

名医面对面

高留华：“医生是为患者服务的”

本报记者 陈晶

“患神经性耳聋耳鸣十余年，耳鸣持续性，影响睡眠和心情，平时大声讲话听不见。经过高主任针灸6次后，耳鸣基本不响了，偶尔轻微出现，听力也明显提高，现在5米远都能正常交流了，睡得好，心情也好了。”宋女士难掩欣喜之情，向记者说道。

宋女士口中的高主任是原北京军区总医院东区耳鼻喉科主任兼耳聋治疗中心主任、学科带头人，现北京王府中西医结合医院耳鼻喉科主任高留华。

一直以来，“治病不治瘫和聋，治了聋聋终去名”的说法甚为流行。可明知山有虎的高留华却偏向虎山行，主动当起了耳科医生，这一干就是近50年。

因同学的遭遇，立志当耳科医生

高留华出身杏林世家，自幼耳濡目染于悬壶济世、寻医问药，长大后便跟着父母学习针灸。1970年底，高留华应征入伍，因其略懂医道，成为一名卫生员。当时部队驻守在黄海之滨的一个小山村里，在村里人看来，他的这点医道已是很不简单了，于是小病小灾，腰酸头疼都来找他，免费扎上几针效果挺好，再配上一些中草药竟然治好了不少常见病。

“参军入伍后，身边不少战友在训练中受到枪炮声刺激导致耳鸣耳聋，看到他们痛苦不堪的样子，我就想为他们做点什么。”谈及当年的选择，高留华记忆犹新，在他内心深处，还忘不掉中学时的一位同学，那位同学因患耳聋听不清老师讲课，急得经常掉眼泪，“看到她那痛苦的样子，我又难过又着急，就想如果能有这样的患者解除病痛该多好。”

与耳聋结下不解之缘

在部队的一天，附近村庄有一位农民领着自己12岁的耳聋女儿找高留华求治。“这可是疑难杂症，你可别冒险。”战友们都劝他。高留华那时的针灸医术已有一定功底，又有中学同学的先例，因此一心想攻克这道难关，于是他收下了人生中第一位耳聋患者。

高留华不敢有任何懈怠之心，通宵查阅古今医书，确定针灸穴位，又一针针在自己身上试针，细细体会针感。扎了无数针，尝遍酸胀、麻痛的滋味，有一定把握后，他开始给女孩扎针治疗。经过一段时间精心治疗，耳聋女孩居然有了听力，并且能和别人交流了。这次治疗效果让高留华感到欣慰，决心在无声世界里不断探索，为更多的耳聋患者解除痛苦，力求找到更科学更系统地治疗耳聋方法。从此，他与耳聋结下了不解之缘。



高留华在为患者针灸

刻苦钻研，攻克耳鸣耳聋久治不愈难关

高留华治好小聋女的消息不胫而走，引起部队官兵和当地老百姓的广泛关注。他们纷纷把自己的亲人和朋友带来就诊，前来就诊的耳鸣耳聋患者越来越多，病情也越来越复杂，高留华深知自己的理论知识和技术远远不够，而治疗耳鸣耳聋是他义不容辞的责任。为了提高自己治疗耳聋耳鸣的医疗技术水平，他向部队领导提出要求去大医院进修深造学习。

1979年初，他来到青岛市三甲医院市立医院进修。在进修期间，他翻阅了大量的医学书籍，获取了很多的耳科临床知识，不断虚心地向耳鼻喉科专家和名师请教，掌握和提高了治疗耳鸣耳聋的理论基础。在老师和专家指导下，成立了治疗耳鸣耳聋的科研小组，制定了一系列科研方案，进行了临床实践和动物实验。经过多次研讨，认为神经性耳鸣耳聋主要是内耳微循环障碍，内耳缺血缺氧导致内耳听毛细胞坏死、变性，出现耳鸣和听力下降。

