



Contents 目录

新闻动态

- 02 区妇幼保健院15名医护人员平安归队
- 03 你不发车 我来接你
- 04 搭建“在线课堂” 架起健康桥梁
- 05 “安全用品”送上门 计生服务暖人心
- 05 保健院接种门诊复诊了
- 06 区妇幼保健院开展安全生产大检查
- 06 6旬婆婆错过末班车，好心医生带回家住宿
- 07 区妇幼保健院以虚促实 共谋医院发展大计
- 07 区妇幼保健院开展“大爱卫”活动
- 08 区妇幼保健院：提升两项能力 巩固三项荣誉
- 08 区妇幼保健院召开九届八次职代会

党建园地

- 09 区妇幼保健院集体学习习近平总书记视察湖北新冠肺炎疫情防控工作重要讲话精神

医院管理

- 10 坚定信心 同舟共济
奋力谱写两翼齐飞的事业发展新篇章

疫情之所思

- 16 荧荧之光汇星河/胡晓文
- 18 战役之悟——我爱检验 /代小霜
- 20 疫情之反思——文化的力量 /沈婷
- 22 世间之美好，将你我环环相扣 /简永鼎
- 24 疫情之三思 /王亚兰
- 25 爱情最美的模样 /虞玲
- 26 是医，是宜 /陈帅

天使写真

- 27 奉献火热青春 立足本职岗位

心灵氧吧

- 29 转折 /宋晓燕
- 31 春天将至 /谭艳丽
- 32 坚守脚下的土地 /黄梦玲
- 33 为药品安全保驾护航 /赵颖
- 35 我们在一起 /刘婧
- 37 疫情中的温暖 /秦坤
- 38 冬去春来 /周黎

文苑漫步

- 39 做一个有底蕴的人 /江雅甜
- 41 眼前就好，何必远方 /陈妍
- 42 特别的春 /陈馨
- 43 我的瑜伽宝宝 /王黎明
- 44 年龄真的决定我们的人生吗 /樊孝罡

健康指南

- 45 读懂儿童身高的密码

特色业务

- 48 艾灸磁热疗——产后辣妈的福音 /杨金华

医患之间

- 50 愿我如星君如月 夜夜流光相皎洁 /何燕琼

2020年第2期

(总第68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)
 余 玲 望开萍 黄朝明
 孔丽华 李晓晖 韩晓勤
 张 玲 赵 薇 黄 思
 简永鼎 马文洁 蔡晓琦

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：353038755@qq.com
 网 址：www.ylqfy.cn
 微 信 号：ylfybjy

► 区妇幼保健院15名医护人员平安归队



● 区妇幼保健院15名医护人员平安归队

3月2日，随着区委党校密接人员留观点最后一批留观人员解除留观，奋战在这里的区妇幼保健院15名医护人员顺利完成使命，从战“疫”一线安全撤出，踏上回家的路途，该留观点也宣告正式关闭。

当他们走出留观点大门的时候，早已等候在门前的领导、同事、家人纷纷走上前，为他们送上礼物，欢迎他们平安归队。连续20多天紧张忙碌的工作，使得他们略显憔悴，但这丝毫掩饰不住他们脸上的自豪感和成就感。他们纷纷表示：只要有需要，我们还会再上抗疫一线，因为我们是医

务人员，穿着这身白大褂，就应该担起责任。

据了解，自接到接管新冠肺炎密切接触者区委党校留观点的任务以来，区妇幼保健院医护人员积极请战，纷纷要求到抗疫一线。进驻留观点以后，他们迅速适应，任劳任怨，既当好服务员、联络员、观察员，还要起到心理咨询调解作用。区委党校留观点设立于2月2日，截至3月2日，累计留观69人次，先后查出2名疑似病例和3名确诊病例，均已按规定转到定点医院进行有效救治，其余都已解除隔离留观。

► 你不发车 我来接你



“喂，肖师傅吗，请马上到黄金卡方向接个孕妇产检……”3月3日凌晨3:40，一阵急促的电话铃声打破寂静，这是夷陵区妇幼保健院救护车当班司机肖冲接到的第七个派车指令，这也是他日常工作的“标配”。

“接孕妇产检！不是接孕产妇分娩么？”半夜三更，接分娩的有，接孕妇产检从未有过。电话就是命令！肖师傅来不及多想，也顾不上一天的疲惫，迅速驱车赶往孕妇家中。

华姓孕妇，家住黄金卡靠鄢家河方向，因怀孕八个多月接近临产，突感腹部不适担心意外发生想到医院就诊，但因新冠肺炎疫情防控交通管制，自己的轿车长时间停放一时难以启动，情急之下，便拨打了夷陵区妇幼保健院的急救电话。

“我知道你们救护车只接急诊或孕产妇分娩，不接孕妇产检的，但我还是抱着试一试的态度拨打了你们的电话，没想到你们真的来了，还将车开到家门口热情接待了我们。”华某激动地说道。

急患者所急，想患者所想。肖师傅非但没抱怨患者的“无理”请求，而且以最快的速度将华某接到医院，因担心患者不熟悉就诊流程耽误病情，他又耐心地带着孕妇做胎心监护、彩超检查……，直到凌晨4:30，肖师傅再次出车到鸦鹊岭接孕产妇来院分娩。

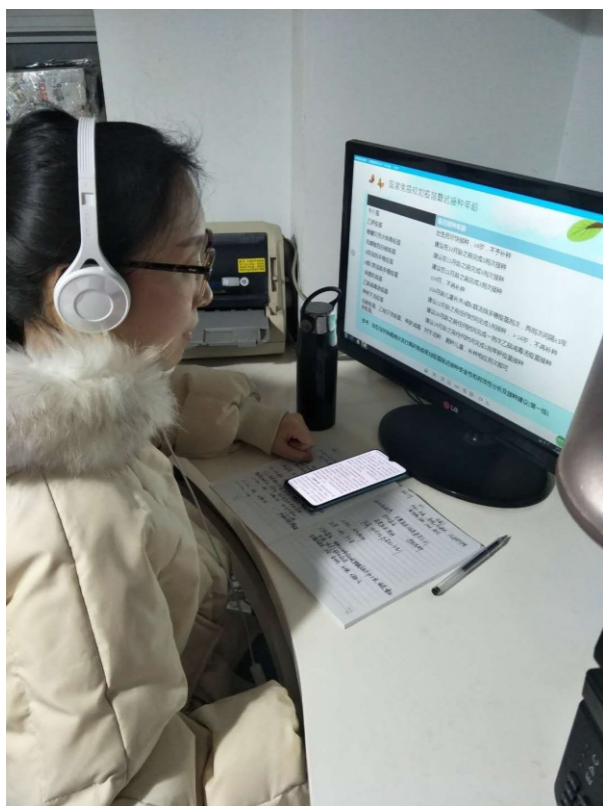


凌晨5:30，肖师傅从鸦鹊岭返回妇幼保健院A区。“大半夜的哪里有车，一个大肚子孕妇走在路上怎么办？”心细地肖师傅刚停车又想起产检的华某，于是又开车将做完检查的华某夫妇送回家中。

“谢谢师傅啊，我的一个电话害得你们熬更受夜，你们服务真是太好了，太感谢你们了。”“你们母子平安就好，平安就好……”不善言辞的肖师傅微笑着又回到返程的路上。

疫情就是命令，防控就是责任。说着说着，肖师傅腰间的电话又响了起来，“我接病人去了”他带着质朴的话语又奔赴到接送孕产妇的队伍当中。据了解，肖师傅仅昨天就接送病人8人，往返6个乡镇，行程600余里，最远接送到乐天溪镇路溪坪村的山颠。日复一日，年复一年，肖冲和他的同事们说的简单，做的干脆，以朴实和平淡打通了一条又一条生命的绿色通道，用责任和担当叙写着“夷陵妇幼、生命绿洲”的多彩篇章。

▶ 搭建“在线课堂” 架起健康桥梁



“因为新冠肺炎疫情，大家和孩子们被隔离在家，无法出门，怎样利用家中有限的空间，带着孩子一起运动起来……”3月5日晚上7点半，儿童保健医生王丽清晰温柔的声音通过网络传递出来，夷陵区妇幼保健院首期健康宝贝在线微课堂正式开播。

本期微课堂的主要内容为“新冠肺炎疫情期间0-6岁居家儿童运动指导建议”，整个微课堂持续一个半小时，听课人数达到400余人。“宝宝额头和胸口有湿疹应该怎么办？”“我觉得我家孩子属于肥胖，怎么办？”讲座结束后，家长们久久不散，纷纷提出困扰已久的育儿问题，儿保医生们不厌其烦地分别进行详尽地解答，受到家长们的好评和肯定。

“下次课什么时候开播？”家长们

都迫不及待地期待着下次课程。

新冠肺炎疫情的发生，让儿童保健科正常诊疗活动受到影响，家长们的各种育儿问题越来越多，怎样才能在这个特殊时期用我们的专业优势去帮助更多的家长呢？护佑小天使的医生们想到了无需接触、普及面广的在线微课堂。

一经确定大家就分头忙起来，选择直播平台，拟定授课内容，安排授课时间……因为是首次微课堂讲座，医生们线上讨论了一次又一次，授课老师试讲了一遍又一遍，注重每一个细节，确保了授课效果。

据了解，区妇幼保健院的健康宝贝微课堂将长期坚持下去，疫情期间每周两次课，对于家长特别关心的宝宝健康问题随时开课，疫情结束后每月一次课。



▶ “安全用品”送上门 计生服务暖人心



“你们真是及时雨啊，现在好多居民要求我们帮忙代购避孕药具，一是我们购买确实不方便，二是我们好多网格员和志愿者都是未婚小姑娘，挺尴尬的。这下好了！”黄金卡社区志愿者赵女士高兴地说。原来，这是夷陵区妇幼保健院在开展送计生政策和免费避孕药具上门服务。

疫情期间，大多居民深居家中，如何宣传计划生育政策，如何让居民享受计划生育服务，成为区妇幼保健院重点考虑的问题。因势而谋，顺势而为，区妇幼保健院组织专班，在充分保障和严格做好防护措施后，采取进社区、进小区、进卡点发放宣传资料、送免费避孕药具等措施，让居民知晓国家计生政策，减少非意愿妊娠的发生，提高妇女生殖健康水平。截至目前，专班共进入6个社区、38个居民小区，发放宣传资料8000余份，免费发放避孕药具14000余只。

此外，区妇幼保健院还利用微信群、公众号等，向辖区育龄群众宣传免费避孕药具领取渠道、避孕节育、生殖保健等方面的知识，受到群众一致好评。

▶ 保健院接种门诊复诊了

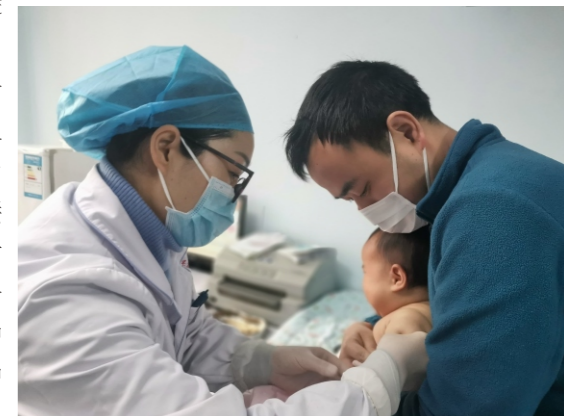
“真是太好了，终于可以给孩子打预防针了。”3月13日下午2时30分，夷陵区妇幼保健院预防接种门诊正式复诊，开始了“打预防针”工作。

接种门诊负责人闫东华介绍，复诊前期该院制订了工作方案，开展了门诊恢复前的场所消毒和库存疫苗、接种器材的清点等工作，接种现场安排有专人负责维护秩序，所有进入接种门诊的人员（2岁以下婴儿除外）必须佩戴口罩；一个接种室设立一个接种台，每次只允

许1名适龄儿童和1名监护人进入，待前一名儿童接种完毕离开接种室后，方可允许下一名儿童进入接种室。接种后留观对象相互之间保持1米以上距离，避免交谈。

“为合理分流人员，减少人员聚集，我们当前主要采取由接种门诊主动电话或网络预约、分时段分类接种的方式进行接种服务，也提醒儿

童家长不要扎堆前往接种门诊。”闫东华说，现在每天预约接种人次在100左右。



► 区妇幼保健院开展安全生产大检查



3月23日，夷陵区妇幼保健院组织专班，在全院范围内开展拉网式安全生产大检查。

检查组一行深入所有科室和病房，重点对危化品、毒麻药品、消防设施、配电室、氧气房、电梯、食堂以及各科室水、电等进行细致全面的检查，对检查中发现的隐患，现场提出整改意见，并要求现场纠正、立即整改；对于当场无法整改的问题，逐条进行登记，责任落实到人，严格限期整改，确保彻底消除安全隐患。在检查过程中，检查组反复要求各科室要高度重视，提高警惕，落实职责，确保医院各项工作安全平稳开展。

重视，提高警惕，落实职责，确保医院各项工作安全平稳开展。

► 6旬婆婆错过末班车，好心医生带回家住宿

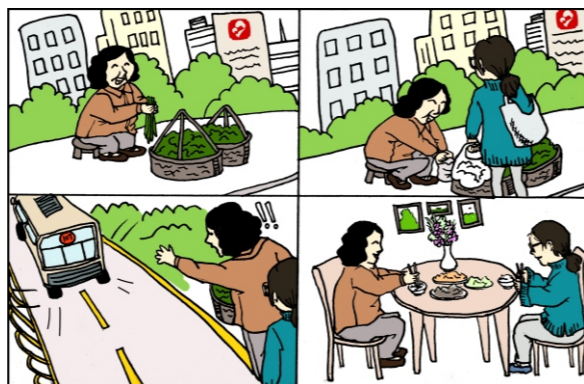
3月28日早上，一位年过6旬的老婆婆拉着区妇幼保健院医生骆慧惠的手，连声说：“实在太谢谢你啦，不然我就要露宿街头了。”原来这位谭姓婆婆因为卖菜错过了回家的末班车，骆慧惠医生将她带回家住了一晚。

据骆慧惠说：“昨天晚上下班回家，在医院旁的公交车站看到一位老婆婆篮子里还有没有卖完的菜，想到这么大年纪出来卖菜不容易，于是就想着把婆婆的菜买了好让她早点回家，哪知因此错过了108路末班车。婆婆说不要紧，应该还有一趟107路车，只是下车后要

再走一段路才能回家。我不放心，想着要是没有车了，她怎么办呢？于是就陪着婆婆一起等，等了个把小时，还没见车来，我想这疫情期间，公交车班次肯定是减少了。于是我就让婆婆到我家住一晚。”

据悉，谭婆婆是龙泉镇的贫困户，因为家里生活困难，所以就将自己种的蔬菜拿出来卖，以补贴家用。“我真是遇到了好心人，要不是骆医生，我真不知道该怎么办。”

骆慧惠是独自居住，家里没有开火做饭，而外面餐馆大多没有营业，她便在医院食堂点了饭菜和婆婆一起吃。第二天一早还给谭婆婆买来早餐和牛奶，将婆婆送到公交车站，才赶着去医院上班。



► 区妇幼保健院以虚促实 共谋医院发展大计

4月9日晚，区妇幼保健院召开2020年业务发展务虚会。领导班子，医务科、护理部主任，业务科室主任、护士长共40余人参加会议。

会上，各科室负责人就科室业务发展方向、2020年工作目标、工作思路及具体措施等进行发言，发言内容覆盖面广，既有宏观方面的思考，也有微观方面的建议。随后，领导班子成员针对自己分管科室的工作汇报提出了进一步的补充意见和要求。会议所有发言不做

PPT，不穿靴戴帽，着眼大的工作思路，谈问题、想办法，以促进医院业务发展集思广益、建言献策。

通过本次务虚会，医院进一步明确了2020年医疗业务各项重点工作的方向，利于各项工作做实做细，各科室负责人也对如何做好本科室工作有了更加

深入的认识，为医院新一年业务工作有利开展打下了良好的基础。



► 区妇幼保健院开展“大爱卫”活动



“防疫有我，爱卫同行。”今年4月是第32个爱国卫生月，16日下午，夷陵

区妇幼保健院开展卫生大扫除，巩固防疫工作成果，促进医院职工良好卫生习惯养成。

此次活动广泛发动全体干部职工参加，以科室为责任单位，以科室内部、医院院落、花坛、职工宿舍、楼

道、污水处理等为重点，采取划片包干、分区域推进等方式进行全覆盖式大扫除。大家分工明确，干劲十足，铲垃圾、搬杂物、扫地、擦灰……重点清除卫生死角，做好门前三包工作。经过两个多小时辛勤劳动，医院面貌焕然一新。

