



2025 年 4 月 27 日

昆明卫生职业学院昆明校区 主办

总 顾 问：陶晓燕
终 审：霍海乐
责任编辑：王建平
编 委：陈杰 百晓盈
策划部门：教务处学习交流中心

本期导读：

在快节奏的生活里，书籍是照进心灵的光。无论是泛黄古籍里的千年智慧，还是现代佳作中的思想锋芒，都在等待一双双翻开它们的手。让我们暂别喧嚣，在油墨香中感受不同的人生，于字里行间遇见更辽阔的天地。

校长寄语

路，是黑暗中的破晓之盼，是困境中的希望之光。

当脚下只剩荒芜，在没有路的地方找寻方向，人们将信念锻作罗盘，于无路之地踏出崭新的轨迹。尽管通往成功之路布满路荆棘，锋利的芒刺会划破掌心、染红衣襟。却依然还是会有很多勇者义无反顾，奔赴远方。

回首来时路，人生或许不易，命运或许不公，但请永远坚信，我们依然热爱并追求卓越。岁月诚然无情，赋予我们皱纹与白发，却也赋予智慧的馈赠——让我们在时光淬炼中，读懂人生的真谛。

人生最艰难的跋涉，往往是孤身穿越至暗时刻。然而正如鲁迅先生所言：“前途很远，很暗，然而不要怕，不怕的人面前才会有路。”让我们以无畏作剑，以坚毅为盾，那些无人问津的夜路，终将化作照见黎明的坦途，每一步蹒跚都将沉淀为生命长河中璀璨的星光。

昆明卫生职业学院昆明校区 陶晓燕



文化·自信

清明雨润，非遗续魂

“清明时节雨纷纷”，每当这熟悉的诗句在耳畔响起，一幅春雨如丝、薄雾笼罩的清明画卷便徐徐展开。在这个特殊的节气与节日交融的日子里，细雨仿佛是岁月的使者，诉说着千年的思念与传承。

在这个特殊时节，蕴含其中的非遗文化，宛如熠熠星辰，照亮历史传承之路。作为节气，清明是大自然的一场华丽“变奏”。气温逐步攀升，寒意彻底退场，大地从沉睡中彻底苏醒。雨水愈发丰沛，淅淅沥沥滋润着山川田野，一草一木皆受恩泽，蓬勃生长。田间地头，农民们抢抓农时，翻耕播种，新绿的秧苗在湿润泥土里扎根，孕育着丰收希望，这是生命律动的最强音，是清明节气赋予大地的蓬勃力量，为古老农耕文明注入源源不断的活力，诸多与之相关的农谚、农事技艺，成为口口相传的民间智慧结晶，嵌入非遗文化锦缎。

而清明更是承载厚重情感的祭祀节日，扫墓祭祖传统世代延续，是慎终追远、敦亲睦族的庄严仪式。人们精心准备祭品，香烛纸钱、时鲜蔬果、鲜花美酒，带着虔诚之心奔赴墓地。清扫修缮坟墓，铲除杂草、添土培坟，让先人居所焕然一新；上香叩拜，在袅袅青烟里，与先人轻声诉说思念、汇报近况。这庄严仪式里，传统祭祀细节、手工制作祭品技艺，像古老的“密码”，由长辈传递晚辈，维系家族精神纽带，是不可磨灭的非遗印记，镌刻着对根的执着、对源的敬重。

踏青郊游是清明另一幅欢乐“插画”。春光正好，人们呼朋引伴，奔赴郊外。放风筝是天空的狂欢，五彩纸鸢扶摇直上，承载美好期许；荡秋千在空中划出优美弧线，欢声笑语洒落一地。各地民俗活动独具特色，有的乡村赛龙舟，锣鼓喧天、桨楫奋进；有的城镇举办庙会，杂耍、戏曲热闹非凡。这些游艺民俗饱含地域风情，经岁月淘洗，化作非遗瑰宝，是民众创造力与生活热情的“化石”，展现清明的多元活力。

