汉门电子(江苏)有限公司 招聘
招聘岗位:产线职工 工程师 生技 业务助理 品管 采购 仓管 成本会计 地址:涟水经济开发区生态路168号
以上职位 待遇优 福利佳 供吃住 联系电话:19952321236 Email:hbj-ad01@hamburg.com.cn (台资连接器软排线厂)

涟水日报
健 康

凌斌的乒乓球人生

本报记者 杨海燕

从痴迷乒乓球，到成长为乒乓球教练，今年27岁的凌斌，多年来在不断提升球技的同时，也享受着快乐的乒乓球人生。

凌斌出生于涟城镇，从小跟随打工的父母来到北京，就读于朝阳区八里桥小学。该校注重对学生兴趣爱好的培养，文体活动丰富，凌斌被乒乓球吸引住了，他常常流连于学校的乒乓球台，和同学打着玩，一旦打赢，凌斌就感到十分开心，慢慢地，他的兴趣越来越浓。

乒乓球虽小，打好却不易，需要扎实的基本功。乒乓球最基础的有正手攻、反手攻、搓球，把这三个招式学精了，才能演变出正手两点攻、左推右攻、侧身抢攻等诸多打法。凌斌心急，总想着进攻打败对手，可是因为基本功不扎实，常常被对手打得落花流水。

凌斌所住的小区里有活动室，常有乒乓球爱好者前来切磋技艺，这成了凌斌学习的好机会。他耐心地看高手过招，然后依葫芦画瓢照着练习，可一段时间后，凌斌却没感到自己有进步。原来，高手进攻时都是带摩擦、弧圈的，使球有了旋转变化、力量变化、结构变化、落点变化等，让对手因不适应而落败，凌斌看得眼花缭乱，不知从何下手。

小学三年级时，一位70多岁的中医推拿老爷爷经常来社区活动室看凌斌打乒乓球，老人家和蔼可亲，见凌斌打球认真，就常在旁边指点他，示范弧圈球、侧身球怎么拉等。凌斌的基本功慢慢得到提升，球开始打得有模有样了。

小学毕业后，凌斌回到家乡上学，由于学习紧张，加之社区没有乒乓球台，他练球的机会少了。直到去南通上大学后，课余时间丰富了，他才重新和乒乓球亲近起来。

为了提升球技，凌斌来到一家乒乓球俱乐部当陪练。他主要负责陪孩子练对打，教孩子一些基本的招式。陪练是枯燥无味的，常常一个招式要打上好长时间。但每当看到孩子有进步了，他就感到十分开心，充满了成就感。在教球的同时，凌斌重新练习、对乒乓球有了更深的领悟，球打得也越来越好了。

除了给孩子当陪练外，凌斌还要给一个老教练马魏忠当陪练。幸运的是，马魏忠年轻时曾带过世界冠军马琳、王励勤、陈琦等人，看问题一针见血，教球也教得很透彻。凌斌在教孩子侧身拉球时，首先是注重摩擦和手上感觉，但马魏忠却注重脚上感觉，因为乒乓球速度很快，只有脚步移动快，才有充分时间准备进攻，也就能更有效地进球得分了；凌斌平时发球时以手腕为主，而马魏忠发球是靠身体来带动手腕，这样就可以把球弹起来的弧线压得很低，让对方找不到点。

做了三个多月的陪练后，馆长兼主教练见凌斌乒乓球打得不错，就让他担任教练。教练掌握的基本功要求比陪练要高，此外，还要给孩子上理论课，看到孩子哪里打得不对就要及时指出来，比当陪练时更累了。但凌斌没有放弃对自己的要求，还是跟在老教练马魏忠后面学习，遇到问题及时请教，他跟着马魏忠打下了两面弧圈型打法的坚实基础。

大学毕业后，凌斌到南京做了一年多乒乓球教练，后回到涟水经济开发区上班。不久，他认识了在市区"快乐乒乓网"组织的乒乓球活动得过单打第一、在县乒乓球赛中得过单打第一的徐永林。徐永林打球比凌斌老道多了，发球好、进攻也好，一开始两人对打，十局下来后，凌斌没有赢过一局。和高手对决，也是提升自己的好机会，凌斌采其所长，补己所短，勤学苦练，防守、拉球功底得到很大提升。

后来，凌斌调到县政务服务中心上班。去年，凌斌感觉球技遇到了瓶颈，于是，他又将在南通时跟随老教练马魏忠学的直板横打运用了起来，面对涟水大部分乒乓球爱好者的单面打法，他的双面打法便多了优势。

近两年来，凌斌兼职郑梁梅小学乒乓球教练，他带领孩子们参加省教体结合乒乓球比赛、市教体结合乒乓球比赛，并在比赛中屡获佳绩。让凌斌感到欣慰的是，乒乓球锻炼了孩子们的心性。在打球时，需要眼疾手快、临场判断、随机应变、敢拼敢搏，这些对孩子们的成长都会带来好处。

