



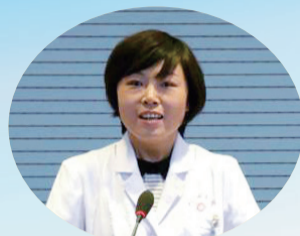
不忘初心跟党走 牢记使命为人民

——主题演讲会优秀演讲稿摘录

编者按：“七一”前夕，我院举办了第二届“不忘初心跟党走、牢记使命为人民”主题演讲会。以党员为主体的34名优秀医生，以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领，结合临床工作实际，从不同的角度和侧面，阐述了自己对医学职业的理解和从医的感悟；用一个个生动的事例，诠释了不忘从医初心、坚守职业使命的深刻内涵，为全体医务人员进行了生动、深刻的医疗职业价值观教育。我们整理摘录了部分优秀演讲稿的精彩内容，与大家共同学习分享。

不忘医者初心 牢记健康使命

检验科 顾玉



我是一名共产党员，也是一名医务工作者。“初心”对我来说是信念、信心，是时刻铭记“大医精诚仁者爱人”的精神，是时刻铭记“除人类之病痛，助健康之完美”的铮铮誓言。踏入医学殿堂15年来，从初出校园的迷茫，到初为医生的努力，再到忠诚履职尽责，作为临床医生的“眼睛”，我时刻提醒自己牢记我们检验科“严谨、求精、及时、准确”的八字质量方针，在守护患者生命健康的过程中贡献自己的一份力量，做新时代的奋进者、参与者。因为我坚信，没有等出来的辉煌，只有干出来的精彩。

初心所向 使命坚守

肾内科 王玉慧



初心是本源，使命是责任担当。如同我们的中国革命，无论南湖红船怎样辗转，无论漫天风雪如何覆盖井冈山，无论长征路上有多少险阻艰难，中国共产党人始终怀揣着“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”的初心和使命，坚定不移、勇往直前。而医生的初心和使命，最深刻的来源是同情和慈悲之心，是人性本能的驱动。国际主义精神代表、印度医生柯棣华曾说：“一个医生，只要活着，就不能忘记伤员。”面对将健康与生命托付给我们的患者，我们理付出出全心的关爱和照护，即使不能挽留住所有的患者，也可以用满腔的热情温暖生命、沟通心灵。

不忘初心 敬佑生命

重症医学科一病区 李立



有个诗人说过：“如果一生之中可以认定一条河去饮于其中，沐于其中，生于其中，死于其中，不管别人怎么看他，思想起来仍是一件令人泪湿的情感。”对于我来说，“这条河”就是我从事的职业。重症医学科的工作，不仅需要业务精干，还要求有良好的心理素质、观察能力、判断能力、沟通能力。我们不知道下一秒哪位患者的病情会出现突如其来的变化，不知道平静的夜晚会有哪个科室打来急切的求助电话。我们就是要靠自己的不懈努力和执着坚持，在一次次生死博弈中成长为守护生命的勇士。

初心凝聚力量 使命激励前行

消化血液内科 王爱民



一叶舟、一鸟篷，江河浩渺。98年前，中国共产党正式成立，义无反顾地肩负起为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的历史使命，带领中国人民实现了站起来、富起来、强起来的伟大飞跃。98年来，一代又一代医务工作者，以对医学事业的超越生命的热爱和信仰，无私奉献、勇往直前，努力践行神圣的医生誓言，全力呵护公众的身心健康。很荣幸我身为其中一员，和众多的医学同仁一起承载着患者及其家属的信任、理解与重托，在临床工作中学善思、行而精进，虽坎坷但从容，虽艰辛却无悔。

坚守誓言 执着追求

产科 赵鸿雁



医生是圣洁的白花，平凡而不平庸；医生是黑夜里的烛光，微弱而不黯淡；医生是轻盈的小燕，呢喃而不喧嚣。作为一名拥有10多年党龄的共产党员，肩负着救死扶伤的职业使命，每天奔波忙碌于病房、手术室之间，为产妇开出第一张“关爱”的处方，竭尽所能呵护母婴健康，倾尽全力不负生命的托付。每当听见婴儿响亮的啼哭，看到全家老少喜悦的眼神，感受着空气中充满的幸福，我都会自豪地对自己说：“这就是我最初的职业梦想，这就是我矢志不渝的初心啊！”

