

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



台州市肿瘤医院发起 蒲公英助燃生命项目 已募集60多万元 期待更多爱心人士参与

本报讯（记者朱丹君 通讯员张芮）9月5日是我国第六个 中华慈善日。当天，台州市肿瘤医院联合温岭市慈善总会，在 腾讯公益平台发起 蒲公英助燃生命项目，旨在为癌症患者点亮希望。本次公众筹款目标是30万元，期待更多爱心企业、爱心人士的助力。

今年3月，温岭市卫健局、温岭市慈善总会、台州市肿瘤医院共同成立了 蒲公英慈善基金，用于帮助在台州市肿瘤医院住院需要手术治疗而家庭困难的恶性肿瘤患者，涵盖肺癌、胃癌、食管癌、宫颈癌、卵巢癌、大肠癌、喉癌、肝胆胰恶性肿瘤等11个病种。同时，医院还进一步完善了《蒲公英慈善基金项目管理办法》，让健康扶贫项目真正落实到需要帮助的患者身上。

我想坚持下去，把病看好。在台州市肿瘤医院肿瘤内科病房，老徐独自一人孤零零地躺着。被确诊为肺癌后，老徐一开始放弃了昂贵的免疫治疗，只能选择常用的治疗手段。当接到医院送上的慈善基金后，老徐感动不已，重新燃起了与疾病斗争的勇气。

据国家癌症中心统计数据显示，我国每年新发癌症病例超过350万人。恶性肿瘤已成为严重影响人类健康威胁人类生命的主要疾病之一。因大部分恶性肿瘤患者需要手术、放化疗等多种手段进行综合治疗，而且费用昂贵，目前恶性肿瘤已成为我国因病致贫、因病返贫的重要原因。

1000元、500元、100元 台州市肿瘤医院领导带头募捐，医务人员纷纷响应，汇聚成涓涓爱心细流。我们医院的肿瘤患者，绝大部分来自农村，经济比较贫困。该院负责人说，世界卫生组织已经把恶性肿瘤列为慢性病之一，需要患者与医生密切配合，做好打持久战的准备，在这场持久战中，我们不希望有患者因为经济原因放弃治疗，这是非常可惜的。

让生大病的困难户，也能看得起病。本着这样的初衷，蒲公英慈善基金项目应运而生。前期，医院通过线下募集，现已募集慈善资金60多万元。截至目前，第一批6名困难患者的救助金已经发放到位。该项目实施时间是2021年8月至2022年8月。救助标准视病种而定，救助金额为个人住院自负部分的80%，最高限额为1万元

或2万元不等。

爱心无限，大爱无疆。我们真诚地呼吁，广大爱心企业、爱心人士踊跃参与此次公益众筹活动，让更多的肿瘤患者感受到世间的良善，获得生的希望。

链接：参与方式

方式一

通过微信支付进入 腾讯公益，搜索 蒲公英助燃生命项目，即可进入活动页面进行捐款。集中捐款时间为9月7日-9月9日，每日上午10点开始。

方式二

如有个人或爱心企业想参与，还可以关注医院微信号，直接与台州市肿瘤医院联系。

市一院医疗援疆再启程

带着爱心与责任，他奔赴出生地

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云/文 通讯员周悦纳/图）到祖国需要的地方去。在医院站好最后一班岗，温岭市第一人民医院新生儿科医生秦涛，带着同事与家人的殷切嘱托，于9月6日奔赴遥远的新疆生产建设兵团第一师阿拉尔医院，开启一年半的医疗援疆工作。

援疆工作，责任重大、使命光荣，是人生一次难得的历练。秦涛积极响应国家号召，主动报名参加医疗援疆工作。秦涛说，他祖籍在山东，父母都是支边的石油工人，他在新疆出生、长大，对新疆有很深的眷恋，他想为当地的医疗卫生事业添砖加瓦、贡献力量。

在浙江大学医学院毕业后，秦涛来到温岭市第一人民医院工作，在新生儿科工作有近20年，在新生儿危重症、早产早产儿管理等方面积累了丰富的临床经验。他还在国内外核心期刊发表论文5篇，获台州科技进步二等奖1项，温岭市科技立项1项，院级十大新技术新项目1项。



秦涛说，自己的性格比较急，可能跟工作性质有关。在新生儿重症监护室里，大部分是出生28天以内的宝宝。有的宝宝生下来只有几百克，甚至连呼吸都不稳定，需要严密观察和监护，一旦病情发生变化，要随时做好准备去抢救。

2009年，秦涛到上海复旦大学儿科医院进修新生儿专业。秦涛所

在的医疗团队，成功抢救胎龄不足28周超早产产儿数十例，他们还建立了 早产儿公益随访群，发起最小的粒子亮晶晶 丑小鸭 等公益项目。

前段时间，秦涛跟同事做早产儿随访工作。三年前，出生体重只有590克的宝宝，如今已经长成新小美女了。回忆这些年的从医经

历，虽然辛苦，但是有很多感动的人和事。他在微信朋友圈记下自己的从医心得，这也成为他不断前进的驱动力。

非常感谢家人的理解与支持。秦涛说，他的妻子也是一名医务人员，平时工作也很忙。两人育有两个孩子，老大刚刚上初中，老二还在上幼儿园。因为每天要查房，还要经常值夜班，他陪伴孩子的时间不多，孩子的作业辅导和接送方面，我基本都顾不上。

