



我院召开庆祝中国共产党成立103周年会议

今年是中国共产党成立103周年，也是我院建院125周年。6月27日下午，我院在荔湾院区住院楼19楼学术报告厅召开了庆祝中国共产党成立103周年会议，重温入党誓词，致敬光荣在党50年的党员前辈，学习先进个人和党支部，教育全体党员干部坚定理想信念，坚守初心使命，不断务实进取，为推动医院高质量发展不懈奋斗。医院领导班子成员，党员中层干部，党支部委员，光荣在党50年获得者及预备党员代表参加会议。会议由党委副书记刘丹同志主持。

会议在庄严的国歌声中拉开序幕。在



会议现场

刘丹副书记的带领下，15名新党员面对鲜红的党旗庄严宣誓。铮铮誓言，拳拳红心，铿锵有力的誓言表达了他们对党的深厚感情和对事业奋斗终身的信心和决心。

大会举行“光荣在党50年”纪念章颁发仪式，医院党委副书记、院长张振辉同志为李洁玲、唐倩如、邓念英三位党员颁发“光荣在党50年”纪念章并赠送鲜花，向她们为医院发展付出的心血与智慧致以崇高敬意。纪念章熠熠生辉，映照滚烫初心，激励着广大党员以纪念章获得者为榜样，勇于担当、甘于奉献。

各党支部和党员聚焦党建重点难点问题，积极探索党建与业务工作的深度融合，撰写了一批高质量的党建论文和课题。会议对2024年度优秀党建论文和立项资助课题进行了表彰。

一个党员就是一面旗帜，党的先进性要靠千千万万党员的先进性来体现。妇研所第二党支部柯彩萍（全国妇幼健康职业技能竞赛危重孕产妇救治



颁发“光荣在党50年”纪念章

医院党委副书记、院长张振辉总结讲话

竞赛项目个人第一名，全国五一劳动奖章候选人）围绕如何发挥党员先锋模范作用作《尽职尽责，用实际行动诠释党员的责任与担当》主题演讲，勉励广大党员干部向先进看齐，崇尚先进、学习先进、争当先进。内科第一党支部书记孙嫣作支部工作法经验分享，省级样板党支部妇研所第一党支部支委任雅欣作样板党支部创建经验分享，他们精彩的发言令在座的党员获益匪浅。

医院党委副书记、院长张振辉作了总结讲话。他首先代表医院党委向在座的全体党员致以节日的问候，向各党支部和全体党员为推动医院发展做出的艰苦努力表

示衷心的感谢。他寄语，在新征程上，一要坚定理想信念，从党的历史汲取奋进力量。二要推进党纪学习教育走深走实，做到真学真信，切实使遵规守纪成为一种习惯。三要推动医院高质量发展快步前进，坚持夯实基础不放松，落实任务不懈怠，加快发展不动摇，以咬定青山不放松的毅力奋力谱写医院高质量发展的新篇章。

风雨兼程赶考路，击鼓催征再出发！让我们继续响应党的号召，进一步坚定理想信念、主动担当作为，勇于改革创新、善于协同合作，努力在医院建设发展中争先锋、作表率，以一流的业绩推动医院高质量发展取得新成效、开创新局面。

（文/图：医院办公室）

我院柯彩萍医生获全国妇幼健康职业技能竞赛一等奖

6月6日，由国家卫生健康委、中华全国总工会联合组织举办的全国妇幼健康职业技能竞赛决赛在北京落下帷幕，我院产科柯彩萍医生参加的广东省代表队获得团体一等奖和优秀组织奖；在危重孕产妇救治竞赛项目中，柯彩萍医生获得全国个人第1名并作为全国五一劳动奖章候选人。

开展妇幼健康职业技能竞赛，是贯彻党的二十大精神、落实习近平总书记关于健康中国建设指示要求的重要举措，对弘扬卫生健康职业精神，推进妇幼健康保障水平、提升妇幼健康工作质量、加强妇幼健康人才储备、助力妇幼健康机构改革、激励妇幼健康岗位练兵，起到了积极引领作用。通过竞赛，达到了以赛促学、以赛促练、以赛促用和相互学习、沟通交流、共同提升的目的。经过前期层层选拔，32支省级代表队共计128名选手进入全国决赛。经综合笔试、知识竞答和操作技能竞赛等环节的激烈角逐，最终评出个人奖、单项奖、团体奖、优秀组织奖。

