





# 五四运动

## 习近平在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话 (节选)

2019 年 4 月 30 日上午 10 时 30 分, 纪念五四运动 100 周年大会在人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。

讲话中, 他对当代青年提出六大要求: **第一, 新时代中国青年要树立远大理想。**青年的理想信念关乎国家未来。青年理想远大、信念坚定, 是一个国家、一个民族无坚不摧的前进动力。青年志存高远, 就能激发奋进潜力, 青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定。正所谓“立志而圣则圣矣, 立志而贤则贤矣”。青年的人生目标会有不同, 职业选择也有差异, 但只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中, 与时代同步伐、与人民共命运, 才能更好实现人生价值、升华人生境界。离开了祖国需要、人民利益, 任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地。

新时代中国青年要树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信心、对中华民族伟大复兴中国梦的信心, 到人民群众中去, 到新时代新天地中去, 让理想信念在创业奋斗中升华, 让青春在创新创造中闪光!

**第二, 新时代中国青年要热爱伟大祖国。**孙中山先生说, 做人最大的事情, “就是要知道怎么样爱国”。一个人不爱国, 甚至欺骗祖国、背叛祖国, 那在自己的国家、在世界上都是很丢脸的, 也是没有立足之地的。对每一个中国人来说, 爱国是本分, 也是职责, 是心之所系、情之所归。对新时代中国青年来说, 热爱祖国是立身之本、成才之基。当代中国, 爱国主义的本质就是坚持爱国和爱党、爱社会主义高度统一。

新时代中国青年要听党话、跟党走

## 习近平总书记

**校党委书记刘荣海**认为, 习近平总书记把五四运动 100 周年大会上的讲话高瞻远瞩、内涵丰富, 对广大青年的寄语情真意切、催人奋进。总书记既深情回顾了五四先驱崇高的爱国情怀和牺牲精神, 更深刻阐释了五四精神的时代内涵, 为新时代广大青年成长成才指明了方向, 为高校进一步落实立德树人根本任务提供了行动指南。我们要认真学习贯彻总书记重要讲话精神, 准确把握精神实质和深刻内涵, 不忘育人初心, 牢记时代使命。

当前, 学校正处在转型发展的关键时期, 踏上了创建一流中医药大学的新征程, 要把更多精力和资源有效集中到全面提高育人质量和办学水平上来, 把学习贯彻总书记重要讲话精神 and 创建一流中医药大学的实践紧密结合起来, 解决好“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本问题。全校上下要不断拓展育人工作的广度和深度, 为广大青年成长成才搭建更广阔的舞台、提供更多丰富的机会、创造更有利的条件, 引导和帮助他们树立远大理想、继承家国情怀、展现时代担当、勇于砥砺奋斗、练就过硬本领、锤炼高尚品格。

“一代人有一代人的长征, 一代人有一代人的担当”。中医药事业振兴发展迎来了难得的历史机遇期, 广大中医药学子要牢记总书记嘱托, 勇担时代重任。要不负时代使命, 做信念坚定的人。作为新时代的大学生, 要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑, 筑牢理想信念的根基, 树立报效祖国、服务人民的人生追求, 要把个人的理想同中华民族伟大复兴的共

走, 胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情, 不断奉献祖国、奉献人民, 以一生的真情投入、一辈子的顽强奋斗来体现爱国主义情怀, 让爱国主义的伟大旗帜始终在心中高高飘扬!

**第三, 新时代中国青年要担当时代责任。**时代呼唤担当, 民族振兴是青年的责任。鲁迅先生说, 青年“所多的是生力, 遇见深林, 可以辟成平地的, 遇见旷野, 可以栽种树木的, 遇见沙漠, 可以开掘井泉的”。在实现中华民族伟大复兴的新征程上, 应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾, 迫切需要迎难而上、挺身而出的担当精神。只要青年都勇挑重担、勇克难关、勇斗风险, 中国特色社会主义就能充满活力、充满后劲、充满希望。青年要保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅, 勇立时代潮头, 争做时代先锋。一切探索尝试为畏途, 一切把负重前行当吃亏、一切“躲进小楼成一统”逃避责任思想和行为, 都是要不得的、都是成不了事的, 也是难以真正获得人生快乐的。

新时代中国青年要珍惜这个时代、担负时代使命, 在担当中历练, 在尽责中成长, 让青春在新时代改革開放的广阔天地中绽放, 让人生在实现中国梦的奋进追逐中展现出勇敢奔跑的英姿, 努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人!

