



·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9月6日 第162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

第三届国家心血管病专家委员会换届大会暨第一次全体会议在京举行

第2版

崇尚人文精神,彰显医者仁心  
阜外医院举办庆祝中国医师节系列活动

第3版

情系雪域高原,以实干彰显担当

第4版

CHC2024-开幕式

## 健康优先,高质量发展——中国心脏大会在京召开

习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上强调“要把人民健康放在优先发展的战略地位”,党的二十大报告明确指出“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”,党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》进一步指出“实施健康优先发展战略”,党对健康问题的认识达到了新的高度,人民健康在进一步全面深化改革中的重要性更加突出。

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务,是“十四五”乃至更长时期我国经济社会发展的主题。实施健康优先发展战略,在推进经济社会高质量发展中,始终把人民生命安全和身体健康放在第一位,把增进人民健康福祉、促进人的全面发展作为经济社会发展的基本目标和重要任务,更加坚决、全面地保障人民的健康利益,夯实经济社会安全、稳定、发展的根基。

把“健康优先”贯穿高质量发展全过程,以“健康心脏 健康中国——健康优先,高质量发展”为主题的中国心脏大会(CHC)2024开幕式和全体大会,于8月30日上午在京盛大开幕。

本届大会采用线上线下会议相结合的形式举办,由国家心血管病中心、《中国循环杂志》社有限责任公司和北京楷淇心血管公益基金会三方联合主办。

01. 开幕式致辞



国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院郑哲书记作开幕式致辞。郑哲书记指出,实施健康优先发展战略体现了党和国家对人民健康的高度重视,也为心血管等重大疾病的防治工作指明方向。心血管疾病防治工作关系到人民的生命安全和健康福祉,在健康优先发展战略的指引下,在心血管防治事业由过去着眼于规模式增长,转向聚焦于战略层面和关键技术层面上的高质量发展的背景下,主题聚焦于“健康优先”与“高质量发展”。

郑哲书记强调,中国心脏大会已连续举办二十一届,已经发展成为我国心血管疾病预防学术交流的重要舞台。专家以心脏大会为载体共同探讨、交流心血管病医、教、研、防及产业的各种信息,共同应对心血管疾病的国家、地区及全球性挑战,积极响应国家

健康优先发展战略,为共同守护人类心脏健康贡献力量。

郑哲书记表示希望本次会议能够增进学习互鉴,推进心血管领域更快、更好地发展。

02. 主旨发言——实施健康优先发展战略,促进生活方式医学发展



大会主席、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院士作《实施健康优先发展战略,促进生活方式医学发展》为主旨报告。胡盛寿院士指出,党的二十届三中全会明确提出要“实施健康优先发展战略,健全公共卫生体系”,这是推进我国卫生健康事业发展的根本,也为我国未来卫生事业的发展指明了方向。

健康优先发展战略,是现代医学发展模式和疾病谱变化的必然选择

胡盛寿院士认为,过去30年我国卫生健康工作成就举世瞩目,医疗可及性和质量指数进步幅度位列中等收入国家首位。1990~2016年,国人期望寿命由67.0岁增至76.4岁,健康期望寿命由59.8岁增至67.9岁,且呈显著上升趋势。

但我们同时也要清醒地看到,我国心血管病发病率、死亡率依然在上升,疾病负担不容乐观。目前全国心血管病患者3.3亿,每年约458万人死于心血管病,我国心血管疾病发病率、致死率的“拐点”尚未到来,心血管病患者住院人数和住院费用仍在快速持续增加。

此外,人口老龄化加剧和危险因素流行,将进一步促使我国的心血管病负担持续加重。如果考虑血压、糖尿病、总胆固醇上升等因素,我国心血管病事件数将额外增加23%;2010~2030年心血管病事件数增加约2130万,死亡增加约770万。

胡盛寿院士表示,我国医疗面临“资源绝对不足+相对浪费+未来负担重”的三重困境。比如,治疗不规范,可导致医疗资源利用不足和浪费的现象同时存在。社会老龄化加剧。这些都是目前我国在推行健康优先发展战略过程中需要去思考的问题。

在这方面,国家高度重视人民健康,更加关注心血管疾病的防治。从中国慢性病防治工作规划(2012—2015年)、“健康中国2030”纲要、中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)、健康中国行动(2019—2030年)到“十四五”规划纲要,都在推进“以疾病为中心”向“以健康为中心”的健康优先发展战略的转移。

