山东大学齐鲁医院主办
2016.10.15 出版 第 10 期
本版编辑：王然

用平常心打败焦虑

□医学工程部 矫玉芝

现代社会，随着工作、生活节奏越来越快，现代人所面临的心理压力也越来越大，人们对自己的要求也越来越严苛，一旦稍有行差步错就会不断地自责和懊悔。而想要缓解压力，克服焦虑，持平常心处世，保持良好的心态也就尤为重要。

别小看“平常心”这三个简单的字，在生活中，这是人人都难以超越的一道坎。平常心是一种心境，不仅是对待周围的环境要做到“不以物喜，不以己悲”，更要对周围的人事做到“去留无意，宠辱不惊”。只有在这种心境下才可能远离焦虑，才能让我们以一份平静和谐的心态对待生活。

拥有一颗平常心，可以增加个人魅力；可以给人诚信的印象；可以让我们正视自己的缺点和不足，并时时进行反省；可以让你的生活充满快乐；可以让你正确地对待失去的东西；可以减少忧虑；可以减少我们心中的仇恨；可以让你更好地走向成功！

宽宏大量的人才会拥有一颗平常心，对待别人的错误往往都是淡然一笑，不予理睬。他们并不是看轻对方，而是一种无声的谅解，他们在无形中对自己形象的维护达到了一箭双雕的目的。因此他们的形象也在这种无声的淡然一笑中渐渐树立起来了。

当面对别人的赞扬时，还要保持一种平和的心态。不是断然拒绝这种恭维，更不是欣然接受这种赞扬，他们仅仅想表现的只是自己这颗温和的心，因此他们的人格魅力也会在对方心中留下深刻的印象。

拥有平常心的人则光明磊落，做事坦坦荡荡，不虚假也不掩饰，也不会在名利面前乱了手脚，去做一些有损名誉的事情。他们会把一个真实的自己摆在周围人的眼前，不会掩饰自己的缺点。他们希望周围人都能给他们挑出不足和欠缺的地方，他们懂得要时时进行自我反省，才能真正对得起自己。他们遇到困难时会比较理智，一般会很少犯错误。因为他们很了解自己，很了解自己的优点，也很了解自己的缺点，完全可以做到非常自然而不受任何约束，他们知道自己该做什么，能做什么，也知道怎样做才更符合自己的个性。

人的一生中，并不会一帆风顺——有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得太重，那么生活对于我们来说永远都不会坦然，永远都没有欢笑。而如果我们能用一颗平常心来看待这一切，我们的生活就会充满快乐，充满幸福的阳光。

“不要为打翻的牛奶哭泣”，这句话说得还是很有道理的，说的就是我们应该如何去面对已经失去的东西。如果我们用平常心来看待失去的东西，我们就不会哭泣。因为平常心扮演了协调剂的作用，能让我们很快地从失去的“阴影”中走出来，去追求下一个目标。

有时候，我们会因为别人对自己的不尊敬或者不欣赏而愤怒，我们之所以会有这种感觉，是因为我们想在对方面前表现自己，或者是超越对方达到对方所没有的境界。可是万万没有想到的是对方竟然不给面子，因而我们会产生仇恨的心理。而我们拥有一颗平常心，就不会因为别人的态度而影响到自己的心情。这样，就不会有那么多的烦心事，也不会有那么多的焦虑和仇恨了。

