

新华医院(崇明)报

XINHUAYIYUAN(CHONGMING)BAO

上海交通大学医学院附属新华医院(崇明)主办 总第 199 期 2020 年 10 月 内部发行

医院地址: <http://www.xinhuachongming.com> E-mail: xinhuacm@126.com



医院服务号

医院订阅号

“花开中国梦 · 健康康复崇明行”

—— 第三届上海崇明健康康复大会暨 2020 年中国康复医学会健康管理专委会年会成功举办



为助力第十届中国花卉博览会的召开,以“花开中国梦·共筑健康梦”为主题的第三届上海崇明健康康复大会暨 2020 年中国康复医学

会健康管理专委会年会在上海崇明成功召开。本次会议由中国康复医学会健康管理专业委员会主办,上海市医学会肠外肠内营养专科分会、中国康复医学会科学普及工作委员会协办,上海交通大学医学院附属新华医院崇明分院承办。来自全国 31 个省、自治区、直辖市,97 家医疗机构、科研院所、高等院校的 130 余名专委会成员及健康康复行业的专家代表等 380 余人参会。

出席本次大会开幕式的领导嘉宾有中国康复医学会会长方国恩,上海交通大学医学院

附属瑞金医院院长宁光院士,上海健康医学院校长黄钢,上海交通大学医学院附属新华医院院长、新华医院崇明分院院长孙锟,上海交通大学医学院附属新华医院党委书记唐国瑶,上海市康复医学会常务副会长郑洁皎教授,崇明区卫生健康委员会主任蔡志昌,崇明区卫生健康委员会党委书记钮东升等。还有来自全国各地医疗机构、科研院所、高等院校的专家代表。

中国康复医学会健康管理专委会主任委员孙锟教授作开场致辞。他强调,大会的创新研讨和智慧碰撞,深度契合了“健康中国”战略主题和人民共同期盼,社会整体联动,“孤岛”变“通衢”,掌握健康主动权、打好发展主动仗。

崇明区卫生健康委员会主任蔡志昌介绍了崇明区深化医改的探索实践,区卫健委系统谋划,持续推进,按照国家部署,为推动“健康中国”战略的落实落地贡献崇明智慧,为人民群众的共同追求和全人类的健康福祉贡献崇明力量。

中国康复医学会会长方国恩指出,面对国家大健康事业赋予我们的新任务新要求,康复医学工作需要更高层面上推进更大的发展,康复医学工作者应该有所作为,树立“大健康大康复”理念。大力推进学科建设、人才培养、技术发展、学术进步,建立与国际接轨的现代康复质量标准体系,努力探索新时代康复医学的新方法、新模式、新路径和新机制,(下转第 4 版)

助推医患“和谐号” 开启健康服务“新高铁”

——“花开中国梦·新华崇明健康行”来到向化镇

为助力花博会举办,切实落实健康崇明行动,10 月 30 日,医院组织名医工作室导师、新华-崇明区域医联体专科专病联盟等医学专家赴崇明向化镇开展义诊、带教及科普宣传活动。

在启动仪式上,新华崇明分院执行院长费哲为介绍本次健康行活动的目的以及参加活动的专家团队,义诊规模、内容、形式等都从原来的“绿皮健康列车”提升到现在的“高铁健康列车”。该项活动是医院以花博会举办为契机,深入倡导大健康理念,立足海岛,发挥名医工作室效应和医联体专科专病联盟的带动作用,开启健康“新高铁”,送医疗、送健康到居民家门口,将服务辐射全岛。

向化镇党委书记陈晖代表镇党委政府对医院领导带领专家团队送医下乡表示崇高的敬意和感谢。举办义诊活动,送医送健康,更是送暖心服务,这是以人民健康为中心,践行中国梦实际行动的体现。相信通过本次义诊,对普及医学知识、提高居民日常保健及防病意识起到积极作用。

超声科团队为当地群众作超声检查和咨询。与此同时,新华-崇明区域医联体慢阻肺专病联盟罗勇主任作《新冠病毒疫情的防控》科普讲座,教会大家如何注意日常卫生,做好防控工作。临床营养科营养师梁肖肖作《合理营养,引领营养健康新风尚》讲座,给老百姓提供日常饮食和健康指导。

义诊现场,来自医院内、外、妇、儿、肿瘤、中医、眼科、皮肤、耳鼻喉、康复等医学专家坐诊“把脉”。诊桌前人头攒动,群众纷纷排队等候咨询专家。各医学专家耐心问诊、认真解答百姓疑问,并提出相关意见和建议。

