勒星頓中文學校 2023文化課介紹中醫奧妙

#文化課 # 中醫 # 華陀 # 中華文化

勒星頓中文學校

活動時間：2023-04-23

身為華人很難不接觸中醫，但對於在美國出身的華裔孩子，卻對中醫非常陌生，中醫不但高深莫測，更是不易理解。美國麻州勒星頓中文學校於4月23日下午，在璞石中華文化工作室路永宜老師帶領下，語文班二年級和雙語班三年級學生等五十多位，進行了一場特別的中醫/中藥神奇之旅，學生除了認識一代神醫華佗，並了解傳統中醫的奧妙。

一開始，路永宜老師用影片介紹介紹華佗對中華傳統醫學的貢獻，此影片由路老師自編自導， 並和勒星頓中文學校的同學聯合演出， 影片的第一段先藉由小朋友生活中常見的問題 - 頭痛，肚子痛， 感冒， 中暑等等， 導引出中醫對這些問題的解決方法。第二段則介紹華陀的「五禽戲」，非常生動有趣。

路老師一邊講解影片內容， 一邊透過實物----小銅人人體穴位模型，各式拔罐器具， 中藥材，科學中藥，針灸 ， 刮痧板等等， 介紹中醫的經脈穴道， 以及傳統治療和養生保健方法。

首先，路永宜老師介紹中醫重要的傳統療法之一- 拔罐，英文是cupping，自從美國奧運游泳金牌選手Michael Phelps，曾在媒體公開中醫的拔罐療法對他運動傷害有神奇的治療效果後，西方人士開始接觸並了解中醫。路老師隨即拿出拔罐器給同學們看，有大小不同的杯，並解釋拔罐杯可吸附在局部皮膚上，利用真空抽氣原理，讓皮膚出現瘀血，藉此排出體內毒素，疏通經絡。路老師說著即挽起衣袖示範拔罐的原理，學生們紛紛爭相地將罐子放在老師手臂上，透過機器的操作產生負壓，看著局部皮膚的微微膨脹覺得十分新奇有趣。

接著路老師介紹另幾種傳統療法-刮痧、推拿、和針灸，她並向同學展示刮痧板，和針灸的設備。路老師以身試法，拿著刮痧板在手臂上順著同一個方向刮, 可以按摩身上疼痛的部位，路老師說刮痧能疏通經絡、活血化瘀，對於身體痛症或不同疾病都有療效；路老師接著介紹風行世界的針灸療法，透過一根根細細的針對神經末梢的刺激，來達到減輕病人疼痛的效果，她也連帶介紹遍佈全身上下的穴位，以供針灸，看著模型假手上插滿密密麻麻的針，現場小朋友個個看得目瞪口呆、驚呼連連。

最後路老師介紹中藥，以前古代需要煎藥熬煮而成中藥湯，隨著醫學發達, 配合現代人講求快速方便而有所謂的「科學中藥」。路老師也帶來傳統中藥材, 和科學中藥粉，讓小朋友們親眼看一看、聞一聞，並比較之間的差別。

整堂五十分鐘的課程，最後路老師讓小朋友模擬針灸在假手上下針， 並讓學生輪流到台前，幫她刮痧和拔罐。一堂課的活動，學生不但對於老祖宗的智慧，有了新一番的認識與體驗，同時給予學生親自參與的部分，讓整場活動在輕鬆互動的氣氛中，更能體驗中醫其中的奧妙，還玩得不亦樂乎呢！

2026/11/4 上午 12:06:35

勒星頓中文學校 2023文化課介紹中醫奧妙

#文化課 # 中醫 # 華陀 # 中華文化

勒星頓中文學校

活動時間：2023-04-23



路老師解說什麼是把脈。

勒星頓中文學校 2023文化課介紹中醫奧妙

#文化課 # 中醫 # 華陀 # 中華文化

勒星頓中文學校

活動時間：2023-04-23



學生模擬中醫生，找出假手上的經絡下針灸。

勒星頓中文學校 2023文化課介紹中醫奧妙

#文化課 # 中醫 # 華陀 # 中華文化

勒星頓中文學校

活動時間：2023-04-23



學生將罐子放在路老師的手臂上，透過機器的操作產生負壓，看著局部皮膚的微微膨脹覺得十分新奇有趣。



路老師介紹她今天帶來的小銅人，說明人體身上幾條重要的經絡。