

关于印发《威海市 2023 年中医药文化宣传活动 实施方案》的通知

各区市卫生健康局、国家级开发区卫生健康管理办公室、南海新区社会工作部，委属各单位：

为大力弘扬中医药传统文化，认真贯彻落实《威海市中医药发展“十四五”规划》《威海市国家中医药综合改革示范区建设中医药文化建设专项行动方案》，根据《山东省卫生健康委员会关于开展中医药文化建设推进年活动的通知》《2023 年全市中医药创新发展工作要点 20 条、十大改革创新项目和绩效考核指标》（威卫办〔2023〕8 号）和“四送四进四提升”活动，我委制定了《威海市 2023 年中医药文化宣传活动实施方案》，现印发给你们，请按照要求认真组织实施。

威海市卫生健康委员会

2023年6月12日

（信息公开形式：主动公开）

威海市 2023 年中医药文化宣传活动 实施方案

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻党的二十大精神，深入挖掘中医药文化的精神内涵和时代价值，充分发挥其作为中华文明宝库“钥匙”的独特作用，加大中医药文化保护传承和传播推广力度，推动全市中医药传承创新发展，制定本方案。

一、活动目标

通过系列活动的组织实施，发挥中医药文化的引领作用，使中医药文化建设人才队伍进一步壮大，人民群众中医药文化素养显著提升。通过中医药文化的弘扬与普及，切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好，让中医药成为群众促进健康的文化自觉，加快实现由治病为中心向以人民健康为中心转变。

二、基本原则

（一）坚持以人为本，面向大众。以满足人民群众对中医药的健康需求与文化需求为出发点和落脚点，坚持中医药发展为了人民、中医药成果惠及人民，切实增进人民健康福祉。

（二）坚持围绕中心，服务全局。发挥中医药文化宣传对中医养生、保健、医疗、教育、科研、产业、对外交流与合作等领域的引领作用，推动全市中医药事业产业高质量发展。

（三）坚持突出特色，传承创新。遵循中医药自身发展规律，正本清源，推广科学、正确的中医药文化观，充分发挥地域优势，深入挖掘我市中医药文化的精髓，打造威海市中医药文化品牌。

（四）坚持统筹协调，持续推进。鼓励和引导社会力量广泛参与，增强全社会传承和发展中医药文化的主动性，推动形成政府主导、部门联动、社会参与、多元投入的中医药文化弘扬工作格局。

三、活动内容

（一）威海市中医药“知食大集”暨第二届中医药文化节

选择方便群众参与的地点，组织开展中医药专家义诊、适宜技术体验、中医药产品展示、养生保健知识宣讲、中医药养生茶饮药膳品尝等形式多样的中医药文化宣传活动。通过“赶大集”的形式，将中医药事业和产业充分结合，向群众展现真实、立体、全面的中医药文化，推动中医药融入百姓生产生活，在群众中不断培育中医药“铁粉”。市级与各区市同步开展相关活动。

（二）中医药特色疗法“四进”活动

贯彻落实省卫生健康委《“四送四进四提升”健康促进行动方案》，扎实开展威海市中医药特色疗法“送健康进机关、送知识进学校、送文化进社区、送技术进乡村”活动，通过为职工送健康、送中医药文化进校园、推进中医适宜技术惠民工程、开展基层中医药人才培养等一系列举措，推动中医药特色疗法“四进”活动落地落实，让广大群众切实感受到中医药的特色优势和独特

作用，提升中医药健康文化素养、提升群众中医药服务获得感、提升中医药为民服务水平、提升中医药综合改革示范区建设共建共享成效。

（三）中医药“传经送宝”系列活动

开展威海市中医药“传经送宝”系列活动，邀请威海市域内省级名中医药专家及省级中医药特色疗法、优势技术、齐鲁医派中医药特色技术负责人等“中医大咖”，以基层易接受、临床实用为原则，向全市中医药工作者讲授学术思想、临床经验，推广特色优势技术，进一步增强基层医生中医药防病治病的能力，提升群众对中医药服务的满意度，将优质的中医药健康服务送进千家万户。

（四）“每日一杯养生茶，增强体质助健康”宣传活动

市卫生健康委组织中医药专家，据四季和二十四节气的养生特点、规律，结合威海市地域特点，制定“每日一杯养生茶，增强体质助健康”方案（见附件）。各级医疗机构要依托中医药文化节、中医药特色疗法“四进”活动等，加快相关产品开发，在医疗机构内部设置专门中药代茶饮体验和宣传区域，通过免费体验、发放宣传资料、提供健康咨询等多种方式，向群众进行广泛宣传，进一步发挥中医药在养生保健、身心调适领域的重要作用，推动“每日一杯中药茶”成为群众的生活习惯，让中医治未病的理念深入民心，提升群众身体素质。

