



·中国医学科学院·

阜外医院院报

FUWAI HOSPITAL NEWS, CHINESE ACADEMY OF MEDICAL SCIENCES & PEKING UNION MEDICAL COLLEGE

2024年3月6日 第156期
内部资料 免费交流

地址: 北京市西城区北礼士路167号 邮编: 100037
电话: (010) 68314466/88398866
网址: www.fuwai.com/www.fuwaihospital.org



医院官方微信



医院官方微博



医院官方APP

导 读

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院召开
2023年度党总支书记抓党建述职评议会

第2版

援疆风采

第3版

吃元宵有讲究!

第4版

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院召开 2024年度工作会议



2024年2月18日,在甲辰龙年新春后的首个工作日,国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院(以下简称“中心和医院”)在西山园区顺利召开2024年度工作会议。

会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届二中全会精神,深入学习贯彻习近平总书记关于卫生健康工作的重要论述精神,认真落实全国卫生健康工作会议及院校年度工作会议决策部署,客观分析和医院发展面临的形势与机遇挑战,谋划部署2024年度重点工作,在开年之际统一思想认识、坚定发展信心、明确发力方向、凝聚奋进共识,为全年各项事



业高质量发展开好局、起好步打下坚实基础。

会议采用线上、线下相结合形式。中心和医院全体领导班子、党务干部、科级及以上中层干部、部分PI,以及特别邀请了来自中心和医院的全国人大代表、全国政协委员,共计270余人参加线下会议;云南省阜外心血管病医



樊静副院长主持主旨工作报告会



李天庆副书记主持分组讨论总结会

院、阜外华中心血管病医院、中国医学科学院阜外医院深圳医院三家国家区域医疗中心均设置分会场,各分院领导班子、部分干部代表参加线上会议。

工作会共分为主旨工作报告会与分组讨论总结会两个专场,分别由中心副主任、医院副院长樊静,中心和医院党委副书记、纪委书记李天庆主持。

一 传达 2024 年全国卫生健康工作会、 院校工作会及党建工作会会议精神

会上,中心和医院党委书记郑哲同志首先传达了2024年全国卫生健康工作会、院校工作会及党建工作会的会议精神,对中心和医院业务工作密切相关的内容要点进行重点强调,号召广大干部、职工认真、准确地理解把握国家总体战略意图与政策方向,自觉强化政治担当,抓好各项贯彻落实工作,为务实推动2024年工作统一了思想认识、凝聚了思想合力。

二 观看 2023 年度行政工作总结视频片

会上播放了中心和医院2023年度行政工作总结视频片——《乘势而上 志存高远 聚力出发》,回顾了过去一年中心和医院在四地阜外家人的共同努力下,在党建引领发展、高品质支撑发展、智能驱动发展、人才强院发展、医学创新发展、下沉帮扶发展、合作共赢发展之路上共同携手取得的成效。

三 谋划部署 2024 年度重点工作任务



中心主任、医院院长胡盛寿同志作大会主旨报告。报告主题为“把坚持高质量发展作为硬道理,全面贯彻新发展理念,加快培育新质生产力,推动国际一流心血管医学中心建设再上新台阶”。胡盛寿院长在长达2小时40分钟的主旨报告中,围绕形势分析与指导思想、2024年重点工作、对班子和中层干部寄语三部分内容,深入、细致阐释了对2024年中心和医院发展的深远考量,理性客观分析了中心和医院现阶段发展面临的问题与挑战,并以问题和目标为导向,部署了以下七方面重点工作:

- 一、牢记公立医院政治属性,全方位筑牢高质量的医疗品质、提升有温度的医疗服务,以患者为中心,做人民满意的公立医院;
- 二、打造面向未来的现代化医院典范,构建多院区发展新格局;
- 三、发挥信息化重要支撑与引擎作用,全面推动创新与再升级;
- 四、深化国家医学中心内涵建设,聚焦国家需要,加强原始创新,提升与国家队地位相匹配的科研能力、产出能力;
- 五、推动国家级优质医疗资源扩容下沉,体现“国家队”情怀与担当,助力全国基层心血管防治能力提升;

