



健康长沙 幸福生活

2025长沙健康生活节 特别报道

长沙晚报全媒体记者 傅容容
通讯员 金浪 周溪琳

在《白雪公主》中，魔镜能够告知谁是最美丽的人。如今，随着科技的进步，魔幻般的智能镜已经问世。

连日来，在长沙市中医医院（长沙市第八医院）芙蓉院区针灸康复科，一款中医智能镜吸引不少市民前往一探究竟。

不过，长沙市中医医院（长沙市第八医院）芙蓉院区针灸康复科主任、主任医师高智颖表示，这款智能镜并非专注于外貌的较量，而是能够评估人的健康状况，并告诉受检者属于哪种中医体质。

童话照进现实 “魔镜”下的体质解码

在长沙市中医医院芙蓉院区，这台被称为“魔镜”的设备正悄然改变着人们的健康认知。32岁的程序员张先生常年伏案，长期被肩颈酸痛和消化不良困扰。他站到镜前，3秒钟完成面部图像采集，随后回答了关于饮食、睡眠的10多个问题。两分钟后，报告生成：“瘀滞体质，伴轻度痰湿”。张先生手机扫码保存的个性化方案，除了推荐八段锦练习，还建议避免油腻、增加白萝卜等食物摄入。“比起泛泛的健康建议，这份建议精准得多。”他坦言。

年轻白领林小姐出于养生兴趣前来体验，AI引导下的舌象采集精准识别出她舌色偏红、苔薄微黄的特征。结合问诊信息，智能镜判断她属于“阴虚火旺”体质。报告随之推送了百合银耳羹食谱与舒缓的养心音乐推荐。“通过二维码，随时在手机查看调理要点，特别适合我们快节奏的生活。”林女士满意地说。

更年期的王阿姨则对设备识别出的“肾阴虚”倾向及关联的腰膝酸软风险提示印象深刻，系统给出的涌泉穴按摩指导让她倍感实用，“就像有位老中医随时在身边指点。”

魔镜魔镜告诉你 你的中医体质是什么

中医智能镜生成的报告不仅包含体质辨识结果，更可延伸为一套全面的中医养生方案



漫画/何朝霞



推荐按压气海穴，
从肚脐起沿下腹部前正
中线直下量2横指处，即
为本穴。可益气助阳，调
经固精。



精神调养方面，推荐
多听轻松愉悦的音乐，有
助于舒缓心情。



宜选择比较柔和的
传统健身项目，如八段
锦。避免剧烈运动。



扫码看视频

古老中医遇上AI大数据

这台云中医智能镜为何如此神奇？高智颖介绍，它植根于深厚的中医理论，其核心驱动力源自一个庞大的5万余例人群数据库，并结合了前沿的云计算与深度学习技术。

其智能之处首先体现在精准的“望诊”能力上。设备运用AI人脸识别技术，结合语音交互，引导用户完成面部图像采集，可智能分辨4种典型面色。

舌诊模块通过人舌自动识别技术，捕捉舌象细节——7种舌色、4种苔色，乃至舌体裂纹、齿痕、胖瘦、腐腻、剥苔等关键特征，其精细度已远超传统肉眼观察。

问诊环节，用户需回答

现场体验：当“魔镜”成为健康管家

记者在长沙市中医医院芙蓉院区亲身体验了这台“魔镜”的操作，整个过程如行云流水。

首先，体验者需完成简单的账号注册登录，输入姓名和手机号。随后，主界面清晰地呈现“面诊”“舌诊”“问诊”三大核心模块。选择“面诊”后，系统即启动AI人脸识别，并伴有语音提示引导用户调整位置。仅需3秒，面部图像即被精准捕捉并上传分析。舌诊环节同样便捷高效，在语音引导下完成拍摄。

