义乌艾灸疗法

灸」久远

□ 全媒体记者 左翠玉 文/摄

菌抗病毒成分,对多种

致病菌具有抑制或杀灭

作用。每逢农历端午,在

门楣之上悬挂艾草,成

了许多地方千百年沿袭

下来的生活习俗,义乌

史上的文化瑰宝。义乌用

灸法治病的历史记载,最

早可追溯到金元四大家

之一的朱丹溪,至今已有

600余年。去年7月,义乌

艾灸疗法被列入第八批

义乌市非物质文化遗产

代表性项目名录。义乌艾

灸疗法有何文化传承,有

何创新发展?让我们一起

走近义乌艾灸疗法传人

何青英,沉浸式了解义乌

艾灸疗法的独特魅力。

醒目位置打出优惠购车的广告牌。

五菱宝骏一义乌九洲汽车城旗舰

店和五菱宝骏一义乌骏达4S店 推出"'翼'起加油,共'富'未来"

艾灸更是我国医学

亦是如此。

艾草中含有广谱抗



# 义乌作协 走进校园助力"双减"

□ 全媒体记者 华青

校园"双减"下,课后服务如何开展?日前,义乌市作 家协会组织部分会员走进后宅中学了解相关情况,就提 高学生文学写作能力进行探讨,并向该校赠送文学书籍

后宅中学是浙江省课改联盟学校,去年9月,被市教 育局确立为初中段课后服务试点学校。该校制订了课后 服务工作实施方案,根据学生的兴趣需求,通过校本选 修、分层走班,提供阅读、体育、艺术、科普等兴趣类课程, 共开设了22门课程。为促进学生爱读书、读好书,学校制 订了课外读物管理实施方案,成立管理小组,确保学生课 外读物质量。同时通过问卷等形式,定期开展课后服务工 作监督管理和项目质量评价,不定期开展家长、学生的满 意度调查。目前,该校参与课后服务的学生有2352人,参

与率达到99%。 本次活动市作协向后宅中学赠送了近百册义乌本土 文学书籍——《枣林》《义乌不能忘记/谢高华》《行在义 乌》《百县千碗知味义乌》等,并就如何挖掘发挥地方作家 资源优势,更好地助力校园"双减"工作展开交流探讨。

### 义乌作家为上溪黄山 乡村振兴"献计"

**王曙光** 

3月13日,浙江省传统古村落——义乌市上溪镇黄 山村来了一批特殊的客人,他们是由该市作协、雪峰文学 院组织的作家队伍。现场参观、座谈发言讨论……为这个 村的乡村振兴"献计支招"

黄山村历史悠久,文化底蕴深厚,这里培育出义乌西 乡首富陈子寀(提议建造黄山八面厅)、义乌医学三溪之 一的陈无咎、"西泠五老"之一陈仲芳等历史名人。通过参 观"陈仲芳艺术馆",作家们建议进一步挖掘、传承村落内 丰富的自然禀赋和历史资源,广泛宣传山村的古代先贤、 近代哲贤及现代乡贤的好故事、好家风家训、好事迹,精 心打造成黄山先贤精神代代传承的精神新高地。

这些年,黄山村在人文方面,围绕文化一脉相承,秉 持"抢救第一,保护第一,合理利用,加强管理"理念,传承 地方文化、做亮特色文化。在村乡贤会的筹划下,该村着 手构建一幢独具文化内涵的文昌阁, 与以"文事昌盛"得 名的文昌桥遥相呼应。同时积极引进特色乡村旅游项目, 重点打造"慢游黄山"品牌,拓宽农民增收渠道

来到"凰溪景区",作家们为这里的高空玻璃水滑、高 空玻璃栈桥、高空秋千等项目所吸引,表示要为发展乡村 旅游建设挥毫泼墨,"以文弘业、以文立心、以文铸魂",用 情用力讲好乡村振兴的故事。

## 《徐敢诗歌选》带你 领略新古体诗风采

□ 全媒体记者 华青

3月12日,《徐敢诗歌选》分享会举行。这场作品分享 会以"为人民歌吟,为时代存影"为主题,由金华市文联、 金华市作协、义乌市文联古今文学研究院、义乌市新时代 文明实践中心联合主办。

《徐敢诗歌选》由团结出版社出版, 共收入古今诗论、 新古体诗、自由体诗歌曲集锦等四部分的近300篇诗作, 涵盖了诗创作的方方面面。诗中涉及面广,内容丰富,时 间跨度长达40年,整本诗作充满亲情、友情、爱情及浓浓 的家国情怀。诗体写作手法多样,生活气息浓郁,蕴含着

