

## 医疗教育携手合作 防控儿童青少年近视

4月1日，由夷陵区卫生健康局和夷陵区教育局主办、区妇幼保健院承办的全区中小学校和托幼机构儿童青少年近视防控工作培训班顺利开班，医疗、教育系统将携手合作，共同防控儿童青少年近视。

培训班上，对青少年儿童视力低下防控方案、青少年近视的发展与预防、校园普查信息化实施方案等进行了培训及解读，并安排部署了夷陵区中小学校和托幼机构近视防控工作目标和任务。

据了解，区教育系统和区医疗机构联手协作，力争到2023年，实现儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5%以上，到2030年，实现儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青少年视力健康水平显著提升，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中阶段学生近视率下降到70%以下。

夷陵区妇幼保健院作为近视防控工作定点医疗机构，组建了区妇幼保健院青少年视力低下防控中心，该中心将组织专班于4月份对全区初、高中及城区幼儿园学生进行视力筛查，5月份对城区小学及各乡镇小学进行视力筛查，9月至12月跟随全区学校秋季体检入校进行视力筛查，建立视力健康档案，对已经发生近视的学生，给予医学上的干预，提出确实可行的治疗预防方案，矫正达到其最佳视力。

### 区妇幼保健院：三基考试提升诊疗水平

近日，夷陵区妇幼保健院组织全体医护人员进行2019年一季度“三基”考试，提高服务能力和诊疗水平。

此次考试分三组进行，共有200余名医护人员接受了闭卷形式的现场考试考核，内容涉及医院感染管理制度、文书书写规范、环境监测采样以及相关法律法规知识，是对医护人员基本理论、基础知识、基本技能掌握情况的一次大检验。

近年来，区妇幼保健院对医务人员的继续教育常抓不懈，制定了“三基”培训计划，建立了“三基”培训考试长效机制，坚持每月开展一次“三基”培训，每季度进行一次“三基”考试，督促医务人员加强学习，熟练掌握“三基”知识，提高了全院医务人员的诊疗服务水平，有力保障了医疗质量和医疗安全。

## 夷陵区妇幼保健院 开展先兆子宫破裂RRT演练

4月9日下午，夷陵区妇幼保健院组织开展先兆子宫破裂RRT演练。

此次应急演练由医务科、护理部共同组织，产科、麻醉科、产房、检验科、司机班、行政值班等相关人员参与演练。演练模拟一名瘢痕子宫孕妇阴道试产过程中发生先兆子宫破裂，立即启动先兆子宫破裂应急预案，并呼叫二线医生、病区护士长、产房护士长、麻醉师、新生儿科医生、检验科技师协助，最终在10分钟以内实施剖宫产。

演练结束后，妇产科主任刘春玲对本次演练进行了现场点评：此次应急演练，手术室、产房、产科医护人员反应迅速，行政值班、司机班配合默契，检验科应急处理流程快速、准确，整个现场紧张、严肃、有序，各项演示操作熟练规范，显示出医务人员处置急危重症病例的实战能力，达到了预期效果。同时希望各科室以这次应急演练活动为契机，深入查找应急工作中的薄弱环节，总结应急实战经验，切实提高突发情况应急处置能力。

先兆子宫破裂是分晚期严重并发症，可导致子宫破裂、产妇休克和继发感染，威胁产妇及胎儿生命，一旦出现先兆子宫破裂症状，应立即行剖宫产术。当此类事件发生时，产科值班医师护士往往是首先的发现和处理器，如何采取迅速有效的措施直接关系到病人的生命安全。通过本次应急演练，区妇幼保健院医护人员对先兆子宫破裂的诊治有了更深刻的认识，增强了科室间的应急能力和协作意识，有效提高了医务人员处理重大突发事件的能力。

## 夷陵区召开妇儿医院项目建设现场办公会

4月11日上午，夷陵区委常委、常务副区长汪宏斌，副区长温欣艳到夷陵妇女儿童医院项目部就推进夷陵妇女儿童医院项目建设召开办公会，协调解决项目建设有关问题。区政府办、区发改局、区财政局、区审计局、区卫健局、区PPP项目办、二二公司、区妇幼保健院及夷陵妇女儿童医院有限公司等单位负责人参加会议。

汪宏斌一行在实地调研项目现场后，听取了夷陵妇女儿童医院项目进展情况汇报，各参会单位对项目建设推进工作中出现的问题进行了研究，提出了意见和建议。

会议要求，各有关部门要强化责任意识，进一步增强责任感和紧迫感，盯紧项目工作，主动作为，强化沟通，密切配合，形成合力，积极协调解决项目推进过程中的困难和问题，为项目建设提供坚实保障；要加强施工组织、过程管理、安全管理和施工过程监督，严把工程安全关、质量关，确保按时按质推进项目建设。

## 区妇幼保健院送健康教育进校园

4月11日，夷陵区妇幼保健院的医生为东湖初中1000余名女生讲解了青春期健康教育知识，引导他们顺利度过这一敏感阶段。

讲座共分三场进行，两位专家分别就隐私部位的概念、如何保护自己的隐私、分辨和防范性侵害，青春期的生理发展特点、女生进入青春期的标志、青春期生理和心理变化、青春期异性的交往、青春期自我保护以及早恋的危害等进行了详细讲解。讲座结合相关案例，通过观看图片、互动问答等形式，引导学生全面深入地了解青春期知识和性教育，使她们正确地认识自己，掌握身心保健，愉快度过青春期。

据医生介绍，青春期是身心发展、成长的关键期，是人生中非常重要的阶段。这个时期，青少年生理的突变和心理的多变，使得他们有时情绪显得混乱无序、喜怒无常、甚至会有恐怖感，频繁出现的多疑、嫉妒、自卑使他们的心理被轮番袭击，身心的急剧变化给他们带来很多烦恼。这个阶段，做好学生的健康教育显得尤为重要。

## 区妇幼保健院 开展户外孕妇瑜伽助力自然分娩

4月13日，蓝天下，公园里，14名孕妈妈在专业孕产瑜伽老师温柔的指令下，伴着轻柔的音乐伸展、拉伸、扭转……这是夷陵区妇幼保健院组织举办的孕妇户外瑜伽助力自然分娩活动。

“孕妇瑜伽对于孕期准妈妈来说特别好，特别是调节情绪！”已经怀孕28周的张女士说。目前她在家休养，但是孕期中的情绪不是很好。“突然从忙碌的工作到在家待产，心里很不适应。”她说，每天心情会很糟糕，不能很好的控制情绪，非常担心胎儿的成长。“现在按时来妇幼做瑜伽，不仅身体得到了舒展，还能和瑜伽老师、其他准妈妈们一起交流，心情真是好了很多。”

25岁的孕妈刘女士说：“现在正是阳光明媚、春暖花开的季节，我们在瑜伽老师的带领下，将整个身心完整而彻底地融合在大自然中，享受着天人合一的奇妙，这种感觉真是太美妙了！”

孕妇瑜伽是一种舒缓自身压力同时对身体及胎儿有益的运动方式，可以帮助孕妈舒缓孕期不适，稳定情绪，改善水肿，锻炼心肺功能，提高身体素质。同时通过锻炼腹部和上下肢肌肉力量，还可以帮助生产时打开骨盆，方便自然分娩。夷陵区妇幼保健院瑜伽馆常年开设有孕妇瑜伽、产后修复瑜伽理疗、常规瑜伽，其中周一至周五下午开设的孕妇瑜伽课是全市首家由医疗机构开设的公益课堂，由专业人员指导孕期科学安全运动，整个孕期课程实行免费。

## 区妇幼保健院开展 “暖春健康行”义诊活动

4月14日，夷陵区妇幼保健院组织医疗专班到夷陵区家旺广场开展义诊咨询活动。

活动中，来自区妇幼保健院中医康复科、内科、五官科、妇女保健科、儿童保健科的9名医疗专家，免费为群众开展中医理疗、儿童生长发育、妇女保健以及内科和五官科疾病等健康检查及咨询。特别是火罐治疗、泪道冲洗等项目受到广大中老年朋友的热烈欢迎。

据统计，当日专家们共免费检查和接待咨询150余人次，发放健康教育宣传资料300余份。



## 区儿童早期发展中心接受上级“体检”

4月15日，市残联副理事长覃守甫、市卫健委副主任李培明一行5人到夷陵区妇幼保健院儿童早期发展中心开展残疾人康复定点机构专项检查。

检查组围绕康复机构的法人登记和相关证照、财务管理状况、康复服务质量、场地设备达标以及是否存在安全隐患等五个方面进行了全面检查和严格评估，同时对享受专项康复项目的残疾儿童家长进行了问卷调查，进一步完善管理措施，更好推动残疾人康复服务。

据悉，该院儿童早期发展中心是省卫生厅、省残联认定的0-6岁贫困残疾儿童抢救性康复工程定点康复机构，业务用房面积380m<sup>2</sup>，有9名康复医技师，设有诊断室、物理疗法室、语训室、作业治疗室、推拿室和运动疗法室、感统训练室等八个业务科室。

## 区妇幼保健院开展健康义诊和政策咨询活动

4月24日，由夷陵区人民政府主办的夷陵区“打击欺诈骗保 维护基金安全”集中宣传活动在平湖广场举行，区妇幼保健院组织10名医疗骨干现场开展健康义诊和医保政策咨询活动。

活动现场，区妇幼保健院妇产科、儿科、内科、五官科、口腔科、医保科的10名医生认真诊查，细心询问，热情接受群众咨询，半天时间，义诊队共免费检查和接受群众咨询80余人次，发放健康教育宣传资料200余份。

