

新春联欢会剪影



合唱院歌《杏林春满》



独唱《父亲的草原母亲的河》药学部



对唱《秋意浓》门诊党支部



舞蹈《祖国之恋》工会离退休办



舞蹈《I will be back》骨科



舞蹈《鼓舞新年》财务部



舞蹈《洗手舞》四病区



对唱《屋顶》医技党支部



舞蹈《北西德勒》护理部



舞蹈《Ah yeah》药学部



女生小合唱 妇产科



歌舞《Cups》团委



诗朗诵《中药人生》中药房



舞蹈《鼓舞新年》财务部

中国中医科学院江苏分院 江苏省中药药研究院 江苏省中西医结合医院

主办: 中国中医科学院江苏分院 江苏省中药药研究院 江苏省中西医结合医院 内部发行 2016年2月22日 星期一 第2期 (总69期)

携手共进 筑梦未来 ——我院召开总结表彰暨新春联欢会



毕琼琼/摄

1月29日下午,我院召开2015年度总结表彰会。会上,王小宁院长、党委书记总结了院一年来各方面工作取得的成绩。过去的一年,我院医疗服务稳定发展,技术水平进一步提升,惠及省内外患者。以SCI高影响因子和国家自然科学基金项目数的明显跃升体现了科学研究取得了突破性进展。这些成绩的取得离不开全体员工一年来的共同努力和辛勤工作,王院长代表院

领导班子,向大家致以崇高的敬意和亲切的慰问! 随后,王佩娟副院长、

他指出,在刚刚过去的2015年,中医药界喜事连连,中国中医科学院喜迎建院60周年。在2015年12月22日的中国中医科学院成立60周年纪念大会上,习近平总书记发来贺信,李克强总理作出批示,中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东到会宣读了习近平的贺信和李克强的批示并发表重要讲话。中央领导同志的指示明确了中医药的重要地位和作用,指明了发展方向和目标,增强了中医药人的信心。谈到明年的工作重点,他指出:江苏分院要在中医药发展利好的时代背景下,一是要“思考大势,顺势而立”,重点是认真学习中央领导同志的指示精神,适应新形势,着眼大格局,

思考“十三五”发展大计。二是要“立足优势,重视原创”,立足于我院中西医结合临床优势,进一步增强民族自信心自豪感,深入挖掘中医药宝库精华,充分发挥中医药原创科技资源的潜能,创新新技术新方法,提高临床服务能力。三是要“上接下联,协同创新”,利用向上联系中国中医科学院下联地方医院的区域优势,医、教、产、学、协同创新,构建服务地方的区域示范中心。

新的一年有新的希望,新的一年有新的梦想,祝愿单位职工生活更加幸福美满,我院发展更加灿烂辉煌。(院办 党办)



2015 光荣榜

一、医疗类表彰

院医疗突出贡献奖:临床科室一等奖:妇产科、消化科;二等奖:心血管科、神经内科、普外科;三等奖:呼吸科、骨伤科、ICU、急诊科;医技科室:检验科、放射科、超声科

院重点专科奖: 国家临床重点专科:消化科;国家局重点专科:心血管科、骨伤科、重症医学科;省局重点专科:妇产科、肿瘤科、呼吸科、内分泌科、普外科、肾科、老年病科、儿科、神经内科

院新技术奖:一等奖:全内窥镜下腰椎间盘突出髓核摘除+破损伤纤维环修补缝合术(骨伤科,谢林)、甲状腺癌不典型淋巴结转移超声研究(超声科,武心萍)、改良5F-in-6F子母导管浮动介入技术在老老年冠脉介入中的应用(心血管科,沈建平)、输尿管软镜联合微创经肾镜(双镜联合)治疗复杂性上尿路结石(泌尿外科,杨建军)、透明帽辅助下的内镜下黏膜切除术(消化科,田耀洲)、三镜联合保胆取石术(普外科,李明宏)、腹腔镜下子宫内膜瘤腹腔镜旁淋巴结清扫术(妇产科,卢贵平)

二等奖:PFNA(假骨近端抗旋髓内钉)内固定治疗股骨近端骨折(骨伤科,周中)、全内窥镜下微创减压治疗腰椎管狭窄症(骨伤科,谢林)、染色内镜(消化科,田耀洲)、输尿管软镜技术在尿路结石中的应用(泌尿外科,杨建军)、过氧化氢蚀刻球形固位平行纤维桩修复严重缺损牙体(口腔科,王婧婧)、经尿道等离子前列腺切除术在前列腺增生手术中的应用(泌尿外科,杨建军)、鼻内镜下手术治疗复发性鼻一鼻窦恶性肿瘤(耳鼻喉科,程向荣)、选择性支气管动脉灌注化疗栓塞术(肿瘤科,徐建伟)、超声引导下周围神经置管术用于术后镇痛(麻醉科,付群)、弹性超声在针刀治疗肌腱疾病中的应用(超声科,王玉国)、股骨LCP钢板结合近端附着板配合钛缆治疗股骨假体周围骨折(骨伤科,贾晋辉)、关节镜下空心螺钉结合齿状垫片治疗胫骨髁间骨折(骨伤科,周中)、蜂针疗法治疗寻常性银屑病(皮肤科,陶迪生)、硬膜外镇痛泵分娩(麻醉科,李青)

