



·中国医学科学院·

阜外医院院报

FUWAI HOSPITAL NEWS, CHINESE ACADEMY OF MEDICAL SCIENCES & PEKING UNION MEDICAL COLLEGE

2024年10月8日 第163期
内部资料 免费交流

地址: 北京市西城区北礼士路167号 邮编: 100037
电话: (010) 68314466/88398866
网址: www.fuwai.com/www.fuwaihospital.org



医院官方微信



医院官方微博



医院官方APP

导读

大力弘扬教育家精神, 加快建设教育强国

第2版

全国先心病儿童健康提升公益行动正式启动

第3版

阜外医院首次亮相2024服贸会

第4版

雷海潮赴国家心血管病中心 看望慰问教师代表

9月10日, 国家卫生健康委党组书记、主任雷海潮赴国家心血管病中心向370多位奋战在医学教学一线的教师祝福教师节, 并与研究生导师和学生代表座谈, 学习贯彻全国教育大会精神。

雷海潮指出, 要深入学习贯彻习近平总书记在全国教育大

会上的重要讲话精神, 统筹推进教育强国、科技强国和健康中国建设, 积极推进医学教育科技人才体制机制一体改革, 为卫生健康事业高质量发展提供有力的人才支撑。承担教育教学任务的医疗卫生机构要紧紧围绕立德树人这个根本任务, 把教育教学工作摆在更加突出重要的位置, 重视教师队伍建设, 改善

教师地位和待遇保障, 把思想政治教育和医德培养贯穿于医学教育教学全过程, 在提升专业水平的同时, 引导教育提升学生沟通交流技巧, 培养良好的医德医风和师德师风, 培育堪当强国建设、民族复兴重任的社会主义建设者和接班人。

来源: 国家卫生健康委官网

中心和医院召开党委理论学习中心组学习(扩大)会议 暨深入学习贯彻党的二十届三中全会精神 助推年度重点任务落地工作会议



为深入学习贯彻党的二十届三中全会精神, 对标全面落实深化医药卫生体制改革的重点任务, 进一步凝聚共识, 推进国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院(以下简称中心和医院)重点工作任务落实落地, 主动靠前谋划中心和医院发展新格局, 2024年9月11日, 中心和医院召开党委理论学习中心组学习(扩大)会议暨深入学习贯彻党的二十届三中全会精神, 助推年度重点任务落地工作会议。中心和医院全体领导班子、职能部门负责人及相关人员参加会议, 中心和医院党委书记郑哲同志主持会议。

二十届三中全会精神及国家卫生健康委党组、院校党委相关会议精神, 并对各总支、支部书记、中层干部认真学习提出了明确要求。

此次会议旨在深入学习贯彻党的二十届三中全会精神, 进一步统一思想认识、凝聚奋进共识, 主动站在中心和医院事业发展全局的战略高度, 把中心和医院的改革发展更好地融入到国家卫生健康事业的改革发展中, 创造性地抓好贯彻落实, 以中心和医院的改革成果彰显阜外人的勇气和担当。

在学深悟透上下功夫, 深刻领会精神实质, 把握核心要义, 严格对照年度重点工作任务, 以问题和目标为导向, 统筹推进中心和医院各项工作做实、做准。一是坚持正确方向立场, 持续不断地学习, 凝聚进一步深化卫生健康领域改革的智慧和力量。二是实施健康优先发展战略, 履行公立医院公益性职责, 为中国式现代化筑牢健康根基。三是深入推进科技体制改革, 为中国式现代化提供更加有力的科技支撑。四是以问题和目标为导向, 准确把握改革任务要求, 扎实推进中心和医院重点任务落地。

胡盛寿同志强调, 聚焦推动重点工作落地落实, 领导班子成员、各级干部要勇于担当政治责任, 具备改革的勇气和能力, 尝试别人没做过的探索和实践。在面对复杂多变的国内外环境下, 深入调查研究, 抓主要矛盾, 突破惯性思维, 不断创新思路和方法来应对各种新的挑战和问题。