名医工作室导师联合对乡镇社区卫生服务中心医务人员业务指导、技能传教,秦利、李书芹、李文华主任分别作《糖尿病的药物治疗》《贫血的诊治策略》《肝胆疾病的影像学诊断》专题讲座,零距离、手把手传、帮、带年轻医师,带动并提升基层医院专科诊治水平,为提高崇明地区医疗卫生水平作出积极贡献。

本次义诊,受惠群众近 300 人。据悉,开展“花开中国梦·新华崇明健康行”巡回送医下乡活动,是医院问需于民、问计于民,更是服务于民的一项举措,活动力求“接地气”“人民心”“有实效”。自 8 月份开展以来,已赴绿华、新河两个乡镇义诊,惠及 400 余名群众,深受百姓欢迎。

□ 虞伟琴



我院普外一科主任医师丁新德荣获 上海市首届“医德楷模提名奖”

10 月 16 日,在复旦大学附属中山医院隆重举行上海市首届“医德之光”“医德楷模”“医德楷模抗疫特别奖”颁奖活动。我院普外一科主任医师丁新德荣获“医德楷模提名奖”。

此项活动是在市文明办、市卫生健康系统文明委的指导下,上海尚医医务工作者奖励基金会联合上海医药卫生行风建设促进会组织开展的,旨在彰显卫生健康行业新风,持续推进文明行业建设。

□ 虞伟琴

深学细悟筑初心 知行合一践使命

——《上海宣传通讯》“生态岛悟学”送课崇明

10 月 21 日,新华医院崇明分院 2020 年度瀛医讲堂暨《上海宣传通讯》“生态岛悟学”送课崇明活动在医院科教礼堂举行。

活动由执行院长费哲主持。区相关部门领导、专家,以及医院干部、党员及员工代表 200 多人参加。同时,医院开启钉钉视频直播,全院职工线上聆听,共同享受这一场文化盛宴。

周锦尉、王娟两位专家分别为与会者带来《习近平谈治国理政》、《民法典》宣讲。周锦尉教授所讲的《习近平谈治国理政》让全院干部职工深学细悟习近平治国理政的重要思想,激励大家为医院高质量发展、为崇明即将举办花博会及世界级生态岛建设践行初心使命。王娟教授所讲的《民法典》与每一个人都息息相关,专家讲解深入浅出,让职工

提高了知法、懂法、守法、用法的自觉性,争做文明时代遵纪守法的好公民。

“生态岛悟学”活动是依托宣传系统“文明与文化同行·新时代文明实践志愿行”主题实践,《上海宣传通讯》与崇明区融媒体中心合作共建,将新时代文明实践志愿活动送到基层,丰富新时代文明实践内容,助力崇明世界级生态岛建设。

党委副书记朱美文作活动总结。“生态岛悟学”活动在新华崇明分院开讲,积极推动了医院文化发展、文明进步,我们期待更多专家、更多精彩的活动来到医院、来到崇明。让文化与文明同行,让百年院史沉淀下来的文化底蕴,在新时代焕发出更加绚烂夺目的文明之光。

□ 沈莉莉

第十一届上海市医学会肠外肠内营养学学术年会在崇举办

10 月 17 日—18 日由上海市医学会、上海市医学会肠外肠内营养学专科分会主办,上海交通大学医学院附属新华医院和新华崇明分院承办的“第十一届上海市医学会肠外肠内营养学学术年会暨继续教育学习班”在上海崇明成功召开。

上海市医学会肠外与肠内营养专科分会副主任委员、新华医院崇明分院执行院长费哲为教授主持开幕式,上海市政协副主席、上海市医

学会肠外肠内营养学专科分会主任委员蔡威教授、上海交通大学医学院附属新华医院及新华崇明分院院长孙锟、上海市崇明区副区长王菁分别为开幕式致辞,祝贺大会在崇明召开,充分肯定了临床营养在全民健康和疾病治疗中作用,并对来到崇明参加大会人员表示热烈欢迎。

上海市医学会肠外肠内营养学专科分会主任委员蔡威教授、上海市第十人民医院院长秦环龙教授、上海瑞金医院副院长陈尔真教授以

及上海中山医院外科吴国豪教授等国内著名专家分别作了肠外与肠内营养在临床治疗中以及基础的最新进展的主题报告。特别是陈尔真教授还做了临床营养支持与新冠肺炎治疗的报告。

本次大会从参会的 300 多篇文章中,评选出 8 篇优秀论文。我院临床营养科梁肖肖的论文被评为优秀论文,并上台作了交流。本次大会还进行了优秀科普作品颁奖仪式,梁肖肖还

