

株洲市妇联创办儿童国医启蒙学习班——

国医启蒙，让孩子们学会调身养心



国医启蒙，学生们与老师互动。供图/株洲市妇联。

今日女报/凤凰网记者 徐美龄

“中医学理论，源自古哲学，内容三学说，精气学说一，阴阳学说二，五行学说三……”当四五岁的宝宝摇头晃脑地背诵出这套长达1200句的“国医启蒙口诀”时，很多人都会惊呼。而更令家长们难以置信的是，孩子回到家中居然会恭敬地向父母行三鞠躬，会在学习上自觉自律，在生活上改变不良的生活习惯……

是什么样的学习让这些孩子在短短的时间内发生如此大的改变呢？为解开谜团，今日女报/凤凰网记者带着疑问走进了株洲市妇联开办的儿童国医启蒙班。

向父母行三鞠躬，妈妈忍不住哭了

“谢谢妈妈！”“妈妈辛苦了！”“谢谢妈妈为我付出！”每“感恩”一次，11岁的席思静都会行一鞠躬。

12月26日，思静妈妈刘清华在采访中告诉记者，那天她正在做饭，女儿忽然走到她面前，郑重其事地给她行了三鞠躬。女儿的举动让她当时有点不知所措，不过内心除了激动，就剩感动了。

“那一瞬间，我觉得我家的宝贝一下子长大了。”刘清华说的时候仍旧是眼眶泛泪。

这份惊喜，源自一堂叫做国医启蒙课的课程。

11岁的席思静就读于株洲市

太阳宫小学。这所由株洲市妇联创办的以全寄宿为主的全日制学校，每周四晚上都安排有一节国医启蒙课。自从一年前开始接受国医启蒙后，刘清华发现女儿的学习习惯改变很大，每天自己回家第一件事情就是完成好自己的作业。“换在以往，爸爸妈妈得催促老半天她才动身做作业。”

孩子有些改变，大到令大人们啧啧称奇。

以前思静常咳嗽，只因她老管不住自己的嘴巴，学习国医后，她了解到胃喜欢温润的食物，厌恶冰的和燥的食物，“她这才知道，原来

自己生病都是嘴巴惹来的祸害。从那时起，她主动‘忍痛割爱’，抛弃了曾经钟爱的薯片和油炸品，说要进行‘保胃大战’。

思静甚至还告诉妈妈，“保护自己的身体不受伤害也是孝顺父母的一种方式”。这些变化的出现，让妈妈刘清华也对国医启蒙的课程有了浓厚的兴趣。一有空，她就会亲自陪着女儿一起上课。

“常见的医学知识，不知不觉就被孩子们接受了。更重要的是，在课堂上，小朋友能够学到很多做人的道理，边听故事边学习，很有趣。”

留守儿童当起“家庭小医生”

“做事先做人，学医先学道。人有五内脏，肝心脾肺肾，五脏化五气，五志由此生……”在一间不大的房间里，醴陵市板杉乡竹花山村的孩子们正认真地跟着老师大声朗诵。当天是8月15日，株洲市首个面向农村留守儿童开办的国医启蒙班，在竹花山村开班。

“下面我们来做游戏，好吗？”“好！”“老师今天起床发现自己口唇干干的，怎么回事呢？谁知道？”“老师今天耳朵不蛮好使，哪出问题了呢？谁来给我看看

呢？”就这么简单的互动，小孩子们特别积极，尤其是邓丹妮小朋友，老师每说一个“症状”，她就立马举手要给老师“看病”。

10岁的邓丹妮是一名留守儿童，村上像她这样的孩子有30来个。听说暑假能免费参加有趣的国医启蒙班，她和4岁的弟弟一同报了名。

“在这里我知道了五脏六腑，还有九窍。”邓丹妮告诉记者，有一天她突然肠胃痛，想起国医启蒙班上老师教过她，可以平躺，把

双脚蜷缩起来，然后揉一揉腹部，再进行深呼吸，结果一试，“真的不痛了”！

邓丹妮说，每天回家，她会把学到的知识教给爷爷奶奶，告诉他们怎样养生保健，俨然成了家里的“小医生”。

“他们要是生病了，家里就要花很多钱，告诉他们怎么防治，可以省钱呢！”邓丹妮说，她还有一个小梦想，就是长大以后当一名好医生。

孩子变化有多大？

记者在采访中遇到了陪同孩子一起来上课的刘瑞琪妈妈。

这对夫妇两人都是医生，凭着对职业的敏感，他们毫不犹豫地陪着孩子一起学习儿童国医启蒙。

第一节课，对他们来说印象特别深。一进教室，老师正播放着《感恩之歌》，平静而恬淡的旋律把所有浮躁都挡在了教室大门之外；八部金刚功的讲解仿佛带领大家置身古代，远离了现代生活的快节奏；健康之道、做人之道、成才之道“三