不忘初心 坚守仁心

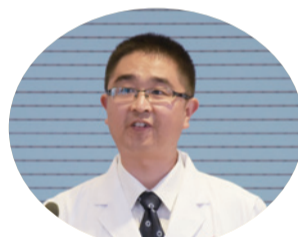
放疗中心 孙大永



医务工作者是健康的守护者，铅华褪尽，唯以厚德载医，将“医者初心”肩负在左，将“仁爱之心”担当在右，把自己的理想、信念、青春、才智毫不保留地奉献给这份神圣的职业，以爱心、耐心、细心、责任心付诸给患者生命的信任与重托，努力追求医生三重境界：第一重是治病救人，就是解除病痛；第二重是人文关怀，就是悲天悯人、待患如亲；第三重是深入患者灵魂，成为他们的精神支柱。终生付出，总有来自他人的或自己的慰藉让我们不忘初心、砥砺前行。

青年医生的信仰

超声诊断科 杜建文



每一次走在医学院的校园，我都会回忆起当时举起握拳的右手，在鲜红的党旗下、在承德医学院的院徽下庄严宣誓的场景，“救死扶伤、永怀济世之情，永远精益求精”的从医初心便更加坚定。而这，也是我不渝的人生信仰。无论是坐在诊室里为患者诊治疾病，还是在讲台上传播初心，责任在肩，不容懈怠。诊室中，我对待患者要具有“父母亲善恻隐之灵魂”；讲台上，我要用扎实的基础理论、高尚的人格引导感召学生，以真诚点燃真诚，以信仰传递信仰。

坚守本心 爱岗敬业

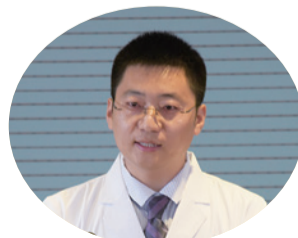
心电图诊断科 陈汉杰



救死扶伤乃医者天职，仁爱关怀乃医者本心。作为医者，必须坚持以人为本，处处为患者着想。于此过程中，除了要给予患者关爱，更需要专业的知识、娴熟的技术和丰富的经验。作为一名党员、一名医生，我时刻牢记党旗下的铮铮誓言，以高度的责任感和仁爱之心，在平凡的岗位上肩负起救死扶伤、缓解病痛的医学使命，于学习中不断提升，于困境中执着坚守，于工作中精益求精，在一串串心电图波形和一根根导线交织的欢快旋律中呵护生命，为医院更加璀璨美好的明天而奋斗。

始于热爱 终于坚守

心血管内科二病区 姚艳影



父亲，在儿时孩子眼中应该是山、是海，可我眼前的父亲却是被病魔击垮的孱弱身体。但当我看到父亲被众多的白衣天使包围着，我知道希望来了。自此我爱上白色，并下定决心要成为一名白衣天使。6年的临床实践工作中，我始终保持对“医生”这个职业的热忱，以新时期共产党员的责任与奉献，用诚信赢得患者，以实际行动敬佑生命，努力做一名有温度的医生。

对患者负责 让家人放心

总编：李建华
副总编：胡秀芬
编辑：刘岩
王楠
刘刚
刘美良

编辑部电话：0314-2029511



承德市中心医院订阅号



承德市中心医院院讯 承德医学院第二临床学院

承德市中心医院主办
准印证号：冀L 1400008

2019年6月20日
2019年第2期 总第51期

http://www.cdszyy.com
E-mail:cdzxyydb@163.com

内部资料
免费交流



向建党98周年献礼

“没有全民健康，就没有全面小康。”健康，是一个人享受幸福生活的前提，是一个国家开创美好未来的根基，是一个民族屹立世界之林的力量。我院作为政府所属的大型公立性医院，在习近平新时代中国特色社会主义思想及健康中国战略的指导下，守初心、担使命，真诚服务患者，倾情奉献社会，以实际行动向党的98周年华诞献礼。

党建引领 凝心聚力

新时代背景下，加强公立医院党的建设，既是一项重大的政治任务，也是深化医改的重点领域。院党委主动适应新时期党建工作的新任务、新挑战，认真落实习近平新时代中国特色社会主义思想及中央、省市关于基层党建工作部署要求，坚定理想信念、强化责任担当，为医改的顺利进行及医院的科学发展提供正确的思想引领和坚实的政治保障。

严格落实《中国共产党党员教育工作条例》，通过“三会一课”、民主生活会、组织生活会、党员领导干部双重组织生活、民主评议党员、谈心谈话、党内集中学习教育等形式，加强政治理论、党章党规党纪、党的宗旨、革命传统、形势政策教育；加强“先锋指数”积分制管理、建立基层党建述职工作制度，不断发现、解决党建工作中存在的问题与不足，逐步完善各项制度及机制，提升党建工作水平；开展“优秀共产党员”、“德艺双馨奖”、“医德医风标兵”及“服务明星”等年度评选表彰，培树典型、示范引领。

