

乐陵市人民医院

2015年3月20日
第2期 (总第55期)

http://www.llymy.com
E-mail: llymyy@163.com

总编 马润洲
副总编 殷盈祥

我院隆重召开2014年度工作总结表彰暨2015年工作计划大会



3月6日下午，乐陵市人民医院2014年度工作总结表彰大会在门诊楼五楼多功能厅隆重召开。出席会议的有院领导班子成员、科主任、护士长、总办300人。

会议由市人民医院院长赵广利主持，首先，医院班子成员相继宣读了《2014年度先进科室、先进个人及市级重点专科等单项获奖名单》，在全场热烈的掌声中，先进科室负责人及优秀员工上台领奖。

接下来，乐陵市政协副主席、市人民医院院长马润洲致了《2014年度工作总结及2015年工作思路报告》，高标标准，严格要求，深入开展党的群众路线教育实践活动，积极推进县级公立医院综合改革，以医改为契机不断提高医疗服务质量，坚持科技兴医，重视人才培养和科研工作，加强医政医风建设，构建和谐医患关系，加强医院文化建设。

打造高品质医院形象，加强信息化建设，提升医院管理水平，加强硬件建设，做好后勤保障，改善就医环境等九个方面总结了过去一年全院的工作。一批批重大事件标志着发展的新高度，一项项新技术新成果记录着跨越的新高度，一个个市级重点专科展示着发展的新高度。

之后，马院长畅谈了2015年工作思路，他强调指出：2015年是我省公立医院改革全面启动之年，是医院建设发展关键之年，是国家卫生计生委十二五规划收官之年，2015年，全院职工将以党的十八届四中全会会议精神为指导，坚持稳中求进的发展基调，进一步加强基础设施建设，学科建设，信息化建设和医院文化建设，全面提升医疗技术与服务水平，充分发挥乐陵市卫生计生事业领头羊的作用，牢固树立全市人民心目中的品牌形象，努力打造群众满意、员工幸福的现代化医院。

(张长青)

“3.5”学雷锋日以实际行动传递雷锋精神

3月5日，乐陵市人民医院组织青年志愿者服务队来到乐陵市敬老院开展“敬老爱老学雷锋志愿服务活动”。

在全国第五十二个学雷锋纪念日到来之际，为了弘扬雷锋精神，提升为民服务质量，乐陵市人民医院组织青年志愿者服务队来到乐陵市敬老院开展“敬老爱老学雷锋志愿服务活动”。



压表、听诊器、心电图仪等常用医疗器械以及健康知识手册等宣传资料，来到乐陵市敬老院开展“敬老爱老学雷锋志愿服务活动”，为一百多名老人们送去关爱。

“大爷您的血压有点高，平时可得多注意啊，要经常量量看血压”，“大爷，您胃不好，这个药可不能老吃”。敬老院中有很多老人听力不好，我们的医务人员只能大声地给他们讲解，同一句话经常需要说好几遍，一声声亲切的叮嘱，医务人员对老人们嘘寒问暖，详细询问他们吃得好不好、穿得暖不暖及身体状况等生活中的细节，免费为老人们测量血压、心电图、针对每一位老人的检查情况，分别给予他们合理膳食、合理用药的建议，以及其他应注意的事项。

在这个学雷锋纪念日又恰逢元宵节的特殊日子里，此次义诊活动不仅送去了我们医务人员元宵节的祝福，同时也以实际行动传递了雷锋精神，弘扬了尊老爱老的传统美德，受到百姓们的热烈欢迎。

(张雷)



2月12日，在羊年春节即将到来之际，为了让贫困家庭度过一个温馨祥和的新春佳节，受市委市府委托，乐陵市人民医院副院长赵广利、赵军及工会主席殷盈祥等率队深入云红街通村家村走访慰问困难群众，发放慰问金，并送去新年的祝福。

此次共走访了11户困难家庭，发放慰问金3300元，据村支部书记介绍，他们多是为因病返贫的家庭。其中一户家庭男主人年龄不到50岁，因治病花光了所有积蓄，失去了劳动能力和收入，家中还有正在上学孩子，生活压力特别大。

走访过程中，院领导详细的询问了他们的身体情况、生活情况，希望通过慰问活动将新春的祝福带给老百姓，把党的温暖和关怀送到群众的心坎上。

(张雷)



