

汇聚青春正能量 助力创建全国文明城市



半山晨曦
BANSHANSUNNY

主办：共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会

地址：杭州市拱墅区半山东路1号中国科学院大学附属肿瘤医院
行政楼511团委办公室

电话：0571-88122427 邮编：310022 邮箱：zlyytw@126.com

半山晨曦
BANSHANSUNNY

SUNNY

2020年3月



总第16期



2020年3月总第16期

主办
共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会
《半山晨曦》编辑指导委员会

主任
于恩彦
成员
程向东 朱真伟 王乃信 邵国良
杜向慧 王晓稼

总编
朱真伟
主编
周菁楠
副主编
周欢欢 丁弋娜

责任编辑
丁琪琦 仲星光

编辑
项丽婷 陈珊珊 王佳敏 陈 珺
吴江帆 贾美琦 章梦霏 王杉珊

摄影
赵 跃
技术支持
李鸽伶 潘柯蓉
地址
杭州市拱墅区半山东路1号中国科学院
大学附属肿瘤医院
行政楼511团委办公室

电话
0571-88122427

邮编
310022

邮箱
zlyytw@126.com

目录

（一）青年行动

- | | |
|-----|------------------------|
| 01. | 志愿者的那抹红是疫情都不能阻挡的“雷锋精神” |
| 04. | 记一堂“特殊时期”的团课 |
| 10. | 志愿者“百人团”，筑起“抗疫防火墙” |
| 13. | 热血抗“疫”，护卫生命 |
| 14. | 小e课堂开课啦！孩子的作业我们帮您管 |

（二）疫情专线

- | | |
|-----|----------------------|
| 16. | 我们的青春战疫 |
| 18. | 疫情当前，挺身而出定是义不容辞 |
| 20. | 库房战“疫” |
| 23. | 这一次，换我们来守护 |
| 26. | 曾经抗击“非典”的勇士，再次狙击新冠肺炎 |

INDEX

（三）科学科普

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 28. | 病毒进入体内的48小时 |
| 30. | 咖啡或茶？ |
| 31. | 倾向性评分匹配——真实世界研究中的均衡利器 |
| 33. | 为什么掰手指会“咔咔”响？经常掰有啥危害？看完更担心了 |

（四）青年文汇

- | | |
|-----|------------------|
| 36. | 甘如意的临时通行证 |
| 39. | 一条“温暖”的血管通路 |
| 41. | 疫情拐点尚未到来，我选择十级孤独 |
| 43. | 等待一场樱花之约 |
| 44. | 疫情之后，我想去乌镇 |
| 48. | 医艺作品 |



卷首语

致敬 我的医护姐妹兄弟

——献给全体抗击新冠疫情的医务工作者们

朱真伟（院党委副书记、纪委书记）

一月十八日 浙江警报拉响医院防控

壹

公元二〇二〇年一月十八
农历廿四 将近年关了
应该在年的尾巴上总结一下
过五天就可以辞旧岁了
脑子 开始张灯结彩
所有细胞开始动员暂停
关注即将团聚的中国新年

行动紧急 不能迟疑
院级防控领导小组 成立
督导防控小组 成立
防控领导小组下设诊治组 专家会诊组
物资保障组 舆情管控组和职工健康管理组
调兵遣将 完成
科科排兵 待命

疫情不期而至
警报突然拉起 震得耳朵嗡嗡作响

院党委传达上级会议精神
武汉隐约的疫情 突然风声鹤唳
医院要做好备战准备
不能出现感染
尤其医务人员 感染确保为零

督导组原先从来没有出现过的
从医三十多年经验丰富的党委书记于恩彦意识到
情况虽然不明
但这绝不会是一场简单的疫情
说不定就是一场硬仗 恶仗
身处全省肿瘤患者最集中的高危地带
他要亲自挂帅
党委领导 检查督阵

贰

医院是肿瘤专科医院
肿瘤患者是生病人群中的重症
重症就是患者个体自身发生了严重疫情
它不具传染性但免疫力弱
微烧或者高烧都会出现
把控不定
如果再遭受新冠病毒感染
那无疑就是健康的雪上加霜
或者就是 生命的引火烧身

生命重于泰山
疫情就是命令
防控但不能停治停诊
如何把握这样的艰难平衡
平衡艰难啊
动态的阵地必须百密不疏
这道艰巨的考题
考验班子的智慧和能力
考验“两为一担当”的落实和虔诚

叁

提早备战 严格防控
细到每一份变化的笑容
每一例勉强的高温疑似
取消春节休假
加强节日安排
只要疫情不结束
备战就不停步
通知如寒风般嗖嗖直刮下去
临床 医技 行政 后勤

他们 她们
重症医学科的全体人员和检验科的19名医生
纷纷在请战书上按下了自己鲜红的螺纹
头颈外科的郭良主任
五十五岁 中共党员
曾经率队援助过非洲马里三个冬春
他说 我插管开喉技术过硬
重症肺炎呼吸困难患者绝对用得上
只有有需要 我愿意第一个报名

得到的回馈
却是春风般的热血回应

我愿意
我申请

这里 让我先插叙一下吧
因为 如果不是医护兄弟姐妹们的勇毅
我也不会把久违的文字变成常长长的诗歌
在这个荒芜春节的键盘上扬鞭出征
是他们 她们义无反顾
牵着我文字的战马共同飞奔
他们 她们

护理部紧急成立护理救助小组不到3小时
62位姐妹就纷纷报名
有需要 就让我们去
近的兄弟医院隔离病房 远的武汉抗疫驰援
尽管驰援的任务还没有到达
他们 她们
凭的是一种职业的直觉
根本不用和家里人商量
任务来了 果敢使命

国有难 必有士
国有疫 必有医
愿驾长车 踏破贺兰山缺
血液里流淌的和平
永远是职业和疾病的战争

肆

这时的你
就是他无助中最坚定的精神支柱啊
也许之前
你们根本就不曾认识过
也许解除观察后
他就忘却了对你的记忆

医者 关注的
从来是身心疾病的本身
赶走病痛唤起了健康
从来都是事了拂身去
何曾思虑过身后的名与利

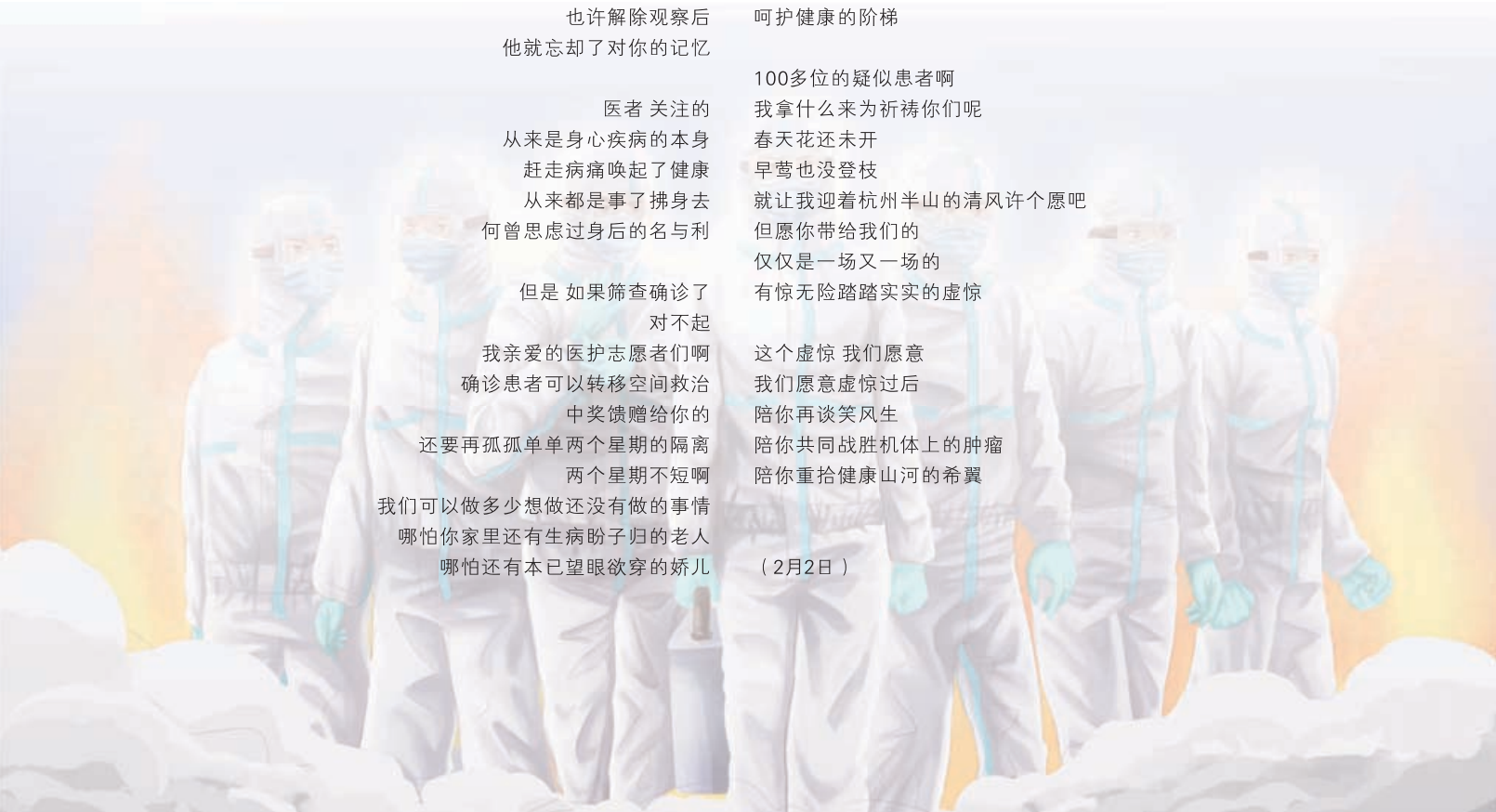
但是 如果筛查确诊了
对不起
我亲爱的医护志愿者们啊
确诊患者可以转移空间救治
中奖馈赠给你的
还要再孤孤单单两个星期的隔离
两个星期不短啊
我们可以做多少想做还没有做的事情
哪怕你家里还有生病盼子归的老人
哪怕还有本已望眼欲穿的娇儿

这种生的别离 必须服从
谁让你 你是医生 你是护士
自从穿上这身洁白的工作服
你注定就是护卫生命的卫士
呵护健康的阶梯

100多位的疑似患者啊
我拿什么来为祈祷你们呢
春天花还未开
早莺也没登枝
就让我迎着杭州半山的风许个愿吧
但愿给你带来的是
仅仅是一场又一场的
有惊无险踏踏实实的虚惊

这个虚惊 我们愿意
我们愿意虚惊过后
陪你再谈笑风生
陪你共同战胜机体上的肿瘤
陪你重拾健康山河的希冀

（2月2日）



01 青年行动

志愿者的那抹红 是疫情都不能阻挡的 “雷锋精神”

——创建全国文明城市，团员青年在行动



周欢欢（胸部放疗科209西病区、团委）

“保持自己历史鲜红的颜色，奉献自己的青春给祖国。”

这个将自己的一生都书写在“全心全意为人民服务”行动上的人，将纯粹的信仰和高尚的品格传承给一代又一代的年轻人，为每一年的3月5日赋予了“对党忠诚、对人无私”的独特使命。而其余的每一天，都有人为着这样的使命，身披红衣、心怀人民，继续着他的志愿和未尽的事业。他，便是雷锋，他们，便是集合微光之力的志愿者！

