

医院召开“不忘初心、牢记使命”主题教育中心组学习及研讨会



9月16日,中关村医院党委就“不忘初心、牢记使命”主题教育开展专题学习研讨。党委书记陈峥郁传达了于军书记在海淀区“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的讲话精神,带领班子成员共同学习主题教育的重大意义、根本任务、具体目标等内容。结合海淀区委卫生健康委主题教育的实施方案,陈书记联系医院实际,对院内方案提出明确要求。随后班子成员开展专

题讨论,聚焦医院康复转型、新楼搬迁运维等具体问题,列出后续专题研讨的题目。

陈书记强调:“医院领导班子成员要带头领会主题教育的重大意义,严格落实区委、卫生健康委要求,压实管党治党主体责任;要带头自觉主动参与主题教育,把开展主题教育同医院各项重点工作相结合,切实保障主题教育取得具体成效。”

目前,中关村医院“不忘初心、牢记使命”主题教育已在加紧筹备、有序开展中。医院将进一步推进主题教育专项整治,强化责任担当,落实整改到位;进一步引领广大党员,牢牢把握守初心、担使命,找差距、抓落实的总要求,切实做到用习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神武装头脑、指导实践、推动工作,为推进地区健康事业做出不懈努力。

文/党办



不忘初心跟党走 牢记使命护健康——中关村医院开展义诊咨询活动

初秋是北京天气渐寒,中关村街道东南小区的居民却聚集在社区中心花园里,热情高涨。10月9日上午,来自中关村医院心内科、普外科、皮肤科、神经内科、社区科、口腔科等科室的十余名医护人员身穿白衣,佩戴党徽,为辖区居民进行义诊咨询。这是医院进一步贯彻落实“不忘初心、牢记使命”主题教育,落实“千百十·我在基层”行动,推进党员服务群众,切实发挥先锋模范作用,开展的主题义诊活动。院领导班子也参与其中,以一名普通党员的身份,坐在义诊桌前,为居民答疑解惑。义诊

居民多是老年人,医护人员耐心、细致询问病情,解答问题,普及健康知识。有些病症比较严重的,医护人员现场帮他们联系科室,方便日后来院就诊。针对特殊情况,留下联系方式,以便进行随访。一位姓骆的阿姨现场表达了对医院的赞许,家住东南小区的她看着医院逐步扩建、壮大、发展,对医院的医德医术、环境服务都非常认可。一小时内,义诊人员达到143人次。

居民的肯定,是医院最大的鼓励,群众的需求,是医院前行的方向。只有走进社区,走进群众,才能

更加了解辖区居民的健康需求,才能提供服务更切实,改进更中肯;只有群众满意,才是把工作做到位了,把职责落实到位了,才是真正守住了党员的初心和使命,体现了新时代党员的新风采。

文/党办



不忘医者初心 牵手社区支部 共建居民医患情

自2018年6月,中关村医院党委与中关村街道工委签署合作共建协议后,双方在党建等八个方面不断进行合作推进。近期为落实“不忘初心、牢记使命”主题教育边学、边做、边改的具体举措,医院内科第二党支部与万科祥园社区党支部牵手共建。在共建启动会上,中关村街道武装部部长徐京川代表街道感谢医院一直以来的大力帮助与支持,通过此次共建将进一步加强医院与街道的联系,为辖区居民健康提供更好的保障。医院党委书记陈峥郁强调医者的职责和初心是为百姓做好卫生健康服务,让居民能够享有更加便捷、有效、贴心、放

心的医疗服务,力争不生大病或少生病、晚生病、生小病。共建的手拉起来了,共建的步伐已迈出了,接下来要建机制、促融合、求实效,工作共融共通、资源共建共享。医院内科二支部党员来自心内科、呼吸科、重症医学科,其中有科主任3名,护士13名,拥有较强的专业业务能力。支部将以党建为统领,结合主题教育,针对万科祥园社区院士多、空巢老人多、慢性病多三多特点,发挥专业特长,提供有针对性的、切实可行的健康服务,努力与街道共同为辖区文明、健康、和谐、美好、宜居做出应有贡献。副院长潘明康也代表支部党

