



声济之声

2023年第6期(总第407期)
印刷日期:2023年6月30日 星期五
12期/年(月) 本期共4版

编印单位:广州医科大学附属第三医院

准印证号:(粤A)L0230003

内部资料 免费交流

我院召开庆祝中国共产党成立102周年暨表彰大会

6月27日下午,医院在住院楼十九楼学术报告厅召开庆祝“中国共产党成立102周年暨表彰大会”,医院党委委员、党员中层干部、党支部委员、光荣在党50周年纪念章获得者、微党课大赛决赛选手、预备党员、新党员、积极分子代表200余人参加大会。医院党委副书记刘丹主持会议。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。医院党委书记苏广武作会议讲话。他表示,庆祝中国共产党成立102周年,回顾党的奋斗历程,激励全体党员以舍我其谁的责任感和使命感、积极担当作为的精气神推动医院高质量发展取得新成效。他表示,当前医院正处于发展的重要时期,黄埔院区的服务扩展需求加大、国家公立医院绩效考核久久为功、学科梯队优化迫在眉睫、运营管理提质增效刻不容缓。为在推进发展中发挥好党建的引领作用,苏书记向全



颁发“光荣在党50年”纪念章



预备党员入党宣誓

体党员提出三点要求:一要坚持全面从严治党,切实领悟“国之大者”;二要坚持学思践悟,推深做实主题教育;三要坚持勇毅前行,踔厉推进高质量发展。

大会举行“光荣在党50年”纪念章颁发仪式,苏广武书记为伍彩云、李瑞明、何爱平3名党员颁发“光荣在党50年”纪念章,并由新党员送上鲜花致敬。接着,苏广武书记带领18名预备党员进行入党宣誓,全体在场党员在鲜红的党旗重温入党誓词,牢记初心使命,用实际行动为党旗增添光彩。

为充分发挥先进典型示范引领作用,营造弘扬先进、崇尚先进、学习先进的浓厚氛围,会上对2023年医院优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织进行表彰,对2023年党支部工作法优秀结题

报告进行颁奖,对医院党建“四有”工程示范党支部进行表彰。

近年来,医院党委以“党支部工作法”和党建“四有”工程建设为重要抓手,推动支部抓好规范化建设,创建党建品牌,促进党建工作与业务工作相结合取得了重要成绩。会议上,儿科党支部、妇研所第二党支部、医技第三党支部分别就



表彰2023年医院先进基层党组织



微党课大赛颁奖

以上工作进行了经验分享。

为学习贯彻党的二十大精神,深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求,日前,医院党委开展了“凝心铸魂向未来,实干担当建新功”——学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育微党课大赛。会上,来自各党支部的6位选手从33位选手中脱颖而出,现场决赛比拼,带来精彩微党课授课。

会议尾声,我院党委刘丹副书记带领支部书记代表团,一起诵读《习近平著作选读》(第二卷)篇章——《新征程是充满光荣和梦想的远征》,激励广大党员继续响应党的号召,坚定理想信念、保持奋进状态,用汗水浇灌希望,以实干笃定前行,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:党委办公室)

扎实开展主题教育,全力推动高质量发展 我院召开2023年上半年工作会议

为扎实开展主题教育,全面落实“学思想,强党性,重实践,建新功”总要求,6月13日,我院2023年上半年工作会议在住院部19楼学术报告厅顺利召开。医院领导、全体中层干部、科护长及科室临时负责人近130人参加会议。会议由党委副书记刘丹主持。

大会聚焦学校“双一流大学”建设和公立医院高质量发展的任务要求,对我院2023年上半年工作进行了全面总结和分析,推动全院职工共商医院发展大计。

杨宁副院长作业务和医保工作报告。杨院长全面回顾了院上半年在医疗服务、医保管理工作的开展情况,分析了院目前在制度落实、临床路径管理、专科建设、运营效率等方面存在的问题,要求各科室能提高认识,落实医院的各项管理要求,不断提升学科建设和医疗服务能力,推动医院在高质量发展的道路上实现新跨越。

