

我院参加庆祝中国人民解放军建军97周年崇敬大会



本报讯（通讯员 肾病科）7月31日，上海市中西医结合医院、上海市卫生人才交流服务中心、上海市医疗急救中心、以及中国民族医药协会分级诊疗与健康促进工作委员会组建医疗志愿者团队，共同参与了一一庆祝中国人民解放军建军97周年崇敬大会。

活动现场，医疗专家们以严谨的态度，为参会人员提供了专业的健康咨询和诊疗服务。他们详细

询问了每位参会人员的身体状况，耐心解答了各种健康问题，并就如何预防疾病、保持健康给出了专业建议。

此次活动不仅展示了医疗专家们的专业素养和敬业精神，也为参会人员提供了实实在在的帮助。同时，这也是对中国人民解放军建军97周年的献礼，体现了社会各界对军队的敬意和支持。



我院开展八一拥军慰问活动



本报讯（通讯员 陈怡帆）为进一步弘扬爱国拥军的光荣传统，加深军民鱼水情谊，我院于八一建军节前组织了一系列拥军慰问活动，分别为上海市总队执勤第三支队执勤十二中队、91860部队勤务保障队、中国人民武装警察部队上海市总队执勤第四支队三大队十中队三家共建单位的官兵们送去了节日的祝福与关怀。7月24日上午，我院党委副书记、纪委书记颜德强接待了上海市总队执勤第三支队执勤十二中队的官兵代表，向他们致以崇高的敬意和深切的感谢。颜书记在座谈会上表示，官兵们不畏艰险、无私奉献的精神，是我们学习的



榜样，在八一建军节来临之际向你们献上最真挚的感谢和最崇高的敬意。

7月26日下午，工会主席盛德俊一行来到91860部队勤务保障队进行亲切慰问，并为官兵们带去了精心准备的慰问品。官兵们与盛主席一行进行了亲切的交流，分享了部队的生活点滴与训练成果，展现了他们积极向上的精神风貌和过硬的军事素质。官兵们纷纷表示，将继续发扬优良传统，苦练本领，为国家和人民的安全贡献自己的力量。

7月31日上午，由我院党委副书记、纪委书记颜德强组成的慰问团来到中国人民武装警察部队



上海市总队执勤第四支队三大队十中队向坚守在岗位上的武警官兵送上节日的祝福和慰问。慰问团成员参观了武警官兵的宿舍和老照片并与官兵们亲切交流。大家纷纷表示，要进一步加强军地合作，共同推动双拥工作深入发展，为构建和谐社会贡献力量。

此次拥军慰问活动，加深了军民之间的深厚情谊，进一步弘扬了爱国拥军的光荣传统。我院将继续发扬拥军优属的优良传统，为部队官兵提供更多的支持和帮助，共同为国家的繁荣富强和人民的幸福安康贡献力量。

致敬高温下的坚守
我院领导慰问高温岗位一线员工

本报讯（通讯员 刘婷）7月17日上午，上海市中西医结合医院党委书记张嗣博、院长谢春毅、工会主席盛德俊携相关职能部门负责人先后来到总务、物业、食堂等一线工作区域，慰问坚守在高温岗位的医务人员和后勤员工，向他们不辞辛苦战高温的精神表示慰问和感谢。

院领导一行先后来到电工间、保安室、食堂等一线岗位窗口，询问具体工作运营情况，对大家克服困难、尽心尽责地做好保障工作表示感谢，并送上夏季消暑用品。领导们还亲切询问职工的身体状况和工作状态，特别叮嘱大家天气炎热，要保重身体，并要求相关部门负责人要科学合理安排职工们

的作息时间，认真做好防暑降温工作，切实保障在高温下工作的职工们身体健康和劳动安全。

声声问候给奋战在高温一线的职工带来了丝丝清凉，他们表示非常感谢领导的关心和慰问，会克服高温期间的工作困难，以饱满的精神状态努力为医院提供更优质服务。





我院顺利通过虹口区儿童友好医院区级评估

本报讯（通讯员 陈怡帆、杜琳麟）为进一步提高我院儿童医疗卫生服务水平，促进儿童相关医疗保健服务更加优质高效，我院积极创建虹口区儿童友好医院。7月30日下午，虹口区儿童友好医院区级评估专家工作组来到我院开展评估工作，张益辉副院长及相关科室负责人参与评估，评估以90.3分的成绩顺利通过。

