

2018 冬

協和護理之音





□ 《让我静静思考鼠生》 内科ICU 赵淑雅



□ 《水中月》 手术室 李彤



2018 年第四期

总 第 71 期

主 办：北京协和医院护理部

编辑出版：《协和护理之音》编辑部

主 编：吴欣娟 李 莉

副 主 编：郭 娜 霍晓鹏

执行主编：徐 梅 王 巍

编 委：

余昆容 李香凤 孙小南

崔新伟 刘 霞 冷明月

杨 丽 杨金娜 赵 益

闫 丽 王英杰 华小雪

刘梦琦 丁珊珊 李欣欣

王 雯

秘 书：

余昆容 崔新伟 冷明月

杨 丽 赵 益 闫 丽

华小雪 丁珊珊 李欣欣

王 雯 王 巍 李红艳

秦培培

版面设计：

龙一方 陈 啸 刘 鹏

校 对：王 巍 李红艳

地 址：北京市东城区帅府园一号

北京协和医院护理部

邮 箱：pumchxhhlzy@sina.com

电话传真：010-69155820

目录

要闻回顾

.....1

协和故事

..... 10

协和馨语

..... 17

好文推荐

..... 25

疯狂英语

..... 31

北京协和医院第十届中文暨第八届英文 临床护理授课大赛决赛成功举办

2018年10月11日，在内科楼四层大厅，北京协和医院第十届中文暨第八届英文临床护理授课大赛决赛成功举办。

吴欣娟主任出席本次比赛并发表讲话，北京协和医学院护理学院李铮院长、刘华平教授、梁涛教授、我院教育处罗林枝常务副处长及外科党总支书记张晓静教授担任本次比赛的评委。本次比赛由护理部焦静主任助理主持，护理部郭娜副主任、各位总护士长及全院教学老师也莅临比赛现场。

吴欣娟主任对每年举办的临床护理授课大赛给予了充分的肯定。她指出，临床护理教学能力是衡量护士素质的重要指标，重视临床护理教学是协和护理的光辉传统，也是协和护理能够不断发展的动力和源泉，大赛对于提升全院护理队伍的整体教学水平也起到了积极的促进作用。



今年的授课大赛得到了全院护理人员的踊跃报名，经过激烈的角逐，共从162名选手中选拔出18名优秀青年教师进入此次决赛。各位选手将专业的护理知识结合临床专科实践，运用多种教学方法，展示了生动精彩的教学课堂。各位选手的授课也得到了评委的充分肯定，并给予了专业的点评和改进建议。最终保健医疗部的白珊珊及国际医疗部曾耀鑫分别获得中文和英文授课比赛的一等奖。



其他获奖情况如下：

姓名	大科	授课题目	奖项
白珊珊	保健医疗部	揣在口袋里的健康--老年人应用弹力带抗阻运动	一等奖
杨璐	国际医疗部	如何使用双腔 power Picc 测量中心静脉压	二等奖
王吉珂	外科	阿尔兹海默症（AD）吞咽障碍患者临床护理干预（二）	二等奖
朱文博	内科	正确使用电子血压计	二等奖
王鹭冉	门急诊	宫缩真的开始了吗？	三等奖
赵媛媛	保健医疗部	急性心梗保命攻略	三等奖
张蒙	妇儿五官	宝贝计划之试管婴儿	三等奖
郭金	妇儿五官	癫痫发作的急救	三等奖
陈晶	门急诊	改良瓦氏动作，让你的心慢下来	三等奖

姓名	大科	授课题目	奖项
曾耀鑫	国际医疗部	Treatment of Low Temperature Burns	一等奖
刘筱丛	内科	The secret world of pain	二等奖
吴仕玉	国际医疗部	The Use of Holter	二等奖
胡宇凡	门急诊	A magical life-saving machine -AED	二等奖
于彤	保健医疗部	The puncture method of implantable venous access port	三等奖
石妍	门急诊	Hypoglycemia	三等奖
李婷	外科	Uncover the secret of Sleeve gastrectomy (SG)	三等奖
李真	外科	Early Mobilization in ICU	三等奖
邵倩	妇儿五官	Emergency bind up	三等奖

西单院区手术室正式投入使用

为响应医院号召，进一步落实西院未来学科发展规划，打造协和特色医学中心，北京协和医院西院手术室于 2018 年 10 月 15 日重新装修完毕，正式投入使用。至此，我院麻醉科手术室进入“两岸四地”时代。



目前，西院麻醉科手术室共设有 8 个手术间，占地面积 2260 平方米。重新装修的手术室在设计风格上充分体现了人因工程学中的人性化，舒适的沙发阳台区让几乎整天见不到阳光的手术室人员可以享受片刻的阳光沐浴，缓解紧张的神经。宽敞明亮的手术室食堂，采用了更为简洁的设计风格，环境卫生绝对达到了七星级酒店的标准。同时在防火防漏电等消防安全方面设计的也更加合理！

手术室护理人员上下一心、全力支持与配合，经过日夜奋战，西院麻醉科手术室设备配备齐全，保证了各手术间的耗材需求，手术间经过检测完全达到相应的医疗卫生标准。我们将向着百年协和梦出发，不惜一切完成院领导对我们的要求，为一个又一个患者继续保驾护航，使全院每一台手术都顺利安全地完成。为将北京协和医院建成国内第一、世界一流的大型综合性医院而不懈努力！

□手术室 宋雪园 供稿

2018 年第四季度护理科研沙龙

金秋十月，万里飘香。为进一步激发我院护理人员科研热情，拓展护理人员科研思路，护理部于 2018 年 10 月 17 日在协和学术会堂 B1 会议室成功举办第四季度科研沙龙活动。此次活动特邀请到美国哥伦比亚大学护理学院的尚晶晶副教授进行主题讲座，与大家分享科研新经验。本次活动由护理部郭娜副主任主持，来自全院各科室 40 余名护理骨干参加了此次科研活动，现场学习热情高涨，座无虚席。

尚晶晶副教授结合科研实例，详细介绍了美国护理科研的发展趋势，包括美国现阶段护理科研的热门选题、跨学科护理研究等；介绍了大数据在临床护理中的应用；最后分享了 SCI 文章的投稿技巧及注意事项，并从期刊审稿专家的角度，对当前护理 SCI 论文投稿中存在的问题进行了分析。

护理部郭娜副主任对尚晶晶副教授的精彩分享表示由衷感谢，对大家的积极参与表示赞扬。同时，郭主任指出护理科研是临床工作中的重要组成部分，鼓励大家积极参与护理部组织的各项科研学习和培训，提高科研水平。

□ 护理部 秦培培 供稿



□ 《月亮天池》 耳鼻喉科 吴海彤

我院临床护理教师在

“首届全国护理院校临床青年教师讲课竞赛”中

荣获一等奖

2018年10月26日,在2018年中华护理学会全国护理教育研讨会暨第9次护理学院(校)长论坛上,由中华护理学会主办的首届全国护理院校临床青年教师讲课竞赛在山东济南开赛。竞赛活动吸引了来自全国168所护理院校推荐的168名临床护理教师参加了竞赛。

代表北京协和医学院护理学院参赛的我院国际医疗部一段八病房庄蕊老师通过医院初赛、学院选拔参加了比赛,其授课设计精妙、教法多样、互动有序、启迪有方,在众多选手中脱颖而出,一举荣获竞赛一等奖,充分展现了协和护士风采。



