



仁爱 敬业  
务实 创新

# 嘉兴一院

院报



“健康嘉兴”微信平台 嘉兴市第一医院微信公众号

2022年2月 第2期  
(总第113期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

## 嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程开工

春潮涌动劲风吹,只待新雷第一声。2022年2月28日上午,嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程(嘉兴市第一医院凤篁院区)开工仪式顺利举行。

嘉兴市人民政府副市长邢海华,嘉兴学院副校长胡俊云,嘉兴市卫生健康委党委书记、主任王伟荣,市委宣传部、市委政法委、市发改委、市财政局、市自然资源和规划局、市生态环境局、市建设局、市医保局、南湖区人民政府、南湖区凤桥镇人民政府等相关部门领导,我院党政领导班子成员及相关职能部门负责人等共同出席。仪式由嘉兴市人民政府副秘书长郭保东主持。

嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程项目开工建设离不开市委市政府、市卫生健康委、嘉兴学院、南湖区等各级部门和社会各界的关心、支持和帮助。我院作为嘉兴市新冠肺炎诊治定点医院以及浙江省入境阳性患者集中收治医院,是全省承担新冠肺炎防疫工作任务最重的医疗机构之一,阶段性实现“零死亡、零感染”目标,为巩固嘉兴疫情防控成果,保障经济社会平稳运行作出的重要贡献。此次开工建设的嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程项目,严格按照国务院联防联控机制要求建设,是医院新百年发展征程中的大事,市卫生健康领域的一件喜事,也是深化民生提升年活动,优化公共服务供给的一项务实举措。

嘉兴市人民政府副市长邢海华宣布:“嘉兴



市公共卫生临床中心及配套项目开工!”

新年催奋进,建设正当时。嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程项目是嘉兴市提升应对重

大疫情及突发公共卫生事件能力,补齐公共卫生短板、完善疾病防控体系,提高区域防控和救治重大传染病能力重要举措。建成后的嘉兴市公共

卫生临床中心将作为未来战“疫”及应对突发公共卫生事件的坚强支点,完善“平战结合”、科学高效的重大疫情防控体制机制,织密疫情防控网,筑牢健康保卫墙,成为维护全市人民群众身体健康和生命安全的重要保障。

### 项目介绍

嘉兴市公共卫生临床中心及配套工程(嘉兴市第一医院凤篁院区)项目位于南湖区凤桥镇新篁集镇以东,总占地面积138亩,总建筑面积近19万平方米,床位总数800张,项目总投资11亿元,分两期建设。本次一期工程主要包括:病房楼、医技楼、行政后勤楼等7个单元的主体建筑和水电气气、相关道路等配套设施。



微信扫码 即可获取更多资讯

## 我院党委举办“2022年党支部书记微论坛”

人勤春早争朝夕,策马扬鞭开新局。为进一步推动公立医院党建高地创建,提升基层党建效能,切实发挥党建引领更高质量发展的重要作用,2月21日下午,我院党委举办“2022年党支部书记微论坛”,向需于党员和群众,向计于支部及群团,展开医院党建工作大讨论。

嘉兴市卫生健康委党委副书记陈国平,医院党委班子成员、支部书记/副书记、工青妇组织负责人、民主党派和团员代表近百人参加。

全院党支部在会前充分收集党员、群众意见建议的基础上,分6个片组进行现场分组讨论。围绕“加强党支部引领团队建设”“深化党支部在学科建设中的先锋作用”“双满意提升工程”等五项议题,支部书记和受邀代表展开热烈的讨论。一个半小时的分组讨论结束后进入分组汇报、提问互动环节。由各组长汇报本组讨论情况,各党委委员联系人员作小组点评总结,参会人员共同对各组的汇报情况提问交流。

2021年在市卫健委党委的正确领导下,院党委带领全院干部职工,交出了“发展”与“抗疫”的高分答卷,党支部充分发挥了重要的战斗堡垒作用。召开党支部书记微论坛既是对以往这种有益的工作形式的发展延续,更是进一步听取意见建议,为更好本年度党建工作打下扎实的思想基础和群众基础。近年,院党委不断细分建设党支部到科室,探索开展党支部参与科室管理,实施党支部参与科室重要事项决策,党支部领办攻坚克难项目等,激发了党组织的活力,打开了新时期医院党建工作新局面。希望通过本次微论坛,党支部联合民主党派、群团组织积极建言献策,为新的一年党建引领医院高质量发展谋新篇、开新局破解难题。本次党支部书记微论坛的讨论成果将融入医院党委年度工作要点,引领助推医院更高质量发展。

嘉兴市卫生健康委党委副书记陈国平作点评指导。他充分肯定本次党支部书记微论坛“形式新、准备

足、选题准、氛围好、灼见多”,非常具有借鉴意义。同时指出,要把党的领导贯穿于公立医院发展的全过程,一是坚持“支部建在连上”,推动支部进科室,提升组织力,要营造好党员带头、支部发力,群众跟上的良好氛围,凝心聚力形成一盘棋;二是“画好同心圆”,党支部积极参与科室管理,坚持目标同向,发挥党支部书记的头雁作用,实现“一进五好”,即党支部进科室,凝心聚力好、决策把关好、行风监督好、人才培养好、服务引领好;三是创新“开放的组织生活”,增强组织生活的吸引力,增强实效性。

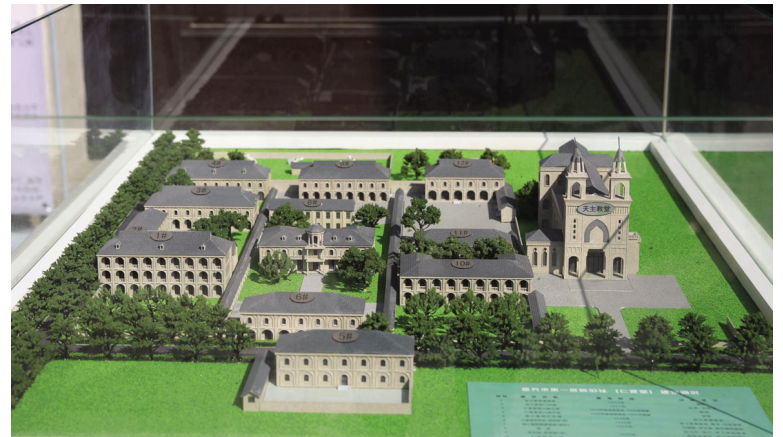
天道酬勤,力耕不欺。院党委以“开局即奔跑、起跑即冲刺”的姿态,统一思想认识,明确目标方向,围绕新时期党建引领高质量发展的主旋律,作出深入思考,广纳建设性意见建议,将为基层党组织建设注入新活力、新内涵,全力打造党支部堡垒“强磁场”,夯实“一切工作到支部”,从而带领全院干部职工锚定新年新目标奋力开跑。