荣获“优秀科普文章奖”。

与会人员有从事临床营养的医师、营养师、药剂师和护师,大家汇聚一堂,交流营养治疗的经验,报告最新进展,并探讨未来发展的方向。通过这次会议,大家都学到很多新的知识,对临床营养的发展和在临床的应用充满了信心。大会对普及、提高临床营养知识和在临床应用,起到了积极的作用。

□ 临床营养科

第四届瀛洲内分泌论坛暨新华－崇明区域医联体糖尿病基本诊疗规范培训班结业仪式举行



10 月 14 日,由新华医院崇明分院内分泌科主办的第四届瀛洲内分泌论坛暨新华－崇明区域医联体糖尿病基本诊疗规范培训班结业仪式成功举办。

本次培训班为崇明区第一次关于糖尿病基本诊疗规范的系列培训,采取大课授课、互动讨论、教学查房和随堂测验等形式,内容涵盖糖尿病的筛查、诊断、治疗和预后,本次培训的讲师团大多数由新华医院内分泌科核心团队组成。新华－崇明区域医联体糖尿病专病联盟主任委员、新华医院崇明分院内分泌科执行主任秦利教授主持会议。

新华医院内分泌科副主任张洪梅教授对本次培训班顺利结业表

示热烈祝贺。新华医院作为新华－崇明医联体的龙头医院,负有义不容辞的责任,并将一如既往支持此项工作。

执行院长费哲为充分肯定我院内分泌科在坚持两院同质化管理方面所做出的成绩,内分泌科目前不仅是上海市重点医学专科,也是所有学科建设中成绩突出、获得奖励及成果较多的科室。同时,内分泌科也是新华－崇明区域医联体分级诊疗和“国家标准化代谢性疾病管理中心”(MMC 1+X)模式的开拓者和先行者,也将成为医联体建设慢病管理的崇明模板。

蔡志昌主任指出,希望大家通过学习,掌握慢性病管理的先进理念,在秦利主任及其团队的引领下,积极参与崇明 MMC 1+X 的糖尿病慢病管理模式,让崇明地区糖尿病患者得到标准化的医疗服务,同时预祝培训活动取得圆满成功!

为进一步推进新华－崇明区域医疗联合体一糖尿病专病联盟和甲状腺专病联盟的工作进程,本次学习内容兼顾甲状腺疾病和糖尿病的慢病管理。新华－崇明区域医联体糖尿病基本诊疗规范培训班今年已开展 6 次培训,为密切联系临床,每次培训特设“一試一查”环节,即开设对授课内容进行考试和内分泌科常见疾病的教学查房环节,帮助学员加强对重要知识点理解和记忆,并能灵活应用于临床实践,相信不断升级的继续教育模式必将会培养更多的优秀社区慢病管理医护团队和个人,从而实现有效提升崇明区域内慢病诊治水平的医联体建设目标!

□ 邢 寅

危重患者的神器

——我院成功开展双重血浆置换技术

本应享受天伦之乐的年龄,谁知道会突发无法预料的灾难。74 岁的陆阿婆突发四肢无力,病情发展迅速,很快出现呼吸肌麻痹,诊断为“格林－巴利综合征”。

因病情危重、凶险,随即转入我院重症监护室治疗,予以气管插管后呼吸机辅助通气治疗,考虑到患者血液中有大量的自身抗体,经肾脏内科会诊后,朱淳主任当机立断,紧急协调,按照操作规程实施了我院首次双重血浆置换治疗,延缓了病情进展,为患者的后续治疗赢得了宝贵的时间。

10 月 11 日,我院消化内科病房收治了一名 47 岁急性胰腺炎患者,入院后查甘油三酯 33.56mmol/l (正常范围为 0—1.8mmol/l),总胆固醇 18.09mmol/l (正常范围 3.1—5.2mmol/l),远高于正常值。显然常规的降血脂药物难以在短时间内见到效果,为尽快降血脂配合患者的急性胰腺炎的治疗,朱淳主任会诊后立即启用“重型救治武器”——双重血浆置换(血脂分离),仅仅一次治疗后,患者的血脂指标就大幅度降低:甘油三酯降至 4.24mmol/l,总胆固醇降至 5.66mmol/l,

患者竖起大拇指:这个治疗效果真是杠杠滴!