员表示将全力为社区居民做好健康保障,为健康中国建设做出贡献。党建来了,共建的步伐已迈出了,接下来要建机制、促融合、求实效,工作共融共通、资源共建共享。医院内科二支部党员来自心内科、呼吸科、重症医学科,其中有科主任3名,护士13名,拥有较强的专业业务能力。支部将以党建为统领,结合主题教育,针对万科祥园社区院士多、空巢老人多、慢性病多三多特点,发挥专业特长,提供有针对性的、切实可行的健康服务,努力与街道共同为辖区文明、健康、和谐、美好、宜居做出应有贡献。副院长潘明康也代表支部党

文/张颖(内科二支部)



参观学习勤自省 交流研讨促提升——中关村医院开展主题教育专题研讨

随着“不忘初心、牢记使命”主题教育的持续推进,中关村医院也陆续开展了一系列学习教育活动,从理论学习到参观观影,从百年坎坷到强国发展,全体党员通过多种形式、多种途径接受主题教育。随着学习的由浅入深、由表及里,全体党员也接受了一次触及心灵的思想碰撞,在支部交流研讨中表达个人心得感受。

近日,中关村医院12个党支部分别召开支部委员会,聚焦“不忘初心、牢记使命”主题开展专题研讨。全体党员克服工学矛盾,结合主题教育有关学习活动,充分表露心迹。有的党员从观影故事中讲开,表达自己对祖国的美好祝福。有的党员亲阅阅兵现场,讲述着现场见闻,流露出深深的自豪。也有党员阅读了先进事迹后,被老一辈革命家无私无畏的爱国精神震撼了,励志要在人生不断学习、践行这种崇高的精神。

富大鹏:主题教育极大的激发了大

家的爱国热情,今后要带动全体党员将这份感情转化为发奋工作的动力,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”;不忘医院发展历史、不忘初心,团结一致,齐心协力,倡导“健康中国行动”,更好提升患者获得感、人民幸福感。

吴娜:“不忘初心、牢记使命”主题教育活动的开展让我的灵魂受到深刻洗礼,思想得到巨大触动;我听说变化的是时代,不变的却是初心:“不忘初心 牢记使命”主题教育就像舵手,为我们指明了前行的方向;作为一名财务工作者,我要把学与做紧紧联系起来,以实实在在的工作业绩践行一名党员的时代使命与担当。

卢险峰:通过主题教育,我再次学习了历史,回顾了党和国家的发展历程。自强不息,激流勇进,是我们中华民族的传统精神,我们散发着五千年文化的磁场,展现了一个经历千锤百炼而

不朽,一个历经岁月逝去而不衰,一个经历沧海桑田而日益强盛的世界强国。

刘怡:20年前,我以学生身份参加了庆祝祖国成立50周年的游行队伍。20年后,我又一次成为了国庆70周年游行队伍的一员。在方阵中,虽然大家来自不同的单位,但每个人的心紧紧凝聚在一起。我会珍藏这份记忆,它既有辛苦汗水,也有幸福的热泪!

陈红:通过一系列参观学习,我深切感受到国家综合国力的提升,这种变化深深的感染着我。今后我也要在工作中加倍努力,用心照顾好每一位患者,以一名优秀党员的标准,严格要求自己。

董肇:10月1日我和家人一起观看了阅兵式,看到激动处,我和女儿情不自禁在家弹奏起了《我和我的祖国》。我为祖国的繁荣昌盛而骄傲,我也要把这份自豪在家庭中传递下去。祖国发展靠我们,我们中国梦一定要实现,也一

定能够实现。

马辉:主题教育期间,我在医院党委的组织下参观了北京香山革命纪念馆。回顾了我们党领导人民夺取全国胜利的光辉历史,缅怀老一辈革命家的丰功伟绩。“吃水不忘挖井人”,作为党员,我们要深刻铭记当今幸福来之不易,也要在复杂的世界形势中坚守党员初心,用坚定的信念,实际的行动,发挥好党员的模范带头作用。

