

闽医之窗

Health & Vitality

2014年02月 第六期 No.06

健康专题

传染病来袭 你准备好了吗？

橘杏香

行进中的骨科治疗

济世道

一个医者的马拉松

养身法

7项注意预防骨关节炎

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：郑民华 杨 炜

委员：张 丽 苏静英 宗阳铭
宋爱芳 徐凌云 李剑勇

《闽医之窗》编辑部

主编：李剑勇 顾丽莉

编辑：庞医峰 蒋勤花 孙 昱 王 华 孙利群

地址：闵行区莘松路 170 号

邮编：201199

电话：64921570

邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 行进中的骨科治疗

005 警惕颈椎病年轻化

006 内外归因 认识腰椎病

济世道

007 一个医者的马拉松



健康专题

009 传染病来袭
你准备好了吗？

011 抗病毒3步
提升免疫力



(封面照片: 宋崇胤)

白衣魅

013 笔尖上的精彩

015 白衣天使

朋友 2013

016 一个人决定的世界

017 生命以秒计算

018 微创外科论坛 接轨国际

养身法

019 7 项注意预防骨关节炎

医药窗

021 心律失常食疗药膳方



《呼伦贝尔草原冬景》摄影：宋崇胤

要知松高洁，待到雪化时

文：顾燕君

时间的脚步在漫不经心中跨入了冬季。提到冬天，眼前便会呈现出一片“红妆素裹、冰天雪地”的景色，一如我心中的白衣天使，纯净、圣洁。

但不知从何时开始，那神圣的白色却被蒙上了一层灰。

提及今日的医疗环境，难免让人产生丝丝寒意。医患之间本应该是与疾病共同战斗的盟军，而今却出现了猜测、怀疑、谩骂甚至殴打……可我们的医务人员纵然有太多的委屈，在面对健康与生命的渴求时，依然会义无反顾，即便此刻他们的家人也因为病痛渴望着他们的陪伴。这样的情景其实每天都会上演，但在这个寒冷的季节，听来却是让人唏嘘。也许，在穿上白大褂的那一刻，医务人员便失去了“自我”——中秋节、除夕、元宵、情人节、结婚纪念、家人的生日……陪伴他们的是手术台、监护仪和抢救室……面对家人的不解，他们有更多的歉意，他们何尝不愿意与亲朋好友围着火锅，涮着羊肉，其乐融融……但是选择了行医之路，等同选择了艰辛、挑战和舍弃小我。

也许没有一个行业能够像医务人员那样，每天与真实鲜活的生命发生着交集。它是集理论与实践、科学与人文、理性与感性的一门综合学科，如同在走进医学院的时候，那深深映入脑海的希波克拉底誓言：愿在我的判断力所及的范围内，尽我的能力，遵守为病人谋利益的道德原则。对于医者而言，便是生命与医术上的无上光荣。

寒冬，默默地给了生命严峻的考验，也许是“大雪压青松，青松挺且直”方能体现“要知松高洁，待到雪化时”，我们的白衣天使也在寒冬中培养了不畏艰难、忍辱负重的品质。真切地希望当眼前的冰雪融化之时，属于中国医疗环境的春天也会到来。

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com

行进中的 骨科治疗

医院的骨科，顾名思义，是和人类骨头打交道的科室。我们人体共有 206 块骨头，可以分为颅骨，躯干骨和四肢骨三部分，骨科医生主要面对的就是人体赖以行动的躯干骨和四肢骨的疾病和创伤。

网络搜索可以拉出一长串和骨科相关的疾病治疗，分类极为细致，而为我们大众所熟知的有颈椎病、腰椎病、关节炎、肩周炎、骨质增生、韧带损伤、关节脱位、骨质疏松、股骨头坏死、骨折等疾病。

地处城乡交界地带的闵行区中心医院，由于其特殊的地理位置，工地事故和交通事故等造成的急性创伤繁多。2013年，骨科的门诊手术量为350例，急诊清创手术量达到1290例，就骨科手术门诊和急诊的救治人数和工作强度而言，在同类医院中一直以来都位居前列。

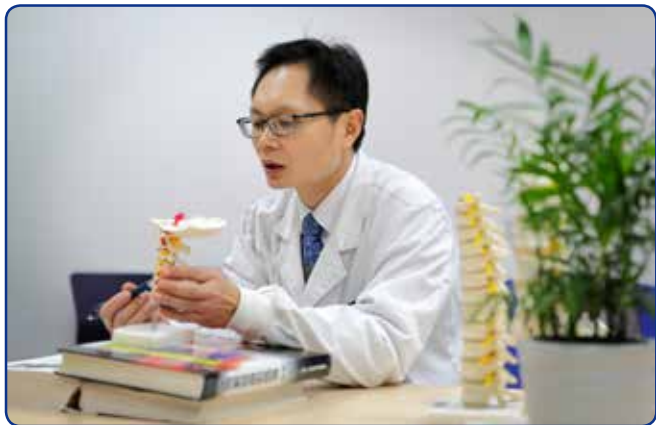
在医院领导的支持下，闵中心骨科的手术急诊目前已经切实做到了一条龙服务。骨科主任殷潇凡介绍说，有一次他正在开会，突然微信上收到一张片子，病人是位建筑工人，为坠楼引起的腰椎、上肢、骨盆等多发性骨折，特别是腰椎爆裂性骨折已经造成了病人下肢瘫痪。若按以前流程，这个病人很可能来不及治疗最终病残，但由于团队合作默契，硬件完备，从抗休克急救处理、常规检查到进入手术室，都可以在同一栋楼迅速进行，所以他看完片子，立刻通知病房医生一边与家属谈话沟通一边做术前准备，第一时间赶往手术室开始了手术。由于抢得了手术的“黄金时间”，病人很快转危为安，最后完全消除了截瘫的风险，这对病人及其家庭而言无疑意义重大。

