



广博慈爱 追求卓越

第 652 期

2023 年 8 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

## 我院召开主题教育调研成果交流会

8月9日下午，我院党委召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育领导班子调研成果交流会。市委主题教育第二十巡回指导组组长郑沈芳莅临指导。医院党政领导班子成员、各职能部门负责人等出席会议。



会上，我院党委书记瞿介明代表医院党委作我院学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调查研究工作汇报。主题教育开展以来，我院党委根据中央和市委开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育实施方案和中共中央办公厅印发《关于在全党大兴调查研究的工作方案》，把大兴调查研究作为医院推进主题教育的重要内容，紧紧围绕全面贯彻落实党的二十大精神及习近平总书记重要讲话精神和党中央、市委决策部署，并结合医院“十四五”发展规划、2023年重点工作任务及党员领导干部民主生活会问题整改清单等内容，通过开展面向全院职工的问卷调查，广泛征询民情民意，认真制定调研方案。最终确定，以“运用习近平新时代中国特色社会主义思想蕴含的领导方法、思想方法、工作方法，把握工作现状，破解困扰医院高质量发展、为解难等方面难题”为指导原则，以“向善、向上、

向发展，为医院早日实现‘亚洲一流示范性医院’建新功，履使命”为工作目标，以“党建引领公立医院高质量发展，满足人民群众日益增长的健康需求，践行‘人民至上、生命至上’宗旨”和“坚持问题导向，为民办实事，持续提升员工的获得感、成就感，实现‘幸福员工高效科学工作’目标”为两大调研主题，由医院领导班子成员结合各自分管的实际工作，共计开展14项调研项目。同时，积极注重调研成果向实践转化，在调研中持续探索新举措、完善机制建设、优化工作流程，以更扎实、更高效地推动调查研究走深走实。

医院领导班子成员逐一开展了调研成果交流。党委书记瞿介明牵头基于责任清单制深化医院全面从严治党实践路径优化的调

查研究，党委副书记、院长宁光院士牵头进一步打造亚洲一流示范性医院人力资源体系开发和建设的调查研究，随后，其他党政班子成员分别汇报了各自的调研成果。

市委主题教育第二十巡回指导组组长郑沈芳对各位院领导的调研情况逐项进行了点评。她充分肯定了主题教育开展以来，我院取得的成效。她指出，瑞金医院党委推动调查研究和检视整改的工作到位，确实解决了一批影响医院发展的问题，也通过主题教育达到了教育广大党员、团结基层医护人员，切实解决实际问题的目标。同时，她对下一步深化整改落实工作提出了意见。

□ 撰文 | 唐文佳

本版责任编辑 李 东

8月17日上午，为庆祝第六个中国医师节，我院举办“勇担健康使命，铸就时代新功”主题活动暨2023年瑞金医院医疗工作大会，医院党政领导、终身教授、君实全球研发总裁邹建军、各科主任、职能部门负责人和部分医师代表出席本次大会。

中国工程院院士、我院院长宁光在致辞中表示，医术作为医院的核心竞争力，是让患者信赖、铭记并流传的重要基石；仁心是医者应具备的基本素养。“医术”与“仁心”并驾齐驱是瑞金医院成为“全球医疗新技术的缔造者及策源地”、对标“亚洲一流示范性医院”的未来之路，将瑞金这座百年老院焕发出新的青春活力。

会上，瞿介明书记宣读罕见病诊疗中心、骨科创伤中心、运动医学中心、儿童生长发育中心、血液净化中心和疼痛诊疗中心6个新建临床中心及中心主任名单并授牌。

为鼓励并助推我院青年医务人员开展临床研究，不断培养青年临床研究人才，上海君实生物医药科技股份有限公司设立了君慈青年研究培育基金，专门用于瑞金青年医务人员的临床研究能力培养。本年度首批资助20人，瑞金君实临床研究中心理事长、我院副院长赵任宣读资助名单。

建院至今，我院国内首创、国际首创新技术超过150项，在医院大力支持和激励下，各临床学科创新竞争意识持续提高，瑞金技术硕果累累。医院自2020年开展广慈临床技术创新奖评选，由王振义院士捐赠的基金，奖励具有创新性的临床技术。每年评选5项瑞金医术，一二三等奖若干，是瑞金新技术的重要展示窗口。我院党委副书记、副院长毕宇芳宣读2023年广慈临床技术创新奖获奖人员名单，医院终身教授、原院长朱正纲，终身教授陈生弟、陈楠、于布为分别为获奖人员颁奖。

“广慈新技术启航计划”是临床新技术的培育专项，每年资助10项一类项目与10项二类项目，在两年培育期内要求各项技术推广至临床应用中，是瑞金新技术的磨炼平台。赵强副院长宣布2023年度“广慈临床技术启航计划”获得立项人员名单，共计20项。随后，消化内科科主任邹多武和心脏内科主任医师金奇作为获奖代表发言。