近年来,我院肾脏内科作为崇明区医学重点专科,在新华医院派遣专家、学科带头人朱淳的带领下,立足海岛,服务居民,不断开展新技术和新项目,进一步提高诊疗水平。

双重血浆置换是三级医院救治危急重症患者的必不可少的核心技术。该技术在新华医院崇明分院的顺利开展不仅填补了岛内此项技术的空白,大大提升了肾脏内科诊治危重患者的能力,更是极大地提高了医院危急重症患者的综合救治水平。

相关链接 >>>

双重血浆置换是一种用来清除血液中大分子物质的血液净化疗法,其基本过程是将患者血液由血泵引出体外,经过血浆分离器,分离出血浆和血液有形成分,将分离出的血浆再经过血浆成分分离器以去除血浆中致病因子,如免



疫球蛋白、免疫复合物、脂蛋白、胆红素、药物和毒物等,然后将净化后血浆和血液有形成分回输到患者体内。

近年来,随着血浆置换术的持续发展,其在临床上的应用越来越广泛。在 2016 年美国血浆置换协会的指南中,血浆置换已被应用于 87 种疾病。尤其在各种原因引起的中毒、肾脏疾病、自身免疫性疾病、血液系统疾病、神经系统疾病、急慢性肝功能衰竭、器官移植、家族性高胆固醇血症等危急重症患者的救治中发挥着重要作用。

□ 白 丽

碰撞思想火花 提升学术水平

——上海市郊介入沙龙在我院成功举办

10 月 23 日下午,由新华医院崇明分院血管外科与介入科承办的 2020 年上海市郊介入沙龙成功举办。

会议由上海交通大学医学院附属新华医院欧敬民主任、上海市第六人民医院南院王永利主任、复旦大学附属华山医院静安分院万军主任共同主持。参加病例汇报的有上海市第六人民医院南院、复旦大学附属中山医院徐汇分院、上海市浦东新区公利医院、上海交通大学附属第一人民医院松江南院及新华医院崇明分院介入科医生,参会人员来自上海市郊介入同道及部分医护人员等。

会上,多位专家作了关于肾脏等内脏及消化道出血病例汇报。根据影像学资料,大家就出血部位、手术方案及止血材料的选择等进行了激烈讨论。大家各抒己见,分享成功的经验做法,达到了共同提高的目的。

本次活动的成功举办,对崇明介入科提高出血疾病治疗水平有明显的促进作用,为上海市郊介入疾病诊疗工作的交流与发展作出了积极贡献。

□ 杨祖尉

合理用药宣传活动 进城桥镇东河沿社区

为了更好地营造合理用药宣传氛围,让患者更安全、合理地使用药物,10 月 21 日,我院药剂科联合神经内科医生护士以及区域内六家社区卫生服务中心的药师来到崇明区城桥镇东河沿居委会进行了以“关注用药安全、共享健康生活”为主题的合理用药宣传活动。

活动分两部分展开,第一部分由神经内科王文安主任及药剂科胡吕萍药师开展健康讲座,第二部分由药学人员和医护人员共同开展合理用药咨询、健康咨询及血压、血糖检测。王文安主任从卒中的预防、表现、治疗、危害等方面用通俗易懂的语言进行了生动讲解,包括卒中发生的早期识别及院前准备,并和居民们互动,使居民朋友对卒中有了更深刻的认识。胡吕萍药师围绕高血压患者常见的误区、发病原因、高危因素、生活方式干预、药物治疗、家庭血压监测等进行科普宣传。

活动现场,药师及医务人员接受群众用药咨询及健康咨询。居民们踊跃前来问询,医学专家和药师们耐心解答、细心指导。

此次活动得到了城桥镇东河沿社区居委会的大力支持和配合。由于东河沿社区老年居民较多,活动深受欢迎和好评,附近居民近百人参加活动。大家纷纷表示:“希望医护人员多来社区开展健康科普教育活动,方便我们老百姓!”

□ 药剂科

构建女性健康理念 共筑疫后美好家园

10 月 24 日,上海市医师协会妇产科医师分会、上海市医学会妇产科学分会二级医院管理协作组联合绝经学组活动在新华崇明分院进行。本次活动邀请上海市妇产科领域知名专家、教授为广大崇明群众进行义诊及科普宣传,同时也为崇明医护人员作精彩授课。专家队伍阵容强大,可谓大咖云集,专家们为崇明地区女性朋友答疑解惑,与基层医生们共享学术盛宴,活动取得圆满成功。

新华崇明分院执行院长费哲为在启动会上致辞。他感谢各位妇产科专家来崇义诊并传经送宝。他指出,新华医院崇明分院作为区域性医疗中心,始终坚持大健康理念,切实把服务海岛居民,提高医疗服务质量作为首要目标 and 责任。妇科作为崇明区医学重点扶持专科,近几年在医、教、研等方面得到全面提升。相信本次义诊及培训活动必将极大增加崇明妇产科