## 夷陵区妇幼保健院荣获夷陵区工间操比赛一等奖

4月26日，夷陵区职工工间操比赛决赛在夷陵区体育馆进行，夷陵区妇幼保健院职工代表队在比赛中技冠群雄，荣获一等奖。

赛前，医院挑选精兵强将组建了一支30人的工间操代表队，在保障参赛队员们不耽误工作的前提下，充分利用晚上和双休日加班加点练习，每一个动作都经过反复训练，每一个细节都经过仔细推敲。尤其在临近比赛前，一位参赛队员因故无法参赛的情况下，队员们充分发挥团队精神，与

临危受命的同志一起，顶住压力、迎难而上。功夫不负有心人，比赛当天，区妇幼保健院工间操代表队以最饱满的精神面貌、最整齐划一的步伐、最标准优美的动作赢得评委们与现场观众的热烈掌声，在全区34支参赛队伍中脱颖而出，高分荣获一等奖，充分展示了夷陵妇幼人团结一心、勇于拼搏的积极形象。

## 区乡联动医共体 保障需求创特色

4月28日，夷陵区妇幼保健院与三斗坪镇卫生院联合专科创建启动仪式在三斗坪镇卫生院举行，区妇幼保健院从人员、资金、设备、技术等方面着手，助力该院特色专科创建。

三斗坪镇卫生院是夷陵区妇幼保健院医共体成员单位之一。为提升三斗坪镇卫生院的基层服务能力，更好地满足群众健康需求，区妇幼保健院将全力协助三斗坪镇卫生院用1-3年时间先后完成妇科、产科、儿科特色科室创建。

启动仪式上，区妇幼保健院与三斗坪镇卫生院签订了帮扶协议，带去了微波治疗仪、阴道镜等妇科诊疗设备，现场捐赠30万元资金用于购置相关仪器设备，并议定区妇幼保健院每周四安排一名妇科专家到三斗坪镇卫生院坐诊。专科之间还将建立了远程会诊、预约诊疗、双向转诊绿色通道，开展疑难危重症会诊、查房、学术交流、病案讨论工作机制，并给予院感、检验、影像等技术支持，确保该院完成特色科室创建任务。

## 医共体三级联动 群众家门口享受优质医疗

4月29日，在黄花镇卫生院的病房里，宜昌市第二人民医院的专家们正在教学查房，来自夷陵区妇幼保健院医共体6家医院的医务人员仔细聆听，认真记录。这意味着夷陵区妇幼保健院医共体已构筑起市、区、乡三级联动模式，为当地群众打造“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的医疗服务新格局正在快速形成。

为方便群众就近就医，在家门口就能享受到优质的医疗服务，夷陵区妇幼保健院作为医共体牵头单位一直在努力：一方面积极对接市级医院，争取市级医院的支持，引高端医疗资源下沉到基层；另一方面主动携手乡镇卫生院，建立机构共建、业务共融、资源共享的医共体运行机制，通过启动医共体三级联动带教查房及远程会诊、专家坐诊、靶向捐赠、联合考核等多种形式，把医疗资源送到基层，让基层百姓就近享受到优质高效的健康服务，同时也促使基层医疗技术水平不断提升。

## 夷陵区妇幼保健院开展PDCA案例展示竞赛

5月5日晚，夷陵区妇幼保健院开展PDCA案例展示竞赛，该院检验科、妇科、孕产保健科、产科、儿童保健科五支代表队利用PPT展示了各自PDCA持续改进的工作经验与成果，经过紧张激烈的角逐，产科代表队获得一等奖。

据了解，PDCA循环是按照计划、执行、检查、处理的顺序进行质量管理，并且循环进行的科学程序。

## 夷陵区妇幼保健院纪念第108个国际护士节

5月9日，夷陵区妇幼保健院庆祝第108个国际护士节暨“执行标准我最行”案例展演活动精彩上演。区委常委、区委宣传部部长、区总工会主席黄光学出席展演活动。

活动现场，区妇幼保健院产科、儿童保健科、孕产保健科分别以《运用PDCA（计划、执行、检查、处理）提高分娩镇痛满意率》、《运用PDCA降低儿童体格测量误差发生率》、《运用PDCA管理胎儿体重降低剖宫产率》为题，展示了医护人员坚持问题导向，以病人为中心，围绕日常工作中发现的突出问题和群众反应的强烈问题制定详实的整改计划，运用PDCA管理手段进行持续改进，达到了服务理念转变、服务质量提升、工作效率提高、群众满意的效果。

黄光学向辛勤工作的全体夷陵护理人员表示节日的祝贺和良好的祝愿，向长期奋斗在医疗卫生战线，为全区卫生事业做出贡献的全体医务人员表示诚挚的慰问和崇高的敬意，并对展演活动予以肯定。他同时指出，近年来，区妇幼保健院启动实施了夷陵妇女儿童医院建设，实现了县级保健院博士零的突破，全区连续八年无孕产妇死亡，省级示范孕妇学校顺利通过评估验收，农村留守儿童膳食营养健康教育经验全省交流推广，“智慧计生”在全国计生会议进行经验交流，计生药具管理经验受到国家人口发展研究中心调研组充分肯定，特别是妇幼这支护理大军，在危急重孕产妇和新生儿抢救、及应对公共卫生突发事件中反应迅速，积极救护，危难时刻尽显白衣天使风采，用实际行动获得了社会的肯定和好评，赢得了患者的满意和信赖。黄光学希望全体护理人员进一步增强责任感、紧迫感和使命感，立足本职，扎实工作，用先进的护理理念、精湛的护理技术、优质的护理服务，为提高人民群众的健康水平再立新功。

活动现场还表彰了区妇幼保健院2019年优秀护士、护理标兵和持续改进服务质量案例展示获奖代表队。

## 区妇幼保健院：严格落实各项制度 提高档案管理水平

5月13日，夷陵区妇幼保健院召开档案工作会，就进一步提升档案管理工作进行安排部署。

会议对目前档案工作进度进行了总结，分析了档案工作中存在的主要问题和面临的实际困难，强化了档案人员职责分工，安排部署了当前档案工作任务，明确了完成档案工作的时间节点。

会议要求，全体档案工作人员要提高认识，认真准备；要紧盯目标，明确任务；要强化措施，加强督办，严格落实各项规章制度，规范做好档案工作，要对照归档标准和要求进行档案整理，强化档案安全，并建立健全档案工作组织机制，确保高分通过档案省一级复评，推动全院档案工作再上一个新台阶。



## 夷陵区“两癌”筛查活动启动 优先保障农村贫困妇女

5月16日，由夷陵区妇幼保健院承担的全区农村妇女“两癌”（宫颈癌、乳腺癌）免费检查活动在下堡坪乡赵勉河村正式启动，筛查活动将优先保障农村贫困妇女。

据了解，贫困妇女“两癌”免费检查是夷陵区一项重大民生项目，活动对象为建档立卡贫困户中35-64岁的妇女，预计三年内完成6600名贫困妇女“两癌”免费检查任务，今年是2017-2019年城乡贫困妇女“两癌”免费检查民生项目的收尾结账年，为确保活动落到实处，夷陵区妇幼保健院组建了业务技术过硬的医疗团队，提前进行了系统培训，多方与基层进行协调，采取“下乡进村”与“集中检查”相结合的方法，方便广大受检妇女，确保贫困妇女得到更多实惠。

今年“两癌”检查活动在优先满足农村建档立卡贫困户的基础上，将适当覆盖其他乡镇农村适龄已婚妇女，进一步扩大“两癌”检查覆盖面。活动自5月16日开始，历时一个多月，预计完成检查3000余人次。

## 夷陵区启动中小学生免费视力筛查

5月20日，夷陵区实验小学体育馆内学生们排着整齐的队伍，正在有序地接受视力筛查。据了解，这是夷陵区妇幼保健计划生育服务中心青少年视力低下防控中心正在开展夷陵区中小学生免费视力筛查活动。

据悉，此次中小学生免费视力筛查时间为5月20日至6月28日，筛查首站在夷陵区实验小学，将完成全区50余所中小学近4万学生免费视力筛查并建立视力健康档案，筛查项目包括视力检查和电脑验光，筛查的同时还将开展视力保护及正确用眼知识宣传。筛查首日，共有1100余名学生接受了免费视力检查。

为方便广大中小学生接受筛查，圆满完成筛查工作，区妇幼保健计划生育服务中心青少年视力低下防控中心组成筛查专班，提前进行筛查技术培训，并采取进乡镇入学校的方法，使广大中小学生在学校就能享受到高质量的视力筛查服务。

## 区妇幼保健院开展“计生日”活动

今年5月29日是中国计生协会成立39周年纪念日。当日上午，夷陵区妇幼保健院到东城试验区郭家湾村开展“计生日”宣传活动。

活动现场，区妇幼保健院医护人员为居民讲授优生优育、避孕节育、女性保健及儿童推拿保健等知识，免费发放宣传资料和避孕药具，深受群众欢迎。此次活动共免费发放避孕药具60余盒，发放宣传资料100多份，提供免费咨询20多人次，取得了良好宣传效果。

