



·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7月10日 第172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

【阜外·毕业典礼】心脉相承启新程，医路仁心续弦歌

第2版

【阜外青年说】第三期：青春心向党，争做新时代有温度的好医生、好护士、好员工

第3版

【阜外·节气健康科普】芒种：“忙”里养心，“种”有健康

第4版

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院召开庆祝中国共产党成立104周年暨党建工作总结表彰大会

为庆祝中国共产党成立104周年，深入学习贯彻党的二十大精神，全面落实中央八项规定及其实施细则精神，弘扬伟大建党精神，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”）于6月30日下午以“作风建设促发展 实干争先铸新程”为主题召开庆祝中国共产党成立104周年暨党建工作总结表彰大会。

中心和医院老专家、老前辈代表，领导班子成员，党委委员，纪委委员，党总支、党支部书记、副书记和委员，科室负责人代表，党员、入党积极分子、发展对象、预备党员代表、统战人士以及工会干部、团青干部、学生、职工代表等共420余人出席大会。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。

大会播放了党建工作总结视频片，视频以“坚持政治统领，坚决做到‘两个维护’”“扎实开展党纪学习教育和中央八项规定精神学习教育”“筑牢思想根基，深化理论武装”“党建业务深度融合，以高质量党建促进高质量发展”“夯实组织根基，锻造先锋队伍”“深化正风肃纪，构建长效机制”“凝聚群团合力，激发奋进动能”七个篇章，系统回顾了2024年7月-2025年6月中心和医院党建工作取得的新成绩。



大会对中心和医院2025年获得中央和国家机关“四好”党员和“四强”党支部的个人和集体，以及获得集体荣誉称号的中心和医院工会、共青团组织进行宣读表彰。随后，大会举办年度“光荣在党50年”纪念章颁授仪式，胡盛寿院长和郑哲书记为老同志代表颁发“光荣在党50年”纪念章。按照中央《“光荣在党50年”纪念章颁发管理办法》要求，经过认定、公示、审核、上级批准，今年中心和医院共有9名老党员获此殊荣。

大会邀请曾获得中央和国家机关优秀共产党员及“首都精神文明建设奖”等多项荣誉称号的老党员代表张健和预备党员代表徐飞分享收获和体会。

最后，中心和医院党委书记郑哲同志以“深刻领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述 锲而不舍落实中央八项规定精神，为推进中心医院高质量发展高水平发展凝心聚力、挺膺担当”为主题讲授八项规定学习教育专题党课。郑书记指出，作风建设是党百余年奋斗的经验总结，是保障事业发展的根本支撑。只有筑牢作风基石，焕发党的创造力、凝聚力、战斗力，才能打赢收官战，更好启新程、开新局。

郑书记就如何做好下一步党建工作，落实中央八项规定精神，推进中心医院高质量发展高水平发展进行了强调，对全体党员提出三点要求：一是要深刻领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述，始终坚持以严的基调正风肃纪，锲而不舍落实中央八项规定精神，坚决反对形式主义、官僚主义，持续推动党风政风医风一体建设。二是要始终坚持党对卫生健康工作的全面领导，以优良作风凝心聚力、挺膺担当，推进国际一流心血管医学中心建设。三是要以中央八项规定精神学习教育为契机，不断锤炼党性、提振精神，把好传统带进新征程，将好作风弘扬在新时



代，以高质量党建引领中心医院高质量发展。乘风破浪正当时，砥砺前行谱新篇。在国家卫生健康委党组和院校党委的坚强领导下，中心和医院党委将继续深入贯彻落实党中央关于加强公立医院党的建设各项要求，牢记为人民健康服务初心，以更高站位强化政治担当，以更实作风锤炼党性修养，以更强合力推动创新发展，奋力谱写新时代阜外高质量发展的新篇章，为健康中国建设贡献新的更大力量！



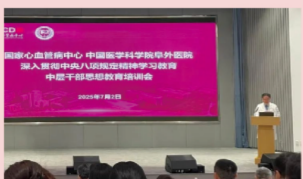
文字：党委办公室 高晓彤
图片：党委办公室 邓洪峰

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育中层干部思想教育培训会

为深入贯彻中央八项规定精神学习教育，推动学习教育走深走实，落实国家卫生健康委党组和院校党委工作要求，2025年7月2日，国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院（简称“中心和医院”）召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育中层干部思想教育培训会。

会议主要任务是教育和引导中心和医院广大职能部深刻学习领会中央八项规定精神内涵实质，充分认识当前发展形势与任务要求，统一思想、凝聚共识、强化担当，为推动中心和医院高质量健康发展凝聚强大合力。

