



创新让传统中医药插上发展的翅膀

我院脉管科团队获“全国卫生计生系统先进集体”荣誉

随着生活水平的提高和老龄化社会的到来,以糖尿病足为代表的脉管病逐渐高发。糖尿病足俗称“老烂脚”,从麻木、疼痛、坏死到截肢,几乎成为发展“四步曲”。我院脉管科继承奚九一教授的学术理论并应用于临床,为来自全国各地大量原本需要截肢的患者保全了肢体。在 2017 年 8 月召开的全国卫生计生系统表彰大会上,脉管科荣获了“全国卫生计生系统先进集体”称号。今天,让我们走近脉管科曹烨民主任,听他说说他们团队这一路走来的故事。

“神奇”中药巧治疑难病例

一年前,当 82 岁的张老太出现在曹烨民面前的时候,那只患有糖尿病足的左脚已经溃烂到了骨头。“神经血管坏死,来的时候 3 根脚趾头已经在先期治疗中被截除了。”曹烨民坦言,对于这样严重的糖尿病足患者,一般会建议进行截肢手术。但是,老人年岁已高加上伴有心功能不全、肾衰竭、肾功能不全等各类并发症,实施手术几乎是不可能的。多次会诊后,曹烨民团队决定尽力保住张老太的脚。“根据病人的情况,我们选用了具有清热、解毒、扶阳、益气功效的中药让她内服外敷,同时还配合西医的创面修复技术,逐步对老太太脚上的坏疽部分进行修复。”

事实证明,这样的治疗手段是切实有效的。在接受



了半年的治疗后,张老太原本溃烂严重的左脚皮肤基本愈合。同时,在中药的作用下,老太太的身体机能也发生着变化,心、肾不全的问题明显得到了改善。

传统中医要传承也要创新

事实上,曹烨民团队运用的这种脉管病诊疗法,是由名老中医奚九一教授“因邪致瘀,祛邪为先”的学术

理论发展而来的。

2005 年担任脉管病科主任后,曹烨民带领团队以“因邪致瘀,祛邪为先”理论为基础,不断创新诊疗方法。于是,当西医还在考虑血管手术,建立通路,或是靠截肢维持患者生命时,曹烨民和他的团队已利用自身经验,保住一条又一条病足。

弘扬国粹为了造福更多患者

近几年,脉管科在继续致力于中医药治疗脉管病的同时,还通过承担国家级攻关项目及省部级课题、承办国家级继续教育项目、参与中国中西医结合学会周围血管专业委员会糖尿病足的诊断及疗效标准的制定等途径,为同行们了解中西医结合手段对糖尿病足的积极疗效搭建平台。

去年,脉管病科又通过与中山医院合作共建“上海中医药大学周围血管病诊疗中心”,建立具有中西医结合特色的下肢血管介入临床路径和诊疗规范。仅一年,双方共同会诊的疑难重症患者达 400 余例,合作开展的周围血管病手术有近 300 台。2016 年,脉管病科的门诊量约 10 万人次,出院约 2500 人次,初步形成了中西医结合周围血管病的区域诊疗中心。

曹烨民表示,获奖绝不是终点,而是他和团队的新起点。下一步,团队所努力的方向是助力中医药走向“一带一路”,为国内外患者带去福音。(通讯员 孙洁静)

让肿瘤患者少一些恐惧和忧伤

肿瘤患者全方位宣教及咨询平台体系获上海市医疗服务品牌荣誉

近日,在市卫生计生委召开的上海市卫生计生系统持续改善医疗服务交流推进会上,我院的肿瘤患者全方位宣教及咨询平台体系荣获上海市改善医疗服务行动——医疗服务品牌。

随着手术、放化疗、靶向等治疗技术的提高,肿瘤患者的生存期也有相应的改善,但是对于晚期肿瘤患者的关注和治疗依然常常处于弱项,同时那些接受常规治疗后处于康复期的肿瘤患者也是不受重点关注的群体。因此,积极干预以提高和改善这两个部分群体的生活质量,对社会和对患者来说都具有重要意义。肿瘤患者全方位宣教及咨询平台体系以中医“治未病”的理念为指导,提供肿瘤患者康复指导,包含饮食、锻炼、随访的要求,在肿瘤康复期的患者未出现新的疾病变化之前对他们的生活方式、习惯、饮食、对于自身疾病的随访等各方面进行指导宣教。对于晚期晚期患者提供相关的专业指导:包含癌痛的规范化治疗,相应的心理辅导等。平台包含以下形式:

1、微信公众平台:定期发布一些肿瘤康复、治疗相关的知识,以及讲座的信息,同时后台可以与肿瘤患者

进行互动,回答患者和家属的相关提问。

2、线下讲座:线下讲座与社区、癌症俱乐部等团体合作组织肿瘤患者及社区居民进行肿瘤相关知识的讲座。

3、肿瘤患者咨询热线:科室手机负责接听患者的来电咨询,对患者进行健康宣教和指导,以及提供晚期姑息疼痛患者的咨询和随访。并在此基础上建立肿瘤科微信及微信群。

4、中医特色内容:多种形式的融入中医知识,康复期患者中药的辨证论治、呼吸道肿瘤患者呼吸操的教授、中药敷贴疗法。融入治未病理念,对于未病防病,已病防变。

5、宣传资料的发放:科室印制各种宣传资料,包括各类肿瘤患者的饮食健康宣教、晚期癌痛患者规范化治疗的指导,肿瘤营养指导,化疗期患者的注意事项等。

6、肿瘤患者的心理指导:科室专职医生经过心理学培训后,为在院、门诊、微信平台热线咨询患者提供心理辅导,关注肿瘤患者的心理健康。

(党办 李伟华)

老外来我院学针灸 感叹中医药文化博大精深

8 月下旬,我院针灸科来了三位上海中医药大学国际教育学院的法国学员。每天上午的时间,这三位



学员都要在针灸科进行学习。过程中,他们不仅会根据病人自述的症状学习“望、闻、问、切”,拔火罐、针灸等传统中医药技艺更让他们感到好奇。在带教老师的指导下,他们经常自己给自己施针,以便更为准确的找到穴位。

针灸科主任胡智海表示,在他们学习的过程中,需要有较强的实践性操作,比如他会选择性地让学员直接在患者身上扎一些穴位或者选取一些经络,这些临床实践的部分是他们在这里非常重要的学习内容。

目前中医药在很多国家已经合法化,并已有超过 160 个国家和地区运用中医和针灸进行保健治疗。为了让外国医生能全面地接触中医药文化,上海中医药大学国际教育学院每年都会组织学员深入本市临床带教医院开展学习、交流。

(通讯员 孙洁静)

8 月 2 日,“虹口区糖尿病并发症筛查及诊治培训班”在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院举办。上海市卫计委疾控处副处长蔡淳、上海市第一人民医院交流合作处处长刘芳、虹口区卫计委副主任张建敏及我院副院长(主持工作)谢春毅致辞,出席本次培训班的还有虹口区卫计委医防科科长汤显、虹口区疾病预防控制中心副主任姚文、上海市中西医结合医院科研处处长李国文及虹口区 8 家社区卫生服务中心的分管领导等。我院内分泌代谢病科吴坚主任担任主持。

培训分为两个部分:首先是项目的中期分析及经验介绍。吴坚主任进行“虹口区糖尿病预防及诊治服务体系建设”项目中期分析,虹口区疾病预防控制中心副主任姚文对“虹口区糖尿病高危人群筛查及糖网并发症筛查”项目进行了中期分析,四川北路街道社区卫生服务中心彭晓敏副主任分享了“社区糖尿病并发症筛查组织发动与现场经验”。

随后是学术交流环节,与会授课的专家有我院内分泌科主任吴坚主任及脉管科赵诚副主任,上海市第一人民医院内分泌科内分泌科彭永德主任,上海市第一人民医院内分泌科眼科刘堃主任,市一医院内分泌科顾鸣宇副主任,上海市第一人民医院内分泌科姚莉莉主治,分别进行了专题为“糖尿病周围神经病变的诊治”、“糖尿病足的分类诊治”、“糖尿病肾病的筛查与防治”、“糖尿病眼病的临床诊疗途径及规范”、“糖尿病心血管病变的诊治”、“糖尿病慢性并发症筛查流程及转诊”的学术讲座。其间,上海市第一人民医院内分泌科姚莉莉医师及我院内分泌科陆侃医师在现场进行了糖尿病慢性并发症筛查相关操作培训及演示,最后为总结与答疑。

本次培训共有 98 名学员参加,均为虹口区八家社区卫生服务中心(广中、嘉兴、江湾、凉城、欧阳、曲阳、四川北路、提篮桥)的项目负责人、相关医护人员,会后大家反映收获颇多,针对上阶段的糖尿病并发症筛查项目有了一定的总结,同时也反馈了筛查过程中发生的问题及解决方案,对保证今后糖尿病并发症筛查项目的顺利进行有着积极的指导意义。(内分泌代谢病科 周静)