## 夷陵区妇幼保健院 开展残疾人文化进家庭“五个一”活动

5月30日，夷陵区妇幼保健院在儿童早期发展中心开展残疾人文化进家庭“五个一”活动。

当日，夷陵区妇幼保健院的医务人员组织30余名脑瘫、智力残疾儿童及家长开展了看一场电影、读一本好书、游一次中华鲟园、举办一期文化小课堂、开展一期家庭康复知识讲座“五个一”活动。医务人员现场为家长和儿童带来了《特殊儿童行为问题干预》的讲座，为孩子们亲手制作了糕点，发放了儿童书籍等物品，还带领孩子和家长开展趣味游戏，模拟自助餐厅鼓励孩子们自己取蛋糕和水果，锻炼孩子们的运动、社会交往及生活自理能力，让他们与家长一起共享成长的快乐。

## 儿保专家讲授婴幼儿辅食的添加与制作

为庆祝六一儿童节，5月31日，区妇幼保健院举办了一场别开生面的《婴幼儿辅食添加与制作》育儿知识讲座及辅食品尝会。

区妇幼保健院儿童保健科主任罗妮娜就辅食添加的目的、原则、顺序以及0-3岁婴幼儿喂养方法等进行了生动详细的讲解，对婴幼儿家长提出的在辅食添加过程遇到的问题一一进行了解答，并免费提供米粉、蔬菜等辅食现场教家长进行辅食的选择、制作与喂养方法，现场的宝宝们品尝得津津有味。

据罗主任介绍，辅食的添加不仅能提供6个月以上宝宝生长发育所必需的部分营养素，更重要的是帮助孩子尝试和接受除母乳或牛乳以外的其它食品，训练宝宝的吞咽协调能力，培养良好的饮食行为习惯，对宝宝今后的成长有很大好处。



## 区妇幼保健院： 党建引领医疗业务发展

“报怨是这个世上最无用，甚至完全起反作用的行为。我们在平常的工作中碰到一些事情，不要报怨，认真完成，也许你的人生会有另一番收获……”这是夷陵区妇幼保健院公卫支部党员、儿童保健科主任罗妮娜在4月支部主题党日活动，向全体党员分享主题为“一个优秀的人应具备的品质”的正能量故事。朴实的故事中蕴含着深刻的道理，让在场的党员们受益匪浅，收获良多。

近年来，夷陵区妇幼保健院不断加强党的建设，以党建为引领，坚持用党建引领医院发展、以党性规范医疗行为，将党建与业务工作紧密结合，创新思路，树立品牌，通过成立劳模创新工作室、正能量故事分享、患者满意度调查、党建学习与临床业务培训相结合等措施，加速推进党建与业务工作的深度融合，实现了党建工作与医疗工作相互渗透、齐头并进的良好局面。



# 家国之梦

供应室 章芳

家，是梦开始的地方；国，是梦实现的摇篮。我的家国之梦是一场爱的征程。

我爱我家，家是永远的港湾。

家是可爱的，她的每一份肌肤，每一丝气息，她的每一圈纹路都令人流连不已。我爱她不单单是爱其躯表，更是爱能让其成为家的存在——我的家人。是他们让我幼有所依、泣有所诉、乐有所享、少有所成、有所担当。势必要做到好好尽孝，孝老爱亲，让家国情怀沉淀为中华儿女的内在品格。

我爱我国，国是家的延伸。

我国现处于一个高速发展的阶段，是一个船到中游，浪更急，人到半山路更陡的时候。越是在这样的关键时刻，就越是要坚定心中对祖国的爱，越是要激扬雄峰浩气，越是要呼唤群英荟。70年，国的建立将每个人用家国情怀串联到一处激荡了民族气概。范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的博大；林则徐“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”的担当；焦裕禄“心里装着人民，唯独没有自己”的忘我，铸就了多少民族英雄，成就了个人的伟大。由此可见，国是梦实现的摇篮，我们要铭记历史，用爱编织新一代国的鸿图。

家是国的基础，国是家的依靠，家和国从来都不是割裂的，而是相互联系，彼此支撑的。所谓“修身，齐家，治国平天下”，华夏儿女的梦起点在家，可梦的是国：梦的是国家富强、民族复兴、人民幸福。千家万户好，国家才能好，民族才能好。另一方面，国家好，民族好，家庭才能好。只有实现中华民族伟大复兴的中国梦，每一个家庭的梦想才能有最坚实的依靠。

天下之本在国，国之本在家，家之本在人。如今，中华民族正走在实现伟大复兴的道路上，历史经验昭示我们：国家贫穷，民族衰微，再美好的梦想都是奢谈。只有国家富强，民族振兴，个人梦想才能真正实现。我们只有把个体价值，家庭价值的实现与国家，民族紧密联系起来，把自身的梦想融入国家和民族的梦想，才能成就事业，实现价值。

没有国家繁荣发展，就没有家庭幸福美满。心怀家国天下，以身许党报国、见贤思齐、崇尚英雄、争做先锋，为实现中华民族伟大复兴扬帆远航！





# 祖国之歌

检验科 张巧玲

从1949年到2019年，弹指之间，新中国将迎来它的70岁生日。70年，中国从一个贫穷落后的国家发展成了如今的第二大经济强国。70年前中国百废待兴，70年后中国百业昌盛!

回顾70年前，当时的中国内忧外患，贫困落后。直至1949年新中国成立，才标志着中国从此结束了一百多年来被侵略、被奴役的屈辱历史，真正的成为了一个独立自主的国家!然而，在新中国成立之初，中国的经济状况以及军事实力还是处于一个相对落后的状态，那时还没有自主研发飞机、坦克的能力，使得阅兵用的那些武器装备大多数都是从别国购买或是缴获维修得来的。而当今的中国，对比70年前，可谓是发生了翻天覆地的变化。辽宁舰横行在辽阔的海洋，歼20驰骋在蔚蓝的天空，99式坦克奔驰在祖

国大地。弱国无外交，拥有了强大的军事力量就等于拥有了强大的后盾，它们就是我们说话的底气!使得中国在国际上在外交上有了一定的发言权。

新中国的成立也对我们的生活带来了巨大的改变。对于00后的我们来说，可能都不知道粮票、布票、煤油票是些什么东西。而我以前听奶奶说过，在他们那个年代，你想买些什么东西，光有钱还不行，还必须拥有相对应的票。而在如今，需要粮票、肉票的日子早已远去，我们只要拥有一台手机或电脑，足不出户，就可以轻轻松松地在网上购买东西。从五六十年代的粮票、布票，到90年代的现金交易、刷卡消费，再到今天的移动支付，支付变得越来越便捷、越来越智能。我们享受着互联网给我们带来的便捷生活方式，真正实现了“一机在手，天下我有”!然而，在很多发达国家，移动支付呈现了局限性，如果不携带银行卡或者现金，就没办法坐公交或者购票等等。透过支付这个万花筒，能够清晰地看到人们消费行为、生活方式的改变，经济社会的深刻变革。

近几年中国的发展更加迅猛，最具代表性的就是中国的高铁了。我国高速铁路已经完成了

“四纵四横”网络建设，并且仍然脚步不停，快速朝着“八纵八横”的庞大计划迈进。中国高铁以先进的技术、完善的设备及全球互利共赢的理念被世界所认可，现如今，中国高铁已经成为中国发展、中国成就、中国价值的一张独特而靓丽的“名片”，它代表着今天的中国产业从“制造”到“创造”的升级。

2019年，是中华人民共和国成立70周年。回首70年，我们走得气势磅礴，每一步都充满了力量与激情。如今，中国已经迈入新的阶段，13亿人民在实现“中华民族伟大复兴梦”的感召下，迸发出极大的热情和力量，正在努力实现中华民族的全面崛起。我们正生活在幸福的和平年代，而这是一代代前辈努力的成果，我们不能只享受，不作为。新时代，作为小学生，我们要努力学习，我们应勇于担负时代新使命。因为少年强，则国强!少年富，则国富!

今天，在欢庆祖国诞辰70周年之际，我热血沸腾，我思绪澎湃，千言万语道不尽对祖国的爱，表不尽对祖国的情。请允许我以共和国女儿的名义深情歌颂，歌颂我伟大的祖国，在新时代的每一天更加繁荣富强!

# 百年岁月，奋斗青春

孕保科 谢子依

1919年巴黎和会上中国外交失败，国家主权被肆意践踏，国家利益被强取豪夺，中华大地上乌云密布，一切都是奄奄一息的样子。当年5月4日，注定不平凡的开始，这一天风云激荡，雷声响彻，一缕属于青春的阳光洒向中华大地，一群“先天下之忧而忧”的青春力量突破命运的枷锁，勇敢地站了出来。“外抗强权，内除国贼”，为了彻底反帝反封建，为了捍卫国家主权和利益，为了民族独立和解放，为了国家的繁荣和富强，他们前赴后继，英勇奋斗。

轰轰烈烈的“五四运动”以先进知识分子为先锋，广大人民群众积极参与，推动了中国社会的进步，促进了马克思主义在中国的传播，为中国共产党的成立做了思想上的准备。“五四运动”在中国近代史上有里程碑意义，是时代留给我们的宝贵精神财富。虽然历史的篇章已经翻去，但“五四运动”的精神会被永远铭记，永久传承。忧国忧民的爱国主义精神，无私奉献的高度社会责任感，宣传民主科学的进步精神，追求时代潮流、把握时代命运的伟大精神，将指引新时代的我们，在青春时代不懈奋斗，书写人生的美丽华章。