## 捐赠圣心医院模型 寻找嘉兴城市的历史记忆

经浙江省政协嘉禾文化委员会客厅牵头委员、嘉禾书画院院长王立建牵线,2月25日上午,我院将百年院庆(2020年)时打造的圣心医院复原模型捐赠给了嘉兴天主教堂。

这座模型是根据1920年的仁爱堂病院,也就是后来的“圣心医院”的手绘图重塑而成,当时建筑总面积约2532平方米。

这是嘉兴老城文化的历史印记,是属于嘉兴人珍藏的回忆,这座模型将承载百年嘉禾记忆,在现代化高速发展的城市变迁中,成为过去与未来对话的有益桥梁。



### 医院简讯

▲2月17日,我院召开2022年首次“研究生导师专题培训会”,本次会议采用线上线下相结合的方式。浙江中医药大学第二临床医学院党委副书记、执行院长林敏教授参会。(教学培训部)

▲2月22日,我院专科护士联盟举办全院专科护士交流分享“新征程·再出发”主题活动。(护理部)

### ● 本期内容提要

喜讯:我院创新团队荣获多个国际、全国性科技创新大奖

»第2版

“嘉一”教学工作年度总结表彰启航新征程

»第2版

圣心健康大讲堂:初登南湖·初心讲堂,2022年健康科普全新出发

»第2版

校对:王奕汀

## 我院胡旻雷荣获“2021年全国文化科技卫生‘三下乡’活动服务标兵”

近日,中央宣传部公布了2021年全国文化科技卫生“三下乡”活动示范项目、优秀团队、服务标兵名单,我院王店分院副院长(挂职)胡旻雷荣获“2021年全国文化科技卫生‘三下乡’活动服务标兵”。

我院自2014年以来,贯彻省委“双下沉、两提升”工作要求,先后托管秀洲区王江泾医院、南湖区七星街道社区卫生服务中心、王店人民医院,积极履行社会责任,把城市三甲医院优质人才和资源“沉下去”,带动基层卫生单位服务能力和效率“升上来”。

2016年开始,胡旻雷积极投入基层卫生服务,持续开展下乡义诊、

健康宣教等活动。2019年,他回到家乡平湖市,在一个小小的卫生院创建全市首个“乡贤名医工作室”,带领团队为老百姓开展义诊咨询服务,并创建“桥乡问医”全天候免费医疗咨询群,在平湖市统战部的表彰会议上获得优秀乡贤称号。2020年,他主动报名“双下沉”,被委派担任王店人民医院常务副院长。在此期间,王店分院交出了一张基层医院高质量发展的漂亮答卷。引入新技术新项目42项,手术量实现翻倍,其中2020年三四类手术增幅分别高达231.85%和1050%。他还顺利完成了3例急性脑梗死的静脉溶栓术,填补了乡镇级卫生院静

脉溶栓治疗领域的空白。依托医院医联体,他先后在乡镇卫生院牵头建立了“防风林——卒中宣教团队”,持续到各卫生院及乡村礼堂宣教讲课,在乡村礼堂开展宣教70余场次。同时建立各级乡镇卫生院的“卒中诊治微信群”,大大提升基层医院的卒中诊治水平。

此次,胡旻雷荣获“2021年全国文化科技卫生‘三下乡’活动服务标兵”既是对他个人近两年服务基层工作的肯定,更彰显了医院立足公益属性,做实做强医联体,带动基层医疗卫生共同发展的社会责任,以及为共同富裕示范区典范城市建设补基层卫生短板的实际行动。

# 我院创新团队荣获多个国际、全国性科技创新大奖

新年伊始,我院创新团队捷报频传,以钻研创新、锐意进取的精神面貌,递交上一份高质量的医学科创答卷。

## 2021年中国产学研合作创新成果奖二等奖

近日,中国产学研合作促进会公布了“2021年中国产学研合作创新与促进奖”评选结果,由院长姚明主持,联合浙江大学医学院附属第一医院、浙江清华长三角研究院等共同完成的《新冠病毒肺炎快速诊断关键技术创新和中西医结合治疗策略运用》荣获“2021年中国产学研合作创新成果奖二等奖”。

据悉,中国产学研合作创新与促进奖由国家科技部和国家科技奖励办公室于2009年批准设立,是我国面向产学研协同创新领域的最高荣誉奖。该成果奖授予面向全行业,此次获此荣誉实属不易。

我院作为浙江省新冠肺炎诊治定点医院之一,在做好医疗救治工作的同时,积极开展相关科研工作。本次获奖项目为缩短新冠病毒肺炎病毒核酸检测时间,节省人力成本,降低患者死亡率,提升治愈率,缩短治疗疗程,打造了新冠肺炎病毒“识别-检测-防治”的高标准体系化样板。

## “首届国际护理创新大赛”30项大奖

近日,由国际护理创新大赛(INIC)组委会主办的“创新护理·智赢未来”首届国际护理创新大赛落下帷幕。

本次大赛共吸引了109家单位的294位选手共307个项目报名参赛,由来自复旦大学、上海交通大学、中华护理杂志社等护理领域权威专家及附属医院护理部负责人担任大赛评委。经前期线上审核、专家评审、现场(线上)汇报答辩,我院护理创新团队荣获了包括特等奖、一等奖、二等奖等在内的30项荣誉。

2020年以来,嘉兴一院护理团队共获得专利200余项,11项专利成果成功实现转化,累计转化金额144万元。2022年,“研途有你”护理创新工作室被正式命名为“2021年度嘉兴市高技能人才创新工作室”,护理学科创新发展迈上新台阶。

