

# 南京鼓楼医院集团宿迁医院

15 2023年1月  
星期日  
壬寅年十二月廿四



编印单位：南京鼓楼医院集团宿迁医院  
承印单位：宿迁日报社印刷厂有限责任公司  
宿迁医院主页：<http://www.suqianhospital.com>  
投稿邮箱E-mail：[sqrmmyb@163.com](mailto:sqrmmyb@163.com)  
发送对象：医院职工、医联体合作单位  
电话：0527-84211313 印刷数：1500

编委会：  
主任：董振友 总编：周艳 摄影：周小煦  
版面统筹：周艳 责任校对：徐甜甜  
编辑：方树侠 刘涛 徐娟娟 周刚  
陆启琳 李文娟 张莉 赵礼国

2023年第1期 准印号 S(2023) 13000063

内部资料 免费交流 题字：朱志刚



## 副市长闫辉莅临我院 调研疫情防控和医疗救治工作



1月4日下午，副市长闫辉在市政府副秘书长张娟，市卫健委党委书记、主任、市中医药管理局局长张岩等领导的陪同下莅临我院调研疫情防控和医疗救治工作。我院党委书记、董事长陈胜，党委副书记、副院长董振友，党委委员、副院长李运红等相关负责人陪同调研。

闫辉一行实地考察了我院急诊、重症监护病房、发热门诊等地，详细了解我院医疗机构诊疗救治及重要医用物资储备等情况，并向奋战在一线的广大医务人员表示诚挚问候和崇高敬意。

调研中，闫辉指出，疫情防控进入新阶段，要始终坚持人民至上、生命至上，因时因势优化调整疫情防控措施，凝心聚力做好疫情防控各项工作，筑牢人民群众健康安全的坚实屏障。

他强调，宿迁医院在这个关键时刻要有担当，要准确把握疫情防控的新形势新要求，进一步充实医护力量，着力提升医疗救治能力，切实保障群众用药需求，全力以赴做好医疗救治工作。

院领导表示，非常感谢市政府领导对我院疫情防控和医疗救治工作的关心与重视。在疫情防控方面，医院将严格执行疫情防控新要求，把人民群众生命安全和身体健康放在首要位置，全力以赴当好百姓健康“守门人”。

党办 周小煦

## 坚守！我院这群最可爱的人始终与您同在！ 新年到，“元旦宝宝”来报到！

随着新冠疫情防控措施的进一步优化，疫情防控进入“收官之战”，在必将到来的春天来临之前，医务人员们选择在这个寒冬里坚守。下面，就请走近疫情中的他们，看看最前线的他们奋战的生动画面。

### 儿科：以赤子心护赤子梦

本就处“忙季”的儿科最近门、急诊量激增，每日看诊700-1000人。患儿家属压力大、医护人员压力更大：儿科共有38名医生，73名护士，需要兼顾门诊、急诊、病区三方阵地，疫情之下，不少医护人员也难免中招。但儿科全员主动上阵，有的始终在岗，有的只是居家2-3天后便返回岗位，充分保障患儿就诊需求。

儿科病房每天也属“爆满”状态，儿科3个病区加留观室每天收住100多个患儿，其中又以3个月以下月龄的患儿为主。年纪小、肺功能弱，结合新冠感染后，患儿容易并发沉默性低氧血症，反复抽搐、呼吸梗阻、血氧低、心率增快、高热不退及心功能不全的患儿也要高度警惕，医护每天增加查房频次，时刻观察病情变化，与患儿家庭共渡难关。

为了快速周转病床，帮助到有需求的患儿，病区每天出、入院60人以上。繁重、快速的工作节奏让儿科医生一刻不得闲，但他们主动坚守，以赤子心守护赤子梦，最大程度地保护患儿。

### 急诊：夜空中最亮的星

新冠疫情期间，所有家庭的重点保护对象都是老人和孩子。10多天来，大量有紧急就医需求的人涌入急诊，其中不少都是有基础疾病的高龄患者。

因此，急诊的压力也随之增大，这期间，急诊迎来了一波又一波就诊高峰，最多时，一天就接诊300个成人急诊患者，病人量是平时的2-3倍，分诊为红色、黄色的高危患者比重也明显加大。高龄患者、患有基础疾病患者、免疫功能缺陷患者，每一种都是新冠的高危人群，很有可

