



·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

2024年6月6日 第159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

中国医学科学院阜外医院召开党史学习教育动员部署会暨警示教育会 第2版

胡盛寿院长致阜外广大科技工作者的节日寄语 第3版

血脂异常,警惕动脉粥样硬化 第4版

涵养家国情怀,踔厉奋进新时代 ——阜外医院荣获“全国五一劳动奖状”

“高质量发展”是“十四五”乃至更长时期我国经济社会发展的主题,关系我国社会主义现代化建设全局;“立足新发展阶段,贯彻新发展理念,构建新发展格局”,是以习近平同志为核心的党中央作出的重大战略决策,是贯穿“十四五”规划纲要的逻辑主线。2021年2月19日,习近平总书记主持召开中央全面深化改革委员会第十八次会议,审议通过了《关于推动公立医院高质量发展的意见》。《意见》不仅提出了未来5年公立医院发展方式从规模扩张转向提质增效,运行模式从粗放管理转向精细化管理,资源配置注重物质要素转向更加注重人才技术要素;同时面向“十四五”乃至更长时期,明确了公立医院高质量发展重点“构建新体系”“引领新趋势”“提升新效能”“激活新动力”“建设新文化”“坚持和加强党对公立医院的全面领导”6个方面工作,是新阶段公立医院改革发展的根本遵循。

中国医学科学院阜外医院 荣获“全国五一劳动奖状”

今年是中华人民共和国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。全国总工会把全国五一劳动奖推荐评选作为激励广大职工聚焦发展新质生产力,推动高质量发展,在以中国式现代化推进强国建设、民族复兴的新征程上充分发挥主力军作用的一项重要政治任务来抓。4月28日,2024年庆祝“五一”国际劳动节暨全国五一劳动奖和全国工人先锋号表彰大会在北京人民大会堂举行,中国医学科学院阜外医院荣获“全国五一劳动奖状”。

01、家国情怀,履行使命担当

中国医学科学院阜外医院积极推动优质医疗资源扩容下沉与区域均衡布局,率先在全国同时推动三家区域医疗中心建设。云南省阜外心血管病医院发挥地域优势,输出中国独创新技术;阜外华中心血管病医院心脏大血管外科手术量跃居全国第四;中国医学科学院阜外医院深圳医院专注打造大湾区心血管疾病诊疗与心血管医学研究科技创新转化“双高地”。

通过推动全国技术协作网络建设,协作单位已覆盖全国282家医院,带动区域医疗服务能力提升。

坚定不移贯彻落实以基层为重点、以预防为主的卫生与健康工作方针,推动心血管病防治主战场由医院转向社区。在推动全国心血管慢病防治网络建设方面,持续推进国家慢病防治项目,探索慢病防控新模式。其中,心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目已开展十年,累计筛查社区居民超过524.7万人次,检出心血管病高危对象146.4万人,并完成风险监测干预随访465.7万人次。

医院建立全国首个健康生活方式医学中心,搭建中国心脏大会、中国健康生活方式医学大会等学术平台,改版发布中国心血管健康与疾病报告,发布中国心血管病医疗质量报告,为疾病防控和医疗质控提供重要参考。积极推进以治病为中心向以健康为中心转变,推动健康中国战略在心血管领域深入实施。

02、改革创新,奋进新时代

中国工程院院士、国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿说,医疗和医学一字之差,反映的是对现代医学发展规律和趋势的理解,体现了医学创新引领能力。国家医学中心要对标群众医疗服务需求和国际医疗最先进水平,出指南、出理论、出技术、出成效、出政策依

据,“以‘应该做什么’为价值导向,聚焦主责研究,做出原始创新和科研成果转化”,带领研究团队以强烈的家国责任感和使命感让心血管医学研究真正服务“国之所需”。

中国医学科学院阜外医院聚焦“十四五”规划中便已明确提出,将“持续建设、完善‘以心血管学科为引领,相关学科协调发展’的布局,为推动未来向综合性医院转型奠定基础”视为医院核心发展目标之一。医院持续强化引领创新能力,集中力量开展疑难重症诊断治疗技术攻关。2023年开展了介入式心室辅助系统等26项新技术,引领国内外心血管临床诊疗实践。

持续强化创新研究转化能力,开展前沿医学科技创新研究和成果转化。聚焦重大需求、疾病救治关键技术、前沿技术三大面向,凝练慢病防控、人工智能、药品研发、器械创新、首创技术和诊治规范攻关方向,建设国家级心血管医学创新临床评价及转化推广的示范基地,打造面向未来的现代化医院和国家医学中心的建设样板。

持续强化人才产出能力,实施高层次医学人才培养。坚持“大人才观”,立足自身培养与引进相结合,落实可持续发展的人才培养战略。持续推进“三支人才队伍”建设,即具有国际视野的学科带头人队伍、高素养的医护队伍、符合现代化管理要求的管理队伍。

