



广博慈爱 追求卓越

第 583 期

2018 年 12 月 30 日

瑞金醫院報

上海交通大学医学院附属瑞金医院主办

RUIJIN HOSPITAL NEWS

http://www.rjh.com.cn

医院党委组织观看庆祝 改革开放 40 周年大会直播



□ 记者 韩康妮

本报讯 12 月 18 日上午,庆祝改革开放 40 周年大会在北京人民大会堂隆重举行。我院王振义院士、党政领导、中层干部、科主任、支部书记、民主党派和无党派人士、护士长、青年代表、学生代表等共 200 余人在科教楼一楼报告厅共同观看了电视直播。

1978 年 12 月 18 日-22 日,中共十一届三中全会召开,开启了我党改革开放的历史新时期。

四十年春华秋实,改革开放极大改变了中国的面貌、中华民族的面貌、中国人民的面貌、中国共产党的面貌。四十年中,瑞金医院经历了改革开放的洗礼,也有属于瑞金的独特记忆和深切感受。

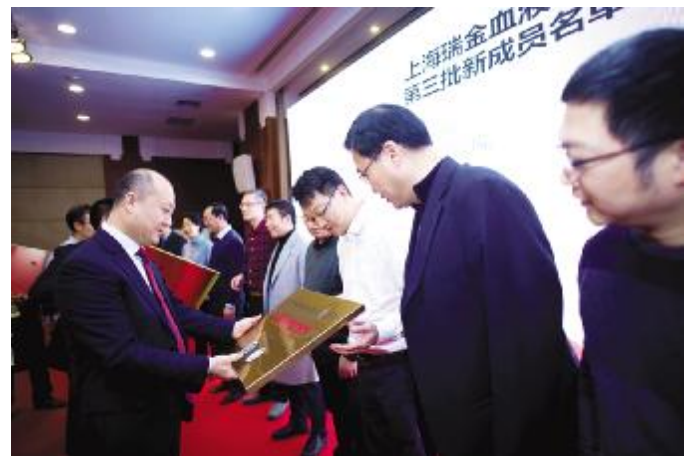
王振义院士认为,改革开放之后,我们的物质条件、设备好起来了,人才多起来了,但医学的问题没有止境,希望年轻人能够居安思危,不断地挑战自己,持续创新,提高医疗水平,更好地为病人服务。作为改革开放后第一批研究

生,陈赛娟院士深有体会——只有改革与开放才能使人才的通道更通畅,只有培养人才和引进人才两者并举,才能有更多的创新思维,让医学事业走向更辉煌。

宁光院士谈到,我国改革开放四十年,到 2018 年,已经进入全球最长寿命民族行列。但是,疾病谱也发生了巨大变化,对我们提出了更高要求,改革在路上,健康保障体系的完善也永远在路上。

我院长瞿介明表示,辉煌的历史赋予了瑞金更多责任,尤其在“健康 2030”宏伟目标的指引下,我们会有更积极的参与和更多的担当,争取早日建设成为国家医学中心,为中国乃至世界的医学发展做出独特的贡献。

我院党委书记杨伟国指出,改革开放四十年来,我院不断发展,无论是医、教、研的成就,还是人才队伍的成长,都离不开改革创新和追求卓越的精神,而改革开放带给瑞金的是一种活力、实力和魄力,也让瑞金有了更大的梦想、创造和追求。



□ 记者 李晨

本报讯 12 月 20 日,上海瑞金血液病医疗联合体第一次理事大会暨 2018 瑞金血液病医联体发展论坛在科教楼二楼报告厅举行。

目前,上海瑞金血液病医疗联合体拥有 30 家成员单位,此次又有 10 家单位加入,覆盖了全国大部分的省、自治区、直辖市。随着长三角一体化国家战略的实施,专科医联体将继续发挥自身优势,着力落实医疗新发展理念,构建现代化医疗卫生体系,推进更高起点的医药卫生改革。同时,借助互联网+技术,专科医联体将打破物理空间属性,将先进的医疗理念、医疗技术推广至更广阔的区域,使得更多患者共享医疗卫生领域改革的成果。在第一次理事大会上,我院血液科主任李军民当选上海瑞金血液病医疗联合体第一任理事长。

为更好地实施分级诊疗、上下联动的医疗模式,将我院在血液疑难疾病上的诊疗优势辐射至更大范围;同时为改善血液病患者“住院难”的现状,进一步推进分级诊疗工作的实施,提升上海血液病疑难诊治的水平,我院血液科在医院大力支持下大胆创新,积极整合区域内的医疗资源,于 2016 年 3 月 16 日在上海率先提出成立首个学科医联体“上海瑞金血液病医疗联合体”。