广州妇产科研究所所长、黄埔院区管委会主任陈敦金教授对黄埔院区上半年的

运营和发展进行了系统的介绍,对黄埔院区下半年的重点工作提出计划。黄埔院区将通过完成一期项目验收、全面开放住院部、开展特色专科门诊、开拓新业务等方向扩大黄埔院区的区域影响力。

范勇副院长首先对新修订的《科研经费使用管理办法》《科研成果绩效分配办法》进行了解读;从各科室的人员投入、资产投入、后勤保障支出、经济效益等方面详细分析了院2023年上半年运营的整体情况,分析了医院运营当前存在的问题,并明确了医院在增效、减耗等方面的具体要求。



党委书记苏广武作会议总结讲话

党委书记苏广武作会议总结讲话。苏书记指出,院上半年取得的各方面的成绩释放了发展向好的信号,全院上下应进一步坚定信心,进一步凝心聚力,以新气象新作为推动医院高质量发展取得新成效。为此,苏广武书记提出了三点要求:一要用好习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观方法论推动医院工作开展;二要全力推进医院高质量发展取得新局面,着眼“六个新”开展“六行动”;三要深入推进全面从严治党为高质量发展提供坚强保障。

会议还安排了“新形势下医院管理的变革与创新”的专题培训,由我院原党委书记赖永洪教授主讲,为全院员工进一步解放思想、更好的干事创业提供方向指引、路径建议与方法支持。

下半年,院全体教职职工将锚定目标破难题,闯难关,蹚新路,以更饱满的热情、更执着的干劲凝心聚力、守正创新,以新气象新作为谱写医院高质量发展新篇章! (文/图:医院办公室)

第三临床学院科技作品获省“挑战杯”特等奖

近日,第十七届“挑战杯”广东大学生课外学术科技作品竞赛终审决赛在中山大学举行。第三临床学院学生团队表现优异,从全省808个终审参赛队伍中脱颖而出,作品《一套降低孕妇产后出血的装置》荣获特等奖。



第三临床学院获奖选手

“挑战杯”被誉为广东大学生科技创新的“奥林匹克”竞赛,本届竞赛自今年3月正式启动以来,共收到来自全省156所高校2029件参赛作品,涵盖自然科学类学术论文、哲学社会科学类社会调查报告、科技发明制作三类领域。

我院(第三临床学院)特等奖作品《一套降低孕妇产后出血的装置》项目负责人为医学生赵磊、尤芷萱,由陈艳红、黄晓玲两位老师指导。项目聚焦妊娠后出

血这一孕产妇死亡的首要原因,从降低产后出血导致的孕产妇死亡这一目标出发,研发出一套高效实用装置,通过解决孕产妇生产中5大关键步骤中的痛点难点,实现早期预警孕妇产后出血风险,控制产后出血严重病因,术中降低孕妇产后出血量,孕妇产后出血时及时止血,有效降低孕产妇因产后出血导致的死亡率,促进我国优生优育政策的落实。

(文/图:学生管理科)

2022年12月28日,一个胎龄只有24周的超早产儿年年(化名)提前来到这个世界。过早出生的年身体重仅有385克,全身皮肤透明,大腿只有成人的食指那么粗,整个身体还没有成人的巴掌大,呼吸微弱,救治难度极大。

经过168天救治,6月14日,“掌心宝宝”年年成功获救,出院时体重达到了4460g,各项生命体征平稳。这是院救治成功的最低体重早产儿,也刷新了广东省救治存活的最低出生体重超早产儿纪录。

患儿出生后,新生儿科医护复苏团队在最短时间内完成了一系列积极有效的“温和”操作——保暖、气管插管、T组合正压通气、根据呼吸情况管内注入肺表面活性物质。在新生儿重症监护病房,医护团队“一对一”救治,勇闯呼吸关、脑出血关、感染关、喂养关等重重生死关,在出生后104天转入母婴同室病房,并进行袋鼠式护理。作为省临床重点专科、省危重新生儿救治中心、省市级新生儿保健特色专科,2018年以来,院已成功救治了数十例出生体重不到600克超低出生体重儿,近两年成功救治胎龄25周及以下的超早产儿,整体救治成功率超过60%。



385克“掌心宝宝”成功获救(左:出生时;右下:出院时)

(文/图:新生儿科)