持续强化自我完善、自我更新能力,助推医院精细化发展道路走深走实。将信息化全面融入到公立医院高质量发展,强化信息化支撑作用,是公立医院高质量发展的重要任务和建设目标之一。精准把握时代脉搏,以信息化、智能化为引擎,畅通患者就医的全流程、各环节,真正解决人民群众看病难的问题。面向患者,打造“线上线下同质化医疗服务”,实现“线上一站式”诊疗,自主研发智能预问诊平台、可穿戴设备+人工智能,适老化及无障碍解决方案不断升级,引领智能化服务新模式。面向临床,精进临床信息系统优化,以数据驱动质量评价、决策支持、检测辅助等关键业务数字化,构建医疗行为全流程闭环管理体系,减少医疗差错,构建全场景医疗人工智能,实现智能书写、智能判读、纠错提醒、病史采集等,为临床松绑减负、提质增效,让医生把时间留给患者,以最大的精力为患者提供最有品质、最一流的诊疗服务。

连续4年获北京地区医疗机构互联网便民惠民移动应用考核第一名。2023年,国家卫生健康委医院管理研究所公示2022年度电子病历系统功能应用水平分级评价结果,中国医学科学院阜外医院成为首家电子病历系统功能应用水平达到八级的医疗机构。



不论时代如何瞬息万变
阜外人永远怀揣初心,一路坚定
用向上的热忱,躬身的匠心
为医疗卫生健康事业注入蓬勃力量
为未来积聚耀眼的光芒

致敬——医护人员

救死扶伤
他们用智慧和双手
夜以继日守护生命健康
一丝不苟,精研方案,团结协作
让身陷疾病困扰的人们
能深深地感受到被照护、被关爱、被尊重



致敬——科研人员

勇于探索
以独特视角和创新精神
拓展医学研究边界
在艰难之处寻求突破
用无数日夜垦荒奋进
给予未来医疗以更多可能性



致敬——医技人员

抽丝剥茧
不放过疾病的蛛丝马迹
虽然不在诊疗患者的一线
却在各自领域发挥“一技之长”
用快速又精准的结果
为一线的诊疗提供强坚实依据



致敬——管理人员

精益求精
寻新法找良策
在学习研究中提高工作本领
无数次信息传递与组织协调
坚决落实好医院各项目标任务
以精细化管理助力医院高质量发展



致敬——后勤人员

勤勉敬业
坚持以人为本的理念
静水流深,深耕无言
踏实做好每一件事
推动着阜外时时刻刻的运转
守护着阜外家的温暖



致敬医者仁心
致敬健康守护者
在这个属于劳动者的节日
致敬每一位
认真、执着、敬业的阜外人
劳动节快乐

文字: 党委办公室 周雅婷

图片: 党委办公室 杨微、邓洪峰

党纪学习教育

中国医学科学院阜外医院召开 党纪学习教育动员部署会暨警示教育会



4月25日，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”）召开党建工作领导小组会议暨党委全委扩大会议，党委书记郑哲主持会议。

会议传达学习习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和指示批示精神以及中央党的建设工作领导小组会议精神，学习贯彻落实国家卫生健康委党建工作领导小组、国家卫生健康委直属机关党的工作会议精神和院校党纪学习教育动员部署会暨警示教育

会精神，集体学习《中国共产党纪律处分条例》，安排部署中心和医院开展党纪学习教育工作。会议研究决定成立中心和医院党纪学习教育领导小组及其办公室，按照党委、工作专班、党总支和党支部三个层面分别做了“4个1”的具体任务安排。

会上还再次学习了习近平总书记在中央和国家机关党的建设工作会议上的重要讲话，在此基础上，对开展习近平总书记在中央和国家机关党的建设工作会议上的重要讲话精

神贯彻落实情况“回头看”工作及中心和医院2024年度党建重点工作进行了研究部署。

4月29日，中心和医院召开党纪学习教育动员部署会暨警示教育会，中心和医院班子成员，党总支书记、党支部书记等中层干部参加会议。会议对党纪学习教育具体工作进行安排，传达中央和国家机关警示教育会、院校警示教育会精神，结合医药卫生领域集中整治和群众身边不正之风集中整治工作，选取典型案例，进行集中警示教育。

会议指出，开展党纪学习教育，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。习近平总书记多次发表重要讲话、作出重要指示，为开展党纪学习教育提供了根本遵循。中心和医院广大党员要提高政治站位和思想认识，把党纪学习教育作为巩固拓展主题教育成果的有力举措，把开展党纪学习教育与推进医药领域腐败问题集中整治、群众身边不正之风和腐败问题集中

整治结合起来，引导广大党员在学懂弄通、知行合一上下功夫，以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

