

让中医文化从“陌生符号”变为“生活伴侣”

——4位中医药专家谈中医生活化



岐黄漫谈

□ 本报记者 李丽 周欣怡

今年，根据山东省委、省政府安排部署，省卫生健康委会同相关部门印发了《关于推进全省中医生活化工作的实施意见》，将中医生活化理念融入具体工作，初步营造了全社会了解、支持、参与中医生活化的良好氛围。

什么是中医生活化？怎样推进中医生活化？在2025年山东（长清）“扁鹊故里”中医药文化体验周活动上，4位中医药专家各抒己见，共同探讨如何进一步推进中医生活化。

山东中医药大学原副校长、教授、岐黄学者王振国：

中医生活化，本质是让中医药从典籍走向烟火人间，从理论化为行动自觉。以扁鹊的“六不治”与“随俗为变”为例，阐释了中医药与社会风俗互动的历史逻辑。《史记》记载，扁鹊行医有“六不治”，其中“骄恣不论于理”、“轻身重财”等准则，不仅是对患者行为的规范，更是对不良风气的矫正。扁鹊通过医术与医德影响民风，体现了

了“医者移风易俗”的社会功能。而扁鹊周游列国时“过邯郸为带下医，过洛阳为耳目痹医，入咸阳为小儿医”的“随俗为变”，则展现了中医因地制宜的适应性。

中医融入生活，既要文化人、修正行为，也需因地制宜地创新方法，而非生硬嫁接。

全国名中医、岐黄学者高树中：

中医生活化涉及方方面面，为什么现代很多人不健康呢？就是没有做到形与神俱，也就是没有实现精神和心理同步健康的发展。中医生活化要重点关注四类人群，第一是干部要带头，第二是老师要作出示范，第三是家长在家里要养成良好的家庭氛围和生活习惯。第四是青少年身心健康尤为重要。如果能把中医的理念，比如“饮食有节，起居有常”这样的健康生活方式融入青少年的心灵当中，青少年从小就养成良好的生活习惯，那么，我们国家就一定有更美好的未来。

人有五脏化五气，以生喜怒忧恐，人们的情绪心理都是五脏功能的外在体现，我们要从娃娃抓起，让中医生活化理念融入中小学包括幼儿园，把中华优秀传统文化和中医的理念从小就融入孩子们的心里。这对于身心健康和提振民族自信都意义重大。

山东中医药大学中医文献与文化研究院教授刘更生：

中医生活化需避免“一刀切”，应针对不同群体定制指南，比如为上班族编撰办公室养生指南，为老年人设计居家调理方案，为家长提供儿童推拿教程。只有贴近具体场景，知识才能转化为习惯。如何让中医文化从“陌生符号”变为“生活伴侣”？要注重“三个引领”，即文化引领破认知、知识引领强基础、服务引领促落地。

山东中医药大学附属医院主任医师齐向华：

从临床角度来看，现代疾病多源于“形神失衡”。《内经》强调“志闲而少欲，心安而不惧”，但当下社会普遍存在欲望过高与恐惧焦虑两类心理问题，直接引发心脑血管病、糖尿病等慢性病。中医生活化需重视心理调适，例如通过门诊技术生活化，让民众学会感知身体信号。用酸奶浓度模拟脉象流速，用奶茶中的糯米球训练手感，帮助非专业人士初步掌握自我健康监测技能。这类“轻量化”技术降低了中医门槛，能让民众在生活场景中实践“治未病”。中医生活化的核心，是让中国人找回适合自己的生活方式。它不是复古，而是让千年智慧与现代生活同频共振。

当扁鹊遇见AI “数字画像”

编者按：“扁鹊出济南，中医生活化”，2025山东“扁鹊故里”中医药文化体验周已启幕，穿越千年的神医扁鹊闻讯而来。中医药正以更智慧、更贴近生活的方式融入日常。让我们随扁鹊一同探寻千年医道如何借现代之力，飞入寻常百姓家。

