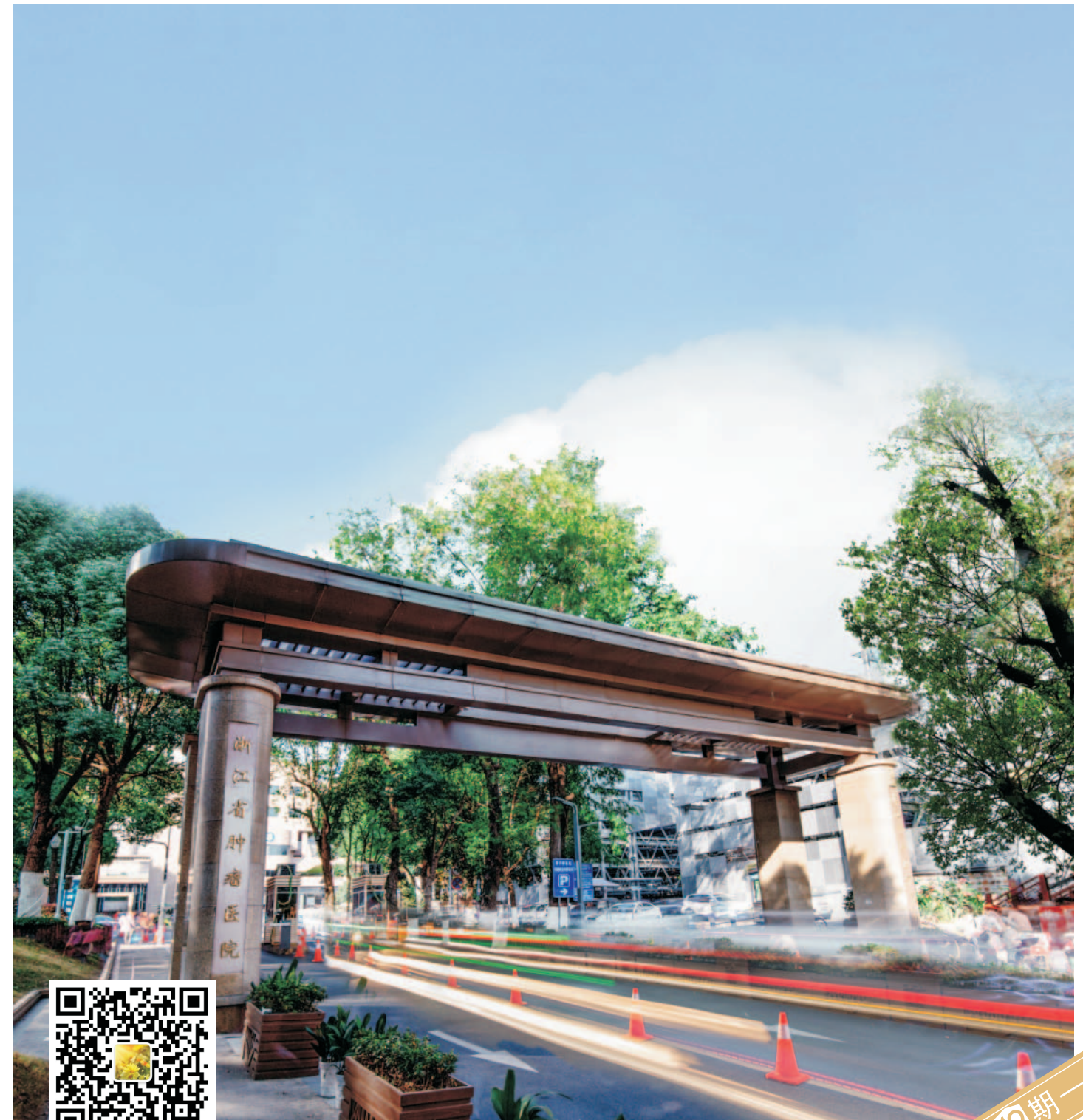




SUNNY

2020年12月





SUNNY

2020年12月



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

主办：共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会

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

——总第19期——



2020年12月总第19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

程向东

成员

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

丁琪琦 仲星光

责任编辑

周欢欢 丁弋娜

编辑

项丽婷 陈珊珊 王佳敏 陈 琚
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

|卷|首|语| 青 年 ， 路 在 脚 下

项丽婷（护理部）



律回春渐 新元肇启。这是2021年的第一天，半山晨曦与你打的第19次照面。

时间之河 川流不息，每一代青年都有自己的机遇和机缘。2020年是英雄的一年，是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年，站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点，每一位中国青年都在自己的位置上奋发，将蓬勃的青春朝气转换为动与能，将旺盛的生命力转换为光与热。

