

协和 护理之音

要闻回顾

话说协和

重入课堂，不断提升

今日协和

北京协和医院“浦爱德”志愿服务团队

喜获第六届青年志愿服务大赛金奖

学术聚焦

尿管护理的学问

科研密码

护理科研选题，从这几方面入手，突出这几点

天使风采

落叶缤纷看生命轮回

多彩生活

菠菜卷

心灵鸡汤

一个人最积极的生活状态

2022.11

协和护理之音

SOUND OF NURSING



2022年11月刊
总第100期
主办：北京协和医院护理部
编辑出版：《协和护理之音》编辑部
名誉主编：郭娜 吴欣娟
主 编：霍晓鹏 薄海欣 曹 晶
副主编：史冬雷 王 巍
执行主编：秦培培 高 杰
编 委：
陈 晶 陈 啸 高海燕 高 杰
华小雪 蒋 茜 冷明月 李文硕
李玉梅 刘 丹 刘 薇 刘 霞
潘新伟 秦培培 史冬雷 汤有佳
王 巍 邢佳辉 闫 丽 杨金娜
余昆容 余旻虹 张海洋 张蒙蒙
张馨戈 张 燕 张 毅 赵 益
秘 书：陈 晶 高 杰 汤有佳
版面设计：陈 啸 赵维可 马晓聪
封面图片：吴海彤
校 对：王 巍 潘新伟
网 址：<http://www.pumch.cn/index.hyml>
邮 箱：pumchxhhlzy@sina.com

*本刊未注明作者之图均来源于网络

目录

要闻回顾	3
话说协和	7
重入课堂，不断提升	
今日协和	10
北京协和医院“浦爱德”志愿服务团队 喜获第六届青年志愿服务大赛金奖	
学术聚焦	11
尿管护理的学问	
科研密码	13
护理科研选题，从这几方面入手，突出 这几点	
天使风采	16
落叶缤纷看生命轮回	
多彩生活	18
菠菜卷	
心灵鸡汤	21
一个人最积极的生活状态	

喜迎二十大 把爱随身带 ——记小小家主题特色活动

为迎接党的二十大，不断深化学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，保健医疗部小小家动员开展“喜迎二十大，把爱随身带”的主题特色活动。

活动的展现形式为手工包制作。大家对提前购置好的包具进行加工改造，通过自身对爱国爱党的理解，充分发挥创意和灵感，设计出不同款式的手工包，把对党和国家的爱融入到制作过程的每一个细节，形成一件件独具匠心又饱含深情的艺术作品。



本次特色活动积极营造了喜迎二十大的浓厚氛围，展现小家成员坚定跟党走、建功新时代的精神面貌，激发小家成员的凝聚力、向心力。手工包的设计寓意着将奋进新征程的责任和使命背在肩上，将对祖国的热爱装在心中，大家将自己设计的手工包随身携带，在践行环保精神的同时，让爱贯穿工作与生活，把爱随身带，感染身边每一个人。

保健医疗部 白珊珊 供稿

(责任编辑 刘薇)

2022 年护理科研结题评审会如期举办

11 月

2022 年 11 月 3 日下午，护理科研结题评审会在教学楼 314 会议室如期举办。护理部薄海欣副主任、曹晶副主任、史冬雷护理督导、五官片区蔡永华执行总护士长、手术室王惠珍执行总护士长、内分泌科二病房董颖越护士长、骨科一病房陈亚萍护士长、儿科



病房孙静护士长、呼吸内科一病房余昆容教学老师、国际部一段六病房王茜教学老师和保健医疗部三层赖小星教学老师受邀担任了本次结题评审会的评委。

本次结题评审会共有 19 位项目负责人进行结题汇报，涵盖了内科、外科、妇儿、五官、国际、保健、手术室、消毒供应室、急诊科、西单片区、护理部等十余个片区的临床科室。19 位项目负责人依次汇报了项目的基本情况、预期完成结果、实际完成内容和经费使用情况，并展示了依托本项目取得的文章、专利及成果转化、书籍、与本研究相关获奖、开展培训等收获及成果。汇报过程中，专家评委们围绕项目实施的科学性和临床意义进行了提问和考察。

结题评审会历时一个多小时圆满结束。护理部副主任薄海欣肯定了课题的研究意义和临床研究成果，同时指出科研项目应当以临床问题为导向，以患者需求为目标。希望大家今后能以此为基础，继续把项目做细做实，做出更多成果惠及临床及患者。