中心和医院部分领导班子成员、党务干部，全体职能部门科级以上中层干部，共50余人参加会议。中心和医院党委副书记、纪委书记李天庆同志主持会议。



中心主任、医院院长胡盛寿作教育培训交流

会上，中心主任、医院院长胡盛寿同志作教育培训交流。主要围绕深入贯彻中央八



项规定精神，号召广大干部深刻学习领会中央八项规定精神实质，结合本职工作认真对照检视，带头改进工作作风，求真务实，推动中心和医院各项事业发展取得新突破。

基于对中心和医院的定位与发展形势深刻分析，胡院长强调中心和医院作为委属委管“国家队”，务必时刻牢记政治属性，衷心拥护“两个确立”、忠诚践行“两个维护”，在强化作风建设、推动公立医院高质量发展等方面主动走在前、作表率。对标中央八项规定精神和上级各项要求，结合工作实际，以问题为导向，胡院长对中心和医院全体职能干部提出如下几点工作要求：

一是提高思想认识，端正工作态度。从讲政治的思想高度，深刻理解中心和医院使命职责，找准各部门职责定位和目标任务，明晰方向、理顺思路，将阜外深厚历史积淀而来的资源和平台优势，切实转化为行业领先优势。

二是密切联系群众，用心做好服务。深入践行“全心全意为人民服务”党的根本宗旨，主动

（下接第3版）

研究生党总支举办「赓续红色血脉，锻造时代新人」主题座谈会

为深入贯彻落实全面从严治党要求，持续推动中央八项规定精神学习教育走深走实，切实发挥党委班子成员联系基层党支部的指导督促作用，中心和医院制定了领导干部联系一线党支部的工作机制。7月2日下午，为进一步筑牢研究生党员理想信念根基，锻造堪当民族复兴重任的时代新人，研究生党总支于医院教学模拟中心举办主题为“赓续红色血脉，锻造时代新人”主题座谈会，党委书记郑哲同志与研究生党总支委员、各党支部书记及支部委员深入交流，共话新时代青年党员的成长使命与责任担当。



座谈会紧扣“赓续百年薪火”与“培育医学栋梁”两个核心主题，郑书记为青年党员指明方向：要铸魂固本，将个人理想融入强国复兴；扎根实践，展现党员先进性与服务意识；砺学精进，以严谨学风锤炼报国本领；创新赋能，为医院发展注入创新动力。

在交流环节，研究生党总支第一党支部分享了大型支部高效活动经验；研究生党总支第二党支部围绕毕业季的组织工作进行汇报；针对研究生党总支第三党支部人数少、活动组织难的问题，共同探讨优化方案。大家还围绕深化学习教育、锤炼作风展开讨论，一致认为

学习要力戒空谈，作风建设是党的建设“生命线”，要杜绝“微腐败”，强化舆情意识，主动关注同学思想动态。

郑哲书记在总结讲话中，高度评价了研究生党员干部展现出的政治素养与责任意识，并向全体青年党员发出时代号召：“你们生逢中华民族发展的伟大时代，肩负光荣使命，必须以‘赶考’的清醒和坚定，答好新时代的三张答卷：一、答好‘政治忠诚卷’——做巡视整改的先锋队，将‘两个维护’融入血脉、见诸行动，始终同党中央保持高度一致；二、答好‘作风清廉卷’——当清廉医院建设的排头兵，让中央八项规定精神在临床、科研、管理的每一个环节落地生根、蔚然成风；三、答好‘创新建功卷’——成为推动医院高质量发展的生力军，勇于创新、敢于突破，以攀登医学高峰的实际行动，将‘阜外意识’转化为服务‘健康中国’战略的磅礴力量！”

与会青年学生党员干部纷纷表示，今后将满怀“永远跟党走”的坚定信念，精神抖擞地奔赴各自的战场，在新时代的长征路上，阜外青年正以昂扬的姿态，奋力书写无愧于时代、无愧于党和人民的青春华章！



文字：党委办公室 杨徽
图片：研究生党总支

【阜外·毕业典礼】心脉相承启新程，医路仁心续弦歌

2025年6月26日下午，中国医学科学院 北京协和医学院阜外医院2025年研究生毕业典礼主会场在阜外医院2号楼报告厅隆重召开。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”）领导、导师、毕业研究生家长代表及全体毕业生共同见证了这一重要时刻。



中国医学科学院阜外医院院长助理王利教授主持毕业典礼。典礼伊始，全体师生高歌《歌唱祖国》，激昂的旋律不仅是对医学青春的深情回望，更是新一代心血管人向“健康中国”的铿锵宣誓！歌声里流淌着阜外人与“以人民健康为中心”的使命同频共振。此刻，歌声已不仅是仪式，更是号角——在迈向2030的健康中国路上，这支“心血管国家队”正在书写新的答卷！

