

體驗中醫藥文化空間 流連忘返



▲外籍人士跟着體驗館前動畫打太極。大公報記者郭正謙攝



▲空間內展示的中醫藥樣本。大公報記者郭正謙攝



▲館內的中醫四診體質監測儀一分鐘內就可完成健康分析。

慕名而來體驗診治 緩解傷痛放鬆身心

中醫火遍奧運村 外國健兒愛針灸

傳統魅力

冬奧開幕後，具有「傳奇」色彩的中醫藥診療又在冬奧村站穩了「明星項目」的腳跟。中醫藥其神秘東方療效效果和蘊含的傳統中國文化元素，吸引諸多外國運動員慕名而來，其中又以針灸、推拿最受歡迎。多位接受過中醫診療的外國運動員紛紛豎起大拇指，他們表示，中醫診療更是一種緩解傷痛、身心安撫的神奇手段，能夠讓他們放鬆心態，用更好的狀態迎接接下來的比賽。

大公報記者 朱燁

據悉，北京冬奧村設有綜合診所，1500平方米的空間裏，設置了骨科、口腔科、康復醫學科、眼科、中醫科等18個科室。來自首都醫科大學附屬北京中醫醫院的醫療隊員，在這裏提供着獨具中醫特色的診療服務。

大年初一一早，一位日本代表隊的醫務人員來到奧運村綜合診所參觀了解，特別諮詢了診所是否可以進行針灸治療。上午11時左右，診所又迎來了一波烏克蘭代表隊的運動員，他們的目標則是直奔中醫科。據介紹，奧運村的傳統中醫的針灸、推拿、正骨等治療手段，為運動員們緩解、診療多年冰雪運動、職業訓練留下的新老傷痛效果明顯，還可以緩解運動損傷等問題。

助選手身心合一 再創佳績

此外，還有許多身體並無大礙的運動員和其他崗位的工作人員，專程來到診所諮詢體驗中醫科，其中針灸、推拿又是最受歡迎的兩個項目，這些項目可以幫助他們迅速緩解疼痛，更好地進行訓練比賽和其他工作。北京中醫醫院心血管科副主任醫師、北京冬奧村綜合診所內科組長仇盛蕾在接受媒體採訪時表示，在奧運村醫療保障多以運動損傷和外科為主，傳統中醫的針灸、推拿、正骨等治療有明顯優勢，因此引來了不少外國運動員的「拔草」和「打卡」。

冬奧會作為世界級賽事，其壓力不言而喻。在奧運村，因緊張或興奮而夜不能寐的運動員和隨隊人員屢見不鮮，心理問題成為冰雪健兒正常發揮的又一大阻礙。以按摩、針灸、電療等方式為主的傳統中醫療法，在放鬆肌肉狀態的同時釋放壓力，幫助參賽選手穩定情緒，從而在賽場上身心合一，突破自己，再創佳績。

「您好，張醫生，我來覆診啦。」步入北京冬奧村綜合診所中醫科診

室，東歐小伙拉里（化名）主動跟當天出診的北京中醫醫院針灸科張濤副主任醫師打起了招呼，與第一次就診時那個「愁眉不展」的小伙子簡直判若兩人。來參加冬奧會之前，拉里就被當地醫生診斷為「混合型焦慮抑鬱障礙」，因旅途勞累等多方面因素，在抵達冬奧村後他心理防線終於崩不住了，每天失眠，坐立難安。

耳穴壓丸 讓人脫胎換骨

看到多國隨隊官員的耳朵上都貼有出自綜合診所中醫科的耳穴壓丸，他抱着試一試的心態前來就診。經過問診，張濤醫生掌握了拉里的基本病情，制訂了中醫針刺治療和耳穴壓丸治療的方案，在留針過程中，拉里的心情逐漸平服，頭腦中過多的思慮逐漸消失。為了維持針刺治療的療效，張濤醫生為他進行了耳穴壓丸治療。

「就像完全變了個人一樣！」說起自己就診後的變化，拉里自己也很驚喜。來覆診時，他失眠、焦慮、坐立難安的症狀徹底緩解，心悸的症狀也明顯減輕，整個人容光煥發，用他自己的話來形容，他徹底被中醫的神奇魅力所征服。



▲國際奧林匹克委員會主席托馬斯·巴赫2月11日到訪延慶冬奧村，他在中醫藥體驗館興致勃勃地跟隨屏幕完成了一套五禽戲。

巴赫打卡「五禽戲」

2月11日，國際奧委會主席巴赫來到延慶冬奧村，特意去「10秒」中醫藥體驗館「打卡」了中國功夫五禽戲，珍藏了志願者贈送的繪有老虎形象的五禽戲書籤。自北京中醫藥大學的中醫藥體驗館志願者對媒體稱，「他一進來，就一直很感興趣地看着五禽戲中老虎的具體打法，還反覆看了兩遍，跟着視頻中的老虎動作學習。我們告訴他，點開電子屏幕上的藥櫃抽盲盒，就能看到不同的中醫藥視頻。巴赫主席點開了極簡穴位操，並詢問我們這套操對身體有什麼好處。」



