

探索绩效实践 推进人才管理

2023 年区医共体第二期院长沙龙在我院召开

本报讯(院办 赵焕)为认真贯彻落实上级文件精神,持续提升我区医疗卫生服务能力,加快构建分级诊疗和有序就医新秩序,7月31日下午,2023年路桥区医共体第二期院长沙龙在区中医院医共体总院召开,区卫健局党委委员、副局长王新宁、党委委员厉天荣、恩泽医院常务副院长吴小脉以及来自全区四家医共体成员单位院长、副院长、区卫健系统内市、区人大代表、党代表、政协委员等人员参会。

本次院长沙龙由区中医院医共体总院副院长刘云志主持。区卫生健康局党委委员厉天荣首先介绍了召开本次院长

沙龙的目的。接着,区中医院医共体主任徐杰、恩泽医院信息中心副主任戴赢分别围绕“以绩效考核为抓手,促进医院高质量发展”、“紧密型城市医疗集团数字化建设区域心电云平台”作了PPT汇报。区中医院医共体介绍了在绩效考核、人才培养中的一些做法,而恩泽医院则分享了搭建心电云平台的实践,带来了5G区域检查一体化的技术,希望能够建立快捷的区域心电云平台,实现全区医疗资源最大化、医疗质量同质化。

随后,参会人员围绕绩效实践、人才培养、信息化建设等方面一一发言。大家畅所欲言,有的发表了自己在绩效考

核中的困惑,有的表达了向上级医院学习信息化建设优秀做法的愿望,有的则实事求是地阐述了人才管理中的一些难点与痛点。在大家发言过程中,区卫健局党委委员、副局长王新宁、党委委员厉天荣、恩泽医院常务副院长吴小脉分别有穿插点评总结,强调了路桥区医共体绩效考核、医联体建设、人才政策、信息化建设等方面一些说明及未来的一些计划与想法。

本次沙龙紧扣绩效考核、人才培养等方面展开,助力各医疗机构如何实现高质量发展,在热烈的交流中进行了积极有益的探索。



“岐黄医寓知联基地揭牌仪式”顺利举行

我院成为区知联会卫健分会健康传播基地



本报讯(院办 余鸯)中医药健康促进是路桥区卫健围绕全生命周期维护、重点人群健康管理、重大疾病防治、普及中医药健康知识,实施中西医结合综合防控的健康中国行动。

为积极倡导健康生活方式,传播健康理念,增强人群自我保健意识,路桥区知联会卫健分会联合路桥区中医院、“官卓娅名医工作室”在路桥区中医院举行“之江同心·爱国奋斗报告会暨岐黄医寓知联基地揭牌仪式”活动。区政协副主席、区知联会会长邵韵清,区委统战部副部长、区侨办主任赵峰,区知联会常务副会长林远志,区卫生健康局党委副书记、副局长王辉军等知联会理事、成员参加活动。

区知联会卫健分会会长陈巍主持活动。区卫生健康局党委副书记、副局长王辉军讲话。“近年来,区中医院在中医药文化打造、健康科普宣教方面发展得很有特色。医院打造了“一草一水一魂”的中医药文化品牌,在东西南北中五个方位均设置和规划了岐黄文化的传承脉络。”

区委统战部副部长、区侨办主任赵峰致辞。“希望区知联会卫健分会岐黄医寓知联基地,积极发挥每一位会员的特长,不断学习提升,积极传承好中医药文化,同时要努力打造品牌特色亮点,把基地创建成一个学习、交流的平台、团结向上的平台,更好的为路桥人民健康服务。”

区政协副主席、区知联会会长邵韵清作重要指示。“希望知联会成为卫健系统联系党外知识分子的桥梁和纽带,为社会提供更多更好的服务,同时提升卫健分会的知名度和影响力。”

区政协副主席、区知联会会长邵韵清和区中医院医共体党委书记潘根富揭牌。

官卓娅名医工作室成员携和友苑病友展示五行经络养生操。

彩彩是“和友苑”的成员之一,她说没有官医师,就没有她的今天。2017年,乳腺癌患者彩彩跳河的故事深深触动了官卓娅,于是她创建了“和友苑”乳腺癌病友群。“和”指的是中国传统的“和文化”,“友”,指的是病友、医患间都是朋友,“苑”,是大家聚会的地方,寄语希望大家能在这个地方,互帮互助,让星光点亮星光,让彼此照亮对方,共同度过难关。

官卓娅名医工作室成员携“天使之义”公益团队展示乳腺外开三脉功法。

癌症的防治不仅仅是去除病灶,学科带头人官卓娅几十年来主张防治并重,身心同治,在治愈疾病的同时让更多的癌症患者回归社会,是乳腺科全体成员追求的目标。于是2018年乳腺科又成立“天使之义”公益团,天使之义,义和翼是同音,意思是最纯洁的种子,代表神圣的力量和永恒的心,虽然乳腺癌患者是折翼的天使,但不管遇到多大的风雨和挫折都会很坚强的走下去,向往神圣的地方翱翔而去!

官卓娅名医工作室领衔人、中医院副院长官卓娅作题为“与时相映,乳岩治疗,经方魅力”的主题报告,告诉人群抗癌不是只有直接思维,更应该加入中医思维,受到热烈反响。

此次活动对于发挥卫健系统党外知识分子独特优势,提升党外知识分子实践创新和岗位建功能力,助推健康路桥和医院建设发展具有积极意义。区中医院将深入探索中医药健康养生文化的实现路径,使记载在古籍、融入在生活、使用在临床上的中医药健康养生智慧、健康理念、知识方法动起来,融合现代健康理念,释放文化魅力,提升人民健康素养,实现文化价值和实用价值的相统一。

圆满完成浙江省健康促进医院复评工作

本报讯(院办 颜冰洁)8月24日,路桥区中医院迎来健康促进医院省级复审评估工作。检查组由省卫健委疾控处四级调研员谭永忠、浙江省卫健委健康处四级调研员王秀凤等6位专家组成,市卫健委、市疾控中心、区卫健局、区疾控中心等相关领导专家陪同,区中医院院长徐杰、副院长王子宣等及相关职能科室负责人一同接待并接受检查。

检查组分4组,通过查阅台账、实地检查、现场访谈等形式,深入医院

各科室,严格按照复评标准,对医院组织建设、环境建设、健康活动、健康技能及员工保健等工作进行了全面考核。现场查看医院整体环境、无烟医院等是否符合健康促进医院标准,并深入临床科室查看门诊、住院患者健康教育开展情况,对门诊大厅、输液室、职工食堂及健身场所等多处进行了现场查看,随机抽查患者和职工,针对健康教育知识掌握情况进行访谈。