张益辉副院长从管理机制友好、空间环境友好、服务提供友好、社会支持友好和儿童参与友好五个维度出发进行工作汇报，他表示，我院将以此次评估为契机，继续深化儿童友好医院建设，不断完善服务设施，优化服务流程，提升服务质量，努力为儿童提供更加优质、高效的医疗保健服务，为孩子们的健康成长保驾护航。

评估专家组在进行材料审核后一行来到儿科门诊进行实地考察，并对我院的特色“三伏贴”给予肯定，这不仅是对传统中医药文化的传承与创新，也是医院提升儿童健康管理水平的有力举措。

在反馈评估意见和建议环节，评估专家组赞赏了我院儿童友好医院建设工作，同时，也提出了几点宝贵的改进建议，旨在进一步推动我院在



儿童友好医院的建设。专家组建议，医院可以进一步挖掘和推广中医特色疗法，加强与儿童及儿童家长的互动，让更多家庭了解并受益于中医的独特魅力。

此次评估不仅是对我院儿童友好医院建设工作的一次全面检阅，更是对我们未来工作的鞭策和激励。我院将以此为契机，继续深化儿童友好医院建设，努力成为儿童健康成长的坚强后盾。



儿科特色

服务能力

1、儿科建科历史悠久，是集医疗、教学、科研为一体的科室，设有门急诊、病房、输液室、雾化室、中医治疗室。共有医护10人，1人入选“全国第七批名老中医药专家学术经验继承人”和上海市“杏林新星”计划等人才培养计划。

2、科室医护人员坚持以人为本，以精湛的医疗技术、认真负责的态度，为本区及周边区域儿童提供优质的医疗服务。除了小儿呼吸、消化系统等常见病治疗外，儿科团队对儿童生长发育期疾病诊疗有独到之处，设有四个优势病种：感冒、肺炎、性早熟、矮小症。

3、科室团队注重发挥中医药优势提供优质的医疗服务，治疗过程中擅于配合配合中药穴位敷贴、中药熏洗、小儿推拿、耳穴压丸等多种中医适宜技术，以内外合治的方式达到满意的治疗效果。

服务质量

1、注重儿童早期发展理念，注重生长发育监测。于2020年开设“儿童生长发育专科门诊”，为本区最早开设该类专科门诊的医疗机构。目前科室团队已研制了多种特色敷贴，包括春季生长贴、夏季三伏贴、秋季开胃贴、冬季三九贴、小儿消脂贴等。

2、注重科普宣教，指导家长及儿童自身在日常生活中做好生活调护，为家长提供专业的疾病科普。

3、每年定期开展义诊，宣传科普知识，发放助长礼品，以儿童为中心，以家庭为导向，指导家长参与患儿的日常护理工作。

骨伤科黄海生医生圆满完成援青任务

本报讯（通讯员 陈怡帆）7月31日，我院骨伤科黄海生医生圆满完成为期一年的青海果洛藏族自治州援建任务，我院副院长邓小飞随援青医疗队顺利返沪。

黄海生医生在青海期间，克服了高原反应、气候恶劣等困难，在手术台上展现了精湛的医术，在玛沁县人民医院成功开展全州首例经皮穿刺球囊扩张椎体后凸成形术。他全心全意地投入到当地的医疗工作中，为藏族同胞提供了优质的医疗服务。

院方对黄海生医生的援建工作给予了高度评价，他的无私奉献和敬业精神赢得了当地群众的广泛赞誉，也树立了我院的良好形象。未来，我院将继续发扬“医者仁心”的精神，为促进我国医疗事业的均衡发展贡献力量。



骨伤科卢伟医生赴青海省果洛州开展帮扶援建工作

本报讯（通讯员 戚红洁）7月26日上午，我院为即将赴青海省执行医疗援助任务的骨伤科卢伟医生举行了简单而又温馨的欢送会，我院党委书记张嗣博、党办主任盛德俊、医务处副处长丁亚琴等人参加。