同时，医院爱国卫生领导小组对各个卫生责任区进行了督导检查，对未达标的区域要求立即整改。活动结束后，医院环境进一步得到美化。

► 区妇幼保健院：提升两项能力 巩固三项荣誉



4月29日，区妇幼保健院召开2020年妇幼保健工作会议，今年，全区妇幼保健工作将完成一项使命、提升两项能力、巩固三项荣誉，推动妇幼健康事业蓬勃发展。

今年，区妇幼保健院将如期完成妇儿医院竣工运行的历史使命；着力提升医疗

服务和医院管理两项能力；巩固保持妇幼卫生绩效考核全市第一、计划生育药具考核全市第一、医疗质量考核全市同级妇幼保健机构第一三项荣誉，确保妇幼健康服务整体保持较高水平，为妇女儿童提供更加优质高效的妇幼健康服务。

为圆满完成以上目标任务，区妇幼保健院将提质妇女保健服务、升华儿童保健服务、创新计生技术服务、增强公卫服务能力，夯实妇幼健康服务体系。同时，将加强学科建设、推进护理管理、规范药事服务、提升综合水平，进一步提高医疗服务保障水平。此外，该院还将强化内部管理、加强科研创新、完善内部控制、加快推进妇女儿童医院和月子中心建设等工作，提升医院综合服务能力。

► 区妇幼保健院召开九届八次职代会

4月30日，夷陵区妇幼保健院召开第九届八次职工代表大会。院领导班子成员和来自各科室的48名职工代表等参加了会议。

会上，审议并通过了《中心工作报告》《工会工作报告》《2019年财务决算和2020年财务预算报告》《绩效工资分配方案》《医德医风管理办法》《2020年中心管理方案》《中心专业技术职称申报评审管理办法》《专业技术性合同制职



3月11日晚，夷陵区妇幼保健院召开专题会议，传达学习习近平总书记视察湖北的重要讲话精神，研究贯彻落实措施。

区妇幼保健院党总支书记、院长李祖铭就深入学习

区妇幼保健院集体学习 习近平总书记视察 湖北新冠肺炎疫情防控 重要讲话精神

贯彻习近平总书记考察湖北省新冠肺炎疫情防控工作会议重要讲话精神视频会议上的讲话精神进行了传达，并结合医院实际对近期工作做了强调和安排。

李祖铭强调，疫情防控工作仍是首要工作，要继续

坚持预检分诊和做好发热诊室工作，切实做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。在做好疫情防控的同时做好部分科室复诊工作，复诊要把好进入医院、进入门诊、进入病区、进入病房等四个关口，预防人员聚集，落实首诊负责制，强化医护人员、工勤人员、院外人员等三类人员管理。各科室要根据科室特点，制定预案，实行预约制，并提前告知病人就诊注意事项，确保群众安全就诊，战疫取得最终的彻底胜利。

工管理办法》《科教管理办法》。

会议对医院2019年工作取得的成绩给予充分肯定。会议指出，2019年医院负重前行，院领导班子成员精诚团结、担当创业、改革创新，带领全院干部职工攻坚克难、加压奋进。医院业务不断拓展，诊疗水平明显提高，公卫能力显著提升，业务竞赛获得大奖，妇儿医院主体竣工，医共体建设稳步推进，各项工作得到了社会

和群众的高度认可。

2020年，医院将以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神为指导，以医院综合改革为契机，以医院等级评审为动力，推进医共体健康成长，抓好妇儿医院搬迁，优化学科体系建设，推动医院文化繁荣，建立与医院发展相适应的现代管理制度，增强服务能力，改善就医体验，提升单位气质，为妇女儿童提供更加优质高效的妇幼健康

服务。

会议期间，职工代表以高度的使命感和主人翁意识，认真履行代表的审议权，充分发扬民主，建言献策，共商医院发展大计。

院党总支书记、院长李祖铭就职工代表提案进行了答疑，并强调，广大职工代表要统一思想认识，凝聚发展共识，统筹抓好新冠肺炎疫情防控和医院中心工作，确保两手抓、两不误、两促进。

坚定信心 同舟共济 奋力谱写两翼齐飞的事业发展新篇章

李祖铭同志在2020年妇幼保健工作会议上的讲话

(2020年4月29日)

同志们：

今天，我们在这里召开区妇幼保健院2020年工作会议。主要任务是传达贯彻全区卫生健康工作会议精神，认真总结2019年工作情况，通报表扬2019年度先进科室和先进个人，安排部署2020年全面工作，动员全院上下同舟共济、共克时艰，精准施策、逆势而上，努力推动妇幼健康工作更高质量发展。下面，根据院委会集体讨论意见，我讲三个方面内容：

一、正视成绩，笃定前行，在能量守恒中坚定信心，肩负守护群众健康的责任担当

过去的一年，我们用汗水浇灌收获，以实干笃定前行，开新局、谱新篇，公卫能力显著提升，业务竞赛获得大奖，妇儿医院主体竣工，医共体建设稳步推进，这些成绩的取得凝聚着全体妇幼人的心血与汗水，彰显了不同凡响的妇幼风采、妇幼速度、妇幼力量。一年来，我们不忘初心，牢记使命，凝聚起奋斗新时代的强大力量。微党课演讲获得全区二等奖，党总支获评先进基

层党组织、共驻共建先进单位，医院连续两年获得市级最佳文明单位，“创享评”支部工作法全区范围内推介，承办了区直单位“不忘初心，牢记使命”主题教育工作现场会，党员示范岗创建活动有序推进；在区级以上媒体发稿158篇，其中国家级媒体发稿2篇，编发《夷陵妇幼》6期，意识形态阵地筑牢夯实；十佳“六型六好”基层工会组织、三八红旗集体、五四红旗团总支再度偏爱妇幼，获得市、区机关运动会广播体操比赛一等奖、勇夺第十八届茶山杯篮球赛冠军，望开萍等9同名志被表扬为优秀党务工作者和优秀共产党员，刘婕被表扬为全市优秀护理工作者，郑佑被表扬为全市优秀药师，左江成被表扬为全区“最美科技工作者”，翟红琼获得义务献血金奖，敬业奉献蔚然成风，整体事业蒸蒸日上。

一年来，我们久久为功，主动作为，催生了妇幼健康的发展活力。新增叶酸服用5456人，完成“两癌”检查7501人，孕产妇艾滋病、梅毒和乙肝检测4578人。启动了试验区、小溪塔、望江等社区的流动孕产妇随访服务，全面完成基础保健、信息管理、公卫服务项目评估，全区连续九年无孕产妇死亡和新生儿破伤风发生，各项群体保健指标

持续保持全市全省前列。培训计生委员及村医410人，完成76家托幼机构保健知识培训，获得省级示范孕妇学校称号。在居民小区、民营医院、社区服务室增设智能取套机10台，生殖健康水平不断提高，公共卫生服务扩面提质。

一年来，我们深化服务，竞进提质，奏响了保障健康的响亮乐章。全年门诊接诊26.8万人次、住院诊疗1.2万人次，同比上升10.8%、14.8%，业务总量达到7390万元。儿科实现合理分区，内科病区顺利开诊。举办了“执行标准我最行”展演和“优秀护士”评选表彰活动，开展了PDCA案例竞赛，成功加盟湖北省分娩镇痛联盟理事单位，医疗质量明显提升；临床路径管理率达到13%、基药比达到35%、药占比降为24%，改革指标趋于良好；《让分娩更舒适，让母爱有尊严》案例在“2019全国医院擂台赛中”获得“最具人气案例奖”和“最具价值案例奖”。诊疗水平明显提高，就医体验有效改善。

一年来，我们戮力同心，奋发向上，拉开了资源配置的改革序幕。我们以带教查房、专家坐诊、学术带动、专科创建、质量控制等形式，延长服务链条，拓展服务体量，落实医共体帮扶举措。率先全市启动市区乡村四级联动，通过差异化业务培植、填平式科室帮扶、应急式临时补位，构筑了机构共建、业务共融、资源共享的医共体互动形式，促进了卫生资源合理配置、医务人员正常流动、服务能力明显提升、就医秩序合理规范，初步实现了制度全、服务优、水平高、群众满意的医改目标，获得了2019年度卫生健康重点工作目标考评一等奖。

一年来，我们对标对表，统合理顺，加快了医院建设的节奏步伐。妇女

儿童医院建设进入装修施工阶段，已完成主体工程、墙体砌筑、外墙粉刷、门窗安装、管网铺设、医疗专属、水电暖通等项目施工，累计投资达到2.4亿元，预计今年10月竣工投入使用。项目启动以来未发生任何安全事故，2019年获得全区安全生产先进单位荣誉称号。同时，完成了A区住院收费处、医保办改造，B区药房、库房改造，新建内科病区，住院病床达到300张；安装了B区纯净水系统，新购22件350万元仪器设备，住院条件日趋改善，服务能力显著提升，“大专科小综合”格局初具雏形。

同志们，过去的一年，在区委区政府和区卫健局的坚强领导下，我们深化改革，优化服务，秉承初心，不辱使命，各项工作圆满落下帷幕。俯瞰全院上下，处处都有新的变化，到处都是新的气象。这些成绩的取得，得益于区委区政府的高度重视、坚强领导，得益于区卫健局的亲切关怀、鼎力支持，更是得益于全院干部职工的无怨无悔、倾情奉献。在此，我代表院党总支、院委员会对区卫健局党组长期以来的关心和支持、对各位职工一年来的团结拼搏和无私奉献表示崇高的敬意和由衷的感谢！

二、未雨绸缪，激发能量，在历久弥新中抢抓机遇，打好同时间赛跑的准备之战

希望与困难同在，机遇与挑战并存。在肯定成绩的同时，我们应清醒认识到工作面临的挑战：一是技术人才的缺乏。尽管近几年补充了部分卫生技术

人员，但限于人员编制少、培养周期长、结构不合理、人才引进难等问题，人才优势不明显，名医效应不充分，培育能干事、会干事、干成事的梯队建设仍是我们工作的重点。二是学科建设的短板。面对即将入驻新院，我们的学科体系还没有很好搭建，还没有形成树形体系结构，还没有建成较有影响的二级专科，如何生存发展、过招致胜，我们必须深思熟虑。三是经济下行的压力。新冠疫情冲击到整体经济发展，减少了短期工资性收入，降低了全年实际收入，影响到家庭生活水平，病人选择就医将会更加谨慎，医疗保健产品消费的减少，将会导致医院之间的竞争更加激烈。四是医保监管的加强。今年将实行全市医保资金统筹和启动DRGs支付方式，其目的在于控制医疗费用过快增长，减轻国家负担。强力的资源约束和严格的成本控制，使我们必将面临诊治病人和控制费用的双重压力，如何处理新的医患关系和加强内控管理成为我们新的课题。五是内部管理的挑战。随着医共体建设的推进，绩效考核、薪酬分配、组织管理、能力建设接踵而至，伴随妇

儿医院的建成使用，人才培养、学科建设、业务运营、内部控制应运而生，现有的管理手段和形式，相对显得人手不够、经验不足、精力不济。

及时当勉励，岁月不待人。面对当前形势，我们既要埋头拉车，更要抬头看路：一是整体经济逐步复苏。新冠疫情会影响社会财富增量，但不会减少财富存量。后疫情时代，在各项政策措施刺激下，企业陆续复工复产，生产生活秩序逐步恢复，国民经济有序运行，医疗秩序很快就会步入常态。二是医疗环境明显改善。妇女儿童医院即将竣工，以人群+健康为中心的医疗保健服务模式，将为妇女儿童提供全方位、全生命周期的妇幼健康服务，

全新的环境、科学的流程、一流的设备、规范的服务，必将提供施展才华的广阔舞台。三是事业平台有效提升。在区委区政府关怀重视下，我院正在升格为正科级事业单位，单位的提档升级，必将对争取相关政策，提升医院气质，促进医院发展带来新的发展契机。四是医共体建设有序推进。区委区政府已确立两个医共体的建设思路，将使我们和同级医疗机构在同一空间、相同平台上公平成长，同时推动成员单位之间资源贯通、信息共享、业务协同，有效促进医疗业务长足发展。五是服务模式不断转变。“宅经济”“云生活”助推了互联网医院发展，在实体医院基础上，逐步建立覆盖诊前、诊中、诊后的线上线下一体化医疗服务模式，将进一步拓展服务空间，带来新的发展机遇。六是上级领导时常关怀。区委书记王玺玮、副区长温欣艳等领导多次奔赴妇儿医院项目现场调研；特别是区卫健局党组书记、局长翟前军同志数次召开党组会、局长办公会，专题研究妇儿医院项目建设、争取部门支持、协调项目资金、给予政策倾斜，促成了妇儿医院项目建设的顺

利推进和妇幼健康工作的出色完成。

困难中收获成长，挑战中品味人生。基于疫情防控和妇幼健康发展形势，确立2020年的工作思路是：以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导，以医院综合改革为契机，以医院等级评审为动力，推进医共体健康成长，抓好妇儿医院搬迁，优化学科体系建设，推动医院文化繁荣，建立与医院发展相适应的现代管理制度，增强服务能力，改善就医体验，提升单位气质，为妇女儿童提供更加优质高效的妇幼健康服务。

工作目标是：完成一项使命，提升两项能力，巩固三项荣誉，即如期完成妇儿医院竣工运行的历史使命；着力提升医疗服务和医院管理两项能力；巩固保持妇幼卫生绩效考核全市第一、计划生育药具考核全市第一、医疗质量考核全市同级妇幼保健机构第一三项荣誉，妇幼健康服务整体保持较高水平。

三、围绕打赢，化危为机，在精准施策中增质提速，推动妇幼健康事业蓬勃发展

面临新冠疫情和经济持续下行压力，我们要化危为机、加快发展，按下快进键、跑出加速度，把丢掉的时间抢回来。

（一）坚守政治信仰，筑牢党的事业发展根基

一要强化理论学习。学习掌握马克思主义立场、观点、方法，避免陷入少知而迷、不知而言、无知而乱的困境；

认真研读马克思主义经典著作，用经典涵养正气、淬炼思想、升华境界；学习掌握马克思主义精髓，诚信诚意为健康服务，在实践中运用、在巩固中提升，努力做到在马言马、懂马信马、传马护马。

二要加强党性锻炼。深化“不忘初心，牢记使命”主题教育，持续开展作风整治、支部主题党日、党员星级评定、正能量分享、满意度测评活动；大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神；筑牢思想防线，坚守廉洁底线，把心思用在妇幼事业上，把精力投到医院建设中，营造风清气正的良好生态。积极开展党建先进单位、文明单位创建。

三要守牢意识形态。按照“八纳入”“五定期”要求，坚持守土有责、守土负责、守土尽责，让核心价值观转化为情感认同、行为习惯、文明风尚，切实提高思想觉悟、道德水准、文明素养。抓好一个网站更新、一本院刊改版、一批“笔标儿”新聘、一次写作培训、一期征文比赛的“五个一”活动，不断弘扬正能量，确保意识形态安全。四要弘扬医院文化。通过履职竞聘、学术论坛、技能比武、文体竞赛等多项活动，逐步形成职工认同、心悦诚服、情感深厚的价值观。着力培育服务优质、环境优越、待遇优厚的物质文化；着力培育“三观”正确、精神崇高、情趣雅致的精神文化；着力培育人员优秀、模范带动、以院为家的行为文化；着力培育架构清晰、分工明确、管理规范的制度文化，努力打造内化于心、固化于制、外化于行、显化于物的文化品牌。

（二）强化公卫服务，夯实妇幼健康服务体系

一要提质妇女保健服务。推行妊娠风险分级色标管理，实施孕产妇“五个一”措施，落实高危孕产妇监管；完善妇女“两癌”防治工作机制，扩大“两癌”检查覆盖范围，提高“两癌”防治水平；以预防神经管缺陷为重点，广泛开展宣传教育和人员培训，提高目标人群知识知晓率和叶酸服用率；以保护易感人群为目标，最大程度减少艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播，改善妇女儿童生活质量。

二要升华儿童保健服务。加强新生儿疾病筛查管理，提高儿童保健系统管理率；做好体弱儿、高危儿分级管理，提高综合干预质量；加强镇村儿保医生轮训，提高儿童保健服务能力；加强残疾儿童筛查，提升儿童康复水平；开展保育人员培训，加强集居儿童缺点干预；强化托幼机构保健评估，促进卫生保健不断规范；开展0-6岁儿童眼保健和视力检查工作，保障儿童视力健康。

