

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



SUNNY

2019年6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11号楼4楼团委办公室
电话：0571-88122427 邮编：310022 邮箱：zlyytw@126.com



微信扫一扫关注公众号

—— 总第13期 ——



2019年6月总第13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 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(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) 百年五四	
01.	以奋斗与担当写下青春诗行
03.	青春心向党，建功新时代——团学共建，提升服务正当时
05.	五四主题团日活动侧记：青春心向党 建功新时代
(二) 来点科普	
09.	敷面膜也有最佳时间？敷面膜也讲究“黄金时间”！
11.	乳腺癌患者的饮食管理
14.	国医小课堂——看剧识草药
(三) 温度医院	
17.	零距离，灵沟通——团支一组“改善服务体验活动”
18.	郝佳：白衣胜雪，大爱不言
20.	吴怡：机遇总是留给有准备的人
22.	陈依琳：自己选择的路，坚定走下去

INDEX

(四) 志愿风采	
24.	走进金奖——粉红丝带志愿服务团队
25.	浓情过端午，巧手做香囊
26.	提升志愿服务水平，助推改善服务工作
27.	初春三月，青春献礼温暖病房
28.	赞赞新时代
(五) 青年阵地	
29.	办公小技巧
31.	淡妆上岗
34.	台湾旅游攻略
38.	知否知否，应是椰林海风，鹿城依旧——三亚游记

卷首语

百年青春心向党，矢志建功新时代

文 项丽婷 （护理部）

伟大的历史事件，必将随着历史演进愈加熠熠闪光。习近平总书记指出：“无论过去、现在还是未来，中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量！五四运动以来的100年，是中国青年一代又一代接续奋斗、凯歌前行的100年，是中国青年用青春之我创造青春之中国、青春之民族的100年。”

中国青年，生下来就是红色的，他们血脉中流淌着先辈基因，脚下追寻着前辈足迹。中华民族崛起之路漫漫，正是这些优秀的祖国儿女用鲜血和生命高举家国情怀，熔铸民族精神，将新中国的旭日托起。厚重的民族史册里面荡气回肠的是光辉的奋斗篇章，峥嵘的革命战争岁月里熠熠生辉的是不朽的青春力量。

“春江浩荡暂徘徊，又踏层峰望眼开”，青年之于现代，是初日朝阳，是绚烂花卉，重视青年培养，即是把握未来；塑造青年，方能塑造未来。开年以来，我院团委立足于新的发展起点，持续推行“两为一担当”的工作理念，致力于提高全院团员青年使命感、责任心、

积极性和主动性，呼吁青年团员在思想上要和医院同频共振，行动上与医院的发展步调一致；把个人理想与医院前途，把个人发展与医院的发展紧密结合起来，把握机遇，建功立业，为医院发展贡献力量。

回首百年路，中国青年塑之形象，立之意志，持之理想，体现着强大民族的自尊心、自信心、自豪感；眺望未来，中国青年辟之道路，扬之风帆，护之航程，彰显着新时代青年锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气。奋斗的青春最美丽，奋斗的人生更精彩，新时代已来，作为青年一辈的医护工作者，我们举起双手，共托起人民生命健康之责。

“举目已是千山绿，宜趁东风扬帆起”，岁月涤荡，百年传承，吾等青年，应当自尊、自信、自强、自立，继续锤炼道德品质，发扬五四精神，树立远大理想，争做有态度，有温度，有深度的时代先锋，行稳致远，为人民群众铺就稳健可靠的健康之路，把中华民族伟大复兴的伟大事业推向前进！



百年五四

勇立时代潮头、争做时代先锋，这是对青年的殷切期望，更是青年自身成长、实现价值的必由之路。

以奋斗与担当 写下青春诗行

来源：人民日报

青年保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，国家就有力量，民族就有希望。

在微博上，点开阅读4亿多次的话题“五四100年”，青春、使命、责任、担当……频频出现的关键词，让人看到青年的理想，更让人感受到青春的力量。

“让青春在新时代改革开放的广阔天地中绽放，让人生在实现中国梦的奋进追逐中展现出勇敢奔跑的英姿”，在纪念五四运动100周年大会上，习近平总书记深情寄语新时代中国青年要担当时代责任。鲁迅先生说，青年“所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的”。青年是最富生命力、最有创造力的群体，是国家的明天、民族的未来。勇立时代潮头、争做时代先锋，这是对青年的殷切期望，更是青年自身成长、实现价值的必由之路。



今天，继续发扬五四精神，正需要青年有迎难而上、挺身而出的担当精神。探索尝试，并不可怕；负重前行，不是吃亏。“世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远”，唯有不断探索尝试，勇于走在前列，才能领略最美丽的风景、成就最壮丽的人生。有驻村当“第一书记”的年轻干部说，驻村扶贫是很辛苦，但是看到老百姓的笑脸，就觉得自己“真正来过，没有白活”。青春是这样，人生也是这样，肩负起自己的责任，收获的不仅是他人的褒奖，更是自己内心的充实，是“不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻”的饱满人生。

温室中的花，经不起风吹雨打。唯有经风雨、见世面、受考验，才能“在担当中历练，在尽责中成长”。王中美在电焊行业扎根19年，终成中国建造队伍中的“女焊将”，把青春画卷书写在跨越大江大河的大桥之上；年轻的“月宫一号”团队，完成了为期370天的“月宫365”实验，创造了世界上时间最长、闭合度最高的密闭生存实验纪录。担当起自己的责任，才能不负“天将降大任于斯人”的时代使命，不负我们这个伟大时代。

马克思曾说，一个时代的精神是青年代表的精神，一个时代的性格是青春代表的性格。“红日初升，其道大光。河出伏流，一泻汪洋。”这正是青春的力量。从国家民族看，青年都勇挑重

担、勇克难关、勇斗风险，中国特色社会主义就能充满活力、充满后劲、充满希望。从个人成长看，所谓百炼成钢，在暴风雨中成长，青年需要经受各种锻炼。青年保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，国家就有力量，民族就有希望。

“时代呼唤担当，民族振兴是青年的责任。”在井冈山上，毛泽东同志曾满怀激情展望革命高潮的到来：“它是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头了的一只航船，它是立于高山之巅远看东方已见光芒四射喷薄欲出的一轮朝日，它是躁动于母腹中的快要成熟了的一个婴儿。”今天，中华民族伟大复兴的梦想也同样如此。抬望眼，这样的前景多么壮丽、多么催人奋进。当此“船到中流浪更急、人到半山路更陡”之际，越往前走，越需要爬坡过坎、负重前行。致力于民族复兴大业，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，这是青年的历史机遇，更是青年的使命担当。

作家冰心曾写道，“青年人，珍重的描写罢，时间正翻着书页，请你着笔！”历史潮流，浩浩荡荡；时代使命，舍我其谁。新时代的中国青年们，让我们在广袤的大地上，在时代的潮流中，在历史的进程里，以奋斗与担当写下属于我们这一代人的青春诗行。

青春心向党，建功新时代 ——团学共建，提升服务正当时

文 周欢欢 (209西)

今年是五四运动100周年，也是新中国成立70周年。5月4日，中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）团委与杭州萧山国际机场易行团支部共同组织举办“青春心向党，建功新时代”主题团日活动。院团委书记周菁楠带领我院团员青年及青年文明号集体参与此次团建。本次交流活动受到易行公司团支部热情招待，双方就加强团学共建，提升服务水平，改善服务质量等相关问题进行了深入交流。



团员青年参观G20峰会期间接待各国元首的迎宾楼



参观机场公司场使馆



易行商务有限公司副总经理高培军致欢迎辞



易行公司要客服务部青年文明号集体经验分享



中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）乳腺外科国家青年文明号集体经验分享



团员青年学习观看习近平出席纪念五四运动100周年大会并发表讲话的视频

本次团日活动以共建共进的形式，让我院团员青年了解到易行公司在G20峰会上迎宾服务工作，对提升服务意识、深化服务理念有了深刻的认识。在青年文明号建设工作上互相交流思路和创新点，为我院团员青年践行“两为—担当”工作理念作出了榜样。



团员青年一同朗读十九大报告



合影

青春心向党 建功新时代

——五四主题团日活动侧记

文 陈珊珊 （麻醉手术部）

一个国家的进步，刻印着青年的足迹；一个民族的未来，寄望于青春的力量。

这是一个民族难以忘却的深刻记忆——一百年前，以一批先进青年知识分子为先锋，五四运动高举反帝反封建的爱国主义旗帜，为中国社会的进步和发展带来了新气象、新力量、新希望。

这是一个国家充满希望的历史时刻——党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央提出了实现中华民族伟大复兴的中国梦的宏伟目标。为激励和引领广大团员青年大力弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神，坚定“四个自信”，矢志投身新时代夺取中国特色社会主义伟大胜利的新征程，结合医院中心工作和国内领先、国际一流的癌症中心的目标愿景，院团委将在院党委的领导下，以“逐梦论坛”为平台，从团学、科研、生活三个维度开展“高举旗帜跟党走，青春建功新时代”主题团日活动。

（一）逐信仰之魂，不忘初心跟党走

用青春之我，创造青春之中国，青春之民族

4月30日上午10时30分，纪念五四运动100周年大会在人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。我院团委组织部分团干部、团员青年在行政科研楼416会议室观看了本次直播大会。

本次会议学习贯彻习总书记重要讲话精神，要求团员青年继续发扬五四精神，牢记青春使命，实现中华民族伟大复兴。会后，选取青年代表发表学习心得，团员青年纷纷表示要争做向上好青年，助力实现中国梦；希望能够弘扬五四精神，奉献火热青春；牢记习总书记敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦的期许，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

学习习总书记重要讲话



不忘初心奋斗正青春，勇担大任建功新时代

为深入推进团组织建设工作，确保团建工作持续、健康发展，突出仪式教育的感召作用，增强团员的党团意识，增加团员的归属感、荣誉感、使命感，5月3日，在院党委的领导和支持下，经过积极筹备，浙江省肿瘤医院2019年团员大会在国际报告厅顺利召开。

