

## 戒烟太难? 有烟草依赖? 关于戒烟应当要了解的五个问题



我国烟民基数大,吸烟人群广泛。但是要达到认真地戒烟的地步,说明已经成瘾了,这就是医学上所说的烟草依赖。现代医学证实烟草依赖是一种慢性疾病,其主要表现包括生理依赖和心理依赖。

常常听到一些烟民朋友说,烟太难戒了;甚至有的说,让我戒烟还不如让我戒饭呢!发表这些言辞的烟民,大多数表明存在严重的烟草依赖。烟草依赖是戒烟的第一大难题。要解决此难题,成功地戒烟,以下五个问题应当了解一下:

1、怎么知道自己存在烟草依赖?

这个是一个很常识性的问题,绝大部分的烟民,可以通过自我感觉而得之。

身体依赖,又叫生理依赖,也就是在停止吸烟或者减少吸烟量后,出现非常详细的渴求,并且出现焦虑、抑郁不安或者头痛,精神力不集中,甚至出现睡眠障碍等症。

心理依赖,又叫做精神依赖。表现为主观上非常强烈的渴求。

一般来讲,烟草依赖的表现停止吸烟后,几个小时后可以出现,在不吸烟的两周内表现最为强烈,随

后就逐渐减轻,直到消失,因此两周这个时间最为关键,如果两周戒烟能够熬过去,那么戒烟的成功率大大提高。

2、医生如何诊断患者存在烟草依赖呢?

有些人说,烟草依赖的表现是一个很主观的自述症状,医生如何得知呢?

其实很简单,戒烟专科医生根据问卷可以得知患者是否存在烟草依赖,一般主要从以下几个方面来询问和判断:

1)是否存在强烈吸烟的渴望。

2)是否存在难以控制的吸烟行为?

3)禁止吸烟或者减少吸烟之后,是否出现了戒断症状?

4)吸烟量在数年之内是否呈逐渐递增的趋势?

5)是否曾经因为为了吸烟而放弃或者减少其他的活动和爱好?

6)是否有过强烈要求吸烟,不顾其明显的危害的经历?

如果在过去的一年中存在三条以上,那么诊断就可以成立。

3、如何评估烟草依赖的程度?

正确评估烟草依赖的程度,对你戒烟选择方案有很大的指导意义。轻度依赖,一般大多数采取自制的方式,就可以将烟戒除。如果存在重度依赖,那么需要采取综合性的戒烟方案,包括药物戒烟。

在戒烟门诊,医生可以通过多种评估量表,对烟草依赖的人群进行评估。比如一场采用的 FTND 评估标准,该标准包括 5 个回答,进行量化打分,总分值大于七分则为重度依赖。

也可采用吸烟强度指数,该评判的指标包括:

1)早晨醒来后多长时间吸第 1 支烟? 大于 60 分钟,得 0 分;31 分到 60 分钟,得一分;6 到 30 分钟,得两分;小于 5 分钟得三分。

2)每天吸多少支烟? 小于等于 10 支,得 0 分;11 支到

20 支,得一分;21 支到 30 支,得两分;大于 30 支,得三分。两项的分值加起来大于 4 分,则为重度烟草依赖。

4、戒烟后容易得病吗?

很多人认为,包括一些烟民,认为戒烟不好,某某戒烟之后就得了肺癌。这种认识是错误的,戒烟后得病包括得肺癌的原因,并不是因为戒烟,而是因为长期吸烟,对身体已经造成了损害,只是恰好在这个时机发现。而且,据流行病学研究的结果显示,吸烟者戒烟后各种疾病的风险都是逐渐下降的,那是遗憾的事,其中肺癌的风险下降最慢,达 10 年以上才能表现出来。

戒烟太难?有烟草依赖?关于戒烟应当要了解的五个问题。

5、药物戒烟安全吗?会出现药物成瘾吗?

对大多数重度烟草依赖者,单纯的行为戒烟,往往收效甚微,戒烟成功率较低,这时候需要借助药物戒烟。那么戒烟药物安全吗?

