

陈凯先院士在 2016 届学生毕业典礼上的寄语



亲爱的同学们,尊敬的各位老师、各位家长和来宾们:
大家上午好!

今天是一个喜庆的日子。我要向你们表示祝贺,同时我也提议同学们用掌声向自己表示祝贺!

对于各位同学来说,今天是你们的丰收日。几年来,你们精研学业,博采众长,践行仁术,终有所成,为学校带来了更多的精彩。此时此刻,我谨向你们表达衷心的祝贺!同时提议,让我们以最热烈的掌声,向我们的革命先辈,向辛勤养育你们的父母母亲,向精心教导你们的授业恩师和各位老师们,致以深深的敬意!

今年是中国共产党建党 95 周年。95 年来,党领导中国人民不断探索和努力,开辟了一条中国道路,创造了中国奇迹。我们在此之际,举行毕业典礼,格外有意义。

2005 年,我来到上海中医药大学担任校长。那一年,我第一次参加毕业典礼,为那一届毕业生正冠拔穗;随后不久,我们又迎来了建校 50 周年的重大纪念日,当时的情景至今还历历在目。转眼今年已经是建校 60 周年了。回顾过去的十年,中国历史迎来了又一个生机勃勃的春天。在党和国家中政政策的引领和支持下,我校在教育教学、科技创新、临床医疗和健康管理等领域都有了极大的发展。我们以高度的民族自信,推进中医药现代化、国际化。学校着力打造中医药国际教育的高地,建立北美首家孔子学院;服务“一带一路”国家战略,建立中美中医中心、马耳他中医中心等海外合作点,让全世界人民更加关注中医、认识中医、接受中医。学校还承担国际标准化组织中医药技术委员会(ISO/TC249)秘书处工作,多项中医药国际标准布局全球。

不久前,全国科技创新大会召开。习近平总书记指出,“纵观

随着养生意识的不断提升,不少市民的夏季餐桌上,凉茶显然已经“攻城拔寨”代替了冰镇碳酸饮料。喝凉茶也成了夏季的一种习惯。然而,这些凉茶从严格意义上来说是中草药植物性汤饮,除了水和白砂糖外,多由仙草、蜜花、布渣叶、菊花、金银花、夏枯草和甘草等中药配药组成,属于“药食同源”,因此不能“乱吃药”。

每种药物均有其独特的性味与归经,而不同的人,体质也有阴阳、表里、虚实之分,如果食不对症,即便是无毒的药材,也会给身体带来麻烦。在常见的凉茶配料中,菊花、金银花、夏枯草以及甘草都属于清热药的范畴,药性偏凉,具有清热泻火、凉血解毒和利尿凉肝等功效,少量服用确实能起到消除湿毒的作用,但若服用过量,则“苦寒者必伤阴”,所以,凉茶不可喝得太多,而且要因人而异。

对于一些体质强壮,易上火,经常咽喉肿痛、便秘、舌红苔黄的人来说,不妨在夏季喝上几杯凉茶祛火,以度盛夏。但如果凉饮者本身脾胃较弱,或者患有胃溃疡、胃出血、慢性胃炎等疾病,多喝凉茶则容易导致病情加重或复发。同时,过量饮用凉茶还可能阻碍消化功能,使人的胃口变差,胃部胀满难受,甚至会出现腹痛、腹泻等症状。对于体质较弱者和婴幼儿,长期服用凉茶还会导致疲瘦,面色苍白、多汗和易感冒等现象。尤其是婴幼儿,由于身体发育尚不成熟,长期喝凉茶可能影响生长发育。

“凉茶”反例宜“热饮”

在大多数人看来,所谓“凉茶”,必定是要等到把茶放凉了或是直接放在冰箱里冷藏后再喝,才能有清热泻火。相反,凉茶热着喝其效果更佳。夏季暑湿当令,喝一杯热的凉茶后一定浑身出汗,自然能够更好地泻火清热、释放热毒,而且热的凉茶因为是中草药刚刚煎煮而成的,其清热解暑、健脾利湿的效果是远远优于久置后再次。

