



仁爱 敬业

务实 创新

嘉興一院报



2017年2月第2期(总第53期)

主办单位:嘉兴市第一医院 地址:嘉兴市中环南路1882号 总机:0573-82082937,82519999 门诊预约电话:0573-82153018 医院地址:www.jxdyy.com E-mail:wmyy2004@163.com

科教兴院重磅推进:

特聘美国洛克菲勒大学葛仁山教授 加盟我院中心实验室



本报讯(党办)2月23日上午,我院特聘专家葛仁山教授签约仪式在行政楼会议室举行。院长钱钢率领院领导班子参加签约仪式。

副院长姚明介绍了葛仁山教授简历并主持签约仪式。葛仁山教授,医学博士,博士生导师。现任美国洛克菲勒大学终身教授。曾任美国人口理事会生物医学研究中心首席科学家和生殖内分泌实验室主任。浙江省“千人计划”人才,浙江省委组织部特聘专家,浙江省重点创新学科环境医学的学科带头人,在世界医学界享有盛名。现兼任温州医科大学生殖生物医学

研究所所长,温州医科大学分子毒理和药理研究所所长等职。先后发表SCI学术论文190多篇。

院长钱钢致辞,“医疗卫生事业的发展离不开人才的支撑,构建一支合理、强大的人才队伍也是衡量一个医院综合实力的重要指标。此次与葛教授的合作必将对医院今后发展产生重大影响。葛教授的加盟,将会引领、指导和激励大家,在学科建设方面得到全面提升,取得新的突破。医院也将会为大家在医疗、科研、管理等方面提供良好的支撑条件,确保充分发挥学科领军人才的引领和传帮带作用。医

院将会以此为契机,全力以赴,争取医教研更丰硕的成果。”

葛教授对未来双方的合作充满信心,表示会尽最大努力支持我院的学科建设,造福禾城百姓。随后,葛教授去中心实验室讲课并进行现场指导。

据了解,这次签约,以柔性人才引进的方式,我院在中心实验室建立葛仁山教授专家工作室。葛仁山教授将定期来院,对中心实验室的运作,医院学科建设、人才培养、科研及SCI论文写作等进行具体指导。

我院第九批援疆干部人才冯萍启程赴疆工作

本报讯(人事科)2月21日上午,市政府大厅前举行欢送仪式——欢送我市第九批援疆干部人才进疆。我院超声科副主任医师冯萍作为浙江省第九批援疆专业技术人才,于2月22日随浙江省援疆干部人才一行赴新疆沙雅县人民医院开启为期一年半的对口支援医疗工作。市卫计委领导、我院党委书记沈旸、人事科科长杨美其等前去送行。

沈旸书记与冯萍医生及其家属进行亲切交流,并代表院领导班子送上嘱托,希望冯萍医生以高尚的医德情操和无私的奉献精神,把超声医学技术、经验和医院人文理念都带到沙雅县人民医院,为新疆人民服务。同时要识大体,顾大局,自觉维护团结,严格遵守援疆期间各项纪律,充分展示我院医务人员的良好形象。

我院超声科也组织了欢送冯萍医生援疆茶话会,科室人员齐齐送上美好祝福,科主任朱文军说:“冯医生舍小家、顾大家、担重任,我们嘉一超声科是冯医生最大的后盾!”

欢送仪式上,援疆干部们互相交流鼓励,纷纷表示:“援疆工作是锻炼自我,提高境界,丰富阅历的大舞台,作为援疆的一分子,进疆以后,要以归零的心态,自律的意识,融入的思想,奉献的精神担当起援疆的光荣使命。”

自2010年开展新一轮对口援疆工作以来,我院已选派第七、第八批援疆干部人才四人,他们扎实工作,无私奉献,以实际行动和过硬的医疗技术,赢得了当地干部群众和患者的信任和尊重。

“小天使”志愿服务在医院

本报讯(社工部)2月10日,30余名参加寒假社会实践的中学生来院体验“我是小天使”志愿服务,其中包括来自“妙手写作工作室”的12名同学,社工部热情接待并为他们安排了形式多样的体验内容。

技能培训中心的裴美华老师细致而又耐心地给孩子们作洗手与心肺复苏急救技能培训;嘉兴市优秀志愿者、市道德评议员、南湖道德模范范夏政与孩子们分享志愿服务心得,鼓励他们成长为一名有担当的热心人;一起观看

院党委拍摄的微电影《挚爱嘉一·敬业奉献》、《梦里安康》、《天使在身边》,向他们展示了“一院人”精诚团结、蓬勃向上的良好精神风貌,以及我院浓厚的志愿服务氛围,培育孩子们的公益服务意识。

2017年寒假期间共有120余名大、中学生来院进行志愿服务的社会实践,志愿服务260余次,700余小时。同学们身体力行,在丰富和充实寒假生活的同时,也将自己的爱心与温暖传递给更多需要帮助的人,用实际行动让嘉风美起来,新年更精彩。

我院召开年度教学工作表彰会

本报讯(教学办)为总结我院2016年度教学工作、表彰先进,布置2017年度教学任务,2月9日,医院年度工作总结暨表彰大会在科教后勤楼第一教室隆重举行。会议由医教办主任张小平主持,分管副院长姚明、护教办、各教研室主任、各课程负责人、各科室带教秘书及受表彰先进代表参加会议。

姚明副院长首先宣读了2016年度教学工作先进集体与先进个人名单,向受到表彰的先进集体和个人表示祝贺并为他们颁奖。对于2017年的教学工作要求,他希望大家继续提高对教学重要性的认识,把完善各项制度,改革方法和手段,培养

和挖掘人才,建立一支优秀的临床教学团队作为新一年的工作重点,努力提升我院教学水平与能力。张小平主任代表教学办汇报2016年度医院教学工作总结,2016年度我院教学工作围绕医院中心工作,按照“附属医院、教学医院”的标准,按照“三甲复评”、“本科认证回头看”、“专业学位硕士点”的要求,全院各部门共同努力,在本科教学中不断完善运行机制,改善教学条件,加强教师队伍建设,规范学生培养管理;在研究生培养模式和导师队伍建设等方面积极开展探索与实践,提高在院研究生临床学习及科学研究能力,取得了不少预期的效果。

会上对2017年的医院教学工作也做了布置,教学办王蕾敏老师对新任医学院授课老师培训,她寄语大家:医院教学工作的建设和发展离不开各位老师的辛勤付出,离不开各位老师的关心和支持。希望大家热爱自己的职业、热爱自己的岗位、热爱自己的学生,做一名德才兼备深受学生爱戴的好老师。

作为医院不可或缺的一项重要工作,医教研的协调发展是医院保持旺盛生命力和可持续发展的重要保证。教学办将以此次表彰大会为契机,全力以赴,积极调动广大医务人员参与教学工作,进一步提高教学质量,促进我院医教研工作全面发展。

改善、融合、发展

——2017年度护士长管理培训开班

本报讯(护理部)2月16日下午,我院科教后勤楼学术报告厅人头济济,护理部组织的“2017年度护士长管理培训班”第一期会议召开,全院各科室护士长、后备干部、护理骨干与兄弟医院的护理同仁共144人参加。

本次护士长管理培训班的主题是“改善、融合、发展”,旨在进一步强化护士长的管理理念,汲取全院护士的才智,持续开展品质改善活动,为医院的蓬勃

发展奉献自己的一份力量。

护理部副主任丁美华紧紧围绕“如何合理运用品质改善工具”这一问题展开,详细阐述了常用品质改善工具,如甘特图、特性要因图、柏拉图、推移图等制图目的、方法、注意事项,列举了大量图例,说明在制图过程中的常见问题及化解策略。针对QCC过程中,大家一致公认的制图难点——柏拉图的制作,引入快捷、方便、易掌握的方法,通过培训大家很快

领悟制图的要点与精髓,并在各科室制图作业中展现。

培训班上,丁主任还传授了进行品质改善活动的经验与体会,引导护士长们坚定信念,通过PDCA、QCC等方法,充分发挥科内护士的积极性与主动性,切实运用好脑力激荡法,真正起到培养人才、提升品质、改善服务的目的,也衷心希望我院护理工作的品质改善之路越走越宽、越走越远!

