倾情援蒙 使命不渝
关于援蒙，我们有这些话想说

从春意盎然到热烈盛夏，从北京到内蒙古，从三月到六月，时间飞逝流淌，不知不觉中第七批医疗专家组入蒙开展帮扶工作已接近尾声，收获颇多、感触颇深，听一听他们的心声。

千里援蒙担使命　，心系家乡保初心。放射科主任医师董馨援助兴安盟科尔沁右翼中旗中蒙医医院。内蒙古，是她生长20多年的地方，当她带着自己的专业知识回到家乡，她说：我是一名来自北京的普通医生，是组织的信任派来支援医疗建设。白发灰须的老人来到诊室寻求我的帮助。刚进诊室时他面带焦虑，双目暗淡，听说我来自北京，那一刻，老人的眼神中有了希望的光亮.....一声声“北京老师”是对我医生身份的认可、是肯定、更是考验，促使我更加审慎地对待我的职业，肩负起我所承担的社会责任。与中蒙医医院放射科的同仁们进行放射诊断、技术上的广泛交流让我更深的理解“技术帮扶”的精髓——“授之以渔”。

能来援蒙对自己来说也是很大的锻炼，有机会为家乡做贡献，实实在在用自己所学，为家乡人民做些事情，我感到格外踏实、荣幸，我深感这份职责和使命的光荣与意义的深远，同时亦感谢家人对我的理解与支持。

双向奔赴，让中医药文化在蒙生根发芽。中医综合科主治医师田浩辰援助科尔沁右翼中期第二人民医院。脾胃疾病、心脑血管病、颈肩腰腿痛困扰着不少当地百姓，听说二院有北京大夫坐诊，他们克服重重困难前来就诊。一位30岁出头年轻女性患者，呕吐、下利，“慢性胰腺炎、胆结石”，外地求医无果，7付大柴胡汤让她尿淀粉酶正常，胆结石消失。她特意前来感谢，效果之好也在我的意料之外，身为中医大夫在临床中一次又一次见证着中医的魅力与神奇。“谢谢你小子！”，我第一次听到这样的话语，既新奇意外，又感叹当地人发自内心的真诚夸赞。让博大精深的中医药文化在蒙生根发芽，造福更多百姓，是我能想到的最好的办法。所以在这里，我把自己学习的中医路径毫无保留的，在临床实践过程中教授给科里唯一的一位中医大夫，提高中医相关知识指导临床实践，从而更好地为当地老百姓服务。

聚散终有时，离合总关情，援蒙是一次机遇更是一份责任，是一次历练更是一生的财富。文/董馨（放射科）田浩辰（中医综合科）

你稳稳摘星
“村”里暖心护航

盛夏倏忽而至，六月的“热”是少年逐梦的沸腾，清晰的蝉鸣在校园树叶间响起，教室钟表的时针不停转动，笔尖下刻画着青春的星辰大海，一年一度高考季如约而至，心怀梦想的少年终要驰骋。

今年，中关村医院6位职工的子女即将奔赴高考考场，高考不仅关系着莘莘学子的未来，也牵动着医院职工们的心。职工们既要照顾好子女的学习和生活，又要完成好本职工作。为贯彻“为职工办实事”践行“关心关爱每一位职工”的宗旨，充分发挥工会的桥梁纽带作用，党委书记徐春凤，党委副书记兼纪委书记许影丽，工会主席卢冬梅，走进科室、走进病区，对家中有高考考生的职工开展慰问，为职工子女迎考加油鼓劲，并叮嘱着让孩子们吃好、休息好，同时管理和调节好心态，帮助孩子积极、正确、沉着地面对考试，以暖心活动承载医院温度，以医院温度营造和谐氛围，建设温暖有爱的中关村医院大家庭。

我们共同为他们送上最诚挚的高考祝愿：好共大鹏双奋击，此行有路到南溟。愿你提笔高考征战四方；愿你合笔谈笑清风无恙；愿你笔锋所至，心之所向；愿你金榜题名，得偿所愿，你的成绩定会惊艳这个夏天。文/党办

无烟医院
你我共建

为深入贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》控烟行动有关要求，有效落实《北京市控制吸烟条例》，中关村医院重点围绕无烟医院建设，开展形式多样的无烟宣传活动。

