

目录

03 | 五四专题

03 让青春在奉献中绽放光彩

05 表彰先进 激发热情

团委举行2018年度“创先争优”竞赛活动答辩评选会

07 | 一二三工程

07 心理健康 阳光人生

李玫瑾教授应邀做“心理健康”漫谈

10 | 聚焦

10 栗占国教授受聘著名国际风湿免疫期刊副主编

11 王天兵当选中国药学会医药信息专业委员会

首届主任委员

13 | 前沿

13 中危急性髓系白血病治疗效果,移植优于化疗!

16 | 援藏专题

16 援藏日记:援藏路上,我们走得更加坚定!

19 援藏日记:不负韶华 不辱使命

22 | 要闻回顾

22 4月要闻

29 | 他山之石

29 医院管理 无处不在

31 精益化管理与文化建设有感

北京大学人民医院
PEKING UNIVERSITY PEOPLE'S HOSPITAL



封底:《桃花流水鳜鱼肥》

离退休职工 孙廷慧 画作



2019年第4期(总第26期) 5月10日出版

目录

《北京大学人民医院》编委会

主 任: 姜保国 赵 越 郭静竹

副主任: 邵晓凤

编 委: (按姓氏笔画排序)

王 冷 王晶桐 李 红
苏 茵 张 华 张 贺
张 鹏 陈红松 侯志骅
姜冠潮 高 杰 高 彤
黄 锋 韩 娜 穆 荣

《北京大学人民医院》编辑部

刊头题字: 韩启德

主 编: 姜保国 赵 越

副 主 编: 郭静竹

编 辑:

邵晓凤 张晓蕊 汪铁铮
钟艳宇 李杨乐 訾 蕊
田竞冉 赵婉辰 康晓婷
徐晓明

地址: 北京市西直门南大街11号

邮编: 100044

电话: (010) 88325875

网址: www.pkuph.cn

E-mail: rmyyxxh@163.com

编印单位: 北京大学人民医院

发送对象: 本院科室、上级单位、
同业同行单位

准印证号: 京内资准字:

2018-L0036号

印刷单位: 廊坊市海玉印刷有限公司

印刷日期: 2019年5月10日

印 数: 1800册

如发现印刷质量问题请及时与印刷厂联系
免费调换。负责人李经理 180-3360-9158

34 以患者为中心 科学有效管理

36 | 重阳风光

36 清贫而精彩 忆六十年代的外科年轻人

40 冬泳岁月: 冰天雪地中的一团火

45 | 杏林青枝

45 和祖国在一起奋进

47 传承五四接力棒 砥砺前行新时代

48 跨越世纪的五四传承

49 新时代青年必当发扬新时代五四精神

51 | 有医说医

51 他的从医生涯从中央医院开始

54 面对死亡的哲学思考

57 | 清语清风

57 久久为功锻造清廉之身

59 | 患者之声

59 厚德善举 铲除病魔

让青春在奉献中绽放光彩

◇ 团委

“青年是国家的未来，也是世界的未来。中国梦与世界梦息息相通，中华民族应该对人类社会作出更大贡献。新时代中国青年，要有家国情怀，也要有人类关怀，发扬中华文化崇尚的四海一家、天下为公精神，为实现中华民族伟大复兴而奋斗，为推动共建“一带一路”、推动构建人类命运共同体而努力。”

青年朋友们！一代人有一代人的长征，一代人有一代人的担当。建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑。我们有决心为青年跑出一个好成绩，也期待现在的青年一代将来跑出更好的成绩。衷心希望新时代中国青年积极拥抱新时代、奋进新时代，让青春在为祖国、为人民、为民族、为人类的奉献中焕发出更加绚丽的光彩！”

——习近平在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话

百年之前，当国家面临外扰内困，一群志气方刚、心怀祖国的年轻人毅然扛起救国驱辱的重任，开启了新民主主义革命的征程，“五四运动”深深镌刻在中华民族争取自由和解放的史碑上；百年之后的今天，“爱国、进步、民主、科学”的五四精神依然感召着祖国青年追逐理想，奉献青春，新的时代赋予了五四精神以“解放思想、与时俱进、开拓创新、勇于奉献”的新生命力。

百年之前，一群仁人志士历经艰辛创建了第一家由中国人自行筹建管理的综合性西医医院——中央医院，一代代人民医院人将青春奉献在这座医学殿堂，前赴后继、薪火传承，与共和国一路同行，铸就了“仁恕博爱、聪明精微、廉洁醇良”的百年精神；百年之后的今天，千百个年轻的身影依然奋力拼搏在每一个工作岗位，他们将青春梦播种在这片沃土，用智慧和汗水浇灌梦想，与医院共同成长。

青春是生命之晨，是日之黎明，每一位青年人都是梦想家、践行者。生命之花因为年轻而生彩，青春因为梦想而生辉。

在纪念五四运动 100 周年之际，北京大学人民医院团委向全院团员征集“我的青春梦”照

片及短视频，以“梦想”为切入点，将团员们的心声书写在文字展板上，用最直白又颇具创意的形式展示“人民青年”的青春风采！



用我的笔尖写下您的故事，用我的相机记录您的生活

好好工作，做个发光的小太阳

有一份热，发一分光

做患者安全用药的坚实后盾

传承工匠精神、坚守奋斗初心

我的青春谁做主，钢筋水泥混凝土

扬起梦想的帆，勤字当头，不懈摇桨，努力驶向成功彼岸

成为冬季奥运会的志愿者

完成人生第一次半马

弘扬五四精神、奉献火热青春

自己的事自己做、他人的事帮着做、公益的事争着做

激扬青春梦想、服务医院平安

医路相伴，服务一线，让温暖洒满医院

爱岗敬业，救死扶伤，做一名优秀的护理人员

医路相伴，保驾护航，助力您的健康梦

.....

青春与梦相伴，因为梦想，青春永存；因为青春，执着追梦。大家用真挚的笔触写下了一个个青春梦想，也在自己的岗位上挥洒青春汗水，闪闪发光。在北京大学人民医院建院 101 周年之际，百尺竿头更进一步，我们与新的梦想共同起航！

（精彩展示，详见封二、封三）

表彰先进 激发热情

团委举行 2018 年度“创先争优”竞赛活动答辩评选会

◇ 团委

2019 年 4 月 9 日下午，北京大学人民医院团委 2018 年度“创先争优”竞赛活动答辩评选会在陆道培学术报告厅举行。

医院党委副书记陈红松、行政事务管理委员会副主任戴谷音、团委书记张贺等出席评选会现场。医院部分党支部书记代表、党员代表、团员代表受邀担任评委。评选会由团委副书记王艳华主持。

评选会现场，党委陈红松副书记指出，评选会是一个相互学习和交流的平台，希望大家能利用这个平台充分展现青年人的精神风范，同时勉励医院青年按照习总书记对青年寄予的“爱国、励志、求真、力行”的四点希望，争做新时代青年，为医院发展贡献青春力量。

“创先争优”活动启动以来，各团支部、团员青年积极响应，踊跃报名，并通过公平公正的选拔方式，确保真正优秀的青年能够脱颖而出。2018 年度的医院共青团“创先争优”活动恰逢我院百年华诞，各团支部围绕院庆主题，按照“创先争优”活动的工作要求，精心筹划，推陈出新，开展了丰富多彩、成效显著的活动，打造了一系列青年品牌项目，涌现出一大批先进集体和先进个人。

近三个小时的答辩会高潮迭起、精彩纷呈，各参评团支部、团员青年通过现场汇报展示，用幻灯、图片等多种形式和声情并茂的讲述，充分展现了人民医院青年朝气蓬勃、积极进取的精神面貌和立足本职、爱岗敬业的青春风采，也彰显了过去一年医院基层团建工作的活力和成效。

答辩结束后，行政事务管理委员会副主任戴谷音老师做总结发言，戴老师指出青年是医院的未来和希望，通过答辩，各位青年人勇于展示自己、很好地诠释了“创先争优”的内涵，不论结果如何，只要能够登台展现就没有遗憾。此外戴老师还就答辩材料的准备、答辩技巧的运用提出了指导性建议。

最终，经过现场投票，结合年度支部工作测评，评选出了北京大学人民医院 2018 年度优秀团支部、优秀团支部书记、优秀团干和优秀团员，并择优推选出北京大学医学部青年文明号、青年岗位能手、优秀团支部、优秀团支部书记、优秀团干和优秀团员的候选名单，报医学部审批。

本次答辩评选会，通过表彰先进，树立典型，进一步凝聚了广大团员青年青春向上的强大正能量，激发了青年们干事创业的奋斗热情。



北京大学青年岗位能手

急诊科：周颖

医学部青年岗位能手

医院感染管理办公室：曹煜隆

医学部青年文明号

放射科

医学部优秀团支部

急诊科团支部、内科联合二团支部、
重症医学科团支部、儿科团支部

医学部优秀团干部

肝胆外科团支部：高淼琳
内科联合二团支部：贾语博

医学部优秀团支书

重症医学科团支部：吕姗
内科联合二团支部：周梦媛
儿科团支部：吕倩男
机关团支部：杨敬林

医学部优秀团员

骨科联合一团支部：冯俊

机关团支部：吴玮

内科联合二团支部：张乔

11 级学生团支部：喻冠杰

院级优秀团支部

手术麻醉科团支部、血研所团支部、
内科联合一团支部、14 级学生团支部

院级优秀团干部

急诊科团支部：孙东月
机关团支部：张一鹏

院级优秀团支书

血研所团支部：曹艳超
14 级学生团支部：汤然
妇产科团支部：安方
外科联合一团支部：张烨

院级优秀团员

重症医学科团支部：马露露
血研所团支部：吕冬梅
医技机关联合团支部：刘立煌
急诊科团支部：许璠

心理健康 阳光人生

李玫瑾教授应邀做“心理健康”漫谈

◇ 宣传处

古希腊哲学家希波克拉底就说：“了解什么样的人得了病，比了解一个人得了什么病更为重要。”健康不只是身体的健康，心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

2019年4月29日，北京大学人民医院“深学细悟、求真力行”干部职业素养与能力提升系列培训特邀中国人民公安大学特聘教授李玫瑾做《心理健康漫谈》讲座。

北京大学人民医院科教楼三层陆道培学术报告厅座无虚席，甚至连门口都站满了人。医院党政领导，临床科室正副主任，行

政职能处室科级以上干部，党支部书记，党支部委员，团委委员，团支部书记，民主党派代表，入党积极分子，部分离退休党员等200余人聆听了讲座。讲座由党委副书记郭静竹主持。

李玫瑾教授从专业角度介绍了心理学、

犯罪心理学等概念，并用风趣幽默朴实易懂的语言，通过发人深省的真实案例，结合日常生活实际对现代社会心理健康问题进行了深入浅出的讲解。



李教授介绍了弗洛伊德精神分析心理学、黑格尔哲学理论，以及心理学的发展过程，并用“电脑”作比喻，将心理现象涵盖的生理/遗传、早期心理发展、意识活动、认识活动、情绪情感、个性/人格六个部分，分别与电脑硬件、系统/应用、文件位置、日常使用、

屏幕、性能相匹配，形象生动的阐述了心理现象的概念，使听众从理论到形式较为全面的了解了心理学的内涵及外延。

随后，李教授就大家最关注的“家庭心理培养”方面的问题，讲述了人格心理发展阶段及递进特点，以及相应阶段的心理发展任务。李教授指出：每阶段的心理发展任务，不仅对该阶段发展的特别重要，且在后来的生命中，仍会某种程度地持续发挥作用，其中最为关键的是6岁以前的婴幼儿期和青春期。同时李教授针对人不同时期的心理时期的特点，提出青少年良好性格培养对策，论述了解决这些心理冲突的方法，为听众针对孩子不同阶段的教育提供了良好的理论指导的教育内容，引起在场听众的强烈共鸣。

最后，李教授指出，当今社会生活节奏加快，各种竞争加剧，给人们的心理健康带来了很大的影响。心理健康的运转正常跟身体的运转正常不一样，要更为复杂。提醒大家要经常调整自己的意识和行为，适应社会的规范，并不断学习，提高自己的适应力，从而减少因此而带来的困惑和压力，善于在生活中寻找乐趣，在工作上不断进取中，感受成功的乐趣，实现自己的人生价值。

讲座持续近两个小时，大家都听得聚精会神，笑声不断掌声不断。李玫瑾教授“圈粉”无数，讲座结束后大家纷纷提问咨询合影留念。

郭静竹副书记在总结中指出：随着人类社会的发展，医学模式正在由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变”，不仅关注人的生物性，同样关注人的社会性，充分认识到环境因素、社会因素、心理因素对健康的综合作用。现代医学中仅以生物指标来判断疾病已远远不够，还应同时考虑社会因素和心理因素。作为医生不仅要关心病人的躯体，而且要关心病人的心理。不论是对健康平衡的调整和矫正，还是对疾病发生、发展和转归的干预和影响，心理因素在其中皆具有非同寻常的主观能动效应。李玫瑾教授从专业的角度，将心理健康这一深奥内容以通俗易懂、幽默诙谐的语言与大家进行分享，希望讲座能对大家今后的工作生活具有积极指导意义，不仅为患者提供更优质的服务，也能调整自身心理状态，以积极乐观的心态迎接每一天。

北京大学人民医院一直以来高度重视医院文化建设和职工身心健康，全员化、常态化、多元化、纵深化的各类学习培训更是“永远在路上”。“深学细悟、求真力行”系列培训讲座，在以知促行、以行促知、知行合一上下功夫，兼容并举，凝心聚力，全面提升职工职业素养与能力提升，推动医院全面可持续发展。

