

江苏省中医院溧阳分院 溧阳市中医医院院报

健康手机 APP



医院微信公众号



2018年11月
第5期 总第52期

主办单位:江苏省中医院溧阳分院
http://www.jsszyylyfy.com

内部发行
仅供交流

创新管理模式 优化门急诊服务

——多措并举全面提升患者就诊满意度

为全面提升医疗服务质量,强化服务意识,规范服务行为,提高患者满意度,9-12月,医院创新管理模式,推出了多项改善医疗服务的新举措,优化门急诊服务。活动涉及全院门急诊各区域、药、护、技、财务、后勤保障等各个部门。具体举措如下:

门诊1-3楼长廊优化改造。为改善就医环境,提高患者候诊舒适度,医院对老、旧的门诊走廊进行简单的装修改造,增加候诊座椅,改善候诊环境,完善楼层标识,为患者提供整洁、舒适的就诊环境。

门诊诊室合理化调整。根据各专科特点,对门诊各诊室进行了合理化调整,做到“一医一患一诊室”,保护患者隐私,方便患者就医。

门诊各科室更新宣传展板。医院对门诊各科室人员配置、设备配置、专科特色和优势等内容进行重新梳理,并制作宣传展板上墙,让患者充分了解自己就诊科室的诊治范围、医疗技术、专家特长等。

门诊专家、专科一览表重新制定。为方便患者选择就诊科室和就诊医生,门诊部重新制定了门诊专家、专科一览表,使患者对需

要就诊的科室和医生一目了然。

门诊优化“一站式”服务。增加导医,明确设立导诊、咨询、预约、便民服务四大功能。

门诊信息化升级改造。门诊各科室推行电子叫号系统,导医区域化管理,保证就诊、候诊井然有序。调整自助机的布局,提高使用率,缓解挂号、缴费排队现象。进一步完善预约、挂号系统,开通微信、支付宝缴费功能,缩短患者排队缴费的时间,提高了工作效率,改善了患者的就医体验。

门诊分诊专项培训。为规范分诊流程,提高分诊准确性,确保患者安全、及时、准确就诊,门诊各科主任对所有门诊护士、导医、收费等人员进行了专项培训,进一步提高了分诊水平。

实行实名制挂号就诊。患者以真实身份挂号就诊,患者的年龄、性别、病种、检查、检验、用药及治疗信息可长期保存在医院信息系统中,形成完善的病历资料。这对医生了解病情、明确诊断、及时救治起到了关键作用,更有利于患者的健康跟踪。患者复诊或再次来院就诊,由于既往信息已存在,患者或工作人员无需重



复录入信息,减少了患者各种途径的挂号操作时间及等候时间。

加快名医堂建设。名医堂建成后,可让患者足不出户在家门口就能享受到专家优质的医疗服务。

门诊各部门制定服务标准。门诊各部门根据本科室特点制定服务标准,并对照标准逐一落实门诊服务规范、药剂窗口服务规范、挂号收费窗口服务规范、医技检查岗位规范等。

开展多种形式意见征求活动。为及时了解门诊服务过程中存在的问题和不足,医院对门诊病人进行满意度调查,同时聘请社会行风监督员开展明察暗访。

开展“优质服务之星、优质服务示范班组”评选活动。医院对表现优秀的个人和班组进行表彰奖励,并以此为契机,加强宣传先进、学习典型的力度,进一步激发广大职工工作积极性和创造性。

通过组织开展一系列优质服务活动,培养医院广大职工积极向上的精神风貌,严谨规范的院容院纪、认真负责的工作态度、标准规范的操作程序、文明科学的管理行为、和蔼可亲的天使形象,树立良好的医德医风,建立优质服务的长效机制,提升医疗服务质量,提高患者满意度。 门诊部 黄春华

医院开展感染管理暨医疗安全风险隐患 多部门联合大排查活动

为了进一步加强医院感染管理工作,有效地预防和控制在医院感染的发生,强化风险意识,消除安全隐患,提高医疗质量,保障医疗安全,根据省卫计委预防与控制医院感染行动计划(2018-2020年)、三级中医医院评审标准、省卫计委、省中医药局转发国家卫健委及国家中医药管理局关于浙江省中医院医生违规操作致人感染艾滋病病毒事件通报的通知等相关要求,医院结合工作实际,于2018年8月9日~22日开展为期2周的医院感染管理暨医疗安全风险