学习的同时，他还经常拿自己做实验，在自己的身上、头上找穴位扎

针，为了得到最佳治疗方案和效果，不惜用强噪声刺激自己的耳朵达半个月之久，直到产生极痛苦的耳鸣和晕眩，随即他又向自己头部神经密集而被称为禁区的耳蜗神经治疗法，提出了因耳蜗微循环障碍而引起的听神经毛细胞病变受损，只要改善其微循环就可以复聪的全新认识。几经周折，高留华终于发现了具有改善耳蜗微循环，促使听觉毛细胞再生的新穴位，这就是他首创的“聋鸣一号、聋鸣二号、聋鸣三号”三个穴位，经有关专家论证，这三个穴位是他的新发现，医书上尚未有记载。

治疗耳鸣耳聋的新穴位产生后，应用新穴位给众多耳鸣耳聋患者治疗在临床上取得了明显的疗效。那时，一位10岁的小男孩因病用药导致双耳听力下降，无法与人正常交流，经过一段时间治疗，听力基本恢复正常，小男孩后来考上了大学，大学毕业后找到了理想的工作。高留华新穴位的发明应用，改变了男孩的人生轨迹，给他带来了幸福人生。

彼时的高留华并没有止于已有的成就，为了进一步丰富自己的医学知识，提高自己的技术水平，1981年，他考上了青岛医科大学，后为了研究中医药治疗神经性耳鸣耳聋，1987~1989年他又来到山东中医药大学学习深造。

精益求精，发明多套耳鸣耳聋诊疗体系

经过近10年的学习、研究、探索，高留华总结了一套科学、系统中西结合的治疗方案。他认为，耳聋并非肾虚，在治疗上，打破了传统的以补肾为主治疗耳鸣耳聋的中医理论，提出采用活血化瘀、通络解毒、激活听神经理论。他以针灸为主，配合药物、穴位按摩、电针等多种综合疗法，在临床上获得显著的治疗效果。1989年1月27日，新华社记者为这种特色疗法撰文《“高氏疗法”攻入聋禁区》，在国内外引起强烈反响。“高氏疗法”诞生后，这种疗法被广泛应用于临床，受到患者一致好评。1991年，他撰写的《针刺、电针治疗链霉素中毒性耳聋100例疗效观察》一文，发表在美国国际临床针灸杂志上；1992年他撰写的《中西医结合治疗药物性耳聋57例疗效观察》一文，发表在中西医结合杂志上，让广大耳聋患者看到了重返有声世界的希望之光。

通过多年系统的理论学习和长期的临床摸索，高留华发明了治疗耳鸣耳聋的3个新穴位和“聪耳止鸣快速无痛针刺法”以及耳鸣耳聋按摩疗法，通过5年的临床科研论证，2011年成功研制了原北京军区卫生部批发的“丹龙颗粒”。

贡献毕生的精力，为耳鸣耳聋患者解除痛苦

“不少患者平时要上班，只能挤出周末看病，还有的从外地过来，来趟北京不容易。”这么多年以来，高留华都坚持除了工作日出诊外，周六也出诊，他不仅对每位患者视如亲人，由于他针灸技术好，患者家属有其他疾患，如腰疼、腿疼、颈椎病，只要有求于他，他也都有求必应，“医生是为患者服务的，我只想更多地帮助人。看到他们病情好转，我就很高兴。”

高留华还时常带病工作——长期低头针灸，患上了颈椎病，坚持工作；胳膊摔伤了，绑着绷带坚持工作；因疲劳所致丹毒，腿和脚疼痛难忍，不能走路，扶着拐杖坚持工作。“外地来北京治疗的患者每天食宿费很高，不容易，不能耽误他们的治疗。”近50年来，高留华为数万名耳鸣耳聋患者解除了痛苦。为了让更多的人耳鸣耳聋患者带去福音，每年的“爱耳日”“助残日”“全国义诊周”，他都积极参加义诊活动，每次都能治疗400多个病人。

在治疗耳鸣耳聋道路上，高留华获得了一次又一次的科研突破，也获得了无数次荣誉和奖章。“为耳鸣耳聋患者解除痛苦，我将贡献自己毕生的精力。”在众多掌声和荣誉面前，他没有一丝倦怠和自满。

