

彰显
疾控
风采
弘扬
精神



疾控精英

延庆疾病预防控制中心

疾控简报

北京市延庆县疾病预防控制中心

2008.12

延庆县疾病预防控制中心《疾控撷英》编委会名单

主 编：巩立新
副 主 编：贺福利 张良军
编 委：闫丽艳 王新亚
责任编辑：王新亚
封面设计：王新亚 李晓雁

联系电话：010—69103912
传 真：010—69103912
电 邮：yanqingcdc@126.com
单 位：北京市延庆县疾病预防控制中心
地 址：延庆镇新城街 96 号
邮政编码：102100

序

文以载道，化之春雨。

经过近5个月的广泛收集，精心编辑的《疾控撷英》一书今天面世了。这是我们延庆卫生防病事业中一支含苞欲放的奇葩，它必将促进单位的精神文明建设，使人文素质教育更上一个新的台阶。

单位开展多种形式的健康和谐的文化活动，是提高职工文明素质的重要措施，有着其它方式不可替代的作用。近年来，疾控中心在做好卫生防病工作的同时，不断加强思想政治工作，把单位的文化建设当做疾控中心核心竞争力的重要内容来抓，坚持用正确的理论教育人，用先进的理念引导人，用健康向上的活动吸引人。针对疾病控制工作的特点，积极创建了具有鲜明个性特色的以理念文化、学习文化、服务文化、业余文化、工作文化为主要构成的现代疾控文化。为提高职工综合素质，开展了职工每日广播体操活动，同时请政协领导进行时事讲座，举办摄影、新闻写作学习班，礼仪培训班；请县书法协会的老师到单位为书法爱好者进行辅导，举办摄影展览……。这一切对培养职工正确的审美观和感受美、理解美、鉴赏美、创造美的能力，有着不可估量的作用。对培养职工情感、发展思维、开阔视野，增强职工的凝聚力、创造力，营造和谐的文化氛围都有着重要的意义。

本书的大部分作品都是从职工为“延庆报”和“疾控报”的投稿作品中精选出来的，所以它的选题也较为精彩，耐人寻味；只要认真细读，就会发现其中许多作品无论从主题、人物形象方面，还是在审美意识与艺术表现上，都不同程度地体现了延庆疾控几年来的发展轨迹和疾控人对工作的热爱以及对美的追求。有人说：“单位的一半是文化”。的确如此，一个拼搏进取，和谐发展的团队如果缺少文化这一重要的元素，那也不会取得让人信服的业绩。所以，防病事业要发展，要打造一流的疾病预防控制中心，就必须十分重视文化的作

用。编辑《疾控撷英》是打造疾控文化的一种尝试。当然，书中有的作品还不是很完美，也许还存在着这样那样的不足，但是，我们可以自豪地说，在“疾控文化”这块园地里，已经开出了朵朵绚丽的小花，今后定会满园芬芳！

衷心祝愿我县的卫生防病事业“百尺竿头，更进一步”。在县委、县政府的领导及广大人民群众的支持下，疾控中心将以饱满的热情和更加完善的服务，为我县人民的身体健康贡献自己力量，为社会经济的发展保驾护航。

在编辑本书的过程中，得到了原县政协主席王孝彬、县文联主席吕建、县书法协会主席李自星以及刘军、时勇先生的大力支持并书写作品，在此，我们一并表示感谢。

《疾控撷英》编辑委员会

目 录

第一部分 随笔

忆《雷锋故事》有感·····	巩立新 (3)
难忘 2008·····	张曙光 (5)
感受快乐·····	王绍华 (8)
予人玫瑰，手有余香·····	孙 娜 (9)
凝聚产生力量·····	段丽宏 (11)
人之四季·····	许 颖 (12)
闪耀着时代光芒的纪念章·····	李荣富 刘志高 (14)
秋天的沉思·····	张曙光 (16)
生命的新航程·····	孙宏绪 (16)
我的地盘·····	许 颖 (18)
篝火正红·····	吴志超 (19)
顺其自然·····	韩 刚 (20)
笑对挫折·····	狄 飞 (22)
我的青春风华正茂·····	徐雪林 (23)
五瓣丁香·····	吴志超 (24)
我奉献 我快乐·····	任淑敏 (25)
我谈民族精神·····	孙宏绪 (27)
吾家有女初长成·····	刘惠军 (29)
境由心生·····	王晓云 (30)
一切从点滴做起·····	臧靖巍 (31)
心态决定成败·····	闫丽艳 (33)
夏日瞎想·····	许 颖 (34)
学会幽默调节精神·····	邵云平 (35)

