



SUNNY

2020年6月





2020年6月总第17期

主办

共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会
《半山晨曦》编辑指导委员会

主任

于恩彦

成员

程向东 朱真伟 王乃信 邵国良
杜向慧 王晓稼

总编

朱真伟

主编

周菁楠

副主编

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 珺
吴江帆 贾美琦 章梦霏 王杉珊

摄影

赵 跃

技术支持

李鸽伶 潘柯蓉

地址

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

电话

0571-88122427

邮编

310022

邮箱

zlyytw@126.com

目录

（一）青·双创

- 01. 青年行动之双创进行时
- 06. 为争创热身，我院争创全国文明单位知识竞赛智力开赛
- 08. 微光的力量

（二）青·精神

- 10. 习近平总书记在五四青年节上的讲话
- 11. 凝聚新共识激发新力量 青年争做创全国文明单位先锋
- 13. 践行社会主义核心价值观，谱写新时代新青年新篇章
- 15. 疫后有情天，百余单身青年结缘半山

INDEX

（三）青·悦读

- 16. 黑夜里的“提灯女神”
- 19. 当阅读成为一种习惯
- 21. 历史的温度——读《夏商周原来是这样》有感
- 24. 平静的悲鸣

（四）青·生活

- 27. 一夜成名，不如说是百炼成钢
- 28. 愿有天堂承接所有良善
- 30. 五月,你好!

|卷|首|语|

不 忘 初 心

陈珊珊（手术室）



古语有云：“不忘初心，方得始终。”初心是什么?是我们人生开始时希望我们变成一个什么样的人的最初心情，就是让你当初心潮澎湃的念想，是让你甘愿卧薪尝胆的理由，是让你能够逆流而上的动力。生命的历程说长不长，说短不短，做本真的自己，让流星划过生命的天空，绚烂而美丽。

生命的天空里，有风和日丽，亦有云遮雾障。不是每轮艳阳都暖人，不是每片乌云都下雨。既然决定不了命运的走向，那就踏实走过每一天；既然左右不了天空的变幻，那就悉心装扮自己的心空。请相信：珍惜了，能拥有；付出了，有回报；走过了，不后悔。

人生何其短暂，如流星之于夜空；生命何其卑微，如尘埃之于苍穹。而我们又何其短视，如盲人之黑天摸象。总以为今天很长，明天就是永远；总以为自己很高，登顶即为山峰。在有限的人生里极度挥霍，在浩渺的宇宙中肆意践踏。对时间要珍爱，对生命要敬畏，我们才能找回本真的自己。

不要想如果，生命中不可承受之轻，就在于人生没有重来的机会。每一个岔口的选择其实没有真正的好与坏，只要把人生看成是自己独一无二的创作，就不会频频回首。人生只售单程票，过去的就过去了，更重要的是走好后面的路。

我们要学会珍惜我们生活的每一天。因为，这每一天的开始，都将是我们余下生命之中的第一天。我们的生命，就是以不断出发的姿势得到重生。为某些只有自己才能感知的来自内心的召唤，走在路上，不作停息。

“自信人生二百年，会当水击三千里”。一个人不忘初心，就是洗尽铅华不忘本，一个政党不忘初心，就能长期保持先进性和纯洁性。作为新青年的我们有理由相信，只要不忘初心、继续前进，只要勇于变革、敢于创新，我们一定能走在时代的前沿。



01 青·双创

全国文明单位 创 国家级青年文明号

青年在行动

团委整理



奔跑吧，后浪！“双创”当即，让我们行动起来！

2020年是我院创建全国文明单位的攻坚之年，同时也是“2019-2020”年度全国青年文明号”评选之年。为扎实有效开展创建工作，深入践行“两为一担当”的办院理念，全面推进精神文明建设，确保全国文明单位和全国青年文明号创建工作顺利开展，院团委在院党委的领导下，引领各团支部开展了一系列主题团日活动，为“双创”助力。

凝聚青年力量做好“双创”工作总动员



为鼓励全院青年争做创全国文明单位、创国家级青年文明号先锋，院团委组织争创全国青年文明号动员会暨“青春绽放勇担当”主题团日活动。

院党委书记于恩彦为动员大会致辞，于书记赞扬我院团员青年在抗疫期间表现出符合国科大肿瘤医院之无畏、正义、真情和奉献精神，希望团员青年在创建全国文明城市、创国家级青年文明号的发展平台上，将人生理想与“双创”目标有效结合，做好医院发展的生力军。会议宣读了相关表彰决定。院领导及与会职能科室主任为浙江省青年文明号集体、浙江省青年岗位能手、院级青年文明号集体、院级先进团支部、优秀团干部、优秀团员进行了颁奖。



省级青年文明号



浙江省青年岗位能手



院级青年文明号

先进团支部

优秀团干部

优秀团员

会上，团委书记周菁楠带领大家学习了习近平总书记对青年的寄语精神，举办了团员青年代表的双创承诺仪式和超龄团员代表的退团仪式等。庄严的仪式，强化了全院青年的双创意识和责任感。



党委书记于恩彦为超龄团员摘下团徽

党委书记于恩彦为超龄团员赠送《中国共产党章程》

我倡议，我承诺——团员青年们集体宣誓表决心，矢志为国科大肿瘤医院贡献青春力量

团委副书记仲星光带领超龄团员重温入党誓词

院党委副书记、纪委书记朱真伟要求全院团员在今后的争创全国文明城市过程中，进一步树立主人翁意识；进一步牢固责任意识；进一步坚持上进意识。努力以双创会议为新的起点，在不断发展的时代大潮中，成为医院建设的文明标杆，做医院建设的文明先锋！

4月
18

行绿色健康，扬青年风貌

为了增强各支部团员之间的凝聚力、归属感，体现团结友爱，互帮互助的团队精神，创造积极向上的精神面貌，在新的一年里都能以积极向上的态度更好的投入工作中，我院第五、十、十三团支部于4月18日举办了以“行绿色健康，扬青年风貌”为主题的团日活动。活动凝聚了所有成员的心血和汗水，使得各支部成员之间互相认识，增强了国科大肿瘤医院青年团队的增强凝聚力、归属感，在新的一年里，我们将践行社会主义核心价值观，努力攀登，不断创新，携手共进，共创青年文明单位！



4月
19

这个团日活动来点不一样，线上专项知识竞赛来啦

为进一步弘扬“五四精神”，结合当下“新冠肺炎”疫情防控、全国文明城市创建的背景，我院第二、第三、第十六团支部的青年同志们积极响应院团委，开展形式新颖、内

容广泛的主题团日活动，4月19日，支部成员们共同参与了线上专项知识竞赛，参与度达100%。

本次竞赛在普及“科学抗疫、文明同行”理念的同时，也加强了团支部之间的联系。此外，三个支部还将在四五月份陆续开展文明健步走、志愿服务等活动，志在用团员力量为争创全国文明单位尽一份力，集中展现了当代青年敢担当、有作为的精神风貌，用责任感和行动力诠释了青春正能量！

5月
9

绿色文明健步走，团学知识心间记

为进一步弘扬“五四精神”，结合当下“新冠肺炎”疫情防控、全国文明单位创建的背景，积极响应院团委，充分展示当代团员青年的“勇担使命，争当先锋”的精神风貌，引导支部团员青年立足本职岗位，主动参与医院建设。我院第二、第三、第十六团支部团员青年于5月9日在半山国家森林公园开展了以“共克时艰青春战疫”为主题的文明健步走系列活动。

