

# 信合

XINHE

时代视野 人文情怀

专题

## 健康城市

Healthy city

健康而完善的配套设施，是城市生活者的健康保障。

信合集团此次以《健康城市》为命题，结合国内外案例与医养实践，为我们呈现健康城市的理想范本。

访谈

河南信合医院，信合养生文化村，盛欣透析

光阴

集团要闻

城视

千古驿都，锦绣驻马店

悦读

在博物馆，来一场美的奇遇  
最好的养生，是沾花惹草

家书

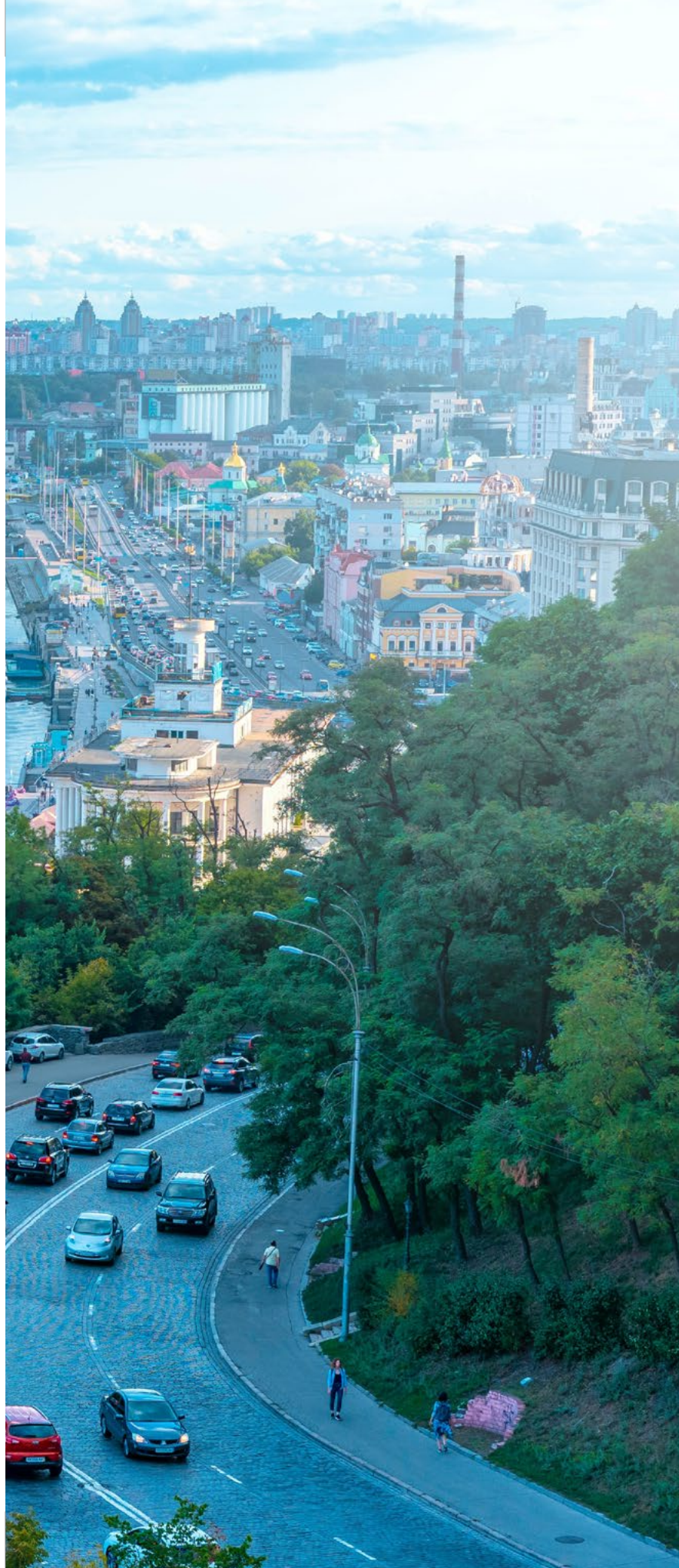
健康，是一种心态

心光

以梦为马，迎光而行

25  
2020.04

河南信合建设投资集团主办  
内部资料 免费索阅





# 当老板不如当房东 我在市中芯收房租

万达旁 沿街烫金商铺 瞩目热抢中

万达携寰球30000品牌商家  
锁定信合·阳光城

XINHE SUNSHINE CITY



20-1000m<sup>2</sup>美食街盛大认筹 做12年甩手掌柜

招商咨询 655 6333

项目地址：信阳市羊山新区新七大道阳光城 投资商：信合集团  
本广告仅为要约邀请，文中所有图文数据仅供参考，不作为合同组成部分，不作为法律要约文件依据，一切以政府相关



## 健康，一个城市的幸福中枢

撰文\_编辑部

一场突如其来的疫情，让我们开始重新思考人类永恒的命题——健康。尤其是随着中国城镇化进程的不断深化推进，如何构建完善、人性、合理的健康化城市，成为衡量现代人居幸福的关键。

什么是健康城市？上海复旦大学公共卫生学院傅华教授给出定义：“所谓健康城市，是指从城市规划、建设到管理各个方面都以人的健康为中心，保障广大市民健康生活和工作，成为人类社会发展所必需的健康人群、健康环境和健康社会有机结合的发展整体”。

作为城市品质生活服务商，20多年来，信合集团始终把构建美丽城市，为大众创造美好生活为己任，通过多元化的产业布局和深耕，不断丰盈城市配图，努力为城市营造幸福生活体验。因此，信合集团多年之前便开始布局健康医养产业，营建有河南信合医院、盛欣血液净化医疗机构、信合养生文化村等项目，以现代化的医疗、康养运营，为城市构筑健康护城河。

疫情期间，信合集团更是积极投身一线战疫，坚守岗位，躬身抗疫，全心全力守护城市及业主的安康。这份责任与担当，正是信合医投“大信真善，康养中原”价值信念的真诚践行。在国家“健康中国”战略的指引下，信合集团守护一方百姓健康，赤心为公众提供有尊严的医养服务。

河南信合医院，是按照三级医院标准投资建设的大型非盈利性综合医院，并引进国内外先沿的理念、模式及技术，目前一期投资7亿元，日接待门诊人数约2000人次，2019年，信合医院获得了河南省“群众满意医院”称号。作为一家专注于集团化、连锁化、社区化血液透析服务医疗管理机构，盛欣秉承“恢复健康，回归社会”的价值理念，以现代化的技术手段和先进的经营理念，提供人性化、家庭化的透析服务，目前已运营9家透析中心；信合养生文化村，则以“孝行天下，爱满人间”为宗旨，通过康复护理和适老住宅为载体，精心打造大型医养结合的养生养老机构，还长者有尊严的美好生活。

信合作为一家以房地产为主体的多元化集团公司，我们始终认为，合理健康的城市化建设才能够为经济发展注入活力，改善人类生存环境，促进社会的发展，提升人们的健康水平。无论是现在还是未来，城市的发展一定是要以人的健康为中心，而只有打造完善的医疗健康配套，才能为健康城市奠定坚实的基础，信合如此坚定的相信，也因此一往无前。

未来，信合集团将持续以高质量的健康配套服务，以美善之心，助力社会构筑城市的健康中枢，让百姓远离疾病，让城市向善向上。

愿山河无恙，你我安康。

# 信合

XINHE

时代视野 人文情怀

## 总第 25 期

河南信合建设投资集团有限公司主办

内部资料 免费索阅

**总策划 General Designer** / 张永贵 Yonggui Zhang

**统筹 Overall Planning** / 陈思 Si Chen

**主编 Chief Editor** / 翟敏 Min Zhai

**编辑 Editor** / 陈长伟 Changwei Chen 丁大创 Dachuang Ding 丁刚 Gang Ding 华宝伟 Baowei Hua 李淑华 Shuhua Li

刘远涛 Yuantao Liu 刘志维 Zhiwei Liu 邵淑贞 Shuzhen Shao 屠明刚 Minggang Tu 王丹 Dan Wang

王辉 Hui Wang 王梦颖 Mengying Wang 吴高卓 Gaozhuo Wu 许亮 Liang Xu 张栗 Li Zhang 张晶晶 Jingjing Zhang

(按姓名首字母排序)

**地址 Address** / 郑州市中州大道与晨旭路交叉口瑞银大厦三楼

**邮编 Postal Code** / 450000

**电话 Telephone** / 0371-6352 2667

**邮箱 E-mail** / xinhejituan@126.com

**网址 Website** / http://www.xinhejt.com

**整合传播 Integrated Marketing** / **KIRIN**麒麟社品牌创意体



本印刷品为企业内部专阅性质，免费索取，不得出售。

本印刷品相关文章和图片，版权归信合集团所有，如需转载，敬请与信合集团企业品牌部联系。

本期部分文本中所用图片源于互联网，如图片所有者有任何异议，请联系我们。



## Contents

### 04 专题 | Topic

#### 健康城市

Healthy city

日本：自上而下的健康管理

新加坡：世界上最健康的国家

自然养生：健康城市新理念

众志成城，恪尽职守：信合集团抗疫风采展

### 24 访谈 | Interview

河南信合医院  
信合养生文化村  
盛欣透析

### 36 光阴 | Time

集团要闻

### 40 城视 | City

千古驿都，锦绣驻马店

### 44 悦读 | Reading

在博物馆，来一场美的奇遇  
最好的养生，是沾花惹草

### 52 家书 | letter

健康，是一种心态  
保持乐观，笑对生活

### 60 心光 | Heart light

以梦为马，迎光而行  
记录日常心得，寻找人生真谛

# Healthy city

## 健康城市

新型冠状病毒肺炎疫情，让我们再次重新思考——健康城市的命题。

大到城市健康公共配套，小到家庭和个人的健康守护，我们该如何以前瞻的规划和人性化的健康保障，为城市生活的人们，构建城市和家庭的健康中枢。

本期，我们将通过国内外健康设计的营造案例，并结合信合在医养层面的实践，为我们呈现健康城市的理想范本。





## 日本： 自上而下的健康管理

日本国民健康水平的快速发展，部分得益于日本经济和科技的快速发展、现代医学和医疗技术的提高，但最重要的原因是日本政府在全国开展了自上而下的健康管理建设。

### 健康管理：明确的推动路径

纵览 40 余年的健康管理建设历程，日本健康城市管理建设始终围绕提升国民健康长寿水平开展，在各阶段开展顶层设计，从上到下、层层执行，每个阶段各有重点，可以分为“提升基本医疗水平-重点保障老年人健康水平-多元化健康管理”三个阶段。

日本的健康管理建设发展到今天，已经形成了一条明确的路径：由日本政府强战略政策保障推动、制定具体的考量指标，各都道府县各自制定计划执行，把使命任务落实到各级政府部门、社会团体机构、民众个体多元主。政府和社会团体在健康建设中提供良好的环境、指引和保障，民众在大环境下，培养良好的个人健康行为习惯、把预防作为重点，实现国民健康素养的整体提升。

针对《健康日本 21》计划，在国家层面没有出台具体的实施举措，而是各县区根据的指标和相关顶层制度，开展实施推进。这样一来，各县区根据实际情况，制定针对性的计划、出台相关政策，在有明确的指标体系对照的情况下，实现了有的放矢，及时反馈调整，国家则给予资金、政策支持，实现了“国家+地区”多层级组织保障。

### 静冈：专职专政，调动主动性

静冈把重心放在“预防”环节上，重点保障高龄人士的健康水平。一方面设计专项政策，把“健康长寿城市”作为城市建设的核心，制定了“富士 33 项目”、“富士之国”健康管理长寿政策等具体措施；另一方面设立“长寿政策科”专门部门，由专职人员执行实施，通过组织实施，充分引导民众主动关注、企业机构共同参与。

