

# 我校举行 2019 年学生工作颁奖典礼



校党委书记范兵参观学生工作展并听取各学院学生工作汇报

本报讯(通讯员 刘宁)12月23日下午,学术报告厅隆重举行“青春榜样,医耀初心——西安医学院2019年学生工作颁奖典礼”。校党委书记范兵、副院长黄保强、党委副书记熊冬梅、副院长李雪萍、张越林、姚文柱,陕西省教育厅资助事务中心副处级调研员胡惠群出席了本次颁奖典礼。校党委组织部、宣传部等职能部门负责人,各二级学院党总支书记、副书记及学生代表四百余人参加了本次颁奖典礼。

校党委副书记熊冬梅发表了热情洋溢的致辞,她向受表彰的先进集体和先进个人表示热烈祝贺,她强调,成绩属于过去,但铺就的是未来。针对下一步的学生工作开展,她提出三点希望:一是希望全校上下在夯实优良学风的道路上,坚持前进的步伐;二是希望全校教育工作者,特别是辅导员,要坚持师德师风第一标准,锤炼过硬的政治素养,以“六个要”的标准要求自己;三是希望同学们要努力学习知识,要善于在传承中学习、向身边的榜样学习,积极树立并践行社会主义核心价值观,追求有高度、有境界、有品味的人生。

颁奖典礼通过走红毯、“2019年学生工作回顾”“学霸天团”“服务的红纽带”“西医 FAMILY”以及“假如我是你,我想对你说”专项育人工作展示等9个环节将榜样教育与激励教育紧密结合,每个环节用精彩的视频展示了我校人才培养工作取得的累累硕果,与会领导嘉宾为获奖的集体和个人颁发了荣誉证书与奖牌。

2019年学生工作颁奖典礼表彰了志愿服务唤醒植物人华楠的优秀大学生谷艳荣等2547名优秀个人和29个先进集体,为营造积极向上、向榜样学习的校园文化育人氛围起到了积极地推动作用。



校党委副书记熊冬梅致辞



校党委书记范兵、党委副书记熊冬梅为优秀辅导员颁奖



副校长李雪萍、教务处处长苏兴利为国家励志奖学金获得者代表颁奖



副院长黄保强、省教育厅资助中心调研员胡惠群为国家奖学金获得者颁奖

## 盛开在心底的花儿

护理学院护本1985班 段懿轩

在我上初二那一年,电视剧《青年医生》正在热播,我敬佩他们的职业,敬佩他们从死神手中救回一个又一个生命,也羡慕他们身着白大褂,从这个时候成为医生这颗种子开始在我的心底发芽,我向全家人宣告:我要做一名医护人员!

高考填报志愿的时候,我想报考医学院,但爸妈觉得医生太辛苦,想让我学经济,我和他们进行了一次又一次的交流,我说:“如果你们生病时,我希望能亲手治好你们。”爸妈见我如此坚定,于是同意了我的选择,最终,我如愿以偿,来到了心仪已久的西安医学院。

正式入学后,我迈进了人生的新阶段,我离开家乡,离开父母,结识了新的朋友,住进了宿舍,加入了社团。在宿舍里,和舍友们一起聊天,一起畅想未来。图书馆丰富的纸质藏书和电子资料,成为我汲取知识的宝库。

学校常常会组织志愿队在周末进行志愿服务,我参加了一次,以志愿者的身份,身着白大褂,下社区义诊。我们的义诊项目包含:测血压,并给出健康指导和建议;测血糖;测心电图;艾灸及按摩,与医院医生合作,在医生指导下做简单的艾灸;向来往的居民宣传社区健康常识及冬季传染病预防保健知识。

社区义诊的那天早晨,一共有10个志愿者,我们来到目的地,已经有人在开始排队检测了,我更加觉得自己身为未来的医务工作者责任之重大。和我一起来的志愿者小伙伴们都很激动也很忐忑,毕竟这是我们第一次来到医院为病人服务,大家迅速地按要求摆好了测量仪器和装置。

实践出真知,这是志愿者们的深刻体会。每个人都有不同的分工,看心电图,测血压,测血糖等等,万事开头难,大家都有些紧张。那天,我是第一个给病人测血糖采血的,一个老爷爷在我前方坐了下来,虽然平时有理论知识但我依旧很紧张,这可是我第一次给别人扎针,但爷爷却对我笑了,说:“扎吧,别紧张,我相信你。”突然间,一朵花就盛开了在我的心底!我有种非常幸福的感觉!

我冷静下来,又快又准地扎了下去,采血成功!那个爷爷夸我说:“你以后一定可以成为一个好医生!”我瞬间问红了眼眶,也更加确定我的选择。渐渐的,大家都能以熟练的操作为病人服务,也不再忐忑,同时更加坚定自己的从医之路。

不忘初心,方得始终。现今,我行进在医学之路上,正在认真地学习各种医学知识和技能。我认为,一个好医生应该有高尚的医德、渊博的学识、精湛的业务技术。我相信,通过在校期间的刻苦努力、坚持不懈以及毕业后实践锻炼,未来的我们都会逐渐成长为优秀的医务工作者!

