



華山醫院報

醫院文化專刊

HUASHAN HOSPITAL NEWS

復旦大學附屬華山醫院主辦 第40期 本期4版 2017年4月30日

本報網址: www.huashan.org.cn



圖為院領導歡送醫療隊出征

導讀

一次援藏行，一世愛藏情。

年前，華山醫院對口支援西藏洛隆的首批5名醫療隊員茅善華、張鼎、羅猛強、胡堯和王焯順利完成援藏任務，載譽歸來。因為隊員們在當地的出色工作，洛隆縣的醫療水平在很多方面都得到了明顯的提高，收穫了當地政府和老百姓由衷的讚美和喜愛。今年3月16日，由運動醫學科吳子英、手外科韓棟、神經外科花瑋、PET中心孔艷艷和藥劑科王軼組成的第二批援藏醫療隊再次啟程，帶著華山人的深情厚誼前往洛隆。一個月過去了，援藏醫療隊員們在當地生活得怎麼樣？工作得怎麼樣？讓我們跟隨著華山人的文字與鏡頭，一起去感受一下祖國邊陲的醫療風情。

華山援藏日記：

始于跬步，寄望于千里

文 | 華山醫院第二批對口支援西藏洛隆醫療隊隊長 吳子英

到洛隆大半个月，已经逐渐习惯了高原缺氧的环境，氧气管不用再24小时挂在鼻子上，紫绀发白的嘴唇和甲床也开始渐渐恢复。2016年年末主动请缨援藏的一幕仿佛还在眼前：在单位兢兢业业近十年的临床工作，让我深知病患的痛苦和得不到及时医治、错过最佳治疗期的无奈。想着能在自己体力、精力还允许的情况下发挥一些能力，帮助更多远在边陲、得不到有效治疗的藏族同胞，就真心实意地想走到他们身边，去做一些实事。可是望着还在牙牙学语的两岁稚儿我心中也有万般不舍。同为本院ICU(重症监护室)护士的妻子说：医者父母心，作为医生本就该承担更多的社会责任，更何况你代表华山，你是华山人！我的博士生导师、运动医学科陈世益教授教导我，饮其流者怀其源，学其成时念吾师，真正教导我们学识、给予我们经验、指引我们在医学之路上前行的是病人，学成之时要回到病人中间，回馈于病人。人藏的这段时间正是我科开国际大会的时段，科室任务繁重，老师却说让我专心去完成援藏的任务，完成一个医生的任务。



因为有了第一批援藏队员给我们创建的基础设施，这里的生活条件已经比我们想象中的要好得多。但由于气候条件太恶劣，加上时常断水断电，没有足够的保暖措施，作为队里最年长又是队长的我第一个体力不支倒下了，一度长时间氧饱和度仅维持在70%多。ICU的妻子得知后惊呼：是不是需要上一个呼吸机？而我却一直在强迫训练自己适应环境，甚至不去吸氧，这样可以早日适应、投入工作。



秉持着一代代华山人精勤不倦、博极医源的精神，耳边还回响着临行前老师、院领导的殷切嘱托，带着家人的期盼，我和我的4位队友辗转几千公里，来到了藏东高原洛隆。

医疗队在邦达机场合影，左一为尼玛次仁，左二为四朗泽嘎，左三为徐畅，左四为韩栋，左五为茅善华，右一为次仁央宗，右二为阿青，右三为孔艳艳，右四为花瑋，右五为吴子英。

我想着：不能因为我个人的体能问题而拖累了整个华山援藏团队的工作进程。终于，功夫不负有心人，一周后，高原反应终于得到了明显的缓解。

我们刚到洛隆，就受到了洛隆县人民政府和人民医院的热烈欢迎，藏族人民的朴实和善良也深深打动了我和队友们。在这样缺医少药的地方，病患常常因为得不到及时的诊断和救助，导致伤残甚至死亡，却几乎不会出现医患矛盾这样尖锐的问题，患者看着医生的眼神永远充满了信任和尊敬：这不就是我们朝思暮想的医疗环境吗？

以诚相待，推己及人，竭尽全力地帮助他们，我脑海里只有这一个念头。我们小队开了几次小组会议，队员们各抒己见，运用最新的、前沿的管理理念和医疗技术，结合县人民医院的实际情况，制定了有效的、合理的、可持续发展的方案，得到了县人民医院领导的一致认可和高度赞许。

在进藏的两周中，PET中心的孔艳艳医生接诊了一位疑似包虫病的藏族患者，查阅文献后得知，包虫病在藏区高发，由于生活及医疗条件的落后，缺少早期检验及时发现及时干预的条件，致残致死率极高，得了包虫病的患者只能在绝望中一步步被病魔吞噬。医生的敏感性和专业性让她马上与导师管一晖教授及放射科耿道颖教授、张俊海教授以及中国疾控中心进行了共同的远程会诊，通过中国疾控中心得到了鼓舞人心的好消息：现在已经有了可早期筛查包虫病的检测试纸了！后来，经过我们援藏医疗队、华山医院多位教授、洛隆当地医院、国家疾控中心多方会谈商议，最终制定了筛查方