庄蕊老师优异的成绩不仅是个人的能力和努力的展现,也体现了医院、科室、学院共同追求卓越、携手共进、合作共赢的凝聚力,和为培养优秀护理人才的的责任感和使命感。

此次竞赛不仅为临床护理教师们搭建了交流学习的平台,专家们精彩的点评,对教师执教能力的提升也起到了非常重要的作用。同时,也将为今后不断深化医院与学院护教协同、教学相长、共谋发展,提高临床教学质量,奠定坚实的基础。

□ 护理部 潘新伟 供稿

北京护理学会老年专科护士学习

2018年11月5日，13名北京护理学会老年专科护士来到北京协和医院，开始了为期一个月的学习生活。护理部各位领导及老年医学科、中医科、呼吸内科护士长、带教老师热情的接待了各位老师，为大家介绍了医院、科室情况、学习内容以及详细的学习计划。

每位学员轮转三科，学习不同专科特色的老年护理知识与技能。观摩老年综合评估，参与老年科特色的多科查房，学习中医老年护理技术，了解呼吸治疗护理内容。短短一个月，学员们掌握了不同科室的老年专科护理技术，对老年护理有了更加深刻的认识。

科室带教老师还协助各位学员办理医院图书馆借阅证以便查阅文献，并指导综述完成，为其指点迷津。基地还提前进行了预答辩，护士长及带教老师共同讨论，帮助学员完善综述。最终全部13名专科学员顺利通过结业答辩。



2018年11月30日上午，我院老年基地组织完成了北京护理学会主办的第三期老年护理专科护士资格认证培训班结业仪式。13名专科护士汇报了此次培训的收获感想，也表达了对我院的感激与不舍之情，为历时一个月的老年专科护士培训划上了圆满的句号。

□ 老年医学科 郭欣颖 供稿

14

11月

协和人救路人，悄离场不留名

2018 年的 11 月 14 日，北京进入深秋，在医院对面的水果店前，一位 50 多岁的阿姨突然倒在了路边，全身蜷缩成刺猬状，牙口紧闭，一侧肢体强直、阵挛性发作，大小便失禁，面部苍白。正巧我院手术室护士黄鸿伟及一位正在感染内科实习的大夫下班路过此地，出于职业本能立刻采取抢救措施，并与警察一起联系其家人。由于没有联系成功，他便跪在冰冷的大理石地面上，守护着这位阿姨，等待着 120 的到来。120 的救护人员赶到后，黄鸿伟与其进行了交接，而在救护车离开的同时，他和那位实习大夫也趁机消失在了人海中。

我院一位宿管老师正巧路过，拍下照片、并认出了黄鸿伟。当问及黄鸿伟为什么不告知大家时，他说：“鲜花和掌声不是我们的目的，能守护生命才是我们坚守的职业信仰！每一位医务人员都是无名英雄！我们虽然不是超人，却能守护那些需要我们的人。世界的任何一个角落，只要有我们在，那便是安全的代名词！”



□ 手术室 李欣欣 供稿

护理部成功举办护理科研项目评审会

为进一步培养医院护理人员的科研素养，增强临床科研意识，提升临床科研能力，2018年11月28日护理部在外科楼六层会议室举办2018年度护理科研项目评审会。会议由护理部李莉常务副主任主持，邀请北京协和医学院护理学院陈京立教授、郭爱敏教授、李杨教授、邹海鸥副教授及我院科研处刘绍金老师担任评委。各科研项目负责人及护理科研小组成员共40余人参加本次评审会。

24位项目负责人以PPT形式，从选题背景、研究的理论依据及意义、研究内容与方法、技术路线、研究计划与研究创新点等方面进行了汇报。评委老师针对每一个申报项目存在的实际问题，从科研文献检索、选题范围、预实验进展情况、研究对象选择、相关因素分析、可行性分析、样本量、伦理等方面逐一给予详细指导与点评，提出了宝贵的修改意见。汇报人针对专家提问进行了实事求是的作答，科研氛围十分浓厚。评委老师对大家的选题深度、临床价值以及科研思路给予了充分肯定，同时也指出了课题中存在的不足，提出了建设性的指导意见，并对下一步临床护理科研项目研究方向给予意见和建议。

最后，李莉主任高度评价此次护理科研项目评审会的重要性的意义，同时表示，护理部将一如既往地支持护理人员做好科研工作，鼓励大家拓宽科研思路，实现护理科研项目领域的新突破。

此次护理科研项目评审会的成功举办，增强了护理人员科研理论水平和信心，为更好地提升科研能力奠定了坚实的基础。



□ 护理部 秦培培 供稿

迎来送往进修护士

2018年11月28日下午，护理部在内科楼四层大厅举办了进修护士结业式，共有170名进修护士参加。

结业式上首先播放了护理部拍摄的短片《天使在人间》，短片中的护士是以我院王双玲护士为原型，其舍小家为大家无私奉献的职业精神赢得了所有进修护士的感动与敬佩。随后，护理部史冬雷护理督导致词，感谢进修护士为我院做出的努力和贡献，希望大家发扬协和的优良传统，将这里优秀的文化带回去，让协和精神在祖国各地落地开花。

此次结业式共评选出21名优秀进修护士，史冬雷护理督导为她（他）们颁发了荣誉证书及《协和护理记忆》。鄂尔多斯市中心医院的李慧和河北大学附属医院的曹光作为优秀进修生的代表上台发言，回顾她们在协和收获的知识 and 友谊，讲述在协和进修期间的感人故事，表示一定会铭记协和精神，在护理道路上砥砺前行。



在与进修护士离别之际，我们又迎来了新一批进修人。2018年11月27日，73名来自多个省市医院的进修老师来院报到，护理部在教学楼525教室为她（他）们办理了各项入院手续。然后进行了为期1天半的入院教育，涉及协和医院护理发展、护士职业道德和礼仪、病房规章制度、护理安全及差错防范、护理质量管理实践、AHA心肺复苏指南更新、职业暴露与安全防护、消防自救常识、特色临床护理教学管理等内容，并参观了院史馆，为其尽快熟悉协和环境、快速融入临床工作打下坚实的基础。

□ 护理部 潘新伟 供稿

如闻桂花香——当我遇见协和 CSSD

□ 河北省保定市第一中心医院 付兴

转眼间，为期三个月的进修学习已经接近尾声。在北京协和医院消毒供应中心进修学习的三个月里，一切所见、所闻、所感无一不深深触及着我的内心、不断刷新着我的理念，使我在震撼之余总是豁然开朗：哦，原来还可以这样……



图 1 右一为本文作者 付兴

协和医院消毒供应中心完善的工作流程令我折服，无论从硬件到软件，消毒中心各项流程都是以利于工作、方便临床为主旨。比如关口前移，即手术结束后立即对手术器械进行清点和预处理，如果有问题可在第一时间发现并与手术护士进行沟通，及时规避风险。如何实现关口前移，是困扰许多医院 CSSD 的一个问题。而在协和医院消毒供应中心，四部电梯直通手术室外走廊和无菌间的建筑布局设计，轻松解决了这个问题。六辆下收车，不停的穿梭于电梯、手术间和去



