



仁爱 敬业  
务实 创新

# 嘉興一院

院报



2022年4月第4期  
(总第115期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

## 固基 攀高,再启新程——我院职代会、工代会胜利召开



4月29日上午,我院召开十四届八次职代会、十六届八次工代会。院领导班子、职工代表、列席代表共计179人出席会议。纪委书记、副院长、工会主席王正安主持。会议在庄严的国歌声中开始。

与会代表认真听取了院长姚明所作的《重实干 强学科 促发展 全面开启医院新百年高质量发展新征程》2021年度医院工作报告。《报告》指出,2021年,我院在市委市政府、市卫生健康委的正确领导下,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实党的十九大及历次全会精神,以“突破”为关键词,围绕疫情防控和医院高质量发展的“双重任务”,抓履职、重实干,在党的建设、疫情防控、服务提升、管理考核、学科发展、综合治理等方面均取得了长足的发展,展现了强大的凝聚力和战斗力,医院综合实力得到快速提升。

2022年,医院各项工作将以“固基”“攀高”为主题,强抓“能力、质量、效率”三大重点工作,继续以人民健康为中心,向第二个百年奋斗目标踔厉奋发,努力谱写医院新百年高质量发展新篇章。《报告》围绕在公立医院党的建设上固基、在清廉医院建设上固基、在强化医疗质量和安全上固基、在推进信息化建设上固基、在提升运营效率和服务能力上攀高、在打造医学高地攀高、在重点工程推进上攀高七大主题展开。相关职能科室负责人分别作财务决算和预算、内部审计、购置设备的可行性论证等报告,并对上一届大会提案的落实情况进行反馈。全院职工代表分组审议相关报告。会上,全体代表集中听取了内科、外科、门急诊、医技、行政、后勤等八个代表组对工作报告的讨论和审议情况汇报。院长姚明对职工代表

讨论中相对集中的意见建议进行回应。本次职代会集体表决并通过了《2021年医院工作报告》、医院停车位改造项目以及2022年大型设备采购计划等22项报告。党委书记钱钢作大会总结。他指出,因为疫情原因,今年的职代会、工代会开启了创新、简约、务实、高效的全新会风,各位代表全程展现出良好的精神状态,以饱满的热情、高度的责任感,充分履行了职工代表的神圣职责。本次职代会恰逢市两会圆满落幕,紧紧围绕两会精神,钱钢书记就凝聚发展共识、激发奋进动力,全面推进高质量发展提三点要求:提高站位,服从大局。始终牢记公立医院的定位、职责和使命,在当前,更需要牢记作为新冠肺炎诊治定点医院特殊使命,以服务好全体市民、服务好全市经济社会发展为己任,坚定履职

尽责,始终不辱使命。少说空话,多干实事。“固基”要求求真务实、真抓实干;“攀高”要求努力奋斗、脚踏实地。要始终牢记习近平总书记关于奋斗的多次阐述,真正做到一点一滴积累,一步一个脚印前行,实干兴院。凝心聚力,不懈奋进。年度发展目标已经明确,需要全院上下奋力朝着目标前行。每个科室、每个党支部都是一个团队,每个团队都要凝心聚力,聚精会神,心往一处想,劲往一处使,才能达成“固基”“攀高”既定目标。2022年是“十四五”规划推进的关键之年,全院干部职工将以本次大会为契机,振奋精神,携手前行,在全市“两个率先”的新征程中展现“嘉一”作为,以不懈努力和优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

## 我院感染科金琴荣获全国五一劳动奖章



4月28日,中华全国总工会召开2022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。会上公布2022年全国五一劳动奖及全国工人先锋号获奖名单,我院感染科金琴荣获全国五一劳动奖章。金琴,副主任护师,现任我院感染病区护士长、中华护理学会会员。自新冠肺炎疫情发生以来,她不仅是第一批浙江省援鄂医疗队员,更在随后长达两年多时间的常态化疫情防控工作中,长期坚守在抗疫一线,勇当先锋、无怨无悔,先后获得浙江省“抗击新冠肺炎疫情先进个人”“嘉兴市战‘疫’红船先锋共产党员”等荣誉,是抗疫战场上的最美“护理人”。

2020年初,新冠肺炎疫情突如其来。除夕前晚,当工作群传出医院招募浙江省首批援鄂医疗队员的消息时,作为一名共产党员、感染科的护理骨干,金琴第一时间请缨赴战,并从数百名报名者中入选第一梯队成员。大年初一凌晨,睡梦中的金琴接到电话通知,她将正式作为浙江省首批援鄂医疗队员出征。此时的她尽管内心充满了对未知的不安,但依然义无反顾,迅速整装,挥别丈夫和两个年幼的孩子,踏上了开往武汉的列车。自1月27日进驻武汉市第四医院,金琴和同事们在前线整整鏖战了57天,金琴更是医疗队内首批进入病房的护士。在这57天里,她努力克服种种困难:严峻的形势、陌生的环境、身体的不适,最终都被勇气和专业打败。在这个特殊的战场上,她穿着厚厚的防护服完成难度比平常大几倍的护理工作,还承担起全职“家属”的责任,

为患者端茶倒水、洗脸擦身、协助排便……她用勤劳而轻柔的双手、温暖而亲切的语言,抚慰了病床上每一位痛苦、无助又惶恐的病者。期间,金琴与患者“熊叔”建立了深厚的友谊。浙江省援鄂医疗队接管武汉第四医院19病区那天,熊叔戴着鼻导管,吸着氧气,但还不忘感谢金琴和她的同事们。在医患同心抗疫“朝夕相处”的日子里,金琴和同事用自己的专业和关怀赢得了熊叔的信任。他们彼此依赖,相互鼓励。熊叔出院那天,更与他们约定:“下次我和张阿姨(熊叔家属)带你们去看武大的樱花!”

