



# SUNNY

2019年3月



主 办： 共青团浙江省肿瘤医院委员会

地址： 杭州市拱墅区半山东路1号浙江省肿瘤医院11号楼4楼团委办公室

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



微信扫一扫  
关注公众号



2019年3月总第12期

**主 办**  
共青团浙江省肿瘤医院委员会  
**《半山晨曦》编辑指导委员会**

**主 任**  
于恩彦

**成 员**  
陈 明 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

**责任编辑**  
丁琪琦 仲星光

**编 辑**  
丁弋娜 项丽婷 陈珊珊 王佳敏  
陈璐 吴江帆 贾美琦 章梦霏 王杉珊

**摄 影**  
赵 跃

**地 址**  
杭州市拱墅区半山东路1号浙江省肿瘤医院11号楼4楼团委办公室

**电 话**  
0571-88122427

**邮 编**  
310022

**邮 箱**  
zlyytw@126.com

## 目录

### (一) 春诵夏弦，团学正当时

- 01. 青年团员梦想墙
- 04. “强基层、创活力”加强团的基层建设
- 07. 从精神文明说开去

### (二) 春绘半山，服务展新貌

- 09. 爱之光带你“回头看”——三月“学雷锋”活动剪影
- 11. 逐梦新时代，青春砥砺前行
- 14. 仁爱 志愿行，奉献新时代

### (三) 春毓锦习，研普新征程

- 16. 乳腺钼靶检查知多少？
- 18. 抽血化验真会影响人体健康吗？

# INDEX

- 20. 警惕！也许这不是一场普通的感冒！
- 22. 切记！益生菌不能乱吃，真正的功效主要是这两个

### (四) 春暖杏林，温情暖心间

- 25. 抗癌人的“春节时光”：阴晴圆缺皆人生
- 27. 抗癌之路，化身送“福”人
- 29. 病区里的火锅，别有一番滋味
- 30. 我的援非之行

### (五) 春勉不倦，成长伴我行

- 32. 忆汝流年，唤吾逐梦
- 34. P经战纪—Dina酱的PPT制作小技巧系列小课堂
- 37. 如何做一个有温度的沟通者

# 卷首语

## 坚守思想高地，争做有为青年



“红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋……”遥想当年，戊戌之败，举国萎靡，梁启超先生一篇激昂斗志的《少年中国说》，激励着一代代青年人为美好未来奋发进取。在如火如荼建设国内一流、具有国际影响力的肿瘤中心事业的当下，我院亦有如朝气蓬勃的青年。

党的十八大以来，我院坚决贯彻落实中央的方针，把宣传思想工作摆在全局工作的重要位置，青年作为我院明天的脊梁，应不断增强脚力、眼力、脑力、笔力，在宣传思想工作中发挥大作用，展现大作为。

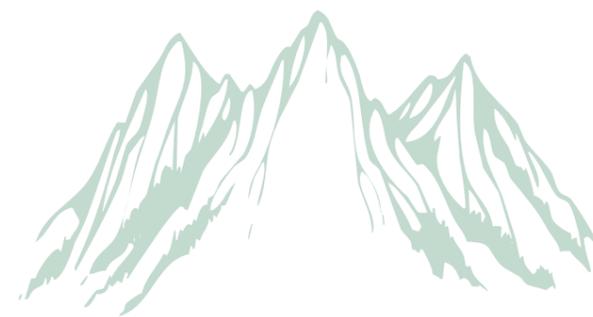
《半山晨曦》作为我院共青团主要刊物，是输出我院理念的重要思想舆论阵地之一，必须始终以新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导，旗帜鲜明坚持党管宣传、党管意识形态，牢牢把握我院党委的各项决策部署和正确的舆论导向，牢记新形势下我院宣传思想工作的使命任务，引导我院青年唱响主旋律，壮大正能量，把团员青年乃至全院职工的士气鼓舞起来、精神振奋起来，

朝着医院党委确定的目标团结一心向前进。

《半山晨曦》的供稿者都是青年，青年在作文章时首先要注意与时俱进，要及时了解医院党委的最新方针，及时了解医院最新发展情况，及时了解社会的纷繁变化。思想陈旧，作出来的文章就会失去时代意义、现实意义、指导意义；思想滞后，行动就会滞后，就不能高效地凝聚全院青年的力量朝着医院最新的目标砥砺前行。我院青年一定要不断掌握新知识、熟悉新领域、开拓新视野，增强新本领，写新文章、展新思想，并把思想力量及时转化为实践力量，怀着自我革新的担当精神，把握当下改革目的，紧跟时代改革步伐，在医院与个人思想的与时俱进中不断激发文化创新活力。

我院青年在作文章时还应注意要接地气。有些青年作文流于形式、言之空洞，这样的文章就失去了血肉和灵魂。青年宣传思想干部应深入我院一线，扎根实际，勤于观察、敏于思考，深入挖掘我院的先进典型，学习他们披星戴月的勤勉、心系患者的精诚、广学广授的风范。坚持学习与宣传共进，在关键处、要害处下功夫，在文章质量和水平上下功夫，讲好浙肿医故事、传播好浙肿医声音，阐释好我院道路与特色，向全国乃至全世界展现一个真实、立体、全面的浙肿医。

习总书记说过，文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信，是更基本、更深沉、更持久的力量。我院要着力打造一支专注于提高新闻舆论传播力、引导力、影响力、公信力，把“两为一担当”的发展理念作为自身创作导向，具有强烈文化自信的青年宣传干部队伍。要创建浙肿医青年宣传思想品牌，不断提升我院的文化软实力和社会影响力，以高质量文化供给不断促进我院思想上的团结统一，为我院建设成为国内领先、国际一流的癌症中心提供源源不断的思想动力！





01 \* 春诵夏弦，团学正当时

# 青年团员梦想墙



汪艳杰 医务科

我们要立足工作岗位，不驰于空想、不骛于虚声，立志成为有理想、有本领、有担当、有作为的新青年！”



李坚 ICU/急诊室

好好工作，因为热爱工作就是热爱生活！让我们一起加油奋斗！



陈珊珊 手术室

人的一生只有一次青春，让自己的生活精彩起来，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩！



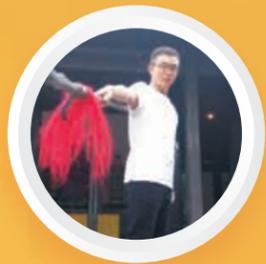
王慧珍 207西病区

2019年，希望在团委新岗位上能胜任工作，工作中能顺利晋升职称，发表论文；生活上能与先生携手并进，一起快乐幸福地走下去。



何青锋 放射科

我想用努力和汗水打造一段更多姿多彩的青春旅程，用平凡的身躯在平凡的岗位完成不平凡青年理想。



刘凯 213东病区

在岗位上能有更多的进步，逐步实现我当初从象牙塔出来的愿望。希望以后能不忘初心，砥砺前行。



晋晶 组织人事科

过去，在团委组织的各类活动中结交了很多志同道合、有趣有才的小伙伴，在他们身上学习到了很多。未来的日子，希望自己能够不忘初心，不断成长，为医院建设出力。



杨建伟 总务科

青年是时代的浪潮，理想是青年的风帆，希望踏上理想的浪潮，乘风破浪。



邓春燕 106病区

希望通过自己的行动让患者感受到温暖，坚定自身信念，共同与病痛作斗争。



张小翠 108病区

不知不觉已经工作了快六年了，在过去的这段时间里成长了很多，从最初的懵懂无知到现在的渐渐熟络，感恩生活、工作中遇到的每一个人，希望2019会更好！



柳根 放射物理室

希望新的一年，我能坚持自己的爱好，出更好的作品，能努力健身到最初来医院的身材，能保持认真的工作态度，拿到专业考证、能来一次说走就走的旅行，在团组织的活动开展中能积极参与，认识交往到更多的新团员们！



章梦霏 110病区

在以后的日子里，希望自己仍旧能在临床工作中兢兢业业，认真负责的对待每一位病人。年年如是，“长路将爱奉献给远方，白云将爱奉献给草场；星光将爱奉献给长夜，我们将爱奉献给病人。”