**第四, 新时代中国青年要勇于砥砺奋斗。**奋斗是青春最亮丽的底色。“自信人生二百年, 会当水击三千里。”民族复兴的使命要靠奋斗来实现, 个人理想的风帆要靠奋斗来扬起。没有广大人民特别是一代代青年前赴后继、艰苦卓绝的接续奋斗, 就没有中国

特色社会主义新时代的今天, 更不会有实现中华民族伟大复兴的明天。千百年来, 中华民族历经苦难, 但没有任何一次苦难能够打垮我们, 最后都推动了我们民族精神、意志、力量的一次次升华。今天, 我们的生活条件好了, 但奋斗精神一点都不能少, 中国青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。在实现中华民族伟大复兴的新征程上, 必然会有艰巨繁重的任务, 必然会有艰难险阻甚至惊涛骇浪, 特别需要我们发扬艰苦奋斗精神。奋斗不只是响亮的口号, 而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。奋斗的道路不会一帆风顺, 往往荆棘丛生、充满坎坷。强者, 总是从挫折中不断奋起、永不言败。

新时代中国青年要勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者, 毫不畏惧面对一切艰难险阻, 在劈波斩浪中开拓前进, 在披荆斩棘中开辟天地, 在攻坚克难中创造业绩, 用青春和汗水创造出让世界刮目相看的新奇迹!

**第五, 新时代中国青年要练就过硬本领。**青年是苦练本领、增长才干的黄金时期。“青春虚度无所成, 白首衔悲亦何及。”当今时代, 知识更新不断加快, 社会分工日益细化, 新技术新模式新业态层出不穷。这既为青年施展才华、竞展风采提供了广阔舞台, 也对青年能力素质提出了新的更高要求。

不论是成就自己的人生理想, 还是担当时代的神圣使命, 青年都要珍惜韶华、不负青春, 努力学习掌握科学知识, 提高内在素质, 锤炼过硬本领, 使自己的思维视野、思想观念、认识水平跟上越来越快的时代发展。

新时代中国青年要增强学习紧迫感

和办学水平等方面下大功夫, 在提高青年学子的专业素养和综合素质能力上做出文章。坚持以党建为统领, 进一步加强广大青年学子的政治引领, 引导广大青年学子增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”, 激励广大青年学子为决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春和力量!

**校党委委员、工会主席张加民**表示, 习近平总书记的讲话饱含马克思主义唯物史观的真理光芒, 饱含爱国主义的深深情怀, 饱含对当代青年成长成才的无限关爱, 饱含对青年工作的真切要求。

广大教师要高举中国特色社会主义伟大旗帜, 坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引, 把握好高等教育规律和青年成长规律, 做青年学生立德立志的引路人。运用马克思主义的学理性价值和政治性价值, 引导青年学生锤炼党性修养, 增强“四个自信”, 坚定“四个自信”, 做到“两个维护”, 培育践行社会主义核心价值观, 将个人梦想融入中华民族伟大复兴中国梦。

做青年学生答疑解惑的知心人。充分发挥团组织在青年学生工作中的优势, 关注青年学生、走近青年学生、倾听青年学生, 了解青年学生的思想动态、价值取向、行为方式、生活方式。统筹学校资源、搭建青年学生成长平台, 做青年学生成长成才的热心人。关心和支持青年学生是学校的责任, 学校各部门、各单位都要关心青年学生成长、支持青年学生发展, 为青

感, 如饥似渴、孜孜不倦学习, 努力学习马克思主义立场观点方法, 努力掌握科学文化知识和专业技能, 努力提高人文素养, 在学习中增长知识、锤炼品格, 在工作中增长才干、练就本领, 以真才实学服务人民, 以创新创造贡献国家!