三等奖:改良低位腹腔镜探查置管术(普内科,姚源璋)、腹腔镜部分大网膜切除术(普内科,姚源璋)、经尿道精囊镜技术在精囊疾患诊治中的应用(泌尿外科,杨建军)、穴位止咳贴在感染后咳嗽中的应用(呼吸科,张业清)、双切口治疗距骨粉碎性骨折(骨伤科,

王庚启)、逆行髓内钉治疗股骨远端骨折(骨伤科,王庚启)、体外物理震动排石治疗在泌尿外科的应用(泌尿外科,杨建军)、根治性顺行胰脾尾部瘤整体切除术(普外科,李明宏)、抗VEGF药物治疗新生血管性眼病(眼科,李长生)、全植入式静脉输液港的临床应用(肿瘤科,胡红红)、低位直肠癌保肛术(普外科,李明宏)、腹腔镜下脾切除术(普外科,李明宏)、无针注射甲氨蝶呤治疗难治性黄褐斑(皮肤科,陶迪生)、院发挥中医药特色贡献奖:病区:皮肤科、心血管科、神经内科;门诊:肿瘤科、消化科、皮肤科

院医疗安全奖:一等奖:; 二等奖:; 三等奖:

院医疗人次奖:门诊:皮肤科、理疗科、针灸科、推拿科、耳鼻喉科、眼科;病区:儿科、消化科、妇产科、急诊科、呼吸科

院三基考试集体优胜奖:皮肤科、肾科、康复中心、呼吸科、普外科;院三基考试个人优胜奖:潘程宇、刘平、朱凤、黄小菲、成臣、林心蔚、毕明远、褚晓秋、张文、韦玲、孙洪平、张敏

院三基技能竞赛奖:一等奖:秦凤霞、黄小菲、柯光娟、王伟、杨磊、许小进、黄丹、杨正平; 二等奖:陈锦景、李忠意、姜婧、李慧、张丰、韦玲、袁超、陶志臣、胡虞春、陈尚; 三等奖:盖丰丰、李静波、陈肖桂、余万、许超、钱正娟、韦琬、唐敏、姜丽华、孙阳、范磊、陈姗姗、何万军

院护理优质服务奖:一等奖:骨1病区; 二等奖:七病区、十五病区; 三等奖:消化科病区、急诊病区、手术室

院护理质量安全奖:一等奖:血透室; 二等奖:急诊室、六病区; 三等奖:儿科病区、八病区、泌尿外科病区、十二病区

院中医特色护理奖:一等奖:二病区; 二等奖:骨2病区、一病区; 三等奖:九病区、ICU、十七病区

院护理理论考核个人优胜奖:一等奖 孙扬; 二等奖 朱蓉 张琳; 三等奖 李慧 闻思影 程文静

院护理技能个人优胜奖:一等奖:吴均媛; 二等奖:吉兰华、黄诗萍; 三等奖:王晓丽、徐倩、卢敏、丁莉

二、科教类表彰

院对标纵向课题立项奖励:李

松林、曹鹏、贾晓斌、卢悟广、林琳、卢燕、徐金娣、宋捷、舒雯、田耀洲、彭蕴茹、陈彦、王杰、冯元博、毛哲、孔铭、孙妮、瞿鼎、刘丹、姜子瑜、陈姝、张明华、蒋翠花、朱贺、李静波、丁蓉、苏克雷、李灵常、王小宁、蔡雪婷、韦英杰、霍介生)、刘红权、宋方石、万贵平、谢林、王佩娟、李慧、范晨怡、伍城颖、鞠建明、周中、张业清、王玉、李昌阳、陆敏、高伟、陈炯华、彭飞、刘晓蓉、杨建军、阮为勇、孙利、邵清华、王志刚、杨鸣、奚肇宏、罗毅、张丹毓、董黄锦、李薇佳、院对2014~2015年度获奖成果奖励:陈彦(中华中医药学会科学技术二等奖、江苏省中医药科学技术一等奖)、贾晓斌、孙斌(中国中西医结合学会科学技术奖三等奖、江苏中医药科学技术奖二等奖)

院对专利发明人的奖励:谢林、曹鹏、丁永芳、肖庆龄、霍介格、刘超、陈彦、李松林、褚晓秋

院对科研著作的奖励:李松林(中药药理学副主编)、陈彦(中国实验方剂学杂志编委)

院对SCI论文奖励(第一作者):张健、李松林、贾晓斌、朱粉霞、舒雯、崔莉、曹鹏、陈彦、彭蕴茹、楼青青、万贵平、刘超、陈国芳、赵伟

院对发表论文的奖励:李松林、鞠建明、贾晓斌、伍城颖、刘聪燕、汪晶、黄小菲、汤伟伟、凡连云、陈思、陈颖、胡晓新、徐书杭、刘媛、郑仁东、谢绍峰、杨昱、范尧夫、曹琳、杨婉薇、王志国、董黄锦、潘程宇、李慧、奚肇宏、王新东、吴洪兴、王省、姜婧、陈锦景、徐建伟、史慧慧、腾香芹、陈彦

