



YAO YUAN FEI HONG

总第59期

2022年第二期

2022年6月



# 目录

## 工作纪实

- 回眸—精彩瞬间 赵丽斐..... 4
- 向着光前进 胡 静 ..... 6
- 雨生百谷 花草繁荣 马萌萌..... 8
- 携手并进，“药”有所为 孙红旗..... 10
- 记录医疗“点长”的一天 孙 哲..... 13
- 识百草·闻药香 孟丽新..... 15
- 疫尘不染，静候疫散 李伶俐..... 18
- 庭院花意浓，药房工作且从容 伊 桑..... 20
- “我们”的改变 丁雨辰..... 22

## 科普园地

- 关于脱发的那些事 李佳芮..... 24
- 推荐一本书—《肠子的小心思》 吕冬梅..... 27

## 生活随想

- 人到中年 王胜男..... 29
- 月下随思 张丽譞..... 31
- 人生体验之“猫狗双全” 王天泽..... 33

## 乐活北京

- 最美北大 刘志英..... 35
- 北京味道 耿梦宇..... 37
- 走进颐和园 鄢红瑜..... 38

## 美丽家乡

- 我的家乡—在那桃花盛开的地方 马长喜..... 39
- 美丽密云，生态之乡 李紫秋..... 41



# 刊首语

文/北方药房 桂怡

2020年7月1日——是个值得铭记的日子，北方医院正式成为北医三院大家庭的一员。而一朝成聚却缘于近二十年前的相逢，委实是一场终将在一起的良缘。

先来做个自我介绍吧：北方院区药房有员工20人，其中药师18人，每个人有各自的生活经历，每个人也都有自己的性格特点，或热情或稳重，或活泼开朗或沉静内敛，但我们真真是一个充满了希望和活力的集体，更是一个洋溢着爱与温暖的大家庭。

北医三院为我们提供了高大上的平台，而北医三院药学Number ONE的起点也将更大的挑战摆在我们面前，唯有致勤、致力、致精、致严，付出十二分的努力才能使我们的步伐跟上三院的节奏。

由春至夏，正乃一场从萌芽到蓬勃的大好时光，北方院区的全体药学小伙伴们来吧！抖擞我们的精神、激发我们的热情、挥扬我们的青春，莫负这好雨时节，生发出各自职业生涯的精彩和辉煌。

二十年太久，只争朝夕！融合、提升，是未来一段时光北方院区药师们工作的主题，坚信通过我们不懈的努力，很快我们将成为北医三院药剂科大家庭合格的一员。

# 回眸—精彩瞬间

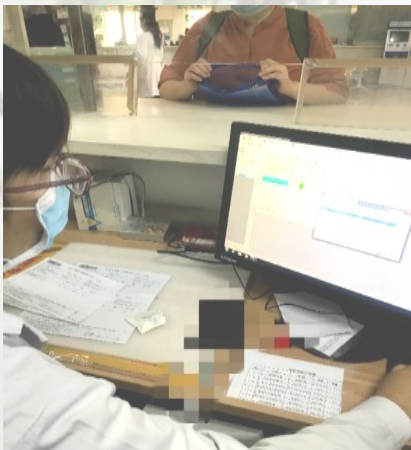
文/武丽斐

伴随着企业医院改制的时代号角，2020年7月1日我们正式加入了北医三院大家庭，成为了药剂科的一份子。

一年以来，在本部药剂科领导的关怀和各班组同仁的倾心助力下，门诊药房从日处方量300余张逐渐向600张迈进，这一量变的背后承载了太多难忘的瞬间。

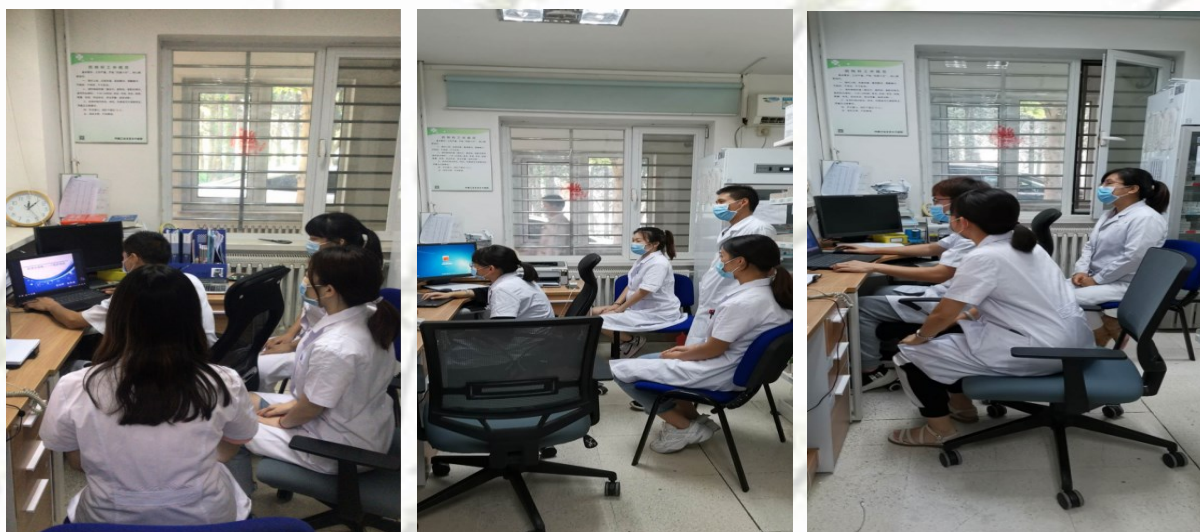
瞬间一：第一张处方的顺利发出，让我们成为了历史的见证者，这一张处方的背后，凝聚着本部药剂科以及北方药房全体药师为药房前期筹备付出的辛苦努力。在院区间药学同仁的互帮互助下，在宽敞明亮的药房窗口，药师们以崭新的精神面貌服务于患者，而在这背后则有更多的药师在摆药、库管、临床药学等岗位上肩负着医院药学工作，药师们自此拉开了为北方院区患者进行药学服务的新篇章。

瞬间二：同质化管理的质控重点要求盘盈亏率 $<3\%$ ，账实相符率70%以上，从之前的账务相符向账实相符的过渡，让班组每一个成员都倍感压力，得益于在轮转学习时本部各班组老师的精心指导、唱发处方的打样和成熟的信息系统，使得我们面对核发的压力有所缓解。经过班组 members 们集思广益不断优化工作流程，逐渐将账实相符率由70%提升至90%。在这个大家庭里，我们每个人都那么的渺小，但是我们有一个成长型的集体，又有本部班组大力地支撑，一个个数



据的提升都见证着大家不断的努力与进步。

瞬间三：为了尽快熟悉并掌握急剧增加的药品目录，药师们主动对药品知识进行学习，利用午休时间开展科普小讲座，由四位临床药师牵头，不断更新科普学习计划，让每一个药师都参与其中，从药品适应症、用法用量、注意事项、药理作用等多个方面深入钻研，提高调剂准确率的同时，也为患者教育和用药交代做好了储备。



瞬间四：鉴于病区收治患者的复杂性与用药需求的迫切性，门诊药房开通了病区出院带药及临时调药的信息通道，在本部门门诊药房强有力地支持下，截止到目前共计调药百余次，涉及百余个品种，为此我们深刻地感受到了三院药剂科大家庭的力量。

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”，作为我们一直以来坚持的信仰。也正是这样的信仰，让一个微末的小团队，不惧风雨，为梦拼搏，在未知的明天到来前，我们将时刻保持着一份向上的精气神，持续发力。



