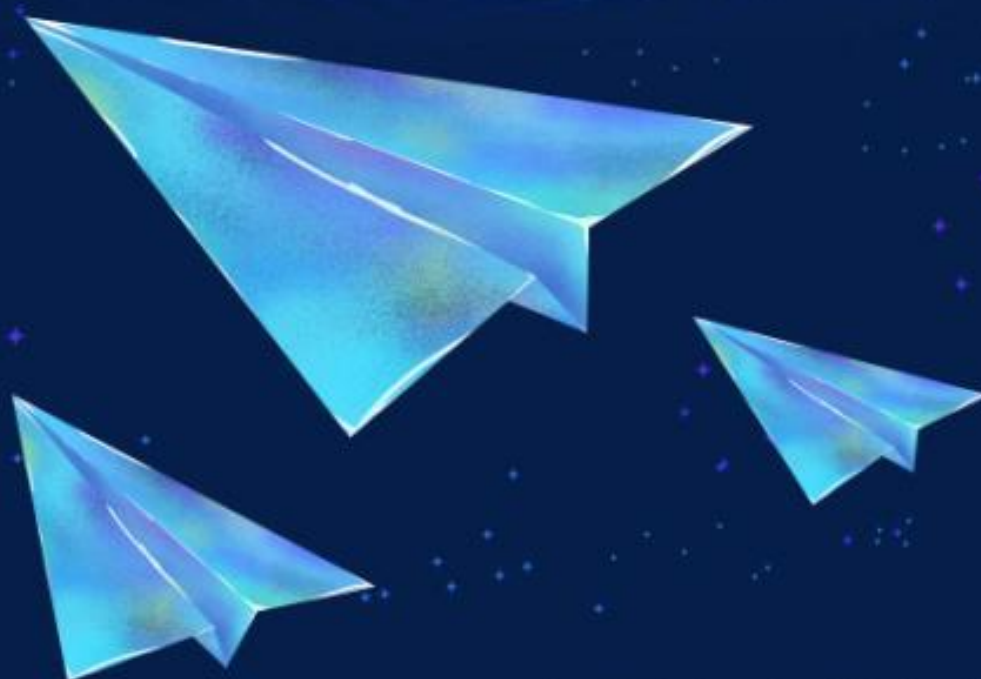




第十期

协和号



2018年研究生新生指南
2018 Guide Book to Postgraduate Freshmen

北京协和医学院研究生院综合办公室

编制

北京协和医学院研究生会

目录

卷首语.....	1
第一章 协和殿堂.....	2
一、走进协和.....	2
二、关注协和.....	2
三、所院介绍	3
第二章 协和之韵.....	5
一、研究生院.....	5
二、研究生院综合管理信息系统	6
三、图书馆	6
第三章 家在协和.....	10
一、基础学院、协和医院（东单大本营）	10
二、阜外医院（阜成门）	14
三、肿瘤医院、实验动物所（潘家园）	16
四、整形医院、护理学院（八大处）	18
五、药物所、药生所（天坛）	20
六、药植所（海淀区）	26
七、信息所（东二环）	28
八、公共卫生学院、人文学院（东单）	31
第四章 协和学子.....	32
第五章 北京协和医学院研究生会	52
一、北京协和医学院研究生会简介.....	52
二、研究生会第 33 届执委会	52
三、研究生会部门职能介绍	53
四、研究生会特色活动	55
五、研究生会宣传交流平台	58
第六章 协和医学院第 32 届研究生会工作报告	60
第七章 研究生会招新及征稿事宜	69

卷首语

新同学，欢迎你！

——致北京协和医学院 2018 级新生

亲爱的 2018 级新同学：

你们好！在此献上我们最诚挚的问候——**协和欢迎你！**未来的世界在你们眼前，未来的协和在你们肩上，大医为志，青春飞扬，祝愿你们实现心中的梦想！

2017 是协和母校的百年华诞，虽然上一个百年来不及参与，但下一个百年将由你们开启。跨进协和的大门，你们将见证这所东方最负盛名的医学院长达一个世纪的辉煌成果，也将为协和的下一个百年续写新的华章。作为东方西医的先驱和中国医疗事业的中坚力量，百年来协和医学院为中国人民的健康事业做出了不朽的贡献；时至今日，她仍将继续迈着矫健的步伐，引领着一批又一批的协和学子不断地在医学领域再攀高峰。从迈进校门的那一刻起，你们又将迎来生命中一个崭新的开始，在这片曾经培育过无数医学大师的土地上，演绎一段新的故事，续写一段新的辉煌！

协和的校园位处于首都中心地带，校区紧凑，你们可能不得不面对老旧的校舍和艰苦的住宿条件，在这些古老建筑的背后是协和百年来一脉传承的底蕴和文化以及在这片孕育了她的土地上所绽放的一次又一次新生。你很快就会发现，这是一个令医科学子激动的地方，她有着一流的科研环境、最大的医学图书馆以及全国最好的医院。地处王府井商业圈的东单三条将会给你的生活带来无尽的便利和色彩，而协和的优雅与从容、端庄与大气也将会给予你无限的骄傲和荣誉。在这里，你们将寻得良师益友，也将求得学问才智；你们能够实现理想与抱负，也可以收获一段难忘的岁月。在这个充满温情的大家庭里，你们有着同一个令人骄傲的名字——协和人！

百年的古韵流传，无数协和人的不断拼搏，缔造了如今的协和医大。在这所医学名校中，机遇与挑战并存，梦想与奋斗同在，自由的天空任你驰骋，广阔的天地任你遨游！在协和的校园里，虽没有广厦，却有着令人高山仰止的一个个协和医者；虽不过方寸，却是孕育了一代代医学宗师的殿堂。作为协和下一个百年的开创者，请务必牢记：我们来到协和是为了坚守医学生的信仰，为解除人类之病痛而奋斗！我们将肩负着振兴中华医事、再续协和辉煌的重任，以仁爱、求真的态度不断探寻医学的真理！

从现在开始，我们将携手同行。让我们永远铭记“**严谨、博精、创新、奉献**”的校训，勇攀医学高峰，与时俱进，开拓创新，在广阔的医学舞台上尽情地施展才华，在伟大的时代浪潮中勇争先锋，为母校的百年辉煌而喝彩，为能够成为一名合格而优秀的协和人而自豪！

最后，中国医学科学院/北京协和医学院欢迎你的到来！让我们一起**为母校下个百年努力奋斗！**

北京协和医学院第 33 届研究生会

2018 年 8 月 9 日

第一章 协和殿堂

一、走进协和

中国医学科学院（下称院）成立于 1956 年，是我国唯一的国家级医学科学学术中心和综合性医学科学研究机构。北京协和医学院（下称校）由美国洛克菲勒基金会于 1917 年创办，是我国最早设有八年制临床医学专业和护理本科教育的重点医学院校。医科院与协和医学院实行院校合一的管理体制，医科院为协和医学院提供雄厚的师资和技术力量，协和医学院为医科院培养高层次人才，相互依托，优势互补，教研相长。院校设有 18 个研究所（以及 5 个分所）、7 所临床医院（含与北京市共建的天坛医院）、6 所学院、1 个研究生院。在 2002 年教育部、卫生部签署共建协议的基础上，在国务院领导同志和教育部、卫生部的大力支持和推动下，2006 年 9 月，我校与清华大学实行紧密合作办学，可同时使用“北京协和医学院--清华大学医学部”作为第二名称，学校仍为独立法人单位，并进入“211”和“985”工程建设行列。两校强强联合办学，共同探求中国高等医学教育改革和创新模式。



北京协和医学院九号院

二、关注协和

当你踏进协和的那一刻，你便成为了协和的一份子，我们有责任有义务了解她的历史和发展，北京协和医学院官方网站（<http://www.pumc.edu.cn/>），为你讲述这座医学殿堂的历史沿革、院校概况、机构领导、科研建设以及直属院校的最新动态等。



三、所院介绍

单位名称	通信地址	联系电话	网址
北京协和医院	北京市东城区帅府园 1 号	教育处 010-69155815	http://www.pumch.ac.cn
阜外医院	北京市西城区北礼士路 167 号	教育处 010-88398591	http://www.fuwaihospital.org
肿瘤医院	北京市朝阳区潘家园南里 17 号	教育处 010-67714380	http://www.cicams.ac.cn
整形外科医院	北京市石景山区八大处路 33 号	科教处 010-88772512	http://www.zhengxing.com.cn
基础医学研究所 (基础医学院)	北京市东城区东单三条 5 号	教育处 010-69156916	http://sbm.pumc.edu.cn
微循环研究所	北京市东城区东单三条 5 号	教育办公室 010-65123235	http://www.imc.pumc.edu.cn
医学实验动物学研究所	北京市朝阳区潘家园南里 5 号	科技教育处 010-67776529	http://www.cnilas.org/
药物研究所	北京市西城区南纬路甲 2 号	教育处 010-63165301	http://www.imm.ac.cn
药用植物研究所	北京市海淀区马连洼北路 151 号	研究教育处 010-57833025	http://www.implad.ac.cn
医药生物技术研究所	北京市崇文区天坛西里 1 号	科教处 010-83150581	http://imb.com.cn/
医学信息研究所	北京市朝阳区雅宝路 3 号	科研教育处 010-52328637	http://www.imicams.ac.cn
病原生物学研究所	北京市东城区东单三条 9 号	科技教育处 010-67837323	http://www.ipbcams.ac.cn
血液学研究所 (天津)	天津市和平区南京路 288 号	科研教育处 022-23909058	http://www.chinablood.com.cn
生物医学工程研究所(天津)	天津市南开区白堤路 236 号	科教处 022-87890153	http://www.bme.org.cn/
放射医学研究所 (天津)	天津市南开区白堤路 238 号	科教处 022-85683048	http://www.irm-cams.ac.cn/
皮肤病研究所 (南京)	江苏省南京市玄武区蒋王庙街 12 号	科研教育处 025-85478028	http://www.pumcderm.net/
医学生物学研究所(昆明)	云南省昆明市茭菱路 935 号	人事教育处 0871-68324110	http://imbcams.ac.cn
输血研究所 (成都)	四川省成都市成华区东三环二段成都市龙潭总部经济城华彩路 26	教育处 028-61648590	http://www.camsibt.cn
人文和社会科学学院	北京市东城区明阳国际C座六层	010-69156981	

协和公共卫生学院	北京市东城区明阳国际C座五层	010-65105537	http://pumc.edu.cn/gwxy
护理学院	东单校区: 东城区东单三条9号	教学办公室 010-69155914	http://www.pumc.edu.cn/nursing
	八大处校区: 北京市石景山区八大处路33号	教学办公室 010-88771126	
系统医学研究所(苏州)	江苏省苏州工业园区星湖街218号B5楼501室	025-68183126	http://www.ismsz.cn/
研究生院挂靠单位			
国家人口计生委科研所	北京市海淀区大慧寺路12号	科技处 010-62135391	
卫生部北京老年医学研究所	北京市东城区东单大华路1号	教育处 010-58115033	http://www.bjhmoh.cn
卫生部临床检验中心	北京市东单大华路1号	办公室 010-58115059	http://www.nccl.org.cn/
首都儿科研究所	北京市朝阳区雅宝路2号	科研办公室 010-85628194	http://www.shouer.com.cn
中日友好临床医学研究所	北京市朝阳区樱花东路		http://www.zryhyy.com.cn/
泰达国际心血管医院(天津)	天津市经济技术开发区第三大街61号	022-65208039	http://www.tedaich.com
北京生命科学研究所	中关村生命科学园科学园路7号	010-80706021	http://www.nibs.ac.cn/
中国食品药品检定研究所	北京市大兴区生物医药基地华佗路31号	010-53851331	http://www.nicbp.org.cn/
南京鼓楼医院(南京)	江苏省南京市中山路321号	0512-62873770	http://njglyy.com
注: 详情请登录北京协和医学院官网(http://www.pumc.edu.cn/)查询; 研究生院挂靠单位与所院无隶属关系, 只在研究生院培养。			

第二章 协和之韵

一、研究生院



研究生院出具各类证明时间安排

办公室	出具证明	提供材料	办理时间
学位办公室 (202)	学位证明 (英文版)	学位证原件 (特殊情况可提供复印件)	周一上午 周三上午 周五上午
	学位待批证明 (中/英文)	所院教育处出具相应证明	
	学位待发证明	所院教育处出具相应证明	
学籍办公室 (302)	在读证明 (中/英文)	所院教育处出具相应证明	
	学历证明 (中/英文)	毕业证书原件 (特殊情况可提供复印件)	周一上午 周三上午 周五上午
	毕业证丢失补发证明	身份证原件及丢失毕业证说明	
	肄业证明、补办学生证、 签证等专用证明		
培养办公室 (203)	成绩证明 (中/英文)	出具中英文成绩单办事要求	周一上午 周三上午

就业指导 中心（306）	毕业生就业推荐表 就业三方协议	按照相关规定	周一全天 周三全天 （4—6 月） 周五全天
综合办公室 （302）	其他专用证明	所院教育处出具相关证明	周一上午 周三上午 周五上午

二、研究生院综合管理信息系统

研究生院综合信息系统（网址 <http://124.17.100.84/graduate/>）是协和学生定制培养计划、选课、课程表查询、成绩查询、论文答辩、毕业信息的地方，系统会发布学生选课、排课以及调课通知等，希望同学们随时关注。



三、图书馆

A.简介:

中国医学科学院 / 北京协和医学院图书馆前身是美国洛克菲勒基金会 1917 年创办的北京协和医学院图书馆。1957 年被国务院指定为“全国第一医学中心图书馆”，1974 年与中国医学科学院情报研究室合并建立医学情报研究所图书馆，1990 年成为卫生部全国医学文献资源共享网络国家中心馆和世界卫生组织 (WHO) 储藏图书馆，2000 年指定为国家科技图书文献中心 (NSTL) 医学分中心，承担着国家医学图书馆的重要职能。

B.协和图书馆位置: 协和医学院南大门

C.图书馆网站: <http://www.imicams.ac.cn>



D.开馆时间:

部门	位置	服务内容	服务时间
信息服务部	七层	科技查新、查引、信息咨询、文献服务	周一至周五 8:00—12:00;13:00—17:00
	南馆	外文过刊阅览、复印	周一至周五 8:00—12:00;13:00—17:00
图书馆业务部	六层	借阅证办理	周一至周五 8:00—12:00;13:00—17:00
	五层电子阅览室	数据库浏览与检索、电子邮件收发、文件下载	周一至周五 9:00—20:00
			周六 9:00—17:00 ; 周日 9:00—12:00
	一层总服务台	临时阅览证办理、读者咨询	周一至周五 9:00—20:00
			周六 9:00—17:00 ; 周日 9:00—12:00
典藏与流通部	四层图书阅览室	中外文图书借阅、复印	周一至周五 9:00—20:00
	三层外文现刊阅览室	外文现刊阅览、复印	周一至周五 9:00—20:00
			周六 9:00—17:00 ; 周日 9:00—12:00
	二层中文期刊阅览室	中文期刊、政文现刊阅览、复印	周一至周五 9:00—20:00
	负二层过刊阅览室	外文过刊典藏、阅览、复印	周一至周五 9:00—17:00
条件财务处	六层	借阅证充值及退还	周一至周五 8:00—12:00;13:00—17:00

E.借阅证说明:

a.借阅证使用范围和功能

- 1、借阅证分为“借阅卡”和“临时阅览卡”两种，仅限于本馆内使用。
- 2、持借阅卡可在馆内阅览各类文献和借阅中外文普通图书。
- 3、持临时阅览卡仅限在馆内阅览各类文献。

b.借阅证申办对象

- 1、京内两院院士持院士证或单位介绍信申办终身免费借阅卡。
- 2、本院所属在京各单位、中国疾病预防控制中心所属在京单位正式职工持工作证或人事部门介绍信申办借阅卡。
- 3、本校学生、实习生可持学生证及主管部门介绍信申办借阅卡。
- 4、年满 18 周岁的中国公民持本人有效身份证件可申办临时阅览卡，持本人有效身份证件和单位介绍信可申办借阅卡。

c. 借阅证办理办法

- 1、符合条件者，请携带有关证件及近照一张，到馆填写办理借阅证申请表同时交纳办证费用。
- 2、缴纳费用及有效期：

院校在京各单位正式职工办理借阅卡，缴纳押金 50 元，有效期一年，借阅卡到期后可持有关证件到馆免费办理延期；

本校学生、实习生办理借阅卡，缴纳押金 50 元，有效期至毕业，延期毕业学生可持有关部门介绍信免费办理延期；

中国疾病预防控制中心所属在京单位正式职工办理借阅卡，交纳押金 50 元，注册费 40 元，有效期一年，借阅证到期后可持有关证件到馆缴费延期。

院外读者办理借阅卡，缴纳押金 300 元，注册费 190 元，有效期一年。

办理临时阅览卡缴纳押金 10 元，注册费 5 元，有效期一个月；

3、办理借阅证时间及地点

办理借阅卡：周一至周五 六层业务部

办理临时阅览卡：开馆期间 一层总服务台

d. 办理借阅证相关事宜

1、年度注册办法

借阅卡自办卡之日起生效，有效期一年。借阅卡期满后需进行验卡注册，未如期注册借阅卡暂停使用，直到重新注册为止。

2、挂失和补办

借阅卡丢失，需持有关证件到本馆六层业务部申请挂失。若以后找回原卡，可到业务部声明解除挂失。挂失一周后，申请补办新卡，交工本费 10 元，原卡作废。

临时阅览卡丢失，需持有关证件到本馆一层服务台申请挂失。若以后找回原卡，可到一层服务台声明解除挂失。挂失一周后，申请补办新卡，交工本费 10 元，原卡作废。

借阅证损坏需更换新证，请还清所借图书，交回旧证，换取新证，交工本费 10 元。

3、退还借阅证

请妥善保管好借阅证，读者申请退证时请还清所借图书交还借阅证，如证卡遗失或损坏将从押金中扣除工本费 10 元。

e. 借阅证使用规则

- 1、读者入馆（室）需出示借阅证。
- 2、借阅证只限本人使用，请勿转借他人。

3、借书权限：本、专科学生、代培生、实习生及初级职称人员限借 5 册/次；研究生及中级职称人员限借 8 册/次；高级职称人员限借 10 册/次；两院院士限借 15 册/次。

4、读者毕业、调离、出国、离退休时，请还清所借书刊资料，持所属单位有关通知到图书馆业务部办理退证手续。

F.入馆须知:

1、读者入馆请出示个人有效证件或借阅证，在总服务台办理有关手续后方可入内。读者入馆后，请根据各阅览室具体规定就读。

2、爱护书刊资料和公共财物，请勿随意搬动、挪用馆内设备及桌椅。

3、注意仪表着装，请勿着背心、拖鞋或带钉鞋、雨衣进入馆内。

4、请勿将易燃易爆物品、大件行李、医院、实验室工作服及污染物件带入馆内。

5、进入阅览室前，请在服务台出示借阅卡或阅览卡，并请办理存包手续，将书包、自备图书、食物、水等物品留在室外。

6、保持室内安静，如需接听拨打电话请到阅览室外走廊区。各阅览区走廊东边角备有 IC 卡电话。

7、图书馆为无烟区，馆内严禁吸烟；请注意保持馆内公共环境的整洁，将纸屑等废弃物放到指定区域。

G.资源介绍:

图书馆拥有(含图书馆订购、可共享 NSTL 资源)纸本期刊 4900 余种，纸本图书约 20 万册，各类数据库 92 个，其中电子期刊约 1 万种，电子图书 13 万余种，涵盖预防医学、基础医学、临床医学、药学等医学各分支学科和交叉学科。

图书馆网站首页，点击数字资源栏下的“网络数据库”，您就可在医科院订购的各种数据库中选择合适的数据库，检索所需文献资源。

中文数据库：有中国医学科学院医学信息研究所研制的中国生物医学文献服务系统，另外还有万方，清华同方（CNKI）和维普等国内知名数据库。

外文数据库：科学引文索引（SCI），pubmed，embase 等国际知名综合数据库和医学综合数据库。另外还有针对于预防医学、公共卫生的 global health，针对于药学的 pharmaprojects，针对于专利信息查询的 derwent innovation index 和循证医学数据库 best practice 等。

此外，若您想借纸本图书可先登陆图书馆网站，点击“馆藏目录”进行检索；若您要查找电子期刊，可点击“整合检索系统”，查找图书馆订购的电子期刊；若您想阅读电子图书，使用手机或 ipad 就畅游书海，可点击图书馆网站首页上的“电子图书”，有北大方正 Apabi、超星数字图书馆、读秀数据库等各种电子图书可满足您的不同需求。

第三章 家在协和

一、基础学院、协和医院（东单大本营）

学习篇

1、图书馆

- 协和图书馆主馆（详见 9 页）
- 电子资源：电子书刊报、期刊论文、学位论文、会议论文、索引文摘等。
请登陆网站 <http://www.library.imicams.ac.cn/index.aspx> 自行寻找自己需要的资源。或者可以直接登陆 <http://www.library.imicams.ac.cn/webpages/resource/qwqk.htm> 查找全文期刊文献。

