



广博慈爱 追求卓越

第 629 期

2021 年 9 月 30 日

瑞金医院 资讯

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

教师节，市委书记李强来院慰问王振义院士



今年 97 岁的王振义院士是国家最高科学技术奖获得者、首届上海市教育功臣，长期从事医学内科血液学领域的研究及临床工作，培养了一大批医学拔尖人才。

9 月 9 日上午，上海市委书记李强来到我院看望 97 岁的王振义院士。王院士打开了电脑，展示自己今天即将“开卷考试”的演示文件，他说，“每周一血液科医生们给我一个疑难病例，我就在电脑上找

寻全球最新的文献学习，并且梳理、分析、学习，我 97 岁了，我还是个学生。”

李强书记对王院士活到老、学到老、教书育人不倦表示敬意，并赞叹，您不仅为我国医学事业发展做出了重要贡献，更甘为人梯培养了一大批医学和科研领域的顶尖人才，可谓桃李满天下，您的为人、为医、为师、为学都是全社会学习的榜样。

□文 | 李东

本版责任编辑 唐文佳 周邦彦

市委党史学习教育第六巡回指导组赴我院开展延伸指导

9 月 30 日，市委党史学习教育第六巡回指导组组长、市政协常委、市政协提案委员会主任俞烈，指导组副组长、市总工会副主席张得志一行在对交大医学院进行党史学习教育延伸指导后莅临我院，对医院党史学习教育开展情况进行实地走访和进一步延伸指导，市教卫工作党委一级巡视员郑锦等陪同指导。交大医学院党委书记江帆、交大医学院与瑞金医院党史学习教育领导小组及办公室成员共同参加。

当日恰逢我院“蓝小医”医疗志愿者团队保障中共一大纪念馆总结活动举行，指导组一行饶有兴致的观摩了总结活动，听取了我院院长宁光院士的微党课。

随后，指导组一行与我院医务人员一起举行了座谈交流会，认真听取了我院党委书记瞿介明作的关于医院深入开展党史学习教育工作情况的

汇报。他在汇报中表示，瑞金医院党委始终把开展党史学习教育作为一项贯穿全年的重大政治任务来抓，通过学党史、悟思想、办实事、开新局，为医院十四五的高质量发展开好局，起好步，为瑞金医院建设成为世界领先面向未来的亚洲一流示范性医院奠定良好基础。接下来，医院党委要继续将学习党史同总结经验、推动工作结合起来，同解决实际问题结合起来，引导党员继续发扬优良传统，立足做好本职工作，聚焦就医痛点、难点问题，努力改善服务、提升医疗服务水平、深化数字化转型，在提升患者满意度上“动真格”、在提升员工满意度上“用真心”、在我为群众办实事中“显真功”。

在此次为群众办实事活动中，瑞金医院积极聚焦上海市发展重大任务和重大战略，大力推动医疗服务数字化转

型工作，成为业内标杆。在座谈交流环节，医院计算机中心主任赵艳就“便捷就医七场景”的特色项目进行了分享交流。

秉承“幸福生活，高效工作”的宗旨，医院也致力于为职工办实事，今年，医院把建设“员工标准化休息室”列为医院为民办实事的民生工程。会上，医院专职工会副主席吴平向大家作了生动介绍。

俞烈组长对瑞金医院融合医院特色和实际工作，扎实推进我为群众办实事的做法给与高度评价，并就第二阶段党史学习教育和组织开展党史学习教育主题党日给予了指导。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的重要讲话精神，同时运用党的创新理论成果指导实践、推进实事、开创新局。

□文 | 唐文佳

2021 上海 21 世纪国际医学论坛顺利召开

9 月 17 日，“2021 上海 21 世纪国际医学论坛”在我院开幕，主题为“争创亚洲一流示范性医院，共建人类卫生健康共同体”。论坛由上海交通大学医学院和我院共同主办。

全国人大常委会副委员长、中国科学院院士、转化医学国家重大科技基础设施（上海）中心学术委员会主任陈竺，政协上海市第十二届委员会副主席、农工党上海市委主委、营养学专家蔡威，上海交通大学医学院院长范先群、副院长胡翊群出席本次论坛；我院党委书记瞿介明、院长宁光分别主持开幕式和全球顶级医院圆桌会；中国工程院院士陈赛娟出席开幕式。

16 个国家，6 大主题

在后疫情时代的大背景下，此次大会共邀请来自全球 16 个国家的医学专家在线上、线下展开同步学术研讨，全球知名医学专家、产业人士探讨前沿医疗技术和创新服务模式，内容涵盖肿瘤及血液疾病、脑医学和先进康复、机器人外科、新发传染病与感染、心血管疾病在内的 6 大前沿主题。论坛开幕式由瞿介明主持，论坛主旨演讲由蔡威主持。

宁光致欢迎辞，指出过去数十年里重大的科学进展，正在让精准医疗的梦想一步步成为现实。大家对科学共同的热情、对治愈患者的共同希望，让很多合作成为可能，本次论坛来自欧洲、美国和亚洲的 150 多名分享者，展示了对新冠之后的世界的认知。