影响力,更能提升崇明基层医师的诊疗水平和服务能力。

当天上午 9 点,在新华医院崇明分院门诊大厅,义诊台前人流络绎不绝,有住院病人,有就诊病人及家属,更有特地赶来询问问诊的群众。专家们认真分析病情,悉心解答,给予诊疗建议,得到居民朋友的一致好评。

在医院科教楼会议室,专题业务讲座同时举行。专家们就最前沿的卵巢癌治疗、绝经期管理、宫颈癌精准筛查与管理及孕期各阶段超声检查的作用等相关学术研究成果作分享。

上海市医学会妇产科学分会副主任委员、上海市医学会妇产科学分会妇科内镜学组组长、上海市第一妇婴保健院孙静教授作《卵巢癌维持治疗》专题讲座。上海医学会妇产科学分会绝经学组组长、上海市第六人民医院副院长、研究生导师陶敏芳教授作《中国绝经管理与绝

经激素治疗指南(2018)解读》。上海市医学会妇产科学分会副主任委员、上海市医学会妇科肿瘤分会委员兼内膜癌学组组长、上海市第六人民医院妇产科主任、学科带头人、博士生导师滕银成教授作《宫颈癌精准筛查和分层管理》学术报告。上海女医师协会超声专委会常务委员、崇明区超声质控组组长、新华医院崇明分院超声科主任刘岚作《孕期各阶段超声检查的支持作用》专题讲课。

新华医院崇明分院党委副书记朱美文感谢专家们不辞辛劳为崇明医师带来前沿知识,并指出,随着新华－崇明区域医联体建设的不断推进,妇产科相关疾病的诊疗将逐步实现综合医院－社区卫生医疗服

务统筹兼顾、合理分诊、双轨并行的综合管理模式,共同为岛内妇女生殖健康提供优质、便捷、精准的医疗服务。

□ 妇 科



学科特色介绍

眼 科

科室概况

眼科共有医生 9 名，包括主任医师 2 名、副主任医师 1 名、硕士研究生 4 人。眼科主任是新华医院派遣专家，在复杂白内障和青光眼的诊断及手术方面经验丰富，对先天性白内障、先天性青光眼手术亦有独特的造诣。眼科年手术 600 余例，年门诊量 3 万人次。

眼科现拥有德国蔡司手术显微镜、美国博士伦超声乳化仪，日本 TOMEY A/B 超仪、日本拓普康角膜内皮镜和新型眼球生物测量仪 Lenstar 等设备，近年来，新购置德国蔡司光学相干断层成像扫描仪（OCT）、自动视野计、眼底荧光血管造影仪、YAG—激光仪及 532—眼底激光仪等多台大型检查治疗设备。可进行青光眼、视网膜眼底病变、后发性白内障的激光治疗。

眼科现有专业高级验光师 2 名，配备日本拓普康综合验光台和全自动电脑验光仪，开展医学验光及眼镜的配制。



医疗特色

医院是上海市白内障复明工程定点医院，眼科主要致力于白内障超声乳化联合人工晶体植入手术。超声乳化手术在白内障复明手术治疗中的比例超过 99%，术后脱盲率超过 95%。尤其对糖尿病并发白内障、葡萄膜炎并发白内障以及外伤性白内障等复杂白内障手术，具有丰富的治疗经验和良好效果。同样对伴有晶体脱位、角膜病变、既往

有内眼手术史、高龄等白内障手术有丰富的治疗经验。

在青光眼的诊治方面，针对不同型不同时期青光眼患者做到个性化治疗，在青光眼的早期诊断、手术治疗、激光治疗等方面具有丰富的临床经验。

眼科多次与区疾控中心 and 区残疾人联合会合作，开展对崇明区糖尿病患者眼底筛查项目，在糖尿病视网膜病变等眼底疾病的早期诊断及激光治疗上有较强的专业特色。

近年来先后承担多项课题基金，其中上海市卫健委课题一项，崇明区科学技术委员会课题三项及区残疾人联合会课题，区卫健委课题，新华医院崇明分院院级课题等多项。近十余年来发表统计源期刊论文多篇，及

