·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

2026年1月15日 第178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

医院官方微信　医院官方微博　医院官方APP

导读

“全景式”智慧服务，用心守护健康

让“信息跑”代替“患者跑”——探访中国医学科学院阜外医院西院区，看智慧医疗如何让就医更从容　第2版

中国医学科学院阜外医院实验诊断中心顺利通过中国合格评定国家认可委员会ISO15189医学实验室质量与能力认可现场评审　第3版

冬至安康，从守护心脏开始

小寒护心 温暖过冬　第4版

高标准践行健康优先发展战略，以高质量发展实际成效，全面推进心血管医学中心建设

——中心和医院第一届第五次职代会工代会召开

2025年12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”）第一届第五次职代会工代会召开。

会议采用线上、线下相结合的形式召开。中心和医院领导班子成员、职工代表、工会代表、中层干部、统战人士代表共283人参加线下会议；西山园区及西院区设分会场，部分职工代表、工会代表、中层干部、学科带头人共42人通过线上参会。

中心和医院工会副主席周宪梁同志主持预备会议；中心和医院纪委书记付文豪同志主持正式会议。

会上，中心主任、医院院长胡盛寿同志代表中心和医院办公会，向职代会、工代会作题为《求真务实、守正创新，高标准践行健康优先发展战略，以高质量发展实际成效，全面推进心血管医学中心建设》的工作报告。

胡院长指出，过去五年，在全体阜外人共同努力下，中心和医院各项事业发展取得显著成效，已基本实现“十四五”时期确立的两大核心目标：一是由单一性医疗中心向医学中心转变，基本建成了集心血管疾病预防、诊疗、研究与转化、人才培养于一体的完整的国家医学中心及中国心血管医学创新核心基地；二是初步建成了“以心血管学科为引领，综合学科协调发展”学科体系，正式迈出向综合医院转型的第一步。

围绕具体成效和标志性产出，胡院长在报告中依次从“三项刚性工作”“两件支撑工程”“四个关键词”，系统回顾了中心和医院“十四五”时期工作新成效、新亮点。

立足近70载深厚发展积淀与“十四五”时期筑牢的坚实根基，面向“十五五”崭新开局，胡院长提出了关于中心和医院“十五五”阶段发展的初步设想。结合党的二十届四中全会对我国“十五五”时期发展环境的科学判断，以及全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》中，以“加快健康中国建设”为统领的医疗卫生行业11项重点任务，胡院长强调，全院上下要切实把思想和行动统一到中央精神上来，深刻领会全会精神实质，准确把握重点任务，科学研判形势挑战，认真谋划中心和医院“十五五”发展目标与实施路径，明确重点任务与关键举措，以国际一流心血管医学中心发展新高度、新贡献，答好时代发展新命题。

医院总会计师陈媚同志作中心和医院2025年财务决算和2026年财务预算报告。

中心和医院纪委书记付文豪同志作2024至今中心和医院工会工作报告。付书记共从六个方面，系统回顾了近两年工会工作开展情况，并对2026工作进行了部署：一是坚持正确政治方向，扎实推进思想政治引领；二是深化职工岗位建功，组织动员职工充分发挥主力军作用；三是坚持以职工为中心，持续倡导职工健康生活方式，践行“健康阜外行动计划”；四是坚持以职工为中心，增强工会引领力、组织力、服务力；五是丰富职工精神文体生活，提升阜外文化品牌；六是加强工会自身建设，夯实创新发展基础。团结引领广大职工为中心和医院高质量高水平发展贡献力量！

工会第一届经审委员会委员姜晨同志作工会财务经审工作报告。职代会第一届提案委员会委员徐飞同志作提案委员会工作报告。

中心和医院党委书记孙力光同志做总结讲话。他首先代表中心和医院党委对大会的胜利召开表示热烈祝贺，并提出四点要求：一要讲政治，坚定正确政治方向。持续深入学习贯彻党的二十大和二十届四中全会精神，深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，确保医院事业发展始终沿着正确政治方向。二要厚植家国情怀，持续弘扬胡院长工作报告提到的富含军队文化、协和文化的阜外文化。既要牢记“国之大者”，坚持“品质与创新”，履行好国家队的职责使命；又要充分发扬“阜外家”理念，相亲相爱、互帮互助，凝聚阜外家人的强大合力。三要强化使命讲担当，加强战略谋划。把握建设国家医学中心的战略机遇，扎实做好“十四五”总结与“十五五”规划编制工作，谋划好纪念建院70周年系列活动，完成好“两委”换届选举等各项任务。四要严守底线，坚持全面从严治党。严守纪律规矩，深化作风建设，持续巩固拓展中央八项规定精神学习教育成果，深刻理解严管就是厚爱，深刻理解信任不能代替监督，做好压力传达，坚持严的基调，营造风清气正的政治生态。