许多市民因为追求清爽的口感,喜欢把凉茶放在冰箱里冰

高等学校创新能力提升计划(简称“2011 计划”)·中医健康服务

人类发展历史,创新始终是一个国家、一个民族发展的重要力量,始终是推动人类社会进步的重要力量”,“要在我国发展新的历史起点上,把科技创新摆在更加重要位置,吹响建设世界科技强国的号角”。习总书记的讲话高瞻远瞩,为我们开拓了科技创新的新境界。围绕国家的科技发展目标,上海正在加快建设具有全球影响力的科技创新中心的步伐。我们身处上海的“硅谷”——张江高科技园区,更应该明确自身肩负的使命,当好排头兵,推动生物医药领域的科技创新,向建设世界科技强国的宏伟目标进军。

同学们,几年前你们怀揣梦想,带着对中医药学术的追求,从祖国的四面八方来到上海中医药大学。从那时起,你们的命运就和上中医联系在一起,在人生最宝贵的时光里和学校携手走过。在这里,你们经历过成功的喜悦,也经历过挫折的困惑,这些都将成为你们人生道路上的宝贵财富。学校的发展,你们见证;你们的成长,学校欣喜。

几年的大学生活对你们来说,即将结束就是:学习做人,学会做事。现在,你们将结束大学生生活,开启人生的新阶段。不论是纵观历史发展,还是横览全球局势,你们都处在一个施展抱负的最好的时代。在这个人生的重要节点上,我想给大家提几点希望。

第一,要做一个志存高远有担当的人。

记得几年前刚踏上远志大道的那一天,你们刚经历过高考的奋力拼搏,带着一腔热血豪情,选择了中医药事业来开启自己人生的道路,在这里沉淀青春,着力成长。你们聆听师长教诲,交汇同窗心得,仰止轩轸仁术,承习灵素之学。如今你们已学有所成,即将在此扬帆起航,迎接新的生活。

习总书记强调“中医药是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙”,“当前,中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机”。中医药事业的发展,将为实现“两个一百年”奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的“中国梦”发挥不可替代的重要作用,责任重大,使命光荣。

未来几十年将是科技革命引领产业变革浪潮、深刻改变社会面貌的时代,也是中国实现民族复兴伟大变革的时代。你们在学校经历了以创新能力为核心的培养过程,成长为新一代医学科技工作者。当今时代正是你们施展才华、追逐梦想、传承中医药文化、推动时代发展的难得历史机遇。希望你们能够勇挑重担,肩负起历史的重任,肩负起人民的希望,肩负起发展繁荣中医药事业的伟大使命,弘扬创新精神,实现自身价值,成为对国家、对社会有用的人;希望你们能够始终牢记“中医学子”的身份,在感受中医药文化博大精深的同时,常思弘扬中医的责任,常怀仁济济世理想,在实践中磨炼,成为振兴中医药的中流砥柱。我期待并坚信,你们必将成为上海中医药大学骄傲。

第二,要做一个坚守初心常自省的人。

中国有句老话,叫做“靡不有初,鲜克有终”,意思是说有一个好的开端并不难,难在始终坚持当初的志向,将其贯彻到底。在未来的日子里,你们将开拓自己的事业,建立自己的家庭,品尝成功的喜悦,也会创业的艰难。我希望你们永远坚守诚实守信、正直谦逊的品格,践行勤俭、仁爱、求实、创新的校训。“最困难的事情就是认识你自己”,你们今后的人生道路

很长,奔向前方的路上别忘记时常停下来回头望望,提醒自己是否偏离了既定的方向。常思已过,修养心性,无论走到哪里,无论做什么,都要筑牢诚实守信的道德根基,将立信树人、修德正身作为高尚的人生追求、永恒的行为品质和立身处世的基本准则,求实笃行,宁静致远。

