

当眼睛“干旱”遇上中医智慧

□新畿辅-保定日报通讯员 夏凡

“每天眼睛干得像蒙了层沙，看会儿屏幕就刺痛，眼药水换着用也不好。”在保定市第一中心医院，教师张女士正向医生诉苦于眼症的困扰。这次为她诊疗的，是来自北京同仁医院的中医眼科专家邱礼新主任。

以往，河北患者想挂北京同仁医院的专家号并非易事。如今，随着两家医院建立紧密型医联体，北京专家定期来保定坐诊已成为常态。这不仅免去患者奔波之苦，也悄然改变着当地的诊疗模式与健康观念。

从“患者北上”到“专家南下”

过去，不少河北患者为了寻求更高水平的诊疗，不得不辗转前往北京。耗时、耗力、花费高，成为跨地域就医的突出难题。张女士也曾动过“去北京看看”的念头，却因挂号难、行程不便一再搁置。

如今，这一局面正在改变。自两家

医院建立紧密型医联体合作以来，北京同仁医院中医眼科主任邱礼新等专家团队定期赴保定市第一中心医院开展门诊、查房、教学与疑难病例讨论。专家南下，不仅让患者免于奔波，更将一套成熟的中医眼病诊疗体系系统引入保定。

“这不仅是‘多开一个专家号’，更是要把同仁医院中医眼科对待干眼症等眼病的整体思维和辨证方法留下来。”邱礼新在接诊间隙表示。通过师带徒、专题培训等方式，北京专家的经验与技术得以在保定本土“播种”，逐步提升区域内中医眼科的诊疗水平与服务能力。

中西医构建眼健康管理新模式

在保定市第一中心医院的眼科门诊，干眼症患者如今可经历一条清晰的中西医结合诊疗路径——西医眼科首先明确干眼类型与严重程度，

中医眼科则根据诊断进入辨证施治阶段。

“中医看待干眼，不孤立地只看眼部症状。”邱礼新在解释治疗方案时强调，“我们会关注患者的全身状况，例如是否长期熬夜、情绪是否焦虑、饮食作息如何，从中判断是肝血不足、阴虚内热，还是气血失调等证型，进而针对性用药调理。”

这种“西医明确诊断，中医整体干预”的模式，打破以往科室间相对独立的壁垒，不少患者反馈，在中药调理、针刺熏蒸、饮食起居指导等综合干预下，眼干、眼涩、视疲劳等症状得到了更根本、更持久的缓解。

从“治己病”到“治未病”

医联体带来的更深层影响，体现在公众眼健康观念的更新上。在诊室里，邱礼新总会花费时间向患者解释“久视伤血”的中医理论，并给出具体建议：“连续用眼不超过40分钟”“暖气房内放置加湿器”“饮食中适当增加优质蛋

白与深色蔬菜”。

这些贴近生活的指导，通过医患交流、媒体传播等方式，逐渐渗透到更广泛的人群。许多患者开始意识到，干眼并非单纯的“眼睛缺水”，而是与整体身心状态、生活方式密切相关的慢性问题。缓解眼干，不能仅依靠一瓶眼药水，更需要调整用眼习惯、改善全身气血状况。

“中医强调‘上工治未病’，在眼睛出现明显不适前就应注重养护。”邱礼新表示。这种预防为主、调养为重的理念，正通过医联体平台在基层扩散，推动眼健康管理从被动治疗转向主动防控。

从“患者跑”到“专家来”，从“单纯治眼”到“全身调理”，这条医联体之路不仅让优质医疗资源有效下沉，更在潜移默化中重塑着基层眼健康的服务模式。当患者无需远行就能接受系统诊疗，当本地医生接过技术的“接力棒”，一种可持续的眼健康守护网，正在保定悄然织就。

市第二医院 助力中医技术扎根县域基层

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 葛川)博野县医院“经筋长圆针诊疗法传承工作室”于近日成立。河北省针灸学会副会长、河北省针灸学会经筋诊疗专业委员会主任委员、市第二医院中医科中西医结合科主任谢占清为其揭牌。

