

这场重阳文化活动有创意

行走课堂，认识茱萸神秘面目



小营员走进狼山国家森林公园。
顾子娴

昨天上午,来自通师一附、二附、三附等学校的20名小学生以“南通大学生物科普营”小营员的身份走进狼山国家森林公园,了解重阳节的由来和习俗,揭开“茱萸”的神秘面纱。

行走课堂,探索大自然奥秘

“小朋友们,看这棵树上的叶子长得像巴掌一样,你们知道它是什么吗?它叫作鹅掌楸,因为叶子的横样又似黄马褂,也称马褂木,是我国特有的珍稀植物,也是濒临树种之一。”作为带队老师,通大生命科学学院“85后”美女博士陈琪变身“知心姐姐”,带领这群小朋友,边走边为他们讲解公园里植物的小知识。陈琪在讲授知识的时候还巧用一些有趣的故事,激发同学们的兴趣,帮助他们更好地记忆和了解大自然。

同学们看到山茶花、狼尾草、银杏等十几种植物种类,在“森林大课堂”上,他们将采集到的植物叶子,通过粘贴与裁剪,制作属于自己的叶子标本。

同行的通大生科院辅导员冒永杰表示,带领孩子走进大自然,通过与自然界的植物“零距离”接触,培养他们探索大自然的兴趣,将让他们终身受益。

重阳讲堂,掀开茱萸的面纱

“小朋友们知道咱们为什么要过重阳节吗?”陈琪话还没说完,来自通师二附六(3)班的施思宇同学踊跃举手,将他自己所知的重阳故事和小伙伴们分享。“很久以前,出现了一场瘟疫,夺走了很多人的性命,于是一男子就拜一位很厉害的神仙为师,苦练武艺,在重阳节前夕,男子回村之时,仙人递给他茱萸和菊花酒,驱赶瘟魔。自此,在重阳节插茱萸、喝菊花酒的习俗就流传下来。”其他小朋

友还补充他们所了解到的关于重阳节的习俗、小故事。

“请问老师,茱萸是什么?”来自通师三附四(4)班的一名同学提出疑问。陈琪拿出提前准备好的一袋茱萸,说:“最常见的茱萸叫山茱萸。在秋天,它会结出满树鲜红的、呈椭圆形的果实。茱萸的果肉也是重要的药用植物,是可以吃的,有温中、止痛、理气等功效。”

同学们有序地洗完手后,志愿者老师为同学们分发重阳糕、茱萸果干和菊花茶,让他们品味重阳节的魅力。同学们还学着古人进行了佩戴茱萸的仪式,小男生将茱萸别在衣服上,小女生则将茱萸戴在头上,一幕幕充满仪式感的举动,无处不彰显着同学们对重阳传统文化的别样兴趣。“古人把茱萸作为祭祀、佩饰、药用、避邪之物,插戴茱萸装饰美容、祝颂延年益寿,多在重阳节佩戴。茱萸被认为能祛病驱邪,所以古人或头插茱萸枝,或臂佩茱萸囊,登高游兴,并把重阳节称为登高节、茱萸节、茱萸会。”陈琪绘声绘色地告诉同学们,按中国古人的习惯,在九月九日重阳节时爬山登高,臂上佩戴插着茱萸的布袋(古时称“茱萸囊”),祛邪辟恶,以示对亲朋好友的怀念。

当天,通大生科院的11名大学生志愿者化身“小老师”,利用所学的知识,为同学们答疑解惑。

近年来,通大生科院举办了江海小记者走进实验室探秘、种下栀子树迎新生、“识百草、做香囊、送安康”端午节文化活动、校内植物园种植彩棉和水稻等丰富多彩的社会实践活动,产生了良好的社会反响。“每一次活动,都会与我们生命科学学院的学科特色相结合,带领着大、中小学生参与各种各样的益智类活动,激发他们在生命科学研究方面的兴趣。”冒永杰表示,今后,他们还会开展更多类似这样的活动,让更多人爱上大自然,爱上探秘生命科学。本报记者冯启睿 本报实习生顾子娴

