

# 半山晨曦 SUNNYY

2019年12月



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



微信扫一扫  
关注公众号

总第15期



2019年12月总第15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) 活力团学耀青春

- 01. “号声嘹亮·青年文明号向祖国报告”
- 05. “核”我一起，不负青春-核医学科省级青年文明号竞标答辩记
- 07. 择科研创新之花助力科教兴院发展战略
- 09. “爱之光”助力最美杭马

## (二) 风华正茂最青春

- 11. 我的青春，我的梦
- 13. 激情夏日，团结拼搏--记国科大附属肿瘤医院第二届篮球赛
- 14. 不负年少，守护一颗不悔白衣天使心

## (三) 勇立潮头研青春

- 16. 旧瓶装新酒--m6A与miRNA研究思路
- 18. 免疫检查点抑制剂疗效的预测因子
- 20. 你有多了解乳癌?
- 21. 影像组学在肺癌诊治中研究进展

## (四) 锦瑟华年靓青春

- 23. 生命何时都灿烂
- 24. 会议摄影的几点建议
- 26. 黄山游记
- 30. 美娜多，潜水者的天堂
- 35. 美展

# INDEX



# 卷之四

文

二〇病区 章梦霏

梦想  
在路上  
拼搏  
在脚下

当北风簌簌的吹进衣领的缝隙里，抬头惊觉，金秋已去冬渐来。片片金黄璀璨的银杏又在这时旋转着、跳跃着跑出了树梢，飘落在路人的头顶。又不经意的在路上铺上了一层耀眼的颜色。正午灿烂的阳光一点也不刺眼，也不让人生厌。它正聚集了整个冬天的温暖，慢慢地释放着这个世界的温柔。

团学的力量似乎比任何人想象中的都要来的浓烈。时代的青年是未来的希望，每个人感叹着走来的一步步脚印，个个扎实稳重，仍有余温，又疑惑着前方的脚印该踩向何处。正值青年的我们，深受着党的光辉照映。青春终是一场狂欢的宴席，是一次精彩的博弈，奋斗的年少是每个人曾经对未来的向往，那般明媚和骄傲，所以我们正步向前，无所畏惧。

“未觉池塘青草梦，阶前梧叶已秋声。”朋友们，快快收拾行囊，扬起前进的风帆出发吧！跨过无垠大漠的沙土荆棘；跃过崇山峻岭的高峰险壑；遨游过两万里的深海，就一定能触摸到等待着我们的发光发热的太阳。有风的地方，心就能飞翔；有梦可做，未来就有期待。



## 01 活力团学耀青春

## 中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院） “号声嘹亮·青年文明号向祖国报告” 青年文明号开放周系列活动总结

放射物理室 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从五个方面进行：

#### 01 开展主题教育——坚定“青年文明号 青春心向党”的理想信念

主题教育活动分主题教育讲座和朗读亭两部分。

(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，发扬艰苦奉献，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。

#### 主题教育活动



(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。

#### 朗读亭



#### 02 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。



#### 03 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，加大便民服务力度，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。



#### 04 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病区和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。

#### 05 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。

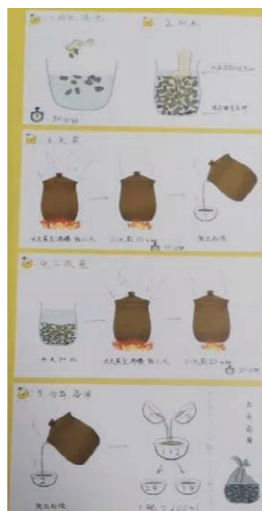
#### 亮点一：二十四节气绘图

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，一看就清楚了！”中药饮片发放的时候，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

药剂科青年药师创意新媒体，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，综合考虑气节体质选择了灵芝红枣茶，同时宣教灵芝为何有些苦有些不苦的原因，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。





## “核”我一起，不负青春 —核医学科省级青年文明号竞标答辩记

核医学科 李欣

“核”、“辐射”，听到这两个词，人们往往退避三舍，眼前首先浮现的就是切尔诺贝利一幕幕恐怖画面。但有这样一个群体，他们终日与“核”相守，与“辐射”亲密接触，他们用青春逆流而上，成为“核辐射”中的最美逆行者，他们就是国科大附属肿瘤医院青年文明号集体——核医学科。

2019年10月30日上午，秋日的阳光正好，外面的行人和车辆如梭，在解放路226号的杭州新侨饭店，浙江省卫生系统青年文明号竞标答辩会正在紧锣密鼓的进行着，来自全省、市、县级的50家申报集体正在为争创省级青年文明号做着最后的冲刺工作。

青年文明号活动是共青团组织为适应建立社会主义市场经济体制的要求、服务全党全国工作大局而实施的跨世纪青年文明工程的一项重要内容，目的在于引导广大职业青年弘扬良好的职业

道德，创造一流的工作业绩，为推动经济与社会的协调发展做贡献。我院核医学科在院党委的正确领导下，在科室主任李林法和副主任庞伟强的大力支持和推动下于2017年正式申报成为“院级青年文明号”，至此以后，“核医学科青年文明号”就在号长李倩、副号长胡许、李欣以及科室所有号手的共同努力下吹响了大步前进的号角。

我号组织架构清晰，以“拒绝谈核色变、献我无悔青春，我为核医学代言”为创建目标，自创号徽，展现青春风采。我号在创号过程中，始终秉

持“五个一流”的理念即开拓传承，争创“核新”管理一流；立岗远谋，争做“核心”人才一流；绩业双优，争做“核星”成效一流；凝心聚力，争创“核家”文化一流；沐医情怀，争做“核力”服务一流。

核医学科是一个特殊的医疗场所，我号以青年为主体，在科室环境、医疗质量、服务患者上下功夫，不断引领青年立足岗位、建功立业，一批青年才俊迅速成长，崭露头角；结合“最多跑一次”改革，我号不断优化各类服务流程，让患者真正体验到“一站式”服务，达到了患者满意、医院满意、社会满意；我号积极响应“精准医疗扶贫”政策，李林法主任牵头建立了全国首个新疆“核医学工作站”，连续三年选送优秀青年医、技师援疆援疆，同时利用远程会诊平台实现实时精准医疗帮扶；我号主办的钱江国际肿瘤-核医学高峰论坛，为国内外青年同仁搭建学习、交流平台，营造了良好的学术氛围；面对社会大众的“恐核”心理，我们运用公众号、健康大讲堂、患教会等方式，打破大众对“辐射”的传统认知，带领大家走出“谈核色变”的误区，得到了良好的社会效益；我号青年5年斩获课题12项，青年号手易贺庆、嵇建峰先后斩获自然青年项目，成为了真正的

核医学新星；同时，鼓励青年号手积极参加院内外各类文体比赛、文艺汇演，凝聚职工“小家”力量，发展医院“大家”文化，也为“核家”注入青春活力。

此次省级青年文明号竞标答辩会，内容精彩纷呈，申报集体是来自各个专业的优秀代表，实力强劲。这次的竞标会对我们来说是赛场更是学习的讲堂。从最初报名到如今的竞标答辩，历时7个月，一步步走下来并成功入围，离不开医院党委、团委、科室领导的大力支持和全体号手的共同努力。这次的成功入围，是结束也是开始，是起点也是契机，为我号今后的工作提出了更高的要求，督促我号所有号手更加努力，不断提高服务水平，立足岗位、履职尽责，以实际行动弘扬和践行“敬业、协作、创优、奉献”的青年文明号内涵，为建设“健康中国”贡献青春力量。

有一种奋斗，叫青年文明号；有一种力量，叫青年文明号；有一种成长，叫青年文明号；不忘初心，践行使命，变“辐”为“福”，我们将继续秉承“大医精诚，博精创新”的精神，与“核”相伴、义无反顾，勇往直前、不负青春！



# 择科研创新之花 助力科教兴院发展战略



209西病区 周欢欢

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举行。

大赛邀请了院党委书记于恩彦，院院党委委员、院长助理王晓稼，院党委委员杜向慧，姚庆华教授，李林法教授，苏丹教授，宋正波教授，吴婉英主任，谢玲女护士长，谢淑萍护士长、屠奕护士长，及我院既往获得国家自然科学基金资助的部分优秀代表担任现场评委，同时远程连线中国科学院大学存济医学院高国兰教授、杨建虹教授担任场外嘉宾评委。

党委书记于恩彦为本次大赛致辞。于书记鼓励全院科研工作人员要营造风清气正的科研环境，以创新思维，坚定的信念，持之以恒地进行科学研究。青年科研人员要将想法具体化、内容实践化，成果可视化，努力实现科研成果与临床的转化，成为有思想、有情怀、有责任、有担当的青年科研人才。

