

上海市级医院“市民健康科普宣传周”和“医院开放日”活动中，国医大师与市民分享健康观、养生经

有些病表现在老年，根或在青年时期

■本报记者 唐闻佳

海派中医因其开放兼容的特质，一直保持着活力，随时代进程传承发展。其间，上海涌现出一批德高望重、医术精湛的名医名家，当前我国中医药领域的最高荣誉——国医大师，更是他们中的突出代表。

近日，2022年上海市级医院“市民健康科普宣传周”和“医院开放日”活动带来《国医大师谈从医路、健康观、不约而同谈到“心”。

慢性防治需求日益凸显，中医智慧现优势

我国60岁以上人群已超2.6亿，占总人口18.9%。随着社会老龄化加剧，国医大师施杞教授直言，对中医骨科医生来说，关心较多的就是慢性筋骨病。

以慢性颈椎病为例，20多年前的发病率也就1%—2%，而今则达到20%—25%，且发病率还在不断上升。再看腰椎病，如今的发病率也不低，约达到25%，50岁以上人群更是达到50%。此外，慢性关节病也困扰着越来越多的人。施杞直言，慢性筋骨病的高发病率带来一系列健康问题，包括对医疗需求提出新要求，对个体的生活质量带来影响，从而也提出一个迫切的现实问题：如何更好预防这类疾病。

早在上世纪90年代，施杞就提出“慢性筋骨病”的概念，并将相关防治方法应用于临床实践。他认为，慢性筋骨病这一类病有其发生发展过程，与年龄很相关，老龄化之后，筋骨衰老，属人体自然退化过程。但他特别强调，大部分的病不是一天之间突然发生的，而是经年累月形成，表现在老年时期的病，根子或埋于青年时期，所以，未病先防、治愈后的康复过程，包括从观念上加以重视，这些都很重要。

无独有偶，国医大师严世芸教授也围绕当前高发的心血管疾病，带市民认识中医“治未病”思想的四个层次——“未病先防、将病救萌、已病防变、愈后康复”。

严世芸特别提示到，所谓“将病救萌”是指，如果感觉到胸部隐隐作痛，或到了高发年龄段，就要有所警惕，在疾病萌芽状态就予以关注。此外，疾病往往有一个由轻到重的发展过程，心血管疾病患者要规律随访，忌情绪波动、过度劳累，以免发生急性心肌梗死等严重后果。

针对心梗病人，他也谈道，经抢救顺利出院后，有些病人或许感觉“难熬过了”，但其实“关口”依旧在，一枚枚支架植入后，疏通了梗塞的血管，但引起梗塞的根本原因并没去掉，故此，调整保持良好的生活方式依然重要。

“中医治未病思想绵延2000多年，中医智慧在疾病发展多阶段都有意义，总结来说



主要是先一步截断，让疾病不要进一步发展。”严世芸说。

中医药防治疫病成效明显，值得进一步研究

新冠疫情席卷全球，在我国的疫情防控一线，总有中医药的身影。中医药这座古老宝库里，蕴藏着什么与大“疫”战斗的密码？严世芸以今春这轮上海战“疫”为例说，我们经历了一段艰苦的防控过程。特别是在疫情严峻的时刻，上海市卫健委、市中医药管理局组织中医药专家每晚会诊重症病例，中西医协作，抢救了一大批老年危重病例。可以说，上海在抗击新冠肺炎疫情过程中，坚持中医药全程介入、贯彻始终，取得了明显的效果。

他谈道，中医药工作者在投入临床防治工作的同时，也进行了临床研究，得出不少令人欣喜的结果。比如，发现对高风险人群、重点人群，使用中医药干预后的感染率风险可以减少40%；没有中医药干预的密切接触人群的阳性检出率是干预人群的3—6倍，这显示中医药在感染预防方面的效果。

“上海在战‘疫’过程中形成了多张中药方子。对无症状感染者、高危人群的研究首次证明了中医药干预对感染者缩短转阴时间、降低重症率的效果。”严世芸认为，在抗击新冠疫情中，上海中医药早期参与、早期

打造实践育人“第二课堂” 上海交大把专业必修课开上“雪龙”号

本报讯（记者姜澎）日前，上海交通大学海洋学院80余名师生在“雪龙”号上开启了《海上实践》课程科教融合教学航次。这是高校首次在“雪龙”号上开设专业实践必修特色课程，也是“雪龙”号的首个科教融合教学航次。