据了解,近年来,我院共实现转化成果25项,有效授权专利达900余项,2021年转化数量领先全省医院,聚焦前沿,着眼社会及患者所需,以“建设知名区域医疗中心”和“一流应用型大学附属医院”为抓手,全面落实产学研医一体化布局,贯彻“科技兴院、人才强院”战略,用行动践行理念,用成绩交上了一份高质量的医学创新答卷。

(科研与学科建设部 张小平 护理部 张明敏)

## 2021年中国产学研合作创新成果奖二等奖

姚明、陈文字、孙延豹、邓敏、陈峰、沈凤飞等《新冠病毒肺炎快速诊断关键技术创新和中西医结合治疗策略运用》

## “首届国际护理创新大赛”30项大奖

特等奖 章美琪 便携式冷藏盒伴智能化胰岛素注射精准定位控制系统

一等奖 费叶萍 双套式气管插管研制 杨国芳、王荣 一体化一次性负压吸引连接装置

二等奖 张明芳 一种新型拍背排痰器及其控制法(国家发明专利号:202110373361.0)

三等奖 张红燕 防漏气无创呼吸机面罩的研制 张明芳 呼吸机积水杯

王荣可 精准测量气囊气体量的新型气管插管 吕秀秀 护理技术创新类 金腾 气管套管气囊补气装置

杨冬梅 疫情防控下的一种医用垃圾桶的设计与应用

优秀奖 蒋佳惠 一次性血液透析导管固定联合装置 徐笑月 护理技术创新

翁亚琴 一种可自动抽取的针筒 徐惠 翻身三角枕防漏型枕套 杨林燕 扣眼软化贴的研制及应用

入围奖 张云 一种可视麻醉架 王曾 多功能数字化清点台的设计与应用

汪千媚 用于输液的辅助设备 苗晓婷 一种术前定位定位印章 黄文平 种血透机用针式血糖检测试

宣晓萍 一种可调节式防坠床床栏 吴小芳 种新型便携式遥测心电图监护保护装置 陈玉杏 一次性使用双头安全型采血针

高利君 一种便携式胸腔引流瓶收纳袋 王凌燕 一种新型通气枕头

陆红 一种可折叠器械盒 潘敏 防折叠吸痰管收纳盒 黄丽芳 一种新型尿标本试管 程央漾 一种针剂摆放架 顾群芳 马桶扶手桌

# 90 高龄髌骨骨折,手术是否为第一选择

## 我院创伤中心给出答案

随着年龄的上升,骨质疏松这颗“隐形炸弹”随时引爆,“骨折”渐渐跃入高质量老年生活的“头号大敌”之列,其中髌骨骨折中的股骨粗隆间骨折尤为常见。

“到底是保守治疗还是选择手术?”“高龄老人可以手术吗?”“手术后有没有后遗症?”这是股骨粗隆间骨折之后,家属最为担忧的问题。

近期,我院创伤中心谢箐主任医师接诊了两位因股骨粗隆间骨折来院就诊的“90后”患者,他们不仅成功进行手术,并且恢复良好,术后一周便顺利出院。

### 一个“有时差”的选择

一位是98岁的赵老太,一位是93岁沈老太,CT显示,两位老人均为股骨粗隆间骨折。

经全面检查和评估,结合两位老人的身体实际情况,谢箐建议“手术”。家属都有些犹豫,麻醉、术后并发症、术后护理……这些令人无不担忧。在谢箐等医护人员的耐心说明后,“相信医护们”,赵老太的女儿决定让母亲接受手术,而沈老太的儿子则选择先让母亲回去静养一段时间。

### 半个月后“殊途同归”

在完善的术前检查后,谢箐主任医师团队为赵老太行股骨粗隆间骨折髓内钉固定术,手术约30分钟顺利完成。考虑到老人年纪大,先让其在EICU(急诊重症监护室)过渡一晚。赵老太情况良好,第二天转入普通病房。术后第二天,赵老太觉得有点喘不过气来,急诊科副主任郁慧杰主任医师立即为其行咽喉镜下吸痰。EICU的强大保障为老年创伤救治提供了有力支撑。

而另一边,沈老太在家休养的半个月,每天疼得直叫唤,最终再次回院接受手术。沈老太顺利出院时家属特地前来感谢:“当时应该听你们的,谢谢你们。”

### 这种病,为何如此可怕

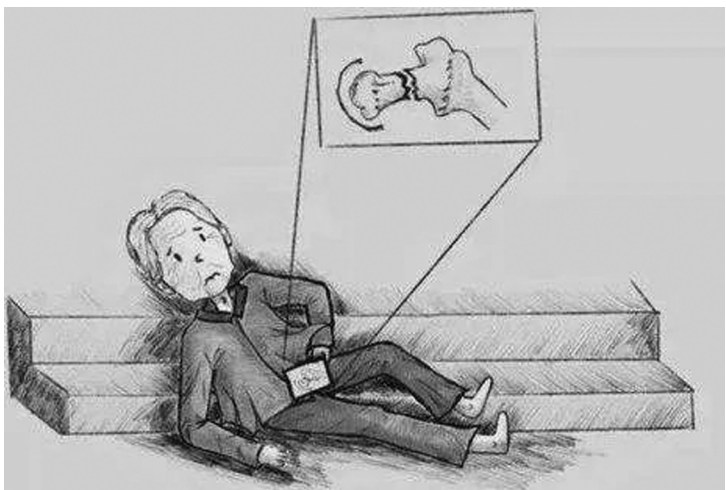
髌骨骨折也被称为“人生的最后一次骨折”,与其他骨折不同,老年人的髌骨骨折一旦发生,如若治疗不及时一年内的死亡率可达50%,即使挺过来,也有近30%的老年患者无法生活自理。一般家属更倾向选择保守治疗,但这会诱发髌骨骨折所带来的四大并发症:坠积性肺炎、双下肢静脉血栓、泌尿系统感染、压疮,为本就痛苦不堪的老人带来多重打击。

### “嘉一”创伤团队强实力

“我们对于符合手术条件的老年患者,还是建议手术治疗的”,谢箐介绍,“创伤中心有着实力强大的综合性团队,可以为老人的创伤救治保驾护航。”

