

卷首语

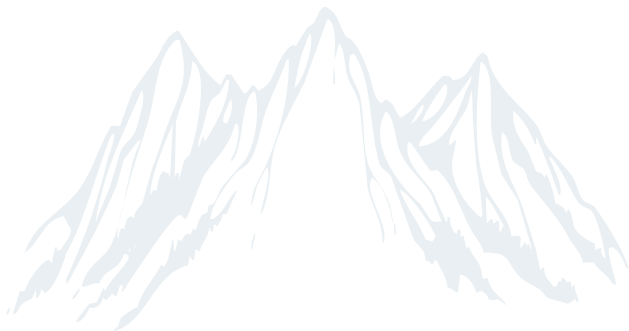
编者 丁弋娜

星光璀璨，筑梦青春

青春在江河里奔腾，朝气如黎明前照亮黑暗的太阳，充满无限的活力，在冉冉升起的同时，有着轻狂无知和初生牛犊不怕虎的勇气；青春在光河中漂游，渐渐低沉，如一杯甘醇的咖啡，每每品味，都能够让你心旷神怡，纵有一些苦涩，但更多的是无忧无虑的快乐；青春于虫鸣中起，归于金黄遍地；生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美，当它来时，让你无处躲避，猝不及防，隽永不息，当它去时，闪耀着明亮而不刺眼的光辉，令人生智，教人成长。

朗费多曾在一本书中写到：“青年是多么美丽！发光发热，充满了彩色与梦幻，青春是书的第一章，是永远无终结的故事。”

我们的青春因生命而变得恣意潇洒，我们的人生因青春而变得五彩缤纷，那群充满理想的新青年，正书写着属于他们独特的美好。



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



2018年12月



2018年12月 总第11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：
陈 莹
责任编辑：
丁琪琦 仲星光

编 辑：
丁弋娜 晋 晶 陈珊珊 薛 波
陈 曦 周欢欢 王杉珊

摄 影：
赵 跃 王悠清

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）共创新时代，独爱中国美

01. 青春梦，与我同行
03. 承鸿鹄之志，助继往开来——谈党建工作的继承与创新
05. 凝聚前行正能量青春建功新时代
07. 共青团浙江省肿瘤医院第八届委员会委员

（二）热血奔腾日，少年活力美

08. 在浙肿，寻找运动最强音：记第二届职工运动会
10. “健康直通车”：让专家流动代替患者流动
12. 杭马之途，这边风景独好
14. 仁爱，和谐医疗——爱之光志愿者服务团队
16. 科研写作之旅，“青年学术沙龙”陪你从无到有

INDEX

（三）杏林手中春，广识趣味美

17. 科普你我他：第二届青年科普大赛
19. 少年强则国强：第五届青年科研设计大赛
21. 玩出新花样：第二届ppt创意大赛
23. 德技双馨：首届“德馨杯”护理授课大赛

（四）千秋无绝色，学者博闻美

24. 徐慧：寻最美静脉通路——第四届“声临其静”循道杯全国三等奖
25. 季晶晶：癌痛天使——蔚蓝丝带天使行动技能大赛冠军
27. 王春兰：漂洋过海的答案——洗手依从性从何而来
28. 方临明：镜头背后的捕手

（五）醉里看花笑，琴瑟琵琶美

32. 书与影视
35. 2018年网络词汇总
37. 生命不是一次彩排，你要活的精彩
40. 因为一群人，爱上一座城
41. 流年笑掷，未来可期
45. 我为你翻山越岭，你就是风景



微信扫一扫
关注公众号

总第11期

01 / 共创新时代，独爱中国美

青春梦，与我同行

梦想的力量总是催人奋进，激发斗志。作为青年，我们有“天翻地覆慨而慷”的豪迈感，也有“而今迈步从头越”的紧迫感，因而在实现中华民族伟大复兴的道路上，我想我们没有过去时，只有进行时。

■ 文 丁弋娜



2018年6月26日，贺军科同志在 中国共产主义青年团第十八次代表大会上作出的报告中提出，广大青年应当要自觉把个人梦想融入实现中国梦的伟大实践，勇于维护国家和人民重大利益，奋力谱写无愧于时代的壮丽青春篇章。作为青年人，我们应该在新使命的指引下，不忘初心，开拓创新，牢记习近平总书记嘱托，奋力扛起属于我们的责任和使命，为医院事业的发展发

光发热，从而书写出属于我们青年人的骄傲与荣光。

"风生水起才知天高云淡,沧海横流方显英雄本色"。我们的工作平凡的，但我看到，身边有这样一群青年同事，他们发挥自己的聪明才智，把个人理想与医院发展结合起来，把理想抱负与工作实践结合起来，始终把“立身本职，敬业为先”作为自己的行为准则。春夏秋冬，四季

交替，他们每天恪守着自己的职责，无怨无悔的挥洒辛勤的汗水，一桩桩，一件件，无不闪耀着他们辛勤的汗水，印刻着他们认真的痕迹，记载着他们对工作沉甸甸的责任。

在这样的团队中，怎能让我不能激起奋进的决心呢？作为这个大家庭的一员，我们应该时刻将自己的事业心融入到单位的发展中，对所从事的工作充满热爱乃至敬畏，把工作当作一种成长，不断实现对青春价值的追求。要知道，我们爱岗敬业，我们挥洒汗水，不仅是对自己负责，更是对患者的负责。我坚信对于具备敬业精神的人来说，工作不只是眼前的苟且，自有诗和远方。我也坚信，当我们毫无保留地为工作做出贡献时，我们一定会收获一种满满的职业幸福感。

“

如今我们国家正处于新的历史起点，展望美好未来，我们满怀信心。在新时期，我们要奋力投身到祖国的建设当中，去为之尽力尽责。正如习总书记所说，青年兴则国家兴，青年强则国家强，中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。我们作为新时代的主人翁、国家未来的希望，更是应该有所作为，为实现中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进。

”



承鸿鹄之志，助继往开来 ——谈医院党建工作的继承与创新

四十载惊涛拍岸，九万里风鹏正举。改革开放风雨兼程，足音铿锵的40年，亦是党建工作不断筑基，不断飞跃的40年。若说改革开放是一个巨人，那中国共产党就是巨人的眼睛和大脑，没有明目，何谈远方？眼里有灰尘，脑里有肿瘤，便会“走歪路”。把方向、管大局、作决策、促改革、保落实——只有最清明的眼睛，才能看清未来发展的方向；只有最清醒的大脑，才能指引正确的道路。如何保持眼睛的清明和大脑的清醒，我们必须一以贯之做好新时代的党建工作，善于继承、善于创新。

■ 文 潘柯蓉

日升月落，春秋代序，“八八战略”指明方向，一张蓝图绘到底；新时代的医院党建工作，执守是最好的继承。

要执守为人民服务的意识。从“看病跑多次”到“最多跑一次”，从试点改革到全面推广，改革的精神一脉相承；然而无论改革的色彩有多斑斓，为人民服务是永远的底色。在改革大背景下，我们都应时时叩问内心：为谁改？作为医者，不应在医者思维框架里去界定病人的需求，而应跳出医者单方面视野，以患者思维去审视实际工作中的不足。要将一切以病友为中心的工作思想贯穿始终，学会站在病友角度，通权达变，思病友遇到之难题，解病友羁绊之困惑，方能让改革落地，在医院的每一处角落生根结果。

要执守实干的思想。空谈误国，实干兴邦。伟大梦想不是等得来，喊得来的，而是拼出来，干出来的。正如习总书记所说，我们需要的是立足于实际又胸怀长远目标的实干，而不需要不甘

寂寞、好高骛远的空想。在医院党建工作中应尤其注重实干，党建引领“最多跑一次”改革，不能当只表态不表率的“场面人”，喊得凶抓得松的“形式人”，阳奉阴违、敷衍塞责。而要拳拳入肉，针针见血，以志不变、道不改的坚定和不惧管、不怕人的魄力挖掘病友最关心，最头疼的问题，把就医过程中的沉痾旧疾彻底地、高效地解决。

继承是必须，但不是局限；唯有创新，才能超越。医院党建工作只有顺应历史潮流，积极应变，主动求变，才能与时代同行。创新之路，千里之行，积于跬步，积于工作思路，方法手段等一点一滴中。

医院党建工作思路要创新。奥林匹克商业之父尤伯罗斯大胆革新理念，开“私营模式”入奥运之先河，才扭转了奥运会向来让政府亏钱的颓势；斯坦福教务长特曼，积极变革人才引进战略，才把斯坦福在短时间内推至世界顶尖学府。

党建工作亦是如此，要以勇于破壁的魄力、不断钻研的匠心、千磨万击的坚韧和契而不舍的坚持不断创新工作思路，夯实基层党建工作基础，在服务大局、服务基层、服务群众的实践中解放思想、实事求是、与时俱进。

医院党建工作方法手段要创新。方法手段于党建工作的意义即工具于人类，从鸿雁传书到即时通讯，从车马客船到高铁飞机，创新改变的何止是眼前的便利，还有对生活的规划与未来的理解。“互联网+”党建模式，智慧党建……时代已提供丰沃的土地，就等你来栽植创新之树。惟进取，也故日新，正如泰山上的一副对联：海到尽头天做岸，山登绝顶我为峰；创新永远无极限，在新时代的征途中，要在改革的高天厚土间树立创新的坐标。

“新时代的医院党建工作，传承是使命，授以基石，教我们在前辈足迹中自我实现，以身践行；创新是希冀，假以羽翼，教我们在无垠天地中自我超越，尽情遨游。忆往昔峥嵘岁月稠，恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒；善于继承，善于创新，未来可期。

”

