

快来，把你的药膳绝活亮出来！

“第二届烟火成都药膳大赛”报名通道正式开启

重点关注

赏美景、食药膳、品文化、辨中药……记者昨日获悉，在经过前期紧张的筹备后，由成都市卫生健康委员会、成都市中医药管理局、成都市商务局主办，成都市卫生健康信息中心、成都中医药学会、彭州市卫生健康局、崇州市卫生健康局、邛崃市卫生健康局、都江堰市卫生健康局、成都日报社、锦观传媒承办的“第二届烟火成都药膳大赛”已正式启动，

开始报名了。

药膳听起来复杂，实际却是老百姓餐桌上的“常客”。葱姜蒜是中药，八角茴香也是中药；枸杞红枣是中药，藿香山楂还是中药。从大家喜闻乐见的白果炖鸡、凉拌折耳根、银耳雪梨，到现在受到年轻人追捧的中药酸梅汤、中药奶茶等等都可以纳入药膳的范畴。

传承中医药文化，融合创新发展。在“第二届烟火成都药膳大赛”中我们期待传统菜品的亮相，也想要看到新做法、新类型的药膳出现。煎

炒、炖煮、汤羹、甜品、饮品形式不限，也可以结合节气、时令、体质等进行创意开发。如果你喜欢烹饪，或者对中医药有一定的研究，请不要错过展示自己、推广药膳的机会。只要菜品中包含1味药食同源的中药材，即可报名参加此次大赛，或许一次简单的分享，将会成为他人打开药膳大门、了解中医药文化的钥匙。

据了解，目前，“第二届烟火成都药膳大赛”报名通道已经全面开启，广大市民可以将自己的药膳作品上传至官网，我们期待您的参与。

报名方式

关注“锦观健康”微信公众号，主页进入“药膳大赛”，选择“报名入口”进行报名，也可直接扫描海报上的二维码进入官网“报名入口”进行报名。



成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮

中国医师节 特别呈现

8月19日是“中国医师节”，每年的这个节日，我们都会记录一批医生，讲述他们为了患者健康不懈努力勇攀高峰的事迹，用笔描绘他们甘于奉献辛勤劳作的身影，铭记他们仁心仁术温暖人心的点滴。今年同样如此，我们走进成都市第七人民医院，去记录4位优秀医者的故事。

市七医院是成都市一所正在蓬勃发展的大型三甲综合医院，从2019年天府院区投用，形成天府、新南两个院区双翼发展架构后，该院的上升速度之快令人惊叹。我们今天记录的4个人，不仅是身处临床一线与患者面对面的医者，也是团队引领者。从他们的故事中，可以切实感受到医院高速发展的动因。

来自成都市第七人民医院的“攀峰者”故事：

他们是医者，也是专科发展引领者

消化专家游婷：

用发现的眼光，为患者打造治疗“捷径”

四川省有个医疗云平台，上面可以查到各专科的全省排名。2021年，市七医院消化内科在134家医院中排名第85位，然而仅仅过去了3年，该科在专科排名中就冲到了第10名，而今年的参评机构达到179家。上升为何如此快？

游婷是消化内科主任，一名年轻的“80后”医生，她用善于发现的眼光，带领团队为患者打造了一条治疗“捷径”。

市七医院天府院区位于双流区双兴大道，患者覆盖了成都和眉山的部分区域。在这里，游婷很快发现了接诊患者与新南院区的巨大不同：这里农村患者相对较多，消化道出血的患者也更多，有很大一部分是因为吃止痛药导致消化道出血。“有很多老年人有关节炎等疾病，为了省钱，他们忍痛不就医，靠吃止痛药缓解症状，但止痛药的副作用会导致消化道出血。”游婷说，针对这一情况，该科与急诊科联手，于2022年启动申报国家级“急性上消化道出血急救救治快速通道救治基地”，采用

开辟绿色通道、建立快速救治流程、规范化用药、全程监管患者来帮助患者。

天府院区周边是一片新兴的开发热土，企业的聚集带来大量年轻人，游婷从科室医生接诊患者的数据中发现，脂肪肝患者数量在不断上升，这与年轻人饮酒和不规律作息有关。为此，她展开布局，和内分泌与代谢性疾病科、营养科联手，为脂肪肝患者制定个体化的治疗方案。于是，一批又一批的脂肪肝患者找到了治疗“归宿”。

