



YAO YUAN FEI HONG

总第 53 期

2019 年第 2 期

2019 年 9 月





主办 临床药组

主编 杨毅恒 江华 刘芳

本期责任编辑 周鹏翔

栏目编辑 庞宁 宋再伟

目录

刊首语.....	3	刘芳 临床药学
我与我的国——药学人与祖国共奋进.....	4	
跨越千年的苦难辉煌.....	5	马瑞生 制剂室
一段家族往事——贺新中国 70 周年华诞.....	9	刘芳 临床药学
我和我的祖国.....	10	徐昀 门诊药房
一张珍贵的照片.....	11	李潇潇 临床药学
我与药剂科的风花雪月.....	12	程吟楚 临床药学
奋进有为，耀我中华.....	15	庞宁 临床药学
北极村的童话.....	17	项硕 草药房
我与家乡——万水千山总是情.....	19	
馍都凉皮.....	20	闫盈盈 临床药学
走进怀柔.....	22	徐晓涵 临床药学
花是一座城.....	24	周鹏翔 临床药学
苍山洱海，一处山水一处情.....	26	宋再伟 临床药学
我与药剂科——新职工踏上奋斗新征程.....	27	
结缘三院——开启人生新篇章.....	28	韩苏梅 门诊药房
最美的开始，最棒的老师——新职工入职感悟.....	29	牛心阳 门诊药房
三院之爱的初体验.....	30	于佳丽 住院药房

我人生的第一个它.....	31	张晨辰 住院药房
踏入三院 开启征程.....	32	韩冰 PIVAS
扬帆起航 圆梦三院.....	33	余英杰 PIVAS
初识初见，我与三院.....	34	赵东楠 PIVAS
扬帆·启程.....	35	庞宁 临床药学
新人不“新”.....	36	宋再伟 临床药学
出家如初.....	37	周鹏翔 临床药学
我与宝宝——你是我的小确幸.....	38	
又是一年国庆来.....	39	任振宇 临床药学
我家小包包.....	41	易湛苗 临床药学
宝贝儿，你好！.....	42	冯新奥 PIVAS
萌宝小莹莹.....	43	孙莹 PIVAS
小宝儿驾到.....	43	段胜楠 PIVAS
育儿心经.....	45	潘亚坤 PIVAS
我与三院——快乐学习，幸福成长.....	47	
国自然青年基金申请小感.....	48	李晓娜 药学实验室
“青春心向党，传递正能量”——北医三院药剂科团支部学农主题团日活动 ..	50	甄僖 门诊药房 李慧博 临床药学
勇攀高峰，更高更强——第三十八届运动会药剂科风采照片集.....	53	周鹏翔 临床药学

刊首语

秋分已过秋收忙，华诞七十喜洋洋。在新中国成立七十周年前夕，《药苑飞鸿》第53期和大家见面了。

《药苑飞鸿》是同事们感情交流的纽带、思想升华的平台，是药剂科整体素质提高的向心力和助推器。让我们每个同事关心她、爱护她、为她出力喝彩！本期《药苑飞鸿》，同事们抚昔追今，感慨祖国的巨大变化：有的踏足四海，赞美祖国的大好河山；有新爸妈们满怀喜悦的介绍可爱的宝宝们；也有新同事们带着一丝羞涩展示自己；运动会的精彩片段，也许会让大家重温那激情燃烧的时刻。

我们都是新中国的建设者，我们也都是在祖国的怀抱中成长。七十年风雨兼程，七十年沧桑巨变，新中国从站起来到富起来，现在又从富起来走向强起来。我们有很多人是改革开放的亲历者，是富起来的建设者，现在我们也要做“强起来”的推动者。

“药到病除”，一句老话，奠定了“药”在医学中的重要作用。国家要“强起来”，必须有国民身体素质的强壮和健康。必须有现代化的医疗服务，必须有现代化的药学体系。药师们必须在国家的大布局中找准自己的正确定位，在奋斗中体现自己的价值。

“不忘初心，方得始终”。为患者的健康服务，是我们的初心。“对症下药”，靠医生的正确诊断，也要求药师的细心服务，我们不能有一丝一毫的疏忽。药师的药学监护和药物治疗管理，对保障用药安全有效至关重要。循证医学、大数据、互联网+、人工智能……一系列新理念、新技术、新方法的发展，让药师对药物治疗有了更多话语权，药师和医生、护士一样，都是人民健康的守护神！

人逢喜事精神爽。在欢庆新中国成立七十周年之际，让我们欢欣鼓舞，整装再出发，投入到复兴“中国梦”的伟大征程！

刘芳 临床药学

我与我的国——药学人与祖国共奋进

巍巍华夏五千载，源远流长民族魂。中华民族的发展历程是一部闪耀着夺目光辉的文明史，更是隐匿于千千万万个家庭和个人之中的奋斗史，正如歌中所吟唱道，“家是最小国，国是千万家。一心装满国，一手撑起家”，家与国的兴衰荣辱永远是萦绕在中华儿女间的主旋律，响亮而震撼。

恰逢祖国母亲七十华诞，那些或久远或新鲜的奋斗记忆再次升腾起心底的家国情怀，指引着我们走向更加光明的未来！



跨越千年的苦难辉煌

马瑞生 制剂室

周五下班时刘芳老师布置了作业，让周末写一篇爱国题材的稿件，接到任务感觉题目有些大，头也有些大。身为炎黄子孙，生活在拥有上下五千年悠久历史的国家里，但凡对它所经历的荣辱沧桑有些了解，家国情怀是必有的，但如何落笔表达却是个问题。

身处和平年代，未经历金戈铁马、战火硝烟、外族入侵、国破家亡的流离苦难，就不太珍惜现在繁荣昌盛、国泰民安、生活富足、大国崛起的盛世太



平。翻看中国历史，朝代更替、帝王轮换，分久必合合久必分，伴随的都是流血战争。纵有千年流转，但真正留给百姓的和平时间却少之又少。“开轩面场圃，把酒话桑麻”、“采菊东篱下，悠然见南山”，如此悠闲安适的静好岁月，平民百姓又能享得几回呢？

如果从春秋时期（公元前 770 年）开始穿越近三千年的历史时空，普通百姓能够安稳度日的时间究竟有多少呢？春秋五霸轮流坐庄，战国七雄相互伐戮，五百年后终于被千古一帝的秦始皇统一了，这下人民可以安居乐业了，可惜秦朝滥用民力，十几年光景二世而亡。激发的农民起义演变成楚汉战争，最终被汉高祖刘邦再次大一统。虽然有北方匈奴不断骚扰，但是稳定的局面基本形成，之后又有文景之治休养生息，生活在西汉初年这段时期的百姓算是幸福的。到汉武帝时期国力达到鼎盛，汉武帝开疆拓土，明犯强汉者，虽远必诛！匈奴异族闻风丧胆，但国库积蓄也在连年战争中慢慢消耗殆尽。西汉逐渐衰弱直至被王莽篡权，王莽改制又不成功，百姓的生活一直是勉强度日。之后，社会终于迎来刘秀的光武中兴和明章之治，百姓的日子总算舒服了一段时间。可慢慢外戚太监弄权宫廷，国力再次日渐式微。东汉灭亡后群雄逐鹿、三国鼎立，汉室宗亲都流落到卖草鞋为生，普通百姓的日子更是可想而知。魏蜀吴折腾了几

十年，最终三国归晋，政归司马。

两晋南北朝时期的事情，历史老师讲起来都头疼，太过混乱。五胡乱华，南北对立，大小国家无数，政权快速更迭。这三四百年间，百姓的日子过得最是混乱不堪。大乱之后必有大治，继强汉之后，中华民族终于迎来了大唐盛世。

在隋朝大一统后，唐朝更是迎来了贞观之治、开元盛世，天可汗声名远扬，万国来贺！布衣百姓吃得饱穿得暖，可谓是历史长河中幸福的一百年。但美好时光总是短暂的，接下来渔阳鼙鼓动地来，惊破霓裳羽衣曲，安史之乱让盛唐国力渐衰并最终灭亡。



接下来五代十国让国家再次分裂，直到宋太祖赵匡胤黄袍加身建立宋朝，才又慢慢统一。晓松说如果可以选择生活在一个朝代，他会回到宋朝，除了经济繁荣，文人士大夫也是受到前所未有的尊重。可宋朝纵有千般好，换做我还是不想去，南宋北宋几百年都笼罩在辽、金、西夏、蒙古的战争阴云下，北宋缺将南宋缺相，即便贵为天子的徽钦二帝都被直接掳到异族受难，老百姓被金人定为下等人遭受奴役之苦，空有岳飞留下满江红令人扼腕叹息，再后来南宋直接被元军崖山之战灭国，想想还是不要回去了吧。

元朝是首个由少数民族大一统的王朝，我没有读过它的史书，但以它打遍世界无敌手的武力以及灭宋后不到一百年即被推翻的历史来看，这个时期并不值得留恋。一个朝代的初期一般会有作为，明朝也不例外，朱元璋的洪武之治、朱棣的永乐盛世及后来的仁宣之治，让经济和国力再次走上巅峰，人民生活水平显著提高。然而，好景不长，土木之变直接使明朝由盛转衰，再加上几位喜欢做木匠的、养豹子的、玩方术的、几十年不上朝的奇葩皇帝助力，就算有张居正这样的能臣也是无力回天，最终的农民起义说明百姓的日子还是过得每况愈下。

来到清朝，康乾盛世应该可以给百姓带来生活改善，但初期的扬州十日，嘉定三屠也令人发指，至于清朝后期被欧美列强凌辱，签订了各种不平等条约，中日甲午海战失利更是提一次痛一次…落后就要挨打，中国近代史简直就是一部屈辱史，天朝上国沦落为半封建半殖民地国家，最受伤的还是普通百姓。辛亥革命燃起希望的火种，推翻千年帝制，建立共和，但接下来又是复辟、军阀割据、内战混乱的状态，待到日军全面侵华战争爆发，更是人民流离失所，饿殍遍地。全国人民奋起抗争，淞沪会战、徐州会战、武汉会战…几十万、上百万的军力对决，一寸山河一寸血！其间有中华儿女的勇敢与血性，也有政府军阀的涣散与无能，中华大地遍布太阳旗，南京大屠杀留下永远的国殇。