六、发挥人才作为第一资源的重要作用,打造与高质量发展相适配的人才体系,塑造未来团队;

七、统筹高质量发展与高水平安全。

最后,胡院长借以习近平总书记讲话中曾引用的唐代诗人王维所作《山中与裴秀才迪书》,用“草木蔓发,春山可望”表达了对中心和医院未来发展的美好期望,并寄语四地阜外领导班子和中层干部,争作有追求、敢担当,有格调、受尊敬,有温度、接地气的干部,为中心和医院实现创建国际一流心血管医学中心建设目标作出更大贡献。

四 分组讨论及汇报

分组讨论总结会专场与会人员共分为:内科组、外科组、综合学科组、门诊影像组、护理组、科研组及职能部门组7个小组。各小组从各自专业领域与工作实际出发,紧密围绕此次会议主旨报告精神,展开充分讨论,集思广益、凝聚共识,现场气氛热烈。各组代表依次上台作汇报分享,归纳凝结多方智慧,逐一谈认识、讲思路、表决心,提出诸多具有建设性的宝贵意见,为高质量推进中心和医院2024年各项工作增添助力、汇聚合力。

五 会议总结



中心和医院党委书记郑哲同志作大会总结发言,重点强调了召开年度工作会议的重要意义,并提出了以下三项具体要求:

统一思想、凝聚共识

准确理解主旨报告的内涵要义,清醒认识当前中心和医院发展面临的机遇和挑战,以更高的政治站位、更具前瞻性的视野格局推动国际一流心血管医学中心建设再上新台阶。

锚定方向、紧抓落实

逐级传达工作会精神,认真对照主旨报告中各项重点任务,讨论研究贯彻工作、不折不扣抓好任务落实。

严字当头、筑牢底线

统筹高质量发展与高水平安全,深入推进党风廉政建设,着力抓好集中整治专项整改工作,压实各方责任,为中心和医院高质量发展营造风清气正的工作局面,提供坚实保障。

2024年,中心和医院将在国家卫生健康委、中国医学科学院的领导下,紧密围绕“十四五”时期中心和医院两大战略定位与两大核心目标,扎实贯彻工作会主旨精神与各项要求,在“高质量发展”的道路上继续勇攀高峰,担负起“国家队”使命担当,携手四地阜外,合力开创新时代中心和医院国际一流心血管医学中心建设新局面!

文字:综合办公室 王妍

医院要闻

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院召开 2023 年度
党总支书记抓党建述职评议会

2月26日下午，国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院（以下简称“中心和医院”）召开2023年度党总支书记抓党建述职评议会，中心和医院领导班子成员，党委委员、纪委委员，各总支和支部书记、副书记、支委，各团支部书记，各青年理论学习小组骨干代表，学生代表等共计300余人出席了会议。



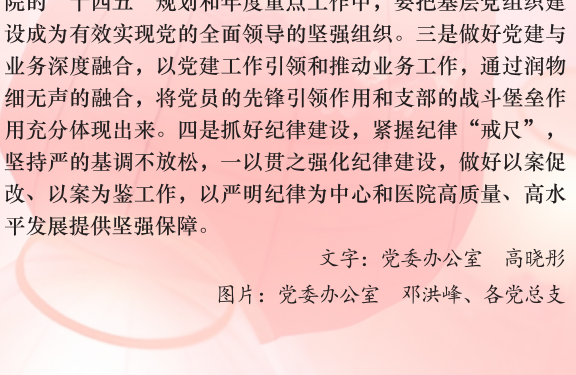
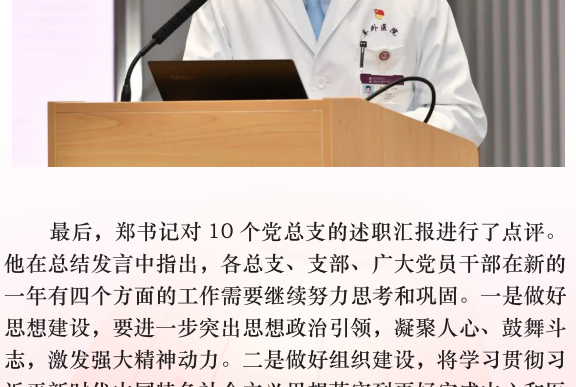
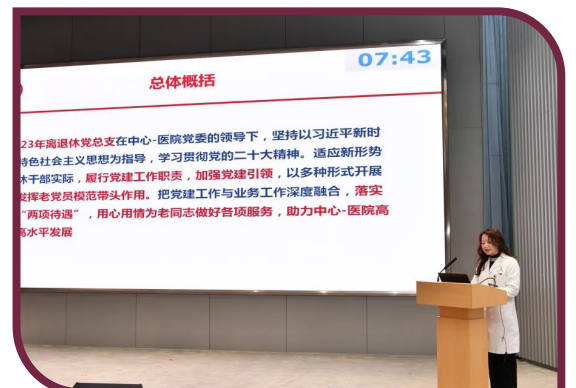
会议由中心和医院党委副书记、纪委书记李天庆同志主持。



