

医线聚焦

今年夏季，海南外籍康养市场打破“冬旺夏淡”的传统格局，迎来强劲的反季热潮。众多外籍游客一改往年冬季短期观光的习惯，选择盛夏赴琼长期旅居、深度体检与康复调理，持续带动三亚多家医院涉外门诊接诊量上涨。

凭借优良的生态环境、自贸港免签政策红利与特色中医药资源，海南正渐渐发展成为可全年接待海外康养游客、提供优质体验的旅游胜地。

盛夏潮起
洋面孔的海岛疗愈之约

长期以来，海南入境旅游高度依赖冬季避寒客流，季节性短板突出。今年以来，外籍康养消费实现结构性反季爆发，夏季专项康复、中医调理、长期旅居人群大幅增长，市场从季节性热度转向全年常态化稳健发展。

2026年1月至7月，备受外籍游客青睐的三亚市中医院及下属疗养院接待外籍人员达8502人次，外宾医疗收入381.15万元。其中，接待人次同比上涨43.42%，医疗收入同比提升17.37%，呈现量效齐升的良好态势。

目前三亚涉外康养布局持续完善，三亚市中医院深耕涉外中医康复多年，体系成熟、口碑稳定；三亚市第二人民医院顺势布局涉外康养赛道，推出慢病调理、亚健康舒缓、特色理疗等项目，有效补齐区域涉外服务短板，形成互补发展格局。

今年夏天，俄罗斯游客雅娜反季赴琼康复。长期受腰椎间盘突出困扰的她，经亲友推荐，来到三亚市中医院接受中医系统调理。医护团队为她定制针灸、推拿复位、中药泡浴三位一体的康复方案。经过阶段性治疗，雅娜腰背僵硬、腰椎间盘突出症状显著缓解，活动能力明显恢复。良好的疗效与宜居的环境，让她坚定了长期康养的想法，计划每年夏季常驻三亚疗养。

作为海南唯一的国家中医药服务出口基地，三亚市中医院积累了丰富的涉外康养经验。今年夏季，俄罗斯游客康斯坦丁带父母赴琼调理，一家人常年受肩颈劳损、骨关节酸痛困扰。医院结合中老年人寒湿淤堵、关节退变特点，定制艾灸、推拿、针灸组合方案，十余天的精细化调理后，两位老人身体状况明显改善，对中医康养的安全高效非常认可。针对俄罗斯、中亚人群高发的骨关节疼痛、寒湿体虚问题，医院依托热带气候与中医药优势，打造专属康养体系，推动外籍游客消费从体验打卡转向长期刚需。



外籍游客在三亚市中医医院体验中医康养服务。受访者供图

乘风而上
中医药成为跨海而来的向往

今夏反季康养热潮，是政策、区位、业态多重赋能的结果。我国对俄罗斯单方面免签政策延长至2027年底，叠加国际航线加密、通关流程优化，大幅降低外籍人群跨境旅居、就医门槛。海南安全宜居、交通便捷、性价比高，对外籍人群吸引力持续攀升。

如今外籍游客消费需求持续升级，告别浅层观光，聚焦专业化康养体验，消费集中在中医特色理疗、骨关节康复、高端深度体检三大品类。其中，中医疗法温和对症、副作用小、调理效果持久，成为海南入境康养最具竞争力的核心业态。

为适配国际化需求，三亚医疗机构持续升级涉外服务，形成差异化发展矩阵。三亚市中医院组建专业外语医护、导诊团队，开设涉外专门诊。三亚市第二人民医院主打身心疗愈特色，聚焦外籍人群常见的失眠、亚健康、慢性疼痛等问题，融合中医技法与现代康复理念，推出推拿解压、艾灸调理、颂钵疗愈等特色项目。

三亚市第二人民医院党委书记谢梦蛟介绍，今年医院先后接待北欧疗愈团、德国医学交流团等多批外籍群体。第六届亚洲沙滩运动会期间，多国运动员、媒体记者体验该院中医服务后，纷纷点赞中医疗愈效果。目前医院已组建英语涉外服务团队，完善外籍游客接诊全流程，与三亚市中医院形成“传统康复+身心疗愈”双赛道联动格局，丰富了三亚入境康养业态。