隐患多部门联合大排查活动。

此次活动由医院感染管理科牵头,会同医务科、护理部、质管科、门诊部、药剂科、总务科、设备科八个部门“联防联控”,对全院进行了医院感染管理暨医疗安全风险隐患排查,认真查找医疗质量管理和感染管理各个环节中存在的漏洞,发放医院感染管理暨医疗安全风险隐患多部门联合大排查反馈单36张,督促相关科室及时整改,并对存在的安全风险隐患落实责任人。相关职能部门定期跟踪督查,实行风险隐患“销号管理”,切实保障医疗安全。



医院感染管理科 殷群芳

医院启用循环式立体停车位 缓解患者看病停车难问题

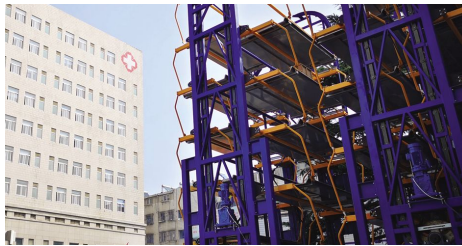
由于医院占地面积有限,此前院内地面仅有停车位46个,难以满足患者的停车需求。

为了缓解患者看病停车难的问题,医院投资兴建了三处循环式立体停车位,此举能增加车位36个,这将在一定程度上满

足患者的停车需求。

另外,为了将有限的停车位让给患者就诊停车,医院规定本院职工的车辆不允许停在医院停车位上,真正体现了医院“一切以患者为中心”的服务理念。

院办 汪蕾



图片新闻

朱向荣



▲9月6日,常州市金坛区中医医院副院长朱爱洪一行来我院交流学习。



▲9月28日,科教科邀请江苏省中医院吴意贤教授、江苏省肿瘤医院谭旭教授来院授课。



▲9月30日,常州市卫计委中医师组织专家来院进行中医教项目考核。



▲10月15日,人事科组织新职工开展系统化岗前培训。



▲10月17日,江苏省疾控中心组织专家来院开展死亡监测、肿瘤报告登记交叉互查督导。



▲10月30日,陈欣杰副院长带队欢送陕川平、周剑如两位医生赴陕西白河县开展对口帮扶支援工作。

资源下沉 技术扶持

省中医院助力溧阳分院新突破

“走遍中国前列县(腺)—诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益行动在我院开展

10月13日,“走遍中国前列县(腺)—诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益行动第十期活动在我院开展。江苏省中医院泌尿外科朱清毅教授、卢子杰教授、苏昀教授以及江苏省第二中医院泌尿外科叶和松主任、江苏省肿瘤医院泌尿外科喻彬博士等专家为溧阳市民进行了免费义诊,活动吸引了大批市民前来咨询就诊。

“走遍中国前列县(腺)—诊疗泌尿疾病,关爱老年健康”公益行动是由中国工程院院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩院士倡议发起,由中华医学会泌

尿外科学分会及中国医师协会泌尿外科医师分会共同主办的一项大型公益活动。自2016年4月9日第一期活动在福建龙岩站首发以来,已成功举办九期,已有149位牵头专家,共组织了606站活动,来自646家医院的泌尿外科专家,扁鹊名医3307人,为全国超过70000余名患者提供了义诊服务,开展了1100余场学术讲座,共实施了2457台公益手术,足迹遍布全国29个省自治区直辖市,产生了积极的社会效应。

泌尿外科主任赵建新表示,此次活动除了义诊,专家们还在医院



开展了5台公益手术。这不仅是将优质的医疗服务带到基层医院,更帮助基层医院医生提高了专业技

术水平。今后,我院将更多地举办此类活动,让群众在家门口就能享受到更好的医疗服务。

宣传科 钱建春



省中医院妇科专家团队来我院义诊

为了让全市广大女性朋友足不出城就能在家门口享受到省中医院优质的医疗服务,10月14日,我院特别邀请到省中医院妇科主任任青玲,主任中医师卢苏、赵可宁、陆启滨、钱菁等五位全国知名妇科专家来院开展大型义诊活动。