我院创伤中心团队主要包括了急诊科、ICU、神经外科、骨科、心胸外科、肝胆胰外科、泌尿外科、胃肠外科、烧伤整形科、麻醉手术部等10多个科室,24小时开通严重创伤急救绿色通道,多科团队模式(MDT)无需耗费大量时间召集专家会诊,对老年患者的并发症、突发症能做出及时、精准救治。

(宣传中心 王奕汀)



# 固基,攀高,一起向未来 “嘉一”教学工作年度总结表彰启航新征程



律回春晖渐,万象始更新。新一年的序幕已拉开,作为嘉兴学院直属附属医院,我院高度重视教学工作,开年之初便将教学工作摆上年度重要工作日程,于2月17日在报告厅召开“2021年度教学工作总结表彰暨2022年工作部署会议”。

嘉兴学院副院长张琦,嘉兴市卫生健康委二级调研员赵建华,中医学处处长谢银芳,嘉兴学院相关处室领导、嘉兴学院医学院领导出席。医院党委书记钱钢、院长姚明、副院长

周清河及相关职能科室负责人,各教研室、专业基地主任、秘书及受表彰人员参加。教学培训部副主任(主持工作)孙新华主持。

嘉兴学院副院长张琦、市卫生健康委二级调研员赵建华、医院党委书记钱钢分别致辞,副院长周清河作《2021年医院教学工作总结暨2022年工作部署》汇报。

医院推动院校教育与毕业后医学教育共同发展,医教协同发展,努力完善教学体系建设、全力提升研究

生培养能力、奋力推动住培质量工程建设,不断强化内涵、提升能力,注重教学创新与教学文化建设。2022年医院从目标任务、教师队伍、教学内容三方面着手,翻篇归零再出发,保持“老黄牛的韧劲”,坚持“开山虎”的闯劲、“上山虎”的拼劲,围绕“一流大学附属医院”建设目标,全面推进医教协同发展,助力推进区域临床教学同质化工作,实现“再接再厉”好成绩。

院长姚明宣读表彰文件。参会领导为荣获“最佳理论授课老师”“优秀带教老师”“优秀住培带教科

室”等25个奖项的团体和个人颁奖。外科学教研室主任许浏、2021级硕士研究生谭镇涛、神经内科专业基地住培学员孟丹阳分别作为优秀教师代表和优秀学员代表发言。

2022年,新的征程已经起航,全院师生将以更加饱满的热情,全心全意地投入到今年的工作中去,固基,攀高,以更高质量的教学体系建设为目标,凝心聚力,一起向未来,共同谱写医学教育发展新篇章!

(教学培训部 朱城晓)

# 谣传缠上一圈就会没命 医生用一根小细管斩断“蛇缠”

黄大爷(化名)最近得了一种怪病,白天痛,晚上痛,像火烤、像针扎、像触电……一周后身上长出了一圈密密麻麻的小水泡。他来到我院疼痛科就诊,被诊断为“带状疱疹后神经痛”。

### 被“蛇”“缠上”的黄大爷

几周前,黄大爷的腰侧后背部总是火辣辣的痛,碰都碰不得,每天也只能在家里的暖空调间里袒露露背,晚上更是因为疼痛难以入眠。第七天,黄大爷的肚脐下方长出来粒大小的丘疹,之后又发展成了从肚子到后背密密麻麻的水泡,他知道自己得了“蛇缠”。民间有种说法,“蛇”缠上一圈就会没命,需“请道符”把“蛇”斩除。

于是黄大爷来到“民间医生”老赵家“求符”。老赵用“符水”把“蛇”圈起来后在上面写满“咒”,并保证最多两天“蛇”必除。可回去后黄大爷的疼

痛反而更加严重了。

### “蛇缠”的前世今生

我院疼痛科费勇副主任医师接诊了这位“画符斩蛇”的黄大爷,待仔细检查后,诊断为“带状疱疹后神经痛”。不过对于疼痛科而言,像黄大爷这样带“符”来就诊的情况已是见怪不怪,“画符斩蛇”就是个“智商税”。

带状疱疹是由“水痘-带状疱疹病毒”引起的急性炎症性皮肤病。其主要特点为簇集水泡,沿一侧周围神经作群集带状分布。该病毒长期潜伏在脊髓后根神经节,一旦人体免疫功能减弱可诱发生长繁殖,侵犯神经发病,因此老弱病群体是该类病症的易患人群。约9%-34%的带状疱疹患者会发生“带状疱疹后神经痛”,疼痛评级可达7级以上(女性生育顺产为10级),疼痛的程度往往随着时间推移、年龄增大而加剧及持久。

### 一根小细管,斩断蛇缠腰

疼痛科主任黄兵主任医师和费勇副主任医师立刻安排黄大爷住院治疗,经过基本检查,根据黄大爷的实际情况,为其立即实施“硬膜外穿刺置管营养神经”治疗法。

在CT引导下,医生用一根特殊的细针在椎管处掘一个小孔,将硬膜外导管放入其中,导管的另一头连接着一个小药盒,接下来几天小药盒里的药水将不断浇灌黄大爷受损神经,促进神经恢复。7分钟后,治疗完成,之后黄大爷每天背着小药盒在病区活动,一周后黄大爷顺利摘下了药盒出院。

黄兵提醒,带状疱疹并不是一种神秘的疾病,老百姓还是要转变封建迷信观念,积极到医院治疗,这样才能从根本上解决“蛇缠”,解除疼痛。

(疼痛科 邓甲甲)

## 山楂与墨

新年里的某一天,偶见孩子独自在散发着墨香的福字堆里,一边晾晒着福字,一边津津有味地咬着手中那串红彤彤的糖葫芦,那一脸的幸福不仅让我回想起了山楂与墨的故事。说起山楂与墨,大家可能会觉得除了同样是充满年味的新年必备品之外,单看它们俩,实在是想不到它们之间还会有些什么样的联系。

山楂,在两千多年前就被人们当成一种野果食用,后于东晋时代被药用。唐代医药学家王焘《外台秘要》引东晋医药学家葛洪所著《肘后备急方》佚文说:“浓煮楂茎叶洗之,亦可捣取汁以涂之。”说的就是山楂可用于治疗一种感受漆气而发的皮肤病“漆疮”。