越是艰难时刻,越能彰显出一个人“金子般”可贵的品格。金琴和她“战友们”经受住了严峻考验,胜利凯旋。勇挑重担,坚守一线。我院作为浙江省指定的新冠肺炎诊治定点医院之一,两年多来,始终坚守疫情防控前沿阵地,长期集中收治入境到浙返浙的阳性患者,牢牢守护浙江“北大门”的防疫安全。感染科医务人员作为医院抗疫的主力军,常年在抗疫一线岗位轮替值守。“我有武汉抗疫经验,让我去。”从武汉凯旋后,金琴仍不忘使命重责,积极主动报名参与本院抗疫一线工作。发热门诊、疑似病房、隔离病房——她先后数次进驻一线岗位。她说,这是感染科护士的本职,因为比其他科室的护理人员掌握了更扎实的防护知识和专科护理技能,所以更应该冲到前面,更有责任去带领同事完成任务,也更有能力去帮助和守护好每一位患者的生命健康。在她和同事们的共同努力下,两年来医院实现抗疫“零死亡、零感染”目标。

2022年春,嘉兴周边城市及本土疫情形势出现“倒春寒”。面对再度“猛扑”上来的疫情,“身经百战”的金琴在轮替出隔离病房的工作间隙,报名加入医院应急核酸采样队。接到支援邻县紧急核酸采样任务后,她和队员们在寒风凛冽中星夜驰援,为早日实现区域“动态清零”,走家串户,用已经冻到麻木的手敲开每一户居民的家门,确保了采样“一人不落”,持续工作十

多个小时后终于圆满完成工作任务。身先士卒,引领团队。自2020年走上护理管理岗位后,金琴身先士卒,勤耕耘勇创新。她规范科室管理,做到年有目标,月有计划;勤抓护士业务学习,增强团队科研意识;深化“以病人为中心”的服务理念,加强医护、护患联系,使病人满意、家属放心……

“打铁还需自身硬”。她善于观察,勤于动脑。为有效救助各类病患,在临床工作之余,还耐心钻研救治工具的改良与完善。她主导发明的“一次性使用封闭式痰液收集器”荣获首届浙江省护理创新大赛创新转化类优秀参赛奖,并登上国际护士大会的舞台,进行口头交流。截止目前,金琴已持有国家级实用新型专利四项,其中一项完成成果转化;主持市级课题一项,参与两项,均已顺利结题;参与省医药卫生课题两项,近年来发表一级杂志论文一篇,二级杂志论文两篇。

成绩的得来,从来不会是一蹴而就的;荣誉和成绩的背后,是超出常人的努力与付出。在她的带领下,科室形成了良好的工作学习氛围,打造了一支学习型、技术型护理团队。自疫情爆发以来,金琴所在的党支部20名党员“一个不落”冲锋上阵,牢牢“钉”在抗疫最前线,先后被中共嘉兴市委、市人民政府授予“嘉兴市抗击新冠肺炎疫情先进集体”“先进基层党组织”、入围首批“嘉兴市党建高地创建先锋榜”等荣誉。

二十年如一日,金琴扎根临床一线,兢兢业业,无私奉献。尤其是新冠肺炎疫情发生以来,始终坚守抗疫最前线,给同事做先锋和榜样,给患者带去温暖和希望。她多次被评为院级先进工作者,先后被中共浙江省委、浙江省人民政府授予“浙江省抗击新冠肺炎疫情先进个人”,中共嘉兴市委授予“战‘疫’红船先锋共产党员”,嘉兴市卫生健康委员会授予“嘉兴市逆行援鄂优秀护士”,她的家庭也被中共嘉兴市委宣传部及嘉兴市妇联授予“最美抗疫家庭”的称号。

## 我院疼痛科获评五星级“浙江省青年文明号”

4月19日,根据《关于开展2020-2021年度浙江省青年文明号、青年岗位能手创建认定工作的通知》文件要求,经过前期逐级考评、遴选推荐、综合评定,我院疼痛科脱颖而出,被评为五星级“浙江省青年文明号”。一直以来,我院疼痛科始终秉承“除痛创新,厚德厚生”的服务理念,围绕“全力建成有特色的、善创新的一流疼痛学科,全力打造技术精、服务好的一流团队”的工作方向,不断把青年文明号的工作做深做细做实。近年来,号员们共发表二级以上科研论文近40篇,其中SCI近20篇,获得国家自然科学基金青年科学基金项目立项1项,浙江省自然科学基金立项1项,其他厅局级科研立项8项,在省内具有较高的学术地位,在全国也有一定的影响力。此次五星级“浙江省青年文明号”的获评,是对“嘉一”青年立足岗位,不懈奋斗,更是对今后工作的鼓励和鞭策。“嘉一”青年的追光之旅只有起点没有终点。未来,“嘉一”青年将继续用青春的誓言,扎实的行动,继续提升自我,为医院高质量发展贡献青春力量,不负时代,不负韶华,诠释青春最美的样子。

### 医院简讯

- ▲4月4-29日,为庆祝五四青年节的到来,迎接党的二十大胜利召开,我院团委组织举办“筑梦新时代,青春绽芳华”五四青年节专题系列活动,活动包括“迎接二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育“云端”视听会、抗疫青年视频照片征集活动、“我想对团团说的一句话”“青春献礼,守护健康”院内健康宣教活动、2022年起龄团员离团仪式等。(团委)
- ▲4月14日,我院组织召开2022年度第二季度住培教学工作会议。分管副院长周清河、教学培训部相关负责人、各专业基地主任、教学主任参加,教学培训部主任孙新华主持。会议以三大考核(医师资格考试、结业考试、年度业务水平测试)为基础,住培教学精神为主线,明确下阶段教学工作方向,做好组织动员和学员稳定工作。(教学培训部)
- ▲4月23-24日,为帮助103名应考学员熟悉即将到来的省住院医师规范化培训结业考核,医院组织开展住培结业临床实践能力模拟考试暨住培技能竞赛。竞赛覆盖内科、外科、全科等14个专业。(教学培训部)
- ▲4月24日,浙江省护理学会下发《关于表彰浙江省护理学会2022年“杰出护理工作”的通知》,我院护理部副主任任叶萍获浙江省“杰出护理工作”荣誉称号。(护理部)

### ● 本期内容提要

- “嘉一”疼痛科新技术为治愈痛性痉挛带来希望 >>>第2版
- 重磅! 专病专治!“嘉一”临床专病中心巡展(一) >>>第2版
- 漫谈消化:看,这份“十全大补”的燕窝 >>>第3版
- 春暖花开,不做“秃”星人 >>>第3版