医联体以瑞金医院为基础,本着“转化医学成果共享、稳步推进分级诊疗”的原则,以技术输出、人才下沉的方式,对合作单位进行业务指导和患者管理,定期派出专家团队参加医联体成员单位的查房,确保各家成员单位诊疗水平的同质化。两年多来,着力对血液肿瘤的临床资料和肿瘤样本进行数据库管理,使得合作单位能够资源共享、共同发展。

本版责任编辑 李晨

瑞金血液病医联体再添新成员

首届青年创新创业展示大赛举行

□ 记者 李东

本报讯 12 月 29 日,以“创新与时代同行,创意携梦想齐飞”为主题,打造出激励医务青年积极参与科研活动和跨学科交流平台的“青年创新创业展示大赛”,在科技楼举行。

据了解,本次大赛共征集 50 余项作品,其中已申报专利逾 30 项。而遴选出的 11 项参赛作品更是横跨基础创新、临床创新及 AI 人工智能

等多个前沿领域。现场,选手们通过讲演及答辩方式,向评委嘉宾和观众们展示了项目的风采,介绍了参赛作品的特点成果及其应用前景。

比赛中,来自院内外的 15 位专家评委们分别对参赛项目做了深入点评。同时,选手的导师们还分别对辅导项目进行了推介,引发现场互动高潮。专家们表示,此次大赛内容丰富、项目质量高,具有很高的潜质,充分体现了瑞金人的创新精神。经过评委打分合

议讨论,最终,由血液研究所卢敏带来的“PANDA 的发现”项目获得本届大赛一等奖。

“没有创新、创意,只会循规蹈矩的,不是瑞金医院。”瞿介明院长把如何为青年人营造好创新环境列为今后工作重点,他表示,百十年来,“勇于创新、敢于挑战”一直是瑞金医院最为突出的“性格”,青年人是医院创新的生力军,更要把这种品格植根于骨血之中。(下转第 2 版)

国家卫生健康委派我院 专家组赴龙岩救治伤员

□ 记者 李东

本报讯 12 月 25 日下午,福建省龙岩市发生一起歹徒劫持公交车撞人事件,造成多人伤亡。

我院接到国家卫健委紧急通知,积极响应,立即调派重症医学科副主任医师李磊、神经外科主任医师孙青芳、骨科副主任医师吴文坚 3 名专家组成国家医疗专家组,于 12 月 26 日赶赴当地指导伤员救治工作。

3 位专家抵达龙岩市第一医院后立即展开救治工作。分别对集中在重症医学科、神经外科、胸外科、骨科的病人进行仔细筛查,并与当地专家组充分沟通讨论后,对危重病人按照“一对一”的原则,制定了详细的治疗计划。

峥嵘四十年 不忘初心再出发

□ 杨伟国

1978 年 12 月,党的十一届三中全会召开,改革开放的号角吹响,中国从此站在了新的历史起点上。此后的 40 年里,瑞金人也乘着改革开放的春风,厚积薄发,开拓创新,昂首奋进,勇攀一个又一个医学高峰。

1978 年,我院胸外科张泽泽等人完成了国内首例心脏移植,为此他们进行了近半年的密集准备——大量查阅文献,完成动物实验 36 次,改进、制造了 10 多件手术器械、设备,最终填补了国内心脏移植的空白。

70 年代末,上海市内分泌研究所成立,成为了全国内分泌学科人才培养的摇篮以及“疑难杂症的终极汇聚地”。目前,内分泌学科在宁光

院士带领下创造了多项国内外第一,他们建立的代谢病标准化管理新模式,将造福更广泛的人群。

80-90 年代以来,我院王振义、陈竺、陈赛娟等以超人的胆识屡克难关,创造性地使用全反式维甲酸治疗急性早幼粒细胞白血病获得巨大成功,并完善形成了白血病治疗的“上海方案”,为全世界患者带来了健康的希望,成为转化医学的成功典范。

郑民华教授 90 年代初将微创技术带回祖国,他不但首创了多个全国乃至全球腹腔镜技术的第一,还带领团队矢志向全国推广,培养了千余名腹腔镜手术医师,为微创手术技术在国内外广泛应用做出了贡献,等等。

40 年来,瑞金医院砥砺前行,无论是医、教、研、管理的全方位提升,还是人才队伍一代代成长,都是在改革开放的宏大背景下展开的。改革开放赋予了瑞金活力、实力和魄力,也让瑞金有了更大的梦想、创造和追求。40 年来,我们从瑞金人身上看到的是进取,是拼搏,是一种深深的使命感和责任感。

