

阅医之窗

HEALTH & VITALITY

2022年12月 第三十七期 No.37

健康专题

- ▶ 免疫检验
项目知多少

橘杏香

- ▶ 检验科：
求真务实，
为精准医疗提供
优质保障

济世道

- ▶ 坚守的价值

阅医之星

- ▶ 2022 年
门诊明星医师推荐

橘杏香

- 检验科：求真务实，为精准医疗提供优质保障.....P03
- 检验科 PCR 实验室获评闵行区
“双服务”岗位先锋行动党员责任区.....P05
- 生化检验的那些事.....P06

济世道

- 坚守的价值.....P07

闵医之星

- 2022 年门诊明星医师推荐.....P09

健康专题

- 免疫检验项目知多少.....P11
- 抽血检验准备，你做对了么？.....P13
- 检验报告怎么看？.....P15

白衣魅

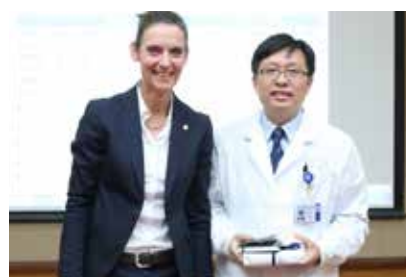
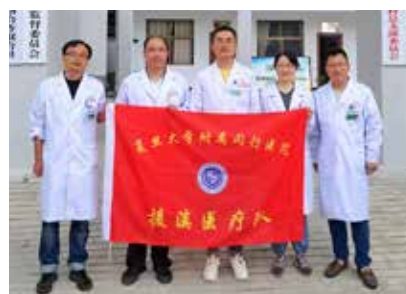
- 昌宁帮扶进行式.....P17
- 肩负援滇使命，谱写精彩人生.....P19
- 闵行医院获市卫生健康人才
和国家级国际合作项目立项.....P21
- 白玉兰守护着格桑花.....P22

医药窗

- PCR 助力精准医疗.....P23

养身法

- 从九种体质浅谈个性化冬季养生.....P25



《闵医之窗》编委

主任：赵燕萍 孙益红 任 宁
委员：刘 进 庄玉忠 宗阳铭 宋爱芳 冯 莉
方 浩 傅华强 许红霞 顾丽莉

《闵医之窗》编辑部

主编：沈文英
编辑：庞医峰 杨玲霞 张昌英 高华俊 何妙芬
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64923400 转 1113
邮箱：1327453698@qq.com



为医而生

我有一件白大褂，陪伴了我二十多年。
从我是一名医学生，就有了这身白大褂。
这白衣的使命是为医生而生，
然而我们医生的使命又是什么呢？

我从学生到医生，
跨过了最初的 5 年，慢慢地迎接着第 8 年，而我们有些医生甚至用了整整 10 年，才踏上这从医漫漫路。

在被称作医院的地方，
穿上了这身白大褂，我们便不再只是一个普通人，
我们肩负的是更多的期待，还有，那数不尽的责任。

追逐着日月星辰，扛起千万家庭的生生不息，
我们的必经之路，是熬过那一个又一个慢慢长夜，
这注定，成了我们的日常。

度过无数个守护病患的值班，匆忙经过长夜里寂静的走廊，
无影灯下的屏息凝气；

不知不觉中，前辈们悄然迎来了从医的 30 年！

30 年，把小伙熬成了大叔，他已成为每一次抢救的“定海神针”，不再是当初那个面对抢救内心忐忑的住院医；

妙龄的姑娘，经过 30 年的历练，已是中风急救 120 的总领队；

30 年从医更是延续着他的军人本色，在抗疫的各个战场上继续奋勇直前，无畏前行。

而这白大褂却不是铠甲，
医生也会生病，
医生也会受伤，
医生也会疲倦，
但作为医生的我们，却从未停下匆忙而坚定的脚步；
英勇是我们的担当，敬业是我们的素养，
专业是我们的灵魂，奉献是我们的品质。

抢救、手术说来就来，我们早已司空见惯，我们早已习以为常；

熬夜、通宵也都是常态，凡人的身躯拥有着钢筋铁骨般的意志。

30 年如一日的坚守，30 年的初心不变，
印记在了医院的每一个角落！

这一幕幕，只为守护健康、平安！
也有难忘的时刻，也有感动的瞬间，
当赶走了孩子的恐惧，
当驱散了人们的焦虑，
当见证了一次又一次的新生，
人的一生，谁，都离不开“医生”。

犹如满载春风的帆船，把盼望驶入患者心田；
恰似携带幸福的使者，把安康送到病人身旁；
又像洒满温馨的乐曲，把关怀的音符输进伤痛者的世界。

白大褂的使命，
是为医生而生；
医生的使命是披上它，
奔向芸芸众生。

文 / 张郁妍



检验科：求真务实， 为精准医疗提供优质保障



如果有人对检验科的工作依然还停留在抽个血、验个尿，犹如流水线操作般简单机械的陈旧印象里，那可就大错特错了。只要稍稍了解一下检验科所涉及的各种检验项目，你就会为其中的繁复而咋舌。

就以复旦大学附属闵行医院检验科来说，科室的检验项目就涵盖了血液体液检验、临床生物化学检验、临床免疫学检验、临床微生物学检验、细胞遗传学检验五个方面，开展的检验项目多达 400 余项。而随着高端医疗的日新月异，检验科也顺势

而行，开展了药物靶向基因检测（酒精代谢基因、氯吡格雷抵抗基因、华法林抵抗基因等）、细菌的质谱鉴定（金葡萄、淋球菌、流感嗜血杆菌等）、肝炎病毒核酸检测（乙型肝炎、丙型肝炎等）、结核感染 T 细胞分析等尖端技术，对设备、环境和技能要求严格，也奠定了精准检验的发展基石。

检验科主任赵缙对近年来检验科的飞速发展深有感触：

“我们闵行医院虽然属于基层医院，但检验科每年的工作量超过 2000 万测试，高于同级医院，达到了三级甲等医院的水平，这无疑对我们的工作质量提出了更高要求和更高标准。不过欣慰的是，这几年我们的人员队伍不断壮大，场地也有了明显的改观，设备和服务质量也在不断提升，即使在疫情防控的压力下，我们依然保质保量完成了任务，得到了各方面的肯定。”

闵行医院检验科总面积约 1000 平方米，包括门诊检验、急诊检验、生化检验、免疫检验、微生物检验、结核实验室、HIV 筛查实验室、新冠核酸检测实验室、临床基因检测实验室等九个实验室。科室拥有万元以上设备 50 余台，总资产 3600 多万元，包括全自动基因扩增分析仪 17 套、全自动化学发光免疫分析仪 7 套、全自动生化分析仪 2 套、血液分析流水线 2 套、尿液分析流水线 2 套，还有流式细胞仪、质谱分析仪等，这些硬件都达到了国内先进水平。

在赵缙主任看来，硬件虽重要，但服务质量才是检验的生命线。因而，他和他的团队秉持着“检以求真、验以求实”的理念，对标 ISO15189 国际标准化实验室要求，全面建立了管理体系，包括生物安全手册、质量管理手册、程序文件、标准操作规程等，形成文件多达 1135 份，涉及到每个设备、每个流程、每个操作环节，确保在检验质量管理中实现“全要素覆盖、全流程监控、全人员参与”，以保证检验质量达到国际标准。

为了提升质量管理水平，科室还成立了 8 个专业组，每组均定期派遣人员参加国家和上海市的质量管理培训，并且根据要求制订了新的质量控制方案，保证每年质控考核全部优秀，居同级医院前列。赵缙主任介绍道：“检验科有 10 人参加了 ISO15189 内审员培训，并获得证书，其中包括赵芳、朱正其、潘惠芬、刘振华、饶桂华等，他们也参加了上海市检验质量督导专家的培训，定期对科内检验工作进行评估和审查，发现问题或隐患及时整改，确保检测结果的准确性。这对于提升科室管理水平、监控质量正常运行均起了重要作用，也积累了丰富的管理经验。”



检验科 PCR 实验室获评闵行区“双服务”岗位先锋行动党员责任区

复旦大学附属闵行医院检验科 PCR 实验室获评闵行区“双服务”岗位先锋行动党员责任区。

新冠核酸检测是确诊新冠病毒感染的金标准。自新冠疫情爆发以来，在检验输血科联合党支部书记赵芳与检验科主任赵缙的带领下，闵行医院检验科 PCR 实验室党员责任区所有党员与科内同事团结一致、冲锋在前、攻坚克难，奋战在抗疫一线。他们是一群勇于向病毒亮剑、与时间赛跑的不屈“战士”，也打造出了一支特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献的坚毅团队。

自 2020 年 5 月闵行医院开展核酸检测以来，PCR 实验室党员责任区已完成标本检测 200 多万例，检测工作除了本院每天的核酸检测任务外，还涵盖包括社会面“应检尽检”人员、国际航班输入的密接或次密接人员、闵行区街镇隔离点隔离人员、医院支援的区方舱医院患者的核酸检测以及突发的各种应急检测任务等。检测量从最初的日均几百例到如今的日均上千例，乃至疫情期间最高峰的单日 1.7 万例，PCR 实验室党员责任区始终都能保质保量，出色完成任务，得到各级领导的肯定。

核酸检测从接收、灭活、录入、提取、加样到结果分析，

看似简单的动作，在身着厚厚的防护服和护目镜的情况下变得异常艰难。面对激增的标本，检测人员从穿上防护服后就需要一刻不停地工作，渴了不能喝水、累了不能休息，在实验室里一干就是十几个小时，极其考验体力与意志力。