柯彩萍医生是我院产房主管医生、产



柯彩萍医生（右七）领奖

科技术骨干，擅长围产期保健、重症孕产妇救治、产科急救技术和模拟培训，曾获“羊城青年好医生”、广东省“最美产科医生”称号。在此前广东省妇幼健康职业技能竞赛“危重症孕产妇救治”项目比赛中，柯彩萍医生以扎实的妇产科知识储备、娴熟的救治操作技能取得了全省第一名的好成绩。此次经过积极认真的准备，

在与全国妇产科同仁的激烈比拼中，柯彩萍医生再次脱颖而出，最终取得该项目全国第一名。

作为中国第一家女子西医学校附属医院，我院妇产科发展历史悠久、积淀深厚，至今已有125年历史，医院目前是广州重症孕产妇救治中心、省级产前诊断专项技术指导中心、省级重症新生儿救治中

心、广东省妇产疾病临床医学研究中心、广州妇产科研究所所在地。产科是国家临床重点专科、国家孕产期保健特色专科建设单位。

作为全国首家市级重症孕产妇救治中心，中心自1998年成立以来，逐渐成为以诊治妊娠期复杂、疑难、危重病为重点、集医疗、科研、教学为一体的现代医学专科，业务技术水平处于全国先进行列，部分项目已达国内领先水平。近年来，中心年平均分娩量约7000例，高危妊娠占90%，接受转诊1200余例/年，转诊量占分娩量20%，危重病人安全转运率100%，抢救成功率达98.6%。

2022年9月，我院黄埔院区开业，妇产科进行“一院两区”统一管理及规划，黄埔院区产科成功开业至今，已开设产科门诊急诊，生理产科分娩，妊娠合并症及妊娠并发症的处理及分娩管理，产科危急重症救治，高端产科管理，妊娠营养代谢管理，妊娠反复流产及免疫性疾病管理等多项业务。（文/图：医院办公室、产科）

第三临床学院举办2024年本科毕业生学位授予仪式



学位授予仪式现场图

六月桃李芬芳艳满园，强国复兴有我正当时。2024年6月28日下午，广州医科大学第三临床学院在番禺校区举办了2024届本科毕业生学士学位授予仪式。

广州医科大学陈小兵副校长，我院领导班子成员及内科学、外科学、妇产科学、儿科学教研室主任，教学管理科、学生管理科、医院办公室等相关职能科室负责人，教师代表、2024届全体本科毕业生及学生家长共同参加了仪式。

我院范勇副院长主持仪式，向毕业生表示祝福，并宣读了《广州医科大学学位评定委员会关于授予2024届普通高等教育本科生林振宗等161名学生学士学位的决定》。

仪式上，学校陈小兵副校长、我院张振辉院长、范勇副院长、妇产科学教研室陈敦金教授、外科学教研室吴增晖教授、内科学教研室梁波副主任、儿科学教研室吴昊副教授共七位主礼教授为毕业生扶正

流苏，并颁授学士学位证书。

五年的大学时光，珍贵而短暂，从相逢到告别，始于金秋，别于盛夏，希望柔济学子们在今后的人生道路上始终保持探索学习的热情，不懈拼搏向上，铭记医学生誓言，不负时代、不负韶华，带着广医精神与柔济精神奔赴未来，不断为增进人民健康福祉作出新贡献，为健康中国发展战略谱写新篇章。

（文：学生科，图：广州医科大学）

医院党委举行党纪学习教育读书班 第五次集中学习暨结业式

6月18日，医院党委举行党纪学习教育读书班第五次集中学习暨结业式，医院党委委员、领导班子成员参加学习。党委副书记、院长张振辉主持会议。

读书班采取个人自学和集体研讨相结合的方式，医院党委委员、领导班子成员均利用半天时间对《中国共产党纪律处分条例》（以下简称《条例》）开展了自学。集体学习会上，医院副院长夏勇领学《条例》第十章《对违反工作纪律行为的处分》并作重点发言。他指出，我们要旗帜鲜明地为党员干部履职尽责亮出标尺、划出底线，促进党员干部敢于斗争、正确履职，引导党员干部养成简朴之风，自觉遵规守纪，确保党纪学习教育见行见效。