我们庆祝改革开放 40 年,是为了更好的出发。如今,健康中国 2030 战略为我们指明了方向,描绘了蓝图,瑞金医院要发展,要发展的更好更快,这就需要我们每个人都全身心的投入,向前辈学习,向周围那些拼命奔跑的人学习,胸怀使命,肩负责任,充满激情地投入到我们的事业中,才能不辜负自己,不辜负这个时代。



瑞金肿瘤医疗联合体成立

本报讯 12月22日,经过一年的精心筹备,瑞金肿瘤医疗联合体成立大会暨2018瑞金肿瘤学术研讨会在科技楼召开。瑞金肿瘤医联体第一批25家成员单位的党政领导及肿瘤学科负责人全部到会。

大会开幕式由医务一处处长陆勇主持。我院院长瞿介明到会致辞,他表示,“应牢牢把握质子中心、转化医学中心等学科的发展机遇,在肿瘤学科建设上有更长远的发展。瑞金肿瘤医联体成立后,在协同推进江、浙、沪、闽地区肿瘤学科的共同进步和资源优化等方面作出贡献。”

随后,上海消化外科研究所所长朱正纲教授作了肿瘤学科发展寄语。肿瘤科张俊主任介绍了瑞金肿瘤医联体筹建情况,他说,医联体的成立旨在通过优势集成、分流降耗、双向转诊、远程会诊等



为抓手,进一步提升瑞金肿瘤学科影响力和辐射力。陈尔真副院长、常州肿瘤医院凌扬院长作为医联体代表进行签约仪式,我院党委书记杨伟国、终身教授李宏为瑞金肿瘤医联体揭幕。

开幕式后,举办了2018瑞金肿瘤学术论坛。在大师论坛环节,朱正纲、沈柏用、沈坤玮、冯炜炜、

严福华等专家分别向与会者分享了各领域的研究成果及在研项目。下午,进行了胃肠肿瘤MDT演示及瑞金肿瘤医联体建设圆桌讨论会,会场互动及讨论热烈。在圆桌讨论会上与会代表们纷纷表达了此次会议的收获,并对瑞金肿瘤医联体的建设提出了很多切实可行的意见及建议。·肿瘤科 供稿·

首届上海瑞金心力衰竭论坛在我院举行



本报讯 12月20至21日,首届“上海瑞金心力衰竭论坛”暨“心力衰竭的临床与转化研究进展”、“疑难心肌疾病诊疗”、“心力衰竭的新理念,新方法,新技术”国家级继续医学教育学习班在我院顺利召开,本次论坛由我院心脏中心主办。会议聚集了全国心衰/心肌病领域的顶级专家,大家以临床问题为导向,聚焦心衰/心肌病前沿动态与指南实践,开展精彩讲座和病例研讨。

开幕式由心内科谢玉才主任主持,中华医学会心血管病学分会前任主任委员、北京大学第一医院心脏中心主任霍勇教授在致辞中指出,中国心力衰竭发病率呈明显

上升趋势,防治形势严峻。因此,加强心衰的规范诊治,推广新技术、新理念的应用具有非常重要的现实意义。他表示,瑞金医院一直是国内心衰治疗相关新技术和新理念的探索者和推广者,希望能进一步发挥“示范带头”作用,为推动上海乃至全国的心衰/心肌病诊疗水平做出贡献。我院心脏中心主任赵强教授、心血管内科主任吴立群教授也分别在开幕式上讲话。在对各位专家及与会人员表示欢迎的同时,介绍了我院在心力衰竭领域进行的一系列工作。

据了解,我院于2016年建立了独立的心衰病区,经过不断建设及努力,在2018年被评为首批

中国心衰中心示范单位。同时,今年通过医院心脏中心的成立,进一步整合力量,提高了危重心力衰竭、疑难心肌疾病等的综合管理和干预水平。也希望通过本次会议,与嘉宾们共同探索和交流心力衰竭专业的前沿和热点问题。

在本次论坛上,霍勇教授,中华医学会心血管病分会心衰学组组长、北京医院杨杰孚教授,心衰学组副组长、江苏省人民医院李新立教授和中山医院周京敏教授,南京医科大学第一附属医院孙伟教授,哈尔滨医科大学附属第二医院张瑶教授,我院心脏中心赵强主任,心脏内科张瑞岩主任,谢玉才主任,金玮主任,陶蓉主任等与会专家就最新的心衰国内外指南、心衰治疗中存在的重要争议问题、心衰的非药物治疗最新进展以及心力衰竭的疑难病例等进行了相关主题演讲和深入探讨。

