绿茵场边设医馆，中医夜市“火”了——

“先号脉，再呐喊”

市民体验火龙罐。

▶小球迷领取中药香囊。

▶市民品尝中药饮品。

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 杨仁）艾草袅袅沁夏夜，绿茵阵阵起欢声。8月1日晚，市体育中心西广场灯火通明、人流涌动，一场沉浸式中医药文化夜市火热开市。由市卫生健康委员会、市中医药事务发展中心主办，市中医医院与市中西医结合医院承办的“宝庆健韵 中医养生”邵阳·全国中医药传承创新发展示范城市文化科普活动启动，吸引逾千名球迷与市民在观赛之余体验中医养生。

“先号脉，再呐喊”——球迷刘先生提前1小时便赶到现场，在义诊区挽袖候诊。一旁，市中医医院、市中西医结合医院的十余名骨干专家坐镇义诊台，提供免费血压血糖测量、一对一中医健康咨询等服务。夜市尚未正式开始，义诊区已接诊近百人。

中医适宜技术体验区内，艾烟轻绕，火龙罐在技师手中匀速游走；耳穴压豆、刮痧、针灸、小儿推拿等项目同步开放，市民无需挂号即可体验。一位刚做完肩颈刮痧的市民转动脖颈，连称“轻松多了”。小儿推拿区前，几位年轻妈妈怀抱孩子排队，边听边记医师讲解的日常保健手法。

药膳糕点与养生茶饮区同样人气高涨：古法酸梅汤酸甜生津，紫苏姜枣奶茶温润暖胃，茯苓桂花面包、黑芝麻桑葚吐司、五红养生卷等低糖药膳点心供市民品尝。一位手持玉桂玫瑰咖啡、品尝艾草红豆面包的球迷笑言：“养生茶点也能这么美味，看球与养生两不耽误。”

人群中，几位身着张家界球迷协会统一服装的观众格外醒目。他们专程前来为湘超助威，中场休息时被夜市吸引，逐一体验各展区。“第一次见到足球场边办中医夜市，真有新意！”张家界球迷王先生一边接受耳穴贴敷，一边称赞，“在张家界看山，到邵阳养生，这趟来得值。”

裸眼5D大屏前，20余名白衣医护人员列队展演八段锦，招式刚柔相济，背后山水画卷随动作流转，引得众多市民驻足跟学。“看完上半场，来这活动筋骨，浑身舒畅！”市民张先生练罢感叹。

随着湘超比赛终场哨响，数千球迷涌向西广场，夜市迎来客流高峰。义诊台前再度排起长队，茶饮供不应求。医护人员一边为市民贴耳穴，一边感慨：“今晚人流超出预期，越忙越有干劲。”

“把脉问诊与加油呐喊同场进行，这样的‘体卫融合’真是头一回见。”现场不少球迷感慨道。市卫健委相关负责人表示，此次活动作为邵阳推进全国中医药传承创新发展示范城市建设的举措之一，借助湘超主场赛事人气，将优质中医药服务送至赛场周边，让中医药文化融入百姓生活。未来，我市将持续探索“中医药+”多元融合场景，推动中医药服务下沉，使“宝庆健韵”深入人心，让中医养生成为城市健康新风尚。

夜幕下，赛场热血未散，草本清香悠长。市民与球迷在这个烟火夏夜中，尽享运动激情与中医康养的双重美好。

精准帮扶 技术落地

市中心医院为基层医院开展手臂输液港专项培训

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 莫薇 阳媚）7月13日至7月20日，市中心医院肿瘤科为武冈展辉医院三名医护骨干——护士长李慧、护师阳玲叶和医师黄剑，开展手臂植入式输液港专项培训。三人系统学习该技术全程管理，为基层应用奠定基础。

手臂输液港是静脉治疗领域的新术式。与传统胸壁输液港相比，它经手臂贵要静脉或肱静脉穿刺，导管完全埋于皮下，体表无外露，创伤小、安全性高，可避免气胸、血胸等严重并发症，尤其适合长期化疗或需反复输液、营养支持的肿瘤患者。

培训涵盖术前评估、超声引导穿刺、腔内心电定位、术后维护及并发症处理。肿瘤科副主任刘炎华、主管护师莫薇全程带教，省肿瘤医院对口帮扶专家陈芳主管护师现场指导。培训采用“理论授课+模拟训练+手术跟台+床旁实操”模式，各环节逐一拆解，手把手教学。学员黄剑表示：“老师毫无保留地传授操作技巧和实战经验，让我们对全流程管理有了切实把握。”护士长李慧表示，将把标准化流程带回医院，尽快组建静疗团队。

此次培训是市中心医院帮扶基层的具体举措。作为我市静脉治疗专业委员会主任委员单位，该院将继续通过接收进修、驻点帮扶、远程指导等方式，让更多基层患者就近享受优质技术服务。