校对:王奕汀

# “嘉一”疼痛科新技术为治愈痛性痉挛带来希望

4月14日,我院疼痛科主任黄兵主任医师团队将创新研发的“CT引导下茎乳孔射频治疗面肌痉挛”和“CT引导下经皮穿刺颅外半月节射频治疗三叉神经痛”微创技术联合运用,为治愈又一罕见疾病——痛性痉挛(三叉神经痛伴同侧面肌痉挛)带来新希望,同时以黄兵为通讯作者的该治疗技术相关论文被《Pain and Therapy》正式刊登,标志着该治疗方法得到了国际认可。

我院疼痛科团队研发的“茎乳孔射频治疗面肌痉挛”相关论文发表于世界神经外科领域TOP期刊《Journal of Neurosurgery》,并被中国医师协

会评选为2020年度“十大医学进展”。“CT引导下射频消融治疗神经痛”技术研究还获得了2020年度浙江省科技进步二等奖。两大创新技术的强强联合,为饱受痛性痉挛疾病痛苦的患者带来福音。

三叉神经痛是指头面部三叉神经分布区域阵发性剧痛,被誉为“天下第一痛”;面肌痉挛又称面肌抽搐,常为一侧面肌不自主抽搐,导致睁眼困难和嘴角歪斜。当两者同时发生于患者同一侧面部时,就是痛性痉挛。

目前学界治疗痛性痉挛常采用微血管减压

术(MVD)。但MVD需开颅操作,可能引发颅内出血、颅内感染、听力下降等一系列严重并发症,往往使患者望而止步。

据黄兵介绍,采用“CT引导下茎乳孔射频治疗面肌痉挛”和“CT引导下经皮穿刺颅外半月节射频治疗三叉神经痛”联合治疗痛性痉挛,具有微创、安全、效果明显、并发症少、价格低廉等优点。只需局部麻醉即可,仅仅通过一根细细的射频针从患者耳屏较浅刺入面神经和三叉神经的分支,对其进行射频热凝治疗的同时,还能根据患者的实时反馈,当场判断手术疗效,达到“针到病除”。

2021年底,我院首批建设25个临床专病中心和高峰学科,神经病研究中心获批成立。中心以浙江省省市共建医学学科、省中西医结合重点建设学科——疼痛科与嘉兴市神经与疼痛医学重点实验室为基础,使用自主研发的多项新技术新项目,致力于以微创治疗解决疑难杂症,帮助大量癌痛、神经痛、内脏痛患者;并在颈椎病、腰腿痛、肩周炎、神经相关性的非痛性疾病、带状疱疹后神经痛、手汗症、雷诺氏症、小儿遗尿症等方面有着独特且有效的诊疗方法。

(疼痛科 费勇)

## 专病专治! “嘉一”临床专病中心巡展(一)

(南湖晚报 施兰 廖宏龙)

专而精,纷而散。

去年底,我院临床专病中心出炉——以患者为中心,围绕特定疾病,依托多学科团队,制定规范化、个性化、持续性的综合治疗方案,实现“专病专治”。肺结节诊治中心、鼻咽癌综合诊治中心、甲状腺癌微创诊治中心……今后,在我院可“按病索医”“专治到底”。

### 围绕精准放疗 精准狙击“鼻咽癌”



宋斌斌 副主任医师

围绕智能精准放疗,展开系统化、全病程的综合治疗——我院鼻咽癌综合诊治中心,为复杂的鼻咽癌治疗提供了“嘉一方案”。

肿瘤内科主任、鼻咽癌综合诊治中心项目主持人宋斌斌介绍:“鼻咽癌放疗是最主要的治疗手段,要想进一步降低放疗后的远期并发症,除了改良鼻咽癌的放疗技术以外,一个疗效高、后遗症轻的

鼻咽癌综合治疗方法是关键。”

去年10月,随着全市首台顶配容积调强型直线加速器在我院正式开机,将嘉兴地区的鼻咽癌放疗治疗带入“智慧精准放疗阶段”。

去年12月,鼻咽癌综合诊治中心正式成立,集合肿瘤放疗科、耳鼻喉科、放射科、病理科和专业的护理团队于一体,对鼻咽癌展开全方位、立体化的“狙击”。

### 一体化诊疗解难题 “肺结节”患者不纠结



戚维波 主任医师

查出肺结节是不是就是癌症?放射科、肿瘤内科、呼吸内科、心胸外科,到底该看哪个科?在漫长的治疗过程中,患者很容易“迷失”在各个科室的流转之间……为了解决这些困扰,切实提高肺结节/肺癌的治疗效果,我院专门成立了肺结节诊治中心,一体化解决诊断、手术、放化疗、康复等诊疗环节,为患者寻求最优解决方案。

心胸外科主任、肺结节诊治中

心项目主持人戚维波介绍,肺结节诊治中心涵盖了心胸外科、呼吸内科、肿瘤内科、医学影像科等众多学科,这些学科均为嘉兴市重点支撑学科或者重点扶持学科,在全市处于领先地位。

日前,我院凭借优秀的团队建设与规范化的肺癌诊疗,入选国家第一批肺癌规范诊疗质量控制试点中心。这一新成果,又为肺结节诊治中心再添助力。

### “无创口”更美观 “甲状腺癌”不可怕



唐坚 主任医师

头颈外科主任、甲状腺癌微创诊治中心项目主持人唐坚介绍,中心旨在通过多种先进医疗经验及先进医疗技术手段相结合,提升专病化治疗水平,为不同阶段、不同需求的人群提供更加系统化、规范化的治疗方案。

随着生活条件改善,人们在追求疗效的同时,对于治疗后美观的要求也在不断提升。为此,该中心改变原来直接在脖子上动刀的手术方式,将胸乳、腋窝或者口腔作为入口以完成手术,虽然增加了一

定的手术难度,但患者的体验感完全不同,是集安全性、肿瘤根治性及美容性于一体的“无创口”手术。

除常规手术外,中心还开展高难度、高风险手术,如颈动脉体瘤切除术、颈部巨大神经鞘瘤切除术等,并不断开展各种入路的甲状腺肿瘤的微创美容手术,以满足不同患者的需求。中心在嘉兴地区具有较高的知名度及认可度,并辐射至周边地区,为众多的患者朋友带来了来自“嘉一”的优质医疗服务。

