



·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8月10日 第173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

【阜外青年说】第四期：青春心向党，争做新时代有温度的好医生、好护士、好员工
第2版

从瑞士首例到中亚课堂：阜外医院血管外科创新方案架设“健康丝绸之路”
第3版

暑气至浓，教您科学防暑降温
第4版

曲孝丽同志调研指导基层党支部 学习教育“学查改”工作并讲专题党课

2025年7月10日，国家卫生健康委党组成员、驻委纪检监察组组长曲孝丽同志赴国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院（以下简称“中心和医院”），调研指导基层党支部深入学习贯彻中央八项规定精神学习教育“学查改”工作并讲党课。中心和医院党委书记郑哲同志主持会议。中心主任、医院院长、党委副书记胡盛寿，中心和医院党委副书记、纪委书记李天庆，职能部门第十四党支部党员代表、相关职能部门负责人参加此次主题党日活动。



曲孝丽同志参观了阜外医院数智化平台，调研了解了智慧医院建设在整合区域和人群健康数据、提升患者服务能力、医疗质量管理和医保基金监管等方面的应用成效；与党员代表面对面交流，听取了关于开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育情况和党员代表学习教育心得。

曲孝丽同志对中心和医院党建业务“两手抓”“两



手硬”的成效予以肯定，要求坚持用好智慧监管，持续深化纪律建设和行风建设。曲孝丽同志强调，开展学习教育，最终是把作风建设部署要求落到每个支部、每名党员。公立医院是人民群众“健康所系、性命相托”的重要场所，要深刻把握“保持党同人民群众血肉联系”这个核心要义，将其精神内涵和实践要求贯穿医疗服务、医院管理全过程、各方面，真心实意解决群众反映强烈的突出问题。要突出自上而下、以上率下，领导干部要发挥“关键少数”的“关键作用”，医院要发挥标杆作用，进一步在提供高水平、人性化的医疗服务上持续用力，努力为全国医疗卫生行业提供可资借鉴的宝贵经验，彰显公立医院“国家队”的引领示范作用。要坚持他律和自律相结合，引导广大医务人员从严自我要求，秉持职业操守。要坚持抓常、抓细、抓长，积极将作风建设融入政治建设、思想建设、纪律建设、制度建设之中。按照“学查改”的部署



要求，扎扎实实做好后续各项工作。

胡盛寿同志介绍了中心和医院开展学习教育有关情况。中心和医院坚持做好“抓两头、挺中间”，即抓好职工教育，抓好执纪问责，运用数智赋能长效机制建设，推动公立医院高质量发展。在新的时代背景下，坚持发展新质生产力，逐步改善患者就医体验和可及性；同时不断提高医疗服务效率、辅助规范诊疗行为，推进智慧医院建设。郑哲同志表示，作风建设永远在路上，必须坚持抓常、抓细、抓长，中心和医院党委将持续巩固拓展作风建设成果。班子成员以身作则，带头严格执行中央八项规定精神。教育引导广大医务人员和医学生，珍惜职业荣誉、弘扬职业精神，提高服务能力，推动构建和谐医患关系。强化标本兼治，构建作风建设长效机制，加快推动中心和医院事业高质量发展。

文字：纪检监察处 胡盟
图片：党委办公室 杨微

再次突破：从“全自由呼吸”到“全自动扫描” 阜外医院重新定义心脏磁共振检查

作为心血管领域的“国家队”，中国医学科学院阜外医院始终致力于以技术创新回应临床需求。针对传统心脏磁共振（CMR）检查需患者反复屏气配合、扫描操作复杂的两大临床痛点，继去年国际上首次实现“全自由呼吸CMR”技术之后，近日，我院磁共振影像团队再次取得重大突破——成功实现“全自动CMR扫描”技术。这一创新成果不仅填补了CMR自动化临床应用的国际空白，也标志着CMR从解放患者端的“全自由呼吸”模式进一步提升到解放技师端的“全自动扫描”的又一里程碑跨越，为我国心血管影像检查注入“智慧动能”。

PART.1 为什么要迈向“全自动”扫描？ ——传统CMR的两大技术瓶颈

心脏是人体非常特殊的器官，不但无时无刻不在跳动，而且左右并不对称，因此对其扫描与其他器官或部位有很大不同，传统CMR整个检查过程技师可以说是“手口不停”，即手要不停地操作鼠标，口要对病人下屏气配合口令。去年推出的全自由呼吸技术解决了技师“口累”的问题，然而对于“手”的问题还未解决。因此，传统CMR检查一直以来面临两大主要挑战：

