

浩瀚夜空
有多少闪烁的星
茫茫世界
有多少追梦的人

追梦

惨白的月色光辉中
暗淡了几多星辰
潦乱的马蹄声碎里
远去了几多英雄

千难万阻也从容
历经几载雨和风
独立巅峰一场空
一切从头匆匆

投身医学数十载
铸就一世尊名
功成身退化春泥
默默一笑无声

往事如风
不忍看一张张痛苦的面容
闭目轻叹
怎堪听花泣在风中

走过城郊乡野
珍藏欢笑苦痛
历经风霜雪雨
一如既往从容

赤子之心燃烧
化作春风真情
不带一丝忧伤
践行医者仁心

总是无法忘记
一串串熟悉的姓名
依稀醉人微笑
一个个鲜活的生命

德馨医粹
把价值的方向引领
大爱无声
让时代的精神恢弘

浩瀚长空
只剩下万里白云翻涌
来时路上
又雄起无数追梦的人

人民医苑 目录



主 办:连云港市第一人民医院医疗集团
承 办:连云港市第一人民医院
出版时间:2013年12月31日

2013年第04期
(季刊 总第8期)

编委会

主 编:李小民

副 主 编:王乐平 谈 笑 李家树
李爱民 张海林 施 辉
胡 蓉 杨红波 孟尔旺
张建华 张友亮 李明星
徐宏志 徐长华 卢思广
罗 洪

执行主编:仲伟茂

编 辑:王 龙 杨光礼 高 峰
江 荣 周 源 胡 静
刘 乐 薛 梅 许龙龙

顾 问:孟宪著 王成章 陈 炜
俞德春 汤 丽

编辑出版:《人民医苑》编辑部

地 址:江苏省连云港市新浦区通灌北路182号

电 话:0518-85452253

传 真:0518-85456700

邮 编:222002

网 址:<http://www.lygyy.com.cn>

投稿邮箱:lygyyxx@126.com

内部资料 免费赠阅

卷首语

01 追梦

本刊特稿

04 浅谈医院中层执行力

工作论坛

09 加强护理管理降低住院患者跌倒发生率
12 CQI在降低血液透析患者中心静脉导管感染率中的应用

美文悦读

13 皖南一绝
14 在石膏山看见山鬼
18 千岛湖:梦想开放的天堂
21 我爱冬天
22 菊颂
23 寒风吹彻话菊花
24 一“脚”不毛地
25 想把我唱给你听
27 绿的是山水 红的是精神
38 及时行孝莫留悔恨
29 勿忘桑梓
31 我是强者
32 感恩的心
33 雾霾
34 祝你生日快乐
35 在生命里温暖你
36 流逝的爱
37 小时候的故事
38 寒冬·暖阳

小说连载

- 39 灵域传奇之南荒

杏林人物

- 44 做改革创新的领路者
46 一辈子做好一件事

天使风采

- 48 一位护士的不凡境界
50 人心呵护 感动服务
52 花开流年 尽是默美
53 生命的奇迹
54 特别的她

医德医风

- 55 “心”的呼唤 爱的奉献
57 新型团队治疗模式显成效
58 白大褂·红马甲
59 赠人玫瑰,手留余香
61 志愿服务,我们共同走过的这一年

礼仪之窗

- 64 古今中外婚俗漫谈

智慧生活

- 68 遇一人白首,择一城终老
69 吴敏插画
70 倩茹倩秋工笔画
71 宋茹油画
72 语录
73 镜头记录家乡的变化

苍梧片影

- 76 小议“海州”
77 三官顶

新书快递

- 78 最新整理校注本西游记
78 曼德拉传:光辉岁月
79 梵高生活
79 莫忘爱的初衷

医讯传真

- 80 市一院医疗集团召开职能部门工作例会
董事长李小民对集团第四季度重点工作作出部署

健康讲堂

- 94 乾隆的养生之道
96 老人冬季防哮喘
97 糖尿病早起先兆十四条
98 老人冬天晨练不宜起太早
99 肺心病患者冬季注意保健
100 避免“老慢支”复发六要素
101 冬季心血管高发做好五措施

文体看台

- 102 我从未孤独过
103 工作,是用生命去做的事
104 三行情书
106 宿命难解
107 民国怀旧
108 家乡那片海



占伊扬,男,1964年3月出生,医学博士,主任医师,教授,博士生导师;现任江苏省人民医院副院长。中国医师协会全科医学分会委员,江苏省全科医学分会副主任委员。

长期从事老年心血管及全科医学的医、教、研工作,擅长老年常见心血管疾病的诊治及危重病人的救治,以及干部、外宾的保健工作,曾受邀在省内外主流媒体及现场举办多次健康教育讲座,受到欢迎和好评。

发表包括SCI收录论文在内的论著二十余篇,编写专著两部,主持及参与多项省部级自然科学基金项目研究工作。

浅谈医院中层执行力

——中层管理工作的实践与体会

今天,非常有幸来到美丽的连云港与大家探讨医院中层执行力的问题。为什么讲这个题目呢?缘于自己的工作经历。本人从1985年大学毕业后,一直在江苏省人民医院工作,在2000年至2012年的13年里,先后担任医务处副处长、门诊部副主任、门诊部主任、工会医保办主任、院办主任、公共事业发展部主任、院长助理等职务,在医院中层岗位上做过很多工作,也有很多体会。在此,把自己从事中层管理工作的实践与体会与大家分享。

中层管理人员的角色认识

什么叫中层管理人员?它是介于医院党政领导班子与班组长、职工之间的人员。医院领导班子,是管大局、谋大事,掌控医院宏观方向的。班组长和职工,是在基层干工作,踏踏实实做好本职工作的。而在这个当中的,像临床科室主任、职能部门负责人这些,则是中层管理人员。

中层管理人员作为各部门、科室管理者,要宏观把握科室的发展方向。比如,咱们连云港市第一人民医院要建一个占地450亩的新院区,不久的将来医院会有一个更大的跨越式发展,对医院各部门、科室的管理者来说,就需要做好学科发展的宏观把握。

中层管理人员作为医院决策、决定贯彻执行者,要界定好原则性和灵活性原则。医院领导班子的决策、决定,我们要贯彻执行下去,有时候推动起来会比较困难,这就有个原则灵活性界定问题。院领导交给我们的任务、班子决定下来的事情,我们就要去执行。有的中层同志说“我不想做,有困难”,这就是没有拎得清上级和下级的关系。我们每个人都是组织的人,组织叫你干什么你必须得干什么,这不是讨论你想不想干、你能不能干的问题,而是你要创造条件把这个事干成,这个就叫做原则性。我经常讲,我们院长有的时候会安排这个事让你去做,我会问这个事情是不是班子的决定,如果班子的决定,今天的事情就不能拖到明天,这是原则。如果作为一个组织,没有原则性、没有这个铁的秩序,怎么能叫组织呢,那还要这个班子干什么呢?所以原则性是很重要的。当然灵活性的意思就是为了实现这个目标,你可以寻求多种资源,可以和多个部门合作,可以向你的上级或者班子申请各种各样的支持,但是原则性的事情是你必须要做的。

中层管理人员作为院领导与职工沟通桥梁,亦“官”亦“民”。中层干部不仅是工作骨干、业务能手、员工榜样,更是基层管理者、现场指挥官,科室、部

门内各成员间的工作协调和管理效果都由中层来决定。中层干部管理水平的高低,直接影响着组织决策实施效果的好坏,影响着组织目标的最终实现。因此,中层干部起着承上启下的核心枢纽作用,是院领导与职工沟通的桥梁。

原来我是个临床医生,大家都叫我名字,到了中层职能部门以后,就会有人叫我领导,角色转变了,不要小看自己。拿我自己来说,我是省人民医院培养出来的,我所拥有的一切都是属于这个组织、这个团体的,我只不过是这个组织中的一粒沙子。因为组织上对你信任,把你安排在这个工作岗位上,你要做的事就是尽自己的能力,把工作做好。但是你没有任何的理由跟组织提条件,或者认为自己有多么了不起,组织如果安排别的同志到这个岗位上,肯定也会做得很好,这是毫无疑问的。所以,对我们个人而言,组织永远是最重要的,我们永远是组织中的一粒沙子。我们做了中层管理人员,在老百姓的眼里,你就是官,就是领导了。但是我们自己要清楚,我们就是生产队长、小组长,每天在医院里我们只是做基本事情。有时候我们在地上看到一张纸片,要把它捡起来,看到烟头,也要捡起来……我们只能做这些事情。

但是,在老百姓眼里你就是“官”。“官”的意思是什么?你要做老百姓的思想工作。我在这个方面深有体会:我自己在做中层干部以后,很多时候,包括患者、家属,还有职工都会来和我谈心。当我做了分管领导以后,有的分管部门的员工来和我谈心,一谈就是一两个小时,谈完以后,也许哭一场,也许对你吼叫一番,但最后都开开心心地走了。我们有很多的科主任,或者是职能部门的管理人员对这些不屑一顾,甚至没有认识到这有多重要、多深刻,其实这个事情是你工作中非常重要的一部分。有的员工到你这里来谈心,谈完以后,他并不要求什么,也不要发奖金,他只是向你倾诉,你给他一个合理的安慰、一个适当的解释,他就开开心心地投入他的工作了,否则他这个心结没有解开,会一直影响工作,严重的甚至会出现重大事件。所以当员工和你谈心的时候,你要想到自己是

个“官”,当你工作的时候你想到你什么“官”也不是,什么权也没有,这是对一个中层干部的定位。

中层管理人员作为青年人才的培养者,是良师也是益友。我自己每到一个部门,虽然只是一个部门的中层管理者,但是我都要跟我的年轻人进行一番交流,看看他有什么想法,以后能够进步到什么程度,我们怎么样做能够帮助他进步,帮助他实现他的职业梦想。我自己也带研究生,而且和年轻人的关系也很好。

一个领袖天生就是一个演讲者,没有演讲才能的人是成不了领袖的。1957年,毛泽东同志在莫斯科大学对留学生们说:“世界是你们的,也是我们的,但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃,正在兴旺时期,好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”看到这段视频的时候,我注意到下面学生泪流满面。为什么啊?毛主席用一段非常朴素、感人的语言,把大家的积极性、把大家为国争光、报效祖国的热情给调动起来了。一个领导者,哪怕你只是两个人一组的组长,也必须有这个能力。这种能力,有的人是先天俱来的,比如说毛泽东、孙中山等,有的人比如说我们,则需要培养和锻炼,但是必须得具备,否则你就不适合当干部。所以对青年人才和下级人才的培养方面,我们要做到良师益友。

中层管理人员的职责

中层管理人员有四项职责,第一项是倡导传播优秀医院文化的职责。文化是医院的核心竞争力。我去过浙江大学医学院第二附属医院,经过JCI评审后,整个医院的面貌焕然一新。特别是医院每一个讲座的最后一张幻灯片——一张百年前的照片,时任杭州广济医院院长的英国医师梅藤更查房时,一位小患者彬彬有礼地向他鞠躬,上了年纪的梅藤更也入乡随俗,深深弯下腰回礼的图片,我看后深有感触。我看到浙二医院的员工,他们脸上没有我们员工脸上常有的那份焦虑、不安和躁动,他们充满自信、阳光和微笑,我说这个医院了不起。所谓医院文化有很多种定义,而我觉得医院文化是医院及其员工群体共同的世界观、价

价值观、道德观等的表达。医院文化是医院发展之魂，医院文化的倡导与传播要靠医院的中层管理人员。



中层管理人员的第二项职责是提高效率，降低成本。医院应该走内涵发展的道路，有效利用人力、物力、财力等资源，走“低耗高效”的路线。第三项职责是预防不良事件的发生。作为一名中层管理者，我觉得在你自己的分管范围内，要特别关注不良事件的发生。举个例子，我分管医院的后勤保障工作，去年南京的大雪，晚上八点多的时候雪还比较小，我吩咐总务处，半个小时要给我汇报一次。早上四点钟，积雪已经有半米深了。当我赶到医院的时候，看到了让我震撼的场面：我们医院主要道路的雪已经扫完，大概有一两百个员工，包括保卫处的同志，一直干到早晨八点。值得欣慰的是，我们隔壁的几家医院地上的雪动都没动，而我们医院里的道路很畅通。我感到非常高兴，这比给我发几千元奖金还高兴，因为我觉得这样做可以预防大雪带来的一些不良事件，比如水电气、滑倒等等，更主要的是体现了一个良好的医院文化。

第四项职责是提高员工凝聚力及素质。作为一名中层管理者，能不能以身作则，公开、公平、公正，是员工有没有凝聚力和素质非常重要的因素。有的科主任或者职能部门的同志工作做得不好，自己还有委屈，他能说出一个科室有十个人不好，后来我说你自己最不好，如果没有你最不好，怎么可能会有他们十个人的不好呢。我们最

难战胜的就是自己，如果你能战胜自己就谁都不怕了。我今年四十九岁了，有的时候也会运动运动，同事有时会开玩笑说“占院长，你的身材不错。”这个身材怎么来的？一是早上从一楼走到十六楼，二是每天跑四十五分钟，三是中午做一百个仰卧起坐、一百个俯卧撑。为什么呢？我要和自己斗争，因为我父亲有高血压、高血脂症，我现在血压也偏高，血脂也偏高。你可以对社会贡献小，但不可以危害单位，危害家庭。

中层管理人员应具备的能力、品格和意识

中层管理人员要具备的能力包括：专业能力、目标管理能力、处理问题能力、组织能力、沟通协调能力、倾听理解能力、激励、指导员工的能力和自我约束能力。这里我讲一下专业能力。专业能力很重要，我们需要干一行爱一行。比如，你从医务处转到门诊处，你要熟悉门诊处的流程、服务，让你负责公费医保的，你要熟悉规章制度，要和管理公费医保的部门接洽、上传下达等等。给你一个岗位，说明领导信任你，你要好好的掌握这些方面的专业知识和技能。你不能还是老一套，从医务处转到门诊处了，你还是医务处的这一套，那可不行。此外，目标管理能力、处理问题的能力等等都很重要，需要大家不断提升。

中层管理人员的应具备何种品格呢？要善良、胸怀宽广、有责任感、进取心、诚实、公平、勇气和忍耐。善良是我对所有员工的要求，我自己也是这样要求的，我觉得善良是一切之根本，有的同事会讲我凭什么要善良啊，他对我也不善良，我说你不能用别人的错误来惩罚自己，我们要把善良的一面彰显出来。只要是干部就要有责任感，要有进取心，所有医院一把手，比如说我们院长就跟打了鸡血似的，不吃饭也要把工作一门心思的去做好，没有进取心的人是做不好工作的。有时候一个人忍耐比勇气更重要，能够忍耐的人是强者。

中层管理人员应具备的意识包括：学习意识、合作意识、创新意识、管理意识、研究意识、服务意识、诚信意识、质量意识和品牌意识。服务意

识就是你怎么去对待所有的人,包括如何对待临床一线的医生、护士和患者及家属。合作意识——有合作才能有合力。医院的每一个职能部门,他单独解决一个问题是很难的,必须要去和其他部门合作。如果这个职能部门有合作意识,能够和别人合作,那就很好,不合作肯定做不成事、做不成大事。我在省人民医院建立了一个“双周五工作午餐会”制度,就是在周五的中午,医院所有职能部门聚在一起谈谈,每部门做一个发言,加强沟通和交流。

中层管理人员目前存在的不足

医院中层管理人员目前存在的不足,第一是管理水平不高。医院很多中层干部都是从临床医生转过来的,他们没有受过系统的管理知识培训,总的来说管理水平不高。所以,我们通过各种各样培训的方式提高大家的管理水平,我们有江苏省人民医院的管理学校,我们有职能部门每年轮流到境外的学习机会,还有境内学习班的参会等等。第二是执行力不强。执行力就是领导给我们布置任务,当你交卷时要有成果展现出来。第三是创新的能力不足。由于墨守成规,都按照老的套路走,有的干部就算看到别人的一些新的东西,哪怕是模仿也不愿意,这是目前中层干部普遍存在的不足。

中层管理人员的关系之道

中层人员的关系之道就是该怎么样跟人处关

系。对领导:第一,要服从但不依赖。服从就是领导要做什么事情,你要去做,不依赖就是你可以对领导提一些资源,但是不要依赖他,就是他给你,你也要完成。第二,要尊敬但不亲密。对领导毫无疑问要尊敬,但我不主张上下级领导组织出去喝酒、打麻将、跳舞,或者一直延伸到家庭的私生活。第三,要分担但不邀功。有的时候职能部门的同志一项工作做得很好,要奖励了,上去的是领导。有的同志就会想,其实这个事情都是我做得。我要告诉你,没有领导的指导,没有职能部门的合力,你要去完成一些事情是不可能的。我们把领导交给的任务完成好,荣誉你们愿意分担一点给我很好,不愿意我也很坦然,大家心态要平衡。

对同事要关爱、尊重和体谅。我们大多数人对领导尊重没问题,服从也没问题,分担不邀功也没问题,但是对同事有的时候不是这样。你要关爱你的下属,尊重他们,体谅他们。有的时候不要把自己当领导,我们对下属的一个肯定、一个握手、一个眼神都会对他们是一个莫大的鼓励。

中层管理人员不应该做这样的人:公私不分、泄露秘密、心胸狭窄、功劳独占、牢骚满腹、刻意逢迎、泄漏秘密,这是不应该做的,什么场合要说什么样的话,自己心里要清楚。还有牢骚满腹,有些人事

情还没有做就上骂天骂地,这样的人不适合工作。刻意逢迎,有的人对你笑起来比较假,腰都弯下来了,大家都是同事,没必要……所以这些是我们中层管理人员是不应该有的。

中层管理人员的沟通之道

第一,了解自我感觉,换位思考。比如,你现在要跟职能部门或者临床科室沟通。从你的角度来想,你希望达成一个什么样的意向,但反过来想,你有没有为对方想想,他们做这个事情会怎么样。

第二,不同不是不好,不同只是认识不一样。比如,装修风格,你说欧式的好,他说中式的好,你就认为他的不好,其实不是的,你喜欢欧式的不见于所有人都喜欢欧式的,只是认识不一样。



第三,正确表达自己意见,减少扭曲。工作的时候,如果别人对你有意见,你要直接去和他沟通,不要通过别人传话,因为通过别人传话,会打30%以上的折扣。我们要善于直接和别人沟通,我们都在一个单位没有什么不好说的。要善于倾听,解决复杂纠纷。我处理过一个医疗纠纷,接待了53次,那些人来了以后都是要大吵大闹的,但是你要去倾听,找到一个合理的处理方式。

第四,要注重对方的感受,防止敌对态度。我在美国的时候看到一个场面很受感动,在孤儿院看到一个小孩子在系鞋带,很困难,教了很长时间才把这个鞋带系会,你看那个老师表扬的,而且是用极其真诚的态度说“你做得很好”。我们要防止敌对,否则会渐行渐远。

中层管理人员的赞美之道和批评之道

中层管理人员的赞美之道:要做到及时,诚恳,具体,要背后说人好话。说人好话不一定很快传到对方耳朵里,但是偶尔传到,对方就会说,他这朋友真好,背后都说我好话。

中层管理人员的批评之道:尽量不批评,批评的时候要单独喊到一个地方,要让对方感到你的良苦用心,要让下属知道你讲的这些话确实是为他好,要心悦诚服,千万不能当场就吵起来了,或者哭的眼泪一大把、鼻涕一大把。欲抑先扬就是要先表扬一番,不管是年轻的护士还是医生,你要先有一个铺垫然后再板起脸来,表情严肃地说。要对事不对人,有的同事本来很优秀,不能认为做了错事就不够优秀了,一定要有灵活的眼光看人。不带“有色眼镜”对待别人,我们应该都希望别人超过我们,这样才能聚集力量,为我们单位做出最大的贡献。

从旁观者角度看科主任,科主任是行政职务,评价指标是科室工作业绩和管理水平,比如医疗的质量、安全、技术、学科建设、人才培养……这些都是业绩。科主任的执行力前提是下级服从上级,比如汶川地震时,我们组织队伍到队伍出发就两个小时,衣服也不要拿就出发了。叫你出发你就出发,这是原则。科主任的执行力要点是遵守制度,持续改进。现在等级医院的评审和以前也不一样,它是用追踪的评价方法,对医院的要求是非常高的,我们国内缺乏的是持续改进,我觉得这种方法是好的。另外,要把沟通、协作、督办和奖惩作为保障。要跟外界、部门还有自己的员工沟通;要协作,科主任一个人是干不好事

情的,要和科室大家一起来干,达成共识;也要有奖惩,精神和物质上尽量给予满足,当然做错了也要有惩罚。

科主任要具备勤于学习、谦和大度、组织协调、战略决策、人格魅力的品格。不管是老科主任还是新科主任,管理人员的品格不是天生具有的,一定要去学习。现在还有许多科学管理工具,比如说流程图、品管圈,要勤于学习,一名好医生不代表你是一名好的科主任。战略决策就是要定位你的学科,比如连云港市一人民医院,在省内是怎么样定位,在国内是怎么样定位,怎么样的医教研配合,你在三到五年要达到一个什么样的水准,我们在哪个方面能够做的起来,你要和大家反复的研讨。当然其他几方面也是很重要的。

科主任必须处理好的几个关系:第一是正副主任之间关系。往往不容易处理好,我分管的一些部门就是这样,所以尽量协调他们之间的关系。正主任要做好分权,要让人家受到尊重,才能把工作做好。第二,处理好医护和师生关系。有很多科主任是老师,在工作分配、晋升晋级等有好处的都会对自己的学生偏向,这样很不好,不利于工作,对科室也不好。医护的关系也很重要,有的科主任做的很好,大家就像在一个大家庭里,把我们护士姐妹也照顾得很好,大家其乐融融。第三,科室利益与医院大局关系。科主任他看得是一个科的情况,但是要从医院的大局来看,医院发展了,科室才会发展起来。如果医院没有一个很好的发展,那科室也会受到影响。在医院发展过程中,可能会对科室会有局部利益的牺牲,所以在这方面大家也要理解。第四,争取支持和自力更生关系。科室发展毫无疑问要靠自力更生,但是也要争取内外部环境的支持。比如院部、各个职能处室、兄弟科室,甚至一些外单位的支持,这些关系如果处理好了,人家都会认为你是个很好的人、很愿意和大家分享的人,那你的工作可能就容易做得好。

《论语》中有一句话叫“中庸为德也,其至矣乎!”中庸之道,就是让你在任何时候都要把握好“度”,在你该做的时候,能做好事情的时候再去做,用全力把这个事情做好。任何事情没有好和不好,主要看你把握的“度”怎么样,如果“度”掌握的好了,那么这个事情就一定能做好。

(本刊根据占伊扬副院长在连云港市第一人民医院作讲座时的录音整理)



加强护理管理 降低住院患者跌倒发生率

□ 吴继云

跌倒是指突发、不自主、非故意的体位改变,倒在地面或比初始位置更低的平面。近年来,据医疗机构统计患者在医院内跌倒而引发的事故一直在增加,蒋谷芬在文章中说到患者跌倒问题已成为医务工作者所关注并越来越重视的医疗安全问题,中国医院协会也将降低患者跌倒发生率列入患者安全管理十大目标之一,《江苏省三级综合医院评审标准实施细则(2012版)》第三章患者安全中也明确标明要求防范与减少患者跌倒、坠床等意外事件发生。可见,防范与减少跌倒事件的发生,是提高医疗质量,保障患者医疗安全的一项重要工作。

我院 2013 年 1-8 月份对全院的不良事件进行了统计,共发生护理相关的不良事件一百多例,其中跌倒的不良事件 27 例,也就是说平均每月有 3 起以上跌倒事件的发生。同时护理部对不良事件进行重要性分析,跌倒在所有不良事件中位居首位。因此,护理部为了预防与落实降低住院患者跌倒的发生,采用 PDCA 持续改进此项工作,包括制定活动计划、进行现状分析、设定预期目标、主要原因分析、采取整改措施、对效果进行确认等,取得了良好的效果。

1. 制订活动计划

计划 2013 年 7 月至 2013 年 10 月完成对跌倒不良事件持续改进,包括选定主题、拟定活动计划、现状

日期	2013年6月				2013年7月				2013年8月				2013年9月			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1. 主题选定	→															
2. 活动计划拟定			→													
3. 现状把握																
4. 目标设定																
5. 解析																
6. 对策拟定																
7. 对策实施与检讨																
8. 效果确认																
9. 标准化																
10. 检讨与改进																

计划进度 → 实际进度 - -

把握、设定目标、解析、对策拟定、对策实施与检讨、效果确认、标准化、检讨与改进等。

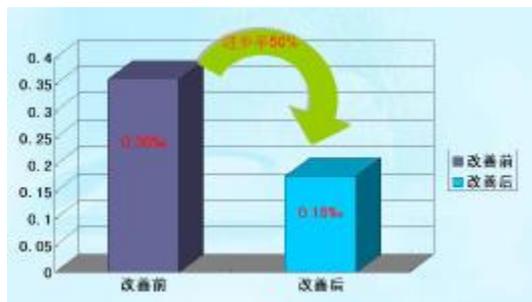
2. 进行现状分析

2013 年 1 月至 8 月我院住院患者共发生跌倒 27 例。其中跌倒时有约三分之一的患者无家属陪护;发生跌倒的时间大部分在夜间;跌倒的地点集中在走廊、床边、厕所这三个场所;对跌倒造成的伤害严重程度分析,严重程度为 1 级的比例较高,但也有约三分之一的患者严重程度达到了 3 级。(严重度 1 级:不

需或只需稍微治疗与观察,如:擦伤、挫伤、需缝合之皮肤小撕裂伤等。 严重度 2 级: 需要冰敷、包扎、缝合或夹板等医疗或护理的处置或观察,如:扭伤、大或深的撕裂伤、或皮肤撕裂、小挫伤等。 严重度 3 级: 需要医疗处置及会诊的伤害,如:骨折、意识丧失、精神或身体机能改变等。)

3. 设定目标设定

蔡学联等在文章中报道,2009 年,浙江省人民医院运用品管圈手法降低住院患者跌倒发生率,活动时间为 9 个月,目标设定为跌倒发生率

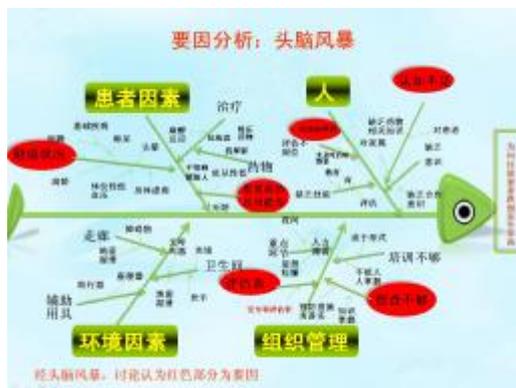


由 0.03%降至 0.015%,进步率为 50%。依据标杆学习法, 护理部将目标设定为: 改善前 0.041%;改善后 0.0205%;改善后与改善前比较进步 50%。

4. 主要原因分析

护理部针对住院患者跌倒的不良事件召开了质量管理委员会扩大会议,采用头脑风暴的方法进行了原因分析,包括:①患者方面:患者对跌倒风险的认识不足,对自身能力估计过高,或由于不愿意麻烦家属、护士和护工,对所有事情都勉强为之而造成跌倒;患者的基础疾病、年龄、烦躁、痴呆、头晕、体位性低血压、身体虚弱等,老年人常患有多种疾病,常导致患者机体虚弱,反应迟钝;患者使用镇静催眠药、抗高血压药、抗心律失常药、降血糖药、利尿药、血管扩张剂等,可使反映变慢或削弱认知能力,有些可导致低血糖、低血压,进而增加了跌倒的危险性。

②护士方面:护士对患者的评估不到位,未进行动态评估,未及时启动应急预案,缺乏评估技能等;夜间、重点患者人力薄弱,思念松懈;③环境方面:患者对医院环境不熟悉,偶有路面不平、



光线较暗、地面积水积液时, 稍不慎就易跌倒;环境中防护设施不全、高危患者的病床未加用床栏或有护栏未拉上、床铺过高或无陪护均增加了跌倒的可能性;④管理层面: 缺乏专科的评估表;对护士的培训及督查不够,流于形式,不能做到人人掌握,预防措施未落实。

5. 整改对策实施

针对以上原因分析,护理部提出了一系列整改措施并落实到临床工作。一是患者方面:签署《预防患者跌倒坠床告知书》,鼓励患者及家属共同参与预防跌倒的工作;告知患者/家属住院期间可能发生跌倒的危险及危险因素;针对不同患者制订个性化的健康宣教单,患者或家属对宣教单内容的知晓率达 100%;指导跌倒高危患者变换体位时动作要缓慢;对使用助行器/坐便器等辅助用具的患者,定期检查相关设备,确保功能良好;告知家属我院为有陪病房,尤其是跌倒高危患者,必须 24 小时留陪人。做好心理护理,鼓励患者正确认识自己的病人角色;责任护士积极主动与患者沟通,将呼叫器、生活用品等放在患者触手可及的地方,打消患者怕麻烦人的顾

虑;修订护理工作流程及岗位职责,针对患者夜间易发生跌倒的情况,增加协助患者睡前小便等工作内容;落实分级护理制度及交接班制度,对高危患者加强巡视,做好交接班。使用案例警示教育,提高患者依从性;对知识掌握差的患者反复宣教,直至掌握为止。二是护士方面:组织全院及科室两个层级的培训,加强护士的安全教育和培训,提高风险意识;强调责任制整体护理的落实,要求熟悉熟悉患者的护理要点及护理要求;做到入院患者跌倒风险评估率 100%;重点人群重点观察,做好交接班;动态评估;包括跌倒风险评估及患者/家属对跌倒防范知识掌握情况两方面的动态评估;掌握患者发生跌倒时的处理流程;三是环境方面:为患者提供安全的环境,保证充足的照明,地面平坦,保持干燥,物品放置有序,通道无障碍物,走廊、楼梯、厕所和浴室设扶手;四是管理层:成立由护理部主任、科护士长、部分高危科室护士长组成的预防跌倒管理小组;落实新入院患者跌倒/坠床危险程度评估,≥4 分的高危患者科室上报护理部,护理部安排专人负责相关信息的收集、整理;预防跌倒管理小组对上报的高危患者进行跟踪,督查患者预防措施落实及督促护士对高危患者及时动态评估,查看患者转归情况;护士长作为科室负责人,把好第一关,落实对科内高危患者的督查与管理;制订降低住院患者跌倒发生率流程图;制订《防范患者跌倒管理制度》、《预防患者跌倒坠床告知书》,制订预防跌倒 10 知道并进行全院规范。

6. 效果确认

自行设计调查问卷调查患者入院评估落实率、护士对跌倒的认知情况、患者/陪护对跌倒的认知情况、跌倒/坠床预防措施落实情况。从 2013 年 9 月 10 日调查情况与 2013 年 11 月 26 日调查情况比较来看,在入院评估落实率、护士宣教落实率、患者掌握率、预防措施落实率等方面

面都有了很大的提升。从跌倒的发生率来看,9 月份至今患者跌倒发生 3 例,进步率为 49.3%,基本达成设定目标。

7. 小结

重视对跌倒的预防,可以有效降低住院患者跌倒的发生,这不仅可以落实患者住院安全,提高患者对医护人员的满意度,减轻患者经济负担,更重要的是可以避免不必要的医患纠纷,提升医院美誉度,促进医院发展。



(作者单位:连云港市第一人民医院)

CQI 在降低血液透析患者中心静脉导管感染率中的应用

□ 尚勤

血液净化中心是医院的高危科室,因此护理安全管理对于我科来说显得尤为重要,我科在建科之初就成立护理安全管理小组,每月定期进行小组活动,对于本月出现的护理安全问题进行原因分析,制定相关措施,实现持续质量改进。我科还专门制定了血液净化中心质量安全报表,对于科室相关的质量安全问题如:透析管路凝血、透析器破膜、透析液、透析用水检测超标及透析导管感染等相关安全问题进行统计。

由第二季度的血液净化中心质量安全报表数据分析统计得出,本季度中心静脉导管感染率位居第一,同时通过查阅文献得出感染是血液透析病人常见的并发症,也是透析患者仅次于心血管并发症的第二位死亡原因,感染致死大于 75%的原因是菌血症,而菌血症的来源又有 48~73%来自于中心静脉透析导管的感染,中心静脉导管感染是威胁血液透析患者安全的重要问题。因此本季度将降低血液透析患者中心静脉导管感染率定为本次 CQI 活动的主题。

按照 PDCA 循环的步骤,通过小组讨论后确定主题后制定本次活动的计划,拟定活动步骤、实施时间及相关负责人,逐步按照计划实施各步骤。经过小组成员分析讨论,采用头脑风暴法对于本次的问题进行原因分析并进行要因归结,见下图:

归结要因后即要制定一系列的相关对策,并逐步实施,见下图:

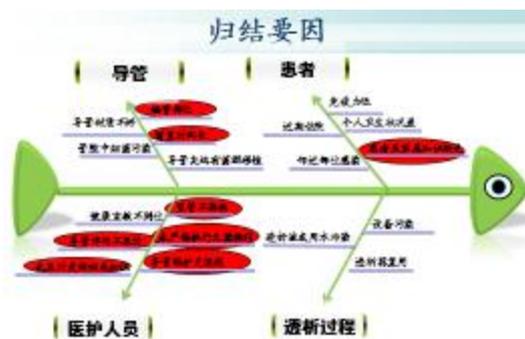
原因分析	对策方案	实施时间	负责人
①患者及家属缺乏导管维护相关知识	对留置导管的患者及家属进行维护导管相关知识的健康宣教	07.15-09.31	杨露
	制作宣教宣传页和宣教视频发放提高患者及家属日常维护导管的能力	07.15-09.31	杨露
②置管部位选择	优先选择右颈内静脉,避免股静脉置管	07.15-09.31	刘虹
	置管尽早安排内瘘手术,及时拔除中心导管	07.15-09.31	刘虹
③置管技术不熟练	由专人负责血液透析的置管、拔管,减少感染	07.15-09.31	刘虹
未及时更新相关知识	卫生部2011导管相关血流感染预防与控制	07.15-07.20	邹金华
	美国目前推行的预防CR-BSI bundle	07.15-07.20	邹金华
导管维护无流程	制定导管维护流程,人人贯彻执行	07.15-08.15	邹金华
未严格执行无菌操作	由专职护士随机督查导管维护流程	07.15-09.31	于露花
导管评估不及时	制定导管评估表,建立留置导管档案	07.15-09.31	邹金华

经过一系列的措施实施后效果非常显著,血液透析患者导管感染发生率由改进前的 7.15/千导管日降至改善后 2.64/千导管日,同期比下降 4.51。

最后我科将血液透析患者中心静脉导管换药流程、上机流程、下机流程进行统一标准,应用于本科室作业标准,最后在护理部进行成果交流,推广应用。

通过这次持续质量改进活动,使医护患三位一体,共同参与积极维护,有效降低了血液透析患者中心静脉导管感染率,提高了血液净化中心护理安全质量。

(作者单位:连云港市第四人民医院)





皖南一绝

□ 殷胜理

偶于某杂志上看到一幅古风犹存的画面，竟勾起我二十多年前皖南一行的独特印象。那是被称作“皖南一绝”的棋盘村……

棋盘村地处皖南绩溪县城西北 20 里，隶属胡适的故乡上庄镇。之所以被称作“皖南一绝”，是因为它有诸多独特之处。

一是村子布局绝。棋盘村位于苍龙盘绕的旺山之阴，一条桃花溪绕村而过，依据“枕山、环水”的风水之说，村居自然布局成坐南面北。但除了风水因素之外，还有另一令全村人骄傲之说。村里石氏一族，追溯远祖，乃是籍隶开封的石守信，他在陈桥兵变中与赵普同有拥戴宋祖赵匡胤之功。所谓“胡马啸北风，越鸟巢南枝”，为纪念始祖，全村北向而居更在情理之中。

再是街道绝。小巧玲珑的村落里，巷弄全部横平竖直，宛若棋盘。听村里人说，这是为了纪念石守信曾经与宋太祖对弈过的故事。

历史上不乏君臣对弈的佳话，赵匡胤之后跨越一个朝代的朱元璋与徐达对弈曾建“胜棋楼”。看来石守信略输棋艺于徐达，故未建“棋楼”之类纪念物，但他那争强好胜的十五世孙石荣禄却于这旺山脚下繁衍出一座棋盘村。

棋盘村的巷道纵横交错，彼此通联，小巷宽皆约 5 尺，一律用规格相同的条形花岗岩精心铺就，排水巷道全在路下，村里人说，就算雨天，街面也显得相当洁净。巷道两端各装一扇闸门，用以防盗，每到夜晚，一“闸”当关，万夫莫开。小巷的石板装有机关，每隔几步，便有一块“响石板”，外来的生人不小心踩上去，那空咣咣的响声便会惊动房主。

走在苔痕依稀的石板上，记得我还真的踩中一块“响石板”，特殊的声音自然惊动了巷中人家。一扇

古老的门“吱呀”一声闪开，缝中挤出一只圆圆的大脑袋，原来是个孩子，一身短打，虎里虎气，见了生人又匆匆将门合上。

村子里有不少人家门前并列放置一些圆鼓石墩和四方形石板。原来这就是科举时代功名人家插旗以示荣耀的“旗杆石”。听说单是清朝年间，不足 50 户的棋盘村里就出了 20 多名进士、举人。村西口那悬着“胜揽溪山”的魁星阁，记录着棋盘村人才辈出的历史。“十里西流溪水绕青襟翠带，一村北向山峰环凤阁龙楼”，不知是冥冥之中的魁星真的为村民的虔诚所感动，还是此地的山水灵气造就人文荟萃？