其实，平常心不过是“无为，无争，不贪，知足”这样的处世态度，也可以说是淡泊名利之心，忍辱之心和仁爱之心的结合。

传递信任 传递友谊

□医学工程部 王培源

近日，我院迎来了第二届职工篮球赛。回到这熟悉的赛场，感觉又像回到了学生时代，繁忙的工作之余让我们又重回青春。

比赛时间虽然安排到了下班后进行，但运动场上的温度依然火辣，丝毫不影响参赛队员比赛的热情。比赛采用循环赛形式进行，赛场上，各代表队展开了精彩角逐，场面精彩纷呈，场下各代表队的啦啦队也不甘示弱，以鼓声、锣声、呐喊声为自己的队伍加油助威。随着一声哨响各队比赛随即拉响，在场下虽然大家都是亲密无间的同事，但在球场上球员们你拼我抢、你攻我守、持球突破，快攻上篮，不放过任何一个得分的机会，比分交替上升，可谓势均力敌。比赛中各参赛代表队运动员挥洒汗水、展示自我、充分展现了我院职工的顽强拼搏的精神。所有的观众不仅为场上的队员的表现叫好，也为场下的拉拉队员们点赞。每当有球员受伤倒地，球员们都毫不犹豫的会伸手将对方扶起，彰显了我们齐鲁人的素养。此次职工篮球赛的成功举办，不仅丰富了医院职工们的业余文体生活，并如何锻炼好身体更好的为病人服务，更增进了职工间的友谊，培养了团结协作的精神。

行后代表队在赛场上经过相互配合和努力，更是首次进入决赛，创造出了奇迹。赛后都非常激动，大家相互信任相互团结，就算磕倒了，迅速爬起来继续向前，胜利了微微一笑，失败了毫不气馁，大家彼此拥抱，彼此鼓舞，这不只是一场比赛，更是一场友谊的诠释。

赛场上我们看到了他们奔跑的身影，看到了他们挥洒的汗水，看到了他们的青春活力，更是看到了他们团结奋进的精神。这就是我们最可爱的齐鲁人。生命在于运动，在繁忙的工作之余我们医务工作者更要加强身体素质，这样才能更好的为我们的患者服务。

感谢比赛中的你们为我们奉献的场场精彩的盛宴，医务人员们在运动中卸掉了生活和工作的压力，在轻松愉悦又不乏激烈刺激的氛围中，身体得到了锻炼，心情得到了放松，同时，也增进了相互之间的友谊和了解。我们将会以健康的体魄、饱满的热情积极的投入到医院的建设中去，携手共创山东大学齐鲁医院(青岛)院区更加美好的明天。

感谢信

山东大学齐鲁医院(青岛)领导：

您们好！

我是一名罕见病症患者，多次在山东大学齐鲁医院(青岛)神经内科住院就医，经焉传祝院长及神经内科李海峰主任、赵翠萍主任、李玲、梁兵大夫、王护士长等医护人员以精湛医术和认真负责的白求恩精神，研讨病情，确定最佳治疗方案。经他们的精心治疗，使我的病情得到有效控制并趋向平稳。

今年有幸怀孕，孩子的到来给我们家带来无比的喜悦和忧虑。焉院长、赵主任给予极大关注，做了大量的咨询并介绍有关专家做了详细全面的检查。孕后的检查，贵院妇产科刘海英主任等医生更为重视，多次会同相关专家共同商讨方案，定期进行孕期检查。每次孕检都是仔细检查，详细询问，耐心交代有关注意事项。以确保母婴的安全。

产期临近焉院长、刘主任、赵主任等更是倍加关心，查阅资料，会同各科专家进行会诊，集全院之精华，聚全院之力量，制定预案。8 月 2 日我剖腹顺利产下一男婴。刘海英主任、麻醉师、助产师等医护人员为此付出极大的努力，使得我们母女平安，展现出你们的医德高尚口碑好，医术高明见奇效。创造了医学奇迹。在此我及我的家人感激之情真的无法用语言表达内心的感谢。是齐鲁医院和医护人员给我们的家庭幸福。产后由于体能消耗太大我几次出现不良症状，刘海英主任及时的邀请各部门医护人员进行会诊，制定治疗护理方案，采取最佳治疗措施，由于病情紧急，建议进 ICU 进行监护治疗。在转送中刘主任等几位大夫护士不顾一天的劳累，放弃按时下班回家。重症科赵主任等医护人员待病人如亲人，采取低费效果明显的治疗措施，使病情尽快得到控制。