01 以心为灯，照亮生命远征——郑哲书记致辞摘要



郑哲书记在致辞中，首先向毕业生致以热烈祝贺，向导师和家长表示感谢与敬意，表扬了多位优秀毕业生，他们不仅在临床、科研等学业中成绩优异，而且还在医学科普、学生工作、运动文艺等各方面展现特长，展现了阜外学子的风采。他希望同学们珍惜同窗情谊，保持阜外学子的温暖联系。

作为同样阜外毕业的师长，郑书记与大家分享了几点感悟：

一、始终保持赤子之心说到阜外精神，我想大家都不陌生。阜外有着深厚的底蕴，既传承了协和医学院“严谨、博精”的学术传统，又有着人民军医“忠诚、担当”的红色基因。这个精神说起来简单，但做起来不容易。不管你们将来走到哪里，从事什么工作，都要把这份精神带在身上。

首先，要对这个职业心存敬畏。医学这个行业，容不得半点马虎。我经常跟年轻医生说，你们手里握着的不仅仅是手术刀，更是病人和家属的希望。一台心脏手术看起来几个小时就完成了，但背后需要多少年的训练，需要多少次在无影灯下的反复练习。搞科研也是一样，一个看似简单的实验结果，可能需要成百上千次的重复验证。有时候一个课题做了好几年，最后发现走错了方向，又得重新来。这个过程很痛苦，但这就是医学研究的规律。我想跟大家说的是，医学这个行业，永远不能用简单的“投入产出比”来衡量。我们的价值在哪里？在于我们能够拯救生命，能够减少痛苦，能够给患者和家属带来希望。这个价值，是用金钱买不到的。希望你们不管走到哪里，都要保持这份对专业的敬畏之心，就像我们小心呵护病人的心脏一样，小心呵护这个职业

的神圣性。

其次，不要忘记医学的温度。现在科技发展很快，AI能读心电图，机器人能做手术，这些都是好事。但我们千万不能忘记，医学最核心的东西，始终是人与人之间的交流和关怀。希望你们将来不管用多么先进的设备，掌握多么前沿的技术，都要记住用心去对待每一个病人，让阜外“用心守护健康”的理念传递得更远。

二、养成并保持好习惯

好习惯是一个人最好的朋友，会在不知不觉中塑造你们的人生。

学习的习惯很重要。医学发展太快了，我刚当医生那会儿，很多现在的常规治疗根本不存在。现在精准医学、基因治疗又成了热点。你们可能觉得学了这么多年终于可以松口气，但真正的学习才刚开始。我建议大家多多学习高质量的研究，参加学术会议，和同行交流。更重要的是要学会思考，不能只是被动接受信息，要分析、质疑、创新。

运动的习惯不能丢。你们搞心血管的，比谁都懂运动的重要性，但医生群体的健康状况往往不理想。工作忙、压力大不是借口，时间是挤出来的。运动不仅为了身体健康，对心理健康也很重要，能释放压力，调节情绪。

生活的习惯更要重视。要有自己的兴趣爱好，学会调节情绪，重视家庭关系。医生面对生老病死，心理压力很大，必须学会在工作之余找到内心的平静。有精神追求，不能只有物质生活。

这些习惯看起来简单，坚持下来不容易。但它们会让你们受益终生。

三、要有规划意识

国家有五年规划，个人发展同样需要规划。很多人觉得规划是虚的，走一步看一步就行。但没有规划的人生，就像没有舵的船，只能随波逐流。

为什么要规划？医学这个行业机会很多，但也很容易迷失方向。有的人今天想搞临床，明天又想搞科研，结果什么都想做，什么都没做好。有了规划，你们的每一步努力都会更有针对性，积累效应也会更明显。

怎么制定规划？建议从三个维度思考：三年后你希望达到什么专业水平？五年后你想在什么位置发挥作用？十年后你要成为什么样的人？这些目标不用太具体，但要有方向性。比如，你想成为心外科医生，那三年内要掌握哪些基本技能？五年内要独立完成哪些手术？十年内要在哪个细分领域有所建树？这样一步步倒推，你就知道现在该做什么。

规划要灵活调整。计划赶不上变化是常态，关键是要有规划意识和习惯。记住，机会总是留给有准备的人。有规划的人生，才能在机会来临时牢牢抓住。

四、永远为阜外骄傲，让阜外为你们骄傲

阜外医院有着光荣的历史和传统。你们现在可能觉得这些都是理所当然的，但走出去你们就会发现，“阜外”这两个字的分量。

现在，你们以阜外为荣；希望将来，阜外能以你们为傲。不管你们走到哪里，都要记住自己是阜外人。在工作中体现阜外的水准，在做人的上体现阜外的品格。你们的每一份努力、每一点成绩，都在为阜外增光添彩。