研讨的意义是抒发心中感想,更是深入反思对照,领会党员初心。只有深入思考祖国发展的峥嵘历史,才能珍惜今天生活的来之不易,才能清晰理解党员肩头的责任。党员带头不在嘴上,而在行进的步伐中,在日复一日的实干中。党员们将铭记交流会上的感受和承诺,落实在日常岗位上,让患者体会到精湛的医术、优质的服务,为百姓健康做出更大贡献。



http://www.zgchospital.com

北京市中关村医院

ZHONG GUAN CUN HOSPITAL NEWS

北京市中关村医院 主办 主编:陈峥郁 2019年10月25日 第10期 (总第214期)
地址:北京市海淀区中关村南路12号 邮编:100190 电话:010-82548999 82548511 传真:010-62554166

2019年全国医院擂台赛(县域类)华北/东北赛区在京成功举办

10月27日,2019年全国医院擂台赛(县域类)在中关村医院成功举办,来自华北、东北赛区的医院齐聚,围绕提升患者就医体验和提升医疗服务能力展开比拼。22位专家评委为17个案例打分评价,产生华东/东北赛区金奖1名、银奖2名、铜奖3名。国家卫健委、中国科学院、北京市卫健委、海淀区卫健委等部门领导为大会致辞。

“在医疗服务体系当中,不仅‘医疗质量的同质化’是我们的目标,服务体验的同质化也是我们的目标。”国家卫健委医政医管局医疗资源处副处长王斐在上午的致辞中讲到,“比赛虽有输赢,但相信每个参赛医院都会在擂台赛中横向对比,纵向发展,希望每参赛医院都是最终赢家。”

北京市卫健委医政医管处处长张涛表示,擂台赛是一个高质量学习交流的平台,通过这个平台可以梳理典型的改善医疗服务的案例,也能借这个机会总

结医疗机构改善医疗服务的经验和做法,扩大改善医疗服务成果,不断的增强患者的就医体验。

海淀区卫健委书记甄蕾在致辞中介绍到海淀区卫健委以医药分开医联联动综合改革为契机,破除以药养医、以耗养医。以医联体为载体加速推进分级诊疗制度建设,以区属医院为重点积极深化现代医院管理制度建设,以基层卫生监督体系为基础,加速实施行业综合监管制度建设,以家庭医生签约为突破口,加大基层卫生服务力度,不断创新服务方式,进一步健全海淀特色服务体系,在推动全区卫生健康事业高质量发展取得新的突破。

中国科学院力学研究所院士白以龙作为“被中关村医院服务与呵护的对象”发表了致辞,他讲到,1960年他来到海淀区并与中关村医院为伴,见证医院的变迁与发展。从20岁的“小萝卜头”变成现在的80岁老头,依旧活蹦乱

跳的生活和工作,多亏了医疗界的服务与照护。

作为本次比赛主办方,健康县域传媒总编辑汪言安表示,从今年9月27日开启全国医院擂台赛,如今已经走过西南、中南、华东三个赛区,共有来自全国574家县级医院,1087个案例的参与,这些案例背后都反映了县域医院积极响应国家的号召,投身于改善医疗服务行动大潮。

中关村医院在此次擂台赛中参与“拓展药学服务新领域”及“提高老年护理服务质量”两个主题的案例比拼,展示了医院在老年患者多重用药管理和老年舒适护理中集束化管理方面的做法,其中护理类案例获得最具价值案例奖。同时医院也将此次擂台赛作为一个学习平台,组织医院临床和职能部门进行现场观摩,兄弟医院展示的案例在规范

化、体系化、制度化建设上有很多做法值得学习借鉴,引发深入思考,在日常工作中还需将工作做得更加扎实、注重总结、提炼,不断提升基层医院服务能力。

比赛虽已结束,但改善医疗服务、为患者健康不懈努力的心永不止步,中关村医院愿与各位同仁一起为医疗卫生界开拓思维注入活力,为健康中国建设汇聚力量!