5月
10

不忘初心跟党走，牢记使命立潮头

2020年是全面建成小康社会实现之年，也是五四运动101周年。青春于我们而言是一种精神，也是一种力量。为进一步弘扬“五四精神”，引导各支部团员牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，扎实开展“一学一做”教育实践，凝聚团员青年力量共同抗击“肺炎疫情”。2020年5月10日上午，团委组织第四、八、十一、十四、十八、十九团支部团员在中国共产党杭州历史馆开展“不忘初心跟党走、牢记使命立潮头”主题团日活动。

本次活动让参与的团员们深刻意识到中国共产党领导人民取得抗战胜利的不易，激发团员青年的使命感与责任感，引导广大团员青年高举爱国主义旗帜，铭记用青春和热

5月
23

传承红色基因，铭记青春使命

初夏的季节，总是清风怡人，又热情豪迈，紧随着“五四”精神的脚步，5月23日，国科大肿瘤医院第一、九、十七团支部的团员们，满腹热情与憧憬，来到西子湖畔董寿里17号杭州青年运动史馆，学习、瞻仰那些杭州青年为国奋斗的壮丽赞歌。

6月
2

成功创建全国青年文明号的法宝，尽在这场讲课里



为优化青年文明号品牌建设和规范管理，扎实全国青年文明号创建工作基础，确保创建工作顺利开展，在双创动员会上，院团委特意邀请了浙江省青年研究会副秘书长、浙江省团校副教授朱文欣作创建指导讲座。

她从青年文明号的发展历程、创建、核心意义、答辩技巧等方面，强调了规范的意义，

为我院下一步的争创工作打开了新的工作思路。同时，肯定了两家青年文明号集体在争创过程中的成绩，指出文明号集体现有汇报工作内容中普遍忽视的口号缺项，建议突出特色亮点，为在场的我院各级青年文明号集体上了一堂理论结合实践的生动一课。

6月
12

致敬当代最可爱的人

为广泛宣传抗疫优秀事迹，大力弘扬抗疫精神，凝聚正能量，6月12日院团委组织团员青年来到浙江省展览馆，参观“致敬当代最可爱的人”抗疫主题作品展。此次展览以美术工作者眼中的“抗疫”故事为主线，通过“一个人、一故事、一幅画”的形式，记录武汉抗疫画面，浙江抗疫场景，及浙江医护人员驰援湖北荆门的故事，反映了医护人员、警察、环卫、志愿者、老干部、金融保险等社会各阶层坚持在一线“抗疫”的难忘瞬间。展览分三个展厅，分壮士出行、负重驰援、守土尽责、匹夫有责、三河无恙、英雄归来等6个部分，展出了浙江老年大学国画教师杨星空“抗疫”主题国画作品120幅。

6月
16

党团联合促团结，健康安全共守护

为深入贯彻落实习近平总书记关于“切实维护人民群众生命财产安全”的重要指示，推进健康校园建设，响应医院全国文明单位创建工作，推动党团建设的互相促进、共同发展，2020年6月16日，第二团支部联合行政第五党支部结合浙江省卫健委关于安全生产月活动开展要求，开展了“你的健康安全我来守护”走进校园健康宣教活动。

党团联合活动旨在关注青少年健康发展，充分发挥青年力量，今后，第二团支部也将联合党支部继续深入开展联系工作，以党带团，根据支部情况个性化开展活动，充分发挥青年团体优势，凝聚青春力量，激发支部活力，指导支部建设和青年团员成长。



5月18日，中国科学院大学附属肿瘤医院举行争创全国文明单位知识竞赛。本次活动由党政办主办，宣传统战部、工会、团委承办。

近年来，在省卫健委和医院党委的关心和指导下，国科大肿瘤医院以创建全国文明单位为目标，广泛开展主题创建工作，推动医院高质量发展和精神文明建设双提升。

此次知识竞赛的开展，既是对前一阶段创建工作的大检阅、大展示、大比拼，也是对持续深入开展创建工作的再动员、再部署、再推进。



党委副书记、副院长程向东出席活动并致辞。

党委副书记、副院长程向东指出，近年来，我院在省卫健委党组的正确领导下，在社会各界的关心和支持下，始终坚持“两为一担当”的办院理念，秉承“仁爱、和谐、创新、奉献”的院训，医院发展步伐不断稳健，综合实力不断提升！

院内掀起文明风尚学习潮，文明教育带动新风尚！传播文明风尚，深化文明单位创建意识，是本次知识竞赛举办的初心。本次竞赛也为全体干部职工提供了展示知识与才能的舞台。

经过激烈角逐，最终医技组脱颖而出，斩获一等奖。行政后勤二组获得二等奖，妇放化疗组位列三等奖，行政后勤一组、外科综合组获参与奖。

此次竞赛创新形式、内容丰富，设置网络初赛和现场决赛。现场决赛分为挑战赛和终极PK赛。各参赛队精神饱满，应答从容，各队比分你追我赶，气氛热烈活跃。台下时而屏住呼吸，时而掌声雷动，掀起现场比分比拼高潮。

党委副书记、纪委书记朱真伟作总结。

他表示，在全国文明单位评比的创建之年举办这样一次活动是非常有意义的。

通过这次比赛，要把文明行动、文明风尚、文明理念在医院发展的过程中逐步展现出来，这也是这次比赛的题中之义，也祝贺医院创建全国文明单位工作取得圆满成功！

精神文明建设只有起点，没有终点。国科大肿瘤医院全体干部职工将以培育和践行社会主义核心价值观为根本，不断开创精神文明建设工作新局面。我们将继续站在“三个地”的政治高度，扛起“三个地”的政治担当，激发“时不我待、只争朝夕”的紧迫感，锤炼打造与建设“重要窗口”相匹配的作风、能力和业绩，集中精力，求真务实，一步一个脚印，把工作做出色，走在前列，勇立潮头，交出高分答卷！



微光的力量

团委整理

你问我，志愿者是什么？

我想告诉你：一个志愿者，就是一点微光，当一群志愿者凝集，每一点微光就会汇聚成耀眼的光束。在这样的光束下，她会吸引更多的微光加入，会照亮更多的人前行，会成为这个社会不可或缺的精神力量。

国科大肿瘤医院就有这样的一束光亮，她便是团员青年志愿者团队，让我们走近看看，最近，他们在干什么？

志愿者两小时

4月

疫情之下，志愿者们利用业余时间，轮流报名门诊导医、住院陪客管理服务，维持院内就诊秩序，形成了常态化志愿服务工作。



点亮全国儿童微心愿

4月

认领一个心愿，点燃一个梦想，志愿者们每一次的帮助，都有可能为贫困中小学生打开通往未来的通道，爱心从不迟到。



庆元帮扶

5 · 1 3

在距离杭州500公里外的庆元县斋郎村，有那么一对身世可怜的姐妹花，青年文明号集体和团员们募集了帮扶基金，为她们送去了属于国科大肿瘤医院全体团员的关爱。



儿童节特别活动

6 · 1

在放射物理科的机房里，有这样一个特别的群体。他们天真烂漫却疾病缠身，他们期待未来却惶惶度日。为此，放射物理科青年文明号组织了“特别的爱给特别的你”庆六一系列活动，为这些患儿的童年点缀五彩的颜色。