院GCP专业建设奖:神经内科(一等奖)、肿瘤科(二等奖)、针灸科(三等奖);GCP优秀主要研究者:万贵平、程向荣、张业清;GCP优秀研究者:胡向农、陈方庆、孙航成、姚孝明、王泽川、刘静冰、戴颖、罗梅、李静波、孙素霞

院优秀带教教师:顾军、顾立梅、邢玉霞、孙利、张鹏、孙爱云、刘慧林、姚娟、王晓丽、李丽丽 周兴园

院模范教学秘书:朱桂祥、屠静芳、邵清华; 优秀教研室:内分泌科、骨伤科、消化科

院模范科研秘书:李静波、张真真、盖丰丰、魏国利、徐瑾、奚肇宏

院教课项目优秀组织奖:妇产科、

肿瘤科、内分泌科、消化科、骨伤科、老年科

三、党务类表彰

省卫计委先进党支部:医技党支部; 省卫计委优秀党务工作者:胡明、李薇佳同志; 省卫计委优秀共产党员:霍介格、朱桂祥、刘克琴、康然、杨昱、施建丰、戴颖、姚楠、陈小芳、周振彬

农工江苏省委五星支部:院农工党支部

省级青年文明号:急诊科、普外科、中药房、重症医学科、骨科护理组

省机关青年文明号:信息中心、门诊收费处、产科护理组、检验科、放射科、水电班、一病区护理组、消化科护理组、肿瘤科护理组、内分泌科、心血管科、泌尿外科

江苏省优秀青年志愿者:罗毅 江苏省优秀共青团员:於洁

省卫计委五四红旗团支部:门诊机关后勤团支部; 省卫计委优秀团干部:武科选; 省卫计委优秀团员:陈玲、姜珊珊、闻思影、彭玉娥、朱萍萍、邹道远

院优秀党支部:外二党支部、机关党支部; 院优秀党务工作者:唐居朋、朱子军; 院优秀共产党员:姚源璋、郭庆洪、王庚启、阮为勇、王玉、胡咏新、张丽华、朱春然、朱凤、傅振、谈芝含、王睿、张丹毓、黄诗萍、陆慧慧、封亮、翟倩雯、吴青、欧阳敏思、吴寅、于伟

院优秀团支部:内科第一团支部、外科第一团支部; 院优秀团干部:申翊璇、施建丰; 院优秀团员:耿晓燕、贡白云、姜志红、金星、李娇、李南南、李顺成、吕日维、钱丽丽、秦伟英、史慧、王迪、王美月、袁明娜、张亚、张月华、周建寅、朱兆全

院积极分子:戴颖、朱立忠、吴慧莉、朱颖、吕健、邓艳莉、邓江华、傅振、周梅梅、刘克晔、魏兰福、印玲、张宁、黄雅菊、孙爱云、石薇薇、杨秀英、程文静、陈曼、张洋、许芯蕊、邢雪梅、王向丽、何国锋、陈亚军、王华、陈珊珊、陈娟、罗梅、孙家莉、肖慧慧、吴凯、刘彬彬、赵俊、钟荣玲、王小超、卢悟广、张润桐、陈旭波、毕琼琼、冒文倩、吴可书、李红玲、徐兰兰

院宣传工作优秀科室:科教处、党办、医务处、团委、院办、纪检监察室、护理部、药学科、妇产科、放射科、内分泌科、神经内科、针刀科、健康教育科、临床营养科、风湿免疫科; 院宣传工作优秀个人:欧阳敏思、甘叶敏、王春如、崔倩文、毕琼琼、韩晓明、李靖、陈杰、

王凤美、李静波、叶宇齐、陶迪生、魏兰福、霍介格、葛恒清、黄萍、李明宏、王庚启、陈彦、张晓霞

院巾帼文明岗:供应室、泌尿外科、眼科、ICU、老年科、介入科、制剂室、医保办、纪检监察室、科教处; 院巾帼岗位标兵:胡晓燕、李静波、顾婷、王琪、姚娟、张琳、曹晓娟、张红、王凤美、孔铭; 院巾帼岗位明星:苏婕、黄雅菊、徐东宁、张蕾、钟丽、朱晓静、谈芝含、戴颖、陈玲、段昕、马娟娟、宋书香、高玉君、朱玲玲、王进、范以弟、刘丽、李雪梅、蔡书君、解成香、朱玉华、孙扬、宋宁娟、高萌、吴可书、王月、李文婷

院五一先进集体:急诊科、骨伤科、脑病科、老年病科、麻醉科、检验科、药学科、信息中心、财务科、水电班; 院五一先进个人:徐益权、胡政力、周松阳、刘兆圣、罗勤、吕艳红、荀爱华、杨关天、杨宁、冯伟伟、丁蓉、丁志航、杜婧、张会峰、路达琦、魏宇波、张金芳、黄诗萍、李慧、计俊林、王美月、戴莹、张丽萍、靳娟、潘斐、谢岚、刘杰、周健、陈少丽、曹花、李松林、宋捷、蒋翠花、史华、陈红、陈国庆、程清、毕琼琼

院青年文明号:儿科、超声科; 院青年岗位标兵:封亮、黄萍、李慧、刘惠林、席志鹏、张一炎; 院青年岗位能手:胡继凤、蒋秋丽、李素娟、刘媛、麻金慧、孟洁、魏国利、魏月香、徐文娟、尹学慧、袁帅、周丹丹

