



# 跑步骑行 打造最佳休闲运动城市

夜幕降临，浑河富民桥灯光亮起。尽管习以为常，但每每引发桥下健身市民们的欢呼。

**在浑河两岸，从浑河晚渡公园到浑河森林公园，从笼式足球场到气膜球馆，沉浸在运动乐趣之中的市民随处可见。**

40岁的沈阳市民奚旺家住泉园，工作在五里河，爱好路亚（一种钓鱼方式）。“前些年，想钓到心目中的鱼要去一百甚至几百公里外，但近几年在家门口的浑河就可以钓得很开心。”9月25日，奚先生说起这话时一脸得意。

“从西边的南阳湖大桥，到东边的伯官大桥，浑河两岸我都徒步走过。”他扳着手指细数，“在这两座桥之间，还有三环桥、新立堡桥、长安桥、东塔桥、长青桥、富民桥、浑河桥、三好桥、南京桥和胜利桥，每个桥的风景都不同，赏心悦目。”

奚先生的足迹分布在这12座桥之间，经常在两座桥甚至几座桥之间徒步钓鱼，“浑河两岸建了那么多公园，每个公园都各有特点，有的运动场后半夜还会有市民在打篮球，还经常看到有的市民冒着小雨跑步。”

在岸边徒步钓鱼过程中，奚先生一路上感受着沈阳的活力。“先说岸边，多少年前是烂泥塘，乱草丛生，如今全都建成了公园；再说河水，以前浑河水远不如现在干净，如今浑河水非常



浑河富民桥。

清澈，可以看到水底沙石和小鱼小虾，透光度极好……”

“如果你到浑河边走一走，会看到钓鱼人很多，过去是钓友去不了外地才在浑河钓一会儿，如今浑河已经是很多钓友心中理想的钓场了。”他说，自己和微信群里的钓友们来自全国各地，在沈阳从事着多个行业，但大家都自觉地保护着浑河的环境。

55岁的沈阳市民陈正思家住方家栏，退休后经常和几个老伙伴相约骑行。“我们原来的计划是由近及远，先把沈阳骑够了，再骑车去外

地。”他忍不住笑着说，“两年了，我们基本上还在沈阳骑，因为适合骑行的地方太多了，而且路修得特别好！”

陈先生说，他和老伙伴们最常走的路线是沿浑河两岸骑行，东至棋盘山，西至西峡谷，“最早在浑河北岸骑行比较多，但有些路没有打通，比如在伯官大桥，过去往北就骑不了了，但现在路都修好了，可以往北直接进入市区……”

“浑河两岸修了很多公园，连成了一片，我们主要骑行路线是在公园里，一路上还有休息

区和补给站，不管刮风下雨还是腹中饥渴，都能就近解决。”他笑着说，随着骑行路线变多，看到了沈阳更多、更新的风景。

适宜休闲、适宜生活，沈阳的美更在于，适宜工作、适宜创业。“我是土生土长的沈阳人，我的梦想在沈阳起航。”9月25日，41岁的张丹快人快语。2014年，她在沈阳创立“小丹早产儿养护团队”，如今已在北京和上海设立分公司，团队派出的早产儿养护师在广州、重庆、深圳、天津等地受到早产儿家庭欢迎。

张丹说，近些年早产儿养护需求增多，因此计划在国内更多城市设立分公司，“没有设立分公司的城市，我们只能就近从沈阳、北京或上海派早产儿养护师过去……到目前，我们派出早产儿养护师最远的目的地是新加坡。”

回忆起创业灵感，张丹说源于一次与朋友聊天，“她说产妇坐月子，请月嫂照顾母婴已经很常见，但如果是早产儿，月嫂照顾起来就很难胜任了，而国内在早产儿院外养护方面还没有相关标准，也没有专业技能规范等等，一下子就撩动了我的神经。”

在没有标准和行业规范的情况下，张丹和同事们只能不断摸索，到沈阳各大医院向医护人员请教，逐渐掌握了早产儿养护师的所需技能。在艰难熬过“不被信任、知名度低”的时期，团队逐渐被早产儿家长接受，有的家长还把团队介绍给其他早产儿家长。

团队成立至今，已经为1万余例早产儿家庭提供专业辅导和服务。对困难早产儿家庭，团队推出了爱心岗，不但免费提供服务、教家长养护方法，还为早产儿捐款捐物。“我们的宗旨是提高生命质量，一切为了早产儿。”她说。

对于未来的计划，张丹表示概括起来就是“深”“广”两个字，“继续在家乡沈阳这片热土深耕，不断精进我们的业务能力！”

辽沈晚报记者 李毅

# 88年初心 沈阳市妇婴医院思变与创新

沈阳市妇婴医院作为沈阳地区唯一的妇产专科医院，88年，数十万新生命从这里诞生。在几代妇婴人不懈努力下，市妇婴医院不断思变与创新，逐渐由单纯的产院，发展成为妇科微创化、产科标准化、生殖医学精细化、新生儿科国际化、胎儿医学精准化、妇女保健全周期覆盖的现代化妇产专科医院。

2011年5月8日，沈阳市妇婴医院在新址——沈河区大南街87号正式开诊。如今，历经十年奋进，市妇婴医院从原来的223张床位发展到600张床位，实现医疗、科研、教学上的大跨步前进，全方位的提高，护佑辽沈母婴平安拥有更强大的力量。