文/党办



走基层办实事解难题

10月17日,中关村街道党工委书记许云、调研员罗军来到中关村医院,就医院及周边区域环境综合整治提升进行实地调研,并与院方座谈。

中关村医院新建综合楼落成后,部分科室投入使用,医院硬件设施、设备有了显著提升。为了加快中关村科学城

建设以及中关村南路的城市规划改造,中关村街道对医院门前广场及院区绿化进行了方案设定,许书记多次到院现场查看,拟定规划,并将方案对院方进行了详细的解读。这是中关村医院党委与中关村街道工委签署合作共建协议后,双方在合作方面迈进的一大步,也是落

实“不忘初心、牢记使命”的具体举措。在街道的大力支持下,医院将加快实现跨越式发展,不断提升服务能力,努力造福辖区百姓,为区域建设奋力谱写绚丽篇章。

文/党办



以医联体之“通”破解群众看病之“痛”

自2018年10月31日中关村医院与北京大学肿瘤医院签约成为海淀区肿瘤专科医联体成员单位以来,两院积极探索,主动推进多层次多方式的医联体合作模式,逐步达成了医联体内患者上下转诊、远程专家会诊、规范化培训等多项合作模式。对于患者而言,医联体发展中最关注的问题:上级医院专家能否能真正到下级医院坐诊?市民“家门口看专家”的愿望能否实现?如何让医联体通达于百姓之间,破解群众看病难之痛?所有的疑惑只能通过一次次互动研讨来得到解决。

9月27日,核心医院专家——北大肿瘤医院头颈外科副主任医师于文斌要来中关村医院出一天专家门诊的消息在患者圈里炸开了,于主任的号出了名的难挂,能在家门口的医院看到这样的大专家,让患者欣喜不已。为保证就诊质量,专家诊安排每位患者就诊时间15分钟,以便专家针对每位患者的病情现状、治疗方案、用药、饮食作息等各个方面与患者详尽沟通,耐心指导。一位来就诊的阿姨说:“以前挂个专家号,早上3点多

起来,没公交,儿女开车送过去,排队5小时,排到了说不到三分钟话,没办法,想多问几句,后面排着长龙的患者都不答应啊!哪里能想到,现在在专家到家门口的医院来出诊,从多少年前的片子一张张看过来,现在吃什么药、怎么吃,多长时间需要来复查一次都说的明明白白!”

除出诊外,医联体专家还对我院普外科和肿瘤科进行了教学查房。作为两院间第一次落地活动,北京大学肿瘤医院各领导高度重视,副院长邢沫与国内合作产业处主任尚智鑫来院就这次医联体工作日以及未来两院间如何深入落实医联体工作进行研讨。邢院长表示这次的活动的医联体建设的良好开端,未来双方要加强沟通,深挖

契合点。北大肿瘤医院将为中关村医院提供强大的医疗资源及技术支持,帮扶中关村医院在肿瘤相关学科的发展。

医联体专家活动结束了,但医联体探索之路还将持续下去。中关村医院将积极申请优质医疗资源下沉至中关村社区,积极与上级医院学习联动,提升医疗技术水平,为辖区居民健康贡献更大的力量。

文/李天曾(医务科)



多学科“接力”——为高龄股骨颈骨折老人保驾护航



“杨爷爷，咱们可以下地站起来了！”杨爷爷听到中关村医院骨科医生的话满心欢喜。年近百岁的杨爷爷刚做完右侧人工股骨头置换术，能站起来行走，是他和家人从没想过的。杨爷爷不小心因摔伤致右髋着地，导致右侧股骨颈骨折，来到医院骨科求诊。老人高

龄，患有多种慢性基础病，其立即被告以病重，急需手术治疗。医院立即组织心内科、呼吸科、ICU、麻醉科开展院级多学科会诊尽管我院骨科有丰富的高龄髋关节手术治疗经验，对高龄患者人工髋关节置换术有着独到的见解，但考虑到杨爷爷的身体状况，2周后又进行了第二次院级多学科会诊，此次由副院长潘明康对患者目前的情况及术中、术后可能出现并发症进行了详细的交代，并要求进一步完善各项检查，为患者手术能顺利且安全进行做好保障