能发展为危重症，这群人汇集在急诊，等待急诊医护人员的专业帮助。

“您这个病症需要专科治疗，我这就来帮您联系科室。”作为前端窗口，急诊科不仅要第一时间研判病情，更要对因感染新冠后慌张失措的患者给予安抚和保护。

“5床呼吸衰竭，需要上呼吸机。”话音刚落，抢救室内的医护人员早已待命，大家忙中有序、有条不紊，迅速帮助患者接入呼吸机辅助通气。

急诊不仅任务重，且风险大、变化多，需要时刻保持最佳状态，10多天里，他们披星戴月、持续坚守，很多人克服“吞刀片”“水鼻涕”“宝妈嗓”等阶段的生理痛楚，成为守护这个城市的夜空中最亮的那颗星。

### 发热门诊：沧海横流、方显英雄本色

为了应对疫情期间快速增长的就诊需求，发热门诊简化就诊流程、抽调多批次医护人员支援，在形势紧迫、任务繁重、人员紧缺的情况下，马不停蹄、急事急办，力求满足就诊需要。

高峰时，发热门诊每日接诊500-600人。这里相当于一个小型医院，病人的预检分诊、流调、挂号、接诊、采血、CT检查、取药、留观、抢救等就诊功能一应俱全。

老百姓对新冠病毒存在一种恐惧心理，特别高危人群，内心更加忐忑不安，他们选择到医院发热门诊排队就医，一方面，是为了寻求一种心理慰藉，另一方面，也是为了得到更好的健康保障。

这要求发热门诊的医务人员工作状态必须饱满，从区域设置到现场调度，医护人员们各司其职、轮番上阵、无缝对接，确保发热门诊24小时高负荷运转正常。

惟其艰难，更显勇毅；惟其艰难，更彰初心。宿医人始终践行“上善若水施仁术、厚德载物济民康”的医院院训，始终把人民群众的健康和生命安全放在首位，在三年的最终“大考”前，用坚守和热忱冲破寒冬、静待花开。

党办 徐甜甜



“哇……”2023年1月1日凌晨1时50分，伴随着一声响亮的啼哭声，我院妇产科里迎来了新生命。

“体重3405克，这个女宝长得真可爱！”看着2023年在院诞生的第一名婴儿，助产士管红云和所有在场的医务人员脸上绽放出会心的笑容。

“太好了！这孩子在新第一天出生，而且很健康，这就是我们最好的新年礼物！希望她能健康快乐地成长。”宝妈时女士激动地说。

“在战斗力持续缩减的情况下，医务人员依然保持热情，辛苦地坚守在孕产妇救治岗位，履行职责。他们用实际行动彰显了决心和信心，诠释了医务工作者的责任和担当。”妇产科主任戚亚兰说。救治工作很辛苦，真切地希望医患之间互相理解、互相信任，共同为患者提供安全的诊疗环境。新年伊始，最美好的事情莫过于迎接新生命的到来。

“小天使们活力满满地来到这个世界，就是对我们医务人员最大的慰藉。”戚亚兰说，截至1月1日下午6时，我院共诞生了12名“元旦宝宝”。

党办

# 健康所系、性命相托 ——他们用行动践行医者誓言



健康所系、性命相托,这句誓言是医护人员的初心,更是他们终生的信仰。此次战“疫”中,以ICU、呼吸与危重症医学科为代表的宿迁医院专科发挥所长、坚守一线,他们用敬业和博爱守住医者誓言守住生命底线,让这个凛冬充满温暖。

## ICU:守住命运“生死门”

宿迁医院ICU是宿迁市第一个重症医学专科,也是宿迁市首个重点专科,是宿迁地区危重病人和宿迁市公共卫生突发事件指定的救治中心,在各种重大传染病流行期间及多次重大突发事件中,均能出色完成危重症患者的救治任务。

在ICU这个离死亡最近的地方,医护人员以肉体凡胎为墙,守住最后一道防线,守住病人的“生死门”。“最近患者明显增多了,很多有基础疾病的人感染新冠后,病情进一步恶化,演化成重症,甚至出现器官衰竭、威胁到生命。”ICU护士长巩丹丹说道。

一方面是患者数量的不断增加,另一方面是医护人员的不断倒下,在岗同事们的工作强度愈来愈大。ICU的患者病情危急,容不得半点耽误,为此,有的人干脆住在了医院;有的感染新冠后不到2天就又返岗;有的高烧未退仍然坚守在岗位;有的尚未被感染,为了尽力分担阳性同事的工作,在岗期间不吃不喝、不上厕所,尽力延缓感染时间。

危重病人的病情是个体的,需要根据每个人的病情特征及变化,采取合适的抢救措施。因此,医护人员克服重重困难,尽己所能给病患患者提供最专业和全面的医疗救助和照护。生命支持、综合治疗、紧急抢救,ICU的人步履不停,只因知道重任在肩。



