

广州市干部和人才健康管理中心

党建园地

〔2024〕第3期

（总第54期）

政工部编

2024年5月31日

目 录

【专题报道】

- 推广瑶医药用情用力 助力乡村振兴久久为功——广州市干部和人才健康管理中心主任周辉带队前往连南瑶族自治县三排镇深入调研.....（4）

【支部风采】

- 旧书新知 书香致远——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部组织开展“旧书新知，书香致远”主题党日活动..（7）
- 品味千年商都历史 激扬中华文明新活力——广州市干部和人才健康管理中心第一党支部组织开展主题党日活动.....（9）
- 阅读、阅享，共沐书香——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部主题党日活动.....（12）

- 阅美岭湖 书香致远——广州市干部和人才健康管理中心第五党支部开展“悦读时光,书海拾贝”主题党日活动.....(15)
- 智慧启航,跟习近平总书记学读书之道——广州市干部和人才健康管理中心第六党支部主题党日活动.....(18)
- 岭湖新景说人才,广聚智慧党领航——广州市干部和人才健康管理中心第四党支部、第五党支部结对开展主题党日活动.....(20)
- 党建引领 健康同行——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部开展主题党日活动.....(24)
- 典亮未来 与法同行——广州市干部和人才健康管理中心第一党支部开展学习民法典主题党日活动.....(26)
- 学好纪律条例,严守纪律规矩——广州市干部和人才健康管理中心第六党支部主题党日活动.....(28)
- 语言的力量——如何提升沟通的能力——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部开展主题党日活动.....(30)
- 聚焦职场沟通力,共筑高效团队——新时代文明实践活动科普主题月活动.....(32)

【活动资讯】

- 徒步展风采 健康向未来——广州市干部和人才健康管理中心参加并获 2024 年广州市人社局定向徒步比赛团体二等奖.....(35)
- 掌握消防知识 共建平安岭湖.....(38)

【美文欣赏】

- 书香致远.....(41)
- “读懂广州”——竹枝词背后的广州精神.....(44)
- 【岭湖有温度】.....(47)
- 【新闻简讯】.....(49)

【专题报道】

推广瑶医药用情用力 助力乡村振兴久久为功

——广州市干部和人才健康管理中心主任周辉带队前往
连南瑶族自治县三排镇深入调研

瑶医药是瑶族人民在长期与疾病作斗争的过程中，积累总结出来具有瑶族文化特色的医学经验和治疗方法，包括内服、外敷、外洗、药浴、药垫、拔罐、火攻、杉刺、针挑、刮痧、挟捏、推拿、蛋灸、艾灸、油火灯灸等多种综合治疗方法，是中国传统医学重要组成部分。

为推广瑶医药，助力乡村振兴。2024年4月15日至16日，广州市干部和人才健康管理中心主任周辉带队前往连南瑶族自治县三排镇开展瑶医药乡村振兴深入调研工作。中心特邀专家，广东药科大学副研究员肖雪陪同调研。



瑶医药在乡村振兴中遇到产品化、产业化低的瓶颈问题，周辉主任与三排镇镇长邓炜强、副镇长房帮一、局派驻帮扶干部赖家木同志、兴瑶公司负责人和连南瑶医医院院长助理沈水桂等同志深入探讨。周辉主任表示，广州市干部和人才健康管理中心大力支持瑶医药的乡村振兴工作，2023年与三排镇、连南瑶医医院等多家单位共同签订瑶医药乡村振兴工作协议。围绕协议的内容，广州市干部和人才健康管理中心将对瑶医药产品和产业在专业技术、资质资源、人才深造、销售推广上给予有力支持。

针对瑶医药发展遇到的问题，肖雪博士深入分析了瑶医药实现产品化、产业化的路径，分享了瑶药龙骨风的种植以及其产品化、产业化的经典案例，并对推广瑶医药提出可行性建议。



三排镇镇长邓炜强对广州市干部和人才健康管理中心帮扶瑶医药乡村振兴的工作表示感谢。他指出，三排镇在瑶药材的种植和产业化方面有强烈的意愿，已经准备了瑶药材种植用地，此次交流和探讨给接下来瑶药材的种植和产业化提供了明确思路 and 方向，希望今后能进一步加强合作，同时希望健康中心对三排镇大健康产业的发展给予进一步的指导和帮助。