本次论坛内容丰富、亮点纷呈、紧贴临床,受到参会人员的好评,一致表示受益匪浅,并将一起努力,共同推进我国心力衰竭及心肌疾病的规范化诊治,让每位心衰患者获得最恰当的治疗,最大限度降低我国心衰再住院率和死亡率。·心内科供稿·

□通讯员 徐漪炜 周密

两次死里逃生 患者再也不敢忽视高血压

本报讯 高血压是一种非常常见的疾病,临床工作中遇到的很多的病人会说,“医生,我吃着降压药了”,但是,病人血压还是很高。那么,血压控制得差一些会怎么样?心梗、中风……还有一些我们不熟悉的严重后果。

张先生(化名)5年前因为主动脉夹层在我院心血管外科做了个大手术——升主动脉置换+降主动脉支架植入术,相当于把人身上最粗的一根血管换成了人工血管,并在后面的大血管内放了一个支架,手术很顺利,术后复查整个主动脉的问题都解决了,主刀医生还告诉张先生不幸中的万幸是他的血管破口不在主动脉弓部,不然手术创伤会更大手术风险也更大。

张先生高高兴兴地出院了!但五年间,他不仅没有按照医生的要求定期随访,而且对高血压的控制也抛之脑后了。2018年的一天,张先生又感觉不舒服了,去医院检查后发现,原来上次那段“幸运”的主动脉弓部出现了瘤样扩张,一量血压200/110mmHg!破裂或者发生主动脉夹层的风险很大,情况非常糟糕,医生让张先生赶紧住院。

主动脉缓慢增粗是人体的自然过程,但高血压会大大加速这一过程,当增粗超过正常范围就叫做瘤样扩张或者主动脉瘤。主动脉壁会随着直径扩大逐渐变薄,就好像气球吹得越大,气球壁就越薄,越容易破裂,一旦破裂,只有死路一条,必须尽快用人工材料将其更换才能转危为安。

住院后,经过几天的用药,张先生的血压得到了控制。面对他的病情,心脏外科主任医师赵强和副主任医师王哲、周密经过讨论后,准备为其实施主动脉弓去分支+弓部支架这一“微创”手术,这避免了以往弓部手术深低温停循环的创伤,利用外科手术和介入手术进行杂交的优势,用一小段分叉人工血管和大血管支架治愈了张先生的疾病。

现在,张先生已经顺利出院了,他在感谢瑞金心脏外科高超技术的同时也下定决心好好控制血压、监测血压,毕竟幸运不是每次都会眷顾同一个人的。



12月25日,上海市护理学会第十一届三次会员代表暨2018年度工作会议在山海科学会堂举行。会上,学会领导宣布了第十三届上海护理科技奖获奖名单,我院护理部方琼带领的芳馨护理组以《基于移动互联网平台的乳腺癌患者全程个案管理模式的构建与应用》项目荣获护理科技一等奖。方琼作为获奖代表在大会上做了项目汇报交流,向在场的护理同仁分享了项目开展至今9年的历程、创新点及研究成果。

上海瑞金高峰论坛 福建协和神经外科办

□通讯员 潘斯俭

本报讯 在我和福建医科大学协和医院合作共建的框架下,由福建医科大学协和医院主办的福建协和-上海瑞金神经外科高峰论坛于12月21日至22日于榕城成功举办,本次论坛就脑肿瘤、脑血管疾病、脊柱脊髓和功能神经外科热点问题和前沿技术展开了演讲和讨论。我院神经外科卞留贵主任带队,林东、李宁、潘斯俭和潘宜新等参会并做分享。

大会中,卞留贵为论坛开幕式致辞并分享了《功能性垂体腺瘤的瑞金经验分享》,为广大学员对于功能性垂体腺瘤的诊断和治疗提供了瑞金经验和瑞金方案。据了解,此次大会由卞留贵和福建协和医院石松生共同担任大会主席,福建医科大学附属协和医院神经外科梁日生、我院神经外科孙青芳担任会议执行主席,有来自11个不同省份的市、县区医院的180余名学员参会。

(上接第1版)

杨伟国书记在讲话中指出,经过精心筹备,“青年创新创业展示大赛”终于果熟蒂落,在展示的11个项目当中,一些项目已经可以对标国际、国内的先进水平,充分体现了瑞金青年人的创新热情,并鼓励参赛选手们锐意挑战、再接再厉。他希望,通过创新创业平台,让勇于开拓创新的精神在更多的青年手中接棒前行。

