



● 医路守护

五面“藏名”锦旗饱含医患真情

患者送来的锦旗上包含医生、护士的名字 字里行间都是爱

“妙手回春，厥功至伟，德艺双馨，一心为民。”(赠王伟民副院长)
“陈家儿郎，心怀苍生，医术精湛，造极登峰。”(赠陈峰副主任医师)
“志洁行芳，仁心仁术，明齐日月，手到病除。”(赠徐志明副主任医师)
“热情专业，察喻户晓，细心贴心，卓尔不群。”(赠侯晓群护士长)
“关爱病人暖人间，细致服务美传名。”(赠神经外科全体医护人员)



近日,我院本部神经外科病区的11床患者王先生及其家属送来五面“别样”的锦旗,每一面锦旗上感谢的话语里都包含了医生、护士的名字。当锦旗展开的一瞬间,所有医护人员都被患者和家属的这份用心深深感动!

1月11日,王先生突然言语不清伴有口角歪斜,在城阳某医院做颅脑CT显示:左侧颞部高密度影,不排除脑出血可能,且症状持续加重,出现了剧烈头痛、恶心呕吐,为进一步治疗被送至我院。

入院后经检查发现,王先生为左颞叶脑出血,出血量大约有10ml。主管医生王伟民副院长、陈锋副主任医师、徐志明副主任医师紧急进行了病例讨论,分析王先生很可能是海绵状血管瘤,此部位发生出血,如果出血量继续增加,可能会有癫痫甚至是脑疝的发生!为明确出血部位,医生们决定先给王先生做一次脑血管造影再确定下一步的手术计划。检查结果正如医生们所料,的确是海绵状血管瘤。于是,他们立即进行开颅血肿清除术,4个小时的手术

很顺利,从手术台上走下来的医生们如释重负。

36岁的王先生是家中独子,也是两个孩子的父亲,是家里的顶梁柱。医生们全力以赴展开救治,让年轻的生命再次鲜活起来,让一个家庭避免了支离破碎。

同样为生命助力的还有神经外科的护理团队,护士长侯晓群带领护士们从严谨缜密的病情观察、细致入微的术前术后护理人手,还请来康复师根据王先生的情况制定了个性化方案,安抚家属焦躁的心情,帮助解决订餐问题。经过半个月的精心治疗和护理,王先生恢复良好,行走自如,每次查房都对医护人员的救命之恩感激不尽。

出院前夕,他们特别用心地把这份感激化作锦旗上的字句,字里行间都是医生、护士的名字,成就了医患和谐的一段美谈。

(本部神经外科 李莎莎)

新春送温暖 岁寒情暖心 院领导走访慰问离退休老同志

本报讯 春节前夕,我院党委书记杨九龙、总院长管军、工会主席海燕带领离退休干部管理部工作人员分别看望慰问了我院老党员、老专家、老干部、老职工以及老干部遗属等,代表医院党委和全体职工向他们送上新春的祝福。

每到一处,医院领导都关切地询问老同志的身体、家庭和生活情况等,认真倾听他们的所思所想所需。同时向老同志介绍一年来医院的发展和变化,杨九龙书记和管军总院长还向老同志介绍了医院2021年主要工作规划,征询他们对医院工作的意见和建议。针对当前的疫情防控工作,医院领导叮嘱老同志保重身体,支持政府的各项防疫措施和要求,节日期间尽量减少外出,做好自我防护。

交谈中医院领导表示,医院发展凝聚着老前辈的心血和汗水,是他们的不懈努力成就了医院现在的辉煌,全院职工不会忘记老

前辈们做出的贡献,要求离退休干部管理部工作人员认真践行关心、耐心、诚心、热心、贴心“五心”工作宗旨,主动发现和解决老同志们的实际困难,用心用情努力为他们排忧解难,切实把医院党委对老同志的关怀和温暖送到他们的心里。

走访中老同志们说的最多的一句话是:“感谢党组织的关心,你们这么忙还记挂着我们……”他们用真切质朴的话语感谢医院党委的关怀和爱,也为医院近年来取得的成绩感到自豪,纷纷表示今后仍将一如既往地关心支持医院的发展,做到“人退心不退”,继续发挥余热,为医院的持续发展再做贡献。

本次共走访慰问老党员、老专家、老干部、老职工以及老干部遗属90余人,充分体现了医院尊老、敬老的传统美德,也在寒风料峭的冬日让老同志深切感受到了党组织的关怀和温暖。

(离退休干部管理部 赵玉玲)

“青年文明号”入户送医 东院泌尿外科医护人员走进病友家复诊



本报讯 寒冬时节,在疫情防控形势之下,那些需要定期来院复查的病人会有诸多不便。我院东院泌尿外科作为青岛市“青年文明号”,践行“以病人为中心”的服务理念,积极开展“走访慰问老病友”活动。近日,东院泌尿外科医护一行6人走出医院来到病友家中,帮助需定期来院的病友居家完成复诊,为他们带去更多居家自我管理知识,在寒冷的冬日里送去一份温暖和关怀。

(东院泌尿外科 刘沙沙)

献爱心情暖患病护士 “天使之心”社团为患病同事组织募捐

本报讯 天有不测风云,人有旦夕祸福。我院护士王静于2018年不幸查出胃癌晚期且扩散,2020年11月病情加重,独自养育幼子的王静生活陷入困境。

为帮助王静渡过难关,1月18日,我院“天使之心”社团在医院工会、护理部的指导下,在院内开展“爱心捐募”活动,短短几天时间筹得善款204848.68元,并将善款交到

她的手中,带去全院同事的关爱和鼓励。2月4日凌晨,37岁的王静不幸病逝。王静的母亲代表家人致谢,感谢全院职工对女儿的关爱,市立医院大家庭的温暖给了王静很大的心理支持和安慰,她最后心无挂碍,走得安静平和。逝者安息,生者珍重,市立人团结互助的精神和同袍情谊永存。

(天使之心社团 工会)

(上接第1版)

姜鸿波主任向孙文欣表示祝贺。他表示,青岛市道德模范的评选严格按照“严把关、优中选优”的原则,评选程序严格规范。17年来,累计评选出“感动青岛”道德模范197名,其中7人当选全国道德模范及提名奖,97人荣登中国好人榜,65人当选全省道德模范及提名奖,他们来自各行业,是青岛市当之无愧的道德典型、文明先锋。

赵宝玲书记表示,在2020年抗疫工作中,以“感动青岛”道德模范孙文欣等同志为代表的广大医护人员,不畏艰险,冲锋在前,生动诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神和道德典范。

我院党委书记杨九龙表示,自新冠疫情发生以来,我院全体医护人员做出了不平凡的努力,得到了来自各级政府机构、社会各界的关爱支持。孙文欣同志当选“感动青岛”道德模范,是对全院医护员工的又一次精神鼓励。作为全国精神文明单位,医院将不负众望,持续提升医疗服务质量,用高品质的医疗服务来回馈社会。

