



我院成功承办广州医科大学第十四届大学生医学技术技能竞赛决赛

9月7日,广州医科大学第十四届大学生医学技术技能竞赛决赛完美落幕。本次竞赛由广州医科大学主办,第三临床学院承办,旨在加强医学生创新意识、团队精神、沟通能力和人文素养,提高医学生实践能力和临床思维综合能力,推进一流医学本科教育,促进医学教育创新发展,全面提升医学人才培养质量。

经过前期初赛,广州医科大学各实习医院20支参赛队伍、80名选手进入到决赛。广州医科大学教务处郑建民处长,广州医科大学实践教学中心张慧群副主任、刘翔副主任,第三临床学院党委麦倩书书记、张振辉院长、刘丹副书记、范勇副院长,第五临床学院余冬冬副院长、附属清远医院潘朝杰院长助理、广州市妇女儿童医疗中心科教与信息部陈嘉慧副部长、广州市第一人民医院科教信息部肖文德主任等领导专家出席、闭幕仪式并观摩比赛。

我院党委麦倩书书记致欢迎辞,她代表大赛组委会向莅临本次竞赛的领导及远

道而来的参赛选手们表示热烈欢迎,并介绍了大赛举办的相关背景,鼓励参赛选手们珍惜本次机会,全力以赴、奋力拼搏,真正做到“以赛促学、以学促用”,将所学知识和技能运用到实际工作中去,为人类的健康事业贡献自己的力量。



学校郑建民处长发言

广州医科大学教务处郑建民处长在致辞中强调,作为“双一流”医学院校,我们举办医学生医学技术技能大赛,是要充分发挥“以赛促教、以赛促学”的作用,进一步强化临床医学类专业建设、提升临床教学水平、促进医学教育创新发展,实现全面提升医学人才培养质量,提高医学生实践能力和临床思维综合能力的目的。同时,郑建民处长也鼓励参赛选手们赛场上充分发挥、拼搏进取,演绎广医教育特色,展现广医学生风采。

随后,本次大赛刘翔裁判长代表全体裁判进行了宣誓,周若筠同学作为参赛选手代表进行了宣誓。

本次竞赛内容涉及诊断学、内科、外科、妇产科、儿科、急诊及护理等多项科

目,通过多站式竞赛,以SP病人、综合案例题等不同形式进行考核,分两轮激烈角逐。经过一整天的精彩比拼,最终广州医科大学附属第三医院代表队和广州医科大学麻醉学专业代表队获特等奖,广州医科大学附属第一医院代表队、广州医科大学附属第二医院代表队、广州市第一人民医院代表队、第三临床学院创新班代表队获得一等奖,其他参赛队伍分别获得二、三等奖。各站点表现出色的陈瑾等9名同学获得单项奖;其中,第三临床学院创新班代表队的伍昭同学荣获“儿科学技能操作项目个人单项奖”。

本次比赛中,同学们以精湛的技艺、严谨的态度、不懈的努力,展示了广医学子们扎实的理论基础和优秀的临床基本功,更展现出了新时代医学生更为全面的学习成效和昂扬的精神风貌。



领导为特等奖获奖队伍颁奖

闭幕式上,郑建民处长进行了总结发言。他向获奖的队伍及同学们表达了热烈的祝贺,同时再次强调,技能竞赛的目标不在于比赛本身,而是“以赛促学,以赛



与会领导与获奖集体合影

促教,以赛促改”,让大家在比赛中磨砺与成长,不断总结经验教训、不断加强临床实践,为毕业后从事一线临床医疗工作做好铺垫,为成长为一名优秀的医学人才打下坚实基础。

为进一步传承和延续竞赛精神,培育新一批广医学子,活动进行了技能竞赛交接仪式,广州医科大学第六临床学院作为下一届技能竞赛的承办单位,从我院手中接过学校大学生医学技术技能大赛的旗帜。

我院作为本次技能竞赛的承办单位,通过前期的认真筹备,学校和医院领导指导,各相关临床科室、职能部门及学生志愿者通力合作,最终保障了竞赛活动的顺利成功举办。

本次技能竞赛为我校医学生们搭建了交流学习、切磋技艺、共同进步与成长的平台,为提升学校“双一流”建设教育教学水平添砖加瓦,也为广医学子成长为优秀医学人才打下了坚实的基础。

(文/图:教学管理科)



麦倩书书记致辞

我院举办教学工作表彰大会

2024年9月10日是我国第40个教师节,主题是“大力弘扬教育家精神,加快建设教育强国”。当天下午,我院在荔湾院区住院楼19楼学术报告厅召开了2024年教学工作表彰大会,对在教学工作中表现突出的优秀教师、优秀教研室以及教学奖励项目获奖人等进行了表彰。医院全体领导班子成员、各教研室负责人、获奖代表及全体中层干部参加会议。范勇副院长主持会议。

