

闽医之窗

HEALTH & VITALITY

2020年08月 第二十九期 No.29



橘杏香

- ▶ 党建引领守初心
抗疫争先勇担当
- ▶ 我们，坚守在
防控第一线
- ▶ 典范榜

济世道

- ▶ 纵有疾风起
人生不言弃

白衣魅

- ▶ 纪念建党 99 周年

医药窗

- ▶ 15条个人防护攻略
远离新冠肺炎

C CONTENTS

目录

橘杏香

- 党建引领守初心 抗疫争先勇担当 P03
- 我们，坚守在防控第一线 P05
- 典范榜：
闵行医院疫情防控一线先进集体和先进个人 P09

济世道

- 纵有疾风起，人生不言弃 P11
- 战“疫”家书 P17

白衣魅

- 纪念建党 99 周年 “抗击疫情 爱国爱院
——致敬最美劳动者” 主题摄影展 P19
- 逆行的王者 P21
- 战“疫”手记 ——我在摩洛哥打下半场 P22

医药窗

- 15 条个人防护攻略 远离新冠肺炎 P23

医生手札

- 老中医为你解惑新型冠状病毒 P25



《闵医之窗》编委

主任：赵燕萍 孙益红 任宁
委员：庄玉忠 宗阳铭 宋爱芳 刘进 许红霞
冯莉 方浩 顾丽莉 孙克玉

《闵医之窗》编辑部

主编：沈文英
编辑：庞医峰 杨玲霞 张昌英 高华俊
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64921570
邮箱：1327453698@qq.com



当 2020 年以如此令人猝不及防的方式拉开序幕，当疫情肆虐全球，我们看到生命脆弱的同时，也看到了生命的坚韧。从寒冬到暖春，人们心相连、手相牵，忍耐且坚毅；而在这场没有硝烟的战役中，每个医护人员更是艰辛付出，让世人铭记住了白衣天使最美的模样。

“吴地悬壶尽入楚，从此白衣做战袍”。2020 年 1 月 26 日，复旦大学附属闵行医院的 90 后护士刘文进和很多上海援鄂医护人员一样马上就要出发去武汉了，考虑到医疗一线每天巨大的工作量、紧张的工作氛围，替换防护服和护目镜的不便，小刘狠心剪掉了伴随自己八年的长发。就在办公室里，同伴拿起了剪刀，姑娘一头乌黑美丽的长发顷刻间断落……

刘文进的事迹在网上流传，激发了艺术创作者的灵感，一曲《秀发》，以评弹婉转而又不失铿锵的声韵，传递出了白衣天使们的大义与柔情。

今夜
我决意剪短了长长的秀发
合上那粉红色的妆盒
心中有千万个不舍
那泪花却只在眼眶里闪烁
今夜
我决意剪短了长长的秀发
背起了行囊迈开步伐
虽说是医者的又一次冲锋
最担心爸妈的不舍与牵挂
今夜
我决意剪短了长长的秀发
去对付魔鬼的肆虐
不见硝烟拼生死
白衣战士何恋这无用的长发
今夜
我决意剪短了长长的秀发
背起了行囊迈开步伐
虽说是医者的又一次冲锋
最担心爸妈的不舍与牵挂
今夜
我剪短了剪短了长长的秀发
去对付魔鬼的肆虐
踏平泥泞成大路
白衣战士何恋这无用的长发
我已剪短了剪短了长长的秀发
等着那
等着那
等着那花开芬芳春来时
到那时
到那时
我再蓄青丝再留这长长的秀发
到那时春暖花开万物苏
我再蓄青丝再留这长长的秀发
我打开妆盒
再蓄青丝再留这长长的秀发

（评弹：《秀发》 作词：吴新伯 作曲：陆锦花 编曲：纪冬泳
混音：卜一凡 演唱：陆锦花）

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com



党建引领守初心 抗疫争先勇担当



一个支部就是一座堡垒，一个党员就是一面旗帜。2020新年伊始，一场突如其来的新冠肺炎疫情悄然袭来，艰苦卓绝的防疫阻击战就此打响。闵行区中心医院在医院党委的领导下，“守初心，担使命”，充分发挥党组织的战斗堡垒和300余名党员的先锋模范作用，全面落实坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，带领全体白衣战士，秉承着“一切为了民众健康”的服务宗旨，日夜奋战在疫情防控最前线，谱写了一曲抵御病毒，拯救生命，保护人民生命安全的奉献之歌。

疫情就是命令，防控就是责任。医院党委迅速响应、全面部署，第一时间成立医院疫情防控领导小组，启动公共卫生事件应急预案，同时，成立防控办公室，组建防病、医疗救治、应急保障、舆情宣传、生活保障、防控督导等工作组，落实统一领导、分级管理、快速处置、联防联控，构建起抗击新冠肺炎的最强防控体系。

当防疫冲锋号吹响，全体党员干部职工积极响应医院党委发出的“党建引领抗疫情，防控攻坚我先行”的号召倡议，逆流勇上，“我是党员我先上”、“我有经验我先上”……这些都成为广大党员干部职工的铮铮誓言与决心。短短几天，300余名党员、1000余名职工主动请缨，报名参加医院应对新冠肺炎疫情医疗预备队，随时听从党的召唤。广大党员干部职工以大无畏的勇气和战胜疾病的决心，共同构筑起疫情防控的坚实堡垒。

共产党员胡兰兰、刘文进，入党积极分子王宏作为上海第一批援鄂医疗队的增补队员，响应组织号召，奔赴武汉，

在金银潭医院整整奋斗了65天。她们不畏生死，不计得失，精心救治重症患者，始终冲锋在守卫人民健康的最前线。以医者仁心的善举，再一次彰显了白衣天使不畏艰险，勇于奉献的可贵精神，成为“最美逆行者”。

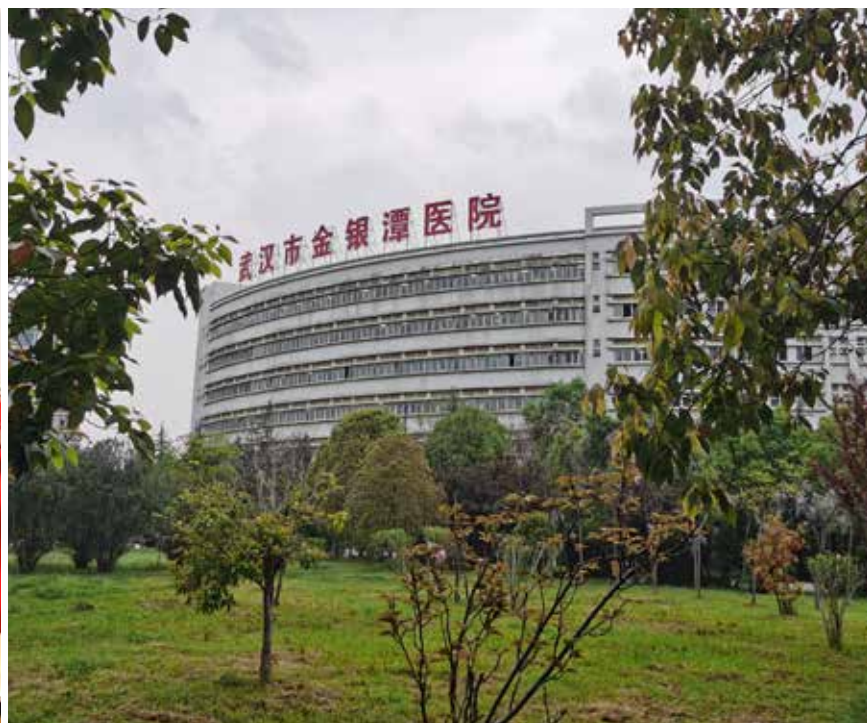
在他们的感召下，医院的党员干部和职工纷纷响应号召，投入日常疫情防控攻坚战中，争当疫情防控“排头兵”。