去年，上海交大海洋学院被教育部与自然资源部认定为全国首批科教融合共建平台，并与自然资源部中国极地研究中心开启合作共建。今年，学院联手极地研究中心首次将该课程开到了“雪龙”号上，用实践教学引导学子逐梦深蓝，打造实践育人“第二课堂”。

相关负责人介绍，海洋科学学科具有自身特殊性，既要求学生有追逐蓝色梦想的行业情怀，更需要学生具有在海上艰苦作业、获取一手资料的实践能力，同时还需要具备爱护海洋的意识和责任。此次，除了组织作业实操、科考研究报告会等，上海交大海洋学院还鼓励学生在船上帮厨、打扫卫生，开启特殊的劳动教育。

▲上海交大海洋学院联手极地研究中心将课程开到了“雪龙”号上。（上海交大供图）

■本报记者 唐闻佳

本以为老毛病又犯了，没想到差点截肢！近日，复旦大学附属中山医院接诊了一例急诊病例，患者本以为是痛风发作，结果经感染病科专家抽丝剥茧辨证，从这名患者的工作场所找到了诊断关键线索，为患者免去截肢的风险。

年近50岁的老罗每天往返水产市场从事水产品收送货工作，一双脚长期被水浸湿，他从不为此挂心，每次用水冲干净后就完事。这天一早，他突然觉得左脚背有点疼，以为是痛风又犯了，便贴了药膏，没当回事。不料一周后，他先是脚背连着脚趾，最后整只脚都肿了起来。吓坏了的老罗来到中山医院急诊。相关检查显示，老罗的白细胞已经达到2万多，血糖也有20多，炎症指标降钙素原是正常人的100多倍，若不及时救治，很可能发展成败血症，连脚趾头甚至整个左脚都可能保不住。

听说中山医院感染病科主任胡必杰教授是感染界的“神探”，老罗坐着轮椅来到了胡必杰的门诊。胡必杰仔细观察了老罗的脚，根据急诊化验结果，详细询问。胡必杰对一处细节格外留神：10天前患者剪脚趾甲剪到肉出了点血……

“我当时判断患者得的是‘水暴露后的软组织感染’，肉眼可见皮肤和软组织的感染非常严重。如果不控制，左脚可能会保不住。”胡必杰回忆。

时间就是一切，老罗当天就办理了住院。考虑到患者随时会出现发烧的症状，为了严密监控患者出现血流播散的情况，医生还开出了血培养、心超等检查。第二天上午，老罗果然发烧了，左脚的肿痛更严重，脚底还多出了新的水泡。中山医院皮肤科、骨科、血管外科、整形外科等开展多学科会诊，为老罗开出专属治疗方案——先行切开清创手术，并及时给予针对性抗菌治疗。事实证明，治疗方向是正确的。10天后，老罗可以出院了。“多亏胡必杰教授团队，才保住了我的脚！”回忆整个诊疗过程，老罗感慨不已。

“水暴露后的软组织感染”即有水暴露相关创伤人群发生的相关感染，渔民、水产商人、水灾灾民，以及存在基础肝病、糖尿病等疾病的患者更易感染。老罗从事的就是水产相关职业，且有水暴露相关创伤。胡必杰介绍，对非医疗专业人群，务必要注意破损皮肤的防护，如遇有水暴露相关创伤的发生，应使用无菌水或生理盐水冲洗水暴露后的伤口，消毒并挤出淤血，24小时内及时就医。

胡必杰介绍，如今非传染的感染性疾病发病率更高、病原体种类更多，人体几乎所有器官组织都可能受累。为此，胡必杰已领衔团队将感染病科从“重点关注细菌真菌感染”的2.0版本，升级打造成现在的“感染病诊断、治疗和预防为一体”的3.0版本，并联合中山医院感染管理科、微生物室和抗感染临床药师，组成立体式的“中山医院感染团队”——感染诊疗与防控中心。该中心疑难感染病的诊疗能力处于国内领先水平。

第四季“多多读书月”启动开学大促补贴专场 直补超30万册童书绘本与经典名作

晒娃、买新衣、找教室……九月开学季的到来，让家长们的朋友圈颇为丰富多彩。为“神兽返笼”填一套新装备，开学季书目成为当下热门选择。9月1日，拼多多大型知识普惠行动第四季“多多读书月”与人民文学出版社、上海世纪出版集团、中信出版集团、商务印书馆、中国大百科全书出版社、二十一世纪出版社、明天出版社、接力出版社、理想国与博集天卷等多家国内权威出版社、优质图书品牌一起，联合推出开学大促补贴专场。