● 相关链接

孙文欣:白衣作战袍,慷慨赴荆楚

“白衣作战袍,慷慨赴荆楚。去时冬未尽,归来春芳菲。救治,分秒必争,你与肆虐的病毒短兵相接;清零,平安凯旋,黄冈的大地上吟唱着你们的传奇”。这是“感动青岛”评委会写给孙文欣的颁奖词。

2020年,突如其来的新冠肺炎疫情,让白袍为甲的医护人员成了最勇敢的战士,我院东院护理部副主任孙文欣,迎击过非典,对抗过甲流,44岁的她再次选择了义不容辞——主动请缨加入山东省首批援鄂医疗队。在湖北黄冈70多个与新冠病毒短兵相接的日日夜夜,她自学方言,倾情服务,照顾数十位危重病人,自己瘦了十多斤。山东医疗队出色完成救治任务,向党和人民交出一份高分答卷,这也成为孙文欣勇于担当、无私奉献的最美注脚。

(文化宣传部)



新春送祝福 情暖市立人

市卫健委领导来我院一线慰问



本报讯 2月10日,春节前夕,青岛市卫生健康委主任薄涛、办公室主任张充力、财务审计处处长别清华等一行来我院走访慰问坚守一线的医护人员。我院党委书记杨九龙、总院长管军等班子成员及相关科室人员陪同慰问。

“大家辛苦了”“给大家拜年了”,在门诊大厅,薄涛主任与一线医护人员亲切交谈,对他们在春节期间仍辛勤工作、坚守岗位,为岛城百姓度过一个平安、欢乐祥和的春节保驾护航表示感谢,并向他们及家人致以节日的问候和新春美好祝愿。

薄涛主任表示,过去一年大家弘扬伟大抗疫精神,为防疫工作付出了一年的艰辛努力,对我院科学高效开展疫情防控工作

及取得的成效给予充分肯定。他鼓励大家,相信随着防疫政策的扎实落地,疫苗的大规模接种及我市“百日奋战”行动方案的有力推进,抗疫胜利指日可待。他叮嘱大家,节日期间要劳逸结合,以更加旺盛的体力和饱满的精神状态投入到疫情防控和医疗服务工作中去。

此前,1月27日,薄涛主任带领来我院视察督导安全生产和疫情防控工作,实地查看了院院预检分诊、发热门诊等重点区域,并重点检查氧气站、污水处理站等安全生产区域,提出了宝贵的指导意见,确保医院春节期间为人民群众提供一个秩序井然、安全舒适的看病就医环境。

(文化宣传部)

春节前夕我院陆续开展安全生产、疫情防控和医疗质量安全督导检查等

保障春节期间安全平稳运行



为全面做好医院安全生产,严格落实新冠肺炎疫情防控工作,保障春节期间医院医疗安全稳定,春节前夕,医院陆续开展安全生产、疫情防控和医疗质量安全督导检查,以及突发事件应急演练,进一步查找安全生产漏洞开展专项整治,督导疫情防控工作落实,提升医疗安全及突发事件应对,努力为广大患者提供一个安全、和谐的春节假期就医环境。

开展安全生产大排查大整治行动

为深刻吸取山东栖霞“1.10”笏山金矿爆炸事故教训,切实加强安全隐患排查和整改

力度,医院结合实际制定了《青岛市市立医院安全生产大排查大整治行动方案》,于2月1日召开全院会议,在全院范围内全面开展安全生产大排查大整治行动。这是继1月底医院连续召开安全生产会议布置强调调度各院区安全生产工作之后,专门部署的节前安全生产行动。

会上通报了“1.10”金矿爆炸事故以来的几起安全生产事故,传达了全国安全生产电视电话会议精神 and 上级各部门对安全生产工作有关部署和要求。会议强调,要充分认识当前疫情防控和安全生产工作的严峻性、复杂性和重要性,始终保持高度的政治责任心和政治敏感性,做好本次大排查行动。

会后,医院主要领导立即带领督导组,实地督导各院区重点区域、麦岛社区卫生服务中心及下设站点的安全生产和疫情防控工作,详细了解各区域消防设施、设备运行、人员配备、应急值守等情况。

(下转第6版)

强化理论素养 提升实践能力

我院举行2021年党务干部培训班

本报讯 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,落实全面从严治党要求,进一步加强医院党务干部队伍建设,提高党务干部的政治理论素质和党建业务能力,不断增强医院党建水平,我院举办2021年度党务干部培训班。22日,党委书记杨九龙主持举行培训班开班仪式。以视频形式三个院区同时召开,280余名基层党务干部参加会议。培训班为期两周,采取集中专题授课、

自学与实时考核相结合的培训方式,培训内容涵盖《中国共产党章程》《中共中央关于加强党的政治建设的意见》《中国共产党支部工作条例》《中国共产党廉洁自律准则》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党问责条例》《中国共产党党内监督条例》《中共中央关于加强公立医院党的建设的意见》、《青岛市市立医院章程》《中国共产党党员教育管理工作条例》(下转第5版)

孙文欣当选“感动青岛”道德模范 青岛市文明办领导来院慰问



本报讯 1月26日,2020年度“感动青岛”道德模范名单揭晓,10名个人和3个群体获表彰,我院孙文欣获此殊荣。近日,市文明办副主任姜鸿波(左二)在市卫健委党组书记赵宝玲的陪同下,专程来我院慰问“感动青岛”道德模范孙文欣。

(下转第8版)

导 读

“拆弹专家”切肿瘤
我院多学科联手再次刷新高难度手术纪录

>> 2版

全力冲刺“国自然”
2021年度国家自然科学基金申报系列有序推进

>> 3版

三甲复审提日程
我院召开2021年三甲复审启动会

>> 6版

基层医生谢“群主”
我院许文亮等专家开通微信群培训基层心梗诊疗

>> 7版

“你的名字”藏锦旗
患者送来的锦旗上包含医生、护士的名字

>> 8版

青年博士“科普天团”送健康

我院博士团队春节期间送上冬季常见病、多发病预防“宝典”

详见第4-5版



化身“拆弹专家” 血管丛中切“柚子”

男子腹部长巨大肿瘤排便困难 我院多学科联手再次刷新高难度手术纪录

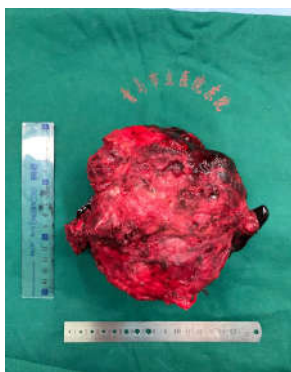
本报讯 近日,我院东院脊柱外科联合普外一科、麻醉手术科、ICU等多学科成功完成一例“前路联合巨大骶骨脊索瘤切除术”,手术历时8小时,直径约15cm的巨大肿瘤被完整切除,再次刷新高难度手术纪录。

