

冬病夏治正当时

三伏贴和督脉灸搭配使用

效果 1+1>2

最近走在路上，是不是感觉像走进了“空气炸锅”？没错，一年中最热、最闷、最上头的“三伏天”，马上了到了！

然而，这个“热到融化”的季节，藏着一年一度调理身体的黄金窗口期——冬病夏治正当时！而三伏贴，就是这场“夏日养生大作战”的C位担当！

花园田氏医院三伏贴预约正在进行中，今年三伏贴最佳贴敷时间表——

【引伏】 7月10日—7月19日
【初伏】 7月20日—7月29日
【中伏】 7月30日—8月09日
【末伏】 8月09日—8月18日
【加强】 8月19日—8月28日

那么，三伏贴到底是啥操作？

简单来说，就是利用全年最最热、阳气最旺的三伏天，在特定的穴位上贴敷温经散寒、活血通络的中药贴，把潜伏的寒气、湿气“逼”出来，增强抵抗力，为秋冬季节少生病打基础。

原理很“中医”：天人相应，借天时之力。夏天毛孔开泄，药力更容易渗透吸收。目标很明确：专治那些“冬天爱发作、夏天好一点”的“老寒腿”“老慢支”“老胃寒”……也就是传说中的“冬病夏治”！感觉怎么样：贴上去温温热热，个别体质可能会有轻微刺痛感，这属于正常现象，像给穴位做了个“艾灸SPA”。

哪些人特别需要这份“夏日关怀”？

如果你或家人有这些困扰，三伏贴可能就是你的夏日救星。

- 1、呼吸系统“不给力”：反复感冒、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、哮喘、老慢支……
- 2、消化系统“闹脾气”：脾胃虚寒、一吃凉的或者受凉就腹痛、腹泻……
- 3、关节肌肉“怕冷”：颈肩腰腿痛、老寒腿、风湿、类风湿性关节炎……
- 4、妇产科“小烦恼”：痛经、月经不调、产后身痛……
- 5、体质“偏寒凉”：平常怕冷、手脚冰凉、容易疲劳、免疫力低下……

重要提醒——这些人要“等等看”：皮肤有破损、感染、严重过敏或特殊体质者；疾病急性发作期（如发烧、咳黄痰、严重腹泻）；孕妇及2岁以下婴幼儿（具体请咨询医生）；严重心肺功能不全、糖尿病患者需谨慎。

温馨提示——贴敷当天建议穿着宽松、深色、易穿脱的衣服。贴敷后避免剧烈运动、大量出汗；忌食生冷、辛辣、海鲜等发物。贴敷时间一般为2—4小时（儿童酌减），具体请遵医嘱，如有强烈不适请及时取下并咨询医生。

冬病夏治，贵在坚持。连续贴敷3年或以上，效果更佳。今年三伏天，给自己的身体来一次“由内而外”的温热养护吧！

除了三伏贴，还有它的好搭子！这条“人体中轴线”灸一灸，能量加满，寒气退散。

“我体寒特别重，感觉贴敷劲不够大啊。”“听说有种灸法，是沿着脊柱‘一条龙’服务的？真的假的？”继三伏贴之后，很多朋友问到有没有更深入的治疗方法，那么，冬病夏治的另一大“法宝”——督脉灸，它来啦！

督脉灸是什么？怎么灸？

督脉灸，还有个超酷的名字叫“长蛇灸”，是针对后背正中间那条“生命线”——督脉，进行的一场夏日温补盛宴。

督脉是谁？是身体的“阳气之海”，从尾巴骨一路到头顶，贯穿脊柱，总管一身阳气。阳气足，百病消。

医生会沿着这条“人体中轴线”，铺上特制的药粉和厚厚的、品质杠杠的艾绒，然后点燃它。让艾草纯阳之火的热力+药力，像小太阳一样，温煦渗透，层层递进，直达脏腑深处，把那些陈年的寒气、湿气统统“烤”出来。

事实上，督脉灸是三伏贴的“黄金搭档”。

如果说，三伏贴是精准的“点对点”温热，那督脉灸就是覆盖整个背部的“能量轰炸机”。火力更猛，温补阳气的效果更强，艾热和药力沿着督脉深入体内，能更好地激发身体自愈力，调节免疫系统，对反复感冒、过敏性鼻炎、哮喘、老胃病、宫寒痛经、关节疼痛等问题都有很好的调理作用。