在游婷的带领下，消化内科不断通过技术革新帮助消化道肿瘤患者实现更好的治疗。在消化道肿瘤治疗中，可以通过介入方式栓塞向肿瘤供血的血管，切断肿瘤营养供给从而缩小肿瘤，这在很多大型三甲医院都在应用。而市七医院消化内科在成都率先革新技术，他们通过介入手术在滋养血管里放入一个载药微球，可持续释放药物，局部用药的精准大大降低了患者化疗带来的副作用。

心胸外科专家张瑞：

平台创新，让胸痛病人实现“一站式”治疗

张瑞有多重身份：市七医院心胸疾病中心负责人、心胸外科党支部书记、新南院区外科主任，多重职责加身让他日忙个不停。在他看来，如今最重要的工作，就是把心胸疾病中心这个平台尽快完善好，让胸痛患者在这里实现“一站式”治疗。

心胸疾病中心，是市七医院重点打造的三大疾病诊疗中心之一。出现胸痛症状，可能是肺部问题，也有可能是心脏问题，因而交叉学科较多，可以去呼吸内科、心内科以及心胸外科，不具备医学知识的普通患者常常奔走于不同的专科，浪费时间和费用。在这个背景下，市七医院通过将三个相关学科有机融合，建成心胸疾病中心。中心的相关诊室诊区集中在一个区域，当一个患者需要多学科专家共同会诊制定最优治疗方案时，“专家会用最短时间聚集在一起，让患者更有安全感，也能快捷得到专业的诊疗服务。”

张瑞现在的工作，就是充当“破壁手”，他要致力于打破科室壁垒，将相关科室并联起来，携手为患者提供个体化方案。

在这方面，市七医院有不少经验积淀。该院是成都市最早开展肺癌MDT（多学科

协作)的医院之一，作为胸外科专家，张瑞就遇到过心胸外科和心内科学科交叉的患者。有一个肺癌患者在手术前期检查时发现隐匿性冠心病，如果贸然手术，极有可能在手术台上发生心梗。医院的MDT团队发挥了作用，经过多学科会诊，患者先由心内科专家进行心脏支架植入，然后通过调整心脏药物治疗方案和加强围手术期管理，在缩短康复周期的同时，利用最新的抗肿瘤药物控制肿瘤进展，给心胸外科实施肺癌根治性切除手术创造了条件。“我们多学科协作将原来的6-12个月的治疗时间缩短到2-3个月，患者成功实施了手术。”他说，“类似的例子已经发生了很多例，为心胸疾病中心平台打造奠定了很好的基础。”

张瑞说，如果说传统的申请制多学科会诊是MDT的1.0版本，那么有专门团队定期会诊制定方案的MDT是2.0版本，如今，七医院打造的心胸疾病中心则是3.0版本，“我们将通过信息化技术，让患者在入院时就根据个体情况标注是否需要多学科协作，通过这一流程，患者在进入心胸疾病中心后，立即就实现多学科专家制定的个性化治疗方案，让患者不走弯路。”



成都市第七人民医院天府院区

放射科专家杜涛明：

和疾病抢时间，用最短时间出具精准影像报告

在大型三甲医院，核磁共振成像检查预约时间长、出报告等待时间长，这几乎是每个患者，但作为患者，长时间的等待不仅让人充满焦虑，还担心延误治疗时间。作为市七医院放射科主任，杜涛明带领平均年龄只有30岁左右的团队，通过流程的优化和合理的排班为患者“抢”出了时间，他们将核磁共振检查缩短到2天以内，对患者众多的大型三甲医院来说，这种效率可谓惊人。

杜涛明说，影像检查被称为“医生之眼”，它为医生诊断提供“证据”。为了让患者快速进入治疗流程，他们需要帮助患者“抢”时间。在医院帮助下，放射科对全流程进行梳理，建立了一条检查快速通道。“通过

