

“中医药是中华文明的瑰宝”

——专访中国工程院院士、国医大师张伯礼

湖南日报全媒体记者 周周 周阳乐 张璐

博大精深的中医药文化有何独特之处?湖南中医药有何特点?国医大师的养生秘诀是什么……

1月5日晚,“人民英雄”国家荣誉称号获得者、中国工程院院士、国医大师张伯礼做客湖南日报社。在接受记者专访时,他表示,中医药是中华文明的瑰宝,要坚持守正创新,推动中医药高质量发展。

“湖南是中医的沃土”

“湖南是中华文明的发祥地之一,在这块土地上,中医的文脉源远流长。”张伯礼说。

中医“始祖”炎帝神农氏尝百草,马王堆汉墓出土的《五十二病方》是现存最早的中医药典籍,医圣张仲景在长沙撰写了《伤寒杂病论》……谈及这些记载于湖湘文化中的辉煌过往,张伯礼认为,湖南中医药文化地域特色浓郁,历代以来都不乏中医大家。

“湖南是中医的沃土。湖南中医药文化底蕴深厚,值得珍惜,值得发扬。”张伯礼认为,在抗击新冠肺炎疫情期间,来自湖南的国医大师熊继柏等专家的许多药方、理论,在全国范围产生很深远的影响,令人敬佩。

“湖南中医药文化既有古代的辉煌,又有现代化研究成果。”接受采访时,张伯礼对湘莲、百合、玉竹等湘产道地药材予以高度肯定,并对其未来发展表示期待。

“中医药文化传承要从娃娃抓起”

“我经常讲中医是历史悠久的,但



1月5日晚,中国工程院院士、国医大师张伯礼做客湖南日报社,接受记者专访。湖南日报全媒体记者 辜鹤博 摄

中医很多的理念不但不落后,有的还超前。”张伯礼说,中医讲究“整体观”,讲究辨证论治,不是“头疼医头,脚疼医脚”。“这种整体观,西医同道现在非常认可,他们提出整合医学理念,这也是一种整体观念的体现。”

中医讲“养生保健治未病”。张伯礼认为,这种思想是中国人所独有的,这是一种积极的预防医学思想。

他指出,当代中医药发展,不能仅仅满足于“看看舌子把把脉”,更要与多学科交叉融合,并注重用现代科学解读中医学原理,推进中医药现代化。用现代化工艺将中药做得更精、更细、更好服用,赋予古老的中药现代科技的内涵。

“弘扬中医药文化自信,就是弘扬中华民族文化自信。”张伯礼认为,中医药文化传承要从娃娃抓起,建议把中医药文化知识纳入中小学课程体系。

从医以来,张伯礼始终坚信,中医药是中华文明的瑰宝,要坚持守正创新,推动中医药高质量发展。“我们欢迎非中医专业人士也能对中医文化、对国学加强学习和了解,这不但可以增加自己的文化内涵,还可以学习养生保健知识,是非常有益的。”

“感冒早治为宜,恢复期不宜过度疲劳”

当前呼吸道感染性疾病高发,围绕老百姓最关心的防治问题,张伯礼针对性地指出,中医药在长期临床实践中积累了丰富的宝贵经验,在病前预防、早期干预、发病期防治、恢复期康复等各个环节中都可以发挥重要作用。

“我们注重辨证论治,比如流感要区分是外感风寒,还是外感风热,对应的治疗方法就不一样。同时,我们还提

倡早治为宜,在起病初期,嗓子发干、发疼的时候就要赶紧吃药,效果才能更好。”张伯礼说,“通常情况下,由病毒引起的呼吸道疾病,中药治疗疗效好;如果继发细菌感染,尤其是产生大量黄痰等症状,可酌情使用抗生素等西药。”

张伯礼强调,在疾病恢复期,只剩下咳嗽了也不能大意,一定要注意休息。

他举了个例子:“病毒就是个坏蛋,在我们身体里放了把‘火’。它跑了,可‘火’对机体的伤害还在。因此,恢复期不宜过度疲劳,通常需要一至两个星期的康复时间。”

“好的心态,比吃药还管用”

“年轻人喜欢熬夜,生活不规律,总觉得吃得消,实则是在透支自己的身体。”谈及养生,张伯礼意味深长地说,“任何时候,身体健康是第一要义。要建立健康的生活方式,远离垃圾食品,保持规律作息和运动习惯。”

“白天说说笑笑,晚上睡个好觉。”张伯礼透露,自己养生的诀窍是始终保持平静的心态、健康的情绪。“好的心态,比吃药还管用。”

