

感悟大学精神 凝聚奋进力量



春去秋来,丰富的校园生活这幅名为“大学”的画布添上了缤纷色彩.如果用颜色定义心中的大学精神,你的选择会是什么?

“赤!”(日语:红色)
“Оранжевый!”(俄语:橙色)
“Синий!”(俄语:蓝色)
“Vert!”(法语:绿色)
.....

那是一道缤纷的彩虹,来自一群普通但又不普通的学生.他们就读于国际汉语言专业(中医药方向).他们普通,是因为他们和中国学生一样,在九月开学季迎来中医药学习之旅;可他们又不普通,不仅因为他们来自日本、俄罗斯、贝宁共和国等海外国家,更因为他们的身份.经历各有不同,有的曾是英姿飒爽的空姐,有的是执业药剂师,有的是12岁孩子的妈妈.他们有着不同的年龄、不同的成长背景,然而,他们对传统中医药文化和汉语有着同样的热爱!

让我们一起了解他们心中的大学精神!

红色:热情的动力

“假如用颜色来描述我心中的大学精神,我选择红色。”
沟上阳子的脸上总是洋溢着阳光般的笑容,是一个温暖的大姐姐.她来自日本,是一位有着十几年从业经验的执业药剂师。

“我在上海中医药大学不仅学习汉语,也学习中国的文化、思想、历史、武术等.从中医的角度来看,红色对应五脏的‘心’.如果把人的身体比作一个国家,‘心’就像是国王,红色代表了热情和喜悦.大学学业繁重,但对于50多岁的我来说,学习新事物是一种喜悦.我要带着这份热情和喜悦,一直学下去。”

黄橙蓝黑:困惑中的喜悦

克塞妮娅来自俄罗斯,面容清秀,谦虚有礼。“我喜欢汉语课和传统中医实践课.那是温暖的记忆,就像黄色和橙色.老师们精心准备了我们海外学生可以理解的学习材料.每位老师都风趣幽默,十分健谈,熟练掌握各项教学技能,既能清晰地解释知识点,也为我们营造了愉快的课堂氛围.刚入学时,由于语言问题,我对课堂上的中医专业知识时常一知半解.那是一段黑色和蓝色的记忆.不过,这段记忆是短暂的.我每日在课堂内外多学多练,多读多听,逐步提高汉语水平,并且学会了写汉字.现在,我已经能充分理解老师在课堂上讲述的内容.那是一种满足的快乐和自信的喜悦。”

红蓝绿:带着自信和感恩,飞翔在生命的田野上

艾格来自西非的贝宁共和国,一口流利的汉语让人印象深刻。“首先,我心目中的大学精神是红色的,代表热情和自信.当我成为上海中医药大学的一员,我很兴奋,因为我也加入了这一片‘红色’,活泼、善于沟通的我走到哪里都能快速融入.其次,我想到了蓝色.蓝色象征大海,代表包容、宁静和自由.我享受校园里的学习时光和丰富的活动.最后,我想到了绿色.绿色象征生命,代表活力、生机,和谐与希望.在这里,我遇见的每一位老师和同学都非常热心,乐意帮助我解决各种问题.我喜欢运动,通过运动也结交了许多朋友,和他们在一起,让我缓解了学习和生活上的压力.慢慢地,我觉得心里有一种力量在生长,那就是尽我所能努力学习,用所学回报每一个爱我关心我的人,并将学习成果带回贝宁——我最爱的家乡,去帮助那些被疾病所困扰的人们!”

他们的故事还在继续,会在校园的每一处,会在未来的每一天.愿他们保持自信、坚韧、热情、奋进,不忘赤子初心,继续逐梦未来!
(文章类二等奖)

我和我的大学

曙光医院主任医师 张炜

我心目中的上海中医药大学,是一所有着中华文化和中国精神的大学.

习近平总书记指出,传统医药是优秀传统文化的重要载体,中医药是其中的杰出代表.上海中医药大学以传承精华、守正创新为己任,要当仁不让地做好先行者、实践者和示范者.记得在1988年初进大学时,中医基础理论、中药学、方剂学、中医内科学等一部门课程把我引入了中医的殿堂,在曙光医院的见习、实习让我接触到了中医药的临床诊疗,特别是名医大家裘沛然、夏少农、严世芸、蔡淦、黄吉康、何立人等先生的言传身教给我指明了专业方向和为医本分,帮助我坚定了专业信心.

