

奋斗百年路，启航新征程。在中国共产党喜迎百年华诞之际，我院举办了“庆祝中国共产党成立100周年征文比赛”，全院干部职工积极参与，踊跃投稿，共收到稿件51篇。经过专家组认真评选，最终靳云海获得一等奖、陈娜、林贞芳获得二等奖，薛大寒、刘照操、吴坤获得三等奖，谢文静、焦艳、王小艳、庄新利、宋红、鲁敏、董宁、王沙沙、陈峰、吴娟获得优秀奖。（现摘要刊登，受版面限制，内容有节删）。

苦难辉煌长征路

8年前，偶然看到金一南教授《苦难辉煌》的文献记录片，那悲凄的音乐中，画面中一位老者摇着蒲扇，看着一队衣衫褴褛的红军，举着火把，向前冲杀；悲怆冲杀声与战马哀嚎的画面感扑面而来，不由地想起了毛主席的“西风烈，长空雁叫霜晨月。霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽”。我的党史的启蒙教育是源于这12集文献记录片。

当红十军团1万多人遭敌人包围时，最后仅有粟裕带领的400余人突围成功。军团首长方志敏在狱中写下了《清贫》和《可爱的中国》。在《可爱的中国》中他发出了“亲爱的朋友们，不要悲观，不要畏气馁，要奋斗！要持久的艰苦的奋斗！”的呐喊。国民党将领王耀武一身戎装面对冬日里衣衫褴褛、脚穿草鞋的红军师长胡天桃，两人谈论国家命运与个人生死。王耀武后来自己承认：“在这次谈话中，我不是胜利者”。那场谈话表现出的共产党人的决心与意志却令王耀武想了几十年。

唯有信仰，才能产生真正的力量。中华民族在近代以来可能什么都不缺，唯独缺胜利。而创造胜利的奇迹就是从举世闻名的二万五千里长征开始的。红军将士从浴血湘江到爬雪山过草地，从四渡赤水到巧渡金沙江，从强渡大渡河到飞夺泸定桥，经历了苦难，铸就了辉煌。正如毛主席讲的那样，“掩埋好同伴的尸体，揩干净身上的血迹，他们又继续前进了”。从长征后娄山关战斗中的“苍山如海，残阳如血”的悲烈，到即将到达陕北后“今日长缨在手，何时缚住苍龙”的豪情。毛主席带领中国共产党和广大中国人民以“为有牺牲多壮志，敢叫日月换新天”的自信无畏，打出了一个红彤彤的新中国。中华民族的伟大复兴的序幕慢慢地拉开了……，开始了新的长征……

经历过无数苦难，也铸就过无数辉煌的中国共产党面对突然起来的新冠疫情，就如同当年的红军将士湘江战役万分危急的时刻，周总理发出的电报命令一样“望着高举着胜利的旗帜，向着火线上”。习近平总书记连夜开会，做出部署，医务人员特别是军队医务人员冲锋在前，全国人民共同抗击疫情。在具体工作中，面对诸多问题，人民日报发

表社论，“谁是我们的敌人？谁是我们的朋友？这个问题是革命的首要问题。”答案很明确：新冠是我们的敌人，人民健康是我们的“朋友”。广大医务人员白衣为甲，逆行出征，舍生忘死挽救生命，守护人民健康。

武汉疫情最严重的时候，歌声飘荡在城市的上空；我们用血肉筑成我们新的长城。作为一名医生，我有幸参与了这场“战斗”。在隔离点，是老共产党员吴院长带领年轻的共产党员董转敏上隔离病房给密接者取核酸，这也是隔离点采的第一例核酸标本；共产党员吴院长、蒋娥主任、董转敏护士三人清晨扫雪的照片永远定格；年轻党员董转敏主动请缨，穿上隔离衣，带着护目镜，独自一人一口气抽了23人的血，最后护目镜模糊了，手指拘挛了，衣服湿透了，她颤巍巍的走出了隔离区。

在感染科病房里，本已办了退休手续的老党员郭玉霞主任，主动扛起医院的抗疫任务，坚定地走进了感染病房；还有本应休假，援疆归来的田志亮主任，面对确诊病人，忘我地治疗抢救，践行了共产党员的初心。在门诊大厅里，共产党员刘付强主任、杨方良主任、李迎吉主任和翟树地主任，有的推着轮椅，陪着病人做检查；有的给病人解释，回答病人的各种疑问；有的维持着就医秩序……，平日里，他们是医院里各专业的技术大拿，而今天他们只有一个名字“共产党员”。一个年轻的共产党员带领着一批更年轻的共产党员在抗疫的长征路上前行。再看一下，医院的当家人吧。有的累的早已声音嘶哑，白发上头；有的带着颈托，咬牙坚持；有的彻夜难眠，研究中药抗疫方剂；有的为筹措抗疫物质而殚精竭虑；有的则时而拿起银针为病人解除痛苦，时而拿起手中的笔写下激扬文字，为我们摇旗呐喊！

