

## H医线聚焦

近日，三亚市中医院与加拿大针灸中医院签署协议，成立三亚市中医院哈利法克斯(加拿大)中医中心。这一平台的落地，将为中医药对外贸易、患者双向转诊、学员跨国培养提供重要支撑，为中医服务全球化构建“实体枢纽”。

近年来，海南“中医出海”正呈现出积极发展态势，海口与上海中医药大学达成战略合作框架协议，计划打造上海中医药大学海口特色专科品牌和中医医疗实体，培养外向型中医药人才；三亚市中医院通过多种方式将中医推向世界，在国际上逐渐展现出影响力；而在博鳌乐城国际医疗旅游先行区，“四个特许”为中医发展提供了良好的政策环境，进一步推动中医药科研创新。



当艾灸的温热遇上北美大陆的阳光，当“萨仁南海调神针法”通过AI屏幕跨越重洋，中医这颗千年明珠被更多人知晓。三亚“中医疗养游”如今已成为连接40多个国家、服务10万余外宾的“健康丝绸之路”。

20多年前，三亚市中医院敏锐捕捉到国际游客对自然疗法的需求，率先推出“中医疗养游”，建立了三亚国际友好中医疗养院这一平台，推出了中医药文化体验线路，将通督正脊的巧劲、养生药膳的醇香，融入椰林沙滩的浪漫景致中。

如今，这项创新已沉淀为成熟的服务体系：俄罗斯游客在温泉疗养中体验推拿的松弛，北欧旅人通过体质辨识定制专属药膳，更有无数外国友人因中医药改善亚健康状态，成为“中医粉”。作为海南省第一批中医药健康旅游基地，医院不仅提供诊疗服务，更打造了中医药文化体验线路，让越来越多外宾在旅游中触摸中医智慧，使三亚成为国际友人心中的中医康养目的地。

2017年12月29日，三亚市中医院阿拉木图中医中心正式揭牌成立，成为海南首家在境外设立医疗机构的公立医院；2023年10月，三亚市中医院哈萨克斯坦阿拉木图中心国际远程会诊平台开通；2024年10月，三亚市中医院在法国一中国中医中心（塞纳）搭建中医国际AI远程教学会诊平台……

近日，三亚市中医院与加拿大针灸中医院共建的中医中心正式揭牌。这不是简单的海外分支，而是集诊疗、教学、科研于一体的“实体枢纽”，与同步启用的中医国际AI远程平台形成“双阵地”，让中医资源跨越国界。这种深度联动，正推动中医在北美从“零星传播”走向“体系化发展”。

去年4月，三亚市入选国家中医药传承创新发展试验区。三亚中医药的国际化之路，从来不只是“走出去”，更有“引进来”与“协同建”的智慧。今年2月23日，三亚市人民政府与广州中医药大学战略合作协议签约仪式举行，双方将在中医药人才培养、学科建设、医疗服务、科研合作、文化传承与创新等多个领域开展紧密合作，共同促进中医药传承创新发展。这种“内外兼修”的布局，让三亚构建起中医药走向世界的“全链条支撑体系”。

在海南，温暖的阳光、湛蓝的海水与独特的中医文化相互交融，吸引着来自世界各地的游客。而海南的中医院，就像是一座连接东西方健康理念的桥梁，越来越多的外国友人走进这里，探寻中医的奥秘，体验特色中医疗法。

来自俄罗斯的伊戈尔，长期受颈椎疼痛困扰，尝试过多种西医治疗方法，效果都不尽如人意。8月初来到海南度假时，听闻中医针灸的神奇功效，便抱着试一试的心态走进了三亚市中医院。针灸师通过精准地刺激穴位，疏通经络气血，几次治疗后，伊戈尔的颈椎疼痛明显缓解。“以前我对中医半信半疑，但这次亲身体验，让我彻底信服了。针灸就像一把神奇的钥匙，打开了我身体康复的大门。”伊戈尔说。