我院党委书记瞿介明总结道，传承与创新是瑞金医院的特色，也是医院高质量发展的不竭动力，希望大家时刻牢记作为医者的初心和使命，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不断发扬勇于创新探索的职业精神，加固攻坚克难的勇气和毅力，进一步拓宽学科人才培养的路径，把对本专业、亚专业、跨专业领域的探索，作为动力和方向，不断向上向发展，为早日实现亚洲一流示范性医院而不懈努力奋斗。

□ 撰文 | 温兆琦

我院举行第六个中国医师节庆祝活动

## “体验医学的善爱”——我院举办第十季医学体验营

>>> 详见3版

## “交大-瑞金-联影”医学影像先进技术研究院揭牌



8月8日下午，上海交通大学副校长徐学敏，中国工程院院士、我院院长宁光，联影医疗技术集团有限公司董事长薛敏及研究院理事会成员悉数莅临位于我院肿瘤质子中心的“交大-瑞金-联影”医学影像先进技术研究院，参加研究院揭牌仪式暨首届理事会会议。

据了解，研究院是由上海交通大学、瑞金医院、联影集团于

2021年4月25日签署《共建影像研究院合作协议》合作共建，研究院以“产学研医融合创新”为使命，致力于实现“成为全球领先的高端医疗设备研究中心、建设世界一流的先进影像技术创新中心、打造推动科技革新的产医融合转化中心、建立多学科交叉的复合型人才培养中心”的战略目标。

□ 撰文 | 姚侃敏

● 8月24日，第六届专业技术人才和项目对接大会在上海市举行，内分泌代谢病学科荣获“第六届全国杰出专业技术人才先进集体”。

● 8月15日，上海市卫生健康系统第十九届“银蛇奖”揭晓，22名杰出医务青年摘获“银蛇奖”，17名医务青年荣获提名奖。心内科教授闫小响荣获二等奖。

● 8月19日，由市卫生健康委员会、市卫生健康系统精神文明建设委员会主办的2023年“上海好医生”揭晓，20位本市临床一线医务工作者获评殊荣，9位荣获提名奖。肾脏内科陈晓农主任荣获“上海好医生”荣誉称号。

● 近日，2023年上海“医务工匠”揭晓，骨科教授王蕾荣获该称号。

## 喜讯

## “相伴而行，平安归来”，5位援滇干部再出发

8月10日，我院举办援滇干部欢送会，瑞金医院普外科（派驻无锡分院副院长）邓漾、呼吸与危重症医学科倪磊、消化内科周春华、心脏内科朱天奇、心脏内科罗庆志5位医生作为上海市“组团式”援滇医疗人才，于当天启程前往墨江哈尼族自治县人民医院，开展为期三年（医院管理）、一年半（医疗）的援建任务。

□ 撰文 | 张子晴



## 2023年上海交通大学医学院附属瑞金医院 广慈临床技术创新奖

奖项	科室	第一完成人	项目名称
瑞金医术	神经外科	卞留贯	微创通道切除脊髓肿瘤
瑞金医术	普外科	冯波	经肛腹腔镜括约肌间切除术（taE-ISR）的关键技术与临床应用
瑞金医术	消化内科	邹多武	异基因造血干细胞移植（allo-HSCT）后常见消化道移植物抗宿主病（aGvHD）的内镜下超早期诊断、治疗、和疗效评估
瑞金医术	放射科	严福华	光谱CT体部成像关键技术的建立及临床应用
瑞金医术	骨科	梁裕	微创化分期手术治疗成人复杂性退变脊柱侧弯
一等奖	核医学科	李彪	人工智能技术辅助降低PET/CT显像辐射剂量的临床应用
二等奖	消化内科	王东	倒刺线联合金属夹闭合内镜下治疗消化道创面技术
二等奖	放射介入科	王忠敏	重度复杂气道狭窄患者个体化3D打印气道支架置入技术
二等奖	病理科	王朝夫	全球首个支持全院级阅片和二次压缩算法的数字化病理存储系统
二等奖	胸外科	李鹤成	肺癌可视化诊疗策略的构建与应用推广
二等奖	普外科	陈胜	经口胆胰子镜直视系统联合能量碎石技术微创治疗困难胆管结石
三等奖	检验科	王学锋	高效液相色谱串联质谱法测定血清中利奈唑胺的药物浓度
三等奖	腹部器官移植中心	史燕军	儿童活体肝移植技术的临床应用
三等奖	耳鼻喉科	向明亮	早期喉癌喉咽癌经口微创手术治疗
三等奖	皮肤科	陈小英	肉毒素局部注射治疗家族性慢性良性天疱疮
三等奖	儿内科	陆文丽	ddPCR与EOS联合在MAS早期诊治中的应用
三等奖	风湿免疫科	杨程德	UBA1基因检测在成人自身炎症性疾病中的应用
三等奖	眼科	沈玺	糖尿病视网膜病变新机制探索和围手术期创新技术的应用
三等奖	内分泌研究所	周文中	基于质谱技术测定类固醇激素谱诊断先天性肾上腺皮质增生症的深度学习分析模型
三等奖	神经内科	周海燕	经颅黑质超声在帕金森病早期诊断及鉴别诊断中的临床应用
三等奖	康复医学科	赵丹	盆底磁刺激在盆底功能障碍患者中的临床应用
三等奖	普外科	赵任	结直肠恶性肿瘤术中精准近距离放疗
三等奖	心脏内科	凌天佑	无导线起搏技术的临床应用
三等奖	泌尿外科	潘隽玮	单体位全腹腔镜下肾输尿管全长切除术（tRLRNU）