“守土有方、守土有责”，在当前这场疫情防控阻击战中，国科大肿瘤医院充分调动青年力量，积极参与院内疫情防控，维持就诊现场秩序，并充分利用专业知识结合网络平台提供癌症防治服务，让“雷锋精神”在这场没有硝烟的战斗中仍得以传承，让志愿者的那一抹红衣依旧鲜艳夺目。

门诊志愿两小时， 团青争当“战疫先锋”

为弘扬传承雷锋精神，协力防控疫情，改善医院服务，提升医院形象，助力医院争创全国文明城市，院团委发起“团员青年志愿服务两小时”活动。活动方案刚刚发出，团干部踊跃报名，起到良好的表率作用。同时，团员青年也积极参



与志愿服务，每日报名人员满额，参与就诊现场分流患者、维持秩序、协助就医，认真、热情地为患者提供志愿服务，在一定程度上解决了因疫情原因导致的医院患者就诊程序多、疫情防控难度大等实际问题。

麻醉手术部、核医学科、挂号室青年文明号集体每日分派号手在院内人流较为密集的门诊大厅和一、二楼大厅，为疫情防控和患者就医提供志愿服务。他们在就诊场所指导患者自助查询打印预约单、化验单，为行动不便的患者提供帮助，维持现场秩序。引导就诊患者到相应辅助科室进行检查，指引需住院患者到指定地点办理住院手续。同时积极为患者答疑解惑，让患者了解更多就诊通道。

科普宣教、线上问询， 服务大众沟通零距离

防治科青年文明号开设“科学预防‘肿瘤君’的秘诀”为主题的面向广大群众的防癌科普线上公益直播，用简单生动、通俗易懂的“聊天模式”和听众们讲述癌症预防相关的基础医学知识，为大众普及了“何为三级预防？”、“致癌危险因素”、“肿瘤的心理行为（C型行为特征）”、“我国癌症发病及死亡情况”、

“结直肠癌筛查的必要性”等防癌必备知识，宣传肿瘤防控相关知识，引导群众增强防癌抗癌意识，客观认识和科学理性地对待早癌筛查，养成良好的生活和行为习惯，正确引导民众科学性认识早癌筛查及其重要意义。

215东病区青年文明号7名青年医护人员对35名全喉切除术后肿瘤患者采用微信视频连线咨询和网络线上问诊，利用在线视频、语音通话、图文咨询等方式，在215东病区示教室针对全喉切除气管造瘘患者对于新冠肺炎的特殊防护措施、疫情期间复查注意事项、心理疏导、食管发音练习指导，以及疾病相关知识咨询等，进行了一场跨越空间

的答疑活动。

乳腺外科国家级青年文明号集体自从新冠疫情爆发以来，一直心系患者，通过微信平台、QQ平台、直播平台已陆续开展了10余次线上直播答疑活动。青年医护人员主动担当，在志愿服务中坚守答疑平台，为5000余名乳腺癌患者答疑解惑。同时开展“爱心助农”活动，通过号召购买一位乳腺癌患者家中种植的草莓，为她解决了部分因疫情滞销的难题。

暖心病房，关爱患者， 践行“两为一担当”

213东头颈外科青年文明号集体为病区患者送上花朵，让患



者感受到医院带来的祝福与关爱，充分体现了我院“两为一担当”的办院理念，为构建和谐病房营造了良好的氛围。

放射物理科、206东泌尿外科青年文明号通过录制防疫宣教视频并循环播放、分发防控手册以及实际演示防护注意事项等活动，向患者及家属普及了新冠肺炎防控的注意事项，以协助患者更好的完成治疗。

志愿三服务“药”先行

药剂科青年文明号集体组建“药健康”志愿服务队，通过提供线上线肿瘤、营养、癌痛用药问题咨询服务，门诊、2号楼住院大楼、病区大厅志愿者服务，发放自制宣传册等助力疫情防控服务，“三服务”开展雷锋月活动。

学雷锋战疫情,雷锋精神永流传

重症医学科青年文明号开展了“学习雷锋事迹，弘扬雷锋精神”主题活动，号手们制作了学雷锋手抄报，重温雷锋同志的感人故事，深入了解雷锋精神的内在涵义；激发每一位号手积极向上，忠于职守，发扬“钉子”精神，共同坚守岗位，守住“寂寞”，配合打好这场疫情阻击战。

中央指导组成员、国务院副秘书长丁向阳说：“昨天父母眼中的孩子，今天已然成为了新时代共和国的栋梁，成为了我们国家的骄傲和希望。”

在这场疫情之中，还有许许多多的国科大肿瘤医院团员青年，用一声声“我要上前线”的坚



毅声音、一个个请战书上的红手印、一次次报名疫情防控志愿者的申请，成就了“雷锋精神”的燎原之势。敢于用肩膀承担起责任和使命，也甘于以自己的方式为这场“战疫”守护好“后方堡垒”。

“雷锋精神”、“志愿者行动”，国科大肿瘤医院的团员青年们一直都在坚持！

记一堂“特殊时期”的团课

郑彬（医务科）

在抗击“新冠肺炎”的总攻阶段，医院第七期“青年逐梦论坛”改变了常规的线下学习形式，采用网络直播的形式与青年团员们来了一场“绿色无接触”的约会，300余位青年朋友在线观看。

论坛邀请了浙江省团校党委委员、副校长徐峻蔚，围绕“如何将青春奋斗融入时代主题”与青年们进行经验分享。



院党委副书记、纪委书记朱真伟为本次活动致辞。他指出，疫情当前，当代青年展现了青年力量。疫情防控志愿者队伍、驰援武汉护理后备队中青年是主力，他很欣喜地看到了我院青年心系祖国、心系湖北的决心。同时要求广大青年医务人员要在面临各种挑战时，不仅要做好业务工作，更要不断提升自己专业能力，具备高水平的业务素质和科学知识，才能更好地维护人民群众的健康。

徐峻蔚副校长结合百年青运、青年运动时代主题及青年医务工作者的青春奋斗为大家授课。她以“青春”、“奋斗”、“时代主题”、“融入”等四个关键词为牵引，与在线青年一起回顾了一个个精彩的青春奋斗故事和一幕幕典型的青年运动历史场景，以历史、实践和政治逻辑娓娓讲述，细致分析，令在线青年们在历史与现实的时空变幻中体会深刻，感悟良多。

当前，全国上下正万众一心、众志成城抗击“新冠肺炎”疫情，成千上万的“最美逆行者”深入疫区一线拯救生命于水火，其中风华正茂的青年不在少数，他们自告奋勇、主动请缨，不仅表达了当代青年医务工作者的无私奉献，也彰显了勇于奋斗的时代精神。徐校长与大家一起共同分享了一幅幅感人的青春画面，对当代青年的奉献精神与奋斗精神予以高度的颂扬。在时代青年运动史上，奋斗在抗疫前沿的各战线青年释放出来的情怀、责任和担当无疑又留下了坚实而又深刻的印迹。

论坛互动环节，许多青年意犹未尽，在线向徐校长请教心中疑惑和问题，徐校长耐心并且详细的一一解答。

2020年青年逐梦论坛将分别开设青年大讲堂和文化大讲堂，给青年带来不一样的精神盛宴。

青年感悟



第一团支部

以前我总觉得我们自己这一代人是垮掉的一代。从小生活无忧，按部就班上小学，中学，大学，考研，再进入工作岗位，没有经受太大的波折，似乎风顺水，生活工作波澜不惊。今年这一场突如其来的新冠肺炎疫情，举国震惊。而在抗疫的第一线，许多90后的医护人员扛起了防疫抗疫的大梁。同样，在我们的身边，无论是在医院的工作岗位，还是在志愿者群体活动中，到处都是青年人的身影。这时候，我深刻地意识到：这是我们的时代，需要我们去奉献，去奋斗。青春是奋斗的青春，时代是青年人的时代，青春不息，奋斗不止，我们要紧跟时代的步伐，用我们有限的青春，做“永久的奋斗者”！



第二团支部

徐教授谈到青年应着眼于当下，立足小我，以成就大我，结合时代背景在当前社会实践中实现自我价值。疫情当前，青年是志愿队伍、驰援武汉后备队的主力。我们90后、95后新生代力量，要拿出自己的觉悟，用我们的专业知识与力量捍卫人民群众的健康安全，实现青年价值。



第三团支部

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”这是习近平总书记对广大青年人的一句寄语。

我们是新时代的青年先锋队，我们既要保持勇于挑战的姿态，还要脚踏实地的务实。将青年人的青春活力和创新性进行到底。

作为当代青年人，更要时刻不忘初心，坚定脚步跟党走，作党的坚强后备力量。



第四团支部

疫情当前，医院涌出许多优秀青年，他们纷纷主动报名前往一线援鄂。同时，各行各业也涌现出许多优秀青年，至2月9日，浙江就有7.8万余青年突击队员奋战疫情防控阻击。作为国家的希望，在最青春的年华，我们要努力奋斗，大胆逐梦，奉献自己的一份力量。



第五团支部

“梦想是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和嘲笑；但那又怎样，就算遍体鳞伤，也要活得漂

亮”。当我们哼着熟悉的旋律，走着前人已铺垫好的路时，青春的萌芽就此含苞欲放。但这段青春来之不易，若没有闯荡，何来潇洒与果敢。

在这次“新冠”战役中，作为青年，要勇敢走在时代前面，为实现中国梦增添强大的青春能量。青年唯有不畏艰难，矢志奋斗，青春才会更加厚实，不管遇到什么艰难险阻，都要加倍努力为之奋斗！



第六团支部

不忘初心，牢记使命。当代青年对于国家和社会的发展来说扮演着极为重要的社会角色，担当，面对新形势、新机遇、新挑战，我们青年医者必须清醒的认识到，无论何时何地，我们都要带着一颗救死扶伤的初心，不断强化理论学习。疫情面前，无数青年医者，不计较个人安全，不计较个人得失，前赴后继奔赴战场，守护这次灾难中可贵的生命，这种当代青年医者的精神不断散发折射，激励着更多的人去加入了这场战役，他们都是新时代的楷模，是我们当代青年的学习榜样。



第七团支部

通过此次学习，让我们知道作为当代青年，应该如何使自己充满自信心，去迎接和挑战一切困难。团课的学习注重培养团员的综合素质，这可以使我们成为德才兼备的青年。毛主席曾经说过：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们年轻人朝气蓬勃，好象早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”未来将是知识青年充分发挥创造力和聪明才智的时代，我们应留下报效祖国，报效党和人民的期望，留下“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的无私奉献精神。作为新时代的新青年，我们应不忘初心，牢记使命，坚决打赢这场与病毒的战争。



第八团支部

我们要坚持中国共产党领导，秉承“红船精神”、“垦荒精神”和“浙江精神”，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。在疫情特殊时期，我们90后要担起青春使命，做出青春贡献，为社会、为国家献出自己的一份力！



第九团支部

疫情改变了授课的形式，却改变不了青年团员们火热的爱国、爱团、爱院之心。

援鄂队伍中，我院青年团员们在疫情防控工作中勇挑重担，我们为他们骄傲；未进入援鄂队伍的我们，会坚持从工作之小事做起，坚守工作岗位，守护好我们的医院，做好自身防护，督促患者及家属做好防护，为防疫献出自己的力量。



第十团支部

五四运动以来，一代又一代有志青年为了民族振兴、国家富强、人民幸福矢志奋斗。身处新时代，奋进新征程的我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更有信心、更有能力实现这个目标。青年既拥有广阔发展空间，也肩负光荣使命任务。

