

美丽的心灵 向阳的力量

——献给长春医专教师第27个教师节

金秋。喜月。

在欣逢第27个教师节来临之际，我们向正在为长春医专发展建设付出智慧与辛劳的全体教职员工，致以节日的问候，送上我们衷心的祝福，祝您节日快乐！

几年来，长春医专的各项事业取得了长足的发展，收获了喜人的成绩，长春医专的每一个点滴的进步都离不开广大教职员工的辛勤汗水和无私的奉献，在此，表达我们深情的谢意，您辛苦了！

今年是我校十二五规划的起始之年，也是我校践行“绿色教育理念”、“营造绿色幸福氛围”的开局之年。在第27个教师节来临之际，我们号召全校教师要志高存远，做爱岗敬业的模范；要关爱学生，做教书育人的模范；要严谨笃学，做终身学习的模范。努力把职业道德规范转化为实际行动，全面提高

师德素养，增强广大教师的职业荣誉感，更加自觉自尊自勉，努力成为无愧于党和人民的人类灵魂工程师，以人民教师特有的人格魅力、学识魅力和卓有成效的工作赢得和学生的满意和社会的尊重。

亲爱的同仁们，我们身作为一名光荣的人民教师，拥有太阳底下最光辉的职业，我们是科学知识的传播者，是学生健康成长的引领者，我们散发的是向阳的力量；我们是人类灵魂的工程师，是坚持绿色教育理念、坚持教育改革创新实践者，我们怀有一颗美丽的心灵，关爱每一个学生，给予学生榜样的力量。因此，我们更应该牢记使命，奋发进取，让我们携手以更大的决心和动力，以更实的举措推动我校各项事业继续前进的步伐，为实现和谐民主的新医专做出新的、更大的贡献！

党委宣传部

构建绿色教育生态 创设和谐育人环境

基础实训中心 党支部 王婷

在十二五规划的起始之年，我校提出打造绿色家园和绿色学校，营造绿色幸福氛围这一理念。绿色教育，绿在以人为本，绿在实践创新，绿在人文思想与科学精神的和谐统一，绿色教育就是“以可持续发展为核心的教育”。

教育绿色发展，经济社会发展才能得到可靠的人力资源保证。我国著名教育家、中国科学院院士杨叔子说：“以‘绿’育人，而非其他”。让学生在充满活力、充满希望、充满激励，充满人文关怀的“绿色”环境下，体验成功，树立自信，在尊重他人及其文化的同时，逐步养成自我价值感；让学生在可持续发展教育环境中，逐步养成一种对自我、对他人、对环境、对未来的责任感，并把这种责任转化为个人和集体生活的行动和信仰、知识和技能。在德育工作中注入“绿色”思想，以绿育德，可以培养个人和集体之间关系的道德情感，把德育要求内化为学生的自觉行动，让学生在活动中体验新我战胜旧我的成功感、自豪感。保护环境，不乱扔垃圾，其实质就是为别人着想，反过来周围人的环保行为也影响到自己，从而学会关心自己，关心他人。我们所营造的绿色文化应当是处处体现学生是学校的主人，培养学生的自信心，让校园洋溢人文关怀精神，让课堂充满民主、平等气氛的新型师生关系。

构建绿色校园文化的生态环境，可为教师提供宽松的专业环境，鼓励教师在教学过程中积极主动的探索、创新和解决问题。而教师本身，更要改变传统“教书匠”的身份，以一种超越的精神，努力打造“教育家”新形象。教师必须善于在实践中不断完善自我、发展自我，树立终身学习的观念，努力提高自身的实践智慧和理论水平。绿色教师的终极目标是要为社会培养出关爱自然、个性鲜明而富有创造性的绿色学生。因此，每个教师都要有责任、有义务地加强自身素质，在教育方法上下苦功，力求形成自己独特的教育、管理风格。我们的这种教育、管理风格不是一成不变的，而是随着社会的发展而发展，随着学生的更换而不断改变的，它既是稳定的，又极富有创造性。