凝聚前行正能量 青春建功新时代 ——共青团浙江省肿瘤医院第八次代表大会

10月19日，共青团浙江省肿瘤医院第八次代表大会在院行政科研楼416室隆重召开。本次大会以党的十九大、团十八大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，总结回顾了第七届团委工作，选举产生了新一届院团委委员，研究部署了今后一段时间的工作思路和工作任务。委直属机关党委监察专员姚震涛同志、委团委副书记王雷同志，院党委书记、副院长袁瑞玉同志，院党委副书记、纪委书记朱真伟同志出席大会并分别致辞。院党委委员、副院长王乃信同志、副院长陈明同志、党总支书记单国平同志、工会副主席王洁同志和来自全院17个团支部的实到86名（应到95名）团代表出席大会。



大会分为预备会议、正式会议两部分议程。预备会议由第七届团委书记章柏柯同志主持，会上宣读了本届团代会筹备工作报告，审议通过了团代表资格审查报告、团代会主席团成员名单和会议议程。

正式会议由第七届团委副书记叶斌同志主持，会上，院党委副书记、纪委书记朱真伟同志

为本次大会致辞，他对院党委和上级团委的精心指导表示崇高敬意，对团委围绕中心、服务大局工作表示充分肯定，对团干引领青年、服务青年的付出表示充分感谢，对团员积极进取，奋发向上的工作状态表示高度满意；同时，他对全院青年提出四点希望：一是政治上跟党走，党有号召，团有行动；二是思想上不保守，勇于开拓创

新，做新时代青年；三是业务上当能手，勤学苦练，做本领过硬的有为青年；四是工作上争上游，做好科主任、护士长的好帮手、好参谋。

委直属机关党委监察专员姚震涛同志代表委直属机关党委、委团委作了重要讲话。她对医院团建工作高度肯定，从政治性、先进性和群众性三方面提出三点要求：一是要加强思想领导，坚决突出团的政治性，要把政治性作为共青团的第一属性，深入学习党的十九大和十九届六中全会精神，把深入贯彻团的十八大精神作为重要政治任务抓紧抓实抓好；二是要注重服务大局，不断增强团的先进性，要以打好“五大”攻坚战和助推医疗卫生服务领域“最多跑一次”为抓手，在卫生健康事业改革发展中充分发挥生力军和突击队作用；三是要跻身服务青年，充分体现团的群众性。要坚持党建带团建，要大力推进党建带团建各项工作落到实处。

大会审议通过了章柏柯同志代表上届团委所作的《不忘初心

跟党走，青春建功新时代，在为医院建设的不懈奋斗中绽放光彩》工作报告。报告分为三部分：第一部分是“勠力同心，凝结砥砺前行的青春力量”，主要汇报5年来团工作情况和取得的实效，以及存在的问题和困难；第二部分是“医院建设，召唤堪当大任的新时代青年”，主要呼吁、号召广大团员青年积极投身医院建设，为医院提升发展争做模范、表率 and 先锋；第三部分是“新使命下，扛起更加坚定的青春担当”，重点围绕今后一段时间的团建工作作了精心部署和重要安排。

会上委团委副书记王雷同志宣读了《同意浙江省肿瘤医院召开第八次团员代表大会》的批复文件。经审议，通过了院团代会《选举办法》、总监票人、监票人、计票人名单和团委工作报告决议。

院党委书记、副院长袁瑞玉同志在总结讲话中对上届团委的努力和取得的成绩给予充分肯定，并对新一届团委提出三点意

见：一是要在加强团组织的思想建设上下功夫，落实学思践悟新思想，切实增强“四个意识”；二是要在创新团组织工作的方式方法上下功夫，深化“办实事、做好事、解难事”的工作方式；三是要在提高团干部自身素质和能力上下功夫，不断提升“三个有”的水平，具体为谋划工作有思路，推进工作有魄力，落实工作有韧劲。

“经11位委员候选人汇报演讲后，选举产生了共青团浙江省肿瘤医院第八届委员会委员，周菁楠、丁琪琦、仲星光、薛波、许美佳、王安龙、徐一鹏、冯婷婷、周欢欢9位同志当选。会上还分别为上一届团委委员颁发纪念杯和为新一届团委委员颁发聘书。”



★ 热血奔腾日，少年活力美 02

在浙肿，寻找运动最强音！ ——记第二届职工运动会

“扬帆把舵，奋勇拼搏……”嘹亮的方阵口号，划破初秋安静的操场上空。塑胶跑道的红，点燃了一整天似火的热情。11月3日，浙江省肿瘤医院第二届职工运动会在浙江大学城市学院顺利召开。

■ 文 王屹峰、潘柯蓉



浙江省卫健委直属机关党委专职副书记、直属机关纪委书记杨辉到会致辞，医院党政领导及台州院区、衢州院区领导出席此次运动会开幕式。

本次职工运动会中，浙江省肿瘤医院的职工们结合了各自的特色，以“仁爱和谐、博精创新”为理念，充分展现了新时代医务工作者飒爽的英姿和饱满的精神面貌。



共青团浙江省肿瘤医院 第八届委员会委员



周菁楠
团委书记
设备科



丁琪琦
团委副书记
人事科



仲星光
团委副书记
放射科



冯婷婷
组织委员
109病区



许美佳
组织委员
医务科



周欢欢
宣传委员
209西



薛波
宣传委员
物理室



王安龙
文体委员
ICU



徐一鹏
文体委员
206东



“翩若惊鸿”的跳绳选手、“力拔山兮气盖世”的拔河选手、让人忍俊不禁的胖子接力赛选手、如离弦之箭的100米赛跑选手……一幕幕精彩刺激的比赛瞬间，一帧帧欢声笑语的快乐画面，不断把运动会推向高潮，不断诠释着我们“筑健康之基、燃运动之梦”的主题。



本次运动会，共有53人次打破赛会纪录。付出的汗水，浇灌出胜利的喜悦，坚持的决心给予我们工作和生活无限的激励，这就是运动的真谛。为你们在比赛中精诚合作、紧密团结的协作精神骄傲，也为你们在比赛失利时的乐观一笑喝彩！

谢谢所有拼尽全力的运动员们，也谢谢所有加班加点默默付出的工作人员，给予我们如此精彩难忘的一天！

白衣天使，救死扶伤。凌云赛场，更高更强！第三届职工运动会，我们再见！



背人跑



接力跑



滚垫子



投篮

“健康直通车”：让专家流动代替患者流动 ——省肿瘤医院专家赴宁波鄞州人民医院义诊

为响应浙江省卫健委“健康浙江 青春力量”志愿服务之健康直通车工作的号召，浙江省肿瘤医院组织了本院中青年医学专家志愿者服务团队来到宁波市鄞州人民医院开展医疗帮扶活动。

■ 文 周欢欢



我院参与此次义诊的专家团队分别是中西医结合科姚庆华，妇瘤外科朱滔，乳腺肿瘤内科亚兵，胸部放射治疗科裴国勤，腹部放射治疗科刘冠，头颈放射治疗科姜峰，胸外科曾剑，介入科曾晖，营养科陆怡。本次医学专家志愿服务队是由我院技术力量强大的科室专家组成，他们在各自的学术领域皆有一定的影响力。

11月15日上午8点，各位专家准时到达宁波市鄞州医院的对口腔科进行带教查房。与当地医生就典型的疑难病例进行会诊讨论和业务交流，共同制定治疗方案。不仅为患者解忧，也让基层医生从中获得了帮助。

查房结束后，我院的九位专家协同当地医院的四位专家在住院部一楼展开了大型义诊活动，为患者答疑解惑。前来就诊的患

者人头攒动，络绎不绝，部分患者不到8点就在现场等候，为了满足患者就诊需求，义诊结束时间从上午11点推迟至午间12点。

“我得了肿瘤后总是想去省级医院去看病，可是因为经济关系，又担心麻烦小孩子就没去，今天这些专家都到门口了，我可不能错过这次好机会。而且咨询过专家后，我这颗心啊可总算

是踏实了。”现场一位已有8年抗癌历程的忻阿姨告诉记者。

据统计，此次义诊共接诊患者121名。

义诊结束之后，营养科医生陆怡为当地医院的医务人员、患者群众进行了《肿瘤患者的营养支持治疗》学术讲座。内容深入浅出，形象生动，现场观众反应热烈。在互动环节时，中西医结合科主任姚庆华和陆医生分别从各自学科领域耐心地回答了患者的每一个问题，受到了在场医务人员和患者的广泛好评。

此外，当天下午2点30分，我院在杭的MDT专家团队与鄞州人民医院、宁波李惠利医院、绍兴二院、衢州柯城人民医院，萧山人民医院等四家医院就乳腺肿瘤疑难病例进行多学科讨论。运用多媒体技术，通过多方的业务交流，为基层医院提供便捷、有效的医疗技术支持。

鄞州人民医院放化疗中心主任陈俊表示，通过“健康直通车”活动，省肿瘤医院的专家不仅为患者提供了一流的医疗技术与服务，而且对于基层医院从事肿瘤相关工作的医生来说，更是一次很好的交流与学习的机会。

“专家们通过查房、授课、多学科讨论等形式，为基层医院肿瘤规范化治疗水平的提高有很大帮助。”

今后，我院更将积极配合卫健委工作，弘扬志愿服务精神，切实落实“双下沉、两提升”工作，团结全员团员青年为推进基层医疗发展献出绵薄之力，为建设“健康浙江”贡献青春力量，把大健康，大卫生的理念传播给每一位社会群体。



杭马之途，这边风景独好

时值深秋，第32届杭州马拉松赛事在2018年11月4日7时30分鸣枪开跑。3万余名热爱运动的中外选手和杭州市民沿着穿越西湖和钱塘江的最美赛道，享受着属于他们的鲜花、掌声、愉悦和满足。但我们在这最美赛道上找到了医院“爱之光”医疗志愿者团队的身影，他们的医疗急救，成为了杭马途中的另一道风景。