同时，也希望你们不要忘记阜外这个大家庭。有困难的时候，阜外永远是你们的后盾；有成绩的时候，也记得回来分享。咱们阜外人之间，应该保持这种温暖的联系。

同学们，毕业不是结束，而是新的开始。你们即将面对的是更广阔的天地，也会遇到更多的挑战和机遇。

希望你们都能带着在阜外学到的知识和品格，在各自的道路上发光发热。希望多年以后，当我们再相聚的时候，你们都能骄傲地说：我无愧于医生这个职业，无愧于阜外人这个身份，更无愧于自己的青春和梦想。

02 如何成为一个好大夫——毕业生代表周笛发言摘要

“期待你们成为一个好大夫：源于对职业的爱，认真扎实的训练，受得了过程中的委屈和白眼，悟出老师们的教诲与指点，消化吸收实践每一次，吃一堑长一智，才能练就一个好大夫的金刚之身。”这首诗在我们研究生心里埋下了一颗种子——在学习和工作中去感悟如何成为一个好大夫。

如何成为一个好大夫？始于内心的叩问与对职业的爱，成于千锤百炼的技艺与追求，砺于逆境的考验与同道的温暖，系于虚心的传承与使命的担当。此刻，站在医学生与医生的身份渡口，回首一路的收获与成长。成为一个好大夫，是知行合一的坚守，是转识成智的蜕变，是永不停歇的求索。它需要我们以行动去诠释院长那首诗的深意：心怀炽热、手握精艺、肩扛压力、薪火相传。

毕业不是终点，学位加冕的荣光，恰是新征程的号角。愿星河璀璨，不改我们守护健康的少年志向；愿岁月安康，激励我们永攀医学高峰，不负时代重托！

03 无影灯下担山岳，白衣襟前纳百川——导师代表李守军发言摘要

导师最欣慰的莫过于见证种子破土成林。我想以同行者的身份分享三点体会：

第一，常怀敬畏之心，才能将手术做成艺术。敬畏生命、敬畏前辈的传承是最基本的。每一台手术，不只是缝合组织，更是延续生命、守护家庭的希望，都要像第一台手术那样郑重对待。

第二，创新之火照亮前行。社会评价我们小儿外科团队“敢为人先”，这背后是代代传承与探索创新。医生要具备自我激励的能力，把握日常中的灵光一现。面对复杂病例，正是不放过一丝希望的坚持，才能推动技术进步。希望你们永远保持探索的勇气。

第三，以仁爱之灯温暖人间疾苦。在阜外学到最重要的不是技术，而是秉持仁爱之心。医者必须具备自我净化的能力，才能适应社会的发展和变化。我们首先是“人”，然后才是“医”。

请永远保持对真理的虔诚，相信创新的力量，守护医者的赤诚。

“胸有丘壑，才能登高”与大家共勉！

04 医途漫漫勤为径，亲语谆谆爱作舟——毕业生家长代表田延新发言摘要

作为“阜外家属”，我们真切触摸到了阜外医院独特的“脉搏”。这里是守护心脏健康的顶坚堡垒，是医学研究和人才培养的国家重镇。丰富的营养餐、研究生春晚等文体活动、关键学业环节的实践交流安排，还有那只名叫“外外”的小狗……这些细节编织成了孩子们充实、多彩、有温度的青春岁月。

在大家即将踏上人生新征程的关键时刻，想以过来人的身份，跟你们唠叨几句心里话：

第一，拥抱新征程，照顾好自己这颗“心”。别怕慢，但要稳；别怕难，但要韧。学会给心灵松绑，找到属于自己的节奏。

第二，让“奉献”成为你们最温暖的底色。那些重复的实验，那些看似没有尽头的夜晚，都是在为某个未知的答案铺路。未来，也许你们的一个发现，就能让某个家庭的阴霾散去，就能为心血管疾病的治疗推开一扇新窗。

第三，带着感恩前行，让爱在“小家”与“大家”间传递。工作再忙，也记得时常给爸爸妈妈打个电话。你们治愈的不仅仅是一个病痛的身体，更是在守护一个个家庭的完整与希望。



文字：教育处
图片：教育处

阜外青年说
第三期

青春心向党，争做新时代有温度的好医生、好护士、好员工

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2025年年度重点工作部署和年度工作会会议精神，结合各党总支所辖科室业务特点，各党总支相继召开了模范践行“好医生、好护士、好员工”主题座谈会。

在各总支的主题座谈会上，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落实年度重点工作、岗位履职建功、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！