## 向着光前进

文/胡静

时光荏苒，2021年的工作是难忘的，是印象最深的一年。再回首，思考甚多、感慨甚多、收获甚多。“忙并收获着，累并快乐着”成为心中主旋律，常鸣耳畔。随着国企医院改革，我们有幸“嫁给了”北医三院，对于长期待在温室中的国有企业医院而言充满挑战。工作节奏的变化，工作内容的调整，连带着思想、方法、心态等一系列的转变，都是一个极大的考验，从此我们踏

曾经的北方医  
一位老师守着一亩  
二十几张病床，百  
个药品柜，简陋的



上了新的征程。  
院住院药房，只有  
三分地，两个病区  
十来种药品，两三  
人工摆药台，这就

是住院药房的全部家当。2020年7月，我被调去住院药房，面对全新的环境和工作内容，心中惴惴不安。陌生的操作系统，药柜的重新编排，工作中的沟通协调，还有电脑系统经常出现的“停摆”事件，让我们头痛不已。最让人犯怵的是周五三天手工摆药，面对一堆五颜六色的小碗，真是头皮发麻，无从下手。

“师傅领进门、修行在个人”。这时，温文尔雅、睿智风趣的孔宪伟老师来了。孔老师从电脑操作系统、药品管理流程、麻精药品管理、病区的沟通协调等等各方面进行详细的讲解，对在工作中出现的各种各样、五花八门的问题，进行了梳理并给出解决的办法，为我们在以后的工作中奠

定了扎实的基础。为提高业务能力和综合素质，我有幸去本部外科楼住院药房学习，在孔宪伟老师的悉心教导下，手把手教会我麻醉药品柜的规范使用流程。在孙毅老师的细心讲解下，明白了药品自动核对机的工作原理。在王海滢老师的耐心指导下，对全自动智能片剂摆药机有了全面地了解。外科楼住院药房的老师对待工作的严谨态度，让我学到了什么是专业。

如今的住院药房，承担着十一个病区、三百张床位的临床服务工作。药品常备品种三百余种，临时调药五十余种，药师增加到五名，对系统也进行了优化，拆分针剂、片剂岗位，增设出院带药岗和片剂核对岗。为了做好药房质控工作，我们制定详细的质控计划，每一位同事都肩负着各自的工作任务：医嘱审核、药品质量管理、麻精药品管理、调剂差错上报、不良反应上报、病区备用药品管理、临床用药咨询等等。质控重点是药品盘盈亏率 $<3\%$ ，账物相符率 $>90\%$ 。2021年全年完成医嘱条目118万余条，金额2064.73万元。今年，我们在药剂科领导的支持下，引进了智能药品柜，将为病区夜间使用药品提供便利。不久的将来，还会增添一位“新伙伴”，全自动智能片剂摆药机将闪亮登场。智能化信息化的管理，可以让药师将更多的精力投入到临床的安全用药、合理用药等方面，从而提升医院药学服务质量的整体水平，更好的为临床及患者服务。

住院病房的日新月异，离不开北方药房同事的无私奉献，更离不开本部领导们和各班组老师们的鼎力相助。我们相信在北医三院的正确领导下，在药剂科的关怀指导下，院区融合发展进程将进入“快车道”。北方院区怀抱新希望，脚踏新征程，去广袤的天空，展翅翱翔。

## 雨生百谷 花草繁荣

文/马萌萌

萍始生、鸣鸠拂其羽、戴任降于桑。转眼又到一年谷雨时节，几场小雨过后，昆玉河畔的小草早已奋力探出了头，柳树也争先恐后抽出新芽，春雨还叫醒了两岸的桃花、杏花、玉兰花……盛开的玉兰在春风的吹拂下宛如一只只翩翩起舞的蝴蝶，丁香花的香气漂浮在静谧的空气中沁人心脾。远远望去满眼的绿色中点缀着各色的花朵，宛若走进了莫奈的花园令人心旷神怡。一切都在告诉我们冬天已经慢慢走

远，  
春姑娘携



着我们即将迎来骄阳似火的夏天，一切都变得更加明朗、更加有活力，一幅欣欣向荣的景象。回首望去你就会看到坐落在昆玉河畔的北方院区，同样的你会发现在各位领

导及同事们辛勤汗水的努力灌溉下我们的院区犹如春植般也在茁壮成长，越来越壮大。当然在此基础上我们的药房也在稳固发展，变得越来越强大。

记得2016年刚上班时主要还是在门诊药房工作，那时还没有现在的病房药房。随着工作逐渐深入，我发现自己无论在专业知识还是专业技能方面都有很多欠缺，于是在主任的支持下去外院进行了三年规范化培训。在这期间我们的医院发生了巨大的改变，2020年7月，作为一股新的力量我们加入了北医三院这个大家庭，随之我们的药房也发生了巨大改变。随着病区的建设我们成立了病房药房，有了更宽阔的药库，还成立了单独的紫竹院社区药房，记得当时看到大家一起搬家，一起整理药房的照片时内心还是涌起万分感慨，也因没能与大家一起经历这么特别的阶段而感到些许遗憾。就这样带着更加期待与憧



憬的心情2021年春分时节终于又回归了我们的大家庭。犹如沐浴过春雨的绿植为大自然增添一抹春色般，我也希望自己也能为我们的药剂科贡献一份力量，与院区与科室一起成长。

回到院区后我定岗在了病房药房，我们的病房药房格外宽阔整洁，一切都是新的。新的货架、新增的药品、新的工作流程、新的工作节奏，还有新的同事小伙伴。在主任、静姐、还有各位同事的帮助下逐渐熟悉了日常工作，包括最基础的认识药品货位、调剂药品、片剂摆药，还有毒麻药品的发放、各科室的基数药品检查等，当然在这过程中也出过不少差错，但都得到了各位同事们的帮助，出现问题后帮我分析问题并解决了问题，经过一段时间的磨练后已经可以独立

完成病房药房的值班任务，成长成为一名合格的药师。

大家都在成长，我们的药房也在成长，从最初的些许混乱到现在的工作流程井然有序，并且在本部各位老师的监督帮助下各项工作也都越来越规范。后期科室还开展了小讲堂活动，大家一起学习专业知识，开展了第一次药房处方调配比赛，共同学习共同进步，为日后更加规范严谨细致的工作打下坚实的基础。

雨生百谷，花草繁荣。在春雨灌溉下谷物茁壮成长，雨水落绿了树、落红了花，一切都在向上努力生长，欣欣向荣。相信在我们每个人的努力下我们的院区、我们的药房也能如雨后春植般继续努力向上成长，努力追赶上本部的步伐，为患者带来更好更加安全的服务。

## 携手共进，“药”有所为

文/孙红旗

时光流逝如白驹过隙，至今我参加工作匆匆十年已过。这十年间，作为医院一名员工，见证了北方医院快速发展的历程，到现在融合成为北京大学第三医院北方院区，医院发展进入了一个新的、富有挑战性的阶段。

刚入职北方医院的时候，医院各方面设施都还不完善，当时还没有综合住院楼，只有门诊楼，所以当时也就是服务于兵器机关及车道沟10号院附近的居民，可以说是一个小的社区医院。入职之后，我心里确实是有点失落的，还好当时我们一起入职的小伙伴们不少，我们对于医院的发展前景还是充满信心的，同时让我们欣慰的就是医院周边的环境可以用“相当优美”来形容，门诊楼四周都栽有桃树，医院面朝昆玉河，背靠洪承畴纪念公园，特别是每到春天桃花盛开的时候，是医院最美的时候。