2008 年,美国公共卫生署颁布了关于烟草使用和依赖治疗的新版临床实践指南,只推荐了 7 种能够有效的戒除烟草的药物,是目前应用最为广泛的药物,主要分为两大类:

1、尼古丁替代药物:包括含片、贴片、咀嚼片、喷鼻剂和吸入剂 5 种。

2、非尼古丁类戒断药:酒石酸伐尼克兰片和盐酸安非他酮。

通常在使用剂量下,这些药都是相对比较安全的,目前没有发现戒烟成癮的案例,但是要注意一些禁忌症。比如有急性心梗,严重细菌失常的患者,要禁用尼古丁替代疗法用品,有严重的精神疾病患者要禁用华尼克兰。有癫痫发作病史或者进食障碍的人要禁用安非他酮。

总之,尽管对于烟草依赖者来讲,戒烟是很困难的事情,但是只要有毅力,配合戒烟医生,多管齐下,戒烟一定能成功。

呼吸内科 吴晓碧

## 你胖的“心安理得”吗?

胖患者发生心血管疾病的原因所在。

控制体重不仅能预防疾病,也能助糖尿病患者更好的控制血糖。说了这么多,大家一定更想知道如何才能改变肥胖呢?

且听我慢慢道来:如何控制肥胖总的来说是管住嘴迈开腿,理论大家都知道,那么如何实践呢?

1.控制饮食

饮食合理,一日三餐要有主食、肉禽、鱼、奶、水果相搭配,减少热量供应。少吃糖、油腻食物,严格控制进餐时间,三餐外,不加零食。多吃蔬菜、水果等高纤维食物,进食的速度要尽量慢,不能不吃,吃的时候有吃的太饱,建议饿了就吃,但是每顿都要少吃,进低脂肪低热量食物,尽量少吃甜食,细嚼慢咽,不狼吞虎咽。对于减肥病人是最重要就是饮食,要认真计算每天需要摄入的总热量,大卡数是需要知道的,60 公斤体重的人算不能超过 1800 大卡。如果要是为了减重,可能热量还是偏高,甚至要降到 1200 大卡以下,才能达到一个减重的目的,去超市买东西的时候都可以看一下产品背后的热量大卡值,以此决定自己不该吃这个东西。

2.合并痛风

相当多的胖人习惯采用高蛋白食物,可有嘌呤代谢紊乱,导致体内尿酸产生过多,形成高尿酸血症,过高的尿酸可在关节和组织沉积而诱发痛风发作和形成痛风结石。

3.高脂血症

肥胖与高脂血症的关系也是非常密切的,并且随着肥胖程度的增加,高脂血症的程度更加严重,肥胖者的血脂特征是血中总胆固醇和甘油三酯增高,高密度脂蛋白胆固醇降低。在成年肥胖患者和内脏性肥胖患者中,脂代谢异常更为明显。这些都是肥

减肥的好习惯养成

1.在办公桌上放瓶水

一天内要时常?水。当你想吃点甜东西时,就?杯

水,吃甜食的愿望马上就会消失。午餐前?杯水,可降低你的食欲。

2.不要让精神压力促使多吃

当有精神压力时,不要拿起食物,而是出去散步。体力活动比吃东西更有利于解除精神压力。

3.不要在外面吃饭

饭馆的饭远比家做的饭含有更多的能量和脂肪。留意你单位附近提供低脂饭菜的餐馆。不要去快餐连锁店,因为那里可供选择的低脂肪食物很少。

4.早睡早起身体好,养成好的睡眠习惯很重要

有数据表明睡眠时间小于 6.5 小时及大于 8 小时都会引起肥胖,所以建立良好的睡眠时间也很重要,到点就要睡觉,绝对不能贪念手机哟。

做到以上这些,相信你一定会遇到一个更健康、自信、积极向上的自己!重视肥胖,远离肥胖,是我们健康生活的重要一步!

内分泌代谢科 卢思怡



# 南昌市第三医院

院报

2019年8月

月刊

THE THIRD HOSPITAL OF NANCHANG

南昌市妇幼保健院 江西乳腺专科医院



医院官网: <http://www.ncsyy.com>

全国优秀报刊

编辑部电话: 0791-86643682

创刊时间: 2003年8月

## 南昌市政协主席周关莅临我院调研“三风”工作

8月19日下午,南昌市政协主席周关一行莅临我院朝阳院区调研“兴家风、淳民风、正社风”活动开展情况。

市政协副主席李广振,市政协副主席陈匡辉,市政协秘书长、市“三风”办主任饶小敏,市政协经科委主任、市“三风”办常务副主任余刚,市政协教卫文体文史委、市“三风”办副主任刘绍友,市卫健委党委书记、主任沈杰、市卫健委副主任万鹏陪同调研。