科研是临床护理实践持续、稳步发展的有力保障和支持，更是学科建设的重要动力。协和护理人始终保持着临床护理科研的热情，用严谨求精的态度、精益求精的精神，以科研为工具促进临床护理质量的提高和持续发展，不断推动护理学科发展迈向更高台阶。

护理部 杨慧 供稿

(责任编辑 管启云)

第四季度护理科研创新沙龙顺利举办

11月

2022年第4季度护理科研创新沙龙于11月9日在东院教学楼举办，西院同传。会议由史妍萍教学老师主持，来自各片区的23名护理人员参加了此次沙龙。

本次科研沙龙邀请了北京协和医院西单片区执行总护士长兼整形美容中心护士长李子榕副主任护师讲授《专利到产品：源于临床 惠于患者》。李子榕护士长获得国家实用新型专利10项、科技转化3项，对于专利的申请和转化有着丰富的经验。李老师通过从临床实践中发现的问题介绍了专利研发、转化的心路历程，并回答了“为什么要研发临床专利？”“为什么要进行专利转化？”以及“如何自主进行专利转化？”，使我们从案例中切实体会到转化并应用于临床的专利对患者、医生和护士带来的诸多益处，这也激励着我们要善于发现并解决临床问题。



接下来口腔颌面外科主治医师马超讲授了《科研基金申请》。基于自己发现的临床问题和研究前沿对基金的申请进行了讲述，重点回答了“为什么写论文”“为什么做研究”以及“如何做研究”这三个问题。最后，马老师提醒需要申请项目的同仁，项目申请需要注意：未雨绸缪、留出充裕的时间，提前布局早动手，并注意资料收集的完整性，养成定期阅读文献的习惯，多沟通、会有意外的收获，从0到1至关重要！

在科研沙龙的尾声，多位老师踊跃提问，请教了自己在临床上所遇到的科研问题，专家也都给予了宝贵的专业建议。本次科研沙龙两位老师分享的专利转化和课题申请的宝贵经历和经验，为各片区的护理人员提供了新的思路，提示大家不仅要积累新的、权威的专业知识，更要从工作细节中发现不足或需要改进的地方，并思考如何解决问题，从解决具体问题的过程中提高我们的科研能力，给临床工作提供科学的证据，给患者提供更加优质的护理！

护理部 杨慧 供稿 （责任编辑 管启云）

内科慢病管理科普

11月 2022年11月15日至18日，每季度一次的MDT患者教育周，就血友病患者感兴趣的话题开展线上或线下的患者教育，本期患者教育围绕关节置换术围术期相关问题，由血液科、骨科、物理康复科联合，多位医生、护士为患者深入浅出的讲解血友病患者围术期治疗的常规问题。



血友病患者能否在日常生活中获得自我管理所需的必要技能和知识，以及能否减少疾病对身心健康的影响，很大程度依赖于血友病护士的教育与培训。血友病护士即是教育和培训的协调者，又是主导者，在血友病患者/照护者、医护人员及公众的教育活动中发挥重要作用。

后期还会有更贴近患者的日常和实时更新的内容再次开展患者教育周，更好的贴合患者需求，给患者更多的关爱。



血液一病房 张艳彬 陈文昆 李魁星 供稿

(责任编辑 张蒙蒙)

重入课堂，不断提升

摘自《百年协和护理》

手术室 张馨戈 整理

在八十年代初，护士接受学历教育的机会少，且难度较大。护理部不仅为在职护士组织各种院内的教育培训，还鼓励大家积极参加业余大学、自学考试以获取大专、本科或更高学历，以提高全院护士的专业水平。

1983年，北京卫生职工医学院面向全市招生，护理专业学制3年，毕业后获大专学历。1986年北京协和医学院开设业余大学，学制3年，培养大专学历的在职护士。北京协和医学院业余大学秉承协和一贯的高标准，安排了最优质的师资力量。基础课的老师来自中国医学科学院基础所和当时称作中国协和医科大学的教授，专业课老师则由北京协和医院的专家们承担。所有参加的学员必须经过严格的考试，通过后再到不同的医院实习，才可毕业获得学历证书。2001年9月25日，北京市首届护理专业自考本科学生毕业了！

