

江苏大学医学院研究生会成功举办“秋季养生，健康惠民”活动

根据团中央下发的文件——《在疫情防控常态化形势下做好 2020 年江苏大学大学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践工作》，医学院研究生会志愿者经过近十天的准备，组织四名医学院志愿者，于 2020 年 09 月 03 日上午来到了润州山路社区进行了“秋季养生，健康惠民”暑期社会实践活动。志愿者们通过自己扎实的医学知识，讲解各类养生茶的泡制方法，传授社区的居民们秋季养生与中医保健等健康科普知识，提供义诊服务。

首先，医学院志愿者向居民们讲解秋季养生的三方面：精神养生、饮食养生、运动养生，提醒居民们秋季保持心神宁静，饮食注意养阴润燥，少辛多酸，此外结合秋练，劳逸结合。接着医学院的志愿者们和居民们共同学习了健康饮茶的知识，一起阅读了由江苏大学医学院制作宣传单“如何健康饮茶”，提倡用适合的水温泡茶，忌空腹茶、烫茶、浓茶、温茶。最后，医学院志愿者们耐心地向居民们讲述各类养生茶的作用和泡制的方法，着重讲解了各类茶品的作用和属性，告诉居民们各种茶品的适宜与禁忌人群。实践活动期间，医学院志愿者们和居民们有很多富有趣味的互动，如给居民们测血压，品尝各类养生茶等，居民们兴致勃勃，神情专注，形成了极好的积极的学习氛围。现场的教学效果反应极好，在志愿者的悉心指导下，居民们很快掌握了秋季养生的知识及各类茶品的功能及食用注意事项。此次志愿活动在欢声笑语中圆满完成，居民们不仅体验了义诊，还学到了秋季养生知识，解答了平时泡茶、饮茶的误区。此次实践活动，是江苏大学医学院学生回归社会、回馈社会的一次实践，江苏

大学医学院学生们秉持着医者善心、仁心，不忘初心，回归群众，时刻牢记医学生誓言，积极为社会做出贡献。



江苏大学医学院志愿者讲解秋季养生“三方面”及如何健康饮茶



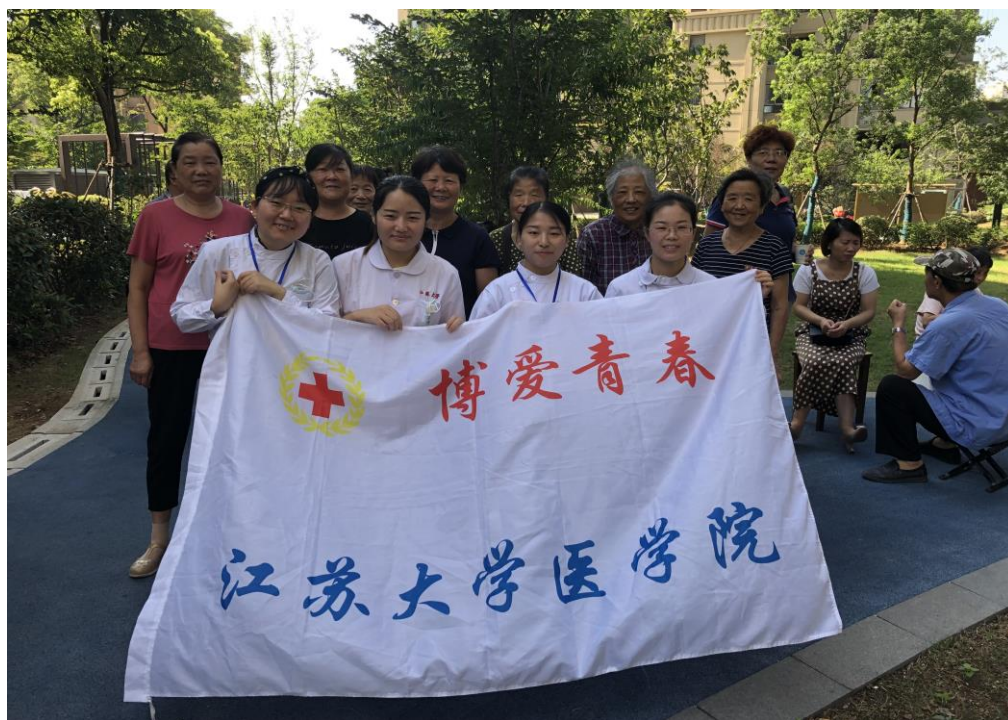
居民在阅读“如何健康饮茶”



江苏大学医学院志愿者在讲解养生茶的泡制方法



江苏大学医学院志愿者在给社区居民义诊



医学院志愿者们与社区居民留影

(江苏大学医学院)