医院综合服务中心进行预约，患者两天内就可以做核磁共振，而CT检查当天做当天即能出具报告。”为此，杜涛明在排班上做了周全设计：上午10点到下午3点主要留给门诊患者，下午3点到晚上10点留给住院患者，早上6点住院患者也可以做检查。紧凑的时间安排让患者能够及时拿到检查报告，不必焦虑等待。对开具入院通知次日要入院住安排手术的患者，他们在当日便能做完影像检查，第二天入院时就可拿到报告，顺利进入手术程序。

作为科室主任，杜涛明每天早上7:40便准时抵达科室，全科室巡视一遍后，8:05开始交班读片，“这是我们的特点，通过集体读片

的方式让检查做到更精准，避免病灶的漏判和误判。”有个典型的病案：一名20多岁的女孩在上一家医院被检查出“上纵隔肿瘤”，需要手术切除，但手术时间要等到几个月以后。不想等待太久的女孩来到市七医院放射科再次做检查，经过杜涛明和团队专家仔细读片后发现，所谓的上纵隔肿瘤其实是静脉血管畸形，不会恶变，不会造成生命危害。女孩避免了一场大手术，为此充满感激。

杜涛明说，市七医院是成都市肿瘤医院和成都市预防中心，每年要做大量的肺癌、乳腺癌、结肠癌及胃癌等的筛查，“我们采用每天早上坚持读片的方式来让每位医生、技师实现‘见得多’，从而提升技术水平。”他说，科室年轻人多，对高科技设备能“更快上手”，“这也是我们科室能够快速发展的原因之一”。

耳鼻喉科专家李平：

中西融合，为患者提供更多更好的治疗手段

市七医院耳鼻喉头颈外科是四川省重点专科，在群众中的知名度较高。除了手术做得好，中医治疗与外科技术的结合也有很大一部分“功劳”。该科主任、学科带头人李平正是实现这种中西融合的践行者和引领者。

李平是一名外科专家，同时也是一名中医专家，因而患者总会在这里得到“中西合璧”的治疗。他介绍说，在耳鼻喉头颈外科患者中，约有2/5的内科病，如过敏性鼻炎、咽喉炎、咽喉反流、咳嗽等，还有很多疑难杂症，单纯的外科手段很难解决，需要辅助或以内科手段治疗。“我们优秀的传统中医治疗独辟蹊径，无疑丰富了

治疗手段，为治疗成功提供了更多的机会。”

李平说，即便是很多传统意义的以手术治疗为主的疾病，在市七医院耳鼻喉头颈外科，中医也常常突破常规认知，成为重要的辅助治疗手段。如围手术期中中西医结合手段进行治疗，不但能减轻患者痛苦，提高手术治愈率，更能有效处理诸如术后支气管炎咳嗽、鼻-鼻窦炎术后鼻腔干燥、出血、长期脓涕、头痛、咽喉肿瘤根治术后咽漏等手术并发症。

喉癌手术有一种最复杂的类型——声门上癌颈淋巴结转移，李平可用其精湛的技术为患者进行双颈清扫，喉门上水平切除，喉功能重建。有一位下咽

癌局部晚期的患者，他在多家医院均被认定只能保守治疗，然而李平主任经过系统评估认为患者还有手术机会，继而为患者进行了根治性手术，手术非常成功；一名外伤后喉气管狭窄患者，呼吸困难，痛苦不堪，他是家里的顶梁柱，李平通过仔细制定手术方案，为其解除了呼吸困难问题，避免了长期佩戴气管套管、喉返神经瘫痪等可能导致残废的严重并发症……

在李平带领下，市七医院耳鼻喉头颈外科在各类疑难重症手术上全方位拓展，而中医手段的介入则让患者得到了更好的康复，这一独辟蹊径的方式，成为该科的独特优势。“中西医结合将是未来医学治疗极其重要的发展方向，也是提升医学水平和患者就医满意度的极其重要途径。”李平说。 洪观 宁雪/文 供图 市七医院