录制戒烟科普视频、针对重点人群开展戒烟干预、利用电子屏普及无烟知识、门急诊大厅张贴无烟宣传海报、更换医院内禁烟标识，让我们行动起来，拒绝烟草，珍爱生命，减少疾病，引领健康。

医院始终致力于创建无烟医院，以提高医院整体环境，提高群众健康意识为目标，开展戒烟门诊。

北京市中关村医院是北京市三所戒烟门诊试点医院之一，于2007年5月正式开诊。提供戒烟服务人员均由热爱控烟工作、有责任心、接受过戒烟服务技术与技巧的培训、同时具有一定的人际传播和心理咨询技巧的医护人员承担。

戒烟门诊为有戒烟意愿的吸烟者提供戒烟咨询、评估及个性化治疗，根据评估结果制定行为、心理及药物治疗方案，提供有效的戒烟治疗干预措施，并及时跟进对患者的随访，随时解答患者在治疗过程中遇到的困难，对戒烟成功、预防复吸起到了积极作用。戒烟门诊电话：8254•8556，出诊时间：每周二下午13:00-16:30；每周三上午8:00-11:30。文/单梁（院办）

AI助力“手”护健康

在由中国医院协会医院感染管理专业委员会主办，北京大学第一医院承办的面向全国医务人员AI助力“手”护健康　　世界手卫生日AI宣传品设计大赛上，中关村医院感控办张妍的作品《“手”护健康，让生命散发蓬勃朝气》荣获最佳设计奖。

珍爱生命，感恩每一次日出日落，珍惜每一片绿叶、每一缕阳光，用热爱去感受生命的无尽美好，在这个飞速发展的时代，致病菌无处不在，疾病传播成为全球性的公共卫生问题威胁着每一个人的健康。

而我们的手，作为与外界接触最频繁的部位，是致病菌最容易附着并快速生长的地方，通过简单却至关重要的手卫生，我们可以有效地杀灭细菌，阻断传播途径，保护我们的健康。

因此，做好手卫生不仅是对自己的保护，更是对他人的关爱，让我们一起“手”护健康，让我们的生命散发蓬勃朝气，如夏花般绚烂；让我们心中充满希望，绽放无限活力，追逐梦想的脚步永不停歇。文/党办

《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》

一、合法按劳取酬，不接受商业提成。
二、严守诚信原则，不参与欺诈骗保。
三、依据规范行医，不实施过度诊疗。
四、遵守工作规程，不违规接受捐赠。
五、恪守保密准则，不泄露患者隐私。
六、服从诊疗需要，不牟利转介患者。
七、维护诊疗秩序，不破坏就医公平。
八、共建和谐关系，不收受患方“红包”。
九、恪守交往底线，不收受企业回扣。

北京市中关村医院 BEIJING ZHONGGUANCUN HOSPITAL A

主办单位：北京市中关村医院 中国科学院中关村医院　主编：徐春凤　日期：2024年06月　总第270期　内部学习资料

www.zgchospital.com　地址 北京市海淀区中关村南路12号　电话/传真 010-82548888　邮箱 dangban9526@163.com　邮编 100190

中关村医院增补为北京市基本医疗保险A类定点医疗机构

海淀区委卫生健康工委领导莅临中关村医院调研

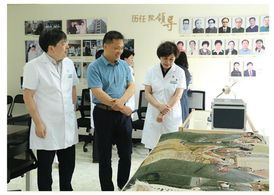
海淀区委卫生健康工委副书记孔磊、组织科科长胡维双莅临中关村医院调研，医院领导班子成员陪同调研。

区委卫生健康工委领导一行实地参观康复医学科、口腔颌面外科医联体病房、医院文化阵地、文化走廊、院史馆、党建阵地、职工笑脸墙，对医院党建引领发展成效、特色科室建设夸赞不已。

在调研座谈会上，院长富大鹏围绕医院改革与转型发展进行介绍，汇报了医院发展历程，学科建设、特色专科、人才培养、医联体建设、近期门急诊量、三/四级手术量、出院人数等医院整体发展情况，表示医院将以三级康复创建为契机，承上启下，提升辖区康复服务能力，推动三级康复服务体系可持续高质量发展。