我院成功救治385克超早产儿,刷新广东省救治记录

我院召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调研成果交流会

6月29日下午,我院召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调研成果交流会。医院党委委员、各在职党支部书记参加会议。医院党委书记苏广武主持会议。

党委委员聚焦主题教育调研重点,围绕调研课题依次作汇报,系统梳理了调研基本情况和取得的初步成效,分析了调研中发现的问题及其原因,并着重提出了下一步的解决对策,直面问题不回避,展



会议现场

现了班子成员真抓实干、善作善成的优良作风。

苏广武书记在总结发言中指出,召开调研成果交流会既是主题教育的要求,更是以高质量调查研究助推医院高质量发展的关键之举。就调研研究的进一步深入,他还提出了三点要求:一是要以调查研究推动主题教育走深走实,在调研中学习研究新思路,在调研中推进成果转化,在调研中建立长效机制。二是要以调查研究促

进工作落实,做好调查研究“下半篇”文章,真正把调研成果转化为解决问题、促进发展的实际行动。三是要以调查研究转变工作作风,坚持把持续深入开展调查研究作为改进作风的重要抓手,进一步调动广大党员干部勇担当、善作为的积极性与责任感,要努力把真实情况掌握得更深、实际问题研究得更深、矛盾问题把握得更准,拿出破解难题的实招、硬招。

(文/图:党委办公室)

主题党课

急诊科党支部开展“中国式现代化”主题党课

为进一步提高急诊科党支部党员的政治理论水平,加深对中国式现代化的理解,深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想,2023年6月19日,支部陈德雄书记给全体党员进行授课,讲授中国式现代化的重要内容,支部36名党员参与。



授课现场

陈德雄书记分别从“党的领导决定中国式现代化的根本性质”“党的领导确保中国式现代化锚定奋斗目标行稳致远”“党的领导激发建设中国式现代化的强劲动力”“党的领导凝聚建设中国式现代化的磅礴力量”四个方面内容进行讲解,他号召全体党员要进一步用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,立足岗位贯彻党的二十大精神,在奋力推进中国式现代化中不断淬炼自己,以昂扬的斗志,积极投身到中国现代化国家建设中去,为健康中国作贡献。

通过党课学习,全体党员对中国式现代化有了更加深刻的认识,进一步激发全体党员增强责任感和使命感,奋进新征程,建功新时代。(文/图:党委办公室)

我为群众办实事

医技第一党支部开展

“预防骨质疏松健康知识讲座”科普宣教活动

2023年6月15日,医技第一党支部走进广州市荔湾区多宝街党群服务中心,为社区居民开展主题为“预防骨质疏松健康知识讲座”的科普宣教活动。

党员谭湘萍主任药师讲授《认识骨质疏松症及骨健康基本补充剂》,分别向居



讲座现场

民介绍了什么是骨质疏松、骨质疏松的特点、发生骨质疏松后的危害以及骨质疏松的用药等,通过生动的语言为居民讲述骨质疏松的预防和用药注意事项。授课中间还有互动环节,现场的居民非常积极的参与。授课结束后,临床药师刘少志和钟文飞两位党员为现场居民开展用药咨询、量血压和骨密度检测。

截止目前,医技第一党支部PSM广医三院分站已经多次走进广州市荔湾区多宝街党群服务中心开展合理用药志愿者服务。本次开展骨质疏松健康宣教志愿者活动,不仅让社区居民再次认识骨质疏松,同时也为合理用药奠定了良好的基础。

(文/图:党委办公室)

我爱柔济的N个理由

人与人之间有特殊的缘分,而每天要花费1/3时间的工作又莫不是如此。

在柔济大家庭里,朝夕相处、春去秋来,柔济医院对于职工而言不仅是工作的场所,也是另一个“家”。这个家提供庇护与成长,更需要每位家人的努力经营与奋力打拼,才会越来越好。

近期,为展示我院职工良好的精神风貌和职业风范,激发爱岗敬业、爱院如家的热情,增进职工对医院的认同感和归属感,由医院工会发起“我爱柔济的N个理由”征集活动,现将优秀作品进行展示,感受柔济人的柔济情,共同谱写高质量发展新篇章。

