



广博慈爱 追求卓越

第 683 期

2026 年 3 月 30 日

瑞金医院

资讯

内部资料·免费交流
准印证号(B)0300

上海交通大学医学院附属瑞金医院主办

RUIJIN HOSPITAL NEWS

http://www.rjh.com.cn



我院党委启动部署 树立和践行正确政绩观学习教育

3月9日上午，上海交通大学医学院附属瑞金医院党委召开会议，深入学习领会习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要讲话和重要指示精神，传达学习中央、市委和市教卫工作党委有关工作部署要求，审议通过医院树立和践行正确政绩观学习教育实施方案，启动部署学习教育。医院党委书记胡伟国主持并讲话。

会议指出，在全党深入开展树立和践行正确政绩观学习教育，是党中央作出的重大决策部署，对于推进党和国家事业发展、推动全面从严治党纵深发展具有重要意义。医院各级党组织和广大党员、干部要全面落实习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要讲话和重要指示精神，以立党为公、为民造福、科学决策、

真抓实干为总要求，一体推进学查改，牢固树立正确政绩观，全力推动医院“十五五”实现良好开局，朝着建设“亚洲一流示范性医院”的目标砥砺前行。

会议强调，要提高政治站位，深刻认识树立和践行正确政绩观的极端重要性，筑牢思想根基，始终坚持以人民健康为中心，把医院公益性、社会效益放在首位。要聚焦主责主业，准确把握正确政绩观的实践要求，推动医院发展行稳致远，把提升医疗服务质量和患者就医体验作为衡量政绩的重要标尺，持续改善医疗服务流程，优化就医环境，推广多学科诊疗等便民惠民措施。要健全制度机制，确保正确政绩观落地生根，营造干事创业良好氛围。

会议要求，医院党委要坚决

扛起主体责任，强化组织保障，加强分类指导，把各项任务举措抓实抓细抓到位，班子成员，各支部、各科室（部门）负责人要带头树立和践行正确政绩观，以身作则，以上率下。广大党员干部要坚持“为人民出政绩、以实干出政绩”，全院上下要以此次学习教育为契机，进一步统一思想、提高认识，将正确政绩观内化于心、外化于行，贯穿于医院党的建设、改革发展、医疗服务和管理运营的全过程、各方面。为奋力推动医院各项事业再上新台阶，为保障人民健康、推进健康中国建设作出瑞金医院应有的更大贡献！

医院党政领导班子成员，职能部门负责同志出席会议。

□素材 | 党委组织部

我院举办第九批终身教授授证仪式



3月31日，瑞金医院第九批终身教授授证仪式在上合厅举行。瞿介明、郑民华、王卫庆三位教授获颁“终身教授”荣誉称号。中国工程院院士、终身教授陈赛娟，党政领导班子成员及科主任、职能部门负责人、新聘终身教授所在科室代表、护理督导和青年代表们一同见证。仪式由瑞金医院党委副书记陈铿主持。

开场伊始，呼吸科周剑平、普外科臧璐、内分泌科张翼飞三位医生代表讲述瞿介明、郑民华、王卫庆三位终身教授的医路征程。

宁光院长、陈赛娟院士、朱正纲教授、沈卫峰教授分别为瞿介明、郑民华、王卫庆颁发终身教授聘书、定制版胸卡及终身教授袍。

瞿介明教授说到，这份荣誉“不仅属于我，更属于瑞金这片沃土”，他将与同事们“为国家的医学事业尽最大努力奋斗一生”；郑民华教授坚定表示“终身教授不是终点”，而是要继续在医德、技术、科研、人才梯队上“做出新的贡献”；王卫庆教授深情回忆着从“想当内科医生”到“如愿成为内分泌科医生”的初心，感恩陈家伦、许曼青

等恩师的指引。

党委书记胡伟国宣读2026年瑞金医院院史陈列馆馆长、馆员名单。经医院党委会讨论决定，继续聘任瑞金医院终身教授朱正纲为院史馆馆长，聘任王继光、刘炳亚、张瑞岩、王侃侃、毕宇芳、朱军、严福华、赵任、诸江、潘萌、方贻儒共11位同志为我院院史馆新任馆员。

瑞金医院青年联合会会长王计秋研究员发出《致敬科学，向终身教授学习倡议书》。

宁光院长在讲话中指出，创新的基因早已刻入瑞金血脉：是郑民华教授顶着压力突破微创手术壁垒的敢为人先，是瞿介明教授在呼吸领域深耕四十载、用海量数据树立中国标准的执着坚守，是王卫庆教授将血糖仪引入中国、重塑全国代谢病防治体系的开拓勇气——无不彰显着“传承的精神是创新”。今天，三位学生代表对自己恩师的讲述比三位老师的发言更鲜活、更动人，正是这种“一代更比一代强”的接力，让瑞金始终葆有蓬勃的活力，向着新时代阔步迈进。

□撰文 | 温兆琦

瑞金心外科再次在《柳叶刀》发布重磅研究

我院心血管外科赵强教授团队在国际顶级医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)发表重要研究成果。该研究证实，基于定量血流分数(QFR)的功能学指导策略，相较于传统冠脉造影指导，能显著改善接受瓣膜手术合并冠心病患者的术后临床结局。这是心血管外科继2018年《美国医学会杂志》(JAMA)、2024年《英国医学杂志》(BMJ)之后，第三度登上国际四大医学顶刊。