## 我院麻醉科团队正式揭牌“沪喀麻醉手术中心”

8月中旬，由我院麻醉科团队帮扶共建的“沪喀麻醉手术中心”在新疆喀什地区第二人民医院正式揭牌，这是九大沪喀临床医学中心的首个落地项目，我院麻醉科主任罗艳介绍说，此次共建的沪喀麻醉手术中心揭牌，正是我院进一步落实“以院包科”组团式帮扶协议的具体举措，我们将通过“传帮带”等形式，不断将先进的医疗技术、科学的管理经验带到喀什，为健康新疆建设作出新的更大贡献。

根据沪喀两地深化“十四五”后中期医疗卫生对口支援协议，建设新一轮沪喀临床医学中心，持续深化“以院包科”，具体由包括瑞金医院在内的上海9家大型三甲医院展开帮扶。作为沪喀麻醉手术中心的共建帮扶单位，瑞金医院第一时间与喀什二院对接，率先开展沪喀麻醉手术中心建设，积极推进麻醉舒



适化医疗，依托上海援疆专家及支援医院的力量，沪喀现代化麻醉手术中心初步建成，危重患者麻醉管理能力进一步提升。

揭牌仪式后，罗艳带领的“医教研管护”团队在喀什二院开展了自治区级

继续医学教育项目《围术期麻醉检测与精准麻醉进展》学习班，为麻醉手术中心等有关学科及地区各县市60余名学员带来了医疗、科研、教学、管理等一系列精彩的讲座。

□ 素材 | 麻醉科

7月19日，我院赵任教授带领手术团队完成了首例完全单孔腹腔镜机器人远端胃癌根治术（毕-I式吻合），这不仅是第一次完全应用机器人完成的该类手术，更是第一次应用中国国产单孔机器人完成的该手术。

69岁的张伯（化名）患有胃癌，经赵任教授和团队对手术机器人和病人情况的综合评估，决定应用国产机器人进行手术。术中，赵任教授团队使用术锐蛇形手术器械大角度的灵活弯转，精准游离胃网膜右动脉及静脉、胃右动脉及静脉，进一步游离十二指肠，切割闭合器离断十二指肠。随后，游离结扎胃左动脉及静脉，游离胃小弯和胃大弯。借助第三支臂充足的牵拉张力，确保层面辨识，减少出血，确认切缘后切除远端胃大部；分别于残端胃及十二指肠打孔，置入切割闭合器进行侧侧吻合；最后缝合关闭吻合口，并加固十二指肠残端。手术顺利完成。手术过程顺利，术中出血少，体表切口大小仅4cm。

由于对国产单孔手术机器人的熟练掌握，赵任教授团队凭借丰富的手术经验以及默契的配合克服了新技术、新设备带来的困难和挑战，探索单孔腹腔镜机器人手术新模式和方案，实现了远端胃癌根治术从多孔机器人手术到单孔机器人手术的突破。该手术的顺利完成是国产单孔手术机器人在普外科里程碑式的进展，标志着国产手术机器人正凭借其技术优势不断开拓应用领域，让切口更小、创伤更小、恢复更快的手术技术得以普及。

我院应用国产单孔机器人完成远端胃癌根治术

□ 撰文 | 祁洁

## 2023数字医学技术及应用创新大赛正式开赛

8月上旬，2023数字医学技术及应用创新大赛（DiMTAIC 2023）正式开赛，这场大赛由我院与上海人工智能实验室联合主办，旨在加速人工智能与医疗的交叉研究与协同创新，积极助力医疗数字化转型。

此次大赛将邀请医学和医工交叉领域的院士、专家指导，面向全球召集数字医学创新技术及应用的优秀团队，共

同探索人工智能、大数据分析等数字技术在真实医疗场景中的多元化研究与应用，搭建从研究设想到临床应用的高速通道。参赛团队将有机会获得激励奖金、科研资源支持、投融资对接、多渠道展示等生态权益。大赛共分为三个方向，分别为结直肠恶性肿瘤及淋巴结影像分割算法赛、基于生成式AI技术的医疗人机交互应用赛以及数字医学向善，