胡盛寿同志表示, 立足全新发展阶段, 阜外人肩负的责任、承载的希望以及面临的挑战都是巨大的, 要扎扎实实做好下半年各项工作任务, 为推动中心和医院高质量发展以及为一个五年规划制定奠定坚实基础。

总结发言

最后, 中心和医院党委书记郑哲同志就如何扎实推动改革, 做好中心和医院各项工作任务提出以下三点要求: 一是领导班子成员、全体干部职工要进一步提高政治站位, 准确把握深化医药卫生体制改革的重大意义、总体要求和任务举措, 充分认识并发挥中心和医院所承担的角色和任务, 积极融入党和国家发展大局, 推动中心和医院各项事业高质量发展。二是作为国家医学中心, 作为国家卫生健康委直属单位, 要切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话和全会精神上来, 认真学习雷海潮主任在全国卫生健康系统学习贯彻党的二十届三中全会精神研讨班以及在国家心血管病中心看望慰问教师代表座谈会上的要求, 对标对表, 认真研究落实, 形成具备中心和医院特点的工作方案和工作方式, 引领行业发展。三是把智慧和力量凝聚到中心和医院确定的各项改革任务和年度工作的落实上来, 同时谋划好下一步工作, 聚焦西山二期、国家医学中心、区域医疗中心、人才队伍建设、信息化建设持续发力。领导班子成员、部门的负责人都应结合实际工作, 以钉钉子精神抓好落实, 要做改革的执行者、行动派、实干家。

文字: 党委办公室 周雅婷

图片: 党委办公室 周雅婷、刘传绪

探讨工作难点

领导班子成员分别结合学习贯彻党的二十届三中全会精神, 围绕各自分管的部门与关键领域, 对中心和医院重点工作任务的落实情况进行了全面而细致的梳理, 深刻剖析遇到的挑战以及采取的应对策略。领导班子成员在充分交流的基础上共同谋划了下一步工作蓝图, 推动各项工作再上新台阶、实现新跨越。

项目建设办公室、后勤保障处、医务处、医保物价办公室、人力资源部依次紧密结合学习贯彻党的二十届三中全会精神, 以及雷海潮主任在题为“深化医药卫生体制改革”的署名文章要求, 分别汇报重点工作推进中的难点。领导班子成员、各科室从工作实际出发, 围绕难点解决方案交流研讨, 提出诸多具有建设性的宝贵意见, 为高质量推进中心和医院各项工作落地见效增添助力。

凝聚发展合力

中心主任、医院院长胡盛寿同志在发言交流中指出, 要

明晰会议主旨

郑哲同志主持会议, 首先点明会议主旨, 他指出, 党的二十届三中全会对卫生健康领域改革作出全面系统的部署, 充分体现了以习近平同志为核心的党中央维护人民群众生命健康的坚强决心和强烈使命担当。前期以多种形式学习贯彻党的

阜外 · 教师节

大力弘扬教育家精神，加快建设教育强国

全国教育大会9月9日至10日在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。9月10日是我国第四十个教师节，习近平代表党中央，向全国广大教师和教育工作者致以节日祝贺和诚挚问候。他强调，尊师重教是中华民族的优良传统。要提高教师政治地位、社会地位、职业地位，加强教师待遇保障，提高中小学教师教龄津贴标准，落实完善乡村教师生活补助政策，推进高校薪酬制度改革。维护教师职业尊严和合法权益，减轻教师非教育教学任务负担，做好教师荣休工作。进一步加大优秀教师选树表彰和宣传力度，让教师享有崇高社会声望、成为最受社会尊重的职业之一。

教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑

教育是国之大计、党之大计，教育兴则国家兴，教育强则国家强。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把教育摆在优先发展的战略位置，对深化教育综合改革作出系列重大部署。党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》（以下简称《决定》）提出：“教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑”，并从深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，健全新型举国体制，提升国家创新体系整体效能出发，对深化教育综合改革作出系统部署。