赵强教授为该研究主要研究者及论著最后通讯作者，朱云鹏

主任医师为研究主要执行研究者及论著第一作者。该研究得到瑞金医院、上海交通大学医工交叉研究基金、上海市申康医院发展中心、上海市科委、国家科技部等项目的多方资助。

此项研究标志着中国心血管外科在《柳叶刀》主刊实现“零的突破”。FAVOR IV-QVAS研究是迄今全球规模最大、设计最严谨的、评估功能学指导在瓣膜手术同期搭桥中应用的随机对照试验，填补了该领域的循证空白，有望推动国际临床指南更

新，将基于功能学评估的精准搭桥策略纳入临床常规推荐。

研究得到国际同行的高度关注。国际著名心外科专家、欧洲心胸血管外科学会冠脉学组前任主席、美国康奈尔大学医学院Mario Gaudino教授参与指导并担任共同通讯作者。欧洲心胸血管外科学会冠脉学组现任主席、奥地利维也纳大学医学院Sigrid Sander教授，欧洲介入心脏病学会主席William Wijns教授担任研究顾问。

□素材 | 心脏外科

本版责任编辑 陆琳



我院举办庆祝第116个国际劳动妇女节主题活动

>>> (下转) 详见3版

中国—上合代谢性疾病合作中心首站出访 哈萨克斯坦MMC代表团赴阿拉木图开展合作交流

2026年2月27日，中国—上海合作组织代谢性疾病合作中心在我院隆重揭牌。为加快推动中心建设与国际合作落地，由中国工程院院士、我院长宁光，内分泌与代谢科主任王卫庆教授率领的MMC代表团，于3月26日至27日开启了合作中心成立后的首次出访行程，首站抵达哈萨克斯坦阿拉木图，与当地医疗机构深入对接，为上合组织区域内代谢性疾病的联防联控搭建合作桥梁。

在阿拉木图，MMC代表团一行与中国驻阿拉木图总领事苏方道总领事详细了解了“中国—上合组织代谢性疾病合作中心”的最新建设进展，同时就本次出访哈萨克斯坦的核心目标进行了深入沟通。宁光院长表示，合作中心的成立旨在整合区域内各国的医疗资源与防控经验，共同应对日益严峻的慢病挑

战。本次访问哈萨克斯坦，正是希望将中国成熟的代谢病管理模式率先落地中亚，为上合组织各国的民生健康事业贡献中国方案。苏方道总领事对代表团的到访表示欢迎，并对合作中心的前期工作给予了高度肯定，他指出，领馆将全力支持双方医疗机构的对接与合作。

3月27日上午，MMC代表团访问了阿斯芬迪亚罗夫哈萨克国立医科大学(KazNMU)。该校第一副校长凯达罗娃·迪利亚拉女士、副校长苏丹加济耶娃·斯韦特兰娜女士等校领导热情接待了代表团一行。宁光院长指出，中心将致力于建立多层次、网络化和智能化的区域卫生合作体系，包括国际医疗服务基地、双轨精准人才培养基地、疾病战略研究基地和医药技术合作基地。哈方代表表示，期待双方能在人才培养、学术交流、科研合作等方面

开展深层次务实合作。

3月27日下午，MMC代表团前往哈萨克斯坦心脏病与内科疾病研究院进行参观访问。研究院董事会主席图列乌塔耶夫·鲁斯捷姆及核心管理团队热情接待了代表团一行，双方就合作中心的本地化落地、人员培训、技术支持等具体事宜开展了交流，初步达成了早日签署战略合作协议的共识。未来，双方将共同开展科学研究，早日落地上海合作组织代谢性疾病合作中心首个中心，为当地慢病患者带来高质量的诊疗和管理服务。

此次访问是上海合作组织代谢性疾病合作中心揭牌后的首个重大国际合作行动，标志着中心建设进入实质性推进阶段。通过此次访问，中哈双方在战略对接、技术交流、人才培养等方面达成了广泛共识，为后续合作奠定了坚实基础。

□素材 | MMC

个性化mRNA肿瘤疫苗为晚期肾上腺皮质癌患者带来希望

38岁的张先生（化名）正准备接受第17次个性化疫苗注射，神情轻松、状态饱满的他丝毫看不出是与肾上腺皮质癌抗争近五年的晚期患者。“现在胃口很好，体重从120斤恢复到160斤，感觉免疫力也好多了！”他笑着说，言语里满是感激，“肾上腺皮质癌是罕见病，没什么特效药，我很幸运来到这里，瑞金医院愿意花心思研发创新疗法，为我们找生路，这份付出太珍贵了！”

“肾上腺皮质癌是罕见的内分泌恶性肿瘤，晚期患者治疗手段匮乏，传统外科手术与药物治疗难以遏制肿瘤进展，张先生所患的ENSAT IV期更是已出现远处转移，临床治疗难度极大。个性化mRNA肿瘤疫苗，正是为这类难治性罕见肿瘤量身打造的创新疗法。”治疗小组成员、内分泌代谢病学科主任医师叶蕾介绍，这款疫苗并非通用型，而是根据每位患者的肿瘤情况量身定制，其核心原理依托生物信息学和免疫学，先对患者肿瘤组织进行高通量测序，通过算法识别

肿瘤特异性非同义突变确定新抗原靶点，再根据靶点合成专属mRNA分子，借助脂质纳米颗粒递送至患者体内，指导合成肿瘤特异性抗原肽，诱导免疫系统精准识别并清除癌细胞，实现精准治疗的同时，也为预防肿瘤复发提供了新路径。

“以患者为中心，以医学创新为各类疑难罕见病患者开辟生命通道、为百姓健康保驾护航，一直是我们坚守的初心和不懈的追求。”内分泌代谢病学科王卫庆主任说。

2023年5月，由她牵头的“mRNA-0523-L001（个体化新抗原肿瘤疫苗）”项目通过医院涉及人体的科研伦理审批，同年11月在ClinicalTrial完成注册并迎来首例患者。这支由10位医护组成的团队，为患者打造了一对一专属诊疗服务，每位医生固定负责患者全程诊疗，从方案制定到疫苗注射、定期复查，每个环节都事无巨细。2025年4月，张先生接受了第一次疫苗注射。