毛主席说“长征是宣言书，是宣传队，是播种机”，面对新冠疫情，面对苦难，这又何尝不是新的长征！习总书记说“一代人有当代人的长征”，面对无数的新长征路，我们应以“为人民服务”“人民至上”为宗旨，以“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”的气魄，万众一心，冒着敌人的炮火前进！（靳云海）

弘扬红色精神 传承红色基因 我心中的英雄——丁敏德

100年历尽沧桑，100年名扬四海。在100年波澜壮阔的征程中，我们党团结带领全国人民取得了举世瞩目的伟大成就。在庆祝中国共产党成立100周年之际，我提笔写下我心中的英雄，我的太姥爷——丁敏德的故事，以表对他老人家的怀念之情。

丁敏德，男，汉族，山东新泰人，1925年6月出生于一个普通农民家庭，小时候吃不饱、穿不暖，受尽地主的剥削和压迫，真是生活于黑暗之中。后来，中国共产党的到来让他看到了光明，后毅然投身于党的事业中。太姥爷生前是新泰县二区财政中队干事，因在解放战争中严密保护党员信息于1948年在新泰县翟镇壮烈牺牲。现安葬在新泰市革命烈士陵园管理处。

追溯历史，故事再现眼前。战争虽已远去，但历史不能忘却。听姥爷讲，我太姥爷当年是新泰县二区财政区中队干事。他平时工作认真负责，积极进取，乐于助人，深受同志们的信任与信赖，20岁便成为了一名共产党员。1947年3月，国民党军集中了第1、2、3兵团，共34个旅约30万兵力，向我们山东解放区蒙阴、新泰等地区发起了重点进攻，企图与当时华东野战军主力决战。为歼灭来犯之敌，华东野战军决心采取围城打援之战术争取在运动战中各个歼灭。当时，我太姥爷的工作之一就是管理区里的所有档案，其中包括区里19名党员的信息材料。国民党反动派打到新泰的时候，到处搜查搜集各管理区的党员信息。区长秘密紧急开会叮嘱相关人员严守秘密。我太姥爷接到通知后，高度警惕，迅速转移党员同志信息材料。但由于叛徒走狗告发，国民党反动派得知他手中有党员人员名单，便抓了他。

坚定信仰，严守组织秘密。经过几天的严刑拷打，太姥爷始终咬紧牙关，没有吐露一字。气急败坏的国民党反动派最终无计可施，最后朝太姥爷身上开了三枪，太姥爷就这样躺在了血泊之中。丧心病狂国民党反动派不仅枪杀了太姥爷，竟还把他扔到井里并用土掩埋以想掩盖事实真相。等国民党反动派走后，区里人员赶紧施救，但为时已晚。在整理遗物的时候，当时的同志们在他穿的破旧的袜子里发现了党员人员名单。原来他穿在鞋里，藏在鞋底，很庆幸这些愚蠢的反动派没有脱掉他的袜子，太姥爷的这一行为最终得以安全保全党员信息没有被发现。党和国家没有忘记这位勇士，在2014年12月我太姥爷被迫加为烈士。精神食粮，永远激励前行。每次姥爷讲述太姥爷故事时眼中都泪光闪闪。当时年纪还小的我只是当做故事听，并不理解这其中姥爷对太姥爷的强烈思念之情和向我表达的做人要坚定信仰、坚守承诺之意。直到我参加工作，特别是向党组织靠拢之后，才深深体会到姥爷的用心良苦。太姥爷壮烈牺牲了，但是他严守党的秘密、对党忠诚、无畏牺牲的优秀品格激励着我，鼓励着我，是我一生的财富。在太姥爷红色故事精神的指引下，我于2019年11月正式成为一名共产党员。

不忘初心，方得始终。太姥爷身上所折射出的红色精神必将一直激励着我在今后工作中更加爱岗敬业、锐意进取，不断提高为群众办实事的本领，以习近平总书记提出的“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代医疗卫生职业精神为引领，做新时代的白衣天使，展现共产党员代新风采。

丁敏德，男，汉族，山东新泰人，1925年6月出生，1947年3月加入中国共产党，1948年在新泰县翟镇壮烈牺牲。2014年12月，经中共新泰市委、新泰市政府批准，追认丁敏德同志为革命烈士。



【健康养生】

中医告诉你入伏后最全的“护阳”方法！

人生天地之间，宇宙之中，一切生命活动与大自然息息相关，自然界(大宇宙、宏观整体)和人(小宇宙、微观个体)是互相感应、互为反应、互为映照的。自然界四时气候变化对人体的影响是多方面的，表现在情志变化、地理差异、昼夜节律、四季节律、饮食偏嗜等各个方面。

