

# 坚持立德树人 书写教育大爱

编者按：我校在9月12日举行的第34个教师节庆祝大会上对“我心目中的好老师”进行了表彰，以激励学校教师进一步提升境界、转变作风、奋斗实干。校报特设专版展示后勤保障处丁晓露等14名“我心目中的好老师”和中药研究所王长虹等14名“我心目中的好老师”提名奖获得者的风采，希望全校教师见贤思齐，以德立身、以德立学、以德施教，争做让党和人民满意的“四有”好老师。

## 2018年“我心目中的好老师”（按姓氏笔画排序）

### 后勤保障处 丁晓露



### 团委 万婕



校红十字会办公室主任。在大学生志愿服务和遗体捐献接受工作中，她投入了大量心血与汗水，并积极探索管理育人工作，引导学生服务和回报社会。作为上海市首批注册志愿者，十余年来她积极参与公益活动。其个人及集体获各级各类荣誉三十多项。

为师感言：生命的多少用时间计算，生命的价值用贡献衡量。

### 龙华医院 曲环汝

主任医师，龙华临床医学院西医内科学教研室教师，他策划实施“实习医生巡诊”等特色临床教学实践项目，主持开展多项教学课题，在临床与课堂教学中以学生为本，提倡案例-层次-交互式教学。他曾多次获评“学生最喜欢的带教老师”等称号，并在全国高等中医药院校青年教师教学基本功竞赛中获奖。

为师感言：以学为本，寓教于学。

### 针灸推拿学院 李征宇

教授，推拿治疗学教研室主任。他坚守岗位多年如一日，长期从事中医推拿临床医疗、教学、科研和社会服务工作。他是学生眼里“春风化雨”而又“德才兼备”的老师，患者心中“杏林春暖”的良医和广大电视观众眼里“责任与担当并举”的“明星专家”。

为师感言：惟诚惟勤，润泽桃李；仁心仁术，弘扬中医。

### 曙光医院 沈若冰

副主任医师，曙光临床医学院中医内科学教研室教学干事。她坚守教学岗位十一年，不断开拓进取。她是PBL的坚定实践者，用问题引发学生思考，授课注重多学科交叉、力图实现“中医内科学”课程的短课时化、高融合化、强逻辑化。

为师感言：心路清晰、心地善良、心灵平静，踏实走好教学每一步。

### 岳阳中西医结合医院 陆静波

主任护师，教授，护理部总督导、护理教研室主任。她在护理临床、科研、管理及教学等方面成绩突出，曾获全国卫生系统先进工作者等众多荣誉。她主编教材6部、参编教材1部，参编护理教材14部，领衔的“中医护理学”课程获上海市市级精品课程。

为师感言：学高为师，德高为范。

### 学生工作部 洪汉英

副教授，少数民族学生辅导员，“洪汉英工作室”主持人。她创新了内地高校新疆少数民族学生教育管理模式，将“洪汉英工作室”的经验辐射全国。她坚持每个寒暑假赴新疆各地家访和回访，曾获“全国高校优秀辅导员”等众多项荣誉，并当选为中共十八大代表。

为师感言：教育是从一颗心出发抵达另一颗心的过程。

### 岳阳中西医结合医院 钱义明

主任医师，教授，急诊医学科主任，西医内科学教研室主任。他灵活利用临床教学资源，合理搭建教学梯队，积极践行教学改革，并将医学人文关怀和医学伦理培训始终贯穿于整个教学过程中，曾获校“三育人”先进个人和教学成果奖等荣誉，主持多项教改课题。

为师感言：读书明理，大德为医。

### 曙光医院 詹红生

主任医师，教授，博士生（后）导师，学校骨伤科研究所所长，医院骨伤科主任，中医骨伤科学教研室主任。他带领团队积极探索流派传承与中医人才培养，多次被评为“学生最喜欢的带教老师”等荣誉称号，并当选为中共十八大代表。

