

把“敬业福”送给春节期间依然坚守岗位的医务人员

红红的春联，将吉祥写满；声声的爆竹，将幸福奏响；暖暖的问候，将快乐传递；深深地祝福，将喜庆绵延；2月2日（农历十二月二十八日）下午4时，在徐汇区中心医院职工食堂，一年一度的“新上海人”新春团拜会如期而至。

在2019年猪年春节来临之际，为了充分发挥对职工的激励和引领作用，激励职工士气，增加职工的凝聚力，增强职工的交流与协作，加大沟通力度、树立单位文化形象、表达单位对员工节日的关怀与问候，院党委、团委、工会举办了集体迎新年活动。春节即将来临，仍有许多“新上海人”需要坚守岗位，无法在春节期间与亲人团聚，为了感谢医护人员、护工、洁晨公司、安保人员放弃休息，为医疗工作保驾护航，这天，80多位来自不同岗位的“新上海人”，在职工食堂欢聚一堂，大家亲自动手，“包饺子、过小年”、“击鼓传花”表演节目，集体在单位欢声笑语、和和美美过个幸福年。（工会）



航，这天，80多位来自不同岗位的“新上海人”，在职工食堂欢聚一堂，大家亲自动手，“包饺子、过小年”、“击鼓传花”表演节目，集体在单位欢声笑语、和和美美过个幸福年。（工会）

送温暖 送关爱 送祝福

第三党支部支委开展春节慰问活动

窗外天寒料峭，室内欢声笑语。在2019年新春佳节即将到来之际，徐汇区中心医院第三党支部委员走进支部涵盖相关科室，对老支书、科主任代表、普通党员、家庭困难同志等进行走访慰问，同时送上新春问候及祝福。

支部委员分别走访了呼吸科、血液科、药剂科、口腔科、护理部。对一直支持支部工作及发展的每一位科主任表示感谢，并致以最美好祝愿，祝新春愉快，身体健康，阖家幸福，同时在每一个病区都详细询问了目前病人情况，勉励节日期间值班的党员同志春节期间发挥党员的先锋模范作用，甘于奉献的精神，确保医疗和

生产安全，一如既往地为患者提供优质的医疗服务。党员们纷纷表示，春节期间一定会以辛勤的劳动和严谨的态度，确保春节期间各项工作的正常运转，度过一个平安祥和的新春佳节。

隆冬透寒意，慰问暖人心。通过走访活动，拉近了基层党组织和困难同志、普通党员、科室之间的距离，使他们感受到党的温暖，激励了广大党员同志们牢记使命、不忘初心，从而进一步增强了党组织的凝聚力和号召力。支委的嘘寒问暖、亲切问候和深情祝福，使党员群众倍感受到的温暖和组织的关怀。（第三党支部）

第五党支部组织生活之“回顾2018,展望2019”用实际行动助力创三与筹建工作

1月29日第五支部党组织活动如期所至，支部党员热情参与此次支部活动并对支部的发展积极建言献策。

支部书记张海晨对支部过去一年的亮点工作进行总结。

一是深入推进理论学习，加强思想建设；支部充分利用每月主题党日，全面加强党员和职工的思想、组织、医德医风等党性教育，扎实推进学习，努力开创我

院党建工作的新局面，确保组织、人员、内容时间的落实。建设好学习型党组织队伍，牢固树立终身学习的思想观念，不断提高自身业务素质和业务技术，切实增强为人民服务的本领。

二是树立典型、增强职工使命感：业务党务相结合，将党员先锋模范带头作用作为支部工作的亮点，如肾内科的血液透析，泌尿科的手术，检验科的新项目开

活动预告

庆三八 送健康

为了庆祝第109个“三八”国际妇女节，上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇院区及院徐汇区白玉兰知识女性服务站分站，将于3月7日上午在区中心医院门诊大厅举办“庆三八 送健康”巾帼专家义诊活动。届时，将由来自心内科、老年科、中医科、针灸科、消化科、血液科、眼科、耳鼻喉科、影像科等多位女高知专家现场坐诊，为群众提供健康咨询等服务。并在现场进行云医院网络就医指导。2019年是医院全体职工凝心

