

# 以文化品牌，筑梦杏林新“院”景

**编者按：**为全面深化实施新时代立德树人工程，加快构建育人新生态新格局，推动中华优秀传统文化、社会主义先进文化的弘扬与传承，推进中医药文化的创造性转化和创新性发展，打造校园文化原创精品，建设文化传承基地，围绕“雅、和、真、亲”的文化理念，学校开展以各二级单位为建设主体的“一院一品”文化评比和展示活动，挖掘校园文化建设中的典型案例、工作特色和亮点。校报开辟专版分批刊登各二级单位文化品牌建设案例，以期在全校营造以文化人、以文育人的良好氛围。

## 护理学院：大美护理

### 工作思路：

护理学院党委围绕立德树人根本任务，建设“大美护理”品牌，将护理专业教育与人文素质教育相结合，突出护士“美”的职业形象与内在涵养，构建“美美与共”“大爱有声”的医护人员人文关怀教育体系，打造了国际护士节庆祝系列活动、“淑女学堂”等标志性活动。

### 特色做法：

#### 党建引领，以美育人

护理学院党委加强党建引领，通过承办法教卫工作党委第六季“伟大工程”系列示范党课之上海中医药大学“大美无言，大爱有声”主题党课，采用情景教学法、案例式教学法、讲述式教学法、现场仪式教学法等多种



教学方法，展示一代又一代上中医护理人在党的领导下，谨记南丁格尔誓言，用实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。

#### 打造品牌，以美化人

通过每年举办“5·12”国际护士节庆祝活动，激励护理学子勇担健康使命，铸就时代新功。

通过挖掘上中医护理人在临床、教学、科研和援外、援藏、援疆等平凡岗位上的动人故事，从学生视角访谈优秀护理校友，凝练护理人职业精神价值意蕴，将助力健康中国建设的责任担当传承给青年一代。

学院每年承办校“淑女学堂”育人课程，面向全校招生，注重将中华优秀传统文化与医



## 康复医学院：康复志暖人心，助力健康上海

### 工作思路：

康复医学院成立师生志愿服务队，包括“杏花语”儿童康复、“青松志”老年康复、“岐黄轩”中医药文化传播以及服务惠南社区周边居民为主的惠南志愿服务队四支分队，推进“定期+特色”志愿项目。

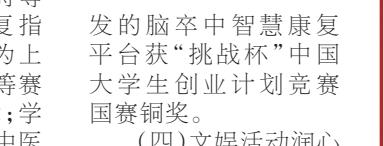
以学院全国党建工作样板支部教师为主体，以全国高校黄大年式教师团队为核心成员，带动各专业教师力量，充分发挥康复专业优势，带领志愿者全方位、多层次提供专业服务。

### 特色做法：

#### “医”路精进，专业服务显担当

志愿服务团队由39名教工和200余名本硕博学生组成，涵盖康复治疗学、听力与言语康复学等特色专业。

团队充分发挥专业



优势。教学名师通过媒体平台开展健康科普；中青年教师带领学生深入社区，为认知障碍等特殊群体提供康复指导；运动康复团队为上海女子半程马拉松等赛事提供全流程保障；学生党员在校园推广中医药文化，组织中小学生体验传统疗法，助力“双减”政策落实。

情系银龄，全方位守护长者健康

(一)健康筛查进社区：在花木街道等多个社区开展肌力测试、认知评估等服务，“青松志”老年康复和惠南志愿服务队获校级表彰及社区感谢锦旗。

(二)智慧康养传理念：年均举办健康讲座20余场，并参与“忘不了餐厅”线下服务。

(三)适老改造暖人心：开展居家环境改造项目，相关成果获“知行杯”上海市大学生社会实践大赛二等奖；开

## 国际教育学院：“周周看上海”，非遗新体验

### 工作思路：

以国际学生“周周看上海”文化体验品牌为依托，融合中医药文化与上海地方文化特色，通过组织国际学生参加中医药文化场馆参观、非遗技艺体验、历史街区游览等活动，让其深入了解上海的城市魅力与中医药文化底蕴。项目打造中医药非遗体验，促进中外文化交流互鉴，培养国际学生知华友华情感，助力学校打造习近平文化思想最佳实践地“上中医样本”，推动中医药文化国际传播。