医院党委委员、妇研所所长陈敦金领学《条例》第十一章《对违反生活纪律行为的处分》并作重点发言，他认为，生活纪律是党员个人品德的体现，是党员在日常生活中必须遵守的行为规范。生活纪律要求党员在个人生活、家庭生活和社会生活中，都要体现出高尚的道德品质和良好的行为习惯。我们要深入开展宣传教育，加强纪律教育、强化警示教育，进一步坚定理想信念，筑牢思想防线，强化纪律意识。树立正确的价值观，强化责任担当，积极履行党员义务，为党和人民事业贡献力量。



党纪学习教育读书班现场

集中学习研讨结束后，医院党委副书记、院长张振辉作医院党纪学习教育读书班总结讲话。他表示，医院党委举办为期5天的党纪学习教育读书班是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。医院党委委员、领导班子成员通过集中学习、个人自学、专题辅导、观看警示教育片、清轩园廉洁教育基地现场教学、集中研讨等多种形式，全面系统地学习了《中国共产党纪律处分条例》，在深学细悟中筑牢了政治忠诚、坚定了理想信念、提高了党性觉悟、强化了纪律意识、压实了政治责任，读书班达到了预期的效果。

他指出，本次读书班学习，不仅是一次全面深刻的政治教育、纪律教育，更是一次思想的洗礼、政治的检视、党性的升华。我们坚持学纪为先，推动党

纪学习教育入脑入心，医院党委委员、领导班子成员进一步增强了政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，为医院高质量发展提供了坚强的纪律保障。

5月21日，我院党委举行党纪学习教育读书班开班式暨第一次集中学习，两个月期间，医院党委共计举办5期党纪学习教育读书班，形式包括会议集中学习、参观学习等。党纪学习教育是一个持续深化、永无止境的过程。医院党委副书记、院长张振辉强调，要坚持学用结合，继续认真学习《条例》、严格遵守党规党纪、发挥示范引领作用。继续坚持以学促干，强化作风建设，认真履职尽责，立足久久为功，把开展党纪学习教育与学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神结合起来，与落实党中央决策部署及上级工作要求结合起来，与医院实际工作相结合，在大型医院巡查、三级甲等医院等级复审、绩效考核评价等重大工作中取得实效，推动医院高质量发展。

（文/图：党委办公室）

我院开展庆祝建党103周年义诊活动

6月30日上午，我院联合荔湾区昌华街道党工委在仁威庙广场开展“医心向党 医行惠民”庆祝中国共产党成立103周年暨广医三院建院125周年惠民义

诊活动。

活动现场，我院呼吸内科、心血管内科等多学科医护团队为街坊们提供全面的医疗咨询服务。为居民开展常见

病、慢性病等的诊疗咨询和部分疾病疾病筛查服务，并开展了心肺复苏术等急救技能培训，进一步提高市民安全防范意识和自救互救能力。除义诊活动，现场还进行了柔济基金宣传活动和线下募捐活动。

百年风华，不忘初心。活动增强了社区居民的健康保健意识，使居民在家门口能享受到高质量的医疗志愿服务。未来我院也将持续开展惠民医疗服务，不断增强医护人员的责任感、使命感和荣誉感，实实在在为人民健康服务。

（文/图：党委办公室）



参加义诊医护合影

亲子“童”乐！我院两院区趣玩“六一”

6月1日儿童节，我院荔湾院区和黄埔院区分别开展了精彩纷呈的儿童节活动，为小朋友送上了节日祝福，也为家长们送上了儿童成长发育相关的健康知识。

作为省临床重点专科、省级危重新生儿救治中心、省市级新生儿保健特色专科，我院新生儿科救治了多例超低体重儿，并在出院随访中关注早产儿成长发育状况，帮助他们茁壮成长。

6月1日上午，荔湾院区住院部19楼学术报告厅内举办了一年一度的早产儿家庭聚会，家长们带着当时的早产宝宝

们回到广医三院这个温暖的“家”中，欢聚一堂。出生时体重仅385g、刷新广东早产儿救治记录的掌心宝宝年年（化名）也和家人一起来到现场，经过医护人员的救治与家人的呵护，年年如今已茁壮成长为一个健康活泼、白白胖胖的可爱宝宝。

活动中，陈耀勇教授、崔其亮教授、吴繁主任分别进行了致辞，向参加活动的孩子及家长送上最诚挚的六一祝福。石碧君医师、郑万升治疗师讲解了关于塑造婴幼儿饮食习惯、正确喂养、预防挑食等话题，为家长们提供了宝贵的育儿知识与实用的育儿技巧。活动中，多才多艺的小朋友们纷纷登台表演，通过舞蹈、演讲、歌曲等形式展示了他们的才艺。现场还设立了保健咨询区、体疗康复区、儿童游戏区、合影留念区等多个专区，为家长们提供了与专家面对面交流的机会，也为孩子们提供了一个尽情释放天性的乐园。新生儿科还为小朋友们精心准备了节日礼物，让