很多朋友好奇，做督脉灸是种什么体验呢？药粉和生姜铺在背上，接着厚实的艾绒覆盖上去，先是温温热热，像晒三伏天的太阳，暖流从背部向全身慢慢蔓延，慢慢感觉热量渗透进筋骨，很多朋友做着做着就睡着啦。做完后，整个后背暖暖的，感觉身体轻盈了，寒气被“逼”出来了，特别通透，神清气爽。

三伏贴“贴”穴位定点发力，督脉灸“灸”通整条阳脉。两者搭配使用，内外夹击，效果 1+1>2。三伏天气阳最旺，正是借助这股“天时”，把督脉灸的能量发挥到极致的最佳时机。

谁特别适合来“灸”这条生命线？

- 1、手脚冰凉、腰膝冷痛、穿再多也冷；
- 2、精力不足、容易累、提不起劲；
- 3、过敏、老慢支、鼻炎反复发作，苦不堪言；
- 4、被“宫寒”困扰的小仙女们；
- 5、免疫力需要“加个油”的朋友；
- 6、颈肩腰腿痛“钉子户”，特别是强直性脊柱炎朋友关心的腰背晨僵、僵痛不适，督脉灸也能带来温暖调理，辅助改善局部症状，提升舒适度。

督脉灸虽好，并非人人适合，如孕妇、高热、皮肤破损等患者需谨慎，具体请遵医嘱。

预约电话：0579-86281252

15267906697

（方护士长）

现场预约：花园田氏医院北楼住院部二楼康复科

城与乡双向奔赴

破解高质量发展深层次问题

——浙江省委农办相关负责人详解我省城乡一体融合高质量发展新举措



图为花园村流光溢彩的夜景。

日前，浙江召开全省城乡一体融合高质量发展现场会，要求持续擦亮城乡一体融合高质量发展“金名片”。记者就城乡空间布局、经济融合、生活融合、生态融合等领域下一步的新举措和工作重点，采访了省委农办相关负责人。

问：在新征程中，浙江推动城乡一体融合高质量发展的背景和意义是什么？

答：习近平同志在浙江工作期间，高度重视城乡一体融合发展工作，将“推进城乡一体化”作为“八八战略”的重要内容，引领浙江率先探索城乡一体融合发展之路。党的十八大以来，习近平总书记站在战略和全局的高度，就城乡一体融合发展发表了一系列重要讲话，进一步为我们指明了前进方向、提供了根本遵循。2023年，习近平同志在浙江考察时强调，“进一步健全城乡融合发展体制机制”。

一方面，共同富裕示范区建设成效最鲜明、最直观的展示，就是要形成城乡经济社会高度一体、相互融合、共同繁荣的新形态。缩小“三大差距”，最直观的感受是城市与农村的经济、社会、环境、文化高度相互融合，城乡共促共荣。也可以说，城乡一体融合高质量发展，是共同富裕示范区建设中最具有标志性的成果之一。

另一方面，城乡一体融合高质量发展，就是要以新的理念、思路和体制，跳出农村抓农村、跳出“三农”抓“三农”，也就是要统筹新型工业化、新型城镇化和乡村全面振兴，使城乡一体融合高质量发展成为缩小“三大差距”、建设共同富裕示范区中最具有牵引性的抓手和关键路径。

新的历史时期，要精准谋划举措，集中攻关突破，不断打开城乡一体融合高质量发展发展的新空间。

问：推动以上方面的城乡一体融合，会有哪些创新举措？

答：有个词很形象，叫“双向奔赴”，我们要把城乡的潜力挖掘出来，同时畅通“奔赴”通道，形成城乡一体融合的内生动力。

首先，把“强城”和“兴村”作为城乡融合发展的双引擎。县城、镇方面，突

出“四力”强城，抓好项目落地，重点安排推进530个县城重大项目 and 510个中心镇重大项目；乡村方面，突出“三美”兴村，重点建设300个乡村组团片区，组团片区就是乡村抱团发展，更好发挥集聚和带动效应。

第二，把“县城—中心镇—重点村”发展轴作为城乡一体融合高质量发展的重要通道，加快产业集群、人口集中、服务集成、资源集聚。

发展轴的一个重要理念，就是以县域为重要单元，来一体谋划城乡融合高质量发展。其中，县城为关键支撑，中心镇为桥梁纽带，重点村为重要节点，这对山区海岛县而言带动作用明显。目前，全省首批省级发展轴已实现山区海岛县全覆盖，第二批省级发展轴已在遴选中。