学会换位思考·····	韩 刚(36)
一件皮猴的故事·····	李荣富(40)
幸福·····	许 颖(42)
移风易俗 改变农村风貌·····	李荣富(43)
走进自然 体悟平淡·····	李美丽(46)
迎战手足口病的艰辛·····	狄 飞(47)
只为成功找方法 不为失败找借口·····	赵晓琳(49)
心情随想·····	王绍华(50)
掠影·····	苏东霞(51)
责任·····	闫丽艳(52)
走过十年·····	吴志超(53)
走向世界并不是远离传统·····	许 颖(56)
暖冬“不暖”·····	狄 飞(58)
莫等失去·····	申赟魁(59)
自觉排队·····	吴志超(60)
为人民健康保驾护航·····	赵晓琳(61)
留守的麻雀·····	孙宏绪(62)
厉行节约 从我做起·····	任淑敏(61)
理想 在彼岸·····	张曙光(65)
老锄·····	孙宏绪(66)
教育孩子学会“感恩”·····	汪会文(67)
换位思考·····	王晓云(68)
古城遐思·····	吴志超(71)
感悟疾控·····	张春丽(73)
感动·····	赵铁云(75)
回家做饭·····	申赟魁(76)
放飞青春的烦恼·····	王绍华(77)
端午感悟·····	张镇权(78)
榜样·····	赵铁云(80)
参与和奉献是最大的快乐·····	刘 凡(81)
春天随想·····	闫丽艳(82)
春种·····	孙宏绪(83)
冬天来了 春天还会远么?·····	张镇权(85)
读诵《弟子规》身心受益·····	汪会文(86)

爱岗敬业 无私奉献·····	任淑敏(87)
求真 务实 无私 无畏·····	李晶晶(88)
尊重选择·····	王绍华(90)
快乐就在你身边·····	苏东霞(91)
海坨游感·····	吴志超(92)
下乡琐记·····	李荣富(93)
抗震救灾 众志成城·····	孙宏绪(96)
为平安奥运保驾护航·····	张镇权(97)
高瑞萍赴什邡抗震救灾日记选·····	高瑞萍(98)
播洒知识 传递幸福·····	闫丽艳(105)
致女性·····	吴志超(107)
诗四首·····	李荣富(108)
用爱心铸造健康长城·····	吴志超(109)

第二部分 卫生保健知识

冬春交替 谨防猩红热等呼吸道传染病·····	张镇权(119)
冬季怎样预防感冒·····	高瑞萍(120)
慎吃海鲜 谨防诺瓦克病毒感染·····	王新亚(121)
儿童糖尿病好发在冬春季·····	徐雪林(122)
春季应防四种病·····	王新亚(123)
积极预防呼吸道传染病·····	许 颖(124)
预防流感正当时·····	王新亚(125)
春季防甲肝·····	高瑞萍(126)
流脑的预防·····	张英英(128)
都市“白领”应防“电脑病”·····	王迎军(129)
外来儿童接种疫苗享有同样的权利·····	张曙光(130)
关注学生家庭学习环境·····	申赆魁(131)
关注学生心理健康·····	申赆魁(132)
养成良好生活习惯 健健康康过夏·····	赵铁云(133)
计划免疫 利国利民·····	赵晓琳(134)
家养宠物带来的新问题·····	吴志超(135)
减少行为危险因素 防治生活方式疾病·····	申赆魁(136)