市中心医院肿瘤科中医治疗室升级投用

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 胡情保 焦银华）近日，市中心医院肿瘤科完成中医治疗室标准化升级并投入临床使用。作为我市首批中西医协同“旗舰”科室，此举补齐了肿瘤全周期诊疗的中医外治服务短板，进一步完善了中西医结合规范化诊疗体系。

新治疗室实现了诊疗服务的集中化、规范化布局，设有耳穴压豆、穴位注射、隔物灸、雷火灸、中药贴敷等特色区域。科室配备专职医护人员，可根据患者癌种、治疗阶段及体质差异，制定个体化中西医结合方案。

该科室长期深耕中西医协同综合诊疗，将中药内服与外治技术深度融入放化疗、靶向及免疫治疗流程。针对肿瘤患者常见不适症状，科室以“西医精准治瘤、中医固本调理”相结合的模式，提供专项中医配套服务，践行“中西协同、标本兼顾”的诊疗理念。

2024年4月起，省肿瘤医院中西医结合科专家团队进驻市中心医院开展对口帮扶，从科室管理、人才培养、技术落地等多维度指导，助力完善标准化诊疗体系。目前，该科室已常态化开展雷火灸、耳穴疗法、穴位注射等特色项目。

未来，该科室将以新治疗室为依托，持续推进中西医协同“旗舰”建设，逐步开展刮痧、脐灸、火龙罐等新技术，聚焦癌因性疲乏、放化疗后副反应等康复难点，构建系统化中医康复诊疗体系，为邵阳及周边地区肿瘤患者提供更优质的中西医结合服务。

全市合理用药同质化培训举行

筑牢特殊人群用药安全防线

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 莫善锋）7月23日，“2026年邵阳市县级及以下医疗机构合理用药同质化培训暨药事管理培训”在邵阳学院附一医院举行。来自各县市区卫生健康局、县乡级医疗卫生机构及委直属联系单位的400余名行政管理及医务人员参加培训。

此次培训聚焦特殊人群安全用药主题，特邀中南大学湘雅医院、湘雅三医院等三甲医院资深专家团队，围绕儿科、孕产妇、老年人及肝肾功能不全患者药物治疗管理等四大课题，采用“理论精讲+案例剖析+现场答疑”模式，深入剖析不合理用药成因，系统讲解用药评估流程、给药方案调整及处方精简方法。专家还就学员提出的疑难问题逐一解答，现场互动热烈，并开展了答题赠书活动。

药事管理培训环节，邵阳市临床用药质控中心通报了2025年以来全市临床用药监测数据监管情况，提出可行性改进建议。市卫生健康委有关领导围绕基层药事管理问题进行专题授课，点评存在问题，明确改进方向。培训还对即将施行的《医药代表管理办法》进行解读，并结合典型案例开展廉政教育。

据悉，此次培训为全市医务人员搭建了知识共享与经验互鉴的交流平台。下一步，市卫生健康委将以此次培训为抓手，持续强化合理用药教育与安全监管，不断提升药事管理与个性化用药服务水平，为群众提供更加安全、优质、高效的医疗卫生服务。

专家沉下去 健康提上来

邵阳学院附一医院赴洞口毓兰镇开展公益帮扶

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 罗海炎）7月23日，邵阳学院附属第一医院专家组赴洞口县毓兰镇，开展健康科普与基层带教活动。活动由洞口县卫健局组织，毓兰镇政府及镇中心卫生院配合，基层干部、医务人员和村民共80余人参与。

健康讲座针对村民常见健康问题，内容注重实用。该院心血管内科主任彭子敬结合临床案例，讲解亚健康判断、日常调理和中医养生知识。该院护理部副主任周国辉围绕“三减三健”，说明减盐减油减糖的具体做法，并介绍适合家庭操作的牙齿、体重、骨骼保健方法。

专家组还到毓兰镇中心卫生院，查看科室运转和设备条件，对基层医生进行心血管专科培训，内容涵盖疾病筛查标准、慢病管理和急诊操作规范，通过现场答疑和交流，帮助提高诊疗和急救能力。

活动覆盖健康宣教和业务指导两个层面，既为村民提供免费健康服务，也协助当地卫生院提升专科业务水平。

跟着中医来养生·本周话题

养生四式，日常坚持补足气血

邵阳日报记者 阳恬甜 通讯员 朱敏

扫码观看视频。

气血足，则精力充沛、面色红润；气血亏，则手脚冰凉、浑身乏力。现代人久坐少动、经常熬夜，气血不畅、经络淤堵已成为普遍困扰。与其费心于食补或强行练习高强度运动，不如尝试几组简单温和的居家动作。邵阳市中医医院治未病中心主治医生张颖专门为大家演示了这套四式养生操，零基础、不限场地，利用碎片时间即可练习。长期坚持，有助于疏通经络、调和气血。