会议强调，中心和医院各级党组织和广大党员要把握好目标要求，落实好各项工作安排，确保党纪学习教育取得扎实成效。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，组织党员特别是党员领导干部以个人自学与集中学习相结合方式，推动《中国共产党纪律处分条例》入脑入心；要加强警示教育，让党员干部受警醒、明底线、知敬畏；要加强解读和培训，抓好以训助学，深化对《中国共产党纪律处分条例》的理解运用。各党总支和党支部要把开展党纪学习教育作为重要政治任务，党组织书记切实担负起第一责任人责任，精心组织实施，抓好工作落实。

文字：党委办公室 高晓彤
图片：党委办公室 李亚明

医院要闻

中国医学科学院阜外医院召开2024年度科研工作会议



2024年5月15日，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”）召开2024年度科研专题工作会。中心和医院领导班子成员，临床和科研科室负责人，国家重点实验室、临床医学研究中心PI、CO-PI，部分课题负责人，副高及以上科研人员，青年科研人员代表及相关职能部门负责人等共200余人参加此次会议。

本次会议主题为“深化国家医学中心内涵建设坚持‘四个面向’，加强原始创新提升与国家队地位相匹配的科研能力、产出能力”。由科研处张雪燕处长主持。

王利院长助理紧紧围绕“十四五”时期中心和医院的发展主题以及2024年度工作会议精神，以“国家医学中心内涵建设、加强原始创新提升”为核心，全面深入的剖析限制中心和医院科技创新能力发展的难点，部署2024年度科研重点工作。

王利院长助理从纵向竞争性课题、专职

科研人才、青年科研能力培养、标志性研究成果、临床研究与行业认可度、成果转化、国际学术影响力7个方面对中心和医院面临的境况进行了全面阐释。提出强化科研处组织管理能力、建立重大科学问题清单、加强科研人才队伍建设、搭建科研资源信息平台、推进全球心血管病学术影响力评价平台建设、巩固科研人才队伍建设、构建交叉学科的学术交流平台、强化内外部资源共享、打造药械试验特色品牌、建立健全成果转化体制、完成各专业委员会换届十项重点工作。

王利院长助理表示，要立足中心和医院“十四五发展规划”和2024年中心和医院工作会议精神，紧紧围绕国家医学中心主要定位，守土有责、守土尽责，以信息化建设为支撑，加强原始创新，提升中心和医院的科研、产出能力。

与会代表就会议报告进行发言讨论，临床及科研部门负责人结合学科发展和研究现状，就临床与基础科研资源配合、科研人员培训等问题提出了存在的难点和切实可行的建议。

中心主任、医院院长胡盛寿同志作总结讲话。胡盛寿院长指出本次年度科研工作会议指导思想明确，形势分析精准，问题思考深入，工作部署全面。胡盛寿院长围绕中心和医院具备的优势条件，细致阐释了对2024年中心和医院科研工作发展的深远考量。

胡盛寿院长指出中心和医院所具备的四个优势：

一是几代阜外人积淀了深厚的文化价值，面对“国家队”的使命和任务，全体阜外人有发愤图强的干劲、坚韧不拔的毅力、排除干扰的定力和甘于奉献的精神；二是中心和医院具备丰厚的科研基础条件与心血管领域一流的科研平台，心血管疾病国家重点实验室、国家临床医学研究中心的国家级研究平台为科研工作提供了强大的支撑和保障；三是优秀青年的科技创新能力已崭露头角，新一代有理想、有能力、有担当的阜外青年已展现出蓬勃力量；四是中心和医院构建辐射全国的科研网络，以北阜、深阜、华中、云阜“四地阜外”为核心，依托39家省级临床医学研究分中心，与300家医院稳定合作，6000余家县级医院及基层医疗机构为网络成员，形成“横到边、纵到底”的四级协同创新网络。

胡盛寿院长以问题和目标为导向，强调以下四个方面重点工作：

一是领导班子、学科带头人要时刻保持敬畏之心和进取精神，提高认识的高度，赓续阜外传统，将老一辈阜外人留下的传统继续发扬，激发对科学研究的冲动和热情，发现科学问题，做有价值的研究，提高领域内的学术地位和影响力。

二是持续加大对青年人才的培养力度。

完善青年人才培养体制机制建设，优化人才培养路径，招聘优秀应届毕业生，选拔具备科研潜力的青年人才给予足够经费、人力、平台支持，利用好现有的科研平台优势，为人才成长提供肥沃的土壤。

三是提升科研管理部门的科研服务能力。借助信息化智能手段，优化流程，持续推进科研工作高效开展，为科研工作者做好支撑服务工作。

四是统筹发展与安全，筑牢科研诚信安全底线，从教育着手以制度把关，杜绝科研诚信问题，加强科研诚信教育培训工作，强化导师和学生的意识；完善制度建设，规范科研工作行为。

