

“进博先锋，党员行动” 我院组织各党支部开展迎进博主题党日活动

首届中国进口博览会将于今年11月5日在上海开幕，举办中国国际进口博览会是中国坚定支持贸易自由化和经济全球化、主动向世界开放市场的重大举措，有利于促进世界各国加强经贸交流合作，促进全球贸易和世界经济增长，推动开放型世界经济的发展。



为了认真贯彻中央部署和市委区委要求，我院党委于8月6日向全体党员发出了“进博先锋行动倡议”，并要求各党支部开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动。各支部积极响应，召开了支委会，讨论了开展主题党日活动的形式和要求。各支部根据所属科室的岗位特色，结合实际，以集体学习结合自学的形式，要求每位党员同志认真学习《关于集中开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动的通知》、《进博先锋行动倡议书》、《习近平总书记关于举办中国国际进口博览会的重要指示精神》、《“李

强同志在进口博览会全市动员会、工作现场会、专题调研特别是“冲刺100天，决胜进博会”誓师动员大会上的重要讲话》等内容。各支部通过认真学习上述文件，了解了中国国际进口博览会的展会背景、展会内容及展会亮点，并结合自身岗位的实际情况，开展了清扫工作区域周边等行动。

各支部对本次主题党日活动进行了总结，党员们纷纷表示，作为一名医务工作者，要时刻保持昂扬向上的状态，全面为进博会提供优质服务保障，要以强烈的责任感、使命感和饱满的工作热情投入到医疗日常工作中；要爱岗敬业，精通业务，勇于担当，要强化服务意识，追求细节服务，共同建设美丽家园。努力做到进博会哪里有需要，哪里就有党员，大家愿意积极投身志愿服务，在平时的工作中注意文明用语，从规范服务开始，改善服务细节，以患者为中心，提高服务质量，为进博工作做好党员模范作用。医院是社会的一个大窗口，一方面要服务好广大病员，一方面要营造良好的社会环境，树立上海国际化大都市优质的医疗环境。人人从我做起、从身边做起，率先垂范，关注进博会、支持进博会、奋战进博会。

通过本次主题党日活动，广大党员对进博会表示高度关心，表明了积极参与的态度，并结合本职工作提出发挥党员先锋模范作用的具体措施，深刻认识和把握举办进口博览会的重大契机，增强了自身的责任感和使命感，为发扬党员战斗堡垒和先锋模范作用指明了方向。

(通讯员 金洁)

为了弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，切实抓好面向未成年人的社会主义核心价值观体系宣传教育，提升青少年的志愿服务精神，丰富暑假生活，我院社科联合团委举办“小小四叶草，阳光在行动”——暑期“医二代”志愿服务活动。

8月22日下午，三十余位职工子女和大学生志愿者欢聚在我院多功能厅。虹口区文明办隋蓓副主任、虹口区卫计委宣传科陆美琴科长、虹口区卫计委人事科张连华科长、我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长应邀出席本次活动。

谢春毅院长代表院领导班子对此次前来参加志愿者活动的领导、家长及志愿者们表示欢迎，希望“医二代”们能在此次活动中学有所乐、学有所获。隋蓓副主任在讲话中充分肯定了我院的志愿者服务工作，认为志愿服务不仅有广度，还有深度。作为上海市志愿服务基地，切实弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

通过此次活动的知识、了解了虹口的历史发展；让“医二代”们走进医院，了解医院的志愿服务，在他们心中播下了一颗志愿服务的种子，让爱与奉献生根发芽。

(党办副主任 孙丽霞)

小小四叶草，阳光在行动
我院开展暑期“医二代”志愿者活动

高温送清凉，关怀沁人心 院领导走访慰问离退休老同志



入夏以来高温频现，离退休职工管理科人员在谢春毅院长、周铭副书记的带领下，冒着酷暑对我院部分离退休职工开展了“夏送清凉”走访慰问工作。分别走访了离休干部、老领导、高龄、孤老、老党员、家困人员等，共走访慰问了近100位老同志。为离退休职工送去了慰问品和医院对老职工的关心和问候。

走访期间，谢春毅院长、周铭副书记向老同志介绍了医院近况与发展规划，并详细询问他们的生活起居和身体状况，认真听取他们对医院建设发展的意见、建议和生活困难，叮嘱

在炎热夏季要注意防暑降温，注重疾病防范，平安度夏。还特别鼓励大病人员要坚强，保持乐观心态，坚定信心，积极治疗。要求离退休职工管理科积极做好服务工作，帮助老职工解决实际困难，着力办实事、做好事、解难事。

面对面的交流进一步加深了相互的了解和老同志对医院的情感，组织的关心更使老同志感到特别亲切和温暖。真情吹散心头雾霾，关怀送进老人心坎。许多老同志激动地拉着我们的手久久不放，感谢医院领导和组织的关心、帮助。

(离退休办科长 康翠玉)



【中西医宝宝】

宝宝姓名：
尹思雨
爸爸：
脉管病科 尹凌峰
宝宝生肖、星座：
一只可爱的小猴子，也是一头威武的大狮子
生日：
07.26
父母寄语：
遇(雨)事三思而行



那一年的夏天，满怀憧憬的我们迎来了一个急吼吼的你。这样的措手不及，让我们兴奋和幸福中忘却了当时的慌乱。

随后你的名字降临“三思而行，雨泽万物”，仿佛要把你的声声啼哭变得宁而俗尘。你的王之蔑视让我不禁一凛，果然你是要被唤作女王的。

回首近26个月，你是日新月异的，而我们往往对你的认识停滞不前，也希望你有着不用长大的时光，快快乐乐。

如今你也要开始被我们“鸡”了，如此这般的哭闹、争吵；希望陛下能坚持下去，学习总是烦心，我们尽力寓教于乐，愿你健康、快乐、专注、幸福。

(脉管病科 尹凌峰)

军民心连心 共谱鱼水情——我院开展纪念“八一”建军91周年系列活动

7月30日下午，我院党政领导一行走访慰问了武警上海市总队执勤第四支队十中队官兵，并与中队领导进行了座谈。会上，中队武存虎指导员就协助医院开展新职工军训工作进行了汇报，两位领导也就战士看病就医、医院突发事件协作处置等问题与中队队长陆涛进行了交流。



7月27日上午，我院党政领导、党委办、团委走访慰问了武警上海市总队执勤第三支队十二中队官兵，送上了夏日消暑的慰问品。在中队汪长旌指导员的陪同下参观了部队的荣誉陈列室，了解了中队的辉煌历史，并就党建工作进行了交流。



7月31日下午，我院团委邀请武警上海市总队执勤第四支队十中队国旗班陈伉战士来院为团员青年作“国旗伴我成长”爱国教育主题讲座。团员青年被武警战士们的吃苦耐劳精神和高度的组织性、纪律性所感染，纷纷表示在工作和生活中要以武警战士为榜样不断完善自己。(通讯员 吴仪菡、李江)



