

奋战在武汉雷神山医院



作者简介 冯雪芳是中通软公司数字智联事业部项目经理杜伟的妻子,也是同济大学附属杨浦医院主任医师,肾内科行政副主任,临床技能培训中心主任,诊断教研室主任,硕士研究生导师。2月19日随上海援鄂医疗队驰援武汉,4月6日返沪。

3月25日是我在武汉的第36天,也是由我们接管的雷神山C3病区15名新冠病人治愈出院日,其中包括10名重症患者。上海市卫健委赵丹丹主任听闻我们病区一下子治愈出院15名病人,非常欣慰,亲临我们驻地视察慰问,嘱咐我们注意身体,盛赞杨浦医院医疗队的出色工作振奋人心,是一支特别能战斗的团队,无愧于光荣的“五四奖章”称号。

出院前的准备工作忙而有序,由于新冠病人家属不能来院探视,只能由我们逐一给家属打电话通知出院之后的隔离和注意事项,家属接到电话后都激动不已,连声向我们道谢。给最后一名出院病人家属打好电话,办好出院手续,静下心来,回想他们与病魔斗争的艰难历程,细数与他们一起度过的日日夜夜,真是百感交集,到武汉以来一直挺着没哭过的我,终于忍不住流下了眼泪,“太不容易了”,这句不容易既是为我们自己,更是为英雄的武汉人民和坚强的病人。

2月23日是接管病人首日,我们一下子接收了36名新冠肺炎病人,其中不少是吸着氧气,担架抬入病房的。经过仔细检查评估,其中12人属于重症患者,需要持续氧疗。一个多月来,我们的心情随着病人的体温起伏,随着他们氧饱和度波动,密切监测病情,随时调整治疗方案。这些事虽然我们的老本行,但这次面对的是传染性极强的新冠肺炎,第一次穿着密不透风的防护服在隔离病房工作,还是感到压力倍增。

战疫故事

武康大楼

翘首昂然伫沪西,艺伶名士毗邻聚。骑楼托举绕欧风,旋梯盘升蕴古意。昼夜绣花显技艺,(注)纵横缆线隐踪迹。碧空绿荫衬靓丽,宾朋悦赏打卡地。

注:在狭窄的市区施工现场,经过电信、通服等建设者施展绣花功夫昼夜奋战,环绕经典建筑武康大楼的凌乱架空线悉数入地,让武康大楼跃升为申城旅游网红打卡地。(筱霖)



诗与画



为你打开一扇窗(摄影)

建通公司 包小宜

建通公司为配合上海通服参加上海电信全员健身日教学片的拍摄,营造“全员健身,你我同行”浓厚氛围,6月19日下午,在江苏路500号15楼上海通服职工之家,参加全员健身日太极拳教学片的拍摄。

本次拍摄有幸请到合纵太极创始人、陈氏太极第十三代传人郭小华师傅(图中左一)进行太极教学的专业指导,同时,建通公司党支部书记、总经理梁冰和建通公司部分员工,以及上海通服太极拳协会会员,紧随郭师傅的教学节奏,一招一式,整齐协调,刚柔并举、运气自如。伴随郭师傅的口授,大家从



建通公司参加上海电信全员健身日教学片拍摄

身心起势、掩手肱拳,到青龙出水、白鹤亮翅,整套动作干净利落、潇洒流畅,尽显中华太极拳术的博大精深。当太极教学完毕,郭师傅特意给大家展示了一套完整的陈氏太极拳法,让在场的学员们大呼过瘾。

通过这次太极拳教学宣传片的拍摄,大家既领略了中华优秀传统文化的无穷魅力,亦强健了自身体魄,凸显了员工健体强身,助力通服发展的全员健身日主题。

(文/图 张璐) **太极之美**

疫情下,留美学生回国路

票,直飞航班取消了,都是些2转或3转的航班。爸妈考虑到我一个女孩子还是安全为重,尽量少转机和中转时间长,就在3月19日订了一张4月1日长荣航空从芝加哥到台北桃园机场中转到上海的机票,于是我手里就有2张回国的机票,心里挺踏实的,安心在备了点食品的宿舍里上网课。为了降低感染概率,一天只去食堂取一次饭,平时就在宿舍里用现有食材做点吃的。