孙书记最后号召全体代表和干部职工，要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在国家卫生健康委党组和院校党委的坚强领导下，按照胡院长擘画的“十五五”发展规划顶层设计与具体路径的要求，忠诚履职、实干担当，将会议精神转化为推动发展的强大动力，为中心和医院高质量、高水平发展继续努力，出色完成新时代赋予每一位阜外人的历史使命！

本次职代会、工代会的胜利召开，再次激励和号召全体干部职工，坚定不移贯彻落实上级决策部署，忠诚履行党的要求，紧密围绕中心和医院目标任务，以主人翁的姿态，参与到中心和医院的各项工作中，充分发挥民主管理、民主参与、民主监督的重要作用，携手四地阜外，凝聚各方面的智慧和力量，为建设国内引领、国际一流的心血管医学中心，持续深化心血管医学科技创新体系核心基地建设，推进健康中国与教育强国、科技强国建设作出新的更大的贡献！

文字：工会办公室 郭悦
图片：工会办公室 郭悦

主编：胡盛寿 孙力光　执行主编：胡洋　主办：党委办公室　承办：宣传组　责任编辑：寿宇红　fuwaixc@126.com　电话：(010)88396412

“全景式”智慧服务，用心守护健康

“AI数字人”答疑解惑、无人药房自动发药、机器人穿梭派送物资……日前，正式启用的中国医学科学院阜外医院西院区多了一些“智慧助手”。在这里，依托智慧化服务5级水平构建的“全景式”智慧服务体系，正让医务人员的时间与智慧重新聚焦于照护本身，为医疗服务质量保驾护航。

智慧门诊 服务加速又“加倍”

在阜外医院西院区门诊大厅，“AI数字人”全天候值守。患者若不清楚挂哪个科室，只需描述病情，就能获得就诊指引。若存在交流不便，患者还可求助于“一柜通办”服务中心，一站式获得门诊咨询、医保报销、预约挂号、退号等服务。

诊室里，医生诊桌上的迷你设备连接着医生系统，实时记录问诊过程。问诊结束后，系统集成的AI助手从对话中精准抓取病情关键信息，一键生成电子病历，并同步到门诊系统。据测算，该系统投入使用后，可缩短医师40%的病历书写时间，平均每年可为临床节约人力5.6万个小时以上。

诊室隔壁是无人药房，可以满足门诊、急诊、出院患者的用药需求。70岁的连大爷按照操作说明扫描就诊码后，很快就完成了取药流程。透过玻璃，记者看到机械手臂按照指令左右移动，快速拿到指定药物，不到1分钟，12盒药就出现在取药窗口，用药指导单也同步打印出来。

“若患者有疑问，可在用药咨询窗口向药师咨询。”阜外医院西院区管理办公室副主任陈东介绍，以往门诊药房至少要开设五六个人工窗口，而无人药房仅保留一个人工咨询窗口，将有限的药师更多投入到用药审核、咨询等服务中。

门诊区域内，运送小件物品的配送机器人、运输大型物资的托举式机器人等来回穿梭，实现物资点对点精准运输。在采血室，患者扫描检查单条码后，采血管实现自动贴码，然后弹出并运送到工作人员座位前的传输轨道上；采血完成后，样本通过两条气动传输系统通道，分别传输到检验科的生化免疫工作区与血液室。

“以往样本都是通过人工运往检验科，还要人工扫码接收、上机检测，检测完成后再人工归档、放入冰箱保存。”临床检验科主管技师于金星表示，自动化流水线操作不仅避免了人工运输易出现的感染问题，还让工作人员有更多时间对报告进行高质量质控，大幅缩短报告出具时间。

智慧病房 “一键”响应，实时守候

在成人心外科九病区护士站，一块大屏引人注目。“这是智慧病房控制面板。”成人心外科九病区护士长李旭介绍，通过该面板可以对患者状态、病房环境以及智能家居、物流配送、医疗设备进行监控；对患者入院时间、是否在床位等状况一目了然；对温度调控、窗帘与灯光开关、病房紫外线消毒等，均可实现“一键”操控。

