

芷医心苑



编者按:在快节奏的都市生活中,由伏案久坐、长时间面对电脑、工作压力大等现象带来的新型职业病、情绪病及亚健康状态等白领健康问题日益凸显。为更好地提升白领群体健康意识,聚焦白领群体的健康需求,本报即日起开设健康专栏《芷医心苑》,邀请芷江西路社区卫生服务中心的医护人员为广大读者讲解健康知识,服务好辖区企业白领,打造更有温度、更为和谐的营商稳商环境。

职场白领如何告别痤疮与黄褐斑

很多白领因工作等原因需要天天面对电脑,长时间接受电脑辐射的“洗礼”,长期下来皮肤变得越来越差,甚至出现痤疮和黄褐斑。那么电脑族如何进行肌肤保护呢?本期,芷江西路街道社区卫生服务中心中医科郭婷婷医生为大家带来中医特色护肤秘籍,助力大家“焕”肤有道。

中药熏蒸疗法: 透皮给药,清源固本

- 1.科学组方:精选清热解暑、活血化痰纯中药材,经恒温雾化仪转化为药用蒸汽。
2.双重作用: 疏通毛孔:蒸汽温热效应软化角质,加速毛囊内油脂代谢物排出。 抗菌消炎:药汽中活性成分直接抑制痤疮,减轻炎症丘疹。
3.疗程建议:每周2次,4周后可见面部油腻感减轻,粉刺发生率下降。

经络手法按摩: 靶向调理,气血同调

- 一、由中医师操作的专业面部按摩手法:
1.开穴通路: 先点按印堂、太阳穴,配合纯中药药膏疏



通额部经络;再沿胃经走向(承泣-地仓-颊车)推揉,改善局部循环。

- 2.痤疮专攻: 针对下颌结节型痤疮,重点揉按颊车、下关穴,配合化痰药膏导入。
3.淡斑手法: 沿颧骨下缘(四白-巨髎)螺旋式点压,促进黑色素代谢,配合纯中药药膏按摩,提升

皮肤光敏修复能力。

石膏倒膜疗法: 物理促渗,标本兼治

- 1.治疗原理: 热效应阶段:石膏凝固释放热量,扩张血

管,加速中药成分渗透。
冷效应阶段:石膏冷却收缩,机械性吸附毛孔内残留物,调节皮脂分泌。
2.适用人群 反复发作的炎性痤疮;激素依赖性皮炎继发色沉;产后加重的黄褐斑;传统护肤品无效的顽固性皮肤问题等人群。

就诊信息

门诊地址:芷江西路335号(芷江西路社区卫生服务中心)
门诊医生:郭婷婷 副主任医师
门诊诊室:中医5号诊室
门诊时间: 周一全天(8:00-11:45,13:30-16:45); 周二下午(14:00-16:45); 周三下午(13:30-16:45); 周四全天(8:00-11:45,14:00-16:45); 周五上午(8:00-11:45)
周边交通:地铁1号线中山北路2号口;公交966路,829路,129路,743路,40路等。

《好书推荐》

于书间寻一抹心灵暖阳

《蛤蟆先生去看心理医生》

作者:罗伯特·戴博德 / 罗伯·狄保德
出版社:天津人民出版社
索书号: B849.1-49/4842
推荐理由:这是一本别出心裁的心理成长佳作。它取材于英国经典童话《柳林风声》,以动物为主角,生动演绎心理治疗全程。本书深入浅出,借鲜活故事为读者开启心理疗愈之门,是心理成长类读物中的亮眼之选。



全书》后达职业巅峰,却因生活与感情变动陷入抑郁消沉。在朋友帮助下,他迁至东安格利亚诺福克的原野,重归自然,寻回儿时快乐与灵感,重塑生活。《心向原野》不仅有对动植物的人微观察与丰富知识,更涉历史、文学、哲学探讨,语言诗意富哲思。

《海海人生 终会相逢》

作者:易懿
出版社:华中科技大学出版社
索书号: I25/6241-1
推荐理由:这是易懿意外受伤十年后的心灵之作。书中传递关于爱与慈悲、痛与宽容、生活与命运向死而生的成熟思考,助读者更好直面人生。



