

节气调理防病，夏秋养生有道——

中医特色疗法椰城“粉丝”多

“今年，我已经按时贴了四次三伏贴了，希望能增强身体抵抗力。”8月10日，海口市第三人民医院康复医学科理疗室内，市民张虹说道。据了解，按照中医因时制宜调理身体的理念，眼下，我市多家医院纷纷推出三伏贴、火龙灸等中医诊疗服务，中医养生知识也备受市民关注，中医特色疗法在椰城收获众多“粉丝”。

□本报记者 刘晓婵

A

8月10日，记者在市三院康复医学科理疗室外看见，一个张贴着“三伏灸”宣传画的展架竖立在门前，数十位市民正在有序等候贴敷。医护人员根据患者不同的体质，将新鲜调制的药料贴敷在其身体特定的穴位上，并耐心叮嘱他们贴药后的注意事项。

B

末伏过后，夏秋交替的时节即将到来。8月10日下午，在市人民医院中医科诊疗等候区，59岁的陈阿姨告诉记者，她是北方人，冬天怕冷，但夏天却常常汗流浹背，夜里经常辗转反侧，难以入睡，希望通过适宜的中医疗法改善体质，提高自身抵抗力，解决多年的老毛病。

记者了解到，除了三伏贴，市人民医院中医科推出的火

特色调理备受青睐

“以前我一到冬天就咳得整晚睡不着，这几年坚持贴三伏贴，冬天咳嗽的症状明显轻了。”正在等待贴敷的市民王女士说道。

“今年是8月9日进入末伏，不少市民抓住最后10天机会来贴三伏贴。”该院康复医学科副主任医师黄

卫告诉记者，三伏贴又名三伏灸或三伏灸，治疗节点分为“伏前、头伏、中伏、末伏”四个阶段。“别看这每块药贴小小的，其实内里大有乾坤，由芥子、甘遂、延胡索、细辛等天然中草药组成，具有辛散温通的效果，对于一些虚寒性疾病有明显防治作用。”

黄卫介绍，三伏灸以中医“春夏养阳，冬病夏治”为理论依据，在一年中阳气最旺盛的“三伏天”时节，贴敷于腰背部和胸腹部等腧穴，通过刺激经络，调节脏腑，治疗在冬季寒冷环境下易发或加重的疾病，从而达到改善体质、恢复健康的目的。

中医治疗因人施策

龙灸治疗服务也深受患者欢迎——将艾绒、姜末等中草药铺于模具上，放置在人体背部督脉和膀胱经位置后点燃，形成“火龙”状的温热效应刺激穴位及经络。“火龙灸熏蒸产生的温热刺激，可进一步扩张人体体表血管，改善气血运行。”该院中医科副主任医师王景科介绍，中医强调“辨证施治”，每位患者体质、病因、病情不同，因此调理方法与效果也因人而异。养生要避免盲目追随网络速成

法，应在专业医生指导下，选择适合自己体质的科学养生方式。

“立秋过后，门诊接诊的流感、疱疹、湿疹等患者明显增多。”王景科指出，从中医养生角度来看，眼下正值夏秋交替时节，自然界阳气开始收敛，阴气微生，燥气当令，因此入秋后容易出现口燥咽干、干咳少痰等不适症状；同时，此时也是“秋冬养阴”的关键时节，建议市民避免食用辛辣燥

热的食物，以防上火症状；可以适当食用具有养肺功效的食材，如梨、百合、银耳、蜂蜜、芝麻、藕、荸荠等。

王景科建议，市民可自制中药香囊，选用大茴香、艾叶、丁香等药材，悬挂于房间通风处，这种传统的中医外治法，对预防秋冬季季节流感具有一定辅助作用；也可尝试用食指指腹轻轻按揉天突穴2~3分钟，对祛除肺邪、润肺益气有良好效果。

我省完成第227例造血干细胞捐献

本报8月11日讯(记者刘晓婵)8月8日清晨，海南省妇女儿童医学中心采集室内，随着血细胞分离机的运转，鲜红的血液沿着透明管路缓缓流动，“00后”医生小刚(化名)成功捐献了208毫升“生命种子”，为一名素不相识的血液病患者送去生的希望，成为海南省第227例造血干细胞捐献者。

2018年，正在医学院就读的小刚，在学校组织的无偿献血活动中了解到捐献造血干细胞的意义。“一位学长分享了自己捐献造血干细胞的经历，让我深受触动。”小刚回忆道，“我当时就决定留下血样，加入中华骨髓库。”

今年6月，小刚第三次接到配型初步成功的通知。前两次都因为各种原因未能实现捐献。如今，已成为医务工作者的小刚，比普通人更清楚造血干细胞配型成功的难得。“很多患者连至亲都无法匹配，能通过骨髓库找到配型很不容易，这次我做好了充分准备。”小刚说。