操作复杂，流程冗长：传统CMR检查需人工多次层面定位、调整扫描序列及参数，技师在一次检查中需要进行鼠标点击、参数调整等操作近百甚至数百次，手动操作负担重，而且也增加了相应的检查时间；

推广受限，依赖经验：传统手动CMR检查质量高度依赖技术人员操作水平，对基层医院而言开展难度大、培训成本高，限制了技术的推广普及。

为突破这一应用瓶颈，阜外医院磁共振影像团队与设备厂家联合进行技术攻关，将AI算法、智能硬件与全自由呼吸方案深度融合，全新开发出“全自由呼吸-全自动扫描”的“双全”CMR检查技术，该技术的临床应用将使CMR向着“更简单、更快速、更精准”的目标迈进。

PART.2 全自动CMR为何“又快又准”？ ——“自动化+智能化”双驱动

全自动CMR并不是简单的把“人工操作”变成“机器代劳”，而是依托人工智能与深度学习，在数据采集、图像重建、质量控制等多环节进行深度优化。

技师操作体验升级：“扫描心脏，只需点一点！”

全自动扫描技术与传统手动扫描对比，扫描鼠标点击率减少80%以上，自动完成全心定位和扫描参数自适应，检查技师除个别序列外，只要监控扫描流程，无需手动操作即可完成全流程心脏扫描。另外，新系统集成智能识别与Beat Sensor心动周期感知技术，无需电极粘贴与人工标记，结合全自由呼吸技术，即可完成包括电影、心肌mapping、心肌灌注、延迟增强、血流等所有序列扫描。全流程检查时间缩短至20分钟以内，极大提升检查效率与技师操作体验。

这项技术让复杂的心脏磁共振检查变得“so easy”，真正实现了高质量、低负担、易推广的临床目标。

患者检查体验升级：更智能、更舒适、更安全

与传统检查相比，结合全自由呼吸的全自动CMR检查

在患者体验方面也实现质的飞跃：

更智能：检查过程全程由系统自动引导，技师和医生仅需监督与确认，检查流程更规范、质量更可控；

更舒适：无需复杂屏气训练，自动导航指导患者完成整个流程，配合度高、压力小；

更安全：无电极贴片、部分序列无需对比剂，减少创伤与过敏风险，适用于孕中晚期、肾功能不全等特殊人群。

PART.3 从“全自由呼吸”到“全自动扫描” ——阜外医院重新定义心脏磁共振检查

从国际首创的全自由呼吸CMR到此次推出的全自动CMR扫描，阜外医院磁共振影像团队不断突破心脏磁共振影像技术瓶颈，推动心血管疾病精准诊断方面持续引领。未来还将依托多中心协作平台，推动该技术落地更多基层医院，助力心血管疾病早期发现与个体化管理的能力。

“让技术懂临床，让影像更智能”，阜外医院正以全自动CMR为起点，构建智能医疗新生态。我们相信，影像的每一次革新，都是对生命质量的重新定义。

阜外医院，“用心守护健康”，用“智慧”守护每一颗跳动的心脏。

文字：磁共振影像团队 尹刚

阜外·主题党日

冠心病一病区与介入导管室党支部举办 “作风建设促发展，实干争先铸新程”主题党日活动

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8日，为进一步学深悟透、筑牢思想根基，冠心病一病区与介入导管室党支部举办“作风建设促发展，实干争先铸新程”主题党日活动，深入贯彻中央八项规定精神学习教育。中心和医院党委书记郑哲现场指导，内科第一党总支各支部书记、支部全体党员及积极分子、群众代表参会，支部书记宋雷同志主持会议。



宋雷同志讲授中央八项规定精神学习教育主题党课，从学习安排、查摆问题、集中整治、开门教育、特色工作五大维度系统阐释，推动“学查改”一体落实。针对查摆问题与群众反馈，支部坚持有什么问题就解决什么问题，优化出入院流程、加强医护患沟通，规范冠脉介入术后规范化换药减少感染、出血相关并发症，患者满意度显著提升；成立医疗质量管理小组，每月末召开科室例会强化质控，用“小切口”推动“大整改”。