□ 本报记者 黄鑫 李丽

秋雨洗尘，药香满城。9月23日，“扁鹊故里”中医药文化体验周启幕前夕，一位神秘来客悄然走入宏济堂AI中医体验馆。是扁鹊。穿越千年，他静立电子屏前，凝神端详。

入口处，“中药处方一件事”平台中，数据跃动。工作人员轻触屏幕，调出一幅“中医数字画像”——陈健医生，累计服务1.4万人次，患者年龄横跨老幼。

跳动的信息，勾勒出一位当代医者的行医轨迹。

画像背后，是智慧中药房的实时支撑。数据显示，宏济堂智慧中药房“中药处方一件事”平台已接入861家医疗机构，服务覆盖城乡，远达韩国，产品追溯超67万人次。从三甲医院到村卫生室，从国内到国外，处方在云端疾驰。

扁鹊走入药房内部。这里不见烟火气，却处处听见机声响起。现代化煎煮线上，设备有序运转。“您看，医生的处方一开出，即刻就抵达我们这里。”工作人员讲解道，收到的处方先经系统审核，再经药师复核。随后，自动化设备精准投料、加水、煎药。整个过程，患者都可通过手机查看图文视频。全程透明，溯源无忧。

2021年12月，山东成为首批国家中医药综合改革示范区建设省份。几年间，“智慧共享中药房”在全省16市落地生根。济南率先试点。智慧中药房采用互联网等信息化技术，以中药自动化设备为基

础，支持建设提供处方、审方、中药饮片调剂、煎煮、包装、配送等一站式药事服务的智慧中药房，且能够提供膏方、丸剂、散剂、胶囊剂等个性化服务。

2025年3月，推广“中药处方一件事”被列入山东省卫生健康系统十大民生实事。要求每个市至少建成1处县（市、区）智慧共享中药房，提供“线上煎药”服务，实现一次就医即可享受中药代煎、配送到家服务。如今，济南已有9家智慧中药房，其中4家为共享型，合作医疗机构1079家，服务范围覆盖全部区县（功能区）。

政策与标准同步跟进。济南出台《支持智慧中药房发展若干措施》《智慧中药房建设与运行规范》地方标准。牵头宏济堂扁鹊中药房制定《智慧中药房质量管理规范》省级地方标准，已进入征求意见阶段。中医药文化体验周期间，宏济堂扁鹊中药房三期项目正式启用。济南基地年产值预计达2.2亿元。

扁鹊惊叹，中医药智慧化，正涌动不

息的活力。“可否也为我绘‘画像’？”扁鹊笑问。工作人员轻点DeepSeek，输入“扁鹊”二字，屏幕上迅速生成一份独特的分析报告：核心医术：“随俗为变”——人赵为妇科圣手，至周成五官专家，赴秦作儿科良医。服务特色：急救抢救、未病先防、多学科并重。现代启示：精准医疗的古老智慧。“从前人周游列国，现在数据穿越时空。”扁鹊若有所思。从智慧中药房到数字画像，他一日所见，是中医药的悄然进化。

途径一通，生活即是医场。智慧中药房带来的极致便捷与AI画像实现的精准匹配，中医服务无缝融入日常。这既是“术”的革新，让“简便验廉”焕发新生；更是“道”的回归，对“以患者为中心”的坚守。

离馆时，扁鹊回望屏幕上跳跃的数据。千年一瞬，匠心依旧，随俗为变。当所有环节打通，千年的仁心便如活水，潺潺流入现代生活的脉络之中。

用科技之光点亮希望之路

AI赋能助残疾儿童康复

订出更有针对性、契合个体的康复方案，大大提升康复训练的效果。

康复训练个性化：助力独特成长路径

康复训练是残疾儿童康复的重要环节，若要取得较好的康复效果，就要根据不同的康复需求来制订有针对性的康复方案。采用AI技术开发的智能康复训练系统已在一些康复机构得到应用，这些系统可按照儿童前期的评估数据，结合其能力发展水平生成符合康复需求的训练内容，能够覆盖认知、语言、运动、社交等多个方面。