我们要加强支部建设，增加团员之间的联系，增强支部团员凝聚力。团员青年首先要树立远大理想，热爱伟大祖国，担当起时代青年的责任，不怕困难，勇于进取。其次就是要立足本职工作，练就过硬本领，更好地服务于患者。困难时候要敢于挺身而出，自2019新型肺炎爆发以来，支部青年积极报名参与驰援武汉后备力量，参与医院志愿服务，吃苦耐劳，不辞辛苦。这就是我们青年该有的样子。



第十一团支部

疫情当前，逆行者们纷纷奔赴前线，我们身披白衣，除了救死扶伤的身份外，还是新时代下青春奋斗的新青年。

朱书记的言语中透露着对我院团青年的关心和赞扬，在疫情这种特殊时期，他对奉献中的团员青年给予高度肯定，让我们觉得很暖心。在倾听讲授过程中，十一团支部书记王慧珍深深感慨：“作为青年中的团干，青春洋溢，热血澎湃，更应该沿着革命先辈奋斗的足迹，赓续光荣传统，传承红色基因。”团员们也受到了鼓舞，更加投入到新时代新青年的奋斗中去！



第十二团支部

青年是整个社会力量中的最积极，最有生气的力量。我们拥有蓬勃的朝气，拥有年轻的身躯，更重要的还拥有广阔发展空间，我们应勇立时代潮头、争做时代先锋，用理论知识武装自己，把奋斗的步伐与新时代的车轮同向同行，把个人成长的“小目标”与国家发展的“大目标”相融相合，在实干中释放青春激情，让青春梦想在时代航程中破浪前行。

然而光有一颗奋斗之心，激情之情是远远不够的。罗马不是一日可以建成的，我们在成长的道路上必定有众多阻挠等着我们，必须披荆斩棘，咬牙前进，毅力顽强地去练就一身钢筋铁骨之躯，才能在这个新时代作出实绩，不负青春。

在这个特殊的疫情期间，作为新时代中国青年，我们首当其冲，有援鄂的，有募捐的，尽己所能，充分展现当代青年的一份责任担当。

青年兴则国家兴，作为新时代奋进者的我们要担起责任，挑起担子，将青春奋斗融入时代主题！



第十三团支部

今天徐老师的讲课让我们受益匪浅，在这堂课中，我深入了解了青年群体与青年运动的历史发展，学习了新时代中国青年运动的主题、方向和使命。作为新时代青年，在当下疫情战役中，要积极发挥自己的力量，做到有所思有所悟有所行，把青春奋斗融入时代主题。同时，在日后的团支部工作中，要努力做到既突出行业特色，又走出行业圈圈。党旗所指，团旗所向，要树立远大理想，担任时代责任，练就过硬本领。



第十四团支部

青年兴则国家兴，青年强则国家强。五四运动以来，一代又一代有志青年为了民族振兴、国家富强、人民幸福矢志奋斗。对五四运动最好的纪念，就是在党的领导下，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，努力使自己成为祖国建设的有用之才、栋梁之材。

“为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗”是中国青年运动的时代主题，坚持这个主题，作为新时代青年的我们更应在先辈的基础上，珍惜难得的人生际遇，积极奋进、团结一致，为同一个目标和梦想共同前进！



第十五团支部

我支部全体团员在平台上观看“第七期青年逐梦论坛-把青春奋斗融入时代主题”直播。

我们通过共青团的历史学习，了解共青团是党的助手和后备军，是党联系青年的桥梁和纽带，是中国共产党领导的先进青年的群众组织。

现在，新型肺炎病毒疫情肆虐，防治形势严峻。我们共青团员应当满怀对祖国和人民的赤子之心，积极投身抗疫攻坚战，为人民战斗，为祖国献身，宣示我们“不惧”“不退”，承担起属于自己作为医务工作者的那份责任，把最美好的青春献给祖国和人民，谱写一曲壮丽的青春之歌。



第十六团支部

回顾近现代，畅谈于未来，教育思想的力量在演讲青运百年的革命精神中慢慢展开，从展望近代青年先辈的功勋卓绩到肯定新时代共青团的成长磨砺，从五四运动历史长河的检验到党团建立、改革开放和伟大复兴的实现，一步步终嘹亮吹响时代的青年文明号。徐校长耐心的答疑、暖心的建议，知识的分享与精神的浇灌，使我们青年团员们受益匪浅，感恩在心。

作为青年医务工作者，坚信我们会铺路架桥，也会成为祖国建设中的一砖一瓦，在共产党和共青团的带领下，青年医者，白色身着、持戟逆行、奋斗青春，终将会迎接充满繁花锦簇和希冀的时代！



第十七团支部

“我把青春献给祖国”，这句话在这次抗击疫情的过程中体现的淋漓尽致，就像徐校长开篇所提到的革命时期的青年仁人志士一样，将自己的青春和热血投入到对祖国，对人民有益的事业中去。

今天，当国家需要的时候，青年人主动站出来献出自己的力量，就像百年前的陈独秀、李大钊一样，在党的领导下，扛起大旗，勇往直前站在抗击疫情的一线，舍小家为大家，有些人推迟了自己的婚礼，有些人含泪挥别幼子，有些人抛家舍业……

时代在变，但精神不变，青春不灭，奋斗不止，当代青年也必将继承先贤的百年志愿，为实现中华民族伟大复兴努力，战胜一切困难，为美好明天奋斗。



第十八团支部

时代是过去式，现在是式，也是将来式，把青年奋斗融入时代主题，就是让我们青年同志铭记历史，立足当下，开创未来。在这次疫情的关键时刻，青年同志齐上阵，坚定信心抗疫情，他们就如徐校长讲的一样，学着先辈的样子勇往直前的中国青年，用实际行动践行不忘初心牢记使命的中国青年，满怀对祖国和人民的赤子之心的中国青年，就像花草种子被风吹在遍地。通过这次讲课我们应该有所思，缅怀革命先烈，追忆光辉岁月；有所悟，感悟人生真谛，体会人生价值；有所行，提高自己的工作能力，更好地服务社会。为新时代的理想信念而奋勇前进！



第十九团支部

本次青年大讲堂是一剂“强心针”，青年团员纷纷表示，学习让大家更加深刻理解奋斗青春的内涵实质，时代使命催促着时代青年要时刻做好充分准备，在需要的地方，去挥洒青春热血，为祖国和人民贡献力量！

志愿者“百人团”，筑起“抗疫防火墙”

 周菁楠（医学工程部、团委）

1月31日下午14点41分，为保障医院防疫工作顺利开展，院党委向医院行政职能科室紧急发布关于组建疫情防控院内志愿者服务队通知。短短20来分钟，医院党、团员、职工积极响应，100名员工迅速集结完成。这里，没有主任职员之分，没有党员群众之分，他们只有一个共同的名字——志愿者。

在这场突如其来的无声战“疫”中，在医院筑起“抗疫防火墙”前，我们的志愿者们以激情和勇气、无私与赤诚，践行着他们心中的那份初心。从天色刚泛白到夜幕降临，总能看到他们坚守的身影，他们就这样守护着医院，穿梭在需要他们的地方！

“怕的不是志愿者招不满，而是报名的人太多！”

“通知发出后，我的微信就开始不断接收到新消息提醒，仅仅几分钟就有数十位职工联系我，表示积极参与，一定随叫随到”，团委书记周菁楠说。

考虑到各部门日常工作的开展，医院建议每个科室报名

人数不超过科室人员的50%，但是许多科室仍然坚持要全员参加，没报上名的职工甚至有些“愤愤不平”，“吵着”一定要加入这个临时志愿者队伍。他们说：“我们不是医护人员，不能冲在第一线，但成为志愿者，

去维护医院秩序、保障一线人员的供给，把好医院的第一道防线，这是我们能做的，而且我们一定会全力以赴，至于科室工作，请相信我们会协调安排好的！”





抢志愿服务任务，还得拼“手速”

“志愿者的任务都是临时派发，非常紧急。让人感动的是，每次在群里发布志愿服务公告，总能在第一时间招募到志愿者，速度之快可以用“秒杀”来形容。”周菁楠说。

没有抢到“单子”的志愿者经常向她抱怨：“下次能不能把工作让给我呀，每次都抢不到！”这声声的“抱怨声”，让我们心里必胜的决心犹如日渐筑起的堡垒，愈加坚固难摧，相信这场疫情，终会在众志成城的坚定信念中，拨开迷雾，重见阳光。

自疫情防控志愿者服务队成立以来，至今共派发任务8次。外联部吴慧英是志愿者中的一员，以她的手速，很幸运抢到了4次志愿者服务工作。她说：“我经常有空就会关注志愿服务群，但还是好几次错过了报名，看到大家都非常积极。有时任务急，饭也来不及吃，

记得一次在大雨中送医疗物资，鞋子都湿透了，但在这特殊时期，每个人都在为这场疫情贡献自己的力量。我是一名党员，虽已不在临床一线，但能参与到这场没有硝烟的战斗中，做一点我所能做得到的事情，我很开心。”

23点的集结号，只要有需要，我随时都在

2月7日晚22点50分，突然接到院长助理、党政综合办主任朱红洲来电，希望紧急招募8名志愿者承担第二天医院全天测温工作。“要是平时一定没问题，可现在已经晚上11点，大家会不会已经休息了，第二天是周末，又恰逢元宵节，志愿者能招得满吗？”周菁楠心里没底，如果没响应，她就准备着一个打电话了。这时电话铃突然响起，原来是ICU王冉冉：“楠姐，我是团支部书记，虽然不是行政职能部门的，要不也帮我报个名加入志愿者队伍？”一个电话结束，再看群里，已经有11位志愿者报名，这离发出公告也只过了6分钟而已。

初春的雨绵绵地包裹了整个天际，仍带着

凛冽的寒气，夹着刮面的风直直地灌进志愿者的衣服中，很多志愿者早饭没来得及吃，水也顾不上喝，拿着额温计为进院车辆人员进行体温测量，叮咛嘱咐的话语也是说了又说。

“大家都很配合我们的工作，会说谢谢，会说你们辛苦了，我们也觉得很温暖，大家一起努力扛过去。”丁弋娜笑笑。

临近傍晚5点，又接到紧急通知，需要两名志愿者工作时间延长至晚上8点，王冉冉和丁弋娜一口答应继续留岗，一站就是8小时，晚上比白天更冷，他们用跺脚运动来取暖，而用于检测的体温计始终护在手掌心里，只有检测时才拿出来用。“这个体温计的工作温度是10℃到40℃，现在天冷就会不准确，只能放在手里捂着。”王冉冉指了指自己手中的温度计。在他们看来，不漏检一辆车一个人，就是他们目前最重要的工作。



物资派送，让“爱”意传递

随着疫情防控工作的深入开展，各种社会捐赠的防控物资、爱心牛奶、爱心苹果送到我院。此时，我们的志愿者服务队承担了医院物资搬运分发的任务，传递着满满的爱心。“医院就像我的家，参加志愿服务就像在家里干家务，很正常的一件事呀。因为需要保持安全距离，每次放下物资我就离开，感觉也没做什么！”罗芸莹话语朴实。领到任务的志愿者们穿梭在医院的各个科室，虽然口罩遮住了他们的脸庞，但遮不住热情的心，在一次

次物资传递中，传递着爱心、传递着希望，面对疫情，全院党员干部和职工万众一心，众志成城，用行动，展现了战胜疫情的决心和信心。

我们的志愿者在这次疫情发生后，每个人所做出的行动，都令人深深感动，每每有任务随叫随到，有的舍小家为大家，有的全科总动员。大家都特别辛苦，我们相信在这来自未来的捷报上，定然也会有志愿者服务队为其所描绘的符号，或轻或重，这便是志愿者精神！