# 海南中医药文化 加速出海

创新驱动 海口搭建多学科中医发展平台

海南日报全媒体记者 郭畅

● 海口市中医院为俄罗斯游客定制中医理疗套餐

● 建立合作关系，开发复合型康养旅游项目

● 博鳌超级中医院与乌克兰、俄罗斯等国家

● 法克斯（加拿大）中医中心

● 三亚市中医院成立三亚市中医院哈利

● （塞纳）搭建中医国际AI远程教学会诊平台

● 三亚市中医院在法国一中国中医中心



海口，凭借其独特的地理位置、丰富的中医药资源以及政策优势，成为中医“出海”的重要前沿阵地。

海口国家高新技术产业开发区利用全国中医药发展的良好契机和海南自贸港政策，争取在卫生健康科研项目中设立中医药专项，加强各类中医药科研平台建设。同时，积极吸引国内外顶尖高校和科研机构在海南设立研究院，搭建多学科融合的中医药科技发展平台，促进中医药成果转化，推动中医药产业与国际接轨。

海口市中医院中医国际诊疗中心组建了由上海市名中医和海南省名中医组成的专家工作组，集合内外、骨伤科、针灸科等各学科专项技术特长，不仅为国内外游客提供集休闲度假、健康旅游、特色治疗、医疗康复、健康管理、健康干预等于一体的健康管理服务，还成为中医药研究和交流的国际平台。

海口市中医院中医国际诊疗中心抓住海口与俄罗斯莫斯科直航的契机，与相关旅行社和酒店合作，为俄罗斯游客量身定制理疗套餐，提供针灸、艾灸、拔罐、推拿等中国传统医学疗法，以及中医药材展览、中医保健茶饮等一系列中医特色项目。

科研创新是推动中医出海的核心动力之一。海口积极加强中医药科研创新，支持国内外科研机构在海南开展中医药研究，通过研发一系列中药材检验检测方法和质量标准，初步构建起南药、黎药标准体系，为中医药产业发展提供了技术支撑。



中医拔罐疗法。资料图

## 中医疗法 圈粉外国人

海南日报全媒体记者 郭畅

艾灸也同样受到青睐，其独特的温热刺激，能激发人体的阳气，调节脏腑功能。来自西班牙的游客安娜在三亚吉阳区中医诊所体验艾灸后表示：“躺在床上，感受着艾草散发的温热和香气，仿佛所有的疲惫和压力都慢慢消散了，这种放松和舒适是前所未有的。”

在三亚国际友好中医疗养院的特色诊疗部，经常能看到外国游客享受推拿服务。“长期久坐导致腰部和肩部肌肉酸痛，中医按摩是非药物疗法，在这体验过几次之后，我感觉自己像换了一个身体，太神奇了！”回国后我要把这种神奇的疗法介绍给我的朋友们。”葡萄牙游客阿拉纳说。

如今，拔罐与刮痧这两种看似“独特”的疗法，也逐渐被外国游

客接受并喜爱。当一个个火罐吸附在皮肤上，或是刮痧板在背部刮出一道道痧痕时，外国游客们最初可能会感到新奇和惊讶，但体验过后，他们纷纷对其效果竖起大拇指。来自哈萨克斯坦的游客娜塔莎说：“虽然刚开始看到背上的罐印有点害怕，但身体的轻松感让我觉得一切都值得。这种疗法能把身体里的湿气和毒素排出来，太不可思议了。”

除了这些传统的外治疗法，中医的“治未病”理念和养生服务也吸引着众多外国友人。在三亚大东海、南山寺等景区，常常能看到外国友人在进行八段锦、太极拳等传统养生运动。“通过社交平台了解了中国的八段锦，动作舒展，简单易学，不仅能够锻炼身体，还能让我的内心得

今年8月，来自葡萄牙、巴西、爱尔兰、莫桑比克等国家的21名学员在海南开展为期半个月的游学培训。其间，学员亲身体验艾灸的温热，系统学习阴阳、五行、经络等中医基本理论，认识常见的中草药及其功效，理解感悟中医所蕴含的哲学观和生命观，探索中医在现代社会的应用与发展。