加入医院成为一名医院药师后，参加门诊药房的常规调配发药、处方



点评、用药咨询等工作。我正式从一名刚出学校的大学生转变为一名医院药师，工作经验和药师技能的缺乏成为当时困扰我的主要问题。

在科主任及同事的帮助和关怀下，我很快地适应了当时的工作，并通过不断地学习使我的专业知识和技能水平得到了提高，这些都为我之后的工作打下良好的基础。

随着我国医药行业深入改革与发展，医院改革发展已迫在眉睫，在医



院大力支持下，2014年9月我们进入北医三院，开始了为期三年的医院规范化培训。从那时起，我就与三院有了不解之缘，而今天我自己已经成为一个真正的三院人。在三院药剂科进行培训的日子，是难忘而充实的日子，也是我个人专业知识和技能提升最快的时期。在三院培训的日子里，我在药剂科轮转了包括门急诊药房、住院药房、药库、药品检验室、静脉输液配置中心、临床药学等部门，认识了一批专业知识精湛、工作经验丰富的带教老师及同事，他们对于工作认真负责的态度和对于专业研究的严谨求实，使我由衷的敬佩。

规范化培训完成并顺利结业回到单位后，医院已经改变巨大。崭新的综合住院楼一部分已经开始投入使用，医院有了住院病房和住院患者，也设置了住院药房，我们药师也增加了住院患者摆药和住院患者医嘱审核的日常工作。我培训期间的所学，也可以逐渐应用到工作实践当中，能更好服务于临床，服务于患者。

随着我国药学事业的飞速发展，对于药学专业技术人员要求也越来越



高。药师要跟紧时代发展的步伐，就需要不断地学习，提升自身的能力，努力从传统的以药品保障供应为中心转变为以患者为中心提供药学服务，体现药师的专业价值。2020年9月，在医院领导、科主任的支持下，我有幸又一次进入三院药剂科进行为期一年抗肿瘤专业

临床药师培训。此次培训让我进一步加深了对专科临床药师工作的认识。三院临床药学专业已经连续6年蝉联专业声誉全国排行第一，其专业性和认可力是毋庸置疑的，能在三院进行临床药师培训，我是倍感兴奋，同时也倍感压力。临床药师的工作要求我们要积极去临床与患者、医生、护士不断沟通，参与到患者的药物治疗环节，进行药学查房，不仅为患者，也为临床医生、护士提供专业的药学服务。通过这样不断地相互学习、沟通、实践，极大的提升了我与医护、患者的沟通能力。作为一名研究生，科研也是一项必备的技能。在培训期间，在老师的带领下，也学习了循证药学、卫生技术评估的内容，参与了一些课题的研究，也撰写了相关文章。在此过程中，我的科研能力有了较大提升，也使我对于科研有了更大兴趣。

现今，我们已然成为三院这个大家庭的成员，在三院带领下，我相信我们未来的发展会越来越好，强烈的归属感油然而生。我们药师成为国内顶尖科室药剂科的成员，我们引以为荣，同时我们更应该“撸起袖子加油干”，在本部带领下阔步前行，努力为这个集体添砖加瓦。



## 记录医疗 “点长”的一天

文/孙哲

临近五一，在大家还在考虑“五一能不能出京，出京去哪儿”的时候，北京的疫情突如其来地爆发了，疫情防控形势严峻，基于“奥密克戎”的强传染性 & 上海多轮全员核酸的经验，北京全市开展了以社区“点长”制为基础的全员核酸检测。自新冠疫情发生以来，作为医疗工作者，我参与了2020年初医院的预检分诊一线工作，这次有幸又作为曙光社区世纪城西区医



疗“点长”参与了社区全员核酸检测工作。

4月25日接到任务通知的那刻，我内心很忐忑，虽然院区医务处和药房主任反复跟我沟通了相关工作，但由于首次接手医疗“点长”工作，很多具体内容不是很清楚。在晚上11点半拿到社区采样人员名单后，需要紧急通知采样人员26号早上6点集合。看着8人的三院同事名单，我心里犯了嘀咕：这都11点半了，大家是不是都睡了？当第一个电话拨通，听到电话那头那句，“接龙完我就想到要早起，订了5点的闹钟，看来时间正合适啊”，忐忑的心一下子就踏实了。大家都在为了抗疫而备战！

4点半，前往曙光社区卫生服务中心领取当天的物资，5点半，中心的同事已经把两天预计要用的物资准备妥当，6点半，原本预计6点前到的早饭还没到，当听说居民已经开始排队，我刚想先安排几个

采样人员上的时候，却看到8位三院采样队员防护服已然穿戴妥当，迅速走上了采样的战场。

采样在有条不紊地进行。下午3点，替换下来的采样队员正在谈论5点下班后的安排的时候，突然接到上级通知：所有三院的老师坚持到晚上9点，一瞬间，我看到了大家脸上的失望，我也在一瞬间看见了大家的坚定。我笑着说，坚守不怕，就怕出个“阳”。大家迅速附和着“是啊，我还去XX测过，晚上12点都在干”“出个阳，咱是不是都是密接”……我突然特别感慨，真切感受到了三院人的责任和担当，即是“三院人都上”的义无反顾，又是“三院人都留下”的有条不紊；即是自己饿着肚子仍能耐心细致地开展工作的耐心细致，又是面对突发情况的谈笑风生。我跟这样一群人同事，何其幸运！

晚上9点，在最后一个采样台的

样本封箱，在送走了最后一位采样队员，一天紧张的工作结束了。我在对医疗“点长”的工作有了自己的理解的同时，也对未来工作有了深刻的感悟：包容度、责任心、大局观……对于未来的工作，我充满了力量和干劲，对于“疫情早日过去”充满了信心！





## 识百草·闻药香

### 第一届中药技能比武大赛之行

文/孟丽新

壬寅春桃映京都，燕京百草香满园。

我们融入北京大学第三医院药剂科这个大家庭已将近两年。今年三月底，北方院区中药房的药师们参加了第一届由杨主任、温主任举办的“北医三院药剂科中药技能比武大赛”。

此次大赛的举办地点，设立在通惠河畔的北京双桥燕京中药饮片厂。恰逢初春，桃花映染京城，缓解了我们的紧张心情。

初入这文化底蕴悠久的老字号药厂，首先进入眼帘的就是一排排吊在房梁上的“牛胆”，满园玉兰花香扑鼻而来，沁人心脾。



“这就是胆南星。”杨主任指着那“牛胆”为大



家解说。再加上之前看过的相关

内容的宣传片，我了解胆南星艰辛的制作过程。首先将生天南星轧成粉，加入滤除杂质的新鲜牛胆汁，搅匀后放入缸中。置放数日发酵并产生大量的泡沫，待泡沫消失，原来稠糊状混合物变成了呈豆腐渣样的颗

粒物质。制作过程中，为使胆汁南星保持一定温度，可把缸的下半部分埋在地下，以免散热。发酵完毕后，缸口盖好密封放置一年，这步名为“阴转胆星”。待到第二年春季，取出已阴转的胆星，再加入鲜牛胆汁搅匀，

装进空牛胆汁囊中，扎紧悬挂在阴凉屋檐下过一年，这步称作“阳转胆星”。到第三年春，取下剥除囊皮，将剥好的内容物轧成粗粉，这步谓之“一转胆星”。之后再如法炮制，每年春季反复操作并添加新的胆汁，每次递减胆汁2两，等到“六转胆星”时，只需用8两胆汁。胆南星的炮炙过程，前后共需8年，可谓“挂檐尝胆”，苦尽甘来。

学习过后，我们便开始第一场笔试，很多题都是工作中我们会遇到的，例如如何区分南柴胡和北柴胡等等。



第二场考试是辨识药用植物。日常在中药房工作的药师是很难接触到中药原植物的，这次真是让我们拓宽了眼界。考试结束后，刘老师详细为我们讲解鸛尾科植物、桔梗、仙鹤草等等。说到仙鹤草时，我忽然想起求学时老师提过的口诀，十分有趣：大叶大，小叶小，大叶小叶龙芽草（即仙鹤草）。通过这一系列学习，我深深感受到自己对于药用植物认知的不足，作为中药师不但要能识别中药饮片的性状，还需要了解原植物的生长习性和形态。