这一天的《京华卫生报》刊登了题为《我们成功了》的报道，记录了在东单三条协和礼堂举办的这场毕业典礼。卫生部、北京市卫生局、北京市成人高等教育自学考试委员会、中国协和医科大学和北京大学医学部的领导以及护理前辈林菊英出席了典礼。

为什么这场毕业典礼如此受人关注呢？二十世纪末的北京和全国大部分城市一样，护理本科生非常少，只占注册护士的0.2%。为了加快护理学科梯队建设，培养临床护理、护理管理和护理教育的高级人才，1999年北京市正式启动护理本科自学考试。

本科自学考试的课程难度很大。曾任北京协和医院护理部副主任的张晓静回忆起那段时光时说：“大家为了兼顾工作和家庭，只能用碎片时间来学习，并且会把学习内容用磁带录下来，在上下班的路上反复听。晚上回到家后，要等孩子睡觉了才开始学习，经常熬夜到一两点钟。

而且有些课程并没有参考书，大家就四处请教相关领域的医生、护士，结合临床病例，一起讨论，不放过任何学习机会。”

本科学习非常重视对科研能力的培养，统计学和护理科研需要参加集中授课。在科研训练中有一对一的指导老师，护理科研训练的开题、答辩邀请的都是中国协和医科大学和北京大学医学部的专家。经过系统的科研训练、严格的开题和答辩、论文的撰写和发表，大家的科研能力都有了很大的提升。

经过两年的学习，全市第一批护理本科自考生中有 37 名学生一次性通过了所有考试，并获得学士学位，其中就包括来自协和的张晓静和郭淑丽。通过一直以来的努力学习，张晓静从一名青涩、懵懂的护士逐步成长为一名优秀的护理管理者。现任基本外科护士长的郭淑丽通过继续深造后，取得了硕士学位，并成为了一名临床造口护理专家。



张晓静（左）和郭淑丽（右）参加毕业典礼

1996年，经教育部批准，中国协和医科大学成立了全国第一所护理学院，同年开始招收硕士生。2000年招收护理在职研究生的消息传出后，北京协和医院平静的生活再次泛起涟漪。因为招生要求有本科学历，当时符合条件的护士并不多，第一批成功读研的只有吴欣娟、史冬雷、张红梅、孙常昆4人。医院非常支持护士的继续教育，对于在职护理研究生的学费，医院给予了激励政策；对通过在职研究生课程，完成答辩，取得硕士学位的护士，给予学费补助。

脱产半年的理论学习加上更加严格的科研训练，学员们每天往返于协和医院和八大处协和护理学院之间。现任北京协和医院护理部教学督导的史冬雷回忆：“班上所有同学都特别珍惜学习机会，我们好像回到了大学时代，白天上课、晚上自习，生活简单而快乐。大家一起查阅中英文文献、小组讨论、科研设计、开题报告等，不仅锻炼了科研思维，还开拓了临床思路。通过短短半年的系统理论学习，结合几年来的临床工作经验，有了极大的提高。”

如果要取得研究生学位证书，还需通过全国在职研究生的英语考试和医学综合考试，考试难度等同于临床医学研究生考试。这种严格的在职研究生培训，为临床培养了大批的护理科研人才和管理人才。

(责任编辑 刘丹)



北京协和医院“浦爱德”志愿服务团队 喜获第六届青年志愿服务大赛金奖

选自：北京协和医院公众号

保健医疗部 刘薇 推荐

近日，第六届中国青年志愿服务项目大赛全国赛终评结果公布，北京协和医院“浦爱德”志愿服务项目从 1000 个入围项目中脱颖而出，荣获第六届中国青年志愿服务项目大赛金奖。项目秉承一贯理念，创新三级管理，覆盖五类人群，为优化医疗秩序，改善患者体验，培育文明新风贡献了协和做法。



北京协和医院“浦爱德”志愿服务队、社会工作部、门诊部合影

(责任编辑 杨文漪)

尿管护理的学问

摘自：护理界公众号

保健五层病房 于彤 整理

一根小小的尿管护理起来却大有学问，随着护理学科的不断发展，许多被大家公认的经验正逐步被证实是错误的，新旧知识的交锋下，我们的护士该何去何从？

错误做法一：拔尿管前夹闭尿管，进行膀胱功能锻炼

拔尿管前夹闭尿管，以训练膀胱功能这一说法在第六版基础护理学中仍有提及，但中华护理学会发布的《导管相关感染防控最佳护理实践专家共识》指出：不推荐在拔除导尿管前夹闭导管进行膀胱功能锻炼，理由如下：

