上海国际航运中心洋山深水港硬实力增长软环境改善

出入国际航行船舶量达10万艘次

本报讯（通讯员 姚佳麒 记者 江跃中）昨天下午3时，在拖轮的牵引下，自日本横滨驶来的“中远非洲”轮缓缓抵靠洋山港四期码头，成为上海国际航运中心洋山深水港迎来的第10万艘次国际航行船舶。

舷梯刚放好，在码头守候多时的边检民警即登轮实施检查，并向船方表达了祝贺，该轮中国籍船长连声说道“真没想到，太幸运了。”据了解，该轮2008年下水运营，2013年中国（上海）自贸区设立后变换航线首靠洋山港，这是其第25次靠泊，可谓洋山港5年来发展的见证者。“发展太快了，每次来都有变化，这次停靠的四期自动化码头更是让人惊奇”，船长感叹道。

2005年11月30日，从香港驶来的集装箱船“彩虹石”轮，成功靠泊刚刚建成的洋山港一期码头，成为首个“亲吻”东方大港的幸运船。2008年8月，洋山港出入国际航行船舶量突破1万艘次。到2015年底建港十周年，出入国际航行船舶量已达7万艘次。随着2017年底四期码头的投入使用，洋山港如今越加繁荣，已正式迈入十万艘次级别。

统计数据显示，开港首年（2006年），洋山港出入境（港）船舶为2000余艘次，次年则翻了一番，达到4000余艘次。到了2008年，随着二期工程4个泊位的建成，该项数据再次增长至6000余艘次。随后几年，三期7个泊位陆续建成使用，整个码头的集装箱泊位数达到16个，出入境（港）船舶量屡创新高。到了2011年，年船舶量首次达到万艘次，此后几年也始终保持这一水准。2017年，四期7个泊位运营启用，全港集装箱泊位增至23个，上海国际航运中心建设进入了新的历史时期。

记者从上海边检机关获悉，近年来，洋山港硬实力在增长，软环境同样在不断改善。2016年1月，公安部全面简化船舶出入港手续，实现出入港船舶通关零等待。2017年12月“单一窗口”边检许可服务平台正式上线，在线受理各类边检登轮搭靠业务，做到让数据多跑腿，让群众少跑路。2018年9月，新成立的国家移民管理局推出5项出入境新举措，除船员出入境证件、临时入境许可申请外，边检机关不再收取纸质申报单证。一系列举措进一步加速了口岸通关效率，提升了跨境贸易便利化水平，为更好地服务上海“五个中心”建设提供了有力支持。

静安女子马拉松赛上午鸣枪

今晨7时，来自全国54个城市的3500名女性跑者，身着粉色运动衣，在大宁公园迈开步伐，拉开了静安区首次以女性为主题的马拉松赛事——2018上海静安国际女子马拉松赛序幕。

本报记者 **江跃中** **张龙** 摄影报道

不是肺癌转移 而是鱼骨卡肺

市北医院呼吸内科为77岁阿婆解除疑虑

本报讯（通讯员 喻文龙 记者 江跃中）“您瞧！这是黄阿姨复诊时的CT报告结果，肺部‘团片状’阴影有所吸收，原来，当初怀疑阴影是癌症，其实是鱼骨惹的祸！”昨天，静安区市北医院呼吸内科主任王瑾兴奋地对记者说。

黄丽君老人今年77岁，从今年4月起，经常咳嗽，家人专门陪她到市内三级专科医院就诊，CT拍片显示“肺部左下有阴影”，吃了不少消炎药，可还是不见效。9月初，黄阿姨反复咳嗽、发热，身体也越来越虚弱，拍摄肺部CT新发现其肺部右下也有阴影，她与家人担心会不会是“癌症”转移了？

9月11日，黄阿姨抱着试试看的心态，来到市北医院呼吸内科就诊。王瑾和她的团队为黄阿姨制定了周全而个性化的诊治方案，建议黄阿姨先进行“气管镜”检查。检查中，王瑾用熟练的技术，凭手感发现鲜红的肉芽增生组织内有一小硬块，用活检钳碰及后夹住退镜，放在白色纱布上擦拭一看，原来是一块有绿豆般大小的鱼骨头碎片，上面还嵌着一根小鱼刺。检查结束后，王瑾告知黄阿姨及家属，其实是鱼骨头“搞的鬼”，肿瘤基本排除，考虑异物合并感染。经过几天的消炎治疗，黄阿姨痊愈出院。

“如果进食时说话，食物就有可能进入气管。”王瑾提示市民：老年人，特别是有基础病的年老体弱、吞咽有障碍者，进食时千万不要说话。

让生命的最后一程有尊严

静安寺街道举行重阳节敬老特别活动

“大家可以挑选自己喜欢的图案，做自己喜欢的手工作品，做完可以留作纪念或者赠送给家人朋友……”昨天下午，在静安寺街道社区卫生服务中心的舒缓疗护病房，一场特别的重阳节敬老活动在这里举行。

作为市政府实事项目，静安寺街道社区卫生服务中心开设舒缓疗护病房6年多来，在有限的25张病床上，为900多名濒临死亡的晚期癌症患者送上关爱和照护，让他们缓解了内心的焦虑、恐惧、痛苦、忧伤……