图 2 协和医院 CSSD 发放区

污区之间，腔镜、单包、动力……各种器械包在不停的流动周转以最短时间达到了最大使用率。

追溯系统的全面应用与覆盖，则是协和消毒供应中心工作流程中最为浓墨重彩的一笔。追溯系统可实时显示当日手术量和手术完成情况，及时查询次日第一台手术，明确器械包使用需求和周转缓急。器械包从回收清洗、包装、灭菌、发放，每一步的操作痕迹都实现可追踪。每个包内器械的名称、数量、包装要求、灭菌方式标示的一清二楚。每一件物品的去处皆清晰明了，每一个物品的接收都有据可查。真正实现了“闭环管理”。

岗位的细化，班次的灵活，使消毒供应中心从早到晚连续十五个小时处于不停歇的高速运转状态，将为临床服务的质量推向了极致。每一个环节都在充分保证工作质量的前提下，达到了最快、最细、最佳。

最令人敬佩的，便是协和消毒供应中心工作态度的严谨。在每天二百多台手术的压力下，在各种特急、加急器械的催促下，每一位老师都各司其职，工作紧张而有序：光源线导光是否正常；气腹针回弹是否灵活；显微镊咬合是否良好；咬钳螺丝是否松动；精密器械的保护；外来器械的标准化处理；包装时物品核对与功能性的检查；灭菌时温度压力的曲线变化；特急、加急器械的合理装载……工作中的各种细节，在这承担着巨大工作量和急迫工作节奏的团队中，丝毫没有被忽略。细微之处见精神，每每都让我从心底生出对协和人由衷的敬意！



图 3 协和医院 CSSD 走廊的展板

协和消毒供应中心的管理模式，是让我叹服的另一方面。在我眼中完美无缺的各项制度，在张青护士长的管理下却在不断被修改完善，再修改，再完善。每天下午两点的交班，各组老师都会参加。当天工作中发现的隐患；仪器设备出现的问题；临床和手术室提出的新需求等都会在交班时一一陈述。谁来解决？怎样解决？在会议结束时力争给出最佳的方案。



图 4 协和医院 CSSD 护理团队

“美而不自知”。这应该是对协和医院消毒供应中心护理人最恰当的评价吧！她们从流程、技术、细节、管理各方面都走在了最前沿，为我们指明了方向，却并未因此固步自封，而是在持续的改进、不断的完善。在三个月的进修学习即将结束之时，我心中竟然有些不舍。想起初入科时，老师说“别急，很快会熟悉的”；出现疏忽时，总有善意的提醒：“付老师，您应该这样，下次要记住啊”；着急回家时，高海燕护士长关切地嘱托“路上注意安全”；午餐时，总会有这样的声音“来，尝尝我带的饭菜”……点点滴滴，汇聚于心。

忽然觉得，协和医院消毒供应中心犹如一株盛开的桂花树：不张扬，不喧闹，默默绽放，却馨香四溢……

我眼中的媛和

□ 妇科二病房 赵春清

在提笔写这篇文的时候，应该是媛和离开我们 26 天的日子，我们收到了媛和爱人写的信，通过媛和爱人，仿佛又重新认识了一次媛和。

我们在医院工作的，除了同事，打交道的都是身体健康出现问题的人们，不论他们什么年纪，什么社会地位，什么角色，在我们眼里，只有一个统称：病人。所以每个病人来到医院，我们是因疾病有初次相识，如果是需要反复治疗的疾病，那以后的日子我们会成为老相识，也会除去疾病以外对病人本人产生喜怒哀乐的情绪，这就是我们和媛和成为老相识的原因。

认识媛和是六年来住院，那时候她 79 岁，但是老人不喜欢 9 这个数字，所以她那时候得意的用手指比划出八十岁，那时候的媛和虽然满头白发却精神矍铄，有着大家闺秀的风范；结识媛和是四年前癌症复发，那时候的媛和仍和我们谈笑风生，仿佛那两年的抗癌化疗没发生，唯一的迹象也就是手指的无力；熟识媛和是一年前，肿瘤复发无法控制，反复不全肠梗阻，那时候的媛和风采不减，眼神没有了从前的伶俐，却更加可爱，每次都会坐在轮椅上用震颤的手敬个礼说：报告领导们，张媛和到！

最后一年的媛和几乎每周都会来住院，直到今年草长莺飞的四月，媛和住进来之后便再也没有回过家。

由于年纪大，化疗疗程多，化疗药副反应折磨着媛和，通过媛和爱人得知媛和是爱国教育家张伯苓先生的孙女，但她没有大小姐的架子，住在普通病房和任何一个有缘同屋的病友都成了朋友。她会平躺在病床上对搓着大拇指、食指和中指，为病友们加油宽心，用自己的亲身经历鼓励病友保持好心态。每天早上床旁交接班媛和都会用洪亮的嗓音，标准的发音说：good morning！

后来，我们每天相处，知道老人是个海外工作者，我们有什么进口的仪器上难懂的英文或单词会找老人翻译一下。她私下还教我如何学英语，练口语。她说：人有太多东西需要学了，我每天都觉得自己的时间不够用，咱们加个微信，你有什么学英语上的、工作上的困难随时微信我，我什么都经历过，我老头子也是英文超棒的家伙！他也可以教你学英语！我满心惊异和感动，这时候的老人虽然每

天吃不进去任何东西，全靠静脉营养，却仍然在坚持自己下床如厕，锻炼自己，仍然没有放弃生命，没有低头认输，眼神仍是晶亮有神，让我们这些好好的年轻人自愧不如。通过媛和爱人得知媛和曾经是个专业运动员，原来她坚韧的毅力也来源于运动员的经历。媛和是个认真负责的人，无论是对自己、对工作还是对家人。媛和有个厚厚的本子，上面记录着从第一次化疗开始的每一次用药的名字、剂量、用药后的反应、心理感受，这一次住院的管床医生是谁，这一次住院给她穿刺输液港的是哪位护士。这么多的护士她很快能精准的叫出名字，而我也有幸成为她认可的给她操作输液港的护士之一，她亲切的叫我：清清。除我之外还有大刘儿，郭哥，护士长，后来我们琢磨一下，可能我们都和老人一样是一米七左右的大个儿所以自带亲切感。

再后来，媛和无法下床了，无法控制自己的小便，夜里常常尿床也不自知，眼神不再光亮的媛和时而识人时而不识，识得的时候会像小孩子找妈妈一样说：我想我老伴儿。殊不知老伴儿也是个癌症患者，夫妻两人是一路相互打气鼓励抗击癌症的。有时候媛和还会目光直直的陷在回忆里不由的说起她的大儿子，那个17岁的阳光少年溺亡在陶然亭的事。每当这时候大家也会跟着感慨命运弄人，生命的脆弱，人会变得心大一定是经历的苦难太多的原因吧。

最后的一个月，媛和腹部肿瘤已从内而外溃烂出表皮，医生用一个造口袋来承接渗出液，这时候的媛和已经在鬼门关闯了两次，其中一次儿子都已经预约好了遗体告别室，却奇迹般的缓了过来。大家都感受到了媛和生命力的顽强，醒来的媛和眼神仍然晶亮却没有了神采，有时候还会从里面看出恐惧，只有老伴儿和儿子来的时候她才会开口说话，常说的是我想你们。

11月2日上午11点04分，媛和走了，这一次她没有缓过来，也许她也累了，她的离去对于我们来说是少了一个朋友，一个认识六年八个月的老相识，一个打了60程化疗的抗癌战士。人固有一死，大多数人的去世都未必重于泰山，但媛和的离世，对于那些曾经受过她鼓舞的病友，那些曾经和她畅聊的安宁志愿者，都是榜样的逝去，丰碑的倒塌，但是媛和的精神、心态以及对待人生的态度，值得我们一生学习！媛和，一路走好！