与会党支部书记分享支部工作经验和学习感想，提出将专培考核评估嵌入临床全流程以提升实效，强调企业合作必须严守官方渠道，一致认为党建应与临床工作深度融合，将患者满意度与同事意见作为整改标尺，推动学习成果转化为服务能力。这场“晒经验、找差距、谋提升”的交流，既有实践案例的分享，也有刀刃向内的反思，更有互学互鉴的共识，为支部建设注入了鲜活的“源动力”。

郑书记在总结讲话中强调，学习教育要解决“上热中温下冷”问题，让基层党员真正理解活动意义。作风问题可能演变为违纪违法，必须从小事抓起，严守与企业合作的利益底线。针对学习成果转化，郑书记提出明确要求，要以患者满意度和同事意见为“镜子”，把学习成效转化



为解决问题的实际行动。看病救人不仅是职业工作，更是服务国家和党的事业的具体实践，每一位党员都要以更高标准彰显先进性。

此次主题党日活动，是支部推进作风建设的缩影。下一步，冠心病一病区与介入导管室党支部将持续巩固学习成果，以“钉钉子”精神抓整改、促长效，让中央八项规定精神转化为“用心守护健康”的实际行动，为建设人民满意的医疗服务体系贡献支部力量。

文字：冠心病一病区与介入导管室党支部 杨洋

图片：冠心病一病区与介入导管室党支部 杨洋

实验诊断中心党支部举办老党员故事分享会 暨党建知识竞赛主题党日活动

为庆祝中国共产党成立104周年，弘扬党的优良传统，激发党员使命担当，2025年6月30日，门诊影像党总支实验诊断中心党支部举办老党员故事分享会暨党建知识竞赛”主题党日活动。活动通过老党员深情讲述奋斗历程与党建知识竞赛相结合的形式，让全体党员在感悟初心中凝聚奋进力量。



薪火相传：老党员讲述奋斗人生



活动特邀阜外医院原临床检验中心副主任、研究员、博士生导师、党龄53年的丛祥凤同志分享她的成长故事。她通过“青年岁月、求知之旅、科研探索、转型与拓展、岁月静好”五个篇章娓娓道来，生动再现了老一代检验人在中国共产党引领下的奋斗历程。从主任用亲身经历告诉大家“有舍才有得”“知足常乐”“感恩与奉献”精神，教诲青年人要感恩党和国家培养，更要感恩阜外医院，强调“个人发展离不开阜外医院平台的支持”。她的讲述令在场党员群众动容，大家纷纷感慨：“老一辈党员用行动诠释了什么是‘不忘初心，甘于奉献’，这是最生动的党课”。

以赛促学：党建知识竞赛掀起热潮

党建知识竞赛分为必答题、抢答题、冲刺题三个环节，内容涵盖党的二十大精神、党史、党章及中央八项规定精神等核心理论。以党小组为单位的四支参赛队伍同台竞技，现场气氛热烈而活泼。最终分子党小组凭借扎实的理论功底斩获一等奖，王宇楼党小组以敏捷反应获二等奖，凝血质谱党小组和微生物病理党小组以微弱之差获三等奖。

总支、支部党务干部们为获奖队伍颁发奖品——《毛泽东选集》《邓小平文选》《习近平谈治国理政》等经典著作，勉励党员“读原著、学原文、悟原理”。



赓续血脉：以实际行动践行初心

活动在全体党员经久不息的掌声中圆满落幕。支部书记周洲同志总结强调：“丛主任的故事是党史的微观缩影，知识竞赛是理论的实践检验。我们要以老一辈党员为镜，在精准诊断中践行‘人民至上’的初心。”

此次主题活动通过“故事感染+竞赛激励”的创新形式，实现了思想性与实践性的统一，为实验诊断中心高质量发展注入红色动能。

文字：实验诊断中心党支部 王恺隽

图片：实验诊断中心党支部 王恺隽

阜外青年说
第四期

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”主题座谈交流会。

在各党总支的主题座谈交流会上，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！

门诊影像党总支

我是一名来自超声科的医师，超声作为心血管疾病诊断的重要前哨站，在医疗工作中起到了重要的作用。首先，在患者服务方面，为进一步提升患者满意度，我们需要更加关注患者在整个检查过程中的体验。这不仅包括改善物理环境，例如提供更舒适的候