医院·家文化

喜气洋洋闹元宵 欢乐祥和一家人

本报讯(党办)在这个团圆元宵佳节里,我们一院人还在各自的岗位上忙碌。对每一位一院人来说,改变的是岁月的更替,不变的是坚守和奉献在岗。对团圆的渴望,对家人的祝福,都融入了爱岗敬业中。

正月十五元宵佳节,为了给每位一院人传递家的温暖,在院领导的大力支持下,由工会、团委、妇委会联合组办的“元宵节猜灯谜、游园活动”,红红火火地拉开了2017“医院·家文化”系列活动的序幕。

胸有成竹“猜灯谜”

中午时分,在通向职工食堂的二楼长廊上,数排红灯笼早已高高挂起,800张灯谜红幅闪亮登场。因为有了往年的经验,我们的

职工们早已胸有成竹,不假思索。经验丰富,百度在手,正确答案一报一个准,个个都是高手啊!

阖家都为“游园乐”

下午四时半,在职工食堂里,各个游园活动项目已妥妥地等着下班的职工们大驾光临。工作人员用智慧和巧手安排了10个游戏项目:海底捞珠、圈地为王、年年有余、一鼓作气、鸿运当头、掷地有声等,以获得“星”章积分,领取奖品一份。

很多职工都是携老带少,整个职工食堂里洋溢着欢声笑语,现场气氛活跃,精彩不断。活动持续到晚上八点多,超过500名职工们参与。元宵佳节,一院人一起过节,“大家”“小家”我们都是“一家人”,“大爱”“小爱”我们相亲相爱!

▲心内科副主任胡惠林荣获嘉兴市卫计委系统“健康使者”称号。(党办)

▲2月2日上午,院领导班子携各职能科领导分组向一线职工拜年。(党办)

▲2月10日下午,护理部组织质量管理工具应用培训。(护理部)

▲2月13日—16日期间,我院250余名职工奔赴市中心血站捐献热血。(党办)

▲2月15日下午,省环保厅、省卫生监督所来院医疗污水、废物处置工作专项检查。(防保院感科)

医院简讯

一院人凝聚力量，共筑健康“防风林”

——嘉兴市第一医院卒中中心成立

为更好地保障嘉兴人民健康，提高卒中预防、诊疗水平及卒中患者的康复率，近期嘉兴市第一医院卒中中心成立。

经过几代人的努力，多部门协作，努力已见成效，我院自2015年加入中国卒中中心联盟，连续两年获得国家资质认证，并授予国家级的卒中中心(primary stroke center,PSC)称号，本次综合卒中中心的成立与建设是在原有基础上进一步

整合力量、优化流程、提高卒中患者的救治能力，目的是减少卒中患者的死亡率、提高生活质量、降低疾病的复发率，通过卒中中心为嘉兴老百姓创造更多福音。

“卒中”又称“中风”或“脑血管意外”，主要包括：急性缺血性和出血性卒中，以及相关的颅内、外动脉狭窄、颅内血管畸形、动脉瘤等疾病，可以通过神经内科、神经外科、血管外科和介入治疗

科等专科技术手段治疗。目前卒中中存在“五高”现象：高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担率，患者的致病病因中卒中排在首位。急性卒中每年发病率以8.7%的速度上升，全世界每年有超过1500万人罹患卒中，这其中除痊愈之外有500万人死亡，还有500万人落下残疾，而我国比西方国家更高。

国际上通过多年的实践认为建设“卒中中

心”是一种行之有效的卒中医疗模式。我院目前溶栓最短时间为28分钟，体现了卒中诊疗的精准、有效。此次我院综合卒中中心成立的基本理念：成立以副院长王正安牵头的卒中诊疗管理领导小组，下设办公室、卒中中心救治小组、卒中中心急救小组，多学科协作(MDT)，制定卒中规范化诊疗的标准流程，建立区域急救系统的接转诊模式，构建卒中医疗质量持续改进模式，最大限度地缩短早期救治时间，对医务人员和患者及其家属的教育、培训以及康复的早期介入提高卒中患者的救治能力。

一院人将不懈努力，不断提高诊疗水平，和嘉兴人民一起共建卒中“防风林”。

(卒中诊疗办公室)

墙内开花墙外香，我院射频消融术引来省内外医院观摩学习

2月20日下午，上海市解放军某医院呼吸内科一行5人来我院呼吸内科观摩学习射频消融操作。据悉，自2014年以来，我院呼吸内科共开展晚期肺癌射频消融技术近200例，积累了较为丰富的临床经验，是省内医院率先开展射频消融技术的呼吸内科介入团队。浙江省中医院、厦门解放军某医院等省内外多家医院同行相继前来学习交流。

随着人口老龄化、城市工业化、农村城市化以及不良生活方式等因素的影响，肺癌的发病率和死亡率高居我国各大城市恶性肿瘤之首。肺癌以中老年发病者居多，这些人往往存在合并症或因高龄，不适合常规外科手术，于是一些新的治疗方法应运而生，射频消融即是其中之一。

这次接受治疗的是肺癌的老年男性患者，因为年龄以及肺功能差的关系，丧失了手术机会，张主任带领倪丹、陶峰等医师团队为他实施了射频消融术。“用通俗的话来讲，肺癌射频消融就是在CT的指引下，把缝衣针粗细的射频电极精确送至肿瘤内部，利用射频电流产生的高温将肿瘤组织灭活。”大内科副主任、呼吸二科主任张齐介绍，术后在周围正常组织的吸收作用下，被灭活的组织体积会逐渐缩小，甚至消失，整个治疗过程大约几十分钟，患者完全清醒。

(呼吸内科二/16B)

关爱“留守患者” 浓浓年味在这里

为了让患者在医院度过一个温馨祥和的春节，响应医院“关爱留守患者·温馨贺岁”行动，我院医护人员以特殊的方式关心关爱春节期间留在病房过年的患者，让他们感受到白衣天使的浓浓关爱和住院如家的温暖。

组织一次留院病人茶话会，为每一位留院病人和陪护家属端上一碗热气腾腾的饺子，这是14B(神经内科二)病区所有医护人员心中酝酿已久的想法。除夕的下午，护士长和当班护士们就在医生办公室摆起了桌椅，端上了水果和茶水，推来了刚出炉的滚烫的饺子，请来患者及家属，在畅谈中分享“年味”。