在帮助护士解放双手的同时，信息化也为护士装上“千里眼”，时刻为患者安全护航。

病房里的输液装备配备“感应雷达”。李旭说，输液吊杆上悬挂的输液监测器，可实时监测药品余量：当余量小于10毫升时，护士移动护理终端及输液系统管理端会自动弹出提醒；当余量不足3毫升时，系统将同步触发语音提示，方便医务人员掌握用药进度，做好续液或拔针准备。

位于监控盲区的病房卫生间，是患者跌倒风险较高的区域。记者看到，每个病房卫生间都安装了探测器，一旦探测器识别到疑似跌倒行为，护士站的控制面板会发出警报，直至护士前往处理后，警报才会解除。

智慧病房为患者配备可穿戴式监护仪，对生命体征进行随时随地监测。患者王阿姨戴上智能手表、在胸脯前贴上电极片后，其心电图、心率、血压、血氧等数据就实时呈现在监护中央站上。李旭举例说：“一些起搏器依赖的患者，如果感知功能不好，会出现心率突然减慢。我们为监测设备设置心率的高低阈值，一旦超出阈值，设备会立即发出预警，便于医务人员及早干预。”

数字化手术室 “一屏”联动，把时间交给生命

日前，阜外医院西院区数字化手术室启用。当天，阜外医院院长胡盛寿为来自北京市门头沟区的薛大爷完成心脏搭桥手术。让薛大爷惊喜的是，在“家门口”就能享受到专家的服务；而让医务人员欣喜的是，数字化手术室让手术流程变得更加顺畅高效。

步入手术室大门，头顶的摄像头通过人脸识别，便能语音引导医生前往相应的手术间。

手术室团队梳理日常工作中的痛点、堵点，联合信息中心团队研发了一套覆盖术前、术中到术后全流程的智联全景手术助手，让医务人员可以全心全意守护在患者身旁。

手术室副护士长臧美娜介绍，通过手术室里的术程动态调度看板，医护团队可实时掌握各手术间的手术进度等详细信息，以便提前规划后续工作；面朝手术台的墙上嵌入智联全景手术助手，医生通过语音就能随时调出患者检查检验结果，以及手术需要的三方核查资料等。“术间全维运营助手”还可自动记录统计每日手术量、手术时间、手术类型、空台时间、人员占比以及与往年对比的变化趋势等数据。

此外，阜外医院西院区每个手术间都配有智能耗材柜，医务人员刷卡就能在术间取用所需耗材，系统会自动关联人脸或胸卡信息，记录物资取用情况。每个手术间都有一台智能药车随时待命，上面备有手术所需的常用药品，医务人员只需登录账号或通过人脸识别，就能完成药品取用与回收，系统会自动记录费用信息。

据悉，阜外医院西院区运用的信息化系统中，约93%为自主研发。阜外医院正全力打造信息化、智能化、网络化、自动化医院模板，走出一条以信息化驱动公立医院高质量发展的实践新路径。

来源：健康报

让“信息跑”代替“患者跑”

——探访中国医学科学院阜外医院西院区，看智慧医疗如何让就医更从容

坐落在北京市门头沟区永定镇阜外西院东街1号的中国医学科学院阜外医院西院区（简称阜外医院西院区）的门诊大厅，没有长长的队伍，也没有嘈杂的叫号声。来自北京的李阿姨把就诊单上的条形码对准扫描口，“嘀”一声，取药机的显示屏亮起：“药品发出，请稍候。”不到一分钟，16盒药从出药口递出。“挺快的。”她收起药，转身离开。这是她第一次在这家新院区看病——从手机挂号、问诊、检查到取药，全程没排过一次队。

这里是国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院的西院区，也是“十四五”时期我国首个实质性落地的国家医学中心建设项目。2022年6月动工，经过近三年建设，于2025年12月11日正式投入使用。在这里，传统就医流程被重新梳理，许多环节变得安静、自动、高效。

让“信息跑”代替“患者跑”

“您有什么不舒服？”诊室里，医生问。“最近有点胸闷，大概一周了。”患者答。桌面上一个小小的拾音器正在工作。诊间系统屏幕上，对话实时转写成文字，并自动提取关键信息：“主诉：胸闷一周”。医生在电脑上进行修正，一份门诊病历雏形已生成。“以前写病历要花不少时间，现在系统帮忙整理，有效提高了接诊效率”接诊医生这样说。