致敬，逆行中的微光！

致敬，志愿者服务队！



热血抗“疫”，护卫生命

——团员青年在行动

项丽婷（护理部）

当前，抗击新型冠状病毒肺炎疫情进入关键时期，部分地区许多医疗卫生机构采血形势空前严峻，血液库存急剧下降，亟需新鲜血液保障以满足临床用血需求。

2020年2月20日，团员青年们响应院党委、团委号召积极参与我院组织的“热血抗疫，护卫生命”职工无偿献血活动。

考虑到疫情防控特殊时期，医院组织的此次献血工作采取分时段进行，需要提前在网络上按时间段分批进行预约报名。前来献血的团员青年们利用工作空隙，戴好口罩，有序地进入到采血车内献血。

疫情当前，无论是逆行的白衣天使，还是坚守岗位的普通工作者，他们每个人都在用自己方式参与抗击疫情，用自己的行动传递温暖和爱。特别是在抗击新冠肺炎进入攻坚克难的关键时期，全国上下正万

众一心、众志成城，我院上下坚守岗位、履职尽责，在以自己力所能及的方式为抗击疫情出力！

让我们再次为参加热血抗“疫”的小伙伴点赞！

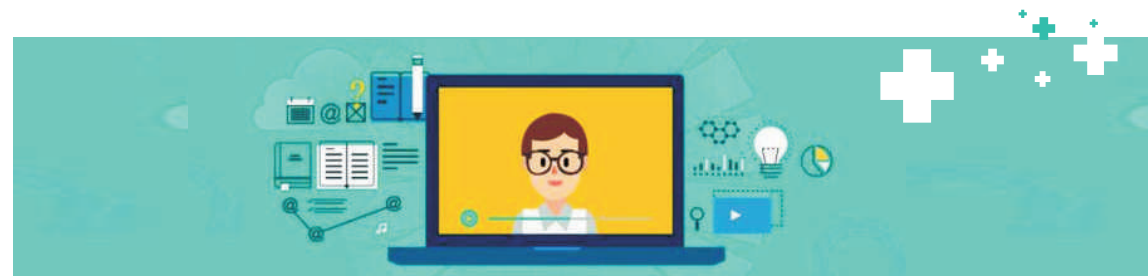


小e课堂开课啦！

孩子的作业我们帮您管

朱逸（纪检监察室）

眼看着朋友圈里日益紧张的气氛，团委书记周菁楠着了急，首先想到是医护人员的孩子无人照管问题。“开学延期，防疫在家的子女功课无人辅导、处于空白，辅导机构推出的线上课程又鱼龙混杂、良莠不齐，这是医护人员真正的后顾之忧啊！”



因此，当杭州医学院团委书记孙金铭在全省卫生健康系统团委书记微信群中发出一条“白衣战士，让小e课堂陪伴您的孩子完成寒假作业”的设想时，周菁楠立即与他们取得了联系。

“‘小医课堂’原本是杭州医学院设立的一个为文科生补习理化知识的互助学习志愿服务项目，主要是线下学习的模式。疫情发生后，我们希望通过线

上课堂的方式，让在校大学生走进医务人员的家庭，为不同年龄层次的孩子提供学业辅导、陪伴学习等志愿服务，将‘小医课堂’升级为‘杭小e课堂’。”周菁楠介绍说。

因为是无偿服务，需要每天固定两小时，连续服务21天，会有多少大学生报名？周菁楠和孙金铭心里都没有底。然而，志愿者招募令一经推出，就得到了大学生的热烈响

应，共150多名学生报名。“最终我们挑选了32名品学兼优的大学生，他们中的许多人都曾获得省政府奖学金。”孙金铭说。

为了确保良好的学习效果，从招募志愿者到挑选“医二代”，从提交备课笔记到设立监督员，两位团委书记都层层筛选、逐一把关，并针对不同年龄层次的学员采用不同的服务形式。从小学三年级到初中三

02 疫情在线

我们的青春

战疫

丁琪琦 (组织人事部、团委)



新型冠状病毒感染肺炎疫情发生以来，院团委深入贯彻落实习近平总书记重要指示、省委省政府省卫生健康委决策部署，把疫情防控工作作为重大政治任务、当前头等大事来抓。在院党委的领导下，团员青年们有序参与防控工作，发扬特别能吃苦，特别能战斗的精神，全力以赴、戮力同心，为夺取防控斗争胜利贡献青春力量。

主动请战，争做“战疫”急先锋

2月1日，院团委向全体团员发出行动令，号召全体团员积极投身疫情防控工作。行动令一经发出，团员青年们、青年文明号号手们闻令而动，主动请缨，积极报名，纷纷递交请战书。经统计，请战团员青年156人次，护理部自发组织驰援武汉护理后备队中，共有268名护士报名，团员青年占比更是在72%以上，最后确定的62名后备队员中，团员青年占

比82.3%。曾经抗击“非典”的青年文明号号长李倩再披战袍，担任隔离病房临时护士长，阻击新冠肺炎，各号手积极参与隔离病房工作！充分展现我院团员青年的责任担当！

“疫情”在线，打赢舆论阻击战

面对严峻形势，院团委迅速行动起来，第一时间学习传达上级部门的文件精神，第一时间动员部署，统一思想和行动，采取一名委员对接三个支部的模式，每日发布疫情防控

最新消息、健康科普等信息，并及时回应团员关切的问题，做好舆论防控工作。我院青年拍摄院党委副书记、纪委书记朱真伟作词谱曲的“战疫”歌——《万众一心》，赞颂各行业抗疫英雄，增强团员青年战胜疫情的决心和信心。团委积极采写刊播“青声说·抗“疫”故事”系列报道15篇，营造众志成城抗击疫情的浓厚氛围。

在特殊时期，我们把青年逐梦论坛活力大讲堂从线下搬到线上。2月19日邀请省团校党

年级，涵盖语文、英语、数学、物理、化学等主要课程，除了完成课本知识外，辅以英文诗、成语故事、古诗“飞花令”等新内容。

目前，第一期、第二期小e课堂已顺利结束，学生和家长的反响都很热烈。“活动结束后，我们将制作一段感恩视频送给每一位老师，让这段特殊时期内的师生情成为大家心底永久的回忆。”



委委员、副校长徐峻蔚以《青年医务工作者如何将青春奋斗融入时代》为题，以钉钉直播的形式授课，有300余名团员青年参与互动，反应热烈。

“抗疫”之路，以志愿者微光之力照亮

1月31日，院党委紧急发布组建医院行政职能科室志愿者的通知，院团委主动承担起组建志愿服务队伍、调配志愿者等工作。截止日前，志愿者服务达372人次，累计志愿服务时间达1018小时。志愿服务通知一发布，团员青年们在第一时间抢名额，在医院各闸口对进入医院人员进行体温测量、发热排查，维护交通秩序、献血为全院疫情防控工作建起了牢固的“防火墙”，同时志愿者们还承担了物资搬运分发的任务，为各个科室提供坚实的后勤保障。

“小医课堂”，为一线医务人员守好大后方

院团委联合工会，充分发挥人才智力优势和广泛联络优势，与杭州医学院团委积极对接，开展“停课不停学，线上小医课堂”系列活动，无偿为“医二代”们辅导课业，开设小学数学、英语，初中数学、英语、科学5门课程，采用一对一结对方式，为不同年龄层次的孩子提供学业辅导、陪伴学习等服务。现已开展两期，共有34对结对辅导，全力以赴做好后方保障，解决后顾之忧。

若有战、召必回、战必胜！疫情不除，行动不止。我们将奏响青年集结号，发出抗疫最强音，全力以赴打赢疫情防控阻击战。

团员青年以一曲《万众一心》，为奋战在抗击新冠肺炎前线的白衣战士们加油。



扫一扫，浏览视频



疫情当前，挺身而出 定是义不容辞

陈珊珊、李婷（手术室）

在这个特殊时期，为能驰援武汉，麻醉手术部的同仁们纷纷主动请缨，踊跃签署抗击疫情“请战书”，主动投入到这场没有硝烟的战斗。在疫情防控工作中当先锋、作表率，为坚决打赢新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控战做出积极贡献。他们完美地诠释了作为医护人员的勇敢与担当、主动与无畏，舍小家、顾大家，不忘学医初心，救死扶伤！

有人说：“越是危险时，医务人员越是冲在最前面。并不是不怕疾病，而是义不容辞，必须迎难而上。”如今我们虽未奔赴前线，但作为医护人员在第一时间返回到了自己的工作岗位上。麻醉手术部青年文明号积极响应院党委号召，踊跃签署请战书，自愿申请投入到战役的前线，发挥我们的护理优势，为国家打赢这场无硝烟的战役贡献自己的力量。

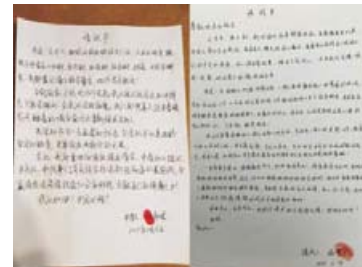
2月14日16:00，接到院领

导的指示，护理部要求组建一支由60名护理人组成的驰援武汉护理后备队。当护理部发起《众志成城，共战疫情——组建驰援武汉后备队》倡议书后，大家纷纷向护士长请战。

“作为一名医护人员，现在正是国家和人民需要我们的时候，请让我上。”

“我还年轻，身体素质好，让我去武汉支援吧。”

一声声铿锵有力的誓言，一句句发自肺腑的请战，面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情这场没有硝烟的战争，他们主动请缨，做“最美逆行者”。我科的陶寿珺、田立俊、张梦屿三名青年同志顺利被选拔进入预备队，随时准备着进入第一线。



“组织需要，随召随到”。新冠肺炎的确诊，必须通过咽拭子标本采集。但仅仅一个张嘴的动作，就会产生大量携带病毒的气溶胶。每一份标本采集，护士都要面临一次极大的感染风险。对采集人员来说是极大的一个挑战和威胁。医院在征集咽拭子标本采集人员时，我们多名同志踊跃报名，经过讨论商议最终派遣了刘晓庆、张杰两位同志加入检测队伍。



“抗击疫情，一战到底”。在疫情发生之时，我院就成立了临时隔离病房，我科蒋其华积极报名，一旦出现新型冠状病毒肺炎疑似患者，蒋老师就要进入隔离病房，进行护理工作。后来由于疫情的缘故，住在丁兰街道的蒋老师需居家办公14天，就在此时，我科的后起之秀90后杨悦同志主动请缨，接替蒋老师的工作。尽管家里人十分担心她，她仍坚定地说道：“自己要去的，作为一名医护人员，必须冲在前面。”

他们将“两为一担当”红色初心化为了白色担当，在疫情防控斗争中昂首挺胸。我想对他们说：你们是好样的！

疫情当前，我们义不容辞。我们要担起青春使命，做出青春贡献。世上本没有超级英雄，不过是凡人有一分光，发一份热，万千萤火才能汇聚成了辽阔星河。抗疫进行时，我们时刻准备着！

库房战“疫”

赵跃（采供部）

早上六点多，天还刚刚蒙蒙，顶着半山的寒风，我骑着小电驴独自穿过山东路，一如往常的无数个上班的早晨一样。

与以往不同的是，我的头盔下还多了层医用口罩，街边路灯上还挂着红灯笼，依稀还能感受到些年味儿。今天是2020年1月31日，正月初七，自抗击新冠肺炎疫情防控攻坚战打响以来，这是我春节假期值班的第三天。