□ 撰文 | 祁洁

机器人辅助全膝关节置换让患者在家门口重获行走自由

王阿姨的膝盖毛病，已经拖了十几年。起初只是上下楼有点酸，后来连在小区散步都成了奢望。每到阴雨天，膝盖像针扎一样疼，晚上更是常常疼醒。“听说换膝盖要锯骨头、要把大金属块装进去，万一做坏了，以后路都走不了怎么办？”

直到今年春节前，王阿姨听说瑞金嘉定院区现在也能做“机器人换膝盖”了。机器人特别精准，切口不大、恢复快，并发症也少。这个消息让王阿姨心动了——不用跑市区，在家门口就能享受到瑞金总院的技术！

她慕名找到了嘉定院区骨科何川主任医师。诊室里，何医生拿着她的片子耐心解释：“阿姨，您看，机器人就像给手术装上了‘导航仪’，术前在电脑里把您的膝盖‘建个模’，手术时机械臂会帮助主刀医生精确到毫米级操作，比传统手术更稳、更准。”

这台手术由何川主任主刀，黄强医师担任一助，何医生在黄浦院区已成功完成400余台机器人辅助关节置换手术，可以说是这项技术的“老司机”。这一次，他的“新搭档”——嘉定院区



新进的国产机器人手术系统，同样表现出色。嘉定院区引进的这台国产机器人可以完美匹配各家关节假体，技术兼容性好。

手术进行得很顺利。机器人系统根据王阿姨的CT数据，在术前就为她个性化定制了三维手术方案。术中，机械臂在何主任的操控下，以亚毫米级精度完成截骨，实时监测韧带张力，确保假体安放位置丝毫不差。

“传统手术靠医生经验和肉眼判断，机器人辅助就像给医生装上了‘透视眼’和‘稳定

器’。”床位医生杨崇林向王阿姨形象地比喻，“特别是对我们嘉定院区来说，这项技术让周边百姓能享受到和黄浦区一模一样的精准医疗。”

“以前很多病人一听进口关节就摇头，说用不起。现在集采后价格降下来了，机器人手术又能让这些假体发挥最大效用，精准安放、精准力线，使用寿命更长。”黄强医生补充道，“这是政策红利和技术进步的双重利好。”

□ 撰文 | 温兆琦

我院与华为签署战略合作协议

近日，41岁葡萄牙籍F1赛事工作人员从嘉定院区出院了。他感叹道：“我必须非常诚实地说，我在这里真的得到了极好的治疗，急救速度之快令人惊叹。”

3月13日下午4点左右，正在上海国际赛车场为F1赛事做准备的葡萄牙籍工作人员Luis Abreu突然感觉腹部剧痛，直犯恶心，他赶紧来到赛车场的赛事医疗中心，经过2个多小时的观察，Luis没有呕吐腹泻，也没有腹部压痛、反跳痛等常见外科急腹症的体征，此前也没有胆囊结石或胃溃疡等病史，这很容易被当成普通的腹痛。但瑞金嘉定院区祁洋医生却认为：“这应该不是普通的腹痛，患者表现出来的剧痛症状与体检反映的情况不一致，疼痛剧烈但腹部压痛不明显，症状体征分离一定有问题，我们必须考虑到血管病。”

当天下午6点，一条从赛道到嘉定院区的“生命绿色通道”瞬间打开。祁洋医生陪同Luis通过120赛事保障专用救护车，仅仅十分钟就转运到嘉定院区。

嘉定院区急诊科争分夺秒，医护团队立刻为患者进行了详细的体格检查，并行急查腹部增强CT检查，提示为：肠系膜上动脉夹层！

这是一种极为凶险的血管急症，表示肠系膜的动脉内膜已经撕裂，导致血流进入血管壁中层，形成假瘤并压迫血管腔，导致向小肠和大肠供血的血管被阻断。“肠系膜上动脉是肠道唯一的供血主干，一旦缺血，很快就會发生肠坏死。”血管外科冯家垣主任医师解释道，

“肠坏死的死亡率极高，即便手术也需要广泛切除坏死肠道，患者将面临‘短肠综合征’，终身依赖静脉营养，生活质量极差，所以必须立刻手术解除动脉梗阻。”

在嘉定院区介入中心，血管外科冯家垣医生团队为危在旦夕的Luis实施了“肠系膜上动脉支架置入术”，撑开了原本已经闭塞的肠系膜上动脉血流通道。

团队进一步通过IVUS（血管内超声）技术确认：支架形态良好、贴壁完美，夹层影完全消失，各分支血管显影清晰。历经整整两个小时的奋战，手术顺利完成，当Luis被推回病房时，剧烈的腹痛已大大缓解。术后第1天，Luis腹痛就明显好转。

“这次经历改变了我的人生。”Luis感慨道，“如果不是在中国，不是在上海得到如此及时和专业的救治，我很可能会重蹈父亲的覆辙。”原来，Luis的父亲三年前在葡萄牙也突发了同样的肠系膜上动脉夹层。当时他父亲接受了传统的开放式手术，但最终因病情过重没能抢救过来，Luis甚至没来得及赶回去见他最后一面，这成了他心中永远的痛。

