

冬病夏治正当时

□本报记者 郭佳玥 文/图

盛夏七月，骄阳似火，正是“冬病夏治”的最佳时节。7月24日上午，记者走进市中医医院（中西医结合医院）针灸推拿科，浓郁的药香和艾香扑面而来，候诊区早已座无虚席。许多市民趁着三伏天前来贴敷“三伏贴”和做艾灸等治疗，以期在阳气最盛的季节祛除体内寒湿，预防冬季易发疾病。

“冬病夏治”的理论源自《黄帝内经》中“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。三伏贴是中医“冬病夏治”理论的典型实践，通过在夏季阳气最盛的三伏天，将温经散寒的中药贴敷于特定穴位，激发人体正气，预防冬季易发的哮喘、鼻炎、关节炎等疾病。市中医医院（中西医结合医院）开展此项疗法已有多年，配方以甘遂、白芥子、肉桂等药材为基础调配而成，并根据患者体质差异提供个性化贴敷方案。

“冬季易发作的疾病，如慢性支气管炎、过敏性鼻炎、关节炎等，多因体内阳气不足，寒湿积聚。而三伏天是一年中阳气最旺盛的时期，此时通过药物贴敷特定穴位，可借助自然界的阳气驱散体内寒邪，达到‘未病先防’的效果。” 针灸推拿科主治医师王琴告诉记者，以前三伏贴主要用于治疗冬季易发的呼吸道疾病，但随着中医理论不断发展，其适应证已拓展至消化系统、关节冰凉疼痛及亚健康调理，现在越来越多的人用它来调理体质。

“我每年都来贴三伏贴，坚持三年了，冬天咳嗽的老毛病减轻了不少。”65岁的王阿姨一边排队一边对记者说。

“三伏贴并非一贴见效，通常需要连续贴敷3年，每年在三伏期间贴4—5



医生正在为患者治疗。

次。”护士长马文君强调，许多慢性病患者坚持数年后，冬季发病频率明显降低。家住崆峒区的马阿姨就是受益者之一：“我过去一到冬天就犯鼻炎，连续贴了两年后，症状减轻了很多。”

“冬病夏治”作为中医“治未病”的重要理念，近年来受到越来越多市民的青睞。“今年三伏贴的接洽量较去年增长不少，仅周一上午住院部就贴敷超过500贴。”市中医医院（中西医结合医院）针灸推拿科护士长马文君介绍，与此同时，火龙罐、药物罐、温针灸、督灸、任脉灸、脐灸等中医特色疗法也迎来就诊高峰，折射出市民对传统中医疗法的信任与认可。

与其他医疗机构相比，市中医医院（中西医结合医院）针灸推拿科的特色在于其丰富的中医适宜技术体系。除三伏贴外，科室还提供艾灸、温针灸、督灸、任脉灸、脐灸、药物罐、中药熏蒸等50余种疗法，形成了一

套完整的“冬病夏治”调理方案。

“我们不是单一地贴三伏贴，而是根据患者体质搭配不同疗法。”马文君介绍，湿气重、肥胖者可配合火龙罐、中药熏蒸；产后腰痛、宫寒者适合脐灸、任脉灸；慢性疲劳、免疫力低下及关节冰凉疼痛者推荐督灸、温针灸。

在中药熏蒸治疗室，陪丈夫就诊的李女士分享了自己的体验：“本来只是陪家人来，结果咨询医生后被辨证为寒湿阻络，试了中药熏蒸和火龙罐，肚子小了一圈，整个人也轻松多了。”

另一位产后妈妈周女士则对脐灸赞不绝口：“月子没调养好，腰一直疼，睡眠也差。做了几次火龙罐和艾灸后，睡眠质量明显改善。”

治疗室内一口沸腾着中药的大锅引起了记者的注意，只见操作医师将竹罐放入药液浸煮，一段时间过后，医师一手持镊，一手拿消毒毛巾，将

竹罐迅速夹出，灌口朝下甩去药液，顺势用毛巾捂住灌口，立即将竹罐吸附在患者背部。随后，随着“嘭、嘭”拔罐的声音，便完成了一次治疗。“这是‘药液煮罐’疗法，它属于拔罐疗法的一种，通过药液煮沸竹罐，趁罐内充满蒸汽时，将其附于人体不同部位，既有罐的负压吸附、又有中药通过局部皮肤吸收的作用，达到温经散寒、活血通络、驱邪止痛、去瘀排毒等效果。此种治疗方法对风湿病、月子病、颈肩腰腿痛都有很好的疗效。”王琴介绍。