范先群致辞表示，新冠疫情以

来，我们生活的时代正在经历颠覆式的变革，医学的发展也需要创新的驱动，此次论坛能加强全世界医学同道的交流，为人类健康作出更多的贡献。

丹麦国家药监局局长 Lars Bo Nielsen 就丹麦与上海国际交流合作发表致辞，并倡议全球医学人士增强交流合作。

陈竺作《对新发展阶段中国医学科技创新的若干思考》大会主旨报告，他在报告中与大家分享了人类基因组学的研究进展等医学科技前沿进展、科技支撑新冠疫情的防控救治，以及我国卫生健康科技创新政策三个方面的精彩内容。

他指出，我国要向创新型国家迈进，最重要的是关键核心技术要实现重大突破。在全面推进健康中国建设方面，也要坚持科技支撑作用，要把保障安全健康放在优先发展的战略位置。他强调，在实现健康中国的宏伟蓝图中，涉及到多个科学和技术领域的一些工作，需要我们共同努力。

后疫情时代，如何共建人类卫生健康共同体？

此次主论坛上，我院院长宁光特邀来自 6 个国家、9 家顶级医院院长分别就后疫情时代如何共建人类卫生健康共同体这一主题发表看法。

瑞典卡罗林斯卡大学医院院长 Björn Zoëga、德国柏林夏里特大学附属医院董事 Christopher Baum、美国西达赛奈医学中心副院长 Heitham Hassoun、中国澳门镜湖医院副院长张振荣、北京协和医院院长张抒扬、浙江大学附属第一医院

院长黄河等，9 位院长聚焦医学科技创新、转化医学、国际交流、数字化医疗等全球顶级医院面临的共同挑战，展开了热烈讨论，并共同倡议成立全球顶尖医院联盟，保持高水平顶级医院的定期分享与对话，促进共识与分享。

宁光总结道，人类卫生健康共同体需要全球同道携手共建，这个过程中，创新、合作的重要性都不言而喻，二者互促、互补，将催生更多的医学发现和进步，更有人文、更具温度的医疗服务也将得以实现。

分论坛有看点，有亮点

刘思金教授分享环境健康与癌症和新陈代谢的关系，法国微创手术泰斗 Jacques Marescaux 教授介绍了下一代微创手术如何与影像、机器人和人工智能结合，蒲慕明院士讲述神经可塑性，全球首个人机合体奥运会创始人 Robert Riener 教授介绍特殊的“奥运会”对康复机器人、瘫痪患者的巨大帮助等。

作为“中国脑计划”的核心推动者之一，蒲慕明院士表示，神经元细胞不仅能组成复杂的神经网络，而且神经元放电的顺序也直接影响脑可塑性。我院与中科院神经所进行了多年的合作，为脑科学向脑医学的转化打下了坚实的基础。

论坛中，COVID-19 相关话题也成为讨论热点，例如“新冠病毒感染后的免疫应答研究”、“新冠疫情与肾脏疾病”、“新冠病毒时代的心血管疾病及来自数字健康的依据”等。

□文 | 李东

喜讯

9 月 16 日，第四届中国质量奖揭晓，瑞金医院内分泌代谢病科“以患者需求为驱动的七大体系内分泌疾病全程质量管理模式”荣膺提名奖。设立于 2012 年的中国质量奖，是我国质量领域的最高荣誉。

9 月下旬，第 20 届全国青年文明号集体评选结果揭晓，我院急诊抢救室被评为全国青年文明号。全国卫生健康系统共有 139 家单位获得该项荣誉称号。

北部院区发热门诊综合楼落成启用

9 月 1 日，我院北部院区发热门诊综合楼落成，并举行启用仪式。为贯彻上海市委、市政府《关于完善重大疫情防控体制机制健全公共卫生应急管理体系的若干意见》文件精神，满足防控新冠肺炎疫情要求，提升上海市公共卫生事件应对能力，作为市应急工程项目之一，我院北部院区在原发热门诊旁，新建一栋二层楼、建筑面积为 1850 平方米的标准发热门诊综合楼。

升级改造后，我院北部院区的发热门诊实行“三区两通道”，设置独立的候诊区、诊室、治疗室、放射检查室（CT）、留观隔

离病房、检验室，实现发热患者就救治全流程闭环管理；还将现代信息技术应用到诊疗各环节，全力保障人民群众生命安全和身体健康。

上海申康医院发展中心副主任陈睦，嘉定区卫健委主任方云芬，我院院长宁光、副院长陈尔真、党委副书记袁青，上海申康基建管理有限公司总经理姚蓁，上海建工四建集团董事长沈军等出席仪式并为发热门诊揭幕，医院相关职能部门负责人、科主任参加。启用仪式由我院副院长赵任主持。

□供稿 | 北部院区



瞿介明教授等人研究登《细胞研究》 助力更早期识别潜伏期无症状感染者

9月24日,《细胞研究》(Cell Research)发表我院呼吸与危重症医学科瞿介明教授等人合作成果,首次揭示区分持续无症状感染者和潜伏期无症状感染者的主要免疫学特征,在此基础上鉴定出采用简单的ELISA检测手段即可实现的标志物,为临床中早期识别出潜伏期无症状感染者,以及在更早阶段对其进行及时干预并阻断其进展为确诊患者提供重要的理论依据。

新冠病毒感染后临床症状表现不一,随着核酸检测的普及,越来越多处于新冠病毒沉默感染阶段(SSIS)的感染者被发现。有研究报道显示,潜伏期无症状感染者的传染性更强,单纯检测病毒核酸是无法区分持续无症状感染者和潜伏期无症状感染者,这给疫情防控工作带来了很大困难。