当天上午9时,等待就诊的市民已经从诊室门口排到了楼梯口。一位刚刚就完诊的女性市民李某表示,她以前一直去省中医院找卢苏医生看病,每次都包车去,早上五点多出门,七点之前到省中医院挂号,就是这么早去挂号都已经挂到四、五十号了,看完病下午还要赶回来,真的很麻烦。这次专家来了溧阳,她



高兴坏了。“希望中医院能多请这些专家来溧阳义诊,哪怕一个月来一次也行!”李某激动地说。妇产科主任彭继红表示,本次义诊的五位专家每人看30个号,一共150个号在10月12日信息发布

的当天就全部预约完了。看到市民们有这么大的需求,下一步,溧阳分院将加强与省中医院的对接,多请一些专家来院义诊或指导工作,真正推动优质医疗资源下沉,让群众在家门口就能看上“名医”。院办 汪蕾

省中医院肛肠科史仁杰教授定期来溧阳分院坐诊及指导专科建设

史仁杰:

江苏省中医院肛肠科副主任,主任医师,南京中医药大学教授、博士研究生导师。擅长痔瘘;从事中医药临床工作30多年,擅长以脉诊为主的疾病辨治和体质辨识。擅长治疗各种疑难病,如顽固性腹痛、肛门直肠痛和肛门坠胀、粘滞性便秘、频发性肠梗阻、放射性直肠炎、不断再生的结肠息肉病、结肠手术后便次频多等。擅长各种肛内直肠疾病,包括痔疮、肛瘘、肛周脓肿、肛乳头纤维瘤等的微创治疗,擅长早期直肠癌的局部治疗和肿瘤的中医药治疗。

坐诊时间:一般隔周六上午(如10月6日上午、10月20日上午、11月3日上午、11月17日上午),具体坐诊时间,请与门诊服务台确认。
坐诊地点:江苏省中医院溧阳分院门诊三楼肛肠科

门诊服务台咨询电话:0519-87265900
指导溧阳分院专科建设,指导肛肠科专科建设,培养专科带头人,对科内人员进行业务培训,提高科内人员技术水平。



新技术

眼科成功开展江苏省首例白内障双焦点散光矫正型人工晶体植入术

10月17日,重阳节,我院眼科成功实施了江苏省首例白内障双焦点散光矫正型人工晶体植入术,为白内障患者献上了一份特殊的节日礼物。据了解,该人工晶体为当前最新技术的高端人工晶体,也是省内首例植入的双焦点散光矫正型人工晶体。

患者张女士,68岁,是本市一位退休职工,平时有摄影及视频剪辑的爱好。近半年来,张女士突然出现双视力不明原因的持续下降,并逐步加重,已经严重影响到了生活。她来到眼科就诊时,眼科门诊检查发现,张女士

的双眼视力已经下降到了0.1,右眼角膜还有150度散光。经多项诊断,确诊为:双眼老年性白内障。为进一步诊治,故将其收治入院。

随后,眼科专家施炜副院长详细检查了张女士的双眼情况,并结合患者实际用眼需求,与患者进行了充分沟通。经施炜副院长反复测算,决定为其植入德国蔡司公司最先进的双焦点散光矫正型人工晶体。在完善相关检查,确定无手术禁忌后,施炜副院长和眼科主任陈春明在术前为患者进行了精确标记,并在表麻下行角膜小切

口切开,晶体撕囊,超声乳化白内障,植入双焦点散光矫正型人工晶体,调整散光轴向,定位光学中心……手术过程行云流水,一气呵成。术后,患者视力恢复到远视力1.0、近视力1.0。张女士对手术效果非常满意,不停地称赞:“眼科的技术真了不起!”她笑称:“仿佛感觉回到了年轻时的视力”。

据了解,传统人工晶体仅仅解决了白内障患者“看得见”的问题,缺少中距离及近距离视力,而且不能解决散光问题,患者术后往往需要佩戴老花镜解决近视力问

题。而蔡司的双焦点散光矫正人工晶体是全球第一款多焦点散光人工晶体,它基于蔡司的LISA平台技术,可显著减少术后眩光、眩光,提高视觉敏感度,帮助患者白天和夜间获得自然而优质的远、中、近全视能力。

施炜副院长介绍,双焦点散光矫正型人工晶体植入手术的过程比较复杂,术前需要精确标记手术切口、散光轴向,术中不仅要要求术者具有娴熟的白内障手术技巧,还需要对手术切口、人工晶体散光轴向、人工晶体光学中心进行精确定位,这对