案，待时机成熟，还可向西藏卫生厅汇报并有望在全藏推广。利用医院的医疗资源协同帮助当地发展，这是我们援藏医疗队在藏区办的第一件有意义的大事，华山医院作为大后方给予我们的支持和帮助，也深深鼓舞了我们每一个想“大干一场”的队友。目前，我们正逐步参与到洛隆县人民医院的管理和运营中，结合自身学科的优势，开展诊疗、科学预防、健康教育等工作。队员们都能和藏族同事打成一片，沟通过程非常顺利，虽然条件艰苦，但在雪域高原得到的成就感也是人生中不可多得的宝贵经验。



我已经习惯了酥油茶的味道，习惯了空旷的县城马路上牦牛悠闲散步的情景。援藏的时间转眼就会过去，虽然几个月的时间要让藏北高原的县医院向华山医院迈进一大步远不可能，还需要我们一批批、一代代的华山人凭着啃硬骨头的信念去努力、去开垦，但不积跬步，无以至千里。我们只是在漫漫长征路上走了一小步，但因为我们的坚持，可能会改变藏区一些人，甚至一代人的命运。进则救世，退则救民，不能为良相，亦当为良医。

援藏队员说

使命

我接触的的第一个病人就是一位年轻的藏民，面容英俊，只是有些瘦削。就诊原因是胸痛、咳嗽、咳少量白色泡沫痰，胸片平扫后，显示右肺多发类圆形病灶。通过远程会诊与导师管一晖教授及放射科耿道颖教授、张俊海教授等多位老师讨论，基本断定是结核或者包虫病，受制于当地检查条件，我无法开展结核检查，但结合流行病学，我觉得包虫病不能除外。

在对他初步拟定治疗方案后，我陷入了深深思考：我以前只在教科书中接触的包虫病，没想到一来西藏就遇到了。通过查阅文献，我还了解到，西藏有的县为重度包虫病

流行区，但由于人力、物力等多方面影响，相关防治工作难以深入推进。这给藏族同胞的生命健康带来了严重威胁，如不经治疗，10年病死率可达94%，故又被称为“虫癌”。患者染病后，可导致肝、肺、脑及骨骼等几乎所有器官和组织的损害，丧失劳动能力，是农牧区群众因病致贫、因病返贫的主要原因之一。

我求助了我的恩师朱淮民教授，通过他又联系上了中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所所长周晓农教授及该所新技术室主任汪俊云教授，他们告诉我已研发了一种高灵敏、高特异早期筛查包虫病检测试纸

条。随即，我们队友与洛隆县医院四朗泽嘎院长作了交流，他很激动有这项新的简易筛查问世。于是，我们华山医院援藏医疗队和当地医院一起，与周晓农所长、汪俊云主任、朱淮民教授电话会议商讨后，制订了一个在当地的筛查方案，并待操作成熟之时，再向西藏卫生厅汇报，争取在全藏推广。

四朗泽嘎院长很激动，握着我们的手说：你们来了，我们搞“癌”信心足了。我透过窗外看着远处的群山，暗暗发誓：带着华山医院的重托，我一定要在援藏期间，为西藏人民的医疗进步、身体健康作出努力。

—— PET中心 孔艳艳

—— 神经外科 花瑋

高原

尽管来之前已经在思想上和身体上做了准备，但是当真正踏上这片土地的时候，感受与想像之间还是有很大差别。洛隆县地处西藏的东北角，平均海拔3800米，缺氧可以通过吸氧来解决，更难的是昼夜温差大，气候干燥，尤其是夜间，非常干冷，地上洒的水都不会挥发。好在，华山医院援建

的高压微氧舱的投入使用，为我们克服高原反应带来了很大的帮助，目前队员们已经基本克服了高原反应所带来的种种不适，投入工作之中。

—— 神经外科 花瑋

一路上，带着兴奋与激动的我好奇地观看着四周的景色，蓝的天、白的云、大片黄色

的山与土地、蜿蜒的山路，偶尔的还有远方的雪山。这些与上海迥异的风景使我意识到，我们的确已经走在这片神秘的土地上了。但是这种兴奋很快就被另一种更强烈的感受所取代了：高原反应。

虽然阿青局长与院长们早已为我们准备好了抗高原反应的红景天口服液与氧气袋，

但是几位队员，包括已经三次进藏的徐畅老师还是出现了不同程度的高原反应。许是我体内流淌着韩世将军的血液，也可能是我在近半年内成功减重70斤的缘故，我并没有感受到什么特别的不适，被大家视为异类。

—— 手外科 韩栋

变化

据第一批队员描述，县里比较大的超市距我们这儿大约需要步行15分钟。但当我刚离开我们的住地便发现，街对面就有一家挺大的超市，名曰佳宜购物。经茅队介绍才知道，我们驻地对面的超市还有楼下的农行ATM机也是他们离开后才开的，而那连接我们驻地与医院之间的桥也是最近才修通的。最神奇的是，在他们离开后的这几个月

里，许多店家都学会了利用微信或支付宝来收钱，怀揣大量现金的日子看来也已经过去。我们所要面临的生活条件比第一批队员可要好多了。

—— 手外科 韩栋

洛隆县城尽管目前生活条件艰苦，但是随着国家对西部地区精准扶贫的落实，一

批又一批援藏项目的顺利实施，洛隆全县发生了翻天覆地的变化，不仅有了更宽更平整的新马路，而且道路两边都装上了路灯，一幢幢富有民族特色的小楼拔地而起，一间间店铺不断开张。这些变化和进步天天都在发生，藏族同胞热情满满，激情澎湃，让我们对西藏的未来充满了信心。