新冠病毒感染后引发的一系列免疫反应会很大程度影响疾病进展,既往已有不少文献报道了新冠患者急性期(如轻型、普通型、重症和危重症)免疫反应特点。然而,对病毒感染后处于沉默感染阶段(SSIS)的感染者,为什么有些人最终会表现出临床症状,而有些人自始至终都不会?其中的免疫学特征,学界仍知之甚少,亟需系统性研究。

本研究联合使用CyTOF、RNA-seq和Olink技术对年龄、性

别相当,无明显免疫异常的并发症的19名持续无症状感染者、12名潜伏期无症状感染者、47名轻型或普通型COVID-19患者以及27名健康志愿者的外周血标本进行联合分析,揭示了可以区分持续无症状感染者和潜伏期无症状感染者特有的免疫学变化。

冠无症状感染者原因与机制基础有重要意义。”瞿介明教授表示,通过对SSIS队列的研究,科研人员得出一系列新发现,比如发现潜伏期无症状感染者存在单核细胞过度活化和分化抑制的现象,这一现象或与淋巴细胞耗竭和免疫阻滞相关,揭示了导致SSIS两种截然不同的进展方向的免疫机制,有助于进一步了解新冠病毒感染引起的免疫特征,为临床工作中早期识别出潜伏期无症状感染者,以及在更早阶段对其进行及时干预并阻断其进展为确诊患者提供理论依据。

该研究中CyTOF和Olink测试在国家转化医学中心(上海)质谱平台完成,国家转化医学中心质谱平台是瑞典Olink公司在中国地区第一个官方认证的核心实验室。本研究也得到国家转化医学中心(上海)陈赛娟院士的大力支持。

上海交通大学瑞金医院呼吸与危重症医学科瞿介明教授、瑞金医院上海血液学研究所诸江教授和上海公共卫生临床中心卢洪洲教授为论文共同通讯作者。国家转化医学中心(上海)余山河助理研究员、呼吸与危重症医学科邸彩霞主治医师、上海血液研究所陈仕俊博士研究生、呼吸与危重症医学科颜佳扬博士研究生为论文的共同第一作者。

□文 | 呼吸科



考虑到研究成果可以更好应用到实际临床诊断中,研究人员后续使用ELISA方法验证了Olink实验中发现的两种关键因子STC1和MMP-1。为了进一步检验ELISA方法的可行性和结果的可靠性,研究人员还对另一个全新的SSIS队列中持续无症状感染者和潜伏期无症状感染者血浆标本中STC1和MMP-1水平进行检测,发现使用ELISA方法检测SSIS感染者血浆中这两种因子水平可以较好地两种无症状感染者区分开,帮助临床中早期识别出潜伏期无症状感染者,从而对患者进行及时干预,改变病程转归,减轻疾病严重程度,进一步降低死亡率。

“这个研究聚焦目前广受关注的新冠无症状感染者问题,对认识新

129位科研人员获国家自然科学基金资助

8月18日,国家自然科学基金委员会公布2021年度集中受理期项目评审结果,我院共获立项资助129项,较去年增长18.35%,立项数再创新高。其中,共获国家自然科学基金面上项目55项,可喜的是,青年基金立项数为历年之最68项,较去年增长54.55%。

获资助学科涵盖临床一线科室、临床医技科室及研究所等40科室。心脏外科,获国家杰出青年科学基金1项,系我院心血管领域首个获得国家级科研人才基金;血液、肾脏、心血管内科获国家自然科学基金重点项目5项。

□文 | 科教处

我院全天候、全时段分娩镇痛服务上线

自今年10月8日起,我院产科将提供全天候、全时段分娩镇痛服务,为有意愿自然分娩的准妈妈带来了福音。

选择分娩方式是每一位孕妇的权利,产科医师会帮助准妈妈们做出适合自己的选择。在产科和麻醉科的共同努力下,今后,对于有自然分娩意愿的绝大部分孕妇来说,都可以在我院这两个科室医生的共同评估下,选择分

娩镇痛。

此外,对于一部分妊娠合并症,如妊娠合并慢性高血压、糖尿病、系统性红斑狼疮(SLE)等孕妇来说,瑞金医院将提供多学科团队为安全生产保驾护航,而且,对于这些有妊娠合并症、也想自然分娩的准妈妈来说,在符合评估标准的情况下,医生也推荐分娩镇痛。

□文 | 陈昕华



中国女足国家队队长吴海燕顺利出院

9月6日上午,中国女足国家队队长吴海燕顺利出院。此前一周,她因膝关节半月板及韧带伤病,在我院接受了关节镜手术治疗。

据吴海燕的主刀医生,我院骨科运动医学叶庭均医生介绍,本次手术非常成功。手术中同时治疗了新近和陈旧性半月板伤病,也对前交叉韧带的部分损伤进行了修复。前交叉韧带的主要功能束在得以保留的同时,修复的韧带有利于保留运动员的本体感觉,将来可以得到更好的康复。

据吴海燕本人回忆,本次膝关节伤病发生于东京奥运会之前,作为女足队长和绝对主力,她依然选择带伤出征。但由于受膝关节伤病影响太大,状态无法保证,她最终只能在场下为队友加油。这在一定程度上也影响了中国女足在本届奥运会上的成绩。带着遗憾回国后,她第一时间对膝关节寻求治疗。叶医生在仔细查看了吴海燕的三次核磁共振影像之后,