墨,至少早在春秋战国时期就有了,可用来书写,也可作药用。有宋代医药学家马志、刘翰编著的药理学著作《开宝本草》中记载,墨能够“止血,生肌肤,合金疮”。

于是,这山楂与墨就有了联系。墨被人们书写在了山楂煮浆制成的,名为“果子单”的书写物上,使果子单成为了军书。这种果子单既可以传递信息,又可以在事后吃掉不会泄露军事机密。就如清代宫廷作家高士奇的七言诗《果子单》中提到的:“绀红透骨油拳薄,滑腻轻碾粉蜡匀。草罢军书还灭迹,嘴来枯思顿生津。”可见这饱腹行气、生津止渴的果子单对于古代行军打仗有着何等重要的意义。

再后来,状如薄纸,匀净可舒卷的果子单传到了民间,被赋予了新的意义,一度被人们用作情书,传递相爱的人们之间无限的深情。可是相爱之人谁又会舍得把这样的“情书”吃下去呢?于是,保存情书就成为了问题。因为这样的情书放置久了容易长霉生虫、腐败变质,因此慢慢的,山楂与墨做成的情书便“退隐江湖”,消失不见了。

现如今,山楂依然被用来健胃补脾,而墨则更多地被当作了书写工具。虽然那饱含深情的情书已成为往事,但山楂与墨的故事却依旧能让我们在不经意间回忆起属于它们的那段相依相伴的幸福时光。

(药学部 山杨云)

## 营养全说

## 过年送礼送坚果,好吃能吃关键是要悠着吃

坚果,无论是作为走亲访友的礼物还是宅家追剧的零食,都是不错的选择。

从营养的角度来看,坚果富含人体每日必需的多种营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素(维生素B、E等)和多种矿物质(磷、钙、锌、铁等)。相对于饼干、薯片等高热量、油炸类零食,坚果可以算是健康零食了。

适量食用坚果类食品,对于预防慢性疾病非常有益,尤其是心脑血管疾病。各国预防心脑血管疾病的膳食指南中均纳入了适量食用坚果的建议。有研究表明,每周吃50g以上坚果的人因为心脏病而猝死的风险比不常吃坚果的人低47%,心脏病死亡风险比不常摄入坚果的人低30%。坚果中丰富的维生素E、叶酸、镁、钾、钙、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、膳食纤维及多种植物化学物,这些因素可能在心脑血管疾病预防中发挥了综合作用。

是不是又给吃货们一个可以吃坚果的借口了?虽然坚果本身很健康,但是如何吃得健康就是一个技术活了。上文中我反复提到了适量,那么多少才是适宜的量?

根据《中国居民膳食指南(2016)》中推荐,适量吃坚果的人群,每人每周吃50-70g,相当于10g/d。据统计,我国

居民坚果类食物摄入量平均为3.8g/d,不足推荐量的一半。一边是建议减少摄入量,一方面又说吃的不够,这是不是很矛盾呢?其实坚果的消费群体有两个极端,即部分人群几乎不吃坚果,而另一部分人群每天的食用却是过量的,处于中间值的很少。以下表格可为大家做一个参照。

适量吃坚果。这里给大家两个小建议:①直接购买独立包装好的坚果;②对于大包装坚果,购买后按量封装。这样食用时就可以每次只取一袋,避免因贪吃而一次食用太多了。

吃新鲜坚果。坚果除了要吃的适量,也要吃的新鲜,不然不仅影响其营养价值,而且还会影响健康,购买时或封装时要注意是否有霉味、哈喇味,如果有霉味,说明可能有霉菌污染,会增加致癌风险;如果有哈喇味,表示有较多的油脂氧化物。对于这类坚果就不建议大家食用了。

选择原味坚果。口味越接近原味,

### 常见坚果 10g 的量

开心果约 10 个 (带壳)
香榧约 8 个 (带壳)
山核桃约 6 个 (带壳)
碧根果约 2 个 (带壳)
葵花子约 80 颗 (约双手一捧)
腰果约 8 颗
夏威夷果约 4 个 (带壳)
花生约 10 个 (约单手一捧)

糖和盐添加少的产品相对来说越健康。尤其对于患有高血压、糖尿病等慢性病的人要特别注意。

总体来说,坚果类食物的各种营养物质含量较高,但各种坚果之间的差异较大,不同的坚果营养价值各不相同,各有其营养优势,可以根据自己身体的营养需要选择不同的坚果类食物。

(营养师 万磊)

## 屁多屁少都是事儿 健康文明“放空”自己

放屁,一个所有人都曾经历过的生理现象。在医院里,这个词的出现则更加频繁。外科大夫做完手术,护士天天问病人,“你放屁了没有?”内科大夫相对腼腆点,例如当重症胰腺炎的病人要吃东西的时候,第一件事就是问:“您排气了吗?”

所以这个“屁”很重要,它决定你能不能吃、吃什么、吃了以后对身体有没有影响?

那究竟什么样的频率,才算是健康放屁呢?

饮食正常的健康人群每天从肛门排气的次数有10-18次,总体积可达500毫升左右,也就是一个矿泉水瓶那么多。

那真正算得上是“排气”多的人得一天多少次?

临床上曾遇到过每天排气140次,或是一个小时约6次的患者,折算下来每10分钟就得排气1次……

有什么药物可以帮助减少肠内过量的气体呢?

目前没有任何一种药物能够“药到气除”。

事实上,肠道排气频率、速度、持续时间、音量大小、异常气味的浓烈度,都可以通过生活饮食习惯、体位改变(卧位有利于排气)来影响。

那到底是什么原因会导致人排气过多呢?