会上，张嗣博书记送上嘱托与祝福，他希望援青医务人员要发扬无私奉献、团结协作的精神，助力当地医疗人才培养，提升医疗服务水平，努力为当地医院打造一支“带不走”的医疗人才队伍。在青海省工作和生活期间，要尊重当地群众意愿和当地风俗习惯，在互帮互助中相互促进、共同提升。

卢伟医生表示，援青任务重大，使命光荣，感谢医院给予的关怀和信任，他定将不负组织期待，好好珍惜此次对口帮扶的机会，充分发挥自己的专业特长，全身心投入医院工作，为提高当地医院的医疗服务水平做出积极的贡献。

7月29日上午，上海市2024组团式援青医疗人才启程进青。我院骨伤科医生卢伟同志带着组织的重托、怀着对医疗卫生事业的热情、承载着亲人和同事们的期望，踏上了援青之路。我院副院长邓

小飞随队同行。

7月29日下午，卢伟医生安全到达青海省西宁市。简单休整过后，他将前往果洛州玛沁县进行相关培训并与上一批援青队员交接，他将在海拔4000多米的玛沁县开展为期一年的医疗援建工作。



援青工作是一项光荣而重要的政治任务，肩负着维护民族团结、促进当地卫生健康事业发展的重任。我院勇于承担使命，多次选派医生参加援摩、援滇、援青工作。医生们克服诸多困难，以饱满的热情、出色的表现、良好的形象赢得了当地的广泛赞誉。



硬核之路、罕路同心

——国际专家莅临我院风湿病科交流学习，共促学术发展



本报讯（通讯员 张嘉倩）第十届硬皮病临床与研究国际协作网（InSCAR）会议将于2024年8月2日至4日在湖南长沙举行。8月1日下午，美国德克萨斯大学硬皮病临床和转化研究项目创始人和联合主任、InSCAR主席Maureen D. Mayes教授、美国德克萨斯大学休斯顿健康科学中心副教授Zsuzsanna H. McMahon、墨尔本大学研究员、墨尔本圣文森医院及维多利亚皇家眼耳医院风湿科医生Laura Ross三位硬皮病专家，在InSCAR副理事长、复旦大学生命科学院王久存教授的陪同下到访我院风湿病科。

硬皮病临床与研究国际协作网（InSCAR）成立至今已有十余年，我院风湿病科作为主要单位成员，多年来积极参加国际协作及学术交流。王蕾副主任向专家团队介绍了我院风湿病科的发展历程及科室情况，科室成立于1988年，前身为硬皮病专科，目前现有床位33张，硬皮病患者年住院近800人次，是全国最大的硬皮病诊疗中心。

当天下午正值屠文震主任特需门诊，专家团队一行来到特需门诊，在诊治患者过程中，屠文震主任介绍了院内制剂肤康胶囊、中成药积雪苷片等特色中医治疗药物。

参观病房时，张嘉倩医师汇报了3例硬皮病患者的症状、用药经过及治疗效果等。外国专家对于硬皮病中医特色治疗方法颇感兴趣，李小玲医师详细介绍中医特色外治法，包括艾灸、中医定向透药、中药熏洗、穴位贴敷等。外国专家纷纷感叹中医的神奇功效，高度赞扬了我院风湿病科在硬皮病治疗领域的卓越成就。

此次参观活动，不仅向外国专家展示了我科多年以来围绕硬皮病所开展的中医特色临床及研究工作的成果，促进国际协作交流，更进一步提升了我院风湿病科在国内外的学术影响力。

新突破：我院援青专家黄海生助力玛沁县人民医院 成功开展全州首例经皮穿刺球囊扩张椎体后凸成形术

本报讯（通讯员 陈琳）近日，玛沁县人民医院在“组团式”帮扶上海援青医疗团队专家黄海生主任带领下，成功为一名54岁女性牧民实施了果洛州域内首例经皮穿刺椎体后凸成形术，这项新增高难度四级手术，再次填补了一项州内脊柱外科手术的技术空白。