三要创新计生技术服务。建立基层药具管理绩效评价机制，激发从业人员服务热情；坚持服务可管理、数据可追溯原则，重构药具发放服务网点；推进药具信息化管理，打造避孕药具一体化服务平台；建立人工领取扫码服务，实现区乡村药具发放全程管理；加强PAC门诊管理，减少流产和并发症发生，提高生殖健康水平。

四要增强公卫服务能力。建立以居住地为重点的孕产妇走访模式，以村为

单位督导覆盖面达到90%以上；抓好新婚课堂教学，提高优生优育认知；密切中国医网专家团队，有序推进保健学科建设；丰富妈妈沙龙、宝贝课堂、儿保医生手记、残疾儿童社工服务等形式，将卫生健康融入多个环节，努力提高妇幼健康服务能力。

（三）加强学科建设，提高医疗服务保障水平

一要加强学科建设。理顺业务内容“四个部”，过渡学科体系“三棵树”，逐步建设专业方向明确、业务范围系统、技术规范统一的树形业务结构；引入《最佳实践（BP）》，借助循证医学工具，形成权威、前沿、新颖的疾病诊疗规范，推进同质化服务，助力学科发展；加强医疗智能监管系统应用，坚持三基考试、病历评审、处方点评、科室联系等制度，落实医疗质量过程监管、环节质控，提升医院综合品质。开展临床重点专科创建，推进诊疗服务规范化。

二要推进护理管理。强化专科培训，加强护士考核，促进护理整体素质提高；抓好输液输血、特殊用药、过敏试验的环节管理，防范护理风险；强化新进患者、危重病人、潜在风险等人员的重点管理，严防事故发生；坚持“把病人的需要作为第一需要，把病人的利益作为第一考虑，把病人的满意作为第一标准”，深化亲情服务，提高护理质量。

三要规范药事服务。实施药品“两票制”和“带量采购”管理，基本药物品种和销售额达到50%；严格处方调配“四查十对”制度，减少差错事故发生；坚持特殊药品“五专一定”

制度，确保药品使用安全；开展抗菌药物临床应用知识培训，抗菌药物使用强度控制在40DDD以下；加强临床药师培训，促进用药更加安全、经济、有效。

四要提升综合水平。完成夷陵区临床检验中心构架，启动实质运行与紧密互动；开展异位妊娠破裂、黄体破裂等妇科常见急症应急演练，提高急症救治能力；开展诊疗数据分析，推进医疗质量持续改进；巩固慢病门诊定点成效，延伸内科诊疗服务；探索中医融入妇科、产科、孕保、儿保等科室，发挥中医中药作用；集成疼痛诊疗、术后镇痛、无痛人流、无痛分娩体系，逐步推动服务下沉。

（四）规范内部管理，提升医院综合治理能力

一要强化内部管理。开展责任医师、责任护士、责任技师竞聘，逐步推进科学管理；加大PDCA、精益管理、5S等管理工具应用，努力提高管理效益；建立文件受控制度，规范体系文件管理；修订档案“三合一”制度，促进档案管理规范；加强医保病种点数结算管理，控制医疗费用不合理增长；开展礼仪服务培训，推进优质服务活动；优化分配方案，建立同工同酬、多劳多酬、优劳优酬的薪酬机制。

二要加强科研创新。做好盆底超声、动态心电图、胎儿血流多普勒等新技术运用；抓好“Folley尿管水囊促宫颈成熟助力自然分娩”、脐动静脉置管、有创动脉监测等新业务推广；搞好肌松监测、血气监测、术中生化监测、自体血回输等新项目开展；加快“海扶刀”等先进仪器设备引进，做好单孔腹腔镜技术和超声聚焦治疗子宫肌瘤、腺肌瘤技术拓展，提高综合诊治水平。

三要完善内部控制。推进事前预防、事中控制、事后完善行动，建立风险防范机制；加强内部审计，完善管理措施，提高经济效率；采取定期盘点、帐实核对等措施，加强资产管理，确保资产安全；加强人力、物力、财力资源利用，最大限度提供优质、高效医疗服务；养成良好习惯，培养敬业精神，营造良好内控环境。

四要落实重点工作。加快妇女儿童医院和月子中心建设，确保年底以前整体竣工投入使用；确立医共体成员单位重点学科建设，完善管理体制、运行机制，逐步形成服务共同体、责任共同体、利益共同体、管理共同体；抓好人才引进，年度引进人员不少于25人；做好“先诊疗、后付费”“一站式结算”“四位一体”等政策宣传普及，落实消费扶贫、健康扶贫等精准扶贫任务。统筹抓好党风廉政、综合治理、安全生产、信访维稳、扫黑除恶、爱国卫生等工作，及时研究解决问题，确保纠纷零非访、事故零发生。

同志们！历史的使命正在召唤，奋进的号角已经吹响！开局就是决战，起步就是冲刺！万众一心加油干，越是艰险越向前，让我们在区委区政府和区卫健局的坚强领导下，以更加昂扬的斗志，更加旺盛的精力，以“咬定青山不放松”的韧劲、“不破楼兰终不还”的拼劲，只争朝夕，不负韶华，为推进妇幼健康事业蓬勃发展作出新的更大贡献！

“疫情之所思”

征文比赛获奖作品选刊

编者按：新冠肺炎发生以来，为打赢疫情防控这场人民战争、总体战、阻击战，面对病毒的肆虐，举国上下众志成城、守望相助、共克时艰，许多生动的画面和感人的事迹，至今仍历历在目，可歌可泣。作为医务工作者、疫情防控的亲历者，他们一定有所思考、有所感悟、有所抒发。为展示医务人员形象，增强爱岗敬业意识，聆听白衣天使心声，升华核心价值体现，更好促进业务工作，我院开展了“疫情之所思”主题征文比赛活动，得到了全院职工的积极响应，共收到54件作品，通过层层评选，共评选出获奖作品7篇。现将获奖作品刊出，以飨读者。

荧荧之光汇星河

影像科 胡晓文

行走在河畔，春光明媚，春风久违。这样一个春天，显得格外珍贵，格外难得。虽然大家戴着口罩，心中却盛满喜悦。

作为夷陵区妇幼保健院影像科一名普通的医务人员，我对2020年的记忆，必将刻骨铭心。

除夕节，团年夜，万家团圆时，夷陵妇幼人毅然返岗坚守。孕产妇的安全就是使命，疫情期间的白衣就是战袍，除了被隔离在外地的同事，所有人放弃休假，随叫随到，毫无怨言。

封城、封路、封小区，唯一不能隔离的，是夷陵妇幼专门为孕产妇申请开辟的生命绿色通道！院领导二十四小时不眠不休，科学部署，认真落实，精准做好新冠肺炎疫情防控工作。开展二十四小时免费接送孕产妇服务，通过加强个人防护，严格落实救护车一用一消毒，来保障孕产妇“生命线”安全畅通。产科住院病区规范隔离，严格落实一人一间房、谢

绝探视、限制陪护人员等措施，坚决把疫情隔离在产科之外。

非常时期，我们医院并非新冠肺炎患者定点收治医院，因而成为孕产妇就诊的首选，加上不少外地孕妇因疫情滞留宜昌，孕产保健科、产科等几个临床科室异常繁忙，作为临床科室的“侦察兵”，影像科产前筛查的工作量也随之陡增，科室电话响个不停，“我之前预约的大排畸时间已经过了，但是现在出不来怎么办？”

“我已经到了做四维的时间，但是市区的医院不敢去，可以到你们医院来做检查吗？”“我已经办好出行证明，明天可以出来检查，但是我没有预约检查时间，怎么办？”……

各种问题纷至沓来，“让每一位做超声检查的患者少等候、快诊断、早医治”——这是影像科始终坚持的原则。疫情一开始，科主任迅速做出有效应对措施，科室第一时间开展二十四小时电话咨询，缓解了孕产妇就诊压力；取消检查预约制，承诺

只要当天能到医院来，当天都可以完成超声检查；同时科室增开至五台彩超仪器，不分昼夜加班加点，保质保量完成检查，让患者早检查、早安心、早回家。针对影像科特点制定了相应的防疫工作流程，及时组织全科线上学习新冠肺炎的最新知识，不断提高防控意识；针对新冠肺炎的流行病学、临床表现、个人防护逐一进行培训；每天由专人负责对科室全员进行精准排查，对滞留外地的人员深入做好跟踪观察，严格执行医院日报告制度，确保科室人员“零感染”。为避免超声检查中发生交叉感染，科室从分诊、候诊、检查全过程都采取有力防控手段：分诊时提醒患者及陪护佩戴口罩，候诊时耐心宣教，避免聚集，诊查室内加强通风，每日进行两次严格消毒。接诊患者、消杀防疫，工作繁忙而琐碎，都说医者无疆，只要患者需要我们，哪里都是战场。

每一名党员都是一面旗帜，在疫情防控期间，影像科四名党员同志更是勇挑重任，充分发挥了党员模范带头作用，在工作中主动承担，任劳任怨，团队上下，积极响应。科主任李玉兰，是市级劳模，更是一名有二十年党龄的老党员，从第一天开始，李主任连续二十多天坚守岗位，二十四小时待命，无论白天黑夜，只要接到电话，都会以最快速度到达工作岗位，协助完成会诊任务。从上机操作、分诊排班，到清洁消毒、防疫宣教，事无巨细，她都冲在最前面，落到最实处。疫情期间李主任因劳累过度，颈椎劳疾复发，疼痛难忍，却始终轻伤不下火线，家中至亲病危，她依然尽职尽责没有回家，直到离世她都没能见上最后一面。她说：现在是关键时刻，我们的工作更不能松懈，不能马虎，真正用自己的实际行动诠释了身为劳模的坚持不懈和党员无私奉献的精神。李春容是两个孩子的妈妈，丈夫也是一位外科医生，双职工家庭有着双倍的付出，疫情期间工作任务繁重，他们把一双儿女交给年迈的父母，只为腾出更多时间安心工作。在我们身边，还有很多这样的双职工家庭，他们既是夫妻，

也是战友，舍小家顾大家，用实际行动为疫情防控提供双倍坚守。

2月12日那天，我是夜班。忙了一整夜，刚刚躺下，就接到值班电话：“赶快过来准备一下，腾出一间隔离诊室，有个急诊需要做彩超……”顾不得多想，我又披上外套直奔科室。护理部主任递给我一套防护装备，叮嘱我：“这是从隔离区转来的病人，你一定要做好防护啊！”穿防护服时，我犹豫了片刻，但当我看到被疼痛折磨得几乎是身体蜷缩蹒跚着走进诊室的病人时，害怕、疲惫都烟消云散，马上投入工作中。工作结束，护目镜早已模糊，手套里满是汗水。短短的半小时，让我体会到了奋战在隔离病区一线的医护同行们工作的不易，他们每天都承受着巨大的身心压力，有的甚至献出了宝贵的生命！

还有广大的公安民警、社区工作人员、清洁工人、新闻工作者……他们日夜值守、不畏劳苦、坚持工作。各行各业凝聚起来的强大力量，时刻激励着我们、鼓舞着我们，坚持下去！鲁迅曾说：“有一分热，发一分光。”这世上，并没有什么超级英雄，不过是无数人都在发光，然后萤火汇成星河。这就是中国精神，这就是中国力量！

选择医学可能是偶然，但你一旦选择了，就必须用一生的忠诚和热情去对待它。疫情笼罩的阴霾正在慢慢散去，但我们的使命和责任永远不会结束，尽一己之力，护母婴平安，我们一直在路上！



战役之悟——我爱检验

检验科 代小霜



2020年新年伊始，一场由新型冠状病毒引发的突如其来的肺炎席卷全国。在党和国家及习总书记的亲自部署亲自指挥下，全国医护人员和全国人民团结一心，共同抗击疫情，在两个月内控制住了疫情。

现在疫情已经得到了有效控制，全国各地都在组织恢复生产生活。在这次抗击疫情中，医护人员起到的作用是有目共睹的，医护人员所作出的牺牲是可歌可泣的。

前段时间在宜昌市检验专业交流微信群里，有老师在议论

“检验科工作人员到底是一线还是二线”的问题。作为检验专业技术人员，群里的老师都倾向于一线。倒不是说我们检验人在为自己争取福利，而是我们检验人作为整个医疗中的一部分，在临床中地位如何？如何被临床所认同？或者说我们应该如何更好的为临床服务，发挥我们实验室检查在临床中应有的作用？这才是我这次疫情后所思考的问题。

至少有一点是毋庸置疑的，就是检验科在新冠病人的确诊及治疗上是做了贡献的，从早期核酸筛查到后期抗体检测用于确

诊，疾病分级的依据之一血气指标，疾病严重程度及预后判断的免疫指标、炎症指标、生化指标等，无处没有检验的身影。但是和那些直面病人的临床医护人员相比，我们的这点贡献就显得微不足道了，他们是把病人从死神手里抢回来的英雄，检验的那点光芒在他们的强大光环下黯然失色。

是不是说我们检验科只是出了几个阴性或是阳性的结果这么简单？很多人都认为检验科依靠的是仪器和试剂，其实，我们做的远比这多。我们要确保仪器的正常运行、结果的准确，还要保证自己在这样一个高危的环境下不被感染，这些感染性标本无害化处理，不是几句话这么简单的，需要一个完整的质量管理体系，需要检验科所有工作人员的共同努力，任何一个环节出现问题，都会造成严重的后果。每一次检验方法的更新、检验速度的提升、检验结果准确性的提高，都是很多检验工作者努力的结果。台上一分钟，台下十年功。不要看我们做一个标本只有几分钟的时间，但就为了这几分钟，我们平时所付出的努力是巨大的。我们为了快速得到一个准确的结果，需要制定质量管理体系，规范操作程序，还要学习临床知识，知道这一项检查的临床意义；学习生物化学知识，知道这个项目的检测原理，只有把这些知识都融会贯通，我们才能有这几分钟的出色表演。

前两天看了华西医院实验医学科李贵星老师的文章——《检验，生存之路在何方》，深受启发，为我的思考或者疑虑指明了方向。他的主要内容是说我们检验科越来越脱离医生和患者，关起门来，眼中只有一个标本的身影，和外界联系仅剩一个标本通道，我们把更多精力放在关注标本或者结果本身上，而忽略了标本背后的人。这就是我要谈的第二个感悟，检验科应该如何更好为临床服务。

现在很多检验科只负责出结果，连给

病人解释结果的勇气都没有，当临床科室的专家在讨论我们检验结果时，我们却不在其中。就拿这次新冠来说，当临床说核酸检测阳性率低时，我们不该一味推诿是样本采集得不好，而是应该告诉临床，如果患者高度怀疑阳性，而核酸检测阴性，下一步检查的路径是什么？我们还能提供进一步检测的手段是什么？当检验结果出来，我们是否应该去分析这些结果包含什么样的信息？能给临床和患者提供什么样的建议？所以我们检验不能只关起门来做检验，而是应该深入临床，了解患者需要做什么检查，或者我们指导医生开检验项目，而不是把全部精力放在质量控制、成本控制上，医生开什么我们就做什么，然后就没有下文了。我们应该结合病人的实际情况，建议医生开什么样的检查项目，如果检验结果和症状不符，我们还可以做什么其它的检查。事实证明，检验介入临床，可大大缩短患者就诊时间，提高临床诊断准确度，同时优化医疗资源，减少浪费。

检验工作看似简单，但是要做好也并非那么容易，我们要学的知识还很多，包括临床、生理生化、质量管理、生物安全等等，甚至还要学习仪器的保养和维修。我们检验科可以为临床做的也不仅限于提供一个结果，我们要深入临床，了解病人的需求，不能仅仅关注一个标本，而是要关注这个标本背后的患者。一切为了患者，一切以患者为中心，这才是我们检验的初衷。

病人解释结果的勇气都没有，当临床科室的专家在讨论我们检验结果时，我们却不在其中。就拿这次新冠来说，当临床说核酸检测阳性率低时，我们不该一味推诿是样本采集得不好，而是应该告诉临床，如果患者高度怀疑阳性，而核酸检测阴性，下一步检查的路径是什么？我们还能提供进一步检测的手段是什么？当检验结果出来，我们是否应该去分析这些结果包含什么样的信息？能给临床和患者提供什么样的建议？所以我们检验不能只关起门来做检验，而是应该深入临床，了解患者需要做什么检查，或者我们指导医生开检验项目，而不是把全部精力放在质量控制、成本控制上，医生开什么我们就做什么，然后就没有下文了。我们应该结合病人的实际情况，建议医生开什么样的检查项目，如果检验结果和症状不符，我们还可以做什么其它的检查。事实证明，检验介入临床，可大大缩短患者就诊时间，提高临床诊断准确度，同时优化医疗资源，减少浪费。





