

深挖先贤廉脉,涵养“红廉”家风 南湖区持续推进廉洁文化宣传教育

■撰稿 徐梦倩 蒋亚峰 柳青 图片由南湖区纪委区监委提供

端午至,粽叶香;家风正,廉韵长。
6月的“廉洁文化宣传月”正当时,作为红船起航地,南湖区深耕廉洁文化教育,以家风培育为切入点,将廉洁文化融入民俗活动、基层阵地与百姓生活。
端午前夕,新嘉街道清河社区一场“红船少年包粽悟初心”主题活动温情开展,辅成小学的学子们在沉浸式实践中感悟勤俭真谛、传承清廉家风。
这场扎根民俗、面向少年的清廉实践课堂,精准落地基层家风培育工作,直观展现南湖区将廉洁教育融入日常、抓早抓小的清廉建设思路。



一粒糯米承清廉家风

本次活动以“勤俭廉洁、家风传承”为核心,邀请嘉兴市级“书香之家”代表、抗战老兵朱亚之女高燕加现场授课。四年级红船小讲解员宋依芸,二年级双胞胎赵佑安、赵佑桢等5名学生走出课堂,近距离聆听红色家风故事,亲身践行勤俭节约美德。
“家风从不是大道理,而是藏在浪费一粒粮食、随手关好水龙头的日常小事里。”高燕加以父母数十年勤俭自律的真实经历为蓝本,用质朴的家常话语,为孩子们上了一堂接地气、有温度的家风课。
宣讲结束后,孩子们走进高燕加家中,拜访98岁抗战老兵朱亚与88岁高奶奶。简约整洁的居家环境、朴素自律的生活作风,直观展现出红色家庭代代坚守的勤俭本色。朱亚老人11岁投身革命、1944年入党,历经多项重大战役,离休三十余年坚持开展红色宣讲,深耕青少年思想教育。
桌子旁,孩子们跟着高燕加学习包粽

技艺,折叶、成斗、填米、压实、捆线,动作稚嫩却一丝不苟。亲历红色家风熏陶后,孩子们多了一份敬畏与珍惜,在包粽过程中,少许糯米不慎掉落桌面,孩子们都会第一时间轻轻拾起,小心翼翼填回粽叶中,做到一粒米都不浪费。
小小的举动,正是少年初心最真实的写照。“以前不知道,朱亚爷爷他们打仗的时候,常常吃不饱饭,熬过那么多苦日子。”亲身践行节约的同时,孩子们对家风与廉洁有了全新的认知。
包粽间隙,朱亚老人展示珍藏的老照片,讲述自己作为随军外科医生,战火中救死扶伤、恪尽职守,和平凡日常、清白立身的人生经历。老人叮嘱少年:“浪费无小事,小节不守,大德难立。守住本心,方能清正做人、踏实做事。”
“以前觉得节约只是好习惯,现在我明白,勤俭节约就是最朴素的廉洁样子。”常年参与红色宣讲的宋依芸感触颇深。沉浸式的家风实践,让清廉勤俭的种子深植少年心底。大家纷纷表示,将以革命前辈为榜样,恪守勤俭本心、涵养自律品格,

自觉传承“红廉”家风,赓续红色血脉。

千般廉韵润最美南湖

个体家风的浸润培育,是基层清廉建设的微观实践。
近年来,南湖区立足本地丰富的历史文化资源,深挖本土廉洁文脉,整合阵地资源、先贤文化与家庭家教家风建设,将红色基因与廉政元素紧密结合,构建全方位、多层次、接地气的清廉建设体系,让廉洁清风遍吹城乡大地。



在南湖区凤桥镇三星村,南湖区最大的村级家风馆——三星家风馆便坐落于此。这里不仅展陈了张廷济、郭照等凤桥古今名仕的清廉家风故事,更展示着新时期村民的“传孝恩”故事和“新风尚”活动。
馆内现存的高氏家谱和卢氏家谱,见证了当地家教优良、家风醇厚、历史底蕴。高氏一族恪守“清正做人、孝敬长辈”的家训,卢氏家族秉持“宽厚待人、诚信有礼”的理念,这些淳朴的家规家训,正是南湖区推进清廉村居建设的深厚土壤。
为了让传统廉韵“活”起来,南湖区创新文艺赋能形式,推出以“清白共守、勤俭爱民”为主题的原创话剧《清风竹韵高以永》,用舞台艺术生动再现高以永勤俭清廉的一生。该剧在嘉兴大学梁林校区初心剧场等地演出时,座无虚席,近300名干部代表与百余名高校师生共同上了一堂