党和国家始终高度重视卫生健康人才的培养

党和国家始终高度重视卫生健康人才的培养和使用。2021年9月召开的中央人才工作会议强调，要坚持党管人才，坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，深入实施新时代人才强国战略。党的二十届三中全会强调加强人才队伍建设，推进人才分类评价、分类发展、分类管理，大力培养医师科学家和卓越医师，健全全科医师规范化培训制度，为卫生健康事业高质量发展提供强大人才保障。

2024年9月10日是我国第40个教师节，今年教师节的主题是：大力弘扬教育家精神，加快建设教育强国。

医者仁心，师者传道，既是生命健康的守护者，也是启智润心的领路人，从医而为师，赋予阜外人更多的身份、更大的责任。



2021年度阜外医院教育教学工作会议深入剖析中心和医院教育教学情况：明确“好的教育文化”凝练为“领导重视，老师乐道，学生留恋”。医院以此为方向和目标，不断推进教育教学工作，塑造阜外特色教育文化。

领导重视

阜外医院作为中国医学科学院这一我国最高医学研究机构和最高医学教育机构的直属医院，自建院之初即自带“医疗”“科研”“教学”之功能，在“十四五”规划中明确把“建设国内引领、国际一流的创新型心血管医疗、预防、科研、转化、人才培养的核心基地”作为医院两大核心目标之一。2024年度工作会议上再次将发挥人才作为第一资源的重要作用，打造与高质量发展相适应的人才体系，塑造未来团队作出部署强调，稳步推进。

老师乐道

教师是教育工作的中坚力量，阜外医院师资力量雄厚，有全国优秀教师、院校教学名师、院校优秀教师、优秀教育工作者等德艺双馨的医学教育工作者。始终坚持“大人才观”理念，为国家培养和输送心血管专业人才，做国家心血管防治领域的人才培养摇篮。



吴英恺（中）在图书馆指导朱晓东（右）和唐岳峰



黄宛召开冠心病协作研究会



陶寿淇（前排右）与学生高润霖（前排左）一起查房



朱贵卿（右三）、蔡如升（右五）查房



陈新（坐者）与《中华心律失常学杂志》编辑部全体工作人员及学生合影



刘力生现场指导治疗



陈在嘉（右）与研究生杨跃进（左）讨论问题



程显声讲解胸片



吴英恺（右四）、侯幼临（右二）、范天祺（右五）等查房



郭加强（中）为学生们进行手术示范



朱晓东（中）指导研究生（右1）与工作人员（左1）



薛淦兴（左2）在手术中指导教学



尚德延（前排左3）与麻醉进修班的学生在阜外合影



徐守春（右5）、胡小琴（右4）任临床医学博士研究生毕业考试和答辩专家



胡小琴授课



刘玉清与科室人员读片



刘汉英为学习班授课



刘秀杰指导年轻医生进行核医学影像诊断



吴遐主持病理讨论



张英珊（右二）指导研究生做试验



张琪在青海玉树藏族自治州巡回医疗



王凤连（中排右5）与阜外医院检验科合影



杨英华给护士进行职业教育

学生留恋

三尺讲台育桃李，粉笔无言写春秋，一批批优秀教师以身许国、心系人民，书写着感染心灵的奋斗故事，给无数人以信心和力量。值此教师节之际，阜外医院向全国广大教师致以节日的祝贺和诚挚的祝福，期待广大教师热心从教、精心从教、长期从教、终身从教，逐渐成长为立德修身、潜心治学、开拓创新的教育家、“大先生”。

文字：党委办公室 周雅婷

图片：《好医生是怎样炼成的》

全国先心病儿童健康提升公益行动正式启动



9月18日，国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院、字节跳动公益平台、爱佑慈善基金会联合举办的“全国先心病儿童健康提升公益行动”正式启动。启动仪式在阜外医院1号楼会议厅举行。会议由北京广播电视台主持人李杨薇主持。中心和医院党委书记郑哲、医院副院长杨伟亮、小儿外科中心主任李守军、抖音集团企业社会责任部总经理杨洁、字节跳动公益平台负责人罗海岳、爱佑慈善基金会理事长耿源、执行秘书长栾贻斌出席会议。医院有关职能部门负责人、小儿外科中心医护人员、爱心人士、媒体代表等150余人参加会议。