这次新型冠状病毒疫情来势汹汹，截止目前为止，全球几乎没有几个国家逃过此劫，大流行的趋势已经变成了事实。

现在看新闻，心情依然是沉重的，唯一值得我们高兴的是，在抗击疫情方面，历时两个月，国家控制住了疫情爆发的局面，取得第一阶段的胜利，工作的重心已转到控制境外输入病例、严防国内再次爆发阶段了。

说起这次胜利，原因是多方面的，疫情发生后国家的快速决断，封城封路；全国人民特别是湖北人民的高度配合，居家隔离；不同省市自治区对湖北的医疗援助、物资帮扶……相信刚刚度过疫情的我

疫情之反思

——文化的力量

中医科 沈婷

们任何一个人都能讲出好多个生动的例子来。

反观国外，封城封路也有，社交隔离也有，有些做得还很不错，比如韩国、朝鲜；有些有所控制，比如新加坡；还有些，不提也罢！

同样的举措，达到的效果各不相同，差别十分明显，是什么造成这么大的差别呢？

我想，不光是制度，还有文化！

大家了解历史，五千年的文化，植根在我们骨子里的是家庭观念，还有延伸出去的家国情怀。

疫情初期，有这样一个现象，一群年轻的90后、00后在网上抱怨平常动不动就在群里宣传各种养生知识的父母亲戚、大爷大妈们，就是不肯响应国家的宣传——戴口罩！这抱怨引起了广大青年群体的共鸣，大家纷纷列举自己为了让父母亲戚们戴口罩，想出了哪些举措，如何苦口婆心，简直操碎了心！

大家围观这新闻看热闹的同时，也从

中读出了青年一代对家庭的责任感，维护家庭成员的健康的责任被青年一代揽在了自己肩上。从当时的宣传和如今的数据来看，有基础性疾病的老人，在疫情中面临的风险更大。大家都在尽己所能地把防控措施做到极致，来保证每个家庭成员不被传染！

中国人是很看重家庭的，这从我们很多词语和说法可以看出。比如“四海为家”，比如“家国天下”，比如我们招待客人，会说“你把这里当自己家一样随便”；我们进入单位，领导希望我们把单位当成自己家来爱护建设。

家庭观念也影响着我们的家国情怀，舍小家为大家，有国才有家！这，是刻在我们中华儿女骨血里的信念！

于是，一批批援鄂医疗队从祖国的四面八方疫情的震中奔赴，一车车物资向湖北支援，一群群各行各业的工作者在紧急关头为抗疫奔走。其实，大家心里都有一个朴素的理念：只有国家的疫情控制住了，大家安全了，才有小家的安宁。于是，人们纷纷贡献自己的力量。医护，自不必说，这是奋斗在抗疫第一线的你我，是祖国大家庭中抗击外来危险的先锋。而当家里缺防护物资了，各个企业纷纷变身后勤保障，大显神通，神车五菱率先出手，2月初宣布生产口罩，成为全球第一家做口罩的汽车企业；格力成立了医疗科技公司，开始口罩和防护服的制造；陕汽开始生产护目镜；吉利汽车、红豆股份、比亚迪等等企业也围绕各种抗疫物资开始全方位的生产建设。他们，保障了医疗行业的最基本需求，让上战场和新冠对抗的广大医护人员有了盔甲和武器。封城封路了，大部分人的生活被局限在自己家了，却还有数不尽的工作人员，坚守在自己的岗位，保障着普通老百姓的生活物资需求；交通被封锁了，却还有千千万万的志愿者，冒着自己被感染的风险，奔波在超市、药店和不同的家庭之间，稳定着家庭

内的安定，安抚着大家焦躁的情绪。

当大家隔离时间久了，部分人便开始松懈了。然后，就有人孜孜不倦地上传各种视频，告诉大家千万别出门，为了家人的健康，为了最后的胜利，继续宅！宅就是为祖国做贡献！宅就是保家卫国！

新型冠状病毒，因为“新”，没有特效药。国家强力推进中医中药对治疗的全覆盖，这也是对祖国文化的自信。事实证明，在疫情面前，中医药发挥了自己的优势，挽救了不少生命。

在这场没有硝烟的战斗中，有牺牲，有痛苦，有眼泪，有感动，吹哨人李文亮，武昌医院院长刘智明，对儿子说要去武汉打怪兽却不幸车祸去世的蓝天救援队机动队队长许鹏，还有张辉、宋英杰……，一个个名字初闻已是永别。

正是因为我们勇敢而无畏的家国情怀，我们为家庭牺牲奉献的责任感，我们中西医结合的治疗方针，才让我们打赢这场突如其来的疫情之战。我们，把我们的国家，保护了起来！

基辛格《论中国》的名言被反复引用：“中国总是被他们之中最勇敢的人保护得很好。”

当然，疫情期间也出现一些不和谐的声音，比如一些为西方鼓掌叫好的公知，被西方的各种文化洗脑，对中国疫情早期医疗资源崩溃而患者无法及时入院的情况大力抨击，而把英国、美国不人道的抛弃高龄患者的选择性救助称为牺牲情怀。在西方为推卸责任而极力甩锅中国的时候，不但不帮忙，还向外人递刀子。

对于这些人，就像对付家里的熊孩子，该揍还是要揍的！

这一也是为了祖国的明天会更好！

坚持党的领导，坚持文化自信。只要我们心往一处想，劲往一处使，何愁祖国不强大，民族不复兴！



世间之美好，将你我环环相扣

儿科 简永鼎

“我宣布，解封离汉高速通道……”2020年4月7日，在武汉西收费广场，湖北省交通运输厅厅长朱汉桥宣布离汉通道正式解封。这一天，距离1月23日武汉关闭火车站、机场等离汉通道，过去了整整76天。这一天，全国人民为之动容。而这一天，更让我们无数医护人员百感交集，这场战役的曙光，终是离我们越来越近了。

2003年，“非典”肆虐，仍是孩童的我懵懵懂懂；2020年，潜伏在黑暗中的“新冠肺炎”不期而至，来势凶猛。而此时的我已是医护人员中的一名“新人”，学着优秀的前辈们，用信心与信念将一袭白衣慢慢地铸成盔甲，发出自己的光与热。

1月24日0时，刚将女朋友送回老家的我

得知宜昌城区即将封闭的消息后决定连夜赶回，不放心我独自赶夜路，女朋友也放弃了休假。匆忙地，刚刚还聚在一起为新年守岁的亲人们为我们收拾好了行囊，带着父母沉甸甸的爱与不舍，我们既忐忑又疲惫地踏上了归途。车行驶在盘山公路上，风雪中的大山静默不语，就像眼里闪烁着微光的父母一样。不善言辞的他们没有过多的叮嘱，一句“注意安全”，是他们内心深处最虔诚的希望。

1月27日，我本无铠甲，白衣作战袍。“我愿意去前线！”“我也愿意！”科室里熙熙攘攘，面对越来越紧张的疫情、日渐攀升的确诊数字，同事们纷纷签下请战书，自愿申请去疫情一线工作。那是一份很简单的申请书，短短两三行文字，可文

字下面却是满满一页、大小不一的红指印与名字，它们就像火种一样瞬间点燃了我心，让我抛却心中还残存的一丝胆怯，学着他们一样，郑重地签下自己的名字，用力地摁下了手印。

2月3日，“屈哥，辛苦了。”“没事儿，你最近也要多注意啊，等疫情过去了好好聚聚。”电话那头是刚下班的同事稍显疲惫的声音。他叫屈艳华，比我大不了几岁的他是我们口中乐观随和的“屈老师”。从年前开始他就自告奋勇去了发热门诊支援，十几天无休的连轴转，从不叫苦，从不谈累。为了能够安心战“疫”，他“狠心”地将妻子与未满月的儿子送回了老家，“这小家伙到时候肯定不认识我了”，半开玩笑似的，他打趣道。可是大家都明白，若不是因为这其中对家人的高度负责和满满的爱，他又怎会舍得将他们推开。

3月28日，叫醒我的不是闹钟，是窗外婉转清脆的鸟叫，它们的合唱在整个山庄里弥漫开来，荡漾开去，昭示着春天与希望。这是我到龙泉山庄的第三天，也是在留观点进行消杀工作的第三天。第一次穿上防护服的我起初还是很激动，两个多小时后，经历背着50多斤的消毒液，走遍5600平方米的山庄，那份激动已经被汗流浹背与肩上隐隐的疼痛所替代，随后涌上心头的是一种酸楚与敬意，为那些在疫情前线因舍不得再换一套防护服而坚持长时间不吃不喝不上厕所的他们，为那些身单力薄却因人手紧缺而独自转运病人搬送物资的她们，两个多小时尚且这么难受，更何况那些早已奋斗数月的同胞。随后的每一天，我们都鼓足了干劲，努力做好每一处的消杀，一天三次，绝不马虎。而不断减少的留观人数，也仿佛在告诉我们，一切都在越来越好。

4月13日，在这一天的上午，区第五届人民代表大会六次会议正式开幕，姗姗来迟的“两会”就像一只鼓满的帆，指引着我们稳步前进，被安排到各个代表团讨论

会场指导消杀是我和另一位同事近期的重点工作。前往会场的路上，可以看到数月前空寂无人的街道又恢复了往日的生机，妈妈带着女儿在街旁挑选着糕点，年轻情侣们在街上热情地拥抱，河边上年迈的爷爷拉着婆婆悠然地漫步……大家都自觉戴着口罩，看不清面容，却也能感受到他们脸上洋溢着的幸福。在逐渐告别那段灰暗的时光后，我们已经在四月重启，而有的人却永远留在了2020年的这个春天，这是一堂昂贵而深刻的课，疫情来袭之后，才发现平凡可贵，才知该珍惜当下。

某月某日，“据悉，最后一例新冠肺炎确诊病例已痊愈出院……新冠肺炎疫苗已开放注射……”我们不知道这一天具体的日期，但我们坚信，它始终会来，它正在到来。

疫情像一场提前降临的大考，不论是我这样的医生“小白”、一线医护、抗病毒专家，是警察、环卫工、志愿者、社区工作者等，还是每一个积极配合在家的普通人，我们都未缺席。也许我们每个人的题目都不一样，或是救死扶伤，或是维护稳定，或是保障日常生活，但都在努力交出自己的那份答卷。对我来说，这段经历催促着我快速成长，提高本领、学会担当是我给自己最新的期许。

“己亥末，庚子春。荆楚大疫，染者数万计；众惶恐，举国防，皆闭户，南山镇守江南都，率白衣郎中数万抗之，且九州一心，月余，疫尽去，国泰民安……”就像前段时间一段署名为回形针的介绍新冠肺炎的视频结尾说的那样：“我们之所以赞颂勇气，是因为我们人类在明知风险的时候，仍然选择我们该做的事。”我们本是平凡人，畏惧是本能，但无畏是信仰。疫情突袭时，我们想起“覆巢之下安有完卵”，九州一心，共克时艰；疫情过后，我们也将更加记得“世间之美好，将你我环环相扣”，一起奋斗后迎来的幸福离不开我们每一个人。



疫 情 之 三 思

影像科 王亚兰

传说在数千年前，人们驱赶了一只名为“年”的恶兽，于是便有了“过年”这个中国人最重要、最喜庆的节日。然而谁也没有想到的是在数千年后，当另一只“恶兽”突然来袭时，喜庆的“年”被冰封了。新冠病毒肆虐三月有余，有的人惊慌失措，有的人歇斯底里，有的人漠然置之，而在妇幼保健院这片妇女儿童港湾中，一群平凡的医护人员始终忙碌着。直到疫情稍缓，她们才有暇回过头来看一看，想一想。而我就是其中之一。

思职责，岂因祸福避趋之。疫情就是命令，防控就是责任，在医院这片最终的抗疫阵地上，医护人员没有退路。犹然记得防控命令下达时，各地均已封城，影像科在夷18人立即到岗，隔断在荆州、咸宁、随州等地的其余6人纷纷联系出具证明，争取早日返岗。在疫情

最严重的二三月份，科室负责人带头请战，连续40余日无休，每日工作时间达10余小时，像一颗钉子一样牢牢地钉在岗位上，坚守着使命。不论是“健康所系，性命相托”的医学生誓词，还是“终身纯洁，忠贞职守”的南丁格尔誓言，都在告诉我们，向前，向前，向前……

思专业，精益求精无止境。新冠疫情爆发时，由于防控措施不到位等多种原因，一度有大量医护人员被感染。然而在严格落实院内感染防控措施后，4万余名来自全国各地的援鄂医务人员无一感染。这告诉我们只有用精益求精、慎之又慎的专业精神，才能最大限度的降低医疗风险，尽可能的维护患者和自身生命安全。疫情会有终点，但医疗服务没有终点，作为妇幼人，随着新院区的投入使用，我们在以后的职业生涯中只会面临

越来越复杂的医疗难题。只有跳出专科医院思维的局限，做到举一反三，不断提高自身专业技能，才能真正让患者信赖，实现个人与集体的共同发展。

思信念，守望相助共克艰。疫情是一场灾难，但面临灾难，我们并没有灰心。作为一名最平凡的医务工作者，我曾因工作繁忙而感到疲惫，也曾因被患者责问而感到委屈，但更多的是因为患者的一个微笑或者一声赞扬而感到喜悦。疫情之下，没有人生来就是英雄，只有每一个平凡的普通人挺身而出，用血肉之躯筑就防疫长城，以最美逆行奏响生命之歌，方才谱写了一部部英雄诗篇，让我们在数九寒冬中看到了春天的希望，坚定了必胜的信念。

城市在重启，万物在复苏。只要每一个人都做好自己，每一个人都善待他人，未来，一定可期！

爱情最美的模样

内科 虞玲

如果说医者是天使，那他们就是天使的翅膀，让无数个医者骄傲地逆风而行，迎难而上，勇敢飞翔。

爱情的姿态有千万种，少年时我们会羡慕牛郎织女的鹊桥之约，会感慨西楚霸王和虞姬的死生契阔，会向往杨过与小龙女穿越时空的爱恋。中年时，才明白，爱情没有那么多轰轰烈烈，陪伴，理解，或如钱钟书与杨绛一饭一茶的相守，才是最长情的爱情告白。

中国医生，自愿承载着历史使命，救死扶伤的信念在面对希波克拉底宣誓时就已经开始。医者一直被喻为天使，可谁又会知道，天使的翅膀是一个个家庭背后默默地坚守，他们才是翱翔的支柱。一生的柴米油盐酱醋茶，看着琐碎，却是平凡的我们最真实、最触手可得的幸福。

年少春衫，结伴而行，星河远阔，人间烟火，家人闲坐，灯火可亲，唯愿陪你度过春花、秋月、夏日、冬雪。这是生活中最平凡的日子，也是爱情最美的画卷。

我以爱你为一生骄傲，你以懂我为终身自豪，这便是爱情最美的模样。

“赵英明儿！平安回来！我包一年家务！”这位丈夫饱含泪水对驰援武汉抗疫医疗队中妻子的喊话，成了2020年最动人的情话。你是医者你治病救人，而我，作为丈夫，只愿你快乐安康！

知乎上有个问题“做医生的另一半是什么感受”，点赞最多的回答是“感觉结了个假婚”。身为医生的我，问了很多身边的家属这个问题，他们的回答是：相聚时光短暂，依然无比珍惜每一个相守的瞬间。

一场疫情，把中国医生推到了大众眼前。穿上白衣，我们立刻就被赋予了使命，如履薄冰，终其一生，怀着畏戒之心。而脱下白衣，在另一半面前，我们同样笑得像个孩子，会比“耶”，会隔着玻璃门亲吻，会拍抖音视频，能歌善舞，有血有肉。而这一切，只有爱人懂得！

作为医者，我们看过了生死，才知生的珍贵；经历了坎坷，才明白平凡的难得。作为抗疫战士，我们的爱人，可能从来不会说一句温柔的话语，“白衣天使”这四个字的意义也许仅仅只是制服情结。我们的爱人，会抱怨我们没有完整的假期，也会不理解我们为什么会有那么多的加班，甚至会讨厌我们的工作性质。可他依然会给我们最充分的理解与包容：你来，我风雨相迎；你走，我感怀相送，只要有需要，保姆、司机、心理治疗师，无怨无悔地承担，接纳我们的所有。他们是所有医者坚强的后盾，也是避风的港湾。