传统人工取药窗口不见了，取而代之的是提供24小时连续服务的全自动自助取药窗口。药师站在一旁指导，但很少需要介入。“处方开出来时，系统已经审核过一遍。药房这儿的机器再核对一次，双重保险。”药房工作人员介绍。机器内部，机械臂快速抓取药品，通过传送带送至窗口。从扫码到出药，平均用时2~3分钟。

检验科里的“静默流水线”

采血室隔壁，检验科技师指着墙上一个金属槽口：“血样从这里进去。”护士将贴好条码的采血管放入槽内，关上门。轻轻一声气流响，管子被吸进管道，送往隔壁的检验科。那里，全自动流水线接收样本，离心、分拣、检测，全程无需人工搬运。

“气动物流，平稳也快速。”检验科工作人员说，“以前靠人工送，一批批跑，现在随时送、随时到，还能够避免差错和污染风险。”

“这些变化，核心不是为了取代人，而是为了让医护回归该做的事。”阜外医院总院区的数据显示，AI辅助病历系统平均为每位医生节省40%的书写时间，医院每年可节约临床人力超过5.6万小时。病历整体无差错率从78.14%提升至99.57%。阜外医院西院区还承载着更长期的使命——作为国家医学中心，它同时是心血管药械研发的“孵化器”。

资源“扩容”，服务“同质”

阜外医院西院区目前开设心内、心外两个学科门诊，日均可接待近500名门诊患者。所有科室与总院区实行“同质化”管理——同样的专家轮流坐诊，同样的诊疗标准。

“患者不用都挤到总院去。”西院区相关部门负责人说。西院区将有效辐射带动京西（门头沟、石景山、房山、丰台等行政区）乃至全首都，及河北地区心血管疾病救治能力与服务水平提升，缓解跨省就医压力。

急诊通道也经过智能化改造。患者入院即完成分级，需要手术治疗的危重者直接送入导管室或手术室，轻症者则通过系统快速分流至病房。“我们要确保急诊不积压，抢救不延误。”

傍晚，门诊大厅逐渐安静下来。保洁人员开始消毒自助设备。大屏幕上滚动着提示：“线上复诊、药品配送均可通过‘掌上阜外’办理。”李阿姨早已离开，她的检查报告将通过手机推送。一次就诊，就这样悄无声息地完成。

在这里，科技没有变成冷冰冰的机器轰鸣，而是化为了流程中的静默辅助。它缩短了等待，厘清了环节，让医院成为一个更专注智慧就医更从容的地方。

来源：光明网

中国医学科学院阜外医院实验诊断中心顺利通过中国合格评定国家认可委员会ISO15189医学实验室质量与能力认可现场评审

2025年11月28日至12月1日，中国合格评定国家认可委员会（CNAS）评审专家组对中国医学科学院阜外医院（以下简称阜外医院）实验诊断中心的检验、分子和病理三个专业整体进行了ISO15189医学实验室质量与能力认可现场评审。此次评审为最新版医学实验室质量和能力认可准则后首次评审，是CNAS对实验室管理体系、技术能力和服务质量的一次全面、全新的检阅。

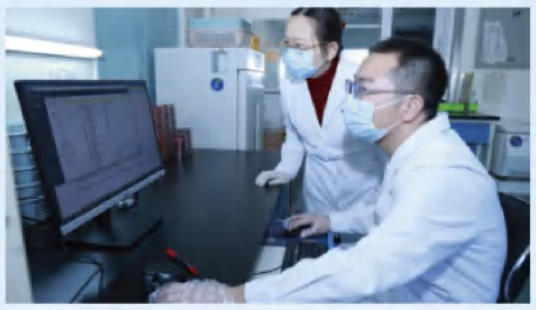
PART.01

11月29日召开评审首次会议。评审组组长、中南大学湘雅二医院胡敏主任详细介绍了本次评审程序要求与原则，阜外医院潘湘斌副院长代表医院向评审专家表示热烈欢迎，并强调了质量管理体系在临床诊疗中的重要意义。实验诊断中心周洲主任系统介绍了中心的ISO 15189认可历程、质量体系与日常运行情况。

