

欧米伽-3 具有调节血脂保护心脏功能,专家指出

淡水鱼含欧米伽-3不比深海鱼少

本报讯 (记者 左妍)欧米伽-3具有调节血脂、保护心脏的功能,且鱼油是自然界中能直接提取到欧米伽-3含量最高的物质之一,因此,作为保健品的鱼油一直被人们推崇。但是,昨天在沪召开的欧米伽-3生物科技与人类健康国际学术研讨会上,营养专家指出,鱼油市场鱼龙混杂,导致人们对欧米伽-3存在误解。欧米伽3为多元不饱和脂肪酸,常见于深

海鱼类和某些植物中,对人体有益。平时市场上销售的鱼油卖点为DHA和EPA,两者都属于欧米伽-3。该研究领域的领军人物、哈佛大学教授康景轩博士说,鱼油不等于欧米伽-3,就像蔬菜不等于维生素C。与其说认可鱼油,实际上是认可鱼油中的欧米伽-3不饱和脂肪酸。

面对市场上眼花缭乱的鱼油产品以及真假假的代购,如何选呢?专家指出,选择鱼

油看纯度,即鱼油中的有效成分——欧米伽-3的含量百分比。国内正规保健品包装上都会详细标注DHA、EPA的含量及每粒胶囊的净含量。一般来说,欧米伽-3纯度越高的鱼油,吸收效率越高,安全性也更高。此外,要注意包装是否能保证鱼油胶囊密封和避光。

本月13日,中国营养学会发布《中国居民膳食指南(2016)》,其中提到每周要适量吃

鱼、禽、蛋、瘦肉。对此,新版指南的起草人之一、北大公共卫生学院马冠生教授解释称,鱼不仅含有多元不饱和脂肪酸,还富含优质蛋白。很多人一直以为深海鱼才含有欧米伽-3,但现在越来越多的研究证明,淡水鱼的欧米伽-3含量并不比深海鱼低。所以,根据指南,健康人每周吃鱼280至525克,才能基本保证多元不饱和脂肪酸的摄入。

龙华医院王拥军团队入选科技部重点领域创新团队

本报讯 (通讯员 陈豪 记者 左妍)上海中医药大学附属龙华医院王拥军教授带领的“中医药防治老年性骨病”研究团队,日前入选科技部公布的“2015年创新人才推进计划”50个重点领域创新团队。

创新人才推进计划是国家中长期人才发展规划纲要确定的一项重大人才工程。王拥军教授带领研究团队先后建立了28种病理与病证结合模型以及规范化研究方法,形成了“慢性筋骨病模式生物学”研究体系;发现并证实了“损伤为先,骨损为主”导致筋骨失衡的机制,创立了恢复筋骨平衡的法则;提出了“抑制炎症因子”和“增加神经细胞营养”治疗颈腰椎疾病的方案,建立了非手术与手术序贯联合综合性防治体系;证明了气虚血瘀(微循环障碍、炎症因子释放)是慢性筋骨病的病理基础,肾精亏虚(细胞外基质降解及细胞凋亡)加重筋骨衰老,并建立了益气化瘀补肾法系统性防治方案;证明了成体干细胞、微环境以及NEIC系统调控筋骨“生长壮老”全过程,发展了肾主骨、肾藏精理论,为延缓筋骨衰老研究奠定基础。



北京“双彩虹”奇景上海也曾出现过

本报讯 (记者 马丹)昨天傍晚,北京雨霁天晴,天边出现绚丽的“双彩虹”奇景,瞬间美图霸占了网络各大头条。而在2010年8月6日清晨5时左右,上海浦东金桥地区

附近上空也曾惊现迷人的“双彩虹”,整个过程持续了约10分钟。中国科学院大气物理研究所博士后李汀解释说,“双彩虹”美景并非异常现象。“这其实才是彩虹的‘常态’。同

心圆外的那道淡色‘彩虹’其实应该叫霓。”

彩虹通常出现在清晨或傍晚——刚下过一场雨,而阳光又恰好从云后面透射出来时。因此彩虹的形成跟空气中球形小水滴有关。李汀说,阳光在水滴里一次反射形成主虹(也叫虹),二次反射形成副虹(也叫霓)。

申城中医药特色医院巡礼

“西学中”打通中西医结合“任督二脉”

普陀区中心医院推动复合型人才培养 打造特色区域医疗中心

西医爱上开中药处方

普陀区中心医院是上海中医药大学附属医院,2013年依托大学成立了中医药发展办公室。作为全国首批综合医院中医药工作示范单位,医院一直在探索,以西医见长的三级综合性医院,全面融入中医元素可行吗?