检验科 PCR 实验室 11 名党员全部坚守在核酸检测的重要岗位。党支部书记赵芳和科主任赵缙，除了跟大家一起参与日常检测外，还需统筹人员安排、场地布局、试剂耗材的供应、数据的分析以及各部门间的沟通协调等管理工作，疫情最吃紧的三个月里，未曾好好休息过一天。质量负责人刘振华，妻子因疫情需在方舱隔离，家中还有两个刚上学的幼女，他克服困难，带领一支核酸检测突击队在方舱医院坚持工作，直至闭舱，未曾回家过一次。主任助理饶桂华与房杰是检验科的夫妻党员，他俩忍痛放下家中的幼女及身患重疾的父亲，一直坚守在核酸检测第一线。还有吕攀攀、江月两位党员，巾帼不让须眉，在那些与时间赛跑的日夜，是 PCR 不可或缺的主力干将。

一名党员就是一面旗帜，检验科 PCR 实验室党员责任区将继续发挥先锋模范作用，不断增强团队凝聚力，全力做好各项检验检测工作。

生化检验的那些事

自然界存在各种各样的无机物和有机物，其中组成人体的无机物主要有钠、钾、磷和水等；有机物主要有糖类、脂类、蛋白质与核酸等。

临床生物化学检验（简称生化检验）就是通过对组成人体的无机物和有机物的研究，为临床医生在疾病诊断预防、药物治疗监测和疾病预后评估等方面提供有效的信息和依据。从1886年世界上第一所临床实验室建立，生化检验发展至今已有一百多年历史，诞生了一百多种在临床上成熟使用的检测项目。

接下来，简单介绍闵行医院检验科生化检验组开展的检测项目：

肝功能项目

肝脏作为人体最大的腺体，具有分泌胆汁、调节物质代谢、解毒、防御和免疫、合成凝血因子和造血等重要功能。临床上肝功能检查项目大致可以分为三大类：蛋白类、胆红素、酶类。

1. 蛋白类常见的有总蛋白、白蛋白、前白蛋白和球蛋白，其中球蛋白为计算值（总蛋白 - 白蛋白），不需要直接检测。
2. 胆红素分为总胆红素、直接胆红素和间接胆红素，其中间接胆红素经计算得出（总胆红素 - 直接胆红素）。
3. 酶类项目比较多，常见的有谷丙转氨酶、天门冬氨酸氨基转氨酶、碱性磷酸酶、 γ -谷氨酰转氨酶、乳酸脱氢酶、腺苷脱氨酶、天门冬氨酸氨基转氨酶线粒体同工酶、胆碱酯酶、 α -L-岩藻糖苷酶等。

肾功能项目

肾功能检测项目在临床上分血液检测和尿液检测两种。

1. 血液检测项目：肌酐、尿素、尿酸、胱抑素 C、视黄醇结合蛋白等。
2. 尿液检测项目：肌酐、尿素、尿酸、视黄醇结合蛋白、尿总蛋白、尿微量白蛋白、尿 α 1 微球蛋白、转铁蛋白、尿免疫球蛋白。不同时间点留取的尿液，其检测结果可能不同，这需要根据医生的要求留取尿液化验。

糖代谢项目

糖代谢的项目主要有空腹葡萄糖、糖化血清蛋白、糖化血红蛋白、胰岛素、C 肽等。

脂类项目

脂类检查项目主要分为固醇类、酯类、脂蛋白类和载脂蛋白类：

1. 固醇类：总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和小而密低密度脂蛋白胆固醇。

2. 酯类：甘油三酯。

3. 脂蛋白类：脂蛋白 A₀。

4. 载脂蛋白类：载脂蛋白 A、载脂蛋白 B、载脂蛋白 E、载脂蛋白 A2、载脂蛋白 C2 和载脂蛋白 C3 等。

心肌酶谱

传统的心肌酶谱是指天门冬氨酸氨基转移酶、乳酸脱氢酶和肌酸激酶。随着电化学发光法的广泛应用，肌红蛋白、肌酸激酶同工酶质量法和心肌肌钙蛋白三个项目的检测更受临床青睐，其在诊断急性心肌梗死等心源性疾病方面具有更好的灵敏度和特异性。

电解质

电解质是保证人体内渗透压稳定、维持人体脏器功能和正常代谢的基础，临床上电解质检查的项目主要分为两类：

1. 血清阳离子：钠、钾、钙、镁等。
2. 血清阴离子：磷、氯等。

临床上还有用于胰腺病变诊断的淀粉酶、脂肪酶；用于贫血检测的铁、未饱和铁；用于酸中毒检测的 pH 值、二氧化碳；用于脑血管病检测的同型半胱氨酸等项目。

以上是常见的生化检验项目，没有介绍每个检测项目的临床意义，主要是因为疾病的发生发展是个动态变化的过程，很多时候临床医生要根据检验报告和患者临床表现，必要时再结合 B 超、CT、病理等多学科检查结果才能作出正确诊断。

最后，再跟大家科普几个验血的小常识：糖代谢检查时，糖化血清蛋白和糖化血红蛋白检测可以不空腹；血清钾在细胞内外的含量相差几十倍，所以采血时要尽量配合采样人员的工作，避免造成溶血（红细胞破裂）；不同的检测项目需要不同的采样管，不同的采样管配有不同的抗凝剂，采血量也不一样。

文 / 检验科



坚守的价值

从赵缜的神态中很难看到波澜。于是连他也不免自嘲，说是自己这副“遇事没反应”的样子常被同事们调侃。不过，疫情突发期间，他的处乱不惊，却隐然有股大将之风，让身边人多了份安心，少了些焦躁。

确实，谁都没有料到，通常只负责提供检测数据和辅助临床诊断的检验科，在这三年的抗疫中，几乎成了冲锋陷阵的先头兵，奋战到了第一线。不论是面对疫情初发时的不明状况，还是当前必须应对的日常检验和新冠核酸并进的超强工作量，赵缜平静淡然的神情、心平气和的语调、有条不紊的安排，好似有着骇浪中定海神针般的作用。

回顾疫情爆发的那段至暗时刻，赵缜不无感慨：“当时人员紧张，我们几乎每天都像救火队员一样，全员参与、不分昼夜、轮番上岗，与时间赛跑，甚至是数着秒表发报告。大家都知道身着防护服是很考验体力的，身上的汗水经常是湿了又干，干了又湿，寒冬酷暑更是考验大家的承受力，但无人叫苦，每个人都坚守着自己的职责。现在防疫进入常态化了，但加班加点依然是我们的常态，比如最近的进博会筛查、密接人群防控等新冠检测应急任务，凌晨被电话叫醒成了家常便饭，真的习惯了。”

不过，有时困难就是最好的试金石。通过这次疫情，赵缜和他的团队得到了锻炼，在领导的支持和信任下，科室更是发展迅速，人员、场地、设备都有了极大提高和改善。“我们属

于基层医院，门急诊量一天多达 8000 人次。以前每天最忙的时候是傍晚，特别是流感爆发的时期，下班或者放学后来做检测的病患队伍经常排到医院大门口，需要绞尽脑汁地解决各种应急问题，人员和场地的限制常常让我感觉捉襟见肘。”谈到目前科室的现状，赵缜平淡语调中终于也透出一丝欣喜：“现在有了开阔的场地，设备也更新换代了，人员也从以前的 50 多人扩展到 65 人，各个岗位分配均衡，这大大提高了窗口的服务质量。”

也许是从乡野中走出来的缘故，赵缜身上有着土地所赋予他的气质：宽厚、稳健，虽不见锋芒却坚韧不拔。

当年的那个少年，曾经在农忙时握过农具，体验过劳作的艰辛，也目睹过上世纪九十年代家乡人因为医疗资源匮乏带来的病苦与无助。这坚定了赵缜从医的初心，甫一踏入医学之门，便格外珍惜。他就如田头小禾般，不断汲取养分。医学院检验专业毕业后，他勤勉工作，潜心学习，经常工作到深夜，2009 年取得博士学位、2012 年获得闵行区领军人才、2016 年获得高级职称等，都是他努力的回报，也佐证了他这颗田间麦穗，向阳而生，终显饱满。

其实一直工作在基层，在临床检验上打磨自己的赵缜，从未想过有一天他需要管理一个 65 人的科室。2011 年，领导经验为零的赵缜被任命为闵行医院检验科主任，这让他心中多少有些忐忑：“这对我来说陌生且突然，一切需要从零开始。不过我不是个轻易退缩的人，遇到问题，多会客客观理性地对待。而我身边也有前辈和领导的指点，所以担任这个职务以来，工作还算比较顺利。”赵缜笑着打趣自己这个主任更像管家，为员工和患者服务是他的本分。这么多年来，事无巨细，他都喜欢亲力亲为，特别是刚担任主任一职时，几乎是光杆司令，没有副主任也没有助理协调工作。不过好在他这人善于调节自己的心态，再加上科室的民主氛围，许多问题通过大家的集思广益和相互协商都能迎刃而解。“这几年，我们的业务量有了很大提高，科室管理也更加规范，设置了科室副主任、主任助理、质量负责人、技术负责人等职务，职责到位后，显著提高了大家的责任心和能动性。”

检测工作看似不起眼，但却是精准医疗的基石。赵缜非常看重检测人员的素质，他认为这份工作最需要的是态度，如果没有职业责任感，很容易因懈怠而影响检验数据的精确度。同时，只有加强理论学习，了解检验项目的检测原理、影响因素，及其对临床的诊疗作用，才能更好地配合临床治疗，这也是不断提高检验工作水平的必经之路。一路这样走来的赵缜，在临床免疫学检验和分子生物学检验二十余年的经历中，深知学习和科研从无止境，乃是医者本分。他和他的同事们，利用业余时间见缝插针，完成了《微小脉原体 / 解脲脉原体荧光定量 PCR 试剂盒》等实验研究，并申请了发明专利，还在国内外期刊发表论文 50 多篇，获得专利 10 项。

