

谁是最可爱的人

医院感染管理科主任 张宝英

在医院的每一天，我都会被一些情景感动着，内心不断涌起情感的潮水，放纵地奔流着，让我按捺不住想把看到的一切都告诉身边的朋友们。但我最想说：真实的经历让我越来越深刻地感觉到“谁是我们最可爱的人”。

我认为，我们的医务人员是最可爱的人！

也许有人会说：是那些穿“白大褂”的吗？没看出他们有什么特别呀，怎么就可爱了呢？这是因为您跟他们接触太少，了解不够。他们纯洁高尚的品质，坚韧刚强的意志，淳朴谦逊的特质，美丽宽广的胸怀真的很可爱可敬。

这个冬季似乎更特别一些，内科和儿科的就诊患者突然就蜂拥而至，一瞬间，“白大褂”们有些措手不及。儿科一日的患儿就诊量高达三、四百人，输血量高达一百四五十人，门诊、病区明显人手不够。怎么办？院长、副院长、护理部主任立即组织协调人力支援。儿科护士长被患儿包围，没时间取药，住院药房主动派人把所需药物、医用耗材送到病区。儿科病区走廊电路故障，护士长一个电话到总务科，5分钟供电恢复正常。

儿科病区，家长流泪、患儿哭闹，那叫一个乱！护士脚步匆匆穿梭于病房内外。医生为一个一个患儿仔细检查后，下医嘱，开处方，工作紧张有序。不知道此刻几点，只知道肚子饿了，却累得没食欲。不知道一天能睡几个小时，躺在床上，感觉眼皮酸胀，合上眼却睡不着，脑子里“排兵布阵”应对明天的“战斗”。医生、护士下不了班，没时间回家吃饭，医院安排食堂送去热乎乎的饭菜。患儿哭，家长束手无策时，医生想方设法哄孩子，拿玩具安抚孩子。儿科护士的孩子也病了，哭闹着要找妈妈抱抱，妈妈流泪了。可是，心里琢磨就几个小时，七八十个大大小小需要输液治疗的孩子，怎么开口向护士长请假休息？含着眼泪，忍着心痛哄自己的孩子：“乖，听话，跟奶奶回家吧！”……

内科病区床位全满了，病人入不了院，怎么办？怎么也得让病重的患者能住院治疗啊！院长紧急召集全体护士长开会，积极协调，集中归类病人。特需、骨科、外科都腾出空床临时收住内科急重症患者，可以暂时缓解急需了。

内科医生的足迹因此要踏至其他病区，各病区的护士们陡然增加了护理治疗的工作量。骨科一位老护士患眼病，不能做精细的静脉穿刺工作，就主动承担清洁治疗室、核领药品、为患者更换床单等工作。她自己在北京协和医院好不容易挂到的号，眼看诊期到了，想想，算了，还是先不去看病了，等科里病人少些了，不忙了再去吧！内科不止一位医生患有哮喘，冬天会更重些。走不了二楼楼梯就喘，难受啊，忽然控制不住想流泪。应该歇几天合适，可若是真休息了，科里仅剩4个人白班夜班地倒，那怎么办？还是先用点平喘药，再坚持坚持吧！内科是优质护理试点病区，1组有一位护士的母亲病了，2组一位护士的婚期到了，3组有护士抽派增援儿科了。满病房的患者怎么办？这个难题护士长只有一个解：先不排休了，我天天上班！

用不着再多举例，相信您对“白大褂”已经有了些许了解。他们都是普通人，他们也会生病，他们也有家人需要照顾，他们也需要张弛有度、劳逸结合。没有战争，没有饥荒，没有地震、洪水、泥石流……我们生活似乎太平常，以致于钝化了对幸福的感悟。在“白大褂”眼里，有规律的作息，有时候都显得奢侈了点。不过，当大量的病人涌来或危急或疑难的病人出现时，在“白大褂”看来都是义不容辞的时刻到了。所以，有病能医也是可以称作“幸福”的。

请您意识到这是一种幸福吧，因为只有您意识到这一点，您才能更深刻地理解“白大褂”们，觉得他们确实是我们生活中最可爱的人！

影片赏析

霾没了

手术室护士 杨乐

最近看了一部名为《霾没了》的微电影，它用一个短小精悍的故事讲了关于爱与关怀。这其中有所误解，有自我反省，也有点滴汇聚成的爱的河流，最终每个人的心灵散去，拥抱自在的光明。

《霾没了》的开篇是以城市的雾霾展开，其实是一部彻彻底底的心灵环保微电影。这里的“霾”指人们心灵上空的阴霾。雾霾可以通过种种整治措施使天空焕然一新，但心里的阴霾却不容易驱散。快节奏生活，让我们极易忽视身边的一切，骨感的现实逼得我们一点点地伪装自己，曾经受过的伤来不及修复，便在心里形成一层又一层紧裹的阴霾。