针对存在语言发育迟缓问题的儿童，智能语言训练系统可对孩子发音、语法、词汇等方面存在的问题进行分析，有目的地提供语音模仿、词汇学习、句子构建、对话练习等训练内容及指导。

AI技术为康复训练增添了新的体验，VR、AR等技术的引入，把枯燥、单调的康复训练内容融入生动、有趣的虚拟场景，孩子们在游戏中不知不觉就实现了康复目标，增添了康复训练的趣味与互动性。

AI技术能实时对康复训练的进程进行监测与反馈，可穿戴设备或者传感器可精准记录孩子康复训练进程中的生理数据，依靠数据分析及时找出孩子面临的难题和障碍，还会结合孩子的个体差异动态地调整康复训练的难度等级，给予有针对性的指导意见。

辅具适配智能化：打破身体限制

辅助器具是残疾儿童日常生活和康复训练的重要助力，是帮助他们提高生活质量、融入社会生活的重要工具。随着AI技术的发展，辅助器具的适配更能贴合残疾儿童的身体需求和个性特征，也让辅助器具的智能水平有所提升，为残疾儿童的生活带来了更多便利。

采用三维扫描与建模技术，结合AI进行数据分析，可以为残疾儿童量身定制更贴

合身体状况的假肢、矫形器等辅助器具。传统的假肢与矫形器在制作时，要经过多次的测量和试穿，才能取得比较适配的效果。现在运用三维扫描技术可快速获取儿童身体的精确数据，再配合遗传算法优化设计方案，不但提升了佩戴的舒适度，更关键的是攻克了儿童不断生长发育带来的适配难关，让辅助器具从“被动适应”过渡为“主动成长”的智能陪伴者。

AI技术也为辅助器具赋予了更多智能方面的功能。传统轮椅要靠手动操作或者依赖旁人推动，行动范围以及自主性受限，而智能轮椅带有先进的传感器、导航系统以及AI算法，可实现自主导航、躲避障碍物、爬坡等功能，残疾儿童仅需借助简单的语音指令或手势动作，便可以控制轮椅自由地移动，明显提升了他们的行动能力。

同为AI技术在残疾儿童康复领域的重要应用成果的还有智能假肢和外骨骼机器人。智能假肢可按照孩子的肌肉信号，精准调节手指的张开及抓握动作，使孩子可以完成日常生活里的一些细微动作，诸如写字、抓取东西等，这不仅增强了孩子的生活自理能力，还加强了他们的自信心以及社会融入感。

资源覆盖普惠化：消除时空壁垒

接受良好的教育是残疾儿童融入社会的关键，AI技术在教育领域的实践，为残疾儿童提供了更多的教育支持，可促进融合教育的不断发展，提升教育质量。

伴随着互联网与AI技术的迅猛发展，在线康复教育平台应运而生，为特殊儿童教育带来了极具开创性的变革。这些平台采用数字化手段，把丰富的康复教育资源进行了系统整合，提供系统化的康复课程视频、互动训练游戏之类的教学素材，有些平台还推出远程康复咨询及指导服务，邀请康复专家借助视频会议的方式，给偏远地区的孩子作评估诊断，提供专业的康复建议与方案。线上平台突破了时空的限制，让优质康复资源普及到更广泛的地区，也为残疾儿童家庭

节省了大量的时间与经济开支。

AI技术也为融合教育给予了关键性的支撑，凭借智能监测系统，可实时了解残疾儿童在普通学校的学习和生活状况，及时发现并提供支持。AI辅助工具也能协助普通教师更好地了解残疾儿童的特殊需求，提供有针对性的教学策略及方法。这种技术赋能让教师得以打破专业局限，在普通班级中为有特殊需求的学生给予有效助力，真正落实“一个都不能少”的融合教育理念。

