

服务职工 服务大局 脚踏实地 争创一流

上海市皮肤病医院工会第五届第一次代表大会圆满召开

上海市皮肤病医院工会第五届第一次代表大会于11月18日下午在保德路第一会议室隆重召开。本次大会应到代表99位,实到代表91位。市医务工会常务副主席何园同志应邀出席开幕式。会议由副院长陈中建同志主持。

大会在雄壮的国歌声中开幕。会议开始,何园副主席发表了热情洋溢的讲话,对我院工会第四届委员会在过去六年时间里所取得的成绩表示充分肯定:“皮肤病医院工会在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,在医院党委的正确领导下,紧密围绕医院中心工作,在加强职工思想引领,调动职工积极性、推进职工素质工程、健全完善民主管理、加大维权服务力度、关爱职工身心健康等方面做了大量深入细致的工作,并取得了积极的成效。近年来,在市医务工会的考核中,皮肤病医院工会工作、工会财务工作和经审工作分别获得优秀单位称号。”同时,何园副主席也对新一届工会委员会提出了希望,希望能充分认识做好新时期工会工作的重要意义,以更大的工作热情投身到工会的事业中去,持续打造符合医务特点的、符合皮肤病医院特点的工会工作品牌。接着,汪青良同志代表团总支向大会致贺词。

代表们认真听取了工会主席张刚同志代表工会第四届委员会所作的题为《服务职工、服务大局、脚踏实地、争创一流》的工作报告。回顾过去六年,医院工会在医院党委和市医务工会的领导下,紧密围绕医院中心工作,脚踏实地、克服困难、团结奋斗、带领工会积极分子和广大职工,参与医院民主管理,认真履行工会各项职责,努力完成市医务工会和医院布置的各项任务。工会各项工作取得了前所未有的成绩,得到了广大职工的认可。为助力医院凝心聚力、快速发展,为维护职工合法权益、服务职工实际需求、提高职

工获得感、幸福感、安全感,为丰富职工文化生活、保障和发展职工福利,为文明单位、和谐医院建设,发挥了积极作用,作出了应有贡献。

大会以无记名投票方式选举产生了上海市皮肤病医院工会第五届委员会和经费审查委员会,严莉萌、何晓娟、李俊、杨莉萍、陈中建、章伟、戴莎等7位同志(按姓氏笔画为序)当选新一届工会委员会委员,汪海华、顾倩和施慧当选为经审委员会委员。

大会审议并通过了工会第四届委员会工作报告、财务工作报告和经费审查委员会工作报告。

党委书记蒋卫同志作会议总结。她感谢并肯定工会第四届委员会对医院作出的贡献,在创建学习型组织,开展劳动竞赛,协调劳动关系,推进民主管理,弘扬医院文化,构建和谐医院等方面做了大量细致的工作,为医院建设和发展奠定了良好基础。同时对工会第五届委员会工作提出了建议和要求:要坚持正确方向,把握时代特征;紧密团结职工,积聚发展力量;创新运行机制,弘扬医院文化;加强自身建设,提高工作水平。紧紧围绕医院十三五、十四五发展规划的目标,(下转第3版)

工青妇园地

点赞! 为我院进博会上的“小红叶”们



11月5日至10日,第二届中国进口博览会在上海国家会展中心举行。期间,上海市红十字会共选派了251名红十字志愿者在5个红十字救护点、4个医疗站和15个场馆内提供现场救护服务。因上海国家会展中心形如“四叶草”,所以人们亲切地将服务于进博会的红十字志愿者们称为“小红叶”。我们医院于波、王佩茹、王燕婷、沈逸萍、宋晓娟、唐苏为、赵妍、谭静文8位医护人员有幸成为其中的八片“小红叶”。他们出色的完成了展会期间的医疗保障任务,展现了我院红十字志愿者的风采。(院红十字办公室)

构建凡人不凡的精神世界——学习“老三篇”有感



百菊 退休职工 顾贵元 摄

毛泽东同志曾言:“人是要有一点精神的”。何谓精神?何为精神?以往的我只有一个迷迷糊糊的认识。而此次我有幸参加申康中心中青班学习,特别是随市委党校张春美教授系统学习毛泽东同志的“老三篇”,我对上述问题有了一个较为系统的认识,特撰写此学习体会。