向上，向发展项目赛。

参赛对象为医疗机构内的临床和科研团队、高校、科研院所中的研究团队、医疗与健康数字技术与解决方案企业团队以及非盈利机构中的团队。选手可自由组成团队，选择相应赛道报名参赛。每个选手只能参加一个团队，每个团队只可参加1个赛道的比赛。

□ 撰文 | 张子晴

# “体验医学的善爱”——我院举办第十季医学体验营

8月7日，阔别两年的医学体验营开营，这是自2012年以来，我院举办的第十季医学体验营，主题为“善爱”。参加今年医学体验营活动的50名代表中，既有高中生、来自全国各地的医学生和医二代、还有来自西班牙、尼泊尔的“洋学生”。曾经参加往届体验营活动的5位老营员也从世界各地集结上海，与大家共度难忘的一天，共同体验医学的“善爱”。

党委副书记俞郁萍在开营仪式上致辞。她说，十多年来，国内外多所高中及大学的数百位学生在每年暑假的瑞金医学体验营深度体验了医学的魅力与快乐、责任与使命，无数精彩的瞬间让“医学体验营”成为许多人心中美好的回忆，更有近一半的营员选择了学医。副院长陈尔真娓娓道来，讲述了医学的过去和现在，也展望了未来，更勉励大家在体验中能感受到医学的奥妙、温暖以及医务人员的责任与担当。随后，体验者们来到院史陈列馆，感悟瑞金“广博慈爱，追求卓越”的文化传承。

体验环节，在胃肠外科马君俊医生体验组，营员们穿上手术服，戴上口罩与帽子，走进手术室，他们亲身感受到了“无菌”的



概念，他们还戴上了VR眼镜，沉浸式体验外科医生们在病人的腹腔里面游刃有余的切除肿瘤。呼吸科周剑平医生带领营员们在呼吸ICU查房，同学们亲手进行了气管镜的操作，第一次感受到了人体的奥妙。在骨科大家跟随叶庭均医生，见证了神奇的3D打印技术，到手术室亲身体验了“关节镜手术”。在儿科组大家跟着肖园医生模拟操作小儿胃肠镜，还有肠道菌群、气道炎症等神奇检测。在生殖医学中心徐步芳医生的讲解下，大家明白了治疗不孕不育的原理，更记住了瑞金医学人的严谨、负责、专业以及对

待病人温暖友爱的态度。随后，大家在模拟实训中心史霆主任的带教下，认真学习了专业的心肺复苏术（CPR），又共同参观了我国生物医药领域的第一个国家级大科学设施，看到了标准化的生物样本库和最新颖的临床研究病房。

我院党委书记瞿介明表示，医院一直致力于医学知识、医学常识的公共普及，为着力提升全民健康素养不懈努力。希望大家能在医学体验营的实景实践中感受医学善爱，传递这份善爱，也能在亲身体验中对医生、对医学有更深的关切，感受“这身白衣”的

魅力。随后，专家们进行了精彩的交流。肖园医生以《善爱是无价之宝》为主题进行分享。徐步芳医生讲到“叫我‘送子观音’我很开心，这是世间最大的善爱。”周剑平医生讲述了自身从医故事，并说“这时刻提醒我，要不断精进不断学习。”马君俊医生分享了与病人的故事，说“医生对病人的善爱，病人对医生的感恩，让我坚定了择业的心力和勇气。”叶庭均医生表示，医生的责任心和担当，是善爱最直观的体现。上海市卫健委文明办副主任俞军表示，医学体验营每一季都能紧贴时下热点，重视学生的“体验”和“感悟”，形成了瑞金医院别具一格的文化品牌。上海市团市委副书记唐志宇希望青年朋友们能扎根中国大地、常怀报国之心、敢于开拓创新，做勇攀高峰的医学先行者。

院长宁光院士在总结讲话中谈到，医学集合了所有的科学与创新，孜孜以求的去追求维护健康，维护生命；是用善爱将所创造的、继承的、和学习到的医学技术奉献给人类，这就是医学的本质。医学的关键词是传承、优雅、创新、奉献与坚韧，在生命面前的永不放弃，这也是医学的信念与善爱。

□撰文 | 张子晴

## 肺移植术后半年的老人成功摘除“癌症之王”

老邹患有慢性阻塞性肺病20余年，去年年底因为病情逐步加重，同时外院检查还发现胰头隐约有占位，性质还待明确，但是当时外院医生觉得老邹肺部情况过于危险，必须先做肺移植手术以保证生命安全，老邹和家人权衡再三，决定先做肺移植手术以维系基本生命支持。所幸，半年前的肺移植手术完成十分顺利。但是老邹最近复查时发现半年前就诊时查出来的胰头占位明显变大，经外院穿刺证实是胰腺恶性肿瘤。老邹来到我院胰腺外科就诊。

