



·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8月8日 第161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



## 导读

强化国家队使命担当, 推进科技强国和健康中国建设

第2版

义诊助学显大爱, 善行永续暖人心

第3版

力争在所研究的领域贡献自己的微薄之力, 更好地服务好人民健康

第4版

## 中心和医院召开党委全委会 暨党委理论学习中心组学习(扩大)会和主题周会 传达学习贯彻党的二十届三中全会精神



党委全委(扩大)会暨党委理论学习中心组集体学习

7月25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”)举行党委全委会暨党委理论学习中心组学习(扩大)会, 传达学习贯彻党的二十届三中全会精神和习近平总书记重要讲话精神, 研讨交流学习体会, 研究部署中心和医院的贯彻落实工作, 扎实推进中心和医院高质量高水平发展。中心和医院党委书记郑哲同志主持并发表讲话, 中心和医院党委委员, 领导班子成员, 总会计师, 院长助理, 党总支书记、副书记等人参加会议。

会议指出, 党的二十届三中全会是在新时代新征程上, 中国共产党坚定不移高举改革开放旗帜, 紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革而召开的一次具有里程碑意义的重要会议。全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》(以下

简称《决定》), 紧紧围绕推进中国式现代化这个主题, 擘画进一步全面深化改革战略举措, 是指导新征程上进一步全面深化改革的纲领性文件, 对于不断推进党的自我革命、永葆党的生机活力、推动实现社会主义现代化具有十分重要的意义。

会议强调, 全院要深刻认识党的二十届三中全会的重大意义, 深刻领悟“两个确立”的决定性意义, 增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要深入学习领会习近平总书记在党的二十届三中全会上的重要讲话精神。注重学习和研究二十届三中全会中提到的深化医药卫生体制改革、科技体制改革、教育综合改革、人才发展体制机制改革等相关内容, 真正将全会精神贯彻落实到各项工作中。二是, 逐一对照、自觉落实卫生健康领域有关重点改革任务的要求, 结合上级部署与中心和医院的



中心和医院主题周会

定位, 领导班子成员和中层干部要部署谋划中心和医院的“十五五”规划。三是, 把学习好贯彻好党的二十届三中全会精神和习近平总书记在全会上的重要讲话精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务, 落实好各党总支、各党支部, 各科室的部署学习。

7月29日下午, 中心和医院召开主题周会, 传达学习党的二十届三中全会精神、国家卫生健康委党组扩大会议暨理论学习中心组集体学习的会议精神及院校党委常委会扩大会议暨党委理论学习中心组集体学习的会议精神。中心和医院党委副书记李天庆同志主持并传达, 党委书记郑哲同志作学习贯彻工作部署, 中心主任、医院院长胡盛寿同志结合中心和医院未来发展作总结强调。中心和医院领导班子, 党委委员, 纪委委员, 各党总支书记、副书记, 各党支部书记和全体中层干部参加会议。

(下转第二版)

## 国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院 召开学习贯彻习近平总书记“7·9”重要讲话精神工作 座谈交流会暨党纪学习教育专题党课

为更好落实国家卫生健康委学习贯彻习近平总书记“7·9”重要讲话精神工作座谈交流会会议精神, 按照国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院(以下简称“中心和医院”)开展学习贯彻习近平总书记“7·9”重要讲话精神贯彻落实情况“回头看”工作整体安排, 中心和医院于7月10日下午召开学习贯彻习近平总书记“7·9”重要讲话精神工作座谈交流会暨党纪学习教育专题党课。中心和医院领导班子, 党委委员, 纪委委员, 各党总支书记、副书记, 各党支部书记、支委, 中心和医院全体党员代表等260余人参加。大会由中心和医院党委副书记、



纪委书记、工会主席李天庆同志主持。

大会首先由李天庆副书记传达了国家卫生健康委及院校学习贯彻习近平总书记“7·9”重要讲话精神工作座谈交流会精神。

大会根据党委组和院校党委《关于开展党纪学习教育工作方案》中“基层党组织书记讲1次纪律党课”要求, 由郑哲书记给全体党务干部讲授党纪学习教育专题党课。郑哲书记从牢牢把握党的纪律建设的理论逻辑、历史逻辑, 如何深入学习领悟习近平总书记关于加强党的纪律教