是医，是宜

婚前孕前科 陈帅

我

从没遇见这样一个
寂静的春天
烟波渺渺，云影纷纷
晴空正好，天光未老
风从三峡来，他说
一条大河领着亿万条桥
奔波荆楚，护佑华夏

(一)

听说

森林公园，玲珑的郁金香开了
黄柏河畔，柔韧的青草在长大
满树婆娑，粉盈阡陌

恍惚之间

一缕宛若游丝的香
蓦地从思绪中滑过
一寸寸细数着美好与静谧
而我，在这儿看最美的风景
等最美的人

(二)

你

翩翩白衣，逆行出击
无数个夜里
撒满少年的月光
携着希望，潇洒走上战场
没有时间畏惧，双眸清澈而坚定
你是平凡，有普通人的牵绊
温暖如光，敢以命相搏抗争
因为有你
山河无恙，依旧是李白的霜

(三)

我

靠着粗粝的石墙
倚暖了冰冷的青苔
等着，等着
等你来
只有细碎碎的身影
穿过树的枝桠，洒在平湖大道
心乎爱矣，遐不谓矣
中心藏之，不日忘之
是晚归的游子，或是情人的呢喃？

(四)

你说

青山一道同云雨，明月何曾是两乡
等你来，寻你不见
窗外夜色凉如水，卧看牵牛织女星
此时相望不相闻，愿逐月华流照君
陌上花已开，医人何时归？

我最怕

朱颜辞镜花辞树
春天都回来了
你为什么还不回来？

(五)

繁花落尽阶前月，清明春雨洗烟尘
这是一个寂静的春天
花

没有等到她的人海
但落的没有遗憾
因为她知道

自己并不孤独

还有千千万万的勇士
与她一起点亮生命的希望
只为更好的春天

(六)

我

很想念你
请你别辜负这一场相思
也请别辜负，这个寂静的春天
但愿，来年重逢你还记得
有一朵花，没等来她的意中人
今后的年年岁岁
你看见我，就回到了这个寂静的春天

从此

人们更懂得尊重生命，敬畏自然

(结)

我知道，有人在写我
有人在盼我，而你在想我
你还想念着，我们的宜昌
放心吧，你不在的日子里
我替你守着，我们的宜昌
还有
三峡、车溪、方山、清江……
我们都在，等你回家！

奉献火热青春
立足本职岗位

罗妮娜，是夷陵区妇幼保健院儿童保健科主任，自参加工作以来，她把全心全意为病人服务作为自己的崇高理想，时时、事事、处处对自己高标准严要求，立足本职岗位，奉献火热青春。



2007年，罗妮娜从儿科调出，负责牵头组建儿童保健科，她几乎将全部的精力投入到了工作中，儿童保健科创始之初，从规划设计到布局装修，每一个细节她都亲自把关，努力营造切合孩子心理生理特点的温馨氛围。科室开设后运营的最初几年，她几乎每天在科室，不论什么时候到科室，总是能看到她忙碌的身影。她团结和带领全科人员立足儿童保健特色，创新思路，强化宣传，开发市场，先后推出了10多项儿童保健服务项目，有力提升了服务能力，推动了专科建设，有效满足了全区儿童的医疗保健需求，收到了良好的社会效益。目前，儿童保健科已经成为全市县区级儿童保健专业的样板科室、标杆科室。科室组建6年多来，业务量逐年攀升，2012年9月，她创建的儿童生长发育专科荣膺国家妇幼保健院妇幼保健专科建设贡献奖。除了做好平时的工作，她还把大量的精力用在了科学育儿知识的推广和宣教上，她开办的健康宝贝课堂，不仅在院内举办，还开到了夷陵区的每一个乡镇，她的心愿是把科学的育儿知识传递到全区的每一个角落，让每一个孩子都能得到科学的养育，让每一个家长在带孩子的过程中都不留下遗憾，她的电话是夷陵家长的育儿咨询热线。为了做好家长育儿的好帮手，她潜心研究医学科普宣教技术，不断改善推广方法，2014年全国首届医学科普写作演讲大赛



中，她获得了宜昌赛区医学科普文章写作和演讲两个第一名。

区妇幼保健院儿童保健科除了开展院内业务，还承担着全区儿童保健工作的管理指导职能。作为儿童保健科主任，罗妮娜不仅要负责科室的建设和管理，更要规划和指导全区儿童保健工作的发展。2007年以前，我区儿童保健工作基本处于瘫痪状态，不仅没有专职儿童保健管理人员，而且没有可行的规章制度。在没有现成道路可走和成熟经验可参考的情况下，她凭借敢闯敢试的勇气和不服输的韧劲，开拓思路，大胆实践，在深入调研的基础上，以实施健康宝贝·课堂热线及中澳儿童保健管理项目为契机，制定全区儿童保健发展规划，完善儿童保健职责常规，建立儿童保健门诊规范，统一儿童保健管理登记表册，制作新的《儿童保健手册》和《儿童系统管理卡》，同时坚持定期下基层指导，定期到乡镇坐诊，不断提高全区儿童保健整体服务能力，提高全社会对儿童保健的认同度，通过一系列探索和改革，逐步建立了符合我区实际的儿童保健管理模式，推动全区儿童保健工作步入了制度化、规范化管理的轨道，儿童保健管理经验被国家妇幼保健中心在全国推广。全区各项儿童保健工作指标跃居全市全省

前列，中·澳儿童保健项目高质量通过了国家级终期评估，先后数次代表湖北省接受国务院妇儿工委《母婴保健法》法律证件管理和儿童发展规划纲要实施情况督导检查，全部指标达到和超过标准，受到了国家、省市领导专家的高度评价和充分肯定。2014年，她代表宜昌市参加了全国首届妇幼健康技能大赛湖北省级比赛，取得了团队总分第二名，个人成绩第五名的成绩，获得了宜昌市卫计委颁发的特殊贡献奖。随后又被选拔为湖北省唯一的一名儿童保健专业选手参加了全国竞赛，获得了理论单项奖和个人优胜奖的好成绩。

疫情期间，罗妮娜主动请缨、直面风险，以8小时不进食水、8小时不上厕所的“硬功”坚守在“距病毒最近的地方”，这件年轻同志都难以做到的事情，将近50岁的她却足足干了30天；肚子饿了紧紧腰带，嘴巴干了咽咽口水，衣服汗了湿了又干，腿站疼了弯了又直，要上厕所就提前垫上尿不湿……，30块尿布承载、30道褶皱深陷、30天艰辛付出，罗妮娜眼圈红了、颧骨突了、皱纹深了、胃病发作了，本就个子不大的她瘦了十多斤，朋友见到她都说：“罗医生，你是不是得了重病啊，瘦得这么厉害？”每天重复着数百次的工作，先后分诊3000多人次，筛查发热患者396人，她用凡胎肉体的坚守和“白+黑”“5+2”的模式，硬是筑起了一道守护健康的坚强屏障。

由于工作出色，事迹突出，罗妮娜年年被评选为单位先进工作者，先后荣获健康宝贝项目全国先进个人，宜昌市优秀青年团干、夷陵区优秀女性人才、夷陵区新长征突击手、湖北省女职工建功立业标兵等光荣称号，今年被夷陵区政府评为先进个人。所在科室也相继获得妇幼保健重点专科、青年文明号、党员示范岗和优秀科室等多种荣誉。

转折

妇科 宋晓燕



“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”！我们可以输在人生起跑线，但绝不能输在人生转折点。常言道：机会是留给有准备的人，面对人生的瓶颈期，转折则显得尤为重要，既是挑战也是机遇……当命运把你抛入低谷时，往往是人生转折的最佳期。若能积累能量，就能获得回报；若自怨自艾，必会错失良机！

去年的金秋九月，我有幸成为夷陵妇幼这个大家庭的一份子，期待、渴求、憧憬，时刻浮现在我的脑海里。在这个友爱的大家庭里，我收获满满，有鞭策、有激

励、有鼓舞，压力与动力并存。对于工作已十几年的我，再投入到新的工作环境中，是非常有转折意义的一种经历。

当我刚来到医院时，自己的初意为进一步去提高学习，努力做好，得到认可；期望着我们医院更大的发展前景，自己为医院作出更多的贡献，也能够更大的舞台发挥自己。有言道：舞台有多大，心就可以有多大！初入科室，我努力去熟悉各种工作流程，去强化各项规章制度与诊疗规范，这些在以往多年工作经历与习惯中再熟悉不过的事情，在面对新的事物仍然

彰显些许不同，这让我认识到我还需继续努力去改变去加油！

每所医院都有顺应自身最佳的工作流程，以达到最理想的工作效果，而以前在原单位多年的工作习惯不一定适合我现所在的夷陵妇幼的工作模式，我理应在工作中快速养成适应我们医院高效、严谨、细致的好习惯，发扬团队合作精神，团结协作、共同进步。俗话说一个习惯的养成仅需21天，而一个习惯的改变则需更久的时间。习惯是思想与行为的真正领导者，好的习惯让我们减少思考的时间，简化了行动的步骤，让我们工作起来更有效率；坏的习惯则会让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规。而获得成功的可能性就取决于好习惯的多少，把高效能的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的快车。我应该把工作中的好习惯运用起来，这样就可以达到事半功倍的功效。

由于我们医生的职业特殊性，与患者之间的沟通技巧显得尤其重要，医患沟通不仅需要医务人员具备高超的医疗技术作为基础，还需要在服务态度、道德修养等方面有所提高，并注意采取有效的沟

通技巧。在对患者介绍病情时以专业的知识及规范的诊疗去讲解，从而提高其信任感、依赖感，接下来的治疗过程必然顺应性就高了。

医生的本职就是治病救人，而规范的诊疗流程及掌握核心的技术则是关键，感谢我们的前辈专家们多年的工作经验，给我们制定出有章可循的诊疗方案。我应学会用最新的临床诊疗指南和先进的技术更好的服务于患者。工作中努力提高自身业务水平，不断加强学习，坚持用新技术、新理论来指导业务工作。

学习要加，骄傲要减，机会要乘，懒惰要除！工作中应褪去浮华，认真务实，积累经验，把握时机，只要跨过这个重要的转折点，即将迎来的就是快速的成长！

随着我们医院即将投入使用的新院区正快马加鞭、如火如荼的进入了竣工交付阶段，而我也对自己提出了更严谨的要求，一切都在一步步向着更高的目标前进，我相信通过自己坚持不懈的努力，美好的明天很快就会到来！



春天将至

产科 谭艳丽

今年年初，新冠肺炎疫情自荆楚大地蔓延，不过一月余已席卷神州大地。

路还是那条路，但车水马龙不在，看不见熙熙攘攘人群，听不见吆喝叫卖声；

天空还是那个天空，但鸟声突静，不闻啁啾，安静的如同世界末日；

太阳还是那个太阳，但越发温暖的气候依旧赶不走心底对生命骤逝的寒冷，驱不散疫情紧张下心头的雾霾；

春天却不再是往年的那个春天，但我相信，草依然会绿，树依然会发芽，柳依然会抽枝，那个春天不会遥远。

二月初，听闻原单位一同事已奔赴武汉，心中五味杂陈。他们是他们医院第一个报名支援武汉的护士。他在武汉读过书，完成了从学生到白衣天使的蜕变。他说过，只要武汉需要我，我会回来。他说：“只有无限接近死亡才能明白生命的真谛。我能在抗疫一线，在患者身边，是多么幸运的事。51天的援鄂经历永生不忘，但要早知道是这么回来，我宁愿不回，咱们都好好的。”

疫情正盛时，车辆禁行，同事上下班

往往需要步行一个多小时，幸有万顺爱心车队免费接送，让我们可以安心上班，无出行之忧；幸有社会各界人士爱心捐赠各类用品蔬菜，免我们生活之扰；幸有单位领导思虑周全，酒店包房安排住宿，思虑吃用，免我们奔波之苦。点点滴滴感恩于心！

你还记得那个在机场未能找到援鄂返乡的母亲大喊15声妈妈的男孩么？你还记得那个在援鄂时父亲离世未能见最后一面，返乡时哭倒在墓前的医生吗？你还记得挨家挨户送物资，一天只能睡四个小时，还被人挑剔的村主任吗？你还记得高速公路口，为了保持清醒的头脑，相互比武的警员吗？你还记得援鄂回家的护士面对不认识自己的女儿失措的痛哭吗？他们都是勇者，是战士！但不要忘记，他们也是儿女、父母、丈夫和妻子。他们也是血肉之躯，会茫然，会哭泣，会害怕。哪有什么岁月静好，只是有人为你负重前行。时代不会忘记这些医务人员，还有为抗击疫情出力的所有人，一个都不会忘记，疫情当前，白衣当袍，救死扶伤。没有生而英雄，只是选择无畏，这是担当。

近两个月的封城冲淡了年味儿，阻隔了陪伴，却依然挡不住同胞们乐观的心态。一个个十指不沾阳春水的朋友们短短两个月已有大厨风范，甜品蛋糕、各类菜品，得心应手。每一个人都仿佛有了一技之长，变得都不再普通。隔着手机屏幕打气加油、互动游戏，还能来个魔术杂技。

我是一名护士，我为我的同事们感到骄傲，在疫情来临之际坚守岗位，用自己全部力量守护患者健康，虽与抗疫一线战士比之远不及，但也尽我们所能无愧于心。

如今疫情缓解，却也不能放松，为防止疫情反复，我们都应继续做到勤洗手、戴口罩，全民防疫。

樱花花开，芳香袭来，我知春天将至。



坚守脚下的土地

药剂科 黄梦玲

2020年1月21日，我跟我的同事提前换好班，准备回家过一个踏实的春节。那天的新闻是“累计确诊440例，死亡9例”，我跟来接我回家的爸妈说了事情的严重性，但他们却不以为然，看着超市稀稀拉拉几个戴着口罩的人，内心生出一丝不安。

后来的一切果真超出了我的预想：武汉封城，客运站停运，高速封路……，我惴惴不安的在家看着新闻，但同时又有一种我们终将战胜病毒的力量，因为有一群和我一样的医务工作者必会坚守在这片战场，也有一群基层工作者在严格执行着中央下达的各项指示，这都是我安全感的来源。

记得小时候，很多大人都说“90后是垮掉的一代”，那些戏谑与不信，仿佛我们只与思想堕落、离经叛道这类词联系起来。我坚定地说，不是，不是的。但我没有证据。但现在，2020年的新闻里，充斥着“90后拯救了中国”，“是中国新的希望”，我开心地笑了，我们都得到了认可。

从大年三十，就有医疗队放弃家里的团圆，为了全国人民以后的团圆而奔赴武汉，而其中的主力就是90后。那些在感染病房穿着厚厚的防护服、依然不畏危险救治患者的人，都拥有着一张年轻的脸。

“我的车刚走，下一站天门南，我（从这里）下车（返）回武汉。”1月22日，已经踏上返乡过年旅程的武汉大学人民医院病理科医生吴小艳，得知医院发布医疗支援的号召后，第一时间下车返汉，成为一名最美“逆行者”。在抗疫一线，有这样一对90后夫妻，丈夫是交警，妻子是医生，从年前到现在，两人在不同岗位坚守，凭借共同信念互相支持，为防疫工作贡献各自的力量。这都是90后散布全国的点点星光，也是我要学习的榜样。

不止医院这个战场，扎根于广大基层的年轻人们，没有与家人团圆，而是深入社区，敲开每家每户的门，坚守着这座城市第一道防线。我每次从医院回到住处，都会路过一个个卡口，寒冷的冬天，一天到晚都站在路口严格登记的基层年轻干部，让我很是动容。正是因为他们的付出，才在全国的大后方筑起了坚实的围墙。

从接到医院紧急通知的那刻起，我也收拾行装，赶往我的战场。我们医院不是定点医院，而我也不是临床医生，自然不能像电视里的那群人，在死神手里挽救一条条鲜活的生命，有些失落不能成为那样的“大人物”，那我就做好我的“小人物”吧。

疫情期间，虽然病人变少，但那些生孩子的孕妇、生了病的小宝宝不会因为疫

为药品安全保驾护航

产科 赵颖

随着时代的进步，医疗卫生知识的普及，越来越多的人开始关注自己的身体健康，到医院就诊的人也就越来越多。但是，时代发展的同时，药物业也随之发展，生产出来的药物品种越来越多，五花八门的让人眼花缭乱，其中还有很多假药，因此我们要加强对药品的安全管理。