团员大会



会议对2018年工作做了全面总结和回顾，表彰了先进团支部、优秀团干部、优秀团员，对2019年工作进行了全面部署并进行了优秀青年文明号集体交流。院领导班子成员和行政职能科室负责人及团员206人参加了会议。院党委书记于恩彦、党委副书记、纪委书记朱真伟分别作出重要指示。

立足于新的发展起点，推行“两为一担当”的工作理念，每一位团员青年在思想上要和医院同频共振，行动上与医院的发展步调一致；要把个人理想与医院前途、把自己的人生与医院的发展紧密结合起来；要积极弘扬新时代新风，践行社会公德，职业道德和家庭美德；要不断创新，将科技的力量不断融入医学。主动推动医学学科发展。做一名有坚定的马克思主义思想的、有崇高医德情怀青年。

缅怀革命先烈，传承五四精神

4月21日，为进一步弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神，我院团委开展“青春心向党，建功新时代”特别主题团日活动，组织医院团员青年赴浙江革命烈士纪念馆参观学习，追忆革命故事，缅怀革命先烈，传承五四精神。

上午9点，大家在浙江革命烈士纪念碑前列队集合，团员青年手持花篮，拾级而上。在纪念碑前，全体肃立，齐唱《中华人民共和国国歌》。激昂的旋律饱含着对先辈的纪念与感恩，唱出了中华儿女的家国情怀。

敬献花篮、重温入团誓词、团员代表发言、团干寄语、齐唱团歌、瞻仰烈士纪念碑，让团员青年在庄严的仪式中接受理想信念熏陶。

仪式结束后，大家有序进入浙江省革命烈士纪念馆，参观瞻仰，追忆革命故事，缅怀英雄先烈，传承五四精神。

作为一名共青团员是中国新时代建设事业的接班人，我们要始终坚持习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚定“青春心向党，建功新时代”的信心和决心，积极进取，更好地继承与弘扬五四精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，为中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的青春力量。

团日活动



砥砺前行 做新时代阳光青年

为提高基层团组织建设能力，提升团干部工作能力、服务意识和党性修养，努力打造一支有凝聚力的共青团团干队伍，更好地为我院团员服务，院团委组织召开2019年上半年度团干培训。

团干培训



4月11日会议邀请院党政综合办副主任徐娟娟为大家讲党课。

徐主任以《向习总书记看齐》为题，从习近平总书记的成长家庭、成长之路两个角度，为大家讲述习总书记的人生经历，品读了他不畏困难、自强不息的坚强品质。并以向习近平总书记看齐的要求，将“我们应该怎么做”作为切入点，对各支部团干提出了作为共青团骨干人员的要求。

会议详细解读了团支部积分制、团费及活动经费报销流程及青年文明号现场评价细则，并对委系统团组织“双合格建设”工作进行布置分工。

（二）逐青春之梦，活力团青闪耀五四

预见2050！人工“智”疗时代来了

4月28日，“2050大会”日前在杭州云栖小镇举行。本次大会有论坛约百场，涵盖了云计算、城市大脑、智慧医疗等各个科技创新领域。浙江省肿瘤医院作为省内唯一参加的医疗机构，参与了此次新生论坛，围绕人工“智”疗主题，共同探讨人工智能应用背景下医疗健康产业的发展。

青年逐梦论坛第二期



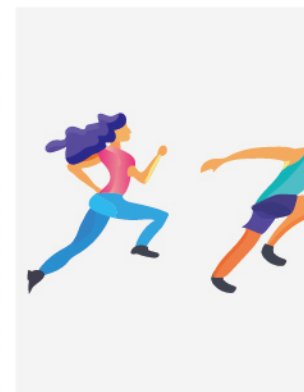
2050大会是一个优质的国际化平台，希望通过论坛，能激发我院青年人的科研热情与创新意识，相信拥抱人工智能加持的智慧医疗技术，是未来世界医疗卫生发展的必由之路。

世界那么大，有你刚刚好

为进一步加强青年职工的关爱，扩大青年职工的交友面，为青年职工搭建思想交流、情感交流的平台，院团委联合浙江省湖北商会等单位共同举办的“世界那么大，有你刚刚好”青年联谊交友活动于4月20日在湘湖智慧化乐园举行。本次活动共有180余名单身青年参与。

破冰环节消除彼此间的陌生感，相继开展的互动游戏大大拉近单身男女青年的距离，现场气氛十分热烈，欢笑声不断。之后的“拈花惹草、最有夫妻相的搭档、爱要大声说”等活动把整场活动推向了高潮，大家也在半天的相处中鼓起勇气找到爱、表白爱、牵手真爱。

青年联谊



城市未来，青年汇智

第三期青年逐梦论坛邀请了杭州国际城市学研究中心五处、事业发展处处长接栋正博士为我院青年讲述杭州城市的历史发展和未来规划。

青年逐梦论坛第三期



接处长指出，未来城市，要以其创新能力、生态环境、人文积淀去决定城市地位和发展空间。人才诉求是城市建设的重要抓手，广大青年力量的集聚，为城市注入了包容、开放的动力，全方位的提速式城市规划更是为畅通青年人才成长、发展提供了快行通道。

本期青年逐梦论坛立足于杭州城市发展规划，共同探讨新时代杭州城市发展经验与未来展望，为全院青年拓宽了视野。

来点科普

二



敷面膜也有最佳时间？ 敷面膜也讲究“黄金时间”！

来源：家庭医生在线

唉，今天太累了，想让皮肤放松下，回家就敷个面膜？NO NO NO！今天我们来说说正确敷面膜的技巧吧！

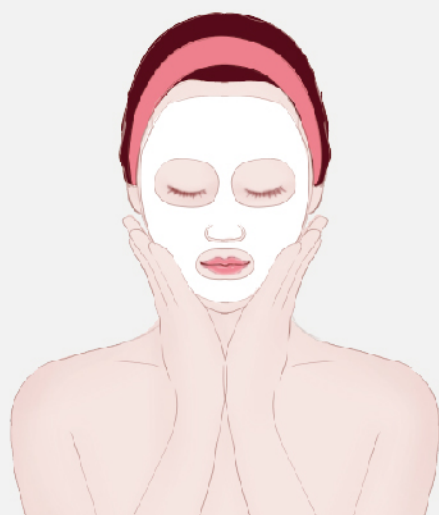
敷面膜的最佳时间 是什么时候？

01

据说很多明星的好皮肤，都是靠一刻不停地敷面膜换来的！但对于上班族来说，就不是那么现实了哈……

那么，敷面膜到底有没有用？敷面膜的最佳时间是什么时候呢？怎样才能让我们能最大限度地发挥面膜的功效，在最短时间拥有好皮肤！

首先可以肯定的是，敷面膜最基本的作用就是保湿。在敷面膜的时候，由于封闭的环境，皮肤可以得到水分的充分吸收。部分清洁面膜有清洁的作用，进入毛囊后，毛孔里面的粉尘、分泌物、油脂可以被吸收。此外，可以促进新陈代谢，加快局部血液循环。



一、敷面膜讲究时间

早上8点左右和晚上10点半左右是最好的，如果选择在凌晨或者是身体太疲惫的时候敷面膜，皮肤光泽和含水量并达不到预期的效果。

二、敷面膜要有一定顺序

敷面膜之前，首先要清洁面部，如果是干性皮肤，需要补水后再用面膜；敷完面膜后，要进行清洗；清洗完毕之后再擦相关补水护肤品。

生理期之后使用面膜，效果最佳？

02



网络上一直流传着一种说法：

女性生理期后新陈代谢加快，所以此刻敷面膜效果更好。专家表示，敷面膜本身就有促进新陈代谢的作用，至于在生理期是否有加快促进的情况，目前并没有明确的研究数据。

不过，从临床上看是没有什么影响。所以各位小仙女也不必太过局限，面膜什么时候都可以敷用，只要用正规产品，根据皮肤类型选择合适面膜，按步骤使用，面膜就能发挥最佳作用。另外要注意的是，面膜不能天天敷哦，一周三次左右就够啦。

孕妇可以使用面膜吗？

03



女性怀孕时，由于激素水平变化，容易长斑、红痒。老一辈总说，怀孕期间不能擦任何护肤品，其实这种观念应该更新一下了。

怀孕期间其实更应该好好爱护自己，当然前提是用的面膜和护肤品是安全的。只要产品正规、成分合适，都是没问题哒。现在还有不少品牌推出专门针对孕妇的产品。具体到个人，能用哪些，最好要咨询一下医生哦。

乳腺癌患者的饮食管理

文 汪黎芳 (209西病区)

乳腺癌是世界上最常见的女性恶性肿瘤，发病率不管是在发展中国家还是在发达国家都有所上升，在中国每一万个人当中就有16.39个乳腺癌病人。科学、及时和合理的综合治疗对病人的康复起着至关重要的作用，但家庭护理和调养也不可或缺。俗话说“三分治，七分养”，只有了解饮食管理的意义和重要性，才能全面调动各种内外积极因素，利于疾病的康复。