有着严谨坚毅性格和不断进取精神的殷潇凡主任，是骨科的带头人也是骨科科研的领军人。也许是受他的影响，殷主任

领导的骨科团队风格鲜明，有着科学规范的管理制度、认真负责的治疗态度和创新进取的职业精神。

闵中心骨科，除了殷潇凡主任医师外，还有副主任医师6名，主治医师6名，住院医师6名。其中具有研究生学历的10名，另有1人博士在读，2人硕士研究生在读。殷主任认为，医学作为一门科学，就要遵循不断发展的铁则，所以作为一名医生，除了要不不断积累临床经验，更必须不断学习新的技术，接受新的事物，用拓展的思维和探求的眼光紧紧跟随医学发展的步伐。他这样要求自己，也这样要求他的团队。从2003年至今，他们完成了多项科研成果，特别是在腰椎间盘突出症、椎间盘注射胶原酶、椎间盘人工髓核置换的临床应用等方面的研究获得了上海市闵行区的多次嘉奖。近年来，殷潇凡主任还在忙碌的工作之余，笔耕不辍，陆续参与编著出版了《骨科术后康复指南》、《腰痛与椎间盘突出》、《骨关节痛治疗与康复》等书，两年内发表SCI论文两篇。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。在殷潇凡主任的带领下，闵中心骨科不仅能熟练解决较复杂的骨科临床问题，还能熟练开展颈椎病前路减压融合术及颈椎管后路探查椎管成形术，胸腰椎骨折手术复位及椎弓根钉系统内固定术，椎间融合术、腰椎间盘突出各种术式及微创手术，全髋全膝等人工关节置换术，各种四肢外伤骨折及复杂关节内骨折整复内固定术、微创手术等，在很多方面形成了鲜明独特的治疗特色。





警惕 颈椎病年轻化

现代生活，养成了人们在电脑、手机、电视面前久坐、久视等不良习惯，因长期保持同一姿势或姿势欠佳引起的劳损，再加上缺乏运动，疏于预防，使得颈椎病已经不再只是中老年的常见病，越来越多的年轻人也开始出现脖子僵硬、颈肩部疼痛、上肢无力、手指麻木、头痛等颈椎病的体征，过早加入了颈椎病患的行列。

简单易行的日常预防

1、保证充足睡眠

睡眠不足、工作过度紧张及长时间持续保持固定姿势等，将导致神经肌肉的过度紧张，强化颈椎病症状。

2、改变用枕习惯

颈椎的生理曲度（简称颈曲）并非是一成不变的。随着年龄的增长、颈椎会出现退行性改变、颈椎骨质增生、从而使颈曲发生改变，甚至使颈曲变直或反张弯曲。所以应选中央略凹进，高度为12~16cm的枕头，颈部应枕在枕头上，不可以悬空，使头部保持略后仰。习惯侧卧位者，应将使枕头与肩同高。睡觉时，不要躺着看书，也不要长时间将双手放在头上方。

3、注重正确锻炼

正确的锻炼有利颈椎病的恢复。根据个人身体和环境，推荐进行太极拳、羽毛球、瑜伽等有助于恢复韧带弹性，减缓酸痛等锻炼，但运动要做到循序渐进，切记在不伤害身体的情况下进行。患病期间，应停止做过度拉伸活动，特别是脊髓型颈椎病病人，在洗脸、刷牙、饮水、写字时，要避免颈部过伸过屈活动。

颈椎病

Q&A

Q：什么情况下需要去医院就诊？

A：一般出现颈椎相关的神经压迫症状时应及时就诊。这些症状大致为神经根型、脊髓型、交感神经型和颈型4类。神经型以疼痛难忍为特点，还可伴有前臂以及手的麻木感或感觉减退，手及上肢的无力感，甚至感到持物不稳；脊髓型表现为双侧的手、足或肢体麻木、僵硬，写字、拿筷不灵活，行走不稳等，有的还可出现尿频、尿急、排尿困难等症状；交感神经型以转头时突发晕眩恶心想为主要特点，表现多样，可以出现心悸、胸闷、视物不清等症状，也可并发高血压或糖尿病；颈型则是比较早期的类型，以颈部头痛为特点。

Q：什么情况下需要手术治疗？

A：一般以保守治疗为主，但脊髓型患者应该首选手术治疗。因为脊髓损伤不易恢复，可能出现瘫痪后果，而保守治疗效果不理想的占多数，所以越早手术越好。目前颈椎手术技术成熟，解除神经压迫疗效确切，并发症少，术后恢复快，是可以信赖的治疗手段。

Q：非手术治疗有哪些方法？

A：神经根型、交感神经型和颈型可以选择非手术治疗。具体方法是卧床休息、药物、牵引、物理治疗、按摩推拿、封闭以及中药疗法，针灸等。其中适当休息和抗炎药物是治疗的基础，效果可靠；而按摩推拿、封闭等有一定危险性，要在有经验的医生帮助下谨慎选择。

内外归因 认识腰椎病



腰椎疼痛的主要原因是腰椎间盘突出，由于椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，出现一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

3 大内因找病源

内因 1 骨髓外溢

人的健康与否，一看骨质，二看气血。骨质包括：钙质，骨髓，胶原，水分，蛋白质和微量元素等。人体一旦缺钙和胶原，就容易成为骨质疏松症，骨髓就会从薄弱的缺口外溢。外溢的骨髓长期堆积经钙化后，就会压迫神经，形成气血不通。如果骨髓在其它关节处外溢，经长期堆积钙化后，要是平形的那就叫骨质增生，要是锥形的那就叫骨刺；骨髓是负责人体造血功能的，缺乏骨髓，造血功能就差，血少则气虚，这是一个连锁反映。

内因 2 骨核突出

腰椎间盘由髓核和纤维环及软骨板三部分组成，人们步入青壮年以后，腰椎间盘各部分都有不同程度的退行性改

变，其弹性和韧性都随之下降，当在劳动或体育活动时腰部遭受扭闪和撞击，抬重物时用力过大、过劳、受伤等，而引起椎间盘纤维破裂，骨核组织从破裂口突出，刺激或压迫脊髓神经根部，就会产生腰腿酸痛，即腰腿伴根性坐骨神经痛等症状。