清明细雨岁岁飘落，非遗文化熠熠生辉。它扎根历史沃土，于时代浪潮上扬帆，让我们以敬畏守护、以创新传承，让这份雨幕中的文化珍宝永不蒙尘，代代相传，续写华夏文明的锦绣长卷，不负先人与来者。

非遗融入清明，恰似时光纽带，联结往昔当下，让传统节日在传承中熠熠生辉，你我共赴这场文化之约，可好？



2023 级中职护理一班蔡欣睿
班主任：张永进
指导教师：张燕

与法同行，共筑和谐

法律，是社会运行的基石，是公平正义的保障。对我们个人而言，学法、知法、守法，是责任，更是义务。

知晓法律，不仅是记住条文，更是理解其背后的公平与正义。当我们知法，面对问题时，便能做出正确判断。同学遭遇校园欺凌，懂得《治安管理处罚法》和《未成年人保护法》相关内容，就知道该及时向学校和警方求助，而不是以暴制暴。

遵守法律，是法治社会的基本要求。只有人人守法，社会才能和谐有序。若大家都漠视法律，社会将陷入混乱。无论是遵守交通规则，还是依法纳税，看似小事，实则是对法律的尊重。

让我们从自身做起，认真学法、深刻知法、严格守法，用法律规范行为，维护自身合法权益，共同营造法治社会。

学习交流中心 百晓盈

人物·风采

从迷茫到蜕变：一名中职生的逆袭之路—535 分背后的坚持与光芒

开篇：一张成绩单，改写人生轨迹

“总分 600 分，我考了 535 分！”当职教高考成绩公布的那一刻，她的手微微颤抖。这个分数，不仅超过省本科线 69 分，更让她成为全校的“黑马”。三年前，她还是一个中考失利、对未来充满迷茫的中职生，而今天，她的故事让所有人相信：起点低不是终点，努力才是人生的加速器他用三年时间证明：职教高考这条赛道，从不辜负真正努力的人。

从中考失利到中职觉醒：人生没有绝境

2020 年，中考分数仅超当地普高线 20 分，她未被心仪高中录取。面对亲戚“读中职没出息”的议论，她曾整夜失眠：“我这辈子真的输了吗？”

转折点发生在她踏入中职的第一天。班主任在班会上说：“职教高考总分 600 分，文化课 200 分、技能 400 分。只要肯拼，中职生也能上本科！”这句话像一束光，刺破了她心中的阴霾。当晚，她在心里默默想着：“我要拿下这 600 分！”

逆袭计划：把 600 分“拆解”到每一天

目标倒推法：将 600 分目标拆解到每科：

- 语文(120 分)→保 90 冲 100
- 数学(100 分)→拿下基础题，攻克中档题
- 英语(100 分)→死磕单词和语法
- 政治(100 分)→背书+刷题
- 专业课(400 分)→实操+理论双管齐下

三年如一日的“铁人作息”：

- 5:30 起床背理论；
- 午休 40 分钟刷题；
- 晚自习放学后留校 2 小时复习所学内容；
- 每晚凌晨挑灯夜战，奋战到凌晨一两点；
- 睡前复盘当日错题，用红笔标注漏洞；

“最笨的方法，往往最有效”：

破茧时刻：535 分背后的“血泪方法论”

文化课突围：用“笨功夫”填补基础漏洞

- 政治从 80 分到 96 分：书角翘起的褶皱层层叠叠，如年轮般刻录着春秋与晨昏；
- 英语从 70 分到 96 分：手机锁屏换成单词表，桌子上贴满语法图；
- 语文作文逆袭：精读 30 篇满分范文，总结出“金句+案例+结构”万能模板。

专业课登顶：371 分的“魔鬼训练”

- 理论啃书：两本专业教材被她翻到脱页，重点章节手抄成思维导图；
- 实操硬刚：为备战技能考试，她泡在实训基地 1 个月，模型手臂被扎出密集的孔洞，皮肤被消毒液腐蚀的掉了色；

- 真题为王：职教高考真题刷了数十遍，甚至能背出题干。

当护理专业撞上英语演讲台，她用 600 小时证明：没有天花板的人生，只有不敢追的光。在职教第二年时，她还参加了 2024 年云南省职业院校技能大赛，荣获中职组职业英语技能赛项团体赛三等奖；李静怡的 535 分，不是天赋的馈赠，而是坚持的勋章。