2、书店

- 王府井书店：王府井大街 218 号。从图书馆处的校门出发一直往西步行 10 分钟，各种书和光碟很全，办卡打九折。
- 新华书店及人民卫生出版社书店：东单北大街 92 号，东三门出发，对街步行 5 分钟，携带协和医学院学生证打 7.8 折。
- 院内书库：在东单三条 9 号院里，主楼 0 层。售卖医学院授课老师自编的上课用内部教材。
- 中国协和医科大学出版社服务部：东单北大街甲 60 号，东三门出发，对街步行 10 分钟，基本涵盖医学相关书籍，多为协和出版社出版的书籍。

3、室内学习场所

- 老科研楼：老楼七楼 3 大 1 小自习室依据上课情况来调整自习的时间（课表粘贴在教室正门外），挂壁式空调，靠墙有电源插座，建议自带插线板，寒暑假正常开放。新科研楼：三、四、五楼均可自习，三楼 303、304、305 教室为专门自习室，四、五、六楼白天会安排上课任务。开放时间为 8:00-22:30。中央空调，桌椅可移动。
- 图书馆：二楼是中文杂志，三楼是英文杂志，四楼是外文书，五楼是电子阅览室。
- 北配楼：5 楼开放自习教室，工作日开放时间到 21:00 点，周末不开放。4 楼胡应洲图书馆凭协和医院胸卡进入。包含图书馆的各个数据库及协和医院网络权限。

饮食篇

1、食堂

- 老科研楼地下一层医大食堂：学生食堂，价格实惠且分量大，午餐均有免费的绿豆汤或者白粥。有专门的清真窗口，面食及麻辣烫专区，。另有一小炒窗口，做菜很上档次，就是价格有点贵，可以偶尔改善下伙食。
- 护士楼食堂：一层和地下一层，各有特色菜品，伙食相对丰富一些，地下一层有小卖部。午餐售卖蛋糕点心，晚餐售卖麻辣烫和面条米线等，价钱较学生食堂稍贵。
- 北配楼食堂：协和医院的职工食堂，位于协和医院北配楼的一层和二层，菜品最为丰富，自选菜精致多样化，二层有自助餐专区，午餐 15 元，晚餐 8 元。另有各种特色美食，米线、石锅拌饭、卤味等。一层有赛百味窗口，饭卡打 8 折；另有麻辣烫供应。北配食堂面积是三大食堂最大的一个，价钱也是最贵的一个。以上的三个食堂均可现金充值饭卡或者银行圈存，但现金充值时间均为工作日

的中午（11:30-12:30），请各位同学们注意时间。

2、周边：

- 麦当劳：图书馆门口出去一直往西 300 米，王府井书店对面。24 小时。
- 肯德基：明日楼出去往北 50 米。升级为精选餐厅后价格提高，不提供超值午餐。
- 呷哺呷哺：新科研楼对面楼负一层。价格合适，味道好，经常有优惠活动，很适合学生消费。
- 麻辣香锅：外交部街胡同内，口碑很好，可提供外卖，人均 60 左右，推荐。
- 日昌餐馆 1：外交部街路口。港式茶餐厅。高峰时段均需要排队。味道还可以。
- 日昌餐馆 2：好利来面包店的胡同往里 50 米左右，新店面积大，等位时间不长。
- 东方新天地地下一层美食街：里面有真功夫、皇太极、大食代、吉野家，面爱面、时时乐，西蜀豆花庄，山水居，俏江南和多种国外冰淇淋等。
- 新东安市场 Apm：5 楼、6 楼均是美食圣地，经常有新店更新，环境不错，适合小聚看电影及姐妹们逛逛。
- 百货大楼 6 楼：美食广场，各地特色美食，麻辣香锅也是另一番风味。
- 乐天银泰：海底捞、湘与香缘、鲈鱼等适合大桌聚餐聚会。
- 川办餐厅：分量足，口碑不错，喜欢吃川菜的同学可以试试。建国门内大街贡院头条 5 号。电话 65122277-6101 65122277-6200。
- 日升小馆：也是一家不错的川菜小馆，沿外交部胡同或西总部胡同向东行，朝阳门南小街 391 号。
- 崇文门国瑞城：离本部一个公交站的距离，购物广场里有许多小吃店，鸭血粉丝汤和三佰瑞酸奶是最受大家欢迎的美食之一。
- 亲友来访不免带之品尝北京菜，附近较为出名的是王府井小吃街，但喜欢干净整洁就餐环境的同学不妨搜索附近的胡同菜馆，推荐位于东四的 159 胡同菜，平价、地道，步行约 10 分钟。
- 粤菜也是深受大家欢迎的菜系，本部附近除日昌餐馆还有分布于王府井各大商场的连锁粤菜餐厅，比如糖朝、汤城小厨、港丽、避风塘、太兴餐厅、点点一品、金鼎轩。

住宿篇

1、低端：

- 东方晨光青年旅社：图书馆出门往西 50 米，100 元/人左右标准，会员 9 折，住的人较多，地下，很是挑战手机信号。但是有时候会停业，要先打电话询问：65284374。
- 海坛宾馆：新开路胡同甲 88 号，200 元左右的价位。
- 明日楼出门对面的各条胡同里面都有小旅店。价钱就相对便宜，但是环境也相对较差。
- 连锁酒店如汉庭，可以在网上查一下房源。

2、高端：

- 北京饭店、贵宾楼饭店、丽晶酒店、励俊酒店、北方佳苑、希尔顿酒店等，建议网上预定。

运动篇

- 协和医院老楼区（靠近医院南门）有一个室外篮球场，新科研楼地下 2 层有羽毛球场及室内篮球场，

1 层有乒乓球场和部分健身器械，学生可凭借胸牌进入。协和工会不定期举办一系列的活动，比如羽毛球、乒乓球比赛及瑜伽锻炼等，有兴趣的同学可以留意一下。另外，新科研楼一楼大厅不时会有协和医院临床的学生组织跳舞或歌唱协会，喜欢跳舞和歌唱的同学可以报名参加！

- 东单运动场：出了图书馆的门一直往南走，过了东单路口就能看到了，另旁边有东单游泳馆。
- 浩沙健身会所：比较近，不过高峰时段人很多，是连锁店，有游泳馆，可以游泳。东三门出北走，第一个交通灯路口，不过街。65259562

出行篇

1、公交线路（票价按里程计算）：

- 东单路口西：1 路、52 路、99 路、667-1 联运
- 王府井：10 路；41 路；59 路；99 路；120 路；126 路；127 路；203 路夜班车；205 路夜班车；420 路
- 王府井路口北：103 路；104 路；127 路；201 路夜班车；211 路夜班车；420 路；特 11 路；专 2 路
- 新东安市场：103 路；104 路；127 路；201 路夜班车；211 路夜班车；420 路；特 11 路；专 2 路
- 东单路口北：106 路；108 路；110 路；111 路；116 路；204 夜班车外；684 路；685 路

注：夜班车一般是 23：30 首发，每隔 0.5~1 小时一班，不同班次略有区别。

2、地铁：

- 东单就有五号线和一号线，票价按里程计算。具体换乘站点上地铁后即可查到。

地铁时刻表：

- 1 号线：苹果园首末时间 5：10-22：55 四惠东 5：05-23：15
- 2 号线：外环：西直门 5：09-22：14（西直门-复兴门-北京站-西直门）
内环：积水潭 5：03-21：55（积水潭-北京站-复兴门-积水潭）
- 5 号线：天通苑北 4：59-22：47 宋家庄 5：19-23：10
- 10 号线：巴沟 4:49-22:41 劲松 4:47-22:08
- 13 号线：西直门 5：35-22：42（往东直门） 23：45（往霍营）
东直门 5：35-22：42（往西直门） 23：45（往回龙观）
- 八通线：四惠 6：00-23:22 土桥 5：20-22：05
- 机场专线：东直门 6：00-22：30 T2 航站楼 6：35-23：10
- 8 号线：朱辛庄：5:10-22:05 南锣鼓巷：5:30-23:00

日常生活篇

1、**邮局**：图书馆出门往西 100 米，协和医院南门对面即是。

2、银行：

- 建行：协和医院西门，王府井全聚德烤鸭店旁边。
- 工行 1：新东安市场。
- 工行 2：明日楼出门往北直走，灯市东口地铁站旁。
- 工行 3：东方新天地大楼中心走廊靠南侧有工行自助提款机。
- 工行 4：协和医院内有自助提款机。
- 招商银行：图书馆出门往南 100 米有自动存取款机，上存取款机旁边的电梯后右拐为银行。

- 兴业银行：图书馆出门往西 70 米。
- 交通银行：图书馆出门往东过路口即是。
- 农业银行：图书馆出门往东 20 米。
- 浦东发展银行：灯市东口地铁站出口往北。
- 北京银行：灯市东口浦东发展银行旁边。
- 民生银行：灯市东口地铁站出口往南第一个路口。

3、修自行车和配钥匙：明日楼出门对面的胡同中，每条胡同都有。

4、理发：

- 王府井四联美发：老字号理发店，王府井街上。三八节会做活动八折。
- 审美：灯市东口地铁站出口往北第一个路口，偶尔会有活动。
- 阿凯美容美发：东四南大街 245 号，协和研究生持研究生证美容美发享受 8 折优惠（产品除外）。电话：65231471（美容）65262962（美发）
- 当代名剪：坐 106 路钱粮胡同下车过马路即是，东四 3 条对面。可以办会员卡，价格比较合适，如果对发型要求不是很高还是比较合适的选择。
- 美发：外交部街胡同内。
- 明日楼出门穿过对面的胡同到朝阳门南小街上理发的地方很多。

5、眼镜：

- 宝岛眼镜：明日楼出门即是。
- 协和眼科：明日楼出门往北 20 米。电话：65278900。
- 另：去东四的路上有几家眼镜店，但是价格都不便宜。崇文门搜秀城地下一层有好宜买眼镜城，各种价位都有，隐形眼镜相对便宜。如果想找最便宜的地方，那就去潘家园眼镜城好了。

6、复印打字：

- 老楼一楼中 123 室。
- 明日楼对面小胡同内（例如家家福超市）：比较便宜，可复印、打印、制作海报和横幅等，可以开发票，复印一角五一面，双面两角。价格可能有变动。
- 内蒙古大厦后面三源胡同 33 号，价格很便宜，海报、名片等都可以打印，还可以装订书。
- 同仁医院对面小胡同内：最便宜，适合大量复印，4 分钱一面，不能打印海报等。具体位置不好说，可以打电话其电话咨询 65257692。
- 青年旅社地下：稍比同仁的复印贵，但是可以打印海报等高级物品。
- 美术馆：坐 111 或者 108 美术馆下。你能想到的都有。

7、宿舍网线办理：十九楼网络为 PUMCH 有线网，管理中心为明日楼 9 楼信息部，电话 69155678）。护士楼和新开路胡同网络开通在老楼篮球场旁计算机中心二层，注册报到后凭研究生证办理，账号为个人学号，密码随机不能更改。

8、医疗：带身份证，在协和医院门诊的咨询台办个就诊卡（需说明是协和医学院学生），办理大病历后即可挂号看病；协和医院研究生可凭借胸牌前往护士楼一层保健科挂号后就诊。

二、阜外医院（阜成门）

学习篇

- 1、图书馆：**医院图书馆——科研楼 7 层，允许携带书籍，可携带电脑（上网需要提供胸牌卡在图书馆老师那激活账号，方能连接内网），有大量心血管类杂志、书籍。
- 2、书店：**百万庄大街有图书城，但并非针对医学主题；有买复印版医学大部头的小广告，请注意寝室楼梯的广告；宿舍向南有较大的国营文具店
- 3、学习场所：**
 - 外交学院：**位于北楼附近，环境优雅，有美女可打望；步行或乘车到百万庄东口 (73/697)
 - 星巴克：**位于金融街美食街内，骑车 10 分钟左右，2 楼空间很大，环境优雅安静，周围吃饭很方便
 - Costa 咖啡：**华联商厦内，美泰渔乡对面，距离医院大门最近，环境优雅安静
 - 避风塘：**25 元/位，饮料任喝
 - 交通大学逸夫教学楼（东校区）：**每天晚上和周末全天 3、4 楼两层有较多教室提供给学生看书自习。一般人不是太多，还是挺安静适合学习的，但是在某些时间段人超多，例如考试月，同学们懂的（平常不努力，考前抱佛脚）
 - 其他：**交大的地理位置还是挺不错的，附近被北京师范大学、北京外国语大学、北京电影学院、中央财经大学等高校环抱，很多师兄喜欢周末骑单车到各大高校教室上自习（目的大家都懂的），条件都是很不错的，不仅帅哥美女扎堆云集，而且教室冬暖夏凉。

饮食篇

1、食堂：

阜外医主食堂：位于北楼地下一层，饭菜口感甚佳；除常规大锅饭外，尚有火锅、麻辣香锅、中高端牛奶、酸奶、进口国产零食、食堂师傅精挑细选的水果等；另外饮料比院外便宜 0.5 元左右。

阜外医院爱心食堂：位于科研楼门口往南 50 米左右，窗口有限，菜种相对偏少。

交通大学益民食堂：成一公寓下楼右转 50 米不到。这里早餐很丰富，价格实惠，中晚餐能提供盖饭点菜以及各种面类。

交通大学学生食堂：紧邻益民食堂西边。一二楼需要刷交大学生卡才能就餐，三楼提供各色常规饮食，价格实惠。

2、周边（小吃、餐饮等）：

美食城：医院附近有华联商厦内/外(有吉野家、韩餐、拿渡麻辣香锅、德克士、必胜客等)；万通大楼地下一层（种类多样且价格便宜，还有呷哺呷哺）；万通大楼内/外有 KFC/麦当劳；BHG 超市有各式小吃，价格不贵。交大宿舍西直门边有凯德商场，里面有各种小吃和超市。

酒店：医院大门向北走依次有假日酒店(各式菜品，有扬州菜、西餐等，人均 90 元以上)、龙江居（东北菜为主，人均 40 元）、华丽楼（川菜为主，人均 40 元）、东方饺子城（北方菜为主）、双福园(东北菜为主，人均 40 元)、三湘儿女（湖南菜为主，人均 50 元）、华天峨眉酒家(川菜超赞，有号称京城第一的宫爆鸡丁，人均 80 元)；万通麦当劳旁边有新辣道鱼火锅；北楼附近有三味缘火锅（人均 60 元，属于豆捞类火锅）、顺德福（口味良好，价格人均 50 元）；另外，京滨饭店下有小白桦俄餐厅、坐车至动物园/白石桥距离新疆办事处很近。交大东路和交通大学路上有许多的饭店和小吃，可以慢慢吃过去，如肉串汪（烧烤人均 60 元），大京铁板烧（人均 150 元），IT 麻辣烫（人均 30 元），辣尚瘾（人均 60 元）

小吃：绝味鸭脖（南礼士路北口）、华联向东 100 米左右的阜内大街沿路有护国寺小吃、美栗乡、味多美、米旗、养亿人麻辣烫、永和豆浆和美福林西点等。

菜市场/水果市场：南礼士路北口向南 200 米有小胡同，每天早上有很多果农菜农卖水果蔬菜，便宜、新鲜；北楼北边有果多美水果超市，水果种类很多而且便宜。交大宿舍进门小巷子也有水果卖，价格贵一点，但是毕竟方便。

住宿篇

- 1、**低端：**各类小旅馆，老板会来问你住旅馆么
- 2、**高端：**假日酒店（医院大门对面）、国宾酒店(出大门后沿阜成门外大街向西)、希尔顿大酒店(金融街内)

运动篇

- 1、**运动场：**月坛体育馆（月坛北街沿路南向西走到头）、159 中学游泳馆(可办理 30 次卡)、另外医院会定期组织羽毛球、足球活动，详情可见海报通知。另外交大有三个主运动场，其中两个位于成一公寓附近，能提供网球、篮球、足球、羽毛球基本场地。培训公寓那边的运动场周末还有人打板球
- 2、**健身房：**行政楼地下一层台球室、周边 spa 的健身房。北楼旁边有十二星座健身房。交大旁边高粱斜街上有张贝健身房，凯德 mall 六层有一家，价格普遍偏贵。

出行篇

- 1、**公交：**阜成门站（医院）、三塔寺站（北楼）、百万庄东口站(北楼)、北下关（交大宿舍）、高粱桥（交大宿舍）
- 2、**地铁：**华联处地铁 2 号线阜成门站 A 口（阜外医院）、西直门 A 口（交大宿舍）
- 3、**到东单校区最佳路线：**地铁阜成门站上车，乘 2 号线在复兴门换乘 1 号线，东单站下车。公交可在阜成门公交站乘 103 路，直达王府井路口北站下车，步行 900 米即可到达学校。

日常生活篇

- 1、**邮局：**华联东墙向北 200 米
- 2、**银行：**医院内在行政楼、科研楼、病房楼 1 层有建设银行、北京银行取款机；万通西墙有北京银行，万通麦当劳附近有建设银行；沿阜外大街向西 100 米左右有中国银行和工商银行，再向西 100 米有交通银行。
- 3、**修自行车和配钥匙：**交大东校区内操场西有配钥匙和修自行车的地方，北礼士路（医院向北 500 米路口处）
- 4、**理发：**院内有理发室、医院大门口有数家理发店
- 5、**眼镜：**推荐去潘家园（便宜、种类多）；华联西墙南端有小眼镜店，可供急需
- 6、**复印打字：**医院周边打字复印均坑爹的贵北礼士路（医院对过；医院向北 200 米处打印店内），交大校内有多家打印店比较便宜。
- 7、**上网办理：**中国铁通（去铁通营业厅开通，地点位于西直门某小区角落，具体得高德地区搜“中国铁通西直门”导航过去）
- 8、**超市：**万通一层（万宁超市低中高端护肤品）；华联内（BHG 进口食品、中高端护肤品洗浴用品）；医院附近的天桥处和万通处有 7-11 超市（常见的日用品和食品应有尽有，麻雀虽小五脏俱全）；凯德商场（西直门地铁口）；家乐福（乘车至白石桥）；美廉美（月坛北街向东步行，途中有好邻居超市以及众多宠物超市）
- 9、**医疗：**首诊位于科研楼 1 层的保健室，若需转诊将转入人民医院或协和医院

三、肿瘤医院、实验动物所（潘家园）

学习篇

- 1、图书馆：**在科研楼的底层，主要是关于肿瘤的外文期刊。大厅是当月刊，只能借一天，对肿瘤学专业来说是比较齐全的；其他房间是肿瘤学方面的书籍，比较旧，一次可以借 5 本；地下室比较黑暗，存放大量过刊文献。图书馆计划搬迁至悦知楼四层，并且配备电子阅览室，但是目前仍未对外开放。
- 2、书店：**肿瘤所周边没有什么像样的书店，最近在华威南路与华威路交汇处开了一个小型的新华书店，但是规模甚小，可以参考基础所附近的书店去买书。瘤医院附近有首都图书馆，可以借阅也可以上自习，需要办一张图书证，押金最低 100 元，北京的各大国营图书馆均可使用。
- 3、室内学习场所：**科研楼：一层大厅里有阶梯教室，上课和讲座用途，一般不作为自习室开放；公寓楼：一层教室可以自习，带有空调，夏天比较凉爽，桌椅都可以移动，没有网络，由于公寓楼有职工居住，偶尔较吵。

饮食篇

1、食堂：

肿瘤医院现在的新食堂——悦知楼，已经开张，工作日菜品较丰富，周末或者节假日菜品较少，早餐一般供应至早上 8 点，午餐供应至下午 1 点，晚餐供应至下午 6 点。对于学生来说，悦知楼食堂的性价比不是特别高，味道也较为普通。

实验动物研究所也有一个员工食堂，免费三餐，上班日早餐和午餐较好，周末不提供早餐，饭菜种类较多，每顿饭都提供汤。

2、周边：

- **方庄饮食一条街**，医院门口坐 37 路或 122 路往南坐两站。全聚德：方庄环岛东南角家乐福对面，比较贵。金鼎轩，港式小吃。整条街饮食店丰富，可以逐一尝试。
- **潘家园东路**，合家乐酒楼，炒菜挺不错，但不建议吃小吃；其对面有湘菜王。潘家园路，宏状元，金手勺，山西刀削面等众多小中餐馆，悦怡香连锁店，主营快餐，粥，手擀面不错，卫生环境很好，炒菜菜价格有点贵。
- **动物所旁边的京客隆超市**里面也有小吃，凉皮，牛筋面，煎饺，麻辣烫，水饺不错，其他一般。
- **外卖**，当食堂没饭卖了又不想出去吃，可以定外卖。宏状元，4006007000；全面俱到，51209728；丽华快餐，<http://www.lihua.com/2008/>。