沉浸式的廉洁教育警示课,让廉洁教育从被动接受转为主动感悟。

近年来,南湖区还先后制作了广播剧、主题歌曲、纪录片、廉政党课、诗集等十余项廉洁文化作品,持续举办戏剧展演、楹联大赛等活动,全方位传承弘扬高以永清廉精神,让传统廉吏文化走进大众生活。

家风建设,教育先行。家庭是清廉建设的最小单元,南湖区纪委区监委不断创新“互动式”家风教育载体,筑牢家庭防腐防线。以三星村为例,该村深耕家风建设,常态化开展清廉家书征集、展示、宣讲活动,一批质朴真挚的清廉家书成为新时代家风建设的生动素材,其中一封妻子致丈夫的清廉家书尤为动人:“不求大富大贵,只愿你守住清廉底线,一生平安坦荡。我和孩子们都是你坚强的后盾。”朴实的话语,道出了无数基层干部家属的心声,展现了家属携手共进、筑牢家庭拒腐防变长堤的深情爱意。这些优秀家书纳入三星家风馆常设展陈,以身边人、身边事传递清廉力



量,让廉洁家风可感可学。

方寸粽米藏清风,家风涵养润人心。
依托青少年清廉实践、家风阵地打造、廉史文化活化、清廉家书传情等多元化载体,南湖区跳出单一教育场景,每年常态化开展廉洁文化宣传月活动,串联起南湖红廉馆、三星家风馆、高以永史料陈列馆等教育阵地,打造全域覆盖的“红廉教育”矩阵,推动廉洁文化浸润城乡、深入人心,持续夯实全域清廉建设的基层根基,为高质量发展建设共同富裕示范区之首善之区注入源源不断的精神动力。



别到了最后关头才想到用中药试试 中医肿瘤专家孙彩珍:属于你的明天不要轻易放弃



口述:全国名中医周超凡弟子、世中联肿瘤外治法专业委员会常务理事、杭州种福堂中医医院院长、杭州艾克中医肿瘤门诊部主任孙彩珍

■撰文 张静

随着知识的普及,网络的日新月异,对于肿瘤的治疗,大家都知道有“西医的三招”手术加上放、化疗。但现实是,由于很多人一发现患癌,就是晚期,因年龄、身体状况等原因,与“西医的三招”失之交臂,还有的治疗却不见效,这时他们往往会得到这样的建议:“吃点中药试试吧。”
“中药对肿瘤病友来说,似乎只是没办法的办法,更多是寻求心理上安慰。其实这是个误区。”全国名中医、中国科学院资深研究员周超凡弟子、杭州种福堂中医医院院长、杭州艾克中医肿瘤门诊部主任孙彩珍说。中医不是在西医无计可施时,才去寻求的“最后的救命稻草”,一确诊就可看中医用中药。
她解释,在手术、放疗的同时,中医药全程干预能事半功倍。术后用,可减少发热、贫血等并发症,提高有关脏器的功能;在放、化疗间歇期用,能增加对癌细胞的抑制作用,从而提高疗效,还能减轻因放、化疗引起的骨髓造血功能抑制,白细胞下降,减轻呕吐、腹泻等消化道反应等。甚至很多化疗药里,本就有中药成分。中药治疗可以缓解症状增加疗效,出现1+1>2效果。非小细胞肺癌靶向药物有些人效果不错,但皮疹、腹泻、血压升高等副作用大也容易耐药,中药可以减轻副作用延缓耐药。
此外,中医药还能作为单独的治疗方法,采取辨证与辨病相结合的原则,通过解郁、通络、软坚、排毒来抑制肿瘤的复发和转移。