院文明科室:药学科、消化科、妇科、内分泌科、呼吸科、骨伤科、麻醉科、超声科、中药质量与代谢组研究室、党办、院优质服务科; 耳鼻喉科、儿科、眼科、ICU、神经内科、肿瘤科、普外科、泌尿外科、病理科、检验科、制剂室、信息中心、设备科、保卫科; 院优质服务窗口:西药房、门诊一站式服务台、内镜中心、急诊、放射科 CT/MRI组、收费处; 院文明标兵:朱立忠、黄美华、孙航成、王志国、曾铮、靳娟、白雪梅、李雪梅、封亮、孙航成、魏雪梅、王向丽、何国锋、陈亚军、王华、陈珊珊、陈娟、罗梅、孙家莉、肖慧慧、吴凯、刘彬彬、赵俊、钟荣玲、王小超、卢悟广、张润桐、陈旭波、毕琼琼、冒文倩、吴可书、李红玲、徐兰兰

院宣传工作优秀科室:科教处、党办、医务处、团委、院办、纪检监察室、护理部、药学科、妇产科、放射科、内分泌科、神经内科、针刀科、健康教育科、临床营养科、风湿免疫科; 院宣传工作优秀个人:欧阳敏思、甘叶敏、王春如、崔倩文、毕琼琼、韩晓明、李靖、陈杰、

廉政宣传教育倡导廉洁新春

我院党委、纪委高度重视春节期间的作风建设工作,根据上级精神,制订和印发了《关于做好2016年工作元旦春节期间廉洁自律工作的通知》(苏中研究【2015】31号)、《关于加强2016年元旦春节期间作风建设工作监督执纪问责的通知》(苏中研究【2016】4号)等文件,并分别召开了临床科主任、职能部门负责人、科秘书、护士长等节前廉政宣传会议,传达了全省卫生计生系统党风廉政建设工作会议精神,强调了节日期间廉洁自律与作风建设工作要求,组织观看中央纪委监察部网站的“数说”八项规定实施三周年、“中国传统中的家规”专题《颜之推·家训之祖金史家规》。同时对管钱管物管人等重点岗位,开展了有针对性、实效性的廉政谈话,并通过院网站、院报、短信、微信等形式推送廉政漫画和廉政信息。院党委、纪委希望大家能自觉弘扬中华民族的“家国”传统,传递正能量,推进单位事业的健康发展。(院纪委)



李薇佳/摄

院领导新春慰问一线员工

金猴献瑞,爆竹迎春。除夕和大年初一,王小宁院长、廖厚华副院长、徐健斌纪委书记、谢林副院长等院领导带领部分职能科室负责人来到临床、医技、后勤等各个科室和部门,慰问了春节期间仍奋战在一线的职工,向他们表达了新年的祝福和问候。每到一处院领导都向医生、护士

及在岗工作人员拜年,还详细询问值班情况,对在合家团圆的日子,舍小家为大家,坚守在工作岗位上的员工表示感谢,并嘱咐各科室值班人员,做好交接班工作,确保环境安全和医疗安全。大家纷纷表示,一定坚守岗位,竭尽全力为群众的健康保驾护航。(院办、党办)

我院召开“三严三实”专题民主生活会

根据省卫生计生委《关于做好2015年“三严三实”专题民主生活会的通知》(苏卫党【2015】57)要求,我院党委在集中学习有关内容、深刻领会精神实质、广泛征求意见、深入谈心谈话的基础上,于1月29日下午召开了以“三严三实”为主题的民主生活会。会议由党委书记院长王小宁主持。全体院领导、中层干部、科室负责人、科秘书、护士长等参加了会议。会上,领导班子开展专题讨论研究,结合实际制定了院实施方案。1月19日召开民主党派座谈会、1月20日召开离退休同志座谈会、1月21日召开共青团员、职工、中层干部座谈会、1月27日召开老领导座谈会,多方面征求意见,重点是听取对班子及成员坚持原则、敢于担当、遵守党的纪律、三严三实等方面的意见,为开好2015年度民主生活会提供参考和建议。按照“三个必须”的要求,班子成员之间、班子与分管部门负责人同志进行了谈心谈话,以实事求是、严肃

认真的态度,重点查摆了班子在坚持原则、敢于担当、遵守党的纪律、三严三实等方面的问题和深化作风、有关服务群众等其它业务工作方面的意见和建议。经梳理汇总,共分析研、临床、服务和管理4个方面13条意见,相关意见和建议也在领导班子和院周会上进行了通报,并原汁原味反馈给每一位班子成员。班子成员均按照从实从实的要求,结合征求到的意见,自己动手撰写对照检查材料,党委书记主持起草领导班子对照检查材料,并经集体研究决定。民主生活会上,王小宁同志代表院党委领导班子汇报了一年来在开展“三严三实”专题教育和遵守政治纪律、组织纪律、廉政纪律、贯彻执行民主集中制、落实中央八项规定、转变作风等的情况。通过