育的重要论述, 深化学习, 强化意识, 增强定力, 以开展党纪学习教育为契机, 坚持把“六项纪律”融入日常三个层面为大家讲授了一堂生动的党课, 并提出了明确要求。



大会邀请了冠心病一病区与介入导管室党支部、成人心外科一病区党支部、实验诊断中心党支部、西山园区第二党支部、职能部门第十四党支部这六个党支部书记代表依次作交流发言。

(下转第二版)

医院要闻

强化国家队使命担当，推进科技强国和健康中国建设

坚持“四个面向”的战略导向，面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，加强科技创新全链条部署、全领域布局，全面增强科技实力和创新能力。——2024年6月24日，习近平总书记在全国科技大会、国家科学技术奖励大会、两院院士大会上的讲话

科技创新是发展新质生产力的核心要素

在2024年6月召开的全国科技大会、国家科学技术奖励大会、两院院士大会上，习近平总书记发表重要讲话强调，中国式现代化要靠科技现代化作支撑，实现高质量发展要靠科技创新培育新动能。新时代以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把科技创新摆在国家发展全局的核心位置，深入推动实施创新驱动发展战略，提出加快建设创新型国家的战略任务，确立2035年建成科技强国的奋斗目标，充分发挥科技创新的引领带动作用，新质生产力加快形成，为高质量

发展注入澎湃动能。

科技创新面向人民生命健康

人民健康是社会主义现代化的重要标志，守护人民健康离不开科技支撑。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把保障人民健康放在优先发展的战略位置，加快推进健康中国建设，明确要求要“面向人民生命健康”加快科技创新。科技创新面向人民生命健康，加强基础研究，突破关键技术，促进落地转化，让科技成果真正惠及人民健康，为健康中国建设提供强大支撑。

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院面对新一轮科技革命和产业变革的新形势新趋势，紧紧围绕健康中国发展战略、创新驱动发展战略，积极履行国家医学中心职责使命，落实国家推动公立医院高质量发展的要求，以“应该做什么”为价值导向，立足两大核心目标、五个战略发展方向和核心任务，强化顶层设计，创造全新范式，打造“以科学和真实数据为驱动，面向未来的信息化、智能化、自动化现代医院”和国家医学中心建设样板。

2024年7月19日，中国医学科学院

医学信息研究所发布2023年度中国医学院校/中国医院科技量值(STEM)暨2019-2023五年总科技量值(ASTEM)。中国医学科学院阜外医院心血管病学、心血管外科学连续十年名列年度学科榜首首位；心血管病学、心血管外科学名列五年总科技量值(ASTEM)榜单首位。

心血管病学



截取自现场直播

阜外医院将继续致力于引领医学科学发展方向、攻克疑难复杂疾病、推动科研成果临床转化、建立人才培养模式、解决重大慢病防控难题等方面发挥“国家队”中流砥柱的作用，加快实现高水平科技自立自强，努

心血管外科学



截取自现场直播

力培育发展新质生产力新动能，服务中国心血管卫生健康事业高质量发展。

延伸阅读

坚持正确的科技评价导向，建立科学的科技评价方式，中国医学科学院自2018年首次提出科技量值(STEM)概念以来，坚持主要基于“一手指标”，以“明其所用，具其所依，言其所限”作为“有导向性”的科技评价原则，评价周期长短结合，发挥对科技活动的客观引导作用，营造能够激发医学科技创新的良好生态。

文字：党委办公室 周雅婷

阜外医院第十批援藏医疗队启程，共筑雪域高原健康梦

7月31日早上，中国医学科学院阜外医院第十批援藏医疗队正式启程，乘坐CA4124航班从北京出发前往西藏拉萨。



心内科副主任医师郭婷婷、心外科主治医师徐亮作为此次医院选派的援藏干部，身肩重任，即将在雪域高原开展为期一年的医疗援藏工作，为增进西藏地区民生福祉、加

强民族团结的伟大工程贡献力量。



出发当天早上6点，党委办公室主任刘怡华、医务处处长林芳芳、外科管委会副主任兼医务处副处长徐飞、内科管委会副主任罗芳和相关职能科室同事、援藏干部家属们到达机场，一起为队员们送行。