数百名医护人员参加发热门诊、隔离观察室值守，坚守在对抗新冠肺炎的第一线，不顾危险，恪尽职守；12名医护人员支援区内定点医疗机构新冠肺炎疑似病例救治、集中隔离观察点工作，勇挑重担，同心战疫；5名医护人员参加机场入境采样，连续作战30天，成为疫情防控战线上的又一支主力军。

远在摩洛哥、云南和新疆边远地区，医院援外医疗队员们不畏艰险，毅然决然和当地医护人员一起克服各种困难，坚守抗疫一线，守护当地人民的生命安全，彰显了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的援外医疗精神。

“我渴望成为一名共产党员”、“请党组织在实践中考验我”，在疫情防控期间，多名医护人员郑重向党组织递交入党申请书，援鄂队员王宏火线入党，展现了在疫情防控一线经受考验的决心、践行申请入党的初心。

在这场没有硝烟的战场上，在医院党委的坚强领导下，党建引领，坚守初心使命，生命重于泰山，人民至上、生命至上，闵行区中心医院全体党员干部职工用忠诚与勇敢构筑起“铜墙铁壁”，以实际行动诠释党员与医者的初心和使命，让党旗在疫情防控一线高高飘扬。



我们， 坚守在 防控第一线

疫情无情人有情，在这场新型冠状病毒肺炎疫情防控阻击战中，不论是在全国人民心为之悬的武汉，还是闵行区定点医疗机构，抑或是闵行医院的发热门诊……闵行医院的全体干部职工团结一致，不畏生死，不计回报，都坚守在疫情防控第一线。

弘济时艰齐头进 方骏并路共前行

高习文

主任医师

内科二党支部书记

复旦大学附属闵行医院呼吸内科主任、大内科主任，新型冠状病毒肺炎防病工作专家组成员

从2003年的非典、2009年的甲型H1N1流感爆发到现今的2019新型冠状病毒肺炎，对于身为呼吸内科主任的高习文来说，挑起大梁是义不容辞的任务。作为防病工作专家组成员，他参与全院疑似患者的会诊及诊治工作。同时，他依旧要完成科内大量日常工作，认真做好其他呼吸道疾病患者的筛选和诊治，杜绝交叉感染的发生。为了民众的健康，他始终兢兢业业。

在接到新冠肺炎疫情防控任务之后，高习文主任便值守医院，不分昼夜地工作，医院也成了他的第二个家。在防疫工作中，作为呼吸内科专家，他还时常同重症医学科、急诊科、传染科等兄弟科室进行会诊交流，总结自己对感染患者的病情分析，对疫情防控的开展拟列新的举措。防控一线，经常可以见到他忙碌的身影，不断给年轻医生们传授着防疫工作的经验，如何更高效地甄别疑似病例。

不仅是呼吸内科，在发热门诊防控一线的小伙伴们也被高习文主任“一切为了病人、一切方便病人、一切服务于病人”的精神所触动，把治病救人、救死扶伤作为毕生的追求。





老骥伏枥志千里 同体一脉共休戚

徐瑞芳

主任医师

复旦大学附属闵行医院传染科主任，新型冠状病毒肺炎防控工作专家组成员

徐瑞芳主任三十多年来，在平淡而又不平凡的岗位上，默默奉献着自己的青春和才智，曾多次被医院给予记大功和记功奖励，先后二次被评为医院优秀共产党员，荣获医院十佳医生等称号。

新型冠状病毒在人类毫无防备的情况下，悄然而至，病情蔓延开来之后，全国各大城市陆续出现疑似病例，其中也包括上海。作为传染科里的主心骨，又作为医院防控工作专家组成员，徐瑞芳主任的业务能力精湛，有口皆碑。确诊新冠肺炎病例，从考虑疑似到确诊，她几天几夜都没回家，一方面制定治疗方案，另一方面考虑医护人员自我防护问题，避免交叉感染。有一名患者在得知自己为疑似新冠肺炎患者被隔离后，情绪失控，她冒着被感染的风险，亲自和患者沟通谈心，疏导患者不良情绪，鼓励患者战胜疾病的信心。不久，该名患者已康复出院。回家后，患者还主动联系徐瑞芳主任，表达了对她深深的谢意。

从防疫战斗打响那一天起，每天都能看到徐瑞芳主任忙碌的身影，科内里里外外都关心到位，发热台面医生对诊治患者疾病的甄别及筛选、院内专家会诊、启动采样流程、疑似患者诊治等。她不仅是科主任，又是防病专家，面对繁忙多变的工作，加班加点已是家常便饭，甚至有好几个晚上仅睡2-3小时。

一辈子奋斗在传染病防治事业的最前沿，徐瑞芳主任不怕风险，不贪图安逸，始终不遗余力地救治患者，以天使般的情怀给患者们带去温暖，向社会奉献着自己的爱心。



仁心仁术护生命 大医精诚迎难上

李响

主任医师

复旦大学附属闵行医院重症医学科主任，新型冠状病毒肺炎防病工作专家组成员

重症医学科是坚守生命的重要防线，有一群白衣天使在这里守护，李响主任正是这群守护者的灵魂人物。

2020年春节，疫情就是命令，李响主任接到医院参加抗击新型冠状病毒肺炎工作任务，他赶到发热门诊，加入防病工作专家组，参与新型冠状病毒肺炎诊断治疗工作。他和专家组成员一起积极学习指南，分析病情，总结经验，并结合新的文献和工作中实际情况提出自己的意见和看法，丰富了临床医生对突发性急危重症疾病的认知，为提高医院的诊疗水平作出了自己的贡献。

当其中一例疑似患者在凌晨出现感染性休克的危急情况时，李响主任立即赶到医院，毫不犹豫冲到第一线参加救治，和兄弟科室同仁一道成功挽救患者的生命。考虑到防疫工作的艰巨性，李响主任主动参加了组建临时抢救室的任务，担任了疑似患者重症救治医疗小组的组长。在参加抗击新冠肺炎疫情工作的同时，他坚持主持医院重症医学科的日常医疗工作。医院紧急收治的创伤、围手术期高危患者、多器官衰竭患者等救治重担仍压在肩上，他带领大家一起为保障医疗安全贡献着自己的力量。在接到院党委发出的组建应急医疗队号召后，他和科室12位医护人员第一时间报名。

路漫漫其修远兮，在深爱的行业里付出汗水，为身处痛苦中的患者和家庭带来希望，见证一例例的生命奇迹，对李响主任来说，这是最大的满足。

鼙鼓征程齐抗疫 勇挑重担践于行

孙克玉

主任医师

门急诊二党支部书记

复旦大学附属闵行医院急诊科主任，新型冠状病毒肺炎防病工作专家组成员

从医二十年来，孙克玉主任将大部分时间花在急诊和临床管理工作上，在急危重病领域积累了丰富的经验，有较深的造诣，擅长各种急危重症病人监测和抢救，多脏器功能维护及机械通气技术。

在2019新型冠状病毒来临之时，孙克玉主任第一时间取消了答应女儿很久的旅游。看着女儿委屈的小脸，没有多做解释。作为急诊科主任，在医院疫情防控任务下达后，他全身心扑在工作上，再无休息日。每日，他都组织科室核心小组成员研究防控政策、商讨疫情应对策略。在疫情防控工作中，急诊科肩负着发热预检分诊第一守门人的任务，他时常亲临预检分诊台查看流程是否合理，指导急诊ICU、急诊病房加强周转和分流。

急救能力是急诊医学科的核心竞争力，孙克玉主任早已培养出一支“召之即来、来之能战、战之必胜”的医疗队伍。他恪尽职守、甘于奉献，以认真负责的工作态度、卓越不凡的急救能力和身经百战的救治经验，践行着救死扶伤的崇高使命，为此次的疫情防控保驾护航。