虹口区糖尿病并发症筛查及诊治培训班在我院举办

我院 2017 年新职工岗前培训圆满落幕

2017 年新职工岗前培训已圆满落幕,百余名新职工经历了 8 月 9 日至 11 日三天的集中培训,成为上海中医药大学附属上海市中西医结合医院的正式成员。

8 月 9 日上午一早,全体新职工拍摄了集体照。这次的拍摄地点选在了新的病房大楼前,寓意着更美好的明天。

之后,新职工岗前培训开班典礼正式在二楼 12 楼报告厅举行。出席此次开班典礼的有我院党委舒志军书记、谢春毅副院长(主持工作)、金琳副院长、周铭副书记、舒勤副院长。人事处汇报了今年新职工情况,

党委书记舒志军同志致欢迎辞,医疗组新职工代表肖铁刚同志、护理组新职工代表黄梅梅同志发表入职感言,最后副院长谢春毅同志作总结性发言,并正式开启为期三天的岗前培训。

本次培训,除了集中授课外,新职工还在周铭副书记的带领下,来到了上海武警二支队七中队军训。在观看了武警的队列整理、实战训练后,新职工也进行了队列练习,他们步伐整齐,精神抖擞,展现出了朝气蓬勃、昂扬向上的精神面貌。

通过这三天的培训,一来有助于新职工对于医院的整体部门分工有个最初的印象,以后有困难时也就有的放矢;二来通过院领导对医院前景的描绘和对战略布局的阐述,让我们的新职工有一种自发的凝聚力和归属感,更好的统一步调为医院的发展添砖加瓦;再来,通过一些真实案例的讲解,也让新职工们提前了解到实际工作中的难点与要点,助力人才的成长,以前人的经验为鉴,使自己少走歧路少绕弯路,实现职工与医院的互利共赢。
(人事处 陈晰楠)

亲子互动锻炼让孩子拥有强健体魄

8 月 19 日上午,我院治未病科在住院部 12 楼会议室举办了一场主题为“远离小儿复感”公益讲座,当天有 50 余名家长参加了此次讲座。本次讲座由治未病科朱婧婧主持,霍莉莉主任、研究生徐燕玲、武艺林作为主讲人开展培训。

徐燕玲讲述了“儿童反复呼吸道感染的家庭养护指导”,之后又为大家演示了复感儿秋季推拿手法,告知秋季推拿开始的时间,推拿中的注意事项等,并针对大家的疑问进行了详细的解答。全程家长们都在认真地记笔记,拍视频学习。

之后由武艺林为大家展示少儿易筋经锻炼功法。此锻炼方法是专为体质弱、容易生病的复感儿童所设计,不仅可以改善儿童体质,增强儿童抵抗力,而且坚持长期锻炼,可以促进儿童良好的生长发育,有助于应对高强度的学习压力。该功法部分招式根据成人特点做些改良,对于那些久坐、久站职业者(如公司白领、教师等)、易疲劳、睡眠质量不高、体力恢复慢的人群及受

颈椎病、腰椎病困扰的人群,也可以起到防治病的作用。因此,参加讲座的家长和孩子



都在舒缓的音乐中,跟随武艺林老师,兴致勃勃地学习着每一招、每一式,态度非常认真。

整个讲座过程中,家长们积极参与学习,好评不断,并表示要继续在治未病科的指导下,与孩子一起努力强健体魄。
(治未病科 何古文)

志愿服务,温暖你我! 为我们身边的“绿马甲”点赞!

我院举办第二期“爱心志愿,手语随行”手语培训暨优秀志愿者表彰大会



在暑期,一群身着嫩绿马甲的身影出现在医院各个楼层、病房,他们就是我院“四叶草”服务团队的志愿者们。在社工科老师的带领下,或耐心细致地为患者答疑解惑、指道引路,或面带微笑劝导吸烟患者。

8 月 29 日下午,30 余位“四叶草”志愿者们再次聚

一堂,参加由医院社工科主办的“爱心志愿,手语随行”手语培训暨志愿者表彰大会。虹口区卫计委宣传科科长张连华、虹口区志愿者协会王定国老师、我院舒志军书记、谢春毅副院长(主持工作)、周铭副书记等领导出席此次活动。

舒书记讲话中充分肯定了志愿者的服务工作,对今后志愿者参与精神文明建设、人文关怀的工作提出了具体要求。随后,领导们为“四叶草”志愿者颁发志愿服务证书,为十位表现突出的志愿者颁发了“优秀志愿者”证书。志愿者代表分享了心得体会,还有三位多才多艺的志愿者为大家表演了吉他弹唱、古筝弹奏和书法,精彩的表演赢得了全场人员的掌声。志愿者团队中,有不少来自我院职工的子女,他们在学习如何奉献助人的同时也体会到了父母工作的不易。