这名青海果洛的藏族牧民同胞在家劳动时，不慎摔倒后出现腰背部疼痛难忍、双下肢活动受限，日常生活质量受到严重影响。获悉上海援青医学专家在玛沁县人民医院的消息后，来到玛沁县人民医院接受CT检查后发现胸12椎体压缩性骨折、且骨质疏松明显。我院黄海生主任仔细了解病情、体格检查后综合评估，考虑到高海拔地区特殊的自然环境，决定为病人尽快实施经皮穿刺球囊扩张椎体后凸成形的微创手术，尽量减轻患者痛苦，加速患者康复。

该手术在上海援青资金500万资助下的青海省

内洁净程度最高的手术室内顺利开展，在C型臂X线机下对胸12椎弓根进行了精准定位标记，利用细小切口向压缩性骨折部位置入带套管穿刺针，在确认穿刺针位置满意后更换工作套管，利用球囊进行扩张后在骨折部位注入骨水泥。术中出血量仅5毫升，术后仅三天患者疼痛就明显改善，能够自由下床活动并出院，重回健康生活。

该手术的成功实施，标志着玛沁县人民医院在脊柱外伤微创手术领域取得新突破，能够为当地牧民群众在家门口提供更加先进、便捷、高效、价廉的医疗服务，更是提振了本地医务人员开展高难度手术的信心和勇气。

据悉，在上海援青医疗团队“组团式”帮扶玛沁县人民医院以来，截至目前累计填补县域内医疗技术空白已逾60项，通过教学查房、疑难病例讨论、门诊诊疗、抢救危重病人、手术带教、业务培训、远程会诊、新业务新技术开展，从帮育人、帮技术、



帮科研和帮管理等多个方面，不断提升着玛沁县人民医院对疑难危重症的诊治能力。

我院张凌医生赴四川省凉山州普格县 开展艾滋病等重大传染病防治攻坚行动驻点工作

本报讯（通讯员 陈琳）2024年7月11日，接虹口区卫生健康委（疾控局）《关于协调推进2024年本市对口技术支持四川省凉山州艾滋病等重大传染病防治攻坚第二阶段行动驻点工作的通知》。我院领导高度重视，经过反复斟酌并拟定人员，选派了皮肤科张凌医生参加本次2024年对口技术支持四川省凉山州艾滋病等重大传染病防治攻坚第二阶段行动驻点工作。

2024年7月11日，接虹口区卫生健康委（疾控局）《关于协调推进2024年本市对口技术支持四川省凉山州艾滋病等重大传染病防治攻坚第二阶段行动驻点工作的通知》。我院领导高度重视，经过反复斟酌并拟定人员，选派了皮肤科张凌医生参加本次2024年对口技术支持四川省凉山州艾滋病等重大传染病防治攻坚第二阶段行动驻点工作。

在虹口区卫生健康委（疾控局）汤显副主任的带领下，一支来自于虹口区疾病预防控制中心、上海市中西医结合医院、同济大学附属第四人民医院医生组成的援建医疗队于2024年7月22日顺利抵达四川凉山州普格县。

此次对口支援凉山州普格县艾滋病等重大传染



病防治攻坚驻点工作为期半年，张凌医生得到了家人的大力支持。

到达普格县人民医院后，我院张凌医生和上一批援建队伍圆满完成交接工作。

凉山州位于四川省西南部，普格县隶属四川省凉山彝族自治州，位于凉山彝族自治州东部，因其独特的自然地理环境、传统文化和习俗，也使得该县成为我国艾滋病等重大传染病高流行的地区之

一。按照对口支援工作的要求，张凌医生被安排到普格县人民医院皮肤科门诊开展临床工作。在这半年的时间里，张凌医生的工作重点就是从医、教、研等方面对当地的艾滋病、梅毒等皮肤病（性病）工作全面展开，结合自己专业优势和中医特色治疗技术，为当地的汉族、彝族等少数民族同胞带来全方位的诊治，为当地的艾滋病等重大传染病的预防与控制工作献计献策。

