

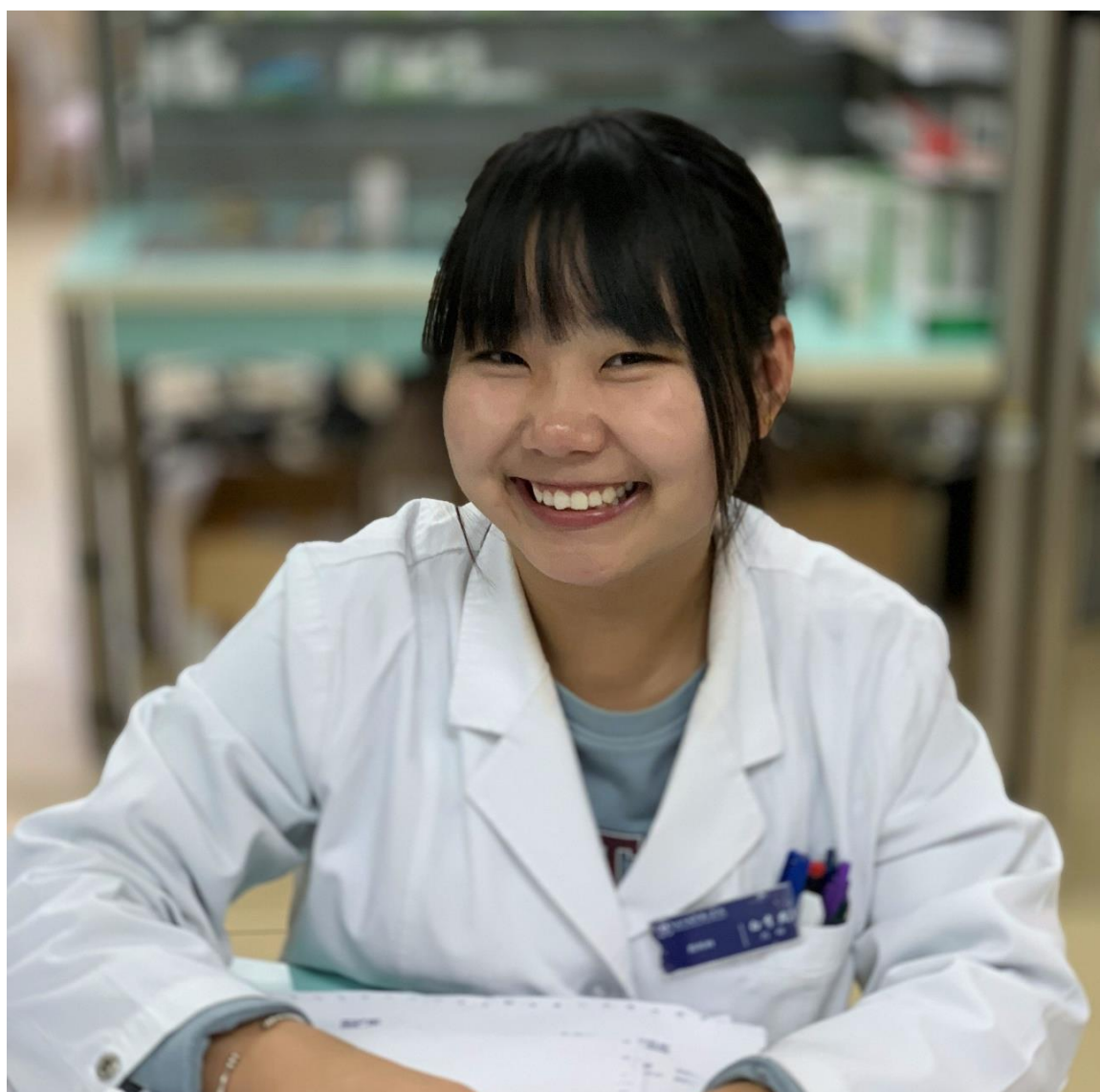
药苑 飞鸿

YAO YUAN FEI HONG

总第 55 期

2020 年 第 2 期

2020 年 10 月



目录

药苑飞鸿

本期主办：住院药房/药库

主 编：赵荣生

杨毅恒

责任主编：张晨辰

审 稿：孔宪伟

卷首语

01 心之所聚，心之所向.....孔宪伟，刘翠文

人生感悟

02 观看《抗疫表彰大会》有感.....李云娣

04 中国精神.....刘翠文

05 四十将至.....邱婷婷

08 回味希腊.....陈利华

支部专栏

10 国人皆如此，我辈当自强.....石 婧

11 抗战电影《八佰》观后感.....李晓通

我家添新丁

12 新人介绍...马毅、王丽嫒、石婧、王志桐张启迪

我和我的家乡

15 身体的地狱，眼睛的天堂.....韩艳颖

19 丹宸永固——紫禁城建成六百年.....蔡 旭

21 点滴新疆游.....孟惠荣

25 趣谈平谷桃木辟邪.....贾泽珍

26 梦中金城终不还，错把甘州忆江南.....周鹏翔

28 我的家乡在延庆.....白李燕

29 北京的秋天.....张晨辰

30 微山湖处我家乡.....吕士玉

家有儿女

31 吾家有女.....冯晓晨

32 当爸爸的感受.....李晨晨

33 儿子的蜕变.....李红京

34 我和女儿一天.....王海滢

36 新学期，新开始.....于佳丽

幽默时刻

37 《解忧杂货铺》.....孙 毅

39 幽默三则.....孔宪伟



心之所聚，心之所向

孔宪伟 刘翠文

你会怎样铭记

2020

当天空不再明亮

当世界失去色彩

人类命运的秩序正被病毒重新调整

艰难时刻，我们在一起

信心来自防控措施的严密和落实

信心来自无处不在的关怀和鼓励

恢复秩序，我们在一起

用责任和担当跑出“加速度”

用团结和协作按下“重启键”

中国速度

中国力量

中国精神

生死过后，更懂生命意义

风雨过后，更爱这片热土

掬一捧黄色浪花倾听历史的涛声

伫立在青山之巅远眺延绵的豪迈

崎岖下的虔诚是我踏上征程的伊始

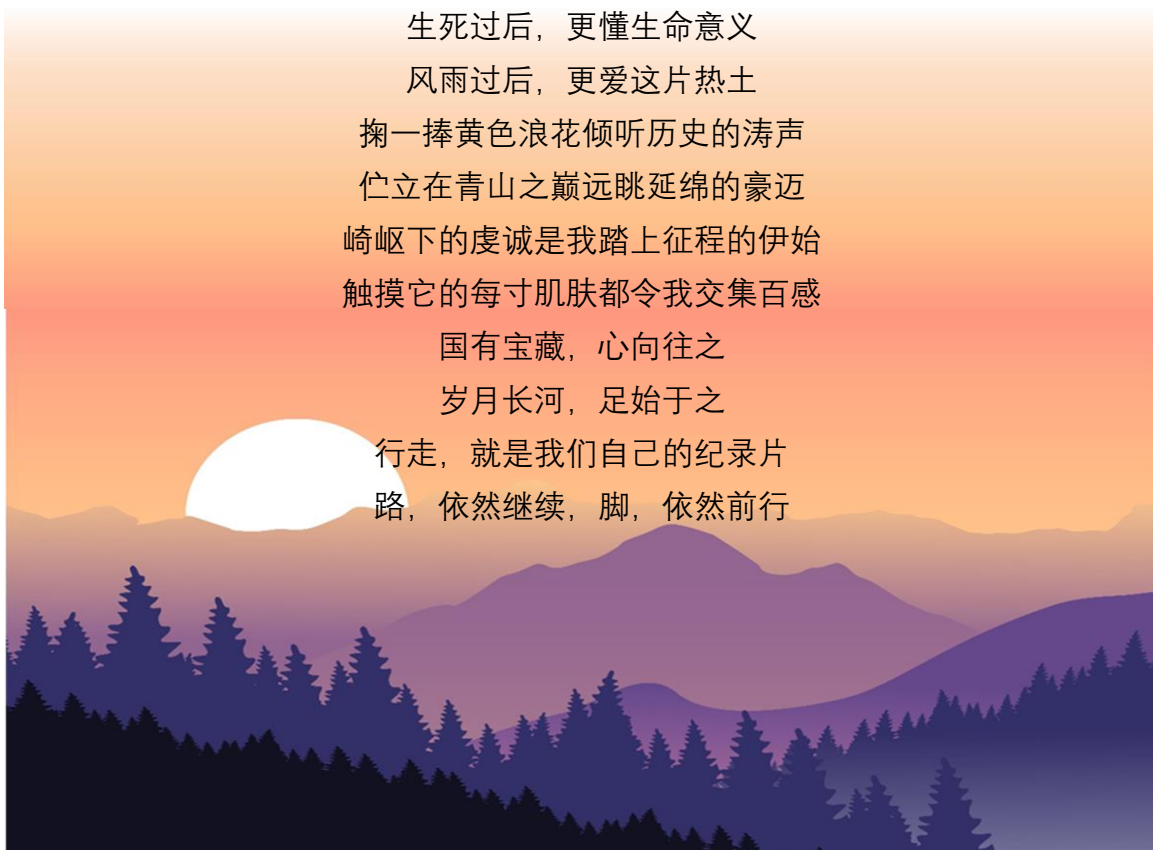
触摸它的每寸肌肤都令我交集百感

国有宝藏，心向往之

岁月长河，足始于之

行走，就是我们自己的纪录片

路，依然继续，脚，依然前行



观看《抗疫表彰大会》有感

李云娣

2020 年的春节本该是阖家团圆、喜庆热闹的，一场突如其来的疫情打破了节日的祥和。一种由新型冠状病毒引发的肺炎从武汉迅速蔓延至全国。全国各地的医护和科研人员，主动请缨，支援湖北武汉，正是这些白衣战士的无畏、坚韧与奉献，使我们的生活回归正轨。

金秋九月是收获的季节，2020 年 9 月 8 日“全国抗击新冠表彰大会”在北京人民大会堂隆重举行。大会对国家勋章和国家荣誉称号获得者颁受勋章奖章，对全



国抗击新冠肺炎疫情先进集体和全国抗击新冠肺炎疫情先进个人等进行表彰。钟南山院士获得“共和国勋章”；张伯礼、张定宇、陈薇三人，分别获得“人民英雄”国家荣誉称号。北医三院援鄂抗疫国家医疗队荣获全国抗击新冠肺炎疫情先进集体，北医三院院长乔杰、副院长沈宁、感染管理科副主任袁晓宁、危重医学科副主任葛庆岗、护理部护师长李佩涛荣获全国抗击新冠肺炎疫情先进个人。作为北医三院的一名员工我感到很荣幸，为三院医务人员在抗击新冠肺炎疫情中表现出的责任担当、甘于奉献的大爱精神所感动。

表彰大会上，代表国家最高荣誉“共和国勋章”获得者钟南山院士获奖感言刷爆朋友圈。他说到：“健康所系，性命相托，就是医务人员的初心；保障人民群众的身体健康和生命安全，是我们医者的使命！”80 多岁高龄的他是我国呼吸疾病研究领域的领军人物，敢医敢言、勇于担当，他提出的防控策略和防治措施挽救了无数生命，在非典型肺炎和新冠肺炎疫情防控中作出巨大贡献。