（文/图：医院办公室、黄埔院区综合办、新生儿科、医务社工）



黄埔院区六一节活动

他们在欢声笑语中感受到了节日的温馨与关爱。

黄埔院区则在门诊大堂举行了音乐绘本阅读分享活动和精彩的游园活动。资深的绘本老师用音乐和故事相结合的方式，带领小朋友们阅读绘本，让孩子们感受到了音乐与文字的魅力，尽享阅读的快乐。丰富多彩的游园环节也吸引了小朋友和家长的踊跃参与。活动现场洋溢着欢声笑语，孩子们不仅享受了游戏的乐趣，还收获了专属儿童节礼品，留下了难忘的回忆。



荔湾院区六一节活动

6月26日，为促进关工委“五老”与第三临床学院学生的沟通交流，丰富学习形式，增强文化自信，医院离退休科以“感受文化魅力 筑牢文化自信”为主题，组织关工委“五老”和学生代表共41人参观中国国家版本馆广州分馆一文沁阁。

中国国家版本馆广州分馆（文沁阁），位于从化区凤凰山麓、流溪河畔。整体布局依山就势，层次递进，传承中华传统礼轴形制，与岭南山水高度融合，体现中华文化的传统，又兼具岭南文化底蕴、凸显时代气息。文沁阁现收藏了“原大、原样、原色”的影印版《文津阁四库全书》，收集了《四库全书》相关的《续修四库全书》《四部丛刊》等。

参观活动中大家深深感受到了传统岭南建筑的韵味与现代技艺相融合的魅力，并通过典籍感受了中华文化的博大精深与厚重。大家纷纷表示要筑牢文化自信、秉持开放包容、坚持守正创新的精神，把握好担负新的文化使命的时代要求，切实把思想和行动统一到习近平总书记文化传承发展座谈会重要讲话精神上来，为创造属于我们这个时代的新文化做出自己应有的担当。



参观中国国家版本馆广州分馆

（文/图：离退休人员管理科）

我院分娩室 举办“准爸爸分娩 体验营”活动

6月16日是父亲节，当天上午，我院产科分娩室在荔湾院区员工培训中心举办了“准爸爸分娩体验营”专场活动。

活动上，新手爸爸们在产房助产士和爱婴区护理团队的专业指导下，学习新生儿护理知识，并通过分娩阵痛体验仪体验女性分娩的艰辛过程，了解生命诞生的不易，从而帮助他们更好地理解母亲们的辛苦和付出，并成为更好的父亲和丈夫，助力家庭和谐幸福。活动还通过科普宣教，提升大家对分娩导乐的认知度，提升新手爸妈照护新生儿的技巧，缓解孕妈妈对于分娩待产的焦虑情绪。



助产士和“准爸爸”互动

我院分娩室多年来持续开展“分娩旅行团”等丰富多样的主题活动，孕妇学校则提供各类孕产精品课程，在为孕产妇提供全周期优质医疗服务的同时，不断加强健康宣教，用心呵护母婴健康，孕育幸福美好时光。

（文/图：分娩室）

新增46家！粤港澳大湾区重症孕产妇救治联盟成员增至110家

6月21日至23日，由我院承办的广东省医师协会第二届母胎医学医师分会年会暨粤港澳大湾区重症孕产妇救治联盟学术会议在广州召开，会议对联盟新增单位进行授牌。我院张振辉院长出席并致辞，广州妇产科研究所常务副所长王志坚教授主持仪式。46家新增单位的负责人参加了本次授牌仪式并领取牌匾，标志着该联盟迎来了新的发展阶段。

2021年3月，我院作为牵头单位，与香港中文大学妇产科学系、澳门大学中华医药研究院、澳门镜湖医院等共64家成员单位联合成立了“粤港澳大湾区重症孕产妇救治联盟”。为更好地保障粤港澳大湾区重症孕产妇母婴生命安全，今年，“粤港澳大湾区重症孕产妇救治联盟”进一步扩大，期间收到了46家医院的加入申请，联盟单位增至110家。