这种人才辈出的历史现象，其实与棋盘村历来重教的良好风尚大有关联。棋盘村人少地多，村子里的田产收入除了祠堂公祭、周济贫寒等支出外，全部存入钱庄，作为资助族内子弟读书的公积金。这种颇有乌托邦式的氛围，无疑对提高村民的文化素质起着至关重要的作用。

其实，早在二十多年前就幸游这近似古典佳作的棋盘村也算一份福缘。而游踪稀少对于棋盘村来说，也不失为了一件幸事。就像《庄子·逍遥游》中曾说“不中绳墨”、“不中规矩”，因而得免于游人纷至沓来。后闻像绩溪近郊的南屏、歙县，只因张艺谋、陈凯歌拍摄过《菊豆》、《风月》而成为旅游热点，斧锯相加得面目全非。旅游热浪不是同样将幽谷灵山般的九寨沟等天然景区冲激得混浊不堪吗？

掩上画册，棋盘村又被深隐在记忆之中，但一种担忧油然而起，兴致正浓的游客，一旦盯上这古色古香、令人拍案叫绝的一方净土，那牧童短笛、静入丹青的棋盘村，还能古朴依旧吗？

（作者单位：连云港市东方医院）



在石膏山看见山鬼

□ 王成章

“若有人兮山之阿，被薜荔兮带女萝”，确切地说，我是傍晚时分在山西灵石县的石膏山上看见山鬼的。其时夕阳正在，石膏山云蒸霞蔚，飘飘渺渺中，我知道，山鬼出现了，她蚕眉如黛，仪态万方，但很快隐身于云雾间，这是我与她的惊鸿一瞥。

第二天在海拔 2532 米的石膏山山顶，看见连绵无际的群山盘旋如游弋在时间之外的巨灵，天光熹微，两列山峰排闼而来，在这样一种大空阔中，山鬼再次出现，在山峦间舒展她妙曼的身段，倒映着白云。她长裙飘曳，婀娜多姿，透迤而舞。

此外是晚宿于石膏山旅舍的梦中，山鬼循着天河而来，我在月光下的山顶与山鬼对弈，天然的石桌石凳上，棋子如神秘的星系，我们一起听天河水声潺潺。

而在我们游览石膏山的过程中，在龙吟谷，在红叶景区，在天竺寺，山鬼都是如影随形，形影相伴。

“既含睇兮又宜笑，子慕予兮善窈窕”，我来石膏山，不是在花朵砰然开绽的春天，也不是在漫山白雪的冬天。我是在秋日的傍晚和国内的一帮作家来到石膏山的，秋天的石膏山，仍是一个姹紫嫣红、五彩缤纷的世界。在太阳余晖的爱抚下，山体变得色彩斑斓，越发显得妖娆妩媚。

或许上天偏爱这个地方，赋予它如此之多的绚烂与生机。从西南往东南而望，群山透迤，烂漫的祥云填满了沟沟壑壑，此时的石膏山好像一个绝世美女，正猫着腰，步步莲花，走向峰顶。

我想到屈原笔下的《山鬼》，《山鬼》是《九歌》十一首之第九首，是祭祀山鬼的祭歌，讲的是一位多情的女山鬼，在山中采灵芝及约会她的恋人。这个山林中的神

女，披戴着薜荔、女萝、石兰和杜蘅，乘着赤豹拉的辛夷车，车上插着桂枝编织的旗，身边跟着长有花纹的花猫……处处带有强烈的神性和野性色彩，令人浮想联翩，亦梦亦幻！

这个山鬼本来生活于屈原的梦中江湘，后来随着环境的逐渐恶化和人类的进逼，才来到了原始古朴的石膏山。

请读者诸君不要说我是臆断，在净土越来越少的今天，谁能够阻止诸神的迁徙呢？

专家们说，石膏山形成于四亿年前，地质构造属于古生代太古界，为汾河断裂带发育起来的东部隆起，为太岳山的主峰之一，坐落在灵石县城东南的仁义乡境内，天河、白杨河、二沟水三道水系把它和周围其它山峰隔离开来。

这里群山环抱、古树参天。山上有飞瀑、溶洞、古刹以及各种珍贵的物种，树林葱葱郁郁的，植被保存得特别完好。森林覆盖率为 76%，植被覆盖率达 89%。从山脚到山顶可以看到分布层次十分清晰的多种植物带：有灌丛带、阔叶林带、混交林带、针叶林带，还有草甸、苔藓、藤蔓类植物。

石膏山之名，不是取石膏山矿物质石膏之意。《春秋玄命苞》曰：“膏者，神之液也。”故石膏之意乃指石中流出之乳白色汁水，遇空气凝而成钟乳石者也，故名。

山鬼赠我红叶笺

进了石膏山的大门，电动观光车带我们穿过风车形状古老水车，穿过卧龙广场的龙墙龙柱。本来准备入住卧龙山庄，可不巧这里住满了当晚参加石膏山国际摄影大赛颁奖典礼的演职人员，我们下移到山脚下

另一个幽静的旅舍。

石膏山遍布龙文化,卧龙广场分两边,一边是龙墙,上面全部是各时代的“龙”字,应有尽有,各式各样。

另一边的龙柱上雕刻的全是龙的图案,连地上的石头都多少隐藏着龙尾、龙头、龙身的模样,这些看似不起眼的石块,却是精雕细琢的雕塑。

第二天,我们首先来到红叶景区,美丽的山鬼似乎知道我的到来,赠我以丛丛簇簇相思的红叶。

“春看山花夏看绿,秋赏红叶冬望雪。”导游小闫首先概括了石膏山之美。金秋十月的石膏山,漫山遍野的枫叶借秋日的浓妆,将一座座山峰和沟沟坎坎涂抹得姹紫嫣红。红叶辅以奇松、怪石、古寺、流泉、飞瀑,真有古人“山明水净夜来霜,数树深红出浅黄”的意趣。你看,青松翠柏之间,黄栌经霜之后,红光满面,鲜艳夺目;石膏山的红叶基本上以黄栌为主,绝少枫叶,还有少量橡栎,在漫山苍翠中点缀出一抹抹秋日的朱红。山后是苍松翠柏,山前、山脊上是满眼的红叶。

此刻,红叶景区像一位身披薜荔、腰束女萝、清新鲜翠的女神,这位山林神女以红叶向远道而来的客人,倾诉她的相思。

山中的秋色真是很迷人。

清新干净、带着松子和其他树木的香味的风吹在脸上,令人好不惬意。

美丽如同一幅幅画卷,清泉,流水,青山,虬树,蓝天白云,令人向往和遐思。

不疾不徐地前行着,这一片天地仿佛都是我们的。我也像超出了平常的自己,到了另一个世界。一个人漫步在静谧的小径上,什么都可以想,什么都可以不想。在这里,可以极目纵览大地和天空。

大自然真是一位伟大的地质学家。经过千万年的时光雕琢,它让石膏山形成了或奇特、或壮观、或秀美、或雄浑的地貌形态。游历其中,你会体会到它的魅力与魔力,见识到一个更大、更宽广的世界。

如果你想远离城市的喧嚣,这里将会是你最佳的去处。

上午从红叶景区下来的时候,同行的人直呼小腿很酸,有种腿脚都不属于自己的感觉。

白衣洞里遇神女

下午我们首先走向龙吟谷,龙吟谷仿佛是在一个巨大的天坑之中,三面是高几百米的悬崖峭壁,瀑布的流量不大,正应了景区所起的名字——“龙吟”谷。

龙吟广场的水很平静也很清澈,是我想要和喜欢的,这种宁静的感觉很符合我的性格。

但因为同行的摄影师董君急着我们领要赶往山顶,还没有来得及亲近龙吟谷,我们就匆匆折回。

由于景区实在太大,实在不可能在一天之内游遍。

远处谷底白杨林掩映之下,可远观新版《西游记》的微缩景观《西游神奇宫》,据说由花果山、女儿国、火焰山、朱紫国、宝象国五个模型场景组合而成。

从谷底看,一座座山峰,从地面直拔起来,如刀削斧斫一般,陡升上去,却又互相连接,互相掩映,互相衬托着。在阳光的照射、云彩的流动和雾霭的聚散中,不断变换着深浅浓淡的颜色。

查看了天竺景区的天竺寺、白衣庵等资料之后,我才知道,这儿还是佛国胜境。

我来到白衣洞,这里是观音三十二化身之一坐化升天的地方,白衣洞是一个溶洞,有不同形状的钟乳石,据说石膏山的名字就由这里得来,并演绎出观世音菩萨三十二化身之一的白衣大士在此坐化归真,“感石滴乳,抱裹真身”的一段美丽传说。





我相信白衣洞就是山鬼的住所。

《县志》记载：“一登其上，清风冷然，回隔尘世，潇洒清奇，若入异境，胜地无过于此地。”

旁边的龙王洞，则与白衣洞紧邻。

石膏山的美是一种自然、粗犷、相互的美，很少人工雕凿的痕迹。即便是山上的庙宇，也全部修筑在山顶的天然溶洞中，与自然景色很和谐。自然的山和艺术的山，巧妙地融为一体。

初来石膏山，看到的是一道山峡，群峰分列两边，你会误以为石膏山的山峰就这么多；但到了南天门，才知道石膏山山外有山，数不清的峰峦绵延向天际，真正是雄浑大气。

前面一处山峰凹凸有致，恰如丽人妙曼的胴体，乳房高耸，活灵活现。连领队的作家李先生都直呼，真美啊！

此时的石膏山，真是一个野性十足的山鬼！无论是锦衣华服，还是布衣荆钗，都是美不胜收。

一脉山溪自山顶蜿蜒而下，水面愈下愈阔，像一条银蛇，又如一条飘带，在山林之间千回百转，当地人叫她天河。

站着南天门向下看，那闪耀着光芒，宝石一般的地方就是水库，它吸纳了天河的流水，在阳光照射下，璀璨耀眼。

远方隐隐约约有一条小道，导游说那是灵沁古道，是灵石县经石膏山通往沁源县的一条山间小道。据说其历史可以追溯到汉初，至少已有 2200 多年的记载。它贯穿石膏山腹部，直通沁源县的鱼儿泉，连通汾河谷地于上党盆地，在石膏山境内约有十几里的路程。民国以前，此路一直有行人通行，后来随着行人的渐渐减少，古道被草树土石淹没遮挡倒塌，现已没有人再行此道了。

五点时分，第一次看到太阳在那么高的地方慢慢西沉。

再下瞰，山底水库的水是碧绿的如翡翠一般，微风

吹过，似乎也荡不起一丝涟漪。

下山路上遇见几只小松鼠，它们不怵陌生人的到来，兀自在路边林间欢快地爬行跳跃，偶尔停下抱着一颗树果嗅个不停。偶尔也会吃游客丢弃的果壳和小食品。不一会儿，玩够了的它们便倏忽窜入树丛消失不见了。

我很遗憾这次没能看见山顶草甸，这一极具北方高原风光之美的景点。石膏山的山顶草甸，据说分布在海拔 2500 米之上的北部顶峰，在东峰和南峰也有所见，但面积不大。北峰花石岩草甸面积约四万平方米，呈椭圆形。这里的自然条件是，日光照射时间长，降水量较多，但风速大，不宜树木生长，是草本植物的生长天堂。

但我看过这个山顶草原的一组照片，感觉犹如“异境”，石膏山不就被县志称作“异境”吗？据说这里即使是在盛夏时节，这里也是凉风习习。冬季则天高云淡，积雪不化。曾去过西藏和新疆的我，很想领略草甸的风光，但实在抽不出时间来。

县志载石膏山旧有十景：钟泉澄澈、松塔玲珑、高山瀑布、梵音洞天、石膏叠翠、云路横空、石猴望月、柏登飞悬，还有罗丁松涛、莲寺争泉、神飞壁峰等等，还有桃花岛呢，我们只能窥一斑而见全豹了。

只能享受这一片山林野趣。

辛弃疾歌曰：我见青山多妩媚，料青山、见我应如是。

这一程，一路走来，如同我们的人生，不为彼岸，只为梦想。

据说石膏山将来要打造一流的滑冰场、滑雪场以及风力发电厂，这应该是我未来再游时的景象了。

天河月光之夜

晚上，朦胧的远山，笼罩着一层轻纱，影影绰绰，在飘渺的云烟中忽远忽近。若即若离，就像是几笔淡墨，抹在蓝色的天边。



如仙如幻的云雾，一片接一片，一丛连一丛，密密匝匝，引领着我思绪翩翩。

面前是呈东西走向的一段大峡谷，两岸峰峦耸立，林木茂密，山间溪流淙淙，像是唱着一首亘古的歌谣，又像是流曳着一曲神秘的咒符，无人能解其意。

但闻流水声，不见水流状。

我一个人在这里倾听天河的水声。

在这里，都市中的嘈杂与匆忙、诱惑与疲惫，通通地无影无踪。

佛曰：坐亦禅，行亦禅。一花一世界，一叶一如来。

哲人说：要么读书，要么旅行，身体和灵魂总有一个在路上！

此刻，我的肉体 and 灵魂都在路上。

同行的魏君来过石膏山，说曾在石膏山看过很美的月亮。

峨眉山月半轮秋，石膏山的月光又是怎样的呢？

月下石膏山，在云雾的环绕下，宛若天仙。我更加相信，山鬼从没有消失，也不在江湘流域，就在石膏山。

夜晚山鬼入梦，她一双眼波微微流转，蕴含着脉脉深情；嫣然一笑，齿白唇红，更使笑靥生辉！等我醒来去追她时，只见一道白光，穿窗而去。

推窗南望，只见月光一片，亮如凝脂，伸手抚摸，宛若婴儿的脸庞一样柔滑。

零时十六分，我一人披衣出户，独自在天河之下的一道道水坝边徜徉。

站在小桥上宛如站在水中央。

只有水声，只有山间微凉的清风。

月光之下，水是灵动的美，山是庄严的美，树是自然的美，河里的石头是另外一种美。

仰望群山之上，这是怎样的月光呵，山上的月亮以其亘古高悬无边无际的清辉打动了，身子一下子飘起来了。我试着伸出五指，细细分辨着月光赤裸无声的流泄。

置身于一片月光下，顿时产生一种奔跑或飞翔的感觉。月光笼在这一片山峦上面，我仿佛听到它在很远的地方轻轻敲击山顶的声音。

夜太静了。一只蟋蟀，终于憋不住唱了起来。

只有月没有山水就少了一种空灵，今夜的月光使人生翼欲飞。

“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”，今夜牛乳般的月光漂白了我的梦境。

是夜，听天河水声潺潺，星语切切，道不尽一夜的缱绻。尽作漫天清露，倾泄而下。

有两个影子在月光中翩翩起舞？

“山中兮芳杜若，饮石泉兮荫松柏，君思我兮然疑作”。

石膏山就是一个窈窕神秘的山鬼啊！趁着 2000 年前的风来，乘着 2000 年前的风去。

晨 6 时许，故乡的一位朋友发来一个短信，说梦见我深夜在一个地方静听流水，我一时惊呆了，怎么会有如此奇妙的感应，莫非是山鬼连结了我们的梦？

户外露水未干，我想在露水的反光里寻觅山鬼昨晚的情影。

山高水长，石膏山的山鬼呵，我是带着洗得干干净净的心来见你，我不敢对你轻言爱恋，我们心照不宣。

即使我走到看不见你的地方，我的心也和你在一起。哪怕隔三千秋水，一万星河。

此刻，我身在异乡，却不知异乡为何物。

《九歌》有不少篇章描述了鬼神的爱情生活，有人说“山鬼”即一般所说的山神，因为未获天帝正式册封在正神之列，故称“山鬼”。

我希望石膏山的山鬼是个自由的山鬼，永远不要被册封。

（作者系中国作家协会会员，中国报告文学学会理事，连云港作家协会副主席，市历史文化研究会理事长）

千岛湖：梦想开放的天堂

□ 陈炜

知道千岛湖是源于“农夫山泉，有点甜”这句广告语，一直以来都是只闻其名，未见其面。2010年10月间，单位组织的集体采风活动，终于有幸一睹千岛湖的风光。虽然在千岛湖只有短暂的一天游览时间，但是在千岛湖每段走过的景色都在我记忆里留下了深深的印记。

水下城池 岸上悲情



出杭州西行120公里有余，就到达了淳安县境内的千岛湖。历史上这里是没有湖的，在1958年的时候，为了供下游的杭州和上海人的水源，国家选在了新安江——淳安县和遂安县这个地方建造水库。1959年，新安江水电站建成蓄水，形成了这个国内目前最大的人工湖。当时，县境内海拔108米高程以下全部沦为水域，淹没2座县城，8个镇，39个乡，1377个自然村，255家企业，270268间房屋，307838亩耕地，全县289951人离别故土，移往

浙、赣、皖各地重建家园。那一年，为了国家的需要，淳安县的一个个村子化整为零，一个个家族被拆开，同样被连根拔除的，还有淳安的古迹和传统，那些城镇村庄，崇山峻岭从此沉入湖底，静静的度过了半个世纪。

然而历史又是公正的，时隔半个世纪，历史给淳安人作出了客观公正的评价。游览千岛湖必须穿过秀水街文化长廊才可到达新游艇码头，穿街而行时，三座高大的石牌坊会依次映入游客眼帘。

导游介绍说，淳安的牌坊种类很多，历史上各处建有不同的功德坊、忠孝坊、贞洁坊、科举坊等等，因新安江水库的建设，千岛湖的形成，但真正保留下来的不是很多。随着千岛湖旅游的发展，旅游码头的搬迁重建，以及对淳安历史文化的重视，再现灿烂的华夏文化及古新安文化。当地政府以及主管旅游等单位在建设旅游码头时，突出修建了文化长廊。文化长廊其重点表现在牌坊的立意方面，是千岛湖演变的一种记载，是淳安历史文化的一种载体。

秀水街文化长廊上迎客的第一块牌坊上刻有“锦山秀水”四个大字，牌坊上配有对联：“碧玉盘中嵌翡翠，水晶宫里浸乾坤”，是对如今千岛湖的真实写照。第二块牌坊，横披是由原新华社社长、现中华全国新闻工作者协会主席、淳安人邵华泽先生题写的“文献



名邦”，最后一座牌坊是“舍家为国”，对联是“三十万移民，背井离乡无他顾；百千年后裔，寻根觅祖不了情。”这座牌坊是为纪念1959年新安江大坝拦坝蓄水、29万淳安移民为新生诞生的共和国的建设，离开祖祖辈辈生息繁衍的家乡而建的。

半个多世纪过去了，湖水所淹没的，不只是千年古城和村镇。无数悲欢离合的故事、跌宕起伏的情感也都被淹没在了那静谧的湖水中。

梅峰奇观 静静地美

去千岛湖旅游的目的，因人而异，有的是为了品尝千岛湖有机鱼头，有的是为了欣赏一湖碧水，还有的是到森林氧吧里呼吸新鲜空气……

到了千岛湖，不去梅岛，那是枉行一遭。走入景区的大门，山水共长天一色，完全看不出人工雕琢的痕迹，除了岸边码头上停靠的密密麻麻的游艇和游轮外，让人以为这个湖泊已经有了千百年的寿命一样。

跟着导游上了一艘快艇，伴随马达的轰鸣，船头犁开水面，船尾划出长长的浪花，穿梭在湖面上，顿时没有了在陆地上的暑气逼人。坐在船上，看着那么浩淼的湖水，远处一个个小岛不断出现在你的视线中，当船行到湖面上开始出现大量岛屿状山包时，千岛湖的中心观景区——梅峰岛马上就到了。

登岛后，直上观景平台，眼前醉人的景色扑面而来。千岛湖的美景是需要用心去发现的，无论是站在梅峰的山顶鸟瞰全千岛湖的景色，还是走在岛与岛之间的浮桥上平视湖面，都有一种置身其中的感觉。周围的岛也因露出水面的土壤在阳光的照射下为金黄色、就象系在腰上的金腰带一样面变得美丽。船在这些岛中转来转去，美丽的景色在你的眼前不停地变换着，犹如走进了大自然的美术馆，只有细细地品，你才能感觉出千岛湖水的美。千岛湖的水美得含情脉脉，美得虚怀若谷，美得溪流吐纳，她的美还在于和山的和谐交融。

红艺之人 身世可怜

由于时间所限，结束梅峰岛的观景后，下午我们又匆忙赶往下一站——神龙岛。所谓的神龙岛就是蛇岛，是以观赏蛇类活动为主的景点。据说岛上有无毒蛇、有毒蛇几十种上万条，岛上有人妖表演、与眼镜蛇亲吻，20元的门票循环表演。那次去蛇岛，完全不是为观看种类繁多的蛇，而是为了观看所谓的泰国人妖表演，那次起对人妖的身世也有了深刻认识。

泰国人妖其实有一个很好听的名字——红艺人，这个名字似乎赋予了她们如日本歌舞伎一样的社会地位，意味着“她们”从事的是一种表演，甚至可以说是一种艺术，从而不



那样厌恶地被人唾弃。

那一次，终于让对人妖有相当神秘好奇感的我有了真实的接触，也初步揭开了心中那层一直疑惑的面纱。在极有鼓动性煽动力的主持人出场介绍中，在一群身着舞衣的翩翩舞者陪衬下，一个个被冠之以“最佳气质红艺人”“最具潜力红艺人”等闪亮头衔的妖娆“女人们”出场了。半个多少小时的表演至今也没有留下一点印象，只是他们的身世深深地印在了脑海里。听导游介绍说，红艺人的身世其实很苦，一般都是贫苦人家的男孩，由于家里养不起，四五六岁便被送到专门机构学习歌舞表演。她们必须长期依靠雌性激素的作用，才让自己天生的男儿身逐渐隐退而变成女人中的精品。若想有朝一日能登台表演赚钱，得吃尽苦头学习各种表演才能。能出类拔萃的也就那么几个，必须经过层层选拔步步残酷的竞争，方能像在台上表演的那样风光耀眼，凭着青春夺人多赚些钱养老。18到25岁是红艺人的青春鼎盛期，26岁以后便是她们的衰老期，你或许无法想象，这个年龄犹如我们正常人的55岁阶段了。40多岁的寿期让人唏嘘不已，难以想象正对人生满怀美好憧憬的这个年龄，于她们却是风烛残年，日薄西山了。

“状元桥”上 梦想开放

湖中“五龙岛”景区有一座连接真趣园和奇

石园两个小岛的铁索桥，美其名曰“状元桥”，是为纪念“三元宰相”商辂及方逢晨、詹睽等三状元而建。

其实，状元桥是一座缆桥，几条粗钢缆上面铺着木板，两旁的桥栏是钢缆和网绳，人走在上面摇摇晃晃的，很是惊险。此处之所以引人入胜，主要是有这么一种说法，即“摇一摇，中状元”，说的是从此桥上摇过的人，都能高中状元。我不知道是不是真有这么灵验，但我见到有很多家长都带着自己的孩子在桥上摇过。

不过据我看过桥的人更热衷于追求钢索桥摇摆晃荡的刺激，中不中状元无所谓，开心就好，细看过桥之人个个嘻嘻哈哈，中状元岂是过个桥就能搞定的？但是人们全然不在乎是否灵验，图的就是一个口彩。那次，我和同事最终还是鼓起勇气，胆战心惊地结伴而行走过了状元桥。桥长百米左右，走在上面，须小心地抓住两旁的钢缆和网绳。几十个人站在这样一座桥上，桥身就左摆右晃的，再加上游人们都兴味盎然地使劲摇，真是寸步难行。有的游客摇起来没完没了的，直到景区工作人员的上来劝说才肯罢手。

带着快乐如风的心情，乘着自由飞翔的翅膀，微笑着融入仙境一般的千岛湖和碧绸一般的千岛湖水中，相信人们到达的地方一定就是梦想开放的天堂。

（作者单位：连云港日报社）

我 爱 冬 天

□ 周晶

秋天渐渐远去,冬天慢慢地来到了我们的身边。冬天,虽然百花凋谢,寒气逼人,但是却给我带来了一番独特的情趣。

冬天。许多花草树木枯萎了,只剩下了光秃秃的树干。但是,也有不少树木是四季常青的,也有不少花儿在冬天开放呢!在冬天,青松不怕严寒,屹立在大雪纷飞的日子里。有首古诗赞得好:大雪压青松,青松挺且直。要知松高节,待到雪化时。

“隆冬到来时,百花即已绝。红梅不屈服,树树立风雪。”冬天是大自然里一首深沉的诗,意境深远,洁净清新。最爱的是雪花飘零的时节,普盖万物,一片苍茫,天地为之黯然。一切肮脏与齷齪都被漫天飞舞的洁白所覆盖。深吸一口冷空气,给人带来的是一丝凛烈的气息,让人精神为之一振,身心中的混浊仿佛都被凝固,顿时会感觉到身轻气爽,心境平和,惬意至极。得以荡涤过虑的心灵,忽然就此变得一尘不染、晶莹剔透。这味道就像一杯浓浓的咖啡,虽苦却有撩人苦香。更让人眷恋的是大雪过后的阳光,温暖而温馨。沐浴在冬日的暖阳,我仿佛回到了儿时襁褓,躺在父母宽厚而又温暖的怀抱,可以忘却世俗的羁绊,无忧无虑肆意放纵,不用担心会有何种后果发生。倾听那静谧世界中雪融时节的心语,那时,我的心被裁成无数条丝带,随着雪水四处飘扬,与天地自然融为一体。

冬天像一个披着雪白衣裳的顽皮小仙女,手里拿着一个用白色的竹子编成的盒子,里面装满了无数朵雪花。她一甩身,盒子里的雪花就凋落了下来。

冬天是一个圣诞老人,它的使命是一定要把雪花分给每一个人,这是他们圣诞节的礼物,他们是世界的主宰者,这个东西一定要分给他们。

冬天其时一样充满诗意,主调庄严肃穆。当繁华落尽,雁阵空空灵动地悄然飞去,大自然的轮回轨迹都在花开花落的记忆中变得异常清晰,没有遗憾。惟有暖暖的温馨。于是,我在冬季便有了一份期待,期待绿意常存,期待阳光永驻。每个晴朗的冬日,我就推开窗户,任温暖的阳光和新鲜的空气闯进窗棂,去感受那扑面而来的青春,仿佛置身浪漫的天堂到处弥漫着鲜亮的色彩,找不到一丝瑕疵。

春、夏、秋、冬,每个季节,有着每个季节的特点。我爱冬天,你呢?

(作者单位:连云港市东方医院)



菊 颂

□ 杨光礼

2011年11月初,笔者赴山东济南参加华东健康教育研究会第26届学术年会,办完住房等手续后,笔者来到被誉称“天下第一泉”的济南市内最美景点——趵突泉赏景,巧得很,趵突泉公园正在举办大型菊花展,吸引了众多游客前来赏花。参展的菊花品种繁多,花姿端丽、色彩绚烂、味香浓郁,置身花海,游人痴醉,宛如步于香云微雨薄雾之中……

花贵气韵,人贵灵性。无论是《补记·月令》篇中的“季秋之月,菊有黄华”,还是陶渊明的“采菊东篱下,悠然见南山”都使中国文化与大自然的结合达到完美的程度,起到情景交融、自然清新的效果。啊!抢香枝头的菊花,赤、橙、黄、青、蓝、紫,无所不含。

菊花,不仅以她的观赏性博得人们的青睐,还以其自身的宝贵价值为国人所称道。《神农本草经》把菊花列为上品,说“久服利血,轻身耐老延年”。《本草纲目》叙述得更为详细:“菊,春生夏茂,秋花冬食……其苗可蔬,叶可啜,花可饵,根实可药,囊之可枕,酿之可饮”。在医学界,菊花素有“药中圣贤”之称,其性味甘、苦、凉,为清热疏风、平肝明目、祛湿解毒之良药。

华夏是菊花的故乡,在北京御花园、越秀山麓、西子湖畔、绿柳城廓……有“贵妃出浴”、“清水绿波”、“紫衣点雪”、“珠帘飞瀑”……这些可算是菊族名流了;像“狮子头”、“雪来香”、“浣沙”、“紫荷”……此类菊族众秀,或怒放在家乡的秋野,或开颜于农舍篱院。而那悬崖绝壁、寂岭荒原,便没有了菊的身影了吗?绝不,那土堰旁、石缝中,一丝丝一簇簇白、紫、黄、绿、墨……谁说菊花隐逸呢?

菊,她勇敢——秋风凄紧,百花凋零之际,惟有不畏风霜强暴,昂首挺立怒放,晨曦含露,夕照临风,虽情操各异,但精神风貌不移。

菊,她无私——不慕春荣,不争佳境,不论在“三秋桂子,十里荷香”的塞北,都妍丽得英姿飒爽,巍巍壮观。而当春光明媚,万物滋萌,群芳竞艳之季,她会谦恭地收回芳妍,让良辰美景让奇花族姊妹;待西风萧条,百花无力之时,她便挺身而出,诚退热忱地为人类美化环境,净化心灵,点缀出金秋的夺目光彩。

菊,凝聚着无私、勇敢、热情、希望。有菊魂,才有点菊芳,才有万里秋香,才有山川似锦、人心得意的美好时光。

(作者单位:连云港市第一人民医院)

本刊自创刊发行以来,在社会上产生了广泛影响。广西省河池市读者冯小兰在阅读本刊后,赞赏有嘉,欣然提笔,为本刊撰写文章……

寒风吹彻话菊花

□ 冯小兰

寒风吹彻,行至大街小巷,随处可见菊花在瑟瑟寒风中弥香,数不清的各色菊花争奇斗艳,让人赏心悦目、心旷神怡。在赏菊的过程中,心灵多了几分宁静和安逸,少了几分浮躁和不安。

理学家朱熹云:菊,花之隐逸者也。陶渊明先生不为五斗米折腰,挂印归隐,甘愿过“采菊东篱下,悠然见南山”的田园生活,成为千百年来许多文人墨客效尤的楷模。菊花,在中国诸多文化元素中,似乎成为一种最能代表文人形象和情怀的象征。

古今文人爱菊、吟菊、赏菊,似乎和菊花的“我花开后百花杀”的孤傲独立与孤芳自赏有点异曲同工之处。自古以来,中国的文人似乎一直生活在一种孤芳自赏的困境中,特别是一些落魄的文人。

中国文人喜欢菊花,或者说大多数中国文人喜好菊花的原因之一,就是因为菊花品质的高贵脱俗和与众不同。这也许就是中国文人心灵最孤独最寂寞的原故吧。

菊花开在萧瑟的冷风里,就像一个孤独的文人,虽然具有丰富的内心世界,虽然能够给别人带来一些快乐,但是因为特有的与众不同,总是给人一种不易亲近之感。

都说文人孤傲、自负和迂腐,是因为文

人活着总是为一个理字和义字,只要背弃义理二字的,文人就会义无反顾地坚持原则,甚至不惜身家性命地维护所谓的理和义。文人的悲哀和悲伤的根源就是因为不会变通,所以经常独自享受人生的寂寞,就像菊花开在百花凋谢的冷冬,独自自娱自赏。

走在菊花飘香的大街小巷,看着在寒风中怒放的菊花,睹花思己,有一种孑然独立的感觉在胸中萦绕。人生有很多的时间都是在独自品味人生的酸甜苦辣,不管成功还是失败,繁华过后总是平淡,辉煌和灿烂永远只是瞬间,就像那在寒风中怒放的菊花一样,总有凋谢的一天,总有花瓣零落的一天,总有化为灰烬的一天。

在我看来,菊花的隐逸和不与百花争艳的高洁品行,似乎与中国古代哲学有一脉相承之意,正合中国文人大儒追求的最高做人境界:隐。寒江独钓,名山结庐而居,是多少中国文人追求的人生境界。

中国文人似乎注定和隐逸生活有不解之缘。咏菊,写菊,将菊花的潇洒隐逸描摹状写出来,非一般文人所能做到,正所谓:文如其人,物如其主。自古以来,菊花的品性与文人,从来都有着某种隐秘的关联。

(作者单位:广西河池市电台新闻中心)





一“脚”不毛地

□ 张怀霞

每次上下班，我总会有意无意地瞥一下这块地——一块不毛地。说是“块”，其实是言过其词了，它不方、不棱，不长、不宽，只是很小很小的很不规则的形状。我把它称为一“脚”不毛地。

这一“脚”不毛地的东面、西面，南边、北边都是绿油油的小草，这些小草不高，可以说很矮，细细的茎、细细的叶子，和她们的身材很搭配。她们不开花、不长果，只是芊芊地、静静地长着。这些小草我叫不上名字，更不知是什么品种，只知道她们的存在为这干瘪的季节带来了许多生气，为这单调的灰色的路面增添了跳跃的色彩。

这些小草是差不多两个月前工人师傅撒下种子盖上塑料薄膜后慢慢长成的。

想当初这一“脚”不毛地上也都曾撒着生命的种子，这些种子也都曾在此生根发芽吐绿，只是还未等到她们腰杆完全挺直、笑靥完全绽放，就被一只只大的、小的、胖的、瘦的、轻盈的、笨重的、粗糙的、细嫩的脚或敏捷地跳着，或轻轻地踩着，或一股脑儿踏着，最终没能逃过被践踏蹂躏的命运。起初她们有的也曾想像腊梅样不畏冰雪依然傲立，也曾想像松竹样不惧飓风依然挺拔，虽然有的也能在经过多次的踩踏下坚强的生长一段时间，可是她们太细太弱了，根本无法应对那甚于冰雪、飓风的巨大的外力，最终不得不弯下那本来就很纤弱的头，化作春泥。就这样，这一“脚”不毛地就在左一脚下、右一脚中很快形成了，并且越发平坦、光亮，好似浓密的头发中泻的一块顶。

在这一“脚”不毛地的形成中，我也曾付出些“功劳”！这“功劳”一词上我想借用鲁迅先生在《藤野先生》中的“富士山”的引号，因为这功劳确实很不光荣，甚至于有点可恶。可我现在竟然没有了一点罪恶

感，每次还堂而皇之的从这一不毛地穿行而过。起初，这“脚”不毛地还未形成的时候，上面还有郁郁葱葱的小草的时候，我总是从苗圃的北边跳到苗圃的南边，不曾伤过小草的一丝一毫，可过一段时间后，在我经常跳跃而过的苗圃中间竟有了脚尖大的足迹。一开始这脚尖大的足迹下还有稀稀疏疏的小草，有的虽然被踩得“血肉模糊”，但她们的根却还坚强地稳扎在土里，因为如此，我每次依然是跳跃前行。不知何时，那些稀稀疏疏的小草终究没能战胜过脚尖的力量，湮灭在原是酥松现在变得异常坚硬的泥土下。一次，我悄悄地、轻轻地从这慢慢变大的足迹中欠脚走过时，竟发现对周遭的小草并无丝毫影响——这可比跳跃轻松多了！于是乎，以后通过那段路时，我一改“跳”变为“点”，这“点”有点“蜻蜓点水”的意思，是借着那地的稍许力量迅速走过。在那“点”来又“点”去的日子，我无意中发现，那不毛地在以当初的“脚尖”为中心慢慢地向四周不规则地扩张，扩张的程度是我把整只脚放在上面竟还绰绰有余，那还“点”什么？理所当然、理直气壮地从上“走”了，丝毫没有愧疚——对小草的愧疚。因为我总是偏执地认为我不曾对可爱的小草有所伤害。其实伤害与否，只有那些可怜的小草知道了！

“世上本没有路，只是走的人多了就成了路。”鲁迅先生真不愧为一伟大的思想家，能从平凡的事情中总结出深刻的人生哲理！鲁迅先生这句话的本意是凡事都不是一定要有先例可循才可以进行，人还是要有点探索精神的。可这种探索精神，放在这里好似不大妥了，这种探索、创新的精神还是应该少点，再少点！像我这样有着跟风心理的人也应该少点，再少点！这样的路更应该是少点，再少点……

（作者单位：灌南县卫生局）



想把我唱给你听

□ 王春磊

青春就像一首永恒的诗，少女如花的笑颜化作诗的韵脚，少年挺拔的身姿支持着诗的构架。即使青春会逐渐随年华老去，但在每一个成长起来的人的心中，青春终会化作绝唱，让每一节的音符都轻轻地敲在心头，余音袅袅、久久不散。

想把我唱给你听，趁现在年少如花，花儿尽情地开吧，装点你的岁月我的枝桠

“凌晨三四点，海棠花未眠”——川端康成在凌晨发现一朵未眠的海棠，他似乎被那一抹娇弱击中了心房，然后对生命有了更加深刻的认知。

十几岁的花季雨季似乎便是那朵凌晨开放的海棠，黑暗也无法阻止她的绽放。而这朵看起来无所畏惧的海棠，在寂静的黑夜是在呢喃歌唱什么呢？在川端康成的眼中，那似乎就是对自然的赞美诗，对生命的无限期望，这似乎也是诗人们对青春的看法，在他们的眼中，青春就是奔腾的热血，代表着无限的活力与青春的欢乐。但在那一朵朵开放的花儿心中，最期待的是将自己的个性努力绽放，让世间万物都发觉自己的美丽。这种美丽，是张扬

的，热烈的，但同时，也是柔软的，感性的。看，那朵夜间开放的海棠，她用尽全力开放这一次，让诗人看到自然的奇妙魅力与生命的蓬勃生机，像神话的普罗曼德，缔造着人类精神与文明的最初。你没听到，她的呢喃在咏唱着爱恋与缱绻。嘘，让你的灵魂安静，否则你怎么听得到这支青春的歌。

我把我唱给你听，用我炙热的感情感动你好吗？岁月是值得怀念的留念的害羞的红色脸庞

因为一份青春永远不灭的热情，曾经在暗夜中也开放过的那朵娇嫩的花儿也已经长大，长到可以勇敢地面对人间所有的风风雨雨。即使成长的过程中有疼痛，有苦涩，有泪水，有挣扎，有徘徊，但是，成长不就是这样吗？痛但快乐着，我们得接受这个世界带给你的所有伤害，然后我们无所畏惧，然后我们长大。是的，这份痛而快乐的青春也是我们的希望啊。阿米尔说：“生活失去了希望，就不再是生活，它名副其实的名字叫做磨难。”而我们能够将磨难变得不再是磨难的武器，就是经历

