



25款贵州中医药康养产品亮相第二十一届中国国际健康产业博览会



八段锦

端阳药草香 康养涌新潮

□ 本报记者 杨文静

1

山野升腾的文化自信

端午的空气中，总是浮动着一缕特别的香气。农贸市场里，艾草与菖蒲成捆堆放，贵阳市民雷敏仔仔细细挑选：“必须是端午节一早采的鲜叶才有功效。”这习俗源自千年传承——古人认为艾草可温经驱寒，菖蒲能理气活血，两者合挂门前，既能驱蚊灭虫，也是天然药方。

挂艾草、洗浴浴、佩香囊……作为中国首个被列入人类非物质文化遗产代表作名录的节日，端午节源远流长、内涵丰厚，而当艾草香裹着粽香漫过街巷、檐下菖蒲艾草随风摇曳时，端午节习俗与中医药养生智慧悄然发生共鸣。

“艾烟熏屋角，百虫不敢扰。”在“黔艾坊”的直播间里，一位来自黔东南苗族侗族自治州、身着民族服饰的主播，正介绍着清晨采摘的艾草经过及相关产品。不久后，一箱箱产品和附赠着老中医手绘的穴位图将通过快递发往全国各地。这个端午，山野间的古老气息正沿着光纤与公路，悄然注入都市青年的生活肌理。

在2025年“水韵贵州”中国施秉独木龙舟节暨非遗文化周系列活动，“粽香端午·中医传承”——中医药文化非遗集市惠民活动吸粉无数。针灸、艾灸、耳穴、拔罐、刮痧、推拿、穴位贴敷……中医特色疗法体验区人气爆棚，居民们在专业人员的指导下免费体验这些疗法，亲身感受中医的独特魅力。

同一时间，远在180公里外的贵阳市花溪区中医院同样热闹。活动现场，精彩纷呈的文艺演出、中药丸剂现场炮制加工制作演示、中药养生茶饮品鉴、端午“朱砂点红”以及香囊、艾叶菖蒲免费发放等丰富的活动，将端午习俗与中医药防病理念巧妙融合，充满了浓浓的节日氛围。

无论是线上还是线下，当越来越多的年轻人涌入直播间、当苗家姑娘在独木龙舟节上展示药草香囊，当中医药养生成为新潮，文化自信便有了根基。



艾灸

海阳河畔热闹非凡、涟江河上“逆水竞速”……在刚刚过去的端午假期，贵州各地开展了丰富多彩的赛龙舟活动，精彩不停，持续引流。

随着龙舟划破水面，激起的涟漪在阳光下闪耀，荡起了历史“波纹”，也泛起了文化“光芒”。而这“光芒”不仅来自河面上的激情赛事，还来自那些山野乡间、房前屋后、传统饮食，以及四季更替的养生传承里。



2

粽香“飘出”的文化密码

端午期间，线上线下的中医养生活动备受推崇，而粽香“飘出”的文化“密码”同样令人惊叹。

飞鸟衔福至，粽香祈安康。在喀斯特山脉深处，黔南布依族苗族自治州荔波县布依族村民的智慧在粽叶里“生长”，他们用草木灰当作天然染料，巧手编织飞鸟之形，让每粒米都沾满大地的祝福，愿灰粽化作“飞鸟”，祈福家人安康。

飞鸟粽是当地布依族群众独特的包粽子方法，和传统灰粽不同，飞鸟粽采用当地山上的一种兰花草为“粽叶”，借助兰花草的韧劲编织而成，形状酷似飞鸟，味

道清香独特，是端午节里小孩子最喜欢的礼物。

“小时候每到端午节，老人都会给我们包飞鸟粽，飞鸟粽好吃，好看又好玩，我一定要好好学。”在荔波县联山湾村布依族姑娘莫再慧看来，飞鸟粽不仅是指尖跃动的童年记忆，更是老一辈人传承下来的手艺。

每年端午期间，黔东南州台江县的苗族群众都会手工制作五彩粽。五彩粽独特之处在于，当地百姓就地取材，将五种色彩的糯米包制而成，是一道苗族端午节必不可少的美食，这背后蕴含着丰富的民族文化。

