



## 传承榜样精神 凝聚榜样力量 ——我院党委组织全体党员观看《榜样4》

10月21日，根据中教办印发的《关于做好〈榜样4〉专题节目学习收看工作的通知》要求，我院迅速组织全体党员观看由中央组织部、中央广播电视总台联合录制的《榜样4》专题节目。具体安排如下：

1、医院全体党委委员及党委专职干部于晚上8点在行政二号楼5楼党建服务中心集中收看了《榜样4》；

2、各党支部要求除值班外的所有党员在家观看直播；

3、当天值班党员次日早晨到行政二号楼5楼党建服务中心观看回放；

4、每位党员观看完毕需书写一篇100字以上的观后感发在《学习强国》学习平台上互动交流；

5、所有党支部在10月25日前开展支部大会进行交流讨论，组织学习多位榜样党员的优秀事迹，感受使命呼唤担当、榜样引领时代的力量。

医院全体党委委员集中收看《榜样4》之后，随即进行了交流发言。

于朝春：看了中央电视台《榜样4》节目，很有感触，虽然我们也兢兢业业工作，但是与榜样人物还有差距。这些优秀共产党员的感人事迹，展现了一代共产党人不忘初心、牢记使命的执着坚守。

江艳芬：作为一名基层党员干部要吃苦耐劳，不忘入党初心，坚守全心全意为患者服务，为同事排忧解难。持之以恒，方得始终。

曹烨民：《榜样4》中的先进人物激励着我们每一位党员“不忘初心，牢记使命”，在各自的岗位上勇于创新，追求卓越，用热血谱写新时代的青春之歌，创造新时代的光辉业绩！

盛德俊：《榜样4》向我们展示的是一群平凡而又非凡的先锋模范，以及千千万万像他们一样默默坚守、砥砺前行的共产党员。从他们的身上我们能看到，榜样不一定是具有某种超凡技能的人，但他们一定拥有同一种品质，那就是坚守。

朱维青：今天观看了《榜样4》，深切感受到榜样的力量是无穷的，几位先锋模范都是我们的榜样，学习榜样关键在于践行，要在日常管理工作中始终铭记自己是党员，不忘初心，牢记使命，向榜样致敬！

刘剑新：今晚观看了中央电视台《榜样4》很有感触。榜样的力量是无穷的，只要我们在工作中无私奉献，努力坚持就一定会成功。他们都是把不



可能的事情，都变成可能。激励我们努力工作。

胡智海：通过今天的观看与学习，我将不断加强理论学习，提高自身政治素养与业务能力水平，坚持为人民服务之初心，担起为医院的发展之使命。

周 铭：刚刚观看了《榜样4》，深受感动！七个榜样给我们留下了深刻印象，虽然他们成长在不同的年代，工作在不同的岗位，担负着不同的责任，他们都是值得我们学习的优秀共产党员，都践行着为人民服务的初心和使命。他们是我们身边的英雄，是我们学习的榜样。他们在平凡的岗位上做出了不平凡的成就，我们要以他们为榜样，不忘共产党人的初心本色，不忘入党时的誓言，以实际行动向榜样学习。

张嗣博：榜样的力量是无穷的，在感动之余，我觉得更多的是感受到这些优秀共产党员奉守“全心全意为人民服务”服务宗旨的坚持。在平凡的工作岗位上，做出令人感动的事情。视频中，这些优秀共产党员的事迹，都有一个共同的特点：坚持。作为医务人员，也需要一如既往的坚持、坚守，我们班子成员要带头，上梁正，下梁才不会歪。我们一定要向榜样学习，不断努力奋斗，忘我工作，守住初心。

通过观看《榜样4》给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操。在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

（宣传处）

根据《虹口区“不忘初心、牢记使命”主题教育工作提示（七）——关于专题党课》的相关要求和医院党委《关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的实施方案》的部署安排，10月24日下午，医院党委书记张嗣博以《把准初心使命要义 勇担基层党建责任》为题，讲“不忘初心牢记使命”主题教育专题党课，医院党委委员、支部书记及支部委员参加。