第一式：颠脚跟走，激活足底元气

动作要领：身体自然站立，腰背挺直放松，双手十指交叉并举过头顶，充分舒展双臂。随后颠起脚跟，以脚尖着地，缓慢稳步向前行走，每天行走50步即可。

张颖医生解释，足底汇聚多条重要经络，此动作可有效刺激穴位，温养肾经、提振元气，适合改善下肢冰凉、体虚乏力等现象。动作强度温和，老少皆宜，随时可练。

第二式：金鸡独立，引火归元调阴阳

动作要领：双手交握上举至头顶，腰背舒展，目视前方。缓慢抬起一条腿，保持身体直立站稳，身心放松，单侧坚持10秒至20秒后换腿。

很多人存在上热下寒、气血升降失衡的情况，这个动作有助于将上焦虚火引向下焦，平衡阴阳。张颖医生提醒，练习时若感觉脚底微微发热，说明气血正在下行、经络逐渐疏通。长期坚持还能提升平衡力与专注力。

第三式：简易站桩，固本培元通全身

动作要领：双脚分开与肩同宽，踏实地面，双膝微屈，腰背挺直，双肩放松。双手在腹前环抱呈抱球状，心神沉静，自然呼吸，每天静站5分钟，晨起或晚间练习效果更佳。

站桩是传统养生经典功法，中正舒缓的姿态能唤醒气机、疏通淤堵，推动气血有序运行，滋养五脏。对气虚倦怠、精神不振者有显著改善作用。

第四式：金刚跪坐，从源头调养脾胃

动作要领：双膝跪于软垫之上，脚背贴地，臀部轻坐于脚后跟，上身挺直，双手自然置于腰侧，保持平稳静坐1分钟。每日练习5组。

中医认为脾胃为气血生化之源，此动作可充分拉伸足阳明胃经，增强脾胃运化功能。脾胃虚弱、周身乏力者坚持练习，气血生成能力自然得以提升。

养生贵在持之以恒。这四式动作简单安全，无需器械，不受场地限制。每天选择固定时段，按顺序完整练习，也可根据自身情况灵活组合。只要坚持，经络渐通，阴阳渐和，气血自会日益充盈，亚健康状态也将逐步改善。行动起来，给身体一个变好的机会吧！

跟着中医来养生

把握黄金窗口 守护母婴健康

市妇幼专家详解孕早期产前筛查要点

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 黄禹新）产前筛查是排查胎儿染色体异常、保障母婴安全的关键手段。市妇幼保健院检验科主任技师周慕平提醒，孕早期产前筛查有严格的时间限定，错过窗口期将无法检测，孕妈需精准把握检查节点。

周慕平介绍，孕9周至13周+6天为孕早期产前筛查专属窗口期，包含NT超声与血清抽血两项核心项目。其中孕11周至13周为最优黄金时段，该阶段胎儿头臀长发育标准，NT测量精准、血清指标稳定，风险评估最为可靠。错过窗口期，仅可通过孕中期血清学筛查或无创产前检测等方式完成评估。

血清检测通过抽取孕妇静脉血，检测两项核心指标：游离人绒毛膜促性腺激素（β-HCG）反映胎儿发育情况，指标升高提示21三体风险；妊娠相关血浆蛋白A（PAPP-A）维持胎盘稳定，数值偏低提示胎盘发育异常或染色体异常风险上升。

风险评估由专业系统综合孕妇年龄、体重、孕周、NT厚度及两项血清指标等数据，最终判定为低风险、临界风险、高风险三个等级。21三体（唐氏综合征）多表现为β-HCG偏高、PAPP-A偏低；18三体（爱德华氏综合征）则两项指标同步偏低。

周慕平强调，孕早期筛查仅为风险概率评估，并非确诊依据。低风险不代表胎儿无异常，高风险也不意味着胎儿一定患病。临界风险或高风险孕妇，需进一步接受孕中期筛查、无创产前检测或羊水穿刺以明确诊断。

周慕平还提醒，筛查须先完成NT超声，再进行血清检测，两项数据缺一不可；抽血建议空腹进行。双胞胎、试管婴儿及有不良孕史者，需提前告知医护人员，此类情况适用专属计算模型。所有筛查结果均为风险提示，任何异常都需通过羊水穿刺等介入式检查最终确诊。

邵阳日报社出版 本报地址：邵阳市双清区邵阳大道 新闻热线：18907398110 广告中心：5322630 常年法律顾问：湖南乾章律师事务所律师陈正茂
本报发行部自办发行（投诉电话）：5315092 本报印务公司承印（咨询电话：5324403） 新闻工作者职业道德监督举报电话：5312501 广告经营许可证：邵市监广登字01号 年价420元