## 医者初心之我见

医学技术学院医学检验技术1937班 樵 牧

荏苒光阴弹指过,未应磨染是初心。因为我的母亲是医生,从小耳濡目染,小时候就憧憬长大了成为一名医生,想象自己穿着白大褂,以高超的医术,为无数的人带去健康快乐,或是站在无影灯下进行手术救治患者。年少的我渴望那一身白衣和那个“白衣天使”的名字,这颗种子在我心底生根发芽。

然而随着年龄一天一天增长,我发现年少的我只是羡慕那个令人尊敬的称呼,从未用心了解过这个行业。通过各种社会新闻及影视作品,我了解到学医之路漫长且辛苦,要面对各种各样的疑难杂症,要熟知人体的各个部分。

我有幸通过一篇文章了解了林巧稚医生,她是中国妇产科学的主要开拓者、奠基人之一,她的人生经历让我理解了什么是有意义的一生,当面对困难时,坚守初心,不言放弃,才能最终实现曾经的理想。林巧稚医生从小就立志成为一名医生,她的初心是:精益求精,成为一名优秀的医生。她坚定地接下协和医院的聘书,为了理想和事业作出个人牺牲。她曾在雨夜出城接生一个因胎儿横位而难产的产妇。她顾不得自己被淋得浑身湿透,快速地做着准备工作,撤去草木灰袋,铺上干净被单,轻缓而坚定地一下下正着胎位,一次次地倾听胎心音跳

动,嘴里小声地安慰着产妇。终于胎儿的头进入了产道,诞下一个男孩,母子平安!临出门时,她默默地打开出诊包,为这个一贫如洗的家庭放下几张钞票,对女人的丈夫说:“她太辛苦了,给她补补身子。”有一种伟大叫平凡,有一种爱心叫坚守。林巧稚医生的事迹更加坚定了我那颗自幼对医学充满向往的心,我要选择医学类专业,学好技术,砥砺品行,维护医术的圣洁和荣誉,将自己的一生奉献给祖国的医疗事业,勇做新时代的追梦人、奋斗者!

西安医学院是我心目中的大学,在这里,有明亮宽敞的教室,设备齐全的实验室,丰富藏书的图书馆,还有富有临床实践经验的老师悉心指导我们的学习,各类学术讲座潜移默化地开阔我们的视野、增长我们的才干,大学的学习和锻炼将为我们未来的医务工作奠定坚实的基础!

医者初心贵在坚守。生活繁复曲折,跌宕起伏,困难与磨砺在所难免。不忘初心,方得始终。尊重生命,守护健康,不计名利地钻研医学,在平凡中坚守自己的初心,人生就不会碌碌无为、虚度光阴,只有坚持自己内心向着光明、正义,坚守初心,不言放弃,才能写下人生最美的篇章!

冬季是一年的末尾,北方的冬季,周围一片苍茫,但是仔细观察自然界,特别是春天要开花的植物,花蕾正是在这个季节孕育,许多枝头簇拥着米粒般的小花苞。所以冬季养生在于藏,等待来年蓄势待发。对于我们人类来讲就要冬季进补,有老话说,冬季进补来年春天上山打虎,可见冬季的进补很重要。

冬季养生首要注意住与行。冬季万物潜藏,养生也要顺其自然规律,要收敛神气,居住要室内温暖,保持适度通风。无论在室内或室外,都要注意保暖,特别是颈部,因为寒风很容易通过颈部进入身体,引起喉痛、发炎,冬天许多呼吸道疾病多是从嗓子发炎开始的。还有肩膀、前胸后背及脚部也要注意保暖,因为前胸后背是肺部所在的地方,“肺为娇脏”,太寒太热都受不了,特别是寒,易引起咳嗽、哮喘。脚寒冷会引起腿部疾病。要做适度的运动,晨练的时间九点以后开始,以温暖全身、出微汗为度。

再说说饮食。因为冬季进补,能够提高人体的免疫力,促进自身代谢功能,预防来年春季发生的疾病。冬季阳气日衰,宜食温热食物。饮食宜多样,少餐多食,合理搭配,适宜清淡,宜“三多三少”,即蛋白质、纤维素、维生素多,糖类、脂肪、盐少,不宜吃浓浊、肥腻或过咸的食物。食物的选择以“补”和“通”双

## 冬季养生漫谈

药学院 朱梅

要素为主。“通”主要是指人身体气血、经络通畅,因为经络瘀堵,会导致许多疾病。要想“通”就是要多吃能“通”的食物,比如大白菜、白萝卜、大葱、韭菜、大蒜、豌豆等,大白菜含大量粗纤维,能助消化通便,萝卜向下排毒通气,大葱、韭菜、蒜性微温,通阳解毒,豌豆补阳通气。“补”就要按个人身体情况需要选择适当的食材,补充机体所需,比如,皮肤干燥头发枯黄毛糙,易选择黑芝麻、核桃、杏仁、亚麻籽、黄豆等油性种子类干果,或干吃或打豆浆、煮粥都可以;多吃水果,如苹果、梨、香蕉、桔子等,生吃熟吃都可以,若肠胃怕凉可以水果煮熟吃。冬季饮食进补以煮汤为好,手脚凉的人,可将黑木耳、红枣、枸杞小米煮粥,或大枣、山药、小米粥熟后加枸杞食用。中医历来推荐以骨补骨,以髓补髓的方法强健骨骼,多以牛骨牛肉、羊排羊肉、猪排猪大骨炖汤来进补,常用的有:猪大骨头白萝卜汤,羊肉羊排白萝卜汤,牛棒骨胡萝卜汤等。

冬季养生是个长期的话题,一定要坚持,持之以恒,必有益处。