在赵缜看来，检测报告上的每一组数据，都传递出一份专注，一份责任，一种坚守，这就是临床检验人的价值。

PROFILE

赵缜

临床检验诊断学博士，主任技师
复旦大学硕士研究生导师
复旦大学附属闵行医院检验科主任
2018、2020 年获闵行区卫健委学科领航人才
2012、2021 年获闵行区领军人才
主持省部级、市局级等课题 10 余项
获得专利 10 项
获白求恩式检验人
复旦大学“十大优秀医技工作者”
闵行区科技创新英才
闵行区抗疫先进个人



2022 年门诊明星医师推荐

为帮助患者更好了解出诊医师的擅长领域，以便对症择医，复旦大学附属闵行医院以“严谨为医，诚信为人，技术精湛，服务至上”为宗旨，每月为患者推荐一名优秀门诊出诊医师，解决患者“择医困难症”，选对人更能看好病。

1月 陈颖

消化内科副主任、副主任医师，毕业于上海交通大学医学院，内科学硕士。

长期工作于消化内科临床一线，引进并主持2项医疗新技术硬度数据超声检测与内镜下内痔硬化剂治疗。担任北京健康促进会门静脉高压多学科专家委员会委员的社会职务。曾获得闵行区优秀医师、年度考核嘉奖、优秀带教老师等荣誉。

擅长各种急、慢性肝病及肝硬化门静脉高压的综合诊治，具备内镜三级手术资质，开展肝弹性检测、慢性肝病专病门诊，开展教学与科普工作，致力于慢性肝病全生命周期管理。

专家门诊：周六下午

专病门诊：周三下午



3月 余苏云

呼吸内科副主任医师，毕业于昆明医科大学，医学硕士。

长期工作于呼吸科临床一线，主要从事慢阻肺的基础与临床研究，主持课题多项。担任上海市医学会呼吸病学分会 COPD 学组委员的社会职务。曾获得闵行区年度考核嘉奖、抗疫先进个人等荣誉。

擅长慢阻肺、肺部感染、支气管哮喘、肺癌等呼吸科常见病的诊治。掌握呼吸科急危重症的常规抢救，具备呼吸科三级手术资质，开展气管镜、肺泡灌洗术、胸腔镜、胸腔穿刺术等手术。致力于慢阻肺的基因遗传学机制的研究、早期诊断、规范化治疗与长期管理。

专家门诊：周五上午



2月 杨孟选



胃肠外科主任医师，毕业于复旦大学，外科学博士。

长期工作于胃肠外科临床一线，主要从事胃肠道肿瘤的基础与临床研究，主持课题多项。担任上海市抗癌协会会员、肿瘤胃肠病专业委员会委员的社会职务。曾获得闵行区年度考核嘉奖、青年骨干教师、

优秀带教老师等荣誉。

擅长胃肠道疾病，尤其胃肠肿瘤的诊断治疗，具备胃肠专业四级手术资质，开展包括内镜下肿瘤切除、开腹和腹腔镜微创治疗，以手术为主的化疗、靶向治疗等综合治疗和全程管理。熟练掌握肠梗阻的介入和手术治疗以及肛周良性疾病诊断和手术治疗。

专家门诊：周一上午

专病门诊：周三下午

7月 阮丹平



口腔科副主任、主任医师，毕业于上海交通大学医学院，口腔修复学硕士。

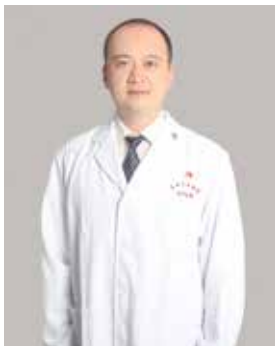
长期从事口腔临床、教学、科研工作，申请院内新技术5项，主持区科委课题2项，参与区科委课题3项，发表论著20余篇。担任上海市口腔全科专委会委员、上海市口腔颌面放射专委会委员、梅陇社区医联体口腔科科主任等社会职务。曾获得闵行区年度考核嘉奖、上海市优秀带教老师、上海市科技进步二等奖等荣誉。

擅长口腔科各科常见病、多发病和疑难复杂病例的诊治，尤其是牙体、牙列缺损、牙列缺失等的疑难修复治疗，口腔美容修复，套筒冠，精密附着体及咬合重建及种植修复等。

专家门诊：周五全天

特需门诊：周一上午、周三上午

8月 胡伟琦



耳鼻喉科副主任医师、主任助理，毕业于上海交通大学医学院，耳鼻咽喉科硕士。长期从事耳鼻喉科临床、教学、科研工作，曾于上海第九人民医院耳鼻咽喉-头颈外科、口腔颌面-头颈肿瘤科进修学习。

担任上海抗癌协会头颈肿瘤专业委员会委员的社会职务。

申请国家发明专利1项，主持局级课题1项、院级课题1项，发表SCI及核心期刊论文10余篇。

曾获得闵行区行政记功、嘉奖，“优秀医师”等荣誉。

擅长耳鼻喉科过敏性和炎症性疾病、小儿和成人鼾症、内窥镜手术、耳鼻创伤、美容缝合、颌面部头颈肿瘤开放手术、全身疾病在耳鼻喉科表现等。

专家门诊：周一上午、周六下午

9月 曾义斌

皮肤科副主任、副主任医师，毕业于同济大学医学院，复旦大学皮肤病学与性病学硕士。闵行区皮肤性病质控组秘书，闵行区高层次专科骨干医师。

担任上海市医学会皮肤科分会青年委员、上海市中医药学会皮肤科分会委员、上海市药学会皮肤科分会青年委员等社会职务。长期从事皮肤科临床、教学和科研工作。主持并完成局级课题1项、区级课题1项和院级课题2项，获得国家专利1项，参与国家自然科学基金1项。发表SCI和中文核心期刊论文10余篇，参编《中国临床微生物学诊断与图解》（第三版）。曾获得闵行区行政记功、闵行区优秀医师等荣誉。

擅长皮肤真菌病（甲癣、手足癣、体股癣等）、顽固性荨麻疹、湿疹、特应性皮炎、银屑病、痤疮、白癜风、皮肤常见良恶性肿瘤等的诊治和皮肤外科手术等相关技术。

专家门诊：周三上午

癣病甲病专病门诊：周一下午



10月 潘璐

眼科副主任医师，毕业于中国医科大学，眼科学硕士。

上海市医学会斜弱视与小儿眼科学组成员，闵行区劳动能力鉴定组医疗专家，国家二级验光师，首批入选上海市眼病防治中心、上海市视觉健康中心“沪眼星光”儿童青少年近视防控骨干人才培养计划。长期从事眼科临床、教学和科研工作，主持院级课题2项，参与区级课题1项，发表中文核心期刊论

文数篇。曾获得闵行区行政记功、优秀带教老师等荣誉。

擅长眼科常见病及疑难疾病的诊治，尤其是儿童近视防控、斜视、弱视规范化诊治、角膜接触镜验配、成人复视、视疲劳、双眼视功能异常等的诊治。

专家门诊：周三下午、周六上午



11月 李欢庆



内镜中心副主任医师，毕业于交通大学医学院，复旦大学消化内科硕士。

担任第一届上海市中西医结合学会消化道静脉曲张专业委员会青年委员的社会职务。长期从事消化内镜临床、教学和科研工作。主持并完成局级课题1项、区级课题1项和院级课题1项，

参与国家自然科学基金1项，发表SCI和中文核心期刊论著10余篇。曾获得闵行区行政记大功、记功、优秀教师、优秀志愿者等荣誉。

擅长早期胃肠道肿瘤的筛查及诊治，消化内科常见病的诊治。

专家门诊：周六下午

12月 王栋华

超声医学科主任助理、副主任医师，上海交通大学医学院，硕士。

从事超声诊断工作15年，主持并完成院级、区级课题2项，以第一作者或通讯作者发表核心期刊论文13篇。担任上海医学会超声分会腹部学组委员、上海市超声医学工程学会介入学组委员、上海市社会医疗机构协会超声医学分会介入与重症超声专业委员会委员、上海市中西医结合学会肿瘤微创专业委员会青年委员等社会职务。曾获得上海市医学会超声医学分会技能大赛一等奖和疑难病例大赛一等奖，全国性超声学术竞赛团体二等奖，闵行区行政记功、闵行区优秀医师、闵行区学科骨干人才等荣誉。

擅长腹部、浅表器官及运动医学（肌骨神经）的超声诊断，甲状腺结节及浅表肿块的穿刺活检，对泌尿生殖系统、甲状腺、涎腺及阑尾疾病有较深入的研究。

专家门诊：周六上午





免疫检验项目知多少

随着现代科技的进步和人类对疾病的不断认识，医学检验得到快速发展：从传统的手工操作到自动化智能分析，从定性试验到精准的定量检测，从单个项目检测到微量样本多项目联合测定，医学检验极大地促进了临床对患者疾病的诊治、监测和疗效评估。复旦大学附属闵行医院检验科，目前已开展的临床免疫检测项目有上百个。

一、恶性肿瘤早发现

对于严重危害人们生命和健康的癌症的防治，主要是“三早”措施，即早发现、早诊断、早治疗。肿瘤标志物检测是筛查早期无症状肿瘤的重要途径之一，可先于X线、超声、CT、MRI或PET-CT等物理检查发现肿瘤。肿瘤标志物对癌症患者监控往往比临床和影像学检查早几个月，也可追踪和检测肿瘤的复发，以及判断疗效和推测预后。不过，肿瘤标志物升高不一定就是得了肿瘤，还需B超、CT、病理进行验证。主要的肿瘤标志物类项目如下：