从近代中国的历史遭遇到中华民族发展的历史长河，张书记在讲课过程中，结合历史和当下，强调了共产党人守初心、担使命的重要意义。

党课最后，张书记表示，作为党员干部，一定要以高度的政治自觉和饱满的精神状态组织好和参加好这次主题教育活动，要认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，不折不扣地把习近平总书记对卫生健康工作的有关指示和党中央、市委、区委的各项决策部署落到实处，忠诚履行好人民健康卫士的历史使命，努力推动卫生健康事业高质量发展，为实现健康中国、健康上海、健康虹口的建设目标做出应有的贡献。

（宣传处）

党委书记讲专题党课——  
**把准初心使命要义 勇担基层党建责任**  
医院开展“不忘初心 牢记使命”主题教育



## 学习先进事迹 争做先进党员

党委开展《“不忘初心、牢记使命”优秀共产党员先进事迹选编》集体学习研讨



习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上强调，要宣传那些秉持理想信念、保持崇高境界、坚守初心使命、敢于担当作为的先进典型，形成学习先进、争当先进的良好风尚。开展好“不忘初心、牢记使命”主题教育，离不开榜样的力量。

10月10日下午，我院党委委员在医院行政楼三楼会议室进行了《“不忘初心、牢记使命”优秀共产党员先进事迹选编》的集体研讨。

会上，朱维青副院长选读了《选编》中部分先进事迹，其中有16篇事迹前都有习近平总书记原话批语，先进事迹中一个个光辉的榜样形象，一个个

生动感人的故事，使大家受到了一次深刻的思想教育，受到了一次心灵的洗礼。

党委书记张嗣博在会上表示，全体领导班子成员及党员干部要像《选编》中先进事迹人物那样，做一个亲民爱民的公仆，做一个忠诚正直的党员，做一个靠得住、有本事、过得硬、不变质的领导干部，做对党忠诚、心系群众、为民尽责、忘我工作、务实进取的好党员、好干部，克己奉公、敢于担当，牢固树立宗旨意识，自觉做到为民务实清廉，更好地发挥表率作用，不断做出经得起实践、人民、历史检验的实绩。

（党委）

## 青年爱国主题教育——《中国机长》观影交流活动

为庆祝中华人民共和国成立七十周年，弘扬民族精神，激发青年团员的爱国热情，10月18日下午，院团委组织团员青年观看爱国主题教育影片《中国机长》。

《中国机长》根据2018年5月14日四川航空3U8633航班机组成功处置特情真实事件改编。机组执行航班任务时，在万米高空突遇驾驶舱风挡玻璃爆裂脱落、座舱释压的极端罕见险情，生死关头，他们临危不乱、果断应对、正确处置，确保了机上全部人员的生命安全，创造了世界民航史上的奇迹。

观影后，我院团员青年结合爱国主题教育影片《中国机长》开展了热烈的影评分享交流。

团员青年们纷纷表示深受教育，敬畏生命、敬

畏职责、敬畏规章，要将日常的医务工作落实落细，全面提升业务技能，加强理论知识学习，不断完善自己，在平凡的工作岗位上发光发热，展现出不平凡的担当，为祖国的繁荣富强努力奋进。

习总书记在纪念五四运动100周年大会上的讲话上指出：“新时代中国青年运动的主题，新时代中国青年运动的方向，新时代中国青年的使命，就是坚持中国共产党领导，同人民一道，为实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。”团委坚持党建带团建，带领引导团员青年跟党走，紧跟“不忘初心，牢记使命”主题教育的引领，为医院高质量发展贡献青春力量。

（团委 吴仪蓂）





# 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225期 2019年10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。

## 交流调研成果 促进成果转化

### ——“不忘初心、牢记使命”主题教育领导班子调研课题成果交流会

2019年10月17日下午，根据“不忘初心、牢记使命”主题教育工作安排，我院召开“不忘初心、牢记使命”主题教育领导班子成员调研课题成果交流会，院领导班子成员以及党委委员共8名同志参加，区委主题教育第六指导组副组长徐伟年、组员朱永好到会指导。