■ 文 李婷



医院“爱之光”医疗志愿者团队已经连续三年参与杭马的医疗急救，拥有相对丰富的经验。这次派出ICU、手术室、胸外科等27名临床医疗志愿者，在赛前与组委会负责人一起集体培训，熟练使用AED，熟悉赛道情况。

11月4日凌晨五点，志愿者们就开始集合前往黄龙、滨江、西湖等各自负责的赛段地点。队员们分布在全马、半马、小马赛

道上十余处较危险路段。我们的志愿者在赛道旁观察跑者们的状态，仔细听指挥中心从对讲机传来的急救地点，哪里需要急救就第一时间奔去哪里，一刻都不能松懈。



因为当天天气闷热，许多运动员因为出汗较多失水不能及时补充，引起肌肉痉挛，也有运动员因为中暑体温高达42℃，志愿者在第一时间前往救助后，都得到了缓解。



身着黄色背心的是当天的急救跑者，如果在途中出现运动员受伤、心脏骤停等情况，他们会在第一时间进行救治，保障运动员生命安全。



在这群浙肿急救志愿者中，有参加急救而不能在家陪孩子过生日的母亲，也有因参加活动而失去难得与异地丈夫团聚机会的妻子，他们跑向伤者的脚步是对无私最好的诠释，他们牺牲周末时间守在赛道上的身影诉说着医者的奉献，在这最美的赛道上，这些可爱的志愿者们画出了属于医疗急救者的风景。在色彩绚丽的深秋赛道上，他们此处风景独好。

感悟

去体验你没体验过的，
去学习你没学习过的，
去相信你认为正确的，
去做你心甘情愿付出的，
挑战自我，青春不悔！

——医院“爱之光”医疗志愿者



仁爱，和谐医疗 ——爱之光志愿者服务团队



“既然选择了志愿之路，那就风雨无阻；不论泥泞、平坦踏上就不回头！责任是本色，奉献是职责，我想用坚守换取信任，用真心换来笑容。给孤独以温暖，给绝望以希望，我只希望这世间充满爱与阳光。”

■ 文 候国政



“大姐，抽血在哪里？”

“大姐，这个自助机怎么付不了钱？”

“你好，这里上去，楼梯旁就是。”在医院的门诊大口，每天都能听到诸如此类的对话。

这是我们可爱的“爱之光”社会志愿者们每天的志愿服务内

容，他们做的事情很小，小到只是给你取一个抽血的号码纸，或者只是指引你去洗手间，但他们在离患者最近的地方一次次解决患者们的燃眉之急。在今年推进“最多跑一次”改革中，社会志愿者们更是用热心、用行动带给患者们一次次有温度的医疗体验和更优的医疗效率。

和更优的医疗效率。

“每个人都会有困难，每个人都需要帮助的时刻，每个家庭都有一些需要去克服的坎坷，每个人都在自己有能力有时间的时候去做一些别人需要的事情，心怀感恩地去做，一定很好。”社会志愿者带队人方小娟边穿

“红马甲”，边说起她的志愿者服务，周日的早上她正准备赶去门诊志愿者服务台。除了方小娟，还有社会志愿者们，他们说帮助他人让自己得到了快乐，特别是病人顺利就诊后回头来对他

们说谢谢的时候，体会到前所未有的喜悦。在日常服务中，他们多次拾金不昧，用自己的实际行动展现了志愿者的优秀品质和社会公德，赢得了良好的声誉。

浙江省肿瘤医院“爱之光”志愿者团队成立于2016年，最初由院内一批热爱公益的职工组成，成立之初队伍人员只有二十余人。随着医院公益事业的发展，志愿者团队逐渐壮大，现有

志愿工作者两百余人。从2016年至今，累计组织*人次志愿者每天在岗*小时，服务时长达*小时。服务队成立以来始终秉持着以“仁爱奉献”，促“和谐医疗”的核心理念，弘扬社会主义核心价值观，用一件件平凡小事传递社会正能量，为构建和谐医院，推动医院精神文明建设做着积极贡献。



科研写作之旅，“青年学术沙龙”陪你从无到有

三期
回顾

2018年11月29日 《国自然基金申请经验分享》

主讲：宋正波、付志璇

2018年12月07日 《国青女神手把手教你写标书》

主讲：金莹

2018年12月25日 《自浙肿学术男神的圣诞礼物——做一个佛系科研人、一切随缘、切勿急功近利》

主讲：杨洋

■ 文 丁弋娜



院团委组织开展的青年学术沙龙，旨在提升医院青年科研素质、人文素养及身心健康水平，搭建促进青年相互交流合作的软性科研平台，定期为广大青年员工提供“科技服务”、“医学史与人文”、“科普讲座”等内容方面的讲座。

在往期活动中，精心策划并邀请了

在学术界颇有成就的年轻主讲为我院磨砺以须的有志青年提供科研的方向、想法和方法。接下来，活动策划者将会更加细致地挑选讲题内容，从文献检索、选题思路、技术路径的选择等方面逐一展开，干货满满，让每一次活动都使在场听众满载而归。

03 / * 杏林手中春，广识趣味美

科普你我他

——第二届青年科普写作大赛

11月23日，浙江省肿瘤医院第二届青年科普写作大赛进行总决赛。通过初赛、复赛过关斩将突出重围的17名选手，为大家带来一场生动趣味、新颖活泼的医学科普盛宴。通过激烈角逐，妇科放疗科王薇，内镜中心崔钊、刘元顺获一等奖殊荣。

■ 文 王屹峰

分享大赛筹备历程



邵国良副院长首先和大家分享本届大赛的筹备历程：大赛的评选工作分为初评、复赛、终评三个环节。初评由我院临床、医技、护理专家进行评选，从86篇文章中评选出40篇文章进入复评。复评由浙江省卫计委直属机关党委专职副书记杨辉、宣传处副处长林莉等8名评委打分，选出的17篇文章进入总决赛。

决赛现场大咖云集



本次青年科普写作大赛总决赛特别邀请到《都市快报》社副总编辑王晨郁、浙江省科技教育中心主任姜晓东、《浙江日报》社全媒体文化新闻部主任秦军、《都市快报》社健康新闻部主任徐芳四位评审专家，他们与省肿瘤医院党委副书记、纪委书记朱真伟，党委委员、胸部肿瘤放疗科主任杜向慧，检验科科长徐笑红、腹部肿瘤内科110病区主任应杰儿，一起担任终评评委。

多种形式生动演绎科普作品



比赛现场，选手们各显神通，通过多种形式演绎各自的科普内容：妇瘤放疗科张江梅通过一出《延禧攻略》的“宫

斗”戏引出宫颈癌，针对年轻女性科普宫颈癌筛查及接种HPV疫苗的重要性和必要性；内镜中心刘元顺通过和搭档的表演，现场演示了海姆立克急救法，直观、生动，有感染力；伤口护理小组的成员们通过情景剧的表演，将科普创作者洪小芳的科普作品生动展现……每位选手展示后，现场评委团随机对选手进行点评。经过评委团的现场打分，党委副书记、纪委书记朱真伟宣布决赛结果。

总点评：“正确的知识不去占领，错误的信息就会大行其道”

《都市快报》社副总编辑王晨郁作总结点评。他表示：肿瘤是一种常见病、多发病，老百姓对此十分关注、担心和恐惧，因此普及防癌抗癌知识非常重要。如果正确的知识不去占领这块阵地，错误的信息

就会大行其道。因此，要澄清谬误、明辨是非，普及科学、传播知识，这是医院和媒体的共同职责和任务。他对此此次活动给予肯定，认为医务工作者在如此繁忙的工作下，还能抽时间、花精力做科普，非常不易。今后，省肿瘤医院将和《都市快报》一起，传播更多准确、生动的医学报道，组织更多的科普活动，提升全民医学健康知识，为每个人的健康幸福生活出一份力。

深耕医学科普，挖掘培育优秀青年人才

青年科普写作大赛已经连续举办两届，挖掘、培育了优秀的青年科普传播人才。大赛收集到的职工原创科普文章，被多家媒体采用，进行专题性地刊登，深受读者欢迎，也极大地调动了全院科普创作氛围，被人民卫生出版社评为第二届求真·辨伪·约健康主题活动“最佳贡献单位”。

去年年底，我院又启动

“肿瘤科普巡讲团”系列服务活动。得到医务工作者积极响应，成立70余人的肿瘤科普巡讲团。半年来，巡讲团采取肿瘤健康教育讲座等方式，走进嘉兴南湖、绍兴轻纺城、青年时报牛通社小记者学校、灵隐社区等开展巡讲，大力普及基本健康知识，提高居民的健康水平和生活质量，在广大群众的内心播洒下健康的种子。被丁香园评为“2017公立医院（省级）50强”，同时入围中国医疗机构品牌传播飞跃奖“公立医院十强”。



少年强则国强

——第五届青年科研设计大赛

12月12日下午，浙江省肿瘤医院第五届青年研设计大赛决赛于药剂科会议室圆满落幕。该活动由院科教科和院团委主办，经过初步的筛选，历时6个月，最终来自临床医、技、护的15个课题入围决赛。

■ 文 周欢欢



本次大赛邀请了浙江省肿瘤医院常务副院长陈明，党委副书记、纪委书记朱真伟，浙江大学免疫学系副教授、博士生导师蔡志坚，党办主任叶斌，监察室主任章柏柯，研究所副所长凌志强，科护士长谢淑萍，科护士长江子芳，科副护士长王春兰，病区副护士长高微微及部分前四届科研设计大赛优秀选手徐艳珺、