了苦痛挣扎后怒放青春所带来的希望与成长。

这段岁月是令人留恋的，青春的冲动，她是一抹姗姗来迟的绿意，给贫瘠的土地注入生机，那是守望的我们无法抗拒的狂喜。虽然我们已经知道这片土地已经丧失了原来肥沃的气息，即使我们饱经沧桑，看尽人间百态，但依然会用我们粗糙的手呵护这份娇美，用依旧保持天真的心儿相信那花开一瞬的永恒。

谁能够代替你呢？趁年轻尽情的爱吧，最最亲爱的人啊，路途遥远我们在一起吧！

我们不需要寂寞的坚强，也不会怕被爱伤害，守望麦田的梵高用黑色的枪口对准自己的心脏，孤独的海子将自己的身体交付于冰冷的铁轨，就像一颗青涩的果子，经不起风吹雨打的历练，在即将收获的季节悄然陨落。那些飞扬的尘土终于安静下来了，只有渴望爱意的心儿被几朵不期而遇而又无法躲避的落花

唤醒。你一定记得三毛，她的青春岁月就像是一段传奇的浪漫，她的世界就像一片夏季的丛林，宽广、神秘，带着一种原始的苍凉与一份粗犷的浪漫。即使习惯幕起幕落，也别总以为明天还很多，要握紧身旁人的手，将每一份爱意珍惜。人生的路，会有爱你的和你爱的人陪你一起走，这么多爱意陪伴，路途又怎会孤单。时光如水，袭过快乐而开怀的岁月，往事越走越近，越濯越清。

我把我唱给你听，把你纯真无邪的笑容给我吧，
我们应该有快乐的幸福的晴朗的时光

有过，正在青春还有即将青春的人们，保留自己心中最原始的纯真与洁净，保护好周围的爱意不被损伤，将自己的青春绽放，将这段人生路途中最芳香的花儿永远珍藏！

（作者单位：连云港市第一人民医院）



人生处处风景，生活处处诗意，慢慢的才知道：坚持未必是胜利，放弃未必是认输，与其华丽撞墙，不如优雅转身。让情绪简单一点，人生就会更丰富一点。让环境简单一点，空间就会更丰富一点。让爱情简单一点，幸福就会更丰富一点。

--@ 鸡蛋语录



绿的是山水 红的是精神

□ 汤丽

一直为自己是江西老俵而从未登上井冈山而懊恼,没想到就在暑热未退的初秋,我登上井冈山,进行了为期四天的培训学习。也许是久未踏上故土的原因,所以一进入井冈山界内,让我感觉神清气爽。九月的井冈山一片翠绿,雄奇而壮阔,也许是海拔的原因,也许是植被的原因,山上气温明显低于山下,空气格外的清新。井冈山位于湘赣边界的罗霄山脉中段,这里山高林密,地势险峻,主要山峰海拔都在千米以上。

在井冈山能看到的主要有三种颜色,一种是青山的翠绿,一种是党旗的鲜红,还有一种是红军服的湛蓝。这三种颜色无处不在,构成了一幅美丽的图画。初秋的井冈山天气变幻莫测,时晴时阴,随时都有阵雨袭来。这样的天气让我感受了她不一样的美。特别是雨后的龙潭,那就是仙境。龙潭位于井冈山茨坪西北7公里的崇山峻岭之间,它包含碧玉、锁龙、珍珠、击鼓、仙女等五潭五瀑,龙潭是她们的总称。龙潭古木参天,崖壁陡峭,深潭碧水;尤其是那迷人的瀑布,人未近而声先至。仰望瀑布,犹如仙女在翩跹起舞;俯视瀑布,则像蛟龙在吞云吐雾。五个瀑布各有自己的特色:碧玉瀑当为五瀑之首,高67米,气势磅礴。锁龙瀑被巨石阻隔,似被锁的蛟龙急欲出洞。珍珠瀑落差高,水声脆,潭面湛蓝,像高处散落下来的水珠,真应了“大珠小珠落玉盘”的景致。击鼓瀑声若击鼓,仙女瀑正看像起舞的仙女,侧看像出水芙蓉。漫步在雨后的龙潭,别有一番风味。

井冈山有两件宝,历史红,山林好。她不仅风光绮丽,更是中国革命的圣地,是我党创立的中国第一个农村革命根据地,是见证中国历史伟大转折的一座不朽丰碑。井冈山革命根据地的建立,为中国革命开辟了新的道路。在这里,中国共产党擎起了独立领导中国革命的第一面旗帜,

开创了中国特色的革命道路,从井冈山开始,星星之火燃遍神州大地。

四天的时间里参观了井冈山革命博物馆、井冈山烈士陵园、井冈山黄洋界哨口、红军医院、大井红军领袖故居等革命胜迹。在井冈山革命烈士陵园,我们感悟着革命先烈坚守信念、无私奉献的精神;在小井红军医院,我们认识了革命先辈艰苦奋斗的优良作风,在黄洋界,领略了当年“敌军围困万千重,我自岿然不动”、“黄洋界上炮声隆”的壮烈场景……井冈山的一草一木还流传下来许多动人故事。那副举世闻名的“朱德的扁担”,使当年革命领袖与人民群众同甘共苦的动人情景历历在目。大井毛泽东故居后的两株大树三枯三荣的传奇经历,我们不仅感叹大树之灵性。

几天的现场教学、体验式教学、激情教学,让我在情景中感悟,在体验中触动,真真切切地领悟到井冈山精神的内涵,“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利”。在培训学习中给我印象深刻的是无论走到哪都能听到、感受到老一辈革命先烈的信仰、信念。信仰,就是把生命交给自己从事的事业,无论艰难险阻,不管成败与否。信念,对信仰的坚守和执着,明知前途也许渺茫,现实也许残酷,但永不言弃。

崇高的理想、坚定的信念、革命的乐观主义精神是井冈山不倒的精神支柱。今天,在各种意识形态、价值观念的交锋中,在实现中国梦、强国梦的道路中,我们年轻的一代是否有自己的理想信念,又是否有自己的信仰,这是在学习过程中我一直思索的。一次井冈行,一生井冈情。旅途虽然是短暂的,但井冈山上的故事、精神,留下的思索却一直存于我的心中。

(作者单位:连云港广播电视总台)



及时行孝莫留憾

□ 张倩倩

上中学时一个月回一次家，上大学时半年回一次家，现在工作了，总是抱怨上班太累太辛苦只有出夜班才能休息，休息时宁愿窝在宿舍睡觉也不会回家看看，不知多久才回一次家。

然而，每次休息时，母亲都会在家煲好鸡汤然后乘火车送过来，她总是说我经常上夜班太辛苦又不能按时吃饭需要补补。一天晚上，年幼的小侄女打电话给我：“姑姑，奶奶手受伤了都流血了，今天下火车时摔的，奶奶说要保密，我现在偷偷告诉你那你下次回来要带很多零食给我吃哦……”难怪早上母亲到时通知我看见母亲的衣服上有尘土，当时我以为是在哪不小心蹭上的，难怪鸡汤洒出来很多，当时我以为是车颠的，粗心的我竟然没有发现母亲的手上有伤！无比自责与内疚的同时我突然发现，一直以来，自己只是一味地依赖父母、一味地享受着父母无私的付出，却从未替父母想过、从未好好地孝顺过父母，总想着现在太忙以后有的是机会孝顺，殊不知有些东西可以弥补，但有些东西一旦失去，就会自责一世，后悔一生。可能在我们的印象中，母亲永远是那么年轻美丽，父亲永远是那么健壮有力，但我们忘了，忘了时光的流逝，岁月的无情，忘了自己成长的同时父母也在慢慢地变老，当我们看见母亲那松弛无弹性的皮

肤，当我们看见父亲那日渐深陷的眼眶和日渐佝偻的脊背，铁的事实，我们无法逃避，也不得不面对：我们已不再年幼，父母也不再年轻，我们不能再活在父母的庇护之下，而是要孝顺父母，为父母撑起一片天。

孝顺父母不只是物质给予，更是精神赡养。在父母的心里，当总统的儿子和种土豆的儿子是一样的，而在“孝”的天平上，豪宅与瓦房、美味与粗粮、华衣与旧袄都是等值的。孝顺父母，谈不上轰轰烈烈，很多时候，在子女眼里根本就无关紧要的细节，在父母心里却可以掀起惊天波澜。所以，闲时多回家看看、忙时不忘打个电话问候、饭前陪父母谈谈心、饭后帮父母干点活吧，这比给父母金钱要甜美得多。

中国有一句老话：百善孝为先，行孝当及时。的确，天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母，很多事都可以事后去弥补，而行孝却无法弥补。“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，这是千古以来，多少错过及时行孝者的悔恨哭诉啊！时间是无情的，生命是脆弱的，不要让它成为你终身的遗憾，不要让它成为你喉头哽咽的理由，及时行孝吧！所有还来得及的人，趁我们的父母健在时多多给予温情体贴，多多回报父母的养育之恩！

（作者单位：连云港市第一人民医院）



勿忘桑梓

□ 孟宪著

闲暇之时，翻弄起书堆，偶得一个野史：宋朝时，有一位县官，想得到一名文将辅佐政事，久而思之，未遂其愿。或一日，衙内引一衣衫平平者进见，复其谈，而晓之盛，得知其为同乡，于是蹙眉而示之：汝必隐其梓而后用！话音未了，却见那人已拂袖唾之而去也……

那位县大人是怕因为同乡关系而影响其廉明执事，堵人耳目，还是那位文人雅士因清高而“心远地自偏”，不愿涉及朝政，吾没有也不愿深究，但是这野史的勾想和弦外之音，却引发了我拙笔涂文——

一次听几个好事之人在一起侃大山，说有一位洒脱的女郎偕两位同伴去街头买栀子花，当两位女郎蹲下挑花时，只见那位洒脱的女郎捂着鼻子上前拽起她们，娇嗔地说：“别买了，你看这乡下人……”

话音未落，卖花的妇人豁然举起头，欣喜而又惊愕地脱口说：“大丫头，我是你……”

话嘎然卡壳，只见那位洒脱的女郎拉过两位同伴转身而走。中年妇人疾步赶上，“大丫头，怎么……我……我是你妈！”她坚信自己的眼力。

被叫做“大丫头”的人“唰”地满面窘红，手脚全都错了位置。女儿在异地他乡见到母亲，却偏偏失去了往日的亲昵，咬着嘴唇，两眼泄着责备，再后却瞅一眼同伴，脸色转而变得铁青。

“大丫头”是从农村考入医学院校，后分配到离家几十里的城里一家大医院上班的。几年的城市生活，几年的刻意修饰，几年的水土滋润，涮去了她乡间的原色调，越发显露出生硬的时髦靓丽。除了几次填写履历时写过真实的籍贯外，其他任何地方她对投胎之地都遮遮掩掩，含糊其词。今天突然的意外母女相遇，在同伴面前泄漏了“天机”，大煞了她的风景，所以她干脆一不做二不休，灵机一动，本想装着不认识离开现场，没想到母亲却吃多了山芋——咋就不透气呢？

据说定格了好一阵，母亲才恍然大悟，松了手，违心地连声说，“该死，真该死！你看我这死脑筋，咋就看花眼，认错人了呢？！”僵局直到母亲“透气”之时，这才解了围。只见“大丫头”昂首拽着同伴蹦达而去。

此事是否是侃大山者的虚构，抑或添油加醋，真情也不得细考。道是有一件事，确是我所亲眼目睹：一次我们本科班的同学相聚，席间扯到了各个人的祖籍和老家，席间有七八个人都坦诚相告，祖籍和老家都是某地某乡，只有一个年少者说自己是老新浦的城里人，还始终撇着生硬晦涩的普通话。

酒过三巡，菜上三道，或有一个往常和他打过交道的“老几”，有板有眼地说出他是哪乡、哪村，什么时候随着父母“农转非”进的城。说者无



心,听者留意,对方仿若被揭了伤疤,顿时怒火中烧,开始不断地找对方的茬,灌对方的酒,最后竟然以此为导火索,动起了拳脚,搞的全桌人左也不是,右也不是,大倒了胃口和冲淡了本是欢乐的氛围……

城里人鄙视农村人由来已久,印有历史的尘埃。个中原因再简单不过,就是农村人“穷”!“穷”字仿如一座大山,压得“乡下人”直不起腰杆,贫穷,也导致农村人在城里人面前自甘不如和矮了一截。长期以来,特定的历史条件,让农村人进城频遭城里人的鄙视和白眼,城里人动辄脱口就出“乡下人”!这句令农村人反胃的话,有些人是从不计后果的。

经济基础可以改变一切,这是万古不变的真理。如果你留意,现在随着城乡差别的缩小,城里人与农村人之间原来那道深深的不可逾越的沟壑,已经逐步被填平,很少听到以前充斥大街小巷那句刺耳的“你这乡下人”的令农村人六月寒的言语。究其根源,同样无外乎是农村经济的发展,农民钱袋的丰满,让腰杆硬朗了起来,差别缩小之时,就是人格健全,观念规统之日。

经济的富裕,让眼下的农民扬眉,逐渐告别“土气”,同时也与时俱进地改变着生活方式和开始注重起修养。目前好多农村的经济条件不是城里人可以比拟的。洋楼硕款之人,大有

其在。就我市而言,大学生主动要求到乡镇企业工作,城乡男女之间架起婚恋鹊桥,已不再是什么新闻。这现实说明了什么,你知、我知、他知……

热爱故园,苦恋桑梓,中国人是有着传统美德的。从开篇提到的,宁愿弃官,不愿隐匿生息之地的古人,到身居海外,死后还要翻越重洋,将骨灰植入家乡土地的现代人。还有众所周知的爱国将领吉鸿昌先生,三十年代,蒋介石为了阻止他抗日,将当时身为宁夏省长的吉鸿昌软禁到了美国。那时候,美国人轻视中国人到了令人发指的境地,连旅馆都不让中国人入住。

有人劝吉鸿昌要眼皮带水,迅速改称日本人,吉鸿昌似乎受到了极大的侮辱。从此,他竟然在胸前身后,醒目地写上“我是中国人”五个大字,傲然穿梭在大庭广众之中,这一伟岸壮举,不禁让西方人也刮目相待。

不忘祖宗,不忘桑梓,是人格的归真。不恋故土,情牵故园,是人性的完美。人生在世,应当少却一些虚伪的成分,多一些真诚面对和良知友善,只有这样,世界会变得更加美好!诚然,解脱心理的卑贱,多一份自信,离不开追求和奋斗。也只有这样,才能令自身拥有快哉,令别人而近而敬之……

(作者单位:连云港市广播电视台)

我是强者

□ 程聪

医务工作者,没有华丽的时装,只是穿着洁白的工作服,面对病人时脸上总是带着天使般的微笑,那么的可亲可敬,面对折磨患者的病魔时,神色却那么的严肃坚决。这些美好的印象是影响我选择相关专业的动力。当我怀揣美好梦想,成为连云港市第一人民医院一名医务人员时,我所感受到的却是作为一名医务工作者肩上那份责无旁贷的使命和生命的分量。

“您好,请这边交方取药”“这两种眼药水之间要间隔 10 到 15 分钟,不可一起使用”“这种药请注意饭前服用”“您的药都齐了,请核对清楚后再离开”这些是我在门诊药房工作后,每天都要重复数百甚至上千遍的话。面对大量的病患,重复着繁琐而又高要求的工作,我感到的是疲惫。

可在别人的眼中,医务工作者是社会上的强者。

关于“强者”,前阵子,在书中读到一句话:“强者不是征服什么,而是能承受什么。”说实在话,现阶段医院药学的工作性质,使得我们的工作不是去征服谁,或者征服什么,我们能做的只是去承受。当我们将处方打回医生处时,我们承受的是医生的质疑;当我们向患者宣传药学知识时,我们承受的是病人的质疑;当我们不能得到医生和患者的肯定与尊重时,我们承受的是自己对人生的质疑。质疑,他人在质疑我什么?我又在质疑自己什么?他人质疑的是我的动机,是我的专业水平;而我所质疑的或许是自身的能力,是当初自己的职业选择。在嘈杂的质疑声中,我不禁反思:我承受了这么多,付出了这么多,作为所谓的“强者”,我该如何在他人心目中树立“强者”的形象?我想到一个词“人品”。

“人品”,做人的品质。在我看来,要做强者,品质第一条:勇于面对。问题,它存在的意义就是被解决。当问题出现,质疑声声时,我们最先要做的是勇敢面对。因为,逃避,只能让问题变作疯狗,对你穷追不舍,在你喘息、怠慢时,咬伤你。当你勇于直面问题和质疑时,只是

那份面对的勇气,已让你有了强大的光环,在他人眼中奠定了几分强者的形象。强者品质第二条:不断自我提高。我常想,如果我的专业水平很高,处事能力很强,甚至达到权威水准,那质疑又从何而来?唯有不断学习,不断提升,才能为自己争取到话语权,才能让人信服。当然,在能力提升的同时,更重要的是性情培养。对他人,对自己,都需要心怀仁爱。不断提高自身修养,做到德行兼备,毕竟,无德不足以服人,不足以暖人。强者品质第三条:坚定。当自己都不再相信自己时,即使外部的质疑、压力消失,内部的毒素也会不断侵蚀自己,摧毁自己。意志坚定,并给予自己充分的信任,那将没有什么能够阻止我们前行。

新医改形势下,医药分开,使得许多人对医院药学在医院中的作用产生了质疑。甚至我们会听到“你们药房人做的事,小学生都能胜任”这样的言论。听到这些,我们会伤心,会气愤,我们甚至会上前与之辩论、争吵。但是,除了这些,我们更该做的难道不是反思,难道不是以此为激励,去挖掘潜力,去激发动力吗?为了成为强者,我们必须承受!

新医改,不是让医院放弃药学,不是让药学离开医院,而是促使药学找到更高更好的发展方向,是促使我们全体药学人员更多更好地参与到医疗卫生事业中去,找到专属我们的一席之地。当然,“冰冻三尺非一日之寒”要想在新医改形势下,短时间内确立药学家形象,并非易事,毕竟传统重医观念使然。我们只有不断努力,持续改进,靠着点滴的积累,才能垒起人民心中美好、强大的药学形象。我相信,新医改的最终目标和结果,是药学人员以平等、专业的姿态,与其他医务人员一起,为患者的健康保驾护航。

我一直坚信:因为我们承受了太多,所以我们是无愧的强者!

(作者单位:连云港市第一人民医院)





落叶在空中盘旋,谱写着一曲感恩的乐章,那是大树对滋养它的大地的感恩。白云在蔚蓝的天空飘荡,绘画着一幅美丽的图卷,那是白云对哺育它的蓝天的感恩。在这个越来越世故、人情淡漠、麻木的时代里,你还有那颗感恩的心吗?

五月底的一天,和朋友同事带着各家的孩子去摘草莓,去的路上大家很是高兴,摘草莓的时候,草莓大棚里的都是孩子们快乐的笑声和欢呼声,都在互相炫耀自己摘到的草莓,但是草莓大棚里的热气很快就让孩子们没有了开始的兴奋和活力,都嚷嚷着说太热了要回家。虽然是还是五月,但是夏天的炙热已经在显示它的威严了,大人们已经热得不想动了,更何况孩子。回来的路上,加上车子的颠簸,大家都昏昏欲睡了,到家的时候,大家都赶紧下车了,司机师傅也疲惫的掏出烟,吸两口解解乏,我也叫醒已经熟睡的儿子,儿子醒来后立刻精神抖擞的嚷嚷着下车,走到车门口的时候,大声的对司机师傅说:谢谢叔叔!司机惊着了,赶紧乐呵呵的说:不用谢,不用谢!当时我们领导也听到了,说:“这孩子真不错!”是啊,这么多大人,大孩子,没有一个人想起来去谢谢最辛苦的司机师傅,却是一个两岁半的孩子去做了,虽然孩子不知道感恩这个词,但是他却做了这件事,这就是感恩吧。

儿子的这件小事给了我很大的震撼,我们长大了,似乎有些东西也被我们给抛弃了,比如最初的善,最初的心。我们常常听见周围的人可能还有

我自己在抱怨、在牢骚满腹;也常常因为别人的一点点小小失误而心有芥蒂。人之初,性本善,然而我们所拥有的“善”,已经被一层一层的习惯和世故压在灵魂的最深处。在医患关系紧张的工作中,我们同样需要怀着感恩的心。在每一个工作岗位上,我们可能每天都在说重复的话,在做重复的事情,我们觉得很易懂的话,很简单事,为什么患者和家属就是不理解就是不配合?其实换位思考一下,如果我们到了一个我们几乎没有接触过的领域,我们也会茫然也会不知所措,更何况是当自己生病或者是亲属生病这样焦虑和担心的时候。作为医护人员的我们要更的多理解和包容,也要更多的耐心和爱心!虽然治病救人是医务人员的职责和义务,但是作为患者也应该感谢救助自己而尽心尽力的医生护士;作为医护人员,也要感谢病人,是病人的信任,给了我们治疗疾病的信心和决心。

其实在任何时候,人都不可能独立到不需要别人的帮助,感谢曾帮助过我的人,他们用暖暖的心灯让我发现生命是如此丰厚而富有;也感谢肯接受我帮助的人,他们用淡淡的柔弱让我可以把这份善良延续下去。学会感恩,让我渐渐地在平淡麻木的日子里,重新品味生命的甘美和激越!学会感恩,知足惜福。也许我没有办法让所有的人学会感恩,但至少我会告诉自己,在人生的路上永远学会心存感恩,让我也知足的心去珍惜身边的人、事、物。

(作者单位:连云港市第一人民医院)

雾 霾

□ 闫振壮

朝辞京陵，揖别旧友，恍然消失在跟前
八百里路，奔车半日，一片苍茫都不见
欲行向谁边
归思且漫漫

曾经的头上有一片天空蔚蓝
白云悠悠，飞鸟盘旋
行至水穷处，踏遍万重山
把无限风光尽看

曾经的清晨有一片雾霏如烟
轻盈缥缈，若隐若现
相视两鬓白，归来衣稍沾
看山泽茫茫苍然

曾经的傍晚有一抹夕霞将黯
如诗如梦，似真似幻
恋人轻挽手，薄雾掩笑颜
让闲愁随风飘散

曾经的月色如同流水般婉转
欲照朱阁，却转窗前
月落寒雾起，良宵不入眠
思佳人一夜辗转

而今天的头上是一片雾霏灰蒙
看不见万里长空、白云翻涌
大千世界
到处是烟水氤氲、冰火两重

而今天的清晨宁静消失在霾中
只闻得伊人呼唤、难觅影踪
城镇乡野
听不尽行人争吵、汽笛嘶鸣

而今天的夕阳沉睡在天外昏昏
找不到灿烂笑容、渐远歌声
杨柳岸边
空留下轻烟缕缕、脚步匆匆

而今天的月夜是一片悠远朦胧
不再有春江花月、疏柳和风
长夜未央
谁去看桥上风景、相逢梦中

北风骤起，吹散阴霾，走马卷乱车篷
雨过天青，碧水白云，才是自然本真
而我苦苦追寻
你清澈的眼神

（作者单位：连云港市第一人民医院）

祝你生日快乐

□高玉平

面对着你
默默相对无语
任思绪穿越到过去
就在今日
乘着罡风
踏着飞雪
你从天而至
人间从此
开遍了圣洁的莲花

面对着你
心头涌出千言万语
万语千言变化成
欢喜、赞叹和感恩
闻着天音
踩着天堂的鼓点
我的灵魂在翩翩起舞
就在今天
我用真诚和恭敬
祝你生日快乐

(作者单位:连云港市第一人民医院)

在生命里温暖你

回 崔月明

我不会轻易
做出一辈子的承诺
我只能说
我会在生命里温暖你

每一天
静静地听着你娇美的声音
每一天
甜甜地欣赏你超人的伶俐
每一天
傻傻地享受你天真的淘气
每一天
默默地妥协你任性的顽皮

我要让你的每一个日子
都开满温馨的月季
我要让你生命的每一刻
都充满幸福的惊喜
我要把你青春的靓丽
铸成万古流传的文字
我要将你甜美的笑容
定格成一生的记忆

呵 我不会
轻易做出一辈子的承诺
但我敢保证
我会永远用真诚温暖你

(作者单位:连云港市民间艺术家协会)



流逝的爱

□ 李燕珍

他和她相识的时候，他清涩内向，高高瘦瘦，总是缩在教室的角落等着她这个课代表来催交作业，每每时间紧迫，她随意扯本别人的作业勒令他快抄交差，偶尔空白太多，他也会以懒散的姿态请求她高抬贵手，假装他的作业已夹杂在大部队之中。

友情便是在这样日积月累的躲与催之中积累起来，终于走过黑色的七月，空气开始变得自由而跳跃，他和她，还有她形影不离的好友开始变得亲近起来，一起去网吧，一起去郊外，谈天说地，其乐无穷。

大学的时候，她有了男友。某一天突然收到他的一封信，说着曾经的单恋和相思，海市蜃楼般的美好，然后，他有了一个美丽的女友，那封信不曾留下任何痕迹，他们继续以非暧昧的形式来往着。

然后，听说他结婚了。再然后，他们在同一个城市几年，他总会在心血来潮的时候给她短信，譬如看着窗外飞逝的风景，或者某一场大雨的午后，潜意识里，他总觉得，她必然了解他骨子里的那些美丽与哀愁。他常常说着要约她出来吃饭或喝茶，聊聊过往与现在。直至某一天他又给她短信说着什么时候出来聚聚的时候，才赫然得知她离开自己所在的这个城市数月。

再再然后，他说在她所在的城市出差，她

很开心，自告奋勇请他吃饭，以偿这约了几年的愿。他在那端哈哈大笑，说自己是在途中，不过是另一个城市，但承诺了下次一定会来她所在的城市，因为她在一个偏僻的角落，他甚至告诉她他已开始研究起她所在城市的地图。

故事的最后，他开心地告诉她，他是真切切就在她所在的城市，彼时，她正被工作折磨得焦头烂额，看着短信突然觉得反胃，抑制不住的厌烦涌到心口，拖了半天，她皱着眉头开始给他回复短信，以最世俗的语气，毫不掩饰的淡漠。他给自己构造的美丽泡泡，至此终于哗啦一下彻底破碎。

这世上，并没有谁永远活在另一个人现实的梦里，我们都期望对方扮演自己想要的角色，直至某一天，其中的某个人恍然醒悟，所谓道不同不相为谋原来是如此诠释。而友情，本该以最最无私的心态支撑着。

自然，那位她此生最好的朋友，与他早已断绝来往，甚至怀疑她嘴里提及的曾经一起拥有的欢乐岁月和友情。

不管走得是早还是迟，最初的态度早已决定了最后的结局。

她终于明白，并不是所有的友谊都能天长地久。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



小时候的故事

□ 高荣

最近和一个朋友聊天，聊起了他的小时候。

他说小时候自己很调皮，整天去池塘洗澡，父母看不住，怕出事，于是爸爸想出一招，早上用烧过的柴火棒在他屁股上划一道线，等晚上检查，如果线没了，就说明下水了，就要挨揍……我哈哈大笑，头脑里想象着他描述的场景，那是一个多么可爱的年纪，就像初升的太阳，温暖但不炙热，清新、简单而又美好……

他说初中的时候，一群人约定不听英语课，谁英语课好好听讲就要挨揍。于是，整个初中都没有学过英语。我笑，想象着一群叛逆的孩子是如何的调皮捣蛋，但奇怪的是心中并没有厌恶或者瞧不起，反而觉得那些经历很美好……

他说小时候爱搞恶作剧，一次看见俩比自己小的孩子在一个养鱼池边捞了两条大鱼，他灵机一动，上前吓唬人家，“这是我家的鱼塘，谁让你们在这捞鱼的，还不快走！”俩小孩哭着走了，他拎着两条大鱼得意的回家了……没多久，人家妈领着孩子找上门了。呵呵，现在想想，那个时候是够顽劣不羁的……

后来因为成绩不好上完初中就辍学了，在家玩了几个月觉得很无聊，突然意识到学习才是唯一的出路，于是进了一所私立高中，靠自己的勤奋早出晚归，再后来上了大学、研究生……

听完这个朋友的故事，我想起了自己的成长之路。因为上学晚，总是比同班同学年龄大而自卑；因为爸爸的反对而放弃了我喜爱的绘画；因为同桌无意间的一句话，我誓与他一比高低……想着自己这些年里那些成长的故事，内心很平静，没有抱怨，没有懊悔，这也许就是人生吧！

我欣赏每一个人，不管他现在是顺境还是逆境，不管他是成功的还是失败的，都是成长的一部分，都是令人尊敬的；我踏实地走好自己的每一步路，无论是曲折的，还是坎坷的，我都觉得自己是幸福的，就像那些小时候的故事，满满的都是希望。

(作者单位：连云港市第四人民医院)



寒冬·暖阳

□ 孙琳琳

城市的上空，布满灰色的尘雾。当寒意入侵这个冬，单薄的身躯再也挡不住阵阵寒流的浪头。驻足，思绪悠远，心就像被层层雾气包裹，又置于失重的空间里，在一阵又一阵冷风中找不到落脚的去处。此时，只想要片刻的宁静，将思绪慢慢梳理。

朦胧的尘雾笼罩了早已凋零的色彩，还能依稀看见轻轻的轮廓。这个寒冬，风将最后一叶残叶扫落，孤单的树干在冷意中伫立，无意躲藏。

绿化带里的蔷薇花，再也没有以前的色彩，都因为这个冬的到来，再也无心施展她的妩媚与娇艳。拾起一瓣枯萎的叶片，在以往的脉络里细细寻觅缕缕生机。冷风吹过，我站在原地，就那样，静静的，静静的看着这座城，直到我的眼眸里的城市渐渐模糊……

我知道，这座城，我永远也不会离开。

起风了，孤零零的枝桠在风中颤抖。

开始觉得，这个冬好漫长，好漫长……

站在冬日里的窗棂前，注视那些变换在眼前的风景，只觉得一股寒气潜入我的肌肤。一阵子的颤动过后，心底有了一丝暖意，开始想念起那些走进我生命中的人。感恩节是个洋节日，我不信基督，但我认同感恩，不必在意你能左右多少，只需关心有多少在你左右，真心感谢今生所拥有的一切。

在人的一生中，要感谢的人很多，知恩图报，善莫大焉。我知道，无论我身处何方，可能好久无暇给你信息，我都在你惦念的心思里，关怀的视线里，谢谢，谢谢你曾给我温暖，我会用今生所有，报答你给予我的关爱，报答所有你有意无意的恩泽。年少时，我们的身上有许多芒刺，容易伤到别人也伤到自己，而随着时间的推移，我们学会了淡定、学会了沉稳、学会了淡泊，当我们身上的棱角被时光渐渐磨去，当我们身上的芒刺被时间慢慢拔

除，我们懂得了简单就是美，平静就是美，淡泊就是美。当我们懂得痛苦、懂得悲伤、懂得心碎，我们发现，我们没有理由不感恩，没有理由不去爱那些爱你的人，没有理由不去关心那些关心你的人。而因为感恩，我们就更加有力量去爱，更加懂得如何去爱，淡看世事去如烟，铭记恩情存如血，让感恩之心，幻化成蝶……

感恩是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操，它需要我们用心去领悟它，融化它。多年前，我像浮萍般来到这座城里，在这里默默的守望……清寒的时光，友人伴我走过，人生旅途上这一路风尘，心灵却不孤单。你的目光就如寒冬里的暖阳，照耀我，温暖我，激励我。无论你以何种言语写下文字，我都可以在这无一笔墨迹里读懂你关爱的心语。

阴暗的天空，突然一束阳光闯入，心，开始睁开倦倦的双眼。一片温暖的照耀后，我分明听见花朵暖暖绽放的声音。于是，我将这一腔爱意紧握，将滴滴温暖拥入怀中。时常一个人遥望这座城市的上空，我知道，这是一座蒸蒸日上的城，这里有我无尽追求。时光一点一点的推移，天空也越来越明媚，原来冬日里，依然可以温暖。无论前方还有什么，我都可以承受，只要生命没有喊停，就没有什么能够将血液凝固，将心情沉淀。

进入这座城，我知道，此生，就再也没有走出的念头，不是没有机会，而是很多的憧憬与力量，让年轻的心充满了那份顽强的倔强。生命就像心电图，有起有伏，如果你看到的是一条直线，那么生命就不在了。于是，整理行装，就此出发，没有更多的言语，更没有可以让心就此老去的理由。

寒冬里，有暖阳，以后的路我会照常行走，无关风雨，无关伤痛，守着一个人的远方，一个人的梦……

（作者单位：连云港市第一人民医院）



□ 宋茹 文 / 图



第五篇 水巫部族

荒城外的森林雾霭茫茫，只不过与平常的雾霭相比，这里的雾却是诡异的紫色。万青霜将几条丝巾分到众人手中：“三少爷，南荒之地凶险异常，毒虫密布处处都要小心，这紫色的雾霭实则是瘴气，吸入几口就会中瘴毒，这些丝巾昨晚浸过了绮兰，刚好可以破这瘴毒。”华晓锋众人接过丝巾遮住口鼻。

一路南下，一个村落出现在众人眼前，此时，一大群村民围在一起痛哭流涕，中间地上摆着三具尸体，尸体的前

方一个祭司正在手舞足蹈地唱着、跳着。

华晓锋等人也好奇走上前去，村口，一个晒太阳的老人看到了华晓锋等人出现，缓缓起身迎了上来：“你们好，远方的贵客。”华晓锋向老者行了一礼：“老伯，我们是来自玄月帝国的商旅，此行却是要去正阳帝国的，刚好路过这里。”

老人神色一变：“公子，看你们就是初来此地，前方可是去不得呀。”卓非凡也向老人行了一礼：“前方可有什么不妥吗？”老人的脸色变得惶恐不安：“几位公子有所不知，前方就是雷夏泽，那里是神鳄族世代栖息之地，它们是神的使者，奉神的旨意吞噬一切，万万去不得啊。”卓非凡看向老人：“老伯，你们可有见过神？”老人摇了摇头：“神高高再上，又怎么会见我等凡夫俗子？”卓非凡笑了笑：“老伯既然没见过神，又怎么能如此肯定前方的神鳄族是奉神的旨意吞噬一切呢？”老人毫无慌乱之色：“因为，它们就是神的化身啊，它们还有神赋予它们的无上特技。”

老人这么一说连华晓锋都来了兴趣：“哦，老伯您倒是说说看那是什么绝技？”老人思索了一下回答：“它们能化成人形，那应该是它们的本体，然后用魔法吞噬一切，所有被吞噬的东西，最终只会剩下一个黑洞。”那不是鳄族的天赋技能吗？卓非凡、华晓锋立即有所发现，原来这是一个信仰雷夏泽的部族，当下也就不再对神的问题纠缠下去了。

华晓锋看向老人：“啊，你看我们都忘了问了这是什么地方？那些人在干什么？”华晓锋说完对着人群一指。老人顺着华晓锋所指的方向看去，回答：“这里是水巫部，前面是我们的大祭司正在为我们的族人举行安魂仪式。”

“安魂仪式？那是什么？”众人一脸惊愕，老人不急不缓

地回答：“你们看下去就会明白了。”当下，众人也不再出声纷纷凑上前去。

到得前方，众人方才看清，地上的三具尸体已是面目全非，惨不忍睹。三人生前显然是被鳄鱼撕咬过，有一具尸体的下半身仅剩有几根断骨。正观望着，不远处的河边传来一声惨呼，一个打水的妇女此时已被潜伏在河中已久的鳄鱼咬住了双腿，被一点点地拉入水中。

妇女痛彻心扉，嘶声力竭的惨呼着，但是村中所有的村民，却根本就没有救她的意思，村民们甚至纷纷对着那只鳄鱼跪了下来，不断地膜拜。看着凄惨的妇女，卓非凡看不下去了，他就要上去搭救，华晓锋拦下了他：“没用的，别去了。就算你此时将她救了上来，也只是让她痛苦地多活几个时辰而已。”

不多时，鲜血引来了更多的鳄鱼，妇女的双手以及大腿都已经被别的鳄鱼咬住了，即使救出了却也是活受。卓非凡索性别过头去捂住双耳，不欲见这惨绝人寰的一幕，卓非凡的动作华晓锋看在眼里，却没有做声。

妇女嘶哑的喉咙犹若厉鬼咆哮，渐渐地她的声音越来越小，最后消失在水流中。妇女被彻底的拖入水中了，鳄鱼群中，一只体型相对大的鳄鱼游了过来，妇女的尸体旁所有的鳄鱼都咬住了妇女的某一部位，最后大鳄鱼来了，它咬住了妇女的腹部，在水中翻滚起来，令人头皮发麻的肌肉、骨骼断裂声响起，血染红了这一片河塘，妇女被分尸，而所有刚才咬住妇女的鳄鱼都分到了一杯羹，现在它们在享受着属于自己的盛宴。

村民们这才停止膜拜，继续着安魂仪式，似乎妇女的死根本就没有发生一样。卓非凡有些看不下去了：“这些村民还有没有人性？！”老者有些不可思议地看着卓非凡：“公子你怎么了？她为神奉献了自己，这是她的荣幸啊。”

卓非凡真的无话可说了，这样以来，他估计这样的事绝对不止一次发生了。而前面的祭司唱完，跳完后，不知从什么地方拿出了一面羊骨，祭司念起咒将羊骨放在一具尸体上方，尸体中一个残魂泛着幽光被引了出来，接着祭司又引出了第二具尸体和第三具尸体的残魂。

刚起身的村民，此时又对着祭司跪了下来，祭司将三个残魂收在羊骨中，摇了摇，三个残魂居然融合成了一个完整的灵魂，祭司满意地将羊骨放下了，又从别处取来了一把刀将三具尸体完整的地方切下，最后拼成了一个人形（可以想象成动画片里的人造人），随着祭司咒语的完成，除了留下许多狰狞的伤痕，那些拼凑起来的器官居然真的和在一起了。

最后祭司拿起羊骨，将里面的融合的灵魂放进拼凑而成的尸体里，尸体旁冒出了幽幽绿火，经过绿火的煅烧后，尸体依然毫发无损，待得绿火熄灭了，灵魂与尸体也紧紧

地结合在一起，尸体居然复活了。

卓非凡大惊失色：“生、老、病、死本就是无可避免的自然律法，难道这些也是可以改变的吗？”华晓锋看着地上的“尸体”：“不，他的气息有些不对劲，算不得真正意义上的复活。”华晓锋正说着，地上的人浑浑噩噩地坐了起来，他身上那些明显被撕咬过的伤疤是那样的触目惊心，祭司随手拿起一块布将他包了起来：“孩子，苦了你了，从此以后你就是二零五，这是你的武器。”祭司说着将一个怪异的木棒交给他。

二零五看着手中的木棒呆滞的晃了晃，然后，毫不留情地击向没有防备的祭司，仓促间，祭司一个失足跌倒在地，这才避免了脑袋开花，可是二零五毫不迟疑抡起木棒，再次击向祭司，华晓锋身旁的老人失声大喊：“快救下大祭司！这是一个失败的再生人呀。”对于这个老人的话围观的村民没有一个迟疑纷纷围了上去将二零五打翻在地，就连二零五的家人们都毫不犹豫，众人下手处处都是直击要害，似乎与二零五有着难以化解的深仇大恨，二零五疯狂地吼叫着，祭司趁机逃了出来，这才捡回一命。

眼见包围越来越小，二零五疯狂地冲出了一条血路企图逃走，但是，激愤的村民又岂肯罢休，一个中年大汉冲上去不要命一般抱住了二零五的胳膊，随后又有一众村民追来一齐拉住了抱住胳膊的村民，二零五头也不回地继续逃向远处的深山，任凭村民生生扯断了他那刚才接上的手臂，黑色的血喷射在几个村民的身上，二零五痛得放声吼叫逃进了深山。所有的村民只能眼睁睁地看着二零五逃进了深山，他们则在山口停下了脚步。

为首的老人叹了一口气，心中悔恨不已。卓非凡看着逃进深山的二零五：“老伯，你们的这个二零五似乎比正常人强劲了许多啊，刚才那么多人都打中了他的各个要害，可是他却丝毫没有受伤的样子，如今让他逃进深山，为什么不继续追踪？”

老人叹了一口气：“公子，我们又何尝不想追踪下去，只是这片深山去不得呀。”卓非凡奇怪地看了看不远的深山：“山依然是山，只不过是黑了一点，阴森了一些，如此便进不得吗？”老人失落地摇了摇头：“公子有所不知，我们还是先回村里去吧。”老人说着招呼一众村民回去村里，华晓锋发现不仅仅是老人悔恨不已，所有的村民似乎都因为没有杀死二零五而深深自责。

回到村庄后，一切又恢复了平静，祭司见老人回来了，远远地就迎了上去，焦急万分地问道：“怎么样？杀死他了吗？”老人失望地摇了摇头，祭司则叹了一口气：“算了吧，族长。天意如此，不可强求啊。”听得祭司唤作老人族长，华晓锋一行人这才明白难怪老人如此有号召力。老人见华晓锋一行人一副豁然开朗的样子，当即自嘲地笑了笑：“你



们看看,我这是老糊涂了呢,贵客来此居然忘了介绍一番,我是此处水巫部族的族长巴隆,这位是我们水巫部族的大祭司,都是那些该死的再生人啊。”巴隆说着将祭司拉到华晓锋一行人眼前。

祭司依次看向众人最后在华晓锋的身上停留了一下,看着华晓锋苍白到毫无血色的脸,祭司心中的疑惑更大了:“恕老夫冒犯了,敢问公子是何许人?今年贵庚?如今公子元气大伤功力还有几何?”