王丹丹 党政综合办公室

我希望自己在工作中能让人觉得更靠谱，也能有闲暇时间来一次背上行囊说走就走的旅行，能与好友经常碰面，能与家人经常团聚，能坚持每天锻炼。



项丽婷 护理部

2019年，希望自己能够更加自律，提高自己的科研水平和英语水平，接触更多有趣的领域，继续为自己的小目标努力！



郑彬 医务科

一次次参与活动，一点点积累成长，在进步、团结的集体中提高自己，更是为了建设医院更好的未来贡献自己的力量，因为我们都是追梦人，路在脚下，2019年让我们踏歌而行！



刘旭 手术室

希望能成为当初自己想成为的样子，力排众难，坚持到底。



王杉珊 207东病区

希望每一个人，都能带着希望的微笑，一路芬芳，不忘初心。



胡哲弘 门诊办

一年多的工作经历让我的思想更加成熟，也愈发明确了自己的工作定位，身为浙肿医的一员，我必将努力提升自己的文化修养与职业素养，用耐心与责任心为患者健康护航，用热情与激情为医院的建设添砖加瓦！

# “强基层、创活力”加强团的基层建设 ——共青团十八届二中全会学习

来源：中国青年报

## 导读

共青团十八届二中全会日前在北京召开。会议强调深入学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想激发自我奋斗精神。大抓团的基层建设，会议提出力争到2022年建团100周年时团的基层薄弱状况基本扭转。为此，此次共青团工作的主战场在基层，全团要以刻不容缓的决心、勇于革新的担当和持之以恒的韧劲，大力推进团的基层建设，着力提升团的组织力，把共青团建设得更加充满活力、更加坚强有力。

此次会议坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神，深刻领会习近平总书记关于青年工作的重要思想，传达学习中央书记处重要指示精神，总结团十八大以来工作情况，部署2019年共青团工作，对加强团的基层建设进行专题研究和全面部署，推动共青团改革再出发。团中央书记处向全会书面报告了团十八大以来的工作情况，团中央书记处第一书记贺军科作了关于加强团的基层建设的主题讲话，团中央书记处常务书记汪鸿雁作了总结讲话。会议审议通过了《关于加强新时代团的基层建设着力

提升团的组织力的意见》、《共青团十八届中央委员会关于设置专门委员会的决议》、《共青团2019年工作点》。

会议指出，2019年是新中国成立70周年，是全面建成小康社会关键之年。做好今年共青团工作，要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持稳中求进工作总基调，切实保持和增强政治性、先进性、群众性，继续坚持高举伟大旗帜、聚焦主责主业、深化改革攻坚、全面从严治党，认真履行引领凝聚青年、组织动员青年、联系服务青年的职责使命，以良好工作业绩迎接新中国成立70周年。

会议强调，共青团工作的主战场在基层。长期以来，在党的坚强领导下，共青团在加强基层建设方面采取了许多创新举措，取得了一定工作成效。但是，基层组织有效覆盖不足、团员先进性不强、团干部能力状态有待提升、团的运行机制不畅、团的纪律松弛等问题，还比较普遍地存在。全团必须紧紧围绕当好党的助手和后备军这一重要政治定位，清醒认识基层薄弱的现状，切实激发自我奋斗精神，以刻不容缓的决心、勇于革新的担当和持之以恒的韧劲，大力推进团的基层建设，着力提升团的组织力，把共青团建设得更加充满活力、更加坚强有力。

会议认为，加强团的基层建设是一项打基础、利长远的工作，是一项短期难出成效、长期必见真章的基本功、良心活。抓好团的基层建设，既要有“雷厉风行、只争朝夕”的激情和“久久为功、一届接着一届干”的韧劲，更要深刻把握工作的内在机理与规律。要正确把握团的双重领导关系，做到坚持同级党组织领导与聚焦团的主责主业有机统一。要正确把握团的“流动性”特点，充分认识到抓团的基层工作不可能一招制胜、一蹴而就，必须保持定力和韧劲，必须作为最重要的一项日常工作反复抓、抓反复，要有“咬定青山不放松”的事业心，还要有“功成不必在我”的政绩观。要正确把握提升组织力这一重点，切实增强基层团组织的动员力、凝聚力、战斗力，真正做到把广大团员青年紧密团结起来、跟着党奋斗。要正确把握基层团组织建设效能，客观分析青年聚集特点，注重突出重点，做到“青年在哪里，团组织就建在哪里”。要正确把握组织覆盖与工作覆盖的辩证关系，先开展工作、再建立组织，在某些领域即便短期内建不了组织，但是只要有需要，团的工作还是要尽可能去覆盖。要正确把握基层青年工作组织形态多样化的需要，积极建立和发展青年社团、兴

趣小组等各种外围组织，逐步构建以团为主导的基层青年组织体系，充分展现出更为广泛和多层次的组织力。

会议提出，综合分析团的基层现状和形势任务，加强团的基层建设的目标是：力争到2022年建团100周年时，团的基层薄弱状况得到基本扭转，团的组织力得到明显提升。实现这一目标，必须抓住重点领域、关键环节。要以把握社会机理为重点，着力扩大团组织的有效覆盖，真正构建起纵横交织的网络化组织体系。要以提升规范性为重点，在组织整顿的基础上开展规范创建，制定出台团支部工作条例，大力推进“智慧团建”，探索创新团的组织生活和基础团务管理的新方式，全面加强基层团的组织建设。要以增强先进性为重点，加强团员队伍建设，严格入团政治标准，降低团青比，提高团员发展质量；加强常态化管理，抓好团员入团以后的教育实践和作用发挥；突出问题导向，解决好“团队衔接”“学社衔接”“党团衔接”问题。要以有效激励为重点，从从严选拔、加强培训、科学设计并善于运用激励机制等方面入手，加强基层团干部队伍建设。要从健全制度和执行制度两个方面大力加强团的纪律建设，敢于坚持原则、较真碰硬，切实维护团的纪律的

严肃性和权威性。要坚持党建带团建，努力争取党组织在思想政治建设、组织建设、干部队伍建设和“推优入党”等方面的指导与支持。

会议强调，加强团的基层建设，既需要以正确的态度、朝着正确的方向去抓，也要求用科学的方法去抓。要树立“全团大抓基层”的理念，一把手亲自抓，各个部门、各条战线都要面向基层，团的各级组织特别是领导机关都要狠抓基层。要坚持问题导向和目标导向相统一，始终朝着习近平总书记强调的“把自己联系的群众最广泛最紧密地团结在党的周围”这一目标去努力，做到心中有数、行动有方。要突出重点、分类施策，深刻把握团员青年结构与流动的趋势性特点，把更大精力聚焦在抓学校和社区领域；把握城乡社区、“两新”组织、机关事业单位等领域的青年流动分布和组织运行机理，分领域健全基层团的组织与工作。要虚心向社会组织学习社会化的组织动员模式、活动设计能力、资源筹措方式。要抓两头、带中间，从表彰先进、批评落后入手，带动大多数基层团组织提升工作与建设水平。

会议根据团十八大有关工作部署，决定在团中央委员会下设置企业工作、农村工作、高校工作、职业院校工作、中

学和少先队工作、社区和社会组织工作6个专门委员会。专门委员会是团中央委员、候补委员履行职责、参与团的工作、发挥参谋咨询作用的重要渠道。

全会审议通过《关于团中央委员、候补委员卸职递补的确认案》，确认王征等22名同志的团中央委员、候补委员职务自行卸免，闫研等16名团中央候补委员递补为委员。递补

后，团十八届中央委员会由277名成员组成，其中委员170名，候补委员107名。

会议号召，全团要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，锐意进取、真抓实干，团结带领广大青年在决胜全面建成小康社会关键之年努力奋斗，以更加优异的工作业绩迎接新中国成立70周年！

团中央书记处书记徐晓、傅振邦、奇巴图、李柯勇参加会议，团十八届中央委员、候补委员，不是团十八届中央委员、候补委员的团中央机关各部门各直属单位主要负责同志、省级团委主要负责同志、副省级城市团委主要负责同志共约300人参加、列席这次会议。