在全国科技创新大会上,华为总裁任正非说“从科技的角度来看,未来二三十年人类社会将演变成一个智能社会,其深度和广度我们还想象不到”。身处这样的时代,我们必须树立终身学习的思想才能坚守初心。无论你是成为一名医生还是一名科研工作者,如果不能及时地更新自己的学识储备,不能及时地提升自己的实践技能,则终将被时代的潮流抛到身后。社会生活远比“象牙塔”要更加多元,只有不断完善自身,才能更好地适应社会发展,才能跟上时代发展的步伐。不断学习,不断探索,不断创新,不断自省,永远是制胜的法宝。希望你们能汲取,勤学不辍,踏实勤恳,一步一个脚印,迈出坚实的步伐,创造出属于自己的辉煌事业,不辜负母校对你们的殷切希望。

第三,要做一个独立思考不盲从的人。

同学们,当你们走出校园,走上工作岗位,你们可能会发现:付出与成功、理想与现实,似乎永远是两条平行线,就如漫漫长征路,终点总在前方。是的,事业的成功的确不能一蹴而就,希望你们能够有“板凳甘坐十年冷”的定力和独立思考的能力,守得住清贫,耐得住寂寞,挡得住诱惑,经得起考验,稳得住心神,负得起责任,担得起使命,以一种坚持不懈的毅力守住信念,守住梦想,保持“战略韧性”。有了巨大的势能积累,厚积薄发,才能取得成功。

收获毕业证书、学位证书,你们即将从学生成为一名“社会人”。文凭对你们来说不仅是往日努力的见证,更是对你们坚守为人准则、独立判断思考能力的认可,离开了校园,你们将在社会扎根立足,面对各种信息、思潮甚至诱惑,你们要严谨分析,深入思考,究其源不盲目相信,未确其真不盲目跟从。希望你们始终保持勤奋踏实的人生态度,永葆乐观向上的积极心态。

同学们,也许你们还记得,几年前的开学典礼上,我曾经把我看到的一段富有哲理的话转送给你们。今天,这段话依然不过时,我仍然想把它送给你们。这就是——“干别把顺序搞反了”:

不是因为有了希望才坚持,而是因为坚持了才有希望!不是因为有了机会才争取,而是因为争取了才有机会!不是因为成长了才去担当,而是因为担当了才会成长!不是因为会了才去做,而是因为做了才会会!不是因为拥有了才付出,而是因为付出了才能拥有!不是因为突破了才挑战,而是因为挑战了才有突破!不是因为成功了才成长,而是因为成长了才成功!

不是因为有了收获才去感恩,而是因为去感恩了才有收获!同学们,今天的你们还是杏林苑里的莘莘学子,明天的你们将成为中医药领域的新鲜血液,传承和超越的接力棒已经传到了你们手中。希望你们在人生新阶段上扎实起步,行稳致远,去谱写你们璀璨的青春年华和辉煌人生!相信你们一定会勇敢迎接挑战,不断超越自我,成为自己的骄傲,成为父母的骄傲,也成为上海中医药大学骄傲。无论你们走得多远,飞得多高,母校会始终牢记你们,做你们的坚强后盾和永远的精神家园。

“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”,让我们为了中医药事业的美好未来一起努力吧!

最后,祝你们事业成功,生活幸福!谢谢大家!