仪式上，张振辉院长进行致辞，他表示广医三院发展至今已有百余年历史，具



与会人员合影

有百年妇孺救治经验和良好传统，作为联盟的牵头单位，我院积极履行职责，致力于推动大湾区重症孕产妇救治水平的提升。自联盟成立以来，我院通过组织学术交流、分享管理经验、开展远程会诊等多种形式，成功为促进区域内产科急救水平的均衡发展做出了积极贡献。未来我院将继续坚持“集中优势力量，推动大湾区多层次协同发展”的宗旨，通过联盟更好地

发挥省级重症孕产妇救治中心的救治作用，为救治大湾区重症孕产妇母婴安全而努力。

随着46家新成员的加入，联盟的力量得到进一步壮大，为粤港澳大湾区母胎医学事业的发展注入了新的活力，联盟也为成员单位之间搭建了良好的交流与合作平台，专家们通过探讨母胎医学领域的新技术、新方法，分享重症孕产妇救治的经验

和教训，助力提升健康中国建设、提高妇产科临床诊治水平及科研能力。未来，联盟将继续秉持初心，砥砺前行，为推动区域内母胎医学事业的高质量发展贡献智慧和力量。

在本次年会为期三天，主题丰富、内容新颖，集结了来自全国母胎医学领域的76名专家学者，围绕34个专题分享了母胎医学领域研究和临床实践方面的最新成果与经验。为期三天的学术会议，吸引了来自省内外410名学员现场参会，6月21日的线上会场则吸引了1.7万人次线上参与。

此次年会作为母胎医学领域的重要交流平台，是一个见证了凝聚智慧、促进交流的学术盛会。不仅为基层医生提供了学习和提升的平台，而且通过专题讲座、学术交流等环节，与会者们彼此交流，更深入地了解母胎医学领域的新技术、新方法，将进一步推动母胎医学的发展。

(文/图：妇研所办公室)

我院牵头组建荔湾区心血管重症联盟

为提高心血管重症的诊治水平以及规范化治疗流程，推动心血管重症专业临床防治工作的发展，促进心血管重症患者健康管理水平的提升，在荔湾区卫生健康局指导下，我院牵头成立了心血管危重症救治区域联盟，并于6月27日下午，举办了“荔湾区心血管重症联盟签约仪式暨心血管重症培训班”。荔湾区卫生健康局冯坚局长、何一鸣副局长，我院张振辉院长、安庚副院长和相关科室负责人，联盟成员单位相关负责人等参加活动。



领导为联盟单位授牌

仪式上，张振辉院长在致辞中表示，我院作为具有125年发展历史的综合三甲医院以守护辖区人民健康和提升辖区医疗救治水平为己任，未来作为救治联盟牵头单位将凝聚力量构建更加科学高效的区域协同救治体系，实现荔湾区心血管疾病救治能力新的突破。

何一鸣副局长在致辞中强调了联盟成立对于深化医疗卫生体制改革的意义和作用，并希望联盟成立后能发展成为高质量、高水平的区域性心血管危重症救治平台，通过辖区内各级医院和社区医疗机构紧密合作与交流，打通救治网络通路，最大程度地抢救心血管危重症患者，切实提高心血管危重症救治的整体水平。

随后，冯坚局长、何一鸣副局长与张振辉院长、安庚副院长签订了心血管危重症救治区域联盟建设合作协议，我院安庚副院长代表医院与各家联盟单位签订了心血管危重症救治区域联盟建设

合作协议。签订合作仪式后，领导分别为辖区内9家医院和18家社区卫生服务中心联盟单位授牌。

为提升辖区内心血管重症疾病诊疗水平，在广州市医学会心脏康复分会的协助下，我院还在仪式后组织了联盟首场心血管危重症救治培训。

我院心血管内科在2017年组建广州市第一个胸痛救治医联体，近年来成功创建胸痛中心、心脏康复中心、房颤中心、高血压达标中心和心衰中心这五大行标中心，我院还是广东省胸痛中心示范基地、广东省冠脉介入培训基地和国家级心脏康复中心示范单位，未来作为荔湾区心血管危重症联盟牵头单位，将进一步协同救治联盟各单位加强互联互通和交流，不断完善危重症救治体系，为心血管重症患者的救治发挥学科优势，对患者提供全生命周期的心血管保障。

(文/图：医务科、心血管内科)