内因 3 脊柱的畸形

先天性及继发性脊柱畸形患者，纤维环不同部位所承受的压力不一，并且常存在扭转，容易加速椎间盘的退化。

5 类外因要注意

外因 1 外伤：

急性损伤如腰扭伤，虽然不直接引起腰椎间盘突出，但是在失去腰背部肌肉的保护情况下，极易造成椎间盘突出。

外因 2 过度负重：

从事重体力劳动和举重运动常因过度负荷造成椎间盘早期退变。脊椎负重 100kg 时，正常的椎间盘隙变窄 1.0mm，向侧方膨出 0.5mm。而当椎间盘退变时，负同样的重量，椎间隙变窄 1.5 ~ 2mm，向侧方膨出 1mm。

外因 3 长期震动：

汽车和拖拉机驾驶员在工作中，长期处于坐位及颠簸状态，腰椎间盘承受的压力较大。据测定，当司机踩离合器时，其椎间盘压力增大约一倍。如此长期反复的椎间盘压力增高，会加速椎间盘的退变或突出。

外因 4 受风湿寒：

人体内受了风、湿、寒的侵袭以后，局部神经收缩，造成气血不畅，很容易犯这种病，这也是一条规律。

外因 5 药物影响：

经常吃或输止痛药、激素等，会象毒品一样产生依赖性，久而久之毒素在体内积存过多，会形成椎间盘突出以及各种癌症、肾衰竭、尿毒症、肌无力等疾病。

一个医者的马拉松

都说做骨科医生是个体力活，我认识的几个骨科医生也都是健壮高大的样子，所以乍一见殷潇凡主任，不免惊讶他的瘦削。皮肤白皙，气质沉静，是典型的白面书生样，于是首先蹦出口的问题，就是担心他的体力如何应对高强度的手术。



“最近可能是太忙碌了，所以瘦了好多。不过我一直很注重锻炼，因为外科医生的体力很重要，骨科医生更是如此。我最多的运动项目是跑步，因为这个运动不受场地时间限制，即使出差开会也可以不间断。我一般每周累计下来就是一个马拉松的距离，所以自信在体能上不输给年轻人的。”殷主任微笑着概述了他的一天。每天把闹钟调到5点，起床后会抓紧时间看一小时专业书，7点半到达医院开始查房、交班、手术、门诊等常规的一天，下班后以及休息日或是去上课、或是去听学术讲座、或是在做实验、或是在图书馆里看资料……这让我不由想到茨威格的那句名言，翻版一下就是“他不在医院，就在准备去医院的路上。”

严谨流程 只为接近完美

从殷潇凡主任的一天日程中不难看出，这是个严谨认真、讲究条理的人。就拿每个医院的例行交班制度来说，由他管理的骨科交班会议就以不流于形式的高效率而深得好评，引来各科的观摩。

他动员科室里的年轻人，充分利用幻灯机、无线传输、手机等工具，进行别开生面的每日晨交班。骨科交班一般控制在半小时左右，分三个议程。首先是新病人术前讨论，在护士介绍完一般情况后，他要求当班医生就病人的诊断、分型、治疗方式用英语进行交班，众人再就使用器材、术前准备以及术中、术后注意点等提出建议从而完成了术前讨论。然后是前一天病人的术后讨论，要求主治医生放出X光片，以前碰到这类讨论会有个别医生因为不自信而不愿出示。殷主任对此的态度非常坚决，他说：“我会提醒大家，其实藏拙解决不了问题，我们的手术不可能尽善尽美，但作为医生一定要有对病人负责的用心，去努力接近完美。况且现在病人期望值也很高，会在许多细节上要求医生做出满意解答，所以把片子拿出来大家一起讨论，虽然个人会有些压力，但对提高自身业务非常有效，而且群策群力，补救工作也会更全面。”由于殷主任的严格带头，使得这一环节的术后讨论也逐渐活跃起来。交班的最后环节是当日手术病人的术前再次审核。讨论主要是再次确认之前的术前讨论是否合理，检查住院后新拍的片子是否与之前符合，如果是复杂型病人，则分配上级医生协助，或者分几组医生共同手术。

如此完整的交班流程，不仅提升科室医生们的素质和能力，使团队更具默契和合作精神，更主要的是可以及时发现问题并迅速采取最有效的解决措施，使病人得到最佳的治疗效果。

从医之路 人生的马拉松

殷主任介绍说，在美国因为严苛的准入制度，成为骨科医生的平均年龄一般在38岁左右，在中国，从医标准虽然也逐步与国际接轨，但更为严酷的却是医疗大环境。在这欲望

贪张的年代，是随波逐流，还是保持清明，跋涉在医患泥泞中的每个医生面临着的是灵魂的拷问，开始的是一场严峻艰辛的马拉松。

虽然也会为目前的医疗环境而烦恼，但热爱着自己职业的殷潇凡更关心的是如何跑好这场马拉松。他认为一个合格的骨科医生，必须具备扎实的医学基础和良好的人品，最关键的是要善于学习总结，博采众长。因为经过5-10年的临床锻炼，个人的手术能力就进入了一个平台期，要更上一个台阶，就要运用科研思维，进行科研行动。正是基于这样的考虑，殷主任在忙碌的工作之余，依然选择重进课堂，通过深入的课题和实验资源，拓展思路 and 眼界，学以致用。

令他欣慰的是，他目前的工作和学习都得到了家人、同事，特别是院方领导的大力支持。这让他更有了努力工作的动力，随着搬进急诊新楼，硬件设施的完善，他又有了新的考虑，设想开设颈腰腿痛特色门诊，病患分流，切实解决拥挤问题。

可以相信，在医者的这条马拉松跑道上，殷潇凡主任也许不是跑得最快的那个，但他会是坚持到终点的那个。

PROFILE

殷潇凡

骨科主任医师

1991年毕业于新疆医科大学，后获上海交通大学医学院外科学硕士学位，在读复旦大学上海医学院骨科博士。先后参加原上海医科大学全国骨科科学进修班，赴美国芝加哥参加微创关节置换培训班等，以及多次国内外交流学习。现为上海市闵行区中心医院主任医师、骨科主任兼康复科主任，劳动能力鉴定及残疾鉴定专家，上海市中西医结合学会脊柱专业委员会委员、创伤专业委员会委员，上海市医学会骨科分会、上海市创伤学会学组成员。





传染病来袭 你准备好了吗?