检查结束后,区中医院院长徐杰

汇报了医院基本情况、健康促进工作推进情况和成效,以及新的工作计划。

专家组对此次检查进行了反馈,对存在的问题和不足之处给予了改进建议。

最后,谭永忠组长对我院健康促进相关工作表示肯定,并代表检查组对医院今后健康促进医院建设提出要求,指出要高度重视健康促进医院建设工作,树立医务工作者良好形象,发挥正面引导作用。同时对存在的问题和不足之处也给予了改进建议。

区慈善义工协会区中医院义诊服务队荣获路桥慈善奖



本报讯(院办 余鸯)9月5日上午,路桥区人民政府举办首届慈善大会,会上发布《关于公布第一届“路

桥慈善奖”评选结果的通知》,区慈善义工协会区中医院义诊服务队荣获志愿服务奖!区中医院副院长赵

建国代表志愿服务队参加大会,并代表医院接受表彰。

为认真贯彻党的二十大精神,表彰慈善先进,弘扬慈善精神,营造慈善氛围,路桥区自2023年开始设立“路桥慈善奖”,本次区慈善义工协会区中医院义诊服务队经过层层推选最终获奖,是各级部门对义诊服务队长期投入各类健康服务进基层、进校园、进企业、进社区等爱心志愿服务工作的充分肯定。

微光可成炬,大爱映苍穹。区慈善义工协会区中医院义诊服务队将继续坚守初心,秉承服务至上的理念,携手同行,让爱在志愿服务的路上延续!

走访关爱老党员 组织关怀暖人心

本报讯(党办 叶静音)为进一步加强党内关怀帮扶,体现组织的关爱和温暖,增强党组织凝聚力、号召力和向心力,7月13日,区中医院医共体党委开展“七一”走访慰问活动,为4名老党员送上党组织的关怀和温暖。

每到一户老党员家中,区中医院医共体党委书记潘根富都与老党员亲切交谈,聆听他们的光辉往事,详细询问其生活起居、身体健康状况以

及当前存在的困难,并送上慰问品,感谢他们为党的事业做出的贡献,叮嘱他们保重好身体,保持乐观的生活态度,遇到困难及时向党组织反映。

潘书记一行还为老党员送上《习近平著作选读》、《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》等主题教育学习书籍,让老党员足不出户也能感受到学习热潮,确保他们在理论上“不掉队”,精神上“不缺钙”。

一份份“精神食粮”送到老党员的手中,一份份“满满温情”也送进了老党员的心坎里,使老党员们时刻能感受到党组织的关心。

此次走访慰问活动是区中医院医共体党委“红七月”系列活动之一,通过与老党员的沟通交流,把党的温暖送到老党员心坎上,提升他们的荣誉感、自豪感和归属感,进一步增强了党组织的凝聚力、号召力和向心力。

医共体开展中国医师节走访慰问活动

本报讯(院办 余鸯)在第六个中国医师节来临之际,8月18日上午,区中医院医共体党委书记潘根富、区中医院医共体主任、总院长徐杰及领导班子成员带队走进总院和三家分院,慰问一线医务工作者。

每到一处,院领导都与大家亲切交谈,为他们送上精心准备的节

日礼物,向长期以来一直战斗在一线的医师们致以节日的祝贺和诚挚的问候,感谢他们为人民健康服务默默奉献的一切,并叮嘱大家在做好医疗工作的同时保重身体,注重自我防护,同时希望大家在以后的工作中继续弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的

精神,以更加扎实的业务技术全心全意为人民服务。

一份关爱、一份祝福、一份勉励。大家纷纷表示,将不断强化专业技术,在各自的岗位上恪尽职守、勤勉工作,以精湛的技术、优质的服务守护群众健康。

祝全院医务工作者医师节快乐!

医共体党委开展庆“七一”义诊活动

本报讯(党办 叶静音)为弘扬伟大建党精神,激励党员为群众办实事、办好事,不断提高群众健康水平,7月1日上午,区中医院医共体党委组织中医科、全科、皮肤科等党员医务人员组成医疗队赴路南街道长浦新村开展“慈心向党 一路有你”庆“七一”义诊志愿服务活动。

上午9时,路南街道长浦新村文化礼堂变得热闹起来,随着义诊活动的开始,闻讯赶来的群众在志愿者的指引下有序排队。义诊现场,医护人员们有条不紊地忙

碌着,认真为群众进行问诊,详细地从发病原因、治疗、饮食指导、健康运动等多方面讲解疾病防治要点,给予每一位问诊群众提出针对性的诊断治疗意见,提醒就诊群众尽早预防及治疗,倡导健康生活方式。

“医生,我这两天觉得头有点晕,你给我看看是不是血压高了?”医护人员为他们测量血压、血糖,告知群众在进行药物干预的同时,也要结合自身情况加上适度的体育运动,在生活习惯等方面也要稍加注意。

“现在很多老人,有点小病小痛,都想着忍一忍,所以经常是小病拖成大病,其实很多疾病是不能拖的。希望义诊活动可以帮助大家树立健康理念和知识。”区中医院党总支书记朱强说。

此次活动是区中医院医共体党委“红七月”为民服务系列活动之一,接下来,区中医院医共体党委将继续举办此类义诊活动,主动担当作为,扛起社会责任和公益责任,让更多居民享受到在家门口就可以看病的便利,为群众健康保驾护航。

区中医院
下梁小学

达成中医药文化教育及健康促进合作



本报讯(院办 颜冰洁)为弘扬中医药文化,发挥中医药在健康促进中的独特作用,深入推动路桥区中小学中医药文化传承。2023年9月7日,路桥区中医院与路桥区下梁小学签订中医药文化教育及健康促进合作协议,签约仪式在下梁小学举行。此次仪式由下梁小学副书记陈辉主持,路桥区中医院总院院长徐杰、副院长王子宣等一行5人

和下梁小学校长、书记应崇亮、尚秀琴老师2人共同参与本次签约仪式。

会上,下梁小学校长应崇亮对路桥区中医院领导们的到来表示热烈欢迎,并详细介绍了学校近年来开展中医药传统文化的相关情况,对开展过程中面临的困境和今后的发展愿景进行了阐述。同时,路桥区中医院总院院长徐杰对本次院校共建中医药文化基地