“七一”前夕，为深入学习贯彻习近平总书记“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的重要讲话精神，全面落实“守初心、担使命，找差距、抓落实”总要求，以党员为主体，举办第二届“不忘初心跟党走、牢记使命为人民”主题演讲会暨《中国医师誓言》宣誓仪式，促使医务人员不忘从医初心、坚守职业使命，努力担当增进公众健康的崇高职责。同时，各党支部通过举办重温入党誓词、参观红色教育基地、走访慰问贫困党员等，丰富教育途径，凝聚医院发展正能量。

多种形式的学习教育，促使党员自觉把思想和行动统一到党中央和院党委的决策部署上来，以强烈的责任感、使命感及一往无前、永不懈怠的奋斗激情投身医疗服务工作，充分发挥先锋模范作用。

品质立身 塑造品牌

我院始终把提高医疗质量、保障患者安全作为医院管理的永恒主题，精益管理、提质增效，为患者提供优质、高效、安全、满意的医疗服务。

在“区域性医疗中心”发展定位和“各学科全面发展，以复杂、疑难和危重症为突出品牌特色”发展战略的指引下，充分发挥红十字急救中心学科

优势，整合全院资源，推进国家级胸痛中心和高级卒中中心建设，为急性胸痛和卒中患者提供高效、便捷的诊治流程与方案；生殖医学科“夫精人工授精技术”再次通过省卫健委校验检查；骨科顺利加入北京大学第三医院首批骨科专科医联体；呼吸内科、肾内科、骨科、老年病科等多个学科发挥地域与技术优势，举办省市级学术交流研讨会。

多年来，我院始终严把基础质量关、紧盯核心制度关、强化终末质量关，实现全员、全部门、全过程、全方位的质量控制。开展“医疗核心制度落



《中国医师誓言》宣誓仪式

实年”活动，确保18项医疗核心制度有效落实；加强“三基三严”训练与考核的同时，选送优秀中青年技术骨干走出国门，促进人才队伍持续优化；通过邀请医院管理专家来院做专题讲座、定期召开医疗质量安全管理与持续改进专题会、疑难病例分析点评会等，强化医疗质量管理、夯实医疗工作基础。

文化铸魂 人文服务

医院文化是医院的灵魂，是医院永续发展的不竭动力。在“一年成功靠机遇、十年发展靠规划、百年不败靠文化”发展理念的指引下，我院自2005年5月启动医院文化建设系统工程，逐步构建积累优秀医院文化，扎实推进人文型医院建设。

按照“以精神文化为核心、规范行为文化、推动物质文化”的总体思路，根据医院发展需要和员工职业成长需求，每年明确一个重点和主题，有计划地组织管理学培训及全员培训。14年来围绕“创建学习型组织”、“团队沟通与合作”、“医学人文”等主题，邀请40余位知名专家为中层领导及员工传经送道、答疑解惑。同时，通过为员工订阅医学人文书籍，举办全员读书竞赛、主题演讲会、主题征文，在医院内网开设“人文驿站”专栏等，引发思考、启迪心智。

充分发挥医院文化以人为本、以“文”化人的内涵，不断完善“以病人为中心、以员工为主体”的人本管理举措，为员工搭建职业成长平台，营造愉悦工作、幸福生活环境，提升员工的价值感、幸福感和职业归属感，自觉与医院形成“身份共同、价值共守、情感共通、命运共担”的心灵契约，营

造良好的人文氛围……

同时，以“群众身边腐败和作风问题专项整治”及创建“百姓满意无红包医院”为契机，在医院文化建设中注入廉洁基因，进一步规范医疗服务行为，营造崇廉尚实、干事创业的良好政治生态。

十余年的循序渐进、持之以恒，医院价值理念深入人心、凝聚共识。广大医护人员以严谨的科学态度、清廉的工作作风、高尚的人文品格，祛除病痛、抚慰心灵，不断增强公众就医的获得感、幸福感和安全感，深刻诠释“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医疗卫生职业精神。患者综合满意度始终保持在98%以上。

