

新华医院报

XINHUA HOSPITAL NEWS

第 360 期

2013 年 11 月 15 日



上海交通大学医学院附属
新华医院主办

<http://www.xinhuamed.com.cn>

“临床营养专题论坛”在我院举行



我院上海市小儿消化与营养重点实验室主任蔡威教授主持会议 摄影 / 戴荣

□通讯员 王莹 汤庆娅

本报讯 由上海市营养学会和上海市康复医学会联合主办,我院和上海市儿科医学研究所承办的“临床营养专题论坛”于 10 月 29 日在我院科教大楼举行。本次论坛由我院上海市小儿

消化与营养重点实验室主任蔡威教授主持,我院院长徐卫国教授代表上海市康复医学会和新华医院致辞,对与会专家、嘉宾的到来表示热烈欢迎,并祝贺论坛成功举办。论坛还邀请到了美国著名营养学专家、北卡罗莱纳大学营养研究所所长 Steven H. Zeisel 教授和上海交通大学附属第六

人民医院骨质疏松和骨病专科主任、骨代谢病和遗传研究室主任章振林教授,分别就“胆碱和脑发育”以及“维生素 D 与骨骼健康研究新进展”做了精彩演讲。

Zeisel 教授指出胆碱是人类所需要的重要营养素,在脑发育的过程中具有重要作用,动物实验证实补充胆碱可预防唐氏综合症小鼠注意力不集中的发生,其在脑发育的关键时期可提高记忆力。膳食中胆碱水平低下可增加神经管缺陷的风险。另外, Zeisel 教授还向参会者介绍了胆碱在表观遗传学方面的相关研究。章振林教授则通过大量的流行病学资料,分析了目前人群中普遍存在的维生素 D 缺乏现状,并就如何合理安全补充维生素 D 等话题,做了精彩的报告。

近年来,在社会各界的努力和推动下,营养和康复这一领域已经得到了长足的发展。本次论坛为业界人士提供了交流与分享的平台,将有助于推动营养和康复学科的进一步发展。

本报讯 由我院心内科、上海交通大学心律失常诊治中心举办的“上海心脏节律论坛 2013”会议于 11 月 1 至 3 日在我院科教大楼举办。我院副院长吴晔明教授到会致辞,祝贺大会成功召开。中华医学会心血管分会主任委员霍勇教授、中华医学会心电生理和起搏学分会主任委员张澍教授,中国心电学会主任委员、中国心律学会主任委员郭继鸿教授等百位专家莅临研讨会。本次会议特别就心脏性猝死及室性心律失常的最新诊治进展进行了深入探讨,来自国内外的心血管专家提出了最新的诊治程序,为心脏性猝死及室性心律失常的诊治提供了更多思路。

心脏性猝死(sudden cardiac death, SCD)系指由于各种心脏原因所致的突然死亡。90%以上的 SCD 是室性心律失常所致,如室性心动过速(VT)/心室颤动(VF)、心脏停搏及无脉性电活动等;而某些非心电意外的情况,如心脏破裂、肺栓塞等,亦可于 1 小时内迅速死亡,但其发生机制及防治则与心脏性猝死迥异。青少年、先天性离子通道疾病不可忽视。

室性心律失常是临床上最常见的心律失常之一,可发生于健康人、既往无任何已知的心脏疾病,又可发生于器质性心脏病患者。临床表现不一,轻者可无任何症状,重者可严重影响生活质量,降低心功能,甚至导致心脏性猝死。针对目前心脏性猝死及室性心律失常存在的诸多问题,国内外心血管专家对室性心律失常及心脏性猝死的诊断、电生理检查及危险评估、治疗、疗效评估、并发症防治等方面诸多问题展开研讨。

来自上海交大、北大、复旦、同济等高校附属医院的心血管科专家在会上踊跃发言,热烈讨论后,对新理论、新方法的规范化应用,治疗室早合并猝死风险的最新诊疗程序,形成了重要共识,将对今后治疗心脏性猝死及室性心律失常的防治起到重要推动作用。

我院心内科李毅刚主任所带领的医疗团队所收治的室性心律失常患者累计有 1000 余例,是国内同行

心脏性猝死可防可治,路还有多远?

『上海心脏节律论坛 2013』顺利举办

中治疗该疾病最多的单位之一,积累了丰富的经验,诊断治疗水平国内领先,提出了最新的关于心脏性猝死和室性心律失常危险分层,消融治疗的理新念和方法,并就此发表了数十篇 SCI 论文,在此领域做出了较大的贡献。(心内科)

我院崇明分院组建崇明地区肿瘤患者生物样本库

崇明肿瘤诊疗研究进入个体化新时代

□通讯员 新崇

新华医院(崇明)讯 10 月 27 日,我院崇明分院住院大厅人头攒动,来自全岛的 200 余名肿瘤患者正在接受中央财政支持社会组织示范项目(B025)资助的义诊咨询和免费体检服务。这已是年内上海市崇明新华肿瘤转化研究所联合我院崇明分院为崇明农村地区肿瘤患者推出的第五场大型义诊体检活动。与往年活动不同的是,此次医院科研中心全面参与到活动中,患者可自愿将化验后剩余的血样、尿样交由科研中心生物样本库代为保管。