市中西醫院報

SHANGHAI TCM-INTEGRATED HOSPITAL NEWS



主办单位：上海中医药大学附属上海市中西医结合医院
第217期 2018年8月31日 本期4版 网址：<http://www.stcmih.org.cn/>

扫描二维码，即可关注微信号：
上海市中西医结合医院服务号。

上海中医药大学领导 来院高温慰问一线医务人员

8月10日下午，上海中医药大学党委书记曹锡康、医管处处长刘华一行在虹口区卫计委党工委郭海英书记、我院谢春毅院长、周铭副书记等陪同下，慰问了奋战在高温一线的医务人员。

校领导一行来到我院急诊科、预检台、药剂科和检验科等窗口部门，亲切慰问了高温天坚守在一线的医务人员和志愿者，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对守护百姓健康和医疗事业发展做出的贡献。

领导们嘱咐大家一定要照顾好自己身体，以更好的精神面貌投入工作，为患者服务。医务人员也表示，一定不辜负领导的期望，坚守岗位，履行好职责。

(通讯员 李江)



迎接新力量 促进新发展 ——我院开展2018年新职工培训

8月1日至3日，我院开展了为期三天的新职工岗位培训。80余位新入职职工参加了培训。

8月1日上午，培训班正式开班。开班仪式上，人事处处长史晶晶介绍了今年的新职工基本情况。我院党委副书记周铭致欢迎辞，她对新职工们通过层层考核最终成为中西医的一员表示祝贺，也希望新职工能在中西医大家庭中，踏实认真、努力奋进，



共创中西医的新辉煌！谢春毅院长在讲话中表示，医院的发展离不开人才队伍的建设，新职工的加入，是我院人才队伍注入的新鲜血液，是促进医院发展的新动力。医院将全力做好职工们的各项组织、保障工作，希望新职工们能将个人的发展同中西医的发展结合在一起，与中西医同进步、共发展。

新职工李雯雯、陈雷两位同志作为代表发言。她们表示，能够成为中西医的一员非常荣幸，同时也意识到自己肩负的责任，将在以后的工作中努力进取，不辜负医院的信任和希望，为中西医的发展添砖加瓦。

在三天的培训中，医院各分管院领导、各职能部门负责人分别为新职工做了相应主题的培训，使新职工们在正式走上工作岗位之前对医院部门分工、各项流程有了一定的了解。有助于新职工们更快适应新环境，以更好的状态投入到工作中去。

希望我院的新职工们能够在工作中永葆激情、努力奋进，成为促进医院发展的新生力量，以自身的青春践行理想，用汗水铸造辉煌！

(通讯员 陈晰楠)

尊医重卫 共享健康 我院举办首个中国医师节庆祝活动

2017年11月3日，国务院通过了卫计委关于“设立中国医师节”的申请，于11月20日发布批复文件，同意自2018年起将每年8月19日设为“中国医师节”。

“中国医师节”的设立，充分体现了党中央对卫生健康工作的高度重视，对广大医师和医务人员的亲切关怀。首个中国医师节前夕，我院积极开展系列活动庆祝节日。

院领导慰问临床医师

8月16日，为迎接即将到来的首个中国医师节，医院党委副书记周铭与副院长金琳、舒勤、刘剑新等院领导分组带队到各临床科室，慰问一线医生，送上慰问信及慰问品。出差在外的谢春毅院长也特意发来问候。

领导们表达了对医生们恪尽职守、无私奉献的敬意和感谢。勉励大家继续以仁爱之心、妙手回春之术为患者的健康保驾护航，一如既往地做好医疗工作。



医者，施以仁术以救人，施以仁心以救世。作为十九大新时代、新思想、新征程中健康中国的中流砥柱，让我们遵循“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的崇高精神，把医院建设成为中西医结合特色优势明显、综合服务能力较强、医院

为了促进北外滩区域共建，搭建单身青年相识相知的平台，丰富单身青年职工精神文化生活，为青年职工提供交友机会，塑造情感交流空间，共创美好生活。8月3日下午，由我院与上海建工集团联合举办“医建倾心·缘来是你”青年联谊活动在我院2号楼12楼举行。此次活动吸引了双方单位35对青年男女参加。

虹口区卫计委党工委书记郭海英、北外滩党工委书记徐普宝、虹口区医务工会主席李峰、我院谢春毅院长、周铭副书记以及建工集团工会主席卞炯等相关领导出席了此次活动。

开幕式上，谢春毅院长致词，对各位领导和青年的到来表示欢迎，也预祝通过活动，青年们能够找到各自的“另一半”。区医务工会主席李峰在讲话中表示，此次活动是双方单位关爱职工的有效举措，将对职工的关爱落实到了实处，希望有情人终成眷属。建工集团卞炯主席期待单身青年们可以在此次活动中有所收获。

游戏环节，在浪漫的音乐中，佩戴着缘分名牌的男女青年分成6组，分别进行了“一块五”、“你划我猜”、“乒乓球接力”、“默契度大考验”、“当爱在靠近”等游戏，男女青年两两配合，在游戏中不断拉近彼此距离、增强彼此交流。

整个活动在热烈、欢快、轻松、活泼的氛围中进行，此次活动不仅为青年们搭建了交友平台，提供了交友机会，同时也为北外滩的区域化共建奠定了良好的基础。

(通讯员 吴仪菡)



我院与上海建工集团举行联谊活动
医建倾心 缘来是你

管理规范、中医文化内涵丰富、硬件设施齐全的全一流中西医结合医院。

组织“医师节”义诊

为庆祝首个中国医师节，我院开展大型义诊活动，来自医院十余个临床科室的科主任和骨干医师参加了义诊，此次活动得到了院党政领导的高度重视和大力支持。

义诊活动在我院2号楼举办，前来咨询的市民们络绎不绝，医师们与市民们亲切交谈，询问他们的身体状况及患病情况，并提出诊疗建议，认真解答关于疾病的预防、诊疗问题。

经过医师们耐心细致的解疑答惑，市民们期待而来，满意而归，对医生们无私奉献的精神赞赏有加。

医生们在庆祝医师节的同时，也在用自己实际行动服务市民、方便市民，他们不光医术精妙，并且怀有一颗大爱之心。

(党办副主任 孙丽霞)

医院护理部成功举办 “北外滩” 中西医结合专科护理论坛



为进一步推进中医护理事业发展和护理专科建设,更好地继承发展其特色和优势,助力中医护理学科的相互交叉、渗透和融合,2018年8月7日至8日,

由我院护理部主办的以“传承、发展、创新”为主题的“北外滩”中西医结合专科护理论坛在我院成功举行。本论坛设有脉管病、脑血管病、风湿病三个护理论坛。

科分论坛。

本次论坛开幕式由护理部蔡敏主任主持,谢春毅院长代表院领导为学习班致辞。上海市护理学会翁素贞名誉理事长、上海中医药大学医管处刘华处长、上海中医药大学护理学院张翠娣院长分别致贺词。

本次论坛有幸邀请到上海市护理质控中心主任施雁教授、复旦大学护理学院博士生导师袁长蓉教授、华东医院护理部程云主任、上海护理学会许方蕾副理事长、上海中医药大学护理学院廖晓琴副院长等教授及专家为学习班进行授课。她们从不同的