**第六, 新时代中国青年要锤炼品德修为。**人无德不立, 品德是为人之本。止于至善, 是中华民族始终不变的人格追求。我们要建设的社会主义现代文化强国, 不仅要在物质上强, 更要在精神上强。精神上强, 才是更持久、更深沉、更有力量。青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来, 不断修身立德, 打牢道德根基, 在人生道路上走得更正、走得更远。面对复杂的世界大变局, 要明辨是非、恪守正道, 不人云亦云、盲目跟风。面对外部诱惑, 要保持定力、严守规矩, 用勤劳的双手和诚实的劳动创造美好生活, 拒绝投机取巧, 远离自作聪明。面对美好岁月, 要有饮水思源、懂得回报的感恩之心, 感恩党和国家、感恩社会和人民。要在奋斗中磨炼滚打, 体察世间冷暖, 民众忧乐, 现实矛盾, 从中找到人生真谛、生命价值、事业方向。

新时代中国青年要自觉树立和践行社会主义核心价值观, 善于从中华民族传统美德中汲取道德滋养, 从英雄人物和时代楷模的身上感受道德风范, 从自身内省中提升道德修养, 明大德、守公德、严私德, 自觉抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义、历史虚无主义等错误思想, 追求更有高度、更有境界、更有品位的人生, 让清风正气、蓬勃朝气遍布全社会!

年学生的全面发展提供一切机会, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

**校党委委员、宣传部长刘保庆**表示, 习近平总书记的重要讲话是在为伟大的五四运动致敬, 是在为深厚的家国情怀点赞, 用历史的语言高度评价了五四精神, 用时代的语言深情寄语广大青年, 用青年的语言推心置腹的谈心交心, 充分体现了领导者的关怀、同志间的鞭策、师生间的教诲、朋友间的信任、家人间的温暖。学习弄通践行习近平总书记的重要讲话精神就要结合学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神, 结合学习贯彻习近平总书记近年来在看望北京大学、北京师范大学、中国政法大学等高校师生时的殷切希望, 结合学习贯彻全国和全省高校思想政治工作会议精神、全国和全省教育大会大精神, 以及全国学校思想政治理论课教师座谈会精神, 结合学习贯彻我校第一次党代会精神, 让广大青年学生在“拔节孕穗期”吃苦磨练、淬炼成钢, 让广大莘莘学子在助力我校一流中医药大学建设征程中大显身手, 谱写荣校华章, 铭刻奋斗足迹, 留下青春记忆。

**科研实验中心和实验动物中心主任张振强**表示, 五四运动是一场值得所有中国人铭记的爱国运动, 2019 年正值纪念五四运动 100 周年, 习近平总书记把在纪念大会上的讲话高屋建瓴, 加深了中心全体教职工生对五四运动历史意义和时代价值的认识。五四运动鼓舞民众追求民主与科学, 指引人们奔 (下转第 2、3 版中)

(上接第 2 版)向光明之路, 其孕育的“爱国、进步、民主、科学”的五四精神光芒照耀着新时代。继承和发扬五四精神, 努力学习掌握科学技能, 锤炼过硬本领, 为祖国美好未来全力以赴是对科研人员的时代召唤, 也是所有科研人员必将坚持的永恒信念。科研实验中心和实验动物中心将时刻牢记使命, 践行决心诺言, 不断增强爱国意识、组织意识、模范意识, 大力弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神, 树立远大的职业理想 and 信念, 继续秉承“勇挑重担、勇克难关、勇斗风险”的科研精神, 为中国人民和我国成立 70 周年献礼, 为学校转型发展贡献力量。

**药学院中药与天然药物化学学科党支部书记孙彦君**表示, 习近平总书记在大会上谆谆教诲, 让他深受感动, 倍感鼓舞。中国青年要自觉继承和弘扬五四精神, 自强不息、团结奋斗, 为实现中国伟大复兴砥砺前行。作为青年高校教师, 更要把五四精神和学科建设、人才培养结合起来, 将个人梦想与国家国际知名、国内一流的中药药大学梦、将个人成长与团队发展相融合, 把小我融入祖国大我, 发挥迎难而上担当精神, 在攻坚克难中锤炼自己, 感恩党、感恩祖国, 为我国高层次人才培养奋斗终身。