## 生死搏斗 危重孕产妇抢救中心“抢人”

医院围产医学科是辽宁省临床重点专科，技术力量雄厚，医疗设备先进，比肩国内先进水平，集孕前与孕产期保健、妊娠期相关疾病诊治、产前诊断及筛查、危重孕产妇抢救等于一体，年门诊量28万余人次，年分娩量1.6万人次。

作为辽宁省产前诊断中心沈阳市分中心，负责对全省产前诊断机构进行技术指导并承担培训考核，在国内领先建立和完善了一套针对发育迟缓/发育异常以及结构发育异常胎儿的出生缺陷和遗传产前筛查和产前诊断处理流程方案。

作为辽宁省首批市级危重孕产妇抢救中心，医院建立高危孕产妇管理平台，成立模拟实训中心和模拟产房，全面提高综合抢救能力和团队协作能力。连续多年危重孕产妇抢救成功率100%。作为第一批国家分娩镇痛试点医院，该院自2001年在国内率先开展分娩镇痛，受益产妇53000余人。为了让产妇彻底从产痛中解脱出来，医院连续多年开展全程分娩镇痛，麻醉科、产科、新生儿科多科系协作，既保证母婴安全，又保证产妇在快乐与尊严中迎接新生命的到来。



## 孕育希望 腔镜微创手术国内领先

沈阳市妇婴医院作为沈阳市最大的妇产专科医院，用高质量的学科布局，守护沈阳人“全生命周期”的健康幸福：从孕前（助孕）、孕期（保健）、产时（分娩服务）、新生儿（危重抢救），到儿童和青春期（发育保健），直到最后孩子成长为父母，生命的循环全程都有高质量的学科护驾。

该院妇科同为辽宁省临床重点专科，2019年两项科研课题分别荣获辽宁省科技进步二等奖、三等奖。年门诊量达17万余人次，年开展宫腹腔镜手术近3000例，居全市前列。

开展腹腔镜手术20余年，妇科宫腹腔镜手术占妇科手术总量85%以上，达到国内先进水平，是国家四级妇科内镜手术培训基地。宫腔镜手术，尤其是难治性宫腔粘连、较大黏膜下肌瘤手术，更是为年轻有生育要求的患者带来孕育新生命的希望。

## 东北首家 年助孕周期达6000余例

生殖医学科是全国首批、东北首家被卫生部准入开展辅助生殖技术的科室、沈阳市临床重点专科，荣登复旦版中国医院排行榜《2017年度东北区专科声誉排行榜》，2018年获批胚胎植入前遗传学诊断/筛查技术，2019年获批省重点实验室，被授予“全国巾帼文明岗”，2020年获国家卫健委授予的“改善医疗服务示范科室”荣誉称号，同年获批“沈阳市输卵管造影中心”。年门诊量近12万人次，外地患者占60%，诊疗范围包括东北三省，辐射全国；年试管婴儿周期数及冻融胚胎移植周期数达6000余例，临床妊娠率稳定在55%—65%，累计妊娠率高达80%。

该院生殖医学科处于国内领先水平，开展国家准入的全部人类辅助生殖助孕技术。2018年通过了国家卫健委对胚胎植入前遗传学诊断/筛查技术的校验，为高龄、复发性流产、反复种植失败及染色

体异常、基因异常等遗传性疾病患者带来了福音；获批准人供精试管助孕技术，解决了无精子症患者的困扰；开展短时受精补射注射ICSI技术，降低因IVF受精技术中出现的完全不授精或受精率低下，导致无法获得胚胎的风险；开展AMH检验，精确评估卵巢储备功能，让临床诊疗更加全面。

## 为生命摆渡 全国新生儿医联体骨干

作为产科的坚强后盾，该院新生儿科是省首批市级危重新生儿抢救中心、全国新生儿医联体骨干单位，在全国范围内率先实行连续性全方位取消陪护的开放式服务管理模式及真正实现了儿科医生进产房。在新生儿病房的重症监护室，配有干湿区分离的吊塔、多功能培养箱、高频震荡呼吸机、一氧化氮治疗仪等全国一流的先进设备，为早产儿尤其是极低、超低体重儿成活提供更好基础。对新生儿救治，尤其是极低体重儿、超低体重儿的管理已经形成完整的救治体系，辅助机械通气、一氧化氮治疗、新生儿换血等先进技术均能熟练应用，救治的新生儿最小孕周为23周，最低体重为550克，诊疗技术处国内先进水平，被评为沈阳市优秀班组、沈阳市青年文明号集体。

多年来，医院先后获得全国三八红旗集体、全国巾帼文明岗、全国百家优秀爱婴医院、国家级母婴安全优质服务单位、全国首批健康促进与教育优秀实践基地、中国妇幼保健协会特别贡献奖，母婴安全工作被国家卫健委点名表扬；连续四年被评为全国改善医疗服务优秀医院并获得改善医疗服务全国医院擂台赛东北西北赛区十大人气案例；在首次全国三级公立医院绩效考核排名第17，艾力彼首届“全国妇产医院50强”排名第25，患者、职工“双满意度”全国排名第三。不驰于空想、不骛于虚声，求新、求变、求实，以“高质量”为新引擎，以母婴健康为中心，追求技术进步、理念更新、规模拓展，沈阳市妇婴医院一直在与时俱进，不断推进现代一流妇产专科医院建设，守护好辽沈大地母婴平安。