进入 2013 年的冬季，全国各地上报的传染病例和统计报告，让我们不得不告诉自己：这个冬季，传染病离我们并不遥远。

雾霾污染、公共卫生环境、食物卫生问题……种种现状和风险，让我们必须直面传染病的侵袭，高度戒备，维护自身的健康和安全。

传染病的常见类型

传染病分为甲类、乙类和丙类。

甲类传染病是指鼠疫、霍乱。乙类传染病是指：人感染 H7N9 禽流感、传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾。丙类传染病是指：手足口病、流行性感冒、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜炎、麻风病、流行性和地方性斑疹伤寒、黑热病、包虫病、丝虫病，除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病。根据国家卫生计生委颁布的 2013 年 12 月全国法定传染病疫情概况显示，2013 年度乙类发病数居前 5 位的病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、淋病、细菌性和阿米巴性痢疾，占乙类传染病报告发病总数的 94%。丙类传染病发病前 3 位的病种依次为其他感染性腹泻病、手足口病和流行性感冒，



占丙类传染病报告病例总数的92%。

值得提醒的是，最近让我们再次谈“禽”色变的人感染禽流感，虽然归于乙类传染病，但因其传染性强和高危害，属于甲型流感病毒。

传染病预防

Q&A

Q：禽流感与流感有哪些相似处？

A：禽流感的早期症状与其它流感非常相似，潜伏期一般也为7天以内，主要表现为发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适，部分患者可有恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状，有些患者可见眼结膜炎，体温大多持续在39℃以上，一些患者胸部X线还会显示单侧或双侧肺炎，少数患者伴胸腔积液。

Q：日常生活中应该如何预防禽流感？

A：养成良好的卫生习惯，勤洗手避免与禽类接触，打喷嚏或咳嗽时应掩住口鼻，避免去暴发禽流感的地区。做饭时一

定坚持生熟分开，如切生鸡肉的案板和刀就不能再去切熟食，否则直接入口的熟食就容易沾上病菌；不要喝生水，鸡肉、鸡蛋一定要煮熟了吃。冬季人们贪“鲜”酷爱火锅，要注意鸡肉一定要煮熟，因为禽流感病菌在100度以上沸水里煮2分钟一般即可灭活。

Q：流行性感冒(简称流感)有哪些主要症状？

A：冬春季节是流行性感冒高发期，这是一种流感病毒引起的急性呼吸道感染，传染性强、传播速度快，所引起的并发症和死亡现象非常严重。主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

Q：流行性感冒与普通感冒有哪些区别？

A：流感和普通感冒都是急性呼吸道传染病，也多发于冬季，但普通感冒的病原可以是病毒，更常见的则是细菌等，所以普通感冒一年四季都可能发生。而流感是由流感病毒引起的，主要见于冬春季节，两者之间最重要的区别是普通感冒如没有并发症，1周内可自愈，很少危及生命安全。流感则会导致很多严重并发症如肺炎等，从而增加死亡率。

Q：感染上流行性感冒时应采取哪些措施？

A：通常以“症状治疗”为主，即服用可以减轻症状的药物，如止咳药、退烧药、鼻塞流鼻涕药等等。另外要注意多休息，减少不必要的消耗，以保持体能全力对抗病害。日常要饮用大量的水，以使身体的水分循环充足，维持各器官新陈代谢之稳定。当身体有不良变化时，要及时求医采取适当处理。



抗病毒3步 提升免疫力

我们的生活周遭充斥着各种细菌、病毒等病原体，于是，免疫力成了我们现在经常提到的一个词。我们知道，免疫力是指机体抵抗外来侵袭，维护体内环境稳定性的能力，如果这种能力能够很好的发挥作用，我们就会远离感冒和生病，它是我们身体内部重要的防卫系统。加强我们人体与生俱来的这道防御体制，提升免疫力，便成为我们维护健康的重要捷径。

改善饮食，营养平衡是关键

身体的免疫力大多取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，其中饮食具有决定性的影响力，因为有些食物的成分能够协助刺激免疫系统，增强免疫能力。如果缺乏这些重要营养成分，会严重影响身体的免疫系统机能。

蛋白质是构成人体的重要成分，当然对于人体的免疫系统来说，它的作用更是举足轻重。当人体蛋白质缺乏时，免疫系统的结构和功能都会受到影响，参与机体免疫反应的各种酶、免疫球蛋白、补体的含量与活性降低，为细菌和病毒

的入侵提供了机会。所以，为了维持身体良好的抵抗力，日常生活中应注意鱼虾、蛋、奶、豆类及其制品的摄入。

人类是杂食动物，因此我们在饮食上应该尽可能的食用多种食物，吃多种蔬菜，保证每天吃水果，可以保证维生素C的摄入，从而激活全身的白细胞，增强白细胞对病毒的吞噬能力，杀灭病菌。维生素A可以维持上皮和粘膜表皮的完整性，加强皮肤粘膜的屏障作用，使得细菌和病毒不能轻易穿过这些屏障，进入人体，从而避免感染疾病。所以动物肝脏、奶、蛋黄、深色蔬菜和水果，如胡萝卜、韭菜、香菜、菠菜、油菜、茴香、红薯、西红柿等，柑橘类、杏、山楂等，都是人体所需的营养食物，另外锌和铁等也是人体所需的矿物质。

总之，要提升免疫力，必须吃多种食物，让这些食物营养素在体内相互转化，补充人体所不能合成的40多种营养素。一般医生建议，每天都要吃25种以上的自然食物，荤素搭配，才能吃得健康。

运动身体 开启自然免疫力

生命在于运动，运动可以有效地提高抵抗力，调节免疫功能，这是因为运动可以促进淋巴在体内的循环，而淋巴拥有很多抗感染细胞。人在适量运动一段时间之后，机体对病原的反应就会增强，人体的抵抗力也就获得了提高。