01 首先我们来了解一下饮食与乳腺癌的关系

饮食结构的改变导致使乳腺癌患病率直线上升。主要是高热量、高脂肪饮食增长过快，而纤维素过少，导致肥胖人群越来越多，而营养过剩、肥胖均可增加乳腺癌的发病机会。



脂肪与癌：脂肪为多种肿瘤提供适宜的生长环境，包括我们乳腺癌。



酒类：无论是白酒和啤酒都含有亚硝胺，可使正常细胞发生突变。



油炸和腌渍：长期食用油炸和腌渍食品易引发肿瘤。



吸烟：吸烟与多种肿瘤的疾病相关，乳腺癌也不例外。

02

既然饮食与乳腺癌关系密切，那么我们的乳腺癌患者在平时的饮食习惯中要注意什么？

肿瘤本身是消耗性疾病，所以肿瘤患者治疗期间的常规饮食便是高蛋白、高热量、高维生素及低脂清淡易消化饮食，那么我们乳腺癌患者的饮食管理也是一样的。

1. 养成良好的饮食习惯：人体所必需的基本营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及矿物质，蛋白质类食物有鱼类、肉类、蛋类、豆类、花生等；定时、定量进食，有计划地摄入营养和热量；不要暴饮暴食、偏食；饮食要平衡，荤素搭配，粗细搭配，食物品种越多越好。烹调时多用蒸，煮，炖，尽量少吃油炸，油煎食物。（鱼类最好选择一些远离工业污染的鱼类）

2. 低脂肪饮食，常吃瘦肉、鸡蛋、酸奶。

3. 多吃富含维生素A、C的蔬菜和水果。实验证明胡萝卜素是水果和蔬菜中维生素A的主要形式，它在体内可转变为维生素A，能有效的遏制癌细胞的生长，常见的蔬菜有：胡萝卜、小葱、油菜、芹菜叶、菠菜、香菜、杏、南瓜等。

4. 常吃含有抑制癌细胞的食物。这些蔬菜含有丰富的维生素C、维生素E和胡萝卜素，具有较强的抗氧化性。常见的有卷心菜、芥菜、紫茄子、大蒜、芦笋、萝卜、黄瓜、南瓜、香菇、黑木耳、银耳、紫菜、海带、红薯、甲鱼等。

5. 合理进补能提高免疫力。某些滋补品如人参、灵芝、白木耳、红枣等有直接或间接抑



癌与强身的功效。

6. 多吃天然、野生食物，少吃人工复制和精加工的食品。

7. 常吃干果类食物，如芝麻、南瓜子、西瓜子、花生、葡萄干等。它们富含多种维生素及微量元素、纤维素、蛋白质和不饱和脂肪酸，营养价值高。

8. 少吃精米、精面，多吃粗粮、玉米、豆类等杂粮。

9. 少吃盐腌、烟熏、火烤、烤糊焦化、变质食物。

10. 肿瘤病人常规要忌辛辣刺激饮食，戒烟戒酒，对于蜂王浆、羊胎素、雪蛤、胎盘等雌激素含量较多的食物我们乳腺癌病人是绝对禁忌服用的。

03

乳腺肿瘤患者在特殊期间（手术、化疗、放疗和内分泌治疗），还得注意以下这些方面：

多吃蔬菜水果，少吃肥肉与荤油，适量的奶类及豆制品可以加快乳腺癌术后的恢复，许多乳腺癌病人术后要进行一定周期的化疗，化疗在杀灭肿瘤细胞的过程中，同时也会带来一些副作用，如免疫力下降、恶心、呕吐、食欲不振、白细胞降低等等，影响化疗的正常进行，因此在化疗期间应注意饮食调理，恢复体质，增强免疫力，从而顺利完成治疗。此期间主要的原则是进滋补饮食提高抗病力。应合理安排饮食与化疗的时间：化疗常可以引起恶心、呕吐等消化道反应，因此化疗时要合理安排饮食。

①化疗当天，饮食应清淡可口；经静脉化疗时空腹进行，因此应在化疗前3小时进食，此时食物已经基本消化排空，化疗结束后晚餐晚些吃，减少恶心、呕吐的症状。

②口服化疗药物时，饭后半小时服用较好，血药浓度达高峰时，此时已呈空腹状态，消化道反应会轻些。另外，海带、紫菜、西红柿等食物中均含有丰富抗癌成分，经常食用对于乳腺癌病人有一定的益处。

③病人进行放化疗时，消化功能较弱，饮食应以粥类为主，少食多餐如排骨海带汤、乌鸡滋补粥、莲子百合桂圆粥、山药薏米红枣粥、红枣银耳羹等。

④如果出现白细胞减少、脱发等症状，应进食瘦肉、鱼、河蟹、牛肉、牛奶、红枣、红小豆等。

⑤如出现便秘，应多吃含纤维素高的蔬菜和润肠通便的水果，如菠菜、红薯、海带、海藻、蘑菇、苹果、香蕉等。

⑥饮食上讲究多样化，注意食物的色、香、味。厌食的病人可适当吃一些山楂、萝卜、金橘等健胃食品，增加病人食欲。

⑦适当进食一些新鲜的水果如西瓜、猕猴桃、

杏、苹果、梨、具有一定的抗癌作用。大枣不仅含有山楂酸等多种抗癌成分，同时对化疗引起的白细胞降低、血小板减少有治疗作用，因此乳腺癌病人化疗期间可以经常食用大枣。乳腺癌病人在放疗期间可能会出现恶心呕吐、咽痛等放射性食管炎的症状，那么对于这些患者，我们应当以清淡易消化的半流质饮食为主。



国医小课堂 ——看剧识草药

文

王杉珊（207东病区）

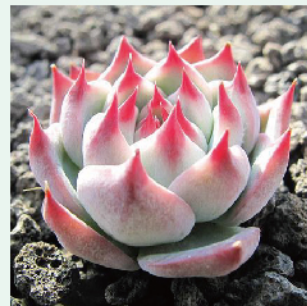
国医文化历史悠久，独具特色。一碗汤药，一枚银针，常常能起到立竿见影的疗效，充斥着神秘的色彩。那么，今天，让我们试着走进它的世界，揭开它神秘的面纱。

在此之前，让我们先聊聊剧，放松下紧张的生活节奏。说到《仙剑》，相信大家都不陌生。那段时间里，“猪婆”“白豆腐”“菜牙”等称呼，还有长脚，紫萱的三生三世恋都给观众们带来了极深的印象。特别是茂茂的割肉之死，让屏幕前的我恨不得给编剧寄刀片。

可是不知道大家有没有发现剧中这些人物的名字实际都是依照中草药来命名的，不仅好听好记，还文艺范十足。

景天

此名来源于植物景天科，它是一种多肉植物，茎秆直立，叶片健壮，生机勃勃。多年生草本，全草可入药，有祛风利湿、活血散瘀、止痛止血的功效。用于清热，解毒，止血，治丹毒等。味苦酸，寒。《神农本草经》中有“主大热火疮，身热烦，邪恶气。花主妇人漏下赤白，明目。”的记载。



雪见

雪见，即雪见草，又名荔枝草，荨麻科冷水花属植物，味苦，辛、凉、无毒。直立草本，疏生短柔毛。生于山坡、路旁、荒地、河边湿地上，分布很广泛。摇曳的枝条顶端生着细细小小的穗状花序，是一种“外表坚强，内心柔弱”草药。能改善慢性便秘、调整肠道环境、止血镇咳、消炎利尿。《分类草药性》记载：“治一切久年痼疮，洗痔疮、痒疮。”



龙葵

3

草本植物，又名茄科。一年生草本，有清热解毒、利水消肿的功效。《滇南本草》记载：“治小儿风热，攻疮毒，洗疥癬痒痛，去皮肤风热。夏秋采收后可鲜用或晒干；以全草入药，苦、寒、有小毒；能清热解毒、利水消肿，可解劳少睡。在有些地区即可作为蔬菜，也可作为花卉，花小而白，结黑紫色珍珠一样的果实，给人以楚楚动人的感觉。”



紫萱

4

即萱草，性味甘，凉。《尔雅翼》有记：“萱草又名宜男”，又有“萱草忘忧”一说。是一种十分美丽的草。全株光滑无毛，短根茎；花葶由叶丛抽出，上部分枝，数朵大黄色花生于顶端。生处山地阳坡，耐寒，喜温暖潮湿。有止血、消炎、清热、利湿、消食、明目、安神等功效，对吐血、大便带血、小便不通、失眠、乳汁不下等有疗效，可作为病后或产后的调补品。



徐长卿

5

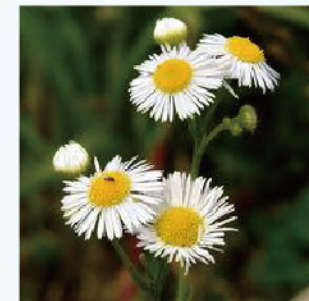
又名萝藦科，多年生草本。生于草坡、多石砾山坡或灌木丛中。根状茎短小，密生棕色长细根。性温，味辛；疏风解热，行气活血。主蛊毒，疫疾，邪恶气，温疟。《神农本草经》中记载：“其性味辛温，归肝、胃经。”广泛用于各种痛症，是为数不多的“有名有姓”的中药。



飞蓬

6

多年生草本，一年生或多年生草本。原产北美我国近三十种，南北各省都有花期多数为夏季，叶互生，匙形至披针形，白绿色，具翅叶柄，边缘有锯齿。阳性，耐寒。发汗解表。用于温热病。归辛，凉，肺经。《续汉书·舆服志》中有言：“上古圣人，见转蓬始知为轮。”



重楼

7

又名七叶一枝花，为百合科植物。云南重楼的干燥根茎，多年生草本，茎直立，根状茎棕褐色，横走而肥厚，表面粗糙具节，节上生纤维状须根。味苦，微寒；有小毒。归肝经。清热解毒，消肿止痛，凉肝定惊。生于山地林下或路旁草丛的阴湿处。主治痈肿疮疡、惊风抽搐和跌打损伤。



花楸

8

又名萝藦科，多年生草本。生于草坡、多石砾山坡或灌木丛中。根状茎短小，密生棕色长细根。性温，味辛；疏风解热，行气活血。主蛊毒，疫疾，邪恶气，温疟。《神农本草经》中记载：“其性味辛温，归肝、胃经。”广泛用于各种痛症，是为数不多的“有名有姓”的中药。



温度医院

三

零距离，灵沟通

——团支一组“改善服务体验活动”