### 特色做法：

#### 沉浸式非遗体验活动

开展如中医膏方制作、石氏伤科体验、太极拳练习、本草丝巾扎染等体验活动，安排专业教师、非遗传承人、医学专家等全程讲解指导，确保体验的专业性与深度，通过实物展示、现场演示及互动体验，让国际学生近距离感受中医药文化的独特魅力，增强对中华文化的认同感。

#### 科技赋能文化传播

引入现代科技和传播手段，如制作微纪录片，利用海外自媒体平台、国内主流媒体平台，让世界“看见”和“听见”中医药魅力和上海魅力。

## 马克思主义学院：杏林深耕·远志力行——“杏马培根铸魂行动”

### 工作思路：

马克思主义学院坚持“对标要求、贴近需求、跨界协同”的工作思路，打造“政治站位高、组织功能优、队伍能力强、学院特色显、党建成效好”的学院文化品牌。

### 特色做法：

#### “杏马青年”卓越人才培养

个性化发展支持：设立“生涯发展规划”“科研成长导师”“高访端学”“实践研修”等项目，为青年教师定制成长路径。

“院领导结对”制度：每位院领导带教2—3名青年教师，提供科研、项目申报等一对一指导。

交流拓展平台：组织青年教师赴高校调研学习，接待多校来访。

激励学术参与：鼓励教师加入重要学术团体，如上海市领导科学学会、上海市延安精神研究会等，提升学术影响力。

“杏马理论”研究宣传

学术论坛建设：持续做强“中华文化和中国精神的时代精华”全国性论坛，发起全国高等中医药院校马克思主义理论学科研究生培养联盟及论坛。

团队在上海市小学生“爱心暑托班”中创新融合教育与托管，教授学生传统功法；“杏花语”儿童康复志愿服务队专项服务孤独症儿童，传递特别关爱。

学术氛围营造：举办“杏马”系

## 揭秘颞下颌关节紊乱综合征

颞下颌关节紊乱综合征是口腔颌面部常见疾病之一，好发于青少年和青壮年，女性多见，以20~30岁发病率最高。

临床实践中将颞下颌关节紊乱综合征分为咀嚼肌紊乱病、关节结构紊乱病、关节炎性疾病和骨关节病四大类。

校外资源深度融入

与上海大富贵餐饮店合作举办“访非遗寻春味”活动，国际学生亲手制作传统团扇，学习中药香囊制作技艺。中式服装盘扣制作技艺传承人现场指导制作盘扣，将传统手工艺与中医药文化相融合。这些校外资源的有机结合，丰富了国际学生的文化体验，提升了他们对中医药及中华传统文化的理解与喜爱，凸显了学校在育人及形象展示方面的重要价值。

#### 国际学生视角讲述故事

从国际学生视角出发，用他们的母语讲述眼中的上海故事和中医药故事，相关短视频通过海外自媒体平台、国内主流媒体平台，让世界“看见”和“听见”中医药魅力和上海魅力。

#### 主要症状

(1) 关节疼痛：主要表现为张口和咀嚼时关节周围肌肉群的疼痛，无红肿。

疼痛的性质为隐痛、钝痛或短暂刺痛。可持续性或间歇性出现，下颌运动时加重。常放射至颈部、颞部或前额。

(2) 关节弹响：绝大多数患者都存在关节弹响，单侧多见，有的伴有疼痛。弹响声大者外人可听见，小者仅自己听见。

(3) 下颌运动异常：张口度异常，表现为张口过大或过小(多见)，正常最大张口度平均为3.7厘米左右，超过4厘米为张口过大，小于2厘米为张口过小。口型异常，表现为张口时下颌呈侧偏或歪曲。张口运动时也可出现关节绞锁。

(4) 其他症状：头痛、头晕、耳鸣、耳闷、眼花、眼胀，以及吞咽困难、咀嚼肌酸胀不适等。

#### 发病原因

社会精神心理因素：

部分患者具有焦虑、烦躁、抑郁、双相情感障碍等情绪问题，无意中把压力转移到咀嚼肌，引起咀嚼肌过度收缩亢进，不自主地紧咬牙、夜磨牙，从而引起关节压力过大，导致关节慢性损伤。