物,往往因难煎煮不宜作为凉茶配料;梔子是苦寒之物,脾胃虚寒的人不适用;白芷是辛温之药,用来配制凉茶显然不妥。同时,玫瑰花作为商家的最爱,往往和“养颜”相关,却和清凉消暑搭不上边。

因此,读者们不妨自己去中药店挑选几种药材,配置成凉茶。自制凉茶只要坚持三点原则即可。首先,要根据自身体质判断是否适宜喝凉茶,脾胃虚寒者一定要慎用;其次,自身配方要尽量简单,以 3 至 4 种中草药为宜;最后,配制的中草药以花、叶为主,根茎部一般不用。具体而言,对于健康体质人群,可以使用“金银花+甘草+杭菊”的组方。另外,有各种疾病者,如呼吸或疾病慢性支气管炎、肺心病等,可使用“桑叶+菊花+罗汉果”的组方;肥胖性痰湿者,可用“金银花+甘草+藿香+佩兰”的组方;咽喉痛者,可用“桑叶+夏枯草+罗汉果”的组方。

此外,女性在饮用凉茶时尤其需要谨慎。一些患有妇科疾病的妇女体质一般都偏寒,过度饮用凉茶容易引起痛经、虚脱等现象。即使是健康的女性在月经期间体质也会偏寒,抵抗力降低,此时若喝寒性凉茶,则易导致寒凝血滞、经行不畅,引发痛经,甚者月经不调。此外,孕妇和产妇也不宜喝凉茶。特别是怀孕 3 个月的孕妇,需格外注意。新产产妇体质多为虚弱,气血亏虚,喝凉茶不仅不利于产后气血恢复,还会伤及脾胃,导致产后多种疾病的发生,因此也要忌口。

本版责任编辑 郑芬

厨房里的中药: 解表除烦话豆豉

孙丽红

豆豉,是用豆科植物黄豆或黑豆作原料,经过蒸煮,冷却后加入曲菌发酵、盐渍,最后晒干而成。豆豉在我国自古入药,历代医书均有记载,处方名淡豆豉、香豆豉、炒豆豉。中医认为,豆豉有解表除烦、透疹解毒之功,《本草纲目》言“黑豆性平,作豉则温,能升能散。得葱则发汗,得盐则能吐,得酒则治风,得韭则治痢,得蒜则止血,炒熟则又能止汗”。豆豉发汗力弱,有健脾胃、助消化的作用,故用于发汗解表时,配伍荆芥、薄荷、生姜和葱白等同用,疗效更佳。

关于豆豉的作用,历史上还流传着一则故事。传说唐上元二年,南昌都督阎某于重阳节为滕王阁重修完成而大宴宾客。这天,“初唐四杰”之一的王勃恰好路过洪州,也被邀请而来。席间,阎都督展宣纸备笔墨,请文人学士为滕王阁作记。王勃欣然命笔,一气呵成,阎都督不由为其拍案称绝。翌日,他又为王勃专门设宴。连日宴请,阎都督贪杯又感外邪,只觉得浑身发冷,汗不得出,骨节酸痛,咳嗽不已,胸中烦闷,夜不得寐,请来了当时的十多位名医治。众医都主张以麻黄为君药。谁知这个阎都督对中医略知一二,最忌麻黄。他说:“麻黄峻利之药,我已年迈,汗出津少,用发汗之药,则金底加煎,不可!”众人方此一筹莫展。

正在这时,王勃前来告辞。他听说此事后,不觉想起几天前自己在河旁遇见一位老翁正在翻晒大豆。好奇之下,他上前询问缘由。老翁指向屋前两亩大缸,言道:“做浆。”只见一口缸里浸泡着药汁,其中有青蒿、藿香、佩兰、苏叶和荷叶。老人见他诧异,指着另一缸说:“这是麻黄液煎取汁。两缸药汁相混,用以浸泡大豆,再煮熟发酵,做成豆豉,便可做小菜。”王勃抓了几粒豆豉,放在口中咀嚼,一股清香气直冲鼻窍,他赶紧掏出银钱,买了一大包。

今天,王勃见众医束手无策,心想:“都督久霸一方,无法勉强其意。然而,麻黄是方中要药,不用则无可治疗,古人用大黄豆卷代之称谓‘过桥麻黄’,我何不用豆豉呢?”他把想法说了出来,众名医山笑,连阎都督都直摇头:“当地土民小菜,焉能作为药。”“不妨一试,况且豆豉不过食物,无妨身体。”王勃相劝。阎都督连服三天,果真见效,几天后痊愈。不日,阎都督又上滕王阁为文祝贺,取重金相谢。王勃固辞不受:“都督若要谢我,何不扩大作坊,使其不至失传。”阎都督含笑点头。

从此,豆豉不仅在洪州流传,而且行销大江南北,至今不衰。

徐建光校长在 2016 届学生毕业典礼上的讲话

亲爱的同学们、老师们、家长们:

大家好!

