

半山晨曦
B A N S H A N S U N N Y

SUNNY

2019年9月



1949-2019

庆祝中华人民共和国成立70周年



微信扫一扫
关注公众号

总第14期

半山晨曦
B A N S H A N S U N N Y

主办：共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会
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号浙江省肿瘤医院行政楼511团委办公室
电话：0571-88122427 邮编：310022 邮箱：zlyytw@126.com



2019年9月 总第14期

主办

共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会

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

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 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(浙江省肿瘤医院)

行政楼511团委办公室

电话

0571-88122427

邮编

310022

邮箱

zlyytw@126.com

目录

(一) 承平盛世纵四海

01. 用进取精神践行初心使命

03. “盛世华诞——活动剪影”

(二) 悬壶济世昭杏林

07. 科教融合、育人为本、协同创新、服务国家
——走进中国科学院大学团委

10. 照亮生命的星光

11. 星生

12. 医院的朗读亭里，用声音记录着小感谢、大提升

(三) 熙熙融融聚德馨

15. “号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”

19. 让青春在服务中闪光—收费员赞歌

20. 聚青春之力，助科研腾飞

INDEX

21. ICU的那些外号

23. 激扬青春，护佑初心

25. 听见你的美

26. 朗读后感

(四) 路漫修远以求索

27. 我是你的眼

29. 医学检查辐射剂量

32. 生活小技巧之夏日防晒

34. 你好·萨瓦迪卡



十月·国庆颂
卷首语

2019年周小刀

五千年的历史长河中
任风起沉浮
任时光流转
您仍屹立在亚细亚之东

经历朝代的更迭
经历战火的洗礼
沉睡的巨龙啊
终于又腾飞在世界的东方

百年的屈辱
砂砾般的残骸
英烈们用血肉之躯
筑起了一个钢铁般的国度

十月一日那天
收获了冬日的蛰伏
春日的勤勉
夏日的激情
在秋日的艳阳下
为国人开启了希望的明天

曾经的羸弱不堪
曾经因屈辱散落的泪水
随着五星红旗飞扬的一角
都化为挺直的脊梁
筑起了中国人民心中新的长城

那日之后
山川河流家园
都真切地攥在了国人的手里
梦魇般的过去
都定格成回忆

那日之后
航空航天
国学医药
体育竞技
都带着一股迅猛之势
如同雄狮一般
以惊人的速度
稳健的身姿
向着未来不断前行

那一日
便是
国庆

01 承平盛世纵四海

用进取精神践行初心使命

摘自：人民日报

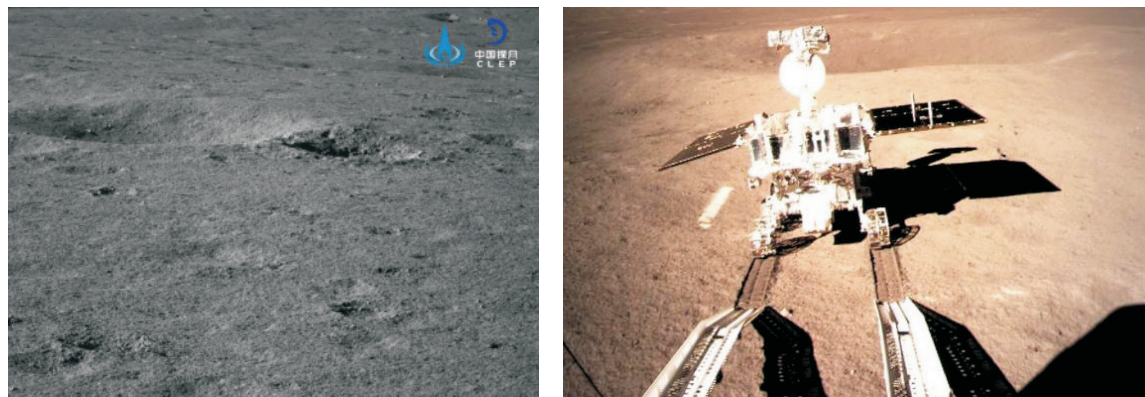
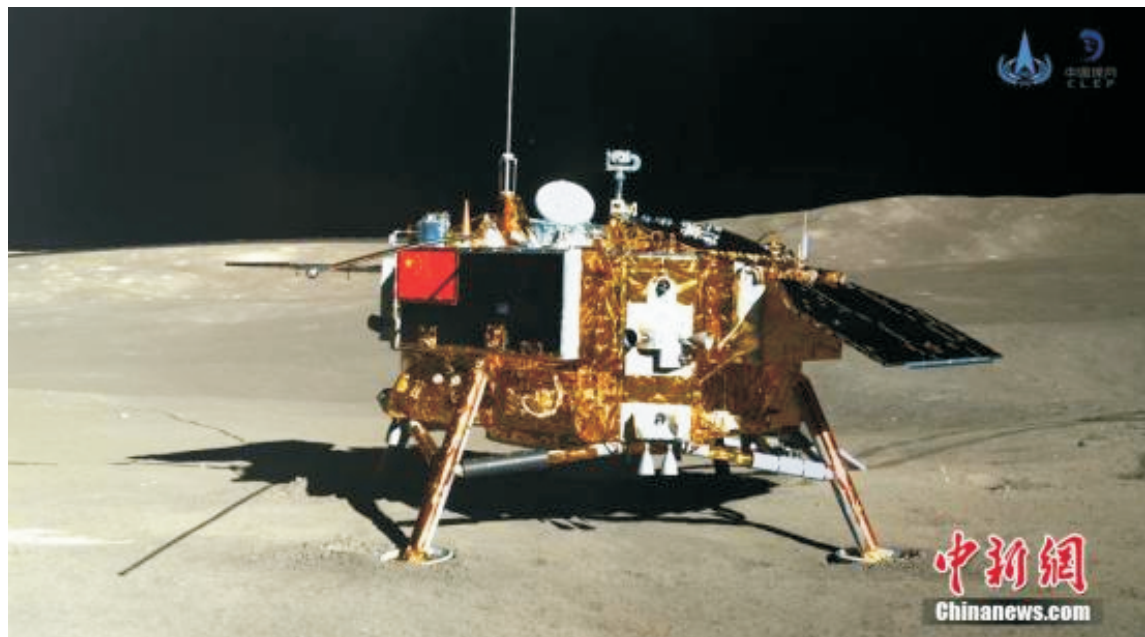
7月26日19时12分，嫦娥四号着陆器完成唤醒设置，进入第八月昼工作期。作为人类探索月球的一个重要里程碑，中国探月工程瞄准月背软着陆这一被国际同行视作“不可能完成的事情”攻坚克难，最终填补一系列国际国内空白。这一探月壮举再次证明，“为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣”。

路不行不到，事不为不成。无论一项事业还是一国发展，都是在攻坚克难中才能实现。张骞“凿空西域”，郑和万里探海，中国人素来具有不畏艰难、敢于开拓的勇毅品格。新中国成立之初，一穷二白、百废待兴。然而，再大困难也吓不倒中国共产党和中国人民，我们凭着一股精神，“踏平坎坷成大道，斗罢艰险又出发”。70年来，探索国家建设、打破国际社会封锁，推动改革创新、打开国门搞建设，全面深化改革、全面扩大开放，人民共和国在闯关隘、涉险滩、啃硬骨头中披荆斩棘，实现了从赶上时代到引领时代的伟大跨越。在没路的地方踏出坦荡大路，从只有荆棘的地方开辟出沃野良田，靠的正是不畏艰难、知难迎难而上、攻坚克难。

志不求易、事不避难，迎难而上、知难而进，体现的是进取精神，彰显的是初心使命。从在腥风血雨中一次次绝境重生，到推动改革开放不断从胜利走向胜利，共产党人作为革命者，既敢于也善于“在困难面前逞英雄”。回顾党的历史，为什么我们党能历经苦难而不屈服、能由弱到强不断壮大，根本原因就在于我们党始终坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴这个初心和使命，义无反顾向着这个目标前进。不忘初心，方得始终。今天开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，一项具体目标就在于引导广大党员干部干事创业敢担当，“保持只争朝夕、奋发有为的奋斗姿态和越是艰险越向前的斗争精神”。

一位革命先烈说，我们吃尽苦中苦，是为了让我们的下一代能够享受福中福。为了我们最崇高的理想，我们是舍得付出代价的。伟大梦想不是等得来、喊得来的，而要靠一代代人前赴后继拼出来、抓铁有痕干出来。今天的中国，有党的领导的政治优势，有社会主义集中力量办大事的制度优势，任何困难都阻挡不了中国人民矢志复兴的逐梦步伐。面对新长征路上的“娄山关”“腊子口”和“雪山草地”，只有坚定与各种问题难题作斗争的意志，鼓足“明知山有虎，偏向虎山行”的勇气，激发“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”的韧性，才能不断赢得更多更大的胜利。船到中流浪更急，奋楫者总能率先争渡；人到半山路更陡，志坚者终将傲视群山。