—— 神经外科 花瑋

赋诗铭志

藏地风雪满洛隆，民风淳朴暖人心；敢问安能保康健，华山精神促前行。条件艰苦何所惧，众志成城医事兴；鸿鹄之志展现时，洛隆医院数第一。

—— 药剂科 王軼

岗位建功十三五 青春献礼十九大

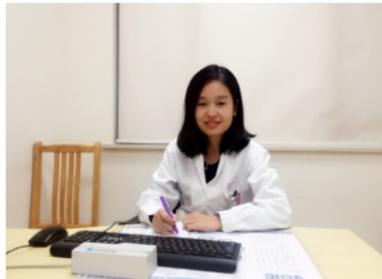
华山医院青年纪念建院110周年暨五四表彰

五四给了我们一个相聚的契机,去分享青春的张扬,去回顾点滴成长。以青春的名义,我们追忆年华,去感受医学前辈们创业的筚路蓝缕、锲而不舍;以青春的名义,我们呼唤同伴,携手去搏击巨浪、斗志昂扬。

2016年度,我们见证了小华青团们立足岗位、踏实奋进,为绘就华山医院十三五蓝图所迈出的坚实脚步。这些累累硕果是他们给予祖国、给予十九大的诚挚献礼。今年,华山医院110周年诞辰在即,回溯历史,正是这百拾年来代代相继的华山青年用勤劳和智慧造就了巍巍华山今天的高度、厚度和温度,展望未来,相信青年一代也必将薪火相承、砥砺前行!

荣誉榜 (2016年度)

“健康中国行”首届全国 医学科普微视频大赛三等奖



内分泌科 王熠

第14届上海市 青年岗位能手标兵



手外科 蒋苏

2015-2016年度 上海市青年文明号示范集体



皮肤科

复旦大学优秀团干部(3人)

门诊部	李源	门急诊团支部
皮肤科	郦斐	皮肤科团支部
北院人力资源部	吴文斐	北院机关团支部

复旦大学优秀团员(10人)

神经外科	岳琪	神经外科团支部
皮肤科	朱均昊	皮肤科团支部
放射科	杨晋名	影像团支部
宣传科	唐吉云	机关后勤团支部
外科基地	王路加	基地外科团支部
外科基地	王玉元	基地外科团支部
皮肤科基地	陈荪奕	基地综合一团支部
康复科基地	沈雪彦	基地综合二团支部
医学影像基地	高心逸	基地综合三团支部
北院院办	王佳飞	北院机关团支部

华山医院优秀团支部(2家)

外科一团支部 手外科团支部

华山医院优秀团干部(11人)

普外科护理	倪薇超	外一团支部
胸外科护理	聂晶	外二团支部
骨科护理	欧阳佳慧	外三团支部
神经内科护理	张瑜	神经内科团支部
血液科	胡从华	内科一团支部
老年科	吴征瑜	老年科团支部
营养科	周卉珺	检验团支部
伽玛刀医院护士	胡丹丹	伽玛刀团支部
北院康复科	解二康	北院外科团支部
北院皮肤科	孙开	北院内科团支部
北院放射科	孙军	北院医技团支部

华山医院优秀团员(25人)

泌尿外科护理	胡春艳	外二团支部
康复科	范顺娟	外三团支部
手外科	张莉	手外科团支部
神经内科护理	高佳宇	神经内科团支部
血液科	朱晨	内科一团支部
老年科护理	杨一鸣	老年科团支部
ICU护理	龚露	ICU团支部
药剂科	陈尚贞	药剂科团支部
药剂科	毛俊俊	药剂科团支部
检验科	史珂玮	检验团支部
乳腺外科护理	王利珠	上房团支部
基建科	李蔚	机关后勤团支部
东院ICU护理	魏成安	东院团支部
东院射波刀	崔峰巍	东院团支部
外科基地	薛洪源	基地外科团支部
神经内科	孙翀	基地综合一团支部
病理科基地	曹利娟	基地综合二团支部
病理科基地	刘凌云	基地综合二团支部
康复科基地	杨青	基地综合二团支部
全科医学基地	郭蒙蒙	基地综合三团支部
北院外科护理	潘溢盈	北院外科团支部
北院心内科护理	夏秋怡	北院内科团支部
北院手术室护理	黄爱华	北院门急诊团支部
北院重症监护室护理	姜华	北院门急诊团支部
北院药剂科	张留弟	北院医技团支部

2015-2016年度上海市青年文明号

放射科脑血管影像组



门诊部



第三届上海青年医学科普 能力大赛优秀组织奖



复旦大学附属华山医院

第十九届“浦东新区十大杰出青年”



东院神经外科 徐宏治

复旦大学附属医院团工作先进个人



内分泌科 张烁



北院院办 朱丽莉

2016年上海卫生计生委优秀团员



院办 潘懿敏

2016年度静安区优秀共青团干部



神经外科 雷宇

2016年复旦大学五四红旗团支部



机关后勤团支部

2016年度宝山区青年五四奖章(集体)



