

《医药卫生报·社区家庭医生周刊》



河南省卫生厅副厅长曲杰致辞

诞生啦!

李伟强/摄



交流



首发



争阅



出发

把身体当地种

冯硕

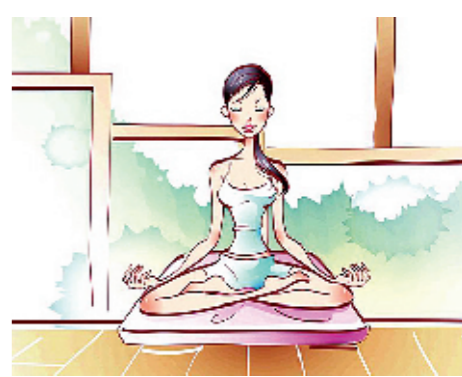
以前我一直认为年轻就是资本，健身是老头、老太们的的事儿，离我还很遥远。我平时的生活状态是熬夜到凌晨，周末赖在被窝里睡到日上三竿，一睁眼就坐在电脑前玩游戏，就算出门也是跟朋友去歌厅唱歌，坐在空气污染、噪声超标的包间里，吃着高脂肪、高热量的油炸食品，虽然喜欢休闲，却不爱健身。

身边3个从小一起长大的伙伴，和我一样都是30岁的人了，身体素质已明显不如从前。其中一个哥们儿特别喜欢玩网络游戏，在电脑前一坐就是一天，体重严重超标，心脏也不好；另一个哥们儿则是典型的夜猫子，常年饮食不规律，皮肤黯淡无光，一看就是精神不足；剩下的一个则喜欢暴饮暴食，什么好吃就猛吃一顿，脾气也特别暴躁，血糖一度达到6.5毫摩尔/升。而我也由于膳食不平衡、生活没规律，又很少健身，体重一直往上长，精神极度疲劳。可就是这

样，我们也没把身体问题当回事，仍然继续着这种不健康的生活方式。

一次，我在报纸上看到被称为“评坛巨擘”的袁阔成老先生的生平介绍。他出身于评书世家，今年已经80岁高龄，但是他身体硬朗，每天坚持锻炼，满嘴没有一颗人造牙。他常对人说：“把身体当地种”，要爱惜身体这块“土地”，关心它、呵护它，多给它阳光、养料、水分，给它所需要的一切，待到老年时，你才能获得丰硕的果实。

多么朴素而又实际的话，我被深深地触动了，从此下决心开始健身。于是，我每天早睡早起，推掉一切无聊的聚会。早上一有时间我就去公园里跑步，还跟着一群老人打太极拳。上班等公交车时，我也经常做些耸肩、提胯的小动作来锻炼腰部和颈



椎。到了单位，我经常一口气爬上12层的办公室，很少坐电梯。晚上我也不再暴饮暴食，以八分饱为宜，然后到楼下跳绳或是快步走。半年后，我的体重又回到了正常水平，精力也特别旺盛。

其实健康不难，只是坚持不易。细心耕耘身体这块“土地”，不要让它荒芜，这样才能收获健康和快乐。

冰心曾说过：“不是每一道江河都能流入大海，但不流动的一定会成为死湖；不是每一粒种子都会成为参天大树，但不生长的种子一定会成为空壳；活着是生命的一种形式，而微笑则是生命中最美丽的花朵。”女人的微笑，笑颜如花，灿若朝霞。

微笑是女人最好的化妆品，微笑的女人最美丽。

微笑的女人最美丽

开封县 贾文丽

微笑的女人像春天的一缕春风，驱逐严寒，融化冰雪；如剪刀剪去你心中的忧伤，带给你万里晴空，让人豁然开朗；微笑的女人展示着她清清爽爽的神韵，为生命注入蓬勃生机。

微笑的女人像夏季的一丝凉风，吹散严寒酷暑、燥热烦闷；像一杯清凉的绿茶，沁人心脾，美不胜收；像一股潺潺的清泉，细细、缓缓地流淌，在心间开出最灿烂的笑颜。

微笑的女人像秋天的累累硕果，在贫瘠的土地上涂满秋色，犹如“高粱涨红了脸，稻子笑弯了腰”般的神



韵。生命的最终诠释在五彩斑斓的这一刻，在她的微笑中，你丰收了，硕果累累。

微笑的女人像冬日正午的艳阳，暖暖地洒在你周身，清除你脸上阴冷的冬色。你慵懒着、惬意着、享受着，她像磁铁般吸引着你的脚步，让你不忍离开。微笑的女人是冬日里一道亮丽的风景，魅力无限。