会后，周辉同志带队参观了三排镇的油茶种植基地、康养项目基地、连南瑶族自治县横坑共赢农业发展公司和瑶医医院，调研瑶药材的种植、采收和医院使用情况。



【支部风采】

旧书新知 书香致远

——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部组织开展
“旧书新知，书香致远”主题党日活动

（通讯员：莫卓君）

书卷常开，书香常在。阅读是人类获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径，可以让人得到思想启发，树立崇高理想，涵养浩然之气。2024年4月25日，在第29个世界读书日来临之际，广州市干部和人才健康管理中心第三党支部组织开展“旧书新知，书香致远”的主题党日活动。



张夏玲同志为大家介绍了举办此次读书日活动的目的和意义后，党员们开始分享自己喜爱、推荐的图书。有同志分享了《百年大党面对面》，对当今社会13个干部群众关心关注的重大问题进行深入浅出的解答，用理论分析现实，

以实践说明理论。有同志分享了马伯庸所著的《大医》，以客观的陈述描绘了着中国红十字会的建立过程和第一代公共慈善医生的成长经历。有同志分享了人物传记、优美散文、小说、百科知识等。支部同志们增长了知识，感受到了阅读的乐趣。活动最后，同志们交换借阅了分享书籍，一致赞成将平时发现的好书及时在支部分享借阅，共同学习提升。



本次党日活动，培养了党员同志们的阅读生活习惯，形成支部爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围，推动打造书香岭湖的目标。阅读好书、分享读书的活动，提升了同志们的思想境界和文化素养，增强了党支部的凝聚力和向心力，为党员们提供了一个相互学习、共同进步的平台，也为支部的建设和发展注入了新的活力。党支部书记许研表示，今后将要常态化开展读书分享的活动，以提高大家综合文化素养、增强文化自信，为书香岭湖、健康中国的建设发展贡献更多智慧和力量！

品味千年商都历史 激扬中华文明新活力

——广州市干部和人才健康管理中心第一党支部组织开展
“品味千年商都历史 激扬中华文明新活力”主题党日活动
(通讯员：曾洪利)

4月26日，为进一步建设“学习型”党支部，激发党员干部争先创优、干事创业的强大动能，营造“爱读书、善读书、读好书”的学习氛围，第一党支部组织开展了一场以“品味千年商都历史 激扬中华文明新活力”为主题的党日活动。



活动开始，支部党员们观看了视频《游遍广州》，深度了解了千年羊城的历史、文化和社会发展，感受了岭南文化精粹以及广州千年文化传承。接着大家一起阅读了冰心先生的《给广州的朋友》。冰心先生以细腻的笔触记录这座城市的生活点滴，寻觅大街小巷无处不在的“烟火气”。广州，

千年商都，时刻散发着不灭的商业热情和开放胸怀，未来的广州仍将继续书写不断繁荣的传奇。

赏读完视频及文章，大家你一言我一语地分享了自己对广州的感受。支部书记巩林静说：作为一个籍贯北方，客居岭南的新广州人，我深深感受到南北的文化和饮食等差异，广州是个包容性很强的现代都市，来到这里，无论是工作还是生活都很快能融合进来，跟上节奏一起拼搏和奋斗。刘向同志说：一街一巷有故事，一砖一瓦藏记忆，在这座有着两千多年历史的文化名城，新时代文化繁荣犹如灯火般照耀当代。目前广州正处在二次创业新征程上，我们要阔步前行，奋力推动岭湖走前列、挑大梁、做贡献。陈伟闽同志作为“老广人”，说自己见证了广州改革开放三十年的光辉历程，重点分享了舌尖上的粤菜，从早晨的肠粉、叉烧包，到中午的烧鹅饭、云吞面，再到晚上的烧烤、海鲜，每一种美食都让人回味无穷。而这些美食背后，更是隐藏着广州深厚的历史文化底蕴。广州的早茶文化，不仅是一种饮食习惯，更是一种生活态度，体现了广州人悠闲、惬意的生活方式。

此次主题党日活动，聚焦广州城市发展历程的学习，加深了支部党员们对广州城市历史与发展的认识，让大家更了解广州，懂得广州，在增强历史使命感和社会责任感的同时，也对传承广州“敢为人先、奋发向上、团结友爱、自强不息”的城市精神有了更深的认知。大家纷纷表示，作为新时代的

岭湖人，要以习近平文化思想为指导，将传统文化的时代延
展和广州发展深度融合，坚定文化自信，强化使命担当。



阅读、阅享，共沐书香

——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部

主题党日活动

（通讯员：王万淑）

习近平总书记指出，阅读是人类获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径，可以让人得到思想启发，树立崇高理想，涵养浩然之气。为丰富支部党员的文化生活，拓展党支部党日活动形式，2024年4月26日，第二党支部组织开展“阅读、阅享、共沐书香”主题党日活动，党支部书记蒋雪清主持活动。