为师感言：多做事做好事，少说话说实话，苦读书读百书，乐育人育新人。

### 龙华医院 魏凤华

副主任医师，龙华临床医学院全科教研室教师。她热爱教学，开设了中医内科学教学门诊，并在院内外推广，还通过横向临床带教治疗，提升学生思辨能力。她深受学生喜爱，曾多次获得“学生最喜欢的带教老师”等荣誉称号，并在全国高等中医药院校青年教师教学基本功竞赛中获奖。

为师感言：甘做人梯托俊秀，但求薪火有传人。

## 2018年“我心目中的好老师”提名奖获得者（按姓氏笔画排序）

### 中药研究所 王长虹

研究员，博士生导师。他科研工作出色，倾力于科研育人，用心呵护和关怀每一名学生，鼓励学生主动思考和探索。

为师感言：踏踏实实做事，认认真真做人。

### 康复医学院 方磊

副教授，硕士生导师，传统康复教研室副主任。他致力于培养“国际标准、中国风格、中医特色”的康复人才。

为师感言：持之以恒，止于至善。

### 公共健康学院 许琪

副教授。她以“立德树人”为己任，坚信“爱是最好的教育”。用激励性评价激发学生学习兴趣和自主学习。

为师感言：用爱照亮学生的未来。

### 上海市中医老年医学研究所 陈川

主任医师，硕士生导师。他长期从事中医老年医学科研、临床与教学工作，不断推动学科建设，培养了一批青年人才。

为师感言：大处着眼、小处着手，整体思维、独立担当。

### 上海市中西医结合医院 曹烨民

主任医师，教授，硕士生导师，脉管科主任，上海市中西医结合脉管病研究所常务副所长，积极传承奚九一教授的学术理论和经验。

为师感言：成就他人，才能成就自己。

### 普陀医院 石晓兰

主任医师，教授，硕士生导师，医学人文教研室副主任。她用心聚焦“立德树人”根本任务，医、教、研等方面成果颇丰。

为师感言：桃李不言，下自成蹊。

### 第七人民医院 邱英瑾

主管护师，护理部副主任。她从事护理教学工作十年，曾担任病区带教老师、护理部总带教，广受学生好评。

为师感言：站一天讲台，奉毕生真情。

### 上海市中医院 张毅

副主任医师，硕士生导师。他积极参加多项课程教学及临床带教，勤于思考，做到将教学与科研相结合。

为师感言：授业以解惑，尊道而重德。

### 护理学院 周洁

副教授，基础护理教研室副主任。她在“教书”中“育人”，于细微处不断挖掘专业课程中的育人元素。

为师感言：不忘初心，坚守使命，做新时代护理引路人！

### 中药学院 郭夫江

教授。他承担或参与多项课程教学，坚持双语教学、科研反哺教学，使课程内容更加丰富。

为师感言：上善若水，利万物而不争。

### 光华医院 戴号

副主任医师，手足创伤外科主任，中西医结合骨伤教研室主任。他始终坚持规范化、常态化、通识化的高质量临床带教工作。

为师感言：扬岐黄之术，育国医之才。

### 交叉科学研究院 葛广波

研究员，副院长。他积极投身于中医药基础研究，通过学科交叉解决中医药领域相关问题，指导研究生科研工作时注重思想品德教育。

为师感言：天行健，君子当自强不息。

### 上海市中医科学院 陈川

主任医师，硕士生导师。他长期从事中医老年医学科研、临床与教学工作，不断推动学科建设，培养了一批青年人才。

为师感言：大处着眼、小处着手，整体思维、独立担当。

### 上海市中西医结合医院 曹烨民

主任医师，教授，硕士生导师，脉管科主任，上海市中西医结合脉管病研究所常务副所长，积极传承奚九一教授的学术理论和经验。

为师感言：成就他人，才能成就自己。

### 本版责任编辑 唐青

## 什么是“气”？

任宏丽 彭卫华

有学者认为，殷商时期的“气”的概念原型是风和土，其源头是殷人对风神和土神的崇拜。古代殷人在发现风与草木作物等生物的生命状况密切相关后，便将风视为生命的主宰，认为它可以产生生命，也可以灭杀生命。又因为空中的风从四面八方而来，故它又被看作是天之“气”，进而成为与生命现象密切相关的“气”的概念原型。土的作用与风在影响作物生长上是相同的。古人认识到土地是孕育草木作物的生命根源，故将其神化。

