

小小耳穴贴，助力稳住孩子的远视储备

县域中医服务网让治未病真正落到实处

一枚小小的耳穴贴，能调理脾胃、改善睡眠，还有助于孩子稳住远视储备，结合艾灸、刮痧、拔罐等中医适宜技术，还可缓解落枕、腰扭伤，也能为亚健康人群调养身心……

象山县中医医院治未病中心通过完善县域中医服务网络，让中医适宜技术正从“治已病”走向“治未病”，走进越来越多百姓的生活。日前，记者走进该中心，探访其特色技术与服务模式。



谢双智给患者做耳穴调理。

一枚耳穴贴 稳住7岁女孩远视储备

7岁女孩乐乐(化名)在常规体检时，发现其近一年来眼轴增长得非常快，导致远视储备不足。医生提醒，若不及时干预，近视度数可能快速增加。家长慕名来到象山县中医医院治未病中心，科室主任谢双智为乐乐制定了每周一次耳穴贴的治疗方案。半年后复查，乐乐的眼轴增长速度明显放缓。

谢双智介绍说，耳穴疗法是中医针灸学的重要组成部分，已有上千年历史。耳廓通过十二经脉与五脏六腑、四肢百骸紧密相连。当脏腑或组织器官出现异常时，耳穴上会出现颜色、形态、痛觉、电阻等改变；对相应耳穴进行适当刺激，可通过经络传导，起到疏通经络、调和气血、调整脏腑功能、平衡阴阳的作用。耳穴疗法适应症广泛，能够治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科200多种病症，尤其对儿童青少年近视、远视、弱视、散光等问题有较好干预效果。

调理脾胃 6岁男孩开胃安睡

耳穴的神奇，不只在眼科。6岁男

孩明明(化名)脸色蜡黄，胃口很差，晚上容易磨牙，睡觉还流口水，口臭明显。家长带来就诊时，谢双智查看舌苔，发现舌苔白腻、黄腻。

中医认为，小儿“脾常不足”，饮食不节易生湿滞，脾胃运化失常，进而影响睡眠和食欲。

针对明明的情况，谢双智给予每周一次耳穴调理，并配合艾灸治疗。耳穴贴压刺激脾胃、口、神门等相应反应点，通过经络传导健脾和胃、化湿消滞；艾灸则温通经络、补益脾胃。3个星期后，明明症状明显改善：睡眠安稳了，胃口开了，流口水和口臭也明显好转。

从“治已病”到“治未病” 织密县域中医服务网

据介绍，耳穴疗法不仅适用于慢性病和亚健康调理，在急性病方面也有用武之地。谢双智介绍，像落枕、腰扭伤、脚踝扭伤、牙疼等急性疾病，通过耳穴贴的疏通经络原理，可有效缓解疼痛。针对亚健康人群，中心还开展刮痧、拔罐、艾灸、中药熏蒸、督脉灸等24项中医适宜技术，提供个性化调理。

一个个病例，折射的是一个中心的发展。象山县中医医院治未病科成立

于2018年，2021年成立象山县治未病中心。目前已设有健康体检区、健康状态采集与辨识评估室、健康咨询与指导室、健康宣教区、中医健康干预区等五大区域。科室有专职医护人员8名，其中中医师2名、护理师6名。黄颂敏副书记是全国先进工作者、浙江省名中医；钟志明是宁波市名中医；谢双智为全国中医护理骨干、浙江省首届中医护理骨干及“十百千杏林工程优秀中医护理人才”；另有3人为耳穴泰斗王正教授传承人。

2025年11月，宁波首家王正耳穴传承宁波(象山)工作站挂牌，耳穴疗法这一非遗技术正式扎根象山。与此同时，科室以中医专科发展为纽带，以技术帮扶、人才培养、硬件设施为切入点，推广中医适宜技术。已指导全县18个乡镇卫生院建立治未病科、卫生服务站建立中医阁、村卫生室建立中医角，开展4类以上中医适宜技术；成立县中医“治未病”服务培育基地。

从一枚耳穴贴到一张县域中医服务网，象山县中医医院治未病中心正把“治未病”理念落到百姓身边。谢双智表示，科室将继续发挥耳穴等中医适宜技术特色，推动优质中医资源下沉，让更多群众在家门口就能享受到安全、有效、便捷的中医药健康服务。