首先，中心和医院党委书记郑哲同志传达了二十届中央纪委三次全会精神，并带领大家学习了2月25日新华社权威发布的李希同志代表中央纪委常委会在二十届中央纪委三次全会作的题为《深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，纵深推进新征程纪检监察工作高质量发展》的工作报告。

郑书记全面介绍了习近平总书记关于党的自我革命的思想的历史由来和深邃要义，带领大家学习领悟我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命这三个重大问题，重点讲解了全会提出推进自我革命“九个以”的实践要求，对中心和医院持续发力、纵深推进反腐败斗争，从4个方面12个举措，作出进一步的部署。

他指出，各党总支和党支部，广大团员青年要深入学习贯彻二十届中央纪委三次全会精神，切实增强践行“两个维护”的自觉性和坚定性。全面压实管党治党政治责任，形成齐抓共管合力。始终坚持严的基调，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。始终做到坚定理想信念，扎实工作作风，严守政治底线。



会上，内科一、内科二、内科三、外科一、外科二、门诊影像、西山园区、职能部门、研究生、离退休10个党总支依次进行了述职汇报，并按照党委要求，围绕中心和医院年度工作会精神深入开展党建与业务深度融合的思考和党建工作谋划。全体与会代表对总支进行了民主测评。

最后，郑书记对10个党总支的述职汇报进行了点评。他在总结发言中指出，各总支、支部、广大党员干部干部在新的一年里有四个方面的工作需要继续努力思考和巩固。一是做好思想建设，要进一步突出思想政治引领，凝聚人心、鼓舞斗志，激发强大精神动力。二是做好组织建设，将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想落实到更好完成中心和医院的“十四五”规划和年度重点工作中，要把基层党组织建设成为有效实现党的全面领导的坚强组织。三是做好党建与业务深度融合，以党建工作引领和推动业务工作，通过润物细无声的融合，将党员的先锋模范作用和支部的战斗堡垒作用充分体现出来。四是抓好纪律建设，紧握纪律“戒尺”，坚持严的基调不放松，一以贯之强化纪律建设，做好以案促改、以案为鉴工作，以严明纪律为中心和医院高质量、高水平发展提供坚强保障。

文字：党委办公室 高晓彤
图片：党委办公室 邓洪峰、各党总支

新闻动态

援疆风采

高歌：培养出一支“带不走的”心外科微创手术团队

2024 年元旦过后，一大批心脏病患者住进了新疆维吾尔自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科病房，面对病房内等待手术的患者，已经完成援疆任务即将返回的北京援疆专家高歌选择推迟回京的行程，继续留下来为这批患者赶在春节前完成手术。

2023 年春节刚过，作为中组部第十批第三期中央和国家机关对口援疆干部医疗专家成员，高歌来到自治区人民医院，任职心外二科副主任，从事成人心脏大血管外科诊疗工作，在援疆后方单位中国医学科学院阜外医院及自治区人民医院领导的支持下，在科室同事的配合下，高歌将短短一年时间浓缩成丰硕成果，引进微创领域新技术、培养出一支“带不走”的手术团队、积极带教、指导科研工作……为自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科发展作出了实实在在的贡献。