胡盛寿院长表示，中心和医院发展到了关键阶段，要贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，在中国式现代化发展的新时代背景下，借助四大优势，通过资源整合、制度建设、能力提升、筑牢底线，提升科技创新能力和学术影响力，为心血管领域的科技创新发展贡献力量，履行中心和医院的使命与担当。

2024年在中心和医院领导班子的带领下，全体阜外人奋发努力，协作攻关，开展有印证的医学研究，一定能在心血管病防治领域取得更大的科研成果。

文字：科研处 徐嘉颖
图片：党委办公室 邓洪峰

新华全媒 + “人工智能 +” 助力“智”管血压

从不同场景拟人化对话到模拟训练“医生助手”，从智能化辅助决策工具到智能语音对话机器人……国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院通过“人工智能+”，帮助高血压患者从人工干预转向智慧服务。

5月17日是世界高血压日。新版中国心血管健康与疾病报告显示，我国心血管病患病率处于持续上升趋势，其中高血压患者约为2.45亿人。

“目前，我国人群总体血压控制率不足20%，在接受治疗的患者中，控制率不足50%。”国家心血管病中心副主任、中国医

学科学院阜外医院副院长赵轶介绍，高血压可防可控，将数以亿计的高血压患者纳入基层医疗卫生机构长期随访管理，有利于提高高血压控制率。

通过融合高血压及其主要并发症/合并症的相关领域指南，结合临床常规及专科经验，阜外医院专家团队开发了适用于广大基层医生的高血压智能化辅助决策工具，即综合智能高血压管理系统，通过嵌入各地基层医疗系统及管理平台，结合远程医疗等方式，减轻基层医务人员负担。

“智能化辅助决策工具能够结合患者特

点，为医生推荐规范的高血压用药方案及转诊建议，辅助基层医生提出最适合患者的用药方案，提高用药的准确性和有效性。”赵轶说。

国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿表示，从医疗水平提升上讲，智能系统可以帮助临床医生包括基层医生，做出准确判断，提升医院治疗效率。

近年来高血压发病率呈现年轻化趋势。专家建议，公众应当了解一些关于保持血压健康的基础知识，做好自己的血压管理。

为方便给患者提供智能化血压管理服

务，阜外医院还利用智能语音对话机器人、智能手机，开发针对患者端的自我管理辅助工具，融合就诊信息、慢病防控知识等，针对不同情况为患者提供有关安全性预警、居家监测、就诊、依从性等的实时智能语音沟通或信息提醒，帮助患者更好应对高血压。

国家心血管病中心表示，下一步将在全国范围内开展高血压“互联网+人工智能”管理新模式的推广应用，为患者构筑高血压智能管理保障体系。

来源：新华社

阜外·全国科技工作者日

胡盛寿院长 致阜外广大科技工作者的节日寄语

阜外全体科技工作者们：

中国正在经历的新时代，是一个不可逆转地实现中华民族伟大复兴的历史进程，在此历史背景下应运而生的习近平新时代中国特色社会主义思想，为中国式现代化提供了根本遵循。立足新发展阶段，阜外医院发展迈入关键期，作为公立医院，如何深化优化国家医学中心内涵建设，提升与国家地位相匹配的科研能力和产出能力，是我们需要深刻思考的问题。

随着阜外医院所拥有的平台越来越广阔，学术影响力越来越高，过去比拼数量、比拼首创的时代已经一去不复返。既是开诚布公，非常坦率地讲，在急剧变化的时代，在拥有他者难以媲美的平台的资源的基础上，现如今到底要比什么？究竟要把科研发展引向何方，亦或是引向怎样的高度才能无愧于国家？都是我们需要深入思考的。客观来讲，虽然我们拥有国家重点实验室、国家临床医学研究中心等国家级研究平台，以及省部级、医科院等重点研究平台，具备顶尖科研平台优势，但是在科学技术革命浪潮的冲击下，我们存在心血管领域器械研发、新药物研发相对较弱等各类问题，我们必须拥有自省能力，清醒看待，正视问题，知耻而后勇。虽有不足，但医院具备无法比拟甚至无法超越的优势：

第一大优势：几代阜外人积淀的文化价值观。不同时代的阜外医院的前辈们，都是具备深厚专业背景的领域内的佼佼者，是国内心血管领域响当当的奠基人、学科创始人，经历六十八年发展，成就了现在的阜外医院。大浪淘沙，尽管我们所处的时代急剧变化，面临各种冲击挑战，但阜外医院深厚的文化价值观，阜外人的做事风格，都在潜移默化中实现了积淀与传承。