祭司一问,卓非凡可是大大地起了疑心,华晓锋毫无血色的脸任何人都能看出他受了伤,只是谁也没有想到他居然会到元气大伤的地步,如果元气大伤他的实力依然高出众人许多,那么恢复后的他又会是怎样的境界呢?卓非凡冷汗直冒,他实在是难以想象,实力深不可测的华晓锋身后尚有天下第一将军府的支持,回到帝都后会是怎样的一副场景。

华晓锋却不以为意:“本座是来自玄月帝国将军府中的三少爷,此次前来是要前往正阳帝国代表家族接下一宗生意,因为此行是秘密前往所以没有走官道,只是冒险走了山间小路,不想却来到了这里,本座尚未到达弱冠之年,何来贵庚之说?元气大伤却也不是,只是之前在家族中胡闹被爷爷重罚受了些小伤而已。”

祭司也半信半疑地看了看华晓锋,华晓锋、卓非凡、万青霜皆是衣着华丽说是世家公子绝对不容否认,一身黑衣半蒙面的幻影虽然气息强劲,但说是他们的护卫也不为过,不过祭司倒是丝毫没有怀疑有自己最初的判断:“公子虽然年轻,且不似作假,但是老朽在你身上感受到了神的气息,您至少有千年以上的修为,您的脸色苍白,倒似是元神未醒身体受了重创遗留下的病根,甚至至今未复。”祭司说着又看向幻影:“这位护卫的身上有一种血腥的煞气,与神鳄族倒有几分神似,相对而言他们倒是正常了一些。”祭司说着指了指万青霜和卓非凡。

华晓锋尽管心中无比惊讶,但是脸上却毫无变化:“您真是说笑了,本座若当真有千年修为又怎么会与凡夫俗子混在一起?”

祭司思索了一番华晓锋说的也不无道理,族长巴隆打了个圆场:“哈哈,大祭司一定是因为今天的安魂仪式消耗了太多的巫力,看走了眼呢,难得有贵客路过,去我那里喝两杯吧。”巴隆说着将众人领进了自己的屋子。

除了大祭司只怕另一个疑惑不解的人就要数卓非凡了,祭司的一番话卓非凡可是一字不落地记下了,对于华晓锋,卓非凡有些不相信,更多的是不愿意相信,因为在他

的世界里,神只存在于传说中,可是对幻影的一番评价,熟知内情的他可是知道大祭司一点也没有说错,同样的大祭司又岂会看对了幻影单单看错了华晓锋呢?

卓非凡思绪万千,可是他丝毫没有在脸上表现出来,他好奇地问:“族长,你们的那个三零五究竟是怎么回事?难道你们可以令死人复活?可是为什么外界根本不知道?”巴隆回答:“死亡本就是天地法则,又怎会有复活之说?我们大祭司复活的仅仅是他们的部分肉体而已,他们的灵魂却是真正的死了。复活他们的肉体只是为他们的家人留下些许念想而已。”

卓非凡依然不解:“为他们的家人留下念想?可是在你们的安魂仪式之前,我能感受到他们的家人是真的伤心,可是为什么在复活他们后,他们的家人却又好似与他们有深仇大恨一般?”巴隆摇了摇头:“公子,你说的是三零五吧?其实不瞒你说,大祭司复活过的再生人都是有着很大差异的。”卓非凡疑惑:“这也是有差异的吗?”

巴隆点了点头:“没错,大祭司复活过的再生人往往都是非自然死亡的人,非自然死亡的人也就意味着他们死时怨气很大,所以复活他们以后,有些人怨气大到大祭司压制不住,就会像三零五那样,见到活物就杀,因为他们复活的仅仅是部分身体,灵魂消亡自然是不会有意识的,但是他们还有死亡时的一口怨气,所以他们恨,恨自己死亡可别人却还活着,他们仇视一切所有能仇视的活物,见到了就会杀。”

卓非凡似有所悟:“正因如此,所以村民们在发现三零五怨气很大的时候才会想杀了他是吗?”巴隆点头承认:“不错,但这只是其中之一,更主要的原因却是我们水巫部族已经到了生死存亡的关头了。”华晓锋一行人惊诧不已:“族长,这是什么意思?难道是因为再生人的缘故吗?如果真的是这样,你们完全可以不复活他们啊?”

这回却是大祭司回答:“不复活他们,只怕我们水巫部族早就不存在了,你们可知三零五名字的意思?”华晓锋一行人摇了摇头,大祭司接着回答:“其实三零五是我们今年复活的第三百零五个再生人。”这回连华晓锋都奇怪了:“可是我们从进村到现在除了三零五之外,一个再生人也没见到啊,如果三零五是第三百零五个复活的再生人,那

么前面的三百零四个又在哪里？”

巴隆回答：“他们有的已经被神使吃掉了，芸芸众生，罪孽滔滔。而我们就是为众生赎罪的一个部落，神鳄族就是神派来的神使，这么多年过来了，如果不是再生人，我们水巫部族早就消失了。”

卓非凡拍案而起：“简直是荒谬至极，什么替众生赎罪？这又是什么神的鬼话？难道你们替众生赎罪，外面的世界就好了吗？”卓非凡如此不敬巴隆却一点也不生气：“神说，人生来便是受苦的，我们水巫部族自愿替众生赎罪，来世便可安生于极乐净土，岂不是美事一桩？”华晓锋显然不想过多地在信仰的问题上争论下去，他拉住又要辩驳的卓非凡：“那好吧，只是你刚才说前面的三百零四个再生人有的被神鳄族吃掉了，那么还有的呢？”

巴隆有些惊恐：“还有的就像二零五一样逃进了深山，这么多年下来比起我们村民也只是只多不少，他们在深山中待了太多的时间从而导致深山之中已经没有多少活物，也正因如此，他们经常进村攻击无辜的村民及活物。有时候甚至还会杀死神使。”

华晓锋似乎抓到了什么：“杀死神使？你们是指神鳄族？”巴隆点了点头：“是啊，这是大逆不道啊，神的使者怎么可以被杀死？”华晓锋将疑问的眼神看向幻影：“幻影摇了摇头却并未做声。华晓锋索性放下疑问：“老伯，您这里就是最靠近荒城的村落。最近可是发生了什么吗？为什么荒城变得毫无人烟？记得以前那里不是一向很热闹吗？”

巴隆也满是惊奇：“啊？你们这些外来人不知道吗？说起来，他们确实蛮奇怪的，不久前我们的村民还在那里换取了一些过冬的寒衣，不知为什么几个月前再去的时候，那里居然真的成了名副其实的荒城，连一个活物都找不着了。”卓非凡喃喃自语：“一个活物也没有，那会不会是你们村中的再生人干的？”

巴隆摇了摇头：“起初，我们也是这样认为的，可是仔细想了一下，还是不对。村中的再生人怨气极大，他们通常都只是在深山中活动，只有最近才频频出山，而且他们经过的地方都是一片狼藉，乌烟瘴气，这和荒城的情况根本就不像啊，荒城中的城民倒像是一夜间集体失踪了，一点痕迹都没有留下。”

酒足饭饱，华晓锋与卓非凡送走了热情的巴隆和大祭司，他们走后，华晓锋看向幻影：“之前河中的那些鳄鱼可是属于你们雷夏泽的？”幻影点了点头：“它们只能说是附庸于雷夏泽，真正的神鳄族，全部都生活在雷夏泽中，而它们只是雷夏泽外围的一些炮灰，但也有着老大的血脉，它们中如果有的天赋技能觉醒，便可以在雷夏泽中占有一席之地，这样才能有挑战老大的资本。”

华晓锋接着问：“那像今天这样的事在这里是不是经

常发生？”幻影也不否认：“如今确实如此，但是以前绝对不是这样的。”卓非凡好奇地问：“那今天的事又怎么解释呢？”幻影也变得茫然：“这我就不知了，记得以前，老大曾经给雷夏泽以及周边所有鳄族一个告诫，那就是不得肆意侵犯人族的领地，除非那个人族犯有十恶不赦的大罪，即使是这样，也还是要老大首肯才行，可是今天的这些鳄族似乎有些奇怪，不过具体哪里奇怪我也说不出。”

卓非凡接过话茬：“还有荒城的城民，初入荒城之际，我们曾经严密的搜索过城中的房舍，发现那里的灰尘已经积聚颇多，结合刚才族长的说法，确实是有数月没人居住了，除此之外，我们还发现许多房舍中的主人事情才只做了一半就突然停住了，有的饭尚在锅中，有的笤帚掉在地上落上了厚厚的灰尘，还有的床边的被角尚能看出离开的痕迹，是什么事情令所有的城民放弃了正在做的事，然后集体失踪了呢？”华晓锋不以为然地笑了笑：“除此之外，尚有两个问题，其一，如果城民早已失踪几个月，那我们频频收到的战报是哪来的？其二，仅仅从这个村落看来，帝国并没有和南蛮土著发生军事冲突，否则，几个月前水巫部的村名又岂会频频前往贸易？如果是这样，那么之前南荒部族进犯帝国的消息是怎么来的？”

卓非凡神色一变：“三少爷，那你的意思是……”华晓锋没有回答：“不要问我，我也很想知道，或许这一切都是阴谋，但是帝国之中确实是出现了一个身居要职的内奸，他或许是一个人也同样可以是一个集团，当然是人也好是集团也好，本座倒是很好奇他们的目的，难道就仅仅是为了引起一场战争？也不知道你们发现没有，自从我们的大军踏足南荒之后，一切古怪的事也随之而来，就连这个村落都有些不正常，就像幻影所说的，具体哪里不正常，本座也是说不出。”

入夜，一丝凄厉的惨嚎刺激着村民的耳膜，华晓锋一行人警觉地起身，一开门却发现又一个村民被鳄鱼咬住了，同时，又有不少村民凑了过来，几乎同一时间，又有好几个村民被鳄鱼咬住了，惨嚎声同时响起，华晓锋一行人神色一变退后许多，卓非凡放声大喊：“所有的村民都快点退出水塘，水塘周围全是鳄鱼呀！”

所有的人都惊呆了，水塘边不知什么时候聚集了成千上万头鳄鱼，此时，夜色深沉，鳄鱼们的眼睛闪着点点幽光，所有的村民都被惊呆了，处于本能的他们还是退出了鳄鱼的攻击范围，但是奇怪的是鳄鱼居然围了上来，族长巴隆和大祭司也匆匆忙忙地跑了出来：“怎么了，发生什么事了？”

一个村民仓促地回答：“族长，大祭司，不好了！不知道为什么神使们要袭击我们的村落啊。”巴隆和大祭司神

色一变,巴隆强迫自己镇静下来:“你慢点说,究竟是怎么回事?”村名喘了几口粗气:“是这样的族长,本来小人一直在家中休息,族长你是知道的小人的家最靠近河塘了,突然听到了奇怪的声音,就想出来看看,可谁知这一看可真是吓了一跳啊,神使们居然都上岸来了,还好小人动作快才逃过一劫,可是小人的弟弟却……”



大祭司眉头深皱,神色颇为犹豫:“族长,情况不妙啊。”说话期间,又有不少村民被鳄鱼咬住了,华晓锋边退边问幻影:“你们经常这样吗?这是怎么回事?”幻影疑惑地回答:“不知道啊少主,以前从来没有发生过这样的事,但是我能感受到,他们这是在执行他们这一族群众老大的命令。”河塘中的鳄鱼不断地涌入岸滩,整个村落中的村民都在向高处撤退,期间不时有惨呼声刺激着众人耳膜,大祭司自人流中挺身而出,拿出了他那个诡异的羊骨,随着羊骨上铃铛的响起,羊骨双眼的部分闪出了幽幽蓝火,如鬼火一般甚是恐怖。

族长神色一变,拉住祭司:“祭司,不可以啊!他们是神的使者!这么做有伤天和呀!”大祭司丝毫没有放下手中的羊骨:“没错,这确实是有伤天和的事,但是我们辛苦建立的家园,就这样被我们所崇拜的神毁了,为此,我们还要付出灭族的代价,族长你甘心吗?这还是我们所敬仰的神吗?”

巴隆依然没有放弃:“可是你要知道,这是我们的宿命啊!你怎么可以对神灵不敬?”大祭司冷笑了几声:“呵呵,任何人都可以替苍生赎罪,唯独我不可以,因为我是女巫族真正的传承者,难道你到现在还不明白吗?我不是祭司而是巫师呀!巫师的存在就是罪,就是有伤天和又如何?我不能眼睁睁地看着我们灭族呀!有罪就统统来惩罚我一人吧。”

祭司说着,咬破了自己的手指点在了羊骨上,加入了祭司血液的蓝色火光变成了妖异的紫色,且对着河塘边倾泻而下,离开了羊骨的紫色火焰居然汇聚成了一个佛陀的样子然后疯狂地吞噬着鳄鱼们的生命就连不少村户也被波及,华晓锋仓忙将自己一行人带至安全处:“小心,那些火焰,沾上一点就会神形具灭的。”一时间,半边天都成了火焰的颜色。

所有人都清楚地看见鳄鱼们的身躯化成了枯骨,枯骨中冒出的蓝色灵魂正在被无情的火焰吞噬,火焰的形态居然还是一脸慈悲的佛陀。

诡异的紫色火焰足足烧了大半夜这才止住,天色见晓,村民们惊诧地发现,自河塘边直至村中处处都有尚还冒着青烟的枯骨,那些枯骨全是鳄鱼们留下的,鳄鱼们此

际早已神魂据灭,就连有些被鳄鱼们咬伤而无法逃走的村民也是如此,所有人都哑口无言了,当人们求助于祭司的时候,他们发现一夜之间祭司一下子苍老了许多。

从未见过如此状况,卓非凡惊讶地看着祭司:“这是神迹吗?难道世上真的有神?”,祭司显得十分虚弱,所有的头发都一片苍白,他吃力地咳嗽了几声,对着巴隆的耳边说了一句话,巴隆看着一片狼藉的村庄和一脸迷惘的村民:“大家都先回去吧,细心照顾好受伤的村民,也让大祭司休息一番。”一时间村民们议论纷纷,带着迷惘与疑问,村民们离开了,华晓锋一行人将欲离开,巴隆喊住了他们:“公子留步啊,我们的祭司有话要说。”

大祭司虚弱地坐在榻上看着华晓锋,他神秘地笑了:“公子可是发现了这里有什么不对劲的地方了吗?”华晓锋没有否认:“是的,这里可是囚禁着什么吗?”大祭司吃力地摇了摇头:“不,这不是囚禁,这是保护,保护的是我们女巫部的圣主。也是我们真正的信仰。”卓非凡一头雾水:“你们不是信仰那个什么神鳄族吗?难不成你们还信仰两个神明?”巴隆连忙做个禁声的手势:“公子,这话可说得不得啊,梵部的势力可是无处不在的。”卓非凡眉头一皱:“怎么又是梵部?这一路上似乎全是关于梵部的传说,这个梵部究竟是怎么回事?”大祭司看了看华晓锋:“公子,老奴以及老奴所在的水巫部,其实全是信仰大泽谷的呀,老奴在您的身上感受到了神族血脉的气息,为什么您不愿接纳您的子民呢?”

华晓锋神色一变:“怎么回事?你们信仰大泽谷?”巴隆点了点头:“是啊公子,大泽谷中的圣主才是我们的信仰啊,大祭司的巫术就是当年女娲大神传予我们的绝技啊。”一旁的卓非凡神色大变,这个消息绝对颠覆了他的认知,尤其在发现华晓锋很不以为然得表情,卓非凡真的震惊了,作为一个在帝都中王生土长的世家大族,尽管他也知道一些关于这个世界的秘辛,但是对于那些曾经的远古神话毕竟真的是太过遥远了,所以再得知所谓的神明真的存在的时候,惊讶是不可避免的,可是华晓锋的样子,实在没有什么震惊的表现,难道真如大祭司之前所言?卓非凡已经不愿意再想象下去了。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



创新拓展新天地

——记连云港市眼科医院党支部书记、院长徐长华

□胡金凤

每一个特色医院的发展,都有那么关键的几步;每一个发展的紧要关口,都需要一位大格局、大作为、大担当的灵魂人物,他的存在,让医院格外有神采、格外有底气。熟悉连云港市眼科医院徐长华的人,都说他就是这样一位高境界、高标准、高起点、有作为的好院长。徐长华自2004年担任院长以来,积极改善软硬件条件,在医院基础设施建设,人才引进,优质服务等方面开展工作,使医院发展取得了令人瞩目的成就。2013年1—11月,医院门急诊人数达到54123人次,住院人数达到4030人次,与2012年同期相比增加了43.91%。门诊手术量达到7000例,比去年增加了17%。医院已进入快速发展阶段。

高境界

“医院的大与小只是量的分界,好和差却是质的区别。没有高境界,永远都不会有大作为。作为连云港市唯一一家专业眼科医院,我们必须按照“高境界、高标准、高起点、大作为”的工作总要求,站在全市,放眼全国找定位,倾力打造百姓放心的眼科医院。”这是徐长华院长对全院职工说的最多的话。

为此,他带领医院领导班子确立了“质量兴院、创建百姓放心眼科医院”的目标,经常带头加班加点,放弃个人休息时间到上级医院调查取经,在他的带领下,全院职工人人争先,团结奋进,2012年,连云港市眼科医院加入连云港市第一人民医院医疗集团,同年顺利通过了二级专科医院评审,实现历史性突破。医院先后荣获江苏省卫生厅颁发的江苏省医疗示范单

位、江苏省卫生行风先进集体、江苏省创建全国白内障无障碍省先进集体、江苏省残疾人“人人享有康复服务”工作先进集体,连云港市委宣传部颁发的连云港市思想政治工作先进集体、连云港市精神文明建设先进集体、与“雷锋车同行”活动先进集体等多项荣誉。徐长华院长也先后荣获了亚洲防盲基金会颁发的“复明手术车”先进个人称号,江苏省人民政府残工委颁发的创建“全国白内障无障碍省”先进个人称号。

高标准

徐长华院长始终把医院扩建作为民生工程,把质量兴院、人才强院作为生命线来抓。

一是抓医院扩建。为了更好地发挥连云港市眼科医院的医疗地位,更好地满足眼病患者的就医需求,解决当地及周边部分群众看病难、住院难等问题,徐长华院长积极争取上级领导的支持,2013年,占地约25000平方米的连云港市眼科医院滨河新城新院区建设纳入规划。新院区建成后,将在很大程度上解决老院区病区少、床位紧张、病房条件差等突出矛盾,医院的硬件设施达到连云港市上游水平,医院的综合实力和核心竞争力大幅提升。目前,各项工程建设正在有序推进。2015年将全部建成投入使用。

二是抓质量兴院。围绕深入推进医院内涵式发展,突出加强重点眼科建设。多年来,徐长华院长在医院规划方面,重点加大人力、物力、财力的支持力度,积极培植重点眼科和重点专业。目前医院已经形成白内障、青光眼、角膜病、眼底病、眼外伤、屈光眼肌、肿瘤整形和



预防保健八大眼科专业，服务范围辐射整个连云港地区及苏北、鲁西南地区。每年为上万例眼病患者恢复了健康。

三是抓引智工程。为了进一步提高眼科诊疗水平，徐长华院长每年积极向连云港市政府申请引智工程，2010年起，德国著名眼科专家汉斯教授连续三年来到市眼科医院坐诊手术，让眼病患者享受到了国际领先的诊疗技术，同时，眼科医生与汉斯教授互动交流，学习国际领先的学科动态，带动了连云港市眼科医院眼科诊疗水平的极大提高。

有作为

医院的最大价值在于建立“公信”，成为政府满意、百姓放心的和谐家园。“爱心是一个医护人员对人对事对社会秉承的基本态度。让连云港市所有的眼病患者都能康复，这是我们作为公立医院的最大作为。”徐长华院长说。基于这样的意识，多年来，连云港市眼科医院组织防盲办公室，冒着严寒酷暑赴连云港市各县区开展白内障筛查，免费为贫困患者开展白内障手术，得到群众的一致好评。

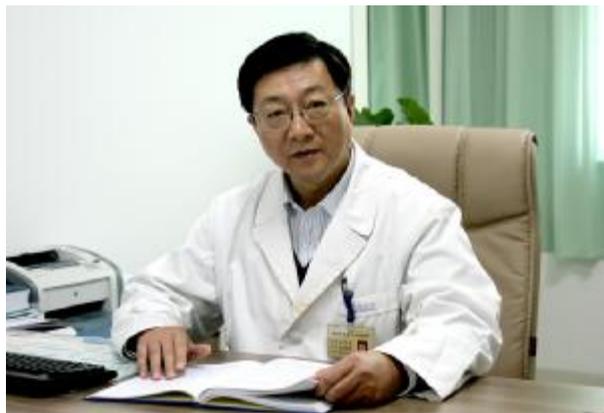
2009年起，为响应国家“百万贫困白内障患者复明工程”，在连云港市残联的指导下，徐长华院长积极组织部署，带领全院职工做好复明工程这一最大民生。2010年，香港知名化工上市公司——叶氏化工集团有限公司向江苏省捐赠的“复明三号”流动眼科手术车开进了市眼科医院，作为承接本次“复明三号”流动手术车开进连云港站的定点医院，徐长华院长带领职工做

了大量前期的准备工作，提前下乡筛查，把需要手术的贫困白内障患者提前接送到医院，做好手术前各项工作。“复明三号”手术车在连云港的一周时间内，共为近百名贫困白内障患者实施了免费手术。真正实现做一例手术、带一份光明、脱贫一户家庭，把政府的关怀、社会的关爱有效传递给残疾人和贫困家庭。

关注公益，需要集合社会各方力量。2013年，徐长华院长争取到台湾慈济慈善事业基金会捐赠的500名手术名额。今年12月，台湾慈济慈善基金会义工来到市眼科医院开展圆缘活动，看望在医院做白内障手术的患者，义工与病友们欢聚一堂，载歌载舞，用歌声传递爱心，用温暖延续光明。徐长华院长说，有这样一群人，因为白内障而失去光明，因为贫困和医疗条件不足，无法得到医治，长期生活在黑暗之中。这需要我们全社会携起手来，以对特困群体的深厚情感，坚持不懈地开展慈善捐助活动，只有这样，才能不断解决贫困地区“因贫致盲，因盲致贫”的现象。

经过多年发展，连云港市眼科医院开展的各项工作得到各级政府和社会各界的充分肯定，在成绩面前，他们没有停止前进的步伐，院长徐长华始终坚持以“精湛医术、贴心服务、合理收费、高尚医德、科学管理、和谐发展”为办院宗旨，在致力于提高医疗质量的同时，努力提升服务水平，实行以人为本的管理和人性化的医疗服务，把追求最精湛的专业技术、确保最卓越的医疗品质、培养最优秀的眼科人才、提供最温馨的诊疗服务，作为永恒追求的目标，为医院发展再谱新的篇章！

（作者单位：连云港市眼科医院）



一辈子做好一件事

——记连云港市第一人民医院心外科主任刘锦屏

□ 江荣

他说起“复杂心脏瓣膜手术、先心病治疗、微创”如数家珍，他的团队一年开展的手术量、手术成功率在省内遥遥领先，他救治先心病患儿创下“零死亡、零并发症”生命奇迹，他年届花甲依然“密切联系切口”苦练微创技能，他说他的中国梦是把“每一台手术做到最好，让病人过上美好生活”……他就是多次荣获市“十佳医务工作者、劳动模范、优秀共产党员、先进工作者”的市一院心外科主任刘锦屏。

坚定信念 执着做事

“做好每一台手术，为患者解除病痛”，刘锦屏主任说自己从医30年只做了这样一件事，“做好一件事，最重要就是执着。”刘锦屏简要概括取得成就的秘诀。

说容易做起来难，每个医务工作者都深知，心脏是人体的发动机，心脏的有力搏动，人的生命才焕发出勃勃生机。心脏容不得一丝一毫的瑕疵、缺损，心脏疾病瞬息万变，半点闪失，足以致命。选择高技术的心脏外科意味着挑战高难度、面临高风险，需要大无畏、超谨慎、精益求精。

更何况，刘锦屏当初是临危受命、面临的是困难重重。

1996年，院党委为了符合创建三甲大医院的技术要求，决定开展心脏手术。在心脏上动刀，其难度、风险可想而知，没有过硬的技术、没有让百姓信赖的专家，病人不会选择你，而市一院从1986年至1996年，10年间陆陆续续只开展了30多例，胸外科的心脏手术几乎停滞不前。那又有谁能担起重任，引领学科发展？院党委找到了兢兢业业、诚诚恳恳的共产党员刘锦屏，谈现状、谈责任、谈奉献、谈发展，其时已是一名即将升任胸外科副主任医师、熟练开展各种胸外科手术的他，毅然接过重担，回到心外科的起跑线重新再来，“共产党员”这一神圣的称号是刘锦屏敢于担当、奋

发进取的不竭动力。

当年，刘锦屏到上海中山医院埋头苦学一年，整整365天，以值班室为家，不漏过每一例急诊手术的观摩练习，他的好学精神感动了一科人，也学到了真本领，学成归来后，1999年一年独立成功开展40余例心脏手术。其间，医院与国内顶尖的阜外医院心外科建立合作关系，阜外专家带来的新技术、新理念助推了心外科的技术发展，刘锦屏的外科手术日臻完美，他带领团队迈进了省内先进行列。

如今，在医院的大力支持和团队的共同努力下，心外科已成为市重点学科，独立设置45张病床，包括设施先进的8人术后监护室，拥有9名医生、24名护士组成的高素质团队，开展的复杂先心病手术、心内隧道重建技术、“瓣中瓣”技术、联合瓣膜置换技术等填补了我市空白，一年手术量达200多台，手术成功率达99%，最近成功完成10例胸腔镜下心脏手术，其技术远远领先于省内同行。

酒香不怕巷子深，徐州四院等多家省内同行前来学习交流，2010年被批准为国家新农合先心病儿童大病救治首批定点专科，成功为70余例患儿手术，经治患儿全部痊愈出院，创下“零死亡、零并发症”的省内记录，争得两项省内第一，2011年，凭借精湛的医疗技术，再次被定为省首批1—3岁新农合先心病矫治术的唯一市级综合医院。

刘锦屏，用手中的柳叶刀和诚挚的爱心，与“死神”竞跑，妙手拥抱生命，谱写了一个又一个医学奇迹，填补了市内一项又一项空白，被誉为“刀尖上的舞者”，技术精湛的“护心人”。多次获得市“十佳医务工作者”、“优秀共产党员”、“先进工作者”、市“新农合先进个人”、市劳动模范等荣誉称号。

台上十分钟 台下十年功

观摩刘锦屏做心脏手术是一种享受,明亮宽敞的手术间内,患者在麻醉师的精准剂量下,在轻缓的弦乐声中入睡,体外循环、术中用各种设备准备有序,刘锦屏手势一挥正式开始,手术助手、麻醉师、体外循环医师、洗手护士、巡回护士个个配合默契,各种程序宛若行云流水,一个复杂的瓣膜手术做下来,出血量极少几乎不用输血,高超的缝合修补技术刀口几乎不落痕迹。

经常是一天安排3、4台手术,一个月的手术量甚至超过同等级别医院一年的手术量。器械护士王丽自豪地告诉笔者:“我们参观其他医院的手术室发现,我院常规开展的瓣膜手术在其他医院则是重大手术,一旦开展则是全科室严阵以待,紧张的不得了。”

“台上十分钟,台下十年功”,刘锦屏为了演绎好精彩的十分钟台上功夫,用了三十年的时间执着地做着一件事——做好每一例手术,造福一方百姓。

在一般人的眼中,刘锦屏看起来索然无味,不会搓麻K歌、不喜欢旅行外出,除了工作就是学习,熟悉刘锦屏的人说他是一位艺术家,把一个个复杂的心脏手术视为艺术精品去演绎。

为了练习镜下操作的精准度,手术之余,技能培训中心腹腔镜模拟培训室是他经常去的地方,站立在模拟设备前,刘锦屏忘了时间,眼中只有电脑屏幕上显示的“病患部位”,两手紧密配合“切除修补”……负责锁门的保洁员不忍打扰神情专注的他,悄悄地候在门口。

在家中,一面镜子、一个窄口瓶子、一盘绿豆就是他练习的道具,他眼睛瞄准镜中瓶子,手持镊子捏着绿豆一颗颗投入瓶中,有一次,刘锦屏的爱人出门前提醒早起练习的他别忘了吃早餐,谁知等她中午回来时发现桌上早餐纹丝未动,刘锦屏还在对着镜子投入地练着。

一本本精心保存的手术笔记记录着他学习的执着。在刘锦屏办公室的书柜里,精心保存着他救治手术的病例、手术简笔画。每张图上面,黑线代表原有的血管,红线代表搭桥的血管,血管粗细、手术方案都绘得十分清楚,每张图的右下角都标注有手术日期、病人概况,还有后续随访记录。“每个病人的情况都不一样,经常翻阅可以不断总结经验指导手术,这些病例积累还可以作为年轻医师的宝贵教

材。”刘锦屏说。

“梅花香自苦寒来”,30年的执着,换来的是无影灯下挥洒自如的手术操作,精准精细地落刀缝合,赢得了患者的信赖、科内医生的敬重。他曾多次在国内一些重点期刊上发表文章,并多次承接本市一些重点科研项目的设定和课题实验的设计。

急病人所急 想病人所想

“医生一定要做到急病人所急,想病人所想”。朴素的话语满载的,是刘锦屏对患者那颗真挚的大爱之心。

心脏外伤当属危急中的危急,作为全市最好的心外科医生,刘锦屏也是危急时刻的救心人。一次深夜,刘锦屏接到医院总值班电话,一名心脏刀刺伤后出现心包填塞的急诊患者危在旦夕,他以最短的时间赶到医院,快速开胸、切开心包,但患者因刀刺在右心室,而且破口为两处并呈不



规则形,一切开心包后心包内压力骤然下降,心脏里面的血液澎湃而出,心脏骤然停跳。此时,刘锦屏沉着冷静,一面命令输血,一面用手指堵住心脏破口、开胸后心脏按压,心脏终于复跳,在充满血液的心包内凭着丰富的临床经验准确地用毛毡片缝合心脏破口,紧张有序地救治挽救了一条年轻的生命,像这样“争分夺

秒、惊心动魄”的抢救经常发生。

去年初,一位患有重度瓣膜病的少女急需手术,但是家庭极其贫困,刘锦屏得知后,一边为少女安排术前准备,一边帮助其寻找社会爱心帮助,在他的努力下,手术得以如期进行。让患者家属感动的是刘锦屏自己还悄悄地塞给他们500元钱,让孩子买营养品增加营养。

为了患者的安危,他经常几天几夜守护在病人床边;为了争取先心病患儿的惠民政策,他一次次到相关部门争取支持;为了贫困患者能早日解除心疾重返健康,他跑上跑下呼吁捐款减免费用;为了给患者最佳的治疗节省经费,凭借自己精湛的手术技巧、甘冒风险“做傻事”,数次为小瓣环的病人做高难度的主动脉根部扩大成形术;为了给病人制定一个最佳手术方案,他经常深夜了仍在灯下画图查索;每一次心脏手术的成功、每一位性命垂危的重症患者成功救治后的康复,他都高兴不已。

正是这份对患者的爱心,刘锦屏在医学的道路上披荆斩棘,执着前进,勇攀高峰。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



一位护士的**不凡**境界

——记连云港市第一人民医院主任护师王富英

□ 杨光礼

护士，一个平凡的职业，然而，王富英在这个岗位上，赢得了同行及患者的同声称赞。这不仅源于王富英苦学练就的过硬护理技术，更因为其不寻常的思想境界 -- 可贵的职业精神，高尚的职业道德，赤诚的奉献之心。

1982年，抱着远大理想的王富英从连云港市卫生学校毕业后，踏上了梦寐以求的护理征程。用她的话说，我既然选择了护理这一职业，就要做一名称职的护士，一名优秀的护士。

神经外科是全院工作量最大、最忙、最累、危重病人最多的科室，而王富英在这里一干就是23个春秋，把最美好的青春年华献给了她热爱的护理专业。她在工作中，脚踏实地，以身作则，在普通中收获成长、在辛劳中收获欣慰、在琐碎中收获人生的价值。她勤奋好学，强化技能训练，终于练就了一手过硬的护理技术，很快就成为同行中的佼佼者。鉴于她的思想和工作表现，1994年被院任命为神经外科病区护士长，从一名普通护士跃升为管理者，但王富英并没有感到自满，她更加严格要求自己，身先士卒，带领科室全体护士努力完成临床一线护理工作，她先进的管理理念、雷厉风行的工作作风和过硬的护理技术得到同行们的一致认可。

她常对护士们说，住进神经外科的病人，多数是开颅的，病情变化大，除了加强护理外，还要做到勤巡视、多观察，确保病人的安全。她要求护士做到的，自己首先做到。一次巡视病房时，王富英发现七床病人李某在酣睡，呼吸音较重，尽管十分钟前才看过病人生命体征是正常的，但职业的敏感及扎实的临床经验告诉她病人有可能发生病情变化了，她立刻拿出手电筒检查病人的瞳孔，发现病

人右侧瞳孔变大了，瞳孔对光反应也没有刚才敏感了，立即汇报医生，CT检查，急诊手术，经及时救治，使病人脱离了险情。

这样的事例还有很多很多……在30多年的护理生涯中，没有一例因护理缺陷而引起的护理并发症的发生，她深知，只有把三分治疗七分护理做实、做足、做好，才能当好生命的守护神。

王富英通过无数次巡视病房、观察病情积累了丰富的临床经验，病人最微小的病情变化，都逃不过她的聪慧的双眼，她做出准确的判断后，及时进行正确恰当的处理，使病人的病情得到了有效的控制。她经常跟护士讲，神经外科病人的病情早一秒钟发现，早一秒钟救治，不仅能及时挽救病人的生命，更重要的是能减少并发症的发生，提高病人的生活质量，尽早回归社会。

2006年9月，通过院竞聘上岗成为大外科科护士长，此时她觉得身上的担子更重了，为掌握更多的管理理念和知识，她抓紧一切业余时间学习，广泛阅读专业期刊，了解本专业国内外现状及发展趋势，不断从中吸取新理念，新知识和新技术。

工作中，她以大局为重，经常与外科各病区护士长就工作事宜进行沟通、协调、督促、检查。大外科共有18个病区需要她管理与指导，每天轮流参加各病区早交班和护理查房，发现问题现场给予指导，提出改进方法，帮助解决一些实际问题。随着医院规模的不断扩大，医院每年都要录用一批年轻护士参加临床一线工作，针对她们护理工作能力弱这一实际问题，王富英定期组织新护士举行护理技能操作培训与示范演练，同时强化她们的“三基”学习与培

训,护士们在她的耐心讨教下,临床护理技能及服务水平有了显著提高,在救治病人中发挥了积极作用。

王富英无论在什么岗位上,都做真实的自己,总是不遗余力的把各项工作做得更好。2012年7月,她被院党委指派到灌南县新区人民医院挂职副院长一年,她深知此行压力大,担子重,是带着领导的重托、职工的期盼创建二级甲等医院去的,况且基层工作条件艰苦,但她认为自己是一名共产党员,又是医院培养多年的中层干部,她当即向院党委表示,坚决服从组织安排,决不辜负院党委的期望。

灌南新区人民医院建院时间不长,为连云港市第一人民医院医疗集团成员单位。王富英到新区医院后,本着“派出一支队伍,带好一所医院,服务一方群众,培训一批人才”的工作原则,积极开展支基惠民工作。工作中,她把30余年的护理工作经验毫无保留地传授给她们,把先进的管理理念带给她们,下病房了解护理现状,手把手地指导她们如何观察病人,如何与病人沟通,如何记录书写病历,如何为病人提供专业的规范的优质护理;她还在全院扎实开展优质护理服务,制定合理的工作流程,还开展教学查房、个案查房、病案追踪,组织持续质量改进,开展优质服务示范病区,从而使全院护理质量有了显著提升。

前不久,在市卫生局开展的重点联系医院优质护理服务第三方满意度调查中获得第二名;在市一院医疗集团医管部举办的“护理质量持续改进”交流中获得了三等奖;“技术大练兵,喜迎十八大护理知识竞赛”中取得了团体三等奖;在市一院医疗集团医管部举办的“护理安全管理案例”评比中获得三等奖,两人获得优秀奖,该院干部职工深有感触地说:“这些成绩的取得,与副院长王富英做大量的卓有成效的工作分不开的”。最为重要的是,护理工作在她的带领下,经过艰苦的努力,从小到大,从弱到强,使护理工作逐步走向正规、成熟,在二甲创建中始终处于优势,为二甲评审增彩添色。在2013年9月顺利通过市卫生



局二甲医院的评审。

王富英在做好科室管理及临床护理的同时,还认真总结临床护理工作经验,并积极参与医学科研和新技术引进工作,取得了丰硕成果。

神经外科鼻饲病人多,一向细心的王富英在鼻饲过程中发现重病人出现胃潴留、咖啡色胃液的较多,针对这一问题,她就每天用PH试纸测试病人的胃液进行比较研究。功夫不负有心人。经过无数次测试研究,终于探索出一种

好方法解决病人的胃潴留这一难题,深受同行和临床医生的赞许,她根据这一研究发现及时进行总结,撰写的《神经外科重症病人早期胃肠道营养预防消化道出血探讨》一文,很快发表在护理学杂志上,并获得江苏省优秀护理论文三等奖。

此外,她先后有《脑干占位性病变手术后护理》等8篇学术论文在省级以上专刊上发表;其引进的《颅内动脉瘤围手术期的护理》等3项护理新技术,均获市卫生局医学新技术引进三等奖;2006年参与研究的《破裂脑动脉瘤早期检查和治疗的系列临床研究》,获连云港市科技进步二等奖。

王富英凭着对护理事业的满腔热忱与执着追求,工作中严谨务实,开拓创新,一步一个脚印为医院的护理事业作出了突出贡献,赢得了同行及患者的一致好评,多次获院“先进工作者”、“行风建设先进个人”、“优秀护士长”、“优秀共产党员”及市卫生系统“优秀共产党员”等荣誉称号。

落红不是无情物,化作春泥更护花。长期的临床护理实践给予王富英丰富的工作经验,从灌南县新区人民医院挂职回来后的她仍旧坚守在她热爱的护理岗位上,仍旧忙碌在神经外科,这个梦想起航的地方,认真地地为年轻护士传授经验,做好传帮带,热心地为住院患者排忧解难,热诚服务。“我对医院有着很深的感情,我愿意将自己30多年来积累的工作经验与同事们分享,这就是我的人生价值吧!”