从高分辨配型、全面体检，到动员剂注射、正式采集，整个过程持续了数周，这一次，小刚终于如愿进行捐献。他呼吁：“如今造血干细胞捐献采用外周血采集方式，科学安全，希望能有更多人加入中华骨髓库，用可再生的造血干细胞挽救更多生命。”

琼剧下基层惠民促振兴

本报8月11日讯(记者陈晓洁)8月10日晚，2025年琼剧下基层——“侨胞之家”惠侨演出组走进美兰区大致坡镇昌福村，为当地村民献上了一场精彩纷呈的戏曲文艺汇演，让村民在“家门口”领略到琼剧魅力。

当晚，昌福村文化广场灯火通明，村民们早早便聚集在舞台前。随着锣鼓声响起，身着华丽戏服的演员们陆续登台，《水晶宫》《寻亲记》《刁蛮公主》等多个经典剧目接连上演。演员们精湛的演技、优美的唱腔以及扣人心弦的剧情，引得台下观众阵阵喝彩。

昌福村党支部书记何和铭介绍，此次戏曲文艺汇演丰富了村民的精神文化生活。接下来，昌福村将推动更多惠民演出下基层，不断提升公共文化服务供给水平，为基层文化建设注入新活力。

近年来，海口以群众喜闻乐见的形式，积极将文化演出送到百姓“家门口”，不断提高供给的有效性和精准性，不仅让群众真切感受到文化惠民的温度，更为乡村振兴注入了新的文化活力，让群众的文化获得感和幸福感进一步增强。

“幻象”主题插画展在海口举办



随野(右)与读者分享他创作“幻象”插画作品时的心得。本报记者 苏丽坤 摄

本报8月11日讯(记者梁冰)连日来，一场主题为“幻象”的插画展在位于龙华区滨海新村村的“亲爱的苏”书店举办，展览受到了不少观众喜爱。8月10日，创作者随野现身展厅，与观众分享创作心得。

记者走进“亲爱的苏”书店，穿过墨香四溢的前厅，来到一间艺术展厅。一个由废弃硬纸壳、枯叶等材料制作而成的鲸鱼模型便映入眼帘；四周墙面、地面上分布着不同大小、颜色、形状的树叶，以及鲸鱼、大象、鸟、花卉等元素的图案。

“我的创作灵感多源自童年生活环境。”当天，随野与读者分享了他创作“幻象”插画作品时的灵感来源与心路历程。他说：“我希望通过这些作品，鼓励人们关注自我，找寻自我，感受生活的美好。”

“亲爱的苏”书店主理人苏拉介绍，此次展览集中展示了随野的插画作品，讲述其在自然中找回自己的故事，希望展览能把观众带入艺术家的创意世界。

学习健康知识 体验多元职业

本报8月11日讯(记者陈丽园 特约记者陈创森)近日，共青团秀英区委联合海南现代妇女儿童医院开展以“‘医’路‘童’行梦起航，秀英托管伴成长”为主题的医疗职业体验活动，20余名来自海秀街道、秀英街道“爱心托管站”的孩子们走进医院，开启了一场沉浸式医疗职业体验之旅。

活动中，孩子们穿上量身定制的“迷你白大褂”，在专业医护的指导下，依次走进健康管理中心、眼科、口腔科等科室，“零距离”体验医者工作日常。

“给叔叔阿姨抽血前，要先这样消毒……”健康管理中心里，孩子们在护士的指导下，了解抽血前的消毒工作；口腔科内，孩子们认真学习口腔检查要领；眼科诊室里，孩子们牢记眼睛保健的相关知识。

“通过职业体验，孩子们不仅增长了见识，更在尝试与交流中锻炼了实践能力。”共青团秀英区委相关负责人表示，秀英区将持续链接更多优质资源，推出丰富有趣的课程，打造多元化的职业体验场景，助力青少年在实践中健康成长。

海口“护苗”行动进行时

书画家进社区 公益课暖童心

本报8月11日讯(记者周慧)近日，由团省委主办的“街区公益行”美术、书法公益课堂走进美兰区博爱街道南联社区，为辖区青少年送上精彩纷呈的艺术启蒙课程，丰富了他们的暑期精神文化生活，提升其艺术素养。

在书法课堂上，省青联常委、省青年美术家协会主席云维英聚焦硬笔书法基础，细致讲解了笔画规范与书写要领，带领孩子们领略汉字结构的方正之美，为他们夯实书写根基。绘画课堂上，孩子们在青年画家的指导下，通过勾勒“大花蟹”，学习线描画的观察方法与造型技巧，感受线条的韵律之美。水彩画课程《夕阳·灯塔》则引导孩子们运用色彩捕捉自然光影的诗意瞬间，体验水彩画的艺术魅力。书画家们以生动讲解与手把手示范，唤起了孩子们对艺术的热