典范榜：

闵行医院疫情防控一线先进集体和先进个人

第一批

闵行医院先进集体

传染科

新冠肺炎疫情防控医疗救治组

闵行医院先进个人

急诊病房护士 胡兰兰

心内科护士 王宏

老年科护士 刘文进

呼吸内科主任兼大内科主任 高习文

传染科主任 徐瑞芳

急诊科主任、社会服务科科长 孙克玉

重症医学科主任 李响

第三批

闵行医院先进集体

呼吸内科

传染科护理组

急诊科

闵行医院先进个人

呼吸内科副主任 颜志军

传染科护士长 王秀芳

手术室副护士长 杨马骞

传染科主任助理 张志锋

医防科科长、院感科科长 张丽君

后勤服务科副科长 王跃平



第四批 闵行医院先进集体

急诊抢救室护理组

闵行医院先进个人

骨科主任助理、副主任医师 徐俊

妇产科主治医师 冯丽君

甲乳疝亚专科主治医师 陆景锋

中医科主治医师 潘明

耳鼻咽喉科住院医师 陈晓彩

第五批 闵行医院先进集体

门急诊预检筛查组

放射科

检验科

闵行医院先进个人

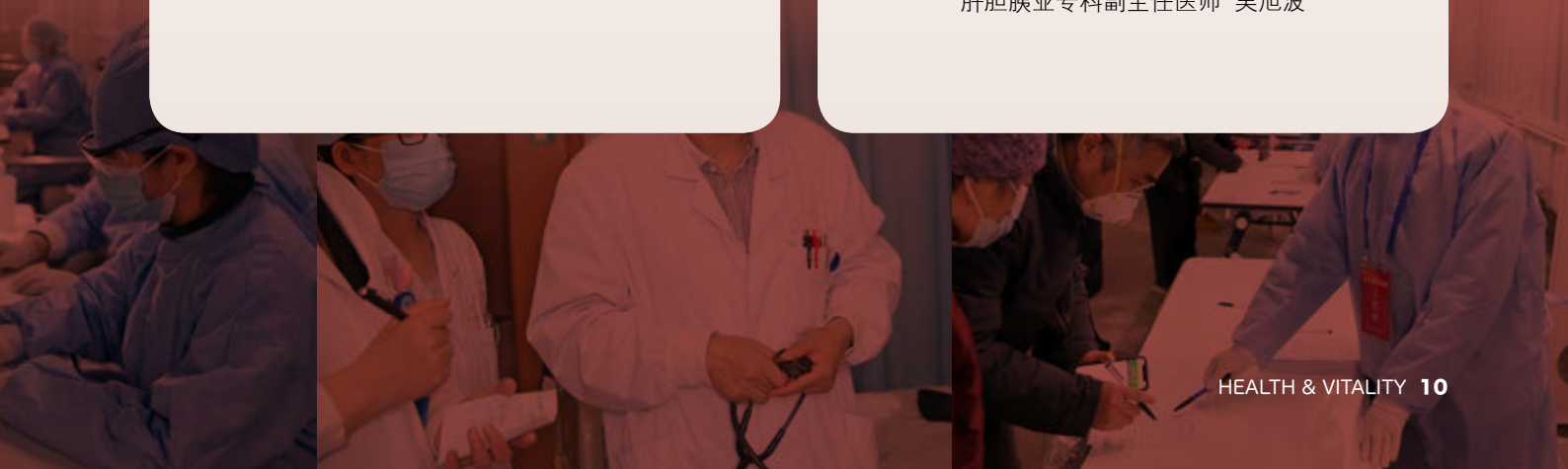
骨科副主任医师 容可

急诊医学科主任医师 刘春艳

呼吸内科副主任医师 薛珉

呼吸内科副主任医师 庄亚琴

肝胆胰亚专科副主任医师 吴旭波





纵有疾风起，人生不言弃

2020年3月31日下午，复旦大学附属闵行医院增援上海市第一批援鄂医疗队的刘文进、胡兰兰、王宏3位白衣天使，在圆满完成援鄂各项医疗救治任务后，平安凯旋。

整整65天，她们战斗在疫情的最前线，巾帼不让须眉。4月春花烂漫时，她们终于在接受隔离观察14天后，可以回到亲人和熟悉伙伴的身边了。

刘文进：救死扶伤 不负此行

毕业于上海立达职业技术学院的刘文进，在毕业的那一年加入了中国共产党，毕业后她投入到闵行区中心医院的护理团队，8年来一直坚守在临床护理第一线。

工作中的她，认真负责，任劳任怨，不计回报，获得医护的一致好评。曾获得2019年十佳青年护士称号。生活中的她，乐观向上，多次参加闵中心党委组织的各项活动，在首届“一鸣惊人”辩论大赛中获得冠军，党建知识竞赛获得三等奖的荣誉。在第二届中国国际进口博览会医疗保障工作中，她积极响应号召，牢记使命，圆满完成保障任务。

刘文进还是个多才多艺，能歌善舞的姑娘，忙碌工作之余，她积极参加医院党委、工会组织的各项活动，曾在“魅力T台秀出来，时尚天使展风采”活动中一展风采。

2020年春节前新冠病毒的疫情，如惊涛骇浪般迅猛袭来。面对急速上升的确诊病例，刘文进立即取消了早已计划已久的回老家团圆的计划，毫不犹豫地报名参加武汉医疗援助。爱美之心人皆有之，更何况是一个正当妙龄的美丽女子。但为了方便抗疫工作，刘文进毅然剪去了陪伴自己8年之久的长发。为了不让父母担心，她瞒着父母，1月28日凌晨便抵达武汉，在武汉金银潭医院，她坚守在前线最危险的重症监护室，无怨无悔。危难时刻，年轻的她无愧于“最美逆行者”的称号。

在武汉的日日夜夜，刘文进和伙伴们每天都工作在金银潭医院的北3重症病房，这里的病人大部分都是带着呼吸机，甚至有人还用上了体外膜肺氧合（ECMO），这些危重病人生死一线，她们必须争分夺秒与病毒作战。

刘文进管理的是后组的6位病人，通过几天的护理，她大致掌握了组里病人的基本治疗，其中有两位较重的病人戴着呼吸机接高流量吸氧，除了每天给他们完成基本输液，她还不断地给他们精神鼓励和心理安慰，看着他们的精神一天好起来，甚至可以坐起来吃几口饭，刘文进内心充满了欣喜。

刘文进清晰记得进组十天后，组里的一位病人病情好转，由重症转到了普通病房，送他去普通病房的路上，他不停地对她说着谢谢。刘文进明白，他的万语千言，都藏在了这两个字里。这一刻，让她感到这些天所有的劳累和辛苦，都是值得的！

如今安全回到上海的她，回忆起这段难忘经历，内心感慨无限。“我们背上行囊，踏上征程的那一天，仿佛还在昨日。虽然现在离开了一线的工作，但心里对武汉这座英雄的城市依然充满了不舍与期待！”

刚抵达武汉武昌站的时候，虽然天还未亮，周围黑漆漆的，但来自祖国各地的同行们，激起了刘文进的熊熊斗志，



让她觉得此行一定会收获许多不同寻常的人生体验。

确实，这65天，在漫长人生路上实在短暂，但与死亡相伴的每个日夜，却是烙印在人生轨迹上的不灭印痕。在武汉的坚持努力，让刘文进内心坚定没有恐惧，对自己的职业更添荣誉感，“离别武汉的那天，正是樱花盛开的季节，但我实在来不及欣赏这座城市的美丽了，不过我并不遗憾，因为在那些日子里领略到了武汉人民的热情和淳朴。感谢武汉，让我觉得身为一名医护人员就该承担起自己的责任和使命，感谢武汉，让我为自己身为一名炎黄子孙而感到骄傲。”

可能很多人都想说重启2020年，这个开年让人觉得有些无奈甚至是失望。但刘文进觉得若不是经历这次疫情，可能她还不会发现原来人们可以这么团结，能够如此坚强，那些平日里难得一见的勇气却在这样的危难中迸发出光芒。现在国内疫情得到了有效控制，武汉终于重启，正是这份众志成城，让华夏儿女获得了最终的胜利，这份团结，让华夏屹立于世界。风雨过后，山河无恙，风调雨顺，也许日子又会重归以往的熙熙攘攘、平平淡淡，但大家一定都会记住这场发生在庚子鼠年的战役。