做手术的医生来说是一个非常巨大的考验。双焦点散光矫正型人工晶体植入手术的成功实施,解决了传统白内障术后仍需配镜的问题,实现

了从以往“看得见”到现在“看得清,看得舒服”的转变,进一步提高了患者的生活质量,为患者带来了福音。
眼科 陈春明

医院管理

我院在省限制临床应用医疗技术申报备案工作中获佳绩

根据常州市卫计委要求,2017版江苏省限制临床应用技术(原二类技术)于今年9月份开始修订备案及增减开展技术人员。在院领导的高度重视下,医务科及多个临床科室积极准备申报材料。最终,我院新增技术备案项目6个,分别为:心血管疾病介入诊疗技术、综合介入诊疗技术、外周血管介入诊疗技术、医用高压氧治疗技术、单肺通气治疗技术、特殊类型神经阻滞治疗技

术。同时,原有已申报备案的“血液净化技术”、“全身麻醉技术”、“人工关节置换”等16个项目,共新增开展技术人员38人,并取消了2名已退休人员的备案。

值得一提的是,新增的“心血管疾病介入诊疗技术”备案对院的意义尤为重大,代表着我院在心血管疾病介入诊疗技术达到本市先进水平,并解除接下来建设“胸痛中心”的最后一道“门槛”。医务科 杨洁

继续教育

脑病科成功主办省级继续教育项目《特殊类型脑血管病的诊断和治疗新进展》学习班

随着经济社会发展和人们生活方式的改变,脑血管病已经成为人类健康的一大杀手。脑血管病由于其发病率高、致残率高和致死率高等特点,已经受到了全社会的高度关注,且发病年龄正在逐年年轻化。我院脑病科作为江苏省基层医疗机构中医特色专科,长期致力于脑血管病的预防和治疗,并多次主办学习班,对基层医务人员进行相关知识的培训。

8月18日,脑病科成功主办了江苏省CME项目《特殊类型脑血管病的诊断和治疗新进展》学习班。本次学习班特别邀请了江苏省中医院脑病中心姜亚军教授、江苏省中医院医务处史海波博士、东南大学附属中大医院闫福岭教授和无锡市中医医院李乐军教授来院授课,他们各自在相关研究领域均享有较高的知名度。他们全都是长期从事临床和教学工作,有着丰富

实践经验的专家教授。学习班上,专家教授们重点为学员们讲解了特殊类型的脑血管病的发生机制、临床表现、诊断和治疗进展等。

本次学习班内容全面丰富,切合实际,具有较强的指导意义。通过学习,广大学员一致认为,学习班的内容符合广大基层医务人员的需求,开拓了眼界,具有很高的实用价值,对大家的理论和临床实践均有较大的提升。脑病科 黄赛忠

院感管委会暨多重耐药菌管理多部门协作二次会议召开

9月11日,医院感染管理委员会暨多重耐药菌管理多部门协作第二次会议在中会议室召开。会议由杨旭芒副院长主持,医院感染委员会全体委员参加了会议。

会上,医院感染管理科科长殷群芳首先汇报了上半年医院感染监测数据对比分析、院感科工作开展情况及下半年医院感染管理工作思路,通报了三级中医院评审要求、新颁布实施的医院感染相关规范及《江苏省预防与控制医院感染行动计划(2018-2020年)》相关要求,并提出了现阶段需讨论解决的医院感染管理事宜。随后,检验科副主任

杨瑛汇报2018年上半年医院微生物检验情况分析。医院感染管理科殷群芳主任汇报上半年医院MDRO检出情况及MDRO感染监测分析。药剂科庄文君副科长结合我院8月份抗菌药物相关考核指标,从急诊抗菌药物处方比例、限制级抗菌药物使用微生物送检率、清洁手术预防使用抗菌药物三方面强调了抗菌药物合理使用的重要性。针对汇报内容,与会委员们热烈讨论并踊跃发言。

杨旭芒副院长在总结发言时,充分肯定了上半年医院感染管理工作。杨副院长表示,医院感染管理工作是医疗



安全的重中之重,各部门要认真落实《江苏省预防与控制医院感染行动计划(2018-2020年)》,进一步加强医院感染联防联控,明确职责分工,协同落实医院感染各项防控措施,使医院感染管理工作再上新台阶。 医院感染管理科 杨琴