牙合因素：

牙列紊乱、牙齿不齐是较常见的致病因素，容易引起咬合干扰，从而引起颞下颌关节疾患。

(下转2、3版中缝)

# 上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE 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

第490期(总第930期) 2025年12月30日

国内统一连续出版物号CN 31-0817/(G) 网址:https://www.shutcm.edu.cn 本期四版

## 更好担负起新的文化使命

### 党员基本培训2025年下半年第二次集中大课举行

本报讯 12月24日，我校举行党员基本培训2025年下半年第二次集中大课。

全校师生共同学习由中央党校(国家行政学院)副校长(副院长)李毅主讲的“深入学习贯彻习近平文化思想”专题党课。学校四千余名党员在中医疗国际标准化大楼辅楼101报告厅主会场及其他25个分会场同步参加培训。校党委书记曹锡康主持党课学习并作动员讲话。

李毅从“深入认识习近平文化思想提出的时代背景和现实意义”“系统把握习近平文化思想的内在逻辑”“深刻理解‘两个结合’尤其‘第二个结合’是贯穿习近平文化思想的一根红线”“坚定文化自信就是实现精神上的独立自主”“建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态”“在习近平文化思想指引下更好担负起新的文化使命”六个方面，全面系统地讲解了习近平文化思想的精髓要义，对广大师生党员深刻理解“两个结合”的重大意义、更好担负起新的文化使命具有重要指导意义。

曹锡康在动员讲话中指出，全体党员要提高政治站位，深入贯彻落实党的二十大精神，深刻把握习近平文化思想的精髓要义。要以文铸魂，坚持学思践悟，筑牢“两个结合”思想根基。要以文化人，聚焦立德树人，强化文化育人的价值引领。要以文赋能，坚持守正创新，凝聚高质量发展精神力量。在统筹推进教育科技人才体制机制改革中充分挥文化化的优势，在学深悟透、知行合一中奋力开创学校高质量发展新局面。

集中大课结束后，全校各党支部围绕本次培训讲授内容，以“坚定文化自信，坚持守正创新，勇担新的文化使命”为主题开展深入交流研讨。

(组织部)

### 学习贯彻党的二十届四中全会精神

## 全面从严治党筑牢网络安全堡垒

### 校党委常委会“第一议题”暨党委理论学习中心组学习会召开

本报讯 12月29日下午，校党委常委会“第一议题”暨党委理论学习中心组学习会召开，校领导班子成员、党委职能部门负责人参加学习。

会议传达学习习近平总书记《推进党的自我革命要做到“五个进一步到位”》精神、习近平总书记在中共中央政治局第二十三次集体学习时就加强网络生态治理的重要讲话精神。

会议强调，要健全网络生态治理长效机制，着力提升治理的前瞻性、精准性、系统性、协同性，持续营造风清气正的网络空间。

会议认为，习近平总书记的重要文章是对新时代全面从严治党实践经验的深刻总结，为新征程纵深推进党的自我革命、深化全面从严治党指明了方向、提供了遵循。要以政治建设为统领，进一步强化

党的自我革命认识，党员干部增强党性、权力规范运行、从严监督执纪、落实管党治党责任要进到第一位。

会议强调，要健全网络生态治理长效机制，着力提升治理的前瞻性、精准性、系统性、协同性，持续营造风清气正的网络空间。

会议认为，习近平总书记的重要文章是对新时代全面从严治党实践经验的深刻总结，为新征程纵深推进党的自我革命、深化全面从严治党指明了方向、提供了遵循。要以政治建设为统领，进一步强化

党的自我革命认识，党员干部增强党性、权力规范运行、从严监督执纪、落实管党治党责任要进到第一位。

会议还传达学习了中国共产党上海市第十二届委员会第八次全体会议精神。(宣传部)