生活方式干预,是推进健康优先发展战略最有效、最经济的手段

胡盛寿院士指出,目前我国居民不良生活方式流行。过去30年我国吸烟所致死亡显著增加;80%的中国居民每日摄入盐多于12.5g;过去20年,男女居民身体活动水平分别下降44%和36%;我国人群肥胖率逐年增加;血脂异常发病率逐年增加,但知晓率仅30%,控制率不足10%。

不良生活方式是威胁全球和我国居民健康的最主要原因。世界卫生组织数据显示,在慢病致病因素中,生活方式占60%。我国人口基数大,行为和疾病危险因素暴露普遍,目前高血压患者2.45亿,血脂异常患者2亿,超重或肥胖人群2.4亿,吸烟人群3亿,糖尿病患者9千万。

胡盛寿院士强调,人群层面的生活方式改善获益优于治疗,生活方式医学可为疾病防治带来事半功倍的效果。例如,每天多走500步,后续心血管事件的发生风险降低11%;如采取合适的生活方式医学措施,多达40%~60%的癌症可以预防,糖尿病绝对风险降低20%。

国内外多项指南指出,生活方式医学是疾病防治的核心和基石。比如,欧洲心脏病学会心血管病指南强调,预防动脉粥样硬化性心血管疾病最重要的方法是在一生中坚持健康的生活方式。中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南指出,健康的生活方式是预防和管理心血管代谢疾病的基石。

胡盛寿院士表示,生活方式医学是现代医学模式“以疾病为中心”向“以健康为中心”、全生命周期关爱的美好体现。生活方式医学有六个支柱,包括健康饮食、规律身体活动、戒烟限酒、压力管理、睡眠管理、社会支持。

生活方式医学是“治未病”。胡盛寿院士表示,生活方式医学在西方发达国家已经兴起20多年了,我国过去以疾病治疗为中心,生活方式医学发展相对不足。但是,生活方式医学与中国传统文化“天人合一,健康长寿”的精髓要义一脉相承。《黄帝内经》中的“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,与我们倡导的现代医学模式和生活方式概念是一致的。

我国生活方式医学发展现状

我国开展生活方式医学有着良好的基础。据统计,目前全国31个省级行政区有健康管理(体检)机构7570家,其中民营机构共1313家,占比17%。

生活方式医学概念在中国的发展有几个标志性的事件:

• 2020年9月,国家心血管病中心成立了首个健康生活方式医学中心,标志着生活方式医学在中国正式落地

• 2022年12月,华南首家“健康生活方式医学中心”协议签署,2023年6月在南方医科大学深圳医院正式开业

• 2023年2月,山东首家健康生活方式医学中心成立

国家心血管病中心健康生活方式医学中心成立至今,主要从四个方面进行了一些尝试,包括健康教育、健康管理、社区实践以及心脏康复。

胡盛寿院士介绍,心脏康复不仅仅是疾病康复,是指心脏整个生命周期的健康康复,是和生活方式医学联合在一起的。为了推进健康优先发展战略以及生活方式医学的发展,国家心血管病中心健康生活方式医学中心在全国布局:

- 北京西山-生活方式处方化,包括运动、营养、压力、睡眠、中西医结合处方
- 华中-健康服务体系化,建立照护、康养、体检、健康管理等服务的专业评价体系
- 深圳-关键技术“中国”化,覆盖危险预测、储备评价、功能重建、可穿戴、人工智能、心肺康复
- 云南-医学融入生活化,构建健康产业新生态

另外,2022年9月,国家心血管病中心还牵头成立了生活方式医学联盟,目前已有122家单位加入,其中示范中心10家、达标中心48家、建设中心64家,遍布全国二十余个省及直辖市。另外,搭建联盟官网,实现联盟在线申请、审核、信息共享等网络化管理。

胡盛寿院士介绍了目前我国生活方式医学面临的“四大问题”:

一、机制研究及循证研究有待强化,需要寻找科学原理、干预靶点,制定和规范指南、研发新技术和新产品,为个体化的饮食处方、运动处方等提供科学依据。

二、收费难,医保支付难纳入,商业保险缺乏相关险种。

三、专业人才不足。从事生活方式医学的人员基本上都是过去的体检中心、健康管理中心的人员,由健康生活方式转变到健康生活方式医学还有很大的距离。生活方式医学需要多学科复合型人才,即医学、营养、运动、心理、睡眠、中医学交叉融合的人才。