“原本以为我也需要开大刀，没想到瑞金的微创血管手术这么快就让我恢复了，给了我第二次生命。”Luis表示，出院后他将返回葡萄牙安心静养。

我院作为F1赛事定点保障医院，从赛道医疗点的敏锐识别、急诊绿色通道的无缝衔接，到多学科协作（MDT）与手术团队的精湛“技术”，都凸显了国际化的医疗水平。



□ 撰文 | 温兆琦

2毫米印戒细胞癌“藏”在胃里，嘉定院区成功切除

37岁的张女士（化名）是个风风火火的上班族，忙起来总脚不沾地，直到去年11月，她的胃部突然出现了挥之不去的隐痛，她来到嘉定院区消化内科，寻求专业帮助。面对张女士的诉求，接诊的钱爱华医生为她做了胃镜检查。就在这次胃镜检查中，钱医生发现有一个极小的微小褪色点，藏在正常黏膜之中，若非仔细，几乎会被彻底忽略。“这个病灶不对劲。”她心中一紧，当即决定对该部位进行活检。

几天后，活检结果如同晴天霹雳：印戒细胞癌，一种恶性程

度度高、转移速度极快的胃部恶性肿瘤。经过仔细分析，结合张女士的具体情况，钱医生制定了一套精准且极具挑战的诊疗方案：采用超高清胃镜再次进行检查，依托超高清内镜系统的优势，细致排查胃部每一处黏膜，一旦找到可疑病灶，立即在内镜下切除，再通过精细化病理评估，决定是否需要追加外科手术。

“与普通胃镜相比，超高清内镜系统分辨率大幅提升，搭配电子放大功能，相当于给胃肠检查装上了‘显微镜’，能够清晰捕捉到黏膜表层细微的结构变化。”

消化内科邹多武主任解释，针对这份特殊的微小病灶标本，病理科王婷医生和笕倩医生采用1毫米的精细切片标准开展检测，同时完善免疫组化检查，全力排查每一处细微组织，确保不遗漏任何微小的肿瘤组织。“病理结果显示在切除的组织中，找到直径仅2毫米的印戒细胞癌病灶，且各项指标均符合内镜下治疗的标准，根据《胃内镜黏膜下剥离术围手术期指南（2025版）》共识，无需追加外科手术。”钱爱华医生欣慰地说。听到这个好消息，张女士喜极而泣。

□ 撰文 | 祁洁

【简讯】

为进一步锚定发展方向、凝聚行业合力、细化年度工作部署，全力推动毕业后医学教育信息化建设，2026年3月13日，新一届毕业后医学教育信息化工作委员会第一次会议在我院转化医学中心一楼报告厅召开。中国医师协会副会长奚桓、毕教综合考评部主任李鸣莉、信息部主任荆涛，信息化工作委员会等出席会议。会议由新一届毕业后医学教育信息化工作委员会主委、我院党委书记胡伟国主持。

□ 撰文 | 徐艺菁

2026年广慈临床导师一站式学生社区思政活动圆满举办

为深化“一站式学生社区”综合管理模式改革，落实立德树人根本任务，2026年3月31日，广慈临床导师一站式学生社区思政活动在医学生生活园区举行。我院党委副书记俞郁萍、上海交通大学医学院学生工作指导委员会副秘书长戴佳颖、瑞金临床医学院党总支书记顾倩等出席，与优秀青年临床导师、青年医学生

代表齐聚一堂，通过多元化的活动形式，搭建师生深度交流平台，厚植青年医者的家国情怀与仁心底色。

我院党委副书记俞郁萍为活动致辞。上海交通大学医学院学生工作指导委员会副秘书长戴佳颖宣读结对名单，来自各个科室的优秀临床导师与各个学生党支部结对。活动最后设置专题宣讲环节。

普外科副主任医师、副教授、教育部“教育家精神”巡回宣讲团成员叶枫老师，带领全体师生深入学习王振义院士的崇高精神。本次2026年广慈临床导师一站式学生社区思政活动，将专业教育、人文教育与思政教育深度融合，既是一场温暖的师生相聚，也是一次深刻的思想洗礼。

□ 撰文 | 杨雨逢 陈书畅

“蓝小医”用实际行动向雷锋同志致敬

今年3月5日是第63个学雷锋纪念日，我院“蓝小医”志愿服务队作为中共一大纪念馆指定服务团队接受授旗，并在纪念馆旁开展“传承红色基因，守护初心之地”健康咨询医疗服务，为市民与游客提供专业医疗指导。

学雷锋周期间，“蓝小医”的暖心行动遍布城市各处：上门探望慰问52位90岁以上结对全国劳模，为老人送上健康咨询与关怀；走进上海市第一社会福利院开展“瑞意融融福满园，医心相伴护安康”敬老主题公益活动；奔赴奉贤区头桥街道分水墩村开展“志愿焕新暖春日·巾帼同心庆元宵”健康咨询活动，将三甲医疗服务送到百姓家门口。

3月5日，在“蓝小医”五周年志愿服务分享会上，“蓝小医”志愿者们齐聚一堂，共同回顾那些温暖瞬间。会议由团委书记杨溢主持。“蓝小医”志愿服务团队队长高琛妮作《“蓝小医”五周年志愿服务工作回顾》，讲述了自2021年建党百年时正式成立以来，蓝小医创新开展的各类公益项目，以及瑞金青年倾情奉献的故事。

全国劳模黄宝妹亲临现场，在讲话中深情回顾了自身经历，分享四句心得：“医德为先心态好，做人为了精神好，适度运动身体好，以和为家家风好”，号召大家团结奋斗终身。随后，刘佳琳、李浩升作为“蓝小医”青年代表分别分享了他们参与不同公益项目的志愿服务体会，朴实真挚，打动了在场的每一个人。分享会上还表彰了20位来自不同岗位的瑞金医院优秀青年志愿者，感谢他们用行动诠释“广博慈爱·追求卓越”的院训精神。

