



医韵

2011-09-30
第九期

运动急救措施



火热的新生三大球赛刚刚结束，校田径运动会紧接着吹响了嘹亮的号角。近日，学校操场的人气值逐渐飙升，随处可见同学们运动的矫健身影。俗话说得好：“生命在于运动”，但是如何在运动过程中避免意外受伤呢？以下是运动中常见的几种损伤类型及其急救措施，供大家参考。

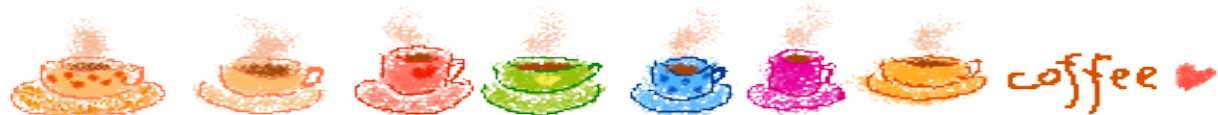
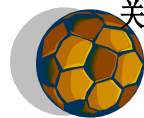
一、擦伤：即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创后再涂上红药水或紫药水。

二、肌肉拉伤：指肌纤维撕裂而致的损伤。主要由于运动过度或热身不足造成，可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌搓揉及热敷。

三、挫伤：由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用活血化瘀药剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷患处并包扎，隔日换药一次，每日2-3次，并加以理疗。

四、扭伤：由于关节部位突然过猛扭转，拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致。多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部，不同部位的扭伤，其治疗方法也不同。

- 1、急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷。
- 2、关节扭伤踝关节、膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷2-3天后热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤青紫和疼痛，可用陈醋半斤炖热后用毛巾蘸敷患处，每天2-3次，每次10分钟。严重的脱臼和骨折，最好立即送医院进行紧急处理。



每月一书:



推荐理由:

“思”应当是一种平凡之美，但是人们往往只会把它当作一种独具慧眼、运用智慧的能力，抑或一种观察世界的敏锐角度。相信你们读完《若有所思》，定能领悟到思想的价值更多体现为一种理智的诚实之美，它的内涵绝不仅仅是智商上的高低，更需要高尚的品格和良好的心态作为基础。“思”就像静穆一样，只能从德性中涌出，平凡而真实。

路过我心上的句子

Our destiny offers not the cup of despair, but the chalice of opportunity. So let us seize it, not in fear, but in gladness.

——命运给予我们的不是失望之酒，而是机会之杯。因此，让我们毫无畏惧，满心愉悦地把握命运。

Only few people know that life is beautiful for lacking something, the so-called turning-around is that you not only miss the sun in day time but also the stars at night.

——只有很少的人才懂得，人生是因为缺憾而美丽，而所谓的回头，只不过是错过了白天的太阳之后，又错过了夜晚的星星。

主办：浙江中医药大学第二临床医学院团委 浙江中医药大学第二临床医学院学生办公室
总编：卢佼佼 何岚 姜晓云 主编：周梦燕 俞晓芳 苏文祺

共青团浙江中医药大学第二临床医学院第二次代表大会、第二临床医学院第二次学生代表大会、第一次研究生代表大会顺利召开



2011年10月30日上午，共青团浙江中医药大学第二临床医学院第二次代表大会、第二临床医学院第二次学生代表大会、第一次研究生代表大会在图书馆报告厅隆重召开。出席本次大会的领导和嘉宾有校团委书记陈海霞、校研究生处副处长张翼宙、第二临床医学院党委副书记马重阳、第三临床医学院团委老师鞠颂、校学生会主席蔡晟阳、校研究生会主席田港。学院团委书记卢佼佼、团委老师何岚、辅导员姜晓云、研究生辅导员林美爱老师及各年级161名学生代表参加了会议。第二临床医学院党委副书记马重阳为大会致开幕辞。校团委书记陈海霞、校研究生处副处长张翼宙在大会上做了重要讲话。第三临床医学院团委鞠颂老师、校学生会主席蔡晟阳同学和校研究生会主席田港同学也分别做了致辞。

陈海霞书记在讲话中高度评价了第二临床医学院团委在学生科研、校园文化建设、大学生素质培养、学生团建等方面取得的优异成绩，并对第二临床医学院即将产生的新一届团委委员会提出了三点要求：1、继续高举中国特色社会主义理论伟大旗帜，切实提升青年学生思想政治素质，发挥共青团组织的桥梁和纽带作用；2、锐意创新、整合资源，始终把服务青年学生的成长发展作为根本宗旨，在开拓中实现创新，在创新中实现发展；3、锤炼品德，争做时代先锋，牢记自身使命和责任，在校园文化活动、大学生素质培养、社会实践活动等各方面继续发挥重要作用。

张翼宙副处长总结我院研究生工作近一年来的成绩，对院研究生工作表示了充分肯定，并对院在处理突发事件中全院师生所表现出来的团结一致、紧密协作给予了高度赞扬。马重阳副书记代表第二临床医学院党委向出席大会的领导和嘉宾表达诚挚的感谢，对全体团员青年表示亲切的问候，对过去六年我院的团学工作进行了总结，对下一阶段团学工作提出了目标和要求。

大会分别听取和审议了学院的团委工作报告、学生委员会工作报告以及研究生工作报告。并按照民主集中制原则，以无记名投票方式选举，卢佼佼等10人当选为新一届团委委员，陈萍等10人当选为新一届学生委员会委员，陈上仲等6人当选为新一届研究生委员会委员。

第二临床医学院临床医学专业认证 学生动员大会



2011年10月31日中午12点30整，第二临床医学院临床医学专业认证学生动员大会在校行政楼报告厅举行。大会由第二临床医学院党委副书记马重阳主持，第二临床医学院党委副书记、副院长袁强作重要讲话。学院辅导员老师及各年级600余名学生参加了本次大会。