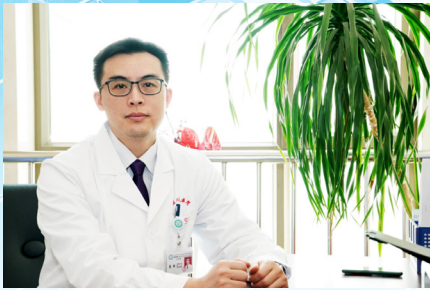
引入新技术
培养专业队伍

对援疆工作，高歌总结说，既要聚焦重点发力，又要精准对接需求。

他根据心外科需求、新疆本土常见病救治情况和实际医疗条件，引入胸腔镜辅助微创心脏手术新技术。

来到自治区人民医院的第二周，高歌就成功开展了来疆后的第一例胸腔镜心脏手术，在此基础上，他陆续引入胸腔镜下二尖瓣成形术，胸腔镜辅助右侧肋间小切口主动脉瓣置换术，胸腔镜下部分心内膜垫缺损矫治术，改良双房迷宫手术和肥厚梗阻性心肌病左室流出道疏通术等阜外医院常规开展、但在自治区人民医院均属首次开展的技术，填补了多项空白。

中国医学科学院阜外医院是国家心脏病中心和诸多心血管领域专项医疗质量控制中心所在地，高歌说，他不仅要带来新技术，还要将阜外医院严控医疗质量的优良传统带到自治区人民医院。这一年中，高歌以严谨的工作作风和高水平的医疗技术，在完成 200 多台心脏直视手术的同时，保证了“无手术死亡，无



北京援疆专家、自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科副主任高歌

严重并发症发生，无医患纠纷”。

他主刀的 20 余台二尖瓣成形手术，瓣膜修复的成功率达到 100%，避免了瓣膜置换给患者带来的后续问题；80 余台冠脉搭桥手术无围术期心肌梗等严重并发症；9 台房颤射频消融手术近期成功率达到 90% 以上，治疗效果疆内领先。过硬的医疗质量也不断获得同行和各族患者及家属的认可。

2023 年，自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外科年手术量再创新高，由以往的 600 台左右增长至 900 余台。通过这一年来的手术实践和悉心带教，高歌带领自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科手术团队与手术麻醉中心、重症医学中心等各相关科室不断沟通磨合，逐步建立了术前、术中及术后的诊疗规范，完善了胸腔镜手术全流程管理。

在高歌的主导与帮助下，自治区人民医院成功搭建起一支专业心外科微创手术团队，其中两位主刀术者已独立完成简单胸腔镜辅助心脏手术共计 10 余例。

这一年中，高歌还先后在 3 个先天性心脏病公益项目中，累计为近 10 名先心病患儿圆满完成手术。

2023 年 11 月，一位来自哈萨克斯坦的外籍患者前往自治区人民医院就医，经过术前仔细评估和周密准备，高歌成功为患者实施了胸腔镜房间隔缺损修补术三尖瓣成形术，圆满完成了涉外医疗任务。

针对自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科术后患者没有系统康复指导的现状，高歌又积极联系中国医学科学院

阜外医院康复中心，对接自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科护理团队，进行针对性强、实用性高的术后康复远程授课，并购置了一批康复训练设备，使心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科患者的术后管理与国内外先进中心接轨，更有力地保证了患者整个围手术期的健康安全。

心脏外科没有小手术，手术操作复杂、风险大、耗时长，全年的手术占据了高歌大量的工作时间，平时经常工作到晚上八九点钟，甚至深夜。在完成大量手术的同时，高歌还尽量保证每周一次的专家门诊，全年累计接诊了近 500 位来自天山南北的患者，有远道专程前来的、也有偶然听说援疆专家坐诊而临时加号的。即使患者挂错了号，不是本专业诊疗范围，高歌也耐心向患者解释，力求让每一位就诊患者满意而归，他说，唯有各族群众对首都援疆专家的这份信任不可辜负。