全民健身

『救命之恩，我们全家将永世不忘！』

5月8日下午5时许，一位年近七旬的老先生带着家人，在县人民医院儿科29病区的护士站前停下了脚步，将感谢信交到了护士长王凤云手上，并和在场的医护人员一一告别、道谢，朴实的语言感染了在场的所有人。

老先生姓袁，是儿科29病区36床小朋友袁科宇(化名)的爷爷。袁科宇，男，1岁3个月，因受凉咳嗽、气喘，在院外治疗效果不好，于是来县人民医院就诊，被诊断为支气管肺炎，住进了儿科29病区。经过抗感染、雾化吸入、补充营养和支持治疗以及呼吸系统疾病常规护理、饮食护理等，治疗效果显著。其于住院第三天后症状即开始好转，又经过几天的巩固治疗，以为可以病愈出院了。可就在袁科宇的爷爷办理好出院手续，兴高采烈地回到病房准备带小孙子离开时，危险降临了，只见袁科宇面色青紫，两眼上翻，已呼之不应，面对这一突发状况，袁老先生及其家人被吓坏了，关键时刻还是邻床的病人家属在第一时间发出了呼救信息："快来救命啊！"同时按响了床头传呼系统。

正在查房的医生们听到呼救声后，顾不上查房，快步奔向36床，跑在最前面的是科主任鲁柏，只见他一个箭步上前，双手抱起袁科宇，迅速将其头脚倒置，倒挂金钩于床边，一边用专业、适当的腕力，击打患儿背部，一边指挥参与抢救的医生护士吸氧、吸痰、建立静脉通道等抢救措施迅速跟进；在医护默契的配合及共同努力下，奇迹终于出现了，患儿一阵呛咳，吐出了好多黏性痰液和白色糊状食物，随着一阵响亮的哭声之后，患儿的窒息症状得以改善，面色及全身皮肤颜色逐渐恢复正常。站在一旁吓得发抖的袁科宇奶奶向参与抢救的医生和护士们道出了实情，小科宇吐出来的白色糊状食物就是她在超市买来准备带回家的年糕，不小心被小科宇塞进了嘴里，从而出现了窒息。袁奶奶一边叙述，一边深深自责，自己没有记住护士长和床位护士们对每一个病儿家属所做的有关安全方面的宣教内容。鲁柏接过话题说："在医院里要记住护士们的宣教内容，回家后更要注意这些危险食品与物品，只有这样才能保障不会对小儿造成危害，让他们健康成长！"

目睹医护人员抢救小科宇全过程的袁老先生，对医护人员的高效优质服务深表感谢，他紧紧拉着鲁柏的手动情地说："救命之恩，我们全家将永世不忘！"

"这是我们应该做的！"

5月21日下午，在县人民医院20病区护士长办公室里，护士长高巧林正在和几个护士认真地整理着医疗、护理文件，一位老先生礼貌地敲门走了进来，将手中的几包水果放到了办公桌上，任凭高巧林怎么谢绝，老先生还是没有带走水果，反而又从口袋里掏出了一封感谢信递到了她手里，字里行间充满了发自肺腑的感激之情，着实感动了全科的护士们。

这位老先生姓刘，今年70多岁了，是住院部20病区57床梁贵莲(化名)患者的儿子，梁老太太准备下午出院。据刘老先生介绍，其母梁老太太今年97岁，平时身体很好，尽管已近百岁高龄，但生活能自理，每天早起早睡，还喜欢帮忙做家务，高兴时还会打打纸牌或麻将，一家5世同堂，儿女子孙都孝顺。就在半个月前的一个早上，老太太和往常一样早起，正在帮忙做早饭时，感觉有些头晕，伴一侧肢体活动无力，儿媳随即搀扶老太太上床休息，刚躺到床上便什么都不知道了，于是被家人送到县人民医院急诊，住进了20病区，经过体检及辅助检查诊断为脑梗塞。

由于老太太神志不清，不知道进食，不能自主翻身，且大小便失禁，床单、被褥等常被弄得又脏又乱，面对这样的状况，负责陪护的刘老先生常常是束手无策。护士长高巧林、主管护师戴寿银、护师朱雅丽及护士王瑶等人总是在最需要的时候出现，不是帮鼻饲喂饭，就是帮助翻身、拍背、按摩骨隆突处，防止褥疮的发生；在做温水擦浴、清洁皮肤或更换床单被褥时，护士们的手经常会被老太太抓破，尽管这样，护士们从不嫌弃或怕苦怕累。刘老先生还说，护士们对老太太就像对自己家人一样，从头到脚、吃喝拉撒睡，样样都管，而且做得那么出色，护士们无私奉献的精神，确实让他们家属很感动。如今，老母亲经过精心治疗与护理，已可以出院，为了表达他们一家人对护士们的感激之情，特写了这封感谢信！

面对患者家属的肯定与夸赞，高巧林护士长微笑着说："谢谢您对我们工作的肯定，这是我们应该做的！"

护士节，脑梗患者给护士们送"礼"