此次公益行动旨在落实党的二十届三中全会精神，践行健康优先发展战略，助推我国出生缺陷三级预防体系建设，通过发挥心血管领域“国家队”作用、充分借助慈善组织和互联网公益平台力量，整体提升先心病儿童健康水平，真正帮助更多家庭经济困难的先心病儿童看得上病、看得起病、看得好病。



阜外医院与爱佑慈善基金会签署战略合作协议

通过此次公益行动，阜外医院与爱佑慈善基金会达成战略合作，计划继续投入1000万元善款，围绕全国复杂危重先心病儿童，特别是新生儿危重先心病开展慈善医疗救助；字节跳动公益平台“先心病救助支持计划”将支持“爱佑童心”等先心病救助公益项目在全国范围内为不少于1400名困难家庭先心病患儿提供医疗救助。



郑哲书记指出：儿童是民族和国家的未来，儿童的健康更是直接关系全民健康目标的实现。他强调要以此次行动为契机，重点做好三方面工作：一是全力保障先心病患儿健康。坚持阜外“品质与创新”，继续示范引领先心病诊疗技术与服务提升，打造更高质量的国际一流、国内领先的先心病诊疗研究中心；二是推动先心病预防事业。围绕公众、特别是适育女性和孕产妇等重点群体持续开展先心病健康科普，加强产前筛查诊断与干预，从源头提升预防质量；三是发挥医疗慈善救助作用。充分发挥慈善救助在大病医疗救助中重要的辅助和补充作用，以慈善基金、人文关怀等多种支持方式互补，不断拓宽慈善救助的内涵价值，提升慈善救助服务水平。

先心病一直在我国出生缺陷类疾病中占据发病率首位，也是威胁五岁内儿童生命健康的主要疾病之一，每年仍有大量新增患儿，特别是1岁以内新生儿死亡率较高。实际上，

先心病手术治愈率高，治愈后的孩子可以恢复到和常人无异的水平，并且在医保基金和慈善救助支持下，也可以极大减轻家庭经济负担。但是一些复杂危重症的患儿，因手术难度大、救治费用高、救治周期长等因素，仍有许多家庭面临较大经济负担。

阜外医院小儿外科中心是国内乃至全世界最大规模的先心病诊断与治疗中心之一，持续为全国先心病患儿、特别是复杂危重先心病患儿提供高质量、高水平的救治；爱佑慈善基金会长期致力于规模化、精细化的先心病儿童慈善救助，已在全国范围内累计救助困难家庭先心病患儿74000余名；字节跳动公益平台聚焦儿童健康，启动支持先心病公益项目，发挥抖音智能推荐产品特点，提升公益内容传播、项目筹款和资助效率，帮助更多患儿完成手术。

未来，三方将立足各自优势，充分依托国家级诊疗平台与资源、借助字节跳动公益平台进一步加强慈善组织社会资源链接能力，示范发挥“医疗+慈善+互联网”作用，打造先心病患儿慈善救助的高质量发展新范式。一方面为更多家庭经济困难的先心病患儿提供优质医疗服务和慈善救助服务，优化先心病产前产后诊疗一体化管理，做好先心病筛查、诊断、治疗和预后，另一方面面向社会公众进行权威、规范的先心病筛查、诊疗等科普，不断提高全民健康素养。汇聚合力，带动并倡导更多的社会各界力量共同推动先心病防治事业发展，助力儿童健康提升。

媒体聚焦



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容



扫码查看相关内容

文字：综合办公室 李文昕
图片：综合办公室 李文昕

第九届中国血管大会顺利召开

CVC 2024 亮点摘英

海纳百川，兼容并蓄

CVC 2024 匠心筑梦谱新篇，搭建血管健康领域学术交流与创新平台，推动跨学科、多领域的前沿科技创新，促进学科交叉融合，兼收并蓄，共谋发展。

国际视野，联通寰宇

CVC 2024 互联互通，搭建国际交流桥梁，邀请来自32个国家和地区的58名国际知名学者，共同聚焦学科热点，交流学术发展的最新动态。全球血管疾病网络 Global Vascular Network 将在 CVC2024 举行血管健康宣言仪式，汇聚全球智慧和资源，共同应对血管疾病的挑战。