据了解,生物样本库又称生物银行(Biobank),是一种集中保存各种人类生物材料,用于疾病个性化诊断和生命医学研究的生物应用系

统,被认为是最有意义的“银行”。国内外已投入大量资金建立生物样本库。这些生物样本库的建立不仅为患者今后获取新技术、个性化检测提供了可能,同时对血液病、免疫系统疾病、糖尿病、恶性肿瘤等重大疾病的遗传学、病理学、流行病学研究起到了非常重要的推动作用。

为此,我院崇明分院高标准建设了占地近 700 平方米的科研中心。中心设细胞生物学实验室、分子生物学实验室、动物实验室、通用实验室及组织样本库等五大功能区,配备了包括流式细胞仪、实时荧光定量 PCR 仪、倒置荧光显微镜系统、凝胶分析系统等先进的设备,致力于重大疾病的致病机制研究,为疾病的临床诊疗新方法提供数据支持。在此基础上建立的崇明肿瘤患

者生物样本库,全部采用二维码技术,结合信息化的生物样本管理系统提示,最大限度地记录了样本承载的信息资源,充分体现了《“十二五”生物发展规划》要求,系统地保存了崇明地区的肿瘤患者标本,有利于研究和探讨崇明地区肿瘤的发病原因和特点,为崇明肿瘤患者的早期筛查与个性化诊疗提供了研究资料。

截止到发稿时,样本库收入的崇明地区肿瘤患者样本总数已突破 5000 份,可为崇明县自主知识产权的创新性药物研发与评价、肿瘤诊疗新技术和新方法研究提供大量、高质量的原始性基础资源。从此,崇明地区的肿瘤诊疗与研究全面进入“个性化”新时代。

标题新闻

冬令进补进行时,膏方调理护健康

>>> 详见第 3 版

第二届东方儿科大会在沪召开 我院党委书记孙锬教授任大会共同主席

□通讯员 王鉴

本报讯 第二届东方儿科大会暨第十届江浙沪儿科学术会议日前在上海国际会议中心顺利召开。此次会议由上海市医学会、上海市医学会儿科分会、上海市护理学会及上海市护理学会儿科专委会共同主办。

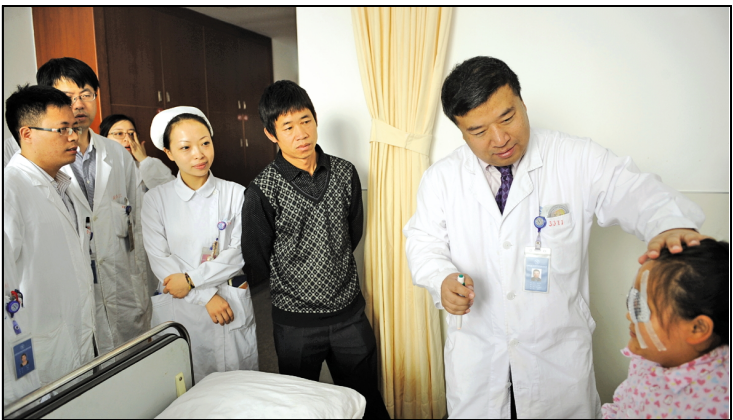
大会开幕仪式由我院党委书记、大会共同主席孙锬教授主持,在为期两天的会议议程中,近百名国内外著名儿科专家应邀在大会发言交流;前世界儿科学会主席陈作耘教授就全球儿童健康事业面

临的挑战进行了精彩的学术报告;世界卫生组织生长曲线修订首席专家 Mercedes de Onis 教授就 WHO 生长曲线在全球儿科领域应用的问题作了现场分享;第二届东方儿科大会名誉主席、复旦大学副校长桂永浩教授就中国医学教育现状与展望进行了探讨;美国儿科学会候任主席 James M. Perrin 教授就儿童慢性病、发育及贫困——美国儿科学会的决策重点与同仁们进行了经验交流。另外美国哈佛大学 Daniel Wikler 教授、台湾儿科学会主席吴美环教授,(下转第 2 版)

播撒光明 共圆梦想

眼科成功为“慈善光明行”四名患儿施行慈善手术

□通讯员 陈懿 摄影 戴荣



眼科赵培泉主任为患儿进行术后检查

本报讯 11 月 4 日,由上海市残疾人慈善基金会组织的“慈善光明行”活动将 4 名来自贵州习水的先天性白内障及视网膜母细胞瘤并发白内障的患儿送来我院眼科病房。并由我院小儿先天性白内障领域权威,眼科主任赵培泉教授领衔的专家团队安排为这些渴望光明的孩童施行慈善手术。

阳光没有足迹,却将光明与温暖洒满神州大地,从雪域高原到天山脚下,(下转第 2 版)