SCI 收录论文 2 篇。

眼科长期承担上海健康医学院、徐州医学院、安徽蚌埠医学院实习生的眼科理论授课和临床实践带教工作。并承担上海健康医学院本科生的规培带教工作。

学科带头人

郑岩：新华医院派遣专家，新华医院崇明分院眼科主任，副主任医师，医学硕士。中华医学会上海分会白内障学组委员。致力于眼科临床工作近 30 年，具有丰富的临床诊疗经验和娴熟的显微手术技术。专业特长：白内障超声乳化手术。特别对并发性、硬核、青光眼术后等复杂白内障的超声乳化具有丰富的手术经验；高眼压、青光眼的诊断和治疗。擅长

青光眼的手术治疗以及青光眼白内障联合手术，青光眼的激光治疗；先天性白内障手术。将晶状体切割吸除及 PCCC 技术应用于婴幼儿先天性白内障手术，对先天性白内障手术有独特的造诣；先天性青光眼的诊断和手术。在上海地区率先将微导管辅助 360 度小梁切开术（MAT、GATT）应用于先天性青光眼，取得了良好的治疗效果。

眼科专家介绍

专家姓名	职 称	专 业 特 长	门诊时间
郑 岩	副主任医师	白内障超声乳化手术,青光眼手术治疗及青光眼白内障联合手术,青光眼的激光治疗	周五上午
叶竞英	主任医师	眼底病,白内障、青光眼、斜视、泪囊炎,眼外伤的诊断和治疗	
吴 英	主任医师	眼底病,白内障、青光眼、眼外伤等疾病的诊治及眼科整形手术	周四上午

调补好时节 冬令进补开始

冬季是身体的精气封藏之季，正是进补的好时机。俗话说：“冬天进补，春天打虎”。膏方作为一种特定冬令进补的手段，从开方、用药、熬制到服用都十分讲究，享有“调补百日，惠泽一年”的美誉；特别适合体弱多病、抵抗力低下、慢性病患者，儿童哮喘和女性美容滋补及“亚健康”人群保健。

为满足海岛居民的医疗保健需求，我院组织一批著名中医专家，采取电话预约挂号的方式，提供适合您个体特性的冬令膏方。

欢迎咨询预约。

预约地点：健康体检科（8 号楼二楼）

电话：69698223 69691902

如何在冬季“吃”出健康

中医认为“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之”。冬季是天寒地冻，草木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。人类到了冬季，也同样处于“闭藏”时期，阴阳消长代谢相对减慢，消耗相对减少，此时进行滋补，更能吸收营养，藏于体内，从而扶正固本，增强抵抗力。因此，民间有“冬令进补，开春打虎”之说。



古代经典《黄帝内经》亦载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”，这是冬季养生总的原则。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。

那么哪些人群适宜冬令进补呢？主要包括：先天不足、禀赋亏虚者；后天失养、脾胃虚弱者；过度劳累、身心疲惫者；年迈肢体、形神不支者；病后体弱、正虚待复者。

冬令进补应选在什么时间更好呢？一般以冬至日起五十四天左右为最佳时间，即从冬至后“头九到六九”。当然，冬令进补时间的选择也因人而异。比如，对于患有慢性病阳虚体质的人需适当延长进补时间，可从立冬直至立春；体质一般而不需大补的人，可选择三九天集中进补。

冬令“药补”，需要注意的是进补前应辨明体质类型，根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，再选择适当的药物。

单就人参而言，不同种类功效各异。红参，温补，振奋阳气；西洋参，凉补，补气养阴；生晒参，平补，补气生津；野山参，大补，参中上品，价格昂贵。故选择药物进补时，需医师辨析体质，确定病证，做到个体化调补。

冬令“食补”，药食同源，简单方便。进补的食物应具有保温、御寒及防燥功能。在膳食中应多吃温热性特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力，包括瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等。冬季气候干燥，常有口干、舌燥、皮肤干裂等，补充维生素十分必要，冬季绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等。



青春耀初心 医路永奋斗

——记 2020 年度医院团委离团仪式



青春，不是生命的一段时光，而是一种精神状态，更是一种不懈的干劲、丰富的想象力和滚烫的情怀。无论是二十八岁，还是八十二岁，只要心中充满热情和活力，你就能青春永远。

10 月 15 日下午，医院团委开展“青春耀初心 医路永奋斗”主题团日活动，为超龄团员举行 2020 年度离团仪式。医院党委委员、纪委书记、工会主席丁培源出席，医院团委、团支部和团员青年代表共计 30 余人参加仪式。