“把从医几十年来积累的技术和经验传给更多的人；希望多到相对落后的山区义诊。”如今，这是六旬有余的高留华接下来想做的两件事。

快讯 KUAIXUN

第22届吴阶平-保罗·杨森医学药学奖揭晓

本报讯(记者 陈晶)近日，第22届吴阶平-保罗·杨森医学药学奖(简称“吴杨奖”)正式揭晓。

第十二届全国政协副主席、中国科学技术协会名誉主席、北京大学前沿交叉学科研究院院长韩启德院士获吴杨奖特殊贡献奖，以表彰其在分子药理学与心血管基础研究领域的重要贡献，以及通过社会医学研究，为推动国家医药卫生体制改革、推动交叉学科发展等发挥的重要作用。

14位中国医药卫生领域的优秀工作者荣获吴杨奖。基础医学领域的2位获奖者是复旦大学附属肿瘤医院肿瘤研究所雷群英和中国科学技术大学生命科学与医学部魏海明；临床医学领域的6位获奖者是中国医学科学院皮肤病医院陆前进、北京大学中国药物依赖性研究所时杰、中山大学肿瘤防治中心张力、厦门大学医学院刘祖国、中国医学科学院肿瘤医院邢念增和山东大学第二医院检验医学中心王传新；药

学领域的4位获奖者是首都医科大学附属北京天坛医院药理学部赵志刚、军事医学研究院毒物药物研究所重大疫情防控药物研究室钟武、中国科学院上海药物研究所药物靶标结构与功能研究中心徐华强和暨南大学药学院丁克；公共卫生领域的2位获奖者是哈尔滨医科大学公共卫生学院孙长颢和安徽医科大学卫生管理学院陶芳标。

据悉，吴杨奖于1994年经科技部奖励办批准设立，秘书处设立在国家卫生健康委国际交流与合作中心，旨在表彰、奖励在医药卫生领域努力钻研并作出突出贡献、被社会及同行广泛认可的优秀中青年医药卫生工作者。吴杨奖以其科学、严格的评选程序，严肃、认真的评审态度，确立了其在医药卫生领域的荣誉和地位，成为我国医药卫生工作者努力争取的一项殊荣。截至2021年，先后有449位优秀医药卫生工作者荣获该项殊荣，其中包括38名院士。

国务院办公厅印发《“十四五”城乡社区服务体系建设规划》：

加大力度推动城乡社区医疗卫生服务高质量发展

本报讯(记者 陈晶)近日，国务院新闻办公室举行国务院政策例行吹风会，介绍国务院办公厅日前印发的《“十四五”城乡社区服务体系建设规划》有关情况。

国家卫生健康委基层卫生健康司司长傅卫就“十三五”期间基层医疗卫生机构建设取得的积极进展，以及“十四五”期间基层医疗卫生体系建设的重点工作进行了详细说明。

傅卫表示，当前，我国覆盖城乡的基层医疗卫生服务体系网络基本健全，基本实现了城乡基层社区的全面覆盖。下一步，将从以下5个方面加大工作力度，持续提升城乡社区医疗卫生服务体系高质量发展。

立足于平急结合，积极应对新冠肺炎疫情。加强乡镇卫生院和社区医疗卫生服务中心的疾病预防职责，持续提升基层疫情防控能力。加快推动基层发热门诊设置和规范管理，做好新冠病毒疫苗接种，协助做好社区疫情隔离管控等，协同构建起强大的公共卫生服务体系。

提升综合服务能力。继续加强服务体系，持续开展优质服务基层行活动，着力提

升基层的医疗服务能力。深入推进城市医联体、农村县域医共体的建设，加快社区医院建设，推动形成上下联动、医防结合、分级诊疗的新格局。

以人才为核心，持续加强人才队伍建设。通过订单定向免费医学培养、人员培训、对口支援等综合措施，为基层提供更多人才保障。积极组织开展城市公立医院在职医生和退休人员到基层医疗机构开展服务。