除夕夜，17A(肿瘤内科一)病区在杨新妹主任和张宁宁护士长的带领下，给患者赠送上一碗热气腾腾的甲鱼汤和新年的祝福，祝愿他们早日康复。

17B(肿瘤内科二)在护士长的带领下，为留下来过年的患者送去了一袋袋爱心糖，同时送去浓浓的节日祝福。

9A(骨科一)病区给年夜留在病房的30位患者送上医院食堂订制的热腾腾的水饺，加送一个红色的中国结，希望每一位患者都能早日康复。

18A(血液科)的护理姐妹们在护士长的带领下，贴福字、挂灯笼、摆绿植……在病区的大门口，在病房的过道口，在护士站，无处不洋溢着春的气息，护士长更是一大早就为病友们熬制稠稠的、甜甜的红豆羹和银耳枸杞羹，让卧在病床上的病友们忘却了疼痛和焦虑，露出了愉悦的笑容。

19A(特需病房)在病区挂灯笼、贴福字增加喜庆氛围外，还给留守的患者赠送中国结。

19B(疼痛科、泌尿外科二)在大年三十给留院患者送去蛋糕，患者感动落泪。

大年初一起早，11A(风湿免疫、康复科)病区在护士长的带领下，为每位患者折“千纸鹤”并送上1盆绿色植物，为他们带去冬日里的生机和暖意，祝福患者早日康复。

8A(泌尿外科)病区主任何屹和护士长陆星生于大年初一一大早带着护士们给患者送上爱心小礼物，送上新年祝福，暖暖的爱弥漫了整个病房！

12A(肾内科)病区护士利用午休时间认真折叠千纸鹤送给患者。

15B(儿科)病区护士阿姨又发书，又给糖，住院的患儿一个个喜笑颜开。(依愚)

告别“挥手如雨”，治好了少女的烦恼、妈妈的心病

在寒冷的冬天，冰冷的手多想有个热水袋捂着。可大冬天的有人“挥手如雨”，边写字边用餐巾纸垫着，生怕手汗弄湿了作业本。小章(化名)是一名中学生，从小就有手掌、足底多汗的毛病。平时，小章双手冰冷潮湿，一到冬天或情绪紧张时，两个手掌就开始滴汗。这个怪病已经困扰了小章很多年，今天在我院疼痛科的帮助下终于解决了。

疼痛科副主任黄兵主任医师介绍，汗腺的分泌是由交感神经控制。原发性手汗症是一种植物神经功能紊乱性疾病，目前多认为是支配手部汗腺的胸交感神经兴奋异常升高，导致不受外界温度影响的手部汗腺的异常分泌亢进。与正常人出汗不同的是，手汗症患者所出的汗为“冷汗”，所以她们的手总是又湿又冷，到了冬天也容易生冻疮。

手汗症是一种先天性疾病，虽然不影响身体健康，但常给患者的日常工作、生活和社交造成一定的困扰。

小章同学的妈妈深有感触地说：“小姑娘从小喜欢跳拉丁舞，可是因为手汗症，和舞伴跳了几次舞后，不好意思再去了。后来又学钢琴，可是“挥手如雨”，琴键太滑都放弃了。”说到这里，章妈妈哽咽了，女儿的这个病是她最大的遗憾，所幸得是小章没有因为这个病而产生自闭心理。很多年前，小章一家就在报纸上看到我院可以治愈手汗症，因为年龄的问题当时不能做，后来也去了上海等多地寻医，最后还是选择了我院。

黄主任告诉章妈妈，手汗症的治疗方法多种，电视胸腔镜下交感神经链切断手术也是一种方法，但需要在全身麻醉下进行胸腔镜手术，

风险大，费用高。而现在我们所用的微创治疗新技术——CT引导下经皮穿刺胸交感链阻滞技术，可以在局部麻醉下注入局麻药，双手立即由又湿又冷变为温暖干燥，随后注入无水酒精数毫升即可。今天手术，明天就可以回家。

由我院自主研发的这一手汗症微创治疗新技术，大大提高治疗的安全性，减少对患者的创伤，减轻患者的经济负担，节约医疗卫生资源。目前，此项技术已治愈来自全国各地的手汗症患者六百余例。该技术先后获得嘉兴市科技进步一等奖、浙江省科技进步三等奖。2017年1月，还被中共嘉兴市委、嘉兴市人民政府评为“十二五”时期嘉兴市十大科技创新成果。

“挥手如雨”解决了，同时也治好了少女的烦恼、妈妈的心病。

(党办 刘莉)

ECMO 施救又一次成功突围，见证医护团队妙手仁心

几年前的一部香港电视剧《妙手仁心》让我们走进医院，看到一个医生挽救了一条条生命，救活的不仅仅是病人自己，还挽救了病人背后的那个家庭。作为医生不仅要精湛的技术，更要有一颗“仁心”，这就是片名“妙手仁心”的由来。在我院的ICU每天都在上演这样的片段。

1月3日上午，市区某医院急诊科接诊了一位肺炎的患者，到下午3点，短短半日，患者病情急剧恶化，面罩吸氧，插管，呼吸机……呼吸支持一步一步提高，病人氧合却仍持续恶化，在纯氧支持条件下，患者动脉血氧分压仍极低，“马上联系市一院ECMO团队，看能否进行ECMO支持，跟家属谈话……”，随即，我院ECMO团队中的4名医生以最快速度到达某医院急诊科，评估、谈话，设备准备……下午5点左右，患者已成功上机，看着逐步上升的指脉氧饱和度，下调的呼吸机支持条件，众人悬着的心才放了下来。

接下来就是安排转运，晚上6点半，患者已经转到我院ICU的病床。一个半小时加3公里路程，其间的惊险，不是身临其境，无法想像。因为我院之前已有ECMO带机成功转运病人的经验，ICU团队的医生，明确分工，各司其职，再



一次顺利完成了突围。

接下去监护以及治疗一波三折，跌宕起伏。最初的几天，患者心肺功能衰竭，虽然有ECMO支持，仍阵发性出现血压、氧合的波动，ICU的医生轮流24小时陪护在病床边，终于血压稳定了，血管活性药物撤下来了，氧合稳定了，ECMO支持条件调下来了……

经过整整9天的ECMO支持，患者顺利完成了ECMO撤机。但是二次感染，脏器功能损伤的

恢复仍是一次艰难的战斗。在患者坚强的意志力和医护人员的精心治疗下，患者于1月23日顺利脱离呼吸机。2月3日，经过了30个昼夜战斗，又一个生命成功突围重围，挣脱死亡笼罩的黑暗。

患者即将转到普通病房。当小编来到ICU时，患者的家属正在感谢经治医师沈鹏医生以及团队的医护人员，她对小编说的第一句话就是：“他们都很好，都很照顾我们。谢谢，谢谢！”

此时，无需更多言语，一声“谢谢”，力证了医护团队以妙手仁心守护生命的勇气和智慧。

后记

医院的重症监护室，是一个特别沉重又寄托无限希望的地方。监护室内，生命殊死抗争；监护室外，

亲人翘首以盼。“因为有爱，所以相信有奇迹”——这是《妙手仁心》里面的台词，也是ICU的真实写照。医护人员常用“生死边缘”、“分秒必争”、“责任重大”这几个关键词来形容ICU的工作。每天，每小时，每分钟，他们或许没有在世人面前展示什么惊天动地的事迹，但他们确实每时每刻都在用爱书写着生命的感动。他们用爱与智慧丈量着生命的长度，用妙手仁心忠于救死扶伤的神圣。(党办 刘莉)