张振辉院长宣读了本次教学表彰的获奖名单,并高度肯定了获奖集体和个人所取得的成绩,向大家表示祝贺和感谢,号召全体教职员工以先进个人和集体为榜样,进一步提升教学质量和水平,为培养更多优秀医学人才共同努力。

随后,院领导为燕翼等13名2022-2024学年度优秀教师代表,陈丽萍等16名2023-2024学年度教学奖励项目获奖代表,陈艳红等5名指导学生获国家级奖项代表、2022-2024学年度优秀教研室代表进行颁奖。优秀教师代表何泓副教授进行了发言。

会议的最后,麦倩书书记进行总结讲



院领导为获奖代表颁奖

话。她向受到表彰的集体和个人表达了热烈的祝贺,并向广大教师、教育工作者致以真诚感谢。她回顾了医院近来在教学竞赛、教学研究、教学成果、教师发展等方面工作中所取得的成绩和经验,并提出三点要求:一是坚定理想信念,树立良好师德师风。广大教师要牢记为党育人、为国育才的使命,坚持“身正为师 德高为范”,以身作则、为人师表。二是勇于开拓创新,落实教育教学各项工作。要对标学校“双一流”建设的各项指标要求,开拓创新、真抓实干,推进我院教育教学实现一流成效。三是加强拔尖人才培养,突出我院学科特色。要传承和发扬柔济精神,加强对“毅文班”学子培养,体现教育教学水平。麦倩书书记呼吁全体教职工,深切学习领会今年教师节主题的精神内涵,加快推动医院高质量发展,助力学校“双一流”建设。

为表达对广大教师的崇高敬意和深深祝福,医院领导班子和党委委员于9月9-10日分批走访慰问了全院教研室及黄埔院区教师代表。在走访慰问活动中,院领导深入各个教研室,与教师代表们亲切交流,并代表医院给辛勤耕耘在教学一线的两院区教职工致以诚挚的节日问候。

系列活动营造了尊师重教的良好氛围,提升了教职工的职业荣誉感和归属感,激发广大教职工牢记为党育人、为国育才的使命,紧紧围绕国家战略需求和社会发展需要,凝心聚力、真抓实干,为建设教育强国提供坚强保障。

(文/图:教学管理科)

我院举办2024级新生见面会

9月11日,广州医科大学第三临床学院2024级新生见面暨教育会在广州医科大学番禺校区召开。我院党委麦倩书书记、张振辉院长、刘丹副书记、纪委秦凯书记、范勇副院长和相关职能科室、各教研室负责人、教师代表等参加会议,共同欢迎2024级141名新生。

会议由我院党委麦倩书书记主持。她代表院领导对朝气蓬勃、青春洋溢的新同学们表示了热烈欢迎和诚挚问候。

为了欢迎各位新同学正式走入医学的殿堂,会议进行了白大褂授袍宣誓仪式,院领导上台为新生代表授袍,随后全体新生在何泓老师的领誓下,举起右拳,庄严宣誓,标志着向医学生涯迈出第一步。会上,王雨蓓和柯彩萍分别作为学生和教师代表发言,表达了期望和祝福。

我院张振辉院长在向新生表示欢迎和祝贺的同时,介绍了医院的历史文化、优势学科特色及教学方面的相关情况,并对新生提出三点期望:一是坚定从医初心,勇担健康使命。他结合梁毅文、梁碧儿两位柔济大医的事迹,呼吁广大学子将个人梦想融入国家梦想,助力健康中国战略。二是坚持终身学习,夯实从医之基。他要

求同学们珍惜时间和学习机会,并坚持终身学习,掌握扎实的医学知识,锻炼过硬的技能和本领。三是坚持立德修身,涵养高尚医德。他以钟南山院士为榜样,勉励同学们厚德修身,



2024级新生见面会

在未来以崇高的医德赢得患者的认可和尊重。

麦倩书书记勉励同学们在未来五年学习中,秉承“艰苦创业、脚踏实地、开拓进取”的广医人精神和“柔心济世 尚道精医”的柔济院训精神,志存高远、脚踏实地、学好知识、打好基础、增长才干,为学校“双一流”建设添砖加瓦,为建设健康中国贡献力量。

白袍加身,传承使命。希望新生们以梦为马,不负时代、不负韶华,珍惜宝贵学习机会,扎实掌握医学知识,不断锤炼医学本领,为祖国卫生健康事业,为护佑人民生命健康,奋力书写为中国式现代化,挺膺担当的青春篇章。