此前，医院也举行了援藏座谈会为两位队员送行。樊静副院长寄语医疗队员，希望



他们发扬医者仁心，为西藏地区医疗事业贡献力量。往届援藏干部分享经验，鼓励新队员克服困难，勇敢前行。人力资源处、药剂科、工会等相关处室也为队员们此次顺利出行，提供了政策保障和药品、物资保障。医务处林芳芳处长全程护送队员进藏并出席在拉萨召开的西藏自治区人民医院第九、十批“组团式”援藏交接会议。

8月1日，在第九、十批“组团式”

援藏交接会议上，郭婷婷、徐亮正式从即将圆满完成援藏任务的闫朝武主任医师、赵杰副主任医师手中接下心血管疾病防治领域的“国家队”传承的接力棒。在未来一年的工作中，他们继续秉持着“用心守护健康”理念，怀揣共筑健康西藏的医者仁心，为守护藏区百姓的身心健康贡献力量，为进一步推动全国心血管疾病预防服务能力和服务水平的整体提升增光添彩！

祝愿郭婷婷、徐亮两位专家在藏工作一切顺利！

期待第九批“组团式”援藏专家闫朝武主任医师、赵杰副主任医师凯旋！

向每一位援藏医务工作者致敬！

文字：医务处 徐戈加

图片：医务处 徐戈加

(上接第一版)



郑哲同志作学习贯彻工作部署

郑哲同志作学习贯彻工作部署。郑哲同志指出，党的二十届三中全会的举行，彰显了以习近平同志为核心的党中央将改革进行到底的坚强决心和强烈使命担当。习近平总书记的重要讲话统揽全局、思想深刻、视野广阔、论述精辟，具有很强的政治性、针对性、指导性，为进一步全面深化改革提供了科学指引和根本遵循。

郑哲同志作以下部署要求：一是，充分认识学习贯彻全会的重大意义，站在全局和战

略的高度深刻领会全会精神。各级党组织、党支部、职能部门要迅速兴起学习贯彻党的二十届三中全会精神的浪潮，与进一步巩固拓展主题教育成果，扎实开展党纪学习教育相结合，通过“三会一课”、主题党日等方式，聚焦推进中心和医院高质量高水平发展开展进一步专题研讨，组织党员分享体会收获、查找问题不足、明确努力方向。二是，深刻把握重大原则要求，凝聚进一步深化卫生健康领域改革的智慧和力量。自觉将中心和医院的改革发展融入国家卫生健康事业的改革发展中。全体党员干部群众坚定信心、同心同德，坚持问题导向，发扬斗争精神，强化系统集成，推动卫生健康领域改革向深层次挺进。三是，进一步增强责任感使命感，以只争朝夕的工作作风，确保改革发展取得实效。各党总支、党支部书记和中层干部要结合谋划“十五五”，推进国家医学中心建设、区域医疗中心建设、公立医院高质量发展、年度重点工作等业务工作的一体化融合、一体化推进，把中央确定的政策用好用足，把中心和医院的改革发展



胡盛寿同志作总结强调

谋划好、落实好。

中心主任、医院院长胡盛寿同志结合中心和医院未来发展作总结强调。胡盛寿院长指出，在进一步全面深化改革、推进中国式现代化的背景下，如何紧跟党中央步伐，抓牢新一轮改革战略重点，有使命感，有责任感，找准中心和医院发展方向和着力点，是推动中心和医院高质量高水平发展的关键。

胡盛寿同志客观剖析限制中心和医院发展难点，结合未来发展提出工作要求：一是，凝聚思想共识，认真学习领会二十届三中全会及

《决定》精神，坚决把思想和行动统一到党中央决策部署上来，充分认识理解中心和医院关键工作统筹布局的战略意图。二是，积极践行健康中国战略目标，坚持问题导向，把握核心关键，全力保障双中心建设、教育、科技、人才方面的各项工作协调发展。真抓实干，全力助推中心和医院“努力实现由单纯性医疗中心向医学中心转变，推动中心和医院高质量、高水平发展”“努力实现把心血管病防治主战场由医院转向社区，承担‘国家队’使命担当，推动国家心血管病防治整体水平提升”两大核心目标的实现。

面向未来，胡院长勉励全体阜外人以更强的责任感、使命感，真正将工作重点聚焦到基层、病人、一线医务工作人员上，以时不我待的精神，扎实推进中心和医院工作落实，为进一步谋划中心和医院发展，构建新发展格局奠定基础。