“我只是一个医生但是这么多的小医生在一起的力量是巨大的”，“大家如果互帮互助，那就不会太难”，“哪怕力量再小，也是一份力量”……表彰大会中这一句句简单的语言却让我感觉到温暖，钟南山院士的谦逊与大爱，从医多年始终保持着医者的

初心，以患者性命安全放在首位，使我深受鼓舞。作为一名医务工作者，一名药师，应向钟南山院士学习，时刻保持初心始终牢记药师誓言用自己所学知识与技能，服务患者和社会大众。我还从中知道团结的力量。不管是医护人员还是不起眼的快递小哥，我们中国人民众志成城，团结一致，正是这种团结的力量成为我们对抗疫情的一种武器。团结能够凝聚希望，我们美好的家园需要全国人民团结奋进、顽强拼搏。

目前，我国的疫情已经被控制住了，祖国能够在这么短的时间将新冠病毒抑制住自然少不了科学技术的相助。疫情期间，只要提供健康码就可以知道是否感染过新冠肺炎，而且知道最近十四天去过的地方；无人机、无人车等设备可以运送物资，减少了人与人之间的接触，从而阻止病毒的大规模传播……科技的发展，不仅改善人们的生活，还可以保障我们的生命健康。

在大雪纷飞的季节，新冠肺炎病毒打响了“疫情之战”。面对这次突如其来的疫情，因为医护人员的担当与责任，因为全国人民的团结以及科学技术的强大，我们最终在这场“战争”中取得了胜利。在表彰大会中，我感受到了抗疫英雄们深藏的功与名，还看到了他们在抗疫期间的苦与难。“哪有什么岁月静好，只是有人替我们负重前行”，“负重前行”并不是某个人理所当然的使命，而是一群人迸发出的力量。我们青壮年，作为祖国发展的中坚力量，要主动挑起祖国未来的重担，为中国梦注入新鲜的血液，推动祖国的发展。

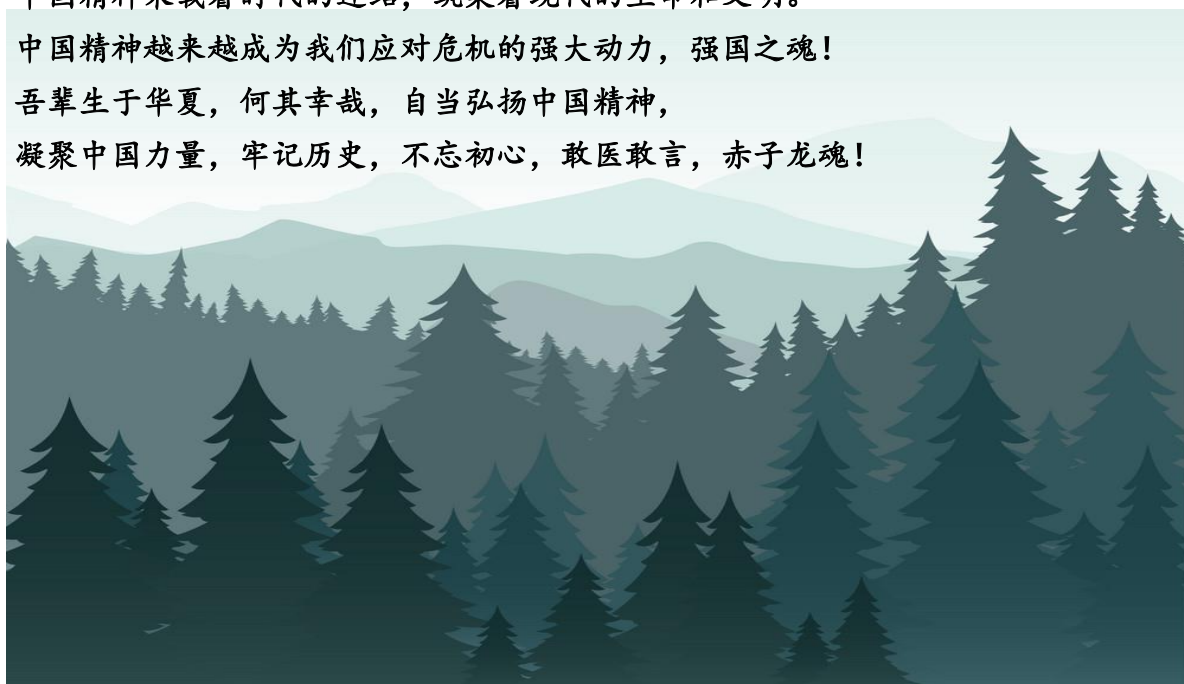
最后献上我为祖国的祝福语：疫情复至人心散，政府关爱民生牵，上下协调齐行动，居民心波泛潋涟；群策群略应万变，众志成城战魔冠，领导昼夜劳心苦，呕心沥血彰典范；红旗烈烈迎风展，祖国大爱纳海川，世界强林映朝晖，耀我中华星光璨。



中国精神

刘翠文

历史书卷推波澜，中华民族耀文明！
中国，阅过百万公里的土地，走过五千年的长河，给予我生命，哺育我成长。
第一次望向国旗，我的血液便染成了红色；
第一次唱响国歌，我的灵魂便住进了祖国。
中华民族经过血雨腥风，却生生不息，仍然睥睨世界，傲然阔步。
纵观历史长轴，每当国难当头，生死攸关，
必有仁人志士舍生取义挺身忘死，扑于水火救于危难，
凝聚成民族的力量，彰显中国精神。
革旧维新非等闲，铁血沙场奏开篇——维新变法；
中山辛亥灭清廷，逸仙乙丑灭金陵——辛亥革命；
红军不怕远征难，万水千山只等闲——红军长征；
书丹平北千秋志，化碧人间八路军——抗日战争；
直至当代，中国精神不断延续，升华创新，坚强自信，屹立不倒。
抗震救灾的万众一心，北京奥运的拼搏进取；
金融危机的成功抵御，病毒肆虐的坚垒防控；
北斗导航的自主研发，华为遭遇封杀的顽强不屈……
山河灿烂而今在，丰功伟绩赞功臣，
中国精神乘载着时代的连结，筑巢着现代的生命和文明。
中国精神越来越成为我们应对危机的强大动力，强国之魂！
吾辈生于华夏，何其幸哉，自当弘扬中国精神，
凝聚中国力量，牢记历史，不忘初心，敢医敢言，赤子龙魂！



四十将至

邱婷婷

前些天，一部热播剧《三十而已》，描述了三十岁女人为生活打拼的群像，无所畏惧，奋勇向前，着实为我打了一针鸡血。所以在我三十九岁生日那天，在朋友圈里写下了“三十九而已”的豪言壮语。

三十九岁的我，觉得自己过得非常充实。每天兢兢业业上班工作，辛辛苦苦下班看娃，勤勤恳恳完成学业。在别人眼中，我是事业和生活都能兼顾的乘风破浪的小姐姐。可是，我心里明白的很，哪里有什么兼顾，只不过是顾此失彼而已。因为想要有收获一定会有付出，有付出一定会有失去。



四十岁之前的夜生活

每天等孩子睡觉后，也就是夜里十点以后，我开始了自己点灯熬油、挑灯夜读的夜生活，这样的状态是从 2016 年开始的。从 2009 年到 2015 年这七年，本应该是年轻力盛最应该拼搏的年龄，我只满足于在党校当个天高皇帝远的组长，虽然我也尽心尽力地在每年科里的年终总结汇报中去争金夺银，但是没有为自己的实力去投资。直到我 2016 年生完孩子回到本部门，我发现我自己跟不上了。且不说那些高级的设备我不会用，就说拿药这件事，以前刚上班时我拿药还有个绰号叫“小旋风”，寓意是跑着拿药都带风。可是回来后我根本旋不起来了，别人一次能拿六七个筐，我只能拿三个筐，体力不行是一回事，但是思维不行又是另外一回事了。我还有什么能跟年轻人比的？我拿什么拼？这是我当时最苦恼的事情。

直到有一天我心里实在撑不住了，崩塌了，我来到门诊楼后面的停车场，给党校亦师亦友亦妈的孟老师打电话，话没说来眼泪就不争气地流出来。我说我后悔没有听您的话去考研，我现在想考了，可是我 35 岁了，晚不晚？孟老师只是一句话就给出了答案：“种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在”。于是就有了哺乳期夜里喂

完奶从床上爬起来复习考研，有了研究生理论课程全优，有了三年来写了 3 英 3 中共 6 篇论文的成绩。

四十岁之后，拼什么？

然而，然而……

过了三十九岁后，我发现最先感知四十将至的，也许不是我们的精神有了四十不惑的判断，也许不是物质上困顿得时刻勒着你的脖子，而是——我们的身体。

我发现自己大把大把地掉头发，每次洗完澡就像鬼片现场一样；我发现我有很多白头发，雇佣老公拔白头发成了每周一次例行的家务。而我老公呢？因为之前的免疫系统疾病查完加强 CT，又查肠镜，折腾来折腾去。我突然觉得我们的身体在透支，在发警报。

有一天我读了一位经济学家的一句话：你的身体是“1”，而财富、名声、地位…这些外在的条件都是“0”。我突然觉得这话说的对啊，人生拼来拼去，到最后还是得拼健康。没有健康打底的人生，到头来只能是一场空。

工会选举的时候江华老师提到了晓光，当时我的眼泪在眼里打转，生硬地想把它咽下去。晓光曾是我的榜样，完美主义性格造就了他一丝不苟的工作态度，聪明更是勤恳。可是生命有时真的不堪一击，现在每一刻的肆无忌惮，不怕劳累、不怕熬夜，都会在身体里悄悄埋下不安的种子。所以，我觉得千万别把忙碌当作必须，别把健康当作理所当然。累了，就歇歇；不舒服了，就缓缓；病了，就别硬扛。

中年人的责任

有人说：作为中年人，上有老下有小，生活的重压下，连停下来喘口气的时间都没有，谈健康，多么奢侈啊！是啊，中年人肩上扛着一副沉甸甸的重担，这副重担中途不能丢弃不能转载，从青年到老年，过程艰辛而漫长。可是，我们似乎忘了，我们不是机器人，也不是超人，我们终会累垮的，再多的责任，在健康面前都不够称重。

荷兰哲学家斯宾诺莎曾说：“保持健康是做人的责任”，然而，在我以前认知的中年人的责任中，却从来没有健康这个选项。我上要孝敬父母，下要养育孩子，内要提升自我，外要为事业打拼。我上下要尽责，内外要兼修，唯独我没有把健康当作我的责任。

上个周末陪孩子参加“古道寻虫”的活动，十公里山路，我回家后累成了葛优瘫。第二天问孩子还有孩子爸：“你们腿疼吗？屁股疼吗？我每走一步都疼！”爷俩居然没有人跟我一个症状的。“缺练”这是老公给我的诊断。再想起体检时医生说：“你骨骼肌不合格啊！”我还追问人家：“您是说我哪的肌肉缺啊？上肢？下肢？”得到的答案是“都缺”。我缺练，我缺肌肉，说白了，我缺健康，我从意识里从来没把健康当成责任。