首届青年创新创业展示大赛举行

“青年创新创业展示大赛”获奖情况

奖项	获奖人	科室	获奖项目
一等奖	卢敏	上海血液学研究所	P53靶向化合物——PANDA
二等奖	赵志云	上海市内分泌代谢病研究所	中国糖尿病风险评估系统——瑞宁知糖
二等奖	赵明	血液科	全自动血细胞形态学AI分析系统
三等奖	李露	皮肤科	“玉泽”皮肤屏障修复产品辅助治疗及预防
三等奖	陈小松	乳腺外科	乳腺癌大数据及辅助治疗智能决策支持系统
三等奖	吉日	超声科	纳米“锁定”动脉斑块内巨噬细胞富集区
优胜奖	牛传欣	康复科	机器视觉AI驱动康复运动捕捉
优胜奖	郑蕾	甲状腺血管外科	精准医学时代下的甲状腺术后舒适护理创新
优胜奖	张立群	药剂科	“易审方”线上审方小程序
优胜奖	冯耘	呼吸科	肺癌差异性表达非编码RNA的检测试剂盒
优胜奖	刘文韬	胃肠外科	全新磁锚定微型机器人手术操作系统的研发

首期瑞金员工学校结业典礼举行



本报讯 12月25日,首期瑞金员工学校学员顺利结业。作为我院工会主办的职工业余文化教育平台,瑞金员工学校充分利用“午间一小时”,为广大医务职工

提供一个提升艺术修养、培养审美情趣的学习机会。首期员工学校开设了声乐、油画、书法、西点烘焙、爱心编织等11门基础班,共计140学时,近300人次参与。

结业式上,根据综合表现,评选出了30名优秀学员,并邀请授课教师、优秀学员代表发言交流。院党委副书记、工会主席俞郁萍表示,员工学校是工会发挥教育职能的载体,不仅是职工提升思想政治、艺术人文和生活技能的学习机会,也有助于增强凝聚力。祝贺大家顺利结业的同时,也希望学员们能在文化底蕴浓厚的环境中,继续学习深造。

另外,结业式现场精心布置了学员们的书画、摄影、编织、西点等作品,极具古典韵味的古筝茶艺表演及女声二重唱也收获了全场观众喝彩。根据后期调研与回访,瑞金员工学校还将开设进阶班和高级班,以适应不同学员的学习需求。在学习之余,学员们还会将所学融入到爱心公益行动之中。
·工会 供稿·



□记者 李晨

本报讯 12月28日,2018“广博慈爱汇善举,同心协力助健康”慈善义卖火热开启,这是我院一年一度的传统活动,奉献爱心,不仅在医疗战场,也融入了瑞金人的生活点滴!今年慈善义卖共设33个展位,义卖物品总件数共1365件,共筹得善款19余万元,用于帮助偏远贫困地区及定点帮扶对象。

今年,北院、退休职工大学(瑞金分校)也参与了进来,思南文化展区、上海话剧艺术中心、瑞金二路街道文化中心等党建共建兄弟单位也作为义卖“外场”给予了大力支持;我院手术室广慈儿童福利院志愿服务项目”获上海卫计委青年志愿服务项目大赛金奖,在活动期间,手术室团队将奖金全部捐赠给了广慈儿童福利院;职工社团也前来助阵,不仅献上了亲手制作的各类手工艺品和美食,还用优美的旋律和歌声点燃现场热闹的气氛——这不仅是一场充满爱与善的活动,也是一场文化交流的体验!

慈善义卖活动已经走过了5年,筹集的每笔善款都为需要帮助的人送去了温暖——去年的善款已全部用于云南大理剑川县龙营贫困村的卫生室建设项目。未来,我们会继续秉承广博慈爱的精神,让这份爱心继续传递!

『广博慈爱汇善举 同心协力助健康』
一年一度的慈善义卖火热来袭

支部风采

药剂、急诊、病理团支部获交大医学院2018年度优秀主题团日活动奖

□通讯员 陈玮

本报讯 12月21日,“改革开放四十年,青春筑梦新时代”——上海交通大学医学院2018年度优秀主题团日活动评审会举行,共有来自医学院系统13家单位的25个申报项目进入现场终审环节。我院药剂团支部《改革开放四十载,健康中国药师梦》、急诊团支部《“国旗下的成长”系列主题团日活动》、病理科《职业体验-遇见未来的自己》分别荣获一、二、三等奖。