解放战争成立了新中国，这只东方雄狮终于睁开惺忪睡眼开始觉醒。建国第二年即爆发了朝鲜战争，志愿军入朝作战，对手是以美国为首的世界最强现代化装备军队，中华儿女凭借不怕牺牲的坚强意志，硬是以劣势装备击败了不可一世的美军，美陆战一师溃败，世界哗然。长津湖战役，志愿军一个连上百名战士身穿单薄军衣埋伏在零下三十几度雪地中集体冻成冰雕，至死仍然保持卧倒射击的姿势坚守阵地，苏醒的东方雄狮就是以这种铁一般的意志和不畏牺牲的精神向世人宣告它的崛起。



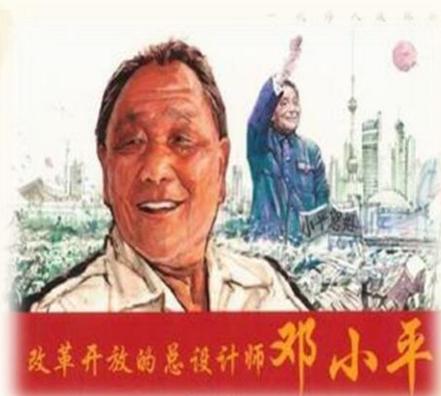
起。不可一世的美军无可奈何地回到谈判桌上，战后彭德怀司令员感慨地发出一句振奋中华民族的话语：西方侵略者几百年来只要在东方一个海岸上架起几尊大炮就可霸占一个国家的时代一去不复返了！

新中国一路走来并非坦途，道阻且长，但是两弹一星的爆炸升空让中华民族拥有了捍卫和平、不受外辱的力量。1978年，邓小平，这位老人，让中国走上了改革开放的腾飞之路，至今历时四十载，中国经济从贫穷落后已经上升为世界第二的超级体量，人民生活水平大幅提高，社会发展日新月异，国防科技迅猛提升。纵观中国整个发展历史，现在的太平盛世和富足生活都处于几千年来屈指可数的繁荣阶段，了解了这个民族的发展过往，生活在当下的我们应该倍加珍惜。



和平环境来之不易，现在世界上依旧有战火硝烟，强大的国防才是保障。

近年来我们的大国重器不断涌现，先进的 052D 导弹驱逐舰越来越多，055 万吨大驱达到世界领先水平，辽宁舰、国产航母 001 早已下水，002、003 尚在建造中，五代隐形战机歼 20 于 2016 年首飞成功，运 20 开创了我国大型运输机的里程碑，空警 2000 预警机具备世界先进水平，还有我们的东风 41 导弹、北斗卫星系统... 一个国家可以不称霸，但是要有抵御霸强的能力。



中华民族拥有悠久的历史、灿烂的文化、壮丽的河山、众多的民族，经历过苦难，达到过辉煌，跨越千年后，依然屹立于世界民族之林。一个强大的祖国可以让国人活的更有尊严，一个强大的祖国也同样需要身为炎黄子孙的你我去为之努力奋斗。值此建国 70 周年之际，惟愿祖国更富强，百姓享安康！

一段家族往事——贺新中国 70 周年华诞

刘芳 临床药学

最近，听父亲讲起一段家族往事，十分感慨。我的外曾祖父，也就是我父亲的姥爷，人称“胡木匠”。据说是随家族从京城一带逃避战乱西行到河北省西北部的这个偏远地区的。当地很有名气的金山寺是外曾祖父作为工匠建造起来的，因此外曾祖父家也有过一段好日子。但接连不断的外敌入侵，军阀混战，



兵荒马乱，民不聊生，百业凋敝，好手艺也没有用武之地了。他又不是土里刨食的行家里手，种地不行，逐渐日子过得很窘迫。又接连生了六个女孩，被封建礼教歧视，大概自己也很自卑，自暴自弃，后来竟染上了毒

瘾，抽大烟。英国人用炮舰打开中国大门，逼迫满清政府用白银交换英国的鸦片，毒害了许许多多中国人，外曾祖父是受害者之一。在五十岁左右，老俩口相继去世。那时，他们最小的女儿，也就是我六姨奶奶，还未成年。想起来真是令人感叹、惋惜。

半个多世纪过去，可以告慰外曾祖父和外曾祖母的是，中国人已经站起来了、富起来了、强起来了。老百姓安居乐业，生活幸福。在强大祖国的平台上，奋斗、创业的下一代更能大显身手，实现人生的辉煌。如今，和他们血脉相连的第四代都已长大成人，现分布在内蒙古、河北省、北京、天津、上海、广东等各地，还有定居国外的，

都各有人生的精彩。一代人是一池水，代代相传，流成一条河；他们的人生之河没有断流，而是和各姓氏的人生之河汇聚，在祖国这片广袤的大地上，越流越宽，奔向大海，永不干涸。



我和我的祖国

门诊药房 徐昀

“生我者父母，养我者祖国”，“国家国家，有国才有家”，说的多贴切啊！祖国在我心中，作为一名药学人，我会与祖国共同奋进，风雨同舟！

打开中华民族五千年的文明史册，每一页无不闪烁着爱国主义的光辉。爱国主义是一个民族强大的精神支柱，是不可战胜的伟大力量！中华民族的爱国志士，不畏强权压迫，不畏虎豹豺狼，为了国家的独立和昌盛，为了民族的自由，为了人民的幸福，谱写了一曲曲响彻云霄的爱国主义壮歌。

在历史长河的中，英雄事迹，层出不穷；爱国人物，群星灿烂。战国时期的伟大爱国诗人屈原，宋代的民族英雄岳飞、文天祥，明代的爱国将领戚继光，清朝焚烧鸦片的抗英将领林则徐，他们忠于祖国、热爱人民、不畏贬谪、不怕牺牲的精神正是爱国主义力量的集中表现，方得以忠烈千秋，永垂青史。爱国主义是中华民族的精神支柱，是炎黄子孙高尚的美德。爱国主义的力量是不可战胜的，这是历史已经证明的，今后将进一步证明的真理。

祖国在我心中，热爱祖国不能只停留在口头上，而要落实到行动中。作为一名党员，表达我对祖国深厚感情的最好方法就是爱岗敬业、无私奉献。我工作二十九年来全心全意为病人服务，在本职工作之余每天还投入大量精力和时间从事诸如为药柜上药，为摆药机上筐这种公益工作。我这样做是为了大家更好地工作，更好地为病人服务。虽然没有利益的回报，但是无愧于我的内心，这种奉献是值得的，而且我会继续做下去。



今天的三院，就像我们伟大的祖国一样，虽经历过困苦却越来越好。作为一名三院人，我热爱自己平凡而高尚的工作，更热爱自己脚下的这片土地！

祖国在我心中，我与祖国共奋进，把个人的命运与祖国的命运联系在一起，把自己的人格与祖国的国格联系在一起，惟其如此，才是我的人生价值之所在！

一张珍贵的照片

李潇潇 临床药学

2008年拍下巴黎火炬事件的摄影师是我的闺蜜阿东，接到他的留言时我正在刷美剧，接着我俩通了一个巨长无比的skype，他在电话那头对中西方冲突的反思让我至今印象深刻。

当时的阿东作为2+2联培对象初到巴黎，去看火炬传递完全是个临时决定。在这之前，火炬在英国传递时已经遇上了阻挠。在巴黎，火炬传递从埃菲尔铁塔出发，沿着塞纳河方向前进，路旁全是挥舞着小红旗的留学生和媒体。

金晶是第三棒，阿东说他第一眼看到这位坚强的女孩时，她正坐在轮椅上向人群微笑，双手直直地向前举着火炬，自信而美好。法国警力此时不停地将围观的群众往人行道上推，当“藏独”人员冲出隔离带试图抢夺金晶手上的火炬时，火炬手周



围的警力已经很空虚了。阿东当时恰好站在金晶身旁，在混乱中，他下意识地举起相机，拍下了这张珍贵的照片。与此同时，一位护跑手上前迅速控制住了这名“藏独”分子，警力随后赶到并带走了涉案人员。照片里的金晶紧紧咬着唇，拼尽全力握着火炬，捍卫着中国的形象。这张照片后来获得了“全国晚报新闻摄影年度大赛”一等奖，阿东也因此上了《东方时空》。

阿东说这是他第一次感受到国家与国家之间偏见的破坏力。它违背了法国人引以为傲的礼节与价值观，也破坏了奥运精神。2008年3月开始的海外火炬传递，由于反华势力的策划与CNN的鼓吹，在西方演变成一场空前的中西方文明冲突。这之后，中国经历了汶川地震、北京奥运、金融危机、世博会、G20峰会、中非合作论坛等有重大国际影响力的事件，阿东说中国在这些大事



件上的表现，他身边的国际朋友都给予了很高的评价，他们惊叹于中国的大国精神与经济实力，也客观地认识到不同政治体制之间的优缺点。近年，中国作为世界新经济体的突出代表，国力与国际地位大幅提升。阿东毕业后从事金融行业，

无论身处巴黎、香港、上海还是杭州，他常常感慨来自中国的消息对全球股市和基金市场的巨大影响。

我仍然记得当年奥运会开幕式时，沿着北京古老的中轴线走向鸟巢的巨大焰火脚印，壮丽得无与伦比。这些脚印是民族历史的脚印，不仅包含着中国百年奥运梦想，更象征着世界向中国走来，中国也走向世界。国家形象最终是人民的形象，是每一个中国公民、每一个中国企业、每一个政府窗口，通过一次次地对外交流与沟通，一点点树立起来的国家形象。

