



一百年前的中国青年们：
你们好！

我希望这封信，能够带领我穿越百年时空，与风雨飘摇的旧时代中其心可敬、其志可嘉、其勇可佩的中国青年对话。

岁月不居，时节如流。一百年前的你们，身处红船之上，勇当舵手，引领航向。作为那个时代的“80 后”和“90 后”，凭着满腔热忱，你们这群年轻人为了民族的未来勇敢地站上了历史的舞台。一百年后的我们，乘坐在复兴号上，奋斗拼搏，砥砺前行，以中国速度迎着曙光迈向新的征程。

伫立于历史长河边上，你们站在一百年前，远远遥望着未来，编织着梦想。在那风雨飘摇的旧时代，你们肩负起人民赋予的神圣使命，带着“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”的豪情，展现了开天辟地、敢为人先的首创精神，不畏险途艰辛，矢志不渝地朝着正确的方向前进。从此掀起了翻天覆地的巨浪，做出了“敢教日月换新天”的巨大成绩，深刻改变了中国，也深刻影响和塑造着世界。鲁迅先生在《热风·随感录四十一》中曾说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的说话。就如萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。此后如竟没有炬火；我便是唯一的光。”是的，在那个动荡的

年代，即使一部分人随波逐流、冷眼旁观，你们依然锐意进取、热血澎湃、铮铮铁骨、英勇顽强，把国事当做家事，将小我融入大我，你们，便是那个时代唯一的光！

伫立于历史长河边上，我们站在一百年后，不忘初心、牢记使命，传承先辈留下的红色基因，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。我有幸与新世纪的中国一起成长，见证了开启全面建设社会主义现代化国家新征程的宏伟蓝图。党团结带领全国各族人民，进行了一场惊心动魄的抗疫大战，经受了一场艰苦卓绝的历史大考，付出巨大努力，取得抗击新冠肺炎疫情斗争重大战略成果，创造了人类同疾病斗争史上又一个英勇壮举；组织实施了人类历史上规模最大、力度最强的脱贫攻坚战，困扰中华民族几千年的绝对贫困问题得到历史性解决，创造了人类减贫史上的奇迹；粮食年产量连续稳定上升；在教育、医疗、养老和对外开放等多方面成果丰硕；还有载人航天、探月工程、深海工程、超级计算、量子信息、“复兴号”高速列车、大飞机制造等一系列重大科技成果的研发和制造。如今，在党的领导下，我们国家已经成为世界第二大经济体、第二大消费市场 and 第一货物贸易大国，人民生活水平和一百年前相比有了翻天覆地的变化，再也不是百年前那个落后的

旧中国。如同中国共产主义运动先驱李大钊先生所说：“黄金时代，不在我们背后，乃在我们面前；不在过去，乃在将来。”一百年前，你们的深切愿望正在穿透历史的风云与烟雨向我们迎来，而百年后，在这万物勃发的新时代，我们继承了先辈们的光荣传统，不忘初心、砥砺前行，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

伫立于历史长河边上，一百年前和一百年后的青年们遥相对望，历经百年风雨沧桑，变得是时代，不变的是信仰。小的时候，我心中的党是由一个个感人至深的故事、一幕幕直戳心灵的画面、一名名默默无闻的英雄人物组成的。长大后，通过不断重温党的历史、学习党的精神，我更加深刻地体会到百年前你们所经历的一切，那是“忠诚印寸心，浩然充两间”的坚毅，是“砍头不要紧，只要主义真”的无畏，是腹中塞满草根而宁死不屈的气节，是始终为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。

如果你们能看到一百年后的今天，一定会倍感欣慰。这片被所有人挚爱着、牵挂着的土地，正在焕发出新的蓬勃生机，这个被你们用生命守护的国家，变得更加欣欣向荣、繁荣富强。

一百年后的新时代中国青年

百年风华正茂 青春书写华章

● 马克思主义学院 2020 级思想政治专业硕士 李倩倩

马克思主义哲学教育和武装全党。学哲学、用哲学，是我们党的一个好传统。”

问渠那得清如许，为有源头活水来。马克思主义哲学经典著作反映了马克思主义经典作家探索真理的艰辛历程，蕴含着丰富的思想资源与科学理论的行动指南，是引领我们打开真理大门的钥匙。《共产党宣言》作为中国共产党人治党治国的“圣经”，蕴含着中国特色社会主义道路、理论、制度和文化的深刻认识和科学分析，是中国共产党人初心和使命的生命源头；《反杜林论》在把阐述的重点放在唯物辩证的自然观的同时，全书始终贯穿着唯物史观的基本观点，揭示了马克思主义哲学的根本性质，划清了它与旧唯物主义的原则界限；《自然辩证法》是第一次系统阐述马克思主义自然观和科学观的开创性著作，科学的描绘了自然界的辩证图景，是唯物辩证的自然观和科学观创立的主要标志，等等。这些典籍里有着丰富的思想要义和时代精神，是党史学习教育增强理论素养的学习养料。