党日活动中，张莉同志为同志们诵读《忆秦娥·娄山关》并谈感想。毛泽东 1935 年所作的这首《忆秦娥·娄山关》描

写了红军长征中征战娄山关的情景，写景状物、直抒胸臆。此词上阕描写了红军向娄山关进军时的战前气氛，融入了作者当时的沉郁心情；下阕写红军越过娄山关天险的豪迈气概和娄山关的壮美景色；最后两行让人有一种仿佛亲眼见到诗人伫立于娄山关之巅，遥望祖国壮丽江山之英姿的感觉。他看见了如海的青山、如血的夕阳，画卷之美正符合苍凉沉雄的大写意之境界。这首诗词气象雄浑、画面阔大，蕴涵着勃勃生机，始终跃动着一种生命的创造力。张莉同志分享她最喜欢的一句“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，体现了红军当年战胜困难的决心。结合中心实际，我们从疗养院到干部和人才健康管理中心的巨大发展，与岭湖人斗志昂扬，奋勇向前的精神是分不开的。

杨洋同志为同志们分享了《中国历代名医传》。书籍分享了 54 位医学领域的大师，像是家喻户晓的扁鹊、华佗、张仲景、孙思邈、李时珍、叶天士、屠呦呦等，还有药物分类学始祖陶弘景、中医儿科鼻祖钱乙、世界法医鼻祖宋慈等，他们各有专长，各有性格特点。书中分享了屠呦呦从自己患肺癆被中草药医好到对医药学产生了兴趣，让她最终与中医药结缘、与抗疟结缘。在抗疟疾药研究，屠呦呦和同事们通过翻阅中医药典籍、寻访民间医生，搜集了包括青蒿在内的 600 多种可能对疟疾治疗有效果的中药药方，对其中 200 多种中草药 380 多种提取物进行筛查，随着一系列临床试验的展开，以青蒿素类药物为主的联合疗法不断实施。最终在

1972年成功提炼出抗疟有效成分青蒿素。《中国历代名医传》在故事和趣味中接近中医、了解中医、感受中国文化的大智慧。一读知中医，再读懂养生，三读悟阴阳，使广大中医药爱好者在阅读中增加对名医的了解及医药知识的摄取，还可以收到愉悦心灵、升华境界、提升自我之功效，正和中心健康管理事业发展契合，中医治未病。

通过参与本次主题学习活动，党员们不仅开启了阅读之门，而且领悟到阅读的巨大魅力。让我们一起放慢脚步，沉浸在书香的世界里，感受读书带来的心灵滋养吧！

阅美岭湖 书香致远

——广州市干部和人才健康管理中心第五党支部开展“悦读时光，书海拾贝”主题党日活动

（通讯员：曾越）

人间最美四“阅”天，最是书香能致远。为激发阅读兴趣，引导支部党员及联络科室群众养成良好阅读习惯，营造书香氛围，2024年4月26日，广州市干部和人才健康管理中心第五党支部在岭湖文化馆开展“悦读时光，书海拾贝”主题党日活动。



活动以好书推荐，感悟分享为主要形式，同志们有的畅谈学习《习近平谈治国理政》的感悟和收获，有的分享禅宗哲学的哲理和精神，有的讲述看完《奇妙的针灸》对生活的

影响，有的则从文学作品出发，对照思考当下的我们应该如何面对生活中的苦与乐。大家从不同背景、不同视角分享了在阅读过程中收获到的知识、力量，共同交流读书感悟，激发思想活力，拓宽知识视野，感悟读书之美。

本次党日活动以“读”为出发点，“思”为着力点，“行”为落脚点，将“内化于心、外化于行”作为最终目标。各位党员在读书分享环节中，畅谈阅读感悟与收获，并与工作生活相结合，将书本知识运用到实践中去。整个分享会气氛活跃而热烈，大家畅所欲言，交流阅读感悟，碰撞了思想火花，增强了思想共识，共同品味了书籍的无限魅力。



支部书记郑灶林表示，此次主题党日活动的开展不仅为党员同志们提供了学习交流的平台，还激发了大家的阅读热情。下一步，第五党支部将继续着力加强学习型支部和书香

支部的建设，继续开展形式多样的读书活动，鼓励支部党员及联络科室群众养成热爱阅读的良好习惯，不断提升理论水平和文化水平。

参与本次活动的中心党委委员孟琳同志指出，全民阅读活动十分重要，开展读书相关的党日活动，通过读书修身养志、增长才干，可以进一步调动同志们多读书、爱读书、读好书的良好习惯。同志们要将有益的知识入脑入心，融汇在血液里、体现在干事创业中，在新时代新征程上展现出岭湖人的新气象新作为。