事实给出了最好的答案。2014年3月起,医院面向院内医生开办“西学中”培训班,打通中西医结合的“任督二脉”,至今一共开展了4期,每期名额都十分抢手,教室里更是座无虚席。众多学员中,西医出身的儿科医生积极性最强,常常早早就赶到教室,只为能坐在第一排,可以与授课老师有更多交流。后来,其他科室的学员见此情况,自觉空出教室第一排座位留给“最好学”的儿科医生。

原来,中医治疗手法在儿科大有作为,尤其是婴儿腹泻、厌食症、胃炎、支气管炎等疾病,采用针灸、推拿等外治疗法有奇效。儿科主任杨子珍和她的团队通过学习中医知识,为儿科临床开辟新途径。去年,儿科开展第一届冬病夏治节,深受家长好评。

医院心内科王大英医生是科室骨干,她曾参加过由上海中医药大学举办的短期“西学中”培训班,学到了中医理论基础,知道了哪些疾病可以通过中医手段来治疗。唯一遗憾的是,学习时间太短,自己还没学会如何开中药处方。如今医院开班,王大英毫不犹豫

地报了名。每月跟师抄方、每周教学查房、结合临床病例自己开方老师指正,在不断地修正中,王大英收获颇多。从最初拿捏不准红花剂量的中医“菜鸟”,到如今成功治愈多年早搏伴有心动过缓的复杂病患,王大英十分激动,“这种病,西医的办法只有安装起搏器,再配合抗心律失常的药物;通过中医手段,互为补充,解决了不少老患者的实际问题!”王大英后来成功申请到中药促血管新生方面的国家自然科学基金,成为“西学中”学习班里的“模范生”。

全院“西学中”热火朝天,四期学员共350余人,前三期参加考试的学员100%通过,优秀率接近半数。很多医生对中医的误解、一知半解,到热爱中西、运用中医,现在,不少西医在诊病时都自然地一把脉、看一看舌苔进行辨证,然后再开出最适合患者的处方。

掘宝中医提升竞争力

做强中医特色,提升诊疗水平,辐射周边居民。2013年,医院把开设中医妇科、中医外科、中医儿科门诊作为尝试,两年后又

开出中医综合病区,中医药服务能力不断提升,满足了病人不同的临床需求,医院手术人次、出院人次大幅度提升。

医院还定期进社区举办“中医治未病”养生防病讲座,传播中医药传统文化,现已成为医院主打的中医文化品牌。普陀区中心医院院长彭文特别说道,“中医药简、便、廉、验,接地气,更能沉入社区普及‘治未病’知识,提升群众的健康水平。这方面,我们有基础和优势,完全可以成为区域内错位发展的核心竞争力。”

在过去,医院并没有对中医诊疗纳入考核体系;后来,医院领导班子决定,把中医治疗率、中药饮片使用比例、中医综合治疗等项目的开展纳入科室综合目标考核指标,通过绩效考核这根指挥棒,用规范化、专业化带动全院员工抓住医疗质量和中医内涵这两大发展核心。

截至目前,普陀区中心医院拥有中医病床数122张,占床位总数的12.2%,同时有106名中医分布于各科室,为上海三级综合医院之最。而中医门诊的中医脉案书写率、中医饮片使用率均超过50%;中医肿瘤科、

中医外科、中医儿科、中医妇科的中医饮片使用率达到60%。

打造中西医结合高地

临床带动科研,成果遍地开花:医院的中医药科研课题获得国家自然科学基金课题24项;中医肿瘤科现在已是国家临床重点专科;中医全科、中西医结合临床则是国家中管局重点学科,承担常见病和重点病种的中医药诊疗方案研究工作。

此外,医院还成立了范志泽名中医工作室;邀请上海市名中医夏翔教授等定期来医院中医内科病房、中医肿瘤科病房查房和授课。一方面,名中医专家的学术思想和经验后继有人,年轻的中医力量迅速成长壮大起来;另一方面,通过学术带动,起到传承的作用,中医专家的学术思想经验得以发扬光大,极大推动了医院中医人才队伍的建设。

西医出身的医生们没有想到,与中医结合后,治疗手段更多元,疗效得到提升,患者的满意度也大大增加了。而展望未来,彭文院长又提出了更高层次的要求。他认为,中西医各自具有优势,中西医结合,不仅是治疗手段的互补,更是思想和理念的融合。下一步,医院还将继续强化“西学中”培训,以需求为导向,以疗效为核心,提高中西医结合诊治疾病的能力和水平,并通过中西医结合科学思想的培训和研修,培养高水平的复合型人才。

本报记者 左妍 通讯员 钟欣