住宿篇

- 1、低端：**医院后门，鑫威旅馆，比较便宜；京克隆往东对面，银鹰温泉宾馆，金兴源宾馆，都不太贵，大概一百多。另外医院门口有很多私家房出租，价格一般在 50 元左右，基本不存在服务质量，但可以作为一般住宿用。
- 2、高端：**医院西门附近有格林豪泰公寓，一晚两三百；另外康源瑞廷大酒店，准五星，一晚将近一千块朝左安门方向几百米处，京城 138，地理位置较为隐蔽，但是环境不错，平均一晚 200 元左右。外科楼斜对面有刚开张的如家酒店及即将开张的速八酒店。在潘家园东路有七天假日连锁酒店，速 8 酒店，价格稍微贵点，但卫生其他方面条件较好。

运动篇

- 1、**游泳**：北京工业大学游泳馆，办年卡 5 元/次；光明桥往西，快到天坛处有北京体育馆；研究所南侧的华威南路一直往东到京体游泳馆，马路边骑车约 10 分钟，办卡 12.5 元/次。广西大厦也有游泳馆，价格 50 元/次，走十分钟就到了。
- 2、**龙潭公园**，肿瘤医院门口过天桥即到，月票 5 元，每月底两天办理。环境不错，有专门的塑胶跑道可以跑步，另外露天健身器材和乒乓球桌。晚上九点以后免费，否则 2 元/每人。拿研究生证，可以半价。
- 3、**篮球**：医学科学院试验动物研究所院内有一个半场球场，肿瘤医院南侧工地里边有几个球场，但设施较简陋。另外悦知楼有运动和球类场地，至今未开始使用。

出行篇

- 1、**公交线路**：
 - 肿瘤医院站：51 路; 91 路; 122 路; 434 路; 机场巴士 10 线; 特 12 内; 特 12 外; 特 3 路
 - 潘家园路西口：34 路, 36 环形, 51 路, 特 12 内环
 - 潘家园东路：51 路
- 2、**地铁**：肿瘤所周围有五号线浦黄榆站，和十号线劲松站及潘家园站，但都得分别坐一两站公交车方能到达。单程票价 2 元。具体换乘站点上地铁后即可查到。
- 3、**到东单校区最佳路线**：公交肿瘤医院站上车，乘 122/特 12 路，在广渠门换乘 52 路，东单路口西下车。

日常生活篇

- 1、**银行**：

工商银行：医院门诊楼一楼大厅有自动提款机，医院东面瀛龙台有服务店面和自动提款机，另外方庄处有一家较大的工商银行。

建设银行：京客隆超市旁边。

中国银行：医院内，住院登记处旁边。

农业银行：潘家园支行，潘家园东路。
- 2、**邮局**：劲松南路与广和东街交汇处有邮政储蓄及银行，可以寄信、包裹、取钱等。
- 3、**修车和配钥匙**：京客隆十字路口处有配钥匙和修鞋的路摊，劲松南路与广和东街交汇处有修理自行车的地方。
- 4、**理发**：小张理发，家属院内，水平一般，10 元左右。京客隆附近有两家，15 元左右，办卡较便宜。
- 5、**眼镜**：潘家园古玩市场旁边，沿京客隆往东 100 米，东三环南路辅路上有五六家较大的眼镜城。
- 6、**复印打字**：平时复印在各科室就可以进行。医院小门靠近动物所门口的小胡同有复印店，且价格较低，几乎垄断了肿瘤医院和动物所所有学生的毕业论文的印刷及排版；潘家园路靠近华威路的地方有复印店，价格较贵。动物所那条街里也有复印店，复印 5 角，打印一元
- 7、**上网办理**：附近基本没有网吧，大家基本都有电脑，或者在医院借用其他同学的都可以搞定。
- 8、**超市**：医院后门附近有家京客隆超市，还是蛮大的，另外潘家园旧货市场对面有家更大的华普超市，价格较贵一些。另外方庄有家家乐福超市，在医院马路对面坐车到方庄环岛西下车即可。华威路有个

鼎盛市场，里面一楼蔬菜，二楼水果，三楼衣服，四楼鞋。

- 9、医疗：**医院门诊二楼保健科提供职工和学生看病，医生水平很一般，对于女生来说，可以穿上白大褂去门诊一楼去看中医，然后回保健科拿药，大部分常规药品报销 80%。另外，保健科竟然有口腔门诊，每周二、三、四下午上班，可以预约，水平一般，但是全部免费的，他们看不了的就往协和医院转诊。现在因为牙医较少，病人较多，所以每天下午只允许挂 3-4 个号，且看病需要等待的时间相当长，建议做好花掉一个下午的时间看牙医的准备。

四、整形医院、护理学院（八大处）

学习篇

1、公共图书馆：

- **国家图书馆：**搭乘 347 至白石桥东，下车向西约 50 米路口，可见国家图书馆。办理借阅卡需携带身份证。具体可登录门户网站，<http://www.nlc.gov.cn/>
- **石景山图书馆：**搭乘 598 至八角西街，约 15 分钟。办借阅卡或借书卡需携带身份证，50 元/人，每次可借阅 4 本图书，在三周内还书。登录门户网站，www.sjstsg.net 可实现续借。照片可在图书馆现照，或者自带一寸照片。其电子阅览室可登录 CNKI，万方等相关学术网站。

2、整形医院图书馆

3、护理学院图书馆：教科书、英语参考书较多；研究生可到三层办公室借阅外文专业书籍

4、书店：

- 中关村图书大厦：664、992、运通 101 到四季青桥北转 740、运通 113、983 海淀桥西下车
- 西单图书大厦：地铁西单站
- 王府井书店：地铁王府井站，基础所西行 1000 米，上课时可以先顺转转

5、自习室：研究生公寓 1 楼教室，晚上和周末可以问楼管老师要钥匙。

饮食、购物篇

1、饮食：

- **食堂：**护理学院和整形医院有各自专属的食堂，两处的饭卡不能通用。但寒暑假期间护理学院食堂不开时护理学院饭卡可以在整形医院食堂用。整形医院食堂不提供餐具及塑料袋等用品，需自行携带，中午可于员工窗口打饭，晚上和早上不设员工窗口。
- **小聚：**西井路（九亿、碟中谍）、苹果园南路东口（必胜客、塞外香驴、粥铺、呷哺）、杏石口（羊蝎子涮肉、韩景台、山德伟烤鸭店、巫山烤全鱼、老马拉面、水萝卜及西黄村口乐活），详情请见大众点评。
- **大餐：**神农庄园、早春二月、大江南、金狮麟、金手勺东北菜馆，详情请见大众点评。

2、购物

- **龙海添一农贸市场：**步行 3 分钟，各种新鲜蔬果应有尽有，可适当讲价，但不免不良商家缺斤少两。

- **物美超市西山枫林店：**普通的超市，供应各种生存必需品。超市周边有很多早餐、小吃铺。味多美，麻辣烫，晨光烧饼，沙县小吃，加州牛肉面，山西面馆等，应有尽有。
- **物美大卖场：**步行 20 分钟或搭乘公交车至苹果园南路东口。卖场附近包含：肯德基；必胜客；喜隆多（类似小型动物园批发市场，顶楼销售各种食物）；
- **欧尚超市：**搭乘 489，运通 101,664,347,992 等车至四季青桥西后，步行 500 米。大型超市，价廉物美。除去等车时间，耗时约 20 分钟。
- **家乐福超市：**搭乘 347 至白石桥东，过天桥即可，大型超市，价格较为合理。附近另有上品折扣，苏宁电器，肯德基等商铺。
- **沃尔玛山姆会员商店：**搭乘 598 至杨庄路东口，东行 500 米即到。大型超市，食品高档新鲜，价格偏高，质量上乘，缺点是购物必须办理会员卡。
- **当代商城：**搭乘 598、运通 101 至黄南苑小区即到。大型商场，价格与西单汉光百货等差不多，逛街好去处。

住宿篇

- 1、**经济：**7 天连锁酒店（军区对面，200 元左右）；速 8 连锁酒店（距离 2 站地，220 元）；如家快捷酒店（西黄村，距离 2 站地）整形医院招待所（240 元左右）：即帝思招待所，据说凭学生证可享受 20 元折扣。整形医院对面过马路链家地产往里走有家庭小旅馆相对比较便宜(单人间大约 80 元)。
- 2、**高端：**华北宾馆、神农庄园、海特饭店。

游览篇

- 1、**八大处：**搭乘 347 至终点。爬山，烧香拜佛的好去处。山势平坦，适合游览。10 元/人
- 2、**香山：**搭乘 318 至香山站后，步行约 300 米即到。10 元/人

运动篇

- 1、**运动场：**
 - 整形医院院外，护理学院楼边有篮球场（沥青路面）乒乓球台。
 - 护理学院地上有排球、羽毛球场地；地下有乒乓球桌
 - 北方工业大学篮球场和足球场：搭乘 318 路到北方工业大学
- 2、**健身房：**
 - 室内运动：搭乘 598 至首钢体育中心（篮球、羽毛球、乒乓球、桌球、游泳）
 - 北京射击场（羽毛球、乒乓球）：搭乘 664,347,992，运通 101,489 等至北京射击场，也可步行 1000 米即到。
 - 华北宾馆、首钢游泳馆（搭乘 598 至杨庄小区站东行 300 米）——游泳环境不错，价格偏高。
 - 整形医院礼堂里有 1 小健身房（跑步机等设备），供员工和学生免费使用。

出行篇

- 1、**公交：**
 - 347 到动物园、西直门、新街口
 - 489 至五路居（换乘 6 号线）；运通 101 到人民大学、朝阳区
 - 958 至龙潭湖，可达肿瘤医院、潘家园地区

- 664、运通 112 到昌平区；
- 992、972 到门头沟区
- 短途线路 318、598、311、389 等

2、地铁：

- 搭乘公交车（112、664、992、972、109）至苹果园站后，转乘地铁 1 号线，苹果园站为首站，高峰期人很多很多，努力一下可以成功抢到位子。
- 搭乘公交车（598）至京原路口西站下车，转乘地铁 1 号线，此地铁站名为八角游乐园站。
- 搭乘公交车（389）至玉泉路北口站下车，转乘地铁 1 号线，此地铁站名为玉泉路站。此为至东单最快方式，但是也是最难混到座位的方式。

3、到东单校区最佳路线：乘公交运通 112 至苹果园站，转乘地铁 1 号线至东单站，历时约 1 小时。

日常生活篇

- 1、**邮局：**北行 500 米八大处邮局、南行 800 米西下庄邮局、取普通邮包乘 311 路至金顶街邮局。
- 2、**银行：**附近有工行、建行，西井路有中行等，医院内有工行提款机，在挂号处附近。
- 3、**修自行车和配钥匙：**院内基本用不上自行车，出门北行 500 米有配钥匙的小店
- 4、**理发：**悦来悦美（医院对面西山枫林小区底商）、爱秀美容美发店（医院对面西山枫林小区底商）、出门北行往军区方向有很多小理发店
- 5、**眼镜：**同明眼镜店（医院对面西山枫林小区底商），到潘家园配眼镜很便宜，但路途很远
- 6、**复印打字：**整形医院：基本不涉及这个问题，医院内设备就可以搞定，出门也有很多复印店；护理学院：205 自习室有一台老的打印机，但需要自备打印纸，一般是出去复印（347 公交站牌爱秀理发店旁边焱杰复印店，但需要复印课本最好去首钢医院或东单）
- 7、**上网办理：**免费，不用办理，插上就用，可享用协和图书馆的某些数据库，但网速较慢。
- 8、**中国移动营业厅：**搭乘 598 至杨庄小区站下车东行 500 米，首钢游泳馆旁边。
- 8、**医疗：**
整形医院：公费医疗，定点医院——首钢医院（318 路首钢医院站下车）、协和医院（地铁东单站）。
护理学院：需要转诊，具体实施办法参考入学教育。
- 9、**买火车票：**医院对面西山枫林小区底商。

五、药物所、药生所（天坛）

学习篇

1、图书馆

- **协和图书馆南馆：**位于南纬路 2 号院，陶陶居所在的小胡同里。无需办理图书证，进馆登记，该馆主要是供大家复印文献用的，我们先到主馆查阅，若需要复印，则来此南馆。该馆藏书众多，资源相当丰富。
- **药物所资料室：**位于西楼一层、二层，可以无线上网。可办理借书证借阅期刊，无证也可登记进入。

有电子阅览室，可以查阅文献，但需要付费。开放时间：周一到周五 8:30-17:00, 18:00-21:00。但周五下午会整理内务，闭馆。

- **药生所资料室：**位于主楼东楼二层尽头。主要藏储了微生物学、病毒学、肿瘤学等方面的国内外期刊杂志，其中与抗生素相关的杂志是最广最全的。可办理借书证借阅期刊，每次每人可最多借阅 8 本，无证也可登记进入阅读。开放时间：周一到周五 8:30-21:00

2、室内学习场所

- **资料室：**周一到周五 8:30-17:00, 18:00-21:00，周五下午除外。
- **药物所研三教室：**早 8:00 开门，晚 23:00 锁门，一般周一到周五不锁门，假期不开放。
- **药生所：**本所内没有专门的自习室，阅览室可以自习，但只在工作时间开放，所有实验室都有独立的休息室，一般在自己的实验室休息室自习。

饮食篇

1、食堂

- **药物所食堂：**面食种类丰富，菜的种类比较多，而且口味会有阶段性变化。有小炒，也有盖浇饭、阶段性会有米线、麻辣烫、酸辣粉、刀削面等小吃，因为有伙食补助，这是我们吃饭最多的地方，节假日药物所食堂对外开放，因此菜色会好很多。
- **药生所食堂：**伙食很丰富，价格也不贵，只是量略小，但饭菜质量比较高，味道可口，比周围其他食堂都要好。几乎每顿都有红烧鱼，鲶鱼，鲑鱼，刀鱼等，种类多，选用的原料都比较好。还有凉拌莜面，荤素炒饼，炒河粉，小炒盖饭等。有时还会有兔子肉，麻辣鸭翅，麻辣皮皮虾，麻辣香锅、鸡蛋羹，咸蛋黄焗南瓜等，经常更换菜式。
- **中检所食堂：**位于药生所住宿东院里，主要是给中检所员工供饭，不能用现金，只能刷内部职工卡。这里的早饭很实惠，味道也不错，有包子、鸡蛋、鸡蛋饼、馅饼、豆沙饼、洋葱卷等等。汤和咸菜是免费提供的，基本上 1~2 元就可以吃的很不错。但是早上一般到 7:20 左右才开始供饭，如果时间充裕的话，这里吃早饭还是经济实惠的选择。中饭通常是 10 元套餐，两素一荤，2 个包子，水果。米饭、馒头、汤是随便吃的，菜量不小，味道也不错，但是女生吃就有点浪费了，建议食量大的人多去光顾。

注意：药生所食堂不提供早餐，可以到药物所食堂吃早餐，但是 9 点后基本就没有什么东西了。

2、周边

- **中检所宿舍后面的生物所食堂：**菜样不少，就是价钱稍贵一些，最便宜的土豆丝也要六元一份，荤菜都在十元以上。优点就是方便，可以送餐，特别是在放假期间食堂停止供餐自己又懒得出去的时候，是个不错的选择。订餐电话：67095546。
- **德隆酒店：**出门口往西走，老师请客经常去那里，每次必点水煮鱼和烤羊腿，但是味道没啥特色。
- **鸿运楼烤鸭店：**福长街与南纬路交接的路口，推荐：鱼头泡饼，猪蹄，麻辣牛蛙，绿豆花等，味道不错，烤鸭还行，没有红莲烤鸭店的好，每次消费都会发烤鸭卷（下次使用没费送一份烤鸭）。
- **蜀盛居：**环境干净，但是太吵，上菜不是很快，腰果牛肉粒、汤菜都不错。
- **世纪黄山酒楼：**紧邻京客隆超市，安徽菜，是集体聚餐的好地方，饭菜质量不错，环境优雅。
- **红莲烤鸭店：**友谊医院东，每道菜都做的很精致，味道好，但价格稍贵，一般需要提前预定。

- 潇湘大厦：档次较高，价格较贵，菜做的味道很好。
- 淳湘阁：潇湘大厦对面，上面几层是如家酒店，菜品优美，味道好，有些贵，但值得一试。
- 辣妹子湘菜馆：味道很正宗，椒盐鸡胗等都很好吃，那里还有臭豆腐。
- 太平街上有不少不错的餐馆：郭林家常菜、高丽高烤肉、馄饨侯等。
- 陶然亭北门：黄记煌、南来顺、青年餐厅等，那条路上还有好多的小吃，好多餐馆饭统网上预定的话可以打九折!推荐南来顺和青年餐厅的早餐，不忙的时候可以去尝一尝啊!
- 大海碗：天桥商场地下一层，老北京风味，炸酱面等比较正宗。
- 南门涮肉：天坛南门，味道好极了，有点小贵，人气火爆。
- 金凤成祥：第五十六店，在友谊医院东面，面包晚上七八点后经常特价，低至五折。
- 味多美：天桥商场一层，连锁店种类都差不多，一般晚上 9:00 关门
- 稻香村：15 路公交车起点站台处，糕点老字号店，点心种类齐全。
- 百年义利：东经路，鸿运楼往前走，老字号糕点店。
- 新疆阿飞亚小吃：烤囊、大盘鸡很好吃，烤肉也很棒！夏天的时候餐桌都摆到马路边了，毛豆，啤酒，烤肉，很惬意。有点不足，没有羊杂汤，再就是环境不太好。
- 马旺烧烤：鸿运楼南侧，店面比较小，但烤串味道比阿飞亚好，还有烤羊腿，羊排等烤的比较入味，面点，盖饭也很多。
- 永远兴西北穆斯林餐厅：也是一个清真饭馆，在阿飞亚的北面，金东宾馆的斜对面，葱爆羊肉最好吃，那里有牛肉面，炒面片等也颇受欢迎。
- 虎坊桥卤煮小肠:其实是在永安路上，友谊医院东面，据说味道很正宗。
- 重庆好友来老谭记麻辣烫：味道很不错！也在永安路上，友谊医院东，与卤煮小肠离的很近。
- 驴肉火烧、山西刀削面、伊兰满口香炸糕、顶香园牛肉面、小胖包子王，永安路上友谊医院东面有很多小吃，大家可以尽情享用。
- 蒸功夫包子：位于药生所院门口西侧，2 个素包子 1.5 元（包含一个袋子钱）三鲜和虾仁的最好吃!
- 初初煎饼：位于药物所门口西侧，包子店旁边，煎饼好吃，馅饼也好吃！豆角，白菜，白萝卜，胡萝卜，牛肉的都好吃:)
- 友谊医院西侧的煎饼：每次排队的人超级多，很难买到，但是听说很好吃，大家可以去尝尝哦!
- 友谊医院菜市场：蔬菜水果超级便宜，比其他地方的价格能低 1-1.5 倍，种类多，自由选择。
- 菜市场：从药物所往南来顺走的路上还有一个大菜市场，品种齐全，价格便宜，比友谊医院菜市场看起来更阔气。菜市场旁边还有一家疯狂烤翅，是距我所最近最经济实惠加美味的烤翅店。
- 神农架大饼：位于友谊医院正对面，重庆乡巴佬火锅的大牌子下面，味道很不错。
- 土掉渣烧饼：距离较远，位于世纪天鼎入口处，但这是附近目前唯一的一家土掉渣烧饼店。
- 南来顺的早餐：陶然亭北门，豆汁、面茶、豆泡汤、油条、油饼、大包子、肉夹馍、烧饼等，价格实惠，好吃。
- 青年餐厅的早餐：陶然亭北门，馄饨、小笼包、油条、油饼、炒肝、馄饨、粥等，价格比南来顺略贵，环境更好!
- 老瓷器口豆汁店：天坛北门，豆汁最正宗，比庆丰和南来顺的都正宗，焦圈、螺丝转、糖耳朵，好

多北京小吃都在那！只是好多人不习惯喝豆汁哦！

- 老北京炸酱面：天坛北门，我没去尝过，据说还挺正宗。

住宿篇

1、低端：

- 中检所宿舍后面的招待所：1 人间 60 元一晚，二人间 80 元一晚，三人间 120 元一晚，4 人间每人 30 元一晚，条件简陋一些，没有标间。
- 天坛西里：若干家庭小旅馆，50 左右元一晚。
- 预医宾馆：天坛西里十号院里，60-80 元一晚。
- 天桥招待所：永安路东，靠近永定门内大街。电话 83136311。