《中华人民共和国药品管理法》第一百零二条指出，药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病，有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质，包括中药材、中药饮片、中成药、化学原料药及其制剂、抗生素、生化药品、放射性药品、血清、疫苗、血液制品

和诊断药品等。《中共中央、国务院关于卫生改革和发展的决定》强调指出，药品是防病治病保护人民健康的特殊商品，必须加强对药品生产、流通、价格、广告、适用等各个环节的管理。

那么，为什么说药品是特殊商品呢？因为从使用对象上说：它是以人为使用对

情就不值得我们去关注，相反，在大家都在关注疫情的时候，他们更显得脆弱，更需要我们去帮助。坚守在自己的岗位上，这就是我能为国家守好的大后方。

同样，“封城”、“隔离”、“不外出”、“不聚会”，这些党中央施行的一系列措施需要我们十几亿的中国人去严格执行，否则功亏一篑。钟老说，武汉是英雄的城市，武汉人是英雄的人民。我觉得，十几亿的中国人都是英雄的人民，几个月的不外出，生活不便，对大家都是一种煎熬，但大家都坚持了，最终也因为这一举措，使得新冠肺炎失去了传播目标，被我们战胜了。

从小学开始的依稀记忆，到现在工作一年的深刻认识，我成长了。小时候，只管了自己喜欢的吃食；临毕业，在择业时候，更多的也是关注自己的薪资情况和个人发展，而对于作为一个医务工作者的最终使命，在无数简历充斥的招聘会上恍惚

忘记，我那刻只是在关注自己。所以，在看到钟老以及无数医务工作者自愿前往一线，与病魔作斗争，甚至失去了宝贵又年轻的生命时，我是羞愧的，我自私的只想到自己的时候，很多人却在为他人、为社会着想，根本没有关注自己，驱使这一切的，正是他们作为医护人员的使命感。这次疫情，让之前紧张的医患关系得到了很大的缓解，在医院听到患者那一声声谢谢和一个个善意的微笑的时候，我的心很暖，我想这也是我想成为一个医务工作者的初衷与力量。

我们曾经一度认为人类是这个世界上最伟大的生物，我们的科学发展到今天已经让我们上天入地无所不能了，但是如今一个小小的病毒就打的我们措手不及，也许以后我们在处理和自然的关系的时候应该本着更加谦卑的态度，尊重自然、顺应自然、保护自然，让我们与自然和谐发展。

象，诊断、治疗及预防人的疾病，有目的地调节人的生理机能，有规定的适应症、禁忌症、用法和用量等要求；从使用方法上说：除外观，患者无法辨认其内在质量，许多药品需要在医生的指导下使用，而不由患者选择决定。同时，药品的使用剂量、方法及时间等多种因素在很大程度上决定其使用效果，一旦发生差错事故，轻者延误病人的治疗，重者给病人带来不应有的生理和心理创伤，甚至造成死亡。因此，药品是一种特殊的商品。

生活中，我们的身体一旦受到疾病的侵扰，小到身体不适，大到身体重大疾病，都必须使用药品予以调节或治疗，才能恢复健康。然而老百姓对药品往往不甚了解，有病吃什么药听医生的，基本上处在完全被动的位上。如果说食品不叫人放心，人们还可以自己小心点儿、注意点儿，对药品就很难有自我防护能力了。这就要求医务工作者有着高度的责任心，为药品安全保驾护航。

首先，要明确诊断。只有诊断正确，用药才能有的放矢，一旦误诊，可能会造成不可逆转的后果。如感染性疾病，首先应鉴别是细菌感染还是病毒感染，就是细菌感染亦应分清是何种致病菌，否则，选用抗菌谱与致病菌不符的再新再好的抗菌药亦

难奏效，甚至会产生耐药，或是繁殖出超级细菌，轻则延误治疗，重则危及生命。记得我们科曾有一名患有“急性乳腺炎”的病人，曾在多家医院诊治，但总是反反复复，让其十分苦恼，遂到我科就诊，我们在给病人使用抗生素之前采集了其乳汁，进行了细菌培养加药敏试验，培养出金黄色葡萄球菌阳性，我们及时给予左氧氟沙星针抗感染治疗，结果只用了3天，病人的乳腺包块就消退了，泌乳也通畅了，疼痛已消除了，病人十分开心，我们也很欣慰。因此，在从医的道路上，我们要加强自身学习，不断地拓展自己的临床知识，做到诊断明确，不误诊，为病人及时解除病痛。

其次，要注意个体差异。每种药物都有其固有的药理特点，对于大多数人来说，可以产生预期的药理效应和相应的临床疗效。可是对于病人个体来说，药理效应可有一定的甚至是非常明显的差异。出现差异受诸多因素影响，如病人体质方面的因素、病原微生物方面的因素，还有各种环境因素等皆能影响药物作用，可使药效减弱或增强，甚至改变药物作用性质，这种因人而异的药物反应就是个体差异，因此，用药要掌握药物的药理作用，同时也要掌握影响药物作用的各种因素。如不同年龄的病人在代谢功能和

整体反应功能方面均有差异，因而可影响药物体内过程，从而影响药物效应，尤其是老年人和婴幼儿。女性病人有月经、怀孕、分娩和哺乳几个特殊生理期，用药应注意其特殊性。

最后，要掌握药品的剂量、服用方法及时间。药品的使用方法、数量、时间等多种因素在很大程度上决定其使用效果，误用不仅不能“治病”，还可能“致病”，甚至危及生命安全。如胶囊剂，若拆开服用，不但会影响疗效，也会增加药物的不良反应。特别是肠溶药是要在肠道被溶解的，拆开服用使药物在胃中就被溶解破坏而不能很好地吸收，达不到预期的治疗效果。此外，用药的时间不能过长、过短、断断续续，用药的剂量也不能过小、过大，更不能频繁换药或突然停药。因为这样既达不到预期治愈的目的，又会使人体对药物产生耐受性，病原体对药物形成耐药性或促使旧病复发，病情恶化。严重时，还会引起中毒，危及生命。如抗高血压的药物突然停药所引起的反跳现象会使患者出现脑溢血或猝死。

综上所述，身为医生，就要用自己高度的责任心和使命感，为药品安全保驾护航，为人们的健康保驾护航！

我们在一起

医保科 刘婧

欣赏。

一个个数字随着疫情的肆虐不断增长，那停不下来的死亡人数让我触目惊心，不知从何时开始，每天睁开眼第一件事就是关注疫情实时

息都牵动着千千万万中华儿女的心绪，我们知道，这座英雄的城市并不孤单。

时隔十七年，八十四岁的钟南山院士在疫情爆发的第一时间和团队奔赴病源一线，耄耋之年仍怀热血，一张餐车里的睡容照片引得无数国人热泪盈眶。当年一句“把重病人都送到我这里来”让国人记住了这个名字。十七年后，他临危受命担任国家卫健委高级别专家组组长。这颗为人民服务的心，始终未改，为人民安全逆行的志，始终不变，他的出现安抚了许多人惴惴不安的心……

除夕前夜，随着一纸封城令，一切戛然而止，禁行、停航、流言、暴增人数，一切来的那么突然，我们意识到疫情形势已经如此



爆竹除岁声声响，正是阖家团圆时，本应是一个阖家欢乐、幸福安康的好时节，一场疫情毫无预兆地降临，彻底打乱了人们的安宁。一座热闹的城市陷入了寂静，四处弥漫的消毒水气息遍布江城，空荡荡的街道少了往日的烟火气息，江城的樱花依旧开放却无人驻足

动态，死亡不是一个数字，而是死了一个人这件事发生了上千次，是千万的家庭，是独立的个体感受，这是多么残忍的事实。收到武汉朋友发来的消息，知道他们都还平安，那一刻紧绷着的心才稍微得到了一丝慰藉。这个春节，全国人民的目光都注视着这座江城，每一条消

的严峻，伴随而来的是恐慌、无所适从。千钧一发之时中央反应迅速，立即制定出方案。紧接着火神山、雷神山医院十天内拔地而起，7000多名工人、800多台挖掘机、24小时日夜奋战；武汉马上开始了16家方舱医院改建，86家定点医院改造，增加6万多张床位；全国94支医疗队、8000多名医护人员迅速集结、驰援武汉，收治了1万两千多名患者……我们知道，防疫工作已经到了最为艰巨的关键阶段，全国人民正全力以赴与时间和疾病赛跑。我们不计代价、不计金钱投入抗疫，封一座城，安一国人！倾一国之力，助一城之人！我想对武汉的朋友们说，我们知道你们很艰难，请坚持，请坚强，全国都在驰援，我们不会放弃，一切都会好起来的，这场没有硝烟的战争并非是一个人的孤军奋战，而是无数如你们一样的逆行者们一起携手同行，并肩作战，我们一直在一起。“你贵姓？中国人！”“等你们平安归来，我们接你们回家”，“隔离病毒不隔离爱”……无数感人的话语温暖了这个寒冬里一颗颗忐忑的心。大批医疗物资源源不断地输送到抗疫一线，疫情需要什么，全国就不遗余力支援什么，医护人员需要什么，工厂就生产什么；广大

基层党员干部、社会志愿者，不辞劳苦，日夜奋战在防疫一线；全国民众在家中自觉隔离，通过微信、电话、新闻相互帮助、鼓励关怀，共克时艰……疫情期间留下了太多人齐心协力、共战疫情的拼搏身影，更有带给我们的许多感动。中华儿女微火成炬，向光而行，这就是国家温度；危难时刻团结一心、同舟共济，这就是中国力量。为什么我的眼里常含泪水？因为我对脚下的这片土地爱得深沉……太多太多的感动，为你们骄傲，也为自己是中国人而骄傲！

2020年4月8日，迎来了武汉正式解封的日子，回顾这整整76天，从黑暗、燃起希望、坚守，到看见光明，总感觉自己捕捉到的，只是发生在中华大地上万千感人故事中的寥寥几例，却足以让我震撼不已。如果不是这场疫情，我们很难知道平平无奇的人群中，藏着这么多闪光的灵魂，在武汉告急、八方驰援的时候他们不会摇旗呐喊说“苟利国家生死以，岂

因祸福避趋之”，他们只是默默地带着些视死如归的英雄气概保护着我们家和人安，哪有什么岁月静好，不过是有人为我们负重前行！这一路我们携手同行，希望与我们同在。

“岂曰无衣，与子同裳。”共抗疫情，我们风雨同舟，同气连枝，我们共盼春来。千千万万的国人聚是一团火，可抱团协作；散是满天星，能各自平凡。我们一起担起生命不可承受的重量，又用行动轻轻地对你说“别怕，有我！”江城风雨过后，如今初春的暖阳重新照耀在这座英雄的城市，焕发着生机与希望的光芒，巍然屹立在长江之滨。万物复苏，待到山花烂漫时，它在丛中笑……



疫情中的温暖

妇女保健科 秦坤

我从未想过会以这种方式迎接2020年，我也从未想过今年的春节会以这种方式度过。2020年春节之际，新冠肺炎疫情就像一场海啸汹涌而来，猝不及防又来势汹汹。

身为医务工作者，看到武汉各大医院的医生、护士们在前线竭尽全力拯救患者，我也为之深深感动。看着一张张被口罩勒出红印子的脸庞，看着一个个穿着密不透风的防护服努力工作最后浑身汗湿的身影，看着一位位不远千里来援鄂的同行们，我的内心充满了敬佩与温暖。

从武汉封城到宜昌封城，从社区每天巡逻大喇叭喊话再到各个小区非必要活动禁止出入，我们看到了防控措施的一步步升级，人民防护意识的一点点加强，进而也看到新增感染人数的逐渐下降。大家一边抒发足不出户只能扒着窗户看风景的无聊，一边又在感叹国家防控措施的积极与严格。在新闻里看着一车车、一箱箱从外省送来的新鲜蔬菜水果，源源不断的送入湖北，内心涌起一股暖流，湖北不是孤立无援，湖北不是孤军作战，湖北还有很多兄弟姐妹，他们都在伸出援手，给予力所能及的帮助。

在这样一场突如其来的疫情中，我们再一次看到了中国速度，短短十天就拔地而起的雷神山、火神山医院再一次让我们领略到人民团结一心的伟大和抗击疫情决心的坚定。

在这样一场战役中，我们看到了太多美丽的逆行者，有载着救援物资从全国各地日夜不停奔向湖北的卡车司机们，有挺身而出到前线为人民服务的解放军战士们，有连年夜饭都来不及吃就参与到援鄂队伍中的医务工作者们……

在我们妇女保健科，也有这样一群人，她们出生在不同的年代，有60后、70后、80后、90后，不管是几零后，面对疫情，单位的一声召唤，大家及时到岗，随时待命。看似柔弱的小姑娘们却主动请缨到隔离观察点、发热门诊、预检分诊台等最危险的地方。年龄尚长的返聘医生在疫情面前没有退缩，也是随时待命、

听候指令。还有两位医生，她们的爱人也在抗疫一线，她们怀着同样的热情积极参与科室的工作，毫不懈怠。党员更是勇担使命，关键时刻，坚守临床一线，起到了模范带头作用。而妇女保健科的主任席春莲，更是如同一根定海神针，天天守候在科室，有她在，大家心才安。“别担心，有我在！”这句话在疫情期间几乎成了席春莲的口头禅。内防医疗安全，外防新冠肺炎，在她的带领下妇女保健科在疫情期间始终正常运行，正常接诊计划生育手术，带领妇女保健科医护人员为女性生殖健康保驾护航。虽然她们没有战斗在抗疫最前线，但是她们始终坚守在临床一线，用实际行动诠释着“责任”。

这场疫情，全国各地支援湖北的逆行者，支援宜昌的福建医护人员温暖了我们，而我们在疫情之下温暖了那些需要我们的患者。这场疫情，我们再一次看到了祖国的发展与强大，看到了人民万众一心、众志成城，看见了中国力量，见识了中国速度。我坚信在党中央的正确领导下，我们一定能够早日结束这场战役，迎来最耀眼的光明。



冬去春来

麻醉科周黎

疫情突袭，熟悉的生活，仿佛被按下“暂停键”，本来热热闹闹的春节，在突如其来的“武汉封城”、“湖北封省”中安静下来。

湖北，被上天选中的地方，有一群“逆行者”在寒冬中温暖每一个病患的心。一批批逆行抗疫的战士们驰援武汉，一车车防控物资运往一线。无论是两万多名来自全国的白衣战士，还是陆海空三军的医护人员；无论是爱心捐款捐物的布衣百姓，还是身处一线的基层工作人员，他们是中华民族的骄傲，他们是当代最可爱的人！

一方有难，八方支援。多少人抛家舍业，救死扶伤；多少人无私奉献，深明大义；多少副难以忘怀的面孔让人动容；多少个惊心动魄的故事让人流泪；多少份请战书让人热血沸腾；多少个英雄事迹令人感动不已。这是中华民族不屈不挠的精神，这是华夏儿女奋勇抗疫浩浩荡荡的正气！

沧海横流，方显英雄本色！

医务工作者、公安民警、社区工作者、志愿者……面对汹涌而来的新冠肺炎疫情，一群又一群平凡的人，在危难中挺身而出，在重压下义无反顾。

没有生而英勇，只是选择无畏。在这场没有硝烟的战斗中，他们舍生忘死、前赴后继，把热血和生命都献给了国家和人民，把无尽的缅怀与思念留在了神州大地。他们用生命守护生命，以大爱诠释医者仁心！

樱花烂漫，掩映逆行英雄无畏身影；长江奔流，诉说湖北人民不尽深情。

随着湖北疫情形势逐步好转，援鄂医疗队开始分批次有序撤回。湖北各地已陆续复工复产，往日繁荣景象再次映入眼帘。

这段经历，前所未有，
这段经历，刻骨铭心，
这段经历，让我们学会珍惜、学会感恩。
这段经历，让我们更加成长、更加凝聚！
没有一个冬天不能逾越，
没有一个春天不会到来，
春暖花开，疫情消散。



做一个有底蕴的人

儿保科 江雅甜

在2020年一月初，伴随着春节而来的不是热闹和欢乐，而是一场没有硝烟的战争，我们度过了一段和以往完全不同的生活。

有人说这次的疫情给月光族的人一个沉重的打击，在隔离期间，面临房贷、车贷、生活开销，有人崩溃，有人焦虑，也有人稳定如山。而复工以后，有人面临被动休假，有人面临失业或破产，有人面临转业危机，也有人整装待发在回归岗位以后依旧游刃有余。