杨爷爷终于被推进了手术室，业务院长兼心内科主任潘明康制定了详尽的围手术期心脏专科诊疗方案，并亲自参与手术过程，为手术护航。手术一开始非常顺利，第一次风暴出现在髋关节脱位过程中，患者心率陡然下降，麻醉医生立即与台上医生沟通，潘院长考虑血栓等其他风险因素较小，建议暂缓手术操作，患者心率缓慢回升，危机解除，

手术继续。在手术进行到假体周围骨水泥注入的时候，患者再次出现心率下降，手术操作再次暂缓，这次麻醉科高主任和潘院长的表情都凝重了很多，毕竟患者术前就有血栓，术中诱发血栓的可能性极高。但是患者心率很快就自己恢复了，手术室内凝重的气氛一下子轻松了下来。之后过程波澜不惊，最终在内科和麻醉科的努力之下，患者顺利拔管，回到了病房。

我院骨科每年要为70岁以上的高龄患者进行百例手术，自2017年医院大力发展多学科协作，对于这样高龄、手术风险大的患者，多科专家解决所有问题，成了很多患者的期望，也为患者的手术安全做进一步的保障，这就是多学科联合诊疗模式（英文简称MDT）。开展多学科联合诊疗模式，根据病人的病情需要来选择专家，从而提出适合患者的最佳治疗方案，保证高质量的诊治建议和最佳的治疗计划，避免过度诊疗和误

诊误治。专家们借助多学科联合会诊平台，广泛交流，取长补短，实现了各学科治疗方案的优势互补、相互衔接，为患者提供了最佳的个体化诊疗方案，使病人受益最大化。中关村医院十三五规划中明确指出医院未来致力打造成老年康复专业“大专科、强综合”的三级医院，作为北京市第四批康复转型公立医院，我院正全面推动落实康复体系建设，未来为更多的老年高龄患者保驾护航。

文/田欣（医务科）



守初心 助扶贫 忙义诊

医者的初心是守护人民健康，中关村医院医护人员在“不忘初心、牢记使命”主题教育活动开展期间来到通州区于家务社区卫生服务中心进行义诊活动，以实际行动践行健康扶贫工作精神，促进“健康中国”战略实施。

在医院原副院长、现合作共建负责人杨少琴的带领下，医疗组专家为村民们耐心、细致的问诊，不少村民将历年病例、检查报告带到义诊现场，请专家解惑。医务人员认真聆听患者陈诉病情，不时询问，结合患者的生活习惯，对其进行初步筛查、诊断，提供切实可行的健康指导。村民们表示“难得有大医院的专家来义诊，要抓住机会，太感谢你们了！”

义诊的开展在普及群众健康知识的同时，提高了群众自我保健意识，为居民养成健康生活方式提供了理论基础。作为对口支援的输出方，中关村医院将认真践行“全心全意为患者服务”宗旨，不忘医者初心、牢记医者使命，切实履行对口帮扶职责，用自己的医疗技术，为更多的群众提供优质的医疗服务。

文/田欣（医务科）



综合楼迎来首个门诊科室

9月28日，中关村医院中医综合楼的首个搬入新建综合楼。作为首个搬入综合楼的门诊科室，医院上至高度重视。前期，主管副院长牵头各相关部门召开搬迁协调会，周密筹划，仔细推敲。各职能科通力配合，缪力同心只为搬迁顺利进行。为保障患者正常就诊，大家齐上阵，短短一天时间，中医科整体搬迁完成，以崭新的面貌迎接患者。门诊首日，院长富大鹏现场办公，针对存在问题，通知相关科室立即改、马上办，一切努力都以患者满意为目标。新诊区、新环境、新气象，为了让患者体验到更舒适、更

便捷的就医体验，提升患者就医获得感，中关村医院全体医护共同努力。

中医综合科新诊区位于综合楼二层，面积七百余平米。除原有的中医、针灸、推拿门诊外，还增设了中医微创治疗门诊（针刀、刃针、穴位埋线等）、中医特色外治法门诊（艾灸、中药热敷、中药熏蒸）等中医特色治疗门诊。