院领导班子成员分别围绕在主题教育中确定的调研课题，结合工作实际，深入分管领域、临床一线进行专题调研，发现存在问题，研究解决方案，根据各自开展调研情况，从工作现状、原因分析、对策措施等方面进行了成果交流。

会上，各位院领导围绕支部建设、党费使用、廉洁风险防控、门诊流程优化、质量管理体系、医疗安全、完善科室设置、改善就医体验、提升就医获得感、设备管理、物业管理、信息化建设等问题深入交流调研成果，梳理分析工作短板和自身不足，研究提出有针对性的解决办法和改进工作的思路举措。



院党委周铭副书记指出，主题教育以来，我院高度重视，各项工作持续推进。院领导班子成员调研工作注重实效，注重成果转化，切实做到目标

导向和问题导向，切实掌握第一手材料，调研报告客观真实、症结分析透彻、改进工作的办法措施明确，这将对推动医院工作焦点热点难点问题的解决具有重要意义。

院党委张嗣博书记最后要求，党员领导干部一定要带头按照区委的统一部署和第六指导组要求，结合自身学习、工作、思想和调研成果并转化运用，切实把调研成果转化为完善政策措施、解决实际问题的具体行动，推动调研成果项目化、事项化、政策化落实。下一步，医院将继续扎实做好主题教育的各项工作，以集中调研取得的阶段性成效为起点，继续坚持高标准、严要求，要把调研中查找出的问题和形成的对策建议作为整改落实的内容和措施，融入到当前工作推进、政策制定、方案实施之中，确保调研成果得到充分吸纳和有效转化，以工作实绩检验主题教育的成效，从

实处发力、向深处扎根，扎实推进主题教育各项工作。（党办）

## 我院召开第六届第六次职工代表大会暨民主评议干部大会

10月28日下午，上海市中西医结合医院第六届第六次职工代表大会暨民主测评大会顺利召开。上海中医药大学组织部、虹口区卫健委考核组一行及我院党政领导班子、职工代表、列席代表116人参加了测评会。医院工会主席储福根主持会议。

大会分为三项议程，分别为院领导述职、民主测评和审议《上海市中西医结合医院章程（草案）》。谢春毅院长做上海市中西医结合医院2019年度

工作述职，他从医院运营、医务、教学、科研、学科建设、信息化建设等方面进行全面回顾和系统总结，并就2020年医院发展思路做了报告。党委副书记、纪委书记周铭，副院长邓亚新、刘剑新从各自分管条线做2019年度述职。

职工代表在认真听取院领导述职报告后，采取无记名方式填写了测评表，对医院党政领导2019年度工作进行了民主测评。

为进一步加强现代化医院管理，医院在广泛听取各部门和职工代表的意见基础上，结合医院实际，制定了《上海市中西医结合医院章程（草案）》。

大会期间，职工代表充分履行义务和职责，认真审议了《上海市中西医结合医院章程（草案）》，并最终表决通过了《上海市中西医结合医院章程》。最后，在热烈的掌声中大会胜利闭幕。（工会）



## 我院2019年师资系列培训（二）顺利举行

10月29日，我院2019年师资系列培训（二）顺利举办。培训邀请上海交通大学医学院免疫学与微生物学系刘畅副教授、上海中医药大学康复医学院物理治疗教研室主任吴绪波博士作为主讲嘉宾，以教学设计为主题做了系统讲座。我院临床带教医护人员、虹口区社区全科医生共计30余人参加了培训。

此次培训分为教学案例演示和教学设计经验分享，吴绪波由老年人跌倒预防之风险评估教学案例演示引出以胜任力为导向的专科课堂探索主题培训，刘畅就病原生物学——幽门螺杆菌进行了示范性讲课展示，接着作了上好一门课——我的教学经验分享主题报告，内容涵盖上好一门课所需的教学

基本功包括课程定位、科研背景、课堂设计、课件准备和表达能力、如何进行教案设计，整个教学过程如何实施，课程思政怎样融入，以及学术深度怎样体现，课程总结、板书设计以及课程教学技巧等对教学理念的更新，对所授课程的思考的内容。培训气氛轻松热烈，鼓励临床教师总结与反思。