我院党委书记胡伟国从自己儿时学雷锋的体会谈起，他指出，“蓝小医”不仅是瑞金青年奉献善爱的舞台，更是瑞金医院的重要公益品牌。过去五年，“蓝小医”们用实际行动诠释青年担当，新的一年期待不断创新公益服务项目，为更多需要帮助的人提供全方位、有温度的医疗关爱服务。他勉励瑞金青年们，学雷锋虽需牺牲自己很多时间去奉献，但在这个过程中我们也在成长和净化自己的心灵，让自己成为一个高尚的人。

□供稿 | 团委

我院举办庆祝第116个国际劳动妇女节主题活动

(一版下转)

3月6日，我院以“巾帼耀瑞金，医路绽芳华”为主题，在科教楼二楼报告厅举办庆祝活动。院领导、终身教授、各界嘉宾与百余名女性医护代表齐聚一堂，共同致敬这份巾帼力量。

舞蹈社演绎的《宋韵灯影》惊艳亮相，正式拉开整场活动的帷幕。妇委会主任、副院长邱力萍宣读凡尘瑞金最美女性获奖名单。随后，院领导、终身教授与交大医学院妇委会常务副主任诸海英、凡尘基金捐赠人孙敏、执行人迟文绮分别为获奖者颁奖。

2022-2024年度上海市三八红旗手、老年病科荣岚作为先进代表发言，分享了扎根临床多年的感悟，祝愿每位女性都芳华自在，初心不改。

党委书记胡伟国在讲话中表示，瑞金医院的巾帼同仁以坚守与热爱撑起了医院的半边天，是医院最温暖坚韧、不可或缺的力量。他结合自身外科从医经历谈到，初入职场时女老师的严格要求满是用心栽培，手术遇困时护士姐妹耐心点拨、暖心相助，男医者的成长始终离不开女性同仁的智慧与支持。他指出，各位女同仁既是岗位上恪尽职守、冲锋在前的医务工作者，也是家庭中温柔坚韧的女儿、妻子与母亲，在岗位与小家之间默默扛起责任。他代表医院男同志向大家致以诚挚谢意，并祝愿大家在坚守使命、拼搏奉献的同时，好好关爱自己、守护小家，收获幸福。

“凡尘瑞金”最美女性获奖者代表共同献唱《花开中国》，活动在悠扬歌声中结束。

市局级行业获奖者

2022-2024年度上海市三八红旗集体	国产质子治疗系统临床开拓创新团队
2022-2024年度上海市三八红旗手	荣岚
2025年第九届“中国女医师协会五洲女子科技奖”	潘萌
2025年度上海市女医师协会“杏林芳华·荣耀绽放”风采奖	刘瑛
2025年度上海交通大学三八红旗集体	护理部
2025年度上海交通大学三八红旗手	任红
2025年度上海交通大学医学院三八红旗手	张欢
2025年度上海交通大学比翼双飞模范佳侣	瞿晴、张俊家庭 吴颖为、谢静远家庭
2025年度上海交通大学医学院比翼双飞模范佳侣	朱晓燕、周春华家庭

“凡尘·瑞金最美女性”获奖者

最美女性奖(按姓氏笔画排列)		最美女性提名奖(按姓氏笔画排列)	
医务二处	王蕾	呼吸与危重症医学科	汤葳
神经内科	邓钰蕾	口腔科	田森晶
肾脏内科	任红	烧伤整形与创面修复科	沈晓娟
精神文明办	张璐	耳鼻咽喉科	徐英
内镜介入中心(嘉定院区)	贺贇	检验科	刘广瑾
生殖医学中心	徐步芳	老年病科	张永怡
运行保障部(嘉定院区)	顾震瑶	胸外科	胡璇霞
麻醉科(嘉定院区)	董榕	血液净化中心	潘孝婷
重症医学科	谭若铭	呼吸监护室	姚屹瑾
血液内科	赫洋	病理科	顾怡瑾

□撰文 | 祁洁

被瑞金医生“盯”着20年的她，回来报喜了

“许主任，您还记得我吗？我来跟您报喜啦！20年了，您还是这么年轻！”刚生下二胎3个月的小陈女士(化名)笑着对儿内科许春娣主任医师说，眉眼间满是感激。

二十年前，小陈因肛瘘反复不愈、腹痛便血，在当地多家医院辗转求医却始终无法确诊，身体极度虚弱。家人抱着最后希望带她来到我院，刚从美国学成归来的许春娣医生迅速明确诊断其为克罗恩病，并第一时间制定了治疗方案。彼时国内对儿童克罗恩病认知有限，诊疗条件也较为薄弱，许春娣不仅为小陈完成关

键检查、找准病根，还体谅其外地就医的不易，将私人手机号留给家属，这串手机号，成了小陈一家的“救命符”。诊疗期间，许春娣医生始终悉心关照小陈，叮嘱家长以孩子身体为先，这份贴心陪伴让小陈倍感安心。从儿科到消化内科，从上学到工作，从结婚生一胎到怀二胎，小陈人生的每一个重要节点，都有许春娣医生的保驾护航。小陈拉着许医生的手感激道：“我真的太幸运了，遇到了您，遇到了医护姐妹们，您们都是我的救命恩人，瑞金这个地方，总让我觉得特别安心。”