给出了现有的治疗方案,关节镜手术中的发现也证实了术前的乐观判断。这让吴海燕也对将来返回球场并打出好成绩充满了信心。

“初见叶医生,让我觉得很安心。”吴海燕笑说,自己和叶医生的气场很合,第一次在见面时,医生把治疗思路仔仔细细地和她讲了一遍,让她很安心地把腿“交给”了叶医生。

接下来,吴海燕还将接受为期12周的运动康复治疗,如果一切顺利,她将在明年年初归队训练,为亚运会做准备。作为中国女足队长,吴海燕说:“希望自己能尽快归队,通过我们的努力,让更多的女孩子来踢球。”

骨科王蕾主任医师介绍,“我们的运动医学团队,为游泳、足球、篮球、冰上运动等上百位国家队运动员提供医疗保障服务,希望通过诊疗手段的不断精进,帮助运动员尽快恢复运动能力,重返赛场。”

□文 | 李东



这个新技术,总算让他有了男子气概

今年21岁的小军至今没有发育,别看他长得高高大大,却嘴上没有胡须,脖颈上没有喉结。更让他难以启齿的是,他性器官仍然像幼童一样,睾丸像花生仁一样大小,而且经常会缩到腹腔里。

其实,小军早在15岁时就发现自己有些与众不同,但父母觉得也许孩子发育晚,再等几年就好了。眼看到了弱冠之年,小军的生殖器官还是像幼儿一样,没有任何变化。父母不禁着急起来,经人指引,他们来到了我院。

接诊的内分泌科医生孙首悦经过仔细问诊、全面检查,最后在诊断书上写下了“卡尔曼综合征”几个字。

卡尔曼综合征是伴有嗅觉缺失或减退的低促性腺激素型性腺功能减退症。

医生解释说,卡尔曼综合征是由于体内主管激素分泌的“司令部”——下丘脑出现先天的异常改变,不能正确发布让睾丸分泌雄激素的命令,导致患者外生殖器呈幼稚状态,

阴茎短小,睾丸小或隐睾,青春期第二性征发育缺如无胡须、腋毛、没有变声等。

女性患者则出现内外生殖器发育不良,无乳房发育,无月经来潮等。由于体内长期缺乏雄激素,还会导致骨质疏松、糖尿病和心血管疾病,严重者将影响健康,危及寿命。

“卡尔曼综合征通过及时和恰当的治疗,完全可以让患者变成真正的男子汉,同时,通过一些特殊的治疗手段,也可以拥有生育能力的。”这给小军一家吃了定心丸。

这一特殊的手段,通过一台叫“垂体激素输液泵”的机器,这是我院内分泌科研发而成的。输液泵采用人工智能计算,通过持续皮下输注激素的方式,达到提升激素分泌水平的目的。而且这台机器形同mp3,小巧的“身材”,携带非常方便。

卡尔曼综合征发病机制还不十分清楚。目前认为可能是起源于嗅基板的GnRH神经元,因各种原因不能正常迁徙,定

位于下丘脑而导致完全或部分丧失合成和分泌GnRH的能力,引起下丘脑-垂体-性腺轴功能低下,不能启动青春期。

GnRH脉冲分泌异常是性腺功能减退的主要致病机制。垂体激素输液泵,它精准模拟了青春发育过程,是最符合下丘脑-垂体-性腺轴生理调节机制的治疗方法。2010年,内分泌科王卫庆主任团队提出了这个临床问题,希望通过新技术转化来解决患者的实际难题。

目前,“垂体激素输液泵”已经推广至全国24个省市158家医院,诊治人数达2200余例,治疗也延伸至女性闭经、多囊卵巢综合征等。

通过最初3个月的治疗,小军明显感到了身体的变化,他的声音变得低沉,睾丸出现胀痛的感觉,嘴唇出现了细细的绒毛,这给了他很大的信心,人也变得比以前开朗了。经过两年的持续治疗,小军恢复了生育能力,达到治愈标准。

□文 | 李东



瑞金医术

GnRH脉冲治疗低促性腺激素性腺功能减退症

前三完成人:王卫庆、孙首悦、郑思畅





党史学习教育专题

农工党中央主席陈竺来沪参加联系支部农工党瑞金医院总支组织活动

9月8日，全国人大常委会副委员长、农工党中央主席陈竺在上海龙华烈士陵园参加他联系的支部瑞金医院总支的组织活动。

总支学习座谈交流会在龙华烈士陵园会议室举行。农工党中央副主席、上海市人大常委会副主任、农工党上海市委主委蔡威，农工党中央组织部部长邓蓉玲，农工党上海市委副主委胡翊群、专职副主委陈芳源出席会议。中共瑞金医院党委副书记、院长宁光也出席了座谈交流会。

会上，陈竺作了题为《坚守合

作初心，弘扬优良传统——建高质量基层组织，做合格农工党员》的党课。陈竺讲述了从革命时期农工党烈士光荣事迹到新时期高质量的建言献策，一代代农工党人爱国、革命、奉献的优良传统。陈竺表示，回顾农工党的历史道路，必须清醒地认识到：始终坚持中国共产党领导，是农工党沿着正确方向前进的根本保证；始终坚持我国新型政党制度，是农工党彰显使命价值的根本途径；始终坚持知行合一、行动至上，是农工党锐意进取、不断前进的鲜明特征；始终坚持强化