角度阐述了新时代护理学科建设方向和临床实践探索的经验,精彩的授课内容赢得了来自全国各地学员的热烈掌声。

本次论坛还设立“手足有措”、“手指舒缓操”、“吞咽功能障碍康复”三个专科护理工作坊,现场演示我院中西医结合专科特色护理操作,学员们通过亲身体会与实践过程中感受护理技能的魅力,共同提升中西医护理服务能力,促进人类健康、造福广大患者。

(通讯员 曹程飞)

2018年“中医神志病与身心共病” 研究生学术论坛顺利开展

2018年8月23日-25日,由上海中医药大学主办,上海中医药大学市中西医结合临床医学院承办的2018年上海中医药大学“中医神志病与身心共病”研究生学术论坛在我院2号楼12楼多功能厅隆重举行。

本次论坛以“形神合一,身心同调”为主题,上海中医药大学的研究生与来自辽宁中医药大学、福建中医药大学、重庆医科大学等全国各地的研究生们济济一堂,聆听10余位专家的讲座,同学们之间就相关学术问题进行了切磋和探讨。

参加开幕式的领导有上海中医药大学副校长胡鸿毅,上海中医药大学研究生院常务副院长陈跃来、副院长葛芳芳,虹口区政协副主席、卫计委副主任徐爱娣,我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长。开幕式由我院教学管理处处长郝立爽主持。

会上,谢春毅院长代表医院领导致欢迎辞,并预祝本次大会



圆满成功。舒勤副院长介绍了举办本次研究生论坛的背景情况。徐爱娣副主任鼓励研究生们开放思路,勇于探索,敢于创新,探索祖国医学的宝库,为中医神志病发展助力。胡鸿毅副校长指出中医神志病是个小而精的学科,需要我们沉心体悟方能感受它的精妙,希望通过本次论坛的交流学习,搭建平台,推动中医神志病学科发展和人才培养,增强中医药为人民健康服务的能力。

学术论坛开展了名师报告、工作坊、辩论赛、我来讲座、专家点评、壁报展示等多项活动。

邀请王庆其、李春波、朱惠蓉、曲丽芳、赵永厚、毛家亮、陈华等名家对“中医心神问题及临床应用”、“临床研究设计及如何注册”、“中医药特色本土心理健康教育与咨询的战略思考”、“神志病临床辨证论治与诊疗优势”、“心主神明与脑主神明之辩”、“身心合一诊治工作坊”、“双心在心内科中的实践”等内容进行专题交流。

学生和专家的互动交流热烈,不仅拓展了同学们相关知识,也开阔了他们的眼界。学生交流的论坛精彩纷呈,天南海北的学术思想在此碰撞,激发更多探索的灵感。

闭幕式上周铭副书记祝贺此次大会圆满成功,并为优秀论文获奖者进行颁奖。她代表医院向主办单位上海中医药大学表示衷心的感谢!向各位专家学者及各位参会研究生表示诚挚的谢意!

(通讯员 李静)

全科医生走上讲台 助力社区教学能力提升

8月29日下午首届虹口区社区教学基地全科医生讲课竞赛在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院顺利举行。本次活动由上海中医药大学全科医学系,上海中医药大学市中西医结合临床医学院共同主办,经单位遴选、推荐,来自虹口区的凉城、广中、曲阳、欧阳、北外滩5家上海中医药大学附属社区卫生服务中心的9名全科医生参加了竞赛。

本次竞赛邀请了上海市住院医师规范化培训特聘专家、仁济

医院陆惠华教授,上海中医药大学附属曙光医院蒋梅先教授以及上海市住院医师规范化培训事务中心许淼主任担任评委,竞赛环节包括教学设计、现场说课、现场讲课三部分。9位选手准备充分,展示了全科医生的良好风采,选题契合社区全科医学教学需求,讲课内容既有探讨中外全科医疗服务模式的“全科医学的‘拿来主义’”,也有体现中医特色的“社区常见眼病的中医适宜技术治疗”。评委对选手的

现场表现做出了深入、客观、专业的评价,一致认为他们参赛态度认真,教学形式多样化,能巧妙运用教学用具以及情景剧式的教学设计,体现了教学理念的创新。同时也对不足之处作了针对性的指导,建议要加强教学设计能力,要合理分配课时,要充分体现社区全科教学的特点,要让教学理念落在教学实践中,要层层深入讲授全科思维。

(通讯员 钱燕娟)

【喜讯】



在第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师”和“上海市区域名医”评选中:

脑病科副主任钟萍获得
“仁心医者·上海市杰出专科医师”奖!
针灸科主任胡智海获得
“上海市区域名医”提名奖!

在全国中医药行业高等教育规划示范教材教学竞赛中:

妇科吴茜荣获中医妇科学组第三名!
内分泌科谢心荣获中医内科学组优秀奖!
脉管病科赵志国荣获中医外科学组优秀奖!
骨伤科李涛荣获中医骨伤科学组优秀奖!

(党办)

2018年8月,治未病科(中医预防保健科)作为我院特色科室,以及“虹口区科普驿站”和“虹口区医联建站”,喜迁至我院3号楼4楼。新场地占地超过320平方米,设有独立的中医健康体检区、健康咨询指导区、健康调养区和独立的挂号、收费窗口,为患者提供了更加便利、温馨、舒适的就医环境。

治未病科传承国医大师和上海市名中医经验,运用陆氏、焦氏针灸,结合灵龟八法开展针刺、艾灸、拔罐、药熏、敷贴等治疗,以中药汤剂、膏方等扶正祛邪。内外合治、药针结合来干预就诊者身体偏颇。

科室开展独具特色的四诊分析、经络检测、经穴按诊、耳诊、罐诊等中医体检和动脉硬化检测、糖尿病风险筛查、肺功能、骨密度、全身肌力等特色检查,能够全面评估就诊者脏腑、经络健康状态和运动能力,并据此制定个性化食疗、运动干预、起居养生方案,建立健康档案。

另外,治未病科还开设了血脂异常门诊,为高脂血症、脂肪肝、肥胖者送来福音;

开设亚健康门诊,为体检指标正常,但全身诸多不适者提供体质调理;

开设复感门诊,为反复呼吸道感染的儿童提供特色诊治;并将持续开展各类特色门诊。

科室以“体检-预防-治疗-康复”的全程诊疗模式,合奏“未病先防”、“欲病救萌”、“既病防变”、“瘥后防复”四部曲,针对健康、亚健康状态人群,病前人群,患病人群,康复人群等,提供全程的健康保障。

此外,科室定期开展健康讲座,义诊咨询、功法锻炼等,科普中医药养生防病知识,传递中医预防保健理念。

(治未病科 高晓悦)