党委书记徐春凤以《党建铸魂领航向融合聚力促发展》为题，从制度保障互融互促、党建引领凝心聚力、夯实基础加强管理、党建引领成效显著、学习教育强化党纪、正风肃纪坚守底线、群团组织同向发力、亮点工作彰显特色方面展示党建工作，希望借助区域化党建的更多优势资源，探索创新党建与业务融合工作特色。

孔磊副书记、胡维双科长认真听取汇报，对医院“一体两翼”发展战略，工作成效及公立医院党建落实给予充分肯定，并对医院的发展提出新的期望。强调，一是医院要进一步发挥特色优势，全面推进各项重点工作落地见效；二是持续做好院士的精细化服务；三是医院党委要继续发挥战斗堡垒作用，坚持不懈把全面从严治党向纵深推进；四是院领导班子担当作为、各司其职、团结协作、凝心聚力，带领党员干部职工当好首都高质量发展排头兵，为人民群众的健康保驾护航，共同书写卫生健康事业发展的新篇章。文/党办



海淀家医，健康+1！协和、北大医学等多名专家集结中关村医院

风雨无阻的坚定奔赴，时刻在线的暖心守护，“医”举“医”动的专业服务，这是来自“家门口”稳稳的“医”靠。

让人才队伍更“精”、让医疗服务更“细”、让家医守护更“全”，“2024年海淀区家庭医生签约服务高质量发展业务培训项目”第一期培训班顺利举办，

培训班由海淀区卫健委、海淀区医院管理中心主办、北京市中关村医院（海淀区社区卫生服务指导培训中心）承办，聚焦家庭医生团队的能力建设与提升。海淀区区属社区卫生服务中心，非区属社区卫生服务中心，独立站管理人员和家医团队成员线下、线上近千人齐聚中关村医院。

来自北京市社区卫生协会协和医院、北大医学、清华大学附属医院、首都医科大学及附属医院和各家市区级社区机构的24位专家学者围绕最新政策标准、最新指南前沿理论和先进经验模式等共话高质量家医发展“良方”。

医院党委书记徐春凤回顾了中关村医院与社区卫生服务的历史渊源，以及医院作为海淀区社区卫生服务指导培训中心的发展历程。希望学员们学有所获，不断提升基本医疗、基本公卫、健康管理服务能力，全方位全周期保障居民健康，推进海淀区家庭医生签约服务事业高质量发展。

海淀区医院管理中心主任赵海强调，要以实现全区各基层医疗卫生机构业务发展同质化和全过程、全方位管理为目标，紧扣社区卫生服务的功能定位、角色定位和发展方向，充分利用二、三级医院全科医学和社区医疗机构的优质资源，做到基础工作规范化、标准化，品牌定位标识化，打造具有海淀特色的基层医疗卫生队伍。

课程内容丰富、专业性强，内容涵盖以首诊负责制为基础的家医签约服务，新时代家庭医生能力建设，家医团队上门风险管理家庭病床建立与管理等，从护理、中医、心电、慢病、康复、健教、技能、急救等多维度、多视角，满足不同专业背景学员的学习需求。

专家们以生动的案例，丰富的经验和高超的授课技巧，为基层家庭医生团队带来一场高质量、高水平的学术盛宴，学员们认真仔细地学习思考，积极提问互动，现场充满了浓厚的学术氛围。学员们纷纷表示通过系统学习不仅提升了专业能力，也增强了职业自豪感和使命感。

医院科教科科长姚凤红总结：医院首次承办“2024年海淀区家庭医生签约服务高质量发展业务培训项目”，未来要发挥好海淀区社区卫生服务指导培训中心的功能职责，不断提升家医团队服务能力，共同携手推进海淀区家医服务的高质量发展。文/王海青（科教科）

用青春书写迷彩故事　用热血保卫盛世中华

从校门走向营房，从学子成为战士。携笔从戎，铸梦军旅，你去勇敢书写自己的迷彩故事，中关村医院用严谨和专业护卫你的热血青春。

《中华人民共和国宪法》规定，“依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务”。部队是青年学生成长的大学校，是砥砺品格，增强意志的好课堂，国防和军队现代化建设，需要大批的有责任、敢担当的有志青年报效祖国。