文字：党委办公室 高晓彤

图片：党委办公室 刘传绪

最后，郑哲书记从习近平总书记“7·9”重要讲话精神的重大意义、中心和医院5年来落实情况以及下一步工作计划三个部分进行高度总结。郑书记强调，未来中心和医院党委持续强化党的创新理论武装，坚持党政齐抓共管，狠抓“两个责任”落实，以党建引领保障高质量发展。

郑哲书记对履行国家队职责，继续走好践行“两个维护”的第一方阵，提出了三个方面要求。一是要引导党员干部把对“两个确立”决定性意义的深刻领悟转化为做到“两个维护”的高度自觉和实际行动。二是抓好重点工作，助推化解党建业务“两张皮”。三是深化全面从严治党，严抓纪

律作风建设。

中心主任、医院院长胡盛寿同志全程参加会议，他表示：一是要进一步加强政治建设，以践行国家队的使命担当走好新时代“第一方阵”；二是要进一步加强理论学习，提高思想修养，全面提升党员干部干事创业、知行合一的自觉性；三是要进一步

加强斗争本领，以高质量、高水平党建推动中心和医院下半年重点工作安排落地见效；四要进一步增强学纪知纪明纪守纪的高度自觉，坚定“一岗双责”的政治担当，持续统筹好高质量发展与高水平安全。

文字：党委办公室 高晓彤

图片：党委办公室 邓洪峰

## 义诊助学显大爱，善行永续暖人心



“同心·共铸中国心”是在中央统战部、国家卫健委的指导下，由中国西藏文化保护与发展协会、北京同心共铸公益基金会发起的大型医疗公益活动，该公益活动自2008年汶川地震后发起，致力于为青藏高原地区各族群众提供医疗援助，帮助他们摆脱因病致贫、因病返贫的困境。

2024年7月8日，该活动再次启程，

前往四川甘孜藏族自治州雅江县，开展义诊、医疗培训、健康宣教、爱心捐赠等为期5天的活动，将有效提升当地医疗水平，改善群众健康状况，为当地村民送去健康与希望。

中国医学科学院阜外医院（以下简称阜外医院）冠心病一病区与介入导管室党支部积极参加“同心·共铸中国心”2024甘孜雅江大型公益活动。此次活动中，阜外医院派出冠心病一病区主任医师张茵参加公益活动，分别在雅江县的祝桑乡、呷拉镇和康巴汉子村卫生院，为当地村民进行了义诊和科普宣教，同时还为基层医务人员提供了培训授课，提升了当地医疗服务水平。

得知活动将慰问当地藏族学生后，阜外医院冠心病一病区与介入导管室党支部的37名党员同志以及科室的医务工作者们自发组



阜外医院冠心病一病区与介入导管室党支部捐款捐书

织捐款、捐书活动，共筹集善款10600元和书籍50余册，用爱心为呷拉镇中学的孩子们购买了学习用品和体育用品，并以助学金的形式发放给8名贫困学生。

这些书籍和学习用品不仅给孩子们提供

了物质帮助，更承载了精神上的鼓励和期望，希望他们能够借此探索知识、改变命运。捐赠现场，阜外医院代表鼓励受资助的孩子们好好学习，建设家乡，为建设祖国贡献力量。



文字：冠心病一病区与介入导管室党支部 宋雷

图片：冠心病一病区与介入导管室党支部 宋雷

## 心律失常中心成功完成导管消融日间手术

2024年7月8日，中国医学科学院阜外医院心律失常中心姚焯教授团队成功完成了首例阵发性室上性心动过速（PSVT）的射频导管

### 就诊过程

- 8:00，患者在家人的陪同下来到中国医学科学院阜外医院，进行入院手续和术前评估；
- 9:30，心律失常中心丁立刚主任在新开设的日间导管室开始为患者进行手术；术中，团队利用先进的三维心电生理标测系统，精准定位并成功消除了导致心动过速的房室旁路，整个过程流畅、顺利；
- 10:00，患者在观察室进行观察；
- 13:00，患者情况良好，顺利出院。