诊区、优化就诊流程、减少患者等候时间等，同时还应掌握与患者的沟通技巧，确保每位患者都能感受到尊重和理解，提升就诊感受。在日常工作中，我们要时刻提醒自己：手中的探头不仅承载着医学技术的力量，也寄托着患者对我们的信任和期待。只

有坚持廉洁从业、恪守职业道德，才能真正赢得患者的尊重与信赖。其次，在工作质量上，我们需要通过参加专业培训和科室内部交流学习等活动，持续学习最前沿的医学知识和技术，为临床医生提供最准确、最有价值的诊断信息。最后，关于年轻医师的传帮

带，这也是我们不可忽视的责任之一，每位经验丰富的医生都有义务将自己的专业知识和实践经验传递给年轻一代。通过一对一手把手教学、讲解详细的专业知识、以及实际案例分析等举措，帮助进修学员快速成长，激发大家的学习热情。同时，我们还应该鼓（下接第3版）

阜外·国际交流

从瑞士首例到中亚课堂：阜外医院血管外科 创新方案架设“健康丝绸之路”

首例国产创新支架型人工血管手术在瑞士成功实施

2025年7月10日，中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任、主任医师舒畅在瑞士卢塞恩州立医院（Luzerner Kantonsspital）成功完成瑞士第一例Concave Supera主动脉弓部动脉瘤三分支腔内修复重建手术。此次手术使用的Concave Supera主动脉弓部三分支支架型人工血管（以下简称CS支架），是舒畅团队历时14年自主研发、具有完全中国自主知识产权的创新产品，专为治疗主动脉弓部病变设计。目前，CS支架型人工血管已在中国、希腊、德国和瑞士开展临床实践应用。



舒畅（右二）在瑞士卢塞恩州立医院完成瑞士第一例Concave Supera主动脉弓部三分支腔内修复重建手术

这次瑞士之行源于双方密切的学术交流。2025年1月，瑞士卢塞恩州立医院血管外科医生Maani Hakimi专程到阜外医院学习主动脉弓部病变的腔内治疗技术，重点了解了CS支架型人工血管的应用。同年4月，舒畅在瑞士参加学术会议期间，Hakimi正式邀请其赴卢塞恩进行手术演示。手术成功后，双方就主动脉疾病治疗新技术研发、临床科研及人才培养进行了深入交流。未来，阜外医院与这家瑞士大型综合医院、多所大学的教学医院将优势互补，共同推进相关领域发展。



舒畅（右）在阜外医院向Maani Hakimi（左）讲解CS支架型人工血管的应用

舒畅此行成功展示了中国在主动脉疾病治疗领域的先进技术和创新成果，也是一次深化中欧科技创新合作、扩大国际“朋友圈”的实践，是服务国家高水平对外开放、推动构建人类卫生健康共同体的具体行动。

哈萨克斯坦推广技术：搭建“中国方案”出海桥梁

2025年7月12-13日，舒畅应哈萨克斯坦国家心脏研究中心（UMC National Research Cardiac Center）院长邀请，在该中心举办了主动脉腔内技术海外学习班，来自俄罗斯和哈萨克斯坦的27名医生参加。学习班期间，舒畅分别在哈萨克斯坦国家心脏研究中心和哈萨克斯坦妇女和儿童中心（UMC Mother and Child Center）分别完成了2台主动脉腔内修复手术，这也是主动脉支架型人工血管体外开窗技术在哈萨克斯坦的首次应用。



舒畅（左二）展示国产主动脉腔内修复器械



部分哈萨克斯坦和俄罗斯学员合影

“自主研发—技术出海—产品出海”是阜外医院血管外科中心团队探索出的中国医疗科技创新成果走向世界的新模式。舒畅团队领衔研发的全球首款适用于主动脉弓部疾病的Longuette和Cskirt裙边覆膜支架系统于今年上半年上市。现在，通过“外国医生来华学习”与“中国专家海外手术示

范”相结合的方式和“自主研发—技术出海—产品出海”的成熟链条，中国产品快速在海外开始应用。这不仅提升了符合新质生产力发展要求的中国创新医疗产品全球化的速度和效率，也是我国积极参与“一带一路”建设、深化“健康丝绸之路”合作的成果，有效促进了先进医疗技术在相关国家的共享与发展。