中关村医院始终把征兵工作作为一项严肃的政治任务对待，将做好征兵体检工作向部队输送高质量合格兵员作为责任和使命。

近日，2024年海淀区征兵体检工作动员会暨标准化业务培训会在中关村医院报告厅举行。副院长潘明康部署具体工作方案，要求做到：统一标准、统一办法、统一试剂、统一结论，保证体检质量。院长富大鹏分别与各科室签订责任书，

初步落实《专项体检服务规范征兵体检》的通知要求，将各科岗位工作标准和服务规范下发至科主检进行科级培训。院级主检、健康管理中心主任鲁翠红进行征兵标准化培训，并对往年存在问题进行分析。

本次体检实施全封闭式，有武装部民兵人员站岗值守，上站体检人员从专梯由专人带至体检场地进行登记，再到相关科室进行项目检查，所有体检项目检查结束后到空项查询处登记，再转至院级主检。会诊项目全部在体检中心完成，会诊报告由专职导检人员领取，流程全闭环，落实征兵标准化流程管理。

本次体检完成24所高校、26个街镇，共700余人上站体检。海淀区第二季度征兵体检圆满结束，后续中关村医院会继续按照标准化规范落实征兵各项工作。

迷彩军营蕴含无限可能，广阔天地必将大有作为，将心中的热血融入到祖国的大地、将年轻的赤忱报效在祖国的疆场，你批装上阵，中关村医院为你保驾护航。文/姚再跃（医务科）

用专业护航“银龄”时代，用爱心呵护老年健康

海淀区老年人口的总量持续增加，占总人口的比重不断提升，高龄老年人口继续增长，已进入中度老龄化社会阶段。

如何打造健康老龄化，呵护老年健康与智慧康养；社区老年常见病检验报告、放射片如何判读；老年人认知障碍如何准确识别，及时干预；老年肌少症如何进行科学营养干预等，多位专家齐聚中关村医院护航“银发”健康课堂。

由北京市中关村医院科教科牵头，相关临床科室协办的2024年海淀区基层卫生人才能力提升项目暨海淀区全科基地医师老年常见慢性病处置及共病整合管理研修班正式开班。为期五天的研修班，24位来自海淀区不同社区卫生服务中心、站及养老机构的全科医生参与此次培训。基地自建立以来，共举办48期培训班，培训全科医师530人次。

培训班邀请多位知名专家担任授课老师，中日友好医院谢欲晓主任，广东省人民医院徐光青主任，首都医科大学宣武医院临床技能中心陈超，北京市老年医院邓宝凤主任，北京市海淀医院郭晓斌主任、唐晓梅主任，海淀区医学救援中心吴立文主任。

课程紧密围绕老年常见慢性病诊疗的理论及实际应用，全科医疗服务中常用技术，及其带教规范展开授课，培训安排神经内科、肾内科和康复医学科教学查房及病例讨论，以倡导师生双向互动，启发学员们对老年共病整合治疗的深入思考。体格检查是全科医师基本操作技能，此次培训在强化呼吸系统、消化系统、循环系统与头颈部查体的规范化方面安排经验丰富的医师作为培训与考核老师，学员在反馈中纷纷表示：这次培训不仅学到了全科医学专业知识、教学技巧，还提升了专业技能和临床思维。

中关村医院也将不断努力，积极创新、促进融合，从真正的健康养老需求出发，让老年人能够老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。文/科教科

口腔颌面外科医联体病房成功开展“舌神经损伤”显微外科吻合手术

拔除阻生齿虽为常见口腔手术，但仍存风险。若牙齿紧邻舌神经或神经解剖路径异常，可能导致神经受损，舌神经损伤是牙槽外科中较为严重的并发症之一。

2022年8月10日“北京大学口腔医院 北京市中关村医院 口腔颌面外科医联体病房”落户中关村医院。让辖区百姓在家门口就能享受到三甲口腔医院优质的诊疗服务。近日，医联体病房成功为两位患者实施了因拔阻生牙而引发的“舌神经损伤”显微外科吻合手术。