“健步走”是老少皆宜的最安全、简单的锻炼方式。每天持续走30分钟，可以促进全身血液及淋巴循环，调节免疫力，提高抗病能力。在室外慢跑也可以达到同样效果，这项运动能加强呼吸系统对气温的适应，提高人体抵抗力，调节

血液中白细胞、巨噬细胞、淋巴细胞等比例。慢跑不要太快，能以正常地呼吸为宜，注意要从鼻子吸气，从嘴呼气。

游泳是一项全身运动，可以提高人体对冷的适应能力。游泳时，由于水温对皮肤的刺激，使得皮肤的血管急剧收缩和舒张，可以刺激并促进血液循环和代谢，提高体温调节的灵敏度，增强身体对外界冷热气温变化的适应能力，从而调节人体免疫力，提高抵抗力。

瑜伽现在不仅受到年轻白领的青睐，也在中老年人群中渐渐流行起来。瑜伽的许多体式 and 呼吸法都有刺激胸腺的功能，而胸腺是身体内细胞免疫的中枢，位于胸腔纵膈内。其主要功能是调节 T 淋巴细胞比例及分泌胸腺激素，使机体保持细胞免疫功能，杀伤外来病菌等。所以瑜伽对于改善和提高身体免疫能力的作用显而易见。

运动可增强免疫力，但医生也提醒大家，过犹不及，太高强度与密集的运动，反而会让抵抗力下降，因此不太习惯锻炼和平时很少运动的人，最初要避免过量运动，运动时间不要超过 2 小时。如果当天锻炼完有疲劳感，但呼吸比较平稳，没有心慌、胸闷等现象，第二天再锻炼时肌肉没有酸痛的感觉，那运动就是比较适量的。

舒缓身心 养成生活好习惯

睡眠与人体免疫力密切相关，睡眠时人体会产生一种被称为胞壁酸的睡眠因子，此因子能够促使白细胞增多，巨噬细胞活跃、肝脏解毒功能增强，从而消灭侵入的细菌和病毒。因此睡得好身体才会好，免疫力也才能增强。每天睡眠都达 7-8 个小时的人，寿命会比其他人长。人在睡眠的时候也是免疫系统修复的时候，夜晚免疫系统的作用比白天要强。

生活在现代丛林中，我们被大量的资讯、繁杂的人际关系、沉重的工作压力所围绕，久而久之，这样的生存环境必然会情绪压抑，减低免疫力。因此，家庭和亲友之间的和谐相处显得尤为重要，也是保持身心健康的重要因素。

美国加州大学的研究发现，肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。在身体接触时，体温微微升高，心跳稍加快，体内也随之释放出许多传感素，它能起到抑制抑郁，增强机体免疫的作用。夫妻就婚姻问题展开建设性讨论，有助于改善血压、心率和白血球数量，提升免疫力。同样，一个人的社交圈子越小，就越容易生病，所以医生建议，别把问题藏心底，要多与家人沟通，朋友联络。

中国特色的足浴，也是排毒解压的好办法。当然我们这里所说的足浴并不是一般的足浴，而是升温的足浴。可以自行在家里操作，将两脚和小腿肚浸泡在水桶或者足够高的器皿中，将水温从 35℃ 逐渐升至 40℃，每次 10 分钟，每周泡 3-4 次，既能舒缓身心，也能帮助提升免疫力。喝水排毒也是生活中值得保持的好习惯。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润，使感冒病毒难以迅速繁殖，增强免疫。医生建议每日饮水量按每公斤体重饮 40 毫升水计算，儿童则需饮更多的水。

TIPS

吃出来的常见病



晚餐太丰盛，肥胖、失眠来找你

傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪而凝结在血管壁和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠。晚餐一定要偏素一些，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。晚餐要少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的 30%。

嗜饮咖啡容易患者上心脏病

有研究表明，适量喝点咖啡可以使你的精神得到调剂，但是，如果过量饮用或嗜饮咖啡，就容易患上心脏病。这是因为咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变，并使血管中的胆固醇增高，所以，大家为了健康，请不要嗜饮咖，还是少喝咖啡为好！

大量喝酒，酒精肝找你靠的住

大量或经常过量饮酒，会使肝脏发生酒精中毒，引起肝脏发炎、肿大，从而影响生殖、泌尿系统的正常功能。要喝酒，就得先学会怎么喝。从健康角度看，以饮红葡萄酒为优。每天下午两点以后饮酒较安全。因为上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，如果饮用大量的酒，对肝、脑等器官会造成较大的伤害。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒。一个体重 60 公斤的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。

笔尖上的精彩

无言的诗，无形的舞，无图的画，无声的乐——这就是中国书法的独特之美。历经千年，传承不衰。

感怀中华艺术的魅力，体验笔尖上的精彩。2012年8月，闵行区中心医院写作社团——书法分团正式成立。成立之初，得到了我院书法爱好者的积极支持。如今，书法分团已过完1岁生日，我们挑选了部分团员的作品集结展出，以感谢大家的热情支持，同时欢迎更多的书法爱好者加入我们的队伍。

这，是一支年轻的团队；这，是一支蓄势待发的团队；这，也是一支充满着朝气的向上的团队。书海翻云，墨香四溢，风雨孕育着飞扬，我们相信它将稳步成为闵中心特有的医院文化。

