

心怀崇高理想 践行医者担当

——访宁夏首位“白求恩奖章”获得者、自治区人民医院副院长赵瑞宁

本报记者 李 莹

他专注提升疑难病诊疗能力，带领团队开展新技术新业务256项；对待病人他总会在查房时多停留几分钟，用专业和温暖去治愈病痛……他就是自治区人民医院副院长赵瑞宁。近期，人力资源和社会保障部、国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局联合发布《关于表彰全国卫生健康系统先进集体、先进工作者及“白求恩奖章”获得者的决定》，赵瑞宁被授予“‘白求恩奖章’获得者”称号，成为我区首位该项荣誉获得者。

白衣执甲誓做生命守护者

手术室的无影灯亮起，心电监护仪的滴答声响起，面对一场场生死较量，是泌尿外科专家赵瑞宁工作中的常态。

在一次手术中，一名32岁的尿毒症患者的手术进行得异常艰难。此前两年，该患者多次晕厥，头晕、心悸和濒死感如影随形，血压更是高得可怕，一度达到260/140毫米汞柱。经过详细检查，赵瑞宁发现患者左侧肾上腺有一个直径约5厘米的肿瘤，初步诊断为嗜铬细胞瘤，必须实施切除术，赵瑞宁第一时间组织多学科专家制定周全的治疗方案。

然而，手术中患者突发房颤，经抢救患者生命体征暂时稳定下来。继续手术，风险巨大；停止手术，病人依然命悬一线。就在此时，患者家属的坚定支持，给了赵瑞宁和团队莫大的信心。“家属眼中的信任，就像一束光。”赵瑞宁回忆道。术中，患者血压再次飙升至250/130毫米汞柱，但赵瑞宁保持镇定，沉着应对突发情况，凭借丰富经验和精湛技术，终于顺利完成手术。

自从披上白大褂的那一刻，赵瑞宁就以医者大爱，诠释着“健康所系，性命相托”的誓言。无论是担任临床大夫还是成为泌尿外科专家后，他始终以救死扶伤为己任，在生死一线守护患者生命健康。

在赵瑞宁心中，医生的职责不仅要

治疗疾病，更要治愈患者的心灵。“每一个患者背后，都是一个家庭的希望。我们多一份耐心，患者就多一份信心。”他说。每天查房时，赵瑞宁总是在患者床旁多停留几分钟，拉着患者的手，轻声询问：“昨晚睡得好不好？”“有没有哪里不舒服？”对于那些情绪低落的患者，他会耐心地倾听他们的烦恼，用温暖的话语给予安慰和鼓励，让患者原本沉重的心情变得轻松起来。

走上医院管理岗位后，赵瑞宁始终初心如磐，无论是日常医疗管理，还是面对疫情他都冲锋在前。2020年，面对突如其来的新冠肺炎疫情防治任务，时任宁夏医科大学总医院医务处处长的赵瑞宁开启了高强度工作模式，虽曾3次累倒在工作一线，仍带病坚守。他带领医护人员屡创纪录，8小时启动黄区应急医院、5小时搭建临时急救中心、3小时搭建临时发热门诊，制定并完善近百项院内疫情防控文件，最大限度保护群众生命健康。

努力将科技转化为健康福祉

在医疗科技前沿领域，机器人辅助手术与人工智能技术正重塑诊疗格局，赵瑞宁深耕其中，用科技赋能医疗，为患者点亮生命希望。

面对一名年轻的女性肾脏肿瘤患者，多家医院给出切除肾脏的常规方案，

但患者还有卵巢肿瘤，未来需化疗，单肾负荷过重将严重影响生活质量。赵瑞宁与家属充分沟通后，毅然决定采用机器人辅助腹腔镜下肾肿瘤切除术。术前，他带领团队运用人工智能与3D建模技术反复推演手术路径，对每一处血管处理都做到极致精准。最终，在冷缺血阻断肾血管30分钟内，团队成功完整切除肿瘤并保住肾脏。当听到“保肾成功”的瞬间，家属泪洒当场。

这样的突破并非偶然。早在2021年，赵瑞宁就带领团队完成宁夏区内首例达芬奇机器人手术，填补了区域技术空白。他坚信，人工智能和手术机器人是医者的“超能助手”，能实现毫米级精准操作，但与此同时也要关注到医学的内核是以患者为中心的人文关怀，这是人工智能无法替代的。“未来医生需兼具驾驭技术的能力与共情患者的温度。”赵瑞宁说。

从无影灯下的生命守护者，到医院管理的创新开拓者，角色的转变未曾动摇赵瑞宁守护健康的初心。在宁夏医科大学总医院期间，他以提升疑难重症诊疗能力为核心，开展新技术新业务256项，骨髓移植等技术填补区内空白；通过制定重点专科DRGs病种收治指导目录，医院CMI值从1.08提升至1.12，疑难病症诊治能力提升工程项目顺利通过国家验收。