第三场是区分中药饮片炮制前后的形态，其中令我印象深刻的是骨碎补这味药材（如下图）。这场考试让我深深的感受到：不仅要读万卷书，也要行万里路。





骨碎补炮制前

骨碎补炮制后

一味中药，从它生长到采集，净制再到炮制，到最后使用，这些都需要作为中药师的我们去辨别良莠、优劣、真伪。

第四场是最有趣的实操环节：炒麦芽。经过老师讲解，我们了解到炒时的火候控制、翻炒的速度、观察麦芽在炒制过程中的颜色、均匀度等等。

第一次参加中药技能大赛，我们都非常感谢北医三院药剂科的领导们搭建这样博识有趣的平台，让我们的眼界不止局限于中药房的所见所闻，让我们更明白中药师存在的意义。



## 疫尘不染，静候疫散

文/李伶俐

不知不觉已经到了2022年4月，疫情侵袭华夏大地的第三个年头。北京的天气还是如同往年一样，开始逐渐炎热起来。然而由于这段时间疫情的反复，让本该热闹非凡的五一劳动节也变得冷冷清清。

原本在年初时，国内疫情基本已经得到有效控制。全国各地都已适当放宽检测流程。就在我以为可以慢慢恢复正常的生活时，上海突然爆发的疫情再一次让我们绷紧神经，全国各地疫情防控工作又开始紧张起来。

此次上海疫情复燃给全国各地都敲响了警钟。除了做好防疫措施之外，人人与人之间要保持安全距离，减少外出聚集，做到不给国家和社会添乱，最大限度的防止疫情扩散和蔓延。疫情给所有人带去了

麻烦与困扰，也带来了责任感和耐力。疫情让大家拉开社交距离，却把大家的心拉近了。

最近，北京市也开始出现确诊病例，而且越来越多。我接到单位通知，要求每人随时做好防控疫情，前去支援的准备。我开



始意识到这次疫情的严重性，虽然目前北京传播链条流调管控到位，防控措施跟进到位，新增病例都在可控范围之内，但我们也不能放松警惕，要充分认识到当前北京疫情防控已经到了关键时刻。由于社区和街道核酸采样人手紧缺，我积极响应单位号召，踊跃报名，对防护服穿脱以及核酸采样的培训，我都进行了认真学习，并在第一时间前往社区支援。



疫情考验社会，也考验人性。面对突如其来的自然灾害，面对从天而降的社会灾难，人们的勇敢和无私闪闪发光，照耀彼此。那些不断攀升的确诊数字，那些不断闪现的医护人员忙碌的身影，无一不让人思绪杂乱，但更多涌向人们心头的却是力量与感动。

这一次，身处北京疫情漩涡的人们要比数月前更加镇定从容。在合理的防护下，我们认真生活、努力工作。老百姓最切身的感受就是，整个北京防疫政策统一起来，严格起来了。进京持48小时核酸，健康宝出现弹窗时，在京外不进京，在京内报备社区；社区严格核查行程，若有病例旅居史的要进行隔离。没有出现一个区一个政策的现象，统一标准步伐一致，所以不会出现管理混乱的现象。老百姓们也知道少走动少聚集，不给周围人添麻烦，不给社区添麻烦。如果要出行，也会及时向社区报备，及时

做核酸检测。相信有一天所有人都会走出这段阴霾。

在北京上下共同抗疫的关键时期，总有人挺身而出、负重前行。我作为医务人员，越是这种时候越要义无反顾坚守岗位，用自己的初心与坚守驱散疫情的阴霾，用责任和担当谱写青春的乐章，与同事们共同筑起了疫情防控的坚强防线。面对疫情反复，全北京从上至领导干部，下至普通百姓，上下一心，汇聚起磅礴力量，扛起抗疫重任。他们是战胜疫情无私无畏、奔赴战场的硬核力量。我虽是一个平凡的医务工作者，但是在抗击疫情的战线上，我会与其他同仁一道，无私奉献。

大家都在怀念2019年以前没有疫情、不用戴口罩、没有防控的日子，虽然还不知道疫情何时会结束，但是它终会消散，我由衷期盼那一天快点到来！

## 庭院花意浓，药房工作且从容

文/伊桑

自三月下旬起，二月兰便开了。

二月兰又叫诸葛菜，相传在三国时期，诸葛亮率军出征时曾采摘其嫩梢为菜，因此得名。而因它在农历二月开花，又得名二月兰。

此花在北京的街道旁随处可见，有些公园更是种了一大片。紫色的小



花一簇簇开在花梗上，周围缀着几片叶，远远看去，紫色浮在绿色上，风吹摇曳，明媚艳丽。

北方院区停车场旁边的树林下面，也开着这么一片二月兰。门诊药房的窗户刚好对着那个方向，一览无遗。正值花开好时节，药师们在工作之余，便观赏到如此绝妙美景。

正如二月兰的花语：谦逊质朴、无私奉献，北方药房的药师们也正是抱着谦逊的态度学习，秉承着无私奉献的精神工作。大家虽如二月兰一般平凡，却坚守在自己的工作岗位上，为社会、为群众默默奉献自己，为整个行业带去明媚的春光。我身处在其中，深刻体会到了这一点。

药房的工作是忙碌且细致的。每日门诊药房的工作，便是调配药品，但又不是简单的拿药。由于患者人数众多，处方量大，窗口时常排着长队。在接收到患者递过来的处方时，不能因为繁忙的工作氛围而粗心大意，越是忙碌，反而越要对处方进行审核。在审核完毕后，便要调配药品，此时更要谨慎小心，注意辨别易混淆药品，对药品种类、剂型、数量



等核查无误后，方可发放。



药房的工作是专业且人文的。在日常的审核处方和调配药品时，需要运用药学专业知识，对拿到的处方进行“四查十对”，核对用药是否合理，调配的药品是否准确，时刻以严谨认真的态度保证用药安全，对患者负责，对岗位负责。如若有患者对药品进行咨询，更要以谦逊的态度接待患者，站在患者的立场为其着想，细心且耐心的为患者解答清楚，力求让患者用药满意、舒心。

药房的工作，不仅仅是这些，更是赋予所有在药房工作的药师身上，一种责任感和使命感。我刚到北方药房时，有许多工作流程和药品并不熟悉，心里时常紧绷着一根弦，工作中难免紧张。领导和同事们的亲切关心，以及耐心指导，让我挥去忐忑的工作心态，逐渐成为一名合格的药师。

花开二月舒四瓣，庭前阶下尽紫蓝。不与他芳争高下，乍暖还寒意恬然。北方院区的药师们，正有条不紊的进行着繁忙的工作。如同那片盛开的紫蕊，不骄不躁，不争奇斗艳，在这个浮躁的社会，默默奉献着美好与芬芳，给所有人的内心带去一丝宁静，一丝心安。

## “我们”的改变

文/丁雨辰

时间犹如微风，不经意间便会悄然拂去。刹那间的回眸，印在眼中的是那两年间走过的足迹。忙忙碌碌间，自我开始工作以来，加入北方院区药剂科的大家庭已经有两年的时光了。这两年间在各位药剂科老师的帮助下，我完成了从一名学生到工作者的转变。

两年前刚刚走出校园的我，就加入到北方院区班组。在结束了转科实习后我被定组到了住院药房工作。轮转期间的工作经验使我对工作、生活的态度产生了很大的改变。我是个不那么细心的人，很多事情都是得过且过，但科里各位前辈药师们对待工作认真的态度深深地影响到了我，他们仔细的核对每一张处方，认真的对待每一位患者，身处在这种认真仔细的工作氛