警惕！这类衣服对孩子可能有致命危险

“你好我有一个帽衫，我要在网上问问，穿上之后显得很忠诚，像个大耳朵矮人……”在短视频中大火的首首超可爱超级萌，因此很多家长也效仿，要给孩子买件萌萌的帽衫。但家长们知道吗，儿童穿帽衫固然又酷又可爱，但也会暗藏危机。日前，成都市妇女儿童中心医院急诊科医生李璐露向广大家长发出警示：小孩穿帽衫一定要注意安全风险。

那，帽衫到底危险在哪里？答案就在帽子两边的拉绳上。

李璐露说，研究人员曾经做过一个实验，当帽衫绳子突然卡住后，脖子瞬间承受的拉力相当于70公斤左右，是孩子体重的数倍，这个力量足以直接导致呼吸道、颈部血管和神经的压迫，严重时可能造成孩子脑部血液循环障碍、心跳呼吸抑制，最终危及生命。

这样的悲剧曾经发生过。2007年1月，广西某幼儿园4岁女孩在玩滑梯时，衣服帽子上的拉绳纽扣被滑梯缝隙卡住，绳子挂住她的颈部，导致窒息死亡；2011年江西上饶3岁男童，因一端帽绳卡在滑梯上，一端缠绕颈部，导致窒息死亡；2012年11月5日，东莞一幼童滑梯时被拉绳勒死；2015年，一名儿童穿着带拉绳的帽衫睡觉，第二天早上家长发现孩子脖子上有一条勒痕，孩子已经没有了呼吸。

为避免类似的悲剧发生，我国在2015年发布的《幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》中就有规定：幼儿及7岁以下儿童服装，头部和颈部不应有任何绳带；7岁以上的童装允许有绳带，但服装平摊时突出的绳圈周长不应超出15cm，而且除肩带及颈带外不应使用弹性绳带。

因此，市妇女儿童中心医院急诊科医生李璐露建议家长在给小朋友选购衣服时，7岁以下儿童的帽衫应该将拉绳直接取掉，7岁以上儿童的帽衫拉绳尽量



后，绳子瞬间承受的拉力是孩子体重的数倍

将自由端的长度缩短至7.5cm(单边)。

除了带拉绳的帽衫，李璐露还整理了一些同样暗藏危险的衣物供家长参考：

1、“布灵布灵”的衣服：现在很多儿童服装为了好看，衣服上带有很多珠子、亮片、水钻及铆钉等饰品。而由于好奇心的驱使，小朋友特别喜欢去抠、揪、拽这些饰品，这就导致出现了很多误伤、误呛甚至窒息的意外发生。

2、带拉链的裤子：对精细动作还没完全掌握的宝宝来说，拉拉链的过程很容易夹到皮肤，尤其小男生的拉链裤子，容易卡住小丁丁，轻者皮肉之痛，严重的可能导致皮肤破损甚至影响生育能力。所以建议在孩子10岁之前不要穿带拉链的裤子。

3、颜色过于鲜艳及有刺激性气味的衣服：一些厂家为了保持衣物印花、染色的持久性以及衣服的手感，使用了甲醛、邻苯二甲酸酯等化学物质，这些物质不仅会产生刺激性气味，长时间接触儿童皮肤还会引发各种皮肤病、呼吸道甚至血液系统疾病。因此，3岁以内儿童一定要购买“A类”“婴幼儿用品”和“GB18401”等字样的服装，新买的服装最好先清水清洗、晾晒后再给宝宝穿。

李璐露表示，家长在为娃娃挑选衣服的时候，安全性要首先考虑，尽量选择上述存在潜在危险的衣服，其次再考虑美观的问题。另外也要注意孩子的玩耍环境，防患于未然。

李欢 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

健康速递

成都2024年流感疫苗已陆续到货

疫苗种类	疫苗名称	疫苗规格	适用人群
三价灭活流感疫苗	三价流感病毒裂解疫苗	0.25ml/支	6月龄-35月龄婴幼儿
		0.5ml/支	3岁及以上人群
冻干流感减毒活疫苗(鼻喷)	冻干鼻喷流感减毒活疫苗	0.2ml/支	3-17岁人群
		0.25ml/支	6月龄-35月龄婴幼儿
四价灭活流感疫苗	四价流感病毒裂解疫苗	0.5ml/支	6月龄以上人群
		0.5ml/支	3岁及以上人群
		0.5ml/支	3岁及以上人群