30年临床经验总结 8字原则分两步走

对于中草药治肿瘤,社会上有一种普遍的观点,第一,它只是西医手术、放疗、化疗的辅助手段;第二,中药只能针对病人出现的证候如疼痛、胃口不开、浮肿、精神疲软等采取对症治疗,给以止痛、开胃、消肿、滋补等。我们认为在肿瘤治疗中,不能这样藐视中医。我接诊过的癌症患者有40万余人次,这些人大多数都存在胃口不开、疼痛、消瘦、浮肿、尿少、便秘、乏力、精神不振等症状,并不是说他们天生就是这样的体质,有一部分人得癌症前身体一直很好,因为癌毒的不断积累增大,不断消耗体内正气,使人脾胃虚弱,胃口不好。肿块大起来压迫到神经就会导致疼痛,同时,肿块在不断抢着吸收营养,再加上这个时候人本身胃口不好,进食减少,就会越来越消瘦。

这个时候,体内邪气不断增长,正气持续下降,当正气不足,体内垃圾排泄不畅时就会引起腹胀、尿少、浮肿。
要让病人胃口开、不疼痛、身体长胖、浮肿消失、两便正常、精力充沛,就要排除癌毒、软化肿块。引起癌毒的肿块,不像一般的跌扑所致的瘀血包块那样,用些破瘀活血的中药就能把肿块散掉。如果用破瘀活血的药,反而会加重病情,导致肿块破裂或扩散转移。癌毒也不是普通的毒,吃些清热解暑的药就能排除掉。如果长期或过量服用清热解毒药会影响人的胃口,进食不香、消化不良,使胃气绝,而中医讲究胃气是命根子。
种福堂(艾克)中医医院经过长期实践,经临床应用,目前,治疗肿瘤的方法可以归结为8个字:解郁、通络、软坚、排毒。
中医认为,肿瘤是气、血、痰、毒相互交织的有形肿块。这里面的“气”,简单地说,“气”是“气郁”,“血”是“血瘀”,“痰”是“痰凝”,“毒”是“肿瘤毒素”。解郁、通络、软坚、排毒,针对的就是疾病的本质。

在8字治疗原则下,分两步走,对癌肿主动发起进攻,变消极为主动。
第一步:诱导,杀灭肿瘤毒素,软化肿

块阶段。经过相对较长的一段时间(一般需3个月)以达到控制肿瘤毒素的进一步积累,并减少毒素,把杀灭的毒素通过汗、尿、大便排出体外,使肿块渐渐软化。

第二步:努力达到消除肿块的目的,应用诱导、杀灭肿瘤毒素同时,加大排毒和运用破瘀药物,使毒尽肿消。

体弱病人能承受得住中草药的攻击吗

“用药如用兵”,为了达到以优势兵力消灭敌人的目的,我们在有的药物用量上,往往超过常规用量,这样大的剂量,没有足够的实践经验根本吃不消运用。由于我们严格掌握剂量、采用特殊炮制办法,我们发现只要患者有这病,就受得住这药力。有的人认为身体虚是否药量轻一点,我们是不赞成的,因为这好比打仗一样,敌强我弱,要打胜仗,难度就大,而且时间不等人,必须牢牢抓住时机,对病灶发起进攻。

服用治疗肿瘤的中药时病人难受吗

面对药力的强大攻击,由于体质和疾病所处阶段不同,对药物的吸收不同,有一部分人服后感到四肢无力、喜欢卧床、懒得说话、经络和腹部稍有点胀,或局部有点微痛,有的略微有点恶心,个别皮肤发痒,这些都在正常范围内,少数有点咳、吐、便血,只要量不多,也属正常范围。

我们有一个浙江台州市玉环楚门镇的病人,叫陈美芬,2012年12月查出卵巢浆液腺癌,手术切除后,又熬完了8次化疗的煎熬,头发掉光,但复查又给了她当头一棒!手术部位又长出一个2厘米多的肿瘤,而且还有积液,说明化疗没有起到作用,但是她已经很虚弱,差不多一个月没下床了。后来家人帮她在我们这里开了一个月的中药吃,一开始脚上手上疱疹起了很多,里面都有毒水。等服药两个月后这些疱疹一个个自然破裂后,毒水排出,人轻松舒服了很多,也能下床走动了,她一直坚持吃药,现在复查结果一直都蛮好的。

