

来自陕西的她扎根长沙社区卫生服务中心,被居民夸为“全能定心丸”

653个微信好友,全是她的“自家人”

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛

清晨的长沙,烟火气刚刚升腾。芙蓉区东屯渡街道社区卫生服务中心的中医科诊室里,权悦医生已经忙碌开来。

“权医生,我这两天血压又高了。”“权医生,孩子皮肤的湿疹,您给瞧瞧。”患者一个接一个,从冠心病到皮肤病,从糖尿病到生长发育,都循着口碑而来。

虽说是中医科医生,但她看的病却包罗万象。“权医生就是全能医生!”居民们送上的这句称赞,直白简单,却是他们心中最高的褒奖。



权悦来到73岁李阿姨家,为她检查身体并治疗。

长沙晚报全媒体记者 林陽 摄



扫码看辣视频
权悦:她是居民的“定心丸”

医生画像

权悦,东屯渡街道社区卫生服务中心中医科医生,副主任医师。辖区内有数位腿脚不便、无人陪同就医的老人,权悦坚持每周上门巡诊,对记性差、经常漏服药物的老人,手写服药提醒。面对常年卧床、行动不能自理的失能老人,她定期上门换药、褥疮护理,手把手教会家属居家照护技巧,省去老人往返医院奔波之苦。她手机24小时开机,是老人们随时随到的“健康热线”。深夜常有独居老人突发头晕心慌打来求助电话,无论刮风下雨,她都会第一时间赶过去处置,及时调整用药,化解急症风险。老人们常说:“有这位家庭医生在身边,我们晚年心里踏实又温暖。”

跟诊探访

诊室内外,她是居民的“定心丸”

7月6日上午,周末后的星期一往往会闪现一个就医小高峰。正忙着开方,权悦的手机响了。

“权医生,我腿又疼得厉害,下不了楼……”电话那头,是73岁的李阿姨,声音带着焦急。几年前股骨头坏死术后,康复治疗一直是老人的心病。老小区没有电梯,子女住得远,4楼的高度让老人“望而却步”。

“阿姨您别动,我中午下班就过去。”权悦挂了电话,手下开方的速度更快了些。其实,李阿姨并不属于权悦负责的嘉雨社区。权悦所在的家庭医生团队,辖区共8593人,今年已签约3191人,工作量本就不小。但老人认准了她,她也从未推脱。“找到我就是信任我,不能辜负。”她说。

中午12时,诊室终于安静下来。权悦拎起出诊箱,快步走出中心。拐过几条街巷,熟门熟路地走进扬帆小区。一口气爬四层楼,她微微喘着气,敲响李阿姨家的门。

“来了来了!”李阿姨的老伴孔叔叔打开了门,满脸歉意地说:“又麻烦你跑一趟。”

只见李阿姨靠在床上,右腿僵直不敢动弹。权悦蹲下身,轻轻按了按膝关节周围,一边问疼不疼,一边麻利地取出针灸针。细针缓缓刺入穴位,她手法轻柔,捻转间老人紧锁的眉头渐渐松开。接着点上艾条,温热的艾烟袅袅升起,又拿

出火罐,在腰部等处依次拔上。“阿姨,您放松,最近湿气很重,热敷一下气血通了就不那么疼了。”她边操作边陪着聊家常,屋里气氛松弛下来。

这4层楼,她记不清走了多少回。这样的上门,也只是她日常工作的一个缩影。

在李阿姨治疗时,孔叔叔对记者打开了话匣子。他至今记得三年前的那个夜晚。李阿姨患有冠心病,一天晚饭后,突发胸疼胸闷。“要不要去医院?”老两口顿时手足无措,等子女赶来,要一个多小时,远水解不了近渴。情急之下,孔叔叔试着拨打了权悦的电话。“叔叔阿姨,别担心,我马上过来。”电话里问清情况,权悦披上外套就出了门。到家检查、安抚、指导用药,忙完已是深夜。

其实,当时通过电话交流凭借经验,权悦判断病情不算危急。但她还是执意上门。“老人身边没子女,心里必定恐慌。上门不仅是治疗,更是一种安慰。”