爱，一幅幅充满想象力的画面跃然纸上。

“街区公益行”活动是团省委推动青年力量服务基层、参与社区治理的创新实践。活动精准对接青少年需求，课程设计兼具趣味性、专业性，通过组织优秀青年艺术家下沉社区一线，利用专长开设公益课堂，有效打通了优质美育资源输送社区的“最后一公里”。书画家们纷纷表示，活动不仅为社区青少年提供了免费接触专业艺术教育的机会，培养了审美情趣与创造能力，也搭建了青年艺术家深入生活、服务社会的平台，彰显了新时代青年的社会责任与担当。

据悉，该系列公益课堂将持续走进海口多个社区开展服务，惠及更广泛青少年群体，以艺术滋养心灵，助力社区文化建设与青少年全面发展。

童趣泥塑课堂 指尖传承非遗

本报8月11日讯(记者周慧)近日，在共青团琼山区委的指导下，府城街道团工委依托爱心托管站，举办了一场别开生面的泥塑小课堂，带领辖区青少年体验动手创作的乐趣，并使泥塑这一古老的艺术形式得以在新一代人的手中延续与发扬。

此次泥塑小课堂邀请海南省非物质文化遗产雕刻艺术传承人王科美授课。他自16岁起便随父学艺，至今已在泥、石、木之间潜心雕琢五十余载，将海南龙塘雕刻从乡村作坊带向国际舞台。

课堂上，经验丰富的王科美

站在讲台前，灵巧地揉捏陶泥，细致讲解泥塑的基本技法，从揉泥的力度到塑形的要领，每一个步骤都清晰明了。孩子们全神贯注地聆听，不时模仿老师的动作，跃跃欲试，现场气氛热烈而温馨。在动手实践环节，孩子们尽情释放想象力，陶泥在他们的手下仿佛被赋予了生命，变幻出千姿百态的模样。

共青团琼山区委相关负责人表示，下一步，该区将继续推动此类活动开展，助力更多青少年感受传统文化的魅力，让非遗技艺在时代浪潮中绽放新的光彩。

海南省青少年足球锦标赛开赛

分两个组别展开角逐



8月11日下午，2025年海南省青少年足球锦标赛(甲组)在海口观澜湖足球基地开赛。图为海南红色战车足球俱乐部队迎战定安队。本报记者 杨忠凯 摄

本报8月11日讯(记者梁冰 甘雁鸿)8月11日下午，由海南省足球协会主办的2025年海南省青少年足球锦标赛(甲组)在海口观澜湖足球基地开赛。当天，海南红色战车足球俱乐部队对战定安队，双方以1:1握手言和。

此次比赛设男子甲组和乙组两个组别。其中，参加男子甲组比赛的球员年龄为17岁至18岁；参加男子乙组比赛的球员年龄为15岁至16岁。比赛期间，主办方将对赛事进行网络直播。

男子甲组的8支球队分别是琼中足协队、海南虎跃足球俱乐部队、球一足球俱乐部队、海口市第四中学队、儋州体校队、定安队、海南红色战车足球俱乐部队、海南体育职业技术学院队。比赛分2个小组进行角逐，采用单循环赛制，各小组前两名进入4强，展开半决赛和决赛争夺。

男子乙组的8支球队分别是儋州体校

队、海口市第四中学队、海口市体育运动学校队、海口市秀峰实验学校队、定安队、三亚市代表队、文昌铁狼青训队和海南体育职业技术学院队。乙组比赛将于8月17日开踢。

“我们期待通过比赛，同来自各市县的球队深入交流，切磋球技。”揭幕战参赛队海南红色战车足球俱乐部主教练王秀智介绍，该俱乐部队员多为海口市灵山中学在校高中生，为备战此次比赛，队员们在暑假期间积极训练，以良好的状态迎接赛事。

海南省青少年足球锦标赛是我省水平最高、竞争最激烈的青少年足球赛事，比赛将全面检阅我省15岁至18岁年龄段足球运动员的竞技水平。赛事主办方相关负责人表示，此次赛事的举办旨在为全省热爱足球的青少年搭建竞技交流的平台；同时，以专业比赛的形式挖掘和培养优秀的足球人才。

缤纷海岸

8月10日，海口荣山寮村热闹非凡。眺望海岸线，彩色的帐篷如珠贝缀满沙滩。市民游客或在帐篷旁野餐聊天，或带着孩子追逐嬉戏，欢声笑语此起彼伏。

荣山寮村被称作“海口最后一个渔村”，因拥有绵长的海岸线与绝美落日走红网络。近年来，该村凭借“渔业+文旅”焕发新生，培育出民宿、旅拍基地等十余种新业态，昔日的渔港正蜕变为滨海文旅新地标。

本报记者 康登淋 摄

