打开院墙，让康复『活』起来

——记者探访烟台市儿童福利院的『三维康复』实践

走进烟台市儿童福利院的作品展示区，两张入选联合国2025“一山一水一世界”儿童画国际巡展的作品证书映入眼帘。“这是孩子们用画笔走向世界的见证。”烟台市儿童福利院康复教育工作人员周敏自豪地表示。

在烟台市儿童福利院康复区，“开门办院”不仅仅是一句口号。从2013年至今，这里累计为455名儿童提供康复服务。今年，有29名儿童正在这里接受系统康复训练。455个孩子、455个家庭，每一个数字背后，都是一个被重新点亮的人生。

以美愈心 用画笔走向世界

一幢房子里，长发的小姑娘在唱着歌，五彩斑斓的音符围绕在小姑娘身边，小姑娘叉着腰显得快乐又神气。这是15岁的婷婷为参加联合国2025“一山一水一世界”儿童画国际巡展现场做的画，并成功入选。

对于普通孩子来说，这或许只是一次艺术比赛的获奖，但对于像婷婷这样的特殊孩子来说，却是一次从“不会画画”到“走向世界”的跨越。

“婷婷患有智力障碍，刚来时，她认不清颜色，不懂得形状，让她握笔画画根本不可能。”烟台市儿童福利院康复区康复老师侯妍亦回忆道。

能握住笔却不会画，这是认知问题。一节节认知课、一次次个训课、一遍遍鼓励、一点点坚持，最终浇灌出五彩的花朵。

“婷婷的认知提高后，她很快就可以自己画画，而且还颇有天分。去年参加联合国2025‘一山一水一世界’儿童画国际巡展活动，她现场作画并成功入选。婷婷很高兴，我们也受到莫大的鼓舞。”侯妍亦说。

绘画课上，孩子们从最初的抗拒、退缩，到逐渐愿意拿起画笔，再到能够独立完成一幅完整的作品，这个过程本身，就是一种深层的康复，色彩和线条代替了语言，画布成为了最安全的倾诉对象。

“去年，福利院两位孩子的绘画作品成功入选联合国2025‘一山一水一世界’儿童画国际巡展。未来，我们希望有越来越多的孩子拥有展示自己的舞台。”周敏说。

以沙言心 让无声的“语言”被“听”到

推开沙盘教室的门，靠墙的架子上摆满了各式各样的微缩模型，人物、动物、房屋、树木、桥梁。房间中央的沙盘里，13岁的阿渝正专心摆弄自己的一方小天地，黄色的小车，白色的茶杯，粉色的洗手台，琳琅满目。

“沙盘游戏是孩子们无声的‘语言’。”烟台市儿童福利院康复区康复老师李安琦说。

对于语言表达能力薄弱的孩子来说，说出“我害怕”“我难过”“我需要你”是困难的。但在沙盘里，他们可以自由构建自己的世界，一座被围起来的城堡、一片荒芜的沙漠、一个热闹的村庄……每一个场景，都是内心的投射。

康复老师会在一旁静静地观察，不干预、不评判。孩子们在沙盘中自由构建场景，康复老师通过观察和引导，帮助孩子释放情绪、表达内心、修复心理创伤。

“阿渝患有智力障碍。平常，他的情绪起伏比较激烈，也不愿意与人沟通，但在沙盘课中，他的情绪很稳定，专注力也明显提高，愿意接收别人的表达。”李安琦说。

沙盘的神奇之处在于，它绕过了语言表达的障碍，直抵孩子的内心深处。那些被遗忘的、被压抑的、说不出口的情绪，在指尖触碰沙子的那一刻，悄悄打开了门。

“大福摆过一个沙盘让我印象深刻。他的沙盘左边摆满了各种沙具，但右边却空着，我问他想不想在右边加点什么，他说想加一组汽车赛道，这说明他有竞争的意识，想主宰赛车，这种向上的状态让我精神一振，倍感喜悦。”李安琦说。

2周一次的沙盘课，不知不觉已经进行了3年。这3年间，李安琦见证了很多孩子从最开始只摆放破旧的“家”，到慢慢丢弃，转而用更丰富多彩的沙具充盈自己的沙盘。“这个过程是孩子们的内心在慢慢被治愈的过程，也是他们逐渐接纳这个世界的过程。”李安琦说。