吾爱柔济

文/妇科一区 吴爱玲

日出晨曦, 柔济轻披面纱, 梦幻而又宁静。 春风徐来, 吹开了面纱, 它的美, 惊艳了朝霞, 俘获了我的思绪。 我爱它端庄温柔的模样! 骄阳之下, 柔济立于天地。 繁华街道, 怎藏它, 百年仁义。 沧桑岁月, 悠悠前路, 它一 依然, 昂首挺胸, 柔济济世! 它的汗青, 惊叹了时光, 震撼着我的心房。 我爱它磊落璀璨的历史! 夕阳缓缓, 柔济人不曾止步。	在每个角落, 撸上袖子, 挥洒汗滴, 播散希望。 谁来握笔? 勾勒这一幅幅暖心柔画。 柔济人, 碧血丹心, 只为坚守国旗下的宣誓。 尚道精医, 只求世人无恙。 当远方朋友需要时, 慷慨解囊, 走西藏、援新疆, 默默奉献自己的精湛, 肩负一方安康; 当疫情降临时, 团结一心, 砥砺前行, 就算脆弱也会坚强, 即使疲惫也无畏。 他们的兢兢业业, 侠骨柔情, 烙印在晚霞的红光里。 风儿拂过, 仁爱一 满天下
---	--

一盏灯

文/消化肿瘤放疗 张春黎

有一盏灯
在暗夜中绽放
灵动闪烁的火焰
是她柔软的内心
静静矗立的玻璃罩
是她透明的盔甲

她默默的守护着
静谧夜晚中
安睡的人
在夜漫长的孤寂里
燃烧自己
用温暖的光线
吞噬恐惧和不安

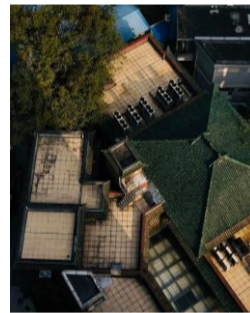
她知道
自己能守护的空间
很小
很小
她也知道
前方
后方
还有同侪无数

夜空中的一盏盏灯
汇成一片汪洋光海
和星辰遥遥相对
承接
夕阳与朝辉
延续着
爱护与安宁

柔济光影

图文/医院办公室 王练深

红砖搭绿瓦
斜影成旧事
霞光映新波
在光与影的重叠里
每一帧都是柔济故事
晨早的匆忙
午后的广场
夕阳下的格纹墙
阁楼、门框、玻璃窗
一切都融进了光影的景象
光影照日常
却鲜少人歇下脚步
感受柔济时光
我愿编织一串柔济光影
在余下的流年里
演绎与柔济的相逢



我们的“双向奔赴”

文/消化内科 郭蓝星

春节本是一家团圆的日子,可他却只能在医院度过,9岁的他,3岁便开始承受病痛缠身,一直辗转浙江、上海求医,都未能治愈,最后在广州医科大学附属第三医院消化科明确病因并好转出院。

记得刚住院的他,不敢和人交流,我记得第一次交流他想晚餐吃饺子,都不敢说出来,我耐心询问了多次,才支支吾吾的说出,他想吃饺子,在我们正常人看来,这是多么简单的事情,对于他来说,是鼓足勇气迈出的第一步。

渐渐地,和他的关系似乎亲密了。偶尔送给他的公仔,似乎带给了他安全感,

每晚都抱着;带给他的积木,他拼好后会第一时间拿给我看。从此我多了一个小跟班,他会牵着我的衣角,跟在我的身后,看我干活;上班的时候,他会满病房的寻找我的影子;可能在他的世界里,我是他的朋友,他不再孤单,同时他也填补了我每日工作的疲惫,双向奔赴的爱,多么美好。

我们总是打趣:“宝贝你的梦想是什么呀”他总是说不知道,我们便说,“等你长大,也来做医生好不好,帮助更多的病人,这样就能和姐姐一起上班啦”他点点头算是应下了,可能在他的世界里,梦想已经悄然无声的发生着变化。