(文/图:学生管理科、教学管理科)

我院喜获 广州医科大学 青春诗会一等奖

为庆祝中华人民共和国成立75周年，传承中华优秀传统文化，鼓励青年探索有声艺术创新表达，营造积极向上、健康高雅的校园文化氛围，9月29日，由共青团广州医科大学委员会主办，校学生会、学生艺术团承办的第十四届团员青年大学生文体艺术节开幕式暨青春诗会于番禺校区礼堂举行。



由我院李斌、冯琳、碗旭照、孟艳带来的朗诵节目《大写的中国》喜获青春诗会一等奖，我院也同时获得优秀组织奖。

(文/图: 团委、工会、医院办公室)

中秋佳节送温暖， 医院领导走访慰问

为传承和弘扬尊老敬老的医院优良传统，9月上旬，医院党委麦倩书书记、刘丹副书记、纪委秦凯书记分别带队，由离退休科、医院办公室等部门负责人和青年职工同行，对医院老领导、已故老院长遗孀、孤寡职工等开展节前走访慰问活动，为他们送上组织的祝福与温暖。

医院领导带领的慰问团队，每到一处，都与老同志们亲切交谈、细心地询问他们的身体状况以及生活需求，耐心地倾听他们的心声、意见和建议；叮嘱他们如有“急难愁盼”的问题和实际困难可向医院反映；此外还为他们送上了节日慰问金，让老职工感受到医院大家庭的温暖与关怀。



麦倩书书记慰问退休职工

在中秋这个传统的团圆佳节，许多医务人员放弃了与家人团聚的机会，坚守在自己的岗位上，为患者的健康和生命安全提供保障。为向坚守岗位的医务人员表达感谢和慰问，中秋节当天，我院纪委秦凯书记代表医院领导班子，和医务科、护理部等职能部门负责人一行，到荔湾院区急诊科、分娩室、重症医学科、脊柱外科和物业公司，慰问当天的值班人员，为大家送上月饼等慰问品，让大家感受到节日的祝福和温暖。随后，纪委秦凯书记在黄埔院区管委会副主任王志坚、黄埔院区综合管理办公室负责人的陪同下，到黄埔院区慰问急诊科、产科病房和新生儿科病房的值班医护人员。秦凯书记对大家节日里坚守岗位的敬业奉献精神表示感谢，向值班人员送上了节日的慰问和美好的祝福。

(文/图: 离退休科、黄埔院区综合办、医院办公室)

我院应邀参加世界中联音乐疗法专委会年会

近日，世界中医药学会联合会音乐疗法专业委员会换届大会暨第六届学术年会在山西长治医学院召开，我院作为副会长单位，医院党委书记麦倩书，我院原副院长、世界中联第二届理事会副会长杨宁及医院音乐治疗团队一行应邀参加。

本次会议以“整合医学与音乐疗法”为主题，来自国内外医疗、音乐、教育等领域的专委会理事、会员及音乐治疗专业师生200余人齐聚一堂，共同探讨“音乐治疗学科与医学及相关学科的交叉融合”等话题，为健康中国战略的实施提供新思路、新经验，我院原副院长、世界中联第二届理事会副会长杨宁担任会议开幕式主持。嘉宾还围绕“音乐治疗专业国际合作”主题进行专家圆桌会议，共话新时代音乐治疗专业人才培养新模式与新发展，麦倩书书记参与研讨并发言，王新华会长在报告中对院的音乐治疗工作给予了高度的评价。



作为具有125年历史的百年老院，我院一直注重文化建设和对患者的人文关怀。近年来，我院在重症医学科、妇科、生殖医学科等多个科室开展了音乐治疗的临床实践和研究。我院音乐治疗组成员结合患者病情，运用各种音乐元素和乐器，开展了音乐治疗相关的康复活动，通过音乐聆听、音乐肌肉渐进式放松、音乐引导想象、音乐呼吸训练、治疗性音乐演奏和歌唱等方式，帮助改善患者身心功能，促进患者心理舒缓，减轻面对疾病时的焦虑

抑郁情绪，从而达到改善患者生活质量、康复效果等作用。相关治疗工作得到了媒体的关注和报道。

作为国内较早在院内多学科开展音乐治疗并取得一定成效的三甲综合医院，我院还积极将音乐治疗的经验向基层单位推广，具有浓厚柔济人文情怀的音乐治疗走进清远、梅州、贵州安顺等多地，并接待湖南省残联、明心康复医疗中心等单位及广医五院、广医肿瘤等兄弟单位的来访参观学习等。