## 呼吸与危重症医学科:同呼吸共战“疫”

宿迁医院呼吸与危重症医学科是宿迁市第一批临床重点学科和重点专科。科内设有呼吸重症监护病房(RICU),是此次新冠感染中重症患者的定点收治科室。

经历过水泥堵鼻的人都不难理解,顺畅呼吸是一件多么简单又幸福的事情。而在呼吸与危重症医学科,高热、严重呼吸困难、持续咳嗽咳痰、寒战、胸痛……慢阻肺、重症肺炎、呼吸衰竭等重症患者集中在这里,祈祷顺畅呼吸的那一天赶快到来。

“新冠感染时,最先攻击的就是呼吸系统,这容易导致本身就有基础疾病人群病情加重。”呼吸与危重症医学科护士长费力娟解释道。为了帮助这些患者,心电监护、吸氧、无创及有创通气、高流量辅助呼吸等操作设备交替上阵,繁忙紧凑的工作节奏可见一斑!

这段时间,呼吸与危重症医学科病房内超负荷运转,呼吸重症监护病房(RICU)更是每天满床,但科内医护人员没有人退缩,有的连续坚持12天在岗,有的感染后不到3天就重新返岗。他们心系病人,仔细询问、细致查体,密切关注患者的病情变化,规范调整治疗措施,他们用专业的医学知识、轻松的交流方式,拂去新冠感染患者的恐慌与不安,以最坚定的姿态撑起了大家战胜新冠感染的信心和希望。

道有夷险,履之者知。医院的正常运转是守护人民健康的屏障,奔波在一线的“宿医人”正在用脚步丈量责任,用行动筑起堡垒,用坚守捍卫健康。

党办 徐甜甜

## 宿迁医院接收阳性孕产妇诊疗工作实录



在疫情防控的艰难战役中,孕产妇作为重点人群和特殊群体,尤其要做好新冠病毒防护工作。我院产科作为江苏省省级危重症孕产妇救治中心暨宿迁市市级危重症孕产妇与新生儿救治中心,11月26日,就接受宿迁市新冠肺炎疫情联防联控指挥部医疗救治专班指示,作为宿迁市黄码孕产妇救治定点医院。产科早早做好应急预案,全院各部门有效配合,高度重视此项工作。

**采取多项措施,保障孕产妇诊疗安全。**首先,对外公布咨询电话,24小时在线解答孕产妇问题;其次,开通绿色通道,设立过渡病房,制定应急预案;设立孕产妇发热门诊等等。

**安排固定诊疗区域,专人负责。**产科每月固定安排1名高年资主治医师,在发热门诊接诊发热及阳性孕产妇,如有疑难高危孕产妇,二线主任随时会诊指导诊疗。随着国家省市防疫政策调整,秉持“保障母婴

安全”的理念,产科改变原有的病区过渡病房模式,将产科7楼整层病区腾空,作为阳性孕产妇救治区域,其他楼层则继续收治阴性孕产妇;门诊也设置固定医护人员接诊孕产期,做好孕产妇产检,提供保健与咨询指导服务。

**医务人员闭环管理。**产科医务人员实行AB岗工作方式,A岗闭环在医院上班,B岗闭环在家休息,实行每岗5天一轮换岗管理。病区医务人员固定在病区诊疗,除陪危重症患者检查,不离开病区楼层,吃住在病区;门诊工作人员与病房分开管理,人员不交叉。

**启动应急预案,有序救治。**随着新冠病毒的流行,越来越多的孕产妇感染新冠病毒,从12月14日接收第1例阳性孕产妇,短短一周之内,产科病区已经接收30余例新冠阳性孕产妇。其中一名孕产妇因胎动减少来院就诊,查新冠抗原阳性,胎心持续增快,胎儿有缺氧的可能。病人焦虑不安,我院产科立即启动应急预案,一边电话安抚病人,并与其丈夫沟通病情,计划手术终止妊娠,解除胎儿缺氧状态;一边安排产科医生做好防护赶到发热门诊,将其从专用通道尽快转运至隔离手术间,术后安全返回隔离病房,最终母子平安。

**披荆斩棘,迎难而上。**随着阳性孕产妇病人的持续增多,在岗的人员工作负荷量增加,工作辛苦程度不言而喻。而第一轮轮岗还没结束,就已经发生护理及工勤人员的感染,医护人员数量减半,在战斗力持续减退的情况下,留下来的医务人员依然坚守在孕产妇救治岗位,履行白衣战士职责。

一串串防控数字的背后凝聚着我院产科医务工作者们的辛勤努力与汗水,她们用实际行动彰显了白衣战士的坚守和决心,诠释了医务工作者的责任和担当。在这全民抗疫艰难时期,我院白衣战士披甲上阵,披荆斩棘,迎难而上,用行动践行了“厚德精医、大爱担当”奉献精神。