“吾生也有涯，而知也无涯。”作为思想政治教育学专业的研究生，我深知科研之路婉转曲折、布满荆棘，仍会以“终身学习”的态度在知识的海洋里虚心潜行；会以“马克思主义”经典著作作为指引，吸

纳丰厚理论营养、领悟真理力量；会以“习近平新时代中国特色社会主义思想”作为实践遵循，读原著、悟原理、勤实践、做规划，真正将马克思主义精神力量内化于心、外化于行。我将在常学常新的道路上涵养浩然之气、塑造高尚人格，踮起脚尖接近社会科学的阳光。

以赤子之诚体悟世纪初心
百年党史诉衷情，以文明赆送初心。习近平总书记指出，我们党的百年历史就是一部践行党的初心使命的历史，就是一部党与人民心连心、同呼吸、共命运的历史。历史充分证明，江山就是人民，人民就是江山。

记忆，是一份载着时光的薄册，轻轻翻阅，世界上从没有一个政党像中国共产党这样，从诞生开始就把“人民”镌刻在自己的旗帜上，100 年栉风沐雨、岁月峥嵘，一以贯之、持之以恒，从觉醒年代众多目光高远、充满理想的风云人物传播马克思主义真理，到嘉兴红船承载中国共产党的远大梦想扬帆起航，到收拾行囊再出发的二万五千里长征之路，到中国共产党领导中华民族站起来、富起来、强起来的伟大实践历程，再到党和政府领导全国人民同舟共济阻击新冠疫情的责任担当，一次次次的深情回眸，一次次的心心叩问，一次次的思想洗礼。坚持唯物史观看待百年党史，能够使我们进一步深刻体悟党的初心、汲取党的力量，坚守为

人民服务的宗旨，为推进新时代中国特色社会主义事业凝聚共识、汇集力量。
全心全意为人民服务的“初心”难忘、为中国人民谋幸福的“初心”永恒、与群众心连心的“初心”不渝。作为新时代的青年，我们要深化对党的初心的认识，不断学习“不忘初心、牢记使命”的永恒课题，明确精神要义、把准前进方向，锤炼政治品格，守护初心践行使命，把自己的知识力量植根于人民、情感情谊交融于人民、智慧成果惠及人民。

以拳拳之心绘铸最美献礼
绵延山河天朗清，青春春歌歌嘹亮。诚如习近平总书记所说：“人世间的许多美好梦想，只有通过诚实劳动才能实现；发展中的各种难题，只有通过诚实劳动才能破解；生命里的一切辉煌，只有通过诚实劳动才能铸就。”

万丈高楼平地起，唯有实干固本兴邦。回望祖国的飞天梦、奥运梦、世博梦、登月梦、脱贫梦，完美印证了“功崇惟志，业广惟勤”隽永的古语。面对洪水、雪灾、地震、金融危机、新冠疫情等冲击时，中国共产党带领人民拿出“攻城不怕坚，攻书不畏难，科学有险阻，苦战能过关”的果敢与勇气，迎接困难并经受考验。杂交水稻的顺利诞生、两弹一星的成功研制、改革开放的伟大尝试、青蒿素的成功提取、绿水青山的自然保护、（下转 1.4 版中缝下）

如果把 1921 的中国共产党比作是一颗种子，那么，历经风雨沧桑后的它，已是生长出一百个年轮枝繁叶茂的参天大树。遇到风雨和电闪雷鸣，不再如薄履土，而是能深深扎根泥土，不动如山，为中华儿女抵御外侮，岿然不倒。

同心一意汲“源头活水”，凝聚奋进力量。
人无精神则不立，国无精神则不强。中国精神，是代代的传承。古有北宋张载“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，今有钟南山，八十四岁临危受命抗瘟神；古有张仲景，妙手回春，医治一方百姓，今有张磊大师，大医精诚，心系湖北多献力。无数人筚路蓝缕，在蛮荒时光中，在萧索岁月中，用铁肩担当道义，用妙手铸就华章。诚如《大学》言：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。今日之青年应“医”心向党，与党“医”起行。坚定的信仰离不开理论的清醒，作为新时代青年，我们既要坚持不懈用党的创新理论最新成果武装头脑、指导实践、推动工作，又要注重从党的百年奋斗史中汲取继续前进的智慧和力量，把党的历史学得好，总结好，把党的宝贵经验传承好，发扬好，义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。

专心致志强“一身内功”，锤炼斗争本领。
百年风霜雨雪，浪淘沙洗，我们党锻造了“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”的革命精神和“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的奋斗精神。青年兴则国家兴，青年强则国家强。在“十四五”的开局之年，作为青年，作为人民“健康所系，生命相托”的医学生，我们会肩负历史使命，坚定前进信心，立大志，明大德，成大才，担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花。