师资系列培训是响应上海中医药大学决胜课堂理念，加强我院中青年教师队伍建设，培养和汇聚更多有发展潜力的临床骨干教师，作为一次教学设计培训，本次培训实用性、指导性很强，不仅临床教师拓宽了视野，还接受了新的教学理念、提升了教学方法、教学实践技巧，教师反映受益良多。（教学管理处）





## 预防为主 远离卒中

## ——我院举办“2019年世界卒中日”健康义诊活动

2019年10月29日是第14个“世界卒中日”，今年的宣传主题是“预防为主，远离卒中”。脑卒中，俗称中风，是一组急性脑循环障碍所致的局限或全面性脑功能缺损综合征，包括缺血性和出血性脑卒中两大类。脑卒中具有“发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高”等特点。世界卒中组织（WSO）报告：全世界每6秒钟就有一人死于脑卒中；在我国每12秒钟就有一个人发生脑卒中；每21秒就有一人因脑卒中死亡。

我国居民第三次死因抽样调查结果显示，脑血管病已成为我国国民第一位死亡原因。

为提高民众预防卒中的意识、传播预防卒中科学知识，10月29日上午，我院举办了“2019年世界卒中日”健康义诊活动。

来自神经内科、神经外科、内分泌科的八位专家和我院第八党支部的党员志愿者为前来咨询的100余位患者进行答疑解惑，并免费提供测量血压和发放科普宣传手册。

医护人员为大家详细讲解了脑卒中的危险因素和中风病早期症状、早期发现及预防措施，答疑群众提出的疾病治疗及预防的问题，让大家更全面地掌握了脑卒中防治的相关知识，同时提醒大家养成良好的生活方式、提高自我保健意识。

近年来我国脑卒中患者发病率和死亡率逐年上升，传播脑卒中预防知识迫在眉睫，此次活动有效提高了公众脑卒中防治知识知晓率，提升了民众的防病意识，为促进脑卒中的早防、早诊、早治做出贡献。（脑病科 李土明）

交流先进技术、推动区域发展  
——我院顺利举办第三届北外滩影像论坛

10月22日，第三届北外滩影像论坛举行。本次论坛由上海中医药大学附属上海中西医结合医院、上海市医学会放射学分会、上海市中西医结合学会医学影像专业委员会及上海市虹口区医学会联合主办，《中国医学计算机成像杂志》编辑部协办。

论坛邀请了国内众多影像医学领域的知名专家，围绕“交流先进技术、推动区域发展”的主题，就当下最新影像医学技术的临床应用进行深入的讨论及讲授。论坛吸引了140多名来自虹口区及上海市各医院的影像专家、青年学者及相关医务人员参加。

开幕式由我院医学影像科舒政主任主持，他介绍了本次论坛举办的背景，提出了打造知名学术品牌的目标，代表东道主对各位领导与嘉宾表示热烈的欢迎和衷心的感谢。

我院刘剑新副院长致欢迎辞，代表医院对各位嘉宾的到来表示热烈的欢迎，介绍了近年来我院发展情况和影像科作为区域重点临床学科在设备更新、临床科研、人才培养方面所取得的进步，对未来的发展提出了希望。

上海市医学会放射学会侯任主任委员彭卫军教授代表上海市放射学会致辞，表示“北外滩影像论坛”从2017年开始至今，已经成为上海影像届知名学术论坛品牌，并预祝本次论坛圆满成功。

中国中西医结合学会影像专业委员侯任主任委员王嵩教授致辞，充分肯定我院影像科团队在影像医学方面所做的工作，代表中国中西医结合学会影像专业委员预祝会议圆满成功。

虹口区政协副主席、虹口区卫生健康委员会副主任徐爱娣教授发表了热情洋溢的致辞，她感谢与会专家来到虹口区“传经送宝”，感谢各位嘉宾对虹口医学发展的大力支持。还特别强调了影像医学在临床医学发展中的重要作用与地位，勉励大家为北外滩区域影像医学事业的发展共同努力。