沈柏用教授仔细看了患者的检查，评估了患者情况，认为目前老邹的胰腺癌尚未发生血管侵犯和远处转移，手术指征强烈，风险在于肺移植术后时间短，肺功能

储备差，抗排异药物和抗生素长期使用，围手术期恢复易受影响。请重症医学科、麻醉科、呼吸科、胸外科等科室全院大会诊后，他认为围手术期风险虽高但可控，决定行胰腺癌根治手术治疗。

麻醉科王颖副主任医师团队为患者制定了详细的麻醉方案，与手术室团队一起全程保驾护航，维持患者术中肺功能和氧合情况稳定；沈柏用教授刀法精细准确，走行在患者的肿瘤和腹腔大血管之间，仅耗时4小时，便完整切除患者肿瘤和受累脏器，彻底清扫周围淋巴组织，总出血量不到100ml。术后，患者转入重症医学科由瞿洪平教授团队协助负责围手术期管理。术后的抗排异药物、抗生素调整也通过呼吸科、胸外科等科室共同讨论制定了计划，

术后1周便转回普通病房进一步监护和治疗。

据沈柏用教授介绍，老邹是在两种免疫抑制剂且服用激素的情况下做的手术，整个手术中我们尽最大的努力避免了出血、胰瘘等并发症。同时，由于老邹肺移植术后没多久，且抵抗力较差，手术创面的愈合以及术后感染的控制是顺利康复的关键。患者目前饮食、活动皆恢复良好，无术后并发症发生，已于日前出院。肺移植术后如此短的时间，便再次接受胰十二指肠切除术这么大的手术，国际上都尚未见到过较权威的报道。胰腺外科诊治团队依靠自身过硬的临床实力、积累的雄厚经验、强大的多学科团队，顺利完成了从未见先例的患者病例的治疗。

□撰文 | 应夏洋 温兆琦



作为第十四届瑞金文化艺术节系列活动之一，工会在总院及北部院区安排了为期一周的瑞金咖啡文化周活动，为参与职工带来意式咖啡、手冲咖啡、创意咖啡体验，咖啡品鉴、咖啡文化讲座等，让氩氩香气点缀瑞金文化，打造瑞金咖啡文化名片。

□供稿 | 工会

## 7岁女孩犯困、嗜睡、叫不醒，什么原因？

今年5月，小月即将迎来她的第7个生日，可谁知这个月以来，她突然浑身不适起来，经常会控制不住地暴饮暴食，还时不时地感到反胃、恶心。即使感觉到小月越来越萎靡不振，但鉴于当地医院医生诊断的“急性呼吸道感染”，父母便一直督促小月服用清热降火的感冒药。

谁知6月份的某天，小月突然陷入昏睡，怎么叫也叫不醒，小月的父母紧急带她来到我院儿科急诊，儿内科李佳医生发现孩子的意识不清、无法对答，陷入了浅昏迷的状态，观察到小月呼吸深而快，体形消瘦，马上意识到了一种疾病，立即检测她的指尖血糖，为23（正常<6.1）mmol/L，高了近4倍！当即在急诊实施抢救措施，并将小月收治入院。

入院后，根据检查显示儿内科主任医师肖园判断她发生了糖尿病重度酮症酸中毒，而昏迷可能正是并发了脑水肿，以往相关文献报道该病死亡率高达25%。儿内科医护团队开始进行抢救：接上心电监护、连上血氧监测仪器、开放多路静脉、植入24小时动态血糖监测仪，持续的监测小月的血压、心率、呼吸、体温、氧饱和度等生命指征，并予氧气吸入。在监测中发现，小月的

心率很快，呼吸很快，同时呼吸很深，并伴随着淡淡的“烂苹果味”，这个气味正是酮症酸中毒的特征性气味。为了保证血糖的平稳下降、维持电解质的平衡、适当的液体补充的速度这“三路平衡”，医护团队实时监测，随时调整用药。经过第一个24小时抢救，小月的血糖从23mmol/L平稳降至正常，血气恢复正常，电解质稳定，深快呼吸逐渐平稳，血压平稳，心率平稳；第二个24小时，继续针对脑水肿进行治疗，随后小月醒了过来，仿佛经历了一个长长的睡眠，醒来后对话正常、进食正常、活动正常、记忆力正常，爸妈高兴极了，2天前昏迷不醒的小月在儿科医护团队的合力抢救下，又变回了他们乖巧可爱的掌上明珠了！

检查结果提示小月正是由于I型糖尿病引起的。肖园医生介绍，如果孩子出现“三多一少”的症状——即多饮、多尿、多食，伴体重减轻，甚至有呕吐或腹痛等表现，最好带孩子去医院查一下血糖，避免贻误治疗的最佳时期造成严重并发症发生。另外，遗传因素在糖尿病的发病中起重要作用，如果家族中有亲属患糖尿病，也需要定期监测孩子的血糖情况。