临近盛夏,校园里就弥漫着一种特殊的气氛:有学校庆典的热闹,有匆匆那年的惆怅,有小心翼翼的试探,也有跃跃欲试的期盼……不同的情绪交汇在校园里,都是因为新一轮毕业季的到来。这就好比正在法国火热进行的 2016 年欧洲杯,虽然会带给我们好几个难眠的夜晚、演绎别样的悲欢离合,但再美的聚会终有散场,童话的故事终会结局。今天的中医药大学将在这里告别大学里这段如梦般的青春岁月,迎来属于自己的新纪元。

我一直主张,看一个年轻人不能用“照相机”,仅仅只是把他此时此刻的状态定格下来,而应该用“摄像机”,把他接下来的职业生涯模拟出来,想象出来并且忠实地记录下来。这样你就会发觉,在今天的现场站了那么多学术大师、技术大咖、业界大腕……如果再把眼光拉长到 10 年、20 年,你就会发觉,我们今天的观众席群星璀璨、光芒万丈!

在这里,我首先提议把最真挚的掌声献给你们的老师和家长们。让我们感谢他们!为了今天这一刻,那么多年来,“熊孩子们”没有让父母、师长等上一辈少操心。为了你们,他们付出了长年累月的努力和让步。他们用自己某种程度上的牺牲换取了你们生命价值的最大化,如今却将这一切交付在笑谈当中。所以我想借这个场合倡议:让我们用掌声感谢他们、感恩他们、致敬他们!

第二次掌声我提议献给我们自己。让我们用掌声致敬同学间“友谊的小船”翻了又起,让我们致敬自己的未来后会可期!在人生一生中,不会有太多的机会把掌声献给自己,更不会是一帆风顺的“欢乐颂”。事实上,人的一生更像是一道不断进阶的多选题,每一个重要节点上的选择都将定义下一段别样的人生。

法国作家米兰·昆德拉曾说:“聚会是为了告别。”毕业聚会则既是告别,更是开端,是走向更好的自己、启动另一段美好人生的开端。在这个走向社会的重要节点致青春、致自己,既是一个正能量的开始,也让我们有机会在人生的门槛上自问三个问题:我们是不是无愧于过往、无愧于初心、无愧于未来?

第一个问题,是不是无愧于过往?

对于这个问题,大家心中都有自己的答案,因为每个人对大学生活的定位是不同的。在这里,我真不想一探究竟。但作为中医大的校长,我真心想感谢你们把最美好的青春留在这里。你们把年轻朝气和新一代的不羁接近在这个中西合璧的校园,让我们得以接近你们的“次元”。从你们的口口相传中,我得知原来 NMD 只是一双鞋子,此前,这个缩写确实把你们和你们的老师们吓得不轻;你们自己的语法体系中,我得知小白鞋和小黑鞋是中医大“黑暗料理界”的双璧;从你们的行为模式中,我了解到世界的尽头并不是天涯海角,而是断你们 Wi-Fi 的那一刹那。

除此之外,过去的几年,你们都在用自己的故事诠释着上中医人的“大学之道”。对基础医学院的诸病驹同学来说,作为“2015 感动上海人物”和“2015 上海大学生年度人物”的校长,我真心感谢你们把最美丽的青春留在这里。你们把年轻朝气和新一代的不羁接近在这个中西合璧的校园,让我们得以接近你们的“次元”。从你们的口口相传中,我得知原来 NMD 只是一双鞋子,此前,这个缩写确实把你们和你们的老师们吓得不轻;你们自己的语法体系中,我得知小白鞋和小黑鞋是中医大“黑暗料理界”的双璧;从你们的行为模式中,我了解到世界的尽头并不是天涯海角,而是断你们 Wi-Fi 的那一刹那。

