



# 三伏天来临 鸡肉鸭肉靠边站 抓紧吃“7月第一鲜”

□ 佚名

转眼就要到7月了,今年三伏天从7月11日入伏,三伏天气共40天,属于超长版三伏天,因此我们要提前注意防暑,好好养护身体。那么,三伏天应该吃些什么食材呢?

三伏天的时候有一种号称“天下第一鲜”的小海鲜就要大量上市,营养价值高,价格还实惠,炒菜鲜滑爽口,煲汤味美鲜香,它就是蛤蜊!据说蛤蜊因为肉质鲜美,曾被乾隆皇帝誉为“天下第一鲜百味之冠”!

蛤蜊中含有丰富的蛋白质,还含有多种维生素和微量元素,能够起到补充营养、滋补身体的功效;蛤蜊还含有丰富的钙元素,中老年人和儿童适量吃也可以起到补钙的作用哦!蛤蜊的口感鲜嫩爽滑,吃法也很多,今天给大家推荐3种简单易学还好吃的做法,学会了大家一起来看看吧!

## — 蛤蜊蛋羹 —

**食材:**蛤蜊150克,鸡蛋2个,清水适量,蒸鱼豉油15克,花生油15克  
**做法:**蛤蜊焯水开口后捞出清洗一下,摆入盘子里。

鸡蛋和清水以1:1.5的比例混合均匀,过筛倒入进蛤蜊里面,放锅里大火蒸6分钟出锅,淋上花生油和蒸鱼豉油即可。

## — 蛤蜊百里香汤 —

**食材:**百里香300克,蛤蜊500克,清水适量,猪油1勺,盐2克,姜片4片,料酒5克  
**做法:**百里香放水里清洗两遍,蛤蜊放入水里,滴上几滴油,让蛤蜊吐尽沙子再

煮。蛤蜊冷水下锅,放入姜片和料酒,大火煮沸,等蛤蜊全部开口。倒入百里香,继续大火煮,期间要用勺子拌匀,让百里香能够浸泡在汤里。等到百里香变鲜绿后,加入1勺猪油和适量的盐进行调味,再次煮沸即可出锅。

## — 啤酒蛤蜊 —

**食材:**蛤蜊800克,啤酒200ml,豆瓣酱2勺,蚝油15克,酱油20克,花椒1小把,大蒜3瓣,姜片5片,干辣椒5个,葱花适量,香菜适量,花生油适量  
**做法:**热锅,倒入适量的油,放入豆瓣酱小火爆香,倒入蒜瓣和姜片,炒出香气,再放入干辣

椒和花椒炒半分钟。倒入蛤蜊翻炒开口后,加入酱油、蚝油翻炒上色,倒入啤酒焖煮3-5分钟,再倒入葱段炒半分钟即可出锅。蛤蜊属于高蛋白低脂的肉类,可以补充蛋白质,吃它又不容易长胖。蛤蜊有滋阴明目、软坚散结、化痰这样的功效。所以在炎热的三伏天,鸡肉鸭肉靠边站,抓紧吃这“7月第一鲜”,营养高,味道好,价格特别实惠!你最喜欢哪一种蛤蜊的做法呢?



# 多项举措提升服务质量 百姓满意患者安心

## ——沈阳市骨科医院综合改革和高质量发展取得成效

年门诊量40余万人次,年住院量近1.5万人次,年手术量1.3万例,外埠患者比例约占20%,沈阳市骨科医院以骨科床位数量、亚专科覆盖率、年骨科门诊量、年门诊患者量、手术例数、服务地域广度等优势在全国骨科专科医院中位列前茅,在区域内医疗机构骨科服务能力中处领先水平。

### 患者满意度达97.5%

沈阳市骨科医院根据患者就医体验重新调整门诊布局、进行诊室改造、升级排队叫号系统,并重新修订《门诊工作制度》、调整医生出诊方式、提升电子病历质量、促进高质量发展,患者满意度达97.5%。

沈阳市骨科医院在2022年取得全市医疗质量控制专科排名第2位、沈阳市病例思维及操作技能挑战赛骨科专科排名第1位;在2023年沈阳市青年医护急救技能操作大赛中,荣获“医疗单项个人一等奖”、“团队合作二等奖”的骄人成绩。

### 打造系统、智慧医疗平台 促进服务效率提升

在沈阳市建设智慧城市整体发展规划的推动下,沈阳市骨科医院自2015年经充分调研论证,全面启动了新一轮信息化建设,积极打造智慧医疗平台,促进服务效率和管理手段提升,先后升级建设了HIS系统、LIS系统、电子病历系统等近20个信息化项目,并完成了微信及支付宝平台线上就诊通道,实现了以自助终端为平台的自助查询、打印与服务系统以及电子病历、临床医嘱、医护工作站、挂号收费及出入院管理、抗生素分级、临床配液等全方位、规范化、系统化的管理模式,于2021年通过了国家电子病历四级评审,等级保护暂未评级。

