

中西并举 护佑甬城

宁波市中医院专栏

疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、心烦意乱、焦躁不安……这是一些十分常见的亚健康问题，严重困扰着大家的日常生活和工作。然而，这类人往往无法检查出明显的器质性病变，治疗手段也十分局限，常有一种“无计可施，求医无门”的痛苦。

2010年，宁波市中医院充分发挥中医药传统特色优势，围绕“未病先防、已病防变、瘥后防复”的“治未病”理念，建立治未病中心，着力打造集健康科普、疾病预防、疾病筛查、亚健康调治、慢病管理等为一体的现代化全流程健康管理中心。2021年12月，宁波市中医院治未病中心被列入宁波市医学重点学科，次年3月，宁波市治未病中心依托宁波市中医院成立，这标志着该院治未病中心经过10多年发展，团队建设、临床能力、科研成果、学科影响力等已成功跃入高质量发展快车道，赢得了社会和业界的充分认可。

亚健康状态可视可见

探索治未病全程数字化闭环管理

宁波市中医院治未病中心转型升级打造健康管理新模式

红外成像锁定病变
中医传统外治法“直击”病灶

两周前，张先生出现右侧颈肩部疼痛剧烈，伴手手臂麻木感，夜间尤其明显。在医院做了颈椎磁共振检查，无明显病变，报告诊断为“肌肉劳损”，并配以口服止痛药和外用药物，但效果不明显。

辗转至宁波市中医院治未病中心主任刘宏飞处求诊后，刘主任建议他做一个红外热成像。刘主任进一步解释：“红外热成像可以看到病变区域的变化，还可了解自身的体质情况，并通过诊断结果推断出疾病的未来发展趋势。”果然，张先生的红外热成像显示其右侧颈肩部位，包括腰背部地方的皮温和颜色明显异于其他地方。随后，医护人员对其颜色最深的区域进行刮痧和艾灸，治疗后当天，张先生的酸痛症状明显缓解。一周后，张先生基本康复，再次做了红外线热成像，发现对应区域的颜色比治疗前浅了很多，脖子两侧的颜色变得均匀对称。

数字医疗结合精准判因
亚健康状态“可视可见”

如今，在宁波市中医院治未病中心，通过医用红外线热成像让亚健康状态清晰地呈现出来，这在中心已是相当常见的诊疗手段。

据刘宏飞主任介绍，个人体质和疾病密切相关，体质会对疾病的发展产生极大的影响。作为以预防为主的治未病中心，他们一直在探索如何更好地通过体质辨识，尽早了

解个体的健康隐患。早在2010年建科之初，就开始通过问卷形式进行体质辨识，2014年应用系统软件进行体质评估。2021年，又开发了中医体质辨识小程序，尝试数字化体质辨识的普及运用。在体质辨识过程中，问卷式的评估主观性较强，于是他们又创新性地引进红外热成像，通过探测人体体表的温度变化，可了解人体脏腑、经络的寒热信息，从整体上辨别疾病的寒热属性和脏腑的阴阳盛衰以及潜在的疾病信息。

长期实践发现，诸如关节酸胀、腰肌劳损、女性“宫寒”等许多常见的亚健康疾病，在无明显症状和器质性病变之前，红外热成像就有了相应的表现。因此，运用红外热成像技术不仅可提前发现身体的异常信号，还能让亚健康状态以一种清晰具体的方式显现，为临床诊疗提供了较为精准的参考依据，进而为患者提供更加早期、确切、有效的中医药特色诊疗。

中医传统与信息化手段高度融合
探索治未病数字化闭环管理

刘宏飞说，自建科以来，科室非常注重将中医传统诊疗技术与现代信息化手段高度融合，下一步计划充分利用人工智能技术，将患者的健康信息档案列入数字化管理。

例如接诊患者后，医生首先采集患者的基本资料、体征、舌苔、脉象、流行病学史等信息，再通过中医体质辨识软件、中医脏腑经络仪、红外热成像仪等进行辨病辨证，辨识体质。接着，医生可以结合患者临床资料



宁波市治未病中心团队。

及健康评估信息进行更科学、更精细化的分析、分组并建档入库。对于需要转诊临床科室的“已病”人群及时对接会诊、转诊等；对于“未病”“欲病”“瘥后”人群，将其分类为偏颇体质人群、亚健康人群、病前状态人群和慢病人群四种，并根据实际情况为患者量身定制“个性化”的健康干预方案。除了中药处方、中医外治手法等，还可提供茶饮、药膳、膏方等。评估干预结束后，还可以持续跟进个性化中医随访服务，从而实现了中医治未病“辨识、评估、干预、跟踪、服务”全程数字化闭环管理。刘主任说：“这是中心未来的发展方向和目标。”