排便困难祸首是巨大肿瘤

59岁的韩大爷因大小便困难,两年来辗转于岛城各大医院,均被诊断为“前列腺肥大”,可治疗效果不佳,每次排便对他来说都是一种折磨。

疼痛不堪的韩大爷来到我院东院泌尿外科住院治疗。检查中,医生发现韩大爷存在骶骨巨大肿瘤,瘤体突入盆腔。经东院脊柱外科副主任刘海飞会诊后,考虑患者大小便困难为巨大骶骨肿瘤压迫所致,便把他转入东院脊柱外科。

东院脊柱外科主任王德春仔细分析影像后,发现肿瘤直径达15cm,根据发病部位及影像学特点,王德春主任考虑其为骶骨脊索瘤的可能性最大。脊索



瘤是一种较罕见的低度恶性骨肿瘤,患病率约为十万分之一,如果任由肿瘤发展,它将会继续生长侵犯更多的盆腔组织,甚至广泛转移。经过慎重考虑,他建议患者尽早进行手术,切除骶骨巨大肿瘤。

多学科专家血管丛中“拆弹”

考虑到肿瘤体积巨大,压迫前方的

膀胱和直肠,且骶前静脉丛丰富,手术难度大、风险高,王德春主任联合普外一科、麻醉手术科、重症监护室等专家开展多学科讨论,最终为病人制定了“前路联合骶骨肿瘤根治性切除术”的手术方案。

手术如期进行,麻醉手术科主任王明山负责指挥,孙立新副主任负责麻醉,普外一科林惠忠主任团队先行前路手

术,结扎双侧髂内动脉,以减少手术出血,同时从前方显露肿瘤,将直肠与肿瘤分开,为下一步从后方将肿瘤切除做好准备。随后,王德春主任团队从后路接力手术,从四周分离显露肿瘤,最终从前方的手术“会师”,将肿瘤完整切除。

术后病理证实了术前脊索瘤的判断。由于骶骨前方为直肠等空腔脏器,骶骨肿瘤首发症状多为消化系统及泌尿系统功能的改变,使得肿瘤早期不易发觉、症状不典型,通常发现时已生长至较大体积,加之骶骨肿瘤部位深在,四周解剖关系复杂,易与直肠、膀胱及大血管粘连,骶骨前方交叉的静脉丛,使得手术出血多、难度大、风险高。文献显示,国内外同类手术,失血量为2000-20000ml,平均3500-5000ml,且术后感染等并发症多。

王德春主任团队联合多学科成功完成此例骶骨巨大肿瘤的切除,患者仅失血1200ml,充分展现了多学科团队精湛医术。

(东院脊柱外科 刘海飞)

西院区“糖尿病足诊治中心”成立

多学科联手提供“一站式”服务



本报讯 近日,我院西院区挂牌成立“青岛市市立医院糖尿病足诊治中心”,副院长闫泰山主持仪式,医院糖尿病足诊治中心主任贾楠团队与本部内分泌科主任栾健共同揭牌,纪委书记郭继梅、西院区内分泌科主任周晨虹及中心成员一同参加揭牌仪式。

院区融合的又一硕果

座谈会上,副院长闫泰山表示,基于我院多学科的技术、学术及管理坚强后盾和有力支撑,将医院糖尿病足诊治中心延伸至西院区,并设立联合病区,就是对糖尿病足患者做到全方位、全覆盖的诊疗,“糖尿病足诊治中心”的成立对推动优质医疗资源惠及岛城西部周边百姓有着十分重要的意义。

贾楠主任表示,“青岛市市立医院糖尿病足诊治中心”自2019年成立以來,通过多学科联合,已经形成综合协作治疗糖尿病足及慢性创面相关疾病的有效体系。未来将围绕搭建高端单病种多学科学术交流平台、科研协作、人才培养、科普宣教几个方面开展工作。通过多学科联合,推进“一站式”综合治疗模式,让岛城患者受到更加方便、更加精准的诊疗服务。

(西院区宣传科 傅翔)

治疗糖尿病足不能单打独斗

糖尿病足是糖尿病患者足或下肢组织破坏的一种病理状态,是下肢血管、神经病变发展的共同结果。糖尿病足最常见的临床表现是足溃疡,可致组织坏死,截肢率是非糖尿病患者的15倍。据估计,全球每20秒就有一例糖尿病患者截肢。

糖尿病足重症患者治疗的核心环节就是要将闭塞的血管开通,恢复足部充分供血,从根本上改变组织缺血。治疗糖尿病足还需要控制血糖、血压、血脂,抗血栓,改善微循环、营养神经,以及抗炎、局部换药和清创等综合治疗。

岛城领先的“一站式”诊治中心

“青岛市市立医院糖尿病足诊治中心”2019年由青岛市高层次引进人才贾楠教授牵头在东院成立,团队由内科、外科、介入、创面四个专业的医护专家组成,专业队伍力量雄厚,在糖尿病足专科治疗及外周血管病精细微创介入手术领域居于青岛领先水平。贾楠教授擅长糖尿病足血管病变的精细介入手术,拥有丰富经验,具有极高的血管开通成功率,团队成员精通糖尿病足治疗的内科用药、血管介入、组织清创以及创面修复,能够为糖尿病足患者提供“一站式”专科治疗。

为了方便更多糖尿病足患者获得高质量医疗服务,医院将优质资源向院区延伸,在西院区内分泌科设立“糖尿病足诊治中心联合病区”,由东院微创介入治疗中心专家团队与西院内分泌科专家团队合作,造福西镇及周边糖尿病足患者。

市立“冠心病学院”:两千学员 三年如一日 每日一课

我院心脏中心许文亮等专家开通微信群培训基层医生 使更多心梗患者赢得生命先机

“他是忙碌的心内科资深专家,他的时间都是以分秒计算。每天一张心电图无偿讲解,一坚持就是三年。培训的基层医生由几十人增加到近2000人,覆盖了岛城所有市区,他润物无声的付出与滋养,换来了基层医生的日有所长,从而为更多心梗患者提前拉响生命的预警。”



近日,一家民营医疗机构的负责人带着全体学员的心意,将锦旗与感谢信送到他们素未谋面的医生手上,他就是我院心内科专家许文亮。

略显黝黑的皮肤、高大的身躯、藏在眼镜背后一双大大的眼睛就像他的名字一样明亮有光,不苟言笑的表情透露着一位心内科医生的沉稳内敛,但在和病人家属沟通时,语气又总是亲切坚定,寥寥数语,家属焦躁的心便得到安慰,这就是许文亮给人的第一印象。

中山大学医学博士毕业后,许文亮进入我院,此后20多年时间里,他一心专注于自己热爱的心血管专业的临床医疗和科教工作,成为一名能够熟练诊治各种心血管常见病和危急重症的骨干专家,他最清楚时间对于心肌梗死患者的意义。