消融日间手术。患者从入院、手术到出院，仅历时短短5小时。



丁立刚主任正在为日间手术患者进行室上速的消融

整个过程仅耗时5小时，充分体现了日间手术高效低耗和安全便捷的特点。

患者在出院前表示：“我原本以为需要住院几天，没想到这么快就能回家。整个过程非常顺利，感谢阜外医院，感谢姚焯教授团队。他们的技术和服务让我非常安心。”

丁立刚主任表示：“日间手术是一种非常适用于特定类型心律失常的治疗方式，特别是用于阵发性室上性心动过速、室性早搏等心律失常。我们依托阜外医院领先的医疗技术和设备，确保手术的高效与安全，致力于让更多患者受益。”

心律失常中心主任姚焯教授表示：“事实上，心律失常介入日间手术在北美地区早已经是常规。在我国，由于观念和流程等方面的

原因，一直未能广泛开展和推广。随着技术的进步以及患者观念的改变，也为了探索进一步减少患者和社会的经济支出及时间成本，心律失常中心在院领导和相关部门的大力支持下，经过严格的论证与准备后，探索常规开展导管消融的日间手术，这不仅是技术上的突破，更是模式上的革新。作为国家心血管病中心，我们于2011年3月在国际上首创全三维极低乃至零射线导管消融模式，改变了当代电生理模式。相信此次在国内成功推行日间手术，将为患者提供更加便捷、经济的治疗选择，也将带动国内同行进一步推广该模式。”

文字：心律失常中心 夏雨 党委办公室 杨微

图片：心律失常中心 夏雨

## 专治夏季食欲不振

## ——2024年的三伏天，新一轮阜外美食革新！

为积极响应国家“健康中国2030”战略，充分发挥党建引领作用，职能部门第十三党支部将高质量党建与健康理念深度融合，积极投身于健康食堂的全面建设之中。通过自主研发菜品、优化食堂膳食结构、推广健康饮食方式、强化服务意识等一系列举措，不断提升职工的健康素养，让健康理念深入人心。

2024年的初伏开始于7月15日（农历六月初十），这一天标志着一年中最炎热的时期——三伏天的正式开始。随着炎热天气的到来，阜外家食堂也迎来了新一轮的“美食革新”！

北方有句俗语，叫“头伏饺子二伏面”，说的是老百姓过伏天的习俗。传统习俗不仅承载着家的味道，深深植于人们的日常生活之中，还蕴含着对健康的深切关注。伏天气温高，人体新陈代谢加快，身体大量出汗，对能量的需求增多。饺子等面食含糖类、B族维生素、多种矿物质，可为人体提供充足的热量。

为了能让阜外家人在忙碌的工作之余，也能品尝到地道、新鲜的饺子，阜外家食堂引进了先进的饺子机。不仅保留了手工饺子的口感与温度，更在效率上实现了质的飞跃。从和面、制皮到包馅成型，每一步都精

准控制，确保每一个饺子都皮薄馅大，鲜美可口。

二伏之日，一碗清凉爽滑的面条无疑是解暑佳品。为此，阜外家食堂特别引入了高效面条机，精选优质面粉，经过精心配比与制作，无论是热汤面还是凉拌面都能让员工在炎炎夏日中感受到一丝清凉与满足。

在追求美味的同时，阜外家食堂也不忘关注健康。新购入的酸奶机现已正式投入使用，每日新鲜制作，无添加、纯天然，富含益生菌，有助于肠道健康。

在健康食堂的全面建设上，阜外家食堂紧密围绕“营养均衡、健康美味”的目标，对食堂的食材采购、菜品研发、烹饪方式等进行了全面升级。与优质供应商建立长期合作关系，确保食材的新鲜与安全；专业营养师参与菜单设计，确保菜品营养均衡、搭配合理；同时，积极推广少油少盐、清蒸水煮等健康烹饪方式，减少食品中的油脂和盐分含量，让职工在享受美食的同时也能保持健康。

除了关注菜品和服务本身以外，阜外家食堂也是健康知识传播的阵地，宽敞明亮、干净整洁的就餐环境，不仅提供了一个愉悦的用餐空间，还巧妙地融入了健康教育的元素。墙壁上张贴着丰富多彩的健康知识海报，屏幕上循环播放着生动有趣的健康知识视频，这些视觉上的引导与启发，深刻地加深员工对健康生活方式的理解与实践。

