

外语培训中心的『绿色教学与管理』

外语培训中心 刘阳

在我校绿色的涵义早已不是简单的色彩概念，已被赋予了更为广泛的含义——绿色教育。它不仅包含“绿色化”的纯知识，还涵盖学习场所、管理环境的绿色化建设。

在绿色学校建设中，外语培训中心全体教师深入学习绿色理念，开展教学及管理的绿色化建设，让培训中心各项工作初尝绿色果实科学、合理、适宜之甜美。

雅思教学的绿色创新及科学管理。“绿色教育，创新培训”这是2011年雅思培训班教学的新理念，绿色融合教学，师生共同成长，教、学相融，良性发展。在2011级雅思班开课之际，外语培训中心全体教师响应学校“绿色校园”的号召，决定实行师生配对、共勉励、共进步、促发展的培训方法，为学生全力营造一个充满朝气、积极进取、和谐健康的教学环境。教师引领学生树立了快乐学习的目标，在学习方法上进行健康积极的引导，让学生快乐、满意地学习收获。教师与学生在这种配对式教学中，实行“绿色辅导”，教师每天晚课跟踪辅导学生的雅思学习，深入了解学生的学习情况，师生的近距离交流形成“润物细无声”的外语教学，人人享受着“精神绿色”的学习生活。

另外，在雅思教学管理中，外语培训中心制订并完善了相关教学管理制度，做到制度先行、各司其职，提倡学习型的雅思教学团队建设，每周一次教师间的雅思学习和经验交流使雅思教学质量不断提升，并严格执行教案和教学计划等各项教学活动的细节安排。雅思教学各项工作创新开展，提升内涵和质量，逐步实现绿色校园建设工作制度化、规范化，使各项工作落到实处。

“绿色学校”面面谈

日常教学工作的规范化、细节化管理。以教室内涵建设和日常教学管理“绿色化”为主要议题，使教研室的日常教学管理工作更加制度化、规范化。教研室日常工作文件实行责任人管理和痕迹管理，创新绿色教学，提高教师课堂英语的使用率，规范用词及语调，集体备课制度化。在教学中围绕“绿色”的理念创新教学，延伸绿色课堂，为学生搭建了全方位立体式的绿色辅导平台。面向所有英护国护专业的在校学生进行英语课后的“绿色辅导活动”，每周安排辅导教师在周三下午进行辅导答疑，对学生进行疑难问题的解答和学习方法的指引，在教师和学生之间搭建绿色知识桥梁。同时，创新实行外教周三坐班制，创新教学研讨模式，使得教研室管理能规范化的高效有序进行。

实行“节约型”绿色档案管理。在系部和教研室的日常教学工作和行政工作的管理中，有一些重复性文件的档案存档，让“绿色校园”理念真正的贯彻到具体的工作中，倡导“节约型”日常档案管理，教研室和系办合理分配，实行“卷宗式管理”、“学期终结式管理”、“电子版和纸质版分开管理”等方案，课程建设等重要资料及纸质版文件实行系部统一存档，实行借阅登记式管理办法，从节约每一份纸张做起，养成工作环境节约意识和进行行动的习惯规定，以小见大，培养“绿色工作习惯”，导入“绿色”理念寻求优化教学管理。

继续完善“文化建设”方案及实施工作，打造“绿色空间”。围绕部门的文化建设继续开展讨论，精雕细琢不断完善工作的细节，创建了在世界文化背景环境下进行“情境模拟英语教学”模式的语言实训室，创建了电脑联网在线英语学习的“自主语言学习中心”，全新打造“绿色化”、“人文化”、“优美化”的英语教学办公氛围，努力营造外语培训的特色，为学生的英语学习提供一个广博的英语文化世界、兴趣引导、热情投入，使外语培训工作持续高效发展。

外语培训中心在绿色学校建设中初尝成果，在此促动下，增强了深化建设绿色学校的信心，将进一步深入探讨工作中的人与环境的关系，进行各项工作环境和管理的改善，提高环境素养。

偏颇体质的养生保健（一）

粤鲁平

在九类体质中，平和体质具有阴阳平衡，气血和调，五脏匀平的生理特点，属于正常体质，可通过合理的精神调摄、饮食调养、起居调护，适当运动、坚持参加全民健身运动，不断增强免疫能力，保证健康身体。

人的体质，有强有弱，有阴阳、气血、寒热的不同偏颇，气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀八个类型体质，属于偏颇体质。对于偏颇体质，应针对个体的体质特征，采取多种有效措施，改善体质，强壮体魄，延年益寿。