战胜疫情，完好无损回归生活的刘文进，在武汉时对上海的思念犹如绵绵春雨，她想念父母姐妹，想念白衣战友们，如今告别武汉，却心中戚戚。离开，不是真的不见，而是期待未来更好的遇见，离开，是因为使命完成，不负此行。





胡兰兰：两度逆行 书写大爱

今年才 35 岁的胡兰兰，不仅有着 10 年的党龄和 15 年的“医龄”，还有着 2008 年逆行四川汶川抗震救灾、救死扶伤的光荣经历。

那是地震发生的第三天，胡兰兰还是个年仅 23 岁的小护士。她随着部队医院到达了余震不断的汶川地震现场，冒着随时都会受到余震伤害的危险，与战友们一起救治刚从废墟中挖出来的伤员，她的英勇表现受到了部队医院的嘉奖，并光荣地火线入党。当时，她把自己的行踪告诉了父母，爱女心切的父母十分担心女儿的安危，见女儿义无反顾，只得希望女儿“下不为例”。

为了免得父母再次担忧，这次逆行武汉，胡兰兰向父母谎称己在上海很好，只把实情告诉了妹妹，并要求她守口如瓶，可怜她的妹妹为此睡卧难安。与 12 年前一样，这次新冠病毒疫情之初就牵动着胡兰兰的心。作为一个在急诊病房工作近 10 年的护师，胡兰兰深知这次疫情防控形势的严峻，但她没

有任何犹豫：“疫情防控虽然与抗震救灾一样充满危险，但是党员的初心和宗旨就是为人民服务。关键时刻，我别无选择，党员就应该冲在抗击疫情、救死扶伤的最前线！”

因她有着前一次逆行救死扶伤的经验，加之她在医院急诊病房积累了丰富的急救护理技能，更因为她是率先报名的共产党员，她的请求很快得到了医院党组织的批准。大年初四的凌晨，她和队友们抵达武汉收治疫情重症病人最多的金银潭医院，在重症室与医生一起投入了危重病人的抢救工作。

胡兰兰虽然救治经验丰富，但穿防护服却还是第一次，起初的窒息感让人胸口发闷，只能通过不断深呼吸调整自己的状态。进入重症病区，大多数的患者都是依靠呼吸机呼吸的，看到身上挂着呼吸机，浑身插满管子危重病人的情况，还是让这位见多识广的护师心里一紧：要让这些与死神搏斗的病人康复，真是任重道远啊！她暗自为自己鼓劲：一定要竭尽所能，平安送出更多病人。

在重症监护室，胡兰兰穿着密闭的防护服，一工作就是 4 个小时，期间不能喝水、进食和休息。要一刻不停地护理危重病人，要熟练地运用 ICU 病房里所有抢救仪器，要与医生一起配合默契地对病人实施抢救。往往一个班下来，口罩磨破脸颊，汗水湿透衣背。面对强劳力的付出，这位身高 1.71 公尺的女护师调侃地说，权当减肥啦！

工作的辛苦，被感染的危险，在胡兰兰看来都是可以接受的，唯一让胡兰兰难忍的，是曾在自己的班上，亲眼目睹因抢救无效而逝去的生命。病人垂下无力的手，合上失神的双眼，心跳为零，这些生命行将结束的迹象揪紧了胡兰兰的心。工作中，胡兰兰时刻以一个共产党员的标准严格要求自己，累活脏活抢在前，主动为危重病人化解悲观情绪。在胡兰兰和她的护师团队的共同努力下，有不少病人恢复健康，走出了医院。这些脱离了死神纠缠的病人，临行前无不向胡兰兰这位尽职尽责的好护师投去感激的一瞥：到底是共产党员，医德医风就是高尚！

尽管在金银潭医院重症监护室的工作艰苦，风险大，生活单调，但是胡兰兰作为一名共产党员，处处以乐观、向上的姿态影响着同行的姐妹们。在她的带领下，姐妹们不仅关注疫情防控的进展情况，还通过网络更新护理和治疗新冠病毒的最新方法和护理技能。为了增强体能，胡兰兰在住地还带头跳起了保健操，让单调和枯燥的寝室里充满了欢笑声。姐妹们相互鼓励，相互交流，决心要以最恰当贴心的护理，为危重病人送去信心，送去对生命的渴望，让每一个病人都能够战胜病魔，恢复健康。为此，胡兰兰将党徽放在最显眼的地方，让党徽给予她更多的力量，不辜负医院党组织的重托。胡兰兰说，“为了病人的康复，我已经做好最坏的准备，只要能够战胜疫情，只要挽救病人的生命，我无怨无悔！”

在医疗战线上，正是有着无数像胡兰兰一样书写大爱的医护工作者，才使得生命之花在严寒中依然绽放。

王宏：敬畏生命 共赴时艰

北三、北三，收到请回答……

现在，对讲机的那头不会再出现上海医疗队的回应了……你也许会问“北三”是什么？它是所有上海市第一批援鄂医疗队重症救治组在金银潭医院这段日子里最放心不下的地方，同样也是“沪”你周全榜上的第1650个名字。它的存在给许多人带来了重获新生的机会，就好似投入深渊的一根藤蔓，让濒临绝境的人有了希望……北三，是武汉市金银潭医院的北3重症病房的简称，是复旦大学附属闵行医院的医疗支援队员们日夜战斗的地方。在这里，每一次全力以赴后的“迎来”都给感染者们一个新的希望，每一次拼尽全力后的“送往”则让人有时欣慰，有时悲悯。

“北三”是王宏在以后的生命里都无法忘记的一个称谓。她犹记离开武汉的那一天，一夜雨下，武汉的樱花都落了，降温了的武汉有些许阴冷，她和伙伴们去“北三”清扫战斗了65个日夜的“战场”，上好最后一班。前往病区的途中寒风瑟瑟，在冷风的催促下，她们加快了脚步。雨后的金银潭道路两旁的绿植青翠欲滴，在这条酒店通往“北三”的上班路上，她和战友们往返走了满满两个月，那只经常出现在侧门口迎接她们的猫咪也快要做妈妈了。走进“北三”，穿好防护服，认领好各自的任务，开始工作。她们小组要将所有撤在1号间的呼吸机和给氧机全部擦拭干净，并用黑色套袋封好。结束所有的清理消杀工作，站在干净整洁的“战场”上，她们如释重负。是的，“北三”胜利了！回想起初来时的忐忑不安、口罩下的憋闷不适、防护服里的汗如雨下；回想起每一个呼吸机的救治场景和已经出院的感染病人的一张张重获新生的脸……这以往种种犹如一幅幅静止的画面，在心中镌刻，成为了一种铭心刻骨的记忆，这是每一个“北三”人关于武汉的回忆。

在“北三”的日子里，王宏负责病房的病人也是最让她牵挂的。在日记里她这样写道：“20床的伯伯今天用上了无创呼吸机，一脸严肃地躺在床上紧张地呼吸着。21床的阿姨较前几日烦躁不安的状态，今天倒是很平静。22床婆婆看见我走近，像以往一样和我挥挥手，今天她由无创呼吸机辅助通气换成了高流量吸氧，去除了无创面罩的遮挡，她嘴角上扬的弧度更高了。而23床那里空荡荡的，那是位瘦弱的老人，看上去很慈祥，他没有等到和家人重逢的日子……”每天看着与病魔抗争着的感染者，生命的脆弱让王宏有时会有无力感。而让王宏感动的，是人们的坚韧和善良。20床的伯伯随着病情加剧，突然看不见了，肺部症状也未好转，王宏遵照医嘱为他由双鼻导管吸氧换成高流量吸氧也未能改善他的缺氧症状，还为他戴上面罩，虽然看不见，也盼着能给他增加点安全感。这位伯伯很坚强，帮他领好晚饭准备喂他吃饭时，他坚持要求自己吃，只能帮他架好床旁桌、