最后,社工科邀请了虹口区残联邹建琴老师教授志愿者们一些在医院里经常用到的基础手语。邹老师的教学风格幽默风趣,志愿者学得认真专注。志愿者们纷纷表示,能有机会学习到一项新的技能来帮助别人,他们觉得快乐而充实。
(党办 李江)

我院开展“高分论文研究设计方法案例解析”学术讲座

8 月 3 日下午,我院各级医护人员、进修生、规培生、研究生、实习生参加了由科研处和教学管理处联合举办的“高分论文研究设计方法案例解析”学术讲座,上海沃登生物科技有限公司的宋宜云博士就高分论文

题和设计方案、高分论文研究设计中需要注意的问题以及常用研究思路进行了讲解,以真实案例为模板进行了分析讲解,加深了在场人员对如何撰写出高分论文的理解和兴趣。

(科研处 王晗雪)

我院协办召开中药临床合理使用全国巡讲

——上海站公益讲座

今年,十二届全国人大常委会第二十五次会议审议通过《中华人民共和国中医药法》,并于 2017 年 7 月 1 日正式施行。为进一步提高中药的规范使用,降低中药的不良反应发生率,保证中药的合理使用,由中华中医药学会主办、中华中医药学会医院药学会承办的“中药临床合理使用公益讲座”在全国进行巡讲。

8 月 5 日,中药临床合理使用全国巡讲——上海站公益讲座在我院召开,参会人员 180 余名。

与会嘉宾有上海市卫计委药政处吴文辉处长、北京

中医药大学东直门医院药学部曹俊岭主任、中国医学科学院肿瘤医院药学部李国辉主任、上海龙华医院药剂科许丽雯主任、上海曙光医院药剂科刘力主任、上海市中医医院药剂科张立超主任、岳阳中西医结合医院药剂科年华主任及我院药剂科李国文主任。

会议主要针对中药饮片、中成药、中药配方颗粒的研究与发展、临床合理使用以及安全性与有效性等方面进行了交流和探讨。

(临床药学 吴婉静)

护理部组织开展护理科研活动

8 月 3 日下午,我院护理部组织了一场护理科研活动。

此次活动由护理部周红蔚副主任主持,曙光医院崔屹老师和青浦区爱国卫生运动事务所的沈彩芳老师担任指导,各科护士长、慕课课题小组成员、科研兴趣小组成员以及其他护理人员 and 规培护生参加。

崔屹老师利用临床案例从研究设计、对象选择、资料收集分析、成果表达、结果评估等几方面为大家介绍了如何进行护理质性研究,如何撰写质性研究论文;沈彩芳老师以丰富工作经验介绍了临床护士如何对住院患者从入院教育、病房教育、出院教育、随访教育几方面运用多形式进行健康教育传播,创造健康教育环境。

在课题学术交流讨论中,老师们围绕着慕课课题提出独到的见解,为下一步课题实施提供了方向。周红蔚副主任介绍了本院护理科研兴趣小组的设想,并举例说明文献阅读报告的汇报要求等。

活动过程中,参与人员认真聆听老师们的精彩讲课,并积极与老师互动,对于学习护理科研知识,提高自我科研能力的激情相当高。
(护理部 周红蔚)

加强沟通 落实服务 构建机制

8 月 30 日下午在十二楼小会议室进行了检验科 2017 年度服务协议评审暨检验与临床的交流会。舒志军书记、谢春毅副院长(主持工作)、舒勤副院长,临床各

科室主任以及检验科管理层、各专业组长等共 38 人参加了本次评审会。

会议首先由检验科质量主管邢嘉翌介绍本次服务协议评审的内容,主要涉及检验项目参考范围、检验周期及检验报告单等 8 个内容。接着由检验科赵延荣副主任介绍检验科满意度调查的情况。最后由王伟灵主任对检验科志愿者服务临床

活动进行总结和反馈;检验科对口服务临床的活动自 2011 年开展至今,曾多次获得临床各科室医患和认可委评审专家的高度肯定。2016 年在科室范围内以自愿的原则重新招募 13 位服务临床的志愿者,一年来共服务临床 82 人次,收集临床意见和建议共计 17 大类。

随后,王伟灵主任又对临床反映迫切的一些问题进行了解释,包括:委托检验项目的开展情况;外送新项目的开展情况;OA 新增检验项目的申请流程等。她希望继续通过志愿者对临床的服务发挥桥梁作用,加强检验与临床的沟通合作,把检验对临床的服务落到实处,构建长效服务机制。

(检验科 江露)

