

聚焦公立医院高质量发展

薪火相传 焕中医荣光

——长治市中医医院妇科主任李晓霞用岐黄之术守护女性健康

文/本报记者 马艳霞 图/本报记者 吴瑞瑞

杏林逐光，医路笃行。近日，第六批全国中医临床优秀人才研修项目选拔结果揭晓，长治市中医医院妇科主任李晓霞成功跻身全国仅有500人的顶尖人才名单，成为我国中医药事业顶尖人才梯队中的一员。这份荣誉的背后，是她深耕中医妇科领域的坚守与执着，是她以岐黄之术护佑女性健康的赤诚与担当，更是一份沉甸甸的医者责任与使命。

“每个生命的诞生，都是一个奇迹。每当看到又有一个家庭在我的帮助下创造了奇迹，我就会很满足、很幸福。”这是李晓霞从医以来始终坚守的初心。参加工作21年来，早出晚归是她的工作常态，耐心接诊是她的职业本能。面对午间滞留的患者，她主动放弃休息，坚持看完最后一位患者再下班；面对饱受病痛困扰的女性，她以精湛医术为刃，以至诚仁心为暖，为无数女性患者点亮了健康与希望之灯，用实际行动诠释着“大医精诚”的深刻内涵。



医者仁心

以岐黄之术圆生命之梦

李晓霞与中医的缘分，始于1998年。那年，她以优异成绩考入山西中医药大学中医学专业，起初的选择更多源于对未来就业的考量，而5年的大学时光，让她在体悟中华医学精髓的过程中，彻底与中医药结下不解之缘，埋下了用医术守护生命的种子。

2004年，毕业后李晓霞考入长治市中医医院，命运的安排让她最终扎根妇科，在这里，她真切感受到中医妇科的独特魅力，找到了职业的归属感与价值感，用一个个鲜活的病例，书写着医者仁心的动人故事。

曾有一位患者因卵巢功能下降、卵子质量不佳，婚后6年未孕且常年求医无果，这让患者陷入严重抑郁，情绪时常濒临崩溃。李晓霞接诊后，耐心倾听患者诉求，细致分析病情，一边耐心开展心理疏导，帮助患者树立治愈信心，一边为其制定个体化治疗方案，建议其坚持基础体温测量，并配合膏方辨证调理。经过一段时间的精准施治，患者成功受孕，圆了为人母的梦想。那一刻，患者脸上重燃的希望之光，深深烙印在李晓霞心中。还有一位经历7次自然流产的患者，早已心灰意冷，认定自己生无望。但李晓霞并未轻言放弃，而是结合患者体质与病情，采用中药调理与中西医结合治疗，最终，患者成功受孕并顺利生产。“不孕并非不可逆转的绝境，而是一种可调整的状态，心理疏导与精准诊疗同样重要，我们要做的就是帮患者卸下心理包袱，用中医智慧改变困境，重拾生活希望。”李晓霞的话语，满是医者的温柔与坚定。

仁心相伴，仁术护航。李晓霞始终以患者为中心，用耐心、细心、责任心对待每一位就诊者，用中医的辨证思维与诊疗技术，为饱受痛经、月经不调、不孕不育、慢性盆腔痛、产后病及更年期综合征等妇科疾病困扰的女性排忧解难，用温暖与坚守，赢得了患者的信赖与赞誉，也让自己在护佑女性健康的道路上步履不停、笃行致远。



带领医护团队开展病例研讨。



为患者开展中医特色理疗。



在病房为患者进行诊疗检查。

蹴而就的捷径，唯有在知识积累与实践磨砺中提升能力，才能不负患者信赖。”在李晓霞看来，中医是一门需要潜心体悟、不断精进的学科，既要深谙经典精髓，又要贴合临床实际，更要与时俱进、融合创新。从医以来，她始终秉持“精研经典、深耕临床、中西医并举”理念，持之以恒钻研专业知识，不断提升自身诊疗水平。同时，立足科室发展，全力推动中医妇科学科提质增效。

妇科疾病是女性健康的“隐形杀手”，小到痛经、月经不调影响日常起居，大到妇科肿瘤、不孕不育危及身心健康，破坏家庭和谐。作为妇科主任，李晓霞始终在思考，如何打破诊疗壁垒，为女性患者提供更全面、更精准、更便捷的“一站式”诊疗服务？带着这份思考，她主动作为、积极探索，走出了一条“中医为体、西医为用”的

学科发展之路。

为破解生殖健康难题，助力更多家庭圆梦，2023年，在李晓霞的积极推动下，该科与山东中医药大学附属医院生殖与遗传科达成深度合作，设立“连方名中医工作室”，通过开展临床科研指导、联合攻关科研课题、加强重点专科协作等方式，实现优质医疗资源共享，推动科室诊疗水平与科研能力同步提升。多年来，在她的带领下，科室构建了“生殖与健康生命周期”模式。从青春期调经、孕前调理、产后康复到围绝经期保健，提供了连贯的中医药服务，收获了患者与行业的双重认可。

笃学不辍，笃行致远。为紧跟现代医学发展步伐，李晓霞利用业余时间主动参加各类学术研修班、学习班，系统学习西医生殖免疫、内分泌等相关知识，不断完善知

健康指南

运动后肌肉持续酸痛千万别忽视

“我17岁的侄儿运动后腿酸痛持续7小时，双腿麻疼到没办法走路，诊断显示腰椎间盘突出……”一位患者家属表示。很多有类似困惑的腰椎间盘突出青少年患者及其家长，不懂科学判断病情，不会做康复护理。今天，梳理一些青少年腰椎间盘突出的诊断与护理方法，帮助大家正确认识疾病、预防疾病。