结语：人生没有白走的路，每一步都算数。决定你未来的不是起点，而是你望向终点的目光有多坚定。

供稿：李静怡



2024 级职教高考护博 1 班：李静怡



扫一扫，线上看

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

清明絮语：当医学教育者叩问生命的意义

清明时节，细雨裹着料峭春寒，思念的藤蔓攀上心头。在这个慎终追远的日子里，作为执教《护理学基础》十余年的教师，总忍不住在最后一章“临终关怀”的讲台上，与学生们展开一场关于生命本质的对话。

从最初刻板地传授“不惧死亡”的教条，到如今润物地探讨“如何好好活着”这不仅是教学内容的嬗变，更是我个人对生命认知的升华。医者立于生死交界处，每日见证生命的谢幕与新生，最懂得人性深处的柔软。因此，我将这一章的教学目标重新定义为：“引导学生站在生命终点反观人生，以死观生，向死而生，构建科学的人生观与死亡观”。

学界早有洞见，陈佳增等学者开设的“死亡文化与生死教育”选修课，通过线上线下混合教学模式，有效缓解了医学生对死亡的焦虑。这让我萌生热望——是时候为医学生开设专门的“生死观”课程了。此刻，教育者的使命感与学者的研究热情在胸中激荡，是该先开课还是先立项？这个甜蜜的困扰，恰说明理念已臻成熟，只待付诸实践。

在我的课堂上，总有两个故事被反复讲述，它们如同两面棱镜，折射出生命不同光谱。

阿图·葛文德在《最好的告别》中记载的徐婆婆，让我看见医学的人文温度。当那位身着旧军装的战友出现在安宁病房时，垂暮老人眼中迸发的光彩，胜过所有镇痛药剂。这印证了曾兢院长的箴言：“医学的至臻境界，是让生命谢幕时保有尊严的温度。”我们教导学生：护理工作不仅是技术操作，更是对生命故事的守护。当现代医学不得不承认其局限性时，人性的光辉恰恰成为最温暖的止痛剂。

《遗愿清单》中两位绝症患者的疯狂之旅，则提供了另一种生命注解。他们飞跃峡谷、触摸金字塔、在非洲草原纵声大笑的身影，构成对“向死而生”最生动的诠释。那张遗愿清单，本质上是对生命价值的终极追问：如果死亡不可避免，我们该如何证明自己真正活过？

清明细雨浸润着千年哀思，也催生着新的生命领悟。在学医的路上，我们既是生命的摆渡人，也是温暖的编织者。那些未说出口的歉意、未曾牵起的手掌、未能实现的梦想，或许都可以在生死教育的启迪下，化作和解的力量。

站在讲台上，我总想起特鲁多医生的墓志铭：“有时治愈，常常帮助，总是安慰。”这或许就是医学最本真的模样——当我们无法延长生命的长度时，至少可以拓展它的宽度与温度。因为生命的每一个时刻，都可以成为一首诗——用尊严书写，以爱押韵，让生命如四月春雨中的新芽，在死亡的映照下愈发葱茏。



供稿：霍海乐老师

分享窗

药食同源——舌尖上的文化传承

在华夏大地的悠悠历史长河中，药膳作为一颗璀璨的明珠，闪耀着独特的光芒。它不仅仅是美食与医药的巧妙融合，更是中华民族千年智慧的结晶，承载着深厚的文化底蕴，绵延传承至今。

药膳食疗学，简单来说，是以中医理论为基础，运用食物与药物的特性，通过合理搭配和烹饪，达到预防疾病、治疗疾病、强身健体、延年益寿的一门学科。它强调“药食同源”，认为许多食物本身就具有药用价值，而药物也可以作为食物来食用，二者之间并无绝对界限。