风、寒、暑、湿、燥、火本来是指六种自然界的正常气候，祖国医学称为“六气”。这些正常的气候变化，是万物生长的自然条件，也是人类赖以生存的自然条件。但是当气候发生变化异常，在人体正气不足、抵抗力下降、不能适应这种气候变化时，“六气”就成为致病因素，反而导致人体发生疾病。这时“六气”就被称为“六淫”。中医认为寒邪是“六淫”之一，当气温较低或者突然下降，人体防寒保暖不够，都易受寒而发生疾病。

一、寒邪最易伤阳气。因为寒为阴邪，阴寒过盛，阳气不足以祛除寒邪，反被寒邪所伤。人体阳气受损，不能温煦，全身或者局部出现明显的寒象。寒邪伤于肌肉皮肤，阻滞体表阳气循环，出现喷嚏流涕，头痛怕冷，甚至发烧等称为伤寒；寒邪直接伤人脏腑经络，损伤脏腑阳气，称为中寒，如伤及脾胃出现呕吐腹泻，腹冷腹痛；如伤及肺脏，出现咳嗽气喘，咳白色泡沫样痰；如伤及肾脏，出现小便色白而多，腰背冷痛；如伤及心脏，出现手足冰冷，精神萎靡，脉微细。

二、暑邪易伤津耗气。暑为阳邪，其性炎热，易耗气伤津。暑邪伤人，多见高热、口渴、多汗、心烦、尿少、脉洪大等症。暑邪易入心营，出现神昏、谵语、舌红、脉数等症。暑邪易挟湿，出现身重、胸闷、呕恶、泄泻等症。暑邪易致动风，出现抽搐、昏迷等症。暑邪易致亡阳，出现面色苍白、四肢厥冷、脉微欲绝等症。

三、湿邪易困脾阳。湿为阴邪，其性重浊，易困脾阳。湿邪伤人，多见头重、身重、四肢困倦、脘腹胀满、食欲不振、大便溏泄、脉濡等症。湿邪易致泄泻，出现大便稀薄、次数增多等症。湿邪易致水肿，出现眼睑浮肿、四肢浮肿等症。湿邪易致痰饮，出现咳嗽、气喘、痰多等症。湿邪易致痹证，出现关节疼痛、活动受限等症。

四、燥邪易伤肺阴。燥为阳邪，其性干燥，易伤肺阴。燥邪伤人，多见口干、咽干、鼻干、目干、皮肤干燥、大便干结、脉细等症。燥邪易致咳嗽，出现干咳、痰少等症。燥邪易致咯血，出现痰中带血、咯血等症。燥邪易致便秘，出现大便干结、排便困难等症。燥邪易致皮肤皲裂，出现皮肤干燥、皲裂等症。

主编：闫家平
副主编：李振爽 王超 林永年 徐勤伟 吴修才
一版编辑：孙晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨蓉
四版编辑：刘维娜
编辑部电话：0538-7255330
传真：0538-7251239



新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn
2021年6月30日 星期三
第6期(总第119期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszyddb@163.com

新泰市委书记刘钦海来我院 调研新冠疫苗接种工作



6月22日，新泰市委书记刘钦海来我院调研新冠疫苗接种工作。市委常委、市委办公室主任赵文坡及相关部门单位、街道主要负责人参加调研。

刘钦海实地查看我院接种点预检室、等候区、接种室、留观室等设置情况，详细询问疫苗接种人数、占比、服务措施等，向加班加点坚守在接种工作一线的医务人员表示慰问，并同前来接种疫苗的群众亲切交谈，询问有无接种反应等，让他们放心接种、安心接种。

“建党百年 中医礼赞” 我院举行庆祝建党100周年暨表扬大会



6月23日下午，我院隆重举行“建党百年·中医礼赞”庆祝建党100周年“学党史、学院史”知识竞赛和“讲党史、讲党课”及先进典型表扬大会。新泰市直机关党工委副书记赵敏，市卫生健康局党组成员、市妇幼保健院和计划生育服务中心党总支书记朱秀宁，市委组织部组织二科科长李伟，市委宣传部分时代文明实践指导中心副主任尹伟，我院领导班子成员、退休老干部代表、共产党员、中层干部、民主党派人士、青年团员200余人参加会议。