老太用南天竹熬汤 误信偏方险丧命

春节期间，我院急诊收治了一位八旬老人，因用南天竹熬水服用，本想会治好多年的老毛病，没想到却经历了一场生死磨难……

南天竹也叫作南天竺，是耐阴耐寒的植物，因为它的植株形态优美，果实也很鲜艳，所以经常被用来装饰窗台、门厅、会场等。

南天竹的果实、根、叶均可入药，主治眼结合膜炎、咳嗽、喘气、百日咳、食积、腹泻、尿血、腰肌劳损等。也正因此，网络上流传着许多关于南天竹治疗各种疾病的偏方。不少人轻信偏方会有奇效，但不知用量的话，私自服用很可能造成中毒。

误信偏方汤药 老太太险丧命

今年82岁的老太太说起自己在这个春节的遭遇，还是心有余悸。原来，老太太一直都有支气管炎，春节期间，她听村里的人说，有种草药可以治这种病，就心动了。

大年初三上午，老太太把草药熬成了一碗红色的汤，一口气把草药喝了下去。没想到，这一喝，差点要了命。到了下午，老太太觉得情况有些不对劲，肚子一阵一阵的痛，胸口也很闷，人也觉得晕。买菜回来的小儿子回到家，看到一锅子已经熬成汤水的树叶和直喊肚子疼的老太太，

赶紧把老太太送到了医院。

“老人刚入院时，心肌劳损，血压下降，还有严重的心律失常，最危险的是她有短暂的室速，神智不清，血压基本上测不到，相当危险。”我院急诊科副主任都慧杰说。

所幸的是，经过医院的极力抢救，在催吐导泻、血液灌流等治疗下，老太太转危为安，目前已经从重症监护室转到了普通病房。

专家提醒 谨慎用药

后来，老太太一家经过多方打听知道，原来服下的这种植物，是一种有毒的植物，名叫“南天竹”。

在百度百科中，对这种植物的介绍是这样的，南天竹，有一味中药叫天竺子，用的就是它的果实，可用于治疗热黄疸、胃炎、尿路感染、眼结合膜炎、咳嗽、喘气、百日咳、食积、腹泻、尿血、腰肌劳损等疾病。尽管它有治疗作用，但注意禁忌中，也同样写明了，该物种为中国植物图谱数据库收录的有毒植物，其毒性为全株有毒，中毒症状为兴奋、脉搏先快后慢、且不规则、血压下降、肌肉痉挛、呼吸麻痹、昏迷等。

都主任告诉我们，在日常生活当中，有很多种植物，它只是起到观赏作用，不具备食用的作

用，还有毒性。比如滴水观音的根茎中的白色汁液不仅有毒性，它的果实也含有剧毒。如果和皮肤接触，会导致瘙痒或强烈刺激，严重的还会窒息。还有夹竹桃、龙葵、含羞草、商陆、变叶木、盐肤木、红花石蒜等植物都是含有毒性的。

都主任提醒，近段时间老人误信偏方服用草药中毒的事例很多。草药并不能等同于中药。中药经过了严格的毒理反应和治疗效果分析，其属性确切。而草药效果只是根据民间经验积累形成，其药效如何、毒性反应大小等均不明确，效果也会根据各人体质的不同而各异，有人吃了有效果，有人吃了不一定有效果，甚至会出现副作用，所以不能一概而论。对于这些民间的偏方还是要非常慎重，建议大家要到正规医院中医科就诊。

那么，一旦误服偏方中毒后应该如何急救？

都主任在这里教大家几招。首先，第一时间拨打120呼救，在病人神志清醒的情况下，立即用筷子或两食指指压舌根部进行催吐，吐后口服温水再反复引吐，直到胃内毒物全部吐出。来医院之前，最好将误食的毒物装袋一起带到医院，交给医生，以便于医生明确病因。

(党办 刘莉)

痔疮不困扰,二胎妈妈微微一笑十月中

早上,小编打开微信就看到闺蜜的留言。闺蜜怀孕8个月,最近总感觉有东西突出肛门口,不管是站着、坐着还是走路,都会有不适感,最尴尬的是早上都不敢坐到马桶上。刚开始她觉得不好意思到医院看,但是随着肚子越来越大,症状越来越明显,只好来就诊。

自“二胎”开放,再孕妈妈多了,因为痔疮而就诊的孕妇也多了。如何才能避免孕妇在这十个月受到痔疮困扰?为此,小编咨询了我院的肛肠外科主任蒋红钢。

蒋主任介绍,痔疮是直肠下端黏膜下及肛门口皮肤深面的痔静脉丛血管扩张、弯曲、隆起而形成的静脉团。因此,从理论上讲,痔疮几乎每个人都有。在怀孕期间,为了保证胎儿的营养供应,孕妇盆腔内动脉血流量增多。随着胎儿发育,子宫日益增大,又会压迫盆腔,使痔血管内的血液回流受到阻碍;加上孕妇常有排便费力或便秘,使直肠下端及肛门的痔静脉丛血

液淤积,易诱发痔疮或使其加重。

痔疮主要有出血、痔核脱出、肿痛、肛口不适等症。如果经常、反复出血,日积月累,可导致贫血,出现头昏、气短、疲乏无力、精神不佳等症,这不但影响孕妇自身的健康,重者也会影响胎儿的正常发育;痔疮发展到一定程度可脱出肛门外,加之孕妇腹压增高,可致痔核脱出、变大,影响活动,使妊娠后期的妇女增加精神和体力的负担;此外,由于腹压逐渐增加,子宫压迫影响静脉回流,尤其在妊娠晚期,不少孕妇出现双下肢浮肿,肛口上下静脉曲张、瘀血加重,最后在自然分娩过程中用力屏气,更使腹压急剧上升,可能导致痔疮急性发作,脱出、嵌顿、水肿、疼痛剧烈,影响到产妇整个产褥期和产假的身心健康。

蒋主任提醒准妈妈:

1.怀孕前,已患有比较严重的痔疮者应及早诊治,做好备孕工作。

2.孕期一定要注意饮食、休息,避免诱发因素。预防痔疮发作,合理的饮食习惯是关键。孕妇日常饮食中应多吃新鲜蔬菜、水果、杂粮,避免辛辣刺激性食物,尤其应注意多吃富含膳食纤维的食物,如豆类、苦瓜、橙等蔬菜瓜果,还有玉米、地瓜、小米等杂粮,这些食物除了含有丰富的营养物质外,还能刺激肠蠕动,防止粪便在肠道内堆积。

3.不宜过于劳累,但也要保持适当运动,以促进胃肠蠕动,改善肠功能。

蒋主任表示,对于症状轻微者,尽量多休息,保持大便通畅外,可以用温水坐浴,另外,有一种外用药太宁(乳膏、栓剂),孕妇可以放心使用。症状严重者,建议及时去医院诊治,在专家的指导下对症处理,确有必要则考虑手术治疗,以尽早解除痛苦。

怀胎十月很辛苦,祝愿所有的孕妈妈们顺利迎来健康小宝宝!
(党办 刘莉)

鸡年话「蛋」

有一个终极谜题:世界上先有蛋还是先有鸡?有人说先有鸡,有人说先有蛋。丁酉鸡年,关于“鸡生蛋还是蛋生鸡”的问题,不论哲学界还是科学界都暂时没有定论。

去年,泌尿外科曾在我院公众微信号上发表一文“蛋蛋的忧伤”,写的诙谐幽默又不失科普教育意义。不过此蛋非彼蛋!