学科创新，全面覆盖

CVC 2024 与时俱进，立于创新前沿，医教研产学协同发展。大会邀请多位院士、杰青、长江学者和万人领军人才，设置医工交叉专场、临床与转化专场，创新工坊等前沿交叉话题和基础名家论坛及护理专场，全面覆盖临床及基础研究热点，力求多个视角共同呈现国内外研究成果。青年医师和研究生论坛为血管外科年轻一代提供了展示和交流的平台，助力未来发展。

人文讲坛，医艺交融

CVC 2024 倡导大医精诚，传承医者仁心仁术。“医术·艺术”人文讲坛，将继续探索医学和人文的交融之道，与白岩松老师一同，延续医学人文之思，为医学事业注入更多温情和人文关怀。

开幕式

以“畅通的血管，生命的长河”为主题的第九届中国血管大会（CVC2024）于2024年9月12日至9月14日在成都盛大开幕，本届中国血管大会由国家心血管病中心、北京楷祺心血管公益基金会主办，国家心血管病专家委员会血管外科专业委员会、阜外医院和华西医院共同承办。来自五大洲32个国家近千名专家学者齐聚一堂共同探讨血管领域的最新研究成果和前沿技术，为健康中国助力。

开幕式由大会主席、中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任舒畅教授和四川大学华西医院血管外科中心主任赵纪春教授共同主持，大会名誉主席、中国医学科学院阜外医院院长、国家心血管病中心主任、中国工程院胡盛寿院士，以及四川大学华西医院郭应强副院长、中国老年医学学会会长范利教授、中国医师协会血管外科医师分会会长陈忠教授致辞，VEITH 国际论坛主席 Frank Veith 教授、国家心血管病专家委员会血管外科专业委员会顾问代表王深明教授和易定华教授发表视频致辞。



舒畅教授主持大会开幕式

辞。开幕式期间，32个国家的血管外科专家代表们共同参与并见证了国际血管网络协作组（Global Vascular Network）成立一周年纪念仪式。国家卫健委健康宣传员、中国血管大会血管健康大使白岩松先生在“医术·艺术”人文讲坛环节发表演讲。



胡盛寿院士发表视频致辞



白岩松先生发表演讲

国际血管网络协作组(Global Vascular Network) 成立一周年

2023年9月22日，在第八届中国血管大会开幕式上，舒畅教授作为发起人，和26个国家的血管外科专家一起，成立了国际血管网络协作组（Global Vascular Network，

GVN），在启动仪式上，舒畅主任表示，成立GVN的初衷是创新、共享、协作，今后将从加强专业教育与培训、指导技术应用与实践、支持科学研究与创新和促进国际协作与共建等方面开展工作。在过去的一年，GVN在国际著名血管外科学术会议 VEITH 会议和 LINC 大会上分别与 VEITH 大会主席 Frank Veith 及 LINC 大会主席 Dierk Scheinert 签署合作备忘录。GVN 还与埃及卫生部签订了合作备忘录，致力于在共建“一带一路”框架下推进国际间医疗合作。通过 GVN 这个平台，一年间，泰国、越南、委内瑞拉、日本、韩国、意大利、埃及、俄罗斯、印度尼西亚等多国医生派专家团队来中国进行访问、学习。在第九届中国血管大会开幕式上，GVN 拍摄了一周年的合影，来自32个国家和地区的专家参与。舒畅教授在合影仪式上说，GVN 未来将继续通过国际血管外科技术学习班、长短期进修等形式培训血管外科医生，通过国际科研和技术合作，推动全球血管外科研究的进步。