美国疫情一天天的严重,3月23日长荣航空突然发布通告:3月24日到4月7日全面禁止旅客经中国台湾转机,啊呀,我的4月1日机票作废了,而且机票价格已经上涨了十几倍。考虑到4月不能回国的话,就要呆在宿舍里“黑天黑夜”的过上漫长的3个月假期,老爸一口气从4月7日到29日又刷了6张机票,从中国国际、全日空、土耳其,到长荣航空航班,希望总有一张机票会有效。3月27日,中国民航局发布通告:从3月29日起,所有航空公司经营至中国的航线只能保留一条,且每周运营班次不得超过一班,于是从3月29日起航班大幅减少,之前刷的机票很可能泡汤,后来的情况证实了我的判断。焦急的我有空的时候开始在网上刷票。当我的一个青岛同学4月1日刷到了厦门航空的有效机票时,促使我在厦航官网上刷了整个下午,终于预定到了机票,我立马联系爸妈给我汇钱,买下了这张只预留30分钟的机票,订了4月27日凌晨厦门航空从洛杉矶到厦门的航班。虽说不能直接回上海。但

只要能回到国内就是莫大的欣慰。在等待回国的这段时间里,我还是呆在宿舍里上网课,偶尔与同学出去一会儿,大街上的行人比往日要少许多,行人大多不戴口罩,但一般会与你保持社交距离。4月7日,收到中国民航通告:回国人员必须每天填写健康报表并通过APP上报,我和同学每天小心翼翼的填写上报,生怕填错或漏报而影响回国。我定了26日下午2点从芝加哥飞往洛杉矶的航班。早上8点,我和青岛的同学,全副武装打的去芝加哥奥黑尔机场,一路畅通无阻,9点不到就抵达机场。在候机厅我们尽量坐在偏僻的地方,吃了点自带的零食,尽量少喝水,生怕喝多了要上厕所。上了飞机后发现机舱里坐满了人,许多人还是不戴口罩,我战战兢兢坐在两个黑人大哥中间,由于前一天晚上收拾宿舍没有睡觉,这飞机上的四个小时我睡得很沉。抵达洛杉矶国际航站楼,突然有一种非常亲切的感觉,大厅里几乎都是中国人,这让我对即将到来的归途充满信心。登机时,大家全副武装排队量体温,机舱里全部坐满,由于大多是年轻的留学生,气氛并没有想象的那么紧张,本来并不期望会有吃的喝的,但发现空姐早已把食品分装好放在每个人的座位上了。一路上没有检测到有谁的体温偏高,心情慢慢放松了。

经过十几个小时飞行,终于在4月28日凌晨5点降落在祖国的厦门,一颗悬着的心随着飞机的降落而落了地。下飞机的那一刻真是百感交集,忽然间眼眶湿润了,历经30个小时终于回到祖国怀抱,而这一天美国确诊人数达到惊人的100万,更可怕的是每天还在以2万到4万人确诊的速度增加,而祖国已控制住疫情,抓紧复工复产,人民的生活已回归疫前。下飞机之后,经过体温检测和信息核对,以及核酸检测,被带到分流中心,坐上前往隔离酒店的大巴。28日下午二点,我顺利入住厦门金瑞佳泰酒店,这里房间不贵,饭菜可口,还可以点外卖,我开始了踏实又安稳的隔离生活。

经历了这次艰难的回国路和14天的隔离期,5月12日,我终于回到了日思夜想的上海的家。在温暖熟悉的环境中,终于明白了强大的祖国才是我们海外学子最坚强的依靠。

只要能回到国内就是莫大的欣慰。

在等待回国的这段时间里,我还是呆在宿舍里上网课,偶尔与同学出去一会儿,大街上的行人比往日要少许多,行人大多不戴口罩,但一般会与你保持社交距离。4月7日,收到中国民航通告:回国人员必须每天填写健康报表并通过APP上报,我和同学每天小心翼翼的填写上报,生怕填错或漏报而影响回国。我定了26日下午2点从芝加哥飞往洛杉矶的航班。早上8点,我和青岛的同学,全副武装打的去芝加哥奥黑尔机场,一路畅通无阻,9点不到就抵达机场。在候机厅我们尽量坐在偏僻的地方,吃了点自带的零食,尽量少喝水,生怕喝多了要上厕所。上了飞机后发现机舱里坐满了人,许多人还是不戴口罩,我战战兢兢坐在两个黑人大哥中间,由于前一天晚上收拾宿舍没有睡觉,这飞机上的四个小时我睡得很沉。抵达洛杉矶国际航站楼,突然有一种非常亲切的感觉,大厅里几乎都是中国人,这让我对即将到来的归途充满信心。登机时,大家全副武装排队量体温,机舱里全部坐满,由于大多是年轻的留学生,气氛并没有想象的那么紧张,本来并不期望会有吃的喝的,但发现空姐早已把食品分装好放在每个人的座位上了。一路上没有检测到有谁的体温偏高,心情慢慢放松了。