易贺庆、夏亮、杨洋、孙权权、方敏以及张轶雯作为大赛的嘉宾评委。

开场，由陈明副院长为本次大赛致词。他回顾了科研设计大赛举办以来的显著成效，并表示，科研大赛的举办为我院科研人才创造了先驱条件。在推动创新驱动发展，建设创新型国家的时代背景下，我院将愈加重

视青年科研创新能力的培养，加大科研项目投入，鼓励在场青年坚定理想信念，永葆创新精神。

进入决赛的15名选手在赛场上以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4个小时的精彩角逐，最终稽建锋、汪奇波、李立文、彭琦、牛芳荣获本次大赛的金奖。路春阳、陈锦超、秦承东、程晓龙、胡海琴获得银奖。

赛后，蔡志坚教授对大赛进行总结，他称赞本次参赛课题新颖，内容充实，并强调做科研要

明确目标、坚持行动、注重问题的本质及深度。他希望同学们能够从临床出发，再回归研究，认真准备、全力以赴、保质保量地完成下一阶段的研究任务。

最后，党委副书记、纪委书记朱真伟为本次大赛的成功举办进行总结。他强调了“青年”与“科研”是医院发展缺一不可的重要元素。鼓励所有青年能积极参与到科研创新活动中，赢得自

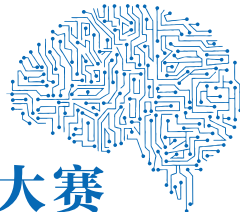
身的主动，创造今日的优势，成就医院发展的未来。

思而不研则殆，研而不思则罔，本次大赛的成功举办，为参赛选手提供了实现科研价值的平台，也为全院有志青年创造了科研创新的契机。通过临床与科研的完美结合，相信今后，我院在科研创新方面必将取得更加优异的成绩。



玩出新花样

——第二届PPT创意大赛



12月14日下午，浙江省肿瘤医院第二届PPT创意制作大赛决赛在众人期待中正式开始。20位参赛选手（团队）带着精心制作的PPT，配以自身独特的演示方式，为评委和观众们带来了一场精彩有趣的赛事。经过两个多小时的比拼，最终，药剂科游隼、陈小娟、钟里科团队荣获本届PPT创意制作大赛一等奖。

■ 整理者/王杉珊



院办朱红洲主任首先简要讲述了本届大赛的前期准备和初赛工作。11月中旬，院办、党办牵头组织评委对来自36个科室（团队和个人）的作品进行初评，通过投票方式最终评选出20个作品进入了决赛。后又邀请浙大老师来院开展PPT制作方面的授课培训，结束后一对一指导通过初赛的选手改进作品。

决赛现场，我院党委会书

记、纪委书记朱真伟，医保办吴风琴主任、麻醉科方军主任、院办李鸽伶副主任、党办徐娟娟副主任、医务科陈仲波副科长、护理部黄静副主任、团委周菁楠书记共同担任评委。各位评委按照五项评分细则对作品进行打分，工作人员现场统计分数。

随后，20位选手（团队）按照抽签顺序上台一一进行了各具

风格的演示。院感科丁弋娜作为开场选手，活力四射地向观众展示了职工运动会时充满活力与激情的“烈焰队”；108病区张江梅通过今年大火的宫斗剧向观众生动展示了与宫颈癌相关的科普知识；药剂科游隼、陈小娟、钟里科团队采用情景剧表演的方式，用堪比教科书的演技展现了“最多跑一次”改革中，智慧医药为患者带来的切实便利；医务科郑彬、许美佳、汪艳杰团队以及质评办方玢茹、杨永挺、袁波英团队，自己动手制作道具，通过默契的团队合作，形象地向观众介绍了医务科、质评办的日常工作；此外，110病区高一丁、台州院区ICU姜舒、206西病区贾艳南、ICU翁冬等选手则是通过饱含情感的讲述述说了自己眼中

的职业、同事、幸福等……

党办叶斌主任进行了简要小结。他指出，入选决赛的20个作品在经过一对一指导和精心修改后，整体质量有了大幅提升，而在过程中的所学所得，正是参加此次比赛的选手们最大的收获和成功。

党委副书记、纪委书记朱真伟进行了总结点评。他指出，本次PPT大赛的参赛作品形式新颖有创新，PPT制作精、媒体运用得当，同时紧跟时代步伐，色彩搭配和谐，简洁大方。同时也提出了几点建议，比如PPT主题需要更加明晰、演说与PPT内容的衔接需更加紧密等。最后，朱书记宣布了本届大赛结果。

“

PPT制作需要制作者静心、细心、耐心，也考验制作者的鉴赏能力、审美能力以及对各类元素的“排兵布阵”能力。我院自去年来已举办两届PPT创意制作大赛，在增强职工对办公软件的操作能力，全方位提高职工个人素养的同时，也加强了医院文化建设，丰富了医院文化生活。

”



德技双馨

——首届“德馨杯”护理授课大赛

■文 周欢欢



何为“师”？

韩愈说：“师者，传道授业解惑也。”

在院内行走的时候，我们总会听到各种人同年资较长的人打招呼说“老师好”，在各种问询的抬头语中，除了听到“医生”、“护士”这样的称谓，“老师”这个词也频频入耳。有子也曾曰过：“三人行必有我师焉。”没错，对于求教者来说，他们皆为“师”也。

但是“老师”，不仅仅是一个称谓，更重要的是，他传道授业解惑时所表达出来的话语，求教之人是否能听懂并记住，他有没有将知识进行整合并转化成自己的语言吸引学生而达到预期的效果。显然，有些老师能够很好地做到，有些则成为了学生口中的“水课”。

有语云：三尺讲台存日月，一支粉笔写春秋。在医学的世界里，我们除却那些在象牙塔里所

接受的定义之外，在职时的继续教育成为我们获取知识的有效路径。但是在我么听课的过程中，如果遇到一位照本宣科的讲者，可能在这次的培训教育会成为一种漫无目的的时间消遣。反之，这位讲师运用的授课技巧，用生动语言描绘出专业知识领域的新世界，吸引着听众的注意力，带动着课堂的气氛，无疑，他是一位成功“师”。

因此，为进一步提升临床护士的教学能力及健康教育水平，规范临床带教，展示护士的天使情怀和德技双馨的职业素养，推动专业化的护理师资团队建设，护理部、护理教育小组开展了首届“德馨杯”护理授课大赛，为今后青年教师的培养和临床教学带来崭新的启发和思路。

寻最美静脉通路

——第四届“声临其静”循道杯全国三等奖

徐慧

2018年11月10日，208西徐慧护士长在第四季循道杯——“循最美血管通道”评选全国总决赛中以《隐形的港湾——胸壁完全植入式输液港在胸部肿瘤同步放化疗患者中的全程管理》为题获得了三等奖（银奖）的好成绩。

■文 周欢欢

循道杯——“循最美血管通道”是由BD中国和中国健康促进与教育协会联合主办的静脉管理的大型赛事，本季以“医患之道——循最美血管通道”为主题，通过比赛平台，与血管通路领域医生、护理专家共同探讨“患者血管通路全程管理”及“血管通路患者教育”相关话题，提升血管通路装置使用效率，改善医患沟通质量，不断满足人民群众对于高质量医疗护理服务的需求。

徐慧护士长选送的病例在浙

江省、福建省2000多份书面文件中脱颖而出，并在评选浙闽区域赛杭州站以“特等奖”的成绩进入南中国半决赛，并最终通过层层筛选，激烈角逐，在全国总决赛中获得了三等奖（银奖）的好成绩。经历了5个月对演讲、辩论技巧，患者健康教育专业知识的精心准备，徐慧护士长恬静、娴雅的舞台状态，在静脉管理方面所表现出的高水准的专业水平，都成为了赛场上一道靓丽的风景。

正确地选择血管通路装置，

专业化、规范化的静脉管理在肿瘤患者的治疗过程中起着至关重要的作用。通过“循最美血管通道”的评选，希望有越来越多的同仁能关注到血管通路管理的重要性，为患者提供高质量的医疗、护理服务。



癌痛天使

季晶晶

——“蔚蓝丝带”天使行动技能大赛冠军

我院季晶晶护士代表浙江省肿瘤医院参加“第一届浙江省蔚蓝丝带天使行动技能大赛”总决赛中摘得桂冠，并在8月11日的“第三届中华肿瘤姑息治疗大会”癌痛分会场上举行了隆重的颁奖仪式。

■ 文 周欢欢



“蔚蓝丝带天使行动”项目是由中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会（CRPC）、中国临床肿瘤学会（CSCO）癌症康复与支持治疗专业委员会，以及蔚蓝丝带关爱癌痛患者协作组共同主办。该项目于2018年4月20日在浙江启动。各地区经过

前期紧张激烈的区域赛选拔，来自全省7家GPM示范病房的优秀选手参加了本次浙江赛区总决赛。通过知识竞赛、风采展示和实战考验的比赛形式，展现个人风采，体现白衣天使对癌痛患者的人文关怀。“蔚蓝丝带天使行动”技能大赛加强了各区域癌痛

规范化治疗护理工作的推广，并强调护士在日常护理中要贯彻癌痛全程管理的理念，通过完善的癌痛规范化治疗手段，最终帮助患者实现“无痛生活、尊严人生”的夙愿。

我院季晶晶护士自2012年参与“癌痛示范病房”创建工作以来，一直从事临床癌痛患者的全程护理管理，关爱疼痛患者，积累了丰富的临床经验。她从化疗科预选、全院初赛、院内决赛，一路过关斩将，代表医院参加全省比赛，交出了令人满意的成绩单！尤其是在随机抽考的“模拟实战环节”中表现突出，面对癌痛控制不佳、用药不规