廿载耕耘：全球覆盖与人才培养奠定合作基石

自2004年至今，舒畅的海外手术足迹已遍布全球27个国家和地区，包括德国、意大利、瑞士、西班牙、葡萄牙、希腊、土耳其、俄罗斯、白俄罗斯、乌克兰、格鲁吉亚、克罗地亚、保加利亚、阿根廷、巴西、智利、韩国、越南、泰国、菲律宾、印度尼西亚、马来西亚、乌兹别克斯坦、哈萨克斯坦、埃及、突尼斯、中国香港。他主刀完成了229台主动脉外科手术，其中26例为相关主动脉微创术式在当地的首次应用。

在国内，阜外医院血管外科中心通过开展国际主动脉腔内学习班及接收国际进修医师，已培训过来自33个国家的300余人次国际医生。



部分国际主动脉腔内技术学习班学员和国际进修医师（合影左上：2024年3月，韩国、泰国学员和印度尼西亚进修医师；右上：2024年7月，荷兰、英国、德国、波兰、意大利学员和泰国进修医师；左下：2024年10月，西班牙、意大利和德国学员；右下：2025年3月，德国、意大利和马来西亚学员。）

持续多年的国际交流与广泛的技术培训，吸引了众多海外专家来华学习前沿技术与器械，在频繁的互访与合作中建立了稳固的国际伙伴关系。这为中外在主动脉疾病领域的经验共享、联合科研创新与专业人才培养，构建了一个可持续发展的长效平台，形成了技术交流、科研协作与产业联动的良性循环，是我国卫生健康领域高水平国际合作的重要体现。

文字：血管外科中心 肖雨桐
图片：血管外科中心 肖雨桐

（上接第2版）

励团队内的相互合作，让每一位成员都能够在一个支持性的环境中不断提升自我。通过不断优化患者服务、提升医疗质量和加强传帮带工作，努力为患者提供更加优质的诊疗服务，为门头沟西院区的开业运行做好充分准备，也为中心和医院高质量发展奠定坚实基础。

门诊影像党总支青年医师：王建德

我是一名放射影像科的医师。我心目中的好医生要做到以下几个方面。首先一名好医生需要具备过硬的专业知识和技术，这是为患者提供最佳医疗服务的基础。在医院高质量发展的过程中，临床面对的患者病种越来越多样，病情越来越复杂，对影像也提出了更高的要求。在心血管领域，要求我们做到更加贴近临床需求，检查更全面，测量更精细，而更大的挑战是对全身各器官影像检查的需求日益增长。因此，持续学习变得尤为重要。在科室主任的带领下，我们每天早

上固定一小时共同读片学习，影像医师、技术人员、临床医师和研究生共同参加，从临床需求出发对病例进行深入探讨，涵盖了放射、磁共振等专业内容及临床知识，这种模式很好地将临床与影像融合在一起，促进大家共同进步。其次，一名好医生要有强烈的责任心和奉献精神。我们每日面对众多患者，承受着繁重的工作压力，加班成为常态，这无疑是对我们在体力与精力上的双重考验。与此同时，教学与科研也是医疗工作者职责的重要组成部分，同样需要我们投入大量的时间和精力。这就要求我们在保证高质量完成临床工作的同时有更多的担当和奉献，为科室的发展和青年人才培养尽自己的一份绵薄之力。除此之外，一名好医生要有温度，满怀爱心。走进医院的患者，无论病情轻重，内心往往都充满惶恐与焦虑，医生的耐心与同情心，便是他们心灵的慰藉。我们应当学会换位思考，深刻理解患者的处境与心情，想患者之所想，急患者之所急，用

温暖的言行去安抚他们，避免不必要的矛盾。无论是在门头沟西院区的新平台上，还是在日常工作的每一个角落，我们都将坚定不移地走廉洁行医之路，致力于为患者提供更加安全、有效、温暖的医疗服务。

门诊影像党总支青年医师：高扬

在过去的一年里，作为检验研究员，我在医疗、教学和科研方面都有了不少进展与感悟。一是在医疗服务中，我始终坚守职业道德，严格遵守操作规程，确保每一份检验报告的真实性和准确性。我积极参与临床查房、会诊及咨询工作，通过精准的检测指标为临床诊断提供有力支持。每当听到临床医生反馈，我们的工作帮助患者改善了出血或血栓状况时，那种职业幸福感便油然而生，所有的疲惫也变得值得。这不仅体现了检验工作的价值，也激励着我们更加努力地服务于患者。二是在教学方面，我尝试将专业知识与思政教育相结合，旨在让学生们在掌握