具体行动上，静冈县政府首先明确行动方向，明确“适当的运动”、“营养”、“参加社会活动”是健康长寿的三大要素。其次围绕三大关键要素，制定实施举措、推广执行。再有，以“长寿政策科”为核心，调动养老院、企业、大学机构的共同参与，如与院所机构合作制定全覆盖细致化的老年生活保障政策；与养老院合作设立老人食堂，老人供应低价的健康饭菜；与企业合作为老人提供就业岗位，帮助老年人找到生活意义。

此外，京都市也采取专职专政的方式，推进京都健康都市建设。设置京都健康都市营造推动部和健康都市营造市民会议，推动部负责政策制定和执行，市民会议作为市民、企业、政府部门交流的平台，听取民众意见，推动政策实施。

### 全国范围：双向激励，奖罚并举

从正面激励上看，通常给予资金划拨、树立表彰示范的支持。如政府划拨资金给商铺，参与健康活动的民众可以在合作商铺中享受优惠；鼓励企业重视员工健康，对优秀者给予政府表彰。从负面激励上看，通过立法，对健康不达标的个人和企业给予处罚。如对 40-75 岁企业员工进行“腰围立法”，腰围值超标者如 6 个月内屡教不改将自动离职，企业则将被处以罚款。

纵览日本的健康城市建设经验，国家政府的顶层指引和地方政府针对性创新举措让人印象深刻，最终造就了高国民健康素养和高标准的城市健康水平。从上而下的制度设计成功调动了民众、企业的积极性，是全民参与健康城市建设快速见效的典范，对我国人口基数大、民众健康素养不足的痛点有巨大的借鉴意义。

本文摘自搜狐号“东滩顾问”

## 新加坡： 世界上最健康的国家

英国伦敦智库莱加顿研究所 2018 年底公布了覆盖 149 个国家和地区的 2018 年度全球繁荣指数。在其 9 项指标之一的“健康”排名中，新加坡荣膺第一，成为全球最健康的城市。新加坡人多地少，人口密度大，人口老龄化趋势突出，但却数次荣登“世界上最健康国家”排名的榜首，其经验值得关注。



### 01. 不断扩充规模

新加坡现有 500 多万人口，过去 10 年来本地人口增长了 25%。新加坡卫生部长表示，到 2030 年，4 个新加坡人中就有一人年纪在 65 岁以上。近年来，新加坡公立医院不时出现病床供应拉警报的情况。为此，新加坡卫生部正建造新医院，缓解日益严重的床位紧张问题。

新加坡医院分为公立医院、私立医院、专科医疗中心和社区医院，其中以公立医院为龙头打造了三大公立医疗群，分别服务东部、中部以及西部居民，方便居民就近就医。新加坡约有 80% 的医院护理由公立医院提供，剩下的 20% 则由私立医院提供。社区医院也为不需要综合医院护理服务的康复病人及年长者提供中期照护。

### 02. 有效提高效率

为提高医院设施的使用效率，卫生部建议唯有在有生命危险或紧急严重情况下才前往医院紧急部门，非紧急病患应先至家庭诊所求医。

陈笃生医院推出 GPNext 家庭医生急病复诊计划，让那些到急诊部看病的非紧急病患出院后，转由家庭医生照料。此外，在该医院专科门诊求诊的病患每年多达 60 万人次，其中 75% 的病患持有社保卡和建国一代卡，可在家庭诊所就诊。医院接下来计划将可以看的慢性疾病种类扩大到 40 多种，还计划设立一个聊天平台，方便家庭医生向专科医生请教。

盛港医院也与疗养院等中长期护理机构合作，利用远程技术帮忙照顾病人，必要时及时介入，减少将病人送去急诊部的案例。此外，出院后需要做复健的病人也可利用远程技术与医院的治疗师沟通，在家做复健。

### 03. 独特的医疗保障体系

新加坡卫生部对公立医院的所有收费项目进行了明确规定。例如，新加坡病房共分为 A、B1、B2+、B2 和 C 等 5 个等级，选择 A 级的病患要自己承担所有费用，选择 C 级则意味着政府将支付高达八成的费用。政府规定医院设立各种病房等级的比例，避免医院过于重视赢利，规定医院若要引进新技术和昂贵技术，需要获得当局批准。

在医疗保障制度上，新加坡发展和采用了其独特的 S+3M 医疗保障体系，即费用补贴、保健储蓄计划、健保双全计划和保健基金计划，最大限度地建立了一套有效的资金筹集和运用机制，最大程度上保证了新加坡医疗体系的设定原则。

### 04. 社区关怀周到

为了推广居家养老、原地养老，公立医院会定期派出健康检查车到周边社区，由专业医生和护士为周边行动不便和低收入居民进行免费身体检查、健康宣传。很多公立医院的医生也长期驻守社区，为社区居民提供便利。

2019 年 1 月起，新加坡保健促进局在全岛不同邻里社区推出乐龄体检计划，为期 5 年。该计划推出以来，已有 2.3 万名老年人参与。为使有健康问题的老年人及时获得治疗，新加坡卫生部与保健促进局和各大医疗群合作，在体检活动现场劝服他们预约下一次看诊日期。新加坡卫生部长颜金勇表示，长期护理形式比较多样化，不一定是在医疗单位里面进行，有一些是在家里护理。能够从保健储蓄户头提取现金，对长期护理来说是非常重要的。政府积极推广通过综合护理体系，让老年人在家或社区原地养老。



# 自然养生 健康城市新理念

城市的高速发展，快节奏的生活节奏，正在深刻影响城市居者的身心健康。尽管城市医疗配套日益完善，但现代人越来越重视对养生的投入，让“养”提前介入，尽量避免“医”的后期痛苦，已成为许多人的健康新理念，因而，城市郊区的养生项目，越来越受到人们青睐。

## 黑莓牧场

美国第一乡村休闲圣地

黑莓牧场是一座有 70 多年历史的著名私人牧场，坐落在田纳西大烟山脚下，拥有美国最奢华的乡村酒店，总占地面积为 4200 英亩。牧场主要由商业区、餐饮会议区、农园、动物牧园、体育运动区、住宿区六大区域组成。

黑莓牧场会议接待和餐饮区是度假村的主要服务功能区，餐饮一直让黑莓牧场引以为豪，人们在此享受美食的同时，还有机会在定期开放的美食学校学习烹饪。同时牧场还会定期举行以美食为主题的节日，有知名的品酒师与游客交流品酒艺术，也是上流社会的社交聚会。

黑莓牧场的美食如此出名与牧场农园密不可分，游客可以亲自参与到牧场的农业生产活动中来，在指导下种植蔬菜，了解它们如何生长，也可以在农园采摘新鲜蔬果即时进行烹饪，吃着亲手种植的蔬菜，滋味更是与众不同。

此外，牧场内的动物牧场既可进行农场观光，也设置了一些参与性活动让游客加入。人们欣赏风景的同时，还能进入羊群，与动物亲密接触。

度假村还为游客设计了各类体育运动活动，游客可根据需要选择各种项目，譬如高尔夫，网球、羽毛球、槌球戏、陶土飞靶、钓鱼、推圆盘游戏等，放松心情的同时也能享受高端的服务。

爱好大自然的人们在黑莓牧场里面可以自由自在地进行探险活动，大烟山 3.5 英里的漫步道非常适合人们来远足，你还可以选择野外露营，晚上围着篝火吃东西，在星空下睡去，或者是度假别墅，享受完美的居住体验。





## 日本 FUFU 山梨保健农园 森林康养基地样板

FuFu 山梨保健农园位于日本山梨市牧丘町，占地 6 万平方米，是日本知名的森林疗养基地。其前身是市政府投资建设的西餐厅，由于运营不善而倒闭。“绿色体检机构”发现这个地方后，决定让其重新焕发生机。FuFu 山梨保健农园在经营理念方面做出了很多有益尝试。

首先，山梨保健农园除了提供基本的餐饮住宿外，还提供瑜伽教室、健身房、读书角、观星台、心理咨询室、按摩室等活动空间，基础设施非常完备。

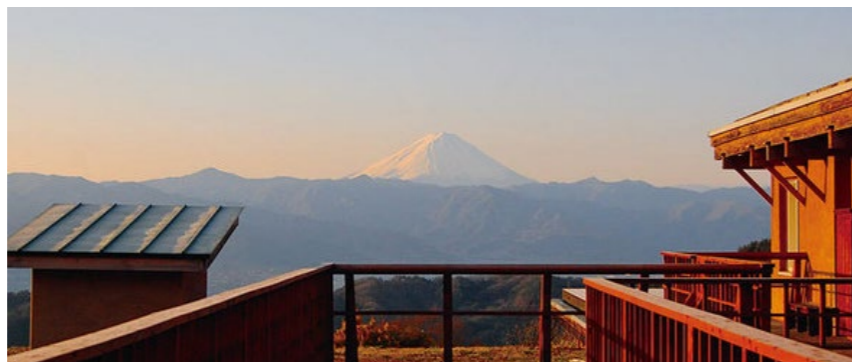
其次，作为课程活动的延伸和主要室外课程场所，山梨保健农园海拔差异明显、植被丰富，既有森林又有花园、农田、果园，丰富的自然资源为康养服务提供了良好的自然基础。

为保证课程的科学性、严谨性和治疗效果及安全性，保健农园还为课程配备了具有专业资质认证的老师，包括芳香疗养师、森林治疗师、心理咨询师和按摩师等。

在静谧的森林环境中安住下来后，游客可以体验 FuFu 山梨保健农园精心安排的内容丰富的身心调节课程。针对所有到访游客，根据住宿时间酒店都会提供相应的健康管理服务，课程包括“唤醒瑜伽、坐禅、健身球放松活动、围炉夜读”，

实践课程免费对“长住”（超过“三天两晚”）游客开放，其他客人会收取相应的课程服务费。课程中包括森林散步，森林作业，田园料理，观星等项目，让客人能近距离的感受田园生活的乐趣。

还有面向所有客人有偿提供自选课程，客人可根据自身兴趣或森林疗养师的推荐申请参加。课程包含芳香精油疗法，森林疗法，心理疗法，艺术疗法，徒步郊游等，对于都市人群缓解精神压力有很大的帮助。



## 锡兰茶径度假村 养生别墅，茶香四溢

Ceylon Tea Trails，译为“锡兰茶径”，是世界上第一个茶平房度假村，坐落在海拔 1250 米的斯里兰卡的全景锡兰茶地区，毗邻世界遗产中部高地，距离科伦坡国际机场约 2 小时左右的车程，五间豪华的殖民时代茶农平房与美丽的锡兰花园小径相连，构成了一片美丽的茶园仙境。

斯里兰卡本土品牌 Dilmah，虽然是兰卡知名的茶叶品牌，但是却将自己的无限精力倾注到酒店行业之中。面对日益增长的外国游客，作为斯里兰卡之光的 Dilmah，主动承担起将斯里兰卡之美展现给游客的责任。他们不仅组织大家参观他们的茶叶园区、茶叶工厂，以此来推广茶文化，为了方便大家体验，更深入地了解茶区，他们干脆在 2005 年开创了世界首家茶园小屋度假酒店“CEYLON TEA TRAILS”。

在锡兰茶径度假村，唤醒美好的早晨的正确步骤是：清晨，在鸟语花香中醒来，按一下床头的呼唤铃，管家会送来新鲜的奶茶一杯下肚，唇齿留香。小憩片刻，此时的门外，管家已经将前一天送洗的衣物整齐地叠放在编织篮中。整个园区都是散步的最佳地点，空气湿润清新，花草带着晶莹的露珠。

慵懒的午后，若你已经养精蓄锐完毕，并且已经点燃了对这片仙境一探究竟的欲望，你可以先来到茶园，详尽专业的参观讲解，流露着茶人大叔对这片土地的热爱，他会让你感受到，原来一杯茶的品赏，也像葡萄酒一样有着看颜色、观挂杯的讲究，还要搅动舌头，让味蕾充分体会鼻尖下的这杯香茗。