智慧启航，跟习近平总书记学读书之道

——广州市干部和人才健康管理中心第六党支部党日活动

（通讯员：李金娜）

习近平总书记在不同场合多次提到自己的读书经历，并站在治国理政的高度反复强调读书学习的重要性。为了积极推动文明实践工作提质增效，2024年4月30日，第六党支部组织开展了“书香岭湖，智慧启航”主题党日活动，号召党员同志们跟习近平总书记学习读书之道，品读经典，滋养人生。



活动中，李金娜同志分享并朗读了《习近平用典（第二辑）》中的修身篇之《己欲立而立人，己欲达而达人》，强调了领导干部要心怀群众、为民服务，贯彻落实新时代文明

实践工作的部署，做好党员志愿服务，担当起新形势下宣教群众、引领群众、服务群众的工作使命任务，做到已立立人、已达达人。

陈宏辉同志强调，我们要跟习近平总书记学习读书之道，要多读习总书记的书和习总书记推荐的好书，这是加强党性修养、坚定理想信念、提升精神境界的重要途径，也是胜任工作的必然要求。同志们纷纷表示会认真学习领会习近平总书记的读书观，并学以致用，夯实基础，发挥好自身的从业性质和自身技能，多投入到基层志愿工作，了解群众需求，帮助解决困难。

岭湖新景说人才，广聚智慧党领航

——广州市干部和人才健康管理中心第四党支部、第五党支部

结对开展主题党日活动

（通讯员：王波）

为深入贯彻落实习近平总书记关于“人才是第一资源”的重要论述精神、推动广州市干部人才健康管理及研修服务高质量发展，2024年5月22日，广州市干部和人才健康管理中心第四党支部、第五党支部结对开展“岭湖新景说人才，广聚智慧党领航”主题党日活动。



环湖人才浮雕是中心新建的人才宣传阵地之一，展示了17位与广州息息相关的人物。在中心宣讲员万俊的引导下，同志们认真聆听了各个浮雕的人物故事。赵佗、苏东坡、崔与之、邓世昌、詹天佑、梁启超、冼星海……这些彪炳千古的历史人物，以他们的千秋功绩激励我们要不惧艰辛、勇毅

前行，以他们的辉煌成就激励我们要敢于突破、大胆创新。同志们从人物故事中获得养分，在心中产生共鸣，立志要立足岗位埋头苦干，以努力奋斗助力健康事业高质量发展。



“人才苑·神马”是中心新建的又一处人才宣传阵地，苑中神态各异的“神马”雕塑昭示了要全方位加强举措，招引“人才”这匹“千里马”。苑中共矗立五个作品：紫韵、干霄、清泉、Mr.马、华丽。分别寓意着千秋基业、人才为本；锐意进取、奋发有为；不拘一格、勇于创新；关注健康、劳逸结合；释放手脚、耕耘专业。通过对“神马”雕塑寓意的领会，同志们认识到“千里马”难寻，表示要发挥各自所长，进一步融入人才研修服务新职能，为人才保健康、保创新力。



岭湖文化馆是中心为高标准做好人才研修服务工作、丰富高层次人才文化生活而修建的人文场馆，为人才交流、座谈、休闲提供了舒适场地。在文化馆内，胡晓瑜同志介绍了文化馆的设置和用途，张珉同志分享了人才研修服务工作的日常和亮点。中心党委委员、副主任刘娜充分肯定了本次党日活动，她强调，人才研修服务是市委市政府赋予中心的一项重要职能，是建院六十多年来的一件大事。中心各党支部要充分发挥党建引领作用、深化党建融合力度，创新更多更好的党建融合形式，助力中心事业高质量发展；各部门各岗位要结合工作实际，发挥专业优势，积极融入人才研修服务工作。

中心党委副书记、主任周辉告诫同志们，推进高质量发展时不我待。全体同志要以坐不住等不起的紧迫感，深入贯彻落实习近平总书记关于人才的重要论述，按照市委市政府和市人社局党组关于人才工作的要求，发挥健康专业优势、

提升人才服务意识、加强中心全面建设，以做好人才研修服务促进综合能力提高，以综合能力提高推动人才研修服务高质量发展，形成“人才服务人才”的良性循环。



今天的广州比历史上任何时候都更生机勃勃，更欣欣向荣，更需要广开进贤之路、广纳天下英才。广州市干部和人才健康管理中心将以人才研修服务为“二次创业”开端，踔厉奋发、勇毅前行，为“大干十二年、再造新广州”建新功。

