

品读经典 文化润院

市中医院举办国学讲座

□皋忠岚 张议文

为加强青年医务工作者的思想政治理教育,传承红色基因,近日,市中医院专门开展2024年第二季度国学沙龙系列活动。邀请医院退休支部书记、关工委办公室主任胡文俊为医院青年职工讲授国学,传承经典。

胡文俊表示,《列子》的思想强调人的内心修养和道德觉悟,倡导培养爱心和关怀他人的品质。其思想对于人们克服自身邪恶本性,追求道德的完善,以及推动社会的和谐发展,具有重要的启示和借鉴意义。列子的“持后而处先”哲学思想具有现实意义。青年医务工作者在人际关系的处理中,有时候面对与他人的争议或冲突时,过于冲动,强势压制,想立即解决问题,往往欲速不达。而采取“持后而处先”的策略,在冲突时保持冷静,以便给予双方更多时间和空间来冷静思考和寻找解决方案,从而降低紧张度,减少对抗性,缓解复杂局面,以便更好解决问题。

市中医院党委副书记、纪委书记黄万春在参加活动时表示,要以中华优秀传统文化引导医院广大青年职工树立文化自信,塑造健全人格,做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,院党委高度重视青年医务工作者的思想政治建设工作。随后,他就《列子》中“愚公移山”的内涵,对在场的青年医务工作者提出几点希望:

“愚”是坚定的理想信念。愚公移山精神可概括为“下定决心,不怕牺牲,排除万难,争取胜利”。愚公移山



讲座现场 市中医院供图

精神的实质,就是信仰、信念、信心和实干。信仰正确、信念坚定、信心十足,才会为伟大的事业奋斗终生。只要有坚定的信念和毅力,就没有克服不了的困难。青年医务工作者在工作、生活、未来规划等方面都可能遇到各种挑战,但只要像愚公一样,持之以恒地努力,就一定能够战胜困难,实现自己的目标。

“愚”是无畏的勇于担当。无论顺境还是逆境,都立下愚公移山之志。作为青年医务工作者,更应该主动担当、积极作为,为医院发展贡献自己的智慧和力量,走好属于青年新

的时代路、长征途,让奋斗底色代代相传。

“愚”是奋进的磅礴力量。“伟大梦想不是等得来、喊得来的,而是拼出来、干出来的。”既要有“功成不必在我”的高尚情怀,又要“功成必定有我”的责任担当。青年医务工作者要躬身笃行、脚踏实地,扎根临床一线,一步一个脚印做好眼前的事情,以朴实的行动践行一名共产党员、一名医护人员救死扶伤的铮铮誓言。

医院入党积极分子、发展对象、团员、青年职工代表等30余人参加本次活动。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

冬病夏治食疗方推荐

市民张女士来电咨询:请问适合冬病夏治的食物有哪些?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:“夏天一份力,冬天十倍功。”冬天问题,夏天调理。冬病夏治配合药膳食疗更能相得益彰。今天给大家介绍几款常见食疗方。

黄芪乌骨鸡:黄芪30克、乌骨鸡半只,共炖,鸡肉熟烂后,加调味品,饮汤食肉,可分3次食用。连食1月左右。此方有益气养肺、滋肾养血、固表防感冒之功效。

二姜猪肚汤:猪肚一副,醋泡去腥洗净切丝,干姜10克、良姜10克、草果3克,将食材放入罐内煮熟,空腹食用。此方对胃寒腹冷,寒从中生,脾胃虚弱,饮食不化,慢性泄泻,面黄体瘦乏力等症有效。

板栗羊脊骨汤:板栗、羊脊骨一起槌碎、肉苁蓉12克、草果3克,加葱姜煮熟,放食盐,空腹食用。此方对下元久虚,腰酸腿软,腰膝冷痛,筋骨无力有效。

黄豆花椒汤:黄豆30克、花椒5克,加水500毫升,旺火烧开后改用小火煮至豆熟烂,调味,连汤带豆食用。此方有健脾宽中,和胃止呕,散寒止痛功效。



敬告读者

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”,征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”,传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”,关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”,引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”,开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

说健康
盐阜大众报业集团工作室