省中医院医师团 走进市老年大学开展巡诊

9月12日下午,体检中心牵头组织省中医院医师团走进市老年大学开展巡诊活动,活动吸引了老年大学200多位学员前来问诊咨询。

此次省中医院医师团是由内科、外科、脾胃病科、口腔科等科室专家组成。巡诊现场,专家们耐心接受老年大学学员们的咨询,并通过望、闻、切、问等方法了解群众的病史,对发现的问题提出治疗意见和建议。同时,专家们还针对性

地向大家普及了健康知识,指导了健康的生活方式。

体检中心彭亚仙主任表示,此次巡诊活动是省中医院医师团走进我市企事业单位的第三站。接下来,还会走进社区、乡镇开展巡诊活动,让百姓在家门口就能享受到省中医院优质的医疗服务,造福全市百姓。



院办 汪雷

脾胃病科邱余新主任中医师被命名为“常州市名中医”

为贯彻落实《中华人民共和国中医药法》,进一步加强中医药人才队伍建设,发挥中医药特色优势,根据常州市人才办、市卫生计生委《关于进一步加强我市名中医人才队伍建设的通知》(常卫中医〔2017〕300号)和《市卫生计生委关于开展第五批常州市名中医选拔工作的通知》(常卫中医〔2018〕29号)要求,经个人申请、单位推荐、材料审核、现场答辩、公众投票、社会公示等,第五批“常州市名中医”名单公布,我院邱余新主任中医师被命名为“常州市名中医”。

邱余新,男,1961年生,1985年毕业于南京中医药大学中医系中医专业,获学士学位。1985年7月在溧阳市中医院内科工作。1991年在江苏省中医院内科进修。1992

年晋升主治中医师。1996年任急诊科主任。1997年任内科病区主任。1998年晋升副主任医师、任医教科副科长、当选政协溧阳市第十一届委员会委员。2002年在上海瑞金医院消化内科进修。2002年被聘为常州市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员。2003年任第四届江苏省中医药学会脾胃病专业委员会委员,当选政协溧阳市第十二届委员会委员。2004年任医教科科长。2006年晋升主任中医师,任溧阳市中医院副院长,担任江苏省中医药学会第九届理事。2008年被聘任为南京中医药大学兼职教授,当选为溧阳中医学会会长,任第五届江苏省中医药学会脾胃病专业委员会委员。2011年任第六届江苏省中医

药学会脾胃病专业委员会委员,第十届江苏省中医药学会理事,特聘为南京中医药大学兼职教授。2011年任第六届常州市中医药学会理事。2013年任常州市康复医学会常务理事。2016年被评为《全国基层名老中医药专家传承工作室》专家。作为医院脾胃病科学科带头人,2016年带领科室成员成功将脾胃病科创建成常州市中医重点专科。

邱余新从事中医脾胃病临床、科研工作30多年,积累了丰富的经验。他擅长中西医结合治疗脾胃病常见病、多发病,对消化性溃疡、慢性萎缩性胃炎、食管病、功能性胃肠病及内科杂病的治疗有独到之处,对中药药方调理各种慢性疾病及亚健康状态颇有造诣,在内镜诊治消化系统

疾病方面积累了丰富的经验。多年来,他总结出“从肝论治脾胃病”及“益气健脾活血化痰治疗慢性萎缩性胃炎”等临床经验,创制了益胃颗粒、胃康康、胃康颗粒等一系列行之有效的中药方剂,并在省级以上专业期刊发表论文近10篇。2004年《益胃颗粒治疗HP感染慢性萎缩性胃炎不典型增生的临床研究》获溧阳市科技局立项。2008年与苏州大学医学部合作获得了国家自然科学基金资助项目《肿瘤相关基因甲基化异常与胃癌前病变关系的病例-对照研究》。2013年《胃康颗粒治疗慢性萎缩性胃炎-癌前病变的临床研究》(项目编号:CY20130027)获得了常州市科技局科研立项,并已结题。