在我院儿内科，这样被医护人员温柔守护的患者，远不止小陈一个。作为需要长期管理的终身性疾病，克罗恩病患者离不开持续的医疗陪伴与专业指导，儿内科的医生们便成了这些孩子的专属“家庭医生”，对每位小患者的情况都如数家珍。他们与患者从素不相识到胜似亲人，一路陪伴他们长大成人，也让医学有了最温暖的模样。正如许春娣主任医师所言：“做医生不能只单纯看病，更要做研究型医生，读懂每个患者的病情背后的原因，才能真正帮到他们。”

□撰文 | 祁洁



第26个全国爱肝日来临之际，3月15日、3月20日，感染科谢青教授领衔十余位资深专家及护理团队，分别在总院、嘉定院区开展义诊，为近百名肝病患者提供一对一咨询解答，并开展乙肝、丙肝筛查、肝脏弹性硬度检测及代谢相关脂肪性肝炎基因检查。

□供稿 | 感染科
□拍摄 | 涂爱娜

3月12日，我院中枢神经系统肿瘤多学科(MDT)举行联合义诊，一站式解决中枢神经系统肿瘤相关咨询。中枢神经系统肿瘤MDT汇聚神经外科、内分泌科、放射诊断科、放射科、病理科等十余科室专家力量，聚焦各类中枢神经系统良恶性疾病综合治疗。自2015年起，团队连续11年开展“首脑卫士”大型义诊，为广大患者提供免费咨询服务。

□供稿 | 神经外科



瑞金医院无锡分院迎来七岁生日

3月26日，瑞金医院无锡分院迎来了七岁生日。医院用一场义诊回馈百姓，用一份温情致敬职工，以最朴素的方式庆生。

上午8时，门诊大厅已是人头攒动。总院及分院心血管内科、消化内科、骨科、普外科等多个学科的资深专家齐聚一堂，组成“名医义诊团”，为市民提供免费健康咨询、报告解读、用药指导等服务。

在服务百姓健康的同时，为了让奋战在临床一线的同事们感受到院庆的喜悦与温暖，食堂精心准备了“春日限定”美食：软

糯清香的青团、细腻绵密的法式慕斯、醇香浓郁的酸奶……中午，院长邵洁、党委副书记袁锦祥共同切蛋糕，亲手送到职工手中，向全院干部职工多年来的辛勤付出致以诚挚感谢。“七年风雨同舟，感谢大家的坚守与奉献。”邵洁院长说。站在新的起点上，无锡分院将继续以公益之心、专业之能、人文之暖，守护一方百姓安康，续写“家门口的瑞金”新的精彩篇章！

□供稿 | 无锡分院

她不会英语不会中文，却在瑞金做了台大手术……

“感谢上海的医护人员，是你们给了我第二次生命！”病房里，来自乌克兰的68岁娜塔莉亚(化名)紧紧握住主刀医生赵良超的手，眼中满是感激。这位患者既不会英语，也不会中文。语言不通、跨国求医、肿瘤巨大且位置凶险——重重困难叠加，她却最终在上海顺利完成了一台被称为“外科手术皇冠上的明珠”的胰十二指肠切除术，并在康复后即将出院。

在沪工作的乌克兰老师阿莱克斯面带愁容走进了嘉定院区赵良超副主任医师门诊。他的母亲，68岁的娜塔莉亚，一个多月前在乌克兰当地医院出现腹痛、体重骤降等症状，在进行胃镜检查后诊断为十二指肠恶性肿瘤，侵犯胰腺，压迫下腔静脉，当地医院表示无法治疗，建议回家等待。仔细阅读了患者的CT影像后，赵良超医生发现尽管肿瘤很大，直径约9cm，且压迫周围血管脏器，

但却没有侵犯到肝动脉、门静脉等重要血管，有机会通过胰十二指肠切除术来获得根治效果。听到消息的娜塔莉亚毅然决定飞越万里前来中国求医。在辗转多国，历经半月的签证、30多个小时的飞行，患者终于抵达医院，然而新的问题又摆在医护人员面前，娜塔莉亚不会说英语，更不用说中文了，而医院里也没人会乌克兰语。正在大家一筹莫展之际，老太太突然表示自己会说法语，问

题遂迎刃而解，原来瑞金医院长期以来都有法语教学的传统，许多医护人员都能熟练应用法语和英语来交流。解决了沟通问题，赵良超团队迅速为其展开全面评估，制定了详细的手术方案。从术前准备，围术期监护，到术后康复，护理团队提供了无微不至的关怀，使得娜塔莉亚顺利度过了手术难关。如今，娜塔莉亚术后恢复良好，已在肿瘤科接受下一阶段的综合治疗。 □供稿 | 普外科