此刻清晨的阳光漾在我们脸上,迎来希冀的曙光,我们共同托起生命的太阳,撑起了一片健康的天地。

我希望看到他健康有活力的样子,希望看到他生命洋溢着鲜活的颜色,而不是病房的那一片白。希望我们一起,站到有光的地方,因为我们都是倔强坚强的柔济人和坚强的小战士,时刻都微笑着面对阳光,追寻心中的太阳。



郭蓝星与小患者

扬帆启航，前路有光 第三临床学院举办2023年本科毕业生学位授予仪式

桃李芬芳的六月，毕业的钟声再次敲响。6月21日下午，广州医科大学第三临床学院在越秀校区举办了2023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，我院党委苏广武书记、党委刘丹副书记、范勇副院长、杨



学位授予仪式现场

进顺副院长、杨宁副院长及内科、外科、妇产科、儿科、急诊科教研室主任、教师代表、教学管理科与学生管理科负责人以及2023届全体本科毕业生参加了仪式。

伴随着庄严的国歌声，学位授予仪式正式拉开帷幕。我院范勇副院长主持仪式，并宣读了《广州医科大学学位评定委员会关于授予2023届普通高等教育本科詹芷晴等187名学生学士学位的决定》。学生代表冯观浩代表第三临床学院的全体毕业生，向辛勤培育学生的领导、老师们表示衷心的感谢。

仪式上，广医陈小兵副校长、党委苏广武书记、内科教研室梁波教授、外

科教研室骆曦图教授、妇产科教研室陈敦金教授、儿科教研室吴繁教授等六位主礼教授为毕业生扶正流苏，颁授学士学位证书。

仪式结束后，毕业生们纷纷在会场里、签名板前与领导、老师、同学合影留念，在欢笑与不舍中，为大学生活画上圆满的句号。

五年的大学时光，珍贵而短暂，相逢又告别，归帆又离岸。希望毕业生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，带着广医精神与柔济精神奔赴未来，在守护人民健康的神圣事业中书写人生新华章！（文/图：学生管理科）



主礼教授为毕业生授流苏、颁发学位证书



学生代表为老师们献花

全国仅十家，我院参与全国月经专病门诊规范化建设 与管理学术会并作专题发言

6月3日，由中国妇幼保健研究会主办的妇女保健专科能力全面提升系统工程暨月经专病门诊规范化建设与管理学术会在北京顺利召开。我院妇科门诊主任兼妇科内分泌专科主任刘明星代表参与了此次大会并作专题发言；我院也作为本次大会分会场之一。

本次大会从来自全国各地的近百家报名医院中，遴选了十家医院代表，参与启动月经专病门诊规范化建设项目，经过层层筛选与考核，我院成功入选。这是继我院入选第一批妇科内分泌疾病管理质量控制试点单位后，再一次获得来自国家卫健委及中国妇幼保健研究会的肯定！

我院妇科内分泌专科主任刘明星主任作为特邀嘉宾就专病门诊规范建设与管理进行圆桌讨论，介绍了我院妇科内



妇女保健专科能力全面提升系统工程“月经病专病门诊规范化建设”项目启动仪式（右二为我院刘明星主任）

分泌门诊及宫腔镜诊治中心的专科特色及优势，我院妇科内分泌专科团队及宫腔镜专科团队融合的模式得到了在场专家的肯定。

经过多年发展，我院妇科内分泌专科已发展为广东地区集临床、科研、教学于一体的高水平妇科内分泌诊疗中心。今后，我院将按照我国妇幼保健协会制度的相关指标、质量管理要求，认真开展妇科内分泌疾病规范化诊疗及质量控制管理工作，坚持开展高水平专科建设，打造集医疗优质服务、高新技术、科学研究和人才培养的整体实力达国内先进水平的诊疗中心。（文/图：妇科门诊）

麻醉科王寿平教授获评市首届麻醉医疗“优秀科主任”称号

近日，由广州市卫生健康委组织开展的第一届广州麻醉医疗“优秀科主任”评选结果公布，我院麻醉科主任王寿平教授荣获麻醉医疗“优秀科主任”称号，成为市属医院中7位获此殊荣者之一。据了解，此次评选从思想素质、依法执业、质量控制、业务能力、人才培养、科研攻关、专利成果、人文精神等八个维度进行评估，考核内容覆盖技术创新和科室管理、人员结构、科研和学科建设、麻醉医