我院院长闫家平在致辞中首先向受表扬的先进集体和个人表示祝贺，向广大共产党员、党务工作者致以节日问候，和大家重温了党的光辉历程，强调了举行系列庆典活动的重要意义。闫家平表示，医院把隆重庆祝中国共产党成立100周年与党史学习教育有效结合，早谋划、早动员、早实施，从今年2月份开始，先后组织开展了“八个一”系列活动，即“一次强身健体”、“一次技能竞赛”、“一次征文”、“一次‘党史百年·我来讲党史’”、“一次‘学党史、学院史’知识竞赛”、“一次党组织书记讲党课”、“一系列志愿服务”及“一系列红色教育基地接受红色文化教育”。活动内容丰富、形式多样、成效显著，党员干部职工在活动中学习了知识、汲取了营养、增强了党性、淬炼了品格。

最后，闫家平希望广大党员干部在提升医术水平，增强服务本领上率先垂范；在改善服务态度，增强服务意识上率先垂范；在传承创新中医国粹、弘扬新时代医疗健康职业精神上率先垂范；争做“有担当、有温度、有作为、有过硬本领”的新时代四有中医医院人，为把医院建设成为全国一流县市级综合性中医医院而不懈奋斗！



医院党委副书记王超宣读《中共新泰市中医医院委员会关于表扬优秀党支部、优秀共产党员和优秀党务工作者的通报》，与会领导为各项活动的获奖选手颁发荣誉证书。颁奖仪式结束后，医院党委副书记王超讲授题为《改革开放——伟大的觉醒》专题党课。最后，全体参会人员王超带领下，面向党旗庄严重温入党誓词。会后，全院党员干部职工热情洋溢，纷纷表示将不忘初心、砥砺前行，以更加饱满的精神和优异的成绩迎接和庆祝中国共产党成立100周年。（党办 展光保）



我院党委被 中共新泰市委 授予“先进基层 党组织”称号



6月27日，新泰市举行庆祝建党100周年表彰大会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式。我院党委被中共新泰市委授予“先进基层党组织”称号，脑病科主任张新同志被授予“优秀共产党员”称号。

此外，6月24日，市卫生健康系统举行庆祝建党100周年大会暨党组书记讲党课活动，我院多人受到表彰，其中杨方良、鲍庆磊、徐成分别作为卫生健康系统最美医务工作者、最美党员、最美党务工作者代表上台领奖。我院职工还表演了大合唱《我宣誓》和歌舞《追寻》两个节目。

卫生健康系统最美党员（15人）：
方晓 刘选平 冯长进 孙彬 安文铎 和 伟 李迎吉 鲁孝芹 马京华 李明宝 鲍庆磊 张希华 杨晓雪 刘艳 王雪

卫生健康系统最美医务工作者（18人）：
范庆云 李长洋 杨方良 刘付强 王道花 李明（急诊科） 高荣磊 毕瑞龙 蒋立勇 吴志永 李美 陈庆 高聪 卢璐 朱美 牛清丽 董和美 鹿彦红

卫生健康系统最美党务工作者：徐成（政工科）

杏林图说

① 6月4日，我院举办庆祝中国共产党成立100周年学党史院史知识竞赛，12支代表队参加了初赛，决出6支代表队进入决赛。

② 6月2日，全国卫生城市复审模拟检查组专家来我院检查指导，新泰市卫健局局长李续涛、副局长殷培文、我院党委副书记王超等领导陪同。

③ 6月25日，泰安市卫健委领导来我院检查安全生产工作，新泰市卫健局副局长管相民、我院院长闫家平、党委副书记王超等陪同。

④ 6月4日，龙口市中医医院领导及专家来我院考察交流，我院党委副书记王超及相关科室人员陪同。

⑤ 6月8日，高考日遇上高温天，我院工作人员为执勤民警送去“清热消暑饮”，向他们致敬。（党办）

我院召开院前急救独立运行启动会议



6月28日下午，我院在办公楼五楼会议室召开院前急救独立运行启动会议。院长闫家平参加会议并讲话，副院长徐勤伟主持会议，副院长林永年、吴修才及相关职能科室负责人、各临床科室负责人参加会议。

闫家平在讲话中强调，院前急救改革是医院发展的需要，是

全面提升急危重症救治能力的需要，是不断提升患者满意度和社会认可度的需要。各临床科室和院前急救要高度协同，严禁推诿、拒收病人，要全力、及时、有效救治患者。要树立三个意识，即大局意识、危机意识和创新意识；要发扬三种精神，即奋斗精神、协作精神和争先精神，紧紧围绕学科发展、人才培养、创新驱动、质量管理、中医药特色优势发挥、人文建设和绩效改革等重点任务，奋力实干，勇创佳绩，推进科室和医院更好更快发展。

徐勤伟就院前急救独立运行的背景、意义和功能做了说明，强调了各临床科室和院前急救相互协同配合的重要性，并宣布了相关规定。林永年、吴修才就下一步工作开展分别提出要求。

