

以医心拂焦虑 伴少年赴山海

——市脑科医院中高考考前心理护航工作纪实

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 邓央

5月28日深夜，市脑科医院心理咨询中心热线骤然响起。电话那头，一名高三女生声音颤抖：“医生，我一拿试卷就手抖，背熟的知识全忘了……我是不是不行了？”

值班咨询师没有急于安抚，而是轻声引导她完成“3分钟呼吸放松训练”。随着呼吸渐趋平稳，女孩轻声道谢：“好多了，谢谢您。”

这通深夜求助，只是市脑科医院中高考心理护航行动的一个缩影。自今年5月启动专项服务以来，这样暖心纾困的场景持续上演，累计服务考生及家长数千人次。

心理健康是健康中国建设的重要内涵，中高考既是学业角逐，更是心理考验。2026年，市脑科医院以“医心护航，轻松应考”为主题，构建线上线下融合、院内院外联动的全方位心理护航体系，以专业服务践行“关爱青少年心理健康，筑牢成长心理防线”的郑重承诺。

云端送暖 精准纾解考前焦虑

5月28日15时，市脑科医院儿少心理科主任雷风华准时开启直播。没有刻板说教，她先分享一则真实案例：“去年一位家长，见孩子模考失利连说三次‘完了’，最终孩子闭门不出。家长的情绪，就是孩子考场外的‘第二张试卷’。”

弹幕瞬间刷屏，家长们纷纷留言求策。雷风华顺势推出“智慧陪考三原则”——不比较、不唠叨、不转嫁焦虑，现场演示“三句话沟通法”与家庭情绪调适技巧，本场直播观看量突破11.56万人次，回放持续热播。

这是该院系列护航直播的第二场。5月22日首场直播中，心理咨询中心主任胡邵仑、护

士长朱云华联袂授课，手把手传授“五感接地技术”“呼吸锚定法”，助力考生快速化解临场紧张；5月30日第三场直播，老年精神病女病区主任高海宇带来《考前最后一周，稳心态、防应急》专题，凝练多年干预经验，推出实用“考前72小时心理调适指南”。

三场直播精准聚焦考生自我减压、家长科学陪考、考前应急疏导三大核心需求，依托医院视频号、抖音及市级媒体同步推送，支持回放与实时互动。截至目前，累计观看超30万人次，点赞突破8万，互动评论超4000条。“专家讲解+案例剖析+互动答疑+实操演示”的模式，让专业心理服务触手可及，实现“零距离、不断线”。

脚步向下 贴心守护学子初心

市脑科医院的护航脚步，早在5月初便深入校园、辐射全省。5月8日，受省卫生健康委健康教育中心邀请，胡邵仑、朱云华赴长沙开设全省《高考倒计时！考前心理调适指南》线上直播，在线观看达15万人次，留言互动超2000条。

“直播后，本地家长纷纷呼吁我们入校宣讲，群众需求就是服务方向。”胡邵仑介绍。该院迅速组建由资深心理治疗师、精神科医师、心理咨询师构成的专业团队，自5月中旬起，先后走进市十二中、市十三中、市十中、市计算机学校、新邵一中等多所院校，开展“心守护·佑成长”公益讲座与团体心理辅导。

在市十二中辅导现场，一名因模考波动深陷焦虑的优等生坦言：“怕辜负父母期待，越紧张越发挥失常。”辅导老师带领他参与“压力可视化”游戏，将焦虑写于纸上撕碎丢

弃，男孩释然一笑：“心里的重担轻多了。”

截至目前，入校服务已惠及师生、家长超1000人次，完成现场咨询与个案干预近百例，发放《考前心理自助手册》800余份。该院同步常态化开通中高考心理援助专线0739-5182266，联动24小时心理援助热线12356，资深咨询师轮值值守，确保求助有门、受助及时。从省级直播间到校园面对面，专业服务打通了心理护航“最后一公里”。

履职尽责 久久为功守护青春

为何在中高考关键节点，该院倾力投入心理护航工作？“青少年心理健康是健康中国的基石，更是社会稳定的保障。中高考是学业大考，更是心理大考。”市脑科医院党委书记周爱明表示，“作为全市精神卫生专业机构，我们责无旁贷，必须主动担当，为考生家庭提供科学便捷的心理支持。”

此次专项行动并非临时之举。近年来，该院持续深化医校协同机制，与多所中小学搭建心理健康绿色通道，常态化开展心理筛查、科普讲座与专业督导，此次护航行动正是机制落地的集中发力。