在皮肤上“绘画”的医者

□ 皮科 张娜

皮科在我印象里，病房很小，很神秘，不知道那里的医务人员工作的内容。今年我有幸来皮科病房工作半年，融入其中，才了解了这里的医生和护士，他们所付出的一切。皮科工作与其他科室的不同在于，护士要每天重复着给每一个患者涂抹外用药膏。药膏种类繁多，初来乍到的我，连名字有时候都记不住，但是这里的护士，可以清楚的了解每种药物的性质，使用方法，涂抹的前后顺序。当我有一次为患者涂药的时候，患者说：“真辛苦你们了，你们仿佛在绘画，一遍一遍的涂抹着。”当时我就笑了，真的是这样啊，不同的药膏仿佛不同的颜料，用在不同的位置，修复着患者残缺的皮肤，像修一副画一样，最开心的是，当患者出院的时候，恢复好的皮肤，像新画一样，赏心悦目。

患者平日里总在上药的时候对护士敞开心扉，咨询各种问题，有些是担心了很久，有些是难以启齿的，从患病的经历到预后，以及隐私处的病变，各种各样。护士们总是笑着，亲切的和患者交流，话语专业，恰到好处的宽慰了患者。这很让我佩服，因为她们总可以直接就想到患者的问题所在。在给患者涂药的过程中，护士会向患者讲解药物的作用，生活中的注意事项，饮食习惯的改变方法。三分治疗，七分护理，在皮肤科病房凸显了护理的重要性。医生会每天查房两次，仔细的观察患者皮肤的变化，指导患者药浴的方法，回家后如何做好日常护理，详细而全面。

治疗皮肤病，就是一个“面子工程”，却考验着医者的“里子功夫”。这里的患者因为皮肤的改变，大多伴有自卑，焦虑，内向的心理改变，如何在治疗疾病的过程中，做好患者的心理疏导也是医生和护士所要面对的问题。我看到这里的医生，不论患者皮肤病变的程度多严重，他们都会直接去触摸，认真的观察，热情的解释，没有歧视，也没有冰冷的态度。这里的护士时时为患者取药，涂药，照光，换药，她们似乎无所不能。

有一次，我给一个药疹的患者清理面部，她的脸上都是红斑丘疹伴有脱屑，我清理完了，她问我：“我都这么丑了，你不怕吗？”我说我不怕，过几天好了的时候，你的皮肤就会像蛋清一样光滑，该轮到羡慕了。几天后，她真的恢复

的很好，她对我说：“你不知道你上次说的话，让我多欣慰，因为脸变成这样，我连门都不敢出，以为可以自己好，结果越来越厉害，到了医院，又担心你们嫌弃我，谢谢你。”我真的没想到，简单的一句话，对于一个患者来说，却有如此的力量，可以想象，皮科的护士们为患者修复着人体最大的器官——皮肤，同时耐心的解答患者的难题，安抚好一个个创伤的心灵，她们比我专业，比我见多识广，经她们护理的患者，身心都是愉悦的吧。

在平时的工作中，护士提醒患者注意的地方，常常是反反复复的说，比如让



□《激流勇进》 血管外科 郭玉颖

患者治疗期间禁食辛辣食物，比如在患者皮肤瘙痒的时候不能使劲抓挠，避免细菌从皲裂的破口处进入，比如用高锰酸钾浸浴的时候，不能搓擦等等。患者不注意的时候，护士的眼睛都看到了，眼睛到了，提醒也就到了。

皮科的生活，每天忙碌又紧张，护士们在不停的治疗换药中度过，日复一日，却听不到抱怨的声音。来这里的患者，除了外表的改变，内心也有着不解的疙瘩。但我们愿为患者提供热情周到的服务，消除患者的紧张和焦虑，减轻痛苦，树立战胜疾病的信心，提高生活质量，走向康复。

我们是没有翅膀的天使，也是会在皮肤上“绘画”的精灵。

记“韩红爱心—百人援陕”义诊活动

□ 急诊 姜旭颖

金秋 9 月，惠风和畅。200 多人怀揣着希望与激情相聚在北京西站，参加“韩红爱心—百人援陕”义诊活动。怀着对义诊山区的未知和憧憬，我们踏上了 Z19 次火车。

经过调整后第三天，我们终于到达了义诊前线。我被安排的任务是分诊。接到任务后我觉得这个工作应该不困难，但真正工作起来的时候，却彻底傻眼了！现场状态完全不同于我们平时在医院的时候。1000 多名饱受病痛的患者等在门口，用渴望的眼神看着我，期冀着我快一些把他们带到医疗专家面前。当时需要接受诊治的老年患者居多，普通话说得不流利，我必须认真观察他们的表情和动作以便理解他们的意思，必要时候还需适当提高音量，一遍一遍地给他们解答。才刚过半个小时，我就觉得嗓子已经“冒烟”了，濒临失声的状态！这时候基金会的队友特别给力，挺身而出帮我们一起完成了任务！分诊工作结束后，我又马不停蹄地来到急诊组，和另一位队员一起给患者们做心电图。



在忙碌中我们结束了第一天的工作，充实且温暖。吃饭的时候是我们一天中难得的放松时光，听大家聊天才知道，今天基金会迎来了第一台手术。患者是一位 15 岁的小女孩，她的脾是正常人的 5 倍，由于疾病，她看着却极为弱小。医疗专家们明确手术指征后，快速制定了手术方案，用他们精湛的医术成功完成了手术。孩子的父亲泪眼婆娑地告诉我们，从 2 岁起就带着女孩看病。然而十几

年过去了,一个并不算罕见的疾病却一直折磨着一个本该拥有快乐童年的小姑娘。这是我第一次感受到,当地医疗的滞后给百姓带来的是苦痛、是灾难、甚至是家破人亡。

我们每天会换一个镇进行义诊,给我印象最深的是第四天。那日,我们来到了岚皋县佐龙镇中心卫生所。义诊刚刚开始,就来了一位过度通气的患者,我们马上给他面罩吸氧,但患者紧张的情绪还是不能缓解。我又马上开放了静脉通路,给予了适量的镇静药,让患者能够平复情绪,缓解痛苦。刚拔完针紧接着就听诊室里又有人喊“有人晕倒了!”经了解后得知,是一位年轻的姑娘因痛经所导致的一过性晕厥,后经了解病史,患者既往有系统性红斑狼疮,但近两年因未感不适没有复查任何指标,也没有用药。这一刻,我切身体会到了当地对于医疗知识的匮乏。义诊接近尾声的时候,一位被马蜂蛰伤的奶奶来了,我们马上建立静脉通路,给予地塞米松 10mg 入壶,还给她接上了我们自带的监护仪以便观察病情变化。持续观察 2 小时后,奶奶没有主诉任何不适,生命体征也完好,这让我们悬着的心也放了下来。今天的义诊节奏让我仿佛回到了急诊流水,突发情况频发,患者应接不暇。但作为医者,无论现场有多简陋、混乱,我们首先要让自己镇静,不能像家属一样慌乱无措,我们要高速运转大脑来调配知识并做到手脑并用,有条不紊地以最快的速度给病人做恰当的治疗。