1 方玢茹（团支一组）

本着深入患者群众，换位思考，改善服务的目标，借由医院组织的此次“改善服务，就医体验活动”，团支部一组的四位小伙伴们也积极参与了其中。

通过此次体验，我们深刻感受到了对于患者而言，就医体验的重要性。从患者进入门诊时咨询服务台的第一步起，咨询台工作人员的热心解答、每个楼层都设置的自助取号/缴费机、爱之光志愿者的及时帮助，诊区医师的耐心诊疗，都给患者和家属带来极大的便捷和安心，指导患者有序候诊。

准备住院的患者都需要去入院准备中心进行前期的各项检查，这样有效的缩短了患者的住院时间，提高了病区住院患者的周转率，使得更多的患者能够得到及时有效的治疗。入院准备中心虽然只是简单的一层小楼，但是随处可见的指示标识和穿着红马甲的志愿者阿姨都能够为患者提供明确的指引，深刻贯彻了“最多跑一次”的服务理念。



此次体验活动使我印象最深刻的应该是206西的陈雅卿主任。面对焦虑的患者，用专业的知识和耐心的服务，增强了患者的信任。通过这次的体验，我们体会到了优质服务的重要性。在陪同病人挂号、等待、就诊的过程中，体会到患者的迷惘和不安情绪下服务的态度和作用会被更加放大。认识到医务人员要树立优质医疗服务的意识。一个人有什么样的意识，他就有什么样的表现，树立优质医疗服务的意识，转变观念是提升医疗服务的重要一环。此外，感受到细节体现服务。一些细微的标识提

醒或贴心提示往往体现医院人性化和温暖。有时候的改进并不需要翻天覆地的变化，细节体现关怀。

改善服务行动，没有最好，只有更好！我们会不断的吸取教训、总结经验、继续出发。

我院新护训“以心为灯，护佑生命”于2019年5月6日护士节庆祝活动中正式揭牌。为更好地呈现我院护理人对新护训的践行风貌，护理宣传委员会聚焦代表未来力量的青年护士群体，用年轻的心诠释新护训，用坚定的行担当新使命。通过各位通讯员前期深入临床一线调研，筛选出了一批用心服务，用行为担当的新生代表。

白衣胜雪，大爱不言

1文 郝佳（905病区）



郝佳

人们说“护士是爱的使者、美的化身，是真诚、美丽、敬业、奉献的真神”，在我上学的时候，当听到这样的赞美觉得很是不可思议：护士不就是护士吗？只要打针发药，哪有那么伟大呀！可当我步入护理岗位，亲身实践之后，我对护理这一职业的认知才发生了改变，才感觉到这句话是那么的贴切，才真正领悟到护理的真谛。

在我初次踏入妇瘤科时，就学到了人生中宝贵的第一课——怎么满足患者的需求。在工作中，我总是被患者催着量体温，被患者催着挂盐水，被患者追在身后问这问那。但是临床工作实在太繁忙了，我没有三头六臂同时满足他们的需求，面对这些催促我内心觉得很烦躁，心中的小恶魔就说：明明刚刚才量过体温，怎么现在又要量了？烦不烦呀；这些家属怎么这么弄不拎清，就会小题大做。但是这种情绪不能表达出来，于是我回复他们：请等一下、我等下就过来。但到最后往往因为忙碌忘记承诺过要做的这些事，于是病人们会不满，会觉得我对他们漠不关心。这些，都是潜在的引发矛盾的导火索。我感到很委屈，又觉得力不从心。看在眼里的老师耐心地开导我：“假如你在第一时间回应他，合理地安排时间帮助他们解决问题，他们肯定会对你万分感谢，觉得你特别温暖，这能极大地改善护患关系，获得患者的信任，这不是一举两得吗？”接下来的日子，我收起了小脾气，在紧迫的时间内统筹安排，为患者提供帮助。果然，病人和家属都感受到了我的温暖，对我也分外的热情。我不禁再次反思：仅仅是尽我所能地帮助患者是不够的，我应该把患者当成我的朋友，我的亲人，由衷地去关心让他们，想在他们要求之前，做在他们呼叫之前，那我的工作就会更有条理性，这应该是我今后努力的方向。

有想法，有态度，还要有过硬的操作技能和理论知识。在第二站中西医结合科，我就体会到了不断提升自己技能的重要性。在我大学毕业的时候，不需要提交论文，只需上交一篇实习感悟就可以毕业了，这导致我失去了写毕业论文这一锻炼机会，等到面临晋升这道门槛时，我才发觉自身还有那么多的不足。除此之外，我还陷入着中医知识空白的尴尬境地。中医很难，有时候花下去大把大把的时间却不见成效。可是身在中医科，病人便把我们当成了专家，往往会咨询一些专业性较强的问题。每当此时我只能假装淡定地告诉病人：“穴位那么多，我现在教了你，也许等你回家就又忘记了，你回家之后就全身上下不停拍打，也有通经活络的作用。”“忽悠”决不是长久之计，我定下目标在未来的几年内，我必须打好中医基础理论知识，掌握最基本的经络与穴位，多看论文，多写论文，全方位地提升自己，更好的为患者服务，再也不想体会这种尴尬。

在中西医结合科工作期间，我还有幸被姚庆华主任邀请参演了《舌尖上的肿瘤》第一季——



“营在健康，养在未来”科普微电影。剧中扮演一位胃癌患者的家属。她从对胃癌的懵懂无知到最后能够为患癌亲人提供健康的一日三餐，剧中这位家属的认知转变，同样使我恍然大悟，作为一个护理人员，我不仅仅是要掌握对肿瘤疾病、治疗、康复、饮食等相关内容，更是应该将我所学所知传播出去，从我身边做起，让更多的人了解肿瘤，认识肿瘤，减少对肿瘤认知的盲区，防止人们谈癌色变。于是，我将这部片子先转发给我家里人，向他们做防癌科普宣传，而我的家人们又热情地接过了科普传播者的接力棒，向他们的身边人展示这部影片，告诉他们早预防、早发现、早治疗，规范化地治疗肿瘤，肿瘤也是能够滚蛋的。掌握知识，传播知识，为患者服务，也为周围人群服务，我感觉我能做的事越来越多了。

“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”幸福的生活始于认真的对待，每个人都是生活的导演，愿我们自尊、自强、自信，在拼搏奋斗中，实现有价值有意义的幸福人生。做一行爱一行，白衣胜雪，大爱不言。

机遇总是留给有准备的人

文 章梦霏 （110病区）

缘起浙肿，未曾离开

再次选择了浙江省肿瘤医院

初中时，吴怡第一次接触肿瘤医院，是遭遇亲人患病，那时对医院的感受只有恐惧。高考结束后机缘巧合下她选择了护理专业。本科四年，她都是班里的佼佼者。实习结束后选择应聘浙江省肿瘤医院，却因继续研读研究生课程无奈与医院和平解约，开始研学之路。她说，“三年的学习生涯，给我的是更为宽阔的视野。”

经过几年的辛苦沉淀，三年后的她更具自信和内涵。她再次应聘了浙江省肿瘤医院临床护士岗位。她说，“再次选择浙江省肿瘤医院，是感激，也是相信。希望能将所学应用于临床，呵护更多的肿瘤患者。”缘起浙肿，三年沉淀，未曾离开。



抓住机遇，勇往直前

一点点参与，一步步努力

虽然在护理领域已经学习多年，但因涉足临床的时间尚短，吴怡觉得自己的临床护理技能总比别人差很多。甚至是关于最简单的肿瘤相关的治疗方案及护理要点，她也落后很多。因此，她常常利用下班时间通过查询期刊文献及书籍，完善不足的方面，巩固肿瘤专科知识架构。科里老师常说，“这丫头，真有拼劲儿！”

慢慢地，她开始初露锋芒。全院PICC维护比赛，她获得了三等奖；全院青年科研设计大赛，她获得优胜奖；第二届“循道杯”比赛，她获得杭州赛区二等奖……通过临床带教老师培训班和循证护理精品培训班，她扩展了自己的知识面，结交了更多的朋友。就是这些一点点参与和一步步的努力，成就了现在的她。2016年，顶着巨大的压力，担任了病区护理责任组长。作为院内最年轻的责任组长之一，如何进一步提升业务水平，体现岗位价值成了她新一轮的思考难题。

吴怡

谈及最让她印象深刻的临床护理经历时，她讲道，“有遇到过一位晚期乳腺肿瘤患者。当时我是她的主管护士。在我把她送上救护车回家时，她紧紧握住了我的双手，满含泪水感激我的照护，几句朴实的话让我倍受感动。那时那刻，让我体会到肩上责任愈加沉甸甸。”

向前有梦，未来可期

新的岗位，新的起点

2018年，吴怡结束了为期4月的浙江省静疗专科护士培训并获得专科证书。回院后，她来到了静脉治疗护理中心，成为一名静疗专职专科护士。面对新的工作定位，她重新审视了自己：首先，要将静疗专科领域的盲点一点点的把它们擦掉，不断积累，不断探索学习；其次，在面对目前庞大置管量的现况，更要努力做好人文护理，注重细节和质量，让病人感受到浙肿护理人的温度。新的岗位，新的起点。正如那句话，向前有梦，未来可期！

“机遇都是留给有准备的人。命运的垂青不是偶然，撕掉年轻的标签，看似小小身材的吴怡，正是通过奋斗与行动力，才向自己理想的目标更近一步！”

”



自己选择的路，坚定走下去，才能拥有真正的自己

文

翁冬 (ICU) 胡彦杰 (ICU)

一袭飘然的白衣，是一颗纯洁的心灵；一顶别致的燕帽，是一项守护生命的重任。“天使”是传说中神的使者，象征着温暖和幸福。

只有去做自己喜欢的事情才会做的比别人更优秀

记得和依琳的初次相识是在科室的晨会上，她给人的感觉是腼腆、柔弱。我当时的想法是这么娇小的小姑娘要被我们这艰辛的工作摧残了，可是事实反驳了了，而且在出色的完成本职工作之外还不忘帮助身边的同事。以至于，后来她所到之处无不是溢美之词。我曾经问过她你为什么比我优秀，她的回答是“我在做自己喜欢的事情，而且是有温度的事情哦！”

