

医线聚焦

海南发布第二批专症专康服务包

新「九包」包精准康养！

本报讯(海南日报全媒体记者马珂)近日,省卫健委正式对外发布第二批9个标准化专症专康服务包,覆盖骨关节康复、心脏术后调养、身体祛湿排毒、颈椎病健康管理、体重管理、慢阻肺康养、糖尿病管理、脾胃调养、孤独症干预等九大常见健康需求,以专业医疗赋能康养产业,持续完善全生命周期精准康养服务体系。

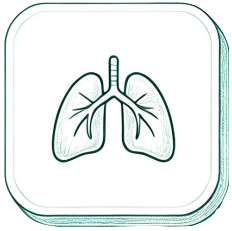
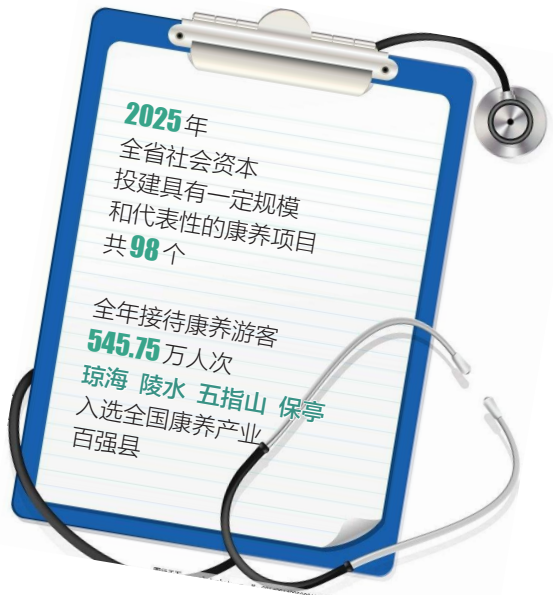
依托独特热带气候、雨林滨海生态、丰富南药与黎族苗族医药资源,海南康养产业稳步提质增效。2025年2月,海南省政府印发《海南省推动康养产业发展三年行动方案(2025—2027年)》,明确打造东部医疗康养、南部中医药康养、中部森林气候康养、北部社区康养、西部生态康养差异化布局,“专症专康”成为医疗赋能康养产业的核心抓手。

此前,省卫健委推出首批6大专症专康服务包(包括高血压健康管理、海岛好孕、来海南睡好觉、2周止痒、哮喘气候疗愈、中医外治假性近视服务包),在全省康养机构落地后市场反响良好。为填补慢病康复、术后恢复、儿童特殊干预等细分服务短板,满足群众多层次、个性化健康需求,省卫健委启动第二批服务包征集评审,经过多轮筛选、临床论证与专家评议,最终确定9套标准化康养方案。

这批服务包均由三甲医院、公立中医院、国医大师传承工作室及专业医疗科研机构研发,摒弃传统养生项目“千人一方”粗放模式,建立“医学前置评估—定制个性化康养方案—全程监测随访”标准化服务流程,深度融合海南气候、南药、黎苗医药本土特色资源,打造中西医结合、线上线下闭环管理的康养服务体系。

按照三年行动方案部署,第二批服务包将进驻全省公立医院医养中心、博鳌乐城国际医疗旅游先行区、各市县康养基地及康养配套酒店。2026年,海南将持续健全康养行业标准与统计监测体系,打造“一个母品牌+多子品牌”康养矩阵,面向“一带一路”、上合组织国家输出特色医疗康养服务,持续擦亮“健康岛”“长寿岛”金字招牌。

省卫健委副主任李娟在发布会上表示,专症专康服务包是医疗赋能康养的重要载体,通过公立医院与康养机构学科共建、技术合作,实现“病有专治、康有专案、管有专包”。下一步,海南将持续扩充服务包品类、拓宽服务覆盖范围,推动海南从“候鸟”越冬康养转向全季节、全生命周期精准康养。



慢阻肺
专属康养服务包

深度依托保亭“天然氧吧”生态优势,森林覆盖率84.5%、高负氧离子环境适配治疗呼吸系统慢性病。服务包包含1天体验、7天调理、1个月深度康养三类套餐,融合黎药熏蒸、穴位贴敷、药酒推拿等本土民族医药技术,搭配无创光疗设备缓解气道炎症,配套标准化呼吸康复训练。院内配备专业肺功能检测设备,出具量化的康养效果报告,出院后同步推送居家呼吸养护方案,一站式解决慢阻肺患者咳嗽、气短、易急性发作等痛点,是中部雨林气候康养标杆产品。