“许多孩子的焦虑需要专业干预，却常被家长、老师忽视。我们要做的就是早发现、早疏导、早帮扶，撑起心理保护伞。”胡邵仑说。

从长远来看，该院系列举措是落实党的二十大精神“重视心理健康和精神卫生”部署的生动实践，更是推进平安邵阳、健康邵阳建设的具体行动。以中高考为契机，该院将服务送到群众急需处，既缓解当下考前焦虑，更为市域社会心理服务体系长效建设积累经验。

生孩、带娃，政府来帮忙

我市计生协“5·29会员活动日”暨宣传月启动



医生在义诊中为年轻女性提供健康咨询与服务。

邵阳日报讯(记者 唐颖)6月1日，市计划生育协会2026年“5·29会员活动日”暨宣传月启动仪式在市区西苑公园举行。今年是中国计生协成立46周年，也是全国计生协系统第28个会员活动日。活动以“倡导积极婚育观 普及科学托育理念”为主题，推动生育支持政策落地，助力生育友好型社会建设。

近年来，市委、市政府高度重视人口工作，将其摆在全局性、战略性位置。全市各级计生协在家庭健康促进、优生优育指导、计生特殊家庭帮扶等方面形成了一批典型经验，为促进人口长期均衡发展作出了积极贡献。

活动现场，来自全市38家医疗机构、托育机构及卫健、计生保险等单位联合开展宣传服务。工作人员通过发放宣传品、设置展板，倡导抵制高价彩礼、适龄婚育、夫妻共担育儿责任等新型婚育观念；同时提供优生优育指导、托育标准解读、科学育儿知识普及、免费义诊及育儿补贴政策咨询等服务，吸引众多市民参与。

据悉，宣传月期间，全市各级计生协将陆续开展进社区、进家庭系列活动，持续打通生育支持服务“最后一公里”，营造生育友好社会氛围。

跟着中医来养生·本周话题

压力大、爱内耗?轻弹十指，疏肝解郁养全身

邵阳日报记者 阳恬甜 通讯员 刘璐

经络、平熄肝火、调和脏腑，守护身心健康。

“生气伤肝多弹指，反掌压手固肾腰”，这句口诀道出了养肝的要义。情绪郁结最易伤肝，气机阻滞不仅影响肝功能，还会牵连脾胃。日常闲暇时轻弹十指，可疏通手部经络，快速疏散淤积的肝火，缓解情绪憋闷。随后反掌下压、手臂伸直，配合腰背适度发力拉伸，一举两得：既能疏导肝气，又能拉伸腰背经络、稳固肾气，实现肝肾同养，改善久坐带来的腰酸乏力、气机不畅。

“左右弯弓肝火消，摇头摆尾肝气平”，这两组核心动作是疏肝理气的关键。左右弯弓模拟

拉弓之势，侧身舒展、双臂交替拉伸，能充分拉伸胸腔部位的经络。肝脏居于胸肋之间，适度拉伸可破除肝气郁结，快速清除体内虚火，改善肝火旺盛引发的头晕、胸闷、易怒。轻柔的摇头摆尾动作，能放松肩颈、疏通腰背气机，让全身紧绷的经络得到舒展，有助于平复紊乱的肝气，缓解情绪焦躁、身体紧绷。

“疏肝理气手背敲，平肝解郁转腕妙”，这两个精细小动作适合日常碎片化养生。手背分布着多条经络，对应肝胆脏腑的反射区。空闲时轻敲手背，力度轻柔均匀，可温和疏通肝胆气机，化解日常积攒的郁结情绪。反复转动手腕，能灵活疏通

上肢经络，带动全身气机流转，有效平肝降火、疏肝解郁。长期坚持，可改善肝气不舒导致的手脚发胀、周身不畅。

养生从无捷径，贵在日复一日的坚持。这套养肝操动作简单、耗时较短，适合上班族、中老年等各类人群。

现代生活节奏快、压力大，大多数人存在肝气郁结的问题。无需复杂的养生方式，只需牢记口诀，每日抽空练习几分钟，慢慢便可调和气机、平复情绪。坚持下来，既能远离肝火旺盛、肝气郁结带来的身心困扰，又能调养脏腑、强健体魄，以平和的气机和饱满的状态，拥抱健康生活。



名医驻邵

本周坐诊预告



扫码查看详情

去年4月，市中心医院“名医驻邵”工作站在东院启动。该工作站是推动优质医疗资源下沉、缓解群众“看病难”的惠民工程。来自北京、上海、广州、长沙等地医院的胸外科、泌尿外科、肿瘤科等领域权威专家入驻邵阳，陆续开展定期坐诊、定时驻点义诊、手术指导、学术研究等工作。

省级专家来到家门口

2026年度“赋能基层中医药服务能力提升”行动走进邵阳

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 朱敏)5月30日，湖南省中医药和中西医结合学会2026年度“赋能基层中医药服务能力提升”行动在市中医院启动。此次活动采用了“一市两县”联动模式，由市中医院、武冈市、隆回县中医医院共同承办。