老二今年刚上幼儿园大班，明年要升小学，那时我都还在新疆，只能让家人多费心。虽然心里有不舍、有遗憾，但是秦涛说，为了做好医疗援疆工作，一切都值得。出发之前，他还认真与本院的援川、援疆医生交流，便于自己更好、更快地投入到援疆工作中。

我会根据对口支援医院的需求，竭尽全力做好本职工作，把我们这里先进的医疗技术和管理理念带过去，做好传帮带工作。同时，秦涛还想将温岭市第一人民医院好的公益项目带到新疆，造福更多的新疆患儿与家庭。

近视、中高度近视、视疲劳、干眼症 这份护眼秘籍，请为老师们转发

本报讯（记者朱丹君 通讯员林雅）随着新学期拉开帷幕，一年一度的教师节即将来临。除了负责日常的教学工作，老师们课后还要批改作业、电脑备课等，高强度的用眼，不仅导致视力状况越来越差，高度近视、干眼症、老花等眼部疾病也会随之而来，给他们的生活和工作带来了困扰。

中国青少年报社调查中心曾通过腾讯网教育频道，对近10万公众进行了 中国教师健康状况调查。调查显示，教师健康仅占10%，亚健康占70%，疾病状态占20%。为此，温岭爱尔眼科医院特意准备了一份护眼攻略，共同守护老师们 心灵之窗。

●视力问题一：长期伏案工作的各位老师，要是觉得眼皮沉重、眼刺痛、眼胀痛、视物模糊、畏光、流泪等，说明可能中枪视疲劳了。视疲劳容易导致近视加深、阅读时易串行、注意力无法集中等。

缓解秘籍：备课持续时间不要超过1小时，注意中间休息；每使用电脑、手机等电子产品40分钟，应远眺休息10分钟。工作之余，请多参加户外活动，可以促进眼部血液循环，还可以帮助眼部肌肉和神经得到放松。夜间使用电子产品，最好在明亮的环境下，以减少对眼球的刺激及伤害。可选择舒适度高具有抗疲劳功能的镜片，缓解视力

疲劳。

●视力问题二：老师在长期伏案工作过程中，注意力往往是高度集中的，眨眼次数少，泪液蒸发加快，极易诱发干眼症。常表现为眼疲劳、异物感、干涩感等。

缓解秘籍：下意识增加眨眼频率，有利于泪液的分泌，1分钟眨眼次数应在20次以上。当眼睛突发干涩，可以使用人工泪液缓解，但不要过度使用，否则也会加重眼干。双手搓热放在眼睛上或用热毛巾。蒸汽眼罩热敷眼以促进眼部血液循环。

●视力问题三：老师每天要批改大量的作业，年长些的老师过度用眼，会比普通人更早进入老花眼状态，即 早老花。比如裸眼时

比较难看清手机按键或文字信息、离物体较近距离工作时会头痛、看近距离物体时要眯起眼睛才能看清等症状。

缓解秘籍：有空就利用眨眼来放松、维护眼肌。同时，多做眼部健康操，活动眼球，能促进眼内血液循环、按摩活动晶状体和睫状肌。日常可用枸杞、龙眼肉、杭菊花、绿茶等泡水喝。

另外，记者从温岭爱尔眼科医院了解到，医院还推出专属老师们的特别节日福利。老师们可凭教师证（及直系亲属），验配框架镜可享6.9折优惠（仅限框架镜）。原价2580元护眼台灯，凭教师证可享7折优惠等。

有书共读 手机微课堂上线 引领创建党建学习新模式

本报讯（通讯员王敏慧）在 两学一做 学习教育中，台州市中西医结合医院护理党支部率先创新，拓宽党建知识学习沟通互动途径，利用护理党支部微信群，开设了 两学一做 手机微课堂。护理党支部书记梁美丽把精选的 两学一做 知识整理成图文、录音来进行学习与交流，得到了支部党员的认可与赞许。

在这次成功的探索创新指导下，梁美丽将党建学习微课堂进一步拓展到全院党员干部范围，利用该院微信公众平台，设立了 美丽党建说 学习专栏，将微课堂内容转发至医院各个微信群（管理群、科室群等），努力使党员干部学习达到全覆盖，促进学习教育质量和效果双提升。

2020年6月，《习近平谈治国理政》第三卷正式发行。考虑到临床一线职工日常工作繁忙，2020年11月23日，该院将 美丽党建说 改版为《党建学习·有书共读》栏目，每周一期，运用文字和语音朗读方式发布学习任务，旨在让职工们利用碎片时间进行深入学习。同时，护理党支部鼓励并组织各位党员随时将自己所学所得分享给大家，或一句话，或三言两语，或一篇小文，内容长短不限，只求真情实感。这一互动方式极大地增强了广大党员干部的学习参与热情，提高了学习效果。

