

劳动者素质对一个国家、一个民族发展至关重要。习近平总书记在致首届大国工匠创新交流大会的贺信中，强调“技术工人队伍是支撑中国制造业、中国创造的重要力量”，号召我国工人阶级和广大劳动群众“大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，适应当今世界科技革命和产业变革的需要，勤学苦练、深入钻研，勇于创新、敢为人先，不断提高技术技能水平，为推动高质量发展、实施制造强国战略、全面建设社会主义现代化国家贡献智慧和力量”。习近平总书记的谆谆嘱托，为工人阶级和广大劳动群众奋进新征程、建功新时代指明了前进方向、注入了强大动力。

干一行、爱一行，专一行、精一行。技能人才往往聚焦于复杂生产体系中的某一个环节，他们的工作也许并不在聚光灯下，但是对于提升制造业水平、提高实体经济质量效益具有重要作用。中国商飞的钳工组组长胡双钱，创造了打磨零件100%合格的惊人纪录；中国中车的高级技师宁允展，在0.05毫米的研磨空间里实现高铁列车转向架“定位臂”研磨……在平凡岗位上默默坚守、孜孜以求，追求职业技能的完美和极致，技术工人就能成为一个领域不可或缺的人才，实现人生出彩、梦想成真，并提升一个领域的技术水准。

习近平总书记强调：“我国经济要靠实体经济作支撑，这就需要大量专业技术人才，需要大批大国工匠。”今天，我们比以往任何时候都需要更多技术工人，尤其是高技能人才。无论是突破“卡脖子”技术，实现高水平（下接A5版中缝）

转载自《人民日报》
(2022年05月26日05版)



柔济之声

广州医科大学附属第三医院
广州医科大学第三临床学院

院报

第158期(总第394期)
2022.5.31

全国优秀医院报刊
内部资料 免费交流



我院举办“5.12国际护士节”表彰庆祝活动

为庆祝第111个国际护士节的到来，由我院护理部主办的“5.12国际护士节”表彰与庆祝活动在19楼学术报告厅举办。我院党委领导班子和医院各职能部门负责人与护士代表欢聚一堂，会议还特别邀请了广州市慈善会珠珠慈善医疗救助平台相关负责人，共同庆祝这个美好而不平凡的日子。杨宁副院长主持活动。



医院陈德院长为本次活动致辞。陈院长表示，在新冠肺炎疫情下，医院护理同仁所承担的重任、所发挥的作用十分突出，这是柔济护理人爱心、坚强、勇敢、担当与责任的体现，他盛赞我院护理人在抗疫中闻令而动的组织性、纪律性，充满真情与大爱的奉献精神，感谢护理人的卓越表现，为医院赢得崇高荣誉与社会尊重。陈院长代表领导班子向所有柔济护理人员致以节日的衷心问候与真诚祝福！

在新冠肺炎疫情防控工作中，柔济天使们白衣执甲，无惧病毒的汹涌来袭，冲锋奋战在疫情防控第一线，他们奔赴在核酸采样、驻点支援等医疗救治的各个抗疫工作的岗位上，他们凭借顽强拼搏的工作作风，圆满出色的完成了各项抗疫工作任务。妇产科青年护士曾艳在现场讲述了工作以来参与机场入境处核酸采样工作、作为“三人小组”成员在封控区域为隔离居民上门核酸采样等战疫故事。

会议还播放了我院5·12护士节抗疫故事短片《讲述》。几位护理人讲述了支援封控区“三人小组”的故事、支援广州市大规模核酸采样的故事，真挚的讲述让大家看到一群“越是危险袭来，越见责任担当；越是危急时刻，越显大爱无疆”的柔济护理人。

医院党委苏广武书记宣读优秀表彰决定、表彰名单，其中重症医学科等10个科室获优秀护理集体，邓意琴等40人获优秀护士、劳颖娣等12人获护理“服务之星”，医院领导随后分别为获奖集体和个人颁奖。

本次活动邀请了黄群芳等几位资深护理前辈为新护士代表进行授帽。护士代表们在护理部主任陈丽萍的领誓下，



重温南丁格尔誓言，前辈们为新护士戴上洁白的燕尾帽，象征着初心不改，继往开来。

为给所有护理人员送上节日的祝福和慰问，院领导还提前录制了祝福视频，勉励柔济护理人再接再厉，继续发扬南丁格尔精神，弘扬“柔心济世尚道精医”的优良传统，锤炼业务技能，为推动医院发展和守护人民健康作出更大贡献。

优秀护理集体和个人荣誉榜

- ★省市级“好护士”
罗太珍荣获首届“南粤重症好护士”称号，万静荣获“南粤好护士提名奖”，冯海明、林嘉莉获评“广州好护士”。
- ★医院“优秀护理集体”
重症医学科、内分泌老年科、消化肿瘤科、普外二区、心外心内二小兒外科、产科三区、妇二五官男科、妇产科门诊、全科医学科、手术室
- ★医院“优秀护士”
邓意琴、李卫萍、何敏芳、伍翠萍、黄懿妍、陈洁群、伍丽娟、杨德琳、陈洁玲、林瑞智、罗林英、谭焕娟、李耀玲、孟景涛、章晶晶、周海玲、潘凤丽、潘悦健、杨长春、刘颖、黎思颖、吴爱玲、张伊琳、陈文婷、薛雨霄、林嘉莉、张志豪、邓敏、杨肖、胡翠婵、罗家宏、方莉、柯曼曼、程思萍、饶瑶、张惠玲、黄丽芳、申叶琳、房苏艳、龙春燕
- ★医院护理“服务之星”
劳颖娣、郭艳梅、钟春丽、曾婷、李丹君、王艳、罗启莉、胡爱华、刘丽芬、何丽芳、何婉玲、卢惠琴

(医院办公室、护理部)

我院心血管疾病五大中心均通过国家级认证

近日，我院顺利通过了中国房颤中心第四批认证，并正式挂牌成为国家级“房颤中心”，目前是广州市荔湾区唯一一家国家级房颤中心单位。5月30日，我院心衰中心也顺利通过国家级认证。目前，我院心血管疾病

规范化管理“五大中心”建设全面通过国家级认证，包括胸痛中心、心脏康复中心、高血压达标中心、房颤中心和心衰中心。其中，我院胸痛中心还获评广东省胸痛中心示范基地、广东省介入诊疗培训基地、连续三

年获得ACS救治国际金银奖，心脏康复中心获评国家心脏康复示范单位，为广州市医学会心脏康复分会主委单位。

心血管疾病“五大中心”建设是造福社会的综合医疗发展项目，我院

通过以评促建、以达标提质量等方式，持续提高医院医疗技术水平，步全面优化疾病管理体系，不断提高慢性病的整体诊治水平，以心脏中心、慢性中心建设为奋斗目标，为我国心血管疾病患者的生命健康保驾护航。

(心血管内科)

我院助产士门诊获评广东省“助产士名医团队工作室”

为充分体现护士专业价值，提升护士“三个贴近”的能力，巩固广东护理发展成果，推动广东省高级护理实践进程，由广东省护理协会、广东省护理教育中心评选建设名医护士工作室，并于近期公布了广东省“首批名医护士工作室”名单，其中，我院

“助产士门诊”荣获“助产士名医团队工作室”。5月12日召开的第四届护理科学艺术羊城大会上，我院分娩室护士长沈健代表工作室领取奖牌。

广医三院助产士门诊于2012年开设，由优秀资深助产士出诊，为产妇提供个体化分娩咨询，包括孕期营

养、运动、健康管理、产程介绍、配合、呼吸法等，通过专业评估，提早让医护人员了解孕妇情况，指导孕妇科学妊娠，助减轻心理负担，提高自然顺产的成功率，帮助产妇顺利度过分娩期，保障母婴安康。同时，助产士门诊还开设有一系列特色活动，如

分娩旅行团、自由体位分娩、一对一的分娩减痛特色适宜技术，给予孕产妇以全方位的分娩照顾，同时降低阴道分娩难产率和剖宫产率。近5年来，助产士门诊的门诊量超过1.4万。

(分娩室)

我院支援上海核酸检测队员平安返穗

5月18日，广东支援上海核酸检测队队员，我院检验科主管技师王征、检验师文慧虹在上海奋战45天后，平安返穗。

两位队员所支援的千麦飞粤气膜

实验室位于闵行区，是一间硬气膜实验室，因应对此次上海疫情紧急设立，承担了大批核酸标本的检测任务。支援前期，上海确诊病例数逐日攀升，检测量繁重、工作强度大，队员们顶住巨大压力，加班加点，他们突破身体和心理的极限，争分夺秒、夜以继日工作，不断提升检测速度，

从单日检测量8万管/天，提升到日均检测20万管/天，最后高达31万管/天。

两位柔济检验科女医生奋战“疫”线，与时间赛跑，与病毒较量，所在医疗队，累计完成核酸检测975万管，服务4523万人次，同心抗疫，守望相助，用速度与奉献，书写柔济医者担当！