向世界传递和平发展、社会和谐、人民幸福的国家形象，向世界完整地介绍古老的华夏文明与当今的创新动力，我们这一代中国人一直在努力、在奋斗！

祝愿祖国母亲越来越好！



我与药剂科的风花雪月

程吟楚 临床药学

春有百花秋有月

夏有凉风冬有雪

四时美景流转

与你相识已一年有余

彼时盛夏

你慷慨地回应了异乡人热切的目光

一个深情款款

一个落落大方

这样的不期而遇总让我惊喜

时光像化于杯中的盐

不着痕迹

却折射出别样风景

那是夜晚十点药学楼的灯火

是急会诊时足底带风的脚步

是天马行空的科研构想

是专业严谨的治学态度

朝暮更替

更见风骨

历史浩浩汤汤

与你走过三院 60 甲子

迎来祖国 70 华诞

不见了初识的忐忑 惶乱

交织了梦想 和皎洁月光

至此
“我们才又平静
雄辩而充满远见
恰如猎夫互换了弓马
弓是神弓
马是宝马”



奋进有为，耀我中华

庞宁 临床药学

龙跃甲子，鸽翱晴空，凤舞九天。
昔关河黍离，列强逐鹿；神州放眼，一鹤冲天。
重振社稷，举中流誓，今看东方盛世还。
黄河血，慨仁人志士，魂祭新篇。
华夏意气峥嵘，傲五湖四海锦绣满。
壮三山五岳，叠古风姿；九经三史，彰现华韵。
豪客泼墨，贤士铺卷，放歌九州富丽妍。
泰山脊，领风骚环宇，有谁堪比？
——《沁园春·国庆》毛泽东

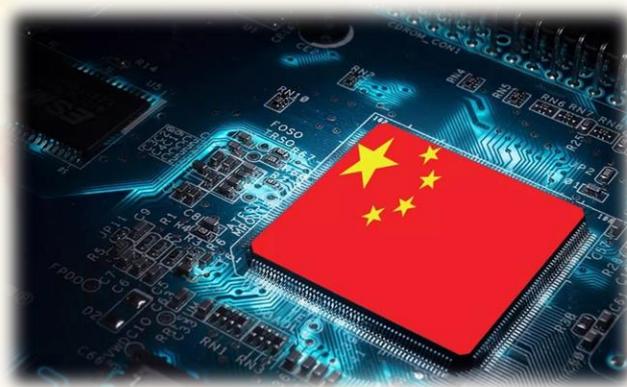


巍巍华夏，中国作为四大文明古国中少有的历史未曾中断的民族，历经了千年沧海沉浮却依旧保持着顽强而向上的生命力，离不开这个民族中每一个充满着昂扬斗志的人们。穿越历史的尘埃，那些在历史长河中熠熠生辉的品质依然激励着年轻的我们。

（一）浴火重生

经历过抗日战争、解放战争的祖辈们时常向我们讲起过去的故事，他们在战火纷飞中流离失所、骨肉分离，又在奋起抗争中抛头颅、洒热血。奶奶时常忆起儿时吃不饱、到处躲藏的日子，上学时常常只能靠白水和咸菜充饥，直至现在她依然保持着绝不浪费的习惯。她常说，现在的日子越来越好了，但我们也不能忘本，不能忘记每一天的幸福生活都是爱国志士的鲜血铸就的。是啊，

那些在绝境中不放弃的人们，
那些在迫害中依然坚守信仰的
人们，铸就我们党的灵魂。在
西柏坡革命圣地、在卢沟桥遗
址、在抗日战争纪念馆、在改
革开放四十周年历程展，每一
次身历其境地感受历史，都让



我对这个民族所走过的或黑暗或光明的历史有了更深刻的感悟，唯有志存高远、心怀家国才真正无愧于华夏儿女的称谓。

（二）汶川悲情

多难兴邦，大爱无疆。越是难以逾越的鸿沟，越可见华夏儿女的精诚团结。尤记得汶川大地震时，举国哀痛，无数志愿者、企业家或助力或捐资，不少人冲锋在抗震救灾的第一线。我的父亲曾作为救援小组成员参与到石油与天然气灾后修复的队伍中，那时的人们早已忘记了计较得失甚至是自己的安危，冲在一线只愿再为灾区的群众多提供一些帮助。北医三院的医疗专家团队更是冲锋在救灾一线，只愿再多拯救一些生命。灾难下的中国，我们都是一家人，血脉同根，这是我们走向更光明未来的根本。

（三）神州腾飞



中华民族拥有最勤奋的人民，无论是农耕时代曾创造的“四大文明”，还是如今仅仅经历了七十年的新中国一跃成为世界第二大经济体，我们的脚步并不曾停歇。从隐姓埋名三十载的“两弹元勋”邓稼先到实验千余次却不曾放弃的屠呦呦，从引领世界的高铁网络到惊艳全球的鸿蒙系统，一代代中国人用坚忍不拔的“精气神”扛起了复兴中华的大旗。虽然这个国家曾经历过“落后挨打”的被动，但我们依然能够用急速而坚定的步伐迈向新的时代。这是个伟大的时代，它召唤着我们秉承老一辈的优良传统不断奋进；这是个伟大的时代，它激励着我们用更大的努力奏响振兴中华的最强音！

北极村的童话

项硕 草药房

大家都知道中国地图像一只高亢的雄鸡，黑龙江漠河的北极村就在鸡冠顶部的位置，它是祖国的金冠，也是我一直想去的地方！

那年夏天我终于实现了这个愿望，我们自驾从北京出发，经过具有异域风情的阿尔山和满洲里，还有辽阔的呼伦贝尔大草原，转走中俄边境哨卡线的五卡六卡七卡九卡，越小镇临江、莫尔道嘎、满归，一路向北，终于抵达北极村！进来后，一切都冠以“最北”二字。在大辫子的牵引下，我俩终于找到北了！



童话里面有很多种缘份，石缘是其一。我俩都喜欢石头，在北极村偶得一奇石，此石就产于加格达奇到漠河的江中。凭着我敏锐的小眼睛和金老师艺术



砍价，从抓到石头的那一刻我就没有放手过！奇石的微妙之处就在像与非像之间，石头上的红色线图案俨然就是咱们大中国地图啊！在这遥远的地方，真的会情不自禁地说一句：“我爱你中国！”

我们下一个目标是寻找真正的北极点，那是在距北极村 98 公里的北红村。在唯一一条主街的一角我们发现一个开满鲜花的小院，在这里我们找到了中国边境第 142 号界碑，经主人同意后照了几张像。这家男主人是具有俄罗斯血统的老大哥，姓张，人很热情，言谈话语中得知我们从北京来，说他老伴儿也刚从北京领奖回来。刚开始没太介意，等我们进入外间屋问候其老伴儿后，才得知她叫李春花，今年 66 岁，这次去北京是领取“全国卫生计生系统劳动模范”



的奖章，再进到里屋，映入眼帘的是整个柜子的奖状、奖杯，原来这位老大姐是中国最北村落北红村的乡村医生，不仅是内外妇儿的全科医生，还负责打疫苗和疾病预防，以前还管接生，无论风吹雨打大姐总是随叫随到。因为交通不发达，她还要经常坐着马车出诊……同为医务工作者的我，深知在医疗匮乏的偏远地区她的艰辛和不易，她把青春献给了这里！老伴儿非常支持她的工作，



女儿在兴安镇医疗站，今年老大姐要退休了，儿媳要接老大姐的班。临走的时候，我一定要跟这老两口合个影，看着那质朴的笑脸，他们才是我这次旅行中最值得敬佩、最可爱的人！

在一个风雪交加的夜晚，李春花又要出诊了，张大哥把一床厚厚的被子压在老伴儿腿上，载着乡村医生的马车渐渐远去……

北极村的童话，从来就没有停止过……

我与家乡——万水千山总是情



故乡是幅画，一枝一叶总关情；故乡是首歌，一唱一和难忘怀。那是我们最早出发的地方，无论走多远总会惦念那里的人和事、情和景。不管是魂牵梦萦的山水风景，还是回味无穷的美食佳音，每个人心里的故乡都有独一无二的景致，作为珍藏的美好陪伴每个奋斗者勇往直前。何妨，让我们跟着他们的笔触一起去探访那些美好，领略祖国的山川美景，体验各地的风土人情。末了，相信你会感慨一声：壮哉，我大美中国！



馍都凉皮

闫盈盈 临床药学

陕西西安，碳水之都，也称馍都。

夏天，如果凉皮的受欢迎程度在馍都排第二，可能没有其他食物能排第一。馍都凉皮有四种，每种都充分浓缩了大米或面粉食物本身的味道，粮食的香气，弥散在一碗高热量碳水中，搭配固定吃食，特色鲜明，广受人民群众的喜爱。

秦镇米皮：源自陕西西安市鄠邑区（户县）秦镇，秦镇属于陕西关中。大米浸泡，磨浆蒸制，一张米皮晾凉，取大铡刀切成条状，豆芽、黄瓜丝、芹菜丁作为辅菜，加入关中米醋和蒜汁，淋上辣椒油，鲜香酸辣，米皮劲道，辅菜脆爽。米浆水的比例差异带来了不同家口感的差异，或劲道，或软糯，各有特色，任君选择。若搭配麦仁粥，是夏天最好的解暑工具。再加上一个肉夹馍，俗称三秦套餐，碳水之都名不虚传。



汉中热皮：顾名思义，同为大米蒸制，却与秦镇米皮截然不同，汉中位于陕南，靠近四川，颇有四川风味。大米浸泡，磨浆蒸制，刚出锅的热米皮切成3公分宽，配以滚水氽过的黄豆芽、土豆丝、芹菜、菠菜、胡萝卜丝等垫在碗底，和面皮同时调味，爽脆感和软糯香辣在口齿舌尖碰撞，欲罢不能。汉中热皮的精髓在辣椒，讲究的店家会放入八角、草果、花椒等数十种香料，加上辣椒，用滚热的菜籽油泼出香辣的辣椒油。配上一碗菜豆腐或者花生浆，混着辣椒香、豆花香的陕南特有湿润温软的风，迎面扑来。