身体与大脑如同精密仪器，需要优质“燃料”才能高效运转。高考在即，科学膳食对考生维持良好认知与情绪稳定，改善体能储备具有重要意义。其中，有五类常见食物，过多摄入可能会影响考生的备考状态。快来跟营养师学习如何“避坑”吧。

大脑罢工 心悸失眠 困倦腹胀……别让饮食拖后腿

高考冲刺期 这五类风险食物少吃

避免

大量摄入高糖饮食

如含糖饮料、蛋糕、曲奇、甜品等富含精制糖的食物，都可以视作高糖饮食。备考期间，应避免“糖瘾”加剧情绪波动与倦怠感循环，其不利于正在高强度使用大脑的备考学生提高认知效率。

血糖波动影响认知功能 高糖饮食，尤其是大量摄入高升糖指数(GI)的精制糖类或添加糖饮食，会迅速引起血糖升高，继而诱导胰岛素大量分泌，促使血糖迅速下降。这种血糖波动可能会导致：注意力下降、思维迟缓以及疲劳感增强。

这种现象被俗称为“晕碳”，在科学上可解释为低血糖反应性疲劳——即在高糖摄入后数小时内因胰岛素反应过度导致血糖过快下降，从而出现脑供能不足的症状。

加速维生素B族的消耗 高糖代谢会加速维生素B族的消耗，干扰神经递质代谢(如5-羟色胺、多巴胺)，增加氧化应激负荷。这可能会让人更容易感到疲劳，还可能加重注意力不集中、情绪波动、记忆力下降等不适。

避免

大量摄入高油高脂食物

高考冲刺期间，建议考生尽量少吃炸鸡、薯条等油炸食品、肥肉、烘焙点心等高饱和脂肪或反式脂肪食物。主要因为其高脂、高热量和低营养密度的特点，会对学习效率 and 身体状态产生不利影响。

高油高脂食物会延缓胃排空，引发腹胀、暖气、困倦等不适感，影响学习期间的注意力与反应速度。长期过量摄入还可能导致血脂升高、体重增加，干扰代谢节律和激素水平，尤其不利于夜间睡眠和晨起清醒状态。

避免

大量摄入刺激性饮品

浓茶、咖啡、功能饮料等大多含咖啡

因，并不适合作为孩子们备考的“提神神器”。尤其对于青少年，尚处于神经系统发育阶段，对咖啡因更为敏感。

这类饮料虽能短暂提升注意力和警觉性，但过量摄入可能引发心悸、精神亢奋、焦虑、睡眠障碍等副作用，进而影响认知功能和第二天的备考效率。

避免

摄入任何形式的生食

诸如溏心蛋、刺身、生腌海鲜等生食，建议就先别吃了。高考在即，食物应充分做熟，尽量减少病原微生物污染可能导致的急性胃肠炎风险，为保持学习节奏与考试发挥保驾护航。此外，对于外购熟食，如卤味、熟肉制品等，必须彻底复热至中心温度75摄氏度以上，以有效杀灭潜在细菌和病毒。熟食在运输、存储过程中若温控不当，容易造成二次污染。复热不仅是提升口感，更是保障食品安全的关键环节。同时，在家庭和食堂备餐过程中，还应严格落实“生熟分开”原则，具体包括：切水果的刀具和案板不得与处理生肉的工具混用，防止交叉污染。肉类烹饪务必全熟，生食食材应完全避开学生餐桌。

避免

尝试陌生的新鲜食物

为最大限度降低食物过敏或胃肠不耐受带来的健康风险，建议考生尽量不要尝试此前没吃过的食物，以免影响学习状态或临近考试的身体稳定性。

此外，新食物在口感、风味或消化方式上的差异，也可能导致食欲下降或消化负担加重。维持饮食的规律性和熟悉性有助于保障肠道稳定，营养吸收和大脑供能。

因此，建议备考期间坚持既往饮食习惯，避免因“尝鲜”带来不必要的身体不适。

科学补给

跑赢“脑力马拉松”

在高考这样一场“脑力马拉松”中，饮

食不只是填饱肚子，更是维稳情绪、保护肠胃、保障脑力的关键“作战补给”。以下几个饮食小建议，助你吃得安心。

清淡饮食少点刺激 高考备考及应考阶段应以清淡、均衡、易消化的饮食为主，避免过咸和过辣的刺激。过咸的食物不仅加重肾脏负担，还会促使口干舌燥，频繁喝水、上厕所，影响学生的专注力；而辛辣食物容易刺激肠胃，甚至诱发炎症，对本就紧张的考生来说无疑是“火上浇油”。