在此我及我的家人向你们和焉院长、妇产科刘主任、麻醉科医生护士，重症医学科赵主任等医生护士，神经内科李主任、赵主任、梁兵医生、王护士长、高采、王春娜、毛宏远等医生护士。还有许多还叫不上名字的医生护士表示由衷的感谢。千言万语难表感激之情。这正是白求恩救死扶伤的精神在医院发扬和传承。他们不愧是救死扶伤的天使，以自己的言行践行和诠释了“医道从德，术业求精”的齐鲁医院的院训。

刘先生及家人
2016 年 8 月

医院院训

医道从德 术业求精

小小 B 超室，见证人间冷与暖

——记山东省儿童医院超声科参观后所感

超声科 王丽华

B 超做为一种最基本的检查手段，几乎每家医院都有，甚至连乡镇卫生院也是必备。然而就是在这一间间小小的屋子里，有的哭有的笑，发生了多少令人唏嘘不已的故事，见证了多少人间的冷与暖。

山东省儿童医院的 B 超室内，一对老年夫妇抱着一个刚刚出生的小婴儿急匆匆跑进来。老人一边把襁褓放在检查床上，一边跟医生说：大夫，孩子肚子涨得厉害，三天了只拉了一点点绿色的便便，俺那儿大夫说俺孩儿可能得了巨结肠，他们治不了，让俺们赶紧来大医院看，求求大夫救救俺孩儿吧！”说着襁褓打开了，映入眼帘的是一个瘦小的身躯和一个气球般胀大的肚子！由于涨得厉害，肚皮被撑得发亮，似乎吹弹可破。

老人继续说：“我是她爷爷，这个是双胞胎中的妹妹，生下来才 4 斤，现在还在月子里。俺孩儿是最乖的，刚才验血都不吭一声。”旁边的奶奶听了直点头，也在不停地说孩子是多么懂他们的心等等。床上的孩子一直闭着眼，看的出是个乖巧的孩子。杨医生开始检查了，的确，腹腔里的肠管胀气的厉害，由于气体干扰图像上什么都看不出来。

这时，她起身拿了一片一次性尿垫和一摞卫生纸，提起孩子的双腿垫在她的小屁屁下，接着拿了一根蘸了超声耦合剂的棉棒轻轻地一边旋转一边慢慢地插入了孩子的小肛门，还对旁边的人说：“小心让开啊！”。再看孩子那小小的肛门就像传送带一样开始慢慢的不停的往外输送出一堆堆绿色的软软的便便，孩子的爷爷一边接一边不停的说着感谢，接满纸巾就送出去给走廊里的爸爸妈妈看，当接到第五堆时，爷爷终于忍不住了，哽咽的说：“俺孩儿终于舒服了，谢谢大夫！孩子的爸爸在外面早已经落泪了！”

看着孩子的肚子慢慢的瘪下来，绿色的便便也不再继续往外涌出，杨医生就将她的小屁屁仔细地擦干净，再次检查时孩子的直肠已完全瘪了，肠管也不再胀气了。就在这时，小姑娘慢慢得睁开了眼睛，歪着头看着医生，握着的双手也张开了，甚至还露出了甜甜的笑容！奶奶在一旁看见了，激动地说：“俺孩儿是要看看她的恩人，要记住她，谢谢你们！”看到这一幕，我感慨万千：做为医生，也许这是一个小小的微不足道的举动，可是传递的却是一份无与伦比的温暖！