四、缺乏有效的推广及普及措施,基层实践能力弱。生活方式医学一个向全民推广,向基层推广,使人人都成为自身健康的第一守门人。

简言之,提升基层生活方式医学实践的能力也是我国面临的重大问题。

普及健康生活方式的行动倡议

一、大力推进“全国健康生活方式”运动。

胡盛寿院士表示,建议政府牵头、多部门合作,社会各界、全民参与,在全社会形成“风尚”“文化”;基于“全国爱国卫生运动委员会”成功经验,在国家层面制定实施规划方案,协调各部门制定制度。

二、推动公立医院设立生活方式医学科,传递“预防为主,健康生活”的理念,为全国健康生活方式运动提供支持。

胡盛寿院士表示,建议有条件的公立医院设立生活方式医学科,逐步形成公立医院主导、社会办医机构共同参与的我国健康生活方式医学体系,确立公立医院在“从以治病为中心向以健康为中心转变”中,在技术研究、模式探索、人才培养的主导地位。

(下转第二版)

# 第三届国家心血管病专家委员会换届大会暨第一次全体会议在京举行

2024年8月30日，第三届国家心血管病专家委员会换届大会暨第一次全体会议在北京举行。国家卫生健康委员会李斌副主任、国家卫生健康委员会医政司李大川副司长出席了会议，来自全国各地的一百多名心血管病及相关领域的专家、同道共同参加会议。会议由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樊静主持。



专家委员会全体委员开展的履职工作，特别提到在“健康中国心脑血管疾病防治专项行动”“体重管理年”等重要工作的方案制定、活动开展等，以及心血管中心开展的重要项目等方面，全体委员站在国家角度，提出了专业、科学和切实可行的意见建议，真正发挥了国家级智库平台的作用。



国家卫生健康委员会李斌副主任在致辞中指出，国家心血管病专家委员会换届是新时代、新征程上全国心血管领域核心骨干力量的一次再动员、再出发。他表示，作为国家心血管疾病防治的智库组织，要为政府的决策提供最佳的理论、最佳的策略、最佳的方法，要为行业提供防、治、管、康的技术和帮助。对于第三届专家委员会的工作，李斌副主任提出四点希望：一、坚持预防为主，为国家政策的规划和制定进一步发挥技术支撑作用。二、坚持创新引领，探索心血管病防控新模式。三、坚持预防为主，积极开展健康科普教育。四、开展跨学科协作，加强行业人才培养。最后，他要求第三届专家委员会要充分展现专家智慧，推动顶层设计和基层经验有机结合，巩固已经形成的学科发展现状和现有的防控成果，凝练有

中国特色的心血管防治模式，为健康中国建设作出更大的贡献！为世界心血管防治事业贡献中国智慧、中国方案！



全体委员会议通过了第三届专家委员会委员候选人名单，推选胡盛寿院士担任第三届主任委员，推选张运院士、杨宝峰院士、葛均波院士、韩雅玲院士、陈义汉院士、顾东风院士、王建安院士和郑哲教授为第三届副主任委员。中山大学孙逸仙纪念医院陈祥新教授作为新委员代表发表感言。讨论环节，

多位专家委员对于国家心血管病中心及专家委员会工作提出了宝贵的意见建议。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院党委书记，第三届专家委员会副主任委员郑哲作总结讲话。他指出第三届专家委员会既保持了往届的权威性、专业性、广泛性，又吸纳了很多有想法、有干劲的青年专家。他希望全体专家委员聚焦国家重大战略及社会热点难点，深入开展调查研究，提出高质量意见建议。



文字：中心党政办公室 朱志鸿 图片：CHC2024官网

(上接第一版)

床医生应具备开具“生活方式处方”的能力，开处生活方式应成为所有公立医院每一个医护人员必备的知识和能力。评估生活方式“生命体征”，能够对评估吸烟、饮酒、饮食、身体活动、体重指数、压力水平、睡眠和情绪健康等问题。能够制定生活方式处方，帮助患者管理和维持健康的生活方式。积累生活方式医学的循证依据是公立医院生活方式医学中心的一个很重要的工作。我们要基于中国人群的数据，获取科学、客观的证据，制定国人的健康生活方式方案和指南，打造生活方式医学研究的中国方案。现代通信技术和人工智能发展为现代生活方式医学的发展带来了无限广阔的想象力。借助数据采集和传输，可将生活方式医学中的成熟技术或新技术从公立医院延伸到院外，再延伸到基层，再延伸到每个家庭，从而全面提升基层医疗机构和全民健康生活方式的践行能力。