张伯礼强调,“健康”二字,“健”是体魄,“康”是心境。中医特别注重养神,因此一定要调整好自己的精神状态,不要紧张焦虑,恬淡虚无、精神内守对养来说非常重要。“工作、生活中虽然会遇到不快,但是不能让不良情绪左右自己,要看淡得失,对于失误不必总是纠结于心,在生活中要包容他人,不气人有、笑人无,不要轻易生气。”

健康中国需要提升全民健康素养,人人都是健康的第一责任人。他呼吁:“要将养生保健作为全生命周期的重点任务去努力,在日常衣、食、住、行中都要注意践行正确的养生方式。注重健康,从我做起,从小事做起,从现在做起。”

望城区在全省率先完成乡村医生等级评定

乡村医生生活有依靠,农村居民健康有“医靠”

湖南日报1月6日讯(全媒体记者 谢璐 通讯员 黄娜)长沙市望城区卫健局今天透露,作为全省16个开展乡村医生等级评定试点的县(市、区)之一,2023年望城区在全省率先完成全区乡村医生的等级评定,让乡村医生生活有依靠,农村居民健康有“医靠”。“我被评为二级乡村医生,卫生室里张贴着我的等级‘身份证’。”乌山街道维梓村的乡村医生朱清波,20多年来几乎没有出过望城,为的就是在乡亲们突发疾病时能够随时随到,整个村子里,谁是慢性病患者,谁得了重症,他心里有一本“健康账”,“现在,我每年能领取6000元补贴,生活更有保障。”



望城区从严把关、扎实推进,对全区114名乡村医生进行等级评定,共评审通过103名,其中一级乡村医生6人、二级39人、三级58人,分别对应发放补贴800元/月、500元/月、300元/月。同时,114家村卫生室均纳入财政补助,实现常规诊疗设备、消毒灭菌设施、健康一体机全覆盖,可为居民提供心电图、血糖、尿常规等13项检查项目,基本满足居民一般就医需求。

“以前要导尿时,不得不把在外务工的儿女叫回来送我去大医院,他们辛苦,我也吃不消。现在有了杨医生的帮助,我终于不担心了。”铜官街道石渚湖村的八旬老人张焕艳对一级乡村

医生杨超的技术赞不绝口。“通过去区人民医院脱产培训、上级医院下来传帮带等方式,我学会了中医针灸拔罐、手法复位,西医导尿、洗胃等技术,还摸索了一套行之有效的中西医结合治疗方法。”“‘80后’大学生杨超学习能力强,‘只要乡亲有需要,我就会去’。”

望城对乡村医生全面实现“县招乡用”,大力推动乡村医生队伍年轻化,目前全区中青年乡村医生占比88%。同时不断完善人才培养体系和晋升机制,目前全区乡村医生专科学历以上占71%,大部分村卫生室可治疗常见病,真正实现“小病不出村、常见病不出镇、大病不出县”。

1月6日,长沙市图书馆,市民在参观“融合无障碍 携手向未来”残联融合主题儿童青少年摄影作品巡展(长沙站)。当天,长沙市无障碍宣传周活动启动,通过摄影作品展向公众传达残障平等的理念。

湖南日报全媒体记者 田超 通讯员 王璐 摄影报道

2023年,治安案件、刑事案件同比分别下降7%、17.4% 岳阳楼区大力强化群众法治理念

湖南日报1月6日讯(全媒体记者 周磊 通讯员 莫流洁)1月6日,岳阳市岳阳楼区王家河畔,该区首个法治文化公园向市民开放。公园以清水绿地、花草树木为依托,运用法治宣传栏、法治“沿河长廊”等景观形式,将法律知识、与园林艺术有机融合,展示与生产生活相关的法律常识,让市民在潜移默化中强化法治理念。

岳阳楼区广泛开展普法学法活动,落实“谁执法谁普法”责任制,组织各普法责任单位,制定普法责任清单42部,统一公示公开。依托新时代文明实践中心、公共法律服务中心、综合文化站等公共场所资源,因地制宜建设法治文化阵地,实现精准普法、生动普法、有效普法。结合重要时间节点,组织开展农村法治宣传月、12·4宪法宣传周等活动。2023年以来,累计开展宣传活动126场次,发放各类法治宣传资料近12万册,市民法治意识有效提升,岳阳楼区被评为全省首批法治政府建设示范区。