集中学习、征求意见、开展谈心活动等各项准备工作,查找出了学习自觉性不强、政策理论水平有欠缺;制度落实力度不强;改进工作作风群众的办法不够多;艰苦奋斗和勤俭节约的意识还需进一步强化等4个方面的问题,并针对问题提出了相应的整改措施。在个人检查互相批评的过程中,各位领导班子成员直截了当、直奔主题,有的指出希望调整好管理工作和业务工作的关系,更深入地把握政策;有的指出希望工作能更加大胆;有的指出希望克服工作中的急躁情绪,加强对中层的管理。这其中交流沟通坦诚,没有官话套话,达到了“团结—批评—团结”的目的。最后,王小宁同志代表班子全体成员表达了态,他说面对单位发展的机遇和挑战,班子成员一定要团结一心,继续努力,以实际行动真抓实干抓好整改工作,在压力中找到事业发展的突破点,力争在加快推进单位建设发展上取得实效。(党办)

本期面观

携手共进 筑梦未来——我院召开总结表彰暨新春联欢会 一版

我院省级中医综合类紧急医学救援基地开展突发事件应急演练 二版

我院在省卫生计生委直属机关党建工作会上做交流发言 三版

2015 光荣榜 四版



扫二维码关注江苏省中西医结合医院微信





# 省级中医综合类紧急医学救援基地 开展突发事件应急演练



人次参与的突发事件(群伤)应急演练。主要为检验我省省级救援基地在发生突发事件情况下的应急处置能力。演练内容包括应急处置状态下的组织指挥、紧急救治、后勤保障及中医药特色技术应用等。基地医疗救治队员共35名,其中临床应急组6组,每组4人,由1名内科医师、1名外科医

发出现场指令,各队员从院外各方向集中至急诊科,演练了20名群伤救治场景。同时还进行了如四肢骨折、脱位夹板固定技术、正骨技术等中医药特色技术演练。院应急办主任、谢林副院长在总结点评时说,此次演练基地人员到位及时,急救有序,技术娴熟,不仅全面检验了应急处置预案的完善性,考察了人员安排和物资储备情况,还提高了基地队员对危、急、重症患者的医疗救治水平和综合处理能力,为应对突发事件做好充分准备。(医务处 应急办)

## 第一批全科学员结业暨 2015 年度第四季度临床教学交流会举行

1月13日,我院举行了第一批全科学员结业暨2015年度第四季度临床教学交流会,会议由基地办陆敏主任主持,参会人员有我基地全科医师规范化培训带教老师、第一批全科结业学员、外单位委培学员代表、南中医专硕培研究生代表等,王小宁院长、王佩娟副院长,我院国家基地附属全科“基层培养基地”——玄武中医院边美琪院长、陈新副院长出席了会议。

首先,王院长致辞,以分享其从医的经验感悟为引,教导大家培养自己的临证思维能力和建立疾病治疗整体观,希望其在学习各学科基本理论和基础知识的基础上,结合自身预期发展方向,通过学习整理带教老师学术经验和技术专长,努力形成自身相对稳定的中医临床辨证思维,从而肩负起居民“健康守门人”的重任。接下来,王佩娟副院长宣读了结业学员名单,同时对他们在基地培训期间的竞赛成绩、态度表现等给予认可和鼓励,对未来的职业生涯致以殷切关怀与衷心祝福。最后,大家就全科学员规格的培养目标、计划制定、考核奖惩、对策举措等进行了深入的交流和探讨。

第一批全科学员在我院国家基地进行了26个月的临床轮训、1个月的理论学习、在玄武中医院(基层培养基地)进行为期6个月的基层实践,基地围绕医德医风、临床职业素养、出勤情况、临床实践能力、培训指标完成情况和参加业务学习情况对其进行考核,于2015年12月底完成全科医生规范化培训全部内容。自我院晋级为国家住院医师培训基地,基地以从从严治的原则要求学员的培训。(医务处基地办)

### 医患心桥

一年多前我来贵院皮肤科就诊,在第二次做冷冻治疗过程中,操作护士发现我皮肤异常,不能结痂,立即请主任会诊,发现是恶性黑色素瘤,随即到专科医院进行手术治疗。手术的专家说这种病很罕见,如果再晚一个月发现,不仅会扩散,还有可能连命都救不回来。通过一年多的治疗,我现在身体恢复的很好,特别感激当时发现病情的救护车护士,今天才知道叫陈兰。她细心工作、对病人负责。我本想个别表达一下心意,她婉言拒绝,因此想通过院方来进行感谢,弘扬正气,传达正能量。(行风办)

### 营养咨询

## 越吃越瘦的减肥食品,真的吗?

你肯定听说过“多吃水果可以减肥”,“芹菜是减肥食品”这种话。现在,很多减肥网站更推出了“越吃越瘦”的所谓“负卡路里食物”。这种说法在我看来,是“想得太美”。多吃芹菜能不能减肥?能减肥的“负卡路里”的留量来自于“食物热效应”,即人体消化食物所需要的热量。就是说,像芹菜这种食物本身热量不高,而人体消化它又会消耗很多热量,所以吃芹菜等于消耗热量,等于运动,所以多吃芹菜能减肥。听起来很有道理,但是事实并非如此: 1、人类每天用在消化食物上的热量,大约占食物热量的15%; 2、消化食物的热量只与食物