端午节

6 · 2 3

端午作为我国的传统节日之一，是古代重要的防病防疫时间节点，志愿者和青年文明号集体组织患者进行健康宣讲，并共同制作香囊，祈祷安康。



02 青 · 精神

习近平总书记
在五四青年节上的讲话

中国共青团杂志

党的十八大以来，习近平总书记在谋篇布局新时代的宏伟进程中，始终将青年工作摆在极为重要的位置，高度重视青年，充分信任青年，严格要求青年，热情关心青年，提出了一系列关于青年工作的新思想新观点新论断，形成了习近平总书记关于青年工作的重要论述，开辟了马克思主义青年观的新境界，闪耀着真理光芒和时代光辉。在五四青年节到来之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平代表党中央，向全国各族青年致以节日的祝贺和诚挚的问候！

习近平指出，青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。

面对突如其来的新冠肺炎疫情，全国各族青年积极响应党的号召，踊跃投身疫情防控人民战争、总体战、阻击战，不畏艰险、冲锋在前、真情奉献，展现了当代中国青年的担当精神，赢得了党和人民高度赞誉。我为你们感到骄傲！

习近平强调，今年是决胜全面小康、决战脱贫攻坚的收官之年，也是实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇之年。

新时代中国青年要继承和发扬五四精神，

坚定理想信念，站稳人民立场，练就过硬本领，投身强国伟业，始终保持艰苦奋斗的前进姿态，同亿万人民一道，在实现中华民族伟大复兴中国梦的新长征路上奋勇搏击。

习近平指出，各级党委和政府、各级领导干部以及全社会都要关心青年成长，支持广大青年建功立业。

共青团要肩负起党赋予的光荣职责，团结带领广大团员青年为新时代党和国家事业发展作出新的更大的贡献。

团干培训会议

凝聚新共识激发新力量 青年争做创全国文明城市先锋

项丽婷（护理部）

一场疫情大考，让青年深感肩上责任之重。然而新的挑战还在继续，国科大肿瘤医院一场擦亮文明金字招牌的保卫战正在兴起……

“立足本职工作，扎根岗位，积极发挥青年人能动性，将创新想法融入工作中。”

“以身作则，调动团员主动性、积极性，积极参与到志愿服务工作中。”

4月24日，在团干部会议现场，青年代表积极发言，讨论如何通过青年力量为全国文明创建工作做好正性助力。院党委副书记、纪委书记朱真伟，院团委委员及全体青年团干参加了此次会议。会议由院团委副书记仲星光主持。



三要求三建议，指导思想要明确

培训伊始，朱书记强调，“新冠肺炎疫情没有终止，疫情防控工作仍要继续，医院要在防控和发展上实现“双赢”，院团委工作重心就是要牢牢抓住医院今年“争创全国文明城市”这个重要载体，围绕这个重要载体开展工作。”朱书记就此次团干培训目的及当前团委发展重点作出“三要求三建议”的重要指示。

三要求

一是确立一个导向，把执行作为团工作的重中之重，坚决、迅速地把医院党委各项决策部署尤其是创建全国文明城市工作转化为共青团的实际行动。

二是传递一个信号，就是



要迅速走出疫情的阴霾，调整状态、收心归位，积极投身到各项工作当中。

三是发出一个动员，就是要抢抓时机，进一步吹响今年工作的集结号，全面投入到创建全国文明城市的行动中去，努力在新的起点上开创团工作新局面。

三建议

一、要“固本培元”，凝聚新共识，进一步加强思想政治建设

二、要立规明矩，把握新共识，进一步把纪律和规矩挺

在前面

三、要继承创新，传承优良传统，不断激发创新创建新力量

有总结有计划，支部工作巧开展

院团委书记周菁楠针对第一季度团委工作进行了总结，充分肯定了医院青年同志在抗疫期间的表现，并对下一步工作安排作出新要求。会上，周书记还带领青年团干深入学习了习总书记在考察浙江时的讲话精神，强调青年团干应充分发挥榜样示范作用，担当实

干、履职作为，抓强抓优青年的服务意识、服务态度、服务质量，激发团组织活力，真正做到迎难而上克时艰，化难为机谋发展。

随后，团委副书记丁琪琦就团支部如何做好智慧团建工作及落实三会两制一课进行了解读和经验分享。

青年发声金点子，团干思想大碰撞

19个支部近40位青年团干对“青年团员在创建全国文明城市过程中发挥好先锋模范作用”

和“无愧于新时代英雄称号”进行了现场大讨论。

新时代的长征路上，我们还会遇到许多新的困难和挑战，在全国文明单位创建过程中，青年应挺身而出，凝聚新共识激发新力量，做好社会主义核心价值观的坚定信仰者，做社会主义核心价值观的积极传播者，要做社会主义核心价值观的模范践行者，把好服务第一关，在奋斗与担当中谱写青春！

争创全国文明城市先锋



国科大肿瘤医院第八期青年逐梦论坛
文化大讲堂之

践行社会主义核心价值观 谱写文明单位创建新篇章

郑彬（医务部）

为了深入贯彻落实习近平总书记“两手抓、两手都要硬”的战略方针及精神文明建设的总体要求，推动全国文明单位创建工作扎实有序开展，深入践行“两为一担当”的办院理念，培育和践行社会主义核心价值观，提升医院文明程度，强化团员青年文明意识，国科大肿瘤医院于2020年4月22日19:00在钉钉平台以“践行社会主义核心价值观，谱写文明单位创建新篇章”为主题，采用了网络直播的方式，为青年团员们带来了一节深刻的团课学习。本次团课共有300余名青年朋友学习。

论坛邀请了中共浙江省委党校哲学部副主任张红岭老师，以培育和践行社会主义核心价值观为内容详细讲解。

中共浙江省委党校哲学部副主任张红岭老师主要从四大方面为我们阐述了文化是立国强国的根基，核心价值观建设是文化建设中凝魂聚气、强基固本的基础工程，继承弘扬优秀传统文化与践行核心价值观，培育和践行社会主义核心价值观的基本路径。他讲到“文化是立国强国的根基”、“文化之争，本质上是价值观念之争”，如果失了文化，国家就立不起来；

如果失了文化，国家就强不起来。只有中华文化的繁荣兴盛，才能成就中华民族的伟大复兴，实现中国梦。当今中国面临着全球化发展及西方强势文化的挑战，在文化碰撞中，在新媒体兴起的时代，社会转型的时期，我们更应该倡导富强民主、文明和谐、，倡导自由平等、公正法治，



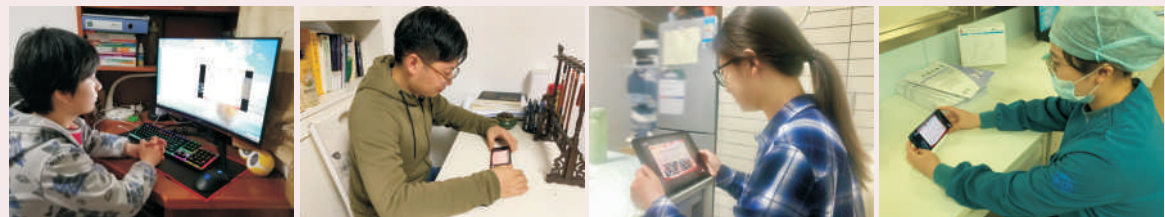
论坛邀请了中共浙江省委党校哲学部副主任张红岭老师，以培育和践行社会主义核心价值观为内容详细讲解。