“我们从早上8点忙到中午12点，连喝水的时间都没有。”主管护士张静笑着说，“但看到患者症状缓解，再累也值得。”

“过去‘冬病夏治’的患者以中老年人为主，但现在20—30岁的年轻人越来越多。”马文君表示，这一变化反映出年轻一代健康意识的提升。

29岁的程序员小张因长期伏案工作导致颈椎病，今年首次尝试三伏贴配合药物罐治疗：“西医只能暂时止痛，中医调理更治本。”

尽管三伏贴备受追捧，但医生提醒并非人人适用。“阴虚火旺、皮肤敏感者需谨慎。”王琴强调，医院坚持“望闻问切”辨证施治，避免患者盲目跟风。

“三伏贴不仅仅是一种疗法，更是中医‘天人相应’哲学的体现。”王琴说，“我们希望通过科学推广，让更多人受益于传统医学的智慧。”

从“冬病夏治”到“四季调养”，市中医医院（中西医结合医院）的中医特色疗法正逐步走进市民的日常生活。三伏贴的火爆不仅是中医疗效的证明，更是中华养生文化在现代社会的生动传承。未来，随着健康观念的普及，相信这股“中医热”还将持续升温。

赵聪聪化身“阅读点灯人”，拿起绘本轻声为小朋友们解密太空世界，孩子们尽情地在故事中遨游。

“知识是翅膀，能带你们飞越高山大海。”赵聪聪轻抚一个孩子的头鼓励道，“假期里，每天上午9点，这扇书香大门都为你们敞开，大家还可以随时借阅带回家看！”话音刚落，热烈的掌声已如欢快的小溪流淌开来。活动尾声，孩子们精心挑选心仪的图书借阅回家，脸上洋溢着收获的喜悦与满足。幼儿园大班的刘梓浩依依不舍地说：“明天我还来这里看书，阿姨的故事讲得真好！”

从“村村响”的殷切呼唤到安全课堂的实用传授，再到图书室的智慧滋养，湫池沟村这场暑期守护行动，以“三微工程”为基础，用情用力编织了一张有温度、能落地、可持续的儿童安全网，有效化解了假期孩子“无处去、看管难”的忧虑，让家长安心，更让孩子们在安全与书香浸润中，托起一个稳稳的幸福假期。



崇信首次发现国家二级保护动物毛冠鹿

近日，甘肃省崇信县西部林区通过红外相机首次拍摄到国家二级保护动物毛冠鹿的珍贵影像，标志着该地区生态保护工作取得显著成效。

崇信县地处陇东黄土高原与六盘山区交界地带。近年来，当地持续加大林区管护力度，生态环境明显改善，森林覆盖率不断提升，为野生动物提供了良好的栖息环境。

据资料显示，毛冠鹿属偶蹄目鹿科哺乳动物，其显著特征为额部具有一簇黑褐色毛冠。该物种通常栖息于海拔1000—4000米的高山竹

丛、灌丛地带，具有昼伏夜出的习性，行动隐蔽难以发现。目前全国种群数量约40—50万头，被列入《国家重点保护野生动物名录》，为二级保护动物。

崇信县林木病虫害防治工作站站长杜宇亮表示：“此次发现不仅丰富了当地生物多样性记录，更证实了生态修复的积极效果。下一步，崇信县将继续加强野生动物保护力度，完善监测网络，为珍稀物种创造更安全的生存空间。”

闫和平 薛婷婷 摄影报道

□本报记者 李芳艳

“此次研学让我们在一天之内既触摸到科技前沿的脉动，又品味了古典文化的精髓，收获颇丰。感谢基金会的助力，让我们有机会走出课堂，近距离接触顶尖科技与文化遗产，在实践中拓宽视野，增长见识。这份独特的经历将激励我们更加努力学习，未来为科技发展与文化传播贡献自己的力量。”静宁县第一中学学生靳博皓在参观结束于苏州几个科技企业及苏州博物馆后写下了感言。

近日，一场从大西北静宁小县城奔赴江浙沪地区的爱心研学活动在同学们的无限感慨中落下了帷幕。

这场“美疆青才公益研学”活动，得益于中投银河静宁县挂职干部胡志华的积极衔接，使静宁一中的5名学生赴上海、江苏两地进行了一场为期一周的暑期研学。他们和来自贵州、云南地区学校的师生开展了新一期的“美疆青才公益研学”活动。

据悉，美疆青才公益研学是由美疆助学基金会联合江浙沪企业家发起的公益研学项目，主要资助偏远地区学生来沪开阔视野，规划未来。针对学生因环境限制导致的职业认知不足问题，项目通过专业指导帮助其明确发展方向。自2023年启动以来已成功举办两届，2025年7月开启第三届活动，依托基金会20年教育扶贫经验和企业资源，确保高质量研学体验。