当天,正值第二个“中国医师节”,我院开展了丰富多彩的“三风”活动。周关主席一行饶有兴致地观看了医院职工表演的“三风”快闪节目和医院职工子女暑期才艺表演;聆听医务工作者用家风小故事形式宣讲的健康科普知识;察看了“三风”宣传展板、百年院史图片展等,详细了解医院“三风”活动开展情况。

随后,周关主席一行先后实地察看了儿科门诊、儿童保健门诊,妇、产门诊,乳腺一站式门诊。周关主席对朝阳院区的就医环境和各诊区的功能设置给予了充分的肯定。

紧接着,周关主席一行来到医技检查区域和住

院妇产科、儿科、新生儿科病房,了解医院大型医疗设备的情况和医院的妇幼学科建设情况。当了解到医院配备的都是省内目前最先进的医疗设备、妇幼诊疗体系软硬件实力雄厚,配套完善,周关主席很满意。他表示医院的发展首先是为了人民的健康福祉,只有人民健康才有全面小康,这是党和政府的殷切期望。

当得知在医院食堂正在举行职工包饺子比赛,周关主席一行兴致勃勃的前往观看。包饺子比赛现场热火朝天,家长带着子女一起和面,拌馅,擀皮,其乐融融。周关十分高兴并表示,医院以群众喜闻乐见、易于接受的形式持续深入开展“三风”活动,活动开展得有声有色、形式创新、富有特色,尤其把“三风”活动融入了党风廉政建设、医院文化建设中,深入全院职工日常工作、学习和生活中,从而实现以优良“院风”形成良好“家风”,以良好“家风”带动“民风”和“社风”的格局。医院要以开展“三风”活动为契机,进一步提高卫生健康服务,提高医务人员的职业道德素质和医疗服务水平,努力为群众创造更好的就医环境。

最后,周关主席一行参加了在朝阳院区举行的南昌市卫生健康系统健康科普宣讲大赛暨庆祝第二个中国医师节表彰活动,现场为南昌市 2018-2019 年“百名优秀医师”、援外援疆医疗队医生代表颁奖并参加了中国医师节集体宣誓。

宣传科 喻磊



## 我院在全市卫生健康系统健康科普宣讲大赛中获佳绩

8月19日下午,全市卫生健康系统健康科普宣讲大赛决赛暨庆祝第二个中国医师节表彰活动,在我院朝阳院区圆满举行。

南昌市政协主席周关、市政协副主席李广振,市政协秘书长、市“三风”办主任饶小敏等市政协相关领导,市卫生健康委主任沈杰及全市卫生健康系统相关领导参加了此次活动。

此次科普大赛是围绕“2019年健康中国行 律动赣鄱地”主题宣传活动,为进一步推进“奉人民为上、视群众为友、与健康同行”而举办的健康科普宣讲大赛。经过层层筛选,共 11 名选手脱颖而出进入今天的决赛。

我院内分泌代谢科陈思媛、市妇幼保健计划生育服务中心章婵经历预赛、复赛从全市卫生单位选拔的 26 位优秀选手中脱颖而出,参加此次决赛。

陈思媛带来的科普《指尖上的运动神器》,通过 PPT、手指操、问答互动形式,讲解糖尿病周围神经病变、大血管病

变的辅助治疗作用。章婵围绕《爱上的唇》,通过情景剧形式讲述留守儿童唇裂的故事,强调产前筛查,防治出生缺陷率的重要性。

经过激烈角逐,南昌市妇幼保健计划生育服务中心的章婵、内分泌代谢科陈思媛从 11 名决赛选手中脱颖而出,分别获得一等奖和三等奖的好成绩。本次比赛我院还收获“优秀组织奖”。

在庆祝第二个中国医师节表彰活动中,南昌市政协主席周关、市政协副主席李广振,市政协副主席陈匡辉,为南昌市 2018-2019 年“百名优秀医师”、援外援疆医疗队医生代表颁奖。我院妇产科万萍、呼吸内科秦深山、乳腺三科谢春伟、超声科王广卿、肝胆外科成时保、南昌市妇幼保健计划生育服务中心朱媛荣获南昌市 2018-2019“百名优秀医生”称号。

最后,全体与会人员集体起立,庄严宣读中国医师宣言,我院乳腺三科主任谢春伟领誓。

宣传科 任维

## 医路漫漫·感恩有你

——记我院 2019 年规培结业典礼及表彰大会



7月31日下午,我院 2019 年规培结业典礼及表彰大会,在朝阳院区多功能报告厅隆重举行。

江西省卫健委科教处洪琪处长充分肯定了医院住培工作取得的成绩,祝医院住培工作更上一层楼。殷切期望同学们要继续努力成为德高医精、全面发展的!要努力成为视野开阔、胸怀宽广的人!直挂云帆,乘风破浪!