今天,王勃见众医束手无策,心想:“都督久霸一方,无法勉强其意。然而,麻黄是方中要药,不用则无可治疗,古人用大黄豆卷代之称谓‘过桥麻黄’,我何不用豆豉呢?”他把想法说了出来,众名医山笑,连阎都督都直摇头:“当地土民小菜,焉能作为药。”“不妨一试,况且豆豉不过食物,无妨身体。”王勃相劝。阎都督连服三天,果真见效,几天后痊愈。不日,阎都督又上滕王阁为文祝贺,取重金相谢。王勃固辞不受:“都督若要谢我,何不扩大作坊,使其不至失传。”阎都督含笑点头。

从此,豆豉不仅在洪州流传,而且行销大江南北,至今不衰。



问题,一个实验结果日以继夜孜孜以求的努力模样,可以欣慰地莞尔一笑。书中的内容也许早已模糊了记忆,但书中的精华已然成为了你们的素养。同时,我也希望到那时,你们同样能想起在校园生活中的点点滴滴、与小伙伴们一同挥洒青春的模样,参与过的校园活动、活跃过的各类舞台都将成为你们一生的美好回忆。在今天看过的书,爱过的人,都将成就明天的你们。

总之,你们不是手眼通天的“银河系小哥哥”,更不是“来自星星”的“小鲜肉”们,但你们都是“最好的你们”。有你们在,校园才会变得如此不同,你们的故事为中医大 60 年的校史增添了不少精彩,留下那么多美好回忆!学校谢谢你们!

第二个问题,是不是无愧于初心?

各位同学,在今天这一时刻,请允许我再提一下你来到这里的初衷。所谓初衷,也就是若干年前你第一次背着行囊走上远志大道,看到那么多先贤的雕塑,萌发于心头的那个豪情万丈的想法,哪怕只是一瞬间的小小梦想也弥足珍贵。

在今后的的人生旅途上,逃离梦想或者没有梦想都是容易的,我们之所以容易忘记初心,容易被一些光鲜炫目的表象牵着鼻子走,就是因为从事的职业与自己的人生梦想无关,或者在忙忙碌碌、纷纷扰扰中淡忘了为什么出发。

据说,本周前后全国有 765 万像你们一样的应届生,告别学生时代,你们每个人都是 765 万分之一。今天走出中医大的校门,许多同学都将“无情”地完成从校园到社会的改变。你也许会抱怨工作压力太大了,殚精竭虑,起早贪黑,朝九晚五的生活周而复始;你也许会抱怨着光鲜的“白领”收入可能抵不上夏天的送水工、“双 11”的快递员。事实上,轻松安逸的人生是要靠拼搏来积淀。

我衷心地建议大家从今年起珍藏并且呵护自己的小梦想,不要习惯于成为社会时护自己的平庸懦弱或者或是社会热点的盲目喝彩者,中医大的人生还是要为自己的梦想打拼,毕竟梦想还是要有的,万一实现了呢?

我始终认为,我们中医大的学生是最没有理由妄自菲薄的。因为环顾全国,你们是最具有先天优势的,或者说含着金汤匙走进社会的。试问,全国全球的著名商学院有多少?全国全球的著名金融学院、新闻学院有多少?而全球的著名高等中医药学院又有多少?在这里,我不是要探讨因为专业热度、专业设置带来的人才供过于求的问题,而是今天每一个学生毕业的时候,都携带着一个巨大的宝库,那就是传统中医药。走出这里,你不是一个普通人,而是有 5000 年中华传统文化的加持,也有数代名医的为人和智慧的积淀。