实验诊断技能的同时，也能理解医生这一职业的特殊性和社会责任感。我希望通过这种方式培养出有温度、有责任感且敢于担当的医学新生力量，他们将成为未来医疗卫生事业的重要支柱。三是在科研方面，医院为我们提供了优秀的科研平台，从选题、实验到撰写标书，每一个环节都离不开领导的支持与同事之间的紧密合作。未来，我将继续深耕医教研三个领域，做好检验与诊疗之间的“翻译官”，确保每一份检验报告都能准确反映患者的健康状况，为临床决策提供依据；在教学中扮演好“引路人”的角色，引导学生树立正确的价值观和职业理想；做好科研中的“探路者”，结合临床问题开展研究，将研究成果转化为实际应用，推动检验医学的发展，为门头沟西院区建设和发展做出阜外青年检验人应有的贡献。

门诊影像党总支青年医师：张洋

“血费减免一次都不跑”——让爱心延续

无偿献血是无私奉献、救死扶伤、发扬人道主义精神的崇高行为，也是满足临床用血需求的唯一途径。为深入贯彻落实《中华人民共和国献血法》，进一步优化无偿献血者及其亲属用血费用减免服务，国家卫生健康委将“推进‘血费减免一次都不跑’，便捷献血者异地办理血费减免”列为2025年全系统为民服务8件实事之一，构建“医院直免为主，线上申请为辅”的服务模式。让每一位曾奉献热血的人，在自己或家人需要用血时，都能感受到实实在在的关怀，提升无偿献血者的获得感。

01 “血费减免”对象

根据《北京市无偿献血者临床用血费用减免工作实施方案》，凡在北京市行政区域内（包括在驻京军队采供血机构）参加无偿献血的无偿献血者个人及其配偶、直系亲属（（外）曾祖父母、（外）祖父母、父母、子女、（外）孙子女、（外）曾孙子女）在京内或外埠医疗机构用血时均可按照相应标准减免住院时产生的临床用血费用。（临床用血费用指血站血液的采集、储存、分离、检验、运输等费用，不包括由医院收取的用血者自身因输血所产生的血液检测等相关费用）外省市的无偿献血者，可通过“全国电子献血证”微信小程序（详见下文），进行线上减免申请。

02 “血费减免”标准（以北京市标准为例）

- 献血者本人终身免交前款规定的临床用血费用。
- 献血者的配偶、直系亲属免交前款规定的与献血量等量的临床用血费用。直系亲属范围：献血者的（外）曾祖父母、（外）祖父母、父母、子女、（外）孙子女、（外）曾孙子女。

03 “血费减免”方式（以北京市标准为例）

- 持有本市无偿献血证出院直接减免：符合血费减免条件的患者于出院结算窗口办理出院手续当日，持住院收费票据(纸质)、住院结算明细单、用血者及献血者有效身份证件、亲属关系证明材料(如户口本、结婚证、出生证明等)至1号楼住院部地下一层输血科办理血费减免手续。

线上申请减免：



(2) 持有外省市无偿献血证



无偿献血者用他们的热血守护着每一个需要救助的生命，这是无私奉献与大爱的体现。而“血费减免一次都不跑”的政策，则是社会对无偿献血者的一种回馈与认可，用便捷、高效的服务守护着献血者的应有权益。我们深切地希望，能有更多人了解到这一充满温度的暖心政策，认识到无偿献血的重要性以及社会对此的积极回应。同时，我们也热切期盼，能有更多富有爱心的人士加入到无偿献血的队伍中来，共同构建一座连接生命与希望的桥梁。让这份爱心在这个社会中不断传递，让每一份热血都成为点亮他人生命的火种。愿我们的付出与努力，能让这个世界绽放更多的希望！



文字：输血科 贾金娜
图片：北京市红十字血液中心

阜外·节气健康科普

暑气至浓，教您科学防暑降温

“赤日几时过，清风无处寻。”
——宋·曾几《大暑》

7月22日我们迎来了二十四节气中的第十二个节气——大暑

大暑已至，酷暑伏天。《月令七十二候集解》曰：“暑，热也。就热之中分为大小，月初为小，月中为大。大暑，六月中。”大暑有三候：一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。此时正值三伏天的中伏，是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气，具有高温酷热、湿热交蒸的气候特征。