爱心紧相伴 温情暖人心

爱心社区公益行关爱孤寡老人

晚报讯 今年10月是全国第11个敬老月。正逢中华民族的传统节日重阳节,24日,一场“寻找爱心天使 关爱孤寡老人”爱心社区公益行活动在我市一商场内举办,60多名孤寡老人接受免费义诊以及关爱帮扶,活动由南通爱心房产主办。

活动现场记者关注到一个特殊家庭,一位82岁老人独自照顾一幼子,老人女儿也遭受不幸,正经历癌症的摧残,家庭收入微薄,已严重入不敷出,女婿也遭遇两次严重车祸,撞断5根肋骨、撞破泪腺,导致无法正常工作。现在这个家仅靠82岁高龄的老人勉强支撑。为了帮助这位年迈的老人,爱心房产组织员工进行捐款。

现场,崇川区狼山镇街道社区卫生服

务中心医护人员为老人们做末梢血糖检测、测量血压,耐心地回答各种关于健康的问题。据介绍,狼山镇街道13个社区的值班医生护士,每周有两个半天都会深入社区,上门服务孤寡老人。

大米、牛奶、大豆油……爱心房产的工作人员一一将慰问品交到老人手上。“在这次活动结束后,每位帮扶的店长会将带有联系方式的联络卡交到老人手中,老人在家里遇到什么事情,就可以直接联系店长。如果老人遇到困难,店长也会第一时间赶到老人身边。公司也会定期组织店长去老人家里走访,做一些力所能及的家务事,陪他们聊聊天。”爱心房产工会主席陈静告诉记者。

记者蒋娇娇 实习生顾洛瑜



昨天上午,民建会员给社区老人理发。当日,南通民建南通大学支部、思源支部、青年专委会、医卫专委会会员志愿者来到崇川区永兴街道,给志愿军老战士管惟清(右二)等社区老人理发,受到居民的好评。赵国庆

不变的坚守



我是南通市第六人民医院中医科的花佳佳,时光荏苒,不知不觉间已行医10余年。回首漫漫行医路,不禁思绪万千。更多感动的是患者的信赖,多少次患者冒着大雨、台风前来就诊;多少次即使他们需要等上一个多小时也要来向你问候下,就算只是和他们简单聊几句,帮他们测量血压,患者们也很是欢喜;多少次患者即使远在外地,甚至是上海等大城市,身体不舒服,也坐火车、汽车赶回来,找自己诊疗。

行医路上,记忆犹新的有两位患者。

一位是梅奶奶。她是我从医生涯的第一个病人,是她给了我鼓励,让我从一个懵懂的职场新人,变成了一个充满自信的科室负责人。现在她已成了我的老病员,不仅是她,他们一家人都很信任我,但凡有腰酸背疼、失眠头痛、脾胃不调、感冒咳嗽都来找我。

还有一位是张先生,如今我们已是非常要好的朋友。五年前,他被诊断为痉挛性斜颈。这是一种病因不明,且现代西医尚无特效疗法的罕见病例。他远赴北京、上海等地求诊,结果症状不但没有减轻,反有加重的趋势。经人介绍,他抱着试试看的想法找到了我。我向他耐心细致地分析病情,研究治疗方法,鼓励他,给他信心。为了方便他上班,我每次都在下班后加班为他治疗。如今他已经康复,还成了我的“铁杆粉丝”,经常来医院看望我。去年,我组织了一场患友会,讲中医养生知识,没想到他捧着两束鲜花过来,让我感动不已。

这10年里,我所在的中医科从2012年

我一人独撑的小科室,在院领导的支持和帮助下,逐渐发展成为拥有市级名老中医一名、南通市226人才一名、南通市十三五科教兴卫工程青年医学重点人才一名、南通市好青年一名、南通市第二届医师奖获得者一名、高职院校省级名师工作室成员一名,近10人的优秀团队。科室先后于2017年、2018年获得南通市医学新技术引进奖二等奖,2019年、2020年获得南通市优秀中医药项目二等奖,取得国家实用新型专利8项,发表专著3本,主持及参与10余项国家、省市级科研项目,先后获得南通市教学成果奖三等奖、江苏省教学成果奖一等奖,国家教学成果奖二等奖。近5年来,科室的门诊人次及门诊量连续多年增幅在20%以上,科室人才队伍不断完善。