真材实料促“学以致用”，厚植实践情怀。千里之行，始于足下。在近百年的革命、建设、改革历程中，无数的中国共产党人抛头颅、洒热血、为牺牲，才有了现如今中国人民精神富足和物质富裕的美好生活。作为新时代青年，我们应如何在新时代里尽己所能，充分发挥自身的价值？有一个很重要的因素那就是实践。虽有学而不思则惘，思而不学则殆在前，但纸上得来终觉浅，如果我们不努力付诸实践，那么再完美的梦也都与空中楼阁、无根之木无异。习近平总书记强调要发扬为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的精神，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。在今后的日子里，我将学以致用，知以致行，将满腔的爱国情怀转化为攻坚克难、干事创业的具体行动，勇敢肩负起时代赋予的重任，在实现中华民族伟大复兴的中国梦的生动实践中放飞青春梦想。

百川万折，必归于海。我必会“医”心向党，以优异成绩迎接建党一百周年！

（上接第 1 版）有招数、脚下有路子，以新的理念、新的方法、新的思路推动我省教育事业快速发展。三要讲担当善作为，做改革创新的表率。党员干部要迎难而上、敢担当，面对大事、险事、难事、要事时，敢于涉险滩、攻难关、啃硬骨头，把习近平总书记对教育改革提出的明确要求、党中央和省委对教育改革作出的系统部署不折不扣的贯彻落实好。要贯彻落实省委娄阳书记“以结果论英雄”的六字导向要求，交出让党和人民满意的教育答卷。四要讲规矩守纪律，做清正廉洁的表率。要牢记习近平总书记“打铁必须自身硬”的谆谆教导，以廉洁树形象，把忠诚干净担当作为自觉追求，秉公用权、廉洁用权，做到“两袖清风、事业有成”。始终把为群众谋福祉作为一切工作的出发点落脚点，用实际行动回答好为了谁、依靠谁、我是谁这个根本问题。

何秀敏指出，全体党员要永远牢记入党誓词，坚定理想信念，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，始终做到对党忠诚，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，铁心跟党走，矢志永不移；要担当时代重任，心怀“国之大者”，立足本职岗位，充分发挥先锋模范作用，创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的光辉业绩！

活动中，老党员代表、郑州大学马克思主义学院思想政治理论课教师冯聚才，新党员代表、校药学院 2019 级学生郝亚倩分别作交流发言。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。



河南中医药大学报

HENAN UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE NEWSPAPER



河南中医药大学
官方微信、微博二维码

中共河南中医药大学委员会主办、主管

国内统一刊号 CN41—0819 / (G)

2021 年 6 月 30 日

投稿邮箱：3030247042@qq.com

第 4 期（总第 345 期）

省委常委、秘书长穆为民到我校调研指导工作

本报讯（文/李冕 赵会杰 陆松阳/秦东仁）2021 年 6 月 10 日，河南省委常委、秘书长穆为民到我校，向师生宣讲习近平总书记推进南水北调后续工程高质量发展座谈会上的重要讲话和视察时的重要指示精神，围绕深入开展党史学习教育、扎实推进中医药传承创新等，听取意见建议，提出明确要求。省委办公厅综合处处长张东军、副处长贾郑拓，在郑校领导，中层干部和师生代表参加座谈会。

会前，穆为民在校党委书记别荣海、校长许二平的陪同下深入教室，与“筑梦英才实践班”的同学共同参加了“党史学习讨论会”。穆为民叮嘱同学们要在学党史中传承红色基因，感悟初心使命，汲取思想伟力，进一步坚定永远跟党走的信心决心。

在古籍馆、特藏文献阅览室、仲景文献阅览室，穆为民认真查看了我校馆藏的中医药古籍、详细询问了古籍的保护、开发利用及师生借阅情况，充分肯定了我校独具特色的中医药古籍典藏文化氛围。他指出，中医药古籍中蕴含大量防病治病的理论与经验，是中医药学术传承的重要载体，要保护、研究古籍，加大对中医药古籍的宣传推广，让大学生在经典古籍学习中感悟中医药文化的独特魅力，涵养中医药情怀，进一步坚定传承创新发展中医药的文化自觉与文化自信。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。

会上，别荣海代表学校党委，以《牢记嘱托 扛稳使命 努力谱写传承创新发展中医药新篇章》为题，从学习贯彻习近平总书记重要讲话精神行动快、推动党史学习教育走深走实形式活、履行管党治党政治责任要求严、推动学校转型发展效果实四个方面汇报了学校工作。



穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民表示，党和政府高度重视中医药工作，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。5 月 12 日，总书记到南阳医圣祠，了解“医圣”张仲景的生平 and 中医药传承创新情况，对大力发展中医药事业作出重要指示，对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵，提出新要求。

穆为民饱含深情地对同学们寄予谆谆厚望，希望同学们要志存高远、刻苦学习、崇德修身，知行合一，不断强化专业认知，坚定职业操守，在实践中增长见识，练就本领，做有理想、有本领、有操守、有担当的时代新人，更好报效祖国和人民。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