在纪念“五四运动”100周年大会上，习总书记跟我们青年交心的讲话中，对我们青年人深情寄语：树立远大理想，热爱伟大祖国，担当时代责任，勇于砥砺奋斗，练就过硬本领，锤炼品德修为。习总书记的深情寄语也让正处在青春年华的我，感到责任重大、使命光荣。现在的我们正处于新时代中华民族发展的最好时机，有着“天将降大任于斯人”的时代使命，我们也要为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奉献自己的青春力量。在“五四运动”的精神激励下，在习总书记的殷切期盼下，作为一名医务工作者的我也将为实现中国梦奉献自己的微薄力量。作为一名团员，我会增强作为团员的先进性和光荣感，努力提高思想认识，加强政治理论学习，积极向党组织靠拢。我会不忘初心，牢记医务人员的使命，热爱本职工作，在我平凡的工作岗位上，做好每一件小事。为患者仔细进行体格检查，耐心询问病史，细心斟酌诊疗方案，为人民群众提供便捷、有效、安全、廉价的健康管理服务，为人民群众的健康保驾护航。我会牢固树立终身学习理念，重视对自己专业知识的学习，积极主动学习新知识、新技术，并用之于民，更好为民服务。

古人云：“凡事预则立，不预则废”，只有做好了充足的准备，只有自身条件过硬，才能发挥自己的才能，实现自身的社会价值。让我们一起做一个青春奋斗者，请相信年轻没有什么是不可以的，奋斗者永远年轻。让我们以良好的风貌和积极进取心，迎接新中国成立七十周年。



## 护士节有感

产科  
杨巧玲

头戴神圣燕尾帽，身穿洁白护士服，时光如飞，岁月如梭，又逢一年护士节。今年是我参加工作的第8年，这已是我参加工作后的第8个护士节。

五月是花的世界，花的海洋，花的天空，是劳动者的节日，是青春的节日，8年前初到产科的我身上还带着学生身上的那份青涩与稚气，对一切充满好奇也充满了恐惧。来到这里的每一天都过得很充实，在宽敞明亮干净整洁的环境中，产科护理团队每天都在忙而有序的工作着，每次遇到接收新病人、抢救时，医护间的配合是那么的默契，这一幕幕都让我惊叹医护工作的神圣，而当年我内心是多么希望自己有丰富的专业知识与临床操作能力，能尽快成为这个优秀的团队中的一名，于是在接下来的几年里，我不断地学习，不断地提高自己的业务能力，使自己变得更加优秀！现在的我已经对产科常见合并症了如指掌，



# 团结就是力量

检验科 杜娟

又到一年一度的护士节，与往常一样，技能竞赛正在如火如荼的筹备当中，可是竞赛通知发下来，大伙却傻了眼，竞赛题目是：“执行标准我最行PDCA案例展示”。

题目是真难啊！既要求PPT展示，又要求现场演示，大家冥思苦想怎样才能做到符合标准且切题。最终，主任敲定了选题——运用PDCA改善发光项目样本周转时间。接下来就是快马加鞭的竞赛准备了。

首先是PPT。咱们竞赛小组的成员先是拟定提纲，确定宣讲内

容。接着便是大量的素材收集：上网查资料，登录lis统计数据，运用工具进行数据分析。然后绘图、制表、做结论分析……渐渐的PPT有了雏形。可是这还不够，宣讲的同志精益求精，将PPT发在群里，征求大家的意见，经过多个日夜的点灯苦战，修改润色，一份满意的PPT终于出炉了。

第二步便是视频。经历了拍摄剪辑修改，再拍摄再修改，历时48小时，期间涉及到采血人员、生化岗人员、免疫岗人员……每一个人都是占用自己休息时间，随叫随

每一个操作精益求精。从参加工作的那一刻起，每日忙碌在病房中，守护在孕产妇的床旁，面对的是一个初生的婴儿，工作是精细的，繁琐的，责任心重于泰山。生命脆弱而又顽强，昭示出护理工作的圣洁和非凡，为了不能有丝毫的护理差错，每项工作都细致入微。我们努力的工作，尽心的服务，付出总会有回报，在街上遇到在我们科室分娩的产妇，总是能准确的叫出我的名字并和我打招呼，这种感觉，比中奖了还高兴！因为这是对我工作的肯定工作虽辛苦，身体虽劳累，但是心里却美滋滋的，做着每日再熟悉不过的工作，日复一日，年复一年，无论多复杂的病种，从没令我们感到过工作上的平淡无味和疲乏烦躁。从早晨进病房的交接班，配药，输液，一项项工作忙而不乱，井井有条，产妇出院时的感谢的话语，让我更增加了对工作的热爱，对护理工作的无限憧憬，满怀激情。

有一句话说的好，“心有多大，舞台就有多大！”让我们在护理事业的舞台上释放心绪，放飞心灵。

到，出现在需要他们的地方，默默的配合拍摄的进行。特别是视频制作人员，画面需要一帧一帧的剪辑，动作需要一秒一秒的观察，细节需要一步一步的推敲，期间的辛苦可想而知，最后终于制作出了精美的视频。

第三步就是现场演示。这个可难倒大家了！检验工作以仪器操作为主，演示受限，PDCA案例也是理论为主，无法以具体形式展现，咋办？怎样才能简练不拖沓而又能让观众看明白？紧急开会讨论方案，大家纷纷献计献策，一个方案不行换另一个，经过大家的不懈努力，终于确定了：流程展示。接下来就是紧张忙碌的排练，参演的同志放弃休息做演练，未参演的同志放弃休息坚守岗位，做到工作活动两不误，历经整整两天的紧张练习，大家都能熟练的完成每一句台词，每一个走位。

即将开始初赛，大家都怀着忐忑的心情焦急的等待，终于轮到检验科上场，大家心情有些许紧张却又斗志昂扬，流利的

宣讲，镇定自若的表演，还有独树一帜的视频展示，让我们在初赛中崭露头角，经过激烈的角逐，检验科终于进了决赛，听到这个消息，大家都欢呼雀跃，开心的不得了。

演练是辛苦的，过程是艰辛的，有的同志为了排练顾不上吃饭，有的同志为了准备比赛瘦了十好几斤，他们是那么狼狈，可是他们为了科室的荣誉付出努力、绽放热情的样子却是那么美！这让我想起了那首歌：“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”是啊，这不就是团结的力量吗？对于操作展示受限的检验科来讲，比赛题目对于我们并没有优势，而我们却硬是凭借全科人员的不懈努力杀进了决赛。

真好！检验科的同志们，我为你们骄傲！





把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。《你在为谁而工作》这本书给了我很多的启示，从中我学到了许多对我一生都有益的东西。

“你在为谁而工作？”九一年自参加工作以来已经有28年有余，在这28年里，本人尽力做好本职工作，做一个让领导放心，患者信任的医生。但是，我从来没有想过我为谁而工作这个问题。我为谁而工作？在我看来，人不是为了工作而来到这个世界，但是为了在这个世界上更美好的生活，我们必须努力工作。我工作是因为我必须工作，要有一份工资养家，让自己可以活的更有滋味，要有一份事业不让自己碌碌无为，要有一份希望不让自己浑浑噩噩。看了《你为谁而工作》，从内心深处豁然开朗，其实所有上面的想法，都是因为我是为了自己而工作。我在为病人服务时，我工作者，我快乐着。



# 你在为谁 而工作

妇女保健科 秦坤

作为一名多年在基层工作的妇产科医生，我最大的快乐就是病人的康复。当我们熬夜守产程，当清晨产房传出清脆的新生儿的啼哭，当我们双手托起一个生命，就像托起一轮初升的太阳时，虽然我疲惫我累着，但我快乐着。

是啊，当我抱着为自己工作的心态，承认并接受“为他人工作的同时，也在为自己工作，”我们才可能心平气和的愉快的完成好每一件事，而我们也会每天开心的工作，每天面带微笑的接诊每一位病人，认真倾听她们的每一句话，仔细的为她们诊治，我想因为我们的微笑可以减少很多医疗风险，减少不必要的纠纷。如果把工作当成一件苦差事，他不可能愉快的工作，那么他的工作质量也好不到哪去。当你真心为病人服务时，她们也会真心的说“谢谢！”，一声谢谢或者是病人对自己的信任是无法用薪水来评价的。

我曾经在一本杂志看见过这样一个故事：22岁的他是一名普通的修铁路工人，每天挥汗如雨地干活，下班拖着疲惫的身体回家，当他把微薄的薪水递给妻子时总是一脸惭愧的说“这样的工作看不到前途，也不知道什么时候是个尽头。”他的妻子是个很有“心计”的人，第二天他上班时发现烟盒里面有张字条“老公，你每天工作不是为了小小的薪水而工作，你是在为我们家人工作，在为我们美好的生活而工作，更是在为这条铁路而工作，我为你感到骄傲。”看到纸条，他想到这份工作的重要，为了自己的美好生活，他顿感干劲十足，他每天提前两个小时赶到工地，边哼着小曲边卖力的工作，就这样一天，一周，一月，一年.....他从一名普通工人成长为这家铁路公司的总裁。我想他对工作态度的转变是因为他认识到了是在为自己工作，为家人工作。人生是一个漫长的旅程，工作是旅程中不可少的内容，快乐的工作，生命才会更有意义。

为自己工作，把自己放空，抱着学习的态度将每一次的工作认真完成，把每一次的任务视为一个新的开始，新的体验，我为自己工作，为了让自己的工作更出色，在知识与科技高度发达的今天，我们就要不断的学习，更新自己的知识。工作之余，通过各种形式，学习新的医疗知识，是因为我看到了工作的希望，看到了工作的乐趣。我虽然干不了轰轰烈烈的大事业，但是我想脚踏实地地当好一名医生，当一名病人信得过的医生，那么就应具备丰富的医学知识，过硬的技术，只有这样，才能发挥自己的专业特长，更好的为病人解除疾苦。