预防甲型肝炎接种疫苗是关键·····	张曙光(137)
街头烧烤隐患多食用应慎重·····	邵云平(138)
夏季谨防“病从口入”·····	李晶晶(140)
哪些人应该接种流感疫苗·····	王新亚(141)
预防流行性出血热·····	徐万富(142)
切断乙肝病毒传播途径 保障健康·····	许 颖(143)
如何预防水痘·····	张曙光(144)
甲肝疫苗接种纳入常规免疫接种项目·····	张曙光(145)
如何正确认识狂犬病·····	张曙光(146)
谈谈碘缺乏对人体的危害·····	韩 刚(147)
食用碘盐是防治碘缺乏病的最好办法·····	高瑞萍(148)
谈谈布病的防治·····	韩 刚(149)
如何防夏季肠道传染病·····	赵自珍(150)
食物中毒的预防·····	李晶晶(151)
炎炎夏日 预防中暑·····	孙宏绪(152)
禽流感可防可治·····	闫丽艳(153)
炎热夏季谨防病从口入·····	张镇权(154)
什么是手足口病 应该怎么预防手足口病·····	高瑞萍(156)
买食品别好“色”·····	王迎军(158)
旅行中的饮食卫生·····	刘 勇(159)
谈谈扁豆中毒·····	王迎军(160)
小小电吹风 竟是辐射王·····	汪会文(161)
您的职业安全吗? ·····	汪会文(162)
冬季搓澡过度易致皮肤瘙痒·····	李永明(164)
西瓜放冰箱勿超两小时·····	王晓云(165)
睡前一杯水可防脑血栓·····	王新亚(166)
浅谈家庭装修污染·····	李美丽(167)
预防空调病·····	臧靖巍(168)
中年人应正确对待“亚健康”·····	王迎军(169)
爱护牙齿从小做起·····	申赞魁(170)
鸡蛋的营养搭配·····	李晶晶(171)
秋冬时节话晨练·····	李晶晶(172)
弃“浓”择“淡”·····	李美丽(174)
学生暑期莫忘预防肠道传染病·····	王绍华(175)

如何正确认识预防狂犬病及其预防·····	张英英(176)
预防肠道传染病，警惕秋后“回马枪”·····	王晓云(178)
VCT——艾滋病自愿咨询检测·····	刘振红(179)
谈谈艾滋病的预防与自我防护·····	汪会文(180)
关爱生命 预防艾滋·····	刘振红(182)
做好免疫预防工作 保障 08 奥运顺利召开·····	赵晓琳(183)
不良生活方式与肿瘤·····	张春丽(184)
怎样预防高血压·····	刘 凡(185)
如何防止食物性铅中毒·····	刘 勇(186)

第三部分 书法 美术 摄影作品

书法 美术 摄影作品·····	(189)
-----------------	-------

第一部分

随 笔

忆《雷锋故事》有感

巩立新



世界就是这样，无处不存在偶然，刚刚看完《疾控撷英》的样书，读到了同事们那么多文采飞扬的文章，不禁回想起多年以前学习过的那本《雷锋故事》。书中那四句话久久的萦绕在我耳边。“对待同志要像春天般的温暖，对待工作要像夏天一样的火热，对待个人主义要像秋风扫落叶一样，对待敌人要像严冬一样残酷无情。”此时此刻，脑海思绪飞扬。斟酌片刻，不禁提笔写下心中所想……

四季，在人们的意识里只是一

个时间概念，并没有付诸什么情感！雷锋却把自己的信念融合其中。曾经一瞥而过的四句话，当再度回首思量，却有着万千的感慨。

对待同志要像春天般温暖，“相助何必曾相识”是他一生坚守的信念。不论是熟人还是陌路人，哪怕是遇到一点点的困难，他都会毫不犹豫的伸出热情的双手，“雨夜送大嫂”、“雪中修车”的情景历历在目！他不为名利，做了太多太多的好事。在雷锋的心中，人与人之间都是真挚的，友爱的，互相关心的。他这种修为带给人们一种深思，一种启迪。朋友、同事、兄弟姐妹都需要相互关心。关心是什么？很难给他一个准确的定义，但他又无处不在。或许是在母亲节、父亲节对长辈的一声温馨问候；或许是情人节的一枝玫瑰花；或许是生日的一声祝福；或许是你寂寞的时候，别人听你倾诉衷肠。关心别人是一种豁达的人生态度，