提出了明确目标,对今后愿景提出希望。

区中医院院长徐杰与下梁小学校长应崇亮签订合作协议。

区中医院副院长王子宣代表医院为下梁小学赠送了教学用中药饮片。

下梁小学聘请区中医院治未病科主任许城娟和药剂科副主任应丹萍为校外辅导员。

最后进行揭牌仪式,由区中医院总院长徐杰和下梁小学校长应崇亮为“中医药文化教育及健康促进合作基地”揭牌。

中医药既是中国传统治病救人的医学思想和技术,又是中华优秀传统文化精华的集中体现。通过本次合作,不仅为中医药健康促进进校园打下坚实的基础,同时对大力传承中医药文化具有积极意义。

下一步,我院治未病中心、中药房将与学校紧密合作开展一系列中医药健康促进进校园活动,课程包括:“中医之传承者”、“中药之小药师”、“中医之治未病”、“健康之促进者”共四个主题,课件内容以中医药知识及健康促进引领为主,每周1课时;将中医药文化有机融入校园文化活动中,为中医药的传承、创新和发展奉献绵薄之力。

锦旗背后的故事

本报讯(院办 余鸯)近日,於先生将一面印有“医术精湛品德优 服务热忱如亲人”的锦旗送到消化内科陈恩信医生手中,并表示深深的感谢。

“真的很感谢陈医生!我父亲一直找他看病,有十几年了,真的是和亲人一样!”於先生感激的说到。於先生的父亲八十多岁了,以前深受胆道结石的困扰,反复发作,这对於

老父亲来说简直就是折磨。在后来的治疗中认识了陈恩信医生,於老父亲觉得陈医生特别的有耐心,又细心,医术还特别的好,从而十分信任,每次复查都挂陈医生的号。在陈医生的帮助下,於老父亲的结石问题得到了解决,生活质量也得到了明显的提高。於先生看在眼里,记在心里,特地准备了锦旗来感谢陈医师这十几年如一日的关心。“医生和患

者也是一种缘分,非常非常感谢他!”

一面锦旗,一声感谢,见证了浓浓的医患情,正是医者的负责与患者的信任才谱写出一段段医患之间的真情故事,为如今的医患关系带来无限的温暖与和谐,给社会增添了满满的正能量!区中医院医护人员将不忘医者初心、牢记健康使命,进一步提升诊疗和技术水平,更好的为患者解除病痛!

全区妇幼健康职业技能竞赛在我院举办

本报讯(院办 颜冰洁)为进一步提升妇幼健康系统广大职工理论水平、业务技能和职业素养,推动高素质人才队伍建设。9月20日,路桥区卫生健康局同区总工会共同举办了“妇幼健康职业技能竞赛”,比赛地点设立在路桥区中医院,比赛内容包括危重孕产妇救治、危重新生儿救治、宫颈瘤防治、儿童眼保健等4个项目。

区计划生育协会专职副会长蒋琼俏宣读了比赛规则以及注意事项,并强调各参赛选手要严格遵守比赛纪律,公平竞争。

比赛分为两个阶段,技能操作和理论笔试,首先进行竞赛的第一个阶段——技能操作。

技能操作会场一是“危重孕产妇救治”项目。

技能操作会场二是“宫颈瘤防治”项目。

技能操作会场三是“危重新生儿救治”项目。

技术操作会场四是“儿童眼保健”项目。

赛后,专家评委严格根据标准对选手的表现进行了评分和点评并给予了有针对性的指导。

随后进行竞赛的第二个阶段——笔试。

经过1小时地紧张严格的闭卷答题,各个项目负责人收集答卷后引导各位考生有序离场。

经过紧张的笔试和实操4个竞赛项目比拼,共产生一等奖4名,二等奖8名,三等奖20名。

本次竞赛是对参赛选手妇幼保健工作的一次检验,不仅展现了医疗卫生机构医务人员的专业能力,更对全面提高全区妇幼健康队伍的整体素质和服务水平起到了积极促进作用。

医共体开展非中医类别医师中医技能培训

本报讯(院办 余鸯)为充分体现中医院的中医主导思想,进一步巩固和提高非中医类别临床医师的中医专业技术水准,促进中西医结合临床医务工作的融合与协调,充分发挥中医药在医疗预防保健服务中的引领作用,9月22日下午,区中医院医共体在总院四楼大会议室开展了非中医类别医师中医药基本知识 with 技能培训。

本次培训班由区中医院医共体总院科教科副主任李琼主持。

区中医院医共体总院医务科主任张雪雷主讲——《中医诊断之水液代谢》、《中医诊断之痰饮水湿》。

区中医院医共体总院针灸推拿科中医师陈伯鑫主讲——《常见穴位讲解》。

区中医院医共体总院内二科副护士长谭玲主讲——《拔罐疗法》。

区中医院医共体总院康复科护士长李玲玲主讲——《穴位贴敷的临床应用》。

据悉,本次非中医类别医师中医药基本

知识与技能培训班培训分为两个周期进行,采取业余学习与集中学习相结合、理论学习与临床实践相结合的形式进行,分为理论学习和临床实践两个阶段。

本次培训活动的顺利开展,增强了我院非中医专业技术人员的中医专业技术水平和整体素质,促进了中医临床医务工作的融合与协调,充分发挥了中医药在我院医疗保健服务中的引领作用,推动中、西医相互补充、协调发展。

区健康科普职业技能大赛中勇夺佳绩

本报讯(院办 余鸯)为高质量高水平建设健康路桥,深入实施健康知识普及行动,发挥广大医疗卫生工作者在健康教育和健康传播工作中的科普先锋作用,区委宣传部、区卫生健康局主办、区疾控中心承办开展了2023年路桥区健康科普职业技能竞赛。本次竞赛含健康素养、肿瘤防治、妇幼保健、口腔健康四个模块,由理论知识测试、团队科普技能展示和个人实践技能三部分

组成。

本次健康科普职业技能分模块竞赛,根据成绩设个人奖项和团体奖项。经过激烈的比拼,区中医院医共体代表队勇创佳绩,荣获本次科普技能赛团体一等奖(作品为科普情景表演类节目《HPV的爱恨情仇》);在个人实践技能竞赛中,区中医院於典和梁依婷在肿瘤防治模块荣获二等奖,峰江分院蒋玲琴在健康素养模块荣获二等奖,区中医院林晨

晖在口腔健康模块荣获三等奖,路南分院张小微在妇幼保健模块荣获二等奖。

此次竞赛,不仅搭建了一个学习、交流和展示的平台,也是一次健教队伍同台竞赛展技能、相互切磋促提高的好机会,促进了各医疗单位相互学习。在今后的工作中,我院将以此次比赛为新起点,继续传播先进健康理念,做好医学科普工作,加大健康科普人才技能的培养,为群众提供更优质的健康服务。