擀面皮：以宝鸡擀面皮为典型代表，将精面粉揉成面团，加入清水洗面筋，洗到什么时候全凭经验和手感，过滤掉面筋后，将面水浆静置沉淀，弃掉上层清水，下层面浆加入“老面”发酵。发酵是擀面皮独有的一道工序，当面浆发酸时，即可上火蒸制并揉成面团，迅速擀成薄薄的一张面皮，上大火蒸

熟。即为一张擀面皮。“周之兴也，鸞鷖（yuèzhuó，凤凰之别名）鸣于岐山”，位于宝鸡市的岐山县盛产岐山醋，与油泼辣子一同为宝鸡擀面皮的调味添加了酸辣鲜香。“薄、筋、光、酸、辣、香”的宝鸡擀面皮，必须得配上冰的“冰峰”牌橘子味汽水，才是夏天。

麻酱凉皮：与宝鸡擀面皮类似，同为面粉制作，但无发酵过程。将牛顿流体的面浆在凉皮箩筛上平铺一层，上锅蒸熟晾凉。1张面皮切成横断面为1平方厘米的长条，加入黄瓜丝和黄豆芽，以及事先调好麻酱汁，并加入油泼辣子、蒜汁、醋和盐，芝麻香、面粉香、酸辣香的麻酱凉皮，开胃也抗饿。麻酱凉皮多



在回民坊上，搭配回坊用生熟山楂、乌梅和冰糖熬制的酸梅汤，自成一派。

陕西关中、陕南劳动人民的千年智慧汇聚在一碗凉皮中，馍都的夏天，因为一碗凉皮，清爽可人，回味无穷。



走进怀柔

徐晓涵 临床药学

怀柔区位于北京城区东北部，距市区 50 公里，距首都机场 32 公里，东靠密云，南连顺义，西和昌平、延庆为邻，北与河北省丰宁、滦平、赤城三县接壤。怀柔区总面积 2122.8 平方公里，其中山区面积占 89%，是全市面积第二大区。

怀柔科技范儿：怀柔科学城，一个个大科学装置落地，一座座高楼拔地而起，怀柔科学城正在以惊人的速度建立世界级科学高地。

怀柔国际范儿：怀柔是 APEC、“一带一路”国际合作高峰论坛圆桌峰会的举办地，见证着中国的使命与担当。

怀柔文艺范儿：怀柔是北京国际电影节举办地，这里群星荟萃、星光熠熠，每年有众多大片在这里拍摄制作并走进影院，惠及亿万影迷。



怀柔是首都的后花园，这里绿水青山，生生不息。这里有湛蓝的天空、美丽的晚霞。在这里可以赏遍春花夏荷，饱揽最美的风景，一路赏景一路高歌。

来场说走就走的怀柔之旅吧：

春天：开往春天的列车——S5 线（怀密线），全长 135.6 公里，起自昌平区黄土店站，经怀柔北站至密云区古北口站，共设黄土店、昌平北、雁栖湖、怀柔北、黑山寺、古北口等 6 座车站。S5 线沿途有红螺寺、雁栖湖、云蒙山等 30 处著名景点，与京新、京藏、京密等 5 条主要道路交叉，穿越沙河、白河、潮河等 8 条河流，串联十三陵水库、怀柔水库、雁栖湖、密云水库等 9 处自然湖面。移步换景，风景宜人，实乃踏春不二之选！



夏天：黄花城水长城——融山川、碧水、古长城为一体的旅游休闲胜地。沿古道、过木桥、涉小溪、跨怪石，上行可达黑龙潭。途中，龙尾洞、紫翠峰、醉女山、石浪谷、情人峰、三珠连潭等自然景观更是令人心旷神怡，流连忘返。炎炎夏日，水长城的山水草木会与你一份清凉惬意。躲在大自然中读书——篱苑书屋，中国唯一一座入选“全球 18 座最美图书馆”的书店。书屋由 4 万余根柴火棍建成，看起来非常古朴，而且依山傍水，景色清幽。3-4 月开始开放到 10 月底，工作日不开放，周末开放~周末开放时间：上午 8:30（~9:00）- 11:30，下午 1:30~4:30。

秋天：打卡网红花海——怀柔目前有多个生态田园花海。薰衣草、油菜花、向日葵……那些你叫的上名字和叫不出名字的花儿应有尽有，花海众多，遍布各处，欲去观赏，可自行搜索，不做广告（嘻嘻）~

冬天：感受欧洲风情——顶秀美泉小镇。冬日里到哪都瑟瑟发抖，想要舒服，可以步入顶秀美泉国际风情酒吧街，在有圣诞节的冬日里足不出户感受异国风情。意式餐厅、英式茶餐厅、德式啤酒屋、西班牙餐厅等 12 个极具异域风情和多国特色的主题餐饮酒吧任你挑选。

怀柔，四时之景不同而乐亦无穷也！这是我的家乡，可盐可甜，您还不快来品味一下~



花是一座城

周鹏翔 临床药学

周敦颐的《爱莲说》中，以“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”形容莲花之高洁，隐喻君子之气节。我亦独爱莲花，因为那是我出生的地方。



“泸潇理学,碧云文章”讲的就是莲花，这是一个坐落在赣西边陲的古县，隶属于萍乡市，是全国唯一以花卉命名的行政县、江西省十大文化古县。这里历代名人辈出，也是一个有着光荣传统的红县。从1949年8月解放至今，莲花这座小城折射着赣湘苏区艰苦奋斗的发展史，从罗霄山特困片区县到全国文明县城，从萍莲高速开通到渝长厦高铁线在此设站，莲花的发展日新月异，未来可期。

如果说北京的主基调是灰色的，那莲花则在我心中则是红色的，是革命红，是辣椒红。

“星星之火，可以燎原”，毛主席在《井冈山的斗争》中充分肯定了“莲花一枝枪”的革命斗争精神。故事发生在1927年的莲花，农民自卫军队贺国庆在打击反动派的途中缴获了一枝俄造步枪，并在共产党人被镇压和革命群众的缴枪运动中，舍命保住了这枝枪。次年在毛主席率工农红军在井冈山建立根据地后，莲花赤卫队以这全县唯一的一枝枪“起家”，呐喊着“枪在火种在，星火要燎原！”的誓言，不断扩大武装，从一支枪发展到200多枝，从赤卫团发展为红色独立团，最终编入独立师。莲花的地方武装也因此成为井冈山革命根据地的重要力量，随后加入八路军和新四军，续写着可歌可泣的“一枝



枪精神”！

其实，莲花的鸭子也有“浴血奋战”的光荣传统。宋朝年间，元军大举南下，宋丞相文天祥在莲花县境内与各位壮士一同抗击敌军，升帅旗，饮血酒。但火头军里的刘德林厨师得知文丞相亲自为将士们接风壮胆，心里有些紧张，误把血酒当辣酱倒进了剁碎的鸭子中，没想到越炒越香，定睛一看，菜呈浆糊



状、紫红色，小心翼翼地尝了尝，大喜。文丞相对此菜也赞不绝口，起名为血鸭，从此流传。清末，帝师朱益藩（莲花人）大力举荐，血鸭进入清宫廷。庐山会议期间，毛主席也对这道江西十大名菜赞扬有加。如今，莲花

血鸭已经成为老百姓的家常菜，我的父亲逢年过节都会烹制，莲花话叫“恰鸭（a）崽里~”，新鲜鸭血是灵魂，剁碎的鲜红椒是必备，有时配上丝瓜或者毛豆作点缀，我想，也没有一只鸭子能或者走出莲花吧。

父亲的书桌上有一本《莲花人在北京》，我想这不仅是他和老乡们的联系簿，更是一代代莲花人在北京的奋斗史。在我们的心中永远都知道，莲花是一座城，莲花是一支枪，莲花是盛放着血鸭的八角桌，莲花是放不下的乡情。



苍山洱海，一处山水一处情

宋再伟 临床药学

新周刊主编孙冕说，“逃离北上广，回头是云南”。从小生长在云南的我最初是不理解的，直到远离家乡，我才深刻体会到云南山水的独特之处。其中，苍山洱海绝对算得上是云南山水的典型代表了。



云南的自然资源非常丰厚，水里的，山上的，随便种什么庄稼都能长，云南有全世界都少有的高原水系，同时又是喀斯特地貌。尽管喀斯特地貌本来是一滴水都关不住的，在云南却又都成了高原湖泊，此外还有高山峡谷、现代冰川、喀斯特洞穴、火山地热、原始森林等等。但我最喜爱的，还是高原湖泊的水天一色，就像大理的苍山洱海。

苍山洱海位于云南省大理州大理市，“苍山雪，洱海月”是大理迤逦风光的两大景致。苍山，是云岭山脉南端的主峰，十九座山峰由北而南组成，山上的森林花卉自成景观。洱海，因形状像一个耳朵而得名，属断层陷落湖泊，因此湖水清澈见底，就像静静依卧的一轮新月。苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照。苍山十九峰，每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海。苍山下、洱海边，望着交相呼应的山与湖，总能回归平和与从容，着实是一种享受。



这样的景致，除了苍山洱海，其实还有云南昆明的滇池、云南文山的普者黑，当然还有全国各地数不尽的大好河山。新中国 70 周年华诞之际，寻访祖国秀丽美景也不失为一种献礼，去领略一处山水、一幅美景、一抹深情。

我与药剂科——新职工踏上奋斗新征程

甲子薪传溢香远，三院药学启新程。2018年，随着三院甲子薪传，药剂科也迎来了建科60周年，以及医教研全方位快速发展。2019年，三院迈入新甲子，药剂科大家庭也迎来了10位新成员。回首往昔，在每一位三院药学人的爱岗敬业与努力拼搏下，三院药剂科成长为医院药学排头兵。立足当下，新的使命与挑战已迎面而来，药剂科新职工已踏上奋斗新征程。此时此刻，新职工豪情满怀、信心百倍，并将脚踏实地、锐意进取，不懈开拓更加广阔的科室蓝图。