围中，让我正确认识到了应该以更加严谨的态度来面对工作。

恰逢刚刚与三院合并，药房安



装了新的电脑工作系统、拥有了新的工作环境

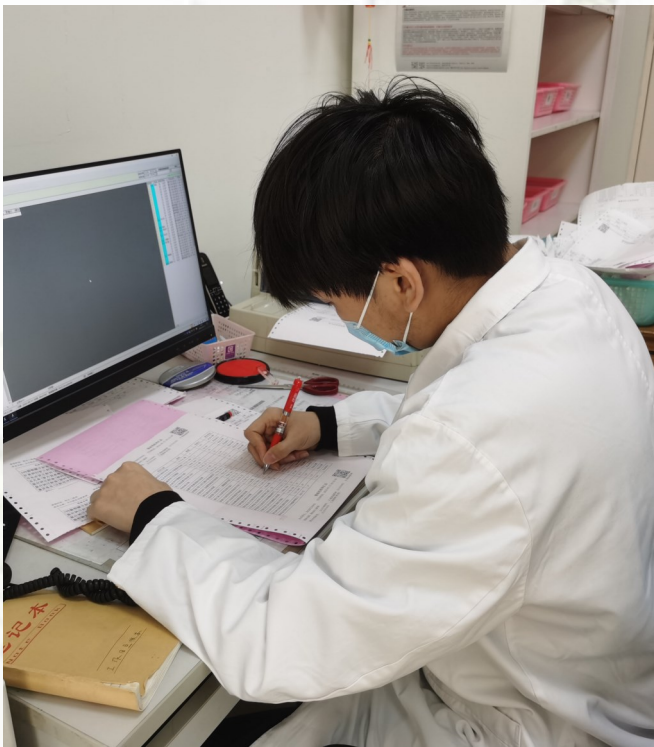
境……，属实是给刚刚加入工作的我带来了一个巨大的挑战。随着正式的合并，病区的用药量、用药品种也与日俱增，原本并不饱满的药架都被塞得满满当当，空荡荡的房间也被一个个新调来的药架所占领。原本一台的办公电脑也为了满足工作效率而优化成了片剂与针剂两台电脑。服务患者的能力得到了飞跃似的提升。



目前，我正负责住院药房的电脑医嘱审核工作。每日工作是审核十一个病区开具的针剂摆药医嘱，打印医嘱摆药单，对退药及请领进行审核，并对同事摆完的药品进行二次核对，力求所有摆药工作精准

药品进行双人核对，然后做专药专账登记。

两年后的现在，我已褪去了曾经的那份青涩，北方住院药房也变得更加繁忙，自工作的两年以来我与住院药房都在改变，变得能更好的服务患者，可以为北医三院药剂科今后的发展贡献我们自己的一份力量。



完成，对科室负责，对岗位负责，对患者负责。

同时，我也负责毒麻药品管理，对科室领取的毒麻药品进行医嘱处方审核、与同事对发放的毒麻

## 关于脱发的那些事……

文/李佳芮

在门诊工作中，每天来药房取诸如米诺地尔酊、保法止、金因肽等药物的患者越来越多，年龄范围也更加广泛，甚至还有18岁的小姑娘。在和朋友的日常聊天中也避免不了脱发



### 人穷还脱发

的话题，常被朋友追着问有没有什么防脱发神器。随着时代的快速发展，生活的节奏日益加快，人们的压力越来越大，脱发已成为普遍受关注的问题，由中老年人渐而波及至年轻人。那么究竟脱发问题是怎么造成的又有没有可以预防的方法呢？今天我们来一探究竟。

人类的头皮有100000-150000个毛囊。毛囊在一生中一直处于周期循环状态，毛囊周期分为生长期、退行期和休止期。任何时候都有90%的头皮毛囊处于生长期。生长期的持续时间决定了头发

的最大长度。

脱发性疾病可以分为瘢痕性脱发、非瘢痕性脱发和毛发结构异常。如果不能尽早治疗，瘢痕性脱发会导致不可逆的毛囊损伤，造成永久性脱发。原发性瘢痕性脱发分为淋巴细胞性、中性粒细胞性和混合性炎性疾病。非瘢痕性脱发患者的毛囊未被损毁，很多斑秃或者休止期脱发患者的毛发会自发性再生或经治疗后再生。识别脱发的分布特点有助于诊断非瘢痕性脱发。毛发结构异常会导致脱发，可能为遗传性或获得性疾病。有损毛发的护理措施是导致脆发的常见原因。

种类繁多的脱发类型中值得我们在日常生活中注意的是休止期脱发。那么什么是休止期脱发呢？

通常情况下，人类头皮毛发周期每一个毛囊都独立经过三个主要时期：生长期、退行期和休止期。休止期为4-6周，在结束时特征为毛发从毛囊脱落。人类头皮毛囊周期的非同步性防止了毛发发生周期性大量脱落，因此毛发脱落是持续发生的。在没有头皮或毛发疾病



时，每天会有50-150根毛发脱落。当休止期毛囊的比例明显增多时就出现休止期脱发，随后导致明显的毛发脱落。正常人的头皮无论何时都仅有约10%的毛囊处于休止期，而生长期和退行期的毛囊分别占大约90%和小于1%，而在休止期头发中，7%-35%本应该处于生长期的毛囊会进入休止期。休止期脱发的潜在诱发因素包括急性或慢性重大疾病、发热性疾病、大手术、分娩、快速体重减轻、限制蛋白或热量饮

头皮的感染性疾病等。

一个可以自测的小试验有利于发现我们是否有活动性毛发脱落。检查方法为在靠近皮肤处抓起50-60根毛发，并沿从毛发的近端到末端的方向拉扯。扯下多于6-10根毛发就属于异常情况。可以在头皮的几个不同区域重复拉发试验。一些小tips：检查当天曾洗头或用力梳头，拉发试验可呈假阴性。相反，如果多日没有洗



食、营养缺乏、缺铁性贫血、先天性或获得性锌缺乏、内分泌疾病（如甲状腺功能减退或亢进）、药物、补充剂或毒素类、巨大的情绪应激、头皮炎症性疾病和累及

头或梳头，拉发试验也可呈假阳性。小伙伴们可以自测一下。

那么如何干预休止期脱发呢？实际上

休止期脱发通常是一种反应性可逆性疾病。因此，明确并纠正潜在病因是治疗的最重要的步骤。

潜在病因的去除或治疗——如进行相关疾病或饮食缺乏的治疗（停止节食减肥）。如果怀疑是药物诱导的休止期脱发，则必须将可疑药物停用至少3个月，之后观察毛发脱落是否改善，此外，应治疗伴随的毛发或头皮疾病（如脂溢性皮炎）。

美容策略——咨询美容师可帮助了解哪些办法可将脱发对美容的影响减至最小。发型设计、佩戴假发等均有助于掩饰毛发脱落，值得注意的是，毛发移植并不适用于休止期脱发患者。

心理支持——毛发脱落可能会对患者产生深远的社会心理影响，而且似乎与脱发程度不成比例。如果潜在的病因可自行缓解或被消除，那么休止期脱发的病程是自限性的。通常表现为持续2-3个月的活动性脱发，然后趋于稳定并出现毛发再生长。从美容角度讲，明显的改善通常见于6-12个月内。潜在病因不