治未病科迁新址 特色医疗保障健康



预防，让猝死无懈可击

“猝死”是急救医学领域中最基本、最常见、最普通的名词之一，但我们真正理解了这个词的准确含义吗？哪些情况可以导致猝死？

国际心脏病学会、美国心脏学会以及世界卫生组织对猝死做了相关的定义：急性症状发生后即刻或者在24小时内发生的意外死亡。后来，世界卫生组织定为发病后6小时内死亡者为猝死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病1小时内。从字面看猝死似乎是患者“突然死亡”，但实际上猝死必须同时满足3个条件：“已经死亡”、“因病死亡”、“死亡时间不可预料”。

猝死案例屡见不鲜，那么如何远离这种可怕的疾病呢？预防很重要。

祖国医学中虽无引起猝死这些疾病的西医学病名，但是由其引起的疾病可以归属于“胸痹”、“真心痛”、“眩晕”、“厥证”、“中风”、“血证”、“哮喘”等范畴，其理论散见于各个病证中。早在《黄帝内经》的《灵枢·厥病》篇就有“真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死”等记载。发病病机多属于本虚标实，痰瘀阻络，与肝、脾、肾三脏密切相关。

尽管猝死发作突然，但其形成却是多年慢性积累的过程。患者应注重日常生活中的自我调养，积极发挥中医药“治未病”的优势，避风寒、畅情志、调饮食、慎起居，合理配合应用中医药进行预防与调养，从而有利于预防本病的发生和促进病情的恢复。具体应该如何做呢？

第一，要合理安排饮食。平日饮食宜清淡，提

倡高纤维、低脂肪饮食习惯有助于预防心脏病的发生。食用大量水果、蔬菜、坚果、豆类、谷类，食用适量鱼类、肉类；尽量少食或避免高动物性脂肪和高胆固醇的食物，如肥肉、猪油、动物内脏、蛋黄、乳酪、黄油等。烧菜尽可能用植物油，低盐低糖。一般来说，不同颜色的水果蔬菜含有的抗氧化成分及黄酮类不同，颜色越深含量相对较多，建议多进食深色的新鲜水果蔬菜。

第二，应控制体重。东方人群的理想体重指数(BMI)是22。【BMI = 体重(kg) / 身高²(m)】。肥胖者(BMI>28)要设法减肥，减少食物的总热能卡(一般在1000Kcal左右)；不宜过多地饱食，并通过体力活动、锻炼来减轻体重，达到较理想体重指数水平。

第三，适度进行力所能及的体育强炼，如散步、体操、太极拳、五禽戏等，这样可改善动脉血流，建立侧支循环，增强心脑血管功能。锻炼要循序渐进和持之以恒，切忌操之过急。

第四，定期进行健康检查，年轻人也要重视定期体检，一般来说30岁以上的人最好每年做一次体检。了解自己的“身体数字”——您的血压、血脂与血糖的情况，以及腰臀比、BMI指数等。特别要注意有无高血压病、糖尿病等慢性疾病，一旦发现就应与医生密切联系，有针对性地选择药物治疗以控制其进展。

第五，有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的患者应遵守医嘱，按时、按点服药，切不可觉得病情稍有好转就擅自减药、停药。可随身携带麝香

保心丸等中成药，在不适时立即服用。

第六，要避免过度劳累和精神紧张，在温差变化大时，注重保暖，预防感冒、腹泻等；起居应有规律，保持大小便畅通；睡眠要充足；心境要平稳，切忌大喜大悲、忧愁郁闷；禁止吸烟、饮酒。另外，温水浴使局部末梢血管和冠状动脉反射性扩张，改善冠脉循环，起到改善心脏供血的作用。

身体不适的时候，尤其身体已经告诉您需要修理时，比如胸闷不适等，一定不要硬挺！及时就医，防患于未然。

(急诊科主任 江艳芬)

【专家档案】

江艳芬 急诊急救医学主任医师，急诊科主任。中华中医药学会急诊分会常委，上海市中医药学会急诊分会副主任常委，上海市中西医结合急救专业委员会委员，上海市中西医结合危重病专业委员会委员，上海市急诊ICU质控中心中西医结合片组组长。参与主持市区级课题多项。发表论文数十篇。

擅长 危急重症患者的中西医结合救治及心血管疾病的中西医结合治疗。

心血管专家门诊：周五下午



下肢骨折术后如何进行康复锻炼

下肢骨折是常见的疾病，骨折术后进行科学的康复锻炼对促进患者功能康复、预防深静脉血栓的形成有着重要的作用。进行合理有效的功能锻炼要以主动的功能锻炼为主，锻炼应循序渐进。本文介绍一些不同下肢部位骨折术后的康复训练方法。

1、股骨颈骨折(全髋和人工股骨头置换)

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。术后保持患肢外展30°中立位。

术后六小时可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动：仰卧位，一人托住患者的膝下，另一人托住足跟，在不引起疼痛的情况下进行屈膝、屈髋运动，但屈髋角度不宜过大，应<45度，每天30次左右。第七天可进行直腿抬高运动：仰卧位，下肢伸直抬高，要求足跟离床20厘米，在空中停顿2-3秒，以后停顿的时间逐步增加，每天90次左右；术后两周即可进行起床坐位的锻炼：双手撑起，患肢外展，利用双手和健腿支撑力将患肢移至床边，每天30次；之后可进行站立、扶拐的训练：开始时，训练站立2分钟即可，防止体位性低血压，以后可逐渐增加；扶拐行走每次不超过15分钟，每天3次。术后2-3个月可逐渐恢复轻微日常活动，患肢逐步负重锻炼，以不疲劳为度。

假体置换(全髋和人工股骨头置换)术后六个月内禁止做髋关节的内收，内旋，外旋活动。避免屈髋大于90度的动作，如不宜坐低凳，不宜用蹲式厕所，不宜做下蹲拾物动作，不宜盘腿动作，不宜

做二腿重叠交叉动作(俗称二郎腿)等。六个月后可选择散步进行日常锻炼，但不宜登山、高抬腿跑、快跑及长途跋涉。



2、股骨粗隆间骨折

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。

术后六小时即可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；翻身时两腿之间应放一枕头。第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动(具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”)；第七天可进行直腿抬高运动(具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”)；之后可从起床坐位到站立、扶拐的训练，注意患肢忌负重。

3、髌骨骨折：

术后六小时即可大范围地活动足趾；术后第一天可练习股四头肌的舒缩运动，进行踝关节的伸屈及抬腿练习；术后两天可扶双拐下地，患肢忌负重。第三天可进行抬腿练习：取俯卧位，使足离床5厘米。术后七天继续练习踝关节及股四头肌力量。但特别注意4周内绝对不可以进行直抬腿练习。6周后可练习膝关节屈伸活动，注意患肢忌负重。

4、胫腓骨骨折

术后六小时即可进行股四头肌的舒缩运动及足部跖趾关节和趾间关节活动。但应禁止在膝关节伸直的情况下旋转大腿，之后可以练习各关节活动，逐步扶双拐下地行走，但应注意患肢忌负重。

5、踝关节骨折

术后六小时即可进行膝关节、跖趾关节和趾间关节活动。术后第一天可练习股四头肌的舒缩运动，限制踝关节跖屈。两周后练习踝关节跖屈和背伸，逐步扶双拐下地行走，注意患肢忌负重。

