

岐黃動態

菲律賓岐黃中醫學院第三批學員返榕研學順利完成

2026年9月14日，菲律賓岐黃中醫學院第三批學員赴福建中醫藥大學開展返榕研學交流活動。經過近十天的理論學習與臨床見習，學員們於9月23日順利返菲，圓滿完成本次研學任務。

9月15日，福建中醫藥大學李燦東教授為學員講授本次研學的第一堂課——《中醫診斷學》。李燦東教授結合豐富的教學與臨床經驗，圍繞中醫四診、辨證思維等內容進行講授，引導學員進一步理解中醫診斷的理論體系與臨床應用，為後續臨床學習奠定了良好基礎。

9月17日，學員們前往福建中醫藥大學附屬第三人民醫院開展臨床見習，通過臨床觀摩、跟師學習和現場交流，進一步了解中醫臨床診療流程，將課堂所學與臨床實踐相結合。

9月19日，學員們前往福建中醫藥大學附屬晉江中醫院繼續開展見習學習，深入了解中醫特色診療技術和醫院臨床實踐，在實踐中進一步提升專業認識和臨床思維能力。

此次研學以「理論學習+臨床見習+實踐交流」為主線，將課堂教學與醫院臨床實踐緊密結合。學員們通過走進高校、走進醫院、走近臨床，進一步拓寬了專業視野，加深了對中醫藥理論和臨床實踐的認識。



岐黃動態

菲律賓岐黃中醫學院第三批學員返榕研學學員心得集錦

陳鈺龍：第一天是由福建中醫藥大學前校長李燦東教授為我們講授中醫診斷學，他說：「中醫診斷一定要做到時空統一，時刻牢記整體觀念，如此哪怕是癌症，只要活得長，活得好，那就算救活。」

Sarah Liu：下午我們上了解剖課，讓我印象最深。我並不是第一次接觸大體老師，但這是我第一次在課堂上近距離、認真地觀察人體結構。以前課本和屏幕上看到的器官、肌肉，今天全部真實地展現在眼前。這種真實的學習方式，讓我對人體結構有了更直觀、深刻的理解。

第一天的學習讓我收穫很多，也讓我更加堅定認真學習中醫的決心。我希望在接下來的研學中不斷進步，把學到的中醫知識帶回菲律賓。

陳鈺龍：第二天。上午的課程是由黃黎珊老師講授的針灸美容課，人不僅要活得健康，還要活得美麗。黃黎珊老師為我們展示了如何處理臉部因為工作、生活或者疾病所帶來的瑕疵。黃黎珊老師特別提到，針刺的深淺針對的情況有所不同，針刺在真皮層能夠淡化黑色素，去除斑點疤痕，通過針刺面部軟組織來促進局部血液循環，讓氣血能夠著重濡養針刺部位從而達到美容效果；針刺深度達到肌肉層面能夠提升肌肉彈性，做到提拉肌膚的效果，讓因膠原蛋白流失而松弛的部位重新恢復彈性，針刺面部軟組織的同時也要配合辨證，選取相應的身體穴位來輔助氣血的運行，同學之間也相互在其面部施針體驗。

Jeffrey Ong：9月17日，課程重點體驗智能脈診模擬訓練設備，在仿真手臂模型上反復練習脈診手法。通過儀器實時反饋脈象波形，讓我更直觀地體會脈位、脈力，把書本上抽象的脈象知識落地實操，糾正了指腹布指、按壓力度的問題，對辨證診脈有了更深入的理解。下午參觀中醫藥標本館與時珍園。館內大量中草藥標本，清晰認識各類藥材形態；漫步時珍園，近距離觀賞藥用植物，把本草理論和實物對應起來，感受中醫藥源於自然的理念。

Sarah Liu：9月18日，今天我很榮幸能夠跟診戴榮水老師。我對這位老師很熟悉，幾個月前他來到菲律賓義診，我當時也在場，再次見到他，心裡感覺十分親切。早上我認真觀摩戴老師的臨床操作和治療手法，收穫很多。

Joan Tan：9月20日，我來到晉江市中醫院



參觀學習，並前往護理部進行了學習交流。通過此次學習，我了解了拔罐、銅砭刮痧、艾灸以及火龍罐等中醫外治技術。

銅砭刮痧具有良好的導熱性，能夠更好地將熱量傳導至皮膚及肌肉深層。通過刮拭產生熱量，可以促進局部血液循環，從而緩解相應部位的不適。銅砭刮痧適用於肌肉酸痛、肩頸不適、發熱、身體困重以及疲勞等常見症狀。通過刮痧，還可以根據個人的體質和身體狀況進行調理。這次在晉江市中醫院的學習讓我對中醫外治技術有了更加直觀和深入的認識，也讓我進一步體會到中醫「治未病」和整體調理的理念。（英譯中）