一种善良的德行，一种爱心的自然流露，一种不计回报而又恰当的给与。关心同志、关心身边的人，这会使他们在工作和生活的低谷中坚强的走出来。这一点我有着深深的体会。那一年的岁末，我所主管的科室许多工作由于种种原因还未达到预期的目标，我很急，整天愁眉苦脸。在这时，我收到了一张元旦贺卡，上面的词句我依然记忆犹新：“巩站，是不是你最近太忙的缘故，总看不到你和同事们开玩笑了，再大的困难都有过去的时候。祝全家和和美美，生活顺顺利利，身体健健康康”。就是这样一个关心的贺卡，让我倍感温馨，顿然醒悟。从此每天阳光的面对周围所有人，也快乐的轻松的完成了自己的工作。这就是关心，这就是对待同志像春天般的温暖。关心是一把钥匙，我们每个人手中都有这样一把钥匙。让我们用心去开启友善之门，让深处寒冬的人都能够感受到春天般的温暖。

对待工作要像夏天一样火热，把火热的情感投入到自己的工作中，把自己的业务知识应用到服务社会中。才不枉称自己是一个国家工作人员。时至今日也忘不了刚参加工作是老站长对我说过的话：

“下班回家，扪心自问，你今天的工作是否对得起国家给你的俸禄，在领工资时是不是能无愧的坦然接受”？

做好本职工作是一个工作人员的根本，工作也是幸福的。年轻时，体育彩票刚刚开始发行，每天沉迷于此，妄想能中500万大奖，过上快乐幸福的生活。一枕黄粱幽梦，500万没有中到，却为体彩事业贡献了人民币。驻足一想，还是工作好，工作会给我带来奉养父母、抚养小孩的经济来源；工作会让我感觉人生过得很有价值；工作会让我体会到为社会作了微薄贡献的欣喜。工作就是幸福，就在当下，就在手中把握的每一天，甚至每一刻……能做到对待工作向夏天一样火热，我想幸福已经在身边了。

对待个人主义要像秋风扫落叶一样，在雷锋心中始终把国家利益放在第一位，淡泊名利。他生活的目标是为国家创造财富，并不是向国家、向社会索取什么。因为它从来不想得到，自然心中也没有失落感。他不会因为没有取得某些利益而沮丧，也不会因没有求得功名而苦恼，所以他生活的潇洒豪放。个人主义的外在表现，那便是自私自

利。在当今的社会有不少的人属于此类，他们的一切就是自己。在工作和生活中，心里只有自己。只要是对自己有益的，就不顾一切的去做，对于是否危害到同事、朋友、亲人都不管不顾。没有全局的观念，没有集体利益的思想，雷锋的精神是否能够扫除那些个人主义观念？让我们努力的去实践，去向好的目标发展。

对待敌人要像严冬一样残酷无情。在很长的一段时间里，我们已经没有面对敌人这样的问题。但是2008年3月14日，西藏暴乱以及东突恐怖分子制造的事件，向我们敲响了警钟，在国家安全上，我们有敌人。在我们的日常工作中，我们也有“敌人”，那就是不良的工作

作风，不良的社会风气以及我们所要处理的突发公共卫生事件。“对待敌人要像严冬一样残酷无情”这句话在新时期，我们应该怎样重新认识呢？令人深思……

不论人、事、物，都有消亡的那一刻，但是精神、理想和信念却是永恒不朽的。就像雷锋的精神，长存人们心中，激励鼓舞了一辈人。一代代疾控人数十年如一日，辛勤的坚守岗位、崇尚科学、严格质控、多元化发展，就是志在凝练属于疾控人自己的精神，汇聚和谐发展的文化。走过春夏秋冬，沐浴阳光、经历风雪、留下的足迹，是疾控人曾经奋斗过的美好回忆！疾控撷英，便是这精华所在！

难忘 2008

张曙光

2008年，是不寻常的一年，当盼望已久的奥运圣火在北京点燃的时刻，全国人民举国欢庆，各行各业的人们均以高涨而饱满的工作热情，以积极向上的干劲和满腔的服务精神迎接奥运会的召开。2008让人难以忘怀的一年，它将永远载入史册，