我院耳科团队在全国年会上发言并获高度评价

6月20日至23日全国耳科年会在重庆举办，我院耳鼻喉科耳科团队参加并做精彩发言，与全国耳科领域的诸多专家、学者和科研工作者，共同探讨耳科的最新发展与科学前沿。会上，我科耳科团队共有两项研究课题荣获大会发言，另有两项研究课题获得书面交流荣誉。张华宋博士代表团队进行发言。



张华宋博士发言

我院耳科团队围绕先天性耳廓畸形和难治性眩晕（rBPPV）研究方面取得了卓越成果。在《FDXR突变诱发异常铁死亡导致中外耳畸形发生的研究》中，提出了一种新的耳廓畸形可能机制；在《苯丙氨酸代谢失调降低前庭细胞钙离子转移导致BPPV反复发作》研究中，首次提出了代谢物与难治性眩晕（rBPPV）之间的潜在关系及其治疗前景。这些研究成果得到了全国专家的高度评价。

未来，我院耳科团队将继续深入开展耳科相关的基础研究与技术创新，进一步加强医疗和科研建设，不断提升医疗服务质量，为推动耳科的学科发展贡献更大力量。

(文/图：耳鼻喉科)

我院眼科开展“关注眼健康，共享清晰‘视’界”义诊

2024年6月6日是第29个全国“爱眼日”，主题是“关注眼健康，共享清晰‘视’界”。为全面落实《“十四五”全国眼健康规划（2021-2025年）》，服务好辖区居民，6月6日上午，我院眼科主任王双勇携专家团队联合昌华街道公共卫生委员会、多宝/昌华街道社区卫生服务中心等单位，在荔湾区仁威祖庙组织开展了眼健康宣传、眼病义诊、眼健康咨询等活动，旨在提高居民眼健康意识，防控眼部疾病，同时促进全民健康素质的提升。



我院眼科专家团队在义诊现场

义诊当天，专家团队为前来的市民提供免费眼科检查，包括白内障、眼表疾病、眼底疾病的筛查等，专家团队耐

心解答市民的疑问，为他们提供专业的眼健康建议，当天服务群众超50人，发放宣传单60余份，发放眼部药物50余份。

本次活动不仅为部分眼疾患者提供了检查和义诊，还有效地宣传了国家的防盲政策，传播眼保健知识，积极引导广大群众关注视力健康，提高公众的防盲治盲意识，同时帮助居民掌握眼保健知识，培养科学的用眼习惯，降低眼病发生率和致盲率。

(文/图：眼科)

我院黄埔院区开通信用无感支付

排队久、跑腿多、缴费慢，一直是很多患者看病就医时的“老大难”问题。为方便老百姓就医，缓解重复排队缴费的困境，广州市医保部门联合银行和医保定点医疗机构推出了医保就医信用无感支付服务，让就医变得更简单便捷。目前，我院黄埔院区就诊已经开通信用无感支付。

信用无感支付可以说是就医缴费的高速通道。参保人员开通服务后，参保人在挂号时或就诊前选择该服务，就诊结束时即可在诊间完成结算。医保统筹实时报销，

个人自付费用由医保个人账户或个人绑定银行卡、医保专项信用额度等银行账户支付，实现就医报销、交费“零排队”。

就诊患者可通过关注广州医保微信公众号按照提示进行签约，或者在预约挂号时，通过关注“广州医科大学附属第三医院”微信公众号按照提示完成签约。并在预约挂号或缴费时，在页面正确勾选即可。首次建卡就诊需要到收费前台确认费别后再到医生诊室就诊。

(文/图：医保科)



你是否曾遇到这些情况：孩子吵闹着要坐“小飞机”，爸爸妈妈拉着孩子的手向上高飞；孩子哭闹不止赖在地上，家长扯着娃的手走。一个不经意向上牵引或提腕部的动作，孩子就突然大哭起来，而且哭闹不止。这时候，家长要警惕了：娃不是太闹腾，可能是骨头脱位了——桡骨小头半脱位。

2岁的小男孩飞飞因为妈妈一个不小心的拉扯，就发生了桡骨小头半脱位。孩子立刻哇哇大哭，抱着哄着都无济于事，手臂一动也不动。刚开始家人以为只是吓着了，无奈之下，来到广医三院黄埔院区小儿外科，专家诊断为“桡骨小头半脱位”，医生快速复位，孩子立即可自行玩玩具了。