“红色是用苏木心染的，它代表村寨的红火与未来；紫色的是用紫兰草染的，它代表村寨的富裕与殷实；黄色是用密蒙花染的，它代表五谷丰登……”台江县排羊乡排扎村喜酒坊负责人唐明倩介绍道，五彩粽的制作不仅是一项手工技艺，更是民族文化传承的重要载体。

飞鸟粽锁住的不仅是糯香，是对家人平安喜乐的期盼；五彩粽用大自然上色，通过色彩讲述文化传承……小小的一枚粽子，不论地域、做法、材料，都承载了丰富的文化内涵，以及群众对美好生活的向往。



百草黔脉

3

传统智慧的当代表达

当人们重新审视节气与健康的关系，贵州大山深处的端午习俗，正悄然掀起一场传统养生智慧的复兴浪潮。

坐标贵阳，青云市集，一年四季游客川流不息。在市集里面，一家名为雀亦的文创店总有一种魅力，吸引路人驻足流连。在这里，非遗技艺与养生哲学不是传统的作品展示，而是与时俱进的“热血番”。

艾草、板蓝根、何首乌等许多中药材名称的产品随处可见。“通过这些年的观察，店里卖得比较好的产品是技艺和养生类别，比

如我们的加入中药的洗发水、香皂、药浴等。”雀亦相关负责人表示，随着年轻人对中医药养生的关注，下一步的产品研发将聚焦于此。

不止雀亦，市场嗅觉敏锐的企业家，已着手将山间民俗转化为现代养生产品，在各大文创展示展览中，相比一般的文创产品，富有功效的产品购买率更高。

节气的养生智慧也在跨界融合。在贵阳的许多融合餐厅，灰粽变身成法式慕斯；底层是贞丰草木灰糯米糕，中层荔波青梅冻，顶层丹寨艾草奶油。“用米其林技

法演绎端午味道，叫好又叫座。”主厨将布依族饮食智慧与分子料理结合，创造出既保留草本功效又具美感的当代养生餐。

文化学者从中看到了更深层的融合。在业内人士看来，“当飞鸟粽成为文旅体验项目，当更多习俗通过不同方式途径流入市场，传统智慧获得了可持续的生命力。”

艾香终会散去，但深植于节气的健康哲学、流传于指尖的包粽技艺、不断掀起的传统文化，终将随着一次次到来的节日被反复提起，根植于心，历久弥新。

□ 王美华

近年来，许多年轻人早已一猛子扎进“新中式养生”的大潮中：早起用经络梳梳头，再打一段八段锦；上午泡一壶养生茶，工作或学习间隙拿艾草锤拍八虚；闲暇时与三五好友相约“针灸推拿养生局”，睡前半小时草本护肤加上热水泡脚……难怪有人调侃，从质疑养生再到热爱养生，年轻人“养生血脉觉醒”，不如说是健康意识觉醒。

“新中式养生”为何在年轻人中圈粉无数？在快节奏的现代生活中，年轻人的亚健康问题愈发普遍，更多人开始审视自身的生活进而作出调整，如何防病和调理身体成了关键，而向来以“治未病”见长的中医药恰好满足了这一需求。因此，与其说年轻人“养生血脉觉醒”，不如说是健康意识觉醒。

“新中式养生”逐渐赢得年轻人的心，也离不开中医药自身的与时俱进，不仅保留着传统中医药的专业性，还想方设法满足现代年轻人追求方便携带、简单操作又具有功效性的需求。比如，最近流行的“中医炫彩耳贴”；还比如，有的中医药老字号推出新中式养生茶饮和中药糕点，有的中医院积极推荐药膳食谱……当中医药养生用更加多元的方式迎合年轻人生活，备受年轻人青睐便也在情理之中了。

当然，“新中式养生”绝不仅限于泡脚、八段锦或晒背这些形式。放慢生活节奏，选择张弛有道、亲近自然的生活方式，都可以称之为“新中式养生”。近年来年轻人里悄然流行起了“公园20分钟理论”，在经历了一整天高强度的紧张工作后，花20分钟时间在公园里四处走走，看花草虫鱼，感受微风拂过耳畔的韵律，谁不会被这样的自然力量治愈到？从这个角度看，中医养生其实就是更好地爱自己——不耽于短期的快乐，细微体察自身的健康需求，追求一种综合的健康生活方式，让我们成为更好的自己。

(本版图片均为资料图片)