将“气”发展为哲学概念的是《国语·周语》中的伯阳父。伯阳父首次用“天地之气，不失其序”、“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸”的理论解释了西周“三川震”的现象。他认为天地之气运行有一定秩序，阴阳二气失调便产生地震。正是他首次将“阴阳”与“气”的概念结合，解释天地万物的生成变化，使“气”具有了哲学意义的新兴范畴。

《荀子》《淮南子》中，“气”指构成天地万物的物质基础；《孟子》“浩然之气”中的“气”指人内心中涵养着的、能给人以智慧的道德力量；《黄帝内经》认为“气”是运动不息、无形无征的元气生命的体现；《春秋繁露》中的“气”则是天的意志的体现，神秘而崇高。

中医关于“气”的概念有元气、卫气、营气、宗气等。中医学认为，人以天地之气而生，四时之气成，人体的生命之气源自先天之精气、后天水谷之气和自然界清气，而肺、脾、肾三脏统管，其中肺为气之主，肾为气之根，脾胃为气血生化之源。

气是维持生命活动的物质基础，在人体中发挥着推动、温煦、防御、固摄、营养、化气等功能。中医学认为，气虚体质者易出现面色差，易疲倦，说话无力，稍微活动便气喘，汗出，舌质淡，脉细弱等症。

《素问》言“味归形，形归气，气归精，精归化；精食气，形食味；化生精，气生形……精化为气”，认为气可化形，形亦可化气。这里的“形”可以是精、气、津液等物质，它们在气化的作用下生成、转化、利用和排泄。因而，气化运动是生命最基本的特征。

此外，气在体内的升降、出入、运动也是生命活力的重要体现。中医学认为，人的呼吸运动、水谷运化吸收、津液代谢、气血运行等生命的新陈代谢都是在气机升、降、出、入功能的带动下进行的。《素问》中记载“非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏”。

总之，气是构成天地、组成人体的基本物质，它游离于天地却须臾不离，它潜藏在我们体内却暗流不息。

# 上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE BIWEEKLY

上海中医药大学 上海市中医药研究院主办《上海中医大报》编辑部出版 主编：朱慧华

第366期(总第806期) 2018年9月15日

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

## 市人大常委会主任殷一璀率团调研我校马来西亚国际教育合作项目

本报讯 为推进上海与马来西亚在文化、教育等领域的务实合作，9月7日下午，上海市人大常委会主任殷一璀率上海市代表团，在马来西亚访问期间前往与我校开展教育合作项目。

在“上海之窗”赠书仪式上，殷一璀代表上海市向IMU赠送中医药书籍。《上海之窗》作为上海市的中国图书对外推广项目在IMU正式落户，将充实丰富该校的中医药和中国文化书籍，满足该校中医药教学和文化交流的需要。

IMU第一副校长Peter Pook代表IMU欢迎殷一璀一行到访。他介绍，长期以来，上海中医药大学十分重视两校的中医药教育合作，连续派出优秀师资赴马工作，接收IMU学生到沪留学，帮助IMU在马来西亚培养优秀中医药人才，并协助建立传统中医药诊所，展示了上海中医药代表团还实地参观了该校图书馆等。

殷一璀一行的到访，不仅是对我校与IMU教育合作项目，也彰显了我校在“一带一路”沿线国家推广中医药所取得的引人瞩目的成果，以及学校对外交流合作方面

深厚的的实力。我校国际教育学院院长林励，派驻IMU中医系从事教学工作的周文新教授及国际交流处代表参加本次访问。

殷一璀在听取IMU和我校合作项目的介绍后，对我校在IMU开展的国际教育工作得到马方的充分肯定和褒奖。

(国际交流处 国际教育学院)