在学术讲座环节，专家学者从少见病变“朗格汉斯组织细胞增多症影像学诊断”、“头颈部病变MRI功能成像价值”、“腹部疾病的脑内表现”、“腹腔富血供占位鉴别诊断思路”、“放射检查的分层管理经验”、“直肠癌MR诊断及分期”等主题出发，带来精彩纷呈的内容。

学术讲座与交流环节结束后，上海市放射诊断质量控制中心主任、上海交通大学附属瑞金医院陈克敏教授紧贴本次论坛“推广新技术，探讨新理念”的主题，对此次北外滩影像论坛做了精彩的总结。

本次北外滩影像论坛学术氛围浓厚，自始至终，座无虚席，与会嘉宾普遍感到受益匪浅。通过本次论坛，加强了影像医学前沿学术交流，进一步促进了泛北外滩区域影像医学水平的提高与发展。

（医学影像科 舒政）

顺应国际化教育趋势 提升双语教育水平  
——我院2019年双语全英语教学竞赛顺利举行

为适应上海中医药大学教育国际化趋势，促进双语及全英语教学水平的提高，在前期积极动员的基础上，我院2019年双语/全英语教学竞赛于11

月4日顺利举行，8位参赛选手精心准备，展示了良好的教学风采。

经过激烈角逐，妇科张莲群老师、针灸科周竞老师及内分泌科陈毅越老师荣获优秀奖，脑病科陈卉老师、陆逸莹老师、刘笑迎老师、脾胃病科周蕙老师、药剂科/科研处陈颖老师获鼓励奖，脑病科获优秀组织奖。

赛后，专家评委对选手表现进行了点评，首先肯定我院青年教师在双语教学竞赛中的积极性，表示青年教师是双语教学的主要力量，竞赛参赛选手在语言、教学设计方面给大家留下了深刻的印象，但仍有进步空间。希望教师以参赛中表现出的良好精神状态，投入到教学一线中来，不断提升我院双语/全英语教学水平，为中医药事业走向世界而不断努力。

（教学管理处 李静）



脊柱慢性筋骨病损日趋高发，为更好地发挥推拿整脊手法在临床上的特色优势，2019年10月10日至12日，国家级中医药继续教育项目“第一届寰枕、枢关节骨错缝整脊手法学习班”在我院模拟教学中心隆重举行。我院舒勤副院长、邓亚新副院长、骨伤科何琦松主任、推拿科朱炯伟主任及50余名推拿康复界同仁等出席开幕式。

舒勤副院长代表医院党政班子对各位学员莅临我院参加学习班表示热烈欢迎。她表示，推拿整脊手法是祖国医学宝库中的一颗璀璨明珠，历史悠久，迄今仍为中医临床的一种重要治疗手段，受到国内以及国际医学界的日益重视。她还从人才培养角度发表了推拿学科进一步发展的真知灼见，并热情激励在场学员，做好整脊推拿的传承发扬工作，积极承担起推拿工作者的历史责任。

邓亚新副院长指出，时下脊柱推拿的科研与临床研究成为了新的学术热点，全体推拿同道要把握住推拿学科发展的历史机遇，说好“推拿整脊手法”的现代语言，使薪火相传的先贤智慧继续焕发出新的勃勃生机！

会议同期还举办了虹口区“国医强优三年行动计划”名中医工作室学术顾问聘用仪式，鉴于詹红生教授在骨伤推拿领域的卓越建树，特聘詹教授为学术顾问。双方签订了合作备忘录，我院谢春毅院长为上海石氏伤科代表性传承人詹红生教授发放聘书。

此次“脊柱手法医学研习班”邀请了沪上骨伤推拿领域知名专家学者，结合手法整脊医学的理论阐述、评估诊断、功法练习、手法实训、影像剖析等方面的内容，为学员进行深入浅讲解和细致的演示。

专家们各展所长，为学员们奉上了一场精彩的学术盛宴，在场学员无比珍惜来之不易的学习机会，踊跃提问、向与会专家讨教手法操作要领。现场手法实训将学习班推向一个新的高潮。

通过此次交流学习，学员全面了解了道医整脊推拿学术源流与特色，掌握了脊柱整脊推拿的操作规范与要领，熟悉了脊柱推拿的研究进展，为疾病诊断及推拿治疗拓宽了思路，对我院推拿学术的发展和进步具有重要的意义。