高山仰止，对于优秀的人我们总是喜欢仰望，然后发出赞叹。然而她更喜欢把这些优秀的人设定为自己的目标，不断地改进自己去超越他们。她会为了工作中的一个问题去查阅许许多多的书籍；会为了操作中的一点瑕疵去不断练习，直至行云流水。



陈依琳

生命如铁砧，愈被敲打，愈能发出火花

抱着好奇的态度去进一步的接触，为此还特意申请和她搭档上班。平时听到的、看到的都不及自己感受到的来得真切。

记得有段时间科里出现了最忙组合，每次遇见抢救、加班加点总是我们几个人在一起上班。印象最深刻的一次是两个危重病人大出血抢救。那天我们5个人抢救2名出血患者，一直从八点多抢救到凌晨一点才结束。那天她足足上了十四五个小时的班，而且未曾停歇，强度之高让我都觉得整个人已经完全瘫痪。而她却说：用心完成每一项护理操作，和时间赛跑，护卫生命，无愧于自己，无愧于患者。”

快乐像毛毛雨，只要伸手就能接住

有一次上班，送完病人之后需要整理床单位，原本枯燥无味的工作就见她一边哼着小曲一边做着事。我就好奇的问了句“你为什么能够这么开心？”

她说：“护理工作有时过于沉闷，我希望能把自己这种快乐的明亮的心情传递给你们”。一个会心的微笑，一句简单的问候，看似简单的一言一行，她践行着。

在很多时候，我可能会因为重复的去为病人解释同一件事情而显得不耐烦，可是现在我不会这样了。这也是因为有一次夜班我的态度不好，被依琳看见了，随口丢了一句“冬哥好凶啊”，从那以后

我对病人更加耐心了。

当自己是太阳，就要把阳光照进别人的内心。因为要去急诊轮岗，预检分诊时遇见的病人和家属都是比较急躁的，她每次都能平心静气的去安抚，最快捷的去帮助病人解决问题，家属也是对她赞不绝口。

“快乐就像毛毛雨，只要伸手就能接住，我只是帮你托起了你的双手”这是她对自己微笑服务的感悟。

光阴者，百代之过客也。一步一步攀登，就在某一瞬破茧成蝶了。一路走来，她始终坚持自我，努力做好自己！从她身上我读懂了“勤以励行，雅以修身”。



志愿风采

四

走进金奖 ——粉红丝带志愿服务团队

文 周欢欢 （209西病区）

6月12日-14日，2019年浙江省青年志愿服务项目大赛决赛于杭州举行。

我院经过精心组织、层层选拔，选送《粉红丝带志愿，重塑女性光芒》志愿服务项目参加大赛。参赛团队准备充分、紧密协作，在省卫健委组织的初赛57支队伍中以总分第三的优异成绩获得金奖。经历了复赛的磨砺，最终在全省120个决赛项目的激烈角逐中，获得省志愿服务大赛的银奖。

本次大赛以“青春志愿行、奉献新时代”为主题，项目类别涵盖助老助残、恤病助医、改革攻坚、社会治理、环境保护与垃圾分类、禁毒教育与法律服务、应急救援、文化宣传与理论研究等9大领域。项目类别划分越细致，竞赛难度就越高。本次比赛中，我院项目立意高、分析准、覆盖面广，选手们丰富的志愿服务经历、精彩的现场表现给评委和观众留下了深刻的印象。

《粉红丝带志愿，重塑女性光芒》志愿服务项目成立于2010年，至今已有9年的历史。多年来，团队秉承“团结、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，为乳腺癌患者提供“用药指导、心理疏导、活动引导”三导靶向服务，在引领患者科学抗癌，恢复信心、重新回归社会的道路上风雨无阻，从不间断。9年来，团队组建的QQ、微信群组成员已达3685人，医护人员4876小时在线答疑近百万条，共组织患教活动414场次，义诊90场次，大型医患联谊会32场次。

项目活动受到《健康报》、《生活与健康》、《都市快报》、《青年时报》、浙江经视频道等媒体广泛报道，电台目前点击量达12余万，受益群众辐射全省乃至全国。

项目实施主体先后获得“国家级青年文明号”、“全国工人先锋号”、浙江省卫计系统“先声杯”优秀志愿者团队和最美志愿者称号、2018上海粉蝶乳腺癌关爱基金会爱心大使等荣誉。

青春的意义在于在一次次的奉献中实现自我。在乳腺癌治疗和康复的路途中，因为有这些阳光的播撒而使得她们的前方光明而又温暖，也因为康复志愿者的付出，使得乳腺癌患者继续前行的决心有着前所未有的坚定。

在未来，我们将继续携手，为乳腺癌患者撑起一片蔚蓝的天空。



康复志愿者合唱团参加演出



母亲节志愿者送花



康复志愿者吃团圆饭



医患一家

浓情过端午

巧手做香囊

文 方玢茹 （医务科）

6月4日，为加强病房医患的沟通交流，乘着端午佳节，爱之光志愿者团队联合药剂科青年文明号在905病区开展了一场“浓情过端午，巧手做香囊”活动，用香气怡人的香囊迎接端午节的到来。



志愿者阿姨们帮助大家一起现场制作了具有安神和驱蚊功效的两种特色的五彩香囊。

药剂科的王琼药师给大家带来了《端午话中医》的科普宣讲，从五黄和节气特性入手，给大家介绍了时令中医养生的诀窍和方法，浅显易懂而又有趣丰富的科普宣教，受到患者们的一致好评。

宣讲结束后，大家将制作好的100个香囊赠与患者。香囊虽小，却承载着大家对端午节美好的愿望，传递着爱之光的温暖。

提升志愿服务水平

助推改善服务工作

文 周欢欢 （209西病区） 薛波 （放射物理室）

改善患者就医体验、传递医院人文关怀、提升志愿者服务能力、规范志愿服务活动，2019年5月17日下午，我院团委举办了一场以“改善志愿服务”为主题的志愿服务培训活动，特邀请了浙江省红十字会专家为我院社会志愿者、职工志愿者及浙江大学城市学院医学院志愿者进行应急救援专场培训。



浙江省红十字会一级救护培训师宋老师为在场志愿者带来了应急救援培训。培训采用理论知识讲解和实际操作相结合的方式，对急救程序及检伤分类、创伤救护四项技能、特殊伤急救等多项内容进行了系统讲解，并重点演练了止血包扎等操作。参训志愿者听讲专心、记录认真，每一个重点救护知识讲解完毕后，两人一组互相包扎，反复练习，力求每一个动作标准、到位；培训师巡视检查，一对一指导，或示范，或提示要点，或纠正错误动作。

会上，志愿者方阿姨生动形象地分享了她的志愿者服务经验，通过对志愿者的定义、精神、权利、义务、要求的讲解以及过去志愿经历的讲述，将奉献、友爱、互助、进步的志愿精神传达给参加培训的志愿者。

门诊办公室胡哲弘老师介绍了门诊就诊流程，就门诊各诊室及检查室分布、预约及就诊流程等几方面做出了详细的讲解。

本次主题志愿服务培训活动意在深化推进“最多跑一次”改革举措，充分践行“两为一担当”发展理念，进一步响应改善服务工作行为号召。以医院为载体，搭建奉献爱心的平台，通过改善患者就医感受，传递医院人文关怀，提升志愿者服务能力，规范志愿服务活动，让我院的志愿者精神广泛传播，为今后我院更好开展志愿服务活动奠定了基础。

初春三月，青春献礼温暖病房

文 刘旭 （麻醉手术部）

初春三月，芳菲渐肿医。为积极响应我院关于“改善服务，树立形象”行动，深入贯彻“两为一担当”服务理念，践行“困难在你面前，我们在你身边”的志愿服务精髓，浙江省肿瘤医院志愿者办公室带领浙江大学城市学院医学专业的大学生志愿者们，走进病房为患者献礼。



2019年3月24日周日下午，往日寂静的204东病房忽然热闹了起来。只见一群身穿“爱之光”志愿者马甲的红色身影正忙着布置场地。原来啊，是浙江省肿瘤医院志愿者办公室为缓解患者因疾病带来的焦虑与恐惧心理，与浙江大学城市学院的医学生们携手，为患者及家属们准备了一个特别的“惊喜”——举办一场小型文艺表演。

只听一曲吉他弹奏《涅槃》响起，轻柔的乐曲在指尖浅吟低唱，将激荡起万千力量。曲意如歌名，凤凰涅槃，浴火重生。病房的患者及家属们纷纷赶来。

我不去想，未来是平坦还是泥泞，只要热爱生命，一切都在意料之中。《热爱生命》的诗朗诵，让现场观众为之动容，甚至红了眼眶。

戏曲表演《贵妃醉酒》更是将活动引向了高潮，台下的叔叔阿姨们，回味无穷。

伴随着小志愿者们们的合唱《明天会更好》，表演逐渐接近尾声。青春志愿行，仁爱暖人心。也期待着小志愿者们，未来的从医之路会更好。

在志愿者们简单演示后，“你说我猜”的互动环节顺利开始，随着患者及家属的积极参与，志愿者与患者家属们表现出了十足的默契，沉寂的病房多了一份暖意与欢乐。

临别之际，小志愿者们带着事先准备好的祝福卡片和一束束鲜花，送进了每一个病房，每一张床位，送到每一个患者。为他们带去了温暖和关爱。

为小善，助人乐，青年志，务实行。希望有更多热爱志愿服务的人士加入到“爱之光”志愿服务团队中来，与我们一起携手打造“仁爱浙肿医”、“温暖浙肿医”的志愿服务名片。

赞赞新时代

文 游隼 （药剂科）

5月15日上午，浙江省肿瘤医院门诊大楼大厅，药剂科青年文明号联合加速器青年文明号、第十七团支部开展“医路相随，药你健康”之中医·药义诊志愿活动。为患者提供中医问诊、用药咨询、药食两用中药及贵细中药质量鉴别与使用等多项中医药特色项目，同时还设立免费养生茶供应、防癌及合理用药宣传手册发放等志愿者服务。一场医务青年与义诊以及快闪的火花碰撞绽放。