（五）打造“威海杏林讲坛”全媒体直播栏目

由市委宣传部指导，依托威海市广播电视台宣传优势，开设“威海杏林讲坛”全媒体直播栏目。邀请威海知名中医专家学者讲授中医药文化知识、中医药特色疗法、中医药养生常识和健康科普知识等，展示名医风采、打造中医品牌栏目，持续提升居民健康水平中医药贡献度。

（六）中医药文化科普作品征集活动

面向全市各级医疗机构、媒体、艺术团体、企业等开展中医药文化科普作品征集，作品类型包括中医药文化科普宣传作品，中医药文学、艺术、影视作品，中医药文化科普创意作品（产品）等，并择优推荐至省卫生健康宣传教育中心参加评审。通过活动，进一步丰富中医药文化科普供给，推进全市中医药文化科普宣传，讲好中医药故事，传播中医药文化，让群众更好地了解中医、热爱中医、使用中医。

（七）“中医药文化服务月”活动

依托省级中医药文化宣传教育基地，开展“中医药文化服务月”活动，于7月15日上午，全省所有基地上下联动，同步举行“中医药文化服务月”活动启动仪式。服务月期间，积极开展免费参观活动、中医药文化体验、中医药文化研学等丰富多彩的中医药文化宣传活动。

（八）继续开展“中医药伴我成长”活动

新建一批省级中医药文化进校园试点学校，开展市级中医药文化进校园试点学校遴选。依托威海市中医药学会、威海市省级

中医药文化宣传教育基地组织开展威海市首届中小學生中医药文化知识大赛。

四、工作要求

（一）高度重视，加强领导。各区市、各单位要充分认识弘扬和传承中医药文化的重要意义，要切实担负起中医药文化宣传的主体责任，将传播中医药文化、传承中医药事业、发展中医药产业摆上重要议事日程，纳入全局工作统筹谋划、积极推进、精心实施，为中医药文化宣传工作提供坚强有力保障。

（二）统筹力量，创新机制。要培养造就一支政治过硬、能力突出、求实创新的中医药文化传播工作队伍；整合社会中医资源，统筹协调多方力量，多部门联合推动中医药文化宣传工作有序开展。市中医药学会、中西医结合学会、各中医药质控中心要积极组织专家学者参与中医药文化传播工作，不断创新宣传形式。

（三）正向激励，营造氛围。建立健全正向激励机制，宣传中医药文化传播行动实施新进展新成效，及时总结推广成功经验和创新做法，促进构建中医药文化广泛传播的良好局面，推动形成中医药知识普及的强大合力，营造有利于中医药事业和产业发展的良好氛围。

每日一杯养生茶 增强体质助健康

中医药是中华文化的瑰宝，是中华民族几千年智慧的结晶。为进一步发挥中医药在养生保健、身心调适领域的重要作用，让“每日一杯中药代茶饮”成为群众的生活习惯，让中医治未病的理念深入民心，全面提升群众身体素质，威海市卫生健康委组织中医药专家依据四季养生特点及规律，结合威海市地域特点，制定了“每日一杯养生茶，增强体质助健康”方案，供大家参考。

一、春雨惊春清谷天

“春三月，此为发陈”。春在五行属木，在五脏应肝，春天阳气渐生，万木生发。春季养生要顺“生”而为，调动机体的生机活力。调节心态情绪随春开朗，机体阳气随百花开放而缓缓生发。因此要关注舒达肝气而忌怒火，养脾胃而防肝郁。肝气舒畅则身体顺畅；肝气不舒则身体郁滞，出现偏头痛、喜叹息、情绪不畅、腹胀不适、消化不良、大便不调、月经不调等情况，因此春季养生疏肝很重要。同时要遵循春捂避寒防感冒。

(一)春捂茶

组成：防风 3g，干姜 5g，炙甘草 3g，红糖、红茶适量。

功效：温中散寒，用于初春天寒，预防流行性感冒。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于畏寒恶风易感冒体质。

（二）春困茶

组成：陈皮 5g，红景天 10g，绿茶适量。

功效：醒脑提神，用于春季阳气生发不利，预防神倦易困。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于春季神疲困顿体质。