在多数情况下,肠部气体过量的原因是由于吞咽大量的空气或是肠内细菌制造过多的气体导致的。

就前者来说,每个人在吃东西时都会吞咽一些空气下去,特别是紧张型的人大口地吞下大量空气。不过在平静或松懈的时候也可能吞咽太多空气,譬如,假牙配戴不当时唾液会分泌较多,空气因此随着唾液吞咽下去;感觉恶心时也常咽口水,使得大量的空气进入胃肠道里;再比如,感冒鼻塞张口呼吸,游泳时张口换气等。此外,用吸管喝牛奶,嚼口香糖,饮酒,吸吮可口可乐、雪碧等碳酸饮料解渴,或用小苏打治疗返酸过多的消化不良症,也会使肠内的气体含量过高。

肠内气体过量如果不是由于吞咽空气所造成,很可能是因为吃多了产气食物,例如甘蓝菜、花菜、豆制品、烤豆子(戏称“响果”,吃越多,屁越响)、碗豆、芽甘蓝、桃子、苹果、瓜果类及洋葱等食物,被肠内的正常细菌处理后发酵。每3个人之中就有1人的肠道内藏有会发酵每一种食物的细菌,而且它会制造出大量臭蛋气味的屁,这种特性具有家族遗传性,在婴儿时期就会出现。

此外,肠内气体过量也可能是因为饮食中突然增加了大量如麦麸类的不溶性纤维,导致肠道产生大量的气体。有些人患肠道功能失调症,也会引起肠胀气,其中较常见的是肠道对某些食物过敏或痉挛,肝胆、胃肠道疾病(吃进体内的脂肪消化不良),以及体内缺乏消化乳制品中的乳糖酶,因而使食物被细菌发酵导致肠胀气。

那有什么办法可以“控制”自己的排气量呢?

排气多,少吃以下食物:  
①黄豆+凉水:豆屁频发。吃豆制品会产生气体,毋庸置疑。

②鸡蛋:含大量蛋白质,消化后是硫化氢。

③西兰花:花科植物也产气。

④口香糖:咀嚼的过程中可能产生气体咽下去,口香糖中含有果糖、低聚糖等增加味觉口感,而这些东西是会刺激胃肠道产生气体的。

排气自由小秘方:小茴香茶

小茴香籽:3克(超市里基本都有)。方法:上干锅小火,炒至焦黄泡水喝。饮用:每天一两杯即可。

注意:经期孕期避开。

当然,平时也要加强肛门括约肌的锻炼,文明礼貌排气。

(19B 张惠萍)

## 漫谈消化

### 过年痛饮酒,年后心发愁! 你是小酌怡情,还是滴酒不沾?

饮酒是我们中国人逢年过节必不可少的元素。“酒逢知己千杯少”“莫使金樽空对月”……可以说,酒出现在我们生活的每个场合。那么,下列关于饮酒的选项,你觉得哪一个是正确的呢?

- A.喝酒嘛,小酌怡情,酗酒伤身  
B.白酒诚不可取,红酒还是可以的嘛,少量有益健康  
C.如果可以,一滴都不要碰

相信大家可能选A、选B的都有,但其实,如果可以,酒这种东西一滴都不要碰。

先别急着惊讶和质疑,设置上面这道题的目的实际上是为了引出一个近期争论激烈的话题——“酒精是一级致癌物”。本期漫谈消化,我们就针对“饮酒”,一探究竟。

#### 关于“酒精是一级致癌物”

这个观点其实早在1988年就由国际癌症研究机构(IARC)正式提出。在世界卫生组织(WHO)公布的《2018年酒精与健康全球状况报告》中指出,全球每年有300多万人因使用有害酒精而死亡,约占死亡总数的5.3%,并且这个比例依然在逐年升高。

不仅如此,2021年8月份国家科技部官网发表了一篇名为《加拿大一项研究表明部分癌症和饮酒》的文章,其中引用了《柳叶刀·肿瘤学》的研究结论:喝酒喝的越多,得癌症的几率越大。其中包括24%的乳腺癌病例、20%的结肠癌病例、15%的直肠癌病例以及13%的肝癌病例都被认为与不良的饮酒模式有关。

可见饮酒对于人体的危害是毋庸置疑的。哪怕是“小酌怡情”,从科学的角度来说也是站不住脚的。

2018年在全球顶尖医学期刊《柳叶刀》上,发布了一项迄今为止最庞大、最权威的关于饮酒对健康影响的研究,来自全世界195个国家和地区,长达27年,超过60万人,在剔除了干扰因素后得出一个十分明确的结论:酒精的安全值是零。

换言之就是,每一滴酒都对我们的身体有害,喝得越多,对我们身体的伤害越大。

可既然如此,又怎么去理解国家膳食指南中对于国民饮酒的“限量标准”呢?事实上,这并不是指这个范围内饮酒对健康毫无影响,只能说考虑到饮酒在中国餐饮及传统文化中的作用,一刀切的实则有困难。因此,与其一味强调禁酒,不如设置饮酒限量标准,最大程度减少酒精对人体的危害。

#### 关于红酒有益健康

葡萄酒有助于软化血管、降低心脑血管风险等等,你一定听过这个观点。但实际上,这根本不成立!

其实这个说法的理论基础,主要由两部分构成。第一部分要追溯到上世纪90年代,美国CBS电视台播出的“法兰西悖论”节目中提到:“有人发现法国人民比较长寿,心血管疾病少,而他们有一个饮食习惯,那就是爱喝红葡萄酒”。第二部分,在同时期有位叫Dipak Kumar Das的学者,他声称红酒中的白藜芦醇有降低心血管疾病的功效,并发表了大量学术论文,一时间声名大噪。

有趣的是,当时葡萄酒行业不太景气。面对如此“转机”,求之不得。但是真相可能会迟到,但一定会到来。

首先,“法国人民爱喝葡萄酒和心血管疾病少”,这本来就是一个关于现象的描述。事实上,那项调查所涉及的法国人群大多生活条件优越,注重自身健康管理,这样的结论无法令人信服。

其次,Dipak Kumar Das由于学术造假已于2012年被康州大学开除,他的大部分研究也存在数据伪造的情况。所以,白藜芦醇是否存在软化血管的功效存疑。另外,即便白藜芦醇真的能起作用,葡萄酒中微乎其微的含量也让这个讨论失去意义。

综上所述,葡萄酒有益心血管健康的说法已然不攻自破。当然那些可怕的饮酒风险在某些人身上并不会发生,但你依然不能忽视它的客观存在。

(消化内科 王霄腾)

说起“鸡眼”,想必大家都耳熟能详。硬硬的,一碰就疼,走起路来更是苦不堪言——这大概就是大家对“鸡眼”最深刻的印象。

每逢脚上莫名其妙长了小疙瘩,大家一般会说长了“鸡眼”,但也有人说是“脚钉”“刺瘡”“跖疣”……那它们到底是什么呢?