2、中高端：

锦江之星、如家酒店、龙昌宾馆、金东宾馆、潇湘大厦、祥瑞宾馆、京都经纬宾馆、前门建国饭店、新北纬饭店等都在周边。

运动篇

- **篮球场**：药物所东楼下面。药生所宿舍区东院内大门口空地上有篮球场，但一般人比较多，周末不开放。中检所后面有一个篮球场，可以免费打篮球，还有网球场，羽毛球场（不对外），有认识中检所的同学可以和他们一起去。
- **金鱼池浩沙健身房**：价格相对便宜，比较近，不过高峰时段人很多，是连锁店，无游泳馆，两年卡 699-799 元/人一般可以商量加 1-2 个月，紧邻有眼镜蛇 KTV。
- **先农坛体育场**：羽毛球场馆，40 元/小时，适合科室办卡，集体运动，增进感情，锻炼好了身体好好做实验。
- **天坛公园**：空地里可以打球，办了年票进去跑跑步，打打球，呼吸呼吸新鲜空气是很不错的选择，东门附近有很多健身器材。
- **陶然亭公园**：周末的早上早早起床，去陶然亭散散步很是神清气爽了，还可以到花草虫鱼市场买买花，看看鱼，很不错的了，然后到北门出来到南来顺或者青年餐厅吃顿早餐，很爽！

出行篇

1、公交线路：

- 始发站：15 路（天桥商场），105，110（天桥剧场斜对面），917 快。
- 天坛西门 1:2 路; 17 路; 20 路; 35 路; 36 路; 69 路; 71 路; 93 路; 120 路; 203 路夜班车; 210 路夜班车; 504 路; 622 路; 707 路; 特 11 路; 专 30 路
- 天桥：7 路; 17 路; 20 路; 35 路; 36 路; 69 路; 71 路; 105 路; 106 路; 110 路; 120 路; 203 路夜班车; 210 路夜班车; 622 路; 707 路; 835 路; 837 路; 917 快
- 快速公交 1 号线：前门——德茂庄
- 北纬路：59 路; 106 路; 专 30 路
- 北纬路东口：106 路
- 友谊医院：7 路; 15 路; 34 路; 59 路

- 友谊医院东：6 路; 34 路; 35 路; 59 路; 105 路; 687 路

2、地铁：

- 票价按里程计算，陶然亭有 4 号线、天坛东门就有 5 号线、前门换乘 2 号线、东单换乘 1 号线、西直门换乘 13 号线、惠新西街南口换乘 10 号线、东直门换乘机场线。

3、到东单校区最佳路线：

公交天坛西门站乘 120 路，在东单路口北下车。或北纬路口东乘 106 路，东单路口北下车。

日常生活篇

1、邮局（3 个）：

- 药物所出门直行 100 米，主要办理邮政储蓄，可邮寄简单小包装物品。
- 永安路上，友谊医院对面，是北京市报刊零售公司，不经营邮寄业务。
- 永安路邮局：15 路车，永安路下，非常大，所有邮寄业务均可办理。

2、银行：

- 工商银行 1：南纬路上，出所门口左转，直行，过一个红绿灯就到，目前只有 ATM 机；
- 工商银行 2：106 北纬路车站对面，与农行比邻；
- 工商银行 3：南纬路一直走到西头，物美超市对面，有营业厅。
- 招商银行：南纬路，出门往南 300 米；
- 中国银行：北纬路与东经路十字路口处；
- 农业银行：106 北纬路车站对面；
- 建设银行：较远，永安路上，虎坊桥美廉美对面；
- 北京银行：珠市口南，世纪天鼎西侧；
- 北京农村商业银行：珠市口南，世纪天鼎西侧。
- 邮政储蓄：药物所西门出门，右手边马路对面。

3、修自行车和配钥匙：天桥商场边上报刊亭边有个小摊可以修鞋配钥匙，大爷人非常好。出门口直走，快到阿飞亚时有个小百货店，店主修自行车。

4、理发：环绕盛景嘉园，大约有 10 个理发店，可自由选择。友谊医院东侧也有近 10 个理发店。

5、洗澡：

- 药物所宿舍楼一层：周一到周五，刷卡洗澡，目前暂定：周一、三、五下午 4:30-6:00 能洗，周一到周五晚上 9:00-10:00 能洗，节假日另行安排；
- 东院药生所浴室：周一、三、五中午 11:00—12:30，周二、四下午，16:00—17:30，需要提前西院买好澡票（只能在每月第一个周日的上午买），3 元一张；
- 药生所浴室：药生所内礼堂背后北侧小楼，下午 15:00~17:30 点左右。需要办理洗澡卡，按流量计费：3 角/分钟；
- 中检所浴室：周一~周五，中午 11:30—13:00，下午 16:00—17:30，免费哦。

6、眼镜：药物所所门口对面就有眼镜店，另外友谊医院附近也有两家，锋豪眼镜和友谊眼镜，不过还是推荐大家去同仁验光，到潘家园眼镜市场去配眼镜，大约可以节省 200 元。

7、复印打字：

- 药物所资料室和东楼 1 楼 119;
- 2 号院出门口左拐有一家, 药物所西门马路对面有两家。
- 天坛西里 6 号和 7 号楼之间: 一个小作坊, 最便宜, 适合大量复印, B5 的 4 分钱一面, A4 的 5 分钱一面, 单张的是 7 分一张。

8、公交卡充值点: 在天桥十字路口可以充学生卡。木樨园桥北有一处, 每次充值需带学生证, 每年的 10 月份前需办理激活 (带身份证和学生证)。

9、衣服干洗店: 药物所门口有一家, 衣服价位不等, 门口有价目表; 天坛西里往里走一家, 注意砍价。

10、超市:

- 物美超市: 2 号院出门往西走 500 米, 南纬路与太平街交汇的丁字路口处;
- 华润超市: 天桥商场地下一层, 东西相对少点, 主要是日常用品和吃的;
- 24 小时便利超市: 药物所门口斜对面, 盛景家园一层拐角处, 晚上做完实验想吃东西能借“燃眉之急”;
- 沃尔玛超市: 宣武门店, 天桥乘公交车 105 路, 较场口站下车即是, 东西较多和全, 人比较多, 结伴买东西进去的时候, 最好一个人就开始排队;
- 家乐福超市: 2 号院出门, 马路对面乘坐 35 路, 珠江帝景站下车, 东西非常多和全, 买够一定数额还能免费送货上门;
- 美廉美超市: 天坛西门乘车往南, 公交路都可以, 到站台你懂的! 3 站后在沙子口下车, 百荣商贸城地下一层;
- 崇文新世界超市: 崇文门, 新世界地下一层, 天桥乘坐 110 路, 106 路, 15 分钟就能到达, 公交站台有点远。

11、医疗:

- 药物所买药: 药物所医务室位于篮球场西侧的小楼内, 可以领一些感冒冲剂等普通药物。所门口东侧有药店, 可开非处方药。
- 看病: 药物所定点医院为友谊医院, 每次看病前都要到医务室询问老师, 经批准后看病的药费才给予 80% 报销 (牙科, 妇科药费不报销)。第一次到友谊医院看病需建立就诊卡 (带身份证) 说明是药物所学生就诊。
- 药生所买药: 中检所大门进入后南拐, 有医务室, 平时如果有一些擦伤、碰伤或者小感冒, 可以在这里领一些普通药物。在药物所的东侧有药店, 可开非处方药。2 元可以办理一张会员卡, 多种药可以优惠。
- 看病: 药生所体检为同仁医院, 定点医院为友谊医院, 可以直接去那里看病后, 带齐所有的报销医疗单, 首先找苏老师签字 (每张都签), 再到西院一楼 107 找张平老师盖章, 最后到财务处报销。注意最好自己准备一个小本, 算好日期和钱数, 带上所有的报销单。天坛医院, 北京市口腔医院都在附近, 比较方便。

注意: 每月 18 号上午财务才可以报销医疗。一般给予 80% 报销 (牙科、整容、妇科药费不报销)。

六、药植所（海淀区）

学习篇

1、图书馆、书店、自习室

所里的图书馆比较朴素，在保卫处边上，里面没有多少书。建议可以办理一张东单协和医学院或中国农业大学的临时卡。办理临时卡需先到东单协和医学院或农业大学图书馆流通部办证处咨询并申请，经图书馆审批同意后，办理临时阅览证，每学期收费 100 元。如果需要在馆内查阅资料，需交纳 2.00 元/天查询费（在我们所的图书馆管理处交一百元押金，借我们所在农大办的集体借书证）。中国农业大学的网站：<http://www.cau.edu.cn/>，具体开馆时间可以上官方网站查看。

所附近没有书店，但海淀图书城、中关村图书大厦也不算太远，里面的图书应有尽有。可乘坐运通 114 到海淀桥北下，往前走一段即到。所内的研究生教室可当自习室，需跟研究生处的老师借钥匙。

2、电子资源：在所里的主页上（<http://www.implad.ac.cn/cn/index.asp>）的右下角有相关数据库的链接，可以根据个人需要进行检索。

饮食篇

1、食堂和餐厅

- 食堂只有一个，与中卫御苑福善相连，每天的饭菜种类少，而且昂贵，不过没有选择，还得在那儿吃。宿舍里有公共厨房，大家可以买锅碗瓢盆，周末有空的时候和同学一起做饭吃。现在所里充值有福利，每充值 100 元送 25 元，每个月最多可以充值 500 元，这样就可以多送 125 元，这样子比较实惠。
- 食堂开放时间：早 7:20~8:30 中：11:20~12:30 晚：17:00~18:00
- 餐厅：中卫御苑福善，价格都比较贵。中卫御苑福善的菜主要就是以药用植物为材料所做的药膳食品和菜品。

2、周边：

- 肯德基：百旺商城一楼
- 比格匹萨自助：百旺商城附近的一个火车票售票点的楼上，主要以东西方的自助餐为主。
- 中发百旺商城五楼小吃城：里面有呷哺呷哺、味之力、巫山烤鱼、南国轩、合利屋等，还有各地风味美食，据说手抓饼味道不错，有西北风味的凉皮米皮等。
- 在百旺商城一楼底商及附近有稻香村、金凤呈祥、味多美等糕点店。百旺商城后边有庆丰包子铺、护国寺小吃，小石灶等饭店。
- 中国农业大学：饭菜质量不错，校外人员校外人员不给办卡了，不过如果有同学的话还是值得蹭饭的。里面有新餐厅(含学苑一餐厅、学苑二餐厅、学苑三餐厅)，学二餐厅、学三餐厅等学生食堂，还有清真餐厅、干院餐厅以及农颐园餐厅、学仁居餐厅(饮食中心主办)。
- 在马连洼到上地那一大片区域，有像权金城、阳坊大都涮羊肉、名人坊等比较高级的饭店；还有很多像筋头巴脑、羊一串等小吃店，物美价廉，只是要走一段路。在农大正门那条路上有挺多比较高级的饭店和小吃店，比如阳坊大都涮羊肉、马振宗拉面等。

住宿篇

所有招待所，御苑会议中心，所里的学生可优惠，普通间 120 元/人左右，不同时间有变动。所外，在百旺商城后面有农军宾馆，价格适中，环境还可以；附近还有很多家庭式住宅，药植所西门和东面有很多农家自盖两层住宅，基本上包括简单卫生间和插电式灶具、床、衣柜等 15-25 平米的房间，价格在 800~1500 元/月，适合长短期租住。

运动篇

- 1、运动场：药植所场地开阔，适合跑步。也很容易找到乒乓球、羽毛球的简易场地。所内有篮球场。
- 2、健身房：天秀花园附近的悦动生活会馆，健身设施较为健全。在农大路口北乘坐 512 到天秀花园（约 4 站）下，往前走约 200m 即到，基本健身设施都有，但场地都是需要一定费用的，具体根据各种设施的情况来定，详见健身房内宣传。

出行篇

1、公交线路：

到农大路口北或马连洼西都可以。马连洼西站一下车就是药植所了；

农大路口北：333 内；333 外；362 路；438 路；476 路；509 路；512 路；562 路；575 路；651 路；952 路；968 路；特 4 路；特 6 路；运通 108 线；

马连洼西：328 路；362 路；449 路；476 路；509 路；518 路；562 路；633 路；909 路；运通 108 线；运通 112 线；运通 114 线；运通 123 线。

2、地铁：

13 号地铁至上地站，转 449 路公交车到马连洼西；

4 号线地铁至西苑站，转 476/509 路公交到马连洼西站。

3、从药植所到东单（协和总部）行车路线：

- 在正门的公交车站乘坐 362 到白石桥东站，转 111 电车到东单路口北。
- 正门马路对面公交车站乘坐 449 路公交车到终点站，乘坐 13 号地铁，到西直门转 1 号地铁到东单。
- 在正门的公交车站乘坐 476/509/运通 114/运通 108 到西苑，乘坐 4 号线，到西单倒 1 号线到东单 A 口出。
- 除了乘坐公交，如果路途不甚遥远，当然也可以选择骑单车。买旧车可以在网上投帖子或查找，例如博讯校园跳蚤市场：www.800810.com/；或者在马连洼西站附近有个修车的地方，平常会有些二手车甩卖。农大曲辰网：quchen.cau.edu.cn/quchen/htm/等。

日常生活篇

- 1、洗浴：所有澡堂，开放时间为每天 17:00~22:00。需办水卡，工本费 15 元，按时计价，约 1 毛钱/min，价格公道，每周二、四上午 8:00—11:00 充值，工本费待不用退卡时退还。
- 2、邮局：中国农业大学正门对面有一个。
- 3、银行：
 - 工商银行：百旺商城附近，火车票售票点的后面
 - 农业银行 1：出正门过马路往东，快到菊园小区
 - 农业银行 2：出正门往西，众鼎商务大厦 1 楼

- 农业银行 3：在中国农业大学正门对面，在超市附近
- 4、**修自行车和配钥匙：**出所的正门（南门），过马路往南走，就可以看到挺多修自行车和配钥匙的。
- 5、**理发：**在中发百旺商城 1 楼有 3 家理发厅：靠近金凤呈祥店的阿益造型和艺人美场，稍微往里走的尚美时尚美发店；圆明园西路上有很多的理发厅，价格差不多 20~30 元之间。
- 6、**眼镜：**农大正门对面有几家眼镜店，明亮世界眼镜、雅视亮眼镜，农大校园超市里面也有。
- 7、**复印/打字：**外面的打印和复印都很贵，复印一般都要 5 毛/面，实验室里一般都有打印机，可以充分利用。农大校园里面复印和打印比较便宜。
- 8、**超市：**百旺商城地下一层有美廉美超市。上地南口的华联商厦，地下一层就是华联超市，乘坐 562 到上地南口即可。
- 9、**医疗：**马连洼街道社区有个卫生所，可以治疗急诊及简单病情；所周边的大医院有西苑医院，属中医医院。
- 10、**KTV：**马连洼有一家 KTV 叫乐海豪情，音质不错。菊园东附近还有一家较豪华的 KTV 金钻。适合喜欢 K 歌的同学。

七、信息所（东二环）

学习篇

1、图书资料室

信息所图书资料室位于雅宝路 3 号医学信息研究所四层，内藏《中国卫生政策研究》、《中华医院管理》、《医学信息学》、《中国卫生统计年鉴》、《中国统计年鉴》等书籍、刊物和报告；图书馆五层有世界卫生组织捐赠书籍、期刊资料室。借阅前请提前联系信息所资料室管理老师，资料可在所内阅读或复印。

2、电子资源：

- 在信息所主页（<http://www.imicams.ac.cn/>）上的数字资源链接中的
- 全文期刊或网络数据库，可以根据个人需要进行检索。
- 点击链接：http://www.imicams.ac.cn/page/tszy/zyyfw_dzzn.html#10，进入读者指南界面可通过《文献信息资源介绍与使用指南》，了解更多文献资源检索信息。

饮食篇

1、食堂

信息所食堂早、中、晚均为自助餐：早餐供应多种面点、凉菜和汤；午饭一般有三荤三素、多种主食、水果和汤，另外，夏季有凉皮、凉面，冬季有砂锅面供应；晚饭除自助外也可单点，还有面和饺子，饭菜丰盛可口。

2、周边：

- 四川驻京办事处：建国门内大街贡院西街头条 5 号(近长安大戏院)，正宗川菜，人超多，一定要提前定位，电话 65122277-6101。
- 金湖茶餐厅：日坛路与建外大街交接的路口，环境优雅价位适中，24 小时营业。

- 百惠饺子园：各类饺子价位不等，味道不错，比较实惠，免费供应饺子汤，凉菜也不错。订餐电话：65266128。
 - 大粥锅：在雅宝路西段的第一个路口，向北 200 米，粥为主，家常菜，价位适中，是大家常聚之地。
 - 呷哺呷哺：朝外市场街的日坛国际贸易中心地下一层和悠唐生活广场一期地下一层各有一家，但日坛国际那家因为知道的人少，所以一般不用等位，全北京市等位最少的呷哺估计就数这家了。
 - 悠唐生活广场 1 期地下一层：有品奇披萨、拿渡麻辣香锅、仙踪林、澳门街、港品工坊、赛百味等餐厅，环境不错，价位高低不等。
 - 悠唐生活广场 1 期四层：至爱餐厅、豆捞坊、绿茶餐厅等，环境不错，价位在两个人 200 左右。
 - 小肥羊火锅：朝外大街，地铁 2 号线朝阳门站 A 口出，下车向东 100 米。
 - 沸腾鱼乡：就在小肥羊旁边，川菜做得不赖，水煮鱼很大盆。
 - 江边城外巫山烤全鱼(朝外店)：朝阳区朝外大街吉祥里小区 206 号楼，人比较多，最好提前预约，电话 65526568。
 - 神户街：日坛公园北门对面的一个小巷子里，日坛国际东侧，有很多异国风情的餐馆，价位较高，约会的话，偶尔去浪漫一下可以。
另外，日坛公园里和信息所附近使馆区里还有一些餐馆，环境优雅，但价位较高。
 - 桂林米粉：雅宝路西侧路口，店面很小，味道不错，加班外卖常吃它，电话 15710023801。
 - 来来面馆：近大粥锅，面都不错，也有盖饭一类，是外卖常点的餐馆。
 - 驴肉火烧：金宝街市场旁边，火烧不错，煎饺很油腻，驴肉汤也不错。
 - 巴黎贝甜、面包新语：朝外大街小肥羊火锅店旁边。
 - 味多美：日坛公园南门向南 200 米。
 - 越鲜美食：味多美旁边，越南菜，小餐馆，味道不错，价位也可以接受。
 - 黄焖鸡饭：吉利大厦旁边，正宗山西刀削面系列。
- 另外，雅宝路和金宝街上还有很多小吃，武汉热干面、上海灌汤包、烧烤、麻辣烫等，一般都是外带或街边摊，卫生条件一般，但是馋了也可以偶尔去尝尝。

住宿篇

- 1、空军招待所：东城区大雅宝胡同 1 号(近雅宝路)，二环雅宝路车站旁的北京之夜院内，价位较高，电话 65257231。
- 2、梓峰宾馆：空军招待所对面，半地下室，价位比空招低，电话 65225112。

运动篇

日坛公园：同学们晚饭后常去之地，学习之余也不要忘记锻炼身体；除跑步、散步外，还可在公园里学跳广场舞、民族舞和太极拳；喜欢冒险的同学可以去攀岩墙挑战一下，这个在北京卫视也有播出呦；公园中心还有单、双杠等健身器材；另外，日坛公园夏天还会邀请一些乐队开个 party，乡村音乐，爵士乐等等，风格各异。

出行篇

1、公交线路：

- 雅宝路：44 内；44 外；208 路夜班车；609 路；650 路；机场巴士 2 线夜班线；机场巴士 3 线；机场夜间线；

特 12 内; 特 12 外; 特 2 路

➤ 日坛路: 1 路; 9 路; 43 路; 99 路; 120 路; 126 路; 205 路 (夜); 403 路; 639 路; 666 路; 668 快; 673 路; 804 路

2、**地铁:** 雅宝路向南约 1 站地的建国门站有地铁 1 号和 2 号线, 向北 1 站地的朝阳门站有 2 号线。

3、**到东单校区最佳路线:** 步行 2.4 公里, 约 30 分钟, 公交或地铁也需步行 1.9 公里, 时间也要 30 分钟, 所以推荐骑车或步行。

日常生活篇

1、**邮局:** 二环旁边, 法宝超市对面。

2、**银行:**

➤ 工行 1: 金宝街上, 只有一台自助存款机。

➤ 工行 2: 二环路法宝超市旁边, 自助存取款机较多, 但都在大厅里, 且这家银行周六日不开门。

➤ 建行 1: 雅宝路西侧路口。

➤ 建行自助取款机: 法宝超市旁边。

➤ 中国银行: 地铁朝阳门站 B 口旁。

3、**配钥匙:** 建议去雅宝路路口的药店配钥匙, 便宜且质量有保障。

4、**理发:** 同学们一般都去法宝超市地下一层那家, 去之前最好借一张会员卡 (6 折)。朝阳门内小街上的洛可可理发店也很受所里学生欢迎, 可像师兄师姐借会员卡, 19 元//次。