据中国疾控中心发布的数据，截至6月底，因中暑就诊的人数已较去年同期增长了约25%。然而事实是，2025年的三伏天还未正式到来，湿热高温天气还会持续困扰。因此，面对2025年异常炎热的夏天，阜外专家从中医视角送出一份防暑作战指南。

夏日炎炎，中医有“凉”方

中医将中暑归为“暑病”范畴，认为其病因主要是外感暑热邪气。“暑邪”具有以下特性：

暑为阳邪	暑多夹湿	暑易耗气
性热，易伤人体津液，导致口渴、多汗、尿少等症状	夏季高温常伴高湿，湿邪困脾，使人胸闷、食欲不振	暑热耗伤正气，导致乏力、精神不振

根据中医辨证，中暑可分为轻型暑热症（暑热初侵，表现为口渴、头晕）和重型暑病（暑热深入，表现为高热、神昏）。预防中暑的核心在于调理阴阳，保护津气，化湿解暑。通过代茶饮和日常饮食入手，可以达到“治未病”的效果。

01 防护妙招1-代茶饮

根据不同的中医辨证和主要表现，重点推荐以下三款代茶饮
实热体质（怕热、口苦）选绿豆荷叶饮；
湿重体质（舌苔厚、腹胀）选藿佩二陈茶；
气虚阴虚（乏力、口干）选黄芪石斛饮。

绿豆荷叶饮

组成：绿豆 30 克（打碎）、干荷叶 10 克、淡竹叶 5g。

做法：绿豆提前浸泡 1 小时，放入水500ml-1000ml，与荷叶、淡竹叶同煮 30 分钟。

功效：清热泻火、生津止渴，尤善清解外感暑热，缓解口渴、心烦、尿黄。

适用人群：实热体质（舌红、怕热）、户外工作者、夏季高温环境人群。

藿佩二陈茶

组成：藿香 10 克、佩兰 10 克、陈皮 5 克、茯苓 10 克。

做法：药材洗净，沸水冲泡 15 分钟，代茶饮用。

功效：芳香化湿、和中醒脾，缓解暑湿引起的胸闷、食欲不振、恶心欲吐。

适用人群：舌苔厚腻、大便黏滞、夏季贪凉饮冷致湿浊中阻者。

黄芪石斛饮

组成：黄芪 10 克、石斛 10 克、麦冬 10 克。

做法：黄芪、石斛先煮 20 分钟，加麦冬再煮 10 分钟，代茶饮用。

功效：补气固表、养阴清热，适合夏季气虚自汗兼阴虚口渴者。

适用人群：户外工作者、体力劳动者，预防汗出过多致气阴两虚者。

02 防护妙招2-饮食调理

预防中暑的关键在于清热解暑、生津止渴、益气健脾。通过合理的饮食调理，可以调和阴阳，保护津气，增强身体的抗暑能力。以下是夏季饮食的基本原则：

清淡为主：夏季阳气旺盛，消化功能相对较弱，应选择清淡、易消化的食物，避免油腻、辛辣。

多饮水：及时补充水分，预防津液亏虚。

适量食用苦味食物：苦味入心，有清热泻火之效。

五味调和：保持饮食多样性，避免偏食，以维持身体平衡。

以下食物具有清热解暑、生津止渴的功效，适合夏季食用：

绿豆：性寒，清热解暑，利水消暑。绿豆汤是夏季防暑的经典饮品。

荷叶：性平，清热解暑，升发清阳。荷叶粥或荷叶茶可清热利湿。

莲子：性平，养心安神，健脾止泻。莲子百合粥可宁心清热。

苦瓜：性寒，清热泻火，解毒明目。苦瓜炒蛋或凉拌苦瓜是夏季佳肴。

西瓜：性寒，清热解暑，生津止渴。西瓜汁或西瓜皮汤可解暑降温。

黄瓜：性凉，清热利水，解毒消肿。凉拌黄瓜清爽可口。

冬瓜：性微寒，清热利湿，生津止渴。冬瓜汤可清热消暑。

薏米：性微寒，健脾利湿，清热排脓。薏米粥可化湿解暑。

在夏天的最后一个节气里
愿你的内心始终如骄阳般火热
享受这明媚灿烂的盛夏



文字：健康生活方式医学中心 李萌