病例简要，患者，女，28岁，主诉“右下颌第三磨牙拔除术后，右舌持续麻木5天”就诊。临床检查显示，右侧舌前2/3的舌背、舌侧缘、舌侧牙龈的触、痛觉、温度觉和味觉丧失，存在神经病理性疼痛，医学研究委员会评估量表（MRCS）评分为S1级（自发的皮肤深区疼痛）。舌乳头未见明显萎缩，健侧各项感觉均正常。

诊断：基于以上病史、临床及影像学检查，可以明确诊断为右下颌第三磨牙拔除术后、舌神经完全离断，符合Sunderland神经损伤V级。

治疗方式：行舌神经探查术及显微外科舌神经断端吻合修复术。在术中，根据MRI或CBCT影像提示位置，探查、显露舌神经的双侧断端，见双侧断端膨大，相距10mm，使用7-0 proline缝线直接端端吻合，再以人工神经鞘管包裹住神经外膜并关闭创面。

术后随访显示舌神经功能逐步恢复。此次显微吻合手术的实施，成功修复了患者受损的舌神经，使患者能够重新恢复正常的口腔功能，极大地提升了他们的生活质量。文/口腔颌面外科

绘就呼吸康复新蓝图 中关村医院成功举办第五届海淀区呼吸康复会议

最新的研究成果，最典型的临床案例，最前沿的治疗技术。近日，第五届海淀区呼吸康复会议在北京市中关村医院成功举办。作为海淀区重点发展学科，中关村医院呼吸与危重症医学科是北京市开展呼吸康复治疗最早的呼吸科之一，已连续四次成功举办海淀区呼吸康复会议。

本次学术会议邀请到北京中日医院呼吸中心副主任赵红梅、北京大学第三医院呼吸与危重症医学科副主任陈亚红、首都医科大学附属北京康复医院呼吸康复中心科主任姜宏英等知名专家教授，共同探讨呼吸康复领域的新进展，为推动学科发展贡献力量。赵红梅教授分别就正常吞咽生理过程、慢阻肺患者吞咽障碍的发生机制、慢阻肺患者吞咽障碍的早期识别等做了细致地讲解，强调吞咽障碍需早期识别，早期评估，早期治疗，通过针对性练习增强吞咽肌肉力量和协调性，改善吞咽功能。陈亚红教授讲授了慢阻肺合并症的规范化治疗。她提出，对于多病共存的患者，应及时制定个体化的治疗方案，使患者获益最大化，联合多学科合作共同管理，借助互联网医疗远程监督指导，巩固长期疗效。加强社区患者实施健康个案管理，筛查早期高危人群。姜宏英教授针对吸入疗法在呼吸康复中的规范应用做了详细解析。在治疗过程中，需要以个体化的评估为基础，呼吸康复专业人员，包括医师、物理治疗师、呼吸治疗师、作业治疗师、护士等都需要与时俱进，及时掌握不断更新的先进吸入药物和吸入装置应用方法，与呼吸康复评估、治疗技术规范结合，使患者达到最大的获益。孙丽主任结合临床病例就下呼吸道感染患者黏液高分泌的机制与管理问题，从气道粘液高分泌、纤毛功能异常到各种治疗措施做了深入的解说，让临床医生充分认识到下呼吸道感染患者同步进行气道黏液高分泌管理的重要性。

海淀区呼吸康复会议的成功举办，不仅为呼吸康复领域的专家学者提供了交流学习的平台，为临床医生提供丰富的呼吸康复知识和先进的康复技术，同时也为今后的康复医疗工作提供了宝贵的建议，相信呼吸康复能为更多患者带来健康和希望。

文/武晓星（呼吸与危重症医学科）

承国粹 传岐黄 中医健康“唤醒记”

为弘扬中华优秀传统文化，推动中医药文化的传承与传播，提升民众中医药健康文化素养，中关村医院中医综合科开展以“传承中医文化 传播中医种子”为主题的中医药文化宣传活动。

中医药文化进校园，传承文化助力健康。中医综合科医师走进中关村中学知春分校，讲解《耳穴压丸防控儿童青少年近视》，现场为学生们进行耳穴贴压，告知眼部保健知识。医师们讲授香囊的配方及适用场景，辨识常用药物，如藿香、香薷、艾叶、丁香，中药秤的使用方法等，学生们热情高涨。在孩子们心中播下传承中华优秀传统文化的种子。