**马克思主义学院 2018 级思想政治教育专业学生陈雨昕**说, 穿岁月峰头, 历史云烟, 距离 1919 年五四运动已经过去了一百周年, 一代代优秀青年风雨兼程, 披荆斩棘, 为祖国为人民献上了自己无悔的青春。今时今日, 先辈们将无私奉献与敢于拼搏的精神交予我们, 将厚重且光荣的历史使命交予我们, 我们生逢其时, 重任在肩! 作为一名思想政治教育学专业的研究生, 我们更应在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下, 努力拼搏奉献, 立志成才报国, 高举“五四”火炬, 用知识、汗水和满腔的热情, 去开拓、去创造、去迎接这个机遇与挑战并存的新时代!

**一临床学生党总支本科 2017 级支部张孟鑫**表示, 五四运动是我国近现代史上具有里程碑意义的重大事件, 五四精神是五四运动创造的最宝贵精神财富。重温 100 年前那段刻骨铭心的岁月, 加深对五四运动历史意义和时代价值的认识, 我们才能更加步履铿锵、勇毅笃行。作为当代青年, 特别是开展青年工作的干部, 更应该谨记习近平总书记提出的要求, 明确历史使命和责任, 继续保持和发扬中华民族延续了几千年的价值体系, 努力把社会主义核心价值观的要求变成日常的行为准则, 自觉践行, 将实现个人梦和青春梦的理想融入人到中华民族伟大复兴的生动实践中去。

## 首届“大美学工”十佳辅导员、十佳班主任和“最美大学生”展示

## 爱与责任同行

●一临床 莫楠

莫楠自 2007 年硕士毕业后走上辅导员工作岗位以来, 曾带过 7 个本科班, 761 名学生, 目前负责第一临床医学院研究生的学生工作。她在思想上, 认真学习党的基本理论知识和习总书记系列讲话及治理方针, 并把它作为思想的纲领, 行动的指南; 在工作中秉承“用爱对学生负责”的育人理念, 重视养成教育, 探索全面育人新平台, 深入细致地做好学生工作。

莫楠把辅导员在养成教育中的主导作用归纳为“一带二导”。所谓“带”, 就是发挥辅导员的示范作用。所谓“导”, 即辅导员抓养成教育要有计划性。针对学生实际, 明确养成教育的工作重点; 使学生养成“三习惯”, 即好的学习习惯、行为习惯、健身习惯。

作为中医院的辅导员, 莫楠重视扎实专业思想, 活

## 青春献教育 爱心铸年华

●外语学院 李蕊

李蕊, 现任外语学院党政办办公室主任。从 2014 年担任班主任主任工作以来, 时时提醒自己班主任的育人职责, 即尊重、关爱学生, 营造良好班级学习氛围, 加强班级管理, 重视班干部培养, 强化示范引领作用。

在生活方面, 李蕊深入宿舍, 了解学生的实际困难和心理困惑, 做好引导, 以自己的实际经历引导他们, 激励他们, 使他们们认清实际, 做好自我定位, 努力走好自己人生的每一步。

在学习方面, 李蕊主张增强学生的责任感, 端正他们学习态度, 激发他们发奋学习, 求实进取, 帮助他们

树立理想, 明确学习目的, 引导学生树立正确的择业、就业观, 要求学生主, 时时提醒自己班主任的育人职责, 即尊重、关爱学生, 营造良好班级学习氛围, 加强班级管理, 重视班干部培养, 强化示范引领作用。

在班级文化建设方面, 李蕊十分注重主题班会的开展, 对学生进行有心的放矢、生动活泼的政治、思想、道德、心理、成才、成功等方面的教育, 调动学生参与的用心性与创造性, 锻炼和提高学生的自我教育潜力、组织管理潜力、语言表达潜力等。

在学风建设中, 李蕊十分注重与

辅导员、任课教师的联系, 不定期地向他们了解学生的学习情况。同时经常到班级了解学生对任课教师的教学意见并及时反馈给任课教师, 使学生真正地掌握相关的知识, 并对任课教师更加理解和尊重, 进而使得全班的学风建设得到显著提高。