（三）枸杞茶

组成：枸杞 10g、菊花 6g、蜂蜜适量。

功效：有明目清肝、疏肝解郁的作用，枸杞子具有补肝益肾、明目、滋阴的作用，对眼睛酸涩、疲劳、近视加深的问题都有很大的帮助。

用法：温水或者开水冲泡即可。

适宜人群：眼睛干涩、疲劳，长期使用电脑，肝肾阴虚体质的人群。

注意事项：枸杞性偏寒，脾胃虚弱或者阳虚体质的人不适合吃枸杞。

（四）决明子茶

组成：炒决明子 15g。

功效：决明子有清肝明目、润肠通便、降血压的作用，若有便秘的人还可以在晚餐饭后饮用，对于治疗便秘很有效果。

用法：炒决明子 15 克，直接泡茶饮用，直至茶水无色。

适宜人群：适合平时烦躁易怒，大便干结的人群。

注意事项：决明子性微寒，胃寒、便溏的人不宜饮用此茶，孕妇禁用。

（五）玫瑰花茶

组成：红糖、蜂蜜、玫瑰花适量。

功效：清肝明目，而且还有下火、排毒、清热、消肿等功能，能有效排除体内毒素，增强抵抗力。

用法：一茶匙干燥的花瓣，用一杯滚烫开水冲泡，焖约十分钟后即可；可酌加红糖或蜂蜜饮用。

（六）葛根百合茶

组成：葛根 10g、百合 10g。

功效：生津止渴，清心安神。

用法：葛根、百合各 10g 用冷水洗净后放到茶杯中，加入热水 200 毫升，加盖 15-20 分钟直到药香散出即可。

适宜人群：肌肉酸痛、口干口渴、心烦易怒的人群。

注意事项：葛根性味甘、辛，凉。升阳解肌，透疹止泻，除烦止渴。百合味甘，性寒。养阴润肺，清心安神。脾胃虚寒者禁用。

（七）玫瑰杞菊饮

组成：玫瑰 3 朵、甘菊 3 朵、蒲公英 6g、枸杞 6g、大枣 2 枚、女贞子 6g。

功效：助阳生发、护阴柔肝。

适宜人群：适用于春季肝气不舒或肝火过旺所致的精神不

振、闷闷不乐、性情急躁、胸胁胀闷的人群。

（八）枣仁人参茶

组成：炒枣仁、人参各 3g，麦冬 9g，竹茹 6g，龙眼肉 5 枚。

功效：补益气阴，安神宁心。

用法：上药人参切片与龙眼肉一起，加入小半碗水另炖 30-40 分钟，其余三味研成细末，作 1 日量置于保温瓶中，冲入沸水适量浸泡，盖焖约 30 分钟。尔后二者对合为药茶服用（人参片、龙眼肉一并嚼细吞咽），于 1 日内频频饮完。服后效不佳者，用量加倍。

适宜人群：①中老年或病愈之后，气血不足，津液受损，夜卧不能入眠。②神经官能症，体质虚弱，精神不振，失眠。

二、夏满芒夏暑相连

“夏三月，此谓蕃秀”。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏季养生重在精神调摄，要保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。

（一）桑荷茶

组成：桑叶 6g、菊花 3g、荷叶 5g、绿茶适量

功效：清宣化湿，用于初夏宣化湿气。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于因湿生痰致肥胖体质。

（二）竹叶地黄茶

组成：竹叶 3g、地黄 6g、莲子心 3g、苦丁茶适量。

功效：清热通利，用于夏季防心火过旺。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于因心火易于口疮，小便短赤热痛体质。

（三）防暑茶

组成：藿香 3g、山楂 10g、荷叶 3g、陈皮 3g、乌梅 5g、绿茶适量。

功效：醒脾祛暑，用于夏季防中暑。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于夏季炎热、高温作业，易于中暑体质。

（四）祛湿健脾茶

组成：薏米 3g、赤小豆 3g、山楂 2g、陈皮 2g。

功效：健脾祛湿、养胃生津。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：夏季湿困脾胃引起的倦怠乏力，食欲不振。

（五）温中健脾饮

组成：陈皮 5g、干姜 5g。

功效：温中健脾，散寒祛湿。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：脾胃虚寒体质，平素四肢不温，遇凉胃脘不适，倦怠乏力，面肿肢肿，肥胖，便溏等。