## 我院成功举办 市级继续教育项目

为进一步规范头颈部恶性肿瘤的诊疗,推动头颈部恶性肿瘤诊疗事业的发展,由我院肿瘤科主办的市继续教育项目“头颈部恶性肿瘤治疗新进展”于12月23日在线上举行。会议邀请了省内外知名专家授课,百余人次于云端共聚,共享学术盛宴。

本次会议邀请到了浙江省肿瘤医院金厅教授,进行《局部晚期头颈部肿瘤免疫治疗进展》的内容授课。接下来,我院专家进行精彩授课:口腔科主任宋勇针对《颌面部肿瘤的外科治疗》进行了讲解;甲乳外科主任吴骥讲解了《解码甲状腺结节的规范化诊治》;病理科主任侍孝红对《头颈部常见肿瘤临床病理特征》进行了讲解;核医学科主任王全永讲解了《甲状腺癌术后131I治疗》;耳鼻喉科庄汉分享了《咽喉部肿瘤外科治疗》的相关知识。

会上,各位专家介绍了国际研究动态和最新进展,推动了多学科综合治疗理念进一步发展,让广大医疗同仁对头颈部恶性肿瘤的诊疗进展和经验都有了更深入的了解。授课内容充实,实用性强,学员们学习热情高涨,大家都表示收获颇丰。

会议最后,我院肿瘤科副主任温林春总结发言。他表示,此次会议虽云端相聚,但各位参会专家的热情不减,希望以后能与各位专家多点交流与合作,共同探讨头颈部恶性肿瘤诊疗的新方法和新技术,提高头颈部恶性肿瘤的多学科综合诊疗水平。

肿瘤科 温林春

## 打通生命通道 ——4月龄患儿CVC置管成功



11月24日下午,我院儿科3病区26床患儿床边由麻醉科主任医师刘伟,儿科护士长彭建红,静疗专科护士张梅、吴小婷组成的合作小组成功为4个月大的患儿小子钦实施超声引导下CVC置管术,这是我院儿科开展的第一例CVC置管术。

11月21日下午,4个月大的小子钦因脓毒血症收入儿

科,入院后反复抽搐,经腰椎穿刺确诊为化脓性脑膜炎。因病情危重,小子钦需要禁食并输注营养液、甘露醇、甘油果糖、人血白蛋白、血浆、静脉丙种球蛋白、万古霉素等特殊药物,该患儿外周血管细如发丝,穿刺难度大,再加上药物刺激性强,外周留置针很快就出现静脉炎、渗出等并发症。为了使小子钦能够得到安全有效的治疗,经综合评估后,护士长彭建红决定邀请麻醉科医生为患儿进行CVC置管。

考虑到小朋友血管细、配合难,穿刺起来非常困难,儿科特邀麻醉科置管专家、主任医师刘伟为患儿进行超声下CVC置管术。合作小组分工协作,一人帮忙固定患儿头部,一人负责准备用物,还有一人协助麻醉医师穿刺。最终,在超声引导下“一针见血”,成功经患儿右侧颈内静脉置入CVC导管,置入深度5.5cm,床边X线显示导管尖端达到上腔静脉下1/3,位置好,输液畅。本次置管为患儿打通了重症治疗中最重要的用药通道,同时为抢救重症儿童及静脉输液治疗工作积累了成功经验。

儿科3 吴小婷

## 产妇脐带脱垂,胎儿命悬一线 ——KIWI胎吸助力产妇平安分娩

脐带脱垂是产科危急重症之一,关乎着新生儿的生命安全。脐带脱垂是指脐带先于胎儿从产道脱出,其间脐带一旦受到挤压,胎儿血供障碍,发生胎儿窘迫,就会严重危及胎儿生命。近日,我院产房便上演了这样惊心动魄的一幕。

产妇因停经39+1周、羊水偏少3天入院。12月1日,行催产素引产,当班助产士吴海燕在观察产程进展的时候,突然见脐带脱出产道口,胎心降至90次/分,情况危急!

面对突如其来的情况,一场考验医务人员的体力和快速反应能力的抢救就此展开,责任组长管红云立即上推胎头,减轻脐带受压,协助产妇头低臀高位,并通知医生。病区主任乔春红即刻到现场指挥,立刻启动脐带脱垂应急预案,持续氧气吸入,vc快速静滴,并通知麻醉科、儿科紧急会诊,做好新生儿复苏准备。考虑到产妇年轻、产力好,产程进展较快,宫口已开全,预估胎儿适中大小,短时间内应

该可以经阴道分娩,乔主任团队当即立判,行脐带还纳术以KIWI胎吸结束分娩,最终,胎吸助娩一个男婴,母子平安!