救世無功夫心之如此
可為蒼生大醫反此則是合
靈巨賊
壬辰冬月高習文書如思邀
吳融
於滬上以自勉

開卷有益
惠蘭

外科 潘惠兰

萬卷圖書天祿上
四時風物月華中
錢冬樂

放射科 钱冬乐

清氣若蘭
吳融

药剂科 吴融融

凡大醫治病必當安神定志无
欲无求先发大慈惻隱之心誓
願普救含灵之苦
庚唐·孫思邈《大醫精誠》壬辰年秋張良茂書

中医科 张良茂



凡不醫治病必當安神

定志無欲無求先發大

慈惻隱之心誓願普救含

靈之苦若有厄疾末末求救者

不得問其貴賤貧富長幼

妍蚩怨親善友華夷愚

智普同一等皆如至親之想

心不得瞻前顧後自慮去

出護惜身命見彼苦惱若

己有之深心懷愴勿避險巇

晝夜寒暑飢渴疲勞一心赴

呼吸科 高习文

古人學問無遺力少

壯功夫老始成紙上

得來終覺淺絕知此

事要躬行

宋陸遊詩一首
壬辰之秋任怡書

医保办 任怡

上下五民齊太平盛世
今日聽鐘樂味鳴八芳
錦復興酒經橫九疊裏
繡中華創未來看飛獅
舞四海同吟贊展歌

癸巳正月 孫利群書

后勤服务中心 孫利群

功崇惟志

業廣惟勤

宋愛芳 二〇一三年十月



院办 宋愛芳



白衣天使

文：丁好

当岁月悄然转动不息的年轮，
南丁格尔的身影并未走远。
当太阳热情点燃生命的火焰，
白衣天使诠释生命的力量。
曾记否，
小汤山下是你化作天使带来希望。
难忘怀，
汶川城中有你细心呵护救死扶伤。
医者父母，大爱无疆。
你无私，
舍弃熟睡的幼儿，只为更好的照顾病人。
你勇敢，
面对病患，七尺男儿退缩，
你却如坚强玫瑰迎难而上。
原谅我平日间没有发现平凡的你如此美丽。
桃李不言，大爱无声。
是你，
让我们这个世界充满阳光。
是你，
让我们多了对生活的美好向往。
你是平凡的医护人员，
你更是美丽善良的白衣天使！

朋友 2013

文：孙利群

就这样我们走完了 2013
一路有你陪着
不紧不慢地走

喜欢这样
没有言语一拍肩头
相视一笑并排而走
也喜欢这样
不约而同异口同声
举手投足早已猜透

一个人的时候有时候夜路漫漫
不禁有些担心黑暗中你一个人走
矫情的话说不出口
无奈无法分担你的忧愁

一个人的时候有时候晴空万里
不禁有些挂念光明中你一个人走
怎能把我遗漏
没有我的祝福怎算足够

两个人的时候有时怄气斗嘴
不禁有些担心事后总怕会留一生的遗憾
怕再也找不到快乐起来的理由
日夜等待你的消息怕以后一个人走

朋友交心：
有我一碗就分你一口
推杯交盏没有贫穷和富有

朋友有难就撑一肩头
背后的危险有我坚定的胸口

人生匆匆只是一场走秀
有你左右胜过功成名就
今年再度携手
算不算过分的要求



一个人决定的世界

文：李红

我一直喜欢一个故事，美国有一位牧师，要准备第二天的布道演讲，但踌躇再三，一直找不到合适的讲题，偏偏他的小孩又在旁边捣乱。他拿出一张世界地图，几下将它撕碎，交给小孩，说：“如果你能将这张地图拼好，我给你两块钱。”小孩拿去，牧师想：这地图够孩子忙几个小时的了，自己也正好准备演讲。

岂料过了不到几分钟，小孩就兴高采烈地跑过来，说拼好了。牧师一看，果然一张完整的世界地图呈现在眼前，他奇怪地问：“你怎么能这么快就拼好了呢？”小孩回答：“地图反面是一张人头像，我把人头像拼好了，地图也就当然拼好了。”牧师一听顿然醒悟，他终于找到布道的题目：一个人是对的，他的世界就是对的。一个人的世界由自己决定，要成功就要改变自己。如果方向、目标都是对的，那么世界

也将因着它们而改变，这样的世界才会是自己要的对的世界。

很多人会问：我想读博士，想晋职称，想涨工资，这些难道都不对吗？为什么自己的世界却依然没有朝着这样的方向行进？其实“一个人是对的”不仅需要他有对的思想，还需要他有对的行为。没有经历严冬的奋斗，怎么会有春天的花香；没有经历风吹雨打，怎么会有硕果满枝。心能想多远，脚步也要走多远，不要妄想自己不动美好的世界就会来到。

一位哲人说过：人在必然世界里有个有限之极，在希望世界里则有个无限之极。当我们知道一个人能具有如此伟大的力量，便不应再胆怯，不应再退缩，更不应止步不前，人生天地如白驹过隙，忽然而已，要做一个“对的”人，要给自己建造一个“对的”世界。

现在该怎么做，您决定好了么？



患者已基本康复 医护人员查房中

生命以秒计算

动脉出血破裂很快就会死亡，这是稍有常识的人都知道的事情，何况颈动脉这样的大动脉破裂出血，其抢救成功率可以说几乎为零。但是近日在闵行区中心医院，却成功抢救下一名颈动脉破裂出血，失血休克的病人。

据了解，该患者今年27岁，为山东籍来沪务工人员，事发11月22日他在工地不慎被切割盘割破颈动脉，工友们立即拨打了急救电话。中午12时许，伴随着救护车警笛声由远及近，刚欲喘口气的抢救室再次进入战斗状态。经检查患者颈部大血管损伤，伤口呈不规则状，长达15厘米，颈外动脉断裂两端分离约8厘米，患者全身抽搐，血压为零，叹息样呼吸。面对濒临死亡的生命，首要关键是保命，第一时间到达现场的急诊外科医生丁红健，一边按压住大量涌出的鲜血，一边指挥着给患者进行气管插管，同时紧急联系手术室打开绿色通道。一场凝聚全院各科力量，生命与时间的赛跑在紧张而又秩序井然的状态下拉开帷幕。

医师护士们随着推床一路飞奔向手术室，与此同时手术室也已提早准备好了手术台面。麻醉科主任陈嘉生现场指挥着开输液通道、上麻醉、接呼吸机等，医务科副科长杨振也组织协调输血、设备、药品、人员等各种抢救工作。

外科主任江道文此时刚结束一台手术，疲惫还未散去，又立即穿上手术衣投入抢救。时间一分一秒过去，手术室弥漫着一股紧张的气氛，江道文主任镇静地对抢救人员说到：“别紧张、别慌乱，这难道比我们平时抢救心脏刀刺伤手术还可怕！”他的一席话顿时让气氛缓和了下来。只见他与按压