我院许城娟传递杭州亚运圣火

本报讯(院办 赵焕)9月14日上午9时,杭州第19届亚运会火炬传递台州站在和合公园正式启动,170棒火炬手参与火炬传递,传递路线长度约8公里,区中医院医共体治未病中心主任许城娟为第62棒火炬手。

在位于椒江市府大道和白云山中路交叉口红绿灯西侧就是第62棒火炬手定位点。上午9时不到,路两旁就围满了人,市民们满怀期待,欣喜地等待亲眼目睹亚运圣火传递的盛况。

许城娟是区中医院医共体治未病中心主任,她从事基层医疗工作已经近10年。2020年初疫情暴发时,她积极参与新冠疫情防控工作,并随浙江省第三批援鄂医疗队驰援武汉抗击新冠疫情,被湖北省委、省政府授予新时代“最美逆行者”荣誉称号。她说:“作为一名基层医务人员,能参与亚运圣火的传递是一件很光荣的事情,也是社会对基层医务工作者的认可和肯定。”她希望在传递亚运精神的同时,也向大家展示区中医院医共体人的风采。

本次传递活动以“和合台州活力城市”为主题,传递路线从和合公园出发,途径中央商务区、市民广场、台州市图书馆、台州市文化馆、台州市科技馆、台州市博物馆、青少年活动中心、台州海洋世界、吴子熊玻璃艺术馆、台州学院等点位,最后到达台州市体育中心举行收火仪式。

线路通过台州地标性建筑充分展现台州人民传承“艰苦创业、奋发图强、无私奉献、开拓创新”的大陈岛垦荒精神,以及台州撤地设市30年的巨大变化和崭新局面。

本报讯(院办 颜冰洁)8月30日上午,路桥区中医院医共体总院儿科副主任杨运、内科副主任医师胡罗燕两人踏上飞往四川的飞机,他们将在四川甘孜进行为期三个月的对口医疗帮扶。

出发前,区中医院医共体主任、总院院长徐杰、副院长刘云志为他们举行了欢送仪式,两位院长热情地为他们佩戴上欢送绶带,亲手献上鲜花,并表达了医共体班子对他们的祝福。

徐院长表示四川甘孜高海拔,条件非常艰苦,叮嘱杨运、胡罗燕两位同志要注意身体健康和安全,尽快适应当地的工作和生活环境,同时也希望两位不负医者使命,圆满完成援川任务。

随后,在机场候机大厅,区卫健局副局长、党委委员王新宁等为本批援川的医护人员举行了简短的欢送仪式,并送上了鲜花、礼品和祝福,叮嘱援川人员,接力东西部协作。

区中医院医共体一直都非常重视援川工作,先后派出多人赴四川甘孜进行对口医疗帮扶,积极响应东西扶贫协作和浙江四川两省关于对口支援经济发展的总体要求和精神。援川医疗队表示将全力做好帮扶工作,为甘孜医疗事业贡献自己的一份力量。

踏上援川路

总院两名医护人员

中医药文化

中医如何面部美白

□内三科 朱波

传统祖国医学认为黄种人的面色应“红黄隐隐，明润含蓄”，即以明亮、润泽为健康肤色。现越来越多的女性面部出现暗黄、色素沉着等不良皮肤症状，对生理、心理造成严重的不良影响，故美白产品日趋受推崇。但早期使用的含汞剂产品等因其毒副作用已被淘汰，现广泛使用的曲酸、维生素C等具有稳定性较差的缺点，激光美肤、美白针可造成局部色素改变等不良反应。因此，自然、安全的美白日趋受到重视，因此我们可从祖国传统医学方面寻求解决方案。

1 中医学对肤色暗沉成因的认识

大部分人认为肤色暗沉与肝、脾、肾密切相关。脏腑失调，气血不和是肤色暗沉常见病机。常见辨证为肝郁血瘀、脾虚湿蕴、肾阳虚、肝肾不足等。肝郁疏泄失职，气血阻滞，不能荣于面，表现为肤色晦暗无华；脾虚不运，痰浊内生，头面失养，则面色暗黄；肾阳虚衰，浊阴上泛，面色晦暗；肝肾不足，阴虚血少，失于荣养，面色枯槁。

2 肤色暗沉问题的中医方法

2.1 内服方剂：根据辨证施治原则，肝郁血瘀证当以疏肝解郁，调气活血为主，可予逍遥散、柴胡疏肝散或当归芍药散加减；脾虚湿蕴应健脾祛湿去黄，以参苓白术散为代表方；肾阳虚可温阳祛浊，方选肾气丸等；肝肾不足者可补益肝肾，滋阴养血，可选一贯煎加减。

2.2 外用方剂：历代众多医书都阐述了美白外用方，如《普济方》、《千金方》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《太平惠民和剂局方》、《本草纲目》等。如《普济方》中有泽面作用的“治人面白净悦泽方”、“治人面似玉色光润方”，《千金方》中美颜增白的“令面白媚好方”、“令面白净悦泽方”，《太平圣惠方》中著名的七白膏，《太平惠民和剂局方》中改善肤色黧黑的玉容散等。在众多外用方剂中，以“七白膏”最著名，本方组成：白芷一两，白蔹一两，白术一两，白附子三分生用，白茯苓三分，白及半两，细辛三分，用法：上药捣为末，以鸡子白为挺子，每挺如小指大，阴干。每夜洁面后，取水磨汁涂之。