回想抗疫三年,上海市新冠肺炎医疗救治专家组中汇聚了来自感染、重症、呼吸、中医、儿科、感控等各领域的专家.我作为中医代表之一成了专家组核心成员,充分发挥中医学所长,汇集集体智慧,攻克一道道临床救治难关.我加入了中央援港抗疫中医专家组,在玛丽医院、伊利沙伯医院等重症监护室进行会诊查房,展现中医药疗效和魅力,获得了香港特别行政区政府的高度赞誉.目前,我想多家核心医院定期开展中医药联合查房工作.我想上海中医药大学的精

神,是要我们汲取中医药思想精髓,掌握中医药知识技能,沉淀积累,厚积薄发,贡献专业智慧.

人类文明源远流长,中华文明是其中的璀璨明珠,而中医学是打开中华文明宝库的钥匙.记得在法国学习进修期间,当地民众向我热情介绍民间草药和矿物药的疗效.说起这些时,他们的脸上洋溢着幸福和自豪,我想这就是文化自信的体现.中医学有着完整的理论体系和实践基础,及至各个流派也有自己的理论思想,这是中医药生生不息的根脉所在.中药组方,只有建立在中国文化、中医理论上,才有疗效和生命力,普通百姓也懂寒热虚实是中华文明的具体体现.中国文化的温良恭俭让衍生了中医人的大医精诚,阴阳五行理论、致中和的理念在中医学具体实践中得到了发扬光大,君子和而不同的价值观让中医的学术观点百家争鸣、百花齐放.我想上海中医药大学的精神,再就是要我们传承发扬中华优秀传统文化,做好传播中华文明的桥梁和纽带.

在这个最美好的时代,作为上海中医药大学的一员,我将谨守“勤奮、仁愛、求實、創新”的校训,努力做好祖国医学的传承与创新.

(文章类二等奖)

青藏高原勤奋斗 中医中药利民生

岳阳中西医结合医院副主任医师 吴海波

上海中医药大学精神,我理解是时刻牢记革命先辈的嘱托,努力发扬爱国主义精神,崇尚科学,奋发有为,立足自身岗位,为人民卫生健康事业建新功,为中华民族伟大复兴贡献力量.

2016年6月,我受上海中医药大学党委组织部及岳阳中西医结合医院党委委派,加入上海第二批“组团式”援藏医疗队,对口支援西藏自治区日喀则市人民医院中西医结合科.

我是一名普通的中医临床工作者,一名普通的共产党员,援藏工作是我能为国家团结稳定、民族繁荣富强,做的最有意义的事.

跟随医疗队进驻海拔3850米的日喀则,克服了心慌胸闷、头痛失眠等急性高原反应后,我开始进入工作角色.目睹当地人民所面临的缺血缺氧的艰苦条件,海拔高、辐射高的恶劣自然环境及各类疾病的高发病率,我积极发挥中医药“简、便、效、廉”的优势,致力于提高高原人民健康水平.除了承担专家门诊和病房的常规工作,我还在病房、门诊开展了冬病夏治三伏贴、针灸电针、穴位埋线等多项中医特色治疗;在中西医结合科制定了膝关节炎、腰椎间盘突出、缺血性脑中风、肝硬化等11个单病种的中医诊疗规范,规范了高原常见病、多发病的治疗标准,提高了临床医疗质量;定期组织科室医务人员围绕常见病、多发病诊疗指南及临床共识开展学习,推广教学查房模式,在临床一线传播最实用的诊疗技术.

为了将中医诊疗技术留在当地,我还充分发挥“传

帮带”作用,以“师带徒”形式,指导2名当地藏族医生临床教学查房,培养科室年轻医生临床诊疗能力,帮助学生掌握诊疗技术,推动中医诊疗技术落地生根.

紧抓临床医疗、教学工作的同时,我组织引导科室成员阅读文献资料,申报西藏自治区及日喀则市各级科研项目.援藏期间,我参加申报各类课题5项,其中《“六味珍珠丸”对高原应激性失眠的作用观察和机理研究》入选西藏自治区自然科学基金项目.

