

“草本香”融入烟火气 “骑士”感受健康关爱

湖湘仲景中医药文化流动夜市举行专场，为外卖员、快递员等人群送上暖心服务

长沙晚报7月20日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 何穰）三伏天开启的前夜，7月19日晚，由湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）主办的湖湘仲景中医药文化流动夜市“骑士”专场，在长沙南站旁的吾悦广场暖心启幕。这场为外卖员、快递员等人群送上的中医药健康服务专场，以免费三伏贴、名医义诊、药膳品尝、非遗技艺体验等多元化形式，传递湖湘中医的仁心与大爱。

免费三伏贴呵护“骑士”健康

相关统计显示，超七成外卖员、快递员存在职业性肌肉骨骼损伤、高温中暑风险、心理压力过大等健康问题。

“外卖员、快递员用辛勤的付出，保障城市人们生活的和谐运转与便捷。本次专场夜市，就是为了关爱和感谢这些美好生活的创造者、守护者，为他们送上一份特别的健康关怀。”湖南中医药大学第二附属医院党委委员、副院长谢勇表示，同时夜市活动也为广大群众普及中医药健康知识，提供更多便民的健康服务。

在名中医专家义诊区，湖南省名中医龙铁牛、王勇、吴清明领衔专家团队坐镇，针对快递员、外卖员长期日晒、久坐、饮食不规律等职业特点，以及这一职业人群中常见的颈椎劳损、关节疼痛、肠胃病等，提供把脉问诊、针灸、拔罐等中医特色诊疗服务，以及“一对一”健康咨询服务。

专为“骑士”们开设的免费三伏贴专区前，排起了长队。“我们每天要递送150至200件快递，听说三伏贴能治关节痛，风里来雨里去我们多少有点病痛，最需要这个！”京东快递小哥廖贴上三伏贴后连声称赞。“平时跑单太忙了，腰酸背痛也没时间去医院，刚刚医生手把手教了我几个穴位的按摩法，很舒服、太实用了！”饿了么小哥小刘开心地说。

皮肤中心主任医师李小莎，为女“骑士”传授了三伏天如何保持皮肤健康的要领；经典经方门诊主任医师江建峰，为有咳嗽、中暑现象的“骑士”开出了经典防治处方。夜市专家团队提供的贴心诊疗服务，受到大家一致好评。

传递“治未病”理念，一起学养生

“好评靠速度，健康要温度！小哥专属，中医呵护！”“城市飞侠辛苦了，能量充满再起航！”夜市现场，一条条充满活力的健康标语让人暖心不已。一面“接健康不接压力养生墙”创意十足，巧妙地传递出中医“治未病”的养生理念。

在专科诊疗区和特色护理技术体验区，群众除现场问诊，还能体验铜砭刮痧、耳穴压豆、针灸、推拿、“滚蛋”疗法等中医药特色项目；在民族医药义诊区，民族瑶医、苗医倾情助阵，现场展示药线疗法、抓火疗法等特色疗法，让现场参与者受益颇多。

“刮痧后，肩颈这一块立马轻松多了！”顺丰快递骑手小黎，体验完铜砭刮痧后惊叹地说。医护人员还精心展示并传授“八段锦”等中医传统养生功法，让古老而有效的养生智慧与现代生生活节奏相融合，吸引了众多群众参与其中。

让群众感受烟雾中的中医智慧

在药食同源品鉴区内，医院特别研制推出的乌梅四时饮、菊花决明子茶、参杞八珍茶等

七款中医药茶饮，让人眼前一亮。

“原来，乌梅四时饮这么‘韵味’，酸甜温润、消暑抑燥，真是养生又养心！”市民杨女士细细品尝后，忍不住称赞说。大家纷纷拍照分享，医院药膳团队耐心讲解配方，教大家在家自制养生解暑饮品。

“这场夜市活动，是以‘传承中医药文化 共创健康风尚’为主题的2025年中医药文化服务月活动的一部分。自2024年7月25日首站启动以来，我们已成功举办10站14场。”湖南中医药大学第二附属医院党委委员、副院长邓桂明表示，以夜市为“媒介”，充分融合中医药特色，传播湖湘仲景文化和精神，是将中医药文化融入市民日常生活的创新尝试与实践。下一步，医院将继续推进中医药文化流动夜市走深走深，推动仲景文化“活”起来，把中医药服务送到更多老百姓家门口，让群众在烟雾中感受中医智慧。



扫码看辣视频
关爱“骑士”健康

水果黄瓜丰收却愁销路，瓜农盼援手

长沙晚报7月20日讯（全媒体记者 贺文兵）眼下的浏阳市张坊镇张坊村，田垄里的水果黄瓜挂满藤蔓，翠绿饱满的果实透着新鲜劲儿。可种植户卜友江看着这片丰收景象有点发愁——5亩地的生态黄瓜迎来大丰收，销路却成了难题。