何为“老三篇”?
这是毛泽东同志在抗日战争期间写下的三篇经典之作——《为人民服务》、《愚公移山》和《纪念白求恩》的统称。我们父母一辈曾在学生时代作为课文学习过,而对于我们改革开放后出生成长的一辈而言,却是较为陌生的。这三篇文章短小精悍、

何谓精神?
这指人的意识、思维活动和一般心理状态。毛泽东同志所说的这个“精神”是一种理想,一种情怀,一种境界,一种不甘屈从、勇于斗争的风骨、气节、胆魄和操守。习近平同志在主政浙江时曾讲:良好的精神状态,能极大地激发人的智慧和潜能,产生巨大的力量,从而克难制胜,成就事业。这就是精神,这就是精神的力量。

何谓精神?
“老三篇”通过三个故事,提倡了三种精神:《为人民服务》,以

简讯

院第十一届羽毛球比赛11月30日晚在静安体育中心羽毛球馆顺利举行。在近三小时的比赛后,严莉萌、王静分获男、女单打冠军。正反手颠球、打球进筐分别由戈家豪、罗燕清获得第一名。总计18名选手冒雨参加了本届羽毛球比赛。在此,恭喜所有获奖选手!为每一位参赛队员喝彩!为职工昂扬向上的精神点赞!

附:获奖名单

男单:严莉萌 白云 朱晨
女单:王静 沈翠娥 张怀健
打球进筐:罗燕清
杨祎雯、陶芳芳(并列)
江龙、易章(并列)
正反手颠球:戈家豪 江龙
罗燕清



(工会 李俊)

八路军战士张思德为代表的全心全意“为人民服务”的精神;《纪念白求恩》,以加拿大援华医生白求恩为代表的“毫不利己,专门利人”的国际主义精神;《愚公移山》,以寓言故事为象征的“不怕困难,勇往直前”的奋斗精神。

“老三篇”是永恒不朽的经典,以小见大、见微知著,用平凡人、平凡事,科学系统地构建了共产党人精神世界的总体框架和主要内容。

有何意义?
也许有人会说,这三篇70多年前的文章,当前的社会环境与当时的战争年代大不一样了,“老三篇”是不是过时了?江泽民同志曾说:毛主席这些话没有过时,应该说更有现实性。

(下转第3版)

2019年11月表扬	
信访表扬 1 件	
皮肤 方娜、吴一君、外科 门广浩	
锦旗 10 面	
GCP 全体医护人员	
光医学 王秀丽、石磊、治疗科 王迪歆、周忠霞	
生物 赖永贤	
治疗科	
皮肤 徐爽、陈园园、内科 刘艳茹	
中西医 谢韶琼	
结合科	
皮肤 江龙	
外科	
感染科 景志春、石超、朱建宇、张春玉、全体护士	
表扬信 47 封	
门诊 尹奕、王佩芳	
生物 赖永贤 2、治疗科 全体医护人员	
皮肤 章瑜 2、章玲玲、内科 吴雪怡	
中西医 张春玉 6、彭艳 6、结合科 施欢 5、姜文成、秦丽、史娟、胡悦、季春雯、全体医护人员	
皮肤 全体医护人员 13、外科 汤依晨 8、方娜 6、顾丽虹 5、门广浩 4、宁可 4、全体护士 4、江龙 2、护工师傅 2、陈晓晔、李梁、严建娜、护工阿姨	
神经 陶芳芳 2、股华 2、内科 袁春霞 2、翁欣	
营养科 送餐师傅(皮外)、食堂伙食很好	
共计 58 项	
编辑:吴剑菲 严莉萌 倪阳 许自金	



团结 奉献 求精 图强

上海市皮肤病医院报

SHANGHAI SKIN DISEASE HOSPITAL NEWS

上海市皮肤病医院主办 长宁区门诊部:武夷路200号 (总机:61833000) 2019年12月30日 第12期(总第123期)
静安区门诊住院部:保德路1278号 (总机:66304010) 网址:http://www.shskin.com
虬江路分院:虬江路1057号