进入决赛的13个项目在赛场上以PPT的形式，分别对自己的课题进行了精彩的演讲，范围涵盖课题的背景与目的、研究的内容与方法、进度安排与预期成果等。答辩过程中，评委们对每个课题的创新点做了点评，同时一针见血地指出了不足之处并提出改进意见，帮助选手明确研究方向、优化实验方法、增强可行性与创新性。经过3个小时的精彩角逐，最终王安龙、丁雨钦、高心逸获本次大赛的个人赛一等奖。温晓雪、钱祥、程骏驰、王旭获得个人赛二等奖。季永领团队和夏亮团队获得团队入选奖。



个人一等奖获得者



个人二等奖获得者



点评环节



## 赛事总结

党委委员、院长助理王晓稼对获奖的团队和个人表示祝贺，并强调科研之路任重道远，青年科研工作者要凝心正气，发扬科研人员勇于尝试，不惧困难、严谨务实的精神，为医院发展、社会发展贡献青春力量。



科研设计大赛的举办激发了青年科研兴趣，提高了青年科研能力，并营造了浓厚的科研氛围，为医院科研创新凝聚青年力量，挖掘及培养具有潜质的科研创新团队，为推动医院科研发展奠定基础。



# “爱之光” 助力最美杭马



207东病区 王杉珊

11月3日，第33届杭州马拉松在杭州盛大举行。中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）“爱之光”志愿者协会组织90余名队员参加了此次志愿服务活动。



“跑过风景跑过你”，赛道旁的医疗志愿者就是一道无比亮丽的风景线，他们是马拉松参赛者最有力的生命保障员，协助马拉松参赛者顺利完成比赛。



为进一步做好赛事志愿服务工作，确保运动员生命安全，赛事前夕，在组委会的指导下，我院对参与活动的志愿者，围绕基础业务和专业岗位统一开展了赛事志愿服务培训。对AED及CPR在院内外急救中不同点的剖析，加强了大家对于户外急救的认识，提高了对运动员生命安全的保障力。



凌晨出发，整装以备。我院志愿者以专业的急救技能和良好的精神面貌顺利完成了赛事志愿服务。参加此次志愿服务活动，大家不仅加深了对“互相帮助、助人自助、无私奉献、不求回报”的志愿精神的理解，也充分展现了我院良好的形象。



马拉松不仅仅是一项运动，更是一种持之以恒的精神。我院志愿者在志愿服务的同时，不仅收获了帮助他人的快乐，也感受到了坚持运动的魅力。在深刻理解马拉松精神与志愿精神后，我们必将做到积极运动，快乐生活，并且以更加饱满的精神状态工作，更好的为患者服务。





# 我的青春，我的梦

手术室 刘旭

有人说青春是用来奋斗的，也有人说青春是用来珍惜的，奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》这部名著中有这么一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。”我个人认为：青春是在成长的路上跌跌撞撞而不失姿态地走着……

作为新时代青年，从校园到职场，从懵懂到深刻，从青涩到成熟，挫折与成就，机遇与努力，充斥了我们的整个青春，而这便是一种成长。

光阴似水，日月如梭。两年前刚工作的场景仿佛昨日，至今还清晰的记得入职后的第一次团建活动，那时候的我还在一支部，后来定科之后归为第十四支部。两年时间团委看着我的进步，同时我也有幸参与团委的成长。自从新一届团委换届以来，更多新理念，新活动纷至沓来。不仅丰富了我的生活，更给了我一些与工作息息相关的知识的传授与拓展，提升了我们的业务能力与综合素质。因此作为青年的我们更应该积极踊跃地参与其中，不断地提升自己，不断地实现自我的价值。

不是所有人的青春都能如诗如梦如痴如醉，但是每段青春都应该熠熠生辉。习总书记对青年人提出“坚定理想信念，练就过硬本领，勇于创新创造，矢志艰苦奋斗，锤炼高尚品格”五个要求，就像是一盏明灯为我们指引方向。我们正值最好的年代我们应该敢于实践、勇于创新，坚持信念不忘初

心，脚踏实地做好自己的每一件工作，真正理解和践行“现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的”这句话的深刻内涵，为中国梦的实现而努力奋斗。

少年志则国志，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。有梦想的人生才是充满活力的人生，梦想帮助我们树立正确的人生观，梦想牵引着我们走向未来，梦想带领着我们奔向成功。每个人心中都有美好的梦，让我们憧憬着美好的未来。

我们不会放弃梦想，因为我们渴望成功；但我们也不会惧怕失败，因为我们明白失败是成功之母。在铸就梦想，通往成功的道路上充满荆棘，但我们有永不言败的精神，我们有克服困难的信心，我们还有李白那“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的坚定信念。我们对未来充满希望，我们一定会克服各种艰难险阻坚持不懈地奋斗，为我们的明天奋力拼搏。





# 激情夏日 团结拼搏

## ——记国科大附属肿瘤医院第二届篮球赛

ICU 王安龙 药剂科 周陈西 检验科 刘超

盛夏骄阳似火，球场激情燃烧。8月14日下午，随着篮球场终场哨声的响起，2019年国科大附属肿瘤医院第二届篮球赛正式结束。



经过循环赛和半决赛阶段的比拼，最终行政后勤队和综合医疗队在总决赛顺利会师，展开了最后的冠军争夺。大家虽然在场下是亲密无间的同事，但在球场上却是你争我赶，积极拼搏，不放过任何一个得分的机会。

比赛开始前，舞蹈协会的啦啦操表演十分精彩，给比赛带来了不一样的视觉享受。双方啦啦队的热情十分高涨，欢呼鼓掌声此起彼伏。主持人郑彬充满激情的现场解说，让大家犹如置身CBA决赛现场。

经过将近一个小时的艰苦奋战，最终行政龙之以48:33战胜了综合铁匠队，赢得了本次篮球比赛的冠军。朱真伟副书记为所以参赛球队颁发了代表了各自荣誉的奖杯。

此次篮球赛从前期筹备到最后圆满结束，前后近两个月的时间，吸引了临床、医技、行政后勤等战线的96名篮球爱好者组成的8支队伍参赛。



此次篮球比赛持续时间长、受众面广、参与度高，比赛中队员们本着友谊第一、比赛第二的原则，赛出了水平，赛出了风采，不仅充分展现了我院职工团结奋进、活力进取的精神风貌，而且充分彰显了我院蓬勃向上、拼搏求进的强大内生动力，体现了“两为一担当”的管理理念。院工会和团委希望通过系列篮球比赛，引导广大职工积极参与到全民健身运动中，树立健康的生活理念，勇当健康第一责任人，以更加强健的体魄、更加饱满的精神状态投入到工作中去，更好的为患者服务。



# 不负年少

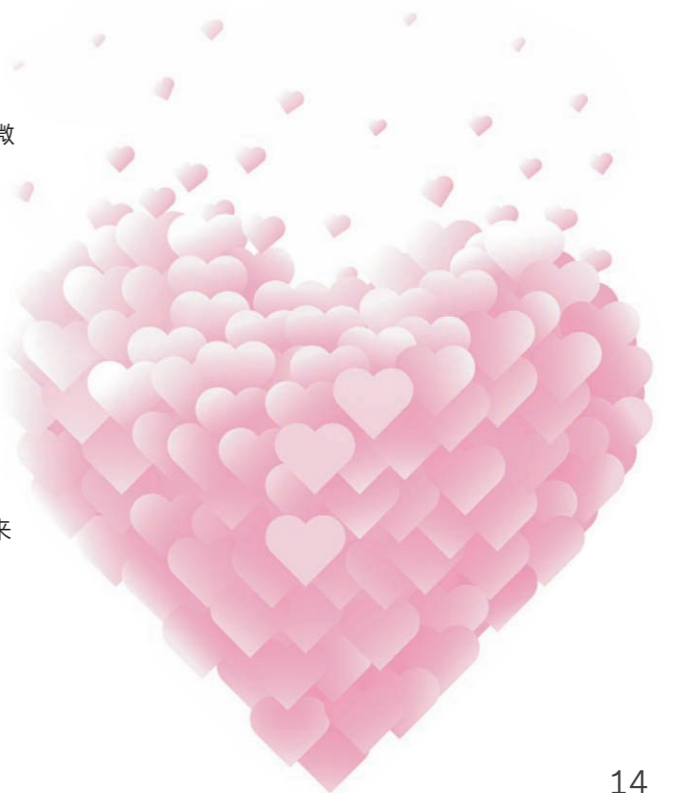
## 护一颗不悔白衣天使心

209西病区 许梦媛

一天，24小时，1440分钟，86400秒。有人出生，有人死亡，有人大喜，有人大悲。历史和记忆告诉我们，命运往往无法选择，苦难也无法避免。面对疾病和痛苦时，我们希望病人拥有强大的内心和坚强的意志，但是除此之外，作为临床护士，我希望自己可以成为病人信任寄托和精神依赖的一部分，帮助他们在灰暗的生命里增添一份欢喜和善意。在肿瘤医院工作四年，每天都在上演悲伤和离开，也使我明白生命的转折除了惊喜和意外，还有震惊和绝望。他们经历着人生中最灰暗的日子，或许曾几度在生死边缘徘徊，深陷化疗放疗手术的孤军奋战中，而很多时候，或许我能做的，就只有一个真诚的眼神，一个善意的微笑，一句体贴的关怀。或许这对和病魔做斗争的癌症病人来说微不足道，但我希望尽自己的一份努力，给他们带来一份小小的温暖。生而为人，不忘初心，保持专业，救死扶伤，我希望病房里那个来回接盐水的纤弱身影却脚步坚定；我希望那个抽血换药，清理伤口从开始彷徨到最后却异常坚毅；我希望那个耐心倾听，默默鼓励让病人重拾信心的温柔天使的队伍越来越强大。