产房是一个充满希望的地方,但突如其来的风险也无处不在。在处理危急重症的时刻,我院医务人员各司其职、分工协作,井然有序地完成与时间赛跑的抢救任务。七分钟,命悬一线的胎儿转危为安,新生宝宝的啼哭是这场时间与生命赛跑中获得的最好嘉奖。经历了这一场惊心动魄的分娩经历,目前,刘女士和宝宝已健康出院。

此次脐带脱垂的成功救治,既体现了应急预案的重要性和有效性,也展现出了我院作为省、市级孕产妇危急重症救治指导中心的应急处理能力,我们将不断总结经验,以抢救全市危重孕产妇及围产儿的生命为己任,切实保障母婴安全,为建设健康宿迁作出新的贡献。

产房 朱清

## 早期妊娠超声检查的内容有哪些?

随着早孕试纸的普及,大部分女性只要月经一延期,立马就能测出自己是否怀孕,若试纸检验为阳性,就会选择到医院做B超检查。这个时候产科医生会告诉你:来得太早了,过一段时间再来。那么,早孕期B超检查到底什么时候做最合适?

通常情况下,对于月经周期规律的人来说,月经刚延期的时候应该在孕4周左右,这个时候体内还只有一堆细胞团,B超是看不见的。而大部分医院建档都要求必须在看见胎心以后,所以至少要等到孕6-7周,做B超检查才能直接看见胎心而避免重复检查。那么早孕期B超检查都有哪些内容呢?

### 1. 确认宫内妊娠及胚胎是否存活

早孕期孕妇常因阴道出血而进行超声检查。此时期检查的主要目的是判断妊娠是在宫内还是在宫外,胚胎是否存活。

现代超声仪,尤其是经阴道超声,在妊娠很早期即可检出宫内妊娠囊,对于月经规则、且月经周期在28天左右的孕妇来说,经腹在5~6周、经阴道在4~5周即可检出。如果此时检出宫内妊娠囊,但不能判断胚胎是否存活时,需在7~10天后复查则可确认。

### 2. 确定胚胎数目

超声可显示妊娠囊及妊娠囊内的胚芽、原始心管搏动及卵黄囊的数目,从而确认单胎或多胎妊娠。多胎妊娠时,要明确妊娠囊数目。但应注意的是,早孕期因孕囊着床常伴有宫腔内少量出血而显示“双囊征”,应和真正的双妊娠囊相区别,反之,亦不能把双妊娠囊误认为一个妊娠囊。

11~13周检查时,要明确绒毛膜囊和羊膜囊的数目。

### 3. 估计妊娠龄

早孕期估计妊娠龄的方法主要是根据妊娠囊平均直径和头臀长(CRL)推算。多年来,CRL被认为是估计妊娠龄最可靠的方法,准确性相差3~7天,能够用CRL来估计妊娠龄时则不用妊娠囊平均直径。

### 4. 检测胎儿早期结构畸形

自从阴道探头问世以来,有大量早孕胚胎期检测胎儿畸形的报道,几乎每一器官系统的畸形均有早期诊断的报道。但对于某一具体类型的畸形,究竟应早到什么时候即能做出诊断,目前尚无一致的意见,对早孕期检测胎儿畸形许多学者持谨慎态度。

目前认为,在早孕期(11w~13w+6d),测量胎儿颈部皮肤透明层厚度是筛查唐氏综合征等染色体畸形的一个较为敏感的指标,同时这个时期也是筛查胎儿严重结构畸形的良好时期。

### 5. 胎盘

在极早期妊娠,超声有时很难判断胎盘的准确部位。但是,如果超声能够辨认出胎盘,则应注明胎盘的位置是在前壁或还是后壁。

### 6. 子宫及附件

早孕期应仔细检查孕子宫是否有畸形,因为在妊娠后期,这些异常极难再检出。如果有子宫肌瘤,则应测量其大小、描述其所在部位及与子宫颈的关系。应特别注意的是,一过性的子宫收缩酷似子宫肌瘤声像,应注意区别。

超声科 马建

## 肿瘤科开展 脑肿瘤SBR T放疗技术

目前,恶性肿瘤的发病率和死亡率一直居高不下,严重威胁人民的生命健康,脑肿瘤一直是肿瘤治疗的难点,尤其是脑转移瘤。针对这种疾病首选放射治疗,虽然这种方式能够明显改善生存期和脑水肿症状,但近20年脑转移瘤放射治疗的疗效提高不明显,所以急需新的放疗技术在脑转移瘤的临床应用和推广。

SBRT在这种背景下应运而生,它是立体定向放射治疗技术的简称,尤其适合直径小于3厘米的颅内单发或少于3个的多发脑肿瘤患者。由于该技术对治疗和放疗摆位的精确定位要求较高,因此,宿迁地区的临床应用较少。