三、开设生活方式医学专业，发展学科，培养人才，为专业人才的培养、基层人才的转型提供基础性支撑。

胡盛寿院士建议全国所有的医学院、医学专科学校开设生活方式医学专业。在现代医学中，生活方式医学是相对有自然发展规律和专业特色的一门独立学科，具有系统性，是跨学科的新兴医学学科，需要针对我国国情、民情展开更多的系统性研究。在医学院校园里设置这样一个专业，培养更多的人才，展开系统的研究，无疑会为专业人才的培养、基层人才的转型提供坚实的支撑。

四、协同社会力量，促进生活方式医学产业发展。

胡盛寿院士指出，今年上半年，国家心血管病中心和发改委社发所社会研究所共同研究、撰写发布了具有中国生活方式医学里程碑意义的产业报告。当前我国经济结构面临转型和调整，无论是推进生活方式医学的全民普及和健康优先发展战略，还是推动解决我国经济结构的调整，生活方式医学产业都是一个重要的话题和领域。国家正在做大健康产业这块“大蛋糕”，预计到2025年

全国健康产业及相关支撑产业的规模将突破30万亿元人民币。

胡盛寿院士表示，在生活方式医学产业发展这方面，有很多事情可做。例如，生活方式医学基地建设，生活方式医学+大模型，人工智能体检，主动干预健康管理，可穿戴设备研究，功能性居家康复研究，生活方式数据平台，功能性食品开发，等等。驱动生活方式医学产业发展的因素包括政府意愿、市场需求、支撑条件。

五、召开中国健康生活方式运动大会。

胡盛寿院士指出，以前我们有爱国卫生运动大会，现在要呼吁和倡导召开中国健康生活方式运动大会。召开中国健康生活方式运动大会的目的是：促进学科发展，促进产学研合作；表彰每年在健康生活方式中先进的个人、医院、家庭、社区、工会等，弘扬健康生活方式的优秀案例，加以传播；国家心血管病中心连续四年召开全国生活方式医学大会，搭建起专业与行业、学术与转化、问题与解决方案的交流与合作平台，探索适合中国人群的健康生活方式医学。

### 03. 专题解读——数字医疗与心血管病防控



牛津大学 Richard Hobbs 教授就《数字医疗与心血管病防控》与大家进行分享。Richard Hobbs 教授围绕新冠肺炎相关心血管病风险的人群管理、人工智能和数字健康能否改善心血管病预防为主题，向与会专家们分享了数字医疗在心血管病防控中的作用。Richard Hobbs 教授表示，CVD 预防依托着当前医学中最大的证据库，在新冠肺炎大流行前，卫生系统未能提供心血管疾

病预防，因而未来我们需要及早识别风险因素并进行有效管理，并将管理与治疗目标联系起来，也需要让患者参与自我管理。同时，新冠疫情是全球人口健康的“压力测试”，因为感染新冠肺炎的心血管病患者死亡风险大，即使在大流行之后，英国和其他地方的死亡率仍然过高，其中主要是过度心血管疾病（以及较轻程度的癌症）死亡。最后，人工智能和数字健康创新将在未来许多实践领域改变医学，但人工智能不会取代医生，或许可能让医生成为常态。

### 04. 重磅发布——高水平科学研究和科技影响力报告

会议公布2023年度十大心血管临床和流行病学研究、2023年度十大心血管基础研究以及全球及中国医院心血管病科技影响力。



顾东风院士公布年度十大心血管临床和流行病学研究



胡盛寿院士为代表颁发入选证书和纪念牌



张运院士公布年度十大心血管基础研究



胡盛寿院士为代表颁发入选证书和纪念牌



高润霖院士公布全球及中国医院心血管病科技影响力报告

### 05. 联袂解读——中国心血管病医疗质量报告



开幕式第二部分由国家心血管病中心副主任、中国医学科学院副院长樊静主持。

会上，郑哲书记解读《中国心血管病医疗质量报告2024》内容，该报告基于全国医疗质量监测、抽样调查及各专科协作平台数据，全面、系统地反应我国心血管病专业医疗质量现状。韩雅玲院士、陈义汉院士、曾春雨教授、潘湘斌教授、姚焱教授分别就中国缺血性心脏病、心力衰竭、高血压、结构性心脏病、心律失常的诊疗能力与质量进行解读。

文字：党委办公室 周雅婷 图片：CHC2024官网

阜外·中国医师节

# 崇尚人文精神，彰显医者仁心 阜外医院举办庆祝中国医师节系列活动

他们屹立前沿，他们勇往直前。他们或许不耀眼夺目，却始终散发着温暖的光芒，怀揣着对生命的敬畏，选择成为守护健康的坚固防线，救死扶伤，无私奉献。值此第七个“中国医师节”之际，中国医学科学院阜外医院特别举办了以“崇尚人文精神，彰显医者仁心”为主题的系列庆祝活动，旨在进一步团结和凝聚广大医务工作者，在新时代的崭新征程上，共同肩负起保障人民健康的崇高使命，携手书写医者仁心的新篇章。