据了解，“经筋长圆针诊疗法”植根于中医经典“经筋理论”的特色诊疗技术，通过针对性松解“结筋病灶”，达到治疗各类慢性疼痛及调理慢性慢性的目的。该技术是保定市非物质文化遗产项目，谢占清是该项目代表性传承人，市第二医院是该项目保护单位。“博野县医院‘经筋长圆针诊疗法传承工作室’的成立

是我院助力县域医疗能力提升的又一务实举措。”市第二医院相关负责人表示。作为技术支持单位，该院将通过常态化技术指导、人才培养与学术共建，助力其打造具有区域影响力的中医特色专科，并积极推动包括“经筋长圆针诊疗法”在内的一批特色鲜明、疗效确切的中医优势技术向基层延伸、在基层扎根，让更多群众在“家门口”就能享受到安全、有效、便捷的中医药特色服务。谢占清还做了题为《经筋长圆针诊疗法》的讲座，系统讲解该项疗法的理论基础、操作规范及其在基层医疗机构应用的适配技巧，为与会医务人员带来临床指导。

儿童抽动障碍中西医结合诊疗进展学习班开班

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 任怀威)京津冀协同发展创新系列之儿童抽动障碍中西医结合诊疗进展学习班近日在北京儿童医院保定医院举办。

此次学习班汇聚京津冀地区近百名儿科、神经内科、中医科及儿童保健领域的专家学者与临床医师，共同探讨儿童抽动障碍的前沿诊疗策略与中西医结合诊疗水平提升。与会专家分享中医辨证论治抽动障碍的“平肝息风”思路与临床经验；详细介绍针灸在儿童抽动障碍中的应用要点与疗效优势；系统阐述康

复行为治疗抽动障碍的核心技术；强调家庭支持与情绪管理在诊疗全程的重要性；介绍中医特色疗法的具体应用及联合方案。“本次活动标志着京津冀在儿童神经精神、疾病领域的中西医结合协作迈入实质性推进阶段。”北京儿童医院保定医院相关负责人表示。

该院将持续深化与京津优质医疗资源的对接合作，通过搭建高质量学术平台，推动三地医疗人才、技术成果与资源流动，探索更多病种的中西医结合诊疗协同模式，为儿童抽动障碍患者提供更加规范、有效、便捷的诊疗服务，让区域协同发展的成果惠及更多患儿与家庭。

北京儿童医院保定医院核医学科揭牌

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 任怀威)2025年12月29日，北京儿童医院保定医院核医学科体系建设迎来新成员——核医学科揭牌。

据了解，作为国家儿童区域医疗中心，北京儿童医院保定医院始终肩负引领区域儿科医学发展、攻克儿科疑难重症、守护儿童健康的重要使命。核医学科的成立是医院积极响应国家医学创新战略、优化学科布局、提升精准诊疗水平的又一重大举措，填补了该院乃至区域内儿童核医学诊疗领域空白，让患儿无需远赴外地，即可在家门口享受到

与国际接轨的核医学诊疗服务。据悉，该院核医学科搭建起核素显像、功能测定的全流程诊疗体系，构建以核医学为纽带的多学科协作诊疗模式。同时，核医学科与首都医科大学附属北京友谊医院在技术指导和人才培养方面深度合作，聘请北京友谊医院核医学科主任杨吉刚为业务主任，共同建立华北地区首个儿童专科核医学诊疗科。

核医学是现代医学的重要分支，融合核技术、计算机、医学等多学科，通过放射性示踪技术，能够在分子层面实现疾病的早期发现、精准诊断和有效治疗。

我市心脑血管疾病防控暨健康家园项目启动

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 王文静)我市心脑血管疾病防控暨健康家园项目日前启动，力争5年内建成覆盖全人群、全生命周期的心脑血管疾病精准防控体系。

