

# 百十芳华崇健臻善 业精德诚踔厉奋发 福建卫生职业技术学院举办110周年校庆文艺晚会

百十芳华崇健臻善,业精德诚踔厉奋发,2月19日晚,福建卫生职业技术学院举办110周年校庆文艺晚会。晚会以“线上+线下”的方式同步举行,多个平台以视频、图片等形式全程直播,携四海卫职人云端共庆。直播观看人数近5万,点赞次数超17万。

当晚,在学校田径运动场南侧,座无虚席。荧光相随,青春闪耀。晚会以“华医锦绣”拉开序幕,整场晚会分为济事施医,薪火传耀;杏林育才,心致远;时代功勋,壮歌向前等三个篇章,将学校不断发展的历史与年轻学子的朝气蓬勃相融合,展示了卫职院百年磨剑的底蕴和气魄,以及代代相传的卫职人自信自强的青春壮志。

最后,全场起立,晚会在大合唱校歌《仁心如花》中圆满落幕。



## 校友感悟:

### 感受到学校的发展,一起向未来

值得一提的是,当晚的主持阵容别具一格,是由四位不同年代的卫职院校友组成。

主持人之一的马少宁,于1979年就读于福建卫生学校第一届检验大专班,当时该专业也是全国大专院校里为数不多的检验医学专业。当时学校非常重视,还安排学生到上海的高水平医院学习。

毕业后马少宁留校任教,2015年退休。33年,她见证了学校的发展,也与学校共成长。

“原先学校就是在道山路妇幼保健院隔壁的一栋小楼,只能容纳几个班。因为条件有限,只能轮流招生,一年只招一个班,今年招药学专业,明年招检验专业。现在,光是护理专业,一年就招1000多人。今天,学校邀请我回校主持这场校庆晚会,我非常荣幸!我希望学校越办越好,这些年轻后辈能学有所成,为福建省医药卫生事业做

出贡献。”马少宁说。

最年轻的主持人张晓丽是健康管理系2020级预防医学专业的在读学生。张晓丽说,很幸运能在学校意义这么重大的晚会担任主持人,她也深切感受到学校深厚的历史文化和强有力的发展脉搏,有母校做后盾,她有信心完成学业,为社会做出贡献。

医学技术系21检验301班的李江鹏退伍后返校继续学业,其间还入了党。他说,5年来,学校的硬件设施改善了很多,学生学习和住宿的条件都有了很大的变化。当天的晚会让他真真切切地感受到学校的发展,让他对自己的职业发展充满信心。



## 新时代,新起点

### 百十荣光,赓续前行

福建卫生职业技术学院是经福建省人民政府批准设置、教育部备案的公办全日制普通高等学校,是中国首批注册的护士学校之一,具有110年办学历史。学校在省委教育工委、省教育厅的正确领导下,深入贯彻落实全国职业教育大会精神,在职业教育提质培优、增值赋能的快车道上,抢抓机遇、砥砺前行。

近年来,学校所获成绩瞩目:入选“福建省高水平职业院校和专业建设计划”A类高水平高职院校立项建设单位,2个专业群入选高水平专业群建设项目,举办3个高职本科贯通人才培养专业,入选教育部课程思政示范课程、教学名师和团队,荣获全国教育系统关工委表彰,蝉联“省级文明校园”,荣获第一批“省级平安校园”……各项工作取得了新成效。

为了庆祝建校110周年,2022年,卫职院开展了丰富多样的系列活动:走访126名校友并征集校庆祝福;邀请知名教授、专家举办7场学术讲座,邀请知名校友返校举办4场校友论坛;发布校庆标识、画册、宣传片,开设“校庆进行时”专栏,推出校友专访报道27篇、校庆活动报道49篇;开展师生书画、征文、摄影、视频征集活动和校庆专题体育文化节系列活动,受到广大师生校友以及社会各界人士的广泛好评。

(陈坤 陈昶晔 章立强 曾琳玲)



## 健康漫谈

本报记者 张帅 漫画 钊铭  
越来越多的年轻人,形成了晚睡晚起的习惯,但这些人好像身体也健康,工作生活也很正常,这是为什么呢?

## 早睡早起 真的比晚睡晚起好吗

大家会产生了一种灵魂发问:  
早睡早起,真的比晚睡晚起好吗?

早睡早起其实对于大部分人更好。

人体的睡眠和清醒,主要跟两种因素有关:

第一个是昼夜节律调节,也就是生物钟;

昼夜节律的调节,主要取决于体内两种物质,即皮质醇和褪黑素。



天亮的时候,皮质醇分泌增多,人就会清醒、警觉;



天黑的时候,褪黑素分泌增多,皮质醇分泌减少,人就会困倦,睡觉。

早睡(亥时,晚上21点-23点)

早起(卯时,早上5点-7点)

相对更符合大部分人的皮质醇和褪黑素分泌的昼夜规律,所以更有益于健康。



第二个则是睡眠稳态调节,也就是睡眠压力。

但有些特殊行业,需要晚睡晚起,甚至晚上工作、白天休息,这些人应该注意保持作息规律,即在较长时间内维持“晚上工作、白天休息”的方式,不要频繁、反复地改变作息规律。

还有不少人趁着放假补觉,那缺的觉能补回来吗?

不能完全补回来。

研究发现,补觉虽然可以恢复长期睡眠不足导致的大脑平均反应速度,但是大脑注意力、认知效率和

记忆等其他功能都不能完全恢复。

但是,如果遇到“被迫熬夜”的情况

补觉也是必须的,

以尽可能地将熬夜的危害降低。



补觉时最好人工模拟一个夜间环境,

比如用遮光窗帘把太阳光遮挡住、

选择一个安静的卧室等。



同时,补觉前不要摄入刺激性食物,

比如浓茶、咖啡、酒等。

## 健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林建泉 副主任医师  
宁德市中医院心内科主任