“千古风流在担当，万里功名须躬行。”共产党人肩扛民族复兴之责，担负增进人民福祉之任，自当做起而行之的实干家、拒当坐而论道的清谈客，做开拓创新的行动者、拒当不思进取的旁观者。担当起该担当的责任，我们这一代人必将创造无愧历史和人民的业绩。



盛世华诞

活动剪影

团委宣传部整理



7月16日，院团委积极响应院党委‘守初心担使命，献热血护生命’活动，于行政科研楼416组织团员献血活动。

7月18日，青年逐梦论坛第四期于中国科学院大学附属肿瘤医院行政科研楼如期举办。本次论坛邀请了复旦大学中山医院普外科博士劳昕元教授为全院职工进行了一场关于“医学科研简明套路解析、文献阅读技巧”的精彩讲座。本期论坛由院团委、工会主办，青年科学技术协会承办，并在钉钉平台进行直播。



7月20日，中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)的专家团队踏上“健康直通车”前往浙江省丽水市庆元县的班次，开展“健康浙江 青春力量”“科学抗癌，关爱生命——抗癌路上，预防先行”大型义诊活动。

8月3日上午，由中国美术家协会、浙江省纪委省监委、浙江省委宣传部主办的第五届中国桐乡廉政漫画展开幕，院团委积极组织青年文明号、团干团员青年赴浙江图书馆参观。



8月14日，历经近2个月我院第二届职工篮球争霸赛，大赛有行政龙之队、综合铁匠队、医技必杀队、放疗光之队、影像者联盟队、放疗X战队、TOMG战队以及柳叶刀战队共8支队伍，96名篮球爱好者参赛。他们从小组赛到半决赛再到决赛，队员们热情高涨、轮番角逐，其中行政龙之队、综合铁匠队、医技必杀队、放疗光之队冲进前四强，最终行政龙之队摘得冠军，综合铁匠队获得亚军，医技必杀队获得季军。

8月17日上午，刚刚结束中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)岗前培训的年轻人们踏上了新征程，前往富阳的拓展训练基地。本次活动由组织人事科和团委联合组织。



8月29日下午，2019长三角机关青年阅读马拉松挑战赛浙江赛区的比赛在浙江水利水电学院举行，由国科大附属肿瘤医院5名青年选手组成的代表队参加比赛并取得了良好战绩。国科大附属肿瘤医院代表队最终获得了长三角区域团体第49名的好成绩，其中选手陈晋在120余名选手中脱颖而出获得浙江赛区个人第3名的成绩，彰显国科大肿瘤医院的风采。



8月30日下午，医院食堂二楼香味四溢，由妇委会主办，工会、团委、膳食科协办的第三届“永怀家国情，筑梦新时代”厨艺大赛如期举行。

9月16日，第十届无喉复声公益培训班成功举办一个月，215东病区迎来了第一批大部分由曾经的喉部患者组成的“红马甲”特殊的志愿者团队，志愿者们在中秋佳节之际，向全喉患者表示了节日的祝福和亲切的问候。



9月16日至22日，共青团国科大附属肿瘤医院委员会青年文明号开放周展开为期五次主题为“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”的宣传活动，通过开展习近平新时代中国特色社会主义思想成果主题教育、组织观看授牌仪式，开展医学科普国际爱牙日的职业体验、组织新老党员分享交流会及“药学服务的传承与创新”主题宣传活动来践行弘扬社会主义核心价值观，谱写新时代青年文明号岗位建功新篇章。

9月17日下午，经过5个月的精心筹备，国科大附属肿瘤医院第六届青年科研设计大赛决赛在医院国际报告厅完美收官。党委书记于恩彦、院党委委员、院长助理王晓稼，院党委委员杜向慧等医院各领导班子、教授等出席大赛，决赛项目涉及临床、医技、护理等多领域方向，特邀国科大医学院教授及本院科研资深专家担任点评指导，大赛凝聚了科研创新青年力量，为推动医院科研发展奠定基础。



02 悬壶济世昭杏林

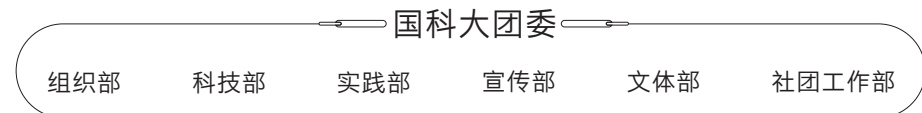
科教融合、育人为本、协同创新、服务国家 ——走进中国科学院大学团委

中国科学院大学 陈睿

共青团中国科学院大学委员会（以下简称“国科大团委”）是中国共产党领导的先进青年的群团组织，是中国科学院大学青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的前沿阵地，是学校党委的助手和后备军，是联系党和青年学生的桥梁和纽带，是全校各级团组织和团员青年的组织和领导机关。

国科大团委在学校党委领导和上级团委的指导下，秉持“科教融合、育人为本、协同创新、服务国家”的办学理念，践行“博学笃志，格物明德”的校训，紧紧围绕学校党政中心工作，全面负责全校团员青年的思想引导、组织建设、宣传等工作，并指导学生会、学生社团等学生组织开展工作。

国科大团委下设组织部、科技部、实践部、宣传部、文体部、社团工作部。



面向未来，国科大团委将继续秉持学校办学理念，围绕中心，服务大局。在校党委的坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持服务青年学生成长成才的工作原则，团结带领广大团员和青年学生深入学习实践社会主义核心价值观，为推动学校跨越式发展贡献力量，为全面建设世界一流大学而努力奋斗！

丰富的校园文化活动是培养学识与品德兼具、思想与气质并修的优秀人才的重要途径。国科大校园文化活动跨越雁栖湖、玉泉路、中关村、奥运村四个校区，在党委的领导、团委的具体指导下，通过学生会、学生社团等学生组织，搭建思想引领、人文素养、社团活动、实践育人、学术视野、志愿服务六大平台开展活动。



思想引领平台，构建思想引领新局面

结合我校人才培养目标，培养青年学生的爱国情怀，校团委针对学生思想时代特点，引导我校青年学生坚定信念、刻苦学习、奋发成才，用理论引领青年，用活动引导青年，用典型激励青年，用宣传贴近青年，校团委组织开展“习总书记寄语国科大学子讲话”的学习交流活动、“我的梦、中国梦”为主题的系列活动；同时，以党和国家的一系列重大事件为契机积极开展主题教育活动；举办纪念一二·九运动合唱比赛、“五月的鲜花”文艺汇演等纪念活动。

人文素养平台，培养高尚的道德情操

为培养具有人文情怀与大爱气度的科学人才，使学生能够兼具科学的理性和艺术的感性，弘扬国科大精神，校团委积极营造具有国科大特色的校园文化氛围。

通过高雅艺术进校园系列演出、新生文艺汇演、社团联合展演等系列演出，让学生欣赏、感受和体味艺术的魅力；通过各类人文、社科、政治、经济、艺术等多领域讲座，为我校学生提供一个接触世界前沿、关注社会热点的平台；通过举办演讲比赛、辩论赛等赛事，提升自我综合素质。

同时，面向全院研究所青年学生举办“青春的风采”文艺汇演、“舞动的青春”社交舞表演赛、“艺韵”书画摄影大赛、“科苑杯”乒乓球赛等活动。

社团活动平台，提供展示自我能力的舞台

学生社团作为校园文化的重要阵地，是广大青年学生施展才华、培养能力、结交益友的平台，在

创建校园精神文明、打造高尚校园文化、提升学生综合素质方面起着重要作用。

我校社团涵盖学术、公益、实践、体育、兴趣五大类。上海天文台青年志愿者协会、理化技术研究所“向日葵”爱心社、国科大青年志愿者协会、科苑支教社等志愿组织积极参与公益服务；长春光学精密机械与物理研究所CCD乐队、合肥物质研究院研究生艺术团、国科大博士合唱团、追梦话剧社等社团每年积极参加各类文艺活动，并定期举办专场演出；上海分院篮球协会、成都教育基地羽毛球协会、国科大爱跑协会等社团积极举办和参与各类比赛；武汉教育基地“小洪山记者团”、动物研究所“律动的银杏林”、兰州教育基地《科兰学子》编辑部、化学研究所“化学元素”化研社、上海生命科学研究院“求索讲坛”等社团将学习与兴趣爱好结合，为广大青年服务。