路在脚下，功崇惟志，业广惟勤。这一年，“抗击疫情”成为了时代热词，在新冠肺炎疫情防控的最前沿，一声声“我报名，我参加”的呼声不绝于耳，一封封按满手印的“自愿请战书”激情昂扬，新时代的青年们挺身而出，一个个战斗堡垒巍然矗立，鲜红的旗帜在疫情防控一线高高飘扬。中国青年坚定不移听党话、跟党走，用青年担当筑起“疫”线，用青年脊梁扛起使命，时代的脉搏从未像如今那么强劲，也从没有像如今那么扣人心弦，青春理想，青春活力，青春奋斗，始终是中国精神和中国力量的生命力所在。我们看到，强大中国力量的背后是一个个明眸皓齿、坚毅笃定的中国青年；我们看到，浑厚中国声音的背后是一

个个的敢闯敢试、自信有为的中国青年。

路在脚下，时盛岁新，蓄势待发。晤谈至今，我们欣喜于成绩榜单的荣光，也困惑于新的时代答卷。2021年，广大青年同胞要时时想到国家，处处想到人民，把自己的理想同祖国的前途、把自己的人生同民族的命运、把自己的奋斗同人民的奋斗紧密联系在一起，紧扣统筹推进常态化疫情防控和社会发展中履职尽责、凝心聚力，在奋力融入和推动“大我”的发展中实现“小我”的梦想和价值。丈夫志，当景盛，耻疏闲，让我们乘着新时代的浩荡东风，做起而行之的行动者，做不懈敢为的奋斗者，做勇立潮头的追梦者，一张蓝图绘到底，一代接着一代干，奋力谱写新时代全面展示中国特色社会主义制度优越性“重要窗口”的壮丽篇章！

这是2021年的第一天，半山晨曦与你的第19次照面，清晨的光打在脸上，晨曦里露出温柔暖意！



01 青 · 行动

朝阳似火，微光如炬

——国科大肿瘤医院志愿服务队一直都在！

周菁楠（党政综合办）

国科大肿瘤医院把“党建引领树文明新风，突出公立医院公益性”作为新时代文明实践和精神文明建设的重要抓手，根植志愿服务理念，不断推进志愿者服务精准化、阵地规范化、队伍专业化、项目常态化“四化”发展格局，确保成效最大化，全面提升“改善服务”工作效能。作为浙江省社会工作与志愿服务协会团体会员单位，志愿者团队和个人曾先后荣获第五届中国青年志愿服务项目大赛银奖等3个国家级奖项和浙江省志愿服务工作先进集体等7个省级荣誉。

靶向施策，
推进“服务精准化”

医院自2012年起以患者需求为导向，搭建志愿者组织架构。以爱之光志愿者团队为平台，组建志愿队伍小分队。社会志愿者为主体的小分队开展门诊导诊等服务。医护为主体、康复

患者参与的小分队以病种划分成立无喉有声、友爱之家等10个患者俱乐部，从入院治疗直至院后康复提供全程式、个体化的志愿服务内容，如：治疗阶段，康复志愿者进病房结对陪伴，进行康复经验交流，安抚患者情绪；出院后康复阶段，结对志愿者继续跟踪，提供持续探访等服务；

同时提供心理支持、组织户外徒步等志愿服务，无喉有声志愿小分队是浙江省首家复声志愿服务队，并构建全国首创、全省唯一的全喉切除复声志愿服务体系，友爱之家志愿小分队是浙江省最大的乳腺癌公益之家。党、团员为主体的小分队定期组织“新春送福”、病房音乐会等病房关爱

志愿服务及参与“杭马”、义诊等社会志愿服务。

强化管理，
推进“工作规范化”

优化顶层设计。制定《志愿服务管理制度》并根据志愿者队伍的发展及时修订完善，并将志愿者服务作为党、团员评优评先参考标准。抓好信息管理。建立志愿者和患者信息管理平台，做好志愿者注册、招募等程序，实现服务组织与服务对象“无缝衔接”。加强工作指导。精准指导各小分队规范化建设，培育无喉有声、粉红丝带、药健康等优秀志愿服务项目，推进志愿服务精准化、项目化、专业化开展。健全志愿服务记录、激励等保障制度，每年开展优秀志愿者评选、选树优秀志愿团队和个人宣传。先后挖掘和宣传“无喉有声”、“友爱之家”、“药健康”等多个优秀志愿者项目和方群英等多名优秀志愿个人，通过榜样带动，更多医院党、团员，康复患者，社会志愿者等加入到医院志愿者队伍中，目前志愿者人数逾2000人。多年来，职工在志愿服务中