提升服务
推动涉外康养高质量发展

随着海南跨境康养热度稳步提升，产业在快速成长的同时，也面临外语人才不足、跨境结算方式偏少、高端定制产品不足等问题。立足产业实际，海南正稳步补齐服务弱项，持续优化国际康养生态。

在跨境服务体验上，当前三亚涉外康养仍以现金、刷卡结算为主，跨境直接结算尚未全面普及。为此，海南依托自贸港政策优势，积极探索跨境医保直接结算试点，丰富多元支付渠道，简化外籍游客就医康养支付流程，让跨境康养更加便捷省心。

随着入境康养客流逐年增长，多语种专业人才缺口逐步显现。对此，省内医疗机构持续壮大外语医护队伍，常态化开展涉外服务培训，统一外语诊疗标识与服务规范，推动涉外医疗服务走向精细、标准、专业。此外，海南深化医校联动，定向培养涉外康养人才，为产业长远发展积蓄后备力量。

产品供给层面，现有高端个性化康养产品仍较稀缺，难以满足外籍游客精细化、长期化的疗愈需求。依托海南优越的生态资源与中医药特色优势，本地医疗机构精准对接外籍游客常见的骨关节调理、寒湿养护、慢病康养等需求，持续打磨高品质定制化康养套餐，丰富涉外产品矩阵，提升康养服务适配度。

行业发展过程中，本地医疗机构也逐步告别单点式发展，通过抱团联动、优势互补，统一服务标准、补齐行业短板，推动产业从规模流量增长，稳步转向品质内涵升级。三亚市中医院依托国家中医药服务出口基地优势，持续深耕海外核心客源市场，以特色中医康养塑造差异化竞争力。

立足自贸港开放底色，海南持续推动医疗康养与滨海文旅深度融合，构建“旅游+医疗+康养”一体化业态。依托稳固核心客源，持续开拓欧亚、东南亚新兴市场，稳步打造辐射周边的国际化康养高地，让自贸港康养名片愈发亮眼。

低龄孩子还存在一定自发清除的概率。

但出现明确指征，就要遵医嘱规范干预：反复腹痛反酸呕吐，已经干扰正常生活；胃镜查出胃炎、胃及十二指肠溃疡；不明原因缺铁性贫血；生长发育明显落后；直系亲属存在胃癌家族史。

“家长千万不能自行购买抗生素给孩子服用。”陈春苗着重强调，儿童用药的种类、剂量、疗程，必须结合年龄体重个体化制定。擅自服药不仅无法根除病菌，还会损伤肝肾，催生耐药，扰乱肠道免疫，得不偿失。

对付幽门螺杆菌，预防远重于治疗，需要全家人一同做好卫生防护。家庭尽量推行分餐，常备公筷公勺，孩子的碗、水杯单独使用；坚决摒弃口对口喂食、试温等旧习惯，亲吻孩子优先选择额头、脸颊；督促全家勤洗手，尤其饭前便后，瓜果充分清洗，从源头切断传播链条，守护孩子娇嫩肠胃。

反季中医疗养火了！
三亚涉外门诊量上涨
海外客奔赴海岛长夏

海南日报全媒体记者 郭畅

幽门螺杆菌！
儿童也易感染

这些风险家长别忽视

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 符王润

餐桌上互相夹菜、长辈嘴对嘴喂饭，是不少家庭表达亲情的方式。可很多家长并不知道，这些充满爱意的举动，暗藏健康风险，可能造成幽门螺杆菌在家人之间悄悄传播。

孩子反复肚子疼、口臭厌食、身高增长缓慢，不少家长简单归因为挑食、积食，殊不知，罪魁祸首或许就是这寄居在胃部的幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌是名副其实的“耐酸小强者”。海南省妇女儿童医学中心消化内科主管护师陈春苗介绍，胃酸能够杀灭绝大多数入侵胃部的细菌，但幽门螺杆菌可以分泌特殊物质中和胃酸，在强酸性的胃内安稳生存。

儿童属于易感群体，一方面，孩子免疫系统尚未发育完善，抵御细菌能力偏弱；另一方面，孩童卫生意识不足，生活细节容易疏漏，给了细菌入侵的可乘之机。幽门螺杆菌主要通过口—口、粪—口途径传播，家庭是最主要的传播场景。很多饱含疼爱的行为，恰恰成为细菌传播的桥梁。