（推拿科 严一成）



第一届寰枕、枢关节骨错缝整脊手法学习班成功举办  
传承推拿技法 发扬国医精粹



# 失眠症的中医综合疗法

辗转反侧、数绵羊、思虑、焦虑、头痛心慌、恐惧、恨不得撞墙……，这是失眠症患者们描述的难熬的夜晚。失眠，实在令人煎熬。

为何我们对睡眠的需求难以取代？

身体在睡眠的过程中完成休息与修复。在睡眠中，大脑会对当天发生的事情以及学习的内容进行整理，作为记忆留在脑中，令人不适的感受和不良情绪会被淡忘。孩子们在睡眠中长高，骨髓在睡眠中造血，老化的肌肤、伤口以及其他身体组织会得到修复再生，多余的脂肪会被燃烧。睡眠状态下心脏负担减轻、心率变得相对缓慢，心脏得到休息。良好的睡眠能够提高身体免疫力延长寿命。

失眠原因是与自然界昼夜节律的不合拍

“日出而作，日入而息”出自先秦的《击壤歌》。传统的睡眠养生原则是：“子时大睡，午时小憩”。子时是指晚 11 点至凌晨 1 点，天地一阳生，此时睡眠最补养阳气。午时是上午 11 点到下午 1 点，天地一阴生，此时睡眠最补养阴气。这种崇尚自然的生活方式在现代社会中已经难以做到了。

失眠俨然成为困扰城市人群的一大难题。越来越多的失眠症患者向我求助。

找到自己的睡眠规律

睡眠是动物的本能，但有的时候睡眠规律是要靠培养和呵护的。有些婴儿睡前吵闹就是因为找不到睡眠的节奏而反复挣扎。每个人对睡眠的需求是不同的，对睡眠的形式也是不一样的。有的人头沾着枕头就睡，有的人需要酝酿情绪，有的人能抓紧碎片时间补觉，但有的人必须在熟悉环境和程式下才能入睡。观察和分析自己的睡眠规律和特点，找到适合自己的睡眠规律，这一点非常重要。

应用药物调整人体昼夜节律

自然界有很多植物也有昼夜节律。比如，植物的花和叶子能够感受到光线的变化，有些花朵昼开夜合，有些在凌晨和傍晚呈现不同的颜色等。我们可以利用这些植物所具有的特定昼夜节律特点，改

善睡眠。比如，合欢花就是其中一个。

服用安眠药是很多失眠症患者不得已的选择，但安眠药可能带来宿醉反应、跌倒、机体敏感性逐步降低、记忆力减退、注意力不集中等一系列问题。相对来说，口服中药是一个更好的选择，某些植物具有的特殊气息，能够让人心神安宁，心情舒缓，如合欢花、远志、百合、夜交藤等多种具有安眠作用的中药。当然中药的使用，是在整体辨证论治的基础上的，失眠的朋友们需要请中医师把脉以后“量体裁衣”才能获得最佳疗效。

中医特色诊疗方法

皮内针疗法治疗失眠症，在我科开展已有三年，积累了大量有效案例。以浅刺为特点，基本无痛感，通过皮部络脉的传导，借助卫气循行的部位，促使营卫调和以助安眠。配合复方中药治疗失眠症，提高疗效。

（传统医学科主任 盛昭园）

## 【专家档案】

**盛昭园** 主任医师，硕士生导师，名老中医学术继承人，曾先后入选上海市名老中医专家学术思想及临床经验高级研修班、上海市优秀青年中医临床人才培养项目、全国六批师承项目等。承担多项课题、发表论文近20篇，主编及参编书籍6部。



**擅长** 心血管疾病、神经肌肉疾病、失眠症、情志疾病、慢性疲劳、代谢综合征、骨质疏松、慢性咳嗽、消化道等疾病的中医综合治疗。

**特需门诊** 周一上午、周四上午  
**专家门诊** 周二上午、周五下午

# 立冬过后，我们如何“闭藏”

立冬是二十四节气之一。公历每年 11 月 7-8 日之间进入立冬节气，表示冬季自此开始。

立冬节气有三候：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃”——从这时起，就会渐渐结冰，尤其是北方地区；气温降到零度，土地表层开始冻结；野鸡一类的大鸟便不多见了，自然界的动物、植物感受到了这一变化，都进入休养闭藏的状态，以蓄养其生命活力，也提示我们到了御寒保暖、防病养生的季节。