微笑的女人更像清晨升起的第一抹阳光，柔和却光芒四射。她驱走了阴影和黑暗，让你容光焕发、耀眼夺目。她在天地万物间澎湃着她的激情，奉献着她的灿烂！

微笑的女人最美丽！

依托优势树特色 科学发展铸品牌

——鹤壁职业技术学院护理学院发展纪实

本报记者 卜俊成 通讯员 张玉泉

鹤壁职业技术学院护理学院的毕业生常常被北京航空总医院、河南省人民医院、河南省胸科医院等省内外知名医院提前录用；实习生纷纷被郑州大学第一附属医院、北京中西医结合医院、天津医科大学总医院等国内知名医院“争抢”。

鹤壁职业技术学院护理学院2010年的毕业生就业率为97.8%，专升本通过率为99.5%，全国护士执业资格考试的过考率为97.6%。

作为一所专科院校的二级学院，鹤壁职业技术学院护理学院何以在当前大学生就业普遍困难的形势下取得如此骄人的成绩？日前，本报记者前往鹤壁市进行了深入采访。

据了解，鹤壁职业技术学院护理学院是鹤壁职业技术学院在校生人数最多的院系，是教育部、卫生部等六部委确定的“国家级护理技能型紧缺人才培养培训基地”。一直以来，鹤壁职业技术学院护理学院都把“扩大办学规模、提升办学层次、创新培养模式、创建品牌专业”作为学院科学发展的目标，并根据国内护理专业发展趋势和用人单位需求，确立了“以就业为导向，丰富人文素质，强化技能培训，突出双证书制度”的人才培养模式，努力打造国内知名的特色品牌。

“优秀的大学毕业生，不仅要具备过硬的专业技术，还要有较高的综合素质。因此，我们狠抓师资队伍建设和促进教学质量的稳步提高；注重校内实训，积极搭建校外实习平台，不断提升学生的专业技能水平；通过举办一系列文体活动，全力提高学生的综合素质，为他们走向工作岗位打下坚实的基础。”鹤壁职业技术学院护理学院院长李希科告诉记者，他们培养的护理专业人才，之所以受到用人单位的认可、欢迎，原因就在于他们非常注重学生专业技能提高和综合素质的提升。

抓师资促教学——硕果累累

“师资队伍是培养高质量护理专业人才的先决条件，鹤壁职业技术学院护理学院办院之初就把师资队伍作为办学工作的重中之重，常抓不懈。”李希科说，护理学院按照“保证数量、优化结构、注重培养、专兼结合、高质量”的工作思路，全力打造一流师资队伍。

为此，鹤壁职业技术学院护理学院专门聘

请南丁格尔奖获得者章金媛、王雅屏，著名护理专家张志君、于荔梅等为特聘教授，聘请国家示范性院校天津医学高等专科学校原校长顾炳余教授为名誉院长，邀请他们定期到学院指导工作；每学期选派教师到天津医学高等专科学校、新乡医学院进行观摩学习，同时邀请专家指导工作。

为了提高教师的实践能力，鹤壁职业技术学院护理学院出台了详细的教师培训计划，设立专项培训基金；要求专业教师必须取得专业技能证书；鼓励教师参加行业学会、协会。经过多年的努力，该学院已经拥有一支专业强、素质高、结构合理的教师队伍。

教学质量是学院的生命线，关系着学院的生存和发展。鹤壁职业技术学院护理学院领导高度重视教学质量的提高，以提高学生的实践动手能力和综合职业能力为目的，先后从教育教学、教材建设、课程设置、培养模式、考试考核方式等方面进行大胆改革，并取得实效。

根据培养目标，鹤壁职业技术学院护理学院精减基础医学课程，扩大护理人文课程比例，强化技能培训；与医院联合开发实用教材，选用与护理发展、应用联系密切的综合性案例课程和教材；转变“以课堂为中心、以教师为中心”的传统教学模式，构建“以学生为主体、以教师为主导”的学生自主创新型学习模式，提高学生自主学习的能力；改革传统的考试考核方法，各项考试全面与护士执业资格考试接轨，并增加了综合技能考试。

经过不懈努力，鹤壁职业技术学院护理学院教学质量工程建设取得了累累硕果，护理专业被评为河南省教学改革试点专业，“护理基本技术”被评为河南省精品课程，“老年护理”、“护理沟通”、“母婴护理”等6门课程被评为院级优秀精品课程。他们承担的河南省教改课题“高职高专护理紧缺人才培养模式综合改革的研究”、“高职教育教学质量监控机制的研究和实践”、“高职院校实践教学体系构建研究和实践”等通过河南省优秀教学成果鉴定。