眼睛长了麦粒肿，针灸治疗有妙招

麦粒肿是一种常见的眼睑睑缘睫毛毛囊或皮脂腺化脓性炎症,因眼睑边缘生芥,形如麦粒,红肿痒痛,甚则成脓溃破,故祖国医学称之为“针眼”、“眼丹”等,相当于西医学的睑腺炎。

该病常由劳累、饮食辛辣刺激发物等原因诱发,患病后患者常自觉眼睑红肿痒痛,夏日炎炎甚是烦人,如果任由其发展,有些患者需要手术切开排脓,最终影响美观也是遗憾。

在这里,为大家推荐一种简单而实用的耳尖放血疗法。

临床实践证实,对于早期初发的麦粒肿,除了常规运用抗生素眼药水配合热敷,针刺放血有着较好的疗效,而且成本低、见效快、副作用小,真可谓“炎炎夏日,

恼人针眼,疏泻太阳,针灸无忧”。

耳穴放血疗法是指用三棱针、梅花针或其他针具在耳尖或耳背络脉针刺、切割放血的一种治疗方法,能有效改善耳廓血液循环,具有清热、止痛、镇静的功效,临床上常用于治疗发热及各种炎性病变。

具体操作方法也十分简便,放血前按摩耳廓,使局部血管扩张,易于出血。折耳向前确定耳尖放血点,用75%酒精棉球擦拭消毒。以左手固定耳轮上缘,右手持针对准其耳尖迅速刺入1~2毫米,随即拔出针尖,用手指挤压耳尖软组织放出1滴血,用棉球拭去。操作时针尖不宜刺入太深,以免损伤耳廓软骨,出血量以15~20滴为宜,如果患者体质弱、症状轻,放血的次数、放血量可适当减少。患有免疫功能不全及各种出血性疾病,如

血友病,原发性血小板减少性紫癜及再生障碍性贫血的患者禁用此法。

罹患麦粒肿,通常与人体自身的免疫力下降有关,当然还需注意避免一些不良的生活习惯:

- 1.注意眼部卫生,不用脏手或不洁纸巾揉眼。
- 2.生活规律,注意休息并保证充足睡眠。
- 3.多吃蔬菜水果,少吃辛辣、油腻和刺激性食物。
- 4.积极治疗眼部慢性疾病,如结膜炎、角膜炎等。及时矫正近视、远视或散光。
- 5.如果麦粒肿反复发作,平时可以用洗净的双手按摩局部眼睑及眼眶,保持睑板腺的导管通畅。
- 6.患有麦粒肿后切忌挤压排脓,以免引起感染扩散,引发严重后果。

(规培生 严一成 李富贵)

宫颈癌疫苗,什么样的女性更需要接种

夏女士(化名)因其堂姐患宫颈癌离世,自此便夜夜难以入眠,总觉得自已也会因遗传患上宫颈癌,听朋友说香港可以接种宫颈癌疫苗,可把夏女士给高兴坏了。本决定赴港接种疫苗的夏女士,日前听闻内地首个获批的宫颈癌疫苗在国内正式上市,考量再三决定在“家门口”接种疫苗。为更好的了解自已是否更有需要接种疫苗,为此慕名找到了我院妇科主任来婷副主任医师。

宫颈癌与遗传关系不大

来主任说,目前宫颈癌的病因很明确,病因就是高危型HPV,持续感染。与遗传关系不大,与生活方式有一定关系,有些人长期有不洁的性生活或是多个性伴侣,以及长期免疫功能低下者都是高危人群。大多数女性都有感染HPV的可能性,大部分都是一过性感染,能够通过机体免疫功能将病毒清除,清除的平均时间一般是8~12个月,最长可至两年。所以可以两到三年做一次HPV的检测。按照目前的宫颈癌筛查指南,建议30~65岁的女性每5年做一次宫颈细胞学检查+HPV检测的联合筛查。如果能做到适时接种HPV疫苗及定期宫颈癌筛查,宫颈癌是可预防的。



疫苗接种推荐年龄是9到26岁

而此次上市的HPV疫苗是一个二价的疫苗,针对的只是HPV16、18型,是一种预防性的疫苗,适应人群是从来没有HPV感染过的人群,也就是对于从来没有性生活史或者是从未感染过HPV的女性朋友的效果是最好的。推荐接种的年龄是9~26岁,最佳的年龄是11~12岁。年龄限制也并不是绝对的,大于26岁也可以接种疫苗,尤其是还没有性生活的女性同样也是有效果的。如果已经有了性生活,或者是感染过HPV,其实也是可以接种的,只是效果略低一些。

不是接种了疫苗就永无后患了

来婷主任特别提醒:由于HPV二价疫苗,针对的只是HPV16、18型,70%的宫颈癌是由HPV16、18两种亚型的持续感染导致的,还有30%的宫颈癌是由其他高危HPV持续感染引起的,即使是接种了HPV二价疫苗,也有患上宫颈癌的可能性。目前来说,所有的HPV疫苗都没有能够覆盖所有的HPV亚型,即使接种了HPV疫苗还是应该定期做好宫颈癌防癌筛查,这一点是非常重要的,不是接种了疫苗就永无后患了。

(通讯员 尹学兵)

过敏治疗中应该如何使用激素?