第二届“中西部儿科医师培训”项目正式开班

□通讯员 朱晓东 魏红霞

本报讯 11月7日,第二届“中西部儿科医师培训”项目开班仪式在院科教大楼演讲厅举行。会议由儿内科朱晓东副主任主持,医务部陈磊主任、儿内科鲍一笑主任、儿科党支部钱继红书记、李玲副主任等参加会议。

陈磊主任首先介绍了医院的发展历史与发展现状,勉励参与培训的儿科医师抓住此次机会进行深入学习与训练,取得实效。鲍一笑主任致欢迎辞,并介绍了医院儿科的发展现状及中西部儿科医师培训项目的基本背景。

近年来涉及儿童安全的公共卫

生事件和传染病疫情不断发生,暴露出基层儿科技术服务能力严重不足,这一情况在我国中西部地区尤为突出。由此,2012年我院在彤程集团资助下开始为期三年的儿科专科医师培训项目,为中西部地区免费培训儿科专科医师和护理人员,为当地儿童提供优良的医疗服务。

第一届32名学员已于今年10月顺利结业。第二届中西部儿科医师培训项目学员30名,来自中西部地区的基层医疗机构,专业涉及儿内科、儿童心血管中心、新生儿科、儿童保健科、儿骨科、康复科、儿神经外科,经过理论考试、面试合格录取。

预防同治疗结合 指南与实际衔接

神经内科举办缺血性卒中规范化治疗培训班

□通讯员 徐鸣明



本报讯 10月29日是第八个“世界卒中日”,我院神经内科在刘振国主任带领下举办了“缺血性卒中规范化治疗培训班”。由神经内科多位专家分别就卒中的预防策略、联合用药、危险因素管理等热点问题结合治疗指南和具体临床工作进行了探讨。包括来自虹口、杨浦等多家医院同行在内的四十多位医生参加会议。会议气氛热烈,交流踊跃,与会人员纷纷表示通过本次学习和交流,对于将来临床预防和卒中治疗起到了指导作用。

临床心理科举办健康课堂

英国教授与中国 ADHD 儿童家长热烈互动



□通讯员 帅澜

本报讯 注意缺陷多动障碍(简称 ADHD,俗称多动症)是儿童期常见的心理行为问题,对孩子将来的学业、成人后的事业及社会功能,都存在一定的影响,因此,早期进行各种有效的干预是非常有意义的。我院临床心理科医生放弃休息时间,

每两个月一次,于周五晚上为 ADHD 家长举办健康课堂。10月的第十期活动特别邀请到了英国诺丁汉大学精神科、社区健康学院的心理干预与行为矫正学教授——David Daley 博士,为家长们亲授如何理解和支持他们的 ADHD 孩子。

10月30日晚,我院科教楼演讲厅内几乎座无虚席,家长们跟随

Daley 教授的演讲,学习了如何获得孩子的注意,如何给孩子下达有效的指令,如何在孩子表现不好时仍然保持冷静,如何有效地表扬和惩罚孩子……在两个小时的讲授之后,家长们热情依然高涨,问题络绎不绝,有的家长甚至可以直接用英语与 Daley 教授互动。Daley 教授无不感慨地表示,天下父母心,对于孩子的成长所关注的问题焦点,无论中国还是英国,都非常类似。

临床心理科、儿童与青少年保健科张劲松主任与多位医生参加了此次家长课堂,一同聆听国外专家应对 ADHD 儿童的技巧,并为家长们解答 ADHD 治疗中的各种问题。

Daley 教授著有《家长自助六步法》一书,提供给 ADHD 儿童的家长阅读,以帮助家长学习应对自己孩子的 ADHD 行为。该书已在多个国家使用,临床心理科目前已经将这本书翻译为中文,有望在国内出版发行,为家长多提供一种应对 ADHD 难题的方法。

心胸外科二病区广泛开展漏斗胸特色宣教

□通讯员 丁月风 徐敏 刘霞

本报讯 微创漏斗胸矫治术是我院心胸外科的特色手术之一,具有创伤小、恢复快、外表美观等优点,此项达到国际先进水平的微创手术更是得到了上海东方卫视、《健康报》等多家媒体的报道。每年慕名而来的患者达 500 例,然而患者及其家属对此类手术的相关知识、护理要求、了解程度则不尽理想。因此,进行围术期特色宣教,解除患者顾虑也成为心胸外科优质护理的一个重要举措。

自今年 7 月起,心胸外科二病区秉承着“凸显专科特色,提供优质护理”的护理理念,每周三下午三点在示教室为漏斗胸患者及家属开展形式多样的特色宣教,运用幻灯片、视频、简报等形式进行详



细、形象、生动的讲解,普及漏斗胸的手术方法、预后效果、康复锻炼等内容。同时针对大部分患者为学龄前期及学龄期儿童的特点,科室也邀请手术成功的患儿至现场进行现身说法。不仅让患者及家属抛开手术恐惧焦虑感,又能使患者得到