明或不能去除的休止期脱发可持续多年。在急性或慢性休止期脱发中，正常密度的毛发脱落不会超过50%，毛发不可能完全脱落。

总的来说，保持头皮清洁，调节头皮环境，给头发提供健康的生长空间；注意饮食平衡，平时多摄入新鲜蔬菜、水果及富含维生素B的食物，多食杂粮，少食肥甘厚味及辛辣刺激性食物；通过按摩头皮的方法来促进头皮的血液循环；经常参与体育锻炼提高新陈代谢，促进头皮的血液循环是一种很好的健发习惯。保持好的心态，寻找可能的诱发因素，去除诱因，战胜脱发就不成问题，最后祝大家都有一头浓密的头发哟！

部分参考资料来源于UpToDate：脱发的评估与诊断、休止期脱发。



## 推荐一本书—《肠子的小心思》

文/吕冬梅

这是一本在德国非常畅销的书，曾一度火爆大街小巷。听起来似乎很奇怪，因为这是一本讲述肠子的相关知识的科普书籍，似乎是很难成为大众畅销书目，归其原因还是作者能把正统的医学知识写的幽默风趣的独特能力。

那么，让我们进入正题，直接看一下作者给出的建议吧。

首先是唾液腺。关于这里最重要的一条建议是睡前刷牙。这是因为大



部分人群的唾液腺在睡眠时是停止工作的，一整夜缺少唾液中的黏液素与抗菌成分对有害细菌的抵御，口腔里的微生物简直是彻夜狂欢。而睡前刷牙可以大大减少口腔中的细菌，让残兵败卒无力在你的口腔里搅弄风云了。

接下来是扁桃体。很多人早上起床后的口臭是由于夜间细菌的滋生，如果你睡前、起床后都刷牙，但还是有口臭的话，很大可能是扁桃体结石在作怪，是时候去清理那些缝隙间的白色小结石了。

食道也是不能绕开的话题。作为接在胃右侧的管道，这个特点也是可以做一些文章的。如果你正在躺着打嗝的话，向左侧打嗝会更容易哦。

胃囊和小肠也是消化系统非常重要的组成部分。少喝酒，避免胃胀气。吃完饭偷个闲，也能更好地促进肠道的工作。

食物摄取方面也有很多需要注意之处。摄取的碳水化合物在减肥过程中能被很好地消耗掉吗？事实上，我们的身体会把碳水转化为能量现货，也就是糖原，而脂肪则是绝不轻易动用的能量储备。糖原的消耗是慢跑两圈就能完成的事情，但脂肪至少要运动一个小时以上，消耗掉所有的体力，才可能被我们的身体动用。而摄取的脂肪也要考虑健康，不论摄取的是好脂肪还是坏脂肪，都会被身体直接送经心脏，是的，在到达肝脏之前，这些物质会先经过心脏和血管，在这之前可没有什么器官来把把关。所以摄取街边的地沟油时，想想你的心脏和血管，考虑清楚后果呀。至于氨基酸，比较便利的一点是，只要采取谷类与豆类的搭配，就能满足大部分的氨基酸摄入需求，甚至有一些植物自己就能做到，比如黄豆和苋菜。

那么，对这本书里的健康建议的小结就先到这里，建议大家去阅读这本书，结合个人情况，获取更多健康知识哦！





## 人到中年

文/王胜男

不知何时，道道皱纹爬上明净的额头，丝丝鱼尾纹渐现光滑的眼角，根根白发夹杂在青丝间。此时的我还依然沾着父母的光，被父母照顾着、帮衬着，直到父亲一场突如其来的病令我恍然惊觉：悄然间自己已经进入中年。



人到中年才知道什么是“岁月静好”。只有经历了不平静才意识到以前和父母围在一起吃饭聊天哪怕是发生争执都是多么幸福的时刻……也许过不了多久，孩子很快也会张开翅膀去寻找自己的天空。他将不会再每天一回家就追着你给你“播报”班上的新闻，也不会再往沙发上一躺，就把臭脚丫往

你怀里塞了。幸福在流逝……

人到中年才知道“顶梁柱”有多难，就是当你下一秒就要顶不住的时候前一秒依然要咬牙挺住！真的是一点一点的顶着，艰难地撑着每一天……

然而人最艰难的时候不是面对现实而是面临选择。当你的选择或许能决定亲人的生死或者能决定孩子的前途时，无形的压力笼罩着你，选错的恐惧会伴随着你，直到现实出现摆在你的面前，让你去面对。

还好，中年人习得有自我疏通和修补的能力，会乐观的看待一切。选择虽难，但有选择总比没有选要好！人们努力的目标不就是让自己能有更多的选择吗？

人到中年，更加懂得珍惜所有和感恩幸运。珍惜现在的工作，因为工作是一切生活的基础。很幸运

，父亲被从生死线上拉了回来。虽然还不能站起来，但能说话，能交流，能吃饭，能关心我，足矣！更加幸运的是当父亲生病时期身边的同事和领导给予了我极大的支持和关爱，令我心无旁骛一心扑在父亲的疾病医治上。珍惜孩子在身边并被娃依赖的日子吧，虽然管学习管生活很辛苦，但幸运的是娃进入了自己心心念念的中学。

其实，真正的人生也许就是平淡的人生，也许有些磨难不可避免，不必埋怨，因为那样解决不了任何问题，还会让自己陷入情绪的漩涡。学会珍惜和感恩，换个角度想，也许会看到自己的人生也有诸多的幸运。

中年是对青年的延伸，也是对青年的辞别。这种辞别不仅仅是年龄上的分界，也不仅仅是一系列观

念上的变异，而是一个自立成熟者对于能够处置各种问题的自信。

林语堂曾说：“不管我们走到



生命的哪个阶段，都应该喜欢那一段时光，完成那一个阶段该完成的职责。”行至中年，柔软不是认怂，沉默不是嘴拙，安静亦非无为，这些都是穿越岁月之后，沉淀下来的人格成熟。人到中年，更像一个节点。就让我们整理好所有的情绪，积极调整好姿态，选择再度出发吧。



## 月下随思

文/张丽譞

“车辆起步，请……”看着远去的公交车，我长出了一口气。下班碰上堵车，不知不觉时间已经到了7点。也许是车上空气不流通的原因，身体也感觉有些不太舒服。虽然时间已经不早了，街上的人倒是不少，人来人往，很多商店也开着门，隐隐约约能听到音乐声，和人们的吆五喝六声，倒是一片繁荣景象，看不出疫情肆虐的样子。最食人间烟火气，伴得浮生又一年。不知是不是这人间烟火气的原因，倒是让我的身体舒服了不少。

我喜欢漫步，带上耳机，边走边想事，沉浸在自己的世界里，没人打扰。抬头望望天，一轮明月挂在天上，月洒清辉看万家灯火。恍然间想起小时候，也是这样的月夜吧，我在院子里欢蹦乱跳，时而抬

头望着夜空，月朗星稀。家里的小白狗花花围在脚边乱转，汪汪的叫着。虽然时隔多年，记忆还是那么清晰，一如昨日发生一般。再转眼，我已经长大成人，家也搬进了高楼，再没有可供嬉闹的院子，花花也去了汪星，心下顿觉一阵伤感。



不知怎得突然想起一句话来  
“One person's garbage is another person's treasure”。这样的月色在不同人的眼中也是不一样的感触吧。在欧阳修看来这样的月



色是甜美的，“月上柳梢头，人约黄昏后”。年轻的姑娘小伙们，轻声细语，情意绵绵，漫步街头。在白居易看来这样的月色是苦涩的，“共看明月应垂泪，一夜乡心五处同”。疫情期间我想很多异乡的人儿，是不是也更能够理解这种感情呢。