自8月24日第四季“多多读书月”启动以来，平台收到各界读者们的热情反馈，家长们对开学季书目的咨询明显增多。为此，“多多读书月”增设开学季补贴专区，精选上百本工具教辅、童书绘本与经典读物。

“我们联合权威出版社、图书品牌一起精选上百本优质书目加码补贴，并集中上新读书月专场活动页面。对于日销破千的热门书目，我们已联系出版方紧急加印，争取为更多小读者和大学生读者送上开学礼物。”“多多读书月”负责人表示。

作为“多多读书月”的老朋友，接力出版社二次携手活动，上新了针对各个年龄段小读者的好书。据其负责人介绍，在读书月活动中，针对3—6岁小读者的书籍销售情况较好。

相较于今年4月第三季“多多读书月”期间推介童书类目居多的情况不同，中国大百科全书出版社为读者带来了更多社科类书目。“通过此前参加读书月活动，店铺销售额得到了很大的提升，也很高兴看到DK系列童书受到读者们欢迎。希望通过这一季读书月的优惠推广活动，可以让青少年及成人读者读到实惠又好的书籍。

第四季“多多读书月”活动期间恰逢暑期与开学季。活动启动一周内，科普百科、大中小学教辅及名著阅读类图书拼单热度持续增高。

收到由NASA联合史密森学会出品的《NASA深空探索》后，上海的庄女士在社交平台分享道：“看完电影《独行月球》后，孩子一直缠着我问天文知识。拼一本科普书，让他从地球出发，自己去探索神秘的深空吧。”而山东烟台的石先生则在第四季“多多读书月”活动中购买了中信出版社的《嘿，原来是表情包》，让家里的“小历史迷”在书中从文物的演变过程，感悟历史的演进。

随着开学季的到来，为方便小读者和大学生一揽子把好书拼回家，本季“多多读书月”启动开学大促补贴活动。自9月1日起，活动共持续十天，百余本精选书目在官方补贴的基础上迎来钜惠，助力儿童及青少年群体的优质阅读。补贴专场书目选自国际安徒生奖、纽伯瑞儿童文学奖等国内外权威童书奖项及出版社推荐名单，内容涵盖中外经典文学小说、趣味科普、历史传记、成长励志、国学古文等众多类别。中国大百科全书出版社引入的“DK儿童百科全书”系列、二十一世纪出版社的“麦克米伦绘本”系列、接力出版社的“名著思维游戏书”与“汽车嘟嘟嘟”系列科普绘本等优质书目悉数在列。

“我们已经连续两次参与了‘多多读书月’活动，这一季为读者带来了社内畅销书和重点新书。”“明天出版社相关负责人介绍，‘包括《戴面具的我》在内的多本重点新书，都是经过出版社内部层层筛选出的品质好书，对于提升孩子阅读理解能力和树立正确的价值观，有不小的帮助。”

▲9月1日起，第四季“多多读书月”活动增设开学季补贴专区，精选上百本工具教辅、童书绘本与经典读物。

▲“多多读书月”活动页“开学书单”专区涵盖了多家权威童书出版社的重点新书。

完全小学的孩子送去了一批特殊的儿童节礼物——包括《中国儿童少年百科》《星星离我们有多远》《飞向太空港》等科普书籍，和他们一起上科普阅读课，同时连线央视“小喇叭”直播间，与鞠萍姐姐、月亮姐姐、春天姐姐直播互动。希望通过这些实打实的创新型公益项目，走近乡村的孩子们，鼓励孩子们要“多多读书”，因为读书“总有答案”。

在一年多的时间里，“为你读书”已先后走进四川大凉山、湖北、新疆、青海、贵州、陕西、安徽、云南、甘肃等地的偏远山区中小学、特殊教育，累计捐赠图书超25万册。在第四季“多多读书月”期间，“为你读书”公益

行动将持续联合地方政府、主流媒体、知名作家走入湖北、湖南、内蒙古等偏远地区中小学，为山区的孩子带去阅读和知识。

自2014年起，“全民阅读”连续9次被写入政府工作报告。据拼多多此前发布的《2021多多阅读报告》调查数据，在2021年两季度“多多读书月”活动期间，来自农村地区的图书订单量、图书交易额同比增长超过154%，来自乡村中小学的图书订单量、图书交易额同比增长超过110%。拼多多相关负责人表示，“我们会持续联合更多社会力量，真正扎下去，为更多偏远山区、乡村的孩子带去阅读和希冀，让孩子们心中有爱，眼中有光。”（杜宇）