范、深陷癌痛治疗误区的患者，循序渐进、牢牢把握疼痛随访主题，本着以人为本的原则，对癌痛患者进行了电话随访工作，获得了评委老师们的认可，最终荣获了“第一届浙江省蔚蓝丝带天使行动技能大赛”总决赛一等奖！

此次“蔚蓝丝带天使行动”为从事癌痛护理工作搭建了沟

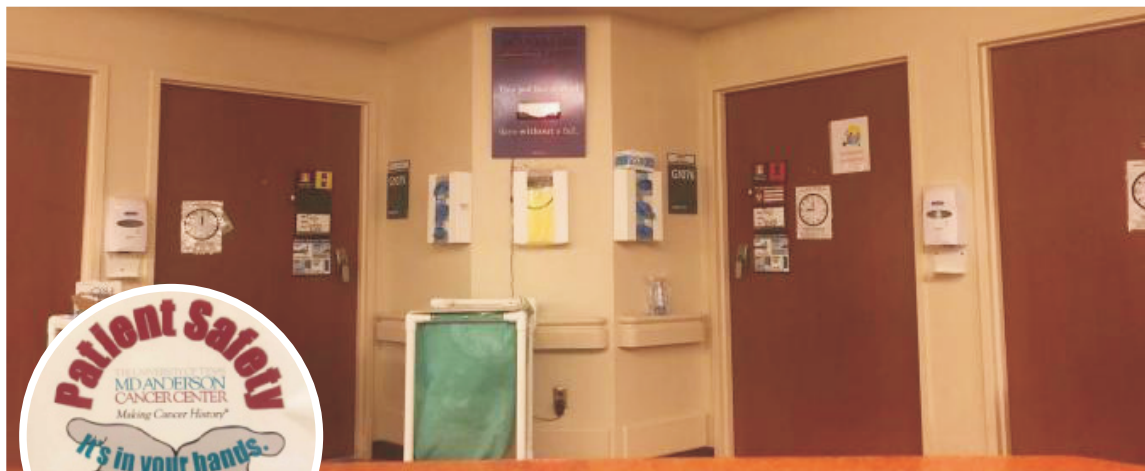
通、学习、交流的平台。作为患者身边的最值得信赖的守护者，希望有越来越多的护理同仁加入到“蔚蓝天使”的队伍中，手把手、心贴心地帮助癌痛患者们逐步缓解疼痛，享受一个有质量的人生。



漂洋过海的答案 ——洗手依从性从何而来

“洗手依从性差”，本院院感科多次调查结果总是不尽人意，2017年全院医护人员洗手依从性64.1%，2018年全院医护人员洗手依从性61.53%。问题的根源到底在哪里？是医护人员不知道洗手的重要吗？是医护人员置患者安全不顾吗？还是设施配备不全呢？怎样才能提高医护人员洗手依从性呢？

■文 王春兰



带着疑惑，今年9月，我有机会去了美国MD安德森癌症中心访学，看到了JCI质量标准管理下的洗手重要性安全教育及配备合理、取用方便的洗手设施：如每个病房门口都有这样的院感控制标配设施：标准洗手池、速干手消毒剂、手套、口罩、帽子、隔离衣（插入图片一）。中心的任何一位工作人员、任何时

候进出病房，均能认真执行洗手、戴手套、口罩、按需戴帽子、穿隔离衣，严防通过医护人员的手导致的院内交叉感染；每个洗手设施台的镜面上均张贴着这样的温馨提醒图片“双手捧着这样的患者安全”（插入图片二）。病区走廊的橱窗内有每个季度的医护人员洗手依从性数据分析与对比。

答案大家都有了！医院需加强医护人员洗手依从重要性的安全教育，同时加快提高洗手依从性硬件设施的投入，洗手设施在随手可及处配备，更重要的是院感监管落实到位。相信只有将“患者至上”的安全理念作为每个医护人员日常遵守的自觉地为，洗手依从性差这个难题就迎刃而解了。

镜头背后的捕手

方
临
明

- 中国摄影家协会会员、浙江省摄影家协会会员、国家高级摄影师。
- 浙江省肿瘤医院宣传办主任、浙江省肿瘤医院摄影协会会长。
- 至今获得市级及以上摄影比赛奖项140余项，全国性摄影比赛30项。
- 2018年出版《公关魅影——职场和生活必知的摄影秘技》。
- 作品入选第三届全国医务人员“我遇见最美的光”摄影大展。



■文 王杉珊、陈莹

他说——“生活原本就是鲜活而多彩的，光影只是一种记录岁月的手段。用镜头，追逐和抓捕那些瞬间，是一件非常有意义的事情。”

1 曝光 ——「摄影是光的艺术，用相机捕捉影子」

身为摄影师，方临明是特别的。

他是医生又是宣传工作者，最常出现的地方是各大活动和会议。摄影原本就是艺术中的一种，艺术家总有各自的特殊癖好和任性，才华者更甚。尖锐和犀利，是他们撕不掉的标签。

但方临明是一个例外。

“他可以拍出唯美的照片，同样也深谙人物、活动、会议的摄影技巧。你会觉得他是一台人形相机，永远可以找到更好的那

个角度和更恰当的瞬间。”

同为摄影协会的其他人这样评价他。

“方临明是一汪湖水，沉静却有内涵。或许他的作品千姿百态，但他一如既往地平和。”

在最近举办的第三届全国医务人员“我遇见最美的光”摄影大展中，方临明入围了两幅作品，分别是《奥体夜色》和《运河夜色》。风景如画，他是陌上君子。方临明的作品总有一种平和而稳重的力量，让人不自觉地静下心来。他的作品获奖甚多，

但这不过冰山一角。

早在2006年，《手中线》就斩获了浙江省数码摄影最佳人物作品。

那年清明，方临明的奶奶坐在院子里修补衣物。那一瞬间，就有了《手中线》。

“大部分被人津津乐道的作品都是在瞬间产生的，刻意为之反而失了本色纯真。相机没有灵魂，镜头背后的捕手才有。”

对于摄影，方临明有着自己独特的理解。

人的一生走遍名川大山，看到了万里星河，但人眼却无法将这一切留存下来。

人的眼睛相当于一台像素高达5.76亿的超级相机，没有什么相机可以比得上人眼。但人眼会因为人的选择，而漠视了那些本该关注的美丽瞬间。但相机身后的摄影师不会，至少方临明如此。

《苗寨风情》是方临明在贵州千户苗寨游玩时，看到两鬓斑白的老人们一起庆祝着他们的节日，颇有触动，用相机拍摄下来。而后参加比赛，却没有获奖。

“说没有遗憾是假的。在此之后我思索了很久，直到看到那对夫妻眼中的彼此，忽然就释然了。旁人的眼中是风情，但他们彼此眼中的是漫长岁月沉淀的亲情，后来一个旅途摄影大赛，改名为《金婚》，竟获得了金奖。”

或许就是从那时起，方临明对摄影的认知发生了微妙的变化。

按快门并不是为了某一瞬间，而是为了能够让人去思考每一个瞬间背后的故事。无论是风景还是人物。每一次的曝光都是摄影人对人生的一次感悟。

“我们以为是摄影者将外物

曝光，但其实是外物在曝光我们的灵魂。生命本有裂痕，那是光照进来的地方。我愿意做那束光，敲开其他人的那道裂痕。”

2001年的方临明只是大学里的一名普通学生，他或许不会知道在2018年的今天，他会为浙江省肿瘤医院建立属于自己的摄影协会，也没有想过他会成为所有美景曝光成片的那束光。

从2001年到2018年，方临明从「留下」变成了「绽放」。



温情奶奶



苗寨风情

2 色彩——「世界本七彩斑斓，人生亦然」

桐庐是一个山明水秀的地方，方临明自小便活在色彩之中。

“记忆里的山是碧绿的。天空是蓝的。云朵是白的。花是鲜红的。阳光是鹅黄的。”

回忆起家乡，方临明露出温和又羞赧的笑意。或许是因为生活在色彩之中，他自小便对颜色充满了好奇与喜爱，这也是他和摄影碰撞出火花的缘由。

上了大学后，偶然的機會，创建了大学摄影协会。“大学是最美好的岁月，可以为了一个梦而闯的头破血流。”

方临明和所有的摄影爱好者一样，一开始的摄影设备都不好，起初用的还是胶卷相机，手动镜头。凭借对摄影的热爱，不断精纯的拍摄技巧，其作品曾屡屡在校报上刊登并获得稿费。虽然每一次的酬劳并不多，比起摄影的消耗而言不过杯水车薪，但对于内心燃着光的方临明而言，他坚信自己终会完成这个不被人看好的梦想。

“相机够用就行，因为好的设备，只是摄影的一部分，而一个好的作品的灵魂来自摄影者的思维创意，相机背后的大脑才是决定的关键。我总是这么安慰自

己，但不代表胶卷不少钱。”方临明笑说道。

方临明并不是一个会轻易屈服的人。比起很多走“性冷淡”风格的高级，方临明的作品更像是家里后院的苗圃，后山的丛林，或是午后的暖阳。亲切、温柔、恬静，不仅仅是方临明作品的特点，更是他的性格。

和方临明相处过的人都知道，“温柔”，是他的性格。

“都说字如其人，不如说作品如人。平静而有力量，说的就是方临明。”

除了光，色彩的调配也是摄影作品中取胜的关键。色彩如果过于繁杂让人眼花缭乱，若过于单一则让人清冷。配色就像是大厨做菜，多一味杂乱，少一味无趣。这么比喻的话，方临明或许是好的厨子。

“如果明媚的照片会让人心头一暖，那么摄影者所做的就是阳光普照。”

方临明做到了这一点。他的作品里透着温柔沉静，拥有抚平创伤的力量。如果不是因为人生足够灿烂，是不会看到这般风花雪月的风景的。

“热爱生活，拥抱生命。开心点，世界是美好的。”