中药展示台前，中药师正在为患者介绍贵细中药及药食两用中药的使用及质量鉴别，如灵芝、西洋参、藏红花、川贝母等。而临床药师在临床合理用药、抗肿瘤药物不良反应防范方面给予患者专业的指导。

现场突然响起欢快的音乐声，“我们的新时代，日新月异绽放漫天的光彩……”医务青年们随之起舞，他们热情高涨的情绪也吸引了周围前来就诊的患者及家属们。他们也随之豁然开朗。正如音乐《赞赞新时代》，我院也正处于智慧医药发展、服务改善行动蒸蒸日上的新时代，我们希望带给患者的也是“赞！赞！”最后一声“赞！赞！”落下，舞蹈快闪落下帷幕，志愿者们又开始回到各自的岗位，开始自己的志愿活动。是的，服务无止境，行动不停歇！

义诊现场共吸引前来问诊、咨询的患者及家属人数达300多人，发放免费养生茶饮300多份、各类宣传手册，防癌书籍200多份。本次义诊及志愿者服务以青年医务工作者为主，他们用扎实的专业技能与热情周到的服务彰显新青年新的风貌与活力，我们“医”路相随，定然“药”你健康。

青年阵地

五

办公小技巧之

——Word插入Flash动画、优酷网络视频、本地视频的方法

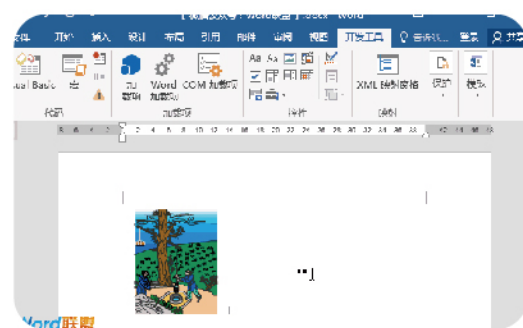
文 王杉珊 (207东病区)

作为一个小美护，不仅要打得了针，挂得了盐水，还要偶尔混迹于文字之间，跟word交个死党。朋友之间，怎能不够了解？那么跟着33老师的步伐，让你成为职场最耀眼的那颗星！

平时大家在Word文档中最常见到的文本和图片。插入的内容仅限于此吗？NO！其实，选择插入一些动画和视频，会使你的文档增色不少。那么，接下来的课堂内容即将为大家介绍如何在word文档中使用动画和视频。所以，请大家睁大眼神，竖起耳朵认真听讲哦。



Word文档中插入Flash动画



进入「插入」-「文本」-「对象」-「由文件创建」-「浏览」选中Flash动画的路径位置后插入。我们先在文件名中复制一下这个路径，然后「确定」后返回文档，「右键」选择插入的对象，点击「属性」，在「Movie」后面的空白处粘贴一下刚刚复制的路径。关闭「属性」对话框，再进入「开发工具」-「控件」我们取消「设计模式」。

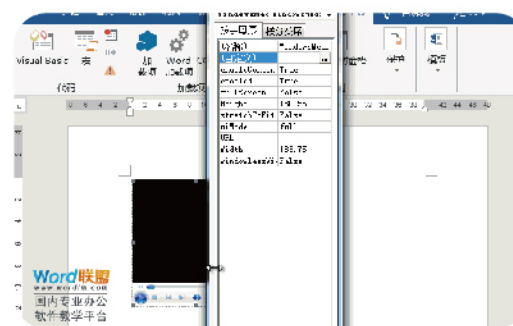
Word中插入优酷等网络视频



插入网络视频：在优酷或土豆等一些网络视频网站上，我们可以找到「分享」按钮，点击后，我们选择「复制Html」代码。返回到Word文档中，进入「插入」-「媒体」-「联机视频」，在「来自视频嵌入代码」后面空白处，将代码粘贴进去，然后点击后面的「插入」按钮。

自定义视频封面：「右键」选择视频，然后选择「更改图片」-「从文件」，选择你要作为视频封面的图片路径位置，插入进来即可。

Word文档中插入本地视频



进入「开发工具」-「控件」-「旧式工具」-「其他控件」-「Windows Media Player」确定。返回到Word文档中后，我们「右键」点击视频播放器，选择「属性」，点击“自定义”后面的空白处三个点按钮，在弹出的窗口中我们选择「浏览」按钮，找到视频位置，将其打开。然后在「播放选项」中取消勾选「自动启动」，确定。关闭「属性」框，我们可以调整一下视频的宽度和高度，调整完成以后，进入「开发工具」-「控件」-取消「设计模式」即可。此时，点击播放按钮，视频就可以正常播放了。

提示

若要修改视频宽度和高度、删除视频等，可进入「设计模式」下进行。

你们记住了吗？

淡妆上岗，美貌与自信的技能你get了吗

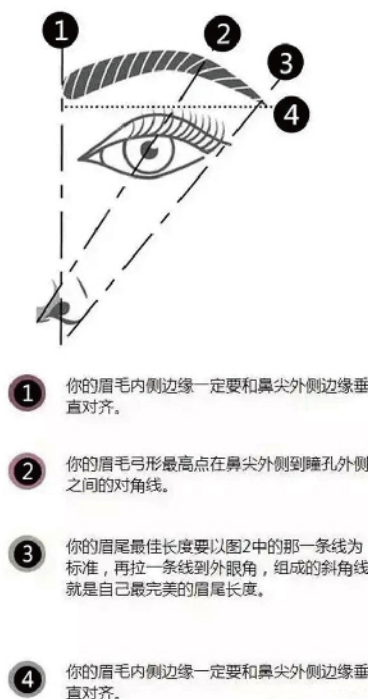
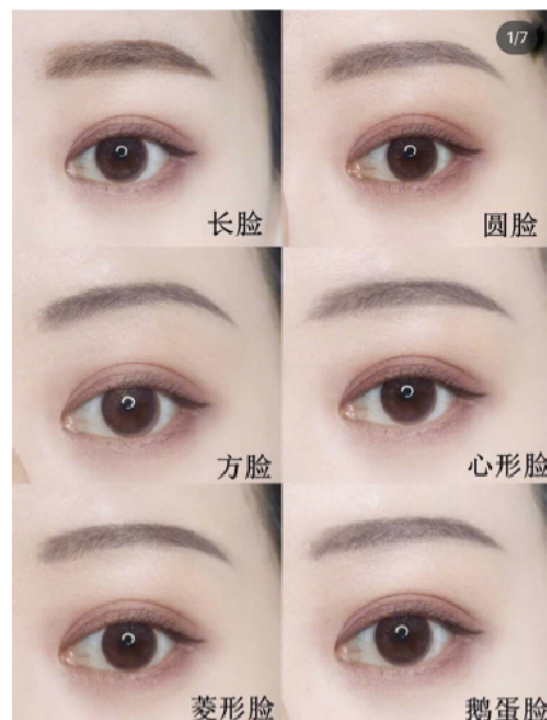
【文】 贾美琦（208东病区）

职场算是比较正式的场合，因此，妆容大多以淡妆为主，主要是为了提亮肤色，让你拥有一个好气色，展现个人魅力。不需要太浓烈，下面这款妆容就是比较好的选择，下面，就一起来学习吧！



首先底妆一定要自然服帖，不要一味追求死白，粉底的主要功能是均匀肤色，令妆容看起来更精致的，而不是让你变白！挑选粉底色号时可以在脖子和脸的交界处试，更靠谱！一次最好测试三种或三种以上接近的颜色，对比观察找出适合自己的色号。眉毛不要千篇一律。

确定好自己适合的眉形之后，可以先用与头发颜色相近的眉笔勾勒出眉形，确定好自己的眉头眉峰眉尾的位置，初学者可以利用三点一线的方式，然后用眉粉慢慢填充眉形，眉毛一般要遵循：浅-深-浅原则，即眉头由浅到深到眉尾轻轻浅出，才能画出自然眉形。不然很容易成为蜡笔小新。



职场眼影尽量选择大地色系



第一步

用眼影盘里最浅色眼影在眼皮大面积打底，接着沾取第二浅的眼影在靠近睫毛、眼皮三分之二处轻涂一层，然后晕染至看不出明显的界限。



第二步

接着选择深棕色眼影，在眼头和眼尾处分别加强，然后用晕染刷将眼影的分界线晕染开。



第三步

眼皮中间部分用珠光色提亮，这样可以让眼睛看起来更立体一些。



第四步

下眼睑的画法同上眼皮，用深棕色在眼头、眼尾处稍稍强调一下，中间部分用珠光色提亮。



第五步

黑色眼线膏画上内外眼线，外眼线可微微拉长上翘，刷上睫毛膏即可。

其实腮红的打法一直是宝宝们化妆中的瓶颈，有的宝宝们会说为什么别的妹子打了腮红会看起来那么好看，自己打过之后就会看起来像猴屁股一样，原因主要在于第一是在颜色的选择上，第二就是你没有掌握对适合自己脸型的打法所以才会打不出自己想要的腮红效果。那么小编就来给大家普及一下不同脸型腮红的打法吧！

不同脸型腮红的打法



1、鹅蛋型脸：有如鹅蛋状的椭圆形曲线，基础画法是，微笑并找出颧骨最高点，然后立起腮红刷，以画圆的手法涂抹在两颊颧骨处。

2、圆型脸：圆型脸在画腮红时，应用直线来增加脸部的修长感，将腮红以斜线的画法，由颧骨往脸中央刷，可创造出脸部的角度。

3、方型脸：方型脸呈现四四方方的角度，所以在腮红的使用上，必须以圆线条来增加脸部的柔和感，将腮红以画圆的方式，由颧骨往鼻子的方向刷。为了让面颊显得更清秀，过于宽大的部位要用深色腮红来修正。