阜外家食堂，始终将阜外家人的需求放



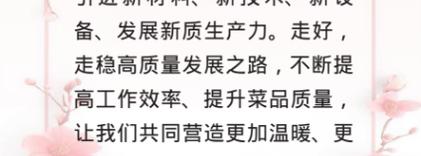
在首位，职能部门第十三党支部将继续发挥党建引领作用，以贴心的后勤保障服务为阜外家人的工作与生活增添一份温馨与便利。

### 深化健康食堂建设 共创健康和谐工作环境

阜外医院积极倡导广大职工工作心血管健康的践行者、表率者。2019年6月，新职工食堂正式开业，持续打造一个让职工吃的方便、吃的放心、吃的健康、吃的满意的食堂。近年来，阜外医院配合职工健康档案建设工作，开展合理膳食行动，加强对职工饮食文化教育，促进职工养成更科学健康的饮食习惯。

打造智慧物联系统，职工在选取菜品时能够看到营养含量与摄取信息，利用“微心在线”APP中的个人电子健康档案，可查询每日在食堂就餐膳食信息和营养成分含量。

发挥专业营养师作用，科学制定与调整健康营养菜谱，促进医院健康管理工作的展开。



文字：党委办公室 杨微 周雅婷

图片：党委办公室 邓洪峰 膳食科 孙晓溪

阜外青年说

# 力争在所研究的领域贡献自己的微薄之力，更好地服务好人民健康

近期，按照国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院（以下简称“中心和医院”）党委年初重点工作部署，结合 2024 年度工作会会议精神及各党总支所辖科室业务特点，党办联合各党总支相继召开了 2024 年度总支委会暨年度先进个人、青年骨干贯彻落实年度工作座谈会。

会上，各总支青年理论学习小组骨干代表和年度先进个人获奖代表围绕年度工作、自身成长进步、未来发展规划等内容进行了交流分享。现选取部分青年的分享内容形成系列推送，一起听听新时代的阜外青年说！



回想起 2014 年进入阜外医院学习，并在 2016 年于阜外加入中国共产党，2019 年留院工作至今，一路走来深切感受到阜外大家庭的温暖，今年能够成为一名内科二总支青年理论学习小组骨干成员，我倍感荣幸，在青年理论学习小组的活动中，我感受到了不仅工作有领导指导，我的思想提升、视野开阔、格局站位都有交流、学习、提升的平台机会，甚至是生活中遇到的琐碎小事也有了“吐槽发泄”的地方，同时自己也更加坚定了致力于保障人民群众心血管健康的职业理想，激发着我对心血管专业理论和技术的不懈信念，力争在所研究的领域贡献自己的微薄之力，更好地服务好人民健康。

在上学期期间，受到身边课题组老师和同学的鼓舞，我对科研工作开始感兴趣，但是心律失常作为心内科亚专业，其分支也纷繁复杂，我曾一度摸不着头脑。但随着学

习的深入和对学科前沿的关注加深，我越来越发觉本领域的技术和理论更新之快、发展之快令人赞叹，其中大部分国人的原创性研究更令人为之振奋。因此，毕业以后，我也暗自努力，想让自己扎根复杂心律失常领域，从踏踏实实的基础实验做起，学习前辈们的优良作风和科研品质，力争在自己领域做出富有特色和创造性的研究，为自身长远的发展找到方向。

身处阜外医院平台之上，虽曾协助导师和同学发表过一些研究文章，但在申请国家级自然科学基金方面，还缺少相关经验，说明自身的科研基础和积淀尚浅，与更高的标准存在一定差距，需要更加勤奋的努力和奋斗来完善自己。如果取得了什么成绩，那是因为站在了巨人的肩膀上。

正如习近平总书记所说，“我们的干部要上进，我们的党要上进，我们的国家要上进，我们的民族要上进，就必须大兴学习之风，坚持学习、学习、再学习，坚持实践、实践、再实践。”我相信在科研上也是如此。就像支部和科室年初传达的重要工作所要求的，在自己成长的各个阶段，要清晰的规划成长路径，按照医院要求，对标国际一流，开阔格局、眼界、胸怀，尽早找准自己的发展方向，遇到困难主动寻求医院和老师们的指导和帮助，努力让自己成长为和医院未来发展相适应的技术人才，积极学习国内外优秀的科研经验和最新的研究成果，再和自身领域结合起来，不断实践、不断创新，继承艰苦奋斗、脚踏实地的优良作风，不断为阜外医院高质量发展贡献自己的力量，奉献自己的青春。