问诊模块则是一系列清晰明了的勾选题，涵盖身体主要不适感受。当所有信息采集完毕，云端的计算引

系统设定的13个核心问题，覆盖身体主要感受。所有采集的面诊、舌诊、问诊数据汇入云端，经复杂算法比对海量数据库模型后，得出综合判断。健康状态被清晰划分为三个层级：健康（附健康指数）、亚健康（涵盖脾虚、肾虚、痰湿、瘀滞等8种状态及指数），以及可能的疾病风险提示。

最终生成的报告不仅包含体质辨识结果，更延伸为一套全面的中医养生方案，内容覆盖饮食调养、茶饮推荐、经典药方、穴位按压指导、中医功法（如八段锦）、养生音乐、起居建议及保健原则八大方面，旨在提供个性化、可执行的健康管理路径。

长沙生殖医学医院·长沙宁儿妇产医院责任接力30年，助孕五万家庭

三十而立，用爱心“推动建设生育友好型社会”

杨蔚然 凌佳懿

2025年8月，长沙生殖医学医院·长沙宁儿妇产医院即将迎来建院30周年。医院选择以惠民义诊、生育关怀、爱心助孕等系列公益活动，将健康与温暖送到群众身边，用行动诠释医者初心。总院长刘习明表示，“不让患者多花冤枉钱”，是医院30年来不变的承诺；“推动建设生育友好型社会”，是医院始终如一的职责。

每当医院新员工入职，总院长刘习明（左二）就在雷锋纪念馆为新入职的年轻一代讲述雷锋的生平事迹。

医院供图

精耕医疗 在偏远地区播撒“好孕”种子

十几年前，一对满脸疲惫的湘西夫妇来到总院长刘习明的诊室，一问才知道，他们车马劳顿十几个小时来看病，并且说，在湘西大山里，还有很多像他们一样的患者……那一刻，刘习明暗下决心，要把就医的方便，送到偏远山区群众家门口去。

今年5月20日，湖南省卫生健康委发布批文，长沙生殖医学医院的姊妹医院湘西北儿妇产医院，获批开展体外授精——胚胎移植、卵胞浆内单精子显微注射技术服务。这是湘西北土家族苗族自治州首个获批的试管婴儿项目，意味着湘西北群众在家门口，就能享受到国家级辅助生殖医学医疗服务。

长期以来，湘西北因地理位置偏远、医疗技术相对落后，生育困难群众只能跑省城或省外就医，费时费力费钱。刘习明带领生殖医学团队，精耕医疗，在2022年6月，湘西北儿妇产医院启用运行。2024年3月，湘西北首例“夫精人工授精”婴儿在湘西北儿妇产医院出生，填补了武陵山片区辅助生殖技术的空白。

如今医院迎来‘三十而立’，这不是一场庆典的热闹，而是一次责任的接力。”刘习明表示，三十载踔厉奋发，变的是日益精进的医疗技术与服务模式，不变的是“不让患者多花冤枉钱”的一贯承诺。



构建生命幸福链，点亮五万家庭“幸孕”希望

在北京工作的湖南人王女士（化名）渴望当妈妈，但因卵巢囊肿手术致其卵巢功能衰退，婚后多年不孕。夫妇俩辗转全国多家医院，做了6次试管婴儿，却因取不到卵或卵子质量不高而失败。经打听，王女士来到长沙生殖医学医院，决定做“供卵试管婴儿”，但她心有不甘，想拥有“自己的”宝宝。经专家多次会诊，调理、改善其身体状况。一段时间后，取卵成功，让王女士终于圆了生孩子的梦。

长沙生殖医学医院自1995年8月建院以来，秉承公益性、技术型、专而精的宗旨，以及医疗规范化、服务人性化、品牌特色化、创新持续化的理念，院士博士后科研流动站，也是全国开展试管婴儿技术医院中唯一一家拥有省级、市级院士专家工作站的医院。目前已为5万个不孕症家庭，送去了拥有孩子的欢乐。

医者仁心，为患者减免治疗费超1000万元

前不久，一名48岁的女士来到长沙生殖医学医院，想做试管婴儿。专家多次认真检查后，未见患者卵泡，建议她放弃。

“能治好的疑难杂症，我们通过专家会诊，会精心治疗；评估后治不好的，坚决不收治。”刘习明实事求是地说。医院坚持“三不”举措：一是能不住院的尽量不住院；二是不滥收滥治，不搭车收费；三是对经检查确诊无法治愈的患者，不做无谓的治疗。