几年相处,两位古稀老人和权悦早已超越普通的诊疗关系。“我们已经把她当成了半个亲人。有了这个随喊随到的家庭医生,就像吃了定心丸。”李阿姨笑着说。

社区门诊的宝藏医生

医者仁心,她把患者当作“自家人”

权悦的手机里,加了653名居民的微信。每天从早到晚,咨询、问诊、约时间的消息不断涌来。回复微信,早已成了她的日常。有的老人刚加微信时,每天要拨打一个电话,随着权悦的及时回复和耐心解释,老人联系的频次变得越来越低,但心却越来越安。

在常态的忙碌之余,权悦从不放松学习。她每天雷打不动坚持一小时读书,定期前往长沙市中医医院(长沙市第八医院)名医馆跟诊,跟随睡眠专家李艳芳主任,学习失眠的中西医结合诊疗技术。拜师湖南省名中医刘百祥、卿照前教授,遇到棘手的病人,她就记录下来,及时向老师们请教。近年来,她还考取了“中医体质辨识健康管理师”等相关专业证书,又拿下二级心理咨询师证。

有人不解:一个社区中医,学这么多有必要吗?回答这个问题,的士司机马师傅最有发言权。五年前,马师傅多年胃病久治不愈,抱着试试看的心态找权悦开中药。几次诊疗后,加上生活习惯的调整,马师傅身体舒坦了很多。从那以后,家里老人孩子有个头疼脑热,他第一反应就是发微信:“权医生,今天在不在?”

有一天,马师傅接上了一对父女。乘客上车就说:“师傅,去长沙最有名的治失眠的医院。”马师傅透过后视镜看了他一眼,犹豫了一下,开口了:“您要是信我,我带您去个地方,医生人好,技

术好,就是不在大医院,在社区卫生服务中心。”

乘客将信将疑,还是跟着去了。这对父女操着外地口音,满脸疲惫。父亲告诉权悦,孩子失眠快两年了,他们当地的大医院跑了个遍,效果都不理想。权悦让女孩坐下,没急着问病情,先倒了杯水,慢慢聊起来。聊着聊着她发现,孩子长期失眠已经伴随了一定程度的焦虑抑郁。考虑到孩子未成年,权悦请父女俩在旁边稍等,待诊室里其他病人散去,权悦与女孩聊了近一个小时。聊学校、聊朋友、聊那些说不出口的压力。临走时,权悦帮他们联系了中南大学湘雅二医院精神科医生,约好了心理评估。

一周后,女孩妈妈带着孩子来了。“孩子这两天主动说要跟我一起睡,昨晚还聊了几句,快两年没这样了。”孩子妈妈感慨地说。临别时,女孩问:“权医生,我可以抱你一下吗?以后我有想不通的事情,还能来找你吗?”权悦笑了笑,张开温暖的双臂:“当然可以,随时来。”

直到现在,权悦与小女孩一直保持着联系,通过联合用药,小姑娘已经申请复学了。

权悦是陕西人,从老家来到长沙,扎根在这个小小的社区卫生服务中心。这里,没有惊心动魄的急救场面,有的只是日复一日、细水长流的陪伴。“医虽小道,乃仁术也;以身尽之,方尽其业。”权悦说,她一直将这句话作为精神灯塔。

“护娃神器”缘何成“腕上沉迷”?

——儿童电话手表功能泛滥现象调查

● 长沙晚报全媒体记者 李金

“妈妈,我也要电话手表!我们班同学都有,不然我就没法跟他们玩了。”前不久,长沙开福区某小学五年级学生乐乐的哭闹,让家长杨女士既心疼又无奈。她向长沙晚报全媒体群众工作平台反映:“不给她戴,是因为之前买过,结果天天沉迷,学习不专注,视力也下滑了。”

杨女士的烦恼,并非个例。原本作为“安全助手”的儿童电话手表,凭借“碰一碰加好友”的便捷社交机制,在中小学生群体中构建起独有的“腕上生态圈”,却也悄然变成了新的“沉迷隐患”。连日来,晚报帮帮团记者走访长沙多所小学、采访数十位家长,并咨询教育专家、眼科医生与律师,试图揭开这块小手表背后的“大问题”。