未来，我院将继续聚焦音乐治疗临床与作用机制研究、理论、实践与教学等方面，进一步加强理论与临床研究，推动构建中西方音乐与医学相结合的特色音乐治疗学科。为中国特色音乐治疗学科和整合医学事业的发展、健康中国战略实施，以及为构建人类卫生健康命运共同体作出应有贡献。

(文/图: 广医三院音乐治疗团队)

“党建联建，共筑临床试验诚信基石， 共促医药产业高质量发展”主题党日活动

为巩固临床实验诚信基石，促进医药产业高质量发展，9月24日，医技第一党支部联合医技第三党支部在检验科9楼会议室，开展“党建联建，共筑临床试验诚信基石，共促医药产业高质量发展”主题党日活动。



集体学习

信基石，共促医药产业高质量发展”主题党日活动。本次活动由夏勇副院长主持。

医技第一党支部书记、国家药物临床试验机构办公室主任司徒冰结合目前医技第三党支部检验科临床试验项目情况，开展了题为《检验科IVD项目进行警示教育与质量管理培训》的专题培训。她结合案例，剖析了临床试验过程中潜在的诚信风险与挑战，强调在科研诚信与伦理规范面前不容丝毫懈怠。同时，她结合检验科当前在研项目，指出了当前临床试验管理过程中的不足，希望借此帮助检验科构建更

加科学、严谨、高效的临床试验质量管理体系。

最后，夏勇副院长进行了总结性发言，他指出，我院检验科虽然已稳步开展了一定数量的临床试验项目，并成功助力部分项目走向市场，但是也应该清醒地认识到，临床试验仍有许多需要学习的知识。他要求检验科党员干部在投身于临床试验时，必须不折不扣地执行既定的临床试验方案，并强调了开展临床试验项目中前期准备工作的重要性。

(文/图: 医技第一党支部、医技第三党支部)

退休各党支部组织开展支部共建活动

9月19日上午，我院退休各党支部开展支部共建活动，组织党员观看《一生交给党》电影，共106名退休党员参加。

影片以真实的历史事件为背景，讲述1927年发生“4.12政变”事件，大批共产党员被国民党特务杀害，周逸群、金童、肖虹等中共党员与国民党特务组织展开英勇的斗争，最终，周逸群协助

贺龙率部参加南昌起义，为党的军队建设做出了不可磨灭的贡献，实现了其一生交给党的宏愿。

通过这次观影，退休党员更加深刻地理解了共产党员的初心和使命，也更加坚定理想信念。它告诉我们，无论时代如何变迁，共产党员都应该继承和发扬革命先辈的光荣传统，始终保持对党忠诚。



活动合影

(文/图: 离退休人员管理科)

医护无偿献血，用热血传递生命希望

9月6日上午，我院两院区医务人员260人，积极参与2024年第二次献血活动，共计献血66500ml。

血液是生命之源，作为医务工作者，更加清楚血液对于生命救治的珍贵和重要，我院作为广州重症孕产妇救治中心所在地，“用血”问题在重症孕产妇的救治上显得尤为突出。为保证临床医疗急救用血的需求和输血安全，我院两个院区，从院领导到一线部门职工、甚至在我院的保



黄埔院区献血活动

洁阿姨等纷纷参与，大家热情高涨，充分发挥了医务工作者无偿献血的垂范作用，

用实际行动奉献爱心。

此次捐献的血液将用于临床救治过程中需要输血的患者，为生命续航。医务人员们的无私奉献，不仅彰显了崇高的品德，也为社会注入了关爱生命、助人为乐的正能量。柔济人秉承“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医者精神，传承百年柔济医院“济世”传统，挽袖献血，为生命传递温暖与希望。

(文、图: 医院办公室、黄埔院区综合办)

黄埔院区举办绘本故事阅读活动

9月7日，我院黄埔院区成功举办了一场有趣的绘本故事活动，吸引了众多家长和小朋友的参与。

活动中，讲师为孩子们带来了《阿狸的红色世界》与《发光的橘子》两个故事。故事寓教于乐，不仅激发了孩子们的阅读兴趣，更在他们的心中种下了真善美的种子。在角色扮演环节中，小朋友化身绘本故事中的主角，共同演绎生动的故事，孩子们不仅锻炼了语言表

达能力，还学会了如何分享，与朋友互帮互助的品德。活动还设置了，游戏摊位环节，现场有油漆扇、留言板和猜灯谜等，多个游戏区域，为孩子们提供了丰富的互动体验。

此次绘本阅读活动不仅为孩子们提供了一个展示自我、放飞梦想的舞台，还让他们在轻松愉快的氛围中感受到了阅读的魅力。未来，黄埔院区将继续致力于推广阅读文化，为孩子们成长提



