·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

2025年11月10日 第176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第十七届职工运动会圆满举行 第2版

智心融合，脉动未来　中国心脏大会（CHC）2025医学人工智能高质量发展与创新应用论坛高光集锦 第3版

气肃而凝，露结为霜，老年人群守护心脑血管的合理膳食指南

立冬控糖防流感，科学管理护健康 第4版

共绘健康生态新蓝图

第五届中国健康生活方式医学大会圆满闭幕

启幕

2025年10月25日，第五届中国健康生活方式医学大会主论坛在京启幕。国家卫生健康委员会副主任、党组成员郑哲，中国工程院院士陈君石，新华社原副社长、新华网首任董事长周锡生，美国医学科学院国际院士、南京医科大学康复医学院名誉院长励建安，美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授朱为模，以及世界卫生组织驻华代表处官员孙佳妮等出席大会。本次大会以“构建健康生态 成就美好生活”为主题，汇集来自医院、高校、科研机构、康养、高科技产业、新闻媒体等1700余位代表嘉宾，通过政策解读、学术发布、产业对话、全民互动四大维度，解锁“主动健康”时代的生活方式密码。

国家心血管病中心副主任、中国医学科学院阜外医院副院长樊静

大会开幕致辞环节由国家心血管病中心副主任、中国医学科学院阜外医院副院长樊静主持。

国家卫生健康委员会副主任、党组成员郑哲在致辞中提到，当前，我国正处于经济社会转型和人口结构变化的关键阶段，慢性、非传染性疾病已经成为影响人民健康的首要公共卫生问题，为有效应对慢性病防控挑战，国家心血管病中心于2020年成立健康生活方式医学中心，在心血管疾病防控与健康生活方式推广工作中发挥了重要的专业支撑作用。面对当前慢性疾病防控持续的挑战，郑主任提出四点建议，包括倡导社会共治，凝聚全方位参与合力；强化专业技术指导，提升常态化服务能力；聚焦重点人群，实施分类精准干预；深化科技创新，赋能智能化发展，让科技创新成为健康生活方式的“加速器”。

主旨演讲

胡盛寿院长对本届大会主题“构建健康生态　成就美好生活”进行深入的剖析和重磅演讲。胡院长首先指出医学界及社会各界广泛认可的两个“基本事实”：一、生活方式是慢病发生的最主要致病因素；二、传统的疾病防治模式不改变生活方式习惯。经典生活方式医学概念自1989年概念提出至今已36年，但无论是‘传统科普教育’还是‘现代技术演进’，其效果均未尽如人意。目前，中国健康生活方式医学的发展仍处初级阶段，全社会健康生活方式远未普及。报告随后引用王阳明的名言“知而不行，是为不知；行而不知，可以至知”指出，自然“养成”的过程是“知-行-信”的过程。

在“知”的层面，首先要跨越思想认知的“鸿沟”，从“以治病为中心”向“以健康为中心”转移。健康生活方式不是“教”出来的，传统的“专家式”健康教育只是单向知识灌输，没有唤醒个体的理解力。健康生活方式教育要从娃娃抓起。希望社会各界携手构建良好生态，培育儿童青少年健康生活方式。

国家卫生健康委员会副主任、党组成员郑哲

在“行”的层面，要打造“评估-干预-执行-反馈”的闭环。评估是养成健康生活方式的第一步，构成‘知-行’反馈的闭环基础。报告运用运动、营养、心理、睡眠四个案例，阐释评估需借助数据解读生活方式与身体机能，预测风险，并生成干预处方。通过评估，用数据解读生活方式与身体机能的关系，让患者看得见自己的生活方式处方是怎么来的。未来的评估，还要超越现有认知，用数据让看不见的未来潜在风险在当下展现；医工交叉、融合创新，让看不见的身体机能“可视化”；通过生命体征全时段无感监测，重构“健康”视角和纬度。通过“评估-行动-再评估”的正反馈让“知识”升华为“信念”。