疗服务等10个方面的落实情况，并结合材料审核与现场评审进行全面的评选。

王寿平，医学博士，主任医师，我院麻醉科主任、麻醉学教研室主任，硕士生、博士生导师，广州市医学重点人才；兼任广州市医师协会麻醉学医师分会主任委员、广东省医学会麻醉学分会常委、国家自然科学基金评审专家、《中华麻醉学杂志》特约审稿专家、广州市医学会麻醉学分会并发症防治学组副组长等。

王寿平长期从事临床麻醉、危重病人监测救治、疼痛管理，具有丰富的临床经验。作为麻醉科带头人，他积极带领学科开展各项舒适化医疗服务，是广州地区最早开展妇科门诊舒适化医疗服务、分娩镇痛服务的单位之一，每年顺利完成大量重症孕产妇、老年患者以及婴幼儿的麻醉和抢救工作，为各个科室的手术医疗安全提供坚实保障。

（文/图：麻醉科）

【埔新篇】

黄埔院区开通妇儿医院便民服务线

为方便大家出行，解决市民“最后一公里”出行问题，提供安全、经济、舒适、便捷的服务。6月15日，我院黄埔院区开通广州医科大学附属妇女儿童医院如约便民环线。便民环线途经长贤路、萝平路、永顺大道路段，停靠妇儿医院急诊部、妇儿医院住院部、妇儿医院门诊部、地铁长平站、妇儿医院门诊部、妇儿医院急诊部等站点。便民环线解决黄埔院区就诊群众从地铁长平站



出站后到黄埔院区门诊、住院部、急诊部等就诊出行问题，极大便捷了来黄埔



院区就诊的妇女儿童这一群体。（文/图：黄埔院区综合办）

我院成功举办第三期柔济妇科阴道镜医师规范化培训班

6月12日-16日，由我院妇科主办的“第三期柔济妇科阴道镜医师规范化培训班”成功举办，来自省内多家医院的妇产科同行参加培训。广州妇产科研究所副所



长、我院妇科主任生秀杰教授主持开班仪式。

培训班为其五天，分为理论授课、手术及操作演示、模拟实操三个环节，聚焦下生殖道癌前病变，从诊治规范和最新学术进展，到病理组织的获取、处理及结果的解读，再到阴道镜检查及宫颈锥切或病灶消融手术，进行了全方位的培训，并对相关的热点、难点问题进行了讲授和探讨，内容丰富实用。

手术演示环节采用直播的形式，我院精心挑选了5个临床典型病例，演示了

阴道镜指引下的LEEP术、宫颈局部切除术、宫颈病变激光治疗术以及锐扶冷刀锥切术，手术过程同步转播，并对术中操作要点和注意事项进行详细讲述。除了精彩的手术转播，还有阴道镜检查及激光治疗的操作演示，同样挑选了十余例具有代表性的病例，学员们临床观摩，老师们仔细讲解，一问一答答疑解惑。

“柔济妇科阴道镜医师规范化培训班”至今已开展三期，通过此次培训推广妇科阴道镜规范操作，提高我院妇科技术水平与影响力。（文/图：妇科）

【简讯】

陈敦金教授当选中华医学会围产医学分会第十届委员会副主任委员



陈敦金教授（右三）获聘

近日，中华医学会围产医学分会换届选举会议在北京召开，本次大会选举产生了中华医学会围产医学分会第十届委员会，我院党委委员、广州妇产科研究所陈敦金教授当选为中华医学会围产医学分会第十届委员会副主任委员。

（文/图：妇研所办公室）

我院在广医系统 教职工乒乓球运动会中 勇夺第一



6月10日，医院工会组织教职工代表参加了在番禺校区举办的广州医科大学系统教职工乒乓球运动会。我院运动员凭着赛前充足的准备和满腔的热情，取得了团体总分一等奖，两个单项第一，一个第四和一个第六的好成绩！