最佳的护理干预,把握最有效的康复锻炼时段。

我院心胸外科漏斗胸特色宣教使原本抽象复杂的心胸手术变得更加通俗易懂,此举大大增进了医患沟通交流,提升了科室满意度,同时也收到了良好的社会效益。

儿骨科医生受邀在国际会议上作专科技术培训

□通讯员 王圣静

本报讯 近日,由多个国家联合组织的儿童骨科国际研讨会在尼泊尔首都加德满都举行,来自于中国、印度、美国、孟加拉以及尼泊尔等国家和地区的多位著名儿童骨科专家出席了本次会议,并就创伤、畸形、髋关节疾患、脑瘫后遗症等骨科治疗领域普遍关心的问题展开研讨,会议吸引了 100 余位儿骨科专业医师参与。

针对发展中国家及地区在儿

童骨科领域所面临的专业医生资源缺乏、疾病谱特殊等现实问题,会议以“为临床骨科医生提供实际操作建议”为主题,针对“怎样治疗”与“什么时候治疗”,为发展中国家及地区的儿童骨科医生提供了有价值的信息和培训。

作为研讨会的重要内容之一,大会特别邀请了我院儿童骨科主治医生范清作为专科技术培训教师,进行现场专业技术演示。范清医师娴熟地演示了弹性髓内针在儿童骨折处理中的应用,受到各国专家的高度评价。

第二届东方儿科大会在沪召开

(上接第 1 版) 加拿大渥太华大学副校长 Mona Nemer 教授及美国辛辛那提儿童医院院长 Arnold Strauss 教授等知名儿科专家亦应邀进行了大会讲座。

此次大会共设立 15 个分论坛,1500 名来自全国 28 个省市自治区的儿科医生、护士及关注儿童健康的专业人士共同参加了会议,就各专业临床研究、发展前沿、医疗服务、医疗体系等问题展开了热烈的讨论和交流。

我院共有 80 余位代表参加会议,各临床专业的代表们积极参与投稿,在各论坛进行了论文交流报告及 E-poster 演示,与世界各地的儿科专家们进行了深入

的交流与探讨,充分展示了我院近年来在儿科临床、科研、教学等方面取得的成就及进展,得到了与会各方肯定。

第一届东方儿科大会由时任上海儿科主委的孙锬教授发起并担任主席,每两年主办一次,通过两次会议的主办,东方儿科大会已经成为代表国内最高水平的国际性儿科会议。同时大会也为国内外儿科专家提供了一个很好的面对面交流、讨论的机会,使中国儿科医师与国际儿科界有机会密切交流,建立了中外儿科学术交流平台。随着近年来中国儿科快速发展、儿科规模和专业队伍的不断壮大,更多的交流、合作将为中国儿科创造更美好的未来。

播撒光明 共圆梦想

(上接第 1 版) 从黔贵习水到上海新华,“慈善光明行”活动不曾间断,依然如火如荼地开展着。其实早在今年 8 月,赵培泉教授就在前往贵州习水参加“慈善光明行”活动时获悉了患儿们病情,然而由于习水地区医疗技术落后、医疗设备条件的局限,以及患儿们家庭经济贫困等诸多原因,长久以来,这些患儿的眼疾未能得到及时诊治。为了更好地帮助患儿们早日复明,赵培泉教授便与上海市残疾人慈善基金会接洽,派遣我院眼科陆上麟医师积极联络,多方面协调,最终将这些患儿及家长从数千里之外的贵州省,接至医院眼科进行治疗。眼科的护理人员们也协调好病区事务,合理安排病员,特意腾出一间病室,集中妥善安置 4 名盲童,全体护理人员对患儿及家属关怀备至,尽全力提供帮助。

这 4 名患儿的眼疾极其特殊、复杂,都已经是辗转当地多家

医院诊治后未果,然而这一切的难题,并未难倒眼科的专家们。患儿入院后,赵培泉主任旋即组织眼科医疗团队为患儿们进行诊断、检查,并于 11 月 5 日、6 日亲自主刀,为患儿们施行双眼白内障摘除、前段玻璃体切割和人工晶体植入的慈善手术。无影灯下,柳叶刀孤独起舞,那是艺术之舞,患儿们翳翳迷蒙的双眼通过赵培泉教授手中舞动的柳叶刀,找回了应有的澄澈明亮。

手术后通过检查,患儿们的视力已经得到显著提高。其中,来自习水县偏远村寨的 12 岁小女孩英英由于先天的双眼眼疾从未上过学,她很希望能像同龄的小伙伴一样去课堂学习。此次赵培泉主任不但医治好了她的眼睛,同时也给她的人生带来新的希望。

那些来自习水患儿们的遭遇是不幸的,然而他们却又是幸运的,因为新华眼科的“光明使者们”再一次用他们的大爱为患儿们创造了奇迹,点燃了希望。

科 普 讲 座

肿瘤科将举办儿童肿瘤科普讲座

为了提高人们对儿童肿瘤的重视,加强儿童肿瘤防癌保健工作,我院肿瘤科将于 11 月 26 日(周二)