时间在紧张的节奏中总是过得很快,不知不觉就到了离开的日子。5 天,行走了陕南的 5 个贫困县,我发现每个地方都有各区域不同的特有疾病。比如,有的县血压普遍偏高,很多村民的基础血压就是 220mmHg,平时也不吃药也不注重饮食;有的县是心脏普遍有问题,一天做了 70 多个心电图却连 5 个正常的都没有;还有的县因为职业原因很多人都有尘肺,每天饱受痛苦……带着不舍以及



对明年百人援藏的憧憬我又回到了自己的工作岗位上。

当我操作着单位先进的医疗仪器，看着身边个个优秀的同事时，不禁为能来协和医院治病的病人们感到欣慰与幸运，病患在这里能及早获得专业的治疗，听取权威专家的建议，有充足的药物供给……这让我更加珍惜如今的生活，更热爱我的单位！

虽已回到自己的工作岗位，我却时常怀念那忙碌又快乐的五天，也总会为更多贫困县的医疗现状担心，心疼那里患病的百姓。以后只要有机会，我都会为贫困地区的医疗事业贡献出我的微薄力量！我们国家现在也非常重视贫困地区的医疗卫生发展情况，对健康公平的关注也在逐渐加大。我坚信，贫困地区的医疗现状一定会改善，祖国的医疗发展会越来越好！



□ 《生机》 保健医疗部 杨静

以“湖”为“镜”，交流助发展

—— 镜湖医院 28 天学习见闻

2018 年 10 月 15 日-11 月 11 日，在我院“百人计划”项目的支持下，同事一行六人赴澳门镜湖医院进行了为期 28 天的交流学习。在这期间，我们与镜湖医院的同业们一起，就护理文化、职能分工、专科发展、社区护理、外展服务及舒缓医疗等工作，展开了充分的学习和交流。全方位的感受了澳门护理文化和服务内涵，双方在相互借鉴和交流中，结下了深厚的友谊，在工作方面更是收获良多。

1. 多元文化护理，尽显人文底蕴

初到镜湖，便得到护理部主任、督导及科室护士长们的热情接待。根据我们的学习计划制定了详细的安排，让我们有机会走进各大科室，



感受更多元的护理文化。各个病房生动有趣的壁报及温暖感人的贺卡无不体现着医患之间的温情，这种随时随地可以看到的人文印迹，拉近了患者与医护人员的距离，让初到病房的我们第一时间便感受到了镜湖医院的人文底蕴。随着交流学习的深入，我们逐渐了解到，镜湖医院住院部对每位入院病人都进行详细的评估，然后制定一系列个体化康复治疗计划。急诊室快速有效分诊，根据患者需要不断改进就诊流程，各项应急预案制度经过多年的修改沉淀也详尽周密。镜湖人高效、

有序的工作态度，快速严谨的执行效果，都给我们留下了深刻地印象，让我们感受到了更多元、新进的护理文化。

2. 职能小组齐全，分工明确周密

镜湖医院非常重视对护理的质量控制和感染控制，职能小组从最早的三大基础委员会——护理品质检查委员会、护理记录质量管理委员会及护理感染控制委员会，发展到现在的伤口组、舒缓医疗组等职能齐全的若干个小组。其中颇具特色的有资讯科技委员会和职安建委员会。职安建委员会成员除了护士，还纳入了医生、营养科、后期保障部门等不同科室，共同为员工的健康和安全服务。值得一提的是，大部分小组成员都是由各个科室的骨干护士兼职，利用自己业余时间做委员会的工作，委员会工作异常辛苦，但小组成员都任劳任怨。这点跟协和医院的职能小组护士不谋而合，都是在为自己热爱的护理事业，孜孜不倦、不求回报地奉献自己的力量。

3、重视护士职业发展，大力培养专科护士

镜湖医院对专科护士发展非常重视，我们与心脏专科护士黄志华、手术室专科护士卢建聪及糖尿病专科护士吴燕仪等同业进行了深入交流，对镜湖医院专科护士工作模式有了更深的了解，专科护士在重疾的预防与康复指导中发挥着重要的作用。交流期间，我们有幸参加了镜湖医院主办的 2018 联合国糖尿病日活动，见证了糖糖与老友记之间温馨的点滴瞬间。目前协和医院专科护士包括重症监护、血友病、糖尿病等 17 个专业，共 314 人，大部分专科护士都在病房，做着各自专科领域的“领头羊”，也开设了独立的血友病和伤口造口专科门诊。虽然两家医院的专科护士各有千秋，但欣喜的是专科培养都在蓬勃的发展中，我们将共同迈向新的征程，今后为广大患者提供更加标准、专业、连续、高质量的护理服务。

4、社区护理外展服务，开启延续护理新篇章

10 月 26 日，我们参加了镜湖医院的社区护理外展服务启动仪式暨医院新服务简介发布会，对外展服务有了更深刻的认识。镜湖医院组建了由医生、护士、康复治疗师及其他专科医师参与的团队，为患者提供出院后的专业医疗护理照护服务，已经收获了诸多成绩。在未来，延续性护理及综合性医疗护理服务的重要性会逐步凸显，这种跨部门的合作的经验，的确值得我们借鉴。

5、舒缓医疗，用心交流，用爱浇灌

康宁人为每个病人生命旅途中的最后一程，开拓出了一条充满尊敬、和平宁静的坦途，令逝者善终，留者善别，揭开了澳门医疗服务新的一页。走进康宁中心，你会感到格外安静，没有心电监护仪、呼吸机的报警声，没有匆忙的脚步声，没有哀伤的痛哭声，有的只是医务工作者和患者及家属的朝夕相处，帮助病人“顺其自然”的面对人生的终点。在这里，尊重不仅仅是一个名词，而是一项根植于日常护理活动中坚定的信念。从晨起照顾患者沐浴冲凉，到志愿者下午茶活动；从患者病情讨论会，到与家属的沟通及哀伤护理。医务人员在用心、用爱照顾病人：加以帮助，而不是全数代管；加以修饰，更着以维护生命的尊严。假如没有关怀和体贴、没有以爱为其本，又如何能细致如斯呢？目前协和医院也有了缓和医疗专科护士，并成立了专门的缓和医疗小组，镜湖医院的康宁中心为我们提供了更广阔的思路与方向。

随着在镜湖学习的深入，我们越来越为镜湖人的敬业精神所打动。在镜湖，没有病人与医护人员的距离，照顾病人仿佛就是在照顾自己最亲近的人。敬业、济民、爱伤、平等，每一天，镜湖人都在用她们自己的方式感动着我们。

古语有云：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。今天，我们以“湖”为“镜”，学习交流助我协和护理发展！虽然只有短短一个月的相处，镜湖人身上这种爱伤济民的精神却会影响我们今后的护理工作。我们也将带着这份感动与责任，继续履行白衣天使的神圣使命！



王晓杰（乳腺外科）

冯秀敏（国际医疗部）

张燕宁（眼科）

王 帅（保健医疗部）

张 娜（肾内科）

周 颋（儿科）

我心中的协和

□ 神经外科 薄红梅

儿时记忆中的你是紧邻天安门的又一座红墙绿瓦；少年记忆中的你是车水马龙旁的静谧城堡；大学记忆中的你是可望不可及的医学殿堂；工作记忆中的你，我竟突然想不出此时此刻你在我心中是哪般模样？