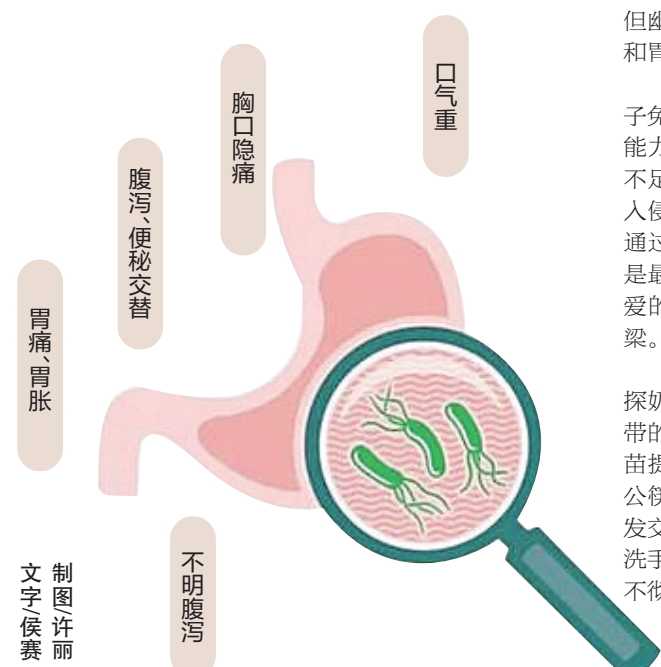
“长辈嚼碎食物喂饭、用嘴巴试探奶温、嘴对嘴亲吻孩子，唾液里携带的细菌会直接传递给儿童。”陈春苗提醒，日常全家围坐共餐，不使用公筷公勺，餐具交叉接触，同样会引发交叉感染。除此之外，便后不认真洗手，孩子吮吸手指，食用生水、清洗不彻底的瓜果，也有可能发生感染。

儿童感染

幽门螺杆菌的感染往往并不典型，极易和普通消化不良混淆。家长要留心识别身体发出的预警信号。反复腹痛是最为多见的症状，孩子常会诉说脐周或者上腹部隐痛、胀痛，发作时间不固定，按摩腹部后痛感会短暂减轻。同时还会伴随食欲下降、厌食腹胀、嗝气反酸。排除口腔清洁问题后，如果孩子长期口臭，带着酸腐气味，也要提高警惕，这是胃部食物发酵反流带来的信号。细菌损伤胃黏膜，还会干扰营养吸收，即便进食正常，部分孩子依旧会出现身高体重增长迟缓。

陈春苗特别提示，上述症状并非幽门螺杆菌独有，普通胃炎同样会出现。如果不适持续一两个月反复不见好转，要及时前往儿童消化专科，做13碳尿素呼气试验开展筛查，不要自行主观判断。

不少家长查出感染后，第一反应就是立刻给孩子杀菌。对此陈春苗明确：并不是所有儿童都需要马上根除治疗。如果孩子没有任何不适，胃部无炎症，生长发育一切正常，不建议盲目用药。根除方案需要联用两种抗生素，会扰动儿童肠道菌群，存在一定副作用；儿童服药依从性差，容易治疗失败，诱导细菌耐药；部分



制图 许丽
文字 侯赛

门诊连线

咳嗽心慌别紧张

医生教你科学应对呼吸道感染

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 何和智

近期海南天气起伏不定、冷暖交替，呼吸道疾病进入高发阶段。不少人群出现咽痛、咳嗽、鼻塞、浑身酸痛等不适，一有症状就焦虑恐慌，下意识怀疑自己感染甲流、乙流。针对大众最关心的呼吸道感染健康问题，海南医科大学第一附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师林玲教大家科学应对呼吸道感染。

很多人存在一个普遍误区：只要出现发热、咽痛、咳嗽、流涕、肌肉酸痛，就判定是流行性病毒感染。林玲解释，这些不适症状是呼吸道感染“通用表现”，甲流、乙流、普通感冒、过敏性鼻炎都会引发相似症状，甚至咳嗽变异性哮喘、食管反流、鼻窦炎，也会诱发持续咳嗽，单靠症状根本无法区分病因。