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。而作为在临床一线工作的自己，我的初心就是全心全意为病人服务，以病人为中心；我的使命就是为医学事业奋斗终生，慷慨献身。

大学五年，毕业五年，工作四年零两个月。有人入职，有人辞职，有人坚持，有人离开。老师和护长告诉我们，不论在学堂还是在临床，我们都应该怀有一颗慎独之心。面对数不清的医嘱和不间断的电铃，我们应该怀有积极的心态和健康的体魄。除此之外，我也常常在思考，这份工作护士到底给病人带来了什么，我们自己又学到了什么，总说我们是白衣天使，我想也许是有人需要守护，天使才降临人间吧，又或许是人世间的温暖把我们变成





神圣的天使。是从什么时候开始的呢？也许是从六十多岁的老奶奶瞒着儿女私下和我说，“他们以为我不知道，其实我就是装着不知道而已，好好的人怎么会打化疗呢？”的感动开始，也许是从几个肺癌晚期的大伯晚上聚在护士台前面聊天，“你们进来都哭过没有，我哭过真的哭，你哭过没有，嗯呵呵哭过哭过”的感触开始；也许是从刚刚十五岁就经历过数次化疗放疗的小姑娘轻声对我们说，“这次抽血一次成功，你们技术真好”的感谢开始；又或许从朝夕相处成老朋友的病人，突然病情加重而我们束手无策开始；我们学会了在宽容和慈悲间倾听和鼓励他们，我们学会了在细致和琐碎中治疗和护理他们，我们同情他们，我们关爱他们，极尽我们的知识和经验，我们怀着喜悦的心情看他们化疗放疗结束出院回家，我们又满怀斗志迎接下一个依然和癌症做斗争的病人。其实大多时候，护士能做的很少很少，可是病人却觉得你给的很多很多，也许在癌症和病痛面前，人性显得愈发脆弱，人情却又显得愈发珍贵。牢记使命，我想此生的使命，为护理事业奋斗终生。



“

生是偶然，死是必然。我们赤裸裸的来到这个世界，医院为我们拉开了人生的序幕，第一声哭泣来自护士的拍打。我们奄奄一息离开这个人世间，最后一条直线为我们关上命运的年轮。作为一名临床工作者，我怀着儿时的梦想，沐浴着十九大的春风，和很多临床一线工作者一起，积极进取，恪守律己，争做有理想，有担当的护理人，不忘初心，方得始终。

”

## 03 勇立潮头研青春



## 旧瓶装新酒

## --m6A与miRNA研究思路

中医科 钱祥

## 思路1: m6A修饰调控miRNA成熟体加工

2015年，一篇 Nature (m6A调控miRNA 初级体识别加工) 是关于METTL3参与pri-miRNA上的m6A修饰，敲低METTL3影响pri-miRNA上m6A修饰，继而降低miRNA成熟体表达量[1]。另一篇Cell (m6A识别酶HNRNPA2B1介导RNA加工) 证实了pri-miRNA上m6A被HNRNPA2B1这个reader识别后激活pre-miRNA加工通路，继而影响成熟体的加工。需要注意的是，miRNA成熟体的表达量受METTL3或者说受整体m6A水平调控是广谱性的，整体m6A水平降低会影响大量miRNA成熟体的形成[2]。

2017年，二军大东方肝胆的孙树汉课题组在Hepatology上发文，从RNA甲基化的角度切入miRNA的研究 (RNA甲基化转移酶METTL14影响肝癌转移)。miR-126属于已经被研究了很多年的明星分子，具有抑制肝癌细胞增殖、侵袭、转移等功能。一旦m6A水平降低，直接导致miR-126表达量降低，从而促进HCC的增殖与侵袭。此研究将METTL3直接替换成了METTL14进行后续验证，METTL14降低→HCC中m6A水平降低→miR-126表达量降低[3]。

## 思路2: miRNA靶向甲基化酶

2017年1月，南开大学药用化学生物学国家



重点实验室和天津医科大学肿瘤研究所的研究人员在 JBC Papers in Press 上以“MicroRNA-145 Modulates N6-methyladenosine Levels by Targeting the 3' -Untranslated mRNA Region of the N6-methyladenosine-binding YTH Domain Family 2 Protein”为题，报道了 miR-145 通过作用于 mRNA 3' 非翻译区下调 YTHDF2 的表达从而抑制 HCC 细胞增殖的机制。研究思路：1、IHC 验证 YTHDF2 基因在 HCC 组织中高表达 2、生物信息学分析预测作用于靶基因的可能的 microRNAs：作者通过 TargetScan, miRanda 和 DIANA microT 预测到 8 个 microRNAs，并对预测到的 microRNAs 进行 Western Blot 和 RT-PCR 分析，锁定 miR-145 可能调控 YTHDF2 基因的表达并利用 RT-PCR 进行验证。3、miR-145 与 YTHDF2 mRNA 作用位点的研究：单个位点突变和共同突变预测到的两个位点，得到的 3 个突变体转染 293T 细胞，通过检测萤光素酶报告基因，证明 miR-145 直接作用于 YTHDF2 mRNA 的 3' 非翻译区。4、miR-145 对 YTHDF2 的调控研究：用 HepG2 细胞分别瞬时转染 miR-145 和 anti-miR-145，RT-PCR 检测 miR-145 和 anti-miR-145 的转染效率，Western Blot 和 RT-PCR 在蛋白和 mRNA 水平检测 YTHDF2 的表达，同时用 RT-PCR 检测了 miR-145 和 anti-miR-145 对 SON 和 CREBBP 的影响，验

证了 miR-145 可在蛋白和 mRNA 水平下调 YTHDF2 的表达。5、miR-145 通过调节 YTHDF2 调控 mRNA 的 M6A 水平：在 HepG2 细胞中 转染 pcDNA3.1-YTHDF2，通过 dot blot assays、RT-PCR 和 IHC 技术，发现过表达 YTHDF2 后 mRNA 的 M6A 水平降低。在 HepG2 细胞中单独转染 miR-145，mRNA 的 M6A 水平显著上升；共转染 miR-145 和 pcDNA3.1-YTHDF2 后，mRNA 的 M6A 水平显著下降，表明 miR-145 能提高细胞中 mRNA 的 M6A 水平，但被 YTHDF2 的过表达所阻碍。相反地，转染 si-YTHDF2，mRNA 的 M6A 水平上升；单独转染 anti-miR-145，mRNA 的 M6A 水平显著下降；共转染 anti-miR-145 和 si-YTHDF2 后，mRNA 的 M6A 水平显著上升。正反向实验验证 miR-145 通过调节 YTHDF2 提高 mRNA 的 M6A 水平。6、YTHDF1 对 mRNA 的 M6A 水平的调控：在 HepG2 细胞中 转染 pcDNA3.1-YTHDF1 或 si-YTHDF1，通过 dot blot assays、RT-PCR 和 IHC 技术检测发现 YTHDF1 对 mRNA 的 M6A 水平的没有明显的调控作用。7、miR-145 对 HCC 细胞增殖的影响：在 HepG2 细胞中分别瞬时转染 miR-145，anti-miR-145 和 anti-miR-145+si-YTHDF2，Western Blot 检测验证了 YTHDF2 siRNA 干扰效率，MTT assays 检测证明 miR-145 通过调节 YTHDF2 抑制 HCC 细胞增殖[4]。

## 参考文献

- [1] Claudio R. Alarcón, et al. "N6-methyl-adenosine (m6A) marks primary microRNAs for processing." Nature 519.7544(2015):482.
- [2] Alarcón, Claudio R., et al. "HNRNPA2B1 Is a Mediator of m6A-Dependent Nuclear RNA Processing Events." Cell (2015):S0092867415010247.
- [3] METTL14 suppresses the metastatic potential of hepatocellular carcinoma by modulating N6-methyladenosine-dependent primary MicroRNA processing[J]. Hepatology, 2017, 65(2).
- [4] MicroRNA-145 Modulates N6-Methyladenosine Levels by Targeting the 3' -Untranslated mRNA Region of the N6-Methyladenosine Binding YTH Domain Family 2 Protein\*[J]. Journal of Biological Chemistry, 2017, 292.