▲醫護人員正在為健兒針灸。央視截圖

跟着AI大屏打太極拳，抽取中醫藥盲盒禮物，看人體經絡穴位三維演示……在北京冬奧會主媒體中心的二層，亦有一個100平米大小的科技感十足的「中醫藥文化展示空間」，吸引了不少中外記者的目光。該館講解員宋英梅稱，展館平均每天接待100餘位參觀者，包括志願者、中外媒體記者以及主媒體中心的駐場工作人員等。參觀者對展覽的設計和內容都給予了高度評價，尤其是AI交互體驗「打太極抽盲盒」活動，吸引了很多中外人士前來參與。

美國全國廣播公司的喬治亞和同事們曾跟着AI大屏打了一套陳氏九式太極拳，兩分鐘後，竟微微出汗。「『以柔克剛』『以靜制動』這兩個詞很有趣，在北京期間，我要學會這套拳。」喬治亞說。後來三人抽獎，分別抽到了印有「陰平陽秘」的書籤，以及形為「昆布」和「牛蒡子」的冰箱貼。抽到盲盒的外國記者，都會詢問講解員自己抽到的是哪種中草藥，有什麼功效。

療效顯著 運動員點讚

美國運動員

中醫藥體驗館新奇有趣，太酷了！中醫的穴位按摩、拔罐等，我們在訓練中也經常做，非常有效果。

巴西運動員

中醫藥非常棒，這裏讓我學習到很多新知識。謝謝！

拉脫維亞運動員

中醫藥歷史悠久，不僅是中國的瑰寶，也將對世界人民的健康作出貢獻。

加拿大運動員

我們愛中醫！

俄羅斯奧委會行政人員

針灸之後，我開始感覺好轉了，睡得好多了，神經也沒那麼緊張了。



▲▼William非常喜歡高山滑雪比賽（上圖），並模仿起了相關動作（下圖）。受訪者供圖

中英混血童：賽場上男生像超人！



在香港長大的6歲中英混血小男孩William Grasby（吳若邦），是北京冬奧的忠實小觀眾。活潑好動的他告訴記者，「我最喜歡看冰球和高山滑雪！高山滑雪就像是超人在飛！」

對於冰雪運動，William接觸的其實並不多，唯一一次經歷是小時候跟家裏人去內地滑雪，對於冬奧賽場上運動員的名字，他一個也叫不出來，不過這些絲毫不影響William看冬奧比賽看得津津有味，「賽場上的男生像超人一樣，太帥了！希望冰球隊都加油！多進球！」至於大熱的吉祥物冰墩墩，William告訴記者，他覺得很可愛，很想要一隻，可是香港買不到。「總的來說，我覺得冬奧會



很好看，可以多舉辦幾次！」

因為疫情的關係，William所在的學校已經開始全面網課，體育課也只能隔着屏幕跟隨老師在家中做體能訓練，William希望這樣的情況快點結束，他想跟小朋友們在戶外自由自在地玩，還希望可以早點通關再去內地滑雪。

大公文匯全媒體記者陶子



掃一掃 有片睇

10秒「速讀」中醫文化

值得注意的是，北京冬奧村和延慶冬奧村還特意設立了以「10秒」中醫藥體驗為核心理念的中醫藥體驗館。這些中醫藥文化「傳播窗口」調動中醫藥各領域專家參與設計，以高科技手段為載體，打造出中華優秀傳統文化傳播的新範式。據悉，設置中醫藥展示空間、體驗館，是本屆冬奧會的一項特別安排，這也是首次在世界級賽事中集中展示中醫藥文化。

「體驗館沿春生、夏長、秋收、冬藏的生命軌跡，設置『秒懂中醫』『經絡探秘』『四季變換』『雲遊北京』『功夫打卡』等多個場景。」據「10秒」中醫藥體驗館心推官司天卓介紹，這裏的每個場景都配有「10秒」微視頻，並運用8K、5G等高科技手段，為參觀者營造沉浸式體驗，實現「以時

間換空間」的創想。

步入中醫藥體驗館的「陰陽五行」展區，其中，「10秒探尋」板塊展示了經絡可視化滑軌屏與四診儀。大家通過滑軌屏呈現的3D可視化經絡圖像，在10秒內可了解某一個穴位、某一條經絡背後的奧秘。此外，「八卦多面屏」以8塊屏幕分別呈現《易經》八卦，並於地板投影出太極八卦圖，屏幕上太極八卦圖旋轉不停，象徵不斷發展的世界與生命的生生不息。「望而知之屏」上的「二十八宿」代表着中醫「天人相應」的基本理念。「天人合一」體驗屏為參觀者帶來「四季變幻」「雲遊北京」「功夫打卡」三個互動式體驗場景，傳遞了中醫藥文化的深刻內涵。而「藥食同源牆」則展現了一幅生活化的健康陰陽圖。