- 1、若夹闭尿管后患者无自觉尿意，未能及时开放尿管，可导致膀胱过度充盈，收缩功能障碍，不利于膀胱功能的恢复。
- 2、夹闭尿管后可能无法随时观察患者尿液的质和量，以及发现少尿等情况。不能及时进行干预和处理，最终可能使导尿管留置时间延长。
- 3、如进行膀胱功能训练，护士需就夹闭尿管对患者进行宣教，并需多次进行间歇夹闭尿管、询问有无自觉尿意、及时开放尿管，一定程度上增加了护士的工作量。
- 4、反复多次的训练，无形中延长了患者留置尿管的时间，可能增加导尿管相关尿路感染的发生率。

错误做法二：为了减少护理工作量而给病人留置尿管

预防尿管相关感染及病人获益方面来说弊大于利，理由如下：

《导管相关感染防控最佳护理实践专家共识》指出：严格掌握留置导尿管指征，每天评估留置导尿管的必要性，缩短留置导尿的时间，减少导尿管相关性尿路感染的风险【IA】
留置导尿管的指征：（1）部分外科手术的围术期，如泌尿外科手术或泌尿生殖道相邻器官的手术；时间较长的手术，手术期间大量输液或利尿；术中需要监测尿量。（2）ICU 患者需要评估每小时的尿量。（3）急性尿潴留和尿道梗阻的处理。（4）辅助部分尿失禁患者压力性溃疡或皮肤移植的愈合。（5）改善终末期患者舒适度。【IIIA】
共识强调，在进行临床护理时，需结合患者情况及病情需要，考虑其他的膀胱处理方法，如：尿套、间歇性导尿等【IIA】

错误做法三:为预防尿路感染,每日用消毒液擦洗尿道口

《导管相关感染防控最佳护理实践专家共识》指出:

- 1、对留置导尿管的患者,不需要常规使用消毒剂,只需每天洗澡或使用清水/生理盐水/肥皂水清洗尿道口周围区域和导尿管表面,以保持局部的清洁卫生。有研究者认为,消毒液对皮肤、黏膜有一定的刺激,有时会引起局部皮肤与黏膜红肿,反而会破坏皮肤与黏膜的完整性,可能增加逆行尿路感染的危险。使用消毒剂会影响尿道口皮肤正常菌群的存在,不利于自身免疫防御的发挥,可导致菌群失调,更易诱发感染。
- 2、不推荐常规使用抗菌溶液、乳霜或软膏清洁消毒尿道口、会阴区和导管表面。
- 3、清洁时,遵循从会阴部向直肠方向擦洗(从前向后)的原则。

错误做法四:留置尿管期间为了预防尿管堵塞常规行膀胱冲洗

《导管相关感染防控最佳护理实践专家共识》指出:

- 1、留置尿管期间,不应常规进行膀胱冲洗(除非高度可能发生堵塞)。不主张常规进行膀胱冲洗,原因包括:膀胱冲洗是个耗时又浪费的措施,冲洗液对膀胱壁会产生机械性损伤,操作时会破坏尿管的密闭系统,增加接口的污染机会,从而增加逆行感染的发生率。另,如使用抗生素进行膀胱冲洗易导致耐药菌株的生成。
- 2、因治疗原因需要进行膀胱冲洗时,应严格无菌操作,保持密闭状态。

错误做法五:气囊注水后相当于内固定,不需要再行外固定

这一点也是不可取的,因为未牢固固定的体外导管,可在翻身等活动时被牵拉,造成导管活动,引起尿道损伤、尿路感染等并发症。《导管相关感染防控最佳护理实践专家共识》指出固定的理由:

- 1、导尿管反复移动,会导致膀胱括约肌松弛,膀胱痉挛、漏尿、疼痛,甚至导致患者自行拔管。
- 2、导致显著的尿道、膀胱机械性损伤,引起导管相关性尿路感染。漏尿可增加皮肤损伤,污染现有的伤口或引起失禁性皮炎,引发二次感染。

(责任编辑 余昆容)