我院科教科科长龚奕作 2019 年住培工作汇报,对医院住培工作及基地建设的情况进行了总结,汇报了在基地建设、培训质量、学员科医生转岗培训人员共 200 余人

参会。大会由分管领导曹亚丽主持。

我院黄科棟院长作结业典礼致辞,祝贺学员们圆满完成了学业,提出了三点希望:一是常怀感恩之心;二是常思为学之道;三是常抱奋勇之志,鼓励学员们在未来的临床医学道路上继续努力奉献,为患者健康与社会进步作出贡献。

江西省卫健委科教处洪琪处长充分肯定了医院住培工作取得的成绩,祝医院住培工作更上一层楼。殷切期望同学们要继续努力成为德高医精、全面发展的!要努力成为视野开阔、胸怀宽广的人!直挂云帆,乘风破浪!

我院科教科科长龚奕作 2019 年住培工作汇报,对医院住培工作及基地建设的情况进行了总结,汇报了在基地建设、培训质量、学员科医生转岗培训人员共 200 余人

科教科 龚奕

## 李志华获南昌市“最美职工”称号

8月26日下午,由南昌市总工会、南昌市文明办主办的南昌市“最美职工”评选暨职工才艺比赛颁奖仪式在南昌市公安局 3 楼多功能厅举行。我院李志华博士荣获“最美职工”荣誉称号。

李志华,男,中共党员,副主任医师,现任我院乳腺外科副主任,江西省乳腺疾病重点实验室副主任,南昌大学医学院硕

士生导师,江西省中医药学会乳腺病专委会副主任委员,中国医学教育协会乳腺专委会委员,中美华人肿瘤医师协会会员。曾获得南昌青年五四奖章及南昌市卫生系统优秀工作者等荣誉称号。

从医 18 年来,工作踏实,擅于钻研,积极开展乳腺疾病诊治新技术。每年诊治各类乳腺病人 5000 余人,手术主刀完成各类乳腺手术 500 余台,定点帮扶永修县妇幼保健院、九江县医院乳腺科开展新技术。近年来以第一负责人承担并完成了国家自然科学基金 1 项及省、市级科研课题 5 项,参与国家自然科学基金或重点项目 5 项,南昌市科技进步奖 2 项,以第一作者发表 30 余篇学术论文,包括高质量水平的 SCI 论文 9 篇,最高影响因子 5.168 分。2018 年度,主持项目

“长链非编码 RNA SNHG7 调控乳腺癌化疗耐药机制”又获国家自然科学基金资助(编号 81860546)。精准医疗下乳腺癌个体化诊疗策略的临床应用研究,获“江西省科技进步三等奖(排名第二)”,第一作者发表 SCI 论文 1 篇(IF 3.26),为实现我院科研工作更高层次、更高层次的飞跃而做出了贡献。

宣传科 林刘飞

### 我院朝阳院区成功实施首例急诊剖宫产术



8月2日下午,我院朝阳产科再次迎来了幸福的朝阳准妈妈。接诊后妇产科王玉萍主任凭着她多年丰富的临床经验及产程风险预判能力,结合产妇产前、头盆不称、脐带绕颈2圈、妊娠过期等临床情况,果断作出急诊剖宫产决定。经请示院领导,在医务科陶涛科长、护理部龚素敏主任的紧急调配下,迅速组织以妇产科主任王玉萍、新生儿科主任吴英、麻醉科主任郑艳萍、产科副主任夏志新、产科医师吕孟光、麻醉师江建庭、护士长邓娜、冯海英、副护士长徐慧兰、护理秘书何春明、新生儿专科护士甘长英、手术室樊小云护士长、资深护士邓艳、熊敏等组成的强大医护团队,迎接朝阳院区首位剖宫产宝宝。

在全体医护人员的密切配合下,18:23分,又一位可爱的朝阳宝宝来到这个世界。朝阳院区首例急诊剖宫产圆满成功!离不开团队的合作、精湛的技术及果断的决策!在院长黄科棟领导下,全院组在“一线站岗”,24小时待命!大家凭借日夜积累的培训和经验,又一次完美地交上了满意的答卷!此次急诊剖宫产的成功,标志着我院朝阳院区具备产科急诊处置能力!