活动参加人员合影

供更多的支持与帮助。

(文、图: 黄埔院区综合办)

医智同行，我院与视源公司签署“智慧医疗联合研究中心”合作协议

为推动医疗服务与数字化产业深度融合，提升我院医疗共享服务水平，促进医疗服务提质增效，9月2日，我院与广州视源电子科技有限公司在我院黄埔院区举办了“智慧医疗联合研究中心”合作签约仪式。我院张振辉院长及相关科室负责人，广州视源电子科技有限公司杨慧芳高级副总裁及公司相关负责人等出席活动。

仪式上，张振辉院长和杨慧芳高级副总裁分别代表双方进行现场签约，代表着“智慧医疗联合研究中心”正式成立，双方合作正式开始。签约仪式上，双方与会人员就未来合作共建事宜进行了沟通交流。

我院张振辉院长介绍了我院的发展历程及未来规划，高度肯定了视源股份在高新技术方面取得的成绩，并表示双方合作后，我院将进一步借助视源股份



智慧医疗联合研究中心建设签约仪式

的高新技术力量，加强智慧医院建设，推动医疗服务和数字化产业的深度融合，提高医疗资源共享能力和医疗服务水平，在智慧医疗应用场景方面开展更多新的尝试，更好地提升群众就医的便利性、体验感和获得感。

作为“中国制造业500强”、首批国家制造业双创试点企业，广州视源电子科技有限公司是显示、音频、交互、连接及人工智能技术的领航者，杨

慧芳高级副总裁在发言中介绍了广州视源电子科技有限公司成立以来所取得的成绩，并高度赞扬了广医三院在妇产儿等学科上的高超救治技术和综合医疗服务能力，并希望借助广医三院医疗专业平台和医学知识信息等，提升医疗远程技术、模拟培训技术、医疗质控技术等临床方向的转化与应用能力。

当天，视源公司杨慧芳高级副总裁一行还参观了我院黄埔院区门诊相关科室、梁毅文诞辰120周年专题展览等，深入了解我院院区环境和历史文化。

通过“智慧医疗联合研究中心”的建设，将会进一步提升我院医疗服务水平，并覆盖医院相关的诊治网络单位及帮扶联盟单位，为提升医院运行效率、保障医院安全、提高医疗技术规范、促进区域医疗质控管理水平等方面作出贡献。

(文/图: 医院办公室、黄埔院区综合办)

黑山大学师生来我院访问交流

9月30日，应我驻黑山使馆、中国公共外交协会邀请，在中共广州市委外事工作委员会办公室安排下，黑山大学埃尼斯·科昌教授师生一行等来我院访问交流，双方举办了交流座谈会。我院党委书记麦倩、党委副书记刘丹及生殖医学中心、医院办公室、妇研所办公室相关负责人陪同交流参观并进行交流座谈。



双方合照

来访师生先后参观了我院梁毅文雕像、生殖医学中心，参观我院生殖医学中心的就诊环境和就医流程等，简要了解了我国百余年的历史与发展现状，柔济大医的突出代表梁毅文医生的事迹和以“柔心济世尚道精医”为代表的医院精神，对我院历史文化和成果给予了高度评价。

随后，与会人员就生殖医学技术、发展沿革、生殖研究等方面进行了座谈交流与探讨，并表达了未来双方开展国际交流合作的愿望，以期形成优势互补、资源共享、共同发展的良好局面。

本次交流座谈会，我院为黑山大学师生一行展现了独具“柔济”特色的中国百年医院风采和中国现代医院的实力。而黑山大学作为黑山最古老也是唯一的国立大学，为我院介绍了该校的办院特色和国际合作经验。本次交流活动对于我院可持续、高质量、特色化发展具有重要意义，对于双方探索国际交流合作、为两国教育事业繁荣发展搭建了更为广阔的合作平台，有助于双方携手并进、共促发展，更好地共建“一带一路”。

(文/图: 医院办公室、生殖医学中心)

我院获临床试验申办者颁发的2024年度“质量楷模奖”

我院神经内科专业组完成的一项治疗急性缺血性脑卒中的药物临床试验项目于2024年6月通过国家药监局核查中心组织的现场数据核查，并于近日通过了对核查结果的认定。发起该项目的申办者勃林格殷格翰（中国）投资有限公司基于全面的质量管理体系、高质量的执行力和成功通过核查三个维度，从开展该项目的全国数十家中心中，评选广州医科大学附属第三医院获得2024年度“质量楷模奖”（全国61家参研中心中唯一获奖中心）。同时，该项目的研究成果也由组长单位在美国医学会杂志《JAMA》于2024年9月12日作线上发表。