5 精准服务 确保“成效最大化”

8年来，小分队们在志愿者岗位上坚守，精准帮扶，成效显著。如：无喉有声志愿服务队针对喉癌晚期患者：患者因全喉切除声带无法发声被认定为一级残疾，志愿者们通过6年的坚持不懈，已有458名患者能重新发声。友爱之家志愿者服务队运用专业量表评估帮扶对象：患者对疾病知识的认知率从63%提高到

85%；患者手臂机能恢复率为87.3%；平均抑郁分数从51.1分降低至37.1分，焦虑分数从49.4分下降至38.4分；不断改善患者生活质量，生活质量分数从97.4提升至108.7分。服务模式被多地复制推广：服务队多次应邀前往温州、永康、海宁、义乌、余姚等地分享服务经验，帮助兄弟医院组建志愿服务体系和队伍；服务队主动输出骨干志愿者力量到各地，指导兄弟医院形成志愿服务阵地。经不完

全统计，项目被媒体广泛报道30余次。

微光成炬，未来，国科大肿瘤医院志愿者团队将运用更专业的管理理念和更科学的培训体系建设更庞大的志愿者网络，用志愿行动响应最多跑一次号召，持续改善服务，推动志愿服务成为建设“重要窗口”的亮丽之窗。

团青 新 动 汇

团委(团支部供稿, 马佳怡编辑)

团青行动汇

10月

横向交流 互学共建

浙江省皮肤病医院赴我院交流青年文明号创建工作

10
月

汲取抗疫精神 凝聚发展动能

团青行动汇

10月21日18点，国科大肿瘤医院“无愧新时代最可爱的人”主题党日暨青年逐梦论坛在行政楼518会议室顺利召开。此次论坛是为了认真学习贯彻习近平总书记在抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的重要讲话精神，由院党政综合办公室、组织人事部、团委联合组织开展，各党支部代表和团委委员代表参加了论坛，全院党员和团员同步网络观看。论坛由院党委书记程向东致辞，党委副书记、纪委书记朱真伟主持。



论坛邀请到国家卫生健康委团委副书记、中国疾病预防控制中心团委书记韩璐和我院院长助理、医务部主任朱利明，为党员、团员分享他们驰援湖北疫情防控期间的先进事迹和宝贵的心得体会。

11
月

“致敬，最可爱的人”

——国科大肿瘤医院第十八团支部纪念志愿军抗美援朝70周年观影活动

团青行动汇

“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江。保和平，卫祖国，就是保家乡……”这首《中国人民志愿军战歌》曾回荡在鸭绿江两岸。

为纪念中国人民志愿军入朝作战70周年，弘扬爱国主义精神，进一步激发团员青年的使命感和责任感。11月3日，国科大附属肿瘤医院第十八团支部组织观影《金刚川》，追忆抗美援朝，致敬这些最可爱的人。

11月

“青春5G+共创新未来”主题团日交流活动

——赋能智慧医疗，5G大有作为

11月28日，国科大肿瘤医院团委书记周菁楠带领各团支部委员一行人参与了由杭州移动团委主办的“青春5G+共创新未来”主题团日交流活动，一同参加此次活动的还有杭州亚组委、浙江省人民医院、杭州市中医院的团员青年代表。该活动的宗旨在于鼓励广大青年积极参与业务学习、知识传播、市场推广、模式创新等相关工作，带领广大团员青年全面推进“5G+”计划、努力构建5G领先优势的进程中切实发挥好生力军和突击队作用，努力做到学习走在前、实践走在前、创新走在前、宣传走在前。努力发挥团员青年生力军和突击队作用，为开创高质量发展新局面贡献青春力量。



团青行动汇

12月

记一场团干培训会

——争做有“辨识度”的青年团干

为加强团干部培养管理，巩固意识形态建设，提升整体团建能力素质。12月3日晚，院团委利用钉钉平台，组织召开线上团干部培训会议。院团委书记丁琪琦、团委委员许美佳分别针对团干部自身能力提升

02 青·学习

习近平强调
年轻干部
要提升这七种能力

来源(求是网)

“经风雨、见世面，真刀真枪锤炼能力，以过硬本领展现作为、不辱使命。”



10月10日，2020年秋季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班在中央党校开班。习近平总书记在讲话中提到一条很重要的经验，勉励年轻干部提高七种能力，勇于直面问题，想干事、能干事、干成事，不断解决问题、破解难题。

央视网《联播+》特梳理总书记讲话要点，与您一起学习体会。

党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，其中一条很重要的经验就是坚持问题导向，把解决实际问题作为打开工作局面的突破口，要提高七种能力。