实践育人平台，增强适应社会、服务社会的能力

社会实践是当代青年学生了解社会、认知国情、增长才干、增强社会责任感的重要方式。

校团委每年5月面向全院青年学生开展社会调查暑期社会实践工作，并对参加项目进行评优，先后有西安光学精密机械研究所《“大学生村官”计划实施情况及跟踪调查》、大连化学物理研究所《四川农村地区留守儿童成长环境、生活状况及教育情况调查》、金属研究所《农村地区中小学体育开展和体育设施建设情况调查及对策研究》、西双版纳热带植物园《多民族背景下外出农民工住房状况调查》、新疆生态与地理研究所《新疆石河子市一分场三连的三农问题调查》等项目获得优秀称号。在实践中，提升了同学们发现问题、解决问题的能力 and 进行调查研究的能力。

此外，结合高校素质人才建设的实际，提

高我校创业教育和就业教育的层次和水平，在科研学习之外，帮助广大青年学生创造机会参与创业实践，校团委举办“就业·汇”、“创业故事汇”等主题活动，定期参观企业交流活动，举办国科杯“我要创业”等创业类赛事。

学术视野平台，激发学术思维和创新意识

学术视野平台为广大青年学生提供丰富多彩的科研交流活动，注重能力与思维的培养、知识与兴趣的积累，进一步增添校园学术氛围，促进创新型、研究型人才的培养。

该平台以“聆听大师声音，开拓学术视野”为宗旨，依托中科院丰富的科技资源优势，打造三位一体的学术交流活动，通过院士大讲堂、明德讲堂、科苑讲坛三个系列讲座，从不同领域的科研视角出发，提供最新学术研究和进展，帮助学生及时掌握科研动态，培养学生的复合知识结构和创新思维；通过参加学术竞赛，多途径、多渠道培养学生的学术思维和创新意识，提高学生的创新能力。

志愿服务平台，传承志愿服务精神

为培养广大青年学生的责任感和使命感，弘扬志愿服务精神，校团委积极为广大学生提供优质志愿服务机会。我校志愿服务领域涵盖了国际活动、会展赛事、文化传播、环境保护、支教调研、社会关爱的方面，如参加了中国国际教育展志愿服务活动，开展了面向农民工子女学校的支教活动，开展了关爱智障儿童的志愿服务，开展了保护水资源、公益植树、图书漂流等一系列志愿活动。



国科大二维码

照亮生命的星光

院感科 丁弋娜

黑夜
驱走了最后一丝晚霞
天空
瞬间变得漆黑如墨
午夜的风
抚过空旷的街道
万物静寂如安睡的孩子

星光！星光！
一点点 一束束 一族族
在黑夜中 延伸着 扩展着
那么灿烂 那么明亮 那么五光十色
风疾驰而去 如飞蛾扑火般仓促
拥着它 久久不愿离开

看见了 看见了
风高呼着
那持灯之人 一席白衣
踮着脚尖
在走廊 在病房
轻声地走着
是初心
是悬壶济世的初心
紧握着手术刀
刀起 锋落

生命在一呼一吸间有了新的血色

病榻上 那一缕生命
那么微弱 那么无助 又那么无望
黑夜中
死神冷着脸 向他缓缓走来
泪在眼眶打转 慢慢流出 打湿了枕巾

她该走了
无神的眼眸
绝望的长叹
忽的感受到一双温暖的手
用力抱住颤巍的身体

按压 电击 按压 电击
屏幕上的直线 缓缓有了波纹
那么井然 那么有序
那么完美 那么无瑕

抬起疲惫的眼眸
触摸那一抹久违的曙光
生命在几经回落间有了新的篇章

汗湿了发梢 顺着脸 漂染了他们白色的战衣
那么晶莹 那么明亮
照亮了黑夜 点染了心灯

星 生

院感科 丁弋娜

凌晨的风
抚过空旷的街道
万物静寂如安睡的孩子
深夜的城市
悄无声息
在这静谧的夜晚
有这样一群人
穿上一席白素衣，
奔走于无硝烟的战场上
只为那一次次生的希望
心电图划出奇迹的曲线
听诊器传来心脏的跳动
眉间紧锁
汗盈满额
输液声嘀嗒作响
刀锋起落间
生命脉络重获新生
原来是你
守卫生命的铜墙
扬起梦想的风帆
时代的卷轴让我看到了你们的身影
是你们还在为那濒危的生命奋斗
我看到了你的汗水
折射了凌晨的星光
那么微弱 又那么闪亮

却不顾自我抒写暖爱昭昭
我看到了你的皱纹
不深 却挂上了时光的锁
仿佛沉甸甸的 满是人们的期望
奋力争抢分分秒秒
我看到了 我看到了
这不是一切
这就是一切
那是你 无畏！无悔！无怨——
病房中酣睡的容颜啊
他们是否会在梦中看到
有一片无暇而圣洁的白
正在用尽全力守护着他们——
敬业是深入灵魂的信仰
从濒临死亡的绝望中
演奏出生命华丽的乐章
用你们的信仰 你们的倔强、勤劳的双手
用无悔的时光
用执著与守望
勾勒出誓言最美的模样
呵护健康所系的希望
原来，
你们就是那浩瀚星海中最 夺目的那道星光！

医院的朗读亭里，
用声音记录着小感谢、大提升

宣传传统科：王屹峰 211东病区：梁冠冕

在各大医院里，咖啡店、书店、24小时超市都渐渐成了标配。而在中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院），有着一座独一无二的医院文化新打卡点——朗读亭。

每一位朗读者短短几分钟的朗读音频，都被记录在浙江省肿瘤医院的官网系统里。对大多数人来说，朗读是一件仪式感十足的事情，哪些人使用了朗读亭？他们在这里朗读了什么？而这样的仪式感给医院带来了什么？



朗读亭之于病人：满满的感恩，要用朗读的形式记录下来

“只要春天还在／我就不会悲哀／纵使黑夜吞噬了一切／太阳还可以重新回来／只要生命还在／我就不会悲哀／纵使陷身茫茫沙漠／还有希望的绿洲存在／只要明天还在／我就不会悲哀／冬雪终会慢慢融化／春雷定将滚滚而来。”

这是诗人汪国真写的《只要明天还在》，在位于浙江省肿瘤医院2号楼的朗读亭里，喉癌病友王先生用略微不同的声音将它朗读出来。

这样的声音来之不易，这是王先生经过长时间的训练后，用食道发出的声音。



王先生(左)与头颈外科重声俱乐部康复护士胡建丹

普通人的发音通过声带的震颤，而食道语的发音通过食道的振颤和传导，这是为了治疗疾病而被迫全喉切除的病友经过正规及长期的康复培训才能做到的事情，也是目前被证实重新发音的最好方法。

每一位经历了全喉切除的病友的重新“开口说话”的背后，都经历了日复一日的努力与训练。

王先生于2016年在中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)做的手术，术后恢复良好。通过医护团队的邀请，参加了第五届无喉复声康复培训班，学习食道语，到第六届的时候就基本会讲话了。

每次来医院复查，他都会联系护士长，寻找病房里具有同样经历的病友，他会慰问探望，并为他们加油打气，同时以自身为例子，鼓励大家不要灰心，积极配合医护人员的治疗计划，认真康复，后面可以参加食道语培训班，早日学会讲话。

之后每一次食道语培训班，他每次都来参加，并主动教大家学习。第十届培训班正式成为食道语

指导老师。

为什么要在朗读亭里，朗诵这首诗呢？“我想谢谢这几年来一直帮助我的医生、护士。”王先生努力用食道发出清晰、坚定的声音“他们让我得有尊严，活得有信心，我也要把尊严和信心带给更多和我一样的病友。”

像王先生这样，选择用朗读来感谢医生的病人并不少。

“做母亲是每个女人的梦想，感谢于主任让我女儿延续了这个梦……”朗读亭中，何女士拉着女儿的主治医师、妇瘤外科于爱军主任医师的手，朗读着一封情深意切的感谢信。

小君结婚三年，还没有生宝宝。然而一次检查打乱了她的全部计划。“子宫内膜复杂性增生伴不典型增生，可疑癌变”，病理报告的结果犹如晴天霹雳，阴影笼罩了小君一家人。

切除子宫，意味着再也无法生育。面对小君那双渴求的眼睛，和强烈保留生育功能的意愿，于爱军决定一试，为小君切除肿瘤的同时，留住一份成为母亲的希望。

于爱军告诉小君，子宫内膜癌保育必须通过“三道关卡”：即术前检查、术中冰冻和术后病理均符合保育要求。手术当天，于爱军和小君闯过数关，手术顺利完成。



■ 小君的母亲(左)与于爱军

“收到过感谢信，也收到过锦旗，但以这样的方式表达谢意，我是第一次，也特别自豪。”于爱

军说。

在过去十多年，我国妇科肿瘤的发病率逐渐升高，而且患者发病平均年龄提前了约10岁，呈现年轻化趋势。这些尚未生育或是计划二孩的女性，为她们保留孕育的土壤，开启生命之约，这是一种挑战，也是我们的初心。”于爱军告诉钱江晚报记者。