9月25日，申办者临床运营质量控

制副总监一行从上海总部来我院颁奖，双方举办了交流座谈会议。会上双方各自介绍了机构开展临床试验的情况、企业新药研发的情况，对后续更深入合作达成共识，为中国和全球患者带来改变生命的治疗共同助力新药上市。我院范勇副院长及相关科室负责人参加会议。

我院于2011年获得药物临床试验机构资格，现分别有28个药物和医疗器械临床试验资格的专业组，涵盖内、外、妇产、儿、中医多学科方向，质量管理体系较健全，注重从源头把关进行前置性风险管控，实现对项目全流程服务与监管。

未来，我院各专业组将继续秉持保



我院获颁“质量楷模奖”

护受试者权益与安全、保障数据真实可靠的GCP宗旨，以质量为基石开展临床试验项目数量更上一层楼，实现医院与企业的双向奔赴、合作共赢，共促生物医药产业的创新发展，造福更多的患者。

(文/图: 临床试验机构办公室)

郑州大学第二附属医院专家来访交流

9月2日，郑州大学第二附属医院妇产医院院长赵虎带队，一行4人到我院生殖医学中心进行参观，我院副院长安康与生殖医学中心主任刘见桥等进行接待，双方进行座谈交流。

座谈会上，我院副院长安康对专家们的到来表示了热烈欢迎，并介绍了我院办院理念、125年的医院发展历史以及以妇产优势学科为重点的发展历程。刘见桥主任介绍了生殖医学中心发展历程、科室特色、及生殖遗传科研代表性成果等。郑州大学第二附属医院妇产医院院长赵虎分享了该院妇产医院及生殖中心发展概况等。与会人员就如何进行科室管理、加强信息化建设、精细化患者服务流程等方面进行了深入交流，同时表达了未来在生殖医学方面加强交流与合作的意愿。



双方合影

(文/图: 生殖医学中心)

中秋节献爱心 黄埔院区多学科在长岭现代农业公园义诊

在中秋佳节来临之际，为弘扬医者仁心，服务社区民众，9月15日，借长岭街道举办“长岭好邻节”活动之机，黄埔院区与长岭街道公共卫生委员会合作在长岭现代农业公园举办了一场温馨的中秋节日义诊活动。



义诊医护合影

此次义诊活动汇集了几科、儿童保健科、心血管内科、神经内科、心胸外科、眼科等多个科室的精英医疗团队。虽然是节假日，专家们顾不上休息，带着专业的医疗设备和满腔的热情，为前来咨询的居民提供了全面、细致的诊疗服务。

活动现场，居民们络绎不绝，纷纷向专家们咨询自己关心的健康问题。心血管内科专家针对高血压、心脏病等常见疾病进行了耐心解答；儿科和儿童保健科专家则围绕儿童常见病及儿童健康成长，为家长们提供了宝贵的建议；眼科、心胸外科和神经内科专家也各展所

长，为居民们提供了专业的诊疗意见。

此外，义诊现场还设置了测血糖、量血压等免费健康检查项目，吸引了大量居民参与。医护人员们细心地为每一位居民进行检测，并根据检测结果给予相应的健康指导，让居民们感受到了来自医院的温暖与关怀。

我院黄埔院区此次中秋节日义诊活动，不仅为社区居民送去了健康与关爱，也进一步弘扬了尊老爱幼、关爱健康的传统美德。未来，我院将继续秉承“以病人为中心”的服务理念，为更多市民提供优质的医疗服务。

(文/图: 黄埔院区综合管理办公室)

药学部开展“世界药师节”义诊活动

9月25日为世界药师节，旨在通过药师力量来改善用药方案和减少用药错误，以保护患者安全，保证药物有效，并引起人们对药师的贡献和价值的关注，今年药师节的主题是“药师：满足全球卫生需求”。我院药学部响应号召，于9月19日在我院门诊大厅，开展以患者为中心，安全合理用药的义诊活动。

活动由药学部谭湘萍主任药师主持，邀请了我院内分泌科李任远副主任医师，向现场的患者科普了血糖的相关

知识，刘少志主管药师分享了骨质疏松用药相关内容。课后，大家围绕孕产科用药、儿科用药、慢病用药和中药咨询与鉴定开展咨询，现场前来咨询的患者络绎不绝。现场还提供了血压和骨密度检测的服务。

本次活动向市民宣导了用药安全的理念，也让药师们感受到了药学服务的重要性，激励了药师们进一步提升专业技能，为患者提供更高品质的药学服务，共同推动医疗卫生事业的进步与发