结缘三院——开启人生新篇章

韩苏梅 门诊药房

大家好，我是门诊药房的韩苏梅，我性格开朗、为人正直、容易与人相处；平时爱好跑步、游泳。

人的一生就像城市中的公交车，有许许多多的驿站，每到一个驿站就意味着一个新的征程。怀着自己美好的希望和从零开始的心态，我很荣幸加入到了北京大学第三医院药剂科这样一个充满生机活力的团队中，开始了我的一个新的征程，与大家一起工作、共同成长。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



会认识更多的新同事、新朋友。初来乍到，还有许多方方面面的知识需要向大家学习，还望在以后的工作中大家能够多多指教。在未来的工作中，我将勤勤恳恳，兢兢业业，把自己的本职工作当成是一份神圣的使命。

最后我衷心的祝福药剂科发展越来越壮大，前景越来越好，创造新的辉煌。

最美的开始，最棒的老师——新职工入职感悟

牛心阳 门诊药房

大家好，我是今年新入职咱们药剂科的牛心阳。毕业于北京卫生职业学院，今年22岁。我性格非常活泼，喜欢与人交往、交流，甚至有一点点“话痨”。开朗的我有许多爱好，我喜欢体育运动，篮球、游泳，还热衷看足球、网球、乒乓球。喜欢参加各种活动，结交新的朋友。

自2018年7月16日来三院实习已经一年有余，虽然和其他工作了十几年乃至几十年的同事比起来我还是一个孩子，但在我自己心里我已经把三院当作了一个老朋友。从学生到步入社会，对每个人来说都是非常重要好的时刻。很幸运能在三院完成我从一个学生、一个孩子到成为一个真正成年人的转变。三院帮助我成长，是我开启新人生的第一站，我会懂得感恩，把我自己最好的年华奉献给三院，奉献给药剂科。



药剂科是一个团结友爱的集体，人们都说万事开头难，可我选择了三院药剂科作为我职业生涯的开始，并不让我感觉到艰难，相反的让我感觉到了温暖，感觉到了开心。轮转的咱们科的大部分班组，我见识到了药剂科对整个医院的贡献，以及药剂科起到的关键作用，这让我感到了压力。可是无论是科里得领导还是组里的老师、同事，都用他们的关心和照顾来帮助我更快成长，让我得以无惧压力。

最后还是要谢谢大家，谢谢大家的耐心与包容。我现在是三院、是药剂科新鲜的血液，以后我是他们强健的肌肉。

三院之爱的初体验

于佳丽 住院药房

大家好，我是于佳丽，出生于山西大同，毕业于吉林医药学院，在北京工作近 10 年，可以说是在中国的北部跑了一大圈。我喜欢在工作和生活中学习各种各样的新事物。我的性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚；工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳；喜欢思考，虚心与人交流，以取长补短。除此之外，我也有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速适应各种环境，并融合其中。

我从事药房工作多年，积累了一定的工作经验，熟悉常用药物，了解药房各部门的运作程序和管理，熟悉 GSP 程序。

于此同时，我也取得了药学专业中级药学职称。近几年，我承担了科室核心小组的重要工作，对药剂科有了更深层次的了解，同时我的组织协调能力、管理能力、团体合作能力也得到大大提升，具备了良好的心理素质和认真负责的工作态度。尽管北医三院这个新的工作和环境与以往有所不同，但我相信，我会一直努力下去，做好自己，敢做敢拼，脚踏实地地走好每一步，在实现个人价值的同时为北医三院的建设增砖添瓦。



我人生的第一个它

张晨辰 住院药房

我叫张晨辰，是今年新入职的员工，我的性格开朗、活泼，善于与人交流。我平常喜欢听音乐、看电影、看篮球比赛，偶尔也会去和朋友打篮球，运动中的汗水都化作我前进的动力，让我更好地迎接新的生活和工作。

北京大学第三医院是国内高水平大型综合医院，有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。这里的药剂科曾荣获多项荣誉奖励，被评为卫生部临床重点建设专科、共青团青年文明号以及全国工人先锋号称号。三院是我梦想开始的地方，它使我成长，教我实践，承载了我过去一年的喜怒哀乐。



2018年7月16日，我以一个实习生的身份踏进北京大学第三医院，初次迈进工作岗位成为一名药学工作者，我不仅要努力把课本上的知识更好地实践，更要利用学习了四年的专业知识热心地服务患者。

一年后的今天，我成为了这里的一员，三院陪我走过这生命中最重要的一年。这一年里，无论我在工作中和生活中遇到了怎样的困难，身边的老师们都会给予我热情的帮助，让我相信生活中办法总比困难多。感谢三院药剂科的所有老师在我实习工作中对我的耐心教导。经历了一年的风风雨雨和一路的困难坎坷，我终于等来了那一句：欢迎加入北医三院！

踏入三院 开启征程

韩冰 PIVAS

前辈们好，我叫韩冰，是今年刚刚加入药剂科的新面孔。能够加入到北医三院药剂科这个卧虎藏龙的大集体之中，我实属倍感荣幸。

本人积极向党组织靠拢，性格开朗活泼，充满活力，与人为善，工作认真负责，爱好广泛，爱生活，平时有空的时候会用一些户外运动和民乐来充实自己的业余生活。

就在今年年初我还是学院内的一名学生，而现在我已然成为药剂科内 PIVAS 的一名小员工。对于这两者角色之间的转变，我也已经做好了准备，去面对未来



这些新的挑战、新的征程。因为是在 PIVAS 工作，其工作的重要性直接关乎患者的用药安全甚至生命，所以在工作上我会时刻保持严谨的态度，并认真仔细的对待每一份药品，拿出满腔的热血和好学的态度，让自己更快的掌握工作技能，适应工作环境，克服种种难题，让患者放心的使用药品。但是，尽管如



此，人无完人，我还是会有许多不足，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，向优秀的前辈看齐，争取在日后的工作生活中为三院添砖加瓦，有朝一日成为一名优秀的员工。

三院已经经历了六十年一甲子的征程，而我们又有幸在这崭新起点之际成为三院的新血液。我们一定不会辜负前辈们的众望，踏实刻苦做好分内工作，为三院赴汤蹈火，奉献我们的所能，也祝愿三院在这崭新的一甲子中再创辉煌！

扬帆起航 圆梦三院

余英杰 PIVAS

大家好，我是药剂科的新职工余英杰。经过不懈的坚持与努力，我如愿的成为了北医三院的一员，加入了药剂科这个温暖而专业的大家庭。即将在这个梦寐以求的地方，开启人生的新篇章。

在生活中我待人诚恳，作风端正，乐于助人，因此有着非常不错的人际关系。在工作中我吃苦耐劳，专心致志，并且具备良好的沟通与倾听能力。作为一名刚步入社会的新员工，我所拥有的是年轻和知识。年轻也许意味着欠缺经验，但是年轻也意味着热情和活力，我自信能凭自己的潜力和学识在以后的工作和生活中克服各种困难，不断实现自我的人生价值和追求的目标。



在校的四年，专业技能不断提升的同时，药学生的精神也始终指引我前行。我始终认为，医学工作者是光荣而神圣的，是在离生命最近的地方，贡献自己微薄的力量。我以此为榜样，并且时刻激励着自己像他们靠拢。

如今回首，是对过去的审视和总结，亦是对未来的憧憬和希望，现在的我满心期待大千世界的挑战与考验。毕竟“人的生命似洪水奔流，不遇到岛屿与暗礁，难以激起美丽的浪花。”在磨炼中成长，这未尝不是件好事。

作为新人，我有太多需要学习的地方，希望在药剂科这个大家庭里，能和大家共同进步、共同成长。愿未来的自己恪尽职守、勤勉务实、不忘初心。最后祝愿药剂科越来越好，大家共创佳绩！

初识初见，我与三院

赵东楠 PIVAS

大家好！我叫赵东楠。桃李年华，初出茅庐，能够在北医三院药剂科开启职业生涯，令我深感荣幸，也倍受鼓舞。

我是一个有着鲜明“北京人儿”性格的姑娘，活泼健谈，热情直爽，骨子里还有着那么一丝的不羁和倔强，偶尔也会“中二附体”；平日里喜欢弹电子琴，游泳和旅游，当然最不可辜负的还是美食和追剧喽。

说实话，毕业求职能如愿进入三院药剂科，我感到无比的欣喜与自豪，我深觉这是一个充满着生机与发展的平台，这里有可敬的领导，有可爱的同事，有人生的良师，亦有生活的挚友，我一定会努力珍惜，在未来的工作中报以热情，倾注汗水，提高自己，服务他人，为科室的发展奉献出自己的一份力量。

当然了，从校园学生到医院药师，无论是环境的适应还是角色的转变，于我而言都是压力和考验。分配到 PIVAS 这样一个对操作规范有着更高要求的岗位无疑更是一个挑战，要保证配置静脉药物的规范、无菌，提高用药安全性，并加强职业危害的防护，如何运用自身专业知识及时发现相互作用、稳定性或配伍禁忌等不合理用药情况，并反馈给临床科室，提高临床用药的合理性和有效性……这些都是我亟需学习和不断积累的，在以后的日子里我一定积极学习，及时请教，争取早日成长为一名合格的 PIVAS 药师。

最后，今年是三院也是药剂科第二个甲子的开局之年，作为一个新三院人，在此祝愿我亲爱的同事们，在各自的工作岗位上，能如院歌所言，“心怀玲珑，水滴石穿”；也祝愿我们药剂科，六秩薪传，再续华篇！