运动后疼痛要重视。17岁青少年运动后腿酸痛持续7小时，还伴有腰部异物感，暗藏神经受压加重的风险，需立即就医评估。正常情况下，青少年运动后肌肉酸痛1-2小时就能缓解，这种迟迟不消减的酸痛，可能是腰椎间盘突出、神经根受刺激的信号。

判断哪些是加重的信号。一是酸痛超4小时不缓解；二是伴随腿麻、无力、脚趾活动不灵活；三是腰部异物感、发紧感加重。

发现病情先做两件事

■尽快做腰椎MRI检查

带孩子前往本地三甲医院脊柱外科，通过MRI查看腰椎间盘突出位置、严重程度是否变化，神经是否受压，让医生精准判断病情，MRI

是判断神经受压最专业的检查。

■暂停剧烈运动，调整日常姿势

复查前别让孩子做跑跳、打篮球等高强度运动。日常护腰要做到：每坐40分钟活动5分钟；写作业时腰后垫靠枕，保持腰部自然曲线；书包选择双肩款，重量不超过体重的10%，千万别让孩子单肩挎包，避免脊柱受力不均。

康复期避开3个常见误区

■误区1：一味躺着静养

按最新诊疗指南，腰椎间盘突出急性期发作期卧床1-3天即可，躺太久会让腰背肌“变懒”出现废用性萎缩。症状缓解后，可练习跪姿平板支撑（10-15秒/组，每天3组）、直腿抬高（双腿交替抬高20度，保持5秒），禁止练习“小燕飞”，以免增加腰椎压力，加重病情。

■误区2：日常姿势不监管

青少年脊柱在发育期，长期弯腰驼背、跷二郎腿会打乱腰椎受力，加速腰椎间盘老

【快评】

健康，是人生最珍贵的财富。在全民健康意识日益增强的今天，“每个人是自身健康第一责任人”的理念愈发深入人心。这一理念绝非空洞的口号，而是对健康本质的深刻认知，更是需要融入日常生活的行动准则，这要求我们从被动就医转向主动管理，用科学态度守护生命质量。

当好自身健康第一责任人，在于建立主动管理的认知。健康管理并非生病后的补救措施，而是贯穿全生命周期、覆盖“预防—干预—康复”的系统工程。这意味着要将健康意识渗透到衣食住行的每个细节，不仅要身体健康，更要心理健康。从三餐营养的均衡搭配到作息规律的自觉恪守，从涵养理性平和的健康心态到主动规避环境风险，这些日常选择共同构成了健康的“防护网”。这种主动认知的建立，本质上是对自身生命的敬畏，是把健康主动权牢牢握在自己手中的清醒自觉。

当好自身健康第一责任人，离不开科学素养的支撑。在互联网飞速发展的时代，各类健康信息层出不穷。作为自身健康第一责任人，我们需要具备辨别科学与伪科学的能力，通过主流媒体学习权威健康知识，理性看待身体信号，既不忽视微小不适，也不盲目焦虑恐慌。遵循医学科学规律，定期体检、规范就医，用专业指导替代主观臆断，才能让健康管理走在正确轨道上。

我们要意识到，个人健康从来都不是孤立的个体事务，而是与家庭幸福、社会和谐紧密相连的。主动维护自身健康，减少因不良生活习惯导致的疾病发生，既是对自己负责，也是对家庭担当，更是为社会负责的具体体现。

健康之路没有捷径，唯有责任在肩、行动在前。让我们真正树立起主体意识，把健康管理融入日常、抓在经常，用科学的生活方式、积极的人生态度，当好自身健康的守护者，为幸福生活筑牢根基。

桑梓
当好自身健康第一责任人

信息集萃

市中医研究所附属医院携手科技企业共建“居家养老”新平台

本报讯（记者丁维丽）近日，市中医研究所附属医院与优护至家山西健康科技有限公司签署合作协议，共同建设“智安护中医AI+居家健康养老信息化平台”，标志着我市中医药健康养老服务迈入智能化、精准化新阶段，为区域健康养老服务升级提供有力支撑。

本次合作旨在解决出院患者及社区慢病人群、老年人群持续康养的现实需求。双方将整合医院的中医服务经验与企业的技术研发能力，构建覆盖院内外、线上线下联动的中医延续性康养体系，既充分整合优护至家山西健康科技有限公司在中医AI健康管理技术与信息化平台建设方面的专业能力，又发挥医院在延伸院外中医服务与社区健康管理方面的丰富经验，强强联合、优势互补。

中医药与人工智能、大数据的跨界融合，是我市探索健康养老服务新模式的生动实践，更是破解养老服务难题的创新举措，将为广大老年群体、慢病人群提供更具针对性、便捷性的健康服务，持续完善“预防—治疗—康复—康养”全链条健康保障体系，为建设更高水平的“健康长治”、打造区域性智慧康养服务高地奠定坚实基础。

中医药与人工智能、大数据的跨界融合，是我市探索健康养老服务新模式的生动实践，更是破解养老服务难题的创新举措，将为广大老年群体、慢病人群提供更具针对性、便捷性的健康服务，持续完善“预防—治疗—康复—康养”全链条健康保障体系，为建设更高水平的“健康长治”、打造区域性智慧康养服务高地奠定坚实基础。