以健康为中心，继续改善医疗卫生服务。丰富家庭医生签约服务内容，壮大医师队伍，完善服务方式，积极推进医养结合服务，提升签约服务的吸引力和满意度。不断优化基本公共卫生服务，推动电子健康档案规范化，更好促进医防融合。深入推进老年人、儿童、孕产妇等重点人群健康管理。

完善卫生健康基层治理体系。大力推进村居委员会公共卫生委员会的建设，使公共卫生委员会在卫生宣教、服务评议、防疫应急等工作中更好地发挥作用，为促进基层治理现代化、推动实施健康中国、积极应对老龄化以及全面推进乡村振兴等国家战略打下坚实基础。

医学新知 YIXUEXINZHI

国际首次！我国科学家成功建立慢性药物性肝损伤延时恢复预测模型

本报讯 记者日前从解放军总医院第五医学中心了解到，该中心肝病医学部在慢性药物性肝损伤研究方面取得重要突破，在国际上首次建立了慢性药物性肝损伤延时恢复的预测模型，为慢性药物性肝损伤预后预测及安全用药警戒提供了客观量化的手段。该研究成果已在在线发表于国际肝病领域顶级杂志《肝脏病学》(Hepatology)上。

慢性药物性肝损伤是临床常见的、也是全球关注度最高的药源性疾病之一。全球有1100多种上市药物具有潜在的肝毒性，包括化学药物、生物制剂、传统药物、保健品、膳食补充剂等。虽然大多数慢性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后可获得生化缓解，但仍有8%~20%进展为慢性药物性肝损伤，病情反复发作可能进展至肝硬化甚至肝衰竭，给患者及家庭造成很大的心理和经济负担。因此，寻找和确定影响慢性药物性肝损伤延时恢复(BNR)的高危因素，预测预后，积极应对包括人工肝及目前尚有争议的激素治疗的准确启动或肝移植的及时决策，提高慢性药物性肝损伤的治疗有效率，已成为临床研究中亟待解决的关键问题。

为此，解放军总医院第五医学中心肝病医学部纪冬/邹正升/肖小河团队联合攻关，通过对全国九家医院5326例慢性药物性肝损伤患者的多中心回顾性研究，揭示了影响肝损伤延时恢复(BNR)的重要因素，发现显著炎症(HAI≥10)是BNR的独立危险因素，比值比高达21.3；女性、高龄、高谷草转氨酶、高胆红素、凝血酶原时间延长和血小板是BNR的高危因素。研究团队创新性地建立了可用于慢性药物性肝损伤延时恢复的列线图模型，并命名为BNR-6，为临床实现对慢性药物性肝损伤患者的精准分层管理与风险预警提供了有力工具。

临床应用显示，BNR-6模型与肝脏组织学高度一致，可以个体化计算每名患者的BNR风险。当BNR-6评分明显偏高，预测慢性药物性肝损伤患者延时恢复风险高，应更加积极治疗并密切随访；当BNR-6评分明显偏低，则认为BNR风险较低，可适当减少随访次数，节约医疗支出。借助BNR-6模型，慢性药物性肝损伤患者可以被准确区分，避免穿刺活检对患者肝脏的可能造成的损害，易于实施，可在肝病临床诊疗及安全用药实践中广泛应用。(刘喜梅 王春艳)

谷爱凌摘金引发睡眠话题热，神经内科专家提示——

无需过分追求10小时，睡眠要充足更要高质量

近期，摘得冬奥会自由式滑雪大跳台金牌的谷爱凌在接受采访时，“自曝”秘密武器是睡足10个小时，这一话题迅速上了热搜。对此，神经内科专家介绍，市民无需过分追求10小时睡眠，保证充足睡眠最重要。

高质量的充足睡眠才最重要

不少市民因为谷爱凌开始关注睡眠问题，这段时间来看睡眠记忆门诊的人比平时多出了两成。睡眠记忆门诊以中老年群体为主，但青少年、中青年近几年也呈上升趋势，总体来说，女性居多，据分析可能与女性经历了孕产期、更年期，或者在生活中承担了更多的生活琐事有关。最近更是有不少家长带着孩子来看睡眠记忆门诊，望子成龙、成凤的家长都希望我们能提供保证孩子睡眠的秘诀。