根据中医五色归五脏的藏象理论，白色属肺，肺属金，黑色属肾，肾属水，肺为肾之母，根据“子病治母”的理论，即可用白色药物治疗色素沉着。

七白膏方解：白术性温，味苦、甘，入脾、胃经，益气健脾、燥湿利水，《药性论》称其“主面光悦，驻颜，去（𩚑）。”；白及味苦、甘、涩，性微寒，归肺、胃经，有收敛止血、消肿生肌，《药性论》称其：“治面上肝疱，令人肌滑。”；白芷性温，味辛，归胃、大肠、肺经，散风除湿、通窍止痛、消肿排脓，《神农本草经》称其“长肌肤，润泽，可作面脂。”；茯苓味甘、淡，性平，归心、脾、肺、肾经，利水渗湿、健脾补中、宁心安神；白附子味辛、甘，性热。有毒。归心、肾、脾经。回阳救逆，补火助阳，散寒除湿止痛；白蔹味苦、辛、微甘，性微寒。归心、肝、脾经，清热解毒，散结消肿，生肌敛疮；细辛味辛，性温。有小毒。归肺、肾、心经，祛风散寒止痛，温肺化饮通窍；鸡子白味甘，性微寒。归肺、脾经，润肺利咽，清热解毒，《肘后方》记载治面生肝疮。中医学认为脾虚不能化生精微、水湿上泛，与风寒之邪相搏；或因气机郁滞，郁久化瘀，致能动之气血亏虚，肌肤失养，使颜面气血失和而为色素沉着。方中白术、白及、白芷、白茯苓均有去（𩚑）之效，白术、白茯苓同用健脾除湿、驻颜去（𩚑），白芷、细辛祛风湿湿，细辛、白附子散寒除郁，白蔹散结消肿，府面上疱疮，白及化瘀生肌、愈皮损皴裂。白附子主面上百病，除斑痕秽疵，加鸡子白清热解毒，全方配伍周详，直接作用于面部，消散面部黑气，使之白皙润泽。

2.3 中草药：古代常用白芷、白附子、白芍、白茯苓、桃花等增白美肤。白芷”长肌肤，润泽颜面，可做面脂”，桃花”令人好颜色”，白附子祛风痰，白芍养血柔肝，白茯苓利水渗湿，红花活血化瘀等均可帮助改善面部暗沉的症状。由于中草药的安全性、自然性，其现代药理作用逐渐被发现，越来越多的应用于化妆品中。现代医学研究总结了红花、槐花、金银花、旋覆花等可作为抑制酪氨酸酶活性的药物；辛夷、莲花可调控细胞黑色素活性，葛根中葛根黄酮类物质对酪氨酸酶具有较强抑制作用

3 展望

祖国医学可根据辨证调理脏腑，调和气血，从内而外的泽面润肤，且因 其中草药的安全性，越来越多的中药被应用在美白产品中。故祖国医学在改善肤色暗沉方面将发挥重大作用。

痛经

□内三科 江莉佳

痛经是指女性经期或行经前后出现的周期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛难忍，并伴有恶心呕吐、头痛、腹泻、乏力等症状。痛经既是病名，又是症状。

痛经发生于初潮后的几年内，生殖器官无器质性病变者，称为原发性痛经或功能性痛经。其中经行小腹疼痛剧烈，甚至恶心呕吐，四肢厥冷，并伴经量过多，掉下腐肉样血片（即子宫内膜片状脱落者），叫做膜样痛经。因生殖器官的器质性病变而发生的痛经，如子宫内膜异位症、急慢性盆腔炎症等引起的痛经，称为继发性痛经。

下面主要介绍下原发性痛经。为什么会出现原发性痛经？病因有哪些？

原发性痛经是由于前列腺素合成与释放异常引起的，前列腺素的分泌可引起子宫平滑肌收缩，节律性增强，孕酮能够促进子宫内膜合成前列腺素，当它进入血液循环后会引起胃肠道、泌尿道和血管等处的平滑肌收缩，从而引发相应的症状。此外，原发性痛经还受精神因素影响，与个体的痛阈和遗传因素也是有关系的。

中医认为本病病变部位在子宫、冲任。《景岳全书·妇人规》说：“经行腹痛者，有虚有实，实者或因寒凝，或因气滞，或因血热；虚者，有因血虚，有因气虚。”痛经的辨治因分虚实，不可以“不通则痛”一概论之。

腹痛出现在经前、经期之初，痛势剧烈，疼痛拒按多属于实证，为寒凝血瘀、气滞血瘀等所致的“不通则痛”。若腹痛出现在行经后期或月经之后，痛势绵绵、空坠不适，喜揉喜按多属虚证，此乃气血亏虚或肝肾不足致胞脉失养，属“不荣则痛”。根据“通则不痛”、“荣则不痛”的机理，痛经之治疗当为：虚者补而调之，实者攻而调之，寒者温而调之，热者清而调之，结合月经周期，标本兼顾，以达调养气血、调畅气机、活血止痛之目的。一般经期理血止痛以治标，及时控制、缓解疼痛，经间期辨证求因以治本。中医辨证论治痛经，可分为以下几个类型：

1. 血瘀型

这种类型的痛经，主要是由于气滞、寒凝、热灼、气虚等，形成了不同程度的血瘀。患者月经经常不调，颜色紫暗，容易有血块，痛经比较严重如针刺样，常伴随着血块排出疼痛减轻，或乳房胀痛等不适。治疗需要活血化瘀止痛。

2. 气滞型

气滞型的痛经，是由于肝气郁结、气血不畅所导致的。患者通常会出现小腹胀痛、情绪不稳定、易怒、脾气差、头痛等症状，还可能会有乳房、胸胁胀痛等。治疗需要疏肝理气止痛。

3. 寒凝型

这种类型的痛经，主要是由于寒湿内侵、经血凝滞而引起的。患者通常会有小腹冷痛、肢体发冷、月经颜色偏暗、量少等症状。治疗需要温经祛寒止痛，这种类型最常见。

4. 湿热型

湿热型的痛经，则是由于体内湿热蕴结所导致的。患者通常会有小腹疼痛、有一种火辣辣的感觉，月经量多、色暗红，白带量多、质稠味腥等症状。治疗需要清热利湿止痛。

5. 虚寒型

虚寒型的痛经，是由于体内阴阳失衡、气血不足所引起的。患者通常会有小腹隐痛或坠痛、面色苍白、疲乏无力、手脚发凉、月经过少等症状。治疗需要益气温阳止痛。

以上各证型治疗应以3个周期为1疗程，坚持周期性治疗，使得疗效得以巩固。

也可以尝试结合其他非药物疗法，如热敷、按摩、针灸治疗等，以减轻痛经症状。

调整生活方式：保持良好的生活习惯，如规律作息、合理饮食等，忌食生冷寒凉之品，经期忌涉水、游泳、坐卧湿地，注意保暖，有助于减轻疼痛。

调节情志，避免过度紧张、焦虑、恐惧等，保持精神愉快，气机畅达，经血流畅，有助于缓解痛经。



辨体施食之阳虚、阴虚体质食养

□谢静

体质学说是中医学的一大特色，根据天赋体质的差别对人进行分类，是中医理论体系的重要组成部分，其理论丰富而且实践性强。在日常生活中，常可见到在同样的致病条件下有的人感而为病，有的人却安然无恙；同样患感冒，有的人出现风寒症状，有的人却出现风热症状，这主要与人的体质有关。