党建引领 健康同行

——广州市干部和人才健康管理中心第三党支部

开展主题党日活动

（通讯员：冯淑怡）

为了促进党建与业务深度融合，进一步提高党员同志们健康素养，响应“保健康就是保战斗力”的号召，引导党员做好健康管理的示范者，2024年5月28日下午，第三党支部举办了一场主题为“党建引领 健康同行”的健康促进主题党日活动，邀请放射科医师陈敏洁同志开展《正确认识肺结节》的科普讲课。



活动中，陈敏洁同志通过 PPT 展示和现场互动的形式，用生动的语言向大家科普了肺结节的专业知识。介绍了肺结节的概念、分类和病因，以及发现结节的正确处理方式和改善措施。同时，强调了肺结节早期筛查的重要性，发现肺结节后一定要定期复查，做进一步处理，以便更好地改善肺结节情况。陈敏洁同志的精彩演讲赢得大家的阵阵掌声。



大家纷纷表示，此次科普宣教内容丰富充实、贴近生活实际，具有很强的专业性和针对性。通过这次活动，同志们受益匪浅，对肺结节有进一步的了解，提高了大家的健康理念和健康意识。下一步，第三党支部将继续高站位推动主题教育走深走实，高质量做好健康科普活动，高水平落实健康管理服务体系建设，推进健康中国建设！

典亮未来 与法同行

——广州市干部和人才健康管理中心第一党支部开展

学习民法典主题党日活动

（通讯员：姚尚吾）

2024年5月是第四个“民法典宣传月”，为贯彻落实习近平总书记法治思想，进一步弘扬法治精神，教育引导全体党员干部增强法治观念，做新时代知法懂法的合格党员，2024年5月29日，中共广州市干部和人才健康管理中心第一党支部开展“典亮未来 与法同行”学习民法典主题党日活动。



活动首先由姚尚吾同志为各位党员介绍民法典的地位和意义，民法典是我国法律体系中条文最多、体量最大、篇章结构最复杂的一部法律，也是新中国成立以来第一部以“法典”命名的法律，诠释了党和国家以人民为中心的立法原则，彰显了人民至上的法治理念。

随后参会党员共同观看了视频《有民法典陪伴的一生，是怎样的》，并通过以案说法方式共同学习了民法典中医疗损害责任篇相关条款，强化了党员同志的法治意识和法律思维，引导党员同志利用法律武器维护自身权益。



本次活动通过生动的视频和鲜活的案例让文本上的民法典“活”了起来，教育引导党员职工充分认识民法典的重大意义，在工作和生活中争做学习、遵守、维护民法典的表率，做社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者，带动全中心形成尊法、学法、守法、用法的浓厚氛围，为中心高质量发展营造良好法治环境。

学好纪律条例，严守纪律规矩

——广州市干部和人才健康管理中心第六党支部党日活动

（通讯员：李金娜）

习近平总书记指出“党要管党、从严治党，靠什么管，凭什么治？就要靠严明纪律。”《中国共产党纪律处分条例》是党的纪律的基础性法规，同每一名党员息息相关，为进一步加深大家对条例的理解，增加经纬之心，坚守纪律底线，5月30日广州市干部和人才健康管理中心第六党支部在行政楼思源会议室开展了以“学条例 知敬畏 守底线”为主题的党日活动。



活动中大家观看了《中国共产党纪律处分条例》的速学

三字经视频，跟随朗朗上口的三字经，重新温习了条例中的重点内容。支部书记陈宏辉同志强调，我们一定要认真学习条例，做到逐章逐条学、联系实际学，深刻领会《中国共产党纪律处分条例》的思想内涵、微言大义。这些年被查处的贪污腐败干部，无一不是从没守住底线开始。作为采购部的负责人，我也常常告诫自己和科室同事，无论什么时候，知敬畏、存戒惧、守底线，才能干好事业，行稳致远。中心纪委委员栾军同志强调，执纪者必先守纪，律人者必先律己，无论是工作还是生活，都要把握好分寸，提高政治站位，不犯低级错误。在管好自己的同时，也要加强对亲属的教育管理，做到学纪、知纪、明纪、守纪。

同志们深表认同。他们表示会认真学习贯彻《中国共产党纪律处分条例》，把遵规守纪刻印在心，认真参与党纪学习教育，并注重把学习成果转化为履职尽责，充分发挥表率作用，切实把从严管理和担当作为统一起来，营造干事创业的良好环境，为中心健康管理事业和人才研修服务工作高质量发展添砖加瓦。