着颈动脉的麻醉科顾卫东副主任对视了一下，顾主任轻轻地松开手指，而他则迅速地向前伸出止血钳，此时所有人都屏住了呼吸，“止住了、止住了”，随着这一略带颤抖的声音响起，手术室瞬间欢腾起来，每个人脸上都洋溢着希望的笑容。随着止血的成功，患者血压逐渐上升，心率等各项生命体征逐渐恢复，血红蛋白也从检测不出到显示为5.3g。之后的整个手术历时约半小时，术中术后共向患者输血达3400ml，待手术结束，ICU各项设备也已调整准备完毕，患者即刻被送入ICU继续观察治疗。11月26日，患者转回普外科病房，各项指标都趋于正常，意识清醒，且能下地走动。

医院里无时无刻都会有这种与死神搏斗的场景发生，而我们的医务工作者在这样一个战场上，凭借着精湛的技术、默契的配合和到位的衔接，一次次将患者从死亡线上拉回来，他们享受这种胜利的喜悦和满足，但更多的是对生命的尊重，是怀揣着每位患者及其亲属对延续生命的希望和渴望，这才是每一位坚守在这个岗位上的医务工作者不断前进的原动力。

文：吴婕

微创外科论坛 接轨国际

文：王建法

2013年12月27日，由上海市医学会普外科分会区县学组和微创外科学组联合主办，我院承办的“上海市医学会普外科分会区县学组第十八届学术会议暨第二届上海微创外科论坛”在医院门诊三楼报告厅隆重召开。30位在国内外有一定知名度的专家在大会上作精彩发言，来自包括闵行区的上海市多个区县的200余位基层医院医师参加了本次大会，论坛开幕式则由我院郑民华院长、普外科刘维燕主任和上海市浦东新区南汇中心医院余波院长主持。

中山医院秦新裕教授针对目前胃肠外科的发展趋势和挑战进行了深入探讨，仁济医院施维锦教授和新华医院刘颖斌教授也分别从胆道领域诊治进展和肝癌领域外科治疗方面进行了深度解读。郑民华院长则将我国腹腔镜外科现状与准入标准提上重要议程，在剖析腹腔镜外科的现状后，他强调目前随着临床医学技术及医疗理念的不断发展与提升，此项技术将会在各领域得以大幅度的应用，如何规范和发展腔镜微创技术的应用成为此次会议讨论的重要内容。

会议期间通过视频转播进行的现场手术同步演示将会议气氛推入高潮。在全新的一体化手术室中，我院普外科丁军彬副主任医师将腹腔镜腹股沟疝修补术演绎的淋漓尽致。我院长郑民华进行的腹腔镜胃癌根治术更是吸引了所有人的注意力。而上海市瑞金医院的陆爱国主任和他的工作伙伴们为在场的各位医生展现了一场别开生面的腔镜右半结肠癌根治手术。手术的顺利开展，让到场的各位基层医院的医生连连称道，意犹未尽。

会议在浓郁的学术氛围中圆满结束，为区县医院以及年轻医生的知识更新提供了良好的学习平台，与专家的探讨交流使年轻医生们受益匪浅，为基层医院临床工作带来了具有国际水准的新医学理论。同时，会议的顺利召开为我院学术实力的提升夯实了基础，扩大了我院在全国基层医院中的学术影响力，也为上海区县医院微创手术的提升做出了重要的贡献。





7项注意 预防骨关节炎

众所周知，骨关节炎是一种中老年人常见的关节慢性病变，而且到目前为止还没有彻底治愈的方法。但有所不知的是，这种病大多数不仅因没有症状而不易发现，更为可怕的是，所有年龄段的人，甚至包括儿童都有可能罹患此病，从 20 岁开始发病的病例也不在少数。

在美国，骨关节炎是造成患者病废的最主要的慢性疾病，发病率很高；在英国，有 8 百万人受累，并且数量不断上升；在我国，有近一亿人都有骨关节问题，但就医率却仅为 15%，其中还有 5% 是疼得受不了才去就医的。

据调查，50 岁以上的人群中 50% 患有骨关节炎；65 岁以上女性，因为骨关节退行性变，90% 患有此病。骨关节炎共有 100 多种类型，其中原发性膝骨关节炎和类风湿关节炎在中国最为常见。骨关节病不但会引起关节疼痛，严重时还会造成关节变形（内翻或外翻畸形）、屈曲挛缩、屈伸功能受限，走路绞锁、不稳、摔跤，甚至无法行走。因为疼痛影

响行走，又会增加肥胖，增加心肺负担，全身健康状况下降。另外还会造成患者因为对不断增加的肥胖的担心而出现心理抑郁。可以说，不重视骨关节病的后果就是慢性致残，需要引起我们每个人的足够重视，早做预防。

一、降低体重 减轻关节负重

超重的人更易患膝关节骨关节炎，因为超重增加了承重关节的负荷，促进软骨的破坏，而且肥胖可通过代谢过程的中间产物诱发膝关节骨关节炎，所以一定要警惕超重，注意减肥。平时还要注意自我保护，避免经常下蹲取物，还要注

意日常活动方式，如打太极、爬山、爬楼梯等活动会加重关节炎，增加关节扭伤扭力和负荷，应尽量避免。

二、关节防护 改变不良习惯

人在30岁以后，所有器官都进入维持期并开始走向老化，这种情况下，虽然还没到“病”的程度，但有必要给予足够的重视，积极调整生活方式来维护骨关节。过度劳累是慢性病的主要禁忌，因为慢性骨关节炎病患者机体和组织器官耐受能力会逐渐低下，所以需要比健康人多休息，过度劳累会使患病关节难以承受，势必造成不良后果。

三、饮食调整 均衡身体营养

吃不同种类的食物，食谱广泛，是维持身体健康的秘诀。现在国内外营养专家推崇“食物金字塔结构”，这是根据人体的需要，按各种食物所含的主要成分，将食物分几个层次。排在底层的是最基本的食物，比例最大，向上层减少，塔尖最少，形成一个金字塔结构。具体地说，底层是五谷和淀粉质食物，第二层为蔬菜和水果，第三层是鱼、肉、家禽、蛋类、果仁、干豆及其制品，以及奶类食物，最高层即塔尖，包括糖、植物油和动物脂肪。“食物金字塔结构”可帮助我们选择低脂肪、低糖、低钠质却又营养丰富的食物，对健康颇有裨益。