### 临床研究并重 这个中心解“男”题!



何屹 主任医师

有种癌症专门“欺负”老年男性,是中老年男人的健康杀手,它就是前列腺癌。

在前列腺癌的检测、诊断和治疗中,我院多项工作开创了国内先河。医院率先引进目前最精准的PHI值检测;去年3月,医院首次使用国产单孔机器人完成了第一例前列腺癌根治术。前列腺癌早期筛查项目成为2021年度嘉兴市政府十大民生实事项目之一。同时,医院助力前列腺癌筛查的“四个中

心”揭牌。此外,医院还积极对接上海长海医院、长征医院的专家,让前列腺癌患者足不出“嘉”,就能享受同质化的诊疗服务。

在疾病面前,医学永无止境。泌尿外科首席专家、前列腺疾病研究中心项目主持人何屹教授介绍,专病研究中心的成立,将提高临床疗效和科研水平,增强自主创新能力,培养高水平人才,促进学科发展,在诊治和科学研究方面取得创新性成果。

### 呵护女性健康 两中心是“最铁战友”



陈彩萍 主任医师



陶素萍 主任医师

乳腺癌精准诊治中心、卵巢肿瘤诊治中心——我院这两个临床专病中心已结成保护女性的“最铁战友”:一个利用先进基因科技,精准狙击“乳腺癌”,一个集结多学科战队,全程围堵“卵巢癌”!

“我们现在的目标,已经不是五年生存,而是十年、二十年甚至是‘与癌共存’。”乳腺病科主任、乳腺癌精准诊治中心项目主持人陈彩萍介绍,随着乳腺癌诊治进入分子时代,医学专家根据乳腺癌细胞的不同特征,将乳腺癌分为不同类型,探

索精准诊治策略。去年底,我院“乳腺癌精准诊治中心”,进一步探索乳腺癌个体化精准诊疗。

“降低卵巢肿瘤的致死率,并提高患者生存质量,是我们成立卵巢肿瘤诊治中心的目标。”妇科主任、卵巢肿瘤诊治中心项目主持人陶素萍介绍,卵巢肿瘤诊治中心在院内凝聚起了一支由影像学、泌尿外科、肝胆胰外科等多学科组成的战队,为患者的诊疗安全提供全方位保障。

### 以硬实力为“砖” 建立“肝胆胰肿瘤”防护墙



许浏 主任医师



蒋红钢 主任医师

肝癌是我国第四位常见恶性肿瘤,死亡率在恶性肿瘤中排第二位,在嘉兴地区,发病率也是常年居高不下。除肝癌外,胰腺癌、胆囊癌也是我国较为常见的恶性肿瘤。

“随着肝胆胰肿瘤转化治疗研究中心的成立,许多无法手术的肝癌和胰腺癌患者经过系统的转化治疗后,肿瘤缩小、转移灶消失,成功进行手术治疗,达到了肿瘤切除目的。”外科主任、肝胆胰肿瘤转化治疗研究中心项目主持人许浏介绍,中心设立了专门的转化病房,将相关患者集中管理和治

疗,接轨国际开展综合性治疗,拥有多台世界先进的仪器设备,将目前先进的治疗手段如靶向治疗、免疫治疗、介入治疗等综合起来,不断提升科室实力。

另外,中心还积极响应政府接轨沪杭的战略,与上海东方肝胆外科医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、浙江大学医学院附属第一医院、浙江大学医学院附属第二医院等多家医院建立肝胆胰联合诊疗中心,带来沪杭专家,造福嘉兴市民。

### “1+1 大于 2” 双中心防治“胃肠肿瘤”



陈治横 主任医师



吴一鸣 主任医师

以胃肠癌为主攻方向,结合系统化、规范化治疗手段,我院成立了两大研究中心——胃肠肿瘤精准治疗研究中心和消化道肿瘤内镜诊疗研究中心,精心打造专病化、亚专科医疗体系,为嘉兴百姓筑牢防治胃肠肿瘤的“铜城铁壁”。

胃肠外科首席专家、胃肠肿瘤精准治疗研究中心项目主持人蒋红钢介绍,我院胃肠外科于全市最早开展腹腔镜微创手术,目前,胃肠肿瘤腹腔镜微创手术率达90%以上。“对于早期胃肠肿瘤,我们常采取内镜技术处理,免除腹部手术。如果肿瘤较早,单纯内镜处理有

难度的,采用胃肠镜和腹腔镜双镜联合技术;需要进行根治性切除时采取腹腔镜微创根治术,部分也可以腹部无切口,最大程度减轻创伤。晚期患者采用MDT,多学科联合制定最优治疗方案。”胃肠外科主任陈治横介绍。

消化内科主任、消化道肿瘤内镜诊疗研究中心项目主持人吴一鸣表示:“通过早期筛查发现肿瘤,如果还比较小,可内镜下直接切除。如果是比较大的病灶,可联合其他科室通过腹腔镜微创手术进行切除。对于不同病症、不同需求的患者都能给出个体化的治疗方案。”

## 漫谈消化



“xxx,开碗就能吃的好燕窝!”“xxx,精选马来西亚印尼燕窝,零添加,更健康!”

不知从何开始,燕窝作为一种传统公认的“滋补佳品”,逐渐走入人们的生活。随之而来的质疑声也越来越多:“燕窝,真营养不如鸡蛋!”“买燕窝,就是缴纳智商税!”……

真相到底如何?本期漫谈消化,我们就简单聊聊“燕窝”的那些事儿。

### 认识“燕窝”

作为一种珍稀食材,燕窝在中国已有数百年的食用历史。李时珍所撰的《本草纲目》中则提到“燕窝入肺生气”,有“入肾滋水、入胃补脾、补而不燥”的功效。《本草纲目拾遗》中提到“燕窝味甘

淡平,大养肺阴,化痰止咳,补而能清”。因此,从中国传统医学角度来看,燕窝的功效包括养阴润燥、益气补中、补肺虚损等。

但近几年针对燕窝的具体营养成分研究,结果却让人大跌眼镜。研究者曾对燕窝的成分进行了分析:发现干燕窝中蛋白质的含量约占50%,碳水化合物占比30%,剩余部分是水分以及一些微量元素。

乍一看,燕窝中蛋白质含量的确非常丰富。但实际上,燕窝中蛋白质种类并不均衡,缺乏多种必需氨基酸,并且考虑到每餐燕窝的进食量,折算过来实际摄入的蛋白质显然算不上多。无论是出色的人体吸收率、抑或是全面的氨基酸种类,燕窝都比不上鸡蛋。

很多燕窝追捧者看到这里,一定会忍不住说,可是燕窝中富含唾液酸啊,你怎么能忽略它的营养价值呢?那么,“唾液酸”又是何方神圣呢?