一个右转直上通往医院的大斜坡，停下车，保安的测温枪已靠近了我的额头。

“36.5度，过。”

推开库房的大门，开启了一天的忙碌工作。与往日不同的是，随着疫情的形势越来越严峻，杭城的确诊病例也日益增多，满城人心惶惶。

为保证肿瘤患者的治疗疗程不间断，全院于1月29日便开启了临床工作。在这样的非常

时刻，每天口罩、防护服等防护物资的保障更是刻不容缓。身在采供部的我们，肩上也多了一份供应物资的责任。

“小罗，有车来了，收下货！”

三米高的大货车打开了车门，平常熟悉的送货员从空荡荡的车厢里提出了两箱货物。

“就只有两箱口罩吗？”我还是问出了这句明知道答案的话。

由于疫情的原因，口罩等防护物资早已于几天前就被相关部门管控起来。其他渠道的医用外科口罩更是从原本3毛多的价格涨到了4块多，还供不应求。采供部的我们抱着侥幸的心理，从密密麻麻写着5000多个防护物资厂家的电话本中，一个一个地尝试打过去，有些是关机状态，有些则干脆不接，只有少部分的厂家能联系上，我们尽最大的努力去争取更多的防护物资。

现在，供货商对着我只能无奈地摇摇头，然后跟我解释，各地的医院都在抢口罩，加上部门管控，他们厂家也实在拿不出太多货。

由于是非常时期，各地的部分物流还没有恢复正常，一些防护物资可能出现滞留在快递站的情况，我们只能时刻关注着物流信息，自己去快递站提货，以保障物资能及时到达医院。

刚放完货，一回头，门口已经稀落站了几个穿白大褂的人。

“口罩还有吗？”

“外科口罩现在可以领吗？”

“……”

每一天上百次的询问，也使我的心情变得紧张起来。如何保障全院防护物资的供应，迫在眉睫！

为了能按时给各个科室及时配送口罩，我们需要提前做好准备。根据测算的数量，我

和同事们合作，将每个科室所需的口罩手套点清数量，分门别类地用袋子包装好，并在袋子外贴上标签纸标记好科室，这是与往常不一样的工作流程。

每天将近两个小时的清点、分装，终于忙活完了，小小的办公室地板上堆满了一包包黑袋子。接下来，我们的工人阿姨们将会把这些“战略物资”发放到病区。

非常时期，以往离行政科室很遥远的口罩，如今也要给他们配备。和临床相比，行政的物资普遍量少而杂，于是我们决定提上两提口罩，上门发放，挨家挨户地敲门。我像个小陀螺一样在行政大楼里旋转，发放着口罩。

刚忙完一阵，还没喝上水，就又接到来库房领物资的电话，一路小跑就看到一位护士长正焦急地在库房等待，手中拿着一张需要领用的单子。

终于发完防护物资，已经五点多了，科室的老师很贴心地买来了晚饭，随便扒了几口饭，我又进入了库房。

疫情最严重的时刻赶上了



月末盘库的日子，我在内心告诉自己，即使在这样特殊的情况下，也不能乱了分寸，平时的日常工作仍然要保质保量地完成，保证肿瘤患者的日常需要，保证手术室每天手术的正常开展。

一千多样不同规格种类的

卫生材料，放置在货架上等待被盘点，忙完防护物资发放后真的很累，但是一想到前线的医护人员睡得比我们更少，工作环境比我们更恶劣，风险比我们更高，工作强度比我们更大，我就硬撑着身体，想赶在9点前把自己的那份库存清单清

点完毕。

我一样一样仔细地清点物资，耐心地记录，初来工作半年的我，仍有些生疏。时间一点点过去，表格上未清点的物品也越来越少，当我盘点完最后一盒缝线，表格上的钩终于被打满。

困难时期，虽然我不是站在临床的第一线，但是在团员使命面前，后勤人员也能在这非常时期竭尽全力贡献自己的力量！

春节本是与亲人的相聚时刻，我们采供部的两位部长一直挂念着医院的物资储备及发放问题，一直在院筹商年后医用耗材及普通物资储备问题。其他所有的老师们也主动请缨回杭待命，年初三，部分骨干科员已到院开始筹备工作，年初五，全科到位全面开启战“疫”模式。

我们告别“小家”去守护“大家”。纵然黑云压城，于无声处，我们坚守岗位，共克时艰，筑作千寻壁垒。以无我之态示成城众志，戮力同心彰显爱国之情。要打赢这场防疫攻

坚战，绝不是个人的独角戏，而是气韵沉雄的大合唱！当大家彼此的力量汇聚到一起，便能聚成一束光，冲散目前笼罩在华夏上空的阴云！

黎明的那道光会越过黑暗

打破一切恐惧我能找到答案

哪怕要逆着光就驱散黑暗

丢弃所有的负担不再孤单



这一次，换我们来守护

王佳敏（胸部放疗科209西病区）、王慧珍（腹部放疗科207西病区）

“
2003年，我们雏鸟待哺
2020年，我们羽翼渐丰
如今
我们将用青春的热情
承担起时代的使命
“换我们，来保护你们！”
”



“我们是男护，我们志愿请战一线”

讲述人：王冉冉（重症医学科）

他们是“男丁格尔”，他们大多在重症医学科中承担重症患者护理工作。在“新冠肺炎”爆发后，重症医学科在第一时间向医院递交了请战书。鲜红的指印在请战书上熠熠生辉。

“我的妻子也是一名护士，也想同我一起请战，但她如今怀有身孕，她希望如有奔赴前线的一日，我能将她的那一份赤子之心一同带

去。”重症医学科护士、团干部王冉冉说道。

他们说：“我们当中有党员、也有团员，我们申请加入‘抗疫一线’，想用自己的行动诠释属于医务人员的责任和担当。”

在这场疫情中，随着形势的不断变化，每个人都不愿身处后方，都希望能让青春挥洒在疫情前线，为疫情阻击战贡献力量！

“作为湖北人，我更应该贡献自己的力量。”

讲述人：张英（腹部放疗科207西病区）

老家在湖北的新杭州人——腹部放疗科护士张英，因为“疫情”来势汹汹，无法回家与父母团聚。在听闻医院“抗疫”应急组招成员的消息后，毅然报名。她说：“虽然无法与亲人团聚，但作为一名临床工作者，作为一个湖北人，更应该在这个时候贡献出自己的力量，守护更多患者的生命。”

作为应急人员，无论是否在院，需要被叫到后必须2小时内到岗。被叫到的那天，张英已经在临床科室工作了6小时，正在吃饭时，电话铃声响起了，显示是“抗疫”应急小组短号。

“老师，您好！”

“好的！我现在在医院，马上过来，5分钟内到岗！”



匆匆扒过几口米饭，便即刻更换工作服，立即赶赴临时隔离病房。

疫情虽可怕，但是众志成城，必能战胜！

“穿上白大褂后，焦虑和担心都被这一身战袍吓退”

讲述人：孙钦飞（放射物理室）

年前，放射物理科决定在假期结束前2日，开始为患者正常放疗，以减小春节假期对患者病情的影响。新冠肺炎疫情的持续进展打乱了原定计划。当肿瘤遇上疫情，该如何应对？放射物理科紧急召开微信会议，要求讨论制定安全有效的防控措施，统计患者家庭住址、有无发热症状、有无武汉疫区返回人员接触史等





等，确保患者正常放疗。

这样逐个排查统计,需要花费大量的时间,孙钦飞作为放射物理室的机长,同时又是团干部,他主动请缨接受了这次任务,提前回杭,连续10天坚持在岗位上,从未懈怠。

他说:“医务人员有自己的使命,穿上白大褂后,焦虑和担心都被这一身战袍吓退,我们做好应做的防护,通力合作,才能不辜负患者对我们的信任。”

他们当中还有许多同样热血的青年,在工作之余,积极报名了医院组织的防控志愿者团队。冬日的清晨,天气湿冷,东边的光束还未开启,他们便是在医院的各个管控闸口,协助保卫科对入院人员进行排查管控。

他们说:“作为年轻的团员,党的后备军,始

终要冲在防护疫情的最前线,在自己平凡的岗位上奉献自己的青春和力量,相信我们最终能挺过这场浩劫,赢得这场没有硝烟的战争。”

川流汇聚大海,
再小力量的凝结,
便可捍卫生命之重,
战役过去之时,
定是舵主归来之日,
我们有信心打赢这场疫情防控阻击战!

曾经抗击“非典”的勇士再次狙击新冠肺炎

李倩 (特检护理)

2020年1月20日,当第一例疑似“新冠”患者出现在国科大附属肿瘤医院发热门诊时,经历过2003年“非典”的特检护士长李倩就坐不住了。

勇士再次出征

17年前,她曾经作为抗击“SARS”第二批医疗队的一员,参与到杭州市第六人民医院“非典”隔离病房确诊患者的救治工作,而她护理的就是“非典”重症患者。

“到今天我都还记得,整个医疗队队员站在窗前目送那名我们救治不了的患者时的情景,感觉自己实在是太渺小了……不过可喜的是,最终我们战胜了病毒,挽救了大部分的患者,作为一名医护人员,很骄傲!”

17年后,突如其来的新型冠状病毒肺炎来临时,当护理部还未向全院征集护理应急小组时,她就主动请缨参与疑似患者的护理观察。



接管隔离病区

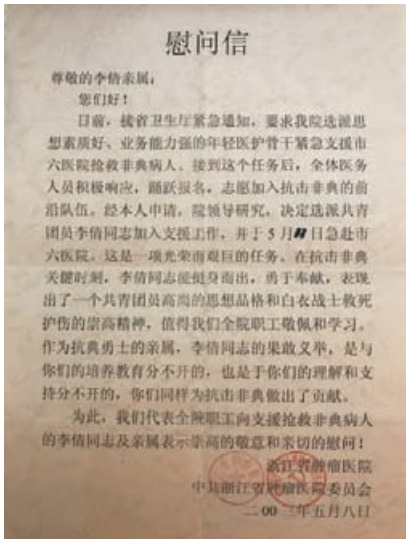
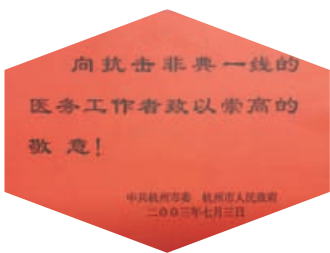
“新冠”疫情每日都在变化，在院防控小组、护理部的领导下，李倩护士长接管902临时隔离病区、组建了13人的护理团队，承担起全院“疑似”患者的收治任务，

就在首例患者刚刚排除“新冠”后，第二例、第三例“疑似”患者接连出现，护理部护理应急小组启动，刚刚完成护士长值班、抢救大出血患者的她，根据护理部排班要求，凌晨12点进入半隔离区、4点进入隔离区，护理两名疑似患者。

隔离区工作结束后，她立即将工作流程进行了梳理，与护理部主任商讨排班计划、防护注意事项、物资准备等事务。2020年2月2日，一例患者两次

核酸检测阴性，排除“新冠”感染，2月3日，另外一例患者两次核酸检测阴性，排除“新冠”感染。

她说：“作为一名共产党员、青年文明号号长，最重要的是是一名医疗战线的工作者，守护生命，是我的职责！”现在，902临时隔离病区仍然随时待命，守护在每一位患者身边！



03 科学科普

病毒进入体内的48小时…

科普中国





咖啡或茶？

 丁雨钦 (乳腺外科104病区)