西山园区党总支

作为一名在阜外医院培养的博士研究生和一名青年党员，我深受阜外文化和精神的影响。目前我担任心功能学平台技术主管，负责开发和管理大型心光电生理功能检测设备的应用。面对这类设备普遍存在的问题——性能先进但操作复杂，导致高效使用方法难以传承，我在国家重点实验室的支持下，致力于解决这一难题。为有效提升科研教学的质量，我们在心功能学平台上建立了从“技术实验规范化——设备硬件质控管理”的全面管理体系。将复杂的心电功能检测流程化、标准化，并安排专业技术人员进行全流程培训与指导，这不仅显著减轻了学生对高难度实验的恐惧心理，也使得他们能够更快掌握关键技术，获取可靠的数据结果。我们的目标是确保每一位有兴趣深入探索科学真理的学生都能获得必要的技术支持和服务，以便他们在追求医学研究的道路上更加顺畅。作为科研工作者，我们深知科研是医学进步的基石，因此我们努力夯实通往疾病真相的道路。在未来的日子里，西山院区即将开业之际，我们将继续秉持这种服务精神，坚持以老带新、育德传技，引导更多青年人成长为职业精神优良、业务本领高强的优秀科研工作者。

西山园区党总支一支部青年科研骨干：柳胜华

作为一名青年党员，我深感肩负着产出心血管病预防和诊疗高质量证据、持续提升医疗质量的责任。面对新院区即将开业的重要契机，我决心主动担当、积极作为，以目标为导向，紧密围绕学科带头人的指导，发挥应有的作用。在日常工作中，我注重提升自己的专业能力、沟通能力和协作能力，我不断学习和实践新的方法，尤其是在医疗质量改进和真实世界研究方面，努力增强自己的统计建模、数据分析以及跨学科合作的能力。作为新院区建设的参与者，我提前思考并储备相关知识，积极参与到科研管理体系优化、质控流程设计、数

据平台建设等工作中，希望能够为新院区的高起点运行贡献自己的力量。我也呼吁广大青年同仁坚定理想信念，坚守科研诚信，勇于探索、善于创新，专注于利用真实世界数据开展研究，形成可推广且行之有效的研究成果，不仅为临床提供坚实的科学支撑，也为管理决策提供可靠依据。通过这样的努力，我相信我们能够在医院高质量发展的道路上留下浓墨重彩的一笔，展现出新时代青年的独特风采。

西山园区党总支二支部青年科研骨干：王雪莹

作为西山园区党总支青年科研骨干的一员，同时也是“全国心脑血管事件监测项目”技术团队的核心参与者，我深刻领悟到了“想干”“能干”与“能干成”这三个关键词背后所承载的深远意义与使命担当。“想干”是我们内心深处那份炽热的初心与不竭的动力源泉，在面对每年新增的百万心脑血管患者这一严峻形势时，我们必须怀有紧迫感，积极投身防控事业。“能干”是我们面对挑战、攻坚克难的坚实基础与能力展现。在国内尚处于探索阶段的情况下，我们构建了全国范围的心脑血管发病监测网络，在“十四五”重大慢病项目中攻克多个关键技术问题，进一步提升我们的监测与防控能力。“能干成”则是我们不懈追求的终极目标与价值体现。通过科学严谨的研究方法，致力于降低我国心血管疾病的发病率和死亡率，真正实现监测项目的科学价值和社会价值。值此西院区建设步入关键阶段之际，我们将继续秉承“敢啃硬骨头、善打攻坚战”的团队精神，将个人的成长与医院的发展紧密相连，在西山院区开业筹备与运营过程中主动作为、勇于担当，始终坚守科研诚信，用真实的成果为西山新院区的蓬勃发展、为实现健康中国的奋斗目标贡献我们的青春与智慧！

西山园区党总支三支部青年科研骨干：郑聪毅

作为一名专注于麻醉岗位的青年员工，我深刻体会到这个角色对实验成功的重要性。大动物麻醉要求极高的精确度和细致的操作，不容许有任何差错。我们的日常工作围绕着确保麻醉机、监护仪等设备及药品剂量的精准操作展开。例如，每次配药时，我们坚持将剂量计算精确到0.01ml；气管插管遵循“一测二听三确认”的严格流程；每台手术前进行详细的“麻醉前评估检查”，从气管导管尺寸到急救药品有效期逐一核对；术中每5分钟记录一次心率、血氧、体温等生命体征数据，确保数据零涂改、零遗漏；实验过程中与主刀医生紧密配合，保证实验顺利进行。在前辈们的传帮带下，我们学到了许多实用技巧，这些经验如同灯塔，照亮了我们前行的道路。它们不仅提升了工作效率，也确保了操作的准确性。随着阜外医院西山院区二期即将开业，更多的项目组将前来开展动物实验。面对这一机遇和挑战，我将以更加饱满的热情投入到工作中，以严谨的工作作风和求实的科学态度为动物实验保驾护航。通过实际行动向优秀看齐，致力于为医疗科研事业守好每台实验的“生命闸门”。