专家简介



李玫瑾，中国人民公安大学特聘教授，博士生导师。曾获得北京市教书育人先进个人称号，北京市高校教学名师。她先后出版过译著、专著等，主持并完成过国家和部级项目等。她还经常深入监所和监狱对犯罪人进行调查，参与国内疑难案件的侦查分析。她注重犯罪预防，注重对未成年人的心理研究，经常作客于央视《今日说法》、《开讲啦》、凤凰台《锵锵三人行》等栏目。



北京大学人民医院栗占国教授受聘 著名国际风湿免疫期刊副主编

◇ 风湿免疫科

日前，北京大学人民医院风湿免疫科栗占国教授受聘为 *Clinical Rheumatology*（临床风湿病）杂志副主编，是自 2014 年受聘副主编后的继续连任。

Clinical Rheumatology 创刊于 1945 年，是风湿病领域最早的杂志之一。是国际抗风湿病联盟（ILAR）的官方杂志，在风湿病及临床免疫界具有重要影响力。

在栗占国教授策划下，该杂志于 2018 年

首次出版“中国重点号”，刊登了来自中国风湿免疫领域的 40 篇论文，是我国风湿病临床进展的一次集中展现，在国内外产生了重要的影响，成为发表国内文章最多的国际性风湿病专业的期刊。

栗教授继续受聘副主编，将对进一步提升我国在临床风湿领域的影响力及促进国内风湿免疫学科的发展具有积极的意义。

专家简介



栗占国，主任医师，教授。现任北京大学人民医院临床免疫中心 / 风湿免疫科主任，风湿免疫研究所所长，北京大学风湿免疫学系主任，北京大学临床免疫中心主任，亚太风湿病联盟 (APLAR) 和国际风湿病联盟 (ILAR) 前主席。国家杰出青年基金获得者，973 首席科学家，CMB 杰出教授及吴杨奖获得者，享受国务院特殊津贴。

长期从事风湿免疫病临床诊治，主要研究方向为类风湿关节炎、系统性红斑狼、干燥综合征等自身免疫病的发病机制及免疫治疗。

王天兵当选中国药学会医药信息专业委员会 首届主任委员

◇ 药物临床试验机构

为落实习近平总书记关于“运用大数据提升国家治理现代化水平”的精神，在运用互联网技术和大数据分析来优化产业资源配置，引导医药监管体系创新的大环境下，2019年4月12日，中国药学会医药信息专业委员会成立大会在北京成功召开，北京大学人民医院副院长王天兵当选首届主任委员。

全国政协教科卫体委员会副主任、中国药学会理事长孙咸泽，中国药学会副理事长张晓东，北京大学人民医院院长姜保国、副院长王天兵，以及来自全国各地的10余家医疗机构及国内外知名企业的近60位代表莅临参加本次成立大会。大会由中国药学会科技开发中心主任周颖玉主持。

中国药学会医药信息专业委员会成立大会合影



全国政协教科卫体委员会副主任、中国药学会理事长孙咸泽向中国药学会医药信息专业委员会的成立表示热烈祝贺，并指出中国药学会医药信息专业委员会的组建，代表着现代医药发展的重要趋势和方向，希望专委会立足于全国医药经济信息网，深挖大数据；以我国医药信息领域的薄弱环节为主攻方向；加强现代信息技术在药学领域从研究到生产、流通、临床应用的全链条的全面发展。

北京大学人民医院院长姜保国在致辞中对中国药学会医药信息专业委员会的成立表示热烈祝贺，并表示医药信息专业委员会将通过强大的信息支撑在医、药之间搭建非常好的桥梁，对国家医药重大政策的整体决策起到重要辅助支撑作用。姜保国院长表示：北京大学人民医院全力支持专委会工作，为促进中国医药行业信息化水平的提高而努力。

张晓东副理事长代表中国药学会医药信息专业委员会组织工作委员会介绍了专委会的筹备及成立过程，并宣读了第一届主任委

员、副主任委员、委员名单。北京大学人民医院副院长王天兵当选为主任委员，北京医院药剂科主任胡欣等5位专家当选为副主任委员，43位来自医药信息领域的专家学者当选为专委会第一届委员。



中国药学会医药信息专业委员会第一届主任委员王天兵在致辞中对药学会领导和专委会同事的支持与信任表示感谢，指出中国药学会医药信息专委会旨在促进中国医药行业信息化水平的提高，其成立的意义重大，责任更重大。专委会将按照中央和国务院的有关要求，中国药学会的工作部署，积极开展数据构成和数据成果的研究，建立通用的药品信息数据标准，推动我国药品信息大数

据平台的建设，在新药研发、药品监管、处方管理等方面产出更多更有价值的研究成果，以指导临床研究，为推动深化医药卫生体制改革、推动我国医药事业的健康繁荣发展作出贡献。

最后，在王天兵主任委员的带领下，来自医药界、统计分析、人工智能大数据等领域的数十名专家学者就医药信息技术应用、医药信息标准化建设、信息体系的共享共建等话题进行了精彩发言和热烈讨论。

中国药学会医药信息专业委员会立足于全国医药经济信息网现有的数据资源和数据分析经验和优势，吸纳医药产业上下游单位和科研院所专家，积极开展药品相关信息的标准建设、采集方法、分析和利用技术等研究。

北京大学人民医院将全力支持配合专委会及信息平台的工作，并依托专委会优势平台，与各方积极展开合作，共同为充分推动现代信息技术在药品生产、流通和使用等领域的广泛应用做出贡献。

专家简介



王天兵，主任医师，副教授。现任北京大学人民医院副院长，移动数字医院系统教育部工程研究中心副主任，教育部创伤与神经再生重点实验室副主任，北京大学人民医院药物临床试验机构主任，参与多项国家“973”、“863”、“十一五”等重大科研项目。

中危急性髓系白血病治疗效果, 移植优于化疗!

北京大学人民医院血液科黄晓军团队研究成果在美国癌症学会 (AACR) 会刊 *Clinical Cancer Research* (《临床肿瘤研究》) 发表

◇ 血液科

2019年3月, 美国癌症学会 (AACR) 会刊 *Clinical Cancer Research* (《临床肿瘤研究》, 影响因子 10.199) 以论著形式发表北京大学人民医院黄晓军教授团队的“中危急性髓系白血病第一次缓解期清髓单倍型造血干细胞移植优于化疗”的前瞻研究成果, 为中危急性髓系白血病第一次缓解期巩固治疗选择提供了高级别循证医学证据。

白血病是一类造血干细胞恶性克隆性疾病。对它的治疗, 一般主要采用化疗与造血干细胞移植 (骨髓移植) 两种方法。近些年, 北京大学人民医院黄晓军团队首创国际公认的非体外去 T 单倍型相合造血干细胞移植体系, 被国际同行称为“北京方案”, 已经使得“父母供子女”、“子女供父母”等移植模式成为可能。

“北京方案”单倍型移植的极佳疗效和广泛应用随之带来新的科学问题——对于欧美指南中缺乏单倍型移植适应症的疾病,

如中等危险度的急性髓系白血病 (第一次缓解期), 单倍型移植可否作为一线治疗? 近期, 北京大学人民医院黄晓军团队牵头的前瞻临床试验 (ChiCTR-OCH-10000940) 结果显示——单倍型移植 3 年无病生存期 (74.3% vs. 47.3%; $P=0.0004$) 和 3 年总生存 (80.8% vs. 53.5%; $P=0.0001$) 均优于化疗, 是降低白血病复发、提高生存的独立因素。

研究表明: 对中危型急性髓系白血病患者采取单倍型干细胞移植, 效果优于化疗。研究得到了国家重点研发计划、国家自然科学基金创新群体、重点项目、北京大学-清华大学生命科学联合中心等多项科研基金的资助。

研究结果以 Myeloablative Haploidentical Transplantation Is Superior to Chemotherapy for Patients with Intermediate-risk Acute Myelogenous Leukemia in First Complete Remission (中危急性髓系白血病第一次缓解

期清髓单倍型造血干细胞移植优于化疗)为题,在美国癌症学会(AACR)会刊 Clinical Cancer Research(《临床肿瘤研究》,影响因子 10.199)以论著形式发表,并作为本期“焦点文章”在首页做了推荐。

论文的第一作者是北京大学人民医院血

液科吕萌主治医师与王昱主任医师,通讯作者为黄晓军教授。此次研究发现将进一步确立单倍型移植在中危急性髓系白血病的一线治疗地位,有望改变相关欧美指南和共识,进一步拓展单倍型移植应用范围。

背景资料

异基因造血干细胞移植(简称“异体移植”)是治愈恶性血液病的最有效方法之一,因其移植要求的特殊性,多年来仅限于白细胞分化抗原相合同胞(即兄弟姐妹)或骨髓库非血缘的供者(全相合)。

同胞供者相合机率只有 25%,中华骨髓库找到供者的机率仅为 10%。加之我国独生子女国情,使找到供者的机率大幅降低,供者来源匮乏是造血干细胞移植领域的世界性难题。

近 10 年来,黄晓军研究组首创国际公认的非体外去 T 单倍型相合造血干细胞移植体系,被国际同行称为“北京方案”,使得“父母供子女”、“子女供父母”等移植模式成为可能。临床治疗结果显示,单倍型相合移植与同胞、非血缘相合移植疗效一致,3 年总体生存率达 74-79%。

“北京方案”得到了全国(含港台)百余家移植中心及意大利、以色列等十余家海外中心应用,覆盖全球 8500 例单倍型移植病例 50% 以上,单倍型供者近 6 年全面超越相合同胞成为我国排名首位的造血干细胞来源(2018 年比例达 60%)。

“北京方案”基本解决移植供者来源匮乏的世界医学难题,引领全球进入“人人有供者”的新时期。北京大学人民医院同时成为全球最大的异基因造血干细胞移植中心,2018 年完成 963 例造血干细胞移植(含 732 例单倍型)。

作者简介

通讯作者



队负责人。

黄晓军，教授、主任医师、博士生导师。入选国家“万人计划”领军人才、国家杰出青年科学基金获得者、教育部长江学者特聘教授。现任北京大学血液病研究所所长，北京大学人民医院血液科主任；国家血液系统疾病临床医学研究中心主任（已公示），国家重点学科、国家临床重点专科、国家自然科学基金委创新群体、教育部、科技部创新团

在白白血病等恶性血液病的治疗、诊断等方面进行了系统性和开创性工作，牵头制定多项中国及亚太血液病治疗指南/标准并推广普及，主持我国高水平多中心临床研究，促进我国血液病诊治的规范化及人才建设。

第一作者



EBMT 优秀青年学者（Top10 Best Young Abstract）。

吕萌，主治医师，博士。主持国家自然科学基金、国家重点研发计划（干细胞）学术骨干等，参与国自然创新群体、国自然重点项目等。第一作者发表 SCI 12 篇，其中 IF>10 三篇，IF 5-10 四篇，总 IF=71.2。参编美国移植学会教材、Springer 移植教材。在欧洲骨髓移植年会（EBMT）、美国骨髓移植年会（ASBMT）口头报告 4 次，获

并列第一作者



学会血液学分会造血干细胞应用学组委员兼秘书等省部级委员以上学术兼职。

王昱，主任医师、副教授，硕士生导师；北京大学人民医院血液科学科助理、海淀院区骨髓移植部病区主任。主持国家自然科学基金 2 项，参加国家级科研项目 3 项。第一作者、通讯作者发表 SCI 26 篇，其中 IF>10 七篇，IF 5-10 七篇，总 IF=183。排名 2、5 分获国家科学技术进步二等奖 1 项、获省部级一等奖 3 项目，二等奖 2 项。中华医

为进一步促进西藏医疗卫生事业的发展，提升西藏的医疗服务能力和管理水平，自2015年国家启动医疗人才“组团式”援藏工作以来，北京大学人民医院已相继派出4批共27名专家赴西藏自治区开展援藏工作。“北大人民医院援藏人”实实在在地从学科建设到人才培养、从医疗质量到科研管理、从规章制度到医院文化等各方面为受援单位增加“造血功能”。

2018年7月26日，北京大学人民医院第四批“组团式”援藏医疗队一行7人奔赴雪域高原，开展为期一年援藏之行。队员们赴西藏自治区人民医院开展医疗服务、管理等全方位的援助，在雪域高原留下许多无私奉献、感人至深的故事，书写了北大医学人和人民医院人的责任和担当。这是来自北京大学人民医院第四批“组团式”援藏医疗专家心内科张前副主任医师和妇产科（计划生育与生殖医学科）王艳槟主治医师的援藏日记——

援藏日记：援藏路上，我们走得更加坚定！

◇ 第四批援藏医疗队 张前



为献礼“西藏民主改革60周年”，西藏自治区组织部组织第四批医疗人才“组团式”援藏医疗专家开展一次大型义诊活动——林芝义诊行。

林芝古称工布，“林芝”是藏文“尼池”或“娘池”音译而来，藏语意为“娘氏家庭的宝座或太阳的宝座”。位于西藏东南部。古为流放之地，自然环境复杂，这里的医疗水平普遍落后于西藏自治区平均水平。

“组团式”医疗活动开展后,当地医疗水平明显提高,但缺医少药仍是当地居民最主要问题。北京大学人民医院第四批“组团式”援藏医疗队来到林芝义诊,所见所闻所感良多。

3月29日 送急需药,调研当地“疾病谱”