当心食物中的暗器误伤 像螃蟹、鸡爪、淡水鱼类等刺多或带壳的食物，虽然美味，但吃的时候往往需要“分心操作”，一不小心还可能划伤口腔或食道。高考临近，这类食物可以先缓一缓，安全与效率更重要。

女生“那几天”吃点红肉 女生经期碰上考试，提前3天可适当增加红肉、动物肝脏等富含铁的食物，帮助改善疲劳，让状态更稳定。

家中常备健康零食“应急能量包” 如无盐坚果、香蕉、小包装蓝莓、全麦饼干、酸奶等，既能及时补充能量，又不会造成肠胃负担，关键时刻补充一点，不慌不乱。

三餐合理无需过度“特殊对待” 科学合理地安排饮食，有助于在备考和高考期间为脑力消耗提供持续能量，保障身体健康和脑力充沛。家长不需过度强调“特殊对待”，减少考生心理负担。首先，应坚持规律进餐，保证三餐营养均衡，避免因错过餐次导致血糖波动和注意力下降。其次，应做到主食充足，如孩子胃肠耐受可，酌情增加富含膳食纤维的全谷物，如糙米、燕麦等。

蛋白质摄入需多样化，推荐优质动物蛋白和植物蛋白结合，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、奶制品及大豆制品多样化安排。多吃新鲜蔬菜水果，尤其是深色蔬果，如菠菜、胡萝卜、蓝莓等，有助于补充丰富的维生素、矿物质和抗氧化物质，改善神经紧张度。零食、饮料摄入须有节制，鼓励摄入白开水、矿泉水，晚上可饮用温牛奶助眠。(据《北京青年报》)



番茄酱VS番茄 哪个更好

不少人可能担心，番茄在加工变成番茄酱的过程中营养会损失，所以认为番茄酱的营养价值比不上新鲜番茄，真相是怎样的呢？

番茄红素大比拼

番茄红素是番茄中最有意义的营养成分，它是一种强抗氧化剂，抗癌(如前列腺癌、肺癌)和抗衰老效果很好。与新鲜番茄相比，番茄酱在补充番茄红素方面存在两大优势。

含量更高 番茄酱的番茄红素含量是新鲜番茄的4倍以上。加工过程中加热破坏细胞壁，释放更多番茄红素，且浓缩工艺使其含量大幅提升。

吸收率更高 番茄红素为脂溶性，番茄酱在烹饪时与油脂结合可提高吸收率。

不过，番茄酱里番茄红素的含量多少跟原料关系很大，购买番茄酱时，最好选标明了番茄红素含量的番茄酱。

谁的营养成分更浓缩？

很多人担心番茄酱在加工过程中会损失掉很多营养物质。接下来我们就来看看番茄酱中几个营养成分的含量。

维生素C 生番茄维生素C的含量为19

毫克/100克，而番茄酱在这方面稍逊一筹，因其加工受热会损失一部分。但也不是说全部维生素C都损失了，番茄酱中的酸性环境有助于保留部分维生素C，损失也只有大约10%至30%。

矿物质与膳食纤维 番茄酱的营养成分更浓缩，其中钾、膳食纤维含量分别是番茄的4倍和2倍以上。

其他营养素 番茄酱保留了大部分维生素B群、类胡萝卜素，如β-胡萝卜素，但叶酸略低于新鲜番茄。

这些人群更适合吃番茄酱

需高效补充番茄红素的人 如预防癌症、心血管疾病或有增强抗氧化能力的需求。

肠胃敏感的人 番茄酱更适合肠胃虚弱的人烹饪提味：番茄酱酸度适中，适合炖煮、炒菜，提升风味且促进脂溶性营养吸收。

而如主要需要补充维生素C，那么还是推荐吃新鲜番茄。

番茄酱≠番茄沙司

番茄沙司酸酸甜甜的口感许多人都喜欢，尤其是家里的小朋友，番茄沙司可以蘸土豆、蘸排骨，甚至蘸米饼、蘸一切，但番茄沙司和番茄酱并不完全一样。

番茄沙司里添加了糖、盐、酸味剂、增味剂、增稠剂，相比之下，热量更高、糖更高、钠更高。而番茄酱的配料表中则只有番茄，不放色素不放糖，保留了番茄的原味，钠含量很低。这就是为什么建议大家少吃番茄沙司，而选择番茄酱。

目前，市面上已经有了只加有机糖、有机醋的“筒版”番茄沙司。跟有机番茄酱相比，这种番茄沙司的钠含量几乎相同，碳水化合物每100克多了8克。吃不惯纯番茄酱的人，也可以先把这种番茄沙司和番茄酱混着吃，再慢慢过渡到不加糖的纯番茄酱。(据环球网)