“评估-干预-执行-反馈”闭环的可持续发展，需要完善的生态环境构建。政府要创造“可得、可见、可持续”的公共条件，从城市规划、政策制定等更大层面的生态构建进行布局；专业人士要把科学转化为“可落地、可持续”的健康服务；社会机构、企业要把健康纳入社会与商业常态，形成正向生态循环；大数据、AI也要深度参与赋能生态建设。

打造从“认识到要改变”，到“行为上能改变”，再到“思想上想改变”的长效机制和生态环境，让健康生活方式从知识层面的“必要”，转化为行动层面的“必须”，最终升华成为信念层面的“必然”。报告最后号召政府、专业人士、企业、社会各界和每个个体共同参与，大数据、人工智能深度赋能，共同打造生活方式的生态建设，让健康生活方式“自然”养成。

高光呈现发布启动仪式

主旨演讲之后，大会推出高光时刻发布“肥胖慢性病管理培训师培训项目”启动仪式，国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院胡盛寿院长，国家卫生健康委医疗应急司高光明副司长，世界卫生组织驻华代表处技术官员孙佳妮女士共同上台进行启动仪式。由国家卫生健康委员会医疗应急司与世界卫生组织联合发起的“肥胖慢性病管理师培训项目旨在提升全国基层医疗卫生机构及体重管理门诊的服务能力，建立国家级培训师队伍。

国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿

国家心血管病专家委员会健康生活方式医学专业委员会联合全国63位知名专家组织成立了全球健康生活方式学术影响力评价平台（HAPE），评选出2024年度最具影响力的中国健康生活方式学术研究和科普作品，在大会上进行发布。中国工程院院士陈君石，新华社原副社长、新华网首任董事长周锡生，上海交通大学医学院副院长毕宇芳，北京大学第三医院副院长宋纯理，国家心血管病专家委员会健康生活方式医学专业委员会副主任委员赵安平参与发布环节并为获奖代表颁奖。

巅峰论坛：打造健康生态共同体

巅峰论坛是每届大会的吸睛环节。首先，由大会组委会执行主席、国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪教授作为学术主持人，邀请中国工程院院士陈君石院士；中国健康养老集团有限公司党委书记、董事长张斌；平安健康险党委书记、董事长，北大医疗集团党委书记、董事长朱友刚展开精彩对话。陈君石院士强调，健康生活方式的推广需“动员个体主动参与”。朱友刚董事长提出，保险行业可通过“健康管理+保险产品”模式，实现风险减量与用户健康的双赢。张斌董事长则分享了旅居养老模式在健康管理中的应用，强调医养结合与科技赋能的重要性。

巅峰论坛下半场由中国医学科学院阜外医院健康教育中心主任杨进刚担任主持人，邀请美国医学科学院国际院士励建安、美国运动科学院院士朱为模，及安利（中国）公共事务副总裁王汝华，围绕“健康生活方式的实践路径与社会支持”展开深度对话。励建安院士以自身从“久坐亚健康”到“周跑7马”的转变为例，直言“运动是良药”。朱为模院士从进化论视角阐释“人之初，性本动”，呼吁回归运动本能。王汝华副总裁介绍企业依托7万营养顾问与1.7万健康教练，打造“大健康社群”模式，助力用户养成健康习惯。

国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿

五年新章：生活方式医学融入公卫体系

开幕式尾声，中国健康生活方式医学大会组委会执行主席，国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪教授发起倡议，经历五年的大会，健康生活方式医学正在以前所未有的力量融入了国家公共卫生体系，成为健康中国战略中不可或缺的一环。本届大会创新性地以“构建健康生态　成就美好生活”为导向，希望推动生活方式医学从专业走向全社会共建共享的生态。

各分论坛精彩纷呈。体重管理分论坛开启打破“营养-运动-科技-心理”壁垒的跨界对话；“青少年身心健康论坛启动“艺术滋养·健康生活”筑基计划；“正念论坛”聚焦“正念融入生活”；“运动抗衰时代论坛”聚焦运动延缓衰老的分子机制与临床实践；数智心糖代谢论坛解锁“代谢健康密码”，生活方式医学联盟论坛分享案例剖析，探讨生活方式医学的运营模式；健康教育论坛推出健康科普工作坊；健康管理论坛、社区防治等论坛也将深入探讨各自领域的生态建设路径。