# 从精神文明说开去

## ——读习总书记《谈治国理政》第二卷

■ 文 潘柯蓉

“实现中华民族伟大复兴的中国梦，物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富……”在细读《谈治国理政》一书时，时时觉得总书记的话语朴实而深邃，言简而隽永，给我极大的启发。在物质生活极其丰富的今天，物质的丰富与精神的幸福之间往往容易失衡，利益至上者有之，道德解构者有之，文化消减者有之；走得太远，就会忘了为何出发。所以要不忘初心，继续锲而不舍、一以贯之抓好社会主义精神文明建设，以信仰引领之，道德丰润之，文化滋养之……

信仰是山，壁立万仞，巍峨苍苍，为天地之柱石、精神之锁钥。山中有松柏陵，亦有野花烂漫，可曲径通幽，亦可登高望远。信仰是我们民族和国家同心同德迈向前进的坚强思想保证、强大精神力量。人民有信仰，民族有希望，国家有力量。仁者乐山，为医者，信仰是“医以济世，术贵乎精”的风骨，是“大医精诚、止于至善”的品格。而时下，有为数不少的医者把自己凌驾于众生生命之上，

视患者为待宰的羔羊，迷失于  
宣判生死、为所欲  
为的原始

快感中，早已丢失初心、丢失信仰。传承信仰，当在高远之处、仰止所在，在改革的高天厚土间树立信仰的坐标。

修德有两种功能，一是向外去，无限广阔地拓展世界，立公德，润天下；二是向内来，无限深刻地发现内心，立私德，泽人生。作为医务工作者，铁肩担生命，妙手拨喜悲，首要就是要修公德，强化宗旨意识，全心全意为患者服务。只有修德，才能敬畏生命，在行医的职业路上才有肯定与否定，才有理解与追求，才不会道德败坏、腐化堕落。医者还要立私德，不再常去苛责外在世界，而是把有限的时间和精力都用来重建内心，慎欲、慎



微。只有内心纯净，才能让你无论站在术台之高抑或江湖之远都无愧于心，等你白发苍苍时回忆起曾经相遇的每一个生命都能与之坦然对饮。

精神文明，还要有文化，并有文化自信。观乎人文，以化成天下。做一个文化人，做一个有文化自信的人，不仅是要继往圣，开来学，更要发时代之先声，开社会之先风，启智慧之先河，成为时代变迁和社会变革的先导；在这个目迷五色，耳乱七音的功利世界，把握人文脉络，坚守文化自信，高扬社会主旋律，汇文化清流成大江大海。观古今杏林，《黄帝内经》开天辟地，《神农本草经》可歌可泣，

《伤寒杂病论》承先启时集医学之大成。身为医者，更应具源源不断的文化自信、民族自信，经世致用、格物致知、厚积薄发，让思想冲破桎梏，用行动守护生命与未来，以医者自信滋养民族自信。

在改革的这个十字路口，面对信仰缺失，道德缺位，文化恶搞的乱象，我们都该好好审视当下的位置以及未来的路。在精神文明的维度中，把信仰、道德、文化融入时代精神、民族精神与核心价值，重塑医者价值信仰、唤起医者内心力量、展现医者自信，推动当代中国医疗卫生事业大踏步走向未来。

02 \* 春绘半山，服务展新貌

### 爱之光带你

## “回头看” - 三月“学雷锋”活动剪影

三月春风处处暖，雷锋精神代代传，随着时代发展，雷锋精神也被赋予了新的内涵，“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，就是当代对“为人民服务”雷锋精神的最好诠释。今年是第56个“学雷锋纪念日”，也是第20个中国青年志愿者服务日，青春建功新时代，志愿奉献我先行，且看我们浙江省肿瘤医院的医护志愿者们，如何用志愿服务闪亮雷锋精神。



#### 爱驻夕阳，青年先行

我院第一、二团支部医护志愿者联合水电十二局、国际工程公司及湖北驻浙团工委于3月3日下午赴下城区老人公寓开展关爱老人服务，为古稀老人带去了健康科普、义诊、文艺汇演、趣味互动和温暖关爱。



#### “零距离”行动

3月4日的运河文化广场，我院青年医疗志愿者红色的身影和暖阳一般格外亮眼，在这一方平台上，他们热情地为市民量血压、发放肿瘤健康知识手册、开展健康科普和咨询服务，传递健康理念，为健康护航。

### 为跑船人健康 行动!



学雷锋日当天，团委带领我院头颈外科和麻醉手术部青年文明号联合浙江省港航管理局及其团委，走访义桥雅雀样锚泊服务点的船户，上船宣讲健康知识，针对特定病种科普、初筛，传播了健康理念和常识。

### 这里有一整套“心肺复苏”重点，请杭州市特警支队的小伙伴们查收!



浙江省肿瘤医院团委联合杭州市特警支队团委邀请省肿瘤医院危重小组成员、头颈外科屠奕护士长和他的搭档——人体模型“亚当”来到杭州市特警支队，为官兵们现场教授心肺复苏的理论和实践技能。

### 关爱女性健康

在三八国际妇女节到来前夕，我院青年文明号和巾帼文明岗赴杭州环境集团，针对群众迫切想了解的疾病为100多位女性送去防癌健康知识，深入浅出的科普收获一众好评。



### 快闪来袭，呵护健康人生

一首《我和我的祖国》唱响在人群中，快闪的新颖形式和生动的表演感染每一位在场者，为祖国70岁生日献礼。妇女节当日，我院医务人员还举办了女性常见疾病的义诊和宣讲、文艺汇演等关爱女性健康活动，得到了医护工作者、病友及其家属的广泛参与。



### 情暖老人院，浓浓敬老情



3月10日，我院联合浙江省医科院的青年志愿者们为半山居士林养老院的长者带去了丰富多彩的健康讲座和义诊服务，送去健康的关爱的同时也传承和弘扬了敬老爱老的传统美德。

### 青春建功新时代，志愿奉献我先行

在这学雷锋树先进的三月里，让我们携手，以“奉献、友爱、互助、进步”的昂扬精神，唱响时代之歌，谱写时代华章!



# 逐梦新时代，青春砥砺前行 ——浙江省肿瘤医院“青年逐梦论坛”正式开幕

■ 文 周欢欢 潘柯蓉

为了给服务青年成就青年搭建平台，3月19日，我院首届“青年逐梦论坛”在医院国际报告厅顺利举行。论坛主题为“逐梦新时代，青春砥砺前行”。首届论坛邀请了两弹一星元勋陈国泉，浙江省团校党委书记、校长俞中，浙江省青年办公室主任朱文欣致辞并作精彩的授课。



首届论坛邀请了两弹一星元勋陈国泉，浙江省团校党委书记、校长俞中，浙江省青年办公室主任朱文欣致辞并作精彩的授课。



院党委书记于恩彦为论坛开幕致辞：逐梦论坛是为医院青年打造展现自我、实现梦想的平台。中国梦是全中国人的梦想，也是医院所有青年的梦想。年轻人是医院的未来，在实现个人理想的同时为医院发展做贡献。经过几代青年人的努力，将省肿瘤医院打造成国内一流、具有国际影响力的肿瘤中心。

于书记强调青年要在主流政治意识上与党中央保持一致，要把个人价值观、道德观与中国共产党提出的“为人民服务”的理念紧密结合。青年人是医院的未来，团委要实现青年梦想打造平台。



浙江省团校党委书记、校长俞中致祝贺词，对逐梦论坛的顺利开幕表示了衷心祝贺，并祝愿我院的青年群体能实现自己的梦想。

他说，每一代的青年具有时代特色，但青春独特的地方是共同的：

一是有共同的梦想。每一代青年都用自己的感知描绘自己的未来、描绘社会的未来。

二是青春是年轻人的资本。青年时期拥有一切重新开始的勇气 and 机会。在愈发重视团员、青年成长的时代背景下，每一个青年人都需要带着感恩之心，传承前辈刻苦的精神，更加完善自我。



浙江省团校青年办公室主任朱文欣以《用习近平新时代中国特色社会主义思想统领共青团工作》为题解读共青团，为医院共青团工作的重点和方向做出明确指导。提出了共青团是做什么的？共青团在做什么？