我倚在窗旁，玻璃窗外的光彩让人神往，记忆中的长卷缓缓拉开，八月的阳光闯入眼帘，如这躲不开的光芒一般，我迎着你的光，走近你。

2015 年盛夏，初入你的怀抱，走进了神经外科。迎接我的是一张张笑脸和数不清的帮助和教育。一次次静脉穿刺，一张张特护记录，一次次病情观察，从初入协和的小小新人成长到独立工作的小护士，经历的每一刻都深深印在我的脑海里，恍如昨日。那时的我时常想，是不是拥抱你用尽了我所有的好运气，所以才让我在新人记忆一栏里写满幸福和勇气。那时的你在我心里是充满温暖、给予力量的港湾。

很久很久以前我以为生活就该平淡无奇，怎么会有电影里那些惊世骇俗、感人至深的深情片段？直到工作以后，才发现惊世骇俗的情节的确少之又少，感人至深的故事却比比皆是。刚刚工作不久，我负责的病人中有一位 60 岁左右的奶奶，奶奶状态好的时候总是和我说：爷爷什么都做不好，买的饭都不是她喜欢吃的，让他交个费都找不到地方，让他办什么都不放心。爷爷听到这些总是呵呵一笑。后来有一天奶奶的病情突然恶化，从后夜一直抢救到白天，我来上班的时候，奶奶吸着氧气，眼睛一直闭着却紧紧拉着爷爷的手。后来奶奶转到了 ICU 病房，爷爷回来收拾东西的时候，我在旁边红着眼不知道该说点什么。爷爷抬头看见我和我说：他和奶奶一辈子没红过脸，奶奶生病之前他什么都会做。爷爷说话的时候眼睛红红的，我想安慰爷爷却不知所言，只一句：爷爷不要难过，上帝会保佑奶奶的。他说奶奶好的时候一直在说协和的小护士都对她特别好，让她觉得生病没有那么痛苦。我突然觉得：这世间从来不需要甜言蜜语才能打动人心，情到深处，点滴可见。那时那刻，你在我心里是传递温暖的天使之翼，是我身上大大的光环。

不历经风雨的洗礼，难以深刻体悟生活的真谛。不感受生命的脆弱，无法理

解分秒必争真正的含义。在神经外科，胶质瘤的病人每隔一段时间就要来医院进行化疗。每次来都为他们扎针输液，久而久之，很多病人到哪个时候又该来了，护士自然也会依稀有一些记忆。可是上班时间久了，突然有一天我发现有个病人很久都没再来过，我就问同事为什么没有再见到小 A 来打化疗了呢？后来才得知小 A 去世的消息。心情久久难以平复。我时常在想，这个世界上究竟有多少人在忍受着病痛的折磨，又有多少人明明知道结局，却依旧斗志昂扬，从未放弃。我时常为这些人感伤，却又正是这些不向命运屈服的人鼓励着我。经过反复的化疗，这些病人的血管已经不再像从前一般粗壮富有弹性，有的病人甚至需要反复穿刺才能顺利找到血管，我最怕为这些病人进行穿刺，每次都犹豫很久才进针，我害怕再为这些脆弱的病人多带来哪怕只是一点点的伤害。可正是这些看似脆弱的病人，每次都告诉我说：没事，护士，你放心扎，我不怕疼。不管经过几次穿刺才成功，他们都会说：协和的护士真棒，多差的血管都能找到。这一刻，我突然觉得，你是我进步的动力，也是他们最安心的信仰。

时至今日，我已投入你的怀抱一年有余，在习惯你温暖坚实臂膀的同时，每一日也愿为你奉献自己的绵薄之力。这一年多的光景匆匆而去，而不善言达的我依旧描绘不出你真实的模样，大概你就是人们口中的像雾像雨又像风吧。在无助时，给予我希望；在寒冷时，给予我温暖；在黑暗时，带给我光明。或许你根本没有真实存在的样子，但你的每一次存在都真实。



□《锦鲤》 手术室 李彤

可怕的巨人

作者：李克红 摘自《青年文摘》

推荐：保健医疗部 卢静

曾经有一个地方，所有人的生活都充满了快乐，每个人都友好而善良，就连狗和猫也会在一起玩耍。

有一天，一个陌生人向村里走来，那是一个巨大的陌生人，村口那棵最大的橡树也只到他的胸口。他越走越近，人们都害怕极了，纷纷躲进家里，关上门不敢出来。巨人走进了村子，他高高地站立，所有的房子都只有他一半那么高。人们从门缝里看出去，都害怕极了，不敢发出声音来。

突然一个小女孩打开了家门，她从门廊上跳了下去，然后向那个巨人走去。她家人们都害怕极了，冲着她大喊：“快停下，快停下，那是一个可怕的巨人。你不能走过去！”但是小女孩并没有停下来，奇怪的事情发生了，当小女孩离巨人越来越近，那个巨人也变得越来越小，等小女孩来到他身边的时候，巨人已经变得很小很小了，他的身高只到小女孩的膝盖这里，就像一只小猫一样。小女孩俯视着他，然后把巨人捧到手上问：“你叫什么名字？”

巨人轻声地说：“我的名字叫‘恐惧’，请帮助我！我有一个可怕的问题，我想我看起来很奇怪，当我见到害怕我的人，我就会越长越大，把每个人都吓跑，而当我见到不害怕我的人，我又会变越小，因为你不害怕我，所以我变小了，你明白了吗？这太不可思议了，请帮帮我！”



“我可以带着你穿过我们的村庄。”小女孩回答说，“我想让每个人都听到你的问题，让他们知道真相。他们将不再害怕你，但是你可以改变你的名字吗？你的名字不应该是‘恐惧’，我想那样或许人们就不会害怕你了，你也就不会成为巨人了。”

“不，不，我的名字是与生俱来的，我不会改变我的名字，我只是想让人们知道，‘恐惧’并不可怕，只要你敢走近我，我就会变小。”巨人说。

我离死亡最近的一次

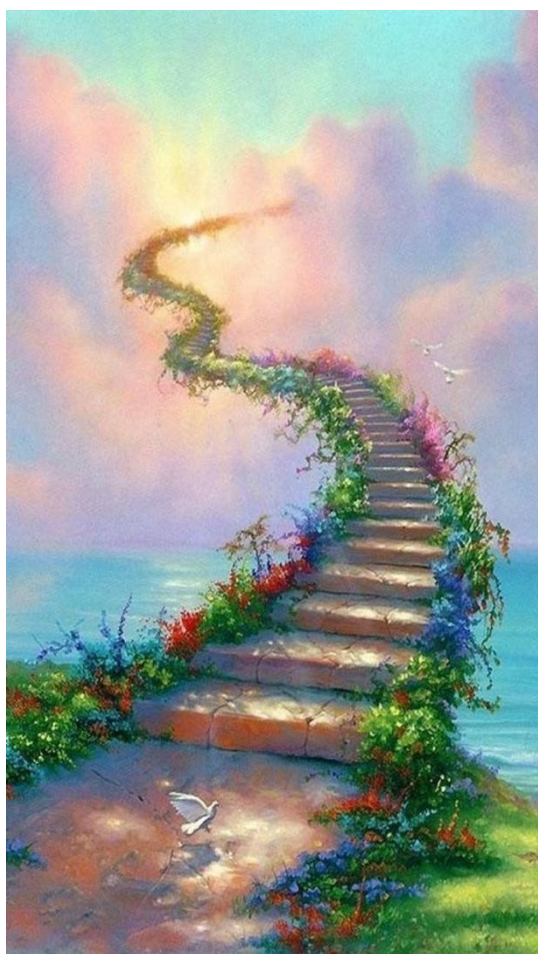
作者：冯仑 摘自《意林》

推荐：保健医疗部 闫丽

死是人生的朋友，也是人生的导师，站在终点回望通向终点的道路，会有很多感悟。不知死，焉知生？只有在死的问题上有充分的思考，人生的终极道路才能在生的过程中更精彩地展开。