(作者单位:连云港市第一人民医院)



入心呵护 感动服务

——三十年护理感悟

□单玉云

1984年,正当改革的春风吹遍神州,祖国大地欣欣向荣的美好时节,我胸怀“救死扶伤”的理想,向往着“白衣天使”的荣誉,骄傲地走出了卫校的大门,荣幸地成为赣榆县人民医院的一名护士。时光荏苒,岁月如梭,三十年,弹指一挥间,我也由当初略显青涩的小护士,成长为一名护理工作的管理者。

三十年,栉风沐雨,三十年,兢兢业业,凭着对护理事业的执着和热爱,我走过了工作中的坎坎坷坷,尝遍了护理中的酸甜苦辣。三十年来,我亲历了该院在改革中日新月异的巨大变化,更感受到该院“病人至上”理念对医护工作的深远影响。我对护理工作的认识也提升到一种新的境界;我认识到“病人至上”绝不是一句空洞的口号,也不是一种美好的愿望。而应该是一种圣神的职责,庄严的许诺!我个人的成长与成功离不开赣榆县人民医院这个由责任和爱心构筑的团队,我也始终怀着一颗赤子之心和感恩之心来回报这个团队。下面,我将和大家一起走进我们的团队。

病人至上,充满爱心的团队

“医者仁心”是对从医者一个最基本的要求。这就要求我们要用关爱抚平患者身心的创伤,用微笑驱散患者脸上的阴霾。孟子曰“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”。这正是我们医护工作者对待患者应有的态度,这就是说,我们无须把患者看作上帝,而是要把他们当作我们的父母子女,兄弟姐妹。我们对病人的爱,需要化作具体行动。2007年

3月1日,护理部在全院范围内开展“住院病人绿色入院第一天”活动,就是所有住院病人入院的第一天由护士全程陪同办理入院手续,陪同病人检查、取药等服务,让病人尽快熟悉我院的环境。该举措受到众多患者的好评,并被连云港市卫生局作为“亮点”工程在全市推广。病人住院后,我们又制定了“十项限时”服务。如病人入院后必须在10分钟内完成生命体征测量,危重病人15—30分钟观察病情一次等等。让病人得到及时有效的治疗和护理。

医护人员还需要超强的责任心,在工作中不能出现任何差错。如何做到零差错,这就要求我们工作上“心”到位,即捧着一颗心来,在每个环节上都用心去做,才能让病员安心、放心,才能对得起病人的生死托付。医护人员对病人的同情不是用眼泪,而是用心血。我们要求每个科室、每名护理人员每月至少提出一条安全隐患,将每月的10号、20号、30号定为我院的安全教育日,在安全教育日那天全科护士针对每一条安全隐患进行认真的分析,并制定出详细的防范措施。我们注重终末质量管理,更重视过程质量控制。护士长每日“五查房”制,就是过程控制的良好机制,即护士长早晨上班前30分钟,上午10点时、上午下班前、下午接班时、下午下班前。每一项操作都有护士签名,配血、输血、皮试等特殊操作还要求护士双签名,实现可追溯管理。

在护士们的身后有一个强大的后盾,那就是全

院各部门对护理工作的大力支持。“把时间还给护士,把护士还给病人”,在2010年卫生部号召开展优质护理工作以来,院领导举全院之力支持优质护理工作的开展:成立后勤配送中心,为病区配送大输液、药品、医疗办公用品;购买床旁护理车,增添基础护理用品,提高护士夜班费等等,让护士能留在病人身边,做好病人的保护神。我院的优质护理工作得到了病人和上级领导充分肯定:内四科、内一科先后被评为省优质护理示范病区;有4名护士长被评为“省优质护理先进个人”;我们医院连续五年被评为市“优质护理示范医院”。这是领导对我们工作的肯定,也是给我们病人的福音。

奋发向上,勤奋好学的团队

医疗技术日新月异,每个月、甚至每个礼拜都有新的药物、新的医疗方法产生,所以我们必须全员学习、终身学习,才能给病人带来更好的服务。但我知道我们护士为人妻为人母,在工作、生活之余再去学习,十分不容易。至今难忘自己参加自学考试时的点点滴滴:在病房跑了一天,晚上回去双腿像灌了铅似的,等料理完家务,照顾好孩子后已经是深夜了,而只有这时候才能有完全属于自己的看书时间,于是用冷水洗把脸,逼着自己清醒起来。我们的知识增加了,学历提高了,病人受益了。医院公开公平的竞争用人机制及榜样的示范作用也激发着全院护士的学习热情。目前我院护理人员本科以上学历已经超过60%,远远超过二级医院的标准要求。全市的“三基本”考试我们连续五年四县第一,护理高级职称人数我们四县第一,护士长全员参加护理管理岗位培训也是四县第一。高质量的护理队伍不仅能够担当医生的合作伙伴,而且还能充当医疗工作的有效补充。记得一名护士巡视病房时发现一位心梗病人出现室颤,当医生闻讯赶来时,这名护士已成功地实施了电除颤,及时挽救了病人的生命。

团结协作,乐于奉献的团队

团结精神是一种力量,也是一笔财富。已经无法统计我们曾应对过多少次的突发事件了:2003年的“非典”多少护士姐妹纷纷递交请战书,护理部一位老主任亲自在发热门诊坚守了整整四个月;2005年中秋节之夜,一百多名“食物中毒”学生一齐涌入我院的输液大厅,我们的院领导来了,护理部主任来了,护士长都来了,还有不断闻讯赶来的护士们,配药、输液、巡视、擦洗呕吐物,端漱口水,大家配合的是那样默契……等我们送走最后一个病人回家

时已经是深夜了;2008年汶川抗震救灾我们去了;“三鹿奶粉”筛查,医院广场站满了抱着的孩子的老人们(孩子父母大多都在外打工),一老一小,谁来照顾?谁来保证他们的安全?是我们!仅护士长就有35人参加了这次活动,持续工作了26天,喉咙喊哑了,就用手来比划。

对病人如此,科室间互相支持也是如此。病区搬迁,既要耽误病人休息,还要不影响病人全天治疗。一般我们都选择在早晨上班前两小时进行。那时你会看到我们全院的护士长都来了,各自推着自己科室的轮椅、担架车(像当年的老区人民支援抗日前线),每一个病人除了有他的管床医生和管床护士陪同外,还有我们的一名护士长。搬迁病人安排好了,她们又匆匆回到自己的岗位去了,已经习惯了不用说谢谢,医院的事就是自己的事。

团结协作的理念同样也在科室内部践行着。我们深知,高质量、高效率的护理工作离不开科室内部团结、和谐的工作氛围。在每个科室里,护士长就是护士的主心骨、贴心人。让护士快乐工作、满意工作是护士长和护理部的共同目标。我们曾经举办的“护士长我想对你说”演讲比赛中,有的年轻护士把护士长比作妈妈,让我非常感动。

一晃三十年过去了,记不起从什么时候开始,我学会了隐忍,学会了淡泊,学会了处事不惊。好多病人都变成了我们永远的朋友。刚上班时一位白内障老人想认我做干女儿的情景还历历在目。当然由于医疗技术的局限性,总有一些患者让我们回天无力。面对病人家属痛苦悲伤的神情,我们也只能在心底叹息医疗的无力,并以最大的同情与克制去面对他们的抱怨,误解甚至无理取闹。

我们的付出是多么的想换来所有病人的康复啊!有多少同事作为妈妈的女儿,多少次因不能照顾患病中的亲人而潸然泪下,留下终生的遗憾!有多少同事作为女儿的妈妈,每每抚摸女儿发烧的小脸,面对女儿小小的请求——“妈妈能不去上夜班吗”?多少次都无言以对,毅然消失在夜幕中——这就是我们的护士。

正是有了护士的付出和缺憾,才使人间多了欢乐,才使千万个家庭更加圆满。我感谢我的职业,是她让我知道了如何平等、善良、真诚地对待每一个生命;我感谢我的职业,是她让我懂得如何珍惜生命,让我明白平凡就是幸福,让我坚信奉献会让我们更美丽。

(作者单位:赣榆县人民医院)

花开流年 尽是默美

□ 单信

有一道彩虹,既不出现在天空,也不出现在雨后,而出现在我们的心里。

有一缕阳光,既不照亮黎明,也不消失于夕阳西下,而出现在我们的心里。

有一颗星星,既不闪耀在黑暗之中,也不消失日出之前,而出现在我们的心里。

她就是刘春霞,我们的带教老师。爱在细微中,严在当严处,花开一季又一季,教导一届又一届。

向阳花的花语——乐观向上

每每看到刘春霞老师,不管是现已熟悉,还是第一次见面,给我们的感觉总是那么阳光,温暖,乐观向上。一抹阳光下盛开着的向阳花,安静而唯美,朴素而不乏韵味。

手术室是一个高危的科室,她告诉我们必须要有一颗乐观的心态,在这里受到表扬会很少,但你们可以每天给自己一个良好的心态,给自己一个赞许的表情,告诉自己今天又进步了。但也许她自己都没意识到,她却会经常表扬我们,肯定我们,所以会很感动。

从她身上,我们学会了向阳花的乐观向上。每一天都是崭新的一天,每一个清晨都是淡雅美丽的,发现生活的美,感受生活的美。金无赤足,人无完人,因为不完美,所以才最真实,失败并不可怕,可怕的是遗憾,遗憾自己还未努力,就已被失败画上句号。学会用最乐观的态度对待生活中的每一天,繁忙之时可以感受到生活的充实,疲劳之时可以感受到入枕就眠的恬静与舒适。生活就像一扇门,有里面和外面,里面虽然阴暗但却是安静的;外面充满风雨但却是自由的。酸甜苦辣是生命的富有,赤橙黄绿死人生的斑斓,换个角度思考,生活总是美好的有时,有时只是缺少那么一点的用心发现。所以留心注意一下,刘老师总是带着最美丽的笑容,传递给我们正能量。

桔梗花的花语——真诚

对人以诚,人不欺我,对事以诚,事无不成。这也许是一种心境,亦或是一种境界,对我来说,目前还不能达到到这种境界,但我从刘老师的身上能明显感受到“桔梗的真诚”。

她会以最真诚的眼神对待身边的每一个人,无论是患者、保洁阿姨,还是我们,会以最真诚的微笑对待身边的每一个人,无论是熟悉的还是陌生的;会以最真诚的态度对待每一件事,无论是细微的还是重要的事。

她对我们真诚的关怀,温暖着我们,对我们真诚的赞许,鼓励着我们。跟刘老师在一起,总是很轻松,无论是最初的什么都不熟悉的时候,还是现在可以独自上台的时候,只要有她在,那一颗心总是很安心。优秀是一种习惯,真诚是一种善良,作为我们的带教老师,她总会用最美最真诚的心贴着我们的心,用最美的语言滋润着我们的心田,使我们的心的绿草如茵,繁花似锦。我们总想说谢谢您——刘老师。

风信子的花语——默默无闻、谦逊

巴甫洛夫也说过,无论在什么时候,永远不要以为自己已经知道了一切。活到老,学到老,这个神奇的世界充满了太多的未知数与不确定,因此需要我们学习的东西太多太多。工作中,刘老师为我们树立的榜样,无论何时,都应以谦虚的态度去学习。月满则亏,水满则溢,自信要有,但过了便是自负,把握好适合自己的角度,也许会带你走的更远。她让我们知道,人生最美丽的时刻是现在,不是昨天和未知的明天。如果说昨天是一张废弃的支票,而明天变是一笔尚未到期的存款,只有今天是你支配的现金。因此,学习成长的机会不会再重来,所以,请珍惜每一个活着的当下。

她在工作中,总是那么默默无闻。为了让我们更快的熟悉一些特殊器械,加班给我们讲解,我们的洗手笔记一定批了很久,因为字里行间,那一串串红笔书写的,都是认真过的标记。每次看到你伏案加班的身影,总想说一句:老师,您辛苦了!

依稀记得最初来到科室,陌生又紧张,而善解人意的刘老师,似乎了解我们的心情,只是一个微笑,顿时让我们大家轻松了很多。从正确的洗手穿衣到打包,从熟悉器械到如何正确的清点,从如何合理摆台到持针穿线……都一一手把手地教我们。她讲的每一句话,每一点知识,都将使我们终身受益,而每一刻的学习与陪伴,都将是我们的回忆,而我们每一点一滴的进步都来自于她的辛苦。

生活里,她宛若一朵向阳花,乐观向上。

待人时,她宛若一朵桔梗,真诚明亮。

工作中,她宛若一朵风信子,默默无闻。

亲爱的老师,这是我们送给您的三朵花,当用美丽的丝带把三朵花缠在一起时,花语是——我们爱您!

(作者单位:连云港市第一人民医院)



生命的奇迹

□宋世麦

请不要离我而去,在生命的这一刻里,不要轻言放弃,我们和你一起。请相信你自己,相信生命的意义,不要轻言放弃,我们坚持到底,到底。请不要轻言放弃,请相信相信你自己,我们共同携手,越过艰难险阻,共创生命的奇迹,共创生命的奇迹。

这是一首林夕子演唱的歌,这首歌诠释了生命的意义,寓意着生命的力量。我喜欢这首歌,因为我是ICU的护士长,每天所看到的、所听到的、所见到的是一位位徘徊在、挣扎在死亡线上的我的、你的、他的亲人,病人家属那一张张痛苦无助的面孔,做ICU护士长,我没有远大的理想,也没有崇高的境界,我只想在我的工作的ICU把每位病人的生命留下来,只想带领我的护理团队创造出生命的奇迹,让鲜活的生命绽放出美丽的花朵。

有人问我,生命是什么?我想:生命是一本书,应该多一些精彩的细节,少一些乏味的字眼;生命如一支歌,应该多一些昂扬的旋律,少一些忧伤的音符;生命如一幅

画,应该多一些亮丽的色彩,少一些灰暗的色调;生命是种子,生命像一颗颗小草,坚韧无比的生长着。总之,生命是一个奇迹。

在ICU,生命真的有奇迹,是我们护士亲眼所见的奇迹,我们护理过的患者:左艳玲,倪忠扬,葛星星,这些可爱的生命在一般人的眼中已经离他们的父母远去了,到那美丽而遥远的天国。可是,我们ICU的护士相信生命的意义,不相信那美丽的天国,不轻言放弃每一个生命,我们相信,我们坚持,坚持到底,我们共同携手,利用我们掌握的技术、利用我们先进的设备、越过艰难险阻,共同创造了一次次生命的奇迹。

在ICU工作,我的同事说太辛苦,也有人说太压抑,但是我感觉很幸福,我目睹了生命的奇迹,接受了一次次的挑战,在我们的努力下,一位位病人站起来,走出病房,投入社会。生命是一首歌,生命是一朵花,通过我的双手让生命灿烂绽放,是对自己最大的奖励,是对社会作出的最大贡献。

(作者单位:赣榆县人民医院)



特别的她

□吴倩倩

时间好快，她在脑外科四个星期的实习时间就在不经意间接近尾声。知道她要轮转离开我们科室离开我时，我的心里有了莫名的失落和烦躁。

她叫李丹，是来自江苏健康学院的一名普通实习生。我们医院每年都要接收多所卫校的几百名实习生，对于已工作三年多的我来说，实习生的带教也早已习以为常。所以对于她我本也是抱着一颗平常心，可是接下来发生的事情却让我们俩的关系渐渐起了变化……

因为是“一对一”的带教，我要求她一定要紧跟我，有什么不懂的就要问，如果有特殊的事情要先请示我才可以去做。她听了我的要求认真地点点头。脑外科病人多液体多琐碎的事情也很多，这边刚打完针那边换水的铃声就响个不停，刚准备去给27床换瓶液体急诊就送来了一个车祸面部多处擦伤的病人，情况紧急我就想着让李丹去换水我来处理病人。可是我四处张望也没看见她的人，喊了好几声也没人答应，听着那阵阵铃声我心里是又气又急。多亏一位实习同学过来接过我手中的液体跑去换上。处理完病人我还是没看见李丹的人，我的火气“噌”的一下冒上来了，我让一位实习同学去把李丹找来，过了一会她来了，我也不问她去哪里了，直接就吼了她一顿，可能情绪太激动我自己竟然吼着吼着眼泪就掉下来了。她看着我满是紧张和惊讶，动了动嘴终究什么也没说。整个上午我没再和她讲一句话。中午下班回家想着上午自己的表现真是可笑，当时真是气糊涂了。下午上班，我们俩尴尬的望着对方然后各自沉默，由于对自己的表现心生愧疚我主动开了口：“李丹，等待会忙完了我想找你聊聊。”她很快的回答道：“好！”在大部分工作忙完的空隙里我们俩一前一后走进了值班室，坐下后，她首先开了口：“老师，上午的事情对不起，我不是有意的。”我拍了拍她的肩，笑着

说：“李丹，其实该说对不起的人是我，你毕竟还小实习时间又短。作为带教老师，我也有责任。”她不可置信的抬头望着我，我依然笑着望着她，我给她讲了我实习时候的故事，并问了她对于实习有什么想法。之前的不愉快在我们的轻松聊天中消散殆尽。谈话结束临出门时她回头对我说了句话让我久久难忘：“老师，我做的不对的地方你尽管说，我脸皮厚。”

那次谈话后，李丹真的较之前改变了很多，每天上班来的最早走的最晚，对于我交代的事情一丝不苟的去完成。渐渐熟悉起来，我才发现她和我的性格好像：活泼开朗、热情大方。对于新来的实习同学她总是很热情的为人家介绍病区环境以及一些简单的工作流程。在为病人做治疗和护理时她的交流自然得体，甚至有时做的比我都好。看着她的改变我真的很高兴，时不时也会夸她几句。一天一位同事突然冒出一句：“你和李丹长的有点像诶。”接着大家都支持这个看法了，就连病人家属都问我们是不是姐妹俩。每次面对这个问题我和李丹都会相视一笑，有时我会调侃一句：“丹丹比我年轻比我漂亮呢。”

时间在流逝，我们的感情在增进，我也越来越喜欢这个丫头了。有一段时间她感冒了还挺严重，听着她那重重的鼻音和不时的喷嚏声，心里满是心疼，劝她回家休息几天，她却倔强的摇头坚定地说：“老师，我没事，过几天就好了。”

眼看着她要离开我心中有万分不舍和无限的眷恋，多希望时间走的慢点慢点再慢点。可是我不能太自私，丹丹的实习生活还要继续，还有好多知识等着她去学。我把我对她的这份情化作最真心的祝福：祝福她在以后的日子里越来越好！每天都是开心快乐的！

（作者单位：东海县人民医院）

『心』的呼唤
爱的奉献

□ 江 荣



10个月前,医生的一纸“先天性心脏病”的诊断,改变了家住赣榆县的小孙夫妇一家的生活。10个月来,为了给宝宝治病,这个家庭倾家荡产,四处举债。更糟糕的是,生病的孩子离不开人照顾,小孙夫妇连出门打工的时间都没有,家里的生活已无以为继,年纪轻轻的小夫妻俩,愁得大把大把地掉头发,几乎夜夜失眠。

11月25日,这家人的命运有了转机,宝宝被推进了市第一人民医院的手术室,由该院心外科主任刘锦屏医生亲自主刀实施修补手术。更令这个家庭欣喜的是,这台原本需花费近4万元的手术,医院分文不取,医生告诉他,这是一台爱心手术,宝宝是市第五届健康(节)惠民公益活动先心病爱心免费手术的首位受益者,手术完成后,宝宝就能和正常孩子一样,健康快乐地生活了。

不幸:患上先天性心脏病

小孙夫妇俩在打工时相识相恋,最后喜结良缘,尽管家境贫寒,但生活也算幸福,尤其在婚后第三年里孩子的降生,为这个小家庭带来了无比的快乐。可很快,两口子就发现宝宝有点不对劲。

“他一直很瘦弱,还特别容易感冒。8个月大的时候,因为持续高烧不退最后转变成了肺炎,我就带他去看村医,村医检查后跟我说,宝宝心脏里有杂音,怀疑可能有先天性心脏病,我和老婆当时一听就懵了。”小孙说。

村医的诊断很快得到了县医院的证实,此后小孙夫妇带着孩子踏上了漫漫求医路,其间反反复复住院,家里很快就债台高筑。两口子为了照顾宝宝,没办法再出去工作,家里失去了经济来源,这让小孙夫妇备受煎熬。

“县医院的医生曾经建议我,宝宝的先天性心脏病最好请市第一人民医院心外科的刘锦屏主任做手术,我们打听了一下,这样一台手术要花近4万元,对我们来说,这真是个天文数字啊。”小孙说。

幸运:市一院免费先心病手术让孩子重获“心”生

小孙夫妇怎么也想不到,转机很快就出现了。不久前,小孙从《苍



梧晚报》上看到，市第一人民医院将向全市 14 岁以下贫困家庭的先天性心脏病患儿提供一定数量的爱心免费手术名额，这让小孙夫妇燃起希望，他连忙拿着报纸、带着孩子直接找到了该院刘锦屏主任，经过院方的协调安排，小孙的宝宝成为今年首位接受先天性心脏病爱心免费手术的患者。

11 月 25 日上午，17 个月大的孙宝宝被推进了心脏手术间，手术记录上清楚地写着——爱心手术“室间隔缺损修补术”。

随后，一切有条不紊地进行着，麻醉、建立体外循环、切开心包心房、找准缺损部位精密缝合，主刀医生刘锦屏在助手的配合下，在孙宝宝小小的心脏内娴熟而细致地施术救治。

此时，手术室等候区内，小孙忐忑不安地走来走去，他的爱人和岳母则相互搀扶着，身体微微打颤。对于一个 17 个月大的孩子而言，这着实是一场考验，从把宝宝交给手术室护士的那一刻起，他们的心便揪成一团，坐立难安。

中午 12 点整，手术室传来消息，宝宝的手术获得成功，小孙看了一眼时间，整台手术不到 2 小时。下午 1 点，在亲人、麻醉师、手术医生的陪同下，孙宝宝被送入心脏监护病房。听到刘锦屏主任说“手术非常成功”后，一家人喜不自胜。

第二天早上，当孙宝宝看到来查房看望他的刘锦屏主任时，露出了甜甜的笑容，至 27 日，孙宝宝已经拔除了各种管道，面色红润，恢复状况良好。刘锦屏主任透露，孙宝宝下周就能出院了，今后他可以像正常孩子一样学习、生活，健康成长。

实力：仁爱之心为更多贫困先天性心脏病患儿带来“心”生

刘锦屏主任介绍，先天性心脏病一直占据着重大缺陷发病率和死亡率的首位。早在 2010 年就有公开数据表明，我国每年新增 15 万先天性心脏病重症患者，总数量有 400 万之巨，其中约有 1/3 得不到及时治疗。据了解，小儿先天性心脏病并非是不治之症，越早发现与治疗，治愈的机会就越高。患儿错过最佳手术期，轻则影响身体发育，重则危及生命。

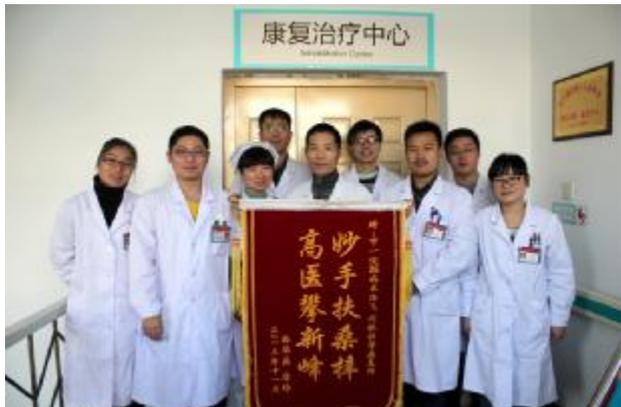
我市从 2010 年起，新农合已经将先天性心脏病纳入大病救治范围，第一位受益人梦梦经过该院的手术治疗，现在过上了正常人的生活，但是还有个别贫困家庭因掏不起需要自费的部分费用（一般占疾病救治费用的 30%）而无奈放弃治疗。面对如此严峻的形势，市第五届健康（节）惠民公益活动此次推出先天性心脏病爱心免费手术活动，并将施诊医院确定为市第一人民医院。

据了解，作为省内知名度极高的第一人民医院心脏外科，自建科以来，累计施行各类心脏、大血管手术达 3000 例左右，年心脏手术量 360 例左右，手术质量与数量、安全性居于省内前列。从 2010 年 11 月起，该院承担省厅新农合农村先天性心脏病儿童大病救治任务，是新农合先天性心脏病的定点医院定点专科，至今已完成手术 150 余例，无一例并发症。

根据爱心手术计划，还有 2 台手术将陆续开展。

为了更多先天性心脏病贫困患儿的健康，该院秉承仁爱之心，正在积极联系慈善部门拟成立爱“心”专项基金，依靠强大的技术实力为孩子们造福。

（作者单位：连云港市第一人民医院）



新型团队治疗模式显成效 ——“跑得快”健康小分队来感谢

□ 闫振壮

11月19日早上8:00,有5名女生举着两面锦旗来到市第一人民医院健康医学科办公室,自称是“跑得快”康复小分队今天康复出院,感谢医务人员的精心治疗和护理。

原来,这五位患者有一个共同特点——膝关节损伤导致下肢功能障碍,她们在住院期间相互认识,一起组建了“跑得快”康复小分队。这个小分队积极配合康复治疗师的治疗,她们彼此之间团结合作、相互督促、相互鼓励,一起度过了充满泪水与汗水的康复治疗时光。小分队中金同亮受伤最为严重,右膝关节前后交叉韧带断裂、内侧副韧带断裂,术后膝关节不能弯曲、僵硬、疼痛,来到康复科后经过两个多月的康复治疗后,金同亮已经完全能够回归家庭和社会,并且能够正常从事之前的体力工作。现在,小分队的成员已陆续康复出院。与之形成鲜明对比的是,有些骨科或者神经内外科患者不懂得康复治疗的重要性,术后超过1个月甚至3个月才来到康复科,这个时候患者肢体功能障碍往往已十分严重,已经错过了最佳康复治疗时期,这也给患者康复带来了更大的难度和痛苦。

目前,在科主任苏清伦主任的带领下,该科正全力打造“医师+康复师+护士+患者”四位一体的特色团队治疗模式。康复团队模式是康复科的主要工作方式,团队由康复医师、物理治疗师、作业治疗师、康复护士等组成,各专业和学科分别针对患者的功能障碍性质、部位、严重程度、发展趋势、预后、转归等提出患者近中远期的康复治疗对策和措施,为患者提供全面的康复治疗。

(作者单位:连云港市第一人民医院)



白大褂·红马甲

□李 尤

这一天,原本对我而言稀松平常,却因为同时承担了医院“内训员”和党员“门诊志愿者”的工作,变得不同寻常起来。作为医院“文化与形象建设工程”的内训员旁观、考核临床科室的晨会早交班和早查房,还是难得的第一次。

作为医院文化形象建设的重要环节,早交班和早查房工作可以很好地反映出医护人员的精神面貌、礼仪规范、服务态度,以及科室管理、科室文化等多方面。

在院党委委员、工会主席王波的带领下,包括监察室主任刘希斌、三位大科护士长和我在内的“内训员”小组跟班考核了心内科和骨科的早交班和早查房。在对两个科室的考核过程中,我们欣喜地看到医生和护士的交班态度都很认真端正,大家的礼仪姿态也较规范。在随后进行的医生早查房和护士早查房过程中,两个科室的医生和护士们也都展现了良好的服务态度和行为规范,特别是护士姑娘们的礼仪十分到位,令人赞赏。

听护士长介绍,自从医院启动“文化与形象建设工程”以来,护理部加大了对护士礼仪与服务规范的培训,各病区都专门进行了不止一次的“内训”,安排专业的老师进行详细、规范地讲解和示范。而从这次我们跟班考核的情况来看,此前的内训工作收到了明显的效果。当然,两个病区都还存在一些问题,比如都存在部分人员无法长期坚持礼仪规范、科室环境卫生不够整洁等问题。我想,有问题才能让我们有更大的改进空间,这是我们接下来要努力的方向,也是之后我们“内训员”进行第二轮跟班考核“回头看”的意义所在。

内训员跟班考核的工作结束后,我又一次穿上了“红马甲”,作为医院党员门诊志愿者和门诊咨询台的导医一道为前来就诊的病人们服务。周二早上门诊的病人络绎不绝,又恰逢不少退休人员当天集体来院体检,整个门诊熙熙攘攘,很是“热闹”。来来往往咨询问诊的病人及亲属很多,经常要重复回答同一个问题,还要保持长时间的站姿和礼仪。当天,还有不少体检人员需要从3楼体检中心前往1楼门口体检车上进行部分项目的检查,因为没解释到位和标识不清,很多人都跑来门诊咨询台询问体检车的具体位置,其中不乏上了年纪、步履蹒跚的老人们。有位白发苍苍的老奶奶跟我说她找了半天都没找到体检车,我索性直接搀扶她过去,举手之劳,却换来老人连声道谢,实不敢当。

每次的党员志愿者工作虽然只有半天,但这半天却总有收获。在我看来,“红马甲”不仅仅是半天的导医导诊,更代表着医院优质的服务,提醒着我们作为医院一员所肩负的责任,这种使命感和责任感不应随着红马甲的脱下而褪去,而应贯穿于我们日常工作的始终,精益求精,从而更好地为患者服务,更多地提升医院美誉。

“这是个人迈出一小步,但却是人类迈出的一大步”,第一位登上月球的宇航员阿姆斯特朗如是评价自己的登月行为。同理,在医院文化与形象建设的过程中,在为患者提供优质服务的过程中,我们每个人迈出一小步,都将汇聚成医院前进的一大步,并最终点亮“东方有情,关爱无限”的金字招牌。

(作者单位:连云港市东方医院)



赠人玫瑰 手留余香

□ 魏玲玲

我是一名药师,药师工作,虽然平凡,但是责任重大。药品是特殊的商品,它直接关乎人的生命健康。医生开具的处方,经过我们的审核调配以后,就要发到病人的手中,因此我们的工作是不允许有一点闪失的。门诊药房工作量比较大,压力也比较大,这就要求我们必须具备高度的责任心和敬业精神,把为病人解除病痛作为自己的崇高使命。

药房是一个医院向社会展示其形象的窗口,药师是联系医生和病人的桥梁。在工作中,首先要保证调剂的准确,对医师处方中出现的问题也绝对不能含糊,对错误处方拒绝调配,并且及时沟通,和医生共同努力,最终为病人的生命健康保驾护航。还记得曾经一大早我刚接班时,一位老太太拎着一袋药边走边冲我嚷嚷起来:“你们医院太骗人啦!你们拿的药怎么还少了啊,昨天我交了四个品种的药费,怎么才给我两种药。你们指定是少给我了!你们得把药给我,不然我找你们院长去!”我赶紧地走上前去微笑着说:“您先别着急,咱进屋歇歇,我看看是什么情况。”我首先找出她的处方,这是一张治疗过敏性鼻炎的处方,确实有四种药,是麻黄素滴鼻剂、曲安奈德注射剂、ATP 针剂和鼻炎灵片剂。我询问了调配药师和审核药师,确定这四种药并未遗漏,这使我松了口气,问题确实不在我们身上。因为曲安奈德注射剂和 ATP 针剂通常是配在麻黄素滴鼻剂里的,我向老太太讲述了这个情

况,但老太太并不能接受,甚至有些激动,还是不太相信我,这是个倔强的老太太,如果不能证明我们的工作流程是正确的,把药再补发给她也不可能解除她心中的疑惑,反倒增加她对我们工作态度的质疑。所以,我把她带到了当天给她看病的医生那儿。当我把情况和医生说明后,医生说她也有印象的,而且药是他帮老太太配的。当时,正好有个病人,也拿了同样的药过来,医生就把配药的过程重新展示了一遍。老太太看完后不好意思地说:“还真是这么回事啊!是我错怪你们了!”看着老太太满意的笑容,我突然觉得好有成就感。让病人满意,是药师最大的服务宗旨。

当自己有幸成为医院第一个所谓专职临床药师,没有经过规范培训,对临床用药基本一窍不通(在门诊的机械式发药已经固定了我的思维空间),自己真的无从下手,只能恶补!再恶补!回归填充式学习,自己需要明白的是没有人可以教我的,理顺一下思路,首先还是从简单入手吧,看处方,找说明书细心看一遍,看看详细适应症,用法用量,注意事项等,这是真的发觉自己连说明书都没时间看的悲哀,但那时候不知道为什么觉得这时候的说明书跟发药时的说明书好像完全变了个味似的,特别喜欢的看,慢慢的对医院大部分药品的使用有了个更深入的了解,下一步如何走?看医嘱吧,这时候真的是难倒我了,天书啊(手写医

嘱),自己连诊断都看不清,医嘱的诊断跟处方的诊断有了个天壤之别,医嘱的诊断就是一大堆,自己还是乖乖的先了解临床的诊断吧,熟悉医嘱的结构,如何看检查报告,所有不懂的就自己查查资料,局限于没有网络的限制,海量的资料,发觉自己更加渺小了。经过自己不断的努力,慢慢的自己积累的知识多了,好像底气也足了一点,能做药物合理用药方面的分析工作了。我院临床药学主要工作有:百张处方千份病历点评;抗菌药物监测网的上报;不良反应收集、分析上报;查房会诊;用药咨询;编写《药讯》;院内科内培训;质控等。当然这些工作的宗旨是为了更好的为病人服务。

其实,在座的每一位药师在工作中都经历过迷茫,尴尬,曲解,也经历过赞美、感谢、表扬。累到筋疲力尽的时候我也很苦恼:为什么病人总有那么多的抱怨。但是一看到病人那一张张期望的脸我又觉得我必须要用我的知识帮助他们,用细心和耐心去平息他们内心哪怕是一丝的烦恼。因

为病人是把我们当做了他们健康的使者,康复的希望,我们一句关切的话语,一个微笑甚至胜过一剂良药。今天,我们东海县积极创设“四零服务暖民心”行动为民服务,作为医院,更得做好自己的工作,把方便留给病人,把麻烦留给自己。

如果我是患者,我也希望在就医的过程中别走太多冤枉路,别排太长时间的队,一件件白大褂下是一张张关切,和蔼的脸。我们是药师,我们无权选择,也无法选择服务对象,只能把各种酸甜苦辣留给自己。但是如果我们可以把病人当做自己的家人、朋友,多解释一遍用法用量还会嫌浪费口水吗?遇到外地的病人尽可能给他提供一些便利条件还会为难吗?药师的责任心再多一点,爱心再多一点,耐心再多一点,患者的病痛就会少一点,困惑也会少一点,这才是我们职业生涯中最满足的时刻,正所谓送人玫瑰,手有余香啊!但愿世间人无病,何愁架上药生尘,我祈祷我的梦想早日实现!