在医院工作之余,我还积极跟随医疗队深入日喀则市各个区县,为偏远地区贫困老人送医送药,参加各种形式的义诊、援助,让援藏医疗服务惠及更多百姓.

为了推动西藏自治区最大的中西医结合诊疗中心建设,我积极规划科室特色发展方向,大力推广中西医结合治疗方法,邀请学校系统其他医疗专家进入藏区举办“2017日喀则首届中西医结合学术论坛”“西藏首届中医膏方节”,提高当地中西医结合学科影响力.此外,我还在各类媒体平台上科普中医药知识,参与录制西藏电视台和日喀则电视台的《面瘫中医治疗》《失眠的睡眠卫生指导》节目.在医疗队全体队员努力下,日喀则市人民医院快速发展,中西医结合诊疗中心逐步成型,援藏医疗工作在当地群众中取得了良好的声誉.

大学精神是一种内生动力和集体意志,激励着大学的每一份子在平凡的岗位上,用行动守护人民健康,增进人民福祉.这就是我所理解的大学精神.

(文章类二等奖)



“补药之长”是黄芪

杨柏灿

中药品种众多,黄芪是最为常用的药物之一,为医家、病家所喜.其应用历史悠久,疗效卓著,被明朝“药圣”李时珍称为“补药之长”。

色黄气喘长寿

黄芪古时写作“黄耆”,《本草纲目》解释:“耆,长也.黄耆色黄,为补药之长,故名。”“黄”指黄芪的颜色,“耆”则高度概括其补益、补虚、延缓人体衰老之能.

此外,黄芪另有百本、独椹、截椹、王孙等别称,均与其植物形态和功效特点有关.

质量上乘的黄芪生长于内蒙古、甘肃、宁夏等地.这些地区干旱缺水、日夜温差大、光照充足,使黄芪茎高大直立、枝叶茂盛,得水泽之精,从而拥有显著的甘温补气、延缓衰老功效.

补益脾肺功效多

黄芪性微温味甘,归脾、肺经,可升可降,可表可里,具有显著的补气功效,且通过补气而能升阳举陷、固表止汗、利水消肿、活血养血、生津止渴,可用于以下几个方面.

脾气不足的病症

黄芪色黄属土,归于脾经,具有十分显著的补益脾肺功效.

1.补中益气.用于治疗脾气不足引起的食欲不振、四肢倦怠、面色苍白、形体消瘦等.配伍、单用皆有效,且一般用量较大,以炙黄芪为好.

2.升阳举陷.用于脾气不足、清阳不升引起的眩晕,脾气不足、固摄无权引起的内脏下垂(如胃下垂、肾下垂)等.黄芪不但补益脾肺作用显著,且能补气升阳、补气固摄,是治疗清阳不升、中气下陷病证的要药,常配伍柴胡、升麻等升提之药,一般用量较大.

脾气不足的病症

黄芪归于肺经,甘温补气,具有显著的补益脾肺气作用,可用于肺气不足等多种病证.

1.益肺固表止汗.肺气不足,卫外不固则易受外邪侵入而得病;肺气不足、汗孔开阖失常,则出现自汗、多汗.黄芪归于肺经,能补益肺气、固表止汗,是治疗体虚外感、自汗、多汗的要药,常配伍防风、白术.

(下转2、3版中缝)

上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE AND PHARMACY BIWEEKLY

中共上海中医药大学委员会主管、主办 《上海中医大报》编辑部出版 主编:朱惠华

第451期(总第891期) 2023年10月30日

国内统一连续出版物号 CN31-0817/(G) 网址:https://www.shutcm.edu.cn 本期四版

中医智能康复教育部工程研究中心建设验收会召开

本报讯 10月20日,教育部科学技术与信息化司在我校召开中医智能康复教育部工程研究中心(以下简称工程中心)建设验收会.中国工程院院士顾玉东等11位专家到现场开展验收工作.

教育部科学技术与信息化司重大项目与高新技术处干部王宏武,上海市教委科学研究所处长葛莫,中国工程院院士、工程中心技术委员会主任戴魁斌,校党委副书记、校长季光,副校长王拥军,工程中心主任徐建光,工程中心技术委员会专家,以及学校相关职能部门负责人、工程中心工作人参加验收会.会议由葛莫主持.