把路走长



四十将至，我突然有了很多感慨，也有很多矛盾。我又想努力去拼，又想珍惜健康。能不能平衡？那要看自己怎么安排了。想规划什么样的人生？想付出多少？以健康为代价吗？其实没有标准答案，因为每个人的规划不同，每个人的目标不同。但我想要一种平衡，一种既能积极向上的拼搏人生，又能

兼顾身体的健康人生。拼搏人生+健康人生的平衡是我想追求的。

作家李碧华说：“人生也不过七十，除了十年懵懂，十年老弱，只剩下五十。那五十中，又分了日夜，只剩下二十五。遇上刮风下雨，生病、危难、东奔西跑，还剩下多少好日子？”

余生真的不长了，为了自己和家人，一定保持着健康的好身体。我们已经趟过了2020年新冠肆虐最艰难的时期，学着创造有价值的自己，学着善待自己，为爱你的人和你爱的人，把前路走长……



回味希腊

陈利华

金秋十月，机缘巧合的一次旅行计划，让美丽的希腊在我心里留下了深深的印记。

从北京飞 8 个小时，到多哈转机再飞 5 个小时，终于迷迷糊糊的抵达了希腊首都雅典，假期开始的兴奋冲淡了旅途的劳顿，傍晚在普拉卡老城区随意逛逛，满眼晃悠的大长腿更是让人倦意全无，遥望夜色中的雅典卫城，古希腊的文明之光仿佛在远处熠熠生辉。



来之前曾经想好好了解一下希腊众神传说，然后发现众神关系有点儿太乱，远远超出了我的认知，毁三观的节奏。在第二天参观了雅典卫城之后，看到雅典娜神庙残存的雕像，理解了一部分原因，众神都长得太美了，男性健美、女性优美，不爱太难啊！

在雅典短暂停留后，驱车直奔希腊著名的“天空之城”——梅特奥拉。来之前对这个名称很陌生，也有一些困惑。但是当眼前出现一片庞大的巨石，像森林一样拔地而起，而在一根根耸立的山峰顶上，竟然坐落着一座座修道院！看着光滑



的岩石表面，你根本无法想象这些修道院是如何修建的！又是为何要在这种地方修建！原来这是当年教派之战引起的对希腊国教-东正教的斩尽杀绝的追杀，使得东正教继承者们找到了这片绝壁，克服重重困难建起了最后的宗教圣地。据说当时建起了几十座空中修道院，追杀至此的人仍然攻陷了大多数，最后只保留下七座。才能让我们亲眼目睹这片“神迹”。

在梅特奥拉短短的两天，我见到了初升的朝阳，用它暖暖的光辉，渐次散在一座座灰墙红瓦的修道院上，给心灵带来的洗涤。也在苦等 2 小时后，看到了夕阳的余晖，突然如一道道金色的利刃，将“空中之城”笼罩其中，给视觉带来的冲击。在梅特奥拉，不止感叹大自然的神奇，更值得赞叹的是宗教的力量，是人类的伟大。

见到了希腊的“硬朗”，就要去见识她的“柔美”了！此行两个重要景点：圣托里尼岛和米克诺斯岛，都位于浪漫的爱琴海上。

初到圣托里尼岛，坐在去酒店的车上，一路看到光秃秃干巴巴的岛上景色，

着实失望了一下。然而当车转到岛的另一侧，我们走过迷宫般的通道，来到入住的悬崖酒店。抬眼望去，眼前一片蓝白的世界。所有的建筑物除了屋顶和门窗是蓝色的，其他都刷成了一片洁白，再加上深蓝色的爱琴海，蔚蓝色的天空，碧蓝的泳池，让人恍若置身仙界，不由身心放松，惬意的只想融入这蓝色的海洋之中。

徜徉在圣托里尼岛的小镇上，精致



的小教堂，鲜艳的三角梅，悠闲的游人。。。。。。路边弹唱的帅哥看到我们几个中国人，机智的弹起了“月亮代表我的心”，熟悉的旋律在耳边响起，让大家不由自主的跟着哼唱起来。温煦的海风吹过，心情美丽的都要冒泡了！来之前就听说，圣岛因为日照充足，又是无灌溉养殖，所产的葡萄酒很富盛名。于是我在一个酒庄，品尝了 16 种葡萄酒，然后.....就没有然后了.....

乘坐希腊独有的高速渡轮来到米克诺斯岛，也是爱琴海上的一颗“明珠”。米岛的小镇，比圣岛更多了些色彩，它的建筑虽然有着同样的白色墙壁，门窗和屋顶却涂成了红色、绿色、蓝色等等不同的颜色，置身其中，仿佛是仙境中的童话世界。米克诺斯岛更具特色的景物是大风



车，看到大风车的第一眼，立刻在我脑海里出现了唐吉可德大战大风车的画面，不禁哑然失笑。坐在海边，

遥望着大风车，逗弄着慵懒的猫儿们，静静的等待太阳落下的那一瞬，时间似乎停滞了，就让这份美好永远留下吧。

对于我来说，旅行的乐趣，除了美丽的风景，志同道合的旅伴，当地的美食占据了其中 80%的地位！这是一个吃货由衷的感叹：希腊太太太“好吃”了！

拜我们的领队所赐，希腊之行让我们几乎吃遍了各种当地美食。羊奶酪，听着名字就飘来一股膻气，然而当它被拌在当地的各种蔬菜里，神奇的美味无比。Mousaka，一种把肉末、土豆和茄子，用各种调料烹饪，并且用不同方式排列的美食，无论是在雅典、梅特奥拉、还是圣岛，形状各不相同，味道也各有千秋，但是共同点只有一个：好吃！还有烤羊排、烤肉、焗海鲜等等，更多叫不出名字的菜品，甚至汉堡、pizza，都是那么美味，不能再写了，我的口水已经控制不住了！完美的希腊之行虽然结束了，但是美丽的希腊，美味的希腊，会一直让我回味。



国人皆如此，我辈当自强

石婧

9 月 10 日教师节，很荣幸在加入北医三院药剂科大家庭后，参与了党组织活动——电影《八佰》的观看。

《八佰》这部电影是一部讲述在 1937 年淞沪会战末期，国民革命军第 88 师 524 团留守上海四行仓库，与租界一河之隔，孤军奋战四昼夜，造就了罕见的被围观的战争故事。

我印象最深刻的是黄晓明饰演的特派员说的那几句话，“所有战争的背后都是政治，不要把这场壮举沦为一场更大的笑话。”“布鲁塞尔会议延期了，也可以说是提前结束了，没有一个国家愿意帮助我们。”面对淞沪国军的全线溃败，命令谢晋元所部坚守四行仓库这一公共租界外的弹丸之地，其实际战斗的表演意义远大于军事利益。当时上海的《申报》评论：“九国公约会议快要开会了。要提高我国的国际地位，引起友邦的更进一步的同情”。这就意味着，坚守四行仓库的战斗实际上是国民政府当局为了营造“九国公约会议”舆论氛围，这是一场“表演战”，观众不限于上海南岸租界区，更是布鲁塞尔会议上的各国政要。弱国无外交，将士们拼死抵抗想要为谈判赢得一些优势，但现实却冰冷的让人心疼。谈判结果永远是综合实力的体现，战场上赢不了，谈判桌上也不会赢。

1930 年代的中国，山河破碎，有愚昧自私的民众，有软弱无能的当局政府，还有拼死抵抗的壮士。关于那段屈辱的历史，每每回头望去，便能听到历史警报的响起，提醒着我们吾辈当自强，国耻不可忘。新中国成立 70 年来，在中国共产党的领导下，全国人民艰苦奋斗，改革开放，百年耻辱的中国终于发生了翻天覆地的变化，再也不是那个积贫积弱、任人欺负的中国了。但我们也要清醒的看到，中国仍有落后之处，比如中美贸易战，中国在高科技领域仍然被掣肘，南海领域之争长时间没有最终解决等等，这都是我们不够强大所致。

作为一名 90 后，作为一名入党积极分子，更是要加倍努力学习，为国家的繁荣富强贡献出自己的一份力量。我相信，如今中国人民团结奋进的精神，没有任何困难会让中华民族再次屈服！



抗战电影《八佰》观后感

李晓通

2020 年 9 月 10 日科党支部组织我们观看了抗战大片《八佰》，这部影片是根据真实的历史事件---发生于 1937 年著名的淞沪会战之最后一役改编的，因而能让观看的人迅速融入其中，国民革命军第 88 师 524 团留守上海与租界一河之隔的四行仓库，不怕牺牲孤军奋战日寇 4 昼夜；一条苏州河分割了地狱与天堂，南岸法租界内灯红酒绿，北岸则炮火连天尸横遍野，呈现了罕见的被围观的战争引人深思。

纵观人类历史，对于战争没有旁观者，每个人都要直面不管你愿不愿意。影片中的 1937 年是我国从 1931 年到 1945 年 14 年浴血抗战的中位数之年，隔岸观火的欧美人也经历了从 1939 年至 1945 年的二战。如今中美关系不容乐观，美国政客全面推



动中美脱钩，在世界范围内以美国为首的一些国家从政治、经济、文化、军事、外交等多个领域加强了对中国的进攻、围攻甚至围剿，攻击我们的体制、攻击我们党，妄图向当年对付苏联那样使我们党和人民群众分割开来，面对这场“新冷战”我们应该怎样去做，影片中一群卑微到尘埃里的普通人，误打误撞地来到四行仓库，他们不完美、贪生、怕死、想逃走……但他们头顶日寇飞机的狂轰滥炸，前赴后继用自己死去的身躯堆砌护卫着楼顶代表国魂的国旗不倒；我想这就是为什么这部影片能够受到多数国人认可和科党支部组织我们观看的意义所在，在现在这一特殊时期作为新时代有志青年的我们更要擦亮眼睛、认清形势、团结一心坚决拥护党中央，坚决拥护中国的社会主义制度，在党的带领下战胜一切敌对势力从胜利走向胜利。

明年就是建党 100 周年，一个世纪的历史证明，中国共产党是带领是中华民族走向伟大复兴的核心，中国只有在中国共产党的领导之下人民才能幸福安康，我们每一代人都经历着不同的机遇，也承载着不同的使命与挑战，我很荣幸生在中国，也很自豪我是一名中国人，我也愿意尽我的努力和我的祖国一起茁壮成长实现中国梦。

各位老师好，我叫**马毅**，来自临床药理学组。我自小在北京长大，热爱生活，喜欢与朋友交流。乐观开朗，积极向上是我性格中的印记；坚持不懈，永不言败是我成长中的座右铭；绘画，旅游，便是我的兴趣之所在。

人生就像旅途一样，不同时期拥有不同的风景。自刚进入大学初识药学专业，到如今毕业已接近“三十而已”的年龄，这九年的相伴让我深知药学在医学领域



中的重要意义，它是支撑临床医学的重要学科之一。在医学院校的几年求学生涯中，我心中便拥有了企盼能从事临床相关工作的愿望，希望自己能够学有所用，以一名药师的身份守护着他人的健康，这样的梦想像种子一样一直埋在心头。现如今，梦想照进现实，很荣幸和激动能结缘北医三院，成为三院的一名临床药学工作者。