1. 肺部肿瘤标记物：CEA、CA125、CYRA21-1、NSE、SCC、CA724
2. 肝部肿瘤标记物：CEA、AFP、CA125、CA19-9、CA724、Ferr、异常凝血酶原
3. 消化道肿瘤标记物：CEA、CA125、CA19-9、CA724、CA50、Ferr、胃蛋白酶原I和胃蛋白酶原II
4. 男性相关肿瘤标记物：PSA、FPSA
5. 女性相关肿瘤标记物：CA153、HE4
6. 鼻咽癌、淋巴瘤：EB病毒衣壳抗原IgA抗体、EB病毒核心抗原IgA抗体

二、测定激素水平，诊断内分泌疾病

通过测定激素能了解下丘脑、甲状腺、肾上腺、卵巢等功能状态，可以辅助诊断内分泌相关疾病。

1. 随着人们对甲状腺疾病的认识增多，门诊甲状腺疾病就诊率也逐年上升。甲状腺激素已经成为评估甲状腺疾病最常用的指标。甲状腺功能检测的项目有：T3、T4、FT3、FT4、TSH、A-TG、A-TPO、TG、TRAB。
2. 性激素是体现女性内分泌状态的晴雨表。随着年龄的增长、生理周期的变化而出现规律性变化。性激素异常能辅助诊断更年期综合征、多囊卵巢综合征、卵巢功能早衰、性腺发育

不全、垂体或下丘脑闭经、假性性早熟、先兆流产、宫外孕等。性激素检测的项目有：雌二醇、促黄体生成素（LH）、促卵泡生成素（FSH）、泌乳素（PRL）、睾酮、孕酮、抗缪勒氏管激素、促人绒毛膜性激素（ β -HCG）等， β -HCG 是诊断早孕的灵敏、可靠的指标，并能辅助诊断葡萄胎、畸胎瘤等。

3. 检测代谢相关激素，有助治疗糖尿病

随着目前生活节奏加快，很多人都有代谢相关性疾病，如糖尿病等。通过测定血清胰岛素、C 肽释放水平，了解胰岛功能。通过测定糖尿病自身抗体，有助于糖尿病的分型及指导治疗。注意红细胞溶血后会释放胰岛素降解酶，从而影响胰岛素检测。

4. 预测骨折风险和疗效监测

骨代谢和甲状旁腺参与调节钙、磷的代谢，是辅助诊断骨质疏松的指标。主要有甲状旁腺激素（昼夜节律性波动，晨 6 时最高，午后 4 时最低）、降钙素、维生素 D、N 端骨钙素、 β -胶原降解产物。

三、检测辅酶，预防脑血管疾病

维生素 B12 和叶酸是红细胞成熟过程中所需的成分，作为辅酶参与 DNA 合成。其缺乏可导致巨幼细胞贫血，及不可逆性中枢神经系统损伤、慢性疲劳症等。也与脑血管性疾病发生相关，对预防血液透析患者心脑血管疾病的发生具有重要意义。孕妇叶酸缺乏可导致胎儿畸形，包括无脑儿、脊柱裂等，还可发生早产。

四、传染病检测项目

甲型肝炎病毒抗体、乙型肝炎病毒六项（HBsAg、HBsAb、HBeAg、HBeAb、HBcAb、HBcAb-IgM）、丙型肝炎病毒抗体、戊型肝炎病毒抗体、人类免疫缺陷病毒（HIV）抗体、梅毒螺旋体抗体。

五、免疫球蛋白和自身抗体检测

通过检测 IGA、IGG、IGM、IGE、C3、C4，了解机体抗感染能力，也用于免疫性疾病的诊断。其中 IGE 多用于过敏性疾病的诊断和治疗评估。自身免疫系统疾病主要有系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、干燥综合征、系统性硬化症、混合性结缔组织病、原发性胆汁性肝硬化、皮肤炎等。检测项目有：抗核抗体、抗双链 DNA 抗体 IGG、抗核抗体谱 17 项、抗肾小球基底膜抗体 IGG、抗环瓜氨酸多肽抗体 IGG、抗心磷脂抗体 IGG/IGA/IGM、抗髓过氧化物酶抗体 IGG、抗蛋白酶 3 抗体 IGG。

六、高血压五项

1. 肾素—血管紧张素—醛固酮系统（RAAS 系统）：醛固酮、血管紧张素 II、肾素。采血注意体位变化。

2. 下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴（HPA 轴）：皮质醇、促肾上腺皮质激素。由于二者的分泌呈现昼夜节律性波动，故采

血要按照医嘱要求的时间进行。

七、ToRCH 十项 为优生优育保驾护航

每个家庭都想诞生一个天资聪慧、健康活泼的宝宝，ToRCH 十项就是这样一个可测优生优育的检测项目。所谓 ToRCH，是指可导致先天性宫内感染及围产期感染而引起围产儿畸形的病原体，它是一组病原微生物的英文名称缩写。弓形虫（TOXO）IGM/IGG、风疹病毒（RUBELLA）IGM/IGG、巨细胞病毒（CMV）IGM/IGG、单纯疱疹病毒（HSV）1 型 IGM/IGG、单纯疱疹病毒 2 型 IGM/IGG。

项目	特点	胎儿的影响
TOXO	多为急性感染，预后良好，弓形虫感染的孕妇可通过胎盘传播给胎儿，导致胎儿宫内感染	脉络膜视网膜炎、脑积水等
Rubella	育龄妇女 75%-85% 既往感染，产生终生免疫（IGG）抗体，没有感染的女性，孕前需要进行主动免疫	听力损害、异常智障、小儿畸形
CMV	感染后终生携带，潜伏在上皮细胞，孕期可复发、再感染	生长异常、中枢神经系统异常（听障、智障）
HSV	一经感染终身携带，潜伏在神经节，孕期主要是复发感染，HSV-1 主要通过呼吸道、皮肤和粘膜传播，HSV-2 主要通过性接触传播	皮肤、黏膜、眼部、内脏、中枢神经系统病变

八、过敏原筛查，诊断过敏性疾病

过敏性疾病是一种常见病。IGE 是导致 I 型过敏反应的主要抗体，通过检测患者血清过敏原对应的特异性 IGE 抗体，可以明确判断过敏物质，对于疾病诊疗具有重要意义。筛查项目：吸入物变应原 19 项、食入物变应原 20 项。



抽血检验准备，你做对了吗？

Q：抽血为什么有空腹要求？

A：血液检验项目的正常参考值一般来源于正常人群的空腹血，经统计分析得到的结果。人在进食后血液中许多化学成分可发生明显改变，严重影响检验值，如进食含脂肪高的食物后可使甘油三酯明显升高数倍；食用高糖食物两小时内可使血糖迅速升高。高脂饮食可引起乳糜血，导致血清混浊，影响免疫比浊法的检测结果，导致假性升高。故为了保证检验结果的稳定性，一般要求空腹抽血。“空腹”是指 8 小时以上无任何热量摄入，以 12 小时—14 小时为宜，但不宜超过 16 小时。空腹时间过长，血糖、蛋白质和补体 C3 可能降低。最好安排在上午 7:00—9:00 采血，另外空腹期间是可以少量饮水的，采血前不宜改变饮食习惯，24 小时内不宜饮酒。

需要空腹采血的检测项目主要包括：

1. 糖代谢：空腹血糖、空腹胰岛素、空腹 C 肽等；

2. 血脂：总胆固醇、甘油三脂、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、载脂蛋白 A1、载脂蛋白 B、脂蛋白 a、载脂蛋白 E、游离脂肪酸等；

3. 血液流变学（血粘度）；

4. 骨代谢标志物：骨钙素、I 型胶原羧基端肽 β 特殊序列、骨碱性磷酸酶等；

5. 血小板聚集率（比浊法）；

6. 免疫球蛋白、补体、抗链球菌溶血素 O、类风湿因子等。

Q：采血时间有什么要求？

A：人体激素的分泌具有生物周期或昼夜有节律性。如 PRL 入睡后分泌增加，早晨醒后分泌逐渐下降，故建议应在上午 9-11 时空腹、安静状态下抽血。又如皮质醇、肾上腺皮质激素，在早上 8 点分泌量到达高峰，以后逐渐下降，至夜间零点为低谷，故应按其周期进行采血。再如妇女在月经周期的不同阶段、妊

妊娠期及哺乳期，垂体的促性腺激素和卵巢的雌激素分泌也有规律的起伏波动。因此，这些激素应固定采血时间，才能保证检测结果的可比性。

采血时间有特殊要求的检测项目主要包括：

1. 促肾上腺皮质激素及皮质醇：生理分泌有昼夜节律性，常规采血时间点为 8:00、16:00 和 24:00；
2. 女性性激素：生理周期的不同阶段有显著差异，采血日期需遵循医嘱；
3. 服药后体内药物水平检测：具体采血时间需遵循医嘱，采血前需与医护人员核对最近一次的用药时间；
4. 血培养：寒颤或发热初起时，抗生素应用之前采集最佳，其他特殊要求遵循医嘱；
5. 血液疟原虫检查：最佳采血时间为寒颤发作时。

Q：采血还有其他要求吗？

A：1. 输液患者宜在输液结束 3 小时后采血；对于输注成份代谢缓慢且严重影响检测结果（如脂肪乳剂）的宜在下次输注前采血。如紧急情况必须在输液时采血，宜在输液的对侧肢体或同侧肢体输液点的远端采血，并告知检验人员。

2. 药物对某些检验结果也有很大影响，如泌乳素浓度升高与多种药物（苯并二氮卓类、吩噻嗪）、TRH 和雌激素有关。多巴胺、左旋多巴和麦角衍生物能抑制泌乳素的分泌。苯妥因钠、多巴胺、糖皮质激素可使 FT3、FT4 下降；对氨基水杨酸钠和新霉素等影响小肠 VB12 的吸收，使血清 VB12 水平降低等。故需停药一段时间后采血。