在爱心志愿者们精心组织与准备下，同学们参观了复旦大学邯郸路校区、追觅科技、中际旭创、苏州知行半导体、昊海生物科技等高校研究院、各大科技企业及当地历史文化基地等，聆听企业发展历程，了解科技研究的最新动态，走进名校体会浓厚的学术氛围，感受历史古迹里留存的文化魅力……

每一站参观结束，同学们都会及时用笔尖记录下所看所感所思，抒发对社会各界托举爱心研学的感恩之情。

“同学们立刻被眼前的景象震撼——精密的光刻机，复杂的晶圆产线。这里，是中国突破‘摩尔定律’的最前线。工程师的介绍让所有人屏息凝神。”这是静宁一中学生景帅皓在参观结束于上海微技术工业研究院的实验室后，在笔记上写下的感言。他在聆听了研究人员的详细介绍后，更直言道，“个人只有融进时代的潮流之中才能争做时代的弄潮儿。数风流人物，还看今朝！”

“2025年7月23日，美疆青才公益行的学子们在上海展开了一场颇为深刻的‘破壁’之旅。从智慧能源的神经中枢，到‘超越摩尔定律’的硅光战场，再到改写全球医疗格局的联合展厅，年轻的目光所及之处，尽是中国科技‘从跟跑到领跑’的生动注脚。”静宁县第一中学学生钟航在研学心得中写道……

作为本次带队的老师，高喜明代表师生写了一份感谢信，言道：“感谢社会各界对此次研学活动的支持，我们也感受到了社会各界对于教育的重视，正是社会各界的托举之力，让这次研学成为一次跨越山海的育人之旅，生动诠释了‘教育非独校之事’的深刻内涵，相信同学们插上了梦想的翅膀，一定会将这份善良和责任传递下去，凝聚中华力量，构建美好人间，怀揣大爱，奋勇前进！”

这是一场持续三年的爱心接力，三年来，胡志华衔接的“美疆青才公益研学”活动已经让静宁15名优秀学子走出大西北，去感受江浙沪地区的发展变化，拓展了思维，开阔了眼界，增长了阅历，同时也更加坚定了他们的理想信念，厚植了爱国情怀、锤炼了意志品质。

胡志华在静宁县帮扶以来，用实际行动书写帮扶日志，她积极与自己所在的民盟上海浦东区委联系，引入无偿帮扶资金，精心策划实施了“山海有爱·书香入乡”爱心图书三年捐赠项目；主动展现银河金控的企业文化和价值追求，助推“美丽中国”乡村文教项目顺利续签落地……

“恭祝你们在这次研学活动中有了收获，期待这些收获能给你们以后的学习和工作提供激励，并期待你们能继续发扬光大，我们期待你们回到学校，也能把我们的这份期待传递下去，期待你们中间也有很多人能一起树立建设美丽校园，美丽家乡，美丽中国的信念与责任。”胡志华对静宁研学的同学们充满了期许。

西北民族大学学子走进平凉中院解锁法治实践“新课堂”

□本报记者 刘亮

近日，西北民族大学“法治青春行”暑期实践团走进平凉市中级人民法院，开启了一场“沉浸式”法治研学之旅。从诉讼服务中心的智慧便民服务到审判法庭的庄严肃穆，青年学子在实地探访中感受法治力量，在互动交流中厚植法治信仰。

活动中，实践团首先走进诉讼服务中心，体验“一站式”立案服务的便捷高效，感受智慧法院建设如何让群众“少跑腿、多省心”；在习近平法治思

想宣传教育基地，同学们通过观看专题展陈、聆听案例讲解，深刻领会了习近平法治思想的内涵和实践意义。

此次实践活动，将理论知识与实践相结合，让青年学子在真实场景中读懂法治精神，实践团学子们纷纷表示，将以此次活动为契机，努力学习法律知识，为法治社会建设贡献自己的力量。

“平凉中院将持续通过‘开放+体验+互动’的模式，为青年学子搭建理论与实践结合的桥梁，助力新时代青年在法治建设中书写青春答卷。”平凉市中院相关负责人表示。

公厕改建勾勒城市更新温暖底色

□本报记者 胥蕾 朱越

印象中，公厕总与“老旧脏”挂钩。但如今，崆峒区的公共卫生间不仅干净整洁，更融入街区特色和智能化设计，从外观到细节全方位升级，尽显城市建设的温度和人文关怀。

泾河生态文化园是平凉市2023年打造的集防洪排涝、生态景观、集蓄利用、游憩空间为一体的生态节点。园内配套设施的公厕占地132.53平方米，设施十分注重适老化和适幼化，不仅根据老人、小孩的需求调整了扶手、便器高度，还在无障碍坡道铺设了防滑材料，细节之处尽显关怀。

