

■有凤来栖·医学人才在宁波

张宗凤： 宁波是一座有温度的城市 这里有属于我的人生“舞台”

阳光、温暖、善解人意，是宁波大学附属康宁医院早期干预科的张宗凤医生给人的第一印象。从本科到博士，从踏上工作岗位到成为科室骨干，张宗凤长期专注于强迫症、焦虑抑郁等精神心理疾病的机制研究和治疗探索，并对这条路始终充满热情。博士毕业后，她没有选择留在上海，而是来到了宁波，因为她觉得宁波是一个更适合她的人生“舞台”。



张宗凤(左)与同事讨论中。

1 从一件小事中看到了宁波的温度

“到上海读研之前，我对宁波基本一无所知。”追溯起自己与宁波的结缘，张宗凤告诉记者，那源于研究生时期的一次偶然——彼时，宁波的精神专科医院来到她就读的上海交通大学招聘，她正好也去了现场，在与招聘人员的交流中，她对宁波的精神卫生事业及城市状况有了初步了解。

2013年，张宗凤的爱人，也是她的本科同学，被宁波的精神专科医院聘用，这又一次拉近了她与宁波的距离。爱人来甬工作后经常“现身说法”，夸赞宁波对人才的重视以及各种人才支持政策，还在读研究生的张宗凤偶尔来探望，也对宁波的“宜居”印象深刻。而让她真正深受触动的，则是一件不起眼的小事。

“有一次，我跟我爱人去了他们医院，正好碰到警察和救助站工作人员送来一个50岁左右的流浪汉，人很邋遢，精神也不太正常。但这个流浪汉在他们医院得到了很好的照顾，医护人员对他很耐心，为他提供了各种帮助。当时我就觉得，宁波真是一座很有温度的城市。”

2019年，张宗凤博士毕业，在“留沪”和“来甬”这两个选择中，她选择了后者。让她最终下定决心的，还是她对于职业前景的预期。“宁波的精神卫生事业有很好的发展空间，民众对精神心理健康也非常重视，不仅有利于临床经验的积累，也有利于科研工作地开展。”她说，对于她而言，宁波这个“舞台”更有潜力，也更适合自己。

2 帮助患者回归正常生活，是最大的成就

张宗凤的博士论文研究的是强迫症，入职宁波大学附属康宁医院后，有了临床工作作依托，她对强迫症的研究也更加深入，更加“接地气”。

“强迫症被很多人称为‘精神癌症’，它不仅治疗周期长，治疗难度也大。而我的课题，就是为了在强迫症的治疗上寻求创新和突破。”张宗凤介绍，目前她对强迫症的研究，主要聚焦于重复经颅磁刺激治疗等物理治疗方法。在医院的大力支持下，她主持的两个项目还分别入选了宁波市自然科学基金项目、浙江省医药卫生科技计划项目。

科研项目的开展，对临床的帮助是肉眼可见的。随着研究的推进，张宗凤发现，她的患者的治疗效果也有了明显提升。不久前，一个20多岁的小伙子就在她的治疗下成功解除苦恼。这位患者曾深受强迫思维困扰，平时总是频繁洗手，出门前要反复检查包里的东西，经常上班因此迟到。

“之前他接受了药物治疗，但没有太大改善，于是我们又结合了深部经颅磁刺激治疗，做了二十多次，效果越来越明显。住院治疗了两个月，他的强迫症状大大缓解，达到临床治愈，出院时非常开心，说自己终于能回归正常生活工作了。”

相比于强迫症，焦虑抑郁所困扰的人群更加

庞大。每次出诊，在认真倾听患者的痛苦后，张宗凤都会用自己国家二级心理咨询师的专业技能为他们排解不良情绪，并告诉他们有任何心结都可以随时找她。

张宗凤表示，帮助患者回归正常生活，是她作为一名精神科医生最大的成就。读研期间，她参与了国家自然科学基金项目、上海市科技计划项目的研究以及强迫症团体认知行为治疗手册的编写，并在上海市精神卫生中心实习了6年，学到了很多临床、科研方面的先进理念和经验。来宁波后，她也把这些理念和经验一起带了过来。“不过，要想做出有影响力的成绩，我觉得自己仍任重道远。”