近几年，鹤壁职业技术学院护理学院先后与37所高等职业院校合作，编写了高职“技能型紧缺人才”培养培训护理系列教材3套共60多部，并承担了《老年护理》、《护士人文修养》、《基础护理技术》、《外科护理》等15部教材的主

编任务。此外，他们还与教学实习医院合作，先后编写了《医患沟通学》、《医院感染护理学》、《高护学生临床实习手册》等院校合作教材。

重实训创平台——成效显著

实训是促进学生从理论到实践的重要步骤。鹤壁职业技术学院护理学院高度重视护理实训基地建设，建立了结构合理、设施完备的基础护理和临床护理实验室，包括外科、内科、儿科、妇科、急救护理实验室等。

目前，鹤壁职业技术学院护理学院实训基地实验实训设备总值达1800余万元，被评为河南省高职高专护理示范性实训基地，是全省一流的护理实验实训基地。实训基地全天候对学生开放，学生可利用课余时间、晚自习时间和双休日到实训基地进行护理技能训练。他们还聘请了一批临床经验丰富的护士长对所有的学生进行护理技能拓展培训，大大提高了学生的实践能力。

鹤壁职业技术学院护理学院积极与市内外、省内外知名医院洽谈合作，建立稳定的就业实习基地，通过提高学生实习层次促进就业。

目前，鹤壁职业技术学院护理学院已在郑州大学第一附属医院、第二附属医院、第三附属医院、河南省人民医院、新乡医学院第一附属医院、北京中西医结合医院、中国人民解放军总医院第一附属医院、北京大学第一附属医院、天津医科大学总医院、天津南开医院等全国35家三级甲等医院建立了稳固的实习就业基地。他们与医院全程合作，建立由医院参与的护理专业教学管理委员会，完善和健全以“校企合作、工学结合”为特点的组织体系和管理机制，努力做到“教室进医院，课堂进病房”，进而实现了教学环境与临床护理工作环境的统一，使学生到岗即能上岗，大大提高了护理专业人才的培养质量，受到了用人单位的好评。

强素质带就业——成绩喜人

李希科认为，高校的办学目的最终应落实到人的全面发展上。针对眼下一些过于强调技能培养而忽略人的全面发展的做法，李希科表示：“学生不是产品，在培养过程中要注重学生综合素质的提高。”



鹤壁职业技术学院护理学院的老师正在指导学生进行护理技能操作

为此，鹤壁职业技术学院护理学院积极组织学生参加一系列的文体活动，如护士节授帽仪式、艾滋病日红丝带活动、医疗救护竞赛、护理技能大赛、护士礼仪大赛、心灵形象大使选拔赛、辩论赛、文艺演出、志愿者服务活动、大学生才艺展示活动、“守护健康生活”宣传活动，每年都开展以“追寻南丁格尔足迹，弘扬人道主义精神”为主题的庆祝“5·12”国际护士节系列活动，评选“南丁格尔班”等。内容丰富，形式多样的文体活动，大大提高了学生的团队协作能力、语言表达能力和文学艺术修养等综合素质，同时也极大地促进了学生职业道德的培养、职业技能的强化和良好职业形象的塑造。

此外，鹤壁职业技术学院护理学院还积极在教室、实验室、学生宿舍营造具有护理特色的人文氛围，将人文素质教育渗透到学生的日常生活中，润物无声地提高学生的职业素养。过硬的专业技能和较高的综合素质，为该学院的毕业生就业打下了坚实基础。

在就业工作中，鹤壁职业技术学院护理学院首先对学生进行职业生涯规划教育，并通过举办就业形势分析会、报告会等，强化学生的职业认同感，让学生在工作的同时，为毕业就

业奠定基础。2010年10月，护理学院两名学生参加河南省职业生涯规划大赛并荣获一等奖。

其次做好应届毕业生的专升本工作，为优秀专科毕业生提供进一步深造的机会，积极做好与郑州大学护理学院联合开展的护理本科自学考试工作，让学生在专修课程的同时兼修本科，为他们高质量就业提供保障。

据了解，鹤壁职业技术学院护理学院是河南省自学考试办公室与郑州大学护理学院在豫北地区设立的唯一自考本科助学点。

在近几年河南省举办的医药卫生专业招聘会上，鹤壁职业技术学院护理学院的毕业生以“职业素养优秀，基本功扎实”的口碑，深受用人单位欢迎。

日前，记者从河南省招生办公室获悉，2011年鹤壁职业技术学院护理学院护理专业的招生由高职二批升格为高职一批录取。

开拓促发展，砥砺铸辉煌。目前，鹤壁职业技术学院护理学院全体教职员工在学院党委的坚强领导下，满怀信心，同心协力，正以豪迈的步伐朝着把护理专业建设成为全省乃至全国知名品牌专业的目标迈进！