可预约接种！

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。记者从成都市卫健委获悉，成都各区(市)县流感疫苗已陆续到货，市民朋友可以根据自身情况安排接种。同时，为满足市民接种需求，部分接种门诊还会根据实际情况提供周末、延时或开设专场等服务。

据了解，成都市现有的流感疫苗种类包括三价灭活流感疫苗、冻干流感减毒活疫苗(鼻喷)和四价灭活流感疫苗。疫苗建议接种人群包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；60岁及以上的老年人；罹患一种或多种慢性病患者；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；孕妇可在妊娠任何阶段接种流感疫苗；6-59月龄的儿童；6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员；托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。特别提醒儿童和学生家长，可以趁孩子暑假还没有结束提前预防。

记者了解到，流感疫苗接种后会在2-4周产生抗体，一般来说，在流感高发季(秋冬季节)来临之前1-2月接种疫苗是最佳选择。与许多终身免疫疫苗不同，接种流感疫苗后获得的抗体至少可以维持6个月，随着时间的推移，抗体水平也会随之下降，加之每年流感病毒流行株都会发生一定变化，因此建议每年接种。

“虽然建议每年接种，但是这里并不是严格意义上的满1年，而是指‘跨自然年的流感流行季节’。”据成都市卫健委相关负责人介绍，“跨自然年的流感流行季节”一般指当年9月至次年4月，因此，在这个时间段内，都是可以接种流感疫苗的，不必严格满1年。

预约接种方式：关注“四川预防接种公众号”绑定个人信息就可以查询已经接种疫苗的相关信息了，还可以查询辖区内所有接种门诊信息。 成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮

健康知识多一点

运动需注意，警惕“筋膜炎”找上门

如今市民健康意识增强，越来越多的人加入到日常锻炼的队伍中来。适当的运动锻炼能增加身体新陈代谢，有益于我们的身体健康，但在近期，成都市中西医结合医院(市一医院)疼痛科接诊了很多因运动导致的疼痛患者，仔细询问后才发现都是运动后受凉导致的筋膜炎。

为什么运动会导致筋膜炎呢？市一医院疼痛科专家说，这就需要先了解什么是筋膜炎。筋膜炎是筋膜的病理性质改变，是一种无菌性炎症，它能引起机体肌肉筋膜出现疼痛、肌肉紧张、肌肉痉挛、麻木及活动受限。触摸疼痛部位有时能触及条索状硬结节，按压可引起疼痛加重。

专家表示，筋膜炎的常见病因主要是肌肉劳损及受凉，特别是在运动出汗后马上吹空调、吹风扇，很容易受凉而导致身体疲惫，其类型主要有颈肩肌筋膜炎、腰背肌筋膜炎和足底筋膜炎。得了筋膜炎该如何治疗？专家称，对于症状较轻的筋膜炎可以进行拉伸训练，放松患处肌肉以缓解筋膜压力，

非急性期也可适当在患处进行热敷治疗。而对于急性期的筋膜炎，治疗通常以消炎镇痛为主，包括药物治疗、物理治疗、中医针灸理疗等。

那么，在天气炎热的现在，我们如何预防运动导致的筋膜炎？

专家称，首先要保持高温下低运动量、短时间运动，让身体慢慢适应炎热的天气，尤其要尽量避免在阳光强烈的期间进行户外运动；其次，要穿吸汗的运动服，如果湿气排不出去，会对心脏造成很大的压力；另外，运动后应及时更换湿透的衣物，否则容易引发风湿性关节炎及筋膜炎等病症。

专家特别提醒，运动后不要吃过量冷饮，不要马上洗冷水澡或吹电扇过凉。因为运动后全身各组器官新陈代谢增加，皮肤中的毛细血管大量扩张，此时如马上洗冷水澡或吹电扇，毛细血管遇冷马上收缩，汗腺关闭，会导致体内器官正常功能，容易受凉感冒导致筋膜炎。

曹一莎 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