### “唾液酸”

唾液酸,学名叫作“N-乙酰基神经氨酸”,是以九碳糖神经氨酸为基本结构的一族衍生物的总称,广泛存在于生物体内细胞膜糖蛋白和脂蛋白中。唾液酸在人体中天然存在,其中又以大脑中含量最多。现代医学发现唾液酸可以起到调节神经节苷脂的作用,能增加突触形成和促使脑部神经发育,因此被认为与婴儿智力发育、记忆力

形成存在联系。

唾液酸的食物来源主要为母乳,尤其是初乳。其次,同样也存在于牛奶、奶粉和鸡蛋等食物。值得一提的是,燕窝中的唾液酸含量较高(约7%~11%),约在130ug/mg~200ug/mg,所以有时人们甚至会将唾液酸称为“燕窝酸”。相比之下,普通鸡蛋的平均唾液酸含量就相对较低了,差不多在25ug/mg~30ug/mg水平。所以,如果单纯评价唾液酸的含量,燕窝的价值大约是普通鸡蛋的5~7倍。

可见,作为正品燕窝,我们不可否认其特殊营养价值。但抛开实际光谈理论,观点就容易片面。

首先,以市面上常见的燕窝产品来计算,每天一盖,干燕窝含量(2.5g~5g),我们以3.5g进行计算。那么唾液酸含量就大约是650mg。另一方面,以普通鸡蛋50g来计算,那么唾液酸含量至少在1200mg以上。两相对比,不言自明。

其次,关于唾液酸功效的研究大多停留在动物实验层面。摄入的唾液酸进入人体后还能发挥多大的作用,目前未知。

所以,严谨地说,燕窝的确是一款蛋白质、唾液酸含量丰富的优质食材,但考虑到昂贵的价格,以目前常规的食用量,想要达到多么优秀的保健效果,恐怕也很难。

### 燕窝是不是“智商税”?

分析完燕窝的营养成分,那么燕窝算不算“智商税”呢?

在回答这个问题之前,有一个有趣的现象值得思考,援引《2019年中国大健康消费白皮书》中的数据,在养生滋补类目中,燕窝成交额占比近三成。消费群体来看,90后以及00后购买占比接近40%,毫不夸张的说,年轻人已经成为燕窝消费主力军。为什么年轻人如此青睐燕窝?单纯是因为燕窝的功效?答案显然不会那么简单。

当躺平、养生成为各个年龄层的最大共识,打着“滋补养生”名头的燕窝消费便迎来了春天。“宫廷御用”“滋补佳品”“美容养颜”“仙气十足”,这些词听起来哪个不令你怦然心动?再加上干燕窝的食用方法步骤繁琐,90后、00后压根没有这份时间和闲情雅致,因此开盖即食的鲜炖燕窝就收到了年轻一代的追捧。

如上文提到,正品燕窝的营养价值毕竟是客观存在的。物以稀为贵,在你充分了解燕窝实际价值后依然选择购买,哪怕价格再贵,这样的行为也已经谈不上“智商税”。本篇没有丝毫贬低燕窝的意思,但很多时候,你所孜孜追求的健康膳食、科学养生,其实就散落在你的生活角落,鸡蛋牛奶,新鲜果蔬,足矣。

(消化内科 王霄腾)

## 经典成语话中医

# 唉声叹气：“三管齐下”缓解情绪低落

“唉声叹气”是指因伤感、烦闷或痛苦而发出叹息的声音。多用来形容人的情绪低落、郁闷不舒等。中医形容叹气为太息,为肝气郁结的常见表现之一。

《灵枢·口问》记载:“忧思则心系急,心系急则气道约,约则不利,故太息以伸之。”这里较清楚地阐述了太息症状的成因。中医认为肝主疏泄,肝气具有疏通、畅达全身气机进而调畅情志的作用。肝气郁结则会出现闷闷不乐、悲忧欲哭、胸胁、少腹胀痛等不适。所以唉声叹气与肝气郁结不舒有密切关系。

最近疫情反复,防控形势严峻,对人们的工作生活造成了不小的影响,难免会出现抑郁、烦躁等不良情绪,那么如何在当前的大环境下调节好个人情绪、舒缓压力呢?

### 穴位按摩

①百会、四神聪:此两穴均位于头顶,中医理论“脑为髓海”,用手指适

度按揉穴位,或者用空手掌轻轻叩击,每天2~3次,具有醒脑开窍、安神定志的作用,对缓解失眠、焦虑、情绪烦躁等都有很好的帮助。

②安眠穴:此穴位于耳后部,在翳风穴和风池穴连线的中点,是临床常用的治疗失眠的穴位。用手指轻轻按揉,每天2~3次,可起到较好的安神助眠的效果。

③太冲:此穴是足厥阴肝经的原穴,位于足背侧,在第一、二跖骨间隙的后方凹陷处。情绪郁闷、烦躁与肝经密切相关,经常按揉此穴可有疏肝解郁的作用。

此外,还可以用双手手掌擦擦双侧肋肋部来回数次,也同样可以舒缓肝气郁结,缓解胸肋胀闷不适等症状。

### 中药代茶饮

玫瑰花、佛手都具有疏肝理气的功效,而大枣补中益气、养心安神,三

种配合取适量泡茶饮不仅口感较好、使用方便,而且还可以起到较好的缓解情绪焦虑、烦躁、睡眠不佳等不适的作用。

### 音乐

中医将角、徵、宫、商、羽五音与人体五脏相联系,说明音乐与身心健康密切相关。好的舒缓音乐对缓解情绪紧张、焦虑以及失眠都大有裨益。居家期间,在规律作息的前提下可以听一些节奏缓和、轻柔的音乐,在妙音的陪伴下做运动、做家务、看书等,营造一种安宁祥和的氛围。