袁强副院长作了题为《“齐心协力·共创佳绩”——临床医学专业认证学生动员报告》，围绕“什么是专业认证”、“专业认证与我们学生的关系”、“专业认证如何进行”、“我们学生应该如何做”四个方面为在

座师生具体地介绍了我院即将进行的专业认证工作，明确了现阶段工作目标，并确定下一阶段工作任务。同时他也对全院学生提出了四点要求：1、明确专业认证的重要性，以主人翁姿态投入到迎接专家组进院检查；2、认真学习，展示临床学子良好精神风貌；3、接人待物热情大方，张弛有度，彰显我院学子较高的人文素质；4、熟悉临床医学专业认证手册中的有关内容，做好听课、查房、技能考核，配合开好座谈会。最后，马重阳副书记就专业认证的各项工作做了部署，向学生提出了希望和建议，要求全体学生认真学习，发挥主观能动性，为我院顺利通过专业认证做出贡献。

我院开展临床医学专业认证工作走在了全国医学院校前列，此次专业认证工作有利于加强我院临床医学专业软硬件建设，提高我院临床医学专业知名度，提升学生就业竞争力；有利于规范教学管理，完善教学设施，提升教师教学水平，为学生提供优质教学资源；有利于更好实施以学生为中心的教学理念，为学生成长成才营造良好氛围。第二临床医学院全体师生将共同努力，以主人翁姿态迎接专业认证，力争取得佳绩。

活力青春，歌舞飞扬——第二临床医学院“新生活力

秀”活动精彩开场

10月22日 18:00 整，第二临床医学院“新生活力秀”活动，在浙江中医药大学悦园三楼多功能厅隆重上演。这不仅是新生入学以来的第一场比赛，更是一个展现自我青春活力的舞台。

绚丽的灯光映照着比赛大厅，现场气氛异常活跃。各班同学跃跃欲试，准备给在座的观众献上一场精彩绝伦的视觉与听觉的盛宴。从铿锵有力的《精忠报国》到充满青春活力的《仰望星空》，从发人深省的小品《推销》到炫酷的街舞表演，每个节目都带给观众意外的惊喜。11级临床3班的历史短剧一改编自《乌江之刎》更是将整场活力秀推向高潮，剧中对白巧妙地结合网络语言，将现代元素融入历史，成为节目的一大亮点，获得了评委与观众的一致好评。11级临床3班的一曲《爱因为在心中》不仅唱得动情唯美，浪漫的手语表演更是让在场的每一个人都感受到了这份发自内心的爱。

“新生活力秀”是第二临床医学院针对新生举办的一个特色活动，活动不仅带给大家一场精彩的舞

梦想在心中开花，未来在手中绽放

——第二临床医学院积极举办创业计划培训讲座

步入课业相对轻松的大学，许多同学都不再拘泥于课堂，不再埋头于课本，而是更多渴望尽快融入社会，开始自己的大学创业之旅，在体验中汲取经验，为将来进入社会做好充分的准备。为此，第二临床医学院团委特邀我校管理学院蒋守渭老师就关于大学生如何进行创业设计进行了一场专题讲座。

蒋老师指出，从社会、市场经济发展的角度来看，中国并不缺少资金、营销人员以及企业运作，但缺少好的创业项目、好的创业团队以及营销人员对营销手段的创新发展。因此，他特别强调选题与团队的重要性。另外他认为一个好的课题其实是为创业之路开辟一条捷径，选好课题也就成功了一半。至于实施，这是创业的最后一步，也是较为关键的一步，主要包括撰写项目策划书、选择团队、学会包装、投入。在这个过程中要充分考虑专业结构，综合成员各方面能力，通过仔细的市场调查，将核心部分经过精心包装呈现给评委。将自己的心得与大家分享之后，蒋老师仍不忘勉励同学们：“创业需要激情，但不能盲目；创业需要胆略和勇气，而不是蛮干；创业需要智慧，而不要呆板。”

第二临床医学院一贯重视毕业生的就业工作并取得了可喜的成绩。此次举办创业计划培训讲座，希望能改变医学生就业途径狭窄，就业方式局限的现状，帮助学生转变就业观念，树立创业的信心，同时提高他们市场分析能力、市场竞争意识、组织管理能力和驾驭市场的应变能力，为他们自主创业做好精神准备和知识储蓄，为将来成功创业增添有力双翼。



在刚落幕的校新生“三大球”联赛中，第二临床医学院参赛队员通过顽强拼搏，最终获得了男子足球冠军、女子排球亚军的佳绩。

在男子足球赛中，我院足球队在全体球员的努力以及学院领导、老师的关心支持下，挥洒汗水，创造了新的辉煌。决赛中以1：0大获全胜，夺得新生“三大球”男子足球赛的桂冠，这是我院在历届新生男足中取得的最好成绩。

在女子排球赛中，我院女排队员们也是巾帼不让须眉，配合默契，一路过关斩将，最终取得新生女子排球赛的亚军。女排队员们在赛场上团结一致、锲而不舍的精神给观众们留下深刻的印象，让学院引以为豪。

辉煌的成绩是球员们奋力拼搏换来的，同时也是全院师生共同努力的结果。新生“三大球”联赛开赛以来一直得到学院领导、老师的高度关注，并给予所有球员关怀和鼓励。观众们热情的呐喊声、加油声，更是给予球员们莫大的支持。球赛虽已落下帷幕，但我院学子在赛场上展现的不畏艰难，勇于拼搏的精神，一定会继续发扬下去，为学院再创辉煌！

顽强拼搏
硕果累累