## 我校与昭通签订合作框架协议

本报讯 12月15日上午，我校与云南省昭通市交流座谈暨合作签约仪式举行。我校党委书记曹锡康、昭通市委书记苏永忠出席仪式并讲话。我校党委副书记沈辉，副校长舒静，昭通市委常委、市委秘书长毛玖明，市委常委、副市长葛钧，副市长刘和开、马洪旗以及双方相关职能部门负责人出席仪式。仪式由曹锡康主持。

曹锡康表示，昭通地理优势独特，天麻等道地药材是昭通重要的产业资源。希望双方以此次签约为契机，共同做好昭通“产、城、人”三篇文章，深入推进行政管理体制改革，助力昭通经济社会发展，为健康云南、健康昭通，为中医药传承创新发展贡献更大力量。

在双方领导的共同见证下，舒静与马洪旗代表双方签订了合作框架协议。

仪式前，在曹锡康的陪同下，苏永忠一行参观了国家医学攻关组重点实验室。双方将围绕科技创新成果向现实生产力转化，已签订技术服务、技术转让合同金额持续攀升。

近年来，学校与昭通保持密切联系，在医疗领域已深入开展合作。后续将在学科与医疗

## 新年贺词

律回春晖渐，万象始更新。值此辞旧迎新之际，我们谨代表学校，向全体师生医务人员，向长期关心支持学校发展的各级领导、海内外校友和社会各界人士，致以最诚挚的问候、最衷心的感谢和最美好的新年祝福！

2025年，是学校“十四五”规划圆满收官、“十五五”蓝图谋篇布局的关键一年，是推动中医药事业高质量发展的奋进之年，也是学校深化综合改革启动之年。学校深入学习贯彻党的二十大精神，锚定“双一流”建设目标，推进新时代立德树人工程，坚持中医药传承创新发展，以“重服务、强贡献”为导向，用实干与坚守书写了高质量发展的崭新篇章。

一年来，学校强化凝心铸魂和从严治党。全面开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，开展“学思想、强作风、建新功”主题活动、“能力作风建设年”行动和书记抓改革专项行动。严格执行“第一议题”制度，率先开展二级单位党组织理论学习中心组学习席旁听工作，抓好“全体党员同上一堂课”的党员基本培训。落实统战工作责任制，完成6个民主党派基层组织、1个委员会换届工作。深化细化管党治党“四责协同”，启动学校第九届党委巡察工作。

一年来，学校推进规划编制和人才引育。制定发布《上海中医药大学深化综合改革方案(2025—2030年)》，完成学校“十四五”规划总结评估，高质量推进“十五五”规划编制。国家医学攻关组评价平台全面转入实体化运行，产教融合产业学院及实践基地揭牌成立，首批入驻单位完成签约。学校主办结合医学未来学科发展论坛、承办世界一流中医药大学建设联盟工作会议，建设上海中医药大学—爱思唯尔联合实验室、发布首个结合医学学科评价体系，努力打造中医智慧与现代科技深度融合医学范式。聚焦高层次人才队伍建设，成功引进国际知名教授领衔的创新团队1支、国内顶尖人才领衔的一流团队1支；全职引进海外名校外籍教授2名；引进国家级高层次人才2名，形成高水平人才集群效应。新增入选国家级人才计划5人，博士后量质齐升，深化教师评价改革、发挥高层次人才引领驱动功能得到制度保障。

一年来，学校深化思政教育和教学改革。深化“大思政课”建设，习近平新时代中国特色社会主义思想概论课程入选上海高校市级一流本科课程，习近平文化思想课程获评上海高校市级重点课程。学生荣获第八届全国大学生讲思政课公开课展示活动二等奖。推进学生综合服务平台2.0版升级，“以‘中医药文化+’心理AI赋能”一站式”社区数智思政新生态”获评高校“一站式”学生社区风采展示活动数字赋能优秀案例。持续推进系列育人品牌建设，成立25个“跨界协同育人”共同体——研究生学科组育人项目。深化教师思政工作，制定《上海中医药大学师德教育计划实施方案》，探索人工智能(AI)赋能思政工作新路径。

