

● 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

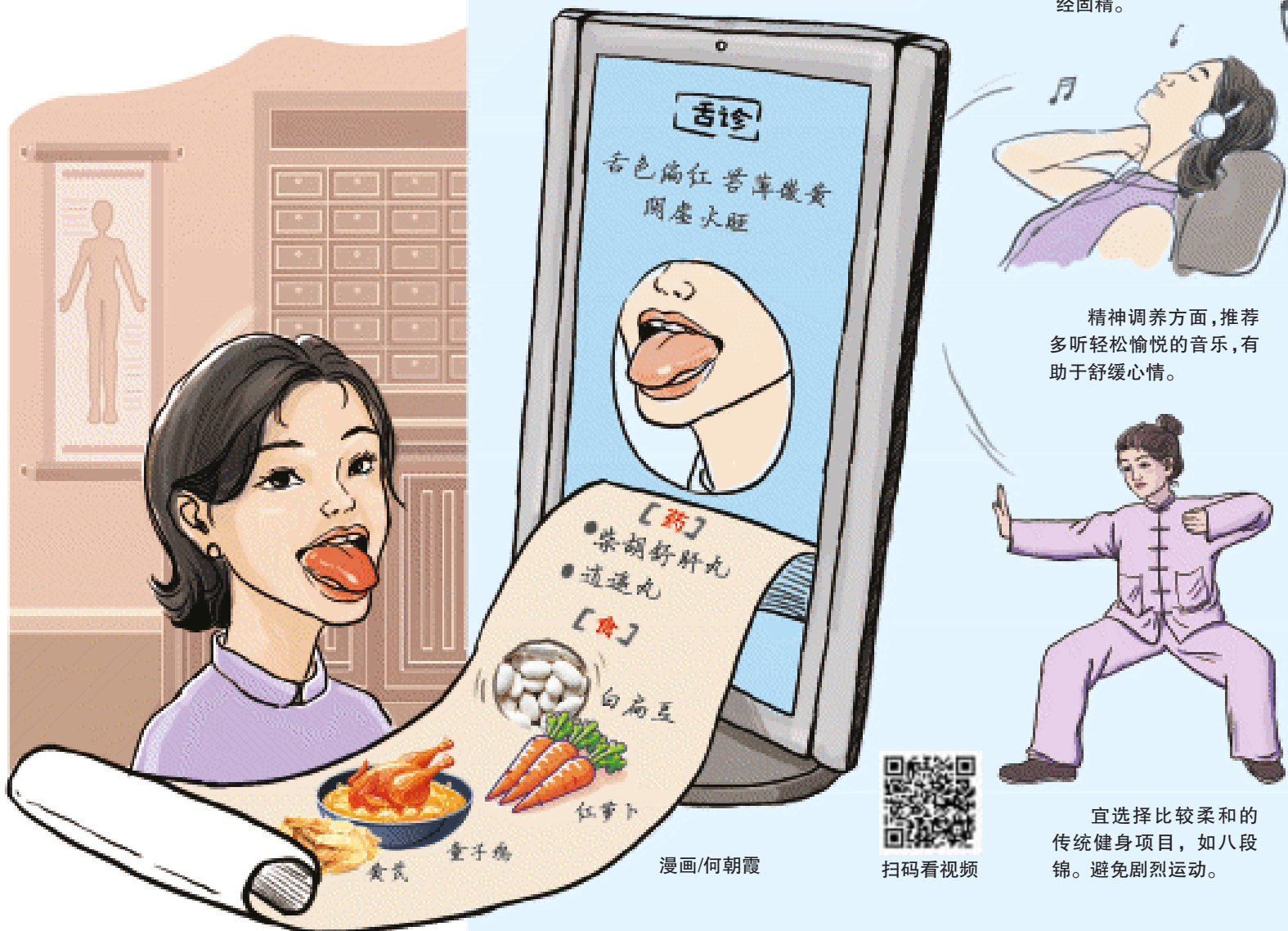
在长沙市中医医院芙蓉院区，这面被称为“魔镜”的设备正悄然改变着人们的健康认知。32岁的程序员张先生常年伏案，长期被肩颈酸痛和消化不良困扰。他站到镜前，3秒钟完成面部图像采集，随后回答了关于饮食、睡眠的10多个问题。两分钟后，报告生成：“瘀滞体质，伴轻度痰湿”。张先生手机扫码保存的个性化方案，除了推荐八段锦练习，还建议避免油腻、增加白萝卜等食物摄入。“比起泛泛的健康建议，这份建议精准得多。”他坦言。

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



古老中医遇上AI大数据

这台云中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

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，内容涵盖饮食调养、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。

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，云端的计算引擎开始高速运转。短短约两分钟后，一份详尽的中医健康报告便呈现于屏幕：体质判定、风险提示跃然眼前，最核心的是一份量身定制的健康养生方案。

值得一提的是，报告末尾附有二维码，用户只需用手机轻松一扫，这份包含具体调理建议的“私人健康档案”便保存在个人设备中，方便随时查阅、跟进。这份健康档案并不存储在“魔镜”中，而是需要用户通过扫码进行查看，从而确保体验者的隐私得到有效保护。

从站到镜前到方案入手，一次完整的中医体质辨识与健康指导，全程不过一首歌的时间。

@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、高血脂症等慢性疾病，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。通过14天沉浸式训练，帮助孩子掌握科学减重方法，培养终身受益的健康习惯。

其中，三大核心优势助力孩子健康减重。

第一，权威团队保驾护航。医学专家全程指导，内分泌科医生监测健康指标，确保减重安全有效；个性化营养方案：注册营养师定制减脂餐单，让孩子“吃对不挨饿”；制定科学运动课程，专业康复运动师设计趣味燃脂训练，提升体能，矫正体态。

第二，免费增值服务，全程数据跟踪，入营即享免费康复运动测评，精准制定训练计划。每日健康数据监

测，动态调整干预方案。

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，增强自信心，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。

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业。

►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



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，院士领衔、科技兴院，形成了中医中药、康复理疗、西医手术、宫/腹腔镜微创手术、人工授精、试管婴儿技术的孕产链诊疗体系，成为具有品牌优势、技术优

势、人才优势、管理优势的现代化生殖医学医院。

2019年，医院创办长沙宁儿妇产医院，设立产科、妇科、新生儿科、月子中心、产后康复科等核心学科。6年来，在该院安全分娩的新生儿已超过6700个，完成各类手术近9000台，一站式月子服务800余人。两院协同，形成了从科学孕育、安全分娩、舒适坐月子到形体康复、抗衰老的“一站式”母婴生命健康服务链，为患者提供贯穿生育全周期的“无缝圈”诊疗环境。

医院发展到今天，已成为湖南省三级生殖与遗传专科医院、国家高新技术企业、湖南省博士后科研流动站，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、南京大学、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所中小学资助助学、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”。