中医根据不同体质类型，进行针对性预防。饮食应以中医“四气五味”理论为基础，根据食物的寒热温凉等性味的不同，选择针对性的食疗方案，能改善症状，提高生活质量。

这期我们先介绍一下阳虚体质和阴虚体质的人要怎么食养。

一、阳虚体质人食养

【证象】阳虚体质者在倦怠无力、气短懒言、脉弱无力等气虚症状的基础上，还常见畏寒喜暖、四肢不温、脘腹冷痛、小便清长、舌淡体胖、体温偏低等征象。

【食养方法】

1. 阳虚体质者应用性味甘温的温补之品以补养，但要缓补，就是使用性比较温和的食物，缓慢的补益。同时要注意养阴。

2. 禁生冷寒凉饮食。阳虚体质者食生冷食物或性寒凉的食物可进一步损伤阳气，使寒邪益盛，往往积“寒”成疾，使脏腑功能更为低下。

【推荐食材】1.常用补阳食物 肉桂、花椒、丁香、虾、胡桃肉、牛肉、狗肉、羊肉、韭菜、鹿肉、辣椒、黄鳝等。

2.常用温补食物 粳米、小麦、高粱、洋葱、大蒜、鸡肉、海参、淡菜、带鱼、糯米、扁豆、刀豆、大枣、杨梅、杏子、樱桃、龙眼、荔枝、栗子、猪肚、赤砂糖、饴糖、酒、生姜、茴香等。

【推荐食养方】1.山药肉桂粥 鲜山药150g，肉桂5g，粳米100g。山药去皮洗净切丁，肉桂洗净布包，粳米淘洗干净备用。三味入砂锅，加水适量煮成粥，常食之。

2.核桃仁粥 核桃仁50g，小米适量，一起入锅煮烂，入红糖调味。作点心用。

3.韭菜炒鲜虾仁 韭菜250g，鲜虾400g。韭菜洗净，切段，鲜虾剥去壳洗净，葱切成段，姜切成末备用。烧热锅，入植物油，先将葱下锅炒香，再放虾和韭菜，烹黄酒，连续翻炒至虾熟透，起锅装盘即可。佐餐食用。

4.羊肉粥 鲜羊肉100g，粳米100g。鲜羊肉洗净，切薄片，葱、姜切成颗粒。粳米洗净，与羊肉、葱、姜、盐同放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮成粥即可。佐餐食用。

5.龙眼肉粥 龙眼肉15g，粳米100g。粳米洗净，与龙眼肉同放锅内，先用武火煮沸，再用文火煮成粥。佐餐食用。

二、阴虚体质人食养

【证象】低热潮热，手足心热，口干唇红，便燥便秘，尿黄且少，舌红绛干，苔少，脉细数；或经期提前，色暗量少，盗汗遗精等。

【食养方法】

1. 滋阴与清热兼顾，宜用清补之品。

2. 脏腑阴虚之中常以某一脏腑虚亏为主，应辨明阴虚病位以补之。

3. 真阴不足，可涉及精、血、津、液的亏损。因此，在调治阴虚的同时，注意结合填精、养血、滋阴等法。

4. 养阴兼顾理气健脾。滋阴食物多性柔而膩，久服易伤脾胃，引起胃纳呆滞、腹胀腹泻等，故可在滋阴方中加一些陈皮之类的理气健脾之品。

5. 忌油腻厚味、辛辣、温热之品，以免燥热损伤阴液。

6.戒烟。

【推荐食材】1.常用补阴食物 蜂蜜、猪脑、猪肺、猪肉、豆腐、芝麻、燕窝、鸭肉、松子、白木耳、黑豆、黑芝麻、麦冬、桑椹、蛤蚧肉、鹅肉、鸭蛋、牛奶、豆浆、甘蔗、香蕉、梨、西红柿等。

2.常用养阴生津食物 番茄、甜菜、苋菜、甜瓜、枇杷、芒果、桑椹、梨、柿子、罗汉果、菠萝、椰子、甘蔗、荸荠、百合、麦冬、葛根、玉竹等。

【推荐食养方】

1.秋梨白藕汁饮 梨500g，藕500g，白砂糖适量。取鲜藕、梨洗净，压榨取汁，加白砂糖少许即可。经常饮用。

2.莲子粥 莲子20g，糯米（或粳米100g。莲子去心风干磨粉，将洗净的糯米与莲子同放锅内，加水适量煮粥。佐餐食用。

3.百合粥 鲜百合50g（或干百合30g），粳米100g，冰糖（或白糖）适量。鲜百合洗净（干百合泡发），将洗净的粳米放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至半熟，将百合放入同煮成粥，加糖。佐餐食用。

4.麦冬粥 麦冬30g，粳米100g，冰糖适量。先将麦冬煎取汁，入粳米加适量水，煮至粥成，加冰糖调味即可。佐餐食用。

5.黑芝麻粥 黑芝麻15g，粳米100g，蜂蜜少许。黑芝麻洗净，晒干炒熟磨粉。将洗净的粳米放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥成时放入黑芝麻、蜂蜜即可。佐餐食用，大便溏泄者慎用。

杏林花语

去有风的地方

□蔡薇丹

□陈依蕾

手术室护士的一天和病房护士的一天截然不同,我们的日常工作从早晨的准备工作开始,我们需要确保手术室的设备和器材都处于良好状态,准备好所需的手术器械和药品。当患者进入手术室,我们需要协助患者,并确保患者在手术前得到充分的解释和安慰,缓解其紧张不安的情绪。准备实施麻醉时,我们需要协助麻醉医生进行麻醉,共同安置患者体位,避免患者在麻醉过程中发生坠床意外。开始手术后,我们需要协助外科医生进行手术,包括递送手术器械、清洗伤口、

手术室的日常

及时补给台上所需物品等。手术过程中,护士需要监测患者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等,确保患者在手术过程中的安全。并且记录手术过程中的重要信息,完善手术记录单。在手术结束后,我们需要协助患者恢复,与手术医生、麻醉医生、护工一起搬运患者过床,妥善安置。在结束后,我们需要清洁手术室,包括清洗器械、消毒手术台、擦拭手术间等。

总之,作为一名手术室护士,我们需要具备专业的技能和知识,以确保手术过程的顺利进行,并保障患者的安全和舒适。在手术过程中需要与手术医生、麻醉医生等多个团队成员

唯有热爱可抵岁月漫长

□药剂科 陈素丽

对于一切来说,只有热爱才是最好的老师,它能让枯燥的学习变得充实有味,它能让单调的工作变得丰富多彩,它能让我们的家庭欢声笑语,它能让我们国家人民幸福。我们要爱我们的学习,我们要爱我们的工作,我们要爱我们的家,我们更要爱我们的中国。有爱就快乐,快乐就会心态积极,心态积极就会努力向上生长,迎着阳光奔跑。