伦理规范人本化：构筑科技应用的温暖防线

AI技术为残疾儿童康复开辟了崭新路径，但在技术实施阶段需遵循人文主义伦理要求，坚持技术应用始终以保障人格平等和增进民生福祉为目标。

保护数据隐私，体现人文关怀。特殊儿童群体的个人信息与康复数据敏感度极高，必须建立严格的数据保护机制，升级数据加密存储架构，精准控制访问权限，实现传输全流程保护，巩固数据的隐私及安全防线。确保技术可靠，守护康复权益。AI算法评估与训练方案接受临床验证和伦理审查，防止因技术的局限造成错误判定或无效干预。应不断调校算法模型，利用多模态数据融合提升评估的精准度，也应设立人工复核办法，保障关键决策由专业人员把控。

深化人机协同，彰显人文温度。AI技术在康复领域的应用要坚持“辅助而非替代”的原则。虽然智能算法能提升康复效率，但在治疗过程中，信任的建立、情感支持和个性化调整始终需要康复人员的人文实践。因此，在推广AI技术应用的同时，也要注重加强康复专业人员的培养，提高他们运用AI技术的能力和水平。

AI技术为残疾儿童康复带来了前所未有的机遇和变革。当精准算法与温暖爱心相遇，当智能数据与人文关怀交融，AI技术才能真正成为点亮残疾儿童未来的明灯。

（吴丹凤，山东省听力语言康复中心副主任；管晶晶，山东省听力语言康复中心教师）

《扁鹊研究集成》发布

为目前国内最完整的扁鹊研究资料集成

□记者 黄鑫 李丽 报道
本报济南讯 2025山东（长清）“扁鹊故里”中医药文化旅游体验周于近日开幕，开幕式上，目前国内最完整的扁鹊研究资料集成——《扁鹊研究集成》（以下简称《集成》）发布。

据悉，医宗扁鹊是中国历史上正史立传的第一位医家，长清作为扁鹊秦越人故里，承载着深厚的中医药文化底蕴。该书编纂工作始于2012年，由山东中医药大学中文文献与文化研究院教授王振国任主编，核心团队涵盖中医学、文献学、历史学等领域专家学者，系统搜集扁鹊相关文献、文化、文物等素材。全书主体部分九章，另有附录两章。2024年，该书列入山东省古籍整理规划，旨在通过学术研究与文献整理，结合现存医籍的引文考证，重构扁鹊与扁鹊学派的文献谱系。

近年来，山东省按照党中央、国务院决策部署，结合自身中医药文化优势，积极推进中医药事业与区域经济发展。济南市也将“传承弘扬中医药文化，打造扁鹊故里品牌”作为重点任务。记者了解到，《集成》通过整理历代扁鹊相关资料，发现扁鹊秦越人里籍齐国卢邑说为学界所公认；而关于扁鹊其人，不同史料记载的扁鹊活动年代跨度长达数百年，《集成》完整汇集相关史料，可以完整呈现扁鹊传说的历史轨迹，是春秋战国至汉代医学思想的集大成符号。

此次《集成》的出版，标志着扁鹊文献与文化研究从碎片化考据走向系统性建构。这是首次对扁鹊文献与文化进行系统性集成，进一步澄清历代对扁鹊与扁鹊学派的模糊认知，为扁鹊研究提供了权威依据。

此外，《集成》首次收录的很多素材，如日本的扁鹊文献与图像、汉帛画鸟首人身的医者形象等，也为扁鹊文化的进一步研究提供了新的视角。

曲阜市口腔医院爱牙日 专场直播解锁护牙新方式

□记者 黄鑫 通讯员 孔丽娜 报道
本报曲阜讯 9月20日是第37个全国爱牙日，为打破时空限制，让更多市民便捷获取口腔健康知识，当晚7点半，曲阜市口腔医院开启爱牙日专场直播，由院内专业医师在线分享科学护牙技巧，实时解答市民口腔疑问，以“云端互动”的形式，为市民解锁守护口腔健康的新方式。

