



杏林后勤“硬核”战“疫”强势保障

在抗疫的战场上，白衣天使们在医疗一线与病毒斗争，不惧风险，令人起敬；在我们校园里，也有一群人集结逆行、任劳任怨，从凌晨忙碌到深夜，令人钦佩。他们有的咬牙撸袖，搬运各类防疫物资；有的风雨无阻，为师生传递每一顿餐食；有的穿梭于楼栋中，仔细消杀角落角落。负重前行的他们努力保障校园平安稳定，他们就是上中医后勤人。

党旗飘扬，党员争先，再做“表率人”

本轮疫情发生以来，后勤党员干部带头坚守岗位，主动担当，身兼数职，带领全体后勤人开启“5+2”“白加黑”工作模式，为校内师生们的平安和健康筑起一道坚实屏障。

作为学校疫情防控工作领导小组成员，后勤保障处处长、后勤保障党支部书记周强峰靠前指挥，协调各方有条不紊开展核酸采样、餐饮配送、预防排查、保障调度等工作。面对5000余名在校师生全员核酸采样任务，他和团队反复研究方案、优化流程，在现场设置等候区、登记区、采样区等功能区域，确保核酸采样流程清晰、过程规范。

医疗卫生：守护健康，甘当“护航者”

为守护校园师生健康，后勤保障处健康管理服务科8位医务人员分三批次轮流驻校工作，承担核酸采样转运、日常门诊保障、隔离楼栋终末消毒、医废垃圾清运、发热人员应急处置、隔离人员健康管理、消杀防护知识培训、环境物表核酸采样等重点任务。他们不畏艰险，立足岗位，用实际行动筑牢疫情防控安全屏障。

“后勤党员示范岗”的成员李瑞玲坚守岗位，随时待命，为学校师生提供核酸采样和医疗保障服务。在一场深夜大雨中，她身着防护服趟水完成样本箱护送，坚持将一袋袋核酸采样物资往回搬运，为下一次采样做好准备。

供应保障：奋力协作，打响“战斗员”

15吨矿泉水、24吨蔬菜、30吨纸巾、1400箱方便面、4000箱酸辣粉……在各地校友、校董企业的爱心捐助下，大批物资转运入校。后勤保障处总务管理服务科、基建处工程队协力配合资产管理处，作为物资搬运的主要力量，承担了大量物资卸载、转运、消杀工作，与教师志愿者们队伍一起，全力保障在校师生的物资供应。大家不分昼夜、任劳任怨，只为确保防疫物资迅速到位、供应稳定。

除了货物搬运外，总务管理服务科职工在后勤保障处

助力抗疫体育人，履职尽责显担当

为有效阻击疫情，体育部教师积极响应、全力迎战，发挥特长，热情高涨地投入各项抗疫助力工作，用实际行动展现体育人的力量与担当。

志愿服务，投身校园抗疫一线

尽管体育部新进教师苏小峰才入校3个月，但他俨然将学校当成了自己的家。疫情期间，他作为党员，第一时间报名参加教师志愿服务队，充分发挥体能优势，积极参与抗物业搬运、教职工餐食配送等工作。

由于物资进校时间不固定，苏小峰有时接到任务顾不上吃饭就奔赴现场，为的就是尽快将物资运送到指定地点，保障师生物资供应及时。4月12日，气象台预告次日大雨，为防止雨水淋湿损坏物资，他与其他教师志愿者们一同连续作战至凌晨，转运了整整三大集装箱物资。

送餐期间，为了更快地将热乎饭菜送到留校师生手中，苏小峰将自己的爱车派上“战场”，每日定时定点在学生食堂与各办公、楼楼之间往返接送。此外，他还协助后勤部门调整送餐方案，根据实际情况合理安排运送路线。

线上教学，科学指导居家锻炼

由于运动场地临时封闭，体育部根据实际情况调整教学方式，基于2020年疫情期间积累的线上教学经验和教学资料，探索多元化体育在课堂教学模式，科学指导学生开展体育锻炼。

体育部青年教师张梦珊在留校值守期间，针对学生运动空间较小的情况，设计了丰富、多样、适合小空间的教学内容。课余时间，她还在线直播答疑，鼓励学生填写锻炼日志，通过拍视频、拍照片等方式记录个人锻炼情况。这些内容有趣、形式活泼的在线体育课程不仅充实了学生的“宅疫”生活，也达到了锻炼身体、愉悦身心的效果，获得了学生们的的一致好评。