14:30-16:30 在科教楼一楼 116-117 会议室举办儿童肿瘤科普系列讲座,届时将有相关专业领域经验

丰富的医护人员进行正确的儿童肿瘤诊治知识普及。欢迎各位患儿及家长前往参加。

我院开展“119 消防宣传周”活动



□ 通讯员 斯俊民 吴国恩
摄影 戴 荣

本报讯 为贯彻落实“预防为主,防消结合”的工作方针,进一步增强医务员工消防安全责任意识,提高火灾自救逃生能力,推进消防安全“四个能力”建设,日前,我院组织开展了以“认识火灾,学会逃生”为主题的“119 消防宣传周”活动。本次活动以“119 消防日”为契

机,开展形式多样的消防宣传教育活动,在医院主干道醒目位置悬挂宣传横幅;在门急诊、食堂等人员密集场所,电子显示屏滚动播放消防安全常识;组织医务员工观看《2013 年本市火灾警示教育片》;组织厨房工作人员及科室、部门安全员开展厨房初起火灾灭火和应急疏散逃生模拟演练;要求科室、部门开展火灾隐患自查,相关管理部门开展消防安全检查。

肾脏内科党支部开展红色主题组织生活

□ 通讯员 姚瑶

本报讯 10 月 26 日,肾脏内科党支部全体党员前往浙江嘉兴南湖红色景区开展了一次主题组织生活,以缅怀革命先辈的丰功伟绩,重温中国共产党的历史,进一步弘扬党的优良传统,为新时代的党员增添一份历史使命感。党员们参观了南湖红船,中共一大会议在这里完成了最后的议程,开辟了新中国的诞生之路,翻开了中国历史的新篇章。小小的红船深深震撼着每一位党员的心。随后,党员们前往南湖革命纪念馆参观,一个个历史文物、一段段视频资料,仿佛把大家又带回到了那一个个重大的历史时刻。通过此次活

动的共产党员,在新的时代里,为我国医疗卫生事业发展做出自己应有的贡献,为党增光添彩。又讯 10 月 25 日,肾脏内科党支部在血液净化诊治部会议室召开了陆玮、杨严君两名预备党员的转正会议。会议由党支部书记邹军主持,大会在庄严地国际歌声中开始。两位申请人详细介绍了各自预备考察期中在思想、工作、生活等方面所取

得的进步以及存在的不足。之后,支部各成员结合两位同志在转正期间的实际表现,认真热烈地展开了讨论。最后经全体到会党员无记名表决,两位预备党员均获全票通过,光荣成为中国共产党正式党员。会议最后,内科党总支书记蒋更如作了总结,既肯定了两位同志取得的成绩,也提出了新的要求。同时也勉励支部全体党员在新形势下履行党员义务,展现党员风采。



冬令膏方,为健康保驾护航

膏方,细滑如饴,乌润似漆,这便是我国传统医学的精髓。膏方在我国有近两千年历史,它是在复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立的不同处方,具有补虚扶弱、治病纠偏、扶正祛邪、攻补兼施的独特功效。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,秋冬季节是进补的黄金时期。这是因为进入秋冬季节天气转冷,人体的热量消耗减少,气血流动趋于缓慢,人体的消化吸收活动旺盛,而其他生理功能处于抑制、减低状态,有利于营养物质的吸收和储备。这时用营养丰富的膏方进补,有利于增强体质,减少春天疾病的发生。现代研究发现,冬令进补膏方,可以有效调节人体免疫功能、增强人体对抗氧自由基的能力。老年人由于全身机能减退,常

常患有慢性消化系统疾病、慢性心血管疾病等多重疾病,如高血压、冠心病、高脂血症、神经衰弱、慢性支气管炎、胃肠道功能紊乱、糖尿病、肾功能不全、更年期综合征、脑供血不足、骨质疏松症、中风后遗症等。此类慢性疾病大多病程长,久病耗损,气血阴阳有所不足,非一针一药能短时调治,此时选择膏方甚为适宜。即便没有发生重大疾病,老年人各个脏器的功能也已经衰退,气血阴阳不足,如果能适时调补养生,可以推延衰老和疾病的发生。而膏方调补正是实现调补养生的最好途径。中青年由于现代生活节奏的加快,不少人压力过大、情绪失调、体力过度消耗或生活无规律。久而久之,出现精力减退、体质下降的现象,如容易疲劳、胸闷气短、情绪波

动、食欲下降、腰酸膝软、性欲减退、夜寐不安等“亚健康”状况,通过中医膏方调理常可达到意想不到的效果。冬季是精气藏于肾的日子,肾精充沛,就有扎实的物质基础,体质上升,活力增加,足以将亚健康状态逆转回健康状态。进补的膏方必须由经验丰富的中医师开具处方,根据每个人的具体体质情况,辨别其阴阳气血的盛衰,结合其原有的疾病,遵循补虚益损的原则,制订与其体质证相适宜的膏方。我院中医科开展膏方门诊 40 余年,拥有一大批经验丰富的知名专家教授坐诊,为您量身裁体,打造个人专属的养生膏方。膏方门诊现已火热启动,周一至周六,医院门诊楼三楼中医科,数位专家与您相约,共同为健康保驾护航! (中医科)