陳鈺龍：9月22日上午我們在蔡文墨副院長的科室觀摩，蔡文墨副院長是福建省名老中醫許百軒的學術繼承人，擅長各類皮膚病及中醫外科。蔡副院長的診療思路重視整體辨證，經常用溫陽、化濕的藥物為患者進行調理反復發作的疾病。蔡副院長著重提到，治療腫瘤，當用附子等溫陽的藥。下午我們在郭森仁主任手下見習，郭主任擅長治療脾胃疾病，他獨創的「郭氏六聯療法」治療急性胰腺炎療效顯著，還擅長藥膳養生，

臨走時郭主任還送給我們每人一本中醫藥膳書作為踐行禮，讓我受寵若驚。

Sarah Liu：9月22日，今天我們有幸跟診周來興主任。周主任師承駱安邦老先生，今年已經八十多歲，依然堅持坐診看病，讓我十分敬佩。

他不太會使用電腦，所以每一次開處方，都由旁邊的實習生幫忙錄入電腦系統。好多人實習生/醫生一起在裡面，一共有七個人圍在裡面跟著主任學習。

今天在小小的診室裡，看著周主任認真地給病人問診、把脈，我們七個學生在一旁認真觀摩學習，實實在在感受到老一輩中醫傳承下來的實力。聽完外婆的故事，再親眼看見周主任看診，我心裡感觸很深，也更加堅定自己學好中醫的想法。

Jeffrey Ong：真心感謝學院提供機會給我們能到中國近距離學習和觀察中國中醫學校的教育方式和教材，也讓我們能學習到國內三甲中醫院的治療方案和規模化是怎麼建立起來的。這些都是我們寶貴經驗，對我們以後在海外建立一個正確和規模化的中醫診所是有幫助的。



中醫文化

健脾益胃保健法

《新編中國醫學非藥物療法》

邱模炎，林榕生，鄭啟明主編



中醫學認為脾胃為人體後天之本。脾主運化以生氣血，胃為水谷之海。五臟六腑均賴脾胃升化之精微以潤養。脾胃在中焦，又是人體氣機升降的樞紐。脾主升，胃主降，脾以升為健，胃以降為和。施予健脾益胃保健能增強脾胃功能，使清升濁降，氣化功能正常，促進消化液分泌，食欲增加，促進營養吸收，從而身體康健。

技法操作：

(1) 按摩胸腹 仰臥，左手覆於右手上，掌心向裡，放於胸部，自左向右輕按摩胸部及上腹部，上下左右旋摩60次，再以同法反向旋摩。繼以臍部為中心在下腹部做同樣旋摩。

(2) 點胸腹穴位 以右手中指、示指點揉巨闕、中脘、神闕、章門、天樞、氣海、關元等穴，順時針、逆時針方向各60次，繼之以中指在神闕穴施予上下振動，自感腹部脹麻抖顫即可。

(3) 捏提肚皮 兩手同時以拇指、示指、中指三指自劍突下沿任脈直達小腹部，逐一捏提肚皮，並配以抖動，反復操作3遍。

(4) 點足三裡、血海 坐位，以右手中指點壓右側足三裡穴，左手拇指點左側血海穴，點揉1分鐘，再以右手拇指點右側血海穴，左手中指點壓左側足三裡穴約1分鐘。

(5) 點脾俞 雙手叉腰，以雙拇指分別點揉背部兩側脾俞穴約1分鐘。

(6) 推擦三經 雙掌分別放於大腿根部，拇指附著於大腿前內側足太陰脾經處，示指附著於大腿前外側足陽明胃經處，中指、環指附著於大腿外側足少陽膽經處，循經推擦至膝上，如此反復推擦60次。

(7) 推擦任脈 以右手掌面貼於劍突下，左手掌疊於其上，沿任脈由上向下推擦至中極穴，反復30次。

岐黃動態

菲律賓岐黃中醫學院暨福建中醫藥大學菲律賓校友會舉行團建活動

2026年10月4日，菲律賓岐黃中醫學院暨福建中醫藥大學菲律賓校友會2026年團建活動在Makati Sport Club舉行。學院師生、教職員工及校友歡聚一堂，共度歡樂時光。

活動由王瑩瑩、陳玲瓏擔任司儀，菲律賓岐黃中醫學院榮譽校長寶琳馬比婭、菲律賓岐黃中醫學院執行校長以及福建中醫藥大學菲律賓校友會會長鄭啟明分別致歡迎詞，向參加本次活動的老師、同學和校友表示熱烈歡迎，並希望大家通過此次團建活動進一步增進交流、加強聯繫，在輕鬆愉快的氛圍中凝聚團隊力量和校友情誼。

午餐後，大家開展了富有閩南特色的中秋博餅活動，並舉行保齡球比賽。豐富多彩的活動增進了師生、校友之間的交流與友誼，進一步增強了團隊凝聚力和歸屬感。