道合一”的学习让刘瑞琪妈妈重新审视了自己教育孩子的理念。

刘瑞琪的妈妈甚至给孩子们列出了一张学习国医的“变化对比表”，其中在“学习习惯”一栏，对比格外显著：

学习国医前：早上起床时，催促声、骂声、哭声交织在一起，最后演变成一场战争，大人和孩子都受伤。

学习国医后：提醒她起床即可，自己主动穿衣服、练八部金刚功、



晨读，放学能主动写作业，成绩也在提高，孩子找到了成就感，进入良性循环。

人物连线

杨志勋：中医从娃娃抓起

今年73岁的杨志勋是儿童国医启蒙项目创始人。在12月26日的采访中，杨志勋告诉今日女报/凤凰网记者，他认为，与其给别人看病，不如自己主动教会别人健康。

“这个念头源自多年前我给一名儿童患者治病时的感悟。”杨志勋说，当时，他教这个孩子学习中医，孩子家长也同步学习，孩子的慢性病因此恢复得很快，医学知识进步得也很快。这让他萌发了中医要从娃娃教起的想法。

2006年，杨志勋筹建的从娃娃教起的国医讲堂在北京开讲。“学医先学道、做事先做人”，这样一个带着几分安静平和氛围的公益国医讲堂，给孩子和家长带来了一种身心的调养。杨志



勋希望孩子们学到的知识也像这国医一样，也许不能立竿见影，但可以终身受用。

也就是从2006年起，他开始义务开办儿童国医启蒙教育班和成人国医普及教育班。

2013年，株洲市启动儿童国医启蒙项目。在此之后，杨志勋每个月都会定期从北京来到株洲，给孩子们和老师讲课。株洲市现有的儿童启蒙培训班里，所有的固定授课老师都是来自杨志勋教授北京工作室的志愿者。

焦点问答

●儿童国医启蒙班到底学些什么？

儿童国医启蒙项目以传承中华医药、传播东方文化为主旨，提出了以“做人之道、健康之道、成才之道”三合一的生命教育理念，关注儿童“三新两习惯”的引导与养成（即：孝顺父母心、敬畏天地心、感恩一切心及良好的生活习惯、学习习惯），通过让儿童学习《黄帝内经》这部涵盖了医学、天文学、心理学、社会学的百科全书，对儿童实施种根教育，使其初步建立“天人合一”的整体哲学思维，从而形成正确的健康观、人生观和价值观。

●儿童知道中医是什么吗？

在人们的习惯思维中，中医如此艰深难学，孩子怎么能学习并领会呢？通过杨志勋在北京永定门幼儿园和安定里小学近8年的实践探索，家长和教师发现：从娃娃开始学习中医，对孩子良好思维方式的形成、健康生活方式的养成具有重要的启发意义。

上课一般都是以口诀开始，这都是杨志勋根据自己多年来对《黄帝内经》的潜心研究撰写而成。虽然有了口诀，但是对小朋友来说还

是比较难理解，他又根据儿童学习特点组织编写了医理故事，将中医的概念融入故事当中，这样孩子们也就比较容易接受了。不仅如此，杨志勋还会让孩子把学习内容通过绘画表现出来。这些深入浅出、丰富多样的学习形式，让枯燥的中医变得易学易懂。

●儿童国医启蒙班发展如何？

儿童国医启蒙项目启动两年来，通过良好的运行和推广，得到了越来越多株洲家庭和有志之士的关注及认可。今年3月，株洲市被确定为儿童国医启蒙全国师资培训基地，来自全国各地学员齐聚株洲，共同传承中医文化。

目前，株洲市的太阳宫小学、太阳宫幼稚园、醴陵国光小学、炎陵城南小学及石峰区果园、芦淞区南苑等五个社区家长学校在全市率先进行了项目推行和实践，通过亲子共读的方式，将健康教育传授给孩子和家。

太阳宫学校将该项目作为校本课程正进行研发，而如何将儿童国医启蒙课程纳入正规学校课程将是株洲市妇联将进行的下一步工作。

资讯

株洲市妇联召开十一届五次执委会议

今日女报/凤凰网（记者 陈炜）近日，株洲市妇联召开十一届五次执委会议。会议增补朱新艳同志任市妇联第十一届执行委员。市妇联十一届执委、各县市区妇联主席、市直单位妇委会主任共40余人参加会议。

会议由市妇联副主席黄慧主持。会上，黄慧宣读了市妇联第十一届执委的建议名单并介绍了候选人的情况。会议按照相关规

定，经讨论酝酿，以举手表决的方式进行了市妇联第十一届执委增补委员的选举，朱新艳同志全票当选。

会上，新当选的朱新艳同志发表了热情洋溢的讲话，她表示在今后的工作中，加强自身建设，努力提高素质；认真履行职责，积极开拓创新；加强作风建设，树立良好形象，为全市妇女儿童事业的发展贡献自己的力量。

株洲市妇联综治维稳工作获充分肯定

今日女报/凤凰网（记者 陈炜）12月23日，株洲市政法委综治办考评组对市妇联2014年综治维稳工作进行检查。

考评组认真听取汇报、查看资料、实地考察后，对株洲市妇联的社会综治维稳工作给予充分肯定。他们认为市妇联在综治维

稳工作中积极谋划，主动作为，工作机制健全有成效，工作到位有创新有特色，专项活动有项目有亮点，综治维稳工作可圈可点。

市妇联党组书记、副主席谢逢娥，副主席黄慧一同参加了检查考评会。