如今说起“蛋疼”,很多人都觉得这就是一个比较粗俗的网络热词。不过这个词一旦发生在医学范畴里,就要引起重视了。在急诊夜班经常能碰到因阴囊疼痛,也就是蛋疼来就诊的患者,这也是泌尿外科的急症之一!

14岁的李明(化名)今年上初二,凌晨熟睡中的他突然被一阵疼痛惊醒,“蛋蛋”好像抽筋了一样疼。想到是半夜,他一直强忍着疼痛,早上照常去上学。上午9点多,父母接到电话赶到学校时,李明已经疼得直不起腰了。

接诊的急诊医生立即安排他去做超声波检查,结果显示:右侧睾丸肿大,内部没有血流信号,考虑睾丸扭转,当即被推进手术室进行复位。打开阴囊后发现,睾丸扭转了720度,蛋蛋已经发乌变黑。手术半个小时后血供仍未恢复,无奈之下只能切除。

睾丸扭转又叫精索扭转,是泌尿外科常见的阴囊急症。睾丸定居在阴囊内,左右各有一条精索为它供血。剧烈运动或是受凉后,螺旋状附着于精索上的提睾肌会痉挛收缩,精索就会像麻绳一样扭转“打结”。供血不畅通,时间一长,睾丸就“焉”了。

睾丸扭转在各个年龄段均可发生,12-18岁的青春期男孩发病率最高。发生睾丸扭转后,有个“黄金6小时”的抢救时间,在6小时以内复位,不会受到太大影响,越早诊断和手术复位,越有机会保存下珍贵的蛋蛋。李明超过9个小时才去医院,睾丸已经坏死,如不尽早切除还可能“牵连”另一侧睾丸。

睡得好端端的孩子,怎么会突然出现这样的情况呢?睡眠时睾丸处于松弛状态,翻身使睾丸受到挤压改变位置而“打结”。像李明这样的瘦高个的男孩,精索比一般人要长,相对来说更容易打转绕圈。

造成睾丸坏死的根本原因是患者和家长对睾丸疼痛的警惕性不高,认为忍一忍或者睡一觉就好了,等到疼得受不了再去医院,医生也无能为力了。

在此提醒广大市民朋友,男孩半夜突然小肚子或是阴囊疼痛,应该马上用手托起阴囊,试着顺时针或逆时针轻轻旋转,疼痛减轻说明旋转的方向是正确的。如果10分钟后疼痛仍不缓解,即使是半夜,也应该马上去医院,做一个超声波检查,让鸡年的蛋蛋不再忧伤。
(超声科 徐明民)

全家生活晕了有了奔头

小陈是某外企公司职员,经常加班,平时一忙就容易头晕,最严重的时候会视物旋转,恶心呕吐。很多医院诊断为“美尼尔氏综合征”,需要输液或者休息后才能好转,严重影响了工作和生活。不久前加班后头晕症状又发作了,经休息仍未好转,家人将他送来我院神经内科(眩晕)门诊就诊。

接诊的胡进副主任医师经过了解,发现小陈除了头晕以外,还有头痛和晕车情况,头痛头晕严重的时候要吃散利痛才能止痛。父母妹妹都有劳累后头晕病史,只是发作次数没有那么多,也没有那么严重。经过胡主任详细检查后,诊断小陈得的是“偏头痛性眩晕”。“医生,什么是偏头痛性眩晕?”小陈问。

胡主任介绍说,偏头痛性眩晕是一种偏头痛引起的眩晕疾病,也是头晕门诊经常遇见的一种反复发作性头晕,近年来就诊的人数逐年递增。偏头痛性眩晕是眩晕疾病中的“变色龙”,以往常常被诊断为“美尼尔氏综合征、眩晕综合征、脑动脉供血不足”等,现在经常和“美尼尔氏病、良性阵发性位置性眩晕、前庭阵发症”等疾病相互混淆。偏头痛性眩晕患者发作期往往需



要卧床休息,伴有“畏光畏声”情况。有的患者每月发作1-2次,这个疾病对患者的危害程度不亚于脑梗死等致残疾病。胡主任提醒被诊断为“美尼尔氏综合征、眩晕综合征、脑动脉供血不足”等疾病的患者,考虑是否得的是偏头痛性眩晕。

胡主任告诉忧心忡忡的小陈,对于这一类疾病,最重要的基础治疗是改变饮食和生活习惯,避免熬夜疲劳,

养成规律的生活方式,并且尽量不要食用:1.腌制品如腊肠、火腿等;2.含酪胺的食品如巧克力、奶酪等;3.酒精等刺激性饮品;4.味精和甜味剂等。如果在基础治疗的情况下仍无法减少和控制偏头痛性眩晕的发作,建议来神经内科(眩晕)门诊就诊,可以使用相应的药物控制和预防。

全家头晕的原因找到了,生活又有奔头!
(神经内科/14A 胡进)

“心肌梗死”防病攻略

预防心肌梗死,除了吃喝有节制外,还应从“游玩、休息、保暖、服药”四个方面入手。

饮食攻略,防范心肌梗死

养成健康的饮食习惯格外重要,可多吃全谷、高纤维食物、蔬菜水果、鱼类。老人防范心肌梗死,饮食方面三大要诀:

一、“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的”。也就是“四条腿”的猪牛羊不如“两条腿”的鸡鸭鹅,而“没有腿”的鱼更好。

二、“红黄绿白黑”,即红葡萄酒、胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等含维生素A较多的红蔬菜,绿茶,白色的燕麦片或燕麦粉以及黑木耳。

三、“一二三四五”。即一袋奶、每天200-250克主食、高蛋白食品占三成、每周四次粗粮、500克蔬菜和水果。

防范心肌梗死,最好上午10点后外出游玩

上午10点后外出游玩比较合适,主要是避开凌晨到早晨是心肌梗死发病率最高时间段。刮风、下雨、降雪天气时应尽量减少外出。必须外出时,要留意手部及头面部的保暖,并根据天气变化及时增减衣服。

天气寒冷,老人更易出现血管收缩,血液流动性差,致使血压较平时升高,心脏的负荷也增加,而且受寒还会引发呼吸系统的疾病,从而引起心肌缺血,加重心脏的负荷,导致心肌梗死。那些患有心脏病的老人,冬季尽量不要到户外锻炼,可以选择在室内锻炼。而且锻炼时间应控制在45-60分钟,锻炼时运动量也不能过大。

适量运动标准:

- 一、锻炼时稍出汗,轻度呼吸加快,不影响对话。
- 二、锻炼结束,心率在休息后5-10分钟恢复。
- 三、锻炼后轻松愉快,食欲和睡眠良好。

如果运动结束后心率在休息10至20分钟都难以恢复,或者出现疲惫、心慌、食欲减退、睡眠不佳,则属于运动量过大。

休息时门窗开条缝

老人特别是慢性病患者,在春节期间仍要维持以往的作息时间,居室温度最好维持在15摄氏度左右,这对冠心病患者特别重要。当需要呼吸新鲜空气时,可把门窗推开一条缝,让少许新鲜空气进入,又不至于使室内温度降得过低。

药箱最好放在随手可取处

一些老人不愿意春节去医院看病,甚至擅自将一些常用药物停用,这样做很危险。高血压患者的降压药需长期服用,一旦停药,会有脑出血、脑梗、心肌梗死。脑血管病患者一旦停药会使血液浓度降低,加重脑部缺血,易诱发脑血栓形成。

有老人的家庭最好预备一个小药箱,将救心丹、麝香保心丸、苏合香丸、利尿药等常用药放在随手可取之处,以防出现心肌梗死等突发情况时可做应急处理。
(心电科 胡立群)

满口烂牙就是“虫”蛀的吗

我们常听老人说:少时多吃糖,小心虫烂牙。那么,满口烂牙真是“虫”蛀的吗?