倡导爱国敬业、诚信友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。要科学的对待中华优秀传统文化。有扬弃地继承，创造性转化，立足本来，吸收外来，使“传统文化”活起来，提高文化中华影响力。他举例了现代“二十四孝”的评估方法不能再套用过去的方法，要结合现代有所改进。他还讲到，一个价值观要真正发挥作用，必须融入社会生活，在社会主义核心价值观的基本要求上，健全各

行各业规章制度，完善市民公约、乡规民约、学生守则等行为规范，使社会主义核心价值观成为人们日常工作生活的基本遵循。

核心价值观是一国之“维”、一国之“纲”，是一个国家、民族的精神旗帜，是人民的精神家园。习近平总书记曾说：“如果一个民族、一个国家没有共同的核心价值观，莫衷一是，行无依归，那这个民族、这个国家就无法前进。”培育和弘扬社

会主义核心价值观，教育引导是基础性工作。如今，全国的抗疫情工作尚未结束。在抗疫情期间，各位青年朋友都践行着社会主义核心价值观，自告奋勇、勇往前线，展现了国家和民族的富强民主、文明和谐、自由平等、公正法治、爱国敬业、诚信友善的良好精神面貌。每位青年朋友都应树立正确的价值观，建设美好的精神家园。



团课结束后，各位青年代表们又针对社会主义核心价值观开展了专题讨论，张红岭老师热情解答了大家的疑惑。

本次青年逐梦论坛圆满结束。各位青年朋友们都纷纷表示，对社会主义核心价值观有了深入理解，今后将结合实际把社会主义核心价值观内化于心、外化于行，践行社会主义核心价值观。各个团支部干部更要做好榜样工作，因为榜样的力量是无穷的，要用自己的模范行为和高尚人格感召群众、带动群众，运用好各类文化形式，生动具体地表现社会主义核心价值观。

疫后有情天



百余单身青年结缘半山

周菁楠(医学工程部/团委)

初夏的绿，伴着虫鸣莺啼、青春欢笑，一派万物复苏、生生不息的热闹景象。

5月16日，我院携手杭州市总工会、半山街道总工会、半山街道团工委，在半山国家森林公园“途”谋一场甜蜜美好的青春之约。

活动以“相约花季情定半山”为主题，突出“美好花季”的青春主旋律。男女嘉宾通过“邂逅森呼吸”热身活动初相识，自由组成“徒步合伙人”，在郁郁葱葱的山林间协作完成“问缘生肖林”、“觅缘节气路”两项团队任务，一路相伴，既熟悉了中国的传统文化，也拉近了彼此的距离。在终点“游客中心”，男女嘉宾聚成一团，“趣味氧乐多”一起分享途中趣闻，展示各自才艺；“八分钟速配”小组轮转一对一交流，全场气氛迅速升温；“心醉山色中”嘉宾现场大胆表白，为心仪对象送上爱的种子。活动当天有多对单身成功牵手。

关心青年职工婚恋问题，是共青团服务青年、凝聚青年的有效抓手。希望通过搭建交友平台，组织交友活动，帮助单身青年职工找到心仪的另一半，增强他们对医院的归属感和幸福感，为医院发展作出贡献。



“黑夜里的提灯女神”

陆燕(205东病区)

多少年前，你提着一盏明灯，走过黑夜。从此在每一个夜晚，都会有你留下的光明照耀和守护着人们。如果还能够选择，人们必定是在你们的指引下向往着光明的健康和幸福。但你和你的所有后继者，却别无选择的永远的站在人类的两端——从出生到死亡。不知道是否可以简单的从字面上去理解你们的职业“护士”——那应该是保护生命的卫士。而我，也在四年前正式成为了其中一位“继承人”。由此致敬伟大的南丁格尔，以及阅读《夜班护士》最深切的感受。

最初识得这本书，是因为它的作者——周素琴，护理界的前辈，从事护理工作十余年，业余还能有写作，有小说、散文。而《夜班护士》系其长篇小说处女作。带着一丝崇拜与好奇开始了阅读之旅。

《夜班护士》讲述了一个关于中国护理职业缩影的故事。梅芮是一名普通护士，被从重症监护室调到普外科病房值夜班，其间与不同的病人、同事之间发生了各种冲突和矛盾，经历了许多感人肺腑的故事，经历了生死离别，困难与挫折，友情和爱情。小说展现了医院这个小社会的人生百态和护理职业的酸甜苦辣。作品通过梅芮这个小护士的成长历程，也表现了对护士职业的现状、发展困境和职业前景的思考。

边阅读边思考，从主人公梅芮身上看到了自己的影子，找到了一丝理解与共

鸣，也意识到了自己的不足，思考很多，也学习很多。

第一次夜班

年轻率性的梅芮，因身体原因从重症监护室调离到普外科病房。喜欢与病人沟通的她，以为从此来到了一个幸福阳光的美好科室。报到第一天，被护士长告知，由于科室人手短缺，让她上长夜班。梅芮的夜班生活开始了，搭伴春子告诉她，这里的病人都是不好伺候的主，让她小心为上。梅芮第一个夜班就忙得人仰马翻。

我们从二十多岁时开始上夜班；三十多岁时仍在上夜班；四十多岁时，大概可能会在夜班的岗位上退下来吧。不论你现在是哪个年龄段，总不会忘了你的第一个夜班。记得我第一次夜班时，碰到一位直肠术后两天的患者，说是肚子胀的厉害，看着患者难受的样子，一时之间也是慌了



神，赶忙叫值班医生进行检查，然而他只是因为术后缺少活动胀气导致的，起床活动后自然能缓解。当时的自己，害怕、不自信加上经验的不足，以及知识储备的缺乏，光听着患者的主诉而没有去思考，甚至是查体，也在那刻统统被忘光。不光增添了搭班同事的负担，也增加了患者的痛苦。第一次就好像雏鸟的首次单独飞行，它要开始独自面对各种可能发生的情况。会惴惴不安，

会有点不自信，会害怕担心，心中五味杂陈。而夜班，也是最让人成长的一个班次。从技能到知识储备，会认识到自己的不足，从而不断地去改进。现在，我可以从容淡定地去面对这一个个挑战。

面对生命的逝世

其中有一片段是患者在梅芮的科室康复，临出院时，因术前自身的基础疾病心房血栓突然脱落，造成脑梗，导致猝死。而她，面对无助的患者家

属，说不出安慰的话语，因为一切语言此时都显得苍白无力。她发现自己依然不能坦然地面对死亡。梅芮黯然落泪。尽管自己是学医的，但她此时更多的是无力感、挫败感。

有人会觉得，医生护士看惯了生死，对于生命地逝去已经很淡漠了，甚至有些人会用“冷血”这个词来形容。不，不是这样的！我们有着对生命最崇高的敬意，不论高低贵贱，我们都将与死神奋力抗争，虽然

时常面对生死，但希望一直都在。只要希望在，生命就会一直生生不息。而这些，也将是我们职业生涯中必将经历的磨难。

不忘初心，方得始终

那群年轻的护士们，一直都在思考护理职业的发展瓶颈，有困惑，有倦怠，有期待，也有失望，但她们更希望能坚守下来，守住初心。那些生命中经过的病人，像书中老兵陈二爷的离世，捐出角膜的高翔，都让梅芮和护士们更加坚信护理职业有一份触及灵魂的美。