大会开设丰富多彩的体重管理成果展，阜外西山健康生活方式医学旗舰中心展、健康生活方式医学科技展等火爆展区。

大会吸引来自全国的1700余名来宾，举办学术报告50场，专题研讨16次，通过"云端+线下"双轨传播，实现微博话题阅读量突破1000万次，直播观看量超1152万，且热度还在不断攀升，带动全民健康话题讨论热度。

未来健康生活方式医学中心携手将大会的智慧结晶转化为全民行动指南，共同书写“治未病、重预防”的健康中国新篇章。

文字：健康生活方式医学中心 李婧
图片：健康生活方式医学官网

主编：胡盛寿 郑哲　执行主编：刘怡华　主办：党委办公室　承办：宣传组　责任编辑：寿宇红　fuwaixc@126.com　电话：(010)88396412

【健康中国·健康阜外】

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院 第十七届职工运动会圆满举行

2025年10月12日，金秋送爽，丹桂飘香，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”）第十七届职工运动会在月坛体育场隆重开幕。

国家卫生健康委机关党委群工处处长石雅茗、中国医学科学院 北京协和医学院工会常务副主席孔群受邀出席开幕式。中心主任、医院院长胡盛寿以及其他班子成员参加本届运动会。

一年一度的阜外运动盛会共吸引两千多名职工及家属参与。阜外健儿们以激情凝聚力量，以友谊温暖彼此，在拼搏与欢乐中，共同谱写了一曲属于阜外的动人乐章。

月坛体育场彩旗飘扬，气氛热烈。伴随着铿锵有力的运动员进行曲，开幕式入场环节正式开启。国旗方阵昂首阔步，彰显家国情怀；院旗方阵紧随其后，传递阜外精神；8个运动员方阵（离退休总支代表队、外科分工会代表队、内科分工会代表队、门诊影像分工会代表队、西山园区分工会代表队、职能分工会代表队、第三方服务公司代表队、研究生总支代表队）依次入场，队员们精神饱满、步伐整齐，脸上洋溢着自信的笑容，用挺拔的姿态诠释“敬业、仁爱、求实、攀登”的阜外精神，用昂扬的风貌展现新时代阜外人的活力与担当。

庄严的升国旗仪式拉开了开幕式核心环节的序幕。国歌奏响，五星红旗冉冉升起，全体在场人员肃立行注目礼，心中满是对祖国的崇敬与热爱。在这庄重的氛围中，大家共同感受着身为中国人的自豪，更坚定了为健康中国建设贡献阜外力量的决心。

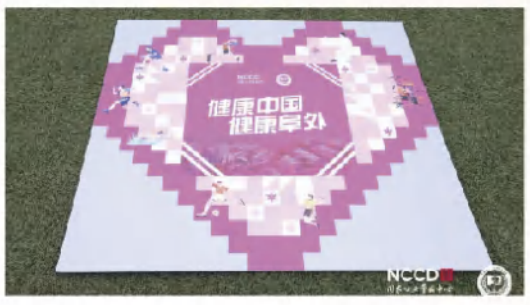
随后，中心主任、医院院长胡盛寿院士宣布：“国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院，第十七届职工运动会正式开幕！”话音落下，现场掌声雷动，欢呼声此起彼伏，将开幕式气氛推向高潮。

开幕式最后，护理部、西山园区分工会及阜外中华传统养生协会共同带来一场精彩的中华传统健身操表演。表演者动作舒展流畅、整齐划一，既展现了中华传统健身文化的独特魅力，又传递出阜外人对健康生活的追求。每一个伸展、每一次律动，都彰显着阜外人积极向上的精神状态，也让“健康生活方式倡导者、引领者和践行者”的理念更加深入人心。