国际血管网络协作组成立一周年合影

文字：血管外科中心 罗明尧
图片：血管大会官网

阜外医院首次亮相 2024 服贸会

2024 服贸会

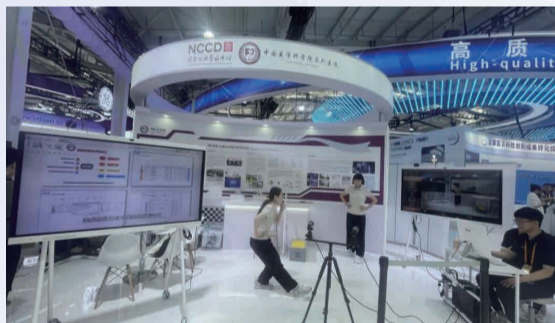
中国国际服务贸易交易会（以下简称“服贸会”）于2024年9月12日在北京国家会议中心和首钢园区盛大开幕，本次作为阜外医院在全球服务贸易领域的“首秀场”，本院完全自主知识产权成果创新产品与研发成果首次在众人面前揭开神秘面纱，向全球展示阜外医院在心血管领域科技成果转化领域的显著成果的同时，向大家普及健康生活方式的知识与技能，将“健康中国”理念传递给了现场的每一位观众，展现阜外风采。

项目介绍



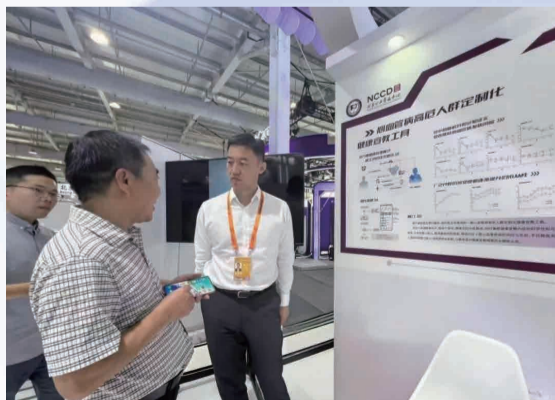
项目一：

由阜外医院赵韩团队研制开发，健康管理中心投入使用的“智能人体运动能力评估系统”，实现健康、亚健康人群人体运动能力的精准高效评估，促进医疗机构运动管理竞争力提升，填补了生活方式医学领域对全面性运动能力评估的空白，为后续队列研究、基于中国人群的运动能力评估标准指南的制定等科研项目奠定基础，进而为全生命周期管理提供理论依据，本系统结构简单，方便推广，可深入基层，守护每家健康。



项目二：

由国家心血管疾病临床医学研究中心团队开发的“心血管病高危人群定制化健康宣教工具”是一款基于家庭医生签约服务，可由社区卫生服务站、村卫生室或单位卫生室主导使用的小程序，现已获得了软件著作权，其自主开发的约240条健康宣教短视频也已获得了著作权。可在个体或群体水平，基于心血管病风险的个体画像，提供精准化的健康宣教内容推送，兼顾健康宣教内容的科学性和可读性，经随机对照试验证实可以显著降低社区人群心血管疾病的风险与负担，同时不依赖医务人员额外的时间精力投入，在未来将继续对健康宣教内容持续开发，向更多更广的人群推广，寻求转化合作。



活动收官

在本次服贸会中，阜外医院受到新华社、中国青年报报道，同时接受了北京日报、京直播等多家媒体采访。阜外医院展台吸引了新华社、中央电视台、工人日报、中国青年报、北京日报、北京卫视、中国家庭报、百姓健康频道等多家媒体拍摄采访。

阜外医院展台备受关注，大家纷纷前来打卡体验，为百

余人次提供现场测评与针对性解读体验的同时，为观展人员科普心血管健康知识。



北京市政府副秘书长许心超（左四）、北京市卫健委主任刘俊彩（左三）在阜外医院展台参观调研阜外医院副院长赵韩正在介绍阜外医院展品



阜外医院荣获“2024年中国国际服务贸易交易会健康卫生服务专题展优秀参展单位”荣誉称号。



展望未来

本次不仅是阜外医院心血管领域关键核心技术自主知识产权在服贸会的第一次精彩亮相，更是我院作为心血管研究领域“国家队”的自信与实力的国际展现，彰显了阜外医院自主研发的科技成果正阔步迈向世界舞台并进行海外布局的坚定步伐。