面对世界局势来看，在国外局势尚不太乐观的情况下，中国不仅控制住疫情发展，目前也开始在经济复苏。在疫情期间，人民都主动响应国家政策，自己居家隔离，有流行病学史自觉不舒服的部分人群也主动联系相关工作人员积极配合筛查治疗，更有人民在疫情期间积极为武汉，为湖北捐菜，捐各种物资，也有人甘当自愿者为隔离在家的人们送去各种生活用品及提供各种帮助。国家也提供免费筛查与治疗，不放弃任

何一名不幸被感染的病人，不论他是年少还是年老，不论他是穷人还是富人，最终大家一起努力交出了一份完美的答卷。

不管是从国家还是个人方面，不管是从经济还是文化方面来看，都证明了只有拥有了足够的底蕴才能泰山崩于前而面不改色，麋鹿兴于左而目不瞬。

那么何为底蕴，既是指内心蕴藏的才智、见识，也是指文化的涵养。一个人的底蕴，包含了很多的内容。比如知识、经验、阅历、为人处世、个人修养与素质，自信、从容、豁达，以及个人对各种事物的看法及对事物的处理方式，等等等等，不一而足，都包含在底蕴之中。

最近也听说了一个网络名词，叫“宝藏男（女）孩”，作为褒义词它是指某人身上有很多不为人知的才华，简直浑身是宝。而这样的人在生活和工作中才更能走向成功，面对突如其来的困难也才能更好的应对，而不被打到。

一个肤浅的人总是令人生厌的，他把无知当天真，把无聊当有趣。生活在自我陶醉中，满足了虚荣心，也被人瞧不起。就像烟花一样，碰的一声看起来璀璨而亮眼，却在这一声之后就化作一阵青烟消散于天地之间，不曾留下一丝痕迹。这样的人最终都将被生活与时

光远远地抛在身后，而他却不自知。

一个有底蕴的人是一座山，成熟而稳重。沉默不语但风起云涌鸟语花香，经千万年的风吹雨打而屹立不倒。大山因底蕴而永恒。

一个有底蕴的人是一片大海，广阔而深邃，一览无遗而海纳百川，不论是滚滚而来的长江与黄河之水，还是涓涓细流，不论是风急雨横的暴风雨，还是润物无声的绵绵细雨，他都以博大而宽广的胸怀接纳。大海因底蕴而不朽。

我们常说起一个国家很优秀，或者哪个家族很优秀，或者说起哪个人很优秀，都是基于他们都有很丰富的底蕴。一个国家的历史悠久，文化底蕴丰厚，在世界上才更有影响，所以各国都很重视自己国家的文化发展。一个人有丰富的学识，文化修养，素质水平等也才能在生活和工作中更受欢迎，他有底蕴才有底气表现出更优秀的自己。

而底蕴是要长期的积累的，是文化，修

养，品德的积淀，才能成为一个优秀而强大的人。不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。积累底蕴的第一步就是增加自己的阅读量，读好书。让自己拥有广阔的知识面，在各个方面都能有所涉猎，让自己的言谈举止上都能天献出自己的文化修养。其次是坚持不断的学习，取他人之长补己之短，在生活中总结和改正，不断的充实和完善自身。

做一个有底蕴的自己，不被生活的困难压垮，不被前进道路上的坎坷绊倒，不被拦路的挑战击败。



眼前就好，何必远方

药剂科 陈妍

当代人，总爱把梦筑向远方。

看，多少人背上行囊，行色匆忙，涌向车站，奔往远方。年节时分，相聚的甜蜜，总被一票难求的焦虑冲光。

开放的时代，需要有开放的眼界，需要人敢拼，敢闯，但是，风景，绝不只存在于远方。有人唯“远”是求，唯“名”是求，甚至唯“洋”是求，这种幸福的错觉常常搅得人心浮躁，搅得人看不到眼前的美好。

诚然，外面的生活很精彩，但是，外面的生活也很无奈。求学的艰辛，求职的艰难，房价的高昂，人心的叵测……忍受巨大的压力，得到的也许只是一时“坐稳职务”的机会，稍有

变故，则前功尽弃，一切归零。远方生活的存在感、获得感和幸福感，真的好过家乡的山水田园？汇入茫茫人海，是否感觉自己成了“渺沧海之一粟”？

春天来了，故园处处草长莺飞，你看不见；夏天来了，房前屋后绿树成荫，你享不了；秋天来了，瓜田树下瓜果飘香，你尝不到；冬天来了，“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”的小酌氛围你感受不到……都说“月是故乡明”，繁忙的工作之余，远方的你可有心情于三五之夜，“举头望明月，低头思故乡”？

你说，有失才有得。失了草长莺飞，得了繁花似锦；失了绿树成荫，得了盆景园林；失了小桥流水，得了洋洋大观；失了青

砖碧瓦，得了高楼大厦；失了故土乡味，得了四海百味……而且交通的便利、通讯的发达完全可以让“天涯变咫尺”“万里犹比邻”，可是，这只是理想状态。一旦一方有病有难，另一方就鞭长莫及，爱莫能助了。“空巢”“留守”，是刺心的词，个中滋味，可想而知。奔向远方的生活方式，带来的必然是整个社会抬高成本的生存。

众多的诗词文学中，我独钟山水田园。只有在那里，我才能找到灵魂安放之所，真正感受到大自然的“一枝一叶总关情”。“问余何意栖碧山，笑而不答心自闲。桃花流水窅然去，别有天地非人间”。寥寥数语，一个醉心于山水的李太白浮现眼前。“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”片言只语，一个求静求净的陶潜如临身边。今天的宜昌也相对安静，见不到昔日的车水马龙。”结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？皆因有新冠。”一场疫情，让我们暂时从喧嚣中沉静，于沉静中反思。我们背离自然太久，忽视自然太久，蔑视自然太久，毁坏自然太久。而自然，原本是长养万物的根本，是我们人类的家园。是因为自然随处存在，你就忽视了它的存在么？是因为人人有家乡，你才轻易放下家乡的么？

因为总把远方当天堂，反使故乡成他乡。于是，在中国大地上，有无数自然村落在消亡。也许，要等这一代人老去，落叶归根之情弥漫心间，那时才恍然惊觉，回不去的故乡，成了魂牵梦萦的地方。

“睫在眼前常不见，道非身外更何求？”聚散两匆匆，以致亲情饱尝离恨。这样的人生，必将成为一代人的心灵之痛。所以，我想叫停正在奔向远方的你：家乡就好，何必远方？

特别的春

妇科 陈馨

在疫情里整个人和大自然隔离
春天依旧悄无声息的来了
阳台上的草
从睡梦中醒来
慢慢满满缀上新绿
墙边的爬山虎
一步一步的攀上角落的白墙
楼下的玉兰
悄悄的绽放
微风吹着床边的窗帘
在阳光下摆动着自己的姿态
我知道
绿油油的草在告诉我
和煦的微风在告诉我
耀眼的阳光在告诉我
嘿，春天来了
疫情对世界充满着恶意
但是
春天不会因为疫情而迟到
它依旧给我们带来了阳光
带来了温暖
嘿，该出门看了
去看看路边的树
嫩嫩的新芽充斥着树木
去看看江边的鱼
还如以往一样的人来就散
去看看公园的杏花
春风吹散了花瓣留下阵阵花香
去吃一吃想了好久的美食吧
去看一场期待已久的电影吧
去喝杯心心念念的奶茶吧
去见那个思恋已久的他(她)吧
春风十里
好的消息
好的一切
都在慢慢到来
春暖花开
万物复苏
一切的美好都不期而遇

我的瑜伽宝宝

孕产保健科 王黎明

“月亮困了，星星睡了，妈妈的童谣慢慢唱着，我们一起坐在月亮船，甜甜蜜蜜笑一个”。此时的你正依偎在妈妈身边，不时的跟我讲着，跟我笑着，抓一抓我的衣角，就这样看着你，我们彼此都应该是最幸福的。

怀胎十月，一朝分娩。当知道你的来临时，我正练习着高强度的瑜伽体式。毫无心理准备下，喜极而泣。许是受环境影响，耳濡目染前三月胚胎发育尚不稳定，不宜剧烈运动。于是战战兢兢度日，直到一月后的第一次产检，看到一颗小丫丫在肚子里蹦蹦跳跳直跳，从此开始了你的成长之旅。

因为有了你，我更理所当然的研习孕妇瑜伽和与你的教学，在实践与探索中寻求其带来的益处。每日的腹式呼吸是必然要练习的，在冥想中感受生命力的存在，感恩大自然的馈赠，感怀生活给予的美好。用一颗平常心去看待身边的人与物，知足方能常乐。尤其是孕妈妈，孕期心理需求大，极易脆弱，更应学会自我调节情绪。要知道轻松的怀孕并不仅仅来自身体，精神放松贯穿于整个孕期。于是孕早期很顺利的度过了，没有任何孕吐反应且精神饱满，胚胎发育良好。

炎炎夏日里，激素水平上升且惧热的孕妈妈，遇到空调房便贪凉，让人舒服到一整天不愿出门。瑜伽馆里，正带着众孕妈妈认真的练习着扭转体式，放松背部肌肉的同时，舒缓的按压到腰腹部，促进消化，加强新陈代谢。回到金刚座踩脚趾中调整呼吸，一连串的气泡在肚子里从左跑到右，从右又转回左侧，第一次感受到胎动，开启了孕中期的奇妙旅程。坐姿手臂上举山式打开胸腔，侧屈风吹树式强化侧腰肌肉弹性，“穿针引线”式加强髋关节灵活度等等适合孕中

期的体式，每日都要练习。能吃能睡、腰不酸、腿不肿，四肢纤细，依然可以做一个漂亮的孕妈妈。临近孕晚期一次彩超产检，看到了你可爱的小脸，一只小手竟然还会揉眼睛，做母亲的欲望更加强烈了。

天气渐凉后，日益增大的肚子，看起来“孕味”十足。每日坚持半月式，加强和稳定骨盆力量；坐姿束脚式调节骨盆灵活度；仰卧小桥式，锻炼盆底肌的力量。灵活的妈妈时刻保持最好的身体状态迎接你的到来。眼看着临近预产期，调皮的你在我肚子里凹造型，今天臀位，明天横位，后天头位，还没来得及高兴，你又变成了臀位。于是我连续一周都在胸膝卧位中跟你唱歌儿，聊天儿，到底是我的乖宝宝，最后两周终于变成头位。万事俱备，只待生产。

左盼右盼，预产期过了一天又一天，于是“小哪吒”这个称呼送给你了。虽然晚了几天，胎心监测一切都好，经过我们娘俩儿共同的努力，你顺娩来到了这个世界。你第一声啼哭，你第一次与我亲吻，你第一次的吸吮，都让我充满了力量。谢谢你，陪妈妈完成了一个难忘的孕妇瑜伽教学过程；谢谢你，陪我度过了一个快乐的孕期；谢谢你，做了我的孩子。

“鸟儿困了，花儿睡了，爸爸的童话讲到哪儿，我们一起坐在月亮船，甜甜蜜蜜笑一个……”在音乐声中，你已熟睡，睡梦中常常露出微笑，眼下你已经是4月龄的宝宝了，我也回到了工作岗位，继续着我的瑜伽研习与教学，而我俩的合作今生唯有一次。今后你的成长道路上会有喜有悲、有一马平川、有崎岖坎坷。妈妈希望你能用平常心对待生活，遇事冷静找方法，学会感恩，做一个充满正能量的人。



年龄真的决定 我们的人生吗

影像科 樊孝罡

我们的生活中总能碰到过这样的两种画面，一种是一位精神焕发的老大爷，不仅白天能在地里辛勤的劳作，平时还能种种花草，唱唱民谣，过着充满活力的自由生活；另一种则是四五十岁出头的妇人，经常抱怨自己身体上的不适，每天致力于打牌这样打发时间的娱乐活动。

人们总是习惯了用年龄去定义一个人是年轻还是衰老，而这种单纯的定义显然只是人们思维上的一种定式。衰老的定义是指人生理上和心理上对环境适应能力的下降，这种下降的走势与人的年龄有关，但并不是每个人出现的时间都相同，所以你身边会看到许多长相和生活与年龄不相匹配的一群人。

就像中国的风俗习惯一样，大多数人被自己的年龄限制得很紧，认为自己到了什么样的年龄，就应该做什

么样的事，其实这种思维方式符合我们传统的生活习惯，特别是在老一辈表现的尤为突出。我身边碰到过最多的例子就是婚姻问题，如果你不在传统的年龄阶段谈恋爱或者是结婚，在某些人的眼中就好像是在犯错，不仅要承受很大的物质压力，还要承受心理压力。我们出生来到这个世界，就应该过自己想要的生活，不应该刻意的跟随年龄走，从出生到死亡，年龄就如同一个死亡的倒计时，我们在这种紧迫时间赛跑中结婚、生子、养儿育女，再到衰老、死亡。我么要有适合自己的人生规划，我们计算时间的方式不应该是死亡的倒计时，而是从新生不断地前进，对未来的生活充满无限的希望。

舞蹈这一门艺术原本传统的定义是年青年龄的代表，随着人们思想的进步，它已经突破了年龄的限制，成为当代社会全民大众的娱

乐方式，尤其是广场舞，在五十以上年龄阶段的爷爷奶奶中很受欢迎。我们的生活可以不受年龄时间的影响，我们可以在现有的年龄阶段做一些自己喜爱的事情，比如我们成家立业后，照样可以学画画、练书法，完成我们童真的梦想；我们年过五十之后，照样可以穿漂亮的衣服，跳青春的舞蹈，只要心没老，我们就会一直年青。

时间本就是虚构的，年龄自然也是，每个人都渴望青春，有的人在青春的年龄做着退休老人每天做得事，而有的在年过的年纪做着青春少年一般充满活力的事，不是一个人过了青春的年龄就离青春而去，而在于你有没有做青春的事，有没有一颗年青的心，如果你一辈子保持积极向上的心态，谁能不说你的整个人生都是青春呢？



读懂儿童身高的密码

遗传身高公式

$$\text{男孩遗传身高范围} = \frac{\text{父亲身高} + \text{母亲身高} + 12}{2} \pm 5$$

$$\text{女孩遗传身高范围} = \frac{\text{父亲身高} + \text{母亲身高} - 12}{2} \pm 5$$

您知道您家孩子目前有多高吗？

我相信只要做过儿童健康体检的家长，都能准确地回答出来，并能清楚地知晓自家小孩目前身高在同性别、同年龄所处的位置。

您家孩子目前的身高达到了遗传水平吗？

对于一个身高不理想的孩子，有的家长会自信地说，我和他爸都很高，可有些家长会说，我和他爸都不矮，还有些家长可能会说，他爸也很矮。这些都是您们的肺腑之言，有期待，有质疑，有遗憾，但是在儿童保健科这里，我们要用数据说话，先看数据再发声。

对照下表找出遗传身高对应的百分位数（算出的遗传身高参照图表的最后一行，即18岁成年身高）。同理，对照下表找出您孩子目前身高对应的百分位数。

接下来，目前身高和遗传身高所对应的百分位数比大小。

您希望您家孩子将来能长多高？

很多家长会说，男孩子至少要长到170cm才行，女孩子要有160cm左右吧。但是儿保医生可以让您有更多的可能性，教给您最专业的术语——期望身高。您可以说，我的期望身高是175cm，我的期望身高是158cm，对于大一些的孩子，完全可以自己说，我的期望身高是180cm，我的期望身高是165cm。

是8岁，小贝的骨龄是6岁，算下来，相当于小宝有8岁的骨龄可用来长身高，小贝还有10岁的骨龄可用来长身高。小贝的生长时间更长，增加了生长潜力，可能将来比小宝要长得高。做骨龄检测，可以预测成年身高水平。小宝就属于小时候并不矮，但是在长个子的年纪（整个青春期）没长起来，小贝就属于小时候看着不高，成年后却个子挺高。

那么，回答完这三个问题，我们就结束了吗？然，并没有，如果您孩子目前身高未达到遗传身高，该质疑吗？如果您孩子目前身高远远超过了遗传身高，该高兴吗？如果您孩子的目前身高与期望身高还相差很远，该失落吗？别急，让儿保医生来教您做最专业的身高管理分析。

看完这个例子，如果不做骨龄测试，您真的了解您家宝贝的真实身高状态吗？来到儿保，我们拿数据说话，我们用结果对比，目前身高，遗传身高，期望身高，预测身高，不要晕晕，期望身高才是目标，我们有最科学的身高管理模式和最出色的身高促进团队。当质疑被正解，当遗憾能弥补，当期待成现实，您会觉得一切都值。身高问题可大可小，就看您是否重视！