## 我校举行第34个教师节庆祝大会



为深入学习贯彻党的十九大和全国高校思想政治工作会议精神，认真领会习近平总书记提出的“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的好老师的深刻内涵，学校在上半年开展了“我心目中的好老师”评选活动。本次大会对丁晓露等14名“我心目中的好老师”和王长虹等14名“我心目中的好老师”提名奖获得者进行表彰。

在总结发言中，徐建光指出，2017年以来学校高水平大学建设取得了诸多喜人成果和突破性进展，学科科研、思政工作、教育、人才、国际交流、后勤保障等方面都取得了不俗的成绩。他强调，在下一阶段的工作中，全校上下要凝心聚力，以改革创新的意识和饱满的工作热情，投身到各项工作，要明确目标，确保“一张蓝图干到底”；要居安思危、找准问题，狠抓落实；要敢于担当，勇于作为，用实际行动服务学校发展，要勠力同心，共创学校事业新局面。

曹锡康传达学校党政领导班子向全体教职员致以节日的问候。他指出，目前学校正处在推进高水平地方大学、双一流建设的关键时期，各项工作都需要大家凝心聚力、扎实推进。对我校教师工作提出三点想法：全体教师要认真践行“四有”好老师的要求，把教书育人作为神圣职责；全体教师要提升育德能力和专业素养，培养更优秀的中医药人才；全校上下要关心支持教师，营造良好的教学环境，提供更好的保障服务。(具体讲话内容见2版)

大会在教师对唱《不忘初心》中落下帷幕。(宣传部)

## 首个由我校主导的ISO中医药国际标准正式发布

本报讯 8月初，国际标准化组织（ISO）正式发布了中医红外外灸仪国际标准ISO20493-2018 Traditional Chinese Medicine - Infrared Moxibustion - like Instrument，8月29日ISO官网对该标准进行了详细报道，这是ISO官网首次专题报道中医药国际标准。该标准由我校中医工程研究所杨华元教授团队主导制定，是首个由我校主导的ISO正式发布的中医药国际标准。

此次发布的ISO20493规定了中医红外外灸仪的术语和定义、结构组成、技术要求、试验方法、标签、说明书、包装、运输和贮存等的基本要求。标准中规范了中医红外外灸仪的名称，明确规定了中医红外外灸仪的波长、对规范市场应用、促进中医红外外灸仪的国际贸易及推动中医红外外灸仪在国际上的临床应用可起到至关重要的作用。

由我校承担秘书处工作的ISO/TC249自2009年成立以来，已发布31项中医药国际标准，正在制定中的标准有44项。为实现高水平地方大学以及中医药国际标准化高地的建设目标，我校专家团队积极参与与

（ISO/TC249秘书处）

大事业发展的宏伟蓝图；向善而行、无问西东，以坚守理想价值、具有高尚品格的人为榜样，用一生去追求人性之善、践行人性之善，温暖整个世界；向美而活、不负此生，以充满审美情调的生活，成长为一名形象美、行为美、心灵美的上中年人，在

# 校党委书记曹锡康 在我校第34个教师节庆祝大会上的讲话

老师们、同学们：

今年9月10日是我国第34个教师节，我们今天以特殊的方式庆祝这个属于教师们的节日。我谨代表学校党政领导向全体教师致以节日的问候！向长期以来奋斗在基层一线，为学校教育事业发展作出重要贡献的老师们表示衷心的感谢！

今年以来，全校师生以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九大精神，学校各项工作迈上新台阶：人才培养的质量和水平进一步提高，科技创新和医疗服务能力不断提升，人才队伍建设取得成效，中医药国际化发展顺利推进，学校办学环境有效改善。这些成绩的取得，离不开全体教职员的辛勤耕耘和无私奉献。目前，学校正处在推进高水平地方大学、“双一流”建设的关键时期，各项工作都需要大家凝心聚力、扎实推进。在这里我代表学校党委提三点想法与大家共勉。