(医院办公室)

- 导读：
- 为庆祝中国共产主义青年团成立100周年，我院开展了系列学习和庆祝表彰活动。（详见A3版）
 - 5月5日“国际助产士日”，我院举办了线上线下医患互动活动，传播分娩科普知识。（详见A5版）
 - 5月8日，我院多学科在永庆坊开展女性健康主题健康惠民义诊活动，党建共建为女性办实事。（详见A5版）
 - 广州4月疫情以来，我院派出护理人员作为“三人小组”到封控区域进行入户采样，几名95后护士小姐姐用手绘漫画记录下封控区内的抗疫故事。（详见A8版）

我院援藏医疗队员何德全赴波密县帮扶一年

5月18日,我院急诊科青年医师何德全出发前往西藏林芝市,他将驻点波密县人民医院帮扶一年。5月16日,院领导及相关科室负责人为何德全举办了欢送座谈会,医院领导感谢何德全医生舍小家、为大家的精神,并要求何德全支援期间提高政治站位、严守帮扶纪律、发挥专业特长、扎实开展帮扶工作,并叮嘱何德全医生注意身体和生活,医院将全力做好



相关保障工作。

何德全主治医师是我院青年骨干医师,曾在医院心血管内科工作近10

年,熟悉心血管常见病、多发病诊疗常规及急危重症的抢救流程,新冠肺炎疫情发生以来,何德全先后在发热门诊、急诊科工作,多次参加各项抗疫任务,积极参与各类危重病人的抢救治疗,熟练掌握急诊抢救技术。相信他将发挥自己的专业特长,把医院“柔心济世、尚道精医”的医院精神传递到边疆。

(医院办公室)

赴我院多学科专家安顺开展医疗帮扶

为帮助提升安顺市妇幼保健院的内涵,加强其学科建设,帮助医院发展提档升级,5月11日,我院产前诊断陈敏教授、麻醉科王寿平教授、广州妇研所实验部/法医物证司法鉴定所黎青教授及医务科相关负责人一行七人赴贵州开展医疗帮扶,重点开展业务指导和安顺市妇幼保健院三甲复评审指导工作。安顺市妇幼保健院领导班子、相关科室负责人参加座谈。座谈会上,安顺市妇幼保健院向我院专家授予了聘任证书。



座谈会结束后,我院专家团队分别到三甲办、产前诊断中心、病理科、特检科、手术室等科室,深入了解科室情况,指导科室业务发展,给予其意见和建议,帮助安顺妇幼提升管理水平,并提升科研和临床诊疗技术水平,更好地为贵州妇女儿童生命健康保驾护航。

(医务科)

我院组团式“紧密型”帮扶团队在陆丰开展产科急救系列培训

我院组团式“紧密型”帮扶的陆丰市人民医院是陆丰最大的综合医院,承接陆丰市重症孕产妇的救治和转诊工作,为了进一步提高当地产科医生和护士对重症孕产妇的救治水平和应急抢救能力,我院帮扶团队精心策划,开展了子痫的线上学术讨论以及线下的应急抢救演练系列活动,包括线上线下培训和实操演练等。

在线上讲座中,我院陈敦金教授等专家在线上针对子痫专题进行产科危重症抢救的学术讲座,并对病例作出细致点评、指导,还重点讲授了子痫的识别和处理原则。在线下培训中,我院帮扶专家团队在陆丰市人民医院进行了理论授课和临床实操演练系列活动,详细讲解了妊娠期高血压疾病的相关知识、子痫识别和抢救要点等。理论授课结束后,我院帮扶专家团队还在陆丰积极开展了子痫抢救的实操演练,采用临床病例背景,通过设置临床工作场景以及灵活变化病情等进行团队演练。

本次子痫急救演练,既锻炼了陆丰市人民医院妇产科医护队伍的急救处理能力,检验了医护、各个科室的协调配合度,提升了与患者的沟通处理能力,提高了医院重症孕产妇的救治水平,未来更好地为陆丰孕产妇生命健康保驾护航。

(产科)

我院援藏医师黄赞博在林芝成功开展首例单孔腹腔镜手术

近日,林芝市人民医院接诊了一名年轻女性,患者B超检查提示为异位妊娠,而且妊娠囊内可见胎心搏动,随时有发生破裂、大出血的风险,需要急诊手术切除输卵管,由于患者为年轻女性,对美观要求较高,我院援藏医师黄赞博为患者开展了单孔腹腔镜下输卵管切除术,该手术为林芝地区首例,填补了林芝市单孔腹腔镜手术的空白,患者术后恢复良好,很快康复出院。与此同时,黄赞博通过“传帮带”为林芝培育医疗技术人

才,推动林芝市妇产科微创技术进一步发展。

帮扶期间,为帮助提升西藏林芝地区妇产科诊疗水平,黄赞博积极策划,粤藏两地连线举办了妇产科线上沙龙活动,我院陈敦金教授和省内外多名妇产科专家在线进行授课和线上交流互动,千余名妇产科同行在线观看,帮助提升林芝妇产科诊疗水平、学术水平。

多年来,我院持续向西藏林芝地区输送医疗专业人才驻点帮扶,并借



助“大后方”的医疗资源力量,通过多种方式,帮助林芝地区提升医疗理论知识、专业技能和流程管理等,长期持续为林芝群众提供优质的医疗服务。

(妇科)

我院成功主办广东省护理学会老年长期照护专业委员会成立大会

5月26日,由我院主办的广东省护理学会第九届理事会老年长期照护专业委员会成立大会暨长期护理服务需求评估与照护技术实践与推广学习班在广州成功举行。本次会议采取线下、线上相结合的形式,广东省护理学会周丽华副理事长兼秘书长、我院杨宁副院长出席会议。

会上,周丽华副理事长兼秘书长宣读了关于成立老年长期照护专业委员会的文件,并宣布了专委会主任委

员、副主任委员、常务委员、委员、青年委员及专家库成员的任职决定。杨宁副院长对专委会成立表示祝贺,并表示我院将继续支持老年长期照护专委会的建设,进一步开拓老年长期照顾新模式。

在专委会成立后,会议还开展了长期护理服务需求评估与照护技术实践与推广学习班,就长期护理服务需求评估工具、失能失智评估技术、延续护理需求评估、长期护理辅助需求

评估以及相关案例分享等方面对长期护理服务需求评估技术进行了探讨。



(内分泌老年科)

我院广州妇产科研究所召开优秀青年讲座与论坛会

5月5日,广州妇产科研究所召开了优秀青年讲座与座谈会。会议邀请了广州医科大学附属第一医院、广州呼吸健康院重症医学科副主任桑岭教授进行“一个年轻人的医途”主题分享,广州妇产科研究所所长陈敦金教授、副所长孙筱放教授以及妇产科研究所各青年骨干出席了会议。

桑岭教授结合自身经历分享自己学医的初衷以及最初习医遇到的挫折、武汉支援经历等,讲述了自己从



对技术的追求到对生命的敬畏之间的变化,并从临床、科研、教学等多个角度分享了自己对如何当一名好医生的见解。陈敦金教授结合自己的人生

经历与现场青年医师进行交流,并寄语在座的青年医师要做到“望、触、叩、听”,多向优秀的人学习,多注重积累和学习,才能在医学的跑道上跑的更快、更稳。

青年医师是医院发展的中坚力量,通过举办青年医师座谈会,希望能够及时了解青年医师的困惑并及时给予建议,有助于青年医师明确职业发展方向,助力个人职业规划和推动医院发展。

(妇研所办公室)

关注母婴健康,我院举办“国际子痫前期日”线上科普讲座

“子痫前期”是导致全球孕产妇死亡的重要原因之一,国内目前发病率为2%-8%,是导致孕产妇死亡的第二原因。5月22日是第六个“国际子痫前期日”,我院联合孕e家举行了一场线上讲座及咨询活动。产科专家围绕“关注母婴健康·国际子痫前期日”的主题,

进行了一场线上的科普讲座,活动中,陈敦金教授等五位产科专家向听众朋友介绍了当前“子痫前期”病症的研治状况,孕妇居家管理和孕期保健等科普内容,并通过线上互动,为准父母们答疑解惑,超一万余名观众参加活动。

孕产妇既是自身妊娠过程中的第

一责任人,又是子痫前期病症的第一发现人,面向孕产妇开展与子痫前期相关的科普活动,将普通民众需要掌握的知识以更清晰明了的方式传达出来,有助于为孕产妇的健康保驾护航,让广大女性朋友能怀得上、孕得好、生得安全。

(妇研所办公室)