该项目通过整合AI多模态数据，以H型高血压防控为抓手，实现“2+N”模式的慢病精准防控，自2026年起，每年规范管理高血压患者40万人。项目将

通过大规模筛查和规范干预，构建“宣教、筛查、干预、随访、评估”的闭环体系。“该项目的启动，标志着我市慢性病防控工作从以治疗为中心，向以人民健康为中心的系统性防控新模式转变，对于构建全方位、全周期健康服务管理体系，夯实基层慢病防控根基、提升区域全民健康水平具有重要意义。”市卫健委相关负责人介绍。

市第二中心医院 提升临床研究能力

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 吕文文)保定市第二中心医院近日举办临床研究能力提升专项培训。

培训会上，河北大学附属医院科研处处长史建红以《重点实验室建设经验与政策解读》为题，系统讲解实验室建设的核心要素、运行管理机制等内容，重点解读省重点实验室验收评估指标体系，细致拆解市重点实验室验收要求、验收工作流程，并就实验室制度建设的核心要点与落地路径进行阐述，为医院实验室建设面临的痛点难点提供可借鉴的解决方案。河北大学附属医院科研处(实验中心)副主任秦岩围绕《科研诚信与政策解读》，结合最新政策要求，深入介绍科研诚信的核心内容、失信行为界定与处理规范，重点强调项目申报、研究实施及成果发表等环节的诚信准则，引

导参训人员自觉遵守学术规范，共同营造良好科研生态。

在互动答疑环节，两位专家与医院重点实验室负责人就实验室规划、科研项目协作开展等问题进行交流，并针对提出的问题逐一解答。参训人员纷纷表示，本次培训内容详实、贴近实际，既有政策高度，又有经验分享，有效解决临床研究与实验室建设中的认知误区和实践难题。

市第二中心医院有关负责人表示，此次培训为医院科研人员搭建学习交流的平台，对实验室规范化建设具有重要意义。下一步该院将以此为契机，围绕临床研究的实际需求，开展多层次临床科研培训，提升临床研究水平，规范临床科研行为，提高医务人员参与临床研究积极性，助力医院学科建设和临床研究再上新台阶。