我为自己而工作，我为工作而努力。不要担心自己的努力会被忽视，其实现在的努力是为了未来。人生并不是只有现在，而是由更长远的未来。能力比金钱更重要，因为它不会因为社会的进步而摒弃，我们今后的工作中有种东西将永远伴随我们，那就是能力，而这种能力是在长期的工作中积累和学习中得到的。

工作是为了摄取财富但并不是完全为了金钱，而是更好的体验人生的价值，一种让人愉快的价值。我工作是因为有一份薪水，但是更是因为自己的成长而工作；我为自己能成为病人信赖的医生而工作；我为自己的希望而工作；我为自己的梦想而工作；我为自己垂垂老矣时有精彩的回忆而工作！

我工作着，我快乐着！





## 外婆的三寸金莲

体检中心 刘元芳

我的外婆今年已经90岁了，除了她耳朵不是很灵敏外，身体还算硬朗。

在我的记忆中，外婆是一个风一样的女子，也就是我们常说的急性子，无论做什么事都手脚麻利，力求最好。她总是忙忙碌碌，走路虽然有些不稳，但始终很快，就算我们想要追上她，也要带上小跑才行。那时我总觉得不可思议，外婆的脚比我的还小，走路却那么快。她的鞋子也是如此的与众不同，鞋子的前方又小又尖，我一直怀疑外婆的五个脚趾怎么安放得下呢。外婆的鞋子永远都是那种黑色的布鞋，一年四季都穿着厚厚的棉袜。外婆的脚充满了神秘感，因为外婆从没当着我们的面脱过袜子。听妈妈说外婆很严厉，所以我小时候有点怕外婆，不敢问，就去问妈妈。妈妈说外婆的脚裹过，是“三寸金莲”，我不明白“裹过”的意思，可是对外婆裹布里面的“三寸金莲”却充满了好奇，特别想看看外婆的脚长什么样子。

外婆共生育了九个孩子，无法想像在过去那个年代，要想一家人吃饱穿暖，是多么不容易的一件事。但是听妈说，她们小时候虽然很苦，但也还没有到揭不开锅的地步，因为外婆是治家能手，把家里打理得井井有条。她对每一个孩子都分工明确，要求严格，左邻右舍的人都夸外婆不简单。兄弟姐妹们都很怕她，也很敬她，如果有哪个孩子犯了错误，那她就会对孩子们严肃批评，有时甚至会动用武力，更有趣的是虽然她是个小脚，可是她追起人来一点也不含糊，跑得很快，孩子们看她那个样子虽然

害怕，却也都乖乖的任凭她处置。后来她总是说起对她的孩子们太严厉了，她说在当时那个年代如果不那样，她们的日子就没法过下去，我外婆家大口阔，但是她们全家始终都没有饿过肚子，这都要归功于外婆的功劳。

外婆小时候上过私塾，对生活也很讲究，尤其爱干净。每次到我们家来，都是穿戴干净整齐，就算现在到了九十多岁的高龄，也决不含糊，始终把自己弄得干干净净，清清爽爽。她现在年岁大了，我们也都在外面成家立业了，很少能见到她，也只有过年时才能看到她。她一见到我们便拉着我们的手问长问短，总有说不完的话，重复的关爱一遍又一遍。对于她的外孙们、重孙们，她再也没有妈妈说的那个严厉的样子，脸上给终挂着暖暖的可亲笑容。只要听闻我们回家，她便迈着她小巧的小脚，一刻也不停地往妈妈家赶，虽然没有以前那种风风火火，可也还算轻盈，一点也不拖泥带水，对此我始终纳闷，她那不足三寸甚至有些畸形的小脚到底深藏了多大的能量。妈妈说，那是外婆被生活磨炼的结果，听到这话我既心痛又敬畏，我知道这里面还饱含着对我们所有晚辈深深的爱。她现在年纪大了，只想多看看我们，多听听我们说话，她要在自己的余生给她的子孙们更多的关爱和关注。

有一次，外婆在洗菜时不小心弄湿了脚，我心中的好奇心又泛滥了，我把外婆扶到沙发上坐下，不顾外婆反对，脱掉了外婆的袜子。我惊呆了：这是一双怎样的脚啊，五个脚趾除了大拇指，其余四个都弯嵌进脚底，几乎看不见了，脚背高高弓起，脚掌沟壑纵横，怪不得外婆从不让我们这些孩子看她的脚。我缓缓地按摩着外婆这双畸形的小脚，心里疼痛难忍。我的外婆，几乎一辈子都挪着这双美其名曰“三寸金莲”的畸形小脚，养家糊口，丈量着她的一生，可她从未喊过一声累，她的隐忍和坚强让我肃然起敬。我从内心里告诫自己，在以后的日子里，一定要尽自己的力量多去关爱她，陪伴她。

前几天清明节回家，妈妈告诉我，外婆现在行动有些不便了，耳朵也更不灵敏了，但是她心里始终是明白的。我的一个侄女生了孩子，也就是外婆有了自己的第一个玄孙，她听说后，乐得脸上笑成了花，还要求去参加玄孙的满月酒，舅舅他们都极力反对，说外婆年纪大了，不宜出门，可外婆却像个倔强的孩子硬是要去，舅舅们拗不过她，只好让她去了。说来也巧，她一看到玄孙走路又轻快了好多。看着自己的玄孙她乐不可支，我们也都替她感到开心。看到外婆那小巧而佝偻的背影我心中百感交集，外婆的一生是艰苦的，但是她那坚强勇敢的倔劲使我们这一代人望尘莫及，就象她的小脚一样不屈不挠，我希望她在以后的日子里健康快乐，长命百岁！



# 关爱家人

## GUAN AI JIA REN

中医科 沈婷

周末回家探望父母，看到妈妈走路姿势改变，变得比较蹒跚，心里忽然有不好的感觉。妈妈上周摔了一跤我是知道的，她说得轻描淡写，我去看她时，除了觉得她活动变得稍微缓慢，右腿有些不便外，听她说也没有特别疼痛的感觉，于是只当是肌肉损伤，没有引起注意。

可这周，除了行动缓慢，她坐下和站起比以往更慢，还因为久坐腹股沟疼痛。摔跤已经过了一周，症状没有缓解反而比以往更疼了。

于是带着妈妈去了医院，CT结果一出来，耻骨下支骨折。医生下了医嘱：吃药，同时在家静养1个月，最好都躺在床上。

面对这个结果，我还真是松了一口气，不是我最开始以为的股骨头骨折。虽然这个骨折结果也没好到哪里去，但至少静养得当，预后还好。

经历这一个陪妈妈上医院检查和等待

的下午，我不由得又重新审视了自己和父母的相处。确实，结了婚以后，回家看望父母的时间变得比较少了，对父母的关注也少了，父母总是在我们面前表现得十分坚强，有什么不舒服，也常常不会告诉我们，就和世界上千千万万普普通通的父母一样，生怕麻烦到子女。比如这一次，我要带妈妈出来拍CT，妈妈就是各种理由推脱不想出门：什么医保卡没找到，明天找到了再去；什么你们自己出去玩，我明天自己去拍；什么天气太热，换衣服麻烦……软磨硬泡了半个多小时，妈妈才拗不过我和老公的坚持，和我们一起出门。

对于骨折的结果，妈妈一开始也没太在意，骨折的结果刚出来，我们说要在医院临时给她配个轮椅，她也是表示反对的，因为不想麻烦我们，也因为她觉得自己还可以走路，没必要兴师动众。

坐在车上回家的时候，我把骨折后为何要静养，少走的原因慢慢说给她听，这才让她对骨折有了个全面、清晰的认识。想明白的老妈后怕不已：因为她昨天还跑出去和老姐妹们聚会来着，而且回来时因为修路，还绕了一大圈，走了不少路。

看着妈妈花白的头发，心里不由唏嘘不已。父母已不再年轻，稍微磕着碰着都不一定是小问题了。已经到了你不去找病，疾病也会来找你的年纪了。感冒了，发烧了，住院了……他们第一时间不是通知我，而是选择隐瞒，有时候要不是因为我是学医的，或者打电话时听他们说话的语气不对，我都不一定能发现得了。

都说年轻的时候，父母是我们的依靠，现在父母老了，我们是他们的依靠。对于这些喜欢报喜不报忧的老人们，请多在工作之余关注一下他们吧：陪他们坐坐，听他们唠叨，打听一下他们的身体状况；陪他们出门，适当绕个远，看看他们的行动能力；陪他们吃吃饭，看看他们的胃口情况，评估一下他们的消化能力。即使他们藏得再深，我们也能通过观察，发现一些蛛丝马迹。及时发现异常，及时检查，及时解决问题。我们辛辛苦苦的工作，不就是为了让自己和家里的人生活得更好，更舒心？

关爱家人吧，树欲静而风不止，子欲养而亲不待。别让这样的事成为生命中的遗憾，拉住父母的手，多关注一下他们的身心健康，让他们能够陪着我们，长久。



# 母亲！母亲！

检验科 颜丹

刚刚过去的母亲节，让我这个上有老母下有幼子的手妈妈至今还感慨连连。母亲，无疑是世界上最美好的词汇，相同的，孩子对于母亲来说，则是世界上最特殊、最珍贵、最美好的存在。

