

西安多家中医院
开设夜间门诊
下班就医更方便

本报讯(记者 赵丽莉)“以前看中医总得请半天假,现在下班顺路看病抓药,太方便了!”8月5日19时,在陕西省中医医院夜间门诊取药的市民张先生拿着刚开好的药方,忍不住为这项新服务点赞。西安多家医疗机构陆续推出的夜间门诊,让“上班族”告别了“看病就得误工”的烦恼。

记者来到陕西省中医医院,大厅里已没有白天的喧嚣,各楼层诊室外都可见有序等候的患者,电子屏滚动播放着候诊信息,诊室里医生耐心问诊,药房窗口也保持着高效运转。自今年4月起,该院11个热门专科延长接诊至20时,17时30分夜间门诊开始放号,针灸科、脑病科、皮肤科等不少科室的夜间号源上线即被“秒抢”。针灸科的4个诊室接诊了大量下班后赶来的年轻患者,以颈肩腿痛和失眠等问题最为常见。除了成人夜间门诊外,5月19日起该院增设儿科夜间门诊,方便家长下班后带孩子就医。

同样感受到便利的还有李女士。因长期伏案工作患上腰肌劳损的她,每周三都会准时出现在西安市第三医院中医骨伤科的夜间治疗区。“医生用推拿和艾灸帮我缓解疼痛,一次治疗不到一小时,结束后直接回家休息,不耽误第二天上班。”她算过一笔账,夜间门诊不仅省去了请假的麻烦,治疗时段避开了交通晚高峰,单程通勤时间还能节省近20分钟。

在西安中医脑病医院,针灸科夜间门诊已运行一年多,从17时到20时这个时间段开诊,不少“回头客”养成了“下班就医”的习惯。“一开始只是想试试,没想到夜间就诊环境更安静,医生问诊也更从容。”正在接受针灸治疗的市民王好说,她的慢性疲劳综合征通过每周三次的夜间调理,症状明显改善,“医保能报销,价格也没差别,这样的服务太接地气了。”

从三甲医院到专科医院,西安中医夜间门诊的“扩容”不仅是时间上的延伸,更体现了医疗服务的“温度”。空军第九八六医院的周四夜间中医科门诊,中药茶饮成了患者候诊时的“暖心标配”;西安和平中医医院治疗区里,理疗仪器夜间持续运转;西安市中医医院曲江院区的康复门诊,康复师会根据夜间就诊人群特点,调整治疗方案以适配“碎片化时间”。

“夜间门诊让中医服务更贴近市民生活节奏。”业内人士表示,中医诊疗注重“治未病”和慢病调理,夜间门诊的普及既满足了群众多元化就医需求,也为中医药服务模式创新提供了新思路。随着更多医院开设“夜间门诊”,下班看中医正成为西安市民的就医新选择。

从60秒100次到30秒218次 13岁西安男孩勇夺跳绳世界冠军

8月1日,在闪烁的聚光灯下,13岁的张昊煜站在领奖台上,4分30秒,他目光紧紧追随着缓缓升起的五星红旗,当雄壮的国歌声响彻赛场,这个青涩的少年眼中泛起泪光。这一刻,他成为陕西首位在亚锦赛和世锦赛中均斩获冠军的少年选手,从60秒100次到30秒218次,5年时间,张昊煜用汗水印证了“努力终有回报”的人生信条。

第一次参加国际赛事很紧张

8月6日上午,曲江依云社区服务中心的会客厅里,上百件奖牌证书整齐排列,这是张昊煜5年的“战果”。“这些奖牌都不如我脖子上这几枚有分量,有亚锦赛的奖牌和世锦赛的一金三银。2025年世界青少年跳绳锦标赛,是我第一次参加这么高级别的比赛。”张昊煜自豪地对记者说,与队友在4x30秒单摇接力混合组的比赛中跳出830次的成绩,如愿夺冠。

比赛第二天上午的单人“二摇”接力项目中,张昊煜与队友的成绩最初显示为201次,韩国选手以202次列第二。然而几分钟后,裁判复核确认韩国队成绩更正为201次,最终结果中韩并列第二,日本队以205次的成绩刷新世界纪录。

“看到日本选手打破纪录时,压力瞬间涌了上来。”张昊煜说,对手

的出色表现让他既紧张又敬佩,“他们的速度和默契让我明白,自己还有很大提升空间。”这份压力最终转化为动力,在随后的个人项目中,他顶住压力,以稳定发挥摘得桂冠。

“努力坚持”离不开妈妈的陪伴

为备战国际赛事,张昊煜在俱乐部的集训时间每天长达12小时。从基础的单摇、双摇到复杂的花样组合,每一个动作都要重复成百上千次,直到形成肌肉记忆。“累是肯定的,但从没想过放弃。”张昊煜轻松的话语背后,是无数个被汗水浸透的清晨与黄昏。

由于训练紧张,张昊煜常常不能回家吃饭。为了让儿子吃上热乎可口的饭菜,母亲每天清晨6时便起床备餐。有时训练日程还要跟着教练赶场子,张昊煜妈妈便索性带着锅碗瓢盆来到训练场。“每次看到妈妈忙活的身影,我就告诉自己还能跳得更好。”张昊煜说话时,频频望向母亲。