同时，医院积极承担社会责任，常年组织医疗队深入偏远地区免费送医送药。为推动国家生育政策，2022年—2023年，医院联合长沙市妇联开展“助力三孩政策·为群众办实事”关

爱孕妇公益活动，为长沙3300多名孕6周以上孕妇，免费进行产科三级胎儿超声检查，减免费用80余万元。自2017年以来，医院累计为患者减免治疗费用超过1000万元。

医院在湖南师范大学、湖南中医药大学、南华大学、吉首大学等多所高校设立“习明奖学金”，助学困难学生；积极参与“一家一”助学就业·同心温暖工程，累计为湖南省内90所中小学捐资助学，爱心帮扶，捐款总额达2060余万元。

正是这种“医者仁心”，刘习明先后获评“中国好人”“中国优秀医院院长”“全国劳动模范”“全国道德模范”等荣誉称号。他创办的医院，被评为“全国文明单位”。

@家长们：暑假来啦 带孩子做这件事终身受益

湖南航天医院暑期青少年减重夏令营即将开营，专家科学综合干预助力孩子健康蜕变

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋 胡兰

暑假到来，别让肥胖束缚孩子的未来，这是暑假期间一个重要话题。记者近日获悉，湖南航天医院2025暑期青少年减重夏令营即将开营。医院以科学综合干预为核心，帮助孩子告别肥胖困扰，重拾健康与自信。

减重是另一种成长 家长的陪伴很重要

湖南航天医院营养科主任张伟表示，在青春的赛道上，肥胖正成为一些青少年成长的隐形绊脚石。

超重不仅让关节承受额外压力，导致运动时疼痛、爬楼梯吃力，还可能引发高血压、高血糖、高脂血症等慢性疾病，甚至影响心理健康，诱发自卑、焦虑等问题。此外，肥胖与睡眠呼吸暂停综合征密切相关，导致白天精神不振、注意力不集中，进而影响学习效率。令人担忧的是，肥胖青少年成年后，患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险显著增加。

减重过程中，父母是孩子最好的老师，家长需以身作则、通过言传身教为孩子做健康生活方式的典范，引导、支持、监督和鼓励孩子养成健康的生活方式。

在饮食方面，家长应根据医学营养减重方案，为孩子制作营养均衡、搭配合理的食物。做到食物多样，每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类；达到每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物。

在体重监测方面，家长应定期监测儿童青少年的身高、体重和腰围情况，观察变化趋势，及时反馈给医生或营养师，保证减重的安全进行。

在心理方面，家长应给予孩子足够的信心和耐心，当孩子想要放弃的时候多多鼓励他，多与孩子沟通，了解孩子真实的想法，帮助孩子正确认识自己。

减重对孩子而言，也是习惯培养的过程。减掉的是脂肪，获得的是自信和成长。



14天科学蜕变，三大核心优势助健康减重

本次夏令营由湖南航天医院内分泌科专家领衔，联合注册营养师、专业康复运动师组成权威团队，为青少年提供全方位健康管理。

第三，心理赋能，突破减重瓶颈。进行专业心理辅导，帮助孩子克服情绪性进食、减肥焦虑等问题。团队互动激励，增强自信，培养积极心态。

适合人群：BMI≥24的青少年（12至18岁）；因肥胖导致运动能力差、体态不良（如含胸驼背、骨盆前倾），希望改善健康习惯、提升自信的青少年。

营期特色：有专业场地保障，湖南航天医院康复训练室，安全、科学、高效；14天系统训练，每日1次专项运动课程+营养餐食+心理辅导；持续的健康管理，结营后提供1个月线上跟踪指导，巩固减重成果。

报名方式：每两周一个营期（每期限额10人，确保个性化指导），联系电话：0731-88935313。