### 鲜花传心意 温暖赠医师

8月19日上午，为表达对全院医务工作者的深切关怀和诚挚祝福，增强医务工作者的职业荣誉感和自豪感，院领导班子成员郑哲书记、樊静副院长、李天庆副书记、李志远副院长、潘湘斌副院长代表医院慰问一线医务工作者，为大家送上鲜花和蛋糕，向全院不辞劳苦、坚守付出的医务工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢，同时激励广大医务工作者把个人的理想追求融入党和国家的卫生健康事业之中，为推进健康中国建设、保障人民健康再立新功。



### 强职业素质 展职业风采

#### 第四届依法执业知识竞赛

8月12日，为进一步增强全院职工的法律意识和法治理念，促进全体医务工作者树立依法执业意识、规范执业行为，提升医院服务水平，在中国医师节来临之际，面向医院全体职工开展第四届依法执业知识竞赛。



#### 第三届“妙手仁心杯”外科手术视频展示大赛

8月15日，为鼓励中青年医师立足岗位、钻研医术，进一步提升临床手术技能，四地阜外积极参与，经过前期各病区的认真组织，共16名医师精心录制了展示视频，包含术前重要检查、手术关键操作、手术其他信息及心得体会。



现场邀请资深外科专家的点评指导，形成了“比学赶超、教学相长”的良好氛围，青年医师也能借助比赛充分吸取前辈经验、研学先进技术。



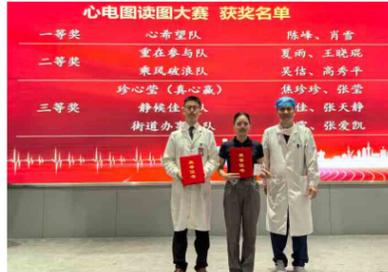
#### 第四届“心动阜外杯”心电图读图大赛

8月16日，为进一步加强队伍建设，激励广大医务工作者增强职业素质、提高专业能力、展职业风采，第四届“心动阜外杯”心电图读图大赛如期举行。来自四地阜外的100余名青年医师报名参与到本次心电图读图大赛中。前期，选手们充分运用心电图相关知识及临床思维，密切配合，历经线上初赛角逐，共8支优秀队伍晋级到决赛中。本次大赛利用人工智能技术在心电图领域的创新应用，为广大大心电图医师搭建实践平台，亲历AI高效助力临床心电分析的魅力，增强



AI心电图技术的社会认知度和行业影响力，驱动其在更广阔的医疗范畴深化应用与普及。

决赛现场邀请了郑哲书记出席。本次比赛特邀资深专家进行逐题解析，一院四地直播连线，共同学习探讨。



### 表彰先进典型，展现阜外担当

为弘扬医务工作者的崇高精神与杰出贡献，我院特别策划系列宣传活动，旨在表彰在工作中涌现出的优秀典型。通过多种形式，向社会媒体广泛推介我院的先进医务工作者，充分展示他们的风采与成就。不仅擦亮了“阜外”品牌，更生动展现了阜外医者的责任与担当，传递温暖与正能量。我院宋雷荣获第



九届“首都十大健康卫士”提名，宋雷、胡海波荣获第九届北京优秀医师荣誉称号，孙琦、高歌、段福建荣获西城区优秀医生荣誉称号。马丽红、兰玥荣获2024年度医师节“首都杏林健康卫士”榜样人物荣誉称号。

8月17日医师节前，为进一步增强医

### 医者行使命 义诊护健康

务工作者的使命感和责任感，努力提升群众在卫生健康领域的获得感、幸福感、安全感。门诊部、医务处、医保物价办公室组织了院内主题义诊活动。

参加本次义诊的是来自心内科、心脏康



复中心、眼科、口腔科、营养科、门诊部、医保物价办的工作人员，为现场100余名患者免费测量血压、发放健康保健宣传页、提供常见慢性病咨询服务。同时，为切实加强医保政策宣传工作，使人民群众知晓医保政策和业务办理流程，特开设“医保咨询服务台”，确保医保惠民政策落到实处。