(作者单位:东海县人民医院)



弟子问:“请问师父何为观心如镜?为何人要学镜?”
禅师笑:“镜有三优,你却做不到”弟子说:“请师父开示”
禅师答:“镜能映相、过不留影;你能做到事来则应、事过即忘吗?镜映真实,不分贵贱;你能做到面对乞丐与国王同样恭敬吗?镜映红绿,自不变色;你能做到随缘不变,不变随缘吗?”

——@ 独自摇曳

志愿服务 我们共同走过的这一年



2月20日,江苏省委常委、宣传部长、省文明委主任王燕文(左二)在市委书记、市人大常委会主任李强(右一)及时任副市长滕雯(右二)的陪同下到市长途汽车总站走访调研,王部长等领导来到义诊现场与我院志愿者们亲切交谈,对我院开展“情暖春运,保旅客安康”主题志愿服务活动给予充分肯定。



3月3日上午,“健康知识进社区”——“学习雷锋好榜样”志愿服务活动启动。



3月4日在“梦美丽江苏——日行微善月月评”学雷锋主题志愿服务活动暨双十佳颁奖仪式上,“学一麟”志愿者服务队被共青团江苏省委、江苏省志愿者协会授予“江苏省优秀青年志愿服务行动组织奖”荣誉称号。



3月5日,我市在纪念“雷锋车”组成立50周年暨深化“与雷锋车同行”活动大会上,“学一麟”志愿者服务队被市精神文明建设指导委员会授予“2012年度全市‘与雷锋车同行’优秀志愿服务组织”荣誉称号。



婚俗漫谈

□ 张名艾

婚礼是人生头等大事，意味着生命中又一阶段的启程，同时，婚礼赋予了爱和祝福的含义。古往今来，无论东方还是西方，对新婚嫁娶都有约定俗成礼仪规范，亲友祝福祝贺更是人之常情。

悠久的中华民俗文化在古老婚俗礼仪中体现得最绚丽多姿。唐杜佑《通典》曰“周制，限男女之岁，定婚姻之时，亲迎于户，六礼之仪具备。”可见，婚俗“六礼”在周代就已形成，秦汉以后，六礼逐渐形成定制，唐宋时期，婚礼更加规范化、系列化，成为儒家文化经典，一直沿用到当代。中华古老婚俗文化走过了三千多年历程，新社会，传统婚俗中的繁文缛节被脱胎换骨，增加了许多新元素、新风尚，但大的框架、流程基本没变。作为“非物质文化遗产”，传统婚俗具有顽强生命力，时至今日在中华大地仍熠熠生辉。

中华古老婚俗文化大体有六项礼仪：

一、纳采。“男大当婚，女大当嫁”，“父母之命、媒妁之言”是古代婚俗文化中的第一规则。男方欲择某家之女为妻，女方欲择某家之男为夫，便托媒妁带着礼品上门“提亲”，试探家主之意，倘家主同意，则可收下采择之礼，不同意则原物退回。十里不同风、百里不同俗，“纳采”的礼物，因时、因人、因地而异，周代用雁，大雁是忠贞之鸟，寓意“雁飞成行”、象征白头偕老。也有用羊，寓意“吉祥、祥和”。宋代以后，民间“纳采”干脆用“烟酒茶”、“糕点”或者地方农产品（如公鸡、鲤鱼，花生、栗子、莲子、红枣），媒妁初次登门，不能“空手，说白话”，礼品讲究象征性，不宜太贵重。

二、问名。纳采仪式结束后，问对方及父母姓名、生辰八字，以备回去向委托者回报，供“问卜”，后人称“合八字”。一般经验丰富媒婆就有“合八字”本领，他们拿到双方生辰八字后，就会给出初步结论，及时表达态度，让双方早有决断。一般媒婆不自作主张，由主家请有一定权威“先生”问卜、合八字，若“八字”不合，则这桩婚姻“夭折”。清代以来，算命、测字先生和巫婆、神汉并不全懂阴阳八卦、命理属相，他们“合八字”，一般都说“合”、不说“分”，巧舌如簧，图的是钱财。现代，东西方都行“自由恋爱”，生辰年龄还是要问的，双方更重视“门当户对”、人品相貌、才华学识，对“八字”则很少细究。

三、纳吉。中国古代婚姻大事，均要通过占卜“纳吉”。以占卜问天意是中国古代婚姻能否成功的决定因素，“天意难违”是人们共同信仰。男女方将生辰八字写在“庚贴”上，互相“换贴”。双方均请“先生”看看年庚八字、五行属相是否匹配。倘匹配，婚事便可初步确定。现代交换“庚帖”，变成了看“身份证”，十分简便易行。

四、纳征。即民间俗称“过大礼”、“下彩礼”、“下财礼”。某种意义上就相当于现代的“订婚”。区别是，古时是以“过大礼”为先决条件，即便是“贵为天子”亦不能免。“纳征”现象的存在，后人称中国古代婚姻为买卖婚姻。《大唐律》明确规定：“聘财无多少之限”。有钱大户人家，一般彩礼包括：金花簪一对，金镯一对，金戒一对和绸缎、喜酒、喜糕、礼饼等，总数在“四样”、“八样”、“十二样”不等。男方要择定吉日，

鼓乐吹奏,将庚帖、礼单用红布包好,连同礼品送到女方家。女家接受聘礼后,要取出一部分另外再添几种,作为“答礼”。礼品不论多少都要含有吉祥寓意,且都为偶数,取其成双成对意思。现代订婚礼节,一般是双方家庭聚会,在宴席给“准新人”送订婚戒子或“信物”,比古代简单多了。“纳征”之后,双方便可订立婚约,男方家便可择日成亲了。古老风俗,“纳征”就相当于中国现代的“婚姻登记”,双方共同遵守的“合约”,即使尚未举行婚礼,此女子“生是男家人,死是男家鬼”、“在天愿作比翼鸟,在地永做连理枝”,男女家都不能反悔。女子“从一而终”是封建时代检验“妇道、贞洁”的铁定标准。双方或其中一方毁婚,都将受舆论谴责,甚至对簿公堂。

五、请假。民间俗称“要日子”。男家要请“先生”择选结婚的黄道吉日。选好的日子要通知女家,女家若认为时辰不好,男方家可请先生另点“好日子”,媒妁再去女方家“请假”。古时,“纳征”之后,女方家就把结婚的决定权交给了男方家。之所以要用“请”字,是表示“客气”,女方家提出更改“喜日”,多因女儿“例假”问题,不然一般不会横生枝节。

六、亲迎。也就是现代的迎亲,举行正式婚礼。秦汉时期,迎亲都在落日黄昏后,郑玄注曰:“士娶妻之礼,以昏为期,因而名焉。阳往而阴来。”古人认为黄昏为吉时,人们选在此时行娶妻之礼,这也是“昏礼(婚礼)、结昏(结婚)”的由来,迎亲的人穿黑衣,车马也用黑色。时至现代,中国南方许多地区还保留黄昏迎亲、晚上办喜宴的习俗。唐代以

来,迎亲改为早晨,《酉阳杂俎》记载:“礼,婚礼必用昏,以其阳往阴来也。今行礼于晓”,沿袭到现代。

“花轿迎亲”是中华传统婚嫁文化的特有形式。中国汉唐时期接新娘用“轩车”、马拉轿车。从宋代起,接新娘改用轿夫抬的花轿,花轿装饰豪华与否和抬轿的轿夫多少,是办喜事人家地位和富裕水平标志,穷人家请的是两个轿夫抬的简易小轿。朝廷典章规定,地方官吏、名流富豪家使用“四人抬”、“八人抬”花轿,朝廷大员、皇亲国戚娶亲可用“16—32人抬”花轿,鼓乐队规模也有相应规定,“愈轨”将受到处罚。文献记载,民间办喜事用“16人抬”花轿,甚至用“32人抬”花轿,官府一般不会按法典论处,地方官往往采取“睁一只眼,闭一只眼,得过且过”,免得引起社会不满。安徽黄山市有一“天下第一轿”博物馆,花轿由敢于“分庭抗礼”的徽商大贾定做,供族亲迎亲使用。花轿通高4.8米,自重1500公斤,需32人抬,比故宫展出的皇家花轿还要气派,堪称天下一绝,被列“吉尼斯”记录。走遍中国博物馆,地方民俗馆,展出各式各样花轿,从一个侧面反映了各地历史文化、风俗习惯和民间雕刻、绘画、刺绣、插花、装饰技艺。2013中秋节后的9月21、22日,加拿大第三届“万锦国际花轿节”隆重举行。“万



锦市”是北美著名华侨华人聚居区,华人占全市人口三分之一,他们用“花轿节”宣示对中华传统文化的认同、崇拜和多元文化风采,刺激经济和旅游事业发展,引起世界关注。

迎亲前的礼俗:“挪床”,男方家在婚礼前几天,要请“全福”男士(上有老、下有儿孙,或者“三代、四代同堂”)将床挪到适当位置;“铺喜床、撒喜果”,婚礼前一天晚上,男方家请“全福”奶奶,帮忙铺床,并将红枣、花生、栗子、白果、莲子、核桃等“八宝”喜果撒在床上床下,寓意“早生贵子”、“多子多福”;“压床”,婚礼前夜,男方家请男孩睡婚床,或者让几个男婴在床上打滚玩耍,寓意“及早添丁”。

迎亲当天礼俗:“迎娶”,男方家通常雇“八抬大轿”和八人鼓乐队,表示隆重、气派,双方家庭亲友都感到风光,扬眉吐气,也预示新人终身将红红火火。“梳妆”,在花轿到来之前,梳妆对新娘来说,如同一次重生,丝毫马虎不得,古时由娘家请来“全福人”边梳边念叨吉祥话。梳头后穿嫁衣、戴凤冠霞帔、顶盖头。现代“梳妆”,有专业“新娘化妆”店完成。上花轿时,母女依依惜别时要抱头痛哭,俗称“哭喜”,母亲



会叮咛女儿要“善良仁慈,遇事忍让,孝敬公婆、长辈,与丈夫相亲相爱”,场面催人泪下,十分具有人情味。“驮新娘”,花轿来到家门时,鞭炮、鼓乐齐鸣,出门时,新娘脚不沾地(意为,不惊动土地神),由兄长或姐夫背出门,由新郎抱进花轿。新娘出门时,会有“藏鞋”、“堵门”、“讨喜糖、喜烟”的热闹情景,一般有长辈和新郎出面摆平(其实这一热闹形式并不是中国传统,反倒是由西方习俗演变而来。在中国这个热闹场面有愈演愈烈趋势,办婚礼人家对“闹喜”只能听之任之,图的是“喜庆”);抬轿行大路,尽量不过庙、不过河、不过井,轿夫一路行、一路唱喜歌、说喜话,沿途群众欢天喜地欣赏、观看,新郎向沿途群众撒喜糖。路上遇到同一天迎亲队伍,轿夫要“抢路”,谁家领先、谁家喜多。“跨火盆”,花轿抬到男方家门前,又是鞭炮、鼓乐齐鸣,又会出现“拦轿、拦新娘”热闹情景,新郎扶新娘“跨火盆”,意味着祛除随之而来的邪气。跨过火盆,要走麻袋(意味一代接一代,代代薪火相传);“拜堂”,这一仪式由德高望重长者主持。新人“一拜天地,二拜高堂、夫妻对拜”(现在有的添加了“三拜亲友”)。婆婆起身向媳妇撒红枣、花生、莲子、栗子,媳妇用前衣襟接,新郎在旁帮忙,公婆、至亲会及时给新娘送“红包”,表示从此新媳妇就是家族中名正言顺一员了。



接下来就是“婚宴”和“闹洞房”仪式。古代“揭盖头”在婚宴结束之后，新娘入洞房后就端坐婚床，不直接参加婚宴，新郎进洞房第一件事就是揭盖头，与新娘喝“交杯酒”，向新娘讲婚宴情况。古代闹洞房比较文雅，亲友与新郎一同回到新房，揭盖头“看新娘”程序非常喜庆热闹。亲友分别说喜话或者即兴吟诗作对、唱歌、跳舞等向新人表示祝贺，也会说些俏皮话活跃气氛，但不会“出格”、“出丑”、“出洋相”。到了现代，“闹洞房”礼俗越来越变味，没了章法，有的地方把“闹洞房”扩大到“闹伴娘”、“闹大伯头”、“闹公公”，甚至“说荤话”、“抹黑脸”、“瞎起哄”等不一而足，低级下流“陋俗”泛滥，不值得赞赏，应该迅速扭转。西方的教堂婚礼、旅行结婚和中国的集体婚礼就文明得多了。

亲友出席婚礼、婚宴，“出礼”、“随份子”礼俗在所难免，但现在“礼多人不怪”现象愈演愈烈，成为80后、90后的一种精神负担，出少了面子过不去，拿多了条件不容许。民俗专家研究认为，十年前出100元，现在出200元很合时宜，即便是至亲好友也不要超过600元。中国有“礼尚往来”传统，你的礼金太重，是为受礼者“拉清单”。西方亲友参加婚庆活动讲究“人情

至上”、“礼到为止”，礼金很少，有的就送“贺卡”或者小纪念品，多数家庭在“请柬”上都顺便加“谢绝礼品、礼金、红包”，参加者姓名请告知，以便安排坐席等内容，这一文明邀请办法很值得学习。当代贪官污吏往往利用“婚礼”（包括生日礼、“升迁”礼、金榜题名礼等）受贿、敛财，败坏社会风气，很值得警惕。

韩国、日本及东南亚国家的古老婚俗文化与中国大同小异，中国各少数民族的婚俗礼仪各有千秋。我两次到加拿大探亲，待了两年多，亲历过洋人婚礼，牧师与新郎、新娘的问答、起誓，与中国“纳征”、婚约，“貌”不同“理”同，形式“沉闷”，不像中国婚礼欢天喜地。洋人在教堂举行婚礼，特别神圣庄重，有的在旅游景区、公共场所举办婚礼，仪式后新人与亲友一同载歌载舞、摄像、打高尔夫，非常欢庆热烈。在东西方，不管族裔差异、宗教信仰有别、礼俗各有讲究，但对人生的婚姻嫁娶大事都非常重视，都特别愿意在欢庆、喜乐、隆重上做文章，舍得花钱、动脑筋，以此为家族、为新人留下终生不忘的篇章和记忆。可以预期，未来东西方婚俗文化互相接轨、融合之时，一定会更科学、更健康、更欢乐、更有意义。

（作者单位：连云港广播电视大学）

遇一人自首 择一城终老

他，出生于广西的一个书香世家，自幼好学，成绩优异。25岁时，他到香港谋职，做了《新晚报》的副刊编辑。

她，小他6岁，是名门大户的千金小姐，在香港政府部门工作，拿着高他两倍的优厚工资。

他32岁时还是孑然一身，一心忙于创作。报社的副主编赏识他的才华，决定把太太的侄女介绍给他。他推托不过，于是就有了他和她的第一次相见。

见面时，他刚好患了鼻窦炎，不停地吸着鼻涕，颇有些邋遢。他只是个穷酸书生，对方却是名门小姐，身份的悬殊加上此刻自己的狼狈不堪，他只想早点告辞。她却对他满意，微笑着递过手帕让他擦拭鼻涕，让他的心中多了几丝暖意。

缘于那份暖意，他和她开始了交往，大方善良、热情活泼的她让他动了心。几个月后，他做了切除鼻息肉的手术，她一直在医院守护他，照顾他的起居饮食，细心地为他擦拭伤口。出院后，他单膝跪地，深情而诚恳地说：“虽然我很穷，但我会努力地写稿赚钱，嫁给我吧！”她扶起他，红着脸点了头。

于是，在相识不到9个月时，他们步入了婚姻的殿堂。

婚后，她发现丈夫除了有满腹才华外，其实是个“生活白痴”。

他有着文人的迂腐劲儿，对人情世故难得在意。她通透练达，处处弥补他的过失；他不修边幅，上街时穿着一黑一白的袜子，见重要人物时穿着旧西服、破皮鞋，她需要不时提点他的衣着；他丢三落四，两个人一起旅行，他的护照、钱包，甚至行李总会不翼而飞，她要分心照顾他，游玩都不能尽兴；他记性差，请人吃饭不带钱，连自家的门牌号都记不住，怕他迷路找不到家，她会在他下班时跑到阳台上张望，看到他的身影便叫住他；他嗜肉如命，她担心他的健康，不肯让他多吃，他在家乖乖不吃了，却常常在外面“偷嘴”，她像监工一般去查他的岗，让他成了同事眼中的“妻管严”，但被人提到畏妻一事，他的眉梢眼角都是幸福的笑意……

他完全像个不能照顾自己的孩童，处处让她不能省心。她只好辞了令人羡慕的公务员工作，专心来照顾他。

在多年相伴的岁月里，她成了他的秘书、保姆、护士、管家……她为他生下3个孩子，并悉心教导、培育成才。他则潜心创作，写了35部小说，成为名满香江的大才子。

63岁时，他的名声和事业如日中天，却突然宣布“封笔”，移民澳大利亚。在这之前，他的身体已有些不适了，她不想让他积劳成疾，而澳大利亚有对他有益的医疗技术。

后来的20多年里，他相继患上了糖尿病、心脏病、癌症。他本将生死看得透彻，但始终舍不得她，所以在心里祈祷：努力活着，要走在她的后头，不能让她孤独在世。

偶尔，她会靠在他的肩上，他也会握着她的手。在与病痛抗争的日子里，他们共同回忆着往昔岁月，新婚宴尔般甜蜜，又如纯真的孩童，嬉嬉闹闹。

在他85岁那一年，他终究还是先她而去了。他因病去世的消息从悉尼传到了国内，令无数人痛惜。

他叫陈文统，她叫林萃如。他还有一个更为响亮的名字——梁羽生，新派武侠小说的开山鼻祖。他的《七剑下天山》《萍踪侠影录》《白发魔女传》至今还不断被搬上银幕。他笔下的美人不计其数，而她是相貌平平的普通女子。但他曾说过，小说中女性人物的优点都来自她。他小说里的爱情，缠绵悱恻、悲喜交加，而他现实生活里的爱情，却是简单的执子之手，与子偕老。

他闭上眼的那一天，3个孩子哭得痛彻心扉，她平静地说：“嘘，不要哭，你们的父亲走得很安详。”

她握着他的手，像他在世时一样。在她眼里，他何曾远去，他像一个孩童，只是玩累了，睡着了而已。他一定做了一个长长的美梦：那是初见时，他一脸邋遢，而她微笑着递过一方手帕；那是无论风雨天晴，只要她在阳台上喊他一声，他便能找到归家的路……在定格画面里，一定有他执着她的手，她靠着他的肩，在落日的余晖里，她盈盈立在他的身旁。❀



吴敏 市第一人民医院心内科护士 爱好动漫、绘画、音乐





王倩秋、王倩茹 自幼学习古典绘画,尤擅长工笔花鸟画。





宋茹 市第一人民医院老年医学科护士,爱好写小说、散文、绘画等。



语录

同意请假,蓄发一周。

——湖南株洲一家理发店的店主闭门谢客,并在门上贴了请假条:“昨日接到女儿电话,因为长时间没有带在身边,她都不会叫爸爸了。用青春赚的钱,难以买回青春……特向各位VIP请假一周回老家探亲。”有顾客留言。

吾日三省吾身:高否?富否?帅否?否,滚去学习!

——在四川内江某中学高三(14)班黑板上方,这样的一则冲刺标语显得格外醒目。一名学生如此解读:“我们都觉得这样的标语很个性,符合我们95后的气质,秒杀‘宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来’,那种话从小听到大都听腻了。”

火车站,一个面容凶悍的中年男人在候车室吸烟,乘客侧目而视,管理者熟视无睹。这时一个女孩拿着一个棒棒糖走进男人,说:“叔叔,你吃糖吗?比吸烟好。”男人露出了尴尬的微笑,随即掐灭了香烟。有时候,只要释放一点善意,陌生的敌意便会冰释。

——石述思

为什么我没有看到一个获奖人是快乐、幸福、富足的?仿佛“中国式好人”就应该是苦人、穷人、累人。

——中央人民广播电台主持人蒋术发微博称,央视的《感动中国》节目太过苦情。

我尽到责任了,就算是失败我也死而无憾。

——电影《扫毒》台词。



摄于2006年6月



摄于2007年

镜头记录家乡变化

□ 俞德春

连云港是生养我的家乡,作为一名专业摄影工作者,我每年我都要做的一件事情就是站在墟沟棺材山上,为家乡连云港拍摄一张最具代表性的照片,就是拍摄家乡连云港的变化。

2006年9月,《新华日报》要搞个全省各地风采展示专版,13个地级市的社会经济各方面发展的亮点,同一天展示在《新华日报》的版面上迎接国庆节,还要进行评选。这个事情当然引起市领导的高度重视,而这个任务也理所当然的落到我们报社头上了。

报社领导在开会研究这个专版时,大家一致认为这样一个专版的成败,关键看图片,一定要有一张角度新颖、充分展示连云港山、海、港、城相拥的照片来统领版面。总编用不容置疑的口味说:这个是你们摄影部必须要完成、必须要做好的任务!

作为摄影部负责人,我深知这样一张照片的重要,同时也更知道完成这样任务的困难。因为我们报纸每天都要使用大量的新闻图片,特别是表现连云港山海风光的照片,各个重要的景区、典型的风景都无数次拍过,我们报纸也多次刊用过,要创新出彩真的很难。怎么办呢?

突然间,我想起夏天陪同《新华日报》摄影部主任于先云在我市采访拍摄期间,于先云主任想找个好角度拍摄海滨港城全貌,爬

到铁道部疗养院的楼上拍过后说:这个角度不够高,要是能够到这个山上,应该能有好角度。于先云主任手指的大山,就是墟沟的棺材山,当时因为时间紧,加上天气不好,我们就没有能够上山取景。想到这里,我立即开始行动,来到夏天拍照的地方,采取直接上山的方式开始登山。

俗话说:望山跑死马。只有真正这样做才深刻体会到什么叫“望山跑死马”。在山下看着很平坦的山,等我一步步攀登起来,才知道根本不是那么回事;沿着山下的小路上山,走着走着就没有路了,硬着头皮继续走,就是一片灌木丛,根本无法前行。第一次登山在我折腾了半天后,在天色将晚之时无功而返。

退缩是不可能的,在编委会上,领导问我任务完成的怎么样,我刚说了没有车的困难后,总编直接表示,今天下午用我的车去,要什么条件说话,一定要把照片拍来。

第二次,总编的司机按照我的指引把我送到山脚,下午三点我开始登山。这次我做好准备,手里拿根木棍开道,开始向山顶进发。艰难地走过灌木丛,紧接着的是荆棘丛,还有山势也越来越陡,需要手脚并用向上爬,不仅裤子衬衫都被荆棘刮破,两只手上也都扎满刺,钻心地疼。到最后真的有种走投无路的感觉,向上,不知道尽头在哪里;向下,说实话,这个时



《浪漫之都连云港》

候想回去也回不去了，因为根本就找不到回去的路了。抬头看看已经开始暗淡下来的天色，低头掏出手机，看还有信号，狠下一条心：再坚持一下，到六点还出不去，就只有报警求援了。

终于，登顶了！

现在想起当时的情景，也记不清楚最后是怎么登顶的，只记得一把抓住山顶的石头，跃身站在山顶的时候，看着眼前壮丽的山海景色，长长地舒了一口气。此时的光线已经不可能了拍照了，但是居高临下看清楚了山势情况，知道山北还有比较好走了山路可以轻松一点上山，为最后拍摄做好了准备。

就这样，在第三次上山的时候，终于居高临下拍到了可以全面表现连云港山、海、港、城相拥、港城海滨特色尽显的照片。面对着如此壮观的景色，我知道如果用正常的一次性拍摄很难把如此广阔的景色全面地表现出来，于是我采用分段拍摄、后

期拼接的方式，分四次进行拍摄，回到办公室后在进行电脑拼接，形成了最后的成品《浪漫之都连云港》。值得欣慰的是，照片送到编委会，得到了大家的一致好评。更让我觉得为此吃了那么苦是值得的，以这张《浪漫之都连云港》照片为主的展现连云港风貌的版面，在《新华日报》刊登后受到社会各界的肯定，而且还获得了唯一的一等奖。

从那以后，每年我都要到这个地点拍摄同样的照片，记录家乡不断的变化。因为这张照片独特的表现力，市里许多场合都使用它，2009年国庆60周年全省成就展，我的这张照片也作为我市展示的主打照片，为我市参加全省评比获得一等奖作了贡献，为此市委宣传部还给我颁发了奖状。

2013年10月，我再次到此拍下家乡最新最美的画面。看着家乡越来越美的变化，觉得流再多的汗也值得。

（作者单位：连云港日报社）

新連雲美景入



摄于 2008 年



摄于 2012 年

小议“海州”

□ 李洪甫

云台山海属地区用“海州”这个地名,从东魏武定七年(公元 549 年)算起,问世已 1400 多年了。改称海州之前叫青州,称海州后,州衙门可能座落在今天灌云县的龙直乡境内,号称“六郡故都”,管辖东海、僮阳、东彭城、琅琊、朐山、海西六个郡以及六郡下属的十九个县。

“海州”命名之后,即声闻遐迩,世称“名邦”,中国历史的主要典籍《二十五史》及其《集解》、《正义》、《注》中,几乎都述及海州。唐诗宋词的吟咏,明清小说的演绎,文人撰述的考订,古今文献的详载,不一而足,而且,无须在“海州”二字之前冠以“淮南”、“江南”、“徐海”或“江苏”等其它地名,一看便

知它的地望。

一千多年以来,“海州”这个作为一个行政区划中心的地名,极少被改过。其中被改过只有两次:一次是隋大业三年(公元 607 年),海州改称东海郡,所辖区域包括了涟水等地,经过 14 年,到唐武德四年,又恢复了海州地名;一次是唐天宝元年(公元 742 年)又改为东海郡,经过 18 年,到乾元二年(公元 760 年),复称海州。这说明,“海州”这个地名即便更易,也是极短暂的。

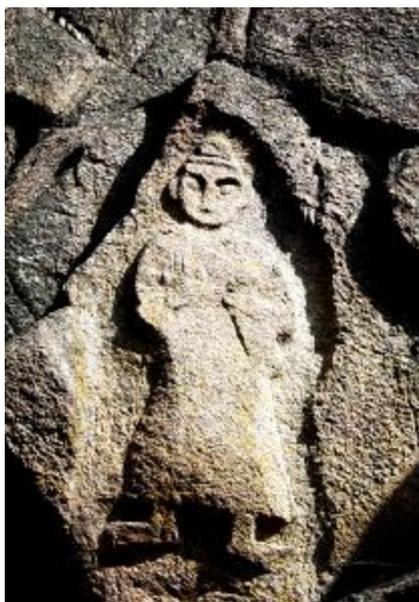
之后,元朝称“海州路”,曾改“海宁府”、“海宁州”,民国年间也曾改叫“东海县”,但除明代初年短时间改称朐山县外,“海”字终究没有去掉过。

海州,与中国历史的大事密切相关:一次可停泊装珍货数百万、十艘大船的唐代海州大港;全国六大茶市中税利最高的宋代海州茶场;梁山伯好汉攻打海州东门;大刀魏胜抗金于海州城上……

海州,与大名士密切相关:大诗人苏东坡两来海州,《次韵陈海州书怀》在“苏诗”中堪称引人注目;大文豪刘长卿、钱起、辛弃疾、张耒的海州诗词也各有得意的篇章;大书法家李邕作过海州刺史,大画家米芾终政于海州涟水军任上,大科学家沈括在海州治水,大散文家朱自清在海州出生,大民族英雄林则徐在海州巡视海防……

海州,与拥有最广泛读者的明清小说密切相关:《儒林外史》作者在海州赛诗夺魁,《镜花缘》津津乐道海州的物产风光,《水浒传》大讲海州知州张叔夜,《西游记》写唐僧老家在海州弘农乡……

(本文摘自李洪甫先生的《读书与观光》)





三官顶

□ 张树庄 崔月明

说起三官顶，朋友们也许不清楚，但要说船山飞瀑，大家一定知道那是宿城的一处著名景点。来到船山脚下，即可见一道悬泉，奔腾咆哮，好像从天而下。这条飞瀑就是流经三官顶，从船山飞流而下形成的壮美景观。

三官顶在船山正北，由三座相距不到一公里的山峰组成。沿着船山瀑布边的林间小道，向山上攀去，就来到了三官顶。此间风景如画，恍如世外。溪水穿山越涧，一路上潭潭连珠，清流不息。涧旁芳草缘溪，林花夹岸。山道崎岖不平，蜿蜒林间。登上三官顶，北边是高公岛、羊山岛，清晰在目。南面是宿城，群山逶迤，库水如镜。这三座小山头为什么叫三官顶呢？原来，这里与传说中的三元大帝有关。

传说陈光蕊从碾洞中去了东海，娶了东海龙王的三个女儿为妻，第二年生下了三个儿子，这三个人后来成了三元大帝，据说就是在这里得道成仙，飞升上天的。因此，这里便叫作“三官顶”。中间的山头叫天官顶，最高，海拔 340 米；西北是地官顶，海拔 327 米；东边的山头叫水官顶，海拔 325 米。这里有一个传说，登上天官顶有福，登上地官顶不遭是非，登上水官顶能逢凶化吉。

三元崇拜在苏北鲁南地区十分盛行，且这种信仰以连云港市云台山为中心，辐射大半个中国。三官，指天官、地官、水官，是早期道教供奉的三位天神。相传天官能赐人福，地官为人赦罪，水官可解厄。三元则是三官的圣诞之日，上元天官正月十五日生，中元地官七月十五日生，下元水官十月十五日生，故每年这三天为上元节、中元节、下元节。自唐代开始，三官与三元所指合一，三官三元通用。

云台山与三元崇拜有着密切的亲缘关系。道教经书《三官经》，一般史家认为产生于宋元之际，广传于元明之间。书中明确地指出，云台山在道教三官崇拜中的地

位，书中写道：“三元天尊，即驾五色祥云，行九气清风，至都会府云台山上，放大毫光。大慧大力，无边法显，济民救苦，福应万灵……”。明代徐道在编《历代神仙通鉴》时，在谈到三元大帝时说：“云台山，三元大帝行宫考校之所。”不仅如此，为防混淆各地云台山，还在云台山后加注“赣榆”，说得已十分明确了。另外，后云台山古称东海山，是道家公认的第七十二福地，这更说明了云台山与三元的关系是何等密切。

水官顶上有一个石凹巢，名叫“天池汪”，这可是宿城人人都知道的一处名胜。天池汪所在的石岩距离地面有 4 米多高，石岩的表面平整圆浑，面积约有 100 平方米，四周陡峭。天池汪位于石岩顶端的西侧，形状像一口不规则的锅似的，直径约 2.5 米，深约 2 米。石凹巢的内壁像拉毛水泥墙似的，均匀地有很多突起。天池内有一汪水，常年不干，大旱不涸。旧时倘若遇上大旱，人们便会来到这里求雨。要有一个童男子爬上去，折几根在天池汪内长出来的菖蒲，蘸着池里的水，在天池汪四周洒一洒。石岩下边的人再烧上三柱香，磕上三个头，不出三天就会有雨。后来，天池汪中的菖蒲被一个患有精神分裂症的病人拔掉了。又因为夏天天气炎热时，旧时柳河、田湾的姑娘们会结队到这里来裸浴，从此天池汪就被“黜误”了，也不再有什么灵异了！如今，成了各种各样鸟儿的饮水池。

天池汪是怎么形成的呢？据有的学者考证，这种白形石巢叫做冰臼。是我国第四纪冰川留下的遗迹，是冰川融化时水流冲击而成，距今约 200 万年~300 万年时间。这种冰臼在山顶上还能找到许多，只不过都没有天池汪那么规整，那么大罢了。天池汪为研究连云港地区远古时期的气候、地形、地貌提供了重要的实物见证。

（作者单位：连云港市民间文艺家协会）

《最新整理校注本西游记》

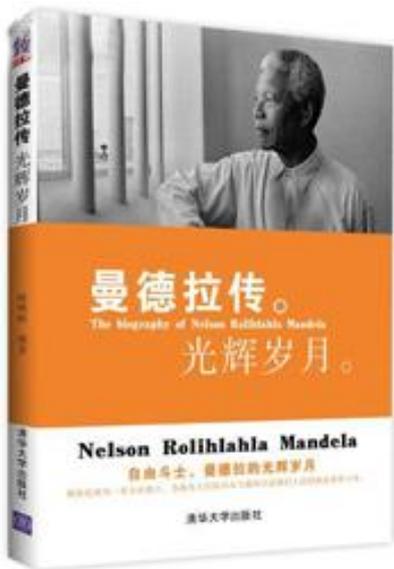
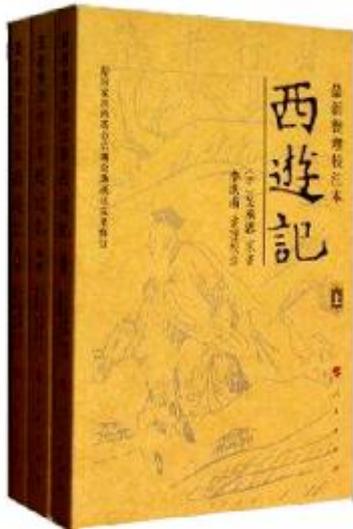
原 著:吴承恩

整理校注:李洪甫

出版社:人民出版社

内容简介:

本次整理以世本为底本,唐僧家世部分以明刊《唐三藏西游释厄传》(简称“朱本”)为底本。底本的缺文和明显的讹误首依明刊《鼎锲京本全像西游记》(简称“杨闽斋本”)、明刊《李卓吾先生批评西游记》(简称“李本”)、《新刻增补批评全像西游记》(简称“闽斋堂本”),诸本间差异又难以裁夺的,又比对了明刊朱本和明刊杨致和的《西游记传》(简称杨本);次参清刊本《新说西游记》(简称“新说本”),并在回末的《校记》中逐一注明。鉴于“人文本”的广泛影响,就其所作的勘误也在各回的校记中注出。底本、参校本等相互抵牾、又皆不能允当者,再依次比对清刊《西游证道书》(简称“证道书”)、《西游真诠》(简称“真诠”)、《西游原旨》(简称“原旨”)等,作出准确的选择。通过反复的比对和斟酌,出注 8356 条。如本书仍有选择不当者,由于现存所有《西游记》善本的相关信息皆一一呈现于校记中,出版者、学者乃至读者可以不经检索,重新作出更好的判断。期望为《西游记》的不断完善提供准确可靠的文献依据;为研究者、读者省却翻检之劳。



《曼德拉传:光辉岁月》

作 者:韩明辉

出版社:清华大学出版社

内容简介:

曼德拉如是说:“自由不仅仅意味着摆脱自身的枷锁,还意味着以一种尊重并增加他人自由的方式生活。”这是现代自由主义的精髓。他正是用这种自由理念解决了黑、白种族冲突问题,解决了南非三百年战乱丛生最终归于统一的政治问题,并以一个现代政治家的开阔视野,推崇自由、倡导民主、维护宪法,用和平、正义的方式实现了现代政治的权力转移与交接。曼德拉的思想不仅仅是南非人民的福祉,也是全世界人民的福祉。

曼德拉就像一座灯塔,为追求自由、民主、平等以及受到压迫的人民,带去希望之光。在他生命里仿佛带点唏嘘,黑色肌肤给他的意义是一生奉献,在肤色斗争中,年月把拥有变做失去,疲倦的双眼带着期望,今天只有残留的躯壳迎接光辉岁月,风雨中抱紧自由,一生经过彷徨的挣扎,自信可改变未来。

韩明辉,知名传记作家,对于南非的政治体制变革以及曼德拉的生平进行了深入的研究,发表了多篇关于曼德拉的文章,多年来试图找出曼德拉之所以成为举世敬佩的南非领导人的内在原因。作者从曼德拉的童年到少年,再到他人狱、出狱、领导革命,再到之后领导南非经济腾飞、获得诺贝尔和平奖等各方面深入剖析曼德拉,让读者可以快速领略伟人的成长之路。