梦想的旅程已开始，愿未来继续秉承医学生誓言，作为临床药师尽己之力，除人类之病痛，助健康美，以梦为马，定不负韶华。

大家好，我叫**王丽嫒**，很高兴可以加入咱们药剂科这个大家庭，能实现自己临床药师的梦想真好，余生请多指教。

我是一个活泼开朗、爽快仗义的山东姑娘，办事绝不含糊。读博期间，在我

的第 2 个本命年，我意外收获了一个珍贵的礼物，一个活泼可爱、笑眼弯弯的小宝宝，目前是一个 2 岁男宝的妈妈，还希望大家多多传授育儿经验。



上学这么多年，最开心的时候应该是参加课外活动的时候了，本科到读博期间，主持了不少大大小小的晚会、演出，特别喜欢跳舞，尤其古典舞，欢迎有相同兴趣爱好的小伙伴来撩。

最后聊下学术，我硕博的研究方向是肿瘤分子药理，方向偏基础研究，目前对于机制研究还挺感兴趣的，希望未来能有和大家合作的契机。

大家好！我是**石婧**，非常荣幸能够加入北医三院药剂科这个大家庭中来，这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的良好平台，也让我有机会认识这么优秀的新同事、新朋友。借此，我再次感谢能够拥有这个宝贵的机会。



我来自河北廊坊，是一个性格开朗的小胖子，以前热爱跑步，虽然没有瘦下来，练就了我强健的体魄。平时热爱探店开发各种美食，期待能以饭多多交友。

入职一个半月，我感受到领导对我们的关心与期许，同事们对工作的精益求精和热情帮助，在这的每一天都过得快乐充实。希望自己能在今后的工作始终保持工匠精神与孩子的纯情，充分利用我的乐观热情，结合临床药师的发展需求，认真仔细地工作。

大家好，我是**王志桐**，来自河北张家口，家乡特产有喷香的熏肉、精美的剪纸和甜美多汁的牛奶葡萄，欢迎大家有空来玩！



我性格温和，忠厚老实；做事认真，坚信越努力越幸运；有一点点绘画功底，平时喜欢追剧、唱歌。2020 年我毕业于协和医学院药物所，上学期间主要开展药理学基础研究。

非常荣幸加入三院药剂科这个大家庭，在这里，我不仅进一步完善了知识体系，还结识了各位优秀的老师，他们博学严谨，亲善温和，对我们倾囊相授。我会认真向每位老师学习，把所学知识与临床工作相结合，为科室的发展，贡献一份自己的力量！

各位老师好，我叫**张启迪**。毕业于重庆医科大学药学专业，非常荣幸能在今年加入北医三院药剂科这个大家庭。我是一个待人热情真诚的北京姑娘，工作之余最爱的就是“玩”。在空余的时间我会听音乐或者打羽毛球。平时只要有时间就会约上三五好友到球馆里打球，虽然我球技一般但希望以后有机会可以和科里同样喜欢打羽毛球的老師切磋一下。听音乐对我来说也是平时放松的一种方式，尤其是五月天的音乐，北京的演唱会更是年年不落。

北医三院有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，药剂科也获得过诸多的荣誉。对于我这个药学新人来说，自己格外珍惜在这里工作的机会。这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。在工作方面自己还存在一些不足之处，但是我会虚心向前辈们请教学习，以弥补自己的问题，提高自己的各方面技能和素质。

愿未来的自己恪尽职守、不忘初心，为三院药剂科贡献自己的一份力量。最后祝愿药剂科越来越好！



身体的地狱，眼睛的天堂

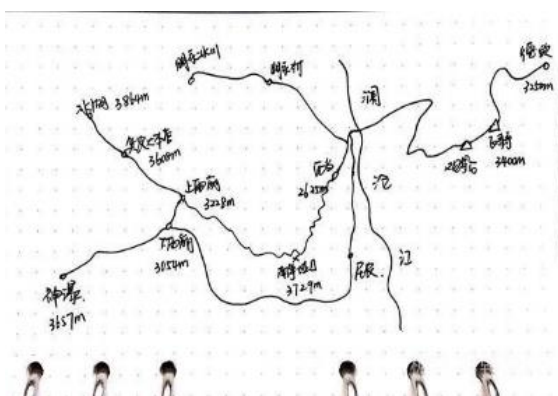
韩艳颖

雨崩村，位于迪庆藏族自治州，梅里雪山东麓，全村仅 20 几户人家，至今无公路可通，只能徒步进村，堪称现实版的桃花源。来到这里，你会不禁感叹：“太美啦！这是在做梦吧？”然后腿会回答你：“正是噩梦无疑啦！”概括为一句：身体的地狱，眼睛的天堂。



行程：

D1)北京—丽江—香格里拉



D2)香格里拉—德钦—飞来寺

D3)飞来寺—西当—南争垭口—上雨崩

D4)上雨崩—下雨崩—神瀑—上雨崩

D5)上雨崩—尼塞—上雨崩

D6)上雨崩—冰湖—上雨崩

D7)上雨崩—尼农—德钦—香格里拉

D8)香格里拉—丽江

D9)丽江—北京

西当 (海拔 2645 米) → 南争垭口 (海拔 3729 米) → 上雨崩 (海拔 3226 米)



从丽江开车，经过香格里拉、德钦县再到飞来寺，途径 400 公里后到达这次转山徒步的起点—西当，再从这里徒步进入雨崩，9.5 公里，历经 9 个小时，前 6 公里是无尽上坡模式，抵达最高点南争垭口后，可以看到缅茨姆、吉娃仁安等几座雪山。刚开始一段体感最累，从出发就一直维持较大坡度攀升。

当看到经幡铺满路面时，我们就到达了最高点—南争垭口。拐下垭口，神女峰缅茨姆露出了俏丽面容，看到梅里群

峰一字排开，所有的疲惫都烟消云散啦！继续前行，下雨崩村映入了眼帘，终于在路上不为多的憩息站之一，停下，吃碗泡



面加个蛋，原来是这般美好！晚上歇歇脚，住在了雨崩上村。

上雨崩 (3226 米) → 下雨崩 (3100 米)

→ 神瀑 (3657 米) → 上雨崩 (3226 米)

早晨，睡眼朦胧的打开窗户，惊叹到真的是一个完全不需要滤镜的地方，美好尽收眼底！神瀑路上，途径寒冰地狱桥，听着咆哮的河流声，并不可怕，煞是享受，早已忘记身体的劳累，而是静静地感受着大自然的馈赠。

神瀑是从梅里雪山飞泄而下形成的



瀑布，是藏族信徒沐浴净化心灵的圣地，也是藏民梅里转山的终点，是信仰之路，一路上挂满了经幡，风吹过一次，便完成一次虔诚的诵经。去往神瀑的路上碰到了很多藏民，有扶老的，也有携幼的，均是为了心中的信仰。按照习俗，在神瀑之下，来转山的人们都要去神瀑水下沐浴，沿神瀑水顺时针转三圈，意为将身上所有的阴暗用圣水冲去，祈求神山庇佑，从此身心圣洁，据说只有有福有德之人才会被神瀑淋湿，我们都在此转了三圈，浑身被淋湿，好在阳光强烈，片刻间就干啦！今天往返徒步 10 小时，吃完晚饭在泡脚馆泡脚，喝了大麦茶，舒服、解乏、释放。

上雨崩 (3226 米) → 尼塞 → 上雨崩

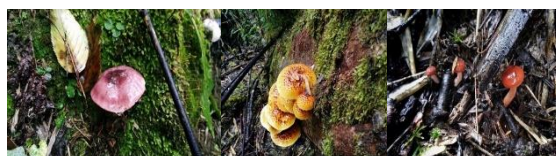
(3226 米)

雨一直下，路途泥泞脚步深陷，依旧没有阻挡我们出发的决心，去尼塞，一个很少被外人知道的地方。遗憾走错了路，但是树林里生机盎然，看到了多样的菌类、木耳、苔藓充满了生命力的鲜嫩，这些小的生命力，都是光阴慢慢的沉淀。

(据说颜色鲜艳的蘑菇都有毒)。

上雨崩 (3226 米) → 笑农大本营 (3608 米)

→ 冰湖 (3800 米) → 上雨崩 (3226 米)



从上雨崩到冰湖往返全程约 12 公里，用时 9 小时，而全程只有大本营 1 个补给站，强度较之从西当进雨崩有过之而无不及，在海拔 4000 米笑农垭口之前的半程主要在原始森林里穿行，道路湿滑泥泞。下雨的缘故，湖水奶绿奶绿的，不算清澈。



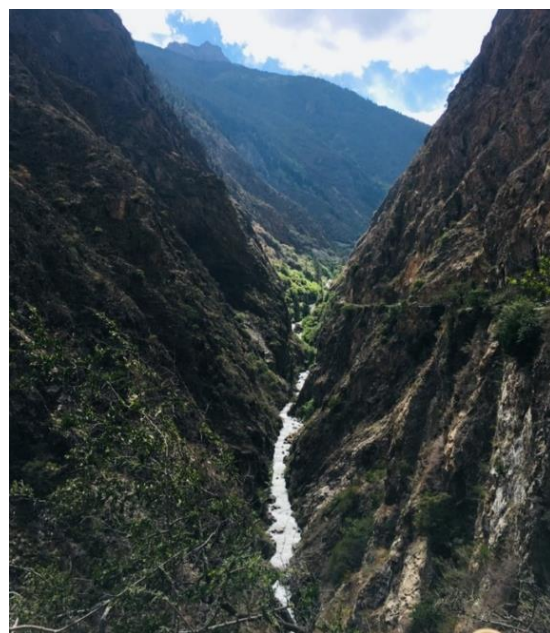
往前，脚踩积雪，看着抬头就能触到的梅里雪山，看着雪山的雪融化成水形成瀑布汇入湖中，看着山上的落石滚落而下，看着冰湖边数不清的玛尼堆，一切的照片都不如此时脚下的震撼。那天我们正好赶上梅里雪山 100 公里越野赛，大咖们的脚步是那样的健壮。最快完成的是 14 小时，我只想，大神请收下我的膝盖！

下雨崩 (3226 米) → 尼农 (2100 米)

→ 西当 (2645 米)

从下雨崩村走尼农峡谷出雨崩，全程 16 公里耗时 8 小时，海拔不断下降，一路以缓慢下坡为主，大致可分为森林

段、河谷段、悬崖段三个部分，森林段空气清新，河谷段景色宜人，悬崖段惊险刺激。



尼农大峡谷的路相对平坦一些，但是非常惊险。路宽一米左右，路窄到只能过一人，右手边便是悬崖，仿佛腿一软，头一晕就会坠入河谷。那天风很大，心里有些慌。听说如果遇到雨天的话，山石坠落真的很危险，总觉得这是上天的眷顾，知道我们今天出村，赋予我们这么好的天气！

出完尼农大峡谷就可以看到澜沧江



了，远远就能看到横跨江面的大桥，大桥前面就是停车场，从一段碎石小路滑下去找到车，我们 5 人租车到西当停车场。回头望向这几天走过的路，那是一点都不平坦的 70 多公里转山路，再见了雨崩。



不禁感叹这人烟罕至的地方，淳朴是这里藏民的象征。愈发爱上这个村落，任何一种心情都可以在这里安放。在这里，我看了人生中美丽的雪山和笑容，还有静谧而旖旎的繁星，那用语言难以描述的美景。从雨崩回来之后许多日子，依然觉得自己仿佛仍处于翡翠般的丛林、皑皑白雪之中，女神卡瓦格博的脚下。这是一场无与伦比的徒步体验，在二十多



岁的年纪，能来雨崩这样的世界级徒步圣地是我的荣幸，足以让青春划上浓重的一笔。虽然在村里五天都在下雨，景色失色很多，期望的日照金山与银河都无缘一瞥。错过的日照金山、银河，算是给下次来埋下一个伏笔吧，心中下一次雨崩之旅，已经在心中悄然生根！因为都说美好总是需要时间和错过酝酿的，因为错过，才倍感珍惜下一次！

最后如果你要问我“徒步的意义是什么？”答案可能是，遇见自己，也可能什么都不是，但至少这个意义可以由你自己决定，你觉得重要，那它就是重要的。当感觉要走到筋疲力尽的时候突然上了一个新的坡望见的美景，就会让我真正从心底觉得 All is worth to that!