热爱是船,兴趣是帆,心中有了热爱自然能扬帆远航。梅奥教授深谙工人的心理,枯燥单调的工作往往会给人带来烦躁、厌倦的心理,心情不好工作肯定不会积极。作为公司的领导者其实要深思,有时候一杯咖啡,简单的茶点,10分钟的中场休息,员工们聊聊家常,发发牢骚,就会让员工觉得公司很人文,工作很愉快。久而久之就会自发的“爱厂如家”,也会发自内心的爱

□药剂科 钟洁

人的生命如灿烂的烟花绚烂而美丽;人的生命如同翻涌的潮汐激情又澎湃;人的生命如同盛开的花朵芬芳且艳丽。生命虽美好但短暂又脆弱,因此,我们要像私家车司机一样对待生命,对生命重视,热爱生命、同情生命、敬畏生命。

热爱生命是生存之本

“世界上只有一种优秀英雄主义,那就是在看清生活真相时依然热爱生活”我们正直青春年华,生活一点点不如意,怎么就能让我们认为生命不值得。“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”的竹子经历千磨万击仍然坚韧的扎根在石缝中;“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”中宝剑和梅花经历了磨难之后才会有所成就;“野火烧不尽,春风吹又生”的小草即使被重重

□内一科 沈佳怡

历史之路

只有走过这段路,才能做出这首诗。诗与路之间相互影响。自古以来,江南地区,诗歌盛行,从谢灵运登临永嘉——展开中国山水诗的诗的征程。

“池塘生春草,旧柳变鸣禽”正是谢灵运的千古名句。冬去春来,万物复苏,呈现出一派生机勃勃的自然景象。诗中多种景物暗示春天的到来,也能体现出作者见春天及将到来的喜悦。作者唯有登池上楼才能观赏到此景,感悟到其中,因而能写出如此惊世之作。当时的谢灵运身体不适,因此能从句中体现出作者见春天来后喜悦的心情。此乃永嘉之路

西湖做为杭州乃至全国著名的风景,古人也为之写下了许多千古名句。苏轼写到“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”能写出西湖山色的美艳动人。作者在欣赏西湖时,将其与西施比较,一个美景一个美人。相互映衬,欲衬欲美。只有作者亲眼所见才能联想到西施,说明只有亲自走过这条路,才能写出千古名诗。白

要么读书,要么旅行,身体和灵魂,总有一个在路上才好。1953年的电影《罗马假日》这样说到。79元的眉笔,演播间的嬉笑怒骂,《罗刹海市》的歌声讽刺了谁?新闻的热搜上了又下,左右被人遗忘,生活快的让人焦虑,甚至迷失,忘记了生活的本身,久居在钢筋水泥的丛林中,忘记了大自然的味道。

去有风的地方,或许在那田间绿草莹莹的小路,脚下沾染着泥土的芬芳,脸上拂过一缕清风的温柔,或许在那山间,欣赏被

虫鸣唤醒的晨曦,喝上一小碗热乎乎的白粥,软糯细腻,熨烫疲惫的肠胃,或许在那海边,听听海浪的声音,宽阔无边的远方有归航的船舶,伴飞的海鸥,带回丰收的喜悦和家人的思念。

去有风的地方,借着风的力量,带着梦想远行,途中美景无暇,亦是对你我最大的安慰,我们可能都会在生活中失去一些,那又怎样?新的日子里,太阳新一轮的升起,鼓足勇气,战胜生活中的不快和失意,拥抱自由和过往,命运将在下个路口予以勇敢

紧密合作,为确保手术过程的协调和顺利进行我们需要具备良好的沟通和协调能力。同时,护士还需要与患者进行有效的沟通,了解他们的病情和需求,以便提供最佳的护理服务。其次,我们需要了解各种手术步骤和仪器设备的使用方法,以及如何应对可能出现的意外情况。最后,手术室护士需要具备高度的责任感和紧张感。在手术室中,每一秒钟都是重要的,护士需要时刻保持警觉,随时准备应对可能出现的紧急情况。做到对自己的工作负责,更是对患者的负责。作为一名手术室护士,我深知自己的责任和使命,并将一如既往地为患者提供最好的护理服务。

理想的社会,看似遥不可及,但有许多值得我们深恩的地方。“黄发垂髫,并怡然自乐”的人们为什么可以把“桃花源”变得那么美,因为他们喜爱那里宁静的氛围,有了爱自然会心那里建设的更好,良性循环,“桃花源”就成为他们永远的家,安居乐业的地方。孟子在劝说齐宣王如何才能实行王道的时候提到“保民而王”的思想,“王道”是孟子提出的国家政治的最高理想。安民、养民,让老百姓爱上自己的国家,物质生活得到保障后,他们就会乐于教化,自然就会从内心里愿意跟随。

泰戈尔说过“孩子一开始必须通过对生活的热爱来获得知识,随后他们便会脱离生活去求得知识,再往后,他们又会带着成熟的智慧重返自己更为充实的生活。”成长始于热爱,人生才会充实丰富。

心中有热爱,人生方精彩;员工有热爱,企业才辉煌;人民有热爱,国家定繁荣。

人生应当有所敬畏,才不会为所欲为。有敬畏心,立身处世才能有张有弛,而敬畏生命心中才有有一份信仰,指引我们活出精彩人生。正如古人说“君子之心,常存敬畏”,古人尚且明白的道理,到了现在被冷漠。因为敬畏生命,屠呦呦面对被疾病折磨不堪的病人,选择奋不顾身的为他们研究救命药;因为敬畏生命,白象集团面对可怜孤苦的残疾人时,仍然选择大量的招收他们给他们一个容身住处;因为敬畏生命,韩红面对经天灾受苦的人,选择把自己献身灾区,不断捐钱送去温暖。他们无论在何时都坚守着自己的信仰那就是敬畏生命,敬畏生命是信仰之本。