李蕊始终以高标准严格要求自己, 认真履行班主任职责。积极响应习总书记的号召, 以德立身、以德立学、以德施教, 用师德、用执着, 去影响学生们, 让他们去创造有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生! 青春献教育, 爱心铸年华, 这就是李蕊作为一名班主任的人生追求。

## 如何识别邪教

邪教是指冒用宗教、气功或者其他名义建立, 神化首要分子, 利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人, 发展、控制成员、危害社会的非法组织。

教教六招识别、防范邪教:

1. **信活“神”**: 宗教崇拜超自然的“神”, 是已经去世的人; 邪教信奉的是现世活人, 是神化了教主。如全能神的“女基督”杨向彬、法轮功的教主李洪志。门徒会的季三宝分别被他们的信徒奉为“神”。

2. **编造歪理邪说**: 宗教有完整的宗教教义与仪式、经典。邪教割窃宗教名词术语, 编造歪理邪说。如全能神打着基督教的名义, 编造“耶稣再道成肉身”、“法轮功编造“法神保护”、“消业治病”、“圆满升天”等邪说。
3. **聚敛钱财**: 宗教只在宗教场所接受信徒奉献(佛道现已禁止化缘); 邪教敛财无所不用其极, 最常用的伎俩是诱骗、强迫信徒向教会捐献, 或以宗教团体的名义骗取社会募捐。如奥姆真理教强迫信徒向教会“布施”个人甚至亲友的私人财产, 称“布施越多修行越深”。乌干达的



soybean (Fam.Leguminosae). It is oval, and slightly flat; the surface is black and wrinkled. It is soft, and its section is dark brown.

**功效**: 疏散解表, 宣郁除烦。  
**Efficacy**: Evacuating and relieving exterior syndrome, eliminating depression and restlessness.  
**主治**: 外感表症, 恶寒发热, 胸中烦闷, 虚烦不眠, 口舌生疮。  
**Indication**: Diseases caused by exogenous pathogenic factor, heat effusion and aversion to cold, restlessness

**症状**: 气血亏虚, 穿高跟鞋脚痛;  
**好大夫家里的好偏方**: 1. 吃归脾丸、十全大补丸, 刚开始半个月照说明的三分之一量服用, 待身体适应后可以足量使用。一般吃三个月; 2. 喝当归生姜羊肉汤, 隔日一次或一周 1-2 次。

一天上午, 女病人, 向我诉说穿高跟鞋脚痛, 穿平底鞋就缓解。看看患者年龄不大, 三十多岁, 面色黄瘦。主诉是产时曾不小心被空调冷袭了一下后腰, 之后冷痛不止。诊脉见双脉沉。于是告之曰: “你夏天怕热, 冬天怕冷, 遇事不耐烦。”患者点头称是, 问为什么。

我告诉她: “你身体本身气血不足, 加之产后亡血, 中医认为血为气之母, 亡血过程中亦亡气, 气血不足抵抗力下降, 外界稍有风吹草动, 体内稳系统就不固, 易受风寒暑湿气候影响。就好比一条小河, 天一冷就上冻, 天一热就干涸; 但大海就温度恒定, 受外界影响较小。”

这类患者要注意的是: 除补益气血外, 亦要外避邪气, 内养真气, 如是才能身体健康。再看看老年人, 为何都喜平底软鞋亦是因年龄增长, 机能衰退, 气血亏虚, 不能充养脏腑肌肉皮毛, 所以老年人常说“硬底鞋脚”, 而小儿气血充盈, 反不爱穿鞋, 喜赤脚走路。

现代理论解释, 当穿高跟鞋时, 小腿后肌群紧张, 血液供应相对减少, 正常人血运丰富, 相对耐受力强,

王红伟出生在豫西一个小山村, 自幼勤奋好学, 成绩优异, 但在他上中学时家庭发生变故, 在极其艰难的处境下, 他没有放弃学业, 依靠在食堂打工读完了高中。

高考之后的他, 面临着人生的一大抉择, 一边是难舍的贫寒家庭, 一边是向往已久的大学。他深深的知道, 这个时候他应该为家人挺起脊梁, 担起责任。于是, 他强忍着泪水外出打工, 选择为家庭分担。当昔日的同窗坐在大学教室里遨游知识的海洋, 他却只能在冰冷的钢铁水泥间穿梭, 把“大学”二字深埋心底。初心难忘, 2014 年深冬, 王红伟决定重拾阔别多年的课本, 在随后 5 个月里, 他废寝忘食地学习, 终于在高考中取得了理想分数, 圆了迟到的大学梦。