以动强心 在挑战中“向上生长”

攀爬教室里，一面色彩鲜艳的攀岩墙从地面一直延伸到天花板，10岁的依依在老师的辅助下，不一会儿就爬到了墙壁的最顶端。

“攀爬是锻炼大肌肉群最好的方式。”侯妍亦说。孩子们在这里攀爬攀岩墙、攀爬架、秋千，锻炼全身协调性和肌肉力量。

但攀爬的价值远不止于身体层面。

“更重要的是心理建设。”侯妍亦说，“依依患有智力障碍，刚来时不愿与人说话，对不熟悉的人和事都感到恐惧，来到攀爬教室时也是，不敢尝试，只缩在一边。”

老师们没有放弃，抱着依依从最简单的秋千开始，让依依双脚离地，接着微微晃动，再慢慢放手，秋千适应好了，再攻克攀爬架，最后是攀岩墙。“这个过程我们花费了近两年的时间，每当依依想退缩时，我们都会鼓励她。”“再试一次”“我接着你”“你可以的”，一次、两次、三次……从不敢伸手到抓住第一个岩点，从爬到一半想放弃到成功登顶，每一个微小的进步，都是一次自我的超越。

如今的依依，好奇心变强，愿意去探索未知的事物，喜欢户外运动，性格也变得十分开朗，见到人总会热情地打招呼。

攀岩教会孩子们的，从来不只是如何向上爬，更是如何面对困难、如何相信自己。这种勇气，会从攀岩墙延伸到生活的每一个角落。

从画布到沙盘，从沙盘到攀岩墙，这是一条独特的康复路径。绘画教会孩子们表达，沙盘倾听他们的内心，攀岩给予他们向上的勇气。

“开门办院”打开的不仅是福利院的物理之门，更是通往孩子们内心世界的大门。从沉默到开口，从躲避到对视，从依赖到独立，每一个微小进步的背后，都是每一次握笔、每一次触摸沙盘、每一次攀爬向上的坚持。

院墙之外，更大的世界正在等待着这些孩子，而他们，就像一朵朵向日葵，向阳而生，蓄势待发。

YMG全媒体记者 王瑶
通讯员 龙婧文 胥志亭 陈颖

呵护早孕 关爱赋能

我市举办早孕关爱主题宣传服务活动

本报讯（通讯员 **任菲 李晓晓**）近日，烟台市卫生健康综合服务中心与烟台市妇幼保健院联合开展了2026年“世界人口日”早孕关爱主题宣传服务活动。活动以“呵护早孕 关爱赋能”为主题，以育龄女性等人群为服务对象，在烟台市妇幼保健院早孕门诊开展。

活动现场，工作人员通过义诊咨询、健康宣教、一对一健康指导等形式，向育龄人群讲解早孕早期症状、孕期注意事项、不良妊娠风险识别等健康知识。重点讲解非意愿妊娠风险、人工流产危害、反复流产并发症等内容，引导育龄女性重视自我保护，树立健康、理性、负责任的婚恋观念和生育观念，补齐育龄人群早孕健康知识短板，扎实开展早孕全周期健康服务，进一步提升群众的健康获得感。

一颗胶囊稳住心跳

业达医院完成新一代无导线起搏器植入手术

本报讯（YMG全媒体记者 **王修齐** 通讯员 **孙雨晴**）近日，烟台业达医院心内科团队利用微创技术，仅用40分钟就完成了全国首批新一代智能无导线起搏器Micra AV2植入手术，成功化解了患者猝死风险。该手术的开展，标志着业达医院心内科心脏起搏治疗迈入无导线、无切口、生理化的智能新时代，实现了心脏起搏技术从“有线”到“无线”再到“智能升级”的跨越式发展。

心内科主任邹治鹏介绍，患者是一位年近80岁的女性，长期受反复黑矇、晕厥症状困扰，合并高血压、慢性阻塞性肺疾病等多种基础疾病，心脏负荷极重。入院后24小时动态心电图检查结果令人揪心：患者存在严重窦性停搏、二度Ⅱ型房室传导阻滞，心脏最长停搏时间达到32.9秒，确诊为“病态窦房结综合征”。