义诊现场

展今后将继续用行动为公众的安全合理用药保驾护航。(文/图: 药学部)

- 不知正在备孕的男性朋友们，是否了解男性备孕常识？
- 为什么有的朋友怀孕非常简单，而有的就难如登天？
- 老婆正常每个月排一次卵，那怀孕的几率有多高？
- 吃什么和不吃什么，能提高小蝌蚪质量呢？

男性“养精”必备指南，一文get全！

一对正常生育力的夫妻，每个月自然怀孕的成功率在15%-20%，而对于低生育力的夫妻来说，成功率则更低。其中，男性的精子质量是决定能否成功怀孕的关键因素之一。那么备孕进行时如何提高精子质量？

在过去几十年来，全球男性的生育力正呈现逐年下降的趋势。在我国，从1981年到2019年，随着国民收入的提高和物质条件的改善，我国男性的精液浓度和精子总数却不升反降。

为何精子质量还会不断下降呢？除了生理和遗传这种需要长时间进化积累的影响因素外，环境、生活方式、饮食和营养成分等因素，也会影响男性的生育力。

如果能保持良好的生活和饮食习惯，改善生活和工作环境，可以提高精子的质量，继而提高备孕的成功率，同时也有利于胚胎甚至胎儿的健康，减少流产或畸形胎儿的发生。

均衡饮食，控制体重

常年高脂饮食会引起肠道菌群失调，导致内毒素血症、附睾炎症，进而影响睾丸基因的表达而导致生精功能受损，精子数量和活力下降，从而降低男性的生育力。肥胖也会损伤精子的分子和物理结构，从而降低生殖能力。

因此，备孕男性需要适当控制体重，

注意膳食结构的均匀。大家可以参考自己的体重指数（BMI）， $\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ 。

例如： $75 / (1.75)^2 = 24.49$ 。如果是过重，甚至是肥胖的状态，那就要注意控制了。

这些食物推荐吃：

- 含omega-3脂肪酸的，例如海豹油、深海鱼油、亚麻籽和海藻类等；
- 含抗氧化剂的：维生素E、维生素C、β-胡萝卜素、硒、锌、虾青素和番茄红素；

- 含某些维生素的：维生素D和叶酸；
- 鱼类、贝类和海鲜；
- 家禽；
- 谷物；
- 蔬菜和水果；
- 低脂乳制品和脱脂牛奶。

这些食物不推荐过量摄入：

- 含饱和脂肪酸和反式脂肪酸，例如猪油；
- 红肉（主要是哺乳动物的肉）和加工肉；
- 大豆食品；
- 土豆；
- 全脂乳制品和全乳制品、奶酪；
- 咖啡、酒精、红茶；
- 糖和含糖饮料。

值得一提的是，对于上面这些推荐或不推荐的饮食，不需要有“这个一定要多吃，那个一定不能吃”的负担。在保持饮食结构均匀的基础上，适当增加或减少某些摄入是没有问题的。

BMI指数中国标准

身体状态	BMI 范围
偏瘦	≤ 18.4
正常	18.5 ~ 23.9
过重	24.0 ~ 27.9
肥胖	≥ 28.0

保持充足的睡眠时间

成年人最佳睡眠时间是7-9小时。与达到最佳睡眠时间的男性相比，睡眠时间少于6小时、多于9小时或睡眠质量差的男性，精子质量都有不同程度的下降。

因此，备孕的男性朋友，请保证充足但不过长、高质量的睡眠，可千万不要熬夜。

减少夜间使用发光的电子设备

夜间过多地使用发光的电子设备（无非就是电脑、电视和手机），会减少睡眠时间和降低睡眠质量，进而影响了身体的健康，包括精子质量。

因此，那些跟老婆说晚安后还偷偷玩手机的男人，你很危险。

适度运动

运动可以明显提高精子的活力。虽然适当运动有助于提高精子活力，但是也要注意控制频率和强度，过度运动可能适得其反。

有研究表明，长距离骑自行车的人出现异常精子的比例明显高于对照组，另外还有试验显示，经过3个月的过度训练，男性的总精子数和血清睾酮水平反而下降了。

戒烟、控酒

吸烟产生的毒素可能会影响精子的发育和功能。有研究分析显示，吸烟与精子数量和精子活力下降明显相关，中重度吸烟者精液质量的恶化更明显。

长期饮酒会对精液的数量和形态会产生负面影响，但对于偶尔饮酒的人来说，精液质量并不会因此变差。因此，建议备孕的男性戒烟和控制好酒精的摄入，避免酗酒。

总而言之，备孕的男性还是需要保持良好的生活和饮食习惯，避免过重和肥胖，注意饮食结构的均衡，适当运动，保持充足和良好的睡眠，不抽烟，少喝酒。

（文/图：生殖医学中心）

怀孕后，看起来“很舒服”的错误坐姿你踩雷了几个？

怀孕后
准妈妈体重和腹围逐渐增加
身体负担越来越大
不少孕妈出现腰酸背痛的症状
如果孕期不注意坐姿
更可能加重身体的不适
尤其是有些看起来
“很舒服”的坐姿
实际上却是
对身体损伤很大
赶紧看看
你踩雷了几个？