寒风瑟瑟，挡不住义诊队伍送健康的步伐，2月11日上午，乐陵市人民医院组织义诊队伍来到乐陵市敬老院开展义诊活动。

春节将至，为了让住在敬老院的老人以最佳的身体状态迎接新年的到来，乐陵市人民医院积极组织此次“健康康过大年”义诊活动，给老人们送温暖、送健康、送祝福，确保他们过一个健康祥和的新年。

义诊队伍在乐陵市人民医院副院长、副主任医师同家忠、赵军、工会主席殷盈祥的带领下，一行九人携带电子血压表、听诊器等常用医疗器械，“健康康过大年”、“流感防治”等宣传材料，为老人们健康检查和健康知识普及。义诊中，因为天气寒冷，医务人员非常担心老人们多穿衣服，细心地为老人们测量血压，耐心询问他们身体状况，日常饮食情况以及用药情况，并给予健康饮食以及合理用药方面的指导。义诊活动得到了乐陵市敬老院和乐陵镇中心卫生院工作人员的积极配合配合。

此次义诊活动开展的很有意义，不仅让老人们体会到了温暖，也让我们对当前社会所倡导的“关爱老人”有了更深理解。

(张雷)

本版编辑：朱延青 张长青 张雷

我心中有个太阳

小时候听过一首歌叫《我心中有个太阳》，很久很久没有听过这首歌了，不知怎么今天突然想起来却小有感触。

世界上的一切都是运动着的，变化着的。社会在变化，我也在从那个无忧无虑的小女孩悄然变化着，有时候会像周华健的一首歌唱得“最近比较烦，比较烦，比较烦！”是啊，每个人都有不如意的时候，常言道“人之不如意十有八九”，可是不管你再怎么不高兴，一年总有365个日出，不管你在怎么不痛快，时钟每天都转一千四百四十圈。

那既然如此，我们要如何应对这些不如意呢？

学习，自学和向别人学。我们可以搜集一些相关的书籍，学习理论知识和操作技能，把理论知识吃透，理论联系实际，勤练操作技能把它变成自己技术，培养自己解决问题的能力。多留意身边的人，特别是身边的成功人士，看他们如何待人接物，如何应对生活的问题，如何处理工作中的问题，取其精华而用之。

倾诉，要有几个可以互相倾诉心声的朋友。把你的高兴事告诉她，这样你的烦心就会减半，把你的高兴的是告诉她，这样你的快乐就会加倍。

微笑，让自己阳光灿烂，本身你心里已经很烦恼了，你又何必把自己把烦恼扩大到脸上呢。微笑可以抚平伤疤，微笑可以是痛苦不那么痛苦，微笑可以让我们把太阳种进心里。

把太阳种进我们心里吧，它会给我们带来温暖，带来希望，带来战胜困难的信心。

我心中有个太阳。(外三 冯翠霞)

最近，我在网络上看到一条新闻，一位中学女生的试卷被同桌偷看，事后，班主任老师不分青红皂白，当着全班同学的面严厉批评她考试作弊，这位女生原本就患有轻微的自闭症，听到班主任老师对她的无端指责，她又羞又愤，感觉比被娘还难受，当即冲出教室，从五楼纵身跳下，一位花季少女瞬间命丧黄泉。父母伤心，同学惋惜，老师愧疚，这是整幕悲剧的始末。那位班主任老师没有遵守“有几件事，只说几句话”的原则，固然有错，但这位女生的反应未免太过了。小小的委屈被她无限放大，变成了迈不过的高坎和扛不起的铁闸，于是她选择了轻生之路，断绝一身，花季人生人生在此，注定要许多委屈，有的委屈很小，有的委屈很大，应该说，一个人越成熟，他所遭遇的大小委屈也就越多，所谓是“满天下，谤亦随之”吗？这些“谤”（即批评）究竟有多少真正到了点子上，是平心静论的切中肯綮？究竟有多少属于恶意造谣的污水，是混淆视听的不实之词？他若愤怒因循，光是那些喋喋不休就能让他吐出一身怨气，他若承受委屈，每天把痛苦当水喝，也不够剂量。