护理科研选题，从这几方面入手，突出这几点

摘自：护理学杂志

手术室 韩通 整理

一、提高护理科研选题意识

绝大多数护理人员想做科研，但普遍反映每天做这些事，平平凡凡没题可选。她们对身边发生的事未认真思考，有些好题材在不知不觉中溜走了。当看到别人的文章发表或在某一方面的研究获得成功，感叹这些工作我们也做过，这些现象我们也看到过，就是没有想到。有些护士曾有过课题的萌芽，但没有及时收集材料论证，使其上升为课题。科研有较强的时间性，过了一定的时期，原本是一个题材很好的课题就会失去它原有的价值。所以从事护理研究，首先要增强科研选题意识，在工作中积极寻找挖掘科研题材。

二、护理科研选题信息来源

1. 阅读

阅读各种书籍和护理杂志是获取科研选题信息的最佳途径，花时少、信息量大，而且直观，各护理杂志将给你一个护理研究的方向和选题指南。

2. 交流

参加护理学术交流会，及时了解国内外护理专业发展状况，掌握本学科发展动向，为护理科研的立题提供导向。如果在听取别人成果交流时，发现研究工作中有不完善的地方或有进一步探讨之处，便是你以后研究的内容。护士之间、医护之间的交流和请教专家等，都是获取科研信息的良好途径。

3. 观察

科学研究离不开观察，观察是发现问题的前提。护士工作在临床第一线，实践机会最多，

只要潜心观察，做工作中的有心人，就不难在日常工作中发现问题。而实际工作中暴露的问题和矛盾正是我们的选题信息。

4.记录

护理人员要养成记工作笔记的习惯，把工作过程中遇到的特殊情况，解决问题的方法以及悬而未决的问题记录下来，为护理科研选题提供线索。

三、护理科研课题取材途径

1.基础护理

尽管现代护理学已发展成为一门独立的学科，但是仍有许多理论有待发展和完善。例如护理教科书规定测腋温需擦干腋汗后测量，但实际工作中，护士为病人测腋温时常省去擦腋汗这一操作程序，腋汗对腋温测试数值是否有影响，我们就这一题材进行研究，结果擦干腋汗和不擦干腋汗，把体温计放于腋下夹紧 10 min 测得的腋温数值无显著差异。

另外基础护理操作常规多数是护理前辈工作经验的总结，有些没有经过严格的科学验证，我们可以对基础护理的某些操作进行理论研究。如病人的卧位、导管插入的深度、皮肤护理的方法等都可作为护理研究的题材，经大量的科学实验，使护理工作更具有科学性，充实和完善护理理论。

2.专科护理

医学的快速发展，新仪器和新技术的引进，急需护理技术提高，更新和改进的护理技术就是护理研究的课题。专科护理过程的疑点和难点是护理研究的重点，如腹部术后病人的腹胀问题、新生儿脐部护理、化疗病人的不良反应等都是护理研究的题材。又如心脏起搏器安装术后卧床时间，一般教科书和权威专科书都描述，术后需绝对卧床 3~7d。卧床时间长病人生活不便，心理压力，病人能否术后 24h 内起床，我们进行了研究，用固定带固定术侧上肢，病人术后 6h、24h 下床活动无 1 例发生电极移位。只要在专科护理工作中多动脑、多提问，并善于

寻找问题的答案，科研题材会应运而生，源源不断。

3.其它学科

医院感染学是近年来兴起的学科，寻找医院感染的感染源和传播途径是其研究的内容。消毒隔离是护理工作的重要组成部分，护理人员对易引起医院感染的环节，应采取何种对策等比较了解，进行这方面的研究护理人员有得天独厚的优势。

四、临床护理科研选题突出几点

1.突出一个“小”字

任何科研工作都会受到时间和空间的限制和主客观条件的制约。题宜小不宜大，课题小，研究内容单一、干扰因素少，容易做也容易成功。题小花时少，如果选择在日常工作中能积累实验数据的题更好。题小花费少，涉及面窄，可独立完成。如可选吸氧浓度、湿化液、消毒方法、小样本调查等题。

2.突出一个“新”字

选题要有新意，科学的真谛在于创新。但护理人员不要以选题新颖而困扰思维，新一定要有相对性。独特的见解称之为“新”，模仿别人的实验仿中有创也称之为“新”。题材没有新意，就缺乏生命力，没有研究的价值。知识是有限的，想象是无限的，充分发挥想象力，在护理工具改革、专科护理程序、病房管理方式、临床教学思维等方面进行大胆的探索。