我有一个朋友，母亲去世早，他跟母亲的感情非常好，一有困惑就搬个板凳、披个棉袄坐在母亲的坟前想问题，跟母亲交谈，谈他的痛苦、想法以及他想做的事情。这样慢慢形成了习惯，最后也让他透彻地感悟到很多人生、现世的道理，让安息了的母亲指引他来做事情。

我自己也有一次濒死体验。14年前，我的腿上长了一个很大的红色肿块，被医生诊断成癌症，迅速住进医院。在起初的半个月里，我每天都笼罩在死亡的阴影里。



记得住院的前一天，我让司机带着我在北京的街上转。在转的过程中，我感觉生命是非常沉重的，所有事情都是飘忽的。

我突然感觉平时看着很重的事情都变得非常飘忽，而此时生命的存在成了最重要、最沉重的事情。

在手术前的一段时间，人就开始与死亡博弈。当时我看到一本书，专门讲死刑犯在执行之前这段时间怎么度过。

因为所有疾病、慢性病的患者对死亡的恐惧是一点点化解的，直到生命慢慢衰竭，因为他不知道哪一天会死，不知道具体的时间，所以这个恐惧是抽象的。但死刑犯因为知道三天以后就枪毙，

这个恐惧是非常具体的。这个时候的恐惧会让人陷入深度的惶悚和麻木，内心会采取一种保护机制，那就是不想它，或转移，或幻想，或歇斯底里。

在这段时间，死亡对我是抽象的，虽然是癌症，有可能死亡，有可能是一年，有可能是两年。一两年对于一个人来说，还是很长的时间，在这段时间里能做什么？这个时候我才开始盘点人生最重要的事情和我不得不做的事情，开始排序，这个顺序和健康状态时的排序完全不一样。

苹果老板乔布斯也曾经被认为罹患癌症，他也有一次濒死体验，以致后来形成习惯，每天醒来就想：“如果我明天要死，今天要做什么？”他一直用这种方式激励自己，把有限的时间用在做最重要的事情上。

因为当人还有大把生命时觉得重要的事情，也许不是最重要的。

当一个人有很多时间，就会做许多不重要的事，他会认为明天、后天、大后天都可以去做，捡了芝麻，丢了西瓜。

可是，当他知道明天就会死亡的时候，今天选的一定是最重要的事情。

所以乔布斯总用这个方法提醒自己：“假如我明天要死，这件事情是不是最重要的？”

“只有无知的人与不能勇于面对生命的人，对死亡才会感到恐惧。聪明的人会视死亡为亲密的伙伴和仁慈的导师，任何人若要完完全全成为一个生命力充沛而丰富的人，那么他在有生之年，必然得与死亡结友。”这是台湾专门研究死亡教育的一个博士黄天中说的一段话。

死亡对活着的人更有意义，如果你能够深刻地理解死亡，而且有死亡的体验，会发现很多道理。黄博士还讲过一段话：“如果我们能视死亡为我们人生旅途中看不见而友善的同伴，它会提醒我们，不要常把现在该做的事情拖延到明天，帮助我们每天做得更好，而且充实。”

除了在生活中奔忙、忙碌、被一些赞扬和虚荣包裹起来，也要静下心来去和死亡对话，谈一谈心，站在死亡的角度来看一看今天的自己，究竟是不是做了最有价值的事情。



《杀死一只知更鸟》读后感

□ 国际三病房 林梦

《杀死一只知更鸟》是美国女作家哈珀·李所著。该小说从一个六岁孩子的视角讲述了自己邻居与家人的故事，揭露了一系列令人沉思的黑暗问题。该小说分为两个部分，第一部分是讲述在阿拉巴马州的梅科姆镇，斯库特和哥哥杰姆，还有小伙伴迪儿对足不出户的阿德利感到疑惑，他的神秘感让孩子们既害怕又着迷。梅科姆镇的大人们也不愿谈论阿德利，孩子们只能自己想象阿德利到底是什么样的人。第二部分则讲述了一个辩护律师阿蒂克斯·芬奇为了正义帮助黑人汤姆·鲁滨逊这个年轻人，备受其他人的厌恶反感。汤姆被人诬告犯了强奸罪，只因为他是黑人，所以即使阿蒂克斯握有汤姆不是强奸犯的证据，都无法阻止陪审团给出汤姆有罪的结论，最后导致了汤姆的死亡。

整本书看下来如此自然，结构与故事浑然天成，在看到书名时，我便开始思考知更鸟到底代表的是什么，直到阿蒂克斯教育他的孩子：“你射多少蓝鸟都没关系，但要记住，杀死一只知更鸟就是一桩罪恶。”突然明白知更鸟象征的是人性中的善，因为善，怪人阿德利才会一直默默保护孩子们；因为善，阿蒂克斯坚守自己本心，坚定自己的职业操守为黑人做辩护。善良是一个人的基本准则，如果为了自身利益而抛弃善良，最后善良也会抛弃你，落得自食恶果的下场。

同时阿蒂克斯还告诉他的孩子们“在我能和别人过得去之前，我首先要和自己过得去。有一种东西不能遵循从众原则，那就是——人的良心。”要坚持自己内心的正义，不管外界环境如何复杂，不管舆论大众如何评价。

勇敢、善良、公平、正义在我们还是孩童的时候就跟随着我们，但是往往随着年龄的增长丢掉了，或许换种说法，他们并不是丢失了，而是被掩盖了起来。相信每个人心底都拥有对他们的渴望，只是有时出于对现实、对黑暗的恐惧而不敢说出自己内心真正的声音。

愿大家在迷茫无助时，可以听从你心，坚守原则，勇往直前；愿大家怀疑困惑时，可以坚持自己的信仰，把真正的裁决交给时间和公义；愿大家在委屈沮丧时，可以坚信自己的珍贵，相信世间一直存在的善意与温暖。最后，愿每个人都能够找寻到自己的初心与本真，成为更好的自己。