第二大优势：丰厚的科研基础条件与科研平台。中心和医院所拥有的平台资源，包括心血管疾病国家重点实验室、国家心血管病临床医学研究中心等平台的所有的仪器

阜外研究体系

国家级

心血管疾病国家重点实验室

国家心血管病临床医学研究中心

省部级

国家卫生健康委心血管药物临床研究重点实验室

国家卫生健康委心血管病再生医学重点实验室

心血管植入材料临床前研究评价北京市重点实验室

心血管疾病分子诊断北京市重点实验室

医科院级

中国医学科学院冠心病风险预测与精准治疗研究重点实验室

中国医学科学院肺血管医学重点实验室

中国医学科学院心血管流行病学重点实验室

中国医学科学院心血管代谢疾病重点实验室

中国医学科学院多功能干细胞与心脏再生重点实验室(培育)

中国医学科学院心血管创新器械重点实验室(培育)

中国医学科学院心血管影像重点实验室(培育)

设备，以及各类项目如国家重点研发计划、国家自然科学基金、中央高水平医院、医科院创新工程等，都为科研工作提供了强大的支撑和保障。

第三大优势：挖掘和培养年轻人成长成才。科研工作发展所面临的最核心的问题即为人才问题。只有具备远见卓识的领导班子和学科带头人，坚定方向意志，发掘、挖掘优秀的年轻人，并培养其成长成才，才能保持未来中心和医院高

质量发展的优势。只有领导班子的境界和胸怀足够，有勇气和力量去努力，我们才能继续保持发展核心竞争力。

如何发挥优势条件，担当“国家队”的使命和任务，促进中心和医院科研工作纵深发展？

一是基于阜外土壤环境，传承文化价值观。所有的领导班子成员、学科带头人，欲戴皇冠必承受其重，要向前辈们学习，更要发奋努力，有敬畏之心，有冲动，有毅力，有定力，能够抵御周围名与利的诱惑，专心致志，将全部精力投入其中。要永远记住，发自内心地感恩怀德，焕发内心冲动及对专业的热爱，在自己的领域里积极进取，要有“我现在可能很差，但我一定要做到最好”的理念。

二是树立理想信心，着力培育年轻人成长成才。院领导班子成员、学科带头人、临床大夫们，一定要从自身做起，树立信心，明确目标与差距，发掘具备科学性与可行性的idea，持续发挥国重和NCRC为平台的PI主导机制作用，解决科学问题，有所建树。希望在阜外医院的每一位专家，都是心血管领域的科学家，临床做得好，手术做得好，研究也做得好，这是我们的理想境界。除此之外，今年我们推出人才培养的三大措施，包括临床博士后、青年人才托举计划、职称双轨制试点，旨在培养出一批素质高、有发展潜质的青年人才。中心和医院的发展终究还是要靠年轻一代，诸位应该向年轻人传递信心与热情。希望寄托于年轻一代，希望未来5年或更长时间，能够培育出一批优秀人才。

三是提升科研服务能力与管理水平。一要靠信息化建设，加大利用现代信息化和智能化工具，提升科研管理水平，促进科研产出能力提高的同时，扎紧制度的笼子，筑牢安全底线；二要靠加大大学生教育，对个人、对老师、对项目组而言，科研工作安全是0和1的关系，我们要从教育着手，从制度把关，杜绝不良科研诚信事件的发生，促进科研工作健康发展。

阜外医院举办2024年全国科技工作者日系列活动

2022年10月，习近平总书记在党的二十大报告中首次将教育、科技、人才工作进行整体部署和系统谋划，鲜明指出了教育、科技、人才对强国建设伟业的基础性战略性支撑作用。2023年1月，习近平总书记在二十届中央政治局第二次集体学习时指出，“要实现科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略有效联动，坚持教育发展、科技创新、人才培养一体推进，形成良性循环”。发展要靠科技创新，科技创新需要人才，而人才培养又离不开教育。推进中国式现代化，要在教育、科技、人才一体化布局中坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，统筹发挥好“三位一体”的基础性战略性支撑作用，形成推动中国式现代化的强大合力。

中心和医院高度重视科技工作和人才队伍建设，在“十四五”规划中明确把“建设国内引领，国际一流的创新型心血管医疗、预防、科研、转化、人才培养的核心基地”作为医院两大核心目标之一。2024年度工作会议上再次将发挥人才作为第一资源的重要作用以及加强原始创新提升与国家地位相匹配的科研能力、产出能力作出部署强调。

01、青年人才座谈

在2024年5月28日医院召开的青年人才座谈暨任前谈话会上，医院胡盛寿院长聚焦未来如何成长为一名学科带头人（医学科学家）这一话题，对首届青年人才托举计划入选人员给予深入指导并提出殷切希望。

他以一名前辈、长者、师者的身份语重心长的给予几点嘱托：一是牢记并传承阜外文化。阜外文化的核心由协和文化和军队文化所组成，协和文化的精髓是基于“三基三严”所支撑的治学严谨和精益求精的行医态度，坚守落实到每一位病人健康的守护中。



