

广东人的“养生墟”天灸开贴 今年重点“润肺益肾”

高温天、暴雨天轮番上阵，今年夏天广东持续高温，网友戏称进入了“啫啫煲”“蒸桑拿”模式。怎样应对？一年最热的三伏天将至，广东人最爱的“养生墟”——三伏天灸来了！在广东省中医院，前几年三伏天每年都有数万人来天灸，在网上被热捧为“广东人著名养生打卡点”。7月5日初伏加强贴正式开贴，随着入伏脚步，7月15日也将开展初伏贴。

■新快报记者 李斯璐
通讯员 冯伟怡 吴远团 谭斯斯

针对气候调制“温润”配方

广东省中医院针灸科主任李滋平介绍，“三伏天灸”是以中医“春夏养阳，冬病夏治”为理论依据，在每年三伏天进行天灸治疗。以温经散寒、逐痰平喘、通络止痛的药物在特定穴位上贴敷，从而达到温煦阳气、驱散内伏寒邪湿邪的作用，进而调节人体免疫力提高临床疗效。

据了解，丙午马年的三伏天气候与往年大有不同，在中医五运六气里，属于“水火相济、燥湿交替”的特殊年份，很多人出现上热下寒、口干咽干、身体困重、心烦失眠。

“针对这个特点，广东省中医院岭南传统灸法专家团队经过反复研究，确定了今年天灸的核心配穴思路——‘润肺益肾，利胆安神’。在具体选穴上，以脏腑经脉学说为基础，辨证选穴，穴位选取重在少而



■7月5日，众多市民在广东省中医院贴天灸。

精。多选用膀胱经、任脉和督脉的穴位，以及补肾、健脾、润肺等益气壮阳的腧穴，如肺俞、脾俞、肾俞、膏肓俞、中脘、关元、气海、足三里等。再根据具体病症进行加减，充分体现了岭南传统天灸‘因时、因地、因人’的三因制宜原则。”

三穴“引火归元”调理失眠

7月5日当天，广东省中医院上午7:30就迎来打卡天灸的老街坊。广东省中医院大德路总院针灸门诊主治医师徐书君介绍，如今前来贴天灸的年轻职场人士日益增多，其中颈肩腰腿痛患者占比约15.4%，此外还有10%的市民来调理睡眠。

“颈、肩、腰、膝关节疼痛是岭南传统天灸的经典适用病症。颈椎病确实是热门之一，与长时间低头看手机、电脑有关。为什么天灸对痛

症有效？天灸通过发泡性药物对局部的强烈刺激，起到温经散寒、祛风除湿、通痹止痛的作用；搭配引经药材，可让药效透皮吸收、直达患处。从现代医学角度看，天灸的刺激可作用于局部神经末梢，通过复杂的神经反射机制调整大脑皮质和自主神经系统功能，改善局部生理状态。”徐书君说。

值得注意的是，今年夏天的特点很容易导致“上热下寒”。“心火浮越在上，肾水寒湿在下，容易出现失眠、多梦、盗汗、心烦。”李滋平介绍。对此，广东省中医院针对睡眠问题，特设“失眠贴药”专区，选取心俞穴、胆俞穴、三阴交穴“引火归元”为市民贴药调理。“临床研究显示，岭南传统天灸治疗失眠总有效率达72%左右，能明显改善入睡困难、易醒和早醒等症状。”李滋平表示。

链接

三伏天是从夏至后第三个庚日算起，从初伏、中伏到末伏，是一年中天气最热的时间。今年的三伏天天灸，具体时间如下：

1. 初伏加强贴：7月5日
2. 初伏贴：7月15日
3. 中伏贴：7月26日
4. 中伏加强贴：8月4日
5. 末伏贴：8月14日

粤港澳大湾区首次开行泉州方向研学专列

新快报讯 记者许力夫 通讯员马鑫宇 黎聪报道 昨日中午12时08分，搭载约400名学生旅客的“南方列车·红棉号”研学专列从深圳东站准点发车，正式开启为期10天的暑期研学之旅。