2024中医药文化服务月

爱心暑托班里的“医生老师”

本报讯（通讯员 胡粤杭）炎炎夏日，我院针灸科、传统医学科与风湿病科的青年专家医师团队，为虹口区爱心暑托班的小朋友们带来了富有传统中医特色的课程，旨在传承中国传统医学的智慧，让孩子们在轻松愉快的氛围中学习关于身体健康和自我保健的重要知识。

近年我国儿童青少年近视的患病率逐年增加。针灸科王毅主任聚焦于眼保健操，通过生动的讲解和互动演示，向孩子们介绍了眼部周围的小穴位及其对视力保护的重要性。孩子们不仅学会了正确的眼保健操动作，还了解到通过按摩特定穴位可以缓解眼睛疲劳，促进眼部血液循环，有效预防近视的发生。

传统医学科的盛昭园主任带领孩子们进入了一个神奇的中草药世界。通过展示常见的中草药材，如菊花、枸杞、金银花等，教会了孩子们如何识别这些草药，并分享了它们的功效及在日常生活中的应用。孩子们对于这些自然界的“小宝藏”表现出浓厚的兴趣，纷纷表示回家后要尝试用中草药泡茶。



在“认识我们的身体”课堂上，风湿病科的李小玲医生和于伶医生以浅显易懂的方式，生动地给孩子们讲解了大脑、骨骼、内脏等人体的基本结构，让孩子们加深了对自己身体的了解，从而牢记身体健康的重要性，学会如何在日常活动中的保护自己。时机！咨询电话：65415910-5307 或 5302。

普及非遗文化 传承中医知识

本报讯（通讯员 锁伟康）为加强对优秀传统文化的弘扬和发展，不断扩大非物质文化遗产的影响力。2024年7月18日下午，我院针灸科“盛氏诊疗”团队和推拿科“三部正骨法”团队受邀来到唐山里居民区党群服务站针对社区居民和青少年开展科普宣传。

活动现场人头攒动，酷暑炎热依然阻挡不了社区居民的热情相迎，不少居民带着自己家的小朋友前来学习观摩。活动以针灸科王毅主任的“古老又神奇的科学——针和灸”为主题的科普拉开序幕，介绍了针灸治疗的起源和盛氏诊疗技术的由来。随后，针灸科团队还为大家科普了通过中医疗法预防颈椎病和妇科疾病。利用中医艾灸疗法，帮助群众防病治病，把健康的生活理念和优质便捷的医疗服务送到居民身边。

推拿科团队则是向居民介绍了“三部正骨法”的独特魅力，结合临床案例分析，详细向大家科普了颈椎疾病的预防和治疗。通过八段锦现场教



学指导，让社区居民了解中国传统保健功法。此次非物质文化遗产项目体验活动，不仅让参与社区居民学到了更多的中医药养生知识，也让居民更直观、更深刻的了解到非遗文化传承的重要意义。

酷热三伏天，要注意养生四防

文 / 林钊

入伏啦！俗话说“小暑大暑，上蒸下煮”，三伏天在往往在小暑和大暑之间，是一年当中气温最高的日子，“湿热交蒸”在此时到达顶点。如果生活起居防护不当，则容易出现中暑、腹泻等情况，尤其是年老体弱人群容易诱发宿疾或产生新病。掌握养生四防，帮您健康度过三伏天。

高温补水防中暑

在高温天气，暑气盛行，人体腠理开而大汗，汗出过多人体津液减少，如果不及时补充液体，会出现高热烦躁、头晕头痛、食欲下降、恶心呕吐，甚至神志昏迷、血压下降等中暑症状。不论运动量大小都要增加液体摄入，不要等到觉得口渴时再饮水。对于某些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱。大量出汗或在户外活动时，要注意补充水分、盐分和矿物质。建议大家高温期间，尽量不到户外活动，避免太阳直接暴晒，出门要带好遮阳伞、遮阳帽等。

如果出现中暑的情况，要立刻离开高温环境，选择阴凉通风的地方休息，喝一些含盐分的清凉饮料。还可以在额头和太阳穴处涂一点风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果症状无好转应尽快到最近的医院就诊。