今天,我们告别了欢庆中的拉萨,在自治区组织部郭强副部长、卫计委许培海副主任以及西藏自治区人民医院院长吴文铭教授的带领下开始藏东南之行。

随着汽车颠簸,翻过米拉山口(米拉山口,即西藏米拉山的山口,地处拉萨市到墨竹工卡县与林芝地区工布江达县的分界上),跨过雅鲁藏布江,到达了第一站:工布江达县措高乡卫生院。

舟车劳顿都不算什么,我们马上给卫生院送来急需药品,解决当地燃眉之急,同时调研当地医疗状况及疾病谱,丰富补充藏地流行病学资料。因为我们知道:义诊并不只限于援医送药,作为援藏专家,我们还有更重要的责任。

3月30日 解民诉求,让诊疗“接地气”

今天,我们的送医车依旧行走在路上:两岸山坡,桃林与麦田交相辉映,粉嫩桃花醉霞绯云,如随雅鲁藏布江江水倾泻而下……而如此美景却吸引不了大家的注意力,对昨天的调研情况却“情有独钟”。我们讨论得如火如荼,脑海中浮现的是一个又一个因地制宜的医疗方案。

四年援藏路,北京大学人民医院派遣了四批援藏专家,涵盖了内、眼、妇科几大核心科室。

作为第四批队员,我们也越发体会到诊疗方案在藏地必须地域化、民族化、个体化。“不走高大上,必须接地气。”如何使医疗服务的受众人群进一步扩大成了大家热议的主题。

激烈讨论中我们到达了第二站:派镇卫生院。在这里,大家详细了解了当地的医疗条件,并为卫生院送来急需的药品。

派镇位于雅鲁藏布江大峡谷内。雅鲁藏布江大峡谷名声在外,是世界最深,最长,海拔最高的大峡谷,也是人类最后的秘境之一,被誉为:打开地球历史之门的锁孔。



每到桃花盛开时，这里会接纳来自全球各地的大量游客，与之形成鲜明对比的是，派镇卫生院只有4名医生，其中1名还要驻村。因此医疗诉求在这里被极限化，扩大化。

李克强总理在接见第四批“组团式”援藏工作医疗队时曾经指出：加强医疗建设才能增加藏地的吸引力，使广大游客增加对藏地旅游的安全感。

面对急需解决的患者诉求，我们深深感到了“组团式”援藏工作医疗在藏地的必要性和影响力。

3月31日 高反雨径，挡不住“援藏心”



今天气温骤然下降，我们终于到了此行的终点，素有藏地“小瑞士”之称的鲁朗。

“天下皆云藏地寒”，3月的藏东南居然淅淅沥沥飘起了冰雨，我们有的战友已经出现头痛、咽痛，体温开始升高。但是援藏的激情支持我们坚持到了鲁朗小镇。

临近中午到达目的地时，广场上已熙熙攘攘站满了群众，雨雪霏霏中，我们的专家

们忘记身体不适，迅速投入到工作中。

因为北大人民医院援藏医疗队专家团队组合几乎覆盖了藏族同胞常见疾病涉及的领域，义诊桌前络绎不绝。语言不通不是问题，我们就通过手势加上表情交流。在这里，微笑是彼此的通用语。

2个小时的义诊，我们甚至来不及站起身上一次厕所喝一口水，来不及疲劳，顾不上头痛，口干舌燥，声带嘶哑……念念不忘的却是藏族同胞们拿着药品离开时，竖起拇指、满足的笑容。此次活动共为200余名藏族同胞进行义诊，当地百姓的肯定与称赞，让我们觉得一切都是值得的。

回拉萨路上，大家心情感慨万分，同一片蓝天下，淳朴的藏族同胞却因健康医学知识匮乏，对生病就医没有强烈需求，往往病入膏肓才来院就医，让医疗援藏显得更加迫切和急需。

一位藏族同胞这样提道：“医疗及教育援藏是我们最欢迎的两个团队。”的确，他们太需要我们的帮助。

在援藏的路上，我们必将走得更加坚定，因为“授比受更快乐！”

援藏日记：不负韶华 不辱使命

◇ 第四批援藏队员 王艳槟

在家人和亲朋好友的担心、祝福和依依惜别中，我来到了离天堂最近的日光城——拉萨，开启我的援藏之行，期盼着能为藏民同胞的健康和改善医疗卫生条件做一份贡献。稀薄的氧气和干燥的气候给身体带来了诸多不适，刚进藏的日子里高原反应严重，却不能阻挡自己跃跃欲试的心情。7月27日，李克强总理来到我们所在的西藏自治区人民医院，专程看望慰问援藏医务人员，近距离地聆听国家总理的教导和关怀，倍感责任在肩，也带来了强大的动力和必胜的决心。

时光飞逝，一晃已经来拉萨大半年时间了，院子里从郁郁葱葱，变成了满地金黄，又变成了冰寒萧瑟，如今又是绿意渐浓的一片早春景象。北京大学人民医院第四批援藏医疗队积极开展医疗救治、临床教学、学科建设、科室管理、下乡义诊、健康科普……在雪域高原留下了我们忙碌奔波的身影。每周两天门诊，两天手术，剩下的一天要完成

术前讨论等各种术前准备工作，还要负责院内MDT（多学科诊疗）和科室的教学工作，紧张而忙碌的工作使我没有多余的时间想家，日子过得充实又满足。

在门诊，每天都要接诊从全西藏各个地区风尘仆仆赶来就诊的患者。看着她们脸上跟年龄不符的沧桑，听着她们平静诉说着在我听起来严重到不可思议的病情，每每觉得自己任重而道远。西藏医疗条件有限，且地域广阔，就诊路途遥远而艰辛，很多时候医者往往有心无力，但西藏的患者，总是那么朴实虔诚、善良平和、坚忍勇敢，他们无论被病情折磨的多么痛苦，永远用真诚信任崇敬的眼光注视着医生。

在病房里，经常能看到已经到了疾病晚期才来就诊的患者，错过了最佳手术机会而只能姑息治疗；也经常能看到一次次重度子痫前期，一次次胎死宫内，却依然在做任何检查的情况下再次妊娠，任由疾病进展到

无法挽回的状况下再来就诊的孕妇；还有的孕妇在孕期遇到问题首先去寻求活佛的祈祷，然后找藏医，最后才找到我们，但这时往往病情演变得更加复杂，处理起来很棘手。通过实地切身体验，我们更深切领悟到医疗援藏的意义和重要性，西藏基层医疗工作建设和扶助任重道远，也深深感受到援藏工作的光荣和使命感。



曾经有一位妊娠 29 周的孕妇，患有高血压，血小板下降到仅有 $2 \times 10^9/L$ 的水平，而西藏地区没有血小板供应，胎儿宫内状况不好，随时都有胎死宫内的可能，而即将到来的分娩，对于这位孕妇来说，可能是一个致命的打击。然而，面对她们朴实虔诚的微笑、渴求的目光，听着她们一声声亲切地呼唤着“安吉拉”（对医生的尊称，“天使”的意思），我的内心被深深刺痛，为这两个脆弱的生命感到痛惜，同时也竭力想尽各种治疗方案来保证她们的安全。我们的后方，有北京大学人民医院的全力支持和配合，从拉萨到北京，孕妇的病情时时牵动着两地医院许多医护人

员的心。经过反复讨论和斟酌，考虑到患者病情的复杂和危重，考虑到西藏医疗条件的限制，为确保分娩手术万无一失，患者被顺利的转诊到北京在北京大学人民医院妇产科及全院相关科室的全力配合和强大支撑下，手术过程有惊无险。北京大学血液病研究所张晓辉副所长对患者血小板减少的病因做了进一步的检查和治疗。病人回到拉萨后为我送来了锦旗，病人和家属激动地热泪盈眶，不住地表示着感激，锦旗上写着“医者仁心济百姓，藏汉民族一家亲”，这份荣誉是属于我们这个强大的集体的！这一刻我更加深刻地体会到了救治患者的生命特有的成就感，付出多少努力都值得，他们的健康是我留在西藏最大的动力。



在手术室，由于当地的腔镜技术还不成熟，所以科室为我安排了每周两个手术日。除了常规的完成不孕症相关的宫腔镜、腹腔镜的手术，我们还肩负着把手术的理念、手术技巧留下来的任务，每一例手术的完成，我们都和自治区人民医院的同事密切合作，

无私传授分享手术技巧和要点。援藏不仅要以自己的精湛医术为当地人民解除病痛，更重要的是培养当地医疗卫生人才，要为当地留下一支带不走的医疗队。这样，即使在我们离开之后，当地的医生依然可以开展同类的手术，完成从“输血”到“造血”的转化。

“大病不出藏”，这是党和国家对藏区人民做出的庄严承诺，也是每一位援藏医疗队员的初心和使命。

在高原缺氧的条件下完成满负荷的医疗工作，经常会感觉到很累，但听到病人说“北京的安吉拉来到家门口，我们不用再坐飞机到北京去看病”，看到患者能够转危为安脸上露出甜美的笑容，作为医者的我又感到无比的富足。

随着在西藏待的时间越来越久，越来越

认识到，一年的时间不长，不一定能做出轰轰烈烈的丰功伟绩，只求在医疗战线最基础的环节、在最细微处踏踏实实、兢兢业业，以润物细无声的姿态为雪域高原医疗质量的改善贡献出自己的微薄力量！我将与北京大学人民医院同仁及援藏的同事们紧密合作，圆满完成工作任务，坚韧中不断践行、成长，不辜负肩上这份沉甸甸的托付，不负韶华，不辱使命，书写北大医学人和“人民医院人”的责任和担当！



4 月要闻

我院风湿免疫研修班累计培训全国近 500 名学科带头人

“风湿免疫病多是全身多系统受累的复杂疾病，风湿免疫科是内科疑难病最集中的科室，也是全院外地患者最多的科室之一。”这正是北京大学人民医院风湿免疫科主任栗占国教授举办全国风湿免疫学科带头人研修班的初衷。自 2013 年起，作为国家临床重点专科建设项目——风湿免疫科主任高级研修班已累计培训全国风湿免疫学科带头人近 500 人。

3 月 25 日 -27 日举行的第 19 期“研修班”上，栗占国主任、苏茵副主任、穆荣副主任等分别就研究热点及诊治进展进行了精彩的专题报道，并开展参观、座谈等多种形式学习。学员们感叹在这里学习到国内外最先进、最全面和最实用的风湿病知识，并表示要为共同提升国内风湿病的诊治水平共同努力。

我院主办第四届北医医保论坛暨北京医药卫生经济研究会年会

3 月 28 日，北京大学人民医院主办第四届北医医保论坛暨北京医药卫生经济研究会年会。北京市科协刘晓勤副主席进行大会致辞，北京市医疗保障局杜鑫副局长讲述了北京市医保基金管理工作的重点，国务院医改领导小组办公室梁万年司长剖析了 2019 年国家医改工作主要思路和工作重点，北京大学李玲教授从国际视角为大家分析了当前医改工作的现状。会议设分论坛就各地医保管理的实践与做法进行了深入的研讨与交流。

本次会议为全国医保工作者深入分析了中国医改的成就与面临的挑战，解读了当前医保新政、新策，分享了全国各地优秀的医保管理实践经验，成果显著。

护理部举行护理文化建设系列讲座之爱院篇

3月28日，护理部举行了以“做有温度的护士——爱在身边”为主题的护理文化建设系列活动之爱院篇。活动特邀泌尿与碎石中心主任黄晓波担任主讲人。一张张有关医院历史的珍贵图片展示，带领大家进入到充满历史感的场景中，幽默生动的语言，将百年人民的创建历史、期间面临的种种艰难和医院创建文化娓娓道来。讲座深深触动听众的心，激发起护士爱院情怀，大家表示将自觉规范行为，有效服务临床，保证护理质量的可持续性发展。

我院承办“第七届心脏起搏及电极导线管理高峰论坛暨心律植入装置感染及并发症处理研讨会”

3月29日，北京大学人民医院承办“第七届心脏起搏及电极导线管理高峰论坛暨心律植入装置感染及并发症处理研讨会”。大会邀请了本领域的国际顶级专家，重点讨论“电极管理”包括改进电极导线的设计、标准化植入手术、电极导线故障的识别、更换升级时如何减少对已有电极导线损害等多个方面。

三天时间，来自国内外二百余位专家开展一百二十余场精彩的学术讲座，集中展现了中西方心血管学科领域的最新资讯和进展。大会为广大医生和学者提供一个良好的学习交流平台，对推动我国心血管学科的实践操作技能、专业临床诊疗技术水平、研究水平及学术水平的不断向前发展起到极大的推动作用。

我院柳鹏当选北京医学会临床营养学分会副主任委员

在2019年1月召开的北京医学会临床营养学分会换届选举大会上，我院临床营养科柳鹏主任营养师当选北京医学会临床营养学分会第十届委员会副主任委员。临床营养科李迪入选临床营养学分会青年委员会委员，蔡晶晶入选临床营养学分会营养与代谢学组委员，郭倩颖入选临床营养学分会围孕期营养学组委员。此次当选进一步提高了北京大学人民医院临床营养学科的影响力。

呼吸内科举行 2019 年第一季度慢阻肺宣教活动

3 月 31 日，北京大学人民医院呼吸内科举行第一季度慢阻肺教育活动。何权瀛教授为患者讲解《慢阻肺患者的肺功能解读》，张荣葆主任医师主讲了《记好慢阻肺日记，慢病管理靠自己》，并带领患者一起进行生活质量评估。谭星宇副主任医师做《肺结节，可怕吗？》讲座。患者更加深入的了解了慢阻肺及相关疾病，表示将做好健康管理，避免慢阻肺的急性加重，从而达到长期控制的目的。