该趟列车是粤港澳大湾区首次开行泉州方向的研学专列，以“走读大中华，传承海上丝绸之路和非物质文化遗产”为主题，串联深圳、合肥、杭州、宁波、福州、泉州六城，带领深圳学子解锁一场横跨科创前沿、江南风雅与海丝遗韵的成长之旅。

列车以岭南英雄花——木棉花为

专属IP，全列编组13辆，包含软卧包间、硬卧包间和餐车。硬卧车厢由原6人隔间优化为4人包房，旅途白天游名胜、夜晚宿列车。深圳东站客运值班员孟令钊表示：“针对学生团队无家长陪同的特点，我们在每个关键节点都安排了专人引导和提示，确保孩子们出行的安全与舒适。”

这次研学配备了全套专业护航团队，骨干教师全程随行讲解，打造边走边学的互动课堂；列车配有驻场医生、乘警安保；专列还开设生活自理微课堂，手把手教学洗衣收纳，锻炼孩子独立生活能力。

线路以海上丝绸之路为主线，串联前沿科技与千年人文，五城各有特色主题研学内容。首站合肥，走进蔚来智能工厂、大科学装置区观摩“人造太阳”，探访国盾量子实验室，近距离接触顶尖科创重器；第二站杭州，游览京杭大运河博物馆，沉浸式穿梭宋城千年风光；第三站宁波，借助VR/AR技术品读中华上古神话；第四站福州，在科技馆见证古今船舶与航天发展，体验螺钿、影雕两大传统非遗；终点站泉州，参观开元寺古船馆、观赏南少林武术，畅游欢乐海洋王国，以欢乐海洋之旅收官整段行程。

受“美莎克”影响 今明广东中西部仍多雨 部分列车停运

新快报讯 记者许力夫 通讯员程正泉 刘思齐报道 受今年第10号台风“美莎克”外围环流和雷雨大风叠加影响，5日白天，粤西、珠三角中南部市县出现了7~9级局地10级阵风。预计6日早晨至上午“美莎克”移入湖南省境内，受其影响，今明两天广东中西部仍有明显降水，广州有中到大雨局部暴雨。

另外，今年第9号台风“巴威”将以15~20公里的速度向西偏北方向移动，强度变化不大，逐渐趋向台湾以东洋面，未来五天对广东省陆地无直接影响。

根据气象部门消息，受台风“美莎克”和季风共同影响，广西湖南部分地区有大暴雨至特大暴雨。为确保旅客列车运行安全，国铁广州局根据台风影响范围，持续调整列车运行方案，7月6日至7日，广湛高铁、深湛铁路、怀衡铁路、沪昆铁路、京广铁路等线路部分列车停运，部分列车也将出现不同程度晚点，具体停运车次可在12306网站(App)查询。

聚焦人工智能+生物医药 “科创下午茶”走进白云区

新快报讯 记者陈慕媛报道 近日，以“数智医药·融合共生”为主题的2026“科创下午茶”白云专场活动在广州市白云区举办。活动聚焦人工智能+生物医药，旨在搭建政府、企业、高校、科研机构及金融机构等多方交流合作平台，推动人工智能相关技术在生物医药领域的应用创新与项目落地，为产

业高质量发展蓄势赋能。

活动开场，与会嘉宾参观白云区智慧城市展厅，实地了解城市数智建设、产业数字化转型布局，直观认识白云发展生物医药数字化产业的基础优势。活动设置主题分享、产业服务宣讲环节，从技术落地、金融扶持、底层工艺等多角度为生物医药数字化发展提供实

践方案。

广东魅视科技股份有限公司AI生态产品经理、首席技术代表朱建中围绕《从“看见”到“预见”，赋能千行百业，共创AI应用新生态》展开分享，结合多行业落地案例，解析多模态大模型从可视化展示升级至智能预判的演进路径，为AI赋能医药场景创新提供全新思路。