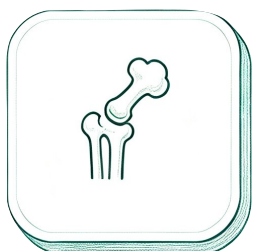
研发单位:保亭黎族苗族自治县中医医院



21天暖胃养心
服务包

立足中医“脾胃为气血之本、心胃同源”理论,面向胃胀反酸、失眠心悸、焦虑亚健康、术后脾胃虚弱人群。整套周期21天,配套7次AI扁鹊仪动态体质监测,采用沉香雾化闻香、降香黄檀足浴、旋磁经络疏通、五音音乐疗愈等多维干预,搭配健脾护胃生物复合肽与分时段食疗。全程配备健康管理师每日跟踪,实时调整调理方案,实现脾胃修复、安神稳心双重效果,中西医结合,数字化监测闭环管理,适配高压中青年与老年人心身同调需求。

研发单位:上海浦江健康科学研究院、林天东国医大师传承工作室



骨与关节病
健康管理服务包

该服务包聚焦中老年骨质疏松症、骨关节退变人群,依托三甲医院核医学专业检测技术,区别于普通理疗项目,以骨密度精准筛查为基础,构建“影像评估+药物调理+康复理疗+膳食指导”一体化管理方案。针对老年群体易骨折、腰腿疼痛、活动受限等痛点,结合海南益智、五指毛桃等强筋骨药食同源食材定制药膳,搭配低强度雨林康复运动,动态监测骨骼代谢指标,全程由核医学、骨科、营养科医生联合随访,适合长期旅居养老,患有骨关节基础病的老年人群。

研发单位:海南医科大学第一附属医院(核医学科)



颈椎病
健康管理服务包

面向上班族、中老年颈肩僵硬,手麻头晕人群,融合中医针灸、推拿、艾灸等外治手段,搭配现代康复牵引、体态矫正训练。服务流程包含颈椎影像评估、经络辨证分型,针对长期伏案、低头劳损人群定制分阶段康复计划,融入沉香熏香舒缓颈部气血,配套居家颈椎养护教学,兼顾院内调理与日常居家防护,解决颈椎病反复发作难题,适配旅居游客短期舒缓与本地居民长期养护。

研发单位:海南医科大学第一附属医院(中医科)



医学体重管理
与减重训练服务包

市面减重方案多侧重节食、高强度运动,容易损伤关节、反弹和诱发基础病,本服务包依托医院MDT多学科团队,由康复、内分泌、心血管、营养、心理多学科协同。核心亮点为SFMA功能性动作筛查,提前识别运动代偿、关节损伤风险,结合心肺功能评估定制个性化低冲击运动处方;以高蛋白、低GI海南本土食材制定减脂膳食,全程监测血压、血糖、体脂,实现减脂不减肌,改善代谢,杜绝盲目减重带来的健康隐患,覆盖肥胖、脂肪肝、“三高”前期人群。

研发单位:海南医科大学第一附属医院(康复医学科)



心脏支架术后
康复管理服务包

专为心脏支架术后恢复期人群打造闭环康养方案,填补海南术后居家康复空白。服务包含院内心肺功能专业测评、远程24小时居家监测,线上医师实时指导,搭配温和雨林散步、八段锦等低负荷养心功法,辅以理气活血南药代茶饮。兼顾短期院内调理与长期居家养护,建立定期复查随访机制,规避术后运动不当、情绪波动诱发的心血管疾病风险,适配中老年人术后赴海南气候康养需求。

研发单位:万宁市人民医院



孤独症疗愈
专区康养服务包

全国独有的海岛海洋自然疗愈孤独症方案,充分利用海南沙滩、海水、高负氧离子环境,融合海洋疗法、沙滩感统训练、水上游戏治疗,借助海浪白噪声改善儿童感官超敏、睡眠障碍。分为15天短期、30天深度两套服务周期,每日搭配社交表达、场景泛化专项课程,配套数字疗法云系统,家长可实时查看训练报告,离岛后持续提供远程康复指导。30天进阶套餐增设肠道微生态干预、经颅磁理疗,适配不同程度孤独症儿童,打造全国特色儿童康养疗愈项目。

研发单位:正德儿康全国院区

文字/马珂
制图/许丽

九大服务包详解



门诊连线

眼皮总下垂,浑身没力气?当心这种极易漏诊的罕见病

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

不少人常有这样的困扰:早上起床双眼舒展,到了下午眼皮沉重耷拉,怎么用力都睁不大;吃饭嚼几口就腮帮子发酸,说话久了声音含糊,喝水还容易呛咳。不少人会简单归因为熬夜、体虚,殊不知,这些反复出现的疲惫感,可能是重症肌无力发出的预警信号。海南省人民医院神经内科科主任黄仕雄提醒,该病早期症状隐蔽,极易漏诊,一定要及时就诊。

黄仕雄介绍,重症肌无力是一种自身免疫性疾病,人体免疫系统发生紊乱,产生异常抗体攻击神经与肌肉的连接位点,导致肌肉接收运动指令受阻,出现持续易疲劳、肌力下降的表现。