(骨伤科副主任 <主持工作> 何琦松)

【专家档案】

何琦松 副主任医师，骨伤科副主任(主持工作)。上海市中西医结合学会骨伤科专业委员会委员，虹口区医学会骨科专业委员会副主委。在骨伤科专业领域内工作已经有二十余年，对骨创伤，骨关节疾病及骨质疏松症等病症有较为深入的研究。曾承担多项区级以上研究课题，已经发表论文十余篇。曾经获得院优秀职工、带教好老师等多个奖项。**擅长** 骨伤科疑难杂症的诊治。骨创伤的各种内固定手术，新技术条件下的人工髋关节置换手术，创面VSD引流+皮瓣移植和自体取植皮术等各种创面修复手术。**专家门诊**：周三上午



【专家档案】

金旭文 微创外科主任，副主任医师，中共党员。承担并参与区级及院级科研课题十余项，撰写并发表论文及论著十余篇。曾多次被评为院优秀职工、优秀共产党员。**擅长** 腹腔镜胆囊切除术，腹腔镜阑尾切除术，腹腔镜下疝修补术，腹腔镜下肝囊肿开窗引流术等腹腔镜手术、内镜下胆管疾病微创治疗(ERCP)以及下肢静脉曲张的微创手术(激光和Trivex等)。目前已成功开展各类腹腔镜手术6000多例，下肢静脉曲张微创手术6000多例，内镜下胆管疾病微创治疗(ERCP)已开展多年，具有丰富的临床经验。**专家门诊**：周二下午、周五下午



预防胆囊结石 其实很简单

胆囊是人体不可缺少和替代的器官，它的主要功能是储存胆汁，进食后，储藏在胆囊的胆汁排入十二指肠，有助于食物的消化和吸收，是人类长期进化保留下来的一个重要器官。胆囊器官虽小，但功能却不容忽视。然而，胆囊健康却常常被胆石症困扰。

胆石症是指肝内外胆道或胆囊内有结石形成。据统计，胆石症患病率高达10%~15%，其中胆囊结石是最常见的一种。胆囊结石形成原因复杂，由基因、代谢、环境以及内分泌等因素共同作用而形成。

或许有人认为胆囊结石不可预防，其实，只要注意以下几点，就能达到预防的目的。

(1) “胖”是万恶之源

研究表明，体重指数(BMI)的增加会增加结石的形成率、结石的生长速度以及结石患者出现症状的概率。因此，维持正常体重是预防胆结石的重要途径。

(2) 生命在于“运动”

据研究报告显示，运动能够明显降低有症状结石的发生率。一项纳入25639人历时14年的研究显示，运动强度较高的人群，有症状结石的发生率降低70%。因此，为了你的健康，动起来。

(3) 民以“食”为天

高纤维素(蔬菜水果)及含钙饮食有利于降低疏水性胆汁酸的含量，规律的饮食习惯也会使胆囊的排空更加规律，这两点均有助于预防胆结石。此外，减少“垃圾食品”(高卡路里)的摄入和增加维生素C摄入也会降低结石发生率。

(微创外科主任 金旭文)

易自由化和经济全球化、主动向世界开放市场的重大举措，有利于促进世界各国加强经贸交流合作，促进全球贸易和世界经济增长，推动开放型世界经济的发展。



为了认真贯彻中央部署和市委区委要求，我院党委于8月6日向全体党员发出了“进博先锋行动倡议”，并要求各支部开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动。各支部积极响应，召开了支委会，讨论了开展主题党日活动的形式和要求。各支部根据所属科室的岗位特色，结合实际，以集体学习结合自学的形式，要求每位党员同志认真学习《关于集中开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动的通知》、《进博先锋行动倡议书》、《习近平总书记关于举办中国国际进口博览会的重要指示精神》、《“李

员大会上的重要讲话”》等内容。各支部通过认真学习上述文件，了解了中国国际进口博览会的展会背景、展会内容及展会亮点，并结合自身岗位的实际情况，开展了清扫工作区域周边等行动。

各支部对本次主题党日活动进行了总结，党员们纷纷表示，作为一名医务工作者，要时刻保持昂扬向上的状态，全面为进博会提供优质服务保障，要以强烈的责任感、使命感和饱满的工作热情投入到医疗日常工作中；要爱岗敬业，精通业务，勇于担当，要强化服务意识，追求细节服务，共同建设美丽家园。努力做到进博会哪里有需要，哪里就有党员，大家愿意积极投身志愿服务，在平时的工作中注意文明用语，从规范服务开始，改善服务细节，以患者为中心，提高服务质量，为进博工作做好党员模范作用。医院是社会的一个大窗口，一方面要服务好广大病员，一方面要营造良好的社会环境，树立上海国际化大都市优质的医疗环境。人人从我做起、从身边做起，率先垂范，关注进博会、支持进博会、奋战进博会。

通过本次主题党日活动，广大党员对进博会表示高度关心，表明了积极参与的态度，并结合本职工作提出发挥党员先锋模范作用的具体措施，深刻认识和把握举办进口博览会的重大契机，增强了自身的责任感和使命感，为发扬党员战斗堡垒和先锋模范作用指明了方向。

(通讯员 金洁)



在第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师”和“上海市区域名医”评选中：
脑病科副主任**钟萍**获得
第二届“仁心医者·上海市杰出专科医师”奖！
针灸科主任**胡智海**获得
“上海市区域名医”提名奖！

在全国中医药行业高等教育规划示范教材教学竞赛中：

妇科**吴茜**荣获中医妇科学组第三名！
内分泌科**谢心**荣获中医内科学组优秀奖！
脉管病科**赵志国**荣获中医外科学组优秀奖！
骨伤科**李涛**荣获中医骨伤科学组优秀奖！

(党办)

高温送清凉，关怀沁人心 院领导走访慰问离退休老同志



职工送去了慰问品和医院对老职工的关心和问候。

走访期间，谢春毅院长、周铭副书记向老同志介绍了医院近况与发展规划，并详细询问他们的生活起居和身体状况，认真听取他们对医院建设发展的意见和建议和生活困难，叮嘱在炎热夏季要

入夏以来高温频现，离退休职工管理科人员在谢春毅院长、周铭副书记的带领下，冒着酷暑对我院部分离退休职工开展了“夏送清凉”走访慰问工作。走访慰问的对象主要有离休干部、老领导、高龄、孤老、老党员、家困人员等，共走访慰问了近100位老同志。为离退休

注意防暑降温，注重疾病防范，平安度夏。还特别鼓励大病人员要坚强，保持乐观心态，坚定信心，积极治疗。要求离退休职工管理科积极做好服务工作，帮助老职工解决实际困难，着

力办实事、做好事、解难事。面对面的交流进一步加深了相互的了解和老同志对医院的情感，组织的关心更使老同志感到特别亲切和温暖。真情吹散心头雾霾，关怀送进老人心坎。许多老同志激动地拉着我们的手久久不放，感谢医院领导和组织的关心、帮助。