摔倒的老人不敢扶，落难的人不敢救助，医患关系出现信任危机，就连陌生人善意的笑容也会怀疑是否别有所图……，《霾没了》聚焦了诸多的社会热点。

在这20多分钟的短片中，传递出的信息量是非常大的，而其中所带来的温暖也是相当鼓舞人心的。驱散人心的霾是一个颇为漫长的过程，但因为人性的觉醒，让这个社会更加美好。温暖和快乐，有时很简单，只要我们从善良出发，从纯真开始，哪怕只是你在路上无意间的一次举手之劳，就可以传播循环往复的温暖和快乐。那些一点一滴的温暖和快乐，何愁不能驱走所有的霾呢？无论心里的霾，还是空中的霾，都可以在我们的眼里消逝不见。善举无需是惊天动地的壮举，点滴中所渗透出的关怀往往更加动人。拒绝冷漠，把心灵叫醒，这个世界才会更加美好。

《霾没了》就是告诉大家，不管你多忙多累，内在的阳光与活力是生命中不可或缺的元素，驱除心灵的“雾霾”，需要我们树立起阳光心态，学会自我疏通的方法，卸掉心理包袱，甩去情绪垃圾，给快乐腾出更多的地方。一个总是记住痛苦与不快的人，必然总在痛苦不快中生活；一个善于忘却痛苦与不快的人，才会拥有豁达的胸怀和快乐的生活。



摄影欣赏

大年初二回娘家

摄影 / 韩福胜



您微笑，世界也微笑



房间脏了可以打扫，东西乱了可以收拾，而心情呢？如果最近心情不好，有没有办法把它好好整理一下？下面就让我们一起学会测量心情、管理心情。营造良好的内心环境，无疑会提升人的精神生活质量。

为自己营造一个好心情：

1、每日“入静”5分钟

人的心情，用白岩松的说法是“幸福和悲伤占了5%，剩下的就是平淡”。能够常保持平常心，其实也不易。人生在世，不如意事十之八九，而且这种不如意往往不以个人意志为转移，怎么办？最有效的办法是调整 and 适应。每当遇到心情不好的时候，不是想平静就能平静的。改善心情的途径固然很多，但都需要一定的时间和精力。不妨试试一种简单的“心情保健操”，每天只需5分钟。无论何时，无论何地，无论站、坐还是卧，但最好独处一隅。选择一个您认为最舒适的体位，将身体展开，完全放松。平心静气、闭目安神、自然呼吸、万念皆抛，把5分钟化整为零，1秒1秒地静品静觉，进入一种游离的状态，仿佛天

地间只有您自己。5分钟结束，接着做您想做或者应该做的事情，尽可能地全身心投入。感觉一下，心情是不是好些了。

2、您微笑，世界也微笑

一位在一家发行量很大的杂志社任主编的朋友，名片上除了姓名和联系方式，没有任何头衔，只印有一行字：您微笑，世界也微笑。每当他递出名片的时候，都能看到对方会心的微笑。

微笑，是人类传达亲和态度的表情。在心情好的时候，人们才会经常微笑。只有会微笑的人，才能在人际交往中更受欢迎。

每天多微笑几次，不仅是对熟悉的人，也可以对陌生人。这样，您就经常收获人们友好的笑容。人类微笑的时候样子很好看，不信您对着镜子照照。当您对着别人微笑时，人们也对您微笑；当您由衷地微笑时，您会发现整个世界都

在微笑。

3、寻找快乐门的钥匙

令自己快乐，看起来容易，做起来却很难。尽管我们每个人都不会跟自己过不去，但实际上人们的许多坏心情都是自己给自己造成的。

有人可能会说心情不好，不是我的错，而是受到客观事物的影响。如上班乘公交车，有人拥挤踩踏，引起我不满。单位领导行事不公平，想提意见又怕被报复，所以不愉快。总之，自己心情不好都是因为他人行为所致。

问题就出在这里。日常生活中，烦恼也罢、失望也罢、不平衡也罢，几乎

所有的“刺激源”都来自外界，所以当遇到不开心的事，人总是习惯于从外界找原因，很少冷静下来从自身找原因。往往忽略了自己的内心世界和自身存在的问题。

您可以认真分析一下自己：期望值是不是过高？理想是不是不切实际？所了解的信息是否不够全面、准确？与对方是否缺少必要的沟通？或者沟通的技巧是否不够艺术？也许自身的问题解决了，导致负面情绪的原因就消散了，您的心情也就晴朗了。开启快乐门的钥匙，就在您自己手中。

(重症监护病房护士 杨春浩)