脱贫攻坚 暖心惠民

充分发挥公益属性，围绕精准扶贫工作大局，严格落实中央、省市扶贫办扶贫工作指示精神，认真做好精准扶贫工作，及时传递党的温暖。

党政领导多次深入对口帮扶的丰宁县黄旗镇潮河源村开展专题调研，确定、推进帮扶计划和项目，带领结对帮扶责任人走访慰问贫困户，关切询问“两不愁三保障”情况，帮助解决

实际困难，并多次组织专家为村民义诊。“七一”前夕，胡秀芬书记代表院党委与潮河源村党支部召开党建工作座谈会，针对存在问题给予指导；围绕习近平新时代中国特色社会主义思想及习近平总书记“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的重要讲话精神，为村党支部一班人讲党课；并对3000亩改梯、标准化村卫生室、爱心超市、村民活动广场、河道间小桥等扶贫项目的落实及后期使用管理进行跟踪调研，以党建引领脱贫攻坚工作取得新成效。

同时，扎实推进河北省“春雨工程”、承德市“雨润工程”定向精准医疗帮扶工作，增进基层公众健康福祉。选派28名专业骨干赴15个基层医院，规范完成门诊出诊、专业查房、手术示教、疑难病例会诊等技术帮扶。丰富“春雨工程”内涵，计划3年内为基层医疗机构义务培养500名急诊急救及儿科专业骨干。截至目前已有80余名学员顺利结业，并通过接收进修学员等途径为基层培养医学人才26名，提升基层医疗服务能力。

医院先后荣获全国卫生计生系统先进集体、全国脑卒中防治工程示范医院、河北省先进基层党组织、承德市“雨润工程”精准帮扶工作先进集体等荣誉称号，多名医护人员获省市级表彰。党建工作创新案例在健康报网宣传展示，医院文化建设及人文型医院建设成功经验在“全国转型时代下医院发展新思路高峰论坛”、“川东北医院管理院长峰会”上交流分享，在业内同仁中引起良好反响。

(组宣处)



市政协副主席、我院院长李建华对扶贫村坡改梯项目进行实地调研



举办第二届“不忘初心跟党走、牢记使命为人民”主题演讲会



为扶贫村村医义诊

医患连心桥

(2019年4月—2019年6月)



出院患者回访表扬摘选

康复医学科患者刘志民：因手脚麻木来院就诊，张炳冉主任亲自接诊、细致查后，亲力亲为安排住院相关事宜；主管医生赵泽金认真负责，每日早查房都详细询问恢复情况；李艳秋护士输液技术娴熟，态度热情；针灸室滕晓慧医生每天为我针灸，并细心叮嘱我要做好日常防护，避免受风、着凉。

心血管内科一病区患者肖桂阁家属：张树良副主任、主管医生乔海霞技术精湛、服务态度好，每次都耐心解答患者疑问；护士长刘彤领导的护理团队服务优良，事事为患者着想。

产科患者魏嘉：刘晓华主任、许现娣护士长、主管医生高海侠、医生王晓青、助产士孙伟红及其他几位助产士，对工作认真严谨，待患者如亲人。护理员佟海婷非常热情，打完缩宫素特别难受，当时没有陪床，她告诉我有事随时叫她，让我感觉十分温暖。

骨科二病区患者袁爱会家属：主管医生王荣升很负责任，下手术就到病房查看、询问病情，做心理疏导。金宝城主任经常深入病房查看病情，想给他送个“红包”或请吃饭，都被婉言拒绝。

中西医结合科患者师启明家属：我们是外县的，父亲这两次住院都是崔兴武医生主管。父亲岁数大，脾气倔强，平时家里人说什么他都听不进去。崔兴武医生不仅精心治疗，而且经常为他做心理疏导，使父亲特别信任他，并愿意配合治疗。

内分泌科患者田秀贞：汪冬梅医生每次讲解病情都特别详细，让我们深入了解自己的情况；卢晓静护士长和护士们帮助岁数大的患者缴费、护理不能自理的患者，任劳任怨，我们看在眼里，感动在心上。

消化血液内科患者吴长春：我做的肠息肉手术，术后三天出院，现在恢复得很好。李秀娟副主任医术精湛、态度和蔼；主管医生玄小玉细致认真，耐心叮嘱出院后注意事项；王爱民、姜海斌医生也给予了不少关爱和帮助。

心血管内科二病区患者祁晓岚家属：我们是老患者，多次住院感觉贵院各个科室精诚团结、密切协作，心血管内科二病区的医生、护士不但技术好，而且和蔼可亲，让人感觉踏实、温暖。周江主任对患者特别上心，经常到病房询问病情；尹育华护士长及护士王媛媛和佟丽娜坚持以病人为中心，给予患者充分的关心与关爱；出院后姚艳影医生还打电话指导用药，进行健康宣教。