长达半分钟的心脏停搏，意味着老人随时可能突发心源性猝死，必须尽快植入起搏器恢复正常心律。新的难题接踵而至：老人年事已高、基础病多，加上自身局部血管组织畸形，此前尝试传统双腔起搏器植入手术没能顺利完成。为给老人找到安全有效的治疗方案，邹治鹏带领团队反复研判病情，最终决定采用全国首批上市的最新一代长寿命无导线起搏器。

经过系统评估和术前准备，心内科介入团队在局部麻醉下，通过大腿股静脉穿刺，送入细小鞘管，将一颗仅胶囊大小、重1.75克的起搏器，顺着血管精准送到患者心脏右心室内部，依靠内置锚定装置牢牢固定在心内膜上。手术仅耗时40分钟，全程微创、体表无手术切口。术后，患者恢复很快，数小时就可以下床活动。手术不仅解除了患者心血管疾病带来的生命危险，也显著提升了患者的生活质量。

此次无导线起搏器植入手术的成功开展，是烟台业达医院积极践行新理念新技术，为临床高风险特殊患者提供更优治疗方案的生动写照，也为心律失常患者带来了更多元、更安全的治疗选择。

详解“手机手”诱因

毓璜顶医院专家教你科学保护手部

本报讯（YMG全媒体记者 **刘晋** 通讯员 **李成修 王婧**）刷手机时把小拇指垫在机底当“支架”，是不少市民的日常习惯。这个看似省力的小动作，实则会悄悄损伤手指关节。近日，烟台毓璜顶医院手足外科主任林国栋谈及其危害时表示，“很多人觉得手机很轻，用小拇指托一下没大碍，殊不知这个姿势对手部的损伤是日积月累形成的。”

林国栋介绍，小拇指的生理结构更侧重灵活活动，并不适合承重。采用小拇指托手机的姿势时，手机大部分重量会集中作用于小拇指远节指骨，持续、反复地牵拉和挤压小拇指、手掌及腕部的关节、肌腱、韧带等结构，进而诱发一系列手部问题。长期保持这一不良姿势，轻则引发手指酸胀、麻木、僵硬，重则诱发腱鞘炎、韧带炎、关节炎、腕管综合征等疾患，严重时会出现关节变形、手部活动受限。更需警惕的是，若不及时纠正姿势，这类损伤可能发展为不可逆损伤，长期影响日常生活。

林国栋特别提醒，出现这些信号就要立刻警惕：小拇指上的手机压痕长时间不消退、手指频繁酸胀麻木、活动关节时有弹响或疼痛感。

想要远离“手机手”，关键在改掉坏习惯、做好手部放松。林国栋建议，市民在日常生活中，需摒弃单手持机、小拇指托底的姿势，优先双手对称持机，或直接使用手机支架。同时要遵循“20分钟原则”，每隔20分钟就放下手机，活动手指与手腕；坚持做简易手指操，通过适度屈伸、拉伸手指等，缓解肌肉紧张，改善僵硬疼痛，提升手指灵活性。

林国栋表示，简易手指操操作简单、不受场地限制，日常碎片化时间就能做，坚持练习可有效预防和缓解“手机手”相关不适，保护手部关节与肌腱健康。

把疤痕“藏起来”

口腔医院成功开展内镜辅助下腮腺肿物切除术

本报讯（通讯员 **王茜玮**）近日，烟台市口腔医院口腔颌面外科团队成功为一名50岁患者实施内镜辅助下腮腺肿物切除术。术后患者面部未见疤痕，未出现面瘫症状，手术效果理想。该项技术的顺利开展，标志着烟台市口腔医院口腔颌面外科微创诊疗技术实现新突破，也为腮腺肿物患者提供全新治疗方案。

患者朱先生就诊时，右侧耳下包块已存在两年余。经检查确诊为腮腺肿物。腮腺肿物大多为良性，手术切除是主要治疗方式。但腮腺手术操作难度较高，支配面部表情的面神经穿行于腮腺组织内，术中一旦处理不当，极易损伤面神经，引发面瘫等严重并发症。

科室团队充分研判病情，并与患者充分沟通后，决定为其实施内镜辅助下腮腺肿物切除术。该术式为烟台市口腔医院口腔颌面外科开展的新技术。传统腮腺手术需在耳前至下颌角做7至10厘米切口，而内镜辅助手术可将切口设计在耳后沟隐蔽位置。借助内镜高清放大视野，术者能够清晰辨识术区内神经、血管与肿物组织，精准剥离病灶，有效保护面神经，大幅降低手术风险。同时，团队采用美容皮内缝合技术处理创口，无需拆线，创面愈合后疤痕隐匿，真正实现功能保护与美观兼顾。