随着开幕式圆满落幕，紧张刺激的比赛环节即刻开启。团结合作项目的焦点之战当属拔河比赛，晋级四强的队伍在此展开巅峰对决，凭借强劲实力与高昂斗志点燃全场氛围，将赛事热度推向高潮。为进一步传递团队力量，特别增设了一场护理团队的表演赛——参赛阵容均由内科与外科护士长组成，她们以专业领域外的协作风采，为赛事注入了别样活力与感动。

本届运动会围绕“竞技健身、团结合作、体质促进、离退休职工、亲子趣味、欢乐体验” 六大维度设置项目，兼顾不同群体需求，让每位职工都能找到属于自己的运动乐趣。为积极响应国家“健康中国2030”战略，落实“体重管理年”三年行动，中心和医院挺膺担当。本届运动会在体质促进项目中，特别新增门槛低、易坚持的划船机及动感单车两个项目，旨在号召广大职工养成规律运动习惯，让健康生活方式融入日常，助力国家体重管理年目标落地。

本届运动会共设置了6项竞技健身项目，分别是：100米、400米、女子800米、男子1500米、立定跳远、实心球及4×100米混合接力。5项团结合作项目，分别是：拔河比赛、一起心跳、极限飞盘、蛇形起舞、运转乾坤。5项体质促进项目，分别是：壶铃挑战赛、平板支撑、跳绳、划船机、动感单车。2项离退休职工项目：幸运祝福、飞盘掷准。2项亲子趣味项目，分别是：幸运小投手、企鹅漫步。4项欢乐体验项目，分别是：眼疾手快、大锤机、充气城堡、像素拼图。



跑道之上，健儿们纵情奔跑，汗水与速度交织，力量与激情碰撞。每一次冲刺，都是对体魄的锤炼；每一次拼搏，都是对心志的淬火。赛场上，阜外人以坚毅的脚步书写青春，以昂扬的姿态诠释拼搏，让奋斗的身影成为最动人的风景。亲子趣味与欢乐体验项目则化作另一道温暖的光影。500余名小朋友在父母的陪伴下欢声雀跃，笑语回荡在绿茵之间。小手拉大手，他们用童真的欢笑与纯粹的快乐，用拼图共同勾勒出承载未来与希望的“阜外蓝图”。

时光流转，四个小时的角逐在掌声与欢呼中画上圆满的句号。这不仅是一场体育的盛会，更是一种健康的宣言、一份精神的传承。颁奖仪式环节，出席本次活动的领导们现场颁发了入场式最佳风采奖和集体比赛一等奖，并与获奖代表亲切合影，见证荣耀时刻。

（下接第4版）

智心融合，脉动未来

中国心脏大会（CHC）2025 医学人工智能高质量发展与创新应用论坛高光集锦

9月26-28日，备受瞩目的中国心脏大会（CHC）在北京国家会议中心二期召开。27日上午，由中国医学科学院阜外医院信息中心承办的2025医学人工智能高质量发展与创新应用论坛吸引了众多同行的目光。本次分论坛，汇聚了来自国家部委、顶尖高校、科研机构及标杆医院的权威专家，共同擘画了人工智能与心血管健康深度融合的宏伟蓝图。

论坛主持人由国家心血管病中心信息监测与评价处副处长、中国医学科学院阜外医院信息中心主任袁靖担任。袁靖主任在开场中指出，推动前沿科技与心血管病防治实践深度融合，已成为关系国民健康事业发展的关键议题。他代表论坛全体同仁，向主办本届盛会的国家心血管病中心、《中国循环杂志》社有限责任公司和北京楷祺心血管公益基金会致以了诚挚的谢意。