丹宸永固——紫禁城建成六百年

蔡旭

天上紫微垣，地上紫禁城。

春秋变换，斗转星移。今年，是举世闻名的紫禁城建成的第 600 年。在这 600 年间，这座古老又宏伟的建筑见证了时代的更替和历史的翻涌：从封建王朝的仪态尊崇，到战乱年代的颠沛流离，再到新中国的重新屹立。



故宫博物院“丹宸永固——紫禁城建成六百年”展览是对紫禁城六百年历史的一次深情回望！在午门区域的西雁翅楼、正楼及东雁翅楼三个展厅，共分为三大单元，选取 18 个关键年份，在时间与空间、变化与永恒中，讲述生命的流动，展现 600 年间从“紫禁城”到“故宫”的沧桑巨变。参观由午门西马道进入，东马道离开，展线全长 256 米，展出文物及史料照片共计 450 余件。展览紧扣“时间”这一主题，以四季变化的景象为展厅背景，在参观展览的过程中可以感受到故宫不同季节不同景象变化的美感。

西雁翅楼展厅主题为“宫城一体”，着重展示紫禁城从明朝开始设计与架构以来所遗存的宫殿文明。空间色彩采用米

白色，凸显明代石质构件立体效果，配合大量图版说明及书画展品，讲述明代宫城建设理念及建筑工程技巧。通过“1406 年·永乐营北京”，“1420 年·紫禁城建成”，“1535 年·钦安殿奉道”3 个历史节点，讲述了北京皇宫营建的序幕、告竣和明代紫禁城内布局的改变。

午门正楼展厅主题为“有容乃大”，讲述清代各个时期紫禁城建筑格局与风格的变化，空间色彩采用红色，烘托出清代紫禁城宫殿建筑及内檐装饰的华丽与精美，讲述了清代各个时期紫禁城建筑格局与风格的变化。通过“1655 年·改建坤宁宫”，“1695 年·重建太和殿”，“1723 年·入主养心殿”，“1738 年·改乾西五所”，“1776 年·建成宁寿宫”，“1859 年·连通长春宫”，“1902 年·重建武英殿”，“1909 年·探秘灵沼轩”8 个历史节点，讲述了清代 10 位皇帝在不改变紫禁城总体布局的基础上进行重修或重建。

东雁翅楼展厅主题为“生生不息”，空间色彩采用绿色，展现出故宫博物院成立后生机勃勃、欣欣向荣的发展景象。通过“1914 年·初开紫禁城”，“1925 年·肇建博物院”，“1933 年·战时护古物”，“1949 年·重整修缮队”，“1961 年·首荐颁国保”，“1987 年·瑰宝列世遗”，“2002 年·大修百年计”7 个历史节点，讲述了昔日皇宫成为博物院后发生的故宫文物南迁、中轴线建筑测绘等事件。

六百年的时光长廊、冬去春来的宫

廷盛宴、首次展出的珍贵文物……在这里，不仅可以领略紫禁城 600 年深厚的人文积淀，还可以在在此次大展中和那些难得一见的文物来一次“面对面”交流。

明代保存至今的琉璃瓦的部件，如下面的凤纹、龙纹滴水，各种颜色的琉璃龙纹勾头依旧上的龙、凤纹雕花依旧清晰，且颜色褪去以后，别有一种不同于今天琉璃瓦部件的古朴。



清乾隆金嵌宝金瓯永固杯，杯金质，鼎式，圆形，直口；口沿鑿回纹一周，一面中部鑿篆书“金瓯永固”，一面鑿“乾隆年制”四字款；外壁满鑿宝相花，花蕊以珍珠及红、蓝宝石为主；两侧各有一变形龙耳，龙头上有珠；三足皆为象首式，象耳略小，长牙卷鼻，额顶及双目间亦嵌珠宝。每年的元旦子夜，皇帝会用此杯于养

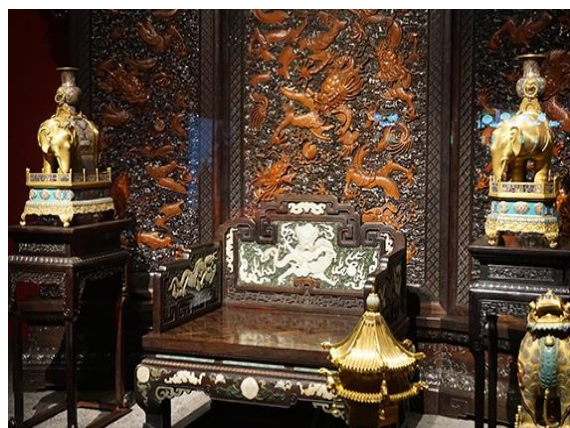


心殿饮用屠苏酒，然后书写开笔吉祥语。

紫禁城里著名的屋脊兽也从屋脊上搬到了展厅，这套小兽是康熙三十四年重建太和殿时的原件，每件小兽都有美好的象征寓意，尤其是最后一件——行什，只在太和殿出现，是个孤例，也是太和殿建筑无上等级的体现。

600 年的历史文化，也让中华民族在制作工艺中发挥得淋漓尽致的劳动智慧在此汇集。这片在正楼展厅展出的用作“纱窗”的漆纱，制作于 1773 年，厚度仅与一张纸类似，但是却包含了纱芯、纸样、贴金、打底、晕染和勾线六层，至今都无法通过技术手段原样复制。

故宫博物院此次也在 空间布局上有两处巧思：一个是设置了“宝座屏风区”，让观众可以近距离感受下当时皇帝上朝的场景。



六百年的斗转星移，许许多多在此生活过的、为营造、保护、传承故宫文明作出贡献的人都在此留下了丰富的历史遗存，六百年后，当徜徉在以正红色为背景、以璀璨的暖黄色灯光映照着珍贵的文物的展厅，掀开的不仅仅是历史的一角，而是六百年时光中，无数双手缓缓托举着让人惊心动魄的庞大历史与文明！

点滴新疆游

孟惠荣

去新疆的念头，缘于N年前国家地理杂志上偶遇的一组照片，是关于独库公路的，从此心心念念。去年夏季，五位好友小聚，决定金秋时节一同前往新疆，在整合了新疆最佳景点之后，经过反复论证，原本自驾的想法被新疆之大，距离遥远而否定，为了把最好的体力和精力交给沿途风景，大家一致决定落地包车前往景点，在给当地旅行社递交了此行目的景点、车型和住宿要求后，九月二十日，五人十一天近四千公里的北疆之行就在价格不变车型升级中开启了愉快之旅……

回京后的多日，每当想起那一份永生难忘的震撼，就想用这最浅的文笔记录旅行的点滴，给自己留一份美好回忆的同时，给那些想去和不想去的同事鼓劲加油，不为别的，只为这世界级的风景，为了最好吃的羊肉串…

点滴游记前给大家分享一下众所关心的问题

一：关于新疆



占国土面积六分之一的新疆是我国最大的省份。以天山山脉为界，天山以北为北疆，以南为南疆。为此新疆旅游线路分为北疆游和南疆游。北疆看风景，南疆品人文。我们此行为北疆游。

二：新疆是否安全

新疆的安全问题大家不用担心。借导游司机一句话：“新疆是世界上最安全的城市”。在新疆你可以看到所有的酒店和营业规模稍大的场所都具备北京地铁安检规格的前置程序，街道 50-100 米就有警察岗亭，随处可见共同维护城市安全的维汉城市警察。

三：自驾还是包车

新疆之大此行体会深刻，在北京开一小时车到河北，八小时到威海，而在新疆开十小时车后再开十小时依然还在新疆，同属新疆的乌鲁木齐和田两地相距就有一千四百多公里。新疆处处限速，很多内地司机遇到的最大问题就是违章，为了规避处罚、节省体力，个人认为包车是个不错的选择。

四：关于气候

“早穿皮袄午披纱”，新疆日夜温差较大，秋游新疆四季的衣服都需要带，以防突然降温或者暴晒。建议做好防晒保湿保暖准备。墨镜围巾也建议带上。

五：旅游时间

新疆四季都很美，北疆喀纳斯最美的秋景在 9 月 20 号左右，因为雪季的到来每年的十月到次年五月独库公路是要封路的。所以九月下旬去北疆旅游是最

好的，那时既可以看到世界最美的公路，也可以看到喀纳斯最美的景色。

六：美食

说起吃，自然让我想起阿拉泰的红柳烤串，哈密瓜，阿布的烤馕，吐鲁番的葡萄干，大盘鸡，手抓羊肉等新疆的各式美食，对于能够吃羊肉的人来说，足量的饭菜可以让您大饱口福。

七：住宿

由于我们是包车旅游，旅行社按照需求为我们安排了满意的住宿，然而对于自驾的游客，避免旺季出现进入景区而无处可住的尴尬。（我们此行就遇到了这样的游客），提前预定景区住宿是必须的。

说完了简单的注意事项后，来吧，让我们一起盘点北疆游！

D1:北京-乌鲁木齐-大巴扎

推荐指数*****

乘机前往乌市，听从建议选择了靠窗位置，隔窗可清晰看到非常震撼的天山雪山山脉，建议您乘机时一定要择窗而坐。另外新疆与内地有两小时的时差，傍晚六点前天色都是透亮的，此前落地乌市会有充足的时间逛逛世界规模最大的国际大巴扎，在这里似乎新疆所有的特产都可以买到，尤其是以公斤标价的各种干果和特色食品，更是让人难以自拔，手工挂毯，民族特色乐器，看后都觉得很美，建议喜欢各种新疆特色产品、手工艺品的朋友们，一定不要错过这里……

D2:乌鲁木齐-天山天池

推荐指数*****



天池是我们北疆游的第一站，秋季的天池，山顶上白雪皑皑，山腰中大片黄色的胡杨林，那一抹让人惊艳的湖水，倒映着常年积雪不化的博格达峰，如画的风光令人流连忘返。推荐您下午晚些时候去，因为随着光线的变化，湖水会呈现近处碧绿远处蓝色的样子。

D3 布尔津五彩滩

推荐指数*****



五彩滩是个以雅丹地貌著称的河滩，导游告诉我们五彩滩最美的景致是在落日之时，得益于导游细心的安排，一踏入景区大门，我们被眼前那一片五彩缤纷的丘陵震撼了！沟壑纵横的岩石在落日阳光的照耀下，呈现出多彩的色彩，夕阳西下，在惊叹声中我们同那些长枪短炮的摄影爱好者一同记录下这绚烂奇幻的