早发现早治疗 提高基层医疗机构心梗治疗水平

急性心肌梗死由于发病率高、死亡率高,被称为“人类第一杀手”,时间分秒的流逝,意味着患者心肌的坏死,院前院内一体化的快速抢救对于挽救患者生命具有极其重要的意义。

早在上个世纪九十年代末,我院就开展了急性心肌梗死的急诊介入手术治疗,是青岛市最早开展这一手术的医院之一,挽救了大量心梗患者的生命。2019年,医院正式通过国家级胸痛中心认证,总院长管军担任胸痛中心主任,历时两年,通过整合院内多学科医疗资源,并与院前急救人员、基层医院的鼎力协作,实现了与院前急救、各级医疗机构转诊和转运、院内抢救的无缝连接,为急性胸痛患者的救治打造了快速诊疗通道,目前已成功救治3000余例胸痛患者,医院每年开展大量心脏介入手术,经导管主动脉瓣置换术、射频消融术、主动脉夹层等手术,医疗水平位居岛城前列。如何让市立的技术惠及更多的患者?这是我院心脏中心专家们一直思考的问题。

基层医生作为社区居民健康守门人,如果他们的诊断水平得到提高,心梗患者在基层医疗机构就能够实现早发现、早治疗,为生命赢得先机。就这样,2017年在我院牵头下,以基层医生为主要学员的“冠心病学院”由此诞生。

从线下到线上 学习资源无偿向基层医生开放

学院成立之初,每周固定组织基层医生学员来

院,由我院心脏中心专家任教,面对面免费为他们授课,这是许多基层医生从没想到过的事,尤其是对于民营机构的医生来说,更是难得学员们十分珍惜这样的学习机会,每次授课,教室都座无虚席。

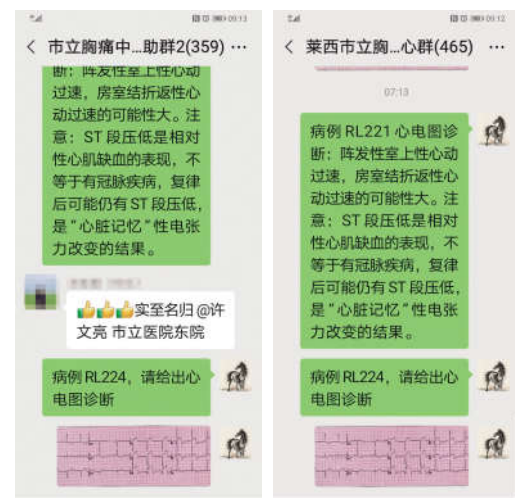
2020年,在做好疫情防控的同时,从未间断日常学习。医院开始拓展教学内容,将胸痛中心的培训与医院规培生的线上课程相结合无偿向基层医生开放,他们可以在家里获得跟医院规培生一样的学习资源,同时学习方式也更加灵活,这一资源共享的方式备受基层医护人员的欢迎。

群里每日一图 成为两千人的每天必修课

为了方便与受训医生们进行平日里的沟通和讨论,我院心脏中心的几位专家建立微信群,邵一兵主任、王正忠主任、许文亮副主任、夏伟副主任等很多心内科的骨干专家纷纷入群,为基层医生分享典型案例的心电图诊断分析。基层医生们在平日诊疗中遇到疑问随时将病例的心电图发到群里,几位专家尽管不能总是第一时间进行答疑,但是总会利用碎片时间有问必答,这让基层医生们倍感亲切和鼓励。

渐渐的,口口相传,第一个500人的微信群满了,第二个,第三个……现在已有6个微信群,接近两千人的学员,来自青岛市7区3市的200余个基层医疗机构,辐射范围覆盖整个青岛地区。基层医生们无比珍惜这个难得的學習平台,都小心翼翼地维护着这个平台,偶尔有成员在群里分享与学习无关的内容时,都会有学员毫不留情地打出“请不要发送与学习无关的内容”,用心维护着平台的学习氛围。三年来,许文亮主任每天都坚持在群里发送1-3张典型病例的心电图,他教学的方法有些不同,不是直接进行讲解,而是先让学员们进行分析讨论,而后再给出他的诊断,先思考后揭晓答案的方式,让学员们与自己互动,不仅激发了他们的学习热情,往往培训效果也会事半功倍。

寒来暑往,许文亮主任的每日一图,一坚持就是3年,累计达到了1000余张,几乎涵盖了各种类型的典型病例。学员们也都早已养成每日读图分析的习



惯,每天都是期待着今天许主任又会给大家带来怎样的病例。学员们日渐精确的分析报告,折射出这三年里他们循序渐进的诊断水平。毫不夸张地说,有的基层医生分析心电图的水平不亚于三甲医院的专家。

当然,受益最多的是基层的患者,渐渐学员们带来了令人振奋的一个个好消息——由于他们的准确诊断,一个个心梗患者在基层被及时发现,为救治赢得了宝贵时间。

大叔腹痛就诊 社区医生准确诊断出急性心梗

持续的心前区疼痛往往是急性心梗最早出现的症状,但是也有少数患者会出现不典型的腹痛症状,这类患者尤为危险,如果不能及时判断出心梗,将面临生命危险。

群里的一位基层医生就跟许主任报告了经他诊断的这样一位患者。一位中年大叔因腹痛前来就诊,听完患者的描述,他很快意识到这是一位“似曾相识”的患者,于是他立即让家属带患者做心电图检查,起初,患者及家属都很不理解,认为自己就是腹痛,为什么要做心电图,认为医生在开大检查,医生坚持自己的意见,心电图出来后,果然不出所料,心电图提示:患者已经出现大面积的心肌梗死,救治刻不容缓!

医生随即联系了上级医疗机构,大叔被紧急送往医院进行了介入治疗,上级医院对这位医生竖起大拇指:“如果再晚来几分钟,后果不堪设想。”患者康复后,专程将感谢的锦旗送给这位医生,感激万分。像这样的例子还有很多。

人物侧记

一颗赤子心,甘为孺子牛

“许主任不求任何回报,太难能可贵了”,“这样的带教方式太及时了,在我们基层做一张心电图很简单,缺的就是能够对心电图进行准确诊断的医生,这正是基层医疗机构急需的……”一位基层医疗机构的王姓院长带着他们的医务主任专程来到医院,将“心电图济世志,桃李共护岛民心”的锦旗和感谢信赠给许文亮,向他三年来无私的带教表示真诚的感谢。

感谢信中有这样一段话:“教授心怀济世之心,胸怀为一方百姓谋幸福健康平安之志,不吝传授与分享,将多年经验与积累,风雨无阻地惠及万千基层、民营医护工作者,岛城未曾有之。”算是对许文亮主任三年来无偿传授的真实写照。

当天,许文亮共有5台手术要进行,在手术室门口他接过锦旗:“这是我应该做的,看到我们的技术帮助到更多患者,这是我最大的心愿。”简短的赠送仪式结束后,许文亮立即转身回到手术室,那个被汗水浸透手术衣的背影定格在了人的心中……

(文化宣传部 徐福强)



开心!十年的『心病』一朝解除

微创心脏射频消融技术为患者祛除房颤病痛

本报讯 “非常感谢市立医院,患病十多年了,没想到来到市立医院治疗效果这么好,我很满意。”近日,我院收到病人张阿姨送来的锦旗,感谢心脏中心本部心内二科李宾公主任团队通过微创心脏射频消融技术为她解决了困扰十年的“心病”,远离了房颤痛楚的折磨。