一场围绕政策法规、核心技术、临床应用与智慧转型的思想盛宴就此拉开帷幕。

Part 1. 高屋建瓴：顶层设计与技术基石

赵 飞 国家卫生健康委统计信息中心 健康医疗大数据办公室处长

顶层设计：协同共促医学智能应用

赵飞处长在致辞中高屋建瓴地指出，我们正处在一个以人工智能为代表的新一轮科技革命和产业变革加速演进的时代。他介绍了在国家宏观战略的指引下，国家卫生健康委作为行业主管部门，提出的一系列具体举措，将顶层设计转化为可操作、可落地的行动路径。为了实现从“技术应用”向“价值创造”的根本性跃升，为全行业的高质量发展指明路径，国家卫生健康委统计信息中心于近期正式提出了新时期引领全国数智健康建设的“4128”总体架构。这一新框架，以“便民、助医、辅政、促研”四大目标为导向，构建一套“三统一、三统筹”的协同体系，推动国家和省两级平台部署，并完善包括人工智能在内的八大要素支撑保障。致辞中，他还提到国家卫健委统计信息中心与国家心血管病中心已正式签署战略合作框架协议，释放出国家层面推动产学研医政协同，共促医学AI从“能用”走向“好用、广泛用”的强烈信号。

刘祥龙 北京航空航天大学 教授

技术基石：破解“黑箱”，走向可信

如何让医生真正信赖AI？作为深耕人工智能安全领域多年的专家，刘祥龙教授带来了破解“黑箱”问题的“北航方案”。他深入剖析了协同融合多尺度疾病先验知识与多模态诊断数据的解决思路。通过多尺度知识嵌入技术，其团队正努力实现从微观生理机制到宏观病程演化的全链路可解释，并构建了大规模脑电、中文语音等高质量数据集，为推动AI医疗走向真正的临床可信，提供了坚实的技术基石。

Part 2. 规范发展：法治护航与行业实践

曹艳林 中国医学科学院医学信息研究所医疗卫生法制研究室 主任

法治护航：为创新划定安全的“跑道”

技术狂奔，离不开规则护航。作为深度参与《基本医疗卫生与健康促进法》等起草的权威专家，曹艳林主任为与会者构建了一幅“促进发展与风险治理并重”的医学 AI 法治路线图。他系统梳理了从数据、算法、产品到责任与生态的一体化规则体系，强调了医疗数据全链条保护、算法备案评估、产品全生命周期安全维护以及精细化的责任划分。曹主任的报告，为所有医学 AI 从业者划定了清晰的创新“跑道”，注入了强大的发展信心。

许敏丰 阿里巴巴达摩院 医疗AI实验室算法研发负责人

临床利器：AI赋能平扫CT，点亮生命通道

源于临床，用于临床。许敏丰先生分享了达摩院在平扫CT领域的一系列工作，包括胰腺炎、骨质疏松和急性主动脉综合征。其中，发表于《Nature Medicine》的重磅成果——iAorta系统已无缝集成到影像科日常的诊断工作流程中。这项研究是产学研医协同创新的绝佳范例，它将顶尖AI技术根植于普及率最高的影像检查之上，为资源有限地区的胸痛诊疗带来了革命性的希望。

Part 3. 智慧转型：医院建设与临床赋能

刘丽红 北京大学人民医院 信息中心主任

医院转型：智慧化建设的“人民方案”

公立医院的智慧化转型之路如何走？深耕信息化领域三十年的刘丽红主任分享了“人民医院”的实践经验。报告重点介绍了依托医院AI研究平台，在“人医智助”智能体、手术导航专有模型、多模态肺癌专家裁判模型等方面的创新应用。这些鲜活的案例，不仅展示了AI技术在提升诊疗效率与质量上的巨大潜力，也为全国公立医院的智慧化转型提供了宝贵的实践参考。

袁 昕 中国医学科学院阜外医院 外科管委会副主任

手术评价：从“主观经验”到“客观标准”

如何客观评价一台高难度心脏手术的质量？心脏外科专家袁昕主任介绍了其团队开发的首个基于AI的冠状动脉搭桥手术技术自动化评估体系。该系统通过学习真实世界的手术视频，其评分与顶尖外科专家评分的一致性高达0.70。该系统的诞生，标志着手术技术评价正从“主观经验”迈向“客观、精准、自动化”，这对加速青年医生培养、提升我国外科整体水平具有里程碑式的意义。