内科二党总支青年：董潇男



提交了入党申请书后，我一直以一名合格的共产党员的标准严格要求自己。支部书记及支部委员们给予了我极大的关心和帮助，让我加入到青年理论学习小组中，组长是手术室、供应室和配液室党支部书记王宁老师，辅导员是外科二总支书记袁素主任，这让我深深认识到了党组织对我们青年理论学习小组的重视。

加入青年理论学习小组后，能够经常学习到新的理论

知识，并多了很多学习机会，我很荣幸参加了院校举办的预备党员和积极分子培训班，通过学习，让我在端正入党动机上受到了洗礼，对党的认识理解上得到了升华，从而更加坚定了我申请加入党组织的信心和决心。

我努力将所学理论知识应用到实际工作中，正如课上老师所说，我们需要不断的反思与探索，这句话我一直铭记于心，并在日常工作中加以实践。供应室新更换清洗消毒机后，呼吸管路经常会脱落，我们通过清洗架隔层之间增加固定带的方法解决了管道脱落的问题，既避免了损坏，又提高了工作效率。去年底有一名同事因手腕关节炎无法搬重物，与核心小组讨论并与其本人沟通后，将她调整到了病区转运岗位，从而缓解了她的困境并保持了科室的运作效率。

当今时代，世界在飞速变化，新情况、新问题层出不穷，知识更新的速度大大加快。通过加入青年理论学习小组，不仅增强了我的理论素养，也提高了我的思辨能力。我相信，在未来的日子里，我会继续努力学习，不断提升。

外科二党总支青年：张秀娟



2022 年 5 月消化内科郭旭主任带领我加入阜外医院大家庭，从消化内科资质申报到消化内镜中心及消化科的开诊，我感受到了院领导、职能科室兄弟姐妹以及临床工作中的同志们的温暖，大家总是在我们困难的时候提供帮

助。

能够被评选为中心和医院 2023 年度“优秀个人”荣誉称号，首先非常感谢院领导、医务处、内科管委会和郭旭主任对我的帮助。这份认可不仅是对我个人工作的肯定，更是对消化内科整个团队不懈努力的赞赏。消化内科自 2022 年成立，始终坚持 24 小时听班制度，在日复一日的医疗工作中，每一次面对挑战，都坚持以病人为中心，不断提高专业技能和服务水平，才能在 1 年半的时间内得到医院和兄弟科室的赞许。其次，我也非常感谢消化内科每位成员的支持和鼓励，每一例胃肠镜、每一次急诊、每一例救治，都离不开医护人员的共同付出，这份荣誉也是科室每一位成员辛苦奋斗的硕果。

此次荣誉是前进的动力，是一个新的起点，我将继续做好本职工作，继续用心守护健康。

内科三党总支青年：穆晨

图片：党委办公室 刘传绪 外科二党总支 葛迪

## 长夏未尽 忽而已秋

云天收夏色，木叶动秋声。8 月 7 日，我们迎来秋天第一个节气——立秋。



从立秋开始，我们呵护身体的重点要从“养心”慢慢调整为“养肺”。

养肺分为“清肺”和“润肺”两部分。立秋要做的主要是“清肺”，也就是让肺脏恢复干净的状态。

立秋还处在三伏期间，很多地方暑热依旧。在中医看来，暑热属于温邪。清代医家叶天士在《温热论》中提到，“温邪上受，首先犯肺”，这些温邪入侵身体后，肺脏是身体面临外邪的第一道门槛，因此首先伤害的就是肺脏，大量的内热堆积在肺脏，出现肺火的情况。

中医在讲肺时，习惯在后面加上“卫”，称它为“肺卫”。这里的“卫”指卫气，是阳气的一部分。《黄帝内经》里说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥理，司关合者。”意思是，卫气时常浮在人的体表，维持皮肤、肌肉的温度，以及抵御外邪的入侵。但肺主气，卫气想要真正发挥这些作用，必须有赖于肺气的正常运行和指挥。一旦身体遭受了外邪的入侵，肺脏会第一时间开始运作，这便意味着它也是最容易受到伤害的地方。“肺是娇脏”的说法正缘于此。