3. 采血前 24 小时，避免剧烈运动、紧张与情绪激动：强烈肌肉运动明显影响体内代谢和神经内分泌功能，引起血中某些成分浓度的改变。住院患者可在起床前采血，匆忙赶到门诊的患者应至少休息 15 分钟后再采血。除了急诊或其他特殊原因外。若根据医嘱需运动后采血，应告知相关医护人员。

4. 采血时的体位对部分检验结果也有很大的影响，如肾素、血管紧张素、醛固酮等，需遵循医生要求的体位进行采血。一般门诊患者采用坐位采血，病房患者采用卧位采血。

Q：有晕血史的患者采血怎么办？

A：晕血是生理表现，更是心理现象，也可能跟体质、个体差异有关。有晕血历史的患者一定要告诉医护人员，以便采取必要的安全防范措施。一方面请家属陪同，另一方面要尽量避免患者紧张、饥饿、疲劳时采血，采血前医护人员会对患者进行细致耐心的解释工作，消除患者的思想顾虑和恐惧心理，在采血过程中与患者交流，分散其注意力。另外，医护人员的技术纯熟、操作利索迅速也能减少患者的疼痛，防止晕血的发生。

如果发生晕血，医护人员会立即停止采血，让患者静坐休息，如疑似患者为空腹采血低血糖会给予口服糖水；观察患者意

识恢复情况及脉搏、呼吸、血压等生命体征，如生命体征不稳定会立即呼叫急救人员。另外，检验科采血窗口也配置自动体外除颤仪，并由受过专业培训的医护人员使用。

Q3：抽血后针眼处出现淤青或鼓包是什么原因，如何预防？

A：静脉抽血时，采血针首先刺破皮肤，然后扎入静脉血管，有时候皮肤表面的针眼与血管壁上的针眼不在同一位点上。抽血后用棉球按压时，如果只压住了皮肤表面的出血点，而未压住血管上的出血点，就会出现渗血、瘀血的情况。抽完血后，针眼需要一段时间才能凝固闭塞，因此只能按压止血、不要揉动，否则将会加速出血、水肿。正确的方法为：抽血检测后，在穿刺部位覆盖无菌棉球，用手指压住抽血穿刺点至少 5 分钟，直至出血停止，老龄或血小板异常患者按压时间应适当延长。另外，如果袖子勒得过紧、上臂衣服太紧，导致血液回流不畅，也会引起渗血，所以抽血后进行按压止血的同时，尽早拉下上臂衣袖，避免上臂被衣服勒得太紧，影响血液回流。当然，也不建议曲肘挤压棉球，这将增加额外的压力，导致出血、淤血、疼痛等情况发生风险的增加。

TIPS：对于已形成的血肿或淤青，24 小时内可给予冷敷止血，避免该侧肢体提拎重物，24 小时后可热敷以促进淤血吸收。

Q4：糖耐量试验里为什么有不同的吃法，是喝糖水还是吃二两白馒头还是正常饮食？要注意哪些问题？

A：对于空腹血糖正常或稍高，症状又不明显的糖尿病患者，口服糖耐量试验可提高糖尿病诊断的灵敏度。试验过程中，受试者不能进食其他食物、不喝茶与咖啡、不吸烟、不做剧烈运动。

方法是：试验前 3 天正常饮食，试验当日，先空腹 8-10 小时后采血，随后将 75 克葡萄糖粉溶于 300 毫升温水中，在 5 分钟内喝完。喝第一口水时开始计时，然后遵循医嘱在相应时间点采血，包括服糖后 0.5 小时、1 小时、2 小时、3 小时，实际操作中常简化为空腹和服糖后 2h。

另一种餐后血糖测试实际是一种简易的糖负荷试验，对于已用降糖药物治疗的糖尿病患者，测定餐后 2 小时血糖是为了观察药物的疗效，所以一定要按照平日常用药、进餐，才能正确反映出血糖的实际控制情况。方法是：从吃第一口饭开始计时，进餐时间控制在 15 分钟左右，需进食 100g 馒头或不少于 100g 的主食。

故患者在抽血过程中需要严格按照医生要求，配合护士采样，才能保证结果的可靠性，不同采血时间、不同性别、不同年龄的检测结果会有相应的不同，检测结果需要结合患者的实际情况，动态的追踪观察。



检验报告怎么看？

拿到检验报告单，看到满篇的专业名词、密密麻麻的数字和符号，有没有一头雾水，无从看起的感觉？为了帮大家更好地了解身体状况，复旦大学附属闵行医院检验科带你看看临床常见的检验报告。

符号的含义

↑ / ↓：在定量检验结果（表明被检验物质的多少）的报告中出现，有具体数值，代表检验结果高于或低于正常参考范围（医学上通常把 95% 的正常人所在的范围定义为参考范围）。

+ / ± / -：在定性检验结果（表明被检验物质的有或无）的报告中出现，分别代表阳性、弱阳性和阴性。

符号可以帮助我们快速定位异常结果，重点关注和分析。

血常规

血常规是临床最基础的一项检查，应重点关注“三系”：红系（红细胞、血红蛋白）、粒系（白细胞）和血小板。红细胞和血红蛋白是判断贫血与否的指标，如果红细胞数量减少，血红蛋白浓度降低，说明机体处于贫血状态，常见于白血病、骨髓瘤、缺铁性贫血、溶血性贫血、大出血等疾病。白细胞可用于评估体内的炎症反应，升高常见于细菌感染性疾病、白血病、急性损伤、急性中毒等，降低可见于病毒感染、某些因放射线或药物所引发的血液疾病中。血小板主要参与凝血过程，可评估出血的风险。

尿常规

尿常规通常用在泌尿系统疾病和糖尿病的诊断。尿中红细胞增多提示泌尿系统有出血情况，见于泌尿系统肿瘤、尿路感染、尿路结石等疾病。白细胞阳性多提示泌尿系统存在炎症反应。尿蛋白是判断肾脏损伤的重要指标，可分为生理性和病理性蛋白尿，剧烈运动、发热等可出现一过性蛋白尿，无需治疗；病理性蛋白尿常见于肾小球肾炎、慢性肾炎、多发性骨髓瘤等疾病。尿葡萄糖见于糖尿病患者，短时间大量食用糖也会导致一过性



的尿糖升高。尿胆红素和尿胆原升高提示肝胆系统出现了损伤或梗阻。

粪常规

粪常规报告包括外观、性状、红细胞和白细胞计数、虫卵检查等。正常人的粪便为黄褐色软便，稀糊状或水样便见于各种原因的腹泻，脓便及脓血便提示结肠有病变，如痢疾、结肠炎、肠道肿瘤等，血便见于肛裂、痔疮、直肠癌等，黑便及柏油样便见于消化道出血。白细胞增多提示肠道感染可能，建议进一步粪便培养或涂片检查。红细胞增多存在消化道出血、炎症性肠病等。寄生虫和虫卵检查是诊断肠道寄生虫病的主要依据。

肿瘤标志物

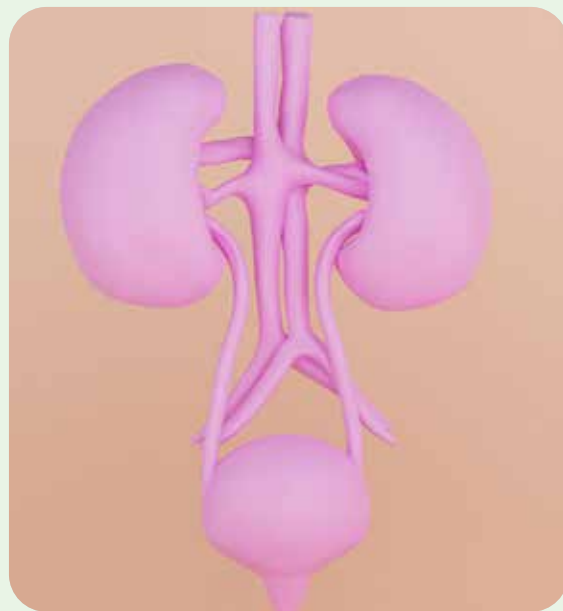
肿瘤标志物是细胞癌变过程中所产生的正常细胞缺乏或含量极微的特异性或相对特异性的物质，进入血液后可作为肿瘤标志物被检出，用于肿瘤疾病的协助诊断。临床常见的有以下几种：

甲胎蛋白（AFP）：当肝细胞发生癌变时，AFP 含量增高，

某些生殖系统癌变，部分肺癌、胃癌、肝硬化以及部分孕妇和急性病毒性肝炎患者也可升高。

癌胚抗原（CEA）：可作为结肠癌的辅助诊断指标，被推荐为结肠癌、直肠癌治疗后的随访项目，用于疗效评价以及监测肿瘤扩散和复发。CEA 亦可在胰腺癌、乳腺癌、一些非肿瘤疾病（胰腺炎、直肠息肉、部分健康吸烟者）中升高，应注意鉴别。

TIPS 性激素检查的若干具体注意事项



1. 检查前一周注意健康饮食，勿熬夜、抽烟、喝酒、同房、剧烈运动，避免服用激素类药物；
2. 评估卵巢的基础功能，在月经期第 2-5 天检测性激素六项更可靠；
3. 黄体期检查（一般在下次月经前 7 天），可以检测黄体功能情况；
4. 排卵期检查（一般在下次月经前 14 天），可以检测卵泡成熟和排卵情况；
5. 对于月经紊乱、月经长期不来、不孕不育、闭经等的女性，可以在任意时间检测性激素。

温馨提示：一种激素的轻微异常，可能仅是饮食、熬夜所致，定期复查即可。



昌宁帮扶进行式

2022年7月，闵行医院第二批援滇医疗队——神经外科茅宇航、妇产科陈蔚、超声医学科傅庆印、麻醉科邵庆波、神经内科林继先等5位医师赴云南省保山市昌宁县人民医院开展为期半年的医疗帮扶工作。