5、**打印、复印、冲洗照片:** 金宝街菜市场旁边有一家复印店, 也可洗照片, 但价位较高; 大粥锅旁边有一家柯达相馆可冲洗照片。

6、**医疗:** 雅宝药店: 雅宝路西侧路口雅宝超市旁, 可开发票。朝外街道雅宝路社区卫生服务站: 日坛国际西门对面。

休闲娱乐篇

1、**影院:**

➤ 博纳国际影城: 悠唐生活广场 1 期地下 1 层, 常年有团购, 26-35 元, 周六、日人很多, 要早点儿去排队, 周一到周五晚上人少一些, 环境不错, 但影厅挑高不够。

➤ 奥斯卡国际影城: 朝阳区工人体育场东路 20 号春平购物广场 5 楼(东大桥路口), 口碑一般, 据说环境较差, 但团购很便宜。

➤ 百丽宫影城(金宝汇店): 东城区金宝街 88 号金宝汇购物中心 7 楼(地铁 5 号线灯市口站旁), 环境超好, 人超少, 就是很少有优惠活动。

➤ 紫光影城: 朝阳区朝外大街 10 号蓝岛大厦西区 5-6 楼。环境一般, 但是价位很低, 多有团购。

➤ 星美国际影城: 朝阳区东大桥路 10 号世界城 E 座 B1 楼(世贸天阶商业街北侧), 环境很好, 价位适中, 多有团购。

2、**KTV:**

➤ 音乐之声: 朝阳区日坛北路 17 号, 预约电话 85655777, 环境好、音效好, 团购很便宜, 歌不全, 中午和晚上都有自助餐, 但味道一般。

➤ 钱柜 (朝外店): 朝阳区朝外大街 22 号泛利大厦 1 楼, 预约电话 65883333, 钱柜价位较高, 且环境、

音效都大不如以前，除非有团购，不建议平时去。

- 麦乐迪（朝外店）：朝阳区朝阳门外大街乙 77 号，预约电话 65510808，价位应该在钱柜和音乐之声之间，有时也有团购，但限制要求较多。
- a go go：朝阳区朝外大街三丰北里 2 号楼悠唐生活广场 3-4 楼。价位适中，经常有团购。
- 同一首歌 KTV：东大桥路 10 号世界城商业街 D 栋 B1（星美影城对面）。价位适中，经常有团购。

3、逛街购物：

- 悠唐生活广场：是同学们常去的场所。有很多衣服的品牌，比如：H&M、ZARA 等等。还有屈臣氏。
- 丰联广场：距离悠唐生活广场很近，品牌也很齐全。
- 世贸天阶：那边有很多商场可以供大家 shopping。
- 上品折扣：在朝外大街上，很多打折的品牌，价格较低。
- 统一优玛特超市（金宝街店）：建国门北大街 5 号 B1 楼(华润大厦北侧)
- 华普超市：朝阳门外大街 19 号

八、公共卫生学院、人文学院（东单）

学习篇

- 1.图书馆：东单校区图书馆，详见第 6 页。
- 2.东单新老科研楼自习室：详见第 10 页。
- 3.宿舍：宿舍有 PUMC 无线网络，与东单校区网络相同，可享受图书管资源下载。

饮食篇

- 1.东单校区食堂：东单校区的老科研楼地下一层学生食堂、护士楼食堂及北配食堂，详见第 10 页。
- 2.宿舍楼下餐厅：明阳国际 C 座地下一层有员工食堂，为自助餐，办卡可就餐，每餐 18 元。
- 3.宿舍周围餐饮：明阳国际南北门边的小胡同内有吃饭的小店。宿舍与东单校区距离较近，可参考第 13 页周边饮食攻略。

运动篇

宿舍周围无特定运动场地，可前往东单校区运动场地运动。

出行篇

- 1.地铁：宿舍距离东单地铁站（1 号线和 5 号线）B 口约 3 分钟路程。
- 2.出租：宿舍周围较难打到出租车，打车出行建议网上约车。

日常生活篇

- 1.邮局、银行、理发等同前，详见第 15 页。
- 2.明阳国际北门出门沿西总布胡同向东约 10 分钟到朝阳门南小街，可理发、配钥匙、修鞋等。

第四章 协和学子

由你决定你的人生高度

北京协和医院 2017 级博士生 陈沛沛 第 31 届研究生会推荐作品

又迎来一个金秋送爽的八月，沐浴着初秋的缕缕清风，在这个清新明媚而又活力四射的八月，大家带着光荣与梦想，伴着自豪与欣慰，从四面八方相聚于理想中的协和学府，即将开始人生崭新的航程。对于我们如何使自己迅速完成从本科生到研究生或从硕士生到博士生的角色转变，适应新的校园生活，三年或五年后给自己交一份满意的答卷呢？在此，作为退任的第三十一届校研究生会副主席，自己已在协和学习了 3 年的时间，想和大家分享两个感悟的故事。

1. 最怕一生碌碌无为，还安慰自己平凡可贵

我们身边不乏一些人，将无所事事当作生活中必不可少的平凡，羡慕着他人的科研文章一篇一篇的发表，羡慕他人受到导师的细心指导，却仍把自我成长当作一种伪努力的谈资，沉迷于手机和无范围的社交。

他们将自我成长定义为能通过时间慢慢提高一个人的成熟度。其实，有多少优秀的人成功仅仅只是在等待时间？许许多多优秀的人，包括来到协和的你们，无非都是愿意折腾自己罢了。



我们周围的大多数人都会有这种情况，上课认真抄笔记，回家认真完成作业，然后在学习方面就再也没有然后了。

大学同班的一个女生，安静听话，具有所有的老师或长辈都爱的特点：极乖。只是她的成绩长期都处于中等平平的水平，在大学的几年时间，没有太大的成绩进步。每天回宿舍，她准时按照老师要求，复习笔记完成下节课的预习，完成本次作业与预习任务都很迅速，也因此很自信。不可否认的是，她属于较为传统上进、愿意追求好成绩的学生。当循规蹈矩地完成老师的要求后，便开始了自己的娱乐生活，插花画画，追电视剧。当她看到其他同学看陌生的科目书籍时，表示惊讶与不理解。在她的生活中，所有的成长积累全部源自老师所布置的作业，凡是课堂外的科目书籍都认为与学习无关，也不会主动去学这些书籍。于是乎，我们终于明白为什么她的成绩止步不前，没有太大的突破。

这就如同经典理论：八小时之外的业余时间做什么，决定你的人生高度。换句话说就是，八小时之外的其他积累，决定你的水平高低。

2. “平静的湖面，练不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。”

曾经学习交流接触的一个朋友，有着令人惊叹的过去。

他是一名艺术生，高中时把主要精力都花在艺术专业课上，对文化成绩视而不见。或者说，他对文化

学习了无兴趣。很多学习艺术的学生以此为理由减少文化课方面的努力，他也一样。

某一次，他到上海参加艺考，从小城市来到国际都市，顿时惊叹外面世界的繁华和精彩。

从此，他有了想要考上重点院校的想法，而文化成绩成了硬伤。那时，离高考只剩下三个月的时间。

朋友在那三个月倾注了所有精力，天一亮第一个到教室复习，夜晚学到凌晨三点，每天睡眠时间不超过四小时。三年的颓废期望用三个月时间弥补，谁都不相信会有奇迹发生。而他当年没有多想，只是将自己往死里逼。

后来他成绩越来越好，高考以全班第一的文化成绩考上一所不错的艺术院校。虽然之后没有从事艺术相关工作，可大都市生活让他对人生有了更高认知。

谁能想到，一个差生用九十天创造了奇迹。

谈及过去，他很感激当时的自己：**“如果你不逼自己一把，根本不知道你自己有多优秀。”**

很多时候，你不是没能力，只是没有逼自己去拼尽全力。你不去向更困难的层次挑战，水平就永远保持在最初的状态。

那些从安稳体制内跳出来的人，选择在年轻时开拓创新的人，才是真正愿意逼自己去成长、成为更好的自己。有人会说他们傻，相比温水煮青蛙似的舒适，他们只不过选择了用加倍努力与风险，来换取更好的人生质量。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”。时光荏苒，青春短促，人生有涯，求知无限。面对新的征程，我们需要用拼搏的汗水冲刷掉娇气和懦弱，用优异的成绩去证实自己人生的价值。现在，就让我们以充沛的精力去迎接新的征程，由我们决定自己的人生高度！

让梦想插上翅膀

动研所 刘雪 “协和精神铸我魂”演讲比赛一等奖作品



记得那是在一次组会上，我们讨论完实验结果之后，导师突然问我们：“你的梦想是什么啊”？我当时脑海里飞速的闪过很多很多的念头，但却说不出哪怕一个具体而实在的规划！是啊！梦想”这一听似大而空的辞汇，真是叫人细思极恐。你有没有发现，我们在一天一天的长大，而梦想却在一天一天的在变小，从科学家到公司职员，从工程师到销售，从拯救世界到夹缝里求生存……这期间到底发生了什么呢，是时间在流淌，还是我们在飞逝？

你，有多久没有认认真真的问过自己，梦想是什么？当这个问题被抛出的时候，有的人把它当成了名词解释，寥寥几笔草草了事。但有些人却把它当成了论述题，并为了书写心中的那份答案，付出了一辈子的光阴。我不由得想起了您，这位年轻的百岁老人！

朝气蓬勃是你，睿智沉稳也是你！

从一九一七年到二零一七年，历史见证了您，三次停办而又三次崛起的毅力和勇气；从脊髓灰质炎糖丸的研制成功到麻风病的销声匿迹，人们看到了您，在一次又一次与恶疾正面交锋时的镇静与自信；从第一个同位素实验室的建立到人工麝香的独立研制，健康之路上留下了您，身处云端却仍然保持飞翔的上进心和进取力。

您是中国现代医学教育的摇篮，当百年来的烟硝与磨砺尘埃落定，您终将与历史同在；您是中国医学研究的“国际队”，追求卓越是您与生俱来的标签与印记；二十八名两院院士领衔的精英团队、六所国内顶尖的临床医院以及十八家遍布全国的研究所，这些从来都不是您作为炫耀的资本，“严谨、博精、创新、奉献”才是您流淌在血液中的本能…

如果说您与别人有什么不同，那就是您比别人更容易对自己的梦想负责。也许，人们曾经都有过华丽的梦想，只是忘记了努力去让它飞翔！而您，在造梦之初，便已然为梦想插上了翅膀！在这个满地都是六便士的时代，您抬头看见的只有月亮！

我依然记得，一六年的八月底，我拉着行李箱从北京西站到来到您身边情景。当时我整个人还是恍惚的，我一遍一遍的怀疑自己？毕竟我生长在一个连火车站都没有的小县城，毕竟我是在一个连三四线都算

不上的城市里读一个不怎么入流的大学，而你是神圣的医学殿堂啊.....露怯是因为不完美的自己，而坚定是因为完美的你！也正是因为从你那里得到的勇气，让我最终一步一步走近了你！

这个时代变化很快，遇见很快，遗忘也很快。倘若真的有什么可以留下来，也许，就是你坚持梦想的那一份爱与诚。与梦想同行的路途遥而漫漫，人们在上下求索中难免会产生诸多的恐慌与迷茫。作为一名协和人，我将以更加坚定的步伐拒绝迷茫！因为我清楚的记得你说过，人与命运搏斗，失败催不毁的理想！山高岂碍白云飞，竹密岂妨流水过！愿我们都能够为梦想插上翅膀，努力飞翔！！

百年协和 星斗漫天

演讲者/祁雨 文/吴进林 阜外医院 “协和精神铸我魂”演讲比赛二等奖作品

左环沧海，右拥太行，京畿之地，紫禁城金碧辉煌。近旁，一片碧瓦灰砖，古朴而庄重，竟不逊于帝王之气。信步院中，只见门廊彩绘，窗棂雕花，大理石阶、汉白玉桥、丰草绿缛，佳木葱茏……抬头间，蓝底金字——“北京协和医院”·赫然在目。

1917年，北京协和医学院破蒙而出，隐隐雷动，气惊山河。而后协和医院开院，胡适有文：是日典礼极严肃，着学位制服参加列队者，约有一百余人，自有北京以来，不曾有这样一个庄严仪式！协和成立之日，招贤于外，修列于内，智者尽其谋，勇者竭其力，仁者播其惠，信者效其忠。乱世之中，混沌之际，协和为中国医学开辟亘古未有之新气象！自此以往，王府化作学府，老楼又添新砖。



然大学者，有大师而后有经典。百年协和，星斗漫天。大师辈出，何其可数？

万婴之母林巧稚，求学协和，急于赴试。然遇路人猝倒，遂弃试救人。学校感其品行，照录不误。所谓大医精诚，仁心仁术，此言非虚。

乱世大医张孝骞，无论贫富，一视同仁。协和病案至今犹存，其与农民来往书信，字字关心，句句温暖。无愧于“戒慎恐惧”之信条。后人颂曰：协和泰斗，湘雅轩辕，鞠躬尽瘁，作丝为茧……功德堪无量，丰碑柱人间。

忆往昔，峥嵘岁月稠。大哉协和！协东西之德，和天地之道。天行健，前辈大贤固自强而不息！地势坤，来者须承厚德以载物！

遥 念

演讲者/乐张慧 文/王丽玮 南京皮炎所 “协和精神铸我魂”演讲比赛二等奖作品

我喜欢坐在景山上，看北京的黄昏。太阳从西边模糊的山影里落下，在西单丛立的玻璃大厦上投出火红的光影，晚霞仿佛突然间布满北京城的上空，荡漾在北海公园的白塔旁。整个天空慢慢灰暗，北京便入了黄昏的末尾。东边有一座绿色琉璃瓦的院子，会在这一瞬间隐入王府井大街珠光宝气的喧闹中。

曾经我特地和同学一起看这一幕，我没有说我在看什么，但他指着那个方向说，看，那是协和。我想，这些细节是每一个在协和学习过的人都有情怀。

在协和医学院里，我们是一个特殊的群体，大家称呼我们为“京外研”。我们在北京度过短短的一年时光后再次奔赴全国各个所院。

然而，协和却是我们常常谈起的地方。我们谈起天坛的宿舍，谈起地下的食堂和东四好吃的小店，我们谈起下雪了的九号院和协和医院挤满了人的挂号处，谈起上课的老师和讨论的种种，谈起协和里和气又负责的工作人员，以及许许多多见到和听到的故事。看我们眉飞色舞的神情，不知道的还以为这是积攒多年的故事呢。

我深深地羡慕在这院落里的同学，他们能亲历协和的春夏秋冬，感受深厚的历史沉淀和每日的进步，但并不遗憾我们的离开。协和早已在我心中生根发芽，对我们来说，协和是一种精神力量，这力量告诉我们要一丝不苟，精益求精；也鼓励我们遇到困难时不要退缩，因为开创是协和人的本色。协和是我们的一个情怀，告诉我们你本就出色，可以做得更好。协和还是一种传承，学子游天下，心系协和情，我们带着协和的烙印走向各个地方，闹市深院，王府华庭，是协和；紫金山下，玄武湖畔，也是协和。

百年协和，树百年桃李。在母校 100 周年诞辰之际，我们的祝福从五湖四海传至，念母校百年坚持不懈与时俱进，传协和精神风雨同济共赴华章。



两年协和，从荣誉感到危机感

北京协和医院 2016 级硕士研究生 卢军 博学社推荐作品



时光荏苒，岁月匆匆，青色砖墙白玉栏的协和校园里，已是两年。导师面试后一席谈话一份期待仿佛就在昨日，然而此时我的成果却是寥寥无几。

2016 年的三月份的一个上午十时许，第三住院大楼三楼泌尿外科手术室护士长电脑显示，卢军进入了协和硕士研究生复试，躺在草地上的我就像被苹果砸中了一样，喜出望外。后来的某一个下午，我被通知录取了，欣喜与激动无以言表。接下来的小儿外科转科中，可爱的钟爷爷（带组老师）便以“这是考上了协和的研究生”向护士老师和麻醉老师介绍我。至此，我第一次感受到“协和”的盛名给以我的荣誉感，是我报考协和时始料未及的。后来，朋友们的吹嘘与溢美之词将这份荣誉感放大到了极致。

也许是阔别课堂多年了，每一次大课小课我都努力去学习，偶然的的机会我与博学社结缘，且成为了这个学生社团的一位创建人，带领着从无到有的博学社团队，有了更多聆听与直面大师的机会，尤其是与袁钟老师的面对面交流令我记忆犹新，他激情洋溢的讲述了协和人的荣誉感、使命感、幸福感（集体荣誉感→使命感→幸福感），袁老师也要求我们珍惜荣誉感，做好协和人。

何谓荣誉感？

荣誉感，是源于外部的肯定和褒奖。我作为协和的学生，其荣誉感是因为公众对协和的肯定和褒奖，而并不是对我个人的赞赏，今天我以协和为荣，我被贴上了协和的条形码。荣耀来自于我的老师们和老师的老师们一点一滴积累起来的，之于救死扶伤，之于健康守护，之于医学发展。

久而久之，公众将透过我去看协和，“协和的学生原来就是这样的”，彼时，协和将贴上我的印记，而我是好是孬，很大程度上成为了一部分人眼中协和的形象。因此，我们每个人都有责任有义务倍加努力，无愧于“协和学生”，无愧于“协和荣耀”。

然而，自我审视，两年科研学习，没有一篇第一作者的 SCI，没有扎实的实验技术，没有流畅的英语交流能力，与协和的全国第一严重不符合，羞愧感与危机感油然而生。正如赵院长在刚刚召开的六届三次

职代会上的讲话“就像国歌中唱的那样，已经到了最危险的时候”。时光飞逝，稍不注意就静悄悄的从身边滑走了。

幸运的是，协和有一股强大的力量一直默默的引导着、关心着我，有导师的教诲，有师兄师姐的榜样，有同学的鞭策。过去的两年里，耳濡目染，如沐春风。

【循循善诱，因材施教】两年前的研究生面试结束后，导师的第一次谈话并不是照本宣科，而是询问我的计划，我的研究生阶段想做什么，我想在协和留下什么，我想让协和给我烙下什么样的印记，我以后是想做医生还是留实验室。鉴于我浓厚的临床兴趣，在开学前导师安排了一周的临床见习，每周安排一次门诊学习，遇到典型的影像学改变，先让我说说看法，老师再讲解，久而久之对胰腺肿物的诊治有了长足的进步。我习惯于“师傅带徒弟”的手把手思维，在实验室，缺少主动钻研的干劲，更多的是被动式的学习，等待着有人来教着如何做实验，导师发现后一方面指出我的问题，给我讲述十多年前他在基础所做实验的故事以及德国的留学经历，一方面要求我查文献，提出问题，设计方案，久而久之，我改变了学习方式，更多的主动安排学习。

【学生的时间更宝贵】在导师眼里，我的时间比他自己的更宝贵。数月前，课题组对我的研究方案进行讨论，原定一小时的课题设计讨论会，三位老师从早上十点一直讨论到下午两点，逐一帮我总结分析前期实验中遇到的问题，对下一步的实验方案进行修正。印象很深刻，门诊中患者需要特殊换药，导师一句“小卢，你赶紧回去忙，我自己去换药”至今久久印在我的脑海中，外科的大教授竟可以如此温情，刹那间我的内心都融化了。

【多对一的协和导师团队】协和的精英教育理念，对于我们学生来说，是非常幸福的。刚开始学习 Western Blot，我的蛋白总是跑不出来结果，王老师找出自己十余年前的胶片结果，联系基础所的刘老师盯着我的操作，找出我做实验的问题；前段时间投出去的文章，周老师前前后后修改了近十次，不厌其烦，细致到括号前后的空格，教给我的不仅是一篇文章，更是一份对科学的执着与坚守；在实验室，还有由老师与诸位师兄师姐，在这个制度先行、全国一流的大家庭中，饱含着温情与活力。很幸运，有着一群协和脊梁的呵护。

【比你优秀的人，比你还努力】刚来协和时，最痛的领悟就是，比我优秀的师兄师姐们，比我还努力。乔飞师兄，我第一次进协和手术室就见到了，非常干练、话语不多，七年如一日，没有假期，也没有加班，一直在上着班，住院总轮休那一天也在实验室泡着；崔师兄，白天在临床做一线大夫，晚上就来实验室了，文章还不少发，国家奖学金当之无愧。

【你的文章发了吗】学校将我们三个科研型学生安排在同一个宿舍，宿舍里面，聊的不再是篮球谁打得好，吆喝的不再是开黑，而是“你的文章发了吗？”“快来看看我的图”，曾经一度，我很压抑；渐渐地，我也很享受小伙伴们的鞭策。一年过后，师弟师妹们来了；又一年，师弟师妹们也发 SCI 了。无形的

压力，在实验室，在宿舍，在导师诊室，回响着“你的文章发了吗？”

危机感比荣誉感更发人奋进，协和的环境里，熏着的有荣誉感，也熏着危机感，“梦在前方、路在脚下，自胜者强、自强者胜，需要锲而不舍、驰而不息的奋斗，而幸福都是奋斗出来的”，在协和精神和协和文化感染下，在各位老师和前辈们指引下，在我长期而曲折的奋斗下，坚信，我能克服困难，化危为机；也希望有一天，协和以我为傲。