“两弹一星”元勋陈国泉先生述逐梦史。陈国泉先生是国家自然科学奖、全国科学大会奖、国家科技进步奖和国防科工委重要科技成果奖的获得者,也是“两弹一星”的参研人员,获得工业部颁发的荣誉证书一册,镀金奖章一枚。他为了国家使命献青春、献终身、献子孙,用“四特”精神去完成党和国家的使命。陈老讲述了他的筑梦和逐梦历程,为全院青年传递“特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献、特别能创新”的“两弹一星”精神。他教导青年人一定要有专心、爱心、恒心,并要持之以恒地学习,向书本学习,向他人学习,向实践学习。



院党委副书记、纪委书记朱真伟作总结讲话, 院党委副书记、纪委书记朱真伟对本次论坛顺利开展进行高度评价, 并提出具体部署要求。

他借“百年五四”的时代契机, 代表院党委向医院青年提出三点要求: 第一, 要旗帜鲜明讲政治, 明确党的基本理论、路线和方略; 第二, 要秉承老一辈的光荣传统, 不忘初心, 加强磨练, 将自己的梦与中国梦、与医院的未来之梦相结合。第三, 要敢为人先, 勇于创新进取, 唯创新者进、唯创新者强、唯创新者胜。

他指出, “两弹一星”精神是和红船精神、长征精神、延安精神等一样, 是我党精神的宝贵财富, 希望团委在今后的工作中立足本职, 勇于担当, 发扬“两弹一星”精神, 敢想、敢创、敢试、敢干。

“青年逐梦论坛”的举办旨在提升省肿瘤医院文化建设水平、助力医院总体建设布局、创造更加良好的学术氛围与人文环境。论坛每两月一期, 为青年医务工作者创造共同学习、共同进步、共同成长的平台。

本次论坛由党委委员、院长助理王晓稼主持。参加本次论坛青年共计百余人。院党政综合办主任朱红洲, 宣传统战科主任叶斌, 纪检监察室主任章柏柯, 工会副主席王洁, 医务科科长朱滔, 护理部主任吴婉英, 膳食科科长姚东, 党政综合办副主任李鸽伶、徐娟娟, 宣传统战科副主任方临明, 科教科副科长林叶华, 护理部副主任黄静、黎昕, 门诊办副主任范林音, 各病区护士长等出席论坛。



院党委书记于恩彦、党委副书记、纪委书记朱真伟、杭州志愿者协会副秘书长盛晓晶出席会议并讲话, 院办主任朱红洲、护理部副主任黎昕、财务科副科长华伟、门诊办副主任范林音、综合护理副护士长兼门诊护士长俞惠艳、特检护理副护士长李倩、各病区护士长及科室代表作为嘉宾出席。社会志愿者、本院职工志愿者、浙江大学城市学院医学院志愿者参加会议。

# 仁爱 志愿行, 奉献新时代

文 周欢欢

2019年1月30日, 浙江省肿瘤医院2018年度志愿者表彰大会暨座谈会圆满举行。



我院党委书记于恩彦、党委副书记、纪委书记朱真伟、杭州志愿者协会副秘书长盛晓晶出席会议并讲话, 院办主任朱红洲、护理部副主任黎昕、财务科副科长华伟、门诊办副主任范林音、综合护理副护士长兼门诊护士长俞惠艳、特检护理副护士长李倩、各病区护士长及科室代表作为嘉宾出席。社会志愿者、本院职工志愿者、浙江大学城市学院医学院志愿者参加会议。

大会初始，于恩彦书记对2018年度院志愿者服务工作致辞，感谢志愿者们一直以来对志愿服务工作的热爱和无私奉献，并希望加强志愿团体的管理能力，并逐渐扩大服务的广度和深度，打造浙肿医的品牌志愿服务工作。

我院党委副书记、纪委书记朱真伟诚挚欢迎浙江大学城市学院医学院的大学生志愿者加入到我院志愿服务中来，殷切希望大学生志愿者将用他们的爱心与活力感染来院治疗的

患者。

医院团委副书记丁琪琦介绍了我院“爱之光”志愿服务团队工作概况、取得的成绩以及未来的发展方向。在充分认识自身不足后，在未来从“最思考、最细致、最创新、最活力”四个方面开展志愿者工作。

为了更好地弘扬志愿服务精神，发挥激励示范作用，医院授予张妙仙“最美志愿者”称号，盛路芳、李婷、金孝法、胡玲玲、张雅芬、方水

英、胡翠萍等7人获“优秀志愿者”称号。我院社会志愿者代表和浙江大学城市学院医学院大学生志愿者代表在会上作出发言，分别分享自己的志愿情结与故事，语言质朴、感情真挚，诠释了志愿精神的真谛。

最后，杭州市志愿者协会副秘书长盛晓晶充分肯定了我院志愿者工作取得的成绩，并在会上分享了她多年志愿者工作经验。至此，大会在和谐、愉快的氛围中圆满落幕！



### 03 \* 春毓锦习，研普新征程

## 乳腺钼靶 检查知多少?



文 邓雪英

#### 01

什么是乳腺钼靶检查？  
有哪些优缺点？

答：

乳腺钼靶检查实质是X线检查。是一种软射线，有少量辐射。对乳腺整体结构显示良好。检查简便，费用低。



#### 02

哪些人需要拍钼靶？

答：

- 1、自己摸到乳房有肿块，非哺乳期乳头有液体流出。近期乳头或皮肤有凹陷。
- 2、45岁以上无症状女性早期乳腺癌筛查。
- 3、乳腺B超检查发现有钙化，建议行乳腺钼靶检查，钼靶对钙化敏感，能发现针尖样微小钙化，对以钙化为主的乳腺癌的检出最敏感。



#### 03

哪些人不能拍钼靶或尽可能不拍？  
什么时间拍？

答：

- 1、乳腺肿块伴乳腺炎或肿块已破溃者。
- 2、乳腺假体植入者，钼靶拍摄有一定的压力，担心假体破裂。
- 3、妊娠期妇女。
- 4、生育期女性从来月经的第一天算起的第7-10天为最佳检查期。绝经后女性无检查时间要求。



### 04

是不是乳腺钼靶没发现问题就可以排除乳腺病变呢？

答：

不是的。这和你自身乳腺腺体组织的量多少有关。乳腺腺体量越多，组织密度越大，病变被遮挡的概率就越高，肿块的检出就越低。乳腺钼靶检查不能发现所有的乳腺癌。



### 05

自己摸到肿块或乳头有溢液，乳腺钼靶检查没发现肿块怎么办？

答：

这个时候需要进一步做B超或核磁共振（MR）检查。B超和MR对肿块敏感。



### 06

乳腺钼靶检查发现肿块一定是恶性吗？

答：

不是的。发现肿块，说明有病灶，但是钼靶的密度分辨率不高，不能鉴别是囊性还是实性肿块，需要进一步做B超或核磁共振（MR）检查，MR检查不仅能发现肿块，而且能根据肿块的形态和强化方式，鉴别肿块的良恶性。



## 举例

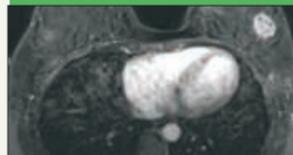
女性患者，哺乳期发现左乳肿块。



乳腺钼靶检查，腺体呈极度致密型，左乳外份皮肤凹陷，未见明确肿块。建议进一步检查。



Mr增强左乳见一不规则肿块（如箭头所示），考虑乳腺癌。手术病理证实为乳腺癌



# 抽血化验 真会影响人体健康吗？

■ 文 高鹏艳

作为一名病房护士，几乎每天早晨都要给病人进行静脉采血。每当病人看到我拿着红黄蓝紫等七八根试管便立刻警惕起来：护士，怎么要抽那么多？这样我要吃多久的补品才能养回来。我耐心的解释这些试管看着数量多，但是每根试管的容量很少，所以每次抽的血并不多，而且人体也在不断的造血。患者的疑问又来了：“可是我得了肿瘤，本身血小板、血红蛋白就低，又经常抽血，这样会影响我的身体吗？”那么患者担心抽血会影响身体健康是真的吗？



### 为什么要抽很多管血液？

一般情况下，医生会在患者新入院、病情有变化、放化疗复查、术后复查等情况下安排其抽血化验。而不同的化验项目对血液要求不一样，这就需要采用不同的试管，这些试管可以根据颜色区分。一般情况下，新入院患者需要查血常规、生化、凝血功能、肿瘤指标、传染病等等；怀疑感染时可能会查前降钙素、C-反应蛋白和血培养等；放化疗后定