(离退休科科长 康翠玉)



医建倾心 缘来是你 我院与上海建工集团举行联谊活动

为了促进北外滩区域共建，搭建单身青年相识相知的平台，丰富单身青年职工精神文化生活，为青年职工提供交友机会，塑造情感交流空间，共创美好生活。8月3日下午，由我院与上海建工

周铭副书记以及建工集团工会主席卞炯等相关领导出席了此次活动。

开幕式上，谢春毅院长致词，对各位领导和青年的到来表示欢迎，也预祝通过活动，青年们能够找到各自

乐中，佩戴着缘分名牌的男女青年分成6组，分别进行了“一块五”、“你划我猜”、“乒乓球接力”、“默契度大考验”、“当爱在靠近”等游戏，男女青年两两配合，在游戏中不断拉近彼此距离、

为了弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，切实抓好面向未成年人的社会主义核心价值观体系宣传教育，提升青少年的志愿服务精神，丰富暑假生活，我院社科联合团委举办“小小四叶草，阳光在行动”——暑期“医二代”志愿服务活动。

8月22日下午，三十余位职工子女和大学生志愿者欢聚在我院多功能厅。虹口区文明办隋蓓副主任、虹口区卫计委宣传科陆美琴科长、虹口区卫计委人事科张连华科长、我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长应邀出席本次活动。

谢春毅院长代表院领导班子对此次前来参加志愿者活动的领导、家长及志愿者们表示欢迎，希望“医二代”们能在此次活动中学有所乐、学有所获。隋蓓副主任在讲话中充分肯定了我院的志愿者服务工作，认为志愿服务不仅有广度，还有深度。作为上海市志愿服务基地，切实弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

通过此次活动，丰富了“医二代”们的知识、了解了虹口的历史发展；让“医二代”们走进医院，了解医院的志愿服务，在他们心中播下了一颗志愿服务的种子，让爱与奉献生根发芽。

(党办副主任 孙丽霞)



小小四叶草，阳光在行动
我院开展暑期“医二代”志愿服务活动

尊医重卫 共享健康 我院举办中国首个中国医师节庆祝活动

2017年11月3日，国务院通过了卫计委关于“设立中国医师节”的申请，于11月20日发布批复文件，同意自2018年起将每年8月19日设为“中国医师节”。

“中国医师节”的设立，充分体现了党中央对卫生健康工作的高度重视，对广大医师和医务人员的亲切关怀。首个中国医师节前夕，我院积极开展系列活动庆祝节日。

院领导慰问临床医师

8月16日，为迎接即将到来的首

个中国医师节，医院党委副书记周铭与副院长金琳、舒勤、刘剑新等院领导分组带队到各临床科室，慰问一线医生，送上慰问信及慰问品。出差在外的谢春毅院长也特意发来问候。

领导们表达了对医生们恪尽职守、无私奉献的敬意和感谢。勉励大家继续以仁爱之心、妙手回春之术为患者健康保驾护航，一如既往地做好医疗工作。

医者，施以仁术以救人，施以仁心以救魂。作为十九大新时代、新思

想、新征程中健康中国的中流砥柱，让我们遵循“敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆”的崇高精神，把医院建设成为中西医结合特色优势明显、综合服务能力较强、医院管理规范、中医文化内涵丰富、硬件设施齐全的全国一流中西医结合医院。

组织“医师节”义诊

为庆祝首个中国医师节，我院开展大型义诊活动，来自医院十余个临床科室的科主任和骨干医师参加了义诊，此次活动得到了院党政领导的高

度重视和大力支持。

义诊活动在我院2号楼举办，前来咨询的市民们络绎不绝，医师们与市民们亲切交谈，询问他们的身体状况及患病情况，并提出诊疗建议，认真解答关于疾病的预防、诊疗问题。

经过医师们耐心细致的解疑答惑，市民们期待而来，满意而归，对医生们无私奉献的精神赞赏有加。

医生们在庆祝医师节的同时，也在用自己实际行动服务市民、方便市民，他们不光医术精妙，并且怀有一颗大爱之心。（党办副主任 孙丽霞）



军民心连心 共谱鱼水情 我院开展纪念“八一”建军91周年系列活动



军民心连心 共谱鱼水情，今年是中国人民解放军建军91周年。根据虹口区拥军优属工作要求，“八一”建军节前夕，医院开展了一系列活动。



7月30日下午，我院党政领导一行走访慰问了武警上海市总队执勤第四支队十中队官兵，并与中队领导进行了座谈。会上，中队武存虎指导员就协助医院开展新职工军训工作进行了汇报，两位领导也就战士看病就医、医院突发事件协作处置等问题与中队长陆涛进行了交流。



8月10日下午，上海中医药大学党委书记曹锡康、医管处处长刘华一行在虹口区卫计委党工委郭海英书记、我院谢春毅院长、周铭副书记等陪同下，慰问了奋战在高温一线的医务人员。

校领导一行来到我院急诊科、预检台、药剂科和检验科等窗口部门，亲切慰问了高温天坚守在一线的医务人员和志愿者，感谢他们的辛勤付出，充分肯定了他们对于守护百姓健康和医疗事业发展做出的贡献。

领导们嘱咐大家一定要照顾好自己身体，以更好的精神面貌投入工作，为患者服务。医务人员也表示，一定不辜负领导的期望，坚守岗位，履行好职责。

(通讯员 李江)

上海中医药大学领导 来院高温慰问一线医务人员





为进一步推进中医护理事业发展和护理专科建设，更好地继承发展其特色和优势，助力中医护理学科的相互交叉、渗透和融合，2018年8月7日至8日，由我院护理部主办的以“传承、发展、创新”为主题的“北外滩”中西医结合专科护理

论坛在我院成功举行。本论坛设有脉管病、脑血管病、风湿病三个护理专科分论坛。本次论坛开幕式由护理部蔡敏主任主持，谢春毅院长代表院领导为学习班致辞。上海市护理学会翁素贞名誉理事长、上海中医药大学医管处刘华处长、上海中医药大学护理学院张翠娣院长分别致贺词。本次论坛有幸邀请到上海市护理质控中心主任施雁教授、复旦大学护理学院博

士生导师袁长蓉教授、华东医院护理部程云主任、上海护理学会许方蕾副理事长、上海中医药大学护理学院廖晓琴副院长等教授及专家为学习班进行授课。她们从不同的角度阐述了新时代护理学科建设方向和临床实践探索的经验，精彩的授课内容赢得了来自全国各地学员的热烈掌声。

本次论坛还设立“手足有措”、“手指舒缓操”、“吞咽功能障碍康复”三个专科护理工作坊，现场演示我院中西医结合专科特色护理操作，学员们通过亲身体会与实践过程中感受护理技能的魅力，共同提升中医护理服务能力，促进人类健康、造福广大患者。

(通讯员 曹程飞)

2018年“中医神志病与身心共病”研究生学术论坛顺利开展

2018年8月23日-25日，由上海中医药大学主办，上海中医药大学市中西医结合临床医学院承办的2018年上海中医药大学“中医神志病与身心共病”研究生学术论坛在我院2号楼12楼多功能厅隆重举行。