“目前该病完整发病机制尚未完全明确,但临床观察发现,胸腺增生、胸腺瘤是重要诱发因素,完善胸部CT是确诊的关键检查项目之一。”黄仕雄说。

“晨轻暮重、活动后加重、休息后可快速缓解,是重症肌无力最核心的特征。”黄仕雄向海南日报全媒体记者解释,重症肌无力患者晨起肌力基本正常,随着用眼、咀嚼、行走等活动增加,无力感逐步加重,但短暂休息半小时到一小时,症状又能明显减轻,这种波动性是该疾病独有的标识。

该病会循序渐进侵袭全身多处肌肉,眼部肌肉是最先受累的部位。患者单侧或双侧眼皮持续下垂,伴随视物重影,很多人先去眼科就诊,滴眼药水、热敷都毫无改善,最终转诊神经内科才查明病因。病情持续发展后,面部、咽喉肌肉会受影响,患者出现咀嚼无力、吞咽困难,说话带浓重鼻音;严重时累及四肢,表现为抬手、爬楼梯费力;最凶险的情况是侵袭呼吸肌,诱发肌无力,导致呼吸困难,危及生命。

临床中,重症肌无力漏诊、误诊情况十分普遍。黄仕雄坦言,很多患者初期仅表现为轻微眼皮下垂,无其他不适,自行判定为用眼过度;部分中老年人患者感到浑身发软,盲目进补调理,延误数月甚至数年治疗。一旦出现无诱因、反复波动的肌肉无力,应优先到神经内科完善抗体检测、肌电图、胸腺影像学检查,早筛查、早干预能有效阻断病情进展。

不少患者确诊后心生恐慌,认为该病无法根治便放弃治疗。对此黄仕雄解答:重症肌无力虽难以彻底根除,但通过标准化、个体化长期管理,绝大多数患者可以稳定控制症状,回归正常工作与生活。

临床上治疗分为多个层次:轻症患者服用胆碱酯酶抑制剂,快速改善睁眼、咀嚼无力;全身型患者搭配激素、免疫抑制剂调节紊乱的免疫系统;合并胸腺瘤的患者,符合指征可开展胸腺手术,从源头减少抗体生成;危重患者可通过注射免疫球蛋白、血浆置换快速缓解危象。

黄仕雄同时给出日常养护建议:患者应规律作息,避免熬夜、过度劳累;饮食选择软烂易吞咽食物,少食多餐;日常预防感冒、感染,生病就诊时主动告知医生病史,规避会加重肌无力的抗生素、镇静类药物;保持情绪平稳,定期复查抗体指标,动态调整治疗方案。

康养圈

三伏至,冬病夏治正当时!

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

三伏天是一年阳气最盛之时,也是中医“冬病夏治”黄金窗口期。每到此时,不少常年咳嗽、关节冷痛、畏寒腹泻的患者,都会到医院进行三伏贴调理。海南日报全媒体记者专访海口市人民医院中医科主任林捷,详解三伏贴养生知识。

“《黄帝内经》提出‘春夏养阳,秋冬养阴’,三伏天天地阳气充盈,人体毛孔舒展,经络通畅,此时调理能借助天时驱散体内寒湿,扶正固本。”林捷介绍,很多市民一到冬天就反复咳嗽、鼻炎发作、腰腿酸痛,多属于虚寒类“冬病”,夏季阳气升发时干预,可有效减少秋冬发病频次。

今年该院推出三伏贴搭配艾灸开穴组合疗法,艾灸先行疏通经络、打开穴位,再敷温阳中药,药物吸收效率大幅提升,凡是气虚、阳虚、寒湿体质人群均可调理。

林捷梳理七大类适用病症:呼吸系统的慢性咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺;慢性胃炎、慢性腹泻等脾胃虚寒问题;风湿关节痛、颈肩腰腿痛;痛经、宫寒等妇科慢病;男科阳虚尿频、不育;儿童反复感冒、消化不良;常年手脚冰凉、体虚乏力、久咳气短等亚健康人群,都能通过三伏贴改善体质。

“三伏贴绝非千人一方,要根据体质,精准选取穴位配药,杜绝盲目贴敷。”林捷提醒,调理讲究周期,2026年贴敷时段为7月15日至8月23日,建议每年贴满5次,连续坚持三年,固本效果更稳定。

针对市民关心的贴敷护理问题,林捷给出详细提醒:成人贴敷时长控制在1至2小时,儿童为0.5至1小时,皮肤发痒、轻微红晕属正常反应;贴后避免剧烈出汗、直吹空调风扇,4小时后才能洗澡,其间忌生冷、海鲜、辛辣食物,不熬夜。

若敷贴后长出细小水泡,保持干燥可自行吸收;水泡较大需规范消毒处理,切勿抓挠。出现严重红肿、大面积皮疹要及时到中医科就诊。

同时,林捷明确三伏贴禁忌人群:发热感染者、严重心肺疾病患者、血糖控制差的糖尿病患者、药物及皮肤过敏者、皮肤破损者、孕妇、两岁以下幼儿,均不适合贴敷。

本刊指导单位:
海南省卫生健康委员会