4、长型脸：脸型较长者，腮红应刷在两颊的较外侧，以横刷为佳。不能刷至低于鼻尖处，因为瘦长的脸型，腮红必须刷得平圆些，往耳边擦，才可增加脸的宽度，减少脸部给人太长的感觉。

5、正三角型脸：在两颊刷高些，长些，以斜刷为宜。

6、倒三角型脸：腮红须在颧骨部位颜色加深。利用深度色调掩饰突出过高的颧骨，以使其不至于太明显

口红是提升你气色最重要的东西，哪怕你今天什么都不想化，那也一定要涂口红，在职场上面比较通用的一款口红颜色就是正红色，既不会让人觉得幼稚，也不会让人产生厌恶的感觉。而且这样的正红色，也是属于百搭型的，只要是肤色正常的都可以驾驭的。



台湾旅游攻略

文

贾美琦 (208东病区)

“宝岛台湾”位于中国大陆的东南方，与福建省隔台湾海峡相望。台湾西部广阔的平原汇集了台湾各主要城市，其中以台北市最为繁华。台湾中部崇山峻岭，广阔的山脉覆盖了台湾中东部大面积地区，也形成了众多赏高山与远海的天然场所。



狭长的台湾岛横跨了热带与亚热带，这也使台湾拥有了极为丰富的自然资源与景致。台北天然的地热温泉、阿里山原始的森林植被、花莲独特的山海奇景、垦丁醉人的热带风光都是游客来台湾的首选理由。

数不尽的台湾小吃、喧闹的美食夜市是台湾的代名词。那些满怀诚意的传统小吃就“藏”在台湾街头巷尾的店铺中等待着你的大驾光临，热情善良的台湾人彰显着浓郁的人情味，让你的旅程再度加分。形形色色的庙宇与祭拜活动遍布全岛，其中以妈祖庙最为盛行，台湾人对妈祖的信奉使得当地的传统文化得到了很好地延续与传承。



台湾的最佳旅行时间

这里的美食与人情、传统与创意及山海间交织的自然美景打造出独一无二的“宝岛风情”，也让台湾成为了当下炙手可热的旅游目的地。

台湾的最佳旅行时间为春季（3-5月）及秋季（9-11月）。

春季（3-5月）台湾的春季天气舒适，较适宜户外活动。除3月北部时长阴雨外，其他地区几乎都是晴朗的好天气。每年4月初的垦丁春浪音乐节总能吸引大批游客前去狂欢。春季也是来台湾赏花的好时候，阳明山及阿里山都是游客赏花的首选地点。从3月开始，往来台湾的机票价格会呈逐渐上升态势。

夏季（6-8月）夏季是台湾下海嬉水的好时候，南部的垦丁各式各样的水上运动大热，东部花莲出海赏鲸的行程也备受追捧。常“惹事”的台风会在夏季频频光临，每年夏季至少会遇到1-2个台风。台风过境时会伴随强风及暴雨，对出行影响很大。夏季来台的游客需及时关注天气变化，调整行程。

秋季（9-11月）秋季是台湾旅行的“大旺季”，这期间台湾晴朗少雨，气温也没有夏季那么炎热。少了绵绵阴雨与台风的困扰，让很多人选择来台湾旅行。十一期间往来台湾的机票较为昂贵，如果有出行计划的游客，最好提前预订机票及酒店。

冬季（12-2月）冬季是台湾旅行的淡季，也是全年气温最低的时候。北部阴雨绵绵，南部的垦丁偶有“落山风”相伴（相当于轻度台风）。但冬季也是来台湾看雪的好时机，1月的阳明山、合欢山由于海拔较高，时有降雪。除此之外，全台的温泉泡汤也是冬季旅行的绝佳之选。

消费水平

（以下价格以人民币计算）

台湾整体的消费水平不高。尤其是基础生活的费用、例如餐饮、购买日用品的费用都不高。相对贵一些的是交通与住宿。台北、高雄等大城市的整体消费会高一些，而像垦丁、花莲、台南这些城市的消费普遍不高。

景点

台湾的景点花费所占旅行消费比重很小，景点主要以自然风光为主。这些山间、乡间、海间的自然美景都是不要门票的。例如花莲七星潭、垦丁龙磐公园、日月潭基本都免费开放。各大人气寺庙也基本上是免费开放的，一些历史古迹收取的门票费用也就在十几人民币左右，十分便宜。

餐饮

台湾的餐饮消费十分便宜，游客常去的夜市每份小吃的价格在10元左右，有名的火车便当价格也仅需十几元。街巷中的老字号或路边的餐厅人均大约50元左右。一天花上100元就可以把一日三餐吃得很好。

住宿

台湾的住宿花费相对较贵，尤其是台北与高雄的住宿，酒店的标准间价格大概在500元左右。垦丁、花莲的住宿会相对便宜一些，一晚300元左右就可以住的很好。游客最好提前预定酒店，尤其是像台北、垦丁类的热门旅游城市，选择性会相对多一些。

娱乐

台湾娱乐的花费根据游客自身的选择而定，主要以温泉及水上项目为主。温泉从几十元的大众泡汤到上百元的温泉酒店应有尽有。水上项目主要集中在垦丁，一百多元的价格就可以体验很多项，相比起其他海滨城市要超值很多。

交通

由于大部分游客来台湾会选择环岛或环半岛游，交通费用是游客在台湾旅行的主要支出。走西线可以选择台湾高铁，从台北到高雄全程仅2个小时，票价300多元。东线则可以选择台铁，其中枋寮到花莲一段最为火爆，常常一票难求，单程票价一百多元。从花莲到垦丁包车价格在700人民币左右，人越多越值。

台北及高雄的地铁都是3-4元起，最多不超过13元。台湾的出租车价格较贵，起跳为1.5公里新台币70元（约合人民币15.78元），续跳每300米加5元。

当地货币

台湾流通货币为新台币（简称为TWD或NTD）。纸币常用面值为100、200、500、1000NTD，最大面值2000NTD不太好找钱，所以换钱的时候尽量换小面值。100TWD以下额度为硬币，行前最好准备一个放硬币的零钱包。

两证一签注

大陆居民前往台湾团队游或个人自由行，需要先办理《大陆居民往来台湾通行证》（大通证）和签注（G签个人自由行签注，L签团队游签注），再办理入台证，简称两证一签注。

景点概况

台湾的景点主要以自然风光与历史

文化景点为主。整个岛以中央山脉为中心，分为西线与东线两部分。最主要的两大城市（高雄、台北）分别坐落于台湾岛的南北两头。

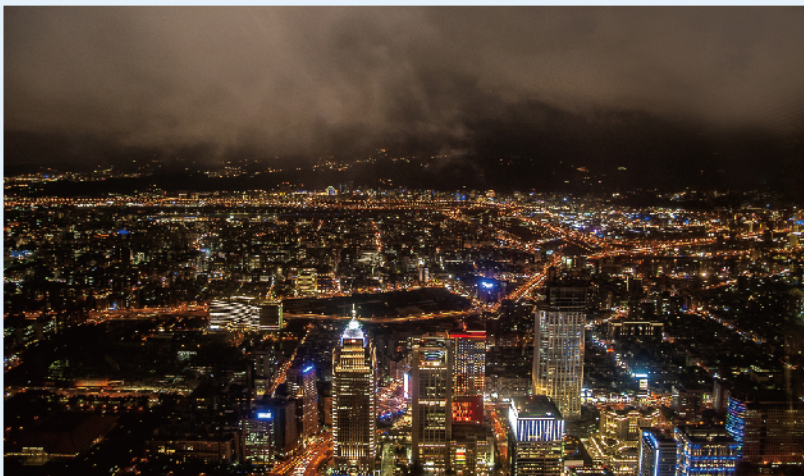
台湾西部发达，城市众多，也是体验历史文化、台湾传统人文风情的首选之地。拥有包括鹿港、台南在内的多个台湾老城厢。如果想去台湾中部著名的日月潭及阿里山，从西部过去也相对便利。西部还有不少的离岛，其中拥有双心石礁的七美岛与著名的澎湖列岛都在西部。

东部多以县城为主，城市也较少。不过东部陡峭的山势与海相连，是欣赏山海之景的绝佳之选，游客主要会选择花莲与台东停留，不光可以在残垣断壁间欣赏一望无际的海景，还可以前往花东纵谷、伯朗大道等地感受一望无际的鲜花与草原。

台湾最南端的垦丁是台湾著名的海滨浴场，如果想在台湾下海嬉水，感受热带的海滨风光，品尝新鲜的鱼生与可口的热带水果，垦丁则是出行的不二之选。

美食概况

来台湾最主要的一个字就是“吃”，数不尽的特色美食吸引着来自四面八方的食客。想要品尝最正宗的台湾美食就一定要一头扎进每座城市喧闹的夜市中，小小的摊位排列纵横，琳琅满目的美食让人眼花缭乱。这些摊位很多都是经营了几十年的老



字号，只有在夜市中走街串巷，品尝这种价格实惠，长相平平但美味十足的台湾小吃，才能真正感受到台湾人对于饮食文化不可替代的追求与喜爱。

购物概况

相信每一个来台湾的游客都不想错过琳琅满目的“台湾货”。这里不光有着数不清的台湾药妆、保养品，还是买原装日货的好地方。各大奢侈品及大众潮流品牌在台湾的价格也很公道，台湾也成为了人们所公认的购物圣地。