躬体力行率先垂范 研精致思不忘初心 副市长宗明赴我院进行调研

本报讯 12月26日下午,上海市人民政府副市长宗明赴我院保德路院区进行调研。市委副书记顾洪辉、申康医院发展中心党委书记、主任王兴鹏、市卫健委副主任张浩、市医保局副局长张超、同济大学医学院院长郑加麟陪同调研。

宗明副市长作总结讲话。第一,市领导充分肯定了医院通过医教研协同促进,在近年来取得了高水平、高质量的发展,同时对医院领导班子和全体医务人员的努力拼搏表示了真挚的慰问与敬意。对皮肤病医院发展过程中十院起到的资源辐射、平台支撑、管理输出等重要作用,以及同济大学给予的支撑表示感谢。第二,随着近期耗材零加成、医保药品目录调整等几项重大利民举措的

及临床转化研究的现状,并与医务人员亲切合影。座谈会上,秦环龙院长与蒋书记分别作了工作汇报。秦院长围绕医院的历史沿革、学科建设、人才队伍、临床研究、基础建设、战略规划等作了全面汇报。蒋书记聚焦“不忘初心,牢记使命”主题教育,大力推进医院党建实践活动,积极贯彻落实上级党委工作部署,根据市委“1+2文件”进一步加强党的领导,充分展示了医院基层党建的丰硕成果。与会领导与医院党政领导班子就医院的

发展现状和战略规划进行了深入的交流和讨论。宗明副市长作总结讲话。第一,市领导充分肯定了医院通过医教研协同促进,在近年来取得了高水平、高质量的发展,同时对医院领导班子和全体医务人员的努力拼搏表示了真挚的慰问与敬意。对皮肤病医院发展过程中十院起到的资源辐射、平台支撑、管理输出等重要作用,以及同济大学给予的支撑表示感谢。第二,随着近期耗材零加成、医保药品目录调整等几项重大利民举措的

相继出台,医疗机构将面临严峻挑战,市领导要求医院能够勇于担当,本着“以患者为中心,提供优质健康服务”的原则,坚守初心,贯彻各项改革举措,使政策平稳有序落地,切实做到减轻患者负担,增加百姓福祉。“治理体系、治理能力现代化”作为公立医院改革过程中必须面对和解决的命题,要在管理的制度、规范、标准、流程、质量体系等方面下功夫,抓落实,使医院的管理水平迈上新的台阶。第三,市领导高度关注医院的整体规划和基础建设,要求市卫健委、申康中心在“十四五规划”中认真研究医院的建设规划。同时也指出,医院硬件建设的根本目的是要百姓的服务提质增效。在建设的过程中,医院不仅要做好整体规划布局,加强自身建设,做好人才培养、学科建设,还要提升老百姓的口碑、满意度和就医体验。



我院皮肤病学普升全国第七,传染病学位列全国第二!

2018年度中国医院科技量值(STEM)最新发布!

本报讯 12月19日,由中国医学科学院主办、中国医学科学院医学信息研究所承办的“2018年度中国医院及中国医学院校科技量值(STEM)发布会暨第六届中国医学科学发展论坛”在北京举办。我院荣登2018年度中国医院科技量值(STEM)皮肤病学榜单,位列全国第4!

2015年度,位列全国第15;2016年度,位列全国第11;2017年度,位列全国第7;2018年度,位列全国第4,传染病学位列全国第22!

为上海市皮肤病医院团队的每位伙伴点赞,感谢大家共同的拼搏!

(下转第2版)

对标国际,争创一流,匠心传承,逐梦前行 打造引领学科发展的高水平大学附属医院 医院举行创建同济大学附属医院专家评审会

本报讯 上海市皮肤病医院创建同济大学附属皮肤病医院评审会于2019年12月4日顺利举行。会议由市教委高教处赵丽霞副处长主持,上海申康医院发展中心副主任郭永瑾、同济大学副校长陈义汉、市卫健委科教处处长张勤、市教委副主任毛丽娟、医学与生命科学党委书记姜成华、医学院院长郑加麟、医学院副院长杨文卓,以及医院班子和各科室人员共300余人参加评审会。本次评审专家组由7位专家组成。首先进行的是专家预备会议,然后是各领导的致辞和听取医院和大学的相关报告。评