作为朝阳片区唯一一家三级甲等医院,市级危重孕产妇救治中心、省级危重症新生儿救治中心、省级儿童早期发育示范基地,我院朝阳院区拥有技术力量雄厚的妇幼学科群。相信此地将成为更多家庭幸福的起点,朝阳三院做好了成为宝宝们人生路上第一站的准备,我们将以日益精准的医疗服务,为更多的孕产家庭带来欢乐!

生在朝阳,蒸蒸日上!愿“朝阳宝宝”健康成长!一路阳光普照!

妇产科 邓娜

### 我院举办省级继教班《心血管疾病综合风险管理》



8月27日,我院心内二科在抚河院区第二会议室举办省级继教班《心血管疾病综合风险管理》。科教科科长龚龔主持。院长黄科棟致欢迎词,他代表医院对北京阜外医院陈教授的到来表示热烈欢迎,肯定了医院心内科近年来所作的努力和成绩,希望以此授课为契机,加强对心血管疾病的治疗和慢病防控的管理,预祝学习班圆满成功!

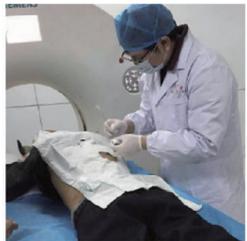
陈伟教授是国家心血管病中心教授、中国医学科学院阜外医院主任医师、国家心血管病专家委员会委员兼副秘书长、国家卫健委基本公共卫生服务项目和慢性病防治专家、中国高血压联盟常务理事、北京高血压防治协会副会长、中华预防医学会健康传播分会常务委员。他对中国心血管疾病2018要点进行解读,详细阐述了引起心血管疾病的危险因素、患病率、预防和控制等。我院内二科主任裴兆辉《新型口服抗凝药的临床应用》,讲解了新型口服药的作用机制及选择,为大家在心血管药物的使用有了指引。心内二科副主任宋国良《慢性心衰的规范化诊疗》,讲解了我国心衰的防控现状,并对2018我国心衰指南进行了解读,心衰的年轻化趋势让大家开始重视心力衰竭的防控。心内二科副主任医师金伟《ACS患者双抗治疗方案》,使大家对ACS的抗凝有了新认识。

本次学习班内容丰富,学员们受益匪浅,通过本次学习将进一步提升心血管病的管理,为心血管疾病患者提供更加专业的治疗。心内二科 涂菲

### 我院帮扶彭泽县人民医院成功开展经皮肺穿及肿块穿刺新技术

为提升彭泽县人民医院医疗技术力量,我院肿瘤内科曾志文在彭泽县对口支援期间,依据医院穿刺技术优点,成功帮扶彭泽县人民医院开展经皮肺穿及肿块穿刺新技术。患者年龄65岁,在CT引导下经皮肺穿,操作过程非常顺利,术后患者无出血、气胸的症状。

出技术骨干到各县级兄弟医院开展适宜的新技术,提高县级医院的肿瘤诊治水平,让广大群众在家门口就享受到了三甲等医院的优质医疗技术和医疗服务。针对彭泽县医院实际情况,晚期癌症疼痛较多,多次组织科室业务学习,加强疼痛病房管理,为患者缓解病痛,提高患者的生活质量。



肿瘤内科 曾志文

### 我院成功举办新生儿复苏培训班

为不断提高我院新生儿复苏技能,提升危重新生儿的救治能力,降低新生儿死亡率,8月8日,我院成功举办新生儿复苏培训班。此次培训班还吸引了外院的同行们参加。培训班由医务科组织,副院长曹亚丽、医务科科长陶涛参加会议。培训班由新生儿复苏理论培训和

复苏团队演练两部分组成,上午的理论课程由新生儿科主任吴英、新生儿科副主任林艳、产科主任蒋冰、麻醉科副主任陈琳授课,分别就《新生儿复苏概论》《复苏前的准备》《初步复苏》《正压通气》《气管插管》《胸外按压》《复苏后护理》《早产儿复苏和稳定》《特殊情况》等十项内容进行讲解。下午在新

生儿科病房实地进行新生儿复苏操作演练,聘请省妇保专家黄维新亲自示范,讲解了新生儿复苏操作指南,指出了新生儿复苏操作的要点和操作指征。老师们进行手把手的指导,学员们受益匪浅。

曹亚丽副院长表示,我院新生儿科作为省级危重新生儿救治中心,承担着

南昌市及省内其他地市医疗机构的危重新生儿转运和救治任务。医务人员要不断加强自身的业务素养,才能更好地保证新生儿的安全,希望大家在即将举行的省市新生儿复苏团队演练大比武中取得佳绩,祝贺此次培训班取得圆满成功!