中的营养素种类有关,与进食时间、餐数、两餐间隔等没有任何关系。 3、三大营养素中,蛋白质的热效应最强,大约20%-35%,碳水化合物热效应取决于种类,热效应占5%-15%;脂肪热效应最低,大约只有5%左右。也就是说,即使是消化最费劲的食物,消化它所需要的热量也不会超过食物本身热量的35%。还是说说芹菜:啃一根芹菜茎,大约摄入6kcal左右的热量而身体只需要1kcal来消化它,所以热量还是“正”的。因此,想靠吃来减肥的人,可能要失望了。重要的事情再说最后一遍:合理膳食加上适量运动,永远是减肥的不二途径。(临床营养科)

## 美好睡眠,放飞梦想

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过,睡得好不好是身心健康的标志,与生活质量乃至寿命长短息息相关。睡眠是如此重要,但是据2015年统计,31.2%的中国人存在严重的睡眠问题,人们对睡眠障碍认知程度不足,能够采取适当改善睡眠的方法少之又少。睡眠相关的科学知识亟待推广普及。在3月21日世界睡眠日即将到来之际,大家都来了解一下睡眠卫生知识。 1.睡眠是人类与生俱来、人人拥有的生物学本能。睡眠问题都是后天才有的。 2.睡眠过程有其内在的生理周期,深浅交替,有梦无梦交替,普遍如此。 3.除了睡觉和性生活,不宜在

10.不要带着问题上床。不妨把问题写在纸上,留给第二天白天去思考。 11.各人需要的睡眠时间是存在个体差异的,而且也存在睡眠质量的差别,不宜用一个数字统一评判。一般说,成人睡眠时间每天6-6.5小时是可以接受的。 12.通常晚间睡眠正常者,午休时间不宜长,15分钟左右的打盹就足够,长时间的午睡对身体并无好处,而且可能影响晚间睡眠。 13.什么是失眠?WHO的定义是:一周内至少有三个晚上出现入睡困难和(或)难以维持睡眠(睡眠浅或中间容易醒来且不容易再入睡),或者感觉睡眠后无法恢复精力,伴随白天的苦恼或影响到社会功能。(放射科 黄德健)

## “院府合作”座谈会在我院召开



2月16日下午,我院召开“院府合作”座谈会,旨在建立新型“院府合作”协作模式,积极探索与基层医疗机构合作发展的新模式和公立医院改革的新路径。南京市栖霞区卫生局医政科科长黄玲、迈皋桥社区卫生服务中心院长吴强参加了本次座谈会。王小宁院长介绍了我院“院府合作”推进和合作项目的开展情况,并对进一步深化合作交换了看法,提出了具体意见和建议。刘超副院长表示我院将严格以区域卫生和区域卫生规划、需求

为导向,结合自身优势和能力积极寻找院府合作的“落地”点,把院府合作工作做实、做细、做实。同时对“院府合作”如何避免走上“院院合作”的老路,在合作方式、政策支持等方面面临的困难和问题,提出了建设性意见和建议。最后,黄玲主任根据当前医改重点工作结合我院及区域内社区卫生服务中心的实际情况,提出要“院府合作”与公立医院改革紧密结合,整体推进。通过院府合作,切实提高栖霞区区域医疗救治水平,在区域范围内建立分级医疗制度。不断创新合作模式,合作双方要建立定期沟通协调机制,优化制度、改进不足。区卫生局将积极帮助协调解决,更好地推进“院府合作”不断向前发展。(医务处)

## 风湿免疫科举办 痛风病友会

自从内科开设高尿酸血症及痛风专科门诊后,不断有高尿酸血症及痛风病人前来我院风湿免疫科就诊。我院风湿免疫科于2016年1月21日成功举行了“科学饮食远离痛风之痛”病友会,以痛风及高尿酸血症为重点,向到场的患者详细讲解了痛风及高尿酸血症的科普常识、预防调护要点及相关治疗方法。杨宁副主任医师介绍,高尿酸血症与痛风是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病,但痛风发病有明显的特异性,除高尿酸血症外可表现为急性关节炎、痛风石、慢性关节炎、关节畸形、慢性间质性肾炎和尿酸性尿路结石。高尿酸血症时,尿酸盐在肾脏内沉积引起肾脏病变。20%的痛风患者有慢性进展缓慢的肾脏病。早期诊断并治疗恰当可使病情减轻或停止发展。高尿酸血症不仅是引起痛风的重要生化基础,而且与高血压、高血脂症、动脉粥样硬化、肥胖、胰岛素抵抗的发生密切相关。痛风及高尿酸血症的最佳治疗方案应包括非药物治疗和药物

治疗两个方面。适当调整生活方式和饮食结构是痛风及高尿酸血症长期治疗的基础。主要包括以下几个方面:避免高嘌呤饮食;对于肥胖者,建议采用低热量、平衡膳食、增加运动量,以保持理想体重;严格戒饮各种酒,尤其是啤酒;每日饮水应在2000ml以上,以保持尿量。药物治疗则应按照临床分期进行,并遵循个体化原则。主要包括痛风急性期的抗炎止痛治疗,缓解期的降尿酸治疗等方面。这次病友会主要针对广大患者比较关心的一系列问题:痛风会遗传吗?如何认识和预防痛风石?降尿酸药物需长期服用吗?伴高血压如何选择降压药?如何选择饮品?如何选择果蔬豆制品能吃吗?如何吃肉?海鲜都不能吃吗?河鱼都能吃吗?等等问题一一了解答。经过风湿免疫科医师详细的讲解和介绍,患者们结合各自自身情况,了解了今后日常生活中需注意的各类问题。(风湿免疫科)