面向未来，再立新功！我院广大青年收看庆祝

中国共产主义青年团成立100周年大会

5月10日上午，庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。

医院团委组织各团支部、青年文明号、柔济志愿者服务队骨干观看。医院党委副书记刘丹同志与团员青年一同收看大会直播，医院各团支部青年医护人员在各科室组织学习。



习近平总书记指出，青春孕育无限希望，青年创造美好明天。一个民族只有寄望青春、永葆青春，才能兴旺发达。总书记的重要讲话令人振奋，为中国青年运动擘画新的未来，在我院青年中引起热烈反响。

【青年心声】

习总书记在建团一百周年之际对广大青年寄予了希望，也提出了要求，如果用几个字概括我的感受就是“以梦为马知行合一”。我们的青年要有梦：大的梦想是实现中华民族伟大复兴的中国梦；中间的梦想是实现学校双一流建设目标的强校梦；小的梦想是实现自我人生规划的成才梦。我们还要行动：要马不停蹄，知道幸福是奋斗出来的；要一马当先，明白关键时刻要“冲得上、顶得住、打得赢”；也要天马行空，敢创新、会创新、能创新。在梦想的引领下，青年要做到知行合一，才能够更快、更好的成长成才，也才能够更好的为中华民族的伟大复兴的中国梦贡献青春力量。

——团委 张兆金

新时代青年，要坚定不移跟党走，与党同心、跟党走，自觉担当重任，以实际行动落实习近平总书记重要讲话精神，让青春在奋斗中绽放，为党和人民的事业不懈奋斗，以青春之我，贡献伟大时代；以青春之我，书写奋斗华章！

——团委 白恬

作为一名青年团员，也作为一名医护人员，我们坚定理想信念，站稳人民立场，练就过硬本领，投身强国伟业，始终保持艰苦奋斗的前进姿态，同亿万人民一道，在实现中华民族伟大复兴中国梦的新长征路上奋勇搏击。语重心长的嘱托，饱含深情的期许，鼓舞着广大青年在奋勇搏击中放飞青春梦想。无论是在加强自身的能力本领中，还是在临床工作中、科研教学活动中，都要不断提高自身道德修养，以模范行为影响和带动学生，做学生为学、为事、为人的大先生，成为被社会尊重的楷模。

——第六团支部 杨淳

我们青年的个人理想要有意识地整合到中国特色社会主义的共同理想中，把个人的奋斗整合到国家富强、民族振兴、人民幸福、社会和谐的过程中。为了实现理想，我们要有坚定的信念和不屈不挠的进取精神，立足新时代新征程，传承红色基因，向英雄、前辈、榜样学习，坚定不移听党话、跟党走，永远坚持党的领导，坚持为党和人民事业服务，努力成长为堪当

民族复兴重任的时代新人。

——第七团支部 陈英

回首百年，正是中国青年的觉醒，点燃了中华民族伟大复兴的希望之光。展望未来，新时代中国青年迎来了实现抱负、施展才华的难得机遇，更肩负着建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的时代重任。青年有理想，国家就有希望，民族就有力量，这是实现中华民族伟大复兴的源源不断的强大力量，也是我不断前进的动力。身为共青团的一员，我们应该肩负起历史赋予我们的使命，努力学习，积极奋斗，一起去书写更美好的未来！

——第十团支部 叶含敏

作为一名时代新人，亦作为一名临床研究生，力求做到待患亲善、诊断精准、医术精湛、孜孜好学，如此种种，方能成为堪当民族复兴重任的时代新人。道阻且长，行则将至，即便未来苦难重重，我们也应当有“穷且益坚，不坠青云之志”的决心。

——研究生第七团支部 唐芳雅

奋斗者、正青春 我院举办“五四”青年节座谈会暨2021年度共青团工作表彰会

2022年，是中国共产主义青年团成立100周年。

新时代的青年，青春正当时，奋斗正当时，更应踔厉奋发、笃行不怠。

为团结引领广大柔济青年坚定跟党走、建功新时代的决心与信心，5月25日下午，我院团委以“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程”为主题，组织召开了2022年“五四”青年座谈会暨2021年共青团工作表彰会。

我院陈德院长、党委书记苏广武、党委副书记刘丹，部分党支部书记代表、各团支部青年代表，医教研、抗疫青年代表，团委、医务科、护理部等职能科室负责人，及获奖青年近60人参加会议。团委书记张兆金主持会议。



陈德院长为会议致辞。他指出，习近平总书记在历次讲话中对新时代的青年寄予厚望，青年一代在抗疫中的突出表现更证明了青年的担当。当前，医院即将迎来快速发展的机遇与挑战，柔济青年要抓住机会、提升自我、接受考验，将才华与本领与医院发展、与人民群众的健康需求结合起来，努力成长为有能力、担大任的时代青年。



学习强信念，坚定跟党走

习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的重要讲话为新时代中国青年运动和青年工作指明了前进方向、提供了根本遵循。座谈会上，我院团委书记张兆金作为领学人，讲授《青年唯有“胸怀国之大者”青春方能绽放绚丽之花》微团课，学习贯彻习近平总书记重要讲话精神。



会上，在张兆金书记的带领下，新入职的团员青年重温入团誓词。



表彰先进，激励奋进

榜样力量，交流进步

青年的成长需要榜样的力量，会议特别邀请了医院四位医教研、抗疫优秀青年代表分享他们的成长成才经历。急诊科副主任、青年医师胡峻岩分享了一名急诊医生的成长经历，鼓励青年医生要扎根临



床，勤奋思考，构建临床思维，在实践中将知识转化为能力。

作为首届南粤好护士提名奖获得者，产科青年护士万静介绍了支援市八、援藏帮扶的经历与成长，呼吁青年朋友将青春融入健康事业，在热爱中绽放光彩。

张爽是我院85后海外优青、女科学家，在交流中她引用了多位知名科学家的科研方法与思维，分享了她对科研工作的认知和理解。文慧虹是检验科95后青年检验技师，也是支援上海核酸检测医疗队队员之一，5月18日才结束支援的她，通过视频的方式介绍了其46天援沪抗疫经历。此外，与会青年、领导嘉宾进行交流探讨，现场讨论十分热烈。



党委副书记刘丹在听完青年的分享后，她指出，青年是医院未来发展的中坚力量，青年要始终把准方向、永远跟党走，做党坚定、忠实、可靠的后备军；青年是最具创新的群体，要争当先锋，积极担当作为。

苏广武书记为会议作总结讲话。他指出，青年要始终牢记共青团的初心和使命，要胸怀爱国之心，传承五四爱国精神，做志向高远的人；要虚怀若谷学本领，主动提升自我，做堪接重任的人；要绽放青春激情，做有活力的时代青年。他要求，医院各团支部团干部必须要成为团

员青年表率，为团员青年树立榜样，带领团员青年把各项工作做好。医院团委要做好青年服务工作，切实了解青年需求，千方百计解决青年难题，将党的温暖送到青年身边。

下一步，我院青年将进一步深入学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的重要讲话精神，更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚定理想信念，点燃奋斗激情，用青春力量推动医院高质量发展，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开！

青年有为：2021年度共青团工作先进集体与个人

校五四红旗团委：共青团广州医科大学附属第三医院委员会

校五四红旗团支部：第八团支部

青年文明号集体

市级青年文明号：神经内科

校级青年文明号：全科医学科、妇科三区

先进个人

校青年岗位能手：白恬、彭丽霞

校优秀共青团干部：黄淑莹、何嘉峰

校优秀共青团员：聂榕佳、陈敏琪、肖娅玲

第四届广州团干部学党史团课大赛“优秀课件奖”一等奖：白恬

志愿服务

优秀志愿服务队：柔济爱心急救志愿服务队

校优秀志愿者：邹润凤、邓紫璐、黄绮婷、何明炜、吴佩妍、何泳仪、罗桂红、陈美君、陈敏琪、黎思颖、彭丽霞、黄淑莹、陈珊、刘焕怡、何嘉峰、陈颖淇、张敏聪、袁颖

(策划：团委)



坚定不移听党话、跟党走 | 习近平总书记 在中国人民大学考察时的重要讲话引起热烈反响

“用脚步丈量祖国大地，用眼睛发现中国精神，用耳朵倾听人民呼声，用内心感应时代脉搏”，习近平总书记对青年一代的寄语，字字千钧，令我们深受鼓舞。青年兴则国家兴，青年强则国家强。成长在最好的时代，新时代的青年更应当不畏困难、踔厉奋发、勇毅前进。作为共青团的年轻干部，更要坚定理想信念，努力锤炼本领，在青年工作中用心、用力、用情，做好青年服务工作，助力广大青年在青春的赛道上跑出当代青年的最好成绩！