1.提高政治能力

要把握正确政治方向，坚持中国共产党领导和我国社会主义制度。

要不断提高政治敏锐性和政治鉴别力，观察分析形势首先要把握政治因素，特别是要能够透过现象看本质，做到眼睛亮、见事早、行动快。

要自觉加强政治历练，增强政治自制力，始终做政治上的“明白人”、“老实人”。

要注重提高马克思主义理论水平，学深悟透，融会贯通，掌握辩证唯物主义和历史唯物主义，掌握贯穿其中的马克思主义立场观点方法，掌握中国化的马

克思主义，做马克思主义的坚定信仰者、忠实实践者。

2.提高调查研究能力

调查研究要经常化。

要坚持到群众中去、到实践中去，倾听基层干部群众所想所急所盼，了解和掌握真实情况，不能走马观花、蜻蜓点



第一支部

青年团干部应具备的七种能力，是指引青年团干部做好改革发展工作，实现自己价值的指导思想和方法论如何结合自身工作发挥七种能力作用成为应该思考的问题，第一团支部委员围绕该主题进行了深入的分析与讨论：

政治能力：作为第一位的能力，团干部要坚定思想，明确政治站位，将党的先进理论和指导方针作为一切工作出发点，并起到模范带头作用，不断提高从政治上和大局上思考问题、分析问题和解决问题的能力。

调查研究能力、科学决策能力：作为决策和分析的基础，调查研究能力具有十分重要的地位，能够充分体现民主、科学，团支部要在工作中充分开展调查研究，做好服务青年、联系青年工作。

改革攻坚能力、应急处突能力：作为医院行政部门，在医院全面发展新时期，迎来全新机遇也面临巨大挑战，青年要有改革的勇气和决心，在医院发展中发挥中梁砥柱作用。

群众工作能力：要从群众中来到群众中去，与广大青年交心、交友，增强青年凝聚力，在新时代让青年感受到组织的温暖和温度。

抓落实能力：将敢于将问题转化为行动，不拖沓、不懈怠、不推脱，在工作中发挥实干家精神，为医院内涵建设打下坚实基础。

第二支部

窗口建设是一个长期的远景目标，实现远景目标，需要青年的持续发力！要深入践行习近平总书记在浙江工作期间提出的“忠诚、敏锐、活泼、实干”重要要求，在服务大局中用好“四种力量”。一是信仰的力量、二是创造的力量、三是改革的力量，四是团结的力量。要画清晰青年集聚的热力图，要把来去的团员们绑定上智慧团建，凝聚起青春合力；应当发扬信仰的力量，以习近平总书记青年工作思想为指引，要引导青年的家国情怀、信念共鸣，激发青春内生力；应当释放创造的力量，敢于试错，勇于承担，以“问苍茫大地，谁主沉浮”的魄力，走出一条因地制宜、先行开拓的青年工作道路。



第四支部

2020年10月10日，习近平总书记在中央党校中青年干部培训班开班式上发表重要讲话，勉励年轻干部提高七种能力：提高政治能力；提高调查研究能力；提高科学决策能力；提高改革

团干培训感想

形势下发展团员和团员管理工作的重要意义再者要加强发展团员工作指导，保持团员队伍的适度规模和合理结构制定和落实发展团员规划确保发展团员工作规范有序。最后我们要强化团员教育管理，增强团员队伍生机活力，多举行团日活动，让青年感受到团支部的温暖，并吸收他们。

第十一支部

通过本次培训，自己学到了很多知识，使我受益匪浅，将成为我工作生涯中难忘的一段历程。

一、心在哪里，收获就在哪里

样才能把一件事情做好，这次培训给了我正确的答案。首先，得细心，细节是决定成败的关键；其次，得用心，一个不能把心思用到工作上的人，永远做不成大事，一个用力去做工作的人，只能说他还称职。而只有用心去工作的人才能达到优秀，才能备受青睐。其次，得有信心，在工作过程中，遇到困难，积极面对，努力通过各种渠道去解决问题，为成功找方法，只要坚信自己，事情总将会得到解决。

二、把职业当事业

使自己养成良好的工作习惯，对工作充满热情、积极的态度，乐意接受上级安排的工作，高效并有创意地完成工作。单位就是一所学校，提高了你的思想，增进了你的智慧，丰富了你的阅历，也为你更美好的明天铺平了道路。

三、提升个人价值

在这个终身学习的年代，我们不能以忙为借口，必须克服困难，坚持学习，勤于思考，不断充实自己。同时要学以致用，根据客观实际，在认真学习、借鉴的基础上，灵活运用所学知识和积累的经验，敢于进行大胆的改造和创新。使自己以良好的品质、渊博的知识、高超的技术赢得大家的认可。