“你看这黄瓜，顶花带刺，咬一口脆甜多汁。”卜友江手上一根刚摘下的黄瓜，表皮泛着自然的光泽。

作为脱贫户，他4年前就开始钻研水果黄瓜种植，今年特意试种了两个优质品种，坚持用有机肥培育，全程不打农药。本想靠这生态种植水果黄瓜多赚点钱，还计划第二批扩种到10亩，没承想丰收成了“甜蜜的负担”。

“每天摘下来的黄瓜有四五百公斤，好品相的能卖

“湘易办”超级服务端“智慧教育”专区、“潇湘高考”；三是微信查询，包括“湘微教育”“湖南考试招生”等微信公众号。

一是网站查询，包括湖南省教育厅官网、湖南省普通高校招生考试考生综合信息平台和湖南招生考试信息港；二是手机APP查询，包括“湘易办”超级服务端“智慧教育”专区、“潇湘高考”；三是微信查询，包括“湘微教育”“湖南考试招生”等微信公众号。

“湘易办”超级服务端“智慧教育”专区、“潇湘高考”；三是微信查询，包括“湘微教育”“湖南考试招生”等微信公众号。

“每天摘下来的黄瓜有四五百公斤，好品相的能卖

“湘易办”超级服务端“智慧教育”专区、“潇湘高考”；三是微信查询，包括“湘微教育”“湖南考试招生”等微信公众号。

“走，到楼下溯溪捉鱼去！”

小区“花式送清凉”，温馨举措推动物业和业主双向奔赴



孩子们在小区中央旱溪区的浅水中开心捉鱼，欢笑声此起彼伏。

长沙晚报全媒体记者 周数 邓阳 摄影报道

扫码看辣视频
业主喜“捉鱼”

这种快速响应的背后，是物业服务企业的主动作为和创新升级。“我们始终以一级物业服务标准严格要求自己，同时也在不断探索服务创新。”刘小虎表示，近年来，通过“品质社区”建设的政策引导和行业培训，长沙物业企业正逐步从“基础服务”向“品质服务”转型升级，“龙湖的模式证明，用心经营社区文化能显著提升业主满意度。”

业主的深度参与。2022年从广西柳州搬来的卫阿姨，不仅见证了小区的变化，更成为了社区建设的积极参与者。

作为乒乓球爱好者，卫阿姨最初组织了五六个人的乒乓球队，如今这支队伍已经扩大到了220人。“我们小区有三个乒乓球桌和地垫，都是队员们众筹购置的。”卫阿姨自豪地说，“大家捐款非常踊跃，很快就筹齐了经费。”

“遇到问题我们首先自己想办法解决，而物业的服务也很主动。”卫阿姨说，“上周乒乓球室的空调坏了，物业不到20分钟就修好了。”

夜幕降临，小区广场上音乐响起，广场舞团和交际舞团开始了欢乐地“竞技”；乒乓球室内，球友们挥拍对垒，围观业主不时发出“好球！”的喝彩声……这一幕幕温馨的画面，或许就是对“美好社区”最生动的诠释。

“物业服务有温度，业主生活才更有品质。”刘小虎感慨，“单纯的物业服务已不能满足业主需求，必须将服务延伸到社区文化建设领域，通过组织丰富多彩的社区活动，营造温馨和谐的邻里氛围，才能提升业主的满意度和幸福感。”

业主从“旁观者”变“主人翁”

小区多姿多彩的活动成功举办也离不开

物业的深度参与。2022年从广西柳州搬来的卫阿姨，不仅见证了小区的变化，更成为了社区建设的积极参与者。

作为乒乓球爱好者，卫阿姨最初组织了五六个人的乒乓球队，如今这支队伍已经扩大到了220人。“我们小区有三个乒乓球桌和地垫，都是队员们众筹购置的。”卫阿姨自豪地说，“大家捐款非常踊跃，很快就筹齐了经费。”

“遇到问题我们首先自己想办法解决，而物业的服务也很主动。”卫阿姨说，“上周乒乓球室的空调坏了，物业不到20分钟就修好了。”

夜幕降临，小区广场上音乐响起，广场舞团和交际舞团开始了欢乐地“竞技”；乒乓球室内，球友们挥拍对垒，围观业主不时发出“好球！”的喝彩声……这一幕幕温馨的画面，或许就是对“美好社区”最生动的诠释。

“物业服务有温度，业主生活才更有品质。”刘小虎感慨，“单纯的物业服务已不能满足业主需求，必须将服务延伸到社区文化建设领域，通过组织丰富多彩的社区活动，营造温馨和谐的邻里氛围，才能提升业主的满意度和幸福感。”

关爱保护 未成年人健康成长 是全社会的共同责任

长沙市文明办 宣
设计：星辰在线（长沙文明网）