穆为民表示，总书记此次到南阳视察，既是中医药事业发展的重大机遇，也是中医药高等院校发展的重大机遇。学校党委要对标“双一流”，强化机遇意识，坚持以高质量党建引领高质量发展，以改革创新思维激发办学活力，提升内部效能，统筹推进学科建设、师资队伍、科学研究、人才培养、社会服务、国际交流与合作、文化传承创新、基础能力建设，不断提升办学水平。他强调，大学之大，不在大楼，而在大师，教师队伍是支撑特色骨干大学建设和实现学校转型发展的根本所在，学校要加大人才引进力度，注重优化人才配置结构，加强人才管理与服务，以高质量的师资队伍助推一流中医药大学创建。

责任编辑 吴晋一 校审 贾珠
学生编辑 胡怡伟 李潇雨

我校举办庆祝中国共产党成立 100 周年“七一”表彰大会

本报讯(文/贾姝 赵会杰 图/秦东仁)2021 年 6 月 29 日下午,我校庆祝中国共产党成立 100 周年“七一”表彰大会在图书馆第一报告厅举行。

会议在全体人员齐声高唱中华人民共和国国歌中拉开帷幕。

会议伊始,校党委副书记、工会主席张小平宣读了《关于做好“光荣在党 50 年”纪念章颁发工作的通知》、中共河南省委“两优一先”“省级样板支部”表彰决定;校党委副书记李小芳宣读了省委高校工委、学校党委的“两优一先”表彰决定;校党委委员、副校长李建生宣读了中共中央、国务院、中共河南省委、河南省人民政府、学校脱贫攻坚先进集体及个人表彰决定。

校领导分别为获奖先进集体和先进个人代表颁发荣誉奖章、证书、奖牌,现场观众报以热烈的掌声。

获奖先进基层党组织书记代表王海亮,脱贫攻坚先进典型代表冯博分别发言。

校党委书记别荣海在讲话中表示,今年是中国共产党成立一百周年,党的一百年,是矢志践行初心使命的一百年,是筚路蓝缕奠基立业的一百年,是创造辉煌开辟未来的一百年,从党的百年伟大奋斗历程中我们始终能汲取前进的智慧和力量,学校召开表彰大会,既是表彰先进,更是对全校党员干部和全体师生的又一次全面动员。各级党组织和全体党员干部要把庆祝党的百年华诞与党史学习教育结合起来,洗涤心灵之尘,激发奋进之力,始终做到初心如磐,使命在肩,砥砺前行,开拓进取,努力办好党和人民满意的中医药大学。

别荣海以《铭记百年党史 汲取奋进力量 办好党和人民满意的中医药大学》为题,从三个维度,对深入学习贯彻习近平总书记视察河南重要讲话精神,扎实推进党史学习教育在我校走深走实提出了明确要求。

围绕“不忘来时路,知史砺初心”,别荣海指出,百年风雨,百年辉煌。从“小小红船”到“巍巍巨轮”,学习党的百年历史,庆祝党的百年华诞,思考党的历史担当,带给我们许多深刻启示。越读党史越能坚定“革命理想高于天”的信仰。党的



百年追梦的历程启示我们,唯有抱定崇高的理想信念,才能指引我们在中华民族伟大复兴的道路上永不懈怠、一往无前。越读党史越能体悟“人民就是江山”的情怀。党的根基在人民,血脉在人民,力量在人民,读党史就要从党走过的风云激荡的历史中,从党全心全意为人民服务的根本宗旨和长期实践中,深刻体悟“江山就是人民,人民就是江山”的情怀。越读党史越能理解“马克思主义永葆生机活力”的真谛。读党史就要不断深化我们对马克思主义与时俱进理论品质的认识,自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者。

就如何“走稳脚下路,力行担使命”,别荣海强调,广大党员干部要以高度的政治责任感和历史使命感,忠诚履职,担当作为,要把牢行稳致远的办学方向,坚持马克思主义指导地位不动摇,始终增强“两个维护”的政治自觉,把立德树人成效作为检验学校一切工作的根本标准。

要建设坚强有力的战斗堡垒,要着力提升组织力,选优配强带头人促进基层党组织治理能力和水平提升。要打造党担当的先锋队伍,党员干部要胸怀“两个大局”,心系“国之大者”,求真务实、真抓实干,发挥模范作用、保持政治本色。