军队文化的精髓是忠于党、忠于国家，信念坚定，讲团队、守纪律。希望你们守住并传承好这种文化；二是持续加强临床、科研、教学等综合素质能力的锻造。一名学科带头人、一名临床医学科学家不仅需要精湛的医术、高水平的科研素养，还需要持续加强如领导沟通、组织协调、国际交流等综合素质能力的培养，要不断积淀锻炼自己，有成为专业领域佼佼者的冲动和追求；三是善于学习，与人为善。经过层层推荐、筛选成为托举对象，离不开各方的认同，这是信任也是鼓励。朝着目标奋斗的过程中，更需要不断的学习并付出加倍的努力。除了有较高的智商，还需要不断提高情商，保持谦虚谨慎，学会尊重别人、与人为善，善于向别人学习，成为一个真正的智者；四是培养自身的韧性和毅力，自觉抵御各种诱惑。面对新的目标充满压力和挑战，未来也可能碰到各样的烦恼、困难或是挫折，在成长过程中要学会培养修炼自己的韧性和毅力，自觉抵御各种诱惑和负面影响的侵扰，正确认识这也是历练心智成熟的机会；五是保持健康的生活方式，培养有益身心的兴趣爱好。学医行医者更要注重自身健康，培养多一点兴趣爱好，不断丰富自己的内心世界，这有助于抵御成长过程中各种负面的侵扰，一切发展和追求理想的基础都离不开身心健康。

最后他表示，阜外医院拥有国家心

管病中心、我国首个心血管疾病国家重点实验室、首批国家心血管病临床医学研究中心、首批国家医学中心等国家级顶级资源平台，只要有足够的冲动，加之不断努力尝试和坚韧的意志，必定能够有所作为、有所成就。他祝福每一位青年医生在未来成为专业领域的佼佼者。

02、首设“伦理门诊”



科技伦理是开展科学研究、技术开发等科技活动需要遵循的价值理念和行为规范，是促进科技事业健康发展的重要保障。科技工作者需要把科技伦理要求贯穿到科学研究、技术开发等科技活动全过程，覆盖到科技创新各领域，实现科技创新高质量发展与高水平安全的良性互动。

03、慰问科研工作者

5月30日，王利院长助理带队向辛勤工作在一线的科研人员送去最诚挚的节日慰问，勉励科研工作者继续在科研的道路上不断攀登高峰，为中国健康事业贡献力量。

文字：人力资源处 潘伊明、科研处 徐嘉颜

党委办公室 周雅婷

图片：人力资源处 潘伊明、科研处 杜扬

健康科普

阜外·世界高血压日

高血压，最常见慢病之一，人们再熟悉不过。数据显示我国成人高血压患病人数估计超过2亿。但是，在认识和防治高血压方面大众仍存在不少误区。

5月17日是世界高血压日，希望这些来自业内专家的建议能帮助你远离高血压的困扰。

哪些人容易患上高血压？

高血压是以血压升高为主要特点的全身体疾病。国家卫生健康委提示，在未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始生活方式干预和药物治疗。

“血压的个体差异受个人体质、疾病、精神心理状态等因素影响，一些遗传基因也可能使某些人更易患上高血压。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院高血压中心副主任马文君说。

值得关注的是，近年来高血压患者中不乏年轻人甚至儿童青少年的身影，不健

新华社：这些建议助你远离困扰

康的生活方式往往是致病元凶。

“老年人高血压多为单纯性收缩期高血压，与动脉硬化等生理变化相关；而年轻人高血压多表现为收缩压和舒张压都升高，或单纯舒张压升高，这主要与生活方式、饮食习惯及工作压力有关。”马文君说。

专家表示，长期处于高强度或高精神压力工作环境的人群，或是长期偏好高盐高脂饮食、缺乏运动、熬夜、过度饮酒吸烟的人群，都相对容易患高血压。超重、肥胖和遗传等因素则可能增加儿童青少年患高血压的风险。

马文君提醒，年轻人最好定期检查血压。如果出现持续头晕、头痛，心悸、胸闷，视力模糊或下降，鼻出血等症状，表明可能患上了高血压，应当及时就医。

这么多降压药，你用对了吗？

据介绍，降压药种类繁多，临床上会根据患者的病因、血压升高程度、危险因

素、靶器官损伤、合并症等具体情况，使用不同类别的降压药物。

专家表示，长期控制血压建议使用长效降压药，以避免血压波动；对于血压急剧升高的患者，有时需要临时使用短效降压药，以便更快、更强力地控制血压；而复方制剂是通过不同类型的两种降压药物联合治疗，使用简便，能够增强患者依从性。

马文君提醒，血压波动是正常的生理现象。不同的降压药物作用时间不一，如果患者擅自减量或停药，可能导致血压再次升高，出现波动，反复如此会增加心血管疾病的风险。

此外，对于芹菜、大蒜、山楂等坊间流传的天然“降压药”，专家表示，这些食物确实含有降压成分，研究也表明这些成分在实验动物身上会产生一定的降压效果，但高血压患者要想降压，不能仅凭这些所谓的“餐桌上的降压药”来实现。