“旭日升，又落山，新月又变圆，雨燕飞去又飞还，精雕细琢求谨严，此处天更蓝。”

初心与使命

护理学院 张宇扬 博学社推荐作品

初心，初之始也，是我们梦想在开始迸出的火花，而使命是我们逐渐填满我们的梦想所必需的责任感，因此初心与使命相辅相成，不可分割。

初心，纯也。作为一名刚刚步入大学的小菜鸟，其实我们什么都不是很懂，但是奇怪的是唯一坚定的想法是“我想作为一名高尚的白衣天使，就像南丁格尔一样”，何其单纯，但又是这份纯，才能给予我们一些愣头愣脑又极为强大的信念使我们走进了镶着“北京协和医学院”几个烫金大字的古朴的医学殿堂。



使命，持也。医学的学习在一进入大学后是很难适应的，因为课程的量相对于高中增加很多，没有人再带着我们反复巩固，只能自己慢慢在长夜漫漫中啃着，音乐回响在耳边。或许也是这么一股拧劲儿，觉得自己将来是要变成一名合格的护士，要面对的是病人这样的一个群体，应该学得更多、更好，变得更强大，才持续不断的努力，慢慢地适应医学院校的课程。

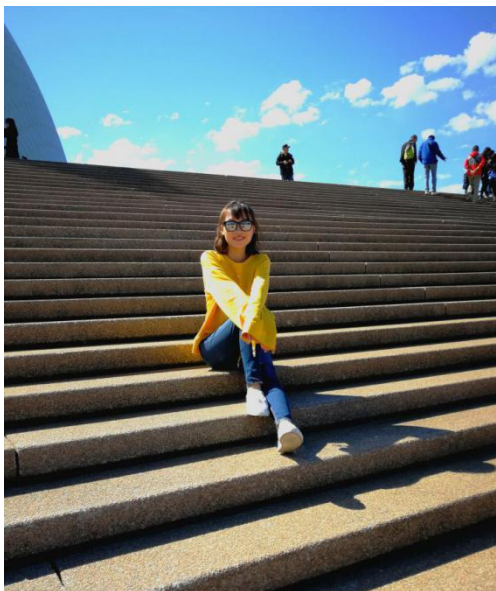
使命，执也。其实在临床的实习生活中是需要一份执着的心的，一颗敬畏之心。我们需要在临床的操作中，执着于自己的原则，包括在维护环境卫生的过程中。下临床见习的第一课是扫床、铺床和擦桌子。操作时，一个病人换一次扫床套，一个桌子一块毛巾，或许有人认为这样麻烦至极，只用一个扫床套和一块毛巾从头到尾，或根本不去做这样的清扫任务，但是这样会对病人的健康造成严重后果。然而，由于使命感而产生的敬畏之心使我们在无人监督的情况下，依然执着于自己的原则（无菌、清洁等等），执着于认真做好每一个操作，执着于努力做到自己的本职工作，护理好每一个我们负责的患者。

初心，明也。无论是学习还是实习，有的时候都会给我们带来不舒适感和挫败感，甚至有的时候这种感觉会让人产生极大的挫败感，从而放弃我们的梦想。但回想我们当初作为一个小菜鸟刚进入校园时的壮志满满，似乎也没有觉得自己真正克服过什么，就是顺着自己最初的想法一直前行，仿佛也得到了很好的结果，走出了那个原来经常困扰自己的山洞，重见光明。

我们正在漫步在医学的殿堂中，前面充满着未知的荆棘，我们所梦想的聚集于此，我们将何时成功？不知。我们将在何处工作？不知。我们将如何度过种种困难？不知。只知不忘初心，牢记使命。

筑梦协和

护理学院 2015 级本科生 朱丽筠 博学社推荐作品



阳光微醺，午后时光，只身漫步于北京协和医学院的校园。

曲径幽台，古色古香，转眼间，协和医学院已经在这闹市区中以独特的姿态伫立了近百年。

时光倒流回到一百年前的 1917 年，美国洛克菲勒基金会在寸土寸金的北京创办了北京协和医学院，从此，我校便始终坚持小规模招生、高层次培养、高质量输出的办学宗旨，在长期的办学实践中，凝练出“坚持医学精英教育、实行高进优教严出、注重能力素质培养、强调三高三基三严、开放办学博采众长、传扬优良文化传统”的办学特色。

十年树木，百年树人。近百年的时光中，协和不断地积极进取，不断地学习研究，不断地孕育出一代又一代身带协和精神的人才。

从小我就有一个梦，当医生。身穿白大褂，和蔼可亲能够解除我病痛的老师就是我的偶像。而如今，尽管没有学习临床医学，但是护理学也一样可以让我学会怎样减轻病人的痛苦。从此，我的梦开始在协和扎根发芽。

“勤、慎、警、护”四字校训，是我在协和护理学院学习的时光中烙印最深的四字。

何为勤？勤奋、勤劳、勤学习。医学知识远远要比我所想象中的难很多，也不是所谓死记硬背就能够掌握的。学校给予了我们很多的课余时间，不是为了放纵的玩耍，而是希望能够有效利用这些琐碎的时间。这个时候就不得不提到协和的三宝之一——图书馆了。大多数时候我都会在护理学院的图书馆中翻阅一些护理内容的杂志，有些时候也会前往东单的图书馆，在那边静静的待上一下午。或许，我所查阅的资料和书本并不能完全理解，但是也在一定程度上帮助我学习理解课堂上所讲的知识点。

而在图书馆中我也深刻地体会到了何为勤。每一次在图书馆中我都能看到老师们的身影，也时常看见在见习期间遇见的科室医生护士，他们脱去白大褂，衣着普通，埋头于书海之中，偶尔写写画画。不论何时，他们的身影都会在东单图书馆中出现。连老师或医生都能够如此抓紧空闲时间补充能量、丰富知识，身为学生的我们又怎能不认真努力的去学习知识呢？勤能补拙，努力了不一定成功，但一定能够有所收获。

莫拉维亚曾经说过：“名望就意味着孤独。名望仿佛商店橱窗里陈列的水晶，你被安置在那里展览，供人世间欣赏，马路上所有的。”其实医者又何尝不是这样的水晶？经过历史的沉淀，医者，这个词已然已经成为了一种名望，人们对医生崇敬，将医生推向了一个至高无上的顶端。但，同样的对于医生的要求

就会下意识的几乎苛刻。医生就像是上帝，完美无缺，不能有瑕疵。

其实在我眼中，医者的每一步修炼都是在生命这根细线上完成，稍有不慎就落入万丈深渊，让病人命丧黄泉。不论身为护士还是医生，谨慎与警觉，时时刻刻都刻印在脑海中。查体时，谨慎；诊断时，谨慎；手术时，谨慎；操作时，谨慎。谨慎，无处不在。同样的，在医院的每时每刻，医生和护士大脑中的弦都绷的紧紧的，时刻都准备着应对各种各样的突发情况，时刻准备着与死神决斗，从死神的手中抢回一个又一个的生命。

很多时候我也会问问自己，为什么协和能够成为中国医学院中的佼佼者？在大一下半学期的见习中，我找到了答案。

从大一开始接触护理操作开始，协和就开始安排学生们进入到协和医院的科室病房。而考试过程中聘用的标准化病人也是能够让我们在学习操作的过程中，时时刻刻的关注到病人自身的感受和心理变化，时刻牢记他们是患者，而不是假人，是有血有肉有情感的。

临床的见习虽然很累，而且我们也不能够帮上临床带教老师的忙，甚至有的时候还会添麻烦。但是下临床这难得的机会还是会让我学习到很多。对比临床和教学，所有的操作都会有所变化，但是原则都不改变，只是临床操作更加方便快捷合理、省时省力。在科室中所面对的不再是实验室中的假人，而是真人。从一开始的不知道如何与病人沟通，不知道怎么自如的面对病人，到后来学会说话，学会了解病人关心病人，从患者平时的点滴中了解病人，从而抓住共鸣点方便与其交流。这些东西，都是在实验室中无法学习到的。

第一次下临床时，我就震撼于协和教学风气的浓厚。医院里随处可见主治医生给住院医师讲，住院医师给实习生讲，师兄师姐给师弟师妹讲，或者大家彼此讨论，互相提高。在见习期间，我的带教老师和科室的其他护士老师，都会在做操作的时候带上我们，让我们看着她们的操作，也会回答我们的各种问题，在空余时间里，老师们也会不断的教授我们一些临床最基础的知识。同科室正在实习的一位师兄也一样会教我们知识。在协和，教学与学习，无处不在。

或许在高考结束后我还会遗憾自己没能够正常发挥，以至于与临床医学失之交臂，但如今的我已经不再遗憾。协和所教给我的，不仅仅是医学知识，更多的是协和百年传承的精神和理念。教会我们的，是一步一个脚印、踏踏实实的做到“勤慎警护”，是恪尽职守、乐于奉献，是不断学习、不断创新，是低调质朴、传承协和精神与文化。

或许是缘分，让我在协和护院 95 周年时相遇；或许是缘分，让我的医学梦想在协和扎根发芽；又或许不是缘分，是命中注定。

“命中注定，筑梦协和”，在协和读书 3 年，我到底收获了什么

阜外医院 2014 级 杜英杰 博学社推荐作品



考入北京协和医学院曾经是我伟大的梦想，协和是很多医学学子心中的殿堂。非常荣幸在 2011 年 8 月至 2014 年 7 月的 3 年光阴中，在协和医学院阜外医院完成了非常重要的硕士研究生学习，正如我和小伙伴们拍摄的纪录片《青春在协和绽放》一样，这 3 年的青葱时光，有迷茫，有困惑，有焦灼，有煎熬，但是每一天都很充实，每一天都有成长。

毕业 3 年，没有静下心来认真思考过，在协和读研 3 年，我到底收获了什么？

1. 做人要心怀感恩

我的本科母校——辽宁医学院有很多长辈为医学发展做出巨大贡献，但是不可否认，客观来说辽宁医学院在全国的医学院校中确实是一所比较普通的二本医学院。所以在决定要报考协和研究生之后的每一天，我的心都满是激动和忐忑，把自己封闭在教室的墙角，全力一搏。激动的是，自己有可能会进入医学圣殿进行学习。忐忑的是，整个协和系统麻醉学研究生招收名额确实很少，难度很大。2011 年，我报考的阜外医院招收 4 名麻醉学硕士，且其中有 2 名是体外循环方向。首先，我要在全国所有报考的人员中，考入前 8 名，能有机会进入复试。之后，要在这 8 人之中，笔试和面试成绩按比例计算之后，排在前 2 名，才能如愿学习到麻醉学。而且，当时年轻太偏激，在填报志愿时，除非录取到麻醉学的麻醉方向，否则拒绝调剂，拒绝调剂到体外循环方向的导师门下，更拒绝调剂到其他非麻醉学专业。

最终，我的笔试成绩是第 8 名，幸运的是总算拿到了复试机会，不幸的是在全部复试人员中，我是最后 1 名。经过面试之后，我从笔试的第 8 名，前进到总排名的第 2 名，如愿录取到我的第一志愿麻醉学麻醉方向王古岩导师名下。

协和非常难得的一点是在复试当天现场公布录取成绩。因为我是笔试成绩最后 1 名，最后一个进行面试，所以在我面试之后的半个小时左右就公布了录取信息。在得到录取信息之时，是我人生中第一次感受到从天而降的惊喜。一定的我的父母长辈做了很多善事，所以上天对我格外眷顾。从被录取的即刻，在感觉自己无比幸运的同时，满心感恩。在整个读研期间，每一天都感恩导师的鼓励，感恩上天的厚爱，每一天都尽力，对得起这份幸运，对得起这份协和缘。

2. 做事要有自己的节奏

众所周知，唱歌跳舞要有乐感，有节奏，其实工作和生活更需要有节奏，有节奏的做事会不慌不忙，有条不紊，没有节奏的生活会混乱不堪，没有节奏的工作会手忙脚乱。

在和我同年入学的同学中，几乎所有人的基础都比我好很多，大多数名校毕业，中山大学、复旦大学、山东大学、湘雅医学院、华西等等，而且有很多人在本科期间已经参与过科研课题，更有一些人本科期间已经有专业文章发表。开学之初，面对他们的优秀我非常没有自信，找不到定位，同学们不但基础比我好，而且智商、情商、综合能力都比我要高出很多。那时候，我每天从起床就开始焦虑。做事情时，感觉自己做的不够好，不做事情时，感觉自己不该无所事事。幸好遇到了我的恩师——王古岩教授。老师从来不会布置我能力范围之外的任务，从来不会在太早或者太晚的时间催促我要尽快完成任务，而且在他的能力范围内给我最大的支持，在我做不好的时候竭尽全力帮助我提高，在我取得一点成绩的时候就不吝啬的给我很大的鼓励和赞赏。慢慢的，我开始能直面自己底子薄，而且脑子不灵光的事实，同时，找到了适合自己的节奏，看到了自己的一些优点，调整状态，做到不紧不慢，不慌不忙，踏踏实实尽自己所能做好手头的每一件事情。

最终，我在毕业时被评为优秀毕业生，连续 3 年获得奖学金，发表英文 SCI 文章 1 篇，中文核心期刊 5 篇，实现了自己最初读研的目标，虽然读的是硕士，但是可以达到博士毕业的要求。

同时，向导师学会了把任务切割，每天都有积累，每天都不是那么疲劳，例如写文章，今天写目的，明天写方法，后天写结果，这样日积月累，在不知不觉中就会攒下喜人的成绩。每一个人面对工作和生活都该努力活出自己的色彩，而且这努力应该是持续的，不该是三天打鱼两天晒网，让自己每天都有一个小目标，细水流长，慢慢积累，日有所得。

3. 集体活动中的团队精神

一个人的能力和精力有限，能做的事情非常局限，志同道合的伙伴们在团结协作中能碰撞出火花，更容易做好事情，做大事情。而怎么能在团队工作中，能贡献自己的力量，做好事情，不给其他伙伴添麻烦的同时，又能让人感觉舒服，下次还愿意和你一起共事呢？

在研究生的第一年，我加入了研究生会，做了媒体中心的一名干事，在第二年，出任媒体中心主任，负责网络部，编辑部和记者团。这期间，和伙伴们一起协作，出版过报纸——《研究生报》，出版过杂志——《2011 新生特刊》，拍摄过纪录片《青春在协和绽放》，组织过近百人的献血活动，组织过征文比赛，组织过捐书活动……所有的这些活动，如今回想起来，不但是协和 3 年的美丽的印迹，更加培养了我的在集体活动中的团队精神。我深深地体会到，协和的学生，每一个都很优秀，但如果真的想做成一个相对有意义而较复杂的活动，需要整个团队的配合，这个过程中，需要大家共同沟通、支持、协助，需要人尽其能，物尽其用。如果在一项活动作为领导者，要掌控住局面，负得起责任，但是不能盛气凌人，如果作为协助人员，要完成好自己的任务，同时可以恰当表达出自己的意见，但又不能喧宾夺主。面对这些度的掌握，在多次的活动中，我逐渐摸索锻炼，并不是每一件事都能够处理得当，在一次次的锻炼中，自己的团队能力得到了一定提高，要自己时刻谨记谦和做人，踏实做事。

4. 坦然面对协和的荣誉和压力

毕业后，我工作的单位不在北京，不是协和系统，所以在很多时候我不愿主动提起我毕业于协和，不愿以此作为谈资，不愿意别人用异样的眼神看待我，不论这眼神里包含的是：哇，小杜是协和毕业的哦；还是：呵呵，协和毕业的有什么了不起。协和确实很了不起，但是，我目前基础很薄，临床很弱，我的薄弱不该影响协和的名誉。协和确实很了不起，紧挨着繁华的王府井的宁静的九号院在我心里是圣地，但是，我不能一直生活在她的光环下，我的生活该有自己的色彩。即使这辈子做不到有一天让协和因我而骄傲，也要努力不给协和抹黑，踏踏实实做好自己的事情。

在协和读书 3 年，协和教会了我做人要心怀感恩，做事要有自己的节奏，在集体活动中的要有团队精神，同时，要勇于直面协和带给我的压力和荣誉。我一生的从医生涯都将带着协和的烙印，我愿穷尽一生能做一名对得起协和这两个字的麻醉医生，不求功成名就，只求问心无愧。

转角遇到她

护理学院 2014 级专升本 吕鑫

雨稀稀落落的下着，偶尔的一声焦雷震得人心里发慌，面前播放的是看了不知多少次的美剧《Grey's Anatomy》，脑海里想的是我日后在医院工作的样子，应该很充实、很忙碌吧，不像现在这副混吃等死的样子，眼睛一转，瞥到了书柜已布上尘埃的一本书《协和医事》。

三年前，几经波折，在迷茫和痛苦面前，最终我选择了护理专业，选择了协和护院。在此之前，我对

协和唯一的了解就是王菲曾在协和医院生下了女儿李嫣，其它一无所知。大一开学时，买了这本《协和医事》，翻看了不过 10 页，最终她被安置在书柜里，不再被宠幸过。这个下雨天，我重新翻起这本书……

1921 年，小洛克菲勒和约翰斯·霍普金斯医学院的校长韦尔奇登上了“亚洲快线”轮船，带着书籍和资金，一个多月后到达中国，在中国建造了“东方约翰斯·霍普金斯”——北京协和医学院。历经近百年协和的成长，充满了医学和医学之外的故事，或感人，或愤怒，或惊喜，或迷茫。我才发现，原来三年了，从这一刻，我才真正开始了解协和，重新认识那些老协和人，协和事。

张孝骞医生的五十六个小本和四盒卡片记录着满满的文献和病历，体现的是张老从医几十年永不满足，不断向医学领域冲刺的不倦精神。张老说医学治疗的是有病的人而不是病。而他也真正做到了临近病人的床。“万婴之母”林巧稚，终生未嫁，投身于医学事业，很多她接生过的宝宝都取名为念林、仰林、爱林等。从 1943 年春到 1946 年 5 月聂毓禅来去颠簸共四个月的迁徙教学，完成了“只有男人才能进行的迁徙”，在兵荒马乱的年代保住了协和护校。被称为“杏林双彦”的王光超严仁英夫妇都是医学大家，二人携手六十多个春秋，住在小房子里，满柜子的医学书格外显眼，中文的，英文的都有。每个老协和人都是医学领域的带头人，我想，单挑出任何一个人都能写出一本协和人的自省、专注、慈悲的为医之道。

在我看来，协和是一个讲情怀的地方，情怀是什么呢？是协和的完善的教书育人体系，协和强调的不是效益，他强调的是从所学中有所感，然后成所事，不知不觉中，养成协和人为人、为事、为学的态度，在潜移默化中培养协和情怀。



在北京协和医院近一年的实习生活，我真真切切地感受到了协和人“严谨、博精、创新、奉献”的协和精神。MICU 的主任杜斌杜老板，每天在早交班前提前到病房查看危重病人的情况，参加完早 8 点的交班后，随其他大夫一起再进行床旁交班，仔细讨论病人病情，指出小大夫判断有误的地方，分析下一步治疗计划。一次交班时，杜老板问到一位进修医生所管病人的血钾、血糖等值时，进修大夫答不出，问到病人情况和治疗计划时，进修医生吞吞吐吐答不出，20 多人的大交班，大家都在同情他的遭遇，替他着急，同时也埋怨他不求精的行医态度。杜斌主任随即大发雷霆，把进修大夫痛批了一通。之后又淡定的将该病人的生理指标值说出来，和其他大夫仔细交代该病人的病情及下一步方案。

站在一旁的我激动地不禁鼓起掌来。那一刻的杜老板跟现在的小鲜肉比简直帅炸了。杜斌主任熟悉每位病人的病情，有独特的教学方法，正是源于他严谨、求精的行医之道和协和精神。

整形美容外科的护士长王志新王老师身上同样有着被协和“熏”出来的协和精神。大年三十我和王老师一起在病房值班，护士长不常在临床一线工作，更多的是负责科室其他工作，所以难免对工作流程有些不熟悉，但护士长细心的在小本上记下了一天的工作流程。和护士长一起为病人配药输液，我发现护士长的每一步基护操作都极其标准，步步都可以作为基护操作的教学视频了。我不禁惭愧，繁重的工作中，我平时难免会“投机取巧”。与病人核对信息的时候，护士长熟悉每个病人的病情，还耐心的为患者做相关宣教，祝福每一位患者新年快乐，早日康复。我不禁感慨，护士长平时那么忙居然还对每一个病人的病情了如指掌。期间，护士长时不时会向我普及一些专业知识，关心我的实习生活，让我不仅学到知识，还在护士长的关怀里感到一丝温暖。护士长工作中细致入微，带教中以身作则，正是源于她勤慎警护的协和精神。