一、全体教师要认真践行“四有”好老师的要求，把教书育人作为神圣职责

全体教师要以“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的好教师作为学习榜样，胸怀国家和民族，自觉做中国特色社会主义的坚定信仰者和忠实实践者，做学生健康成长的指导者和引路人，坚守正道，脚踏实地，乐于奉献、甘为人梯，把师德师风作为第一标准，把提高本领作为必备功课，不负新时代赋予的使命。近年来，我们身边涌现出许多先进教师，他们是师德的表率、育人的模范。张黎声老师把人生大爱融入人体解剖学的第一课，让原本冰冷的解剖教室闪耀着人文关怀；把研究肌肉、血管、神经的专业课上出了生命

大课的深度。赵志礼老师坚持十余年带研究生赴西藏进行藏药植物学考察研究，克服恶劣的自然条件，把足迹留在世界的屋脊上，体现了教书育人的高度。李征宇老师擅长推拿“一指禅”手法，用“最美拇指”传递“神奇能量”，坚持英语授课，让中医药文化沿着“一带一路”走向世界，引导学生把眼光从“三点一线”投向五洲四洋，展示了教书育人的广度。我们刚才表彰了“教育工作三十年”教职工和“我心目中的好老师”，他们在各自岗位上作出了贡献，希望大家向他们学习。

二、全体教师要提升育德能力和专业素养，培养更优秀的中医药人才

教师要以德立身、以德立学、以德施教、以德育德，要善于把价值观的“盐”溶到知识传授的“汤”里，将社会主义核心价值观的内在要求、做人做事的基本道理融入课程教学之中，要做传道的大师，而不仅仅是传授手艺的匠人。学校相关部门要发挥好教师在课堂主渠道、主阵地的育人作用，将育德意识和育德能力的提升纳入教师培训体系，把价值引领、知识传授和能力培养有机结合起来，努力培养社会主义建设者和接班人；深化学校教师全过程培养体系，推进教师激励计划，激励教师以学生为本，把更多的精力投入教育教学，培养更多的卓越中医药创新人才。教师要注重终身学习，站在医学科学发展的最前沿，不断充实和提高自己，更新教育理念，创新教育方法，形成自身独有的教学风格和育人特色，推动实现学校本科教育、研究生教育出彩、留学生教育出类拔萃的新局面。广大学生要尊师重道，做全面发展的新时代

教师们、同学们，学校正面临前所未有的发展机遇，让我们以更加昂扬的精神状态、更加务实的工作作风，埋头苦干，为上中医美好的明天而共同努力！

## 校领导率队检查新学期开学工作

本报讯 9月3日上午，校党委书记曹锡康，校党委副书记、副校长朱惠蓉，校党委副书记张艳萍、李光，副校长陈红专、王拥军及相关部门负责人分两组到学校各二级单位和部门进行走访检查，了解新学期开学各项工作的准备情况。

校领导深入教学、科研、管理一线教师办公室，看望正在为新学期开学工作忙碌的教职员，提前给大家送上教师节的祝福。校领导还认真听取各二级单位

和部门负责人关于新学期开学准备情况的汇报，了解师生返校报到情况、教学工作准备情况及后勤服务保障情况等，并就相关工作提出建议。

党委、校长办公室、宣传部、人事处、教务处、资产管理处、基建处、后勤保障处及工会等有关部门负责人随同走访。开学伊始，学校师生返校情况正常，教学工作运行平稳，管理服务主动积极，各项工作总体开局良好。

（宣传部）

## 2018级新生“大学第一课”开讲

本报讯 9月5日，一堂面向我校2018级全体新生的“大学第一课”在校体育馆开讲。校党委书记曹锡康以“笃真求卓悟初心，逐梦至远磨底色”为主题，围绕“大学是什么”“为什么上大学”“如何上好大学”与2018级新生展开充分且深入的交流。

曹锡康指出，大学是以探索、追求、捍卫、传播真理和知识为目的的殿堂。我校秉承“一脉两翼”育人理念，不断深化教学改革，基于传承的中医药创新人才培养模式改革取得切实成效。他强调，党的十九大明确提出“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”，这赋予中医药新定位，推动中医药从认识到实践不断深化和升华，为我校在更高水平、更深层次谋划和推动中医药发展提供了遵循、指明了方向。中医药学应努力成为专业技术创新、传承创新并重、具有家国情怀的一流人才。