PART.02

在为期三天的评审过程中，专家组通过查阅文件、核对记录、现场试验、人员能力考核、医护座谈、临床科室走访等多种形式，对实验诊断中心的管理体系和技术能力进行了全面、细致、深入的评估。

各专业组现场评审



专家组走访病区进行现场沟通交流

PART.03

12月1日，在评审末次会议上，评审组充分肯定了实验诊断中心近年来的质量运行状况，确认质量管理体系运行有效，技术能力符合ISO15189认可准则的要求，现场评审顺利通过，同时也提出未来可进一步增加心血管疾病特色的新项目，以突出国家心血管病中心的诊疗特色。

面向未来，阜外医院实验诊断中心将继续秉持“公正、精准、及时、进取”的质量方针，不断加强内部管理、优化服务流程、提升专业能力，为临床诊疗和患者健康提供坚实可靠的技术支撑，推动医院高质量发展、保障全民健康。

文字：实验诊断中心 王恺隽
图片：实验诊断中心 王恺隽

从理论内化到基层实践 “和谐护理”安宁疗护项目圆满完成阶段性推广

为持续深化优质护理资源下沉，构建标准化与专业化并行的基层护理体系，中国医学科学院阜外医院护理部“和谐护理”安宁疗护项目组于2025年11月至12月期间，围绕“临床技术转化”与“安宁疗护人文关怀”两大核心维度，先后开展了系列深层次护理交流与实践指导活动。

深化临床指导强化基层护理服务效能

为巩固首阶段培训成果并解决合作机构在技术转化中的临床难点，2025年11月，项目组开展了两项针对性工作：一方面，项目组委派护理部李茹前往展览路医院，主持开展“联合内科病房教学查房培训”。此次培训旨在指导基层医护人员将“和谐护理理论”转化为标准化临床路径，通过现场实地查房、复杂案例研讨及双向反馈，显著提升了基层护理人员的专业实操水平。另一方面，组织东城区第一人民医院与房山区第一医院的护理骨干前往阜外医院现场学习，由阜外医院心衰重症监护室护士长张威强主持专题研讨，深化临床护理交流。

拓宽科普维度 赋能安宁疗护人文关怀

在强化专业技术推广的同时，项目组积极探索安宁疗护的多元化表达。2025年12月5日，阜外医院护理团队联合东城区第一人民医院、房山区第一医院、北京同仁医院门头沟区医院及北京四季青医院，举办“芳香呵护：施予者与受者的双重关怀”主题科普活动。活动特邀国际芳疗专家赖沛文进行现场指导，通过跨学科视角的融入，进一步深化了基层机构在安宁疗护中的人文关怀内涵提升了心理支持服务的专业能力。

自2024年11月“和谐护理”安宁疗护项目入选北京市卫生健康科技成果和适宜技术项目以来，在护理部主任张辰带领下，阜外医院护理团队秉持“优质医疗资源均衡布局”的指导精神，圆满完成了项目第二阶段任务。

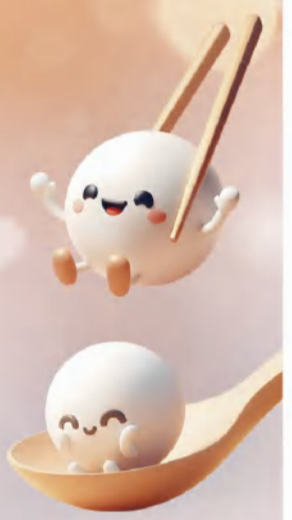
未来，项目组将继续通过委派资深专家深入基层医疗机构主持教学查房、联动多院区开展科普活动等形式，强化基层护理服务效能、赋能人文关怀能力，进一步推动区域医疗护理服务的一体化发展。

文字：护理部 谢韵澍
图片：护理部 谢韵澍

阜外·节气健康科普

冬至安康，从守护心脏开始

“天时人事日相催 冬至阳生春又来”
12月21日，我们迎来二十四节气中的
第二十二个节气——冬至
这一天，北半球昼最短，夜最长
古人也总是从这一天开始“数九”
记录冬至到来年春分的物候变化
冬至也是中国民间的传统节日之一
素有“冬至大如年”之说
北方地区的人们喜爱用热腾腾的饺子驱散寒气
南方人则偏爱软糯香甜的汤圆
寄托“团圆”“圆满”的美好愿景
在与家人感受节气氛围的同时
也要更好地关注健康