3 构图——「我曾做过梦，现在活成了梦」



璀璨的新城

《那山那水那人 拍旅途》、《每一天都是新的 拍儿童》、《公关魅影——职场和生活必知的摄影秘技》是方临明目前已经出版的关于摄影的书籍。

“把爱好活成生活，让生活支撑工作。这三者是完全可以融合的，为什么一定要选择一个，放弃一个？”

对大部分人而言，把爱好和工作融合在一起本就是一件困难的事情。我们做着单一无趣的工作，将触手不可及的美梦当作白月光。甚少有人能够拥抱白月光的同时，还怀抱中胸口的朱砂痣。

方临明做到了。

“你喜欢的就去做，不问结果。往往它会给你一个意外惊喜。人生就是如此。”

方临明从没有对摄影有什么要求或者限定，对于他而言，摄影就像是午后的一杯清茶，又或

是夜晚台灯下的一本小说。不强求，舒服，是方临明对摄影的态度。正是因为如此，他更为纯粹。

“我喜欢摄影有20多年了，喜欢摄影这种无声的心灵交流。对于摄影，我认为在摄影的道路上没有捷径可走，只有通过勤奋、阅读和思考，寻找到自己的摄影创作风格，独立地思考，并不停地坚持下去。”

人生和摄影一样。思考无止境，收获便不停歇。

“摄影是一种传播手段，最终我们所留下的，都是温暖人心的。”

方临明只想做一个传承者，对于他的人生版图，他勾画得很好。

“当你把自己的兴趣爱好长期坚持下来的时候，它终会让你获益很多。”

4 主体——「我是方临明，请记住我」

“值得庆幸的是，在这一路上我的家人对我的理解和支持。如今我的女儿也因为我，爱上了摄影，我很高兴。”

方临明最近的工作很忙，医院之中大小活动不断，很多地方需要他亲力亲为。即便忙成陀螺这样的工作节奏他依旧会留出时间给相机。组织摄影协会外拍是他永不落下的任务。有他在的地方，让人心安。

在过去的十多年里，方临明的相机记录拍摄下了数万张的照

片。虽然只有少数曝光在大众的面前，但对于方临明而言，每一张照片都是一个故事，这些积淀下来的才是他最宝贵的财富。

对于未来，方临明还有一个“大计划”。

“以后如果有时间，自己还想静下心来，多拍一些卫生行业的题材照片，用心再写一本关于儿童如何学习摄影的历险故事，努力做一位医疗行业的摄影记录者，同时用摄影知识为社会大众多做一些普及。”

方临明负重前行，却丝毫没有疲惫。端起镜头的时候，他就已经做好了准备。捕捉本身就是一种猎艳，而方临明的征途才刚刚开始。谁都不知道他会捕捉到什么，但唯一可以确定的是，他所看到的一定是我们常人所忽略的。

镜头背后，是方临明，也是一个捕手。

“摄影本身就存在未知和不确定，但也正是因此，它无比有趣。不是吗？”他说。



古运河-雪



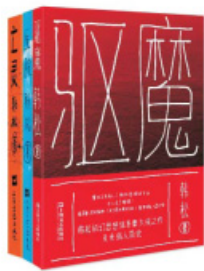
奥体夜景

05 醉里看花笑，琴瑟琵琶美

书与影视

自有书香余梁三

《医院三部曲》



未来，究竟会变成什么样？韩松作为华语科幻代表作家，具有“中国当代的迪克和勒奎恩”之称，他的长篇小说《医院三部曲》便是对未来人工智能时代的医疗一种自由幻想。韩松认为，中国需要一次文艺复兴，科幻便是这个出口。

三部曲中以《医院》《驱魔》《亡灵》从“药时代”、“药战争”到最终的“药帝国”，暗示着生命“原死或元死”的秘密，而世界的尽头究竟会如何？这部以疾病为隐喻的《医院三部曲》，或许会给你一定的思考。

《无声告白》

“听话”，是中国式家庭教育的头号关键词，但我们终此一生却在努力做一个“不听话”的人。

《无声告白》便是一本关于家庭、亲情和人生选择的书。每一个人都要用心倾听自己内心的独白，成为自己人生的主人，去拥抱你真正想要的生活。

开心点，人间不值得。



《第二次宣言》



生命、科技、思维、人工智能，究竟哪一样才是未来？

《第二次宣言》便是这样一本思考未来，面对全人类和全世界的旷世奇书。被尊为“现代管理之父”、“大师中的大师”的杜拉克说：当前社会不是一场技术革命，也不是软件、速度革命，而是一场观念和思维方式的革命。《第二次宣言》将在中国和世界引发一场观念和思维方式的革命。失去了生命的财富，顷刻化为泡影。失去了梦想的生命，犹如行尸走肉。财富很伟大，生命比财富更伟大。拥有梦想的生命，才是伟大的。



光影交叠错复杂

《大象席地而坐》



生活本就是绞尽脑汁费尽心思依旧无法走出糟糕透顶的怪圈。《大象席地而坐》中，满洲里有一只坐着的大象，四个陷入人生困境的人在寻找一个逃走的出口，于是他们踏上了寻找这只大象的逃避之旅。每个人的内心都有这样一只坐着的大象，在我们迷茫无助时，等待着我们一同坐下，寻找新的方向。

《毒液》



在漫威系列电影中，毒液或许是最不符合超级英雄的那一个。毒液被称为“美国版的寄生兽”，首次出场是在《蜘蛛侠3》中，也就是那个让蜘蛛侠变成黑色的外星生物。只不过当他成为主角时，他成为了那个“loser”的逗比。

两个都是自己社会中的失败者和怂包，凑在一起却成为了新的超级英雄。地球永远有入侵者，好在我们一直有“Someone”在守护。

《名侦探柯南之零的执行人》



作为《名侦探柯南》剧场版的第十九个，《零的执行人》是无数柯南粉丝翘首以待的。那个神秘的组织，以及柯南、小兰、灰原三个人之间的关系，还有潜伏的神秘人，这一切会何去何从？

一场大规模的恐怖袭击之后，真相只有一个。

《你好，之华》



我爱他，他爱她。
谁的青春里没有过一段不可言说的纯真爱情？
“我们每个人，无论是过去、现在、还是将来，都走在自己独特的人生道路上。也许有的人能实现梦想，也许有的人不能。人生有艰难的时候，也有痛苦的时候。无论在什么时候，我们都会回忆起这里，这个让我们平等、尊贵、荣耀的地方。”

原因无他，青春意味着无限的可能，回望青春，总有一股暖流涌入心中……

险象迭声一句叹

《无法成为野兽的我们》



社畜这个词是新垣结衣新剧中引出的，意思是在社会工作中如同牲畜一般的我们。

在社会固有规则的炼炉下，扑面而来的生存压力和数不清的生存成本，压的我们渐渐失去了挣扎的能力，造就了按部就班的我们。我们也许可以活出大众眼里的小成功，心里却常常涌现一串自我怀疑的问号。当那些被压抑许久的小九九蜂拥而来，我们就会被推着走，去来一场痛快的“叛逆”。

是成为一头勇往直前的野兽，还是停下脚步？
你会如何选择？

《胜者即是正义》

法律是我们大多数人坚持的正义，黛真知子作为一个新手菜鸟律师，正直、善良却也盲目，无法为她的当事人获得法律上的胜利。而律师界胜诉率100%的古美门却是一个性格偏执、毒舌、刻薄甚至金钱至上的怪咖律师。当这两个人组合在一起，究竟是真相重要还是胜诉重要？