期查血常规、生化、肿瘤指标等；出现胸痛症状查心肌标志物；输血时则需要查血交叉试验。血液检查具有重要意义，它为临床诊断与治疗提供依据。

### 抽血会影响人体健康吗？

每当患者看到需要抽较多的试管或抽血次数变多时，开始担心会失血从而导致贫血。下面介绍不同试管的最大容量，紫色试管—2ml；红色试管—5ml；绿色试管—5ml；蓝

色试管—2.7ml；黄色试管—3.5ml。而且有些试管根本不需要抽满，比如复查甲胎蛋白是红管，但只需2ml血液。

所以看起来的一抽好几管，但每管也就2-5ml。一般每次抽血量基本在2-20毫升，最多不会超过50毫升。对于正常人来说，成人总血量是4000-5000ML，抽血只占人体全部血量的3%-5%，不需要任何补充和特殊营养，人体可以自行调整 and 适应。

## 抽血相关的注意事项

01

谨防药物影响 采血前若服用影响血脂药物(如血脂调节药、降压药、避孕药、激素类等)最好根据医嘱停用数天或数周;

02

饮食要求 抽血前三天不吃过于油腻、高蛋白食物,避免大量饮酒,保持日常生活规律。采血前一天晚上6-8点以后不再进食。抽血当天要求早上九点之前进行空腹采血。因为人在早间活动较少,血液中的许多成分不会发生急剧的变化,对检验的影响也较少。

03

着宽松袖口上衣。方便采血,并避免采血后因衣袖过紧,导致手臂血肿。

04

抽血时心情放松,避免紧张导致血管收缩增加采血难度,同时也可避免神经血管反射性晕厥。

05

采血后按压3-5分钟,不按揉针孔部位,以免造成皮下血肿。最好休息15分钟,可静坐或躺下,若出现头晕、眼花、乏力等症状,应立即平卧,口服糖水,待症状缓解后离开。抽血后24小时内应保持手臂清洁。若出现局部淤青,24小时后可用热毛巾湿敷。一般的小量淤血会在3到5天的时候内逐渐吸收而颜色变浅,恢复正常。



## 警惕!

### 也许这不是一场普通的感冒!

■ 文 卢玟

生活在杭州多年的中年男子小王,怎么也没有想到,一场看似普通的感冒,竟牵扯出背后的“真凶”。

今年5月1日,小王晨起时发热感头疼伴流涕,遂前往萧山医院抽血,化验结果显示基本正常,服药数日症状好转,但总觉得嗓子不适伴有浓痰。直至5月12日,小王发现咽痛较前明显,便自行在药房购买阿莫西林胶囊服用,3天后上半身出现红点且有瘙痒,这时小王才前往邵逸夫医院五官科进行全套检查,发现左鼻腔有息肉,活检后病理结果提示为鼻型NKT细胞淋巴瘤。面对这个结果,小王心有不甘,平日自生活饮食作息规律,不喜烟酒,几乎每天坚持锻炼,近几年更是积极参与献血数次,也无家族遗传病史,好端端的怎么就突然得了癌症?

6月初小王遂前往我院就诊,6月12日被确诊为“鼻型NKT细胞淋巴瘤”,随后入院

开始接受治疗。无独有偶,小王在交谈中发现,同病房的小陈也是相似的情况入院的。

淋巴瘤是什么疾病呢?淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,主要表现为无痛性淋巴结肿大,肝脾肿大,全身各组织器官均可受累,伴发热、盗汗、消瘦、瘙痒等全身症状。普通感冒俗称“伤风”,又称急性上呼吸道感染,多由病毒引起,主要表现为鼻部症状,如喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,也可表现为咳嗽、咽干、咽痒或灼热感,甚至鼻后滴漏感。如无并发症,5~7天可痊愈。

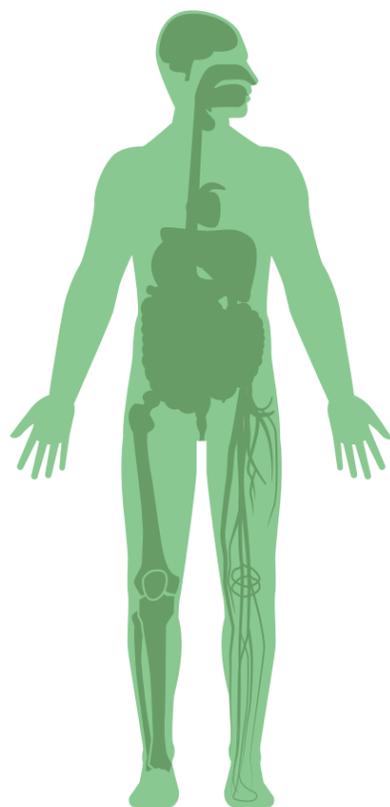
在和小王进一步沟通中我们了解到小王的病并非突如其来,其实身体早有预示。小王回忆,一方面是体重上,今年春节称体重84公斤,到五月初

体重只有76公斤,短短三个月之间体重减少了8公斤,但小王对此并未太过在意;另一个方面是身体症状,小王主诉以往运动后多为后背和腋下出汗,最近几个月运动后明显大汗淋漓,夜间也时常有盗汗的情况,对此,小王觉得是天气逐渐炎热所导致并未深想;除此之外,小王在今年春节后开始鼻子在晨起时略有不适感,但无流涕和通气不畅,对此轻微的变化未放在心上。

面对一些早期信号,大家心中应提高警惕,对其引起特别重视。当怀疑淋巴瘤时,可以前往医院做淋巴结或其他受累组织或器官的病理切片检查(活检)以确诊。正确的诊断和规范化治疗非常关键。早发现,早诊断,早治疗!

淋巴瘤早期症状与很多普通感冒的症状相似，我们该如何提高警惕第一时间抓住蛛丝马迹做到早发现呢？主要有以下几点：

- 01 淋巴结肿大。淋巴瘤首发症状可能是无痛性浅表、深部、结外的淋巴结肿大。以颈淋巴结肿大最为常见，其次为腋窝、腹股沟淋巴结。
- 02 不明原因的发热。淋巴瘤患者多会出现不明原因的发烧发热症状，有时容易与感冒相混淆，还会出现夜间盗汗、咳嗽等类似感冒的症状。
- 03 皮肤无缘无故地瘙痒。瘙痒是淋巴瘤早期症状中较为特异的表现，因此出现不明原因的皮肤瘙痒要引起重视，应及时到医院检查，已明确与皮肤病的差异。
- 04 体重明显下降。淋巴瘤患者多会在短期内会出现无明显原因的体重减轻，对于近半年内没有特殊原因或者原因不明的体重减轻超过10%，要尽早查明原因，不可掉以轻心。



## 切记！

### 益生菌不能乱吃，真正的功效主要是这两个

■ 文 科科大

买前先了解，需不需要吃益生菌！

最近这几年，益生菌制剂可谓是C位出道，什么便秘、腹泻、湿疹、消化不良等都少不了它的影子……可是，益生菌真有那么“益生”吗？那么，宝宝有没有必要补充益生菌？层出不穷的益生菌产品应该怎么选？

#### 没事儿弄点儿益生菌？

如今，益生菌简直成了疾病界的“一块砖”，哪里需要哪里搬。可是！宝宝需要通过均衡饮食等逐步建立自己的肠道菌群，长期额外补充益生菌，反而不利于自身正常菌群的建立。如果是健康宝宝，肠胃里面的菌群可以和谐相处，就不需要额外补充益生菌了。

#### 益生菌能提高免疫力？

根据梅奥诊所的一篇文章，配方奶中添加益生菌，主要是为了模拟母乳喂养中的有益菌群，但长期的效果还未知。

#### 益生菌能治疗便秘？

宣传上治疗便秘的是乳双歧杆菌，但临床应用上仍然缺乏有效性证据。其实真正可以缓解便秘的是益生元，在药物中最具代表性的益生元是“乳果糖”。这那都不行，那你说，益生菌能治啥病？

#### 益生菌能治疗腹泻？

目前，益生菌对抗生素引起的腹泻和病毒性腹泻治疗的证据较多：

##### 抗生素引起的腹泻

抗生素有时不但会杀死有害菌，还会波及到好菌，因此，使用抗生素后，可能会造成肠道菌群紊乱。所以，当使用抗生素后出现腹泻时，推荐使用布拉酵母菌，并且与抗生素等药物间隔至少2个小时。