如今，回忆起来到宁波后的点点滴滴，张宗凤更加确信自己当初的选择是明智的。“宁波市政府给了我们安家费和住房补贴，康宁医院为我们提供了人才房和其他生活保障，在为我们解决后顾之忧的同时也为我们提供了很多展现自己的平台。这些举措让我觉得很温暖，也让我们能够更加安心、专注地在宁波工作。”她说，接下来她将争取外出进修的机会，并在临床和科研上做出更多实实在在的成果，努力做好患者精神世界的“修复师”。

记者 吴正彬 通讯员 孙梦璐 文/摄

为啥不建议 穿瑜伽裤做磁共振？

医生：可能有灼伤风险！

近日，一位国外网友在社交平台上称，检查前接到医生电话，被告知“不要穿某品牌的瑜伽裤，以免出现磁共振灼伤现象，因为材质里有金属”。这引发了很多网友的热议讨论。

都知道做磁共振检查时规矩多，但怎么穿裤子也有讲究？做核磁共振检查时该怎么穿？又有那些注意事项？记者就此采访了宁波市第二医院放射科磁共振组组长夏建笔。

除了可能灼伤，还影响成像

“我们科的工作群前两天也在讨论这个话题，确实很有必要科普。”夏建笔说，现在穿瑜伽裤来做核磁共振的年轻人不是很多，偶尔看到了，同事都会要求他们换上检查时准备的病号服。“除了瑜伽裤，还有紧身衣裤、健美裤，以及现在很流行的速干衣裤，都不建议在做磁共振检查时穿着。”

这其中的原因，得先从磁共振的成像原理开始说起。夏建笔介绍，磁共振检查与X光、CT检查不同，对人体没有电离辐射。它是通过强大的磁场与电磁波，利用人体的氢质子成像来探查人体内部结构和功能。

他打了个比方：“说得通俗易懂点，我们的身体相当于一个水瓶，磁共振检查就是用手摇一摇瓶子里的水，停止摇动后观察瓶子里的水恢复原样的一个过程。”

“银含有独特抗菌特性，被广泛应用于服装、纺织品中。银微粒、银纳米在纺织过程通过嵌入工艺或者涂层技术分布在面料上，使得面料具有吸湿排汗、抗菌除臭的功效。然而，银是导电性的金属，在电磁场作用下，会形成涡流效应，这些热量无法迅速散开，会在皮肤接触面积聚，导致局部温度升高进而引发灼伤。”夏建笔提到，此外，金属会干扰磁共振检查所存在的磁场，此时扫出来的异常影像就是伪影，这些伪影可能导致图像质量下降，甚至混淆病灶，造成误诊或漏诊。

现场要听从医务人员指令

夏建笔在放射科工作10余年，在临床上碰到过或听同行说起过各种五花八门的金属伪影，如速干衣、磁疗内衣裤、暖宝宝、衣物标签、膏药、磁吸眼睫毛等。他说，大多数患者都知道不能带金属进检查室，但有些干扰磁场的因素真的意想不到。比如，有些衣服商标上会有非常小的磁条，这些磁条也会干扰磁共振的成像。

另外，在冬季，有一个现象经常被很多人忽视，“秋冬季穿的毛衣里有部分材质是带有金属丝线的，或者毛衣的商标里有金属丝线，我们也会要求脱掉毛衣，换上病号服检查。”

此外，他提醒爱美人士，做磁共振检查记得要素颜，因为有些化妆品中含有某些金属，它们与电磁场会发生反应，纹眉、纹身的患者需要提前告知医生，部分颜料不仅会影响成像图像质量，而且会在核磁共振检查中加热，存在刺激皮肤甚至灼伤的风险。

在穿着上，夏建笔建议患者做磁共振检查时尽量穿着棉质、宽松的衣服裤子，确保没有金属装饰。“如果自己判断不好，到了现场后告诉放射科工作人员，听从工作人员的专业建议，该换就换，为了安全与成像效果不要嫌麻烦。”

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