和一般的热热闹闹的敬老活动不同，在安静的舒缓疗护病房里，有些人是坐着轮椅或被搀扶着到活动室里，还有的人则是在病床上、在志愿者帮助下参加的。这天的活动主要是DIY传统古诗手工制作。在志愿者帮助下，病人们完成了一幅幅别致的作品，包括唐朝骆宾王的《鹅》等。志愿者们则为他们拍摄下这快乐的一刻。

为了让患者重新感受生命的美好，医院的志愿者还为他们开展了“爱的力量”活动。病房里曾经入住过一名高级知识分子老储（化名），是晚期乳腺癌肺转移患者，退休前是高级船舶工程师，享受国务院津贴，并培养了一大批优秀学生。他的人生曾经很辉煌，但在退休后不久却患了癌症，这个落差对他打击很大。志愿者根据老储家人提供的照片与资料，为他量身制作了一张“闪光的历程”的光碟。当老储看到光碟上播放着昔日的画面，听着家人们对他说的心里话，泪水不由自主地流了下来。从那天以后，他经常观看这张特殊的光碟，人也变得开朗自信起来了，最后安详地离开了人世。

在病房里，不但有老人，也有如花般的年轻患者。一名31岁的女病人小晶（化名）由于心脏血栓脱落导致脑梗并半昏迷，生命垂危。50多岁的母亲头发花白，在女儿医治无望后，唯一的心愿就是她在人生的最后一程能走得安详。一次偶然的聊天，志愿者得知小晶是苏有朋的粉丝，如果能在她的生日得到苏有朋的祝福，那对她是多大的安慰！

于是，志愿者和社工通过贴吧、歌迷会、微博等给苏有朋的官微和歌迷会发出了求助信息，许多热心网友帮忙转发。最后，在媒体朋友的帮忙下，志愿者终于联络到了苏有朋。当苏有朋的祝福语音和视频在小晶的耳边播放时，泪与爱交织的情景定格在所有人的心中。

记者看到，在病房里，家属等送来的锦旗数不胜数。在医护人员和志愿者的悉心照护下，舒缓疗护病房的满意率一直是100%。舒缓疗护病房还获得了“关爱生命、奉献爱心”全国先进集体、全国“巾帼文明岗”等殊荣。

本报记者 **宋宁华**

新民 健康大讲堂

“掐人中”急救靠谱吗？

路上有人晕倒，心跳呼吸骤停，在等待急救车来到之前，你可以做些什么？学过心肺复苏后，是不是可以放弃“掐人中”这个办法了？昨天，由上海市卫生计生委、市体育局和新民晚报社主办，浦东新区人民医院、市健康促进中心、上海热线信息网络有限公司承办的第52届新民健康大讲堂走进浦东川沙新镇，浦东新区人民医院的专家给市民普及了一回急救知识。

心脏骤停急救原则

心脏骤停5–10秒，病人就可因脑缺氧而昏厥；心脏骤停15秒以上，可导致病人发生抽搐；心脏骤停超过4分钟，病人中枢系统不可逆转损害，最终导致病人死亡。浦东新区人民医院急诊与重症医学科主任医师万健说，在被送上救护车之前的等待时间，对于发生心脏骤停的患者来说，往往是非常关键的。

通常所说的心肺复苏三部曲“ABC”，指的是复苏的三个环节：A（airway）——开放气道，保持呼吸道畅通；B（breathing）——进行有效的人工呼吸，即口对口（或鼻）人工呼吸；C（circulation）——建立有效的人工循环，即心脏按压。对于非医学专业的人说，最重要的就是为患者开放气道后，进行持续的心脏按压。通过AED（自动体外除颤仪）的协助可以令心源性猝死患者的心肺复苏抢救成功率成倍提高。

卒中三大典型症状

中国是全世界卒中第一大国。在我国，每6秒钟就有1人死于脑卒中，每6秒钟就有1人因卒中而永久致残，卒中防治、慢病管理迫在眉睫。浦东新区人民医院神经内科主任医师白青科说，如果患者及其家人能抓住脑卒中发作前的蛛丝马迹，就可以抢回宝贵的急救时间。

首先，患者会发生面瘫，不能微笑，口角歪斜；其次，胳膊抬不起来也是发病征兆，是因为脑血管供血不足导致运动神经功能障碍。第三，语言障碍，主要表现为语言不利、说话不清、吐字困难、失语或者语不达意等。白青科提醒，只要这三个症状占任何一项，就高度怀疑卒中应立即送往具有溶栓能力的医院，争取在脑卒中症状发生后的黄金时间内得到有效救治。

手外伤处置三步法

生活中免不了磕磕碰碰，弄伤了双手应该怎么紧急处置？浦东新区人民医院骨科副主任医师王健介绍了“冲洗伤口–消毒–止血”这三步快速处置法。首先要对伤口进行清洗，用自来水把脏东西（异物）洗掉；涂消毒碘伏，这种方法适用于刀伤、切割伤、擦伤、冻伤等。还有一些出血止不住，可以用毛巾、纱布、纸巾等覆盖伤口，并持续按压，一般5–10分钟基本可以压得住。

王健指出，用云南白药、抗菌素粉末、烟丝覆盖伤口等做法都是错误的，这可能会造成局部炎性组织增生。同时，有些人直接涂抹红药水、紫药水，也是不可取的。没有做好伤口的清洗工作，直接覆盖伤口，有增加厌氧菌感染的可能性。因此，针对这种伤口比较深的，或者粘有泥土、铁锈的，一定要到医院打破伤风针，伤口进一步处理，必要的时候进行缝合。 本报记者 **左妍**