##### 病毒性腹泻

当确诊是病毒性腹泻时，早期可以吃布拉氏酵母菌和鼠李糖乳杆菌GG，可应用至少5天，一般临床用7天，病情在7天内也能好转。

### 学会这5步，买益生菌不踩坑！

那么问题来了，市面上的益生菌个个都在向宝爸妈招手，几十的几百的、进口的国产的……到底要选哪一个？

#### 菌种、菌株

国家卫计委规定，婴幼儿（0-3岁）食品中可以使用的益生菌只有以下7个菌种。所以在挑选时，一定要认准这7个“领了证”的菌株。

总之，对那些菌种菌株不在国家推荐范围内的、没写明具体菌种菌株的，都请绕行！

序号	菌种名称	拉丁名称	菌株号
1	发酵乳杆菌	Lactobacillus fermentum	CFCT5716
2	短双歧杆菌	Bifidobacterium breve	M-16V
3	罗伊氏乳杆菌	Lactobacillus reuteri	DSMZ7938
4	嗜酸乳杆菌*	Lactobacillus acidophilus	NCZM
5	动物双歧杆菌	Bifidobacterium animalis	Bb-12
6	乳双歧杆菌	Bifidobacterium lactis	HN019、Bi-07
7	鼠李糖乳杆菌	Lactobacillus rhamnosus	GGV、HN001

\* 仅用于岁以上幼儿的食品

#### 看活菌数

一般来说，活菌数越高越好。活菌类益生菌保健食品，在其保质期内的活菌数目不得低于 10<sup>6</sup> CFU/mL (g)。另外，越临近保质期，活菌数越少，所以挑选时注意看生产日期和保质期。

#### 看剂型

我国卫计委发布的《益生菌类保健食品申报与评审规定》中明确规定：第十条不提倡以液态形式生产益生菌类保健食品活菌产品。

而胶囊状、片状的，宝宝会有吞咽风险，3岁以下也不推荐！干粉制剂的益生菌，大多是按宝宝的需求量设计，不用担心暴露在空气中失去活性。

#### 看配料

市面上的益生菌大多是固体饮料，所以在挑选时，一定要留意是否含有不适合宝宝的配料。

选择添加低聚葡萄糖、低聚半乳糖等益生元的会更好。

3岁以下宝宝食品中不允许使用 X	
食品添加剂	木糖醇、乳糖醇、硅酸钙、三聚磷酸、二氧化硅、香兰素（0-6个月）
新资源食品	菊粉
* 如果宝宝乳糖不耐受，还要留意益生菌中有没有奶粉、乳糖	

#### 看厂家

如今，可以购买益生菌的渠道很多，宝爸妈要擦亮眼睛，药品要有“国药准字”、保健食品要有“小蓝帽”。

#### 给娃吃益生菌，怎么吃才有效？

如今，可以购买益生菌的渠道很多，宝爸妈要擦亮眼睛，药品要有“国药准字”、保健食品要有“小蓝帽”。

#### 益生菌要温水冲泡

作为活菌，又在人体内存活，益生菌的最佳生长温度和人类肠道正常温度相近，大约37℃。所以，35-40℃的温开水刚刚好。千万别用沸水冲泡，否则益生菌会被烫死的啦。

#### 一旦冲好尽快服用

粉末状的益生菌原本处于休眠状态，遇水就“活过来”，但会被氧气“干掉”，所以要在它们“阵亡”前赶紧喝掉。冲好后也不宜再加热，高温环境会让益生菌的活性降至零点，只剩下一堆菌的“尸体”，喝下对人体没有益处，不如不喝。



#### 饭后20分钟后服用

饭后进入胃的食物可消耗大部分胃酸，更利于益生菌活着进入小肠。如果仍然不清楚，可以按说明书服用或咨询医生。若需服用抗生素，最好间隔2小时以上，否则，益生菌还没立功就被抗生素团灭了……

#### 小结

挑选益生菌具体到菌株，不符合国家规定的~~不选~~；要有足够的数量和活性，选择干粉制剂的益生菌；益生菌配料越简单越好，选择含益生元的会更好；最后，益生菌不是包治百病的狗皮膏药，也不能贪吃哦！



04 / \* 春暖杏林，温情暖心间

# 抗癌人的“春节时光”： 阴晴圆缺皆人生

■ 文 范宇斌

叮铃铃……铃声一响，她便快步走进病房，无异于往常。在病人眼里，她如同“白衣天使”。

窗外，秋石高架上的车流依然川流不息；此刻，病房内的心电监护仪的曲线上下波动。而进门处，贴着“平安二字值千金，和顺满门添百福”的春联。

春节，这个中国人最重视的团圆时刻。浙江省肿瘤医院护师张锐与同事一起值守岗位，为医院的“抗癌人”守岁平安。

“虽是法定节假日，但医护人员依然坚守岗位。”在连续两天值班后，张锐仍然不松懈。这个春节她奉献了近一半的假期。

“其实我们也是‘抗癌人’。”第一次春节值班的护师贾成星更是收获“值班惊喜”，其丈夫特地赶来送水果以此犒劳妻子。

随着癌症成为威胁生命健康的“头号杀手”，肿瘤医院成为许多癌症患者的“诺亚方舟”，给他们带来生的希望，也给医护人员带来更多挑战。

“过节如过关。大部分病情较轻的患者，在春节前都提早出院回家过年了，所以春节期间在院的病人基本都是病情相对较重的。”浙江省肿瘤医院乳腺外科医生赵帅说，越是春节，医护人员的心弦越是紧绷着，就像科室里的“大管家”，要把所有的病人都照顾好。

“43床：鼻饲营养液，血糖监测一直处于最高值，需等待医生开药。”“35床：肺部感染伴疼痛，血氧饱和度低于94，无力咳嗽，需每隔2小时吸痰。”护师陈铨丽的本子上，每个病人的病情记得一清二楚。



从业20年，陈铨丽坦言，病情不论假期。“针对特级护理的患者，每隔15-30分钟就要前去巡查，输液、吸痰、记录饮食等无微不至。”她所在的病区，前一天异常繁忙。“早晨换岗，仅10位患者的病情交接就花了1个多小时。”

诚然，阖家团聚的春节，于“抗癌人”而言，比起谈论缥缈的未来，眼下更需暖心来驱散心头的阴霾。

“医护人员的贴心关怀，让我倍感温暖。”72岁的郑志(化名)入院治疗已达两个多月，一直由其弟弟陪护在旁。除夕夜，郑志的儿子一家人从浙江台州赶来，在病房过年团聚。他说，“只要一家人整整齐齐，便过年了。”

这个春节，对于来自贵州铜仁的吴文(化名)夫妻俩来说，十分煎熬。去年10月，吴文被诊断患有鼻咽癌。谈及夫妻俩第一次“住院过年”，妻子直掉眼泪。“眼瞅着别的病友都在节前出院了，我们却要留在医院里过年，真的不是滋味。好在有敬业的医护人员与我们一起‘留守’过年。”



2019年除夕恰逢“世界癌症日”，主题为“关爱患者，共同抗癌”。在赵帅看来，“抗癌人”不是一个人在斗争。“帮助和安慰有时比治疗更重要，医护人员更应给予病人鼓励与关怀。作为患者，专病要专治。”他期待新的一年为更多的病人带去治愈的福音。

临近饭点，医院膳食科工作人员江建英正推着饭车前往病区送营养餐。这个春节她每天都在医院工作，“除夕、大年初一，医院还特地为留院的病人加送了水果和点心。”



成立于1963年的浙江省肿瘤医院是中国最早成立的4家肿瘤医院之一，春节期间的院区显得格外冷清。

随风摇摆的红灯笼与中国结，静静诉说着暖心的年味。“进进出出的人少了，但每看到一位病人走着出院，我都特别开心。”医院保安刘安约如是说。

离开浙江省肿瘤医院，杭州飘起寒冬冷雨。今年春节，天气起起伏伏，阴晴不定，而人生何尝不是如此。



# 抗癌之路，化身送“福”人

■ 文 周欢欢

春将至，福自来。走进浙江省肿瘤医院乳腺外科病区，首先映入眼帘的便是那一幅幅字体各异的“福”字。在火红的斗方上，绚烂得如同患者那充满着康复愿望和感恩的心，如同医护人员那充溢着不断探索医学和对患者周到呵护的热情。