屠呦呦老师去年获得中国人的第三个自然科学诺贝尔奖就已说明:中医药是一座伟大的宝库,是我国最有原创优势的科技资源。在中医药体系里,我们国家不是跟跑者、并行者,而应该是领跑者!也许,你们当中还有人曾在校庆期间作为“张江中医药国际论坛”的志愿者投身这次外宾云集的学术盛会。国际同行对中医药的概述、我国科学家对领域内话语权的掌控一定让你印象深刻。在中医药领域,我们掌握着标准的制定权、解释权,是众望所归、理所应当的全球顶尖。

你们都是走了很长的路来到这里,离开这里后还会走更长的路。在这里,我敢毫不迟疑地预言:中医药事业的复兴将是中国乃至世界医学事业发展的“下一个风口”。中医药是一定会随着中华民族伟大复兴的潮流,“一带一路”的延伸走向世界,而世界医疗的众多问题更呼唤中医药的答案。作为中医药事业的嫡传弟子,你们光芒万丈,前途无量,是名副其实的“太阳的后裔”。你们的舞台是广阔的,未来是深远的,只要是确立目标、初心不改、不懈努力,一定能够给自己一个完美的未来。请记住:在未来的路上,日新月异的时代在引领并托举着你们蓬勃发展的事业在历练并成就着你们!

第三个问题,是不是无愧于未来?

据我了解,除了深造,我们的毕业生几乎都将从事“大健康”相关的行业,我们走过远志大道、走出张江药谷,社会的群山已在眼前。

有一个年轻人去印度旅行,见到当地的印度人要去山上朝圣,就一同前往,他觉得自己身体好、装备好,应该爬得更快,但是他赶紧喊赶,很快就体力不支了,也没有比一路上说说笑笑、闲庭信步的人快多少,年轻人很奇怪,就问原因。印度的朝圣者就说:你是一边爬,一边爬山,计算还有多远,把山当作敌人,要去打败它。而我们,是体验与山合二为一的过程,每走一小步自然被山抬高一些,所以不着急,照样上山爬坡。

在一个人登高、成长的过程中,究竟什么才是最重要的?是一座险峻的高山?一条舒缓的长坡?是睿智的向导?还是印度朋友以苦为乐、不骄不躁的心态?答案是丰富多彩的。

走向社会开始长跑,对你们每一个毕业生而言是面对迥然不同的挑战,是开始人生最长时间的攀登。这是和求学阶段完全不同的体验,期盼和志可以理解,慌张和恐惧也有可能。有位智者把人生比作“负重远行”,我觉得这个说法比较贴切。问题是,“负重远行”之前,你是不是做好了充分的准备?

这里准备除了知识技能上的(过去几年你们已有所积累,更多的是心性上的。王阳明说“知行合一”,一个人的认识、心态到位了,成就人生的高度就自然水到渠成了。

学校 60 周年校庆期间,当你们在学习杰出校友的故事的时候,我就在思考:为什么从同一个故事毕业的学生,同样的“毛坯”在今后职场的发展、个人境界方面会有很大的不同,甚至与有些校友在毕业之初并不被各方看好,但最终实现了中途超越,而且差距越来越大?简单地说,这个问题也就是“做人的差距”有多大。

其中的原因固然有机遇的问题,但更多的是个人的意志在起作用。所谓意志,千言万语汇成了这三句话:不泄气,不放弃,不放弃。在拥有网银之前,大多数人说中国不可能有电子商务,也有大量专家说中国人因为诚信问题不适合做在线交易,于是有了支付宝等第三方支付。

我们之所以认为许多问题无解而放弃,往往是因为尚未得到推敲。我们已在心里预设过它否定了,没有真正做到现实的土壤里去找答案。心里首先否定了,放弃了,再多的如果还是如果,走通了,再多的不现实也是现实。