（党办 展光保）

我院组织党员、入党积极分子、民主党派人士赴沂蒙红色教育基地参观学习



6月18日、19日，我院党委委员、副院长徐勤伟带领党员、入党积极分子、民主党派人士共49人赴华东革命烈士陵园、沂蒙革命纪念馆和大青山突

围胜利纪念馆参观学习。

6月18日，大家首先来到华东革命烈士陵园，全体人员向长眠在这里的革命先烈行鞠躬礼，医院老干党支部书记朱耀亮代表大家敬献花圈，第一党支部书记杨方良带领全体党员在党旗庄严肃宣誓，重温入党誓词，凭用烈士纪念碑结束后，全体党员有序参观了陵园。随后大家来到沂蒙革命纪念馆参观。一

个催人泪下、惊天动地的故事，一位位无私奉献、不怕牺牲的红嫂，革命先烈们有的为了民族独立和国家尊严献出了宝贵的生命，有的为了彻底埋葬旧世界，建立社会主义新中国而前赴后继，英勇作战，抛头颅、洒热血，这种“水乳交融，生死与共”的沂蒙精神深深的感染着每一名党员。19日上午，大家来到费县大青山胜利突围纪念馆参观。纪念馆以历史图片和实物为主，辅以景观、油画、雕塑、大型浮雕、多媒体等展示手段，突出展现了大青山突围战中英烈们顾全大局、同仇敌忾、不怕牺牲、敢于胜利的革命英雄主义和爱国主义精神，深刻揭露了日本侵略者对中国人民犯下的滔天罪行，警醒人们“牢记历史、不忘过去，珍爱和平，开创未来”。

通过这次参观学习，大家纷纷表示，在今后的工作和生活中，要大力弘扬沂蒙英烈精神，继承遗志，更好地发挥党员先锋模范作用，不断为医院的发展建功立业，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而努力奋斗！

（政工科）

我院开展“党史百年·我来讲党史”活动

6月4日，我院举办“党史百年·我来讲党史”活动，为中国共产党成立100周年献礼。

此次党史讲述活动共遴选9名党员干部参加。他们立足身边人身边事，从党史上某个小的历史事件、革命先烈某个典型的英雄壮举讲起，热情讴歌新泰儿女在中国共产党的领导下浴血奋战，抗击日本侵略者的感人事迹，展现了红色精神铸就中华腾飞的历史画卷。院党委副书记王超从演讲的主题选择、动作手势运用、情感调整与控制等方面为各位选手进行了精彩点评。

经过激烈角逐，中医基层指导科林芳讲述的《弘扬红色精神，传承红色基因，我心中的英雄丁敏德》获一等奖；病人服务中心王苏讲述的《致我心目中的英雄》、放射科李美讲述的《不让须眉的白衣战士—林范洪》获二等奖；妇科谢文静讲述的《力挽狂澜的特工—李克农》、护理部焦艳讲述的《不畏

艰险，砥砺前行，革命烈士李梅香的红色故事》及内分泌肾内科胡宗艳讲述的《流传红色精神，铸就中华腾飞》获三等奖。党员干部们纷纷表示，将以此次活动为契机，继续深入开展好党史学习教育，坚定理想信念，听党话、跟党走，以习近平总书记提出的“做佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代医疗卫生职业精神为引领，做新时代的白衣天使，展共产党员时代新风采。

（政工科）



我院召开内科教研室教学工作会议

6月28日，我院在5号科研楼召开内科教研室教学工作会议，副院长吴修才、科科长主任王安翠、内科教研室主任安文灿、内科教研室秘书鲁敏及各内各科室教学秘书或带教老师参加会议。

吴修才在讲话中对内科教研室的教学工作给予肯定，要求大家要按照教学管理制度要求实习学生，严格按照实习大纲进行实习生教学安排；要积极转变传统教学思维，培养实习学生的参与意识，使其从“要求做”转变为“自觉做”；要规范入科教育、教学查房、

病例讨论、技能操作、科室讲座及出科考核。科教科要加大对教研室和各科室的督导考核力度，将实习学生对带教老师的评价列入年度优秀带教老师考核评选标准中。

会议对2021年上半年的教学工作作了系统的总结，对2021年下半年的管理和教学计划作了通报，参会人员针对目前的教学现状、存在的问题、未来的教学规划等方面进行了讨论并在示教室学习了新进教学模具的使用方法，进行了心肺复苏等急救操作演练，为新学年实习学生教学工作做准备。

近年来，我院不断加大教学工作管理力度，不断增加投入，改善教学条件，强化教学人才培养，教学工作得到了持续发展，现已顺利完成400余名实习学生培养、30余名中医助力全科医生培训。随着医院医教研建设工作的深入推进，将更规范、更全面、更系统的开展临床教学工作，不断推动医学教学工作向更高层次发展和医院更高质量更高水平发展。（科教科 王晨曦）