茅宇航：救死扶伤 争做先锋

作为此次援滇医疗队的队长，茅宇航来到昌宁县人民医院一结束医疗隔离观察，就立马到医院开展调研，积极与医院领导沟通，了解相关科室目前亟需解决的问题及现有的条件设备，并提出了具有可操作性的意见和建议。在神经外科，随时能看到茅宇航的身影，交班、查房、手术，有时深更半夜还能看到他在手术室里忙碌。

8月初，神经外科收治了一名33岁男性血液透析的脑出血患者，考虑到患者有重要脏器的器质性衰竭，手术风险极高，术后预后较差，茅宇航反复权衡，在取得患者家属的理解和同意下，制定了详细的手术方案。鉴于患者肾功能衰竭，无法耐

受常规开颅手术及手术后可能无法平安度过并发病期，故采取微创开颅手术——全麻下小骨瓣开颅神经内镜下微创脑内血肿清除术。同时，结合围术期管理，成功救治这名患者，填补了医院神经外科既往对存在重要脏器功能衰竭患者突发脑出血并大量脑内血肿手术的空白。

“挽救了一条性命，挽救了一个家庭！一切的付出都是值得的。”茅宇航感慨。

陈蔚：全方位守护女性健康

陈蔚是此次援滇医疗队中唯一的女队员，也是昌宁县人民医院妇科的第一位帮扶人员。她发现，这里的妇科患者由于防病意识不强、筛查不到位，往往病程长、病情重，肿瘤患者以晚期为多，手术难度大、术后并发症多、治疗棘手，这些是挑战也是学习进步的机会。

在熟悉了妇科概况后，陈蔚马上投入到科室各项工作中，参加每日的医护交班，带领医生进行日常查房，规范术前讨论，开

展疑难病例讨论，并在现有设备条件下因地制宜地进行手术带教及指导。短短一个多月，开展了多例经腹、经腹腔镜的子宫切除、子宫肌瘤剔除术、盆腔巨大囊肿切除术等。同时，在原有手术基础上，指导当地医生开展保护卵巢功能，保留生育能力的术式，如腹腔镜下的卵巢囊肿剥出缝合术（减少电凝能量对卵巢功能损伤）、保留输卵管的宫外孕手术、宫腔镜下冷刀切除息肉等。

“作为一名妇科医生，提高宫颈癌的筛查率和质量也是我应该承担的责任和使命。在我帮扶昌宁县人民医院妇科这半年的时间里，我将通过义诊、媒体宣传等提高民众的筛查意识，组织科内业务学习等转变医生诊疗模式，争取在半年内组建阴道镜门诊，通过各种有效方式减少晚期肿瘤的发病率，全方位地守护妇女健康。”要改善妇科肿瘤患者的预后，早发现早治疗是关键，开展广泛筛查是当务之急，陈蔚对半年的帮扶工作做好了计划和安排。

林继先：授之以渔 支持医生培训

林继先作为一名资深神经内科医师，深知“授之以鱼不如授之以渔”的道理，在接受援滇任务之后，就开始收集整理各种神经内科学习培训资料和诊疗流程规范资料，为医生培训提供支持。

来到神经内科，他调研科室情况，积极与在昆明进修神经介入的杨晓江主任深入沟通，找出后期促进科室发展的着力点。在参与病房、门诊一线诊疗的过程中，他发现昌宁县人民医院作为县级医疗中心，神经内科病种完备，具备临床教学的基础。据此，针对科室医生基础相对薄弱的现状，制定了以病例实践促学习的方案，深入剖析每个教学病例。同时，也向医院领导提出通过绩效激励机制来提高学习的积极性，为培养专职神经内科医师提供保障。

在神经内科的病房、门诊和义诊现场，林继先总是详细地询问病史，规范地体格检查，认真地阅读影像资料，对每个接受诊疗的患者负责，帮助他们得到满意的治疗结果。同时，分享诊疗思路、注意要点，督促年轻医生在实践中成长。

7月中旬，医院ICU收治了一名10岁NMDAR脑炎患者，有癫痫发作和认知障碍的症状。ICU和儿科都没有治疗NMDAR脑炎的经验，他们在得知上海援滇医疗队中有神经内科医师的消息后，马上向林继先发出会诊邀请。林继先第一时间来到ICU病房，详细地进行了病史询问、体格检查，认真阅读了各项化验报告、影像资料，结合现有条件指导开展治疗。10多天后，患者好转出院。8月复诊时，患者之前的症状基本消除，家属握住林继先的双手表示感谢。

除了对科室常见的脑血管病、癫痫等疾病的诊疗进行规范外，他还对硬脊膜动静脉瘘、烟雾病、前交通动脉瘤和听神经瘤患者的诊断和治疗进行指导。

邵庆波：初心不改 青春绽放

初入昌宁县人民医院，邵庆波就深切体会到麻醉科医生“亦医、亦护、亦工”的窘境和无奈——设备的陈旧、人员的不足等限制着麻醉科的成长，然而，正是基层条件的不足更加激发了他的工作激情。他首先了解和梳理麻醉科的工作流程及制度，从安全出发，坚持启用麻醉科复苏室，为全麻后安全做好保障。在日常工作中，他以身作则，坚持和大家交流各种麻醉操作技术上，取长补短，不断提高；开展麻醉理论讲课，开拓大家的视野。

8月，在第五个中国医师节来临之际，他多次深入偏远山区，把健康送到百姓身边。在义诊中，他筛查出很多亟待解决的疾病，都一一给患者做好健康管理提示。除了走进社区，他还受昌宁县中医院的邀请，帮助完成一例老年肺心病患者的股骨髓内钉手术麻醉，老人恢复良好。

“这种模式很好，既然来到昌宁，我就尽可能发挥专业优势，帮助当地百姓。外科医生治病，麻醉医师保命是对麻醉医生最直接的描述，但我深知在目前的医疗形势下，麻醉医生的工作早已从安全化向舒适化转变。我们除了作为保障医疗安全的关键学科，还要争做推动舒适化医疗的主导学科，提高医院工作效率的枢纽学科和协调各科关系的中心学科。”

傅庆印：不忘初心，践行医者使命

作为一名年轻党员，傅庆印欣然接受组织交给的任务，安顿好家里，满怀信心地来到昌宁县人民医院进行帮扶支医。在过去的2个月里，他与医院超声科医务人员一起努力，认真仔细服务每一个患者。

8月，昌宁县人民医院为满足当地群众健康需求，增进百姓的健康福祉，组织了三次健康义诊活动，傅庆印共为300余名患者开展了超声检查。“太好了，在家门口也能享受到‘上海专家’的超声检查了”，虽然每次都累得手腕酸痛，但能赢得居民的称赞，他暗自开心。

“医生，你看我这个甲状腺结节是良性的还是恶性的？”“医生，你看我这个乳腺的囊肿不开刀能治好吗？”这些是他经常听到患者询问的问题。他计划带领科室人员多操作，在确保安全的前提下，逐步展开介入超声。经过2个多月的准备，介入超声所需设备已基本到位。

他发现当地教学比较薄弱，疑难病例讨论、业务学习等比较欠缺，每天在接诊患者时，耐心开展教学工作，不断提高临床诊断技术。

这是闵行医院作为三级医院第二次与保山市昌宁县人民医院进行对口支援共建，5位医师坚守初心、勇担使命，在各自的岗位上发挥专业特长，护佑民众健康，传递沪滇情谊，推动两院高质量快速发展。

肩负援滇使命， 谱写精彩人生

2022年8月下旬，闵行医院泌尿外科主治医师宋小飞、普外科主治医师汤卫国、放射科副主任医师王兰云、眼科主治医师唐中俊主动请缨，承载着医院领导及同事们的殷殷嘱托，启程前往云南省保山市及昭通市对口医院开展为期半年的医疗专业帮扶工作。

宋小飞：愉快而执着的前行

永善县人民医院有一名急性腹痛的7岁患儿就诊，经完善检查后考虑为左侧输尿管中下段结石梗阻伴左肾重度积水，右肾中度积水，考虑右侧肾盂输尿管连接处有狭窄可能。患儿双肾积水导致尿量减少，如不能及时解除输尿管梗阻，有可能导致肾功能不全加重，甚至出现尿毒症。患儿年龄较小，如果给予传统的双肾穿刺造瘘置管引流术，不仅手术创伤大而且双侧腰部留置引流管后对患儿的日常生活和心理都会产生巨大的负面影响。宋小飞和外科主任在仔细分析该患儿病情后，决定为患儿施行局部麻醉下输尿管镜下的双侧输尿管内双J管置管引流术。宋小飞仅用了半个小时的时间，就将超细输尿管镜自患儿的尿道外口成功置入膀胱，在输尿管镜的直视下，顺利将2根双J管通过输尿管梗阻处分别放置入左、右侧肾盂内。术后检查提示双J管放置到位，引流效率满意，患儿的肾脏功能得到了及时有效的保护。“感谢宋医生，救了我的孩子。”拉着宋小飞的手，患儿家长激动的流下了感激的泪水。

宋小飞感慨：“大医精诚是医生孜孜不倦的追求，救死扶伤是医生的崇高的天职”。正是这份对职业的热爱让他在援滇路上愉快而执着地不断前行着。

在宋小飞的带领下，永善县人民医院外一科泌尿外科的手术数量和质量都得到了明显的提升。在为当地患者提供优质诊疗服务的同时，也得到了患者及家属地肯定和认可。

汤卫国：术业专精，勇当重任

学不精何以学医，术不精何以活人。从医以来，汤卫国始终牢记治病救人、服务健康使命，不断汲取知识，努力精进医术，那一双“妙手”曾让无数濒临绝望的生命重新燃起了生的希望。