四、女性补钙 从35岁开始

世界卫生组织制定有一个每日摄入钙质的标准，成年人日摄入量为800毫克，而我国大多数人的饮食结构不够合理，每日从饮食中摄入的钙平均在400毫克，因此体内钙不足的情况比较普遍，尤以女性绝经后5-10年更为明显。据调查，50岁的妇女中有40%存在着骨质疏松，65岁的女性中有近一半的人骨量减少。因此补钙应从35岁开始，可以长期坚持每天喝牛奶、摄入半斤以上深色蔬菜。更年期女性，建议多吃豆浆、低脂牛奶、奶酪、酸奶，还有种子类植物如芝麻、花生油及豆制品，同时应与钙片同时补充。

五、膝部保暖 少穿高跟鞋

女性爱美是天性，但在关注时尚的同时更要关注健康，不然就会得不偿失。关节炎症与保暖关系重大，所以喜欢穿裙子女性，应注意膝部保暖，高跟鞋会使身体重心前移，对膝关节压力较大，应该根据场合选择合适的鞋子，尽量避免过高过细的鞋跟。

六、锻炼处方 选择合理运动

对于骨关节炎患者，运动并非就是“禁区”，但要根据疾病部位的不同来调整运动方式，改善病情，缓解症状。总体而言，对骨关节病患者有益的锻炼包括游泳、骑车、仰卧直腿抬高以及非负重位下屈伸活动，以保持关节最大活动度。根据研究，每天户外运动不少于一小时的妇女，可减少骨质疏松发生率；每天坚持长跑，可使骨骼年轻20年。美国科学家最近研究认为跳跃运动是预防骨质疏松最好的方法，因为跳跃时地面的冲击力可激发骨质的形成。

七、坚持治疗 减轻炎症反应

很多膝关节骨关节炎患者经过治疗后，尤其关节注射后，关节“不疼”了，就以为达到了治疗目的，但事实上，只要关节软骨还没有恢复正常，疼痛会随时再次出现，并且反复出现。所以即使不疼了也要坚持治疗一定时间。治疗可以物理治疗为主，增加局部血液循环、减轻炎症反应，包括热疗、水疗、超声波、针灸、按摩、牵引、经皮神经电刺激(TENS)等。



心律失常 食疗药膳方

文：卢永屹（中医内科）

心律失常有窦性心动过速、窦性心动过缓、窦性心律不齐、过早搏动、阵发性心动过速、心房扑动、心房颤动、心脏传导失常等，临床表现为心悸、胸闷、畏寒、浮肿、喘促等。

根据各种不同体质和病症，因人而异，对症治疗，是中国传统中医的最大特色。辨证食疗也是其中的重要一环。

气阴两虚型

【临床表现】

心悸怔忡、自汗、神倦乏力、纳呆，舌质红，苔薄白，脉细略数。

【食疗药膳】

1. 酸枣仁粥：酸枣仁 20 克（炒黄研末），粳米 100 克，加水煮成粥，空腹食之。
2. 圆肉糯米粥：圆肉 20 克，糯米 60 克，白糖适量加水煮粥，空腹食之。
3. 莲子百合煨猪肉：莲子 50 克，鲜百合 60 克，瘦猪肉 150 克，同放入锅内加水，再加入葱、姜、盐、米酒、味精适量作调料。先武火煮沸，再用文火煨炖 1 小时即可，食莲子、百合、猪肉并饮汤。每日 1—2 次。

阴虚火旺型

【临床表现】

心悸、心烦少眠、头晕目眩、腰酸耳鸣，舌质红少苔，脉细数或促。

【食疗药膳】

1. 黄芪黄鳝猪肉汤：黄芪 30 克，黄鳝 2 条，瘦猪肉 60 克。黄鳝去内脏，切段，同瘦猪肉、黄芪加水共煮熟去黄芪后食用。
2. 鳖肉枸杞汤：鳖 1 只（约 500 克），枸杞 30 克，女贞子 25 克，莲子 15 克。将鳖宰杀，去内脏、头，加上述中药共煮熟，去药渣吃鳖肉饮汤。
3. 猪脑炖枸杞：猪脑 1 具，淮山 30 克，枸杞 20 克。将淮山、枸杞用纱布包扎好，与猪脑加水共炖，将熟时下少许盐或调料食之。

心脾两虚型

【临床表现】

心悸、面色苍白、失眠、头晕、食欲不振，舌质淡，脉细。

【食疗药膳】

1. 白鸽参芪汤：白鸽 1 只，黄芪 30 克，党参 30 克。将白鸽去毛及内脏，洗净，同黄芪、党参一起放锅内煮汤，吃鸽肉饮汤。
2. 大枣炖猪心：猪心 100 克，大枣 25 克，同置碗内加水，文火炖 2 小时后调味食用。
3. 羊肉枸杞汤：羊肉 60 克，枸杞 30 克，黑豆 30 克，淮山药 20 克，红糖 25 克，水煎熟，喝汤吃羊肉。每日 1 次。



脾肾阳虚型

【临床表现】

全身虚肿、身寒怕冷、神疲乏力、腰酸，纳少，舌质胖淡，苔薄白腻，脉沉迟。

【食疗药膳】

1. 米酒核桃汤：米酒 50 毫升，核桃仁 6 个，白糖 30 克。将核桃仁与白糖共捣为泥，放入锅中，下米酒调匀，以文火煎煮 10 分钟即可，每日 1—2 次。
2. 熟附羊肉麻雀汤：羊肉 300 克切块洗净，麻雀 2 只（去毛及内脏）洗净，熟附子 15 克，生姜 3 片，一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味食用。
3. 参茸炖鸡肉：鸡肉 100 克，高丽参 6 克，鹿茸 3 克，一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖 3 小时，调味供食。



上海市闵行区中心医院
SHANGHAI MINHANG
DISTRICT CENTRAL HOSPITAL