深刻的社会哲理。 徐敢自14岁起开始文学写作,已出版长篇小说《白 天鹅,灰天鹅》等文学专著10部,主编《你就是一挂风景》 等诗文集20余部,刊出单篇文学作品600余篇。2014年 以来,他全力投入新古体诗的研究、倡导和传播工作,使 新古体诗这一门类在学习古典诗歌和现代诗歌中求突

分享会上,徐敢还向市图书馆、市档案馆以及江东街 道、稠江街道、上溪镇等赠送《徐敢诗歌选》书籍。

破、求发展、求创新,更贴近时代、贴近生活、贴近人民。



# 源 自 丹 溪 派 艾 香 延 续 百

法,从早于战国时期《黄帝内 经》的《五十二病方》中就有记 载,至今已有两千多年的历 史。义乌艾灸疗法源远流长, 是指以火点燃艾炷或艾条或者 其他药物,烧灼穴位,将热力 透入肌肤,以温通气血的中医 疗法。

追根溯源,义乌艾灸法发 扬与广泛运用与朱丹溪有关 相传,他的老师许谦患心痛及 足孪等疾,经年不愈,几成废 人,朱丹溪在运用药物治疗的 同时,配之艾火,最终痊愈

据查,朱丹溪是"滋阴派" 的创始人,不仅有独特的中医 学理论体系,同时,在针灸学 上也颇有造诣。他在学术上不 墨守一隅之见,不拘泥于《伤 寒论》一书中有热证忌灸的记 载,提出灸法有补火泻火之 分:若补火,艾芮至肉;若泻 火,不要至肉,便扫除之,用口 吹风主散。他还完善了热证可 灸的机理,在临床中将灸法运 用于热证治疗。这些深刻独到 的见解,为后人运用灸法开辟

了新途径。 《丹溪心法》云:"大病虚 脱,本是阴虚,用灸丹田,所以 补阳,阳生则阴长也。"朱丹溪 对于阴虚证的治疗与中药理论 中的"甘温除大热"理论有异曲 同工之妙,现在临床用这一理 论治疗肺结核有一定疗效。据 报道,北京结核病研究所利用

艾灸隔姜灸为主配合化疗治疗浸润型肺结 核,以膏肓俞或隔俞、胆俞为主穴用隔姜灸, 配以足三里或三阴交艾条灸,治疗肺结核 200例,在临床症状消失、实验室检查、胸片 等方面均较单纯化疗对照组疗效显著

"义乌艾灸疗法就是传承自丹溪先生 '上补下泄'的独到体系,并在几百年的临床 运用中不断发扬光大。"何青英介绍,义乌艾 灸法以穴位脉络为基础,调整全身气血循 环、打通经络、调和阴阳、扶正祛邪,促进免 疫功能加强恢复、帮助气血不足、阴阳失衡 的人恢复健康;在不加任何外力影响身体的 情况下,依靠提升自身能量平衡的安全方 式,调和脏腑,以达到防病治病的目的。

#### 传承国粹古法 悠悠艾香广流传

经过十年的学习和积累,谈起艾 灸疗法,何青英娓娓道来。"所谓'相由 心生',义乌艾灸疗法第一步就是要面 诊,运用望、闻、问、切四诊法来对面部 整体以及五官进行观察,判断病变情 况,辨出虚实症状,才能下灸方。'

"找到病因,就能'对症下方'。"何 青英一边艾灸一边解释。只见她先拿 出一片生姜片,牙签戳孔,再堆上艾 绒,以细香点燃,燃完再添……一股艾 叶的香味慢慢散开来。

"2018年,我体检时发现肺部有 结节,坚持艾灸一年多,身体状况大 有好转。"一位正在接受艾灸的退休 老师笑着说。"他去年刚离开讲台,身 体问题是因压力大导致的寒湿瘀堵、 肝气郁滞,需要疏肝理气,坚持对气 海穴、关元穴和足三里穴进行艾灸, 使体内气血平衡,提高免疫力,最终 使身体健康起来。"何青英浅笑。

"艾灸方法众多,分为直接灸、间 接灸、实按灸和悬空灸等,义乌艾灸 疗法中都有所涉及。给这位退休老 师使用的是隔姜灸,这是间接灸的 一种,间接灸和悬空灸平常使用比 较多。"何青英介绍,间接灸将艾绒、 中药、生姜结合,安全易操作。悬空

制为舒适的温度,适用于各个部位, 老幼妇孺皆宜。

●何青英正在为患者进行隔

为浙大四院的抗疫英雄赠送艾灸 条;在朱店村文化礼堂开展"艾灸的作 用与价值"研学活动;继续开展"艾灸 原理与方法"公益培训课;开展"特别 的日子特别的'艾'"公益活动……何 青英的工作文档里,公益活动记录得

