



“我家的健康故事”征文

求医记

孟健康

自去年夏季以来，妻子总是茶饭不思，消化道问题频出，体重一直在下降。难道是患了不治之症？妻子担忧不已，整个人像丢了魂似的。看着妻子的状态，我的内心也忐忑不安起来。

于是，我陪着妻子走进了一家药店，前脚刚进门，一个穿着白大褂的女店员热情地迎了上来。妻子还未将症状全部描述出来，这个店员就断定是脾胃虚寒导致的消化不良，接着便推荐了保和丸、乳酸菌素片之类药品，还贴心地嘱咐要多吃一些健脾养胃的食物。店员说得头头是道。妻子想着她这么专业，便购买了不少药。

然而，吃了这些药后，妻子的病情未见明显好转，体重依然在下降。一段时间后，我的肠胃也开始变差。那时的我，整天感到无力，上厕所的次数明显增多，连睡眠质量也大不如前。在我不知所措时，恰好单位通知体检。于是，我拉着妻子的手，一起去医院体检。拿到妻子的体检报告后，我们请医生解读。

“肠易激综合征，不是什么大病。”医生说。接着，医生开了两种普通药品。妻子悬着的心终于落了地。

一旁的我紧张不已，因为我的体检报告上显示：碳-14呼气试验结果呈阳性。这意味着幽门螺杆菌感染已经找上门了。医生在看过我的体检报告并询问相关情况，不慌不忙地说：“幽门螺杆菌感染常与胃肠疾病相伴而生，这个现象很普遍。你不用过度担心，这是一种常见的传染性疾病。现在的治疗技术已经足够成熟，一般采用四联疗法。如果能严格遵照医嘱，积极治疗，一般两周就可治愈。”

此后，妻子按照医嘱服药，保持健康的生活方式，胃口渐好，体重下降的趋势得到控制，紧绷的神经日渐松弛。而我自服药以来，胃肠疾病消失了，并收获了意外之喜——让我苦恼多年的口臭不见了踪影。

有了这次病急乱投医的经历，我和妻子达成共识：以后每年都要体检。我想，只要每个人都能遵循循医科学诊疗，针对自身情况对症调理，就能守住健康防线，当好自身健康的第一责任人，一步步走稳属于自己的幸福人生路。

餐桌上的健康生活

程维平

我在城里买了房，年老的父母却坚持住在乡下，他们说城里住不习惯，乡下空气好、环境好。有一次，我把父母接到城里小住。他们到时已是中午时分。妻子早就准备好了午饭，等他们到家后很快端到了桌子上。饭菜很丰盛，跟以往一样，餐桌上放了一套公勺公筷。

年幼的儿子用公筷给爷爷奶奶分别夹了两块红烧肉。

父母没说话，只是满脸不解地看着我们。我知道父母肯定不理解孙子的做法，只不过他们不好意思说出来。

我的父母动筷子吃肉了，儿子才眉开眼笑地说：“现在可以开吃喽！”然后，他也用公筷给自己夹了一个鸡腿，津津有味地吃起来。我和妻子也夹菜吃，用的也是公筷。这是我们家的习惯，等客人或者老人先动筷吃饭了，我们才开始，这是日常礼貌，也是尊重人、尊敬长辈的做法和表现。

这时，我发现父母的脸色变好了。母亲悄悄地问：“你们吃饭也这样夹菜啊？我开始还以为

嫌我们不卫生，单独给我们用的呢！误解你们了。”顺着母亲的话，我开始给他们普及健康生活知识。我告诉父母，这是公用的筷子和公用的勺子，是一桌子吃饭的人用来夹菜、舀汤的，不是个人用来吃饭的，是为了方便大家的。父亲似乎有点明白了，说：“一定是为了卫生，防止别人把病传染给自己。”还没等我纠正，妻子就先说：“爸，不完全是您说的那个意思。其实啊，使用公勺公筷最大的作用是防止病菌从自己身上传播出去，而不是防范他人，而是保护他人。”

父亲总算是弄明白了，还作了重要总结：“反正就一句话，使用公勺公筷好处很多，既保护自己也保护他人，我们就餐时应该积极主动使用公勺公筷。”

都说餐桌文明是衡量一座城市文明程度的重要标尺，更是我们健康生活的表现之一，我们应当践行文明餐桌理念，养成就餐时主动使用公勺公筷的良好习惯，让身体更健康，让生活更美好。