# 免疫检查点抑制剂疗效的预测因子

109病区 程骏驰

免疫检查点抑制剂，包括 CTLA-4 和 PD-1 抑制剂已广泛投入临床使用，并在各种不同类型的肿瘤中获得了不错的疗效。然而，有效率较低始终是困扰免疫检查点抑制剂的一大问题。因此，寻找预测免疫检查点抑制剂疗效的生物标记物，根据生物标记物筛选出可能的获益人群并精准治疗，成为了近年来极度热门的一大课题。故本文罗列了目前常用的一些免疫检查点抑制剂的预测因子。

## dMMR

dMMR 即错配修复基因缺陷，错配修复基因是细胞修复错误复制 DNA 的重要基因，因此 dMMR 的患者通常具有高突变负荷，从而带来抗原的高表达和肿瘤局部免疫细胞的浸润。多项临床研究已发现，PD-1 治疗对 dMMR 患者具有高效率，例如，k 药治疗 dMMR 肠癌的有效率是 39.6%，而对 pMMR 患者的有效率为 0。目前，美国 FDA 已批准 o 药和 k 药等免疫检查点抑制剂用于 dMMR 实体瘤的治疗。

## PD-L1 表达水平

已有不少临床研究证明，PD-L1 表达水平的高低与 PD-1 治疗的疗效有关，例如在 keynote062 研究中，胃癌 pd-L1 CPS 评分大于 10 分的患者，单用 PD-1 疗效优于化疗，而在其它患者中未观察到此效果。然而，也有一些临床研究的数据表明 PD-L1 的表达与疗效不呈现相关性。例如 o 药对肺鳞癌和肾癌与 PD-L1 的表达水平无关。PD-L1 是个很好的预测指标，但 PD-L1 检测本身确实存在一些问题，最主要的是 PD-L1 这个分子的表达非常的动态而且在肿瘤组织中分布不

均匀，容易造成假阴性的结果。另外，某些检测所用的抗体可能灵敏度不够，也容易造成假阴性。现在一些科研人员正在发展体内影像技术检测 PD-L1 表达，希望到时候能够带来更好的预测结果。

## 突变负荷

肿瘤突变负荷 (TMB) 显示的是肿瘤基因组总的突变量，TMB 水平越高，则肿瘤组织产生的异常表达的蛋白越多，带来更多的抗原暴露，更容







# 你有多了解乳腺癌？



易被机体免疫系统所识别。值得一提的是，dMMR患者通常均为高TMB，而高TMB者则不一定为dMMR。目前TMB表达水平与免疫检查点抑制剂疗效之间存在正相关性，是学术界的普遍共识，2017年，新英格兰医学杂志发表一篇文章中，绘制了27种肿瘤类型/亚型的中位肿瘤突变负荷值与PD-1/PD-L1抗体的客观缓解率之间的线性图，相关系数为0.74。该研究表明，55%不同类型肿瘤的客观缓解率差异可以用TMB来解释。说明了TMB与患者的PD-1/PD-L1抗体疗效之间存在强相关性。而checkmate227研究中显示，在TMB高于10个突变/Mb的晚期非小细胞肺癌中，PD-1抗体联合伊匹木单抗，一线治疗，战胜了标准方案化疗，美国国家综合癌症网络(NCCN)发布的2019年第1版非小细胞肺癌指南，TMB作为新兴标记物首次被写入指南。然而近期公布的两项临床试验KEYNOTE189与KEYNOTE021显示TMB与疗效之间无明显关联，因此仍需进一步的研究去证实TMB的角色。

## 肠道微生态

最近的一些研究显示，在接受PD-1治疗的患者中，使用抗生素可能导致生存期严重缩短。

在一项发表在Science杂志上的研究中，研究人员也发现使用过广谱抗生素的小鼠，PD-1治疗的疗效大打折扣，他们分别在临床上采集了对PD-1治疗敏感及PD-1耐药患者的粪便样本，对预先

使用广谱抗生素治疗的小鼠分别使用上述两种粪便菌群进行移植，发现移植了PD-1治疗敏感患者粪便菌群的小鼠恢复了对PD-1治疗的敏感性而移植PD-1治疗耐药患者粪便菌群的小鼠未发现该效应。而进一步的宏基因组学分析表明PD-1治疗的敏感性与患者肠道中一种名为嗜粘蛋白-阿克曼菌(AkkermansiaMuciniphila)的厌氧菌的含量有关。对移植PD-1治疗耐药患者粪便菌群的小鼠，补充上述菌群，可使其增加对PD-1的敏感性。以上的研究均表明，在将来临床实践中，对于正在使用或将可能使用PD-1治疗的患者，我们应慎重使用抗生素，而适当肠道益生菌的补充可能对免疫检查点治疗带来积极的辅助作用。

## 特定病原体感染

EBV感染是胃癌4大病理分型之一，约占胃癌总患者数量的10%，EBV感染多伴有PD-L1表达的增加及肿瘤组织T细胞的浸润，因此许多学者均认为EBV状态可能是胃癌PD-1治疗疗效的一个预测指标，但目前尚未有相应临床研究给出一个确切的答案。

尽管在临床上现有较多的生物标记可作为免疫检查点抑制剂的预测因子，但我们应该清醒地认识到，PD-1治疗响应率偏低的问题仍然存在，在未来，我们需要探索更多得预测因子，并可能将所有的预测因子综合考虑从而得出一个指数来评估患者是否能够从免疫检查点治疗中获益。

105病区 丁雨钦

每年10月是关注乳腺癌月。乳腺癌是全球女性最常见的癌症，每8名女性就会有1名被确诊，数字惊人！<sup>1</sup> 但它的成因、病徵和治疗等知识，大众还未能完全掌握，进而作出预防。希望这篇文章可以为大家补充这方面的资料。

## 成因

患上癌症时，我们身体会丧失识别、针对和破坏突变细胞的能力，突变细胞更会扩散至全身。当细胞死亡，身体自然会生长出新的细胞，但此重生和再生长的过程有时竟会严重出错。即使我们身体并不需要，那些新生却异常的细胞都会在体内遍布生长，导致旧细胞比平常更急速死亡，并取而代之。这些突变细胞——我们一般称为癌细胞——通常以肿瘤的姿态呈现。

顾名思义，乳腺癌是在乳房内生长的癌细胞。假如未有及时察觉，癌细胞会从肿瘤扩散至血管或淋巴结中，再转移到其他器官和组织，并开始我们称为癌症转移的再生长过程。

## 乳腺癌诊断

国内乳腺癌资料库发现，4成的乳腺癌病人中，那些有参与定期检查可早于零期被确诊。而整体患者中只有8%同样早被确诊。<sup>1</sup> 其实越早发现乳腺癌，成功治愈的机率越大。乳房出现硬块是乳腺癌早期的明显徵状，你可以每月或每两个月进行乳房自我检验。如若发现任何异常，请立即询问医生意见。

此外，定期乳房钼靶(专门为乳房而设的X光)是必须采取的预防措施。20至30岁女性应每两至

三年安排进行临床乳房检查或乳房造影，而40岁或以上的女性更应每年进行乳房造影检查。

## 你是否高危一族？

遗传因素预测患上乳腺癌风险的重要指标。相对其他癌症，拥有BRCA1或BRCA2(它们负责生产抑制肿瘤蛋白质)基因突变的女性和男性会比较易患上乳腺癌及胰腺癌。你可以进行基因突变测试来确定你有没有这样的状况，尤其有家庭癌症病史的，更加建议进行测试。如结果出现阳性反应，你便应更紧密地进行定期乳房造影或临床乳房检查，以策万全。

缺乏运动、不良饮食习惯和痴肥等环境及生活方式因素亦会提高患癌的风险，所以定期运动和均衡饮食亦非常重要。

每年10月请穿上粉红色衣物，并参与至少一项关注乳腺癌月的活动，以表支持吧！你亦可和家人朋友一起参加，他们学习到的知识甚或可拯救一条宝贵的生命！





## 影像组学在 肺癌 诊治中研究进展

209西病区 季永领 方军

精准诊治就是以精确诊断为前提、精确治疗为目的的精准诊疗体系，针对个体疾病进行分子水平分析和靶向技术治疗。目前，影像学方法是肺癌诊断及治疗评估的重要手段。影像组学(radiomics)作为人工智能(artificialintelligence, AI)中机器学习的一种方法为实现这一目标打下了坚实的基础，它融合了数字影像信息、统计学、机器学习等方法，采用高通量特征提取算法，对影像图像进行定量分析，最高效地利用影像学检查结果。近几年来，肺癌一直处于影像组学研究的最前沿。计算机断层扫描(computed Tomography, CT)、磁共振成像(magnetic resonance imaging, MRI)及正电子发射计算机断层显像(Positron emission tomography/CT, PET/CT)等各种影像检查，可以提供肿瘤的强度、形状、大小、体积以及纹理特征等。从影像图像中提取的全部特征，通过特征选择后所挑选出的那些具有预测价值的特征集合通常被称为“影像组学标签”(radiomic signature)。目前，影像组学的基本作用是通过大量的影像组学特征对肿瘤