到了冬至，也就开始进入“数九寒天”，寒冷时节是冠心病患者急性心梗的高发期。如何守护健康，阜外专家为您带来专业解答。

一 寒冬时节冠心病为什么高发？

低温会刺激血管收缩、血压升高，增加心脏负荷，是冠心病急性发作的高发期。寒冷时血管自动收缩、变窄、变硬。血管收缩后，本来有斑块或狭窄的血管，血流量会明显减低；如斑块破裂，可能形成血栓，严重可引发急性心肌梗死。急性心肌梗死是冠心病严重的临床表型。

二 急性心肌梗死有哪些症状？

心梗的症状有典型和不典型之分：

01 典型症状

胸痛/胸闷：这是心梗最核心的症状，感觉胸口有重物压榨、紧缩，像被勒住一样，喘不上气，疼痛部位主要在胸骨后或左胸部，持续时间通常超过15分钟，休息或含服硝酸甘油也无法缓解。

放射痛：疼痛会从胸口扩散到左肩、后背、颈部、下颌，甚至上腹部，比如有人会觉得左肩酸痛、脖子发紧、牙痛、胃痛，容易误以为是肩周炎、颈椎病、胃病。

伴随症状：同时会出现大汗淋漓、呼吸困难、恶心呕吐、头晕头痛、心慌心悸，严重时会出现濒死感、意识模糊、四肢冰冷、血压下降。

02 不典型症状

没有胸痛，只表现为突发的呼吸困难、气喘，像哮喘发作一样，常见于老年人和糖尿病患者。

表现为上腹部疼痛、恶心呕吐，误以为是急性肠胃炎、胃溃疡，尤其是吃了油腻食物后出现，容易混淆。

表现为牙痛、下颌痛、咽喉痛，没有明显的口腔问题，疼痛持续不缓解，还伴随心慌、出汗。

表现为不明原因的极度疲劳、乏力，稍微活动就累，甚至连走路、穿衣都觉得吃力，这是因为心肌缺血导致心脏泵血不足，身体供氧不够。

三 急性心肌梗死发生后要如何急救？

时间就是心肌，心肌就是生命。心梗发生后的120分钟内为黄金抢救时间。正确的急救步骤为：

立即拨打120，第一时间求救

一旦发现有人出现疑似心梗症状，立刻拨打120急救电话，保持电话畅通，方便急救人员联系。

让患者保持安静，减少心脏负担

让患者平躺下来，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅；如果患者有呼吸困难，可以让他半坐着，背后垫个枕头，不要强迫他平躺。不要移动患者，保持环境安静，让患者放松，避免情绪紧张。

正确用药+心肺复苏：遵医嘱，正确操作

硝酸甘油：如果患者有硝酸甘油，且没有低血压(比如平时血压偏低、头晕)，可以让他舌下含服 1 片，5 分钟后如果症状没缓解，可再含服 1 片，最多含服 3 片；如果患者血压不明，或者已经昏迷，不要擅自喂药；

阿司匹林：急性心梗发作时，是否吃阿司匹林要遵医嘱。如果患者没有出血倾向（比如胃溃疡、牙龈出血），急救人员在电话里可能会指导服用300毫克阿司匹林（嚼服），但如果患者已经昏迷、血压过低，或者有出血史，绝对不能吃；

心肺复苏：如果患者突然昏迷、没有呼吸或呼吸微弱，要立即进行心肺复苏：让患者平躺，双手交叉按压胸骨中下部，按压深度 5-6 厘米，频率每分钟 100-120 次，按压 30 次后，进行 2 次人工呼吸，直到救护车到达。

四 冠心病患者冬季护心建议

对于冠心病患者而言，做好居家自我管理，平稳度过冬至时节尤为重要。以下从出行、饮食、活动、服药、日常生活及情绪管理六大方面，送上实用的护心建议：

减少不必要外出，做好保暖防护

冠心病患者外出时请做好保暖防护，出行路线选择避风、向阳的路段，减少快速行走或剧烈活动。

饮食温热滋补，兼顾清淡均衡

冠心病患者饮食应该“补而不燥、温而不腻”，以温热为主，可适量食用羊肉、牛肉等温热性食物，搭配萝卜、白菜等蔬菜。严格控制低盐、低脂、低糖摄入，少吃腌制食品、油炸食物和甜食，每日食盐摄入量不超过5克；多吃富含膳食纤维的杂粮、新鲜果蔬，保持大便通畅，避免因排便用力增加心脏负担。