汤卫国作为上海援滇医疗队队员来到永善县人民医院普外科开展支援工作。自从2022年8月挂职普外科副主任以来，汤卫国成功开展当地首例腹腔镜下肝右后叶血管瘤切除术，腹腔镜-胆道镜联合胆总管切开取石+一期缝合，腹腔镜脾切除术。并通过改良优化腹腔镜胆囊切除取胆囊切口位置，明显减轻患者术后疼痛，术后体验良好。在近半年的援滇医疗中，汤医生已经成功开展腹腔镜胆囊切除近40例，手术技术得到了当地同



事及患者的信任和肯定。

有一例2岁腹痛高热患儿急诊来院，患儿年龄小，病情急，当时高热39℃，并伴有腹痛、脱水等症状，因其无法清晰明确表述表达，一定程度上影响术前病史采集也增加了确诊难度。汤医生第一时间组织了院内多学科会诊，考虑阑尾炎穿孔腹腔脓肿形成。在与麻醉科的精细配合下制定了全麻下腹腔镜探查备阑尾切除的治疗方案。成功为该患者实施了急诊腹腔镜下阑尾切除手术，也刷新了永善县人民医院外科手术的最低龄“记录”。

“未来我将继续努力，进一步融入当地工作环境，不辜负永善县委县政府各级领导的信任与支持。”汤卫国表示，他将始终牢记自己作为上海闵行区卫生系统对口支援的代表，始终不辜负医院领导的信任，力争表现优秀，为当地人民提供优质医疗服务同时，也给当地留下一支过硬的医疗队伍。

王兰云：“火眼金睛”的读片人

“放射科医生每天的工作就是结合临床‘看图说话’，找出导致各种临床表现的症结。”王兰云说，同一个病症可以表现为不同的影像征象，而不同的病症也可以表现为同一个影像征象，



也就是所说的“同病异影”或“同影异病”，这一诊断过程需要深厚的影像专业知识及丰富的临床经验。

王兰云来到昌宁县中医医院时，医院刚刚购买了一台 64 排螺旋 CT 扫描仪。从硬件角度来说这台设备能够满足当地许多临床常见疾病的诊断和筛查，但当地影像诊断组的医生在 CT 图像后期处理及阅片方面经验还存在一定的短板，特别在一些急腹症及胸腹部早期占位性病变的敏感性不够。

王医生到院后每天都会进行现场读片，对同事们日常工作当中遇到的患者的疑难 CT 影像，她都会第一时间给予面对面的指导。她每月组织进行两次科内的业务学习与疑难病例讨论，根据科室同事的需求及当地放射科业务中的薄弱环节进行一些专题指导，如题为《多排螺旋 CT 在常见急腹症中的应用及其表现》的讲座，加深了全院外科、急诊科、内科、ICU 等相关科室关于多排螺旋 CT 在急腹症检查方面的重要作用的认知。她组织完善了危急值上报制度，指导当地医师在发现消化道穿孔、肾脏挫裂伤、胰腺炎、肠梗阻等危及生命的影像结果时，第一时间与临床医师建立反馈沟通，让患者得到及时的诊断及治疗，避免了并发症的发生。昌宁县中医医院骨伤科为省级重点专科，

她特地安排了题为《膝关节损伤的 MRI 诊断》的讲座，与当地骨伤科医生开展互动，共同学习分享了 MRI 诊断在骨伤科中的应用。

昌宁当地医疗教学资源不足，工作当中遇到的典型病例的机会也相对较少，单纯靠日常积累，提升速度较慢，很难很快满足临床需求。针对这一困难，王兰云第一时间想到了闵行医院作为国家级住院医师规范化培训放射科专业基地的优势，在两家医院领导的支持下及同事们的共同努力下，建立了远程教学平台，目前利用这一平台已经接受过闵行医院的多次科内培训及院内继续教育项目培训，也让当地中医院放射科的师资力量得到了持续提升。

王兰云表示，她会提高政治站位，不断增强工作的责任感和使命感，带头讲担当，带头重实干，发扬“要做一滴水融入，不做一滴油漂浮”的援滇精神，干在实处，走在前列，为昌宁县民众的医疗健康事业尽自己的绵薄之力，为援滇事业添砖加瓦。

唐中俊：患者是“好医生”这杆秤上的准心

始终将患者安危放在第一位，有一颗全心全意为患者服务的心，这是好医生的最基本条件。”在上海援滇医疗队员唐中俊的心里，患者就是“好医生”这杆秤上的准心。

9 月 24 日，唐中俊参加蒲缥县卫生院义诊下乡活动，在义诊过程中，他了解到当地很多老年人眼睛出现了问题，如双眼白内障、翼状胬肉等眼部疾病已经到了严重影响视力的地步，生活质量下降，出行也受到影响，但是因为多数子女外出打工不在家，老人们得不到及时就诊。针对此现状，唐中俊根据每个人的情况先做好登记，区分轻重缓急，并实施下一步手术方案的安排和制定，争取让山区边远地区的老百姓早日重见光明。而在云南保山援滇工作中的所见所闻，也让唐中俊深刻体会到了山区人民就医的不易，更加坚定了他做好援滇医疗工作的决心。

“大爱无疆、爱心无限”是唐中俊一直秉承的理念，他提倡“预防大于治疗”，多次在蒲缥县卫生院组织《青少年近视眼防治》讲座活动。活动中，唐中俊为大家讲解了眼睛构造、视觉形成等知识，用生动的案例说明了检查视力和保护视力的重要性，重点强调了用眼和护眼的方法。让大家了解了近视的分类，不同类型的近视应该采取怎样的保护措施。通过讲座，让当地群众不仅对眼睛的构造有了形象、专业、全面的了解，更对用眼保健的重要性有了深刻的认识，更重要的是增强了大家爱眼、护眼的意识。

作为科室骨干力量，他们不负重托、情系云南，把援滇作为一种担当、一种奉献，继续发扬和继承前几批援滇医疗队的优良传统和作风，在平凡的岗位上发光发热，为云南民众的医疗健康事业尽自己的绵薄之力，为援滇事业添砖加瓦。



闵行医院获市卫生健康人才 和国家级国际合作项目立项

近日，上海市卫生健康委员会公布 2022 年卫生健康人才立项资助名单。

闵行医院党委副书记、执行院长、上海市卫健委消化肿瘤全周期监测与精准干预重点实验室主任任宁教授入选第六批医学领军人才。实验室团队骨干韩冰入选市卫健委青年人才。

基于上海市卫健委消化肿瘤全周期监测与精准干预重点实验室与德国科隆大学医学院的长期合作，党委副书记、执行院长、实验室主任任宁教授及实验室执行主任董琼珠研究员带领团队与科隆大学医学院 Bruns 教授联合申报的中德国际合作项目“肝癌转移及免疫治疗耐药的微环境调控及转化中德联合研究”获得国家自然科学基金委中德基金交流中心批准立项。

这一系列成果标志着闵行医院在“十四五”学科梯队人才建设和国际学术交流合作方面取得新进展。

党委副书记、执行院长、实验室主任任宁教授为闵行医院普外科学科带头人，长期致力于肝胆肿瘤的精准诊断与临床治疗研究。近年来，他带领团队在 Journal of Hepatology、Journal of Hematology and Oncology、Redox Biology 等国际一流杂志发表 SCI 论文 20 多篇，获立项国家自然科学基金项目 3 项、省部

级课题 2 项，培养上海市科委青年扬帆计划、上海市教委晨光计划等多名青年人才。

为建设一流水准的上海市卫健委消化肿瘤全周期监测与精准干预重点实验室，医院于 2019 年起聘请德国科隆大学医学院副院长、德国利奥波第那科学院院士 Bruns. Christiane Josephine 教授为特聘教授，并在 2021 年全职引进复旦大学博导、上海市优秀学术带头人董琼珠研究员担任重点实验室执行主任、普外科学术带头人，形成高水平重点实验室学术人才团队。

在任宁教授和董琼珠研究员的带领下，重点实验室团队和 Bruns 教授团队深入开展学术交流合作，双方联合申请获得上海市科委国际合作项目 2 项（任宁教授、董琼珠研究员各牵头 1 项）、国家自然科学基金委中德国际合作项目 1 项。在卓有成效地推动中德双方科研合作的同时，显著提升重点实验室和医院的学科声誉、国内外影响力。

合作促发展，人才强学科。复旦大学附属闵行医院将持续加强学科人才梯队建设，打造医院学科品牌和提升国内外影响力，以高质量区域医疗中心服务区域民众健康需求。

白玉兰守护着格桑花



局部疫情的反复让我们暂停了复工复产的脚步
逆行不是选择，而是使命
初心不是口号，而是担当
火线集结，我们来到了神秘的雪域高原——西藏。

蓝天白云、群山连绵，这里是离开天最近的地方
但很快，高海拔留给我们的只有缺氧的不适和刺眼的阳光

我们不能辜负藏族同胞的期盼和守望
不远千里只为保护同胞的无恙和安康

短短 3 天我们就接手了日喀则新建的方舱
当地客观条件的限制，确实超出了我们的想象
但集体的智慧总能补齐短板和弱项
每一个岗位，每一个节点都在闪光
团结协作让来自不同单位的我们构建起了一张井然有序的
工作网

高原最缺的是氧气，但从来不缺少共产党人的信仰
鲜红的党旗始终在驻地飘扬
为每一位辛勤付出的援藏队员热烈的鼓掌
党员是旗帜，支部是堡垒
冲在一线的才是真正的模范和榜样