我印象最深，冲击最大的是和整形/口腔科田凌老师一起值的那个夜班，交班转病房时，从 ICU 刚回来的病人大喊大叫，要下床，要拔管，手术前就知道这个病人脾气不好，我先行一步到这位病人床边看看情况。进到病房，病人整个人都快要坐起来了，正在推他的妻子，因为有气管切开，病人说不出话，妻子也不懂他的意思，病人急的满头汗。此起彼伏，我真的是吓到了，刚刚实习的我哪里见过这等大场面，其他病人像他这样刚从 ICU 回来，身上各种管路，应该虚弱的没有力气才对呀，像他这样比妻子力气还大的真是没见过。我赶紧过去和他的妻子一起废了很大力气才让他躺在床上，“你不要命啦，知不知道你脖子上的管子是保命的”我大声的冲他喊着，用足够大的声音以隐藏我内心的恐惧，也觉得声音大点他就会怕我，就不会闹了，“医生说了，你熬过这几天就好了，你怎么就不听话，你到底要干嘛”我继续喊着，装的像个经验丰富的老护士，希望用声音镇住他，吓唬他。

田玲老师闻声赶来，“老李，你又不听话了是不是”田老师温柔的说。病人看到田老师立马安静下来，不再闹了，“我给你放音乐好不好，你有事按铃叫我们”。简单的几句宽慰和安抚，病人就安静了下来，临走时，还不忘用手势向田老师表示感谢。

我羞愧的低下头，想找个地缝钻进去，我已经忘了去理解病人，去观察病人的需求，上来对病人就是一通大喊，哪里还是美小护的形象，简直就像泼妇。我羞红了脸，我想虽然我的护士服是洁白的，但我却愧对白衣天使的称号，田凌老师的护士服虽已染上岁月的痕迹，不再洁白，但她才是真正的白衣天使。悄悄告诉你们其实田凌老师现实中并不“温柔”，是一个大大咧咧，乐观开朗的护士，但正是因为她清楚当时病人真正的需求，才立刻变“温柔”了。其实田老师已在临床工作多年，却依然保有对工作的热情，对知识的渴求，对事情懂得变通，而不是吃老本，坐等退休。简单的一件小事，对于初进临床的我已是莫大的教育。也正是田老师，让我对护理工作有了全新的解读。

协和，教会我的不仅只有从医之道，她让我见识到了生死离别，见识到了在死亡边缘痛苦挣扎的人，见识到了挣脱魔爪重生的人，她让我对生命有了重新的思考。曾照顾一个年龄和我一样大的女孩，胃管，呼吸机，中心静脉，尿管，有创动脉血压，全身的管路，护理了她一天。下午她爸爸来看她，她爸爸看着她满眼尽是无助，不知如何与女儿交流，女孩拽着父亲的衣服不撒手，我从她眼里看到的是恐惧，本来不想打扰他们短短三十分钟的相聚，但是看她们不能沟通我不得不上前给女孩递上纸笔，当我看到女孩颤颤巍巍的写下梳头两字的时候眼泪忍不住流了下来（其实在她爸爸来之前我刚给她梳过头，女孩只是想让爸爸帮她做点事，显得不那么无助）病痛折磨着女孩，她还那么年轻，一切才刚刚开始，在这个本该敢爱敢恨，奋力拼搏的年纪，她却在病床上被约束束缚着梦想，一想到她，我知道就算眼前再大的困难都没有她所经历的那般艰难。

三年，与协和有关的日子，我喜欢上了协和，喜欢去感受协和老楼与新式建筑不同的厚重与沉稳，每一处的建筑都见证着她的辉煌，落寞，重生，改革。希望哪一天我也可以像前辈们一样对所有的转弯抹角都烂熟于心。

虽然辛苦忙碌，学无止境，但我更加热爱这份职业了！当你真正通过自己把一个病人护理的越来越好，当你受到病人的感激和赞美时，那种开心和幸福是真的存在的，以前觉得怎么可能感到幸福，那么忙，那么累，直到我真正感受到，我知道以前的我错了！

今后，我会继续踏踏实实做一名勤、慎、警、护的护士，尽我所能满足病人的需求，做到有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。我也希望未来我能一直陪伴协和走向辉煌，成为一名真正的白衣天使，成为一位真正的协和人。

吕鑫·转角遇到她,[558].医师报,2018-7-26 (22)

做更好的自己

北京大学吴阶平泌尿外科医学中心 汪磊



在工作中追求进步、努力做更好的自己，这是每一个优秀医学青年心中的想法。而向身边优秀的前辈学习，无疑是较为便捷的途径。那些看似日常的小事，却值得深入思考。

勇担责任

我在协和基本外科轮转的时候，老主任是出了名的严格，甚至有些苛刻。他要求管床的年轻医生每周六、日都要到岗，进行早查房和处理患者。当时觉得颇不尽人情，很是不解，直到后来见多了由于医生责任心欠缺而导致的病情延误、加重，方才理解了老主任的用心和行医的责任感。

譬如，周三，年轻医生 A 负责的患者刚做完开腹手术，由于合并糖尿病和肥胖，伤口感染的风险偏高。周五，A 医生为患者换药时，伤口情况还不错，只是局部有一点发红。周六、周日，A 医生休假，拜托值班医生帮忙照护该患者，值班医生观察患者伤口敷料干洁，并未予以特殊处理。周一，A 医生换药时发现伤口发红范围增大，有轻微触痛，挤压后有少量脓液溢出，遂进行了切开引流。

此外，A 医生还发现自周六开始，由于患者进食量增加，血糖已呈波动性升高，血糖控制不稳定也是导致伤口感染的重要诱因。由于管床医生对患者的病情最为了解，也最清楚患者容易出并发症的地方，因而在节假日交给他人代为照看患者的确存在风险，特别是值班医生由于病房工作繁忙，忽视了“貌似一切正常”的患者时。

志存高远

在泌尿外科手术中，有两个领域是又累又苦、风险极高、收益却未必成正比。一个是肾癌腔静脉瘤栓的手术，另一个是全腹腔镜下的膀胱根治性切除术。相比于常规、短平快、风险低的手术，愿意去啃这类“硬骨头”手术的医生很少！可就有前辈在这样的领域一头钻了进去，坚持了下来，做出了让同行赞叹不

己的成绩。这期间他们吃过多少苦、受过多少煎熬，恐怕都是我们难以想象的。

我想，他们内心必然有着极其远大的目标，才可能有无比坚毅的内心，才不会被途中的任何困难所打倒！古语有云，“求其上者得其中，求其中者得其下”，当我们仰慕成功者时，我们心中是否也燃起了更大的目标，并愿意为之而坚持呢？

心怀感恩

有三件很小的事情：有一位成功的外科医生，在进行手术演播前，总要先问清楚配合他手术的麻醉师和跟台护士的姓名，并对她们的协助表示由衷的感谢。而手术过程中这位医生也极少出现因为手术不顺利而责难下属的情况，其谦逊和蔼的态度颇为外人所乐道。还有一位科室的主任，专门设立了一面“感恩墙”，把那些对他们科室有过帮助的“恩人”和简要事迹写在上面，比如曾经帮助他们开展新业务或者给他们“救过台”的业内同行等等，其虔诚知恩的做法也赢得了诸多好评。最后是一名青年才俊，其手术技巧早已在老教授之上，可每每上台发言，总要提及面临困难手术时，是老教授在背后的“站台打气”使得他安然渡过难关。在工作中，一个人的力量是薄弱的，只有让身边的同事喜欢和帮助你，让前辈领导赏识和重用你，汇聚起更多的力量才有可能做出更大的成绩。这其中，发自内心的知恩、感恩是必不可少的！

希望每一位医学青年都能树立好目标，努力做更好的自己！

汪磊 李宁忱·做更好的自己,[554].医师报,2018-6-21 (22)

第五章 北京协和医学院研究生会

一、北京协和医学院研究生会简介

北京协和医学院研究生会（Graduate Union of Peking Union Medical College）成立于 1985 年 9 月，是北京协和医学院全体在校硕士研究生、博士研究生的群众性自治组织，本着“自我教育、自我管理、自我服务”的教育方针，以“服务、联合、发展”为根本宗旨，为院校研究生提供实践锻炼平台，促进各院所研究生沟通交流，推进研究生学术文化建设，联合北京协和医学院学生会、北京协和医学院护理学院学生会、团委学生社团联盟及其所院研究生会共同引领协和学子风貌。



北京协和医学院研究生会实行主席团负责制，由主席、常务副主席、副主席和各部部长组成主席团，进行日常决策、工作监督和人事任免；由院校研究生会副主席、各所（院）研究生分会主席组成所（院）联席会议，对主席团负责，加强各所（院）同学之间的沟通交流和凝聚力；在各主管副主席和部门负责人的牵头下，管理组织各职能部门，开展日常工作，对主席团负责。目前为止，北京协和医学院研究生会已经历了 32 年的洗礼，本届是**第 33 届研究生会**，研会下设八个职能部门分别为**办公室、外事部（下设礼仪队）、学术部、文体部、媒体中心、生活部、宣传部和实践调研部**。经过多年努力和积淀，创建了研究生“风华论坛”、“协和人文讲堂”、协和元旦晚会、校园歌手大赛、协和研究生辩论大赛、院校报《研究生副刊》、会刊《协和号》等具有协和特色的项目活动。

二、研究生会第 33 届执委会

	职务	姓名	性别	所院	联系方式
主席团	主席	吕双杰	男	基础所	zzuskylsj@163.com
	常务副主席	杜钰莹	女	基础所	charlotte1811@163.com
	副主席	朱杰	男	北京医院	zhujie1108@126.com
	副主席	张文博	男	阜外医院	wenbo.zhang@fwoxford.org
	副主席	张竞尧	女	肿瘤医院	bessiezhang05@163.com
部长团	办公室主任	孙阳	男	基础所	yungsun5814@164.com
	宣传部部长	肖娴	女	基础所	xiaoxian0513xx@163.com
		孙兴妍	女	药物所	sunxingyan13@163.com
	文体部部长	赖馨宁	女	基础所	010lxn@163.com
		王誉博	男	首都儿研所	449061053@qq.com
	外事部部长	邓宇	男	基础所	1027338344@qq.com
	媒体中心主任	孙佳玮	男	药物所	sunjiawei@imm.ac.cn
	社会实践部部长	范小庆	男	药物所	fanxiaqing@imm.ac.cn
	生活部部长	吴子健	男	肿瘤医院	359638548@qq.com
	学术部部长	李红颖	女	药物所	lihongying@imm.ac.cn

三、研究生会部门职能介绍

部门名称	主要职能	日常公务	重要事记
办公室	协调中枢 账房管家	- 负责物资管理、财务收支。 - 汇总文案,协助制定研会管理制度、考核奖惩制度等。 - 整理各部门资料、会议文件等,定期出版研会刊物。 - 汇总联系信息,协助传达重要会务、活动通知。	- 感恩教师节活动; - 第33届研究生会成立大会; “破冰”研会内部骨干培训活动; - 各项活动的支持。
外事部	外联公关合作	- 为研究生会各活动项目争取社会企事业单位的合作赞助,并维护合作关系; - 负责与各高校的联络与合作,组织校际交流活动; - 负责同校内及校外新闻媒体的联系,扩大我校影响力; - 负责各院、系之间的联系往来工作,建立更新外联信息资源库; - 公关礼仪培训。	- 代表参加北京多所高校的迎新晚会 - 协助组织百年校庆志愿者培训会 - 代表参加北京大学医学部第十八届生物医学论坛 - 代表参加北京多所高校举办的论坛、晚会以及研代会等。
学术部	引领学术氛围	- 协助“协和讲堂”选课以及会场志愿服务; - 筹办协和医学院系列学术、人文讲座;负责组建学术顾问团,科普前沿学术问题。 - 代表参与北京高校间学术交流互动。	“风华论坛”系列讲座; “协辩峥嵘世纪梦,和论精诚医者心”第十一届研究生辩论赛; - 举办英语演讲比赛 - 百年校庆系列活动提供会场志愿服务。 - 各项活动支持
文体部	建设校园文化	- 研究生会文化体育活动组织实施者,举办一系列文体活动,丰富课余生活; - 负责院(校)文艺、体育、主持人才数据库的建立维护; - 代表参与北京高校间文体活动交流。	2017年“协和杯”足球联赛; 2018年“协荣百年,和创新篇”元旦晚会; - 协办2018年“新声代”校园歌手大赛; - 协办2018届“兰安生”杯篮球赛。
宣传部	打造宣传窗口	- 下设设计中心、网络中心; - 设计中心负责研会学术讲座、大型文体活动等项目的公众海报、邀请函等的设计; - 网络中心负责线上平台的	- Photoshop技能培训会; - 制作研会所有活动宣传海报; - 运营微信公众平台,传播校园新声音。

		更新与维护。	
实践调研部	搭建实践平台	1. 搭建长期、固定志愿服务平台，与公益组织合作，组织实践项目； 2. 搭建毕业生就业数据平台，联系企事业单位，提供实习机会； 3. 搭建学生维权平台，开展生活调研项目，反应生活问题，构建与院校领导间桥梁； 4. 协助研究生院筹备暑期实践项目。 5. 协助完成暑期社会实践的汇编工作	3. 协办中美健康峰会； 4. 举办 2017 年暑期社会实践总结表彰大会暨 2018 年暑期社会实践启动会； 3. 组建暑期实践团队； 4. 开展学生权益调研活动。
媒体中心	拓宽宣传渠道	1. 负责研究生院官网研究生会版块日常更新 2. 各类活动进行稿件的征集与采编 3. 协助宣传部进行其他宣传工作	1. 举办新闻摄影讲座 2. 采访优秀毕业师兄师姐 3. 组建学生记者团，并进行相关技能培训 4. 各项活动支持
生活部	切实保障生活	1. 服务同学，密切关注校园生活活动向，了解同学生活的难题 2. 监督膳堂伙食管理，及时反馈同学们对膳食工作的意见建议 3. 大力宣传，提高同学们的防范意识，维护学生利益，保障同学们人身财产安全 4. 协助研会其他部门各项工作，各个活动，保证其能够顺利完成。	生活部的我们将用无微不至的工作态度为你铺一条舒适的生活道路。我们“ 想同学之所想，急同学之所急 ”本着全心全意为同学服务的宗旨给大家献上我们的微薄之力，用爱感动校园。另外，部门可是 生活达人 聚集地哦~作为研会的新生力量，我们真诚的欢迎师弟师妹的到来。

四、研究生会特色活动

（一）北京协和医学院元旦晚会



2017年12月23日，正值协和百年的伟大时刻，由北京协和医学院研究生会主办的2018年“协荣百年，和创新篇”元旦晚会于在协和小礼堂圆满举行。本次元旦晚会为前来观看的老师和同学们带来了一场精彩纷呈的视听盛宴，每一个节目都是精心筹备，优中选优，为同学们奉献了一场精彩绝伦的视听盛宴，也是协和研究生历

年元旦晚会中又一次品质的超越。在一派欢乐祥和的氛围中，台上充满自信的表演者们和台下热情洋溢的观众们聚集在一起，共同迎接协和新年新的篇章。本次活动为协和学子搭建了一个展示自我风采的平台，有效促进了师生间的互动，所院间的交流，活跃了校园文化艺术氛围，得到了广大师生的一致好评。协和树人，荫满天下，百年洗礼，点石成金。在挥洒百年荣光的协和，即将迎来新的篇章之际，协和人依托着巨人的沉淀，承载着前人的期盼，背负着再攀高峰的使命，心怀着达济天下的仁念，在新的时代，同舟共济，共同奋斗，迎接下一个辉煌的百年！。

（二）北京协和医学院校园歌手大赛

北京协和医学院校园歌手大赛是由北京协和医学院研究生会、北京协和医学院学生会联合主办的大型校园文体活动，历届活动都受到了协和医学院各部门及老师的大力支持，是展现当代大学生多才多艺的绝佳舞台。6月10日，2018年北京协和医学院“新声代”校园歌手大赛总决赛在协和小礼堂圆满举行。本次比赛特地邀请



了九位专业歌手、音乐制作人组成的专业评审团进行评审，同时还邀请了来自不同所院的30位同学作为大众评审，为歌手们投票助力，经过3轮的精彩角逐，最终诞生了新一届的冠亚军。比赛虽然结束了，但歌手们的精彩表演让我们回味无穷。本次比赛不仅展现了协和学子在学习之余的动人风采，更弘扬了青春

蓬勃、积极向上的协和文化，让我们期待更精彩的明天！。

（三）“协和杯”所院足球联赛



2016年10月-11月，第三届“协和杯”五人制足球赛在国贸胜利联盟五人足球中心激情开战。本次比赛共吸引了来自基础所、八年制、药物所、阜外医院等各个所院十余支队伍参赛，历时一个月，各支队伍为我们献上了一场场精彩刺激的比赛。最终八年制、药物所、公卫足球队分别斩获冠亚季军。作为历年研究生体

育活动中的重要项目，足球赛参与度高、影响力大、覆盖范围广，深受师生喜爱。

（四）“蘭安生”杯篮球赛

为了丰富协和学子科研外的生活，让广大学子在科研工作之余得到休息和锻炼，研究生会在传承往届传统校园文体类活动的同时，致力于构建积极、健康、活泼的校园文化氛围，本年度更是举办了第二届“蘭安生”杯学生篮球赛。2018年5月，来自八年制、基础所、药物所等十支队伍在新科研楼篮球场展开了一场场激烈的争夺。经过小组赛、半决赛和决赛的多轮比拼，最终基础所篮球队夺得了冠军。本次赛事调动了同学们参与体育锻炼的积极性，丰富了协和学子科研和学习外的生活，增进了大家的友谊。



（五）北京协和医学院研究生辩论赛



北京协和医学院研究生辩论大赛是面向院校各所院研究生举办的大型特色活动，至今已连续举办十届。2017年10月，“**协辩峥嵘世纪梦，和论精诚医者心**”第十一届辩论赛中来自协和医院、基础所、阜外医院、公卫学院、信息所、京外研等的8支优秀辩论队带来了精彩绝伦的唇枪舌

剑之战，辩题主要围绕医学伦理、振兴协和、人与自然等方面展开，药植所辩论队赢得本届辩论赛冠军。

五、研究生会宣传交流平台

研究生会的建设，目的是丰富广大研究生同学课余文化生活，弥补同学们在忙碌的科研工作生活之外的空缺。因此，研究生会秉持着“学生之家，师生之桥”的理念，以踏实肯干、积极进取的精神在每一个层面都尽力将工作做好。另外，研会作为院校研究生之间交流的纽带，应搭建研究生之间交流的平台，让同学能够自由理性地进行各种交流。

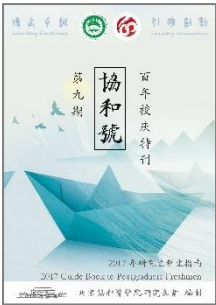
基于这些考虑，研会近年来就致力于宣传传播平台的建设。包括以下几个方面：

（一）院校报《研究生副刊》

院校报《研究生副刊》是在院校党委宣传部《院校报》办公室的指导下，由研究生会管理的、报道关于院校研究生学习生活的报刊。自1986年院校报《研究生》专栏开设以来，已走过了20多个春秋，共出版了56期，报刊刊头“研究生”三字由已故的吴阶平先生题写。《研究生副刊》作为院校研究生校园生活事迹的传播媒介与《协和号》相辅相成，构建了院校研究生主要的传播交流平台。



（二）研究生会会刊《协和号》



北京协和医学院研究生会会刊《协和号》在院校研究生院提供支持帮助下，于2010年11月创刊，并且得到了中国医学科学院&北京协和医学院院校长刘德培院士、党委书记李立明教授的创刊致辞，也得到了研究生院综合办公室胡志民主任的创刊寄语。我们的理念是“求真、思辨”，旨在通过刊物“展现协和学子风貌，发扬协和人文底蕴”。近年来，为了帮助新生更快的熟悉协和生活，连续推出了《协和号-迎新特刊》，截止到2017年已推出第九期，旨在为新生解答有关生活、服务、出行等方面的问题。

（三）院校研究生院主页>研究生会板块 (<http://gu.pumc.edu.cn>)

研究生院主页>研究生会版块作为研会网络宣传阵地而存在，发布研究生会的重要信息、重大活动，是及时、高效、广泛地进行自我宣传和信息沟通的重要平台。



（四）北京协和医学院研究生会“新浪微博”



“北京协和医学院研究生会”新浪微博（<http://weibo.com/pumcgsu>）开通于 2011 年 6 月，并通过了新浪微博的 V 字认证，承担起研会的网络宣传、联结桥梁的责任。研究生会通过官方微博能够更快速、更简洁地将信息传达给关注协和的人，同时微博有更多的社会贤达及协和名师们使用，拉近了同学与大师们的距离，直接接触大师的思想。