摆好餐具。他对王宏说：“你去忙其他人吧，我可以的。”看他吃好，王宏走过去，他的第一句话是：“不好意思，我是不是弄得到处都是垃圾啊……”看着他隐忍着苦痛，安静地躺在床上，时不时举起双手在眼前挥舞，王宏唯一能做的就是握住他的手，不时询问他要不要喝水，要不要小便……这就是武汉留给王宏的记忆，有悲怆，更有对生命的感动和敬畏。

1990年出生的王宏，现任闵行区中心医院心内科护师、院团委副书记。她工作一贯努力，态度真诚，曾荣获闵行区卫生计生系统优秀团员，医院十佳青年护士、护理新星和优质护理服务明星等荣誉称号。2020年1月16日，正在护理部轮岗的她，得知医院防控新型冠状病毒感染的肺炎工作中急需“精兵强将”到发热门诊支援，她主动请缨，要求暂缓轮岗，到发热门诊去帮忙。1月24日，根据市、区卫健委的要求，医院需要选派部分业务熟练、专业能力强的护士去支援武汉，她又第一时间报名，主动要求到疫情最严重的地方去战斗。1月27日，她与刘文进、胡兰兰一起作为上海援鄂医疗队增补队员，奔赴武汉防疫第一线。

在去武汉之前，王宏还只是个入党积极分子，但她始终以一名共产党员的标准来严格要求自己。工作上她吃苦耐劳，面对急危重症患者，以娴熟的护理技能配合医生完成抢救；学习上她积极主动，总是把工作之外有限的时间投入到对新知识、新业务中去。这一次，她奋战在战“疫”一线，用实际行动诠释了自己随时准备为党和人民牺牲一切的思想态度，用良好的工作能力诠释了共产党人全心全意为人民服务的宗旨。2020年3月7日，作为上海援鄂医疗队队员，王宏火线入党。相信年轻的王宏在未来的工作中定会不断锤炼自我，成为最美的生命守护者。



王宏火线入党



战“疫”家书

父亲给女儿的信

父亲：柯远，女儿：刘文进

亲爱的女儿：

当我知道你已经在武汉金银潭医院重症病房中，心里百感交集。我既担心你的生命安全，又为你的勇敢感到骄傲，既生气你瞒着我们偷偷做了决定，又高兴自己多年的教育没有失败。

爸爸看着电视里播放着疫情数据总是在急剧增加，我们全家都茶饭不思，坐立不安。但每天能和你聊上两句，知道你一切安全，那颗悬着的心仿佛又下降了些。这种煎熬，不是为人父母是无法体会的，在此爸爸送你一句：“逆行赴国难，从容向生死。虽无回春手，但存壮士心。”

儿行千里母担忧，你是我们的心头肉，也是家里最小的女儿。但是，面对疫情，你是巨人，是国家的战士，爸爸不太会说豪言壮语，只是想告诉你，你的背后有一个强大的国家，你要相信祖国的力量，更加要保护好自己。为父衷心地希望你与千千万万个奋斗在一线的同志们一起战胜疫情，凯旋归来。

祝：健康平安！

父亲字

2020年3月6日于安徽

妹妹给姐姐的信

妹妹：胡婷婷，姐姐：胡兰兰

老姐：

今天是你支援武汉的第44天，我在网上看到武汉东湖畔的樱花盛开了，春天已经来了，想必离疫情结束，你回来和我们一家团聚的日子就要到了。

其实对于你去支援武汉这件事情，我并没有很意外，因为我知道如果有机会，你会这么选。可是大年初三那天晚上，我从你同事的朋友圈里看到你们出征武汉的消息，那一瞬间我害怕极了，我尝试联系你，可电话没接、微信也没回，我慌了，眼泪止不住地流，过了好一会，你发来微信说“我在去武汉的路上，别担心，别告诉爸妈，照顾好他们。”那天我一夜没睡。从小到大，你既像姐姐一样给我最温柔的宠爱，又像哥哥一样总是把我挡在身后保护我。你是爸妈眼中的乖孩子，这大概是你第一次对他们撒谎吧，以前我干了坏事都是你帮我瞒着爸妈，这次我们算扯平了，我都不敢和他们聊起你，生怕会掉下眼泪来就露馅了。

我觉得你别叫胡兰兰了，你就是现代花木兰！2008



年汶川地震发生第三天你就到了汶川，现在你又冲到武汉金潭医院的重症病房，我问你为啥，你说“姐姐就要保护妹妹，医护就要救治病人，党员就要保护人民。”你可真是的，从小到大都在想着怎么保护别人，那谁来保护你呢？难怪这么多年了，你都不给我找个姐夫，我在网上看好多支援武汉的小姐姐都由国家分配对象呢，你也赶快参与带一个回来吧！要不然，到时爸妈知道你背着他们上火线，可不好交待哟，你最好把握机会“将功补过”。

老姐，全世界都在为你们点赞，说你们是逆行英雄、是最美天使。可是我不想要你当英雄，我只要你平平安安、健健康康地回来。从小到大，我对你提的每一个愿望你都会满足我，现在，这就是我最大的愿望，我知道你会保护好自己，你的同事也会保护好你，我知道我这个愿望，你也会像以前一样不让我落空。你还记得吧，我们和奶奶说好了，天气暖和了就带她去秦淮河游船，奶奶最疼你，你可不能食言。我们等你平安回来，爱你！

婷婷

2020年3月11日

父亲给女儿的信

父亲：王刚，女儿：王宏

亲爱的女儿：

数着今天是你去到武汉的第46天啦，你妈妈天天守着新闻看报道，只要电视里有个和你个头差不多的，她就会让你弟弟赶快看衣服上写的是不是你的名字。看新闻说这病毒的传染性很厉害，你可一定要小心谨慎啊，好好按照规定戴口罩穿防护服，一丁点都不能马虎。好好吃饭，累了就睡觉，空了多给我们发发视频，报个平安。

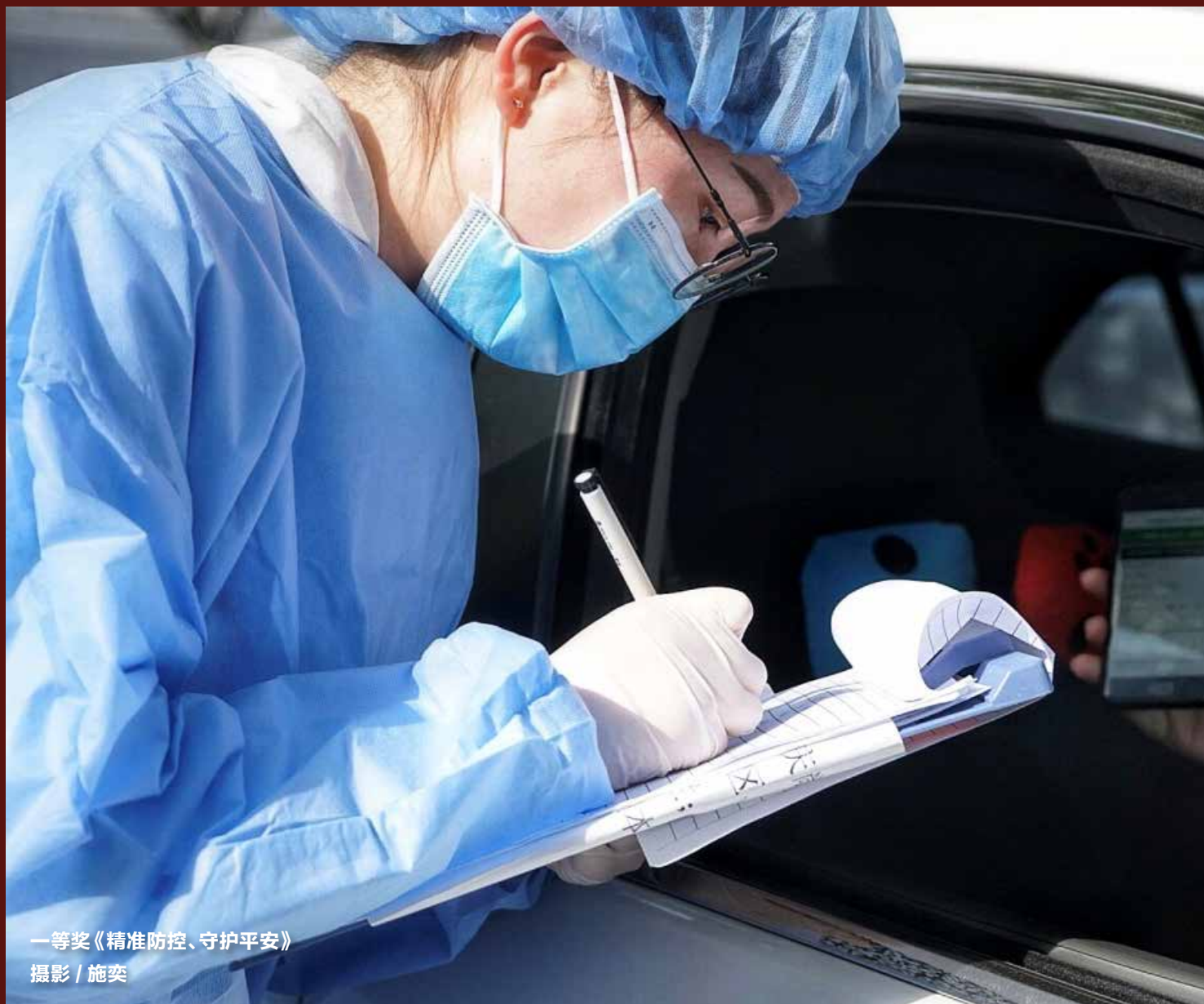
你告诉我们今年可以调休回来一趟，我们真是喜出望外，但是，当你年前又告诉我们因为新冠肺炎，全院取消休假，我们就有预感，这次的疫情肯定不会那么简单。一开始我们看到新闻上好多护士主动请战去武汉，你妈就开始撺掇我打你电话让你不要主动报名去，被我骂了一顿。随后，你就打来电话说过年真的不能回来了，我就感觉到以你这习性肯定会主动报名的，没曾想你连和我们商量一下都不，还真去了。你妈也就是担心你，关键时刻还是明事理的，支持你去的，下次再万不得已，你就不要因为担心我们挂念而瞒着啦。我想你一定也希望我们为你打气加油吧，我们相信你有能力完成任务，平安回来的。