而这样的月色在李白看来又是一

种感觉了“我歌月徘徊，我舞影零乱”，微醺之下，拔剑起舞，白衣飘飘，挥笔泼墨，对影成三人！自在，洒脱！人啊，终其一生可能都只能被困在一个小小的角落里，看不到世界的面貌，没有能力去体验不一样的生活，通过诗词去感受，也算有所得了。

我一步步的向前走着，月亮也一步步的向前。月明星稀，月光照在地上，斑驳的树影和我的身影交织在一起，倒也别有一番情趣。

到家，摘下耳机，看见爱人已经做好一桌香喷喷的晚饭，卸下一身疲惫，伴着月光，享受晚饭时光。



## 人生体验之“猫狗双全”

文/王天泽

猫狗双全到底是幸福还是辛酸呢？对于我来说，有猫有狗，双倍的辛苦，双倍的幸福。



猫咪名叫：柚子，是一只美短加白起司猫，狗狗名叫：火锅，是一只日本柴犬，柚子比火锅大5个月，属于“好吃懒做”型，整天不是吃饭就是睡觉，偶尔跟火锅

打打闹闹，火锅属于“活泼好动”型，每天都是闲不下来的样子，一会过来让你摸摸，一会过去找柚子撩闲，大部分时候柚子都是不想搭理的状态，惹的柚子烦了还会给火锅两巴掌。猫咪的“高冷”和狗狗的“热情”形成了鲜明的对比。

所谓双倍的辛苦当然就是每天无论刮风下雨都要定时定点的遛狗，伺候他们俩的吃喝拉撒，所以养猫养狗的人都称作“铲屎官”，经常回家就能看到家里遍地都是被狗狗咬碎的杂物，本就上了一天的班，疲惫的身体还要强撑着给它们收拾，有了它们俩，旅游已经成了奢望，就连离家超过一个小时都要时刻惦记着它们俩，而且还要时刻关注着它们俩的身体状况，一旦它们俩出现身体不适，我们的心就跟着揪了起来。



但是这辛苦在幸福面前根本不值一提，辛苦就好比天上的星星，幸福就好



比天上的太阳，太阳一出现，星星就都没有了，猫狗双全，有一种天伦之乐的感觉，之前手机里都是自拍，现在手机里有大量狗子和猫相处和谐的照片、视频、表情包。时不时地翻看相册，会毫无知觉的突然傻笑起来，看着

它们俩的照片，心理满满都是幸福，如果可以，希望能陪伴他们好久好久。

## 最美北大

文/刘志英

在院领导的推荐下，我有幸参加北京大学平民学校学习。北大是世界名校之一，也是许多人梦寐以求的地方，北大不仅风景秀丽，而且校园建筑古朴典雅。



早在1917年蔡元培出任北京大学校长，他“循思想自由原则，取兼容并包主义”，对北京大学进行了卓有成效的改革，促进了思想解放和学术繁荣，延揽了陈独秀、李大钊、鲁迅、胡适等一批人才在北京大学就职或任教。蔡元培说：“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也……此思想自由之通则，而大学之所以为大也”。故最早北京大学的校训是“思想自由、兼容并包”八个字。

4月12日，北京大学平民学校开学典礼如期举行，老师向同学们讲述了燕园周边“三山五园”（香山、玉泉山、万寿山、畅春园、静明园、静宜园、圆明园和颐和园）从营建到全盛时期，再从“废园”到燕园的历史故事，展示了北京大学各中古典园林的风流遗韵。古园林与燕园古典建筑格局与风格相匹配，更有“一塔湖图”的美丽景观。

穿过宁静的道路，来到一个大水潭边，一排排柳树，一幢幢古老的房



子成了一幅迎春的图画。古香古色的房子，房子主体呈红色，梁柱雕有各种精致的图案和花纹，屋顶是由土黄色捎带点银色的瓦构

成，彰显出一种特别的古风古韵。

未名湖本无名，是燕京大学教授钱穆于上世纪30年代在燕京大学任教时所起。未名湖是北京大学园内最大的人工湖，位于校园中北部形状呈U型。湖南部有翻尾石鱼雕塑，中央有湖心岛，由桥与北岸相通。

北京大学博雅塔设计参照了通州的燃灯佛舍利塔，该塔级十三，高



二百八十尺，围百四尺，井深一百六十四尺，喷水高于地面十余尺，内部结构中空，有螺旋梯直通塔顶，设计精良。是北京大学哲学系教授博雅捐资兴建的，所以被命名“博雅塔”，校有博雅，塔有精魂。湖和塔的天作之合是未

名湖畔的神来之笔，永远富有哲理，永远耐人寻味。湖光塔影已经成为燕园风景中不朽的神话，是北京大学的象征。



## 北京味道

文/耿梦宇

说到炸酱面，大家首先想到的就是老北京的特色美食——炸酱面了。作为一个合格的北漂，研究美食成为了一项技能。一碗美味的炸酱面，肉菜面交融，色香味俱全，小小面碗容纳大大世界，令人垂涎欲滴。



(图片来源于网络)

先来说说炸酱面的“灵魂”——炸酱吧。北京的炸酱由黄酱和甜面酱熬制而成，黄酱以六必居的为佳，甜面酱以天源酱园的最为正宗。肉必须是肥瘦搭配的五花肉，切成拇指肚大小的方丁，这样炸出来的酱既不柴也不腻。炸酱的过程也非常讲究，油要稍多，先放入葱花爆香，再依次把五花肉丁和酱放进去，小火慢熬，直到酱汁浓稠就可以出锅啦。这样炸好的酱上面汪着一层晶莹剔透的浮油，弥散出咸香的味道。

再来说说菜码儿。所谓菜码儿，就是炸酱面配的各种蔬菜。北京人讲究依时令而食，春天小萝卜、豆芽最为新鲜，夏天黄瓜解暑爽口，秋天莲藕正当时，冬天必不

可少的是大白菜。把这些蔬菜切成细丝，五颜六色，七碟八碗，清香的味道溢满房间。

最后再说这面。最好吃的自然是手擀面，筋道有嚼劲。夏天吃面过凉水，清爽顺滑；冬天则喜欢吃“锅挑儿”，即吃刚出锅的热腾腾的面条，暖和舒坦。这是饱含碳水的麦香的味道。

有时下班回家，饥肠辘辘的我吃上一碗炸酱面，咸香的炸酱、清香的菜码儿、麦香的面条在筷子的快速搅拌下，融合为一碗营养美味的炸酱面，我立刻感到满血复活，真是太过瘾了。



我工作的这座城市——北京，正如这一碗营养丰富的炸酱面，融通古今、汇聚中外，既有故宫、颐和园这样红墙黄瓦的皇家园林，又有国贸、金融街这样现代化的摩天大楼，汇聚八方人才，多民族、多文化交错融合，交相辉映，这就是独特的融合后的北京味道。

## 走进颐和园

文/鄢红瑜

颐和园是我国著名的皇家园林，我无论去多少次也不会觉得厌倦。颐和园内有山有水。山是万寿山，水是昆明湖。沿着万寿山向上，青松翠柏掩映着一座座古老的楼阁。山顶的佛香阁居高临下，俯瞰着昆明湖。排云殿、智慧海、仁寿殿、德和园等建筑物都见证着时光的流逝，岁月的沧桑。山下的彩画长廊，就是一幅传说故事的长卷，穿梭其中仿佛游走在艺术的殿堂，令人流连忘返。



春和景明，来到昆明湖上，心情自然舒畅，碧蓝的天空下，水面无风像一面镜子，十七孔桥连接着昆明湖东岸与南湖岛，似长虹卧波，桥上每个桥栏的望柱上都雕有神态各异的狮子，两个桥头还有石雕异兽，非常生动。湖中一道长堤名为西堤，自西北逶迤向南。湖面上龙船与游客的小船交错纵横，安静而热闹。