如果你听完了讲解，在湖中荡起双桨也是不错的选择。锡兰茶径还开辟了冒险和探索的 Bogawantalawa 谷的世界，在 1500 米的高空，周围的山谷和丘陵有着未受污染的美，你可以拥有一个超赞的骑车体验，度假村还免费提供山地自行车，让你在山野之间自由驰骋。

文章节选自网络





## 众志成城，恪尽职守 信合集团抗疫风采展

疫情期间，信合集团以“企业公民”的责任担当，积极投身抗疫行动。河南信合医院全员齐心，铸就抗疫前线的钢铁长城；信合安居物业员工坚守岗位，为广大业主的健康安全默默付出；信合教育的师生们筹集善款，汇聚成爱心的海洋。春暖花开，山河已无恙，感谢每一位为抗疫胜利贡献力量的信合人，再次向你们致以诚挚的敬意！

## 万众一心，共克时艰

信合集团捐赠价值 140 万药品，积极驰援疫情防控

面对疫情，唯有众志成城，方能共克时艰，呵守安康！针对当前疫情发展态势，信合集团心怀责任，全力驰援！1月30日，信合集团积极开展捐赠行动，固始县县委常委、常务副县长崔振俭，信合集团董事长陈锋、党委书记桂方健，信合援生制药董事长陈书生、总经理何宜成等参加了捐赠仪式。

针对疫情防控需求，信合集团携旗下子公司信合援生制药向固始县疾控中心捐赠新型冠状病毒诊疗方案目录药品藿香正气水 500 件，向河南信合医院捐赠藿香正气水 200 件，总价值 140 万元，用于抗击新冠肺炎疫情，助力社会打好疫情防控战。

自新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，固始全县医护人员刻不容缓，奋勇而为，全心投入于紧张的疫情阻击工作中。在艰巨的防控任务前，抗疫药品及防控物资的有效保障，是打好疫情防控战的基础支撑。

为此，信合集团董事长陈锋高度重视，急速响应，紧急安排集团上下及各产业板块启动多项防控措施，并积极开展抗疫药品捐赠行动。陈锋董事长表示，作为一家固始本土企业，信合援生制药有责任、有义务在党和政府的统一领导部署下，全力支持防控重任，倾心守护民众的健康与安宁。因此，信合集团积极组织安排防控药品等物资捐赠工作，希望能为抗击疫情尽一份绵薄之力。

抗击疫情，众志成城，共渡难关！信合集团将密切关注疫情发展，为打赢新型冠状病毒防治攻坚战，赤心担当，全力以赴！

于此，信合集团向每一位奋战前线、守护生命的英雄致敬！我们坚信，在党中央、国务院的坚强领导下，全国人民万众一心、众志成城，定能早日取得抗击新型冠状病毒疫情的胜利！





## 河南信合医院

### 抗击疫情甘奉献 践行使命勇担当

自新冠肺炎疫情发生以来，河南信合医院全体员工同舟共济，日夜奋战。一张张写满名字的请战书，一声声铿锵有力的誓言，一位位迎难而上的医护人员……大家坚守岗位、不辞辛劳、全力以赴投入到这场没有硝烟的战斗中。

### 果断决策 第一时间吹响疫情防控“集结号”

作为固始县唯一一家二级综合性民营医院，面对疫情，河南信合医院在信合集团的指挥下，第一时间制定了新型冠状病毒肺炎防控工作应急预案，成立了领导小组及医疗救治组、护理组、院感疾控组、后勤保障组、医共体联防组、后备医院筹备组、专家组（医共体专家组）七个工作组。

医院前后召开培训会、防控部署会共计三十余次，重点对全院医务人员进行了新型冠状病毒肺炎的诊疗、消毒隔离及个人防护培训；并对高风险部门、急诊、发热门诊、呼吸科等相关人员进行了岗前专项培训，规范处置医疗废物，对医疗废物分类、收集、回收暂存，各环节进行强化管理，防止病原体扩散，确保医院新型冠状病毒感染医疗救治及医院感染防控工作有序开展。

与此同时，河南信合医院积极按照集团董事长陈锋的要求，认真履行等同公立医院社会职责，坚决贯彻落实习近平总书记1月20日疫情防控工作重要会议精神，一切听从市委、市政府下达的各项指挥部署，服从县委、县政府的统一调度指挥，本着为政府分忧、为社会担责、为患者施救的态度，不讲条件、不惜代价、不等不靠、主动参战，信合医院全体医护人员要全力以赴、同舟共济、共克时艰，把人民群众的身体健康和生命安全放在第一位，坚决打赢这场疫情防控战。





### 科学施治 始终紧盯患者救治“主战场”

严格按照集中患者、集中专家、集中资源、集中救治“四集中”原则对确诊患者进行救治。医院在急诊科和门诊大厅分别设置预检分诊台4个，分为武汉接触史和非武汉接触史预检分诊台，重新对发热门诊导诊系统进行了优化。传染科发热门诊设置分为1个儿童、2个成人（分武汉、非武汉）共3个诊室，实行医护人员24小时值班制度，同时启用留观病房，对疑似新型冠状病毒病人进行留观筛查。发热门诊共设规范留观床位66张，180多人日夜奋战在疫情防控一线，并建立了医护人员“预备队”，统一调配使用，确保紧急时刻能够拉得出、顶得上、打得赢，所有病例能够得到及时有效的救治。

### 党旗引领 坚守初心砥砺前行

一名党员就是一面旗帜，一个支部就是一座堡垒。疫情在哪里，党员就战斗在哪里。在疫情防控关键时期，医院广大党员干部不忘初心、牢记使命，纷纷请战到最苦最累最危险的抗疫一线，以共产党员先锋模范作用带动群众、组织群众、凝聚群众，筑成了一道疫情防控的铜墙铁壁。平时是细胞，战时是旗帜。在这场疫情防控的大考中，河南信合医院全体党员和入党积极分子“信心在线 斗志在线 行动在线”，大家都在以自己的实际行动践行党中央的决策部署，用实际行动践行誓言，让党旗高高飘扬在疫情防控第一线。

### 部门联动 全力打好疫情防控“阻击战”

疫情发生后，医院聚全院之智，举全院之力，上下一盘棋，各部门各科室既相互协作配合，又各尽其职各负其责，形成了强大的工作合力。

医院在完善防护用品、药品耗材、设备设施储备、后勤保障等工作上下足了功夫，在全市、全县医用物资严重紧缺的情况下，医院在保障本院医护人员防护安全的基础上尽量降低日常消耗，为兄弟单位提供口罩、隔离衣、护目镜等共计50余箱。医院党支部32名党员募捐7000元善款用于抗疫一线。

医务处、护理部、院感部严格履行职责，为疫情防控提供基础支持，把好疫情防控的第一关。发热门诊、预检分诊日夜值守，充当抗击疫情的前哨兵。后勤保障部全力做好了病区防护改造、救援物资接收、水电安装、餐饮配送、日常消杀、污水处理、物业保洁等工作，当好前线抗疫的保障员。

### “两手抓” 全力保障人民群众身体健康和生命安全

疫情防控工作既要有责任担当之勇，也要有统筹兼顾之谋。为保障全县人民群众的身体健康，河南信合医院认真贯彻省、市、县关于恢复正常医疗秩序的工作部署。院前急救和院内急诊全面恢复正常运行。合理调用医疗资源、合理引导患者就诊，实施分类救治，门诊患者严格执行“一人一诊一室”，减少交叉感染。住院患者严格实行“一人一陪护”，在各科室均临时设立1-2间隔离病房，应对突发情况。并充分利用医院“在线问诊”的优势，开展在线咨询、心理疏导等健康服务。在疫情期间开展为慢病患者免费送医送药上门巡诊服务，受惠群众350余人。

大灾见大爱，大难显真情。在抗击疫情的战斗中，河南信合医院积极响应、主动作为、勇于担当，充分发挥人力、物资、技术等方面的优势，以实际行动践行初心，勇担使命，义无反顾的积极投身在疫情防控的第一线，用实际行动为全县打赢这场疫情防控阻击战贡献力量！



## 信合安居物业

### 默默坚守，做好社区的“守护人”

抗疫期间，大多数人留守家中，却有一群人早已坚守在岗位上。他们不是医生，却筑起了防控疫情、守护家园的第一道防线。他们以责任之心之行，守护业主们的健康和平安，他们是信合安居物业人。故事不一定轰轰烈烈，平凡也一样触动人心。让我们一睹这些虽平凡却可敬的身影，走进他们的抗疫故事。

### 夜以继日，筑守疫情第一道防线

他是蓼城美景的项目经理余双，身为90后，却有一份深厚的担当和责任感。2019年11月份开始，他连轴工作两个月，直至春节才告假回家，突发的疫情让他再次扛起肩上的责任。余双辗转十几家药店，多方渠道购买防疫物资，并连夜返回岗位，部署工作。他主动拖运隔离楼栋的垃圾、为业主送药物和生活用品，全力守护业主的健康安全，筑守疫情的第一道防线。余双总是不停的叮嘱员工注意健康，为员工量体温，当起了“大家长”。道路封闭，以泡面为食，他却笑着跟家人通话说：“不用担心，我在这挺好的”。舍小家为大家，他默默地付出着温暖却又坚毅的力量，更加坚定我们打赢这场抗疫攻坚战信心。

### 全副武装，防控疫情护平安

一个身影，全副武装，每天穿梭在社区各个院落，除了夜里值班换岗外，汪耀文几乎把小区当成了家，泡面成了他的主食，面包成了他的干粮。作为小区秩序维护员，他不仅承担着小区的治安管理工作，还要负责小区的消毒事务，瘦高的身躯背负着的不是消毒水，而是小区所有业主的安全气囊，完成消杀工作依然坚守在工作岗位上。本来就有些驼背的他，被消杀工具压的更显驼背。每次问他累不累，怕不怕，他总是朴实的说：“累，但值；咋不怕，但我愿意。为了大家能够更平安的生活，这点不算啥！”责任感让汪耀文的身形无比伟岸，在这场疫情中，因为这样的默默付出，小区才更安全，向他致敬！

### 贴心守候，隔离病毒不隔离爱

饺子是团圆的象征，也是温暖的代名词。疫情期间，一名信合湖畔春天二期的业主，给坚守岗位的一线保安，送来了亲自煮的饺子和红肠，这份暖心餐，不仅让大家尝到了幸福的味道，也深知，隔离病毒却未曾隔离爱。其实，这名热心业主还是一名退休党员，他亲笔写了封申请信交给

物业主管，表示自愿服从分配顶替换岗人员。但安居物业谢绝了他，因为正值疫情高发期，安居物业人员坚守岗位，就是为给业主多提供一份保障，只要不倒下就会一直坚守。安居物业人深信：只要恪尽职守，家园就平安有序；只要众志成城，就没有什么病毒不可战胜。

### 爱心捐赠，凝聚抗击疫情的力量

疫情期间，物业人员始终坚守一线，做好消杀工作及园区封闭式管理，为进出的业主量体温，做好防疫知识的宣传、排查等，为业主筑起第一道防线。这一切都被业主看在眼里也放在心上，新乡湖畔春天的热心业主送上三大包菊花茶给物业人员：“你们辛苦了，一定要保护好自己”，言语虽短却温暖人心。身在外地的业主也计划着如何捐款捐物；一位业主听说急缺医用手套，专门去市里拿了十几双交给了物业人。龙江春天的业主在物业服务中心缴纳水费时，突然拿出一大包橡胶防护手套后就转身离去。一份爱心，一份义举，在疫情面前弥足珍贵。非常感谢这些暖心业主的雪中生炭，奋战在一线的物业人员更加充满必胜的信心。

隔离的是病毒，凝聚的是同心。一个个温暖的小故事，谱写着2020年春日最美的乐章。世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人，向所有坚守在岗位的“平凡英雄”致敬。



## 信合教育

### 守望相助 共克时艰，凝聚爱的力量

病毒无情，人间有爱。面对这一场突如其来的严峻挑战，社会各界通过多种渠道，克服种种困难，纷纷伸出援助之手，信合教育的师生们也纷纷贡献自己的一份力量，一点一滴的爱汇聚，变得格外温暖而充满力量。