热爱生命、同情生命、敬畏生命。这不仅仅是一种人生态度更是全人类一个履行的一种义务肩负的一种责任。只有大家愿意共同遵循,生命才会绽放出更美丽的花朵。

绽放生命之花

烈火灼烧,待到一阵春风便再一次获得新生。它们都有着共同的精神精神就是热爱生命,热爱生命时生存之本。

同情生命是道德之本

纪伯伦说“生命的意义在于人与人互相照亮”同情生命不仅仅是对自己要有怜悯之心跟更要对他人的生命抱有同情。往日,有一私家车司机宁愿承受法律责任也要为救护车让出一条生命之路。近日,乌鲁木齐的一场火灾带走了十条鲜活的生命。这个事件迅速在网络上发酵,而部分网友却站出来批判几人不值得用火安全,没有丝毫同情之心。然而生命需要同情,同情,拥有同情之心是做人的开端,是道德的基本,倘若一个人失去了同情之心他便失去了重要的品质。我们需要同情生命,同情生命是道德之本。

敬畏生命是信仰是本

我的诗与路

居易在任江州刺史时,对西湖也留恋忘返,曾写下“湖上春来似画图,乱峰围绕水平铺”来表达自己对西湖的热爱。此乃西湖之路

神仙居是台州著名的仙山。李贺曾在《神仙曲》中“碧峰海面藏灵书,上帝拣作神仙居”点明神仙居在古时是神仙居住的地方。没有亲眼见识那般雄伟壮阔,否则难以想象。神仙居虽不比五岳,但也拥有独特的气势。李贺的这首诗中能充分体现出现出神仙居的雄伟和古人对神仙居的赞美。此乃神仙居之路。

我不会作诗,也不怎么懂诗。我可能除了考试要考的,没有其他所熟知的,甚至一些曾经熟知的也有所遗忘。我可能不喜欢诗,但我对诗是敬佩的。诗能够在慢慢历史长河中依然能崭露头角。诗之所以能如此,是因为它具有记录历史的隐藏作用。诗可能只是几十个汉字,但可能包含了作者对世间万物,人间百态的种种复杂的情绪;也能从中看到诗中所描绘的画面。此乃心中之路。

现实之诗

英雄的诗,从来不是用笔书写的,而是英雄

者不同的馈赠。少年总是在跌跌撞撞中成长,明末慈山大师曾说“荆棘丛中下足易,月明帘下转身难”,意思是人在困难面前容易走出,在享受中走出来就很难了。比喻人面对逆境走出很勇敢,在很舒服的环境下再去经历困难就不容易了。故,得意不忘形,犹当固形;失意不失态,且须修志。

人生如逆旅,我亦是行人。夏尽秋至,等待这样一个日子,随意地行走在秋色里,感受四季变幻万物有灵,当华美的叶片落尽,生命的脉络才历历可见。

秋意小感

□内一科 王玲玲

虽然白天还是艳阳高照,但是到了傍晚已经有了一丝丝凉意,时间如白驹过隙,转眼间已经过了大半年,闲暇时坐在诊室看着窗外不禁思绪万千,不知不觉已经上班有6个年头,这6年里感慨万千,有时候想想如果再给我一次选择的机会,我还会不会当医生。

本科5年,研究生3年,规培2年我才有机会当上一名真正的医生,毕业后在科室跟班跟了4个月月开始独立值班,每个夜班都是一颗心悬着,眼睛瞪的象铜铃一样,内心从未如此渴望着清晨,看着天空慢慢微亮,悬着的一颗心才会慢慢放下,终于又熬过一个夜晚。在医院的这些年感触颇多,我们会遇到各种情况各种场景,会遇到形形色色的患者和家属。有时候会遇到病人突然病情加重,被十几个家属围住要说法的境况,有时候早上病人还是好好的,晚上就去世了,脑海中还会时不时出现查房还和他聊过天的场景,不禁要心有余悸好多天,甚至有时候在梦中都会想起。有时候还会遇到告知家属患者病情危重时家属开始当着你的面痛哭流涕,令我印象深刻的是之前遇到一个肿瘤晚期的送回家,家属在120车上一直一言不发,等到家门口开始号啕大哭,可想而知他当时的内心是多少的悲切。一直觉得做个医生需要一颗强大的内心,可以应对悲欢离合,可以面对一切突发情况,不管是彬彬有礼的家属,还是凶神恶煞的家属,都能够从容的面对,有时候面对家属的不理解,甚至是指责,也要做到从容淡定。理想是丰满的,现实是骨感的,在这样一个紧张的医疗环境里,临床医生也往往是疲惫不堪。其实医生也是一个普通人,也要吃饭拉屎生病,也是爸妈的宝贝,但当你穿上这一身白大褂,面对病人生死的时候,往往更多的是隐忍和担当,我相信世界上没有人比医生更期望病人的痊愈,但世上的疾病大多数是无法治愈的,甚至面对疑难病症时医生也是束手无策,只能做到尽力而为。

我女儿经常说长大以后要和我一样当一名医生,其实我内心是抵触的,成为一名医生需要花费大量的时间及精力,当别人已经开始挣钱的时候你还在读书,当别人已经结婚生子的时候你还在规培,当你真正可以独当一面的时候别人已经工作无数年了,但这仅仅是次要的,当你没有一颗强大的内心,不能抵抗巨大的压力,没有丰富的临床知识,也万万是不能成为一名医生的。所以当一名医生很难,要成为一名好医生更难,虽然很困难,但总要有当医生,治病救人,去到前线,道路且长,吾将上下而求索。

匆匆

□内三科 朱波

树叶绿了又黄了,台风来了又走了,一切的一切,井然有序,又偶有出乎意料的。

千年之前,孔子路过河边,看着川流不息的河水,发出“逝者如斯夫”的感慨。其实时间,对每个人都是公平的。如果你蹉跎岁月,岁月也会对你进行一顿胖揍,让你发出“明日复明日”的悔恨;如果你好好珍惜时光,时间也会对你温柔以待,让你生命的长度和深度都得到进一步升华。

路上,总是能看见行色匆匆的人,骑着自行车或者电瓶车,一边骑车,一边看着手机或者打着电话。现代社会,生活节奏的确快,但是如果节奏过快,连应该属于自己的片段化独处时间都没有,或者被各种琐事所挤压殆尽。那么我觉得情况很危险,你的心会左右摇摆,不知道前路在何方。抬头看看天空,让你浮躁的心得到片刻的安宁,那么也会更有力量的好好走下去。

我们对于这个世界来说,就是一个转瞬即逝的过客,还没有看清你的容貌,你已悄悄离开了;对于历史来说,我们犹如夜空中的浮尘,看不见摸不着,除非你努力蜕变,才能成为夜空中最亮的星星;过去已经过去,未来还没有发生,只有当下的一切还是真实存在的,好好把握现在,做自己想做的该做的,等到未来的某一刻,当你回首往事时,可以毫不后悔地说:我无怨无悔。