麻醉科举行“中国麻醉周”科普宣传和危机病例模拟培训活动

4 月 1 日，北京大学人民医院麻醉科举行了“中国麻醉周”科普宣传和危机病例模拟培训活动。麻醉科医护人员为患者及家属介绍了麻醉师主要工作内容及全身麻醉的主要过程及可能存在的风险，并解答了大家的相关疑惑。危机资源模拟教学团队精心准备了模拟病例，向前来观摩的患者及家属们展示了真实的手术及抢救场景。

本次活动使患者及家属对麻醉医生的主要工作内容有了更深入、全面的认识，同时促进了进修医师学员们对于危机突发事件的分析与解决能力。

我院召开 2019 年 DRGs 收付费数据模拟运行培训会

为贯彻落实北京市《关于开展按疾病诊断相关分组收付费数据模拟运行的通知》，提高工作人员对 DRGs 收付费数据模拟运行的认识，4 月 2 日，北京大学人民医院召开 2019 年“DRGs 收付费数据模拟运行培训会”。北京大学公共卫生学院卫生政策与管理学系简伟研副主任、北京市医疗保险事务管理中心付费管理部程超、北京市西城区医疗保障局周永梅副局长、北京大学人民医院医保办、病案统计室相关负责人及各临床科室的主任、护士长、门诊大组长、医保专管员、住院总医师、临床医师等共 100 余人参会。

会议详细介绍了北京市 DRGs 收付费数据模拟运行的基本情况，深入分析了医院

目前的模拟运行现状与存在的问题，对进一步开展 DRGs 模拟运行，具有重要意义。

儿科举行 2019 年学科发展研讨会

4 月 3 日，北京大学人民医院儿科举行 2019 年学科发展研讨会。秦炯主任传达了医院研讨会和科研年会的精神，分析了目前儿科学科与科研现状；曾慧敏主治医师进行了题为《儿科科研绩效及论文发表情况》的总结报告；医院党委副书记郭静竹做了题为《我的科研之路》的分享。与会人员就医教研相辅相成、学科相互促进等展开激烈讨论，儿科医护人员尤其是年轻医生将行动起来，勇攀科学高峰，使儿科学科发展不断进步。

急诊科党支部联合急诊科团支部清明节祭奠丁秀兰、王晶烈士

4 月 3 日清明节前夕，急诊科党支部联合急诊科团支部一行 30 余人来到丁秀兰、王晶烈士铜像前扫墓，敬献花篮，深切缅怀曾经一起工作生活、并肩战斗过的好同事好战友，追思她们高尚情怀，表达急诊科党、团员的无限敬仰之情。急诊科将传承英烈精神，为守护人民的健康履行使命，为祖国发展奉献自己力量。

检验科通过第八次 ISO15189 “医学实验室质量和能力认可”现场复评审

4 月 11-13 日，中国合格评定国家认可委员会（CNAS）专家组对医院检验科进行“医学实验室质量和能力认可”ISO15189 复评审和扩项评审的现场评审。对检验科质量管理体系管理和技术能力进行了 ISO15189 全要素评审，包括对医院临检、生化等 5 个专业组 230 项检验项目的现场评审和现场实验等内容。经过专家组评审，检验科顺利通过第 8 次 ISO15189 现场评审。

此次顺利通过现场评审，表明医院检验工作在质量管理体系和技术能力方面达到了国

际认可标准，为医院的质量安全管理树立了良好的标杆，对提升医院质量管理和技术服务水平具有积极促进意义。

乳癌诊疗从“前哨”淋巴结入手依托“联盟”助推全国医师成长

4月15日，由中国抗癌协会乳腺癌专业委员会（CBCS）联合中国医师协会外科医师分会乳腺外科医师委员会（CSBS）共同发起的中国乳腺专科医师项目培训——前哨淋巴结活检模块培训正式进驻北京大学人民医院。

五天的培训以前哨淋巴结活检为核心展开，强调培训荧光法在乳腺癌前哨淋巴结活检中的应用，在以往理论授课、示范查房、学科讨论、影像学为主的培训内容之上，加入了前哨淋巴结活检、手术参观等注重实战方向的培训内容，便于基层医院更好地开展工作。本次培训活动期间，启动了北京大学人民医院第二期进修专科联盟项目，搭建联盟单位之间的学科交流互动平台，形成进修专科联盟良性互动。

我院开展职工健康知识系列讲座之“控糖有术”

4月15日，北京大学人民医院工会特别邀请内分泌科罗樱樱副主任医师在门诊五层报告厅为职工们讲解糖尿病的相关知识。罗樱樱副主任医师从糖尿病的早期表现、早期筛查、早期预防及各种并发症的危害等知识讲起，结合临床病理和临床实例，向大家讲解饮食和运动对血糖的影响及血糖变化规律，不仅增强了大家对健康的关注意识，还提高了大家对糖尿病的预防和应对能力。

我院组织离退休职工开展春季踏青活动

4月16日，我院组织离退休职工游览北宫国家森林公园。离退休党总支利用这次春游，组织参加活动的离退休党员们学习李克强总理2018年政府工作报告，党员们分别就自己的学习体会与大家进行分享。团委青年志愿者也积极参与到此次活动中，

促进了老同志和青年人的相互学习与了解。

此次春游活动使老同志们不仅感受到了医院和各级党组织的关怀和关爱，丰富了退休生活，愉悦了身心，同时通过组织集体学习，让党员们在组织上有了归属感，精神上有了获得感。

北大医学综合改革研究生及毕业后教育调研会在我院召开

4月17日，北京大学医学部段丽萍副主任与兄弟医院教育工作者一行来到我院，围绕北大医学综合改革相关事宜，就研究生及毕业后教育工作进行调研。调研涉及研究生招生、师资队伍建设、课程改革、学位管理、住院医师规范化培训、医教协同、在职教育等方面，与会领导及临床专家、研究生、住院医师、专科医师等学员代表及相关职能部门负责人深入剖析了研究生培养及住院医师规范化培训等工作中存在的问题，就深度整合北大资源、建立医院内外学科交叉联合培养模式、加强研究生科研能力培养、建立科室临床技能培养体系、规范科室轮转管理、完善导师学生双向评价、加强导师带教质量动态考核、加强学生医学人文素养等方面进行热烈讨论交流，形成广泛共识。

医院将以北大医学综合改革作为契机，发挥大学医院优势，推进资源整合、学科交叉、培养模式改革、师资队伍建设等措施，为祖国医学事业培育出卓越的医学人才。

急诊科举行护理教学讲课比赛

4月18日我院急诊科护理教学团队举办2019年急诊科护理教学讲课比赛。10名临床经验丰富的老师参加比赛，授课内容涵盖了急诊日常护理工作的方方面面。最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优秀奖4名，并通过投票评出了最受欢迎教师奖2名。比赛对于提高急诊科护士的授课水平，调动大家参与教学的积极性，进一步提升对临床实习及规范化培训护士的带教质量，起到推动作用。

泌尿外科承办人文·科研·创新护理论坛

4月19日，由北京护理学会泌尿外科专业委员会主办、北京大学人民医院泌尿外科承办的“泌尿外科人文·科研·创新护理论坛”在北京举行。本次论坛为泌尿外科护理人提供丰富的学习交流内容，来自北京、内蒙古、山东、贵州等地的泌尿外科护士长及护理骨干近百余人参加此次会议。会议特邀多位业内专家关于“循证护理实践”、护理科普、护理人文等内容作了精彩讲座，对于营造护理文化，夯实服务理念，推动护理科研科普工作发展起到推动作用。

泌尿外科主办 2019 年泌尿微创技术暨基础与转化研究论坛

4月19日至20日，泌尿外科主办的2019年北京大学人民医院泌尿微创技术暨基础与转化研究论坛在北京大学人民医院召开。论坛以疾病诊治手段的传承、诊疗规范的探索为出发点，关注泌尿外科各亚专科热点与焦点问题，特邀报告、病例讨论等环节使来自全国各地泌尿外科领域的知名专家、青年才俊齐聚一堂，分享临床经验，交流学术成果，热议泌尿外科微创技术与转化研究新发展。此外，大会设立转化研究论坛和护理论坛，旨在探讨泌尿外科相关基础研究的推广应用新途径，推动泌尿外科领域医护协作规范的建立。

医院管理 无处不在

◇ 吕杰

在3月18日-22日，我有幸作为重症医学科学科助理赴新加坡参加了由北京大学人民医院组织，新加坡国际管理学院开展的干部管理培训班课程。本次培训为期4天，围绕医院管理相关的医疗安全与质量，精益管理，医院及科室文化建设，危机管理等方面展开培训和讨论。反思培训前医院工作的点滴，联系此次培训的理论，受益匪浅。在经过系统的理论学习后，了解了如何在今后的工作中运用得当，不断提高临床工作的效率，保证医疗安全，建设良好的科室文化，以科室诊疗特点为依据制定危及处理的预案。

改善医疗流程，提高效率，减少浪费

根据此次培训的精益管理理念，结合重症医学科的特点，我想有一些工作中的细节能够改善，将可以减少浪费。比如我们的重症病人入科后，由于紧急诊疗的需要，医护常规要签9-11份知情同意书，甚至更多。按照目前的签字方法，家属要写9-11次身份证号，联系方式，与患者关系等，要签名字超过50次，医生与家属沟通过程超过30分钟，且不能让家属完全理解各项知情同意的内容。这样做的结果一是非常耽误医生对危重患者的诊疗时间，二是知情同意不充分，家属急切的心情与反复冗长的签字过程产生明显的矛盾，三是浪费大量纸张。解决的方法：我想通过与医务处，法律顾问等部门沟通，是否可以将重症医学科常规需要知情同意的内容整合在一份知情同意书上，如此可以大大减少医生与患者沟通知情同意的时间，减少因此产生的医患，护患矛盾，同时也能减少纸张的消耗。

依托党员的模范带头作用，开展“换位比心”活动

重症医学科的患者通常病情危重，没有家属陪伴，内心恐惧和焦虑情绪非常严重。通过“换位思考，将心比心”的思维方式，提请每一位一线的医护人员思考，假如病床上的病人是对自己来说“最重要”的人，我们对他们的态度，行为或者其他能有哪些方面的改善和提升？从而不断改善医护人员的爱患观念，增进医患，护患沟通，不断改善在ICU中患者和家属的就医体验。

善于从日常诊疗工作中发现问题，梳理风险，防患于未然

谈到ICU诊疗的风险，可以说是无处不在，因为没有家属参与患者的诊疗和护理过程，很多琐碎，繁杂的小问题容易被放大，所以各种小的危机和风险的预警非常重要。比如，在重症医学科监护仪的报警设置和预防DVT的下肢静脉泵的使用。在诊疗过程中，我们的医护人员有可能因为患者的病情变化而更改监护仪的报警界限，但事后我们有可能忘记恢复设置，从而对于患者病情变化后或下一个患者就会出现报警不及时或错误报警的情况；而下肢静脉泵在预防DVT时，年轻的医护人员可能无法准确判断患者发生血栓的风险，在护理过程中摘下而未及时恢复治疗。对此可以在每日早，晚医生及护理查房过程中增加报警设置检查及下肢静脉泵使用督导内容，减少报警错误和DVT发生的风险。

总之，此次培训使我充分认识到，管理无处不在，无论是个人生活，还是诊疗活动，亦或是领导工作都处处需要管理的理念。她是艺术，是哲学，同时又是严谨的理论，值得我们认真思考和研究。

精益化管理与文化建设有感

◇ 孙铁铮 饶慧瑛 陈宁 侯瑞琴

2019年3月18日-22日，在郭静竹副书记的带领下，北京大学人民医院一行21人参加了新加坡国际管理学院组织的“现代医院高级管理课程”培训。新加坡目前拥有完备的医疗保健体系（WHO世界排名第六名、亚洲第一名），新加坡中央医院名列全球十佳医院排名第三名。新加坡高品质的医疗卫生体系制度建设值得我国在医疗改革过程中选择性地吸收、借鉴，精益化的医院管理与科室文化建设，值得我们在医院与科室管理实践过程中去学习，提供以患者为中心的卓越优质的医疗保健服务。

在为期5天的培训过程中，我们主要的学习内容包括：

1、了解了新加坡如何利用30年间从一个英式传统的落后的、官僚的、效率低下的医疗体系实现向先进、企业化管理经营、高效的健保体系的转变，兼顾医疗的公益性和公平性的同时，借助市场经济管理手段实现“人人付得起的目标”，建立起亚洲第一和世界第六的高品质健康保障体系。

在中国的医疗改革过程中，结合我们自己的国情和医疗卫生现况，不同程度上吸收与借鉴新加坡的医疗改革经验：例如建设不同层次的医疗保险制度；整合所有医疗结构，成立医疗集团并建立分级诊疗体系；公立和私立医院互补互竞；分级化的病房管理和付费制度；患者满意度调查；DRGS的付费管理体系和公布各医院收费以控制医疗费用过快上涨等。