执笔的老者，挥毫落纸如烟，笔酣墨饱，力透纸背。原来是钱华根教授在病区挥墨送祝福。钱夫人在6年前罹患乳腺恶性肿瘤，从此，他们俩便与浙江省肿瘤医院结下了不解之缘。

虽然治疗的过程是艰辛的，但所幸的是，在医护人员共同努力下，钱夫人通过手术、放疗、化疗的肿瘤综合治疗后，恢复很好，仍与他相伴左右。今年，已是她第二年来到医院为患者写字送祝福了，他说，“只要写得动，我愿意年

年都来医院送祝福。”

想起当初生病时的情形，钱夫人动情地说道：“真的非常感谢肿瘤医院的医生和护士，如果不是他们就没有现在的我。他们对待病人都非常有耐心，而且医术也非常了不得。我从生病接受治疗到现在6年了，就跟正常人一样，真的多亏了他们。”

钱教授说：“从乳腺外科出院以后，我老伴

还加入了医院组织的‘友爱之家’俱乐部，她同病友一起，非常开心乐观。‘友爱之家’里也有医生和护士解答病人的各种问题，而我也对医院非常感谢。今天，我用自己一技之长为其他患者送上新年祝福，祝他们早日康复，也祝医护人员工作顺利，家庭幸福。”

医院党委副书记、纪委书记朱真伟带领工会、团委负责人，亲手将百余幅“福”字，送给了乳腺外科病区的病友。当收到这一份特殊的礼物，病友们的喜悦之情难以言表。纷纷表示，有这样励志的“前辈”在，她们对康复更有信心。

医院给予患者以健康，患者还予医院以祝福。今天医护用真心用技术给患者一个生的希望，来日患者用他们生的活力传播治愈的正能量。春节至，希望每位病友阖家欢乐，早日康复！



## 病区里的火锅，别有一番滋味

■ 文 朱逸 蔡一波

新春的脚步越走越近，浙江省肿瘤医院泌尿外科的病房有了一丝冷清的色彩：除了几个外省或是危重的病人，其他能回家的都陆续地出院了。



几天前，医院泌尿外科的护士长蔡一波在病区工作群中提议“何不大家一起吃火锅过大年，既暖和又热闹！”此话一出就得到医护人员的热切响应，几位刚下夜班的美小护主动请缨，承担起了食材的采购工作。第二天，科主任的两位研究生也加入其中，帮着洗菜、择菜和切菜，一群人分工合作，忙得不亦乐乎。

大家在忙碌的间隙也不忘相互调侃，却仍是“三句话不离本行”。

“你洗手了吗？”

“当然啦，否则你们还敢吃吗？”

“锅盖要倒着放，你这操作不符合院感要求啊！”

“有剪刀吗，我要把千张包子分开。”

“只有造口的剪刀，要不要，你要我就拿给你！”

“赵老师不在乎，一辈子和病人的肠子、膀胱打交道还怕这个？”

护士姐妹们洗完蔬菜，又忙着去切冬笋。手起刀落，一片片雪白的冬笋落在砧板上，

手脚之麻利、动作之迅速，可见平日里护理病人的训练有素、雷厉风行。一盒红彤彤的鸭血在外科医生手下被划成均匀齐整的九宫格，香菇蒂则被一名外科研究生左中右三刀完整地切下，医护人员都不自觉地将专业技能运用到了生活中的各个角落。

现煮的鸡汤开了，大家不约而同地先给中午值班的两位护士小姐盛上两碗，“你们先喝碗鸡汤，好好补一补，一会儿我们吃好了就来替你们！”一个鸡汤煲、一锅排骨汤，还有一个麻辣火锅，是护士姐妹们挑选的锅底，既分散了部分人流，也照顾到了大家不同的口味。

一片片蔬菜，一个个羊肉卷下锅了，空气中弥漫着诱人的香味。雪白的鱼丸上下翻滚着，掀开锅盖，一股蒸汽升腾而起，调动着每个人的味蕾。大家齐刷刷拿起筷子，涮起美味的肉片和青菜。配合着一杯饮料，甜甜的汁液冲走了火辣的感觉，把本来早已饱胀的肚子再次激活。于是，一桌人又围着火锅大吞大嚼起来。

一个多小时后，大家摸着圆滚滚的肚子，看着桌上杯盘狼藉，感慨起来。一位医生说：“今天在科室吃了火锅，来年日子一定红红火火。”“是啊，吃了这顿火锅，我们继续坚守在岗位上！”一位护士如是说。

## 我的援非之行

■ 文 孙龙



时光过隙，转眼间我已在马里度过一月光阴，回首起从备战法语学习至开启援非旅程的半年点滴，我想，这应该是这一生最弥足珍贵的经历了。一群斗志昂扬的中国青年，一个无私奉献的医者梦，一次穿越地中海的援助！





2019年1月12日，肩负着领导的殷切期望与家人的万般嘱托，我踏上了为期18个月的援外征程。24小时横跨亚欧大陆，穿越地中海与撒哈拉沙漠的飞行，当我踏上了这片炽热的红色土地，深感责任之重。

旅途的疲惫早已被抛在脑后，抵达医疗站点后，我们便立即投入了繁琐的工作交接。因放射物理师一直是我院承派，从单国平与刘吉平两位主任在2014年开科起，先后三代同仁已将工作细则建立的井井有序，所以一切工作交接都很顺利，马里医院放疗科还举办了隆重的冷餐会，欢送杜锋磊同志及同仁圆满完成任务凯旋，同时欢迎我们接接力

棒，继续为马里人民提供帮助！当从杜锋磊前辈手中接过最后一个任务的那一刻，“生命所托，性命相系”的使命感油然而生，不忘初心，砥砺前行，我将继续传承浙江省肿瘤医院放射物理室的敬业奉献精神，竭尽所能为马里人民服务！

感恩前辈们的谆谆引导，“万里长征助马里，务实耕耘创佳绩，而今后生接班行，尔等终归祖国怀”！

欢送前辈归国后，我们便投入了忙碌而充实的工作当中。不知不觉中已到了腊月二十九，即使万里之遥，队员们对祖国的思念却愈发浓烈。放下手术刀与听诊器，拿起扫帚和抹布，我们用除旧迎新的大

扫除活动，迎接己亥猪年的到来。

除夕当日，为了能与家人一起吃上年夜饭，我们特意将用餐时间定在了中午，叙叙家常，聊聊年味。亲手做的饺子，热腾腾的一桌中国菜，欢声笑语间，我们感受到穿越地中海的“年味儿”。

春节过后，我们有幸到卡地医院和原中国医疗队驻地参观学习。破旧的宿舍、恶劣的环境，我深切感受到了老一辈援外医疗队员的艰苦奋斗精神。他们用芳华，谱写着中非友谊的华章！作为一名中国援非队员，我将牢记光荣使命，不负祖国重托，竭尽所能服务马里患者，为增进两国友谊奉献自己的微薄之力！

05 \* 春勉不倦，成长伴我行

## 忆汝流年，唤吾逐梦

文 温晓雪

百年前，一战后，我国以“战胜国”的身份在巴黎和会上外交失败，当时国内学生们走上街头、游行抗议……也就是历史上有名的“五四运动”。今年是“五四运动”的百年周年。在这样特殊的日子，3月19日浙江省肿瘤医院开展了主题为“逐梦新时代、青春砥砺前行”的“青年逐梦论坛”。

我院团委特邀“两弹一星”的参研者——陈国泉老先生，分享了我国第一颗原子弹和氢弹从无到有的过程。1964年，陈老应邀来到北京，作为一名学生与邓稼先先生共事，共同研发“两弹一



星”。从事这样工作的第一步就是签署保密协议、进行保密宣誓。当时他年仅二十二岁，是一名刚刚毕业的大学生。

我很难想象：在长达17年的秘密研究生涯中，他是如何经受住“实践和时间的考验”，一遍遍对自己的工作进行精密的测算，在面对亲人时，一次次忍住不能言说的苦痛。听到结尾，我似乎明白：他们那一代人，有信念、有信仰，只要接受领导的任务，就服从组织的安排，不管有多苦、有多难，也要迎难而上，奋勇向前。陈老用他辛苦坎坷、努力奋进的青年生活，告诉我们青年一代使命在肩、初心如磐。