儿童、青少年时期发生的烂牙多数仅因过食含糖高的食物,又不注意口腔卫生而导致。然而人到中年,突发性烂牙就要引起特别注意了。

这两年,家住余新的王阿姨成了口腔科的“常客”,差不多每两三个月就要跑一趟。才四十多岁,牙齿就差不多掉光了。因为从小牙齿不好,她也就不太在意。直到前阵子,因浑身乏力去医院就诊,才知道导致她掉牙的“罪魁祸首”原来是干燥综合征。

什么是干燥综合征

风湿科主任王宏智说:“有一种烂牙,医学上叫做猖獗龋,猖獗性龋齿面积较大,每次都是一两颗、两三颗地坏,进程快。牙齿在短期内,迅速地变黑,继而小片脱落,牙洞迅速扩大至无法修补,最终只留下残根。”

“正常的龋齿破坏有个过程,并不易反复多发,但对这种速度之快,程度之重的口腔龋齿,就要考虑是否是免疫系统的疾病。”王主任说。

王主任表示,干燥综合征以损害外分泌腺为主要表现,导致口干、眼干等症状。多数情况

下,这种损害多是缓慢进展,所以其干燥的症状常常让人们当做“习惯成自然”而被忽略。如果出现严重的龋齿反复治疗无效,最好尽快到正规医院的风湿免疫科查一查。也许您所患的不仅仅是虫牙那么简单,而是一种累及全身多脏器的风湿性疾病——干燥综合征。

乏力、口干、眼干、手腕及膝关节疼痛,就诊时王阿姨描述了最近几个月来出现的症状。她说,她常常一天下来至少要喝一热水瓶水,但还是不解渴;眼药水每天起碼要滴四五次,可总感觉眼睛有沙粒感很难受,去眼科看过,没查出什么问题;手腕和膝关节痛的不是很严重,所以没去医院看。

王主任介绍干燥综合征是一种自身免疫性疾病,中老年发病率为3-4%,多发于女性。最初的症状表现为眼干、口干等。患者眼干涩、疼痛,畏光,有异物感,晨起睁眼困难;唾液分泌减少,严重者讲话时需频频饮水,进固体食物困难需水送下,半夜醒来饮水解渴或从熟睡中干醒。另外一个重要的临床特征就是上面提到的猖獗龋,特异性几乎达到100%。也就是说,如果有猖獗龋,那么几乎就可以确诊患有干燥综合征。

干燥综合征自查方法

成人1/2,鼓室口与咽口呈水平位置,再加上免疫系统发育尚未完善,因此,他们又要比成人更容易患上中耳炎。

当发生分泌性中耳炎时,早期可以不表现出任何症状,也不会有听力下降,但随着病程的发展,开始出现传导性耳聋,听力已经开始下降,耳内有闷胀感及低音调耳鸣,大一点的孩子可诉说“耳朵闷闷的、有东西塞着的感觉,耳朵嗡嗡作响”等,而对于小宝宝来说,他们虽然还不会准确地表达“耳朵胀痛”,但他们会出现一些特别的表现,如:夜间哭闹不止、用手抓耳、用头不停地蹭枕头、不明原因发热、夜间打鼾等。

如果能及时发现并给于尽早处理,大部分患儿的听力最终还是可以恢复正常。但如果任

1.口干眼干持续三个月以上要警惕。

2.口腔症状——感觉口干达3个月以上,并且喝水无法缓解;吃干性食物时(如米饭、饼干),要喝水才能帮助咽下去;成年后腮腺反复或持续肿大;晚上睡觉时常常要起床喝水或从熟睡中干醒。

3.眼部症状——有眼干的感觉超过3个月以上;没有沙眼等明显眼疾的情况下,仍觉得眼睛有砂粒感,每天必须使用眼药水超过3次以上。

王主任还说,应注意日常生活的护理。坚持早晚刷牙,饭后漱口以清除食物残渣,定期做口腔检查,这样有助预防口腔感染及猖獗龋的发生;眼部护理方面,可使用加湿器来改善环境湿度,减少眼部不适。此外,要注意饮食清淡,多吃维生素丰富的食物,避免饮酒、吸烟,以及进食过咸、过酸、辛辣刺激的食物;保持室内一定的湿度,有助于保护呼吸系统。

“尽管干燥综合征是风湿免疫科的常见病,但临床上至少有三成患者首诊时会‘走错门’,他们往往在口腔科、眼科、骨科、神经内科、呼吸内科、肾内科等科室兜兜转转,久治不愈,很多人会把它当作怪病或疑难病。”王主任说。

王主任还提醒此病并非单纯的表现了眼干、口干,如果疾病发展下去,患者有可能会出现问题呼吸、消化、心血管、泌尿、神经等多个系统的损害,如不及时治疗,严重时甚至会危及生命。如果出现可疑症状,建议早到医院就诊,以免耽误病情。
(党办 周君)

其发展,中耳继续处于负压状态,中耳积液中的水分被吸收而变得黏稠,使内陷的耳膜粘连固定,进而出现永久性听力下降。

除了上呼吸道感染外,其他能引起咽鼓管功能障碍的问题,如腺样体肥大,也可使后鼻孔发生阻塞,压迫咽鼓管,进而导致分泌性中耳炎的发生。因此,对腺样体肥大儿,最好也能请耳鼻喉科的医生进行体格检查、耳镜检查及声导抗测试,以排除“分泌性中耳炎”的可能。

一旦确诊,暂未出现听力下降者,可以先观察三个月,因部分病例有自愈倾向,在这期间注意复查鼓膜及声阻抗,如果病变没有加重,或呈逐步减轻,可以不用治疗。对于已经存在听力下降的患儿,则需要医生的指导下先进行药物治疗,同时还要对引起咽鼓管功能障碍的各种病灶给予及时的治疗,以免造成中耳炎复发难愈。如果病情发展到复发难愈,则建议行鼓膜置管术等手术进行干预,以免造成听力永久性的损害。
(耳鼻喉科 姚望)

分泌性中耳炎不流脓,你了解吗

在门诊经常碰到中耳炎的患者是学生,他们的家长发现孩子发生了耳痛、外耳道流脓等症状,马上来医院就诊。但还有一种中耳炎——分泌性中耳炎,因没有出现外耳道流脓而容易被家长所忽视,但它的危害却是非常大的,可使人的听力下降,甚至还可导致耳聋。所以这种耳朵不流脓的中耳炎,同样也需要引起家长们的重视。