课堂上，老师生动有趣地讲解每一味中药的特性，从黄芪的补气固表，到枸杞的滋补肝肾，再到茯苓的利水渗湿。这些原本在书本上略显枯燥的知识，在老师的讲述下，变得生动起来。我们了解到，原来小小的一味食材，背后竟蕴含着巨大的养生能量。比如，日常不起眼的山药，既是餐桌上的常客，又是健脾益胃的良药，对于脾胃虚弱之人，经常食用山药粥，能慢慢调养脾胃，让身体充满活力。

在现代社会，药膳食疗学的价值愈发凸显。随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多的人开始关注饮食养生，药膳食疗以其天然、安全、有效的特点，成为人们追求健康生活的首选。它不仅可以作为日常养生保健的手段，预防疾病的发生，还可以辅助治疗一些慢性疾病，促进身体康复，提高生活质量。

药膳食疗学不仅教会我如何搭配食材、调养身体，更让我领悟到一种生活态度。它让我明白，健康不是遥不可及的目标，而是藏在日常餐食当中。在快节奏的现代生活里，我们常常忽视饮食对健康的影响，而药膳食疗学提醒我们，关注饮食，就是关爱自己和家人。

在新时代，我们应当肩负起传承和弘扬药膳文化的责任，让这颗璀璨的明珠在现代社会中继续绽放光彩，为人们的健康和幸福贡献力量。



2024级五年制药学1班 唐依婷
班主任：段亦苒
指导老师：关青梅

于书海间 赴春日之约

在阳光正好的四月，我们迎来了一场属于爱书人的节日——世界读书日。4月23日，这一天，宛如一盏明灯，照亮了人们在忙碌生活中容易忽视的精神角落，提醒人们阅读的力量与美好。

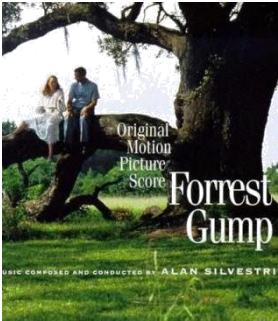
读书，是一场跨越时空的奇妙旅行。打开一本书，就像推开了一扇通往新世界的大门。我们可以跟随李白的脚步，领略大唐盛世的豪迈与洒脱，“天生我材必有用，千金散尽还复来。”感受他的壮志豪情与豁达胸襟；也能与简·爱一同经历人生的起伏，体会她对平等和爱情的执着追求，在那个充满阶级差异的英国社会，坚守自己的尊严与信念。无论是古老的东方智慧，还是西方的思想启蒙，都能在书页的翻动中一一展现，让我们足不出户，便能领略世间万象。

在快节奏的现代生活中，读书更是一方心灵的栖息地。当外界的喧嚣与纷扰让人疲惫不堪时，一本好书就是最好的慰藉。它能让我们从琐碎的日常中暂时抽离，沉浸在作者构建的精神世界里。在那里，没有学习的压力，没有生活的烦恼，只有纯粹的思考与感悟。比如在阅读《瓦尔登湖》时，梭罗笔下宁静的湖畔生活，能让我们浮躁的心渐渐平静下来，重新审视自己与自然、与物质的关系，领悟简单生活的真谛。

世界读书日，不仅是对个人阅读的倡导，更是对整个社会文化氛围的营造。一个热爱读书的民族，必定是充满希望和创造力的民族。当越来越多的人走进书店、图书馆，捧起书本，知识的力量就会在无形中传递和汇聚。无论是班级里的读书分享会，还是学校图书馆组织的静读活动，都在促进着人们之间的思想交流与碰撞，让智慧的火花不断绽放。

在这个特殊的日子里，不妨放下手中的电子设备，沏一杯香茗，翻开一本心仪已久的书，在阅读中不断丰富自己的内心世界，让生活因阅读而更加精彩，让世界因书籍的存在而充满智慧的光芒。

2024级中职口腔2班—韩睿艺
班主任：陈瑞
指导教师：杨娅楠



电影《阿甘正传》



电影《少年派的奇幻漂流》



电影《机器人总动员》

好书推荐

《学习之道》

作者：芭芭拉·奥克利

推荐理由：用“专注模式+发散模式”

解析学习原理，搭配记忆技巧和时间管理法，适合应对中职到高职的知识跨度。