（文/图：工会）

我院开展“中国房颤日” 健康义诊活动



6月6日为中国房颤日，我院心血管内科中国房颤中心组织发起“关注房颤、预防卒中”科普健教与义诊活动，心内科燕翼主任、蔡玉宇主任带领科室医护人员为患者免费测量血压、血糖、发放宣传手册，并为患者提供病情咨询，根据咨询结果提出相应诊疗意见和建议。（文/图：心血管内科）

划“粽”点！粽子这样吃，不发胖还能养生

端午时节，粽叶飘香
五谷的滋味化作的香甜
是深深地刻在
每个人味蕾记忆里的家乡味道
聊起粽子，
是否勾起了你胃里的“馋虫”呢？



从养生的角度讲，粽子是药膳的一种。包裹粽子的叶子多是竹叶或粽叶，有很好的药用功能。《本草纲目》曰：“糯米，暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”粽子的主料是糯米，它是一种温和的滋补品，具有补中益气，健脾养胃，补虚、止虚汗之功，一般健康人群能适当食用。

但是，并不是所有人都适合吃粽子的。中医认为，端午节后便进入夏季最热的月份，由于苦夏难耐，上火中暑现象容易发生，而此时吃粽子可以起到解暑的效果。但粽子也是一种高脂肪、高热量的食物，多吃则容易导致消化不良。哪些人不适合吃粽子？粽子怎么吃才能不发胖又养生？广医三院临床营养科副主任医师刘佳来给您划“粽”点。

这三类人吃粽子需谨慎

● 糖尿病患者

粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，通常人们吃的时候还要加糖拌和。如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情。

● 胃肠道病患者

粽子的主料是糯米，不易消化。蒸熟后会释放出一种胶性物质，会在胃里停留很长时间。刺激胃酸分泌，容易导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。患胃及十二指肠溃疡的人若贪吃粽子，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。

● 心血管病患者

肉粽和猪油豆沙粽所含脂肪多，属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度。影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死。

如何选择“养生”粽子？

● 原料选择

选择低GI食材，例如燕麦、大米、绿豆、红小豆、芸豆等来替代一些白糯米，不仅能让粽子的口感层次更丰富，营养价值更高，最主要的是升糖指数没那么高。至于馅料，可以选择油脂少、更健康的瘦肉，还可以再加一些胡萝卜、笋干等膳食纤维高的蔬菜。

● 选对时间吃

首先吃粽子一定要吃热乎的，不怕胃不好消化，其次想吃粽子，最好放在中午饭当主食吃，大家都知道粽子的主要是糯米，糯米是最难消化的。消化一个粽子需要很长时间，甚至要几个小时。中午摄入的话有足够的时间将粽子消化。

● 丰富搭配

吃粽子前先吃点蔬菜，或喝点牛奶、豆浆等，非常有助于缓解餐后血糖的上升



速度，吃过油盐粽子之后，不建议再喝汤水，也不要喝甜的饮料，这时候应该喝一些茶水或者柠檬水来调和一下，减少热量和脂肪的囤积。

● 适量选择

粽子的主料是糯米，当主食吃是天经地义的。加上为了让它更好吃，还额外加了不少糖和油脂，致胖能力杠杠的。所以，吃粽子的时候中等大小一个就可以了，千万不要当零食吃哦。



山楂去滞茶

材料：山楂15克，炒麦芽10克，砂仁10克，陈皮5克

做法：上四味药物放入茶壶，开水浸泡代茶服用。也可加水500毫升煎至300毫升，食用粽子后服用。脾虚湿重者可加藿香10克，肠道湿火者可加布渣叶15克。

粽后茶水推荐



佛手消食茶

材料：佛手5克、山楂5克、陈皮3克、普洱茶适量

做法：开水冲泡即可



乌梅汤

材料：乌梅30克，山楂25克，甘草10克，陈皮5克，洛神花5朵，冰糖60克，桂花少许

做法：将上述材料洗净后置入锅内，加入水1500毫升，浸泡2~3小时，大火煮沸后转小火煮半小时，即可饮用。

(文/图：临床营养科)

注意！传染性极强，这个病最近高发，家中有娃需防范！

最近，好多家长表示“娃最近发热、嗓子痛、食欲下降，口腔里还有白色‘小水泡’”，而且往往是一个小朋友中招连带着班上好几个娃接连生病。家长朋友注意啦！这些情况很可能就是感染了疱疹性咽峡炎。