针对“奋进未来路,乘势开新局”,别荣海指出,总书记南阳之行作出的关于发展中医药的重要指示精神,再次为我们做好中医药工作和中医药高等教育工

作指明了方向。踏上新起点,阔步新征程,抢抓机遇,勇开新局,我们就要牢记总书记嘱托,主动承担使命,矢志不渝地推进中医药振兴发展。积极推进人才培养模式改革,全面提升中医药人才培养质量,努力在高水平科研基础上实现新突破,强化中医药健康服务能力,答好中医药传承创新的关键一题;要增强改革办学活力,提升内部效能,推动学校高质量发展,迈好教育综合改革的关键一步;全校上下要提高站位,统一思想,着眼未来,做到一张蓝图绘到底。深刻认识教育改革发展的外部环境和宏观政策环境的变化,将“十四五”目标任务和特色骨干大学建设规划相衔接,主动对接国家和河南省战略规划,统筹谋划好今后一个时期的发展蓝图,为实现学校高质量发展提供坚实保障,画好“十四五”蓝图的关键一笔画。

别荣海表示,回望历史,百年征程波澜壮阔,展望未来,民族复兴前景光明。对历史最好的庆祝,就是不断创造新的历史。我们要不忘初心、牢记使命,不负重托、接续奋斗,以踏实的奋进姿态和扎实的工作成效,谱写学校高质量发展新篇章,向党和人民交上一份满意的答卷。

在党的百年华诞即将来临之际,别荣海代表学校党委向全校各级党组织和

全体党员致以节日的问候!向受到表彰的先进集体和先进个人表示热烈的祝贺!

校长许二平在主持会议中指出,2021 年是中国共产党成立 100 周年。一百年来,中国共产党团结带领全国各族人民英勇奋斗、不懈进取,取得了辉煌成绩。在党的坚强领导下,我们学校从无到有,实现了从单一的中医药学科到医、理、管、工、文、教等多学科协调发展,省部共建,博士学位授权单位,更名大学,搬迁新校区、教学条件明显改善的五大跨越。今天,我们以表彰先进、开展向先进学习的形式,庆祝党的生日,重温党的历史,目的在于号召全校各级党组织和全体共产党员,团结带领广大师生进一步振奋精神,与时俱进、团结拼搏、扎实工作,从党史学习教育和党的辉煌历程中汲取智慧和力量,进一步凝聚推动学校转型发展的强大正能量,为创建一流中医药大学努力奋斗。

为贯彻落实好会议精神,许二平强调,要凝聚合力,统一思想。各基层党组织要高度重视,进一步坚定理想信念,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记在“七一勋章”颁授仪式上的重要讲话,认真理解领会别荣海书记的讲话要求,结合实际,抓好会议精神的贯彻落实,要不忘初心、砥砺前行。受表彰的集体和个人要不忘初心、戒骄戒躁,珍惜荣誉,砥砺前行。全校基层党组织和全体共产党员要以受表彰的先进集体、先进个人为榜样,向榜样学习,向榜样看齐,进一步凝心聚力、担当重任,再创佳绩。要践行宗旨,务实重责。全体共产党员要结合学校正在开展的党史学习教育和“我为师生办实事”实践活动,认真践行党的宗旨,站稳人民立场,担当时代重任,充分发挥党员干部先锋模范作用。各基层党组织要认真领会好、落实好本次会议精神和,坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,指导工作,进一步推进全面从严治党工作在基层落地生根,开花结果,真正形成以党建高质量引领事业发展高质量发展的新格局,以优异成绩向建党 100 周年献礼。

大会在雄壮激昂的《国际歌》中圆满落下帷幕。

(上接第 3 版)

对于长期使用西药干预三高朋友,我建议原口服药继续使用,配合三参三消丸。一个月后复查,如果各项指标检测正常,可减少原口服西药 1/4 量,直到将西药减完,中药可持续服用。

如果检测指标仍不正常,西药暂且不停,因为身体长期对西药依赖,要避免反弹。

我的父母,已用本方 10 年了,目前血糖、血脂、血压皆稳定。

根据个人临床病例统计,用过此药的人中,有 90%患者会感到身心轻松、抵抗力增强、大便通畅、身体舒泰。

目前,还未发现此药物对肝肾毒性反应,但少数人吃中药后感到胃中不适、恶心,因此我建议有胃肠疾病的人不要使用。还有一点很重要,不管别人吃这个药效果有多好,如果你吃药后感觉身体不舒服,那么就不要再吃了,请记住,要听身体发出的声音。

另外,本方亦对糖尿病并发症有治疗和预防作用。曾经,一著名培训机构中的某金牌数学老师于 2005 年检查出糖尿病,因吃西药不耐受,后转至我处吃三参三消丸半年,血糖、血脂化验正常;停药三个月后,血糖、血脂检查又稍高于正常,于是继续吃药一年,至今空腹血糖在 4.5~6.5mmol/L 之间,但饮酒后会高至 7.5mmol/L,他本人也说,身体素质较用中药前大大提高。

阴陵泉穴降糖效果非常好,可很多人不信,宁肯每天吃伤肝伤脾的西药,太可惜了。

此方虽好,毕竟所用是药,所以还需在有经验的中医大夫指导下使用,不过,有糖尿病的人可以每日用芡实 10 克、生薏仁 10 克、益智仁 10 克、生扁豆 10 克、黑豆 10 克,加水 1000 毫升,大火烧开,小火煎煮一小时去杂,代茶饮或者分早晚两次饭前服用,其对血糖、尿酸亦有调节作用。