中国和新加坡的医疗卫生工作面临共同的挑战：有限的供给和永无止境的需求；中国和新加坡面对医疗保健的大趋势：人口老龄化、生育率低下；医疗技术的进步和医疗保健费用的上升，对优质医疗保健服务的期望日趋提高，人工智能与网络的运用与发展等。新加坡采取的卫生政策调整与管理路径改变仍然值得我们学习和参考：例如筹建以病人为中心的分散式区域医疗集团，这种重组不仅是结构性上改组，更是医疗服务的整合，实现基本医疗-综合医疗-疗

养与康复服务的无缝链接和一体化服务；鼓励多参与运动，提高人民身体素质，建设健康的社会（疾病预防为主的大健康理念）；为人民提供优质的可承受的基本医疗服务的同时，提高个人责任心，避免对社会福利和医疗保险的过度依赖等。

2、学习医院管理学基本知识和基本理论：包括了解管理者的角色认知；思考如何提高医院领导力和科室文化建设：确定愿景，选择发展战略，打造执行力的硬件、软件和心件，建立科室竞争优势，提供优质的医疗服务；通过“实战工作坊”，设计可实施的方案和路径，改善患者的就医体验、打造急症和重症救治的绿色通道；学习医院管理过程中风险防范和危机管理意识，建立危机防控机制；面对危机的发生，学会危机处理策略，学会应对媒体，建立良好的公共关系。

3、参观了新加坡中央医院和樟宜综合医院，了解两家医院在医院管理文化建设中的不同特色。

（1）在医院管理过程中特别强调医院的愿景、价值观和文化建设，所有人员都能耳目呈详，“人人都是医院的营销员”、“人人都是医院的清洁工”、“人人都是风险管理者”的责任意识和主人翁意识，不仅仅是理想和口号，更有可实施的方案和路径。

（2）向世界上先进的公司学习管理经验用于医疗服务的过程管理，例如学习丰田公司的“精益化管理”，减少不必要的浪费（物资摆放、医生护士执行操作的路径、不必要的运输、不必要的移动、员工或患者的等待时间、过多的环节、忽视员工的创造力、差错预防），尊重员工的人性，以达到“持续改善”；向麦当劳学习建立医疗服务的标准化流程；向新加坡机场学习人性化和可视化管理；通过这些管理制度的改变，改善患者的就医体验，实现资源利用最小化、技术和知识利用最大化，为病人创造最大价值。

通过本次关于医院管理的系统性学习，体会到：

1、新加坡医院的企业化管理模式非常值得我们借鉴。在新加坡，无论是公立医疗单位还是私立医疗单位，全部实行企业化管理，这是新加坡医疗改革的重要内容之一。企业化管理的实施，解决了医院普遍存在的人浮于事、效率低下和绩效评估问题，充分引进了各种有效的企业管理手段和竞争机制，例如丰田公司的“精益化管理”。

2、新加坡医院的医疗质量管理做的很好。基于以患者为中心的价值观，新加坡很多医院都通过了要求非常严格的国际联合委员会（Joint Commission International, JCI）认证，这是全球医疗界公认质量管理的最高标准。加强医疗质量管理是目前国际医院管理界的一个趋势，医疗质量是医院竞争力的一项重要指标，是医院工作的重中之重。

3、新加坡的医院管理培训体系值得学习借鉴。医院管理属于管理学科，有别于医疗、护理等医学专业。作为医院的管理者，必须通过不断的培训和学习在管理学方面由外行变为内行。新加坡的医疗机构非常重视医院管理能力的培训和管理知识的学习，无论是哪一个层次的人员，都要接受相应的培训，包括医疗风险防范、医疗质量管理、医患沟通技巧等知识和能力的培训。新加坡医院管理培训方面的投入力度很大，效果也非常好。而医院管理培训缺陷则是中国医院普遍存在的短板。

4、新加坡的医院建筑、环境与装饰令人印象深刻。例如新加坡中央医院，完全是基于以患者为中心的理念来设计和修建的。医院的连廊把所有建筑连接到一起，免去在医院内奔波时的日晒雨淋。医院装修时所用的颜色也是参考患者的需求及个性而选取，而非国内常见的“一白到底”的用色。每个病区具有不同的装修及颜色，可以使患者、医生和其他来访者都感觉很舒服愉快。另外，新加坡的医院几乎都是花园式设计，没有喧嚣与吵闹，符合绿色、生态、环保和艺术化的建设模式，使患者就医时有回到家或宾馆一般的愉悦感。

通过本次管理的学习，感受到：

1、临床医生作为科室中层干部，如何完成从技术型人员向管理者的角色转化是一直困扰我们的问题，此次培训让我们对行政管理有了系统的概念，逐渐认识到作为管理者，恰当的运用和掌握管理技能也是非常必要的，而这一点是自己作为临床医生之前很少去思考的问题，也是以后在实际工作中有待加强的地方。

2、其次，本次培训中安排的有关“设计思维进行用户体验”课程，以工作坊和分组讨论的形式，培养管理者如何更为有效率、有调理的针对医院医疗流程环节进行改善，收获非常巨大，既学习到了新的思维方法，也加强了医院多部门之间相互协作的概念，这种讨论形式可以推广运用到医院实际的管理工作中。

3、最后，由于平时工作繁忙，医院的临床科室与行政部门之间相互了解不多，此次培训增进了多部门中层干部之间的感情交流和沟通，为今后更好地在医院管理流程中相互合作打下了基础。

经过此次培训，深感管理是一门需要不断学习、总结的学问，期待以后医院也可以在院内多举办类似的活动，促进大家为建设更好的医院而努力。风起于青萍之末，浪成于微澜之间。人民医院是一个优秀的平台，我们在这个舞台上发挥自己专业特长的同时，还要带领科室员工不断提升、解决更多的难题，为医院的发展贡献自己的力量。

以患者为中心 科学有效管理

◇ 李照

四天的新加坡医院管理培训课程使我收获良多，总结起来有以下三点：

◇◇◇ 顶层设计的重要性 ◇◇◇

新加坡的医疗体系是非常高效的，医疗投入的费用相较其他国家低，但是老百姓所享受到的医疗保障却是世界前列的。这中间非常重要的是他卓越的医疗健康政策，例如让每个人为自己的健康负责，为人民提供负担得起的医疗。所有的医院都是企业化管理，通过科学的管理方法不断提高运营效率，在追求利益最大化的同时也以公益化为导向，使不同收入的人群都能得到医疗保障。尤其针对本国的老龄化不断严重、糖尿病等慢性病发生率高的问题创造性提出区域性医疗卫生系统，将大医院和社区医院有效结合起来，高效的转诊机制，持续关注老龄患者的康复问题，达到了非常好的效果。“一开始就做对”是减少医疗浪费，提高医疗效率非常重要的一步，因为如果顶层设计没有走好走对，那么后面所有的努力都是白费。

◇◇◇ 科学管理方法的重要性 ◇◇◇

在理论授课和医院实地考察的过程中，最显著吸引我的就是在发现问题、分析问题和解决问题的过程中都有科学的理论方法支撑，就像剥洋葱一样，一层一层，从表面现象触及核心问题，揭露隐藏在冰山下的实质问题，例如你从医院一台打印机没纸提出医院中的精益管理理论，5S方法，安灯管理等等，这都表明在医院管理中遇到问题时应该应用系统论的方法去分析问题，而不是只是看出问题的人。

◇◇◇ 人文素质在医院管理中的重要性 ◇◇◇

课程中也方方面面体现着以患者为中心的医院管理理念，无论是为患者提供优质的临床服务还是出现医患矛盾时处理的方式方法，都凸显了一个医学管理者的人文素养的重要性，在各

方面的工作中有时其实并不需要太多你的专业知识，实际上你真正的同理心、医者仁心的特质就能起到事半功倍的效果，一个真正的医者是能够预防疾病，治疗未发生的病症，而不仅仅是在出现问题时去补救。

如何杜绝浪费

问题：目前手术患者准备、手术室衔接、等待、恢复返回病房等效率低下，很多时间都需要各个外科科室分别去联系护士、麻醉师联系分台，浪费了太多的人力资源。

建议：使用精益管理理论中的可视化管理，将目前各手术间的手术进程、预计结束时间、负责的麻醉师和护士信息在展板上显示，使每个相关科室都可以看到，网络化管理，提出分台要求，及时分配术间和人员，提高手术室利用效率。

科室文化建设

问题：医院文化和科室文化的统一度不够，各科室科主任发展理念和医院整体理念有时会有偏差，而要形成“吸引人”的医院文化，就必须将医院文化和科室文化得到一致、统一，形成凝聚力。

建议：医院行政部门应不定期组织各科室核心领导层从医院文化的四大层面：精神、制度、行为和物质出发，提高医院文化和科室文化的一致性，明确咱们医院的使命、愿景和价值观，领导要以身作则，我们作为中层管理层作为积极的追随者，提高医院政策和科室政策的执行力。

风险管理

问题：很多医患纠纷在矛盾发生的早期就已经有端倪，在矛盾爆发之前就灭火是减少医患纠纷的关键。现在各科医疗分为很多治疗小组，各小组间如果沟通不够就会出现对科室的矛盾。

建议：建立科室医患矛盾预警小组制度，预警小组与医院医患办及时沟通，预警小组联络科室各治疗小组间有潜在纠纷的病例，及时跟踪时间进程变化，积极主动化解潜在隐患，把矛盾纠纷扑灭在起始阶段。

编者按：作为人民医院百年发展辉煌历程的亲历者和见证者，每一名老同志将自己的汗水挥洒，将自己的青春奉献，为医院的发展提供了宝贵经验和精神财富，留给医院的是他们青春的回忆。让我们一起来听一听他们的青春岁月，回忆美好的那些人那些事那些时光……

清贫而精彩 忆六十年代的外科年轻人

“我常常回忆起从1960—1970年间，在人民医院外科共同工作、学习和生活的一群年轻人，那些医生、护士和工人。”北京大学人民医院原护理部主任曲维香老师动情地说，神往的表情依稀诉说着那些日子令人眷恋的珍贵记忆。

她说的“六十年代的外科”是指当时的大外科，它包括普外、骨科、胸科、泌尿外科、眼科及耳鼻喉科，共3个病房。大外科还包括中心手术室、外科门诊、门诊手术室及换药室。每个专科设有科主任，病房由大组长（主治医师）和护士长共同管理业务及行政事务。大外科的领导班子由党支部书记、外科主任及科护士长组成。

心往一处想 劲儿往一处使

20世纪60年代，国家经济正处在困难时期，工作环境和物质条件比较艰苦。外科医护工皆以节约为主要原则，用过的尿管、胃肠减压管、手术用纱布、手套、刀片、硬外导管等，用后消毒处理并再次使用。就在这样的条件下，这些年轻人不论学习、工作还是生活都保持着朝气蓬勃、热情高涨、淳朴自然、丰富多彩的精神风貌。

记得有一次，科领导注意到积压手术患者多，由于手术床位有限，不能满足患者需求，外科党支部决定突击手术，号召全科人员行动起来。科室年轻人响应号召，一马当先走在前头，大家想办法各科室协调合作，他们放弃假日休息加班加点，心往一处想，劲儿往一处使，以极大的热情全力投入到抢救患者和完成这次突击手术的工作当中。

那个时期，人民生活是比较困难的。手术者的早餐一般是二两食物，站台时间长了消耗体力，下手术后提供一包二两的饼干作为补助，有的医生默默地装进口袋里，带回家留给孩子吃。后来，待遇又稍微改善一些。手术超过12点以后，每位手术大夫可以吃一个鸡蛋，因为手术台上工作还没有结束，医生稍微转过身，护士将其口罩摘下，把鸡蛋塞到医生的嘴中，然后继续手术。再后来，牛奶替代了鸡蛋，吃起来更方便些。当时，这样的补助，都是严格掌握给予12点以后的手术未结束的医护人员。

两次送患者回家，见证美好医患真情

“那时候的医患关系十分融洽，医生以治病为己任，崇高的医德深得患者的赞许，患者尊敬且信任医生，医患关系不是亲情胜似亲情！”时隔40多年，曲维香老师至今仍念念不忘那一位火车送别后再次相见的患者。这段亲身经历的往事，如今已然沉淀为一个感人故事，历久弥香。

那是一名外地患者，因为鼻子严重出血，来到人民医院耳鼻喉科就诊。经过王克乾医生的诊治，病情逐渐康复。因为患者只身一人从外地赶来治病，考虑到他出院回家途中没有家属陪伴，曲维香和王克乾两人决定亲自将患者送上火车，帮他安顿好行程。

送进北京站，送上当次列车，送到卧铺车厢，曲维香和王克乾还是觉得不放心，于是又帮患者整理一番行囊，叮嘱一些康复的注意事项……说着说着，突然发现列车竟然已经缓慢开动了。两人惊讶急迫之中，发现车门还没有关闭，赶紧冲到门口，跳下了火车。

王克乾还比较幸运，身体基本没受损伤，曲维香却一个踉跄，随着火车开动的惯性，摔到在地。“年轻嘛，摔了，起身查看查看，没什么大碍，拍拍身上的土，回医院了！”一句轻描淡写的回忆，凝结着当年医者多么纯净的仁爱之心。

只是，这个满不在乎的摔倒，却被患者深深的记挂了。第二天上班时，曲维香吃惊地发现，这名患者怎么又出现在病房的床上了？！一问才知道，原来患者在火车上看见曲维香摔倒，无奈火车已经开动，又没有办法及时通讯，左思右想，十分担心曲护士因为送自己而摔伤，于是，火车停靠在下一站时，患者果断地下了车，买了一张返程票。