中医药文化进社区，健康义诊为爱赋能。中医综合科走进科熙社区，为居民讲解颈椎病的相关知识以及常用保健穴位的简便取穴方法，并为苦于颈部不适、

腰腿疼痛及肢体麻木的人群进行推、拿、提、捏、揉等中医推拿手法治疗，疏通筋络、推行气血、扶伤止痛，解答居民的疑难问题。走进航勘社区，开展健康大讲堂及义诊咨询。医师们通过望、闻、问、切四诊合参，为前来咨询的居民号脉问诊，询问起居饮食、运动锻炼等情况，提供健康良方，讲解中医辨证治疗失眠的常用穴位，皮内针治疗失眠的优势。让中医药理论变得浅显易懂，让中医药知识变得简单有趣。文/张玉婷（中医综合科）

神经内科护理的“金点子”,升级轮椅新体验

在医院的静谧长廊，时刻上演着生命与时间赛跑的故事，每一个房间、每一道门后都承载着一个个渴望康复的心灵，在住院患者平均年龄八九十岁的中关村医院神经内科，以脑卒中患者较为普遍，为了让患者可以早期离床，护士们精心照料与医生时刻沟通并评估患者的恢复状况，但疾病的折磨和长时间的卧床使得他们的身体变得虚弱，此时，一把轮椅成为了她们最得力的助手，但如何确保患者在轮椅上的安全，成为了摆在护士们面前的一个难题。

神经内科护士长赵明娇：“轮椅的安全带特别细，无论是使用体验还是保护的效果都比较差，加上病人的特殊情况，有认知问题的患者一个手就能解开带子，极容易摔倒。”

科室的护士们便开始集思广益，查阅文献资料，进行头脑风暴，动手制作模型并亲自体验，经过反复改进和模拟试验，一款不一样的轮椅安全带，宽洞型兜带式轮椅安全带被广泛应用在患者的轮椅使用中，宽宽的安全带中填充了软软的海绵，在患者的胸口环绕约束后起到了很好的固定作用，护士们会对安全带进行定期清洗，而后在病房轮椅存放处向患者免费提供，这款安全带既保证了患者的安全，也照顾到患者的使用体验，患者们可以更加安心地享受离床的时光，他们可以在护士的陪伴下漫步在医院的花园里，感受阳光的温暖与惬意；他们也可以在走廊上与其他病友交流心得，分享康复的喜悦与感动。

让护理从“心”出发，点滴之间见厚度，方寸之地显温度。文/党办

用eye领略“视”界的“睛”彩

“睛”彩人生从小呵护。良好的视力，对孩子健康成长至关重要。我国儿童青少年近视日益呈高发、低龄化、重度化趋势。中关村医院眼科与幼儿园、小学、中学形成有效联动，从3岁的孩子入园前开始管理眼健康。医院会组织眼科医生进入学校，对孩子们进行专业的视力筛查，尽早发现孩子的视力问题，进行综合性的管理，并及时给予干预。从预防到早期近视，再到更高度数的近视，中关村医院眼科会针对不同的情况进行观察和干预，通过正确的用眼行为指导、药物、框架镜等手段给予治疗。

美好“视”界为老守护。在中关村医院，高龄患者非常普遍，眼科也不例外。

近日，眼科来了一位90岁的老年性白内障患者，视力障碍导致他已经一年多不下楼了，即使有助步器，他依旧走路十分困难。家属和患者都特别希望能够改善视力。考虑到患者的年龄，大家共同努力为其做完了一只眼睛的治疗手术，基本解决了患者视物的生活问题。复查时，老人特别高兴，还想把另一只眼睛也做手术治疗。为了帮助更多患者清晰准确地检查出眼底病，中关村医院眼科引进先进的设备仪器——OCTA。作为一项无创、快捷的血流检测技术，它可以显示视网膜及脉络膜血流形态和变化，并具有无创、三维成像和高分辨率的优势。除此之外，眼科还有许多复杂的检查设备，它们各司其职，守护眼睛健康，保护视力。文/党办