患者邵某某,通过抖音等网络平台了解到我院肿瘤科医疗技术和医疗水平在宿迁地区处于领先地位,关注到我院肿瘤科放疗中心拥有多个博士团队,温林春主任在远距离放射治疗和近距离碘125放射性粒子植入治疗积累了一定的经验,于是慕名找到温主任就诊。温主任在CT引导下为患者进行肺穿刺活检术,术后病理示肺低分化鳞癌,MRI示颅内单发脑转移瘤,直径3厘米,正好适合SBRT放疗。温林春团队通过与南京鼓楼医院肿瘤科进行远程会诊,为该患者量身定制放疗方案。患者接受放疗后立竿见影,头晕、头痛明显好转,患者及家属对此项技术也给予充分肯定。

肿瘤科 温林春

## 四个生活小贴士 助您提高免疫力

很多人都迫切想知道如何才能提高自身免疫力,答案其实很简单,那就是培养良好的生活方式。我院营养师在这里给大家分享四个生活小贴士,祝您轻松提高免疫力!

### 健康饮食

《2022版中国居民膳食指南》针对2岁以上的所有健康人群提出的8条核心推荐。它们分别为:①食物多样,合理搭配②吃动平衡,健康体重③多吃蔬果、奶类、全谷、大豆④适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉⑤少盐少油,控糖限酒⑥规律进餐,足量饮水⑦会烹会选,会看标签⑧公筷分餐,杜绝浪费。对各类食物的摄入量,也在膳食宝塔中做了标注。

### 多吃蔬菜

大部分人均均衡饮食道路上的拦路虎是蔬菜吃不够量。要知道,按照膳食指南,蔬菜每天建议食用300~500克,充足的蔬菜水果不仅可以为咱们提供丰富的维生素和矿物质,还能增加饱腹感,减少对其它食物的摄入。大部分蔬菜的热量都很低,每百克热量均值在20—40大卡,而且蔬菜中不仅富含维生素和矿物质,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维不仅能阻碍碳水化合物的消化吸收,减慢糖进入血液的速度,还有利于减少胰岛素的释放,有效防止发胖,同时它也能促进肠蠕动,可以有效预防便秘。所以建议大家尽量多吃蔬菜,特别是深色的叶子菜。

### 不要熬夜

熬夜会导致咱们机体的免疫系统功能下降,经常熬夜的人较不熬夜的人更容易感冒。熬夜还会导致肾上腺素和去甲肾上腺素升高,这两种激素分泌增多容易增加心血管疾病和血栓疾病的发病风险。

同时,熬夜还会影响到神经系统,有研究表明,长期熬夜人的记忆力和认知能力会有明显降低,所以有人把熬夜形象的比喻为“正在吃掉我们的大脑”。

### 适当锻炼

想要改善生活状态,没有比运动更立竿见影的方式了。运动可以降低疾病风险、增强骨骼与肌肉功能、改善智能及情绪、改善日常活动能力,还能帮助我们延长寿命。可以说,没有比运动更划算的时间投资了。

建议大家每周运动四到五次,每次30~60分钟,运动时注意自身状态,保持中等强度的运动就可以达到强身健体的效果,一般我们主观感觉心跳明显加快、微微出汗,这时的运动强度基本就达到中等强度了。如果是老年人,可以选择太极拳、八段锦、瑜伽等低强度的运动方式,避免运动过量。

最后还要说一句,我们还要注意调整自己的心态,正向的心态会带来正向的生活,请务必积极乐观度过每一天!

膳食科 李茜

## 感动的抗疫瞬间

自“新十条”发布以来,发热门诊病人数量激增。2022年12月10日,感染科在院疫情防控办统筹安排下,改为阳性病区,最先收治新冠感染病人。在应收尽收的收治方针下,仅一天,科室床位全部住满。在院领导的支持及护士长的带领下,全体医护人员坚守岗位连轴转,做好医疗救治工作。虽然同事们也都不幸“中招”,有的同事还在发着热,来不及休息就重新返岗,但感染科还是在这样非常困难的状况下挺过来了。每每看到病人康复出院,脸上带满笑意的来感谢我们,就是我们努力坚守后最大的欣慰,也是对我们工作的充分肯定。