感兴趣区进行定量分析，从而可以提供有价值的诊断、预后或预测信息。其目的是探索和利用这些信息资源来开发诊断、预测或预后的影像组学模型，以支持个性化的临床决策和改善个体化的治疗选择，为肺癌的精准诊治开辟了新的途径。

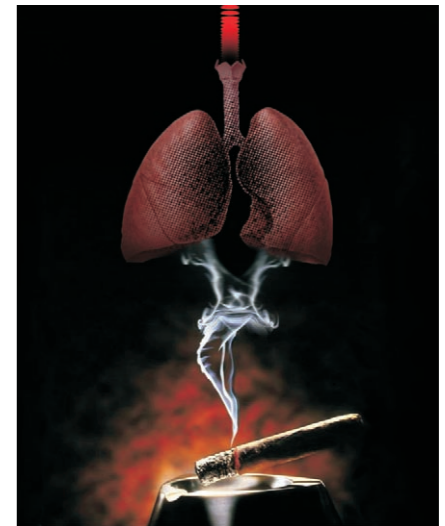
肺癌诊断方面，有研究通过影像组学预测模型的构建，对良、恶性肺结节进行评估，且取得了较好的效果。Yang CR等从593例肺癌CT图像中提取150个影像组学特征进行分析，发现该组学定量特征的训练集对肺癌诊断准确率可达86.0%，而验证集准确率为76.1%。肿瘤分期对后续临床治疗方案选择有重要的作用。在一项基于PET、CT图像的122例NscLc患者影像组学研究中，Flechsig P等通过直方图分析法，发现恶性淋巴结中位CT密度值比良性淋巴结明显增高，且两者有统计学差异( $p < 0.05$ )，该研究表明，对于FDG摄取不明显的肺癌患者，密度值测量可作为一个替代参数进行良恶性判别，并且可以无创地评估肺癌淋巴结分期。Ferreira-Junior等基于肺癌CT图像的影像组学特征，发现该方法在区分腺癌、鳞癌和大细胞癌时训练组和验证组的Auc分别为0.71和0.81，表明影像组学方法在肺癌组织病理学亚型诊断中具有很大的潜力Zhu X等的研究关于NscLc影像组学的研究表明，通过LASSO Logistic回归模型建立的影像组学标签能够很好地区分腺癌和鳞癌，训练集和验证集的Auc分别为0.905和0.893。

在预后评估方面，Huynh E等基于静态自由呼吸(free breathing, FB)和平均强度投影(averageintensity projection, AIP)CT扫描图像的影像组学研究发现，AIP多变量影像组学模型在预测远处转移上优于其他所有模型，这可能与AIP图像所包含的信息与立体定向体部放疗



(stereotactic body radiation therapy, SBRT)治疗早期NscLc患者疾病复发相关。Lynch CM等采用人工智能的大量监督学习技术，通过对肿瘤分级、大小、阶段和数量以及患者性别、年龄的初选，对肺癌患者的生存进行分类，最终结果显示，预测性能最好的技术是自定义集成，最精确的模型为梯度增强机(gradientboostingmachine, GBM)，而支持向量机(svm)是唯一生成独特输出的模型，这一结果表明这些监督学习技术可以用来评估肺癌患者的生存时间。

肺癌影像组学发展迅速，但也面临着诸多挑战，因其提取特征及建模的方法和形式具有多样性，标准化程度不高，而且许多影像组学研究大多是基于小样本量的研究，所以目前影像组学所建立的预测模型质量还不够理想。尽管如此，随着大数据时代的到来、深度学习的发展以及精准医疗的需求，肺癌影像组学在可预见的未来具有广阔的发展空间和重要的临床应用潜力。





## 生命何时都灿烂

211西病区 徐文华 叶英俊

想起她爽朗的笑声飘扬在病房里，八十八岁，无人陪伴，却依然声音宏亮，中气十足，思路清晰，反应敏捷，超级乐观，床头柜上布置许多可爱漂亮的小卡通玩偶，床头上放置了一束花，那束花每个花枝饱满，充满生命的张力，一进病房，看到它，立刻感到无限活力。

在忙碌奔波的病房里，有些患者在忍受化疗副作用正胃内翻江倒海时，有些患者在家人搀扶下移步放疗物理室时，哀叹苦闷充斥双耳，我曾像她所有的病友一样赞叹她的坚强，却也疑惑，她在想什么？怎样想？

可能很简单，她并不相信她不能够好起来，她认为来国科大肿瘤医院不是治病，是疗养来了，做上先进的放疗(SBRT治疗)，即立体定向体部放疗StereotacticBodyRadiationTherapy，缩写为SBRT，是利用高度精准的放疗技术，将根治性的放射剂量通过外照射方式聚焦到肿瘤部位，达到消灭根治肿瘤的目的。它要求对肿瘤进行精准定位照射，同时尽量保护周围正常组织和器官。病人的体位固定、放疗计划的验证、每次放疗时的质量保证都极为重要。随着图像引导(IGRT)等技术的出现，目前SBRT在体部的多种肿瘤的治疗中已经取得很好的疗效，尤其是在部分肺癌的治疗上，SBRT具有疗效好副作用小、时间短等优势。对老奶奶而言，正如她自己所说：我跟左邻右舍说我去

天目山疗养去了。的确如此，奶奶一周就能安心回家了，是我们的专业给了她信心。

有了信心，就有了活力，她还自称自己正值青年时代呢，因为在她的眼中，六十岁还是儿童，七十岁是少年，她的八十岁正是青年。她每天洋溢着朝气，享受每时每刻。在我们病房治疗的那几天里，她不时乐呵呵塞个糖果给我们，即便在熬夜睡醒后，发现值班护士坚守岗位，也会说些暖心话，执意送些瓜果等。我们总能从她简单的微笑、普通的话语中，获得满满的正能量。

前几天，乐呵呵的老奶奶健康出院了，正如她所说，她这次疗养结束了。是啊，生命就是一场又一场游历，在我们迎来送往里，我多么希望每一个生命都充满爱与希望。也祝愿80后的她永葆90后的身体，00后的心态！



## 会议摄影的几点建议



可以说工作中运用到最多的拍摄场景就是会议摄影了，今天小编在这里给大家几点建议，也是多次会议摄影下来的一点总结。至于先要了解会议的流程，主办方的需求，照片到底要用多少快门、多少ISO和多少光圈，这些就不一一讲解，着重强调下一些体会和一般会议拍摄人员容易忽视的一些问题。

采供中心 赵跃

### 一、讲者特写照片的正面照一定要有，表情要到位。

一般大型会议，讲者正面照必须要有，构图尽量做到简单，背景要求干净，与人物形成层次感，但是背景的明度不建议太白，这样对后期处理会有些难度，拍摄时要注意要将讲者的介绍和会议内容一同拍进。在完成正面照片的拍摄后，可适当选择表情好的侧面进行拍摄，例如45度角度的大特写照片，这时便可以进行一定的创作，例如只拍讲者的特写，把最好的神态定格下来。



正面照

### 二、运用好闪光灯给人物特写进行补光。

会议摄影最多的就是给上台主讲人进行特写拍摄。由于大型会议都是大白屏的背景，背景的曝光明显会强于人物主体的曝光，适当运用闪光灯进行补光会让主讲人的皮肤不会显得那么的黑。而闪光灯补光过度，脸就会显得苍白，离得距离太近会把头发打的苍白，所以设置好参数就十分重要了。不要问什么原因，小白强记一下几个场合下该如何进行调整。



侧面特写

- 1.人的补光过度了可以选择降低闪光灯输出功率，或者缩小光圈。
- 2.背景曝光不足可以选择降低快门速度。
- 3.整体曝光不足要选择提高ISO。



未用闪光灯的照片

使用闪光灯的照片



### 三、会议全景照尽量找人多的角度进行拍摄。

拍摄会议场景时，不可避免地需要拍摄会议的全景照片，最基本的要求时要凸显出整个会议的气势与人气，那么选择一个合适的时间点与角度去拍摄就显得十分重要。一般在会议开始后的30分钟左右，参会人员基本到齐，场地内也趋向于静态，只有少数工作人员走动，这时最适合拍会议的全景。拍摄的时候注意选择人最多的区域从高处往下拍，会形成一种层次感，小编本人拍摄全景一般不开闪光灯，ISO稍微调高，快门速度稍慢即可。



全景照

### 五、多运用广角与长焦在会议拍摄的优势

一只24-70mm拍摄会议够用吗，你技术好自然没问题，拥有一个12-24mm之间的超广角你可以让会议的全景照拍摄更省力，拥有一个100mm以上的长焦会让你拍摄人物的特写不再尴尬。为什么这么说呢，首先拥有广角的话全景你就不用担心收不下了，不用接片就不用怕会场的人走来走去，还能拍摄出更具有气势的大场面；拥有长焦拍摄人物特写的时候不用站到会场前面，也不用再怕遮挡住观众和录像师的视线，最关键的是更不用尴尬地近距离抓拍人物，闪光灯也不会让被拍者感觉到不舒服。