语言的力量——如何提升沟通的能力

——广州市干部和人才健康管理中心第二党支部

开展主题党日活动

（通讯员：王万淑）

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”人与人之间语言的沟通是必不可少的，为提升支部党员同志的沟通技巧，5月30日，中心第二党支部开展了心理科普——提升职场沟通力主题党日活动。



本次活动邀请了心理科心理咨询师谌冬娣老师，为大家带来了一场关于提升职场沟通力的分享。谌老师通过调整职场沟通心态、职场沟通中的倾听、如何积极回应对对方三个方面，结合实际，针对各种沟通困难场景，分享了许多实用的沟通技巧。她强调“尊重对方是最好的沟通”，这意味着在

沟通中要尊重他人的意见和感受，以建立良好的信任关系。她还分享了“沟通是为了满足需要”的观点，即沟通的目的是为了解决双方的需求和问题，而非单纯的表达自我。



通过此次的科普学习和沟通，让党员同志了解到，一个人光有能力但不会沟通表达，不能让别人理解和接受，把工作做得再好，效果也会大打折扣。在团队工作中，良好的沟通表达能够清晰地将自己的想法和目的准确传递给团队成员，有效地避免内耗和误会。随着我中心健康管理事业的发展，有效的职场沟通显得尤为重要。通过此次党日活动，希望我们在沟通层面更上一个台阶。

聚焦职场沟通力，共筑高效团队

——新时代文明实践活动科普主题月活动

(通讯员：胡晓瑜)

为进一步提升支部党员在职场中的沟通效率，加强支部联络科室间的协作，5月31日我党支部特意邀请了心理科心理咨询师谌冬娣在岭湖文化馆向支部成员开展一场关于提升职场沟通力的专题讲座。

讲座伊始，党支部书记郑灶林强调了在职场中，良好的沟通不仅是个人能力的体现，更是团队协作的基石。他希望通过此次讲座，能够为大家提供实用的沟通技巧和策略，帮助大家更好地应对工作中的沟通挑战。



随后，谌冬娣老师围绕如何调整职场沟通心态、在职场沟通中如何倾听以及如何积极回应三大方面进行了深入浅出的讲解。她结合丰富的案例，生动地阐述了倾听、表达、反馈等关键环节在沟通中的重要作用，并分享了实用的沟通技巧和策略。党员们听得津津有味，不时与老师进行互动交流。



讲座结束后，党员同志们纷纷发表了自己的感受，认为课程干货满满，对于我们提升更高效高质的服务有很大的帮助。党支部书记郑灶林对本次讲座进行了总结。他表示，此次讲座内容实用、针对性强，对提升党员们的职场沟通能力具有重要意义。他鼓励大家将所学知识运用到实际工作中去，不断提高自己的沟通能力和综合素质，为中心的高质量发展贡献力量。



此次“科普主题月”的职场沟通力讲座不仅增强了支部成员之间的沟通技能，也进一步提高了支部内部的团结协作能力。未来，党支部将继续开展类似活动，为党员们提供更多学习和交流的机会，共同推动岭湖健康事业的发展。

【活动资讯】

徒步展风采 健康向未来

——广州市干部和人才健康管理中心参加并获 2024 年广州市人社局定向徒步比赛团体二等奖

不负春日时光，徒步乐享健康。2024 年 4 月 12 日上午，广州市人社局组织，局系统工会主办 2024 年局系统定向徒步比赛徒步竞赛活动。广州市干部和人才健康管理中心为整场赛事提供医疗保障服务。



本次徒步比赛线路总长度约 13.2 公里，环广州国际生物岛两圈，沿途设置 4 个任务打卡点，打卡任务需由所有成员共同完成。





经过一番激烈的角逐，我中心代表队从参赛的 18 支队伍中脱颖而出，荣获团体二等奖。

此次徒步比赛不仅是一场体力的较量，更是智慧与团队协作的考验。比赛过程中，参赛队员们热情高涨、精神抖擞、步伐矫健，中心代表队更是充分发扬团结协作、努力拼搏、奋勇争先的精神，赛出风格、赛出成绩、赛出水平、赛出欢乐，展现了岭湖人奋发向上、英勇拼搏的精神风貌。



掌握消防知识 共建平安岭湖

为深入学习贯彻习近平总书记关于防灾减灾救灾工作的重要论述精神，扎实推进人社局安全生产和消防安全治本攻坚三年行动方案，增强全体干部职工消防安全意识和自救互救能力，2024年4月17日下午，中心开展消防安全培训教育活动。