——行政第二党支部 白恬

每个时代的青年都要将自己融入时代之中，一百年前的一群青年，为了国家，毅然走上街头，挥舞着自己手中的“利剑”。他们不是没有想过走上街头意味着什么，不过他们更清楚，倘若不走上街头，不发出呐喊，国将不国。而正是他们，改变了历史的发展。如今我们，疫情当前，逆向而行，为社会早日回到正轨出一份力。虽隔了时代，没有抛头颅，洒热血的惊心动魄，但那一份担当，是一脉相承的。转眼，已经快到退团的年纪了。但是，我将一如既往，带着共青团身上的朝气与蓬勃，迎接我生命的下一个阶段，

支部风采

2022年5月29日，行政第一党支部开展“学党史——百年青年奋斗路”主题党日活动，参观为庆祝中国共产主义青年团成立100周年而建成的开放的团一大纪念馆。本次活动，支部共有党员、入党积极分子等45人参加。

支部在序厅“未来属于青年，希望寄予青年”的标语下开启了展馆的参观活动。在展馆地上一层的基础陈列、负一层的互动区的参观、学习过程中，了解了中国共产党领导下的中国社会主义

在五四青年节到来之际，习近平总书记4月25日来到中国人民大学考察调研，代表党中央，向全国各族青年致以节日的祝贺。习近平总书记希望全国广大青年牢记党的教诲，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩！

重要讲话在我院青年中引起热烈反响，我院广大青年党员、团员表示，要牢记总书记的殷殷嘱托，以实际行动贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，立鸿鹄志，做奋斗者，为实现民族复兴激发青年智慧，凝聚青年力量。

为社会主义事业建设继续贡献自己的一份力量。

——第二团支部 黄金燕

作为一名青年党员和医护人员，我对习近平总书记的寄语亦深有感触。在工作中，我们要发挥党员先锋模范作用，勇担先锋，抢救生命，促进健康。不负党和人民的期待，在工作生活中发挥自己的作用，为党和国家的建设增添一份力量。

作为青年一代的我们，应“不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩”。疫情当下，我们更应该跟着党的步伐，坚定不移听党话、跟党走，努力成长为担当民族复兴重任的时代新人。接过重担，一路向前，为国家为人民挥洒青春的汗水。

——急诊科党支部 黄淑莹

青年是民族的希望，是国家的未来。青年要把握学习的好时机，心中要有报效祖国的信念。思政课学习是增强信念的重要途径，学好思政课，加强政治理论学习，加强思想道德建设，从而做有正能量、有正确价值观的新青年。当代青年应牢记党的教诲，做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者，向英雄学习、向前辈学习、向榜样学习，争做担当民族复兴重任的时代新人，在成长成才的道路上踔厉奋发、笃行不怠，在时代的浪潮中砥砺前行、继续奋斗！

——第八团支部 董郡

新时代青年是实现中国梦的生力军与关键力量，是新时代的创造者贡献者与参与者。新时代青年要乘新时代的春风，在祖国的万里长空放飞青春梦想，以社会主义

建设者和接班人的使命担当，为决胜全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

——医技第二党支部 符立辉

习近平总书记对青年寄予的殷切期望，使我们青年学子倍受鼓舞。习近平总书记指出，全国广大青年要牢记党的教诲，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩。立足新时代新征程，我们面对的是更加艰难、更加繁重的公共卫生安全挑战，作为医务工作者，我们要始终将人民群众的生命健康放在重要位置，听从党的指挥，哪里需要我们，哪里就有我们。在目前我们面临的疫情防控工作中，我们要坚守住自己的岗位，以扎实的医学知识和精湛的临床技能服务人民，为实现中华民族伟大复兴做出贡献。

——研究生第二党支部 习婷

(党委办公室)



党史学习教育 | 行政第一党支部开展“学党史——百年青年奋斗路”主题党日活动

青年团的创建历史，广州市团委近40年来开展团一大历史研究、青年运动史研究以及海内外寻档成果。此外，展馆使用全息影像、互动屏幕等前沿技术形象生动地向我们还原了百年之前的那一代青年人风华正茂、不懈奋斗、追求真理的精神风貌。

本次参观团一大纪念馆，支部党员们通过一同回顾百年青年奋斗之路，传承

中华民族不屈拼搏的顽强精神，共同见证广州青少年从历史中出发，奋进新征程的精神和动力。

通过本次主题党日活动，党员们表示在今后的日常工作中，自觉学习广州青年的百年奋斗精神，艰苦奋斗，牢记使命，为医院各项事业的发展贡献党员先锋的力量！

(行政第一党支部)



我为群众办实事 | 内科第一党支部开展“世界IBD日”患教活动

2022年5月19日是世界IBD(炎症性肠病)日。当前全球IBD发病率持续增高，我国的IBD患者人数日益增加，民众对于IBD的预防和自我管理知识需求也日益增加。

2022年5月20日，内科第一党支部在住院大楼18楼示教室组织开展“世界IBD日”炎症性肠病患者患教活动。此次活动以消化内科李明松教授为核心的医疗团队就IBD治疗方案、自我管理方案进行



了为时九十分钟的线上线下同步患教活动，与会一百余人。

首先，李明松教授主持开场致辞；随后李瑾教授以“炎症性肠病的治疗方案有哪些”为主题进行介绍；范秀晶护士长就“IBD患者自我管理”深入讲述；最后为线上及线下的IBD患者进行自由答疑，参与活动的患者回应热烈。此次活动除了IBD知识分享、病情答疑，还为线下参与者准备了小礼物，肠内营养粉剂、保温杯，都是十分贴合IBD患者的需求，受到线下参与者的一致好评。

内科第一党支部号召党员坚持以党的理论武装头脑，指导实际工作，积极发挥党员先锋模范作用，在参加志愿服务活动始终秉持“人民至上、生命至上”理念。本次活动响应“世界IBD日”提出的“IBD不分年龄”主题，为群众办实事、谋健康、献爱心，满足了广大IBD患者及家属的健康咨询需求，获得了参与群众的肯定！

(内科第一党支部)

我为群众办实事 | 门诊第一党支部开展“母亲节关爱女性健康”党日活动

5月8日值母亲节之际，门诊第一党支部联合妇研所第一党支部、荔湾区多宝街道党工委、多宝街道办事处、永庆坊联合党支部共同举办了“情系女性健康，缔造美好生活”的母亲节健康主题活动。

在活动中，来自广医三院临床营养科、妇产科门诊、整形美容科、病理科等多个学科的专家围绕“女性全生命周期健康”的大健康主题，通过科普讲座、现场问答、义诊活动、抽奖互动等多种方

式，讲解“多囊卵巢综合征”“更年期疾病的预防”“女性抗衰老”和“女性肥胖与饮食健康”等等女性朋友关注的健康话题。

门诊第一党支部的曾青山、刘佳、李林艳和何智映专家义诊为群众解答营养健康相关问题，并传播2022年全民营



养周主题“会烹会选，会看标签”，引导群众学会看标签，选择健康食品。

通过开展此次活动，党员以实际行动为百姓办实事、做好事，提高了支部活力，推动女性健康生活，也为女性带去高品质的医疗服务。自2021年3月，广医三院门诊第一党支部与永庆坊联合党支部签署党建共建协议以来，双方已联合开展系列健康惠民活动，为荔湾区人民带来健康科普知识，传播荔湾文化，为荔湾人民办实事。

(门诊第一党支部)

培养更多大国工匠

(上接A1版中缝)科技自立自强,还是建设制造强国,推动经济发展质量变革、效率变革、动力变革,都需要大力弘扬工匠精神,发挥技术工人队伍的聪明才智。截至目前,我国技能劳动者超过2亿人,其中高技能人才超过5000万人。但另一方面,我国技能劳动者占就业人口总量不到三成,技能人才总量仍然不足。正因此,壮大技术工人队伍,培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠,既是当前之需,也是长远之需。

重视发挥技术工人队伍作用,既要依靠技术工人自身努力,也需要政府部门积极培养。“心心在一艺,其艺必工;心心在一职,其职必举。”从技术工人自身而言,无论从事什么劳动,只要具有“择一事终一生”的执着专注、“干一行钻一行”的精益求精、“偏毫厘不敢安”的一丝不苟、“千万锤成一器”的卓越追求,就能以勤学苦练、以创新求突破,在平凡岗位上干出不平凡的业绩。政府部门应加大制度创新、政策供给、投入力度,完善和落实技术工人培养、使用、评价、考核机制,提高技能人才待遇水平,畅通技能人才职业发展通道,完善技能人才激励政策,激励更多人走技能成才、技能报国之路。

强国建设,“匠心”铸就。从一枚螺丝钉的打磨,到精确到毫米级的工艺,小环节里有大学问,也能做出大成果。新征程上,大力弘扬工匠精神,重视发挥技术工人队伍作用,使创新才智充分涌流,就能凝聚起强大的创新动能,为实现经济社会高质量发展注入不竭动力。

转载自《人民日报》(2022年05月26日05版)