从上海出发的专列为我们送来了防疫物资和生活的保障
也为团队注入了家庭的关爱和继续战斗的力量

坚持人民至上、生命至上，一定不能忘
撸起袖子加油干，让我们共同期待攻坚之后的疫情走向
忙碌的身影，精确的数据，细心的守护，诠释的是医务人员
的忠诚和信仰

幸好有你们，不愧是你们，感谢有你们是藏族老乡们最淳朴的赞扬

白玉兰守护着格桑花
让我们共同谱写雪域高原汉藏友好新的篇章

文 / 薛珉



PCR

助力精准医疗



什么是 PCR？——让 DNA 分子倍增的魔法

如果你向生物、医学、法医行业的人士问上一句：“什么是 PCR？”他们一定会脱口而出告诉你：PCR 就是聚合酶链式反应（Polymerase Chain Reaction），它能不断复制 DNA，让 DNA 分子一变二、二变四，上百万倍地扩增它们的数量。不必诧异于他们对此技术的熟悉，因为 PCR 是他们工作中经常要用的基本技术，无论是基因编辑还是亲子鉴定、身份确认，都要跟 DNA 打交道，而自然状态下提取的 DNA 样本浓度一般都比较低，通常要通过 PCR 扩增后，才能用于对比、测序、转基因等后续操作。PCR 技术毫无疑问是分子生物学时代最成功、最流行的技术。若不知、不会 PCR，那就别在医学圈里混了。甚至行业里流行着这样的段子：“我的愤怒被你 PCR（极大扩增）了。”

什么是精准医疗？——让个性化治疗成为可能

PCR 实验是专门用来检验肝炎、艾滋病、新冠肺炎等病毒感染性疾病和肺炎衣原体、沙眼衣原体等非病毒感染的疾病以及检验遗传物质的结构或表达水平的变化的一种检测手段。通过将机体内含有的目的基因进行扩增的方法，测出相应含量。就拿新冠病毒核酸检测来讲，RT-PCR 是目前使用最广泛和较准确的筛选和确认方法。我国精准医疗的本质是通过基因组、蛋白质组等组学技术、医学前沿技术和生物信息大数据技术，对大样本人群与特定疾病类型进行生物标记物的分析与鉴定、验证与应用，从而精确找到疾病原因和治疗靶点，并对一种疾病的不同状态和过程进行精确分类，最终

实现对于疾病和特定患者进行个性化精准治疗的目的，提高疾病诊治与预防的效益。

目前，如何安全、有效用药已经成为我国民众重点关注的方向。在服用药物的过程中，易发生失眠、耳鸣、贫血、肝功能损伤、肾衰竭、肥胖、皮肤病、畸形甚至死亡等不良反应，国家药品监督管理局仅 2020 年网络监测得到的不良反应事件报告就多达 167.7 万份，世界卫生组织（WHO）也发表数据，慢病用药的花费中有 50% 均为无效支出。为解决这一系列问题，药物基因组学成为一个很好的平台，从基因入手，了解基因突变与药效之间的关系，根据“基因处方”制定个体化治疗方案，弥补了只根据血药浓度治疗的不足，也为过去同等诊断、同等药物标准、同等需要浓度的患者疗效不同找到了答案。

各类研究结果均提示，如果能对患者进行相关基因检测，再开处方，就可对患者实施个体化优化治疗，减少不良反应发生，预知药物适用剂量。

未来，随着基因检测技术的不断发展，药物基因检测将成为更易接受的常规程序，人们将像知道自己的血型一样，很容易知道自己与药物代谢和药物效应有关的各种基因型资料，从而根据基因多态性结果更加合理且科学地选择药物和治疗参考剂量，而不是主观臆断地决定使用哪种药物、用量应为多少以达到最佳治疗效果，同时，也可以从根本上规避药物副作用所带来的痛苦和经济负担。基因多态性将成为合理使用药物的身份证。

核酸检测要求严谨，容不得半点疏忽，一个看似简单的结果背后都是每位检验者汗水的结晶！



从九种体质浅谈 个性化冬季养生

“冬三月，六气十八候皆正养藏之令，人当闭精塞神，以厚敛藏。”
——高濂《遵生八笺》

立冬之后，意味着今年的冬季正式来临了。草木凋零，蛰虫休眠，万物趋于休止。进入冬季后，身体的新陈代谢速度减慢，消耗也相对减少，冬令进补能够使营养物质转化为能量储存于体内，从中医养生学角度说，这是“扶正固本”，养精蓄锐为来年春天做准备。

冬季养生要“闭藏”。人起居适宜早睡晚起，让睡眠时间长一点，最好是等太阳出来后起床活动，且不要做剧烈运动。冬属阴，以固护阴精为本，应预防寒冷侵袭、保暖避寒，老人尤其要暖好背部。但切记冬不可暴暖大汗，如穿戴厚重衣物、烘烤腹背、向火醉酒，反而会导致其他疾病的发生。饮食忌硬生冷，早餐吃热粥，晚餐宜节食，以养胃气。

受到先天因素或后天环境因素的影响，每个人有不同的体质。体质是指身体的基本素质，中医认为根据人体的阴、阳、气、血、津液的偏颇失衡状态，可分为气虚质、血瘀质、阴虚质、阳虚质、气郁质、痰湿质、湿热质、特禀质、平和质九种体质。让我们先来了解自身的体质，开启自己个性化的冬季养生之路吧！

气虚质

主要以气短乏力、自汗、少气懒言等气虚症状。

可以吃一些性温、偏温的补气的食物，如小米、猪肝、香菇、粳米、扁豆等。喝红茶、参茶、普洱茶的熟茶，益气补血。

推荐食谱：胡萝卜粥、百合莲子汤、生姜红枣汤。

起居养生：多晒后背，补充阳气。不要做剧烈的运动，可以每天早上慢跑半小时。

血瘀质

主要以血行不畅，肤色晦暗，舌质紫黯等主要特征。

可食活血、散结、行气、疏肝食物，如山楂、油菜、少量酒类等，睡眠充足。建议喝玫瑰花茶、茉莉花茶，少量饮用红葡萄酒、糯米甜酒。

推荐食谱：糯米甜醋炖猪脚、山楂内金粥、乌贼桃仁汤、韭菜鲜藕炒木耳。

起居养生：坚持经常性锻炼身体，改善体质。

阴虚质

主要以口燥咽干、手足心热、睡觉汗出、日益消瘦等主要特征。

忌食辛辣，少烟酒，少食火锅、鸡肉及蒸、炸、爆、烤的食物；水果建议少食龙眼肉、荔枝等热性水果。



推荐食谱：核桃粥、枸杞百合粥、山药芝麻粥。

起居养生：可以多参加运动，坚持锻炼，但不益汗多，及时补水。建议中午午休，不能熬夜。足部注意保暖，不要赤脚在潮湿寒凉的地方长期行走。

阳虚质

主要有畏寒怕冷、手足不温、偏好暖饮等主要特征。

应当多吃些温补脾肾阳气为主的食物，如羊肉、韭菜、茴香等，不能吃生冷黏腻食物。

推荐食谱：花生红枣汤、芪枣羊骨汤、鸡蛋猪腰粥。

起居养生：平时多喝热水，坚持长期运动。

痰湿质

主要以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等特征。

饮食以清淡为主，如冬瓜、荷叶、山楂、赤小豆、扁豆、枇杷叶。少喝豆浆，平时可以服用茯苓、薏苡仁煎水泡茶，长期坚持才能改善痰湿体质。

推荐食谱：薏仁粥、山药冬瓜汤、山楂陈皮枣糕。

起居养生：坚持锻炼，不要涉水淋雨、久居湿地，注意保暖，防止外感寒湿之邪伤脾困脾。

湿热质

主要有面垢油光、痤疮频发、口苦口臭、苔黄腻、大便黏腻等湿热表现。

饮食宜清淡，可以多喝苦丁茶、乌龙茶等，多吃薏仁、苦瓜、冬瓜、莲藕、水瓜等祛湿食物。虽然服用冷饮、冰激凌等寒凉食物能缓解湿热的症状，但毕竟冬季气候寒冷，中医讲因时制宜，易损伤阳气，请敬而远之。

推荐食谱：薏仁芝麻糖、绿豆决明子汤、芦荟苦瓜排骨汤。

起居养生：适合做大幅度、大运动量的锻炼，如中长跑、爬山等以消耗体内多余热量，排泄多余的水分来达到清热除湿的目的。不熬夜，保证充足睡眠。

气郁质

主要有情绪低落、焦虑气郁、激动后肋部隐痛、头胀痛等表现。

可以食用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、山楂等。睡前避免饮用茶类、咖啡等提神醒脑饮料。

推荐食谱：百合莲子汤、甘麦大枣汤、浓汤驴肉煲、莲藕排骨汤。

起居养生：可以坚持散步、慢走，享受生活，调节心态，保持愉悦的心情，看看喜剧或有激励意义的电影、电视来舒缓心情、调畅气机。

特禀质

常与先天失常和后天环境有关，表现为易过敏、易皮肤起疹等表现。

饮食清淡、均衡粗细搭配，荤素配伍合理。多食用一些益气固表的食物，忌食生冷、肥甘厚腻、腥膻发物及含致敏物质的食物。

推荐食谱：蜂蜜核桃肉、参枣茶、灵芝粉。

起居养生：应避免过敏原，如尘螨、花粉、油漆等，注意保持居室通风和卫生。适当加强体育锻炼增强体质。

平和质

主要以体态适中、面色红润、精力充沛为特征。

饮食可以多吃五谷杂粮，蔬菜瓜果，忌油腻、辛辣食物。

推荐食谱：红枣姜茶、豌豆虾仁、小米粥、山药芝麻糊、南瓜饮。

起居养生：坚持身体锻炼。

保持健康，要重视养生。中医理论养生方法有很多，根据自己体质而个性化选择冬季养生方法尤为重要，才能达到预防疾病，健康养生的目的。

文 / 中医科 陈绘佳

复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

复旦大学附属中山医院闵行分院

MINHANG BRANCH,
ZHONGSHAN HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI



服务号



订阅号

请扫描二维码关注我们

宗旨

一切为了民众健康

发展目标

百姓放心、员工称心、
医教研协同创新之一流大学附属医院

院训

团结、严谨、求实、创新