

品读经典 文化润院

市中医院开展国学沙龙系列活动

□张议文

近日,市中医院开展第四季度国学沙龙系列活动,邀请退休支部书记、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。

“在这个快节奏、高压力的现代生活中,能够静下心来,与大家一同探索中华文化的博大精深,实在是一件难能可贵的事情。”市中医院党委办公室主任皋忠岚表示,“国学作为我们民族的精神瑰宝,承载着千年的智慧与文明,它不仅是我们的历史根基,更是引领我们走向未来的文化灯塔。通过胡主任轻松、幽默、诙谐的分享,我们能充分感受到国学的魅力,探寻那些蕴藏在古籍典章中的智慧之光。儒家的仁爱之道,道家的自然无为,都是值得我们细细品味、深入思考的宝贵财富。”

“医院举办国学沙龙活动,旨在通过深入学习和理解传统文化中的思想智慧,进一步提升医务工作者的职业素养和道德水平。”市中医院党委副书记、纪委书记黄万春表示,“青年职工是医院的中坚力量,他们的成长和进步直接关系到医院的发展和未来。”

随后,黄万春就《淮南子》的学说智慧,对在场的青年职工提出几点希望:秉承“无为而治”思想,提升个人职业素养。《淮南子》中强调的“无为而治”,并非无所作为,而是要求在工作中遵循自然规律,不违背事物的本性和发展趋势。作为医务工作者,大家要时刻保持谦逊和谨慎的态度,不断学习和提升自己的专业技能和知识水平。要善于倾听患者的声音,关注患者的需求,为患者提供优质、高效的医疗服务。通



过努力,让医院成为一个和谐、有序、充满活力的工作场所。

践行“仁政”思想,强化医德医风建设。作为医务工作者,要时刻铭记医者仁心的职业操守,将患者的利益放在首位。要大力加强医德医风建设,树立正确的价值观和职业观,坚决抵制行业不正之风,维护医院的良好形象和声誉。同时,积极参与公益活动,传递正能量,用实际行动践行“大医精诚”的崇高精神。

注重自我修养,实现个人价值。要注重个人修养,保持一颗平常心。在工作之余,多读书、多学习,提升自己的文化素养和审美能力。要积极参与医院的各项文化活动,展示自己的才华和风采,为医院的文化建设贡献自己的力量。

团结协作,共筑医院美好未来。要加强团队建设,发挥团队协作精神,互相支持、互相帮助。在医院这个大家庭中,大家要团结在一起,共同面对困难和挑战,积极参与

医院的各项改革和创新工作,为医院的发展注入新的活力和动力。

“《淮南子》是一部汇聚了几千年中华文明智慧的重要思想典籍,无论你读与不读,它都在那里静候智者、仁者、学者、贤者的到来。言为政治理之事,组织领导应该读之;言为人处世之事,芸芸众生应该读之;言学习修养之事,立志成才者应该读之;言变化发展之事,适应环境处危不乱者应该读之。”胡文俊说,“学习经典,不只是记住几句名言、了解几个典故,更要不断深入博大精深的传统文化宝库。学史可以看成败、鉴得失、知兴替;学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀;学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非;学哲可以扩胸怀、增智慧、悟世道、通人生。走进文化、加强学习、提升素养,我们想问题办事情,就会更有底气、更有信心、更有气度、更有作为。”

该院入党积极分子、发展对象、团员、青年职工代表等30余人参加活动。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

糖尿病患者冬季如何养生

市民王女士来电咨询:糖尿病患者在冬季养生有什么需要注意的?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:糖尿病患者由于身体代谢功能的特殊性,在冬季更需精心养生,以维持血糖稳定,预防并发症。

饮食上,要严格把控热量摄入,计算好个人所需,合理分配碳水化合物、蛋白质与脂肪比例,多食用如菠菜、萝卜等冬季时令蔬菜,增加膳食纤维摄取,利于血糖稳定。水果宜选低糖的苹果、柚子等,且在两餐间适量食用,并相应减少主食量。

运动时,避开清晨低温,选在饭后1至2小时进行。可于室内做健身操或在室外阳光充足时快走、打太极,运动强度以微微出汗为佳,每周坚持150分钟左右中等强度有氧运动,适当加入力量训练提升代谢。

血糖监测不能松懈,冬季血糖波动大,需增加监测频率,每日多次测量空腹及餐后血糖等,同时详细记录监测数据、饮食运动详情,方便医生依此调整治疗方案。

保暖方面,糖尿病患者因神经血管病变,对寒冷感知迟钝。务必做好全身保暖,着重脚部防护,选厚底保暖鞋与柔软的袜子,睡前温水泡脚(水温要适宜),避免烫伤引发难愈的伤口与感染。

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

心灵健康驿站

医患连线



敬告读者

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”:关注食疗风俗,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
每天读点健康知识