当你上了1年，2年，5年甚至10年夜班的时候，不知是否还记得你的初心？在这漫漫岁月的背后，只有同行们才知道有多少的苦和累。多少次，当我想放弃的时候，看到病人的康复，家属感激的一个眼神，所有的负面情绪瞬间消散，于是我就这样在这种感动中慢慢地熬过去，撑下来。眼里只希望患者的康复，大概这就是初心吧！让我们坚守着这一份职业。而一个人要想在工作上混，就太容易了，但是一个人，应该把自己的激情和真情奉献给正在做的每一件事。做护士也是如此，要用心去做。虽然我们做的太有限了，但是我们一定要对得起病人的生死托付。

夜里，静悄悄的，走廊上，那抹身影，却是这么耀眼，闪着光芒，照亮了黑夜里的病痛，承载着千家万户的健康使命，抚平伤痛，治愈疾病，感受着“众人皆睡我独醒”的出挑感。她们静悄悄的走过你梦里，查看你的呼吸，体温，睡眠……夜班护士，一个不一样的群体，一群美丽的女人，一些平凡而感人的故事。

（本文获阅读马拉松——21天青悦读征文一等奖）



当阅读成为一种习惯 ——记21天读书打卡活动有感

张翠英 (110病区)

有多久没有读书了？又有多久没有读一本纸质书籍了？我们每天沉浸在繁忙的工作中，充斥着生活的柴米油盐，偶尔的碎片化片段式的阅读，或许能让我们汲取到相应的知识点，但却体会不到书籍带给我们的安宁……

21天时间不长，但却能养成一个好习惯，放弃不难，但坚持却是很酷的。著名主持人倪萍曾分享过自己的读书习惯：每周都一本书。这个习惯从她大学时一直坚持到现在。感谢医院团委组织这么有意义的活动，通过参加这次活动，我发现每天半小时，21天就可以轻松完成三本书——《解忧杂货铺》、《海子诗选》和《家》的阅读。这些或治愈，或感受到热腾腾的生命，或体会一群渴望自由的年轻人对一个垂死的制度的控诉……

东野圭吾的推理小说我看过不少，悬疑的风格一直都是我比较喜欢的，《解忧杂货铺》赋予普通牛奶箱以连接两个时空的能力。三个不务正业的年

轻人误入这家老店，看到信件并尽己所能的为咨询者提供建议，改变了咨询者的人生，也在这个过程中逐渐的找到了自我。人们彼此都不知道，过去或未来的自己，或许有天会与他人这般紧密相连，认真作答的每一个人，其实都是对自己负责。“如果把来找我咨询的人比喻成迷途的羔羊，通常他们手上都有地图，却

没有去看，或是不知道自己目前的位置。”“可是换个角度来看，正因为是一张白纸，才可以随心所欲地描绘地图。一切全在自己。对你来说，一切都是自由的，在你面前是无限的可能。这可是很棒的事啊。”人生或许不一定美好，但却因充满未知而让人充满期待，去不留遗憾的勇敢而诚实的活着吧！



奇特的想象，跳跃的情景转换，这是诗人的特点。“悲伤的人不是每天都悲伤，绝望的人也有积极乐观的一面，自杀的人也曾热爱生命。”绝望的海子总是试图向我们展现一副充满生机勃勃而又美好的画面，把自己的痛苦转化为对美好的向往。让人感受到一种难以名状的感动。“活在这珍贵的人间，太阳强烈，水波温柔……”

《家》作为巴金早期的作品，语言通俗，激情澎湃，又流于感伤，但青春依旧是美丽的……长子觉新的一生不禁让人叹息，或许是他的懦弱带给自己这一系列的不幸，但他在时疫夺走父亲时，在他心理充满悲哀，但又平静的挑起这个大家庭的担子时，也不过二十岁而已。他也会像觉民、觉慧一般愤怒过，奋斗过，但奋斗的结果只是给他

带来了更多的烦恼和更多的敌人，他慢慢妥协了……“当黑暗统治着大地，有人渴望光明却依旧在黑暗中匍匐。”一个不合理的制度摧残了一个又一个年轻的生命，他们飘零的人生，没有可期待的春暖花开，在人世多活一天，也不过多挨一天光阴……这是充满悲哀的世界，但也是一段历史的写照。社会永远都在进步，犹如永远都向前流去没有一刻停留的绿水……

当阅读成为一种习惯，离更好的自己就更近一步。“变得善良些，纯洁些，对别人有用些。”生于盛世，我感到幸运；突如其来的疫情，身为医务工作者我们竭尽全力。愿山河无恙，愿国民安好，愿时光匆匆，带走悲伤，迎来光芒！

(本文获阅读马拉松——21天青悦读征文二等奖)

历史的温度

——读《夏商周原来是这样》有感

卜斌阳（党政办）



“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”

现代社会高冷的建筑里大多数人都在拼尽全力、绞尽脑汁、撞破头皮地以一种时不我待的紧迫感往前冲，渴望着、探索着、追求着自己不同阶段的目标，不断逼问自己要往哪里

去，要达到怎样的高度，要取得怎样的成就，却忘了追溯自己、社会、国家、民族从哪里来，怎么来，为何而来？

神话故事也好，民间传说也好，经典史集也好，都在帮助我们追溯、回忆那段充满着艰辛、考验、惊喜、成就的岁月。

读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，道德使人有修养，逻辑修辞使人善辩！唯有明智才可聪慧、精密、深刻、有修养、善辩。看历史中寻找自己，读历史中认识自己，悟历史中提高自己！

中国是世界四大文明古国之一。她历史悠久、文字发达、文化面貌多采多姿。中华文明数千年绵延流传，而且从未间断，为海内外炎黄子孙所自豪。从有巢氏、燧人氏、伏羲氏到神农氏、少典氏、九黎氏……这都是我们中华民族的始祖，虽然有些人名已无从考证，只能用一种代号或者一种对其功绩的概括来称呼，但这些人对我们民族的发展和整个人类的进化做出了卓越贡献。从建造房屋以求安全，到成功取火提升饮食等级，到种植农作物以取代上树取果狩猎取肉，到尝百草以求生命延续……同时劳动工具的不断改进才有了部落的发展，有了部落间的竞争，有了人种的优胜劣汰，也再一次向世人证明了经济基础决定上层建筑这个真



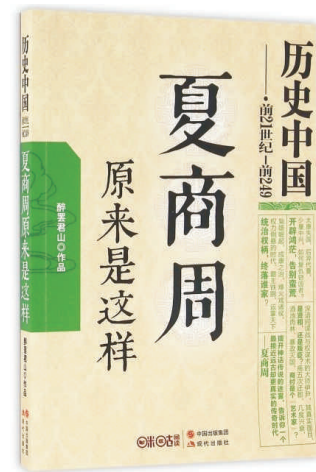
理。天下之势合久必分，分久必合，只有优胜劣汰没有对错好坏。神农氏炎帝部落，轩辕氏少典部落和蚩尤九黎部落的纷争，都是中华民族进步的阶梯！

《夏商周原来是这样》清楚地记录了夏、商、周三个朝代。其中，夏代是中国历史上第一个王朝时代；商汤灭夏之后建立了商代；武王伐纣灭了商朝，又建立了周代。历史学家将夏、商、周这三个朝代，简称为“三代”。其中商周两代的君王世系，已被地下出土的甲骨文和金文所证实，说明三代的存在是肯定的、不容

怀疑的。可是有关中国的历史年代只能上溯到西周的共和元年，即公元前841年。在西周时期，它已处于西周晚期。在此之前的西周早期和中期的年代、更早的商代和夏代的年代就说不清楚了。