不少都市人都需要咖啡因，并每天都要喝咖啡或茶以支撑一整天的工作。但无论我们多麼喜爱它们，都要清楚了解当中的营养资讯。让我们来看看哪种饮料更有益你的健康吧。

1. 头脑清醒

咖啡和茶蕴藏天然咖啡因，而温和剂量的咖啡因确实能提高能量水平、集中力和保护心脏健康。不说不知，研究显示浓度和咖啡相同的茶，更能保持头脑清醒。

2. 睡眠质素

但若以相同容量比较，每杯茶的咖啡因含量就会比咖啡低，对人体生理影响亦相对较低。再者，同一茶包我们通常会泡超过一次，吸收的咖啡因还是一茶包份量；如果咖啡饮用者每日饮用多于一杯，咖啡因含量已是以倍计。饮用过多会令体内咖啡因含量过高，导致晚上难以入睡。建议购买咖啡时可考虑低因或无咖啡因咖啡。

3. 卡路里摄取量

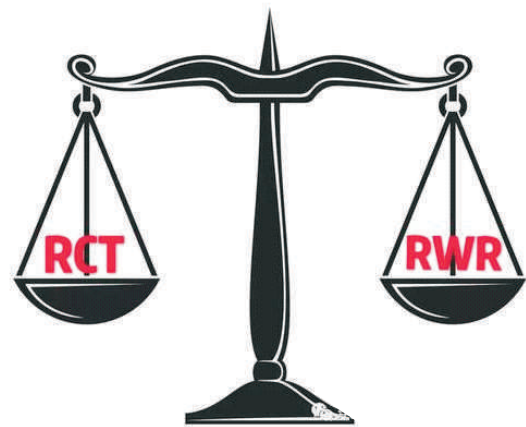
相比茶，由于我们一般会在咖啡中添加奶和糖，变相增加每天的卡路里摄取量。与此同时，由于很多香港人习惯喝不加奶和糖的清茶，便不需要担心因为喝茶而摄取过多外卡路里。当然，奶茶就另作别论了。



倾向性评分匹配 ——真实世界研究中的均衡利器

丁金旺 (头颈外科 212东病区)

随机对照试验 (Randomized Controlled Trial, RCT) 一直以来是国际上公认的评价药物等治疗方法安全性和有效性的金标准。RCT具有严格的入排标准,且随机化分组,能够有效减少混杂因素对疾病结局的影响,因此研究结论较肯定,证据可靠性较高。但RCT也有其局限性:一是由于研究时的超理想条件使得研究结论并不能完全外推于临床实际工作;二是传统RCT难以在某些疾病(如罕见病或急危重症)中实施;三是传统RCT或需高昂的时间成本。而近年来发展起来的真实世界研究 (Real World Research, RWR) 可弥补RCT研究的不足而受到国内外监管部门和临床医生的广泛关注。



从医疗大环境看,医疗大数据的构建给RWR提供了前所未有的便利。各级医疗机构、医保部门、医药监管部门业已积累了大量的医疗数据,各种信息化技术的普及、各类数据库和网络平台的建立,极大地增加了利用高质量数据进行RWR的可能性,因此RWR适应了当前科学发展的方向。从政策层面讲,美国食品药品监督管理局(FDA)早在2016年

7月27日就发布了《采用真实世界证据支持医疗器械的法规决策》草案,该草案表明了FDA对真实世界证据用于医疗器械法规决策中的态度;我国国家药品监督管理局(NMPA)也在2020年1月7日发布第一号文件《真实世界证据支持药物研发与审评的指导原则(试行)》,该文件在认可真实世界证据的同时也对RWR的开展进行了规范,此为一大利好消息。

在不远的将来,真实世界证据将成为药品临床应用、医保制定、决策制定等各方参考的重要依据。

RWR的数据来源于日常所收集到的各种与患者健康状况和诊疗及保健有关的数据,因此RWR接近临床实际,但RWR纳入限制较少、人群异质性较大、自主选择治疗措施等造成潜在偏倚和混杂,这些偏倚和混杂可能限制了真实世界数据在因果关系上的推理和解读,所以RWR必须通过严格的数据收集、系统的处理、正确的统计分析以及多维度的结果解读,才能产生真实世界证据。为了减少潜在的偏倚和混杂,统计上有匹配、分层分析和多变量

分析的方法,其中匹配是RWR中解决该类问题的常用方法。匹配分为事前匹配和事后匹配,前者常在RWR研究设计阶段采用诸如限制入排标准的方法进行匹配,后者着重于数据分析阶段采用特定的统计方法(如分层分析、多因素分析等)予以实现。在匹配的实现过程中,如混杂因素是一个或有限的个数时,常可通过上述方法即可实现;但如果混杂因素很多时,上述方法往往难以发挥作用,此时,倾向性评分匹配 (Propensity-score Matching, PSM) 是一种很有效的应对之法。

PSM是基于倾向性评分 (Propensity-score, PS) 进行匹配的一种统计分析方法。PS指在多个混杂因素条件下,一个观察对象接受某种处理(或暴露)的可能性,可以综合概括所有混杂因素的组间均衡性,PS的取值是从0到1的范围内连续分布的概率值。PSM的基本原理是将多个混杂因素的影响打包成一个综合的倾向评分,然后根据这个评分进行匹配,这种方法可以有效地控制混杂效应,是一种在有较多混杂因素的情况下保证研究组和对照组均衡性和可比性的重要调整方法。PSM利用统计方法降低了混杂因

素的维度($n \rightarrow 1$),减少了自变量的个数,有效克服了分层分析和多因素调整分析中要求自变量不能太多的短板。目前,PSM这一统计方法可以在多种软件上实现,包括SPSS(22.0及以上版本)、R、STATA以及SAS等软件。PSM的操作步骤包括混杂因素的确定、倾向性评分的计算、匹配方法的选择与调整、匹配后检验以及处理效应的评估等过程。因此,近年来,基于倾向性评分匹配的真实世界研究备受中外学者关注,此类学术论文也在全球范围内与日俱增。



为什么掰手指会“咔咔”响？ 经常掰有啥危害？看完更担心了

汪小欢（科普中国）

日常生活中，很多人总喜欢把手指掰得“咔咔”响，尤其是在小学或者初中的时候，总觉得把手指头弄出“咔咔”的响声，是一件很酷的事情，有人说，经常这样做对手指关节不好，也有人说这是一种正常的现象，那么这样做对手指究竟有没有危害呢？掰手指又为什么会发出“咔咔”的声音呢？今天就一一说明白。



为什么掰手指会发出“咔咔”声？

掰手指时产生的“咔咔”声，在医学上被称为“弹响”。

弹响是正常的生理现象，这是因为人体各个关节之间都有个称为“关节腔”的空隙，里面充满着润滑关节的液体，而液体里面还会有一些空气。



当我们掰手指的时候，关节腔内空间会出现突然的改变，导致出现明显的腔隙，这时液体内的气体就会快速向产

生的腔隙中扩散，与液体一道发出清脆的“咔咔”声。

掰手指会对手指关节产生危害吗？

弹响能够刺激关节周围的毛细血管以及末梢神经等，从而加速关节处的血液循环。

所以，偶尔掰掰手指，并



不会导致关节损伤，也不会引发关节炎。

另外，偶尔掰掰手指和关节粗大也无直接关系。关节粗大的本质是关节损伤后的骨质增生，既然偶尔掰手指不会导致关节损伤，那自然也不会导致关节粗大。

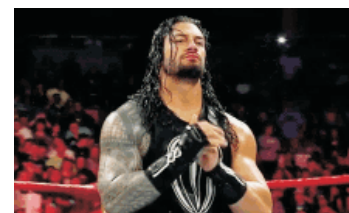
看完上面这些，终于可以放心了。

不过，值得注意的是，虽然偶尔掰手指并不会对关节产生危害，但是弹响在医学上又分为正常性弹响和病理性弹响两种，正常性弹响无需过于担心，但是病理性的弹响就要注意了。

如何区分正常性弹响和病理性弹响？

正常的生理弹响识别：

- 1、只在突然牵拉或屈折时出现；
- 2、同一部位，很少连续出现2个及以上的弹响；
- 3、声音一般比较清脆，不含有混和声响；



- 4、牵拉或屈折时常会有轻微疼痛、不适感，随后即可消失。

如果同时满足上面的4个条件，即为正常的生理性弹响，否则就是病理性的。

这些疾病可能会导致病理性弹响！



膝、肩、髋、踝等处关节最容易出现问題，是最常出现病理性弹响的部位。

- 1、膝关节处：以半月板损伤为多见；
- 2、肩关节处：可由肌肉拉伤所致；
- 3、脚踝处：一般可能是肌腱损伤导致。

经常掰手指有哪些危害？

掰手指是伴随着关节摩擦的，如果短时间过于频繁掰手指，幅度又比较大，就会很容易影响到关节的健康。

1、关节炎

摩擦的急剧增加，会使关节产生慢性炎症，最终有可能发展为关节炎。



2、关节粗大

经常掰手指，会使关节损伤、对韧带和关节囊形成牵拉刺激，最终导致骨质增生以及关节囊和关节滑膜的肥厚。这些最终都会导致关节的粗大。

3、急性损伤

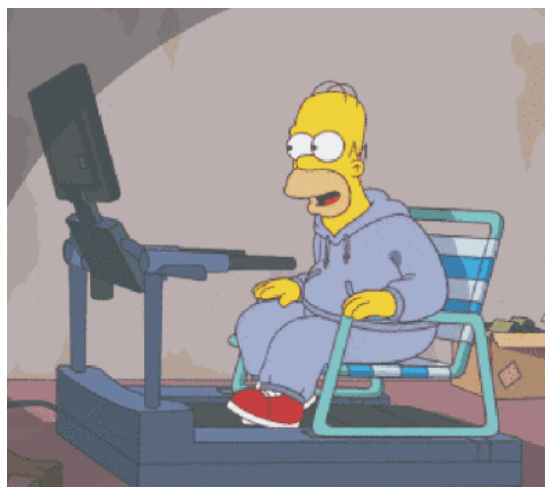
经常掰手指可能会一不小心用力过猛，导致关节周围的韧带产生急性损伤或是肌腱错位等。

如果真的很喜欢掰手指，也要控制，不要上瘾。



平常应如何养护手指？

- 1、减少接触冷水，特别是冬天；
- 2、佩戴手套等护具来保护指关节；
- 3、适当的关节活动，促进



血液循环；

4、适当的锻炼：能够增加关节周围肌肉力量，增加关节稳定性。

讲完了手指响的原因，很多小伙伴又说，为什么有的时候膝盖也会响呢？这又是什么呢？

为什么膝盖会经常响呢？

生活中最常见的弹响就是膝关节的弹响，医学上称为“弹响膝”。

如果能经常听到膝盖弹响，那么说明你可能需要运动了。这是因为弹响膝更容易在

缺乏运动的人身上出现，这些人关节腔内的液体太少导致的。

正常的弹响膝对人体影响很小，但如果能感觉到显著的疼痛，就需要去医院进行检查了。

综上所述

偶尔的掰手指

并不会对关节产生危害

但是一定不要经常掰

避免对关节造成不必要的损伤

04 青年文汇



甘如意的 临时通行证

朱真伟(院党委副书记、纪委书记)