洛阳市中医药学校位于文旅胜地嵩县田湖镇中原药谷核心区，紧邻洛栾快速和高速公路，是公办全日制普通中等专业学校、河南省示范性中专、河南省中职建设工程达标学校、河南省中职教育优质专业群建设学校、洛阳市特色办学先进单位、洛阳市职业教育先进单位、洛阳市文明学校、洛阳市职业教育全面进步先进单位、洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位。

洛阳市中医药学校位于文旅胜地嵩县田湖镇中原药谷核心区，紧邻洛栾快速和高速公路，是公办全日制普通中等专业学校、河南省示范性中专、河南省中职建设工程达标学校、河南省中职教育优质专业群建设学校，交通便利，环境优美，设施齐全。学校占地面积134亩（1亩=666.67平方米），建筑面积6.8万平方米，现有来自全国各地的在校学生4600余人。开设护理、康复技术、药剂、口腔修复工艺、医

灶台边的时光藏着不重样的爱

孙鹏举

厨房里的抽油烟机在嗡嗡作响，炒锅里的番茄牛腩炖得正浓，汤汁咕嘟冒泡。女儿放学脚步声越来越近，我下意识地调整了火候。这10年，灶台边的烟火气，藏着我对她最绵长的牵挂。

女儿小时候瘦得像株弱不禁风的小苗，妻子工作忙，照顾女儿饮食的担子自然落在了我的肩上。那时的我是个连煮面条都能煮成糊的“厨房小白”。第一次尝试做女儿爱吃的鸡肉

锻炼是我生活的一部分。年轻的时候喜欢跑步、跳绳、踢毽子、打羽毛球，十几年前喜欢上太极拳后，就一门心思地沉浸其中。退休后，时间相对充裕，又增加了登山运动。而每次登山，就会不由自主地想起父亲和母亲。

父亲是从退休后开始登山晨练的。每天早上5点，他准时骑自行车出门，和几个老伙计一起向距离市区5公里的凤凰山进发。寒来暑往，除了雨雪天，从未中断过。一直到82岁那年，他腰痛得厉害，需住院治疗。出院后，他不得不改成了去附近的南阳河边锻炼，但晨起时间从未改变过。92岁时，他不慎摔伤了

右腿股骨，但手术后不到半个月就坚持翻身并坐了起来。他满怀希望地说：“能站起来了，我就拄着拐锻炼。”直到生命的最后，他都在盼望着能重新自己走着去南阳河风景区，和他的老朋友们畅谈国家大事。

母亲一直保持着每天早上和下午都出去散步的习惯，即使后来因腰痛拄上了拐杖，也没有改变过，只是走的距离相对短了一些。每当远远地看到她

清晨6点，我站在厨房里，将黄油打发成乳白色，加入细砂糖继续搅拌。旁边，烤箱在预热。

“老婆，体检报告出来了。”丈夫的声音从客厅传来。我走过去接过体检报告。看到“重度脂肪肝”几个字时，我抬头看了看丈夫略显圆润的脸庞和鼓起的大肚子。

这几天，母亲的眼脸上长出了3个米粒大小的黄色瘤子。医生说是睑黄瘤，是由高血脂引起的。

明明我们很少外出就餐，一日三餐都是我在家精心烹制，怎么母亲和丈夫的健康状况都亮起了红灯？

于都河的水，总是流得很缓很慢，像在诉说一段漫长的往事。我叫谢福财，生长在这片红色的土地上。你问我什么是健康：小时候，我觉得那是外公讲起长征故事时，虽然满脸褶子却依然洪亮的嗓音；稍大一点，我觉得那是不用去医院，能跑能跳；现在，历经一千多个小时的志愿服务实践、创业的酸甜苦辣以及基层团委岗位上的日夜奔忙后，我对健康二字有了不一样的认知维度。

故事的起点，或许该从我那

丸，因为没掌握好比例，丸子散了一锅，最后只能做成一锅浑浊的鸡汤。女儿拿着小勺，扒拉了两口就皱起眉头，把碗推到一边：“爸爸做的饭不好吃。”那一刻，看着她瘦瘦的小脸，我既愧疚又着急，暗下决心要学好做菜，让她吃得香、长得壮。

为了这个目标，我成了美食博主的“忠实粉丝”。手机里下载了十几个美食APP（应用程序），抖音关注列表清一色是做菜教程，电视常定格在美食频

道。为了学做女儿爱吃的草莓班戟，我看了20多遍教程，打发奶油时因为力度太大，溅得满身都是。为了做出外酥里嫩的炸鳕鱼排，我一次次调整油温，“报废”了好几块鳕鱼，直到手指被溅起的热油烫出个透亮的小泡，才掌握了诀窍。