新学期伊始，校党委副书记、副校长朱惠蓉和副校长胡鸿毅分别为2018级新生作“传承创新中的上中医”“中医药之美与新时代传承发展的使命”主题讲座，为新生们讲述学校60余年的发展历程，老一辈中医人的故事，以及上中医在新时代传承发扬中医药事业的任务和使命，受到新生们的热烈欢迎。

“大学第一课”作为我校“新生季”系列主题教育活动的重头戏，是贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神的重要举措。本次教育活动提示学校要不忘教育初心，回归教育本质，教育的关键在于“培养什么样的人”；在传授“术”的同时，抓好“道”的教育，让思想政治工作渗透到每个环节；对新形势下的学生思想状况进行精准把脉，更有针对性地开展思想政治教育工作；深入挖掘中医药文化中的人文伦理、医德医风元素，实现中医药文化与价值教育的深度融合。

听取汇报后，与会专家表示学校认真贯彻落实全国和上海高校思想政治工作会议精神，已取得了良好的成效。专家们提出学校要不忘教育初心，回归教育本质，教育的关键在于“培养什么样的人”；在传授“术”的同时，抓好“道”的教育，让思想政治工作渗透到每个环节；对新形势下的学生思想状况进行精准把脉，更有针对性地开展思想政治教育工作；深入挖掘中医药文化中的人文伦理、医德医风元素，实现中医药文化与价值教育的深度融合。

曹锡康指出，大学是以探索、追求、捍卫、传播真理和知识为目的的殿堂。我校秉承“一脉两翼”育人理念，不断深化教学改革，基于传承的中医药创新人才培养模式改革取得切实成效。他强调，党的十九大明确提出“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”，这赋予中医药新定位，推动中医药从认识到实践不断深化和升华，为我校在更高水平、更深层次谋划和推动中医药发展提供了遵循、指明了方向。中医药学应努力成为专业技术创新、传承创新并重、具有家国情怀的一流人才。

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望”，曹锡康引用习近平总书记在党的十九大报告中的讲话，鼓励新生们追求理想、勇担责任，知行合一、学以致用，承前启后、锐意创新，做走在时代前列的奋进者、勇立潮

头的开拓者。

“大学第一课”作为我校“新生季”系列主题教育活动的重头戏，是贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神的重要举措。本次教育活动提示学校要不忘教育初心，回归教育本质，教育的关键在于“培养什么样的人”；在传授“术”的同时，抓好“道”的教育，让思想政治工作渗透到每个环节；对新形势下的学生思想状况进行精准把脉，更有针对性地开展思想政治教育工作；深入挖掘中医药文化中的人文伦理、医德医风元素，实现中医药文化与价值教育的深度融合。

曹锡康指出，大学是以探索、追求、捍卫、传播真理和知识为目的的殿堂。我校秉承“一脉两翼”育人理念，不断深化教学改革，基于传承的中医药创新人才培养模式改革取得切实成效。他强调，党的十九大明确提出“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”，这赋予中医药新定位，推动中医药从认识到实践不断深化和升华，为我校在更高水平、更深层次谋划和推动中医药发展提供了遵循、指明了方向。中医药学应努力成为专业技术创新、传承创新并重、具有家国情怀的一流人才。

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望”，曹锡康引用习近平总书记在党的十九大报告中的讲话，鼓励新生们追求理想、勇担责任，知行合一、学以致用，承前启后、锐意创新，做走在时代前列的奋进者、勇立潮头的开拓者。

## 首届太极健康中心海外培训班在希腊举办

本报讯 希腊当地时间9月10日，首届太极健康中心海外培训班在希腊西阿提卡大学开班。此次培训为期五天，三十余名希腊当地的理疗师和西阿提卡大学研究生参加。我校气功研究所副所长医师陈昌乐和体育部副教授冯金瑞分别教授放松功、健身气功八段锦与太极八法五步，考核获评优秀的学员会作为代表在太极健康中心西阿提卡大学分中心的揭牌仪式上进行汇报展示。参加培训的学员表示，目前在希腊中医针灸作为治疗手段已普遍为理疗师所用，通过此次培训他们接触了中国传统功夫，对中医学和经络气血有了新的认识，希望能够早日将这些中医药养生方法带给自己的病人。