1月31日，23岁的年轻医生甘如意，背上行囊和干粮骑着自行车历经艰苦风雨兼程骑行步行从荆州老家回武汉上班，2月3日达到，历时3夜4天。

要是在平时

我一定认为这个23岁的甘如意是个傻姑娘
一个工作两年了还傻的透顶的95后愣头青

300公里的路程

她不坐火车不坐汽车

从荆州到武汉连路都不曾认识

就断断续续骑个自行车

不让骑了就用脚走

自带干粮冒着寒夜冷雨

羽绒服都全部透湿

她用了3夜4天的时间

跌跌撞撞赶到武汉城内的单位

就是为了顶替

另位一个员工上班

其实这还是在她的假期内

单位也没她归程的通知

她要死要活要赶回去的时间

是2020年春节农历初七

新冠肺炎肆虐

武汉封城

交通管制

海陆空全部停运

县县成堡村村壁垒路路封堵

甘如意的家不在荆州

在荆州之外的公安县

她的家还不是公安县城

是距离县城还有点远的一个乡镇

这个镇距离她老家杨家码头村

还有十多公里路程

甘如意回老家休假后

就传来了武汉封城

甘如意想着武汉市正在满城区的消毒

想着许许多多的居民天天带着口罩

在焦灼排队等待检查

想着科室里只有一个同事在岗位值班

她在家里待不住了

她联系上院长拿到了电子版返岗证明

到村里东解释西说明

然后骑行11公里

先到镇政府开具了乡镇一级通行证明

1月31日甘如意装上干粮 背好行囊

骑着自行车出发去县城

2月1日上午换到了县级临时通行证明后

她小心翼翼折好放进包里

马不卸鞍人不解衣

一个人向着武汉方向 铃声叮当地进军

这个临时的纸质通行证

在央视记者采访时

已经捏得皱皱巴巴 毛糙不平

手写的字迹有些还有水渍泪痕

委委屈屈 模糊不清

应该是路上碰到许多的关口

风吹雨打的检查和问讯

使得它疲倦得不能再坚挺

临时通行证上写着

车牌号：自行车

通行事由：到武汉江夏区金口中心卫生院上班

甘如意持着这张临时通行证

在空旷无人的道路上

能骑的时候就飞一样的风驰电掣

在荆州大桥等不让骑行的地方

就放弃共享单车

背着沉重的行囊 疲惫步行

步行到有单车的地方

再继续跨行

路上 偶尔会碰上几辆车子

但听说往武汉方向

都惊慌或遗憾的摇头

帮不了忙

特殊时期车辆开到哪里都要通行证

没有通行证 寸步难行

何况现在的武汉是惊慌的代名词

听着就让人退避三舍 忍让三分

得不到汽车帮助只有靠自己

能骑一段就少一段路吧

甘如意用手机导航

下雨也在踌躇前行

2月3日早上

好在遇上热心的潜江县管制民警

问明情况还为她买了早饭

他们真的很热心

这个细节 她讲得十分动情

民警帮忙联系了前往汉口的送血液车辆

搭乘了一段顺风路

这是她4天来最轻松的路程

到市区后 她再找单车骑行4个小时

终于兴冲冲的 狼狈不堪的

跨进了金口中心卫生院范湖分院的大门



我如此不厌其烦的写实转述

有点不像在写诗歌叙事的样子

我也是常常停下来扪心自问

如果把甘如意换成我们

我们还能不能做到像她这样

主动创造条件请战

能不能做到像她那样

埋着头咬着牙

一路不悔

勇毅前行

她说 不分昼夜原因只有一个

疫情这么严重 科室同事都58岁了

他已经连续工作十多天

我必须要回来顶一顶

她说的那么风淡云轻

烟消云散

一点都不在意自己

这段落魄狼狈的风雨兼程

这张特殊的临时通行证

长相不好看 甚至有些变形

但是我想郑重地建议

等武汉疫情结束

开设疫情教训纪念馆的时候

别忘了 一定把它摆上

这个 也是战斗和胜利的证明

这不是一段历程的胜利

重要的是它展示了一个响亮的概念

中国医生

手机扫一扫，学习更多诗篇

中新网·梳理天下新闻

致敬 我的医护姐妹兄弟
——献给全体抗击新冠疫情的全体医务工作者们



中新网·梳理天下新闻

致敬 我的医护姐妹兄弟(之四)
——献给抗击新冠疫情的医务工作者们



读诗
|《一个2周岁孩子的鞠躬》《中医啊中医》



致敬 我的医护姐妹兄弟(之八)
——献给全体抗击新冠疫情的全体医务工作者们



浙江新闻

钱塘江 | 诗以抗“疫”鼓斗志
致敬出征武汉的医护人员



一条“温暖”的血管通路

吴怡（中心静脉置管室）



在忙碌的静脉治疗护理中心，来了一位特殊的患者。这位特殊的患者是一个罹患髓母细胞瘤的2周岁零四个月的小

女孩，她在妈妈和奶奶的陪同下来到置管室。

通过与家属交谈后，护士得知小宝宝曾在不久前在胸壁

植入了输液港，由于输液港感染最终取港。但是小女孩的化疗疗程并未结束，此时一条适宜的静脉通路对她后续的治疗来说仍然具有重要的意义。父母去省儿保、市儿保以及北京天坛医院咨询后，都遭到了拒绝，无法为患儿置入PICC。最后他们经由朋友介绍，怀揣着最后的希冀来到了中国科学院大学附属肿瘤医院，希望这边的专家能为患儿建立一条化疗的静脉通路。

护士将患儿带到置管室，欲在B超下先观察一下是否有血管可以置入PICC导管。但是小宝宝一进置管室就嚎啕大哭，根本无法配合平躺，更拒绝脱出衣袖给护士观察。鉴于患儿年龄太小，无法沟通配合，置管室无法行镇静麻醉，且医院导管均是以4Fr直径为主，没有适合小患儿的导管，因此我们和患儿家属进行了谈话，告知了这些风险因素，但是患者家属

要尝试置管的态度坚决。最终静脉治疗护理中心的专家考虑到这一条静脉通路对患儿后续治疗的重要性，我们答应进行尝试。

为此他们紧急调配了直径3Fr的巴德导管，考虑到患儿哭闹严重会妨碍其他患者置管，待到下午全部患者置管结束后，他们才开始对这个特殊的患者进行置管。在小宝宝及其不配合，又没有镇静麻醉的情况下，置管室的专家只能依靠人力按压。有的按手，有的按脚，有的抱住宝宝的身体，宝宝的妈妈抱住宝宝的头部。置管室的专家王慧勤老师一开始

尝试经肘下盲穿进行穿刺，但是穿刺成功后由于患儿静脉扭曲，无法顺利放入导丝，首次尝试失败。再次尝试在B超引导下进行穿刺置管，穿刺成功，由于小儿静脉上行分叉较多，仍然无法顺利置入导丝。时间一分一秒的过去，王老师进行了最后一次尝试，导丝顺利进入血管，导管顺利进入血管，每个人的脸上都露出了欣慰的笑容，小女孩的妈妈也松了一口气。置管结束后，置管经验丰富的王老师举着颤抖的双手透露着她刚才的紧张感，按压的同事，每个人的双手都是颤颤巍巍的，既不敢用力按压，

又怕按压不住，有的甚至蹲在地上完成了整个过程的按压，双脚都已麻木。

在置管室护士的竭力配合及不放弃的精神下，历时一个多小时这条维持生命的血管通路完成了。这不仅仅是一条维持生命的静脉通路，更是一条“温暖”的血管通路。事后小女孩的妈妈透过她的朋友向护士们表达了感激之情。看着小女孩及家属脸上的笑容，这一切都是值得的。



疫情拐点尚未到来， 我选择十级孤独

❏ 刘文珍（医保物价部）

壹

抗疫战一个多月来，见证了太多感人的事迹，流下了太多感动的泪水。

是的，无数医护、军警、基层干部、企事业单位、普通群众选择为我们挡子弹，责任、担当、团结、奉献、英勇、无畏、悲壮、伟大、付出、牺牲等一切美好的词语都已不足以形容此次全民抗疫中涌现出来的种种美好。

所以，此时此刻，我只想说，身为中国人，很幸福，身为中国人，很骄傲。

万幸，经过一个多月的全民奋战，防控工作取得了阶段性成效，疫情蔓延势头得到了初步遏制，全国新增确诊病例数和疑似病例数总体呈下降趋势，治愈出院人数较快增长。

然而，病毒传染性强大，防控无比复杂，因此，中央政治局2月21日研究新冠肺炎疫情防控工作会中明确指出：全国疫情发展拐点尚未到来，湖北省和武汉市防控形势依然严峻复杂。

是的，战疫还将继续一段时间，我们每个人还需要做好自己。

贰

我们医院早在抗疫之初，就有二百多名医护报名驰援武汉了，身为一名医护人员，即使没有去一线，但对一线医护所做出种种的牺牲和所经历的种种艰辛完全能感同身受——他们太不容易了！

我的同学GM，和我说了好几次了：一线抗疫的医护太苦

了，自己在后方无所作为，很内疚。其实，她作为医院的一名中层，在这个非常时期，已经为医院的疫情防控做了很多很多。

相信和GM同学有相同感受的普通人应该还有不少。一些互不相识的网友因抗疫的共同目标走到了同一个志愿组织；一些年轻的大学生放弃假期利用自己所长为抗疫做方方面面的努力；一些段子手编写的抗疫段子鼓舞了无数人的信心；一些朋友后悔当初没有学医，以致感叹如今面对疫情变得手无缚鸡之力……

可以说，疫情面前，14亿中国人民拧成了一股绳，这是一场真正伟大的人民战争。

但是术业有专攻，能力有大小，作为一名在当下这个特殊时期没有用武之地的普通老百姓，按政府的防疫要求做好自己就是对疫情的最大贡献了，该宅家的

继续宅着，该复工的做好必要的防护！千万别因自己的疏忽大意让全国人民千辛万苦得来的抗疫成果前功尽弃，这种痛心的例子已经在全国各地发生多起，千万不能再发生了！

所以，在这个时候，我选择十级孤独。

叁

什么是十级孤独？据说孤独分十个等级，分

级如下图所示哦！

近日因为疾病关系需要马上住院手术。说实在的，医院流动人员复杂，疫情防控压力不是一般的大，就在前几日，我还刚做了本院的流行病学调查志愿工作，各种情况一言难尽。再说，人员流动，无论是对家人还是对疫情防控都是很大的风险。

但手术不算大，风险也不算高，思来想去，最终相信自己应该能照顾好自己，于是说

服家人自己一个人去住院。

感谢杭州市第三人民医院的医生护士，在这疫情的特殊时期，同意我无家属，允许我自己术前签字，当日住院，次日手术，一切都挺顺利。

医院是公共场合，病人做好防护是必不可少的，我住的单人病房，入院以来，全程口罩，连手术期间都戴着不曾摘下。

如今细想，那些痛苦的过程已经过去，身上管子也已拔除。住院期间无意中看到篇文章，说孤独分十个等级，一个人手术是最高等级的十级孤独。忽然莞尔一笑，我一个人手术了，我孤独了吗？完全没有啊，亲友电话微信不断，病房网络电视俱全，医生护士态度和蔼，没事看看文背背诗，感觉过得特别惬意。

当然最关键的一点是，我相信自己没给疫情添乱，我是14亿齐心抗疫国人中的一员。

- 国际孤独等级表 -

第一级	🧐	一个人逛超市
第二级	😐	一个人去餐厅
第三级	☹️	一个人喝咖啡
第四级	😱	一个人看电影
第五级	😨	一个人吃火锅
第六级	😓	一个人去唱K
第七级	😭	一个人去看海
第八级	😲	一个人去游乐园
第九级	😱	一个人搬家
第十级	😨	一个人做手术