在总务部后勤板块的组织下，190多名员工共同学习消防安全知识，接受了消防器材使用的培训。培训开始前，孟琳副主任作动员讲话，强调消防安全事关中心员工生命安全、中心生产安全，非常重要、必要，是压实中心消防安全宣传教育责任重要举措。广大员工要时刻提高自己对火灾的防范意识。人人都行动起来，齐努力，消除火灾隐患，构建和谐岭湖。





王亚飞教官以实操的方式为大家讲解各类消防器材的使用。通过通俗易懂的讲解，演示动作要领，手把手地教导，员工们很快就掌握了基本的消防知识和消防器材的使用方法，并开展实际操作。应急组人员点燃了堆放地上的可燃物，真实模拟了火灾现场。参与实操的职工们提着灭火器，根据培训要领，合力将白色的粉末喷向大火，将火扑灭。



此次培训，不仅为中心员工普及了消防知识，还提升了防火意识、应急应变能力，为中心消防安全工作打下了良好的基础。

下一步，广州市干部和人才健康管理中心将继续推进人社局安全生产和消防安全治本攻坚三年行动方案，坚决树立底线思维，严格落实安全工作责任制，构建网格化安全管理和全员安全管理相结合的管理机制，坚决守住安全发展底线，为继续推进高质量发展保驾护航。

【美文欣赏】

书香致远

（作者：曾秀燕）

泱泱中华，历史何其悠久，文明何其博大。在这片古老的土地上，五千年的文明史如同一部厚重的史诗，诉说着中华民族的辉煌与荣耀。今天是第29个世界读书日，我想以书会友，向大家分享本人阅读《黄帝内经》的读书心得。

《黄帝内经》当然不是黄帝写的，只是托名“黄帝”，表示这部书产生的时间很早，极具权威性。这本书采用黄帝和岐伯等大臣相互对话的形式，围绕“生命”的话题展开的，是第一部分关于生命的百科全书，除了医学外，还涉及天文、历法、物候、地理、心理、社会等各学科知识。《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成，共十八卷。《素问》主要是讲人体生命的基本原理。《灵枢》主要讲针灸、经络方面的问题。

天人合一的整体观是《黄帝内经》是基本的特征，不但把人体生命和宇宙自然看成一个整体，而且把人体内在脏腑和外在肢体看成一个整体，将人体的生理病理与天文地理有序地联系在一起。人体生命是五脏为核心，通过经络的沟通，联系筋脉肉皮骨及目舌口鼻耳等组织，构成一个有机的整体。

《黄帝内经》认为“气”是宇宙万物包括人体生命的本

原，“人以天地之气生，以四时之法成”。并进一步采用取像比类，天人相参的思维模式，提出了“阴阳调和，五行致中”理论精华。治病的根本就是“阴阳”，一个健康人的状态是阴阳调和平衡的，如果打破这种平衡人就会生病，导致疾病发生的因素很多，可以分为三大类：一类是外因（风寒暑湿燥火——六淫）；二类的内因（喜怒忧思悲恐惊——七情）；三类是不内外因（如饮食起居不当，过度劳累等）。治病就是利用四诊合参将失调的阴恢复到平衡状态。五行就是木、火、土、金、水五种自然界基本物质，其实代表的是五种不同功能属性。《黄帝内经》运用五行相生相克说明人体正常的生理现象，用五行的相乘相侮（过分的生克）说明人的病理情况。

《黄帝内经》十分重视“治未病”。《素问·上古天真论》中“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”堪称十六字养生治病真言。顺应自然，保养真气、调摄心神，必须做到“内无思想之患，以恬愉为务”，保持乐观精神，排除私心杂念，不患得患失，心情舒畅，有利于正常生理活动的运行，人体内正气旺盛，病邪无法入侵，人则健康无病。形神共养主张形宜动而神宜静，动以养形、静以养神，动静合一，使人体气血和畅，百病不生，尽其天年。

习近平总书记指出“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙”，这是对中医药文化地位的精准论述。《黄帝内经》不仅是医学专业人士的必读之书，

也是每个关注健康的人都可以从中受益的经典著作。只有通过不断学习，慢慢领悟人与自然的生命规律，渐渐读懂这部伟大著作的精髓和本意，才能更好地感受到中华文化的光辉和魅力，并更好地传承中华民族的古老智慧。

“读懂广州”