搭建平台
助力科研教学协同发展

公立医院高质量发展，离不开医教研协同发展。从来到自治区人民医院的第二周起，高歌就主动搭建学术交流平台，通过网络直播的方式，与自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科团队同步共享中国医学科学院阜外医院的每周例行学术活动，包括业务学习交流、领域内前沿学术进展报告和疑难病例讨论等。共享活动已坚持了一年，对心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科团队开阔眼界、提升水平产生了良好效果。

在平时，高歌将一点一滴的碎片时间都充分利用起来，针对临床工作遇见的难点、重点，组织团队进行学术讲座，为大家解决了许多难题，深受好评。他还积极分享国内心外科领域内的高层次学术活动资源，携团队成员先后参加长沙、广州等地的学术研讨会，并作为心外科板块负责人协助承办了自治区人民医院 2023 年度心血管西部论坛。

针对自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科科研短板，高歌利用好中国医学科学院阜外医院心血管临床医学研究

平台，带领自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科团队加入由中国医学科学院阜外医院牵头领导的“国内多中心心房颤射频消融前瞻性随机对照临床研究”，成为该项目的西北地区唯一参研单位。这个宝贵的科研实践机会将为自治区人民医院、为新疆培养更多相关专业临床研究人才。

高歌始终关心科室年轻医生的成长，利用各种机会，进行手术带教。

他还热心帮助科室年轻医生提供研究方向，指导两位年轻同事进行课题设计、标书撰写和院内项目申报；结合在自治区人民医院心脏及泛血管医学诊疗中心心外二科开展肥厚性梗阻性心肌病手术治疗的体会和过去的经验，联合同事共同申请实用新型专利一项。

立足自治区人民医院的同时，高歌总是希望走得更远，在新疆更广阔的天地里发挥自己的专业特长。他先后走访新疆医科大学第一附属医院、新疆医科大学第四附属医院等开展心脏外科手术的几家本地主要医疗单位，了解学科发展，开展学术交流。

作为特邀嘉宾，高歌还参加了乌鲁木齐市电视台《健康来了》科普宣传栏目，并通过院内自媒体短视频平台普及心外科疾病的相关知识，深受广大同行、市民的欢迎。

援疆提供了一次机遇，自治区人民医院提供了一个平台。在历次援疆工作座谈会上，高歌总是不忘感谢自治区人民医院领导以及外科同道的帮助和支持。他说，心脏外科的开展门槛高，对整个团队的整体水平要求都很高，如果自治区人民医院不具备客观条件，个人很难做出这么多工作，正是这次援疆的机遇让他用多年的所学在西北广阔的天地里服务患者，回馈社会，报效祖国。

“援疆是个大课堂，来自五湖四海的人们生活在一起、奋斗在一起，携手谱写合作共赢、协同发展的新篇章，让我和一同援疆的同事们更深刻地领会了‘国之大者’的内涵要义。”高歌说，一次援疆行，一生援疆情，任务到期并不意味着援疆工作从此结束，在他心中，新疆曾经是诗和远方的象征，但如今，新疆是一个实现光荣和梦想的起点。

来源：新疆人民医院订阅号

吴灵敏：只要有一线希望，我们就要全力抢救

“这几天，患者生命体征逐渐平稳。”
“那就好，希望她能好起来，毕竟她的孩子才 8 岁。”

2 月 3 日，中国医学科学院阜外医院援疆医生、兵团医院心内科第一副主任吴灵敏来到医院重症医学科，向科室副主任王平了解患者米日古丽·吐逊的病情。



吴灵敏为何如此关心米日古丽·吐逊？事情还得从 1 月 25 日说起。当天晚上 22 时 20 分左右，和往常一样，吴灵敏下班后步行走回距离兵团医院不远的小区休息。

刚到小区门口，昏暗的灯光下，吴灵敏看到大门左侧一位男性正在为一位躺在地上的女性做心肺复苏。

作为一名心内科医生，职业敏感让吴灵敏迅速做出判断：躺在地上的人应该是突发心跳呼吸骤停。

“我是医生，我来为她做心肺复苏。打 120 没有？”吴灵敏一个健步走过去。

“没有打。”