本次论坛以“形神合一，身心同调”为主题，上海中医药大学的研究生与来自辽宁中医药大学、福建中医药大学、重庆医科大学等全国各地的研究生们济济一堂，聆听10余位专家的讲座，同学们之间就相关学术问题进行了切磋和探讨。

参加开幕式的领导有上海中医药大学副校长胡鸿毅，上海中医药大学研究生院常务副院长陈跃来、副院长葛芳芳，虹口区政协副主席、卫计委副主任徐爱娣，我院谢春毅院长、周铭副书记、舒勤副院长。开幕式由我院教学管理处处长郝立爽主持。

会上，谢春毅院长代表医院领导致欢迎辞，并预祝本次大会圆满成功。



舒勤副院长介绍了举办本次研究生论坛的背景情况。徐爱娣副主任鼓励研究生们开放思路，勇于探索，敢于创新，探索祖国医学的宝库，为中医神志病发展助力。胡鸿毅副校长指出中医神志病是个小而精的学科，需要我们沉心体悟方能感受它的精妙，希望通过本次论坛的交流学习，搭建平台，推动中医神志病学科发展和人才培养，增强中医药为人民健康服务的能力。

学术论坛开展了名师报告、工作

坊、辩论赛、我来讲座、专家点评、壁报展示等多项活动。邀请王庆其、李春波、朱惠蓉、曲丽芳、赵永厚、毛家亮、陈华等名家对“中医心身问题及临床应用”、“临床研究设计及如何注册”、“中医药特色本土心理健康教育与咨询的战略思考”、“神志病临床辨证论治与诊疗优势”、“心主神明与脑主神明之辩”、“身心合一诊治工作坊”、“双心在心内科中的实践”等内容进行专题交流。

学生和专家的互动交流热烈，不仅拓展了同学们相关知识，也开阔了他们的眼界。学生交流的论坛精彩纷呈，天南海北的学术思想在此碰撞，激发更多探索的灵感。

闭幕式上周铭副书记祝贺此次大会圆满成功，并为优秀论文获奖者进行颁奖。她代表医院向主办单位上海中医药大学表示衷心的感谢！向各位专家学者及各位参会研究生表示诚挚的谢意！

(通讯员 李静)

8月1日至3日，我院开展了为期三日的新职工岗位培训。80余位新入职职工参加了培训。

8月1日上午，培训班正式开班。开班仪式上，人事处处长史晶晶介绍了今年的新职工基本情况。我院党委副书记周铭致欢迎辞，她对新职工们通过层层考核最终成为中西医的一员表示祝贺，也希望新职工能在中西医大家庭中，踏实认真、努力奋进，共创中西医的新辉煌！谢春毅院长在讲话中表示，医院的发展离不开人才队伍的建设，新职工的加入，是我院人才队伍注入的新鲜血液，是促进医院发展的新动力。医院将全力做好职工们的各项组织、保障工作，希望新职工们能将个人的发展同中西医的发展结合在一起，与中西医同进步、共发展。

新职工李雯雯、陈雷两位同志作为代表发言。她们表示，能够成为中西医的一员非常荣幸，同时也意识到自己肩负的责任，将在以后的工作中努力进取，不辜负医院的信任和希望，为中西医结合的发展添砖加瓦。

在三天的培训中，医院各分管院领导、各职能部门负责人分别为新职工做了相应主题的培训，使新职工们在正式走上工作岗位之前对医院部门分工、各项流程有了一定的了解。有助于新职工们更快适应新环境，以更好的状态投入到工作中去。

希望我院的新职工们能够在工作中永葆激情、努力奋进，成为促进医院发展的

迎接新力量 促进新发展——我院开展2018年新

全科医生走上讲台，助力社区教学能力提升

8月29日下午首届虹口区社区教学基地全科医生讲课竞赛在上海中医药大学附属上海市中西医结合医院顺利举行。本次活动由上海中医药大学全科医学系，上海中医药大学市中西医结合临床医学院共同主办，经单位遴选、推荐，来自虹口区的凉城、广中、曲阳、欧阳、



需求，讲课内容既有探讨中外全科医疗服务模式的“全科医学的‘拿来主义’”、也有体现中医特色的“社区常见眼病的中医适宜技术治疗”。评委对选手的现场表现做出了深入、客观、专业的评价，一致认为他们参赛态度认真，教学形式多样化，能巧妙运用教学用具以及

国际心脏病学会、美国心脏病学会以及世界卫生组织对猝死做了相关的定义：急性症状发生后即刻或者在 24 小时内发生的意外死亡。后来，世界卫生组织定为发病后 6 小时内死亡者为猝死。目前大多数学者倾向于将猝死的时间限定在发病 1 小时内。从字面看猝死似乎是患者“突然死亡”，但实际上猝死必须同时满足 3 个条件：“已经死亡”、“因病死亡”、“死亡时间不可预料”。

猝死案例屡见不鲜，那么如何远离这种可怕的疾病呢？预防很重要。

祖国医学中虽无引起猝死这些疾病的西医病名，但是由其引起的疾病可以归属于“胸痹”、“真心痛”、“眩晕”、“厥证”、“中风”、“血证”、“哮喘”等范畴，其理论散见于各个病证中。早在《黄帝内经》的《灵枢·厥病》篇就有“真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死”等记载。发病病机多属于本虚标实，痰瘀阻络，与肝、脾、肾三脏密切相关。

尽管猝死发作突然，但其形成却是多年慢性积累的过程。患者应注重日常生活中的自我调养，积极发挥中医药“治未病”的优势，避风寒、畅情志、调饮食、慎起居，合理配合应用中医药进行预防与调养，从而有利于预防本病的发生和促进病情的恢复。具体应该如何做呢？

第一，要合理安排饮食。平日饮食宜清淡，提

和高胆固醇的食物，如肥肉、猪肉、动物内脏、蛋黄、乳酪、黄油等。烧菜尽可能用植物油，低盐低糖。一般来说，不同颜色的水果蔬菜含有的抗氧化成分及黄酮类不同，颜色越深含量相对较多，建议多进食深色的新鲜水果蔬菜。

第二，应控制体重。东方人群的理想体重指数（BMI）是 22。【BMI = 体重(kg)/身高²(m)】。肥胖者（BMI>28）要设法减肥，减少食物的总热能卡（一般在 1000Kcal 左右）；不宜过多地饱食，并通过体力活动、锻炼来减轻体重，达到较理想体重指数水平。

第三，适度进行力所能及的体育强炼，如散步、体操、太极拳、五禽戏等，这样可改善动脉血流，建立侧支循环，增强心脑血管功能。锻炼要循序渐进和持之以恒，切忌操之过急。

第四，定期进行健康检查，年轻人也要重视定期体检，一般来说 30 岁以上的人最好每年做一次体检。了解自己的“身体数字”——您的血压、血脂与血糖的情况，以及腰臀比、BMI 指数等。特别要注意有无高血压病、糖尿病等慢性疾病，一旦发现就应与医生密切联系，有针对性地选择药物治疗以控制其进展。