近年来,我们中医科在综合诊疗能力持续发展的同时,也不断提升服务能力,科室常年开展无假日门诊,进行线上诊疗预约等服务,创建了“南通六院中医交流微信群”,吸引了300多名患者加入,每天进行线上医学科普、线上预约诊疗服务,已经服务数千余次。同时在今日头条创建“花医生话中医”个人公众号,进行医学科普,吸引近万名粉丝,发布百余篇文章,最高单篇阅读达到40万次,有效提高了公众的健康意识。

我还坚持学以致用,把自己掌握的中医药知识传播给更多的市民,被多家南通主流媒体采访、报道过。还经常被江海晚报约稿,做季节性养生知识普及,让普通人收获健康的中医养生观。

行医路漫漫,成长于敬畏。抬头看看满墙的感谢锦旗,不仅是患者的认可,更是时刻勉励我需要更加精益求精,不断提升科室综合实力,承担更多的社会责任。我将始终坚持“服务好、质量好、医德好,让患者满意”的宗旨,不忘初心,砥砺前行。

花佳佳

启东101岁老人经常摸摸牌

她说:长寿跟经常劳作和心态平和有关

启东市吕四港镇吕复村33组,百岁老人曹亚英的家,3间砖木混合结构农房,门前是一大片农田,屋内陈设简陋但是干净,屋内墙角摆放着一大截冬瓜,上面挂着自己扎的笤帚,这个家虽然清贫,但勤劳不息。

今年,由中国长寿之乡绿色发展区域合作联盟主办的“健康中国我代言—中国长寿之乡百位健康百岁老人”活动获评名单公布,101岁的曹亚英老人荣获“中国长寿之乡健康百岁老人”称号。

此次活动由中国寿乡联盟组织,旨在推进健康中国建设,分享长寿老人的百年生活风采,弘扬长寿文化,提高老年人的生活、生命质量。该项活动重在基层、面向全国,参与对象是在各地长寿之乡居住的100周岁及以上的健康老人,且要在以下几个方面被普遍认可:健康意识强,无重大疾病;认知能力基本正常,能适应环境,处世乐观积极,人际关系和谐;身体形态较好,有一定的生活自理能力,具有一定的抗病能力等。

记者见到曹亚英时,她坐在躺椅上,头发已花白却梳理得很整齐,脸上挂着笑容,说话底气很足,看上去好像只有80来岁。见有人来访,她连忙起身招呼,拉着记者的手不放,笑脸盈盈,话匣子就打开了。

曹亚英早年丧夫,独自抚养三儿一女。

大儿子已经去世了,二儿子是五保户,视力残疾的小儿子是低保户,三人同住一个屋檐下互相照顾,女儿女婿经常来看望他们,结对村干部和志愿者也会定期过来看望。

到了中午吃饭的点,二儿子把做好的饭菜端出来,母子三人一人端坐一边,一碗饭一碗菜,分餐制。自己种的菜,清爽干净。曹老太告诉记者,她饭量还可以,主要以各种粗粮粥为主食,少肉多菜。

饭后的曹亚英主要的活动是打打长牌或是慢步行走。生命在于运动,曹亚英坚持多走动或是劳作,经常帮儿子做一些简单的家务,比如洗洗衣服、喂鸡、剥豆子,这些简单的劳作不仅可以促使血液循环,助人头脑清醒、增强记忆力,还能锻炼肌肉和筋骨,使身子硬朗。

虽说曹亚英一家人拿着政府的低保和五保,日子过得也还称心。老人身体一直很硬朗,性格开朗乐观,据插片村干部说,她从不和邻里发生争执。对于长寿,老人说,自己没什么养生之道,可能跟自己的经常劳作和心态有关。现在的生活很好,很满足,这一切要感谢党和政府。

曹亚英这辈子没有大富大贵,甚至还是别人眼中的困难户,但是她心态摆得正,从容乐观地接受生活给予的一切,努力去改变,勤劳、坚强和乐观也是她长寿的基础。 本报记者黄海