

杏林春暖惠民生

——宁乡市中医药传承示范康复中心启航谱新篇

本报记者 梁湘茂 通讯员 章雅丽

两幢白色大楼安康楼、宁康楼静静地屹立在安康路上，大楼内宽敞明亮、装饰一新，健康管理中心宛如处在偌大的天井之下，中医药特色诊疗中心智能屏上播放着八段锦小视频，康复治疗中心的患者在医务人员的协助下使用上肢康复机器人打乒乓球、钓鱼……这是7月29日，记者走进长沙宁乡市中医医院，现场探访宁乡市中医药传承示范康复中心看到的一幕。

2025年7月12日，宁乡市中医医院新院区安康楼、宁康楼正式启用。健康管理中心、治未病科、中医药特色诊疗中心、口腔科、康复中心等“安家”安康楼；儿科、针灸推拿康复科、脾胃病科、老年医学科/中医经典病房“落户”宁康楼。

当天，正在门诊三楼泌尿外科坐诊的医院党委书记刘清波主任医师对记者表示，随着中医医院高质量发展进程的加快，迫切需要更广阔的平台来承接民众日益增长的健康需求。在湖南省中医药管理局的大力支持以及宁乡市委、市卫健局的亲切关怀下，经多方沟通协调，宁乡市中医药传承示范康复中心——安康楼、宁康楼正式启用。

他坦言，30多年前宁乡医疗资源集中于南门桥头，如今医院随城市发展一路“北上”，“变的是位置与硬件，不变的是‘医心为民’的初心”。

健康管理中心： 从“体检”到“全生命周期守护”

在安康楼一楼的健康管理中心，宁乡市文联的30余名干部职工刚结束体检。

“健康管理中心不只是做检查，更重要的是对检查结果进行长期追踪、回访和反馈，做到全生命周期守护，真正地护航群众的身心健康。”刘清波说。

如今，医院专门安排了一名副院长负责健康管理中心，健康管理中心与临床科室互通，目标是“查出问题、管住风险”。

刘清波介绍，健康管理中心聚焦服务的广度、深度与温度，坚决摒弃“流水线体检”模式。当一名高血压患者的体检数据被标记为“高风险”，心血管科医生将立即启动随访追踪；若发现体检者血糖异常，我们同步实施中医干预与定期监测——这才是治未病的真谛。

中医药特色诊疗中心： 让“专业的人做专业的事”

7月29日上午，36岁的初中教师彭盼盼（化名）俯卧在推拿床上，针灸推拿康复中心的推拿医师彭灵龙正为她进行肩颈治疗。“粉笔字写多了，颈椎劳损疼得夜里无法入睡。”彭老师坦言，两次治疗后疼痛已缓解大半，“比吃止痛药还管用。”

隔壁诊室，拔罐、艾灸、中药熏蒸有序开展。刘清波强调“整合”理念：“过去医生‘样样学，但不一定精’，现在按专长分岗，针灸推拿医师专攻经络调理，通过针刺、艾灸等手段疏通气血、缓解疼痛；康复师专攻功能恢复与生活能力重建，通过先进的康复设备结合物理治疗、精细作业疗法等帮助患者恢复肢体活动与日常自理能力；治未病科医师专攻体质辨识与疾病预防，依据中

医理论制定养生方案，降低疾病发生风险。”

康复中心： 传统与现代的“双轨疗法”

在宁康楼的康复大厅，宁乡市道林镇73岁的刘大显（化名）坐在轮椅上，老伴和两个女儿在旁边陪护。

今年7月7日下午，刘大显正在家里带外孙女玩耍，突然从床上摔了下来，瞬间说不出话，手脚无法动弹。由于他之前做过心脏支架手术，家人立刻拨打了急救电话。依托医共体院前急救体系，由附近卫生院初步处置，通过转诊绿色通道将他快速送往宁乡市中医医院急诊医学科。

抵达医院后，卒中中心迅速启动应急响应，紧急为他实施介入溶栓取栓治疗。经过ICU的精心救治，病情稳定下来。7月18日，他被转入针灸推拿康复一科接受针对性康复治疗。

“从7月18日到今天，已经11天了，情况一天比一天好。现在他已经可以扶着慢慢走路了。”刘大显的老伴欣慰地说。治疗师介绍，为他制定的康复方案融合了现代运动疗法和针灸促醒技术，通过“传统康复改善功能，现代康复重建生活能力”的协同模式，助力他逐步恢复身体机能。

刘清波介绍：“重症康复、神经康复、脏器康复是我们的突破点。从患者住院开始，我们就注重将传统康复与现代康复结合起来，同步开展系统的康复训练，让患者全疗程获得科学的康复指导。”