景色。前往五彩滩建议您在落日之时进入景区。

D4 白哈巴

推荐指数*****

坐落在中哈边境上有着中国西北第一村的童话小镇白哈巴，是哈萨克人和土瓦人的村庄，远离尘嚣的村民们保持着古朴淳厚的民风，原木筑城的古朴小木楞屋具有欧式村寨特色，广阔的草原，牛羊满坡；落日的傍晚炊烟袅袅，整个村落勾画出人与自然和谐相处的山水画。建议您到此游一定提前办理好边防证

D5 喀纳斯湖

推荐指数*****



如果说北疆游一定要筛选景区，个人认为位于阿拉泰的喀纳斯湖首当其冲。九月下旬的喀纳斯，美的令人心醉，平缓的山坡覆盖满眼金黄，花海、溪流、草原、湿地、原始丛林……如画的美景令我不禁的拿起手机直播到同事群里，与大家一起分享秋日里的喀纳斯。喀纳斯景区很大，建议您在此停留两到三天，乘坐景区大巴游览，可以选择区间下车观赏沿途风光，卧龙湾、神仙湾、月亮湾...这里的每个景点都有站点，景区里的观鱼台建议大家一定要去，据说可以站在制

高点俯瞰喀纳斯湖……另外观鱼台的票是限购的，建议您提前订购，前往观鱼台的当日，由于露水过大，观景台的栈道湿滑，为了保障游客安全，景区关闭了观鱼台，为此我们很遗憾与观鱼台擦肩而过。

D6 禾木

推荐指数*****



号称神的后花园的禾木有着中国最美乡村之称，这里聚拢着大片“人”顶小木屋，宁静的村落里没有高楼大厦，没有灯红酒绿，却有着最美的晨雾，这里白桦林成排，清晨的阳光还未升起，淡淡的雾气已飘在村子上空，宛如身处人间仙境。在禾木建议您早起登高拍日出赏晨雾。

D7 世界魔鬼城

推荐指数：****

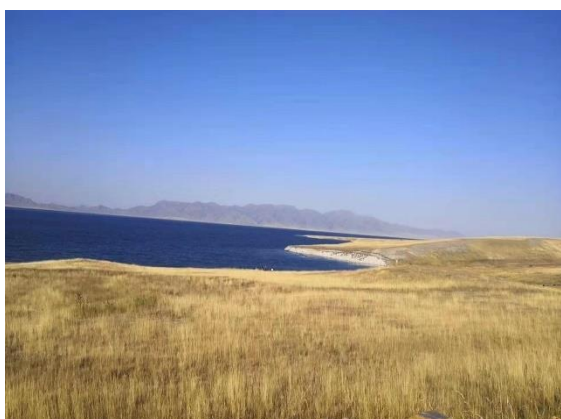


被国家地理杂志评选为中国最美的三大雅丹，魔鬼城的壮观会让您感慨大

自然的鬼斧神工。独特的地貌着实让人震撼，伴随魔鬼城里风与石头摩擦发出的奇特的风声，望着千姿百态自然形成的象形石雕。令人浮想联翩...

D8 赛里木湖

推荐指数：*****



赛里木湖是摄影家的天堂。进入景区，远处透蓝的湖面如同大海般开阔，阳光映照的湖水随着每一瞬涌起的波浪折射出深浅不同的蓝，剔透的赛湖美得让人窒息，令人流连忘返。在这里建议爱好摄影的您一定带上广角镜头。

D9 那拉提

推荐指数*****



那拉提全国六大最美草原之一。

蓝天白云，峡谷河流，大面积倾斜碧绿的空中草原，漫山遍野觅食撒花儿的牛羊，成为景区里一道独特的风景。建议

您乘坐景区巴士去终点的游牧人家。去毡房喝碗奶茶，听一曲冬不拉，或者在草原上策马扬鞭。

D10 独库公路

推荐指数*****



独库公路是纵贯天山脊梁的景观大道，这里由于高海拔和冬季降雪的影响，每年 9 月底到次年 5 月会实行长达 7 个月的封路，对于年仅开放五个月，而五个月里随时会封路的独库公路，择时而入是您最佳的选择，我们有幸在最好的时间里随车穿行在独库公路，从日出到日落，翻越了整座天山山脉。感受了急弯陡坡上修建的独库公路的道路之美，层峦叠嶂的山峰，澄清的高原湖泊、壮丽的雪山，遍布山间的雾里雪松，怎一个美字了得。

D11 乌鲁木齐-北京

美好的北疆游在欢声笑语中结束了，坐在返京的飞机上，同行的小伙伴们依然不忘分享北疆那摄人心魄的美景，分享那走过路过但不能错过的各式美食，分享那山那水那里淳朴的人们，望着身后渐行渐远的乌市，回望这个去了还想再去的城市，大家相约美丽的新疆我们还会再来！

趣谈平谷桃木辟邪

贾泽珍

平谷自疫情以来无报告病例，大街小巷都在闲谈作为唯一的“世外桃源”，平谷是怎么做到的。有网友戏称是桃源花海带来的屏障，桃木辟邪，抵挡了病毒的脚步，止步于平谷的门槛。这个理论当然是没有科学依据的。



十里桃花沐春风。平谷是大桃之乡，桃花海面积高达 22 万亩，堪称世界最大的桃园，也是首都最大的果区。遍布于峪口镇、刘家店镇、大华山镇、山东庄镇、南独乐河镇、金海湖镇一带。如此大面积的桃树也是网友认为“百毒不侵”的原因吧！

不过桃木可以辟邪吗？桃木在我国古代被称为西安木，传说在古代神话中，夸父逐日干渴而死，临终前将手杖化为桃林。自此，桃木便成为辟邪、镇宅、保平安的吉祥物。又有桃符一说，指的是我国最早的春联是用桃木板做成的。

民间有这样一则故事：古时候，黄巢起兵造反。此人及其凶残，所过之处满目疮痍，无人生还。这天，他路过乡间小路，看见一妇人背着大孩子，反而让幼子走路，不经好奇，便询问原因。妇人说：大孩子为丈夫前妻所生，自己的孩子可以吃苦，不能让没妈的孩子受苦。黄巢一时被妇人打动，便决定不杀这一家。并告诉妇人在端午节这天，家里屋檐下挂起桃枝和艾草。屠城之前，黄巢下令见有挂桃枝和艾草的门户避门而过，不得惊扰。第二天进城，发现所有人家都高悬桃枝和艾草。原来妇人知道了自己遇见的就是黄巢，便告诉了同乡人。黄巢为了信守承诺，就这样，全城人得以幸免于难。如今每逢端午时节，我们依然有着挂桃枝的习俗，寓意平安，顺遂！

或许就是这样的习俗、传说才潜移默化的影响着我们的思维方式吧。何为邪？又何为辟邪？所谓桃木辟邪，可谓是一种寄托，一种慰藉罢了。



梦中金城终不还，错把甘州忆江南——记甘肃四日行

周鹏翔

2019 年五一小长假，我踏上了甘肃这片令人向往的神秘土地，不仅仅是因为她是我国少有的集齐所有自然地貌的区域，更是因为她深厚的历史与人文底蕴。甘肃，最初的印象来自与我的导师翟老师，他经常念叨在这里发生的事和从这里走出去的人，因此我对这个位于祖国“大后方”的塞上江南充满着期待。



初见金城（兰州古称），气候干爽宜人，清晨骑行至张掖路，尽管步行街人烟稀少，但马子禄牛肉面却火爆十足，门口排起了长队，我们趁机探访了附近的杜记甜品，一股脑点了所有招牌小吃，灰豆子、酒酿醅子、蜂蜜甜粽、醪糟鸡蛋牛奶和杏皮水，别有一番风味。酒足饭饱后漫步在穿城而过的黄河堤岸，河水波澜壮阔，千百年来哺育着华夏民族的子子孙孙，诉说着源远流长的灿烂历史。国宝级文物东汉铜奔马（别称：马踏飞燕）现藏

于甘肃省博物馆，马昂首嘶鸣，蹄轻捷踏燕，能一睹这尊穿越千年的青铜精品，此行无憾。日落将至，穿过“万里黄河第一



桥”的中山桥，登上白塔山，移步异景，尽收眼底，千年金城与滚滚黄河在落日余晖中相互依偎，美不胜收。之前已拜访过龙门和云冈石窟了，想着麦积山石窟离得不远，我们这次选择去天水看看，但是节假日的交通状况让人绝望，因此忍痛放弃。取而代之的是市区内的伏羲庙和天水民俗博物馆，体验感十足，让我们深深感受到了甘肃深厚的文化底蕴与民俗传承。

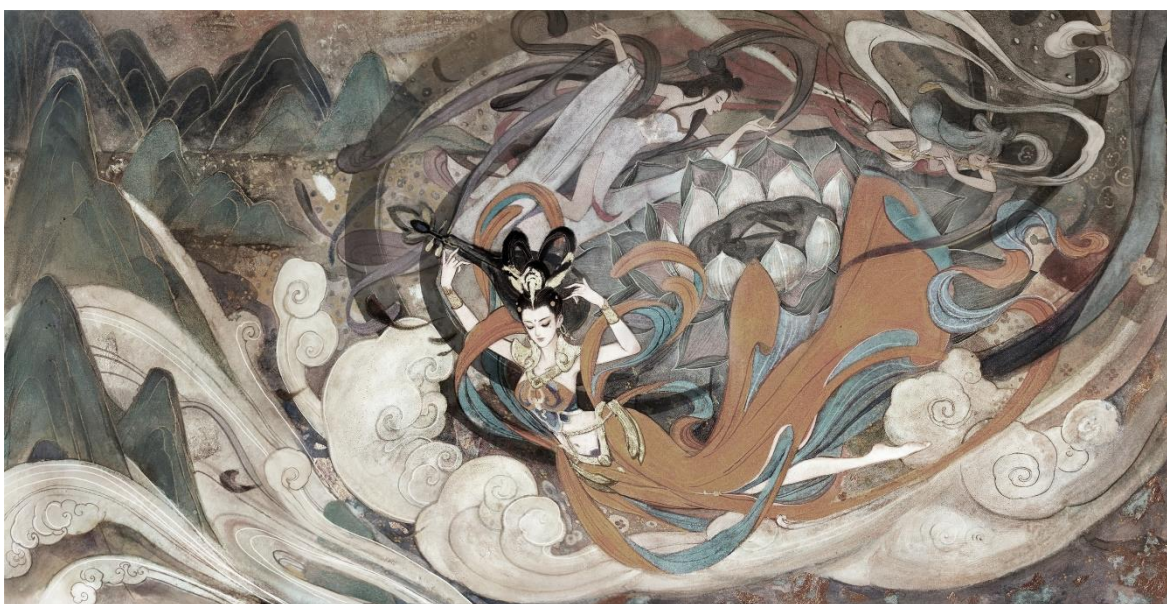




无限风光在沿途，从兰州开往张掖的高铁是此次旅行中最震撼的美景，从黄河到戈壁，从高山草甸到皑皑雪山，高铁穿祁连山而过，此景令人过目难忘。更让人期待的是张掖的七彩丹霞，就像上帝打翻的调色盘，如梦如幻，如痴如醉。幸得上帝眷顾，让我们运气爆棚，前一天还是阴雨绵绵，今天就晴空万里了，要知道，没有阳光的丹霞就如毫无生机的石头山一样死寂沉沉。夕阳下的张掖丹霞，