北院急重症医学科青年医护团队

青年风采巡礼

院办 潘懿敏 机关后勤团支部 2016年度上海卫生计生委优秀团员

五年多前尚在象牙塔舞文弄墨时,并未料想会穿上白大褂开始自己的职业生涯,却命运般邂逅了华山,现在回想,甚是感恩。在院办的集体中,感觉到最多的是温暖与鞭策,有优秀的导师与前辈指引努力的方向,有良好的团队氛围能够安心工作,并且找到自己的舞台,不断向同事们学习,提升综合素养。这几年,感谢华山让我找到更好的自己,实现从校园到社会的蜕变,无论是融入医院环境,开始热爱医学人文的自我,还是在旗袍秀舞台上自信舞蹈的自我,抑或是大开脑洞为活动献计献策的自我,都是加入华山大家庭后的成长收获,不仅捡起了文艺特长,更找到了不少新的爱好。希望在今后新的五年,十年,五十年,我仍然能够坚守华山,不断成长成熟,不断发现更好的自己。

神经外科 雷宇 神经外科团支部 2016年度静安区优秀共青团干部

上半年在住培基地期间,我担任基地的团支部书记、外/全科党支部书记及工会总联络员,在党工团共建方面做了一些工作,并组织了“大型徒步”“迎新晚会”等一系列活动,增进了基地学员的交流,凝聚了基地党工团的整体力量,使得广大学员了解基地、热爱基地、珍惜基地,让学员在华山感受到存在感、归属感和幸福感。

下半年留院后,我有幸担任了神经外科团支部副书记,在积极协助书记完成各项支部工作的同时,找准自己角色,努力实现自我价值,发挥螺丝钉作用。与此同时,我没有忘记为病人服务的天职,在完成团支部工作的同时,我努力扎实医学基本功,苦练开刀本领,提高科研和临床的能力。我认为,只有自己先做好,才能要求别人一起进步。

门诊部 李源 门急诊团支部 2016年度复旦大学优秀团干部

进医院工作已经十年。在这十年中,我从一名团员,兢兢业业、无私奉献地工作,热情为社会服务,到如今作为一名团干部,在爱岗敬业的同时,也为青年工作者服务,其中的每个阶段都是人生中的挑战。过去的一年中,我积极参加团委组织的各类活动与讲座,加强自我能力的提升;团结青年工作者,听取团员意见,组织各类青年活动。为了带动青年工作者的积极性、创新性,同时更好地为患者服务,连续多年申报参加上海市青年文明号评比,主动担任号长参加擂台,展现团支部工作的热情与服务社会的本质,得到了上级部门的认可。共青团的工作始终不断进步,而个人也在实践中得到了长足进步。

皮肤科 郇斐 皮肤科团支部 2016年度复旦大学优秀团干部

我目前担任皮肤科团支部委员,在工作中发挥模范带头作用。我连续三年参加金山义诊活动,并特别开设了面向社区全科医生的教学讲座,以提高社区医院医生对皮肤病的诊疗水平。去年开始我带领支部宣传队行走在上海市各大中小学中,开展皮肤病宣传和义诊活动。在大家的努力下,我们支部获得了2016年上海市青年文明号示范集体称号。今年我又参与了“号手联动”活动,与上海市的岗位能手有了近距离的接触。在参与团组织的各类活动中,我接触了许多有能力、有思想的优秀团干部。大家聚在一起所产生的思想火花激励着我以更加饱满的精神充实自己。我深感作为一名医生所肩负的责任与使命,我必须努力学习,时刻以复旦人的优秀品质鞭策自己不断奋进。

北院人力资源部 吴文斐 北院机关团支部 2016年度复旦大学优秀团干部

在华山投身团工作已是第六个年头,我主办过许多活动,看到青年们脸上的笑容、媒体

的宣传报道以及满屏的点赞发帖,这是对我组织工作最好的肯定,也是我继续努力的动力。回头想来,也正是团工作给予了我珍贵的历练机会,让我正视自己的优缺点,怀揣初心,始终坚持最初的信念和热忱;保持谦卑,不断学习提升自己的格局;进取创新,总是思考用平凡创造价值,渐渐地我发现了更好的自己。我深知作为一名团干部,不能止步于自身发展,而是尽自己的力量,为青年们建立交流互助的平台,提供成长发展的机会,搭建展现自我的舞台,增强青年们的幸福感、荣誉感与凝聚力。同时,为异地青少年间架起帮扶支援的桥梁,扫除边陲贫困地区青少年们“走出大山”的一些障碍。这,是我正在做的,也是我努力想要做好的事。

神经外科 岳琪 神经外科团支部 2016年度复旦大学优秀团员

在导师毛颖教授的指导下,围绕脑胶质瘤和动脉瘤开展相关研究;发现调节性T细胞在胶质母细胞瘤中的预后作用及分化机制;构建跨血脑屏障pH响应多模态纳米探针初步实现对胶质瘤鼠模型的精准切除;证实运动诱发电位监测可用于预防动脉瘤术后脑缺血的发生;提出预测老年人破裂动脉瘤治疗效果的简易评分系统。以第一或共同第一作者发表SCI论文5篇,单篇最高IF 19分;主持国家自然科学基金1项;申请发明专利2项;获省部级一等奖2项、铜奖1项。

转眼间在华山度过了5年,有幸得见良师,得遇益友,适时帮我指明方向、排忧解难,点滴的成长都离不开这个包容、温情的大家庭。希望在接下来的日子,初心不改,继续修炼,做一名好医生。