“我在葡萄牙开了一家中医诊所，这是第3次来海南参与中医药国际游学培训，此次培训的实操课程丰富，学习了很多临床知识，这次带了很多学生一起参加培训，大家都来自中医从业者，过去也去中国很多地方参加培训，海南的中医专家教学有耐心，自然环境优美，可以边度假边学习，真的很棒。”培训班领队若奥·戈麦斯说。

提到与国际接轨的中医诊疗服务，博鳌乐城国际医疗旅游先行区依托“四个特许”政策，允许国外先进医疗技术、人才、医疗器械和药品特许进入，为中医发展提供了良好的政策环境，吸引了众多国内外优秀中医团队，促进了中医国际交流与合作。

博鳌超级中医院借助乐城先行区真实世界研究政策，开展中医药真实世界临床研究工作，探索将真实世界数据和证据用于中医药研发、院内制剂转化等评价，为中国中医药审评审批制度改革提供解决方案。

目前，博鳌超级中医院整合蒙古族、维吾尔族以及藏、苗、黎等民族医药资源，打造高水平研究型中医院。2022年，内蒙古自治区中蒙医药研究院博鳌超级中医院临床研究院正式挂牌，现已陆续落地30多个蒙医适宜技术、蒙医药项目。

博鳌超级中医院发挥着国家中医药服务出口基地作用，与乌克兰、俄罗斯等国家有关机构建立合作关系，开发复合型康养旅游项目，推动国际中医药服务贸易发展。同时，将中医项目与周边医疗旅游资源打包，吸引外国旅游团体验中医，如接待印度尼西亚旅游团，让其感受中医魅力。

海南中医康养产业加速“出海”，在国际舞台上继续书写精彩篇章。这里的故事，不仅是外宾们“健康中国”的记忆，更是中医药走向世界的鲜活注脚，让中医药千年智慧在海南这片沃土上，结出惠及全球的健康果实。

平静，我已经爱上了这项运动。”哈萨克斯坦游客安娜说。

海南独特的地理环境和丰富的中医药资源，为中医医疗服务提供了更多特色，一些中医院还将中医与温泉疗养相结合，推出温泉中药浴，让游客在泡温泉的过程中，通过皮肤吸收中药的有效成分，促进血液循环，缓解身体疲劳。

三亚国际友好中医疗养院相关负责人表示，无论是艾灸、拔罐还是针灸推拿，这些疗法之所以受欢迎，一方面是因为操作直观、副作用小，能快速缓解身体不适；另一方面，中医“身心合一”的理念与外国人追求的“自然健康”观念相契合，加上海南的旅游属性，让诊疗过程更轻松舒适。

## H康养贴士

## 颈部按摩 记住“三不”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

脖子酸了按两下，已经成为不少上班族习以为常的放松方式。但这个看似舒适的解压动作，却可能给你的健康带来致命风险——它可能会无形中撕裂颈动脉内膜。

我们可以把颈动脉想象成一根“向大脑供水的主管”。它负责将血液从心脏输送到大脑，每分钟的血流量高达800毫升。这根重要的血管，管壁其实非常薄，结构极为精密，分为三层：最外层是坚韧的“保护壳”，负责滋养和修复血管；中间一层是富有弹性的“支撑弹簧”，维持血管的正常形态；最内层则是光滑的“内衬”，保障血液能够顺畅流动。

当按摩师用力揉捏、扭转或按压你的颈后部时，这层薄如蝉翼的内膜就可能像丝绸一样被撕裂。高速流动的血液趁机涌入裂口，将血管壁强行劈开，形成“真假两腔”——真腔受挤压而变窄甚至闭塞，导致大脑供血不足；假腔则容易形成血栓，一旦血栓脱落，随时可能堵塞脑血管，引发中风。

这种情况在医学上被称为“颈部动脉夹层”（CAD），是指颈动脉的内膜发生撕裂，血液进入血管壁中层形成夹层血肿，造成血管壁分离。尤其值得警惕的是，它的症状往往不是立刻出现的，可能在按摩几小时甚至几天之后才显露痕迹。