记得科里曾收治一位行动不便、拄着拐杖的70多岁老爷子,由于老爷子的儿子脑出血后遗症常年卧床,老伴只能在家照顾他们的儿子。于是在护士长的安排下,我们担负起老爷子的生活护理,每次我们把饭送到他的床边,帮他打开水、协助他大小便,嘱咐老人要注意安全,尽量让他住得舒心。一天,他着急地对护士长说:“你能卖点退热药给我吗?家里老太婆、儿子都发热,外面药房也买不到药。”说着眼泪都要流出来了。护士长赶紧到治疗室拿了科里自备的扑热息痛放到老爷子手里,跟老爷子说:“您抓紧让家里的亲戚来拿药给他们用上,药不要钱。”此刻,老爷子的眼泪再也控制不住了,嘴里不停地道:“谢谢你们!太感谢你们了!”经过悉心救治,老爷子很快就能出院了,出院的那天他跟护士长说:“非常感谢你们这段时间对我的照顾。”还把手机拿给护士长看,说我在今日头条上表扬你们了,你们才是真正的白衣天使。身为护理人,我们深知,我们肩上扛着的是千万民众的健康安全,为了守护病人的健康,护理人献出自己微弱的力量,在这没有硝烟的战场上发挥自己的光亮,最大程度地帮助病人渡过难关!

年关将至,春节意味着欢乐、团圆,但是对于医护人员而言,春节意味着忙碌、责任,尤其是在今年疫情全面开放的情况下,更是对医护人员的一次大考,让我们携起手来,为民众筑起一道人墙,共同守护人民群众的生命安全。

感染科 施翌

## 兼听则明

1986年1月美国航天飞机“挑战者”号发射失败,据报道,该事故是因为飞机的零配件橡皮圈破裂而引发的。然而提供该零配件的斯沃克公司的技术专家博伊斯·乔利曾多次向公司高层提醒:低温会导致橡皮密封圈脆裂而引发重大事故,并坚持认为不能发射飞机。但是这一建议并没有受到重视,最终酿成悲剧。由此可见:兼听则明,从善如流地听取他人建议才能更全面的了解真相,规避潜在的风险。

兼听则明是个人成功的关键。一个人的能力和认知是有限的,广泛地听取他人的意见可以让我们全方位地了解事物,做出正确的决定。孔子曰:“三人行,必有我师焉”,善于向身边的朋友、同事学习,听取他们的经验教训,不固步自封,才能更好地完善我们自身,最终取得成功。

兼听则明是企业发展的枢纽。企业求发展,管理者就不能独断专行,积极采纳各个方面的专业意见,才能做出最优选择,预防并规避风险。如果斯沃克公司高层能够重视技术专家乔利的意见,那么就能避免一场悲剧的发生。

兼听则明是国家昌盛的法宝。战国时期,齐威王能够接受邹忌讽谏,广开言路,进行政治改革,从而使齐国国力强盛,成为战国七雄之首;唐太宗李世民虚心纳谏,能听魏征之言,不断改进统治方法,这才开创了唐朝历史上第一个盛世“贞观之治”。我国的社会主义道路是以马列主义、社会主义为基石,又吸取了西方国家的自由民主和市场经济思想,充分考虑了我国的国情,才找到了这样一条中国特色社会主义道路。我们兼听天下,博采众长,而不是全盘照搬,坚定走自己选择的道路,才成就了今天的新中国!

总之,无论是个人、企业还是国家,都应该积极地采纳各方面的意见,择其善者而从之,其不善者而改之,这样才能做到全面客观地了解事情的全貌,预防和规避潜在的风险。

人事处 朱聪颖

## 信仰的力量

每天早晨上班,都会路过家门口的卖场,常常会看见一个胖胖的、身穿环卫工作服的中年妇女,凌乱的有点花白的头发,满是沧桑的面容,一大早就坐在卖场的石台阶上,一双粗糙的手捧着一本破旧的,认真地读着。有时口中念念有词;有时也会低声唱吟;有时候另一只手会拿着一块煎饼,一边吃一边在翻看着手里那本几乎被她翻烂的书。我心里很是好奇,她每天读的是什么书呢?那么认真、那么虔诚,即便是前段时间零下十几度,她还是会在相同的时间坐在冰冷的台阶上,翻着那本书。

有一次,我有意靠近她,悄悄地走近她的身旁,迅速地瞄了一眼,原来她看的是一本圣经!上面有密密麻麻的经文,还有像五线谱一样的经歌,原来她是一名基督教徒,她每天都在向上帝祈祷,请求上帝保佑她及其家人平安,这就是她的信仰,无形中形成一股力量,支撑着她,无论春夏秋冬四季变换,都坚定不移地在坚守!这是一个普通老百姓、一名环卫工人的信仰。我不知道她曾经经历了什么,又经历过怎样的痛苦和无奈,但是她还是挺了过来,祝愿虔诚的她以后一切安好。