会作为代表在太极健康中心西阿提卡大学分中心的揭牌仪式上进行汇报展示。参加培训的学员表示，目前在希腊中医针灸作为治疗手段已普遍为理疗师所用，通过此次培训他们接触了中国传统功夫，对中医学和经络气血有了新的认识，希望能够早日将这些中医药养生方法带给自己的病人。

（气功所）

## 2018年军训阅兵式暨总结大会举行

本报讯 9月10日，我校2018年军训阅兵式暨总结大会在校体育场举行。校党委书记曹锡康、校长徐建光，校党委副书记、副校长陈红专、朱惠蓉，校党委副书记张艳萍、李光，副校长胡鸿毅、杨永清，承训部队领导、军训团团长孙铭玉，参谋长王洪，以及各职能部门、二级学院负责人出席阅兵式。随着“迎军旗”的口号响起，护旗手举着军旗，伴着庄严的乐曲，从主席台前走过。

各连队以饱满的精神接受检阅，阅兵场上口号响亮、士气高昂。盛大而精彩的分式表演中，军训新生踏着正步，以抖擞的精神，挺拔的军姿、铿锵的步伐和整齐的队列，展现了非同凡响的军人气质和新一代中医人的青春风采，赢得全场的掌声与喝彩。军事汇报表演环节，军体拳、木枪刺杀操表演相继亮相，精彩的演出获得全场好评。

季光宣读优秀个人获奖名单，张艳萍宣读优秀集体获奖名单，并进行颁奖。徐建光代表学校向承训部队赠送锦旗，表达学校对部队官兵的感谢。

承训部队领导在讲话中对我校圆满完成军训任务表示祝贺，认为本次军训成果汇报充分体现了我校新生良好的军政素质和朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。他表示，军训赋予了新生们宝贵的精神财富，希望大家今后继续保持军训中令行禁止的作风，吃苦耐劳的精神、创先争优的意识，为实现“中国梦、强军梦”贡献力量。

曹锡康作军训总结讲话。他向连日来辛勤工作的全体军训教官表示崇高的敬意，向坚守在训练场地、为军训做好后勤保障工作的各位教师表示衷心的感谢，向刻苦训练、顽强拼搏的891名新生表示热烈的祝贺。他希望新生们将军训中顽强拼搏、团结互助的精神和纪律严明的作风带到今后的学习生活中去；把远大的理想转化为清晰可见的行动，用奋发向上的激情和持之以恒的追求成就人生新高度；弘扬中医药优良传统，真正做到在奋斗中实现青春梦想。

（气功所）

本版责任编辑 郑芬

## 产后脱发，应对有方

周寅敏 许丽雯

爱美之心，人皆有之。一头乌黑亮丽的秀发是广大女性所追求的，而产后脱发往往困扰着年轻妈妈们。产后脱发属于典型的急性休止期脱发。一般胎次越多，脱发越严重，随着二胎政策的推行，妈妈们迫切需要寻找防治产后脱发的良方。

加强自我保健

预防产后脱发

孕期和哺乳期一定要保持心情舒畅。哺乳期心情放松后脱发的现象就会慢慢停止，而且头发也容易重新长出。

注意平衡膳食，多食新鲜蔬菜、水果、海产品及豆类、蛋类食物等，以满足身体和头发对营养的需要。

经常用木梳梳头，或者用手指有节奏地按摩、刺激头皮，这样可以促进头皮的血液循环，有利于头发的新陈代谢。

防治脱发的食疗方

灵芝瘦肉粥

功效：补益气血，适用于产后脱发、失眠等。

原料：灵芝粉5克，大枣5枚，猪瘦肉150克，大米100克，调味品适量。

制作方法：将猪瘦肉洗净，切细，大米淘净备用。取猪瘦肉放入锅中，加清水适量煮沸后，去浮沫，下大枣、大米煮粥。待熟时，放入灵芝粉、葱白、姜末、胡椒、食盐和味精等，再煮一二沸即成。