如果您每日饭后配合顺时针摩腹 10 分钟、按摩足三里、阴陵泉穴位各 10 分钟,对治疗糖尿病的效果会更好。

(摘自江西科学技术出版社《把病大夫请回家》一书)



本报讯(文/马琳 图/郭寅虎)恰是百年风华,绽放青春光彩。为热烈庆祝中国共产党成立 100 周年,深入贯彻落实习近平总书记对体育工作的重要指示精神,展现新时代大学生的精神面貌,2021 年 6 月 1 日下午,我校举办了“百年风华正茂,绽放青春光彩”大学生排舞展演比赛,3800 名学生参与其中。河南省教育厅体卫生艺术教育处处长聂世忠出席开幕式并讲话。开幕式由副校长司富春主持。

在激昂的音乐声中,参加展演的 3800 名同学跑步入场,用青春灿烂的笑容和热情洋溢的身姿拉开了开幕式的帷幕。英姿飒爽的校仪仗队,迈着铿锵有力的步伐,护送国旗入场,现场师生向国旗行注目礼。随着音乐响起,全场师生齐唱国歌,庄严雄壮,气氛热烈。

河南省啦啦操健身操舞协会秘书长、省排舞协会主任、国际级裁判李亚楠宣读了国家体育总局对本次活动的贺函,对我校为办好这次排舞展演所开展的大量耐心细致的准备工作和付出的辛勤努力表示感谢,并预祝活动取得圆满成功。

河南省啦啦操健身操舞协会主席、校党委书记别荣海在致辞中指出,“没有全民健康,就没有全面小康”。习近平总书记亲自谋划和推动全民健身事业,把全民健身作为全面建成小康社会的重要组成部分。国家体育总局组织开展排舞展演活动,是积极落实健康中国战略,喜迎建党 100 周年的重要举措和有力抓手,意义重大。学校积极响应党中央和国家体育总局号召,深入推动全民健身和健康中国战略实施,将师生体育活动与喜迎党的百年华诞结合,进一步丰富校园文化生活,加

以优异的成绩庆祝党的百年华诞!

聂世忠讲话指出,本次大学生排舞展演是展现学校校园体育氛围和莘莘学子奋发向上精神面貌的一次宝贵机会,也是学校贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的具体体现。希望同学们能通过持久参与排舞等体育运动项目,享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,尽早成为建设中国特色社会主义事业的栋梁之材。

活动现场,伴随着响彻校园的音乐声,3800 余名大学生表演者整齐分布在学校东田径场和五星广场,共同演出了《没有共产党就没有新中国》大型排舞节目。经过数月的辛苦准备与精心排练,同学们动作优美,整齐划一,表演激越昂扬,极为壮观,充分展示了河南中医药大学学子的健美身姿和奋发有为、向上向善的精神风貌。

伴着《党旗颂》的红色旋律,一幅 384 平米的巨幅党旗在河南中医药大学学子的合力下徐徐展开,并缓缓移至主席台,现场师生热血沸腾,心潮澎湃。别荣海带领现场 300 余名师生党员,面对党旗,举起右手,重温入党誓词。誓言回荡在空中,誓词铭刻在心中,展现了新时代河中医人对党的无限忠诚,表明了新时代河中医人牢记总书记嘱托,奋力创建一流中医药大学、推动中医药传承创新发展的信心和决心。

下一步,我校将持续贯彻落实“健康第一”的教育理念,进一步引导大学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,涵养阳光健康、拼搏向上的校园体育文化,为振兴发展中医药事业、服务经济社会发展做出新的贡献。



橘皮

形态特征:为芸香科植物橘的干燥果皮。完整的果皮常剖成 4 瓣,每瓣多呈椭圆形,在果柄处连在一起。有时破碎分离,或呈不规则形的碎片状。外表面鲜橙红色,黄棕色至棕褐色,有无数细小而凹入的油室;内表面淡黄白色,海绵状,并有短线状的维管束(橘络)痕,果蒂处较密。质柔软,干燥后质脆,易折断,断面不平。以皮薄、片大、色红、油润、香气浓者为佳。

Morphology: The dry pericarp Orange(Fam. Rutaceae). The complete peel is usually divided into 4 parts, each appears oval and combines at the stalk; sometimes broken and separated, or appears like irregular broken pieces; outer surface bright orange red, yellowish brown to brown, with numerous fine and excavated oil cavity; inside light yellowish white, spong-like, with short string-like marks of vascular bundles(orange vessels), dense at the fruit base; texture soft, brittle when dried, easily broken, with uneven sections; those fruits with thin peel, big pieces, red color, lubrication and fragrance are the best.