### 守望相助，打赢疫情防控战

一方有难，八方支援，危难时刻，守望相助。在新型冠状病毒疫情爆发以来，固始县医用医药防控物资十分紧缺的情况下，信合外国高中、信合外国语中学、信合外国语小学、世纪城幼儿园、凤凰幼儿园等五所学校，积极响应县教体局号召，向全体教师发出了《向疫区人民献爱心》的倡议书。两天时间，共筹集善款 90185 元，信合教育的老师们用实际行动为防控工作贡献一份力量。

万众一心，方可跨越苦难；携手共度，才能迎来曙光。面对疫情，每个人都是“长城一砖”。信合外国语中学教师们纷纷贡献自己的一份力量，捐款共计 30110 元。信合外国语高中全体教师踊跃筹集善款，共计 28445 元。信合外国语小学全体教职工同样纷纷伸出援助之手，共筹得善款 22470 元。信合世纪城幼儿园共筹集 2560 元善款，凤凰幼儿园共筹 6600 元善款。一个个数字背后是老师们浓浓的情意和深深的期盼，此次捐款是教师的一次善举活动，她们用实际行动为坚决打赢疫情防控战贡献一己之力。

### 共克时艰，凝聚爱的力量

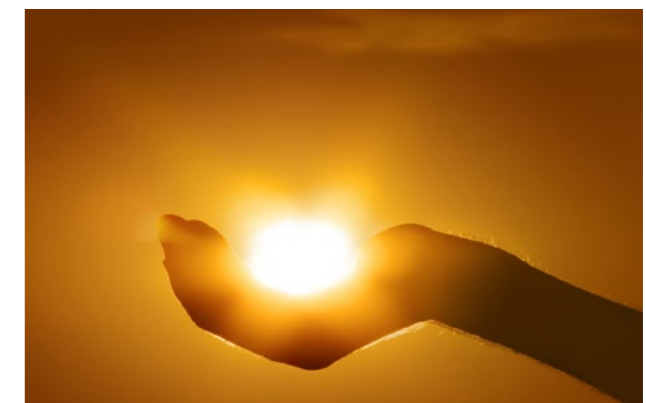
有一分热，定能发一分光，年轻老师的责任担当，亦让我们动容。陆映璇，今年刚入职信合外国语高中的一名年

轻的 90 后教师，当得知固始县医护人员缺少抗疫防护的 N95 口罩时，她积极联系几经周折购得 300 多个 N95 口罩。陆老师和梅孔椿、陈伟婷两位老师以及她的几位同学作为共同捐赠人，及时把这批价值 8500 元的爱心口罩捐赠给了固始县人民医院。她说：“我们三位数学老师都是刚上班，能力有限，这微不足道的小事不值得一提，只希望疫情早点过去，患者早点康复。”点点爱心凝聚力量，处处都是希望；心中有爱，美好终将如期而至。

### 奉献爱心，增添一缕暖阳

成长路上有爱同行，信合外国语高中的一名国之少年，也贡献了自己的一份力量。她是高二（2）班的万钰湘同学。在陈集乡党政办，她把自己平时节约下的 1000 元零花钱全部捐献。当工作人员问她为什么捐款时，腼腆的她说：“有那么多人奋战在抗疫前线，为我们负重前行，尽一点绵薄之力是我义不容辞的责任，奉献一份爱心，增添一缕暖阳，我们就能早日战胜灾难。”爱心汇聚成海，希望终将被点亮，她的善举也激励了更多的同学加入到奉献爱心的行列。我们坚信一点一滴的爱汇聚，终将看到胜利的曙光。

微光成炬，能穿透阴霾，向光而行，定走出黑暗。战“疫”，我们一直都在，天佑中华，山河无恙。



# 河南信合医院 从基本医疗到大健康理念的开拓者

许长东

河南信合医院副院长



**Q: 新冠肺炎发生后，我们医院进行了怎样的部署？**

**W:** 疫情发生后，医院立即启动应急预案，成立领导小组，下设七个工作组，防控知识培训二十余场，加强预诊、分诊：抽调多科室医护人员成立感染性疾病科一病区、二病区，抽调80名医护人员到定点医院参加工作，成立医共体支援医疗队，对医共体内乡镇卫生院发热病人指导、会诊、转运、联防联控，建立疫情防控数据档案，对各项数据收集、分析、上报、回访，加强后勤保障管理、对防护物质储备科学使用。

**Q: 信合医院的价值理念是什么？**

**W:** 信合医院作为一家民营医院，始终秉承“大德在医，善行于民”的办院理念，就拿这次疫情防控来说，它履行等同公立医院社会职责，一切听



从固始县委县政府下达的各项指挥部署，本着为政府分忧、为社会担责、为患者施救的态度，不讲条件、不惜代价、不等不靠、主动参战，信合医院全体医护人员全力以赴、同舟共济、共克时艰，始终把人民群众的身体健康和生命安全放在第一位。

**Q: 信合医院的医疗服务，有哪些独特之处？**

**W:** 医院在优质服务方面，主要有以下三点：一是换位思考，以“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”推己及人的大爱情怀。需要我们创造真诚的爱心服务环境，把患者当成自己的亲人，让患者对医院产生信任和

满意。在亲情化服务中要求医务人员能够换位思考，观察自己的职责，探索亲情化服务的作用，把患者当做“熟人”、“亲人”，理解并尊重，关爱患者，主动关心、解决患者的生活需要和困难。与患者交流时态度和蔼，为患者所想，不断给予心理上的支持和安慰。让患者感觉到亲情的温暖，给患者以不是亲人胜似亲人之感。

二是医患沟通，医患关系是医疗实践中最基本的人际关系，良好的医患沟通是实现以病人为中心，减轻病人身心痛苦创造最佳心身状态的需要，是促进医患间理解与支持，提高治疗效果的需要，是塑造医院形象的需要。医院尽管拥有许多先进的医疗

设备，但在医疗服务过程中，如果缺少为患者提供精神的、文化的、情感的服务，就会影响医院的形象。

三是注重细节，细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一个会面，联系到医疗工作，细节的宝贵价值更在于它是与病人息息相关的，独一无二的，无法重复的。医院无小事，事事关系病人的生命，医生，护士的每个细小的行为都是对病人无声的关爱，对生命的尊重。

**Q:** 在具体的日常工作中，有哪些让您记忆深刻的事？

**W:** 日常工作中，让我印象深刻的事情很多，如一部分贫困患者没钱吃饭，我们护士给买饭送饭，有的病人出院后亲手写来感谢信，病房老人过生日我们护士订蛋糕病房陪伴，更让我们难忘的是一长期卧床的高位截瘫病人，卧床十几年没出过门、没晒过太阳、我们下乡随访时发现后立即从医院拉了一张带轮子的多功能病床送过去，当病人半坐在病床拉出屋外时，病人的笑容让我们激动的流泪。

**Q:** 2019年，河南信合医院荣获河南省“群众满意医院”荣誉，您觉得信合医院是基于哪些举措，荣获了这份荣誉？

**W:** 一是医院建院起便按照民主评议医院活动各项要求，秉承“大德在医 善行于民”的办院宗旨，围绕“依法执业 规范经营 打造品牌”方针，突出以“调整学科结构 提升质量效能 优化全程服务”为举措，务实担当、领先突破、创新超越，实现了运行指标稳中有升、质量安全持续规范、学科建设不断完善、业务技术创新突破、

服务形象显著提升，医院取得新的跨越式发展。

二是从提升优质医疗服务可及性着眼，医院自建院之初便是郑大一附院网络协作医院，通过远程医疗，让百姓在“家门口”享受到国内知名专家的诊疗服务。

三是从管理架构上改革，实行大部制、扁平化、高效能的内部管理架构，更加注重质量安全、更加注重运营管理、更加注重教育培训、更加注重患者权益维护与体验。四是从全流程、全环节、全时段推行优质化服务。全面推



行全天候、同质化、不间断医疗服务；坚持实行急诊病人“迎、陪、送”服务；持续开展“流动配餐车”服务；开展出院入院病人交接、转运服务等。

**Q:** 在您看来，我们的城市医疗配套还有哪些不足，您认为怎样改进？

**W:** 专科服务能力有待提升，如“胸痛、卒中”，大型医疗设备不足，如“帕特CT”，高精端医疗人才不足，如“博士、硕士都留在大城市”，医保基金严重不足，要把重医疗向重健康转移。

**Q:** 在信阳市健康发展的过程中，信合医院扮演着什么角色？

**W:** 为积极贯彻落实《健康中国

2030规划纲要》助力推动信阳市健康发展的过程中，不断提高人民健康水平，河南信合医院作为从基本医疗到大健康理念的开拓者，通过强化早发现、早诊断、早治疗，坚持预防为主的原则，更好的满足百姓的健康需求。

**Q:** 你希望未来的信合医院，是家怎样的医院？

**W:** 希望打造全县老百姓自己的三级医院，具备较强的大病服务能力，减少老百姓外转率，节省医疗费用，降低国家医保基金风险，为政府分忧，为社会担责，为百姓解难。





## 信合养生文化村 老有所依，老有所医

季红

信合养生文化村总经理



**Q: 信合养生文化村成立的契机是什么?**

**W:** 随着社会的发展和老龄化程度的不断加剧，老年人的生活照料、医疗健康、文化娱乐等养老服务需求日益凸显，加快养老服务体系建设和完善，是全县人民的迫切需求，也是全面建设和和谐社会的客观要求。为了替天下儿女尽孝，为世上父母解忧，给老人幸福的晚年生活，河南信合养生文化村应运而生。

**Q: 在您看来，现代老年人最大的身心需求是什么?**

**W:** 健康生活重品质，文化养老夕阳红。在物质生活水平飞速发展的当今社会，越来越多的老年人“求知、求乐、求健、求为”的需求越来越强烈，已经不再满足过去的那种“随遇而安、

自娱自乐”的日子，他们希望拥有多姿多彩的精神家园。信合养生文化村以沟通情感、交流思想、拥有健康体魄与心态为基本内容，以享受快乐、愉悦身心健康为目的，为老人营造了一个健康娱乐的生活平台，让老人生活乐在其中。

**Q: 信合养生文化村独特的医养模式是什么?**

**W:** 老有所依，老有所医。信合养生文化村突破传统养老思维，采用新型“医养结合”的运营模式，将医疗、护理、康复、养老融为一体，分层次、差异化管理，充分利用河南信合医院的医疗资源，为老人开通“绿色就医通道”，完善的医疗和健康管理系统，让老人住的安心，家人放心。



**Q: 在服务层面，信合养生文化村的独特优势是什么？**

**W:** 信合养生文化村采用国际领先的服务体系，从老人的身、心、灵全方位需求出发，提供包括专家医疗团队、专业护理团队，合理营养膳食，舒适宜居环境，精彩娱乐活动等，“6心级”（诚心、尽心、细心、专心、贴心、热心）服务，实现老人高品质的晚年生活。

**Q: 您可以简单描述下，信合养生文化村老年居者的日常生活状态吗？**

**W:** 老人的生活丰富多彩，饮食科学健康，医疗服务完善，老年人来到之后，心灵上不再觉得孤单，邻里相

处和睦，文化村里处处洋溢着老人爽朗的欢笑声。每当谈论到养生文化村，无论是服务还是工作人员的态度，老人们总是竖起大拇指，称赞不是亲人，胜似亲人。

**Q: 为了保持高品质的医养水准和服务，我们的团队需要具备哪些素养？**

**W:** 老吾老以及人之老，由于老人群体的特殊性，我们的医疗养生团队首先要做到尊重老人，关爱老人，服务老人，在全部工作中必须始终贯彻“以老人为关注焦点”的原则；其次，要具备有更全面的专业知识，对于一些慢性病，老年病有丰富的医学知识体系和临床经验；最后，还要了解老年