2021年4月，医院通过《有书共读》栏目，系统开展了中国共产党简史学习。《有书共读》开栏以来，已推送22期，总阅读量5000余次。该院急危重症党支部王永卫说：线上听读的形式特别适合我们，平时工作繁忙，没有时间，也没有精力去翻阅党史，这种 听 的方式灵活机动，在上下班途中或者睡前这样的碎片化时间即可进行学习。

大咖来会诊

近期，这些 大咖 要来

本报讯（记者朱丹君）想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学 大咖 来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

台州骨伤医院

每周六或每周日，浙大二院骨科副主任叶招明主任医师领衔的骨科医疗团队来院会诊，并开展手术指导。

●台州恩泽医疗中心（集团）温岭东方医院

周一一全天，温岭市第一人民医院感染科蔡丽敏主任医师，来院坐诊。

每周二全天，恩泽医院神经内科王仙伟主治医师，来院坐诊。

每周六上午，恩泽医院骨科主任朱让腾主任医师，来院坐诊。

每周四下午，恩泽医院妇产科潘一红主任医师，来院坐诊。

每周四全天，恩泽医院消化内科/内镜中心，沈玲燕副主任医师，来院坐诊。

每周六上午，恩泽医院甲乳外科江国斌副主任医师，来院坐诊。

周一至周五，台州医院重症监护室陈鹏副主任医师，来院坐诊、查房。

周一至周四，台州医院骨科马毅主任医师，来院坐诊。

温岭仁诺康复医院

9月18日，邵逸夫医院康复医学中心主任李建华主任医师，李扬政副主任治疗师，将来院坐诊、查房。

每周二、四，温岭市第一人民医院感染科蔡丽敏主任医师，将来院坐诊。

每周三，台州地区肾脏病学科带头人、秘书长，吴光华主任医师，将来院会诊。

每周五，北京同仁堂特聘中医专家李天成资深主治中医师，将来院坐诊。

每周日，温岭市第一人民医院内分泌科主任医师陈恩福主任医师，将来院坐诊。

温岭爱尔眼科医院

每周四，原台州市立眼科医院院长、温岭爱尔眼科名誉院长麻张伟主任医师，将来院会诊、手术。

科普之窗

主办单位：市科协 温岭日报

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

绿豆汤 解暑 靠谱 解毒 不足

流言

炎热的夏季里，长达40天的三伏天，温度最高且潮湿闷热，是最难熬的。很多家庭会熬上一盆绿豆汤放在冰箱里冷藏起来，口渴的时候喝上一碗，爽口又消暑。不过，就是这碗平平常常的绿豆汤，还产生了很多说法，比如常喝能 解毒、肠胃不好的人少喝为妙

真相解读

绿豆是高蛋白低脂肪的优质杂豆？

要想了解绿豆汤，就得先了解下它的主角

绿豆。根据《中国居民膳食指南》的推荐，每人每天建议吃50~150克全谷物和杂豆，而绿豆就属于杂豆的一种。

从绿豆本身的营养上来看，它具有高蛋白、低脂肪的闪光品质，并且富含膳食纤维，可以增强饱腹感、预防便秘。需要注意的是，虽然绿豆中的蛋白质含量较为丰富，但是它富含赖氨酸而缺乏蛋氨酸，而大多数谷类食物都富含蛋氨酸而缺乏赖氨酸，所以不妨将绿豆和谷物类食物搭配起来食用，这样能充分发挥蛋白质的互补作用，比如：绿豆和大米一起做成杂豆饭或者杂豆粥，建议比例为绿豆：大米=1：3~1：2，同时这种吃法也符合主食粗细搭配的原则，特别推荐给有减肥需求和想要控血糖的小伙伴。此外，绿豆中钙的含量在杂豆中也算优秀，分别是红豆和白扁豆的1.1倍和1.2倍；绿豆的铁含量是鹰嘴豆的近2倍，吃素的小伙伴可以常吃，借以补一补铁。

绿豆如此受欢迎，还要归功于它含有丰富的多酚类物质，这让它具有了很强的抗氧化活性，能够抑制淀粉酶活性，对缓解餐后血糖的上升速度和预防糖尿病都有帮助。特别是在绿豆皮中存在的类黄酮物质，对心血管健康有好处。

绿豆汤 解暑 靠谱？ 解毒 不足？

绿豆常被称作是 夏季解暑小能手，闷热的三伏天里，喝上一碗清爽的绿豆汤，不仅能带走 热气，还能补充水分和营养。绿豆中的钾和维生素B族营养都不错，正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。

所以，要说绿豆汤 解暑 还是有一定的道理的。不过，至于 解毒 这种说法嘛，可就有些夸张了。这个 毒 的定义非常模糊，其实健康人的体内没有那么多 毒 要去解，正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质，都能够通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中，绿豆也并没有什么解 毒 的功效。

（科学辟谣平台）