小儿膏方,让宝宝远离疾病烦恼

文 / 吴敏 张欣

冬令养生,小儿调理用膏方

自古以来,人们在冬季阳气收藏之际,服用膏方防治疾病、固本清源,不失为治疗慢性病及防病养生行之有效的康复之道。中医膏方具有改善人体阴阳平衡、旺盛脏腑气血功能的作用,从现代医学来讲,它具有调节免疫、增强人体免疫功能的作用。小儿也不例外,通过合理调补,能增强体质、开发智力、增进食欲、助长发育。

小儿膏方忌滥补,攻补兼施是关键

小儿为稚阴稚阳之体,具有生机蓬勃、发育迅速的生理特点,生长发育具有自身规律,不能随意人为地改变之。滥用补剂轻则兴奋少寐、厌食腹胀、性早熟等,重则导致不良后果,遗憾终生。所以,对于小儿冬令膏方必须严格掌握适应证,配方用药必须根据小儿生理病理特点因人因证因地因病因体质而异。用药宜平和,攻补兼施,寒热并用,扶正祛邪,补虚纠偏,治中寓补。

小儿常见病,膏方调理益处多

哮喘、反复感冒的小儿。有的宝宝平均每月感冒一次以上,平时经常出虚汗,食欲差,形体消瘦,生长缓慢。当病情稳定后可以用中药膏方调理,中医称之为补气固表,养内疏风,以增加抵抗力,防止反复发作。生长发育缓慢的小儿。这类宝宝每年身长增高不足 4 厘米,面色萎黄,肌肤干燥,颜面部有白斑,这与脾胃消化吸收功能不足有关,不能把吃下去的水谷营养吸收输送到全身,因此要补肾壮骨、健脾养胃,以促进小儿生长发育。夜间尿床的小儿。5 岁以后,夜

间小便仍不能自己醒来,尿在床上而不觉,这就是遗尿症。这类宝宝大多白天好动少静,夜寐较深,小便量少,不能约束,常常滴漏出而不觉,原因是泌尿系统发育滞后,中医诊断为肾虚膀胱失约,无力固涩小便。通过膏方补肾收尿止遗,缓调身体,一般待体质强壮后,小便就能自控了。其他一些疾病如小儿肾病、厌食、消化不良、多动症、心肌炎、风湿、类风湿、贫血、脑瘫等疾病的恢复期,机体发育不良、免疫功能低下的患儿,由于脏腑虚弱,气血不足,阴阳失衡,给予调理患儿脏腑虚弱,补充气血不足,平衡阴阳,以达到强壮身体、促进小儿健康生长的目的。



医保之窗

本市新增 36 家医保定点社会办医疗机构

为了贯彻国家和本市有关文件要求,进一步促进本市社会办医疗机构有序发展,为了缓解老年护理、中医、康复、舒缓疗护等老百姓反映比较集中医疗资源配置供需矛盾,近期,本市继续开展社会办医疗机构纳入医保工作,新增医保定点的社会办医疗机构 36 家 (名单见附表)。至此,全市已有 98 家

社会办医疗机构纳入医保定点。其中,新增提供老年护理服务的医疗机构 14 家,可为本市增加老年护理床位 2000 张左右,从一定程度上缓解本市老年护理床位配置不足的现状。还新增 9 家中医医疗机构,适应参保人员对中医药服务的需求,促进本市中医药事业发展。(医保办)

序号	类别	名称
1	提供老年护理服务的医疗机构	上海文杰护理院
2		上海永浩护理院
3		上海天伦医院
4		上海建峰护理院
5		上海怀德护理院
6		上海同康医院
7		上海华泰医院
8		上海嘉华医院
9		上海安国医院
10		上海安平医院
11		上海福华医院
12		上海亲和源医院(上海亲和源护理院)
13		上海奉爱医院
14		上海亲清老年护理院
15	提供康复和住院舒缓疗护(临终关怀)服务的医疗机构	上海上体伤骨科医院
16		上海仁爱医院
17		上海中大肿瘤医院
18		上海振国医院
19	中医专科医疗机构	上海泰坤堂中医医院
20		上海悦和堂中医门诊部
21		上海圣嘉中医门诊部
22		上海徐浦中医医院
23		上海国医馆中医门诊部
24		上海广德中医门诊部
25		上海平复堂中医门诊部
26		上海缘杏源中医门诊部
27		上海姜氏中医医院
28	相关专科医疗机构	上海蓝十字脑科医院
29		上海沪申五官科医院
30		上海西郊骨科医院
31		上海江东医院
32	综合门诊部	上海明德五官科医院
33		上海普瑞眼科医院(医保购买白内障门诊手术)
34		上海金都门诊部
35	扩大结算范围的医疗机构	上海海威门诊部
36		上海久富门诊部
37		上海宏康医院(扩大住院老年护理)
38		上海海江医院(扩大住院老年护理)
39		上海瑞视维景眼科门诊部(扩大眼科)
40		上海爱尔眼科医院(扩大眼科)