第十四支部

支部委员应落实三会两课一制的实施，通过网上共青团·智慧团建系统将支部内学习情况进行记录登记，把各项团工作进行系统归类，做好整理。而如何从整体着手，让支部团员进行整个活动的参与进行，是对一个干部重要的考验。一个优秀的团干部，要有整体意识观，能够时刻从大局出发。瞄准问题短板，科学制定目标，积极改革创新。恪守责任担当，做好本职工作，不断总结新经验、发现新问题，提升分析问题解决问题的能力。通过这次团干培训团支委知道的许多不足和需要改进的地方，现在把对这次的心得体会写出来，提醒团干们能够更好的进步，更好的为大家服务。

第十六支部

03 青 · 科普

您要知道的

药品冷藏知识

祝幼娟(药剂科)



关于冷藏区，您理解对了吗？

冷藏药品温度范围:2-8°。

首先需要普及的是并不是所有的冰箱结构都一致，所以冷藏区用上下层来衡量不够准确。其次：冰箱冷冻区≠冷藏区；便于理解与记忆，我们会说：保鲜层，放蔬菜的区域即冷藏区哦。

药师的一句叮嘱，

您好！药品是冷藏药品，需要放冰箱2-8°冷藏；如果回家路程远的话，需要买冰块保温哦……

得到患者的回复是~

冷藏药品，是放冰箱上面一层是吗？

哦！还要冷冻是吗？

我只要拿一支，其它的药品我放你们这可以吗？

我回家很近的，30分钟的路程(ps: 炎炎夏日)，总不需要买冰块吧？

我没有带冰块，那怎么办？哪里可以买冰块啊？



常见冷藏药品的分类:

按给药途径分类

注射剂：如胰岛素、注射用重组人白介素-11(巨和粒)等；

口服药：如双歧杆菌三联活

菌胶囊(培菲康)、酒石酸长春瑞滨软胶囊(诺维本)等；

分：男性可以得33分，36岁可以得35分，肿瘤最大径0.8cm可以得42分，多发癌灶可以得15分，最后得出总分为125分，根据列线图可以得到该病人中央区淋巴结转移的概率是51%。此时，复杂的回归公式转变为直观的可视化图形，临床医生可以方便地根据该列线图计算出每个患者的结局概率。因此，列线图本质上是一种可视化的回归预测模型，使预测模型的结果更具有可读性，方便对患者进行评估。正是由于列线图这种直观便于理解的特点，使它在医学研究和临床实践中也逐渐得到了越来越多的关注和应用。

列线图可以通过R软件实现。其分析流程包括：首先、采用Logistic回归或Cox回归对建模数据的自变量进行筛选，得到所研究结局变量的独立影响因素，构建Logistic回归模型或Cox回归模型。第二、通过R软件包(rms, survival包)将上述回归模型可视化，绘制列线图。第三、计算模型的区分度，用一致性系数(consistency index, C-index)评估模型预测性能，C-index值等于0.5时，表示该模型完全没有预

测能力；C-index值为0.5~0.7时，表示该模型具有较低准确度；C-index值为0.70~0.9时，表示该模型具有较高准确度；C-index值为>0.9时，表示该模型具有高准

确度。第四、采用Bootstrap自抽样等方法进行内部验证，绘制校准曲线，校准曲线是预测风险和真实风险的图像比较，预测风险曲线越接近于标准曲线时，该模型的符合度则越好。



参考文献

- [1] Wang Y, Guan Q, Xiang J. Nomogram for predicting central lymph node metastasis in papillary thyroid microcarcinoma: A retrospective cohort study of 8668 patients[J]. Int J Surg, 2018,55:98-102. doi:10.1016/j.ijssu.2018.05.023

可乐真的可乐吗

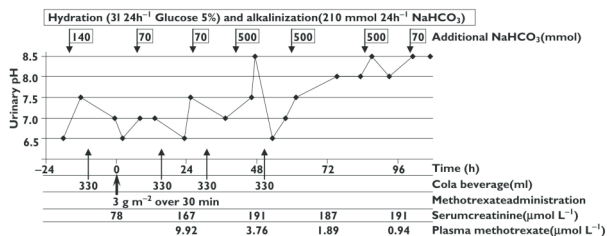
朱俊峰(药剂科)

可乐是日常生活中最常见的一种饮料，但是大家知道么，可乐对药物的作用也可能存在一定的影响。这是因为常规的可乐是酸性的，同时可乐中含有咖啡因，这些都是影响药物作用的潜在因素。