樊晓寒 中国医学科学院阜外医院 功能检测中心主任

心电未来：方寸之间洞见“心”机

心电图，心血管领域最基础、最常用的检查，在AI的加持下正焕发新生。樊晓寒主任介绍了人工智能心电图及阜外智能心电分析研究最新进展，展示 AI-ECG 在智能心电判读及心脏瓣膜病等多病种上智能筛查能力，并分享以阜外智能心电基础模型为支撑的“阜外智能心电分析助手”在多省多级医疗机构的实践。报告同时呼吁以“多模态基础模型+持续学习+前瞻性验证”的范式，推动 AI-ECG 从科研走向标准化临床应用与长期健康管理。

袁 靖 中国医学科学院阜外医院 信息中心主任

范式重构：AI作为临床全流程的“数字助理”

作为论坛的收官报告，袁靖主任将上午的精彩内容“串珠成链”，提出了“脉动未来：人工智能构建心血管管理新范式”的整合性思考。他强调，AI的定位应从“技术本位”转向“临床本位”，成为医生的“数字助理”。报告展示了阜外医院在电子病历质控、围术期管理、多模态影像模型及院内外一体化随访等方面的全面进展，旨在确保医疗质量与可解释性的前提下，让AI真正成为临床全流程的重构者，实现效率与质量的双提升。

报告中首次发布了阜外医院自主研发的全能医疗智能体、智能心电基座模型“全家桶”、患者综合服务数字人、数字孪生综合管理平台、心血管病智能科研辅助平台最新成果，全方面展示了信息中心在智慧医疗、智慧服务、智慧管理、智慧科研等方面的全面进展。

一个上午的思想激荡，七场高水平的精彩报告，为我们全景式地展现了医学人工智能从顶层设计到临床落地的完整图景。与会者们不仅收获了前沿知识，更对AI赋能心血管健康的未来充满了信心与期待。

脉动不止，智慧不息。人工智能将不再是冰冷的算法，而是每一位医者身边温暖而强大的“数字助理”。从辅助诊疗到重塑范式，从优化流程到引领变革，医学人工智能的未来前景不可限量。一个由数据驱动、算法赋能的智慧医疗新时代正加速到来，它不仅将提升疾病诊疗的精准度，更将深刻重构人类管理健康的方式，让高品质的生命健康服务惠及每一个人。作为一股强大的新生力量，医学人工智能正为守护人类心血管健康注入源源不断的动能，引领我们迈向一个更可期的未来。

文字：信息中心 张雪
图片：信息中心 张雪

阜外·节气健康科普

气肃而凝，露结为霜，老年人群守护心脑血管的合理膳食指南

“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。”
—— 唐·刘禹锡《秋词二首》
10月23日我们迎来秋季的最后一个节气
霜降

四季更迭、节气轮转，霜降是一年当中昼夜温差最大的时节，此时，气温骤降，水汽凝结成霜。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”

霜降时节气温骤降，血管易收缩痉挛，老年人群心脑血管病风险显著升高，合理膳食是守护心脑健康的关键防线。

01 控盐限油是基础

每日食盐摄入量需控制在5克以内，避免咸菜、腌制品等高盐食物，减少水钠潴留对血管的压力。烹饪优先选用橄榄油等富含不饱和脂肪酸的植物油，每日用量不超过30克，严格规避肥肉、油炸食品及动物内脏，降低血脂异常风险。

02 均衡营养是核心

保证每日摄入500克以上蔬菜、200-350克水果，优先选择菠菜、西兰花等深色蔬菜及苹果、香蕉等，其富含的维生素C、钾元素和膳食纤维能维持血管弹性、降低血液黏稠度。适量补充优质蛋白，每日摄入50-100克鱼虾或瘦肉、1个鸡蛋及50-100克豆制品，为血管修复提供原料。主食以糙米、燕麦等全谷物替代精制米面，延缓血糖波动。