心胸外科患者邱文合家属：科室医生和护士尽心尽力、不辞辛苦，特别是主管医生赵继聪、护士长马建华细心负责，服务态度好。我爱干净，科里的卫生做得非常好，让人踏实放心。

放疗中心患者葛旺家家属：康锐副主任、主管医生周岩、医生孙大水急患者所急、想患者所想，随时根据病情调整治疗方案，在保证治疗效果的同时，最大程度减轻我们的经济负担。护士长于桂芝及其他医护人员也给了我们很多照顾和关爱。

呵护健康 珍爱生命 ——您与我们共同的责任

感谢尊敬的患者和家属，感谢你们将最为宝贵的健康和生命托付给我们，并在医疗工作中信任、配合与支持。你们的肯定是对我们工作的最高褒奖，更是我们不忘初心、牢记使命、奋力前行的不竭动力。

“医学是不确定的科学和可能性的艺术”，医患之间需要彼此信任、相互支撑、共同温暖，不仅要并肩面对“有时去治愈”的医学局限，还要在“常常去帮助、总是去安慰”的医疗实践中携手演绎医学的真谛……

患者表扬信摘选

肿瘤科患者颜世如：我是一名75岁的普通退休教师。5月入住贵院肿瘤科，凡是我的一对儿风火轮。"虽说是玩，但内心却充满敬佩与感激。住院期间，我真正体会到“医者仁心”的深刻含义。周江主任、董铁铸医生以高尚的医德、精湛的技术为我精心诊治；护士长尹育华每天清晨带领护士温情询问每位患者的状况，即使是深夜，护士张莎莎、王艳春依旧坚守岗位。

心血管内科二病区患者姜彬彤：看着医护人员每天忙碌的身影，我曾开玩笑地说：“应该给他们配一对儿风火轮。”虽说是玩，但内心却充满敬佩与感激。住院期间，我真正体会到“医者仁心”的深刻含义。周江主任、董铁铸医生以高尚的医德、精湛的技术为我精心诊治；护士长尹育华每天清晨带领护士温情询问每位患者的状况，即使是深夜，护士张莎莎、王艳春依旧坚守岗位。

心血管内科一病区患者史殿九家属：父亲因突发心肌梗塞生命垂危，被紧急送到贵院急救中心。急诊医生、护士果断作出诊断并实施抢救；重症医学科一病区石秀霞主任、刘云飞医生密切监测病情，及时调整治疗方案，并及时、耐心地对我们家属进行宽慰和疏导；心血管内科一病区郭靖涛副院长、丁彦主任、刘彤护士长、张金龙医生，精心治疗、悉心护理。正是他们的携手努力，成功挽救了父亲的生命。

骨科一病区患者家属孟庆华：我丈夫于喜水因车祸造成腿骨骨折住进贵院骨科一病区，经陈望军主任、陈传杰医生及相关科室的高效配合及精心治疗，现已康复出院。

神经内科患者张连志：日前，我国突发脑梗到贵院神经内科住院治疗，得到医护人员精心的治疗和护理。尤其是杜海松主任和张东医生，每日为我探查病情、调整治疗方案、联系专家会诊，让我深受感动。

患者李桂芳：超声诊断科杜建文医生对工作精益求精、对患者热情周到，不仅详细为我解疑答惑，并耐心叮嘱今后注意事项。为他点赞！

老年病科患者家属洪洪胜：在贵院老年病科医护人员的共同努力下，家父转危为安。在此要特别感谢金明磊主任、刘艳成医生、王兰英护士长以及其他医护人员，在家父住院期间对他不分昼夜、无微不至的关怀照顾。

普外科患者邓平：2018年因病病情严重并有癌变可能，我在贵院普外科做了肠道息肉手术。术后经过半年多的化疗，身体逐渐恢复，各项指标均已恢复到正常状态。在这一年多的治疗过程中，高福洋副主任、李世强医生及各位护士用自己的行动生动诠释“仁心仁术”的深刻内涵，展示了贵院医护人员良好的精神风貌。

- ★ 心血管内科二病区：张金艳
- ★ 心血管内科二病区：周江、朱志强
- ★ 心血管内科二病区：姚艳影
- ★ 心血管内科二病区：尹育华
- ★ 中西医结合科：李明；心血管内科二病区：梁艳东、张莎莎、苗鑫；老年病科：王乃梅
- ★ 中西医结合科：石峻峰；心血管内科二病区：王艳春、佟娜、张媛媛、董宁、郭靖；消化血液内科：王爱民；神经内科：马翠红；内分泌科：张艳秋