完成教育部中医药专业认证，坚定拔尖创新人才培养目标。围绕“减负增效”“浓农中西医”改革要求，修订《2025版专业人才培养方案》。本科教育优化扩容，新增本科招生人数100人，智能医学工程(“4+2”工医创新班)受到青睐，中医学(屠呦呦班)生源排名持续提升。成立中医药人工智能学院，3门“AI+”课程入选上海高校市级重点课程。康复医学院霍贝贝团队获高校教师教学创新大赛一等奖。研究生招生培养改革打响攻坚战，启动课程供给侧结构性改革，5位教师任全国高等学校中医药研究生教育规划教材主编。

一年来，学校注重科技创新和成果转化。集中优势资源开展跨学科、跨专业协同创新，持续推进组织科研，中药资源、人工智能、气理论、抗肿瘤药物专项取得重要进展。全面推进中药功效成分发掘与利用、经方与现代中药融合创新两个全国重点实验室建设。组织承担14项国家重点研发计划、重大专项等科技重大任务，项目数量及经费总额均超去年同期。国家自然科学基金在重点项目、海外优青青年基金项目等方面实现突破。学校系统共获得各级各类科技成果转化51项，全年发表高质量论文较去年增长13.2%，在国际顶级学术期刊《Science》、

## 校学位评定委员会十六届七次全会召开

**本报讯** 12月22日,我校第十六届学位评定委员会第七次全体会议召开。

会上通报本次研究生申请学位的总体情况及学位论文审议情况。经表决,会议同意授予47人博士学位、64人硕士学位。会议审议2025年特聘博导遴选情况,同意授予11人博士研究生导师资格。会上审议通过《上海中医药大学专业学位研究生培养和管理办法(暂行)》。

会上通报本次研究生申请学位的总体情况及学位论文审议情况。经表决,会议同意授予47人博士学位、64人硕士学位。会议审议2025年特聘博导遴选情况,同意授予11人博士研究生导师资格。会上审议通过《上海中医药大学专业学位研究生培养和管理办法(暂行)》。

养工作提出要求:落实导师第一责任人职责,加强导师的学术指导和学位论文质量把关;加强专业学位人才培养模式改革,聚焦中医药领域拔尖创新人才、生物医药领域复合交叉型人才、大健康领域高素质应用型人才协同发展;发挥委员会引领作用,推动研究生教育成为学校“重服务、强贡献”的关键力量。(研究生院)

## 中医药产教融合共同体扩大“朋友圈”

**本报讯** 12月17日,中医药产教融合共同体第二届理事会(常务理事会)会议在上海凯宝药业股份有限公司举行。会议由我校、上海凯宝药业股份有限公司、上海震旦职业学院共同牵头组织。

会议介绍中医药产教融合共同体成立一年以来系统推进中医药教育链、人才链与产业链、创新链深度融合相关工作情况。

固生堂中医连锁管理集团、敏跃企业发展有限公司、上海和黄药业有限公司、上海雷允上药业有限公司、上海长三角医院投资管理有限公司、原能细胞科技集团股份有限公司增补为常务理事单位。平安健康保险股份有限公司上海分公司、上海嘉会国际医院、上海康臣医院投资管理有限公司、中预生命(上海)医学科技发展有限公司新增

为理事单位。交流环节,与会单位聚焦“重服务、强贡献”的高等教育综合改革目标,围绕共同体的建设方向、合作机制和未来发展热烈研讨。我校党委副书记、副校长孟煜积极推动产教融合走深走实,构建集人才培养、科学研究和技术转移于一体的中医药产教融合共同体提出要求。(学工部(研工部))

## 合力共建“五康一体”健康医疗新标杆

**本报讯** 12月26日,上实东滩疗养院在崇明东滩启幕。上实东滩疗养院是“生态+康健”产业的典范项目。项目的全面运营将有效提升区域一流健康服务能力,为崇明经济高质量发展注入强劲动力。落户上实东滩疗养院的“龙华健康管理中心”,

是龙华医院与该院在中医药服务模式创新探索方面迈出的重要一步,将为上实东滩疗养院注入鲜明的特色与独特的品牌内涵。

开业仪式上,龙华医院与上实健康医疗签署共建中医药创新研究与转化平台合作协议意向书。龙华医院与上实

健康医疗、上实东滩疗养院签署中医健康管理与服务体系共建合作框架协议。“龙华健康管理中心”同步揭牌,标志着龙华医院深厚的专家资源、成熟的医联体服务网络,以及领先的“治未病”健康理念将全面注入上实东滩疗养院。(龙华医院)