### 六、合理选择后期处理软件会让你更省力

会场的照片我一般不做精修，最关键的几个点我罗列下给大家。

- 1.检查白平衡设置是否合理。如果不正常就拉下色温自己看着调整，这个调整主要依靠个人感觉。
- 2.检查高光阴影是否合理。一般会场会拉低高光，拉高阴影，黑色色阶稍微下去点，白色色阶稍微上去点，还是跟着自己的感觉和现场实际调整。例如，大白屏太亮了，就将高光拉下；人脸阴影太明显，则将阴影提上去；但是如果阴影提上去了后是头发变白了怎么办，那摄影师可以将黑色色阶下降，再将白色色阶上调，以调整整体氛围。
- 2.肤色进行合理调整。一般情况下选择用HSL调色盘进行处理。皮肤的选择在于HSL里红色和黄色两个颜色的明度和饱和度的调整，一般可以根据情况将黄色的饱和度下调，明度上调，这样可以使皮肤变白，然后将红色的饱和度稍微上调，明度也上调些许，这样会使皮肤显得红润。
- 3.后期处理的软件选择。一般大量处理照片可以选择Lightroom这款软件进行处理，优点是简单方便。但如果想精细化处理，还可以选择PS。PS拥有强大的功能，可以满足后期处理的任何需求。



白平衡调整工具



高光阴影调整工具



HSL调色盘

# 黄山游记

手术室 陈姗姗

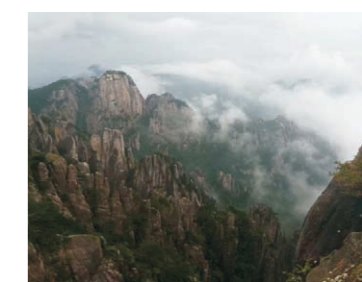
“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，黄山与五岳，各有千秋。泰山雄、华山险、衡山秀、恒山奇、嵩山绝，而黄山之精粹在于“全”，集五岳之所长，成一家之风韵。



兴之所至，说走就走，就如上次的黄山行一样。上次与好朋友报了毅行团，在团长的带领下大家一起登黄山、览美景。与众不同的是，这次与高中同学一同出发，自己规划路线，山顶搭帐篷野营，再览黄山美景。

早上八点我们到达黄山脚下的小镇。小镇上有很多宾馆和超市，山上的物价会比镇上高出很多，所以最好还是在镇上多买一些水和食

物带着。我们每人背着一个大型登山包，帐篷放在里面，剩余的空间只有少量的补给，大部分的补给都在顺哥的背包里。这次我们准备全程徒步爬完黄山，所以体能消耗会比较大，还是建议尽可能多的带一些高热量的食物，比如巧克力，鸡蛋，牛肉干，火腿肠，鸡腿等，而面包之类的不要带太多，在又累又热的情况下，面包真的难以下咽，可以带适量的水果，没有必要带太多，最重要的是要带大量的水，因为没有水比没有食物更让人绝望。





天气不好的情况下，登黄山必备四件套，雨衣、手套、地图、登山杖。黄山上的天气变幻莫测，雨衣还是很有必要准备的，既可以用来避雨，又可以用来御寒；爬山的时候手套也是必需品，天都峰的山势很险，山道两旁有的地方有护栏，有的地方没有护栏，一些护栏是山石材质，表面很是锋利，直接用手抓很有可能划伤；无论是从网上下载的地图图片，还是买的纸质地图，爬黄山必须要有一份地图。黄山有很多山峰，路线也很多，所以地图是我们能按照自己规划好的路线走的保障，当然也要结合山上的路标；体力和耐力不是很好的朋友，可以带根登山杖。



雨衣



手套



地图



登山杖

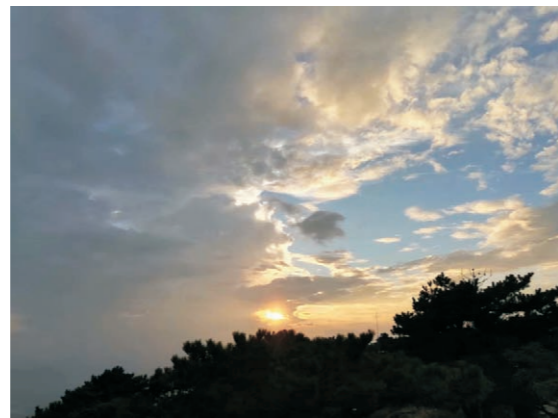


为了错开人流高峰期，我们一行人在上午稍作休息，选择下午开始登山。下午一点四十分开始从云谷寺登山口出发，需要乘坐大约二十分钟车程的巴士才能到达入口，整个山道是呈螺旋状上升，常有三百六十度的大旋转，着实惊有刺激，也非常考验驾驶人员的技术。喜欢挑战极限的人也可以选择从慈光阁——天都峰一线上山，其山势之险要陡峭成都比华山更胜一筹。它的倾

斜度超过七十度，将近四分之一的行程(接近天都山顶部分)是没有护栏的，只能匍匐前行，以一个正常人的速度，估计行程耗时不低于四个小时，想想都让人感觉到心惊肉跳。

从云谷寺出发，第一站的目的地是光明顶，途径仙人翻桌，入胜亭，抵至白鹅岭，起初还是艳阳高照，一会儿竟下起淅淅沥沥的小雨。虽然事先准备了雨衣，但是雨水时大时小，风儿也参合起来捉弄我们，时有时无，那感觉真是一个“酸爽”，好在和朋友们一起有说有笑，一路上又不那么令人绝望了。

下午五点钟到达光明顶，从云谷寺至光明顶，约三个半小时。黄山七十二峰，素有“三十六大峰，三十六小峰”之称，“光明顶”(海拔1860m)与“莲花峰”(1864m)、“天都峰”(1810m)并称“黄山三大主峰”，较黄山第一主峰“莲花峰”海拔稍低4米而位居黄山第二大峰，光明顶是划分黄山前山后山的分界线，也是登顶黄山的必经之地，光明顶上有一块直升机降落地，据说当年温家宝总理曾经到黄山，就是坐直升机在这里降落的。光明顶附近的一座山峰(没有命名，这里称无名峰)是观日落最佳的地方，“炼丹峰”则是观日出最佳的地方，通常游客看日出都在这个地方。“炼丹峰”旁边紧挨着一座气象台，可以精准的预测每天的天气，以及日出日落的时间。



观赏日落时，山风开始变大，也逐渐冷起来了，我把外套紧紧围牢也不能阻止打颤的牙根。过了一会，顺哥看到我们三个颤抖的女生，笑了一下跟大家说：现在起风了，有点凉，要不我们先去找找今晚的落脚点？我们仨有种瞬间感觉被解救的感觉，立马如小鸡啄米般点头答应。由于地理位置的限制以及考虑到场地环境的安全性，相对较好的落脚点便是西海，但它距离光明顶需要些脚程，第二天还要徒步返回光明顶看日出。正在大家一筹莫展之时，恰巧碰到一个带着帐篷的游客，他是一资深驴友，一个人出来旅行，具有丰富的野外活动经验，人也很热情，最终大家决定同他一起去白云宾馆前搭帐篷，距离光明顶只有500米。

爬山时经常会遇到这样的情况，陌生的人，相同的目的地，大家结伴而行，相互照应，听着别人的故事，说着自己的故事，是一种很惬意的事情。搭帐篷的地方是一条山路，我们帐篷占了大部分地方，只留下仅够一人通过的走道供路人行走，我还有点担心夜间睡觉时会不会被过往的行人踩到。后来证明我想多了，因为夜里基本没怎么睡觉，而且帐篷十米远处有一个垃圾桶，掺杂着雨水，散发着腐臭的味道，我钻进帐篷里，把拉链拉紧了，希望能切断散播源。幸运的是，不知是心理作用还是别的什么原因，味道真的消失了。伴随着呼啸的风声，大伙相聚闲谈，高谈阔论、细语呢喃，直到后半夜，为了不耽误第二天的行程，才意犹未尽地回到各自的帐篷，甜甜入睡。



次日醒来虽有些疲惫，但又被新的一天的来临所带来的兴奋一扫而空。

第二天早临近五点，我们便收拾好帐篷，从白云宾馆门口出发，重返光明顶，行至炼丹峰看日出。适宜的温度，伴随着柔柔的风不时从脸庞划过，这种感觉棒极了。人慢慢的多起来，因为我们早来，所以占据了一个非常不错的观赏角度。五点多的时候，可以模模糊糊地看到暗云遮住朝阳的影子，但暗云迟迟不肯走开，每次当有大风吹过，要吹散浓云，朝阳即将隐约出现的时候，山顶上总会想起一阵欢呼声，但浓云来来回回还是停在原地，一阵一阵的欢呼也只当是自娱自乐，有人笑道，不要喊了，要吓到害羞的日出了。人们来看日出，是期待看到朝阳初升的那一瞬间，听有经验的旅友说，一般如果在预测的日出时间推后五分钟仍未见到日出，那今天十之八九也不能如愿了，再见到太阳就是高挂于天际之时了。果不其然，我们最终还是没能感受到“日出雾露馀，青松如膏沐”的晨间清新之意，总是在旅途中留下了些许的遗憾。