掌上云烟

上海小囡的泡饭

上海小囡 / 文

讲到泡饭，上海小囡们多少都能说出点名道来。上海人吃泡饭么，是在全国都出了名的。其实不仅仅是上海，江浙一带寻常百姓，哪个是没有吃过泡饭的呢。隔夜的剩饭，加点热水，灶头上焖一焖，连汤带水，盛出一碗，配上几个小菜，便是一餐最适宜不过的早饭了。

王安忆的小说《长恨歌》里有这么一段描述女主角吃泡饭的场景：毛毛娘舅（女主的历任男友之一，也是孩他爹）沿着楼梯走到前楼门口，立定身体看进去，王琦瑶一个人吃着泡饭，面前是一堆黄泥螺的壳。就是这堆黄泥螺的壳，让毛毛娘舅看到王琦瑶平凡日子里的一种悠闲与精致，看到曾经过十里洋场繁华的上海小姐的生活沉淀。这慢慢吸吮着的一个个黄泥螺，是滴滴答答一点点流逝的日子，是浮浮沉沉明灭之间过往的记忆。毛毛娘舅是没法不爱王琦瑶的吧，实骨子里，他是没法不爱自己的经历，不爱自己的记忆。

所以，过泡饭的小菜好不好，上海小囡是一定在意的。淮海路蓓莉里（也就是全国土特产食品商店）买

的醉烤麸曾是小囡的最爱。烤麸切成方方正正的一小块一小块，盐卤发酵后，加花椒、白酒，一缸缸封着。印象中每次都要排很长很长的队才能买到，所以吃起来也就更要一小口一小口的品了。蓓莉里的酱菜是当时上海滩上一绝，除了醉烤麸，很多酱菜都独具风味。小囡到现在还记得她们家的螺丝菜，远比普通什锦酱菜里零星的螺丝菜要爽脆甘鲜。

红腐乳也是常吃的过泡饭小菜。当年的红腐乳散装的多，论块买。分为普通红腐乳和玫瑰红腐乳，玫瑰腐乳味道好，但价格是普通红腐乳的两倍，家资不丰的年代，是不舍得经常买的。懂得过日子的外婆，会拿只广口玻璃瓶，先放上两勺白砂糖，倒进刚刚买来的普通红腐乳卤，拿双筷子搅匀了，再把红腐乳一块块码进去，吃的时候，搽出一块盛在小碟子里，淋上一点点麻油，味道么是不输给玫瑰腐乳的。麻油是普通上海人家必备，只需那么一点点，便有化腐朽为神奇的力量。例如榨菜，洗干净了切成薄片，淋上一点点麻油，比现在的袋装榨菜味道是不差的。

回过来说《长恨歌》里的黄泥螺，也是上海小囡夏天过泡饭小菜的最爱。邵万生的黄泥螺是最著名的，一个个也就中指尖大小，醉的恰到好处，一头是脆嫩却颇有嚼劲的螺肉，另一头是泥螺黄（口感类似于醉蟹蟹黄），入口即化，咸鲜甘美，一点泥沙全无，俗称桂花泥螺。现在市售的黄泥螺，个头倒是大，比桂花泥螺壮了不止两三倍，而肉质之柴，是绝无与桂花泥螺之可比之能了。还有一样想起来都让小囡口水滴滴答答流满衣襟的好下饭，宁波人称之为“咸乌贼搵子”，就是腌过的墨鱼蛋和墨鱼黄。市场上买回来的乌贼搵子是一大块一大块的，墨鱼蛋和墨鱼黄混在一起，呈糕状。把里头的杂质挑干净，上笼蒸透，切成麻将牌见方的一块块，就着泡饭，只一小块，就让小囡的眉毛统统落光了。小囡家里夏天常吃的另一道菜是乌贼搵子烧茄子，那味道也是极好的。

除了白泡饭，菜泡饭也会经常出现在寻常百姓家的餐桌上。其实不过是在煮泡饭的时候，随手加一点荤蔬小菜进去，例如青菜、蘑菇、肉丝、鸡丝之类，切点姜末，调一下味，便是另一种风味了。若是冬天，家里总少不了备着年糕，取一条切薄片，和菜泡饭一道煮透了，便是小囡致美味的下午点心了。放学回家，热腾腾的吃一碗，放学路上的寒气是早就甩到爪哇国了。

填芦稷

施敏 / 文

寒露到，秋风紧。家家户户田边地头、宅前屋后的晚芦稷（即“甜芦粟”）仿佛一夜之间熟便透了，黑红色缨穗弯下了腰，风吹叶子发出“沙沙”的响声。芦稷成熟的时节，大快朵颐成为乡人劳动之余的惬意消遣。手起刀落，捋去青叶，然后剥成节，撕开表皮，咬一口，嚼几下，满嘴甘甜清冽的汁水一直流淌到心窝。也有人干脆拽住芦稷梢部的穗子，将它连根拔起，这叫做“退芦稷”，看上去有些鲁莽，却是再也寻常不过动作了。