朗读亭之于院领导：精读原著，找差距抓落实

“‘不忘初心，方得始终。’为人民谋幸福，是中国共产党人的初心，习近平总书记指出：‘人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。’必须始终把人民放在心中最高的位置，始终全心全意为人民服务，始终为人民利益和幸福而努力奋斗。”

这是浙江省肿瘤医院党委书记于恩彦在朗读亭中选读《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》的片段。

不仅是于恩彦，浙江省肿瘤医院的领导班子成员都在上周四的坐诊、手术、会议间隙，来到了朗读亭，选读了《纲要》中的内容。

为什么医院的领导干部要精读原著？“通过朗读的行为，可以展示医院领导班子对自己的要求，为全院党员干部作出表率，进一步推动主题教育往



■ 浙江省肿瘤医院党委书记于恩彦

深里走，往心里走，往实里走。”在于恩彦看来，这能让领导干部领会总书记在主题教育活动中的思想，体会实实在在的意义，找出实际工作中的不足，并整改不足。

而这种寻找不足、整改不足的行动，也已经落实到了全院。

比如今年以来，医院领导带领职能科室负责人，分7组到临床一线展开行政查房调研56次，共征集问题215个，并及时分类梳理问题，在院长办公会上进行集中讨论和提出对策，并要求相关科室限期反馈和整改，相关问题都得到了回复或处理。

此外，院党委组织了党团员45人，从挂号到看诊，从登记到入院，从门诊到病房，陪同患者深入就医的各个环节，共参与跟踪随访80人次，收到服务态度、便民措施等方面共问题93条，相关建议48条。

与此同时，这样的主题教育活动，也在刚刚入职浙江省肿瘤医院的新职工中展开。

“新职工刚进入医院时，我们就组织他们参观了乔司监狱，上好新职工入职集中教育第一课。浙江省肿瘤医院是清廉医院，通过这样的参观，是让年轻医生们的清廉建设关口前移，要牢牢守住底线，扣好行医生涯的第一粒纽扣。”于恩彦说，这对于年轻医生们的职业生涯都有重要意义。

朗读亭之于新职工：适应新角色，表达自豪感

“法国童话《小王子》里说，仪式感就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。仪式感提醒我们：生活不只是苟且，还有诗和远方。国科大肿瘤医院的大家庭里，有着如家长般关爱着、呵护着每一位职工的领导，也有着守候着医者初心、朝气蓬勃、奋发团结的同事们。‘与君初相识，犹似故人归’，这样有凝聚力的大家庭，将会成为我们今后生活中最强大的社会支持系统，让

我们的人生，从此走上明媚的康庄大道，变得精彩又富有意义。”

在朗读亭里读出这段话的是医院新职工、医疗服务质量监控办的郑路，这是他在新员工培训后写下的感想。

新入职两个月，最强烈的感受是什么？“责任的沉重感、是维护医疗安全工作的自豪感。”郑路这样总结道。“不为良相，便为良医”。为良相，救国之灵魂，是天地之心；为良医，救人之肉体，是生民之命。所以，在天地之心与生民之命的情怀中，郑路选择了成为一名医务工作者。



■ 新入职的郑路

作为医院2019届的新职工，出生于1987年的郑路年龄较大，“其他新同事们更多的是刚刚走出校门，步入社会，处在人生重要的转型节点。我虽然有过工作经验，但是我和大家一样，面对新的工作生活环境，新的同事，也同样会‘压力山大’。”

年轻医生们该怎么适应新角色，摆脱这样的压力，更好的为病人服务？郑路在朗读里给出了自己的答案：“庄子在《齐物论》说过：‘人之生也，固若是芒乎？其我独芒，而人亦有不芒者乎？’这是关于人生存在方式最深的灵魂拷问。既然生命无法逃避，既然焦虑与压力无法逃避，那么我们为什么不去面对它，让它们使我们变得成熟而又强大呢？”

“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”

☒ 团委 薛波

为进一步发挥“青年文明号”凝聚培养人才、服务党政中心、帮助青年成长成才的示范引领作用，引领广大职业青年以昂扬的精神面貌、顽强的奋斗精神、优秀的职业素养、一流的工作业绩向新中国成立70周年献礼。我院于9月16日-22日开展“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”青年文明号开放周系列活动，取得良好效果，现将活动开展情况总结如下：

一、精心策划，认真部署

为保障“青年文明号开放周”活动扎实有效开展，院团委制定了《中国科学院大学附属肿瘤医院“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”青年文明号开放周活动方案》，明确活动主题、活动内容、活动要求及活动分工，并指定专人负责，确保各项工作顺利开展。

二、广泛宣传，积极动员

一是在医院OA网、团委官微、各科室工作微信群中广泛宣传“青年文明号开放周”活动，并制作活动海报；二是组织宣贯《中国科学院大学附属肿瘤医院“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”青年文明号开放周活动方案》，积极动员各青年文明号集体及青年主动参与到活动中去，展示青年激情昂扬、敬业奉献的精神风貌；三是邀请相关科室党支部书记、主任及护士长开展主题教育、分享青年文明号集体创建过程。

三、有序开展，层层推动

本次文明号开放周系列活动主要以下从五个方面进行：

（一）开展主题教育---坚定“青年文明号 青春心向党”的理想信念

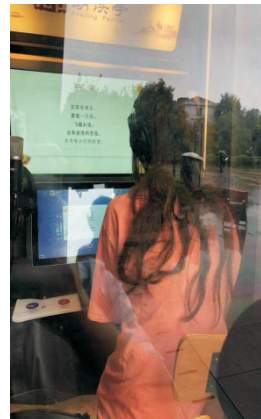
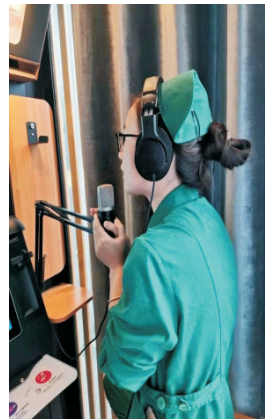
本次文明号开放周系列活动主要以下从五个方面进行：

(1) 此次主题教育活动由核医学科和泌尿外科206东青年文明号集体承办，活动邀请核医学科主任、党支部书记李林法，为各号青年分享“建功新时代，起航正当时”的主题教育。李主任通过和各号青年一起学习习近平总书记关于青年工作的重要思想，结合青年文明号的理想信念，对青年集体给予激励和支持。

最后，李主任希望各青年文明号集体能弘扬红船精神，践行大医精诚，担当起人民健康之使命，发扬艰苦奋斗，敢于担当，勇于进取的精神，从小事做起，努力做一个有温度的医者。



(2) ICU青年文明号集体以朗读亭为载体，通过组织青年朗读习近平重要讲话，不断深化对习近平新时代中国特色社会主义思想，尤其是习近平总书记关于青年工作的重要思想的学习。通过与医患间的共同朗读，温润医患关系，体现青年文明号的温情。



（二）组织观看集中授牌---亮出“青年文明号 奋斗新时代”的使命承诺

9月16日下午3点，院团委组织青年文明号集体观看共青团中央【2017-2018年度“全国青年文明号”授牌仪式暨“青年文明号”接续奋斗故事分享会】的现场直播。通过分享会，各号青年纷纷表示要在以后的创号过程中，牢记跟党初心、坚定理想信念，勇立时代潮头、立足岗位建功，践行核心价值、引领时代新风。院团委书记周菁楠最后鼓励各集体继续以“五个一流”为创建目标，落实“政治素质好、职业道德好、职业技能好、工作作风好、岗位业绩好”的创建要求，将青年文明号“敬业、协作、创优、奉献”的精神理念结合到创建的活动中。



（三）开展职业体验---展现“青年文明号 青春勇担当”的奋斗姿态

(1) 头颈肿瘤外科213东、215东青年文明号集体联合骨软、神经肿瘤外科党支部和212东头颈外科党支部，组建一支“爱牙宣教小分队”，走进杭州市文澜小学，以“牙齿健康，从小做起”为主题，为孩子们带去一场别开生面、与众不同的健康宣教活动。通过“牙齿模型”教具、简单易懂刷牙小视频、保护牙齿小游戏等活动形式，让孩子树立口腔保健的正确意识，养成口腔清洁的好习惯，争做“无龋好儿童”。此次活动，受到文澜小学师生的一致好评，作为青年文明号集体，鼓励青年人才，立足专业岗位，走近服务群体，科普惠民，真正响应了“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”的主题。



(2)国家号青年文明号集体加速器物理室开放周期间开展“健康日暨放疗科普宣传日活动”，通过放射治疗科普展示、主题教育、改善服务提升形象演讲、祝福献唱患者、引导患者实地体验放疗流程等形式，深入开展宣讲普及、便民服务、岗位体验实践活动，切实发挥集体的专业优势，不断改进青年文明号服务流程，展现“青年文明号 青春勇担当”的奋斗姿态。