儿童手表功能多,很多小朋友追求“圈动态”点赞量。

长沙晚报全媒体记者 李金 摄

案例一 “碰一碰”“摇一摇”,“好友”有上百人

“我给孩子买手表是为了安心,现在反而更闹心了。”岳麓区的刘女士,去年给刚上一年级的儿子浩浩买了电话手表。“当时想着能通话、能定位,我们上班也放心些。”起初确实如此,但不到半年,事情就变了味。

“先是发现他在家总盯着手表看,经常跟上面的好友聊天。后来老师找我谈话,说他上课也低头瞄手腕。”刘女士一查后台,大吃一惊——手表里不仅有微

聊群、好友圈,浩浩的“好友列表”竟有上百人,其中不少是通过“摇一摇”和“附近的人”添加的陌生账号。

“孩子一天到晚找手表好友说话,小小年纪就成了‘低头族’。还能加陌生人,这让我很不放心。”晚报帮帮团记者在长沙多所小学周边随机采访了20位家长,超过七成家长表示,孩子每天使用电话手表超过1小时,其中4位家长坦言孩子因“分心”导致成绩下滑。

案例二 暑假每天花几个小时“刷赞”

在长沙某小学读六年级的小语(化名),最近被妈妈没收了电话手表。原因是她在暑假期间,每天花费4到6小时活跃在手表社交圈中“刷赞”。

“每天刷满3000个赞,也要连续近半年才能达到60万。”小语说,为了冲级成为圈内所谓的“大佬”,她几乎把所有课余时间都搭了进去。为了“拉赞”,她

还设置奖励机制:“点赞超过100,我会送第8位、18位、88位点赞者送冰激凌。”

晚报帮帮团记者了解到,在小天才等品牌手表的“主页面”里,点赞量直接代表人气和地位,点赞超50万的账号被尊为“大佬”。为获更多点赞,不少孩子删除现实好友,只为给“互赞网友”腾出位置。

“给孩子买智能手表,本是为了联系、定位、安全,没想到买了个‘小手机’。”家长龚甜的话,道出众多父母的心声。

“早上睁眼就看好朋友圈更新,写作业也心不在焉,总惦记有没有新消息。”开福区家长黄女士无奈地说,“实在是管不住,也管不过来。”

很多家长头疼的是,防沉迷系统形同虚设。有家长反映,孩子花几十元在网上找人远程刷机,就能轻松破解使用时长和应用禁用限制。“相当于给孩子买了个没有屏幕限制的手机。”

视力问题同样令人担忧。“手表屏幕小,孩子凑得很近看,还常侧着头,长时间下来极易视疲劳,诱发近视。”

中国教育科学研究院研究员储朝晖则直言,儿童电话手表应定位为安全保障工具,功能越多,潜在风险越大,家长需警惕其过度娱乐化倾向。

他指出,相关设计已涉嫌违反

记者手记

很多孩子对手表的沉迷,并非简单的“自控力差”——点赞排行的设计、品牌社交的壁垒、游戏下载的便利,每一步都精准地踩在儿童心理的薄弱之处。这不是偶然,而是一套精心设计的商业逻辑。

诚然,技术本身并无原罪,企业追求利润也无可厚非。但当目标用户是心智未熟的未成年人时,“不作恶”应成为底线,“护成长”应成为自觉。我们欣喜地看到,国家层面已在推进相关标准,但法律的完善需要时间,企业的自觉需要压力,而家长的

认知需要引导。

在这个数字时代,让科技产品回归工具属性,让孩子回归童年本真,是我们共同的责任。一块手表虽小,背后折射的,却是我们如何对待下一代数字公民的漫长命题。

有爱长沙,值得托付

● 白木

据7月13日@长沙发布视频号,来自杭州的视障网友“艺郭葵花籽”初抵长沙,就感受到了长沙人民扑面而来的热情,也感受到了长沙这座城市的无障碍。公交司机多等的那几秒,随意选定的酒店坦然接纳,电梯面板上清晰刻印的盲文……这些藏在抵达瞬间的微小关照,消解了出行路上本能的忐忑,也让他对整段旅程生出满心期待。