## 科研速递·以有组织科研激发高质量发展动能

## 聚焦中医特色胰腺癌智能预警体系

我校牵头的国家科技重大专项启动会举行

**本报讯** 12月15日,国家科技重大专项“基于中医特色诊断技术的胰腺癌智能预警体系研究”项目启动会举行。该项目由我校牵头,许家佗教授担任项目负责人,面向胰腺癌早期识别,系统整合中医特色诊断技术与现代信息技术,着力推进中医诊断要素的数字化建模与智能化表达,探索构建具有中医原创优势和临床应用价值

的重大疾病早期防控新模式。项目汇集多家单位共同参与,构建以高校为牵引、多中心协同推进、医研企深度融合的联合攻关格局。

会上成立项目专家指导委员会,并举行专家聘任仪式、临床研究基地授牌仪式。在项目与课题汇报环节,许家佗介绍项目总体目标、研究内容、技术路线和实施计划,明确了阶段性意见。(科技处)

## 研究破解天然产物促进脂肪产热新机制

**本报讯** 近日,我校中药研究所丁丽丽研究员、杨莉研究员携手附属市中医医院内分泌科陶枫主任医师和美国希望之城国家医疗中心黄文栋教授,在*Nature Communications*上发表题为“*Schisandrin A* interacts with gut bacteria to stimulate adipose tissue thermogenesis in obese mice via a TGR5-p-

肪产热与能量消耗的分子机制,为深入解析低生物利用度天然产物改善肥胖及相关代谢紊乱的共性作用机理提供了重要理论支撑。

论文共同第一作者为我校博士后王汛江、副研究员王旭、研究生余生兰与黄璐瑶。丁丽丽、杨莉、陶枫与黄文栋为共同通讯作者。(科技处 中药所)

## 简讯

● 12月19日,我校专家委员会召开“十五五”规划研讨会,强调规划要对标世界一流目标,明确世界一流中医药大学的定义和核心要素,结合中医药特色对重点方面细化量化。(专家办 发展规划处(学科建设办公室))

● 12月19日,民建上海中医药大学委员会召开换届会议。我校附属曙光医院戎靖枫当选主委,中药研究所王顺春、我校附属龙华医院余阳洋任副主委。(统战部)

● 近期,我校举办辅导员思政引领力提升专题培训,强调辅导员要持续凝聚与“大医精诚”卓越中医药创新人才培养相匹配的思政引领力。(学工部(研工部))

● 12月17日,我校马克思主义学院与浦东新区教育局联合开展“大中小学思政教育一体化建设”研讨活动暨新一轮校共建推进会。(马克思主义学院)

● 12月12日,第十八次中韩传统医学协调委员会会议在北京召开。我校与韩国韩医学研究院签署科技合作谅解备忘录。(国际交流处 上海市中医药国际标准化研究院)

## 标题新闻

● 内经和推拿学课程虚拟教研室建设成果入选教育部2025年度虚拟教研室试点建设典型教研成果

● 蔡淦教授、陈跃来教授分获“荣耀医者·中华医药贡献”奖、“国之名医·卓越建树”奖

(上接1、4版中缝)  
内分泌因素:受到雌激素影响,该病患者以女性居多,多见于青春期的少女或更年期的中老年女性。

关节持续负荷过大:长时间用力活动关节,如长时间咀嚼硬质食物等。

解剖因素:双侧髋突发育不对称,或髋突肥大、发育不足等。

日常不良习惯:夜磨牙、喜欢咀嚼较硬或较韧的食物(如槟榔、口香糖)、偏侧咀嚼等,都会加大关节压力,从而引起关节慢性损伤或结构改变。

治疗方法  
颞下颌关节紊乱综合征的治疗应采取循序渐进的梯度治疗方法。从无创保守治疗到精准微创治疗,再到有创手术治疗。无创保守治疗是最佳且最常见的选择。

治疗原则  
发作期以除去病因、控制症状、缓解疼痛为主,缓解期以调和气血阴阳、恢复正气、训练关节运动为主。

针灸治疗  
以局部取穴为主,辅以循经远道取穴。取下关、颊车、听宫、阿是、合谷、外关等穴位。取面部、头颈部腧穴的近治作用,遵循“急则治其标,缓则治其本”的针灸治疗原则,以达舒筋活血、通络止痛之效。