一晃眼，你毕业上班都这么多年了，不管是之前的求学还是现在的工作，你从来没让我们操心，你的优秀爸妈都看在眼里，也是弟弟的榜样。你和弟弟说你火线入党，这一定是个很光荣的事情吧，我们为你感到自豪。这也意味着你之后更要以党员的身份要求自己，但爸爸还是希望像这次要医护冲锋陷阵的事情永远不要再有了，看着许多英雄牺牲在抗疫一线很令人痛惜。也正是这些英雄的呵护，你们这一代才能在洪灾、非典、汶川地震的灾难中成长起来。这样的家国情怀要铭记于心。

你不用担心家里，爸爸也积极响应、不甘落后，参与到咱家和村里的抗“疫”防控，我定时会把家里和你姥姥、奶奶家喷洒消毒液，我们共同在一线，你安心地上班、安心地休息，做好自身的保护，不要麻痹。“没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人”，平凡的要戒骄戒躁，和同事团结一致，细心地护理病人帮助他们渡过难关。盼疫情早日结束，“逆行”的你们，早日凯旋！你喜欢的香肠，你妈妈都给你留好了，我们等你回家！

挂念你的家人

2020年3月13日



一等奖《精准防控、守护平安》
摄影 / 施奕

纪念建党 99 周年 “抗击疫情 爱国爱院



二等奖《守护健康, 传递温暖》
摄影 / 李洋



二等奖《出征》
摄影 / 高华俊



三等奖《炙热》
摄影 / 张宇

——致敬最美劳动者” 主题摄影展

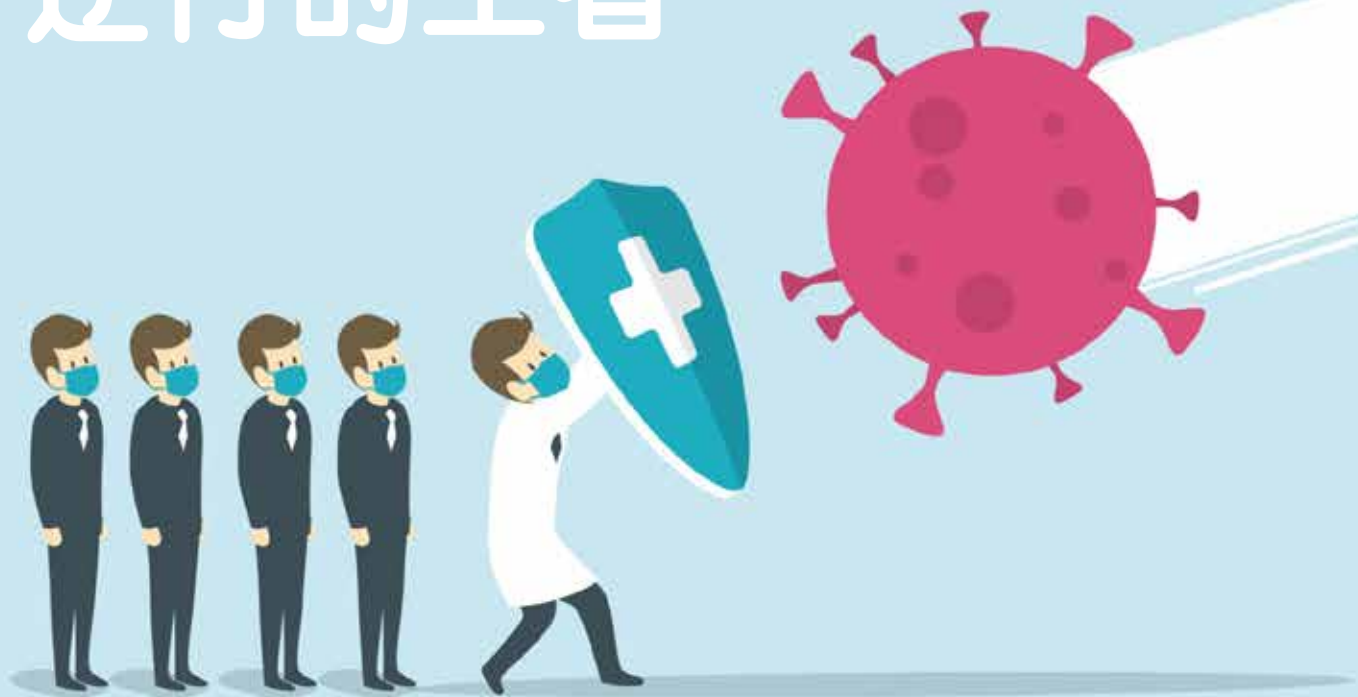


三等奖《心系疫情、彰显初心》
摄影 / 丁金蕊



三等奖《特殊渠道的交流》
摄影 / 陈春燕

逆行的王者



日期：2020年2月16日（周日）

2020年初，还没有来得及享受一番春节的喜悦，一场浩浩荡荡的“新型冠状病毒肺炎疫情”阻击战便拉开了帷幕。

有些人在除夕夜放下碗筷，整理行装，奔赴武汉。有些人放弃休假，整装待命，守护我们的家园。有些人主动捐款捐物，甚至开着自己的车子，将满满的救援物资源源不断地送往湖北。越来越多的逆行者涌入湖北，参与救援。

印象里上一次发生如此规模的疫情还是在17年前的SARS，那年我大三，实习。对于疫情没有任何概念，也没有任何情感，唯一记住的也许仅仅是带教说的那句“自己小心，注意休息”。它仿佛没有发生过，我继续平静地生活。而这次我真切地感受到了它的可怕，每天增长的感染人数和疑似病例，严格的隔离制度和有钱难买的口罩，突然觉得，17年前的爸妈也许和现在的我是一样的感受吧。于是，我对爸妈说：“我要去救治新冠肺炎病人了”。临走前，依然是带教的那句“自己小心，注意休息”，以及一句“我会平安回来的”。