层理交错，色彩斑斓，蔚为壮观，此处再多的描述都显得苍白无力。

写在最后，甘肃给人的印象是西北的淳朴和硬朗，虽身处祖国大后方，但古丝绸之路的灿烂文明和多样的地貌景观确实让人神往，这里有超甜的水果和性价比极高的美食，可以让我们体会到甘肃新时代民族的融合和日新月异的发展。



我的家在延庆

白李燕

“我的家”东与怀柔相邻，南与昌平相联，西面和北面与河北省怀来县、赤城县相接，这就是延庆，地域总面积 2000 平方公里。北东南三面环山，西临官厅水库的延庆八达岭长城小盆地，即延怀盆地，延庆位于盆地东部，全境平均海拔 500 米左右。海坨山为境内最高峰，海拔 2241 米，也是北京市第二高峰。延庆属大陆性季风气候，属温带与中温带、半干旱与半湿润带的过渡连带。气候独特，冬冷夏凉，素有北京“夏都”之称。

“我的家”-八达岭长城，俗话说不到长城非好汉，你是好汉吗？

“我的家”-花海，每年九月到十月是花海最美的时间，今年你看花了吗？

“我的家”-玉渡山，清凉避暑好去处，欢迎来乘凉。

“我的家”-龙庆峡，夏能避暑划船，冬能赏冰游玩。

“我的家”-古崖居，让我们来一睹古代先民在陡峭的岩壁上开凿的岩居洞穴。

“我的家”-野鸭湖，是北京唯一的湿地鸟类自然保护区。

我的“家里”风景如画，清凉避暑，热情好客，欢迎大家光临延庆。



刘禹锡说：自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝！刘大诗人对秋天的态度是积极向上的，是喜欢的不得了，甚至甚过喜欢春天！北京今年的秋就是这样美好！天空的云千变万化，小雨时不时的来降降温，微风触肤，舒服极了！像四月温润的风，似三月微微的雨，都让人满心欢喜，心旷神怡！



离北京 200 公里的地方，有座古城叫“古北水镇”，这座长城脚下的星空小城，有着北京最美的秋色金色的银杏让湖水变得深情，红叶把古城染成了梦的颜色，漫步其中，幕幕如画，美的怦然心动，街边的美食冒着热气，不知名的小店飘来优美的乐曲，逛逛精致的小店，尝尝当地的美味，日子干净又美好。



如果这个秋天只能做一件治愈的事，那我一定会约你，在秋日的午后，去故宫散步穿过红色的城门，好像刹那间穿越回古代，雕栏玉砌还在，只是六宫粉黛换成了现在的游人穿梭，屋檐的神兽神情依旧，像在守候岁月的承诺，等一位迟到的故人归来，夕阳、秋风、银杏、红墙，岁月太静好，如果快被生活的枷锁打败时，就来故宫散步吧，感受沧海桑田不过弹指瞬间，便不再纠结于当下，有了蜉蝣天地的谦卑和豁达。

一到秋天，北京就变成了北平！天堂是什么样的我不晓得但是从我的生活经验去判断北平之秋便是天堂。从老舍先生的语句中能看出他对秋天的喜爱，秋天的北京，天高云淡的晴朗天气，夹着一丝丝凉意，总有让人拔足狂奔的感觉。北京的四季中，秋天是最迷人的。”冰心也曾赞叹到，“秋天在北平是最适宜于游人享乐的季节，没有风，没有雨，太阳整天暖融地照着。”

秋天的北京，是一年中最美的时候：天是那么高，那么蓝，山有红叶可见，湖有芦苇飘荡，路有银杏遍地金黄，院内有菊花齐绽芳姿.....

微山湖处我家乡

吕士玉

窗花拂雪麦青藏，湖冰撩人神气爽
虽是三九寒冬月，渔村年味亦正忙

若君此时来做访，必有莲藕鱼蟹香
一壶烧酒豪爽饮，但做水乡好客郎

若君踏青春日访，桃柳飘春心舒畅
油菜花开满山坡，香风方好沁满腔

若君适逢夏日访，万亩红荷映碧汪
千顷芦苇倾细语，一叶扁舟随波荡

若君惬意秋日访，山果满枝红脸膛
石榴是我儿时爱，远离乡土梦中偿

湖色亦不输山岗，菱角莲子采撷忙
虾蟹引得开怀笑，四鼻鲤鱼跃满仓

湖光潋滟琵琶响，船儿晚归唱夕阳
悄问金曲何处是，微山湖处我家乡



吾家有女

冯晓晨

我的宝贝宝贝，给你一点甜甜，让你今夜都好眠；我的小鬼小鬼 逗逗你的媚眼，让你喜欢这世界，整个时候有个人陪。

小鬼今年要上幼儿园了，年初本想带她 N 刷海边的愿望因为疫情的影响也放弃了。即将年满四岁的宝贝，今年已是幼儿园的一名新生。妈妈又要感慨时间，岁月，经历和生命的意义。从出生到四岁，你还满意吗？过去的一年，你渐渐长大，小脑瓜里也慢慢开始有了自己的小主意，变的 不那么乖巧听话了，慢慢有了一点点小逆反。你有时候做一些错事，妈妈会生气的大声说话和打你的屁股。你虽然都会哭着认错，但却常常再犯。每次看到你哭的那么委屈那么可怜，我也会有点难过，同时我也会开始反思，也许你并没有错，只是我们思考的方式不同罢了，毕竟我一个 30 岁的人，可能不太了解一个 3 岁孩子的思考方式，我没有站到你的角度和你一样的思考问题，却误会你是在诚心捣乱、和我作对。孩子是父母的一面镜子，你怎么对待她，她就怎么对待你。你冲她吼命令她，她就学会通过吼叫来命令别人；你打她，她就学会用暴力对待别人。我为自己感到惭愧。我要告诉自己，不论多生气，永远要平等平和的与你沟通，跟你讲道理。距离一个真正的好妈妈，我还有很多很多东西要学习。



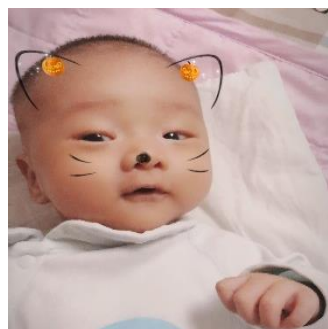
快乐是什么？孔子说，快乐是个简单的东西：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”庄子说，不贪世俗的快乐，乃有真正的快乐：“至乐无乐，至誉无誉。”

熊孩子，坚强吧！希望你有个快乐的童年，健康成长！

当爸爸的感受

李晨晨

眨眼之间，李皓翊小朋友都已经 6 个月了，从出生时 6 斤的小不点，到现在 17 斤多的壮小伙。感谢你的妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷，在大家的关注下，一点点长大，等你会说话后，一定记得说谢谢。



当时 3 月份出生正赶上疫情严重的时候，我们在医院待了三天就出院了，在住院期间因为只能固定一个家属来陪床，这个重担就落在了我的身上。最开始什么也不会，儿子一哭就不知所措。不知道因为什么哭，只能一件件试。看看尿不湿是不是拉了，尿了，还是饿了。只能按排除法来解决。过了三天，终于可以回家了，我就感觉终于可以“交班”了。



出生第 2 个月，他的头发指甲都长了。理发的任务也交到我身上，之前去理发店看见别的小孩理发特别的不配合。我觉得他肯定也不会配合，没想到他居然没哭没闹，还特别配合，照片就是刚理完发的样子。还有他的指甲，特别的软，特别的小，不过给他剪得时候还是挺配合的。



出生第三月我们已经能翻身了，这时身边不能离开人了。但是他只会往右翻，往左还是不会。到 100 天的时候约了摄影师给拍了百天照。

第四个月我们来三院的儿童发展中心来做体检。发现他下面已经长出两颗小牙，刚刚露出一一点白色。还说要多加练习往左翻身，他右边会了，从来就没有用左边翻过。太懒了。

因为他妈妈的产假休完了，也该上班了。白天他就要和他奶奶在家。最开始的时候他不吃奶瓶，吃不惯。差不多得饿了一个星期才吃奶瓶。现在已经习惯了，有时自己抱着奶瓶吃的可香了。

六个月到时候我们左右都会翻身了，还能连着一直翻，在床上打滚。得时刻的盯着他。现在疫情基本已经控制住了，我们也能抱着他出去玩了。

现在一下班回去就想抱着他，看看他今天又涨什么小本事了。他在一天天长大，我想我也会努力当一个好爸爸。

儿子的蜕变

李红京

6月的一天，我接到参加七一小学家长会的通知。会上宣布要舞蹈团和管乐团的孩子们参加国庆群众游行。对于参加过35周年国庆的我来说，激动的同时更多的是担心——一个10岁的孩子，瘦小单薄的肩膀能否扛住十多斤的号？是否能够完成这样万众瞩目的光荣任务？

我们取消了暑假的旅行计划，很快投入到频繁紧张的训练中。7月的北京骄阳似火，儿子在校内开始了站姿和队列行进的基础练习。他的小脸渐渐晒黑，柔嫩的小手开始粗糙，瘦削手臂和肩膀也经常酸痛乏力。心里有说不出的心疼。可作为家长，除了为他准备舒服的鞋、防晒霜、遮阳帽、冰袖、水壶、护肩等等，也只能在口头上为他加油鼓劲。

7月中旬，10个管乐团的孩子们都完成了基本训练，到八一学校进行声部的合练。没过几天，从孩子的口中得知，开始有人被淘汰下来。我有些忐忑，不知孩子能否完成后续的训练。洗澡时，我发现他胯部有一块青紫，问他才说是被号磕的。看到我焦虑的神情，他倒像男子汉一样安慰我：“没事儿！不疼！”——我的娇气包懂事了。

进入了闷热的8月，孩子们前往海淀外国语学校进行封闭训练。对于从未离开家，第一次独自在外过集体生活的儿子来说是一次挑战。儿子没有让我们

失望，他把自己照顾得很好，而且也没有被淘汰。当我远远望见他结束训练后依然满脸洋溢着灿烂的笑容的时候，我忽然觉得，儿子真的长大了。



进入9月，雨开始多了起来，但北京城的气温居高不下。孩子们开始了各种合练。看着他的小脸因早起晚归而疲惫不堪，我们很是心疼，但他依然保持着笑容。我坚信他能坚持到最后一刻——我的儿子在这两个多月中，不断坚强了。

当五星红旗飘扬在天安门前，“同心追梦”的队伍出现的时刻，全家趴在电视机前竭力寻找儿子的镜头。孩子们不负众望，在这三个月的艰苦训练之后，给所有人交上了一份满意的答卷。他们面带灿烂笑容地走在队伍里，热情饱满地演

奏《我是共产主义接班人》，彰显着少先队员青春洋溢的面貌。尽管镜头在 2019 人的庞大方阵队伍中并没有拍到儿子的身影，但我们依旧发自内心地骄傲和自豪！

庆典后，我开始收集儿子训练时的照片和视频，看到了他们的天真灿烂的笑容和克服困难的勇气和毅力。感谢七

一小小学给孩子展示自己的舞台，感谢杜文雯、赵子威等老师对孩子的严格要求和悉心呵护。短短 3 个月，儿子经历了一次蜕变。高负荷的训练磨练出了他懂事、负责、坚强、勇敢、认真、执着的优秀品质。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。希望他将这样的品质融入到未来的学习和生活中，成为一个真正的男子汉。