高铁乘务员轻扶臂膀引路,地铁工作人员放慢脚步等候,街头志愿者主动上前帮扶,酒店服务人员细致照料。一程程接力,一副副素不相识的肩膀连成柔软坚实的拐杖,让独行的视障访客步履从容,通行无碍。

享受这样温暖待遇的,“艺郭葵花籽”并非第一个。今年3月底,视障博主汪涛带着导盲犬叮当游览橘子洲的

视频刷屏网络,从入园到用餐,从观光到乘车,全程都有工作人员细致陪护、耐心引导,没有一丝阻碍与不便。这段“看不见风景,却看得见善意”的旅程,不只让汪涛感受到长沙的城市温度,更让无数网友看到橘子洲景区对特殊群体的用心守护。

一方景区的底色,不只依托湖山胜景铺展,也藏在平等相待的包容里。城市无障碍设施完善的背后,是长沙对老弱病残孕等弱势群体无微不至的关爱。长沙把善意融进街巷日常,山水自有清灵气韵,人心温情更添动人底色。

不必声势浩大的宣传,那些藏在出行、住宿、游玩里的温柔细节,已然道出长沙的诚意。这里有山水之美,更有人心之暖。善待每一位来客,包容每一种不同,这座满含温情的城市,永远值得人们安心奔赴、全心托付。

长沙市通报第二季度违规培训机构 查处各类违规校外培训行为96起

长沙晚报7月13日讯(全媒体记者 岳霞 实习生 刘雅欣)13日,长沙市通报2026年第二季度校外培训违规查处情况,全市4月至6月累计查处各类违规校外培训行为96起,持续净化全市教育培训市场环境。

据通报数据显示,本季度查处的96起违规培训案例涵盖四大违规类型,问题覆盖隐形变异培训、无证办学、违规收费、持证机构违规办学等多个行业乱象。其中,隐形变异学科培训36起,是本季度高发违规问题;

擅自举办非学科类校外培训(无证非学科培训)52起,占违规案例总数过半,为主要违规类型;违规收费问题7起,有证机构违规办学行为1起。

在各类违规行为中,隐形变异学科培训隐蔽性强、整治难度大,部分机构及个人规避监管,变相开展义务教育阶段学科类培训,违背“双减”政策核心要求。无证非学科培训问题尤为突出,大量无办学资质的机构擅自开展艺术类、体育类等非学科培训,办学资质不全、教学管理不规范,存在极大安全隐患与行业乱象。

据悉,相关区县(市)教育局已责令违法违规机构(个人)进行整改(关停)。达到立案标准的,将按照《校外培训行政处罚暂行办法》予以行政处罚。



扫码看详情

晚报帮帮团

民有所呼 我有所应
深入调查 帮你解难

有事您找我
有事我帮您
帮你解难 帮你维权

责编/李春璞
美编/戴莹芳 校读/欧艳



留言板

(2026-7-7)

陈先生:市民可通过长沙交警官方微信小程序提交违停、占道等违法行为影像证据,请问如何进行规范的线上提交?

回音壁

(2026-7-10)

晚报帮帮团:

记者从长沙市公安局交通管理支队了解到:

一、严重交通违法行为入口:关注长沙交警公众号→业务办理→交警服务与意见征集→严重交通违法行为(实名无偿举报),可提交闯红灯、逆行、占用应急车道等动态严重违法,上传清晰、带准确时间地点水印的照片/视频,完整填写违法车牌、事发精确路段、违法时间、本人真实联系方式,证据完整清晰方可进入审核流程,辖区交管中队会依据您的举报信息去进行核实。

二、违停举报方式:关注长沙交警公众号→业务办理→交警服务与意见征集→违停信息意见征集。上传违停影像、路段信息,交管部门将增派巡逻频次、增设违停管控,有条件路段加装电子抓拍设备长效治理,临时占道违停可直接拨打122。

(长沙晚报全媒体记者 李广军 整理)