答辩共计两个半小时,发言者分别围绕活动背景、活动内容

及特色、成效和总结进行汇报,并结合精彩的多媒体资料进行展示,评审根据现场答辩情况进行提问打分。

药剂科团支部以“惠民”为主题,通过追寻红色印记,加深了对党的光辉奋斗历程、国家沧桑巨变的了解,重温了“为中国人民谋幸福”之初心;在岗位上勇于创新,为患者提供全面、安全、优质的药学服务,并与社区共同举办志愿服务活动,用专业“惠民”;通过科普“上网络媒体、下社区宣教”相结合,让人民群众更好地了解有关药品使用安全知识;将理论付诸于行动,践行“为中华民族谋复

兴”之使命。

急诊团支部“国旗下成长”系列主题团日活动的累计参与人数达到246人次,成为青年增强爱国主义意识、学习改革开放思想、践行社会主义核心价值观、实践新时代下医务青年的历史担当的重要载体和平台。病理科支部组织的“触梦之行·整装待发”职业体验日活动,邀请向明中学初中生来院进行职业体验,在王朝夫主任带领下,进行了病理标本取材、镜下读片、分子实验操作等实践操作,我院终身教授王鸿利做了精彩演讲,帮助同学们更好地了解了瑞金文化和医学人生。

李宏为作“发展与共识·传承与创新”主题演讲

本报讯 12月19日,瑞金医院终身教授李宏为在北院以《发展与共识,传承与创新》为主题作精彩演讲,北院常务副院长赵任、党委常务副书记袁青,科主任,护士长,中层干部,业务骨干等100余人参加此次活动。

李宏为教授讲道,现代医学已进入系统医学时代,即从分析走向综合,从解决个别问题走向揭示系统规律,医学已不仅是关于疾病的科学,而应是关于健康的科学。与此同时,转化医学正成

为临床医学和药学进步的驱动力,医学模式已由生物医学转为环境、心理、社会医学,因此公共卫生、健康促进等系统集成是医务工作者的新目标。

另外,医护人员人文素养的进一步提升也迫在眉睫。李宏为教授通过讲述瑞金的历史,生动阐释了如何做一名好医生,并真正将关心病人与关爱员工渗透在每一个细节中。在改革开放四十周年到来之际,李宏为教授寄语北院,一定要抓住发展机遇,努力

和瑞金肿瘤(质子)中心一起建设成为“四位一体”的区域医疗中心,相信北院的明天会更好!

演讲结束后,赵任表示,北院会秉承瑞金“广博慈爱、追求卓越”的精神,并在临床工作中积极实践,进一步加强医院医疗质量和安全管理,更好地促进医院各项工作。

·北院宣传科 供稿·

北院之家



12月26日,由上海交通大学工会、体育系主办的2019年教职工“元旦杯”乒乓球团体赛在交大闵行校区霍英东体育中心举行。来自上海交通大学各院系、机关部处、直属单位和附属医院的42支参赛队近600名教职医护员工参加了比赛。此次比赛分为甲级和乙级两个组别,获得2018年元旦杯乒乓球甲级队比赛前12名、乙级队比赛前4名的队伍为甲级队(共16支队伍),其余26支队伍为乙级队。我院乒乓球队不畏强手、全情投入,荣获甲组亚军。
·窦君豪 陈钧 摄影报道·

集团新闻

11月30日至12月2日,由卢湾分院主办,上海市黄浦区医学会、瑞金医院、上海市黄浦区药事质控组承办的国家级继续教育项目《社区慢病管理药学服务模式的构建》学术会议成功召开,卢湾分院副院长王明亮、瑞金医院副院长陈尔真以及黄浦区医学会秘书长恽杰出席了开幕式,来自全市各级医疗机构近百名药学人员参加了本次会议。瑞金医院、卢湾分院药剂科主任卞晓岚主持开幕式。

本次会议邀请到了上海市

近30位来自一线的临床相关学科的专家、资深临床药师进行授课,针对糖尿病药物治疗与管理、心血管疾病药物治疗与管理、抗菌药物使用与管理、特殊药品使用与管理等相关热点问题进行了深入探讨。瑞金医院药剂科副主任石浩强、陈冰,第九人民医院黄浦分院药剂科主任陶红慧、黄浦区医学会钱智老师担任各主题会议主持。卞晓岚主任表示将以此学习班为契机,与中心城区药学同行一起促进药学工作的相互交流与学习,提升医院药学服务水平。
·卢湾分院院办 供稿·



日前,麻醉科于布为教授的《老鱼头的麻醉随笔》读书会在我院科教楼举行。这本随笔集结了于布为教授多年来的文稿和发言,是他数十年来思考的精华,本书序言作者、麻醉届老专家庄心良教授出席读书会,麻醉科各级医生、于布为教授各地学生和“粉丝”、医院各部门职工也慕名而来。

会上,于布为教授回顾了自己的职业生涯,袒露了从医的心路历程,最后的签赠环节将整个读书会气氛推向了高潮。
·徐怡琼 摄影报道·

冬季饮食,你需要掌握这五大原则

□ 营养科 施咏梅

关于冬季饮食有很多说法,比如“冬季萝卜赛人参”、“吃羊肉有御寒的功效”,冬天就应该“贴膘”……这些俗语有没有科学依据?冬季又该如何正确地滋补呢?