在台湾血拼购物首选的两大城市是台北和高雄，这两座城市最为繁华，商场及品牌也较多。新光三越和SOGO百货几乎每座大城市多有，也客买品牌货的首选。挑选台湾药妆、保养品主要是在屈臣氏及康是美。这种便利店台湾各地都有，几乎随处可见。在台湾买书也是不错的选择，台湾当地著名的诚品书店是挑选各种国内外图书的不二之选。

娱乐概况

要说玩转台湾，真的有无穷无尽的花样，但是当地最特色的，莫过于遍布全岛的温泉。台湾可以说是温泉的天堂，独特的地质环境造就了天然的温泉，甚至离岛绿岛上，也有久负盛名的温泉基地。

除了温泉，还可以骑自行车环岛。台湾四面临海，有很多风景优美的沿海公路，是骑行爱好者们不能错过的独特风景。台北的五光十色夜生活，是high咖们的最爱，夜店和酒吧灯火迷醉，让人心驰神往。垦丁的海上运动惊险刺激，还可以潜入海底，与海洋生物作伴。

去台湾是否需要购买手机卡？

内地的手机到了台湾是可以直接使用的，开通国际漫游服务即可，但使用网络的资费会稍微高一些。如果出行人数较少，建议买一张台湾地区的手机卡，可以提前在内地买好，也可以到了台湾再买。如果出行人数较多，也可以买随身WiFi使用。此外，台湾

地区很多地方也有免费的WiFi，可以注册使用。

在哪里兑换台币？是否需要提前兑换？

在内地的中国银行，以及台湾地区的多个银行、机场银行柜台，都是可以兑换台币的。但是内地兑换台币的汇率较低，如果需要兑换台币，建议到台湾再兑换台币。也可以在内地办一张境外银联取款免手续费的银行卡，到了台湾ATM上取现即可。

此外，台湾的旅游景点门票、夜市、小吃摊、民宿等，一般以接受台币为主，其他商场、酒店、便利店等地都可以刷银联卡。因此，在大城市旅行的话，不用准备很多现金。但如果是去相对偏僻、落后的地区，还是建议准备一定量的现金。

读万卷书行万里路，在这个夏天去宝岛台湾吧！

知否知否，应是椰林海风，鹿城依旧 ——三亚游记

文

章梦霏（110病区）

三亚，又叫鹿城，被称为“东方夏威夷”。它坐落于海南岛的最南端，是中国空气质量最好的城市，同时也是全国最长寿的地区（平均寿命80岁）。三亚北靠高山，南临大海，有大小港湾19个，主要海湾有三亚湾、大东海、亚龙湾、海棠湾等。



沙沙细语，月上梢；岁岁年日，浪依旧；几经风沙的蹉跎，不减的是你的容颜。

DAY1：坐上杭州飞往三亚的飞机，身边的云朵围绕着我，又快速地向我的身后飞去。当我踏上三亚这片土地的时候，我才惊觉，现在看到的海是真实的海，踩在脚下的漏过脚趾缝隙的柔软的白沙，是真实的沙滩。在三亚的第一天，烦恼啊工作啊什么都可以抛之脑后。哪怕就仅仅地是坐在民宿，看着那蔚蓝的大海、细软的白沙，椰林摇曳。夜晚听着落地窗外阵阵蝉鸣声，睡得也很安稳。此时的江南正是春季的梅雨季节，烟雨飘零，寒气渐浅。而三亚依旧海风温暖，拥抱了所有的花香和阳光。

DAY2：清晨的阳光透过点点缝隙的纱窗，投射到脸上，还可以感受到暖暖的风。假期的第二天，当然要画一个美美的妆，然后从民宿前往预定的网红酒

店——康年。杭州离三亚太遥远，不过没关系，有某宝的支持，让我身在三亚，却能实现自驾游。在康年酒店，我拿到了提前租赁的汽车和长约190cm的火烈鸟游泳圈，巨大耀眼的泳圈出现时，瞬间吸引了众人的目光。三亚市的小巷是淳朴的风格，没有高楼大厦，没有规矩束缚。是沿街垂下的绿树繁荫，是拥前拥后的电动车，是阵阵飘香的美食，是热情好客的阿姨们。

这里允许汽车驶入，却少有汽车。替代汽车的是遍地的电动车，许是电动车在这样的小巷里显得更加灵活，因此成了当地最常见的交通工具。在经历过一次开车进小巷后，就再也不敢第二次了，三亚美食除了海鲜，还有关于椰子的甜品，以及各种热带水果。我在康年的无边泳池度过了一个悠闲的下午时光，1200m²顶层无边际泳池，是日落观赏最佳地带。在无

边泳池，我仿佛置身于真正的天地之间，感恩去年暑假认真学习游泳并坚持下来的自己，爱尝试的人运气总不会太差。

DAY3：晨起，迎着和煦的风，身高160cm的我背上190cm的火烈鸟前往室外的泳池。泳池蓝蓝的砖块映着红红的脸庞。休闲度假的人们或许可以静静地躺在泳圈上度过这一天。总有些记忆希望用照片的形式将它保留下来，但是手机的拍照功能已经不能满足我的需求了，再次感谢某APP上的旅拍套餐，让我完成了实惠又高质量的旅拍。顶着火辣辣的太阳，我在三亚湾这个海天交汇的海岸线上拍照留念。记忆会老去，而照片里的小人儿不会。希望照片永远都能将我的小小心情存起来，哪天回忆不起来了，还可以拿出来感怀。世上的人千千万万，却总有相同的欢声笑语和夜生活。夜晚，漫步江边，能看到几十条几十条鱼儿成群结队地游啊游。偶遇两个当地小朋友喊着：“这里有螃蟹！”不知道是不是因为口音的原因，那个螃蟹的蟹字被拖得很长，现在想来也是很有趣的事情。

DAY4：起早打卡亚龙湾森林公园。一人一百元的套票，基本能满足基本需求了。特色项目如彩色玻璃栈道及丛林探险等可供游客自由选择。穿梭在青山绿水中，呼吸在山清水秀里，从碧波万丈切换至绿林千顷，道路顺着山势蜿蜒铺陈，沿着海岸线缓缓铺陈开来，在前方看山与海在这里完美交融。走在《非诚勿扰2》中舒淇走过的大索道上，眺望远方，海平面就像一幅定了格的画面，云淡风轻，岁月静好。亚龙湾的沙子比三亚湾的白皙很多，质感也更柔软。

车停在百花谷下面，出门就是公共沙滩，租了一个圆形游泳圈，慢慢步入大海，水渐渐上升，漫过我的脚趾，接着又漫过小腿，直到淹没过我的肩膀。公共沙滩很安全，海岸线几十米内都是浅浅的海水，还

有安全巡逻员。这里的每个人都泡在咸咸的海水里，任由温柔的海水浸湿了身体，打湿了头发，尽情的在海上晒着日光浴。太阳近落山了，海风开始变的凉飕飕的，我顺势将身体埋进了沙堆里，像一只寄居蟹，享受着这份沙子浴，然后就这样躺着，直到太阳真正落下海平面，再也没有余晖可见。

DAY5：起早打卡海棠湾的蜈支洲岛，海棠湾的沙滩是四大沙滩中质量最好的沙滩。蜈支洲岛也有两种全然不同的玩法：一种是可以很悠闲得度过美好的一天，在岛上漫步，累了就停停歇歇，漫步在每一片细软的沙滩，漫步在每一处情侣打卡的景点，可以倾听海浪拍礁的声音，可以细嚼岛上的美食。另一种适合喜爱海上运动的玩家，我是体验派玩家，考虑到岛上的海上运动项目丰富，未来未必能有机会把所有项目都体验一遍了，所以我选择的是后者。在某APP上买了“海岛玩家”的套票，争分夺秒，势必要把能玩的项目都体验一遍。我不知道海水洗礼了几次我的头发，也不知道我尖叫了几百次，不知道当时的太阳有多晒，不知道周围的人是不是把我当个傻子。疯狂的一天就过去了，当时想着“黑就黑吧，反正来也来了，不黑一点怎么叫来一趟海南呢”，就这样，当我把所有的项目都玩了一遍之后，发现，全身已经通红了，还有烫伤一样的拔毛痛。

DAY6：坐着清晨的早班飞机返杭，碰巧在飞机上看到了日出，踏上杭州熟悉的土地的时候，我想着，我还有大片三亚的土地没有踏足过。但是，感谢这次遇见，无论是哪种遇见，那些与海岛有关的日子，都成了大量平淡生活里偶然发生的精彩切片。

看过夏至未至，走过秋光潋滟，爱过冬日暖阳，遇见浪漫的你。

知否知否，应是椰林海风，鹿城依旧。

小tips

1 出行准备

尽管适当的日光照射有利于健康，但是过量及过强的日光会伤害你的身体。因此，出游的小伙伴要尽量备齐防晒工具，如：墨镜、太阳伞、防晒霜。其次，毕竟到了海边，总是要戏水，因此，大家也可以适当带上游泳用具。



2 出行时间

每年的10月到3月，中国的部分地方已经进入寒冬，此时的三亚仍是温暖如春，因此这个时间段成了出游的旺季。旺季期间的交通、住宿等费用会增加。因此如果是时间允许，并且预算不太充足的小伙伴，建议避开节假日和旺季出行。



3 海鲜

海鲜是三亚必尝的美食之一。三亚最有名的海鲜市场就是第一市场了。推荐小伙伴在第一市场购买海鲜，并通过APP寻找好评较高的海鲜加工店。挑选的海鲜会现场称重计算，这时你就可以在脑海里脑补自己想吃的口味啦。



4 自驾游

如果是同行的伙伴是有驾照的老司机，那大力推荐自驾游出行哦。通过靠谱的APP租用喜欢的车，然后就可以开始你的环岛旅行啦。



5 租游泳圈

如果出游同行的有小朋友或者女生，可以在某宝租用心仪的游泳圈，实惠便捷又不占行李箱，回头率绝对是第一，那时你就好好享受大家投来的羡慕眼光吧！



立夏