物理治疗  
超声波治疗:将超声波能量深透到关节和肌腱组织,产生热效应,促进血液循环、消炎、镇痛、缓解肌肉痉挛。

激光治疗(低能量激光):具有消炎、镇痛和促进组织修复的作用,对软组织和关节炎症有较好效果。

微波治疗:降低感觉神经的敏感性,干扰疼痛信号向大脑传递,直接缓解疼痛。使局部血管扩张,加快血液循环,促进组织修复,减轻关节和周围软组织的慢性炎症和肿胀。

日常注意事项  
(1)改变偏侧咀嚼、磨牙等不良习惯。

(2)避免长时间咀嚼硬质及粘性食物。

(3)避免张口过大等动作,如唱歌、大笑等。

(4)发现不适及时就医,避免症状进一步加重。

## 举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象

## “微”中见著:以微课为载体 深化思想文化传播效能

## 圈中文明,指尖力量

——以微课为载体构建新时代网络育人新格局  
马克思主义学院 刘晓

习近平总书记

记在全国高校思政工

作会议上强调,

要运用新媒

体新技术使工

作活起来,推

动思想政治工

作。

网络行为的价

值引领。

在实践层面,“吾是青年”主题打

卡任务将课堂学习延伸至实际生活,

鼓励学生从“听众”变

为“主角”,在

实践中深化对网络文明的理

解。这种“认知—情感—行为”的一体化设计,确保了育人的实效。

## 方法之“新”

## 青春叙事激活育人效能

该微课在教学方法上实现了三个重要转变。

从“单向灌输”到“双向奔赴”。

教师不再是传播知识的唯一权威,而

是与学生共同探讨网络现象的“同行者”。

课堂上的开放式提问,营造了平等对话的氛围。

从“宏大叙事”到“青春叙事”。

课程不谈抽象理论,而是从学生的困

惑出发,用年轻人的语言讨论他们关

心的问题,提升亲和力和感染力。

从“表层趣味”到“深层认同”。

课程通过问卷互动、案例讨论、实践

任务等,让学生在“玩”中“学”,更在

“学”中“思”,最终实现价值认同的

升华,正是思想政治教育工作追求

的理想状态。

## 格局之“大”

## 微课小舞台,育人大文章

网络微课的背后,体现的是新时代网络育人的大格局。

拓展“圈中见天下”的视野。

课程引导学生认识到“朋友圈很

小,可以小到个人;朋友圈又很大,大得可

以装得下家、国、天下”。这种将个人

表达与国家命运紧密结合的视角,

培养学生的家国情怀和责任担当。

营造“指尖传递力量”的风尚。

课程强调,“青年范,就是中国范”,

每个青年都可以通过自己的网络行

为传播正能量、引领新风尚。这种对个

体能动性的激发,让网络文明建设有了坚实的群众基础。

形成“微课激活大课堂”的效应。

该微课不是孤立的,而是学校网络育

人体系中的一环。它与社会实践移动课堂等共同构成了立体化的育人矩阵,实现了线上线下、校内校外的有机融合。

## 迈向更加自觉的

## 网络文明新时代

“圈中文明 指尖力量——网络

育人之网络文明教育”的微课实践告

诉我们,网络育人不是简单地抵制负

面信息,而是要积极建构正向价值;

不是被动地防范风险,而是要主动地引

领风尚。当每个大学生都能在自己

的网络空间中“晒真、善、美”晒

家、国、天下”,当“吾是青年”成为网

络表达的自觉追求,我们就真正迈向

了网络文明的新时代。

该微课就像一颗种子,它在学生

心中埋下了网络文明的基因;它又如

一面镜子,映照出新时代高校思想政

治教育创新的生动图景。让我们一

起携手,共同构筑清朗网络空间,培

育担当民族复兴大任的时代新人。