情志对肿瘤康复有哪些影响

应该说癌症的发生与情志是有很大

关系的。中医认为喜、怒、哀、乐、悲、思、恐七种情志的过度,可直接伤及内脏,尤其是怒、悲、思、恐与癌症的发生密切相关,以肝癌为例,怒伤肝,思伤脾。怒则肝气郁结,气滞则血瘀,气滞血瘀与癌毒相交结则发为癌,治病求因,所以在治病过程中我们自始至终运用并配伍以解郁的药物,目的使病人心情好转,可以讲解郁是治癌的关键。所以保持心情开朗,热爱生活,不多思、不发怒、不恐惧是治疗癌症最重要的一步。

长期服用中药有毒副作用吗

关于“是药三分毒”,我们要一分为二地看。有些药确实会导致肝功能、肾功能的损伤。如果病情确实需要选用,大家也不要慌,我们会提前告知你这个药用了以后可能会出现什么情况,给你采取的是什么预防措施,半个月或一个月后,检查一下肝肾功能,我们会看看指标,这样一般都可以避免肝肾损伤。

大部分的中药都是没有毒性的,“是药三分毒”的“毒”,其实是指运用药物的偏性治病,所以大家不要恐慌,医生也不是随随便便就会给你用那些毒性的药。

事实上,我们有些病人吃中药吃了20多年。有个女病人汪女士,是乳腺癌患者,手术后化疗期间出现了肝转移,肝里有五六个单瘤,化疗无效,已经列到病危病人名单里了。她吃了我们的中药后感觉很好,肿瘤虽然还在,但缩小了。20多年了,她一直在吃中药,带瘤生存,肝肾功能每年复查都正常。

舟山有个病人张先生,是一名医生,查出来时肝肿瘤已经有10厘米了,到晚期了,西医没法手术了。他老婆不甘心,通过朋友得知我们是中药治疗肿瘤的,连夜从舟山赶到杭州,配了中药回家。老公不相信中医,但想想老婆这么辛苦配回来,那就吃吃看吧,结果吃了两个月,期间做了一次介入,去复查肿瘤缩7厘米了,能做手术了,那做手术做掉以后总以为好了,好景不长过了两年又复发了,而且这次一来就是两颗

就没法手术了,就继续吃中药,两年后肿瘤缩小了,五年后复查各项指标都正常了,后来他仍继续服药巩固治疗,这一吃,就吃了20多年。他现在70多岁了,身体恢复得很不错,经常出去旅游,每年都到我们医院来参加全国抗癌周活动。

肿瘤愈后还要继续吃吗

肿块消失后一般需加服一个月药以巩固,以后可以停药或根据情况继续服药巩固。我看过的人,很多康复后一直坚持服药十多年巩固治疗。像前面提到的舟山的张先生,从2001年查出肝癌到现在,他已经坚持服药20年了。从一开始肿瘤有9.8厘米大无法手术,坚持服药,到有条件做手术,再到如今康复,他的经历是很励志的。

有的病人或家属会对病人的疼痛、咳嗽、腹胀、乏力等表现的症状很着急,认为治疗要针对这些。但这些症状往往是癌症的临床表现,中医称之为“标”,而内脏蓄毒不流和瘤的肿块是导致这些症状出现的根本原因,所以也称“本”。

中医的治疗法则是治病要治本,中药配伍讲究君、臣、佐、使。重用白花蛇舌草、夏枯草、败酱草、金丝吊葫芦等抗癌清热解毒的药为君药,用鳖甲、海藻、昆布、牡蛎、海浮石等软坚散结的药为臣药,以赤芍、地龙、水蛭等具有通络作用的药为佐药,使药用枳壳、青皮、半夏、厚朴等具有化痰行气解郁作用的药物。经过治疗,随着癌细胞的诱导与杀灭,肿块的软化,癌症病人表现出的疼痛、咳嗽、腹胀、乏力、胃口不开等也会随之慢慢好转。

最后,我想跟癌症病人和家属说一句,不要轻易放弃继续治疗,一定要坚持不懈,属于你的明天,不要放弃。

每周二、四全天,孙彩珍院长在杭州种福堂中医医院坐诊,每周一、三、六在杭州艾克中医肿瘤门诊部坐诊。6月30日前,每周免费送10个专家号,为保障就诊次序,有需要的朋友请提前电话预约。