新生儿科 廖静 医务科 江磊

### 母乳喂养 献给宝宝的100分的爱



因、喂养的技巧、准妈妈的心理与家庭支持、营养饮食等方面进行讲解。给予孕期及产后的妈妈更多母乳喂养咨询及产后母乳喂养指导,利用教具与孕妈妈及家属进行互动,现场指导正确的哺乳姿势、挤奶的手法、指导新生儿抚触等。

母乳是妈妈送给孩子最珍贵的礼物,通过此次宣传活动,在群众中广泛普及母乳喂养知识,营造了关心母乳喂养、关注母婴健康、关爱儿童成长的良好社会氛围,将大大提高母乳喂养率,进而达到提高全民健康素质的目的。

郭莉媛 胡娜

### 我院举办2019年“中国医师节”演讲比赛暨表彰大会



为庆祝第二个“中国医师节”,8月20日下午,我院在朝阳院区多功能厅,举办以“奉人民为上、视群众为友、与健康同行”为主题的演讲比赛暨表彰大会。医院领导班子成员、各科室负责人、医生医技及护理代表300余人参加了此次活动。

黄科棟院长代表医院领导班子向辛勤工作在各个岗位的医生们致以节日的问候和崇高的敬意,向长期以来关心支持医师工作的家人表示衷心的感谢。他希望全体医师在医院未来的发展中,一要不不忘初心,牢记使命,做人民满意的医师;二要坚守本心,厚德待人,做医德高尚的医师;三要秉承匠心,勤学善思,做医术精湛的医师;四要常怀戒心,廉洁自律,做医风亮洁的医师;五要保持舒心,加强锻炼,做健康快乐的医师。

演讲比赛中,28位参赛选手结合工作实际,用生动、形象的语言,以新颖的角度和方式,讲述了医务工作者在平凡的岗位上挥洒汗水,为健康保驾护航

的感人故事,引发了大家的强烈共鸣和阵阵掌声,讴歌了医务人员敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。

最后,新生儿科万子文获一等奖,内分泌代谢科王艳、骨科严亮、肾内科郑真真获二等奖,麻醉科王万平、康复科李诗雅、产科滕志淳、CT室李登华、核医学科章汝籍、肿瘤内科叶欣华获三等奖。

大会隆重表彰了荣获2018-2019年度南昌市“百名优秀医师”的获奖者:谢春伟、焦深山、万玉萍、成时保、王广册、朱媛。

同时,院领导和部分中层干部为获得我院2019年度“优秀医师”39名、“最美医师”10名的个人进行了颁奖。

最后,医务科科长陶涛带领新入职医师进行医师宣誓仪式,此次大会也在这铿锵有力的话语声中落下帷幕。

医务科 史晶晶

### 传承长征精神 牢记医者使命



是依靠千千万万群众的踊跃参军和无私支援才让红军得以发展壮大,长征也才能最终取得胜利。

下午,参观沙洲坝旧址群。一口简陋却汩汩出水的“革命井”,是当年毛泽东为免群众长期饮用脏的塘水,亲自实地勘察,带领干部、红军官兵与当地群众一道开挖的。冬去春来85年,当大家行至“红井”边时,尝了一口甘甜清冽的井水,用心体会了苏区群众对党“吃水不忘挖井人,时刻想念毛主席”的深厚情感。

继续寻访红色足迹,学员们怀着无比崇敬的心情参观了“二苏大”会议旧址。

“二苏大”,是“中华苏维埃第二次全国代表大会”的简称。为了开这次大会,苏维埃政府专门建设了一个临时中央政府大礼堂,这也是当年红军在瑞金留下的唯一自己建造的大型房屋。

于都河畔,渡口依旧。85年前的寒秋,红军将士集结完毕,分8个主要渡口出发。前方是不可预知的险阻与恶战,当年的红军,到底靠什么就坚定从容地出发?带着思考,第二天,学员们来到中央红军长征出发地于都。