自身建设、永葆进步性，是农工党健康发展的力量源泉。

陈竺对加强基层党组织建设和党员发挥作用提出要求，希望基层组织通过组织活动，加强思想政治工作，增强凝聚力。陈竺希望瑞金总支的党员同志，作为医务工作者，要传承先辈赤诚奉献的家国情怀和医者仁心的崇高精神，立足本职岗位、努力建功立业，密切联系群众、致力凝聚共识，开展调查研究，尽力参政履职，展现中国特色社会主义参政党成员的进步性。

□文 | 周邦彦



蓝小医光荣驻守中共一大纪念馆100天总结会召开

9月30日，我院“蓝小医”医疗志愿者团队保障中共一大纪念馆100天总结会议在广慈花园的“瑞·空间”召开。中共一大纪念馆党委书记、馆长薛峰等嘉宾应邀莅临，我院党委书记瞿介明、院长宁光等出席会议。80余位蓝小医代表参会。

“瑞金志愿、广慈精神、党建引领”，蓝小医是瑞金志愿者精神的传承，我院党委书记瞿介明表示：“此次保障工作，是荣誉，更是责任。相信通过100天的中共一大纪念馆的保障服务，蓝小医们也接受了最生动、最直接的党史教育，志愿者精神也将在瑞金人继续发扬和传承！”

院团委书记杨溢作《瑞金青年志愿服务工作汇报》，据介绍：瑞金目前的注册志愿者人数达3000余人，其中超过一半是青年志愿者。肾脏内科翁沁婕医生、17级临床医学五年制医学生余承瑄作为蓝小医代表发言。

我院副院长邱力萍代表医院将志愿者们制作的拼图礼物赠与上海市医疗急救中心。中共一大纪念馆

党委副书记、纪委书记汤匀，我院党委副书记、纪委书记俞立巍，副院长陈尔真为蓝小医医疗志愿者代表、场馆志愿者代表、护士长志愿者代表颁发了志愿服务证书。

中共一大纪念馆党委书记、馆长薛峰表示，能够得到国内医疗质量最好的医院之一——瑞金医院的鼎力支持，是中共一大纪念馆顺利完成的重要保证。在100天里，蓝小医志愿者们经历了梅雨、酷暑、台风和疫情等各种考验，提供了高质量、专业性的医疗保障服务，守护人民健康，与中共一大纪念馆一同迎接了史无前例的大客流。作为党建联建单位，期待未来与瑞金医院有更多交流合作。

宁光院长回顾了瑞金医院院史，他表示：瑞金医院有着红色基因，又与中共一大纪念馆结缘，此次蓝小医用100天的坚守为参观者的健康安全护航，对于青年医务人员来说是触动的党史教育，他们在中共一大纪念馆受到百年前中国青年的热血感召，将与瑞金的红色基因相连，激励他们坚守医者初心，勇担医者使命。

□文 | 陆琳

思忆院史，传承文化，院党委书记瞿介明莅临思政大讲堂

9月15日，我院党委书记瞿介明教授莅临思政大讲堂，为临床医学五年制、八年制及4+4的医学生作了主题为“思忆院史，传承文化”的思政教育讲座。

瞿介明书记围绕医院的建筑，对瑞金的历史进行了详细讲述，历史最终沉淀为文化，瑞金人的精神就是瑞金文化最重要的组成部分。具体来说：临床和科研上

的突破和进步的背后，是瑞金人攻坚克难的精神；每当遇到自然灾害，瑞金人勇于承担，从唐山地震、到汶川地震再到抗击新冠疫情，每一次都在国家召唤时挺身而出；瑞金前辈们春风化雨一般的谆谆教诲，滋润了学子们求知若渴的心灵……现在，医院正在进行各项重大工作，为实现亚洲一流医疗中心建设而努力。

敬佑生命、博爱仁厚，大爱无疆、勇于担当，救死扶伤、攻坚克难，甘于奉献、为人师表，都是瑞金人崇尚的精神品质，对生命热爱和尊崇是医院的基本特质，院训“广博慈爱、追求卓越”，激励了一代代瑞金人。“无论未来去往何处学习和工作，瑞金人的精神都会一直跟随着大家，成为独一无二的财富。”瞿介明书记表示。

□文 | 俞寒兰

皮肤科主任潘萌应邀参加《大医马海德》新书发布会

9月26日，2021年主题出版重点出版物《大医马海德》在北京发布，我院皮肤科主任潘萌应邀参加发布会。

《大医马海德》由人民卫生出版社出版，全面生动记录了马海德的人生轨迹，讲述了他远渡重洋来到中国、加入中国共产党、新中国成立后加入中国国籍、投身于新中国卫生事业开拓和建设中的感人故事。

马海德于1933年来到上海，在广慈医院皮肤科工作。接诊过程中，他发现，当时的上海性病

泛滥成灾，便决定把性病作为主要研究方向。坐诊之余，还抽出时间前往沪上的莱斯特医院，为从事性病治疗的医师和护士讲学。

在此期间，马海德结识了宋庆龄，并参加了外国进步人士组成的马克思主义学习小组。1936年，马海德前往陕北访问，访问结束后，马海德自愿留下加入中国工农红军。1937年，马海德在延安光荣加入中国共产党，并将自己的名字乔治·海德姆改为“马海德”。全国解放后，马海德被任命为卫生部顾问，协助组建中华