宣传科 钱建春

10月8日起,医院实行实名制挂号就诊

根据国家卫生计生委等四部委联合下发的《关于进一步做好维护医疗秩序工作的通知》要求,从10月8日起,我院全面实行实名制挂号就诊,从而使百姓的诊疗信息准确、完整保存为健康档案,真正建立区域医疗健康大数据,优化医疗服务流程,提高医疗服务质量,保障患者就医安全,维护正常的医疗秩序。

10月8日起,市民首次

就诊时必须持本人有效身份证件(包括二代居民身份证、户口簿、社会保障卡、护照、港澳台通行证、军官证等)进行挂号,同时提供有效的联系电话和住址。如未成年没有身份证,则需提供户口簿或出生证明以及监护人有效身份证件和其他相关信息后进行就诊。危急、重症患者,可先诊疗救治,待病情平稳后,再完善患者身份信息。在复诊或再次

就诊时,就只需带好就诊卡、病历、相关检查报告单即可。

实名制挂号就诊,就相当于医院为患者建立了一个健康档案。只要患者登记了准确的身份信息和联系方式,那么在诊疗过程中,如果检查、检验结果发现特殊情况,而患者不能及时领取报告时,医院就能在第一时间联系到患者本人,便于及时进行处理,保障患者生命安全。

此外,患者以真实身份就诊,年龄、性别、病种、检查、检验、用药及其它治疗等信息资料可长期保存在医院信息系统中,形成完善的、系统的病历资料,这对于医生了解病情、明确诊断、及时救治,起到了非常重要的作用,也有利于每一位居民的健康跟踪。

宣传科 钱建春

社会服务

全国科普日 中医药进社区大型义诊

9月15日,我院携手市中医学会开展了全国科普日中医药进社区大型义诊活动。

我院共组织内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科、内分泌科、肾内科、高压氧科10余名医生,在阳光城市北香园对社区居民开展了中医药知识科普宣传、健康咨询和义诊。

活动现场,各科医生们不仅解答了数百位社区居民提出的健康方面的问题,而且增强了居民们对“全国科普日”活动的认识,让大家明晰了“弘扬科学精神、普及科学知识”的理念。同时,进一步提高了居民对中医药的认识和对疾病的预防保健知识的掌握。

本次活动对提升医务人员的主动服务意识和社区服务能力起到了积极的推动作用,也为健康溧阳和长寿溧阳作出了应有的贡献。

社会服务部 傅秀芳



开展消防培训 提高防范意识

9月27日,保卫科联合门诊急诊在医院停车场空旷地带开展了消防培训。李志伟院长、施炜副院长、城中派出所姚刚副所长,以及部分医技人员、消防监控人员、全体医警保安队员参加了本次培训。

培训中,姚刚副所长为大家讲解了有关火灾现场的应急处置方案,灭火器的原理、基本操作方法及注意事项。

通过本次培训,让大家更好的了解了消防安全知识,增强防火意识,熟悉掌握了灭火步骤和方法,进一步增强了全院干部职工消防安全意识,提高了对突发火灾的应急处置能力,为我院消防安全工作打下了坚实的基础。 保卫科 龚益民



医院团委举办单身青年交友联谊活动

9月21日下午,由医院团委举办的单身青年交友联谊活动在溧天目四季生态园举行,中医院、社渚监狱、供电公司40余名单身男女参与了此次联谊活动。

在主办方特别策划的微信交友“破冰之旅”中,参加活动的男女青年通过微信群对彼此有了初步的认识。活动现场,大家踊跃参与“电车情缘”“黑暗中的心跳”等多个趣味游戏的环节,气氛十分热烈,大家欢声笑语,搭桥之间的默契得到考验,男女青年在游戏中对彼此有了更深入的沟通和了解。经过半天时间的坦诚交流、多

个游戏环节的深情互动,男女青年们由陌生变得熟悉,由熟悉变得心仪,不少青年职工都有了收获,有的有了心仪的追求目标,有的结识了志趣相投的知心朋友,有的留下了联系方式,期待进一步的接触。

医院团委书记王丽丽表示,单身青年平时工作都比较忙,感觉他们的朋友圈越来越小,接触的异性也很少。此次活动旨在为单身青年搭建一个拓宽交际、结识朋友的平台,让广大青年从单一、封闭的生活中走出来,让单身青年有机会收获一份真情,成就美满姻缘。