《带壳的牡蛎是大人心的心脏》

作者:nini/王曼霓
出版社:北京联合出版公司
索书号: J228.2/5031-1
推荐理由:本书是漫画家nini的首部作品集,满载312页的暖心治愈力量。nini以画笔为引,从可爱温暖的故事出发,触及疲惫无奈的现实。这里,有对爱与梦的细腻记录,有破碎后的自愈良方,有对命运和希望的思索微光,更有对日常生活果敢的复盘。



《心向原野》

作者:理查德·梅比
出版社:人民文学出版社
索书号: I561.65/4927-4
推荐理由:理查德·梅比在完成《大英植物百科



智联芷江

5分钟搞懂 AI绘画全流程



2025年,AI绘画早已不是可望而不可即的高端玩法。从表情包、电商海报到电影概念图,AI工具如MidJourney、即梦、豆包、奇域AI等,让普通人也能10秒生成专业级作品。但很多绘画小白却卡在了第一步:“提示词怎么写?工具怎么选?”

别慌!今天就给大家出一篇保姆级指南,带你从0拿捏AI绘画全流程,附赠“万能提示词公式”和“避坑指南”,看完直接上手!

AI绘画核心原理

目前主流的AI工具基本都可以做到【文生图】和【图生图】,这里我主要讲的是文生图的核心原理。

文生图:输入文字描述,AI自动生成画面(如“赛博朋克风格的未来城市,霓虹雨夜中悬浮飞船穿梭”)。

图生图:上传照片,让AI一键变油画/动漫/3D风格(如将自拍照转为梵高星空画)。

其实,AI绘画本质就像“学霸做题”——通过海量图片训练,学会匹配文字与图像的关系。目前主流的技术有两种。

一是GAN(生成对抗网络),即两个AI互相“斗法”,一个负责画(生成器),一个负责挑刺(鉴别器),最终生成逼真图片。

二是Stable Diffusion,把一堆噪点图“去噪”成清晰图像,还能根据文字描述精准调整细节,比如“戴墨镜的蛇”或“水墨风少女”。

3步写出让AI听话的“咒语”

为什么你用AI绘图总画出“四不像”?那是因为你给的提示词太笼统!

记住,一定要按“质量+主体+风格+细节”的顺序写。送给大家一个万能公式:(画质词)+(主体描述)+(场景/背景)+

(艺术风格)+(光影/色调)
此外,大家还可以用反向提示词:排除不想要的元素,比如“低分辨率、畸形手、水印”。或者进行风格融合:混合艺术家名字,如“吉卜力工作室+莫奈”,生成独特画风。

工具推荐

即梦AI:支持中文提示词,每天免费66积分(约生成66张图)。特色功能有智能参考图、局部修改(一键消除瑕疵)等。

Google Whisk (MidJourney平替):免费。上传参考图,反推提示词,轻松统一画风。

星流AI:国产黑马,支持区域重绘、智能扩图,电商设计神器。

四、实操案例讲解
假设,我们现在要生成一张蛇年的主题海报,可以进行如下操作。

步骤1:选工具→打开即梦AI(免费+中文支持)→选择【AI作图】

步骤2:写提示词→最佳质量,超清8K,卡通插画,一条戴着红色围巾的黄色小蛇,豆豆眼,背景为金色祥云,手绘蜡笔风格,粗轮廓线+平面色彩,画面顶部用书法字体写“蛇年大吉”。

步骤3:生成&优化→选4张图中最满意的,用“消除笔”去掉多余元素,调整色调。

步骤4:加文字→用美图秀秀添加祝福语,导出高清图。

五、进阶技巧
1.避免描述模糊,比如可以细化到“红色丝质围巾”而非“好看的衣服”。

2.杜绝忽略画风,记得指定“水墨风”或“像素艺术”,否则AI随机发挥。

3.进行智能扩图:用星流AI将小图扩展为全景壁纸。

4.展开系列创作:上传首张图后,用“智能参考”功能批量生成统一角色。

(微信公众号“工具小使”)。

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年6月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

- 2025年4月优秀“啄木鸟”:唐金虎、Jane、阿良、叶珍珠、亮亮、老老高、徐鸣、风行天下、卖火柴的、早睡早起(以上部分为昵称)
2025年4月最佳“啄木鸟”:陆继农