我们带着小小的遗憾继续前行，途径飞来石，这是很惊险却又很值得游玩的地方，一块大石头仿若从天而降，直插山石上，而往上的道路也是让人心惊胆战的。由于一侧没有护栏，所以在上面行走时，两腿就如同筛子一般，颤颤巍巍地沿着有护栏那一侧，弯着腰，缓缓而行。远眺群峰，惊觉心脏也应和着山风快速地打着拍子，在石上待了一会，便下来了。





大约八点半，伙伴们到达排云亭稍作休息。之后便动身前往黄山最特色的景观之一——西海大峡谷。向北而行，途径排云亭，抵达西海大峡谷的入口。在走完一大半路程之后，发现我们确实按照当初的规划路线走下来了，大家内心还是很欢喜的。一路上说说唱唱，忘却了登山时肌肉的酸痛不适，也忘却了双腿那种沉甸甸的感觉，只有无尽的欣喜和骄傲，对于既定的挑战，我们只剩下一半的光景。

大概是十一点十分，我们过了迎客松，到达了老道口。在这里休整了十分钟，十一点二十开始爬天都峰，天都峰是黄山第三高峰，阶梯很陡，走走停停，十二点到达天都峰顶。一路上山天气还可以，但刚到山顶大雨就倾盆而至，山顶是没有躲雨的地方的，我们就穿着雨衣，两个人打一把伞挤在一起，找了一个可以挡风的地方，雨伞只可以顾着脑袋，胳膊和裤子都湿透了，这时大家你看看我，我看看你，不由自主的都笑了起来。记得上次黄山行，蓝天白云、晴空万里，

上下山都是坐缆车，一路上拍照玩闹也是很愉快，但不一样的是此次黄山行，完全是靠自己的意志力和大家的相互鼓励一步一步走完的，天气多变，时不时风雨交加，但我们彼此没有一句抱怨的话，这让我感觉到无比温暖。

毕业以后，大家留在不同的城市，做着不一样的工作，似有似无的联系着，当见面后总能打破那一份陌生，重温当年熟悉的感觉。由于岗位的不同，大家一路上有聊不完的话题，记得聊起我一次在妇产科见习的经历，可是把小梅吓坏了，一直在向我确认生孩子果真这么吓人么，弄得我最后真是哭笑不得。现在想来我的描述真是稍微夸张了一点点……

下午四点半终于到达慈光阁了，随后回到汤口镇，踩着脚下的每一块石板，摸着斑驳而落满苔痕的老墙，仰望着街巷间窄窄的一线天，有一种不知今夕何夕之感……

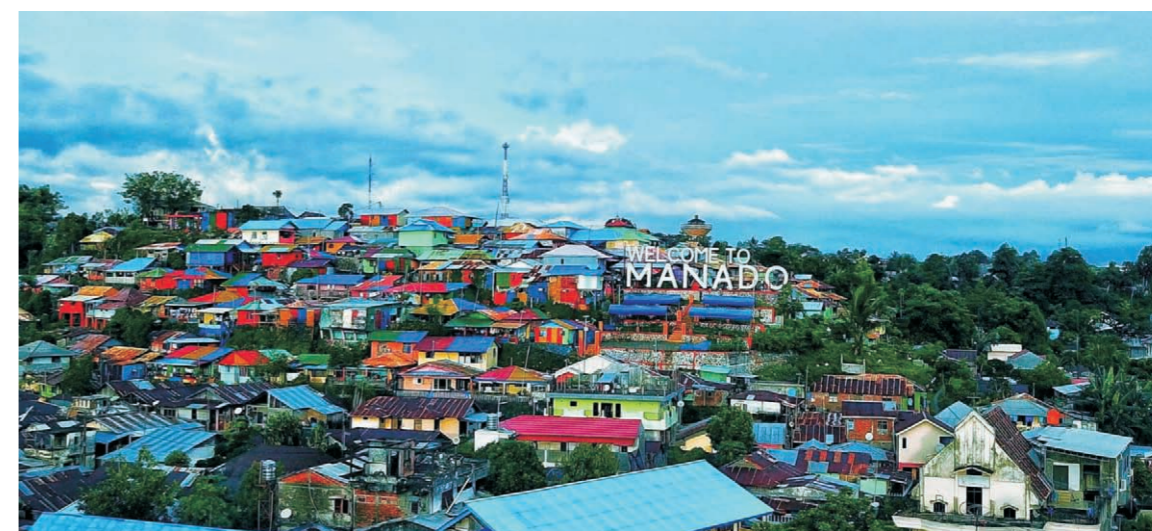
即将分别，要说的话太多太多，千言万语化作一句，珍重。



## 美娜多 潜水者的天堂

209西病区 黄婷婷

美娜多，亦称万鸦老，在世界上的知名度是因为布纳肯和蓝碧的潜水，而一部国产电影《前任3》，也让中国人知道了美娜多这个名字，让我了解到了这个潜水圣地。



Day1 上海浦东国际机场->美娜多

2018年5月25号，开始了我的美娜多潜水之旅，这次是和朋友在途牛报的半自助游，价格便宜，五天包含食宿只要三千七百多，其中有一天包含布纳肯海洋公园的出海浮潜，还有两天自由活动，我计划在布那肯海洋公园的一日深潜和白沙岛一日美拍，朋友则是蓝碧的一日深潜。

吐槽下狮航...一夜未睡，冻吐两次。真的非常拥挤、非常冷...

经历了五个小时的飞行，飞机准点到达了美娜多(万鸦老国际机场)，隔着飞机舷窗的这个

海上日出就当是美娜多送给我们的见面礼吧。

下了飞机，迎着朝阳，跟着领队的小旗子，整个团队在小巧的美娜多机集合准备办入关手续。

出了机场就有ATM机，可以在这里用银联卡直接取印尼盾。很多朋友问去东南亚是否需要携带美元？完全没有必要，直接在取款机取钱最划算，每次尽量取大额的，因为我试过，取五百和一千，都收十二块钱手续费，所以如果有需要，一次能多取点就多取点。

大巴载着我们来到了一个团队用餐点，吃完



了简单的自助早餐，这时候因为一晚上没怎么睡，脑子昏昏沉沉的，就开始第一天的景点打卡行程了，与其说是景点，不如说是为了带大家撑到旅店check in的时间。

虽然印尼以伊斯兰教为主，但是美娜多 95%人口信奉基督教，是印尼唯一不以伊斯兰教为主要信仰的地方，所以这里的山顶修筑了一个巨大的耶稣像，也就是我们游览的第一个景点，耶稣脚下也是当地的富人别墅区，听导游说这里的富人区住的大部分是华人，可能因为华人比较有经商头脑会赚钱吧。和耶稣像来个合影。

在美娜多的郊区，大都是这样的棚户，路边有很多烧烤店，冒着袅袅炊烟。

进入市区后，开始有像样的楼房了，美娜多的旅游开发其实并不十分成熟，来这里的游客多数是专程来潜水的，导游告诉我们整个美娜多没有什么高级酒店，等会我们要入住的ibis就算是当地的高级酒店了，没关系，对我来说，主要目的是玩，而不是酒店。

靠近入海口的一条浑浊的河流，以及河流边上的农贸市场。这里的人们都比较热情友好，从桥上走过，桥下的当地人会向我们挥手说hello。

这就是第二个景点，关公庙，脱鞋，进去看了一圈，五分钟就结束了。里面还住着人家，估计是平时管理这块庙的。这



里的蓝可乐很便宜，两块钱左右。

在关公庙边上的路边摊，买了小吃，像是油炸的糯米制品，类似糯米年糕，外面再裹一层酱，味道不错，连吃了两根。每到一个地方，我都喜欢尝尝这里接地气的街头小吃。

我只是想拍个照，当地人友好对孩子仿佛不是自己的往我身上塞……

这就是第三个景点，塞克拉姆教堂。这是美娜多最古老的教堂，建于1675年，由荷兰的牧师所筹建，至今已有300多年历史。虽然看上去比较简陋，但那颗信仰的心，不容亵渎。

这就是简单的团队餐，反正不饿就行，随便吃一口，毕竟美娜多没有什么美食的。

吃完团餐，就开始逛夜市了，这里的大商场和国内一样，都建的挺好，电子产品偏贵，商场里也都是服装日用品和餐饮样样都有。路上很多摩托车，到了深夜都可以听到摩托的声。

旅途中认识了几个朋友，结伴而行……步行了十多分钟，来到了这里的夜市，原以为会很热闹，到了以后才发现也就几家卖榴莲，椰子还有一些小吃的路边摊，各种尝了一下，没什么惊艳的，榴莲不太好吃。小吃也……咳咳……不过抱着期望分食的