快乐妊娠,安全分娩 我院举办“国际助产士日”医患互动活动

5月5日是“国际助产士日”,正值国际助产士联盟成立百年,本次主题为“百年成就(100Years of Progress)”。从全球第一所助产学校的建立,到助产专业数量的不断增加,再到越来越多的女性可以接受连续的助产服务,助产士肩负着母婴安康、家庭幸福及人类社会发展的重任。

在新冠肺炎疫情的特殊时期,我院举办国际助产士日医患互动活动,与准妈妈准妈妈们线上线下相约,共同了解孕育分娩知识,分享导乐分娩体验,学习胎教、分娩舞蹈。我院杨宁副院长,广州妇产科研究所所长陈敦金,护理部主任陈丽萍,分娩室负责人王晓怡、妇产科科护士长陈云,分娩室助产士们,与线上4000多位网友共同参与活动。



杨宁副院长在活动致辞中向助产士们致以节日的问候,并指出,“助产士是平凡而又伟大的职业,传递着爱心,让千万个家庭的希望延续。”她勉励柔济助产人,要不忘初心,牢记使命,以母婴健康为中心,练就过硬基本功,全力以赴保障母婴安全。



广州妇产科研究所所长陈敦金教授回顾了我国救治妇孺的百年传统,介绍了新时期我院助产团队在促进安全分娩上做出的工作亮点与成绩,寄语助产同行们传承前辈技术与精神,践行医者担当,更好地为母婴及其家庭提供专业支持、护理与咨询。



活动中,护理部音乐治疗师唐灏珂老师引导现场十多位宝妈,在美妙的音乐中和宝宝进行温馨的对话。助产士们现场示范生宝舞蹈,邀请线上线下与孕妈共同“起舞”,生育舞蹈借助特殊的舞蹈练习来强化孕妇腹部、腰背部及盆底部肌肉的力量,进而提升分娩能力、减轻焦虑、抑郁等消极情绪,增强分娩的信心,最终实现顺利分娩。



导乐分娩是一种充满爱、能量与尊严的分娩陪伴过程,帮助产妇减轻疼痛,增强分娩信心和勇气。小品《疫情下的分娩旅行团》讲述了疫情防控常态化下,一位孕妈妈在家属不能参与陪伴的时候,由助产士全程陪伴分娩、开展导乐的温馨故事。节目中助产士科学的帮助,产妇与助产士的有爱互动引起共鸣,助产士们在疫情下既要兼顾繁重的临床工作、又要常态化抗疫的坚守令人动容。

活动中,三位体验过导乐分娩的年轻妈妈,线上分享了难忘的分娩体验,给即将分娩的准妈妈们加油打气。现场还进行了有奖问答与趣味游戏。在愉快的氛围中,我院分娩室助产士姑娘们集体合唱《助产士之歌》结束短暂却温馨的庆祝活动。



作为一家守护妇孺为己任的百年老院,我院助产士团队始终践行着救治妇孺的初心,在促进正常分娩系列适宜技术的基础上,逐步形成了具有柔济医院品牌的助产服务特色:

- ★ 在省内率先开展助产士门诊和分娩旅行团等特色服务,让产妇提前认识分娩,了解分娩的过程,消除焦虑和陌生感;
- ★ 在孕期创新性开展的音乐胎教及音乐镇痛分娩的产前教育课程,结合音乐催眠、音乐冥想应用于孕期的胎教;
- ★ 开展音乐呼吸、音乐慢舞、音乐配合体位、音乐配合抚触与按摩等,应用于产时的分娩配合,从而达到有效减轻分娩疼痛、缓解压力、稳定情绪等作用;
- ★ 大力推动导乐分娩,分娩导乐球、自由体位分娩、拉玛泽呼吸减痛、豆袋热敷镇痛等减痛分娩的项目,旨在提升产妇及家属对自然分娩的自信心,促进自然分娩;
- ★ 开展模拟培训,培养更多优秀助产人,在国内首次开展了“沙盘模拟培训”的全新模拟训练模式,采用角色扮演和情景模拟的方式进行,将理论融合实践,使演练更贴合临床实际。



医院每年为数千名孕产妇提供优质的助产服务,与无数家庭一起见证新生的喜悦;我院分娩室先后获评“中华护理学会助产培训基地”、“中国妇幼保健协会专科助产士临床培训基地”,“粤港澳大湾区助产培训基地”和“广东省助产专科培训基地”等专科培训基地等荣誉,获得“全国卫生系统先进单位”“全国妇幼先进集体”“广东省五一劳动奖状”等荣誉。

守望生命、春暖花开。广医三院助产士们共同组建起一个充满爱与希望的大家庭,他们始终坚持用简单而质朴的爱守护着助产这份职业,将赤诚的爱传递给每一位孕产妇及其家庭。



(分娩室、医院办公室、妇研所办公室)

情系女性健康 党建共建办实事 我院联合永庆坊举办2022年母亲节大型健康惠民活动

为呼吁社会呵护母亲健康,加大对女性健康的重视,5月8日,值母亲节之际,由我院党委牵头,联合荔湾区多宝街道党工委、永庆坊联合党支部等多个基层党组织,多学科专家强强联手,通过科普讲座、义诊活动、抽奖互动等多种方式,在永庆坊举办“情系女性健康,缔造美好生活”大型健康惠民活动。

自2021年3月,我院与永庆坊联合党支部签署党建共建协议以来,双方已经联合开展了系列健康惠民活动,传播广州荔湾文化与健康科普知识。“这是广医三院第三次走进永庆坊开展健康知识进社区的活动,也是我院充分发挥百年妇产科优势,守护妇孺健康的初心,把健康和关爱送到女性朋友身边的办实事之举。”我院党委副书记刘丹在致辞中介绍。



多宝街道党工委副书记吴春明表示,自党史学习教育开展以来,两单位发挥双方资源优势,坚持以群众需求为导向,把学习教育成果转化为民服务成果,全力解决好群众身边“看病难,问诊难”的烦心事、揪心事,打通服务妇女群众“最后一米”,进一步提升群众幸福感、获得感、满足感。

随着生活节奏的加快及生活习惯的改变,很多女性的生物钟被打乱,越来越多的疾病正严重威胁着女性的身心健康。尤其做了妈妈后,心态的变化、年龄的增长都有可能带来内分泌的问题,影响女性朋友的幸福。

在活动中,我院妇产科门诊、临床营养科、整形美容科、病理科等多个学科的专家围绕“女性全生命周期健康”的大健康主题,带来干货满满的健康宣教。“多囊卵巢综合征”“更年期疾病的预防”“女性抗衰老”“女性肥胖与饮食健康”等等女性朋友关注的“高频”健康话题在这场活动中由医学专家一一进行现场讲解,受到女性朋友欢迎。而现场多学科专家组成的义诊咨询团队也一对一为女性朋友答疑解惑。



妇产科门诊的刘明星主任、许培医生为大家科普多囊卵巢综合征、不孕症等妇科常见疾病,让女性朋友们了解健康知识,提升自我保健意识,刘贞医生呼吁广大女性朋友“更年期不用忍”,科学应对轻松渡过这一特殊生理阶段。

我院整形美容科赵忠芳主任和杨域医生在活动中就“面部年轻化”主题,解答女性朋友对眼部整形、激光美容、抗衰老等问题的疑惑。临床营养科主任曾青山和刘佳博士则从膳食角度分享了女性如何吃出健康、吃出苗条,不少女性朋友大呼实用。

宫颈癌如何筛查?HPV二价、四价、九价疫苗有什么区别?病理科江庆萍主任和大家科普了女性朋友们关心的宫颈癌话题,以期提高女性对宫颈癌的认识,做好宫颈癌早期筛查与识别,远离宫颈癌。

除了专业的科普知识,活动中,广医三院多学科还送出超丰厚“健康福利”:免费光子嫩肤项目体验、免费体脂成分分析及营养评估、免费细胞学检测、健康营养食品等健康好礼,真正让女性朋友获得健康实惠。



党建共建关爱女性健康,通过开展此次活动,推动女性朋友树立健康的生活理念、提高自我保健意识并养成良好的生活习惯,增强对疾病的预防意识,也为女性带去高品质的医疗服务。守护妇女健康,这也是广医三院延续百年优势特色,以实际行动惠民,为百姓办实事、做好事。

(临床营养科、妇科、整形美容科、病理科)

我院优秀护理人员获省、市级“好护士”称号

“近日，广东省护士协会主办的首届“南粤好护士”评选活动公布了获奖人员名单，我院护理部副主任罗太珍获评“南粤重症好护士”称号，产科万静获评“南粤好护士提名奖”。在广州市卫生健康委员会、广州市总工会主办的2022年广州市好护士评选活动中，我院急诊科冯海明、生殖医学中心林嘉莉获评“广州好护士”。