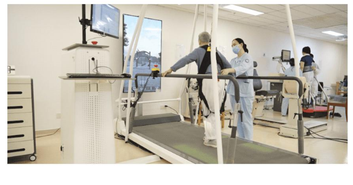
“花式健身”真的科学吗？

随着年龄的增长，老年人的身体健康状况和人体的躯体功能逐渐衰退，越来越多老人开始把生活重心转移到锻炼身体上，值得注意的是科学的运动方式可以起到强身健体、改善功能的作用，但老人们的“花式健身”如吊脖、撞树、爬行等不仅不科学还可能对身体有害。中关村医院医生为大家整理了适合老年人的康复训练方向。

身体柔韧性练习。1、拉伸：缓慢地拉伸肌肉。并且在进行每一个动作的同时维持正常呼吸，同时将注意力放在伸展运动上。这将有助于老年人在放松身体的同时放松精神。2、八段锦：作为中医传统功法，它对人体存在诸多益处，具备柔筋健骨、养气壮力、行气活血、畅通经脉、灵活盘骨、协调五脏六腑等功能。

针对性的康复训练。1、腰臀部—臀桥。动作要领：仰卧时，检查双脚的间距是否与肩同宽，足后跟与臀部的距离大概是一个脚掌的距离。抬起髋部时，臀部-胸椎-肩胛，逐步抬离地面，最终只有肩在地面支撑，充分感受臀大肌发力，而不是单纯拱腰。作用：「臀桥」是常见练臀动作之一，除了练臀，它还能加强腰背部肌肉，预防腰椎间盘突出、腰肌劳损等。2、颈肩部—头手相抗。动作要领：双手十指交叉置于颈后，手向前用力，头颈向后用力，互相抵抗。作用：头手相抗有助于帮助我们恢复颈椎的生理曲度，缓解颈部肌肉的疲劳。

每个人的身体条件及健康状况不同，因此建议老年人如有相关颈肩腰腿疾病，务必就诊后在康复医师及治疗师的指导下进行康复训练，方可达到安全有效的治疗。文/李亭颐（康复医学科）



ICU，一个离奇迹最近的地方

呼吸机、心电监护、输液泵.....这是生命的声音。这里似乎是个陌生而神秘的地方，不见刀光剑影，也不见枪林弹雨，但却荆棘密布、险象环生，这里被称为生命的最后一道防线。中关村医院内科病房楼上的重症医学科（ICU）驻守着“生命的守护者”，这里是离奇迹最近的地方。

用温度护理生命。为降低老年危重患者误吸风险、提升护理监护能力，科室开展床旁经鼻盲放空肠营养管、腹内压监测技术；为在抢救过程中精准用药，保证患者安全，科室根据常用药物的药物作用、用药风险度，制作各类药物标识，加强药物标识管理，方便查对；口腔颌面外科术后患者入住率高，周转较快。为加强对全麻下颌面部肿瘤切除及皮瓣修复重建复杂病例的严密监测，科室根据患者疾病种类、手术类型制定个体化的镇静、镇痛方案；腹腔是一个封闭的空间，压力增高会对呼吸、循环产生影响，导致多个器官系统功能障碍。科室正逐步把腹腔压力监测作为危重患者常规监护内容。

用生命守护生命。八九十岁的高龄老人因感染诱发脏器功能不全，生命垂危。老人的孩子在美国，他被社区的工作人员送入中关村医院重症医学科。刚收入时，老人干裂的皮肤上积了层层泥垢，加上病情危重，皮肤状态极差。24小时轮换不停地观察，即使有时差，科室还是可以随时与家属沟通病情，耐心的解答家属的疑问。规范的流程处理，无微不至的精细照顾，对患者的皮肤进行专业的护理，患者病情明显好转，平稳后转入普通病房继续治疗。这是科室的缩影，也是日常工作的常态。

关爱患者，注重病情沟通，用技术赢得信任，换来新的希望和期许，用实际行动诠释生命的价值和意义。文/王娟娟（重症医学科）

这些症状要注意，护娃指南看这里

天气逐渐变热,又到猩红热高发的季节,什么是猩红热？有哪些发病症状？宝贝得了猩红热如何护理？来听听中关村医院儿科医生怎么说。

猩红热是A 族β型溶血性链球菌引起的急性发热出疹性传染病，好发于3-9岁的学龄及学龄前期儿童。其并发症风湿热和急性肾小球肾炎严重危害青少年身体健康，是我国法定的乙类传染病。猩红热，目前尚无疫苗可预防，控制传染源是最有效的预防措施。