在过往的岁月中，确实也有一些优秀人物经受不住流言飞语的委屈而自杀了，最典型的例子是上个世纪三十年代红遍全国的影后阮玲玉。由于狗仔队对她的私生活大创特创，不明真相的人造谣诬陷，外界舆论变成了阮玲玉的内心难以承受的沉重，再加上婚姻的不幸，她绝望写下“人言可畏”的遗书后，即服毒自杀。如日中天的影后阮玲玉，年仅二十五岁。阮玲玉的死是个体生命的悲剧，也是中国电影事业的巨大损失。

极端而言，大小委屈都能伤人，甚至杀



看清脸色好办事



俗话说：“出门观天色，进门看脸色。”观天色，可能知阴晴雨雪，携带雨伞，以不受日晒雨淋，看脸色，便可知其情绪。面部表情色彩的显示屏上显示的图像不同，人的情绪也不同，学会察颜观色，实是在不可忽视的为处世之道。知情绪便能善相处，善相处，便能心相通，心相通，便能达到一致。



众所周知，清朝的雍正并没有什么真才实学，但他却非常受乾隆皇帝的宠爱，这主要是因为他在处世的时候能够察言观色，领会乾隆的意图，把事情办得令乾隆十分满意，别人不应该学做小人，但是善于看清别人的脸色，再根据脸色进行有针对性的出招，有利于做到

融于世。

一个朋友曾说：今天某公司的总经理因喜得贵子在发糖，我得赶紧找他去签单字，这虽是玩笑话，却也说明了人在兴头上好办事的道理。人的脸色和天气同样重要，看明白了才可决定你的进退方向。



有位记者去采访一支刚同其他球队交过手的著名足球队球员们，一进门，先见休息室气氛沉闷，一位球员脸色铁青，眼睛睁得圆溜溜，见此情景他赶紧撤了出来，取消了采访。后来，这位记者了解到，这支球队吃了败仗，正在泄气，倘若当时不看脸色，硬要不知趣地采访吃了败仗的“将军”非遭骂不可。

看来这位记者还有些经验，他懂得采访的“火候”，常言说得好：“人好话也甜，花好月也圆。”人在高兴时，心情舒畅，看见半马水，会想到福寿康宁；人在烦恼时，心情抑郁，听到《田园交响曲》也会觉得是噪音。

既然这是这样的道理，在为人处世的过程中，就要懂得去看别人的脸色，而且要看看，看准，才有助你避免不必要的纠纷，求得和睦相处。



(急论 刘爱花)

地下同地上一样，有生命，有一群懂得爱和保护生物。

那里有黝黑的蠕虫，黑色绳索似的植物根，颤动的、亚丝纤维似的地下水的细流。

据说还别有：身材比翡翠玉高不了多少的土地神，满肚子子，寿命虽暂。

有一天，细流遇到树根，说了下面一番话：

“树根邻居，像你这么丑的，我从来没有见过过，谁见了你那里说，准是一只猴子把它的长尾巴巴插在那里扔下不管，径自走了。看来你想模仿猴子，但是没有学会它优美圆滑的动作！你只会学了哦我的蓝色汁液，我一碰上你就被我吃掉一半。丑八怪，你说，你这是干什么？”

树根的树根说：

“不错，细流兄弟，在你跟我我当然没有模样，长期和泥土接触，使我全身灰褐色，这难道害，使我变了形，正如我身体是人的胳膊一样，我也是工人，我替我身体见到阳光的延伸部分干活，我从你那里吸取了汁液，就是输送给你的，让你那新鲜血液，你离开以后，我就到远处去寻找维持生命的汁液，细流兄弟，总有一天，你会到太阳照到的地方。那时候，你去看看我在日光下的部分是多么美丽。”

细流并不相信，但是出于谨慎，没有作声，心里暗想：等着瞧吧。

当他那细长的身躯逐渐长大，到了亮光下时，他干的第一件事就是去寻找树根所给的延伸部分。

天啊！他看到了什么呀？

到处是一派明媚的春光，树根扎下去的地方，一株玫瑰把土地装点得格外美丽，沉甸甸的朵朵花束在枝干上，在空中散发着甜香和一种幽婉的魅力。

成渠的流水沉重着流过鲜花盛开的草地。

“天哪！想不到丑陋的树根竟然延伸出美丽……”