空调雨季防寒湿

由于夏季人体出汗较多，肌肤腠理毛孔是打开的状态，这时候过度吹空调或电扇，会导致寒邪入体。出现无汗恶寒、身热头痛、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等症状，因此空调温度不宜过低，在空调环境中生活、工作，也要注意关节和身体的防寒保

暖，空调的温度不要低于26度，而且要定期通风，从室外进入室内后不能急于吹空调，要让汗液渐渐退去，在逐渐调低空调的温度，这样能避免人体骤热骤寒出现不适症状。也不要冷水洗澡、洗头，以防寒邪乘机而入。

三伏期间，常有暴雨，湿气较盛，如长时间涉水淋雨、久卧湿地或居室潮湿，就有可能导致“湿邪”侵入关节，会导致风湿或类风湿性关节炎、关节疼痛、伸屈不利等症。保持居住环境干燥通风，室内湿度太大的话，可以使用空调除湿模式或除湿机以去除湿气，这样才能不受湿邪的侵袭。

情绪平静防烦躁

炎炎酷热，人易感心烦不安，疲倦乏力，在自我养护和锻炼时，应按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。在情志方面，喜为心之志，这“喜”是在不过的情况下舒缓紧张的情绪，使心情舒畅气血和缓。故夏季养生重点突出“心静”，心静自然凉。

饮食注意防阳伤

随着气温升高，人们往往喜爱吃些冷饮消暑降温，传统中医认为，常吃生冷食物易伤脾胃之阳，导致湿邪困阻脾胃，引起腹痛、腹泻、食欲不振、恶心呕吐等病症，久则伤及脾肾之阳气。尤其是肾脏病患者，多数存在脾肾亏虚的情况，而吃冷饮会导致脾胃功能受损，进一步加重脾肾阳虚，所以夏季肾病患者还是要以养护脾胃、固护阳气为主，不宜过量吃冷饮。

相信看了以上三伏天的养生秘籍，大家能够轻松愉快地度过三伏天啦！



清凉三伏 ——手作艾草锤



本报讯（通讯员 高婧雯）三伏天是一年中最炎热的时期，人体容易积累暑湿之气。艾草作为一种具有驱寒、祛湿、舒筋活血功效的古老中草药，经常在中医养生中被提到，也经常出现在针灸、推拿的场景中。艾草锤则是将艾草制作成类似锤子模样的推拿工具，通过敲打身体各个部位，起到舒缓肌肉酸痛、促进血液循环的作用。

7月26日下午，我院社工科联合风湿病科举行了一场“手作艾草锤”的特别关爱活动，本次活动邀请了罕见病科创志愿者团队的志愿者们参加。

活动开始，社工科高婧雯首先向大家简单介绍了罕见病科创志愿者团队的志愿者们陈心怡、朱子珺、唐婧奕、钱筱萌、陈立铭，并简述了本次活动的流程与艾草锤的制作方法、使用方法。

随后，志愿者陈心怡、朱子珺为患者们进行雷诺现象及肢体溃疡方面的科普宣讲，介绍了雷诺现象的病因、治疗与日常预防，并现场解答了患者们的各种疑问。通过这样的互动，患者们不仅增进了对自身疾病的了解，同时也对疾病的预后有了更多的信心。

讲解结束后，患者们开始亲手制作艾草锤。首先将艾草裹进粗布中，捏成球状，随后将木棍塞入其中，捏紧木棍与艾草球后开始缠绕绳子，一直缠绕至木棍底部，最后把绳子系紧，一个个精致的艾草锤纷纷成形，与此同时，高婧雯带领大家学习穴位的定位方法，大家迫不及待用艾草锤拍打着学习到的穴位、肩颈、背、腰等部位，感受艾草锤的效果。

通过这次活动，不仅让患者们参与手工制作，一起在三伏天里体验中医药文化，制作艾草锤，享受手工制作的乐趣，传递健康与清凉，还传递着医院医护人员及志愿者对患者的关怀。大家欢聚一堂，在传统文化的熏陶下更加亲近，也展现了医院“病人至上”的服务宗旨和人文关怀。