夏商周三代奠定中华文明之基础，然三代之历史则扑朔迷离，史料原本有限，加之秦之焚书，徒令后人雾里看花之叹。夏桀与商纣，真的是历史上最暴虐的君主么？伊尹是贤相，还是叛臣？“尊王攘夷”的霸权时代，周天子在扮演什么角色？在《夏商周原来是这样》一书中，通过对《史记》、《竹书记年》、《尚书》、以及先秦诸子文献互为参比，去伪存真。

历史总是惊人的相似，现在正在发生的一切，似乎在不远的过去也发生过，那就意味着在不远的将来还会不断重复。这不得不引起我们的高度重视，为什么会有这么相似或者说一模一样的



桥段？我想那是因为我们没有深入地去了解历史学习历史，用自己的所学去悟历史，历史之所以能称其为历史而被人保留传承，是因为它真的值得我们去深思和体悟！

历史其实就是前人的经验和教训，加以处理为我所用，无论是个人、企业还是国家，都会受益无穷。人类日常生活中的耳闻目睹、言传身教固然重要，但如果有人能够加以整理、提炼和保存，然后将精华传播于世，其效果将会大大的提高。从国家历史的角度看，国家有必要向全体国民解读本国历史，从而增强人们的自豪感、荣誉感、归属感和整体的凝聚力。我们应该为自己生在中国而感到骄傲。“读史使人明智”。这句话，讲得非常正确和精辟。历史上各朝代的兴衰、存亡和更替，一场场你死我活的较量，一个个生动的故事，一个个鲜活的人物，都在历史的长河中留下了深深的印记。

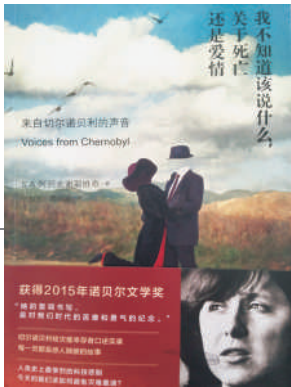
习总书记在主持学习时强调，历史是最好的教科书。学习党史、国史，是坚持和发展中国特

色社会主义、把党和国家各项事业继续推向前进的必修课。

不同于许多应用学科，历史学不能直接创造财富。但看似“无用”的历史学却有“大用”，其生命力就蕴含在这“大用”之中。习总书记深刻指出：“重视历史、研究历史、借鉴历史，可以给人类带来很多了解昨天、把握今天、开创明天的智慧。所以说，历史是人类最好的老师。”

唐尧虞舜夏商周，春秋战国乱悠悠，秦汉三国晋统一，南朝北朝是对头。隋唐五代又十国，宋元明清帝王休。作为后生去重读历史，像是重走先辈的创业之路，时而跌宕起伏，时而称快叫好，时而怀疑故事堆叠，时而坚信确是如此。我想，读得懂中国历史，方能为华夏子孙，读得透中国历史，方能为万世承继。要做好一名堂堂正正的中国人，必须是锐气藏于胸，和气浮于脸，才气见于事，义气见于人。让优秀成为一种习惯，让阅读伴我们同行。

（本文获阅读马拉松——21天青悦读征文二等奖）



平静的悲鸣

薛雅楠（放射介入科）

《我不知道该说什么，关于死亡还是爱情：来自切尔诺贝利的声音》是白俄罗斯女作家斯维特拉娜·阿列克谢耶维奇在2015年获得诺贝尔文学奖的作品。诺贝尔文学奖给予她的颁奖词为：她的复调书写，是对我们时代的苦难和勇气的纪念。

切尔诺贝利，一个让人闻而生畏，近之生怯的地方。1986年4月26日，凌晨1:23分，一连串爆炸震碎了切尔诺贝利核电厂存放燃料棒的4号反应炉，一瞬间天空中绽放出人类从未目睹过的光芒。就这样，历史上最严重，也是首例被国际核事件分级表评为第七级事件的特大事故就这样发生了。对于1000万人口的小国白俄罗斯来说，切尔诺贝利事件是国家级的灾难。它让该国失去485座村庄和居住地，其中70座永远埋在了地下。二战时，每四个白俄罗斯人有一个死亡；今天，每五个白俄罗斯人中就有一个住在受辐射污染的地区，总数是210万人，其中70万是儿童。辐射粒子飘散到全球，不到一个星期，切尔诺贝利就成为全世界的问题。

如今我们生活在一个谈“辐”色变的时代，人们甚至连手机、打印机等电子产品的辐射都会去尽力避免。还记得六年前，我即将步入放射工种的职业生涯，身边的人似乎都对我的工作环境表示担忧，“放射科辐射很厉害吧，伤身体，可别影响生育了。”这是我工作以来被问候的常用句式。

关于辐射，我们有太多的好奇，这看不见摸不着的危险物究竟会给生物体带来怎样的伤害？

本书作者采用最直白的独白和访谈形式，带领读者走进最真实的灾后现场，通过一个呼吸的距离感受灾难亲历者最真实的现状。一字一句都讲述着我们无法想象的艰难人生。

有大事发生了，却没人知道是什么事

爆炸发生后，核电站的工作人员因短时间内受到巨大剂量的辐射量以及爆炸冲击当场死亡，而核电站外对此一无所知的人。美剧《切尔诺贝利》中，居民在爆炸发生后被核电站神秘的光束吸引，大家聚集到桥上望着远处，拥抱亲吻身边的人，特别浪漫。所有人都觉得发生了什么，但是又不知道究竟发生了什么。

死亡和爱情，已经密不可分

切尔诺贝利亲赴反应炉的消防员没想到第一次和妻子来到莫斯科，竟是人生最后的旅程。作

为爆炸后第一批被派去的消防员，他在六号医院度过生命最后14天，每一秒都是炼狱般的煎熬。新婚燕尔的妻子被医生警告说靠近他会死，她不能理解为什么爱要与生命成为是非题。她不顾所有人的阻拦，坚持陪在丈夫身边，看着他身体“变红”、“变蓝”，放在他身边的一颗橙子变成鲜艳的粉红色，他却微笑说是给她的“礼物”。最美好无私的爱情，能够跨越生死距离。

毁灭性的灾难过后， 伤害远远没有结束

从阿富汗回来的军人再次被召唤，他们不知道自己面对的是辐射，他们没有防护。他说：“我从阿富汗回来，我知道自己活下来了！而在切尔诺贝利，一切都相反：在你回家后，才慢慢地被杀死。”

这样的事情并不稀奇，畸形的婴儿坚强的生存；灾难地区的人们永远的被冠以危险人物的标签；不敢再生育的女人甚至觉得爱情是罪恶。时间似乎恢复了平静，可人们内心的

伤害却久久不能愈合。

家园是因为有家人才 难以割舍

被疏散的村民两年后回到故乡，面对来访的记者，她没有诉苦没有抱怨，她用这仅有的倾诉的机会，请求记者帮她找到失散的聋哑邻居。“村里人都同情她，把它当作小女孩照顾。她六十岁了，难过时会唱一首没有歌词的歌：啊...啊...啊...你听了也会替她难过。”

我们说没有谁是完全独立的个体，经历重重不幸的的聋哑人流落异乡却仍然被人牵挂着，这便是社会文明的意义，人与人之间的社会关系和共同阅历慢慢编织成一条条纽带，传递爱和希望。而对于被采访的村民而言，生活何其艰辛，可她仍然渴望做别人的肩膀和依靠，这是多么令人敬仰的人性光辉。

