

老年人赶集治未病 年轻人追捧新养生 中医药市集再掀养生潮

□ 记者 卢成海 特约记者 汪振华 通讯员 张译文

烧烤摊旁免费领取降火凉茶，“熬夜党”专属护肝茶饮品试饮，把脉问诊搭配耳穴疗法……8月28日晚，沙市码头文创园里人头攒动，荆州市中医院“医心暖夜，岐黄惠民——2025年中医药养生市集”在此火热开场，用接地气的方式让中医药文化走进寻常百姓家。

此次活动由市卫健委、团市委、沙市区政府、团区委主办，湖北中医药高等专科学校、荆州市中医院承办，市疾控中心、市中心血站、荆州区中医院协办。

中医夜市让养生变得接地气

夜幕降临，华灯初上，沙市码头文创园变身成为一个充满药香的中医药潮流市集。12个功能区分工明确，从疼痛康复体验到中药制剂展示，从养生茶饮品鉴到中医特色体验，每个区域都围满了前来体验的市民。

在香囊制作区，工作人员准备了丁香、藿香、艾叶、陈皮等8种中药材。许多老人和孩子拿着捣药工具，将这些中药材捣成粉末，再装入袋中制成香囊。一名刚完成香囊制作的小女孩兴奋地将其戴在脖子上：“香囊可以驱赶蚊虫叮咬，而且闻起来特别香！”

疼痛康复体验区更是排起了长队。55岁的刘女士颈椎疼痛已有1年，荆州市中医院康复治疗中心技师长郑玉宝为她进行了15分钟的颈椎按摩。“手法特别好，脖子舒服多了。”刘女士满意地说。

张伯伯因为扭伤腰部，上楼、下蹲都很困难，贴了一周膏药也不见好转。在活动现场，荆州市中医院康复治疗中心负责人李金东为老人做了2次正骨手法。“做完第1次手法后，我的腰还感觉有点疼；做了第2次手法后，扭腰、下蹲，我一点儿都不疼了。”他惊喜地说。

这场夜市集不仅是一场中医药文化的展示，更是一次健康惠民的实践。脾胃病科、妇科、内分泌科、骨科、心血管科、针灸科、肾病科、肿瘤科等科室专家齐聚现场，为市民提供免费义诊服务。



香囊制作区挤满了前来体验的市民。

中药茶饮品鉴区提供的酸梅汤、养颜安神茶备受青睐，许多市民续了一杯又一杯，连呼好喝。

目前，我市正积极创建“国家中医药传承创新发展试验区”。湖北中医药高等专科学校校长、荆州市中医院党委书记黄江荣表示，医院大力推进中医药“六进”工作，打造“中医有方”品牌，通过中医药养生市集，让“治未病”智慧走进百姓生活。

“这种‘夜市+中医药’的创新形式，打破了传统健康服务的边界，让中医药从诊室走向生活，让市民在轻松氛围中感知中医药魅力。”市卫健委主任、市中医药管理局局长姜桂峰对活动的举办表示高度认可。

中医药成年轻人新宠

传统印象中，中医药似乎是中老年

人的专利，但在这场中医夜市上，越来越多的年轻人正在爱上中医药。湖北中医药高等专科学校学生亲手制作的中药香牌、中药香皂等中医药特色非遗文创产品，吸引不少年轻市民的目光。这些融合传统中医药文化与现代创意的产品，让中医药以更加年轻化的形象走入日常生活。

团市委书记熊燃在讲话中特别强调了青年在中医药传承中的重要作用：“中医药这个‘老智慧’要走进今天的生活，离不开青年这股‘新力量’。我们一直鼓励青年医护工作者、青年志愿者走进基层，用年轻人的热情与创新，让中医药知识‘活’起来、‘火’起来。”

活动现场，青年医护工作者和青年志愿者的身影随处可见。他们在义诊台前耐心解答，在艾灸体验区悉心指导，在养生茶展台热情服务。这些年轻

人的面孔，正在成为连接传统中医药与现代生活的桥梁。

一名正在品尝养颜安神茶的年轻白领表示：“工作压力大，经常失眠，没想到中医药这么贴近年轻人生活。这些养生茶味道不错，而且听起来比西药更温和。”

医院护理团队展示的温灸刮痧、火龙罐、耳穴疗法等中医传统特色技术，也吸引不少年轻人排队体验。这些古老的中医疗法正以一种新的形式，赢得年轻群体的认可和喜爱。

夜幕渐深，市集依旧人头攒动。江风送凉，药香四溢，这场融合古老智慧与现代生活的中医药夜市，见证着一个新的时代趋势：中医药文化正在以更加接地气的方式，走进千家万户，成为不同年龄段人们共同追求的健康生活方式。

健康科普

最近是不是总在深夜“仰望天花板”？明明身体很累，脑子却异常清醒？数羊数到一千只，反而越数越心慌……

别怀疑自己，也别硬扛！这很可能不是你的错，是“换季失眠”在作祟！夏秋之交，气温、湿度、日照时间都在悄然改变，我们的身体还没跟上节奏。

谁偷走了你的睡眠

昼夜节律变化。入秋后白昼缩短、黑夜变长，日照时间减少会影响褪黑素

等调节睡眠激素的分泌，导致生物钟紊乱，出现入睡困难或早醒的情况。

气温波动大。“一场秋雨一场寒”，入秋后昼夜温差变大，体温调节中枢需要适应，可能影响睡眠的深度和稳定性，导致夜间易醒。

饮食调理，宁心安神。晚餐宜清淡，避免辛辣、油腻、烧烤等食物。晚上不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料，也不要大量饮水。睡前不宜过饱或过度饥饿。