相比以前的车水马龙,突如其来的疫情让大家回归了“静”的生活状态,虽有许多不便,但及时调整自己的工作、生活节奏,尤其是平和的心态尤为重要,以不变应万变,相信难关定会跨过,相信相守相爱的日子一定会到来。

(中医针灸科 钱夏琪)

# 春暖花开,不做「秃」星人

天下苦脱发久矣,毕竟脱发已然成为了当代年轻人的最大“难题”。每天早上叫醒我们的不是梦想,而是梳子上缠绕的秀发。但有句话说得好——“治脱发,犹如大禹治水”,堵(补)不如疏,找到根源才是关键。

### 如何判断自己是不是正常脱发?

最简单的办法,用手从头发根部捋约30根头发,轻轻向外拉,如果脱落3根及以上,那就要及早重视了。要注意的是,雄激素性脱发的患者并不会出现这种情况。

### 脱发有哪些类型?

雄激素性脱发:是生活中常见的类型,和基因遗传、激素水平密切相关。男性多表现为发际线后移或头顶头发稀疏,女性主要表现为头顶头发稀疏或者整个头皮均匀脱发。

斑秃:俗称“鬼剃头”,和自身免疫状态、精神神经因素、内分泌和遗传都有关系,头皮突然出现一块或几块脱发区域,自己却没有任何感觉。可以自愈,但容易复发。

疤痕性脱发:一些疾病,烧伤等原因导致头皮毛囊破坏,形成疤痕,毛发不再生长。

牵拉性脱发:头发长期受到牵拉,如将头发扎得过紧或喜欢拔头发的人群。

休止期脱发:产后孕妇、营养不良、内分泌失调、精神压力过大或使用了一些药物的患者,使头发提前进入休止期,导致脱发。

生长期脱发:正常情况下,生长期的头发是不会脱落的,但如果患者受到一些物理、精神刺激或服用某些药物,会导致头发停止生长,大量脱落。

此外,还有感染性脱发、先天性脱发等一些特殊类型。

### 如何防治脱发?

1.保持心情愉悦,作息规律,适当锻炼,劳逸结合。

2.洗发时,选用温和的洗发液,避免水温过高或频繁粗暴地洗头,夏季2日一次,冬季2~4日一次。可以配合头皮按摩,促进血液循环。洗发后尽量自然风干。

3.避免烫染,头发不要扎得过紧,尽量少用发胶等产品。

4.避免饮酒,不要摄入过多糖分及高脂肪;糖分过高容易导致汗腺、皮脂腺分泌旺盛,皮下脂肪形成增加与堆积,影响毛囊的营养供给和毛发的生长。

5.多吃蔬菜水果,补充维生素和微量元素,锌是头发合成的重要元素,维生素A可以促进头发生长,预防毛囊退化,维生素B可以调节油脂代谢等。

6.如果生活中已经很注意,仍然有大量脱发的情况,建议到医院及时就诊,明确脱发的类型及病因,及时用药,对症治疗。

### 1.听说脱发传男不传女,是真的还是假的?

实际上,脱发传男也传女,对男性来说,脱发基因一般是显性遗传,而女性多隐性遗传,通常不会表现出症状。并且男性体内的雄激素水平更高,也更容易出现脱发。让人产生了传男不传女的错觉。

### 2.生姜和黑芝麻可以生发吗?

目前没有明确证据表明生姜和黑芝麻有生发的作用。

(皮肤科 李莹洁)

# 骨质疏松症,离你还远吗

身高变矮,逐渐驼背,经常半夜抽筋、腰背酸痛、腿脚不利索……你身边的老人是否也有这样的症状?是不是只当作寻常表现从未重视?

如果有这样的症状,请提高警惕!从医学上来说,以上这些症状正是骨质疏松症的表现,而骨质疏松症正在不知不觉中引发严重的后果……

骨质疏松症的危险因素包括高龄、家族史、吸烟、绝经、营养不良、糖皮质激素治疗史、长期卧床等。目前,我国至少有8700多万人患有骨质疏松症,约占人口的7%。随着人口老龄化、不良的生活习惯、薄弱的健康意识,患病率每年快速上升。骨质疏松症最大的危害就是骨折,具有高致死率、高致残率。老年人每增加5岁,骨折概率增加1倍,由此引起的死亡率高达15%~30%。

调查显示,骨质疏松症最易并发脊柱、腕、髌(股骨颈)骨折,髌部骨折后果尤其严重。保守估计骨质疏松症导致的脆性骨折全世界每3秒就发生一例。对老年女性而言,脆性骨折的风险比乳腺癌、卵巢癌、子宫癌的风险之和还要大;对老年男性,这种风险比前列腺癌的风险更大。而因骨折导致长期卧床,则易并发肺炎、深静脉血栓、压疮、便秘、泌

尿系统感染、肌肉萎缩等并发症。

那么,究竟该如何预防骨质疏松症呢?

适量运动可以增加和保持骨量,可使老年人应变能力增强,降低骨折风险。在身体状态允许的情况下,可适当加大运动量,如慢跑、快走等。登楼可预防髌部骨折,体操可预防腰部骨折。更有研究显示,密集的运动可以提高骨骼的功能和强度,锻炼平衡能力。预防的最佳时期是在青少年期,所以要坚持户外活动,每日至少步行1公里,多晒太阳。另外,一些食物的摄入,比如咖啡、可乐、浓茶、菠菜、芹菜、苋菜、茭白、笋以及吸烟、饮酒、高脂肪饮食等都会影响钙的吸收。

老年人必须积极预防跌倒,按医嘱规范使用降压药、利尿剂、止痛药、安定类药物,起床动作放缓,穿防滑的鞋子,不穿拖地的裤子,家里地面保持干燥,卫生间淋浴必须防滑等。头晕是导致跌倒的重要原因之一,对老年体弱者需有人陪护在身旁。

对于绝经后女性,70岁以上的男性,性激素低下的任何年龄段,有脆性骨折家族史,虽无骨折但X线有骨质疏松表现者,则都必须做骨密度检测,

一旦发现骨量降低,需积极治疗。

得了骨质疏松症该如何治疗?