近年来国家加大了对中医药事业的支持，医院也从用中医药人才引进、就诊环境改善、增加医疗设备投入、政策支持等各方面给中医综合科提供了更好的发展空间。中医综合科

将在新的起点，积极参与医院康复转型，借康复转型之机促学科发展。将传统中医学的治疗方法与现代康复医学的新理论、新技术有机结合，充分发挥祖国医学在康复治疗中的积极作用。

文/李金牛（中医综合科）



血液净化中心搬入综合楼

10月14日，中关村医院血液净化中心搬迁后正式在新址（综合楼一层）接诊患者，这标志着综合楼离全面启用又近了一步。

为了不耽误患者治疗，血液净化中心搬迁前做了充分的准备，院领导牵头多次召开协调会，新病区仪器调试了一次又一次，力求搬迁过程中不能出现一点差错。

新血液净化中心较旧病区面积增加了一倍有余，环境更加宽敞、明

亮，病区面积的增加让床间距更加合理，不但方便病人上下机，也让医护人员操作、护理更加便利。全新购置的50张病床、25台仪器可以为更多的患者提供透析服务。单独的透析空间供特殊情况下使用，例如急诊急救、传染病患者透析。全病区的空气净化系统、超纯的血液净化用水、更人性化的流程设计，一切都只为让患者得到更好的治疗。新病区、新面貌、心欢喜，中关村医院全体医护人员团结

一心，为患者提供更优质的医疗服务。

文/党办



早发现 早诊断 早治疗 关爱科研人员健康进行重大疾病筛查

早发现、早诊断、早治疗，目前证实：1/3癌症可以预防；1/3癌症如能及早诊断，治疗，则可能治愈；合理而有效的治疗可使剩余1/3癌症病人的生存质量得到改善，生存时间得到延长。为切实做好中科院京区重点科研骨干人才健康管理

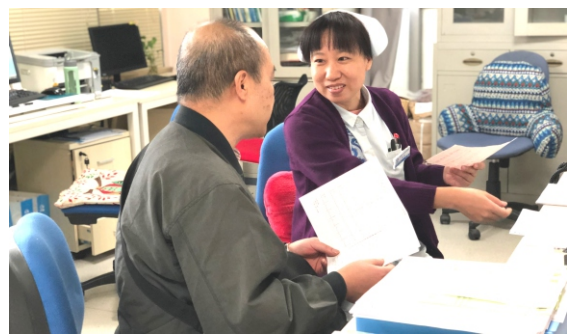
工作，中关村医院健康管理中心与中科院行管局联合进行重大疾病筛查工作，结合科研人员工作性质

和工作特点，针对肺癌、肝癌、上消化道癌、结直肠癌四类高发重大疾病开展筛查，以便及早发现恶性肿瘤或癌前病变，实现早发现、早诊断、早治疗的目的。

此项工作自今年7月启动，预计11月完成1000人次的重大疾病筛查，目前已完成413人次，从前期报名、预约、建立档案到体检及检后报告解读、随访、追踪，对重大阳

性提供咨询、专家会诊、绿色通道，健管中心精心策划、细致安排。由于科研人员工作繁忙，时间紧张，健管中心对每位前来筛查的科研人员都安排了全程一对一服务，以保证在最短的时间内让科研人员完成检查。关爱科研人员健康，做好重大疾病筛查，您为祖国殚精竭虑，我们为您的健康精益求精。

文/黄晓丹（健管中心）

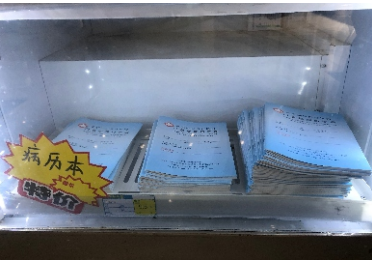


改善医疗服务再添新举措 门急诊病历手册自助购买服务上线

自中关村医院上线自助机后，受到了患者的一致好评，对缓解门诊排队挂号、缴费时间等情况起到了一定的作用。“还是有些小麻烦。”正在使用自助机的患者反映，“在自助机上挂完号，还得去窗口排队买病历本。”针对这个问题，医院在门诊楼一层的大健康云