信仰是一个人的精神内核,是支撑人们坚定向前的动力源泉!我想,我们每一名共产党员同样都有坚定地信仰,坚定共产主义的理想信念,永远牢记党的宗旨,不忘初心牢记使命,全心全意为人民服务。医者的信仰是救死扶伤,无私无畏,用自己的能力来服务人们,用自己的能力来拯救需要被拯救的人们,用自己的能力来帮助人们远离病痛

的困扰。三年的疫情,每一位共产党员都冲锋在前,面对病毒和患者,医生护士有如战士,白衣为甲,医者仁心,用行动诠释使命、责任和担当。相信有国家和各级政府的协调支持,有广大医务工作者的无私奉献,有全社会的共同努力,没有一个寒冬不可逾越,没有一个春天不会到来,我们终将会战胜病毒冲散阴霾,早日迎来充满希望的美好明天!

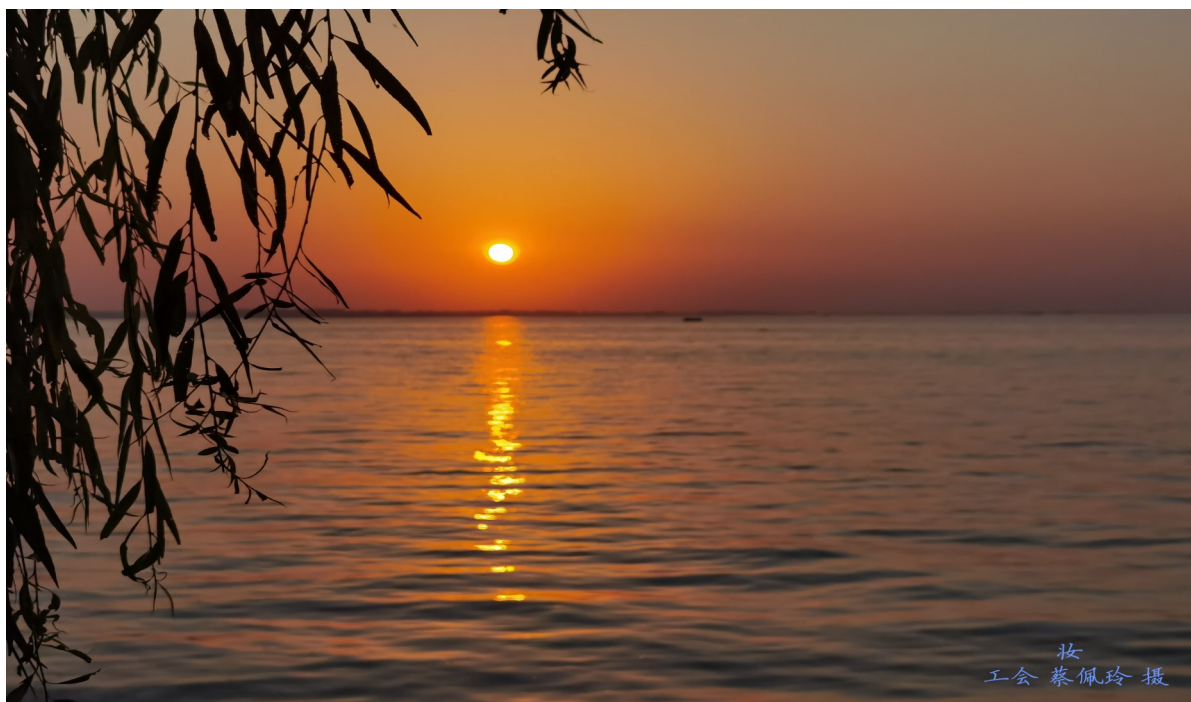
护理部 李文娟

## 选择

最近春节档几部电影正在热火朝天的上映着,其中《流浪地球2》引起了大家对于科幻电影的讨论,如果流浪地球真实发生的话,你会选择待在地上直面死亡还是选择地下,寻找进化的机会?思考良久,我会选择地下。

直面死亡固然是个人英雄主义的罗曼蒂克,但为了人类的未来,集体主义才是真正的道路。历史告诉我们,人就像一根脆弱的芦苇,但因共同的理想、责任汇聚在一起时,就能发挥巨大的作用。近期的疫情就是一个很好的验证。不同于其他国家的“自由”,中国的集体主义使得全员参与,人人进入到抗疫的角色中。面对强大的困境,大家都拼着一口气,不停转地治疗、护理患者,直至患者好转出院,直至疫情消失。

为什么我的眼里常含泪水?因为我对这片土地爱得深沉。风雪终将逝去,疫情一定会被击散,待到山花烂漫时,让我们一同看乾坤依旧,山河不改! 重症医学科 伏慧珍



工会 蔡佩玲 摄



赶海  
工会 方树侠 摄