扬帆·启程

庞宁 临床药学

我们的人生旅途似一艘不曾停歇的行船，自从港口出发的一瞬就注定了一往无前的命运。2019年8月1日之于我是个值得铭记的日子，度过了漫长的求学生涯，这只船终于行到了另一片广阔的天地，开启了我崭新的职业生涯。很



幸运，能够成为一名三院药学人；很自豪，能够加入守护生命的队伍。

在北医的时光，我不知在三院这个院子里走过多少遍，但真正成为其中一员却让我感受到陌生又熟悉。九年前初识三院是在那个有些破旧的老门诊楼里，就诊的患者里三层外三层围了很多圈，大楼虽破旧，却仍挡不住慕名而来的患者。如今，三院有了新的门诊大楼，医疗和科研水平取得了更加卓越的成就。在这个愈发辉煌的时代，我们光荣地成为了她的一份子，这是一份荣耀，更是一份责任。

一袭白衣，似有魔力，作为一名药学人，我们总在探索以更有效的武器治疗疾病、减轻痛苦。博士期间，我的研究方向为胰腺癌及乳腺癌的靶向联合治疗。随着研究的深入，我却越发感受到人类知识的局限。也许，我们仍无法治愈很多疾病，但众多的医疗工作者仍在为延长患者生存期，改善患者生存质量做着不懈的努力。多年前，作为学生的我曾经开展医院临床药师的实践项目，看到了药师在与医师协作服务患者和推动医院药学各项工作中做出的巨大努力。技术的进步需要时间，有时甚至难以突破一些知识瓶颈，但是每个药学人都是陪伴患者披荆斩棘的战士。



三院药学人是一个光荣的称号，这里有最优秀平台，作为新的一员，还望能不负韶华，助力辉煌！

新人不“新”

宋再伟 临床药学

各位老师、同事好，我是今年入职药剂科的新职工宋再伟。很荣幸能成为三院药剂科的一分子，也很高兴能借此机会向各位老师同事讲讲自己的故事。

是“新职工”，更是老面孔。虽说才刚入职一个月，但我与药剂科的故事要



从2015年说起。2015年大三时，翟老师给予我进入药剂科学习的机会，在师兄师姐的指导下参与课题，了解临床药学的工作与研究内容。2016年9月，我有幸成为了一名临床药学研究生，在导师赵荣生老师的指导下，开展了一系列实践与课题研究，赵老师始终以孜孜不倦的治学态度影响着我。求学期间，除了学术上的收获，我感受到三院药剂科的大家庭文化，以及老师同事们的专业能力与爱岗敬业的精神。如今，我有幸正式成为三院的一名药师，为我与药剂科的故事画上了浓墨重彩的一笔。

从药学生到药师，开启人生新篇章。2012年10月，北医迎来了百年华诞；2013年9月，我们入学成为北医第二个百年的第一批新生。2018年5月，北大百廿校庆，三院也迎来了六十华诞；2019年8月，我也完成了从一名药学生到一名药师的身份转换，荣幸地成为了三院新甲子的第一批新员工。伴随祖国70年的壮阔征程，三院也度过了砥砺奋进的60年，药剂科迎来了医教研全方位的快速发展。此刻，我的人生新篇章已展开，我将努力争当一名合格的药师，为患者合理用药保驾护航。作为药剂科的一分子，我也会将个人成长融入到科室发展与建设中，向各位老师同事学习，爱岗敬业，锐意进取，争取为科室作出自己的贡献。

最后，衷心祝各位老师同事“工作在三院，成长在三院，幸福快乐在三院”！



出家如初

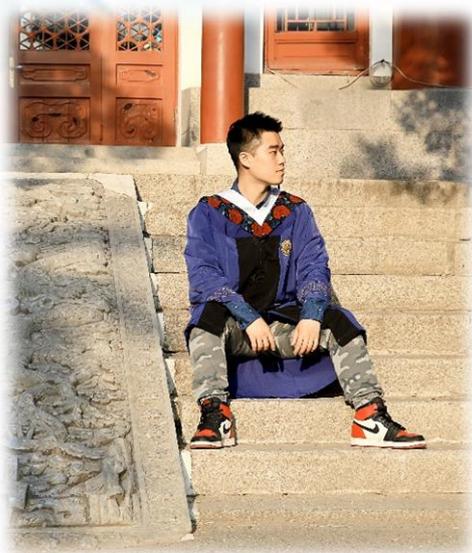
周鹏翔 临床药学

大家好，我是周鹏翔，来自临床药学组。作为新职工加入北医三院药剂科，我倍感荣幸，尽管以学生的身份在药学楼已“潜伏”多年，但一朝身份转变，新的挑战也接踵而至。

我生于一个赣西小乡村，后随军在北京长大，本科时孤身一人赴华西求学，学成后在北医续研，最终扎根花园北路49号。纵观25年的人生，虽说不上精彩，但走南闯北的历练不断丰富着年少的心，我深知纵然不能破万卷书，但万里坦荡之路可载击水三千。我爱好旅行和摄影，期待用步伐去丈量坦途，用镜头去捕捉美好，人生苦短，理应惜时惜才惜年华。



俗话说，不想当将军的职工不是好药师，在三院药剂科工作，机会与挑战并存的。这里不乏良师的悉心教诲和益友的通力合作，我相信教学相长将成为



工作的主题词。求学期间，得益于科室临床药学的发展方向和科研经验的积累，我站在巨人的肩膀上，左手持着小儿用药的画卷，右手握着循证的画笔，描绘着职业发展的愿景与价值，饱含热情与动力，不吝砥砺前行。与此同时，我不断告诫自己，临床为先，科研并重，努力成为“以服务临床为导向、以循证药物评价为核心竞争力，临床药学专业技能过硬、科研能力出众的优秀临床药师”。

惭愧，何德何能，有幸求学三春秋，甘于奉献几十年；恰逢，普天同庆，三院甲子又一年，祖国华诞七十载。惟愿，出家如初，你我共勉。



我与宝宝——你是我的小确幸

“我希望你是个有求知欲的人，大到“宇宙之外是什么”，小到“我每天拉的屎冲下马桶后去了哪里”，都可以引起你的好奇心；

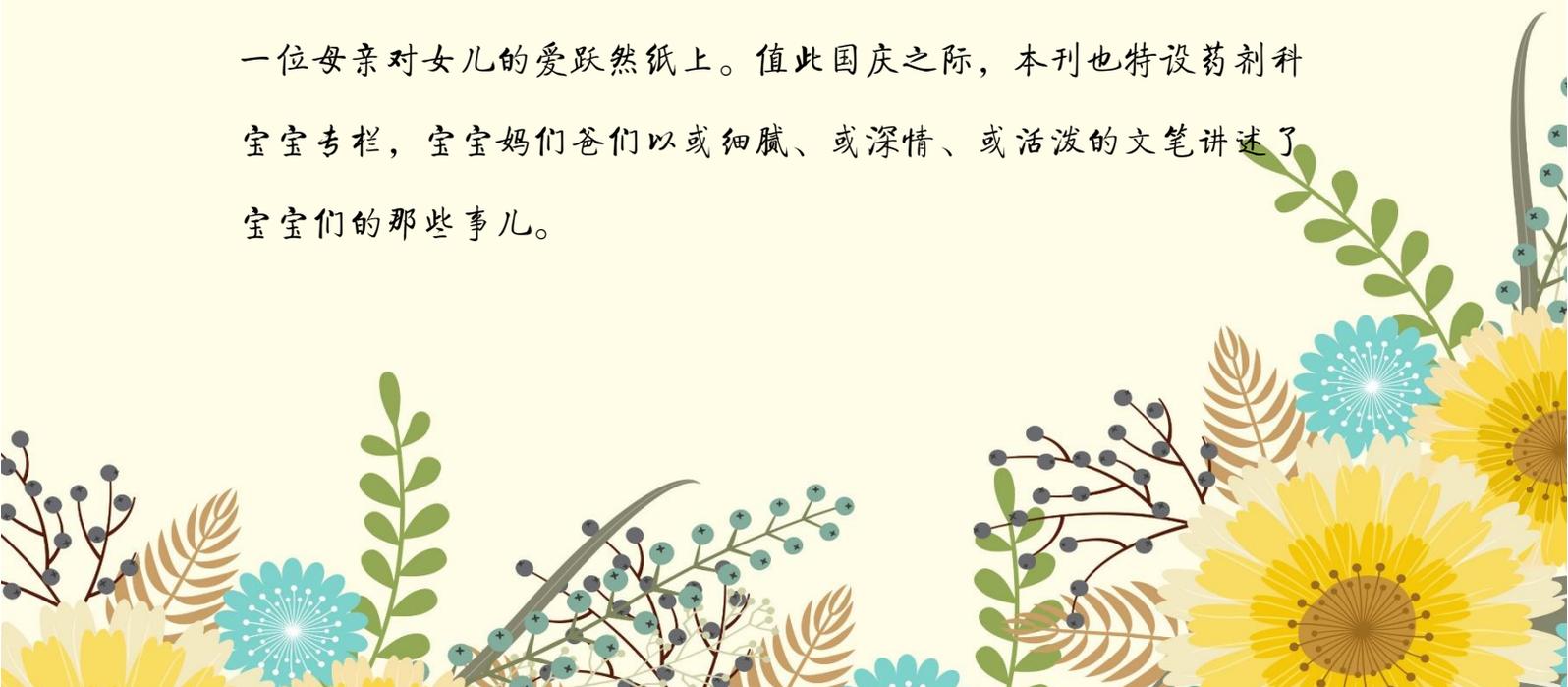
我希望你是个有同情心的人，对他人的痛苦——哪怕是动物的痛苦——抱有最大程度的想象力，因而对任何形式的伤害抱有最大程度的戒备心；

我希望你是个有责任感的人，意识到我们所拥有的自由、和平、公正就像我们拥有的房子车子一样，它们既非从天而降，也非一劳永逸，需要我们每个人去努力追求与奋力呵护；

我希望你……”