“南粤重症好护士”：罗太珍



罗太珍，我院护理部副主任，也是一名重症产科专业护士，先后在重症医学科及重症孕产妇救治中心工作17年，高度的责任心、积极的学习态度、急病人所急的人文情怀，让她在重症孕产妇救治和管理中表现突出，她用行动践行医者拯救生命、守护健康的誓言。

罗太珍所在的广州重症孕产妇救治中心是省级救治中心，每年接收千余例危重症孕产妇，在担任护士长期间，她带领着重症救治中心的护士坚持“以百分之一的希望去争取百分之百的成功”的原则，不放弃任何一个病患。她曾争分夺秒救治产妇，一天连续出车三次，顾不上吃一顿饭，亲自参与或指导抢救重症孕产妇约250例/年，救治成功

率达97%以上，安全转运率100%。

她勇于探索，创新管理树立行业典范，运用在美国学习的先进管理经验，创新重症救治管理模式，形成以颜色预警管理为特色的重症孕产妇管理模式，创新重症项目开展模式，实行按疾病分护理专业小组以项目管理的形式开展新项目，创新重症培训模式，率先采用重症案例场景设置、实操模拟演练的培训模式，在训练护士思维、提升临床评估、团队协作、应急和沟通能力等方面取得较好成效。

罗太珍开拓进取，带领团队开设了助产士门诊、GDM教育门诊、母乳喂养门诊、防早产门诊、高危妊娠护理门诊、妇科门诊等设立六大特色门诊，将护理服务前移

和延续。为提升护士群体的业务能力和专业素养，罗太珍利用业余时间在中山大学继续学习，取得护理学硕士学位，她带领科室护士共同创新研究，将产科护理技术成果通过培训和出版书籍等方式进行推广。

罗太珍的努力和服务得到医院、病人及同行的高度认可，曾获“优秀护士”“优秀共产党员”“十佳青年”“广州市抗震救灾先进个人”“羊城十大杰出白衣天使”等荣誉，所带领集体多次获医院、省市先进护理集体，获省创建优质示范病房先进单元、省青年文明号、全国卫生计生系统先进集体、广东青年五四奖章集体等荣誉称号。

“南粤好护士提名奖”：万静

万静护师毕业于中山大学护理学院，是护理学硕士，一直在临床一线开展高危产科护理工作。她钻研产科护理技术、提高科研能力，提升高危产科护理临床技能，取得了优异的成绩，尤其是在驻点西藏林芝市帮扶一年中，她通过种种努力，致力于为林芝市培育出一支“带不走”的重症产科护理精英队，以更好保障藏区同胞母婴健康。

在高危产科工作中，万静努力改进护理服务质量，积极运用“品管圈”等管理方法，努力做到学以致用，改进

护理质量，有效将科室术后肠梗阻发生率由5.03%下降至3.13%。万静负责的品管圈项目“降低剖宫产术后肠梗阻发生率”获医院2018年品管圈活动比赛一等奖，并作为代表参加第二届广东省医院品管圈大赛获优胜奖。她运用“快速康复”理念，在科内开展“促进剖宫产术后患者早期离床活动的最佳循证实践”项目，协助科室领导改进科室环境，改善工作流程，完善工作内容，促进患者康复。

在西藏林芝市人民医院驻点支援期间，她克服高原缺氧等困难，主动融入、认真履职，以实际行动践行“老西藏精神”和“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、

海拔高境界更高”要求，以帮扶林芝市人民医院“强三甲，创一流”及“五大中心”建设为目标，努力发挥专业所长，主动、积极、创造性地开展工作。

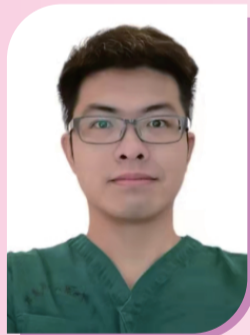
为提升林芝市人民医院妇产科综合服务水平，万静从病房环境改造、开展专科特色服务、科室宣传、完善科室规章制度流程等方面进行改进，并发挥专业特长，组织专项技术学习班，为林芝引进产后出血快速估算法、膀胱测压法、耳穴压豆法等3项新项目，帮助提高护理人员专业水平，促进患者康复，努力为西藏培育带不走的“重症产科护理精英队”。

由于工作出色，成绩突出，万静曾荣



获广州市“优秀护士”、林芝市“优秀医疗柔性援藏人才”、医院“年度优秀护士”“优秀共产党员”等荣誉称号。

“广州好护士”：冯海明



冯海明，我院急诊科护师，在两年多的抗疫工作中，他多次主动申请前往机场、隔离病房等高风险的岗位开展抗疫工作，以实际行动践行了白衣天使的誓言，无愧于“战疫情”工作中“急先锋”的称号。

生于1987年的冯海明从事护理工作近10年，在新冠肺炎疫情袭来之际，他作为急诊护理人员，多次主动加入到抗击新冠疫情的战斗中，2020年至今他始终站在抗疫第一线。

2021年3月至4月，根据广东省卫健委的统一部署，冯海明与科室的医疗团队前

往广州市白云机场承担疫情防控工作专班任务，24小时在机场轮值，确保第一时间为从境外到广州的民众提供优质医疗保障服务。2021年5月广州突发新一轮疫情，广州荔湾区南片被全面封控，冯海明主动要求进入中高风险地区支援，并加入核酸采样小分队。在广州的高温之下，他穿着密不透风的防护服，每一层楼每一户，认真做好排查工作，哪里需要往哪里赶，争分夺秒完成核酸检测及排查工作。2021年9月，冯海明加入支援广州市第八人民医院隔离病房的医疗队伍，利用他的专业特长为患者提供优质的医疗服务。2022年的大

年初一，冯海明告别了家中的妻儿，毅然奔赴市八医院承担为期半年的负压转运任务，由于任务特殊、感染风险高，他半年都不能与家人相见，但是他并没有想太多，他只是想到要去肩负起医疗工作者的责任，践行医者的使命。

在他10年的职业生涯中，他的优异表现收到了同行及医院的肯定，2018年至2021年，年度考核均为优秀。2021年参加广州市护理学会急诊专委会创新急诊急救服务之五大救治中心学习班暨个案护理比赛一等奖。

“广州好护士”：林嘉莉

林嘉莉，我院生殖医学中心主管护师，“健康所系，性命相托”是她工作的座右铭。作为生殖医学中心手术组组长，林嘉莉努力营造“有温度的手术室”环境，以细心、耐心、爱心和责任心对待每一位患者，以丰富的临床经验和专科技能为每一位不孕症女性患者送去希望。

在生殖医学中心手术室，她通过环境微改造，在手术等候区增加“接地气”的鼓励标语，在术前准备间和取卵手术室加入音乐治疗元素，很大程度的

缓解患者紧张的心情。对于胚胎移植的每一位患者，她在患者成功植入胚胎后都亲手写一张“祝福卡”，并真诚的送上一句“祝你好孕”，她用温暖的言语感动每一位患者。

2021年5月，广州本土突发疫情，林嘉莉作为一名党员和拥有5年呼吸科及重症医学科工作经验的护理人员，发挥党员先锋模范作用，第一时间主动报名加入支援市八医疗队。虽然家中未周岁的孩子当时还没有断奶，但她“舍小家为大家”，毅然肩负起守护人民生命健康的使命，投身抗疫最前线。

在市八隔离病区里，护士既充当了患

者健康的守护者，也是生活上的护理师，隔离区的护理工作事无巨细，一日三餐、心理疏导、患者垃圾处理、床单位终末消毒，均由护士承担，一位70多岁年迈不会用智能手机点餐的老人在她的贴心帮助下每天吃上热乎乎的饭菜，一位因隔离产生情绪的暴躁青年在她的耐心疏导下平复了心情，这些经她照顾的患者顺利康复出院时，均给她送上了最诚挚的感谢。林嘉莉认为，防护服虽然厚重严密，但发自内心的笑容，终能感染到每一位正在隔离病区的患者，让他们得到温暖。在每一个工作岗位上，林嘉莉都不负期待，她用“心关怀”为患者营造最有温度的就医环境。



(急诊科、生殖医学中心)

手麻、膝盖痛、走走就要歇脚，可能是脊柱在报警！ 三个老人常忽略的脊柱问题

“年纪大了总会有点小毛病，忍一忍就好了”，每次让父母去检查身体、看医生，他们是不是总这样说？

有些病或许能等一等，但脊柱上的疾病，总是忍着可能就忍出大问题。脊柱被称为人的“第二生命线”，脊柱健康关系老年人晚年的生命质量。腰酸、背痛、高低肩这些症状很容易让人想到可能是脊柱疾病，但还有一些症状不发生在腰背部，例如“手麻、膝盖疼、走一走就双腿酸软……”等情况，可能提示是脊柱出了问题。