(外二，刘敏)

长歌歌

早晚早起多锻炼，走也舒坦，跑也舒坦。膳食调好三餐，素也香甜，荤也香甜。常与老友聊聊天，古也文谈，今也文谈。琴棋书画我都学，早也乐观，晚也乐观。有喜何必沾沾，烟也不抽，酒也不食。定期检查上医院，儿也安心，女也安心。别把烦恼留心中，朝也安然，晚也安然。广游名山大川，远也走走，近也转转。金钱地位不留恋，利也不恋，名也不恋。社区活动多奉献，乐也喜欢，少也喜欢。

(供应室 门珍珍)

别为小小的委屈难过

人，但我们不能让死神轻易得逞。每个人的生命都是宝贵的，同样具有偶然性。一次性、脆弱性和短暂性，你要使自己的生命获得极致和绽放，就不能不在乎那些小小的委屈，不能让你们揪紧你的心灵，扰乱你的生活。

你要学会一笑置之。嘴巴长在别人身上，他要造谣，你就让他造谣，谣言终究会止于智者；他要诽谤，你就让他诽谤，诽谤沙埋不了你的人格；他要无端指责，你就让他无端指责，身正不怕影子斜。

你要学会超越待之。别人犯了错误，做了蠢事，你不应该拿他所犯的错误的和所做的蠢事来惩罚无辜的自己，你要寻求正确的方式去回击他们，那就是将自己变成武器，用实力，用实绩，用光明磊落胸襟，用藐视困难得来的大度，用不争一己之长的静气，去扑灭所有的谎言、谎言和不实之词或错误的观念之火。

你要学会转化劣势。试想，你手中有把好刀，好刀用久了也会生锈，他们及时地提供了磨刀石，你还感谢他们？这样的豁达和乐观是绝对必要的。当你有能耐将外界的委屈转化为内心的力量时，你就能超越他人，战胜自己，无往而不利。当然，你也可以寻找更多的参照系来说服自己，南宋抗金英雄岳飞，明初抗清（当时是后金）英雄袁崇焕，他们受过天大的冤屈，前者被奸臣秦桧以“莫须有”的罪名杀害于风波亭，后者被崇祯皇帝以通敌卖国的罪名凌迟处死，那样大的冤屈，他们都顶在头上，扛在背上，死得那么惨烈。历史终究要还给他们的真正的清白，还给他们不朽的英名，相比之下而言，你平时所受的小小的委屈又何必挂齿？何足挂齿？何足损害生命？！

别为小小的委屈难过，这绝非阿Q精神，这是强者宝贵的人生经验。

(内三 周永洁)

玫瑰树根

养生 十不过

1、衣不过暖。
穿衣戴帽不要过于暖和，也不可以过于单薄。过暖容易感冒，过冷容易受寒。

2、食不过饱。
吃饭吃七八分饱。粗细搭配，荤素相兼，饭前要喝汤，不吸烟，不喝酒。

3、住不过奢。
要随遇而安，居室干净舒适，不必搞得富丽堂皇，那样极易夺心志而蜕化变质。

4、行不过富。
身体健康允许，尽量以步代车。如出门必乘车，日久腿脚就会失去灵便。

5、劳不过量。
劳动的强度是有限度的，超过负荷量会造成身体的伤害。要注意劳逸结合，工作8小时之外，要适当休息。

6、逸不过安。
终日无所事事，会丧失对生活的情趣，而心灰意懒。所以，即使退休在家，也要多参加活动、散步聊天、写字作画，下棋看戏、读书看报，勤于动脑，保持心情舒畅，以延年增寿。

7、喜不过欢。
人逢喜事精神爽，但喜不能过头，过喜则伤心。古人范进中举后发疯，即为过喜所致。

8、怒不过暴。
心里有烦恼，千万不要生怒气，怒会伤肝。要学会控制自己的情绪，提高涵养，乐观处世。

9、名不过求。
名利皆身外之物，生不带来，死不带去，名利是过眼烟云。

10、利不过贪。
“酒色财气”我不取，“风花雪月”不沾边，无欲无求，无牵无挂，知足常乐，顺其自然，宠辱无悲。

(高永超)



乐陵市人民医院祝全市人民身体健康！