审会上,上海申康医院发展中心郭永瑾副主任、同济大学陈义汉副校长、上海市卫健委张勤处长、上海市教委毛丽娟副主任等领导先后致辞。郭永瑾副主任希望医院进一步整合多方力量,推进精准医学研究,积极推广精准治疗方案,成为专科领域内新技术新项目诊疗规范的制订者,早日建成享誉海

内外的皮肤行业学科高地和学科领头羊。陈义汉副校长表示同济大学致力于将附属皮肤病医院建设成为皮肤病学科的重要基地,皮肤病医院未来的发展要瞄准成为中国甚至全球顶尖的皮肤病诊疗中心、中国顶尖皮肤学术研究中心、中国顶尖的皮肤教育中心;要成为集临床诊疗、科学研究、教学培训为一体的著名综合皮肤医学中心,期望皮肤病医院成为皮肤学科的领军者。张勤处长希望皮肤病医院继续保持时不我待、实干兴邦的创业精神。毛丽娟副主任表示希望同济大学和皮肤病医院能够携手共建,(下转第3版)

探索毛发疾病新型防治模式

我院日间手术中心和毛发疾病诊疗中心近日揭牌



12月24日下午,上海市皮肤病医院日间手术中心和毛发疾病诊疗中心揭牌仪式顺利举行。上海申康医院发展中心医疗事业部杨丽老师及我院党政班子以及各科室主任出席。

日间手术并非新概念,作为一种国际流行的手术模式,

是指在24小时内完成入院、手术、术后观察、恢复和办理出院的手术模式。推进日间手术模式有利于提升医院管理水平、提高医疗服务效率,能有效地降低患者医疗成本、增强患者就医获得感,实现了医院和患者的“双赢”。

建立毛发疾病诊疗中心,能够满足广大患者日益增长的美容、治疗需求,通过多学科优势全院协作,形成脱发疾病诊断、治疗、随访、科研一体化平台。主要通过毛发镜等检查、分析,药物、注射、毛发移植等多种方法改善脱发,有

利于提高诊疗质量和诊疗效率,促进临床研究和基础研究的进步。

杨丽老师指出,作为上海市唯一一所三级皮肤病专科医院,有责任、有义务引领地区医疗技术、服务水平、医疗理念的提升,造福新区百姓,共同为医院的未来发展添砖加瓦。而毛发疾病诊疗中心的成立,将实现技术共享,有效解决上海及周边乃至全国毛发疾病患者的“头”等大事,探索毛发疾病新型防治模式,推动上海地区乃至全国毛发医学的建设和发展。

(医务科 钱羽茜)

创新与实践并行,开启我院临床研究新篇章

近年来,为鼓励全球同步临床研究与新药研发,国家出台了一系列药品审评改革措施,特别是新版《中华人民共和国药品管理法》的颁布执行,必将进一步推动药品研发从“中国新”向“世界新”。高水平临床研究是生物医药创新发展的重要策源,也是生物医药创新链的关键环节。为积极响应国家号召,进一步落实上海市“健康上海2030”规划纲要和上海申康医院发展中心《关于全面推进市级医院临床研究工作的指导意见》的通知要求,我院I期临床试验中心于2019年8月8日正式建成并投入使用,标志着我院药物临床研究工作进入了创新发展的新阶段。



目前我院I期临床试验中心已具备开展I期临床试验和BE试验的软硬件,在人员配备、病区环境、试验体系各方面都比较优越和完善,建立了完整的研究框架管理规范和SOP体系,配备了先进的电子化临床试验研究BEIS系统,建立了受试者就诊“绿色通道”,优化了受试者就诊流程,大大提高了临床管理效率和临床试验数据质量。中心现有人员9名,含博士2名、硕士4名和本科3名,人员分工明确,管理模式规范,有完善的药物临床试验管理制度、人员岗位职责和专业特色突出的药物临床试验标准操作规程,为临床试验的顺利开展提供了有力的保障。中心配备床位37张,设置了受试者的活动室、知情同意室、观察室、卫生间、淋浴间、影视、棋牌和无线网络设备,为受试者提供了舒适的人住环境。中心配有门禁系统,24小时热水供应、中央空调调控,各床位配有氧气、床旁呼叫对讲系统以及床旁心电监护仪。中心设有独立的抢救室,配有抢救车、除颤器、呼吸机、心电图机、输液泵等各种急救设备和急救药品,保障了受试者的安全。自中心启动以来,已洽谈和承接了多项新药临床试验项目,目前有一项I类新药生物制剂治疗中重度银屑病的项目在研,得到了院领导和GCP机构的高度重视及支持,在皮肤科内、信息科、影像科、检验科等多科室的大力协助下,项目运