- ★ 中西医结合科：关娜；心血管内科一病区：刘彤；心血管内科二病区：张磊、牛志凤、李新华、马志会；普外科：吴丽娜；呼吸内科：景卫革；产科：刘晓华
- ★ 中西医结合科：张学红、段雪光；眼科：温力；心血管内科二病区：郝璐璐、刘丽娜、王丽丽、刘丽颖；心胸外科：马建华；消化血液内科：宋晶晶；神经内科：方建伟；泌尿外科：陈瑞华；老年病科：李红；康复医学科：张炳冉；介入血管外科：孔艳杰；呼吸内科：张秀义、朱静；骨科二病区：金宝城、马青嵩
- ★ 重症医学科一病区：石秀霞、段运动；肿瘤科：王翔、白吉明；中西医结合科：崔兴武、孟爱霞；眼科：裴存文、王媛媛；消化血液内科：王利敏、姜海斌、玄小玉；心血管内科一病区：郭靖涛、丁彦、金继利、张金龙；心血管内科二病区：王福华、王延保；心胸外科：雷威、刘建伟、熊胜春；神经外科：孙实安；神经内科：杜海松、王德佳；普外科：姚秀霞、张化玉、李世强、樊华；内分泌科：卢晓静；老年病科：金明磊、王兰英、刘艳成、孙明伦；介入血管外科：刘思洋；呼吸内科：曲宝亮、孙印、孙思雯；骨科二病区：白冰、王荣升、王青松；妇科：孙海燕；放疗中心：王锐、杨方凝；产科：许现娣
- ★ 重症医学科一病区：李立、郭星云；重症医学科二病区：陈贵艳、周大鹏、孙孝平、贾明辉；肿瘤科：侯志伟、马胜辉、杨强、蔡淑云；中西医结合科：周志安、李娜；眼科：赵静；心血管内科一病区：张树良、罗东雷、乔海霞；心血管内科二病区：郑春香；心胸外科：李晓峰、王春璞、赵继聪、齐迎松；消化血液内科：李建辉、李秀娟、刘艳丽、李颖、邢晓芳、王玉兰；生殖医学科：杨波；肾内科：王海峰；神经外科：武焕颖、韩广明、杜鹏程、曹定岩、王迎东、孙海宁；神经内科：齐丽敏、张东、王艳红、黄晶、张然、何丽欣；普外科：高福洋、缪国东、许新征、黄冬雪；内分泌科：郝凤杰、王立东、汪冬梅、刘丹、王晓军、张莹、李德利、豆敬敏；泌尿外科：孙国良、蒋泉、王鑫、王蕊；老年病科：马建华、钦佩；口腔科：何志良、李士辉、马慧颖；康复医学科：祁同宁、滕晓慧、赵泽金、李艳秋、杜博松；介入血管外科：刘大伟；检验科：程明艳；呼吸内科：杨宇、孙梦圆；骨科二病区：于力；肛肠外科：项征剑、李岩；妇科：曹丽娟、高星；妇产科：申英；放疗中心：宋冀、廉锐、于桂芝、孙大水、周岩、齐勇、李萌；儿科：李文、张冬梅、刘振华、冯会颖、张硕；产科：岳洁、高海侠、孙伟红、王晓青、佟海婷；超声诊断科：王洪、杜建文；医疗服务中心：刘艳艳；营养科：李淑春



夏季巧养心

中午睡个“养心觉”

午睡不但可补充睡眠，而且能改善冠脉血供，增强体力，消除疲劳，降低冠心病、心肌梗死发病率。时间不宜过长，0.5-1小时为佳。

多吃两种“养心瓜”

冬瓜 含水量高达96%，且每100克含钾量为130毫克。不仅可有效补水，而且可排出体内多余的钠，保护心脏功能。

苦瓜 每100克含56毫克维C，且富含钾元素。适当吃可祛暑热、增食欲。

会喝三种“养心汤”

菊麦养生茶 10朵雪菊、10粒麦冬、20克炒麦芽，代茶饮。适于心火旺盛者。

三叶茶 取荷叶、竹叶、薄荷叶各3-5克，或任选其一（荷叶、竹叶5克-10克、薄荷叶5克）泡茶。适于养心清暑。

藕粉羹 藕粉冲调成糊，加少许白糖调味。适于睡眠不佳者。

常按四种“养心穴”