3.突出一个“实”字

题材要有实用性，护理学科是一门应用性很强的学科。护理科研最终目的是指导临床实践，选题要贴近临床，切实解决护理工作中的疑难问题。选题过程中要突出以病人为中心，可做一些满足病人需求，减轻病人痛苦，促进病人健康的课题。

(责任编辑 张海洋)

落叶缤纷看生命轮回

急诊科 申锦华

生命是一个无法轮回的多彩旅程，从咿呀学语、蹒跚学步，到朝气蓬勃、厚积薄发，再到风华正茂、不惑之年，最终走向迟暮、归于寂静。之前我对安宁疗护的实施并不熟知，直到来到急诊，我体会到微弱的生命之火是可以以温暖的方式告别的。

为疾病终末期或老年患者在临终前提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀等服务，控制痛苦和不适症状，提高生命质量，帮助患者舒适、安详、有尊严地离世，是“安宁疗护”的定义。因此，除了日常治疗与护理，对于终末期患者，让其患病少痛、让其家属悲而不伤，成为我们最大的愿望。

杜大哥，是一名 40 岁左右的男性，因猝死，心肺复苏术后收入 Eicu。入院一月余，我们坚持每天多次呼唤他的姓名，会让家里人多多与他视频，给他听家里人的录音，但他一直没有过明确的反应也没有睁过眼。在与家里人的交谈中我们了解到，大哥的大女儿目前在国外，而小女儿刚满九岁，正处于天真烂漫、少不更事的年纪，可爱的小女儿并不知道爸爸得了重病，她只是好久好久没有见到宠爱她的爸爸了。随着住院时间的一天天增加，杜大哥的病情逐渐加重，失去了治愈和回家的希望。

7月21日是杜大哥小女儿9岁的生日，她最大的愿望就是见到好久没见的爸爸，于是我们为患者准备了粉色的口罩和漂亮的手术用圆帽，以无菌手套作气球、以黑红记号笔作彩笔专门帮助爸爸为她布置了温馨的庆生现场，挂着的气球和 A4 纸上画着她最爱的 Hello Kitty 猫和皮卡丘，画着红色桃心写着“爸爸爱你”的字样，并将这些物件精心摆放，以求尽量将患者床单位变身成普通家庭床。小女孩跟着妈妈一起进入了病房（本来不可以探视，但我们特事特办），她奶里奶气的说着“爸爸睡着了”。李妍大夫为小女儿准备了生日礼物并且全程陪伴

她看望了爸爸，李妍大夫温柔耐心的回答小女孩的每个问题，握着小女孩的手让她抚摸爸爸的面颊。小女孩也一直很开心的跟爸爸说着话，爸爸安静的听着，虽无法回应但我想他一定听到了且在努力记住一字一句。而许多年后，小女孩长大懂事后再回忆起父亲，除了父亲平日里的伟岸身影也会想起这时听话且有些脆弱的父亲，她不会有遗憾，而是更加懂得生命的珍贵和残缺的美丽。



我们会不自觉的逃避“死亡”这个词汇，但正因为生命的有限性，才使其显得更加弥足珍贵。“生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美”，是人们对人生的美好愿景也是我们医护人员的不断追求。在病房内，我们尽全力挽留生命的同时，也在努力实现着生命的完美谢幕。关怀是爱在临终前最温情的承载，我们会继续用责任心和爱心，用真诚的微笑和温暖的陪伴，使家属们得到抚慰，使患者们生得愉悦，死得有尊严。

(责任编辑 华小雪)

菠菜卷

摘自：美食天下公众号

保健医疗部 闫丽 推荐

叶黄素是这几年出境频率较高的词，是当之无愧的——“眼黄金”，又名植物黄体素、类胡萝卜素，是构成蔬果、花卉等植物色素的主要组分，也是构成人眼视网膜黄斑区域的关键色素。