(3)财务科挂号室青年文明号集体开放周期间，突出青年文明号“亮身份、亮形象、亮承诺”的机制，在服务窗口亮明品牌标识，大厅醒目位置悬挂青年文明号牌匾，在电子屏幕播放青年文明号开放周活动海报。同时，集体青年规范服务仪态和用语，依托浙里办APP和两卡合一行动，提升“互联网+医疗服务”水平，积极参与志愿服务岗活动，加大便民服务水平，主动回应患者诉求，不断改进青年文明号服务流程，引导大众通过切身体验更加关注文明号、了解文明号、理解文明号、支持文明号。



(四) 组织分享交流---畅谈“青年文明号 勇追中国梦”的时代梦想

乳腺肿瘤外科104病区 and 麻醉手术部青年文明号集体以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，围绕“号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”话题，通过两位资深老党员故事分享、观看退休职工江蓉轩的采访视频、青年党员交流座谈活动，回顾了新中国成立70年来的光辉历程、伟大成就，同时展现了青年文明号在党的青年群众工作发展历程中的风采，激励和动员集体青年不忘初心、牢记使命，向新中国成立70周年献礼。

(五) 进行主题宣传---不忘初心享传承，牢记使命求创新

药剂科青年文明号联合肿瘤防治科青年文明号，于9月19日上午在门诊大楼大厅与住院大楼大厅开展了一次别开生面的“药学服务、防癌宣教的传承与创新”主题宣传活动，并以一批通俗易懂、生动鲜活、冲击力强、青年喜闻乐见的艺术作品，走入患者，大众的视野，同时充分展现新时代青年的创新服务精神。

亮点一：二十四节气绘图

药剂科90后青年药师胡璐莹绘制二十四节气电脑素版画，配合二十四节气养生茶，形式新颖，生动活泼，中国文化特色搭配“药”文化，传国粹，有新意，深受患者及家属的好评；



亮点二：中药饮片煎煮简单知

“哎，这个图画挺好的，一看就弄清楚了！”中药饮品发放的时候，药师都会附上一张中药饮片煎煮方法，但文字较多的纸质告知书，往往被忽略或者不被仔细阅读，现在好了，有了这张图，常规煎煮方法一目了然，绘图同样出自胡璐莹药师。



亮点三：患者宣教视觉化

药剂科青年药师创新新媒体，将癌痛规范化合理用药，靶向药物、免疫药物知识等方面的科普宣教内容制作成动画，情景剧，微电影等多媒体形式的视频。本次活动现场，青年药师们充分利用公共资源——门诊大厅的液晶电子屏，滚动播放原创宣教视频，以更直观的方式植入公众视野，并将视频播放二维码印制于宣传手册上，宣传肿瘤安全用药，药师创新助力健康。



亮点四：扩大受众群体

我们的青年文明号服务不限于肿瘤患者，肿瘤药学，不仅有延伸，更有广大辐射面，青年中药师特意于一早煎煮养生茶免费供应给往来的患者、家属、职工及后勤人员，综合考虑节气体质选择了灵芝红枣茶，同时宣教灵芝为何有些苦有些苦的原因，解除大家以甘苦鉴别灵芝品质的疑虑。



不忘初心享传承，牢记使命求创新。
青年文明号，礼赞共和国！

四、总结提升，开拓进取

潮起海天阔，扬帆正当时。青年是医院发展的生力军，青年的面貌就是医院明天的面貌，此次“青年文明号开放周”活动，增强了青年的向心力和凝聚力，起到了“鼓足干劲、激发动力、促进发展”的作用，真正发扬了青年文明号团结、引领青年爱岗敬业、奉献进取的时代精神。院团委将继续以“青年文明号”活动为抓手，充分依靠青年、成就青年，发挥青年优势，服务医院中心工作，助推医院实现跨越式发展。

聚青春之力，助科研腾飞 ——青年科学技术协会科研系列讲座顺利开办

☞ 210东 马雅敏



为帮助青年学者全面提高科研素养，助力我院成为国内领先，国际一流的肿瘤中心，中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)青年科学技术协会于2019年4月15日发起了45周岁以下在职职工科研现状和需求调研，基于调查问卷结果，青年科学技术协会特推出“聚青春之力，助科研腾飞”系列讲座。2019年7月17日，由团委、工会主办，青年科学技术协会承办的青年逐梦论坛第四期暨首场科研系列讲座于行政科研楼416会议室如期举办。

院党委副书记、纪委书记朱真伟为本期论坛致辞。本次论坛邀请了素有“科研界贺银成”之称的解螺旋创始人兼CEO劳昕元教授为全院职工进行了一场关于“医学科研简明套路解析、文献阅读技巧”的精彩讲座，全面解读基础医学研究及文献阅读技巧的内容。会场座无虚席，钉钉平台进行直播观看人数达242人次。劳教授深入浅出的讲授，使在场的团员青年达到较好的学习效果，为接下来的科研奠定了基础。会后，大家纷纷表示本次讲座受益匪浅，更期待下一期论坛的开展。



①
②
③ ④

让青春在服务中闪光 ——收费员赞歌

☞ 挂号室 胡乐琴

“来了……”

她们面带微笑，落落大方，
色彩艳丽的丝巾，
跳跃在白色的衬衫间，
面若桃花，一抹丹唇
洋溢着青春俏丽的气息，
缓缓的依次落座。

“你好！”

是谁发出了清晨的第一声问候，
甜甜的声音如同微风拂面
温暖着别人，也温暖着自己！

是她们，

润滑了彼此的关系，
用微笑打亮了病人的脸庞，
拂去了心灵的尘埃，
抚平了心灵的褶皱，
轻轻的拉近了病痛与医疗的距离，
让背负前行的人生不在错过。

是她们，

把最美的时光留在了，
一张张浓缩了的“电子健康档案”卡上，
一张张挂号，收费的发票上，
一句句不厌其烦的“你好”“请稍等”上，
一个个重复回答的问题上，
一次次无辜的误解中。

是她们，在门诊，

一直都陪伴着你左右，与你同行，一如既往！

ICU的那些外号

☒ ICU 鲁陈虎



小时候的我，不爱吃饭，导致现在个子矮，现在好了，爱吃饭了，又矮又胖了。我叫鲁陈虎，他们都叫我“大长腿”。我是ICU的一名护士，我的身边有着一帮可爱的同事，他们大多正值青春，是蓬勃向上的太阳。

他叫“通宵冉”，王冉冉，一个既帅又衰的小伙子，比我迟来两年，在他上班的时日里，大多都是忙不可言的，夜班通宵也屡见不鲜。

“鸟妈”，英文名“Bird Monther”又名“CT鸟”，今年20岁零100多个月吧。，本名乌荣英，科室组长，再有几年可能都要护理文化节上接花了(注释：我院针对有30年护龄的同志授予的荣誉。)雍容华贵的她，在我们科有着“无鸟妈，不CT，要CT必有鸟妈”口碑。



“元宝冬”，坐拥半山生态公墓强势地产，曾经有着一年四季凉席为伴的强健体格。可惜这几年“过度劳累”，他穿上了长袖，还披上了棉袄。回想起他和我们科“舞王”(王安龙)一起搭班的日子，龙哥对他特别的好，总是把那些好吃的都给他吃，让他吃个饱，现在面对快150斤的身材，他才发现，这是一份畸形的爱啊。

“阿杜”又称“小胖子”，杜浩凯，他不该在这个年纪承受这个不该有的体重，篮球场上，他身披11号战衣，跑起来犹如一个滚动的肉球，具体他胖成啥样，可以参考《哪吒之魔童降世》里的太乙真人。



ICU西游组：“唐忙忙”，“侯哥”，“朱哥哥”，“龙哥”目前就缺老沙了。。。。。

在这个埋头拼搏的年代里，我们的步履有多匆忙，遗忘的速度就有多快。

比如，我会常常忽略掉忙碌的工作中那些冗杂的烦心，但我能记住外号下的你有趣的昨天。我们科室正因为有着这么一批青春洋溢的“外号者”，平凡的生活，不乏有趣！这就是我们的青年文明号！