AI化身健康翻译官，帮你读懂体检报告

美年大健康的“健康小美”贴心上线

年年按时体检，可拿到厚厚一沓报告单，不少人瞬间犯了难。密密麻麻的专业名词、起伏波动的指标、醒目的红色箭头，看得人一头雾水。许多市民坦言，体检报告就像一本难以读懂的“天书”。针对大众“体检容易、读懂很难”的普遍痛点，美年大健康全新AI健康管家“健康小美”正式上线，化身24小时在线健康翻译官，打通“体检—报告解读—健康干预”全链条健康管理服务。

认清现实痛点 破解读不懂体检报告的困境

年年体检，困惑常在，很多市民都被体检报告难住。看得茫然、查得心慌、放之遗忘，是当下多数人面临的体检困境。“不少市民拿到报告满脸疑惑，面对各项指标、异常提示，难以区分风险轻重，因此大家将体检报告称作熟悉又陌生的‘天书’。”美年大健康福田分院王栋医生表示。

完成体检只是健康管理的起点，读懂报告，才是守护健康的关键。现实中，许多市民认真完成年度体检，面对厚厚的报告单却陷入迷茫：满篇医学术语、上下浮动的指标箭头、笼统的异常提示、模板化的“建议复查”，让人不知所措。“相关数据显示，81.3%的人群体检后无法获得专业解读，75%的人不能依据体检结果开展有效干预。大量体检报告被束之高阁，体检沦为‘只检查、不管理’的形式。”美年大健康报告解读专家介绍。

走出认知误区 重视体检预警信号

望着报告上此起彼伏的红箭头，不少市民存在侥幸心理：身体没有不适感，无需重视。

体检报告是身体的预警清单，看懂各项指标，才能及时掌握健康动态。以下几类人群，尤其不能忽视每一次体检数据：长期久坐、作息不规律的中青年上班族，脂肪肝、高血脂、高尿酸等问题日趋年轻化；45岁以上人群代谢水平逐步下降，进入慢性病高发阶段；有心脑血管疾病、肿瘤家族史的人群，需要长期追踪指标变化；经常疲惫、失眠乏力的亚健康人群，身体早已发出预警信号；中老年群体血管机能持续衰退，健康状况需要持续动态监测。

“多数疾病早期并无明显痛感，市民看不懂体检报告，就可能错失早发现、早干预的黄金窗口期。”美年大健康医护人员提醒。健康管理重在未病先防，坚持早筛查、早解读、早干预，稳定身体状态；忽视体检报告，等同于无视身体释放的预警信号。

创新服务破局 AI赋能健康管理

如何破解体检报告“看不懂、无人跟进管理”的难题？依托成熟医学资源，美年大健康推出AI健康管家“健康小美”。市民打开微信、支付宝，搜索小程序“美年大健康”，点击首页“报告解读”入口，选择AI管家“健康小美”；输入体检预留手机号，完成短信验证登录；绑定个人体检档案，即可一键调取全部体检报告，开启AI智能解读。“依托权威医学知识库，健康小美将晦涩的医学术语转化为通俗语言，采用红、黄、蓝、绿四色划分风险等级，健康隐患轻重一目了然。系统不会孤立评判单项数值，而是综合多项指标关联分析，客观说明指标异常背后的成因。”美年大健康专家介绍。区别于简单的文字翻译，系统还会结合个人体检情况生成清晰行动清单，标注复查时间、推荐就诊科室，配套饮食、运动、作息全套调整方案。

体检的意义，绝不只是收获一张纸质报告单。以往很多体检止步于筛查环节，如今借助数字化工具，美年大健康推动健康服务升级，打通筛查、解读、干预全流程。市民足不出户，拿起手机就能随时调取报告、在线咨询，清晰掌握各项指标变化，让每一次体检落到实处，为身体健康保驾护航。

健康热线：400-616-9066

福田分院：芝罘区大马路128号烟台旅游大世界南门

开发区分院：开发区金沙江路163号烟台市政大厦内

YMG全媒体记者 衣文萍
通讯员 宋杰