— 3 — 可乐对药物代谢的影响

可乐中的咖啡因由CYP1A2酶代谢，在服药期间大量喝可乐，会竞争CYP1A2酶导致氯氮平、奥氮平、茶碱、佐米曲坦等药物的代谢变缓。



综上所述，可乐在药效学和药动学方面均能对药物的作用产生影响。因此，建议患者在用药期间能谨遵说明书或医嘱，警惕食物对药物产生的影响。

主要参考文献：

- 1.Nomani, Homa, et al. "Drug interactions of cola-containing drinks." Clinical Nutrition 38.6 (2019): 2545-2551.
- 2.van Leeuwen, Roelof WF, et al. "Influence of the acidic beverage cola on the absorption of erlotinib in patients with non-small-cell lung cancer." Journal of Clinical Oncology 34.12 (2016): 1309-1314.
- 3.Santucci, Raoul, Dominique Levêque, and Raoul Herbrecht. "Cola beverage and delayed elimination of methotrexate." British journal of clinical pharmacology 70.5 (2010): 762-764.
- 4.Bauters, Tienne, et al. "Delayed elimination of methotrexate by cola beverages in a pediatric acute lymphoblastic leukemia population." Leukemia & lymphoma 54.5 (2013): 1094-1096.

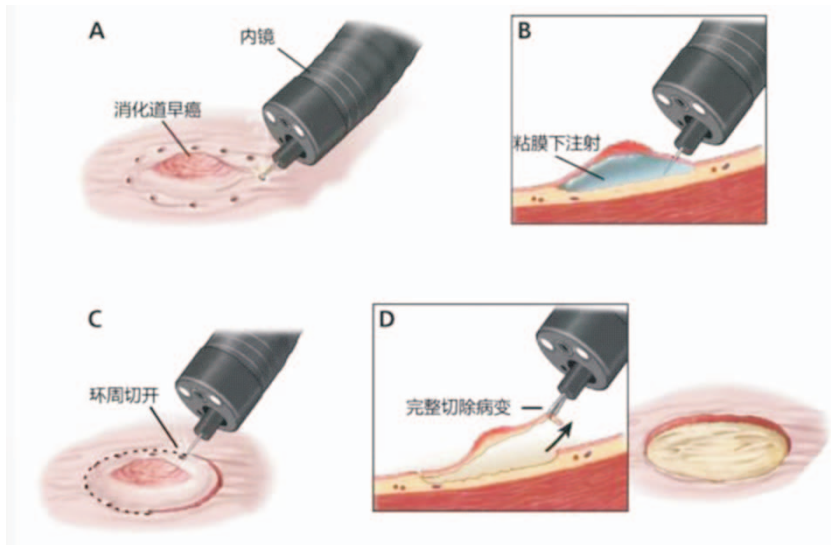


相信对很多朋友来说，“癌”是一种忌讳，是大家非常不愿意讨论的话题。一提到癌，想到的是绝

很难受的，会不会对身体有伤害呢？”胃镜检查技术经过多年的发展，已经非常的成熟，安全性很高。检查过程中，的确会有恶心等不适，但如果医生经验丰富，操作轻柔，可以有效降低不舒服的程度。同时，很多医院已经开展了无痛胃镜检查，麻醉之后睡一觉，醒来胃镜就已经做好了，没有任何的不舒服。也有不少朋友会顾虑：麻醉会不会对脑子不好？请不必担心，无痛胃镜的麻醉方式是静脉麻醉，以镇静为主，深度比较浅，几分钟就能苏醒。除了少数有严重心、肺或其他器官严重疾病的患者不适合进行麻醉之外，其他患者接受无痛胃镜检查，是不会对身体造成危害的。

如果胃镜筛查，发展了早期胃癌怎么办？内镜下微创治疗是治疗早期胃癌和癌前病变的首选方法。胃镜下微创治疗是通过胃镜在病灶下方进行黏膜下注射，然后划开病灶边缘后，剥离病灶，保留正常的胃的组织，具有创伤小、恢复快、生活质量高的优点。

在胃癌早诊早治中，非常重要的一项是规范。早期胃癌内镜下诊疗技术含量很高，各级医院之间



医生技术参差不齐，管理存在差异，内镜诊疗质量存在潜在隐患。中国科学院大学附属肿瘤医院作为国家胃癌早诊早治规范制定的参与单位以及浙江省胃癌筛查的指导单位，积极对省内医院进行技术规范培训与指导。规范的胃镜诊断，要求胃镜检查的完整性、精确性与舒适性。完整性是说，要观察到下咽、食管、胃、十二指肠的每一个细小的位置，不留死角，并且胃内视野要完整清晰，没有粘液覆盖，图片清晰，数量也有要求。而精确性同样重要，要求内镜医师能够发现蛛丝马迹，识别出胃内的早期病灶，并且判断出病灶的性质。舒适性也是我们追求的目标，科