守正创新，激发新质生产力，今后阜外医院将着眼更远、更广、更深的国际化进程，担好心血管研究领域“国家队”责任，用好国家促进科技成果转化利好政策的“燃料”，驱动心血管领域自主知识产权国际化“引擎”，为讲述好“健康中国”故事、分享健康理念、以实际行动坚定实施健康优先发展战略，促进生活方式医学发展。

诚邀您与阜外医院一同探讨、深入交流、洽谈联系，共同推进医疗卫生领域科技创新和投资合作。

文字：成果转化办 张宇凌

图片：成果转化办 张宇凌

时光对折 美好恰如其分

秋分是二十四节气中的第十六个节气，这一天昼夜平分，阴阳相伴，大自然宛如一位神奇的画师，用它的妙笔勾勒出一幅色彩斑斓的画卷，当凉爽的秋风轻轻拂过脸庞，我们感受到季节的更替和时光的流转。



秋天走到秋分，太阳离北半球越来越远，一个“分”字，就把秋天分成了两半。秋分有两层含义，一是昼夜时间均等，一是气候由热转凉。至此，秋天已经过去了一半，地面散失的热量增加，寒意明显加快了步伐。所以人们常说“一场秋雨一场寒”，每下一次秋雨，就需要多增加一些衣服来保暖。

随着秋意渐深，人体内的气血开始往回收，体表因为失去气血濡养，容易出现秋燥的情况。秋燥有温燥和凉燥之分。白露时节主要表现为温燥，而秋分过后，便是凉燥了。体虚、湿气重的人，在这种大环境的影响下，比普通更容易感觉到“干燥”。因为这类人大多正虚比较虚，身体抵御不住寒邪的入侵。寒有“凝滞、收引”的作用，当身体遭遇寒邪时，津液会受到影响，匆匆忙忙地开始回缩、凝滞，导致体表缺少津液的濡养，表现出“燥”的症状。

比起温燥来说，这种凉燥实质上是源于津液没有散布到该去的地方。所以，大家会觉得皮肤、头发干燥，五脏六腑却不燥，不会出现温燥那样心烦口渴、容易便秘的症状。因此，如果选择继续滋补的话，反而会加重津液凝滞的情况。所以，想要调理凉燥，主要分为两步。第一步，以辛温为主，从内到外推动津液的运行，实现“润”的效果。第二步，注重理肺，恢复肺宣发、肃降的作用，以化解堆积在肺脏处的津液，更好地滋养身体。

如果您已经感觉有轻微凉燥的状况，不妨为自己准备一份杏苏茶。它的材料比较简单，只有杏仁、紫苏、甘草，是根据《温病条辨》中专门调理凉燥的“杏苏散”调整而来的，配方很温和，适合当作秋分时节的茶饮。

方子里的杏仁，入肺经。《本草纲目》说它“能降能升”，调理肺气很全面，同时具备了宣肺又降肺的功能。就像给身体打开一个孔，不仅能吸入新鲜空气，还能排出体内的浊气，帮助肺脏恢复功能，化解堆积的痰。茶饮达到止咳的功效。

紫苏，《本草经义》讲它“为发生之物，辛温能散”。秋天吃紫苏，可以借助紫苏发散的功能，给阳气鼓劲，疏散寒邪。紫苏其实是一种常见的蔬菜。杂记《武林旧事》里就记载过一款用紫苏制作的茶水，称为“紫苏饮”，是当时杭州街头巷尾最流行的汤饮。据说宋仁宗还曾命翰林院评定汤饮高下，紫苏饮被评为第一，可见人们对它的喜爱。

甘草有调和诸药的作用，可以让茶饮变得更加平和，使用起来没有太大的禁忌。这样，无论男女老幼，都可以适当喝一些。

在秋分这个秋天最美的时节，到户外走一走，便能感受到深秋那种绚丽与寂寥交接的复杂美感。清爽的微风吹过，闭上眼睛深呼吸一下，再多的忧愁，都会融化在秋意中。

文字：中医科 殷仕洁

图片：党委办公室 邓洪峰、杨微