市第二医院惠民义诊送健康

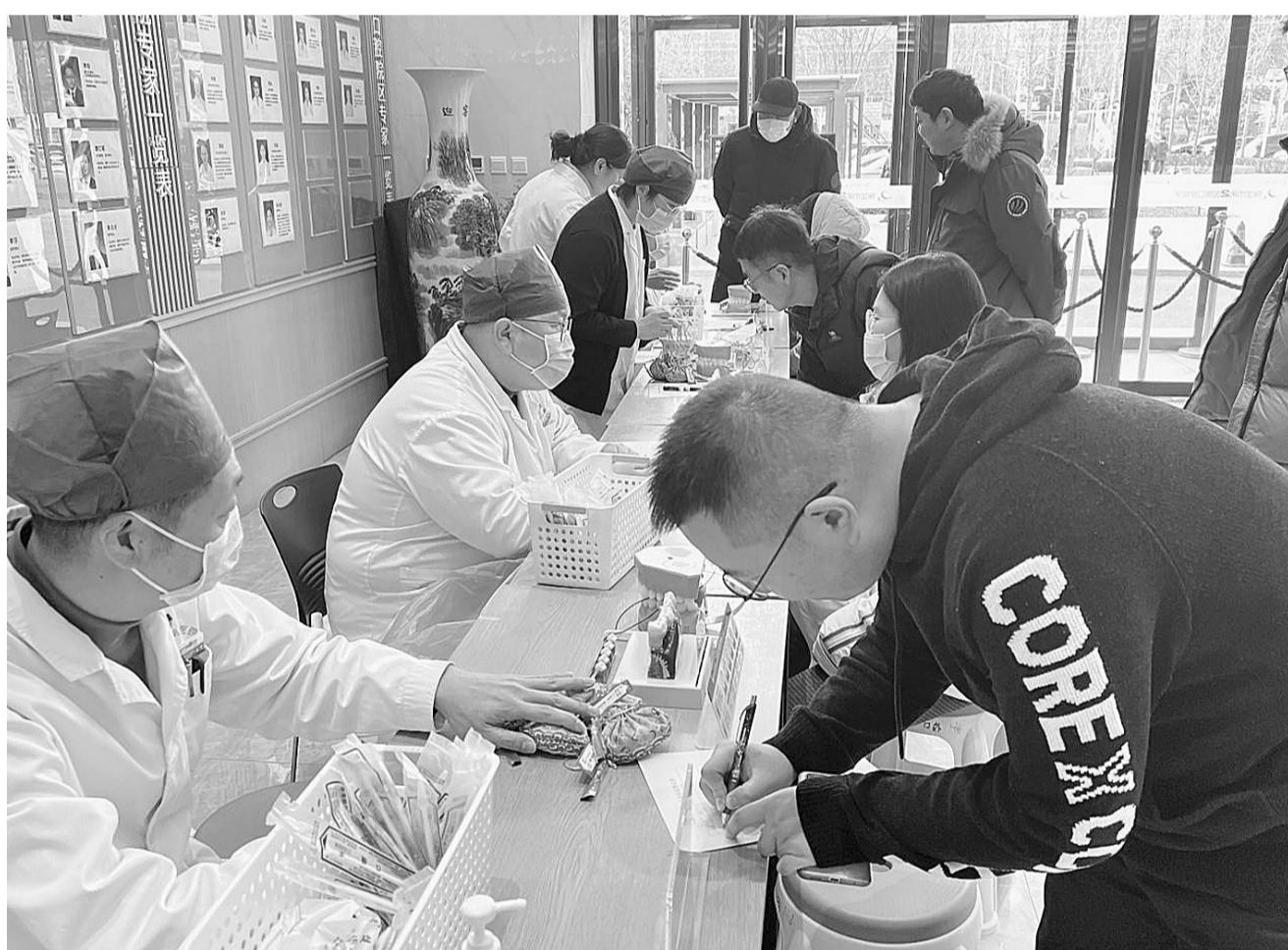
本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 葛川)保定市第二医院三个院区近日同步开展大型惠民义诊活动，多学科专家齐聚，为市民送上暖心又实用健康新年服务。

总院区义诊团队提供疾病诊疗、健康咨询、血糖检测等服务，同时开展刮痧、拔罐、贴耳穴等中医特色技术体验，让群众近距离领略中医药文化魅力。

妇产科院聚老老年、孕产妇及儿童群体，开展针对性健康筛查与咨询。义诊团队细致检查、耐心答疑，结合群众健康状况给出专业指导，并免费发放中草药包。贴心服务收获众多好评。

口腔院区由多专业口腔专家坐诊，为市民进行口腔疾病初筛与基础诊疗，用通俗易懂的语言普及“早预防、早治疗”的口腔健康理念，提升公众自我保健意识。

此次义诊累计服务市民500余人次，在寒冬传递出浓浓暖意。该院相关负责人表示，未来将继续秉持“服务为民”宗旨，持续开展更多公益健康活动，以专业守护生命，用温情服务社会，让健康福祉惠及更多市民。



义诊现场。

保定市第二医院供图

警惕与代谢捆绑的疾病——脂肪肝

□新畿辅-保定日报通讯员 秦湘鑫 赵洁

脂肪肝，在许多人看来只是“胖一点”或“吃得好一点”的结果。市第一中心医院专家提醒，一种与代谢紊乱深度捆绑的脂肪肝——代谢相关脂肪性肝病正在侵蚀健康。它并非简单的肝脏脂肪堆积，而是全身代谢失调在肝脏的集中体现，是潜伏于“亚健康”状态下的隐匿杀手。