□撰文 | 陈立芬 张子晴

## 我院第三十届职工游泳比赛顺利举行



8月11日，阔别四年，我院第三十届职工游泳比赛在上海东方体育中心如期而至。25支队伍，160余位选手，瑞金人将体育精神融入血液之中，奋“泳”争先，“泳”往直前。

党委副书记俞立巍在赛前勉励大家，希望通过游泳比赛促进瑞金医院各个科室，以及分院彼此间团队的友谊。希望大家在赛后继续保持比赛中的士气与精神，以昂扬的斗志努力投入到“向善、向上、向发展”的医院各项工作中。

今年“飞鱼大战”共有25支队伍参赛，来自总院各科室和8家分院的共160余位选手参加，比赛分为团体赛、个人赛以及趣味赛，趣味赛环节，由13支参赛团队抽签两两对决。在现场200多名“啦啦队员”的呐喊助威下，“飞鱼”角逐“大力水手”，气氛热烈。

自1991年开始，职工游泳比赛成为了每年医院的传统体育项目，至今已经举办三十届，受到医院职工广泛欢迎。游泳是速度与毅力的考验，更是意志和品质的展现。三十届，瑞金人体育精神不改，逐浪起航。每年夏天，大家在工作之余强身健体，也在比赛过程中增进友谊。

□摄影 | 袁宸桢 陈钧 □撰文 | 祁洁

团队/姓名	成绩	奖项
<b>团体赛（50米×4接力赛）</b>		
放射血液检验	2'20"83	冠军
麻醉手术室	2'24"22	亚军
儿科消化风湿皮肤科普外科（北部）	2'49"10	季军
<b>男子自由泳（50米）</b>		
皮肤科 王麒钧	28"79	冠军
麻醉科 周阳宁	29"69	亚军
轮转基地 杨光	32"30	季军
<b>男子蛙泳（50米）</b>		
麻醉科 张寅润	37"69	冠军
放射科 徐嘉旭	39"69	亚军
检验科 陈昌明	41"57	季军
<b>女子自由泳（50米）</b>		
风湿免疫科 程笑冰	33"66	冠军
病理科 洪日	41"47	亚军
手术室 金盈	43"36	季军
<b>女子蛙泳（50米）</b>		
检验科 毛敏静	45"64	冠军
病理科 马穆翌	46"78	亚军
放射科 陈琳钰	51"48	季军

### 特殊荣誉奖项

大力水手奖  
放射血液检验  
最佳体育精神奖  
灼伤整形科 刘琰  
最佳组织奖  
放射血液检验

## 开学啦， 如何帮助孩子有个好睡眠？



开学季来了！优质睡眠对孩子的学习和健康很重要。优质睡眠就是能在晚上睡个好觉，既能很好地入睡又能保持睡着的状态。大多数孩子如果获得足够的高质量睡眠，早上就能自然醒而且白天精力充沛。这就需要以下几个关键的组成部分：

较短的入睡时间。大多数孩子在上床后的20分钟内睡着。多久才睡着可能取决于孩子感觉是否困倦，白天的活动以及睡前的例行常规。

你的孩子需要深睡眠，因为深睡眠期不仅全身完全放松，大脑皮层处于充分放松状态，对消除疲劳、稳定情绪和恢复精力非常重要，而且生长激素的分泌与深睡眠密切相关，想要孩子有好的生长发育，高质量的睡眠是必需的。

足够的睡眠时间。3-5岁学龄前儿童：每天10-13小时的睡眠，包括午睡在内；6-12岁学龄儿童：每天9-12小时睡眠；13-18岁青少年：每天8-10小时睡眠；18岁以上：每天7-9小时睡眠。

### 孩子怎样才能睡得更好？

作息时间要有规律。在低龄儿童，可以先洗澡，再讲故事，然后睡觉，这个常规能帮助幼小的孩子感觉准备好睡觉。对大一点的学龄儿童而言，就寝常规可以这样安排：睡前半小时开始和孩子一起安静地聊一聊白天发生的事，然后让他自己一个人放空放松一下，随后关灯睡觉。

逐步提前孩子的入睡时间。如果在假期里孩子的入睡和起床时间被推迟了，那么在开学之前的2周就可以开始逐步调整以适应新学期的节奏。

在睡前放松。学龄儿童可以看书、听轻柔的音乐或练习呼吸法来放松并平静下来。如果您的孩子入睡时间超过30分钟，他也许需要更长的休息时间才能关灯入睡。

确保孩子在晚上觉得安全。避免惊险紧张和恐怖吓人的电视节目、电影以及电脑游戏会有些帮助。另外，晚上开个小夜灯可能会让一部分有睡眠恐惧的孩子感觉好些。

检查你孩子卧室里的噪音和灯光。安静、黑暗或光线昏暗的空间对好的睡眠至关重要。电视、电脑屏幕、手机和平板电脑发出的蓝光可能会抑制褪黑激素的分泌从而推迟睡意。

拿走钟表。如果你的孩子经常看时间，那就要鼓励她把时钟或手表转移到一个她在床上看不到的地方去。

在适当的时间吃适量的食物。确保你的孩子在合理的晚餐时间好好完成一顿适量而且满意的晚餐。在睡前觉得太饿或太饱可能会使你的孩子更容易警醒或不舒服，同时这可能使他人入睡困难。