学的操作流程、讲究的操作手法，能够减轻患者的痛苦，同时患者平静的状态也有助于提高诊断的准确性。内镜治疗的规范比较专业，通俗的讲，要严格把握该不该切，该怎么切，切完该怎么办。可以说，胃癌内镜下早诊早治，处处是讲究。

总结一下，胃癌并不可怕，早诊早治效果佳！放下顾虑，不必害怕，选择专业的医疗机构，接受规范的胃镜筛查，防患于未然。在抗击癌症的道路中，医学在不断发展，技术在不断进步，但更重要的，是我们每个人重视体检，对身体定期保养，早诊早治，赢在起跑线上！

04 青 · 悦读

醒来时，才想起问舅舅阿巴自己的妈妈，可妈妈，已经埋葬在被巨石掩埋的磨坊下。没有眼泪，没有声嘶力竭，身为干部的仁钦，还有整个村庄，以及可能的幸存者，甚至是废墟下淹没的苦难亡灵。那些伤，就像地震波浪一样扩展却又须臾掩藏。

阿巴，在云中村住下了，他住下的是一个注定要从世界上消失的村子，一个人返流到一个不知道什么时候就会突然消失的村子里，就知道他已经让自己置身于一个非现实的世界，认真地扮演着自己的角色。

《云中记》，是5.12地震的痛苦记忆，是心灵在废墟的残墙下冗长的祭祀，是云中村藏民对故土的难离，是对葬身在地震中乡亲亡灵的祷告。通过“阿巴”这



个自带光芒、极具担当与勇气的平凡人物，搬迁撤离后又回流古老原始村庄而展开的一场心灵的洗礼。

阿巴的寂静，让我倏然想到了“孤独”这个词。无论是《瓦尔登湖》、《百年孤独》，还是陈果的《好的孤独》，都离不开一个人的孤独。时代与地域的不同，

并没有改变人性的底色是孤独这一现实。史铁生说：人有三种根本的困境，第一，人生来只能注定是自己，人生来注定是活在无数他人中间并且是无法与他人彻底沟通。这意味着孤独。第二，人生来就有欲望，人实现欲望的能力永远赶不上他欲望的能力，这是一个永恒的距离。第三，人生来不想死，可是人生来就是在走向死，这就意味着恐惧。

尼采是孤独的，他在哲学领域创造了不朽的伟绩；朗朗也是孤独的，在他成为“朗朗”之前，饱受了指尖的磨炼和心灵的焦灼；史铁生是孤独的，在与病魔抗争的文字里，是身体和心魂的挣扎……

“史铁生说：人有三重根本的困境，第一，人生来只能注定是自己，人生来注定是活在无数他人中间并且是无法与他人彻底沟通。这意味着孤独。第二，人生来就有欲望，人实现欲望的能力永远赶不上他欲望的能力，这是一个永恒的距离。第三，人生来不想死，可是人生来就是在走向死，这就意味着恐惧。”

史为镜，知兴替

刘长初 (213东)

2018年习近平同志就改革开放40周年发表重要讲话，总书记提到“40年来，我们始终坚持中国特色社会主义政治发展道路，不断深化政治体制改革。”

弥赛亚情节。过去的历史使得第三罗马成了欧洲大陆上最为专制的政权：视整个国家为私产的君王，掌握大量土地无视底层人民的贵族，圣香氤氲环绕却败絮其中的教士，无时无刻不存在的官僚主义，为了生活苦苦挣扎却又缺少教育的普通公民。那些不了解情况的人，无法体会在像俄罗斯这样一个国家进行自由化改革会有多么的困难。亚历山大的手段不可谓不先进，但是鉴于他本人及家族就是旧俄国体系的最大既得利益者，当在某一时刻践行了自由，再下一时刻他又会变得十分保守与反动。改革的从始至终也没能让人民了解改革的必要性，更加谈不上去发动群众。终于，俄国轰轰烈烈的改革随着亚历山大本人遇刺而终结，此次改革未解决的问题也会一直伴随着积重难返的罗曼诺夫王朝，直至



“唯有以全体国民幸福为宗旨，摈除小团体的私心，深入群众，发动群众，同时走可持续经济发展的和平崛起之路，才能使我们的伟大祖国成为一个老有所终、壮有所用、幼有所养的大同盛世。”