直播现场，主讲医师围绕2025年爱牙日主题“口腔健康 终身受益”、“减糖控体重 护牙更健康”，结合日常接诊案例，用通俗的语言讲解核心护牙知识，让观众能快速理解。在“在线答疑”环节，观众提出许多具体问题，比如“我家老人戴假牙总磨嘴，有什么办法吗？”“孩子为什么要做窝沟封闭？”面对这些问题，主讲医师结合专业知识逐一解答，既给出应急处理方法，也提醒必要时到院就诊的注意事项。

此次爱牙日专场直播，不仅让市民足不出户就能与专业医师交流，更将科学护牙理念传递到千家万户。

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

保护“远视储备” 为孩子筑牢视力防线

□ 孙伟

近年来，我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势。预防近视，必须从小做起，从早入手，而“远视储备”的保护，正是其中的关键一环。

什么是远视储备？新生儿眼球较小、眼轴较短，天生具有约300度左右的生理性远视，这就是“远视储备”。随着身体发育，眼轴逐渐变长，远视度数会缓慢减少，3岁儿童远视储备约为250-300度，4-5岁约为150-200度，6-7岁约为100-150度，8-9岁降至75-100度，到12岁左右基本消耗完毕，视力发展为“正视眼”。

充足的远视储备能为近视发生提供缓冲空间，避免孩子过早近视。若储备消耗过快，近视风险将显著增加。例如，学龄儿童若远视储备低于75度，就是重要的预警信号，提示需立即采取干预措施。

如何知晓孩子的远视储备？家长应带孩子到医院进行散瞳验光。通过睫状肌麻痹剂眼药水（俗称“散瞳药水”）放松睫状肌，准确检测真实的远视储备量，避免假性近视干扰。一旦发现储备不足，建议采取以下措施：保证每天2小时户外活动，这是最有效预防方法；遵循“20-20-20”用眼法则，每近距离用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）外至少20秒；保持正确的读写姿势，确保光线充足；建立视觉健康档案，定期监测眼轴和远视储备变化。

（作者单位：山东中医药大学附属眼科医院）

防鼠灭鼠，预防出血热

□ 李玲 孙涛

金秋丰收季，五谷丰登时。大家在享受劳动果实的同时，也要警惕鼠类传播的疾病——肾综合征出血热。

肾综合征出血热是由汉坦病毒引起的以鼠类等啮齿类动物为主要传染源的自然疫源性传染病。其主要传播途径是接触带病毒的鼠类排泄物，也可经呼吸道、消化道、母婴垂直、虫媒等途径传播，人群普遍易感，潜伏期多为7-14天。特别需要警惕的是，出血热早期症状与感冒极为相似，极易混淆。其典型表现为“三痛”（头痛、腰痛、眼眶痛）和“三红”（面部、颈部、上胸部潮红），状如醉酒；还可伴有眼睑浮肿、结膜充血。若延误治疗，可能引发消化道出血、脑膜炎、肺水肿等危重情况。

科学预防是关键，核心在于“防鼠灭鼠、环境治理、疫苗接种”三管齐下。阻断鼠患：保持家庭环境卫生，清除杂草，硬化地面；安装防鼠设施，减少杂物堆放，防止老鼠入室。注意卫生：确保饮食卫生，餐具消毒，不喝生水；粮食和食品要妥善密封储存，避免污染。加强防护：避免在野外露宿或躺卧草堆，注意床铺清洁。及时处理：发现鼠迹，及时捕杀并做好环境消毒。接种疫苗：16至60周岁的适龄人群建议接种出血热疫苗。基础免疫为2剂（第0天和第14天各1剂），1年后加强免疫1剂。请注意，该疫苗为预防性接种，不能用于被咬伤后的应急防护。若不慎被老鼠咬伤，应立即规范清洗消毒伤口，并密切观察2周。一旦出现发热等疑似症状，务必立即就医，做到早发现、早治疗，守护健康安全。

（作者单位：淄博市疾病预防控制中心）