

烟台援藏医生林泽润

跨越4000公里书写医者答卷



YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 崔芳荣 摄影报道

从黄海之滨到雪域高原,4000多公里的山海阻隔,改变的是海拔,不变的是医者初心。2025年7月,烟台毓璜顶医院心内科主治医师林泽润作为烟台市第十一批援藏工作组成员进驻西藏日喀则市聂拉木县,挂职聂拉木县中心医院副院长。一年来,他带头开展新技术、规范诊疗流程、培养业务骨干、解决群众就医难题,在雪域边陲书写了一份厚实的医者答卷。



“来了就是聂拉木人”

一年前,林泽润报名参加援藏工作时,妻子已身怀六甲。“有担心,也有不舍,但能为边疆医疗出一份力,是件光荣的事。”初到聂拉木时,心慌、憋

气、失眠,高原反应接踵而至。但他仅休整三天便上岗,坐诊查房、培训带教、下乡义诊,日程排得满满当当。

“既然来了,就是聂拉木

人。”林泽润给自己定下一个规矩:无论下乡巡诊还是院内诊疗,平等对待每一位藏族群众,用心解决群众看病远、看病难的问题。他学藏

语、知藏俗、懂藏情,出诊时用简单的藏语问候,慢慢拉近了与当地患者的距离,被藏族群众亲切地称为“烟台来的好门巴”。

“救一个人,更要教会一群人”

今年5月,聂拉木县一名儿童溺水,被送到医院后无呼吸无意识。林泽润现场统筹急救,患儿血氧回升、抽搐缓解,后安全转运至日喀则市人民医院。

抢救只是“救一时”,林泽润更在意的是教会当地医生“如何救”。他健全“师带徒”机制,带领援藏医疗队成员与当地青年骨干医师逐一结对,从问诊查体、病例分析到手术操

作、术后管理,手把手传授标准化操作流程。一年后,本地医生已能独立开展急诊剖宫产、腹腔镜阑尾切除、根管治疗及心脏彩超检查,以往需转诊的常见病大多可就地处置。

为了给当地医生提供长效学习通道,林泽润还搭建起鲁藏医疗协作的桥梁。2025年11月,他牵头对接烟台市医学会心血管病学分会,以视频连线形式举办聂拉木基层医疗专

题培训会;此后又协调毓璜顶医院开展远程会诊及急诊急救培训3次。

2026年8月3日,在援藏工作组及聂拉木县委、县政府大力支持和领导下,林泽润牵头组织筹办的烟台援藏专家门诊正式挂牌接诊。一方面让高原群众在家门口就能看上专家号,有效缓解了看病难、转诊远的问题;另一方面也搭建起援藏专家现场带教、培育人才的

实战平台,实现了服务群众与培养队伍的双向赋能。

让林泽润感动的是,来自“娘家”源源不断的支持。毓璜顶医院捐赠动态心电图机1台,填补了当地24小时动态心电图检查空白,两院在心电、影像诊断等方面建立深度协作;此外,林泽润还联系毓璜顶医院捐赠了可供1000余人次使用的窝沟封闭耗材,解决了当地儿童口腔预防等问题。

“为边疆百姓多做一点事”

在聂拉木一年,林泽润心里始终装着两件事:把技术留下来,为百姓多办实事。

援藏期间,他协调援藏工作组对接爱心企业,为先天性软骨发育不全导致双腿畸形的藏族女孩卓玛筹集资金、安排手术,帮助女孩实现了自由行走的梦。他带队下乡为千余名藏族群众体检,筛查出160余

名需要手术的患者,并帮他们预约治疗。他和援藏医疗队员为瑛作乡中心小学200余名学生筛查视力,联系烟台毓璜顶医院捐赠近视镜38副。他还对接山东省援藏专班,协调济南中心医院专家团队到聂拉木开展儿童先心病免费筛查救治,配合红十字会完成34人次白内障复明手术,承办国家卫健委

“连心工程”系列帮扶活动,联动北京海鹰基金会实现脊柱侧弯救助闭环,组织医务人员赴人武部、驻聂部队开展义诊……一桩桩、一件件,都是他扎根高原、守护群众健康的生动注脚。

“援藏不是一阵风,技术留下来、人才培养好,当地医院才能独立提供优质服务。”谈及未

来,林泽润思路清晰:推进胸痛中心建设,完善医疗服务体系;持续远程培训,推动当地医生到内地交流;根据需求打造优势科室。

“带着使命来,能为百姓多做点事,再辛苦都值得。”从烟台到聂拉木,林泽润用一年实干证明:真正的援藏,不是一段经历,而是一份沉甸甸的承诺。

心肌毛细血管
可修建心脏应急通道

中国科学院分子细胞科学卓越创新中心周斌研究团队最新研究发现,当心脏的冠状动脉发生堵塞、输送中断时,毛细血管会迅速启动“升级改造工程”,不断拓宽、加固,获得动脉的结构和功能,最终会修建出连接冠状动脉的应急通道——侧支动脉,为受损的心肌重新输送血液和养分。重新生成侧支动脉的真正建造者并非过去认为的已有动脉,而是遍布心肌的毛细血管。