样子挺值得怀念的。

逛完夜市，今天的美娜多人文之旅也算是结束了，累了，回去补觉。

#### Day2 布纳肯海洋公园浮潜

布纳肯海洋国家公园位于印度尼西亚北苏拉维西省西岸，这里最具特色的就是峭壁潜水，据说在这里可以看到超过300种珊瑚与3000种以上各式热带鱼，栖息在30至100公尺深的海水间。不过今天没有打算深潜，就跟着旅行社的团队来这里浮潜。

早上八点半，就早早的出海了，计划中有观鲸的环节，不过我们没有看到，后来询问另一个领队后才知道我们不是运气不好，而是出门太晚，如果要观鲸，必须六点多就出海了，说明我们的这个领队不是没经验就是比较懒，没有早起，所以大家也就错过了观鲸的环节。到了浮潜点，潜导放下了两块这样的漂浮板，让大家拉着漂浮板随波逐流地飘着，顺着洋流的方向一路观赏海底美景。这里的浮潜出乎我意料的美，因为是海中峭壁，这里的珊瑚种类很多，颜色也很丰

富，让我想起了同样以峭壁潜水闻名的诗巴丹，可能差的就是没有诗巴丹那么多的鱼群了，今天的浮潜因为小伙伴没有水下摄像机，所以水下的美景只记录在了脑海中。

#### Day3 布纳肯海洋公园深潜

今天在淘宝报了深潜一日游，640元的价格包含三潜和午餐还有酒店接送。到了潜店，潜水教练先给大家讲解了一下潜水的基本常识，因为团队里大部分都是无证的体验潜。

仔细看，其实我背后还藏着一枚教练……

上午两潜的深度分别是10米和12.3米。今天有小伙伴带了gopro，所以留下了一些视频作留





念。结束了一天的潜水行程，这时候已经快夕阳西下了，大家坐在船顶，晒着夕阳，唱着歌，准备回去吃大餐。这趟行程最大的收获就是不太会游泳的我却也无畏惧的潜下了十多米深的海下二十多分钟也觉得自己还算不那么怂海下世界的灵魂，清澈无束缚，穿透的阳光就是时间的痕迹，有种探求未知生命的专注。这是个治愈的地方，让人觉得温暖。在归途的船顶，伴着歌声和船摇晃，看着夕阳下的海天一线，真的让人忘却一切，很放空。

Day4 白沙岛VS蓝碧海峡深潜

由于我不是潜水发烧友，所以今天去了白沙岛，有的小伙伴去玩滑翔伞，还有一个独自去了蓝碧海峡。

白沙岛的评价嘛，碧海蓝天，拍照不用滤镜，随处是大片，不过喜欢海岛又想舒适方便的朋友，个人建议还是选择开发配套更完善的普吉岛.....

蓝碧 (LembahStrait)，是位于印度尼西亚北苏拉威西岛和蓝碧岛之间一条长15公里，宽2公里的狭长海域。这里更是世界首屈一指的垃圾潜水胜地，什么是垃圾潜水呢？顾名思义，垃圾潜水通常是在海底相对平坦的地方进行，有不同数量的软基质，从碎石和粗砂到细粉，甚至火山灰，偶尔会有一些小的珊瑚和岩石。也许，乍看之下这并不是一个理想的潜点，但是这些地方却是很多小生命栖息的“岛屿”。因为是火山岩地形，海底多为火山泥的沙地，海水中的漂浮物和微生物导致能见度不佳，但也因此才能培养出如此丰富的生物:火焰墨鱼、皇帝虾、娃娃鱼、洒水玫瑰、叶鱼、绒毛娃娃鱼、天蝎鱼、顶鳍鱼衍鱼、海龙、鬼龙、蟹眼虾虎鱼、占星鱼、蛇鳗。朋友在淘宝以960的价格预定了蓝碧的潜水，结



果发现通过淘宝预定的仍旧是之前报价昂贵的潜店。

各种五颜六色的海兔。超级可爱的豆丁海马

关于蓝碧，建议新手或者中性浮力差的diver，把基本功练好了再来，因为看小东西需要中性浮力过硬，而且蓝碧这里有些潜点流不小，如果中性浮力不好，你在那飘来飘去，根本没法好好接近小东西去观察。

朋友说，在这里潜水，体验到了与原来的那种看珊瑚和鱼群的潜水不一样的乐趣，会静下心来去寻找小生物、会靠近珊瑚或者海扇、或是匍匐在泥沙底上寻找小东西。与以往的壮阔绚烂的海底景色不一样，蓝碧需要你去细心发现和体会，那么近的距离，甚至

可以感受到海中小生物的内心情绪。

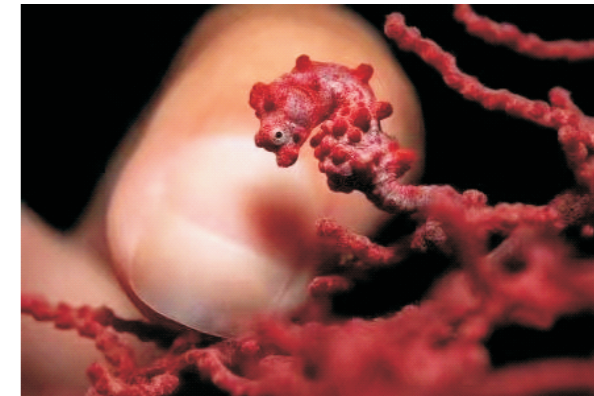
两三天的游完下来，团队里的小伙伴都相互熟悉了，所以今晚聚在一起吃了顿大餐，结束后还去附近的KTV喝酒唱歌(有中文歌哦)，欢乐的一天就这样过去了。

Day5 美娜多->上海浦东机场

既然来了美娜多，除了潜水，那就必须要来当地的彩虹村转一转了，彩虹村其实是一处离市中心不远的依山而建的贫民窟，后来可能是政府翻新给刷上了五颜六色的涂料，再安上一个大大的welcome to manado的广告牌，摇身一变就成了美娜多的地标。

在棚子下面跟着音乐节奏起舞的当地村民，这可能就这里的居民朴实，友好。但是村里的小孩却不是招人喜欢，看到你会向你打招呼，但是打完招呼就会伸手向你索要钱，会一路追着你要钱、甚至会拿小石头扔向你，我很排斥这种行为，不停的拉着小伙伴早点回去，也不喜欢随意施舍，助长这里的小孩不劳而获的惰性。是她们的广场舞吧。

逛完了彩虹村，看看时间也差不多到了导游安排的集合时间，就拦了辆蓝色的面包车返回酒店了，今天的游玩行程就算结束了，下午还有两个购物点，一个乳胶厂，一个咖啡店，就要启程回上海喽。



总结

美娜多，是一个名符其实的潜水天堂，来这里，就必须体验这里的潜水，布纳肯的壮阔，还有蓝碧的古灵精怪，都是美娜多的灵魂。但如果你不是一个潜水爱好者，只想舒舒服服地渡个假，那就请绕道吧，比如普吉岛、苏梅岛，皮皮岛都会是更好的选择，美娜多并没有电影中描述的那么多浪漫色彩，这是一个纯粹的潜水胜地。当然仙本那同样值得一去。





# 美展

放射物理室 陈珺

Inter-World-View, 是由中国美术学院·当代艺术与社会思想研究所 (ICAST) 发起、视觉中国协同创新中心承办、中国美术学院美术馆协办的年度项目。它希望探索的是完整的生活与工作的世界观, 包括“如何共同生活”的技术。它希望联结的是不限于狭义的艺术领域而是广泛分布于各界的、进入超越性思考、形而上维度, 共怀改变世界愿望的人们。

来自全世界范围的15组艺术团体在10天(2019.11.11-11.20)的时间中, 汇集于杭州中国美术学院美术馆, 轮流进行展示与演绎。

我与朋友们参与了其中三天的现场。



后现代主义及其后



“黑格尔舞蹈家”  
(Hegelian Dancers)

来自卡利·哥伦比亚 (Cali, Colombia) 的Fleshy School是一支由视觉艺术、文学与身体实践者所组成的团队。他们对历史、身份认知、宇宙学、艺术等有着共同的兴趣, 并最终将身体作为所有思想的渠道。通过对“讲座”形式的解构, 通过现场舞蹈和音乐表演等方式, 他们提供了一个积极的提问过程——将身体动作作为研究材料进行分析, 对我们肉身中所投射的世界观发出质询, 探寻在我们的聆听中所体现的生态学, 在不同艺术媒介中节奏与韵律的可译性, 以及联结个体-集体的那座可能的桥梁。

来自美国德克萨斯理工大学 (Texas Tech University) 的表演艺术研究实验室 (Performing Arts Research Lab), 通过用数据再现对表演艺术的研究, 从广泛的跨学科角度出发寻求科艺融合的突破, 用科学再现 (re-presents) 艺术, 用科学和艺术的结合显现 (presents) 人性。



“用科学再现艺术”