一、天冷了,如何正确地吃火锅?

火锅调料多以麻辣、高油、高脂为主,会在无形中增加能量摄入。虽然吃起来热腾腾的,感觉身体好像暖和、不怕冷了,但是能量摄入可能是平时的2到3倍!这样一个冬季下来,就会“不知不觉”地变胖。其次,吃火锅会伴随高蛋白、高脂肪、高嘌呤食物的摄入,增加发生代谢性疾病的风险。最后,火锅中应搭配多种新鲜蔬菜,做到饮食平衡。

因此,吃火锅的频率一定要控制。

二、羊肉吃多了真的不怕冷吗?

从营养学角度来讲,羊肉和牛肉、猪肉一样,都属于高能量食物。另外,中医认为羊肉性温,有温补的功效,因此会让人有御寒能力强的感觉。但对于代谢有异常或者高尿酸的患者来说应该少吃一些。

三、冬天要多吃白萝卜?

冬天正好是白萝卜上市的季节。从营养学的角度来说,白萝卜水分充足,富含维生素A,而这种元素对增强人体的免疫功能是有帮助的,所以在气候相对干燥的冬天,适量地吃一些是有好处的。不过,还是要遵循饮食“适量、平衡”的总原则,均衡地摄入其它新鲜的当季食物。

四、胃炎或者胃溃疡患者应该吃什么?

胃炎或者胃溃疡患者应做到饮食均衡,即定时定量:“定时”指平时吃饭不要饥一顿饱一顿;“定量”则是指摄入量要相对平衡,一



餐饭应基本包含主食、优质蛋白质食物以及一定量的新鲜的蔬菜。那些日常以肉食为主,经常外出应酬、暴饮暴食以及早餐不吃、少吃或乱吃的行为,都会给胃部造成很大的负担,甚至引发胃炎。尤其是在寒冷或季节交替时期,更要合理安排饮食,好好爱护自己的胃。

虽然人体都有一定的代偿能力,但通过饮食调整能让机体保持更加平稳、和谐的状态。因此,所有人都应做到定时、定量、定质地吃三餐。

五、老人、婴幼儿冬季饮食应注意什么?

老人、婴幼儿体质相对较弱,易受外界干扰。除了注意膳食结构外,烹饪的方法也要与食材相配合,尽量使其易消化吸收,也不要过冷、过热;对于高蛋白、高脂肪的食物,应配合一定量的主

食,否则容易引发胃肠道不耐受的反应。

另外,老年人尽量不要空腹出门,可以饭后稍作休息再外出活动。锻炼身体也尽量安排在晴朗天气进行。

严寒天气来袭,大家一方面会减少外出、运动的时间,另一方面也会为御寒而增加高能量、高脂肪食物的摄入,这些都更容易导致肥胖,诱发血脂升高、血糖异常,从而导致心脑血管系统慢病。因此,无论何时大家都要遵循“平衡膳食不过度”的原则。

如果想了解更多关于适合自己的饮食搭配,可以携带本人的近期体检报告到专业医疗机构的营养门诊咨询;日常也可以参照2016年中国营养学会给出的中国居民膳食宝塔,调整自己的饮食结构和摄入量。

一罐330ml碳酸饮料的热量大约是153大卡;一瓶500ml碳酸饮料的热量大约是215大卡……含糖的饮料与“长肉”之间总是有着割舍不断的联系。

然而最近几年,我们在便利超市不难发现能量为“0热卡”的无糖甜味饮料,因此,有些肥胖和减肥人士把它们当成了“救星”。

一、这些很甜的快乐肥宅水真的是0热卡吗?

普通含糖饮料的配方中甜味来源是果葡糖浆、白砂糖等成分,这些成分都含有很高的热量。0热卡饮料的甜味来自人工合成的甜味剂,俗称代糖。例如阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、安赛蜜、蔗糖素。(其中阿斯巴甜,安赛蜜,蔗糖素都是人工合成的甜味剂,也就是“代糖”,不属于糖类。)

这类代糖的甜度是白砂糖的几百倍,也就是说本来要在饮料里加10克的糖,现在仅仅需要0.05克就可以达到一样的甜度。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB28050—2011)的相关要求:

低糖	糖的含量要求达到每100克或100毫升的该食品糖含量不超过5克
无糖	要求每100克或100毫升的该食品糖含量不超过0.5克
无能量	要求每100g/100ml能量不超过17KJ
低能量	要求每100g不超过170KJ,每100ml不超过80KJ

二、0热卡的饮料是不是有利于减肥呢?会对身体有害吗?