一到春天血压就容易飘？教你几招，稳压又养生

春风送暖，万物复苏，可不少高血压朋友却犯了愁：血压计上的数字开始“上蹿下跳”起来，让人心里格外不安。

深度解析：为何春季血压易“抬头”？

中医视角：春季阳气升发，肝气随之旺盛。老年人肝肾阴虚，阴不制阳，易致肝阳上亢，引发血压升高。

现代医学解释：立春后气温仍有反复，气温变化、昼夜温差大导致血管收缩舒张频繁；春节后生活节奏改变、饮食变化等综合因素影响血压稳定。

实战指南：春季稳血压，怎么做？

1. 饮食调养：清淡平补，助肝养阳

遵循立春“增甘少酸”的饮食原则，甘味食物能健脾和胃，继而弥补因肝气过度升发而制约脾胃运化功能的影响。

增甘少酸：适当增加山药、大枣等甘味食物，减少醋、山楂等酸性食物。

时令蔬菜：多食芹菜、菠菜、荠菜等春季鲜蔬，辅助降压。

控制钠盐：每日食盐量控制在5克以下，警惕隐形盐（酱油、咸菜等）。

2. 起居有常：春捂勿解，顺应阳升

立春后的“春捂”并非一时之举，此时阳气初升但未隆盛，气温冷暖不定，贸然减衣易让寒邪入侵，扰乱阳气升发节奏，加重血压波动。

“春捂”有道：重点保暖头颈部、腰腹部，早晚温差大时不急减衣。

作息规律：早睡早起，中午可小憩30分钟，避免过度疲劳。

情绪平和：多听舒缓音乐，与亲友交流，避免情绪剧烈波动。

3. 适度运动：舒缓升阳，择时而行

立春后阳气升发有规律，此时锻炼能顺应升阳之势，疏解肝气、畅通气血。

最佳时间：上午9-10点阳气升发时。

推荐项目：太极拳、八段锦、散步（每日6000步左右）。

注意要点：运动前热身，避免清晨过早外出，注意保暖。

4. 监测管理：心中有数

立春后血压波动更具阶段性，需强化监测，做到早发现、早调护。

监测频率：早晚各测一次，记录变化趋势。

警惕信号：持续头晕、头痛、心悸时应及时就医。

遵医嘱用药：不随意增减降压药，定期复诊调药。

紧急预警：血压不稳何时该就医？

当出现以下情况时，请务必重视：家庭自测血压持续 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ；出现剧烈头痛、视力模糊、胸痛等症状；原有症状明显加重。

特别提醒：血压波动正常范围昼夜波动在 20mmHg 内属正常生理现象，不必过度焦虑。

避坑指南：控血压要避开哪些误区？

误区一：因血压暂时稳定自行停药。

误区二：认为保健品能替代药物治疗。

误区三：春季盲目“进补”，需辨证施治，切忌乱补。

□老年病科 | 顾颖 潘莉倩 朱文华

又忙又累状态不佳？想要养出好状态，先做好这几件事

饮食篇：

回归天然，适配才是养生关键

真正的饮食养生，建议以少加工的天然食物为主，搭配均衡多样的食谱，多吃新鲜的膳食纤维类食物。同时，根据年龄调整进食量至关重要。

青春期、孕期女性：别过度控食，应顺应生理特点保证摄入量，为身体发育和胎儿成长提供充足能量。

中年及老年女性：因激素和代谢变化，可适当减少三餐量，重点调整饮食结构，找到身体无负担的饮食平衡点。

运动篇：

适宜为上，倾听身体的声音

生命不息，运动不止，但女性运动的核心从不是“量”，而是“适合”。切记不要在身体疲劳时盲目锻炼，更不要刻意加大运动量和时长。顺着身体的感受来，才是有效的运动。

睡眠篇：

放下焦虑，睡不好也无需内耗

现代社会里，“睡不着”成了很

多人的常态，而女性因对外界更敏感、激素易波动，更是失眠的高发人群。但其实入睡困难、早醒并不可怕，不必因此陷入焦虑和自我否定。试着接纳这份“不完美”，慢慢调整状态。

户外篇：

拥抱阳光，解锁维生素D天然补给

现代研究提示：阳光能帮助身体转化活性维生素D，维生素D可以增强身体各方面机能，尤其对女性的生育能力、骨骼健康等方面的作用无可替代。建议大家抽点时间走出室内，感受阳光下的自然之美，让身体好好“充电”。

心理篇：

关注自我，特殊时期别硬扛

心理健康的重要性早已被大家认可，而女性的一生，总有一些激素剧烈波动、环境发生变化的关键节点，更容易出现心理失衡。青春期、怀孕生产、哺乳育儿、更年期……这些阶段里，身心平衡很容易被打破。若一味硬扛，可能会出

现焦虑、抑郁、急躁、抱怨等轻度情绪问题，甚至惊恐发作、自伤倾向等严重失代偿表现。

体检篇：

重视筛查，读懂报告不慌张

随着“治未病”的理念深入人心，定期体检早已成为大家的共识，而女性体检一定要关注针对女性器官的检查，做到合理选择体检项目。

妇科方面：常规宫颈筛查推荐“高危HPV检测+宫颈细胞学筛查”，子宫附件检查以“妇科超声”为主，也可根据需求做妇科肿瘤血液筛查、卵泡期性激素基础值测定等更有针对性项目。

乳腺保健：可选择乳腺三维超声，中老年女性还需补充乳腺钼靶摄片等。

拿到报告看到“异常”不必慌，及时到对应专科就诊，让医生解读报告并制定后续检查或随访方案，让体检真正发挥疾病预防的作用。

□妇产科 | 唐晓健

一天吃几个鸡蛋最好？1个，2个还是3个？

辟谣：鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血压？

正常人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制，一旦摄入胆固醇增加，则体内合成的胆固醇会适当减少。每天吃1颗鸡蛋，有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明，每天摄入3个以内的鸡蛋，有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白（坏胆固醇）水平，对血脂健康有益。

建议：每天吃几个鸡蛋最科学？

1. 正常成年人

建议每天吃1个鸡蛋（包括蛋黄）。正常成年人每周应摄入280~350克蛋类，以一个鸡蛋50~60克计算，大约是每周吃6~7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

2. 特殊需求人群

孕期、哺乳期、青春期学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士，

建议一天最多吃3个鸡蛋。当然，如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物，则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量，依然保持每天1个鸡蛋就可以。

3. 高血脂人群

要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过1个，一周不超过5个。如果摄入了较多高胆固醇食物，就要相应控制鸡蛋的摄入，比如吃半个，或者只吃2/3的蛋黄。

4. 肥胖人群

尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多，但依然不建议吃太多。如果肥胖的同时血脂水平高，那也要按照前述建议，每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