有充足的自然光照射。让孩子在白天，尤其是在早上，有尽可能多的接受自然光。明亮的自然光抑制褪黑激素，这有助于孩子在白天保持清醒和机敏，有助于入睡。

避免摄入刺激性食物。让孩子不要在傍晚或晚上摄入有刺激性的食物——例如，运动饮料、咖啡、茶、巧克力和可乐等。

睡眠在我们一生中占据了三分之一的时间，我们需要通过良好的睡眠来缓解疲劳、促使体内的各个器官得以休整与更新，保证孩子次日精神百倍的投入新的学习中。以上方法望各位家长收藏学习。

□ 神经内科 | 刘军 杨钊

## 这个新晋“顶流饮品”， 你喝对了吗？



最近，中医科的医生们有点哭笑不得、频频摇头，只因为经常有年轻人来到诊间，眼神中忽闪着对美味饮料的渴望：“医生，给我来几包酸梅汤。”

那么，这个夏天突然成为网红的“酸梅汤”，是不是任何人在任何季节都可以想喝就喝？

酸梅汤是中国最为传统的饮品之一，先秦时期，人们就用梅子煎汤解暑了。南宋《武林旧事》中所说的卤梅水，明代《遵生八笺》中的凤池汤、梅苏汤也都可看作是酸梅汤的前身。而更接近我们现在家喻户晓的酸梅汤，则更可能是由清朝御茶坊专为乾隆皇帝研制的“土

贡梅煎”。满族人好渔猎，喜吃肉食，故喜食酸汤子、酸梅汤等各种酸味饮品，有助于解肉食的油腻。

而在我们童年的记忆里，在炎热的夏天，就指望这一碗冰镇酸梅汤了，一口下肚，不仅提神解暑，还能生津止渴。它酸甜解腻开胃，老人孩子都爱喝。但是过了夏季，就不宜贪凉饮冰了。而且，胃食管反流、糜烂性胃炎患者禁食。

酸梅汤的配方各有版本不同，主要为乌梅、山楂、甘草、洛神花、桂花、黄冰糖。

虽是饮料，但也有它的适宜人群，适合食积停滞、脘腹胀满、不欲饮食的人。而且有一定的季节性，

现在已经过了夏天，渐入秋季，就不宜再天天饮用了，切记：胃食管反流、糜烂性胃炎患者禁食。

有些配方中，针对现代人痰湿体质较多，加入陈皮，取其燥湿理气之功，体现对中焦脾胃的顾护；有些药店的配方中，还加入了薄荷，不仅入口凉爽，清利头目，还能疏肝解郁，但是脾胃虚寒的人，喝了有可能会胃痛；有些配方中加入豆蔻，可温中散寒、醒脾开胃；有些配方中加入桑椹，侧重滋阴补血、生津润肠。这些都是酌情考虑对症治疗现代人的贪凉、饮食油腻、情志郁结等各种个体差异性。

□ 中医科 | 陈敬贤



## 不想痛风发作， 这几种食物要忌口！

痛风是由高尿酸血症所导致的关节疾病之一。急性痛风性关节炎好发于下肢单关节，通常发生在大脚趾底部关节。引起痛风发作的原因是尿酸盐晶体聚集在关节中，而形成尿酸盐晶体通常是因为血液中含有高浓度的尿酸。

### 一、尿酸高有哪些危害？

导致痛风反复发作的真正原因是高尿酸血症。痛风常见的发病部位是大脚趾（第一跖趾关节），肩背、膝关节等其他关节也可能发病，发作时起病急骤，数小时内症状发展至高峰，关节及周围软组织出现明显的红、肿、热、痛，疼痛剧烈。痛风发作在大多情况依靠秋水仙碱和非甾体类消炎药都能很快控制疼痛的症状，一部分病例甚至可以不用药而自行缓解。

此外，不受控制的血尿酸危害还有很多——累及关节，致其疼痛、肿胀、畸形甚至骨折；尿酸结晶沉积于肾脏，导致尿酸性肾病、增加肾结石发生几率、增加肾衰竭的风险；尿酸结晶刺激血管壁，导致动脉硬化，引起高血压、慢性心脏疾病、脑卒中；此外，血尿酸高是心衰的危险因素，与其发生、发展及预后均密切相关；血尿酸高也是糖尿病的危险因素，研究显示血尿酸水平每增加60μmol/L，相对新发糖尿病发病风险增加17%。