“只有胜利者才代表正义”这也是古美门所说的。

但虽然人性丑陋，会逃避、伪装，但人依旧是为了正义的存在而努力的美丽生物。现实绝望，但我们依旧乐观，不是吗？



《工作细胞》



你有没有想过，你的人体就是一个世界，那些你看不见的37兆2千亿的细胞，在这个大世界努力工作和生活。你的每一次疾病，都是他们每一个人各显神通的时候。

微不足道的细胞们都在日以继夜不停地维持着你的生命，你难道就不想看一看吗？



2018

年网络词汇总

隐形贫困人口：

指有些人看起来每天有吃有喝有玩，但实际上非常穷。

懂事崩：

成年人的情绪崩溃无法随心所欲，不能当众示弱，不能影响工作和生活，只能在确保第二天能够休息的深夜里独自崩溃。很懂事，也很无奈。

上流社会边缘人士：

指身边的朋友一个比一个有钱但自己仍然穷困潦倒的人。

编剧式观影：

指那些看剧一点都不介意被剧透甚至要自己搜剧情介绍的人，必要时刻掌控剧情发展不允许任何情节出乎自己的意料。

网上谈兵：

指那些在网上看了教学视频后觉得也就那样自己也能做到的人，结果大多是一看就会，一学就废。

门庭若市：

形容人的脑门大的就像市场一样，宽阔无边，也就是平常所说的发际线后移。

一望无际：

一眼过去，看不到发际线。

排遣式

进食：
指在一点也不饿的状态下，却总想吃点什么东西，仅仅因为嘴巴很寂寞。

心诚则零：

指一心想减肥，但相信可乐的热量会被冰块中和，奶茶的奶健康养生，冰淇淋是凉的因此没有热量，因此卡路里统统为零的自欺欺人行为。

浴后神

经紊乱：

指人在洗浴后会出现自我迷恋的症状，主要表现在会发自内心地感觉自己非常好看，并对着镜子不停观赏。（该症状会在大约一小时后主动消失。）

间歇性

迷信：

主要发生在人们查看自己星座分析时。（夸自己的疯狂点头，不好的却疯狂怀疑这到底是个什么玩意儿并快速划过。）

亲情价：

指一件东西不管多贵，在告诉父母的时候一律低价。（手办玩具九块八，鞋子包包九十八，门票小一百，那些贵的我不买。真的。）

蚊爱：

蚊子对某些人群的特殊感情，明明几个人坐在一起，但蚊子不咬别人就咬你。

服务员

型朋友：

指极具服务品格的朋友，常见以下场景（吃烤肉时他烤肉，吃火锅时他刷菜，吃麻小时他剥壳，吃串串时他拿串）。

赤裸裸

的威胁：

指身材完美的人发布过于裸露秀身材的照片对肥胖人士造成的压力与不安。

快消品：

指购买后总会很快消失不见的物品，例如指甲刀，发卡等。

工作CD：

指开始工作前所需要的大量蓄力冷却时间。工作十分钟，cd一小。

三不沾：

在生活中，有一群人能把自己的生活经营的爱情、知识、金钱都不沾边。（爱情小河里的旱鸭子；知识海洋里的淡水鱼；金钱水潭里的漂流瓶。）

自杀式

单身：

形容一直单身又不主动扩展社交范围去认识新朋友，却每天幻想着能拥有爱情的行为。



生命不是一次彩排，你要活的精彩

我喜欢看日出日落、云卷云舒，观海阔天空，赏地理奇观……摆脱生活的琐碎和重压，寻求与自然亲近。

■ 文 许美佳



有人说：你想知道这个男人适不适合结婚，那么就和他一起去旅行吧。恰巧，因为旅行让我们相遇，因为缘分让我们走在了一起，旅途中他的一言一行、一举一动揭示了他的性格、人品，从待人接物、突发事件的处理能力显示了他的稳重和担当，就这样我们顺利地走在了一起，两个热爱旅游的人，蜜月当然少不了。婚前就买了众多关于旅游的书藉，我们畅想着一年出一次国

门，老来环游全世界。

鉴于他是一个忠贞的拜仁（德国一个有名的足球俱乐部）球迷，只要国内有拜仁友谊赛他必将前去观赛，爱屋及乌，他曾花了一年时间学习德语，学习了解德国这个国家的历史和文化。为了圆他一个拜仁梦，我们决定去德国实地看一场拜仁球赛。于是蜜月就选择了德国深度游，深入每个有代表性的小镇去体验德

国各地的民俗民风，放慢脚步，细细观察品味，深入体验那边的地铁、广场和市场。

四月的德国还是有些阴冷，第一站我们到达了慕尼黑。

慕尼黑：一座空城。复活节假期的最后一天，感觉整座城市的人都消失了，广场基本空无一人。各大商店也都大门紧闭，马路上只听见发动机在轰鸣，大部分的车是宝马、奔驰、奥迪，就

连出租车也一样。通过地图导航，我们终于找到了慕尼黑人群最多的地方，老市政厅那些宏伟的教堂、哥特式建筑实属震撼。最后我们去了英式花园，欣赏美景的同时看勇敢帅气的冲浪爱好者冲浪。

关于交通

拜仁州票真是好东西，2个人31欧可以在拜仁州任意地方使用，随时上车随时下车。在国内购买了德国铁路通票，也方便了我们自由出行。

由于火车站是开放式的，出现各种在中国火车站已经许久未见的离别场面，拥抱、亲吻、哭泣，挥手告别。

每到达一个地方，我们就用脚来丈量这片土地。日行万步一点也不过分，累了有街边美食，喝了有德国啤酒，生活不紧不慢，悠闲自在。

关于美食

来到德国，怎么能少了德国烤猪肘和啤酒，事先做足了功课，来到一家百年老字号，味道果然不同凡响。吹着小风，品着小酒，舒适盎然，吃完不能忘记给小费哦，“keep the change”是餐后必用语，服务员也会满面春风热情回应你“thank you”。

酒店早餐是各式面包，毫不夸张地说吃了一次这辈子各种不同的面包、芝士和乳酪。

纽伦堡：相比慕尼黑，纽伦堡

更具有中世纪建筑风格，一路古堡教堂，散发着浓郁的中世纪的味道。纽伦堡市政厅圣母教堂中午十二点的钟声，会有木偶出来并绕行三周，吸引了众多游客驻足观看。

班贝格：因为时间关系，既然去不成意大利，就来班贝

格感受小威尼斯的气息，这座老城是德国最大的一座未受战争毁坏的历史城区。相较于纽伦堡和慕尼黑，在班贝格走街串巷更有感觉，漫步在小镇中，感受德国人的生活气息，随处可见溜着狗狗

溜着娃，喝喝啤酒聊聊天。傍晚的灯光弥漫着浪漫的气息，出来扫街时，来一根路边餐车上的面包香肠也是一个不错的选择。

维尔茨堡：童话故事都在路上。去维尔茨堡沿路，由田园、山丘、树林和红瓦小屋组成的童话世界就不

断出现在你的视野，忍不住想租车骑行一番。德国人有着长睫毛、高鼻梁、深邃的碧眼、高挑的身材，坐在美因河桥上，最悠哉的是



举着高脚杯，坐在桥边看人来人往，酌酒欣赏美人 and 美景，生活惬意。

法兰克福：相比前面小镇的浪漫气息，在法兰克福，高楼大厦、车水马龙，还有随处可见的乞丐彰显了这座大城市的喧嚣，我们还遇到一群人举旗喊口号大罢工，每进一个商店几乎都有一个中文导购介绍产品，反倒有点不大适应了。

安联球场：精巧的结构、壮丽的外观，可容纳75000人观赛。现场激情澎湃的氛围和死忠球迷的热衷，让我们见证了团队的力量，现场呐喊声、欢呼声、鼓声、歌声交织在一起，感染力点燃了青春激情，我们也跟着一起呐喊，每进一个球，德国当地的老球迷起身与我们击掌庆祝，让我们感受到了球迷们心连在一起的力量。球赛结束后的疏散井然有序，大家意犹未尽，一起歌唱球迷之歌逐渐远去。

去过欧洲的朋友都极力推荐瑞士的自然景观。由于瑞士交通不大便捷，于是就报了一个当地团，瑞士湖光山色四日游：老城——伯尔尼——爱因斯坦故居——洛桑奥林匹克博物馆——西庸城堡。六个字总结：好风景，高消费。

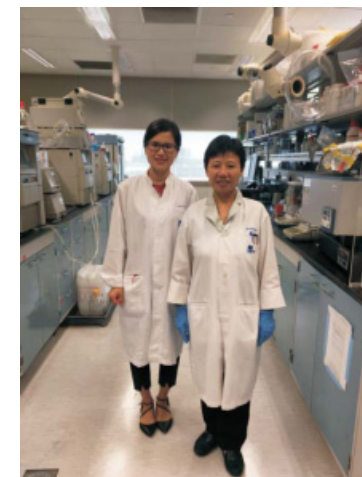
“外面的世界很精彩，为何不出去看看。感受大自然赋予的各色景观、历史传承的人文，忙碌之余，放慢脚步，让时间缱绻，美好延续……”



因为一群人， 爱上一座城

今年七月我有幸得到医院科研基金的资助前往新加坡科技研究局下属的新加坡生物工程和纳米技术研究院（IBN）进行了为期3个月的研修。出发之前一直担心离家太久会有各种不适应，结果收获远远大于预期，深深感受到来自赤道的热情，认识了一群可爱的朋友，见识了不同的风俗文化。离别之际，依依不舍，许诺有空要打个飞的过去再聚，第一次这么真切地感受到“地球村”的寓意。

■ 文 黄圆



对于新加坡，相信大家都不陌生，素有“狮城”、“亚洲四小龙”、“美食天堂”、“亲子乐园”等美誉。新加坡虽是弹丸小国，但整个城市井然有序、交通发达，现代建筑和绿植完美结合，各种文化和谐融合。在狮城的短短3个月里，已经有好几波同事朋友正好也来新加坡亲子旅行，网红打卡的景点包括滨海湾花园、圣淘沙、哈芝巷、小印度、牛车水、日间和夜间动物园等。

虽然这些景点我也曾“到此

一游”，但我对新加坡的眷念几乎全部留在了我待的最多的两处。第一处地铁站叫做“Buona Vista”，那里是办公楼的汇集地，不仅是新加坡科技研究局的所在地，也有新加坡教育部、保洁公司等办公楼。每个工作日，下了地铁随着人流方向行走，逐渐分散进入各个写字楼。

写字楼下有各具特色的小餐馆，每个午餐时光，三五好友惬意地坐在露天位置上边吃饭边闲聊，吹着屡屡夏风，享受片刻的休闲。另外一处地铁站叫做

“Lake Side”，地铁站附近有个湖，这里是居住区，研究所的几个朋友家在这里，我也就租住在这里，到了周末可以经常去朋友家里串门，轮番开伙，乐此不疲。他们还非常热心地带我去逛当地的榴莲市场，参观新加坡国立大学、南洋理工大学还有新加坡国立医院等。虽然新加坡不大，但还是有很多景点我未能有时间前往游览，期待下次。

到那时，出了机场我一定会直奔“Lake side”，因为那里有你们。

流年

忙碌，2018

真要回想这一年里做了些什么就像是满天繁星一般不胜枚举，只能挑最亮的那几颗说一说。很高兴成为大家心目中的大姐姐这是大家对我的信任，当然在《半山晨曦》之中，我也收获良多。学无止境，事无尽头，但热情常在，感恩常留。

顺遂，2019

新的一年希望能够事事顺心，无论是工作还是家庭，平安是福，快乐第一。开启新年新的工作领域，或许会遇到更多的困难和挑战，但我相信只要有一颗平常心，一切都会迎刃而解。《半山晨曦》也会更上一层楼！