过敏性疾病是常见的多发病,如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等,近年来发病率呈逐年上升趋势。

过敏的本质是由特异性抗原引起的一系列复杂的免疫反应过程。因此,治疗上往往会想到应用激素类药物。常用的肾上腺皮质激素能稳定炎性细胞,抑制炎症介质,所以具有广泛的抗过敏作用,在过敏性疾病的治疗中一向占有重要的地位。

但由于激素的不良反应较多,涉及电解质紊乱、骨质疏松、消化道溃疡、肝功能异常、血糖、血脂、血压异常、易感染等,所以常常让人望而生畏。

那么,过敏治疗中应该如何使用激素、注意哪些要点呢?

1、掌握禁忌证,对于禁忌症内的患者尽量避免使用。比如:活动性消化道溃疡、严重的全身性感染。

2、对于禁忌症外的患者,在保证疗效的前提下,尽量减少激素的用量和使用时间,患者应遵医嘱并及时向药师咨询用药注意事项。使用过程中不得随意增减剂量。长期使用,不得突然撤药。

3、一般短期、小剂量地使用激素,引起上述不良反应的几率较小,但仍应予以关注。

4、对于外用软膏,应注意避免面部使用强效的激素类外用药,即使使用,不要超过一周。否则易导致用药部位出现不同程度的皮肤萎缩、变薄等。

5、应明确,即使是外用药,仍可通过皮肤吸收,引起上述内科的不良反应。

(临床药学 吴婉静 王玉莹)

怎样选择锻炼的最佳时间

58岁的王阿婆每天晚上都会约上几个小姐妹一起去跳广场舞,但她听说晚上锻炼反而会伤身便十分担心。王阿婆非常疑惑,到底什么时候锻炼更好?

我院肺病科副主任医师堵玉萍表示,人体体力一般在傍晚达到高峰。因此,傍晚锻炼效果较好。西医认为在机体对运动的反应中,生物钟扮演着重要的角色,人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,人体新陈代谢率在下午4:00到5:00达到高峰,身体的柔韧性、灵活性也达到最佳状态;心脏跳动和血压的调节在下午5:00到6:00间最平衡,而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5:00到7:00间最敏感。因此,傍晚锻炼效果较好,还能助消化,利于晚上睡觉,对身体十分有好处。

不少上班族下班后就接着进入健身房,在饥饿的情况下进行体育锻炼。堵玉萍指出,这种做法是不可取的。在这种运动状态下很可能会出现血糖降低,引发头晕、心慌等症状,还会使动作失控。如果在器械上进行锻炼,很容易被擦伤,摔伤。因此,堵玉萍提醒,晚间锻炼也要因人而异。特别是在开始的时候活动不要太剧烈,以后循序渐进增加运动量,并根据自己的体质和习惯特点选择适宜的运动项目和锻炼强度,即要掌握适时、适宜、适度、适量的晚间锻炼原则。

堵玉萍建议,刚开始可在晚上进行一些舒缓不流汗的运动进行锻炼为好,如拉伸为主的瑜伽、散步、太极等等。到达一定程度后可选跳舞、做操、做功、练剑、打太极拳、散步、快走、慢跑、游泳等均可,在灯光好的广场还可以打乒乓球、羽毛球、练健身球、健身圈等。此外,晚上锻炼与睡觉的时间间隔应在2小时左右,至少不低于1小时。运动时间一般选晚餐后2小时至睡前,约19:00~21:00左右,23:00点进入深度睡眠。

(通讯员 叶雪菲)

睁不开眼、浑身没劲的“懒汉们”,请提防重症肌无力

现在的年轻人,应酬多、业务忙,熬夜更是家常便饭。可是当你哪天感觉累得眼皮下垂得睁不开眼、视力模糊,身体疲乏无力的时候,就要多留个心眼,因为这有可能是重症肌无力的症状。