团委 王丽丽

做最好的自己

不要着急,最好的总会在不经意间的时候出现。

很多人的焦虑,都与“害怕来不及”有关。害怕来不及想清楚自己要什么,便年轻不再了;害怕来不及确定恋爱的感觉,对方便转移下一目标了;害怕来不及尽孝于身前,亲人便离去了;害怕来不及潇洒活过,身体便垮下了。我们害怕一切都来不及,总想着要明白充实地过活,今天便不在了。

害怕来不及,我们便越发忙碌,沉浸在忙碌中,会暂时忘记焦虑。可是一旦闲下来,空虚、无聊携带着焦虑便汹涌而来……有些人用继续忙碌去招架,有些人则陷入迷

茫与困惑。我们焦虑的究竟是什么?此刻不清楚自己要什么,可你依旧在行动,行动便会带来结果,面对结果时的喜悦或是无感,能检验这是不是你所想要的。爱情的获得,家人、健康的失去,都有一个时间的历程,你珍惜了点滴,做好了细节,自然会有所收获。“害怕来不及”不能成为不作为的借口,亦无须当作异常忙碌的鸡血,想要过好每一天,不如让今天充实。毕竟,漫长的岁月,都是由无数个“今天”堆积而成。

无须比较,做最好的自己。物质条件逐渐丰富的今天,很容易衣食无忧,而对于你的父辈乃至祖辈,温饱曾经是他们日夜劳作换来

的成果。饥饿时期,一顿饱饭,足以让整个家庭为之欢颜。现如今,一顿大餐,给你带来惊喜都相当有限。遑论乡下的祖母,现在的她亦衣食无忧,却因为你带回的一包点心而开心炫耀大半天。我们何以变得如此难以满足?源自比较。身处城市,你的任何享受甚至成就,放到大环境下一比较,都显得微乎其微,不值一提。这时,我们需要学会知足,学会与自己比较,今天过得比昨天好,便值得欢喜。你只需做最好的自己。

内心强大的人,方能不慌张。有一些人,汲汲营营于小功小利,害怕一切与人分享,却恰恰暴露了浅陋。心有宝库的人,又何惧与人

分享?内心强大的人,方能容纳情绪的

慢慢来,一切都来得及。我们害怕来不及,绝大部分是因为急功近利的心态。你渴望三个月内实现梦想,会因时间紧迫而产生焦虑、紧张,变得手足无措。如果将这个梦想实现期限延长至三年,再分解成十二个月,你兴许更清楚目前三个月该从何做起。三个月很短,可三年放在几十年的人生里,也不算长。因此,与其着急慌地不知从何开始,不如一切都慢慢来,开始并坚持了,总会有结果的那一天。喜欢一件事,你就慢慢去做吧。

身处凡尘,你很容易被琐事

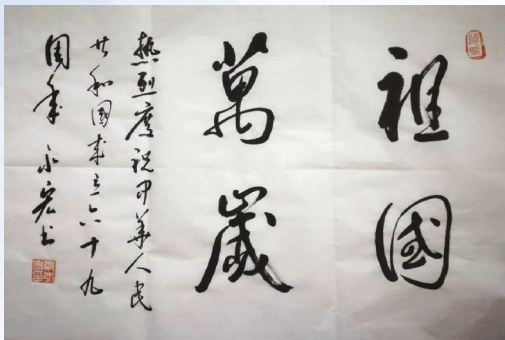
缠身,却忘了更重要的事。求学、择业、结婚、生子、孝敬父母……这些都是你要面对的人生大事,它们依次或者并列出现在你面前,你必须去面对。有时,它们来得太急切,让你陷入忙乱。你要保持镇静,你要相信,在每一阶段、每一件事上都用心、认真了,等待你的结果便不会太差。即使一时受挫或失败,你可以允许自己焦虑、烦闷,时间到了,便收拾情绪,重新出发。

你要相信,时光且长,你终将长成自己想要的模样,拥抱独属于你的未来,成为最好的自己。

三病区 史赞



财务科 陈谦益



八病区 郑永宏



云山草草

手术室 吕婷

忆·童年

每个人的心里都有一个属于自己的童年幻想,有的像彩虹,有的像溪流。时光荏苒,岁月匆匆,走过的青春年少沉淀在人生的沙漠之河,虽覆盖却清晰,虽模糊却明朗,有喜有乐,有爱有散,守住那些单纯美好的小幸福,不只是种期盼,更多的是情怀。