“绿色学校”面对面

管理是学校发展的生命。实现学校的可持续发展关键是管理理念的“绿”化。我们在管理上注入可持续发展思想，体现管理的前瞻性、科学性，并形成相应的制度。在学校管理、校园文化建设等方面作变换角色的体验，增进对学校制度的理解，促进制度化、管理。管理者和教师都必须树立终身学习的理念与意识，并保持开放的心态。学校必须增强与社会的互动，学校与学校之间的互动，整合学校、家庭和社会的教育资源，形成教育合力。我们需要建立绿色的管理制度和工作机制，把教育资源和学校工作重点集中到强化教学环节、提高教育质量上来；建立绿色的评价激励机制，为学校的绿色办学、为师生及家长的绿色成长保驾护航。观念的转变与发展的转型绝非一朝一夕似的轻而易举，需要改革攻坚。我们不仅要树立起崭新的绿色教育观念，更要艰苦地对现有的教育方式、方法、措施及教育管理体制、运行机制等进行“绿化”。探索构建实施绿色德育、绿色教学、绿色服务、绿色管理的有效途径，逐步完善绿色教育的运行体系，让中国教育紧紧跟上“绿色发展时代”的步伐，开创充满生命活力与美好希望的素质教育新时代。

教师的专业成长需要学校刻意打造，学校组织引导教师可以通过课题研究、问题探究、专题讨论等方式体验教育科研所揭示的教育规律，自觉将研究成果运用于教育实践，在研究中边学习、边实践、边思考、边提升，提高教育科研能力。可通过开展名师工程，在每位教师身上竭力挖掘其个性特长，突出亮点确定其价值；开展亮点工程，在每位教师身上竭力挖掘其个性特长，突出亮点确定其价值；理念提升推广，鼓励教师积极参加各类师资培训，夯实教师教育教学理念与知识，更新教育理念，提高教育教学质量。

观念的转变与发展的转型绝非一朝一夕似的轻而易举，我们不仅要树立起崭新的绿色教育观念，更要艰苦地对现有的教育方式、方法、措施及教育管理体制、运行机制等进行“绿化”。探索构建实施绿色德育、绿色教学、绿色服务、绿色管理的有效途径，逐步完善绿色教育的运行体系，让医学教育紧紧跟上“绿色发展时代”的步伐，让学生在充满人文关怀的“绿色”环境下自由成长。

近三十年来，我国中医学者对国人的体质进行了长期的文献考证，实地考察及科学研究，确定了中国人的体质可分为九个类型，并于2009年3月31日由中华中医药学会发布了《中医体质分类与判定》标准，这是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件，并作为我国《居民健康档案》中的《中医体质辨识》必检项目的依据。

通过检查判定体质，对于了解疾病的发生倾向、易患病种、提供饮食、起居的调整、采取防治措施、降低罹患疾病的几率具有重大的意义，为“治未病”提供了方法和途径，为实施个体化诊疗提供理论和实践支持，有利于提高国民健康素质。

对于个人来说，辨识体质，可以有针对性地进行养生保健，有利于防病治病。

下面简要介绍中医体质的九种基本类型：

1、平和体质：属于正常的健康状态，阴阳平衡，气血调和，五脏匀平。先天禀赋良好，后天调养得当。

辨识：体型匀称健壮，体态适中。面色红润，头发稠密有光泽，目光有神，嗅觉通利，听觉灵敏，味觉正常，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热，睡眠安和，胃纳良好，二便正常，舌淡红，苔薄白，脉和缓有力。

性格随和开朗。平素患病较少。对自然与社会环境适应能力较强。

2、气虚体质：属于元气、中气不足。常气短、疲乏、自汗。

辨识：气短心慌，易头晕，出虚汗，喜静懒言，语言低弱，说话接不上气，精神不振，易疲劳，肌肉松软不实，舌淡红，舌边有齿痕，脉细弱。

性格内向，不喜欢冒险。易感冒，内脏下垂。病后康复较慢，对外界适应能力较差，不耐寒、暑、湿邪。

3、阳虚体质：属于阳气不足。平素特别怕冷。

辨识：平素畏寒，手足不温，容易感冒，精神不振，不爱活动，不爱喝水，喜热饮食，面色晄白，舌淡胖嫩，脉沉迟。

性格多沉静内向。易患痰饮、浮肿、泄泻等病，得病后易从寒转化，耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。