5月12日下午，在县人民医院20病区的护士站前，一位坐在轮椅上的老先生将一束漂亮的鲜花，递给了值班护士，然后竖起双手的大拇指，嘴里断断续续地说："护士节快乐！"虽然口齿不是那么清楚、不是那么流畅，但还是感动了在场的所有人！

送花的老先生是20病区36床患者陈廷煦(化名)，今年77岁，是一名退休教师。4年前陈廷煦得了脑梗塞，经抢救治疗保住了生命，但留下了一侧肢体偏瘫和失语等后遗症。这次发病，是因为前几天气温下降，不小心受了凉，先是出现了感冒症状，继而又出现剧烈咳嗽伴气喘、不想吃饭、双侧下肢活动无力、不能走动，于是赶紧来县人民医院就诊，就这样住进了20病区。入院后，结合CT及实验室等检查，陈老先生被诊断为脑梗塞、右下肺炎。

住院期间，科主任孙军山天天都要到床头查看病情和病情恢复情况；床位医生胡伟丽除了正常查房外，经常抽时间来病床边，关心、安慰老先生；特别是护士长高巧林、床位护士戴寿银等，在做好神经系统及呼吸系统疾病的常规护理、基础护理及各项治疗的同时，利用和家属及陈老先生的交流，了解陈老先生的心理活动和护理需求。除了帮陈老先生做肢体康复锻炼与心理护理，还像幼儿园老师一样，一字一字地训练、教他说话、发音等。

经过近一个疗程的抗炎抗感染、活血化瘀等治疗，以及一系列的护理与功能、语言训练，老先生的肺炎症状明显好转、咳嗽明显减轻、气喘基本消失，一家人对这次的治疗效果非常满意，特别是对护理人员的各项护理服务，佩服之至！陈老先生儿子说："老爸这次住院不仅治愈了肺炎，经过护士们手把手的指导、帮助与不懈的努力，肢体活动功能也得到了很大程度的恢复。上次病后说话只能一两个字连发，而现在能说小短句子了！"为了感谢护士们对老人的精心护理，一家人设计了"献花"节目，还特地教会老先生一句话："护士节快乐！"赶在护士节当天，给护士们送"礼"！在场的护士们听完讲述后，除了开心，更多的是感动。因为，她们努力的结果得到了患者和家属的肯定，这是她们最想看到的！

医疗资讯

市妇幼保健院专家来县人民医院新生儿科教学查房

本报讯 5月9日，市妇幼保健院新生儿科主任韩良荣主任医师一大早就来到了县人民医院新生儿病房，与该院新生儿科主任王海军、护士长笪亚红及其他医护人员一同进行查房。

今年3月份以来，县人民医院邀请韩良荣主任医师、季东林主任医师、潘兆军博士、高子波副主任医师、赵玉祥副主任医师等专家相继来院开展学术交流并参加病房查房。这些专家们在全市新生儿科界都享有一定的声誉，他们应邀来此带教，将大大促进该院新生儿科业务水平的提高，这也是该院今年以来着力为保障全县人民健康，坚持走靠大靠强之路采取的又一新举措。

查房开始后，韩良荣来到病房每个患儿面前，详细了解病情，还针对疑难病例和大家进行讨论，并提出专业的建议及处理方法。特别是在早产儿及危重病人方面，以自己所遇到的很多案例及处理的方法来启发大家，同时和大家进行新生儿科开展新的技术(其中就包括了新生儿PICC、新生儿换血术)方面的交流。

(陈 慧 王国扬)

县三院成功开展首例无痛肠镜检查

本报讯 近日，县三院成功开展了首例无痛肠镜技术检查，在该院内镜检查史上具有里程碑的意义。

患者曹秀香，女，53岁，因肠梗阻在市一院行部分结肠切除和回肠预防性造口术三月余，花费了不少时间和积蓄，且每次去上级医院复诊，路途遥远，来回颠簸。综合考虑后，这次肠镜检查就选择来到了县三院。接诊医生陈松亭充分评估患者病情，考虑其耐受能力，请求消化科、内镜室、麻醉科会诊，建议行无痛肠镜检查。每次内镜检查，都是内镜室自己检查的，没有麻醉科参与，患者检查还是痛苦的，这次需多科室参与的无痛检查，在县三院尚属首次。

据了解，无痛肠镜就是在静脉麻醉或清醒镇静状态下实施的结肠镜检查，与普通肠镜检查相比，克服了操作过程中患者紧张、恶心等特点，提高了诊断的准确性，减少了心血管并发症。且患者安全、舒适，是目前较流行的内镜诊疗方式。据悉，该院将充分发挥医联体优势，与市八·二医院的专家结成帮扶关系，从6月份开始，将每周都有市院专家来指导该院开展无痛胃肠镜检查。届时，我县患者再也不用舟车劳累，在家门口就能享受到市级医院专家的服务，做无痛胃肠镜检查了。

(刘 荣)

健康
涟水日报社
涟水县人民医院
联办