进入发热门诊隔离观察室工作2周，从手足无措到有条不紊，慢慢地习惯了这里的工作，台面医生一值班主任

一隔离观察室，筑成了我们抗击新冠的统一战线。忙碌是这里的代名词，仔细检查患者病情的医生哥哥，穿着防护服来回穿梭的护士妹子，反复研究资料 and 指标的值班主任，以及在隔离观察室稳定病情的值班医生，构成了一道特别的风景线。在这里，让人不记得时间，不知道星期几，唯一可以分辨时间的大概只有食堂的工作人员准时送来的可口饭菜。

在别人眼里，我们很辛苦，但我们知道我们是幸福的，因为远在湖北的那些逆行者们，才是真心英雄。有太多的报道是关于那些医务人员被压出血痕的鼻梁，为了节约防护服不喝水穿纸尿裤，在走廊上偶遇的医生夫妇……

哪有什么岁月静好，只是有人替我们负重前行罢了。

今天，我就要离开发热门诊隔离观察室了，从最初的胆战心惊到现在的流连忘返，因为满眼都是对生命的敬畏、对工作的执着和对战胜疾病的信念，让我更加珍惜这份工作和这次经历。每当病魔降临人间，我们都会义不容辞地冲上前去。有部小说写道：王者胸怀的不是天下，而是苍生，他们背负的也不是荣耀，而是要拿命守护的责任。

致各位逆行的“王者”！

（文：徐俊）



战“疫”手记 ——我在摩洛哥打下半场

日期 2020 年 3 月 31 日 (周二)

2020 年注定是不平凡的一年，新冠肺炎肆虐全国，举国上下，众志成城，国内疫情得到控制以后，又席卷全球，横扫意大利、西班牙、欧洲诸国。而摩洛哥作为欧洲的后花园，亦未能幸免于难。摩洛哥自从 2 月 21 日出现第一例病例以来，每天的增长速度也是惊人，迄今为止，全国已确诊 556 例，累计死亡 33 例，而我们闵行医疗队援助的拉西迪亚医院，已有 6 例确诊病例。

当地人没有戴口罩的意识，甚至有的医护人员也不佩戴口罩，队员们担心在这种环境下，受感染风险很大。队员们的担心不无道理，我多次和摩方院长沟通，讲述中国对待新冠诊治经验和佩戴口罩的重要性，院长也逐步改变既往轻视心态，终于戴起了口罩。

摩方目前抗疫态度坚决，无奈物资贫乏，只能临时在医院空地搭建帐篷，用来检测就诊病人的体温，如有发热、干咳等症状，再做进一步咽拭子核酸检测排除。国王直属军队总医院也下派医务工作者驻扎医院，进行监督管理。总体来说，随着确诊数量的增加，摩洛哥的医护人员也开始重视了。

昨晚值班，急诊来了一位消化道穿孔患者，需要急诊手术，我仔细询问了患者的流行病史，得知他来自疫区（梅组卡，当地旅游景点，医院 6 例确诊患者均来自那里）。穿好隔离服，戴好护目镜，做好自我防护后，我义无反顾地为他进行了急诊手术，手术取得成功，患者术后对我的不离不弃表示万分感谢。

闵行区卫健委和医院领导在得知摩洛哥有确诊病例后，第一时间联系了医疗队，各位领导和我们进行了视频通话，区卫健委保证提供充足抗疫物资，解除了我们的后顾之忧。国内进行了多次视频授课，让我们全体队员对于抗疫有了更扎实的理论基础，同时也培训了防护服的正确穿脱、消毒隔离区的划分、个人日常防护等必要方法，为打赢这场全球战役提供了技术指导。我相信，只有彻底了解这个病毒，才能做到无所畏惧，有战必胜。

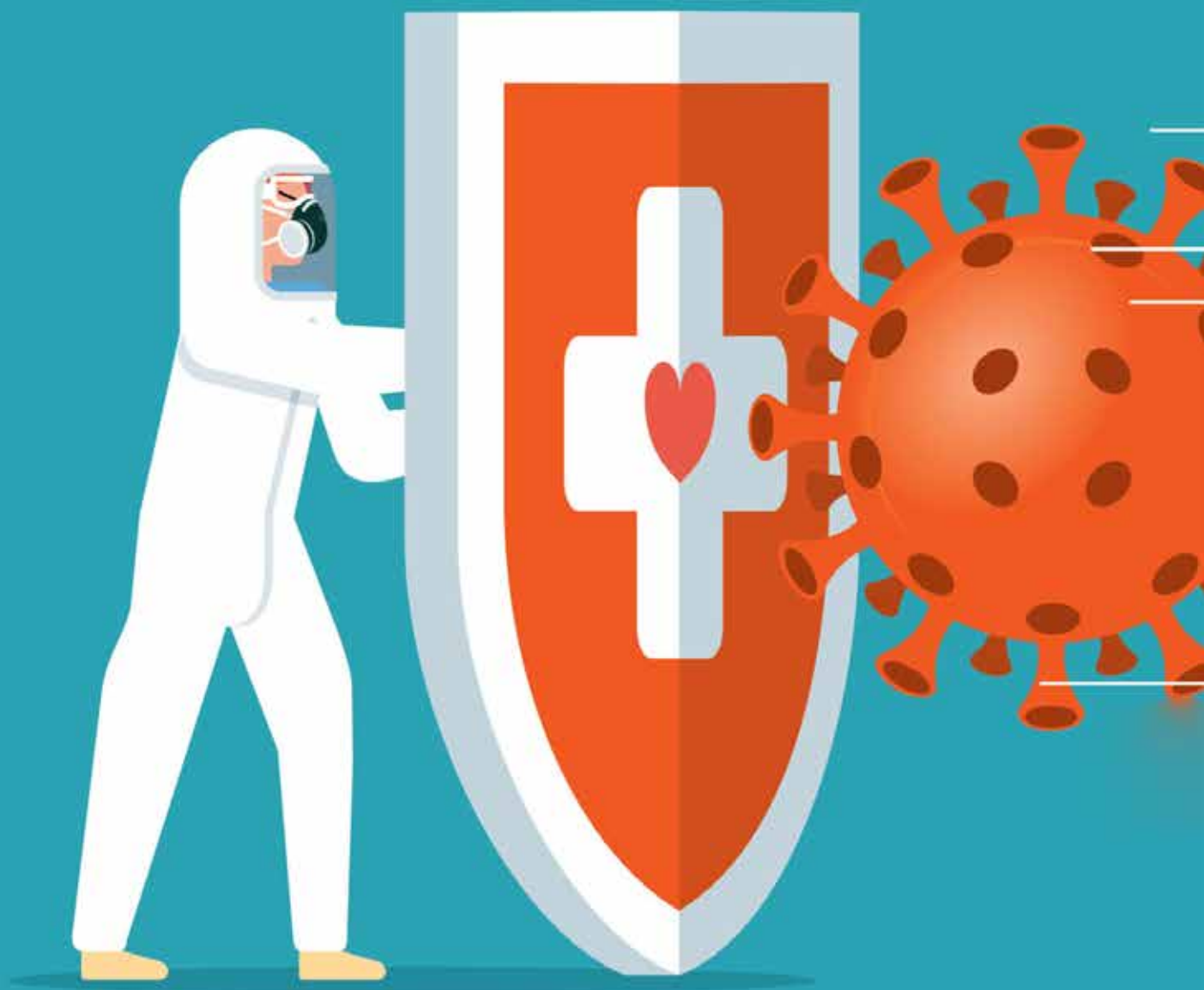
援摩医疗队总队长刘化驰，每晚定时召开分队长会议，协调联系大使馆和摩方卫生部，密切关注摩方疫情，同时为各个分队调度防疫物资，提供完善的后勤保障。我们的原则是保证医疗队员零感染。