激扬青春，护佑初心

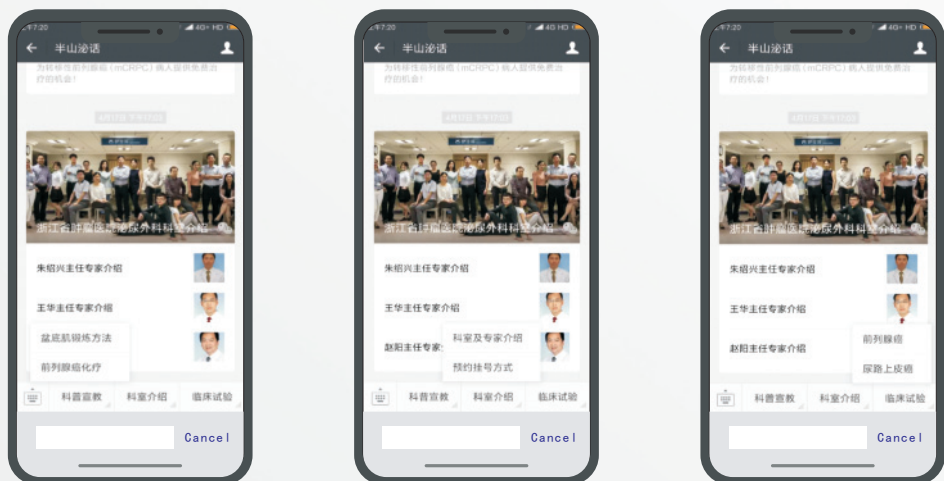
文 206东病区 楼津含

中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）泌尿外科，一个成立三年的新兴科室。我们拥有一支充满年轻活力的医疗队伍，本着五个“一流”的青年文明号创建理念，以“激扬青春力量，不忘护佑初心”为创建目标，深化国科院“唯实、求真、协力、创新”院风，继承“科学、民主、爱国、奉献”的优良传统。



丰山泌乳

“半山泌话”是我科设立之初便创建的微信公众号，也是院内最早创建的科室公众号之一。定期推送医学科普及科室承担的临床试验项目等，为泌尿肿瘤患者提供了权威的知识通道以及就医指南。



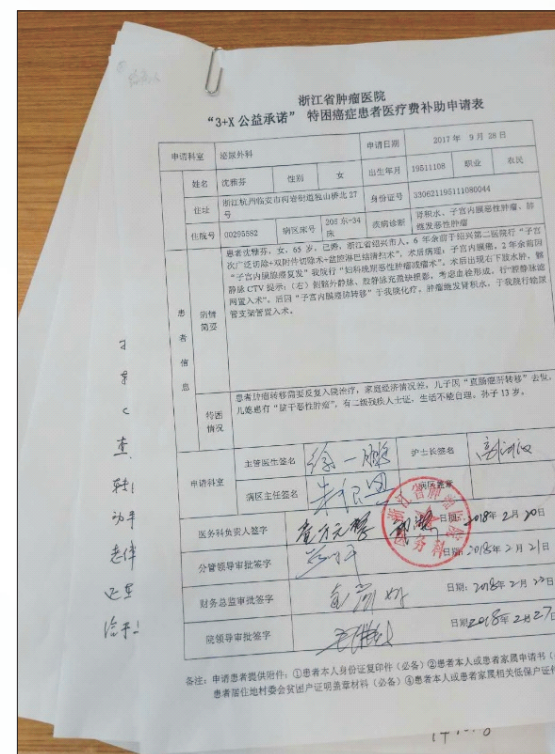
在去年的“全国肿瘤防治宣传周”，我科青年医师制作的科普动画，吸引了众多患者，让一堂堂原本枯燥深沉的肿瘤科普宣讲，变得妙趣横生。科普动画的制作虽花费医生不少心血，但动画不仅浅显易懂，趣味性高，通过科内医生灵动而深刻的语言解析，让我们的科普宣讲变得与众不同，引人入胜。

在过去的几年里，我科多位青年医务工作者的科普文章被院内外各家媒体争相报道，青年医师更通过媒体规避网络诈骗风险，为患者发起轻松筹。此次事件，还得到了我院其他党支部的响应，在党团联合下，党支部与该家庭结对，再次为原本困难的家庭带去一线光明。去伪存真，激浊扬清。科普工作，就像一股源泉，普及医学知识，让患者能够

提前发现潜在疾病，早发现早治疗。更能带动社会力量，切实帮助患者。还能进一步和谐医患关系，推动科室宣传与发展。

为了能推动青年医务人员科普创作积极性，我们开展实施了科普写作排班模式，并成立医疗以及护理科普审核小组，每2周一篇的写作频率，来带动科室科普写作的主观能动性。通过审核以后的科普，我们将及时推送至我们泌尿外科微信订阅号“半山泌话”。希望能够让更多的患者，领略到来自互联网时代的便捷与迅速。

以新型服务理念，鼓动全科青年医务人员学习科普写作，让身在互联网时代的患者不再迷茫。我们在创建“学习型”、“服务型”青年文明号的道路上稳步前行。



QNSB 浙青网

三
三
三
莖单

浙江一五口之家3人患癌1人离世，12岁少年挑起了家庭重担！

纪含羽 杨可 王屹峰

2017-12-12 16:36

2611

冬夜总是那么漫长。昨天早上7点，太阳才刚刚露出了个头，王大妈和老伴就已经从绍兴柯桥来到了浙江省肿瘤医院。为了能早点看上医生，他们4点半就得起床，5点10分坐上从轻纺城发向杭州的大巴，到了杭州后再转528路公交车坐到浙江省肿瘤医院。寒风中，老两口相互搀扶，转了两趟车，花了两个多小时。

听见你的美

团委
王安龙

你有多久没有朗读了？
很久了吧~
不负青春的声音，
是不是需要一点分享？
朗读的魅力，
如旧梦，牵动人心。
书海小憩，
万般更品，岁月静好。
朗读的那一刻，
你的声音，
是多么得美妙。
我们可以，
听见你的美。



七月伊始，国科大附属肿瘤医院迎来了一位英姿飒爽的小伙伴——朗读亭。不管是忙碌于临床一线的医护人员，还是千里求医的患者及家属，他们都会驻足于此，朗读一番。



医患共读书，好一番和谐温馨美好画面！



刚下夜班的小伙子，也来感受一把低调奢华、畅读自由的朗读体验。

每一段朴素文字，
每一个感人故事，
都与你相关。
相约朗读亭，
戴上耳机，
打开话筒，
让拨动心弦的声音，
温暖人心。
让我们，
听见你的美。



朗读后感想

文
翁冬

朗读是将思想深度、精神高度、文化厚度有机结合，释放人文之美，以出声的阅读方式传达内心情感，让文学回归生活。将生命的价值和文字完美结合。

时光匆匆，韶华似水，每个人都会有自己的思想。古今中外数以万计的文学作品，总有那么几篇文章、几句诗句是能够引起自己共鸣的。

做好自己的事，爱值得爱的人。很多时候，我们总是顾虑太多，担心身边的人会不喜欢自己。殊不知，太过在意别人的评价，也是一种自我折磨。不知不觉中，忘了自己最初那份简单快乐的心情，也忽略了内心真正想要的生活。

“天生我材必有用，千金散尽还复来”大诗人李白在政治上受挫，依旧坚信自己，对未来充满希望。当自己设身处地的想一想，会否有诗圣那般坚定的信念呢？

看花开赏雨落，一个人行走在光阴的巷子里，越是孤独，越能触碰到最真实的自己。水泽之处，有人赏荷，暖阳之下，有诗问柳，光阴，悄无声息的更替，而信念，一直都在。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”即使这是一场漫长而枯燥的旅途，我依然会走下去，我坚信终有一天会活成自己喜欢的样子。

朗读，让我们感受到了文字的力量，没有时间和国界的限制，是可以直击内心深处的那一处柔软，感受那历经沧桑仍然让你热血沸腾的激扬文字。

朗读，让我读懂了自己，知道了自己想要什么，让我能更坚持自己的意愿，守护好自己的内心。



我是你的眼

☒ 209西病区 黄婷婷

在这个世界上，每个人都有一块必得由他自己耕种的土地。
人要是能够期待，就能够奋力以赴。

--张洁《我的四季》

这是我工作的第1949天，也是质疑职业意义的第1948天。是的，每天看着医院与死神做困兽之斗，我，困惑了。

初进肿医。半山脚下，草木苍翠茂盛，病房之中，却满目疮痍。医学在这里，不够神圣，因为它普渡不了芸芸众生，病人在这里，焦躁恐惧逆反绝望交杂丛生，发泄负能量也是常有的事情。于之而来的就是日益削弱的职业自豪感与成就感，忙碌、失落、压力……

直至我遇到一个病人。和住院的多数病人一样，被肿瘤提前宣判，却和大多数病人不一样，他的脸上永远挂着笑，胖胖的肚子挺着像一尊弥勒佛……“你是党员啊，看来你很优秀……”初次听到他说这句话时，脑中闪现入党誓词，尤其那句“履行党员义务”，自豪、责任、惭愧、勉励涌上心来……大概是基于此建立的信任，每次在我们夜班熬夜时，看我们辛苦，他都会默默在电脑前放一点水果或者两瓶牛奶，倘若你拒绝，便会很生气。放疗期间每天凌晨四五点钟，早早的起床，围着走廊快走一圈又一圈；天蒙蒙亮时分，外出买早饭，回来时总会随手给我们夜班的护士留一份；一回头，又看到他已戴上老花镜，坐在护士站前帮我们裁费用清单，细心的标注好床号……

