

编者按

有一群医者，他们扎根基层，在社区诊室来回奔忙；他们走家串户，为不便出门的患者送去健康；他们没有大医院专家的光环，却身怀医术深得“民心”，成为群众的健康守门人。今日起，长沙晚报推出《社区门诊的宝藏医生》系列报道，用镜头和文字聚焦基层医疗卫生机构人气极高的医务人员，讲述他们的故事，照见基层医疗的温度与力量。

能用针灸解决，绝不开贵药；能一次治好，绝不让患者多跑一趟

一双手几根针，他被称为“省钱医生”

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙

上午10时许，记者走进湖南湘江新区东方红街道社区卫生服务中心4楼中医馆，淡淡的艾草香萦绕其间，中医科医生黄雷正为一位头痛患者施针。只见他指尖轻捻，一根细长的银针稳稳刺入穴位，患者紧皱的眉头渐渐舒展。这样的场景，在黄雷的诊室里并不少见。多年来，他坚守在社区医疗一线，用一双手、几根针为居民驱散病痛，也见证了基层中医药事业的点滴变迁。

医生画像：

黄雷，湖南湘江新区东方红街道社区卫生服务中心中医科医生，他凭一双手、几根针解决患者病痛，能用针灸解决的，不开贵药；能一次治好的，不让患者多跑一趟；患者拿外院药方咨询，他每次都客观分析、如实告知，处处为患者着想。他用专业与温情，诠释着社区好医生的真谛；让百姓少花钱、少跑路、看好病，被居民称为“省钱医生”。



湖南湘江新区东方红街道社区卫生服务中心中医科医生黄雷正为一位头痛患者施针。

长沙晚报全媒体记者 李茂健 摄



扫码看辣视频
黄雷：患者一句感谢足以抚平一天的劳累

跟诊探访：

一双手几根针，每天接诊患者80至100人次

6月末的一天，上午10时，东方红街道社区卫生服务中心4楼中医馆，黄雷正在为患者扎针。

“林女士，您放松身体，针灸大概20分钟就好。”“周大爷，脖子还有哪里不舒服？我再给您扎两针。”“蒋阿姨，您别动，我给您点刺放血。”……黄雷在两间诊室12个床位间来回穿梭，把脉、观舌、施针、起针，整套动作一气呵成，行云流水。

三伏天快到了，除了针灸，不少居民来这里做艾灸。30多岁的李女士有点宫寒，每月生理期都痛经，她一大早就来到这里做艾灸。“她腹部上面铺了一层生姜丝，大约半斤（250克），上面再放艾草，艾草点燃后产生的热量能温和渗透皮肤，直接作用于腹部的经络和脏腑，我们称之为腹灸，就是在腹部特定穴位进行艾灸的一种中医疗法，适合脾胃虚寒、痛经、腹部冷痛等寒性体质人群。”黄雷对记者解释道。

记者跟随黄雷来到对面一张床位旁，只见一位患者俯卧在床上，背部正在艾灸。“这是火龙灸，是一种中医传统

的外治法，它并不是直接用火去烧皮肤，而是在人体背部大面积经络循行处，通过铺敷中药、覆盖温热的艾绒并点燃的方式，让药气和热力深透体内，因为施灸时火焰顺着艾绒蔓延的形态像一条火龙，从而得名。”黄雷向记者详细介绍，背部正中是督脉，中医认为督脉为“阳脉之海”，总管一身阳气，该疗法温通作用强，可以调动人体阳气。

与记者想象中的紧张氛围不同，正在针灸的居民神情轻松，有的甚至和“同桌”愉快交谈。“我今天第一次来，本来有点怕，医生问了问、看了看、摸了摸，就给针灸上了。15分钟过去了，手感觉舒服了很多。”王女士患有腱鞘炎，在邻居的推荐下，坐公交车来就诊。“脖子有点疼痛，去大医院觉得麻烦，就来社区医院看看，这里技术好，氛围也好。”隔壁床位的钱女士与她轻声交谈。

“每天接诊80至100人次，周末忙一些，大约接诊120人次。”黄雷笑着说，“今天我上中班，从上午8时到下午3时30分。中午匆匆吃完饭就要到诊室，不然根本忙不过来。”

用专业与温情，诠释社区好医生的真谛

午休时分，黄雷依旧在诊室值守。针对居民苏姨腰腿间盘突出伴扭伤的情况，他细致叮嘱：“不要弯腰负重，要佩戴护腰，适时复诊。”