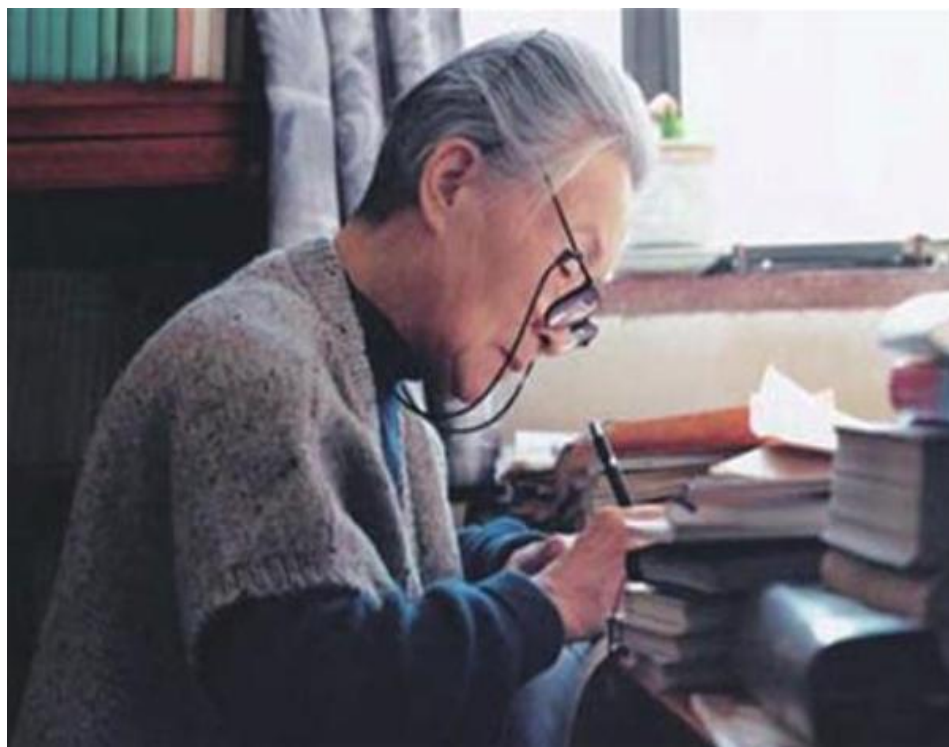
写在《我们仨》之后

□ 神内二病房 吴晓艳

一九九七年早春，钱瑗去世。

一九九八年岁末，钱钟书去世。

二零一六年年中，杨绛去世。



一个寻寻觅觅的万里长梦，一个单纯温馨的学者家庭，相守相助，相聚相失。杨绛先生终于也洗净一百多年“沾染的污秽”，随着心爱的女儿，最爱的丈夫回家了。每个人都有自己的生命长度，每个人都在这个过程中接受着被给予的能不能承受的生命之重。我并不是悼念一位文学大家的陨落，我只是痛心一个 80 多岁的暮年老人在经历了丧子丧夫之痛后，一个人的形单影只、踽踽独行。更加敬佩先生即便明知彩云易散，好物不牢，却仍然于无声处坚守着最初的信念，怀念着“我们仨”一起走过的岁月，笔耕不辍，波澜不惊。

杨先生晚年留给我们的作品主要以《我们仨》和《走在人生边上》为代表。如果说《走在人生边上》是在告诉我们这些年轻人要拥有修养，拥有梦想，不要因为生活的困苦和身边种种诱惑失去内心的坚定和操守，是一位学者的近百年人生哲学，那《我们仨》就是一位和蔼的婆婆给你当面讲她从一人到两人再到三人

再成为一个人所经历的春华秋实和离合悲欢。没有成名后的过度兴奋，也没有失去至亲的痛不欲生，只是告诉你三个人失散之后剩下一人，以前作为家的寓所变成了旅途的客栈，又要不断地寻觅。你也不需要同情眼神去怜悯这位老人一个人的生活会不会很凄苦，没有人陪伴会不会很孤独，因为她在话尾已经告诉你不用去渴望命运的波澜，她念着的最爱已经化成最后的力量在她记忆里陪着她细细清点一路走来的行囊，早已找寻到了内心的淡定和从容。坚持阅读，坚持创作，接过女儿的笔杆完成了她的遗愿，将夫妇二人的全部稿费捐于清华大学，设立“好读书”奖励基金。或许这也正是她灵魂的高贵之处。在国难当头，毅然摒弃国外的优厚待遇历经二十余天回到祖国，在时局动荡的文革时期仍然拥有着坚定的立场，不公然抵抗，也不委曲求全，守护着内心的净土。这也正是被称为“先生”的缘由了吧。

很多人喜欢用“物欲横流”来形容这个时代，我们总是不断的努力去拥有，又在不断的失去，不断的去成长，又在不断的受挫。少年贪玩，青年迷恋爱情，壮年汲汲于成名成家，暮年自安于自欺欺人，所以就概括为一句“人生实在是够苦”。其实在整个过程我们更应该认识到失去和拥有一直都不是互斥，而是并存的关系，杨绛先生少年也贪玩，但她也恋于读书学习；青年也迷恋爱情，但她是钱钟书这颗橡树身边的木棉，不攀援，不炫耀；壮年也汲于成家，但有了女儿钱瑗

之后更懂得体恤人间的分分合合；暮年也自欺欺人，缅怀我们仨的同时仍保持着睿智和从容。经历过岁月的洗礼，仍然荣辱不惊，大爱无言。或许这就是看清生活的真相之后依然热爱生活的英雄主义。我们可能穷尽一生也不能完全参透这些警句背后真正的力量，但也要努力让自己不乱于心，不困于情，学会坚持和接受生活所给予的压力和挑战。

雁过无痕，水过无声。杨绛先生虽已离去，她却予以世间不朽的高贵，坚韧，淡定和从容。向先生致敬！



怎样才算真正的健康

摘自：《晨读晨听》

推荐人：保健医疗部 闫丽

Health is a combination of physical, mental/emotional, and social well-being. These parts of your health work together to build good overall health.

Often, good health is pictured as a triangle with equal sides. One side of the triangle is your physical health. Another side is your mental/emotional health, and the third side is your social health. Like the sides of a triangle, the three “sides” of health meet. They are connected. If you ignore one side, your total health suffers. By the same token, if you make improvements to one side, the others benefit. For example, when you participate in physical activities, you improve your physical health. This helps you feel good about yourself, benefiting your mental health. Activities can also improve your social health when you share them with family and friends.

Physical health is measured by what you do as well as what you don't do. Teens who want to be healthy avoid harmful substances such as tobacco, alcohol, and other drugs. They balance the amount of time they spend watching TV or playing computer games with physical activity. Physical activity includes things such as playing sports, hiking, aerobics, swimming, dancing, and taking a walk.

Mental/emotional health is measured by the way you think and express your feelings. You can develop good mental/emotional health by learning to think positively and to express your feelings in healthy ways.

Good social health means communicating well with and having respect for family, friends, and acquaintances. It also means building relationships with people you can trust and who can trust you in return. You might build a relationship with a counselor or coach, someone you trust and can go to when you have a problem.

健康包括身体健康、心理或情绪健康以及良好的人际关系。一个人只有身心健康、人际关系良好才能达到整体健康的状态。

良好的健康状况往往被描绘成一个等边三角形。该三角形的一边指身体健康，另一边指心理或情绪健康，第三边指良好的人际关系。正如三角形的三个边一样，健康的这三个“边”交织在一起，彼此息息相关。若忽视一边的健康，就会损害整体的健康。同样，若改善一边的健康，其他两边也会受益。例如，参加体育活动，身体健康会有所改善。这有助于使人自我感觉良好，进而有益于心理健康。当你跟家人朋友一起运动时还有助于改善你与它们之间的关系。

身体状况如何主要通过你能做什么和不能做什么来衡量。想要保持身体健康的青少年要避免许多有害物质，比如烟草、酒精以及其他毒品。他们会合理分配看电视或玩电脑游戏与进行体育锻炼的时间。体育活动包括做运动、徒步旅行、有氧运动、游泳、跳舞以及散步。

心理或情绪的健康状况往往通过看待事情和表达情感的方式来衡量。学习以积极的态度看待事情和用健康的方式表达情感，这样才有助于心理或情绪健康发展。

良好的人际关系是指能与家人、朋友、熟人很好地进行沟通并尊重他们。同时也意味着与你信任的人和信任你的人建立各种关系。你也许可以跟一个你信任的顾问或教练建立关系，这样当你遇到麻烦时可以向他们求助。



北京协和醫院