该区以完善行政决策机制、提高依法行政意识和能力、规范行政执法行为为重点,狠抓落实,推动法治政府建设。理顺行政执法体制,规范行政执法行为,健全多元化纠纷解决机制。创新实施“群英断是非”工作法,有效解决一大批基层治理“疑难杂症”。2023年,该区辖区治安案件同比下降7%,刑事案件下降17.4%,到国家信访局走访登记人次下降13.16%。

◀◀(上接1版①)

抓普惠,为生活“加温”

“党的政策好,低保标准又上调了。”衡阳县西渡镇低保户张大爷拿着存折高兴地说。

去年,全省城乡低保平均标准分别达到657元/月、5849元/年,分别保障对象32.3万人、145.8万人;困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴平均每人每月达到89.7元和83.4元,分别惠及58.93万人、84.5万人;散居孤儿基本生活平均保障标准1129.6元/月、集中养育孤儿1568.7元/月,惠及孤儿9487人,事实无人抚养儿童2.9万人。

“小医保保码,解决大问题!不用邮寄各种资料,也不用我们来跑腿。”谈及异地就医直接结算,参保地在娄底市、现居湘阴县的李凤竖起大拇指。

去年1至11月,全省异地直接结算服务共惠及646.98万人次,省内住院异地就医直接结算率达到92.62%;普通门诊费用省内异地直接结算率达96.16%;门诊慢特病治疗费用省内异地直接结算率达80.37%。

让群众看到变化,见到实效,得到实惠。如今,我省每个县市区均已实现普通门诊异地直接结算二级以上定点医院机构全覆盖,每个统筹区实现全部43个门诊慢特病治疗费用省内异地直接结算,实现了乡镇(街道)、村(社区)医保参保登记、信息查询及变更、异地就医备案等经办服务事项直办或帮代办全覆盖。

补短板,绘出温暖底色

走进南县居民何晚娥的家,卫生间有扶手、沐浴椅,卧室里有床边桌。去

年,老人家中进行了居家适老化改造。“我的腿脚不太好,这些改造很实用。”何晚娥由衷点赞。

去年,我省共完成居家适老化改造3.3万户,让分散供养的高龄、失能、残疾老人居家养老更安全和便利。全省养老机构新增5746张护理型床位,床位具备移动、防滑、辅助起坐等基础护理功能,并配备专门护理人员,为需长期照护的失能、半失能老年人提供生活照料。

加快补齐养老、教育的短板,绘出民生画卷最温暖的底色。

“在新建好的‘特立教学楼’上课,更宽敞明亮了,感觉学习氛围都更加浓厚了。”1月5日,搬进新教学楼的洪江市芙蓉中学初三(8)班学生王佳鑫开心地说,学校还新建了“特立科教楼”,完工后又将新增图书馆、多功能报告厅和实验室,“学校越变越美,幸

福感满满。”

教育事关千家万户,2023年是湖南加快建设教育强省的开局之年。全省100所县域普通高中“徐特立项目”全面开工建设。为推进义务教育优质均衡发展,省委、省政府印发了《关于进一步提高义务教育质量的意见》,召开全省义务教育质量提升工作推进会,动员全省上下“大抓教育教学、狠抓质量提升”。

一年来,我省投入3200万元启动实施首届基础教育教学改革研究项目,营造浓厚教研氛围,推动教学改革创新,促进基础教育高质量发展;组织开展2023年“阅美湖湘·点亮成长”全省中小學生读书行动,推出阅读教育“双峰经验”,推动青少年学生读书行动走深走实;加强控辍保学工作,制订了《湖南省义务教育控辍保学工作指南》,努力实现义务教育“一个都不能少”。

谈体会 话落实

推动民生保障与经济发展同频共振

——访省人社厅党组书记、厅长李永军

湖南日报全媒体记者 贺威 通讯员 袁江 曾鹤群

省委十二届五次全会全面总结了2023年经济工作,研究部署了2024年任务。如何全面领会、贯彻落实全会精神?1月5日,省人社厅党组书记、厅长李永军接受湖南日报全媒体记者专访。

“全会客观分析了2023年全省经济形势,对2024年工作进行了部署,为锚定‘三高四新’美好蓝图、加快推动高质量发展,建设社会主义现代化湖南进一步明确了方向。”李永军表示,人社工作一头连着经济发展,一头连着民生保障,全省人社系统将深入学习领会全会精神,按照“十个抓落实”的要求,促进民生保障工作与全省经济发展同频共振。重点是做好以下五个方面工作。