可小细胞肺癌的预后真的很差……

医院里也真的有太多的人孤独地等一个又一个明天……

生命如秋叶。这种飘落不禁令我想起二十年前的某一个夜晚：我站在急诊室的一个角落，望着哭嚷拥挤的人群，医生护士们逐渐散去，家属们逐渐散开，小小的我，终于看到了一个担架，盖着白布，身边还

守着一位老奶奶。我有些害怕，但不敢跑，去找妈妈，妈妈小声地在我耳旁说：这个奶奶的弟弟死掉了。“那为什么她没有哭呢”……只记得后来我还是壮着胆子走进她：满头白发，眼睛怔怔的看着平车出神，终于别过头去，也是那一刻，我看到了从未见过的一双眼睛，如苍山云雾朦胧没有光彩，却又深邃的像触不到底的汪洋大海……她注意到了我，一眼却感觉已然把我看透，突然那双眼睛，如充盈的湖水，波动、闪若光、一股泪水溢出开来……怎么了？是因为看到了我想到了儿时和弟弟一同长大的光阴吗？还是羡慕我还有大把的岁月？或者是只有陌生小孩才能诱发出她的无奈和无助？彼时的我，不懂，但我始终记得，那天晚上，我害怕的一夜不敢睡，也是在那个时候，埋下了一颗种子；我想学医，我想帮帮她……

嗯，我的初心是源于一双老人的眼睛。

繁忙的生活工作状态，差点让我忘记了当初是怎么走到了这里……例行的党支部会议，关于不忘初心、牢记使命的主题教育，习大大在十九大报告中向全党发出的响亮号召，谢老师的传达和一席教育，像一根针一样直刺年久失修的心底。唐白居易《画弥勒上生帧记》中；“所以表不忘初心，而必果本愿也。”意思就是说；时时不忘最初的发心，最终一定能实现其本来的愿望。《华严经》中，“三世一切诸如来，靡不护念初发心”意思是，只有坚守本心信条，才能德行圆满。

二十年过去，那位白发苍苍的老奶奶应该不在了，那双眼睛，却促成了我对医学的初次相识，虽是陌生人，可我愿成为她的眼睛，继续看这世间的缤纷；也愿做党的眼睛，绝对忠诚，不忘初心，牢记使命……为前人看，看他们不曾奢求的美好未来；为后人看，看他们不曾了解的前人坎坷……

无论我们走得多远，都不能忘记走过的路；

无论我们走到多么光辉的未来，都不能忘记我们为什么出发。

我爱，故我在。

医学检查辐射剂量

放射科 徐梦佳

影像科那些事儿之辐射小常识
还在谈“辐”色变吗？
坐上这班“辐射科普”号飞机
带你了解影像科那些事儿

贴地飞行前之——影像科与辐射小常识

影像科/放射科，作为医院重要的辅助检查科室，是医院集检查、诊断和治疗于一体，通过影像检查设备来为临床各科疾病作出明确和辅助诊断的重要一部分。为了让医务工作者和患者及家属更好的了解放射科，了解放射科的影像检查项目和辐射剂量问题，一篇小科普快来了解一下吧。

辐射是什么？辐射是能量传播的一种方式，以电磁波的形式传导，称为电磁辐射，又根据电磁波的波长，可以分为非电离辐射和电离辐射。非电离辐射，举个简单的例子，在生活中，比如像我们用到的家用电器、手机、电脑、民用电、无线电波等，这些发出的辐射都称为非电离辐射，这些辐射并不足以对人体造成不良的后果。其中电离辐射有来自自然界的天然辐射如来源于太阳的宇宙射线，地壳中的放射性核素等，在医院中最常见的就是在医院影像科涉及到的放射检查。为了帮助大家更好的理解各类影像检查的辐射剂量，我们欢迎您乘坐我们本次航班“辐射科普”号飞机，带您去认识并了解影像检查射线的世界。

飞机的环球旅行之——飞机等效剂量

相信大多数人无论是工作出差还是休闲旅行，都有坐过飞机的经历，然而飞机现在被称为所谓安全系数最高、速度最快的交通工具，在高空飞行过程中同样不可避免会面临宇宙带来的辐射。其中乘客受到的辐射主要与飞机飞行的时间、高度和纬度有关，飞行的时间越长、高度越高、纬度越高，受到宇宙的辐射量就会增加；但幸运的是大部分宇宙射线被地球大气层吸收或偏转，单次乘坐飞机受到的辐射其实是很小的，就算是每年需要搭乘几十次甚至上百次或长途飞行的机组人员也不必担心宇宙射线的照射，因为他们受到的辐射剂量属于相关工作的职业照射范畴，并不会对身体健康造成不良的影响。根据相关数据显示，单次乘坐飞机在特定高度飞行2000km，受到的辐射剂量约为0.02mSv(mSv表示辐射剂量强度的单位)。

析前人影，觅后生像

下面我们用一张图带您看懂各类影像检查、实践活动产生的辐射剂量

用飞机飞行距离来衡量辐射剂量

注：1mSv=1000uSv

单次乘飞机	0.02mSv	2000km	杭州飞云南
看电视	2h/天<0.01mSv	1000km	/年杭州飞北京
家用天然气	0.08mSv	8000km	/年北京飞德国
吸烟20支/年	0.8mSv	80000km	/年绕地球飞行2圈
胸部X线摄影	0.14mSv	14000km	绕地球飞行0.35圈
骨盆和腹部摄影	0.83mSv	83000km	绕地球飞行2.1圈
腰椎X线	1.4mSv	140000km	绕地球飞行3.5圈
定量骨密度测定	3 mSv	300000km	绕地球飞行7.5圈
骨显像	4.2mSv	420000km	绕地球飞行10.5圈
CT全身扫描	8.6mSv	860000km	绕地球飞行21.5圈
血管造影	12mSv	1200000km	绕地球飞行30圈

飞机的环球旅行之——了解常规影像检查

一、CR/DR计算机X像摄影(X光片)

俗称为“拍片”，即用X线给身体拍摄照片。适用于一般的骨折、胸肺部疾病及急腹症等。常规辐射剂量在0.001-1.5mSv之间，检查辐射剂量较低。



二、计算机断层显像(computed tomography, CT)

CT应用X光扫描人体形成许多张照片，一片一片“切着看”，在临床中应用几乎涵盖人体的任何部位和器官。常规检查辐射剂量比普通CR/DR高，约2-16mSv。



三、磁共振(MR)与超声(B超)

磁共振也称“核磁共振”，即用强大的磁场让人体内的氢原子“统一排队再解散”，再通过接受其电磁波信号给人体成像。常用于心脏、关节软骨及神经系统等。

B超，通过发出超声波，用人体组织发射的回声来成像，类似于“拍西瓜”，目前根据显像方式分为A、B、M、D型。其价廉、方面的优势应用于许多脏器形态结构功能显示。磁共振和超声用其原理无电离辐射，检查较安全。



四、介入/数字减影血管造影(DSA)

利用计算机处理数字化的影像信息，以消除骨骼和软组织，清晰显示血管和血液动力学的减影技术。相对于X线摄影及CT等检查，辐射剂量较高。如头颈部血管造影平均辐射剂量约1288mGy,该剂量相当于20次的头颅CT平扫。



飞机安全着陆之——回顾总结篇

辐射有包括天然本底辐射和电离辐射，天然本底辐射指来自宇宙射线和自然界天然放射性核素发出的射线，对成年人的年平均有效剂量约为2.4mSv。大量研究调查表明，本底辐射水平对人体健康没有影响，健康人体年平均电离辐射剂量限值为1mSv，放射医务工作者连续五年的年平均有效剂量为20 mSv。从上述图表可以看出，单次乘坐飞机飞行2000km的距离受到的辐射剂量约为0.02mSv，而就算飞机绕地球飞行了好几圈，作为患者对应的影像检查所受到的辐射剂量也远远低于限值，所受的剂量对人体癌症发生率的影响几乎和天然的本地辐射无明显差异。因此可以看出影像检查受检者所受到的辐射剂量较小，在一定程度上并不会对患者造成辐射剂量统计学上的意义。

尽管人体在接受辐射剂量到达一定阈值时会得某些疾病，如脱发、白血病、不孕等，这是射线对人体产生的确定性效应，因此备孕或孕妇应尽量避免相关的辐射检查。而同时射线也存在随机性效应，它指辐射损伤或发生疾病的概率虽然与辐射剂量大小有一定关系，但其损伤的严重程度与剂量无关。包括X线和CT等在内的检查，虽然在一定时间辐射剂量会有所累积，但机体或组织发生癌变等不良影响的几率很小，因此受检患者并不需要做特殊的处理；关于在接受相关辐射检查之后该如何消除体内的辐射，举例某患者若做了CT增强扫描，只需要适当的饮水，尽可能让造影剂排出体外，即减