别称:橘皮、贵老、红皮、黄橘皮、广橘皮、新会皮、红橘、大红袍、川橘。

症状:高血压、高血脂、高血糖。
好大夫家里的好偏方:1. 坚持吃三参三消丸(具体内容见下文)。一般服药 1~3 个月,空腹血糖可降 1~3mmol/L,总胆固醇可降 1~3mmol/L,收缩压可降 10~30mmHg,舒张压可降的 5~15mmHg。根据个人临床病例统计,用过此药的人中有 90%会感到身心轻松、抵抗力增强、大便通畅、身体舒泰;2. 血糖、尿酸高的人还可以每日用芡实 10 克、生薏仁 10 克、益智仁 10 克、生扁豆 10 克、黑豆 10 克,加水 1000 毫升,大火烧开,小火煎煮一小时去杂,代茶饮或者分早晚两次饭前服用。

现在流行的三高症(高血压、血脂、高血糖)和脾关系非常密切。你看三高人群的体型:大多为向心性肥胖——四肢瘦,肚子大,身材畸形。中医学认为,脾主四肢和肌肉,如果脾的运化力强大,就会将吃的水谷精微物质运送到四肢,使其轻健有力,想运动、想干活;而如果吃的这些物质不能正常发挥作用,长时期游离于血液循环中,血管就很容易变窄和堵塞,堵到那里哪里就会出现缺血样改变。

如果心缺血就是心梗,脑缺血就是脑梗。

根据这种情况,我经常让河南省中医院制剂室的工作人员将自拟三参三消方制作水丸,一来饮用方便,二来节约药材,三来减少药费。后来为交流方便,称其为三参三消丸(一意为治疗消渴病——上消中消下消,二意为消高血压、高血脂、高血糖。)

每剂三参三消丸的配方如下:

红参 10 克、三七参 10 克、丹参 30 克、水蛭 10 克、土元 20 克、天花粉 30 克、黄连 6 克、大黄 6 克、芡实 30 克、生薏仁 30 克、益智仁 30 克、生扁豆 30 克、黑豆 30 克、仙茅 30 克、五加皮 30 克。

如果脾气急躁易怒,加柴胡 8 克、黄芩 8 克、白芍 30 克;如果平素便溏,薏仁、扁豆、芡实炒制,大黄酒制;舌质红怕热的人将红参 10 克换为西洋参 10 克。

上药 10 剂,研末制作水丸(一般省级中医院均有中药制剂室),根据个人体质,一次 6~15 克,一日三次,饭后 2 小时口服。

对于早期血脂、血糖、血压高的人,又没经过西药干预的朋友,此方疗效较好。

一般服药 1~3 个月,空腹血糖可降 1~3mmol/L,总胆固醇可降 1~3mmol/L,收缩压可降 10~30mmHg,舒张压可降 5~15mmHg。

(下转 2、3 版中缝)



Byname: Jupi, Guilao, Hongpi, Huangpi, Guang Jupi, Xin Huipi, Hongju, Da Hongpao, Chuanju.

性味归经:辛苦,温。入脾经、肺经。

Medicinal properties: Pungent in flavor and warm in property; enters the spleen and lung meridians.

功效:理气调中,燥湿化痰。

Efficacy: Regulating qi and adjusting the middle energizer, drying dampness to eliminate phlegm.

主治:治胸腹胀满,不思饮食,呕吐啰逆,咳嗽痰多。亦解鱼、蟹毒。

Indication: Distension in chest and abdomen, anorexia, vomiting and non-productive vomiting, cough with excessive phlegm, neutralizing poison in fish and crab.

用法用量:煎汤内服,6~10g;或入丸、散。

Usage and dosage: 6~10g is used in decoction, pill or powder preparations for internal use.

注意事项:1. 气虚及阴虚燥咳患者不宜。2. 吐血症慎服。

摘自《常用保健中药及膳食配方》(许东升主编,郑州大学出版社 2017 年)



道声珍重,在中医药事业振兴发展的新时代中再重逢——我校举行 2021 年毕业典礼暨学位授予仪式

本报讯(文/贾姝 赵会杰 吴晋一)2021 年 6 月 20 日上午,我校 2021 年毕业典礼暨学位授予仪式在东体育场举行。

在明媚的阳光下,4730 名本专科生、591 名硕士研究生、23 名博士研究生、12045 名继续教育学生和 3 名留学生,意气风发地走进仪式现场,校领导及师生代表共同参与见证这一庄严而美好的时刻。

在雄壮的国歌声中,毕业典礼正式拉开帷幕。校党委委员、副校长李建生介绍了 2021 届毕业生毕业情况并宣读学位委员会学位授予决定,校领导共同为毕业生颁发毕业证书、学位证书,并扶正流苏。

本专科毕业生代表杨璐、研究生毕业生代表秦中朋、留学生代表无名分别发言。他们一致表示,将时刻铭记“厚德博学、承古拓新”的校训,发扬大学精神,坚定医者初心使命,勇于担当作为,勤于实践奉献,敢于开拓创新,坚定地做中医药事业的传承者、守护者、实践者。