那么立冬过后，我们该如何“闭藏”呢？

**衣** 穿着严实，灵活增减。立冬过后常有大风，风的压力可使大量空气透入衣服内，使贴身衣服变得冰凉，因此冬季外衣面料应选用致密、透气性差的材质。冬装穿着以多层为好，这样既能保暖，又便于在室内和室外不同温度状态下增减衣服。儿童和青少年由于活泼好动、运动量大易于出汗，多层服装可以做到随时增减衣服，有利于防止着凉感冒。另外，由于立冬节气过后夜里气温较低，人们在熟睡后常会把脖子和肩膀露在外面，导致肩部、颈部血管收缩，血液循环不畅，乃至肌肉痉挛，造成落枕。因此建议除了盖好被子外，还可以在脖子上裹条围巾，能有效预防颈肩外露受风。

虽说立冬后要保暖，但也不要捂得太严，以温暖而不出汗为度。

**食** 合理进补，勿贪食凉。冬令进补的概念早已根植在我们老百姓心中，如何合理而不盲目地“补”则是关键。冬，对应五行中的水，五脏中的肾，五色中的黑，因此冬令进补重在补肾，应适当多吃黑色食物，如黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻、黑枣等。按照“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根”的古训，

冬天要多吃根茎类食物，如萝卜、荸荠、甘薯、山药、莴笋等，少吃反季节蔬菜。由于冬季寒冷，因时制宜地温补能助阳御寒，如食用羊肉、狗肉佐以茴香、肉桂等，但须因人而异，阴虚、阳亢、痰热体质的人则不宜吃或少吃。

**住** 早睡晚起，必待日光。立冬时节，天气寒冷，不当扰动阳气，要学会当一个“懒人”，早睡晚起，日出而作，以保证充足的睡眠时间，以利阳气潜藏，阴精积蓄。传统中医十分重视阳光对人体的健康作用，认为常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在冬季，由于大自然处于“阴盛阳衰”状态，人也不例外，故冬天时常晒晒太阳，能起到壮人阳气、温通经脉的作用。立冬节气中，屋里阴冷晦暗，此时人们心情也受其影响，特别容易引发抑郁症状，所以应在阳光充足时适当参加一些温和的户外活动，以利调节心态，保持乐观。

此外，在北方地区已经供暖，室内空气干燥，感冒病毒在干燥的空气中能生存较长时间，容易传播。应定时采取开窗通风，室内加湿，预防感冒等呼吸道疾病和心脑血管疾病。

**行** 精神内守，适量运动。中医经典《黄帝内经》认为：“精神内守，病安从来。”稳定情绪对人体养生保健有良好的影响，七情过度则“喜伤心，悲伤肺，思伤脾，怒伤肝，恐伤肾”。冬三月是天寒地冻、万物生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随自然界潜藏于内，因此立冬后养生需顺时调神，敛阴护阳，主要着眼于“藏”字，使精神安静，淡定自若，做到“不以物喜，不以己悲”。

虽说冬季身心宜静，但也不能“猫冬”。“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”这句民谚，说明了冬季适度锻炼的重要性。通过体育运动，冠状动脉的血流量明显增加，从而保证大脑、心脏等重要器官的血氧供应，使人精力充沛。运动还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。但要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼，同时以温和的有氧运动为主。运动不多，微汗为宜，且一定要在白天阳气充足之时。

立冬养生，衣食住行，贵在闭藏。恰如《黄帝内经》所言：

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，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。

