平凡的角落

《心术》、《青年医生》、《实习医生格鲁》、《逐步》…国内外很多那些作品都在演绎着医生这个职业的生活，人生如戏，戏剧也是源于生活，因此在众多影视作品中以医学为主题背影的故事量见不鲜，所它们所讲述的多是急诊科、神经外科、妇产科等急救科室，他们的故事多是惊心动魄，但是在医院的绝或科室中还有一个一直在默默付出的群体——检验科。

大到国内外闻名的三甲医院，小到专科、乡镇门诊都离不开检验科。记得大学老师曾经说过的一句话“没有检验，不成医院”还是具有一定道理的。检验科是临床医学和基础医学之间的桥梁，包括临床化学、临床微生物学、临床免疫学、血液学、临床体认及输血学等分支学科，是重要的临床辅助科室之一。每天来诊包括病房、门急诊病人，各类体检以及科研的各种人体和动物标本检测工作。工作很平凡，类似于流水线形式，每天与各种医疗机械为伴，噪杂的氛围声让我们每一个人说话都变成了大嗓门，然而工作者却都具备着最尽责的心、不仅要提高不断变化的病情原理，还要扎实和故宗检测各项步骤，分析结果的真实合理性，用专业素质生命作，了解临床表现症状，需要及时准确地发现检测结果。

作为一名刚毕业的学生，进入医院工作，心中难免有些浮躁，主任在曾经教导过“检验科是不会有外科手术一样灭或急救工作能教一条生命的成就感，也不会有每天完成一点点的持续取得成功的动力，我们就是要守得住这份平凡”，忙碌的护士和辛苦的医生会经常听到治愈者真心的感谢，那不仅是一句简单的谢谢，那更是一份肯定与勉励，不过身为一名检验工作者，能为更多的人服务，能帮助别的帮助这些疾病缠绕着的患者能摆脱束缚起来，就是给予我们最大的动力和欣慰。

一份沉默，一份努力，一份坚韧不屈，我们给一直在默默付出着这个平凡的角落！（检验科 周蕊）

福 新年習俗 福

1、腊月二十三 祭灶

民间俗称，灶王爷，天官五皇子，是掌管人间饮食起居的神灵。民俗认为灶王爷的职责，并记录年间祸福，所以家家祭之以祈祷，称为“送灶王爷”。忙碌的护士和辛苦的医生会经常听到治愈者真心的感谢，那不仅是一句简单的谢谢，那更是一份肯定与勉励，不过身为一名检验工作者，能为更多的人服务，能帮助别的帮助这些疾病缠绕着的患者能摆脱束缚起来，就是给予我们最大的动力和欣慰。

2、腊月二十四 扫尘

“腊月二十四，掸尘扫房子”，说的是民俗的习惯。在古代，因在元旦时已说有春节的习俗风俗。

3、腊月二十五 接天地

相传这天是玉皇大帝下凡查看人间的日子，因此，家家户户要扫除干净，以迎接玉皇大帝。

4、腊月二十七、二十八 洗肺

传统民俗中在这两天要集中地洗澡、洗衣，所谓“一年的晦气，准备迎接来年的新春，宗族有“二十七洗疾病，二十八洗邋遢”的谚语。腊月二十八洗浴为“洗病根”。

5、腊月二十最少

贴门神，贴春联，守岁，爆竹，吃年夜饭，祭压岁钱，祭祖。

除夕的意思是“打发掌灯”，人们都要做日那新，有旧岁辞此四除，来年再换新岁的意思，是农历全年最后的一个晚上，故此第四的俗语各地区民俗新，消灾祈福为中心。

6、正月初一 拜年

春节早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”，爆竹声后，砰在满地，铺在云端，称为“满堂红”，这时满街烟气，喜气洋洋。

7、元宵会

祖庙会是大多数中国人的春节情结，更是不可或缺的年俗。春节期会是早是民间的记忆拟式，庙会之时，盛况由整人，进士第“张李”或“遮瑞”以祭虾神源。人打花鼓是迎祭保平，讨愿，还愿，求福。

8、调社火

除了庙会，民间在演自娱活社火也是历史悠久的年节娱乐活动。社火源于古老的土地神与火神崇拜，社，即土地神，火，即火神，是传说中的火神。

9、舞龙

舞龙，又名「要龙灯」，「龙灯舞」，是汉民族传统的舞蹈形式之一。

10、舞狮

舞狮，也叫「耍狮子」，「狮子舞」，它与舞龙一样，是民间的传统舞蹈形式，也是一种流行于民间体育活动，又会在春节或庆典活动舞狮。

呼吸科中医专家陈洁主任推荐全能滋补靓汤

【陈 洁】闵行区中医院呼吸病科主任，上海中医药大学附属龙华医院内科主任医师，硕士研究生导师，授长中西医结合内科疑难杂病的临床诊治。

陈洁医生说：食疗益脾保健康。

补胃养脾健脾胃。冬令进补顺应自然，注意养胃，以进补为主。尤其是冬天的“食补”，应供给富含蛋白质，维生素和易于消化的食物。

冬令进补，是我国传统的防病保身、抗持康病的自我保健方法之一。冬季是一个寒冷的季节。传统中医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。这对改善营养状况，增强抵体免疫功能，促进病体康复等方面，更能显示出药物所不能替代的效果。

冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在膳食中应多吃温性、热性、特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。冬季“食补”，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使其等的现象得到改善。冬令进补还能调节体内内物质代谢，使营养物质转化的能量提高大限度地贮存于体内，有助于体内新气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。

今天就来推荐一款全能的滋补靓汤——山药老鸭汤，其食疗功效全面，四五多喝不会上火，是最适合冬季进补的佳品。

食疗妙方

鸭肉性寒，味甘、咸，归脾、肾、肺经，可大补阴虚，清虚热，止咳止喘，凉血止血，利水消肿，通经脉，通血脉，治疗骨蒸劳热，退伏热，治疗水肿，治疗痔疮，治疗小便不利，治疗水泻，治疗水痢，治疗小儿惊风，治疗产后血虚，发热，烦躁，口干，口渴，小便不利，大便干燥，