义诊服务



6月2日，我院组织内科、针灸理疗科、耳鼻喉科、治未病科、心电图等专家到东都镇新水社区开展“学党史、办实事”走入社区送健康义诊服务活动。



6月4日，我院组织眼科、治未病科等专家在综合病房楼前举办“爱眼日”公益义诊活动，共计为到场群众近百人提高服务。



6月9日，我院组织内科、针灸理疗科、耳鼻喉科、治未病科、心内科等专家到青云街道万家庄村开展“万名医护下基层”送健康义诊服务活动。



6月16日，我院组织内科、中医科等专家到市府前街开展“安全生产月”宣传日公益义诊活动。



6月17日，我院组织内科、中医科、耳鼻喉科、治未病科、脑病科等专家到汶南镇卫生院开展“万名医护下基层”送健康义诊服务活动。



6月23日，我院组织内科、中医科、耳鼻喉科、治未病科、儿保科、内分泌肾内科等专家到岳家庄卫生院开展“我为群众办实事”送健康义诊服务活动。（外联办）

（上接一、四版中缝）

二、寒性凝滞。凝滞即凝结阻滞、不畅通的意思。人体气血津液的正常运行，依赖阳气的温煦和推动，才能畅通无阻。寒邪能使人体气血运行不畅，经络不通，如寒邪伤人皮肤肌肉，可见头身关节疼痛；如寒邪伤人脏腑，可见唇甲发绀和胸、腹部冷痛或者绞痛。

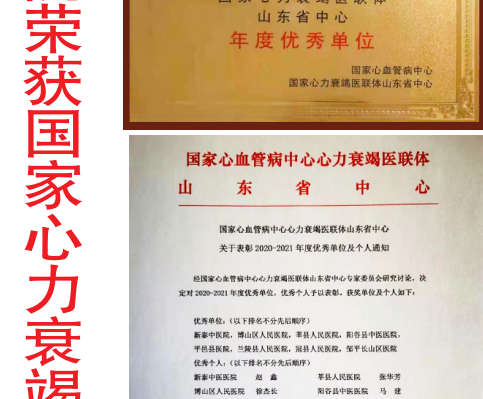
夏季养阳，保护好人体的阳气很重要，才能有效的避免夏季感寒。起居方面应该比冬季晚睡觉，但是不能熬夜，因为夜间23点到凌晨1点，也就是子时，是人体阴阳交接的时候，是一天中阴气最盛、阳气最弱的时候。此时熬夜，会大量耗散人体的阳气，白天的补阳也无法补养损耗的阳气。中医讲白天太阳升起，阳气生发，这时候我们运动是顺应自然；夜间太阳落山，阳气内收，如果进行剧烈运动，大汗淋漓，反而耗散人体的阳气，如果非要夜间运动，应该以散步为宜。

夏季气温高，人们胃口差，可以进食清淡的食物，适当多吃一些水果蔬菜，如黄瓜、西红柿、苦瓜、甜瓜、西瓜等，多喝温开水，也可以喝绿豆汤、冬瓜薏米汤清热解暑。患有慢性病的病人，可以冬病夏治，因为夏天人体和外界阳气相通，用内服中药，外用穴位贴敷或者灸关元、神阙、足三里、肾俞穴位等方法治疗一些冬天好发的疾病，如冻疮、哮喘、鼻炎等。还可以在家推背按摩，因为人体背部有主阳气的督脉，经脉上有大椎、命门、肾俞等重要穴位，刺激这些穴位，可以振奋阳气、活血通络、调节脏腑功能的作用，让人健康长寿。

切勿随意过度服用苦寒清热药物，如果自觉上火便秘常服三黄片、长期泡水喝金银花、蒲公英、大黄等寒凉药物，短期有效，久用必伤阳气，尤其慢性病患者多数为阳虚证，如果上火也是内寒外热，《黄帝内经》讲“诸寒收引，皆属于肾”，肾阳是人体一身阳气的根本，久病及肾，肾阳不足，寒邪就容易乘虚而入。

（党办 刘维娜）

我院荣获国家心力衰竭医联体山东省中心优秀单位



6月27日，国家心力衰竭医联体山东省中心2021年年在济南召开，我被授予“国家心力衰竭医联体山东省中心”年度优秀单位，医院心血管病科赵鑫医生被评为先进个人。心血管病科主任李鹏在会上介绍了工作开展情况。

心力衰竭是冠心病的终末期阶段，是医学智未被攻克堡垒。我院自加入国家心力衰竭医联体以来，通过与上级医院合作、学习，用最新的医学技术，在对冠心病、心力衰竭等患者的诊断和治疗方面达到了较高水平，通过规范治疗，冠心病、心衰等患者的好转率、稳定率大幅提升，大大降低了社会经济成本和家庭经济负担。