西山园区党总支四支部青年科研骨干：申晨

作为一名心血管药物临床研究的科研工作者及预备党员，我深知科技创新对心血管药物发展的重要性，并致力于推动科研成果的临床转化，为临床需求提供坚实的数据支持。在日常工作中，我始终遵循求真务实、严谨创新的原则，认真对待生物样品检测和治疗药物监测等基础工作，确保每个数据的准确性和可靠性。在药物定量分析方法开发及定量药理模型开发等项目中，我秉持一丝不苟的态度，深入探索药物特性、作用机制以及用药人群特征，力求为临床精准用药夯实数据根基并提供理论支撑。通过精心钻研每一个细节，我努力提升科研工作的质量，为临床决策提供可靠依据。今年，我院西山院区即将盛大开业，作为西山

科室的青年骨干，我积极响应党总支号召，发挥模范带头作用，全身心投入到开业筹备工作中。同时，我主动参加各类专业技能培训，不断提升自身专业素养，以满足新院区对科研工作的更高要求。未来，我将严格遵守科研伦理规范，保证数据的真实性和实验结果的可靠性；继续秉持“钉钉子精神”，夯实专业基础；以“探路者意识”开拓创新，积极探索未知领域；在推动药物临床研究高质量发展的道路上，致力于解决更多医学难题，提高公众健康水平，为国家和社会做出应有的贡献。

西山园区党总支五支部青年科研骨干：戴诗韵

在新时代及“健康中国”大背景下，作为来自西山六支部从事公共卫生领域研究工作的青年党员，我深感肩负的责任与使命。为了成为一名优秀的员工和科研人员，我将从以下几个方面不断提升自我，为实现“智慧化+研究型”西山院区建设目标贡献力量。首先，我将密切关注国际国内心血管疾病防治的前沿问题。通过定期阅读顶级期刊论文、参加高水平学术会议，紧跟学科发展步伐，了解最新的临床研究动态和技术进步。这不仅有助于拓宽视野，还能为我们的研究工作提供新思路和方法。其次，面对快速发展的科技环境，我计划积极学习人工智能、大数据分析等前沿技术，以提升自身专业能力。这些新兴技术对于开展高效、精准的医学研究至关重要，并能为我们的科研项目带来创新突破。最后，我将加强跨学科合作，积极与临床医学、环境科学等领域专家合作，共同开展相关研究课题，在此过程中，我们将始终坚守科研诚信这一基本原则，确保所有研究活动都在公开透明、客观公正的基础上进行。通过建立多学科协作平台，整合各方资源和技术优势，我们可以更全面地理解心血管疾病的复杂机制，为制定有效的防控策略提供科学依据。

西山园区党总支六支部青年科研骨干：赵延延

（上接第1版）

做好服务，保持同临床、科研一线和患者等人民群众的血肉联系，展现阜外机关干部作风优良、专业可靠的良好精神风貌。

三是坚持主动学习，发扬专业精神。既做“带教”、也做“学员”，做倾情投入、具有专业精神、拒绝平庸的中层干部，与处室职工一道，主动熟悉钻研业务、学习研读政策，熟练掌握规则要求、重要概念和关键流程；组织团队定期开展业务学习，加大员工职业素养教育，构建与“国家队”地位相匹配、与现代化管理要求相适应的高素质管理队伍。

四是善于运用信息化，增强工作质效。深刻认识到以人工智能为代表的新一轮科技革命和产业变革对社会生活、各行各业所产生的深刻影响。顺应形势、主动作为、不甘落后，主动学习和运用信息化、智能化，以适应“以科学和真实数据为驱动的信息化、智能化、网络化、自动化的现代化医院”发展需要，推动精细化管理水平和运行效率再提升。

最后，胡院长号召广大职能干部以身作则，切实履行“一岗双责”，坚持业务工作与党风廉政建设“两手抓”，引导全院职工将遵规守纪内化为言行准则，为推动中心和医院发展提供坚强保障。

职能部门中层干部代表发言，交流分享学习体会

会上，医院综合办公室副主任（主持工作）赵越、科研处副处长（主持工作）宋晓东依次上台，代表全体职能中层干部作交流分享。他们分别从各自专业领域出发谈个人学习体会，并表态将严格按照中央八项规定精神和上级要求，坚持问题导向持续强化作风建设，以倾情投入、专业精神和创造性劳动，推动中心和医院高质量发展再上新台阶。

立足新发展阶段，中心和医院全体职能干部必将以更优良的工作作风、更饱满的精神面貌以及更务实的履职担当，落实好党和国家各项重大决策部署、切实将高质量发展落到实处，在实干中锤炼过硬本领，以忠诚干净担当的实际行动，为建成国内引领、国际一流心血管医学核心基地作出应有贡献。