33岁的吴女士是网球狂热爱好者，最近她突发剧痛，确诊“网球肘”。治疗花了上千元，效果时好时坏。经家人劝说，她决定来这里试一试。

黄雷按压确认，用通俗的语言向她解释：“肌腱粘连像绳子打结，外面揉不行。小针刀松开，几十块钱，你能接受吗？”

吴女士犹豫：“会疼吗？”他笑着安慰：“会有一点酸胀，很快，不舒服随时告诉我。”

治疗时，黄雷一边操作一边轻声提示：“进针了，有一点感觉啊……好，马上就好。”几分钟后，治疗结束。黄雷主动加了她的微信，以便日后回访。

在黄雷的手机里，咨询问诊、预约就诊的消息常年置顶。无论多晚，只要看到患者信息，他都会逐条回复。这份真诚与负责，让居民口口相传。居民说：“找黄医生看病，心里踏实，他就是我们身边的家庭医生。”患者成先生一家，从母亲到夫妻俩再到孩子，三代人的健康都托付于他，专程送来的锦旗至今挂在诊室里。

今年5月18日，12345热线接到一通关于黄雷的电话。“不是投诉，是表扬。”电话那头，35岁的李女士语气诚恳。她曾是中医科的老病号，因腰痛、肩颈综合征备受折磨，更因“怕针”而焦虑

不安。黄雷为她制定了针灸、推拿的综合治疗方案，不仅身体不适明显改善，更在治疗中感受到了温暖与鼓励。李女士说，这份温暖让她决定：不送锦旗，要打热线，让更多人知道基层中医科的暖心事。

记者了解到，自2025年以来，黄雷累计收获居民赠送的锦旗多达8面。这份信任从何而来？黄雷的“秘诀”很简单：能用针灸解决，绝不开贵药；能一次治好，绝不让患者多跑一趟。有人拿外院药方咨询，他每次都会客观分析、如实告知，处处为患者着想。他用专业与温情，诠释着社区好医生的真谛：让百姓少花钱、少跑路、看好病。

凭借精妙独特的中医药特色疗法，黄雷成为居民交口相传的宝藏医生。“能够帮助有需要的人，为他们缓解病痛，这是我作为社区医生的最大幸福。”黄雷在患者间忙碌着，也幸福着。

一根银针，凝聚着千年中医智慧；一双妙手，承载着医者仁心仁术。如今，越来越多的居民在家门口享受到便捷、有效的中医药服务。这份便捷背后，正是无数个像黄雷一样扎根基层、默默奉献的社区医生的坚守与担当。截至2025年12月底，长沙基层医疗卫生机构达6308家。

社区门诊的
宝藏医生

免挂号费 护航成长

长沙市第一医院启动

青少年儿童暑期惠民行动

长沙晚报7月6日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 沈曙文）暑假开启，但健康不放假。记者从长沙市第一医院（中南大学湘雅医学院附属长沙医院）获悉，暑假期间，该院推出暑期惠民活动，为18岁及以下的青少年儿童免普通门诊挂号费，护航青少年儿童健康成长。

长沙市第一医院门诊管理办公室主任薛敦介绍，暑假不仅是孩子们放松玩耍的好时光，更要关注其近视防控、耳鼻喉疾病（鼻炎/咽炎/中耳炎）、保护牙齿、泌尿外科（包皮过长、包茎/隐睾等）手术、骨科矫形、皮肤修复、生长发育评估、冬病夏治等健康问题。为了让就医更省心，医院于是开展暑期惠民活动，为孩子们的健康保驾护航。

该项暑期惠民活动的时间为即日起至8月31日。针对的主要人群为18岁及以下青少年儿童，减免范围包括全院门诊。

有家长咨询，除挂号费外其他费用是否也有减免。薛敦介绍，本次惠民活动仅免除普通门诊的挂号费。其他检查费、药品费、治疗费、耗材费等仍需按医院标准正常缴纳。知名专家门诊、急诊、南院门诊、心理门诊、感染与免疫门诊、发热门诊以及多学科会诊等，不在此次减免范围内。

同时，家长带孩子到医院就诊，不需要去窗口排队办理手续。可通过“长沙市第一医院”微信公众号预约，或现场自助机/窗口挂号。无需人工审批，也无需术后报销。

长沙市第一医院本部（三公里院区）、长沙市第一医院北院（捞刀河院区）两个院区，均同时开展惠民活动。关注长沙市第一医院服务号，可预约一周内所有号源；关注长沙市第一医院订阅号，可获取医院资讯及健康科普知识。