我院心血管病科秉承我院中西医结合治疗的特色，结合中医特色医疗的优势，在此基础上勇于创新，并坚持诊疗规范化、系统化，高品质，服务优的办科原则，逐步形成了以心血管病诊疗为特色的专科科室。（党办）

“假如我是一名护士”——来自我院外一科的报道（之二）



（李荣）

伴随夏天热情的脚步，5.12国际护士节来到了我们的身旁。护士节是我们护士最美丽的节日，是我们作为护士来说最值得炫耀和光鲜的时刻。今年为庆祝我们“独一无二”专属的节日，护士长在科室里组织了“假如我是一名护士”护患互动活动，并精心制作了活动海报和图文并茂的“邀请函”，让患者及家属们畅所欲言，也让我们更加了解他们的所思所想，让我们走进他们的内心世界，倾听他们最为真实的声音。活动进行了半月余，收获了很多的反馈，然而其中大多内容都是对我们的认可与赞美和祝福，让我备受感动。

时光循环，光阴如梭，回首自己十年来的护理工作，让我体会到了护理工作的苦与累。现在正赶上疫情，医院内进行门禁管理，每天都会遇见

形形色色的人，有理解的有不理解的，有的会跟我们说一句辛苦了，而有的人呢就会不配合，对我们百般刁难。每天都上演着不同的剧情，有时会遭到家属的白眼，就会对护理工作产生消极心态，可当我们收到患者的感谢时就会充满希望，瞬间就会有成为白色羽翼下的天使，头戴光环，能量满满。天使是传说中神仙的使者，我们的职业被誉为白衣天使，是人们对护士形象美和内在美的深情赞誉，可是又有谁知道在这崇高的背后，实际上是一颗普通的凡人心。生活工作中我们充当着不同的角色，甚至可以说是一个“百变女神”。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲；我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。总之，作为一名合格的护士，我希望更多的是彼此珍惜，遇事换位思考，我们多理解患者与家属的感受，也希望患者与家属，体会我们的辛苦，共同努力创造一个良好的就医环境，维护和谐的护患关系。（李荣）

受到调整心态再到勇敢面对，从陌生人到现在的“熟人”，时间见证了这一切，时间更验证了我们的工作。她积极参与到我们的本次活动中并表达出了自己最为真挚的内心情感，这在我看来就是最美丽的语言，是最动情的告白。让我们为之感动的场景，让我们记忆深刻的患者数不胜数，他们不只是匆匆而过的患者李先生，个人素质非常高，虽不是我们“土生土长”的患者，虽只是每周一次的维护时间，但足以让他对我们予以极高的认可。他评价说：我愿意来你们这换药，无论是病区环境、护士的技术水平还是说话交流，让人感觉很舒服，心里得劲。本次活动我们也邀请他积极参与并收到很大的鼓励。还有一位年轻的乳腺癌患者李女士，只有三十九岁，小儿子也才只有三岁，疾病的重创及的不仅是身体，更多的是来自心理上的无法接受。经历了手术和一次次化疗，前后有一年时间是在我们这里度过，从不接

致平凡之路上阳光下的我们

时光荏苒，岁月如梭。从毕业至今，我已经在这个岗位上工作十年了。十年来，不忘初心，始终把南丁格尔誓言作为我们坚定的信念和行动指南，一直默默奉献在平凡的护理工作岗位上，把每一件平凡的事做好。人民需要我，我学医为人民，扎根医院，用我纯洁的心灵和智慧勤奋的双手托起生命的蓝天，做捍卫群众健康的夜莺。

我虽然是众多医护人员中最平凡的那一个，但是我始终深爱着我的职业。从患者入院到出院，从服务到沟通，从态度到行为……我都以耐心，细心，热心和责任心对待每一位患者，将优质服务当成我的一种习惯，只要涉及到患者的各个环节，我都会做的最好。什么是“护理”？简单的来说就是在为病人做好各种治疗的同时，还要负责病人的吃喝拉撒，这些工作虽然琐碎，但对我来说是尤为重要的。如今，在不断的琐碎和完善中，我忽然发现自己已经焕然一新，也竟觉得平凡和伟大可以一如如影随形。意识到这一点，我心底油然而生作为一名护士的自豪感。这份自豪感也让我内心多了几分平和和喜悦，让我在护士这条道路上更加坚定，更加从容。