十年“心病”饱受折磨

64岁的张阿姨十多年前曾诊断出房颤,心慌症状一直反复发作,近年来愈演愈烈,曾辗转多家医院诊治但都效果欠佳。4个月前,饱受病痛折磨的张阿姨慕名来到我院本部心内二科就诊,经完善检查被诊断为阵发性房颤并收治入院。本部心内二科主任李宾公、何涛主任医师、任永强副主任医师等专家认真评估病情后,考虑张阿姨房颤病史虽然较长,心房虽已经轻度扩大,但仍然处于阵发性房颤阶段,如果行射频消融治疗仍有望取得不错的治疗效果,经过深入充分的讨论后,团队为她制定了周密的手术治疗方案。

微创射频消融祛除顽疾

心脏射频消融治疗属于微创介入手术,只需要在大腿根部股静脉穿刺一个约2mm的小口,置入导管直达心脏,利用射频能量消除引起房颤的心脏异常病灶从而达到治疗心律失常的目的,不用开刀,术后6个小时病人便可以进行床边活动,尤其对阵发性房颤治疗成功率较高,早诊断、早干预可以起到事半功倍的效果,可以大幅降低房颤带来的并发症。

经过充分的术前准备,手术如期进行。在排除心房血栓后,李宾公主任与任永强副主任医师默契配合,凭借精湛细腻的手术操作,顺利为病人完成了房颤导管射频消融术,手术过程仅用了2个多小时。术后病人心率恢复正常,精神状态良好,2天后顺利出院。如今4个月过去了,张阿姨的房颤症状再也没有发作,困扰10多年的心病终于得以顺利祛除。

据悉,我国现有和潜在的房颤患者数量巨大,但每年真正接受房颤消融治疗的病人却寥寥无几,在临床上还有相当多的病人忍受着房颤反复发作的痛苦,甚至发生了心衰和严重的脑栓塞,有的病人进展至永久性房颤阶段,丧失了最佳的治疗时机。李宾公主任提醒广大房颤患者,千万不要拖到房颤加重才来治疗,对于房颤应做到“早预防、早发现、早治疗”,一定要及时前往医院就诊避免延误病情。

(本部心内二科 任永强)



我院“脱贫攻坚”工作获多项表彰

分获专项奖励集体记功、个人记功、个人嘉奖等

本报讯 近日，青岛市人社局印发了《关于给予全市事业单位工作人员和集体脱贫攻坚嘉奖和记功奖励的决定》，我院深入脱贫攻坚一线，圆满完成扶贫任务，荣获青岛市事业单位脱贫攻坚专项奖励集体记功表彰，东院检验科副主任王木国荣获全市

事业单位脱贫攻坚专项奖励个人记功表彰，本部耳鼻咽喉头颈外科主任医师杨准等 11 人荣获全市事业单位脱贫攻坚专项奖励个人嘉奖表彰。自脱贫攻坚工作开展以来，医院党委高度重视，深入贯彻落实习近平总书记关于打赢脱贫攻坚战的重要指示精神，不折不扣落实好党中央、国务院及省、市决策部署，准确把握了打赢脱贫攻坚战的目标标准和重点任务，勇挑重担、攻坚克难，全面推动脱贫攻坚工作落地落细、走深走实。累计诊疗贫困地区患者 2 万余人次，填补区域医疗技术空白

110 余项，培训当地医疗、管理人员 9000 余人次，真正做到了“造血型”支援。为加快贫困地区医疗卫生事业发展注入了强劲动力，赢得了受援地区卫健委、受援医院及人民群众的高度评价。

(组织人事部 郑宇)

脱贫攻坚荣誉专家名单

青岛市事业单位脱贫攻坚专项奖励记功表彰

王木国

青岛市事业单位脱贫攻坚专项奖励嘉奖表彰

李宝来 杨 准 类成刚 赵 蕾 张 慧 仵 艳
王良雨 张 扬 李德辉 李清华 林明山

桑珠孜区三级医院优秀对口帮扶“先进个人”

王木国 李宝来 王凤华 孔繁荣

三级医院对口帮扶县级医院“优秀医务工作者”

王木国 李宝来

贵州省援黔医疗卫生对口帮扶“优秀个人”

杨 准

安顺市“突出贡献支医专家”

类成刚 赵 蕾 胡 波 薛 峰 郭 彬

冲刺“国自然” 科研助力发展

医院 2021 年度国家自然科学基金申报系列有序推进



本报讯 为加快推进 2021 年度国家自然科学基金申报工作，我院于 2 月 6 日组织召开“国自然”基金申报标书点评会，邀请青岛大学转化医学研究院副院长王胤及我院邵乐平、辛永宁、庄立银、董全江、欧明辉等专家共同对“国自然”基金申报标书进行点评。共有 59 位博士参与汇报，与会专家分别就申报者的研究目标、技术路线、研究假说等方面进行了精彩的点评和细致的指导，并将汇报者的标书分类包干到各位专家进行后续“一对一”的指导修改，与会博士对医院的关心支持与高度重视表示感谢。

为进一步掌握“国自然”申报技巧和策略，2 月 7 日下午，医院邀请青岛大学附属医院肿瘤免疫及细胞治疗中心

主任任贺教授为我院博士进行国家自然科学基金申报辅导讲座。任贺教授从“国自然”申请者遇到的常见问题开始，依次对立项依据、研究基础、工作条件、项目特色与创新、研究方案与可行性分析等方面给予撰写指导，并对标书的项目参与者、封面页和基本信息表、函审流程等细节问题的撰写进行补充说明，讲解全面详细，为“国自然”申请者指点迷津，让大家豁然开朗，也给了大家申报的信心。

申请国家自然科学基金是医院的一项重点工作，医院高度重视 2021 年度“国自然”基金申报工作，组织了系列点评和培训，激励和指导各科室充分发挥能动性，积极参与申报。

(医学科研部 周莉)

全市 PCCM 规范化建设启新篇

我院成功举办青岛市呼吸质控中心年度总结大会

本报讯 新冠疫情让呼吸学科规范化建设的必要性与重要意义凸显。为顺应学科发展要求，近日，我院作为青岛市质控中心主任单位成功举办“青岛市呼吸质控中心年度总结大会暨青岛市呼吸与危重症医学科(PCCM 科)规范化建设工作专家委员会成立大会”。青岛市卫生健康委副局级领导干部吕富杰应邀参会并致辞，我院总院长管军、副院长李永春、副院长韩伟出席大会。会议由青岛市呼吸质控中心主任、青岛市 PCCM 规范化建设工作委员会专家组组长，我院副院长刘学东主持。

会议邀请了中华医学会呼吸分会候任主任委员曹彬教授，山东省医学会呼吸分会主任委员、山东省医师协会呼吸医师分会主任委员姜淑娟教授等知名专家结合 PCMM 建设的实际工作经验作主题讲座，为青岛市 PCCM 规范化建设出谋划策，助力新常态下呼吸专业同质化发展。来自青岛市各医院的十几位呼吸专家同仁实时线上参与，对本院呼吸专业的现有优势、存在不足及未来发展计划进行了汇报讨论。