周斌研究团队发现,心脏的信号通路分子 VEGFA 是“施工总指挥”。在动物实验中,研究人员短暂提高受损心脏的 VEGFA 水平后,毛细血管转变为动脉的效率显著提升,小鼠心肌缺血面积减少,心功能得到改善。当 VEGFA 信号过度激活,则会产生大量不成熟的“动脉血管”,如同“豆腐渣工程”。

周斌团队与香港中文大学吕爱兰团队进一步合作研究还发现, VEGFA 通过激活关键下游转录因子 YY1,引导毛细血管完成向动脉的转变。

业内专家认为,利用遍布心肌的毛细血管自我修复能力,未来有望通过精准调控 VEGFA-YY1 信号通路,激发心脏自行搭建“生命之桥”,或能为缺血性心脏病提供更加温和、有效的新疗法。

据新华社

原生态的土榨花生油
也暗藏风险

选购花生油的时候,不少人会被“土法”“古早”“纯天然”等字眼吸引,商家也主打一个“无添加、原生态”,闻着还特别香,价格也实在。但你可能想不到,土榨油里也暗藏风险。

土榨油的风险主要来自黄曲霉毒素 B1。它是黄曲霉毒素家族里最常见、毒性也最强的一种,早在1993年就被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)列为1类致癌物。它的毒性大约是氰化钾的10倍、砒霜的68倍,致癌能力极强——长期少量摄入就有健康隐患,一次性大量摄入可致命。更麻烦的是,它耐高温,要到237℃~299℃才分解,日常炒菜那一百多度的温度,根本去不掉。

正规大厂的花生油,会筛选原料,榨完还要“精炼”(碱炼、吸附等),能把毒素压到很低水平。而小作坊的土榨油,通常只有去壳、烘烤、压榨、沉淀几道工序,简单来说,就是没有能力把霉变花生挑干净,也没有精炼环节去毒素。再加上榨油设备往往清洗不彻底,残留的油渍和残渣一氧化就容易霉变,隐患就更大。

专家建议,买油看工艺和检测,别只看“香”和“纯天然”。认准正规厂家、有完整包装和检测信息的产品,别图便宜买来路不明的散装油。别被“现榨现卖”“无添加”的话术带偏,没检测报告的“原生态”反而要警惕。南方潮湿地区的散装土榨花生油,尽量少碰;自家花生若发霉、发苦,必须整批丢弃,绝不能再榨油。食用油买小包装,避光、阴凉、密封保存,别长时间放在灶台边高温处。

据人民网

夏秋之交 中医支招守护学生健康

夏秋之交,中小學生即將迎來新學期,如何順應時節變換調適身心,以良好狀態投入校園生活?

中國中醫科學院廣安門醫院兒科主任王波介紹,今年暑熱比往年更盛、更持久,疊加40天超長三伏,暑熱濕氣尚未完全消退,秋燥已悄然生發。兒童臟腑嬌嫩、氣血薄弱,健康更容易受到季節更迭影響。

晝夜溫差逐步加大,冷熱交替之下,鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等外感症狀容易找上門;殘余暑濕困阻脾胃運化,孩子容易出現食慾不振、腹瀉嘔吐等不適;秋燥耗傷津液,口干眼

干、皮膚干澀、流鼻血等情況也會隨之增多。

王波提示,中小學生要根據氣溫變化及時增減衣物;飲食力求清淡均衡,減少脾胃負擔;及時補充水分,抵禦秋燥。

針對南北方地域差異,廣安門醫院兒科副主任醫師田雪進一步提醒:北方秋燥特徵更為突出,日常應當多飲水,少食辛辣,可用菊花、麥冬沖泡代茶飲用,達到清熱滋陰潤燥的效果;南方濕熱困脾、兼有燥火,宜清淡飲食,遠離寒涼滋膩食物,可適當食用山藥、茯苓、薏苡仁等食材幫助健脾化濕。

度過漫長炎熱的暑假,不少

孩子運動偏少,加之晚睡晚起、作息紊亂,身體素質有所下滑。

上海中醫藥大學附屬曙光醫院傳統醫學科主任醫師吳歡提醒,太陽落山後體感相對舒爽,青少年不妨在此時外出慢跑,或借助社區健身器材鍛煉,提前為開學後的體育活動儲備體能。運動過後少量多次飲用溫水,補足耗損的津液。

處暑夜涼漸生,在中医看来,此时应顺时作息,早睡早起,以养护阳气、宣畅肺气。吴欢建议,中小學生從開學前一周就開始調整作息節律,保障充足睡眠;午間閉目小憩20分鐘,有助於恢復體力精力。

除此之外,簡便易行的中醫外治手段,也能扶助正氣,為孩子築起健康防護屏障。

“居家導引可幫助疏通肺氣。”湖南省中西醫結合醫院兒科副主任醫師孫志杰建議,家長可以陪同孩子練習八段錦“左右開弓似射雕”動作,早晚各五遍,助力肺氣宣散,增強呼吸道抵抗力。

小兒捏脊推拿同樣能夠固本扶陽。孫志杰介紹,讓孩子取俯臥位,家長以拇指、食指、中指,自孩子的尾骨沿脊柱向上捏提肌肉至大椎穴,重複3至5次,可起到調和陰陽、疏通氣血的作用。

據新華社