虽然在工作中，经常会遇到一些不友好的病人辱骂我们，说些不好听的话，甚至想要动手打我们，心里也觉得非常委屈，但还是忍着泪水面带微笑向病人解释，因为他们始终是病人。有时候自己也不想这样，所以必须要用一颗宽厚包容的心去对待他们。一开始的委屈是真委屈，后来就变了。细想，他们当中的有些人也是因为病痛才变得不好，事实上他们内心也是非常恐惧的，所以后来的后来，即使发生一些不好的事情，也会笑着继续。我记得我们科室当时有一名摔倒骨折的患者，之前这个病人极其不愿意入院治疗，对我们护士也是挑三拣四的。因为她是一个孤寡老人，无儿无女，也没有家人在身边照顾，身体也是日渐消瘦。我真的觉得很可怜，所以就经常抽空在家给她做一些有营养，好吃的食物带给她吃。由于我家离医院比较远，即使我做好放在保温桶里，也是有些稍稍凉了，所以我又会在医院的食堂里让食堂阿姨再重新加热一下，去拿给她吃。她当时很是感激，眼里也

泛着泪花。那时我的心间也瞬间涌起一股暖流。

每当看见病人康复出院，向我们微笑且摆手致意的时候，我就非常的开心，温暖。甚至是感到非常的自豪。最让我记忆犹新的是那一年。那时正值季节性流行感冒的多发季，加上平常老是在夜班，缺乏锻炼的我也患上了感冒，一直咳嗽不停。那次我在夜间一边值晚班一边打点滴的时候，我们科室的一位住院患者，专门跑到医院外面去给我买药，只为买到和他之前吃的一模一样的药。因为他说他以前吃这种药就非常有效。当时他把药拿给我的时候，还捧着一杯热水，身上的衣服松松垮垮的，额头上还有汗珠。就这样，他还一直嘱咐我要尽快吃下去。看着他那个样子，我真的非常感动，能做到这个份上的恐怕只有父母了，但是，他，为了仅仅只是在医院照顾他的护士，做到这样，我是真的非常感动。

我有时候会想，我的人生观，价值观到底体现在哪，我的“中国梦”又是什么呢？但是从事这份事业久了，我也渐渐的明白了，我的人生观和价值观的体现，我的“中国梦”就是希望我能帮助到每一位患者，希望他们都能康复，活的长长久久。我很骄傲，因为是一名救死扶伤的护士；我很荣幸，因为我身属团结奋进，无私奉献的团队；我很自豪，因为我的身边有无数甘于在平凡的岗位上创造不平凡业绩的人。我们都没有悲壮豪迈的言语，也没有惊天动地的事迹，我们在平凡的岗位上体现护士自身的价值。我工作，我快乐，我繁忙，我幸福。护理工作没有轰轰烈烈的辉煌，却写满了平凡而又简单的爱，作为一名护理人员，我深信，丰碑无语，行胜于言。

对于我而言，细心就是我的使命，认真是我的职责。而我的这份职业，既是一种职责，更是一种义务，我只希望能够在我的有生之年，用我毕生所学，让每一位患者都能康复出院；用我的真心，真情，真挚去对待每位病人，让他们不再惧怕病魔的侵袭，即使身处黑暗也能感到温暖。这个春天，因为有一个个护士而变得更加美丽。（骨伤一科 宋红）

护士节之际，在科里的精心策划和患者及家属的热情配合下，我们在繁忙的工作之余开展了“假如我是一名护士”活动。一张张卡片上已写满了珍贵的话语，它们来自一双双不同身份与职业的手，笔下的故事也不尽相同，它们字迹各异，字里行间传递的却是同样一份温情，质朴而诚挚。活动于我们，本是为自省自勉与改善，不曾想竟尽被感谢与鼓励塞满胸膛。对此，我们感动，果真我们的工作一点一滴的付出都有价值；我们也应当惶恐，平日里那些难以避免的匆忙与不足，绝不能让它们在意者的善解人意里了无痕迹，我们只有更加严格要求自己，才不负这份信任与期待。

作为刚步入临床工作的我来说，可以说之前的世界几乎一片空白，我十分感谢也万分庆幸在充满正能量的天地里呼吸成长。愿我们护理半生，归来依旧是少女情怀，愿我们目睹世间百态，善良依旧，初心不变。（尹美娜）

因为我在这土地爱得深沉，为什么我们的心中常怀感恩，因为我们在这工作用情至深。我常常被病房中母慈子孝的场面感动，常被恩爱夫妻的默默守护感动，也常常被护理姐妹们的真情付出所感动。我们工作中有太多的感人事例，这都是我们工作中人文护理的具体体现，也只有这样坚定不移不断努力改进提高之下我们的工作才会有硕果累累的丰收喜悦。

此次活动得到科室护理姐妹们的大力支持，在书写个人心得时，要求只要融入真情实感便是最好的文章，便是最美的文字，这是作家林清玄的写作感受。同样对于我们来说，只有工作中融入真情实感，我们才能做到心灵相通减少隔阂，才能构建更加和谐的护患关系，才能为加速康复学科做出贡献。愿我们真情流露，递进和谐护患关系，提升护理质量，携手阔步充满力量击退病痛，健康幸福迎面而来。（朱美）