《梵高生活》

作者：丰子恺 编著

出版社：新星出版社

内容简介：

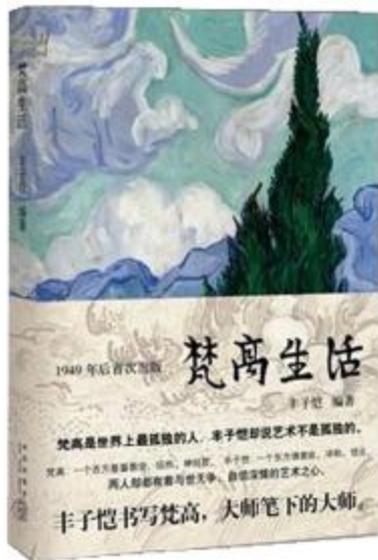
封藏八十余年，华丽新版

丰子恺书写梵高，大师笔下的大师

梵高是世界上最孤独的人，丰子恺却说艺术不是孤独的。

梵高：一个西方基督教徒，狂热，神经质。丰子恺：一个东方佛教徒，冲和，恬淡。两人却都有着与世无争、自信深情的艺术之心。

本书是丰子恺编著的梵高传记，述荷兰著名画家梵高一生行止和创作历程。二十多岁后才真正致力于绘画的梵高，三十七岁即离世，留下多幅名作。他以短暂生命燃烧的艺术之火，深深影响了二十世纪绘画艺术。他激情洋溢、带些神经质的鲜明个性，对宗教、绘画的狂热和曲折命运，至今引人怀思。丰子恺以淡雅而不失热烈的笔调描述了梵高的一生，让读者感受梵高没入在艺术中的生命和他对太阳的渴慕。



《莫忘爱的初衷》

作者：吴若权

出版社：湖南人民出版社

内容简介：

无论相爱了多久，恋人的互动就像剪刀、石头、布！信任与猜疑、镇定与诱惑，并非互为挑战，而是证明伴侣的连接可以坚强到什么程度。在感情的世界里，相爱的两个人，都是磁场很强的个体，在彼此吸引的特质之中，也存在着相斥的现象。

关于幸福的相处之道，我们往往知道理论太多，实际做到的体贴却太少；或者，认为自己付出的心力太多，对方回应的感情太少。

莫忘爱的初衷，让彼此的关系回到相处的原点，幸福，就会回到身边。



作者简介：

吴若权，都市“情感教父”，中国台湾、新加坡、马来西亚等地“畅销书排行榜”常年在榜畅销书作家，《瑞丽》杂志权威专栏作家，《康熙来了》女明星最喜爱的情感作家。

其作品类型涵盖两性、职场、励志、小说等。他的短篇小说曾荣获台湾中兴文艺奖；2010年《读者文摘》百大值得信任名人票选中，获得文艺界最值得信任的第四名；同年荣获马来西亚《星洲日报》读者票选年度最佳海外作家第四名。

同时，吴若权是台湾家喻户晓的媒体人，主持电视节目和广播节目，是专业的媒体主持人和活动代言人。

红遍海峡两岸的歌曲《冬季到台北来看雨》词作者，连续多年获得金石堂畅销作家和年度销售冠军。曾任职于IBM、HP、UFO、Microsoft等公司，是企业界极受信赖的知名行销企划主管。

市一院医疗集团

集团召开职能部门工作例会 李小民对集团第四季度重点工作作出部署

11月9日上午,市一院医疗集团2013年职能部门工作例会在急诊二楼示教室召开,市一院医疗集团董事长、市一院党委书记、院长李小民,集团董事、市一院党委副书记王乐平,市一院纪委书记胡蓉,集团董事、市一院总会计师、财务处处长李明星以及医疗集团职能部门负责人参加了会议。

会上,集团管理办公室、医管部、科教部、信息中心、党群部等集团职能部门负责人分别汇报了2013年1-10月份主要工作进展情况和第四季度的工作安排,参会的集团领导也对做好年度工作提出了具体要求。

会上,董事长李小民对医疗集团第四季度的工作

重点作出了部署:一是与灌云县人民医院签订技术支持与双向转诊合作协议,进一步放大优质医疗资源的辐射带动效应;二是要加快推进与新海地区社区卫生机构的双向转诊工作,进一步拓展医疗服务市场;三是要加强集团单位等级医院创建与迎评工作交流,进一步增强集团向心力和凝聚力;四是要借助市一院省级全科医师示范基地这一载体,加强集团单位学术交流;五是要依托市一院市级转化医学中心这一平台,大力推进集团单位适宜技术的推广工作;六是要加快推进年度工作目标任务,及早谋划2014年集团工作。

市一院医疗集团 举办“护理安全管理案例评比”活动



为促进医疗集团护理质量的持续改进,由市一院医疗集团医管部举办的“护理安全管理案例评比”活动,于11月27日在市第一人民医院举行。

本次活动由集团各成员单位及协作单位针对本单位护理安全管理问题,共选送医院护理安全管理案例7项、临床护理单元护理安全管理案例10项参加评比。经过激烈竞争,医院护理安全管理案例获奖单位分别为:市第一人民医院护理部获一等奖,赣榆县人民医院和市第四人民医院获二等奖,灌南县新区人民医院、东海县人民医院、东方医院和眼科医院获三等奖。临床护理安全管理案例获奖个人分别为:市第一人民医院徐萍、张喆浩和市第四人民医院尚勤分获一、二等奖,东海县人民医院王小芳、东方医院彭霞林、赣榆县人民医院董自娟获三等奖,东海县人民医院马亨、灌南县新区人民医院于丽梅、高艳艳及眼科医院陈楠荣获优秀奖。

住院医师技能大赛圆满落幕

为给集团各成员单位、协作单位搭建相互交流、相互学习的平台,进一步提升住院医师的综合素质,11月27日上午,医疗集团科教部举行了一场别开生面的住院医师技能大赛。

来自集团各成员单位和协作单位的22名年轻住院医师大显身手,分别在书写病历首程记录,心电、影像、检验报告判读以及内、外科基本操作项目比赛中展开了激烈的角逐。

经过公正、公平、严谨的评判,外科组市第一人民医院肝胆外科的葛夏青和内科组赣榆县人民医院的李业芹分别博得头筹,外科组赣榆县人民医院的窦豆和内科组东方医院的金冬梅、市第一人民医院心内科江成功位



居第二,外科组赣榆县人民医院的刘广岚和内科组市第一人民医院内分泌科的徐婧姿、赣榆县人民医院的王雪莲荣获第三。



接受省卫生厅三级综合医院现场评审

10月14—17日,省卫生厅三级医院现场评审专家组一行14人,根据《江苏省三级综合医院评审标准与细则(2012年版)》对市第一人民医院进行了现场评审。

专家组在听取了该院等级医院创建工作情况汇报后,分综合管理、质量药事、医疗技术、护理院感四个评审组,以查阅台账、追踪检查、现场查看、人员访谈、技能考核及召开持续改进案例会等形式进行了全面评价,该院现场评审所展示的亮点和特色工作给省厅专家组留下深刻印象。17日下午专家组召开了现场评审反馈会,市卫生局局长周伟、局党委书记周炜,院党委书记、院长李小民及其他院领导和全院



中层以上干部参加了反馈会。

反馈会上,专家组充分肯定了该院近几年在发展



规划、科学管理、学科建设、平台搭建、人才培养、服务优化、文化建设、公益彰显等方面所取得的巨大成就,对我院等级医院迎评工作给予了高度评价:医院领导高度重视,全院迎评氛围浓厚,迎评工作推进有序,台账资料准备齐全,应知应会培训到位,以评促建成效明显,标准转化成果显著,内涵建设亮点纷呈。专家组在充分肯定我院取得成绩的同时,也提出了医院目前存在的问题及整改建议:信息安全及危险品等重点项目管理需要加强;科室 QC 小组要规范运行;部分标识标牌需要改进;管理工具的学习和使用还需要普及;信息化建设仍有较多的工作需要推进;制度规范的培训要继续开展;经验性管理仍需继续向科学化管理转变;职能部门对临床医技科室的监管需要加强;危重疑难患者的收治比重和标志性手术的比例需进一步提高;部分重点工作还有改进空间。

李小民作了表态发言并提出要求:首先感谢专家组对医院工作的指导与建议,感谢全院职工的付出与奉献。全院上下要把专家组提出的问题与建议认真分析、落实整改,并融入日常工作中。要把等级医院评审作为实现医院科学发展、跨越发展的良好契机和新起点,继续促进评审标准尤其是核心条款向工作标准转化,着力提升医院综合实力,深化内涵建设和质量持续改进,不断追求卓越,把提升质量、安全、管理、服务、绩效的内涵作为一项永不竣工的工程,全面建成一所政府放心、群众满意、医务人员幸福的现代化三级甲等综合性医院。

周伟再次向省厅专家组的现场检查指导表示感谢,并要求医院要充分发挥公立医院的公益性,直面存在的问题,立足整改,继续在医院内涵建设上下功夫,切实强化“以病人为中心”的理念,全面提升服务质量和水平,高水平承担起为本地区人民健康保驾护航的使命。

召开三甲综合医院迎评工作总结大会

10月23日下午,医院召开三级甲等综合医院迎评工作总结大会,院党委书记、院长李小民、党委副书记王乐平、副院长李爱民、张海林、施辉、纪委书记胡蓉及全院中层以上干部参加了大会。大会由王乐平主持。

会上,施辉就医院迎接新一轮等级医院评审以来取得的主要成绩及存在问题进行了总结,李小民对医院总体迎评工作进行了点评,他指出,医院迎评工作起步早,定位高;广大职工参与率高,有高度的自觉性与自信心;迎评工作措施得当,等级医院现场评审取得了非常理想



的效果。一年多来,医院始终紧扣“以评促建,以评促改,

评建并举,重在内涵”的迎评方针,使医院管理有了质的变化;围绕迎评标准建章立制、规范流程,使制度、文化得到进一步加强;切实推进评审标准向工作标准转化,将51项核心条款落实于日常工作中;应急保障能力和意识有了显著提高;全员培训力度大,场次多,使全院全员对制度等应知应会知晓率大幅提升;等级医院现场评审是对医院组织能力、精神及文化内涵的一次重大考验,充分展现了院党委班子的凝聚力,全院职工爱岗敬业、拼搏奉献的精神风貌,展示了医院的主流文化,提升了医院在全省的知名度和美誉度。

但评审过程中暴露出的问题与不足需要我们正视和认真地反思;制度建设需进一步加强;质量安全的管理基础薄弱;信息化建设对支撑、引领与推进医院管理仍有较大差距。

李小民就医院下一步工作方向进行了阐述,医院要

不断巩固迎评成果,切实提升内涵建设;继续贯彻落实将51条核心条款作为工作标准,全面提升核心条款等级;尽快落实整改评审专家组在反馈会上提出的问题与不足;重视日常管理,强化职能处室对质量安全服务等现场的指导、协调、服务、督查及培训;要学会通过基线调查进行数据分析,并使用管理工具解决实际问题;要充分发挥各专业委员会管理职能,切实履行管理职责;成立院质量安全管理工作办公室,负责全面督查、考核各职能处室;继续加强培训工作,常态化开展应急演练;仍然要把病历质量管理、手术质量管理、抗菌药物管理、多重耐药菌管理、技术准入管理、病情评估等作为重点工作加以推进;高度重视信息化建设。

本次总结大会主题鲜明、实事求是、肯定成绩、正视不足、着眼整改,必将有力推动医院科学、健康、全面、快速发展,使医院建设再上新台阶。■

健康宣教系列活动走进市革命纪念馆



11月1日上午,市第一人民医院“倡导健康生活 控制慢病危害”系列宣教活动在市革命纪念馆拉开帷幕。

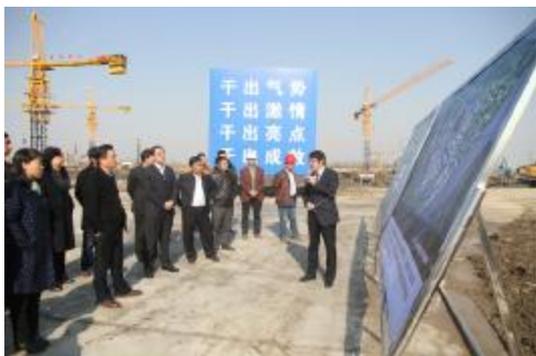
来自神经内科、呼吸内科、康复医学科、心血管内科、肿瘤化疗科的医护人员及后勤团支部的“学一麟”志愿者热情地为广大市民讲解健康知识、免费量血压、测血糖,现场接受咨询、义诊人数达到100人左右。活动现场,神经内科主任医师钮晓勤还结合今年世界脑卒中日主题“预防卒中,从今天开始”,为市民进行了脑卒中健康知识宣传。

在纪念馆老电影放映厅内,康复医学科主任苏清伦

和呼吸内科医学博士史家欣分别作了题为《颈肩腰腿痛的预防》和《冬季呼吸道感染的预防》的健康讲座,栩栩如生的讲解与现场示范,博得在场听众的阵阵掌声。

据悉,该院自今年9月份与市革命纪念馆建立志愿服务基地来,定期在纪念馆开展健康服务活动,旨在为前来纪念馆参观、观看教育片及附近社区的广大居民提供方便、实惠的健康服务,增强市民的健康意识和健康行为,不断提升市民的健康素养和健康水平,受到了广大市民及纪念馆工作人员的一致好评。■

市领导视察新海医院建设



11月19日，市人大常委会副主任郑平率领部分常委会委员及相关部门负责人一行来到新海医院建设现场，视察社会事业项目落实情况。

在听取院党委书记、院长李小民有关新海医院建筑布局、功能定位的汇报后，郑平高度赞赏该工程建设的推进力度，指出要严把工程质量关，高要求、高标准、高质量地建设好新海医院，切实把惠民工程真正落到实处，把实事办好、好事办实，取信于民。

召开“一麟杯”优质服务竞赛活动总结表彰大会

11月22日，市第一人民医院召开2013年“一麟杯”百日优质服务竞赛活动总结表彰大会，院领导王乐平、李家树、李爱民、施辉及医院中层干部、党员、获奖人员参加了会议。会议由副院长施辉主持。

会上，副院长李家树宣读了《关于表彰2013年“一麟杯”百日优质服务竞赛活动先进集体、先进个人的决定》和《关于表彰2013年度“群众满意窗口”的决定》，院领导为获奖的门诊护理单元等18个先进集体、郝志强等50位先进个人和内科门诊等7个“群众满意窗口”代表颁奖。33病区护士长徐艳、医务处副处长、迎评办副主任秦入结分别代表先进集体和先进个人作了交流发言。

会上，院党委副书记王乐平指出，“一麟杯”百优活动是弘扬“一麟精神”，提升医院医疗、护理服务内涵，塑造医院良好形象的重要载体。今年的百优竞赛活动是在深入学习党的十八大精神、通过新一轮三甲医院复核评审、深化医药卫生体制改革进入攻坚阶段的背景

下进行的，意义尤为深刻。他针对今年的百优服务竞赛提出三点意见：一是精心组织，把握重点，优质服务竞赛活动取得明显成效；二是认清形势，明确要求，优质服务竞赛活动必须常抓不懈；三是认真总结，加强整改，不断完善优质服务活动长效机制，要抓住群众关心的热点、难点问题这个关键点，强化管理，提高服务质量，要抓住加强医德医风建设这个关键点，加大教育和培训力度，提升整体素质，要抓住创先争优这个有效载体，开展好一系列主题实践活动，推进医疗服务水平再上新台阶。

最后，王乐平强调，优质服务是医院永恒的工作主线，我们要以这次总结表彰大会为契机，在院党委的正确领导下，开拓创新，携手共进，创先争优，全面贯彻党的十八大精神，坚持以人为本的服务理念，不断出新招，打造医院服务新品牌。各部门要全力以赴、确保安全，做好年终收尾工作，同时结合党的十八届三中全会精神，认真谋划明年工作，为实现医院科学发展、跨越发展作出新的更大的贡献。

市卫生局来院检查 2013 年综合目标完成情况

12月27日上午,由市纪委派驻市卫生局纪检组组长汪群带领的年度综合目标考评组一行11人,来市第一人民医院检查2013年综合目标和党建与党风廉政建设、党务公开、安全生产等目标完成情况。院领导李小民、王乐平、张海林、施辉、胡蓉及相关职能处室负责人参加汇报,并陪同检查和听取检查反馈。

汇报会上,院党委书记、院长李小民重点汇报了2013年医院重点工作完成情况,并简要介绍了2014年医院主要工作思路。通过听取汇报、查阅资料、现场查看等方式,考评组对我院各项目标完成情况进行了深入细致的检查考核,并对检查情况进行了现场反馈。

在反馈会上,汪群指出,作为全市卫生系统的排头兵,2013年是市一院建设与发展进程中很不平凡的一年,全年大事多、要事多、喜事多,体现出“整体工作有提高、重点工作有成效、日常工作有创新”的鲜明特点,圆满完成了年度各项目标任务,成绩可喜可贺。针对2014年的工作,汪群要求:一是要紧紧抓住开展党的群众路线教育实践活动的契机,切实转变工作作风,强化宗旨意识,树立为民服务的情怀,突出卫生窗口单位和服务行业特点,围绕医院质量安全管理

和患者安全以及运营质量管理,全面提升医疗服务水平。同时,要按照国家卫生计生委《加强医疗卫生行风建设“九不准”》的要求,积极创新手段和方法,认真开展行风职业道德建设,加强依法执业、廉洁行医,实现卫生系统行业形象的新提升;二是要进一步解放思想,开拓创新,大力深化医药卫生体制改革。作为全市卫生系统的龙头和标杆,市一院要走在深化医改的前沿,努力建立科学的医疗绩效评价机制,建立适应行业特点的人才培养与人事薪酬制度,奋力开拓,勇于探索,为促进全市医疗卫生事业发展作出新的更大的贡献。

李小民在表态发言中对市局目标考评组来院检查督导工作表示感谢,并表示将对检查反馈情况进行认真梳理、总结与分析整改,在市卫生局的领导下,继续坚持科学发展、坚持改革创新,围绕新的目标任务,扎实开展工作,全力推动医院各项工作再上新台阶,更好地为人民健康服务、为全市经济社会发展服务。

市东方医院

举行夏季百优活动总结表彰大会

11月8日下午,市东方医院召开2013年夏季百日优质服务活动总结表彰大会,院领导、中层干部、党员、积极分子、先进集体代表和先进个人参加了会议。

会上,纪委书记胡海雁代表院党委对全院开展的夏季百日优质服务活动情况进行了总结。他指出,自7月开始,医院深入开展了以“落实行为规范,提升服务水平”为主题的夏季百日优质服务活动。各部门围绕主题,扎实开展了一系列活动,进一步提高了服务质量,改善了服务态度,提升了服务水平,医院的知名度和影响力明显提升。

院长谈笑作了重要讲话。他指出,今年的夏季百日优质服务活动亮点纷呈,成效显著,有力提升了医疗服务水平。就今后的工作,他对全院干部职工提了几点具体要求:一要深刻认识到优质服务是医院的品牌和坚定不移的主题;二要努力追求更好的服务标准,打造东方医院的精品服务品牌;三要真正发扬服务的本质功能,将“以病人为中心”贯彻落实到具体工作中;四要努力提高医疗服务的本领,不断提升医疗技术水平;五要努力提升医院的人文关怀,进一步提高医务人员的素质;六要牢记服务永远没有最好、只有更好的服务理念;七要扎实通过“夏优”等活动



的开展,营造浓厚的积极向上的氛围。

最后,党委书记杨红波作了总结发言,他指出,全院干部职工要充分认识到医疗服务是医院的核心竞争力,是影响医院生存发展的重要因素;医疗服务是一项永无止境、不断改进的重要工程。全院干部职工要扎实做好各项工作,为打造东方医院优质服务品牌作出更大的贡献。

会上,副书记、副院长耿玉强宣读了表彰决定,院领导为获奖的集体和个人颁发了奖牌和荣誉证书;先进集体代表六病区护士长李敏、先进个人代表孔令胜和文明服务标兵代表李哨荣分别作了交流。

连云分院 120 急救分站揭牌运营

为更好地为我市东部城区广大市民的健康保驾护航,11月11日,市急救中心连云120急救分站正式揭牌运营,东方医院谈笑院长和120急救中心周立君主任及相关部门同志出席了揭牌仪式。

120急救分站的成立,减少了救护车出车距

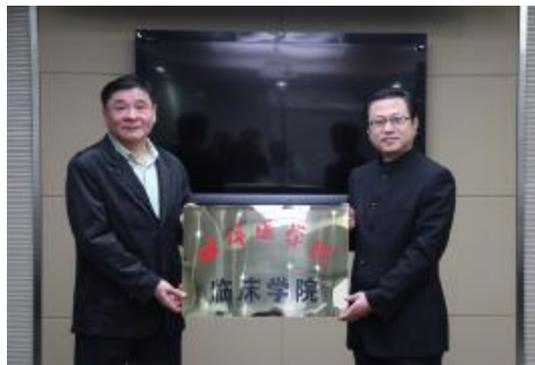
离,提高了120急救应急反应能力,东方医院和市120急救中心的强强联手也将会进一步提高为东部城区广大市民生命健康保驾护航的能力,标志着东部城区120急救工作步入了一个更为崭新的阶段!■

蚌埠医学院临床学院揭牌

11月14日下午,蚌埠医学院校长祝延一行6人赴市东方医院参加蚌埠医学院临床学院揭牌活动。市卫生局党委书记周炜、副局长董青、东方医院领导班子成员及相关科室负责人出席了揭牌仪式。

周炜代表市卫生局对祝校长一行表示欢迎,并介绍了我市概况和医疗卫生事业发展的情况,特别肯定了东方医院近些年所取得的快速发展和巨大进步。希望东方医院成为蚌埠医学院临床学院后,借助蚌埠医学院的优质资源,在教学、科研、人才培养等方面再上新台阶。

祝延在揭牌仪式上说,蚌埠医学院现与20余家医院建立了临床学院合作模式,通过这种模式的合作使学生尽早临床、多临床、反复临床,这种模式使得学生、学校、用人单位多方受益。蚌埠医学院明年将有一个护理本科班进驻东方医院,完成临床课程的学习。希望东方医院能够督促临床教学,加强日常管理,切实提高教学



质量。同时,蚌埠医学院将会在教学、科研、人才培养等方面与东方医院展开更深层次的合作,希望两单位之间相互努力、教学相长、实现共赢。

揭牌活动结束后,祝延一行还参观了东方医院本部院区和连云分院。■

徐医第12届乒乓球邀请赛圆满收拍



11月29日—30日,市东方医院承办的徐州医学院附属医院、教学医院乒乓球邀请赛在我市国展中心乒乓球馆举行。徐州医学院院长吴永平、副院长郑葵阳、市卫生局局长周伟、市东方医院院长谈笑等出席开幕式。开幕式由郑葵阳主持。

开幕式上,周伟代表市卫生局对来自徐州医学院及省内48所医院的运动员表示欢迎,对徐州医学院从2002年以来,连续成功举办12届附属医院、教学医院

乒乓球邀请赛表示祝贺。同时,他希望东方医院以饱满的工作热情,精心做好各项服务保障工作,确保乒乓球比赛的顺利进行。

作为本届赛事的承办方,谈笑代表医院全体干部职工向徐州医学院表示感谢,向前来参加本届乒乓球比赛的兄弟医院领导、运动员表示热烈的欢迎。谈笑说,东方医院与徐州医学院的友谊由来已久,多年来一直承担徐州医学院的相关教学工作。近些年,双方合作形式更加多样,在科教

研多个领域喜结硕果。去年3月,东方医院正式成为徐州医学院附属医院,给医院的医疗、科研与教学工作注入了新的生机与活力,也成为东方医院实现自我突破、不断提升实力的重要标志。

本届比赛共有48支代表队150余名运动员参赛,经过两天的激烈角逐,无锡市第二人民医院代表队、新沂市人民医院代表队分别荣获冠、亚军。东方医院代表队荣获“优秀组织奖”,宿迁市分金亭医院集团代表队荣获“道德风尚奖”。

市四院

市领导调研精神卫生综合楼建设情况

11月1日,滕雯副市长赴市第四人民医院视察精神卫生综合楼建设情况,市卫生局周伟局长及市局相关部门负责人陪同。

滕雯实地察看了精神卫生综合楼的建设情况,现场听取了市四院院长孟尔旺关于工程建设进度的情况汇报。在随后的座谈会上,滕雯对精神卫生综合楼建设情况给予充分肯定,并提出了几点要求:一要进一步加快推进该工程的建设步伐,力争早日完工,为精神病患者提供良好的就医环境,完成市政府下达的建设目标;二要牢固树立安全意识,采取有力防护措施和保通措施,保障施工人员和附近过往人员的生命安全;三要进一步强化责任,狠抓工程



质量管理,建设好群众满意的医疗卫生设施。

三级专科医院成功创建

日前,根据《省卫生厅关于确认连云港市传染病医院等3所医院为三级专科医院的通知》,市第四人民医院正式成为三级专科医院。

2012年12月10日,省卫生厅派专家组对该院进行三级传染病院现场评审调研;今年7月11-12日,

省卫生厅专家组赴该院进行三级传染病医院现场验收,通过查阅资料、访谈、现场考核、实地查看等形式进行严格的评审。经验收,该院已达到三级传染病医院基本标准,正式确认为三级医院,并纳入三级医院管理。

市四院组织开展“扶贫帮困送温暖”党员活动

为弘扬中华民族扶贫济困、互敬互爱的优良传统,进一步发挥共产党员的先进性,日前,市四院党支部组织全体党员开展以“扶贫帮困送温暖”为主题的党员活动。

活动前,全体党员以交纳“特殊党费”的形式设立“扶贫帮困基金”,并通过横幅、橱窗、网站等多种方式,充分

调动全院职工的积极性,广泛宣传扶贫帮困活动。

活动当天下午,在张建华、宋大庆书记的带领下,党员同志们实地走访了医院精神科病区,深入了解精神科患者的生活状况,以实际行动给予患者心理支持和安慰。活动结束后,大家纷纷表示,今后要不断弘扬奉献精神,用爱心搭建起医院与患者之间沟通的桥梁。■

灌南县新区人民医院

省中西医结合医院专家来院义诊



按照省卫生厅“健康江苏,服务百姓”全省大型义诊活动周的通知精神及具体部署,10月14日,省中西医结合医院组织心血管科、骨科、妇科、儿科、肿瘤科等义诊专家团队来到灌南县新区人民医院举行大型义诊和学术交流活动。

院领导对此次义诊活动高度重视,精心部署、科学安排,广泛宣传。义诊当天,前来就诊咨询的群众人头攒动,热闹非凡,到了下班时间仍然有许多患者等候就诊。为了确保每个就诊者都能享受到名中医的亲诊服务,原本准备半天的义诊活动不得不延长至下午。

义诊专家团专家们还在该院分别作了《急性肺栓塞的诊治》、《经7mm内窥镜微创治疗老年人腰椎管狭窄症》、《中医院与中晚期肿瘤姑息治疗》等多项专题讲座,讲授了他们在各自研究领域的独到见解,精彩的讲座让人受益匪浅。

此次义诊活动,在解决了部份患者享受省级专家医疗服务的同时,也提升了医院的社会形象,一定程度上促进了该院与上级医院的医疗合作,同时也彰显了该院作为全县唯一公立二级医院的公益性。■

省级继续医学教育项目学习班在灌南举办



12月7日,由灌南县新区人民医院协办的省级医学继续教育项目《麻醉镇痛技术的临床应用》学习班,在灌南县成功举办。

为保证办学质量,本次学习班邀请到徐州医学院麻醉学院刘功俭教授、南京军区总医院金毅副教授等具有较高知名度的专家学者出席会议并作了专题讲座。

本次学习班讲授内容丰富,紧密结合临床。会议期间学术氛围浓郁,专家授课严谨,学员听课认真,会后讨论热烈,达到了推广学术和强化继续教育之目的。

市眼科医院

参加健康节义诊咨询活动

10月19日,市眼科医院医务人员来到苍梧广场,参加市第五届健康节大型义诊活动。活动现场,免费为市民检查眼睛,提供健康咨询,活动当天共发放药品100余支,科普小手册500余份,受到群众的一致好评。



台湾慈济慈善基金会来连送大爱



12月1日,台湾慈济慈善基金会义工与灌云县残联工作者来到市眼科医院开展圆缘活动。他们看望在医院免费做白内障复明手术的患者,义工和病友们一起唱歌一起跳舞,感恩的心沁润着医生和病人的心灵。

白内障是致盲的首要眼病之一。据统计,我国大部分白内障等致盲性眼病主要发生在农村地区,由于农村医疗条件落后,加之经济情况困难,很多白内障患者都得不到及时有效的治疗。今年,慈济慈善事业

基金会向灌云县残联捐赠 500 名贫困白内障患者的治疗费用。连云港市眼科医院作为复明定点医院,担负起白内障筛查以及治疗等多项任务。从 3 月起,医院防盲办公室自备车辆和先进的眼科设备,组织医护人员来到灌云县各乡镇开展白内障筛查活动,对于符合手术条件的患者,医院为他们安排好床位,通过高精尖端的眼科设备进行术前检查,免费手术患者享受自费病人同等待遇的术中治疗和术后护理。500 例白内障患者手术成功率 100%,复明率

100%。医院的大爱举措得到了患者的一致好评。

慈善,是予人玫瑰,芬芳永存的崇高事业。慈济慈善事业基金会志工们说,感恩心不求回报,证严法师常说的话是:没有不可爱的人,没有不可信任的人,没有不可原谅的人。只要我们携起手来,人人倾注一片真情,人人奉献一片爱心,以对特困群体的深厚情感,坚持不懈地开展慈善捐助活动,就一定能解决贫困地区“因贫致盲,因盲致贫”的现象。■

赣榆县人民医院

省肿瘤医院专家团来院义诊

10 月 12 日,由省政协副主席、农工党江苏省主委、中科院南京分院院长周建民带领省肿瘤医院农工党支部医疗专家来到赣榆县人民医院联合开展“健康服务行 支援沿海发展”大型义诊活动。农工党省委秘书长毛庆卫、农工党江苏省委办公室主任司明丰、省肿瘤医院纪委书记廉昇、县政协主席杨淑之、副县长宫平、县卫生局局长秦泗洲等领导出席参加义诊活动。江晨副院长主持启动仪式。

活动在县医院门诊大厅举行,仪式简短,重点突出。王惠政院长首先向省政协、省农工党、省肿瘤医院领导和专家一行的到来表示诚挚的感谢和热烈的欢迎!王院长说,江苏省肿瘤医院是省内唯一的省属肿瘤专科三级甲等医院,是全省恶性肿瘤防、治、研、教技术指导中心。此次农工党省委各位领导和肿瘤医院专家的到来,不仅是为我们赣榆基层群众送来了技术服务,更是送来了民主党派的关怀和温暖,对广大百姓在精神上给予了极大慰藉,让基层百姓得到优质、方便、实惠的高层次专家医疗服务。希望通过本次活动,能够加强与省肿瘤医院的横向联系,寻求更多的技术支持和帮扶,深化两院之间的友谊,把赣榆县医院作为省肿瘤医院的一个帮扶指导基地。周建民对这次义诊活动目的、意



义发表了亲切的讲话,周主席说:“医院是为人民服务,为病人治病的地方,医务人员职责神圣,责任重大,希望省肿瘤医院此行能够给赣榆县人民医院带来学术上的交流、合作和帮助,以丰硕的发展成果回报社会,更好的为人民服务。”

大厅中慕名前来就诊的病人排起长龙,省医学专家一大早就被市民“包围”,14 名国内知名肿瘤医院专家耐心询问病人的症状,细致解答患者关心的各种问题,为他们制定个体治疗方案,并深入浅出地介绍了肿瘤防治知识和生物靶向治疗等最新肿瘤治疗技术。

据悉,活动当天,省专家共接待来诊人员 1000 余人,医院受教医务人员近百名。■

市委书记、市人大常委会主任李强 来新城医院视察工作

10月15日下午，市委书记、市人大常委会主任李强、市委常委、市委秘书长杨莉带领市委、市政府相关领导在县委书记、县长曹卫东、县委常委、常务副县长邵泽勇等领导陪同下到新城医院施工现场视察工作。

王惠政院长对新城医院项目概况和目前施工进度情况做了详细的汇报。李强对新城医院的建设和规划给予肯定，并详细询问了现有医院的状况，对医院在缓解病人住院难、提高医疗服务质量、医疗安全、引进人才等方面的工作思路、方法、措施表示肯定。

李强强调，赣榆县新城医院建设是目前赣榆县最大的民生工程，一定要立足根本，长远发展，努力做成让政府放心，让群众满意的综合性医院。



新城医院建设项目正在加紧施工，保证按期完工，尽快投入使用，让政府放心，群众满意。

赣榆县人民医院接受二甲初评



11月7日，市卫生局二级甲等医院现场初审评审专家组一行9人，对赣榆县人民医院进行了现场评审。

专家组在听取了该院等级医院创建工作情况汇报后，分医疗质量、医疗技术、医疗服务、护理工作、人才队伍、医疗设备、基础设施等九大方面，以查阅台账、追踪检查、现场查看、人员访谈、技能考核及召开持续改进案例会等形式进行了全面评价，通过现场评审，医院所展示的亮点和特色工作给专家组留下深刻印象。

当日下午专家组召开了现场评审反馈会，市卫生局副

局长陈志、院领导班子及全院中层以上干部参加了反馈会。会上，专家组充分肯定了该院近几年在发展规划、科学管理、学科建设、平台搭建、人才培养、服务优化、文化建设、公益彰显等方面所取得的成绩，对该院等级医院迎评工作给予了高度评价。同时也提出了要进一步加强医疗规章制度尤其是核心制度及各种规范的执行，改善服务设施，加大信息化建设的投入等整改建议。

王惠政作了表态发言。他说，首先感谢专家组对医院工作的指导与建议，感谢全院职工的付出与奉献。其次，全院上下要把专家组提出的问题与建议认真分析、落实整改，并融入日常工作中。同时要把等级医院评审作为实现医院科学发展、跨越发展的良好契机和新起点，继续对照评审标准找差距，尤其是核心条款向工作标准转化，着力提升医院综合实力，深化内涵建设和质量持续改进，不断追求卓越，把提升质量、安全、管理、服务、绩效的内涵作为一项永不竣工的工程，全面建成一所政府放心、群众满意、员工满意的综合性二级甲等医院。

王惠政当选中国 2013 年医院服务改革创新人物



12月21日,由国家卫计委医政医管局、健康报社共同主办的2013年度医院服务“改进服务推进人物”和“改革创新人物”评选活动揭晓,赣榆县人民医院院长王惠政当选中国2013年医院服务“改革创新人物”。

王惠政(图右四)在综合医院现代化管理、引进人才、创办外埠赣榆籍博士团活动、解决老百姓看病难、看病贵等工作上方法得当、措施得力,受到了大会的表扬。



首例心脏支架置入手术获成功

11月9日上午,中大医院专家与东海县人民医院心内科专家共同完成该县首例心脏冠脉造影+支架置入手术。此手术的成功标志着该院心脏介入治疗技术又一次新的飞跃。

70岁的王某因胸痛10余天入院,经心电图、血生化等检查,初步诊断为冠心病、不稳定型心绞痛。为明确诊断、改善病情,经患者及家属同意,决定行冠脉造影检查诊断为冠心病,左冠状脉中段90%狭窄。患者病情严重,心内科主任于军会根据造影检查结果,建议进行支架置入手术。

首例心脏介入手术的开展,牵动着医院领导班子的神经。为确保手术万无一失,院党总支书记、主任医师李永坤全程参与了查房会诊及手术方案的制定,并邀请东南大学附属中大医院心内科汤成春、章晓国、鞠翔等专家来院指导手术。当日上午9时,患者王某进入导管室,在DSA局麻下,手术医

生为其行冠脉植入术,经过半个多小时的紧张手术,成功为王某实施了冠状动脉造影及支架置入术,实现了该县心血管介入治疗手术零的突破。

据悉,为打造最具核心竞争力和社会影响力的县域医疗中心,有效改善人民群众看病难、看病贵、因病返贫的社会现象,医院斥巨资引进了西门子螺旋CT、日立核磁共振、大型C臂、DR系统等具有世界先进水平的医疗设备,与省人民医院、省肿瘤医院等省级大医院开展技术协作,在不增加患者经济负担的情况下,先后开展了心脏冠脉造影+支架置入手术、介入性超声治疗、微创治疗儿童漏斗胸手术、脑动脉瘤切除术等高新技术。

该院党总支书记李永坤介绍说,冠状动脉内支架植入术的原理就是在已经硬化的冠状动脉血管内植入支架,从而扩张已经狭窄的血管,确保心脏心肌正常运转。这种手术创伤小,病人痛苦少,术后

恢复时间短,患者几天即可出院。

谈及医院的发展规划,汤宁院长表示,作为卫生部首批公立医院改革试点医院,东海县人民医院要勇于担当社会责任,让全县人民不出县城就能享

受到国内一流设备、一流技术、县级收费标准的优质医疗服务,真正实现小病不出乡、大病不出县梦想,为建设文明美丽的东海提供坚强的健康保障。

医务人员走进县幼儿园



11月22日,东海县人民医院的医务人员走进县幼儿园,给那里的孩子们上了一堂生动的洗手课,利用儿歌、游戏、示范等形式,让幼儿在轻松愉快的活动中,学会了正确的洗手方法,防止病从口入。

东海县人民医院 被评为“江苏省文明单位”

近日,东海县人民医院被江苏省精神文明建设指导委员会授予2010—2012年度“江苏省文明单位”荣誉称号,这是县医院精神文明建设的一项丰硕成果,也是全院医护人员迎难而上、不懈努力的心血结晶。

近年来,医院一直以文明单位创建为载体,把创建工作不断引向深入,以医院和谐文

化建设为主线,以提高医疗质量为核心,以“三好一满意”、“创先争优”、“夏季百日优质服务”、“优质护理服务”等活动为依托,积极探索和实践人性化服务的新模式,在全院范围内开展优质服务,使得医院医疗服务、职工素质、医院文化、院容院貌等方面都取得了显著成效。