03 细节养护不可少

每日饮水不少于1500毫升，分次小口饮用，改善秋燥导致的血液黏稠问题。合并高血压、糖尿病的老人，需针对性控糖、增钾，吞咽困难者宜选择糊状软食避免误吸。

霜降膳食护心脑血管，关键在低盐低脂、营养均衡，助力健康度秋。

秋高气爽，秋色绚烂
愿内心怀揣希望
脚下充满力量
把生活过得多姿多彩

文字：神经内科 李淑娟
图片：党委办公室 杨微

立冬控糖防流感，科学管理护健康

“平生诗句领流光，绝爱初冬万瓦霜。”——宋·陆游《初冬》

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，标志着冬季的开始。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中记载：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”这之后，草木凋零，燕雀噤声，寒意四起，万物活动趋向休止。

立冬时节，气温骤降，流感也进入高发期，随着冬季饮食运动等生活方式的调整，糖尿病患者面临多重健康挑战。结合国家卫健委糖尿病防治相关政策要求，今天阜外专家带您从“主动预防、科学防护、精准护理”三方面构建防护体系，为糖友冬季健康护航。

糖友冬季防上感、抗流感：从防护到护理的全攻略

冬季气温较低、空气干燥，糖尿病患者免疫力普遍较弱，上呼吸道感染与流感风险显著升高，且感染后血糖容易波动、进而加重糖尿病并发症。因此，建议糖尿病患者：

1、筑牢免疫“防火墙”：早期积极接种流感疫苗，根据年龄和健康状况，评估是否需接种肺炎球菌疫苗及带状疱疹疫苗。

2、降低感染风险：规避人群密集、通风较差的场所；勤洗手、勤通风，保证适宜的室内温度及湿度，做好个人防护。

3、警惕早期症状，及时就医：若出现咽痛、咳嗽、发热等症状，建议及时就医，并告知医生糖尿病病史。感染及用药都可能导致血糖波动，糖友应避免自行服用含蔗糖的感冒药，同时需监测血糖，防止血糖失控。

科学进补，规律运动，保证血糖平稳

冬季低温使身体消耗增加，食欲上升，升糖激素分泌增多，易导致血糖波动。民间俗语“立冬补冬”，饮食可选择羊肉、山药、银耳、梨等有温热滋补，滋阴潜阳的食材。但需遵循“控量提质”原则，注意少盐少油，选择蒸煮炖等健康的烹饪方式。并搭配白萝卜、蔬菜、谷物等低升糖食物，均衡摄入营养。

户外运动尽量选择上午10点至下午3点（气温较高时）进行。选择温和的运动，如快走、太极拳，避免空腹运动或在严寒中长时间户外活动，防止低血糖与受凉。冬季防护是糖尿病管理的重要环节，通过“疫苗+控糖+防护”三重措施，可有效降低上呼吸道感染与流感风险，通过科学的饮食及运动管理，糖友们可以更好的守护血糖稳定与身体健康。

秋尽立冬始
美好正当时
岁至初冬，天地始寒
记得添衣保暖，顺问冬安

文字：内分泌中心 周妹含
图片：党委办公室 刘怡华、杨微

（上接第2版）

最佳风采奖		外科分工会 内科分工会 研究生总支
最佳凝聚奖		西山园区分工会 职能分工会 离退休总支 门诊影像分工会 第三方服务公司
集体项目	拔河比赛第一名	外科1队洪荒之力队
	一起心跳第一名	西山1队
	极限飞盘第一名	西山12队
	蛇形起舞第一名	外科7队
	运转乾坤第一名	外科3队

第十七届职工运动会的成功举办，是进一步落实国家“体重管理年”行动的重要举措，也更进一步弘扬“健康中国·健康阜外”的理念。未来，中心和医院将持续开展形式多样的活动，倡导科学、积极的生活方式，全面提升职工身心健康水平。“健康中国·健康阜外”，让我们携手共进，在健康之路上笃定前行，为建设健康中国贡献阜外力量！

文字：工会 郭悦
图片：工会 郭悦