沈阳市骨科医院还借助智慧医疗平台,先后与4省9地30余所医疗机构达成合作意向,推进实现远程会诊、远程复查、双向转诊、手术示教、学术视频会议等功能。



### 制定医联体实施方案 扎实开展对口支援

沈阳市骨科医院深化医药卫生体制改革,推进分级诊疗,先后制定《沈阳市骨科医院分级诊疗建设实施方案》及《沈阳市骨科医院专科联盟建设实施方案》,牵头与皇姑区中心医院等7所医院形成城市医联体,与省内多家医院组建远程协作医联体,助力基层医疗卫生服务水平提升,促进优质医疗资源下沉。

沈阳市骨科医院扎实开展对口支援,与沈北新区中心医院、法库县人民医院签订对口支援协议。与康平县人民医院等4所医院建立专科帮扶,派驻医师赴基层开展临床工作。同时依托“全国骨伤科医院学术委员会”平台,搭建成员单位的骨科专科联盟,组建远程会诊专家团队,与区域内30余所医疗机构建立远程诊疗合作模式。同时为新疆塔城市人民医院、西藏那曲县人民医院搭建会诊平台,定期开展远程诊疗、手术直播、学术分享等活动。

### 着力打造重点学科 填补地区技术空白

沈阳市骨科医院始终坚持以“中西医结合”

办院方向为主线,设置亚专科科系19个,诊治范围覆盖了几乎所有骨科疾病病种。同时,综合内科、综合外科、重症医学科、感染疾病科及康复医学科等临床科室为骨科合并内科疾病、感染性疾病以及复合外伤的患者提供了精准有效的综合治疗,并为患者提供了预后康复的延续性治疗。

3个市级临床重点学科、1个省级(市域)重点学科、1个国家级中医重点学科建设项目以及省级重点实验室、3D实验室。多年来,沈阳市骨科医院集中最优资源着力打造重点学科,提升重点学科建设基础条件,保障重点学科经费优先投入、科研优先立项、设备优先购置、人员优先进修,近年开展了大量高难度手术,数十项新技术、新项目填补地区技术空白。

### 数十项科研课题在国家及省市科委立项 实施人才强院战略

沈阳市骨科医院坚持以“科技兴院”为指导思想,近年共有数十项科研课题在国家及省市科委立项。先后组织制定国家卫健委“髌、膝关节置换手术行业标准”、国家中医药管理局“国家重点专病中医药疗法推广”等高端课题;“3D打印实体模型和个性化导航模板在关节外科的临床应用”及“X光透视导航系统在治疗髌臼骨

折的临床应用”获得国家科技部科技成果。

近三年,承担省科技厅科研项目3项、省攻关及产业化项目1项;市科技局科研项目2项、市科技公共卫生研发项目2项。上半年,成功申报了中医药传承创新发展示范试点项目1项。

沈阳市骨科医院实施人才强院战略,加强人才队伍建设,根据发展需求引进短缺专业人才。上半年制定了《医务人员报考硕士、博士研究生管理规定》、《医务人员外出进修管理规定》及《医院返聘、外聘人员管理办法》等制度文件,着力培养一批学科带头人和拔尖创新人才,激发高层次人才创新活力。沈阳市骨科医院作为辽宁中医药大学和沈阳医学院的临床教学医院,每年培养博士、硕士研究生及本科生150余人。

### 出色完成各项任务 多举措提升服务能力

新冠疫情期间,沈阳市骨科医院上下齐心协力,坚决服从政府及卫生行政部门指令,严格遵守各项行业指南和规范,出色完成了沈阳桃仙机场进出港航班旅客筛查、全员核酸检测;驰援西藏、新疆、丹东、营口;支援六院、九院、方舱、隔离酒店以及“三长五员”等工作任务,同时保障了疫情期间广大骨科疾病患者的救治工作。除此之外,沈阳市骨科医院结合原有格局,改造建设了发热门诊、应急病房、PCR实验室等单元。

结合疫情期间的的工作经验及问题导向,沈阳市骨科医院筹划建设互联网医院,以实现患者网上问诊、网上诊疗、网上处方等功能。同时,还开展了患者出院后的延伸服务,通过签约家庭医生方式把医疗服务送到患者身边,实现“患者不动医生动”。另外,沈阳市骨科医院务实推进高龄、危重患者的多学科诊疗工作,加强患者及家属的健康意识,在院前做好充分的评估和宣教;医护人员对已有病毒做到能发现、会治疗,对未知病毒做到多关注、勤学习。