# 我院在省卫生计生委直属机关党建工作会上做交流发言

1月29日,省卫生计生委召开直属机关党建工作会议。委副主任、党组成员、直属机关党委书记徐东红出席会议并讲话,提出要改革创新、精准发力,努力开创直属机关党建工作新局面。我院党委书记王小宁同志以《以志愿服务为载体 提升党建工作实效性》为题,做了重点工作交流。多年来,党委将志愿服务作为建设服务型基层党组织,发挥党组织战

斗堡垒和党员先锋模范作用的重要载体,以“凝聚党员、凝聚群众、凝聚社会”为目标,积极探索将基层党组织建设与志愿服务活动相结合,通过多载体、多平台、多渠道,实现基层党组织、党员与服务对象、社区、媒体相互渗透,院内志愿者与院外志愿者良性互动,志愿服务内容与优化院内外服务相互结合,推动党员志愿者服务体系的规范化、制度化、常态化建

设,有效提高党建工作实效性。徐东红指出,2015年是深化省级综合医改、提升群众获得感和满意度的关键之年,也是推进全面从严治党、提升党建工作水平的关键之年。委机关及直属各单位各级党组织,聚焦推进省级综合医改、提升卫生计生服务水平这一中心任务,以“三严三实”专题教育、党建品牌化建设、机关作风建设等为重点,全面加强党建

工作,党组织的创造力、凝聚力、战斗力不断增强,党员干部整体素质进一步提高,党建工作取得了新进展新成效。新的一年,要以协调推进“四个全面”、推动卫生计生事业改革发展、践行“三严三实”的要求为立足点、出发点,深入研判加强党建工作的新形势,务实推进党建工作新任务。要坚持思想建党,扎实开展“学党章党规、学系列讲话,做合格

党员”学习教育,深化理论武装工作,并充分发挥政促会的作用,构建“大政工”格局;要坚持统筹推进,整合行业党建资源,加强党组织建设,创新党建带群建工作机制,构建“大联动”格局;要坚持正面引导,开展先进典型选树活动、公益活动,向社会传播正能量,构建“大宣传”格局。(党办)

## 民主党派迎新座谈会暨民革、农工支部总结会顺利召开

1月19日下午,我院召开民主党派迎新座谈会暨农工、民革支部年终总结会。省级机关工委统战部部长华荣、周晓琳处



长、农工江苏省委毛庆卫秘书长、民革江苏省委组织部曾宪雯处长、农工江苏省委周小卫处长、省级机关工委统战部孔卓瑶主任出席会议。院党委书记、院长王小宁、副院长王佩娟、纪委书记徐健斌、副院长谢林,及院各民主党派代表30余人参加了会议。会上,院农工支部主委郭晓华和民革支部主委陈彦分别汇报了2015年度支部活动情况。院党委书记、院长王小宁对各位领导的莅临指导表示热烈欢迎,分管统战工作的党委书记谢林副院长分别介绍了省中医药研究院概况和

民主党派基层组织建设情况。接着,农工党省委毛庆卫秘书长要求农工党支部在组织发展上要注重质量,将在院内有较大影响的同志作为重点发展对象,并就2016年农工党省委的工作重点与要求向参会的农工党员做了详细的介绍。民革省委组织部曾宪雯处长充分肯定了我院民革支部的整体层次和水平,要求民革支部加强组织活动的通报和宣传,立足本职工作发挥民主党派优势。省委省级机关工委统战部华荣部长向与会代表通报了最近中央与省委有关统战工作的文件精神,并要求民主党派党员,尤其是支部委员,要立足本职工作,服务人民健康,同时要积极支持研究院的工作,为医院发展建言献策。(党办)

## 团结、敬业、进取 创一流药学服务团队!

1月17日下午,药学部2015年度总结表彰大会暨新春联欢会在门诊急诊16楼会议室举行。药学部百名工作人员欢聚一堂,会议室充满了节日的气氛。曾白林主任对2015年度工作进行了总结,肯定了各部门一年的工作成果,对先进集体和个人进行表彰,并对药学服务提出了更高更具体的要求,明确了2016年药学部工作的发展方向。总结表彰会后,药学部2016年度新春联欢会拉开序幕。各部门成员T台秀,展现我们药学人员风采的同时,增加了同事间的相互了解和认识。西药房彭伟等五位妙龄女孩带来了动感的爵士舞蹈,大家对她们的表演赞不绝口,正因为她们的持之以恒,才有我们的视觉盛宴,西药房员工的精神面貌在她们的舞蹈里展现的淋漓尽致。中药房一直以来都是我们科最有活力的部门,他们把原本准备的儿歌串烧和西游记里的人物串在一起,表演了《西游奇遇记》,丰富的想象力、精湛的演技,还有别具一格的自制道具,让在场所有的观众捧腹大笑。中药房张子浩、刘康华两位男生的歌曲联唱也是精彩纷呈,高潮迭起。身着汉服