回到北京后，他由于情绪一紧张，鼻子又出了血，来到医院后被再次收住院。

大家了解情况后，心中十分感动。后来，院领导知道了情况，患者治疗恢复后，便派王克乾医生亲自将患者送回沈阳的家中。患者本是沈阳飞机制造厂的一名职工，单位和家人得知医

生亲自将患者送回，以最高规格热情接待了王克乾医生，并十分感谢院领导和医护人员对病人的亲切关怀和高度负责任的精神。

在物质极其艰苦的年代里，特别是东北地区以粗粮为主，患者家中当时几乎只有高粱米，细粮极少，患者爱人不知道该如何感谢才好，拿出仅有的一点大米，给王医生做了一顿大米饭。王克乾医生为此深觉感动，在心里抱歉了很久。

一年四季 自娱自乐 充满着幸福

“那时候，我们科室的同事们，在手术台上，大家分工很明确，主刀医生、麻醉医师、护士、卫生员，大家有条有理，各司其职……但，一下了手术台，彼此之间都没有因为岗位所谓的高低贵贱而产生区别心。”这，也是曲维香老师对六十年代的外科年轻人非常深刻的印象。

当年，在手术室负责卫生清洁工作的卫生员生病了，手术室的医护们，但凡有时间的，不顾路途遥远，一起骑着自行车，前去卫生员家中探病。“我记得，我当时在路上，因为还不太会骑自行车，摔了一跟头。”曲维香老师笑着说。

那时候，很多年轻人都住在医院的集体宿舍，一到晚上，本来用于领导、老教授休息的外科办公室，就成了这群年轻人的“阵地”。大家集中到这个办公室，开始侃大山！自娱自乐，热情飞扬。

周末休息时，食堂菜品少，大家一起买点挂面，在暖壶里煮挂面，再用酱油、醋拌一拌，吃得很香！看电影、看话剧，年资高一点的医护，拿工资买一台收音机，年轻人空闲的时候享受着收音机里传出的动听歌声和戏曲声……清贫的年代，他们的生活却是丰富多彩。

其中，团支部安排的集体活动，更是当时的一大亮点。有一次，正值阳春三月，支部组织的团日活动是去北海公园踏青。垂柳在微微春风中摇曳，桃花在春日艳阳中绽放，芳草格外鲜美，大家的心情格外舒畅。



漫步在湖边小路上，这群年轻人边走边聊，不觉来到一片平坦的绿草园地，便席地而坐，围个圆圈，谈天侃地。有人提议，请一位医生唱一曲上海弹词，笑得大家前仰后合。

随后，又有人领唱一些喜欢的歌曲。兴奋之中，有人站起来，拿本烈士诗抄，朗读豪言壮语——“愿把牢底坐穿”，“生命诚可贵，爱情

价更高，若为自由故，两者皆可抛”……革命烈士为了民族解放、人民幸福，曾与敌人进行殊死斗争，这样的大无畏精神也曾深深地感染了每一位六十年代外科的年轻人。

接下来，还有人朗诵雷锋的故事，并总结出学英雄、赞英雄，更要落实到自己的工作中去。这个场景，过了许多年之后，大家再忆起来，仍觉有趣、难以忘怀。

每次的春季团日活动，都是这样，洋溢着饱满的青春色彩和激情燃烧的气息。

到了阳光明媚、秋高气爽的秋日，大家也不会错过大自然给予的、荡涤心灵的美景，利用公休日，选择骑自行车出游，到香山公园爬山，登高望远。当年，没有电话、没有手机，大家联络信号的工具就是敲打暖气管，2楼敲响传到3楼，3楼接着敲响传到4楼，这，就是集结号。接到指令，大家纷纷从宿舍里跑到楼下集合出发，这种快乐，专属于六十年代外科那群年轻人。

夏天，什刹海和颐和园是游泳的好去处。有些人刚下水、还不会游，在水里扑腾着，露着白白的皮肤，大家开玩笑，戏称他为浪里白条张顺；冬日降临，一起去北海滑冰，工会为职工准备了很多冰鞋，以供借穿，每期可租一周，还可以延期使用，非常方便。

一年四季，充满着幸福、愉快。

“我留恋那时的生活——同志间关系良好，既团结、奋进，又和谐、互助。灿烂、美好，永远留在我的记忆中。”光阴虽然已经滤过了这段记忆，但当年的那群年轻人的精神风貌，一如曲维香老师这句话一般，永远地留在了人民医院的百年华彩之中。

讲述：曲维香 整理：宗俊琳、赵婉辰

冬泳岁月：冰天雪地中的一团火

30 多年前的北京，三九天寒风凛冽，路上的行人都裹着厚实的棉服。玉渊潭公园的湖面上已经结着厚厚的冰，湖面被凿开了几十米见方的“冰窟窿”。湖边站着十来个人，身着泳裤泳帽一如盛夏，简单热身后他们相继跳入冰冷的湖水中四散游开。在这群热血沸腾的年轻人带动下，湖面喧嚣热闹起来，升腾着袅袅水汽，“北医大人民医院”的牌子赫然屹立在岸边。人民医院冬泳队，犹如冰天雪地中的一团火，成为 30 多年来最沸腾的记忆。

20 世纪 80 年代中期到 90 年代初，在改革开放的大潮下，思想文化得到进一步解放，国家现代化建设如火如荼。

此时的人民医院，依然在白塔寺旁的老院区里，病床不到 500 张，职工五六百人。各科大夫护士人数不多，抬头不见低头见，相互之间非常熟识，像家人一样。每个科室都有一群朝气蓬勃、精力旺盛、活跃热情的年轻人。这群 30 多年前的年轻人代表——人民医院腔镜外科黄迅教授回忆起那段日子非常感慨。



“百业待兴，每个人都充满干劲，尤其是年轻人，好像有着使不完的干劲与活力。虽然文化生活没有现在丰富，但那段日子总感觉是五彩斑斓的。”就是这群年轻人将学习、工作中勇于挑战、敢于创新、追求自我的独特个性融入了业余文化生活，自发组织起的冬泳队更是给这段五彩斑斓的日子留下了一串串清澈的记忆，更折射出那个时代的淳朴、自然、友善与活力。

“纯粹就是好奇，看看我能不能一直游到冬天？”

冬泳队的组建纯属偶然，谁也没有想到会达到那样的规模和影响，冬泳竟只是源于“好奇”。

什刹海、玉渊潭、颐和园……那时，公园的湖水清洁透亮，周围环境自然纯美。盛夏时节，午休时或者下班后去游游泳简直就是一种享受。位于阜成门内的人民医院，就有这样一群喜欢运动尤其喜欢游泳的年轻人，外科的栾文忠大夫和黄迅大夫为典型代表。

每逢夏季，一到午休时间，一帮年轻人就相互招呼起来，一起骑着车来到湖畔，痛快地游上一个小时，再精力充沛的回医院工作。随着季节变化，夏末秋初，凉意微起，游泳的队伍就逐渐减少了。

“夏天游泳的水，多少还有点燥热和喧哗，秋冬的水到底有多凉？我能不能游起来？”诸多疑问，自然而然地萌生在外科大夫喜好挑战自我的天生性情之中，黄迅和栾文忠不约而同地向自己发起了挑战。

就这样他们从十月游到了十一月，天气越来越凉，湖水越来越冷。是否要继续坚持下去？

“听说玉渊潭、八一湖一带有几支冬泳队，一年四季露天游泳，风雨无阻。咱们要不要试试？”栾文忠问黄迅。“咱们得试试，尝尝冬泳的滋味才行。”黄迅也是这样想的。

11月底北京渐渐入冬，水温越来越低。

“还记得在凿开冰的0度水里，一进水，人体温度一下迅猛下降，产生了应激反应。”栾文忠回忆，“第一次尝试时，我游到半路、大约五、六十米时，突然觉得喘不上气来！怎么游也游不动，整个身体不协调。”他想想试试水有多深，能不能站住，却不小心呛了一口水，这时有种恐怖感笼罩心头。

“赶紧往回游，坚持坚持！”黄迅一路鼓劲儿。在他的鼓励下，栾文忠手忙脚乱地终于回到了岸上。

一上岸，栾文忠一点劲儿都没有了，整个颈静脉全部怒张起来了，脸都憋紫了。刚才精神太紧张了导致肢体不协调。在岸上休息一会，两个人又开始回味起刚才冬泳的

滋味。“咱要不要再试一圈？决不能被吓住！”“好！”一拍即合，两人又下了水。

这次，他们果真顺利地游了一个来回。“这就是克服了惧怕心理，如果这次我不游了，那我这一辈子可能都不会再游冬泳了！人的意志是非常重要的！”栾文忠感慨道。

冬日的暖阳淡淡的洒在冰面湖面上，映射出粼粼的光。“冬泳过了一分钟后，其实皮肤由于温度低是麻木的，根本感觉不到冷。这时皮肤的毛细扩张，真的感觉好舒服啊！”黄迅回忆起那时的感受依然游兴未尽。

上岸后，他们用提前准备好的一塑料桶自来水冲洗身体，感觉水都是温的。

就这样，在三九严寒天，不管是寒流来临，还是漫天飞雪，他们也要砸开湖面的冰层游上一气。在自豪中，他们坚持了下来，一直游到一湖春水、绿草花开。

“我们要参加冬泳比赛”

第二年，栾文忠、黄迅同科室的医护人员看到他俩一直坚持游泳，都不禁好奇的围着他们问这问那。“问了半天要不咱们也试试？”“好啊，走，中午一起去。”一群外科的年轻人跃跃欲试的组织起来。

一传十，十传百，一些职工或是出于好奇、或是出于爱好和挑战，也一起来到湖畔，

从观看到下水，参加的人逐渐多了起来。医院冬泳队在不知不觉中初见雏形。

栾文忠自告奋勇任队长，黄迅任副队长，并于1984年在北京冬泳协会注册成为会员。虽然并没有刻意组织，但职工最多时达到了20多人，有眼科的黎晓新大夫、内分泌科的纪立农大夫等，其中设备处从处长到职工参加的人最多。这支队伍前后坚持了十余年。

1986年，北京市冬泳协会开始组织开展冬泳比赛，栾文忠和黄迅得知后决定：“我们要参加冬泳比赛！”

当时医院院办黄福祥主任一拍桌子：“好！必须支持！”并亲自联系车、后勤供给，并做了一个“北京医科大学人民医院”的木牌，交到黄迅手上。自此，人民医院冬泳队开启了北京市冬泳比赛的历程。同事们会游的、不会游的，都主动从人力、物力、财力各方面予以帮扶。

隆冬季节的十三陵水库人声鼎沸，敲锣打鼓，50米见方的凿冰泳池旁边聚集着来自全市的冬泳选手，都在做着准备活动。广播一响，报幕声传遍广场，“下面参赛单位——北京医科大学人民医院冬泳队”。

队员们一听就“扑通—扑通”，陆陆续续扎进了水里。“就像下饺子似的，水面扑腾开来……”黄迅回忆起这一幕，无比兴奋。

“那时候的冬泳，就是一群年轻人互相帮衬

着游到终点，是一种‘大家都是朋友’的感觉！”

对此，栾文忠也有类似的印象。“因为是代表医院参加冬泳比赛，队伍最前面需要有人一边游、一边举着‘北京医科大学人民医院’的牌子，这是最不好办的事儿。于是，大家互相帮忙，我举着牌子游一段，比较吃力的时候，你再接上，继续举着牌子游起来，上岸后，大家还举起牌子照相留念，觉得为人民医院争了光！”从此后，北京市每年举办冬泳表演赛，人民医院冬泳队都积极参加。

当年，人民医院是全国唯一一家组建了冬泳队的医院。“你们可不得了了！陈敏章部长在会上都表扬了，说人民医院有个冬泳

队，非常好！”当年，老院长杜如昱激动地对他们说。

唯一的医院冬泳队，要证实冬泳对身体有好处

冬泳到底好不好？除了类似的危险，它对于人体的免疫系统等生理状况到底有没有危害，甚至会不会影响健康？

当年，人民医院是北京医科大学的附属医院，负责医疗、教学、科研工作。

“当时，我们就想，能不能针对冬泳做一项科学研究呢？比如，冬泳对于心血管系统、免疫系统到底有没有好处？”黄迅想。



北京医科大学人民医院冬泳队

于是，他们主动与北京市冬泳协会取得联系，争取到相关科研的经费支持和设备等硬件支持，将测试按照年龄段分为科研组和对照组。科研组，即游冬泳的人群，一组25人，有男有女，定期做免疫学、心血管指标等测试。对照组，即不游冬泳的人群，相应的年龄段和受试人数，同样做相同指标测试。

最终，测试结果令大家非常惊讶——科研组，也就是冬泳队队员的各项指标水平远比对照组即不参与冬泳的人群好，免疫指标、心血管状况更为健康。

最终，这项研究成果得到了北医三院运动医学科专家们的认同，在医学杂志上获得了发表，为冬泳的医学研究和科学普及工作做出了贡献。

那个年代，没有电脑，没有网络，冬泳

丰富了这群医学年轻人的文化生活，搭建了集体友谊的桥梁，更锻炼了意志和精神品格。

正如当年冬泳队发起人、队长栾文忠所说，“冬泳，是一项很好的运动，有人称它为勇敢者的运动。不但锻炼身体，而且锻炼精神。一旦遇有困难、考验意志之时，你身体已锻炼好了，精神也锻炼好了，就能更好地为人民服务。”