若夏日炎炎，来到谐趣园。谐趣园最具南方特色，小巧玲珑，自成一局，有“园中之园”的美誉。园内柳荫夹道，回廊曲折，飘满水面的荷叶自成一派，青翠欲滴，而夹杂其中星星点点的荷花也各具情态。园内东南角有一石桥，桥头石坊上有乾隆题写的“知鱼桥”三字额，引用于庄子与惠子游于濠梁之上的争论。

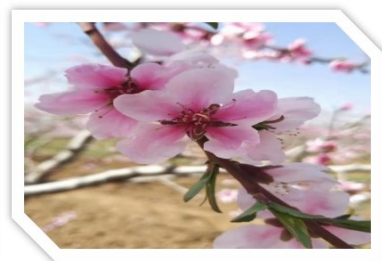
颐和园处处是美景，每个时节都有不同的景致，每个景致都会给我带来不同的感受，但每一种感受，却都蕴含着发自内心的幸福感，宁静而悠远。



## 我的家乡—在那桃花盛开的地方

文/马长喜

我的家乡是北京市平谷区，坐落在北京的最东面，是北京第一缕阳光



照耀的地方。平谷的风景美不胜收，最有名的要数平谷十六景，其中包括：石林峡、丫髻山、老象峰、大峡谷、湖洞水、大溶洞等等。其中最引人入

胜壮美秀丽的，要数平谷那万亩桃花海。据说，桃花海面积有17万亩，是创下吉尼斯世界纪录的世界最大桃园。

每年四，五月份是桃花盛开的季节，往年平谷会趁着这时节，都会举



行一年一度的平谷桃花节，赏花并品尝各种关于桃花的美食，游客络绎不绝。自从疫情肆虐全国以来，桃花节也停办了好几年，只有平谷本地人依然会像以往

一样在桃花盛开时节去欣赏它的美。同时平谷也是个神奇的地方，2003年非典侵袭北京时，平谷就是北京市唯一零感染的区县，而此次新冠疫情肆虐期间，平谷也一直保持零感染的良好态势，平谷人心态也十分镇定平和，调侃着说，病毒来了都无处可躲，漫山遍野的桃树，桃木辟邪。此种说法也只是百姓间的一种调侃罢啦，保持零感染的态势少不了区政府的大力管控，和平谷天然独厚的自然环境造就的。希望病毒早点消失，疫情早点过去，尽快恢复往日随意出行的美好生活。

这不，作为平谷本地人，赏桃花是少不了的。趁着休班在家，带着爸爸妈妈和媳妇儿，我们来到了平谷后北官村，这里是最美的赏桃花地，是



平谷桃花海的桃源，俯览桃花海，漫山遍野的桃花，绚丽夺目，一眼望不到头，一眼望不到边。粉红粉红的花团，像片片火山云，远远望去，美极了。

犹如一股股粉红色的海来，走近一看，阵阵花香沁香四溢，整颗桃树上缀满了花，金黄的花蕊，再加上树嫩绿的叶子，别提多好看



浪向我们涌人心脾，花鲜艳的桃枝上的几片了。近看，

一朵朵桃花有的已经凋零，有的正在盛开，还有的正在偷懒，不愿出来呢！再看路旁，还有朵朵迎春花，二月兰，玉兰花相映衬，显得更加好看，更加的有精神了！远处，有一个巨大的鲜红的人造仙桃雕塑，仙桃上面镌刻着一个巨大的“源”字，在大桃雕塑的旁边，还有一位手捧仙桃的仙女，此画面好似仙女正在采摘蟠桃宴所需的仙桃一般。在仙女和大桃底下还有许多美丽的鲜花摆出的图案，十分精美。快看，路边还有本村村民售卖自己手工制作的桃罐头，桃花饼，桃干。真是饱了眼福，又饱了口福~真是不枉此行呀。

这就是我的家乡，三面环山，满山遍野桃花盛开的地方——大桃之乡平谷。欢迎各位同事来年共赏桃花盛开的美景。

## 美丽密云，生态之乡

文/李紫秋

我的家乡北京密云区，位于北京市东北部，当地风光秀美，环境舒适宜居。

密云区，位于燕山山地与华北平原交接处，是京城通往东北、内蒙古的重要门户，故有“京师锁钥”之称，也是北京饮用水源的重要基地和生态涵养区。



密云有着典型的“八山一水一分田”的自然风貌。正是拥有得天独厚的自然环境，才创造出满城闻名的蔬果田园。被称为“贡梨之乡”的黄土坎，位于密云水库北岸不老屯镇，当地出产黄土坎鸭梨，距今已有600多年历史。相传乾隆皇帝一见，顿时眸中一亮，不禁称赞道：“好个金黄如玉、熠熠生



辉的果中仙品！”品尝后更觉脆香爽口，汁美肉嫩，连称“梨中之王”。黄土坎鸭梨也因此声名远扬，吸引了无数好梨食客，称赞不绝。

近两年，北京密云区开通了旅游观光地铁，让大家能更好的领略这里的自然风光。密云坐拥众多知名旅游景点，司马台长城、黑龙潭旅游区、雾灵山景区、冶仙塔景区、桃源仙谷等等。其中桃源仙谷是国家3A级景区，区内峡谷森林茂密，许多潭瀑像水晶一般点缀当中，奇峰异石陡峻雄伟。特别是“一湖六瀑十三潭”，到了寒冬，更是冰雪无涯，恍如仙界。云海缱绻漫涌，与碧水苍天连一线，景色美不胜收。另一处奇观雾灵山，为燕山山脉主峰，山峰险峻巍峨，入夏后雨水连绵，清凉爽利。这里草树繁茂，郁郁葱葱，穿梭其中，仿若进入了童话世界。黑龙潭，这个名字像是从武侠小说里走出来的，风景更是不落凡尘。此潭蜿蜒长达

4公里，春花、秋月、平沙、落雁、曲、叠、沉、悬潭等十八个名潭，撒落在幽深振奋峡谷里，深入其中更能让人体会到古代侠客放浪天涯之疏阔。“北京山水大观，首都郊野公园”，如此美誉，密云当之无愧。

密云有好多的河流湖川，它们即成就了密云美丽的风景又是北京赖以生存的水资源，京密引水渠带着它们供养着更多的北京人，让大家一起享受这秀美河山的馈赠。密云有很多采摘园，让人们可以享受采摘的乐趣，农家之乐让人忘却所有烦扰，尽情享受田园生活。瓜果飘香的季节，收获最心仪的天然美味。



密云水库，是我幼时最喜欢的观景地，从山

顶向下俯瞰，她像一块漂亮的蓝宝石。为了保护密云水库的水资源，水库的外围修建了大坝，周边也加上防护网。退耕还林，涵养生态，每每路过看到这样的自然风景，我都从内心升起对她的眷恋与敬仰之情，这里有着无数的天然动植物和远离喧嚣闹市的清新静美，保护她就是在保护我心中宝贵的翡翠家园。

我的家乡密云让我热爱和骄傲。她的美景让我深深沉醉，她的天然美丽，像草木中的精灵，让我感动。她为所有人带来美好的青山绿水和勃勃生机。她的美好不仅仅存在于深山，更有洗涤俗世凡尘，净化人们内心的强大力量。是美丽的家乡密云支撑着我一步步走到今天，走向更广阔的未来！



走过春天，走过四季，留下的都是热爱与温度



**春水荡漾**

**夏氤蒸腾**



**秋波粼粼**



**冬凌隆冰**





“药”爱，“药”健康

责任编辑：杨毅恒

审 稿：李佳芮 孙红旗 孙 哲

本期编辑：武丽斐 伊 桑

封面设计：桂 怡

本期主办：北方药房