市中医院作为主会场，围绕基层中医药人才培养、技术升级、服务提质三大重点，统筹省级专家对接、学术讲堂、公益义诊等工作，夯实全市基层中医药服务基础。

据介绍，省中医药和中西医结合学会自2024年起实施基层服务提升计划，力争用3至5年覆盖全省各州市，此前已在郴州、怀化、娄底等地取得良好效果。邵阳中医药文化底蕴深厚，已获批国家中医药综合改革先导区等重点项目。作为全市唯一的三甲中医医院，市中医院为此次行动顺利落地提供了有力支撑。

此次活动汇聚12名省级三甲医院专家，涵盖内科、肿瘤科、妇科、骨伤科、针灸康复等学科，设置公益捐书、湖湘中医大讲堂、大型义诊、基层帮扶、实操带教等环节。启动仪式上，学会向邵阳捐赠《湖湘常见病多发病经方经验方集》。



省级专家刘春华在市中医院为市民义诊。

随后，湖南中医药大学第二附属医院毛以林教授、第一附属医院喻斌教授分别就经络辨证和柴胡疏肝散临床应用进行授课，现场反响热烈。

与此同时，专家团队在岐黄大楼开展大型义诊，为市民答疑解惑、辨证开方，针对慢性病、脾胃病、骨关节疼痛等制定个性化方案，并普及养生知识。优质、便捷、免费的省级医疗服务赢得群众一致好评。

专家团队还将深入武冈、隆回县基层医疗机构，通过疑难病例研讨、实操教学、一对一指导等方式，传授先进技术，补齐基层诊疗短板，着力培养本土中医药骨干人才，切实提升群众就医获得感与幸福感。

邵阳市癫痫中心迎“国考”

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 银晓芳 王健敏)5月29日，中国抗癫痫协会(CAAE)二级癫痫中心现场评审会在市中心医院举行。此次评审由湖南省抗癫痫协会组织实施，旨在规范区域癫痫诊疗体系，让患者在家门口享受到标准化、同质化的医疗服务。

评审专家组由中南大学湘雅医院、省第二人民医院的4名专家组成，严格对照国家二级癫痫中心建设标准，对市中心医院癫痫中心的建设质量、诊疗能力及运营管理进行全面现场核查。

据了解，市中心医院于2025年5月由儿科牵头，整合神经内科、神经外科、脑电中心、影像中心、药学部、心理科、康复科、营养科、病理科等多学科资源，正式成立邵阳市癫痫中心。在省抗癫痫协会专家团队的常态

化指导下，医院持续优化多学科协作模式，癫痫专科诊疗能力稳步提升。

评审会上，癫痫中心执行主任彭小铜从人才队伍、设备条件、诊疗能力、科研教学等方面作全面汇报，并结合典型病例展示规范化诊疗成效。随后，专家组深入神经内科、神经外科、儿科神经专科、脑电中心等重点区域实地核查，与医护人员深入交流，全面考核专科服务能力与管理水平。

专家组对市中心医院癫痫中心建设成绩给予充分肯定，同时就规范诊疗流程、细化管理措施、提升区域癫痫专科服务能力提出改进建议。

市中心医院副院长、癫痫中心负责人肖谦表示，医院将以此次评审为新起点，持续深耕癫痫专科建设，规范诊疗流程、精进医疗技术，全力打造区域癫痫诊疗新高地，守护患者健康。

穴位教你按 防摔听我讲

邵阳学院附属第一医院走进洞口开展惠民医疗服务

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 刘丽桃)5月27日，邵阳学院附属第一医院多学科专家团队走进洞口县卫生健康局，开展健康科普讲座暨公益义诊活动，为当地80余名离退休老干部及在职职工送上家门口的三甲医疗服务。

活动采用“科普讲座+互动演示+义诊”模式。医学博士刘英飞带来《六位保健与养生》讲座，用通俗语言讲解六大核心保健穴位的功效与按摩手法，并现场手把手教学。省健康科普专家周国辉聚焦“科学运动与防跌倒”，从居家改造、日常规范、自救方法等方

面系统讲解防跌倒要点，并示范平衡训练动作，赢得一致好评。

义诊环节，中医科、呼吸内科、眼科专家团队提供免费诊疗，开展脉诊、针灸推拿、慢阻肺筛查、糖尿病视网膜病变筛查等服务，让基层群众享受三甲医院标准化诊疗。

据悉，此次活动是该院“健康科普行——万场健康知识讲座基层行”的首场，也是该院120周年院庆公益活动的重要组成部分。下一步，该院将持续推进健康科普进社区、进乡村、进校园、进企业，助力健康邵阳建设。