我所居住的小区邻近小学和中学，每天上下班刚好是学校放学的时候，总会遇见校门外一群翘首以盼的母亲们，休息的时候在阳台看见有些妈妈甚至早早的就在门口守候了，冬天有热气腾腾的热饮，夏天也有清凉解渴的水果，在等待孩子出来前，她们不管烈日还是寒风都默默的期盼着，孩子们出来后，这画面立马就鲜活了，有的妈妈第一眼马上就送上关切的问候累不累，渴不渴，也有的马上就问在学校调皮没有，上课认真听讲没有，眼里都是同样的关切。这世界上不同的母亲有千千万，爱孩子的心却是万众如一的。

我年少的时候对于母亲的印象总是凶狠的，做作业时她会动手，老



师家访后她也动手，别人的家长告状我欺负她家小孩她更是当场就出手了，要不是后来马上有了我亲眼看着出生的弟弟，她也如此的一视同仁，我真的一度怀疑我不是亲生的，一定是她从路边捡回来的。那时候年少无知，不知道我挨打过后母亲心疼的眼泪，我做不出题母亲恨铁不成钢的眼泪，更不知道别人的家长告状时母亲隐忍的眼泪和先下手为强的保护，现而今我自己做了母亲，总算体会到了个中心酸种种。

我家的小崽子也是个小调皮，我在家时陪他玩游戏不好好玩要看动画片，我要上班了又拽着包不让走，每次我下定决心要狠狠地修理他，可是一想起他揪着包包可怜兮兮、依依不舍的小表情，瞬间又舍不得了，所以我们家每天都要上演送来送去惜别离的场景。我们慢慢的长大了，和父母之间也有些话越来越说不出口，等我们自己做了母亲，每当儿子小小的身子搂着你说我爱妈妈时那一瞬间的感动，什么疲惫困难都烟消云散，也会想起自己的母亲。随着孩子的降生，母亲来伺候月子，来照顾宝宝，我和母

亲又越来越亲近了，我也终于有机会说出我爱你妈妈。

我所在的妇产医院，每天都会接触各种形形色色的母亲，有的母亲在孩子不配合时选择大打出手，有的母亲在孩子痛哭时也陪着默默流泪，我以前总是不理解这两种现象，总觉得至于吗？我觉得只有那些淡定配合的母亲才是正常表现。当我自己经历了从怀孕到如今孩子人嫌狗嫌的年纪时才知道，大打出手的母亲也是爱之深责之切，也是希望孩子快点配合医生好早日康复；默默陪哭的母亲也是感同身受，恨不得替孩子承担；平静淡定的母亲也并不是无动于衷，她只是更善于隐忍而已。母亲，总是孩子最安全的堡垒。

这世上每个孩子都是在母亲的疼爱和期待中降生的，这种血脉相连的感情谁也无法割舍。每个母亲都对孩子有同样的期盼。愿你慢慢长大，愿你有好运，愿你被很多人爱，正如我的母亲期待我一样。我爱我的母亲，也爱我的孩子。愿天下所有的孩子都平安喜乐，愿天下所有的母亲都如意长寿！



# Y 一张时代的船票

## IZHANGSHIDAIDECHUANPIAO

医保科 刘婧



终于在夏至来临之前完成了我打卡知音号的小心愿，“知音号”是长江首部漂移式多维体验剧，以知音文化为灵魂，以大汉口长江文化为背景的实景大剧。

故事发生在上个世纪二十年代老汉口知音码头，还没开船演员已经定格就位，历史感与故事感扑面而来。有乘客，有船员，有富贵享受者，也有贫困求生计，有幸福度假的，也有带着终日思念寻觅爱人的，有你我有过往也有来者...

手握船票，我们便闯入了别人的人生，便是这多维体验剧的参与者。大厅怀旧背景音乐响起，旁白人投在一块透明幕布上，演员在身边演，现实与回忆交错，每个人找到属于自己的房间，里面陈列着各种民国时期的摆件。你可以假装自己是一个绝代芳华的女人，尽情的沉浸在上世纪的时光中。随后会在外面看到影像表演，每个人都会在镜头里出现，辉映着的熠熠霓虹和你低头时的笑靥...

舞厅里一场很“东方芝加哥”的舞会开始上演。舞池里的女郎热情洋溢的跳舞，结束后会像蜡像样定格在那儿。每个角落都发生过、正在发生或即将发生不可预知的故事，演员就近在咫尺，甚至你一伸手就可以触碰到他们，舞台上演员们各奔东西，观众们观看追随，两者融为一体，真实的好像我们也是故事中的一部分。

去小船舱听单独的故事，每晚千万个不同的故事在这里发生，人生百态接踵上演，连接过去与今天，每个舱房都上演着不同的精彩人生，不管你是否驻足他们都会热情饱满的表演。一共98个房间，你可以自由地穿梭在各个角落，在演员之间驻足，甚至与他们共舞对戏。你可以走进故事，也可以随时离开去找寻下一个故事。在别人的故事里体会不一样的人生，久违的灵魂碰撞，沉浸式体验，仿佛置身电影之中，经历了一场穿越民国的时空之旅。到顶层露天台时发现船已经在江中，听乐队吹江风看江景，当两岸三镇的灯火亮起，整个天空星光璀璨...武汉这座城市傍水而生，追根溯源是一座凝聚了江河记忆的城市，水和船是最初生长记忆，你站在二楼的甲板上吹着江风，跟着江波摇晃，每一个场景历历在目，这时方能瞬间懂得她的美好，她的倔强，她的勇敢，她的暴躁，她的烟火气，她隐藏的浪漫和温柔。

“知音号”不仅是一艘满载城市记忆的轮船，也是一台城市戏剧，还是一个城市的文化，它就像是梦与现实一般的倒影。故事一直在上演，蹁跹的舞池，告别的酒吧，写明信片的舱房，夹板的舞会，舞台戏剧在移动，观众演员在移动，时间在移动，只要轮船一直开下去，我们的故事就会一直继续，永不停息...

人生就是不断相遇和别离的旅程，在这场遇见之中，惊鸿一瞥，浮生若梦。知音号虽大，大不过世间繁华，旅程虽短，短不过人生如梦。分别是为了重聚，登船也是为了靠岸。每一个船客都有自己的故事，知音何须远求，忠于自己的心声，行色匆匆，互道珍重，来日方长。



# 其身正，不令而行

影像科 肖琳

那天幼儿园放学的时候，罗桢轩和班上的一位同学手拉手走出校门，向右是同学回家的路，向左是我们回家的路，小朋友拉着罗桢轩的手径直向右走，这时候，罗桢轩不动了，同时说了一句：“你傻啊？”站在一旁的我特别尴尬，我知道他没有恶意，因为他说话的时候特别开心，也正是这句话，我在他身上看到了自己的影子——我在家经常对着他爸爸说这句话，当然，我们也是开玩笑的。

那一刻，我突然意识到，家长对孩子的影响就

在自己的一言一行中。他会模仿你，模仿你的言语，模仿你的语气，模仿你的行为，模仿你的一切，他会主动获取周围的信息，将其整合，然后形成自己的行事风格。

直到我听了一场关于言传身教的讲座，我才发现，“身教”比“言传”更为重要。现场有一个小游戏让我记忆深刻，老师让现场所有的家长将大拇指与食指合在一起成为一个圆形，然后说：“将圆形贴在自己的脸颊上！”而此时，老师却将圆形贴在了额头上！注意，是额



头！几乎所有的家长都跟随着老师的动作，将圆形贴在了自己的额头上，这时候，老师又重复了一遍：“将圆形贴在自己的脸颊上！”现场就只有一个家长轻声问了一句：“到底是额头还是脸颊？”剩下的，无一例外的将圆形贴在了自己的额头上，可以说，全军覆没。

这个小游戏充分说明，“身教”之于“言传”，显得更为重要。而在家庭生活中，对于孩子，我们往往注重言传，而忽略了身教，其实“身教”诠释的就是榜样的作用，“身教”对孩子的影响可以用“润物细无声”来形容。在“说”与“做”的两个标准中，孩子绝大多数会以“做”为标准。一个爱玩手机游戏的孩子，家里至少有一个爱玩手机的家长。我们往往会这样要求孩子：“不要再玩手机了啊！”说这句话的时候，说不准你正躺在沙发上，拿着手机在刷抖音或者是打游戏。

我记得“绝地求生”这款枪战游戏才出来的时候，罗桢轩爸爸特别爱玩，而每次他玩的时候，罗桢轩一定是规规矩矩的坐在一旁，目

不转睛，还时不时的指导爸爸捡装备，什么98K、AWM、三级头、7.62mm子弹，他虽然不认识字，就是那几个简单的图片，就能把所有的东西都认的一清二楚。一开始我觉得没关系，反正坐的有那么远，应该不会影响视力，也就没有过多的干预，直到有一天，他一放学到家，就自己去开电脑，熟练的操作起来了，任我喊他多少遍他都当没听见。我强行关了电脑，他嚎啕大哭，边哭边问：“为什么爸爸能玩，我却不能玩？”他已经快6岁了，大人与小孩双标准的解释方法早就糊弄不了他了，我一时之间还真的不知道怎样去解释。上过这堂课后，我明白了，孩子的疑惑不是毫无来由，如果你想让他有良好的习惯，就必须以身作则，严于律己。

最后，将一句孔子名句送自己，也送给所有的家长们：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”。愿所有的家长们都能言行一致，引导孩子们形成正确的人生观、世界观与价值观。