教师代表、马克思主义学院思政课

教师张梦露向即将毕业的同学们表达了祝贺,并叮嘱毕业生要以当代中国的新青年的标准严格要求自己,做一名“独立而非依附、创新而非守旧、进取而非躺平、开放而非闭塞、实践而非空想、大我而非小我”的河中医青年,时代新青年。

许二平在讲话中代表学校衷心祝贺同学们顺利完成学业,为全体毕业生送上了真挚的祝福和美好的祝愿,向大家为学校发展作出的努力和贡献表示感谢。他表示,过去的几年中,学校见证了同学们的成长,同学们也见证了学校的发展。学校事业的每一步发展都包含着大家勇于开拓、敢于创新的努力和贡献。临别之际许二平对同学们寄予了殷切期望:一是要厚植家国情怀,培养高尚品格。立足新起点、开启新征程,同学们要牢记习近平总书记“广大青年要自觉践行社会主义核心价值观,不断养成高尚品格。要以国家富强、人民幸福为己任,胸怀理想、志存高远,投身中国特色社会主义伟大实践,并为之终生奋斗”的殷殷嘱托,志存高远,守担当,与时代同行、与民族共进,把肩负的使命和责任转化

为进步的动力和奋斗的激情。要在工作实践中不断精进自己的认知和阅历,将所学融入波澜壮阔的社会实践中,将情怀寄托于国家富强的理想信念中,承担民族社会之责任。二是要增强中医自信,肩负历史责任。党和政府高度重视中医药工作,以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的位置。前不久,习近平总书记到南阳调研,对大力发展中医药事业作出重要指示,对进一步做好传承精华、守正创新赋予新内涵、提出新要求。中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机。作为新时代的中医药人,同学们要在今后的工作中,进一步坚定中医自信,弘扬中医药文化,立足大医精诚,把个人理想、个人信念以及个人奋斗,自觉融入到实现中华民族伟大复兴中国梦的征程中,为推动中医药事业蓬勃发展、促进中医药传承精华、守正创新发展出自己的贡献。三是要满怀仁爱之心,呵护人民健康。“没有全民健康,就没有全面小康”。人民身体健康是全面建成小康社会的重要内容。同学们在中医药事业振兴发展的新时代中,我们再重逢。

为增进人民健康作出新的贡献。要以广大优秀校友为榜样,满怀仁爱之心,并将之转化为勇敢与仁义之举,努力成为一个担当尽责的人、一个勤勉努力的人、一个志向远大的人、一个敬业奉献的人,将自己的智慧和才智贡献社会,不负母校之期待,无愧历史之重任,为实现“两个一百年”奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献出自己的智慧和力量。

别荣海代表学校,向优秀毕业生代表赠送了一份特殊的礼物——一盏闪着明亮灯光的现代化马灯。古代中医弟子学成出师之时,老师要向学生赠予一盏马灯,提醒学子行医之路要风雨无阻,不分昼夜。这份珍贵的礼物还蕴含着母校对毕业生们“传承精华守正创新”的深切希冀,为即将离开母校的同学们点亮了理想之灯,照亮了前行之路。

如果您每日饭后配合顺时针摩腹 10 分钟、按摩足三里、阴陵泉穴位各 10 分钟,对治疗糖尿病的效果会更好。

(摘自江西科学技术出版社《把病大夫请回家》一书)

中医药诗词赏析

编者导读:

牡丹
唐·李正封
国色朝酣酒,天香夜染衣。
丹景春晞露,明月归间关。

牡丹是中国传统名花,它端丽妩媚,雍容华贵,兼有色、香、韵三者之美,让人倾倒。历史上不少诗人对它作诗赞美。如唐诗赞它:“佳名唤作百花王”。又有宋词《爱莲说》中写道:“牡丹,花之富贵者也”,名句流传至名。百花之王、富贵花亦因此成了赞美牡丹的别号。唐朝人更爱牡丹,曾在牡丹花开季节,举行牡丹盛会,长安人倾城而出,如醉似狂。宫中亦爱重牡丹,诗人赞它为“国色”和“天香”,唐皇极为赞赏,“国色天香”亦从此成了牡丹的又一雅号。牡丹以它特有的富丽、华贵和丰茂,在中国传统意识中被视为繁荣昌盛、幸福和平的象征。

牡丹自古以来皆用其根皮入药,名曰“丹皮”。《神农本草经》将其列为中品。李时珍撰《本草纲目》曰:“牡丹以色白者为佳”。丹皮性微寒,味苦辛,无毒。入心、肝、肾经,具有清血、活血散瘀的功能。主治斑疹吐血、血滞经闭、经前发势、痈肿疮毒、损伤瘀血、阴虚发势、无汗骨蒸。临床上主要用于清肝火和凉血散瘀(清火、降火)作用。

摘自《文人吟咏诗话》(肖凡主编,中医古籍出版社 2008 年)