人的生理特点，心理变化和老年保健知识，为老人的晚年健康保驾护航。

**Q: 在养生文化村运行的过程中，遇到过哪些难题，是如何解决的？**

**W:** 由于我国是传统的“孝治”社会，子女赡养父母作为“孝”的基本义务得到普片认同，“反哺”是子女义不容辞的社会责任，因而家庭养老模式仍占主导模式，社会机构养老模式，被接受的程度仍旧不高。对此，为了提高养生文化村的社会影响力，扩大受众范围，树立口碑，文化村结合自身特点，营造舒适养老环境、完善医疗健康管理系统、做好食品安全把控、开展多项贴心服务及特色活动、为老

人提供精神疏导，秉承“替儿女尽孝，为父母解忧”的服务宗旨，把挚爱奉与长者，让幸福陪伴老人，从而得到越来越多老人的喜爱和认可，让居于文化村的所有老人享受有尊严、高品质的晚年生活。

**Q: 信合养老文化村的建设与发展，对信阳的城市健康发展有哪些积极意义？**

**W:** 信合养生文化村是固始县政府2013年度“十项民生事实之一”，它的落成更好地满足了社会养老服务的需求，助力养老事业的发展，在促进固始经济发展、社会和谐方面具有重要的意义。

**Q: 与国内外优秀的养老文化项目相比，我们还有哪些提升的空间？**

**W:** 伴随着老龄化进程的加快，人们的养老意识也在逐步转变，养老需求呈多样化，医疗服务、护理服务、心理需求等日益增多。相对于其他优秀的养老产业，文化村公寓式养老物业管理和及服务及“医养结合”的运营模式，将是我们最大的赢利点，我们必须营造居家的浓厚氛围，提供居家的亲情化服务，最大化实现医疗和养老资源的优化配置，养老产业是个朝阳产业，发展空间广阔，我们将继续在摸索中前进。





## 盛欣透析 全力以赴做好血液透析事业

孙啸

河南盛欣血液净化医疗科技有限公司总经理

**Q: 盛欣是河南首家私立血液透析, 和公立医院相比, 我们的优势是什么?**

**W:** 作为我省第一家独立血液透析中心, 自运营伊始盛欣便展现出了不同于公立医院的独特优势: 第一, 专业性更强, 医疗安全更有保障, 我们只提供透析医疗服务, 不开展其他类型业务, 病人的来源和结构相对单一, 极大降低了交叉感染发生的可能性, 医疗安全与医疗质量更有保障; 第二, 社区化运营, 距离上更贴近患者, 同时提供一站式服务, 患者可一人快捷就诊和治疗, 全面解放其与家属的身心束缚; 第三, 连锁化经营, 医疗服务更全面更丰富更人性化, 医疗成本和运营成本相对更低, 患者在享受

优质医疗服务的同时还可减轻经济负担, 避免了本人及家庭因病致贫发生的可能。

**Q: 透析在维护身体健康方面, 最大的价值是什么?**

**W:** 透析是尿毒症患者维持生命的主要治疗方式, 不进行规律性透析治疗将随时会危及生命。透析通俗的说法, 也称之为人工肾、洗肾, 是血液净化技术的一种。主要是利用半透膜原理, 通过弥散、对流体内各种有害以及多余的代谢废物和过多的电解质移出体外, 达到净化血液的目的, 并达到纠正水电解质及酸碱平衡的目的。





**Q: 我们曾为患者提供过哪些超出预期的服务?**

**W:** 有位来自周口的患者，是我们中心的重点关注对象。他的家庭本身就非常贫困，患尿毒症后经济上更是雪上加霜，而且他属于过敏体质，对很多透析器具有不良反应。我们得知这些情况后，马上组织人员进行研究，最终决定为其减免了大部分医疗费，同时为其单独引进了更高端的透析器。目前，他的身体状况相比之前有了非常明显的改善，各项检查指标趋于稳定，经济压力也得到极大缓解，个人的精神面貌焕然一新。

**Q: 外界对血液透析存有一定的质疑，您可以从科学的角度，给予专业的见解吗?**

**W:** 我们国家最早于上世纪 50 年代，就已经开始在临床上运用血液透析技术了，而且经过了这么多年的发展，血液透析已经发展成为相对成熟和稳定的一项医疗技术，是尿毒症患者维持性治疗的主要方式。

目前，世界范围内透析时间较长的已经接近 50 年，国内透析时间较长的也有三四十年了，而且透析患者的存活率在大幅提升，这足以表明血液透析技术非常稳定可靠。外界之所以对血液透析存有质疑，根源在于对血液透析技术了解的不够深入和具体。

**Q: 对于需要血液透析的患者，需要怎样保持身心健康和愉悦?**

**W:** 一要控制饮食，注意搭配，均衡营养，注意饮水量，尤其要少食高钾食物；  
二要根据自身状况，以及医护人员的建议，合理地进行运动与锻炼，循序渐进，不可过量；  
三要注意睡眠，规律作息，学会为自己身心减负，调控愉悦心情和良好精神状态。

**Q: 血液透析是很多患者目前最佳的治疗方式，未来是否会有更好的解决方案?**

**W:** 血液透析仅仅是患者的维持性治疗方式，要想彻底摆脱尿毒症的困扰，就需要通过肾脏移植来解决。但目前，一是肾脏来源相对不足，二是

肾脏配型成功率不高，三肾脏移植的费用高昂，这些都是患者摆脱尿毒症的拦路虎。有一个好消息是，科研人员正在开发研究一种小型的可置于体内的“人工肾脏”，它或许是未来解决尿毒症患者困扰的有效路径之一。但该研究何时能走出实验室，正式在临床适用，还是个未知数。

**Q: 盛欣的成立，对城市的健康医疗建设有什么意义?**

**W:** 盛欣的成立，一加快推进了我省独立血液透析中心的设置、建设、评审、校验等标准和细则的制定与实施；二是标志着独立血液透析中心正式在我省落地，是我省积极贯彻党中央、国务院关于医疗卫生事业改革精神的重要体现；三是丰富与健全了我省医疗卫生体系，助力大健康事业的建设

与发展；四为公众提供了更加优质更加人性化的医疗服务和医疗设施，全面满足公众的多元化医疗需求。

**Q: 关于盛欣未来的发展，您有哪些期待和规划?**

**W:** 盛欣只做一件事，即开展集团化、连锁化、社区化血液透析服务，这既符合国家医疗卫生事业改革的精神引领与具体要求，也符合当下血液透析事业的发展方向，更贴合了医疗市场及公众的需求。盛欣将一如既往，矢志不渝，全力做好血液透析事业。我们计划 3-5 年内开设 50 家透析中心并实现上市，尔后再开设 50 家，总体量达到 100 家的规模，形成集团化、连锁化、社区化运营的模式，打造血液透析领域首屈一指的连锁品牌。





## 有序复工，创新发展

### 河南省副省长何金平一行调研信阳电子商务产业园

3月30日，河南省副省长何金平带领省发改委、省商务厅、省金融系统等领导在信阳市政府副市长李正军、市商务局局长郭珂、羊山新区管委会书记陈延虎、主任刘璇、副主任金昔月、产业办主任马强等领导的陪同下到信阳电子商务产业园调研检查指导工作。

检查指导中，领导一行对园区企业复工复产及疫情防控工作给予了肯定，针对企业在疫情防控和复工复产过程中的实际困难提出了指导意见，并要求园区要保持严谨的态势，把好园区复工的关口，确保企业科学有序复工复产。

副省长何金平对信阳电子商务产业园的基础设施、配套服务、运营模式、发展方向表示认可和赞许，并鼓励园区企业不断创新，借助电商平台，努力把企业做的更大更强。

## 转型发展，未来可期

### 信合援生制药年产20万件猫爪草胶囊项目按下“启动键”

3月31日，信合援生制药股份有限公司新建年产20万件“猫爪草胶囊”项目工作会召开，固始县县长王治学，县委常委、常务副县长崔振俭，县政府党组成员李世民，县产业集聚区党委书记魏生灵，县产业集聚区管委会主任陈刚及相关部门负责同志参加会议。信合集团董事长陈锋、党委书记桂方健和信合援生制药董事长陈书生参加会议。

猫爪草胶囊是援生制药拥有的全国独家中药保护品种，自2018年以来，在临床使用中发现其对治疗甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤、前列腺增生等软组织增生、结节类疾病有显著疗效。目前，销售增长势头强劲。该品种通过临床研究增加适应症，市场培育成熟后，预期年销量将超过60万件，市场容量每年可达40亿元以上。

“猫爪草胶囊”项目位于固始县产业集聚区，占地200亩，总投资4.5亿元，计划三年建成，五年全面投产。

县长王治学主持会议并作重要讲话。他指出，“猫爪草胶囊”项目是援生制药转型振兴路上的重要里程碑。多方共赢，必须坚定信心。项目优势显著、未来可期，对于实现援生制药华丽转身、推动集聚区发展壮大、带动群众脱贫致富具有十分重要的意义，必须坚定信心，做大做强。势在必行，必须下定决心。要加快项目推进的速度和力度，下定决心、乘势而为，通过项目实施，带动援生制药整体搬迁，实现企业可持续发展。携手并进，必须树立雄心。各部门要围绕项目通力合作，加强信息沟通，认真研究投资方式和运作模式，更好更快地促进项目建成投产，助力企业转型升级。





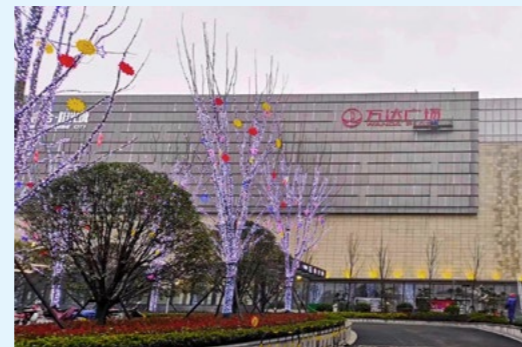
## 强强联袂，城市向上

万达广场正式挂牌信合阳光城，城芯繁华即将震撼启幕

3月9日，万达广场在信合阳光城购物中心楼体正式挂牌，标志着信阳首座万达广场距开业又迈出了坚实的一步。

随着信合·阳光城万达广场项目的逐步建成，全球 30000 个品牌即将锁定信合·阳光城。全球各大知名品牌的成功入驻，将强势助推信阳中心区域商业结构升级，为信阳城市发展再添浓墨重彩的一笔。

万达集团与信合集团强强联手，信合阳光城项目建成后，不仅填补了该区域大型商业的空白，更将吸引精优商业品牌齐聚，带动区域和整个城市商业环境的再次升级。项目建成还将新增就业岗位近 2 万个，拉动信阳区域消费升级，增加政府税收，实现企业经济效益和社会效益的完美统一，对于提升区域板块发展空间、强化城市运载能力、促进城市高端商圈的形成具有重要推动作用！



## 用爱守望，用心育人

信合教育集团组织教师开展网课学习情况线下督查走访活动

3月30至31日，信合教育集团组织初、高中 60 多名教师分别深入部分学生家中，开展了为期 2 天的家访活动。

开始家访前，各校再次对参加家访的老师进行了疫情防控措施的培训，以确保教师家访对象的安全。走访中，教师们详细了解学生的线上学习情况，仔细检查学生的每一科听课笔记，给予指导和鼓励，并赠送了学校提供的爱心口罩。家访受到了家长们的高度认可。

## 感恩回馈，同心而行

信合商业固始区域店举行感恩回馈活动

为回馈信合业主和顾客在疫情期间对信合购物广场和悦合汇生活广场的关注与支持，3月28日至4月3日，信合商业固始区域店特举行感恩回馈活动，为大家免费发放米面兑换券。

3月28日是活动的第一天，顾客们自觉排队，有序进场，都兑换到了自己想要的商品。在居民日常生活逐步恢复之际，得到这样一份来自信合的小小心意，大家都很开心，这也是信合商场的一直的宗旨——开心购物在信合，也希望此次的活动能在这个春天为大家带去一丝暖意！