刘学东副院长作为呼吸质控中心主任委员，立足实际工作，回顾了过去一年中心的工作足迹和成果。从疫情初期全市诊疗资源摸底排查、阶段性成果总结、复工复产的工作指引、目前常态化防控工作规范等方面的工作进行总结。她表示将竭尽所能带领专家委员会做好青岛市 PCCM 规范化建设工作，发挥引领作用，带动岛城各级医院呼吸专业共同发展，齐头并进。

(本部呼吸与危重症医学科 赵伟业 刘彧展)

模板修订 让病历书写更规范

医务部联合信息管理部开展电子病历模板梳理与修订工作

本报讯 为规范病历书写，提升基础医疗质量，近日，医务部联合信息管理部，在三院区同步开展电子病历模板梳理与修订工作。根据《病历书写与审查管理制度》，医务部完善了统一的病历模板，分批次组织三个院区共 98 个临床科室进行模板集中修订，各临床科室积极参与，完善与疾病相关的病情评估、鉴别诊断、诊疗计划、出院指导等内容，共修订病历模板 3100 个，手术知情同意书 480 份。

电子病历模板是一线医生书写病历的基础，与病历质量密切相关，修订、完善病历模板，是推进互联互通信息化工作的重要内容，同时也是医院管理、医疗质量和业务水平的真实反映。本次模板修订专项工作的高质量完成，将有助于提升病历书写水平，规范医疗质量管理。

(医务部)

引领淋巴瘤诊疗新模式

“山东省淋巴瘤诊疗规范化培训基地”落户我院血液科



本报讯 近日，“山东省淋巴瘤诊疗规范化培训基地”落户我院，揭牌仪式在我院血液科举行。山东省抗癌协会淋巴瘤分会主任委员薛宏伟教授莅临我院，副院长韩伟、血液科主任钟玉萍共同为基地揭牌。基地旨在为淋巴瘤患者提供规范化全程管理新模式，提高淋巴瘤的诊疗水平。

淋巴瘤是起源于淋巴系统的一类恶性肿瘤的统称，分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。在血液系统肿瘤中，淋巴瘤发病率排名第一位，我国每年约有 10 万名新发淋巴瘤患者，且发病人群呈年轻化的趋势，防治形势严峻。

规范化诊疗、全程化管理是关键

随着无化疗治疗方案，如靶向药物及免疫抑制剂等的广泛应用，部分淋巴瘤患者达到部分缓解或完全缓解，生存质量也显著提高，带瘤生存已经成为常态，淋巴瘤被当做类似高血压、糖尿病一样的慢性病看待，所以淋巴瘤患者不仅需要短期的症状缓解，同样需要长期的生活质量改善。

在淋巴瘤疾病进程中，多个关键环节均影响最终预后，其中淋巴瘤的早期发现、规范化治疗、全程化管理是关键。应当针对患者在不同疾病阶段可能出现的不同问题，形成覆盖全程的患者规范化管理模式，这既是临床科室的现有需求，也是国家对淋巴瘤诊疗机构科室能力建设的要求。

(血液科 于淑媛)

引领淋巴瘤诊疗新模式

作为省级淋巴瘤诊疗规范化培训基地，我院血液科未来将借鉴国内外先进的淋巴瘤诊疗管理模式，帮助医护人员进一步树立全程规范化管理理念，遵循规范化操作，为淋巴瘤患者提供个性化随访和管理服务。不论患者处于疾病早期还是晚期的复发难治淋巴瘤，从科普到就诊，以及治疗和随访，提供全程的规范化就医服务，大大改善就医体验。通过淋巴瘤患者规范的全程管理，提升治疗的依从性，延长患者生存期。

揭牌仪式结束后，薛宏伟教授作了主题为“B 系 CD30+淋巴瘤的临床特点与靶向治疗前景”的讲座，就新药时代弥漫大 B 细胞淋巴瘤的预后分层、潜在新治疗靶点、治疗策略、CD30+靶向药物研究成果以及患者管理等前沿问题与我院血液科及病理科医生们进行了深入的交流探讨。

钟玉萍教授表示，未来将充分发挥平台优势，与省内外大型淋巴瘤中心进行更加密切的学术交流及临床试验研究的合作。血液科将以点带面，发挥作为示范医院的影响力，凝聚国内外淋巴瘤专家的智慧和经验，推动加快提升省内淋巴瘤规范化患者管理水平，切实为广大患者朋友们提供更加优质规范化的服务，最终改善患者疾病结局和生存质量。

引领质量发展革新 加强医院内涵建设

我院召开 2021 年三甲复审启动会

本报讯 为进一步提升医疗质量和精细化管理水平，确保三甲复审工作有序推进和按期达标，近日，我院召开第三届评审办公室成立暨 2021 年三甲复审启动会。会议由医院三甲复审专项工作组组长、副院长李永春主持，副组长、副院长闫同泰山，副院长阎晓然，副院长刘学东和专项工作组全体成员参加会议。

三甲复审是医院标准化建设的标志性事件，也是医院 2021 年度重点工作。我院于 1994 年首批通过山东省三级甲等医院评审，2012 年、2017 年连续成为省内首批通过新一轮三甲评审和复审的医院，具备优良传统和良好传承。2020 年 12 月，国家卫生健康委发布了《三级医院评审标准(2020 年版)》，新的评审标准共 3 个部分 101 节，设置 448 条标准和监测指标，要求更严格、设置更规范、涉及面更广，对医院标准化建设提出了新的考验。

启动会上，评审办公室主任邬贻萍对《青

州市立医院三级医院等级评审复审工作实施方案》作了详细解读，对评审工作目标、工作机制、工作步骤、阶段性目标和评审要求进行总体部署，并系统回顾了 2017 年三甲复审专家组反馈的问题。各位院领导和专项工作组专家对评审推进工作发表了建议和看法，明确了下一步推进计划和近期评审任务。

副总院长李永春表示，争取省内首批通过新一轮三甲复审是医院本年度重点工作目标，近期要按照“定任务、定人员、定时间”的原则，加快建立评审工作推进机制和内审机制，明确评审任务分工，完善评审组织架构，广泛吸收一线人员参与评审，汇聚评审推进最大合力；启动模拟评估和基线调查，进行数据指标收集分析，明确管理现状和整改任务；全面做好标准解读和培训，统一全员评审认识，树立质量安全文化，全面推进医院同质化和精细化管理进程。

(质量管理考核部 史贤)



(上接第 1 版)

党委书记杨九龙在检查中强调，要认真落实安全生产三年专项整治工作任务，始终将疫情防控和安全生产放在首要位置，统筹做好各项消防安全、危化品安全、施工安全等工作，及时处置不稳定因素，确保医院安全平稳运行。

总院长管军在调度本部过渡发热门诊工程时指出，应高度重视收尾阶段的安全工作，要再检查，再整改，继续以饱满的热情和克服困难的决心完成发热门诊内部的布局，确保建成一个高标准、高质量的发热门诊。