关爱老年人脊柱健康，别让“小问题”拖成“大麻烦”！广医三院脊柱外科专家盘点老人常常“忽略”的脊柱疾病。

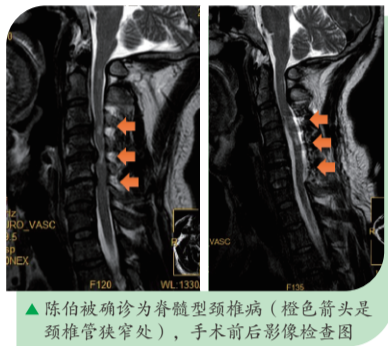
手麻、扣不稳扣子，小心颈椎有问题

63岁的陈伯近一年来总是感觉手麻，但麻一会又好一些，于是没有放在心上。直到近几个月开始出现拿筷子不稳、穿衣服扣扣子困难、走路有踩棉花感等情况，这才被家里人反复催促到医院就诊。

“好多老人家都有手麻，老了都这样”，即便来医院了，陈伯还是这么

想。直到医生详细做了体格检查和影像学摄片，发现陈伯患上了脊髓型颈椎病，如果任由其发展，严重可能会导致瘫痪。

“颈椎是脊柱的最高节段，颈椎管内走行重要的中枢神经——颈脊髓，从大脑发出的神经要经过颈脊髓向下传递，调控肢体活动，颈脊髓可看作脊柱神经的‘集合器’。因此颈椎有问题，症状可能会是全身性的。”广医三院脊柱外科副主任医师王箭介绍。



▲陈伯被确诊为脊髓型颈椎病(橙色箭头是颈椎管狭窄处)，手术前后影像检查图

手麻、手疼，拿筷子不稳，原本可以整齐写字但突然写的字有大有小……这些手部“精细动作受限”的表现，都可能提示颈椎神经受到了压迫。此外像走路脚踩棉花、走不稳也是颈椎病的症状之一。“颈椎神经被压迫，甚至可能导致老人大小便失禁，严重可以导致瘫

痪”，王箭提醒，很多老人手麻、手疼以为是带孩子、做家务“累”的，从而忽视早期检查，如果已持续上述症状，一定要早就医。

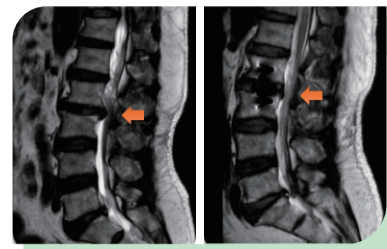
走路常要歇一歇，警惕腰椎管狭窄

“人老啦，走走就觉得累”，时常能看到一些老人家走上几百米就有点双脚酸软，需要停下来歇歇脚，找地方坐坐，休息个5-10分钟才能接着走。“这可不一定是人老了的正常改变，很可能是‘腰椎管狭窄’！”王箭介绍。

70岁的蒙伯很注重锻炼，每天都要去公园散步，但近年来发现自己每走个三五百米，双腿就会有些酸软、疼痛、麻木感，坐下来休息一下又能有所改善，然后就能继续走。于是并未放在心上。直到后来能行走的距离越来越短，从走500米要歇一下，变成走300米、200米就要停下来，这才感觉到不对劲。

“间歇性跛行的症状是比较典型的腰椎管狭窄症，是由于腰椎的神经受到压迫引起双下肢不适的表现，如跛行，即行走一段路就会感到双下肢酸软麻木。有些患者没有早期重视与干预，最后可能发展为丧失行走功能，需要坐轮椅出行，很影响生活质量。”王箭介绍。

“走不远”≠人老了！老人如反复出现行走后双腿麻木酸软，且有日渐严重的趋势，要警惕腰椎管狭窄症。



▲蒙伯腰椎管狭窄(橙色箭头是狭窄处)手术前后，广医三院骨科微创手术解除腰椎管狭窄症

膝盖痛、脚痛，除了骨关节炎，可能是腰椎间盘突出

除了上述两个常被老人忽视的脊柱问题，还有一类更常见的脊柱问题被“漏诊”。一些老人膝盖疼、脚疼，但查关节又没有问题，需要注意可能是腰椎间盘突出症。

“腰椎间盘突出是大家很熟悉的疾病，除了腰痛、腰酸这些很明显发生在腰部的不适外，因为腰椎的神经还能支配下肢的活动，所以一些下肢的疼痛，可能病源在腰椎。”王箭介绍。

脊柱会随着人年龄的变化而退化，父母一辈为了不让子女担心或出于经济的原因而选择对身体的病痛进行“隐忍”，把“小问题”拖成了“大毛病”。现在很多的老年脊柱问题都可以通过“微创手术”解决，像腰椎管狭窄、腰椎间盘突出，用脊柱微创手术可以实现“手术创伤小、恢复快、愈后好”的目标，帮助老人缓解疼痛的同时，提高生活质量，守住脊柱“第二生命线”。 (脊柱外科)



吃错水果，小心越减越肥！营养师教你正确挑水果

夏天到了，各式各样的水果都争“鲜”上市。在减肥期间，很多人会选择水果作为“代餐”。他们认为，水果的热量较低，有利于减肥。事实上，有些水果虽然吃起来不甜，却是“热量炸弹”，正在减肥的人如果吃错，很容易越减越肥！水果怎么吃才健康？广医三院临床营养科副主任医师曾青山来教你。

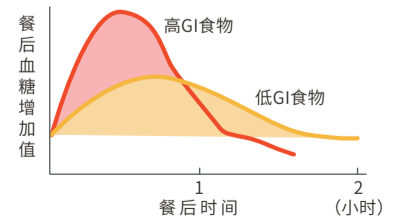
水果甜不甜，要看两个数据

曾青山介绍，虽然一般情况下，甜的水果含糖量较高，不甜的水果含糖量较少，但这不是绝对的。比如西瓜吃起来挺甜，含糖量仅为5.8%，猕猴桃吃起来较酸，含糖量却是14.5%。所以水果的含糖量不能仅凭口感判断。

水果如何选择，关键看GI值和GL值：

GI值：大众熟知的科普神器

GI是“血糖生成指数”，简称“升糖指数”。是反映食物引起人体血糖升高程度的指标，是人体进食后机体血糖生成的应答状况。它表示含50克有价值的碳水化合物的食物和相当量的葡萄糖在一定时间内(通常为2小时)体内血糖应答水平的百分比值。也就是当我们将食物吃进体内后(相对于吃进葡萄糖时)，使血糖升高的比例。



简单来说，GI越高的食物，进入胃肠道后消化快，吸收率高，葡萄糖释放快，葡萄糖进入血液后峰值高。反之，GI值越低的食物，使血糖上升速度较慢，能使血糖较稳定，饱腹感更强。

食物的GI值等级划分

- ★ 血糖生成指数在55以下，为低GI食物；
- ★ 血糖生成指数在55~69之间，为中等GI食物；
- ★ 血糖生成指数在70以上，为高GI食物。



GL值：膳食总血糖效应的更全面估价

很多人对GL值这个概念比较陌生。GL值指的是“血糖负荷”，它是将碳水化合物的数量和质量结合起来，看一定质量(重量)的食物对人体血糖影响程度的大小，计算公式是：GL值=GI值(每百克)*碳水化合物含量(每百克)/100。该指标能反映吃不同数量的该食物对血糖的影响程度。

食物的GL值等级划分

- ★ GL≥20，高负荷饮食，提示食用的相应重量的该食物对血糖影响较大；
- ★ GL11~19，中负荷饮食，提示食用的相应重量的该食物对血糖影响中等；
- ★ GL≤10，低负荷饮食，提示食用的相应重量的该食物对血糖影响较小。



很多人在减肥时矫枉过正，认为只有GI值低的食物才能吃，导致减肥变得越来越痛苦。曾青山医生介绍，在选择食物时，最好把GI值和GL值结合起来看，才能更加全面地判定一种食物是否适合在减肥时吃。优选GI值和GL值均低的，次选GI值和GL值其中一个低的，不选GI与GL都高的。

不同水果的GI值与GL值可参考下表：

	种类	血糖生成指数GI	食物血糖负荷GL	每份量g	每份水果碳水化合物g
优选	牛油果	27	1	200	10.6
	李子	24	2	200	17.4
	樱桃	22	2	200	20.4
	杨桃	42	3	200	12.4
	葡萄柚	25	2.5	200	19
	桃	28	2.5	200	19.6
	草莓	40	3	200	14.2
	橙子	43	5	200	22.2
	梨	36	5	200	26.6
	苹果	36	5	200	27
次选	生香蕉	30	6	200	44
	猕猴桃	52	7.5	200	29
	木瓜	59	2	200	14
	西瓜	72	4	200	11.6
	葡萄	43	4.5	200	20.6
	芒果	55	4.5	200	16.6
	哈密瓜	65	5	200	15.8
不选	杏	57	5	200	18.2
	熟香蕉	52	11.5	200	44
	荔枝	79	13	200	33.2
	葡萄干	64	52.5	200	166.8
	枣干	82	66.5	200	162.2

