

又逢元旦佳节

妇产科护士 屈崇蔚

又是一年岁暮时，又是一年岁初时。伴着满天五彩缤纷的礼花，迎来2016年元旦佳节。新年的第一天，在万声的祝福中，正一步一步地走着，走向全国各族人民，走向美好的未来。元旦，在如梭的岁月之中，“一步一个脚印”地前行，走进辞旧迎新的又一年，走进充满希望的明天。

四季轮回，似在不经意之间，悄悄地在生命之树上，画了一个又一个圈，当油彩绚丽的日历，在波澜不惊的平淡生活里，一页又一页默默翻过，2015年的历史帷幕，正在悄无声息地缓缓落下。

又值元旦，这是一个拥冬蕴春的时节。处处春眠轻梦，结冰的日子，潜伏着入梦的春生，且岁月也将在这里转折。元旦，有“一元复始”的意义，一个令人遐想的崭新起点，是生命之旅的驿站，生命进行曲的里程碑。不管人们是留恋幸福的过去，还是为从前的过失惋惜，旧年，终究成为了一张曝光的底片，定格于天地之间。

元旦，更像一个圆满的句号，把人生分成一段又一段，每一段里面，都有精彩丰富的内容，让人生变成一部历史大书，为人们的一生，画上岁月的年轮。

元旦，既是去年奔行的终点站，也是新一轮征程的发起端。站在延展向未来的起跑线，我们都要学会总结及反思昨天的一切，精心谋划明天

的蓝图，思索经营未来，播种希望，与时俱进，开拓创新，祈祷成功与幸福。

每次元旦的光临，都可以让人忘记过去的一年，忘记就是有所放弃，有所取舍。不断地减轻人生的重负，重新开始人生新的一天。

每次元旦的光临，都意味着人生的一次扬帆启航，是一次新的人生尝试的出发，是一次转机运气的呼吸，是一次拥抱希望的迈进。

在新的一年里，无论怎么忙里忙外，怎样四处奔波，让我们放下繁忙，忙里偷闲，找点属于自己的时间，祝福父母，祝福长辈，走亲访友，把真诚的祝福献上。愿血浓于水的亲情之花，永远开放，永不枯萎，永不凋谢；愿互助的友情之果长结，甘甜如蜜，芳香独特；愿关心孩子的爱，在弥漫，在传递；愿老人安享晚年，老有所依。

元旦佳节，让我们用“最真诚，最高尚”的情感，祝福自己，祝福他人。让生命绿树常青，爱洒满世间；让生活幸福美满，多姿多彩，绽放光芒；让我们一起虔诚祈祷，共同庆祝喜气洋洋的元旦，共同迎接轻盈走来的又一个新年，共同度过又一个三百六十五天。

元旦佳节，新的开始，新的期盼，新的起点，手中之笔，记录漫长的征途旅行，淡墨浅写，描绘精彩美丽的人生。



你好，2016

手术室主管护师 杨乐

钟表，可以回到起点，却已不是昨天；
日历，撕下一页简单，把握一天却很难。
转眼间，2016年已经到来。

回顾2015年，
感谢这一年来的收获，这是全部汗水当之无愧的奖赏；
感谢这一年的辛苦，这是成长路上不可或缺的阅历；
感谢这一年的尚不如愿，这是下一年必须努力的理由。

昨天，保存。

今天，留着。

明天，争取。

对的，坚持。

错的，放弃。

2015年，或许我走得不够快，但一直不曾停下脚步；

2016年，或许有些紧张，但我愿以百倍努力迎接你。

2015年，愿所有的泪水与挫折，成为过往；

2016年，愿幸运与阳光，洒满前程。

2016，我会更好！

摄影欣赏

葡萄熟了

摄影 / 贾颖



国务院于1995年最早颁布实施《全民健身计划纲要》，是国家发展社会体育事业的一项重大决策，是20世纪末和21世纪初我国发展全民健身事业的纲领性文件。

随着人们生活水平的提高，健康意识也随之提升。目前有许多研究证实，规律的、科学的健走可有效锻炼身体各部位。

俗话说，人老先老脚，所以说坚持徒步是最经济、最简单有效的健身方式。

- 1、步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力。
- 2、步行能增强血管壁弹性，减少血管破裂的可能性。
- 3、步行能增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，并能使关节灵活，促进人体血液循环和新陈代谢。
- 4、步行可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律蠕动，增加食欲，对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。
- 5、在户外新鲜富氧的环境中步行，大脑思维活动变得清晰、灵活，可有效消除脑力疲劳，提高学习和工作效率。据有关专家测试，每周步行三次，每次一小时，连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比，前者反映敏锐，视觉与记忆力均占优势。
- 6、步行是一种静中有动、动中有静的健身方式，可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定，当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时，以轻快的步伐散步15分钟左右，可缓解紧张，稳定情绪。
- 7、定时坚持步行，会消除心脏缺血性症状，降低血压。使精神愉快，缓解心慌心悸。
- 8、步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积，也能减少血糖转化成甘油三酯的机会。
- 9、步行能减少人体腹部脂肪的积聚，保持人体的形体美。
- 10、步行能减少血凝块的形成，减少心肌梗塞的可能性。
- 11、步行能减少激素的产生（过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病）。
- 12、徒步出行绿色环保，对强健身体，提高身体免疫力，减少疾病，延年益寿有积极的推动作用。

我有幸参加了2015年11月28日由清东陵保护区管理委员会主办，河北省狼群体育文化传播有限公司协办的第四届环清东陵国际徒步大会。

开幕式上，友情协办唐山市唱吧俱乐部表演了多种形式的文艺演出，其中一首《故乡是北京》男生反串把大会推向了高潮。其次，还有群众喜闻乐见的广场舞，把会场气氛搞得轰轰烈烈，热火朝天。最后，由主办单位领队宣布徒步活动正式开始，各领队按照组委会安排好的路线，约千余人的队伍浩浩荡荡地出发了。

徒步的队伍非常壮观。上到60多岁的老人，下到5岁左右的孩子，大家兴高采烈，各队彩旗飘扬。组委会组织严谨，安排了多辆观光车跟在行人后面，如有体力不支的老幼妇孺，随时联系车辆，供大家使用。冀州蓝天救援队、秦皇岛蓝天救援队等工作人员穿梭在行走的队伍当中，时刻准备着担负起各自的职



用脚步丈量健康

徒步行走

责和使命。

大家边走边欣赏两侧的湖光山色。湖水倒映着山峦、树木，景色怡人，队员们纷纷拍照留影，记录着每一个美好的瞬间。不管认识与否，都相互鼓励着，好一副情意融融的画面，让人流连忘返，心神俱醉。

走在神道上，大家都在用心感受着当年只有皇帝才有的殊荣，帝王们哪里想到，今天这些平民百姓也和他一样，走在他视为神道的石板路上。我深深感到生活在今天，沐浴在党的阳光雨露下是多么幸福啊！我一定要珍惜今天的幸福生活，感恩社会，活在当下，为营造一个和谐、美好的社会环境尽一份微薄之力。

9公里半的终点处，德克士公司为队员准备了热水，大家简单吃了点东西，补充了能量，又继续参观各个景点。

下午3:30，徒步结束，队员们满载着收获的喜悦，一路畅谈而归。

为了保护环境，消除废气污染，强健身体，提高身体免疫力，减少疾病，延年益寿，大家都来徒步吧。用脚步丈量健康，感受徒步的魅力。

(儿科护士长 王美兰)