王拥军介绍出席会议的领导和专家.季光致欢迎辞,希望通过本次验收工作,加强与各位专家的沟通交流,建立长期合作,助力工程中心成果产出,为中医智能康复事业作出更大贡献.

戴魁斌表示,工程中心将致力于传承发展中医康复理论,研发优秀的中医智能康复技术和产品,为康复需求者提供高效、精准、个性化的中医治疗服务.

王宏武介绍工程中心建设验收有关情况,并传达教育部推动高校科技创新工作,以及教育部工程研究中心建设的有关工作部署和要求.

徐建光围绕工程中心建设概况、验收指标完成情况、

重点工程研究案例和中长期发展规划作汇报.他表示,工程中心将持续加强建设,努力打造国内外有影响力的中医智能康复工程研究和转化平台.

听取汇报后,评审专家组现场考察工程中心,审阅工程建设计划任务书、验收总结报告、文档管理等资料,对工程中心建设情况进行质询与综合评议.评审专家组认为,工程中心聚焦医学与工程学的交叉融合,初步实现了从具有市场价值的科技需求向具有市场竞争力的技术产品转化的目标,在突破脑病、神经损伤和进行性疾病功能康复的医学难题上迈出了坚实的一步;在建校初期三年内获得了四张第二类医疗器械注册证,开创了上海开展医疗器械注册人制度试点工作以来,高校或科研院所同时获得二张第二类医疗器械注册证的先例;拓展中医康复工程和3D打印、数字医学等领域,助推中医智能康复行业的技术进步.工程中心建设定位明确,技术成果突出,验收指标均完成,部分指标超额完成,评审专家组一致同意通过验收.

最后,葛莫对评审专家组提出的建议与意见表示肯定和感谢,希望工程中心根据专家意见进一步完善建设,市教委将继续大力支持工程中心的建设发展.

(科技处 中医智能康复教育部工程研究中心)

第六届中国国际进口博览会志愿者出征仪式暨志愿者临时党、团组织成立仪式举行

本报讯 10月25日,我校第六届中国国际进口博览会(以下简称进博会)志愿者出征仪式暨志愿者临时党、团组织成立仪式在图书馆四楼报告厅举行.

校党委副书记、副校长朱惠蓉,相关职能部门负责人,各二级单位分管学生工作负责人,以及140名第六届进博会志愿者“小叶子”出席仪式.仪式以视频《岐黄逐梦,共赴进博》回顾我校前五届进博会志愿者风采及本届进博会志愿者招募、上岗情况.五年来,我校选拔了近500名“小叶子”参与进博会志愿服务.今年140名“小叶子”共赴进博,人数为历届之最.

仪式上,“小叶子”带来“中医进五禽戏”风采展示,将传统功法五禽戏与进博会志愿者主题歌《年轻的力量》相结合,以创新的形式,将虎、鹿、熊、猿、鸟五禽戏表现得活灵活现,在传播中医药文化的同时,展现了新时代上中医青年的蓬勃朝气和青春力量.

中药学院学生冯颖以“助力进博,志愿青春”为主题,讲述她的青春故事,并对进博会志愿者的认识.她将带着志愿服务进博的初心、期待和青春誓言走进进博,展现上中医青年的责任担当.

学校相关职能部门负责人作为志愿者代表宣读《“小叶子”牢记“国之大者”,在服务国家战略中践行誓言,砥砺“岐黄志”,在传承创新中用心讲好中国故事,传播中国声音;汇聚“青春能量”,在进博岗位上发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,用奋斗演绎青春故事,用拼搏成就青春梦想.

杏”系列文创充分融合中医药文化特色,展现了具有我校特色的志愿者品牌形象.

校党委组织部、团委负责人为第六届进博会志愿者临时党、团组织授牌,希望临时党、团组织充分发挥战斗堡垒作用,激励党员志愿者发挥先锋模范作用.团员志愿者发挥突击队作用.

重、团员志愿者代表面对党旗和团旗重温入党誓词,共同承诺:“以真诚的熱情服务各国来宾,以自信和智慧展现岐黄风采,以最饱满的精神,投入进博服务工作.”