乾隆的养生之道

□ 杨收平

有人粗略统计，在我国二十五史记载中的 230 多个皇帝中，平均寿命不到 40 岁。长寿前三名分别是：女皇帝武则天，享年 82 岁；南北朝时梁武帝萧衍活了 86 岁；清朝乾隆帝弘历则活到 89 岁。

乾隆 25 岁继承皇位，在位 60 年，历经康熙、雍正、乾隆、嘉庆四个朝代，享受七世同堂，寿高 89。

帝王家族优裕的生活条件，并不是决定乾隆长寿的根本原因。纵观历史资料，无论正史还是民间传说，乾隆一生动静适宜，文武兼修。

乾隆继承了先祖们勇武精神，爱好骑马、射箭、围猎、摔跤等体育项目。乾隆从小喜欢骑马射箭，在狩猎比赛中，多次夺魁。清朝皇家非常注重骑射训练，专门有皇家猎苑——“木兰围场”，强健体魄，熬练意志，传承马背雄风。乾隆当了皇帝后，仍然喜好运动，每年夏天，接见武官后，在宫门外亲自比试射箭，赛三次，每次射三箭，乾隆九箭一般中六七箭，有时全中。乾隆 80 岁高龄的时候，还去木兰围场打猎。

用大自然陶冶性情是乾隆的另一个养生法宝。乾隆一生六下江南，三上五台，四次东巡，游遍古刹名寺，领略名山大川，胸怀宽广。今天我们看到许多风景名胜都留下乾隆的足迹和墨宝，说明这位皇帝曾拥有健壮的体魄。另外，乾隆在诗词、曲赋、书法、绘画、音乐上都有较深造诣，他还是古往今来最大的收藏家和鉴赏家。乾隆一生作诗 41863 首，可以说平均每天要做两三首，驾崩前一天还写《望捷诗》，创作之勤无人能出其右。爱好阅读的乾隆，采取了许多有利于文化建设的政策，指示编

纂很多有价值的书，如《明史》、《清文献通考》、《大清会典》、《大清一统志》、《四库全书》等。乾隆批阅奏章常引经据典，他精通满语、汉语和蒙古语，藏语和维吾尔语也达到了能用的程度，这在古代帝王中是绝无仅有的。

乾隆注重孝悌传统。戴逸先生在《乾隆帝及其时代》中说：“乾隆对他的母亲，感情深挚，发自天性。故礼敬有加，始终不渝。”他平时 3 天问安，5 天侍膳，对母亲的生活起居，关心备至。

乾隆夫妻感情甚笃。乾隆 17 岁和孝贤皇后结为夫妇，伉俪情深 22 年。皇后贤淑节俭，弘历对她十分爱重。乾隆十三年，皇后随帝东巡，不幸崩返途中，年 37 岁。乾隆帝异常哀恸，创作《述悲赋》悼念。弘历对孝贤皇后的感情深挚持久，孝贤皇后去世后，乾隆写下数百首悼诗。乾隆饮食有节，不吃太多的肉，也不吃太饱。不抽烟，不贪酒。





史料记载,御膳房太监每日记录乾隆“照常进膳底档”。乾隆每日寅正三刻起床,御膳房伺候冰糖炖燕窝。有时不用早点,即于卯时用早膳。乾隆十九年五月十日早膳记录:卯正三刻进早膳,荤菜八样,加小菜腌菜点心等。膳档中常有“豆豉炒豆腐”菜。中午点心多用“八珍糕”。这是用人参二钱、茯苓二两、山药二两、扁豆二两、薏米二两、炒芡实二两、建莲二两、肉粳米面四两、糯米面四两,共研为极细面,加白糖八两,和匀蒸糕,晾凉,每日随着熬茶时送进。乾隆帝很喜爱这道点心。晚膳均在未正二三刻,菜蔬多与早膳大同小异。”晚向“(宵夜)有时用酒膳,有时用果饼,有时用炉食。所谓“炉食”,即猪油到口酥、猪油酥烧饼、猪油酥火烧、猪油澄沙馅酥饺子、奶酥油光头、香油提浆薄脆、香油缸炉、香油鸡蛋麻花、香油发面麻花。

从中可以看出,乾隆饮食,不在于丰富而在于搭配合理。乾隆御膳有两个特点:一是注重食疗和食补,以求抗老防衰,延年益寿;二是严格按照御膳食单配制,在每天的御膳中,必须搭配一二种具有强身健体作用的药膳。如有壮肾阳、益精血作用的烘鹿肉,滋阴养胃、补肺益肾、健脾止泻的山药鸭羹,清热解毒、化痰止咳的口蘑萝卜青菜汤,健脾消食、止咳平喘的萝卜豆腐汤等。到了春夏季节,还选用时鲜蔬菜和野菜佳果等,常用有韭菜炒肉、小虾米炒菠菜、炒茄子、拌黄瓜、菠菜炖豆腐、松子炒白菜、苗陈泡酒、榆钱蒸饽饽等。乾隆帝一生没有患过严重疾病,其临终脉案证明了这一点。嘉庆四年大年初一乾隆脉案记载:“皇上圣脉安和,惟气弱脾虚,议用参莲饮。人参一钱五分,建莲三钱,老米一钱炒,水煎服。”时隔两天,即大年初三,乾隆安然驾崩。这说明,乾隆确是尽其天年。

乾隆一生起居有常,他的一日生活非常有规律,按时起床,上午准时打理朝政,下午游览放松,晚上看书

学习,按时就寝。

清代著名诗人赵翼于乾隆十九年(1754)入值军机,曾目睹乾隆勤政情况:卯时(早上 5:00-7:00)起床。要是冬天,五更,天还没亮。在军机值班的十多人,每晚留一人值班。从十二月二十四日以后,弘历从寝室出来,每过一门,必响鞭炮一声,凭此就知道乾隆圣驾到乾清宫了。这个时候,要燃一寸长的蜡烛天才亮。军机处的十多人,过五六天才轮上一个早班,已觉辛苦,但弘历则是天天这么早就上朝了,平时无事时乾隆也是如此。当西北用兵征准噶尔部和回疆时,军事情报到达,即使是半夜,弘历也一定要起来亲自过目,如有要事,立即召见军机大臣指示。赵翼作文件记录,有时从起草到恭楷誊正,要等一两个时辰,这时,弘历还披着衣服等候。

据学者吴十洲在《乾隆一日》书中所列的乾隆帝《起居一览表》,乾隆三十年正月初八日(1765年1月28日),在这个极平常的日子,乾隆帝清晨六时至乾清宫西暖阁阅览《圣训》,八时至九时与大臣、学士在重华宫对诗联句,十时至十二时于养心殿勤政亲贤殿批阅奏折,下午一时至二时于养心殿接见官员,三时批览臣工的题本,四时与军机处领班傅恒面议政事,五时至六时在养心殿三希堂鉴赏书画。

纵览乾隆的一生,印证了老子在《道德经》里的观点:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”乾隆的父雍正皇帝因体弱多病在位仅十三年,乾隆的儿子嘉庆皇帝也只不过在位二十五年。可见,后天的保养调摄与健康关系密切。当代有关乾隆题材的影视作品多达 30 余部。

乾隆健康长寿的养生之道,概括起来主要三点:一是注重体育锻炼,遍游名山大川,心胸宽广;二是生活有规律,节饮食,慎起居;三是爱好广泛,注重学习,推崇孝义等传统文化。

(作者单位:连云港市东方医院)



老人冬季防哮喘

哮喘是呼吸道常见病,也是多发病,哮喘在人群中的发病率约占2%,它是严重危害人们身心健康、减弱劳动能力,降低生活质量的一种疾病,且难以根治。多在冬春季发作,发作时,呼吸急促费力,不能平卧,同时呼气时发出声调较高的哮鸣声,这是因为小支气管发生痉挛、水肿等变化,促使管腔变狭,以致呼气时气流受阻所致。老年人发生哮喘,不一定是支气管病变,也可见于心脏病。且两者在治疗上有很大的不同,需要仔细加以鉴别。患心脏病如冠心病、风湿性心脏病、心肌病以及高血压病患者发生左心衰竭时的哮喘,称为心源性哮喘,而患肺部疾病,如支气管哮喘,慢性喘息性支气管炎,支气管肺癌等所发生的哮喘,叫做肺源性哮喘。哮喘在任何时候都可发生,常反复发作,尤其是冬春的早晨和夜间突然发作较多见。

呼吸内科专家介绍,诱发哮喘发作的因素很多,除遗传因素外,对某些致敏原的过敏以及由病毒、细菌、吸烟、花粉、尘螨等,都可以诱发哮喘,尤其是在严寒的冬季,容易发生上呼吸道感染,更容易诱发支气管哮喘。如长期反复发作还能并发支气管扩张、肺气肿和肺心病等合并症。

专家指出,哮喘根治比较困难,只要做好预防保健措施,发作是可以避免的。那么,已患哮喘的老年人,在冬天该怎样防止哮喘发作呢?

预防过敏 首先要避免接触过敏原。尽管引起哮喘发作的因素很多,但对每一个有哮喘病史的人来说,都有一二种过敏原,要千方百计地避免接触致敏物质。平时应严禁吃刺激性强和过冷过热的食物,如烟、酒、茶、葱、蒜、辣椒以及过甜过咸的食物。

防寒保暖 冬季气候多变,温差大,容易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。因此,有哮喘病史的老人应格外注意保暖,防止受寒。有试验表明,人体在寒冷中自身体温调节能力有赖于每日从饮食中所摄取的铁的多少。因此,要加强人体抗寒能力,可多吃一些含铁丰富的食物和蔬菜,如瘦肉、鱼、家禽肉、豆类、叶类蔬菜,吃肉时最好同时饮用橘汁,以增强人体对铁的吸收。

加强锻炼 坚持做健身操、跑步、打太极拳、练气功等,可用冷水洗脸增强抗寒力,尤其是长期练气功,对预防哮喘发作和减轻发作症状具有非常好的效果。

控制发作 如果哮喘已经发作,要及时选用疗效好、副作用小的药物。

专家指出,哮喘发作时可按医嘱应用支气管解痉药,如氨茶碱、舒喘宁等,必要时加用糖皮质激素,如强的松、地塞米松。但不要自己购买复方氨茶碱类药物口服,因为这类药物常含有麻黄素,能使心跳加快,血压升高,特别是心功能不全者一定要慎用。对重症肺源性哮喘持续24小时以上未见好转者,应及时到正规医院救治,否则危及生命。



糖尿病早期先兆十四条

糖尿病虽有多饮、多食、多尿及消瘦等典型症状,但发现时往往为时已晚。其实,糖尿病早期已有种种蛛丝马迹出现,只要注意这些异常现象,便可早期发现,以利及时治疗。

遗传倾向 糖尿病有明显的遗传倾向,如果父母有一人患病,其子女的发病率可比正常人高 3~4 倍。

周身瘙痒 特别是女性阴部瘙痒更为明显。除此之外还可反复发生化脓性皮肤感染。

视力下降 视物模糊,视力下降,常因糖尿病引起的白内障所致。

出现阳痿 少数人开始可能会出现勃起更有力,但不久即出现阳痿。

齿槽溢脓 这是糖尿病早期的常见表现,也是该病的一个重要信号。

身体懒倦 患者早期可出现懒散、耐力减退。这是由于血液中的葡萄糖虽然增多,但不能正常地供给组织细胞满足代谢需要。

肌肉痉挛 可出现小腿肚(腓肠肌)抽筋。

排尿困难 男性中老年人若出现排尿困

难,除前列腺肥大外,应考虑糖尿病的可能。

反复感染 常见有胆道、尿道、肺部、皮肤等部位的感染,而且反复发作,迁延不愈。据统计,糖尿病并发肺结核的病人比正常人高 3~4 倍,约占糖尿病患者的 10%~15%。

大脑梗死 在脑梗死的病人中,约有 10%~13%是糖尿病引起的。

手足麻木 糖尿病可引起末梢神经炎,出现手足麻木、疼痛以及烧灼感。

腹泻与便秘 糖尿病可引起内脏神经病变,造成胃肠道功能失调,从而出现顽固性的腹泻或便秘,且这类腹泻使用抗生素治疗无效。

女性上体肥胖 女性不论体重多少,其腰围与臀围之比大于 0.7~0.85 就极有可能引起血糖值的波动。

经常发生低血糖 患者经常出现多汗、饥饿、胸闷、头晕、心慌、乏力等现象。

有关专家还指出,糖尿病的发病年龄 80%在 45 岁以上,中老年人若伴有肥胖、高血压、动脉硬化、高血脂症、冠心病者,则患糖尿病的可能性就更大。**【提示】**



老人冬天晨练不宜起太早

现在,许多老年人都有早起晨练的习惯,但天气寒冷,一不注意就容易发生上呼吸道感染,甚至发生肺炎、冠心病等多种并发症。冬季老年人锻炼应该注意些什么呢?

冬天晨练不宜太早

坚持早起锻炼虽好,但必须严格分清时节、气候,现在正值冬季,清晨往往寒气过重且空气阴霾、污浊,并不像人们一贯认为的清晨空气最清新。过早起床锻炼很有可能引起体质较弱的老年人多种病变,如果本身就有慢性基础病,这一习惯还可能导致慢性病病情加重。因此,老年人应该学会根据气候状况合理调整自身的作息时间,在冬季应该稍稍早睡晚起一些,这样才是正确的养生之道。

太早晨练易诱发疾病

冬季早上寒气和浊气很盛,过早出外活动,很容易使人体阳气受到激发而被破坏。阳气被中医认为是人体健康之源。如果遭到破坏,会影响人体免疫力,很容易诱发各种疾病。吸入过多寒气可能引起如支气管炎、流感、咳嗽等病变。另外,由于清早室内外温差较大,过早外出有可能引起心血管温度突变,造成心血管内皮收缩,出现血压升高,心脏负担过重的情况,而这对于本身有心脑血管疾病过往病史的老人来说尤其危险。

晨练前注意保暖

冬季应尽量选择早晨阳光出现、气温升高后再外出运动。对于体内已经养成早起生物钟、天未亮自然醒又一时调整不过来的人群而言,可以在起床之后,先喝一杯温开水,然后在室内进行一些简单的小幅度运动,让身体气血运转、完全暖透,然后等气温稳定后再外出运动。

而对于体质较弱的老年人来说,还可以在所饮的温开水中加入 6~10 克晒干之后的老干姜,泡水同服。既可暖身养胃,也可增强身体抵抗力。同时,老年人外出还一定要注意保暖,尽量少到人多空气混浊的地方去,早上如果出现阴霾天气,最好等雾散去后再外出。

冬季应适当早睡晚起

在冬季,老年人应该适当早睡晚起,但所谓“早睡晚起”绝不是提倡早晨睡懒觉。老年人只需要比平时早 1~2 个小时睡、晚 1~2 个小时起床就已足够。

适当早睡是保证睡眠充足的关键。冬季入夜后气温陡降,经常“开夜车”的加班一族应适当调节睡眠时间,尽量早睡。早睡可以避开夜生活过度疲劳而导致免疫功能低下,预防突发心脑血管疾病等严重危及人们生命安全的疾病发生。📖



肺心病患者冬季注意保健

肺心病即肺源性心脏病，是冬季老年人一种常见病。慢性支气管炎反复发作，发展成为阻塞性肺气肿，最后将导致肺心病。寒冷、干燥空气可引起呼吸道黏膜分泌物增加，气体交换受阻，使病情加重或恶化。90%以上的肺心病由慢性支气管炎并发肺气肿演变而来。

在冬季，气候寒冷干燥，老年人易患感冒，并极易继发呼吸道细菌感染，使肺心病反复急性发作加重。因此，患有慢性支气管炎或肺心病的人，一定要特别注意预防和减少感冒的发生，要保护好呼吸道和胸部不受寒冷的侵袭，做好御寒工作，外出时要围上围巾、戴好口罩帽子。平时要加强锻炼，多进行户外运动，增加肺活量，改善肺功能，增强机体免疫力。通过搓手、擦脸、揉颈、打胸及按摩迎香穴、风池穴和捶打足三里等动作，提高机体抗病能力，预防感冒的发生。其他如打太极拳、做保健操等，对改善心肺功能也有一定的作用。

长期卧床的老年病人，因体质虚弱、无力咳嗽、排痰困难，家人应帮助其经常

改变体位，多翻身，多拍背；帮助患者坐起或半坐起；鼓励咳嗽，痰咳不出，会加重呼吸道阻塞，必须设法保持呼吸道通畅，尽量将痰液咳出来，蒸气或雾化吸入有利于湿润呼吸道，稀释稠痰，以利咳出，还可以用吸痰器将痰液吸出；尽量不用安眠药或镇静剂，以防发生肺性脑病的危险。

饮食上多食富含蛋白质和维生素的食品，多吃新鲜蔬菜和瓜果。在服用利尿剂期间，多吃含钾的食品，少吃甜食，忌食辛辣或刺激性食物，不吸烟、不饮烈性酒、不喝浓茶和咖啡。少尿或有水肿时，限制水分、食盐的摄入。

吸氧常常是治疗肺心病的重要手段之一，但是在家中吸氧一定要适度，并采取持续低流量给氧法，否则会有适得其反的作用。应该长期、持续、低浓度加温湿化吸氧，一般应持续每天16小时以上，持续4周。

此外，对肺心病患者提倡合理睡眠，包括白天短时间睡眠，即午间小睡，它对健康，尤其脑力劳动者健康有很大好处。



避免“老慢支”复发六要素

“老慢支”的防治,关键在于改善呼吸功能和预防反复发作,避免其进一步发展为慢性阻塞性肺气肿、肺心病,甚至心衰。如果能从以下六个方面加强预防保健,将使“老慢支”发生率大大下降,并可阻止其恶化进展。

1.戒烟。吸烟与“老慢支”的发生与发展关系密切。吸烟时间愈长、烟量越大,患病率也就愈高。而戒烟可使病情缓解,症状减轻或消失,甚至痊愈。这是由于吸烟可损害支气管上皮细胞的纤毛,影响纤毛运动,使清除功能下降。吸烟还可削弱肺泡吞噬细胞和灭菌功能,并刺激气道平滑肌强烈收缩,诱发支气管痉挛和增加气道阻力,这些都将促使“老慢支”发生与发展。烟是“老慢支”发生发展的重要因素之一,是患者之大忌,故彻底戒烟方为明智之举。

2.防治感冒。呼吸道感染常可诱发“老慢支”,而上呼吸道感染(俗称感冒)是最常见的感染因素。“老慢支”患者体质差、呼吸道局部抵抗力弱,若不能做好防范工作,容易受病毒或细菌侵袭而感冒。而感冒未能及时控制,感染扩散,常成为“老慢支”病情反复的直接诱因并加剧病变发展。所以,每逢气候多变,患者应减少外出,若外出必须根据天气变化增添衣物,防止受凉感冒。一旦患了感冒应注意休息及时用抗病毒、抗感冒的中西药物治疗,尽快控制病情,尽可能预防其进一步发展而诱使“老慢支”急性发作。

3.加强寒冷季节的自我保护。寒冷是“老慢支”发作的重要原因和诱因,特别是直接吸入寒冷空气能刺激呼吸道,引起粘液分泌增加,削弱呼吸道上皮细胞的纤毛运动功能,降低局部防御功能。另外,寒冷刺激还可反射性引起支气管平滑肌收缩,粘膜血液循环障碍和分泌物排出困难等,导致继发感染。因此,每到冬季寒冷时节,“老慢支”患者要把保暖防寒作为一项关键防治措施,室内温

度应保持在18~20℃并且保证通风良好、空气新鲜,阳光能照进来。外出时要穿着暖和,并佩戴口罩、手套,避免吸入冷空气或受寒冷刺激。由于维生素A和维生素C是呼吸道防御功能所必需的营养物质,缺乏可促使病情加重,故在冬季患者应多吃一些富含这两种维生素的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜等,如果不能从食物中得到满足,可选鱼肝油和维生素C片剂,间断服用,防止缺乏。

4.适宜运动和呼吸功能训练。坚持经常性的适量、恰当的运动有助于提高身体素质和机体免疫功能,是防范“老慢支”反复发作不可缺少的一项重要措施,也是最为主动的预防措施。“老慢支”患者一般可选择天气状况良好的时间,夏季在上午,冬季在下午,外出参加体育活动,如步行、骑车、打太极拳等,量力而行,循序渐进。长期坚持有利于改善心肺功能,增强体质和机体免疫功能。“老慢支”患者还可进行呼吸肌功能训练,简便的方法为腹式呼吸,缩唇深慢呼气,每天1~2次,每次10~15分钟,以使呼吸肌活动能力增强,改善通气功能。

5.避免过敏因素。据资料表明,伴喘息的“老慢支”患者中,有一部分有过敏史,且往往发现其痰液中嗜酸性粒细胞、组胺含量有增高趋向,说明这部分患者与过敏因素有关。因此,被诊断为喘息型“老慢支”的患者要重视避免过敏因素的侵害,如尘螨、花粉、某些化学气体及细菌、病毒等感染因素,注意发现过敏原并尽量避免接触。

6.减轻大气污染。许多气体分子如二氧化硫、二氧化硅及刺激性烟雾、灰尘、煤尘等污染空气,可对支气管构成刺激或形成毒性作用,成为“老慢支”的诱因之一,患者应尽量避免。如做饭可用天然气或沼气,少用烟煤,不在沙尘天气时外出等。另外,加强综合治理,使空气污染的指数降至最低点,维护人群健康,减少“老慢支”复发,亦应受到社会关注。■



冬季心血管病高发 做好五措施

专家建议冬季预防心血管病要注意以下几个方面：

1、注意保暖。血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，并可能导致栓塞。此外受凉后容易导致上呼吸道感染，加重原有心血管病，因为冠心病、心肌梗塞、心力衰相当一部分都是由于上呼吸道感染诱发加重的，所以要十分注意保暖，尤其外出，一定穿好外衣，寒冷干燥季节戴上口罩。患上呼吸道感染后，要及时到医院就诊。

2、患者不宜过早晨练。因为睡眠时，人体各神经系统处于抑制状态，活力不足，晨起时突然大幅

度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病，冬季应该注意这个问题。为预防此类疾病的发生，有心血管病史的老年人应在早上8点后进行晨练，老年人在秋冬季节晨间尤应注意防寒保暖，衣裤要保证柔软宽松以利于血液循环。

3、适当运动。心血管患者不是不能运动，而是要适当运动，尤其既往有心肌梗塞、心绞痛、心力衰竭患者，应在病情允许的情况下，并医生指导下运动，从少量运动开始，根据体能逐渐增加运动量，且不可突然大量运动，以免非但未起到运动效果，反而加重病情。要合理安排运动时间和控制好运动量。

4、进补要适度、进餐要适量。我国民间素有冬季进补的习惯，冬季人们运动本来就少，加之大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂、血压增高，诱发心脑血管疾病，因此冬季进补一定要根据个人的体质进行。有心脏病史患者及中老年人进餐要适量，不可过度饱餐，尤其晚餐，进食易消化低脂食物为主，避免饱餐及高脂肪食物，以免夜间发病。

5、心态平衡。情绪激动是心脑血管病的大忌，冠心病、高血脂患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

综合上述，中老年及脑血管疾病患者在冬季一定要应注意加强自我保健和防范，合理安排生活饮食、运动等，平常更要注意观察自己的身体状态如有病症及时就医，最大限度保证您顺利过冬。



本刊自创刊发行以来,在社会上产生了广泛影响。连云港市东海县读者叶一舟在阅读本刊后,赞赏有加,欣然提笔,为本刊撰写文章……



从未孤独过

□叶一舟

我从未孤独过。

这是杨澜的话。她在《杨澜访谈录》十年盛典感言中,叙述了自己的心路历程。杨澜是我极佩服的才女、美女。这篇出口成章的即兴文字,我读了几遍。无意之中的文章,不事雕琢,却字字珠玑,让人生出很多的感想。

在人生的路上,大多数人都是在匆匆忙忙地赶路。起大早的,贪黑的,不歇一口气的,中途在大树下乘凉的。

只要是在赶路,就会不是孤独者。

在路上,你会忍不住地思考。哲人说,人是会思考的芦苇。经常步行在那条穿过乡村的小道,那条小路,洒满了我的思索的花瓣。思考今天,思考明天。有时候享受到思考的快乐,有时候被思考所困惑。然而,无论怎样,有了思考的人生,是快乐的,是并不孤独的。

灯下的床头,举一本并不深奥的书,默默地展读。这是一天中,最快乐的时光。没有人强迫你读,只是随意地翻阅。不用强记什么,不用像考试那样自我加压填进自己的无法承受的大脑。想在精彩的句子下画一条横线,那好,起来摸起笔,随意地画一道并不笔直的线。遇到了不熟悉的字,如果想盘根究底,那好,查一下就是了,查到了真正的读音,也是一种快乐;不想查了,便蒙混过关,汉字读半边,不可错上天,便安慰了自己。遇到感人的情节,也会眼眶一热,便会感到自己还是热血之人。遇到矫情的人物,便会露出鄙夷和不屑。平常的故事,便会困意顿生,放下书本,关上台灯,翩然睡去。有了书本的陪伴,并不孤独。

喜欢音乐和那些书法的结构之美。在乡村的日子

里,如果没有这些音符和线条,那么,真的要在孤独中徘徊,在徘徊中失落、消沉了。很喜欢蔡琴的歌,那首《选择》,低沉的旋律,极具磁性的似乎要淘尽人五脏六腑的声音,哀伤的歌词。喜欢启功的书法,结字严谨,笔画清朗,清气满纸。在品味和练习中,度过了一个又一个迷惘的日子。有了艺术的陪伴,怎么会孤独呢?

父母的话,至今难以忘怀。艰苦的岁月,砥砺着心智;农村的环境,磨砺着性情。沉默的父亲,教我以坚强和隐忍;善良的母亲,教我以真诚和朴实。遇到了一个个的困难,想起的是朴素无华的父母的话。那些没有过多修饰的话语,让我面对孤独、无惧孤独。

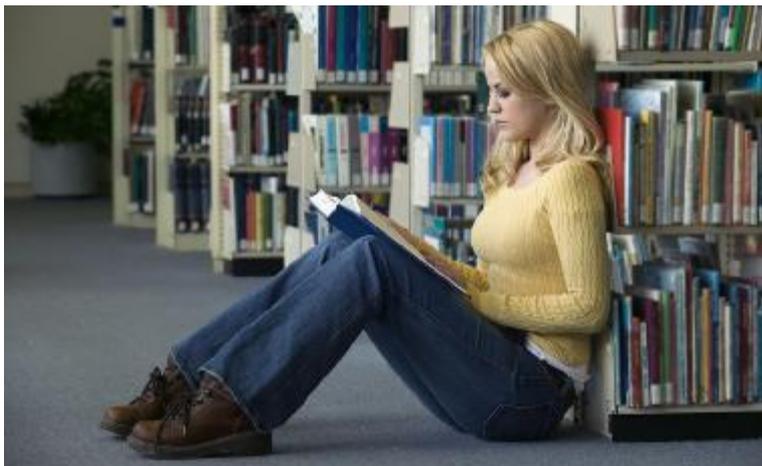
一直在赶路。赶路是向着前方的。赶路是没有退路的。即使是孤独,也用自己的悟性、心智去破解。想起了那个下晚自习的夜晚,一个人走在回家的路上,要穿过那片坟地,汗毛根根竖起,头皮发麻,于是,便用大声的唱歌驱散了充满恐惧的孤独。

不管是龙,还是虫,都有着自己的辉煌和无法回避的孤独。有的孤独是转瞬即逝的,有的孤独是长久地蛰居心底的。

面对孤独和孤独衍生的寂寞、恐惧,我们最好用歌声去驱散。不管是唱出来,还是在心底,都应该用粗犷的、发自内心的阳光的歌声,配合着自己并不雄健的甚至带着些许慌乱的步伐,给人生打出有规律的节奏。

忍受得了孤独,希望便存在。从未孤独过,人生才有从未熄灭的希望和快乐存在。

(作者单位:江苏省东海县粮食局)



我工作 我快乐

□ 李传姣

记得有位哲人曾经说过：生命是没有意义的，除非有工作；所有的工作都是辛苦的，除非有知识；所有的知识是空虚的，除非有热望；所有的热望是盲目的，除非有爱。由此可见，工作对人的生命是多么重要。

当我有幸读了《你在为谁工作》这本书，我心中竟有了一种豁然开朗的感觉。书中约翰·洛克菲勒说了这样一段话：“工作是一个施展自己才能的舞台。我们寒窗苦读来的知识，我们的应变力，我们的决断力，我们的适应力，我们的协调能力都将在这样的舞台上得到展示。除了工作，没有哪项活动能提供如此高度的充实自我、表达自我的机会、以及如此强的个人使命感和一种活着的理由。工作的质量往往决定生活的质量。”这段话让我明白了工作的意义。我们每个人都需要工作，我想工作应该是一种创造的过程，创造自身价值的过程，用爱去创造，在创造中寻找乐趣和意义才是工作的最高境界。

当然我们每个人都希望工作有意义、有兴趣、有价值，但现实怎样？严峻的就业形势，残酷的竞争环境，让我们体会到工作的巨大压力，努力了还要努力，如果不竭尽全力去拼，就会被淘汰，就有可能下岗，为了使工作做得出色，为了得到肯定，大家都付出了最大的努力，工作压力太大、工作太累，在我们周围，听到的多是报怨和无奈，谈得最少的是工作的开心和乐趣。那么怎样才能让我们快乐地工作呢？我想告诉大家是的：让我们调整好心态，带着爱去工作，用感恩的心去工作；在工作中体会乐趣。一个人的态度直接决定了他的工作行为，决定了他对待工作是尽心尽力还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取。你可以选择维持“勉强说得过去”的工作状态，也可以选择卓越的工作状态，这就取

决于你内心是否热爱这份工作，有无工作激情和进取心。

正确看待工作，是端正工作态度的前提。一个人如果有“我不过是在为老板打工”或者“我不得已才干这份工作”的想法，那他在工作时的外在表现绝不会激情四射。

因此，在工作中，不管做任何事，都应将心态回归于零：把自己放空，抱着学习的态度，把每一次任务都视为一个新的开始，一段新的经验，一扇通往成功的机会之门。千万不要视工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜，结果做得心不甘情不愿，于公于私都没有裨益。”

那些被解雇或者始终得不到提升的人，往往不是因为他们的能力不够，而是他们的态度不够端正。我们每天都在与人在竞争，懒散地对待工作，只会导致竞争力减弱，最终被市场淘汰。所以说，我们应该怀有感恩的心去工作。是父母、师长、国家给了我们每一个人恩惠，我们就应该更努力地工作。不管环境如何，作为医院员工都应该恪守职责，忠诚于自己的工作，忠诚于自己的医院，不要浪费宝贵的时间去分析和抨击别人，去指责别人，重心要放在如何能尽善尽美的干好自身工作，并从中获得经验和乐趣，这才是最重要的。

人生离不开工作，工作不仅能赚到养家糊口的薪水，同时经历的困难能锻炼我们的意志，新的任务能拓展我们的才能，与同事的合作培养了我们的人格，为病人的服务提升了我们的价值，工作着多有意义啊，让你的每一天工作都被爱心填满，让我们充满爱投入工作吧！

（作者单位：赣榆县人民医院）



三行情书

你是一只匆匆掠过的蜻蜓
在不经意间
点破了我沉睡已久的湖心

你一定也有感觉吧
喜欢一个人的时候
心里总是有水流过

“我十分感动。”
“然后……拒绝吗？”
“然后爱你。”

世界停止旋转
抬头看
日光如你温暖

你不会知道
就连图书馆的一个擦肩
都是我精心安排的相遇

已知：我喜欢你
求证：你喜欢我
写着你回

在这个年纪远远地看着你
日光美好的一泻千里
温暖着一个卑微而简单的心

你留下的美好
成为我无眠之夜中
最惯性的回忆

雪花开了，
我的心还空着，
你来吗？

我想要的很简单
时光还在
你还在

你忧伤的背影
拉成一支长笛
唱着天际的黄昏

年复一年的等待
字斟句酌的书写
仍在为你书写这三行

书卷，黄
等待，久
爱，笑



宿命难解

□ 王 龙

王良星落,天河失色;奎北五星,失难再合……

11月的最后一天,正值壮年的他戛然而止在保时捷极致飞翔的体验之中……

他以《速度与激情》红透半边天,他那阳光、健康、硕美、明朗的形象给影迷们留下了深刻印象……

他就是保罗·沃克,我们热爱的好莱坞影帝,我们亲爱的兄弟,戏剧性地告别了他的一生,也给我们留下了无尽的遗憾……

保罗·沃克生于1973年的加利福尼亚格兰岱尔市,受模特母亲的影响,从小涉足演艺圈,在多部广告片中亮相,并拿到海洋生物学的学士学位。曾经演过很多烂片的保罗·沃克自己也没有想到,他本世纪第一部作品《速度与激情》,能够成为当年北美电影市场的最大“黑马”,这部描写追逐速度极限的街头赛车电影一举拿下全美首周票房冠军。影片中,保罗·沃克饰演卧底警探布莱恩,他电光火石的飞车技术和激情四溢的演出让他一夜成名,在12年连续拍摄七部屡创票房神话的电影系列中,成为当之无愧亦正亦邪的速度英雄,并从此与赛车结下生死缘分。正如《速度与激情》中的台词,“生意、朋友、爱恨情仇我都不在乎,只有在10秒加速到100迈的时候,I'm free。”现在俊朗阳光的保罗·沃克自由了,在极限速度中,我们永远的卧底小子,殁于盛年。

《速度与激情》中,保罗·沃克作为一个飞车抢劫团伙卧底,飞车抢劫,飞的是汽车,抢的是集装箱货车,屡屡作案。他饰演的警察在相处的过程中慢慢发现飞车党的纯良之处,随着兄弟相知,爱情发生,卧底迷失,成为同谋,放走《速度与激情》系列另外一个大名鼎鼎的主角范·迪塞尔,从此从警察到逃亡。这哥俩几乎在接下来的每一部《速度与激情》中都被铁三角之警察道恩·强森从各种地下赛车场打捞出来,开出从前的犯罪记录一笔购销的无

法拒绝的条件,提携作为新的卧底,以无法磨灭的赛车技术和激情,渗透到水越来越深的犯罪界,从洛杉矶到多米尼亚,从里约热内卢到东京,从迈阿密到俄罗斯,保罗·沃克的宿命人生,光荣与终结,英雄与折腰,几乎和《速度与激情》紧紧捆绑在一起了。他40岁的人生绚丽如流星,不忍再见。

正在拍摄中的预计2014年七月份上映的《速度与激情7》也因巨星陨落而戛然而止。一直期盼的在《速度与激情7》里面保罗·沃克能与杰森·斯坦森的巅峰对决恐怕也不能如愿了。12年来,保罗·沃克主演了该系列电影的第一部、第二部、第五部和第六部,而就在车祸发生几天前,他还在为宣传《速度与激情7》接受采访。这部新片目前正在拍摄中,执导的是凭《电锯惊魂》闻名的华裔导演温子仁,他曾表示希望把恐怖元素融入这个系列,“让观众有些惊恐的感觉”。如今,男主角之一的保罗·沃克突然去世,温子仁非常痛心:“我已经心碎到不行了,现在什么事都没法想,什么事也做不了。”

或许环球影业的全体同仁,会帮保罗·沃克完成他的《速度与激情7》的心愿,给他的演艺人生画上句号。只是,明年,我们该以怎样的心情来观看呢?



老街怀旧

□宋茹

这是一个黑白的时代，留声机中播放着的悠扬的爵士乐，百老汇的歌舞；街头张贴着华丽的电影海报，大屏幕上 是阮林玉生动的表演。随着孙中山《治国方略》的推行，一百年前的连云港立即从二战的阴影中走出，中山路（现民主路）的小巷中浮动着花样旗袍，轻歌曼舞，意气风发。

那时年轻的恋人们沉浸于好莱坞式的浪漫中，黑铁雕花的栅栏若隐若现，壁炉火光前，一只慵懒的波斯猫趴在红木的扶椅上懒洋洋的打着哈欠。这个清新的小城中留下了许多属于这个时代的故事，却散落在风华之外以孤独而优美的姿态在尘封的记忆中诉说着自己的繁华，殊不知在张爱玲的笔下将会演绎出怎样的爱恨情仇。

然而一百年后，民主路上的古建筑见证了城市的兴衰荣辱，使一代人不禁唏嘘，或许它们仅仅是林徽因笔下细腻优雅的诗篇，是周璇幽兰泣露般的歌声，也是我们记忆中挥之不去的一道印记……



公大商行

民国建筑，河北人李品仙创建于1932年，主要经营布庄及日用百货，解放后为市邮电局。该建筑采用西方的柱式建筑风格，顶层楼面为现浇混凝土，代表当时顶尖的施工技术，是我市民国建筑之精品。



三和兴药店

民国建筑，原是中药作坊，为新浦第一个中成药生产作坊，以前店后坊的形式，按照药典祖方，选用优质药材，配置保和丸、安宫牛黄丸等。



生发公茶庄

民国建筑，由河北冀县人张质轩创办于1919年，是新浦地区最为著名的老字号茶叶店。采用中西合璧的建筑风格，新浦民国时期商业发展的代表性建筑。



家乡那片海

陈新宽 连云港市第一人民医院检验科副主任检验师、院摄影沙龙群主。接触摄影近四年来，已有二十余幅作品在全国、省、市各类影展入展及杂志发表。2013年在中国卫生摄影协会和《中国摄影》杂志共同举办的“我的医院我的家”主题摄影大赛艺术类比赛中，参赛作品《家乡的那片海》(组照)荣获银质收藏奖、《恋歌》及《都市夜空》获优秀作品奖。