——《愿你慢慢长大》刘瑜

《愿你慢慢长大》是作者刘瑜写给自己刚满百天的女儿的信，一位母亲对女儿的爱跃然纸上。值此国庆之际，本刊也特设药剂科宝宝专栏，宝宝们爸们以或细腻、或深情、或活泼的文笔讲述了宝宝们的那些事儿。



又是一年国庆来

任振宇 临床药学

2018年10月9号，伴随着国庆的礼炮，还有北医三院六十周年院庆的欢歌笑语，我家可爱的明心小朋友出生了，所以我当时还笑着叫他院庆宝宝，虽然老母亲不免又挨了一刀。

二宝的到来，给家里带来了许多欢快和有趣的小故事。

今天我就和大家聊聊带娃趣事吧（哦，尽情来一次诉苦大会吧）！

一路走来，从怀孕后期的肋骨外翻，左侧肋骨顶的生疼，连呼吸都在痛，夜不能寐，到产后的涨奶大战、出院后首夜一个人带娃挑战……寒假来临，俩娃一起带……顺便产假期间还参与了某书中疼痛一章节的编写，这个真真是哄孩子睡下后熬夜弄完的，而且是在智商掉到负数后揉着脑壳写完的。可能脑细胞死了一批批的，头顶的白发又多了一小撮吧。Whatever，这些老母亲已经不在乎了，呵呵呵。

还好，明心小宝成长得还算健康快乐。只是原来连哭都不会的小乖巧，现在和姐姐在一起后，get了争宠新技能，那就是适当时机的哭。哭声要嘹亮而持久，一定要让爸妈听到心疼，为的是打动爸妈的心，让他们同意宝宝的所求，可能是求抱抱，可能是要回姐姐抢走的那个玩具，也可能是宝宝现在就要出门玩……

想象中的二娃生活，大宝是学霸，小宝也听话。现实中的二娃生活，七七四十八，鸡飞又狗跳。





其实，除了这些焦头烂额，也有很多暖心的时候。每天回家，都有个软软的小团子扑进怀里，一天的疲惫都不见了。生命中有了这两个小生命，所有的哭笑不得，回忆起来都是幸福的味道。

十月明心小宝马上就要迎来一周岁生日了，又恰逢祖国 70 周年国庆，真是普天同庆啊。跌跌撞撞一路走来，我们小家庭经历了一路的欢乐和忧愁。在此衷心感谢爷爷奶奶姥姥姥爷的鼎力相助，所有亲朋好友的支持帮助，领导同事的热心帮助。衷心祝愿你们都能花开富贵，吉祥如意！

请大家放心，本宝宝会好好成长的！



我家小包包

易湛苗 临床药学

2019年7月10日，一只37周多的瘦包子出生啦，2770g，48cm。57天过去了，瘦包子已经长成了一只胖包子，华丽丽5010g啦~~~给包包拍一寸照片，无论怎么给她摆动作，正面照都胖到看不到两只耳朵，脸上鼓出的两坨胖肉肉把耳朵挡得严严实实……而包包的老母亲，在q2h给包包喂养母乳的第30



天，就已经恢复了孕前体重，外带黑眼圈两只……

包包每次不高兴就会“引吭高歌”。在病房的时候，全屋子4个宝宝，虽然包包的年龄和体重最小，而且是唯一的女孩，但哭声却全屋最响亮的。刚开始的时候，老母亲还会被她的哭声吓到，后来也就稍微习惯了，在包包第一声召唤的时候迅速鲤鱼打挺起来，以免响彻整层楼。

包包是个“功夫小妞”，两条小腿总是在蹬蹬蹬，吃奶蹬、玩耍蹬、睡觉中还要蹬。外公给包包寄了个健身架，包包躺下时，只要小腿一蹬，相应的音乐就会响起，充分发挥了包包“佛山无影腿”的技能。包包玩健身架也有自己的个性，不喜欢别人按出的音乐时，就小腿一蹬、按下另外一个键，暂停现在的音乐；再一蹬，蹬响其他的音乐。

包包“女汉子”也有爱美的一面。睡觉的时候，总要摆出自己喜欢的姿势，一只小手托住下巴、另一只小手搭在头上，摆出“睡美人”的姿势。无论拍照还是摄像，总会很认真地看镜头，变换各种pose。包包每天洗完澡澡，很享受别人给她梳头，梳完左侧会自己转到右侧，好像在说，“还有这边呢！”。

包包还是个“奢侈”包，很多次换完新的尿不湿，就会“噗”的一声排个臭臭。某天晚上，10多分钟内连续换了5张尿不湿……满月的时候，已经用完了4~5包80多片的NB尿不湿了……

怀着包包的时候，各位叔叔阿姨给送了小床、小摇篮、小衣服、小袜子帽子、背带、奶瓶、体重秤、消毒锅、尿不湿等等，在此一并感谢啦~~~希望以后能给大家带来更多的欢乐啦~~~

宝贝儿，你好!

冯新奥 PIVAS

夜深了，宝宝早已入睡，曾经早睡早起的宝妈和打游戏的宝爸依然精神抖擞地盯着宝宝，两个人兴奋地勾画着宝宝的未来。回想四个月前宝宝出生时的场景，犹如昨日。

5月13日上午9:40，宝妈眼泪汪汪的被推进了手术室，付出这个词的含义我在这一刻有了刻骨铭心的体悟。上午10:48，护士终于抱着宝宝出来啦，送到爸爸手中的那一刻，爸爸比开心更多的，是紧张和不知所措。看见宝宝冷得打哆嗦，爸爸只能把宝宝抱得更紧了，悬着的心也终于放下了。5月16日，曾经的睡神爸爸在连续陪床5天后也完全不觉得累，当天下午15:00，一家人无比幸福地出院啦!



怀胎十月，最大的心安来自于我院先进的医疗技术水平、产科老师丰富的经验和高超的技术，还有药剂科领导和同事们无微不至地关怀，如今宝宝健康成长，我谨代表我家宝宝衷心感谢我院的关爱!

PS: 宝宝快三个多月了，他正在飞速地成长，每周都get新技能，看着他趴着时挺拔的小姿态，脖子的弧度像只倔强的小天鹅，可爱极了~每次看着他一边睡一边喝奶时，嘴巴用力地吮吸，不禁感叹你在那么努力地长大，我们也会与你一路相伴!

萌宝小莹莹

孙莹 PIVAS

Everybody，大家好，我叫朱歆莹。我麻麻叫孙莹，粑粑叫朱科元，粑粑说：v 他的心里只有妈妈，所以这就是我名字的由来（其实我的心里酸酸的，但这并不影响我爱麻麻的心）。我出生在 2019 年一个寒冷的周一，时间是 10:09。妈妈说我是出生在冬天的小狗尾巴毛。奶奶说出生在 10 点 09 分挺好，凡事不可过于追求完美，留点遗憾也是好的！（这句话我记住了，以后上学考砸了，我就有理由了，哈哈^_^）



现在我已经 7 个多月了，如果按照我第一个月每天吃 10 次，第二、三个月每天吃 8 次，第四个月到半岁每天吃 7 次，半岁到现在每天吃 6 次，那么，我已经吃了将近 2000 次奶啦！哇哦～我真的很能吃啊。在这 7 个多月的时间里，妈妈的钱包肉眼可见地瘪了下去，全都换成了奶粉进了我的肚子。

我喜欢妈妈、奶奶抱着我睡觉，不过，妈妈在这个问题上是很坚决的，就是不抱着我睡。因此，我总会很激烈地用哭反抗。后来，我慢慢明白，不可以

这样哦！现在，除了偶尔几次，我大部分时间不需要妈妈抱着睡觉。只要让我吃饱，我就可以自己一翻身抱着我的小枕头进入甜甜的梦乡。



现在我会翻身，会坐着，会咿咿呀呀地求抱抱，会偷偷地拿手机、遥控、耳机往嘴里放。奶奶和妈妈都说，这是不对的，其实我心里也是知道的，只是我的嘴巴里面痒痒的，太寂寞！（要不她们一叫我名字，我也不会吓得把遥控都扔掉，好心虚！好心虚！）。

其实我也已经会爬了，但妈妈一直都不觉得我会爬，为什么呢？因为我是屁股翘起来，一拱一拱地往前蹭（妈妈说我是小猪拱地，哈哈）。爸爸总说我以后长大了像他一样很聪明，因为我做事总跟正常人的思维不太一样（其实我心里更愿意像妈妈，嘻嘻）。

好了，跟你们说了这么多，我累了，要去睡觉了，你们有什么不明白的就问妈妈吧，她很爱与人分享我的故事。我真的很感谢妈妈，虽然很多人不理解她为什么不给我母乳喂养，但是我知道妈妈怀我有多么辛苦，多么不容易，为了生我，妈妈受了很多罪，而我能给她最好的回报就是吃得白白胖胖 健健康康地长大。我爱妈妈！

小宝儿驾到

段胜楠 PIVAS

大家好，我是来自药剂科的段胜楠。在2018年11月14号这一天我迎来了第一新的身份，那就是“妈妈”。我的小宝贝叫做王楚涵，男宝一枚。作为一个



新手妈妈，本人要多慌乱就有多慌乱……宝宝刚刚来到我身边的时候，我总是手忙脚乱，宝宝6个月大以前我都是看着“教科书”在学习养宝宝！还记得宝宝5个月左右，我在下班的路上得知他已经可以自己坐起来了，突然感觉我的宝宝长大了，他的成长又向前迈进了一步，当时的我高兴地都要哭了……我的小宝贝在9个月的时候学会了叫妈妈和爸爸，很开心，很欣慰！

我也要加入朋友圈晒娃的行列啦！

育儿心经

潘亚坤 PIVAS

2019年5月12日下午5点钟，我家儿子顺利在三院出生，身高50厘米、体重3490克。当天是母亲节，我们在这一天都会感恩母亲的养育之恩，所以儿子取名为“潘曦恩”。