儿保医生提醒您：拿着这些数据，您看到的确实存在，但您看到的未必就是将来。这里我们要引入一个儿童身高的密码：骨龄。

关于骨龄

骨龄，就是生物年龄，区别于日历年龄。满3岁以上的孩子，均可开始做骨龄检测，很简单，就是拍一张左手腕骨片（最常用的部位）。由于孩子的个体差异性存在，身高停止的年龄不尽相同，但是科学让我们知道，身高停止的骨龄却基本相同，男孩骨龄达到16岁，女孩骨龄达到14岁，骨骺闭合，不会再长。

举例说明

举个例子，小宝小贝都是7岁，男孩，目前身高差不多，但是小宝的骨龄

0~18岁儿童青少年身高、体重百分位数表（男）

年龄	3rd		10th		25th		50th		75th		90th		97th	
	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
出生	47.1	2.62	48.1	2.83	49.2	3.06	50.4	3.32	51.6	3.59	52.7	3.85	53.8	4.12
2月	54.6	4.53	55.9	4.88	57.2	5.25	58.7	5.68	60.3	6.15	61.7	6.59	63.0	7.05
4月	60.3	5.99	61.7	6.43	63.0	6.90	64.6	7.45	66.2	8.04	67.6	8.61	69.0	9.20
6月	64.0	6.80	65.4	7.28	66.8	7.80	68.4	8.41	70.0	9.07	71.5	9.70	73.0	10.37
9月	67.9	7.56	69.4	8.09	70.9	8.66	72.6	9.33	74.4	10.06	75.9	10.75	77.5	11.49
12月	71.5	8.16	73.1	8.72	74.7	9.33	76.5	10.05	78.4	10.83	80.1	11.58	81.8	12.37
15月	74.4	8.68	76.1	9.27	77.8	9.91	79.8	10.68	81.8	11.51	83.6	12.30	85.4	13.15
18月	76.9	9.19	78.7	9.81	80.6	10.48	82.7	11.29	84.8	12.16	86.7	13.01	88.7	13.90
21月	79.5	9.71	81.4	10.37	83.4	11.08	85.6	11.93	87.9	12.86	90.0	13.75	92.0	14.70
2岁	82.1	10.22	84.1	10.90	86.2	11.65	88.5	12.54	90.9	13.51	93.1	14.46	95.3	15.46
2.5岁	86.4	11.11	88.6	11.85	90.8	12.66	93.3	13.64	95.9	14.70	98.2	15.73	100.5	16.83
3岁	89.7	11.94	91.9	12.74	94.2	13.61	96.8	14.65	99.4	15.80	101.8	16.92	104.1	18.12
3.5岁	93.4	12.73	95.7	13.58	98.0	14.51	100.6	15.63	103.2	16.86	105.7	18.08	108.1	19.38
4岁	96.7	13.52	99.1	14.43	101.4	15.43	104.1	16.64	106.9	17.98	109.3	19.29	111.8	20.71
4.5岁	100.0	14.37	102.4	15.35	104.9	16.43	107.7	17.75	110.5	19.22	113.1	20.67	115.7	22.24
5岁	103.3	15.26	105.8	16.33	108.4	17.52	111.3	18.88	114.2	20.61	116.9	22.23	119.6	24.00
5.5岁	106.4	16.09	109.0	17.26	111.7	18.56	114.7	20.18	117.7	21.98	120.5	23.81	123.3	25.81
6岁	109.1	16.80	111.8	18.06	114.6	19.49	117.7	21.26	120.9	23.26	123.7	25.29	126.6	27.55
6.5岁	111.7	17.53	114.5	18.92	117.4	20.49	120.7	22.45	123.9	24.70	126.9	27.00	129.9	29.57
7岁	114.6	18.48	117.6	20.04	120.6	21.81	124.0	24.06	127.4	26.66	130.5	29.35	133.7	32.41
7.5岁	117.4	19.43	120.5	21.17	123.6	23.16	127.1	25.72	130.7	28.70	133.9	31.84	137.2	35.45
8岁	119.9	20.32	123.1	22.24	126.3	24.46	130.0	27.33	133.7	30.71	137.1	34.31	140.4	38.49
8.5岁	122.3	21.18	125.6	23.28	129.0	25.73	132.7	28.91	136.6	32.69	140.1	36.74	143.6	41.49
9岁	124.6	22.04	128.0	24.31	131.4	26.98	135.4	30.46	139.3	34.61	142.9	39.08	146.5	44.35
9.5岁	126.7	22.95	130.3	25.42	133.9	28.31	137.9	32.09	142.0	36.61	145.7	41.49	149.4	47.24
10岁	128.7	23.89	132.3	26.55	136.0	29.66	140.2	33.74	144.4	38.61	148.2	43.85	152.0	50.01
10.5岁	130.7	24.96	134.5	27.83	138.3	31.20	142.6	35.58	147.0	40.81	150.9	46.40	154.9	52.93
11岁	132.9	26.21	136.8	29.33	140.8	32.97	145.3	37.69	149.9	43.27	154.0	49.20	158.1	56.07
11.5岁	135.3	27.59	139.5	30.97	143.7	34.91	148.4	39.98	153.1	45.94	157.4	52.21	161.7	59.40
12岁	138.1	29.09	142.5	32.77	147.0	37.03	151.9	42.49	157.0	48.86	161.5	55.50	166.0	63.04
12.5岁	141.1	30.74	145.7	34.71	150.4	39.29	155.6	45.13	160.8	51.89	165.5	58.90	170.2	66.81
13岁	145.0	32.82	149.6	37.04	154.3	41.90	159.5	48.08	164.8	55.21	169.5	62.57	174.2	70.83
13.5岁	148.8	35.03	153.3	39.42	157.9	44.45	163.0	50.85	168.1	58.21	172.7	65.80	177.2	74.33
14岁	152.3	37.36	156.7	41.80	161.0	46.90	165.9	53.37	170.7	60.83	175.1	68.53	179.4	77.20
14.5岁	155.3	39.53	159.4	43.94	163.6	49.00	168.2	55.43	172.8	62.86	176.9	70.55	181.0	79.24
15岁	157.5	41.43	161.4	45.77	165.4	50.75	169.8	57.08	174.2	64.40	178.2	72.00	182.0	80.60
15.5岁	159.1	43.05	162.9	47.31	166.7	52.19	171.0	58.39	175.2	65.57	179.1	73.03	182.8	81.49
16岁	159.9	44.28	163.6	48.47	167.4	53.26	171.6	59.35	175.8	66.40	179.5	73.73	183.2	82.05
16.5岁	160.5	45.30	164.2	49.42	167.9	54.13	172.1	60.12	176.2	67.05	179.9	74.25	183.5	82.44
17岁	160.9	46.04	164.5	50.11	168.2	54.77	172.3	60.68	176.4	67.51	180.1	74.62	183.7	82.76
18岁	161.3	47.01	164.9	51.02	168.6	55.60	172.7	61.40	176.7	68.11	180.4	75.08	183.9	83.06

0~18岁儿童青少年身高、体重百分位数表（女）

年龄	3rd		10th		25th		50th		75th		90th		97th	
	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
出生	46.6	2.57	47.5	2.76	48.6	2.96	49.7	3.21	50.9	3.49	51.9	3.75	53.0	4.04
2月	53.4	4.21	54.7	4.50	56.0	4.82	57.4	5.21	58.9	5.64	60.2	6.06	61.6	6.51
4月	59.1	5.55	60.3	5.93	61.7	6.34	63.1	6.83	64.6	7.37	66.0	7.90	67.4	8.47
6月	62.5	6.34	63.9	6.76	65.2	7.21	66.8	7.77	68.4	8.37	69.8	8.96	71.2	9.59
9月	66.4	7.11	67.8	7.58	69.3	8.08	71.0	8.69	72.8	9.36	74.3	10.01	75.9	10.71
12月	70.0	7.70	71.6	8.20	73.2	8.74	75.0	9.40	76.8	10.12	78.5	10.82	80.2	11.57
15月	73.2	8.22	74.9	8.75	76.6	9.33	78.5	10.02	80.4	10.79	82.2	11.53	84.0	12.33
18月	76.0	8.73	77.7	9.29	79.5	9.91	81.5	10.65	83.6	11.46	85.5	12.25	87.4	13.11
21月	78.5	9.26	80.4	9.86	82.3	10.51	84.4	11.30	86.6	12.17	88.6	13.01	90.7	13.93
2岁	80.9	9.76	82.9	10.39	84.9	11.08	87.2	11.92	89.6	12.84	91.7	13.74	93.9	14.71
2.5岁	85.2	10.65	87.4	11.35	89.6	12.12	92.1	13.05	94.6	14.07	97.0	15.08	99.3	16.16
3岁	88.6	11.50	90.8	12.27	93.1	13.11	95.6	14.13	98.2	15.25	100.5	16.36	102.9	17.55
3.5岁	92.4	12.32	94.6	13.14	96.8	14.05	99.4	15.16	102.0	16.38	104.4	17.59	106.8	18.89
4岁	95.8	13.10	98.1	13.99	100.4	14.97	103.1	16.17	105.7	17.50	108.2	18.81	110.6	20.24
4.5岁	99.2	13.89	101.5	14.85	104.0	15.92	106.7	17.22	109.5	18.66	112.1	20.10	114.7	21.67
5岁	102.3	14.64	104.8	15.68	107.3	16.84	110.2	18.26	113.1	19.83	115.7	21.41	118.4	23.14
5.5岁	105.4	15.39	108.0	16.52	110.6	17.78	113.5	19.33	116.5	21.06	119.3	22.81	122.0	24.72
6岁	108.1	16.10	110.8	17.32	113.5	18.68	116.6	20.37	119.7	22.27	122.5	24.19	125.4	26.30
6.5岁	110.6	16.80	113.4	18.12	116.2	19.60	119.4	21.44	122.7	23.51	125.6	25.62	128.6	27.96
7岁	113.3	17.58	116.2	19.01	119.2	20.62	122.5	22.64	125.9	24.94	129.0	27.28	132.1	29.89
7.5岁	116.0	18.39	119.0	19.95	122.1	21.71	125.6	23.93	129.1	26.48	132.3	29.08	135.5	32.01
8岁	118.5	19.20	121.6	20.89	124.9	22.81	128.5	25.25	132.1	28.05	135.4	30.95	138.7	34.23
8.5岁	121.0	20.05	124.2	21.88	127.6	23.99	131.3	26.67	135.1	29.77	138.5	33.00	141.9	36.69
9岁	123.3	20.93	126.7	22.93	130.2	25.23	134.1	28.19	138.0	31.63	141.6	35.26	145.1	39.41
9.5岁	125.7	21.89	129.3	24.08	132.9	26.61	137.0	29.87	141.1	33.72	144.8	37.79	148.5	42.51
10岁	128.3	22.98	132.1	25.36	135.9	28.15	140.1	31.76	144.4	36.05	148.2	40.63	152.0	45.97
10.5岁	131.1	24.22	135.0	26.80	138.9	29.84	143.3	33.80	147.7	38.53	151.6	43.61	155.6	49.59
11岁	134.2	25.74	138.2	28.53	142.2	31.81	146.6	36.10	151.1	41.24	155.2	46.78	159.2	53.33
11.5岁	137.2	27.43	141.2	30.39	145.2	33.86	149.7	38.40	154.1	43.85	158.2	49.73	162.1	56.67
12岁	140.2	29.33	144.1	32.42	148.0	36.04	152.4							

艾灸磁热疗

——产后辣妈的福音

孕产保健科 杨金华

艾灸，是一种古老的中国医术，历史悠久，治疗的范围也比较广，像寒热虚实皆可用之，有灸治百病之说，所以“药之不及，针之不到，必须灸之”。艾灸磁热疗属于新兴健康产业，绿色安全，疗效显著，对亚健康人群也有着十分明显的体质改善效果，尤其对产后恢复有着极大的促进作用。



夷陵区妇幼保健院于2019年10月引进NKT-8066H+艾灸磁热疗仪，主要用于产后42天左右产妇的产后修复，目前已完成1100余人次的康复治疗。做过这个康复治疗的产妇普遍反映：艾灸磁热疗很好地改善了睡眠，颈肩和腰骶部疼痛得到明显好转，分娩后精神差、浑身无力的症状消失了，皮肤也变好了。艾灸远红外线磁热疗以中药为本，辅以远红外线和磁热疗针对特殊穴位，改善产妇的体成分，促进血液循环，从而达到康复的作用。

“艾灸磁热疗”治疗的目的和意义

磁热疗作用于人体深层组织，改善细胞膜通透性使产妇身体水肿消失，促进子宫复旧，促进炎性产物排除，有助于产后消炎；加快组织愈合，降低肌肉紧张度，起到止痛和消除疲劳的功效；增强局部的

血液与淋巴循环，使局部的皮肤组织代谢能力加强，对产妇恢复有着积极的促进作用，最终达到增强体质、改善睡眠、防病保健之功效。

“艾灸磁热疗”治疗方法

在产后第30-42天开始，每次30分钟，连续治疗10天为一个疗程，1-2个疗程为最佳治疗效果。以艾绒为主要原料，辅于远红外线磁热疗，通过仪器对会阴穴、双足涌泉穴、大椎穴、肩颈穴等部进行温热刺激和红外线磁热疗，从而达到促进子宫复

旧、乳腺通畅、改善头颈疼痛、神疲乏力、理气活络、改善体成份、促进血液循环、增强抵抗力和免疫力、治疗亚健康状态的效果，同时可缓解因分娩带来的肌肉僵硬和疲劳感。

“艾灸磁热疗”治疗的注意事项

1. 入艾灸室前不能空腹，治疗前后适量温开水补液。
2. 治疗过程中若出现任何不适，及时告知医务人员。

3. 治疗结束后在休息室观察15分钟左右，待加速的血液循环趋于正常后，无任何不适，方可离开。

4. 治疗后2-4小时内不要沐浴。



夷陵区妇幼保健院
产后康复中心电话：8850238



愿我如星君如月 夜夜流光相皎洁

院办公室 何燕琼

“愿我如星君如月，夜夜流光相皎洁”是诗歌、是散文，还是……，原来这是区妇幼保健院产科刘春玲主任手中的感谢信。“内心的激动和感恩，一句普通的‘谢谢’远不能表达，但这半个月的点点滴滴，足以让我用余生来铭记和感恩……”

3月23日一大早，即将出院的陈君华将洋洋洒洒两千字的感谢信送到产科医生办公室。

3月5日，孕37周的陈君华因哮喘来到夷陵区妇幼保健院就诊。陈君华一家定居在荆门，年前她独自带着大儿子回娘家过年，却因新冠肺炎疫情被滞留在了夷陵区分乡镇百里荒村。眼看预产期临近，一切产检和待产计划全部打乱，更严重的是孕早期就复发的哮喘，现因药物缺乏，病情加重，直接危及到母胎的安全。在了解陈君华的情况后，保健院立即将其收治入院，分管院长余玲亲自牵头组织多学科会诊，由内科制定哮喘治疗方案并指导治疗；手术麻醉科制定手术/分娩镇痛麻醉和应急抢救方案；产科负责母胎安危监测并制定分娩方案。同时，考虑到陈君华与丈夫相隔两地，身边只有一名老母亲照顾，而特殊时期，生活、交通诸多不便，产科的医生护士们就主动承担起家人的角色，轮

流为陈君华买饭、打水、代购生活物品。经过一周的治疗和精心照顾，陈君华病情明显好转，根据她本人意愿，医院为她拟定了自然分娩计划。

3月18日晚8时，陈君华有了临产症状，产科、内科、手术麻醉科主任齐聚产房，以应对分娩过程可能出现的突发状况。20点48分，伴随着一声清脆的哭声，一个漂亮的女宝宝平安出生，所有人都松了一口气。

“谢谢你们，我就担心我的宝宝，现在好了，我担心了5个月，总算我和宝宝都安全啦。我做梦都没想到，我以前哮喘那么严重，现在还能自己生……”产妇陈君华格外兴奋。23点，产妇陈君华和宝贝女儿回到了病房，陈君华的妈异常激动，她说：过年到现在，她的心才算放下了。

“特殊时期的你们，好忙，好让人心疼。疫情过后，你们要好好的放松和休息……”疫情当前，患者猛然增加，各种问题越来越多，情况也越来越复杂，区妇幼保健院的医护人员始终奋战在岗位上，既是医生、护士，又是家人、服务员。这些，陈君华看在眼里，疼在心里，她只希望医护人员们能放个假，好好休息几天。