王红伟十分珍惜来之不易的求学机会, 入校以来, 在各方面表现优异。思想上, 他追求卓越, 不断进步。学习上, 他刻苦钻研, 勤于实践。社会实践上, 他志愿服务, 播撒爱心。生活上, 他艰苦朴素, 自立自强。三年间, 他的综合素质测评始终位于班级前三名, 荣获了国家奖学金、敬老孝亲奖学金、省三好学生等 50 多项荣誉。

从机器轰鸣的工厂车间到美丽的象牙塔, 从一件件物料的检查到一味味中药的识记。一路走来, 历经风雨, 他知道一个人的能力越大, 回报社会的才能更多。他双肩担当着责任, 支撑着风雨飘摇的家庭; 他双脚走出了自强, 强力扭转命运的轨迹。打工多年, 重回校园, 他相信青春与年龄无关, 梦在青春在, 他坚信送给你一个比別人低的起点, 是想告诉你, 让你用一生去奋斗出一个绝地反击的故事!

学生记者 牛怡嫚(整理)

in mind, agrypnia due to deficient dysphoria, sores in mouth and tongue.

**性味归经**: 味苦、甘、辛、性凉; 归肺、胃经。  
**Medicinal properties**: Bitter, sweet and pungent in flavor; cold in property; enters the lung and stomach meridians.

**用量用法**: 内服: 煎汤, 5~15g; 或入丸剂。外用: 适量, 捣敷; 或炒焦研末调敷。

**Usage and dosage**: 5~15 g is used in decoction, pill or powder preparations; or proper amount is smashed, or stir-baked to brown or powdered for external application.

**注意事项**: 胃虚易呕者慎服。  
**Notes**: It should be taken cautiously by people with deficient stomach, nausea and vomit-ing.

(摘自《常用保健中药与膳食配方》(许东升主编, 郑州大学出版社 2017 年))



## 穿高跟鞋脚疼的人气血亏

●二附院 吕沛宛

如果不是长时间走路, 一般没有明显不适。如果你还年轻, 说不出什么毛病, 可穿鞋到一些女性长辈, 诉说全身不适, 机体哪一块地方都不敢碰, 碰到哪里哪里痛, 查也查不出毛病, 很让子女头痛, 其实原理同上。

如何解决这些问题呢? 我建议: 坚持吃一段补益气的药, 如有前述归脾丸症者, 就吃归脾丸; 如面色苍白, 心悸气短, 倦倦乏力, 四肢不温, 就吃十全大补丸, 刚开始半个月, 照说明的三分之一量服用, 待身体适应后可以足量使用。一般吃三个月。当然, 再好的药, 如吃后身体不适就说明不适合你, 需要看大夫定方。

另外, 医圣名方当归生姜羊肉汤补虚生血, 养血散寒甚好, 可以用于治疗产后血虚, 腹中冷痛, 身体寒凉经脉拘急, 身痛以及身体虚损无力不足。

具体配料: 当归片 15 克, 生姜片 25 克, 绵羊肉一斤。羊肉剔筋膜, 放入开水锅中略烫, 除去血水后捞出, 切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中, 加清水、食盐等, 旺火烧沸后撇去浮沫, 再改小火炖至羊肉熟烂即可。食用时捡去当归和生姜。

在煮羊肉汤时, 如体寒怕冷, 可适量的加入胡椒粉、黄酒, 增强温中行血功效。本品重在温补, 实热病者不宜食用。大家根据身体虚损程度, 隔日一食或一周一至两食。大家会问我吃多长时间? 每人气血亏虚情况不同, 吃到精神好转, 身体寒热适中就可以了。(摘自江西科学技术出版社《把好自己的健康回家》一书)