下面从饮食调养，起居调护，食疗方药，穴位按摩四个方面谈谈偏颇体质的养生保健。

一、气虚体质：是由于人体的气不足造成的，应重点培补元气，健脾益气。

饮食上应常吃小米、大米、扁豆、黄豆、菜花、胡萝卜、香菇、猪肚等，饮食不宜过于滋腻，应选用营养丰富，易于消化的食品。

起居上应注意保暖，不要劳汗当风，防止感冒，平时应注意锻炼身体，劳逸结合，避免过劳，损伤正气。

食疗方药，常吃“山药”，可平补肺、脾、肾三脏，“猴头菇大枣炖鸡”；常用方为四君子汤，补中益气汤等；常用中药有党参、黄芪、白术、茯苓、陈皮、仙鹤草、甘草、大枣。

穴位按摩：经常按摩气海、关元、百会、足三里，能有效改善气虚体质。

二、阳虚体质：是由于人体的阳气不足造成的，肾阳为一身阳气之本，应注意培补阳气。

饮食上多吃温补脾胃肾阳气为主的羊肉、狗肉、核桃、栗子、韭菜、刀豆、茴香等，平时应少食生冷粘腻之品，即使在盛夏之时，也不要过食寒凉之品。

起居上，在秋冬季节时应注意暖衣温食。以保护阳气，尤其是腰部和下肢要保暖。尽量避免强力劳作，不可过汗，大汗伤阳气，不可恣意贪凉饮冷。在阳光充足的情况下适当的进行

户外活动。不要在阴暗潮湿和寒冷的环境下长期工作和生活。

食疗方药，可常吃些“生姜”，生姜有暖胃散寒、助阳的作用，俗语有“男子不可一日无姜”之说。“韭菜炒核桃仁”，核桃要去皮，仅用白色的核桃仁；常用方为金匱肾气丸，对于阳虚怕冷的人有很好的疗效，也可用右归丸；常用中药有熟地黄、山药、山茱萸、菟丝子、枸杞子、杜仲、鹿角胶、肉桂、附子等。

穴位按摩，经常按摩大椎、命门、肾俞等穴，经常用搓热的手掌按摩这些穴位能有效地提升阳气。同时，经常在睡前用四十度的热水加一点白酒泡二十分钟脚，也能温阳补气。

三、阴虚体质：是由于体内津液精血等阴液亏少所致，宜滋补阴液。

饮食上应多食滋阴的食物，如百合、枸杞子、乌梅、牛奶、龟、蟹、鸭肉、猪皮等。阴虚火旺之人，应少吃辛辣之品。

起居上应保证充足的睡眠时间，以藏养阴气。过度紧张、熬夜、剧烈运动、高温酷暑的工作和生活环境，可以加重阴虚倾向，应尽量避免。特别是在冬季时，更要注意保护阴精。

食疗方药，应吃“百合”，百合能清热、润肺、养阴，最好是新鲜生百合（头一天用清水浸泡一宿，撇去上面泡沫再用），用30g—40g熬汤，百合还有安眠作用。“雪梨汤”（用荸荠150g先入水煮，再加入海蜇100g即可），有清热、养阴、通便作用。也可在汤中再加入银耳50g，也有滋阴润肺去燥的效果。单用“荸荠”，可生食、绞汁、煎汤，能清热生津；常用方为六味地黄丸，有滋阴补肾作用；常用中药有熟地黄、山药、山茱萸、牡丹皮、茯苓、枸杞子、桑葚、女贞子等，但阴虚之人，不宜吃人参，容易出现鼻出血，血压升高的情况。

穴位按摩，经常按揉太溪穴，有滋阴降火作用，此外，古人认为口吞津液，能补充津液，有助于改善阴虚体质。

将爱与德铺洒在社区

记长春医专社区卫生服务中心全科诊室主任张春英

记者 杨敬然



主要阵地，其工作量和工作人员的思想压力可见一斑，身为全科诊室大夫，张春英义无反顾的站在了最前面。作为全科诊室的医生，她见到了太多不规范使用抗生素的病人，无论是享受国家医疗补助的学生，

2010年5月25日，世界卫生组织驻华代表蓝睿明先生同长春市领导共同为隶属于我校的东方广场社区卫生服务中心剪彩，社区卫生服务中心正式面向社会服务。我校社区卫生服务中心全科医生张春英也开始了她繁忙的社区医生工作，地下社区、做培训、诊病患，危急时刻施援手抢救病危患者，深得辖区居民好评和爱戴。近日，笔者采访了这位治病救人、保民健康的医生。