各院区、各总支、各科室在分管领导和科主任的带领下，积极开展大排查、大整治工作，节前累计开展专项排查 10 余次，排查安全隐患 12 项，全部完成整改，有效推动了医院安全生产治理能力和本质化安全水平的双提升。

主要领导带队赴各院区巡查

2 月 7 日至 10 日上午，党委书记杨九龙，总院长管军分别带领相关职能部门人员深入本部、东院、西院区(原九医)及所辖皮肤病院、徐州路院区、麦岛社区门诊部，对各院区疫情防控、医疗质量与安全、应急值守进行现场督导检查，对疫情防控和医疗安全保障工作进行再部署再强调再督导，确保医院度过一个安全祥和的春节。

院领导深入急诊科、重症医学科、心内科、神经内科等住院患者较多科室及血液透析室、手术室、ICU、儿科、产科等高风险区域，详细询问科室患者状况、医生值班情况，要求科主任、护士长要高度关注病人病情变化，重视医疗质量与安全管理，定期来院巡视查房，守住医疗安全防线。院领导还实地查看了各个院区预检分诊、发热门诊、科室门禁管理、陪护管理、环境消杀管理等落实情况，要求各科室严格落实疫情防控各项政策，切实做好疫情防控工作。现场巡视了梯队、药品、物资、器械、车辆等应急物资储备情况，要求备齐备足应急物资，确保应急响应的及时性。

应急演练提高医疗能力和水平

2 月 9 日，医院在本部和东院分别开展了春节假期前突发批量交通事故伤员救治应急演练。各院区统一指挥调度，联合急救中心、医务科、护理部、门诊部、急诊科以及各相关外科科室、应急梯队、120 急救中心等相关部门，参与模拟演练总人数达 120 余人，完整呈现了批量伤员救治应急处置全链条全过程。此次演练，各部门密切配合、多学科分工合作，参演规模大、过程紧张，取得了良好效果，进一步提高了医院面对突发事件的应急处置能力。

(院长办公室 信访安监办 医务部 护理部 基层医疗管理部)



组“天团” 青年博士送科普盛宴

新春佳节期间,我院青年博士科普团队伴着健康中国的时代最强音闪亮登场,为百姓倾心奉献了一场关于健康的“饕餮盛宴”。他们发挥专业所长,放大科普声音,让医学从医院中走出来,面向大众;让医学从实验室中走出来,面向社会;让医学从教科书中走出来,面向生活。作为“科普天团”,他们结合各专业冬季常见病、多发病的特点,用扎实的专业知识、娴熟的科普技能,送上科学、贴心的健康指导和好记、管用的预防技巧,为百姓的健康保驾护航。

耳朵嗡嗡响 小心突发性耳聋来侵扰

耳鼻喉头颈外科博士 高娴



家家户户大扫除、买年货、走亲访友、煎炒烹炸,放假以后有空了,熬夜看电影、搓麻将、打游戏……这样一来,有人腰酸背疼,有人头昏脑涨,有人就会耳朵嗡嗡响,甚至突然一边耳朵听不到声音,这就有可能出现了突发性耳聋。

突发性耳聋多是由于劳累、紧张、熬夜、休息不好等原因导致一边耳朵听力突然下降、耳鸣,甚至有眩晕的感觉。一般患者休息后会好转,如果超过1天仍不见好转,需要马上就医,越早治疗恢复得越好,若延误治疗时机,有些人的听力就可能恢复不了,或者总是耳鸣。因此,过年虽好但应防患于未然,适当休息不要过于劳累。

对中国人来讲,传统的农历年是最重要的一个节日。特别是忙年的时候,家

颜值管理 从错颌畸形早期矫正做起

口腔科博士 杨芳



小朋友常见的不良习惯包括吮手指、咬上唇、咬下唇、吐舌、口呼吸等等,这些不良习惯和肌功能不协调不仅会造成孩子的口腔问题,还会影响面容,引起孩子的面部肌肉协调问题,出现诸如牙齿前突、地包天、牙齿扭转、小舌下巴等严重畸形问题,降低宝宝颜值,甚至影响身体健康。

目前,国内错颌畸形的患病率在乳牙期为51.82%,替牙期71.21%,恒牙期72.92%,随着年龄的增加呈上升趋势。处在生长发育中的儿童时期是错颌畸形形成的关键时期,在此时期,适时进行早期矫正,可预防和阻断儿童错颌畸形的形成,降低畸形复杂程度,减少拔牙风险,简化恒牙列的正畸治疗。更重要的是,还可利用儿童骨骼处于可塑期的宝贵机会,诱导颌骨正常发育,改善面型,令孩子面容更协调美观。

快速识别脑血管病“120”口诀请牢记

神经内科博士 谭辰辰



掉、舌头偏向一边、微笑时脸部歪斜等。“2”是查2只胳膊:平行举起双手,一边手臂比另一边无力。“0”是“聆听”语言:表达困难,说话不清,言语磕磕绊绊或者令人费解,意识不清,呼之不应。当然还有其他的症状,包括一侧肢体或面部麻木,双眼向一侧凝视,单眼或双眼视力模糊,眩晕伴呕吐,精细活动障碍,记忆力突然丧失甚至出现意识障碍或抽搐等。只要发现以上任一状况,一定要立刻拨打120。

在120等待的过程中不建议擅自用药,可能会加重病情。家人需要做的是准备好就医证件、记录好发病时间和症状等细节。因为并不是所有医院都具备溶栓取栓手术条件,所以对脑卒中患者急救时,不仅要快,更要选对医院。大家可以参考近期发布的“青岛市脑卒中急救地图3.0版”急救地图,就近选择有条件的医院。

糖友们冬季如何做好健康防护

内分泌科博士 董利平



冬季血糖容易升高,心脑血管疾病也意外高发,那么糖尿病病人在冬季尤其春节期间如何做好哪方面的防护呢?

1. 注意饮食。春节期间,家人团圆、朋友小餐,都逃不掉美食的诱惑,这时尤其要管控好饮食,减少血糖波动。糖友应当在医生的指导下,科学制定营养食谱,合理有度,控制主食,少油腻,适当增加新鲜蔬菜、乳制品、豆制品等的摄入。

2. 注意运动。冬季气温低,白天时间短,晨起锻炼的时间不宜太早;另外在运动节奏控制上,宜从运动量小、运动时间短的活动开始,逐渐调至合适的运动量;

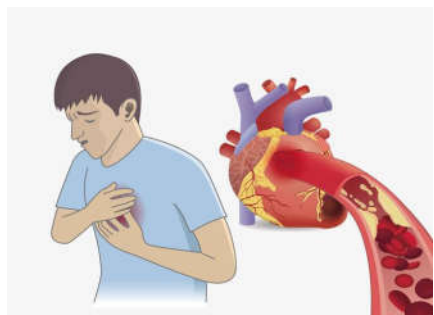
春节期间警惕高发的急性心肌梗死

心内科博士 侯方杰



心梗的诱发因素。因此,避免这些诱因就可以减少急性心梗的发生,所以提醒大家:

1. 戒烟限酒。春节家人朋友聚会难免推杯换盏,烟酒要注意控制;
2. 患有冠心病、高血压、高血脂症、糖尿病的患者,平时一直在服用的药物,不要因为春节的过度放松而不规律服药,甚至停药,很容易诱发急性心血管事件;
3. 勿过度熬夜,做到劳逸结合;
4. 忌大悲大喜莫狂饮大嚼,饭吃七成饱,步行益处多;
5. 有了身体不适尤其是胸痛胸闷莫拖延,建议及时就诊;
6. 如果剧烈胸痛、胸闷,建议原地休息,立即拨打120;
7. 遇事冷静,不急不躁,礼让博爱,笑口常开。



送“宝典” 百姓健康咱专业守护

欢聚的节日 肝病患者该如何饮食

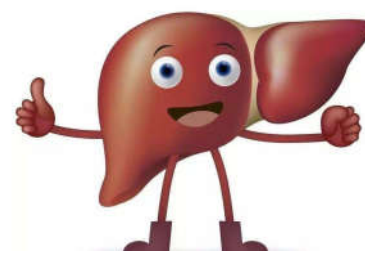
感染性疾病科博士 陈立震



作息,忌熬夜;(3)避免高脂肪食物、辛辣刺激性食物及不安全的加工类食物。

碳水化合物不宜过多,热量不宜过高;蛋白质应该充分补充,尤其是优质蛋白,如瘦肉类、禽蛋类、奶类及大豆等;维生素类尤其是水溶性维生素(主要来自新鲜蔬菜和水果),应该足量以满足肝脏发挥解毒、合成、代谢等功能。

针对肝硬化、肝癌、重型肝炎或肝衰竭患者的饮食小妙招:夜间加餐益处多。可减少体内脂肪和蛋白质的氧化分解。但加餐时间有讲究,建议睡前半小时至一小时内,加餐需提供200千卡的热量,以碳水化合物为主,有条件的患者可以适当增加蛋白质或维生素的摄入。由于个体差异,加餐时间、种类及加餐量都要结合具体情况分析,建议患者咨询医生或者营养师制定加餐方案。



春节宅在家 小心真菌病

呼吸科博士 李庆海



1. 首先真菌与细菌一样,都喜欢阴暗潮湿的地方,比如地下室、卫生间、厨房、鞋柜和书柜等;

2. 存有发霉食物的果蔬架或冰箱等;

3. 长期没有清理的空调滤网或者空气加湿器等;

4. 最后也是容易被大家忽视的,花草肥料尤其是含有鸽粪的土壤肥料等,其中极有可能存在较多隐球菌。大量真菌吸入后可损伤肺组织,产生发热、咳嗽、咯血、胸痛等不适,严重者危及生命。尤其合并慢阻肺、糖尿病等基础疾病,或长期服用抗生素和免疫抑制剂的人更容易罹患真菌性肺炎。

为了预防吸入性真菌病,建议大家春节期间,每日做好房间的通风换气工作。同时注意清理空调滤网及加湿器,最后也是最重要的,在除尘期间,一定戴好口罩。



(上接第1版)

《三会一课制度》《党费收缴及党员活动经费使用、管理办法》《党员组织关系转接制度》《青岛市发展党员工作实施办法》及《党总支书记职责》《党支部书记职责》等18个题目。14位党委领导班子成员分专题亲自授课,结合年度重点工作进行讲解。2020年以来,医院党委按照“支部建在科室”的原则,夯实基层党组织,全院党支部由36个增加到142个,此次培训将

想让孩子少生病 寒假在家这么做增强抵抗力

儿科博士 韩文超



那孩子放假居家期间怎样来增强免疫力?建议从以下几个方面做起:

首先是均衡饮食,避免吃单一的食物,主食、鱼、肉及蔬菜、水果等食物合理搭配,保证充足营养;二是保证睡眠充足、生活规律,给身体免疫系统一个自我修复的过程,也有助于儿童青少年身高增长;三是进行适当的体育锻炼。2-5岁的宝宝,最好每天进行60分钟左右的户外运动,比如散步、玩耍、跑步等等。5岁以上的儿童,除了每天60分钟的户外活动以外,还推荐每周至少进行3次较高强度的运动,比如说游泳、长跑、打篮球等等。四是规范地接种疫苗,以此预防严重感染性疾病;五是养成良好的卫生习惯,勤洗手,室内勤通风,外出加强防护,戴口罩,避免聚集等。



颈部拉伸 告别脖子酸痛

运动康复博士 刘凯



方肌可以改善肩背部厚、溜肩等不良体态。

2. 拉伸斜角肌,左手背身后,耳朵向右侧肩膀贴,稍仰头脸转向左侧,注意左肩不要耸肩,找到拉伸感最强的位置,拉伸力度为中等强度,保持呼吸,坚持10秒,左右侧交替进行,各做3次。拉伸斜角肌可以改善斜角肌综合征的症状。

3. 拉伸颈阔肌,双手按住前胸,下巴向天花板顶,找到拉伸感最强的位置,拉伸力度为中等强度,保持呼吸,坚持10秒,做3次。拉伸颈阔肌可以减轻颈纹,让您更显年轻。

4. 颈部后方肌力练习,靠墙,下巴后缩平移,后脑勺顶墙,保持呼吸,坚持10秒。注意不要抬下巴仰头,否则容易头晕。

5. 颈部侧面肌力练习,左手左上耳上方,头与手作静态对抗,保持呼吸,坚持10秒。左右侧交替进行。

6. 颈部旋转肌力练习,左手顶前额左侧,右手顶后脑右侧,头向左转,手和头作静态对抗,保持呼吸,坚持10秒。左右侧交替进行。

系统提升新一届基层党支部班子党建工作水平。一是提高党务干部的政治理论素质。集中学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大、十九届二中、三中、四中、五中全会精神,进一步提高党务干部政治理论水平和素质,推动党务工作中全面把握新阶段、认真贯彻新理念、积极融入新格局。二是提高党务干部的业务能力。基层党支部要掌握党建工作方法,提高工作技能,提高党支部组织能力、服务党员群众的能力和带领党员干部完成各项任务的能力。三是发挥党支部的战斗堡垒作用。把党员紧紧团结在党支部周围,发挥党支部的桥梁和纽带作用,正确处理和化解各种具体的内部矛盾,充分调动各方面的积极性,保证各项工作任务顺利推进。

开班仪式上,党委书记杨九龙就举办党务干部培训班的背景、目的、意义、方式及有关要求进行了布置。要求各党建工作部门和党总支、党支部要深刻认识举办这次培训班的重要意义,提前安排好各项工作,认真组织党务干部参加培训,集中精力认真学习有关党建文献和制度,努力提高党建工作能力,为完成工作落实年确定的重大任务提供坚强的组织保证,在服务中执行高标准,在管理中落实严要求,团结带领全院干部职工狠抓落实,攻坚克难,实现我院高质量持续发展。

(党委办公室 赵蕾)