夏季气温炎热，湿度大，特别适合肠道病毒的繁殖和传播。疱疹性咽峡炎传播途径较多，人群普遍易感，以1-7岁儿童多发，尤其是6岁以下学龄前儿童。每年4-7月是疱疹性咽峡炎的流行高峰期，全国各地就诊患儿人数剧增。疱疹性咽峡炎是什么？如何预防与居家照护？广医三院黄埔院区儿童保健科陈福宜医生来科普。

① 什么是疱疹性咽峡炎？

“疱疹性咽峡炎”是一种上呼吸道感染性疾病，全年均可患病，春夏季为流行高峰，学校等公共场所易发生聚集流行，免疫力低下的婴幼儿更容易受病毒感染。由于疱疹性咽峡炎初期症状与一般感冒区别不大，因此很容易被家长误认为普通感冒而延误治疗。

病因：疱疹性咽峡炎的病因是肠道病毒感染，主要病原体是柯萨奇病毒、埃可病毒和肠道病毒71型。可直接经肠道、呼吸道传播，也可间接经污染的手、食品、衣服、用具等传播。

临床表现：

1. 潜伏期3-5天：患者无任何症状，但体内病毒大量复制；

2. 前驱期1-2天：突然高烧38-40度，可伴有咽红、食欲不好等症状；
3. 水疱期2-3天：除高烧外，上腭黏膜出现水疱；
4. 溃疡期：低烧或退烧，但是宝宝会因溃疡疼痛导致出现流口水、拒食等症状。

② 感染后的治疗与居家照护

孩子患病期，家长最主要的任务是使用物理降温或给孩子服用退烧药，防止高热惊厥。目前针对肠道病毒感染尚无特效药物，主要是对症治疗：

①注意口腔卫生，保持口腔清洁，可用复方维生素B12溶液漱口促进溃疡修复、减轻咽痛症状；

②对于轻、中度发热，以物理降温为主，体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 时，可口服布洛芬或对乙酰氨基酚退热（有热性惊厥病史的患儿可于 38°C 时予口服退热药物）。

③抗病毒治疗可选用利巴韦林、更昔洛韦、干扰素等，如考虑合并细菌感染，可酌情使用抗生素。

④中药治疗对此病有一定效果，常用清热、解毒、利咽的治法。

居家照护：

①应注意居家隔离，患儿用过的餐具、玩具等进行消毒处理，防止交叉感染。

②患病期间注意休息，多喝温水，多吃新鲜蔬菜及营养丰富易消化的食物，增强身体抵抗力。忌食刺激性食物，不吃过热、过冷的食物。

③勤监测体温。

④保持宝宝大便通畅。

③ 如何预防疱疹性咽峡炎？

1、尽量避免让宝宝到人群密集的公共场所，家里也要勤通风、勤晒被褥；

2、避免让宝宝跟疱疹性咽峡炎患者密切接触；

3、家长出现口周水泡、口腔疾病、感冒等，不宜亲吻孩子，不跟孩子共用餐具，不要用嘴吹凉孩子的食物；

4、注意卫生，家长与宝宝都应勤洗手；

5、鼓励宝宝多喝水，多吃新鲜蔬菜水果；

6、按时户外运动、保证充足睡眠，增强宝宝免疫力。



拓展 疱疹性咽峡炎与手足口病的区别

这个季节，同样进入高发期的还有手足口病。两者虽然可以是同一种病毒感染所致，但两者是不同的疾病，不存在相互转变和病情递进关系。两者的主要区别有以下两点：

1. 疱疹位置不一样：疱疹性咽峡炎只在咽峡部位出现疱疹，而手足口病的患者在口腔、手足臀通常都会有疱疹。

2. 发病风险不一样：疱疹性咽峡炎一般病情较轻，1-2周即可自愈。

陈福宜医生提醒，一般来讲，疱疹性咽峡炎的重症风险低于手足口病，但如果宝宝出现反复高热、精神萎靡、呕吐、拒食等，需及时就医。

(文/图：黄埔院区儿童保健科)

主编：苏广武 副主编：刘丹 杨进顺 杨宁 范勇 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