需要强调的是，发展轴建设要因地利

宜，形态上并非只能是线性形态，可以是轴带状的，也可以是网络状的。发展轴建设最关键的，是要通过空间优化、产业联动、功能互补，促进县域产业集聚、人口集中、服务集成，增强覆盖区域的辐射带动能力。

第三，把城市和乡村发展作为一个整体，一体谋划推进城乡规划、产业发展、基础设施、公共服务、生态环境、文化事业等布局建设，力争在城乡规划布局一体融合、城乡产业体系建设、城乡基础设施体系构建、城乡公共服务一体化改革、城乡生态环境建设等方面取得新突破。

问：产业是城乡居民就业、增收的关键，城乡一体融合高质量发展离不开产业，这方面有哪些部署？

答：产业就像联系城乡的纽带。重点讲一下如何培育特色产业和产业平台。

首先，各地将加快产业平台整合提升，推动省级特色产业集群核心区、协同区建设，力争国家级高新区设区市覆盖率、省级高新区工业强县覆盖率均达100%。

其次，深化历史经典产业传承创新发展行动。茶叶、丝绸等历史经典产业，底蕴深厚，联系城乡密切。通过“一业一策”推进项目建设、文化传承、品牌培育，力争产业规模达到1500亿元以上。

第三，“土特产”是激发乡村产业潜力的抓手，接下来要实施“土特产富”全链发展优质优价工程，“一链一策”清单化精准培育，建成单条产值超十亿元乡村“土特产”全产业链135条以上，加快一二三产融合发展。健全新型农业经营主体扶持政策同带动农户增收挂钩机制，提高农民产业增值收益。通俗的讲，“谁带农民挣钱多，政府就多给谁支持”。

问：乡村群众很关心教育医疗等公共服务、道路交通等基础设施，对此是否会有更多实质性举措？

答：这是工作的重点，也是回应群众

期盼、提升群众获得感最重要的部分。我们投入资金项目的同时，还会开展一系列“小切口、大牵引”的改革探索。

比如，联通城乡基础设施。全省将实施城乡供水品质提升、污水系统治理、交通通行体系提升等六大工程，新增城镇供水延伸覆盖行政村200个、城乡一体化污水处理行政村400个，乡镇通三级及以上公路比例达到92%。

优享城乡基本公共服务。教育方面，各地将推广中小学教职工编制“市管县用”机制；医疗方面，推广基本医疗保险“长护险”。

目前，省级101项基本公共服务标准中96项消除城乡差别、80项消除户籍差别。接下来要推动基本公共服务“规划布局、服务标准、设施建运、政策制度”四个一体化，让每一位城乡居民都能享有优质公共服务。

问：有个话题当下很热，“青年入乡创业”和“农民进城生活”。在人的城乡流动方面，有哪些改革值得期待？

答：围绕城乡融合要素流动，将会推出一系列改革，逐步破解人、地、钱等要素双向流动的堵点难点。

以人的双向流动为例，农民进城方面，深化“居住证+积分”制度改革，推动在城镇稳定就业和生活的农业转移人口举家进城落户，并与城镇居民享有同等权利、履行同等义务。还会充分利用数字化工具，迭代优化以农业转移人口市民化为核心业务的“浙里新市民”应用场景，方便“新市民”享受各项权益。

青年入乡方面，紧盯所需，打造高能级就业创业平台，比如农创园等；提供更好的服务，为青年入乡创业，引入专业运营机构，配备创业服务人员、创业导师等服务资源和金融支撑等。全省将新建设青年入乡实践站点1000个以上，新培育农创客2万人、“新农人”25万人以上。



图为全国首个“村级小城市”——花园村风貌。

“低空”如何飞出高质量

——浙江省交通运输厅相关负责人解读低空经济“先飞区”试点建设

日前，省交通运输厅、省财政厅发布《关于公布浙江省低空经济“先飞区”试点名单的通知》，以杭州市余杭区、宁波市鄞州区等11地为试点，探索加快形成具有浙江特色的低空经济发展路径和模式。

发展低空经济，是打造浙江特色现代化产业体系、加快发展新质生产力的重要一环。2024年8月，省政府印发《关于高水平建设民航强省 打造低空经济发展高地的若干意见》，明确浙江未来在低空经济领域的具体发展目标和实施措施，积极布局推进低空新基建、低空场景应用、低空产业集聚发展。此后，杭州、绍兴、嘉兴、温州等市迅速跟进，先后出台低空经济实施方案。