“如今公共卫生间的卫生特别干净，设施齐全，里面有抽纸机、烘手机，冬天还有暖气、热水，给我们的出行带来了很大的方便。”市民屈晓凤赞不绝口。

近日，位于平凉市体育馆西侧的公共卫生间也完成升级改造。改造后的公厕外观色彩搭配简洁明快，创新融入“运动+童趣”的主题元素，呼应周边环境氛围；内部装修充满科技感，配备新风除臭系统、空气净化器、人脸识别取纸机和LED空位显示屏等多项人性化服务设施，为市民提供了更加便捷、舒适的如厕体验。

同样焕然一新的还有世纪花园b5

区西侧的公共卫生间，考虑到母婴群体的特殊需求，新增设的母婴室融入了更多人性化细节，壁挂式婴儿护理台、母婴凳、洗手池、热奶器、湿巾加热器等护理设备一应俱全，为带宝宝出行的群众创造了一个相对独立、功能齐全的私密空间。

“这个母婴室真的特别方便，里面东西很齐全，环境也很干净卫生。”市民赵雪莹说，“现在带宝宝出门再也不用担心喂奶、换尿布这些问题了，我们当妈妈的觉得特别暖心。”

服务人性化、设施智慧化、形象景观化。今年以来，崆峒区对中心城区10座公共卫生间的建筑外立面及内部进行改造提升，在人流量较大的20座公共卫生间增设适合母婴、残疾人使用的第三卫生间，更换4座无障碍设施齐全的移动公厕，力求满足老人、儿童、孕妇等特殊群体的需求。同时，安排专人每日清洁消毒，保障卫生安全，公厕的管理服务水平也大幅提升。

“下一步，我们将加快施工进度，确保剩余改造任务尽快完成、早日投用，惠及群众。同时加大公厕精细化管理力度，做好后续管理和日常维护工作，不断提升公共服务质量水平，让市民和游客感受更便捷、更温馨的服务。”崆峒区环卫处副主任张明景说。

『新华·陇阅』行读写大赛在静宁县举办

本报静宁讯（记者李丹雄）近日，由静宁县图书馆、静宁县新华书店联合举办的“新华·陇阅”——2025年暑假青少年读者“读万卷书行万里路”行读写大赛举办。来自静宁县及周边的平凉市、庄浪县的近百名中小学生在，游学基础上，通过现场作文、经典诵读等形式，在阅读中汲取智慧，在实践中开阔视野。

暑假伊始，不少中小學生纷纷前往北京、华东五市、厦门等地，体验文化、参访名校、探索科技。同学们边走边看，边看边记，将历史知识与现实感悟融会贯通，真正做到了“读万卷书，行万里路”。游学结束后，主办方在静宁县图书馆举办了现场作文大赛，参赛学子围绕游学活动，突出“家国情怀”“立志成才”和“科技与未来”等主题写作。一篇篇佳作或立意高远，或思想深刻，或情真意切，展现了学生们扎实的语文素养与独特的观察视角。经过专业人员进行评选，20名同学分获特等奖和一、二、三等奖。

阿阳实验学校学生郭淑彤说道：“我们不仅要读万卷书，更要行万里路。读万卷书是行万里路的根本，行万里路是读万卷书的拓展。这个夏天，就让我们一起来阅读吧！”

在静宁县新华书店作文分享现场，获奖代表深情朗读自己的作品，分享游学感悟，赢得阵阵掌声。现场穿插的经典诵读活动，同学们以饱满的热情，通过抑扬顿挫的朗诵，在铿锵韵律中感受中华文化的深厚底蕴。活动最后，全体同学齐声诵读《少年中国说》。“少年智则国智，少年强则国强……”坚定有力的声调，传递出同学们立志报国的赤子之心。

评审组组长杨叶认为：“由于孩子们有体验、有感悟，因此他们笔下的文字更生动、鲜活，充满了童真童趣。”

本次“新华·陇阅”暑假行读写大赛的成功举办，以“读写结合、知行合一”的实践成效，为青少年搭建了增长见识、提升素养的优质平台。未来，静宁县将持续推动全民阅读，不断丰富活动形式、拓展实践载体，为助力青少年全面发展、涵养书香社会氛围贡献更多力量。