哪些是必须重视的“报警信号”呢？海南省人民医院超声科医生蒋顺娜介绍，如果在按摩后出现突发性的头痛或颈痛，通常是单侧、呈撕裂样、爆炸样或搏动性疼痛，就要高度警惕。疼痛可能位于颈部、后枕部、面部甚至眼眶周围，部分人按压时疼痛加剧。此外，如果出现突然头晕、眼前发黑、视物重影等脑供血不足的表现，或者有一侧身体麻木、口角歪斜、走路不稳、言语不清、不自觉流口水等中风前兆，必须立即停止按摩，尽快就医。

蒋顺娜建议大家记住“三不”：第一，不随意按压“危险区域”。颈前部喉结两侧2至3厘米的范围是颈动脉三角区，血管相对表浅，应尽量避免按压；第二，不要让颈部过度活动。过度后仰或猛烈扭转颈部的动作，极易损伤血管内膜，尤其对于已有高血压或动脉硬化的患者；第三，不忽视正规检查。如果经常出现颈肩酸痛，建议先通过血管彩超评估血管健康状况，再选择前往正规医疗机构进行理疗，并主动告知医生自己是否有高血压、偏头痛等相关病史。

## H成长加油站

## 孩子脚疼， 当心是扁平足“惹祸”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

千万别小看我们每天踩在脚下的这双足弓——它一旦“消失”或功能失衡，影响的远不止走路姿势，更可能牵动膝关节、髋关节乃至脊柱的力线，对正处于生长发育黄金期的青少年来说，尤为关键。

很多家长发现孩子有O形腿、走路内八字或者脚底板比较平，心里就忍不住开始焦虑：这会不会影响他将来的体育成绩？就业体检能过关吗？甚至，会不会导致残疾？担忧一天天堆积，成了压在许多父母心头的大石。

随着“三级预防”理念逐渐普及，大家都开始重视健康问题的早发现、早干预。但在儿童青少年的成长过程中，很多现象其实是身体发育的自然阶段，孩子自己有着强大的代偿和调整能力。问题在于，我们该如何区分正常的发育过程和真正需要警惕的信号？到底该静观其变，还是该立刻寻求医疗干预？海南省人民医院的骨科专家给出清晰而科学的解答。

医学界普遍认为，8岁以前没有明显症状的扁平足通常属于正常生理现象，不需要进行任何干预。8岁以后，也建议先由专科医生进行评估——事实上，绝大多数没有疼痛、不影响跑跳运动的扁平足只需要定期观察。真正需要介入治疗的是那些有症状的柔韧性扁平足，而即便是这类情况，大部分也可以通过保守治疗取得良好效果。只有极少数的柔韧性平足和僵硬性平足才需要考虑手术。

流行病学调查显示，8岁以后仍有持续性扁平足表现的儿童约占10%至20%，其中超过90%属于柔韧性平足（部分可能伴有跟腱短缩），仅有约9%属于僵硬性平足。需要留意的是，在体重偏高的孩子中，扁平足的发生率确实会稍高一些。

足弓的成长自有一套规律。通常，足弓的发育从3至6岁开始起步，到8至10岁左右基本定型。因此，在孩子足弓尚未定型的幼年时期，很多看似“扁平”的表现，其实只是发育过程中的一个阶段。

什么样的表现需要家长格外留意呢？如果孩子经常抱怨脚底、足弓或脚踝内侧疼痛，尤其是在长时间站立、行走或运动之后；如果孩子走路容易疲劳、不愿意多走动，或者出现内八字等异常步态；如果发现孩子的鞋底内侧磨损得特别厉害——出现这些症状时，就建议带孩子去医院做专业评估。

预防和管理柔韧性扁平足，日常生活中的细节非常最重要。多数孩子的柔韧性扁平足会随着年龄增长自然改善，只有少数症状持续且明显的孩子需要长期管理。建议避免让婴幼儿过早穿着硬底鞋，积极控制体重以减轻足部负荷，并且鼓励孩子在确保安全的环境（如沙滩、草地）中赤足行走，这样可以有效锻炼足底肌肉，促进足弓的健康发育。

本刊指导单位：  
海南省卫生健康委员会