（五）“北京协和医学院研究生会”微信公众主页

“北京协和医学院研究生会”微信公众主页（公众号：北京协和医学院研究生会）作为新时代的交流平台应运而生，这里不仅是研究生会重大活动的宣传平台，及时为同学们发布协和的重要会议通知、科研动态、院校新闻以及协等，更是协和学子学术和感情的交流平台，将在协和学习和生活的所思所想所倡导，以征文的形式发布到研究生会的微信平台上，把自己的感悟与大家一起分享，这里以更快更直接的方式为同学们提供更便捷的信息平台。微信平台刚刚建立不久，因此希望广大同学积极投稿，把你所关心和关注的新闻或者你的协和感想与大家一起分享。



北京协和医学院研究生会
微信号：PUMC_GU

功能介绍

北京协和医学院研究生会成立于 1985 年 9 月，是北京协和医学院全体在校硕士研究生、博士研究生、临床医学（八年制）高年级学生的群众性自治组织。研究生会始终以“服务、联合、发展”为宗旨，积极促进各所院研究生沟通交流，推进学校学术文化建设。

（六）研会与社会媒体的联系

研究生会在进行校内的宣传推广同时，也注意与社会的接触，促使自己走出学院，接触社会。一方面我们与社会企事业单位进行接触合作，另外也注意与社会媒体的合作与交流，如《健康报》等。旨在通过



广泛的接触，促进思想理念的传播交流及自身的学习发展。

研会微信平台

研会微博

研究生会微信公众号：北京协和医学院研究生会

2018 级协和新生 QQ 群：816339042

第六章 协和医学院第 32 届研究生会工作报告

凝心聚力 开拓进取 为研会的蓬勃发展努力工作

——北京协和医学院第三十二届研究生会工作报告

(2018 年 7 月 6 日)

沈忠周

各位代表：

大家下午好，我谨代表北京协和医学院研究生会对各位代表的到来表示诚挚的问候和热烈的欢迎！

我受北京协和医学院第三十二届研究生会委托，向大会做工作汇报，请各位代表予以审议。

北京协和医学院第三十三届研究生会换届大会是我校研究生会召开的一次重要大会。本次会议的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领，坚定理想信念，勤奋学习，努力奋斗，为建设特色鲜明的世界一流医科大学贡献力量，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。大会将回顾和总结北京协和医学院第三十二届研究生会的各项工作，分析和思考当前研究生会工作面临的形势和任务，立足医学院校研究生的特点和需求，积极探索和推进研究生会长远发展的新机制和新方法，提出下一阶段研究生会的工作目标和任务。

第一部分 回顾与总结

北京协和医学院第三十二届研究生会自 2017 年 7 月 10 日组建，至今已运行一年时间。在过去的一年中，研究生会在院校党委的领导下，在研究生院综合办公室的悉心指导下，在广大研究生同学的积极关注和参与下，始终坚持“学

生之家，师生之桥”的定位，以“服务、联合、发展”为宗旨，紧密围绕学校的中心工作，立足研究生自身特点和医学院校特色，努力打造品牌活动，并积极拓展与北京其他高校间的交流与合作。在过去一年里，由研究生会成功举办的校级学生活动共计 7 场，这些活动在进一步扩大研究生会影响力的同时，丰富了研究生的课余文化生活，也增强了各所院同学间的交流，形成了“学术活动有高度，文化活动有内涵，精品活动有特色”的发展格局，基本实现了组建之初规划设定的引领校园文化建设、促进广大研究生全面发展的目标。

一、携协和学子，和百年之美

本届研究生会组建后恰逢北京协和医学院建校 100 周年庆典，研究生会为校庆活动的顺利举行贡献了自己的力量，从成立志愿者服务队，协助校庆工作的开展到积极为校庆晚会研究生舞蹈《扬帆起航》做好服务工作。由研究生表演的舞蹈《扬帆起航》作为校庆晚会压轴节目最后登场，为百年协和献上了研究生同学独特的礼物和祝福。

二、紧扣时代脉搏，引领学生思潮，倡导良好的校园文化氛围

研究生会作为规模最大的研究生组织，应积极营造良好的校园风气，引领并形成团结进取的校园氛围。本届研究生会始终秉承“严谨、博精、创新、奉献”的校训，贯彻“自我管理、自我教育、自我服务”的方针，始终坚持深入学习和践行科学发展观，不断加强理论学习，始终坚持以党的十九大精神为指导，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引。树立研究生正确的人生观，自觉践行社会主义核心价值观，勤学，修德，明辨，笃实，拓展工作思路，立足于医学院校特色，求真务实，锐意进取，为各项活动的顺利开展奠定了坚实的思想基础。

三、整合学术资源，努力打造研究生学习交流平台

（一）“协辩峥嵘世纪梦，和论精诚医者心”第十一届研究生辩论赛

为丰富我校学生的校园文化生活，活跃校园学术氛围，提高学生综合素质，搭建多样化的学术平台，研究生会举办了北京协和医学院第十一届研究生辩论

赛。作为研究生会传统的品牌活动，研究生辩论赛已经持续举办了十一年，吸引了一大批优秀协和学子踊跃参加，辩论赛已经成为每年研会工作的重要内容。本次辩论赛自 2017 年 11 月起，持续近一个多月，包括初赛、复赛、决赛等共三轮比赛，吸引了来自协和医院、阜外医院、信息所、护理学院等八支代表队伍参赛。整个辩论赛围绕社会关注的焦点问题，对独具医学特色的辩题开展了激烈的讨论，充分展示了协和学子的人文素养和医者仁心的道德关怀，使广大研究生同学培养了思辨能力，弘扬了医学人文精神，展现了协和学子的风采。

（二）首届研究生双语演讲比赛

由研究生会和协和英语社共同举办的首届研究生英语演讲比赛的顺利举办，为活跃校园文化氛围增添了浓重的一笔。本次比赛吸引了京内外 10 多个所院同学的参加，参赛同学出色的英语口语，恰到好处的肢体语言，得当的仪表，展示了协和学子的综合素养。

四、打造品牌活动，构建三位一体的校园文化生活体系

本届研究生会在传承往届传统校园文体类活动的同时，深入挖掘校园文化生活内涵，开展了一批主题鲜明、形式多样、内容丰富的文体活动，致力于构建积极、健康、活泼的校园文化氛围，打造了一系列参与度高、影响力大、覆盖范围广且深受师生喜爱的文体活动。

（一）举办“协荣百年·和创新篇”元旦晚会

2017 年 12 月 23 日北京协和医学院“协荣百年·和创新篇”元旦晚会在协和小礼堂成功举办。晚会节目种类多样，声乐类、器乐类、舞蹈类、语言类、魔术类节目均有覆盖。同时还邀请了校外节目加以助阵，给全校师生展现了一场高质量的视听盛宴。并通过升级的多媒体技术、专业音响设备和灯光效果及微信墙的互动，为协和学子搭建了一个展示自我风采的平台，有效促进了师生间的互动、所院间的交流，活跃了校园文化艺术氛围。特别设计的小礼堂，在现场灯光和观众的衬托下宛如一个梦幻的海洋，晚会的效果得到了老师和同学们的一致好评。

（二）第二届“蘭安生”杯学生篮球赛

由校研究生会和基础学院研究生会联合举办的第二届“蘭安生”杯学生篮球赛吸引了协和医院、肿瘤医院、阜外医院、基础所、公卫学院等 14 个所院的 12 支代表队参赛。本届篮球赛规模进一步扩大，赛事影响力也进一步扩大，院校领导受邀到场观看比赛并颁奖。同学们赛场上激烈比赛的场景，赛场下相谈甚欢的友好氛围给大家留下了深刻的印象。

（三）“新声代”校园歌手大赛

2018 年 6 月 10 日，由研究生会和学生会共同举办的“新声代”校歌赛决赛在协和小礼堂顺利举行。作为协和历年最受欢迎的文艺活动之一，今年的歌赛吸引了来自八年制、阜外医院、护理学院、皮研所等所院的同学报名参赛，在研究生院和校团委的大力支持下，在研究生会和学生会的默契配合和组织下，活动取得圆满成功。在传承的基础上，两个学生组织不断突破自我，为现场观众呈现了一场别开生面、气氛热烈的校歌赛，也给所有参赛选手提供了一个展现歌喉的舞台。

（四）协助组织协和学子院校行活动

为加深和加强协和各所院的沟通与交流，尤其是京内外所院间的联系。在研究生院综合办公室的组织下，由各所院推荐的国家奖学金获得者组成了“协和学子”团队，离开本所院，踏上了解其他所院的学习和生活情况。期间，同学们积极分享自己的学习经验，大家共同学习、共同进步，大家互相取长补短。在整个院校行过程中，同学们不仅加深了友谊，而且身上的协和烙印也更加深刻。同学们都深刻的认识到作为一个协和人，你没有理由不优秀。在本次活动中，研究生会参与其中，采访国奖奖学金获得者，整理出了多本汇编文集和数篇宣传推送材料，为传播我校优秀学子的励志事迹提供了宣传平台。

五、完善服务体系，以脚踏实地的精神提升协和研会的服务能力

为迎接 2017 级新生报到，帮助他们更好地了解协和历史文化，尽快的融入

到协和大家庭来，研究生会组织编修了具有协和特色的《协和号》新生特刊（第九期）—2017 级研究生入学指南，对京内外各所院所在地周边信息进行了整理和修订工作，方便了新生入学后的日常生活。同时，在新生入学时我们与通讯公司合作开展一系列的新生特惠活动，为广大的协和师生提供了便利。

六、加强自身建设，以实事求是的态度营造高效的工作氛围

（一）打造品牌，建立“项目制”组织团队

本届研究生会在创新和实践中不断总结经验，立足于研究生的根本需求，控制活动数量，提高活动质量，着力打造“参与度高、影响力大、覆盖范围广”的特色品牌活动。在大型活动的组织过程中，采用“项目组”的方式，集中各部门的优势资源和骨干力量，提高组织工作效率，合理进行分工安排，在打造品牌活动的同时锻炼了一支团结互助、勇于担当的团队。

（二）注重合作，加强与各所院研会及社团的交流

本届研究生会高度重视与各所院研会及其他社团的交流与合作，为促进协和学生组织间的融合起到了表率的作用。一年内，我们与学生会、基础学院研究生会、清和风艺术团、爱乐乐团、研究生舞蹈团、健美舞蹈团、协和英语社、协和技术社、红十字会等学生组织保持密切的合作与联系，不断加大活动合作力度，既整合了资源，又建立了良好的关系。

同时，为了进一步增进所院研会的合作与交流，本届研会在以往的基础上，组建第三十二届研究生会常务委员会，常务委员会成员由各所院研究生会主席和相关负责同志组成，为所院间资源共享和大型活动的筹备等奠定了坚实的基础。

七、扩大对外联系，以锐意进取的态度增强组织的影响力

近年来，协和研会秉承“走出去，引进来”的宗旨，在加强协和研会内部

建设和影响力的同时，本届研会更加注重与北京其他 50 多所重点高校之间的交流和学习。在过去的一年中，我校研究生会受邀参加了北京大学医学部“第十八届生物医学论坛”及研究生会换届大会，并作为兄弟高校代表致辞，与北医研会建立了深厚的兄弟友谊。与此同时，协和研会还受邀参加京内兄弟高校的学术和文体活动，促进了我们与其他高校之间相互学习、互通有无。同时我们也高度重视“引进来”策略，在本届研会举办的元旦晚会中我们积极引进了来自北京大学、中国人民公安大学、中国音乐学院和中国戏曲学院高水平的节目，在提高晚会节目质量的同时也进一步加强了与兄弟院校的沟通与交流。

第二部分 经验与思考

校研究生会作为北京协和医学院规模最大的学生组织，肩负着巨大的责任和使命。从 1985 年成立至今，协和研会已经走过了 32 年的历程。32 年的时间中，研会由最初的 8 人发展成为今天的 120 余人，人数的增加代表着一个队伍的不断壮大；32 年间，研会由最初的 4 个部门发展成为如今的 7 个部门，职能的划分意味着一个组织的不断完善与成熟。但是，无论如何变化与发展，协和研会始终坚持“学生之家、师生之桥”的定位，坚持“医学、学术、交流”的理念，致力于“全心全意为同学服务”，希望通过大家的努力，将研会从老一辈研会人手中传承下去。根据这一年的工作经验，对下一届研究生会工作提出以下建议：

一、代表学生权益，搭建师生之桥

总结过去一年的工作，我们深刻的认识到：只有代表协和全校 4000 余名研究生的根本利益，研究生会才能体现出它的存在价值和基本理念；只有真正做到服务研究生群体，反映研究生心声，研会组织才能获得强大的生命力。我们

应当充分地了解协和师生对校园文化活动的需求，因为他们的认可是对研会工作最高的嘉赏；我们更应当深入了解协和学生在学习、生活、科研上的需求，因为代表学生发出心声，促进学生与学校的沟通交流是我们最根本的职责。在接下来的一年，希望研会能够加强人文关怀，逐渐做实研究生的权益工作，实现“提案-反馈”的规范化渠道，努力解决同学们最关心的问题。

二、传承中求创新，打造品牌活动

纵观研究生会历年以来举办的大型活动，我们不难发现，近一半的研会活动都是连续举办超过三年以上品牌活动。其中，辩论赛已连续举办十一年，歌手大赛连续举办八年，元旦晚会连续举办五年。品牌活动的传承让研会活动不断的丰富和扩大，让研会组织不断地完善和发展，也让我们体会到了协和研会三十二年传承至今的精髓。本届研会在传承往届传统的基础上，始终坚持稳中求新，集中力量办大事的原则。举研会之力打造了2018年元旦晚会、“蘭安生”杯学生篮球赛、歌手大赛等大型文体活动，克服了重重困难，倾尽全力为协和学子打造高水平、高标准的文体活动。

三、抓住医学特色，搭建学术平台

北京协和医学院作为一所医学特色的专业性高校，并不具备综合性大学的平台和资源。但是，我们应当扬长避短，抓住医学和学术特色，发挥医学院校自身的优势，做精、做强，结合同学们的需求，进一步开展富有成效的、同学们喜闻乐见的学术交流活动。除了学术讲座外，我们还可以借助暑期社会实践的平台，将就业创业调研、健康知识普及、社区义诊服务等项目开展起来，真正做到“引进来，走出去”，充分发挥协和医学院的长处，多做有利于学校、更利于社会的活动。

四、增进交流合作，力求资源共享

北京协和医学院院校合一的建制和“小规模”精英教育特色导致学生数量有限，其在高等院校中认知度还有待加强。希望新一届研会可以继续坚持在课业紧张、科研繁重的情况下，加强与各所院研会及兄弟院校研究生会的交流与合作，加强彼此友好往来，学习先进经验，互通有无，进一步提高研究生会的工作效率和水平。尽管我们在规模上无法同一些综合型院校研究生会相比，但研会的工作重点在于满足协和研究生的需求，只要我们能够探索出最适合协和的工作机制，小规模的研究会同样可以大放异彩。

第三部分 致谢与展望

北京协和医学院第32届研究生会即将完成它的使命，今天的协和研会正保持着蓬勃的朝气，呈现出积极发展的态势，不断的向更高的目标迈进。研究生会的发展离不开学校领导、研究生院综合办领导和老师的大力支持，特别是杜悦娇主任、董凯元老师的悉心指导与鼓励，离不开学校各相关部门的帮助，离不开全体研究生会同学的无私奉献和忘我工作，离不开与兄弟所院和兄弟院校研究生会的密切合作，更离不开我校全体研究生的广泛参与和充分支持。在此，我谨代表北京协和医学院第32届研究生会，向所有关心、支持研究生会工作和发展的各位领导、老师和同学们表示衷心的感谢并致以崇高的敬意！

过去一年里，第32届研究生会的每一位成员在这个团队里并肩奋斗、共同成长，有过汗水也有过泪水，有过争吵也有过欢笑，满载希望也伴着风霜。元旦晚会的精彩节目仿佛还在眼前，辩论赛的唇枪舌剑仍在耳畔回响，有太多的感动，也有很多的收获。今天，请允许我代表主席团，向第32届研究生会的每一位成员致以深深的感谢，谢谢你们！

研究生会自1985年成立至今已走过32个春夏秋冬，在协和走过辉煌的百年之际，我们倍感荣耀，砥砺奋进，协和研会也基本成为一个真正代表研究生、

服务研究生，从研究生中来到研究生中去的学生组织。我们真心的希望，新一届研究生会能够承担起新的使命，以新时代为契机，以新百年为起点，抓住机遇，迎接挑战，求真务实，努力奋斗，用行动和汗水助力研会的蓬勃发展。

最后，祝愿新一届研究生会在未来顺利前行，谢谢大家！

北京协和医学院第三十二届研究生会

二〇一八年七月六日

第七章 研究生会招新及征稿事宜

北京协和医学院第 33 届研究生会招新工作安排

北京协和医学院研究生会成立于 1985 年，是由院校各所院在读硕士研究生、博士研究生组成的学生组织。本届研究生会计划在 2018 级新生入学之际开展研究生会招新工作（新、老生均可申请），并成立北京协和医学院第 33 届研究生会委员会。

招新工作具体安排如下：

一、招新宣传

研究生会招新工作宣传将于 8 月 31 日（周五）中午在新科研楼一层大厅举行。

二、入会申请

每个申请人需填写并提交《北京协和医学院第33届研究生会招新报名登记表》一份。申请人可登录公邮：pumcyhzhx2017@163.com 密码：pumc2017 自行下载或通过研会微信平台获取，并于请于 9 月5号（周三）晚上11点之前将报名表发送到研究生会招新报名邮箱（pumc_baoming@163.com，成功发送后邮箱将自动回复），邮件标题请注明：“姓名-所院-第一志愿部门”。

三、简历筛选

申请人递交申请表后，研究生会招新负责人将于 9 月 6--7 日对简历进行筛选，确定面试名单，并短信、邮件告知面试安排。

三、组织面试

研究生会面试初步定于 9 月 8 日（周六）（具体时间及地点将通过短信另行通知）。

四、公布名单

本届研究生会招新工作结束后，讨论确定新入成员名单并告知公示，颁发聘书及工作证。

北京协和医学院研究生会招新工作将于 8 月 31 日全面启动，敬请关注！

负责人：吕双杰：13161276199 杜钰莹：18141920095 朱 杰：18611370554

张竞尧：18210992516 张文博：18811172033

北京协和医学院第 33 届研究生会

2018 年 8 月 9 日



中国医学科学院
北京协和医学院
研究生会
Graduate Union of Peking Union Medical College

征稿启事

北京协和医学院研究生会会刊《协和号》和院校报《研究生副刊》是在研究生院的指导下，由研究生会管理，面向北京协和医学院/中国医学科学院各院所学生群体（各所院研究生、八年制医学生和护理本专科生）的期刊。《协和号》和《研究生副刊》面向协和学生群体，努力地为每个同学提供一个了解这个群体的窗口。我们尊重每一个协和学子，平等地为每位同学搭建一个向大家展示自我的舞台。我们铭记协和的人文底蕴，希望能给予协和学子更多的文化熏陶；我们更不忘协和学子的社会使命，尽力地为同学提供一座连接社会的桥梁。

《协和号》和《研究生副刊》主要面向院校学生及相关部门老师刊发。现面向北京协和医学院全体老师、同学及学生社团征稿。

来稿需知：

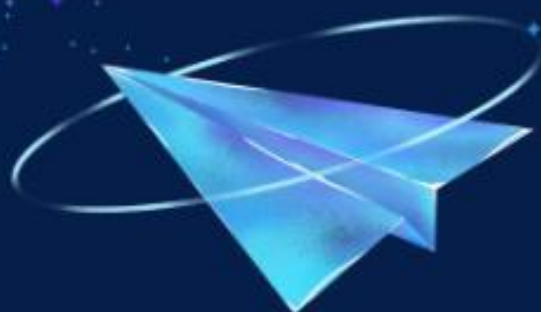
1. 文体及内容不限，同时接收摄影、书法及绘画等各种形式的作品；
2. 可以推荐他人文章，也可使用个人博客、人人或微信中的文章；
3. 投稿应注明作者的详细通讯地址、联系电话，以便文章采用后我们能够及时与您取得联系；
4. 文章署名可以用笔名，也可匿名，尊重作者意愿；
5. 编辑部在尊重作者原意基础上对来稿有删改权，不同意删改的稿件请在来稿中声明；
6. 对于年度优秀作者，我们将授予证书及奖励，并有机会加入研会记者团；
7. 文章一经采用，我们会根据文章质量和字数给予50-100元不等的稿费，欢迎大家积极来稿。

投稿方式：

1. 电子版稿件请发至邮箱：pumc_gu@126.com，标题：征稿+姓名+院所
2. 校内文章可以直接推荐给协和医学院研究生会微信平台或院校报，文章可以分享链接或转载。

第33届校研究生会

2018年8月9日



严谨
创新

博精
奉献



中国医学科学院
北京协和医学院 研究生会
Graduate Union of Peking Union Medical College