当夺冠消息传来,张昊煜首先想到的便是母亲。“一年来起早贪黑训练,所有付出都值了。”他第一时间和妈妈分享喜讯并拥抱。

保持热爱 对于未来充满期待

张昊煜的主教练中国跳绳国家



张昊煜展示冠军奖牌。

队教练樊立恒说,“从决定冲击世锦赛开始,我们整个备赛周期将近一年。”为了在国际赛场上展现最佳状态,张昊煜从体能储备到技术细节进行了全方位打磨。而对于即将升入初一的主力队员而言,这场胜利更是对他五年坚持的最好回馈。从小学初识跳绳,到参与全国性赛事积累经验,再到去年亚锦赛夺冠积累信心,他的成长轨迹与中国跳绳项目的发展紧密相连。

对于未来,樊立恒充满期待。“目前他处于12—15岁组别,未来进入16岁以上组别后,竞争将更激

烈,但也意味着更大的突破空间。”他表示,跳绳项目分为速度类与花样类两大类,而“跳绳大师”的称号,是该领域的至高荣誉,需在速度三项(包括三分钟单摇等)和个人花样项目中均达到世界级排名第一才能获得。

樊立恒说:“希望张昊煜能继续保持对跳绳的这份热爱,扛住未来的挑战,在速度与花样两个领域持续精进,朝着‘跳绳大师’的目标稳步前进,冲击更高荣誉。”

文/图 本报记者 葛兰
实习生 王宇航 李佳轩

兴趣班“填满”假期 孩子赶场忙 让暑假回归暑假本身

8月6日7时许,陈姗骑着电动车穿梭在道路上,身后坐着还在揉眼睛的女儿小溪。她们得赶在8时前到达太白南路的书法教室……暑假本是孩子放松身心、感受生活的重要时段,其价值不应被密集的课程所消解。

孩子赶场忙

小溪今年10岁,即将升入小学四年级。这个暑假,她的日程被各类兴趣班排得满满当当。8时,陈姗站在书法教室外,透过玻璃窗,看着女儿拿起毛笔,认真地临摹字帖。“学书法能锻炼孩子的耐心和专注力,以后考试卷面整洁也很重要。”陈姗说道,每节课200元。

书法课一结束,母女俩便马不停蹄地赶往位于小寨的绘画班。绘画班一个暑期下来将近7000元。小溪坐在画板前,眼神里难掩疲惫,手中的画笔在调色盘和画纸间机械地来回移动。“妈妈,我有点累了。”

课间休息时,小溪小声对陈姗说。陈姗摸了摸女儿的头,轻声安抚道:“再坚持一下,过几天妈妈带你去昆明转转。”

下午的编程集训班是这个暑假的“重头戏”,也是花费最多的一项。培训机构宣传称,编程是未来的核心竞争力,能培养孩子的逻辑思维 and 创造力,还能为以后升学加分。陈姗又咬牙给小溪报了名。编程集训班结束后,小溪还要去上游泳课。

同样在奔波路上的还有8岁的悦悦,她开学上二年级。暑假第一

天,妈妈李思祺在家长群里看到同班同学的日程表后,连夜修改了悦悦的暑期计划,把原本只报了游泳班的清单,扩充进舞蹈、古筝等多个兴趣班。

每周日晚,家住凤城三路的李明家的茶几上,总会摊开几样东西:妻子赵学敏记录的教育支出明细、李明的通勤油费记录,还有母亲张海琴的家用账本。

8月3日,李明看着油费单上比往常多出的300元,眉头紧锁。这额外的支出,源于他每天要绕路送9岁的儿子小元去围棋班,单

程就得20分钟。“要不我每天早点起,骑电动车送他?能省点是点。”李明敲着计算器,向妻子提议。赵学敏沉默着没有出声,她刚在网上给小元续了乐高课的年费,4800元。

全家人的生活节奏都被小元的课程表打乱了。李明原本每周四晚上打羽毛球,因为要陪小元上篮球课而停了;张海琴参加的老年合唱团排练,也因为要接小元从书法班回家而屡屡缺席;赵学敏更是把午休时间压缩到20分钟,趁着这点时间送小元去下一个兴趣班。

专家:别让暑假变成“比拼场”

同样火爆,“丝绸之路溯源之旅”10天收费13800元,暑期档名额开售即告罄。旅行社负责人表示,家长更看重“沉浸式教育”,愿意为专业师资和稀缺体验买单。

社交媒体上,有家长晒出5万元的暑期账单,配文“月薪3万撑不起一个暑假”;有家长分享“薅羊毛攻略”,教大家如何蹭商场的免费体验课;也有人发起投票:“你认为孩

子暑假应该报几个兴趣班?”结果显示,近一半家长选择“3—5个”,近三分之一家长选择“5个以上”。

陕西省决策咨询委员会民生组组长石英在接受采访时表示,教育的本质在于培养孩子的综合素质,暑假作为孩子放松身心、感受生活的重要时段,其价值不应被密集的课程所消解。家长需理性看待教育投入,摒弃“攀比式报班”的心态,让

孩子陷入被动学习的困境。“真正的教育智慧,在于放慢脚步,尊重孩子的个性与兴趣,因材施教。”石英说。

本报记者 陶颖 实习生 李果