大家还记得当年的大热电视剧《过把瘾》吗?剧中的方言(王志文演)得的就是这个病。

那么,重症肌无力是绝症?不是的。我院风湿科副主任医师蒋方建说,重症肌无力是肌肉无力疾病中的一种,但不都是重症,有些只有上眼皮下垂或眼球活动困



难。除了眼睛,重症肌无力可以使全身的肌肉无力,如表情肌、咀嚼肌、吞咽肌、头颈、身体和四肢的肌肉等。最可怕的是呼吸肌无力,会出现呼吸困难,这才是真正的重症肌无力。

很多人得了重症肌无力,却不知道该看什么科。其实重症肌无力的发病原因和风湿病相似,都和体内异常免疫亢进导致神经、肌肉等受损有关,因此在我们上海中医药大学附属上海市中西医结合医院,重症肌无力专科隶属于风湿科,来院就诊可以挂重症肌无力专家或特需门诊,也可以挂风湿科普通门诊。

我院的重症肌无力专科是上海市中医重症肌无力特色专病学科。来我院专科就诊,专家会建议你做血清抗体、肌电图(不是心电图)、胸部CT(用来排查有没有胸腺瘤,因此重症肌无力患者中有75%~85%有胸腺增生,10%~20%伴发胸腺瘤。)、新斯的明试验等检查。确诊重症肌无力后,如有胸腺瘤,需先去外科做个微创手术,切除胸腺瘤,然后再采取中西医结合治疗。西药包括吡啶斯的明、激素和环磷酰胺等。另有口服和外治中药等。重症肌无力一般可治、可控,只要坚持专科随访,一般预后都不错。

另外提醒大家,感冒、发烧、拉肚子、劳累、手术、情绪波动等都会诱发或加重病情,需特别注意。

(风湿病科 董云)

● 党建园地 ●



一步一个脚印 促进党支部示范点建设

为了深入贯彻党的十八届六中全会精神,落实全面从严治党要求,持续推进“两学一做”学习教育常态化制度化建设,我院正在紧紧围绕中心工作,创建一批具有示范引领作用的党支部。

我院第五党支部紧密结合医院中心工作,组织党员立足岗位履职尽责,充分发挥党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。支部内党员整体素质高,精神面貌好,在医疗、教学、科研、管理、学习、服务等方面显示了整体性的突出成绩。为此,我院党委将第五党支部作为医院示范点创建对象,并积极开展了一下工作。

一、完善制度,并积极开展主题党日活动

积极落实主题党日活动的开展,以“三会一课”组织生活会、民主评议党员、党员联系服务群众、党员教育管理、党费交纳、发展党员等形式,做到制度健全、完善、务实。有固定的党支部活动场所,打造具有支部特色的党建示范墙。

二、规范运行,加强档案整理

工作有计划、有目标、有检查、有考核。坚持从严从实,认真落实各项规章制度,工作规范有序。齐备党支部党员名册、入党积极分子名册、发展对象名册等基础台账,规范管理会议材料、组织生活记录、党员档案、党费收缴凭证、组织关系接转等资料。(宣传 戚红洁)



区卫计委领导和医院党委领导工作推进会



党委办公室与第五党支部开展工作讨论会



党委办公室联络人与第五党支部开展工作讨论会



第五党支部在虹口区档案馆参观学习



稳定和 平的生活 值得珍惜

——《战狼2》观后感

今年是解放军建军 90 周年,在医院党委与党支部的组织下,我观看了影片《战狼 2》。这是一部将个人英雄主义与爱国主义紧密结合在一起的商业影片。影片以爱国主义为根骨,个人英雄主义为实践,让不少国人看得热血沸腾。“犯我中华者,虽远必诛”、“在你背后,有一个强大的祖国”等台词更是深入人心。《人民日报》因此评价它“向全世界展现了中国式的超级英雄”。

影片中雇佣军头目说中国这样的懦弱民族就应该被消灭时,冷锋爆粗回击。“东亚病夫”这个词令中国人非常反感。影片中虽然没有出现这个词,但显然雇佣军头目与冷锋的对话,与近代中国那段屈辱的历史是遥相呼应的。从个人力量折射国家力量,从国家强大照见个人豪迈,这是影片刻意采取的叙事方式。这种叙事方式迎合了中国的文化底色,使该片超越了武侠动作片和警匪动作片中的力量美学,成为娱乐,成为话题,也成为现象。

影片拍摄地在美丽的非洲,土地广袤、物产丰饶,但是这些没有带给人民安乐。混乱的时局带给人民只有食不果腹、疫情肆虐。这些都值得我们警醒与庆幸。我们生活在和平年代,稳定与和平的生活值得我们每个人去珍惜和维护。我们要提高警惕,切不可受别有用心之人的挑拨,要坚定的拥护党的领导,自强不息投身到伟大祖国的建设中去,为子孙后代的和平打下坚实的基础。(第四党支部 李文)