其实我们脚上比较常见的“小疙瘩”有3种,分别是鸡眼、跖疣和跖疣,今天就来给大家简单介绍一下。

#### 鸡眼

鸡眼一般是因为长时间的摩擦和挤压导致的,长期站立行走或鞋子不合脚时容易发生,经常长在脚底、脚趾两侧等易受压部位,表现为嵌入式黄色的圆锥状角质栓,看起来很像鸡的眼睛,故因此得名,疼痛比较剧烈,一般不会超过3个。

#### 跖疣

跖疣就是我们说的“老茧”,是皮肤长期受压和摩擦导致的,一般在脚前掌或后脚跟,一个扁平的淡黄色斑块,可以伴随疼痛,通常发病比较缓慢。

#### 跖疣

跖疣是由HPV感染皮肤导致的,具有一定传染性,可以单发或同时长很多个,可以长在脚的任何部位。表现为肤色或灰色的小丘疹,表面粗糙,可见到黑红色小点,一般疼痛感不强烈。

#### 如何预防及治疗?

虽然鸡眼、跖疣和跖疣的病因和症状不完全相同,但是可以采取一些同样的方式进行预防及治疗。

- 1.不要长久站立和行走,尽量穿着宽松舒适的鞋子;
- 2.可进行药物治疗,如高浓度的尿素霜、水杨酸、维A酸霜等外用角质剥脱剂,寻常疣还可以外用咪喹莫特、干扰素等药物;
- 3.液氮冷冻,难治性的疣还可以选择手术切除或者光动力治疗。

(皮肤科 李莹洁)

鞋子不合脚,站立时间长,类似的痛你经历过吗?

## 难忘的“双抢”巡回医疗

尽管“双抢”巡回医疗已时隔很久,但那些刻骨铭心的画面和难以言表的滋味依旧在我心上篆刻着特殊的印记。现在可能很少有年轻人知道“双抢”了,这种农业活动和嘉兴的种植习惯有着重要的联系,嘉兴作为鱼米之乡,当时种植双季稻,从七月中旬到立秋,短短的20多天时间里必须完成早稻收割、晚稻种植,否则会降低产量,“双抢”维系着农民一年的收成,所以要动员一切力量支援“双抢”。卫健系统也会派遣巡回医疗队送医送药到农村。

我有幸参加医院组织的巡回医疗队,那时医疗队下乡都要自带蚊帐、席子等生活用品。我们直接被分配到大队(村),一般一个大队一名医务人员,吃住都在村民家里。我还记得那天到大队时已是中午,太阳在头顶烤着,我来到村里为我安排的农户家里,他们住着普通平房,夫妻二人,还有两个孩子在读小学。房东家很客气地给我腾出了一个朝南的宽敞房间,门前便是一望无际金黄色的稻田,那是我从未见过的景象,几乎要把我淹没了。偶有微风掠过,一股稻谷清香从地面升腾而起,让人有了短暂的惬意。

下乡的第二天,天空刚泛起鱼肚白,村民们

就拿着工具集体下田去了。我也随着队伍一路巡诊。我戴着草帽,拿着毛巾,背着药箱,顶着烈日,为村民测体温、量血压、包扎伤口、诊治,每天忙忙碌碌,日子也过得充实。有时,我也会向村民们学习割稻插秧。在稻田里会遇到游来游去的蚂蝗,一旦你的小腿被它叮咬,会出血也很疼,所以一要及时把它拔出来。

有一天,我正走在田埂上,听到大队广播要我马上去救治一名溺水小孩。我小跑到河边,那里围满了人,小孩已被救上岸,约五六岁,面色苍白,已经几乎没有呼吸和心跳。我马上给他做心肺复苏等一系列抢救措施,不多久,小孩吐出不少水,“哇”地哭出声来,马上送卫生院。后来小孩康复出院,家属们十分感激我。这是我参加工作后第一次经历这样惊险的场面,所以一直很难忘。

遇到下雨天,泥泞的田间小路特别湿滑,十分难走,一趟下来,脚上都是泥。如果不小,还会跌倒在田里。大队干部劝我可以在队里的办公室看病,不必下田去。可为村民提供方便,这是我们下乡的初衷,所以我每天依然坚持走村下田。而且我所做的与村民们相比,真是微不足道了,他们天天在烈日下汗流浹背,在田里割稻、翻地、

插秧,抢收抢种,我也在他们身上真正体会到了劳动的伟大。

晚上我也会出诊,因当时没有通讯设备,都是家属来叫。我会拿一根小竹竿,背上药箱,不管路远近都跟着去。看完诊有的家属会拿出一些点心款待,都被我一谢绝;有的也会出来送一程,但多数都是自己一个人回来。路上看到有草的地方,用竹竿敲一下,也算“打草惊蛇”,有时会有狗叫声,手拿竹竿,也可壮一下胆。但看到散落在农田里的坟堆,还有一亮一亮的萤火虫,我只有加快脚步赶紧跑。也遇到过难忘的,那是我后半夜出诊回来,走了好长时间,迷路了,无奈,只有等到天明看清了路,才得以回来。现在想想也觉得好笑。

经过20多天的抢收抢种,一望无际的稻田全收割完毕也插上了绿油油的秧苗,“双抢”结束了,我也要回医院了。临走时,房东家杀了一只自己舍不得吃的鸡款待我。饭后,我握着房东粗糙的手,一再表示感谢。尽管他们一再推辞,但我坚持付清餐费,还给两个小孩买了学习用品,我们也相约今后多多走动。回到嘉兴后,我发现行李里有一大包花生,也不知道房东是什么时候放进去的,这花生虽然并不贵重,但在当时也是不