记者 程鑫 通讯员 杨晓 文/摄

偏头痛久治不愈，病根竟在牙齿？

医生提醒：口腔问题可能引发全身连锁反应

偏头痛反复发作，辗转多个科室排查始终找不到病根，就连身为牙科医生的她，起初也没料到问题出在牙齿上。

近日，记者在尚善口腔海曙门诊部，听主治医师刘廷龙讲述了自己这段特殊的求医经历。她表示，牙齿问题可通过咬合异常、慢性炎症、睡眠障碍等多种途径，诱发全身多种不适。



刘廷龙。受访者供图

偏头痛多年 竟是颞下颌关节作祟

刘廷龙从事牙科工作多年，是一名优秀的口腔修复专业医生。她告诉记者，自己工作紧张时会偶尔头痛，但近几年偏头痛发作越来越频繁，还伴有耳鸣。从几个月一次变成一周一次，严重影响了工作和生活。

她先到综合性医院心脑血管科做了一系列检查，没有发现器质性疾病。之后，她又去中医理疗科室治疗，耳鸣有所改善，头痛却一直不见好。再后来，她甚至到心内科做了心脏彩超，排查是否存在卵圆孔未闭的情况。

她自己工作的诊所举办的一次科普活动，让事情出现了转机。刘廷龙在活动中得知，牙列不齐可能导致头痛。于是，她立刻在诊所拍了CT，做了核磁共振。检查发现，她的下颌关节已经有磨损，医生确认她持续多年的偏头痛与颞下颌关节紊乱病相关。

“我的牙齿排列不齐，我知道可能引起颌关节紊乱，但没想到会引发偏头痛。”刘廷龙说，她随即请其他科室的正畸医生同事为她做治疗，戴上了牙套。现在，偏头痛发生的频率已

明显下降。

刘廷龙解释，牙列不齐可能造成咬合干扰。咬合在不当位置，会导致咬合力分布异常。长期如此，可能造成软组织代偿和肌肉代偿，最终牵涉到头部神经。

正畸后清洁不到位 青春期女孩性情大变

牙列问题不仅可能诱发身体其他部位的不适，还可能影响心理状态。刘廷龙回忆，一个青春期女孩因牙列拥挤做了正畸。但正畸后几个月，她父母发现，原本活泼开朗的女儿变得不爱说话，性情大变。

查看她的口腔时，刘廷龙吃了一惊：有多颗蛀牙，连门牙都蛀掉了。询问后得知，正畸后她没有做好口腔清洁，导致蛀牙非常严重。她觉得别人会嫌弃自己，所以变得越来越不喜欢说话。

“正畸之后口腔结构发生变化，清洁难度增加，患者一般要更加注重刷牙，否则很容易形成蛀牙。”刘廷龙说。

刘廷龙说，牙列拥挤、咬合异常可能影响唇齿关系及面容，长期偏侧咀嚼也可能造成一侧咀嚼肌更发达、面部不对称。此外，还可能伴随颈肩

部不适或姿势代偿，进而形成体态问题。

牙齿与全身健康 息息相关

牙齿与全身健康息息相关，就拿牙周病来说，它不只是“牙龈出血”那么简单。

刘廷龙介绍，越来越多研究显示，牙周炎与心血管疾病存在关联：牙周致病菌及其引发的炎症因子可能进入血液循环，参与动脉粥样硬化过程，从而增加心血管疾病的风险。

在血糖方面，糖尿病和牙周炎的关系更为明确。刘廷龙说，目前医学界已形成共识：两者是双向关系，相互促进。因此，糖尿病患者一定要保持良好口腔卫生；反过来，把牙周炎控制好，也有助于血糖管理。

睡眠同样绕不开口腔。口呼吸、腺样体肥大、舌后移、气道变窄等问题常常互相影响，气道不通畅，会增加睡眠呼吸暂停风险。

刘廷龙提醒，口腔问题看似只是“牙齿的事”，却可能牵动全身，因此公众应定期进行口腔检查和洁牙。从即日起至年底，尚善口腔海曙门诊部将为公众提供免费筛查服务。

记者 林桦 通讯员 左玲