皮肤科 朱均昊 皮肤科团支部 2016年度复旦大学优秀团员

对共青团的认识,在参与到团支部的活动前,我还一直停留在共青团主要是学校和单位组织的集体活动。而通过这几年参与了华山医院团委组织的各类活动后,我觉得在医院的团活动更贴近生活,更注重实践,共青团不仅能引领我们成长,为我们在成长的道路上遇到的问题答疑解惑;也能提供给我们展示才艺的舞台,众多的志愿者活动更让我们能有机会帮助那些需要社会关心的人,而在这个过程中,我们既帮助了他人,也锻炼了能力,增加了生活的感悟,完善了自己。

放射科 杨晋名 影像团支部 2016年度复旦大学优秀团员

进入华山大家庭以来,在工作学习生活中处处仰视前辈功勋,榜样力量在前,深感自身不足则更加保持严肃活泼之面貌,虚心学习进步,认真履行职责,除了完成份内工作之外,帮助同事,配合临床,在科室需要的时候冲在最前头。此外,积极参加院党委、团委及工会组织的各项活动,如华山光影摄影展,健康跑,羽毛球赛等,并取得了一定的成绩。我深信只有以健康的体魄和饱满的热情才能更好地投入到工作与学习之中。穷则善其身,达则兼济天下,发扬年轻的活力,不忘初心,不断进取,我希望为华山大家庭更美好的明天贡献自己的力量。

宣传科 唐吉云 机关后勤团支部 2016年度复旦大学优秀团员

工作认真负责,职责涉及医院新闻采编、科室专家品牌建设、《华山医院报》编辑出版及微信公众号运营等,不断学习着如何在新媒体时代为医院更好地发声,参与筹办了全院近80位通讯员的表彰暨培训活动,主讲新闻写作技巧部分,汇报了这些年工作的充实收获。积极参与党工团活动,先后在担任2015年青年导师计划组长,参与策划2014、2015两季感动华山·大爱无疆大型活动并担当节目负责人,担任十八届六中全会精神解读和党风廉政建设知识竞赛负责人,主持,参演华山春晚小品《星际救援》等活动中,得到了肯定、成长,收获了技能。热心公益,是华馨家园乐动身心卒中患

者音乐康复计划的主力军,也尽己所能为海马俱乐部、“慧心悦萌”志愿活动宣传造势,为康复医学科团委携手福美基金会“公益助残爱艺行”项目搭桥铺路。全力工作,愉快玩耍,乐享青春。

外科基地 王路加 基地外科团支部 2016年度复旦大学优秀团员

自进入华山医院学习和工作的5年以来,我收获很多,逐渐明确了作为一名医生的责任与使命。华山大师云集,英才辈出,身边到处都是学习的榜样,师长的教诲时刻铭记于心,使我平日不敢有丝毫的懈怠,厚积而薄发。在华山这个平台上的历练,开阔了我的视野,使梦想之船得以远航。今年有幸得以留院工作,新的征程就在眼前。

我在临床工作中认真负责,在培养临床技能的同时,更注重理论知识的积累,重视医患沟通及人文关怀。科研方面,作为第一或共同第一作者已发表SCI论文12篇,影响因子>5分者3篇,总影响因子达28.278分。积极参与团委组织的各项活动,努力提高自身修养与社会实践能力。多次协助组织“上海市住院医师科普知识月月讲”系列活动,并担任主讲人。

外科基地 王玉元 基地外科团支部 2016年度复旦大学优秀团员

初来华山的懵懵懂懂在繁忙的临床工作中逐渐被冲淡,取而代之的是对自己多重角色的认识越来越清晰。首先我作为一名团员,深知自己是党的助手和后备军,是党联系青年的桥梁和纽带,是中国共产党领导的先进青年的群众组织。其次,我作为一名住院医师,临床方面踏踏实实、一步一个脚印地对待日常繁忙的临床工作,在“稳”中求“进”。科研方面一丝不苟,严谨求实,精益求精,在有幸当选为外科基地团支部书记后,深知自己努力的方向:积极配合院团支部工作,丰富广大团员的活动,将广大团员凝聚在一起。希望在今后的工作中,我能够戒骄戒躁,努力克服自己的缺点,脚踏实地、积极进取。

皮肤科基地 陈苏奕 基地综合一团支部 2016年度复旦大学优秀团员

我担任基地综合一团支部副书记,热爱组织热爱党,严格要求自己,并铭记自己身上肩负的责任,积极参加团委组织的各类讲座、青年导师计划,并为华山青年学术季本支部的主题活动出谋划策。我于2016年完成学业进入临床第一线工作,真诚、热情、细致、负责地对待每一位患者,曾在感染科轮转期间收到病人的表扬信;此外,我运用自己所具备的专业知识积极投身志愿服务,于2016年先后参加我科承办的“2016中国护足护肤周”真菌及过敏性疾病门诊咨询,走进金山张堰——华山医院夏季皮肤病专场义诊,以及上海市加强公共卫生体系建设三年行动计划艾滋病防治工作挚爱医生工作组。