可是，芦稷一旦成熟，如果几天内不收割的话，肉质就会变硬，失去了松脆的吃口。但收割后的芦稷最多也只能放三、四天，再放下去，就会外皮发红、发霉、发干、水分流失。于是，在秋天芦稷成熟时，乡间会把来不及吃的芦稷连枝带叶挖土填

藏，等到冬天甚至是开春的时候再拿出来吃，这掩埋储藏的方法在崇明叫做“填芦稷”。

每年十月晚芦稷成熟的时候，爷爷就会在屋前的自留地赶来不及吃的芦稷填埋储藏。他说填芦稷的地点和时间都是很有讲究的，要选择阴凉、干燥、清洁的房前屋后或树荫下的空地，要尽量避免雨天或气温高、湿度大的气候条件下填埋，这样既可以保证芦稷的新鲜，又可以控制埋藏时的温湿度。用来填埋的芦稷是不能用镰刀割的，正确的就是前面所说的，将芦稷连根拔起，不去穗，不褪叶，这样一来保持它的完整性，不让空气和水分进入，以保证更长的保鲜期。筛选芦稷要确保剔除虫蛀、折断或被破损的植株，然后将它们逐一平放在土坑内，根部与

梢部交叉。在离地面约 10 厘米的时候，再铺一层稻草，随后堆土，形成一个高出地面的土包。

在物质相对匮乏的年代，芦稷几乎是我们孩提时仅有的口福滋养。特别是在等待芦稷“开填”的漫长期待中，其饥馋垂涎之苦真是让人难耐。冬日里，家里终于来了稀客，按规矩，芦稷可以“开填”了。

爷爷小心翼翼地扒开严实的泥土，芦稷露出泥面的瞬间，依然一身碧绿，一节一节抽出身来，修长而高洁。在地里填埋了一个秋冬的芦稷，味道比新鲜的汁更多、味更甜，且甜中还带有醇香味，如果不小心碰到那种内心泛红的糖芯芦稷，那绝对是让人惊喜的。还有一种芦稷经过微弱的发酵，带有一点酒的味道，这种“醉芦稷”让人陶醉。

很多时候，我们会把填芦稷留到过年过节。于是，在暖意融融的冬日里嚼根冻芦稷，那种琼浆玉液般的甜蜜和滋润，也从旧年传递到了新年。

我的小国町之行（之三）

何慧敏 / 文



（接上期）

硬件设施：以人为本的“治愈之园”

在宅访问见学结束后，我参观了小国町健康管理中心、小国町立医院以及小国町老年人护理保健设施“温身之乡”。这是一个名为“治愈之园”的集保健、福祉、医疗、护理为一体化的组织机构。

小国町立医院类似于我们的社区卫生中心，一楼是挂号、收费、门诊及放射、理疗和治疗室。二楼以上是病房，床位 55 张，分别有四人间、双人间和单人间。病区内用心之处随处可见，例如洗浴马桶，双层隔热玻璃，公共休息区，读书看报区等。让我印象较深的是浴室，不仅有普通的淋浴设备，还有日本特色的温泉澡堂和专为长期卧床病人设计的洗澡床，就算使用呼吸机辅助通气管切开的卧床病人也能洗澡，浴室同样拥有供氧装置。走过病房，来到一个类似小食堂的营养室，有各种各样配餐模型，精确计算每餐的热量。

小国町老年人护理保健设施，是提供老年护理，类似我们疗养院的地方——老人之家。而取名“温身之乡”，是因为这里三楼有着小国町特色的观景温泉（温身之汤）浴室。“温身之乡”不仅旨在给老人们带来身体的温暖，更重在提供优质的护理关怀使老年人真正感到身心同样的温暖，设施中到处装点着可爱的饰品，给人温馨的气氛。在温身之乡的理念下，其设计细节上也无处不体现人文关怀。比如在同一平面，每处场所都是没有门槛或高低落差的设计，以防跌倒；上下楼梯的设计，每一阶梯的高度和宽度，以及扶手的形状和直径，都根据老年人的特征专门定制；出入大门处都有响铃设置，以免走失；每一个痴呆病人的床前都有一块感应地毯，一旦下床踏上地毯，便会在工作人员吧台鸣响呼叫器，同时所属房间门口的呼叫灯会亮起。在这里老年人能活动的场所很多，除了中央大厅，还设有好几间功能不同活动室，包括和式榻榻米屋，老人们一起品茶聊天，其乐融融。当然万一突发状况时，除了一旁的町立医院，院前的空地还设有直升降落区域，应对特殊情况。

听着院方人员的介绍，我才知道目前这三个建筑还只是整个“治愈之园”构想的一半，另一半的规划是社会福祉协会的老年福祉中心、特别养护老人之家的幸福庄园和总服务中心。参观完后，阿部院长还特地留了时间和我讨论交流，用 PPT 给我讲解小国町及日本的高龄社会人口现状及医疗福祉资源，将来的趋势和所面临的课题方向。（完）

（作者为老年医学科医师）



蝶恋花

摄影 / 戴荣



冬韵

摄影 / 李峰



小舟唱晚

摄影 / 谈佳寅