行非常顺利。

I期临床试验中心始终把受试者的安全和健康放在第一位,做既有温度又有深度的临床研究,同时我们的努力和激情也得到了受试者的鼓励和认可,10月、11月接连两次收到了受试者赠送的锦旗,小小的锦旗是激励也是动力,我们将牢记为人民健康而创新新药的初心,将中心打造成为全院的临床研究公共平台,为全院各个临床科室和研究者提供临床研究的强大支撑条件。

目前我院药物临床试验研究工作已经开启了新篇章。中心成员将努力工作,勇于探索实践,不断创新,提升我院临床研究水平,推动新药研发及仿制药一致性评价工作,构建具有皮肤病医院特色的高标准的药物临床研究平台,同时积极为医药企业提供临床试验研究专业服务,实现临床试验研究中心的经济效益和社会效益双丰收。

总之,在医院党政领导和各相关部门的大力支持下,本着注重机制创新、注重体系建设、注重人才培养、注重协同联动四项基本原则,我们将努力把I期临床试验中心建成一支高质量、高水平、高效率的临床专业化研究团队。

(I期临床试验中心 崔贞 张伟)

我院药学团队科普成绩斐然,荣获多项奖励

由药品安全合作联盟、北京药盾公益基金会、中国药学会共同主办的“2019药盾论坛——益老益小‘药’知道”11月30日在湖北省咸宁市隆重召开。“药盾论坛”作为国家药品监督管理局“全国安全用药月”活动之一,已经连续举办4届。药品安全合作联盟旨在加强药品安全工作,为人民群众健康提供有力保障,是由中国药学会、中国非处方药物协会、中华医学会、中国化学制药工业协会、中国中药协会、中国药师协会等多家单位共同发起和成立的公益性组织。我院药学团队在朱全刚主任的带领下,在2019年继续下社区和幼儿园进行安全用药教育、举办老年合理用药大学、撰写及审稿药学科普文章等方面取得了可喜的成绩。在11月30日晚的药盾论坛表彰大会上,药盾团队一举获得四个奖项,其中朱全刚主任带领下的上海中药工作站获得优秀志愿者团队奖,朱主任荣获药学科普专家奖,谢欣荣获2019年PSM网络宣教科普创作之星奖,潘会君荣获网络宣教项目优秀志愿者奖。本次四个奖项的获得,不仅有我院药学团队辛勤的付出,而且得到上海中药工作站各兄弟单位的大力支持。

展望2020年,我院药学团队将不忘初心、牢记药学家使命,争取在合理用药宣传、老年合理用药大学培训、药学科普宣教等方面取得更大成绩,助力我院精神文明建设,提高我院知名度。(药剂科 潘会君)

我院皮肤病学晋升至全国第4! 传染病学位列全国第22! 2018年度中国医院科技量值(STEM)最新发布!

(上接第1版)

近年来,在上级部门领导下,医院积极开展学科建设,协调医教研全面发展,医学服务能力和科研能力不断提高。今年,医院顺利通过市教委和市卫健委主持的创建同济大学附属医院专家评审。

我院会继续努力以患者为中心,肩负公立医院的社会责任,保持医教研全面发展,对标国际,争创一流,匠心传承,筑梦前行,打造引领学科发展的高水平大学附属医院。

关于中国医院STEM

中国医院科技评价结果于2014-2018年连续五年发布,受到社会广泛关注,人民网、新华网等多家主流媒体对此做了专

题报道。项目组以国家科技政策为导向,汇集各界对评价方案和评价结果的意见和建议,不断优化和细化评价体系。2018年度中国医院STEM沿用统一标准、统一来源、统一方法,从科技产出、学术影响和科技条件三个维度构建评价体系,其中,科技产出维度包括期刊论文、专利和标准以及论文引用等方面;学术影响维度包括科技奖励、杰出人才和团队以及学术任职等方面;科技条件维度包括科研项目 and 科研平台等方面。共对我国1660家三级医院开展研究,评价结果分为两部分,一是综合科技量值;二是学科科技量值,涵盖心血管病学、呼吸病学等共29个临床医学二级学科及部分三级学科。(科教科)