轻肾脏的负担或者损害。

总之，在某些特殊情况下，为了权衡临床生命等客观条件利益时，患者不得不因为某些疾病接受稍高辐射剂量的影像检查，而这些医学检查和治疗过程中产生的电离辐射都会根据有关辐射规定严格控制在合理的范围之内，对于患者疾病的获益往往利大于弊。所以作为患者及患者家属，更作为医务人员我们应该对影像科的检查有正确的认知，不至于谈“辐”色变。辐射并不可怕，科学的认识辐射并做好相应的防护，坚持遵循辐射防护的三原则(实践正当化，辐射防护最优化，个人剂量限制)，就能够让效益多于代价和风险！

生活小技巧之夏日防晒

110病区 章梦霏

炎炎夏日，防晒装备你备齐了吗？

防晒方法之外出的时间：如果一定要出门的话，也尽量不要正午的时候出去，可选择清晨或傍晚。

防晒方法之穿搭篇：遮阳帽、遮阳伞、防晒衣、太阳镜

外出出行时，如果你选择的是步行出门，你需要拿上一把伞，戴上一顶遮阳帽。严格来说，这些防晒用品应该是深色的、由防紫外线材料制成。如果你选择的是开车出行，一件防晒衣和一顶遮阳帽是必不可少的，这样可以避免将紫外线把你晒成黑白配哦。

出门在外时也要注意对眼睛的保护。开车的人更要注意，在保证品牌跟质量的基础上，尽量挑符合自己的面型，又遮盖周全的。戴防紫外线隐型眼镜的同学，也仍然要戴太阳镜，因为在晒太阳时，隐型眼镜顶多能保护到角膜，大面积的结膜还暴露在阳光下没有得到保护。

防晒方法之面部防晒：防晒霜、补水(面膜)、晒后修复

防晒除了穿搭，还应该采取其他措施。为了将伤害的程度降至最低，我们需要在出门前半小时抹上一层厚厚的防晒霜。到了外面，别只顾着享受阳光，提醒自己每2个小时就再补上一层。要是想游泳，那就得抹得更勤。搭配一起用晒后修复凝露，镇定晒后肌肤，温和舒缓肌肤，通常是晚上洁面后使用。涂防晒品时，千万不要忽略了脖子、下巴、耳朵这些地方，这些部位皮肤比较稚嫩，需要特别保护。

皮肤在紫外线中裸露时间过长，会处于缺水状态。利用化妆棉取充分冷冻过的化妆水在两腮进行5-10分钟的敷脸，赋予皮肤湿润感和清凉感。如果暴晒后皮肤发红，可以用冰镇的晒后修复者哩厚厚涂一层冰敷，或者其它温和补水的者哩质地的东西，有利于给皮肤降温 and 补水，这期间不要去角质，也不要把它五花八门的东西往脸上招呼，非常容易引起过敏。

临睡前我们可以给脸部皮肤做个面膜。洁面后面膜使用约二十多分钟就可以揭下来了(有一点很重要，千万不要等到面膜很干了再揭，如果那样的话，会使得干了的面膜反过来吸收脸上的水分)，揭下来后就可以在脸上抹晚霜和眼霜了。

防晒方法之饮食：多吃抗氧化，防晒伤的食物。

水是生命之源，更是护肤的法宝，充足的水份不仅可减少晒伤，同时还可让皮肤保持更有弹性，更水嫩哦。每天最少2000CC的水，保护皮肤，也保护你的肾。

西红柿也是防晒的不错选择。专家称每一吃16毫克的西红柿素可把晒伤的风险降到最低，由其中的抗氧化剂成份，还可保持女性的年轻态，预防衰老。猕猴桃中含有丰富的维生素C，可起到淡公色斑，收缩毛孔的作用。而西瓜除了可补充水分，同时其中的氨基酸更让皮肤保持弹性，夏季防晒吃什么，西瓜绝对是一个最好的选择。其他还有胡萝卜、柠檬、酸奶都是夏日防晒不错的选择哦！

以上的防晒技巧，你学会了吗？



你好·萨瓦迪卡

207东病区 王杉珊

25岁前的我，爱出去玩，享受的是与朋友在旅游中的嬉戏打闹；而后的我，想出去看看，记住这世界的不同，感受着旅途带给我与众不同的惊喜，沉淀着自己的思绪……

曼谷篇

曼谷是我们与泰国的初识。



来到这里，仍是清晨，街上的行人跟车辆并不是很多，但是特有的泰式味道的出租车跟突突车提醒着我们已在一个崭新的国度，即将开启我们不一样的旅程。



上了一辆鲜绿色的突突车，被可爱颜色伪装下的它，跑起来仿佛是能追的上风！为此，没多久，我们便到了我们的目的地——大皇宫及四面佛。明黄色的寺顶和洁白的墙身，衬的头顶的天越发蓝的纯净！记忆犹新的是旁边庄严的升旗仪式，只听刚吹响那特有的升旗仪式的旋律，所有的行人，都瞬间停下了脚步，庄重地凝视着国旗慢慢地升起。仿佛画面在此刻定格！那份信仰真的感觉很美。进去后，只叹那足以用奢华两字形容的建筑，栩栩如生的神像和各种雕刻，使人充满遐想……

大皇宫景区其实并不大，不多久，我们便回了酒店，休养生息，静待着夜幕的降临……

考山路被夜幕唤醒，街道两旁随着夜色沸腾起来，五光十色的酒吧，各种美味可口的特色小吃，让你体验到这座城市夜晚的繁华。在这还有卖各种泰式长裙、草帽，捧上一个椰子，静静的边走边吃，也是一种幸福。



芭提雅篇

芭提雅。我想简单粗暴的对它表白——我喜欢它！



对于爱玩爱刺激的我们来说，这里是我们此次旅途最最最开心的地方。



格兰岛是芭提雅海滩外最大的岛。银沙抱长滩，很美，那太阳打在有着弧度的沙滩，似被阳光吻过的微笑。美的不像话。海水很蓝很美很舒服，在这里，我们玩了不少水上项目。滑翔伞、海底漫步、浮潜、摩托艇、香蕉船……很喜欢那种克服恐惧的刺激感。浪花拍在身上的感觉，让你也想变身成它，去探索深海的未知。难忘自己翱翔在空中俯视着美如宝石的蓝海，难忘一个旱鸭子居然克服内心的畏惧，能在海水中保持着平衡，与海里的小精灵共处……

落日的余晖更是美的让人仿佛置身画中。



清迈篇

说起清迈，大家都会想到宁静、舒适和悠闲。确实，这座小城的悠然令许多游客流连忘返。



我们选择的是一个名叫花满楼的民宿，于我个人而言，很喜欢这个民宿，略微古朴的阁楼，随处可见自栽的花草树木，感觉像是置身于一个花园里让你身心放松，美美的睡到自然醒。和朋友租了个脚踏车，出发、感受着这个城市带给我们的恬静……



打卡塔佩门是必不可少的。为此，我们第一站便来到了这里，红墙配蓝天，很美。在这还有许多可爱的小精灵，成群结队的在这迎接着我们这些远道而来的客人。我喜欢和这些鸽子合作拍出的唯美照片，但是我更喜欢逗它们玩，看着它们飞来飞去的样子，像是与青春共舞。

宁曼路是位于古城和清迈大学之间。在这里有着很多的小清新的文艺小铺、咖啡店、小酒吧。坐下来，点些小食，喝点饮品，享受这种停下脚步，静静感受这独有的人文气息；拍些许照片，亦是不错的选择。

清迈的夜市对于游人来说也是一个很有吸引力的地方，它是清迈纪念品的一个集散地，可谓是清迈的一大特色。各种好玩好看好听的应有尽有，在这走走，很容易感受到清迈的市井生活，在这里，时间也仿佛融入到了泰式慢节奏，缓缓流淌，津津养人。

丛林飞跃和骑大象是泰国当地必玩的项目。闭上眼，想象一下，置身于东南亚原始热带雨林之中，高大的树木，用看着极为精简的绳索、吊桥等各种方式连接起来，游客利用不同的工具在树林里穿梭、飞跃。在你想象不到的高度，打开你的双手双脚，仅凭一根绳索，让你穿梭在山峰与山峰之间。一种紧张到极致之后的放松，让你对自己的勇气有了一次全新的理解。

在丛林里，怎么能少了憨态可掬的大象呢！当它们出现在我眼前的时候，我承认之前我低估它们了，比我想象中高大很多很多，坐在它的背上，很是惊喜！瞬间感觉自己就是一个冒险家。哈哈哈……随后看着它们的表演，是你无法想象到的反差萌。而后，我们要给小象宝宝洗澡澡啦，感觉这5岁大的小象宝宝跟个孩子一样，怎么会配合你乖乖洗澡呢，又是用它的小鼻子喷水跟你玩，又是在小溪里打滚，可谓是把我们整的人仰马翻的。但是它用它的这份调皮劲，让我们有了许久未有的放肆大笑。