## 读《论语》， 习“礼”之魅力

儿保科 赵芳

《论语》是孔子门人对孔子及其弟子言行的记录，是先秦礼乐德治思想最集中的体现，表达了孔子对现实热切的关怀。《论语·颜渊》中，孔子答颜渊的仁说：“克己复礼为仁。一曰克己复礼，天下归仁焉。”即努力约束自己使自己的行为符合礼的要求，如果做到这一点，那么就可以达到“仁”的境界。孔子的儒家学说是从研究周礼开始的，“礼”这一重要命题在《论语》中前前后后出现了70多次，仅次于出现频率最高的“仁”。其中反映了孔子一生的追求，周游列国推行自己的政治主张，以求社会行之以“礼”，行之以“德”，以达到“仁”的境界。诗经·邶风·相鼠》中说：“人而无礼，胡不遄·死。”《礼记·曲礼上》中说：“道德仁义，非礼不成，教训正俗，非礼不备。中华民族素有礼仪之邦的美誉，品读《论语》，追本溯源，方知“礼”之智慧，结合现实，以汲取营养，指导我们成为一个知“礼”之人。

《论语·雍也》中提到：“君子博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫！”即君子广泛的学习文献，又以礼来约束自己，就可以不离经叛道了。故而，在当今社会，互联网大数据时代，时代为我们赋予了使命与责任，要求我们提高科学文化素质，但是，我们可以深刻感受到的是，互联网时代，我们更需要道德的培养，尤其是在使用网络进行人际交往时，更需要我们知礼，行礼，有一定的规范意识来约束自己，行为合理合乎礼仪才不会离经叛道。同时，我们可以感受到的是，礼是古代君子安身立命之根本，对于人处世之道而言十分可贵，所以我们学习“礼”有利于我们成长中树立良好的道德人格。

同时，儒家学说中强调中庸之道，讲究做人不偏不倚，平和。要做到这一点，正如《中庸·第二十章》关于治学名句所说的一样：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”孔子的后裔子思在此主要强调治学要广博学习，详细求教。但笔者认为慎言笃行也是其中重要的智慧。慎言笃行强调人在传播活动中要言行小心谨慎，笃行是最后阶段，强调踏踏实实，一心一意，坚持不懈。博学，审问，慎思，明辨，皆需要一定的行为规范作为指点。故而，笔者认为，在现阶段学习时，要注重韬光养晦，注重自律。许多事情，都在自己一念之间。正所谓，三思而后行，内心有一定的尺度，方可达到“中和”状态，更好的与人进行良好的交往沟通。

周末整理书柜，一扎扎尘封已久的书信呈现在眼前，各种精美的信封，上面贴着各式各样的邮票，抽出里面的信笺，一种久违的甜蜜和温暖溢满心头，将我带到曾经写信读信的幸福时光里。

对于从小没有离开过家的我，一个人来到外地读书，陌生的环境，陌生的面孔，陌生的城市，面对这些心中有一种说不清的无助和伤感，记得不知有多少次，自己会一个人偷偷的流眼泪。每当此时我便会拿起笔诉说着自己的相思之苦，把自己心里的委屈，把自己所在学校的点滴，汇成一封封家书寄给我的家人，每当信寄出后心里的苦就会少很多，转而变成了幸福的期盼，在那以后的日子里会我每天会到宿管阿姨那去看看、去等待。每当收到回信，在信中看到家人的日常，平庸而亲切的文字总能让我心里暖暖的，一封信总能让我读上好几遍，凭着这些平凡的家书让我在异乡也能感受到家的温暖，那一封封家书成了我跟家人情感沟通的桥梁。

另外还有好多书信都是我们同学之间的书信，我们在不同的学校，住在不同的地方，学着不同的专业，但我们都是刚走出大山的山里娃，对外面的世界有好奇，也有惶恐，我们把自己的所见所想汇成一封封书信相互分享，分享着我们生活和学习上的喜怒哀乐，交流着学习的心得技巧，那些清纯自然平庸的文字，常引领着我们进入另一种境界。面对着一封封真诚的书信，我尽可以从中得到启迪，受到教益。在学校的那些日子里，收信成了我最开心最幸福的一件事，那是一种无以言表的甜蜜和幸福，一收到回信就又迫不及待的写回信，没有优美的语言和文字，有的只是真诚和温暖，相互诉说我们的心声和日常，每次写完一封信都会感到一种诉说后的轻松与释然。

刚开始上班以后，和老公不在一个地方上班，那时我们也会用写信诉说着我们的相思之情，写信收信的日子里，生活变得十分美好，写信、寄信、盼信、看信，成了我不可或缺的精神寄托，那是种牵挂。夜深人静，坐在灯下一遍又一遍的重温着那暖暖的文字，那漂亮的信封、特殊的折信方式常常令我感动不已。

悠悠岁月，如梦如幻，现代信息技术飞速发展，在这个手机、QQ、微信等通讯方式层出不穷的今天，已经很少有人去写信了，以往那种唯书信是精神寄托的日子不再有了，曾经那么亲切的手写书信，已经消失的无影无踪了，写信与读信的幸福时光永远被定格在心灵的深处。

## 书信里的 幸福时光

体检中心 刘元芳







影像科 李春容

初夏，带着我们的丝丝欣慰，伴着浓浓的青春热情，不知不觉就到来了。我从医院的窗前向着黄柏河望去，那一片片的山，一坳坳的青草，一树树的绿叶，看得我如痴如醉。这如水的初夏散发着淡淡的清欢，那些浸染的情怀，让我在这风柔心宁的日子里流连忘返。真的好想就这样安逸地度过每一天。

五月的天，淡阳初夏，温暖的光滋养着万物。林下树阴成片，簇簇间点缀着片片粼光。走在路边，就可以闻到阵阵花香。街道上，来来往往的人群和车辆，或着薄衫，或着半袖，从容自若的穿梭在春夏之间。这时，天空偶尔洒下的几缕微凉，都显得那么的迷人，那么的让人沉醉不已。此时，真的好想，闭上眼，慢慢地享受这一切。

曾听说，长大是一瞬间的事，但我却忘了那一刹发生在何时，发生在何地。现在只是觉得光阴似箭，日月如梭，一晃一年又一年，经不住的似水流年，逃不过的世间少年。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，也许只是在这清浅的岁月，留下的淡淡香味。

记得冰心老人曾说：“人的一生应该像一朵花儿，不论男人和女人，花有色、香、味，人有才、情、趣。三者缺一不可。”林语堂说：“我总以为生活的目的即是生活的真享受……是一种人生的自然态度。”那么，何不放下“闲事挂心头”，让“人间好时节”充盈着我们的心灵，弥漫着我们的生活。

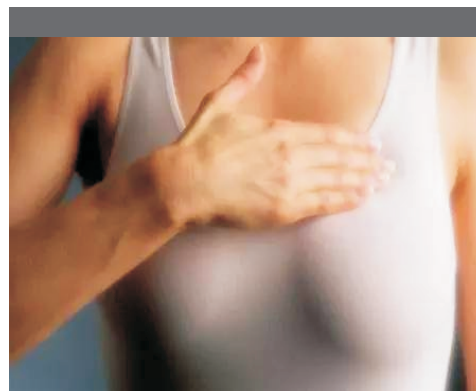
人生一辈子，三万天，不要等到人生垂暮，才想起俯拾朝花，才想起时节已老去，岁月不在来，倒不妨留给自己一些田园牧歌的时间，欣赏一下月里嫦娥的舞蹈，找寻一下属于我们的星座。不然你或许永远就不知道山有多清秀，天有多蔚蓝。

那么，既然这样，何不把不快留给岁月，把简单留给自己。青春眨眼就没了，皱纹一条一条地爬上了眼角，我们阻挡不住岁月破坏我们的容颜，但是我们可以让心在岁月中慢慢磨砺，如蚌中的沙，慢慢的光润起来，等到我们发苍齿摇、步履蹒跚的时候，还可以让珍珠的光泽晕红最后的绿城，难道不是吗？

真正的智慧不是预知未来，而是知道现在，享受现在。活在当下，且行且珍惜。你看，天，这样蓝；树，这样绿；初夏又这么的美丽；生活，还可以这样的舒适和安逸。那么就让我们好好地享受生活，好好享受这人生一辈子！

# 产后乳腺炎的 预防及对策

中医科 沈婷



随着天气转暖，乳腺炎疾病的发生也开始呈现上升趋势。虽然温度升高、出汗增加造成乳汁浓缩有一定的因素，但其实，妈妈们一些不正确的习惯才是造成乳腺炎发生的主要原因。

结合我工作中碰到的常见问题，给妈妈们普及下如何预防乳腺炎。

如何预防乳腺炎，其实要注意以下几点：

## 1 勿过早发奶

产后头1-2天乳汁少是正常生理现象，顺产一般第三天（剖腹产第四天）泌乳素水平才达到高峰。此时最好热敷，并疏通乳腺，让产生的乳汁有顺畅的通道流出。过早发奶会使乳汁分泌猛然增加，如果此时输乳管不通畅，则容易胀奶，甚至胀成乳腺炎。

产后很多新手妈妈不知道自己的乳汁分泌规律，且家里的老人亲友一看头两天没有什么奶水，怕饿着孩子，就会炖煮各种发奶的汤给产妇喝，这样很容易让妈妈们乳汁分泌过于猛烈，造成胀奶，甚至胀成“石头奶”，乳汁越发排出不畅，小孩也难以吃到乳汁，增加患乳腺炎的风险。