11个“先飞区”如何领航？通过试点，低空经济发展如何破题、怎样取得实效？我们邀请省交通运输厅相关负责人进行解答。

问：浙江为何要开展“先飞区”试点建设？重点探索哪些方面？

答：低空经济是战略性新兴产业，在低空基础设施、管理体制机制、技术创新、场景应用等方面尚无成熟经验、模式可借鉴，需要积极探索、创新发展，通过各地试点探索形成可复制、可推广的模式。在这样的背景下，浙江率先开展低空经济“先飞区”试点，在确保安全的前提下，支持各地先行先试探索，形成浙江的样板和模式，条件成熟

的向全省乃至全国推广。

“先飞区”重点探索四个方面：一是探索形成制度性成果，通过试点在低空运行管理模式、服务保障模式、安全监管体系构建等方面探索形成浙江模式；二是探索形成创新性成果，依托我省数字经济优势，推动低空经济与人工智能、算力算法、视觉感知等产业相融合，探索“从0到1”原始创新；三是探索规模化运行模式，依托我省电商物流大省优势，推动低空经济与城市物流即时配送、山区海岛运输、农村客货邮融合发展等相融合，探索“从10到100”的商业化、规模化应用；四是依托我省山海等资源禀赋，通过低空经济赋能山区、海洋治理，探索形成低空服务共富的改革成果。

问：以县域为落点，“先飞区”如何从“空中飞”走向“落地用”？

答：我省低空经济发展的基本逻辑是夯实新基建基础，以场景应用为引领，引导低空产业聚集发展。“先飞区”以县域为落点，主要基于浙江的地域特点考虑。浙江地形地貌丰富，山区、平原、海岛等县域各有特色，“先飞区”以县域为落点，就是鼓励各地从自身实际出发，结合社会经济能力、区位条件、产业优势、资源禀赋等条件，自主选择相适应的试点方向，因地制宜打造差异化低空场景应用。

在“先飞区”试点过程中，我们重点从G端（政府）、B端（企业）、C端（个人）协同推进，融合发展，推动低空飞行与城市物流、农村货邮、文化体育、巡检巡查等高频需求场景深度融合，从公共服务、生产作业、市场消费等维度探索商业化、规模化应用。如嘉兴海宁探索“低空+政务服务”模式，提高政务服务效率、提升基层治理水平；温州文成、泰顺探索低空县域治理实践，破解山区治理难、交通不便等问题；杭州余杭探索“低空+物流”商业化运营闭环模式等。

问：此次试点涉及多县域一体共建，这种跨地域模式有何初衷？

答：本次试点涉及部分县域一体建设，通过一地牵头、携手共建的方式开展，主要是在县区自主联合申报的基础上，考虑到有些相邻县市区适宜探索的场景具有高度关联性。比如，文成和泰顺，都是浙南闽北边际山区县域，结合山区地理特色和山区发展需求开展一体建设；比如，舟山三县区都是海岛县区，陆地面积较少，联岛飞行需求比较强烈。一体建设这种方式有利于充分调动各自产业资源优势，整合场景需求，也有助于探索区域低空协同机制。

问：怎样调动相关企业积极性，投身“先飞区”试点建设？

答：为了支持各地“先飞区”试点建设，省级财政对每个试点给予激励资金支持，激励资金安排与试点成效挂钩。除了省级资金以外，各地出台了配套资金、用地要素保障等政策，通过政策撬动，鼓励各类企业积极参与我省“先飞区”试点建设，拓展低空领域业务。各地好的做法和模式，我们会及时总结提炼形成先进经验、典型案例等，供各地学习借鉴，并适时向全省推广应用。同时，试点成果也将作为我省典型经验优先向国家推荐。

问：试点过程中，普通百姓如何共享“先飞区”红利？

答：低空经济发展与百姓生活息息相关。“先飞区”的无人机业务催生大量无人机飞手和管理人员需求，提供了新的就业岗位机会；低空物流即时配送可为老百姓外卖餐饮、药品和文件闪送等提供“快速、便捷”的服务选择；在乡村，可利用无人机等低空航空器开展农作物病虫害监测、农业作业，大幅提升生产效率等；另外，利用低空航空器进行空中观光、空中表演、影视拍摄、高空跳伞、滑翔伞、无人机竞速等文化、旅游、体育活动，可为老百姓提供全新的低空新消费体验。绍兴越城、金华东阳、舟山嵊泗等“先飞区”，已经开通了一批性价比比较高的低空文旅航线，游客可体验尝鲜。