来源：新华社

小得盈满 静待丰收

我们迎来小满节气。“小满者，物致于此小得盈满。”这个时节，小麦正值灌浆期，麦粒看起来好像饱满了，其实还只灌了个“半饱”，并未成熟，故称“小满”。



小满更体现着古人的哲思。花开即败，月满则亏，将满未满正是恰到好处。不疾不徐，知足常乐，就是最好的状态。

小得盈满

《月令七十二侯集解》里说：“小满者，物致于此小得盈满。”说的是这个时候，冬小麦的籽粒在大自然的滋养下逐渐饱满，一阵风拂过，空气里都会泛起麦香，但因为距离收割还有一段距离，所以称之为“小满”，带着几分小满足、小喜悦。“小得盈满”是一种刚刚好的状态，生机勃勃，却又从容不迫，尚无盛夏时期的急躁。小满，是适合让身体休息，让心情变得更加舒畅的时节。

从小满开始，天气变得越来越炎热，雨水也开始增多，经常会出现晴雨交加的极端天气，水与火的反复较量，很容易使人体内产生火毒，也就是郁火。因为夏天的阳气是浮在体表的，如果忽然降温，毛孔就会收紧，阳气就会被堵在身体里，慢慢的累积成郁火。郁火跟我们常说的上火其实不太一样。上火的时候，火气会很明显的发出来，很容易从外在观察到：例如眼睛红肿、口干口渴、牙龈肿痛、脸上冒痘等等。郁火则复杂一点儿，它有种冰火两重天的感觉，例如出现：手脚凉却头上冒汗、痰比较多，小便量却少伴随便秘等寒热错杂之象。此时不能片面地考虑体寒或上火一面，只有正确的给身体去郁火，才能保持身体舒适。

在小满时节，教大家做一杯清爽的饮品来消散郁火、舒畅身体。原料只需要薄荷和黄瓜，将薄荷、黄瓜洗净，黄瓜不用去皮，切成薄片，一起倒入榨汁机，加入适量白开水，高速搅拌2分钟左右，倒出榨好的汁水，可以再挤上几滴柠檬汁，一杯消散郁火的小满饮品就做好了。薄荷辛凉发散，刚好能散去体内的热气。《药品化义》中说它“味辛能散，性凉而清，通利六阳之会首，祛除诸热之邪邪。”体内有郁火或者风热感冒时，喝一杯薄荷茶，会感觉有清爽之气上升，然后身体微微出汗，火气也会随之慢慢散出去。黄瓜在小满时极为鲜嫩，味道清香，吃起来十分清爽。《日用本草》中讲黄瓜可以“除胸中热，解烦渴，利水道”。在人热得烦躁的时候，吃一口黄瓜，能够很快的解除暑热。但黄瓜性寒，脾胃虚寒的人注意避免食用。拿到刚刚做好的饮品，第一时间闻到的就是浓郁的薄荷香气，抿一两口，就会发现黄瓜清甜的味道已经和薄荷的香气深度融合了，柠檬的回甘又会让甜、酸、香交织在一起，酿成清爽的滋味。正好是身体在小满最喜欢的味道。

与其它节气不一样的，小满之后没有大满。在古人心中，大满并不是人生最好的状态，太满会溢出，不满则会留下遗憾，而小满才是刚刚好的状态。人生也不应该有太多苛求，小满即安，不妨在此时让自己沉淀下来，使心灵得到安静、坦然的成长。

文字：中医科 殷仕洁

图片：党委办公室 邓洪峰、杨微

阜外·全国血管健康日

血脂异常，警惕动脉粥样硬化

5月18日是全国血管健康日，旨在呼吁人们重视血管健康，评估血管年龄，警惕动脉粥样硬化的发生以及由动脉粥样硬化而导致的一系列心脑血管疾病。中国医学科学院阜外医院心血管代谢中心副主任郭远林，跟您聊聊如何更好地防治动脉粥样硬化。

血脂和动脉粥样硬化有怎样的联系？

血脂和动脉粥样硬化有着密切的关系，在导致动脉粥样硬化的众多危险因素中，血脂是致病性的危险因素。而且血脂在没有导致动脉粥样硬化，没有导致血管狭窄之前，基本上没有特殊的症状。因此我们今天有必要来了解一下血脂和动脉粥样硬化的关系。

血脂是什么呢？它包含血浆里面多种脂质成分，我们在检测化验里头的血脂的时候就不是一项指标，而是多项血脂的成分，包括甘油三酯、胆固醇，还有高密度

脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。所以血脂是一组指标，千万不要认为它只是一项指标，尤其不要认为它只是甘油三酯。