其实，现在的我们和当时的陈老一样，也是刚毕业的大学生，对社会、对人生、对将来的认识都很模糊。成为一名

医护人员的第一步，也是宣誓（希波克拉底誓言和南丁格尔誓言）：“健康所系，性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：我志愿献身医学，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生（余谨以至诚，于上帝及会众面前宣誓：终身纯洁，忠贞职守，竭诚协助医生之诊治……）”。那时，懵懂我们就担负起他人生命的重责。既然做出选择，就遵守誓约、矢志不渝、刻苦钻研、精益求精，像陈老一样，青年一代风雨无阻，高歌而行。

时间之河川流不息，每一代青年都有自己的际遇和机缘，我们需要把握自己所处的时代条件，谋划人生、创造历史。“一寸光阴一寸金”，青春是梦想的摇篮和沃土，青年的梦想应为使命而生、当为信

念而成。当人生有了目标和方向，心就不在彷徨和迷惘，我们要认准目标、认清方向，不辞艰辛，执着追求。新时代的旗帜下，青年一代蓝图在手，成竹在胸。

“士不可以不弘毅，任重而道远”，国家的前途，民族的命运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任。而作为医护人员，我们应当用眼神传递力量、用双手托起希望、用言语抚慰伤痛，关爱生命，守护健康。



## P经战纪—Dina酱的PPT制作小技巧系列

### 小课堂

■ 文 丁弋娜

Hi, everybody, 大家好，我是Dina酱，一名常年自嗨的网黑girl，有点二逼有点傻，总是游走在“正经”边缘。自从在我们尊敬的科长大人百般催促下参加PPT大赛后，一发不可收拾地爱上了PPT，然后竟然还有了粉丝，哇哦，想不到我这种在黑夜里一笑只能看到一排牙齿的girl，有生之年竟然有粉丝，做梦都要笑醒了，哈哈哈！然后我的宝贝粉们，总是不断的问我。

“怎么做好PPT啊，为什么我做的PPT那么丑啊，领导让我一天搞个好看的PPT出来怎么办啊……”



P都不懂，没关系，且看本人秘籍—P经战纪系列武功秘籍，教你三招法宝，可保你“功力”提升，“性命”无忧！

#### 招式一：理思路，列大纲



来问偶的小伙伴们普遍存在一个共性问题：  
胡乱下载一通模板开始各种套，然后还把自己绕晕了！  
不要着急，先明确你的【核心思想】！



千万不要直接在PPT里面写内容，你会崩溃到怀疑人生的！因为PPT除了要求你的文字功底之外，很多时间需要你的设计能力！也就是大家一直强调的美感！所以，请花15-30分钟去整理出你的思路，罗列核心思想，书写一个大纲，然后将每一页需要放置的内容进行分配。



SO EASY

妈妈再也不用担心偶的炒鱿鱼问题啦！

### 招式二：请使用office2013版及以上，谢谢！



作为一名职场人，请不要不屑去检查下自己下载的版本！

微软的office发展至今已经有30多年了，请不要再问我，为什么我做不出想要的特效了，你连基本装备都不行，何谈逼格呢？！



### 招式三：找准模板，快速套用



不要怀疑，我也是在大神设计的优秀模板中成长起来的，刚开始对PPT一无所知的小白，在完成以上两步后，想要快速完成PPT制作，唯一的捷径就是套模板，然而并不是随便胡乱找，方法如下：

1.熟知目前热门的PPT模板下载网站，这里我给大家推荐几个比较全面的网站：演界网、PPTstore、包图网、无忧PPT（这几个够你们用了）

2.学会搜索你想要的模板类型：在上述网站页面上都会有相应的模板分类，一般可以按照风格、场景两种模板类型，例如演界网如下图所示一可以自行搜索，也可直接选择风格或者使用类型、场景去选择。（风格一般包括学术风、商务风、党政风；场景：年终总结，毕业答辩等）



（图中标记处即为平时工作常用类型及风格）

3.学会删减，勿忘基础页模板下载后，往往包含很多页面，但是我们不需要用到这么多页，怎么办？首先要明确最基础页面数：主要包括封面、目录页和结尾页，其次根据你的大纲进行过渡页的设置，对于过渡页设计必须保持统一，不需要更改；最后就是修改你的正文页啦，模板里的正文页数量多到惊人，要是全用了的话，你的PPT会显的非常凌乱，怎么办呢，最简单一点，断舍离！一定要保持整个页面的统一，排版、颜色、字体，尤其注意工作型PPT不要使用太多动画特效。

### 记住“宁简勿杂”原则！

以上就是我想跟大家分享的基础“秘籍”啦，其实PPT制作还有非常多的内容，那么今年呢，我也会尝试开自己的微信公众号去分享一些PPT实操技巧，也就是我的“P经战纪”系列课程，稀饭的小伙伴们可以随时找我探讨PPT制作的相关问题，当然啦，除此之外，也可以找我聊聊人生、谈谈理想哈哈，那么我们下期再见啦！

## 如何做一个有温度的沟通者

■ 文 陈珊珊



当前，随着社会的快速发展，人际关系与沟通对任何人来讲都成为其工作和生活的重要内容。对于医院的医务人员（包括医、药、护、技人员）来讲更是如此。医院的工作实质就是医务人员为患者提供热情、周到、高质量的医疗服务。当然作为患者也有积极配合医疗服务的义务。现我们就以医患不同的角度去了解实际情况，然后再理性分析，希望大家一种不同的视角，理解各自的不易，从而促进医患关系的和谐。

患者就诊的最终目的就是康复出院。医院的最终目的是给予患者最好的治疗，还患者一个健康的身体。医院有提供也患者最好的治疗的责任，患者有配合治疗的义务。治疗期间是最容易发生医患矛盾的时候，患者发生突发情况时，家属最希望医护人员及时到位、以最快的速度缓解患者的痛苦。医护人员在发生突发情况的时候会尽最大的努力去帮助病人，但需要时间来确定患者的问题所在。在紧急情况下更需要双方的相互理解。争吵甚

至打闹只会带来更大的麻烦。

患者视角：人生病了到医院就诊，看了医生就能痊愈，殊不知治病不只是医生的责任，也需要患者提供准确的信息。其次治病也是时间的，期间患者也需要好好的配合，同时医生也需要时间为患者制定更适合的治疗方案。对于患者家属来说，患者如何尽快摆脱痛苦，尽快康复是最重要的。

但是有时候关心则乱，无意的催促，不仅会干扰医生的工作，同时也会加深患者的焦虑。

医务人员视角：作为一名医务人员，从早上七点半到院，八点钟换上白大褂开工，这表明忙碌的一天即将拉开帷幕。首先以娴熟的动作快速做好准备工作，其次分工明确做好各自的工作。说说都是特别简单的总结语，实则是我们这一天满档的工作量。就以一名外科医生举例来说吧，早上八点一到九点这一个小时，他们需要查房、处理遗嘱、处理科室突发状况、手术室换装等等。九点钟他们已经身着无菌手术衣在手术台上手术了，手

术期间时不时还有病房护士来电，正在手术的他们会先暂停手下的动作，处理好来电的事情后，他们又低下头有条不紊的继续。病房护士来电一般都是科室患者紧急突发情况需要处理的事情。一台手术结束，紧接着第二台第三台，他们的中饭时间只有短短的十几分钟，甚至有时候中饭时间直接与晚饭时间重合。还有些时候，他们在辛苦的为患者负责，遇到自己的家人生病，他们也只是台下的时候电话慰问一下，想想其中的酸楚。

作为医方要考虑的是：当我们的医疗技术、医疗手段越来越进步，治愈率越来越高，医院条件越来越好的时候为什么老百姓仍有不满。

作为患者要考虑的是：你所要求的是不是应该由医生提供或是医生目前能提供的，你所愿意付出的和你想得到的是不是相当。

某一刻，我们会角色互换，希望大家都能换位思考，互相理解、互相包容，生活不易，且行且珍惜。