——竹枝词背后的广州精神

（作者：姚尚吾）

一个民族的复兴需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。有文化自信的民族，才能立得住、站得稳、行得远。读懂广州，就是要深入了解这座城市的文化底蕴，以及这座城市的人文精神。读懂广州，可以从诗词之美中探寻广州的文化根脉，坚定我们的文化自信。

古今中外有许多名士文人到过广州这座南国名城，通过诗词歌赋的方式记录了他们对广州的观感，展现广州的文学底蕴和历史风貌。例如明末清初著名学者、诗人，有“广东徐霞客”之称的屈大均，以诗歌的形式，让岭南美好的风土人情传遍大江南北。他笔下的木棉花是“十丈珊瑚是木棉，花开红比朝霞鲜。”荔枝则是“一树增城名挂绿，冰融雪沃少人知”。而在《广州竹枝词（其四）》中，他描写了广州西关的繁华，同时也是目前最早的关于广州十三行的文字记录：

洋船争出是官商，十字门开向二洋。

五丝八丝广缎好，银钱堆满十三行。

屈大均这首竹枝词描述了明清时期海外贸易的兴盛和丝绸纺织的繁荣——当时十三行官商们用洋船装载广东特

产“五丝八丝广缎”驶向外洋出口、赚来银钱的繁华盛景。实际上，广缎等丝绸产品的畅销、十三行的繁荣地位、广州“一口通商”的财富传奇，以及海上丝路的千年不衰，都来自广州人民厚德诚信、自强不息、敢为人先、开放包容的海上丝路精神。

广州人民依靠“内诚于心”、“外信于人”的诚信精神，以诚意和信誉，链接了广州与世界各地的贸易和文化交流；依靠“勇立潮头”、“敢为人先”的首创精神，打通了海上丝绸之路一个又一个节点；通过“海纳百川”、“兼收并蓄”的创新精神，制造了工艺精湛的丝绸产品，彰显了中华文化的国际影响力。



图：红色花蝶纹广缎

实现中华民族伟大复兴必须有伟大的精神力量来支撑、激励、引领和推动，而强大的精神力量来源于强大的文化，这就需要坚定的文化自信。广州，一座向海而行，向海而兴的城市，在过去是“天子南库”，而现在是“改革之窗”，广州海上丝路精神，早已融入中华民族伟大文化之中，铸造

了中华民族坚实的文化自信。通过解读竹枝词背后的广州精神，学习和发扬以海上丝绸之路文化为代表的广州精神，坚定文化自信，秉持开放包容，坚持守正创新，在创新与变革中求发展，为实现中华民族的伟大复兴而奋斗。

【岭湖有温度】

- **健康共建：**2024年4月25日，与友邻单位岭头公司组织开展“羽你相约，健康同行”主题羽球共建交流活动。



- **温馨生日会：**为了进一步增进中心职工之间的凝聚力和向心力，2024年4月19日、5月23日，为4月份、5月份生日的工会会员举办了集体生日会，大家共同度过了温馨而难忘的美好时光。



- **慰问员工：**浓情关怀，情暖人心。慰问直系亲属去世员工 2 位。
- **团建拓展：**2024 年 5 月 8 日，组织开展“五月繁花，点亮时光”岭湖花艺沙龙活动。



【新闻简讯】

- 2024年4月11日，承办广东省胸部疾病学会健康管理专委会心脑血管疾病健康管理研讨会。
- 2024年4月12日，组织参加2024年广州市人力资源和社会保障局定向徒步比赛荣获团体二等奖。
- 2024年4月15日至4月16日，组织前往连南瑶族自治县三排镇开展瑶医药乡村振兴开展调研工作。
- 2024年4月17日，组织开展全院消防安全培训活动。
- 2024年4月22日至4月25日，承办中国留学人员回国创业训练营。
- 2024年4月26日，组织开展中心安全大检查。
- 2024年4月26日，市人社局党组成员、副局长林念带队来中心开展第二季度安全防范、第135届广交会和五一节前安全生产督导检查。
- 2024年5月8日，组织开展“五月繁花，点亮时光”花艺沙龙活动。
- 2024年5月12日，承办2024年黄埔区第十届“讲科学秀科普”大赛。
- 2024年5月12日，组织召开省部共建中医湿证国家重点实验室广州工作站揭牌仪式暨调研会。
- 2024年5月16日至5月17日，承办2024年度广州市干部保健业务培训班。
- 2024年5月23日，组织开展2024年保密宣传教育党课。

报：广州市人力资源和社会保障局机关党委

送：中心领导、各党支部、各部门

责任编辑：周辉、刘娜

编辑：刘向、王波、杨洋、曾越

电话：38977018