在中央红军长征出发纪念碑前,学员们集体重温入党誓词,面对鲜艳的党

旗,全体学员昂首而立,庄严地举起右手,重温入党誓词。“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”铿锵的话语,是信仰的力量,是奋斗的宣言。

长征渡口,一段浮桥漂立河中,镌刻下历史的记忆。河对岸的大堤上,鲜花绿草摆出的“长征精神永放光芒”几个大字格外醒目。

在中央红军长征出发纪念馆,学员们认真聆听了讲解员精彩的讲解。岁月斑驳,那一件件承载着红色历史的文物,那一个个隐藏在文物背后的故事,通过采用文字、图表、照片、声、光、电等现代化陈列方式直观展示了中央红军出发长征的历史,再现了中国革命伟大转折及苏区人民支援红军的历史场景,无一不使身处和平年代的我们为之一动容,深深感受到红军在艰难困苦下仍然坚持英勇斗争的坚定信念和百折不挠的奋斗精神!

回望85年前的那次出发,我们蓦然发现,长征已经注入到我们的基因里,85年的时光并未流逝,远征的人从未远去。让我们不忘初心、牢记使命、迎难而上、砥砺前行,开始奋力谱写医院高质量发展的新征程。

党办 姜卫民

### 人文三院 “暑”你最棒



奉人民为上,视患者为亲友,始终与健康同行,由我院团委牵头,联合工会,以庆祝建国70周年为契机,结合“三风”工作,针对医院4岁至20岁不同年龄段的孩子特点,开启了“我爱我家”为主题的别样暑期生活。下面,我们一起来看看三院“医二代”是怎么过暑假的?

一、导医导诊志愿服务 医院为30名职工家的大学生、高中生、初中毕业生提供了导医导诊志愿服务岗,组成了医院导医导诊志愿服务队,分批次在抚河院区和朝阳院区开展为期15天的志愿服务,独立为来院就诊患者提供挂号、分诊、咨询、导诊、发放院报、打印化验单等贴心服务,方便患者就医,协助维护医院就诊秩序。活动也吸引了低龄儿童参与,家属利用休息时间进行了陪同服务。

二、文明监督志愿服务 医院设置了小小文明监督志愿服务岗,共有30名职工子女报名参加,年龄最小的4岁,最大的12岁。在青年志愿者的带领下,对院外环境和内环境进行来回巡逻,针对乱扔垃圾、楼栋卫生、公共场合吸烟、乱涂乱画、乱发广告等不良行为开展监督并进行文明劝阻。同时对医院各工作区空调温度、医院内部超市食品有效期、医院食堂卫生等进行抽查监督。

三、才艺大赛 三院的孩子在文化课和才艺上也是棒棒哒,医院为他们搭建了“有才就来”的舞台,共有18位职工子女报名参加,大秀除舞蹈外,还有钢琴、吉他、古筝、葫芦丝、长笛、书法、主持等

### “感恩三院、聚力你我”包饺子比赛活动

在建国七十周年来临之际,为喜迎第二个“中国医师节”,丰富职工文化生活,增强全院职工凝聚力,8月19日下午,院工会组织开展了“感恩三院、聚力你我”包饺子比赛活动。

比赛中,7支队伍参加,比赛中,职工们分工协作,有人和面,有人剁肉,有人拌馅,大家配合默契,干得热火朝天。再看看他们包的饺子,形态不一,饺子皮的用色更是大胆,红的、黄的、绿的、蓝的、紫的,所有饺子的颜色全部取自天然食材,没有添加任何人工色素,真是煞费苦心,创意无限。

经过紧张激烈的角逐,最终由院党委书记孙太平带队的行政二党支部获得一等奖,

退休党支部、行政一党支部获得二等奖,临床一党支部、临床二党支部、门诊党支部、医技党支部获得三等奖。

饺子出锅后,院长黄科棟带领全体班子成员为朝阳院区的一线医务人员送去了一份份热气腾腾的饺子,并祝贺所有医务人员“医师节快乐!职工们吃着大包的饺子,心里乐开了花,一口咬下去,汤汁和肉鲜味在嘴里回味,这是家的味道,幸福洋溢在每一个人的脸庞。

活动结束后,退休职工姜月莲发出心声:“感谢医院精心组织的包饺子比赛活动,让大家过了一个开心、快乐、有纪念意义的医师节。”

工会 熊倪



团委 雷细霞