截至目前，宁波市中医院治未病中心门诊、特色门诊年均门诊量已达2万余人次，中医综合治疗年均20万余人次，健康宣教60万余人次，开展优势健康干预6项，中医外治法20余种(项)……同时，中心每年吸引来自全市、全省乃至全国的各医疗机构参观考察，交流经验，已然成为“甬派中医”的一张特色化靓丽名片！

记者 程鑫 通讯员 陈君艳

康小宁科普专栏

搬了好几次家还是睡不着！

认知和情绪问题会对睡眠造成多大“杀伤力”？

1 为睡觉搬了六次家 却仍是徒劳

30岁出头的何超(化名)，去年出现了严重的睡眠障碍，入睡时看到一丝光亮，听到一点声音都会翻来覆去睡不着，为此他搬了六次家，最后忍无可忍搬到了庙里。

但在庙里住的这段时间，他的睡眠状况还是没有改善，因为庙里有鸟叫虫鸣，就算是这些白噪音也会让他心烦意乱。最后，他只能来宁波市康宁医院睡眠诊疗

中心求助医生，在郑天明主治医师的诊治下，终于有所好转。

郑天明表示，何超出现睡眠障碍的一个重要原因是他对睡眠环境存在错误认知。而除了睡眠环境外，对入睡时间、睡眠时长、睡眠质量等的错误认知，也会助长睡眠问题。

“比如有些老人很早就上床，甚至6点多就上床，因为他们觉得既然我睡不

着，那就早点去床上等，睡觉总会来找我的，但往往是越等越焦急，越焦急越睡不着。其实，他们提早上床只会增加无效卧床时间，并无益于入睡。”

郑天明说，还有一个常见的认知误区是，有些人某天晚上睡得不够，于是第二天白天就大量补觉，以至于睡得头昏脑涨，非但不能达到恢复精力的效果，反而越睡越困，其实这种补觉是没有必要的。

2 大妈吃药效果不佳 睡眠问题反加重

认知影响情绪，情绪影响睡眠，这样的影响“链”，在助眠药物的使用中也不少见。据宁波市康宁医院药剂科副主任闻丽丽介绍，现实生活中有不少人对助眠药物存在认知误区，比如有些人会把睡个好觉的所有希望都寄托在安眠药上，一旦安眠药效果不佳，就会焦躁不安。

年近五旬的金大妈得了新冠后出现睡眠障碍，便在当地医院配了安眠药，但吃了几天都没什么效果，晚上还是只能睡两三个小时，这让她越来越焦虑：安眠药都没用，我还有希望睡个好觉吗？就这样，她的睡眠问题非但没能解决，反而因过度焦虑而逐渐加重。

闻丽丽介绍：“安眠药有很多种类，有的药对某些患者管用，但对另一些患者未必就管用，可能还要经过多次面诊、试用，医生才能知道他适合哪种药。此外，也有一些患者就是不适合药物治疗，需要诉诸物理治疗、心理治疗等方式才能缓解。”

就金大妈而言，她的睡眠问题之所以在用药后反而加重，是因为她本身就处于更年期，再加上她对安眠药存在错误认知(即认为安眠药一定能达到安眠效果)，最终导致她的焦虑情绪不断高涨，进而影响睡眠。

据介绍，像金大妈这样的对安眠药从

迷信到失望的患者，还相对较少，更多的患者是一直迷信安眠药，只要睡不着就去买安眠药服用，却忘了药不能随便吃。“有的安眠药效果虽然好，但服用过量或长期服用都可形成药物依赖，对身体健康产生不利影响。”

专家表示，防范认知和情绪影响睡眠，一方面要提高患者对睡眠的认知水平；另一方面则需要解决患者本身就存在的情绪问题，并防止情绪问题因为认知错误愈演愈烈。同时，如果睡眠问题已经严重影响身心健康，也要及时就医进行药物治疗或物理治疗等。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲



郑天明坐诊中。



闻丽丽在药学门诊免费解答患者咨询。

很多人都有这样的体验——上床时如果情绪不佳，就很容易睡不着或睡不好。除了情绪，对睡眠问题以及助眠药物等的错误认知，也会给睡眠本身带来不利影响。认知和情绪问题对睡眠造成“杀伤”的例子，宁波市康宁医院睡眠诊疗中心的医生们屡见不鲜，很多患者曾深陷其中，经医生诊治后才终于夺回睡眠“主动权”。