人民共和国卫生部。1950年，马海德成为首位正式获得中华人民共和国国籍的外国人。作为一名医务工作者，马海德将毕生精力放在解决性病和控制麻风病领域，并取得重大成果。而他在中国的职业生涯，就是从广慈医院起步的。

2009年，马海德被评为100位新中国成立以来感动中国人物之一。马海德是卫生战线的优秀楷模，他始终以全心全意为人民健康服务为光荣使命，为中国卫生事业的发展作出了不可磨灭的贡献。

□文 | 韩康妮

“瑞·空间”于中秋节前夕正式启用

中秋节前夕，继我院1907广场及其东侧的广慈花园和大家见面后，花园里的“明珠”——玻璃屋“瑞·空间”正式亮相。

在“祥瑞金秋”瑞金医院中秋雅集暨“瑞·空间”启用仪式上，我院院长宁光表示，“瑞·空间”是“美丽瑞金”计划的重要组成部分，优雅的环境孕育美丽的心灵，相信这份美好的传递，也会让我们的医疗工作充满温暖。

中国工程院院士陈赛娟、我院党委书记瞿介明共同为“瑞·空间”揭牌。瞿介明书记表示：“希望未能与家人团聚的瑞金人，能在此感受到节日的温馨，祝愿大家的辛劳能在金秋收获果实。”

作为我院诗歌社成员，血液科糜坚青主任和消化科周洁医师，在启用仪式上朗诵自创的诗词作品，和着财务处钱立骅演奏的古筝乐曲，表达了思亲友、祝团圆的心愿，与到场的院领导、员工代表共赏，同祝瑞金明天更美好。

从9月15日到17日，“祥瑞金秋”瑞金医院中秋雅集在中午时分共迎接500余位职工朋友。“瑞·空间”里，无论是医院光影社、书画社的原创作品，主场的表演区的现场古筝表演，画扇子的长桌，展示诗歌社成员们中秋主题作品的电子屏都让人流连忘返；场地的一角立着一颗“金色桂花树”上，写满了职工们的中秋祝福。

9月17日晚，“祥瑞金秋”还

为“四生”们举办了一场中秋联欢晚会，实习生、研究生、规培生和进修生共110余人作为代表参加活动，胡伟国副院长、临床医学院老师与同学们一起共迎中秋佳节。大家平日里忙着学业和实习，晚会上展示了更生动的一面，其乐融融的氛围温暖了未能回家团圆的学子，释放了学业和工作的压力。

□文 | 韩康妮



我院关心下一代工作委员会“专家讲师团”、“专家顾问团”成立

为深入贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示精神，弘扬传承我院“老干部、老战士、老专家、老教师、老模范”的大医风范，近日，我院正式组建关心下一代工作委员会“专家讲师团”、“专家顾问团”。9月15日，专家讲师团授证仪式举行，院党委书记、关工委主任瞿介明、副院长邱力萍及专家讲师团部分成员、关工委委员、青年学生代表等参加活动，仪式由院党委副书记袁青主持。

瞿介明书记向部分专家讲师团代表：朱正纲、严肃、沈翔慧、单友根、陈克敏、倪语星颁发聘书。他表示，专家团队的建立是瑞金医院响应党中央号召做好关心下一代工作的具体举措。今年恰逢中国共产党百年华诞，要牢牢把握立德树人、铸魂育人根本任务，充分发挥专家讲师团对于

青年医务工作者和青年学生在坚定理想信念、加强品德修养、培养奋斗精神等方面不可替代的示范引领作用，在关心下一代的广阔舞台上为培养担当民族复兴大任的时代新人做出新贡献。

按照医院党委总体部署，医院关工委将聚焦时代主旋律，塑造讲师团发挥作用“有条件”、施展才华“有热情”、育人培优“有作为”的积极氛围，融合依托瑞金医院“思政大讲堂”、“劳模面对面”、“医学体验馆”等平台载体实施“双冠名”开展“四史”教育，同步辐射延伸特色项目“薪火传承—听瑞金前辈说”的品牌效应，带动医院关工委工作高质量发展。

会后，专家讲师团部分成员进行第一次集体备课，对医院关工委工作长效机制形成了基本思路、锚定了初心航向。

□文 | 侯婷婷

“趁热吃”最伤这个部位



我国的饮食文化中，有一个字永远绕不开，那就是“热”，无论是一杯热茶、一口热汤、一份刚出锅的炒菜，还是热气腾腾的火锅、米线、汤面……亦或是那句著名的“多喝热水”，都体现出美味的食物、热闹的氛围、体贴的关怀，都和“热”分不开。