睡前可喝一小杯温牛奶以助安神。情志调养，舒缓压力。建议在天气晴朗时多到户外散步、慢跑、登山，接触阳光和自然，既能锻炼身体，也能舒缓

“悲秋”情绪。

主动参与一些让自己开心的活动，如听音乐、与朋友交谈，保持情绪乐观，避免过度悲伤。

当焦虑失眠时，可以跟随健康报视频练习“腹式呼吸”法，舒缓身心。

改善睡眠环境。尽可能营造适合睡眠的环境，秋季干燥时可使用加湿器。

穿上柔软、透气的长袖睡衣，防止后半夜着凉。

不要躺在床上做与睡眠无关的事情，比如看电视、玩手机。

（来源：健康中国）

湖北省智慧中医医院建设研讨会在荆举行 数智赋能中医 创新引领发展

本报讯(特约记者汪振华 通讯员李梦)日前，由湖北省中医医学信息质控中心主办，荆州市中医院承办的“湖北省中医医学信息质控中心专家工作会暨2025年湖北省智慧中医医院建设研讨会在荆州市中医院举行。本次会议以“数智赋能中医，创新引领发展”为主题，汇聚全省中医药信息化领域的领导专家和同仁，共同探讨智慧中医建设新路径。

会上，荆州市中医院院长谭小平阐述了中医信息化建设的战略意义，强调要以质控促提升、以智慧强服务。

湖北省中医医学信息质控中心主任刘继芬从全省中医信息化质控高度、为质控体系建设提供了详实的行动纲领。多位专家带来专题分享。

本次研讨会，通过政策解读、经验分享、技术交流等形式，为全省中医药智慧化发展提供了新思路、新方案。与会专家认为，在大家的共同努力下，湖北智慧中医医院建设必将迈上新台阶，为实现中医药传承创新发展、增进人民群众健康福祉作出更大贡献。

荆楚医院高质量发展“市县行”活动举行 共同提升区域医疗服务能力

本报讯(特约记者夏自宇 通讯员鲁萌 胡艺之)近日，由荆州市中心医院与松滋市人民医院联合开展的荆楚医院高质量发展“市县行”活动在松滋市人民医院举行。

荆州市中心医院院长梅京松、中南医院医务处处长李琨、松滋市人民医院副院长夏磊等专题授课，每场讲座内容充实、观点前瞻，为参会者带来一场高质量的“知识盛宴”，拓宽了基层医院管理与学科建设的思路。来自市、县的医

院负责人围绕“DIP支付模式下医院结算是率提升”和“专科建设推动医院高质量发展”两大主题展开热烈讨论。

此次活动，不仅是学术交流的平台，更是深化医联体合作、推动资源下沉的重要载体。荆州市中心医院相关负责人表示，将继续发挥区域医疗中心的引领作用，加强与各县市医院的互动协作，为共同提升区域医疗服务能力、守护当地人民群众健康作出新的贡献。

荆州市呼吸疾病防治活动走进松滋

本报讯(特约记者夏自宇 通讯员鲁萌 胡艺之 崔丽 何丽)近日，荆州市呼吸与危重症医学科医疗质控中心组织省级顶尖专家团队，赴松滋市开展肺功能、呼吸门诊工作质量稽查及死亡病例讨论、慢性呼吸系统疾病规范化诊治培训会专项活动。

活动特邀华中科技大学同济医学院附属同济医院呼吸与危重症医学科张惠兰教授、湖北省呼吸质控中心办公室主任刘植教授作专题报告，对呼吸质控及基层ILD诊疗工作开展、区县慢阻

肺防治站工作的推进提出具体要求与发展方向。省、市级及基层医疗机构的专家共同剖析案例，从诊断思路、治疗策略和康复管理等多角度、深层次阐述此类疾病诊治过程中的难点与痛点，为基层医师提升临床诊疗思维提供明确指引。

此次活动不仅是对松滋市呼吸医疗工作的精准赋能，也为区域医疗协作搭建了坚实桥梁，共同提升荆州市区县呼吸疾病防治水平，为百姓筑起更加坚实的呼吸健康防线。

荆州三医部署实习生管理工作

本报讯(特约记者杨柳 通讯员张晓蔓 陈超)为规范实习管理，提升带教质量，保障实习工作安全有序进行，近日，荆州三医组织召开护理管理与教学工作推进会。

会议要求，各科室及带教老师要压实带教责任，注重医德医风培养和“三基”训练；提升带教水平，结合临床实际

创造性开展教学；严防医疗差错，保障医疗安全和实习生自身安全。

本次会议的召开，标志着医院护理管理与教学工作全面启动。全院各科室负责人及全体带教老师表示，将认真贯彻落实会议精神与文件要求，以高度的责任感和严谨的教学态度，努力培养优秀的医疗卫生事业接班人。

江陵召开紧密型医疗共同体调度会

本报讯(通讯员詹才涛)近日，江陵县召开紧密型医疗共同体调度会。

会议要求，医共体改革要坚持以人民为中心的发展理念，提升人民群众就医获得感；要坚持持续推进深化改革，向外开放、向内挖潜，提升改革价值；要坚持问题导向、目标导向、结果导向，构建科学的分级诊疗体系，提升县域医疗服务能力；要坚持建立健全常态化工作机制，明确医共体成员单位功能定位，促进协同发展；要坚持强化保障，加强财政投入，协同发力，提升医共体改革成效。

会上，县卫健局、县医保局、县医疗健康总院汇报了近期工作情况，各责任单位依次进行发言。

一到换季就失眠? 4个科学方法，助你一觉到天明

体重管理年 健康体重 一起行动

公益广告



荆州市融媒体中心宣