柜里设置了售卖门急诊病历手册的区域，可通过微信、支付宝付款自助购买，极大的方便了通过自助机挂号或预约取号的患者，避免了二次排队。患者的需求就是我们改进、提升的方向，改善医疗服务，我们在行动。

文/胡盈佳（门办）



用药咨询

编者语：

随着药学的发展和人民生活水平的提高，人们越来越关心药物的不良反应、相互作用等问题。开展用药咨询，可使药师像医生给病人看病一样，病人问什么，药师解答什么，使药师能更详细地指导病人合理用药，及时帮助病人解决一些实际问题。故此，我们在院报的第三版开辟《用药咨询》专栏。

“真假”保质期

有患者前来咨询，之前得了结膜炎的眼睛又红痒了，上次没用完的眼药水还能接着用吗？

首先，虽然症状相似，也不代表就是一样的发病原因，还是建议就诊判断具体情况。

其次，就算还是跟之前一样是结膜炎，也要判断眼药水的保质期。

药师咨询看了看患者带来的上次就诊的处方（患者保留了之前的就诊处方方方，值得提倡），已经是两三个月之前的就诊记录了。也

就是说，患者手里那瓶没用完的滴眼液距离打开已经有两三个月的时间了。这种情况下，建议患者不要使用上次剩余的滴眼液。患者非常诧异：“我这滴眼液上写的保质期到2020年，还没过期呀？难道这个保质期是假的吗？”

其实，不是保质期有“假”，而是药品开封后，其有效期就变了。药品外包装上的有效期是药品在未开封情况下，并按规定条件储存的有效期。当药品开封后，尤其

是非单包装药品，其有效期会明显缩短。眼用药品，如眼药水、眼膏等，在正确的保存条件下，也应该在开封后一个月以内用完。

不同种类、不同剂型、不同包装的药品，在药品打开前后的保存时间各有不同，不能一味得以外包装上的有效期来衡量，日常用药应仔细阅读药品说明书并及时咨询医生药师。

文/丁寅子（药剂科）



健管中心新增健康体适能体检项目 为您制定个性化运动处方

生命在于运动、运动是良医。现代社会越来越多的人关注健康、关注运动，但具体到每一个人，运动之前都会有一串问号——到底应该进行什么运动？每次多长时间？多大强度？多少频次？在什么情况下应当停止或者调整？

为贯彻落实健康中国行动（2019—2030年），推动形成“医体融合”的健康管理服务模式，完善“运动处方”的评定标准，中关村医院健康管理中心引进多项专业、科学的体适能检测仪器。

文/李超君（健管中心）

体适能主要包括心肺耐力、身体成分、肌肉力量、耐力、柔韧性、反应能力、平衡等与运动机能相关的身体素质。通过对这些身体机能的测试和分析，以及运动前风险的评估，可为健康人群以及超重肥胖、高血压和糖尿病等慢病人群制定个性化运动处方。让大家切身体会到专业的运动管理模式，真正做到安全、科学、有效的运动，提高运动效果，预防不必要的运动损伤。



为促进健康中国战略实施，让医疗走进基层，提升辖区居民对身体健康的关注，推动社会公益事业发展，中关村医院开展以“服务百姓 健康行动”为主题

的义诊周活动。活动开展期间各门诊科室积极响应，骨科、口腔科、妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、中医综合科、皮肤科等八个科室，14个门诊类别在义诊活动周期间免除半日医事服务费。门诊大厅每日安排义诊服务，除提供免费测量血

压、身高体重等服务外，特别安排内科、外科、儿科、中医、药学等科室的副主任医师或高年资主治医师、主任药师在现场为居民提供义诊咨询，还有医护人员介绍“三减三健”相关知识，发放精致的健康礼包。义诊周活动的开展为辖区居民提供了一个良好的医患沟通平台，增强群众健康意识，医护人员用实际行动推动健康中国战略的深入实施。

文/胡盈佳（门办）