因此控制尿酸水平才是治本的举措，需要长

期坚持。

### 二、如何科学管理高尿酸血症？

首先，高尿酸血症患者应当坚持在专科门诊随访。是否需要药物干预治疗需要医生综合血尿酸水平，既往痛风发作病史，是否合并高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病作出判断。

在生活方面，患者要注意：

▶ 避免高嘌呤饮食，包括动物内脏、海鲜、浓肉汤，火锅汤等。

▶ 鼓励吃一些富含钾及维C的水果：樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等；避免饮用可乐橙汁等含糖饮料或含糖软饮料。

▶ 维持适当的体内水分，多喝水，维持每日尿量2000ml以上，可饮用牛奶及乳制品。

▶ 限制饮酒，尤其是啤酒和烈酒应当避免。酒精的摄入和痛风发作显著相关，尤其以啤酒和白酒为著。红酒是否会增加血尿酸水平及痛风发作的风险，目前仍存在争议。

▶ 规律作息，避免熬夜，适当运动，每周至少进行150分钟中等强度运动（运动时心率控制在最大心率50%~70%范围内）。

合理的饮食和作息，辅以必要的药物治疗，可以有效控制血尿酸水平，减少痛风发作的风险。

□ 特需医疗中心 | 徐文彬



## 年纪轻轻早生白发？ 这几种食物最养发！

刚过而立之年的你，有没有为早生白发而苦恼？为何白发找上了青年人，又该拿什么拯救你的一头秀发？一起来听听医生怎么说吧！

### 中医角度看，这几点可能导致提前白发。

先天或疾病因素。数据显示，约8%的人白发是先天的；另外，白化病、恶性贫血、甲状腺功能亢进、心血管疾病、严重头痛等也会造成白发产生。

肾精不足，气血亏虚。毛发生长与人体的气血和肾气充盈与否有密切联系。有的青年人仗着自己年轻，平时不注重调摄身体，常常熬夜到凌晨才休息，作息不规律，致使精血暗耗，肾精亏虚，气血不足以输布上供濡养头发，导致白发的出现。

肝火旺盛，情志不调。当年轻人处于脱离父母、独自涉足社会的“断奶期”时，可能在学习、生活、情感上都面临较大压力，情绪容易波动，加上青年人肝气旺盛，情志

不失调致肝火上炎，灼伤阴血，毛发得不到濡养从而变白。

脾胃虚弱，气血化生乏源。肾为先天之本，脾胃为后天之本。先天之精需要后天精血的滋养，因此脾胃功能是否正常与气血的化生关系非常密切。很多青年人平时饮食不节，可能存在经常不吃早饭、不按时吃饭、暴饮暴食等不良的习惯，这些都会导致脾胃功能虚弱，头发失于濡养就可能变白。

青年人血气方刚、阳气盛。一些青年人嗜食辛辣肥甘，体质偏热，存在阴亏的症状。这些都容易导致血热，煎熬津液。由此可见，秀发的健康与否与生活作息、饮食、情志密切相关。

### 拯救秀发可以从这几点入手。

首先，劳逸结合，适当社交，学会倾诉，力求保持身心平衡，避免精神过度紧张焦虑。找寻一项适合自己的运动，强身健体的同时，也能带来好心情，增加自信心。

其次，合理清淡饮食。多进食蛋白质丰富的食物，少吃脂肪及糖类过多的食物，注意补充维生素和微量元素，饮食尽量多样化，保证膳食平衡。

而且，针对早生白发的人，中医认为以下食物可以作为食疗加以辅助：

### 1、黑芝麻

黑芝麻又名胡麻，性甘、平。作用：补益肝肾，滋润五脏。由于肝肾不足所引起的身体虚弱、津枯便结、须发早白、未老先衰等均宜，具有美容乌发等效果。食用方法：生活中常见的有芝麻丸，芝麻核桃粉。或者与糯米兑水煮粥也是不错的选择。

### 2、枸杞子

枸杞子性甘、平、无毒。作用：补益肝肾，对肝肾亏损致头目昏花、头发早白有治疗效果。

食用方法：泡茶、炖汤均可，每次9克~15克。

### 3、何首乌

何首乌又名多花蓼、紫乌藤、夜交藤等，气无，味苦涩。作用：何首乌具有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨的功能，是常见贵细中药材，适用于血虚、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木等患者。食用方法：以制何首乌为宜。大便溏泄者不宜食用。近年来有临床报道，长期大量服用何首乌后出现肝损的不良反应，因此，建议在医生评估后合理服用。

### 4、桑葚

桑葚又名桑椹子，味甘酸、性寒。作用：具有补肝肾益肾、生津润燥、乌发明目等功效，适用于血热型白发。食用方法：桑葚30克（鲜者60克，以紫黑透熟之果实为佳），4-6月是桑葚成熟的季节，过了季节，我们可以选择桑葚干泡茶或煮粥，方便健康。

□ 供稿 | 中医科