

激情毕业季 爱心成人礼

上百名卫校毕业生无偿献血27900毫升

□记者 章芳敏

16日中午,一辆无偿献血车缓缓驶进永康卫校。该校2013级上百名毕业生排着整齐的队伍,等候医生检查并开展无偿献血活动。13时献血活动开始,学生们都勇敢地伸出手



臂,你300毫升我400毫升献上汨汨热血。

校长王康生说,无偿献血是一项义务,是一种高尚而无私的行为,也是承担社会责任和道德示范的具体表现。在毕业来临之际开展此次活动,是给学生的卫校学习生涯画上一个圆满的句号,同时也给自己18岁的青春留下美好和有意义的回忆。

学生单莹婕告诉记者:“今天是一个值得用记忆珍藏的日子。毕业季是一段非常有意义的时光,而无偿献血,把爱传递,也是一件非常有意义的事情。我想把无偿献血作为毕

业的礼物送给自己。”学生林旭静一听说学校组织献血活动,甚至从丽水老家匆忙赶回学校参加这项富有意义的公益活动。

当天,不论是即将踏上“行医之旅”或是继续“学医之路”的学生,都积极参与其中,献血总量达27900毫升。这既是他们留给母校的纪念,也是令人记忆犹新的成人礼。这次活动,让她们懂得了奉献。

当天上午,该校还举办了一场就业招聘会。来自全省各地的医疗单位齐聚一堂,为毕业生就业搭建了良好的平台。

防灾抗灾八字诀

学 学习各种灾害及其避险知识。
备 物资十备:清洁水、食品、常用药品、雨伞、手电筒、御寒用品和生活必需品、收音机、手机、绳索、适量现金。婴幼儿三备:奶粉、奶瓶、尿布。老人二备:拐杖、特需药品。心理准备:面对灾害,不过于紧张、惊慌、恐惧,尽量放松自己,对外来救助充满信心。灾前准备:选好避灾的安全场所。

听 通过正规渠道(报纸、广播、电视以及96121电话等)收听(看)各级气象部门发布的灾情信息,不可听信谣传。

察 密切注意观察周围环境的变化情况,一旦发现某种异常的现象,要尽快向有关部门报告,请专业部门判断,提供对策措施。

断 在救灾行动中,首先要切断可能导致次生灾害的电、煤气、水等灾源。

抗 灾害一旦发生,要有大无畏的精神,号召大家,进行避险抗灾。

救 利用学过的救助知识,进行自救和互救(比如在大水、大火中逃生的自救和互救,利用准备的药品,对受伤生病者进行及时抢救,还要注意做好卫生防疫工作。)

保 利用社会防灾保险,减少经济损失。



睡眠质量的自我诊断

□通讯员 田晓满

充足的睡眠、均衡的饮食以及适当的运动,是目前社会公认的健康生活三项标准。但是,目前世界上近一半的人正在为睡眠问题所困扰。也就是说,有超过30亿的人睡眠质量不佳。由此可见,睡眠问题是全球性



的烦恼。

人体每天至少要睡多长时间才达到健康睡眠的标准呢?睡眠时间的标准长度,不同年龄有所不同。成年人的健康睡眠时间,应该保持每天8小时,最低不低于6小时。而青少年每天需要8-9小时。正在发育的儿童需要更长的睡眠时间,每天至少要睡足10小时。

自我测评:你有睡眠障碍吗?
1、一整夜苏醒次数至少有6次
2、平均每天睡眠时间低于6小时

3、睡眠很浅,好不容易入睡了,又很容易醒来,醒来后就睡不着了

4、每天躺在床上2小时都无法入睡,常常睁眼到半夜才能勉强入睡

5、睡眠不佳的状况至少持续1周

6、常常情绪焦躁、注意力不集中

7、有黑眼圈

8、白天很容易打瞌睡

9、头昏脑胀,无法正常判断事情

10、晚上需要依赖安眠药物入睡
以上的测评,如果发现至少有2种症状时,你可能出现睡眠障碍了。

永康卫校2016年招生计划

专 业	学 制	性 质	招生对象	招生范围	备 注	
护 理	五年一贯制	高职大专	应届 初中 毕业生	面向金华	后二年按规定 选拔升入 对应合作高校	金华职业技术学院
				面向全省		杭州医学院 (原:浙江医学高等专科学校)
						宁波卫生职业技术学院(男女不限)
						浙江舟山群岛新区旅游与健康职业学院
药剂	三年	普通中专			注:要求品貌端正	
护 理 (老年护理方向)						

报名时间:中考成绩发布后即可报名。

报名方式:携中考分数卡、准考证、户口本直接到永康卫校报名、面试,按分数高低、报名先后择优录取。

咨询电话:87172378 87533628 89051928 89051922

校 址:永康市下园朱190号

网 址:http://www. zjykwx. cn



详情请关注永康卫校微信公众号