绿茵点亮梦想 球场激扬热情

9月9日,2017年菁医杯“健康同心,运动同行”上海市兄弟医院足球赛已经拉开帷幕。为了本次比赛,我院足球队员们这几个月来个个摩拳擦掌,卯足了劲,为比赛积极热身。工作中,他们是救死扶伤的医生;绿茵场上,他们是身手矫健的斗士。38℃的高温天,他们依然在球场上坚持训练,挥汗如雨。

上海市中西医结合医院 TCM一鹰之队(足球队)成立于 2015 年 2 月。球队成员多为临床一线的工作人员。凭借着对足球运动的热爱,大家走到了绿茵场上,重拾

年轻时的梦想。球队经过两年多的成长和整合,如今已经发展成为一支技术较全面,结构较合理的团队。球队参加过“中医大杯”、“港湾杯”等比赛,取得不俗战绩。

平日里忙于工作的他们,在球场上彻底忘我的投入到运动中。此次团市委能够为行业内足球运动爱好者提供这样一个比赛的平台,既给了兄弟医院之间相互切磋交流的机会,也是足球运动推广的一个很好的助力。TCM一鹰之队的球员们一定会全力以赴,赛出我们的精气神!(团委 孙丽霞)



我的幸福生活

光阴荏苒,今年我已临近七十岁,正迈向古稀之年,但夕阳依然灿烂。

2005 年我参加社区学校的“交谊舞中级班”,欢快的旋律,悠扬的乐声使我沉浸在艺术的海洋中,完全忘记了自己因健康原因而提早退休的身体,一切烦恼烟消云散。我学会了“三步、四步、吉特巴”等舞步,经常陶醉其中,这

不仅增强了体质、愉悦了心情,疾病也逐渐离我远去。

2006 年我参加了时装班,我从一窍不通到学会“模特儿”表演,使我领略了时装的魅力。我们时装班还为老年协会、敬老院、各个街道等地演出了 8 场时装表演,得到黄浦区豫园街道丹马居委会的特邀演出。“茉莉花、玫瑰花、斗笠舞、唐装”等节目都深受老年朋友的喜爱。

我还参加了沪剧班的学习、五角场街道夕阳红读书沙龙等活动。现在,我上有百岁老妈,下有上幼儿园的孙女,生活紧张又充实。社会活动犹如润滑剂,使我的生命之轮滚滚向前,永不停息,让我退休后的七彩人生更加光彩夺目、更加幸福长寿。(退休职工 葛政芳)

我们仨的第一次亲子游

最近,在医院的组织安排下,我们家有了第一次的三亚亲子游。很多人都说,小孩子还小,出去没意思,又看不懂,又记不住,带去干嘛?可是我始终都认为,感受,最重要。就像平时生活一样,或多或少,总会有信息映入她的小脑袋,比如,现在每次看到飞机从头顶飞过,我就会问小小点,我们有没有坐过飞机,她就会很认真的点点头。这样,就够了。

记得当时整理行李,因为小小点(孩子昵称)还小,奶粉,尿不湿,衣服,游泳圈,还有应急用的驱蚊液退烧药等等,竟然摆满了一个箱子。考虑到孩子在逛景点的时候随机,我们还带上了推车,结果真的到来三亚,小小点基本是上车睡觉,下车醒来,如果是去呀诺达这样的景点,推车就变成了累赘。另外,像蜈支洲岛这种景点都有婴儿推车出租。下次再带小孩出行,需要做更多的功课才行。

在三亚的那几天,我们喜欢在蜈支洲岛上慢慢步行,环岛路上人不多时就感觉整条路被我们包下



了一样。海风吹过,放慢脚步,特别惬意。小小点在推车里,就这样睡着了……我们也去了呀诺达热带雨林。来之前很多人都和我说,那里虫很多,要带好驱蚊液,特别是小朋友,最好不要带去,而且推车不方便上上下下,只能全程抱着。我想了想,难得可以去和大自然亲密接触呼吸新鲜的空气,必须得带去洗洗肺。好在全程都没有被虫叮咬,驱蚊液也没用上。在天然的森林里步行,感觉一点负担都没有,一点都不觉得累。最后一天,我们去看了南山海上观音。在礼拜佛祖的时候,和小小点说,你要谢谢佛祖爷爷,让他们保佑你健康快乐的成长,小小的人儿立刻就双手合十在那里拜拜,看着内心颇有感触。

这次亲子游,也很感谢一路陪伴的汉堡哥哥,因为你的存在,小小点敢下地玩沙子,也敢下泳池玩。当然,最感谢全程做劳工的小小点的爸爸,没有你的陪伴,这次的亲子游根本没法完成。三亚之行,虽然很累,但是也很开心,累并快乐着。(外科 董玉婷)