所以，在各种温邪活跃的初秋里，许多人的身体都容易出现不适，例如：嗓子疼。口腔是肺与外部接壤的地方，所谓“上先受之”，指的就是口腔会先被伤害。咳嗽，痰多，而且颜色较深、偏黄。肺气被伤，不能输送津液，导致水液停留，渐渐化作痰，又因为肺有火气，所以痰的颜色偏黄。大便干结。“肺与大肠相表里”，肺火冒出来后，大便也会受到影响。身体有燥热感。尤其是凌晨四五点，此时肺经当令，很容易感觉全身发热，胸口多汗。

立秋时节，需要给身体清清肺热，把肺打扫干净，到了深秋，女孩子们才能更有效地润肺养肤。下面，给大家介绍两种简单易行的养肺小贴士。

### 清肺呼吸法

在中医看来，肺主气，司呼吸，它既可以吸入自然界干净、舒适的空气，也能够呼出体内的浊气，完成身体内部与自然的沟通。所以，日常生活中如果能够呼吸得足够“深”、足够彻底，就可以把堆积在肺脏处的热气、浊气呼出体外，达到预防肺火的作用。

吸气的时候，要匀速、有节奏地进行深呼吸，运用腹式呼吸，让自然界的清气尽可能地充盈整个肺脏。之后再慢慢地吐气，尽量把气吐干净。这样，我们的肺脏会像气球一样，反弹后可以吸入更多的清气。

在时间上，一呼一吸之间，一般需要间隔 5 秒左右。在这 5 秒里，可以想象自己站在广阔的果园之中，嗅着果子散发出来的淡淡清香，让心情保持宁静。这样的深呼吸，可以抽空来完成，一天做 15-20 组即可。

### 自制清肺茶饮

在中医看来，肺为娇脏，不耐寒热，很容易受到伤害。所以不管是清肺火，还是润肺，在调理时都需要尽可能轻柔，我们可以用沙参、百合、白扁豆、甘草这四味性质相对平和的草药煮水饮用。

沙参入肺，是此时养肺最合适的药材，因为它不仅能够清肺热，还能滋养肺阴。《医学衷中参西录》记载，沙参“能滋肺者又腻滞而不清虚，惟沙参为肺家气分中理血药”，称赞沙参性质平和。它一边能够让身体内的热气散发出去，一边还能给肺部滋补津液，所以吃完沙参后，不会觉得口干舌燥。

除此之外，百合能养阴润肺，常常与沙参配合使用，功效相当于在清理完肺脏之后，再给肺脏浇水，让它保持滋润的状态。白扁豆有燥湿的功效，主要是防止水分过多形成湿气，让肺脏的“润”维持在合适的状态。甘草能够调和诸药，缓和所有材料的性味，且微甜的味道，可以使大多数人更易接受。

立秋时节，除了注意养肺，我们还可以借鉴古人的智慧，做到以下几点：

#### 1. 避风、不可贪凉

《养生论》曰：“秋初夏末，热气酷甚，不可脱衣裸体，贪取风凉。五脏喻穴皆会于背，或令人扇风，夜露手足，此中风之源也。”在夏末初秋之际，天气依然很热，这个时候切忌过分贪凉。我们身体的五脏输穴都在背上，如果晚上让空调、电扇对着后背吹或者袒露手脚，很容易让风邪侵入体内。

#### 2. 食用赤小豆

《千金月令》曰：“立秋日，取赤小豆，男女各吞七粒，令人终岁无病。”立秋时天气还很热，如果雨水又多，加在一起便成了湿热，这个时候可以吃一些赤小豆。赤小豆与红豆不同，李时珍称之为“心之谷”，其功用为“生津液，利小便，消胀，除肿，止吐”。赤小豆呈细长形，颗粒比红豆小，它的除湿功效较强，可以供药用，调理身体。

#### 3. 少吃西瓜

《法天生意》云：“立秋后十日，瓜宜少食。”“瓜宜少食”的“瓜”主要指西瓜，这是因为西瓜性凉，伤脾胃，吃多了容易拉肚子。

文字：中医科 殷仕洁 图片：党委办公室 邓洪峰