站在村民的角度上，突如其来的灾难让她流离失所，两年后重归故里，“近乡情更怯，不敢问来人”。灾难洗劫过的村

庄已然物是人非，她渴望一切回归正常，怀念曾经美好的平静生活。她迫切的想找回自己的邻居，也是对新生活满怀期待的一种表达吧！

对物理学的热爱与颠 覆

白俄罗斯国家科学院前核能研究所主任谈到，在书中看到白俄罗斯氢弹之父说“你知道核爆后空气中臭氧的味道是多么好闻吗？”对于他们这一代人来说是极其浪漫的一句话。站在切尔诺贝利发生后的角度看，也许十分荒唐可怕，但那确实是一个属于物理的时代！核能物理学家掌握最核心的国家科研机密，是最杰出的一群人。三个硬币的燃料就能供整个发电厂使用，这令人心花怒放，那时人们对宇宙探索的梦想也无限的寄托在了核能物理学中。直到爆炸发生，天空中笼罩着辐射云。属于物理的那个时代，在切尔诺贝利结束了。

这侧面反映了一个亘古不变的道理，所有的事物必有其

两面性。在核能物理学飞速发展带给人们魔幻般的利好时，它的弊端和危险被忽略了。灾难来临，人类才开始思考。

就像这位科学家，他曾经觉得物理是他的一切，是他毕生的追求。而现在，他亦愿意试着写作，放慢的人生也打开了新的篇章。

月光下的风景

爆炸发生后，人们铲除了周围几十公里，深度数十公分的地表土进行掩埋，表面铺上白云石砂，在月光下，毫无生机的广阔大地陌生的让人害怕。被采访者回忆那场景像是在地球以外。

人们对于恐慌闭口不谈，默默承受。图书馆与辐射相关的书籍都不见了踪影。作家们描写战争和集中营，而当时却没有关于切尔诺贝利的文学作品，因为战争有胜方，有可计数的伤亡。而关于切尔诺贝利，没有人真正了解，也没有人能幸免...

不禁联想起这次的新冠疫情。我们每天醒来都可以从各个平台的官方媒体得到最新的数据报道，我们嘱咐不在身边的亲人注意防护，问候久违的朋友是否平安，这些我们不以为然的日常其实是一种底气。因为国家在为人民负重前行，科学家和医务人员

在昼夜奋战，因为一切在掌握之中，我们才得以在瘟疫中保持这份淡然处之的底气。

纪录片《我们的星球》中，切尔诺贝利如今已经树木丛生，生机盎然。生命就是拥有强大的力量，适应环境，开辟生机。标题中的“幸存者”是带双引号的，因为这些人虽然在灾后得到了生命的延续，可是灾难对他们心灵的侵蚀却从未停止。在切尔诺贝利，时间虽然已堕入黑暗，生活沉重而又艰难，但人们仍然拥有坚强的意志和拥抱生活的勇气，这就是切尔诺贝迎接重生的希望所在。

（本文获阅读马拉松——21天青悦读征文二等奖）



04 青 · 生活

一夜成名，
不如说是百炼成钢

王佳敏（209西病区）

前几天在微博上看到一则热搜“袁隆平、李子柒获聘农民丰收节推广大使”，受邀担任首批推广大使的有6个人。全国劳动模范申纪兰，相声演员冯巩，主持人海霞，学者冯骥才，水稻之父袁隆平，以及网红李子柒。

官宣一出，评论区就爆了，网友纷纷祝贺这个90后的女孩，她的付出与努力终于得到了肯定。

其实，对于这个名字，我只是听说过，并未真正的了解过，点开她的视频，走近她，我才发现这个女孩有多“可怕”。她在美拍的简介是“李家有女，人称子柒”，让人有小家碧玉的感觉，但其实她是一位孤儿。长在四川大山里的李子柒，从小父母离异，受到继母虐待的她只能跟爷爷、奶奶相依为命，14岁辍学、打工养家糊口。后来奶奶生了一场重病，让她抛下一切回到奶奶身边，机缘巧合下，她接触了短视频，新的谋生方式，让她打开了成功的大门，成为平台上第一个粉丝破千万的中文创作者。“在她的视频里，你总能看到世界万物从无到有的过程，她对视频的拍摄、呈现锱铢必较，正是这样，全世界又重新认识了那些快遗忘的中国文化、艺术和智慧”，一位评论区里的外国网友点赞道。

泰戈尔说：“你今天受的苦，吃的亏，担的责，扛的罪，忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。”

人的活法有许多种，有的人迫于生计起早贪黑，有的人拼搏不满足于现状，但也有的人坐享其成，坐吃山空。谁都想要像王思聪一样，含着

金汤匙出世，先定个赚1亿的小目标，可是投胎是门技术活。还记得欢乐颂里一个片段吗？曲筱绡是最有资格混吃等死的，但她大年初一满世界的跑生意，拼搏、努力。回到我们现实生活中，听过一堂交流分享的课，讲述人是傅晓炜护士长，她说刚开始工作时学历不高，本着想提升自己的想法，就报名学习了大学课程并顺利毕业，自己喜欢看书，翻阅外语资料时感觉吃力，又自学了英语，现在看外语资料很轻松，利用自己的业余时间又去学习了女红，做围巾、衣物，做手工包包，每一件物品拿出来都让我们惊艳；由于业务突出，又擅长管理之道，她被提升为护士长、科护士长，现在还是我们单位爱跑团的团长，爱跑团队伍越来越大，现在已是好几百人的大团了。她有句话让我印象深刻，“比我好、比我优秀的人都那么努力，我有什么资格不努力呢？”傅老师的成功源自于她对生活的追求，源自于她对自己的要求。

不能否认成功需要运气的加持，但若是把一切成功都总结为运气，那就是无脑耍流氓。

我们成为不了别人，也大可不必逼自己变成她。生活一直在奖励那些发狠努力到令人害怕的决心，不如在生活里，浇筑一些热情，加入几分自省，守护久违的感动和初心。

愿有天堂承接所有

周小刀（209西病区）



“我本是唯物主义者，却希望能有天堂装下你所有的良善。”

从穿上护士服那一刻，我成为一名临床护士已经7年了。每一个穿梭在病房的夜间，消磨的不仅仅是青春华发，还有当初的热血柔情。在肿瘤医院的每个角落里，似乎经常充斥着排斥、绝望和感伤，直到遇到老陈的那段时间，他似乎是带着圣光而来，成为了冬日的暖阳。

老陈是一个小细胞肺癌患者，这是一个恶性程度极高，疗效并不明显的恶疾。当确诊的时候就意味着生命之路将要走到尽头，这样的他带着些认命又带着无限的期盼，在家人的陪伴之下来到了我们病房接受一系列的放化疗计划。

入院后的没几日，他便将病区里医生、护士的名字对照着每个人都记了个遍，如果在院内散步的路上恰好碰到上班途中的我们也会老远地向我们挥手致意，又或者走到跟前打声招呼，一顶贝雷帽，笔挺的黑色的呢大衣，锃亮的皮鞋，再配上一条火红的围巾，每日都将自己打扮得利利落落的他，看上去一点都没有“病人”的样子。相熟之后，我们护士姐妹总是跟他开玩笑说：“老陈你太帅，走在街上可要小心别被抢走。”他也总是一脸得意地回复我们：“现在叔叔年纪大了，以前也是很‘抢手’的。”再后来，他总是会在每个长夜班的清晨