为全面关注并提升院内职工的身心健

### 温暖从心开始 关爱医护健康



康，医务处、门诊部、健康生活方式医学中心、中医科及工会联合推出了多项贴心活动。这些活动不仅拓宽了职工获取健康资讯的渠道，细化和实化了维护身心健康的各项具体举措，更体现了医院对职工的人文关怀和重视。通过举办沉浸式芳疗知识分享及体验沙龙，开放中医理疗职工通道，为全院职工打造一场身心愉悦的盛宴，让他们在繁忙的医疗工作中找到放松和恢复的方式。与此同时，工会为医护人员准备了节日慰问品，后勤保障处提供“阜外家”超市全场8折，为临床一线的医护人员送去节日的祝福。

### 崇尚人文精神，彰显医者仁心

本次中国医师节系列庆祝活动采用“四地阜外同心、同欢庆”的方式，在“一体三翼”布局下丰富了活动形式，促进了四地交流，也是国家医学中心及区域医疗中心齐头并进、高水平、同质化发展的重要体现。

在医师节这一特殊的日子，我们通过一系列丰富多彩的活动，不仅庆祝了医师们的辛勤付出与卓越成就，更深刻体现了“崇尚人文精神，彰显医者仁心”的节日主题。这些活动不仅增强了院内职工的凝聚力与归属感，也让社会各界更加了解和认同我们的医者与医务工作者。在此，我们向所有坚守岗位、默默奉献的医务工作者致以最崇高的敬意，愿你们在未来的日子里，继续以仁爱之心，守护每一个生命的健康与希望。

文字：医务处 任晶晶

图片：医务处 任晶晶 党委办公室 邓洪峰

阜外·中国医师节

情系雪域高原，以实干彰显担当

2021年7月，习近平总书记考察西藏时指出：“援藏精神是中国共产党的一个崇高精神，是中国特色社会主义的一个显著优势。缺氧不缺精神，这个精神就是革命理想高于天。你们在高原上，精神是高于高原的。这个事情必须一茬接一茬、一代接一代干下去。”

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央始终心系西藏群众，高度重视西藏医疗卫生事业发展。2015年，医疗人才“组团式”援藏工作启动，改变了过去医疗援藏短期分散格局，让百姓家门口有了更多好医院，让西藏各族群众深刻感受到医疗惠民的温暖。

2023年，我院响应上级部门号召，派遣赵杰主任医师、闫朝武主任医师参加第九批组团式援藏工作，扎根雪域高原，矢志艰苦奋斗，两位援藏专家做了大量开拓性工作，为全区冠心病急危重症、先天性心脏病及心血管疾病的科普、筛查、救治和政策制定等方面做出了积极贡献，为推动西藏地区整体医疗水平提高奠定了坚实基础。

创新技术，把先进诊疗技术留给藏民

援藏期间，两位专家带领当地医护团队完成冠脉介入手术500余例、先心病介入手术300余例，全面发挥技术优势，消除技术盲点，开展区内新技术、新项目13项，填补了西藏地区多项医疗技术空白，为西藏患者带去健康福音。

由于西藏地区患者受特殊高原缺氧环境等影响，经常造成急性心肌梗死患者延误就诊、错过早期急诊冠脉介入时机，而在后期冠脉介入治疗过程中出现严重的高血栓负荷，增加了手术难度和风险，影响再灌注治疗的效果。援藏专家赵杰带领当地医生引进了“5进6”子母导管技术，发挥了提高术中血栓抽吸效率、增加血管的开通率、缩短血管开通时间、减少了患者术中血容量损失等作用，大大改善了这部分高血栓负荷急性心肌梗死病人的手术效果和临床预后。



赵杰医生带领当地医生开展血栓抽吸子母导管技术

2023年11月，援藏专家闫朝武教授为9岁的病人实施全区第一例肺动脉瓣狭窄介入治疗，挽救了一位因肺动脉瓣狭窄造成右心衰竭，跨瓣压差超过120毫米汞柱，严重影响生长发育的小女孩。该手术与普通的肺动脉瓣手术不同，这类手术在国内乃至全球开展得都很少，属于高难度的手术。



闫朝武医生开展西藏自治区第一例肺动脉瓣狭窄介入治疗

倾心传授，传播先进医学理念和宝贵经验

健康帮扶要“输血”，更要“造血”。做好“传帮带”，为当地打造一支“带不走”的医疗队，是医疗人才“组团式”援藏工作的重要方面。在开展医疗工作救治患者的同时，两位援藏专家通过专题讲座、病例讨论、教学查房、手术演示等形式，普及讲授专科知识，传播先进医学理念和宝贵经验。援藏期间，两位援藏专家开展专题讲座13次，教学查房90余次，手术/有创操作示教100余次，联合和帮助下当地申请科研课题4项。