4、阴虚体质：属于阴液亏少，缺水。阴虚生内热，常常口燥咽干，手足心热。

辨识：身上脸上特别是手心脚心爱发热，口燥咽干，鼻微干，眼干皮肤干，喜爱喝水，易心烦急躁，好发火，大便干燥，舌红少津，脉细数。

体型偏瘦，性格外向好动，活泼。易患虚劳，失眠等病症，如感邪易从热转化。耐冬不耐夏，不耐暑、热、燥邪。

5、痰湿体质：属于体内水湿过多，易凝聚成痰饮。常形体肥胖，腹部肥满。

辨识：面部皮肤油脂较多，形体肥胖，腹部肥满

松软，痰多，多汗且粘，胸闷，口粘腻或甜，喜食肥甘粘之品，苔腻，脉滑。

性格偏温和，稳重，善于忍耐。易患糖尿病、脑血管疾病、高血压病、冠心病等，对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

6、湿热体质：属于体内湿热内蕴。脸上好长痘。

辨识：面垢油光，易生痤疮，口苦咽干，身重困倦，大便粘滞不暢或燥结，小便黄赤。男性易阴囊潮湿；女性易带下增多，舌偏红，苔黄腻，脉滑数。

形体中等或偏瘦，容易心烦急躁，易患疔疖、疮疡、黄疸、尿路感染等病症。对夏末秋初，湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

7、血瘀体质：属于气血运行不畅，身上容易长斑。

辨识：面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现青紫瘀斑，黑眼圈很重，身上常有固定位置的疼痛，口唇暗淡或紫，舌暗或有瘀点、瘀斑，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩。

平素易烦躁，健忘。身上易患肿块，出血，易患脑血管疾病、冠心病，女性多见痛经、闭经或经色紫黑有块。不耐受风、寒邪。

8、气郁体质：属于肝气不舒，气机郁滞，体内气的运行不畅。常郁闷不乐，忧虑脆弱。

辨识：精神紧张，情绪低沉，郁闷不乐，焦虑不安，身上常出现串痛，胸肋胀痛，多伴有善太息，或嗝气，呃逆，女性常乳房胀痛，月经不调，舌淡红，苔薄白，脉弦。

性格内向，不稳定，敏感多疑。易患瘰疬、梅核气（主要为咽中有异物感、梗塞感，吞之不下，吐之不出）、郁症、惊恐、失眠等病症。对精神刺激适应能力差，不适应阴雨天气。

9、特禀体质：属于先天禀赋不足，有生理缺陷；或禀赋遗传，或因环境因素，药物因素致特禀体质。最常见是过敏体质，主要表现为过敏。

辨识：常患遗传性疾病的有家族性特征。过敏体质常见过敏性鼻炎，过敏性鼻炎，过敏性鼻炎，过敏性鼻炎。

易对花粉、药物过敏，对外界环境适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾，如哮喘、荨麻疹等。

以上九种类型体质，平和体质为正常体质，其余八个类型都属于偏颇体质。对于不同体质如何养生保健，有另文阐述。

体质类型的辨识

粤鲁平

英语角

How to Make People Like You Instantly

You want the approval of the those with whom you come in? contact. You want recognition of your true worth. You want a feeling that you are important in your little world. You don't want to listen to cheap, insincere flattery, but you do crave sincere appreciation. You want your friends and associates to be, as Charles Schwab put it, "heartedly in their approbation and lavish in their praise." All of us want that.

so let's obey the Golden Rule, and give unto others what we should have others give into us, How? When? Where? The answer is: All the time, everywhere.

如何让人们立即喜欢上你

你想获得同你交往的人的赞许，你想获得你真正价值的认可，你想在你小小的世界里感觉到重要。你不想听到廉价、虚伪的恭维，但你渴望真诚的赞美。你希望朋友和同事们都能像查尔斯·斯瓦布所说的的那样，“衷心地赞美，慷慨地表扬”。我们所有人都想那样。

因此，让我们遵循这一黄金准则，给予他人我们想要被给予的东西，可是如何给予？什么时候？在哪里？答案就是：随时，随地。

校英语协会 09 英护六班 艾丽君