文字：综合办公室 王妍
图片：党委办公室 杨微

【阜外·中国房颤日】关注房颤，预防卒中

感觉心跳得乱极了
时快时慢，完全没有规律
有时候还感觉心慌、胸闷、憋气
哪怕只有几秒钟、几分钟
这都有可能是身体发出的“求救信号”
这是怎么回事？



2025年6月6日是第13个“中国房颤日”
主题是“关注房颤，预防卒中”
阜外专家带您一起了解房颤的相关知识
以及房颤治疗新进展



房颤是什么？有哪些危害？

心房颤动（简称房颤），简单说就是心脏不按照正常节奏、速度跳动，导致心房无法规律收缩和舒张。房颤会导致左心耳血液瘀滞，进而形成血栓。随着血液循环，血栓“游走”到身体各处：

堵了脑血管，引起脑中风；
堵了冠状动脉，引起心梗、心衰；
堵了肺动脉，引起胸痛、呼吸困难；
堵了肠系膜动脉，会腹痛、出血等。



诱发房颤的因素

老年人要密切关注房颤。房颤最常见的病因是退化、衰老，因此年龄越大患病风险越高。高血压、糖尿病、各种心肌病、冠心病、饮酒、肥胖、肝症等，都容易引发房颤。父母有房颤的，子女发生房颤的机率也会提高几倍。

不健康的生活方式，如吸烟、酗酒、缺乏运动、高盐高脂饮食等，会增加房颤风险，因此适当的锻炼，尽量少饮酒，控制体重、血压和血糖，积极治疗各种心脏病，才能尽可能减少或推迟包括房颤在内的各种心血管病的发生。



房颤治疗手段：药物治疗

目前没有任何药物能够根除房颤，只能通过减少疾病发作频率以缓解患者症状。
病情相对较轻或早期的患者：服用抗心律失常药物来抑制或减少房颤的发作，尽量维持窦性心律；
顽固或持续性的晚期房颤患者：药物恢复窦性心律

希望渺茫或副作用太大，重点在于把心率控制在一个相对合适的范围，避免发生心力衰竭等情况；
根据患者具体情况，决定是否服用抗凝药以及服用剂量，尽可能避免发生卒中。



房颤治疗手段：手术治疗

一、导管消融

作为一种微创手术，在影像设备的引导下，将特制的导管等精密器械置入心脏进行治疗，目前最常见的是“射频消融”和“冷冻消融”。
射频消融：通过释放射频能量，产生热量破坏心肌组织，帮助患者恢复和维持窦性心律；
冷冻消融：让消融部位温度骤然降低，使局部组织细胞坏死，破坏“异常信号塔”，消除房颤病灶。

二、脉冲电场消融

脉冲电场消融术（PFA）具有较高的组织选择性，能够保障消融效果的持久性，同时避免损伤消融目标区域邻近组织，提升安全性，降低并发症发生率；同时脉冲消融可以显著缩短手术时间，降低操作难度。

三、三维融合技术赋能精准消融

2025年，阜外医院心律失常中心在姚焰医生团队成功完成全国首批VARIPULSE脉冲消融导管指导下的房颤消融手术。该技术通过三维电生理标测系统（CARTO 3）与脉冲电场消融（PFA）的深度整合，实现了房颤治疗的精准定位与安全消融，标志着我国房颤治疗正式迈入“三维可视化脉冲消融”时代。

早在2023年，姚焰主任完成了我国首例世界上最早获批的二维脉冲消融farapulse的应用。目前，阜外医院已经批准了国内外一共6家公司的脉冲消融产品并在临床进行常规应用，取得良好疗效。除此之外，牵头国家十四五重大项目，优化房颤消融的疗效，带领我国心律失常同行更好地服务广大患者。

文字：心律失常中心 姚焰

【阜外·全国爱眼日】关注眼健康，守护心血管慢病患者健康



2025年6月6日是第30个全国爱眼日，“眼底一张照，慢病早知道”是“眼科公共卫生学”大力倡导的理念，旨在呼吁公众重视眼底检查在慢性病管理中的重要作用，通过一张眼底彩照，能直观了解眼底视网膜组织的健

康水平，不仅能筛查出常见的致盲眼病，还能及早发现慢病风险，有助于提升居民眼健康水平和慢病管理水平。尤其是高血压、糖尿病等患者，眼底病变往往是全身疾病的“预警信号”。

01 眼底——全身健康的“晴雨表”

眼底是人体唯一能直接观察血管和神经的组织。通过眼底照相、光学相干断层扫描（OCT）等检查，医生可发现高血压引起的视网膜动脉硬化、糖尿病导致的黄斑水肿，甚至脑卒中等风险。然而，许多患者因早期症状不明显而延误诊治，最终导致视力不可逆损伤。

特别提醒：长期服用抗凝药物（如华法林、阿司匹林等）的患者，若突然出现视物模糊、飞蚊症增多，需警惕眼底出血，应立即就医。

02 爱眼日倡议：主动筛查，科学护眼

1. 高危人群定期检查：糖尿病患者每年至少1次眼底照相，高血压患者每6-12个月检查眼底。
2. 抗凝治疗患者注意监测：如发现视力异常，及时排查眼底出血。
3. 日常护眼：控制血糖血压，避免长时间用眼，户外活动佩戴防紫外线眼镜。