不过，吃热食、喝热水的习惯，如今需要我们稍稍调整，从而避免一种疾病的发生解除一个潜在隐患，那就是食管癌。

一口“烫”茶，可能烫伤你的食管

我国的茶文化历史悠久，自古以来，人们都以饮茶会友为乐。不过，你知道吗？现冲现泡、要“趁热喝”的茶，却潜在地伤害了食管的健康。

食管是上接咽部，下与胃的贲门相连的一条细长管道，是饮食入胃的通道，也被叫做“食道”，这个器官很怕“烫”。

我国的哈萨克族人常喝滚烫的奶茶，潮汕人喜欢喝功夫茶，太行山地区的人爱喝烫粥……这些地区恰恰就是我国食管癌的高发区域。

用刚煮沸的水冲泡茶叶，茶叶的确容易泡开，但此时冲入杯中的水温至少也有80-90℃，即使饮用前用嘴轻吹几下散散热，也仍有70-80℃的水温。温度这么高的水一下子喝下去，无疑会对口腔黏膜、咽喉以及食管形成一种烧灼样的刺激，长此以往，会造成这些部位的黏膜充血水肿，糜烂，甚至形成浅表的溃疡，这些长时间受到高温刺激而久久不能愈合的部位，就更容易发生癌变，导致食管癌。

食物“温热”就好

口腔和食道最高耐受温度不超过60℃

其实，不光是饮茶喝水如此，我们的日常饮食的习惯也要注意，不要吃过热甚至滚烫的食物。

比如，吃火锅时应该很多人都被烫到过，如豆腐、鸭血之类的食物往往很难凉透，咽下之后才觉得滚烫无比，这都会对食管的黏膜造成刺激和损伤，长此以往容易诱发食管癌。

正常情况下，口腔和食道的温度多在36.5℃—37.2℃，适宜的进食温度是10℃—40℃，能耐受的高温也在60℃以下。在接触到75℃左右的食物时，食管的黏膜就会被轻度灼伤。

最后，希望大家在品味好茶和美食、享受与亲朋好友欢聚时光的同时，也要注意“舌尖上的健康”，避免过热或滚烫的食物和水，保护好我们的食管等消化器官。

□ 撰文 | 陈学瑜

换季了，到底是感冒还是鼻炎？

夏天已经悄悄过去，最近天气已逐渐转凉。那么，出现打喷嚏、流鼻涕等症状，就一定是感冒了吗？不一定哦，因为季节交替之际也是过敏性鼻炎高发之时。

第一时间鉴别清楚确实有一定难度。除了打喷嚏、流鼻涕等表现之外，感冒还可以出现咳嗽、流涕、鼻咽部灼热感以及脓性分泌物增多等多种情况，但这些症状通常与外界刺激性因素相关性不大。而且，感冒发生大多具有前因后果，疾病发生的时间线索还是比较明确。

鼻炎则通常在特定环境中突然发生，患者既往多有过敏性疾病史或反复鼻炎发作史，离开特定环境后症状大多自行缓解或显著减轻。

鼻子和肺，从解剖位置来看，属于“上、下级”的关系，吸气的过程也是首先经鼻子再进入到肺部。因此，当鼻子出现状况的时候，无论是细菌或者病毒很容易随着空气进入到肺部。同时，当出现鼻塞、打喷嚏等症状时，由于吸气通道出

现了问题，很多人不得不张口呼吸，但这样的方式不仅让人感觉很难受，也会造成肺部通气的不足。

在日常生活中，可注意以下几点：

避免过敏原接触：做好个人防护，尤其是对花粉过敏者，则在花开季节减少外出，并戴口罩加以防护，如已发病则应该进行全身治疗，可选抗过敏药，局部可滴入消除肿胀，减少分泌的药液以减轻症状。过敏原还包括：冷空气、烟雾、有害刺激气味等等。

做好定期鼻腔冲洗：鼻腔冲洗是一种安全，方便的辅助治疗方法，可清除鼻内刺激物，变应原，和炎性分泌物，减轻鼻粘膜的水肿，改善粘液纤毛的清除功能，推荐鼻腔冲洗使用温生理盐水。

劳逸结合避免上火：中医讲，上火会印象人体阴阳的平衡，内火旺盛，易引起一些炎症的发生，长期的上火引起的鼻塞、喉痛都会引起鼻炎。



可以通过推擦鼻梁的方法进行鼻部按摩，具体做法：用右手食指指面放在鼻尖处，以顺时针和逆时针方向交替揉动，由鼻尖向鼻根，再由鼻根往鼻尖揉，上下来回揉动，反复约20至30次。

季节性防护：应注意保暖，不要频繁进出冷热悬殊的环境。

还可根据自己的喜好选择相应的运动并坚持。运动不宜太剧烈和疲劳，出汗多时应及时擦干，避免直接吹风和冷空气。

鼻炎治疗药物品种繁多，关于药物治疗，建议大家在专业医生指导下进行。

□ 撰文 | 周剑平

伤筋动骨后如何补钙

据数据统计显示，全世界每3秒钟就会发生一次骨折。而对于骨折的患者来说，补钙尤为重要。这些大家常用来骨折患者“滋补”的食物到底有用吗？一起来看看~

骨折了，喝骨头汤补钙吗？

一般来说，伤筋动骨后，骨头汤是大家补充营养的首选。不过，猪骨中的营养成分有多少？猪骨中的钙主要是磷酸氢钙和羟磷石灰，这些物质很难溶于水，即使高温炖煮，骨头中的钙也几乎不会存在于骨头汤中。

如果猪骨的钙含量高达65%以上，用一斤肉骨头熬汤2小时，1000mL汤中含钙量仅20mg左右，相当于一口牛奶的钙量，简直是杯水车薪，而成人每天需要钙的含量是800到1200毫克。

也就是说，喝12.5L的骨头汤，摄入的钙才和一小盒牛奶差不多。想要补钙，喝骨头汤与喝水相差无几，几乎没有效果。而且，骨折术后，医生都会建议患者饮食清淡，不然容易胀气肚子疼。