日常生活和工作我们都会进行长时间的坐着和站着，一些不良的姿势会让我们身体慢慢出现各种各样的问题。特别是各位准妈妈在怀孕过程中，角色还没转变过来，还是保持怀孕前的各种不良姿势，以至于出现各种疼痛和不适，常见的症状有：

- 翻身困难；
- 久坐后屁股疼痛不能正常站立和行走；
- 仰卧腰痛，影响睡眠，甚至会痛醒；
- 走路时屁股、耻骨联合和股腹沟出现疼痛，影响日常生活；
- 久坐或久站后出现了小腹下坠感等。

哪些错误姿势需要纠正？什么是正确的坐姿？广医三院康复医学科谢泽良医生、分娩室副护长沈健为您科普。

不良姿势一：“二郎腿”

这种姿势，我们骨盆两侧受力不均匀，很容易导致骨盆旋转以及长短腿的形



成，一侧坐骨受力过大，常见症状是单侧骶髂关节疼痛，单侧坐骨周边肌肉疼痛以及单侧耻骨联合疼痛。

不良姿势二：各种各样的蜷腿坐

不少准妈妈说这是“很舒服”的坐姿，但是这种短暂的“安逸”，让骨盆的受力改变了，坐骨的受力减弱，骶尾骨的受力加强。常见症状是双侧骶髂关节疼痛，骶骨周边肌肉疼痛，尾骨痛，双侧耻骨联合痛。

不良姿势三：各种“葛优躺”

这些动作不论是准妈妈还是产后妈妈都是非常容易踩雷的动作。这些姿势，坐骨受力减少，骶尾骨和腰部受力异常。常见的症状为：腰椎旁肌肉疼痛、尾骨疼痛、双侧骶髂关节疼痛等。

这些大家很喜欢、看起来“很舒服”的姿势，实际上却是非常伤腰的，希望各位准妈妈不要踩雷，如果这些动作你经常做，希望马上改正，给自己一个“无痛”的孕期。

孕期不适？腰痛难忍？是时候告别那些“舒服”却伤身的姿势了！让我们一起迎接舒适无痛的孕期新体验。正确的坐姿：

预防骨盆疼痛

选择合适的椅子是关键，带有腰部支撑的办公椅是最佳选择。坐下来后，确保髋关节略高于膝关节，双脚平放地面，这样能自然分散骨盆压力，有效预防翻身困难和久坐疼痛。记得在椅子上放个舒适的靠枕，给腰部多一份温柔支撑。

提升睡眠质量

仰卧时，可在膝盖下方垫个枕头，保持膝盖微曲，这样有助于减轻腰部和骨盆的压力，让你安享甜美梦境。此外，选择



硬度适中的床垫也很重要，既能支撑身体，又不会让腰部悬空。

促进胎儿健康

除了保持正确的坐姿，孕期适当运动也不可或缺。散步、孕妇瑜伽等轻度活动有助于增强肌肉力量，改善身体姿态，为胎儿的成长提供更优质的环境。同时，均衡饮食，保证营养摄入，也是孕期健康的重要一环。

小贴士

记得定期调整自己的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势。每小时起身走动几分钟，活动筋骨，缓解肌肉紧张。此外，穿着舒适的孕妇装和鞋子，也能让你在孕期更加自在。

掌握这些孕期无痛秘籍，轻松不踩雷，让你在享受孕育新生命的同时，也能保持身体的舒适与健康。给自己一个无痛、愉悦的孕期体验，迎接小生命的到来吧！

（文/图：康复医学科、分娩室）

主编：麦倩 张振辉 副主编：刘丹 秦凯 范勇 安康 夏勇 编辑：张兆金 白恬 王慧 罗培玲 张迅恺

编印部地址：广州市荔湾区多宝路63号 邮政编码：510150 电话：020-81292183 邮箱：gy3ybg@126.com 传真：020-81292949 网址：www.gy3y.com

发送对象：本单位内部职工 印数：1000份 印刷单位：广州市颐彩数码印刷有限公司 地址：广州市荔湾区紫荆道68号之10自编30、31、32、33号商铺 电话：13380095962