五岁以下的幼儿桡骨头发育尚未成熟，千万别这么拉扯



图1. 正常 图2. 桡骨小头脱位，脱出的桡骨小头往往无法回到环状韧带内

桡骨小头半脱位是指肘关节突然受到牵拉，导致肘关节腔内的负压将关节囊和环状韧带一并吸入肱桡关节间隙，环状韧带上越过桡骨头，阻碍了桡骨头恢复原位。

桡骨小头半脱位是一种常见病，主要临床表现包括疼痛和功能障碍，一般没有并发症，常好发于1-4岁的儿童，不正确的

穿衣方式或肘关节伸直时跌倒都可诱发桡骨小头半脱位的发生。

怎么判断宝宝骨头脱位了？

发生了脱位以后，小朋友会因为疼痛、哭闹而不让触碰他的手臂，会哭啼或喊痛，不肯用手取物和活动肘部，会做出用手扶着脱位手臂的姿势。

检查可见患肢前垂于身旁，肘略屈，前臂略旋前。肘部无肿胀或畸形，桡骨头处压痛明显，前臂旋后时加剧。x线检查阴性。

脱位后怎么办？

立刻去正规医院，挂骨科。医生会进



(文/图：小儿外科)

龙舟水+高温，防湿邪！名中医推荐2个祛湿食疗方

最近，广东气温如同过山车般起伏不定，暴雨频袭让大家措手不及。有数据统计，今年上半年1-6月，广东的太阳光休假就休了2个月。这种天气，真的是难怪身边个个人都讲——哪哪都不舒服啊，好湿、好潮啊！

这种时候，必须拿出祖传功夫来养生了

岭南气候特点：湿热

岭南，五岭以南，古为百越之地。五岭由越城岭、都庞岭、萌渚岭、骑田岭、大庾岭五座山组成，均属南岭，珠三角是岭南的核心区域。广州地处珠江三角洲冲

积平原，土卑地湿。秋冬早晨多雾，春夏多阴雨，故气候以湿热为特征。

龙舟水+高温天气：湿邪难缠

阴雨连绵的日子，尤其是近期龙舟水+高温天气，双加持下，人体感受湿热邪气，呈现一派湿热之象。

广医三院中医科主任、广东省名中医冯崇廉介绍，湿邪阻滞气机、困遏清阳，会出现头身困重、乏力嗜睡、脘腹胀满、纳呆、大便粘腻或稀溏、舌苔厚腻。湿邪郁滞皮肤、阻滞经气，会出现皮肤湿疹、瘙痒。

暑热之邪，其性炎升散，表现为身热、多汗出；暑热易耗气伤津，表现为口渴喜饮、气短、神疲乏力、小便短黄，舌质红，苔白或黄；甚则中暑，发热神昏。

街坊们，如果近期出现头身困重、乏力嗜睡、脘腹胀满、纳呆、皮肤湿疹瘙痒、汗多、口渴、气短神疲、小便短黄，大便粘腻或稀溏、舌苔厚腻等表现，可能就是湿邪缠身了。

中医养生：两个清热祛湿妙方

● 五花祛湿茶

金银花 15g、菊花 15g、鸡蛋花 15g、木棉花 15g、灯心花 3g、苡仁 15g，煮水代茶饮

功效：清热利湿

● 薏米茯苓芡实粥

薏苡仁 15g、茯苓 15g、芡实 15g，大米适量，煮粥

功效：健脾祛湿 益肾固精

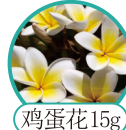
五花祛湿茶



金银花15g



菊花15g



鸡蛋花15g



木棉花15g



灯心花3g



薏苡仁15g

薏米茯苓芡实粥



薏苡仁15g



茯苓15g



芡实15g

大米适量

(文/图：中医科)

老年人跑步，是“护心”还是“伤心”？

跑步是很常见的一种大众运动，尤其是现在很多老年人会有晨跑的习惯，在很多跑步赛事上还能看到老年人的身影。跑步的好处很多，例如提高心肺功能、增强免疫力、摆脱亚健康等等。但跑步是否适合每个老年人？老年人如何正确跑步才能避免运动损伤？心血管内科专家来科普。

老年人适合跑步吗？

运动是否能够起到效果，其实取决于它对心脏的刺激强度。就拿跑步和散步来说，跑步对于心脏的刺激强度会更高一些。如果把心脏比作人体的发动机，散步相当于以一档的速度在进行运转，跑步可能就相当于以二档或三档的速度在运转。所以你的跑步速度越快，或者说动用全身的肌肉越多的话，对心脏的刺激就越大，对心肺的要求也会越高。