成长，2018

2018年在众星拱月中进入了最后三天的倒计时。在《半山晨曦》的这一年又成长了不少，开展了全新的“访谈”板块，效果挺好。踩着2018的尾巴总算减肥了好几斤，算的上年度励志的一大步了。这一年也收获颇丰，得了几个小奖，参加了不少活动，学到了挺多东西。总体来说，2018我很满意，也很开心。

拥抱，2019

明年的话希望能够组织一次编辑部的团体活动，不过大家都太忙啦。如果时间能凑一凑，或许思维碰撞，会有很不一样的体验。

2019的《半山晨曦》，也会一如既往给大家带来满满的活力和元气！

聚焦，2018

这一年异常忙碌，工作量增多，活动频繁。最高兴的是竞选上了团委副书记，和编辑部的大家利用空余时间完成了两期《半山晨曦》的编辑，有些许不足，也有些许惊喜。意外之喜是升级当了爸爸，家庭里又多了一员。

爆发，2019

我希望兼顾家庭的同时，让工作更加出众，也能多抽出时间与小伙伴们进行些头脑风暴，期待更加精彩的《半山晨曦》！

回顾，2018

还有50.5小时2018就要过去啦。这一年，有成长有挫折，收获了快乐，也经历了很多意难平。作为《半山晨曦》编辑部的一员，在完成分配到的任务之外，很遗憾没有更多得参与其中。

展望，2019

对于即将50.5小时后即将到来的2019，我希望能在工作之余更好得参与到《半山晨曦》的筹备过程中。2019年，我们的杂志会越办越棒，我们每一位成员会越来越优秀！

笑掷

破格，2018

2018年完成了几件人生大事，也做了一些小事。身份上转眼即将成为了爸爸级别，也在杭州安了个家，总算有了落户的感觉。看着今年的《半山晨曦》团刊的出版，从中发现自己这一年里也拍了不少医院的活动，在中规中矩的摄影过程中总结出了不少经验，遗憾的是18年没有自己去尝试一些新的突破。

学习，2019

19年希望自己能够多多学习，目标多看一些关于摄影的书籍，拍摄出理想的团刊封面，也为医院活动的摄影宣传出一份力，还希望有更多的时间去拍一些属于自己的作品。

不负，2018

忙忙碌碌的2018，收获了很多，特别充实。最开心的是圣诞节当天收到的礼物——经济师考试通过啦，撒花~在《半山晨曦》的这一年，也感谢身边有这样一群可爱有才的同事，工作很开心。

期待，2019

19年，希望自己能够再多为《半山晨曦》出份力，多替小伙伴们分担一些工作，取长补短，出谋划策；希望自己在人事这份工作上可以更细致周到；希望自己可以抽空多运动减减肥；希望成为更好的自己。

All about 2018

在忙忙碌碌的最后个工作日结束了2018年。孩子可爱，家庭幸福，工作进步，总算没有辜负365日的好时光。在《半山晨曦》的这一年，总是锻炼了不少的码字能力，与小伙伴的配合还是有些欠缺，whatever，来日方长，总是会继续进步。

See you 2019

希望《半山晨曦》的风格能够再活泼一些，如果可以，尽量去寻找美文，少一点“旧事”与一本正经的会议内容，希望能够转变成年轻人喜欢的样子。

再见，2018

这一年我完成了身份的转变，从女儿成长为了母亲。从此生命有了延续，生活多了牵挂。懂得了父母的不易，明白了责任的要义。遗憾的是在《半山晨曦》中这一年参与的比从前少了，希望以后能够恢复从前的紧密。

你好，2019

新的一年好好工作，提高工作效率，升中级职称，努力减肥，重拾相机多拍些照片。愿《半山晨曦》越来越好！

未来

可期



陈珊珊

当下，2018

时光如沙，细腻易逝。转眼间又到了年终岁尾，回顾反思这一年在半山晨曦的点点滴滴，感觉无比充实欢快。这一年在科室也是无比热闹，运动场开幕式表演、综合比赛我们科室团体均荣获第一，这是一个有梦、有感情、收获友谊、锻炼能力的温暖的地方，当然生活也是充满乐趣，学会了烧菜和煲汤。

可期，2019

明年中的我，将会更加努力提自我，多面学习，在完成自己板块内容的同时，多学习多请教。前方，有未知的挑战，有无尽的可能。让我们积极主动完成任务，一起谱写《半山晨曦》更美的篇章。

朝华，2018

嗯！2018，或许是个巨大的调色盘，描绘着我的成长。踩着平安夜的零点，在这个年尾，我过了一个很不平凡或许又极其平凡的“平安夜”，递交了我今年最后的一份抢救应急的答卷。对于作为医护人员的我们，就是这个城市时刻与生命平行的人……

燃温，2019

嗯？2019，我觉得可以让这个色板更绚丽一点！好好循着以往的步伐，让“晨曦”这个大家庭陪着我，我陪她一起变得更夺目。有空了，静下心，读些许文字，学好自己的英语！有机会，让自己多出去浪一浪，看看这个世界的美！记得一句话，女孩子，要不美一点，要不努力一点，如果又美又努力的话，那么就可以拽一点！哈哈哈，所以明天的你还有什么理由可以不努力呢……

王杉珊



陈珺

成就，2018

2018年行将结束，回溯一年里，从对编辑部充满好奇和钦慕的青涩新人逐渐蜕变为归属感和荣誉感爆棚的老人，过程写满缤纷精彩，也写满责任汗水。相遇许多有趣的灵魂，也发掘出不一样的自己。

期冀，2019

望能立就更多里程碑，关于编辑部，也关于人生。愿将锤炼为更合格的团刊人，也成长为顶天立地的家庭人、社会人。

才艺，2018

2018年是我工作的第一年，在这一年里，我从一个刚走出校门的愣头青逐渐成长为一位合格的医务工作者，也让我深深明白和懂得什么是使命感和责任感。尽管工作繁忙，但我仍未曾舍弃自己的爱好。网易上有了属于自己的专辑，舞蹈室有了第一次公演机会，参加了浙江省歌剧舞剧院的合唱排练等等。很开心能够成为上半年的团刊中其中一个封面人物，虽然很小，但是很满足。

多元，2019

希望新的一年，我能坚持自己的爱好，出更好的作品，能努力减肥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。

柳根



丁弋娜

绚烂，2018

初步完成年初初定的摄影小目标，纪实和风光摄影均有获奖；对PPT的的热爱愈发浓烈，但仍未制作出满意的作品；对于文字和新媒体设计的兴趣依然持续增长，团刊卷首语的撰写一直是我的核心任务，也是磨练自身文字功底的最佳训练方式，很珍惜与团刊的伙伴们走过的每一期！

提升，2019

对于自身的定位更加清晰，制作一个完整的PPT作品集，进一步提升新媒体运营设计的能力；在文字方面，多读书，多写，多看，多听，多练，争取写出自己的风格，2019年期待能更多地为团刊提供创新及设计方面的突破，一起燃烧青春的小宇宙吧！

柔情，2018



薛波

站在岁末，回首来路，女儿已经学会走路和叫爸爸妈妈，自己也顺利通过职称评审。自己加入团刊编辑部以来，大家群策群力已出刊4期，每一期从主题确定，稿件编辑，初稿终稿确定，到最后出刊，都凝聚着大家的智慧与汗水。

突破，2019

19年希望自己能充分利用多媒体渠道，及时高效的完成团宣传工作；多浏览一些专业文献，争取科研创新方面有所突破；团刊编辑部逐渐培养形成自己的“团刊文化”。

感恩，2018

2018年已悄然离去，这是一个忙碌而充实的一年忙并收获着，累并快乐着，纵观过去一年，加入了《半山晨曦》这个大家庭，在各位哥哥姐姐的指导和帮助下，我学到了许多宝贵的工作经验，个人能力得到了实质提升，也对生活有了许多不一样的感悟。

全新，2019

新的一年，新的气象，在2019年做几件自己特别花心血、特别认真、特别满意的几件事；去主动了解、学习各种知识，形成自己的逻辑体系；更勇敢、更自信的去拥抱未来！也祝愿《半山晨曦》越来越好！



侯国政

珍惜，2018



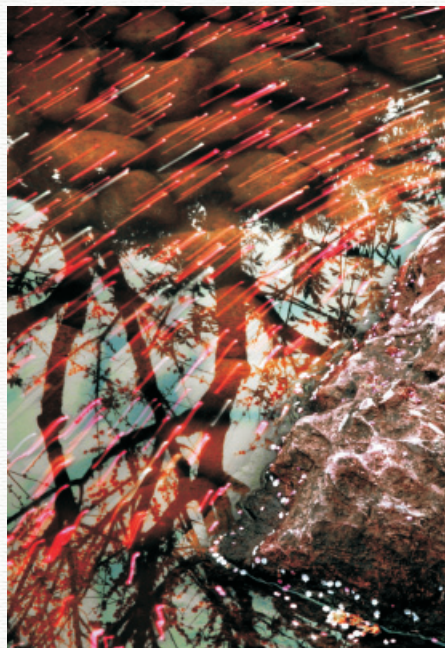
陈曦

阔别2018，在《半山晨曦》度过了充实又快乐的一年，认识了一群志同道合的伙伴，工作上也从规培迈入了正式岗位。每一次成长的足迹都该被珍惜和铭记，每一期的刊载，和每一次人生的收获，都一样弥足珍贵。

期待，2019

翘首2019，崭新，充满了未知与希望，希望新的一年，一如既往的快乐，充实，也希望《半山晨曦》能够更加欣欣向荣！

你就是风景
我为你翻山越岭，



《梅之星雨》朱利明 摄影



《西部田野》赵阳 摄影



《肯尼亚大象》刘吉平 摄影



《良渚夜色》周陈西 摄影



《渔歌唱晚》李卫阳 摄影



《勇往直前》朱览青 摄影



《月夜拱宸》赵跃 摄影