经过十几个小时飞行,终于在4月28日凌晨5点降落在祖国的厦门,一颗悬着的心随着飞机的降落而落了地。下飞机的那一刻真是百感交集,忽然间眼眶湿润了,历经30个小时终于回到祖国怀抱,而这一天美国确诊人数达到惊人的100万,更可怕的是每天还在以2万到4万人确诊的速度增加,而祖国已控制住疫情,抓紧复工复产,人民的生活已回归疫前。下飞机之后,经过体温检测和信息核对,以及核酸检测,被带到分流中心,坐上前往隔离酒店的大巴。28日下午二点,我顺利入住厦门金瑞佳泰酒店,这里房间不贵,饭菜可口,还可以点外卖,我开始了踏实又安稳的隔离生活。

经历了这次艰难的回国路和14天的隔离期,5月12日,我终于回到了日思夜想的上海的家。在温暖熟悉的环境中,终于明白了强大的祖国才是我们海外学子最坚强的依靠。

经历了这次艰难的回国路和14天的隔离期,5月12日,我终于回到了日思夜想的上海的家。在温暖熟悉的环境中,终于明白了强大的祖国才是我们海外学子最坚强的依靠。

经历了这次艰难的回国路和14天的隔离期,5月12日,我终于回到了日思夜想的上海的家。在温暖熟悉的环境中,终于明白了强大的祖国才是我们海外学子最坚强的依靠。

(中英海底系统公司 钱国梁女儿 钱隽蓉) **域外见闻**

夏季养生之饮食

1、草莓
草莓有增白和滋润保湿的作用;在夏季食用可以去火、解暑、清热,夏季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用,无论对肌肤或身体健康都是很好的。

2、西红柿
平衡皮肤PH值,祛斑美白:用茶匙盛满西红柿的酱汁,加拌一小包砂糖,可以用来去脸上的小斑点。

3、樱桃
樱桃所含果酸能促进角质层的形成,加快肌肤的新陈代谢。

4、柑天然保湿效果
酸柑全身都很有价值,尤其它的种子更为突出,其表面粘状物质的主要成分是果胶,乃食物纤维,其吸水性及保存水分的能力极强,具有天然保湿效果。

此外,种子中的类黄酮、儿茶素等抗氧化物质能预防皮肤表面形成黑斑,所含的柠檬酸、果酸也能祛除多余角质。

5、清咽润喉茶
【材料】:杭白菊、胖大海、甘草、金莲花、百合花等

【功效】:清热润肺,清咽利喉,消痰止咳。

【备注】:虚寒体质及月经期内者不宜饮用,孕妇忌用。

小幽默

不会淹死
“我估计你在水中游泳有极好的先决条件,不会淹死。”
“这话怎讲?”

“你的女朋友对我们说,你跳舞的时候像块木头。”

没事儿
瓦夏看见他的小妹妹正用双手捧起水洼的水放进嘴里。

“妹妹,快放下。”瓦夏喊了起来,“这里的水不能喝,你不知道水里会有许多细菌吗?”

“没事儿,你没看见刚刚开过的一辆汽车,早把细菌轧死了。”

恍然大悟
丈夫打电话来,说今晚有应酬,不能回家吃饭了。儿子问:“妈妈,什么是应酬?”

妈妈向儿子解释:“不想去,但是又不得不去,叫做应酬。”

儿子恍然大悟。第二天早晨他要上学了,对妈妈说:“妈妈,我要去应酬了。”

脑筋急转弯

(1)100减去10,可以减少多少次?

(2)为什么说耳朵大有福气的说法是错误的?(答案下期找)

上期答案:
(1)黑马。
(2)顾客头发竖起来便于理发。