在一次言传身教中，两位援藏专家为当地的医务人员传授经验和进行专业培训，把先进的医疗技术和理念永久留在雪域高原，推动“输血型”援助向“造血型”援助转变，为西藏当地心血管疾病防治技术的发展和人才团队培养作出积极贡献。



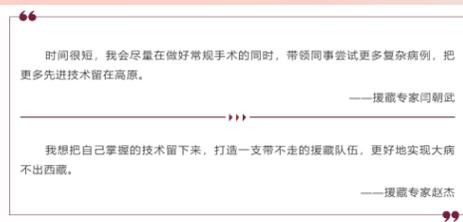
赵杰医生、闫朝武医生指导带教当地医生

防治并重，坚持不懈将健康知识传播得更远

为深入了解了祖国西南边境地区县乡村三级卫生健康服务能力和人民群众的就医需求，两位援藏专家忘却疲惫和高原带来的干燥缺氧挑战，多次去往西藏平均海拔高、环境艰苦的那曲、山南、林芝等地区，开展党建活动、调研活动、义诊服务、心脏病防治宣传以及健康筛查活动，为当地人民诊治疾病、解答健康问题，赠送药品。对于当地的藏民而言，不出区即可享受到高水平的医疗服务，增强了广大藏区老百姓的健康管理意识，极大地满足了他们的就医需求。两位同志均获得援藏党支部优秀共产党员的称号。

完善制度，提升当地医院规范化管理水平

为进一步提升受援医院综合服务能力和管理水平，两位援藏专家注重帮助当地医院引进先进管理理念，帮助当地科室建立健全规章制度，包括进一步规范了科室相关患者围手术期管理制度等，优化改善服务流程。



阜外人将继续在雪域高原，践行用心守护健康的使命，书写护佑生命的动人故事。

阜外医院分别自2002年、2007年开展援疆、援藏工作。始终积极响应国家号召，派出一批又一批医疗队员，前赴后继，接力奋战。赓续推进西藏、新疆医疗事业不断发展，他们带着精湛的医术和满腔的热情，跨越千山万水，真正做到了毫不畏惧、直面挑战、甘心奉献。

7月26日，中心和医院召开援疆援藏欢送座谈会。会上，曾圆满完成或即将完成援派任务的专家代表进行经验分享，即将援派的援疆、援藏专家作表态发言，院领导、各职能部门和内外科管委会、病区负责人提出行前嘱托。



7月31日，第十批“组团式”援藏专家郭婷婷、徐亮接过接力棒，继续扎根雪域高原，怀揣共筑健康西藏的医者仁心，为守护藏区百姓的身心健康贡献力量。



8月12日，医师节前，第九批组团式援藏专家圆满完成一年医疗援藏任务凯旋，领导班子成员、党委办公室、综合办公室、人力资源处、医务处、工会、专家所在科室及家人第一时间为他们送上了回家的祝贺和崇高的敬意。



文字：党委办公室 周雅婷

图片：援藏医生 赵杰、闫朝武 医务处 徐弋加

处暑已至，万物荣华

暑气渐退秋声起 凉风习习入清秋  
8月22日，我们迎来秋天第二个节气处暑



处暑，是暑气结束的时节。“处”含有躲藏、终止的意思，顾名思义，处暑表明暑天将近结束。《月令七十二候集解》曰：“七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”这时的三伏天气已过或接近尾声，所以称“暑气至此而止矣”。这段时间，尽管“秋老虎”的余威还在，但炎热的夏天已然告一段落了，渐渐有了秋日的氛围。

大自然对此是最有感知的，田野里的谷物逐渐成熟，变成了金黄、可爱的样子。空气中吹来的风少了暑热，柔和了许多，身体也能

感知到些许凉爽。

到了处暑，终于可以正式给自己小补一下了。这个时候的补，不是贴秋膘、补肉食，而是专门给自己补虚、补气。一方面是把夏天亏空的能量赶紧补回来；另一方面也是在为接下来的深秋和冬天做准备，提前帮身体打好根基，避免沾染上外邪。

处暑是一个很特别的节气，它的到来意味着长夏和三伏到了尾声——真正意义上的暑天到这里才算结束。

古人说：“一夏无病三分虚。”这里的“虚”指的就是这股暑热之气，损耗了身体的气。《明医杂著·暑病证治》中记载：“若夏月伤暑，发热，汗大泄，无气力，脉虚细而迟，此暑伤元气也。”处暑虽然是暑天的尾声，但天气依然十分炎热。这种炎热的天气，会打开皮肤的通道，导致人在出汗的同时，气也会跟着大量外泄。