想要精准找对病根，科学检测是唯一标准。患者可通过病毒抗原或核酸检测明确诊断，若结果为阳性，可在医生指导下使用针对性抗病毒药物，精准干预治疗；若检测结果为阴性，就要进一步排查普通呼吸道感染、肺部炎症、气道过敏等问题。

症状出现后，何时居家观察、何时紧急就医，是大众最困惑的问题。对此，林玲总结出简单好记的“3+2”就医准则，适配普通市民日常判断。

首先是3天居家观察期：若只是普通发热、咳嗽、咽痛，自行规范服用感冒药、退烧药后，持续观察3天。如果症状没有缓解，甚至持续加重，无需拖延，及时就医完善核酸、影像检查，明确病因。

其次是2个高危预警信号，出现任意一种必须立刻就医：一是胸闷气短、呼吸困难，胸口有明显压迫感；二是血氧饱和度低于93%，若家中无血氧仪，可观察嘴唇、指甲是否发紫发白。一旦触发预警，说明呼吸道或肺部可能出现严重炎症，若胸部CT显示肺部病灶扩散、病情进展快，需立即住院干预，避免病情恶化。

林玲提醒，以下四类群体感染后极易引发并发症、加重基础病，风险远高于普通人：高龄及长期卧床人群；患有高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性基础病人群；免疫力低下人群，包括器官移植、肿瘤放化疗恢复期患者；严重肥胖或营养不良、体质虚弱人群。这部分人群无需遵守3天观察期，一旦出现持续高热、身体不适，必须第一时间就医，尽早使用抗病毒药物，最大程度降低感染带来的健康风险。

结合海南温暖多风的地域气候特点，林玲分享了海南专属呼吸道防护技巧，简单实用、贴合本地生活。

海南海风通透、空气质量优越，天然具备防疫优势，日常可坚持每日开窗通风3次以上，每次不少于15分钟，借助自然海风流通室内空气，减少病菌滋生。同时做好针对性防护，在商场、公交、医院等密闭公共场所规范佩戴口罩。

日常养护方面，运动切忌过量，适合海南气候的轻运动更养肺，早晚散步、打太极、舒缓拉伸即可，维持稳定体能与免疫力。规律作息、保持良好心态，避免长期熬夜，防止免疫力下降给病毒可乘之机。

对于有基础病的市民，务必坚持规律服药、监测血压血糖，稳住基础体质，不给病毒可乘之机。此外，老年人、慢病患者等重点人群，需及时接种流感、新冠相关疫苗，守住健康底线，构建基础免疫屏障。

医线速递

海口市人民医院无偿献血为生命“续航”
106人献血3万多毫升！

■ 海报集团全媒体记者 王康景 张期望

撸袖献热血，仁心护生命。8月28日，海南大学第一附属医院（海口市人民医院）举办秋季无偿献血活动，以实际行动助力缓解我省秋季临床用血紧张压力。

门诊大厅内，海南省血液中心、海南省红十字会工作人员设置服务点位，摆放无偿献血科普手册，前来咨询的医护职工、患者家属络绎不绝。完成信息登记、身体初筛后，不少白衣医者登上献血大巴，伸出手臂捐献热血。

“这是我第五次献血，每次至少捐献200毫升全血。”该院消化内科护士长、副主任护师云小余已是献血的常客。扎根临床多年，她亲眼见到不少消化内科手术患者亟需大量用血，一旦供血不及时，患者将面临失血性休克的风险。看得到临床用血的迫切，她便在身体条件允许时主动献血，也希望用亲身经历消解大众对献血的顾虑，号召更多人投身这份救命公益。

功能科主治医师周梦，是院内小有名气的“献血达人”。忙完门诊工作，她匆匆赶来完成献血流程。从医18年间，她累计献血27次，献血总量达9500毫升。“救治病人，最怕等待用血。供血保障，需要全社会共同出力。”在她看来，捐献热血，既是托举他人的生命，也是一份善意的自我守护。

据统计，本次活动共有106名医护职工、患者家属参与，共计献血32650毫升。自1996年开始，该院坚持春秋两季常态化组织无偿献血，截至2026年4月，全院职工累计献血5886人次，献血总量153.6万毫升。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会