内关穴 伸开上臂，在前臂前区，腕横纹上量3横指，两条索状筋之间即是内关穴。

操作：用左手拇指指尖按压右内关穴，按揉10-15分钟，每日2-3次；再用右手按压左内关穴。有宁心安神、和胃降逆、理气镇痛之效。

少府穴 在手掌心第4、5掌骨之间，握拳时在小指与无名指指端之间。

操作：稍用力，左右手交替，可有效为心脏排毒。

伏兔穴 正坐屈膝成90°，以手腕掌第一横纹抵膝膑上缘中点，手指并拢压于大腿，中指到达处即是该穴。

操作：用手指腹垂直按压拿捏。

天泉穴 握拳，屈臂时在大臂凸起肌肉上两寸即是该穴。

操作：经常感觉胸闷气短、诊断心脏供血不足者，可于19:00-21:00按摩或刮痧，以缓解症状。

青春心向党 建功新时代

——我院举办纪念“五四运动”100周年系列活动

100年前，“五四运动”拉开了中国新民主主义革命的序幕。100年来，一代又一代的有志青年，在“五四”精神的感召下，用青春和热血谱写了一曲曲壮丽的奋斗之歌。为纪念“五四运动”100周年，我院举办系列主题活动。

展现青春风采，讲好青春故事。4月24日，院团委开展“青春心向党·建功新时代”主题团日活动。团委副书记王春艳主持此次活动，并带领团员青年深情回顾团的历史，共同学习《团章》。

“我志愿加入中国共产主义青年团，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章程，执行团的决议……”现场团员青年重温入党誓词，在慷慨激昂的铮铮誓言中进一步坚定理想信念，增强向上向善的责任感、使命感。

凝聚青春力量，激荡青春梦想。4月28日，我院21位团员青年走进社会福利院，热心地与老人聊家常、义诊，并为老人逐一建立健康档案；随后探望了留守福利院的儿童，为孩子们送去慰问品，并陪孩子们聊天、做游戏，使她们感受到浓浓的关爱和温暖。

“青年兴则国兴，青年强则国强。”通过开展纪念“五四运动”100周年系列活动，进一步激励广大团员青年继承优良传统、弘扬“五四”精神，自觉增强“真诚服务患者、倾情奉献社会”的责任感、使命感和工作激情，以实际行动向“五四运动”100周年献礼。

(刘美良 王楠)

全市首家帕金森专病门诊在我院开诊

“退休后也没什么事情，就喜欢写写画画消磨时间。可是从去年冬天开始，经常感觉四肢无力，右手还止不住颤抖，虽然握笔后抖动减轻，可这字却越写越小……”孙大爷是一名退休干部，听说我院设立了帕金森病与运动障碍疾病专病门诊，特地前来寻求专业帮助。出诊专家马翠红副主任医师根据其症状、体征等因素，结合头部影像检查结果，确诊为早期帕金森病，并为他制定了标准化、专业化、个体化的治疗方案……

帕金森病是中老年人常见的中枢神经系统慢性退行性运动障碍病，主要表现为运动迟缓、静止性震颤、肌强直、姿势平衡障碍等运动症状，及嗅觉减退、睡眠障碍、便秘、抑郁等非运动症状。它是一种终身疾病，一旦发生将随着时间推移而逐渐恶化，严重影响患者的工作能力和生活质量，因此，早期诊断、治疗尤为关键。

为了进一步满足广大患者的就医需求，经过前期精心筹备，4月15日，全市首家“帕金森病和运动障碍疾病专病门诊”在我院开诊，为帕金森病及运动障碍疾病患者提供诊断、治疗、康复、心理疏导等综合治疗，最大程度地改善患者的生活质量。

(王楠 刘刚)

我院首批加入北医三院骨科医联体

日前，在北京大学第三医院骨科论坛暨骨科专科医联体成立大会上，我院以雄厚的综合性三级甲等医院的综合实力与精湛的骨科技术水平，通过严格审核成为首批骨科专科医联体成员单位。会上，骨科金宝城主任代表医院签署合作协议并接受证书。

据悉，骨科专科医联体旨在发挥北京大学第三医院骨科作为国家级重点学科的技术与资源优势，从业务协作、人才培养、资源共享、共同发展等方面，与各地实力较强的医疗机构开展广泛的业务合作与学术交流。

作为承德市首家成员单位，我院骨科将与北京大学第三医院骨科携手，为全市患有骨科疾患，尤其是疑难、复杂、危重症等患者提供更加科学、高效、便捷、连续的医疗服务。届时通过网络会诊、专家手术、业务指导等形式的合作，患者在我院即可享受到北京大学第三医院骨科专家高水平的医疗服务；对一些疑难、复杂、危重症骨科患者，可优先经转诊“绿色通道”到北京大学第三医院会诊治疗，也可根据患者及家属意愿，回我院就近治疗康复。同时，双方还将在诊疗项目实施推广、专科人才培养、临床科学研究等方面加强交流与合作。