产妇生产后前2周，最好以清淡饮食为主，在清淡饮食的基础上逐步增加肉、蛋、奶等蛋白质食物，有利于平稳度过胀奶期。

## 2 按需哺乳

按需哺乳包含2个方面：○?孩子需要吃了，妈妈哺乳；○?妈妈感觉自己奶

胀了，也要哺乳。如果奶胀时因各种原因无法哺乳，则需要把乳汁及时挤出。避免乳汁在乳房积存时间过长而损伤输乳管及腺体，形成乳腺炎。

很多妈妈只关注孩子的需求，把自己的需求放到了后面，这样会导致妈妈和宝宝的需求不同步的情况，妈妈的奶很胀了，宝宝还在睡觉或者不饿；或者宝宝饿了，妈妈的乳汁还没分泌。其实坐月子期间是妈妈和自己宝宝的磨合期，需要双方去互相适应，这样在以后的整个哺乳期，才可以形成宝宝一饿，妈妈就有乳汁分泌的良好模式。

### 3 避免乳头破损

其一，要注意喂养时小儿的含接姿势正确，避免咬破乳头。其二，要注意不要让小儿含着乳头睡觉。这两种情况都可以导致细菌沿着输乳管上行感染，形成乳腺炎。还有吸奶器的使用，如果力度太大则容易造成乳头皮肤浮肿，更容易破损。

妈妈们一定要正确掌握喂养姿势和吸奶器的使用方法，注意保护乳头。

### 4 哺乳后自查乳房，勿攒奶

哺乳后，应把剩余乳汁挤出，勿攒奶，并仔细触摸乳房（注意乳房深部也要摸到）。正常排空的乳房松软，活动度好，如摸到结块，则要及时按压疏通，排出其中残留的乳汁。如多次按压后结块不消散，则立刻到医院行乳腺疏通，勿在家自行观察等待，延误病情。

当然，即使特别小心，有时也免不了发生意外情况，如果乳腺出现结块，体温升高怎么办？别惊慌，立即去医院。

特别要提醒妈妈的是，这个时候乳房患处一定要冷敷！冷敷！冷敷！切不可用热毛巾敷患处，会造成炎症反应的进一步加重。

乳腺炎初期多为乳汁淤积引起，只要把淤积的乳汁排空，症状就会显著改善。尤其是才发现乳腺包块及早期乳腺管不通而形成的楔形红肿，乳腺疏通1-2次就可以痊愈。夷陵妇幼的中医科和孕保科均提供乳腺疏通治疗。

治疗的时机很重要，乳腺炎越早治疗，花费的时间越少，妈妈的痛苦越小。乳房发现了包块请妈妈们千万不要在家中自行等待观察，如果拖延的时间太长，淤积的乳汁形成了有组织包绕的炎性包块，就免不了手术切开排脓了。

祝愿妈妈们都能有一个舒适完美的哺乳体验。



# 夏季幼儿 保健知识

夏季是幼儿们蓬勃生长的季节，对于幼儿的饮食，可以参考“夏防暑热，又防因暑取凉”的原理。

到了夏天，孩子的饮食要适当地在饮食中补充盐类，孩子夏天大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出，所以要保证孩子每日盐摄入量在20-

30克即可，其次要多喝点水，少喝些饮料，每次不超过300-500毫升，清凉饮料温度以10℃为宜，绿豆汤、茶、咖啡、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。

夏季孩子的食欲往往不好，因此饮食上要忌油腻，多食些瘦肉、鸡、水果、蔬菜、蛋等，注意色、香、味，并适当吃些粗粮，酸味和辛辣味的食品有增进食欲的作用。

夏季幼儿的保健上还要注意生活起居，将寝室内的物品摆放整齐，打扫干净，一切都井然有序，心底才会生凉。每天按时通风换气，可使满屋清新透爽。保证孩子充足的睡眠，尤其是体质虚弱的儿童，睡眠一定重视。在阳光充足时，来到阳台上晒一下被子，更有助于睡眠。

夏季是一个利于运动的季节，让孩子养成良好的锻炼习惯，定期慢跑健身，进行阳光浴，对孩子增强抵抗力十分有益。另外，夏季运动一定要小心中暑的危险，若出现四肢无力、精神萎靡、胸闷、胃部欠佳等情况，就应当及时避暑，不要在阳光下长时间暴晒。

健康饮食忌寒凉，规律起居忌疲劳，积极锻炼防中暑，做到这一点，孩子便可以轻松度过炎夏。



# 合理作息长得快

——让长高不是梦想之三



儿保诊室回顾：

小森今年6岁了，个子一直小小的，眼看幼儿园就要毕业，马上进入小学了，妈妈真是着急，是来到儿保门诊。儿保医生仔细询问，发现小森不挑食啥都吃，每天牛奶鸡蛋没断过，也爱运动，不过就是爱熬夜，每天不到12点不睡觉，睡前一杯奶，半夜还要起来小便，医生告诉小森妈妈，这样的作息可是影响身高增长的。

儿保医生的话：

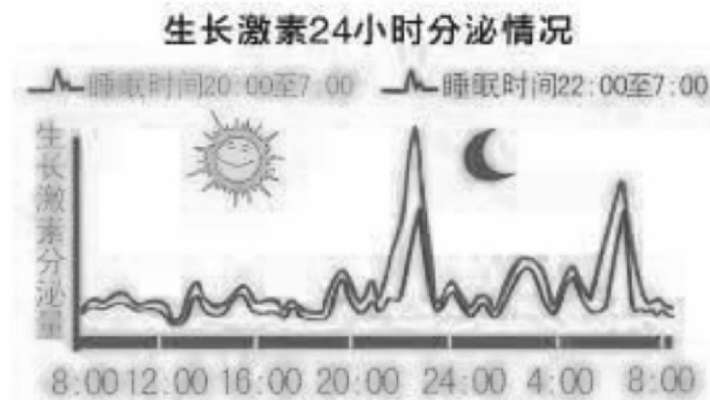
我们已经介绍了如何营养促身高和怎样运动促身高。其实很多家长不知道，身高的增长还和我们的睡眠有很大关系，今天我们就来介绍一下如何睡眠促身高。

在我们人体内有一种叫做生长激素的物质，它的主要作用就是管我们长高，如果生长激素分泌的量过少，就会影响我们的身高增长。而生长激素的分泌有个特点，那就是它在日光的照射下分泌很少，它的分泌主要是在夜间，在入睡后分泌达到一个最高峰，可以达到一天总量的四分之一到二分之一，这个高峰的到达时间一般在夜间11点到凌晨1点左右，然后就会逐渐下降。看到这里家长们也许会认为，那孩子只要在11点睡觉就行了，这样生长激素分泌就会达到高峰，就可以让孩子长高了。实际并不是这样的，生长激素的分泌有个前提，那就是必须在深睡眠状态，一般孩子在刚入睡时是浅睡眠状态，需要经过1个小时左右的时间才能进入深睡眠状态。

另外为了维持生长激素分泌的高峰值，在夜间应该尽量不要去打扰孩子的睡眠，有些孩子夜晚需要频繁的吃夜奶，还有的要起床小便好几次，有的妈妈会多次的给孩子擦汗换衣服，这些都会阻断孩子的深睡眠，影响生长激素的分泌。

所以我们建议为了促进身高的增长，应该让孩子在晚上10点以前上床睡觉，睡前一个小时喝牛奶，然后刷牙、洗澡、小便一次之后再睡觉。很多孩子是喝完牛奶就睡，这样一是容易导致儿童龋齿，二是晚上孩子容易起夜小便，三是喝完奶之后体内血糖会升高，而血糖的升高也会影响生长激素的分泌，所以应该将这个习惯改掉。还应尽早培养孩子睡整夜觉的习惯，整晚尽量不要打扰孩子睡眠，其实孩子从4个月开始就已经具备了睡整夜觉的能力了。

充足优质的睡眠不仅也有利于孩子的身高增长，还有利于孩子的身心健康和大脑发育，而且睡眠习惯的培养会影响孩子的终身，幼年期健康的睡眠习惯可以很到程度减少儿童成年后睡眠障碍的发生。





夷陵区妇幼保健院院刊  
2019年第3期（总第63期）

总 编：李祖铭  
执行总编：肖同楚  
责任编辑：张玉宝 何燕琼  
编 委：（按姓氏笔画顺序）  
孔丽华 方爱华  
余 玲 杨 丽  
肖 琳 宋致琴  
杜 娟 张 玲  
胡晓文 黄朝明  
望开萍 蔡小露

编辑部地址：宜昌市夷陵区  
平湖大道13号

邮 编：443100  
电 话：0717-7821953  
投稿邮箱：ylfyk@126.com  
网 址：[www.ylqfy.com](http://www.ylqfy.com)

微 信 号：ylfybjy



# 目 录

工作动态.....	02
<b>党建园地</b>	
区妇幼保健院：党建引领医疗业务发展.....	12
家国之梦.....	章 芳 13
祖国之歌.....	张巧玲 14
百年岁月，奋斗青春.....	谢子依 16
<b>心语心声</b>	
护士节有感.....	杨巧玲 17
团结就是力量.....	杜 娟 18
你在为谁而工作.....	秦 坤 20
<b>亲情园</b>	
外婆的三寸金莲.....	刘元芳 22
关爱家人.....	沈 婷 24
母亲！母亲！.....	颜 丹 26
<b>艺苑清赏</b>	
一张时代的船票.....	刘 婧 28
其身正，不令而行.....	肖 琳 30
读《论语》，习“礼”之魅力.....	赵 芳 32
书信里的幸福时光.....	刘元芳 33
夏天来了.....	李春容 34
<b>健康园地</b>	
产后乳腺炎的预防及对策.....	沈 婷 35
夏季幼儿保健知识.....	37
<b>儿保医生手记</b>	
合理作息长得快——让长高不是梦想之三..	38
<b>名医推介.....</b>	40