分泌性中耳炎,是以中耳积液及听力下降为主要特征的中耳非化脓性疾病,常继发于上呼吸道感染。上呼吸道感染时,由于咽鼓管阻塞,中耳负压形成,鼓室黏膜充血、肿胀,液体漏出,形成鼓室积液,成人和儿童均可发生。但又由于儿童特殊的生理结构,咽鼓管直径仅为

成人的1/2,鼓室口与咽口呈水平位置,再加上免疫系统发育尚未完善,因此,他们又要比成人更容易患上中耳炎。

当发生分泌性中耳炎时,早期可以不表现出任何症状,也不会有听力下降,但随着病程的发展,开始出现传导性耳聋,听力已经开始下降,耳内有闷胀感及低音调耳鸣,大一点的孩子可诉说“耳朵闷闷的、有东西塞着的感觉,耳朵嗡嗡作响”等,而对于小宝宝来说,他们虽然还不会准确地表达“耳朵胀痛”,但他们会出现一些特别的表现,如:夜间哭闹不止、用手抓耳、用头不停地蹭枕头、不明原因发热、夜间打鼾等。

如果能及时发现并给于尽早处理,大部分患儿的听力最终还是可以恢复正常。但如果任

医患情

美小护收到最感人的告白

“白衣天使是我的恩人，我必不至缺乏。

她使我躺在盐水瓶下，领我在可吸氧的床边。

她使我的灵魂苏醒，为光芒的名，引导我走生路。

我虽然行过空寂的病房，也不怕遭害，因为你与我同在；你的针筒，你的药片，都安慰我。

在死神面前，你为我驱除恐慌；你用手点了我的头，使我的智慧满溢。

我一生一世必有你的恩惠随着我，我且要赞美白衣天使的慈爱光辉，直到永远。”

血液科护士长徐海珍收到了这样一条特殊的微信发到了她的朋友圈。写下这首《天使颂》的是患者王阿姨(化名)的老公，王阿姨因为再生障碍性贫血已经是血液科的老病人。住院期间病情反反复复，好几次都从鬼门关拉了回来。最近的一次住院，血液科的护士们带上氧气枕、轮椅去住院楼楼下接王阿姨。打开车门的一刹那，王阿姨握着护士长的手说：“小徐，我回家了。”

一句简单的“我回家了”，拉近了患者和医护人员的距离，走进了一位长期被疾病折磨患者的内心世界，感受到了浓浓的医患情。近年来，伤医事件层出不穷……尽管行医的路上布满了阴霾，但我们的美小护依然对病人无微不至，体贴入微。

记得有位刚入行的护士曾经写过一首小诗：

自从当了护士，我就嫁给了医院！
自从当了护士，我就成了超人！
自从当了护士，我从没有节日！
自从当了护士，我更加成熟知性！

365个日日夜夜，我们的护士姐妹们立足岗位，尽心尽职，天使般的笑容让病房不再冷清，贴心的服务让患者早日康复。

《天使颂》，让我们的美小护收到最感人的告白，见证人间有情。真心希望在新的一年里，医护人员的付出能够得到认可，医护人员的艰辛能够得到理解，让我们一起延续人间有真情。

(党办 刘莉)

英语角

上期的英语角，您看得怎样？以下是中译文：

良好的关系不但是保护我们的身体，也能保护我们的大脑。研究表明，在80岁之后依然处在对另一个人安全依恋关系中是有保护性的。在关系中真的感到自己能在需要时可以依赖另一个人的人们，他们的保持清晰记忆力的时间更长。而感到自己在关系中真的无法依赖另一个人的人群，他们将更早出现记忆力衰退。而那些良好的关系，并不一定要一直保持平顺。一些80-89岁老年夫妇，他们可能一天到晚都在吵架。但只要他们感到自己真的能在困难时刻依赖另一个人时，他们根本就不会记得那些争吵了。

(此片段摘自自是哈佛大学医学院麻省总医院(MGH)精神科医师、精神分析治疗师的罗伯特·瓦尔丁格教授的TED演讲《什么样的人可以活得更美好》，愿大家都拥有美好的生活。泌尿外科沈丽婷供稿)

序言：

根据城南街道文明办《关于组织开展“嘉风美起来 新年更精彩”系列活动的通知》精神，我院作为省级文明单位，积极发动职工们参加相关活动。部分职工子女也投入一次特殊的寒假作业，即写“一封真情家书”，吐露了医护人员子女的心声，有感动、自豪，也有无奈、辛酸，更有浓浓的亲情与爱在其中。小编挑选几封与您分享，看看孩子们的心声吧！

陪伴是最长情的告白

亲爱的爸爸妈妈：

你们好！

今年的四天春节假期是你们陪伴我度过最长的一次，我很高兴，在这里有很多话想对你们说。

上幼儿园之前因为你们工作忙碌，我是在外公外婆家长大的。那个时候对你们的印象很模糊，你们似乎也不怎么来看我。上幼儿园开始，我才对你们有了比较深的印象，爸爸平时对我都很好，可是一旦我违反原则性的问题，就会很严厉地批评我，有一次还狠狠地打了我。这个时候，妈妈则像一只老母鸡一样保护我，不让爸爸打我。但是我知道，批评我打我的爸爸和保护我的妈妈你们都是为了我好。

平时你们的工作都很忙，很少有时间陪我，但是我还是十分爱你们，我也非常理解你们。因为你们工作很忙，所以我学会了自己照顾自己，放学自己回家，有时候肚子饿了就去外面吃饭，或者自己烧个鸡蛋，用微波炉热好饭自己吃。偶尔，我也会埋怨你们的工作太忙，所以写过一首打油诗来形容你们的工作：

每逢白班必加班，
每逢休息去查房，
每逢值班不回家，
每逢门诊累断腰。

爸爸因为星期天上门诊的缘故，从来没有参加过我们学校组织的星期天春游和秋游活动。可是爸

爸爸妈妈你们知道吗？我心中还是希望你们能多陪陪我，再不陪我，我就长大了。

今年我的身高已经超过妈妈了。但是你们又都当上科室副主任，感觉比以前更忙，经常值班结束也没有休息还在加班，有时候晚上很晚才回来，这段时间更没人理我。好不容易有空了，陪我玩的时候又被叫去工作，让我在心里留下了遗憾。

亲爱的爸爸妈妈，我希望所有的人都不生病，这样你们就可以能够轻松一些，也能够有多一些的时间陪我一起长大了。

爱你们的儿子：涵涵



酷娃涵涵



可爱哈宝

女儿的信

亲爱的爸爸妈妈：

不知道为什么，笔在手上，却无从下手。

曾经听说过一句话：我们总是把最坏脾气留给最亲的人，把最好的一面留给陌生人。此时觉得这句话好像就是我真实的写照。在你们的面前，我总是自觉摆出一副臭脾气，而在陌生的人面前，却努力地想要展现自己最好的一面，把自己所有的优点全部展现出来。有时候我在想或许是因为你们对我太宠爱，对我太好，