武夷路专门门诊			
时间	周一	周二	周三
上午	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
	银屑病	银屑病	银屑病
下午	痤疮	甲真菌	中医
	皮肤科	皮肤科	皮肤科
	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
	银屑病	银屑病	银屑病
	甲真菌	甲真菌	中医
时间	周四	周五	周六
	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
上午	银屑病	银屑病	银屑病
	痤疮	痤疮	痤疮
	皮肤科	皮肤科	皮肤科
下午	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
	银屑病	银屑病	银屑病
	痤疮	痤疮	痤疮
	中医	皮肤科	皮肤科
	皮肤科	皮肤科	皮肤科

长宁区门诊部			
地址:上海市武夷路200号			
邮编:200050			
医院总机:021-61833000			
预约:021-61833100			
附近公交:地铁2、3、4、11号线,01,44,57,62,71,76,96,138,923等。			

保德路专门门诊			
时间	周一	周二	周三
上午	医学美容	医学美容	医学美容
	光敏	皮肤科	甲真菌
			环境与职业
下午	医学美容	医学美容	医学美容
	光敏	皮肤科	甲真菌
			环境与职业
时间	周四	周五	周六
	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
上午	小儿皮肤	甲真菌	
			环境与职业
			银屑病
下午	医学美容	医学美容	医学美容
	环境与职业	环境与职业	环境与职业
	小儿皮肤	甲真菌	甲真菌
	皮肤科	银屑病	

静安区门诊住院部			
地址:上海市保德路1278号			
邮编:200443			
医院总机:021-61833000			
预约:021-61833100			
附近公交:地铁1号线、46、95、253、705、741、745、760、726、812、849、862等。			

虬江路分院			
地址:静安区虬江路1057号			
近西藏北路			
邮编:200071			
医院总机:021-66300588			
预约:021-66304010			
咨询:021-66304025			
附近公交:地铁3、4号线(宝山路站)、地铁8号线(中兴路站),65、69、78、108等。			
自驾线路:南北高架永兴路口下直接右转,沿虬江路直行即可。			

我们的战痘士来治痘痘的时候,医生有嘱咐少喝奶茶,可是年轻人啊,毕竟还是年轻啊,谁让你不听话呀!

其实医生看病的是真的没少操心,除了医嘱外,还免不了各种叮嘱,可是一回家什么都抛到脑后,该干嘛还干嘛,你听了没?

那影响皮肤除了遗传因素外,到底还有什么呢?

一、紫外线照射

当皮肤接受紫外线过度暴晒后,会加速色素合成,破坏皮肤的保湿功能,使皮肤变得干燥,产生细纹。在强烈照射下,还会造成发炎、灼伤。所以防晒并不只是为了防止变黑,啥都重要。

服务职工 服务大局 脚踏实地 争创一流

(上接第4版)牢固树立“四个”意识,切实增强“四个自信”,坚持走群众路线,切实转变工作作风,努力开创工会工作新局面。真正把职工的思想凝聚到党委的决策上来,把职工的行动统一到医院的建设发展中来,为医院转型发展奠定扎实的群众基础。本次大会完成了工会换届选举工作和工代会各项议程。大会在国际歌声中圆满结束。

在随后进行的工会第五届委员会第一次全体会议上,选举陈中建同志为工会主席、杨莉萍同志为常务副主席、章伟同志为副主席。会议同意工会第五届女职工委员会由杨莉萍、周静、陶芳芳同志组成,杨莉萍同志兼主

(上接第4版)

1. 保持接续奋斗的革命精神
这里所指的革命精神,最重要、最关键的是共产党人的自我革命精神。习总书记曾强调:我们必须“以补过为心,以求过为急,以能改其过为善,以得闻其过为明”,一刻不放松地解决自身存在的问题,始终跟上时代、实践、人民的要求。

2. 保持执政为民的担当精神
办好中国的事情,关键在党。回首人民共和国的70年,中国奇迹的背后,是中国共产党领导亿万人民一路跋山涉水、一路砥砺前行,是无数

说好不哭,你听了没?