第五，有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的患者应遵守医嘱，按时、按点服药，切不可觉得病情稍有好转就擅自减药、停药。可随身携带麝香

规律，保持大小便通畅；睡眠要充足；心境要平稳，切忌大喜大悲、忧愁郁闷；禁止吸烟、饮酒。另外，温水浴疗使局部末梢血管和冠状动脉反射性扩张，改善冠脉循环，起到改善心脏供血的作用。

身体不适的时候，尤其身体已经告诉您需要修理时，比如胸闷不适等，一定不要硬挺！及时就医，防患于未然。

（急诊科主任 江艳芬）

【专家档案】

江艳芬 急诊急救医学主任医师，急诊科主任。中华中医药学会急诊分会常委，上海市中医药学会急诊分会副主任常委，上海市中西医结合急救专业委员会委员，上海市中西医结合危重病专业委员会委员，上海市急诊ICU质控中心中西医结合片组组长。参与主持市区级课题多项。发表论文数十篇。

擅长 危急重症患者的中西医结合救治及心血管疾病的中西医结合治疗。

心血管专家门诊：周五下午



胆囊是人体不可缺少和替代的器官，它的主要功能是储存胆汁，进食后，储藏在胆囊的胆汁排入十二指肠，有助于食物的消化和吸收，是人类长期进化保留下来的一个重要器官。胆囊器官虽小，但功能却不容忽视。然而，胆囊健康却常常被胆石症困扰。

胆石症是指肝内外胆道或胆囊内有结石形成。据统计，胆石症患病率高达 10%~15%，其中胆囊结石是最常见的一种。胆囊结石形成原因复杂，由基因、代谢、环境以及内分泌等因素共同作用而形成。

或许有人认为胆囊结石不可预防，其实，只要注意以下几点，就能达到预防的目的。

(1) “胖”是万恶之源

研究表明，体重指数（BMI）的增加会增加结石的形成率、结石的生长速度以及结石患者出现症状的概率。因此，维持正常体重是预防胆囊结石的重要途径。

(2) 生命在于“运动”

据研究报告显示，运动能够明显降低有症状结石的发生率。一项纳入 25639 人历时 14 年的研究显示，运动强度较高的人群，有症状结石的发生率降低 70%。因此，为了你的健康，动起来吧。

(3) 民以“食”为天

高纤维素（蔬菜水果）及含钙饮食有利于降低疏水性胆汁酸的含量，规律的饮食习惯也会使胆囊的排空更加规律，这两点均有助于预防胆囊结石。此外，减少“垃圾食品”（高卡路里）的摄入和增加维生素 C 摄入也会降低结石发生率。

（微创外科主任 金旭文）

【专家档案】

金旭文 微创外科主任，副主任医师，中共党员。承担并参与区级及院级科研课题十余项，撰写并发表论文及论著十余篇。曾多次被评为院优秀职工、优秀共产党员。



下肢骨折术后如何进行康复锻炼

下肢骨折是常见的疾病，骨折术后进行科学的康复锻炼对促进患者功能康复、预防深静脉血栓的形成有着重要的作用。进行合理有效的功能锻炼要以主动的功能锻炼为主，锻炼应循序渐进。本文介绍一些不同下肢部位骨折术后的康复训练方法。

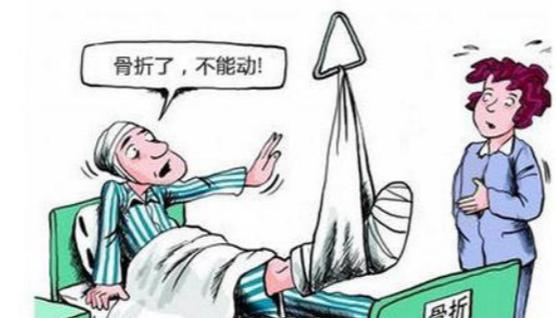
1、股骨颈骨折（全髋和人工股骨头置换）

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。术后保持患肢外展 30° 中立位。

术后六小时可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动：仰卧位，一人托住患者的膝下，另一人托住足跟，在不引起疼痛的情况下进行屈膝、屈髋运动，但屈髋角度不宜过大，应<45 度，每天 30 次左右。第七天可进行直腿抬高运动：仰卧位，下肢伸直抬高，要求足跟离床 20 厘米，在空中停顿 2-3 秒，以后停顿的时间逐步增加，每天 90 次左右；术后两周即可进行起床坐位的锻炼：双手撑起，患肢外展，利用双手和健腿支撑力将患肢移至床边，每天 30 次；之后可进行站立、扶拐的训练：开始时，训练站立 2 分钟即可，防止体位性低血压，以后可逐渐增加；扶拐行走每次不超过 15 分钟，每天 3 次。术后 2-3 个月可逐渐恢复轻微日常活动，患肢逐步负重锻炼，以不疲劳为度。

假体置换（全髋和人工股骨头置换）术后六个月内禁止做髋关节的内收，内旋，外旋活动。避免屈髋大于 90 度的动作，如不宜坐低凳，不宜用蹲式厕所，不宜做下蹲拾物动作，不宜盘腿动作，不宜

做二腿重叠交叉动作（俗称二郎腿）等。六个月后可选择散步进行日常锻炼，但不宜登山、高抬腿跑、快跑及长途跋涉。



2、股骨粗隆间骨折

伤后即保持患肢的外展中立位，可穿丁字鞋，主要进行股四头肌的舒缩活动、踝关节屈伸及足部活动。

术后六小时即可进行患肢足背伸屈及双上肢活动，同时按摩下肢肌肉；翻身时两腿之间应放一枕头。第二天可伸屈踝关节；第三天可进行股四头肌收缩运动；第四天可进行踝关节跖屈、背伸活动；第五天可进行臀肌收缩运动；第六天可进行屈髋屈膝运动（具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”）；第七天可进行直腿抬高运动（具体方法参照“股骨颈骨折术后康复锻炼介绍”）；之后可从起床坐位到站立、扶拐的训练，注意患肢忌负重。

3、髌骨骨折：

术后六小时即可大范围地活动足趾；术后第一天可练习股四头肌的舒缩运动，进行踝关节的伸屈及抬腿练习；术后两天可扶双拐下地，患肢忌负重。第三天可进行抬腿练习：取俯卧位，使足离床 5 厘米。术后七天继续练习踝关节及股四头肌力量。但特别注意 4 周内绝对不可以进行直抬腿练习。6 周后可练习膝关节屈伸活动，注意患肢忌负重。

4、胫腓骨骨折

术后六小时即可进行股四头肌的舒缩运动及足部跖趾关节和趾间关节活动，但应禁止在膝关节伸

【专家档案】

何琦松 副主任医师，骨伤科副主任（主持工作）。上海市中西医结合学会骨伤科专业委员会委员，虹口区医学会骨科专业委员会副主委。在骨伤科专业领域内工作已经有二十余



预防胆囊结石 其实很简单