给我们带暖暖的早饭；起早为我们叠好夜里御寒的袜子；甚至病区里的织物脱线了，也会带上老花眼镜，坐在病床上为我们缝补好再送回来。很长一段时间的夜里，他与我们讲了许多关于他年轻时候的故事，有时我们甚至都忘记了他是一个罹患癌症的病人，与他的相处更像是同家里的长辈那般亲近。

出院的时候，他与我们每个人都加了微信，还约定待他病情稳定的时候叫上病区的姐妹一起上他家，烧上一桌好菜，尝尝他“炊事班一把手”的厨艺。只是后来一次又一次的化疗，行程搁浅，他也因四度骨

你好五月！

王杉珊（207东病区）

2020，似乎是一个值得大家牢记的一年。在这一年，让你切身感受到了生命的脆弱，你我的坚强。以前，总觉得每天做着看似简单的工作，竟已忘却你我该是这个城市与生命同行的守护者。也从未想过医护人员会被大家所看到，所重视，所优待。为此，我很荣幸，在这特殊的岁月中，我有幸将我的期望变成了我的欣喜。

2020.5.14 多云转晴 杭州长乔海洋公园

一路过来，惊叹于湘湖竟也是个风景名胜处，一进大门，便被这个粉粉嫩嫩的卡通世界包围了，入门先是一条隧道，顶上写着“钱塘江流域”。只见两边都用玻璃做的大鱼缸，里面养着许多各式各样的鱼类。细细长长的河鳗，体型臃肿的草鱼，蒲扇般的鳊鱼，还有游速飞快的江豚等等。看着它们悠闲的游着，生活好不惬意。穿过隧道，在工作人员的指引下，我们有幸观看到“安哥拉巴奇幻之旅”表演（海狮表演）。看着这些个可爱的小淘气，每完成一个动作表演，都迫不及待的向工作人员讨小鱼干吃，看着好生蠢萌。



到的，这次游玩让我见识了很多海洋动物的生活习性。对了，你们也会和我一样喜欢白鲸宝宝吗？

髓抑制被困病房。爱人要管孙子，还要照顾月子里的女儿，分身乏术，只能给他送来中饭和晚饭，其他时间只剩下他对着窗外的青山，守着一米的病床，独自坚持。“老陈，我给你买了肉包和粥”，“老陈，我给你带了饼和豆浆”，“老陈，我给你捎了牛奶、蛋、煎包”。那段时间我们每个人都带着热腾腾的早饭轮流送到病房给他，那段时间我们每个人都给予了他更多的关注和照顾。有时爱好像是照射在玻璃镜上的一束光，无论从哪个角度射入都会有相同强度的反馈折射而出。

“老陈常常提起你们，他患这个病是不幸的，但有幸认识你们，得到你们的照顾和帮助，他心存感激，作为家属，我们也发自内心地对你们说谢谢”，这是我和囡囡抱着鲜花和水果去外院看老陈的时候，他的爱人发给我的信息，当时的他已是风中秉烛，命在旦夕。探望他的那天，天气炙热得似乎要将道路两旁的梧桐树烤干，病床上的他似乎比在我们病区出院时更瘦一点，氧气湿化瓶里的泡泡陆陆续续窜出通气管，床旁的心电监护平稳地

显示着生命的迹象，幸好，一切比我们想象中好得太多，老陈还有富余的精力与我们闲聊。临走之时，我们建议拍张照片留念，他特地要求换了新衬衫，摘了氧气管，希望在照片里留下的是最精神的老陈。在照片的背后，我和囡囡偷偷写下“愿你幸福、开朗一生”。

他发微信给我们说：“今天真的很激动，看到你们就像看到了自己的亲人，谢谢你们来看我。”

“我们也很谢谢你，医院这么冰冷，是你的出现让我们觉得我们的工作是有温度的。”

没几日，他的家人用他的朋友圈发出讣告，因疾病救治无效，老陈永远地离开了这个热闹的世界。当时的我刚下夜班，看到消息的时候整个人仿佛被抽空了一般，原来，真的再也不能与他见面了；原来那张照片成了最后一张合照，原来那日的再见便是再不能见。

“小刀，我是一个心思细腻的人，每日会胡思乱想，也比较敏感，生病之后我希望自己能活得更久一点，我想看着我的孙子健康健康地长大，我想带着我的

爱人去大江南北地旅行，看看这花花世界的美丽。在病区里，我最放心不下的就是你了，你的工作格外忙碌，但是千万要注意身体，一个人的成功靠的不仅仅是努力，还需要机遇，不要将自己的身体累垮了。端午节的时候你给我送了水果，我爱人都感动得哭了，谢谢你们的关心，我会好好接受治疗，努力将病看好”，这是他发给我最长的一次微信，虽是夹杂着些许错别字，但永远也不会再收到了。

老陈的女儿说，他在弥留之际将我们病区每一位护士的名字都打在了微信的对话框里，但是没能发出最后内容，所以由她代替老陈对我们说：“肿瘤医院的可爱的护士们，谢谢你们一直以来对我爸爸的照顾。”原来，那个和善、温暖的大叔在八月的艳阳天，真的远离了这个纷纷扰扰的世界。

又是一轮夜班下，我看着东方升起的太阳，默默祷告：如若这世间真有天堂，期待你所有的良善都被珍藏，以另一种方式照进每一个患者的身上，也照进每一个医务人员的心里。

2020.5.23 晴 中南山百草园

安吉，离我们真的很近，但是往日的我总想着去找诗与远方，竟忽略了这个避暑胜地。一入园，便是满眼的绿意，看着这绿油油的草地，我后悔了，后悔没提溜着个装满小食的篮子，来一个久违的野餐。园子真的太大了，我们选择坐着小车先去了游乐区。尝试了下看着很酷飒的卡丁车。嗯~感觉并没有想象中的那种速度与激情。哈哈哈，在这，小编忍不住的想偷偷告诉你，这儿的游乐设施，真的有点让人失望哦。

不过，不得不提的是，这儿的动物是真的多，尤其是猴子啦，老虎啦，狮子啦！感觉简直是被他们包围住了！看着他们慵懒的在草地上闲庭信步，也是一种享受。



2020.5.24 晴 Hello Kitty 乐园

如果你有着一颗粉粉的少女心，那么这个地方，小编是极力推荐的！

Hello Kitty红顶小白屋旁的信箱里，塞满了世界各地发来的信件。一天，Hello Kitty决定出发旅行，寻找一方美丽土地，建造一个纯真的乐园，让大家释放压力、卸下伪装，找回心中遗失的纯真角落。Kitty找了很久很久，终于来到了峰峦迭翠，竹海荡漾的安吉，只看了一眼就决定在此安家，为这片翠绿添上了一抹最纯的粉色。

远远过来，便已看到这个置身于森林里的城堡乐园了。感觉都没什么人排队，基本排一轮的队伍就能轮到，看着游玩中的小朋友们真的很开心。总结来说，这里游乐设施还是偏小孩子，就连最刺激的海盗船(这里叫远古石船)，感觉也只是吓吓小朋友的程度而已，看着并不刺激。所以说，你如果是大盆友，那么来这里，拍拍照是不错的选择。据说别的地方去一次就够，KITTY家要去两次，一次游览，一次拍照。哈哈，这倒是真的，喜欢拍照的你，不容错过哦~