（六）乌梅陈皮甘草茶

组成：乌梅 3g、陈皮 3g、甘草 2g、山楂 2g。

功效：清热生津，开胃化湿。

用法：开水冲泡代茶饮用。

适宜人群：适合夏季暑热之时，湿滞脾胃所致食欲不振、消化不良、腹胀、恶心呕吐等症。

（七）夏日清暑益气茶

组成：淡竹叶 3g、荷叶 3g、炒山楂 3g、沙参 3g。

功效：清暑益气，养阴祛火。

用法：开水冲泡代茶饮用。

适宜人群：夏日口干舌燥，心烦气短，乏力懒言，不欲饮食等表现的人群。

（八）双花茶

组成：金银花 15g，白菊花 12g。

功效：清头目，解热毒。

用法：上药纳入保温瓶中，冲入沸水适量浸泡，盖焖 10 多分钟，频频饮用，于 1 日内饮尽。

适宜人群：感受风热，头痛脑胀，咽痛不适，恶寒发热，无汗，全身酸楚，属病毒性轻症感冒。

三、秋处露秋寒霜降

“秋三月，此谓容平”。秋在五行属金，在五脏应肺，肺是最“娇嫩”的存在，秋天气候干燥，最容易对肺造成伤害。肺气

虚则机体对不良刺激的耐受性下降,容易引起疾病,因此,秋季养生重在养肺,以润燥、养阴、润肺入手,同时,要针对秋热(秋老虎)之燥和秋凉之燥的不同而调养。养生,而又因肺功能在秋季时处于旺盛之期,因此,养肺的也需要平衡机体,还要适当加强对肝脏、心脏及脾胃的养护。

(一) 凉润利咽茶

组成: 金银花 3g、胖大海 1 枚、麦冬 5g、木蝴蝶 2g、白茶适量。

功效: 清润咽喉,用于初秋天热干燥气候。

用法: 开水冲泡代茶饮。

适宜人群: 适于秋季易于咽干,咽痛热燥体质。

(二) 温润养肺茶

组成: 黄芪 5g、大枣 2 枚、玉竹 3g、桑叶 3g、红茶适量。

功效: 甘温润燥,用于深秋季节干燥气候。

用法: 开水冲泡代茶饮。

适宜人群: 适宜秋季以后寒凉所犯干咳体质。

(三) 清咽止嗽茶

组成: 薄荷 6g,沙参、炙百部各 9g,生甘草 4g。

功效: 辛凉宣肺,润燥止咳。

用法: 先将薄荷置保温瓶中,沙参、百部、甘草用清水适量煎 15 分钟后,趁沸倾入瓶中,盖焖 10 分钟,代茶频频饮用。

适宜人群: 秋季感受凉燥之气,干咳痰少或无痰,咽喉燥痒

不适，时有形寒者。

（四）天冬茶

组成：甘草 2g、天冬 8g、绿茶 3g。

功效：养阴润燥，清肺生津。

用法：甘草和天冬一起用清水洗净，放入到茶杯中，加入适量的沸水冲泡，然后盖好杯子盖过八九分钟，再把准备好绿茶加入进去，一起泡制三分钟，就能把泡好的茶汤取出饮用，一次放入的材料，可以反复冲泡多次。

适宜人群：咳嗽、口干口渴的人群。

注意事项：天冬味苦性寒，所以对虚寒体质的人不适合服用，特别是对脾胃虚寒的患者，平常就有食欲不振、食后腹胀，或者五更泄泻的患者不适合服用天冬。

（五）百合麦冬枸杞茶

组成：百合 5g、麦冬 5g、枸杞少许、绿茶一茶匙。

功效：滋阴养肺。

用法：上药放入茶杯中，加入热水 200 毫升，加盖 15-20 分钟直到药香散出即可。

（六）审平应秋饮

组成：远志 2g、山萸肉 5g、麦冬 5g、蜂蜜。

功效：益智安神，润肺止咳，生津止渴。

用法：上药纳入保温瓶中，冲入沸水适量浸泡，盖焖 10 多分钟，加入适量蜂蜜，频频饮用，于 1 日内饮尽。

适宜人群：虚烦失眠，久咳不愈的人群

（七）滋阴润燥茶

组成：北沙参 3g、麦冬 5g、五味子 3g、桑叶 3g、玉竹 3g、桑葚 5g。

功效：北沙参、麦冬养阴清肺，益胃生津；桑叶、玉竹养阴润燥生津止渴；桑葚滋阴补血，生津润燥；五味子收敛固涩，益气生津。本方滋阴润燥，益气生津为主。

用法：上药纳入保温瓶中，冲入沸水适量浸泡，盖焖 10 多分钟，频频饮用，于 1 日内饮尽。

（八）枸杞薏米茶

组成：薏米、枸杞子、红枣、冰糖水。

功效：薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。薏仁枸杞茶养肝明目又利水祛湿，宜在秋季养生饮用。