算轻的礼物了,他们自己也舍不得吃。这让我体会到了农民群众的纯朴和善良。遗憾的是,我之后再也没有到他们那里去,他们因看病来过嘉兴两次,此后也就失去了联系。

之后我又参加过几次“双抢”巡回医疗,每次下乡都有不同的收获。如今,农村双季稻已改种单季晚稻。有的地方已种了其他农作物,这些都已成为历史,成了我忘不了的岁月。

现在我国脱贫攻坚战取得了全面胜利,嘉兴农村,小河清澈流淌,花草郁郁葱葱,当年的简易平房、草房已经被楼房所替代,宽敞水泥路上,小汽车来来往往,乡镇人民的生活质量也有了很大的提高,“双下沉”也造福了很多乡镇的居民。我很早就有一个愿望,想再见一见我曾经相识的农民兄弟,再见一见热情好客的房东主人,再尝尝他们的炒鸡蛋、蒸咸菜、大锅烧的白米饭。然而,农村的变化日新月异,有的地名也改了,所以几经努力都没有实现这个愿望。我也不知道能不能再见到他们,但无论如何,这些农民兄弟已深深印在我的脑海里,永久、永久。我相信,随着农村飞速的发展,他们一定也过上了小康生活,在这里,祝愿他们的日子蒸蒸日上,越过越好。

(退休 何以权)

## 中国式浪漫

——观北京冬奥会闭幕式有感

2022年2月20日,历时17天的北京冬奥会结束了。北京冬奥会正值中国新春佳节,“中国之美”与“五环之美”浪漫相拥,赛场内外,中国元素让世界着迷。

开幕式上的倒计时“二十四节气”独有韵味,一改往届单调的数字倒数,让奥运会一瞬间充满了中国色彩。这一刻,我深深感到中华上下五千年的历史文化底蕴,尽磅礴大气。第二十四届冬季奥运会,在2月4日开始,以二十四节气倒数启幕,于20:04正式开幕,中国代表团在21:24入场,这种种“数字巧合”,让人不禁感叹这是一场具有中国式浪漫的开幕式。

闭幕式上“折柳送别”,是又一极具中国特色的意象,深深向中外友人表达了“中国情”。在中国古代,亲朋好友分离时,送行者总要折一支柳条赠予远行者。从两千年前的古老诗歌吟唱至今,传递着中国人民“折柳寄情,手捧柳枝,带上一支柳条,带走中国人民的友情”的和平友好之情。

北京冬奥会搭建了中华文明与各国文明交流互鉴的桥梁,我们从“中国式浪漫”中,看到了中国阳光、富强、开放的良好形象,增进了各国人民对中国的了解和认识,更感受到了一个“浪漫”的中国,这是我骄傲与自豪和中国。

(财务部 赵梦贝)



## “节气嘉医”专属海报

## 腊梅随笔

我迈着匆匆的脚步急往家赶,连日的阴雨天气真是让人不愿在户外多做停留。忽然一阵寒风吹来,竟带来一股淡淡的花香。“是腊梅!”我心中一阵欣喜。顾不上寒冷,顺着香味走去,是“躲”在墙角的一株腊梅开放了!在这万物萧索的冬天,它显得特别好看,“梅花香自苦寒来”,腊梅——总让我有种肃然起敬的感觉。

它就这么静静地站在那里,不张扬,却又是那么漂亮又芳香四溢。远远望去,腊

梅就像一位穿着金色衣裙的少女,俏皮又可爱。走近看,更是千娇百态,有的花只有米粒大小,正含苞待放,像一个睡在金色摇篮里的婴儿,十分可爱;有的花则露出一个小嘴,花瓣半张着,像一个害羞的女孩;有的花开得正旺盛,如火焰般热烈;还有的花已是美人迟暮,耷拉着,还掉了几片花瓣……

站在香气氤氲的腊梅树下,我目不转睛,心生欢喜,心想着,倘若窗前几上,能够

在青花瓷瓶里,插上三两枝初开的腊梅,该是怎样一幅美景。但转念一想,好好的花草,摘了插在自家屋子里,是美了己,但是路过的其他人,就再也看不见它的美丽了。至此,我就断了摘花之念。

现在天气回暖,医院里还是一株腊梅在盛放,成了万千青绿中的一抹亮色,有时路过,不由得深吸一口气,顿时沁人心脾,什么烦恼也没有了。

(核医学科 董文涛)

## 家有萌宠

有人怕狗,因为狗会冲着你呲牙咧嘴,甚至追着你跑,有人讨厌狗,因为狗会汪汪乱叫。但当你拥有一只小狗时,你可能就不那么想了。

现在很多家庭都把狗狗当成家庭的一位小成员,我家也不例外。女儿养了一只泰迪,取名“小宝”,“小宝”身上的毛是卷卷的棕色,它的耳朵耷拉下来贴在两侧,眼睛像黑色宝石一闪一闪的,还有那蒜瓣似的小鼻子,舌头又长又薄,最喜欢舔人,翘着一条短短的小尾巴。“小宝”来我们家也有3年时间长了,每日的朝夕相处,让我发现有狗的陪伴其实是一件很开心的事情。

“小宝”是我们家十分尽职尽责的“保安”。别看它平时就趴在沙发旁,懒散得很,但只要门外有一丝声响,它就会猛然抬起头,竖起耳朵,目不转睛地注视着门口。每当女儿快回家时,它就会在门口静静地等待,侧着头仔细辨别门外的声音,当女儿的电瓶车发出报警声时,它会激动地在门口上蹿下跳,然后亲切地迎上去,在开门时扑上去抱着女儿的腿“呜呜”地撒娇。

自从有了它,你会时不时微笑,因为它会给你卖萌。“小宝”最爱的玩具是磨牙用的硅胶骨头,每次下雨天不能出去玩时,它会用爪子挠你的衣袖,把你珍贵的硅胶骨头咬着放到你的手里,就这样你扔出去,它捡回来,乐此不疲,直到它使用完“洪荒之力”,吐着舌头呼哧呼哧地喘气才肯罢休。

有了它,你就不会孤独,因为它会经常依偎在你身上。“小宝”最喜欢冬天的时候在阳台上和女儿一起坐在懒人沙发上晒太阳,用它蠢萌的大眼睛凝视着你,然后四脚朝天伸着懒腰,看着让人忍俊不止。

自从有了它,女儿明显责任心变强了。她会给“小宝”买漂亮的衣服、好看的玩具、好吃的营养餐,甚至为了精确喂养买了一个小型电子秤,每两周给它洗澡、美容。女儿经常说自己有亲人、朋友、同学,可以随时出去玩,可是小宝的生命只有短短十几年时间,只有我们有空时才陪伴它,所以更要善待它、关爱它、呵护它。

(19A 肖菊青)