这时旁边的另一间屋子里刘庆华主任正在给一个六七岁大的胖男孩仔细地检查，孩子因为腿疼照 X 线片时偶然发现骨盆里有根金属针而就诊，全身照片后又发现左胸部内也有一根针。经过手术骨盆里的针只取出一半，另一半因锈得厉害而断在里面。左胸部内针经 CT 显示斜穿膈肌进入胸腔插在第 11 肋骨上，所幸没穿破肺脏。大家都在唏嘘不已，孩子的妈妈也是愤怒至极却又因不知谁人所为而无可奈何。这次是来应用超声定位手术取左胸部内针和骨盆里那半截断针的。因为针很细又扎得深而且可能由于长时间腐蚀而使得它的声影并不明显，同时胸背部的筋膜众多，超声看上去都是一样的线样高回声，并且因为孩子脂肪厚又是在肋骨间隙内寻找所以确定针的位置特别困难。找啊找啊，一个小时过去了，孩子翻来覆去已经不耐烦了，孩子的妈妈也在一边焦躁不安，只有刘主任还在耐着性子一点点寻找，一点点排除，直到最终确定整根针的走行并在皮肤上用记号笔画出来才长舒一口气。接着刘主任继续寻找骨盆里的那半截断针，最后终于在离膀胱很近的地方找到了并在体表做好了标记。这时站在旁边的孩子父母终于露出了笑脸，一个劲儿的感谢着刘主任… …

当送走了孩子和他的父母，我真切地感受到了人世间的冷与暖：对孩子而言，他是不幸的，在幼小不懂事的时候被坏人下如此黑手；他又是幸运的，遇到了这么认真负责的好医生！“莫道医患艰，只要肯用心”！看着屏幕上那根长长的针，我的身体里一下子充满了责任的力量！

本报地址：青岛市市北区合肥路 758 号 邮编：266035 电话：(0532)66850979 E-mail:qlyyqdxcb@163.com

山东大学 山东大学齐鲁医院主办
www.qiluhospital.com
齊魯医院報
Qilu Hospital of Shandong University News
青岛院区专刊
全国统一刊号：CN37-0833/(G) 2016.10.15 出版 第 10 期

山东大学齐鲁医院召开 2016 年度人才队伍建设和学科发展工作会议

9 月 28 日至 30 日，山东大学齐鲁医院 2016 年度人才队伍建设和学科发展工作会议在淄博召开，山东大学齐鲁医院(青岛)院领导刘玉欣、马祥兴、潘新良、焉传祝、张增方出席会议，医院相关职能处室负责人及各科室主任、副主任参加会议。

会议邀请山东大学齐鲁医学部常务副部长孔北华莅临指导并作了题为《医教研协同加强学科建设》专题报告。他分析了我校临床医学学科传统优势和发展中存在的问题和不足，并就进一步推进我校临床医学教育体制改革提出要求。他指出，为积极响应“大众创业、万众创新”的时代发展，齐鲁医学部推出了一系列科技发展政策，例如取消博士生导师终身制、建立临床研究员制度、建设动物实验室、中心科研平台等。他强调，齐鲁医院作为山东大学医学学科的主要临床教学单位，应在做好医疗服务的同时，注重教学工作，实现医、教、研协调发展。他特别强调，学科是医院的基本单位、建设的核心，要重点推进高峰学科发展，实现学科的“升位发展、错位发展和占位发展”。

山东大学齐鲁医院党委书记曹宪忠主持开幕式并作总结讲话。他分析了医院在国家医改环境下面临的发展机遇和挑战，并指出目前医院改革进入了关键阶段，加快人才队伍建设、学科发展是医院发展的必然选择。他强调，目前行业、人才竞争日趋激烈，医院应有危机意识，寻求管理机制的改革；要高度重视临床教学和人才培养工作，医疗、教学、科研要紧密结合；要把科学研究放在重中之重地位，制定相应措施鼓励科技创新，围绕临床搞科研，科研成果为临床服务，积极推进科研成果向临床转化和普及；要高度重视医院党建和思想政治工作，强化责任担当，深入开展“两学一做”学习教育，通过加强基层党建工作，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用，为医院健康长远发展保驾护航；要加强干部队伍建设和党风廉政建设，调整配强党务干部，切实发挥党员领导干部模范带头作用；青岛院区要成为医院人才培养、学科建设、科学研究的延伸平台，济南、青岛两个院区要实现学科互补、一体发展。