聚力迎接等级评审的关键年，为了追求更好的医疗质量和技术服务群众，近两年医院大力引进人才，带来国内外最先进的医疗服务理念，欢迎广大群众去现场就诊。

徐汇区白玉兰知识女性服务站已经在医院已经有数十年的历史，除了每年的三八女高知义诊活动外，一直围绕女性健康、群众保健等热点话题组织活动，回馈群众。在数十年中，医院600余名在职职工踊跃参与，并在周边居民拥有较好反响。（工会）

节前慰问暖人心



2019年春节前夕，我院党政领导班子、有关职能部门主任对曾经为我院发展做出杰出贡献的离休老同志进行了走访慰问，向他们送上新春的祝福。

此次走访慰问，为离休老同志送去温暖和关怀，增进了感情。离休老同志及子女纷纷表示，感谢区老干部局、区卫计委、徐中心长期以来的关心和帮助，将保持积极乐观的心态，健康快乐地生活，也祝愿医院的明天越来越好。（党办）

一年之计在于春 创三奋进正当时

日前，院党委组织召开2019年精神文明建设推进筹划会，会议由党委书记赵桂绒主持，党委副书记蒲画华及精神文明工作小组相关科室主任参加会议。

各职能科室主任严格对标创三标准，对照精神文明建设要求，积极查找本科室存在的短板的问题；兄弟科室间也互相提出诚恳的意见和建议。正所谓，众人拾柴火焰高，各科室为了一致的创三目标群策群力，展开了一场激烈的头脑风暴。

之后，对医德档案工作进行

了专题培训。重新学习了医德档案相关文件精神、八大方面考评内容及实施流程等，让与会者再一次认识了医德档考评的重要意义及多部门结果共享的机制。

会议最后，党委书记赵桂绒希望科主任在思想上高度重视创三工作，发挥好科室引领垂范作用，严格对照创三标准，逐条认真学习，将制度落到实处，真正做到为人民群众提供全方位全周期健康服务，用实际行动诠释“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。（党办）



展，输血科的保障用血等，并体现党员的骨干作用和创新作用，以榜样的力量不断激励身边的同事，争做先进、努力工作，在实践中不断完善和提高自己。

最后，针对如何提高党组织的活力和凝聚力，与会的党员同

志纷纷献计献策。党员同志一一总结2018年工作、生活、学习中的收获或欠缺，同时对2019年进行规划，期待用自己的实际行动为我院创三工作、复旦大学附属医院筹建工作做出贡献。（第五党支部）

沉痛悼念李斌同志 工匠精神永存天地

2月21日，中国共产党的优秀党员、中国工人阶级的杰出代表、新时代知识工人的楷模、著名全国劳模、上海市总工会兼职副主席、上海电气液压气动有限公司液压泵厂数控工段长李斌同志，因病医治无效，在我院不幸去世。

作为参与救治的一名普通的医务人员，虽然和李斌老师只有短短几个月的接触，但是对这位大名鼎鼎的上海千万产业工人的代言人、全国同行工人的数控技术应用专家、技术人才的导师是印象深刻，早就耳闻他有坚定的共产主义理想信念，以真挚深厚的爱国情怀勇攀科技高峰，用创新精神、甘于奉献的优良品德在最普通的岗位上作出常人难以想象的成就，是“工匠精神”的典范，曾被全国总工会评为“时代领跑者——新中国成立以来最具影响力的劳动模范”，全国道德模范，全国劳模，十大杰出工人、全国首席金牌工人、上海工匠等荣誉称号。