0热卡的饮料,它的确热量低。首先阿斯巴甜、安赛蜜,蔗糖素是无害的,并在食品行业中广泛使用。但它是否有利于减肥,目前科学界对此仍存在争议(主要针对长期食用)。有研究表明长期摄入人工甜味剂,变胖的风险或许反而会越高。

长期摄入阿斯巴甜等的人工甜味剂后,大脑中的多巴胺对甜味的感知更加强烈,使得身体对甜味和能量摄入之间的联系减弱,影响饮食行为(比如吃得过饱),从而增加体重。简单地说,就是你喝完可能会觉得更饿,食欲更好,吃得更多。

也有流行病学的研究发现,肥胖的人长期摄入阿斯巴甜,会影响机体葡萄糖耐受性,增加患2型糖尿病风险。长期摄入人工甜味剂,也会破坏人体肠道菌群,使得机体葡萄糖代谢发生紊乱。甚至有研究发现,长期食用阿斯巴甜会引起肝脏损伤和脂质代谢紊乱。

中国居民膳食指南推荐,成年人每天添加糖的摄入量不超过25克。



我明明喝的是无糖可乐,为什么更胖了

□ 营养科 施咏梅 卞冬生

医生说,这六种人泡脚要小心

□ 药剂科 陆晓玲

中药足浴的原理

中药足浴历史悠久,《黄帝内经》中有记载“阴脉集于足下,而聚于足心,谓经脉之行;三经皆起于足。”意思就是三阴经的起点和三阳经的终点都在脚上。早在周代就有关于中药足浴的文献记载了。中医认为,人有四根:鼻、乳、耳、足。而足是精气之根,即虽然鼻、乳、耳都是精气凝聚的点,但精气总的集合点在足部。足底有三百多个穴位,中药足浴能通过刺激足部反射区,充分发挥药物作用。

现代研究发现,中药足浴有调节血压,改善血液循环,促进新陈代谢,消除疲劳,改善睡眠的作用。

但是,并非人人都适合中药泡脚,对于某些人群来说,泡脚非但不能养生,还可能会适得其反。

注意!以下6种人不适合中药泡脚:

①妊娠及月经期女性,中药足浴活血通络的作用,可能会影响妇女及胎儿的健康。

②患有严重出血病的人,如吐血、便血、脑出血、胃出血等,以免加重病情。

③肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人,由于病情不稳定,对足部的刺激可能会引起强烈的反应,加重病情。

④一些急性传染病及外科急症患者,如外伤、骨折、烧伤等。

⑤处于极端情绪中或是精神紧张、身体过度劳累的人。

⑥足部有外伤及有较重静脉曲张的患者。

注意事项

①温度和时长为宜:足浴前,先在水中加入煎煮过的药液,将水温调至37℃左右,待足部适应温度后,让浴水逐渐变热至42℃左右即可保持水温。足浴时水位应没过脚踝处,时间控制在30至40分钟,

不宜过长。

②程度:泡脚一般到身体微微出汗即可。若上身不出汗下身出汗,一般为肾寒的表现,可在泡脚时喝一些热水;反之,则一般为气虚的表现。

③时间:饭前、饭后30分钟不宜进行足浴,由于足浴时足部血管扩张,血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠的消化功能。另外,由于泡脚时血液会流向下肢,时间过长脑部可能会出现供血不足的情况。

需要提醒大家的是,中药足浴最好选用木盆或是搪瓷盆,避免因容器材质不稳定与中药中的鞣酸等发生反应,影响疗效。

日常中药养生足浴小方

祛风除湿	老姜、肉桂、牛膝、秦艽、泽兰、桑枝、独活、赤芍、徐长卿、防己(各10克)
消除疲劳	党参、黄芪、茯苓、白术(各15克)川芎、陈皮、石菖蒲(各10克)
改善睡眠	五味子、川芎、石菖蒲、香附、夜交藤、郁金、百合、茯苓、柴胡(各10克)
痛经	青皮、乌药、益母草各30克,川芎、红花(各10克)
足冻疮	当归、红花、花椒(各15克)鲜萝卜200克



古人云:冬天洗脚,丹田温灼;秋天洗脚,肺润肠濡;夏天洗脚,暑湿可祛;春天洗脚,升阳固脱。