## 千古驿都，锦绣驻马店

驻马店，位于河南中南部，人文始祖盘古创世在此。明代崇简王朱见泽受封汝宁并设驿站，自古交通便利，商贾云集，驿差穿梭，驻马投宿的客栈马店甚多，驻马店之名由此而来。

信合集团紧合时代机遇，扛鼎驻马店职业教育园区项目建设，打造信合·壹号院等美宅项目，矢志为驻马店人民创造更好的生活，推动千古驿都美好发展。





## 千古驿都，峥嵘岁月

天中千秋画，驿站四时春。驻马店，别称“天中”、“驿城”、“驿都”，位于河南省中原腹地，古为交通要冲，因历史上在这里设“皇家驿站”而得名，素有“豫州之腹地，天下之最中”之美称。驻马店历史悠久，人杰地灵，文化底蕴深厚。其作为华夏文明的重要发祥地之一，是中华民族的人文始祖盘古创世纪活动的核心区域，是轩辕黄帝夫人嫫祖的故乡，亦是战国时代的兵器制造中心和蔡氏、金氏、江氏家族的故里。

在驻马店这片土地上慢慢搜寻，梁祝故里、秦丞相李斯墓、伏羲画卦亭和战国冶铁遗址、西周蔡国故城、天中山、悟颖塔等，千古驿都的历史底蕴之深厚，足以体现。千年岁月更迭，驻马店的历史文化风韵，造就了这座城市的美好。带着对这片土地的深厚敬意，信合扎根在这里，积极为驻马店的城市化进程积蓄力量，为居民生活方式和人居观念进行美好升级。信合秉承初心，怀抱理想，以融合投资、地产、商业、医养、教育、工矿为主的多元化的产业集团之丰盈实力，助力驻马店发展，为城市带来多元美好生活。

## 拓疆天中，谱写新章

2012年11月，信合集团以卓越的战略眼光抓住了驻马店中心城区“西延北扩”的难得机遇和关键时间节点，以专注之至的匠心和初心扛鼎驻马店市职教园区项目建设，自此，信合集团融入到了历史底蕴深厚的驻马店，成为驻马店城市建设中新的要一员。驻马店市职业教育园区位于中心城区北部这一未来城市发展的黄金地段，项目占地约8.8平方公里，工程涵盖市政路网、景观绿化、公园游园、教师公寓、安置房等及其相关配套设施建设。

根据规划，园区未来将会集合全市最优质的职业教育资源，强力打造支撑驻马店“工业兴市”、“科技强市”的智力高地和新的经济增长极。目前，信合集团已对职教园区项目累计投入建设资金逾十四亿元，基本建成职教园区“五横三纵”路网框架及其相关基础设施，7所院校已顺利搬迁入园，教师公寓、安置房等也分批建成入住，其他后续工程现也正在不停歇地紧张施工。如今的职教园区已然成为驻马店的一张靓丽的城市名片，将全面带动驻马店教育升级和城市新的发展。

## 匠心品质，构筑美好

“承载梦想、共享幸福”。作为城市品质生活服务商，信合以构建美丽城市，创造美好生活为己任，在全力推动驻马店城市化进程中，铸就“信合”品牌。信合拓疆驻马店，深入城市的肌理，不断挖掘城市文脉，匠著宜居家园，力求打造出符合城市气质又能对整个城市焕新升级的建筑作品。传承天中文化，孕育千载人文。信合以“打动人心和产品和服务”极致的匠心品质观为驻马店营造美好的人居典范。

目前信合在驻马店已开发有信合·学府春天（教师公寓）、信合·壹号院、信合·清河韵等匠心美宅项目。信合·学府春天，家在校中，校在园中，园在府中；中式园林，书香雅居，尽享诗意生活。信合·壹号院，天中首席新中式

人文府邸；整体遵循古法“一园四巷四坊六院”而建，以千古礼序，回归东方大美人居。信合·清河韵，驻马店北区首个城市综合体，驻遂双城心，一座城市的欢聚场，开启天中商业新国度。信合以极致的产品主义精神，促进城市人居的焕新与升级，改善驻马店人居环境，提升其城市品位，为驻马店带来匹配的多元美好生活。







## 在博物馆，来一场美的奇遇

文章来源于百代旅行

博物馆，是一个城市历史文化的象征之所，也是无数珍品的所藏之地，同时是面向公众开放的教育和文化机构。参观博物馆是一种学习，也是一种休闲娱乐，博物馆让我们可以轻松地走进一个国家的艺术和科学，了解一个国家的人文和历史。今天，让我们徜徉在世界各大博物馆中，来一场美的奇遇。



## 01.

### 法国卢浮宫

#### 巴黎心脏，世界四大博物馆之首

卢浮宫被称为艺术的殿堂，是世界四大博物馆之首，建于法王弗朗索瓦一世的王宫，坐落在美丽的塞纳河北岸。卢浮宫宫殿是文艺复兴时期珍贵的历史遗存，先后居住过 50 位法王和王后。

华人建筑大师贝聿铭设计了卢浮宫金字塔形透明玻璃入口，为卢浮宫添加了一丝现代魅力。漫步其中，可以欣赏宫殿浓厚的新古典主义建筑风格。

卢浮宫分为六大展馆，分别是东方艺术馆、古希腊及古罗马艺术馆、古埃及艺术馆、珍宝馆、绘画馆及雕塑馆。为了防止游客迷失在卢浮宫庞大的 U 型建筑群，八个藏品部门以颜色区分。各馆开放时间不同，如果选择一天集中参观，周四开放展览馆最多的时间。

## 02.

### 大英博物馆

#### 世界历史最悠久的博物馆

大英博物馆建源于汉斯·斯隆爵士捐献给国家的收藏，现位于英国伦敦新牛津大街北面的大罗素广场，包括埃及文物馆、希腊罗马文物馆、西亚文物馆、欧洲中世纪文物馆和东方艺术文物馆。

1759 年大英博物馆为增进不同文化的交流和学习，成为世界上第一座对民众免费开放的博物馆。随着英国 18 至 19 世纪在海外的扩张，大英博物馆的藏品不断丰富。比如当今存世最早的中国绢画《女史箴图》就是随着英法联军对圆明园的入侵流入大英博物馆。此外李思训的《绿水青山图》、苏轼的《墨竹图》、敦煌藏经洞的大量文物等藏品亦是如此。大英博物馆还有许多稀奇古怪的收藏，比如 1945 年至 2000 年间的 200 多本摄影机，艺术奖章、雕塑、家具等。

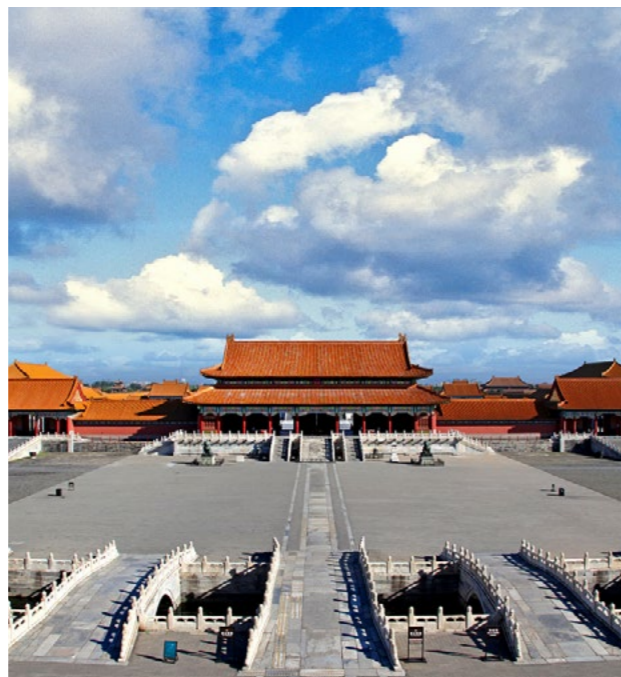


## 03.

## 美国大都会艺术博物馆

## 西半球最大的艺术博物馆

大都会博物馆位于美国纽约第五大道上，背靠纽约“后花园”的中央公园，在这里观看展览的同时你可以享受纽约繁华中的宁静。馆内的陈列室共有 248 个，常年展出几万件展品。五大展厅分别是：欧洲绘画、美国绘画、原始艺术、中世纪绘画和埃及古董。由于美国参与了埃及阿斯旺大坝的文物保护工作，埃及赠予的大量珍贵文物在此展出。大都会博物馆与美国自然博物馆、纽约海登天文馆遥遥相对，展示了美国对人类历史文化的回顾和人类对未来未知世界的探索。



## 04.

## 中国故宫博物院

## 木质宫殿紫禁城的“殿宇之海”

北京故宫博物院位于北京城的中心，是基于明朝、清朝时代的皇宫收藏建立起来的文化艺术博物馆。在星象学说上故宫与天帝居住的紫微垣（北极星）遥遥相对，因此这里被称为“紫禁城”。

这里先后曾有 16 位皇帝在此居住，曾经是中国权力的中心，现为中国古代文化艺术品的收藏、研究和展示机构。翡红翠绿举目琳琅，裙钗粉黛龙案文玩，奇珍巧木三镶如意，缠枝莲纹掐丝珐琅，故宫的收藏涵盖器物、书画、文化、人物，无处不闪耀着自己的光彩。一场故宫雪，几只故宫猫，配上红色城墙黄色琉璃瓦，故宫的风花雪月都凝结在这里。

## 05.

## 日本东京国立博物馆

## 以东洋文化为中心的博物馆

日本东京国立博物馆位于东京东台区上野公园北端，有本馆、东洋馆、表庆馆及法隆寺宝物馆 4 个展馆。日本馆收藏了日本从江户时代开始收集的国宝。弥生时代的纹绳土器、火焰形土器，飞鸟时代的兴福寺镇坛器物、瑞花双凤八花镜、松林图屏风，都被日本以重要文化财产标注进行重要保护。

东洋馆围绕“亚洲文物之旅”的主题，对中国佛像、石刻、绘画、书法、织染，印度雕刻、古埃及作品进行展览。博物馆青松环绕环境优美，是一座花园式博物馆，非常适合休闲观赏。



## 06.

## 荷兰梵高美术馆

## 留住梵高的黄金时代

梵高博物馆位于阿姆斯特丹，收藏了梵高绘画黄金时期最珍贵的 200 多幅画作，还收藏了梵高和弟弟提奥收藏的日本浮世绘和一些其他画家的画作。梵高通过《吃马铃薯的人》描绘了朴实诚恳、自食其力的农民，通过《向日葵》表达艺术家对生命的敬重，通过《麦田里的乌鸦》表现自己精神世界的困扰。“麦田里一片金黄，一群乌鸦惊叫着飞过天空。”通过梵高的画作，可以了解这个伟大的后印象派画家独特的画风和人物个性，仿佛走进了他细腻、不安、敏感且沉重的精神世界。

## 结尾：

每一座博物馆，都是城市的骄傲，这里展示着人类的精神文明与各种智慧结晶，它们是美的集中体现，也将成为城市永远的一部分。穿行其中，触摸历史，在感受美，鉴赏美的同时，也能激发你对美好生活的向往之情。



## 最好的养生，是沾花惹草

近来有数据表明，许多百岁老人都有一个共同爱好：园艺。

每日对着花花草草，如居于自然之间。莳花弄草，心闲手忙，更有益于身心愉悦。

自古以来，中国人对花草颇为亲近，更以花草喻人明心。如梅兰竹菊为四君子，如养菖蒲为明心志。

人生贵有三养，养眼、养脑、养心。“沾花惹草”，三者全占，不愧是最好的养生。

「养眼」

## 花草之美

中国文人自古有“卧游”的传统。

卧游，是因以前交通工具简陋，古人难以到远处玩，只好在山水画中浏览山川草木，一解云游之馋。

侍弄花草，也有几分相似之意。虽足不出户，但在片花寸草间，亦能感受天地自然。

种几盆兰花，在惠风嫩清的天气里，坐在窗边，看着兰叶轻飘，再煮上一壶茶，听上一曲古琴，心旷神怡。

种几盆芍药、月季，春来时节妩媚动人。种点茶花，冬天时孤芳自赏。

案台之上，植一盆菖蒲，一簇新绿，绽于青石泥土里，如入山间。

苏东坡曾在蓬莱阁拾了数百颗弹子涡石头，回来铺于菖蒲盆中，是为“日与山海对。”