一种与代谢捆绑的肝脏疾病

脂肪肝采用积极的诊断标准：影像学诊断脂肪肝和/或肝活检发现≥5%肝细胞大泡性脂肪变性；存在1项及以上代谢综合征组分(如超重/肥胖、动脉血压升高、高血压病、糖尿病前期或2型糖尿病、血液甘油三酯增高和高密度脂蛋白胆固醇下降)；排除过量饮酒、营养不良等可能导致脂肪肝的其他原因。脂肪肝会显著增加患者发生2型糖尿病、心血管疾病、慢性肾病的风险。更严重的是，部分

患者会进展为代谢相关脂肪性肝炎、代谢相关脂肪性肝纤维化和代谢相关脂肪性肝硬化。

你离脂肪肝有多远

超重/肥胖者：尤其是腹型肥胖(腰围超标)，是MAFLD最直接、最强的风险因素。肝脏脂肪堆积与内脏脂肪过多直接相关。

2型糖尿病患者：两者堪称“难兄难弟”。在高危糖尿病患者中，脂肪肝的患病率可高达70%。遗憾的是，很多糖尿病患者只关注血糖，忽视了肝脏健康，错失早期干预良机。

儿童与青少年：随着儿童肥胖率攀升，脂肪肝已不再是“成人专利”。童年期的肥胖和脂肪肝很可能延续至成年，为未来健康埋下隐患。

存在不良生活习惯者：长期高热高量饮食(特别是高糖、高脂饮食)、久坐不动、睡眠障碍(如睡眠呼吸暂停、作息紊乱导致日间嗜睡)的人群。

特定环境暴露者：研究表明，某些环境污染物(如有机氯农药)可能干扰

内分泌和脂质代谢，增加患病风险。

积极干预 守住肝健康防线

目前，脂肪肝尚无全球范围内正式获批的专用药物，因此，综合管理、长期坚持是应对的黄金准则。治疗策略呈金字塔式。

生活方式干预——最有效且无副作用的“处方”。

核心是构建“24小时健康行为模式”。对于超重/肥胖患者，减轻当前体重的7%—10%，就能显著逆转脂肪肝变性；减重10%以上，更有望改善肝纤维化。推荐进食新鲜水果、绿色蔬菜、全谷物、富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物，严格限制添加糖、饱和脂肪和精制碳水化合物的摄入。即使体重下降不明显，改善饮食结构也能带来独立的代谢益处。建议每周进行150—240分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳、骑行)。保证充足、规律的睡眠，避免熬夜。避免

吸烟、饮酒、不规律进食，避免久坐少动。

药物治疗——针对代谢根源的“精准助攻”。

当生活方式干预效果不佳，或已合并明显代谢异常时，需在医生指导下用药。传统药物二甲双胍、他汀类，主要针对糖脂代谢异常，对肝脏有间接益处，但直接抗肝纤维化作用有限。近年来，新型降糖药为合并2型糖尿病的脂肪肝患者提供新选择。

手术治疗与前沿疗法——特定情况下的“重要武器”。

手术对肥胖脂肪肝患者有显著且持久的减重效果，可逆转肝纤维化。靶向药物递送系统、具有调节代谢潜力的天然化合物等研究目前也还处于临床前或早期研究阶段。

肝脏健康，与控制体重、平稳血糖、调节血脂、健康饮食和规律运动息息相关。防治脂肪肝，关键在于“早”：早期筛查、早期诊断、早期干预，其实，最强大的“药物”就是回归健康的生活方式。

“三步走”让慢病患者安稳过冬

□新畿辅-保定日报通讯员 杨颖博 刘帅真

寒冬已至，低温与气候骤变对于心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢病患者而言，无疑是一场严峻考验。慢病患者安稳过冬，可以从以下三个方面着手。