朱惠蓉向进博会志愿者代表授旗,寄语全体“小叶子”牢记“国之大者”,在服务国家战略中践行誓言,砥砺“岐黄志”,在传承创新中用心讲好中国故事,传播中国声音;汇聚“青春能量”,在进博岗位上发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,用奋斗演绎青春故事,用拼搏成就青春梦想.

时代中国特色社会主义思想,开展“学习二十大,红心跟党走,弘扬正能量”主题活动.离休党支部与离退休工作党支部联组专题学习习近平总书记系列重要讲话精神,让学校离退休教职工感受到学校的关心和祝福,营造养老孝老敬老的良好社会氛围.

重阳走访送关怀,敬老慰问暖人心.学校广泛开展多种形式的走访慰问活动,校领导带头慰问老领导,退休党组织负责人、块组长、志愿者和离退休工作人员共同参与,以线上致电和线下走访相结合的方式,重点对高龄、大病、特困等离退休老同志开展敬老慰问.走访过程中,向老同志汇报学校发展最新动态,关心老同志的身体状况和生活现状,倾听老同志的心声并记录需求.对生活有困难和医疗支出较多的老同志,启动退休教职工医疗帮困申请工作.通过新媒体平台发布敬老贺卡庆祝重阳节.

与时俱进看发展,多彩活动享生活.学校组织引导广大离退休干部学习贯彻习近平新

时代中国特特色主义思想,开展“学习二十大,红心跟党走,弘扬正能量”主题活动.离休党支部与离退休工作党支部联组专题学习习近平总书记系列重要讲话精神,让学校离退休教职工感受到学校的关心和祝福,营造养老孝老敬老的良好社会氛围.

重阳走访送关怀,敬老慰问暖人心.学校广泛开展多种形式的走访慰问活动,校领导带头慰问老领导,退休党组织负责人、块组长、志愿者和离退休工作人员共同参与,以线上致电和线下走访相结合的方式,重点对高龄、大病、特困等离退休老同志开展敬老慰问.走访过程中,向老同志汇报学校发展最新动态,关心老同志的身体状况和生活现状,倾听老同志的心声并记录需求.对生活有困难和医疗支出较多的老同志,启动退休教职工医疗帮困申请工作.通过新媒体平台发布敬老贺卡庆祝重阳节.

与时俱进看发展,多彩活动享生活.学校组织引导广大离退休干部学习贯彻习近平新

2023年心理育人专家研讨会暨校级心理导师团聘任仪式举行

本报讯 10月25日上午,2023年上海中医药大学心理育人专家研讨会暨校级心理导师团聘任仪式在国际交流合作中心举行.

市教卫工作党委副书记、市教育工会主席张地桦,校党委副书记、副校长朱惠蓉,校终身教授、《黄帝内经》国际研究院院长、上海市名中医王庆其,复旦大学心理研究中心主任、中西医结合研究院健康与医学心理研究所所长孙时进等校级心理导师团导师代表及上海交通大学出版社编辑谭丹出席会议.研讨会由学工部(研工部)部长沈漫主持.

朱惠蓉表示,学校多年来不断探索中医药文化宝库资源,探索东西方文化在心理健康教育与咨询中的融合,推进新时代心理育人工作.她感谢导师团各位导师和出版社专家为学校打造本土心理课程、内涵建设,提升心理育人成效,培养

学生心理性平和、乐观向上的健康心态.

此次专家研讨会暨校级心理导师团聘任仪式是学校落实《上海中医药大学“跨界协同育人共同体”大学生成长导师团(2.0版)建设方案》的重要举措之一.学校多年来持续发挥校级导师团的积极引导作用,使其成为学生心理工作的力量倍增器,未来将继续立足中华优秀传统文化,进一步探索心理育人新途径,强化心理育人出版本土心理课程提供的宝贵意见与指导,并向与会的导师代表颁发聘书.

心理咨询与发展中心教师林磊和湛誉分别汇报心理健康教育必修课程及传统文化与大学生心理健康建设情况.本土心理论著“澄心息虑”系列丛书之《健“心”——中医智慧九探》出版工作.与会导师代表对我校心理健康教育取得的成绩表示肯定,认为学校多年来依托学科优势,挖掘中医药宝库精髓,将传统文化与心理育人工作融合,取得显著成效.