阿胶大枣粥

功效：养血秀发，适用于产后脱发、贫血等。

原料：阿胶10克，大枣5枚，大米100克，红糖适量。

制作方法：将阿胶捣碎备用，大米去核。取大米淘净，与大枣同放入锅中，加清水适量，煮为稀粥。待熟时，调入捣碎的阿胶、红糖，再煮一二沸即成，每日1至2次。

龙眼阿胶粥

功效：养心安神、健脾补血，适用于产后脱发、心悸、失眠、贫血等。

原料：龙眼肉、阿胶各10克，大米100克，白糖适量。

制作方法：将龙眼肉去皮取肉，大米淘净，与龙眼肉同放锅中煮为稀粥。待熟时，调入捣碎的阿胶，再煮一二沸即成，每日1至2次，喜好甜食者可加白糖适量同煮。

猪肝瘦肉粥

功效：养血秀发，适用于产后脱发、视力下降、眼干目涩等。

原料：猪肝、猪瘦肉各50克，大米100克，调味品适量。

制作方法：将猪肝、猪瘦肉洗净后切细，与大米同放锅中煮为稀粥。待熟时，调入葱花、姜末、花椒、食盐、味精等，再煮一二沸即成，每日1至2次。

桑仁猪血粥

功效：养血秀发，适用于产后脱发、视力下降、眼干目涩等。

原料：桑仁30克，猪血、大米各100克，调味品适量。

制作方法：将桑仁洗净，用清水浸泡片刻，而后同大米放入锅中煮为稀粥。待熟时，调入猪血、调味品等，再煮开即成，每日1至2次。

## 本报讯 日前，“中国医师节”庆祝大会暨第十一届“中国医师奖”颁奖表彰大会在北京人民大会堂举行，全国80名优秀医师获评第十一届“中国医师奖”。我校附属岳阳中西医结合医院龚利作为上海市4名获奖者之一，在大会上接受表彰。

龚利是我校附属岳阳中西医结合医院推拿科主任医师，以膝骨关节炎“辨筋论治”、“以痛为腧”、“坐位调膝法”为推拿特色，患者对其疗效服务赞誉有加，精益求精求美的他主持省部级科研项目8项，以第一作者、通讯作者发表论文41篇，副主编教材7部；作为主要参与者获教育部科学研究优秀成果奖二等奖、上海市科技进步奖一等奖、上海市教学成果奖一等奖、上海市杰出青年医师奖等。作为岳阳中西医结合医院推拿科主任，他将爱心撒进社区，由他主导的“健康行走计划”科普教育进社区服务开展至今已有11年。他还被评为上海市优秀志愿者、上海市卫生计生系统优秀志愿者、民进全国社会服务先进个人等。“静心治学，精诚疗疾”是龚利的真实写照；“静心始一”是他的为医之道，也是他作为仁心医者的精神追求。

本报讯 9月14日，我校在行政中心301会议室举行首届中国国际进口博览会志愿者动员大会。校党委副书记、副校长朱惠蓉，上海市青年志愿者行动指导中心主任王婷，我校校关工委职能部门负责人，各二级学院负责人、团委书记及140名志愿者出席大会。

校团委副书记吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小杏、代表勤恳务实的“熊戏”申小杏、代表团圆快乐的“猴戏”申小杏以及代表敬业奉献的“鸟戏”申小杏，充分彰显了中医药院校的特色。

志愿者代表周星麟发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表王婷发言，表达自己志愿奉献、服务进博会的信心与决心；志愿者代表吴平介绍我校志愿者的招募、培训情况。我校形成了较为完善的志愿者工作方案，针对本次志愿服务设计了“进博会小黄”系列文化产品：代表阳光自信的

“虎戏”申小杏、代表亲切友善的“鹿戏”申小