活动量力而行，避免过度劳累

冬至时节应遵循“静养”原则，合理安排活动量，可选择散步、太极拳、八段锦等温和的运动，每次运动时间控制在30分钟以内，以身体微微发热、无胸闷气短为宜，避免跑步、搬重物等剧烈运动。运动前先做5-10分钟热身，运动后及时擦干汗水、增添衣物，防止受凉。若近期出现心绞痛发作频繁、血压不稳定等情况，应暂停运动，以休息为主。

服药遵规守矩，请勿擅自调整

规律服药是控制冠心病病情的关键，冬至时节更不能松懈。患者需严格按照医嘱服用抗血小板、调脂、降压、降糖等药物，不可因病情稳定擅自减量、停药。服用药物期间，注意观察自身反应，若出现头晕、乏力、牙龈出血等不适，及时记录并就医咨询。同时做好药物管理，提前检查药品储备。

日常精细护理，筑牢护心防线

冠心病患者居家环境保持温暖舒适，室温保持在18-22℃为宜，每日定时开窗通风2-3次，每次15-20分钟，保持空气流通，减少呼吸道感染风险（感染会加重心脏负担）。养成规律作息，保证每晚7-8小时睡眠，避免熬夜；睡前避免饮用浓茶、咖啡，可适量饮用温牛奶助眠。此外，定期监测血压、心率，每周至少测量2-3次，做好记录，复诊时带给医生参考。

情绪平稳舒畅，减少情志波动

情绪激动会导致交感神经兴奋，诱发血压升高、心绞痛发作。患者应保持心态平和，可通过听舒缓的音乐、与家人聊天、养花种草等方式调节情绪；避免过度思虑，学会自我疏导压力。家人也应多给予陪伴和关怀，营造温馨的居家氛围。

“一岁之气，始于冬至”。值此岁末时节，祝您冬至安康，心有美好，厚积薄发，笃行致远。

文字：特需医疗中心党支部 俞梦越

小寒护心 温暖过冬

“小寒连大吕，欢鹊垒新巢”
——唐·元稹《咏廿四气诗·小寒十二月节》
1月5日我们迎来了二十四节气中第二十三个节气
——小寒

此时节，北国四野苍茫，千里冰封；南方多地寒意刺骨。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中说：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”意为小寒时节天气寒冷，但未至最寒，到大寒时节，寒冷才会达到极致。

寒冬时节，气温下降、空气干燥，室内活动增多，这些环境变化为呼吸道与消化道传染病的传播创造了条件。掌握科学的防病知识，是守护健康的重要屏障。

小寒时节，人体面临持续的寒冷考验，寒冷会直接刺激血管收缩，导致血压波动、心脏负荷加重，显著增加心梗、脑卒中等心脑血管事件的风险，因此心血管系统也进入一年中较为脆弱的阶段。与此同时，冬季生活方式的变化也带来多重挑战：活动减少、节日饮食多油盐易致血压血脂升高；日照减少则会影响血压稳定与情绪健康；呼吸道感染高发可能加重心脏负担。阜外专家给您的应对建议如下：

防寒保暖：首要原则是主动、全面保暖。外出时应穿戴好帽子、围巾、手套，重点保护头颈与四肢末端。

活动、光照、饮食与情绪调节宜综合把握：建议在午间或午后光照好、气温较高时进行散步、太极拳等温和运动，每次约 30 分钟，每周坚持 150-300 分钟，严寒时可转为室内锻炼。饮食注意荤素搭配，少油盐糖，多蔬果饮水。保持与亲友交流，有助于维持情绪与心理平衡。

预防感染：关键在于“防在先、早应对”。坚持勤洗手、戴口罩、少聚集，老年人及慢性病患者建议在医生指导下接种流感疫苗和肺炎疫苗。一旦出现发热、咳嗽等症状，应及时就医。

提醒：心血管疾病患者务必坚持规律服药，加强血压、血糖等指标的日常监测，切勿忽视身体不适，如有不适应及时就诊。

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”隆冬数九，万物雪藏，小寒虽寒，望春则暖，人生亦然。愿您在守护好健康的同时，为理想奋斗，为幸福打拼，万事皆可期！

文字：冠心病三病区党支部 张 璇
冠心病五病区党支部 董秋婷