山东大学齐鲁医院院长李新钢作了《贯彻全国卫生与健康大会精神加快推进人才队伍和学科发展》主题报告。他详细解读了全国卫生与健康大会精神，并强调要深刻认识推进健康中国建设的重大意义，正确把握推进健康中国建设的重大问题，坚持预防为主、全面提高人民健康水平，全面深化医药卫生体制改革。随后，他结合我院医改情况分析了公立医院面临的机遇和挑战，进入 2016 年以来，我院围绕国家和地方推进公立医院改革的要求，提前布局、大胆创新，抓住人才、学科、质量、服务四个关键点做文章，取得一定成效。他就如何加快人才队伍和学科建设提出具体举措，下一步医院将根据学校事业发展“十三五”规划的总体要求，结合齐鲁医学部和医院“十三五”规划的目标，做好“十三五”期间人才队伍建设和学科建设的规划，加强人才队伍建设和学科建设的顶层设计，重点推进齐鲁人才发计划、院士培育计划、英才培育计划、专职科技人员崛起计划、管理人员能力提升计划“五大人才工程”，医教研并举推进学科发展，结合国家政策动向把握重点环节。他强调，要强调管理的基础作用和保障作用，积极转变运行方式，加强绩效考核和成本控制，齐心协力，把医院各项工作任务落到实处。

山东大学齐鲁医院院领导刘玉欣、陈玉国、张万民、胡三元、李延青、苏华分别主持了职能处室和业务科室各阶段汇报及闭幕式。人事处、医务处、教育处、科研处、医师培训处、计财处、医疗保险管理办公室 7 个职能处室和呼吸内科、消化内科、内分泌科、泌尿内科、风湿科、肝病科、重症医学科、干部保健科、全科医学科、皮肤科、感染病科、普外科、骨外科、泌尿外科、心外科、小儿外科、胸外科、器官移植科、烧伤整形科、麻醉科、核医学科、中医科、妇产科、神经外科、神经内科、质量控制办公室、小儿内科、耳鼻喉科、眼科、血液科、放疗科、化疗科、口腔科、药学部、急诊科、检验科、放射科、康复科、病理科、超声科、输血科、针灸科、心理科、东院区综合内科、东院区综合外科、东院区综合肿瘤科等业务科室先后作了人才队伍建设和学科发展工作汇报，详细汇报了科室目前发展现状及医疗工作、学科建设、人才队伍、教学科研等方面情况，深入剖析了目前科室存在的问题和发展困难，并介绍了下一步发展规划。

会议要求全院各部门、各科室要认真传达会议精神，进一步形成共识，抓好学科发展和人才队伍建设，凝心聚力，为建设国内一流、国际知名的高水平医院努力奋斗。

李宁 高丹璎

山东大学齐鲁医学部陈子江一行到我院调研指导工作

近日，山东大学副校长、齐鲁医学部部长陈子江一行到山东大学齐鲁医院（青岛）调研指导工作，了解山东大学齐鲁医院青岛院区基本运行情况及二期工程建设，并就医院下一步规划发展作出部署。山东大学齐鲁医学部党工委书记侯俊平，常务副部长孔北华，副部长贾继辉；山东大学齐鲁医院党委书记曹宪忠，院长李新钢；山东省千佛山医院院长孙洪军等陪同调研。

调研中，陈子江一行参观了我院门诊大厅、保健科病房及医院二期计划建设用地，听取了刘玉欣院长对山东大学齐鲁医院（青岛）建设和发展情况的汇报，了解了齐鲁医院为响应青岛市政府“病有良医”的号召，以高起点、高标准建设的特点。对此，陈子江首先对山东大学齐鲁医院（青岛）在短短两年所取得的成果表示祝贺，表示山东大学齐鲁医院（青岛）的高速发展，对于传承山东大学齐鲁医院文化，打造山大齐鲁品牌，更好的服务胶东半岛人民群众具有重要意义。陈子江进一步指出，山东大学齐鲁医院青岛院区做为一所新医院，更要注重教学、科研及人才培养工作。