号。是全国优秀共产党员、上海市优秀共产党员。

不过在我们医护人员眼中，他只是一个温和可亲的大哥哥，不愿意麻烦别人的一个普通病人。李老师在住院的时候，历经几次抢救，在他精神比较好的时候，还心系工厂里数控机床的革新状况。平时，他都对我们普通的基层医护人员报以微笑，对每个医生护士说谢谢，我们进行晨间护理的时候，还会开开玩笑调节气氛，让实习护士也能放心大胆地操作。再疼再难受也是咬牙忍着，从不因为自己是全国劳模要求什么特殊照顾。

李斌老师永远地走了，他曾立下诺言，站着是根柱，横着做栋梁。他“爱岗敬业、刻苦钻研、勇于创新、无私奉献”的“李斌精神”激励了新一代技术工人迅速成长。他生命最后一段时光的体现出的“真诚”“谦虚”“光明磊落”“一心为公”的精神，会永远存在我们心中。（谢连红）

温馨送福 欢庆新春

“蒋舒文团队”春节病房探访记

2月5日，大年初一早，上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇院区“蒋舒文团队”的志愿者们来到医院向患者致以新春的问候。执行院长朱福亲切接见了志愿者们，并带领团队探访了五百余位住院及门诊患者。来自东航客舱服务部乘务部五部团总支的空乘志愿者们也加入了拜年队伍，共同向患者送去真挚的新年祝福和节日

问候。

志愿者们来到患者和医护人员身边，送上代表满满祝福的喜庆中国结，祝愿大家诸事顺遂。不仅让患者们在寒冬里感受到了温暖，更让这种爱的氛围在医院中传递。一张张真挚的笑脸、一声声亲切的“新年好”让这个春节更有“年味”，“猪”大家新春快乐，大吉大利，阖家幸福！（社工部）



健康养生

穴位保健,助您摆脱节后综合征

切联系，是调节大脑功能的要穴。

四神聪穴：在百会前、后、左、右各开1寸处，因共有四穴，故又名四神聪。经常按摩四神聪穴，可促进头部血液循环，增加大脑供血，起到醒神益智、助眠安神、消除疲劳、强健精神的养生功效。

太阳穴：位于头部侧面，眉梢和外眼角之间，向后约一横指的凹陷处。太阳穴是经络奇穴，有助于提神，亮眼，醒脑等作用。

二、大鱼大肉,贪杯怎么办?
按摩足三里穴、天枢穴、梁门穴、章门穴，帮您健脾和胃、消腹胀、护肝脏。

足三里穴：位于外膝眼向下3寸，因能治疗腹部上中下三部

告别了温馨充实的春节，我们迎来了新年开工的第一天。2019年伊始，我们收拾好心情迎接新的工作。

但春节期间，美酒佳肴让肠胃承受了太多负担。熬夜、旅途劳顿，会使身体疲劳而引起诸多不适。年复一年的节后综合征，如何破解？

人体自带保健功能的穴位，每天按摩有助于调理脾胃，放松肌肉，缓解疲劳。穴位养生有助于身体快速恢复，更好地回归工作状态。

一、经常熬夜,睡眠时间短怎么办?

按摩百会穴、四神聪穴、太阳穴，助您精力充沛、容光焕发开始新的一年工作。

百会穴：位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处，穴居颠顶，联系脑部。百会穴与脑密

三、情绪波动,吸烟、免疫力下降,咳嗽、咽痛、胸闷怎么办?

按摩天突穴、列缺穴、内关穴，帮您宽胸理气，利喉咙。

天突穴：位于颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央，在左右胸锁乳突肌之间。按摩天突穴，对哮喘、咳嗽不止、扁桃体发炎、咽喉肿痛、失声、呕吐、呃逆等，具有一定的治疗作用。

列缺穴：位于手腕内侧，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷中是穴。有缓解、治疗咳嗽、咽喉肿痛、感冒、支气管炎等作用。

内关穴：内关穴位于手掌面关节横纹的中央，往上2寸中央凹陷处。按摩内关穴有解除疲劳、改善胸痛、心悸、盗汗、舒缓腹胀感、及缓解治疗头晕、心痛、晕车等作用。（王晓宇）