满满的

"作为义乌艾灸疗法的传人,我 有责任把义乌艾灸疗法传承好、发扬 好、普及好。"为了让义乌艾灸疗法走 进寻常百姓家,何青英积极参加公益 活动,致力于让老百姓在家门口享受 艾灸服务

据了解,源自丹溪学说的艾灸 疗法影响深远,早在十五世纪就传 入日本,日本医学界曾成立丹溪学 社,专门研究包括艾灸疗法在内的 丹溪学说。

在义乌本地,艾灸疗法一脉相承, 不断发展。自2015年,义乌市中医医 院开通了针灸推拿夜门诊后,义乌各 大医院陆续开设了艾灸类医疗项目, 许多中医医生也在普及艾灸疗法方面 不遗余力。2019年,我市成立了丹溪 针灸研究会,为弘扬发展义乌艾灸疗 法贡献力量。



# ⇔三月购车季

入3月,活动力度进一步增大,最高综 合优惠达到3万元。"门店销售经理钟 鸣告诉记者。福特探险者特价车综合 优惠30000元,福特锐际综合优惠 15000元,福特锐界综合优惠 20000 元,福特EVOS综合优惠10000元,福 克斯综合优惠20000元,福睿斯综合 优惠20000元,新一代蒙迪欧下订555

促销"组合拳"

油车市场销量下滑,许多燃油车销售

商家3月亮出大招,希望触底反弹,赢 得3月红。吉利汽车义乌康大4S店展 厅内所有车型一律优惠,全系36期免 息政策、购车送整车贴膜、脚垫。其中, 第四代帝豪优惠2000元,赠送3年6 次基础保养;帝豪L优惠3000元,赠 送3年6次基础保养;新缤越优惠 2000元;星越S优惠1000元,赠送4.5 年或12万公里的基础保养;新豪越优 惠 3000 元; 星瑞优惠 2000 元, 赠送 4 年或12万公里的保养服务;博越X优 惠5000元,赠送4年8次基础保养;博

瑞优惠6000元;博瑞国风版优惠5000

福利等着你

元,赠送4年10次基础保养。 宝马汽车义乌泓宝行4S店里人 头攒动,前来购车者络绎不绝。龚先生 3月初购买了宝马ix新能源车,这也 是浙中地区销售的首台宝马ix车。龚 先生说,购车前他也去周边县市看过, 唯独义乌有现车,另外优惠政策、服务 质量、性价比方面还是义乌更好。据 悉,今年以来,拥有宝马全品牌授权的 义乌泓宝行4S店一直处于销售井喷 状态,目前销量已过430台。为决战春

季市场,该4S店准备了充足的现车资 源共100多台(包括3系,5系,X3等热 销车型)。3月购车,还可享宝马厂家 提供的多重政策,如针对旧车(任何品 牌)置换宝马车,可享5年或10万公里 常规保养;针对忠诚客户(直系亲属有 宝马车)购宝马车型可享金融贴息。3月 订车可享价值3000元的戴森吹风机 或Switch的游戏机组合套装,针对即 将上市的宝马创新纯电车型"i3",预 定可享价值1999元的个性化定制 AirPods Pro。旧车置换新能源车可享 6000 元—12000 元保险补贴。"我们 4S店辐射整个浙中地区,做得就是

口碑和认可度,希望通过可持续性 的优惠政策,让消费者实实在在 享受红利。"该店销售经理表示。

三月购车季,促销"组合 拳",福利等着你。所以,想要 购车、换车的市民朋友们,不 妨趁着这个"购车季",赶快 行动起来,到义乌来买车。

全媒体记者 龚艳

三月,春暖花开,正是购车一族 礼、特价礼、订车礼、抽奖礼、金融 礼、推荐礼和置换礼等大礼,包括在 赏车、鉴车、与车商互动,感受"春风拂 试驾订车阶段均有免费礼品相送, 面"好服务的好时节。日前,由义乌市 订车即可参与砸金蛋赢好礼、100% 商务局指导,义乌市融媒体中心、汽车 行业协会、恒风汽车城支持的三月购 中奖,活动期间购任意车型尊享3 年0利率金融方案,老客户成功介 车季正式来袭。即日起至三月底,各大 绍新客户购车即可赠送老客户保 车商纷纷推出优惠购车政策,打造真 正惠民、便民的购车品牌,促进汽车市 养,二手车置换至高可享万元补贴、 场消费回暖向好。消费者购车可尽 购指定车型额外送终身免费保养 享多重福利和消费补贴。 等。更让消费者欣喜的是,不少车型 直接大幅度优惠。"我们春节后就推 走进恒风汽车城,多家4S店在

元享受5000元大礼,更享5年/14万整 车质保

受疫情和油价上涨双重影响,燃







出春风得'益'驾享新程的活动,进