必须在专科医生指导下,合理科学地个性化用药。

常用双磷酸盐一类药,具有减少椎体和髌关节骨折的风险。绝经后女性早期可使用低剂量阿仑磷酸,可有效降低骨量丢失。日常注意均衡膳食,补充足量的钙和维生素D,饭后2小时服用最佳,可以形成较高的骨峰值。口服阿法骨化三醇(维生素D前体)可有效改善老年人肌力。尤其要提醒的是,需在医生的指导下科学用药。

采用中医中药辅助疗法:肾主骨,可以服用国家批准的中成药,如六味地黄丸等;可针、灸、推、揉下列穴位:肾俞、气海、关元、太溪、涌泉,女性可增加三阴交穴;也可隔姜灸督脉,敲打足跟等。

食疗:可多摄入黑色食物,如黑米、黑豆、黑芝麻等,其中富含的植物异黄酮能有效抑制关节痛、骨痛;适量多食牛奶、酸奶、奶酪、海带、虾米等含钙高的食物;大枣、莲子、薏米有抑制骨痛作用;海参含玻璃酸前体,对关节痛有一定效果。

(19B 张惠萍)



## 诗两首

### 凡人之躯 比肩神明

古有长征两万五千里 现有抗疫八百三十二天  
一代又一代人的长征  
逢山开道 遇水架桥  
这是中国人的勇气 也是嘉一人的勇气  
四月来了  
那是春天  
于四季是,相信于嘉兴疫情也是  
在这场没有硝烟的战争中  
每个逆流而上的嘉兴人都是英雄  
前路不会平坦但前景光明辽阔  
望守得云开见月明  
望白衣为甲凯旋归  
范蠡湖的桃花桃夭灼灼  
纺工路的樱花风起欲坠  
待到春花烂漫时  
望每个嘉兴人都能自由地站在春天里  
接收疫情平息后的春日来信

### 平凡亦伟大

心中有信仰,脚下有力量  
“嘉一人”的信仰是嘉兴平安  
一线的人们 不是无所不能的超人  
他们是家里的宝贝儿女 也是家里的爸爸妈妈  
他们是平凡人,但  
因为使命在肩 因为信仰在心  
所以勇往直前 所以义无反顾

他们是风暴之眼的人 抵挡新冠的来势汹汹  
是移动的雕塑  
是嘉兴人与新冠之间的铜墙铁壁  
是黑暗里的北斗七星  
告诉着每个嘉兴人  
有我们在 你们就永远有方向

没有一个冬天不会被逾越 没有一个朝阳不会升起  
待嘉兴无恙 大雁春归 白衣脱下之时  
就把所有的寒归还冬天 把所有的夜归还星河

在这场正在博弈的战疫中,让我们向正在逆流而上的英雄们,致敬!

(18B 俞晓莹)

## 你好,春天

一想起春天,心里就不自觉地温柔起来。人间最美四月天,它是一个温暖的开始,不像夏天那般热烈,也不像冬天那般寒冷,它所有的一切都刚刚好,刚刚好的温度,刚刚好的昼夜长短,刚刚好的自然颜色。然而,进入3、4月,2022年的春天,依然是一个不同寻常的春天,是全力以赴战胜疫情的春天。

看着窗外的枯枝长出新芽,叶子在春光中一点点长大,成了一树一树的新绿,万木之下,草长莺飞,一枝一叶吐露出无限生机。我们分外想念外出游玩、沐浴阳光、感受新春的朝气。但疫情卷土重来,又一次阻碍了我们探春的脚步,加班加点、不分昼夜全员核酸检测,我们和病毒抢时间、拼速度,为尽快“清零”全力以赴。这是一场持久战,疫情反复提醒我们:要打赢这场战争,不能放过任何隐患,不能因为持续时间长、压力大、疲劳而放松警惕,更不能因为眼前阶段性胜利而麻痹松懈,只要没到达终点线,就不能歇停脚步。抗疫进入第三年,我们与病毒赛跑,经受住了一轮又一轮考验,当前,我们必定以更大的决心、更快的速度做好疫情防控,打赢这一仗。

春天已经来临,前方一眼阳光。在抗击疫情这场没有硝烟的战争中,我们期望的胜利,终将到来!愿我们能一起穿梭街头,嬉笑田野,感受春日阳光的暖意。

(9B 唐月琴)

## 被疫情偷走的那几年

疫情到底改变了什么呢?

或许很久以后,我们还是会回想起,这段与口罩、健康码、防护服,还有核酸相伴的日子。

2019年底,我们的生活就变得不一样了。曾以为那只是场小小的爆发,却没想到,我们已经与新型冠状病毒肺炎抗战了800多天,有时觉得时光好像变得更慢了,有时却觉得是被按下了暂停键。

三月本土疫情发生,时隔3年,又一次的居家隔离,又一次的“非必要不离嘉”“有召必回”。

有时候望着这个冷冰冰却时常在新增的数字,经常烦恼。所有的期待,在被无限期搁置之后都变成了一句“等疫情结束后”,所有计划、旅程都被打乱,却不知道该怎么埋怨,只能无奈的默默接受。

“青春才几年,疫情占三年”。是啊,疫情

到底让我们的生活改变了多少。前几年我还上大学,从未想过:“我不能出校了”“‘垃圾街’消失”这些事情。曾经我们从不知道健康码是什么,绿码、红码、黄码意味着什么。如今“我是绿码,绿的不能再绿”成为了最常开的玩笑。曾经说走就走的旅行变成了“等疫情结束我们再去”。就连两岁的儿子都知道出门要戴好口罩。

再回想起疫情前的正常生活,竟然有一种恍如隔世的感觉。疫情彻底消失的时间,我们谁也无法预料,但这一天,一定不会遥远。因为在这场战役中,我们所有人都在蜕变。我们早已习惯这一系列的防护措施,我们对“个人卫生”也越来越重视。因为疫情,我们见证了中国的速度、中国力量,也让我们对自己的故乡、奋斗的城市、脚下的土地、生长的国家,产生前所未有的归属感和认同