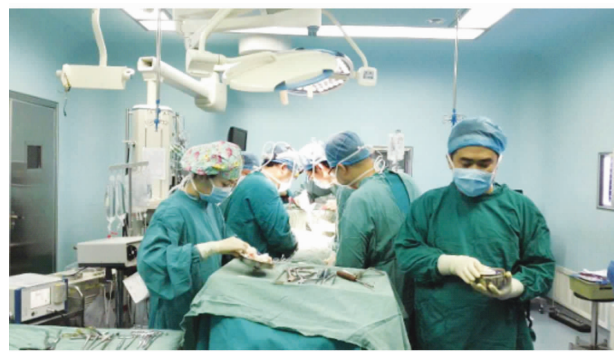
的中药师们,诗歌朗诵《中药人生》,声情并茂、抑扬顿挫地演绎出中药文化的博大精深和人生哲理。住院药房陈晨、金京一室,会议室充满了节日的气氛。曾白林主任对2015年度工作进行了总结,肯定了各部门一年的工作成果,对先进集体和个人进行表彰,并对药学服务提出了更高更具体的要求,明确了2016年药学部工作的发展方向。总结表彰会后,药学部2016年度新春联欢会拉开序幕。各部门成员T台秀,展现我们药学人员风采的同时,增加了同事间的相互了解和认识。西药房彭伟等五位妙龄女孩带来了动感的爵士舞蹈,大家对她们的表演赞不绝口,正因为她们的持之以恒,才有我们的视觉盛宴,西药房员工的精神面貌在她们的舞蹈里展现的淋漓尽致。中药房一直以来都是我们科最有活力的部门,他们把原本准备的儿歌串烧和西游记里的人物串在一起,表演了《西游奇遇记》,丰富的想象力、精湛的演技,还有别具一格的自制道具,让在场所有的观众捧腹大笑。中药房张子浩、刘康华两位男生的歌曲联唱也是精彩纷呈,高潮迭起。身着汉服

真情寄托于明天的拥抱,我们坚信药师们的明天会更好!没有华丽的舞台装饰,没有精致的演出服,也没有高档的音响设备,本着节约和环保的原则,大家团结一心、积极向上,克服种种困难,为药学部所有成员带来了视听盛宴,大家其乐融融,幸福满满。感谢大家辛勤付出,新的一年,新的机遇,新的挑战,新的征程,药学部全体同仁将一如既往地。(药学部)



黄萍/摄

## 万家灯火, 有一盏叫无影灯



王鑫楠/摄

除夕前夜,平凡却又不平常的一天。当我们赶着回家忙着办年货,沉浸在新春佳节喜庆欢乐祥和的气氛中时候,可知还有那么一群可爱的天使们奋战在一线。谢林副院长在结束全内镜微创腹腔镜手术后,顾不上休息就与康然主任再次投入到紧张的颈椎手术中。静悄悄的无影灯下,器械护士和手术医生加班加点,默契配合,根据手术步骤,及时准确传递器械,巡回护士和麻醉医生密切关注术中生命体征,他们正为病患的健康保驾护航。四方手术台,三尺手术台,每天都在上演着相同又不同的剧情。我们只是这个世界的小小一个而已,我们热爱生命,热爱家庭,也希望逢年过节阖家团聚,只是这一份职业造就了这样一份付出和努力。虽然苦累,但是,当看到病患的生命在我们的努力下一点点升起,我想,除了辛苦,还有一份自豪和价值支撑着我们对这个付出与得到不成正比的职业走下去!我们是守护生命的“绿衣天使”。(手术室 王鑫楠)



## 农工党省中医药研究院在职支部 连续三年获“五星支部”称号

2016年1月23日下午,农工党江苏省委省直工委举行2015年度工作总结表彰大会,省直50个基层支部主要参加了会议,农工党江苏省委秘书长毛庆卫参加了表彰会议。支部近年来表现突出,连续3年获“五星”支部。(农工党支部)

## 寒冬里的温暖阳光 ——致产科全体医护及所有爱心人士

寒冬腊月,刺骨的冷风透彻身心,但这还比不上我科室原保洁员张师傅的寒冷心境!张师傅丈夫突发重病,肾功能衰竭,已无法透析;其女儿不但不能照顾支付医药费,还步步紧逼索要唯一的容身之处。这突如其来的重大打击,使张师傅的身心受到了巨大的创伤!但张师傅没有放弃,她用她那孱弱的矮小身躯,细心周到的照顾老伴,身体的苦楚尚能忍受,但面对高昂的医药费,家庭的拮据却让她一筹莫展,所有的钱都用来买药给老伴,自己每天只能用咸菜就饭裹着泪水默默的往肚子里咽。我们科室在得知这一情况的第一时间,就立即让科里的陈璐璐老师在微信里积极发布信息,帮助张师傅募捐筹款。我们的善举深深地感染着身边的每个人甚至包括一些产妇们,捐款有限、爱心无限;患难之内就筹得善款一万余元,就像这寒冬里的温暖阳光,一方有难、八方支援,一人有困、众人帮衬。愿张师傅早日渡过难关!(产科 康莉)

### 廉政专栏



(院纪委)