“120 吗？天山区碱泉三街专汽小区门口有一位女性心脏骤停，请速来抢救！”吴

灵敏立即拨通了 120 急救电话。

1 月的乌鲁木齐，夜间的气温已经下降到零下 20 摄氏度左右。吴灵敏脱掉手套，双膝跪在冰冷的地上，用双手给这位女性做心肺复苏。

一下，两下，三下……

由于天气格外寒冷，吴灵敏的双手冻得发麻，但他还是没有放弃，急切盼望 120 急救车能提前一秒钟到。

这时，路过的几位群众也都围了上来，连忙问能帮上什么忙。

“看到 120 急救车时，麻烦招呼司机往这边来。”吴灵敏气喘吁吁地说。

不到 4 分钟，兵团医院急诊科的 120 急救车到了。

医护人员立即用担架把患者抬到急救车上，满身是汗的吴灵敏也跳到车内。急救车迅速朝着兵团医院驶去。

“不好，心电图是直线，我们必须持续心肺复苏，并要以最快的速度赶到医院。”吴灵敏十分着急地说。

在急救车上，吴灵敏抓紧时间询问具体情况。这位男性名叫牙森·麦麦提，心跳呼吸骤停的女性是他的妻子，名叫米日古丽·吐逊。一年多前，他们带着孩子从喀什地区叶城县喀格勒克镇来到乌鲁木齐生活。

“我老婆之前患有肺炎，心脏也不好，今天下午她有点呕吐，吃过晚饭我带她到药店买了一些药，回家的路上没想到她一下子晕倒了，我就赶紧给她进行心肺复苏。”牙森·麦麦提哽咽着说，“我身上只有 2000

块钱，给我老婆看病是远远不够的，麻烦先救人，行吗？”

“先把人救过来，其他的事后面再说。”吴灵敏拍了拍牙森·麦麦提的肩膀。

1 分钟后，急救车来到兵团医院，大家赶紧把米日古丽·吐逊推到急诊科的抢救室。这时，急诊科、心内科、重症医学科、神经内科、彩照室等多个科室的医护人员已经全部到位，呼吸机、心电图仪等设备和急需药品准备就绪。

“大家听我指挥，我是咱们医院心内科的援疆医生，这位患者已经没有了心跳和呼吸，但只要有一线希望，我们就要全力救治。”吴灵敏镇定地说。

“持续心肺复苏，监测心电、脉搏和血氧”……

“立刻建立静脉通路，重复静脉给肾上腺素”……

“立刻气管插管”……

吴灵敏初步判断米日古丽·吐逊是由肺部感染引起的急性心肌炎或急性心肌梗死导致的心源性猝死，根据现场情况随机应变，发出一个又一个指令。

“血压不稳定！”

“心跳不正常！”

抢救过程中，米日古丽·吐逊的心跳有短暂的恢复，但很快又降了下来。这种情况反复了五六次，米日古丽·吐逊的心跳还是不稳定。

一向沉着冷静的吴灵敏也担心救不过来了，汗珠顺着脸颊不停地往下流，然而他始

终没有放弃抢救。

抢救间隙，吴灵敏给医院当日值班领导兵团医院党委委员、副院长李辉打电话报告这一情况。

“我们要坚持以人为本，不考虑其他因素，全力救治患者。”李辉说，并立即来到抢救室。

大家不停地进行抢救。

“血压低压 80、高压 130，血氧饱和度 100%，心跳每分钟 110 次左右，已经稳定 5 分钟以上了。”兵团医院心内科副主任医师宋诗飞说。

23 时 30 分左右，奇迹发生了。米日古丽·吐逊的血压、血氧、心跳趋于正常，恢复了生命体征，并转入重症医学科继续救治。

“经过一个小时的心肺复苏还能救过来，我还是第一次遇到，因为她已经错过了抢救的黄金时间，另外，如果我们在抢救过程中出现一点差错，她可能也会救不过来。”吴灵敏告诉记者。