37°护理： 恒温守护风湿免疫患者

本报讯（通讯员 黄秋静）在《全面提升医疗质量行动（2023~2025年）》纵深推进的背景下，医疗体系正以“安全为基、质量为本、效率为翼”为核心，加速构建更有温度的医疗服务新生态。湘西土家族苗族自治州人民医院风湿免疫科护理团队始终以“卓越护理”为引领，紧扣科室特色护理品牌“37°护理”，传递“专业有精度、服务有温度”的核心理念，通过37°药品守护及37°心理呵护，将医疗安全与人文关怀深度融合。

“码”上知晓，“声”入人心 药品知识触手可及

在该院风湿免疫科病房里，患者往往面临多病共存、用药多且杂的情况，如糖皮质激素、非甾体抗炎药、免疫抑制剂等，其复杂的用药说明及精细的用药要求，仅靠口头叮嘱或纸质说明极易在患者焦虑或记忆衰退中流失。

为此，风湿免疫护理团队突发奇想，利用废弃的药盒，精心构建了“3D有声语音二维码宣教墙”，这面“3D宣教墙”上展示了5大类20种常见的专科口服药，患者及家属只需轻松扫码，清晰易懂的语音解说即刻在耳边响起。这堵“会说话的墙”，打破了时间与记忆的限制，通过真实的实物展示，不仅让废弃药盒焕发了新生，更成为了患者安全用药的新阵地，显著提升了患者对药品的认知水平与用药的准确性和依从性。

以“果”为媒，趣味导航 病房温馨不迷航

标准化病房常因布局相似让患者及家属感到困扰，走错病房不仅带来不便，更可能引发焦虑。

团队将心理学中的“色彩疗法”与老年慢病管理需求深度融合，将智慧与温度凝成创意，从此每一扇门不再是冰冷的数字编号，而是化为一场温暖的“果实采集”。“橙心橙意”、“柚见晴天”……水果病房的探索不仅是护理智慧在细节处的深情落地，更是医者对患者“身心皆安”的执着承诺。当“杏福安康”成为患者口中温暖的坐标，当“竹报平安”成为他们心底笃定的归处，护理之道的精髓，正在于将专业匠心化为触摸可及的暖意，让每一次寻路，都成为通往康复与尊严的芬芳旅程。

从“听得明白”的用药指导到“看得亲切”的病房环境，37°护理品牌正以舒适适宜的生长方式在风湿免疫科遍地生花，37°药品守护、37°关节照护、37°心理呵护、37°风险防范，营造的是一个专业有深度、服务有温度、关怀有适度、医患有粘度的全方位、可持续的卓越护理生态体系，风湿免疫科以护理品牌的温度破解临床痛点，让严谨的医疗流程浸润着可触可感的人文关怀，真正实现“安全有保障、服务有温度”的卓越护理目标。

芷江全域推进“减盐减油”行动

本报讯（通讯员 张智慧）近日，在怀化市芷江侗族自治县麟电公司食堂，“减盐减油 健康同行”主题宣传活动正式启动，活动现场，厨师现场演示每日推荐摄入量——5克盐（约一啤酒瓶盖）、25克油（约两汤勺），让员工们对“适量”有了直观认识。

今年是“健康体重管理年”，为积极倡导健康生活方式，有效预防和控制慢性病，怀化市芷江侗族自治县在全县范围内掀起了以“减盐减油”为核心的健康饮食促进行动。从机关食堂到校园餐桌，从社区家庭到企业餐厅，一场旨在守护群众“舌尖安全”、助力健康体重管理的全民行动正蓬勃开展。

在芷江麟电公司食堂，厨房工作人员一边操作一边讲解控盐控油技巧，引得员工驻足学习、

频频点头。品尝着“少油少盐”却依然美味的菜品，不少员工用手机记录下要点，准备回家实践。

“通过活动，现在逛超市会下意识看营养成分表，家里炒菜也开始‘少盐少油’了。”一位员工分享到，健康理念正悄然融入日常生活。

全县多所中小学及幼儿园将“减盐减油”知识融入健康教育课程和食堂管理，学校食堂率先垂范，科学调整食谱，严格控制烹饪用油用盐量，并公示营养成分。各街道、乡镇依托新时代文明实践站、健康小屋、家庭医生签约服务等平台，组织开展了形式多样的“减盐减油”社区活动。

“以前总觉得菜淡了没味，现在学会了用葱姜蒜、醋、香料提味，发现少放盐油一样好吃，身



体感觉也轻松了。”一位社区居民感慨地说。

通过企业、学校、社区、机关等多点发力、协同推进，芷江“减盐减油”行动已从单一窗口拓展为覆盖全域的全民健康实践。发放限盐勺、控油壶5万余份，举办健康讲座、烹饪示范活动近百场次，覆盖人群超8万人次……一系列扎实举措，让“每人每天5克盐、25克油”的健康标准逐渐深入人心。