@长沙居民，家门口的体育场免费开放了

长沙公办中小学场馆暑假“敞开怀抱”免费迎客

长沙晚报7月6日讯（全媒体记者 岳震 实习生 刘雅欣）为充分盘活校园体育资源，满足市民日常健身需求，2026年暑假期间，长沙市所有符合条件的公办中小学校体育场馆将全面面向社会免费开放，最大限度释放公共体育服务效能，助力全民健身事业发展。

据了解，本次校园体育场馆开放严格遵循“应开尽开、能开尽开”原则，全市公办中小学全面开放具备安全条件的体育场地资源。开放场地以室外场地为核心，涵盖田径场、足球场、篮球场、排球场、乒乓球场地等，优先实现全域全覆盖免费开放；室内球馆等低风险室内场馆，在完善安全保障配套设施、落实管控措施后，同步对外开放。而存在安全隐患、无法与教学区域实现物理隔离、影响校园正常值守的场地，将不予对外开放，全方位保障校园安全与秩序。

开放时间实行“一校一策”差异化精细化管理。各学校结合暑期校园维修改造、设施日常维保、专项体育集训、极端天气

应对等实际工作情况，科学制定本场馆暑假开放专项方案，合理规划、灵活设置开放时段。同时，各校将通过校门公示栏、官方微信公众号、社区公告等多种渠道，提前向社会公示具体开放时间、开放区域、预约方式等关键信息。若遇校园维修、应急值守、极端天气等特殊需要临时闭馆，也将严格执行提前公示制度，保障市民健身权益。

本次场馆免费开放对象涵盖全市青少年学生、学校周边社区常住居民及合法合规社会团体。为聚焦青少年体育锻炼需求，寒暑假期间场馆将优先保障青少年学生健身使用，适度放宽开放容量，同时严格依据场馆承载能力实行人数限额管控，兼顾健身需求与场地安全秩序。

为规范入校健身秩序，筑牢安全防线，本次开放明确了严格的入校健身管理须知。入校人员实行实名登记管理制度，社区居民凭有效身份证件实名登记入校，在校学生可凭学籍证明通行；社会团体组织集体健身活

动，需提前一周向对应学校报备预约，审核通过后方可入校，且需统一为参与人员购置运动伤害保险。

健身人员入校后需严格遵守学校各项规章制度，自觉爱护公共设施与体育器材，文明健身。严禁携带入校、场地吸烟、随意丢弃垃圾、损毁器材、擅自闯入教学区域等违规行为，若因个人违规操作造成财物损坏，需按价赔偿。同时，明确安全管理红线，酒后人员、患有心脑血管等易突发疾病人员严禁入校锻炼。健身人员需提前熟知场馆安全管理要求，自行做好运动防护、签署安全承诺书，建议自主购买个人意外伤害保险，规避运动风险。

此外，所有入校健身人员需积极配合学校应急管理工作，遇到突发情况时，严格服从现场工作人员统一指挥，有序疏散撤离，共同维护安全、有序、文明的校园健身环境。



扫码看具体学校名单

专属运输方案，保障大件设备、高附加值货品高效跨境运输。山河智能相关负责人表示，相较海运，中欧班列运输时长缩短20余天，综合成本下降约15%，大幅提升产品海外竞争力。

与此同时，智能仓储、智慧通关全面提效。长沙北铁路物流园高标仓库依托AGV机器人、智能仓储系统，实现货物收存调配全流程自动化。海关部门推行“铁路快通”模式，搭配H986大型集装箱系统非侵入式查验，无需卸货开箱即可快速核验，将口岸通关时间从半天压缩至30分钟内，最快数分钟即可完成通关。目前长沙至波兰波兹南精品线路时效稳定在12天左右，运输时效、物流成本均实现优化，为湖南外贸企业出海持续赋能。

良种集中亮相 农户看禾选种

2026年长沙市“看禾选种”活动

打通农户选种“快车道”

长沙晚报7月6日讯（全媒体记者 田也 通讯员 任正伟 钱娟）一粒良种，万担好粮。7月6日，2026年长沙市水稻品种适应性筛选展示现场观摩活动在浏阳市沙市镇沙市村举行，一批长沙市水稻主导品种集中亮相，全市种粮大户、基层农技人员、种子企业代表近150人齐聚现场，深入田间地头“看禾选种”，把试验田的优质品种变为万千农户的丰收底气。

