

中医师范建忠：

一脉诊病 传承中医文化



在白蒲镇蒲西门诊部，一位相貌儒雅的正凝神为一位小伙子诊脉，不时与对方交谈几句。这位医生正是范建忠，从医30年来，他认真钻研、学习、传承中医脉诊，积累了丰富的中医理论知识和临床经验，为不少疑难杂症患者带来了新希望。

范建忠今年50岁，但是一眼看过去，他比实际年龄要老成得多，这与他常年帮人诊脉有着密不可分的关系。“把脉很费神，需要全神贯注，才能正确进行诊断。”范建忠告诉记者，他每天的接诊人数在50人左右，一天下来，整个人都非常疲惫，“也想过减少看病的人数，但很多人都是从外地赶过来的，实在不忍心让他们白跑一趟。”

行医30载，接诊数万人，中医已经成为范建忠人生中最重要的一部分。说起他与中医的缘分，要追溯到1992年。那年，刚踏入实习岗的范建忠遇到了一位好老师。在老师的带领下，他对中医脉诊的兴趣越来越浓厚，“老师说，想要诊得准，一定要多练。除了吃饭睡觉，我的时间全部用在练习诊脉。”

功夫不负有心人。通过不断练习，范建忠的脉诊技术越来越精湛。不仅如此，他还到多地拜访学习。“只要听说有名师开课，我都会跑去学习。”结合自己的工作经验，范建忠总结出一套理论体系，“我把它‘现代脉诊’体系。”多年的工作经验加上刻苦钻研，如今，范建忠不仅成为世界中医药学会联合会脉象研究专业委员会理事，每个月还定期到北京中医药大学国医堂坐诊，并经常应邀前往北京中医药大学、南京中医药大学等知名高校作讲座。

去大学讲课，范建忠的课堂场场都是爆满，还有不少其他领域的医学专家不远千里前来交流学习。有对中医感兴趣的人拜他为师，范建忠也都会毫无保留，将自己的所学倾囊相授。每年假期，也有不少

在校大学生到他这里实习。南京中医药大学大三学生小倪便是其中之一，他告诉记者：“跟在范老师后面能学到很多实实在在的东西，我的脉诊技术相较之前有了很大的提升。”

为了让脉诊技术传承下去，范建忠还将自己潜心研究二十多年的心得记录下来，出版了一本书叫《一脉诊病》，他希望自己的这本书能对中医的发展提供一份帮助，“我很欣慰，现在爱中医、学中医、用中医的人非常多。我一定尽自己的绵薄之力，传承中医，弘扬中医。”

融媒体记者吴环宇 实习生尹谭皓

新春走基层

市人民法院

依法扩大小额诉讼程序适用范围

本报讯（通讯员袁立峰 夏文婷 融媒体记者王俊）近日，市人民法院速裁庭适用小额诉讼程序审结一起金融借款合同纠纷案件，并当庭宣判。该案从立案到开庭作出判决用时10天，为原告快速实现债权提供了有力的司法保障。

今年1月6日，江苏省高级人民法院发布关于《适用小额诉讼程序审理民事案件标的额的通知》，根据2021年新修订并于2022年1月1日开始实施的《民事诉讼法》第一百六十五条之规定和《江苏统计年鉴（2021）》发布的2020年度江苏省城镇非私营单位就业人员平均工资数额，诉讼标的在人民币51811元以下（含51811元）的简单金钱给付民事、海事、海商案件，适用小额诉讼程序审理，实行一审终审。在此之前，小额诉讼程序适用的诉讼标的金额为28958元（含28958元）以下。

市人民法院速裁庭依法扩大小额诉讼程序的适用范围，将更多的案件纳入小额速裁审理中，缩短了审理期限，提高了审判效率。

沈家花园连锁酒店 开展厨艺PK提升技能

本报讯（通讯员柳如）日前，沈家花园连锁酒店举行了一场别开生面的厨艺PK大赛，特邀国家特级厨师、如皋烹饪协会和餐饮协会领导及世界餐饮品牌策划公司专家等担任评委。比赛现场，来自6家直营门店的厨师长及厨师，在规定的时间内，现场做出了5道指定菜品和1道创新菜品。随后评委根据色、香、味、形及操作五个方面进行了评价打分，最终中港豪园店、万达店、南门店分别获得一、二、三名。

“为弘扬如皋传统美食，提升厨师岗位技能，我们每季度都会举行一次小型厨艺赛。”沈家花园连锁酒店总经理沈海强介绍说，除了每季度一次的小型厨艺赛，酒店每年还会举行两次大型厨艺PK赛，在良性竞争中提高厨师的厨艺。“沈家花园始终坚持开展岗位练兵，给如皋的同行树立了榜样。”如皋烹饪协会会长范钦辉说，他希望能有越来越多的餐饮企业参与进来，为弘扬如皋传统美食贡献力量。

情暖童心伴成长

在元宵节当天，丁堰镇堰南社区新时代文明实践站的志愿者们，陪伴孩子们度过了一个别具意义的元宵节。大家齐写中国字，手挥小国旗，让中国文化和爱国情怀在孩子们心里扎根。

融媒体记者王 俊 通讯员陈培峰

我们的节日·元宵



践行八礼四仪 争做美德好少年

仪表之礼：面容整洁、衣着得体、发型自然、仪态大方。

餐饮之礼：讲究卫生、爱惜粮食、节俭用餐、食相文雅。

言谈之礼：用语文明、心平气和、耐心倾听、诚恳友善。

待人之礼：尊敬师长、友爱伙伴、宽容礼让、诚信待人。

行走之礼：遵守交规、礼让三先、扶老助弱、主动让座。

观赏之礼：遵守秩序、爱护环境、专心欣赏、礼貌喝彩。

游览之礼：善待景观、爱护文物、尊重民俗、恪守公德。

仪式之礼：按规行礼、心存敬畏、严肃庄重、尊重礼俗。

7岁：入学仪式，让刚入学的小学生感受学习乐趣、

接触校园生活、感知礼仪规范。

10岁：成长仪式，让小学三到四年级的学生学会感恩、

懂得分享，理解父母的养育之恩、师长的教诲之恩、朋友的帮助之恩。

14岁：青春仪式，让中学生学会交往沟通，控制情绪、

包容他人，迈好青春第一步。

18岁：成人仪式，让年满18周岁的学生懂得成人之责，

做守法公民，担起社会责任，不断完善自我，立志成才报国。