“很佩服吴主任高超的医术和临场应变能力，作为他传帮带的学生，我今后要抓紧时间向吴主任学习医疗知识。”宋诗飞说。

“十分感谢吴医生，没有他我老婆就救不过来了。”牙森·麦麦提激动地告诉记者。

截至 2 月 5 日记者发稿时，米日古丽·吐逊的生命体征日趋平稳，各项救治工作还在紧张进行中。

来源：兵团日报

健康科普

阜外·科普

吃元宵有讲究！

元宵、汤圆由外层的糯米皮包裹中央的各式馅料制成，为保证口感香甜糯糯，制作过程中会添加较多的白砂糖和猪油，让元宵、汤圆成为货真价实的高糖高脂食物。

元宵佳节
吃元宵、汤圆寓意团圆和美
元宵、汤圆虽好，吃起来可大有讲究
那么元宵、汤圆怎么吃才最健康、最合适呢？

阜外专家为您解答

贪食元宵、汤圆会怎样？

1、元宵、汤圆外皮由糯米制成，富含淀粉、具有粘性，容易被胃肠道消化，食用过多会造成消化不良，出现腹胀、腹痛、恶

心、嗝气等症状。

2、元宵、汤圆外皮和内陷富含糖分和油脂，这些成分都会刺激胃酸的分泌，容易出现反酸、烧心。

3、存在胃肠道基础疾病者，食用过多元宵、汤圆会加重胃肠道负担，严重者还会出现呕吐、腹泻等表现。

哪类人群需谨慎饮食元宵、汤圆？

1、消化系统疾病：包括胃食管反流病、消化道溃疡、小肠吸收不良、功能性消化不良、急性慢性胃炎、胆胰疾病。这类人群胃肠功能较弱，食用过多元宵、元宵后会刺激胃肠道，加重胃肠道负担，甚至诱发疾病。

2、代谢综合征：患有糖尿病、高血压、高脂血症的人群进食较多元宵、汤圆后容易出现血糖波动、血压升高、血脂升高等，不利于自身健康和疾病的管理。

3、高龄及婴幼儿：老年人及婴幼儿的咀嚼和吞咽功能弱，元宵粘性高，咀嚼不当容易卡在咽部，造成呼吸困难甚至窒息。这类人群同样存在胃肠道功能较弱，不易过多使用，避免出现消化不良、腹部不适。

如何健康食用元宵、汤圆？

1、适量食用、细嚼慢咽。元宵、汤圆高糖高油脂，食用时要控制总量，要注意减少其他主食和脂肪类食物的摄入。同时要充分咀嚼、细嚼慢咽。

2、搭配多样蔬果。元宵、汤圆中缺乏膳食纤维，可搭配各类蔬菜和低糖水果，增加饮食的多样性。

3、适当运动。一旦食用过多元宵、汤圆出现消化不良，可在饭后散步或开展舒缓的运动，促进胃肠道蠕动，帮助消化。

文字：消化内科 闫靖爽、郭旭

雨水节气

沁润新芽 美好欣生



北京时间 2 月 19 日 12 时 13 分
迎来“雨水”节气
这是二十四节气中的第二个节气
东风解冻，散而为雨
雨水预示着温暖的春天即将到来

雨水，是一年之初降水的开始。《月令七十二候集解》道：“雨水，正月中。天一生水，春始属木，然生木者，必水也，故立春后继之雨水，且东风既解冻，则散而为雨水矣。”在春雨的滋润下，枯木逢春、草长莺飞、农作春生……万物“苏醒”，一片春意盎然之景正在悄然生发。

随着雨水节气的到来，雪花纷飞、冷气沁骨的天气渐渐消失，温和的阳光伴着潇潇的细雨向我们走来。这一时期空气湿润又不燥热，正是养生的好时机。

防风保暖不松懈

雨水正是数九天“七九河开、八九雁来”的阶段。此时，虽说空气中还残留着些许寒意，但身体已经感知到暖意的递增，气血变得活跃，手脚也逐渐暖和起来，就好像冰封的大地一样，开始了“解冻”的过程。尽管雨水之后，气温回升较快，但是冷空气在减弱的趋势中并不甘示弱，不肯收去余寒。毕竟是“三九天”末梢，气温忽高忽低，春寒料峭，也是正常现象。