华山有股细腻不失大气的气质。一直以来,我沐浴在兢兢业业工作、踏踏实实做人的氛围中,同时被各种大师风范、正能量故事和优质平台所激励。

康复科基地 沈雪彦 基地综合二团支部 2016年度复旦大学优秀团员

本人在我院进行八年制博士阶段学习及住院医师规范化培训期间以共同第一作者发表SCI论文2篇,总计影响因子超过11。获得2015-2016年度复旦大学学业二等奖学金,复旦大学优秀毕业生称号。

曾获复旦大学优秀学生、复旦大学优秀团员等荣誉。曾担任复旦大学学生会枫林校区办公室通讯社部长,《复旦研究生》报主编,华山医院第十七届学生团总支宣传部干事。在业余时间从事各项公益活动,曾担任2017世界神经康复联盟高峰论坛翻译工作,积极参与干细胞捐献。在百度知道日报任签约作者科普至今,单篇科普文章最高阅读量超过25万次。

希望在华山上继续前行,耕耘更多,收获更多。也希望这最后一个参与团的评优的机会能成为我未来征程的一个新的开始。

放射科基地 高心逸 基地综合三团支部 2016年度复旦大学优秀团员

不觉间已在华山以住院医师的角色度过了一年又半载,初到放射科还是在医本科三年级的第一次影像学示教课上。本科毕业,当我穿着白大衣站在写着“放射科”三个大字的3号楼1楼入职时,竟有一种重游并驻地的幸福感。

在一年半的学习、工作、交流过程中,我逐渐能熟练地在上级医师指导下独立地完成日常工作。时至今日,仍然记得出第一份报告时的满足,和那种参与到临床和医院工作的充实感。

在兄弟科室的轮转中,看到各家所长,实地所见、所学让我的专业知识得到很大补充和融会贯通。当年的围观者今日成为了师弟师妹示教甚至是MBBS留学生见习时的围观者,其中的成长让PACS前的我感幸,感恩有这样的机缘在华山的平台上练就青年时的羽翼,也见识各科风华,在轮转中、在组织的旗帜下成长为稳固新力量。

北院院办 王佳飞 北院机关团支部 2016年度复旦大学优秀团员

作为北院机关团支部的一员,我积极组织参与各项活动:“彩云计划”爱心义卖、手机摄影实战班、“光棍节”脱单大课堂、“北影之夜”电影季……同时积极响应院团委号召,参加户外拓展,“公众表达技巧”、“宇宙中的黑洞怪兽”讲座等团干部培训。在2015年,有幸成为第二期导师计划学员,与组员伙伴主要负责策划了“科技会让医生下岗吗”华山医院青年说辩论赛。除此之外,协助同伴在健康大声说——第一届华山医院青年科普演讲大赛中取得了二等奖的佳绩;在“闺蜜之夜”妇女节活动中,为医院同仁提供送温暖服务。对我而言,参与团工作始终是一种别样的体验,从每一项活动中我都有所收获,学到了很多。希望今后在团委这个大家庭中,能够继续提高自己,发挥自身能力,与伙伴们一起彰显华山青年的优秀风貌。

外科一团支部 2016年度华山医院优秀团支部

华山医院外一团支部一直以来有着优良、先进的传统,去年再次荣获2015-2016年度上海市青年文明号,连续3届获得该殊荣。外一团支部的医务人员以专业技能为本,不断推陈出新,既延续了传统的GREAT等学术活动,又不断创立新的学术交流论坛,在各个亚专业上均有提高。同时,作为科室的青年骨干和后备力量,外一团支部青年积极进取,年内获得了许多临床上、科研上、人才建设上的奖项和成果。服务于社会,始终是外一团支部青年的追求,我们延续了传统的“致康园”志愿者活动,并被评选为优秀服务团队。在繁忙的临床活动之外,我们支部的青年积极参加各种业余活动,集体拓展,既保持了健康向上的态度,又增加了集体凝聚力。

手外科团支部 2016年度华山医院优秀团支部

华山医院手外科青年医护组是一个富有朝气、充满活力,有着巨大潜能的先进战斗群体。全病区共有医护人员62名,其中35岁以下的青年人38名,占62%,党团员占了绝大部分。获得2015年华山医院优秀团支部,连续三届上海市青年文明号等荣誉。手外科青年努力工作,并且积极创新,从临床工作中汲取创新思路,进一步改善病家就诊体验和最大化利用好医疗资源为患者谋福利,多项内容获得专利授权。典型创新创效案例包括:上肢外科手术后的病人服,简易舒适的消肿支架、促进神经损伤后更快恢复的创新半植人式电刺激系统等。联合了手外科、骨科、神经内科和康复科的同仁们,打造手外科招牌的“HOPE论坛”进行跨学科的诊断及鉴别诊断思路探讨。

华山援藏日记：

进藏初印象之初到洛隆

文 | 华山医院第二批对口支援西藏洛隆医疗队 韩栋



对于我而言,西藏一直是一个神秘而又神奇的地方。怀着这一份的好奇与向往,当我得知医院有了医疗援藏的项目后,便主动报名参加了。

2017年3月16日,我们一行6人(第二批医疗队员除王轶外的4人以及送行的人力资源部徐畅老师、第一批医疗队员茅善华队长),在人力资源部夏云主任的送行下整装,从浦东机场出发,经重庆转机后于17日上午10时终于抵达了海拔4300多米、位于邦达大草原、拥有国内最长跑道、有着“世界上离市区最远、世界上气候最恶劣的民用机场”之称的昌都邦达机场。