不管是白天或阴天,紫外线无时无刻,无处不在,防晒最好是全年,全天候,只有做好防晒工作、才能更好地享受阳光。

二、熬夜等不良生活习惯

一般来说,皮肤在晚上10点到次日凌晨2点进入夜间保养状态。如果长时间熬夜,会破坏人体内分泌系统和神经系统,就会出现皮肤干燥、弹性差、缺乏光泽、暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。所以,睡个美容觉比啥都重要。

三、不良饮食习惯

营养是皮肤健康与状态调节的最重要因素之一,营养不良与食物摄入过量,均会对皮肤产生不利影响,过度嗜糖,会引起胶原蛋白流失,爆痘,并且阻碍美白进程,过度嗜辣,会引起皮肤敏感,变干。所以奶茶不离手,烟酒不离口,吃香喝辣不忌口,细腻皮肤怎会有。

四、卸妆不彻底

不卸妆,化妆品的残留会沉淀在皮肤内,造成肤色暗淡没有光泽。经常这样,会使皮肤变得粗

糙、暗黄,毛孔阻塞,毛孔变大,皮肤暗沉,角质层过厚,皮肤松弛等等。如果长时间不卸妆,肌肤容易阻塞,对外排毒,对内吸收护肤品都成了问题。化妆后要及时的彻底的卸妆,卸妆不彻底会使皮肤变得粗糙,长痘痘。所以化妆后一定要彻底清洁皮肤,并保湿补水。

五、心情好,一切都好

人心情不好,容易内分泌失调。暴躁、生气都会使皮肤处于一种紧张状态,要放松心态,皮肤自然就会有光泽了。

如果你有以上问题,请微笑放手,说好不哭让它走,想拥有好肌肤,不妨跟着我们变美的脚步,科学护肤不放手~

(医学美容科 王春艳)

(上接第1版)对标国际最高标准,追求卓越,在市教委、市卫健委的支持下,共同推动皮肤病学事业的发展。领导致辞结束后,蒋书记从医院概况、教学情况、申报历程和未来规划四个方面汇报附属皮肤病医院创建工作。蒋书记在汇报中强调,医院将以开放的政策和国际化的视野,立足长三角,聚焦重点、突出特色、协同发展,努力打造引领学科发展的高水平大学附属医院。郑加麟院长介绍学校的基本情况、同医院合作教学情况和皮肤病性病学科建设情况。回顾医院发展历史,皮肤病医院在上个世纪90年代便已和同济大学建立了良好的合作关系,经过20年发展,于2010年正式提出申请成为同济大学附属医院,同时,为加快附属医院的创建,皮肤病医院于2014建立附属医院创建工作领导小组和工作小组,于2017年正式挂牌同济大学生附属皮肤病医院(筹)。多年来,皮肤病医院深耕医疗诊断技术发展的同时,也致力于临床教学培养工作的推进,注重各项教学制度的完善,注重青年教师的培养。未来,皮肤病医院更将励精图治,协同医教研共同发展,合理运用丰富的临床医疗资源,做好皮肤科教学工作。

教学从来不是一个人的教学,它需要各方共同努力创造良好的学习环境。通过专家实地考察和对各类人员的访谈,深入考察我院实际教学水平和教学能力,客观真实的评价和展现我院医学生带教培养的能力,对促进医教研协同发展战略的实施具有重要意义。未来我院将进一步科学规划设计,通过完善制度,激发教师带教活力,营造良好教学氛围,深挖各方潜力,依托大学平台,大力发展本科生教学,进一步夯实教学科研能力。同时对国际发展目标,争创高水平附属医院,实现院校协同,创新发展目标。

(科教科)

对标国际,争创一流,匠心传承,逐梦前行
打造引领学科发展的高水平大学附属医院

对标国际,争创一流,匠心传承,逐梦前行
打造引领学科发展的高水平大学附属医院