眼睛是感知世界的窗口，更是健康的“报警器”。2025年爱眼日，让我们从一张眼底照开始，主动关注眼健康。阜外医院眼科将始终以专业技术和多学科协作，为您的光明未来保驾护航。

阜外医院眼科：以心脑血管特色护航眼健康

阜外医院作为国家心血管病中心，眼科依托心血管专科优势，在心脑血管相关眼病的诊疗上独具特色：

- 设备先进：配备高清眼底照相、OCT等检查设备，精准评估视网膜及视神经病变。
- 特色诊疗：对抗凝治疗患者的眼底出血管理经验丰富，能协同心血管科调整用药方案，降低出血风险。
- 全科协作：与心内科、内分泌科、神经内科、血管外科等多学科联合，为各种心脑血管慢性疾病合并眼底病变患者提供一站式诊疗。
- 门诊服务：除专科疑难病外，阜外医院眼科常规开展干眼症、结膜炎、白内障等临床常见眼病诊疗，满足患者多元需求。每周一至周五全天接诊；每周六上午提供半天门诊服务。

文字：眼科 杨妍

【阜外·节气健康科普】

芒种：“忙”里养心，“种”有健康

“时雨及芒种，四野皆插秧。
家家麦饭美，处处菱歌长。”
——宋·陆游《时雨》
在夏日的繁花盛景中
6月5日
我们迎来了二十四节气中的
第9个节气——芒种

《月令七十二候集解》中说：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”民谚云：“芒种芒种，忙收忙种。”作为我国重要的农耕节令，芒种谐音“忙种”，人们在耕作与收获的变奏中书写美好。

芒种时节，仲夏已至，植物生长之势极盛，动物们也在阳光雨露的照拂和一草一木的生长变化中，敏锐地捕捉着时令的变化。此时，农民不闲，在田间地头里抢抓农时；土地不荒，在夏收夏种中充实粮仓。收割播种，辛勤劳动，一片繁忙景象。

芒种自然特点与人体关联

1. 气候特点

湿热交加：气温升高、湿度增大，易耗气伤津，加重心脏负荷。

阳气外浮：人体阳气趋于体表，内里相对虚寒，心脑血管易因气血失衡出现问题。

2. 中医理论

心与夏相应：《黄帝内经》云“夏气与心气相通”，此时养心是关键。

湿邪困脾：湿热易伤脾胃，脾虚则生痰湿，痰瘀互结可诱发胸痹（冠心病）。

芒种养生四大原则

1. 护心调脉，静养为先

起居：顺应“夜卧早起”，午间小憩15-30分钟以养心（避免餐后立即午睡，加重心脏负担）。

运动：选择清晨或傍晚散步、八段锦，忌剧烈运动耗伤心阳。

情志：避免烦躁，可听舒缓音乐或练习深呼吸，不妨可以练习六字诀“呵”字诀泄心火。

2. 饮食祛湿，清淡补津

忌：肥甘厚腻、冷饮，这些食物损伤脾阳，助湿生痰，对健康十分不利。

宜：清热利湿：适宜食用薏苡仁、赤小豆、冬瓜等，可煮粥。

养阴生津：可用莲子（带心）、麦冬、百合煲汤或代茶饮，适合心悸失眠者。

护心食材：可适当食用山楂，或用玉米须代茶饮，具有活血降脂、利尿降压的功效。

3. 防暑避湿，调和气血

环境：避免长时间空调直吹，室内可用藿香、佩兰等芳香化湿。

穴位保健：内关穴（腕横纹上2寸）按揉3分钟，缓解胸闷、心悸；足三里（膝下3寸）艾灸10分钟，健脾化湿。

4. 高危人群重点防护

心血管患者：监测血压、心率变化，避免出汗过多，在医生指导下合理应用降压药，或进行中药调理

痰湿体质者：可见舌苔厚腻、胸闷等，建议中医辨证调理，避免湿邪阻滞心脉。

芒种养生误区提醒

1. 过度出汗：“汗为心之液”，大汗淋漓会伤心阳，运动以微微汗出为宜。

2. 盲目进补：夏季忌滥用人参、鹿茸等温补之品，以免助火生热。

芒种时节，万物繁茂而湿热蕴蒸，养生的核心在于“清补结合，心脾同调”。正如《千金要方》所言：“善养性者，先饥而食，先渴而饮。”顺应自然，方能心神安宁，血脉通畅。



芒种是收获与播种的交点
抓住时机，奋发向前
启于辛勤，结于丰盈
仲夏伊始，让我们珍惜当下
种下一亩心愿，收获一片丰盈

文字：中医科 殷仕洁
图片：党委办公室 邓洪峰