

2026年8月11日

星期二

第3254期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版



服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办

三十秒复位 三十年接力

南詹正骨传人胡冬字的援疆“家国情”

通讯员 吴超辉

七月的吐鲁番，葡萄初熟，热浪翻涌。常宁市中医医院骨伤科主治医师、湖南省级非物质文化遗产“南詹正骨疗法”第五代传承人胡冬字，正在鄯善县人民医院进行对口支援。这位被当地群众亲切唤作“毛医生”的湖南汉子，身上还藏着一份特殊的边疆情缘——三十年前，他的父亲曾在此地戍边四年。从父亲的绿军装到儿子的白大褂，两代人的天山足迹，在同一个坐标上交汇。

胡冬字的父亲曾是一名光荣的解放军战士，在吐鲁番戍边整整四年。那片炽热的土地，是父亲青春记忆中最滚烫的篇章。小时候，胡冬字常听父亲讲起戈壁风沙、军营号角，以及边疆人民质朴的笑容。

“我父亲在吐鲁番当过兵，现在我来。”入疆第一天，胡冬字在日记里写下这句话。这不是简单的抵达，而是一个儿子对父辈精神的致敬，一名医者对祖国召唤的回应。

从湘江之滨到火焰山下，三千公里的距离，两代人的接力。父亲的军装换成了儿子的白袍，不变的是那颗为边疆跳动的心。

中考前夜 30 秒复位 让少年如期走进考场

入疆仅仅第8天，胡冬字就迎来了一场特殊的“考试”。

一名初三维吾尔族少年骑自行车不慎摔倒，导致左尺桡骨远端骨折。离中考不到24小时，孩子和父母急得团团转——一旦住院手术，意味着将错过人生第一次大考。

“让我试试。”胡冬字仔细阅片后，决定施展南詹正骨绝技。只见他手摸心会、拔伸牵引、端提反折……整套动作行云流水，短短30秒，骨折完美闭合复位。随后，他用杉树皮夹板进行外固定，配合南詹正骨祖传新伤丸和消瘀酊内服外用，全程无创、无需住院。

1小时后，少年带着夹板和药包离开诊室。第二天，他如期走进了中考考场。

一个月后，少年回来复查：骨折愈合良好，手腕功能恢复如初。孩子的母亲紧紧握住胡冬字的手，泪水在眼眶里打转：“毛医生，谢谢你给了他一个完整的未来。”



86 岁老人粉碎性骨折免开一刀 中医正骨解难题

一位86岁的维吾尔族老奶奶左尺桡骨远端粉碎性骨折，疼痛难忍，被家人搀进胡冬字的诊室。按照常规方案，这个年纪、这种伤情，多半需要手术内固定。

家属犹豫了：老人基础病多，能扛得住麻醉和手术吗？

“我们可以用中医正骨。”胡

冬字详细评估后，给出了另一套方案。在局部麻醉下，他带领团队仅用20多分钟，便完成了精准复位与夹板固定。老人没有经历大开刀的风险，术后疼痛明显缓解，家属悬着的心终于落地。

“南詹正骨，亚克西！”病房里，老人竖起大拇指。

入疆一个月：80 余台手术、9 次下乡、10 余次非遗正骨

入疆第一个月，胡冬字交出了这样一份成绩单。

参与骨科手术80余例，涵盖创伤、关节、脊柱等多种类型。

下沉基层义诊9次，走遍鄯善县多个乡镇卫生院。

为10余名骨折患者实施南詹正骨非遗手法，包括8岁维吾尔族男童、42岁维吾尔族妇女、68岁老人……

无论患者是哪个民族、多大年龄、何种伤情，只要条件适合，胡冬字都尽力用“简、便、验、廉”的中医正骨方式去解决。不开刀、少花钱、恢复快——南詹正骨在边疆百姓中迅速积累了口碑。

“以前不知道中医还能治骨折，现在知道了，还这么厉害！”一位当地老乡这样说。

带技留疆 把南詹正骨扎根在天山脚下

胡冬字深知，一个人的力量终究有限。真正有价值的援疆，是把技术留下来、把人才带出来。

除了日常诊疗，他主动承担起带教任务，手把手指导鄯善县人民医院的本地医生学习南詹正骨的核心手法。从摸骨诊断到复位技巧，从夹板绑缚到中药调配，他把每一个环节掰开揉碎了讲。

“我希望等我离开的时候，这里的医生已经能独立操作南詹正骨。”胡冬字说，“把南詹正骨留在边疆、扎根边疆，这才是真正的援疆。”

“毛医生”不是一个人，而是湖南援疆医务工作者的集体称号。

2022年，一位94岁的维吾尔族老人在接受湖南援疆医生成功手术后，得知医生来自毛主席的家乡，激动地说：“毛医生，谢谢毛医生！”从此，“毛医生”就成了新疆各族群众对湖南援疆医生的亲切统称。

如今，胡冬字也成为“毛医生”中的一员。他和无数湖南援疆同道一起，用医术和仁心，在祖国的西北边陲擦亮这个温暖的标签。

立秋不等于入秋

这十二字养生诀请收好

本报记者 陈艳阳

8月7日立秋。立秋过后将进入末伏，这个时候的养生重点是什么，该如何科学调理？近日，在湖南省卫生健康委举行的“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会上，湖南省中西医结合医院院长、主任医师肖长江为大家提供了实用的养生和疾病防治指南。

“立秋并不等于入秋，很多人存在认知误区，认为立秋到来，伏天养生就可以停下来了。”肖长江表示，在8月23日以前，湖南还是处于三伏天，民间素有“末伏补一灸”的说法，抓住当下时机进行督脉灸，有助祛除体内寒湿。

湖南是典型的江南湿润气候，立秋遇上末伏，最大特点就是暑气未消、湿气很重，暑湿交织。白天依旧闷热难耐，早晚温差慢慢拉开。白天出汗多，耗气伤津；到了早晚，一不小心又易受凉。长期生活在这种环境中，大多数人脾胃偏弱，体内容易堆积湿热，这段时间也是肠胃不适、浑身乏力、睡眠不好的高发期。结合本地气候特点，肖长江提出养生十二字核心准则：清暑祛湿、顾护脾胃、提前防燥，并从多方面给出具体调理建议。

首先在起居方面，千万不要过度贪凉。建议空调温度设置不低于26℃，晚上睡觉护住肚子、肩颈，不要让冷风直吹身体。经常按摩大鱼际、天突、大椎等穴位，或者艾灸关元、足三里、气海等穴位。运动应择时而行，尽量选清晨、傍晚凉快的时候出门，以微微出汗最合适，不要大汗淋漓，出汗太多会耗伤气阴。在情志调养上，持续高温容易心烦上火，情绪急躁也会影响脾胃功能，日常尽量保持心态平和，平时学会“悦纳”疗法，宽容并接纳身边不顺心的人和事。

“夏秋之交，养生方式不能照搬盛夏大量寒凉清热的思路。”肖长江特别提醒，清热不宜过度，少吃大寒类食物，讲究平和和调理，从夏季养生平稳过渡到秋季养生，做好承上启下，减少时令疾病，为整个秋冬的健康打下基础。