老年人能否跑步，也是因人而异的。心脏基础功能、肺基础功能有问题的老年人，一般是不能够承受跑步这么高强度运动的；心肺基础功能可以满足条件的老年人，是可以在适当的跑步强度下去运动的。

对于本身有基础心脏疾病的患者，在跑步过程当中可能会出现血压波动、心律失常、心肌缺血、加重心功能衰竭等表现。所以不太推荐大家在不清楚自己身体的情况下，盲目跟风去进行跑步。

老年人跑步前需要做哪些评估？

可以通过心肺运动试验，对心肺功能进行专业的评估。一些老年人在无法进行心肺运动试验的情况下，可以通过6分钟步行实验去初步判断一下心肺的基础功能。

对于高龄老年人（年龄>80岁）来说，除了心肺能力的评估以外，还需要评估一下平衡能力、肌肉的能力、关节的活动度等，尽量避免在运动过程当中造成运动损伤。建议老年人以及有心脏基础疾病的人群，最好是在专业医生的指导下执行运动处方。

正确开跑的姿势，学起来

跑步不仅需要强大的心肺功能作为支撑，它还需要肌肉、关节的配合。如果跑步的姿势不正确，或者强度不正确，很容易造成伤害。充分的拉伸是中老年人安全运动的前提。在跑步前，需要进行正确的热身：

动作一、交替抱膝：站立，双脚稍分开



动作一、交替抱膝



动作二、交替屈膝



动作三、侧弓步



动作四、扩胸运动



动作五、绕肩运动

与肩同宽，平衡能力差者可以靠墙进行，将一侧下肢抬高至大腿靠近腹部，尽量拉伸到感觉臀部有拉扯感，拉伸臀部后侧肌群，拉伸保持10-15秒，然后换另外一侧下肢，左右两边各三组。

动作二、交替屈膝：站立，双脚稍分开与肩同宽，平衡能力差者可以扶着墙进行，一侧小腿向后抬起，同侧手抓着脚向臀部靠近，拉伸大腿前侧肌群，拉伸保持10-15秒，然后换另外一侧小腿，左右两边各三组。

动作三、侧弓步：站立，左腿向外跨一大步，屈膝，后坐，重心移至左腿，右腿伸直，左右交替进行，拉伸大腿内侧肌群，拉伸保持10-15秒，左右两边各三组。

动作四、扩胸运动：站立，双脚稍分开与肩同宽，双臂抬起90°，前臂屈曲，肩部往后伸，活动放松胸部肌群，每组10-15次，做3组。

动作五、绕肩运动：站立，双脚稍分开与肩同宽，以肩关节为中心顺时针环

绕，活动8-10次，然后换逆时针环绕8-10次，放松肩关节及周围肌群。

跑步姿势动作详解：

● 跑步时，头和肩部要保持稳定，头部要正直，目视前方，既不过度仰头，也不低头含胸，肩膀放松，并且保持左右水平方正。

● 双臂放松、协调地配合脚步进行摆臂，摆臂应该以肩膀为轴，前后摆臂，双肘屈曲大约90°。手和腕保持放松状态，双手虚握成拳。

● 为了维持身体平衡，上半身微微自然前倾，大约5°左右，躯干呈舒展的正直状态。

● 跑步中大腿前摆要正，避免大腿的左右侧向动作；前摆时膝盖不宜举得太高，保持膝盖微屈，脚应该落在身体正下方落地，小腿不宜跨得太远。

● 跑步时脚的落地方式一般有三种：后脚跟着地、足弓处着地（也称为全脚掌着地）、前脚掌着地。无论哪种落地方式，都需要学会在落地时进行缓冲，避免地面冲击力带来的运动损伤。最后，运动时需要配合呼吸节奏，一呼一吸让跑步更轻松。

(文/图：心血管内科)

主编：张振辉 副主编：刘丹 秦凯 范勇 安康 夏勇 编辑：张兆金 白恬 王慧 罗培玲 张迅恺

编印部地址：广州市荔湾区多宝路63号 邮政编码：510150 电话：020-81292183 邮箱：gy3ybg@126.com 传真：020-81292949 网址：www.gy3y.com

发送对象：本单位内部职工 印数：1000份 印刷单位：广州市颐彩数码印刷有限公司 地址：广州市荔湾区紫荆道68号之10自编30、31、32、33号商铺 电话：13380095962