花草之美，乃自然之美，天然之美。人依于天地而活，但居于城镇，便远于自然。

唯有在莳花弄草时，姑且亲近自然。百花丛中，萋萋草木，如一洗清泉，浸润眼界。

“沾花惹草”，眼见即为美，生活自然愉悦。





「养脑」

## 蒔花弄草

友人曾送胡适一盆兰花草，他很是欢喜。

每日要看三回，浇水施肥，天一凉赶紧抱回屋里，怕冻着。可直到秋天，兰花依然未开，只有几片清翠的叶，惹得他写出《希望》一诗。

“我从山中来，带着兰花草，种在小园中，希望开花好。”

养花草，须得每日记挂着，了解习性，留意天气。若是疏忽不怠，有的可能难再现生机。

老舍爱养花，工作时写几十个字，便到院中看看花草。浇浇水，搬搬盆，再回去写几十个字。一天如此反复，在他看来，脑力与体力皆在运动，有益身心。

若遇上天气突变，无论多累，都得搬回屋里。一身暴汗，腰酸背疼。但想到花香四溢，难得一见的昙花之美，便再无怨念。

花草有灵，你照顾，它自有回应。

唯有付出劳动，付出照顾的心意，才有可能收获花草芬芳，树木葱然。

“沾花惹草”，让人心闲手忙。忙中不想出错，须动脑思考，须耳听八方，方乃养脑。

「养心」

## 花草四时

生活家李渔爱玉兰树，将其比作玉树。

此花盛放时，树上无一叶，全是光洁如玉的白花儿。但倘若遇雨，可一夜落尽。

所以李渔言：“弄花一年，看花十日。”对于种花之人，切莫东等西等，莫初放时等全放，莫全放时等盛放。

而是玉兰花一开，便去欣赏。“玩得一日是一日，赏得一时是一时。”

花期有限，若无这“沾花惹草”之辛劳，却无以体会见得花开的珍贵。

春花秋实，夏绚冬藏，花草有四时，人间亦有起落。

懂得此理之人，自是明白花草自然之美，人生之无常。

“沾花惹草”，看是闲功夫，却能在其中了悟生活，实乃养心。

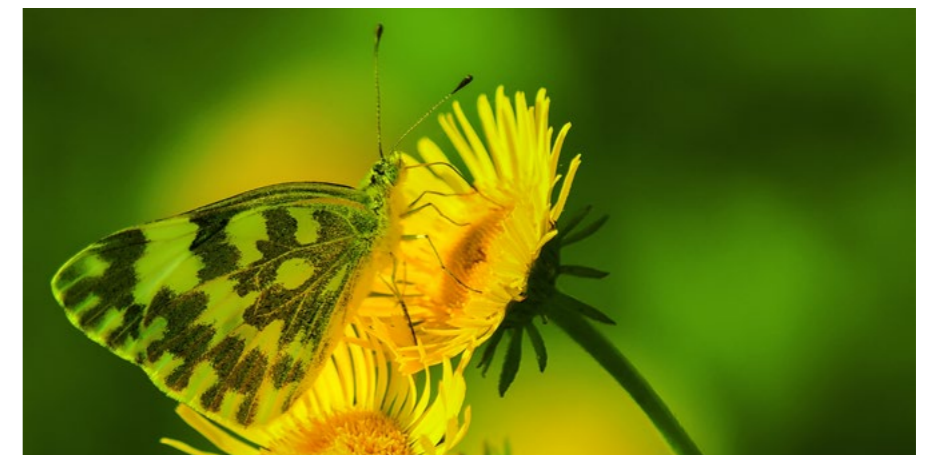
世间草木皆有灵，难得一颗平常心。

“沾花惹草”，看似无用。但无用，往往最深情。

是在蒔弄花草时，是我们在某一时刻的留心观察，某一时刻的尽心照顾，某一时刻的倾心欣赏，让草木花香在人间有了回应。

那一刻的回应，亦让花草树木在我们眼里落实，在心里踏实，落叶却生根。

美，是最好的治愈力。“沾花惹草”，才成为最好的养生。



# 健康，是一种心态

保持乐观，笑对生活

新冠肺炎的突然出现，让我们前所未有的认识到——

健康不仅是可贵的财富，更是一种人生的心态

前行路上，保持愉悦，保持乐观

才能披荆斩棘，抵达远方





# 01.

## 调整心态，笑对生活

张平\_信合外国语高中

2020庚子之初，肆虐的肺炎疫情蔓延全国，一时间全国笼罩在阴霾之中，那么，作为信合集团的一名员工，一名普通的教师，我认为目前我们能做的就是调整心态，笑对生活，以健康平和的心态去面对一切。

**调整心态，笑对生活要有乐观的精神。**

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”在生活当中，各种变故总是难免的。在这些变故面前，若要做到临变不乱，处乱不惊，乐观是至关重要的。乐观不仅是一种心态，更是一种涵养，一种对人生的透视和彻悟。我们应该要学会调整自己的情绪，保持乐观的心境。面对生活中的酸甜苦辣，悲欢离合，调整好心态，

笑对生活，这才是最主要的。面对当前仍然严峻的疫情形势，要相信疫病无情总会逝，因为有党和政府的坚强领导，有无数逆行的白衣天使的无私奉献，有全国人民众志成城。要坚信没有过不去的冬天，也没有迎不来的春天，没有一片叶子不美丽，没有一朵花儿不芬芳。

**调整心态，笑对生活要积极加强锻炼，强身健体。**

面对来势汹汹的疫情每天适时适量参加体育运动，不仅对提高自身免疫力，增强抵抗力有好处，而且也可以丰富大家宅在家的生活。我们别只忙着在客厅、卧室“旅游”，还要运动起来。在疫情期间，建议大家最好每天都进行一些室内运动。通常来说，成年人可以进行瑜伽、健身操等运动，老年人可以练气功、打太极拳等，青少年可以做广播体操等。俗话说：“身体是革命本钱。”等疫情一过，我们就可以健健康康，开开心心去上班。

**调整心态，笑对生活要多读书提高自身素养。**

“腹有诗书气自华。”书是我们的良师益友，读书可以给我们带来了遐想和乐趣；读书可以增加我们的智慧，开阔我们的眼界；读书可以让我们明白事理，增强能力；读书可以陶冶我们的性情，启迪心智。平时因为工作生活的忙碌，可能我们没有更多的时间来读书，读一本完整的书，读一本名著，所以抗击疫情安心在家的这段时间里我们可以在书房里沏一壶清茶，慢慢品读一本好书，由内而外的提高个人的气质和修养，培养一种健康快乐的生活方式。

**调整心态，笑对生活。**

等阴霾散去，春回大地，艳阳高照的时候，健康快乐，满腹经纶的我们可以自信满满地投入到工作中，可以去看姹紫嫣红的美景，可以去听汹涌澎湃的涛声，可以尽情享受温暖如春的友情。那时的我们一定会感叹生活的惬意美好，也一定会感谢曾经没被打垮的自己！

# 02.

## 我的健康生活

殷倩倩 \_ 凤凰幼儿园

如果有人问我，你最近健康吗，我会不假思索地说那当然啦！因为，我有一份快乐的心情，我就天天健康。

我快乐，因为上天恩赐了我一副健全的体魄，使我拥有了一颗鲜活的心。试想，要是你成天都得面临输液、化验、吃药，你能健康快乐吗？不是说生命只有一次吗？谁不珍惜自个儿的命？身体的健康在于保养。个子的高矮，皮肤的黑白，容貌的俊丑，那多半是爹娘给的，自己无法作主，那就在合理膳食、适量运动上下功夫吧。吃什么呢？咱小老百姓不希罕那山珍海味，就吃点自家种的粗茶淡饭，那叫“绿色”、“天然”，当年喂猪的红苕叶、牛皮菜不也是登上了星级饭店的餐桌吗？有了这颗心，你就不会成天抱怨自己咋就不出身名门呢。

“饭后百步走，活到九十九。”这话对于像我这样成天与计算机和学生为伍的人，自然十分应该。对于在田里、坡上终日劳作的农人来说，恐怕就显得多余了。春天，“有情芍药含春泪，无力蔷薇卧晓枝”时，他们却“晨兴理荒秽，待月荷锄归”；夏夜，“荷风送香气，竹露滴清响”时，他们便“开轩面场圃，把酒话桑麻”，何等惬意！没有了子女拖累的城里老人，女的天天泡在秧歌队里，男的遛鸟、钓鱼，也是自得其乐！

我快乐，因为好友相伴和家人相依使我拥有了一颗年轻的心。朋友，在你的婚姻、家庭、事业、人生处在漩涡中或浪尖时，恐怕你最需要的不是金钱、美女，而是好友的劝慰，亲人的鼓励，哪怕是无言的沉默，也会让你有了希望，有了奔头！

生活，就像那锅碗瓢盆磕磕碰碰，就像那一团麻，缠缠绕绕。怎么办？一个好汉还四个帮呢，你不会向朋友诉说，让朋友给你一个支点，你不就把生活这千钧重担挑起来了吗？不是吗？当你“人自伤心水自流”之时，朋友不但会“垂死病中惊坐起”，仍是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”！



一朵快要凋零的鲜花，咬一咬牙，也许就能看到明天火红的太阳，父母、妻子（或丈夫）、儿女就是你的天使，你的太阳啊！所以，你一定要珍惜这比金子还珍贵的情谊呀！不是说“军功章上有我的一半，也有你的一半”吗？

我快乐，因为“捧着一颗心来，不带半根草去”的事业使我拥有了一颗滚烫的心。教师干的是良心活，靠的是爱心、细心、恒心；对于一线教师的考核也比工厂考核工人复杂的多，换言之，更难做到公正、公平，如何真正奖优罚劣，的确煞费苦心。因此，保持一颗平常心，“不以物喜，不以己悲”就更加难能可贵了。一旦你拥有了好心情，你就不会为自己“起的比鸡早，睡的比更夫晚”苦闷了。你看，那姜太公钓鱼，优哉游哉，居然钓到了周文王从而名扬天下；那陶渊明“不为五斗米折腰”，才能有“悠然见南山”的飘逸。因此，保持一颗平常心，你就能永远激情四射，魅力无限！



## 03.

### 强健体魄，病毒无措 —— 抗疫有感

孙剑 \_ 信合外国语高中高二 (23) 班

庚子年初，本是一片欣欣向荣，万物复苏的美好景象，然而新型冠状病毒的出现，却使本该活跃于暖阳之下的人们如仍在过冬的动物一样，待在自己的家中。曾经令人向往的“猪的生活”如今却让人们感到厌烦。

看着数以万计的中华儿女深受病毒之害，再看到其中不乏有青少年的身影，我不禁会思考为何会出现这样的境况。随着思考的深入和对身边现象的观察，我大概找到的其中之一的原因——身体素质的普遍下降。我认为，这应该是一个比较重要的原因了。随之而来的，我想到了健康高品质生活的重要性。

**运动，是增强体魄最有效的方式之一，但大多数人却忽视了他。**

昔日，看到田间面朝黄土背朝天的农民，你或许会感叹他们的辛苦，但是，正是因为他们的劳作，让他们有了更加坚实的身躯。反观现在，尤其是青少年的学生，他们在学校中几乎一天十几个小时都要面对着课本，哪怕下课也没有放松的时间。在假期中，他们将那不到 48 小时的时间看得何其珍贵，除了写作