直到本世纪初，因为北京地区天然水域管理、防范水质污染和环保等因素，冬泳活动未再持续。那支冬泳队，未经刻意组织地组织起来了，又因种种原因、悄无声息、慢慢解散了，但那段历史所承载的亲切、温暖的滋味，以及那团燃烧在冰天雪地中的火，永远留在人们的记忆中，留在医院的历史中。

讲述：黄 迅、栾文忠

整理：宗俊琳、汪铁铮

编者按：在五四运动发起和推进过程中，北大进步师生始终走在运动的最前列，北大校园事实上成为策划五四运动的基地。一百年来，五四早已融入了北大的历史血脉，是北大的光荣和骄傲。

值此五四运动 100 周年、中华人民共和国成立 70 周年之际，北大人将继续坚定不移地传承五四精神，让青春在为祖国、为人民、为民族、为人类的奉献中焕发出更加绚丽的光彩！让我们来听一听 100 年后的北大医学生面对五四的所思所感

和祖国在一起奋进

◇ 2015 级临床八年制 张琳崎

一百年前的这一天，中国学生和中国青年高喊着口号和宣言，力争推动政治、文化、经济的发展，今天，我们仍然铭记五四精神：不屈不挠、忧国忧民、敢于斗争、乐于奉献。

五四运动是中国新民主主义的开始，是对于帝国主义和封建主义的暴击，是青年起到先锋作用的爱国运动。五四运动的主力是学生和青年，他们爱国，他们遵从内心的正义，他们为真理而战，他们不畏强暴和黑暗。

我深刻地记得高中时期语文课上精读的若干篇文章，五四文化思潮对于中国人民的作用在于启蒙，新文学的先驱们希望用文学改造社会和人生、用文学去揭示社会病苦。

鲁迅先生对孔乙己寄以无限的同情和怜悯，对闰土的苦难和不幸表达自己的悲哀，对华老栓的悲惨处境和愚昧落后感到五味杂陈。但是只有如此才能鞭笞封建制度的殉葬者，只有如此才能让人们看到被生活现实和封建等级挤压、碾碎的结局，只有如此才能让当时的人民更加清醒地意识到封建统治阶级“愚民政策”的罪恶。

这是鲁迅先生用汉字堆起的围墙，墙外是封建社会的滚滚黑烟；汉字背后是一根根写断的笔，是鲁迅先生剜目鉞心地想要唤醒封建的铁房子禁锢的人们。他哀其不幸、怒其不争，他朝着“熟睡”的人“大嚷”，他伸出手去抓住一个个即将被黑暗吞噬的国民，他要呐喊，他要助《新青年》的编辑们一臂之力，用文章“聊以慰藉那在寂寞里奔驰的猛士，使他不惮于前驱”。

历史带给现在的青年凝聚奋进的力量。当时的青年面对镇压逮捕没有退缩，只有国之危难牵挂于心，如今，鲁迅先生试图用笔墨熔化的铁房子已经分崩离析，战火硝烟也已经消失殆尽，但是五四精神的星火仍然在每一个青年的心中熊熊燃烧，是我们的精神层面上永不熄灭的火炬。



传承五四接力棒 砥砺奋进新时代

◇ 2015级临床八年制 蔡如意

一百年前，在旧中国发生了一场青年运动，这场运动将中国青年人凝聚在一起，这便是五四运动。它蕴含着巨大的力量，深刻的改变了整个国家的命运，更冲击着人们的内心，它以告别过去高声呐喊开幕，以不断崛起，奋发图强为高潮，直至一个世纪后的今天，依然余韵悠长，久久回响。

一百年前的那群年轻人，在民族危亡之际，成为了国家的中流砥柱。他们有困惑和迷茫，也有豪情和大义。转眼间历史已经过去，新时代的青年渐渐登上舞台，作为新一代的年轻人，在今天该如何继续发扬“五四”精神？依我看来，首先要做好自己的本职工作，才能在自己的领域里发光发热，从而为国家，为民族做出自己的贡献。在这一点上，用笔唤醒国人的鲁迅如是，为原子弹工程尽心竭力的邓稼先如是，以身制伏井喷的王进喜亦如是。还有许许多多的青年人，默默做着自己的贡献，后来，那些曾经的少年，一生充满少年气，奋斗一生，追求一生。作为医学生的我们则要丰富自己的理论知识，培养自己的人文素养，为成为一名合格的医生而努力。同时作为北大的学子，也要将五四精神传承与发扬，使之在百年后的今天焕发出新的活力。

其次要有闯劲，也要有清醒的头脑和正确的认知观念。青年人的特点便决定了，青年人是富有活力和朝气的一代，慷慨激昂、敢于拼搏、富有热血，然而在热血激昂的同时亦不能忘却思考，才能保持清醒的头脑，踏上一条正确的道路。

提起一百年前，我们最先想起的是处于战火动荡中的国家，提起一百年前的青年，我们想起的是当时的年轻人为保卫家园做出的贡献：他们热血、无畏，满怀家国理想，他们在黑暗中给民族支起一盏明灯。纵使历史已远去，那些人们的身影依然历久弥新，在今天的我们的心中激荡。一百年后的今天，新时代青年接上接力棒，继续凯歌前行，用青春之我创造青春之民族，青春之国家。岁月流转，吾辈当自强。

跨越世纪的五四传承

◇ 2015 级临床八年制 丁朝伟

100 年前的 5 月 4 日，北京多所高校的三千余名学生在天安门集合，高呼“外争主权、内除国贼”等口号，举行爱国抗议游行，揭开了五四运动的序幕。这是史无前例的大事，是一场以先进青年知识分子为先锋、广大人民群众参加的彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动。

透过历史的阴霾我们可以发现，五四运动不是凭空发生的，也不是单靠少数先进分子的主观意愿和决心就能发动起来的，它是历史大趋势的产物。中国人在鸦片战争失败后一直饱受殖民列强的摧残，百姓处于水深火热之中，先进的中国人在长时间内一直苦苦地向西方国家寻找可以救中国的真理，却没有达到预期的结果。然而第一次世界大战的爆发，给了中国人原来没有想到过的许多强烈的新认识。大战结束后巴黎和会曾使中国人对它抱着极大的期待，认为这是“公理战胜强权”的体现。但无情的事实击垮了国人本就脆弱不堪的内心，五四运动便在中国人的愤怒中应运而生。

所以说五四运动是中国近现代史上具有划时代意义的一个重大事件，在近代以来中华民族追求民族独立和发展进步的历史进程中具有里程碑意义。从那时起，众多中国先进分子找到了一个全新的社会理想和奋斗目标，那就是要建设一个社会主义的新中国。

今年是五四运动的 100 周年，经过中国人一个世纪的不懈努力，现在的中国已经摆脱了当年贫穷积弱的窘境，在党和国家的带领下正在为着中华民族的伟大复兴而奋斗。在这样一个伟大的历史阶段，作为新时代中国青年，我们应当将五四运动的精神传承下去，正如习总书记在纪念五四运动 100 周年的讲话中所说：青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。今天，新时代中国青年处在中华民族发展的最好时期，既面临着难得的建功立业的人生际遇，也面临着“天将降大任于斯人”的时代使命。新时代中国青年要继续发扬五四精神，以实现中华民族伟大复兴为己任，不辜负党的期望、人民期待、民族重托，不辜负我们这个伟大时代。

新时代青年必当发扬新时代五四精神

◇ 2015级临床八年制 曾巧珠

百年前，“国土不可断送，人民不可低头”的铿锵誓言激励青年们高举爱国进步、民主科学的旗帜，拉开了彻底反帝反封建的序幕；百年后，“朝受命、夕饮冰，昼无为、夜难寐”的斗志鼓舞新时代的青年在变幻莫测的时代继续为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。精神的力量是无穷的，而支撑中华民族脊梁的五四精神更是世代青年们不应忘却的先锋力量。

在这历史的交汇点，作为新时代的一名青年，一名医学生，如何认识新时代的五四精神并大力发扬其精髓，是我们应当思考的命题。

医学的海洋广袤而无垠，引人沉迷，却也令人消瘦。医学生日夜夜的勤奋学习是对希波克拉底誓言的承诺，更是对不负青春、成功立业的完美解读。进入医学院后，我深深体会到医学专业的辛苦，考试众多，需要掌握的技能更远远超出书本，需要每位同学建立自我的体系和知识宫殿，但是新时代的青年学生们，怎会畏惧书海无涯？我想这就是新时代五四精神的一种传承，国家富强、民族振兴、人民幸福而健康，是我们百年来不断追求的光明未来和伟大事业。新时代的担子落在我们这一代，那么我们青年们更应不负前人努力，用力扛起。作为医学生和未来的医生，认真刻苦学习、在自己的岗位上兢兢业业就是最好的发扬。

同时，医学的学习也离不开科研的进步。随着见习的深入，我更加感受到新技术和新思维的重要意义，有时候科研上的一小步，可能成为造福全人类的一大步。在导师的引导下，我也开始自己探索医学的未知和前沿领域，在这个过程中，创新精神至关重要。百年前的先进青年们引领了中国新民主主义的开端，宛如闪电，劈开了旧社会的黑暗。而如今的我们，也应当时刻创新，常常为新，让思维的火花碰撞出更绚丽的未来。

当然，不论五四精神如何拓展、深化、广大，我们当永远铭记爱国是五四精神最为核心的内容。新时代如何爱国？用知识武装自己，时时刻刻为站在崭新历史舞台上的祖国奉献青春的

热血。这意味着在高科技的新时代，我们也应用崭新的方式传承爱国精神。作为医学生，掌握医学知识，为更多人民服务即是我们的追求。

值此五四百年之际，我为自己见证五四的第一个百年而感到幸运，更感到自豪。我相信，国家的希望和民族的未来就在我们新时代青年肩上，发扬新时代五四精神，勤奋、创新、爱国，不负青春，不负祖国所托。



他的从医生涯从中央医院开始

印刷体书写病历、自制袖珍常规化验盒、改造教授的“潮式引流装置”、看 100 篇论文只为重写新文章……这些都是张金哲在中央医院从实习医师到住院医师所做的点滴。虽然不是惊天动地的大事，但他对于行医的观念、习惯、态度都在这一桩桩“小事”中渐渐成型、发展。

深受中央医院吸引，他北上行医

1920 年 9 月 25 日，张金哲诞生于天津宁河县。几乎在连年战乱中，他完成了小学与中学教育，并于 1938 年考入燕京大学，与医结缘。1941 年，张金哲又以优异的成绩考入了协和医学院。

可没过几个月，太平洋战争爆发，协和医学院关闭，全体学生被强迫编入当时日本人控制的北大。张金哲拒绝进入日本人的学校上学，不久后他听说自己进入了日军的黑名单，在 1942 年大年初二，他连夜只身前往上海，辗转进入上海医学院。

1945 年日本投降，张金哲正从上海医学院结业，丝毫没有刚毕业的迷茫徘徊，他早早地拟定了目标——去北平工作。此时的北平有

一家医院吸引了他。那就是创办于 1918 年的中央医院（北京大学人民医院前身）。

这家医院的成立得益于伍连德博士向北洋政府建议，在首都城区建一所为老百姓服务的“现代化”医院。1942 年，日本侵占北平，北平协和医院关闭，原协和医院钟惠澜、司徒展、林巧稚、关颂韬、谢元甫、谢志光等一批著名专家转到中央医院行医执教。同时，中央医院开始接收北平协和医院的学生进行临床实习。

张金哲曾就读于协和医学院，成绩又向来优异，于是进入中央医院也就顺理成章了。于是，一到北平，他首先就来到中央医院，在这里担任外科实习医生。

竞争激烈条件简陋，他脱颖而出

中央医院实行的是住院医师制，压力大、责任重，竞争非常激烈。而张金哲从细节着手，点点滴滴地积累，仅用一年时间便从实习医生晋升为住院医师。

当时医院条件简陋，没有打字机，他就用印刷体书写病历，画图还自制袖珍常规化验盒，把查尿常规器械全装在白大衣口袋里。工作中他处处留心学习进取，上级医师查房说什么，他立即就做。进入医院的第一年，张金哲在外科实习时同级一共四人，可第二年只留下张金哲一人加入外科低年资住院医师行列，其他三位都提前另谋出路。他能脱颖而出，离不开自身的刻苦勤奋。

可这一时期的张金哲还没有明确的专业目标，况且当时也正处于时局动荡的时期。刚进入中央医院没多久，1946年中央医院改名了。抗战胜利后，因南京已有国立中央医院，中央医院只得更名为中和医院。钟惠澜任院长，关颂韬任副院长，谢志光任医监。

前辈带入科研大门，他勇于开拓

医学发展是不断传承与发展的过程，张金哲在中央医院的日子，不断吸收前辈们的经验，听取他们的指导，精进医术勇于开拓。

1946年，张金哲还是医院一名低年资住院医师，我国泌尿科前辈谢元甫教授要他为截瘫病人做“潮式引流装置”，并给了他一个图样。张金哲发现这个设置“起不到潮式训练作用”，便停了医嘱，改为定时抽吸。谢教授查

房时表扬他细心，动脑筋，装得很好，但是张金哲却在此时向他提出了装置存在问题。

张金哲讲明理由，并且建议谢教授改医嘱，由自己按时手工灌入与抽空。谢元甫教授严肃地说：“你发现常规工作中的问题应该嘉奖，但是遇到问题就退却决不允许。我的医嘱要改成‘限你一周’把它改造为有效潮式装置。”于是张金哲很快做了一个模型实验，改装完善了设备，从流体力学角度，证明它的科学性，并且在临床上试用成功。谢教授让他上升到理论，并在当月的医院外科定期学术茶会上作了报告。主持人关颂韬教授表扬张金哲。多年后，每每想起自己做科研的启蒙，张金哲总会想起这件事。正是教授们的要求、指导与鼓励，张金哲才进入科研大门。