用法：薏米 300 克，枸杞子一把，红枣 2-3 颗，冰糖、水适量。将买来的薏米拣出杂质，用清水淘净并控干水分；将薏米放入平底锅中，锅中不可放油，开小火翻炒烘焙薏米，直至炒出薏米香味即可关火；将红枣剖成两半或割开口子放入茶壶中，枸杞子可抓一小把放入，如喜欢甜味可放几颗冰糖，再放入焙好的薏米，冲入滚烫的开水，浸泡 5-10 分钟即可饮用。

四、冬雪雪冬小大寒

“冬三月，此谓闭藏”。冬在五行属水，在五脏应肾，机体

阳气亦开始潜藏于肾水之中，立冬过后气温必定是日渐降低，表现为阴盛阳衰，这些日渐增加的寒气容易损伤人体阳气，《黄帝内经》认为“冬不藏精，春必病瘟。”冬天天气寒冷，寒也与肾相应，最易伤害肾的阳气。所以，冬季养生重在养肾，围绕着护肾、御寒，养肺、补肝，肾气充盈，则精力充沛、筋骨强健，肾气亏损则阳气虚弱、腰膝酸软、易感风寒。故讲究冬季养生应该调养肾气，补肾藏精。

（一）干姜甘草茶

组成：干姜 3g、甘草 3g、大枣 2 枚、红茶适量。

功效：甘温散寒。用于冬季天气寒凉季节。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于冬天畏寒，肢凉体质。

（二）杞枣苁蓉茶

组成：枸杞 3g、大枣 2 枚、肉苁蓉 10g、桑葚 3g。

功效：温肾益智，用于冬季护肾御寒。

用法：开水冲泡代茶饮。

适宜人群：适于肾阳不足，便秘尿频体质。

（三）姜苏茶

组成：生姜 3g、苏叶 3g。

功效：有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒感冒、头痛发热或恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

用法：将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡 10 分钟代

茶饮用。每日两剂，上下午各温服1剂。

适宜人群：胃寒胃痛、风寒感冒有恶心呕吐、肠胃不适症状的人群。

（四）五味子茶

组成：北五味子 5g、绿茶、蜂蜜。

功效：振奋精神，补肾益肝的功效。

用法：五味子用文火炒至微焦，与绿茶一起用沸水冲泡5分钟，趁热加入蜂蜜拌匀即成。每日1剂，分3次温服。

适宜人群：肝肾亏虚、精神萎靡不振的人群。

（五）红糖姜茶

组成：红糖、老姜

功效：驱寒暖身，有助于血液循环，增加身体热量。此外，还适合宫寒痛经的女性饮用。

用法：红糖、老姜可切片，用沸水冲泡。

适宜人群：体质虚寒、因为宫寒导致痛经的女性患者。

（六）立冬养生茶

组成：黄精、枸杞子各 3g。

功效：补肾益精明目，补脾益气，润肺养阴。对于肾虚所致精血不足、腰膝酸软、须发早白等症有良好的辅助效果。对于脾胃气虚，体倦乏力，口干食少等症有一定治疗作用，具有提高免疫力、抗衰老、抗疲劳等效果，能改善因肝肾不足、精血亏虚引起的头晕目眩、视力模糊、视力减退等症。

用法：上述诸药置于水杯中，加入热水 200-300 毫升，加盖焖泡 15-20 分钟后即可温服。

适宜人群：肾阴亏虚导致的腰膝酸软、须发早白，以及脾胃气虚，体倦乏力，口干食少的人群。

注意事项：脾虚湿盛、咳嗽痰多及中寒便溏者忌服；感冒发热期间勿用。

（七）大寒养生茶

组成：山萸肉、益智仁各 3g，肉桂 2g。

功效：补肾助阳，温脾和胃，温通经脉，敛精固脱。对于脾肾阳虚所致腰膝酸软、四肢怕冷、尿频尿急、大便溏泻、遗精早泄有一定的治疗作用。

用法：上述诸药置于水杯中，加入热水 200-300 毫升，加盖焖泡 15-20 分钟后即可温服。

注意事项：感冒发热期间勿用。

（八）陈楂姜枣饮

组成：陈皮 6g、山楂 6g、生姜 10g、大枣 3 枚、枸杞 10 枚、五味子 5 枚。

功效：消积散寒、宁心固肾。

用法：上述诸药置于水杯中，加入热水 200-300 毫升，加盖焖泡 15-20 分钟后即可温服。

适宜人群：适用于冬季饮食积滞、风寒外感所致的食积腹胀、鼻塞流涕者；心肾不交引起的心悸、失眠、多汗者亦可服用；“三

高”（高血压、高血脂、糖尿病）人群亦可服用。