此次成功加入北京大学第三医院骨科专科医联体，充分体现了我院在骨科诊疗领域的品牌影响力，必将进一步提高承德市骨科尤其是复杂、疑难、危重症患者的诊疗水平，保障承德公众健康福祉。

(孙彦豹 刘美良)



白衣天使展风采 无怨无悔铸芳华

——我院举办“5·12”国际护士节系列庆祝活动



新入职护士宣誓仪式

“把护理工作当成事业而不仅仅是职业”。源于对护理事业的执着与热爱，我院由500多名护理工作者的护理团队，以精益求精的专业技术与医生携手共祛病痛，以至诚至善的人文情怀创造无处不在的温暖感动，奏响优质护理服务的华美乐章。在第108个“5·12”国际护士节来临之际，我院举办了形式多样、内容丰富的系列庆祝活动，探寻南丁格尔足迹，展示白衣天使风采……

(刘美良 刘刚)



全员心肺复苏技能培训与竞赛



举办护理质量改进案例竞赛



以文艺演出形式展示天使风采



为公益义诊

我院多科室合作成功救治年轻猝死患者

年仅36岁突发猝死，经持续胸外心脏按压及电除颤，心脏短时复律又两次停跳，紧急救治后生命体征渐趋平稳却陷重度昏迷170多个小时……日前，我院多科室合作，将命悬一线的张女士从生死边缘抢救回来，并康复如初，顺利出院。

5月4日14:30，“120”指挥平台接到求救电话，双桥区富华商贸城移动营业厅，一员工突然倒地，呼之不应。急救人员赶到现场时，发现张女士俯倒在地，口鼻出血、意识丧失、呼吸心跳停止。是猝死！容不得丝毫耽搁，急诊医生、护士与急救员密切配合，立刻给予持续胸外按压、建立静脉通路、气管插管、球囊面罩辅助呼吸、完善心电图监护、进行心脏电除颤……14:48，经过2次除颤，患者恢复自主心律。

虽然初战告捷，但张女士突遭重创的脆弱生命随时面临着严峻考验。转运回院途中，急救人员时刻严密观察张女士生命体征的细微变化，并与急诊科取得联系，汇报患者的情况。“心、肺、脑急救绿色通道总预案”立即启动，绿色通道即时开通，相关科室医务人员迅速做好了抢救生命的准备。不足10分钟的路程，患者先后两次呼吸心跳骤停，经过急救人员及时规范的应急救治，岌岌可危的生命重现生机。

救护车刚一抵达医院，早已做好充分准备的急诊科医护人员便争分夺秒、有条不紊地开始了抢救生命的接力：为患者建立多功能心电图监护，实施呼吸机辅助呼吸，完善相关检查，对其病情进行进一步会诊评估，调整抢救治疗方案。血管活性药物、生命体征支持、抗感染、对症治疗等抢救措施一应俱全。

尽管治疗方案严谨规范，但患者随时可能再次出现呼吸心跳停止、恶性心律失常、心源性休克等意外情况而危及生命。医务人员时刻监控张女士的各项生命体征和病情变化，随时调整抢救治疗方案……经过及时的治疗与精心的护理，尽管张女士仍然神志不清，但呼之有反应，四肢可轻微活动，并于5月7日转入重症医学科一病区继续治疗。

针对张女士的病情，重症医学科一病区医务人员制定了周密的治疗方案，每2小时进行一次主查房，随时与内科首席专家程瑞年教授沟通会诊，及时调整治疗方案。在医护人员的悉心呵护下，5月11日，经过170多个小时的昏迷后，张女士神志转清。紧张、焦灼中煎熬的亲人们喜极而泣。

5月17日，病情恢复平稳的张女士被转入心血管内科一病区进行专科治疗，每天都有新变化，每天都有新起色。已于6月1日顺利出院的她，现肢体活动自如，语言表达流利，走在路上任谁也想不到，她此前竟面临着严重的生命危机。

原以为将白发人送黑发人的老父亲，眼望着失而复得的女儿一天一天康复，感激之余余笔书写了一封感谢信：“在女儿住院的20多天时间里，是承德市中心医院医务人员用无私的爱心、高超的医术和高尚的医德战胜了病魔，创造了生命的奇迹……”

(刘美良 刘若)