警告：这些鸡蛋最好不要吃！

1. 溏心蛋

一般鸡蛋中可能会携带沙门氏菌，如果在烹饪过程中没有充分煮熟，就可能会有残留，吃后可能会引发腹泻、呕吐、发烧等问题。如果实在喜欢吃溏心蛋，建议选择可生吃的灭菌蛋。

2. 生鸡蛋

生鸡蛋的营养其实并不如熟鸡蛋。生吃时，鸡蛋所含的蛋白质只有60%能被消化吸收，生鸡蛋的蛋清中也有阻碍维生素B7吸收的成分。此外，鸡蛋的外壳非常容易沾染鸡粪，吃生鸡蛋也会有被病菌感染的可能。

3. 茶叶蛋

茶叶和鸡蛋本身都是很好的食物，但在制成茶叶蛋的过程中，茶叶中的鞣酸会与鸡蛋中的蛋白质结合，产生鞣酸蛋白，从而抑制肠道蠕动，延长粪便的排出时间。

□供稿 | 健康体检中心

肚子痛到底是哪在痛？一文看懂疼痛位置，建议收藏

谁还没个肚子疼的时候？但不起眼的腹痛，背后可能藏着大风险。医生常将腹部划分为“九宫格”，不同位置的疼痛，对应着不同内脏的问题。快学习起来，掌握这张“地图”，关键时刻能救命。

■右上腹：肝胆“重灾区”

右上腹主要包含肝脏和胆囊。

典型表现：饱食油腻后出现持续性胀痛或阵发性绞痛，可放射至右肩背部，伴恶心、呕吐，有时出现黄疸（皮肤或眼白发黄）。

常见疾病：急性胆囊炎、胆结石。

高危人群：40岁以上、女性、肥胖或多产者。

应对建议：首选肝胆超声检查；轻症可抗感染治疗，反复发作或重症需手术（如腹腔镜胆囊切除）。

■中上腹：胃、十二指肠与胰腺“交汇点”

此区域涉及胃、十二指肠及深藏其后的胰腺。

胃/十二指肠问题：烧灼感、隐痛，与饮食或情绪相关，饭后或空腹加重，多为胃炎或消化性溃疡。确诊靠胃镜。

胰腺急症：暴饮暴食或大量饮酒后突发

剧烈、持续性上腹痛，呈“腰带样”向背部放射，伴频繁呕吐——警惕急性胰腺炎，属危重症！

应对建议：节制饮食、限酒；疑似胰腺炎需立即就医，做增强CT评估。

■左上腹：脾脏“脆弱区”

脾脏位于左上腹，血供丰富但质地脆。

危险信号：左上腹受撞击后出现隐痛，放射至左肩（Kehr征），迅速出现面色苍白、冷汗、心悸、意识模糊——提示脾破裂出血。

应对建议：外伤后腹痛不可轻视，一旦怀疑脾破裂，必须紧急手术止血+输血抢救。

■左右侧腹：泌尿系统“通道”

双侧腰部至侧腹为肾脏和输尿管所在。

典型表现：一侧突发刀割样绞痛，向下腹、腹股沟、会阴放射，伴血尿、恶心——高度怀疑输尿管结石。

应对建议：CT平扫（尤其CTU）最准确；小结石（ $<6\text{mm}$ ）可多喝水+跳跃促进排出；预防关键：每日饮水1.5-2升，保持尿液清亮。

■中腹部（脐周）：小肠“盘踞地”

脐周周围是5-7米小肠所在。

急性肠炎：阵发性绞痛、肠鸣音亢进、腹泻、发热，多由感染或食物中毒引起。

肠梗阻：腹胀、呕吐、停止排气排便，CT可见“气液平面”；若不及时处理，可致肠坏死、穿孔。

应对建议：注意饮食卫生；有手术史或疝气者更需警惕肠梗阻。

■右下腹：阑尾“专属领地”

右下腹痛首要考虑急性阑尾炎。

典型特征：“转移性右下腹痛”——先上腹或脐周隐痛，数小时后固定于右下腹（麦氏点），按压剧痛，松手更痛（反跳痛）。

应对建议：一旦出现典型症状，应尽早就医；多数需手术切除（腹腔镜微创），延误可致穿孔、腹膜炎。

■左下腹：乙状结肠“终点站”

此处为粪便储存区，也是结肠病变高发区。

功能性问题：便秘、肠易激综合征，表现为胀痛，便后缓解。

危险信号：长期腹痛+大便习惯改变

（便秘腹泻交替）、粪便变细、带血或黏液、体重下降——警惕结肠肿瘤或炎症性肠病。

应对建议：40岁以上或有家族史者，出现异常排便应及时做肠镜。

■中下腹（盆腔区）：男女有别

此区域脏器性别差异大，病因复杂。

共性问题：膀胱炎——尿频、尿急、尿痛，伴下腹坠胀。

女性急症：宫外孕、卵巢囊肿蒂扭转——突发剧痛、停经、阴道流血，可致休克。

男性急症：急性前列腺炎、睾丸扭转（青少年多见，阴囊剧痛、睾丸上提）。

应对建议：育龄女性腹痛必查妊娠（血HCG）；结合超声、尿检明确诊断。

■就医指南：腹痛就医“情报清单”

向医生清晰描述以下信息，可加速诊断：疼痛位置及是否放射；疼痛性质（钝痛、绞痛、刀割样等）；起病时间与变化过程（如是否转移）；诱因（饮食、饮酒、外伤等）；伴随症状（发热、呕吐、黄疸、血尿、黑便等）；既往病史（手术、胆石症、服药史等）；女性患者：末次月经、是否可能怀孕。

□急诊科（嘉定）| 孔雷