成为激励我们在以后的道路上奋发向上的催化剂。

作为防疫战线一员的我，2008年充实而难忘。

为了迎接奥运会的顺利召开，我这个平凡的人在卫生防疫这个战线上默默无闻地奉献着，虽然我的

成绩并不是名扬四海，但我为国家、为社会、为人民、为大家、为了每一个能够更加健康的人做着无私的事业而感到骄傲和自豪，因为我可以理直气壮地说我尽了200%的力了。

2008年富有挑战性和艰巨性。在防病任务重，人员少的情况下，我克服了难以想象的困难，带领全科人员在本职工作上无私地奉献着。首先，在全国防控手足口病工作十分严峻的情况下，延庆县也进入到了防控手足口病紧张而忙碌的阶段，一次次的会议研究，一次又一次的会议部署；一次次的现场调查采样，一次又一次的撰写报告；一次次的消毒，一次又一次的随访患者。哪里有疫情，哪里就有我们防疫人员的身影，手足口病传播途径多而容易实现，再加上夏季多发的特点，使得防控手足口病难上加难，为了使手足口病发病控制在最低限度、最小范围，我们做了周密的部署和安排，每一个细小的方面都不放过，在烈日炎炎煎烤下，我们走街串巷，跋山涉水，冒着不被人理解的眼光以及被狗追咬的危险去对患者进行流行病学调查、采样、隔离、消毒、访视。每调查一个病人，我们都要将防控措施耐

心地向患者进行详细的解释，并告知他们如何做好、做对，防止传染给家人和他人。经过我们的解释，患者家长开始的不理解很快变成了感谢，无数声的谢谢使我们忘记了长时间的饥渴和劳累，我们在感谢声中继续前行着。“牺牲我一个，幸福千万个”，这就是防疫人员的光辉写照。经过我科人员的共同努力，我县手足口病得到了有效的控制，发病率同比去年明显大幅度下降，这无不凝聚着我们点点滴滴的辛勤汗水。

2008年的北京奥运会，将有200多个国家云聚北京，延庆县也进驻了奥运会参赛的运动员和教练员。为了确保奥运会期间的公共卫生安全，我科制定了一系列防控传染病的工作方案和应急预案，同时为这些进驻运动员和教练员的宾馆服务人员免费接种了甲、乙肝联合疫苗。另外，通过“奥运北京传染病症状监测信息系统、全国自动预警系统、肠道传染病监测预警信息系统、中国疾病预防控制中心信息系统、北京市医院传染病监测预警系统”等对传染病时时进行监测，开展了健康人群抗体监测、急性弛缓性麻痹病例（AFP）监测、麻疹监测、乙肝监测、猩红热监测、霍乱监测、流感样病例

监测、禽流感高危人群监测、流动人口流感样病例监测等工作，多种监测工作，使我们忙得不亦乐乎，为了使更多的人能够有一个健康的身体，我们经常通宵达旦、夜以继日地忘我工作着，干起工作来经常忘记了吃饭、喝水，带病坚持工作更是常有的事情，实践证明，通过监测，提高了防病人员对传染病的快速反应及处理能力，对我县疫情的控制起到了有效的作用。可以说，多途径的监测磨练了我们的意志，锻炼了我们的队伍，充实了我们的头脑，我们无愧于白衣战士这个光荣称号，我们为防疫工作者交了一份完美的答卷。

为有效预防流行性感冒，市政府做出了一项重要举措，决定对本市60周岁以上老人享受免费接种流感疫苗、对在校中小学生减免20元接种流感疫苗的优惠政策。为了将这一

惠民工程落到实处，使全县60岁以上老年人都能享受到这一特殊的服务，我们加大了对流感疫苗接种工作的培训、宣传力度，同时多次对全县所有接种门诊进行督导、检查，从9月20日开始，到11月15日结束，整整56天时间，我们倾注了大量的人力和精力，功夫不负有心人，经过我们的共同努力，我县流感疫苗接种人数及接种率均高于去年许多，受到了市级的高度赞扬。我县的流感疫苗接种工作将为我县预防流感再次画上一个圆满的句号。

2008，琐碎而繁重的一年；
2008，不平凡的一年；2008，喜迎奥运的一年；2008，让人难以忘怀的一年。