我给自己立了个规矩：365天，争取让女儿每天的饭菜不重样。春天，我给她做春笋炒肉、春笋排骨汤；夏天，我研究凉拌菜，给她做酸辣木耳、爽口黄瓜、

凉拌鸡丝；秋天，我给她做板栗炖鸡、南瓜饼，还有冰糖炖梨；冬天，我给她做暖乎乎的炖菜、萝卜炖牛腩、番茄炖豆腐、羊肉煲。

为了让饮食更健康，我特意翻阅了《中国公民健康素养——基本知识及技能》，知道了儿童成长需要营养均衡，不能缺少蛋白质、维生素和矿物质。从此，女儿的餐盘永远是“彩虹色”：红色的番茄、绿色的青菜、黄色的鸡蛋、紫色的洋葱，再配上杂粮饭或全麦面包。慢慢地，女儿不

亲则利用周末时间带我登山、放风筝，让大自然疗愈我。父亲坚持天天练习书法、读书看报。他每天上午和下午各书写一次，每次一小时。88岁那年安装了心脏起搏器，躺在病床上不能动，他的手指还在床单上不停地写来写去。出院回家后，他做的第一件事儿就是写毛笔字，试笔后高兴地说：“行！我还能写字呢。”看淡名利、不喜欢扬的他，从不参加任何赛事，也拒

绝加入任何协会，他潜心书写的名篇佳作，只送给登门求学的亲朋好友。

河清海晏，时和岁丰。每天我迎着晨光练习太极拳，在鸟语花香中登高望远，于月光下执笔写作，闲暇时间读书看报。耳濡目染中，女儿也成为健身爱好者。每当看着她步伐矫健地奔跑在阳光下，我心里暖暖的，依稀看到年幼的自己跟在父亲身后奔向田野的画面。

蛋，午餐是杂粮饭搭配清蒸鱼，晚餐是蔬菜汤和鸡胸肉沙拉。每周日是我们的“放纵日”，可以适当吃些喜欢的食物。运动也循序渐进，从每天散步半小时到健腹轮、仰卧起坐、健身操。

日子一天天过去，裤腰一点变松。6个月，我们早早来到医院。当医生宣布丈夫的脂肪肝已经消失，母亲的血脂恢复正常时，我们相拥而立。

健康的生活方式就像一粒种子，在我们家生根发芽。它不仅改变了我们的体检指标，还改变了我们对生活的态度。现在，我们更享受运动带来的快乐，也品出了清淡饮食中的本真滋味。

运动养生 健康生活

吴瑞芳

亲则利用周末时间带我登山、放风筝，让大自然疗愈我。

父亲坚持天天练习书法、读书看报。他每天上午和下午各书写一次，每次一小时。88岁那年安装了心脏起搏器，躺在病床上不能动，他的手指还在床单上不停地写来写去。出院回家后，他做的第一件事儿就是写毛笔字，试笔后高兴地说：“行！我还能写字呢。”看淡名利、不喜欢扬的他，从不参加任何赛事，也拒

绝加入任何协会，他潜心书写的名篇佳作，只送给登门求学的亲朋好友。

河清海晏，时和岁丰。每天我迎着晨光练习太极拳，在鸟语花香中登高望远，于月光下执笔写作，闲暇时间读书看报。耳濡目染中，女儿也成为健身爱好者。每当看着她步伐矫健地奔跑在阳光下，我心里暖暖的，依稀看到年幼的自己跟在父亲身后奔向田野的画面。

蛋，午餐是杂粮饭搭配清蒸鱼，晚餐是蔬菜汤和鸡胸肉沙拉。每周日是我们的“放纵日”，可以适当吃些喜欢的食物。运动也循序渐进，从每天散步半小时到健腹轮、仰卧起坐、健身操。

日子一天天过去，裤腰一点变松。6个月，我们早早来到医院。当医生宣布丈夫的脂肪肝已经消失，母亲的血脂恢复正常时，我们相拥而立。

健康的生活方式就像一粒种子，在我们家生根发芽。它不仅改变了我们的体检指标，还改变了我们对生活的态度。现在，我们更享受运动带来的快乐，也品出了清淡饮食中的本真滋味。

我家的健康故事

钱雪

刚开始时，家里乱成一团。我觉得不吃就能瘦，母亲坚持每天散步就够了。我们跟着视频跳减肥操，结果跳完更饿，反而吃得更多。这样不行！我忽然想起书上的建议：少油少盐，营养均衡。于是，第二天，我买了一个加热饭盒。“从今天起，我们带饭上班。”我对丈夫说。他看了看饭盒里的水煮虾仁、清炒菠菜和蒸红薯，苦着脸说：“这也太清