初临西藏的新鲜感使我们忘记了什么是高原反应。洛隆县卫生局局长阿青、人民医院院长四朗泽嘎与副院长尼玛次仁早已经在机场等待着我们的到来。我们一出机场,他们就为我们献上了洁白的哈达。这使我们一进藏就真真切切地感受到了藏族同胞的热情。

在简短的欢迎仪式后,我们坐上了中巴,奔赴我们要支援的洛隆县。一路上,带着兴奋与激动的我好奇地观看着四周的景色,蓝的天、白的云、大片黄色的山与土地、蜿蜒的山路,偶尔的还有远方的雪山。这些与上海迥异的风景使我意识到,我们的确已经走在这片神秘的土地上了。

但是,这种兴奋很快就被另一种更强烈的感受所取代了:高原反应。虽然阿青局长与院长们早已为我们准备了抗高原反应的红景天口服液与氧气袋,但是几位队员包括已经三次进藏的徐畅老师还是出现了不同程度的高原反应。

许是我体内流淌着韩世忠将军的血液,也可能是我在近半年内成功减重70斤的缘故,我并没有感受到什么特别的不适,被大家视为异类。

一路上,院长为我们简单介绍了我们此行的目的地洛隆县。令我们没有想到的是,这个只有5万人居住的县,面积竟然比整个上海市还要大上三分之一,真可谓是地广人稀。而且县内海拔落差有一千多米,用地形复杂,山高路险来形容一点也不过分。

2个半小时后,我们在一个镇子上停了车,并不是我们已经到达驻地,而是到了午饭时间。在阿青局长的带领下,我们走进了一家川菜馆,餐馆不大,也就能放下三四张圆桌,我们一行人占据了店里唯一的包房。

落坐,经过与阿青局长的交谈,我们得知此处乃是马利镇,洛隆县下属的一个镇,也是整个县海拔相对较低的地方(3200多米)。可能是飞机上的早餐过于难吃的关系,也有可能是高海拔地区消耗大的关系,这在西藏的第一顿饭得到了大家的一致好评。如果不是我那不争气的联



通在这里没有任何信号的话,我一定打开大众点评给他们家一个五星好评。吃完饭,继续前进,也许是食物发挥了作用,大家的精神比上午好了些许。听着车内播放的当地歌曲,看着车边快速掠过的景色,洛隆离我们越来越近了。

1个半小时后,当视线的远方出现了加油站时,早已对这里熟门熟路的茅善华队长告诉我们:洛隆县城,我们到了!

洛隆这地方有多艰苦,在没有来之前,所有的印象都是来自于第一批援藏的队员们,诸如经常停水、停电、生活用品缺少、快递极慢、ATM机时常不好用、食品是无辣不欢、缺少药品等等……所以,我们这一批队员在来这里的时候做了充分的准备。衣服、日常用品还有大量的食品,背负这些要支撑我们在这里生活4个多月的东西,我们终于在县卫生局与医院领导的接应下来到了这片“传说中”的土地。

运气很好,我们到来的这一刻,既没有停水,也没有停电,住宿条件还不错,每位队员一个二室一厅,虽说条件远没有上海的家来得好,但也是床、柜、写字台、沙发、电视、热水器等必需之物一应俱全。最重要的是由中国电信提供的WIFI信号还不错,不影响上网。对于我来说,唯一的方便就是这里的联通虽然有信号,但是只能电话,不能上网。万幸的是在我离开上海时,我太太给我带了一张电信的电话卡,才解决了这一问题。



安顿好之后,我就迫不及待地离开了宿舍,去到街上,准备去探索一番这里究竟能买到什么。

据第一批队员描述,县里比较大的超市距我们这儿大约需要步行15分钟。但当我刚离开我们的住地便发现,街对面就有一家挺大的超市,名曰佳宜购物。超市距我约10米距离,但唯一的障碍是在超市与我之间的街上唯一可通行的过道处有一头大牦牛在那里徘徊。绕开大牦牛,我走进超市便松了一口气。因为超市里的东西远比我们了解的要丰富得多,但唯一的缺点就是贵。随便买了一些诸如牙刷、牙膏、拖鞋、毛巾、卫生纸等应用之物便花了我四百多大洋,据说这还是四川老板给我打了折之后的价格。

在之后的几天内,茅队长带领我们熟悉了整个县城。说来是一个县,其实也就是被包围在多重大山之间的一条街,两座桥。麻雀虽小,五脏俱全。别看县城不大,各种政府部门一个也不少,医疗教育机构也是都有。于是就出现了五步一大院,十步一部门的盛况。经茅队介绍才知道,我们驻地对面的超市还有楼下的农行ATM机是他们离开后才开的,而那连接我们驻地与医院之间的桥也是最近才修通的。最神奇的是,在他们离开后的这几个月里,许多店家都学会了利用微信或支付宝来收钱,怀揣大量现金的日子看来也已经过去。我们所要面临的生活条件比第一批队员可要好多了。

漫步在洛隆的街道上,我发现,灵活的店家多半是四川人,而藏族的店主,常常对我们露出迷之微笑,搞得我们不知该如何是好。如果不讲究品牌,这里的物资还算丰富,但想要小资一点就算了吧。对于我而言,整个县上没有咖啡厅这事就让我万分纠结。幸好超市里有雀巢速溶,得以让我度过等待京东为我送来咖啡机的这漫长的两周。