业之外，他们恨不得全天候投入到手机与电视的世界中。如此又何来运动的时间呢？哪怕下定决心要运动，也因为身体“生锈”而果断放弃。仔细想来，这确实是生活中常见的现象。合理的运动，能够让心情愉悦，体魄强健，当然，也有增加气质的作用。运动值得人们引起重视。

**合理的作息，也是增强体魄不可缺少的一环。**

面对工作的压力，面对游戏的诱惑，面对繁重的课业，面对虚无缥缈精彩的小小说……很多白领、学生、成年人都向黑夜发起了挑战，在凌晨时分方才睡下。或许在他们睡下之后，脑子里留下的是完成工作或作业的满足，或许是游戏通关的快感，但是无论如何，他们透支的体力再也回不来了！睡眠不足，会让人皮肤蜡黄眼睛无神，免疫力下降，更有甚者，会诱发心脑血管疾病。那么，面对病魔，如何去抵抗？如何战胜它？早睡早起，并不是那么无关紧要。

**当然，最重要的是要保持好心情，这是你做任何事的力量来源。**

心情可以决定你的生命，决定心情的就是你的思维方式。运用对的思维来保持好的心情，不可谓不重要。日本哲学家中江兆民之所以能够完成名著《一年有半》与《读一年有半》，是因为他保持了好心情，“只要一口气在，就要有事做，就可以过得愉快”；小提琴家欧尔·布里之所以能够在断掉一根琴弦的情况下，演奏出完美的乐曲，也是因为他明白，剩下的琴弦也是礼物，同样能奏响美妙的音乐。大哲学家苏格拉底之所以在任何情况下都可以轻松愉悦，是因为他总是可以从别人不看好的地方找到快乐的源泉。现在的很多人，面对大压力，生活的不如意，都会愁眉苦脸，何必呢？何不改变心态，快乐面对人生，或许前方有转折。

在疫情肆虐的今天，虽然大家被“禁足”了，但是却有了更多的时间来静心思考，想明白了一些事情，运动和养生，以往不被人重视的事物，如今应该被人们时刻牢记在心中！

只有体魄强健了，病毒才会手足无措！



# 以梦为马，迎光而行

记录日常心得，寻找人生真谛

为梦想，不止步

信合集团的伙伴们，始终以理想主义精神

以梦为马，向心而行

2020年，在集团全新的战略征程中

他们坚韧前行，无畏探索

他们的心迹，就是他们梦想的模样





作者供图

# 01.

## 信合拾光，感恩同行！

游景婷\_信合世纪城幼儿园

我是一名信合世纪城幼儿园的老师，从我实习开始便在信合世纪城幼儿园工作，从起初的初出茅庐，业务生疏，到现在的各项工作能做到驾轻就熟，除了本人的不断进取还有身边各位领导和同事们的提携与帮助，才造就了现在的我，感恩让我们更加珍惜眼前的一切，也让我们更加谦卑地生活，更有激情地工作。心怀感恩，宛如在我们的迅速扩散，影响我们的一举一动。它像定时闹钟一样，提醒我们应该时时保持谦卑的心态，应该对别人充满热情，应该勇敢地承担责任。

在物理学中，一个物体要前进，不外乎有三种力量的作用：来自外部的推力、引力，以及自身的驱动力。在工作中，同样如此。一名员工之所以会自动自发努力地工作，其原因也不外乎三种力量：使命感、成就感和感恩精神。

使命感即责任感、社会担当，它代表了我们对所从事工作的重要性。只要还当一天兵，就要站好每班岗。一名员工的工作内容、职位性质、社会地位千差

万别，但自从开始工作的那一天起，我们便接过了沉甸甸的使命，须得全力以赴地做好它。事无大小，全力做好。这便是员工自动自发的外部推力，令我们“不得不感恩”的使命感。

与“不得不感恩”的使命感不同，成就感更像是一个巨大的诱惑，吸引着我们向前奔跑，让我们觉得工作是“值得去感恩”的。只要努力工作、爱岗敬业、勤于思考、做到细处，我们总能从中得到有效的回报。这种回报可能是工作本身所带来的巨大满足和愉悦，也可能是薪酬、福利和职位方面的回报，还可能是同事与领导的认可与赞赏。感恩带给我们工作的激情，又反过来让我们收益，这便是员工自动自发的外部引力。

不过，跟感恩精神本身所具有的巨大的自我驱动力相比，这两者所发挥的作用还是相对比较微小的。有的人可能觉得什么都无所谓，无所谓责任感，无所谓成就感，或者觉得其他品质也可以产生类似的效果，但心怀感恩可以完全填补这两者的空缺。

我们心怀感恩，不是因为我们不得不做，也不是我们做了就能得到多少好处，而是我们本来就应该这么做！没有任何理由，没有任何条件，做人的良知驱使我们感恩图报，完成我们应该完成的一切。我们得到了职位和工资，所以应该重视手头上的每一项工作；我们得到了奖励和升迁，所以应该努力工作以回报老板和企业；我们得到了同事的帮助，所以应该热情主动地配合他们、帮助他们；我们得到了家长的认可与肯定，所以应该用更好的教育方式去回报他们。

感恩精神告诉我们：我们已经得到了很多很多，现在所要做的就是理所应当的回报。如果说我们还可以从中得到什么回报的话，那便是内心的平静和为人的尊严。感恩精神让我们觉得自己是一个有尊严的人，是一个知恩图报的人，是一个拥有良知的人。

因为感恩，我们不期而遇；因为感恩，我们心怀希望；因为感恩，我们相守相望。新的一年，面对未知的前方，我们带上初心，再步征途。



## 02.

### 我们的家

桂丽 \_ 信合护理院

我的家乡在湖北省黄冈地区武穴市，是这次新型肺炎疫情的重灾区。

家中父亲患有高血压，去年又不幸确诊癌症，母亲常年在天地间超负荷劳作，也是疾病缠身。由于远嫁，我只能隔着手机与他们见面。而婆家在固始偏僻农村，公婆刚过 50，却也患有冠心病、高血脂、慢性关节疼痛。面对现状，我虽然万分忧心，但也只能默默祈祷，希望老人们身体康健，有一个幸福的晚年。

作为固始信合护理院这个大家庭里的一员，我的职责就是照顾老人们和几个孩子。作为弱势群体，他们需要工作人员无微不至的关怀，但让我感动的是，在照料他们的过程中，老人们会把我当女儿一样看待，他们用慈祥的眼睛注视着我，用温暖的话语问候着我，看着他们，想起自己的父母，内心总是一阵触动。

面对这些已是暮年的老人们，我经常想，作为一个护理工人，能为他们做些什么？

在新冠肺炎疫情期间，我会更加注重他们的健康问题，给他们讲解肺炎的严重性，告诉他们护理院的规章制度，老人们都很配合，呆在屋里不轻易走动。这些老人仿佛是一群被护理院守护着的孩子，我觉得，只有带着关心与爱护，才能做好本职工作，让老人们安享晚年。

我的兄弟姐妹很多，再加上父母忙碌，从小对我并未照顾许多，因此从小身体孱弱。但随着年龄不断增长，我深深地领悟到，自身健康是可以通过饮食、运动、心理、作息等合理安排和管理来获得的，管理好自身健康，才是对家庭和工作的最基本责任心。

依然记得，初三那年，虽然学习任务繁重，但班主任每天早上都坚持带我们跑步，他看着我们每个人吃好早餐，又在课间把我们赶出教室活动。他虽然没有强调学习与健康的重要性，但却用行动，督促我们锻炼健康的身体。直到现在，我也在用言行影响家人们，让他们也能有健康的生活习惯。

看着各种和肺炎有关的新闻，我为家人们感到担心，但也希望，此后余生，我们每个人都能真正意识到身心健康的重要性，积极运动，培养成良好的健康习惯，让健康家庭和健康的理念深深的扎根在我们的心中，引导着家人们健康前行。

# 03.

## 信阳花开，可缓缓归矣

王爱梅 \_ 信恒营销

久雨初歇，微阳初至。整座城市懒懒地笼罩于触手可及的温暖中，信阳变成了名副其实的阳光城。

窗外不远处，工地上有序的叮当作响，那声音就像先绕了个弯，穿过山谷，穿过溪流，穿过清风，又传回到这空旷的城市上空，渐渐传耳中，竟像是被净化了的音符，没有一丝嘈杂，反而像是洗涤人心的梵音真谛。

伸出手来，试图掬一缕阳光入怀，自然是不能成功的，却唤醒了儿时的一份天真。成人的世界，虽精彩，虽纷呈，但也有太多疲惫，太多的匆忙。

春眠新觉书无味，闲倚栏杆吃苦茶，何不借这阳光偷得浮生半日闲暇。

窗外的吊车一来一回，一上一下。那每一次的起落，在不久的将来都将变成一方新的天地，是游乐广场？购物中心？抑或是星级酒店？高端住宅？威尼斯水街？巨幕影院？是，也许不是。有可能仅仅是城市休闲广场上的一座雕塑，是特色文化街的一角亭台。工地围栏上水管中喷出雾状的水花，和着微阳，竟折射出彩虹的色彩，彩虹依附于围栏，像极了幻境中的结界。泥土堆中探出的一丛丛小野花，开得恰到好处，广场的路边，偶有落红飘

零，遥遥地呼应着，适时合宜地诠释着紫陌红尘的真实意蕴。偶尔一两声工人的吆喝、对话，浓浓的乡音，才将悠远的思绪拉回这孟春的午后。

望着那一群戴着红色安全帽的建筑工人们忙碌的繁忙景象，望着那即将平地而起的高楼，望着那星罗棋布却又错落有致的框架，望着那各类机械工程车有序地进退，望着那偶尔溅起又缓缓落下的电焊火花，嘴角总是忍不住的笑意，心中总有充盈的温暖。这可还是我熟悉的家乡吗？当然，这里是。这里有我最熟悉的四季分明，茶香水甜，这里有我最眷恋的乡音乡情。不，



作者供图

这里不是。不久的将来，这里或许是七彩广场的一道彩虹，或许是音乐喷泉广场的一汪清泉，又或许，是星光游乐场那一座永不停歇的摩天轮。不管怎样，到那时，这里终究会呈现出一副崭新的模样。

但我并不心慌，并不陌生，因为我知道荡游在威尼斯水街中小舟最有味道，我还能看到最熟悉的信阳南湾鱼；在禅茶文化街，我还能品到最正宗的信阳毛尖；在特色餐饮街，我还能吃到最心心念念的信阳热干面；在八景文化街，我能了解八县两区历史。它虽拥有梦幻的灯光，震撼的音乐，怒

放的生命，视觉、听觉、味觉的盛宴，但仍是我最可亲可爱的家乡。

唯愿到那时，仍旧能像今时今日一般，有这样一个吹面不寒杨柳的孟春午后，伸手掬一缕阳光，让这温暖沁入心肺。唯愿到那时，能有更多的人能够感受、享受信阳这座阳光城，我且尽地主之谊，一纸留书，寄语八荒六合：信阳花开，可缓缓归矣。

—— 国家认证 ——

# 胸痛中心 卒中中心

时间就是心肌

时间就是大脑



急救电话 0376-4678120



健康热线 0376-4678888

院址：河南省固始县番国大道66号（红苏路北段） 网址：www.4000376120.com

## 信合·春天里

### VIP会员招募 全城盛启

建筑面积 约115-176m<sup>2</sup> 一线滨河学府名邸

浉河畔 · 春天里 · 漫生活



0376 6995 777 / 999

地址：信阳市浉河南岸琴桥东800米  
投资商 / 信合集团

本广告图片及内容仅供参考，不作为销售承诺和合同附件，买卖双方权利义务以政府最后的批文及签订的合同文件为准。

信  
者  
铸  
善



合  
者  
筑  
城

承载梦想 共享幸福

投资 / 地产 / 商业 / 医养 / 教育 / 工矿

