

低调谦卑,延年益寿

健康杂谈



□ 郁汉明

人们追求健康长寿,多执着于营养与运动,却常忽略心境与处世之道。其实,低调谦卑不仅是修身立德之本,也是维护健康、延年益寿的良方。

低调,是外在的处世姿态,表现为心态平和,看淡得失,从容处事;不炫耀,不张扬,不抢风头,不锱铢必较;遇事不争,享誉不骄,不慕虚荣,不高调,不刻意证明自己。如此,焦躁、烦恼、怒气少,情绪稳定,身心皆得安康。

谦卑,是高尚的内在涵养与清醒的自我认知,可促进团队和谐、增强集体凝聚力。自视甚高、鄙夷同僚、咄咄逼人者,易树敌惹争,人际关系紧张;谦卑者则尊重、敬畏、包容、善待他人,彼此融洽相处,多有知音,心情愉悦。

心态是影响寿命的关键因素。低调谦卑、性情温和、心胸豁达,更有益健康。研究表明,良好的人际关系是长寿要素之一,其作用远超财富与荣誉。

总之,低调是收敛锋芒,贵在分寸;谦卑是放低自我,贵在真诚。低调非无能,而是旷达的处世胸襟;谦卑非懦弱,而是对个体的恰当定位。因此,低调处世、谦卑做人,既是人生至高境界,也能维护机体健康长寿。

医声

厚植技能沃土 托举“世赛”梦想

□ 上海健康医学院党委宣传部副部长 薛文正
上海健康医学院护理与健康管理学院副院长 汪庆玲

在今年第48届世界技能大赛(简称“世赛”)中,上海健康医学院本科生闵思达夺得“健康和社会照护”项目金牌。这一成绩背后,是学校十余年锚定健康照护领域,深耕专业建设、创新培养模式,形成的全链条成长支撑体系。

学校没有把“世赛”当作少数选手的竞技场,而是将国际赛事理念转化为覆盖全专业的育人动力。教研团队逐字拆解“世赛”技术文件,提炼医院、社区、居家、养老机构四大场景,以及“会沟通、会评估、会计划、会实施、会宣教、会改进”六大能力框架;结合我国健康服务行业需求与上海康养特点,完成“世赛”标准本土化适配,重构护理学、健康服务与管理等专业培养方案,形成全周期、全场景人才培养标准。

为了让标准落地,学校全面修订

核心课程大纲,把四大场景、六大能力融入主干课程,主编《健康和社会照护》等教材15本,开发“1+X”虚拟仿真项目8项;建成8000平方米四大照护情境模拟实训中心,1:1还原医院病房、社区服务站、居家环境和养老机构照护专区,并与十余家康养龙头企业共建校外基地,推行“校内情境实训+校外岗位实践”双场景融合教学,使全体学生在日常学习中持续积累对标“世赛”的基础能力。

从新生到顶尖选手,靠的不是天赋突击。学校以“精细化育人”“科学化评价”为两翼,以“匠心筑梦”思政课导入“世赛”理念与职业价值;常规阶段面向全体学生开展健康照护师、长期照护师等技能等级认证,贯通“课程学习—技能认证—岗位胜任”路径。评价方面,跳出单一操作打分,建立技术操作、临床思维、人文沟

通、职业素养、应急应变的五维指标体系,实行校内课程评价与社会化技能认定双轨融合;引入人工智能视频分析智慧考评,留存训练考核数据,精准定位短板。经全体海选、校队集训、国家集训三阶递进,有潜力的学生将被层层发掘、精准托举。

学校坚持“以赛促教、以赛促行业”。近年来,承办上海国际护理技能大赛、“健康和社会照护”国际友谊赛等多项赛事,把“世赛”办赛标准与评价体系嵌入赛事;依托学术交流峰会,与巴西、阿联酋、新加坡等院校机构合作,借中国—东盟护理联盟向共建“一带一路”国家输出中国经验,3名核心成员受聘“世赛”专家教练及裁判长。

从标准重构到三阶递进,从赛教融合到评价革新,上海健康医学院以持续深耕,为高技能人才托举起通往世界舞台的梦想。

微感言

“标本”有别,养生求“本”

□ 华忠义

明代医家张景岳在《景岳全书》中提到:“病有标本者,本为病之源,标为病之变。病本唯一,隐而难明,病变甚多,显而易见。”简而言之,症状是标,病根是本。纵观今人,在保健防病方面最容易陷入“认标作本”的误区,诸如失眠只吃安眠药、便秘只吃泻药、头痛只吃止痛药、“三高”只盯着指标等。而真正的“本”,多在长期熬夜、久坐不动、重口味或饮食失衡、压力过大、烟酒过多、情绪失控、二便不畅、慢病不管等。殊不知,治标虽能救急,但若不去根,病就会反复发作。

张景岳强调“治病必求其本”,并

提醒“不知标本,则但见其形,不见其情;不知缓急,则所急在病,而不知所急在命”。如今,很多人把胸闷当成累、便血当成痔疮、消瘦当成减肥成功、头晕手麻当成颈椎病,正是标本缓急不分。

同理,日常养生也重在“治本”。

其一,保证睡眠,尽量规律作息,少熬夜。睡眠是“修复之本”,有助于维持免疫力、专注力,调节情绪和代谢平衡等。

其二,科学饮食。做到每餐七分饱,少油、少盐、少糖、少酒,多吃蔬菜和粗粮,少吃夜宵。

其三,适宜运动。每坐1小时起

身活动,可快走、拉伸或做抗阻训练。

其四,管理情绪。生气时不要“硬憋”,可以找亲友倾诉、写下来,或通过散步等运动释放。

其五,如厕顺畅,日常保证足量饮水、摄入充足膳食纤维。

其六,慢性病人群遵医嘱服药,同时保持良好的生活方式。

张景岳还认为,多数病应治本,仅“中满和小大不利”(即胃脘胀满和大小便不通)应先治标,为气机升降打开通路,之后再调根本。需注意,急症先保命,慢病找根源;症状是警报,别把警报当病根,也别被症状牵着走。

健康素养周周答

第一题:老年人骨质疏松的临床表现不包括_____。

- ①疼痛
- ②身高缩短
- ③骨密度增加
- ④骨折

第二题:一般来说,支气管哮喘的多发季节是_____。

- ①春季和秋季
- ②春季和夏季
- ③夏季和冬季
- ④夏季和秋季

第三题:以下关于心悸的说法,错误的是_____。

- ①正常人剧烈运动后可能出现的心悸,休息后即可消失
- ②过度劳累发生心悸者,休息后会自行消失
- ③在查明原因前,可自行服用抗心律失常药物
- ④少饮浓咖啡和浓茶能预防心悸

第四题:过多摄入饱和脂肪酸不利于心血管健康,下列哪些肉类的饱

和脂肪酸含量较低? _____。(多选)

- ①虾肉
- ②猪肉
- ③羊肉
- ④鱼肉

第五题:以下生活方式中,可能会加剧失眠的是_____。(多选)

- ①睡前剧烈运动
- ②开小夜灯睡觉
- ③饱腹睡觉
- ④睡前饮酒

上期答案

第一题:多涂红霉素软膏

第二题:越早干预,大脑损伤进展越慢

第三题:骨转移发生率及感染率低

第四题:被咬伤后越早接种效果越好;外表健康的动物也可能携带、传播狂犬病病毒

第五题:0~12岁尽量避免所有含咖啡因的饮品;12~18岁不超过一小杯(约100毫克);18岁以上尽量不超过3杯中杯美式(约400毫克)

本期题目将在下期公布答案,敬请期待。