“对于青少年，睡眠不足会引起反应能力下降、免疫力降低、记忆力减退等多种问题。解决学生睡眠质量问题，才能提高学习效率，促进学生身心健康。好睡眠是个体身心健康的重要标志。”武汉市中心医院神经内科主任经屏介绍，如果孩子睡眠不足，还会随年

龄、年级的变化而加重，进而影响未成年人人格和神经发育甚至身心健康发育。而对于成年人，睡眠不足还会引发更多的问题。睡眠是消除身体疲劳的主要方式。睡眠期间是胃肠道及其有关脏器合成并制造人体能量物质以供活动时使用的好时机。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。如果出现短期睡眠不足会出现困倦乏力、思维迟钝、注意力下降等，导致情绪易冲动，工作易出错。而长期睡眠不足不仅会影响记忆力，还会降低免疫力，诱发心脑血管病、痴呆、自身免疫疾病，增加罹患肿瘤的几率；诱发精神疾病，出现抑郁、焦虑等不良情绪。

由于工作、学习上节奏快，压力大等客观因素，大部分人很难拥有谷爱凌同款10小时睡眠。经屏认为，没必要过分追求10小时睡眠，重点是保证充足睡眠提高睡眠质量。什么是充足的睡眠？经屏列出五个标准：一是睡得快，一般在30分钟以内入睡；二是睡得沉，入睡后不容易被轻微声响惊醒；三是少起夜，睡眠过程中没有或者少有起夜；四是睡得够，通常健康人每天睡大约6~8小时，不同年龄的人，最佳睡

眠时间也不一样。新生儿每天睡20小时，宝宝睡14个小时到15个小时，学龄前儿童每天睡12个小时，小学生需要睡10个小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时，成人需要睡8个小时，而老人每天需要睡6~7个小时；五是赖床，第二天精力充沛，起床容易，无明显的困倦感。

规律作息是保证睡眠质量的关键

“不少人存在作息不规律的情况，这就会导致入睡困难、频繁醒来、早醒、睡眠质量不高等问题。因此，养成规律作息的睡眠卫生习惯是保证睡眠质量的关键。”经屏强调，值得注意的是，保证睡眠质量不是吃保健品如褪黑素，或是一味延长睡眠时间，睡眠时间过长对肠胃会有一定的损害；会影响心脏功能破坏心脏运动的规律，导致心律不齐、心慌；还会导致大脑供氧不足，从而出现头疼、头晕、恶心、呕吐、思维迟钝、反应慢等症状。

如何让自己睡得更好更健康，经屏给出了这样一份“睡眠宝典”——睡前至少一小时洗个热水澡，当体温下降时，有助于睡眠。

睡眠限制。卧室只能用于睡觉。每天在同一时间起床。在适当的时间打盹。对大多数而言，下午2~5点可以，但上午7~12点和下午6~8点不可打盹。

轻度打盹可以用一些非处方处理，但严重者需就医，因为可能预示其他疾病。咖啡和酒精会扰乱夜间睡眠阶段，睡前应避免使用。

眼睛视网膜对光线做出反应，夜间黑暗中产生褪黑素，睡觉时拉紧窗帘。蓝光可减少褪黑素分泌帮助早起清醒。富含碳水化合物的食物促使产生困倦，蛋白质容易清醒。午餐蛋白质，晚餐碳水化合物，且在睡前四小时进食。

时差：长途旅行时禁食，抵达目的地后，在第一个正常的就餐时间进食。因为饥饿16小时可激活食物钟，可能有助于重置生物钟。

睡眠别玩手机。视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激，就会让身体持续兴奋超过1小时，造成生物钟的混乱。肌肉绷紧放松训练：绷紧—保持—放松。自然睡眠疗法：薰衣草、缬草等。(作者系武汉市中心医院副主任医师王芳)