患儿首先表现出呼吸道感染症状，有发热、咽痛，多于发热后24小时内开始发疹，始于耳后、颈部及上胸部，迅速蔓延全身。典型皮疹表现为全身弥漫性针尖样红色丘疹、疹间皮肤潮红（类似红布上撒红米），凸出皮肤表面，触之粗糙（牛皮纸样），压之褪色，伴有痒感。疹间没有正常皮肤，这时用手按一下皮疹，能留下白色的手印。在出疹初期可以看到舌覆白苔、红肿的舌乳头凸出于白苔之外，此称“草莓舌”。

在此提示家长，在高发季节，尤其是周围出现猩红热患儿时，家长要密切关注儿童的身体状况。一旦孩子出现发热、咽痛、皮疹，“草莓舌”等症状，应及时送往医院进行诊断和治疗。

宝贝得了猩红热如何护理？1、发热护理：急性期卧床休息，多饮水，采用温水外敷、温水浴及退热贴等。温水禁敷胸前区、腹部、后颈、足底。腋温大于38.5℃，或因发热精神状态不佳的儿童，可以使用解热镇痛药。2、皮肤护理：注意皮肤清洁，可用温水清洗皮肤来缓解痒感，禁用肥皂水、酒精擦拭皮肤。注意修剪患儿指甲，瘙痒时避免抓破皮肤，必要时可涂抹炉甘石洗剂止痒。疹退后皮屑应让其自行脱落，大片脱皮时用消毒剪刀剪去，不要强行撕脱。衣裤宽松，不穿化纤或绒布内衣裤，以防加重痒感。3、口腔护理：保持口腔清洁，有利于杀灭咽部细菌，预防继发感染，饭后或睡觉前建议用温盐水漱口。4、饮食护理：根据不同症状及病情调整饮食。咽痛时给予流质或半流质食物，如粥、蛋汤、奶制品；发热期间多饮水，给予易消化、富含维生素的流食或半流食，如鸡蛋羹、果汁。病情好转恢复期逐渐改为软食，多饮水、多排尿以促进毒素排出。文/刘向梅（儿科）

可医保可预约！中医带你打开盛夏的N种方式

夏至南风盛，维舟向河澳。今日，夏至已至。夏至的到来意味着高温的洗礼真正开始，世间万物笼罩在夏日熏风之中，嗓亮的蝉鸣和清甜的西瓜是否成为了你的解暑神器，凉意满满的空调房自然也必不可少。夏至是阳气最旺盛、阴气最衰弱的时期。在这个时期，中医养生注重的是调整身体以适应夏季的气候特点，保护阳气，增强体质。

长时间处在空调环境下工作、学习相对过冷的环境温度，空气流通不畅，室内外温差大，

机体适应不良易出现一系列关节肌肉以及呼吸道症状，如颈肩部、腰背部的疼痛，头痛，畏寒发热、咳嗽、鼻塞，流涕等，这就是我们常说的空调病。

夏季空调病以预防为主，注意不要长时间开启空调，室内外温差不宜过大，切勿贪凉，

已经有空调病症状的人如何缓解和治疗？中关村医院中医综合科带来打开盛夏健康的N种方式

走罐拔罐：采用走罐拔罐的方法，达到温通经脉，散寒止痛的作用，减轻肌肉关节的疼痛及呼吸道症状。拔罐时常选取的穴位包括：大椎、肩井、肩髎、膏肓以及背部的疼痛位置。

耳穴压丸：中医理论认为耳与经络、脏腑关系密切，当我们人体出现疾病时，往往会在耳廓的相应部位出现压痛、变色、结节、变形、丘疹等阳性反应，这些阳性反应点即是我们常说的耳穴，可通过针刺、埋针、耳穴贴压、耳廓按摩等方法刺激耳穴来达到治疗病症的目的。耳穴疗法在临床中应用广泛，尤其适用于内科常见慢性疾病如失眠，头晕，头痛，慢性脾胃病，咳喘等；筋伤病如腰腿痛，颈椎病等；及小儿疾病如小儿近视，脾胃病等。文/李佳（中医综合科）