调研最后，陈子江指出，山东大学齐鲁医院（青岛）要努力建设成与大学相匹配的高水平医院，创新管理理念，以文化统领思想，不断发展。山东大学齐鲁医学部也将进一步支持医院的发展，整合力量，做好后续建设发展工作。

本报记者

内分泌科妊娠糖尿病全程管理门诊开诊

妊娠期间的高血糖会对胎儿的生长发育造成不良影响，因此科学的饮食、合理的体重增长、良好的血糖控制，是保障胎儿良好生长发育的关键。随着二胎妊娠的增多，高龄孕妇显著增加，妊娠糖尿病和糖尿病合并妊娠患者呈明显上升趋势，为了保障优生优育，减少胎儿风险，改善孕妇健康状况，山东大学齐鲁医院(青岛)内分泌科开设妊娠期糖尿病管理门诊，具体内容如下：

1. 控制血糖、管理体重：

制定合理降糖和体重增长方案，使血糖、体重达标

制定合理的胰岛素皮下注射方案、胰岛素泵输注治疗方案

2. 科学饮食、均衡营养：

制定科学的饮食营养方案，使您的宝宝健康发育和成长

地点：山东大学齐鲁医院(青岛)门诊二楼妊娠期糖尿病门诊

专家门诊：王文汇主任医师 周二、周四全天

专科门诊：孙慧博主治医师 周一全天

专科护士：王燕芳/袁妮妮 周二上午

建立医院全面质量管理制度促进医院可持续发展

为促进医院可持续发展，日前，山东大学齐鲁医院（青岛）成立医院全面质量管理领导委员会，院党委书记马祥兴任主任委员，其他院级领导任副主任委员，行政后勤中层正职任委员。

委员会采用轮值主席制，轮值主席由院级领导委员轮流担任，第一任轮值主席由马祥兴书记担任。委员会下设质量控制与绩效考核办公室，主要职责：负责全面质量管理的顶层设计和综合协调；负责全面质量考核、检查、督导、限期整改；负责协助各考核组实施考核、检查、督导、质控并对各考核组实施考核、督导；负责科级成本核算、科室运营分析指导、全院绩效核算等。医务部高海东处长兼任办公室主任、财务部李光英处长兼任办公室副主任、张立君任办公室专职副主任。

在全面质量管理方面，办公室设立十个考核实施组，负责对全院的基础质量、专业质量、服务质量进行全方位考核、检查、督导、整改。由质控办全面组织协调，各相关职能部门主任任考核组长，落实过程质量考核、检查、督导、整改事项。十个考核实施组，分别为：劳动纪律考核组，由监察审计部负责，组长高绪娣；医疗质量安全考核组，由医务部负责，组长高海东；护理质量安全考核组，由护理部负责，组长刘晔；医疗门诊质量安全考核组，由门诊部负责，组长辛国；院内感染控制考核组，由感染管理部负责，组长张霞；药学质量安全考核组，由药学部负责，组长封茂燕；满意度考核组，由 96599 服务中心负责，组长李敏；教学质量考核组，由教育处负责，组长张永庆；行政后勤质量考核组，由党政办负责，组长于洪臣；科研质量考核组，由科研处负责，组长唐淑云。为更加有效地落实全面质量控制，医院建立了病区质控医生、质控护士管理制度。

医院全面质量管理实行缺陷定额管理办法。除行政后勤质量考核组、科研质量考核组因考核内容性质暂不实行，医疗质量、护理质量、门诊质量、院感控制质量、药学质量、满意度、教学质量八个考核组均执行缺陷定额管理。实行缺陷定额管理目的在于：全面落实质量管理工作，优劳优得，奖优罚劣，充分调动全院职工的积极性、主动性，确保全面质量管理工作顺利有序进行 。

（下转第四版）

主 编 吕 军
责任编辑 焉传祝
编 辑 王 宇 王 然
摄 影 王 然 崔建伟

齐鲁医院(青岛院区)官方微信平台

本版编辑 王宇 王然