首先，要稳住血压，呵护心脑血管。寒冷是心脑血管疾病的“催化剂”，低温会刺激血管收缩，导致血压升高、心脏负荷加重，从而大幅增加心肌梗死和脑卒中的风险。因此，在起居方面，要“慢”三分：清晨醒来后，不要急于起身，不妨先在床上躺一或两分钟，再缓慢坐起，在床边坐一分钟，无不适后再站立活动，给予心血管系统

充分适应时间。同时，保暖工作也务必到位，出门时戴好帽子、围巾，保护好头部和颈部的血管，并重视足部保暖；在极寒的清晨或夜晚，应避免外出锻炼。此外，坚持监测与服药也是关键，要遵医嘱规律服药，切不可自行停药或减量，每日定时测量血压并做好记录，一旦发现血压持续波动或出现胸闷、胸痛、持续头晕、肢体麻木等症状，请立即就医。

其次，要守好呼吸，防范感染。冬季是流感、肺炎等呼吸道感染的高发期，慢性阻塞性肺疾病、哮喘或心功能不全的患者一旦合并呼吸道感染，病情极易加重。为预防相关感染，疫苗是首要防线，接种流感疫苗和肺炎疫苗是最有效、最经济的手

段，尤其推荐老年人和慢性病患者优先接种。同时，保持通风与湿度也很重要，在天气晴好的中午，请定时开窗通风15—20分钟，以确保室内空气清新；若室内使用暖气或空调导致空气干燥，建议使用加湿器，将湿度维持在50%—60%，以保护呼吸道黏膜。此外，前往人群密集的公共场所或乘坐公共交通工具时，科学佩戴口罩也是必不可少的，这既是防病的“盾牌”，也是保暖的“面罩”。

最后，要“步步为营”，小心跌倒。雨雪天气导致路面湿滑，加之穿着臃肿、活动不便，极大地增加了跌

倒摔伤的风险，尤其对骨质疏松的老年人可能造成严重后果。为降低跌倒风险，我们可以选择防滑鞋具，为您和家人，特别是老年人，选择鞋底花纹深、防滑性能好的鞋子。在结冰路面上行走时，可以模仿企鹅步态，小步慢走，身体微微前倾，双脚略向外撇，降低重心，增加稳定性。此外，排查居家隐患也是必不可少的，保持家中地面干燥，清理过道杂物，并在浴室、厕所等湿滑区域铺设防滑垫。

总之，慢病患者冬日要把自己当“重点保护对象”，若有不适或健康疑问，应及时就医。

远离疾病困扰 共享健康生活

德国康复医学专家到保定市康复医院参观交流

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 梁馨)1月2日，德国康复医学领域权威专家、医学博士、哲学博士保罗·沃尔特·舍恩勒(Paul Walter Schönle)一行莅临保定市康复医院参观交流。

舍恩勒博士在一楼康复大厅参观该院康复诊疗硬件建设。他依次走进运动治疗区、中医康疗区、言语康疗区，细致察看各区域布局与设施配备，并详细询问具体运营情况。随后，他移步二楼作业治疗大厅，观摩各类作业治疗仪器，了解设备功能配置及临床适用场景。参观完毕康疗区，舍恩勒博士前往神经康复科，深入科室诊疗区与病房区域，察看科室整体环境、诊疗布局及服务配套，切身感受医院康复诊疗实际开展流程，对诊疗

服务规范化开展留下深刻印象。

学术交流环节，双方聚焦神经康复评估、多学科协作诊疗模式等核心议题，展开深入交流。舍恩勒博士依托深耕康复医学领域的深厚积淀，毫无保留地分享德国康复医疗前沿理念与临床实践中的宝贵经验，并对保定市康复医院完善的诊疗体系、专业的设施配置、扎实的学科建设基础给予高度认可与充分肯定。

该院相关负责人表示，此次参观交流，为中德康复医学领域搭建起宝贵的学术沟通桥梁。舍恩勒博士带来的国际前沿理念与先进实践经验，将助力保定市康复医院进一步提升康复诊疗水平、提升学科建设水平、优化康复服务模式，提供更专业、高效、优质的康复医疗服务。