刘文珍

等待一场樱花之约

陈翠微（药剂科）

从未感觉你离我那么的近
明明相隔一千多公里
为什么我的耳边却一直听到你的消息

从未感觉你离我那么的远
明明朝发夕至四通八达
我却怎么也回不到你的身边

你，好吗？
在有你的世界我度过了我最难忘的童年，最苦涩的求学之路
我们拥有最刻苦铭心的回忆，最放不下的亲人

可是这段时间
我像着了魔一样一会儿哭一会儿笑
一会儿生气又一会儿喜悦
一会儿忧伤又一会儿感动

恶魔的爪牙伸向你，无辜的百姓猝不及防，生死徘徊，你心急如焚
你拖着疲惫不堪的身体，在空荡荡的大街小巷围起了一座座城墙
每个人都在鼓励你，要坚强，一切都会好起来的

你说不用担心，有无数个张定宇一样的人，正在赶来的路上
逆行的天使锲而不舍，扭转乾坤，你涅槃重生

勇敢的英雄历经苦楚，顽强拼搏，你化险为夷

无数双手为你搭建安全的港湾，千万灯火为你照亮光明的道路
它用“火”焰般高涨的气势迎战，它用春“雷”般响亮的乐章鸣奏
还有我们，时刻整装待发，戮力同心，砥砺前行！

见证过你从低谷走到辉煌
这一次，你也一定可以自信的望着长江天际，用感叹黄鹤一去不复返的豪情
风风火火的打赢这场仗

别忘了，我们的约定，待到樱花盛开时，不见不散！

疫情后，我们去乌镇吧

贾美琦（胃外科、肝胆胰外科208东病区）

疫情的阴霾还笼罩着这个春风拂柳的大地，但是随着“复工”潮的推进，各行各业都已是蓄势待发。虽然不能如往日一般在各种人头攒动的地方撒欢奔跑，但仍需要时刻注意自身防护，请相信，在这场疫情里，我们终会取得全面胜利，终可以带上背包，去我们想去的地方。

疫情过后，我最想去的，便是水乡乌镇，去看看春日里的乌篷船，看看水韵，看看各种江南文化的积淀。

而说到去乌镇面临的最大的一个问题，那便是东栅和西栅之间到底该怎么选择怎么安排。那么我们就来从游玩、吃饭、住宿三个方面分别分析一下乌镇的东栅与西栅，然后再根据分析出的结果来推荐最佳的行程。

一、东栅西栅哪个更好玩？

东西栅相比较而言，两边的各式古建筑、老店铺都很多，但东栅面积更小一些，人文的东西更多一些，而西栅的景观则以人文景观与自然景观的完美结合而见长。东栅更适

合在白天的时候慢慢走慢慢转，顺便买一些纪念品之类的，西栅则是早晚出来游玩都可以，又适合游览散心又适合拍照。建议喜欢人文历史的去东栅，喜欢风景的小清新去西栅，当然如果时间充裕的话，两个都去就再好不过了。

其中西栅景区开放时间：9:00-22:00，门票120元/人。东栅景区开放时间：7:00-17:30/18:00，门票100元/人。如果购买两区联票的话150元/人。

西栅



图：西栅主要景点

从图上可以看出与东栅相比西栅的景点更分散一些，因为西栅景区是由12座小岛组成的，每座小岛上都有一些景点。

西栅夜景：如果去西栅的话就一定不要错过西栅的夜景。当夜幕降临，平静的河面上映出河畔建筑的灯火光芒，灿烂夺目，美的就像画中的风景一样。与白天江南水镇宁静安逸美相比，是另一种美感。西栅中还有适合夜猫子们泡吧的酒吧一条街，是一个休闲放松的好去处。



亦昌冶坊(天下第一锅)：亦昌冶坊初建于明朝，是当时浙江西部第一家冶坊，整个冶坊的立柱全部用石头制成，故而亦昌冶坊也被当地人成为石脚屋。亦昌冶坊天井中的大铁锅是清朝同治年间冶坊创始人沈氏铁匠的后人由12名铁匠花费2个月铸造出来的。



灵水居：灵水居是乌镇最大的一座园林，是明代崇祯年间一名叫做唐龙的进士在这里修建的私家园林。园中的石墙、荷花池、樱花树等等组合在一起充满了江南水乡的园林韵味。茅盾先生的陵园与纪念馆以及著名革命家王会悟、孔另境、沈泽民的纪念馆都在这里。

草木本色染坊：在这里除了可以看到以蓝草为原料制作蓝印花布外，开能看到独特的用植物提取原料的彩烤工艺流程。喜欢布艺的话可以在这里买一些纪念品。

龙形田就在西栅的农耕体验区的附近，因为形状像一条卧龙而得名。这里一年四季会种有不同的作物和花草，很适合拍照散心或者看日出日落。



有心体验农耕生活的不要错过这里。



东栅



图：东栅主要景点

修真观：修真观位于东栅景区最西端的观前街。是北宋年间建成的一座古道观，距今已有一千余年的历史，与苏州玄妙观、濮院翔云观并称为“江南三大道观”。道观前有个很大的石板广场，旧时乌镇人常常在这里迎庙会、看社戏的地方，是旧时乌镇人的娱乐中心。

立志学堂就在茅盾故居旁边。前身是嘉湖地区著名的分水学院，后来分水学院毁于战火后在这里重建，并改名为立志书院，后来在清末维新变法时期顺应潮流改为学堂。是茅盾与其他沈氏子弟们一起读书



的地方。现在立志学堂经过修缮后，已作为茅盾纪念馆对外开放，馆中陈列了很多茅盾用过的旧物、手稿、照片等等。茅盾故居和纪念馆是文学爱好者们必去的地方。



传统作坊区：仁惠桥附近的传统作坊区包括了汇源泰染坊、公生糟坊等老字号手工作坊。在这里可以看一看老手工艺的制作流程，或者买一些纪念品等等。

二、建议行程安排



如果在乌镇停留一天不住宿：如果只在乌镇停留一天而

且想把行程安排的轻松一些的话，建议舍掉东栅，只游西栅。因为虽然东栅开发的更早，但是和西栅相比东栅无论景点的数量、还有质量以及配套的服务都会略微逊色一些。如果愿意把行程安排的紧凑一些的话就买一张联票，先游西栅，在西栅吃过午饭后再去东栅。

如果在乌镇停留一天住在景区外：住在镇外的话建议用一天游完乌镇。因为住在外面的话是不能凭房卡反复进入景区的，如果要把乌镇分两天游览的话，就要分别买东栅和西栅的门票，不能买联票。行程上的建议同样也是舍掉东栅或者先游西栅再游东栅。

如果在乌镇内停留两天住在景区内：如果是停留两天的话，还是建议住在西栅内，因为有景区内的房卡是可以在退房前不限次出入景区的。行程上可以先在西栅的游客服务中心办理好入住、行李寄送还有出入证后从西栅乘坐东西栅之间的免费大巴车到东栅，在东栅逛一天之后在晚上回到西栅看夜景，然后在第二天早上起来游一游西栅。

三、如何到达乌镇

火车/高铁：在桐乡火车站下车，下车后从火车站的公交站乘坐k282路公交车在乌镇车站下车，换乘k353路公交车在乌镇中学站下车就能到达西栅东侧入口附近，或者乘坐k282路在乌镇新站换乘k337路到乌镇老中学站下车。如果是晚上的话，可以乘坐k282路夜班车在禽蛋市场站换乘k353路在乌镇中学站下车。全程大概要两个半小时左右。

长途大巴：从上海、苏州、无锡等周边城市出发也有到达乌镇的专线大巴可以坐。在到达乌镇汽车站后可以乘坐公交车到达东栅或者西栅。乘坐k353路公交车的话，在乌镇中学站下车或者乘坐k337路在乌镇老中学下车可以到达西栅附近。或者可以乘坐k350路或者350路公交车到乌镇东栅下车。晚上的话可以乘坐k231路夜班车公交车在凤仙新村站下车，但是乘坐这路公交车下车后的步行距离比较远。

自驾：能到达乌镇的高速公路有这几条—S11乍嘉高速、S12申嘉湖高速、S13申嘉湖杭高速、G50沪渝高速、G60沪昆高速(沪向走桐乡出口，杭向走屠甸出口)。东栅西栅都有收费

停车场。东栅停车场在乌镇子夜路，面积相对比较小，夜间不许停车。西栅有四个停车场，分别在西栅的东门、南门和北门(北门是出口，东、南门为入口)和乌镇中学员工宿舍西侧。但员工宿舍西侧的停车场只在黄金周期间对外开放。

四、乌镇有哪些美食

东栅面积比较小，可以吃饭的地方也相对少一些，除了在民宿中吃家常菜以外，还可以在餐厅或者小摊上吃。如果想在餐厅吃的话，景区中有一家名叫逢源酒楼的老店，是这里的旅游定点餐厅。

逢源酒楼是一家建于清末民初的水阁饭馆，就在东栅财神湾的西边。这家店主要经营的是传统土菜比如剁椒白水鱼、红烧羊肉、酱肉蒸芋艿、剁椒力鲞、牛百叶蒸螺蛳、逢源定升糕等等。

由于西栅在面积上比东栅大很多，所以西栅会有更多空间来容纳更多美食。除了一些

著名的餐厅之外，乌镇的大部分特色糕点小吃也集中在西栅。比如擅长各式糕点的锦记糕点铺、滋啦啦油煎铺内的小麻子萝卜丝饼店、专做各式粉圆的沈记粉圆店等等。具体位置也都在下图中标注出来了(小麻子萝卜丝饼店附近的小吃铺子比较集中)。

五、乌镇住哪里

东栅的住宿地主要以当地人经营的民宿为主，属于个体经营，并不受景区统一管理，价格也会比西栅更便宜一些。如果提前订房的话，房东可以把人带到景区，可以不买东栅景区的门票，但是东栅内的各个景点都是要验票进入的，也就是说不买门票由房东带到东栅里面的话是参观不了东栅各个景点内部的。

西栅的住宿地包括了各种民宿、行馆、青旅、经济酒店和度假酒店，由于受景区的统一管理所以价格更贵一些，而且有时候会出现不能提前预订

的情况。但是相对来说在景区统一管理下各方面会更有保障。而且有西栅景区内房卡的话可以多次出入西栅景区。

值得注意的是西栅游客中心会提供行李寄存与运送服务，就是游客可以把行李先寄存在游客中心，如果住在西栅的话，游客服务中心会负责把行李送到客房。但是东栅的游客服务中心只提供行李寄存服务。总的来说，住东栅的话会更经济实惠一些，住西栅的话能享受到的服务会更全面一些，看西栅的夜景也会更方便些。

东栅西栅外面也有可住宿的地方，而且价格会比住在景区内便宜。但在乌镇作为著名的旅游区平时游客会很多，如果想要避开客流量高峰拍照或者游玩的话，就要把握好清晨和晚上的时间。可如果住在景区外面的话，是没有办法提前进入景区的，如果住在景区内，是可以随时出门游玩的。



医艺作品



雷神火神
——212东郑卓君儿子戚涵锐



重症医学科汪沁女儿吴卓尔



打赢“新冠”病毒围歼战
——重症医学科胡杭女儿胡欣玥



药剂科莫佳萍女儿莫费羽



逆行者最美
——放射物理科周华娟女儿徐子盈



众志成城
——213东青年文明号集体屠奕儿子屠子充