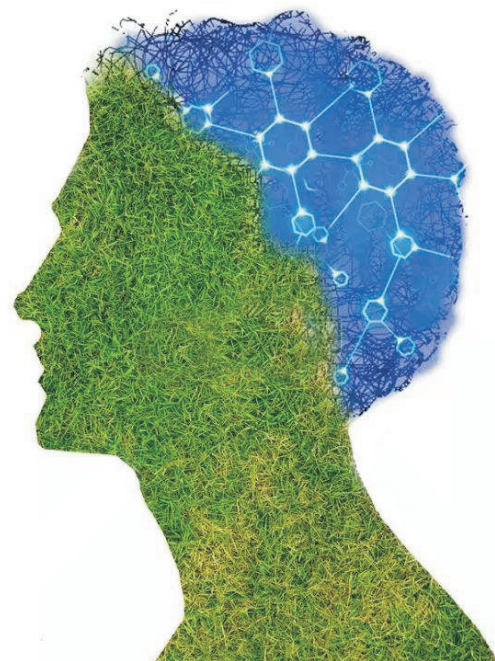
将末代沙皇尼古拉二世全家送向革命者的枪口。

1787年，这个新生的美国在人类历史上第一次把天赋人权写入了宪法。卢梭从坟墓中点燃的火炬，漂洋过海来到遥远的新大陆开花结果。然而，建国先贤们却默许在自由的国土上合法的存在奴隶制，只要这个丑陋的枷锁存在一日，对人人生而平等便是一种莫大的讥讽。60余年

后，时代召唤了亚伯拉罕·林肯，他成功的把一种道德运动，改变成了影响美国命运的政治革命，无论白人还是有色人种都团聚在同一面大旗下，以大毅力、大觉悟、大智慧弥补了宪法上最大的漏洞，使依旧年轻的美国免于分裂。废奴运动同时解放了大量的剩余劳动力，又适逢第二次工业革命在美德两国蓬勃开展，完整了政治改革的美利坚也在经

济上实现了腾飞。

夫以铜为镜可以正衣冠，以史为镜可以知兴替。通过这段波澜壮阔的历史，我们不难得出以下结论：唯有以全体国民幸福为宗旨，摈除小团体的私心，深入群众，发动群众，同时走可持续经济发展的和平崛起之路，才能使我们的伟大祖国成为一个老有所终、壮有所用、幼有所养的大同盛世。

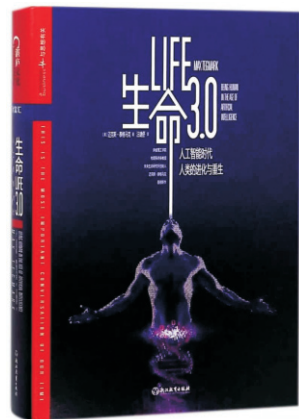


人工智能时代， 人类的进化与重生

一读《生命3.0》笔记

仲星光(放射科)

最近几年关于人工智能的著作有很多，比如《机器之心》《超级智能》《玻璃笼子》，等，这些书各有各的道理，但放在一起，态度差别特别大，相比之下，这本《生命3.0》就相对中立。作者泰格马克将关于人工智能思考的四个主要派别做了系统化的加工，同时又融入了自己的研究成果，提出了“生命3.0”这个新概念。



什么叫生命3.0呢？首先，作者把生命的组成为软件和硬件，一切实体的，像器官、肢体、毛发之类，都属于硬件；一切意识、智力、感觉之类的非实体，都属于软件。生命1.0，指的是硬件和软件都靠进化获得，

且只能靠进化来获得的生命体。生命2.0，指的是硬件靠进化，而软件是可以自己设计生命体。比如人类，我们的身体是进化来的，但是软件可以自己设计，比如通过学习获取知识、用社交来增进情感、靠训练来增强意志等等。生命3.0，指的是硬件和软件都可以自己设计，也就是在人类所有能力的基础上再增加一个，随意改造设计自己身体的能力。换句话说，生命3.0完全是自己命运的主人，彻底脱离了进化的束缚。像电影《黑客帝国》里的母体、《终结者》里的天网、《变形金刚》里的汽车人和霸天虎、《复仇者联盟》里的奥创，

都属于生命3.0。

我们总有一点好奇心，想知道未来究竟会怎样？生命3.0会在什么时间被创造出来？该赋予它们什么样的目标？会对人类社会产生哪些影响？

首先，生命3.0会在哪一年被创造出来？读完这本《生命3.0》之后你会发现，这个问题本身就打偏了。我们最应该知道的，不是生命3.0哪年会出现，而是它会以什么样的姿势出现。这个姿势，不是缓缓走来，而是破门而入。

早在1965年，英国数学家欧文·古德就提出了“智能爆炸理论”。他大概的意思是，假如存