这里的生活虽简单,但久居于此的藏民们却在这里快乐地生活着。希望在接下来的这几个月内,我也能享受这简单而快乐地生活吧。

边坝是昌都地区的另一个县,位于洛隆县的西边。为什么要去边坝呢?是因为已经在这里待了半年的福建援藏队的援友说那里有非常美丽的景色,值得我们观瞻。于是乎,在抵达洛隆的第二天,我们就与福建援友们在医院的安排下前往边坝,观看“著名”的三色湖与冰川。

早上九点,我们准时坐上中巴(吴子英队长因为略有高原反应,未随我们出发),县医院的兄弟姐妹们则拿上了许多诸如方便面、肉干等食品。当然,还有高原必备之氧气袋。

在第一篇里我曾说到过这里山高路险,如果再加上积雪的话,这道路更是难于上青天。在爬了无数的盘山公路以后,我们来到了雪线之上,雪山看上去很美,但在雪山中行路可就不是那么美妙了。幸亏司机经验丰富,才使得我们能够在雪山之上平稳地前行。对于我们这些坐车的人而言,除了路险之外,还有一个考验在等着我们:高原反应。在茫茫雪地中,我们经过了洛隆县与边坝县交界的地方,也是我们此行海拔最高的地方,我用IPAD查了一下,海拔高达4800米,比洛隆县城高了千米余,难怪在洛隆没有任何不适的我在这也感到了呼吸急促。



翻过这个山头,进入边坝境内,我们才真正地感受到路途之艰难。洛隆的道路虽说也难走,但绝大部分都是平坦的水泥或沥青路面,但是在边坝则是水泥路、土路、半水泥路半土路交替,而且还时不时地有积雪覆盖表面,搞不清路面下面的情况。这不是,在临近冰川时,我们的车就卡在了一片冰雪覆盖的半水泥半土路里了,也就让我们有了第一次推车的经历,只不过,从院长淡定的表情中,我知道,这对于他们而言就像吃饭喝水一般常见。

开着开着,车又不动了,这次更绝,前方道路完全被冰雪覆盖,连个车辙都没有,老司机也不敢再往前开了。万幸的是,此时距离冰川只有一公里不到的距离了。在茅善华的鼓动下,我们决定徒步进去。

对于一直生活在南方的我而言,雪中漫步是新鲜的。由于道路并不平整,所以积雪也是时深时浅,我们一行人一脚深一脚浅地往冰川方向走着,七拐八弯后福建援友们停下了脚步,原来是到了地方。可是环顾四周,除了一片白茫茫以外,哪有所谓冰川的影子?援友们拿出去年11月来这里时拍的照片,蓝蓝的湖水上透明的冰川的确漂亮,而此时,这些美景全部隐藏在了皑皑白雪之下。没看到冰川虽然有些许遗憾,但是在零下10度的天气下雪中行的经历还是让我们感到挺兴奋的。

离开冰川,去往三色湖。

三色湖,顾名思义,就是三种颜色的湖。但当我们到了以后才知道,原来是三种颜色的三个湖,而且三个湖还不在一起,要看到这三个湖还真不是那么容易。我们首先到达的是黄湖,说真的,看到湖后,我还真不知道为什么这湖叫黄湖。且不论其美与不美,至少见到了。看过了黄湖,我们向第二个湖进发,用福建兄弟的话来说,“就在上面”,当我们真的看到第二个湖黑湖后才知道这“就在上面”四个字,指的是要在4100米海拔的地方翻过两个山头。不过黑湖的确值得我们一爬,景色比黄湖漂亮不少。如果当时我就能知道这是我们此行能看到的最美的景色的话,我一定也像孔艳艳一样多拍几张照了。

下得山来,便已过了中午。早已下山的县医院兄弟姐妹们开始张罗午餐了。从路旁捡来的树枝,破椅子撑起一个三角架,一壶刚从湖里打来的水正在柴火点燃的烈焰中努力沸腾着。而次央(检验科医生)正在为我们分发今天中午的主食:方便面。我们这些没见过世面的城里人自然又是对着那水壶又是照片又是视频地一通狂拍。不多会儿,水开了。尼玛院长挨个儿给大家早已放满火腿肠、肉干与榨菜的面碗里加水。在高原上吃着被70度的沸水泡得似开不开的泡面,也是人生中的别样体验。

吃完午饭,收拾干净。我们继续前往今天的最后一个景点:白湖。

白湖距离黄湖、黑湖还有一段距离,我们坐车前往。10分钟后,车停在了湖边。我们都很高兴,我高兴的是在这里我第一次瞧见了景点的铭牌,而花玮兄高兴的则是,这下不用爬山了。因为冬季是缺水期,白湖里的水量并不多,也无从体现其“白”的地方,但我们并不在乎,因为,这里有铭牌,还有藏文的石头,足够我们拍好一会儿了。徐畅兄还因为没有三角架而懊悔不已呢。

返程无话,在经过了3个小时的路程后,疲惫的我们终于回到了洛隆县城内。可能是因为知道晚上还有“大餐”等着我们,大家的精神似乎又好了起来。

进藏初印象：边坝行

文 | 华山医院第二批对口支援西藏洛隆医疗队 韩栋