我和女儿的一天

王海滢



这是八月底的一天，雨后清晨，北京轻了暑气，多了清爽，为了圆女儿的心愿，为了避免开学后两个人都忙得难找这样的机会，这天一早我和女儿约着骑车出游，让那爷俩儿继续梦见周公，我们去看看现在的北京城。



目标是南城，因为旧居城北，南边的市井民情于我俩都是陌生的，上次常往还是在

护校读书，转眼 20 多年了，老大都长成了当初我的模样，想到这，不禁使劲瞧瞧前面领骑的背影，这就是我的收获吧。清晨，迎着掺些泥土气息的小风一路向南，夏末秋初，头顶的蓝天就是小时候的样子，不过，已人近中年，但还能追上前面如风的少年。

一路上，有赶去上班的年轻人大大

都是九零后吧，有的在排队买早饭，胡乱塞着奔碌；有的在赶公交车，恰恰上去，隔着玻璃也能感到急促的呼吸；还有的在路边晨跑，大概是自由职业者，能掌握自己的时间。远处工地的工人像工蚁一样无声忙碌，估计太阳升起前就开始工作了，已有几番汗水湿了又干，干了又湿；清洁工们也早早开启了一天的工作，让城市完美的展现在苏醒的人们面前，他们必须坚守岗位；熟悉的电影院就要再次开业了，孩子们要重返校园了，一切好像都已回归到正轨，但又与疫情前还是有一些不同，不同在人们对疫情的忌惮，对美好的渴望，对健康的珍惜。

离开大路，我们骑了大约 10 分钟左右，忽然路边的年轻人变少了，原本多云的天也变得艳阳通透高照，整个城市就像变成了另一个世界。不少老人携着小孩走出来嬉笑着望着太阳，还有的老人拉着车赶去买菜。路边的草丛中，不时可以看到猫的行踪，远远的望着我俩闯入者。这就是南城的小路，路边有生活，节奏不是忙碌尽是写意。我们继续前进，从原本宽而平的大道上驶入一条条胡同，进入城市最最纤细的血脉里，感受这城市最真实的样子，在胡同的青砖上，感受着老北京悠久的味道，有的砖上还雕刻着“安贫乐道”的大字，路边的青苔，闲坐的老人，踱步的老猫，一条条小路，一个个社区，人们怡然自乐，我们骑行在弯曲的胡同里，真正如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，真实如二十年前般感受北京，回忆当初。

时至晌午，胡同中飘着了阵阵饭菜的味道，小孩和老人大都起身回家，胡同变得安静，安静得有一些陌生。我们骑出胡同，路边的饭馆都已经开始营业了，虽然天气闷热，这城市依旧还有许多人在路上奔波，为了生活，也为了所迫的生活，我们继续骑行，一路向北，向着温暖家的方向。



新学期，新开始

于佳丽

时光匆匆，转瞬即逝，转眼间儿子已经上一年级了。看着给孩子准备的书包、学习用具，内心很是复杂，有太多的担心，担心他上学不适应，担心他没有好朋友，担心他会不会被欺负，担心他学习跟不上。但更多的还是遗憾和不舍，觉得还没有带他玩够，没有他在身边闹腾总觉得很不自在。

不一样的星期一不一样的我，今天是儿子上小学的第一天，把他送到他们班级的通道口，他说：“妈妈，

去就可以”。说完扭头信的样子，看着他慢慢

潸然泪下，想起了第一是哭到不行，他却没事下午放学，怕孩子急，便早早到了学校门

学生出来都不是他们急。“一二一，一二又稚嫩的声音望去，两眼前，儿子站在队伍的一侧，亭亭玉立，貌似一个小军人，原来他被选为体委了。回家的路上，他一直不停的说这说那，说他交了新朋友，说他们老师长得很漂亮，说他们中午饭菜很香，他都吃光了……这一刻，我明白了，儿子已经长大了，妈妈希望你在这个大家庭中能够快乐，在这个知识的海洋中可以自由翱翔。也希望这个学校能成为你心目中永远的乐园，学校的时光能成为你最美好的记忆。



你快回去吧，我自己进跑进了校园，看着他自消失在人群中，我瞬间次送他上幼儿园，我也人一样，自己玩玩具。放学后看不到我等的着口。看着一队又一队的班级，心里又是一阵着一……“顺着这熟悉排整齐的队伍出现在眼前，





一 《信号灯》

记得十年前看电视，记者采访道路交通管理部门的主管，讲者说的神采飞扬，我听的热血沸腾。具体内容已经记不太清楚了，但是有几句话印象比较深刻，大意是：为了缓解交通拥堵，未来本市要大力建设智慧交通，路口的信号灯会根据道路车流和人流的变化自动调整信号变更时间。做为常常被拥堵路况困扰的 시민，真心希望这一天能早日到来。

十多年过去了，车越来越多了，有的路段拥堵更加严重。然而，大部分的信号灯也没什么变化，只是灯身上多了几层灰尘。记得科里给大家发过一本书，名字叫《细节决定成败》。与其让交通协管员

早晚高峰日复一日地在路口手工控制信号灯，不如把信号灯重新优化一下。

二 《银行》

以前怕去银行，一去银行就犯愁，除了钱包里或存折里没什么钱，更重要的是办点业务需要长时间等候，比如，很多人在十年前都有过在银行排队缴水电气费的经历，那都是不堪回首的一段记忆。相比于今天，大家在网上点点手指，就可以轻松的进行生活缴费，以前真的费时费力。而现在的银行在方便客户方面做了很多改进，智能设备投入较多。真应该感谢支付宝和微信支付，它们的出现对某些不思改变的垄断企业形成了巨大的压力，让这些企业为了生存也变的积极进取了。对于消费者来说，能从它们的改变中获得好的体验。古人云“生于忧患，死于安乐。”永远是正确的哲理。

三 《打电话》

前几天，我站在电脑前给同事用座机打电话，沟通工作中的事情。拿起电话连续打了 2 次，奇怪电话怎么没有声音呢？原来按的是电脑的键盘健。

四 《房子》

以前网上有个关于买房和租房的段子，大意是说中国老太太和美国老太太在一起聊天关于买房合适还是租房合适的不同观点。中国老太太对美国老太太说：“我干了一辈子，终于把房贷款还

清了。”美国老太太对中国老太太说：“我干了一辈子，终于把房租款还清了。”后来，全球新冠病毒大流行，中国老太太给美国老太太打电话说：“我被感染了，我在自己的房子里隔离，我被别人堵在了门里，我把病毒留给了自己。”美国老太太回电话说：“我也被感染了，我在别人的房子里隔离，我被别人赶出了门外，我把病毒留给了别人。”知道为什么中国能控制住病毒的传播而美国控制不住的原因了吧！

五《笑话》

早晨七点左右，农副综合市场的路边，站着三个人，A、B、C。记者走过来采访，问三位做什么呢？

A 回答：“开车过来卖菜，卖完就走。”

B 回应：“开车过来买菜，买完就走。”

C 回答：“骑车过来贴条，贴完就走。”

六《故事》

话说多年之前，在灯塔国，有两个青年，一个胖子，一个瘦子。两个人向灯塔国某人请教独门术业。某人观此二人，说：“愿授胖子术业，将来会有用。”

多年之后，灯塔国出了个推特总统，这位推特总统爱“退群”，要“优先”。国家大事发“推特”，一言不合撕“条约”。某人向推特总统推荐了胖子，听说胖子善长某种术业，正是自己团队需要的，二人一

拍即合，胖子被招募到身边负责外事。胖子感慨：“术业学的精，被人聘进宫。”不久，蓝色星球闹瘟疫，推特总统的团队通过一番操作，为灯塔国争的感染人数和死亡人数双双第一。

某天，某人正躺着，瘦子来了，单膝跪在某人前面，感慨道：“术业不用心，今领失业金。”某人对跪着的瘦子说：“你快点起来，你的膝盖压着我的脖子，我无法呼吸了。”

别人问某人：“胖子善长什么术业？”某人回答：“撒谎、欺骗、甩锅。”

七《诗二首》

《雷阵雨》

抬头云滚黑如炭，
不见众神见闪电。
一番宣泄终平静，
雨滴落尽是晴天。

《小海龟》

沙滩一只龟，
名字叫那谁。
浪水拍上身，
爬爬海里回。

八《歇后语》

机动车变道——改行
马路牙子盼水车——等着喷

小幽默

孔宪伟

孙氏幽默

孙老师对于军事、政治驾轻就熟，有自己的观点。午饭时间，他经常会和大家畅谈一番，为此也虏获了众多“迷妹”。新轮转到这里的女性年轻药师，更是佩服的五体投地，尤其是孙氏幽默令你冷俊不禁。

疫情期间，孙老师在家做饭，老婆让他做个大拌菜，把黄瓜、樱桃萝卜、彩椒洗干净，然后把皮削掉。说时迟那时快，不一会儿孙老师就完成了“任务”，老婆看着被削了皮的樱桃萝卜和彩椒，气不打一处来，“谁让你都给削了，你们当医生的怎么这么爱扒光别人的衣服！”这时，孙老师回了一句“怕衣服上带病毒呀！”

5S 后遗症

那天，和几位同学吃饭，席间畅所欲言，谈论的话题从学习到家庭再到工作。一同学说：“你们各班组正在做 5S 管理吧！”，我问：“咋知道的？”同学说：“我听了你们科持续改进学习班的课，内容很接地气呀，我们得向你们学习！”我略带得意的、做作的应和：“互相学习，互相学习！”

正在这时，“叮咚——”来微信了，我抿了口赤霞珠（葡萄酒的一种），优雅的拿起桌上的手机，轻轻点开微信……，

同事发来的一张照片，令我差点将赤霞珠喷出去，下面还加注了文字，“孔老师，主任刚才来现场 5S 检查，说您的办公桌太乱！”

同学问：“单位有事呀？”我答：“没事儿没事儿！”嘴上说没事儿，其实心里在打鼓，担心会受到主任批评。我强作镇定，心想查了办公区，一定还会查工作区，赶紧微信回复：“就一张呀？还有其他照片吗？”这时，同事回复了一个“龇牙的笑脸”。我这才恍然大悟，原来是虚惊一场。

泛滥晨与三千

住院药房真是和“晨”字有缘，陈晨、冯晓晨、李晨晨、张晨辰，这给日常工作带来了“困扰”，叫“小晨”，冯晓晨、李晨晨答应；叫“晨晨”，李晨晨、张晨辰答应，场面一度混乱。为了保证正常秩序，后来统一命名，小晨指冯晓晨；大晨指张晨辰；“晨晨”指李晨晨。

同事之间，如果名字是三个字，经常会叫后面两个字，既上口又表尊重，如海滢、翠文、红京、佳丽。这天，大家正在忙着，不知谁喊了一句“三千，接电话”，过了许久，于佳丽老师从药架后缓缓走来……这时有药师打趣道：叫“雨露均沾”更好听！