有活力,这不是仅仅针对你们现在这个年龄段的建议,希望你们今后永远带着今天二十岁的朝气,勇敢大胆、活力无限地往前走。

不泄气是面对逆流的精神状态,是深藏于心的力量。

我们现在所处的是一个价值观激荡的时期,既有“魏则西事件”的哀叹与愤怒,也有医生朱巍捐赠器官挽救 6 人的感人故事。作为新一代的医疗事业相关人员,太多的伤医、杀医事件一次次地刺激我们的神经、拷问我们的内心。而网络传播的特性又往往使偏激的声音和反主流的态度无限放大,这进一步加剧了我们的困惑和焦虑。在这样的环境下,气馁变得轻而易举,脆弱的人转身离开,坚强的人继续留下。

在未来的职场生涯中,难免会遇到更多的挫折与无奈。面对误解、成见,你的热情也许会受到影响,决心也许会被动摇。但请相信,逆境是一种馈赠,供我们磨炼出坚韧的品格、逆风才能飞得更高、更远。诗人里尔克说:“挺住,意味着一切”,当面对困境时扛着“内牛满面”的时候,也就是你要错过群星闪耀的时刻了。

如今的医疗从业人员除了临床能力、科研能力和协调能力,现在还要加上非常重要的全球顶尖。

不放弃是面对挫折的反应,是一条走到底的韧劲,用时髦的语言说,就是拥有“工匠精神”。

在怀特兄弟的故乡,至今人们还津津乐道于两人的失败。他们俩:人类历史上的第一架飞机究竟是兄弟俩 1902 年设计的那一架,还是 1900 年 8 月的那架?当然也有可能是 1903 年的那一架。在真正的成功到来之前,失败真的那么重要吗?人生恰如负重致远,万不可急躁,所谓成功,其实就是失败、改进、再失败、再改进的过程,成功和失败本身就是浑然一体的。

在拥有网银之前,大多数人说中国不可能有电子商务,也有大量专家说中国人因为诚信问题不适合做在线交易,于是有了支付宝等第三方支付。

我们之所以认为许多问题无解而放弃,往往是因为尚未得到推敲。我们已在心里预设过它否定了,没有真正做到现实的土壤里去找答案。心里首先否定了,放弃了,再多的如果还是如果,走通了,再多的不现实也是现实。

有活力,这不是仅仅针对你们现在这个年龄段的建议,希望你们今后永远带着今天二十岁的朝气,勇敢大胆、活力无限地往前走。

在物质丰硕而充沛的时代,坐下来歇一歇或者干脆躺下实在是太容易了。然而,在这个奔跑着的时代,只有你们也奔跑起来才能摆脱那个困境环境的自己。每个人都或多或少面临着事业、人生、爱情和家庭的困惑、不解或者受挫时,请先包容再争辩,凡事有朝气、朝前走的姿态会在无形间帮助你解决未来职场上的、生活里各式各样的问题。

不泄气、不放弃、有活力,但愿这三个词可以成为你们未来路上的参考,让你们“打鸡血”“喝鸡汤”,不再惧怕未来。

各位同学,你们毕业时恰逢建校 60 周年,学校从此步入发展的新中子,同学们也踏上人生的新起点。今后,你们可以用学校每 10 年的大庆为自己的毕业纪念。

从今往后,中医大这三个字将成为连接你们的青春记忆,成为你们的标签、烙印和心灵的归属,无论你们未来身在何处,都能彼此识别。

亲爱的同学们,世界那么大,是时候出去看看了。走出校门,走向社会,意味着一段青春岁月的逝去,一段风雨兼程的开始。也许你们会遭遇挫折而掉下眼泪,但这也是一种成长、一种成熟。只要始终谨慎、一直坚持,诗和远方就会在心里、在脚下。愿你们无愧于过往、无愧于初心、无愧于未来,青春不散场,活力永绽放。愿青春不老,后会可期!

谢谢大家!

母校随时欢迎你们回来!

本版责任编辑 郑芬