（脑病科 林宇栋）

# 生命不能承受之“轻”——骨质疏松

10 月 20 日是世界骨质疏松症日（World Osteoporosis Day, WOD），骨质疏松症是指以骨强度下降、骨折风险增加为特征的骨骼系统疾病。骨质疏松症最终的危害，即为骨质疏松性骨折（受到轻微创伤或日常活动中即发生的骨折）。骨质疏松症不容忽视！来自国际骨质疏松症基金会的数据显示全球每 3 秒就会有 1 例骨折发生。根据流行病学调查发现，50 岁以上 > 1/3 的女性和 > 1/5 的男性将会在 50 岁后遇到骨质疏松性骨折！未来 30 多年后（2050 年），全球的髋部骨折发病年率男性将增长 3.1 倍，女性将增长 2.4 倍！

骨质疏松如何治疗，有以下几个方面：

1. 调整生活方式

适当户外活动和日照，推荐时间段为每天上午上午 11:00 到下午 3:00 间，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒 15-30 分钟。慎用影响骨代谢的药物。

2. 规律的负重及肌肉力量练习。

快步行走、爬山、慢跑等每周 4～5 次，抗阻运动（哑铃操、引体向上、俯卧撑、弹簧拉力器等）每周 2～3 次。强度以每次运动后肌肉有酸胀感和疲惫感，休息后次日这种感觉消失为宜。

3. 避免吸烟、酗酒。

过量饮酒会增加脆性骨折的风险。

如果喜欢喝咖啡或其他含咖啡因的饮料，需要确保摄取充足的钙。每天咖啡因的摄入量 330 mg（约 4 杯）将使骨松骨折的风险增加 20%。

4. 饮食调整：

每日蛋白质摄入量为 0.8-1.0g/kg 体质量，并每天摄入牛奶 300ml 或相当量的奶制品。

适当进食含钙较高的食物，如乳制品、豆类、鱼虾、紫菜、海带等，促进骨形成。注意补充与骨代谢相关的其他营养素，如维生素 D、蛋白质、钙以及富含微量元素氟、锰、铜、锌等食物的摄入。注意少用或忌用食物如含草酸过多的蔬菜（菠菜、空心菜、苋菜等）。

5. 骨健康保护剂

根据《2017 版原发性骨质疏松症诊疗指南》推荐，成人推荐维生素 D 摄入量调整为 400 IU/d；65 岁及以上老年人以及维生素 D 缺乏者，推荐摄入量调整为 600 IU/d。

（1）钙剂：我国营养学会制定成人每日钙摄入推荐量 800 mg，绝经后妇女和老年人每日钙摄入推荐量 1000 mg。目前的膳食营养调查显示我国老年人平均每日从饮食中获钙约 400 mg，故平均每日应补充的元素钙量为 500～600 mg 用于治疗骨质疏松症时，应与其他药物联合使用。目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代其他抗骨质疏松药物治疗。高钙血症时避免使用钙剂。

（2）维生素 D。

6. 药物干预

（1）抗骨质疏松药物①双磷酸盐：与骨骼羟磷灰石有高亲和力的结合，特异性结合到骨转换活跃的骨表面上抑制破骨细胞功能，从而抑制骨吸收。②降钙素：是一种钙调节激素，能抑制破骨细胞的生物活性，减少破骨细胞数量，从而阻止骨量丢失并增加骨量；能明显缓解骨痛。

（2）雌激素类 当绝经期雌激素出现缺乏后，导致骨吸收大于骨形成，并抑制肠钙吸收和尿钙重吸收。

同时应该注意，某些药物同样可引起骨质疏松，如：糖皮质激素、抗凝药（华法林、肝素）、甲状腺激素、质子泵抑制剂、抗癫痫药、芳香化酶抑制剂（阿那曲唑、来曲唑等）。

（内分泌代谢病科主任 吴坚）

## 【专家档案】



**吴坚** 医学博士，主任医师，硕士生导师，上海市中西医结合医院内分泌与代谢病科主任，虹口区卫健委重点专科负责人。担任中国中医药研究促进会内分泌学分会副会长、中华中医药学会糖尿病分会委员会常委等。

**擅长** 中西医结合防治糖尿病慢性并发症、甲状腺疾病、肥胖症、痛风、骨质疏松等。

**专家门诊**：周三下午、周四上午

**特需门诊**：周二上午

**肥胖专病门诊**：周一上午