行气活血常暖足。俗话说“寒从脚起，湿从下入”。经络学认为，人体的五脏六腑在足部都有反射区。足踝以下，共有 66 个穴位，这些都是五脏六腑精气输注、汇聚的地方。若是足部受到寒湿侵袭，必定会影响五脏六腑的功能。因此，在气温尚未平稳回升的雨水时节，足部保暖尤为重要，除了穿上合适的鞋袜、睡前温水泡脚外，还可以试试“干洗脚”，用双手从足踝至足尖，揉搓按摩，再从足尖按摩回足踝，重复 15-20 次，既可以温通足部，又能刺激穴位，起到行气活血的作用。

祛风散寒敲风市。除了足部保暖，腿部保暖在雨水时节也很重要，若是早早脱掉保暖裤，则早春的风邪就会携寒湿由腿部侵入人体。我们不妨在保暖的同时，经常敲打风

市穴，也有将虚邪贼风拒之门外的功效。风市穴位于大腿外侧，人体自然站立状态下，指尖下垂，贴到大腿外侧的点就是风市穴，每天敲打 20-30 下，便会驱散风寒，温暖双腿。

健脾养胃气血畅

雨水在春节之后不久，因为节日里吃得太多太杂，人的脾胃一时间消化不了，很容易在体内堆积成湿热、瘀滞，阻碍气血的顺畅运行。因此，健脾养胃是雨水养生的关键。中医学称脾胃为“水谷之海”，被视为“后天之本”、“气血生化之源”，是决定人体健康的重要基础。雨水时节要避免进食生冷、辛辣的食物，可适量进食茯苓、芡实、小米、胡萝卜、冬瓜、莴笋、扁豆、鲫鱼等祛脾湿的食物。在此向大家推荐两道简单美味易消化的汤粥。

一碗甜汤，气血通畅。烧一锅开水，放入陈皮，大火煮 5 分钟左右，放入白萝卜，大火烧开后改小火煮 15 分钟左右放入红薯和山药，待红薯山药变绵软即可。白萝卜“下气和中、补脾益气”，能够向下除掉我们体内堆积的湿浊之气。陈皮的香气能消除气滞，和白萝卜一起食用，增强了行气祛湿的功效，红薯和山药承接“土气”厚重，滋养脾胃效果好，非常适宜脾虚人士食用。

体内有湿，喝粥帮忙。将薏米放入凉水中浸泡 2 小时，加入党参和粳米，大火煮沸后改小火慢慢熬制半小时。薏米具有健脾胃、消水肿、祛风湿、舒筋骨、清肺热等功效。党参健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒凉，养血而不偏滋腻。将薏米与党参一起煮粥，健脾祛湿、补益气血，是雨水时节的食疗佳品。

一年之计在于春
各项工作部一一提上了日程



有春的播种才会有秋收获
让我们一起
奋力向前，不负春光

文字：中医科 殷仕洁

图片：党委办公室 邓洪峰、杨微

元宵节

草木蔓发
春山可望

元宵节又称为“上元节”或“灯节”
是中国传统的重要节日之一
是人们庆祝团圆、祈求幸福的重要时刻
除夕到元宵围成一个春节
首与尾便是两次最具仪式感的团圆



奔赴

不驰空想，不骛虚声
阜外医院这盏不灭的明灯
始终永葆初心
全力以赴守护生命



惦念

承载对团圆幸福的希冀
这碗爱与幸福
都将化为奔向美好明天的能量



愿景

草木蔓发，春山可望
崭新的光景款款而来
每一个期许
都澎湃着创造未来的力量
我们的步伐必将更加坚实、更有力量
更见神采、更显底气



文字：党委办公室 周雅婷

图片：党委办公室 周雅婷、杨微