为什么这么说呢？因为没有胆固醇就没有动脉粥样硬化，在这些血脂成分中，是胆固醇进入了动脉的内膜与中膜之间，并且不断地堆积，逐渐导致了血管壁的硬化。由胆固醇形成的粥样物质导致的血管壁的硬化，我们叫动脉粥样硬化。

当这些粥样物质不断地堆积并且突向管腔内部，这个突出来的粥样物质，叫动脉粥样硬化的斑块。当它继续地发展，不断地突向管腔，导致了管腔狭窄的时候，会引起相应动脉的供血的障碍。如果说是发生在心脏的动脉，会导致心绞痛这些缺血相关的症状。

如果发生在脑血管，会发生一过性的脑缺血发作这样的一些症状；如果说在这样一些斑块狭窄的基础上，又突然地发生了斑块的破裂或者是侵蚀，导致了血栓的急性形成，可以导致动脉管腔的急性的完

全性闭塞，这就导致了急性的心肌梗死、急性的脑血栓甚至是猝死。

如何预防动脉粥样硬化？

首先管理好血脂中的元凶低密度脂蛋白胆固醇，这是我们第一要控制的血脂的指标。如果说心血管的风险越高，这一项低密度脂蛋白胆固醇的水平我们就要控制得越低。

在此之外，我们还要注意甘油三酯、脂蛋白a，这些也都是导致动脉粥样硬化的帮凶。当合并了一些高血压或者是糖尿病、吸烟、肥胖这样一些心血管的危险因素的时候，即使没有明显的血脂异常，也很容易形成动脉粥样硬化。所以在管理好血脂的同时，还要同时管理好其他的心血管危险因素，这样才能够遏制动脉粥样硬化的发生和发展，避免心脑血管疾病的发生。

来源：京华卫生

阜外·世界肺动脉高压日

我们同呼吸，世界更美丽

肺动脉高压指肺动脉压力升高超过一定界值的一种血流动力学异常状态，并不是一种独立的疾病，如未得到有效控制，可进一步发展为右心衰竭甚至死亡。2024年5月5日是第13个“世界肺动脉高压日”，今年的主题为“我们同呼吸，世界更美丽”。阜外专家带您简单了解肺动脉高压。

1. 什么是肺动脉高压？

肺动脉高压是指全身各系统疾病或各种病因导致肺血管的结构或功能发生改变，造成肺血管阻力和肺动脉压力升高的病理生理综合征。诊断标准为海平面、静息状态下，经右心导管检查测定的肺动脉平均压 ≥ 20 mmHg。根据不同的病因，肺动脉高压分为五大类：①动脉型肺动脉高压；②左心疾病所致肺动脉高压；③缺氧和/或肺部疾病引起的肺动脉高压；④慢性血栓栓塞性肺动脉高压；⑤多种机制和/或不明确机制引起的肺动脉高压。其中最常见的是第2和第3类肺动脉高压。

2. 肺动脉高压有哪些症状？

肺动脉高压的早期临床症状缺乏特异性，表现为疲劳、呼吸困难、胸闷、胸痛和晕厥等，常为劳累后发作。随着右心功能不全的加重，患者可出现踝部、下肢甚至腹部和全身水肿。导致肺动脉高压的基础疾病或伴疾病也会有相应的临床表现。

3. 如何诊断肺动脉高压？

超声心动图是筛查肺动脉高压和评价心功能的常用无创检查。此外，对于住院患者还会常规完善心电图、胸部X线平片、CT、肺功能检查、肺通气灌注显像和心肺运动试验等检查寻找病因。基因检查能为疑难病例的诊断提供线索。右心导管检查是诊断肺动脉高压的金标准，并能为评估危险分层和制定诊疗方案提供参考。

4. 如何治疗肺动脉高压？

肺动脉高压的治疗方案将根据患者的病因和具体情况来确定。治疗方法分为靶向药物治疗、手术治疗和支持治疗。目前已有数种针对治疗第1大类肺

动脉高压的靶向药物可以有效控制和缓解病情，长期稳定的靶向药物治疗可以显著提高患者的生存率。目前，越来越多的地区将靶向药物纳入了基本医疗保险，给患者带来更多生的希望。手术治疗包括针对第4大类肺动脉高压的肺动脉内膜剥脱术、球囊肺动脉成形术和心肺移植等。规范的氧疗等支持治疗可以减轻肺动脉痉挛，缓解肺动脉高压的缺氧症状，提高患者的生存质量。

总的来说，肺动脉高压是多种疾病的终末阶段，对患者的生活质量造成严重影响。因此，及时发现和治疗肺动脉高压至关重要。在接受治疗的过程中，患者应积极配合医生的治疗方案，定期复诊，并保持健康的生活方式。未来，阜外医院呼吸与肺血管病中心也将继续开展相关工作，为肺动脉高压患者获得更好的照护、更高的生活质量、更多的社会支持而努力。

文字：呼吸与肺血管病诊疗中心 罗勤