以西瓜为例，虽然它为高GI食物(GI=72)，但每200g西瓜的碳水化合物含量仅有11g，也就是说要达到72的GI值，实际上要吃下接近两斤的西瓜。对比之下，葡萄干是中GI的食物(GI=64)，但每200g的葡萄干就有166g的碳水化合物。

因此，在选择水果上，不能单看某一个数值，要在考虑食物碳水化合物的品质(消化吸收速度)的同时，照顾到

食物碳水化合物的总量(血糖负荷)的影响，才能做到不发胖。而对于糖尿病患者来说，水果并不是禁忌，选择低GI、低GL的水果，限量进食才是关键。

吃水果时，四个建议助你远离发胖

1. 吃水果的时间一般选在两餐之间吃，如上午9点到10点、或下午3点到4点。饭后马上吃水果，容易引起血糖波动，给胃部带来一定的负担，引起腹胀腹满。水果作为加餐，既满足了口腹之欲，又缓解饥饿感，保持血糖平稳。

2. 每天水果的量控制在100-200克之间。如果水果吃多了，要减少相应的主食量。比如摄入200克苹果，应减少主食25克(约1/4平碗米饭)。

3. 选择完整的新鲜水果，不选果汁、水果罐头等。食物的GI值不是一直不变的，同样的食材会因为成熟度和烹饪加工方式不同，导致GI值发生变化。加工得

越细、质地越软烂、越易咀嚼，则消化得越快，GI值越高。因此，能完整地吃水果，就尽量不要打果汁。

4. 下午四点以后尽量不吃水果。水果中含有较高的糖分，肝脏要把果糖分解为单糖之后才能被使用。人刚吃完饭，身体里面的糖原是满的，这时候，这些果糖根本就不会分解供能，只会合成甘油三酯，也就是脂肪存储起来，导致发胖。

(临床营养科)

可可爱爱！护士小姐姐手绘漫画记录封控区支援“撩撩队”抗疫故事



自4月广州疫情发生以来，广州市内组织了多轮大规模核酸筛查，而在白云区的部分封控区内，我院先后派出了45名护理人员，作为“三人小组”为辖区住户开展入户采样工作。

由于经常要上门为居民采集核酸，这群可爱的护理人将医疗队命名为“广三撩撩队”。首批25位队员结束支援任务后，休整期间，难忘特殊的支援经历，广医三院几名护士小姐姐用手绘漫画记录下难忘的小片段，通过画笔定格的一帧帧画面，走近“广医三院撩撩队”的故事。



▲可可爱爱，广三撩撩队“卡通形象”



▲背上限量版“上门采样包包”去工作

街道工作人员只能挪出一辆敞篷小货车来接人，为了赶紧去到现场进行任务，大家赶紧跳上敞篷车，一路上风吹雨打，隔离衣上的带子随风飘扬，队员们戏称自己是“风中玫瑰”。



▲风雨中的“风中玫瑰”：随风起舞的隔离衣下，是坚定执着的心

05 有人“跋山涉水”，有人“差点失踪”

对于重点排查人群和待解除隔离人群，“广医三院撩撩队”需要为他们做“双平行”鼻拭子（即一个人需做两侧鼻拭子送不同的检测机构检测，条码不相同）+住所环境检测+万孚抗原自测，耗时较长，工作难度比较大。

队员们支援的区域，村子里有些道路比较窄，车开不进去，基本靠走路，于是队员们和志愿者一起找路，经常干着干着就从天到了深夜。



▲从白天到黑夜，大白走街串巷



▲上门为居民核酸采样



▲“差点”走失的大白

这期间还发生一个小插曲，让领队的神经内科伍翠萍护士担心不已。

4月18日晚，内外科10人小组中的9人有任务先出发了，队员吴量后来被派去做双平行采样任务，由于第一次做这类任务，吴量着急学习操作，忘记了报备给队长。9名队员回来后却发现不见了吴量，电话联系却一直无人接听。

原来，吴量的手机在防护服里，虽然手机无数次响起，她却无法接听，一直到完成任务，后已快到凌晨，看到手机上几十个未接来电，吴量心中感受到了队友们满满的爱。

06 热心的房东、沙县小吃的老板、配合的市民，那些暖心时刻

“4楼的阿叔每次做核酸都会蹲下来，超级尊重人；9楼的爸爸依旧那么狠，为了让小宝宝张开嘴，不惜捏宝宝鼻子；10楼的宝宝还是很坚强，忍住不哭；楼梯间依旧这么亮堂，住户门口一点垃圾都没有。”队员吴量和胡晓燕在连续几天到“人和中街15号”上门采样后，已经对这里非常熟悉，甚至慢慢有了感情，她们已经不需要志愿者带路，就可以自行前往，而在这里工作顺利离不开给力的房东大哥。房东不仅为队员们提供了每个房间的住户名单，还在队员上门时，在微信群中通知住户，并带着队员们到每一家帮忙敲门、喊人、扫描核酸码等，让队员们的工作更加的顺利。



▲带着队员去撩核酸的房东

“防疫工作人员免费领取，您们辛苦了！旁边凳子可供避风休息！”一天夜里，完成扫楼任务的队员梁美、龚丽爱，路过的一家沙县小吃店门口黑板上写着这样的话，旁边放了许多箱饮料和矿泉水，两人正休息时，老板出来给队员们贴心地供应了热水，让队员们感到“人间有真情，人间有真爱”。



▲给队员提供饮食的店主



▲“广医三院撩撩队”结束任务返院

漫画的两位主创——心血管内科梁美婷和创伤骨科的汤平香都是95后的年轻医护人员。“这段经历一定会成为我特别难忘的回忆。”汤平香护士说到。“虽然支援任务艰巨，但我们这个团队没有一个人喊苦喊累，画下这些漫画既是记录，也是对忙碌工作的调剂。”梁美婷说道。

“广三撩撩队”的故事暂告一段落，但这段经历中遇到的暖心的人和事，如同黑暗中光亮，寒冷时的温暖，疲劳时的慰藉，带给医务人员干劲与动力，在防疫的工作中继续前行。



▲“广医三院撩撩队”在人和镇圆满完成支援任务

漫画：汤平香、梁美婷
文字：张春黎、王慧
故事来源：广医三院支援白云封控区核酸采样“三人小组”医疗队

01 “广医三院撩撩队”原来是这样来的

4月15日凌晨，在接到上级需求后，广医三院内科、外科、妇科、生殖中心、手术室等多个科室迅速组建起了一支25人的队伍，分别到白云区各街道开展“三人小组”工作，在白云封控区内的开展上门核酸采样工作。队伍早上8点就集结完毕，立刻出发。



▲4月15日，“广医三院撩撩队”集结完毕



▲带着“大后方”满满的物资和关爱，他们出发了

02 为方便工作，“动手达人”自制“限量版采样包”

比起在核酸点采样的工作，上门采样人数虽然少，但居家隔离人员的住所较为分散，采样难度大，采样人员要穿着厚重的防护服，拿着消毒液，采样管，采样拭子，医疗垃圾袋，样本收集袋等等零散且较多的物资。

为了做到有条不紊又方便行走和操作，小伙伴们想出一个妙招：利用黄色医疗袋子和废弃装核酸试管的盒子制作了实用性超高的限量版“上门采样包包”，一剪、一贴、一绑，方便实用又好看，可以将所有采样物料都装进“包”里，可真谓“麻雀虽小五脏俱全”。



▲为便于上门采样，“灵魂画手”“动手达人”制作了轻便实用的背包



两街加油



▲“广医三院撩撩队”出发

03 “还是吃了年龄的亏”，50+大姐姐遭遇“爬楼梯挑战”

人和镇很多建筑是自建六七层楼梯楼，而“广三撩撩队”中来自放射科的何婉玲已经是个五十多岁“大姐姐”，对于她来说，体能是个极大的挑战，尤其是包裹在密不透风的隔离服下，体力的消耗更是迅速。

果不其然，在4月17日出任务中，在爬了六栋楼后，她感到大汗淋漓、气喘吁吁，停下来躺在地上。同组的张瑞环吓了一跳，赶紧问她情况，何婉玲摆摆手示意自己没事，让她在地上喘口气就行，先不要叫住户出来。短暂的休息过后，何婉玲姐感觉恢复过来了，继续投入采样工作。经过七个小时，她们终于把当天37户居民的核酸采集工作顺利完成。



▲“爬楼梯挑战”体力不支的何婉玲短暂休息后，继续工作



04 虽然冷的瑟瑟发抖，却依然是坚挺“风中玫瑰”

4月18日，广州天气突然转冷，从三十多度急转直下至十几度，且下起了雨，队员们紧急出发时没有带御寒的衣服，只好穿一次性隔离衣御寒。正好那天出任务紧急，