自从有了老二之后，我以前受过的累又从新来一遍，时常夜里被哭声惊醒，每次我都是两眼迷茫的坐起来，我在哪？我是谁？我在干嘛？缓过神后，跌跌撞撞的去冰箱里拿奶，热奶，试好温度后，孩儿他妈再喂奶。我觉得婴儿自小用奶嘴比较稳妥，不会产生对奶嘴的抵触。婴幼儿在一岁之内的这个阶段，除了不分昼夜的间隔三个小时一顿奶，还有隔半小时观察一下尿不湿之外，还是很好带的。母乳喂养有很大的抵抗力，六个月之内小孩几乎不会生病，在此期间，只要适当的和他沟通，引导，保证其充足睡眠，幼儿就会茁壮成长。



老二因为是男孩，自小就表现出来比姐姐更强壮的势头，同月份情况下，他比姐姐要重的多，生长的更为迅速。老大由于家里的过多疼爱，看见弟弟没什么特殊反应，她只是遵循一个原则：只要映入我眼帘的东西，不管是不是我的，你别碰！只要家里人一说这个给弟弟，哪怕是一片树叶，她立马哭闹拦着……对此也只能慢慢教她了。大闺女现在一岁九个月，正是学说话的年纪，虽然现在还是说不了整句话，但是每天下班，听她无休止的唠叨一段、还是很幸福的享受。透露一个秘密，我家现在还是偏疼老大多一些，因为她现在会说了，能哄人了，能叫你一声，让你哈哈了……哎，嘴儿好使，吃个够啊，这下我明白了我小时候，为什么我爷爷奶奶偏疼我大爷家的姐了……

现在的孩子都被家里人过度的疼爱，我们一定要正确教育，我总结有以下几点：

第一点：在对于孩子的教育方面，有时候一边需要唱狠角色，有一边需要维护孩子。黑脸红脸，双管齐下。

第二点：孩子其实是一张白纸，什么都不懂，但是接受能力模仿能力超强，需要大人的正确引导，应该教孩子认识什么是好什么是错。

第三点：孩子并不是天生什么都会，需要在生活中观察孩子特长以及自身条件，对孩子的兴趣重点培养。

第四点：经常带孩子参加一些活动，让孩子不怕陌生人，勇于挑战。

第五点：一定要培养孩子的正确价值观，和积极乐观的生活态度。

我们和孩子都不完美，但我们一起成长。



我与三院——快乐学习，幸福成长

北医三院是个大大家，我们在这里相遇，相识，相知，相守。

药剂科是个小小家，我们在这里学习，成长，奋斗，奉献，收获。

我们认真做好每一份工作，也努力过好每一分生活，我们是将合格药品送到患者手中并给予用药指导的药师，是操场上挥洒汗水的运动健将，是挑灯夜战申请基金和课题的科研工作者，也是温馨家庭中永远被牵挂的意愿。

无论你从何而来，将来去往何处，我们此时此刻都是三院药剂科重要的一份子，为“患者满意，临床认可，个人发展，科室和谐”的药剂科发展愿景不懈奋斗着……



国自然青年基金申请小感

李晓娜 药学实验室

从去年夏天的一个基金申请大白，到今年夏天喜中国自然青年基金的小白，无疑我是幸运的，私下也非常欣喜和感恩。欣喜的是努力和想法有了肯定，感恩的是科室和医院对基金申请的重视及提供的各种支持。

真心地感谢科室的领导和实验室亦师亦友的各位老师！我申请课题的 Idea 从赵主任的课题延伸而得，结合热点为借助翟主任的技术平台，在此由衷地感谢赵主任和翟主任给予的鼓励和帮助！撰写期间，杨丽主任鼓励参加医院一对一辅导，非常受益；加班时，借着实验室“优越”的地理位置，杨丽主任的工作餐和毅恒主任的果盘没少进我的肚子，吃饱了饭好干活：)。基金（本子）写不去时，与实验室各位老师的“情景对话”是精神兴奋剂，短暂萎靡后继续坚持奋战。



言归正传，我最早“亲密接触”国自然是 18 年 12 月底医院组织的基金申请辅导，经验丰富的老师们分别从指南解读、基金申请书撰写和路线图工具进行了深入解析，由此对国自然申请有了初步的认识。应老师之要求，分享申请基金小感于此；结合医院辅导、网络资料、已申请成功人士的经验分享和个人经历，不敢言基金选题和整体撰写免得贻笑大方，愿于细微处能抛砖引玉、有所助益。理解难免有偏颇处，敬请各位老师批判指正。

有人将基金申请总结为 3 点，我深以为然：①“为什么做”，②“怎么做”，③“为什么你来做”。其中可能涉及到本子的各个方面，我就有感触的内容结合、概括如下。

选题尽可能结合研究方向的热点。热点因学科不同，比如新的分析技术、

统计方法（或模型）、新概念等等。立足于解决实际的问题，结合当前热点，可以增加吸引眼球、打动人的地方，这算是回答“为什么做”。

写作逻辑清晰、层次分明。这里给像我一样的小白（或许没有:)), 安利下医院安排的“一对一辅导”，找到和自己专业相关的辅导老师，老师的经验能很好帮助自己理清思路。评阅人时间宝贵，本子的思路清晰可保证评阅人在最短的时间明白我们“做什么”、“怎么做”。多说一句，“做什么”可能需要精炼题目，既体现热点，又体现解决的问题。

有申请课题相关的工作基础。个人感觉，有自己以前的工作基础（文章和前期数据）最好；写课题参与人文章或者依托平台的前期工作次之，但一定好过不写。这算是回答“为什么给你做”。

尽早动手，尽早完成，以便有时间找申请成功的前辈帮忙提意见后修改。不同的人视角可能不同。这里分享师兄师姐的2个有用小建议：① 立项依据中，适当引用同领域研究者的工作，可能本子会到他们手中，可愉悦其心情（虽有投机之嫌，实“分析国内外研究现状”部分也该提及）；② 研究基础中，依托国家/教育部/卫生部重点实验室的平台，可增加工作可行性。

最后，祝愿各位老师心想事成，硕果累累；祝愿我们药剂科欣欣向荣，蒸蒸日上！



“青春心向党，传递正能量”——北医三院药剂科团支部 学农主题团日活动

甄僖 门诊药房

李慧博 临床药学

为加强药剂科团支部队伍建设，增进团员间的相互交流，在劳作中培养团队协作意识和吃苦耐劳的精神，2019年8月31日，在药剂科团支书李慧博的带领下，北医三院药剂科团员及近两年新入职的职工近20人前往中国农机院北京农机试验站开展了“青春心向党，传递正能量”学农主题团日活动，并邀请药剂科党支部青年委员李潇潇参加。活动由劳动体验和学习参观两部分组成。



此次的团建选择去中国农机试验站，是想让大家有不一样的体验，离开喧嚣的城市，摆脱千篇一律的生活方式，唤起流淌在血液中的五千年农耕文明的基因，在劳作中体验学习农业知识。那我们就赶快步入正题吧，和我一起去看看大家在农机站的别样风采吧！

活动开始前，药剂科团员及近两年新入职的员工进行了简单的自我介绍，增进彼此之间的了解。劳动体验的第一项是“插秧”。培训师进行了一番讲解以及插秧过程中的注意事项之后，经过指导老师的简要讲解，大家挽起裤脚，穿



上水鞋，踏进了几乎没膝的水田，在炎炎烈日下，四个小组开始了插秧比赛。输赢有奖有罚，那场面真是相当激烈啊，顶着烈日，四个小组的实力真是不相上下，都完成之后，看着那一排排被自己插好的秧苗，别提心里多开心了，那些你曾留过的汗水和

努力，都将在收成之时给予你回报。然而在活动中以比赛的形势进行也不是为了非要比出个高低，而是培养大家是否有团队协作的意识，通过合作，让任务更加顺利并且迅速的完成。很多时候我们一个人的力量是微乎其微的，团队合作真的不容小视。

插秧任务完成得很顺利，接下来我们去——磨豆腐，走进大厅，看到很多大大小小的磨盘，三四个人为一组自由组合，按照培训师所说的一勺豆子一勺水开磨！不一会儿就看到了雪白的豆浆从磨盘缝隙流出，磨盘很重，磨起来虽然辛苦，但我们都乐在其中，磨好的



的豆浆端到灶台上，由师傅继续下面的操作，过滤豆渣，煮开豆浆，卤水点豆腐等。我们就等成品出锅啦，但似乎等待的过程是极其漫长的，为了等待不是那么枯燥，大家围了一圈做起了游戏，别提多欢乐了！一句“出锅啦！”，大家蜂拥而至，品尝着豆浆和豆腐，别提多好吃了。



在随后的参观学习环节中，大家首先听取了试验站概况介绍，了解了曾经居住于此的一对来自美国的夫妇——被誉为“白求恩式的国际主义战士”的寒春和阳早的故事。两位可敬可亲的美国老人，在农机院 31 年的

时光里，艰苦奋斗，事实求是，一丝不苟，致力于为全人类的解放事业而奋斗，为我国奶牛品质改良和奶牛饲养机械化事业做出了突出贡献。随后参观了他们的故居，那么的真实，仿佛将我们带入到了他们的那个年代。虽然他们的事

迹是平凡的事迹，人是平凡的人，但就凭这平凡的一生的思考与实践，却引领平凡人生存的方向。接着讲解员带领我们大家参观牛场，看一看两位伟大的专家所打造的奶牛场机械化建设。



此次活动，是一次理论与实践相结合的教育培训。团员们相互帮助，互相配合，并逐渐熟悉起来，新老职工建立起友好的关系，相信我们的每一位团员和新员工在这次的拓展中都受益匪浅，并且能够将在团建中获得的启发和收获融入到今后的工作中去。



勇攀高峰，更高更强——第三十八届运动会药剂科风采集



第三十八届运动会药剂科大合照



入场式之前的团队合照



入场式最佳创意奖——光辉之路，砥砺前行