淡了吧？”我往红薯上撒了点椒盐粉，又挤了些番茄酱：“尝尝看，其实很美味。”

办公室的领导和同事看到我带的饭，纷纷给出建议。通过领导的指点，我不断改进减脂餐，糙米饭、玉米、南瓜换着吃。午休时间，不再窝在办公室，而是和同事结伴去小花园散步。

周末，我制订了详细的膳食计划：早餐是全麦面包配水煮

干净的空气。这一千多个小时，不是枯燥的数字堆砌，而是我将自己的生命能量，一点点注入这片土地的“大健康”之中。我意识到，一个健康的社会，需要有人愿意为了公共环境而弯腰，需要有人在危难时刻挺身而出。

这种认知的转变，也延续到了我在共青团于都县委的兼职工作中。在这里，我尝试用AI（人工智能）技术优化工作流程，辅助生成更符合年轻人阅读习惯的内容，用科技的手段去讲述那段红色的历史，去传播当下的

洛阳市中医药学校2026年招生简章

- 所获荣誉
河南省重点中等职业学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职建设工程达标学校
河南省中职教育优质专业群建设学校
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面进步先进单位
洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位

学检验、中医护理、中医康复、中药等8个专业，专业齐全。以培养实用型人才为目标，重视经典、紧扣临床，让学生掌握医学基本理论知识，同时注重实践技能教学，要求每个学生熟练掌握多种医学操作技能，狠抓教学管理，不断提高对口高考升学率。高度重视德育工作，坚持“立德树人、五育并举”，学生思想政治教育、法治教育、心理健康、体育课程抓不懈，每晚观看新闻联播，每天上午开展大课间跑步活动，每天下午开展宿舍内务劳动课，每周围绕行为规范、安全、校园欺凌、心理健康、卫生等内容举行班会，班主任队伍建设不断加强，定期开展摄影、演讲、读书活动、节日开展文化传承、学英模、歌咏比赛等活

动。学校设施齐全，图书馆有藏书10万余册，实训楼器材完备，有容纳300余人的高端报告厅、标准化操场、篮球场。学生餐厅包括上下两层，能同时容纳3000名学生用餐。学生宿舍楼空调、淋浴设备、洗衣机、饮水机等配备到位。

2025年，我校在全国中等职业教育第二届中医药临床技能赛中获团体三等奖；在河南省中职教育技能大赛护理技能比赛中获一等奖1人、二等奖2人；在洛阳市中等专业学校劳动技能活动中获优秀指导教师一等奖、团体三等奖，3人分别获个人一等奖、二等奖、三等奖。当前，我校正在按照筹建大中专院校的标准，向着建设占地面积

450亩、建筑面积15万平方米、容纳5000人规模的洛阳中医药职业学院的目标稳步迈进。

国家资助
免学费 中等职业学校全日制正式学籍在校中、高职学生，可享受国家免学费政策。
助学金 中等职业学校全日制正式学籍的一、二、三年级在校中、高职学生（连片特困地区农村学生，不含城镇户口，以及其他15%的困难学生），可享受助学金政策，资助标准为每人每年平均2300元。
奖学金 全日制在校中、高职学生中特别优秀的学生，奖励每人每年6000元。
“雨露计划”助学补助 河南省中等专业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生发放“雨露计划”扶贫助学补助，每人每年3000元。

教师及相关医药卫生技术资格考试；毕业生均可参加对口高考。我校是职业技能等级认定机构，可为毕业生颁发养老护理员、保健按摩师、保健调理师、保育师、健康照护师、中药材种植员等职业技能等级资格证书，2025年为1900人发放技能证书（国网可查）。

报名方式
1.参加中招考的应届毕业生，可直接到校招生办报名。
2.报名时须携带身份证或户口本原件及复印件、中考成绩单。
3.初中、高中往届毕业生及

社会青年到校报名，须提供身份证或户口本原件及复印件，并真实准确填写个人信息。
4.我校未与其他任何学校开展合作办学，未委托任何社会机构给我校招生，报名学生请电话咨询招生办或者到学校招生办咨询。

2026年洛阳市中医药学校招生计划 (招生代码420)

Table with 7 columns: 招生专业, 代码, 计划类别, 学制, 招生人数, 招生对象, 备注. Rows include 护理, 药剂, 中药, 医学检验技术, 口腔修复工艺, 康复技术, 中医护理, 中医康复技术等.