活动在庄严的团歌声中拉开序幕，院团委书记沈莉莉宣读离团人员名单，并领誓入团誓词，院党

学思践悟中坚定理想信念、在奋发有为中践行初心使命。

离团意味着将团员这个称呼定义为过去时，但共青团精神仍在进行时和将来时中演绎着。28 岁后的你们，仍将一如既往关心支持共青团事业，不断发扬团组织的优良传统和作风，把离团视作人生航线上的一个新起点，继续高扬青春旗帜，展现青年风采，努力在各自工作岗位上取得更大成绩！此次离团仪式不是结束，而是下一段旅程的开始……

□ 团 委

□ 徐三彬

党建专栏

深化“四史”学习
传承红色基因

10月12日，医院保障一支部联合妇儿支部、财务支部组织党员前往崇明区党群服务中心，开展“学党史、听党话、跟党走”主题党日活动。

活动充分借助区党群服务中心丰富的学习平台，党员通过观看“古田会议”党史影响资料，深入了解会议的历史背景和当时党在重要发展时期的思想碰撞和艰难而正确的抉择，确立了“思想建党、党领导军队、实事求是从实际出发”的伟大精神。

参加活动的党员纷纷表示，详细了解“古田会议”史料后，更深刻体会到老一辈无产阶级革命家留给我们的宝贵精神和思想财富。当代共产党员一定要学习“四史”，以史明鉴，听党话、跟党走，在实现民族复兴和人民幸福的新征程中“不忘初心、牢记使命”坚定理想信念，勇担新时代重任。

党员在党旗下庄重宣誓，重温入党誓词，坚定初心使命，汇聚奋斗力量。

□ 高海峰

铭记伟大胜利
不忘革命精神

——记行政一支部“学习四史”主题活动

为深入推进“四史”学习教育和“两个坚持”专题教育，10月24日上午，我院行政一支部党员由王春香书记带队赴崇明区党群服务中心开展参观学习活动。

区党建服务中心主任沈敏首先向大家介绍了服务中心建筑楼宇（妇儿中心、青年中心、宣誓展厅）的定位及功能。随后，她结合展厅电子屏幕展示，以思想建党为主题，以时间为轴，结合古田会议这一重要历史事件，详细讲解了红四军加强思想建设的历史发展过程。让大家重温革命年代的峥嵘岁月，重塑对革命党人的崇敬之心，也进一步增强了党员同志对思想建党重要性的认识。

最后，活动在展厅内“建党伟业”“光辉历程”“英雄人物”三个主题的图文史料学习中结束，沈敏主任的娓娓道来让大家进一步加深了对“党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史”的了解，历史英雄人物“舍生忘死”的伟大革命精神，更是激发了党员同志爱党、爱国、爱社会主义的无限热情。共和国的历程是一部奋斗史诗，从革命时期到社会主义建设和改革时期，再到新时代的创新发

□ 黄晓晓

崇明区新时代文明实践中心



小蛙步 大跨越 筑起沪滇健康之桥

——援滇医生工作手记

今年5月27日，我作为医院第四批援滇医疗队员，跨越数千公里来到云南双江，开启了援滇之旅。初到双江，来到新环境，我感受到了热情的同事，善良的群众，浓郁的少数民族风情。同时我也感受到了沉甸甸的责任，双江刚刚脱贫摘帽，但医疗资源亟待改善，当地医院医师虽很努力，但受临床经验不足和软硬件条件限制，面对一些疑难杂症颇有捉襟见肘之叹。所以，尽我所能，满足地方所需，尽量缓解当地群众的病痛，努力提高医务人员诊疗水平就是我这半年努力做好的事情。

转眼5个月过去了，在援双工作中，每完成一次讲座，每带领同事们成功救治一个患者，我都觉得这是作为一名党员先锋使命的一次践行，是对临行前承诺的一次履行。而这些宝贵的经历也不断给予我感悟和感动……那是在8月份，为一位53岁的先天胸椎畸形、脊柱弯曲、胸廓与骨盆几乎贴合、腹部空间极小、身材瘦小，同时合并心脏病患者实施手术。患者因腹痛几经周折转至妇科，检查发现盆腔内有一大小约75×59×73mm包块，考虑卵巢畸胎瘤。因其有压迫或可能扭转导致腹部疼痛，或可能继续增大或其他并发症影响生活质量。手术不可避免，但是患者全身状况较差，能否耐受手术是医生和患者需要考虑的问题。通过周密检查、病情告知和术前评估，顺利为其安排手术，解决了痛苦，术中证实右侧卵巢畸胎瘤。