同一年，张金哲又总结一篇阑尾炎140例的文章，关颂韬教授替他修改、审阅。关教授看了说：“你是照杨静波（原协和老大夫）写的阑尾炎套改的，他写了1000例，你写了140例，有什么价值？应该首先是在阑尾炎处理上有什么问题或困难，再看看他们的总结给你解决了哪些问题，最后你再想办法把你的问题突出，再提出解决的办法，这就为你解决了实际问题，比他的文章就有了一些进步。不在例数多少，解决一个问题也是科研，也是发展创新。”

这是张金哲第一次听到关于科研文章的要求，于是他马上着手重新写过。看了100多篇文献，找出存在的问题和自己临床的经验后，他重写了一篇文章。关教授看了很满意，请张金哲星期六晚上到他家改文章。当时张金哲写的是英文稿，关教授不但帮他改文章，

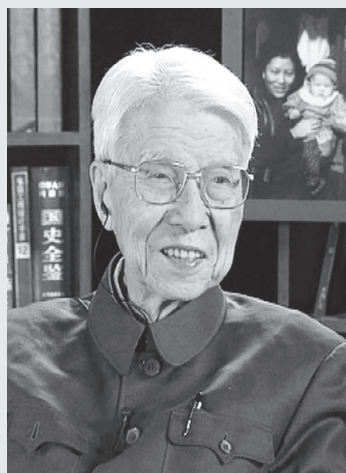
还教他如何写英文。连续两晚都工作到午夜，师母还亲自送上一份蛋糕和一份咖啡。教授为学生改稿子不辞辛苦的精神也给年轻的张金哲留下极深的印象。

在中央医院的日子虽时间刻度不长，对于

张金哲的行医生涯而言，却占据着极为重要的维度。在这里获得的行医及科研经验，让他受益匪浅。

（摘自《为了孩子的明天——张金哲传》）

专家简介



张金哲 儿科专家

1997 年当选中国工程院院士

1945-1947 年担任医院住院医师



面对死亡的哲学思考

◇ 心脏中心 刘健

前一阵，台湾一位名人接受“安乐死”的临终视频，引发大众对于“尊严死”的关注。不可否认，在我国，“死亡”仍是一个禁忌的话题，普遍会把它看作是一个“私人”的问题，应该关起门来在家里说。对“人终有一死”采取“避而不谈”，成为大多数家庭对死亡的态度。因此，在死亡来临时，常常不知如何去面对死亡，如何去接纳死亡。

在医院工作，尤其是大型医院，重病人多，生离死别经常看到。遇见死亡，有的不知所措，有的徘徊彷徨，有的抱憾而去……仅有少部分人镇定从容。

我非常想把我对死亡的看法，分享给大家。

“现在的每一天对于我来说都是多赚的”

曾经收治的一位患者给我印象深刻。赵阿姨是因心肌梗死收住院的，除了复杂的冠脉病变之外，她还有慢性肾病和糖尿病。需要进行手术，但风险却比较高。

是否决定手术？她和老伴张伯伯一起商量，却是截然不同的态度。张伯伯是位退休教授，可能出于职业的严谨性，对手术很是犹豫。相反，赵阿姨却很淡然，亲自拍板决定介入手术。在进入导管室手术前，赵阿姨还嘱咐刚赶到医院的小儿子，让他赶紧把昨天看好的学区房买下来。

我很好奇，为什么赵阿姨在面对生死的时候，能从容做出决定。难道她对即将进行的手术一点都不紧张？在手术顺利地结束后，我问了赵阿姨。她笑了笑，跟我说：“我心脏不好，不是一两天的事了，肾脏不好也很久了，现在的每一天对于我来说都是多赚的。所以，有希望就要抓住，不想留遗憾。”

事实上，像赵阿姨这样能看淡生死的人并不多。

我们的出生是偶然的，但死亡是必然的

死亡确实是我们每个人都绕不开的话题。

有句话是这样说的：我们的出生是偶然的，但死亡是必然的。走向这个必然，可能是一个漫长和痛苦的疾病，也可能是一场突如其来的事故，还可能仅仅是身体衰老的自然结果……方式各异，但结局都是相同的。

虽然不知道死亡会在什么时候来到，但是，我们要知道，那就是人生旅途的终点站了。就像一部电影，有序幕，有高潮，也有尾声，如果电影足够完整，还可以有个谢幕。所以，生和死，都是值得肯定和接受的。

我们中更多的人，从未想过“死亡”意味着什么，只有在罹患恶疾之后，才会感觉自己与死神是如此接近；也只有在与死神如此接近的时候，才能放下身外的一切，去思考人生的本质。

只有了解死亡，才会了解活着意味着什么。

在外人看来个人成就已经到达“人生巅峰”的李开复，在2013年9月确诊淋巴瘤，17个月后，他把抗癌经历和人生感悟写进了著作《向死而生：我修的死亡学分》。书中描述了这样一个细节，由于工作繁忙，作者虽然一放假就去陪伴母亲，但他只有4周的假期，所以陪了母亲5天，他就认为是完成任务了。而在患病后他才惊觉，自己是多么的冷漠。曾经，母亲是最疼爱他的，即使心里不舍，也要送他到美国接受更好的教育；即使言语不通，每年也会到美国陪读半年；而成年后的他，却用这么敷衍的方式向失忆的母亲表达“孝顺”。

我想，作者对母亲、对家庭的愧疚之心一直都有，只是在他的日程表中，永远有更重要的一项待办日程。而当真正面临死亡时，日程表已然作废，人生最重要的事情也就显现出来。所以说，对死的思考从某种意义上也是对生的思考，只有了解死亡，才会了解活着意味着什么。

“向死而生” 让生命开始倒计时

面对死亡，不是让您沉溺于不可避免的“亡”的这个结局无法自拔，而是希望您能用正面的态度对待“死”这个过程，不要留有遗憾。在拥有健康时要倍加珍惜，在患上疾病时要积极治疗、努力康复，做好面对死亡的心理建设，在真正面对死亡时能从容地接受和做好安排。

这就是马丁·海德格尔提出的生命意义上的倒计时法——“向死而生”。让生命开始倒计时，去珍惜生命中的每分每秒，提高生命的质量和长度，焕发出生命的积极进取意识和内在活力。

向死而生，会让我们开始不因一时的得失而愤懑，不因眼前的利益而烦恼；

向死而生，会让我们不因面临的问题而纠结；

向死而生，会让我们以更大的格局、更宽广的视野去面对生命。

真正了解了死亡，您会明白，既然意外和明天不知道哪个会先到，那么此刻的健康，我们更要好好把握！

专家简介



刘健，医学博士，主任医师，教授，博士研究生导师，美国哥伦比亚大学医学中心 / 美国心血管研究基金会血管内超声（IVUS）博士后。长期致力于冠脉腔内影像学诊断治疗和血管生理学研究。近年来创立科普微信公众号“健哥说心脏”，以更及时、更丰富、更立体的信息传播方式传递科普知识与人文思考，以柔和磁性的声音和有温度的医者情怀打动读者。

久久为功

锻造清廉之身

“我们每个人，每天晚上睡前要照照镜子问一问自己，今天我对党做到忠诚、干净、担当了吗？用一天一天的照镜子警醒，确保一天天干净，用一天一天的干净，累积一年的干净，用一年一年的干净，累积一生的干净，最终自豪地对党说，我做到了一生对党忠诚、干净、担当，是一名合格的党员。”这些话，是已落马的安徽省凤阳县政协原党组成员、副主席史成龙写给原单位同事《警示忠告书》中的部分内容。

类似的警示、忏悔语录，相信大家都听过、看过不少，然而有些人却只是看个热闹，听过则过、无动于衷，把忠诚、干净、担当作为装饰，把正心、修身、律己变成形式。试看那些落马的干部，有几个不是这样？他们中有的把清正廉洁喊在嘴上、写在纸上，就是没有记在心上，更没有落实到具体行动上；有的漠视法纪、心存侥幸，有令不行、有禁不止，目眩于五色之

惑，心动于微利之诱；有的在公与私、义与利、情与法面前，是非不分、定力不足，一步步从放松走向放纵，从违规违纪走向违法犯罪，最终覆水难收，悔之晚矣！

“一个人能否廉洁自律，最大的诱惑是自己，最难战胜的敌人也是自己。一个人战胜不了自己，制度设计得再缜密，也会‘法令滋彰，盗贼多有’。”党员干部必须不断在灵魂深处强化道德修养、深化纪法观念，把自律与他律结合起来，将自己置于道德约束和纪律法规监管之下，做到内外兼修，不断增强拒腐防变的自觉性。只有时刻做到心中有敬畏，始终把纪律、规矩、法律视为高悬于头顶的利剑，才能行有所止，自觉与腐败现象和错误行为划清界限。

往者不可谏，来者犹可追。对于违纪违法者的沉痛教训，党员干部应反躬自省、扪心自问，更应以案为鉴、以案促改，守住纪律底线，

永葆清廉本色。要严格对照党章党规党纪，坚持公私分明、崇廉拒腐、尚俭戒奢、吃苦在前，做到廉洁从政、廉洁用权、廉洁修身、廉洁齐家。同时，要主动接受他律，时刻将自己的言行置于组织和群众的监督之下，养成在受监督和约束的环境中工作生活的好习惯。

永葆廉洁本色，锻造清廉之身，犹如滴水穿石，一滴不可弃滞；亦如逆水行舟，一篙不可放缓。必须保持积水成渊、聚沙成塔的恒心和日日精进、久久为功的韧劲，坚持常思法纪之威、常除非分之想，通过日复一日、年复一年的坚守，真正把清廉融于血液中，不断筑牢拒腐防变的“心墙”。

来源：中国纪检监察报 作者：王李彬

厚德善举 铲除病魔

尊敬的北京大学人民医院：

我们作为贵院治愈患者的家属，送给你们最衷心的祝福，愿人民医院在新的一年里蒸蒸日上，在医学科学领域里取得更大成就。

患者钟宇人（人大哲学学院离休教授，92岁），2018年11月中旬在北京某三甲医院做右腿股骨头置换手术，因腰部麻醉后出现持续性房颤，故手术终止并拒绝再次手术。无奈之下家属只好带着患者X光片和病历四处寻医求救，先去的北京几个相关大医院，咨询了多位骨关节专家，均以患者高龄多高危（脑动脉供血不足、脑梗、阿尔茨海默症、血栓低蛋白症…等）拒绝手术。但也不止一位专家建议可以到北京大学人民医院试一试。

抱着一线希望，在2018年岁末，家属通过网上挂号，预约了12月29日寇伯龙主任医师的特需专家门诊。之前家属与寇大夫素不相识，对他的了解仅限于临时网上搜索。就诊时在寇大夫了解病情并看到骨折片子后，第一句话就是：“要尽快做手术！”。听到这句话，令家属顿然犹如绝渡逢舟，仿佛在漫长暗夜里忽然看到一缕希望之光！

2019年1月2日，元旦后上班第一天，寇大夫给钟宇人进行了进一步诊断后，当即安排住院，并开始各种术前检查，包括神经内科。心血管内科会诊。2019年1月7日，寇大夫亲自操刀，为钟宇人进行右腿股骨头置换手术，手术非常成功。手术中未出现心脏房颤，各项指标平稳。

事实证明，寇伯龙医生及其医护团队整体水平高超，麻醉师用药十分精准，主刀寇大夫更是技高一筹。业内专家看了钟宇人股骨头置换后拍的X光片后都不禁感叹寇大夫的手术做的太漂亮！堪称教学案例之典范！

2019年1月10日至29日经人民医院骨关节科安排钟宇人入住位于昌平北大康复医院进行术后康复。其间寇医生亲自来昌平看望钟宇人三次，与康复医师讨论康复方案，知道家属护理方法，非常耐心细致，平易近人。

我们知道寇医生身为主任医师需要出门诊；待做手术更是排到数月之后；另外寇大夫身为教授还要给学生上课，工作十分繁忙，其实可以不必花时间跑远路驱车来回共五十多公里到昌平看病人。这让我们深深领略到寇大夫那种对病患极端负责的工作作风和名医风范！

术后第一周，老人可以扶着助行器自己直立站立并练习迈步；术后第二周可以扶着助行器一次走十几米，每天走三四次，回家后增至每天走六次。看到老人一点一滴康复成果，家属不禁泪下，周围了解钟宇人的朋友同事也无不为之感叹，我们每每在心中感念，能遇到寇伯龙大夫真是万分荣幸！寇大夫能为他人所不能为，因为他志勇兼备且至臻至善，他堪称我们老百姓眼中除病魔救人命的大英雄！

在我们感到最焦虑、最迷茫、最无助的时候，是寇伯龙大夫对素未平生的我们普通老百姓伸以援手，将我们的老父亲钟宇人拉出病魔的泥潭，把希望之光变成美好现实，让我们全家得以健康团圆。寇大夫的厚德善举与精湛医术让我们深切感受到医生这个职业之于人类的崇高与伟大！

其实任何言语词藻都难以表达我们的感激之情……

相信有寇伯龙大夫及众多优秀医护人员组成的人民医院，会不断为广大人民群众创造更多的医疗奇迹。

祝愿好大夫好护士们四季健康快乐，一生平安吉祥。

中国人民大学哲学院离休教授钟宇人家属