打造高质量公共就业服务体系。持续推动高质量充分就业,突出抓好政策落实,推动就业优先各项政策精准落地;突出抓好公共就业服务能力建设,

建好平台对接供需,加强培训提升技能,把就业服务送达最基层;突出抓好重点群体就业服务,全力以赴促进高校毕业生就业、不断提升就业质量,持续做好农民工就地就近就业创业服务,继续帮扶脱贫人口就业。

打造高效能人力资源开发服务体系。坚持管党人才,找准位置,对准产业、选准切口,围绕“4×4”现代化产业体系需求,聚焦服务区域、县域经济发

稳增长 促发展 强信心

“神秘湘西”变“开放湘西” 湘西州2023年引进省外境内资金252亿元,同比增长20.7%

湖南日报1月6日讯(全媒体记者 莫成 通讯员 尚涛)4日,记者走进位于湘西高新区的湖南木星时代新能源科技有限公司,只见智能化设备正在满负荷运行。“我们的产品主要瞄准国外,目前已在东南亚、非洲等地上市。”企业负责人介绍。

该企业成立于2022年8月,由湘西土家族苗族自治州从深圳引进,是“湘商回归”重点项目,主要从事光伏储能产品研发生产,总投资2.2亿元。该公司与20多个国际知名品牌长期合作,其户外电源新产品“MARSTEK(储比特)”采用最新磷酸铁锂电芯,可应用于户外生活多种场景。

2023年,湘西州加大对外开放力度,全年引进省外境内资金252亿元,同比增长20.7%。湘西高新区成功获批湖南自贸区协同联动区,湘西AEO高

级认证企业和“跨境一锁”通关均实现零的突破。

2023年8月18日,湘西边城机场通航,湘西州实现“高速成网、高铁跨境、航空高飞”的立体交通格局。越来越多的企业到湘西州投资兴业。目前,湘西高新技术企业突破200家,经营主体超过21万家,新增“四上”企业135家,448个省州重点项目完成投资609亿元,形成了一批经济增长的新引擎、新支撑。

2023年,湘西州接待游客5770万人次,实现旅游收入564亿元,分别增长25.3%、18.7%,世界级、国字号生态旅游品牌达400余个。湘西世界地质公园荣膺联合国教科文组织世界地质公园最佳实践奖,凤凰、吉首、永顺成功入选中国县域旅游综合竞争力百强县市。

“优冠体育”新年出口首单发往阿联酋 2023年该公司外贸出口同比增长155%

湖南日报1月6日讯(全媒体记者 马如兰 通讯员 张为 刘香平)4日,来自长沙经开区汨罗飞地产业园湖南优冠体育材料有限公司的32吨环保塑胶跑道材料运抵上海,将通过上海港发往阿联酋,用于当地塑胶场地铺设。这是优冠体育2024年出口第一单。

优冠体育董事长钟高明介绍,该系列产品深受市场欢迎。2015年以来,该公司抢抓冬奥会、杭州亚运会等国际国内体育赛事契机,开展订单式生产,扩大国内外市场份额。杭州亚运会期间,该公司

累计发运1.5万余平方米地面材料,助力亚运会场馆建设。2023年,该公司外贸出口同比增长155%,覆盖俄罗斯、沙特、德国、澳大利亚等10多个国家和地区。

据了解,作为国家体育产业示范单位,优冠体育集塑胶跑道、人造草坪、塑胶球场等产品研发、生产、销售、铺装于一体,不断探索产品创新、产业革新,已获得400多项国家专利认证,其率先推出的国家发明专利产品——改性TPU(聚氨酯橡胶)运动场材料,获得国内外市场广泛认可。

长益扩容工程获评“李春奖”

湖南日报1月6日讯(全媒体记者 彭可心)近日,中国公路建设行业协会公布2022—2023年度(第二批)公路交通优质工程奖评选结果,长沙至益阳高速公路扩容工程(简称“长益扩容工程”)获评“李春奖”。

长益扩容工程起于长沙市望城经开区观音互通,与长沙绕城高速相交,途经长沙市望城区、宁乡市及益阳市赫山区,止于苏家坝互通,对接长益高速和益阳绕城高速,主线全长50.284公里,采用双向六车道高速公路标准建设,设计速度120公里/小时。项目于2020年8月31日通车,2022年12月16

◀◀(上接1版②)

“辐射诱变育种是全世界育种的经典办法,空间无限,难度也很大。”中国工程院院士、省农科院党委书记柏连阳介绍,在育种过程中,利用加速器可以

创造不同的变异。其中,将有益变异固定,慢慢培育,便可选育出好的品种。柏连阳表示,项目建成后,将打造开放、共享的平台,邀约省内外科研人员将装置的效率发挥到极致。