同样的病例让我印象深刻，双江地区由于习俗早婚早育多育比较普遍，产后恢复不佳，登山干活势必导致年龄增大后子宫脱垂的疾病较多。但是又因羞于启齿，便长期忍受着痛苦及煎熬，直到实在无法忍受才来就诊。74岁的秦奶奶就是这样一位患者。20年前就自觉阴道有块物落出，就诊时诊断：子宫脱垂（重度），阴道前后壁脱垂（Ⅲ度），同时合并其他内科疾患。为了解除这个折磨她20多年的难言之隐，通过团队协作顺利为其实施了经阴道全子宫切除加阴道前后壁修补及会阴修



补手术。手术很顺利，术后随访恢复良好。

在工作中，我也注重指导和带教，做了多台手术，如腹腔镜下巨大多发肌瘤子宫全切术、子宫肌瘤（腺肌瘤）剥除术、卵巢囊肿剥除术、输卵管妊娠切开取胚及输卵管成型（吻合术）、盆腔重度粘连分解术、单孔腹腔镜手术、宫腹腔镜联合诊疗不孕症，阴式子宫切除及阴道修补术等，取得很好的治疗效果。

我深深感到，治愈每一个病患，依靠的绝不仅仅是现代医疗设备和个人技术和经验，更是依靠团队的齐心协力、每个医护人员的强烈责任心。每一个贫困家庭的病患，也许在得知自己的疾病时可能会悲观、会绝望、会被疾病夺取他们对美好生活的希望。而我们医务工作者要做的就是在国家政策的支持下，坚定呵护人民群众的健康权利，保住他们对美好健康生活的憧憬。在双江人民医院所做的只是我漫长医疗之路的一小跬步，但的确是我们成就服务人民理想的大跨越。我能有幸参与到健康扶贫的伟大事业中来，缘起沪滇协作；也在于我内心对理想的坚持，所以在这段宝贵的帮扶期内，我要做的不仅是单纯的疾病本身的治疗，更多的考虑患者及家属的难处，普及他们预防及保健理念，减少这些家庭因病返贫的风险，为脱贫攻坚伟大事业做出援滇医疗队员应有的贡献。

□ 曹作增

“花开中国梦·健康康复崇明行”

——第三届上海崇明健康康复大会暨2020年中国
康复医学会健康管理专委会年会成功举办

（上接第1版）努力提升康复医学服务的整体能力和水平，提升并发挥康复医学服务的整体效能。

本届大会设计了主旨论坛、营养康复分论坛、口腔康复分论坛、康复护理分论坛等四大板块的学术共享平台，共有近30位特邀嘉宾作大会演讲，现场座无虚席，气氛活跃。

健康康复大会主论坛包括“院士创新报告”和“专家论健康”两个板块。各位演讲嘉宾展示学术成果、交流实践经验、聚焦瓶颈问题、融汇发展思路，为与会者奉献一场高水平的健康康复管理思想碰撞的盛宴。

上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授作《对接新兴信息技术创新发展，建设智慧型医院》主题报告。宁光教授指出，目前国内外的智慧医疗研究和应用主要集中于大数据技术、人工智能技术、医用机器人与可穿戴设备四大方面。

中国康复医学会健康管理专委会主任委员，上海交通大学医学院附属新华医院、新华医院崇明分院院长孙轶在《健康版医联体实践探索和问题对策》的报告中，与大家分享了新华—崇明区域医联体的成立背景、实践探索、遇到的问题及对策。孙轶院长指出，新华—崇明区域医联体将进一步推进建立服务、责任、利益和管理共同体的医联体，惠及崇明百姓。

上海健康医学院院长黄钢作《健康事业重在人才建设》的主旨报告。黄钢院长从健康事业新形势下，对从业人员提出了更高层次的要求，介绍了上海健康医学院在建设应用型、特色性、国际化本科院校的实践与成效。

上海市康复医学会常务副会长郑洁皎教授以《老年人主动康复》为主题，介绍了新型冠状病毒感染防控期间，上海市康复质控工作标准的制定和具体实践。

中国医科大学附属口腔医院牙周科潘亚萍教授以《牙周感染对全身与疾病影响的基础和临床研究》为主题，提醒要充分认识到牙周感染与全身健康有着密切关系，要注意保护好口腔，出现口腔疾病及时治疗。

据悉，中国康复医学会健康管理专业委员会于2018年11月18日正式成立。上海崇明健康康复大会至今已成功举办了三届，经过不断完善和发展，已成为中国康复医学会盛名之下的健康康复管理集结号，在医学管理领域具有深刻的影响和号召力。

凝聚力量，砥砺前行。坚持人民至上、生命至上，从“未病人群精准健康管理”发轫，推进健康中国建设，努力为人民带去更多、更广、更公平的健康福祉！

□ 院办