叶黄素的功效有：

- 1.电子产品发出的蓝光可穿透眼球直达视网膜，对眼睛造成伤害，叶黄素可有效过滤蓝光，从而避免蓝光对眼睛的损害。
- 2.太阳光中的紫外线进入眼睛后，会产生大量的自由基，视神经极易受到有害自由基的伤害。叶黄素可发挥抗氧化作用，抑制自由基的形成，有效延缓或者预防白内障发生。
- 3.叶黄素还能促进视网膜中视紫质的再生成，视紫质是维持眼睛视力的重要物质，叶黄素通过促进视紫质的生成，可以使得视物更清晰，保护视力健康。
- 4.黄斑是视网膜上主管视力最重要的区域。补充叶黄素，可以提高人眼叶黄素浓度，提高黄斑色素密度，保护黄斑，促进黄斑发育，预防黄斑变性。

叶黄素的主要食物来源：

绿色叶菜和颜色鲜艳的蔬果叶黄素的主要食物来源。常见蔬果有：

韭菜、苋菜、南瓜、芹菜叶、香菜、菠菜、小白菜、空心菜、苹果、猕猴桃等。今天我们来看看菠菜卷的做法，简单又美味。

所需原料如下：

菠菜	1把	葱	2根	五香粉	1勺
胡萝卜	半根	小米辣	2个	鸡精	1勺
木耳	1把	面粉	2勺	白糖	1勺
豆腐皮	3张	盐	2勺	生抽	2勺
鸡蛋	3个	色拉油	1勺	蚝油	1勺
蒜	3瓣	胡椒粉	1勺	芝麻油、花椒油	1勺

制作方法：

- 1.木耳提前泡发。
- 2.胡萝卜切细丝，菠菜焯水备用。
- 3.泡发好的木耳也切成丝。
- 4.起锅烧水，加入一勺盐，一勺油，水开下入胡萝卜丝焯水。
- 5.捞出胡萝卜，菠菜也焯水，变色即可捞出晾凉。
- 6.同样，木耳丝也焯水过凉水，控水备用。
- 7.胡萝卜丝，木耳丝，菠菜一起倒入大盆里面，搅拌均匀。
- 8.打入鸡蛋，搅拌均匀。
- 9.加入盐，胡椒粉，五香粉，鸡精，搅拌均匀。

- 10.加入两大勺面粉，搅拌均匀。
- 11.豆腐皮用开水氽烫一下。
- 12.豆腐皮摊开，把菠菜，胡萝卜丝均匀的铺在豆腐皮上面，然后卷紧实一点。
- 13.起锅烧水，水开上汽大火蒸 10-15 分钟左右。
- 14.准备蒜末，葱花，白糖，小米辣，生抽，耗油，芝麻油，搅拌均匀调个蘸料汁。
- 15.菠菜卷放凉切成厚片，装盘即可。

(责任编辑 刘薇)



一个人最积极的生活状态

摘自：人民日报

保健医疗部 李薇 推荐

坚持锻炼身体

生活再忙碌，也要留下时间做做运动，有一个好的身体，才有更多的精力去成长变好。

去运动吧，也许不会立竿见影地看到效果，但持之以恒地坚持，你会收获意想不到的改变。即使不一定成为健身达人，也至少能让你整个人变得容光焕发。

养成阅读习惯

读书，可明理，可知义，能够培养人的气质。

书可以带我们看大千世界，赏四时风暴。读别人的人生，收获自己的感悟。岁月也许会使容颜衰老，却永远偷不走有趣的精神世界。

多多微笑

微笑只是一种表情，但它有时候却比语言更有力量。因为当你笑起来的时候，不仅可以感染别人，还可以温暖自己。

有时让身体保持好状态的未必是各种各样的保健品，反而是一个阳光快乐的心情。你会发现，爱笑的人运气不会太差。

开放心态

想拥有积极的生活状态，就应该保持开放的心态，多了解、多接触新事物。当你去尝试新事物，探索新领域时，你会发现自己打开了崭新生活的一扇门。

对新事物保持好奇心，才能大开眼界，改变认知。

积极做事

忙忙碌碌地做点事，其实是对生活的热爱。人一旦忙起来，就没那么多迷茫了。只要不懈怠，日子就有奔头。

有事可做，做喜欢的事，让自己的内心充盈着喜悦，让现在的每一天都以自己喜爱的方式度过，就是一种幸福。

热爱当下，期待未来

心有热爱，眼中自有光芒。去找到你所热爱的事，并为之全力以赴，才能活成自己喜欢的样子。

未来，愿你有始终不变的初心，也有执着向前的勇气。请相信，那些不期而遇的美好，正在朝你奔来。

(责任编辑 刘薇)





北京协和醫院