骨折了，鱼、虾、鸡肉等“发物”能吃吗？

鱼虾鸡肉都是优质蛋白重要来源，如果不过敏的话，术后就可以选择这些食物来补充营养。

既要喝汤，也要吃肉，煲汤是不可能把很多的钙

和铁等元素溶解出来的。所以真正的营养还是在肉上。

适合骨折患者的食物

骨折后，除了补钙还要补点啥呢？骨折患者所需要的六大元素：蛋白质、维生素A、铁、维生素C、维生素D。

在切口愈合期，患者应以补充蛋白质、维生素A、维生素C为主；

在骨痂愈合期，患者应以补充钙、维生素D为主；固本培元期，患者应以补充蛋白质、铁元素为主。

哪些食物中含有这些营养元素呢？

富含蛋白质的食物：鸡肉，鸡蛋，肝，花生、海参等；

维生素A：绿叶蔬菜，胡萝卜，山药，蛋黄等；

维生素C：猕猴桃，柑橘，枣子，柠檬等；

维生素D：鱼肉，鱼油，乳制品等；

铁：动物肝脏，牛肉，羊肉，大豆，黑木耳等；

钙：虾皮，海带，大豆等。

温馨提醒：如果骨折患者患有高血压、糖尿病、心脏病、肾病、痛风、甲状腺等其他基础疾病，请同时遵循疾病相关的饮食原则。

□ 撰文 | 王磊 陈罗玮 蔡明

我的智齿又发炎了，到底要不要拔掉？

你是不是长出了调皮的智齿，时常发炎疼痛，有时脸颊肿成馒头？也许你的智齿很乖，但你也常常担心它是否会发脾气？令人纠结的智齿到底应不应该拔除呢？先别急，对照这几点征状看一看自己是否符合吧！

我们常说的智齿，也就是第三磨牙或俗称“近根牙”，是最晚长出的牙齿，一般于16~25岁萌出，这时候人的心理生理发育均趋于成熟，所以这时候萌出的这颗牙齿被看作是智慧的象征。当然啦，智齿本身其实与智力并无任何关系。

随着人类的进化，颌骨逐渐变小，而牙齿大小的改变没有颌骨明显，这就出现了牙量骨量的不对称，所以最后的这一颗磨牙因为生长空间的受限往往萌出受阻或异位生长，甚至还会挤压前面的第二磨牙，这就会造成临床上智齿区牙龈肿痛、面部肿胀、张口受限等不适症状，严重的可能会引起发烧等全身症状。如果智齿没有任何症状，且正位萌出、咬合关系良好，可以不需要拔除。

这些情况建议拔除智齿

▶若是有牙龈反复肿痛，甚至导致面部肿胀、张口受限等，建议消炎后拔除。



▶若是智齿本身位置异常、没有完全萌出、有龋坏，有任意一条一般也建议拔除。

▶当智齿位置不正挤压导致前方第二磨牙龋坏或者牙齿松动，一般建议先行拔除智齿后酌情治疗第二磨牙。

▶当矫正牙齿排列不齐时，往往也需要根据医生的治疗方案酌情拔除智齿。

因为每个人的智齿变异度比较大，到底是否需要拔除它，建议前往正规医院咨询医生，若有必要，应尽早拔除，否则可能承受更多痛苦。

□ 撰文 | 项嘉玥 张钧

教您如何秋季养生

秋季饮食以润燥为当务之急。秋天的“燥”从何来？秋在“五行”对应中属金，在人体五脏六腑对应中为肺。此时自然界阳气日衰，阴气日生，雨水渐少，因此，时令主气为“燥”。燥热之邪容易损伤人的肺气，导致人体内的阴液津气耗散，出现各种干燥的症状，如人体皮肤干燥皴裂，口鼻干燥，咽干，口渴，舌干少津，大便干结，严重者伤及肺脏就会出现咽喉不适，干咳少痰或痰中带血等等。

春夏养阳，秋冬养阴。秋季适合治疗阴虚症，可多吃一些养阴的食物。立秋后，就可以适量选择一些酸的东西以收敛肺气，养护肝脏（肝五味主酸，以增加肝脏的功能）。

初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，而立秋之后，气候转凉，人们身体的抵抗力有所下降。性味偏寒凉的瓜类水果应尽量少吃，以免伤害身体。为保护脾胃，应多进温食，节制冷食、冷饮，以免引

发肠炎、痢疾等疾病。

秋天来了，人应当早睡早起，使情志安定平静，收敛此前向外宣散的神气，使肺气保持肃清，使人体能适应秋气并达到相互平衡。另外，也要及时调节情绪，这乃是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。要是收敛机能未得到养护，冬天的闭藏之力则不足，入冬之后就会有飧泄之症，即大便泄泻清稀，并有不消化的食物残渣。

立秋之后，可适当增加运动，增强肺部的能力，最根本的就是全面增强体质，坚持锻炼身体。步行是最简便、安全的运动，体质较弱者可以从慢速散步开始，每日步行500—1500米，开始时可用自己习惯的速度走，然后用稍快的速度，适应后再逐渐增加锻炼的时间和距离。

呼吸功能锻炼应尽可能在户外进行，要持之以恒，有规律，这样才能增进肺功能。

□ 撰文 | 陈敬贤