因此，虽然在夏天，阳气看起来“蒸蒸日上”，但其实对于元气的消耗也不少。不少人在这段时间或多或少会觉得有点精力不济，出现一些不舒服的反应，例如：脸色发黄，掉发增多，面容看起来很憔悴；晚上睡不好，白天打不起精神，记忆力下降；经常感冒，一遇冷风就不停打喷嚏；觉得累，四肢无力；稍微多说一些话或者运动一下，就觉得喘不过气。这种虚如果不及早调理，等入冬之后，凉风稍微一吹，身体抵挡不住外邪，就很容易冒出小毛病。所以这个时候的补，刚好也是为身体重新打一次根基。

处暑时节，空气中的热气开始消散，阳气开始往五脏六腑回收，身体也调整为适合受补的状态。此时进补的食物可以快速被身体吸收。所以一定要抓紧这15天时间，为自己好好补补气。

打通三关，让身体不再虚

处暑时节，最好疏通一下经络。对于身体虚、没力气的人，可以通过穴位按摩的方式，通一通三关，如此再进补，则可以收到更好的效果。

具体的操作方法很简单：双手十指交叉放在后颈部位置，双手掌根夹住后颈部，然后以双手掌根提捏颈肌至发热。颈部是膀胱经的上部枢纽，打通此处，可以清除头部和面部的毒素，治疗头痛、颈椎病、头昏眼花、视力下降等问题，还能增强记忆力，使人头脑变轻松。

接下来，坐在椅子上，用两手指端，掐按两腿后膝窝的正中点——委中穴。力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，连做20次。然后用拳敲击这个穴位20次。中医有个说法叫“腰背委中求”，凡是腰部、背部的问题，都可以通过敲击这个穴位来解决。经常坐办公室的人，腰部、背部或多或少都会有些问题。多敲敲委中穴，就可以通畅这些部位的气血。

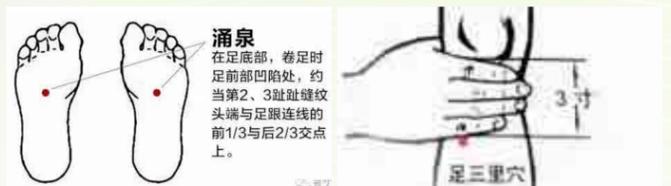
再接着，双手握拳轻轻叩打尾骨以上、腰椎以下的八髎穴。八髎穴不是一个穴位，而是八个：两个上髎穴、两个次髎穴、两个中髎穴和两个下髎穴，左右共八个穴位。八髎穴是膀胱经中部的枢纽。刺激八髎穴可以清除上半身的毒素，改善腰背酸痛、坐骨神经痛、痔疮等问题。八髎穴还是妇科要穴，专门消炎、活血、化瘀。所以女性要经常敲一敲这个位置，坚持一阵子，会有很好的养生效果。

穴位艾灸，固摄阳气

春夏艾灸，我们都知道是顺应阳气的生发；而秋季艾灸，则主要是为了固摄阳气。此时阳气耗散得多，可以用艾灸扶持正气，帮助肾脏将阳气回收回体内。

秋天第一个要艾灸的穴位，就是涌泉穴。它是肾经首穴，肾主水，能够给身体补充津液。艾灸涌泉，可以将外散的阳气拽回到肾水的位置，温暖下半身。

此外，还可以艾灸三里穴，帮助生发胃气，增强脾胃的运化功能。脾胃功能健运，则可以更好地运化气血，给予五脏六腑足够的滋养。



秋天艾灸的注意事项

①与夏天不同的是，秋天艾灸时长需要缩短，频率一周1~2次即可，给予身体缓和的时间。

②秋天艾灸时，要多喝温水，可以在水中适当加一些蜂蜜，防止干燥。

③处暑之后，凉意越来越深，艾灸过程中一定要注意保暖，灸完后不要立即洗澡，等待1个小时后方可。

处暑一到，天地间那种夏日的狂热日渐褪去，逐渐展现出丝丝温婉的气息，而万物也终于迎来了稍事休憩的时机。这段休憩能让我们欣赏到一年中最美的蓝天与白云，大自然以时令的变化告诉人们：给身体休息的机会也是一种顺应时节的养生方式。

文字：中医科 殷仕洁

图片：中医科 殷仕洁 党委办公室 邓洪峰