“千算万算，不如良种合算！去年种的中早83，产量500多公斤，米质优、卖价高，实打实多赚了钱。今年来看看有没有更好的品种。”浏阳市武建农机专业合作社理事长胡呈武告诉记者，市场上水稻品种“多、乱、杂”，让很多像他一样的种植户摸不着头脑，选种一直是农户们的难题。“现在站在稻田里亲眼看品种、听讲解，选种一下就有底了。”一大早，胡呈武就赶到现场，观察品种长势，还时不时弯下腰，数穗掂产量，看禾算效益、估潜力。

“种子是农业的芯片，要选准好芯片，才能真正以科技赋能粮食生产。”湖南省水稻产业技术体系综合（长沙）试验站站长、长沙市农业技术推广中心副主任王少希介绍，近年来长沙不断探索科技增粮新路径，通过筛选适应性强、稳产性好、抗逆性强的品种，带动粮油作物整建制单产提升，牢牢筑稳粮食丰产根基。

不同于传统的室内品种推介会，本次“看禾选种”活动把展示台直接搬到了田间地头。田埂边清晰竖立的品种标识牌上，不仅标注了每个水稻品种的名称、审定号、供种公司，还同步公示了生育期、抗性核心数据，参会人员可以近距离对比不同品种的实际长势，直观看到良种在长沙本地气候、土壤条件下的真实表现，打破了过去“凭经验选种、靠广告购种”的信息差。

记者了解到，长沙已连续四年开展水稻品种适应性筛选试验，立足长沙生态条件和耕作制度，依托田间试验实测数据，精准筛选、推广适配长沙的优良品种，为整建制单产提升守好“品种关”。截至2026年6月，累计征集参试品种416个，覆盖早稻、中稻、晚稻、再生稻全稻作类型，基本囊括市场主流推广品种和新选育的优异品种，参试品种的代表性和全面性持续提升。



扫码看辣视频
农户看禾选种

长沙市生态环境局发布两起环境执法典型案例

提醒各排污企业要清晰知晓不同违规行为的法律后果，从“被动守法”向“主动治污”转变

长沙晚报7月6日讯（全媒体记者 匡春林）近年来，长沙市生态环境局强化执法监管力度，严厉打击涉水违法行为，办理了一批以逃避监管方式排放水污染物的环境违法案件。6日，该局发布两起环境执法典型案例，提醒各排污企业要清晰知晓不同违规行为的法律后果，强化防治设施日常运维管理，保证污水处理设施正常运行，从“被动守法”向“主动治污”转变。

鉴于该公司系初次违法，污染物排放浓度较低，外排废水非长期持续排放且排放量较小，事发后已积极整改且主动履行生态环境损害赔偿义务，依据《中华人民共和国行政处罚法》《生态环境行政处罚办法》及《湖南省生态环境保护行政处罚裁量权基准规定（2021版）》表5-1的裁量标准，拟对该公司处罚款45万元。

私设暗管排放水污染物被查处

2025年8月11日，长沙市生态环境局执法人员对湖南湘江新区某公司进行执法检查。该公司建设项目环境影响报告表和竣工环境保护验收报告显示，该公司丝网印刷工序网版不进行清洗，只对网版擦拭清洁，无洗版工艺，无生产废水产生，项目外排废水为员工生活污水。但现场检查发现，该公司现场设置有洗版间、洗版池，用于清洗网版上的图案，洗版间对外挂牌为“开水间”，洗版工艺为使用稀释剂擦拭网版后用喷枪冲洗，洗版废水通过洗版池下设置的一根塑料管排放至一楼雨水管网内，该外排塑料管系该公司私设。

长沙市生态环境局现场组织第三方检测机构对该公司洗版池残存废水、洗版池残渣及洗版池外排雨水管废水、残渣进行采样检测。2025年8月18日，第三方检测机构出具的《检验检测报告》显示，洗版废水中含化学需氧量、氨氮等污染物。该公司存在通过私设暗管以逃避监管的方式排放水污染物的违法行为。

该公司涉嫌违反《中华人民共和国环境保护法》第四十二条第四款和《中华人民共和国水污染防治法》第三十九条之规定。依据《中华人民共和国水污染防治法》和《湖南省生态环境保护行政处罚裁量权基准规定（2021版）》相关规定，经案件讨论会议决定，对该厂处罚款10万元，并将该案件移送至公安机关处理。