摩国医生担心地问我：“现在摩洛哥新冠疫情爆发，你们医疗队不回中国么？”我坚定地回答：“我们中国医疗队就是来帮助摩洛哥人民的，现在疫情这么严重，在医生这么紧缺的情况下，中国医疗队肯定不会回去，我们将和你们一起抗击新冠疫情，保卫摩洛哥人民，而且，我们必将取得最后的胜利。因为我们医疗队背后是强大的中华人民共和国，具有充足的抗疫物质和丰富的抗疫经验，也是你们摩洛哥的坚强后盾。”摩国医生竖起大拇指，竟无语凝咽。

如果把抗击新冠肺炎比作一场足球赛，国内医务工作者打的是上半场，国外医务工作者打的就是下半场。而我，作为一名在摩洛哥援助的中国医生，将在摩洛哥勇敢地打下半场，而且必将取得胜利。

（文：茅安炜）

15条个人防护攻略 远离新冠肺炎



当战“疫”防控已经取得积极成效后，复产复工，逐渐回归有序生活是人心所向。但严防严控，将会成为我们未来一段日子里的常规状态。所以，特别对于上班族来说，为了自己和身边人的健康，下面这份防护攻略，需要时时谨记，不可懈怠。

1. 上班出发前如何做？

家里常备体温计，起床前测量体温（建议口温），如果体温超过 37.3℃，建议居家休息观察，必要时到医院就诊。

2. 上班途中如何防护？

出门前，洗手后正确佩戴一次性医用外科口罩（如无外科口罩可选普通医用口罩，以下简称口罩），尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。

如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品，不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。建议随身携带快速手消毒液。

3. 进入办公楼前如何做？

进入办公楼前，自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.3℃，请勿入楼工作，回家观察休息，必要时到医院就诊。

4. 办公室内如何做？

保持办公区环境清洁，建议每隔 2 小时通风 1 次，每次 10 分钟左右，或窗户一直保留缝隙，通风时注意保暖。人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。勤洗手、多饮水，坚持按照六步或七步法严格洗手。接待外来人员，双方佩戴口罩。

5. 参加会议如何做？

佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔 1 米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风 1 次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议煮沸或消毒柜消毒。

6. 食堂管理如何做？

采用分餐进食，避免人员密集。餐厅门口设置快速手消毒液，进入餐厅人员需执行手卫生。餐厅地面每日消毒 1 次，餐桌椅每次使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

7. 下班路上如何做？

洗手后佩戴口罩外出，回到家中摘掉口罩后立即使用洗手液、流动水洗手。手机和钥匙使用 75% 酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

8. 运动如何做？

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过

量运动，造成身体免疫能力下降。

9. 公共区域如何做？

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位使用 75% 酒精或 250–500mg/L 含氯消毒剂进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

10. 公务出行如何做？

专车内部及门把手建议每日用 75% 酒精擦拭 1 次。乘坐班车须佩戴口罩，班车在使用后用 75% 酒精对车内及门把手擦拭消毒。

11. 后勤人员如何做？

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持 1 米以上安全距离。

食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。

保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

12. 公务来访如何做？

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.3℃ 以下，方可入楼。

13. 传阅文件如何做？

传递纸质文件后需洗手或手消毒，传阅文件时佩戴口罩，有条件可以配备消毒柜将文件消毒后再阅读。

14. 电脑电话消毒如何做？

建议电脑、电话每日 75% 酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

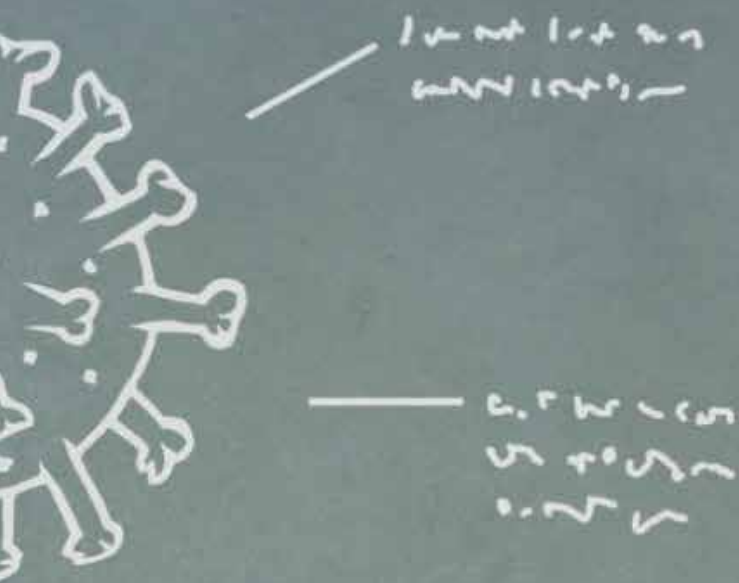
15. 废弃口罩如何处理？

对于普通民众，使用过的口罩建议密封袋或保鲜袋封口后直接丢入垃圾桶（上海地区：干垃圾）。

对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的民众，或接触过此类人群的民众，推荐将口罩先丢至垃圾桶，再使用 5% 的 84 消毒液按照 1：99 配比后，撒至口罩上进行处理。如无消毒液，也可使用密封袋 / 保鲜袋，将口罩密封后丢入垃圾桶。

对于疑似患有传染病的民众，应在就诊或接受调查处置时，将使用过的口罩交给相应工作人员，作为医疗废物进行处理。

老中医为你解惑 新型冠状病毒



病毒是一种个体微小、结构简单，只含一种核酸（DNA 或 RNA），必须在活细胞内寄生并以复制方式增殖的非细胞型生物。

流行性病毒疾病的传播和感染往往引起人类的恐慌，正确认识病毒及流行性病毒疾病，并采取科学预防措施是消除人们恐惧的根本手段。

什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是一个大型病毒家族，严重程度从流行性感冒到重症疾病不等，如中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）。新型冠状病毒（下文简称新冠）是以前从未在人类中发现的冠状病毒新毒株。

人感染新冠会有哪些症状？

常见体征有不典型的乏力，全身酸楚，或者出现呼吸道症状：发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、心肌炎、肾衰竭，甚至死亡。

有针对新冠的疫苗吗？

目前还没有可用的预防疫苗。

有针对新冠的特效药吗？

目前，对于新型冠状病毒所致疾病没有特定的治疗方法。需根据患者临床情况进行相应处理，此外，对患者的辅助护理可能非常有效。

抵御病毒靠什么？

主要靠人体自身的免疫功能。焦虑、恐慌等对抵御病

毒感染和康复不利，任何情绪的波动，均会使人体免疫功能低下。

中医如何预防与治疗新冠？

中医将新型冠状病毒感染归于“瘟疫”，强调“正气存内，邪不可干”，没有症状的可以不服药，体质弱的可以服用中药以提高免疫功能，增强抵御瘟疫之戾气侵袭的能力。

日常预防可选用：党参 9 克、炙黄芪 9 克、炙麻黄 9 克、防风 9 克、杏仁 9 克、金银花 9 克、连翘 9 克、莢术 30 克、淮小麦 30 克、生甘草 6 克，煎汤服用，早晚两次，每次 200 毫升左右。

闵行医院中医科卢永屹主任医师认为，对于病毒，我们首先不该过度恐慌，引起不必要的心理失衡，而是应加强对病毒的认知，有的放矢地防治病毒。中医治疗，一向讲究的是因人而异，对于有感冒、肺部症状、胃肠道症的患者，还需中医医师辨证施治。

卢永屹
中医内科主任医师
中医科副主任

曾荣获上海市基层名老中医、闵行区学科带头人、医院优秀共产党员、医院十佳医生等荣誉。擅长中药汤药治疗心脑血管疾病、糖尿病、女性更年期综合征、肿瘤、不孕不育等，在闵行及周边地区享有较高的知名度。

特需门诊：周一上午
专家门诊：周一下午、周二上午

复旦大学附属闵行医院

MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

复旦大学附属中山医院闵行分院

MINHANG BRANCH,
ZHONGSHAN HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院

CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI



服务号



订阅号

请扫描二维码关注我们

宗旨

一切为了民众健康

发展目标

百姓放心、员工称心、
医教研协同创新之一流大学附属医院

院训

团结、严谨、求实、创新