感。此生无悔入华夏,生而有幸为华夏儿女。

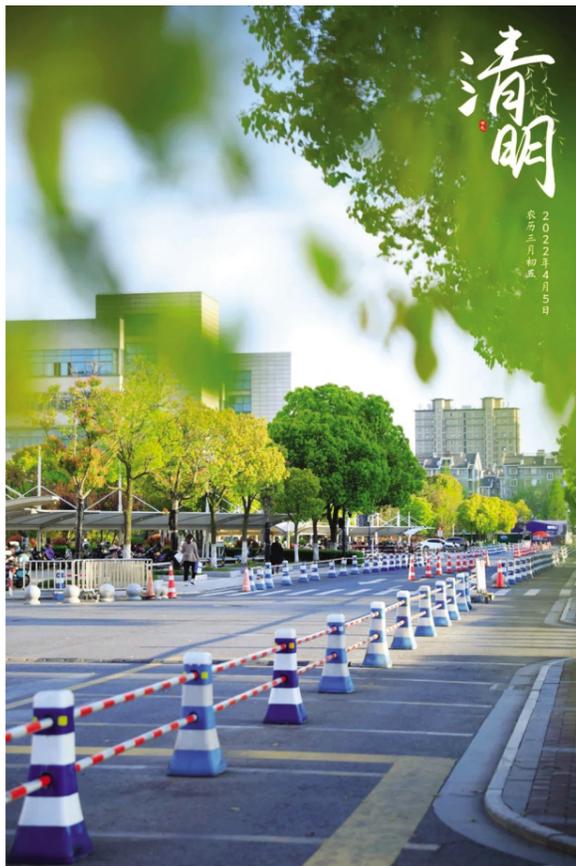
一代人又一代人的长征,一代人又一代人的使命。

我们的青春不是被疫情偷走了,而是我们这代人的青春使命,就是战“疫”。“几十年前,跟我们一样大的青年人在起义在作战,在用生命谋太平”,当我看到这句话,我突然释怀了。人生没有幸不幸,只有知不知,温饱无虑就是幸福,无病无灾就是福泽。一场疫情,让我们日子变得单调,但也更热爱生活,平凡的幸福来之不易。

最后,引用网上的一句话——

“很期待这一天,新闻联播发布说,全球疫情终于结束,健康码、行程码功能关闭,大家出门去拥抱新鲜的空气,万家灯火通明,路上车水马龙……”

(3A 史丹文)



“节气嘉医”专属海报

## 战“疫”随笔

嘉兴本土疫情发生以来,作为全市新冠肺炎诊治定点医院,我院责无旁贷,集中收治阳性确诊病例,全力以赴做好医疗救治工作。

3月29日中午,由邓敏主任、金琴护士长带队医护团队进驻新开设的33病区隔离病房。他们大部分都是紧急接到通知,甚至连行李都是临时让家属收拾好送来的。

进驻病房后,大家虽然是来自不同的科室,但都配合默契,团结协助,工作时不知疲倦,全力以赴。疫情来势汹汹,我们的任务更重了,每天都得去观察、照顾每一位患者,满足他们基本生活所需,帮助订饭、发饭、打开水、服中药等。我们想方设法减轻患者的不适,尽可能争取让患者早日战胜病毒,回归正常生活。

平时的工作中我们也尽最大努力帮助每一位患者。记得那段时间水果店都关了,有位小朋友想吃水果,家属买不到,我们的护士妹妹就把自己仅有的苹果送给他分享。其中令人感动的是有一对老夫妻,他们出院时在病房的桌子上留了一封感谢信,信上写道:“感谢伟大的祖国,感谢共产党,感谢嘉兴市第一医院33病区科主任、护士长及全体医护人员……”那一刻,我明白了,其实我们所有的付出,患者都看在眼里,记在心里,这就是对我们的工作最大的肯定。

在隔离病房工作一个月,我们所有人克服重重困难,穿着厚厚的防护服救治患者。为了不上厕所,我们上班时间几乎不喝水,到了下班口干得能一口气喝一大瓶水。

现在,我们也即将迎来休整,在这里我真的很感谢所有身后默默支持我们的全院职工,感谢同事们准备的水果零食,感谢闭环管理时居住的酒店,他们贴心为我们准备一日三餐及日常生活所需的物品。还要感谢在家里等待我平安归来的父母家人。相信我们最终会赢得抗疫的胜利,迎来明媚的春天。愿疫情过后,人长久,海有舟可渡,山有路可行,余下岁月,无灾无难!

(13A 黄月青)

## 拥抱四月的春

四月的清晨,初春的寒意早已完全褪去,取而代之的是清明后雨过天晴的惬意与谷雨前空气的沁人心脾。怀抱四周的微风,还能感受到一缕隐约的夏意。

虽然说四月的踏青没有来得及抓住早春的羞涩,那就改为欣赏它盛开的热情。驾车来到远离喧嚣的乡下,一下车便

能听到阵阵公鸡的啼鸣,伴着河水哗哗的流淌声,不难体会小桥流水的诗情画意。徒步走上充满泥土沁香的小山丘上,成片的香樟,树梢上早已长满了碧绿的新叶,鸟鸣盘旋在头顶,一幕幕都充斥着春天热烈的生机。来到一棵茂盛树叶的大树下歇脚,眺望远处的田垄。勤劳的农民早已

开始悉心照料大片庄稼,而那些庄稼也争气地生长着,把脖子伸长去接受太阳的恩典,扎根泥土去吸收水的甘甜,绿意盎然,生机无限。

四季轮换,吾最爱人间的四月天。

(供应室 邱婷)

## 爱,与春天同在

四月的嘉兴,细雨初歇烟飘渺,樱粉梨白繁华道,杨柳拂叶枝窈窕。迎着最美的春季,去踏青、去放风筝、去旅行,去远方……

然而,在这春暖花开,万物复苏的时节,来势汹汹的疫情打破了城市原本的祥和与安宁。在这很长的一段时间里,有人夜不安寝,有人尽忠职前,有人舍小家为大家。

山川异域,风月同天。面对这场没有硝烟的战疫,总有人挺身而出,临难不惧,迎难而上。通过媒体,一幕幕感人的画面令我们泪目:黑夜漫漫,坚守在疫情防控卡点的警察;行色匆匆,不断往返服务群众的志愿者;彻夜作战,有序进行核酸检测筛查的医务人员……但他们,不过都是

普通人,是一个个有着坚定信念,维护区域安全的普通公民。

道虽迩,不行不至;事虽小,不为不成。疫情防控的角角落落,都有着忙碌的身影,以实际行动,为疫情歼灭战做出积极贡献。向光而行的路上,每一个我们都不平凡。

(6B 程央谋)