小时候,农村条件苦,吃的、玩的、喝的都要自己想方法的去。记得爷爷下班带回来一本书,是食谱大全,上面记载了各类食物的烹调方法。大姐长我几岁,于是就照着食谱的描述做了几个菜品,印象最深的是西瓜翠衣汤,书上记载为清热解暑的食品,需冷藏后食用。汤虽做好了,却让我们犯了难,没有冰箱怎么冷藏?想来想去,我们三姐妹集思广益,最后决定把汤倒在饭盒里盖紧,放在菜篮子里,篮子手柄上系着一根长粗绳,然后把篮子慢慢放在水井中,但是不让水浸没饭盒,绳的另一端系在一块小石头上,不让篮子掉下去。过了两三个小时拎上来喝,哇!果然凉凉的,在那时,在那刻,喝在嘴里美在心里。后来看到大人们也这样保存食物,顿时感到无限膨胀,无比自豪。

小时候,最喜欢过年了,因为每到过年不但有好吃的、好喝的,还有新衣服穿,有压岁钱花。大年三十晚上是吃团圆饭的时候,家里人多,往往要摆上两张桌子。从早晨开始,妈妈和婶婶就忙着买菜、洗菜、切菜和做菜,辛苦忙碌了一天,就是为了让全家人能够坐在一起,谈谈国事,拉拉家常,吃上可口的饭菜。大人一桌,小孩一桌,常常是孩子们这边菜都吃完了,就跑到大人桌上去了。这时就算再调皮的孩子也不会被责备,因为过年嘛也就不拘小节了。孩子们高兴,大人们轻松,可是哥哥姐姐们就不淡定了,因为过年就意味着又长大了一岁,大人们

是会利用一切机会念叨,“什么时候找对象啊?”“什么时候请我们喝喜酒啊?”关心的言语一浪高过一浪,孩子们也跟着起哄,满屋子幸福的味道。

小时候,家里农活忙,体力劳动强度大,妈妈干活回来很累,有时情绪不是很好,偶尔会与周围邻居发生口角,什么你家的鸡吃了我家的油菜啦,什么我家的鸡踩了你的苗啦……有时会连续几天互不说话,我也学着她们看到邻居也不称呼。妈妈发现不高兴了,把我叫到一边,严肃地跟我说:“小孩子别掺和大人的事,我们关系再怎么跟你没关系,看到长辈要尊敬,要打招呼,要有礼貌,要做一个有素质的人”,那时的我虽然还不懂什么是素质,但是我觉得妈妈的话一定没错。尽管贫穷的生活没能让妈妈学习更多的知识,但是人生的课堂却让妈妈得到了无限的想象,想来我的价值就是从那一刻开始形成的。

如今,儿时的玩伴早已散去,兄弟姐妹各自成家,虽不能常常相见,但友情还在,亲情不减,一个电话,一个微信,只要你能想到我,天涯海角也能相聚。习惯了穿梭在城市中的我们,时常也想停下脚步,回头看一看,想一想,走一走。一壶清茶,一杯咖啡,一句问候,一次小聚,拉近了彼此的距离,加深了相互的感情。

童年是一幅多彩的画,是一杯醇香的酒,更是一段刻骨铭心的记忆。保留一份童真,心存希望,心怀感恩。过去的你,现在的我,未来的他,一路相伴,共享冬日暖阳,共浴春日细雨,珍惜当下,期待未来更多的相聚!

一病区 岳婷

那湖 那山

短暂的假期来了
蓝色的心湖泛起了涟漪
远方的亲人回了
绿色的山岗放浪了竹涛

秋光笼罩着天目湖面
道旁的藤蔓很依着树干蜿蜒攀爬
桂花熏透了南山翠竹
山岗的涧河一路跳跃着移向远方

徘徊湖畔闻风助兴
品一品融融的秋声
登临山顶炊烟成餐
尝一尝浓浓的秋味

鱼儿在秋波下戏闹
掀起层层微澜
竹叶在秋风里狂舞
奏响美妙的乐章

掬湖水为墨
绘季节的容颜在时间的画卷
拾竹杆为笔
谱远方的亲情在永恒的刹那

愿我的家乡
多年后湖水依然澄澈
祝我的祖国
如南山的劲竹永远强盛

七病区 徐骅