此次专家研讨会暨校级心理导师团聘任仪式是学校落实《上海中医药大学“跨界协同育人共同体”大学生成长导师团(2.0版)建设方案》的重要举措之一.

学校多年来持续发挥校级导师团的积极引导作用,使其成为学生心理工作的力量倍增器,未来将继续立足中华优秀传统文化,进一步探索心理育人新途径,强化心理育人出版本土心理课程提供的宝贵意见与指导,并向与会的导师代表颁发聘书.

(学工部(研工部))

第二届上海市「太极健康,你我同行」中医传统功法大赛颁奖仪式举行

本报讯 10月22日,第二届上海市中医传统功法大赛在豫园九曲桥广场落下帷幕.本次大赛由上海市卫生健康委员会、上海市中医药管理局指导,上海中医药大学、上海市中医药研究院主办,上海中医药大学太极健康中心、上海市气功研究所承办,旨在向市民传递“太极健康”理念,普及中医养生知识,推进中医药健康养生文化理念融入百姓生活,助力健康中国建设.

本赛事是上海市进一步加快中医药传承创新发展三年行动计划“中医药健康素养提升工程”项目的系列活动之一.自9月4日赛事启动以来,全市16个区的太极健康实践基地高度重视,精心组织队伍参赛.所有参赛队伍均由社区居民和基层医务人员组成,大家苦练特色编排功法,录制视频参赛.经过激烈角逐,奉贤区西渡街道社区卫生服务中心、嘉定区徐行镇社区卫生服务中心参赛队伍获得特等奖,长宁区华阳街道社区卫生服务中心、奉贤区奉浦街道办事处社区卫生服务中心参赛队伍获得一等奖.

颁奖仪式上,我校副校长王拥军、上海市中医药管理局中医药传承发展处一级调研员姚玮莉等领导为获奖队伍颁奖,对参赛者无私奉献、传播、中医药及中医传统功法科普方面作出的贡献予以感谢.

展演环节,嘉定区徐行镇社区卫生服务中心团队排成“太极两仪八卦”队形,展示太极拳与八段锦.奉贤区金海社区卫生服务中心团队将舞蹈与导引术、五禽戏、易筋经等六种功法动作相结合,带来古朴典雅、内外兼修的气舞表演.

我校闵行闵行品城中学院队现场演练五禽戏保健体操,整套动作栩栩如生,神情兼备.国际教育学院的外国留学生团队带来二十四式太极拳表演,展现太极拳的生动、刚柔并济的特点.

通过本次大赛,中医传统功法锻炼深入社区、走进校园、走入楼宇,吸引更多健康达人、社区居民、企业白领跟随太极健康实践基地的基层医务人员一起“动起来”,展现出“家门口”中医药健康生活的生动实践和优秀成果.

当日上午,上海市气功研究所气道书院外籍学员团队、学校附属闵行蔷薇小学“五行操”团队等在豫园九曲桥广场进行传统功法展演,并与游客进行“太极健康,你我同行”主题互动,将中医药文化知识融入进游客体验,让传统中医养生文化与实践相结合,碰撞出新的火花.

本版责任编辑 唐菁

学校开展敬老月系列主题活动

学校发展新格局.各兴趣小组推出敬老月主题活动,如书画作品征集展示、太极拳展示等.

科普义诊送健康,智慧医疗新体验.上海市老教授协会坚持做好保健站咨询,多名专家参与义诊活动.文小平、袁秀荣等专家为其他高校的老同志开展中医健康讲座.为推进“智慧助老”行动,学校特邀上海首家互联网公立医院徐汇区中心医院主任医师胡瑾为学校离退休教职工主讲“如何使用互联网医

们致以亲切的问候和美好的祝福.离退休工作处精心准备了生日蛋糕、蛋糕和寿桃等.弘扬尊老敬老精神,用实际行动诠释初心使命.学校时刻保持敬老之心,倾注关爱之心,笃行务实之事,持续推出利老便老的具体措施,力当老同志的贴心人、知心人和暖心人,用实实在在的行动为老同志解难事、办实事、做好事,弘扬中华民族孝亲敬老传统美德.

(离退休工作处)