刚到社区卫生服务中心，正好遇上回访慢病患者归来的张春英大夫，她瘦小的肩上挎着药箱，被烈日晒得额头上满是汗水。得知笔者的来意，张春英直摆手：我只是做了我该做的。

作为副主任医师，张春英大夫是东方广场社区卫生服务中心的引进人才，2009年来校之初，便在抗击H1N1甲型流感的战斗中发挥着中流砥柱的作用。那场健康保卫战虽不及抗击“非典”那样严峻和恐怖，但在当时，人人谈及“甲流”色变。社区卫生服务中心作为我校学生甲流防控的

还是自费的辖区居民，人人都希望能开些“好”消炎药，张大夫根据病情把不合理的请求一一回绝，并不厌其烦地说明着科学用药常识。现在人人都知道，社区有名为人朴实、一丝不苟、热爱医疗卫生事业的张大夫。

目前，她担任了社区卫生服务中心医教科科长，兼慢性病管理工作和对外全科门诊工作。这一句话便能说清的工作职责和范围里，只有从医生才了解其中的繁琐和艰辛。10大类41项公共卫生服务项目，涉及全辖区人群的公共卫生服务任务。包括为辖区常住人口建立统一、规范的居民健康档案，向城乡居民提供健康教育宣传信息和健康教育咨询服务；包括重点人群的公共卫生服务，对辖区65岁及以上老年人进行健康指导服务；涵盖疾病预防控制的公共卫生服务；及时发现、登记并报告辖区内发现的传染病病例和疑似病例，参与现场疫点处理，开展传染病防治知识宣传和咨询服务；还包括对高血压、糖尿病等

慢性病及高危人群进行面对面指导和定期进行随访等。

每天，张大夫都抽出时间带领着医护人员穿梭于社区熟悉的街路，走进高楼林立的居民小区尽心地宣传、走访和回访。两年来，他们也曾饱受委屈，很多居民都为他们打抱不平：“大夫，你们好好在学校当老师吧，别管他们（不理解、不配合的居民）了，看你们累的”。是呀，当初张大夫来校，就是看中高校相对轻松的工作氛围，可以有更多的时间和精力照顾家庭，而如今……用她自己的话说，虽然仍不轻松，但现在做的事情更有意义。

张春英大夫回到办公室后来不及休息，便整理起搜集来的居民健康信息，表格上记录着走访对象的健康情况，工工整整地标注着一些特殊的资料，如某糖尿病患者的用药习惯、生活嗜好等。笔者的好奇引起一名护士的注意，在她的指引下，更切实地体会到了张大夫对患者的细致，那一摞摞的档案是她两年来走访社区的见证，无不记载着对居民的深情。提到患者，仿佛打开了张大夫的话匣子，快言快语的她满怀深情地对社区卫生工作侃侃而谈。一个患者的来电打断了谈话的节奏，张大夫的语气迅速调整得缓慢下来，耐心地解答着患者提出的一个又一个的问题。

近年来，国家倡导社区医院不断在全民医疗

卫生事业中发挥积极作用。我校立足医学院校优势，率先响应了国家的号召，建成近6000m²的社区卫生服务中心，不仅设施完备，功能齐全，还一举成为吉林省全科医学培训基地和长春市全科医学培训中心，并有望成为全省首家国家级社区卫生护理培训基地。学校倾心致力于地方医疗卫生事业，得到了学校社区卫生服务中心的响应。校训“医道天德”和作为社区医生的使命感和责任感让张春英大夫和她的团队义无反顾的坚持着、践履着神圣的职责。无论是在危急时刻施展医术挽救病人，还是在走访社区、诊治病患时，他们的“医”和“德”让那些怕上当，不肯让社区医生进门的居民把他们当成知心朋友，倾心交流；把不懂得“有病就医”的群众劝到社区医院，为糖尿病患者提供了一年四次定期免费体检；使只信赖大医院不肯进社区的年轻人能安心响应国家“小病进社区、日常保健在社区”的号召。

在学校的大力支持下，东方广场社区卫生服务中心进一步完善了疾病防控、医疗救治和卫生监督等体系建设。“作为基层医务工作者，为基层群众提供好的卫生服务是最大的责任”，张春英和她的同事们深感身上担子的承重。下一步，他们将致力于打造一支专业化的家庭医生团队，继续满怀对医疗卫生事业和社区居民的热爱，为辖区居民的健康保驾护航。