以至于我把所有的爱都当作理所当然。长此以往，我把这样的生活当作一种习惯，处处都变成了理所当然。

有一天，我突然懂得，我该长大了。爸爸妈妈，我要长大了！

我知道自己是个“不完美小孩”，也知道自己的缺点不是手指头能数完。即使是这样，你们还是以无比宽广的胸怀，包容我的一切，用爱陪伴着我成长。我觉得自己是上帝的宠儿，因为我成为了你们的小孩。

从今天起，我会好好地学习，努力去考一个理想的大学。

从今天起，我会努力改掉自己的坏毛病，成为一个更好的人。

恰逢今日立春，古人说，一年之计在于春。我希望2017年的春天，是一切美好的开始，继续沿袭我们家轻松、愉悦、民主的家庭氛围，你们忙工作，我忙学习，待到秋天，我们都能有一个好收成。

同时我也希望爸爸妈妈能多注意身体，劳逸结合，闲暇时全家一起多到大自然走走。在家时，我们能围

哈宝的故事

靠在起，离开手机，离开电子产品，多聊聊每天发生的趣事，或者是人生之路的烦恼与迷茫，甚至是对一道哲学题的探讨，这些都是我想与你们一起做的事儿。我知道说说简单，行动困难，我会好好督促自己，也会督促你们哦！我希望我们不仅仅是母女或者父女，还能成为互相的朋友。

千言万语，汇成一句：爸爸妈妈，我爱你们！

女儿：哈哈

妈妈的信

亲爱的哈宝：

准确说这是妈妈收到的你写的第三封信。第一次是你上小学一年级，三八妇女节的前夕，你自制了一张贺卡，用稚嫩的笔写下对妈妈美好的祝愿，直至今日，妈妈仍觉得那是收到的最有意义的礼物之一。

第二次收到你的信，是上一学期的家长会前夕。当时读到你的信，妈妈的眼泪快控制不住了。因为考试成绩不理想，妈妈说了不该说的话，无意中给你带来压力和伤害。回头想来，真是不应该，对不起，亲爱的女儿。

今天再次收到你的信，妈妈感到无比高兴。透过字里行间，我又看到了那个乐观向上，有点嘻哈但主流努

力的女儿。

女儿，家，理应是最温暖的港湾，人无完人，在家里不必刻意隐藏自己的弱点，偶尔在外受了委屈，遇到不顺心的事，在家里发泄一下也无妨。但无论遇到多大的挫折，妈妈希望你永远保持乐观、善良的本性，能变得更加坚强。不要忘了你是快乐的小哈，你的很多同学都喜欢跟你做朋友，因为你“自带喜气”，跟你在一起就会充满欢声笑语。

从牙牙学语到花季少女，陪伴着你的成长，妈妈也在学习成长，养育你的过程，不仅仅是辛苦，更多的是享受着带给你给我们的欢乐，所以妈妈也要感谢你成为了我们的女儿。你即将成人，我们也终将老去。龙应台说“所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远”，但是女儿，目送的是希望你能去更美好的远方，看更美的风景。而对我们而言，能在目送中看到偶尔的回头挥手，看到你灿烂的笑容，便是幸福。人生的路上有阳光和彩虹，但也一定有风雨，不必过分在意成绩，只要努力过就行。

就像你说的，千言万语，妈妈也不知道该如何表达。只愿你能安好，幸福。

妈妈：陆蕾

老爸，今生能做你的女儿真好

亲爱的薛华老弟(爸爸)：

你好！

这么称呼你，我想你不会觉得奇怪吧，你也会明白我为什么不用尊称“您”吧。在我心目中你既是父亲也是我生命中不可或缺的伙伴，在我的人生旅程中出演各种不同的角色，让我生命充满更多的色彩。

在我的记忆中，妈妈总是全家最忙碌的人，医院才是她最爱的小女儿。小时候，妈妈总不在家，每次只要我嘟起小嘴说：“不开心，没人陪我玩！”爸爸不管多忙都会接口：“老爸陪你玩！”我们总是一拍即合，一起做游戏玩电脑不亦乐乎。你带我常去三个地方新华书店、音响店和公园，和我一起看书看动漫看风景。

我有一个专用的储藏室叫“娃娃乐园”，里面至今还整整齐齐摆满了我儿时的书籍、碟片和玩具。和你一起总是那么开心，我们玩遍了嘉兴的公园和各种儿童游乐场，你还带我去乌镇、苏州乐园、上海野生动物园、欢乐谷、杭州嘟嘟城……在游玩中鼓励我享受探索世界的乐趣。最难忘的每个夜晚我都要搂着你听一个睡前故事才肯合眼。

你知道我喜欢《星际宝贝》就给我编史迪仔的故事，每天编一个有特

别技能的史迪仔，一直编到《星际宝贝》有连续剧出现为止。我清楚地记得那时我们一起给史迪仔编到了2516号。你编得还真不赖，好多情节在《星际宝贝》连续剧中竟然出现了。这让我童年的夜晚充满期待和想象，每晚都能枕着这些香甜的故事入眠，不再惧怕黑暗，睁着一双澄澈的眸子发出好奇的光芒。

上小学了我觉得自己已经长大了，自信地跟你说不用接送自己能行。你笑着说先带我熟悉交通规则有了安全意识后再说。到了二年级你真的让我自由去了。也就是那一年暑假，我跟同学去沃尔玛玩，回来时不知道乘哪路公交车，问人又怕被骂，只得估摸着家的方向步行回来。走了二个多小时见到你时又累又兴奋地说：“老爸，我今天赚了二块钱！”当你知道事情的原委后，一下抱住我疼爱地说：“女儿又长大了！”

你总是容忍我信马由缰，我的各种稀奇古怪的想法在你眼里成了创意和独特。每个人好象都要写《我的理想》这么一篇作文，我写的是要当老师。妈妈很不屑，你却说得很好，随心做有益的事就是最好的理想。所以在我的作文里兔子可以和狼成为好朋



知性女孩书影

友，一粒种子可以在沙漠变成绿洲，橡皮烧化了可以重塑成橡皮一家人……妈妈说我瞎写你说我精彩，那一张张作文奖状证明我是用心的。

初中开始学习变得紧张起来，我总是想方设法让我放松些，还鼓励我多看一些课外书，支持我各种兴趣爱好。每次考试后从来不问我成绩怎么样，但我总是把结果第一个告诉你。我感觉考得不好你却说不错，我

感觉考得不错你就说我女儿怎么这么厉害。虽然你从不给我压力但我还是有点紧张，时不时的偏头痛发作。不管什么时间都是你背我去医院，始终陪在我身边。

中考是我有史以来考得最差的一次，那个暑假是我灰暗的日子。每天你总是硬拉着垂头丧气的我去散心，故意轻描淡写地说：“不就是一场考试嘛，没什么的。我的女儿不会差的。不管怎样，老爸永远相信你。”还说：“人生没有后悔药，放弃保送去二中也没错，你以后的路还长着呢，每个人都是行走在理想和现实之间，保持常乐知足的心态才是最重要的。”

亲爱的老爸，不管我长多大，我依然要在你面前撒撒娇，要你抱抱我背背重温一下儿时的快乐。我知道你是第一次当老爸，虽然你没啥经验，但你当的真的不错。我也是第一次当女儿，也没啥经验，不过未来看我的——我会兑现我儿时的承诺，送你一辆太阳能跑车，和你一起去看一路风景，载满幸福和快乐。老爸，今生能做你的女儿真好。

此信为证
永远爱你！

女儿：书影