本版责任编辑 唐菁

本报地址：上海市蔡伦路1200号行政楼416室 电话：51322041 邮编：201203 E-mail:tcmbx408@aliyun.com 排印：上海宝联电脑印刷有限公司（上海市定西路1277号长峰大厦305室）

儿童青少年

居家护眼指南

孔谐和等

新冠疫情期间，儿童青少年暂离热闹的校园，正常的学习、运动、社交等活动受到了不小影响。实行网课学校的近视筛查研究表明，6至8岁儿童的屈光发育朝近视方向“跃迁”式漂移，与居家隔离带来的环境影响密切相关。我校太极健康中心推出居家护眼指南，帮助儿童青少年健康地度过这一特殊时期。

1.日落阳光

大量证据表明，增加户外时间对延迟近视的发生有积极作用，且与是否进行体育活动无关。户外时间调控近视进程的机制被广泛认为与光照促进视网膜多巴胺的释放有关，后者对眼球的横向增长有一定抑制作用。

因此，儿童青少年可以在早晨、中午、下午的不同时段，尽情地阳台或户外目浴阳光。

2.规范用眼

儿童青少年用眼应掌握“一拳、一尺、一寸”及“三个20”法则，即胸与桌子间隔一拳（约10厘米）的距离；眼睛与书本间隔一尺（约33厘米）的距离；握笔时手指与笔尖间隔一寸（约3.33厘米）的距离；每连续近距离用眼20分钟，眺望20英尺（约6米）以上景物20秒。

3.合适光源

读写时，应确保光线适宜，白天尽量多利用自然光线，如使书桌靠近窗户。使用人工光源时，应确保环境照度均匀，以500勒克斯为宜。右手写字时，光线应从左前方投射，避免阴影遮挡视线；左手写字则相反。使用台灯时，灯光亮度以眼睛直视时不刺眼为宜。

4.规律睡眠

近年来，不少研究显示睡眠不足与近视存在关联，推断褪黑素分泌是近视的重要影响因素。

褪黑素在人体内浓度呈现夜高昼低的特点，白天分泌受到抑制，晚上分泌增加。近视人群晨起时的褪黑素高于非近视人群3倍，弱化了这一“律律信号”。随着儿童青少年学业压力增加及电子产品普及、夜间照明导致昼夜节律信号紊乱，成为近视发生发展的重要原因。建议每天保证充足睡眠，避免熬夜，睡前半小时避免玩手机屏幕，顺应自然规律，起居有常。

5.合理饮食

目前尚没有一种食物可以明确预防或治疗近视，但是处于生长发育期的儿童和青少年饮食营养全面均衡，以保障身体健康、阴阳平衡。

6.中医调理

在这个非常时期，建议采用便于操作的中医近视防治手段，如针灸（耳穴贴压、艾灸、针刺、电针、梅花针针刺等）、眼保健操（切记操作前务必做好手部消毒）等。

“战”疫守护健康

封控的校园里，有人保障着校园的安全稳定，有人保障着物资的安全配送，有人保障着餐饮的安全供应，还有人在一间间实验室里，维持设备仪器运行，确保实验项目运转，保障实验室安全。

教学楼实验室里的“巡逻员”

张红凯是教学实验中心的一名实验师，学校宣布封闭校园当天，他主动要求留校。“我住得离学校近，家里只有我一个人，封闭后只想做力所能及的事。”处理实验室仪器设备、协调交接办公室业务、排查实验室安全隐患……校园封闭的头几天，张红凯格外忙碌。有一次，一闻着放射警示标识的实验室里传出警报声，张红凯在中心领导协调下，紧急联系主管实验室负责人，打开实验室门，探查发现传递舱门松动，他立即关闭舱门并检查实验仪器设备，确认一切井然有序后才离开。

3月27日，张红凯申请参与第二批轮守值班，负责实验室公共区域巡逻管控和实验室设备安全保障。和张红凯一起参加早晚两次巡逻的还有教学实验中心的郑小宇和王柒宇，他们都住在教职工宿舍，主动担任支援中心工作，严把实验室出入口。郑小宇是个心思细腻的女生，负责保管实验室钥匙，每天往返于宿舍和办公室间；王臬宇掌握中心门禁权限，为方便工作，他从宿舍搬进办公室。教学实验中心仪器多，实验室分散，三人的足迹遍布7号楼、9号楼、3号楼和4号楼。

研究院实验室里的“坚守者”

校园封闭管理打乱了创新中药研究院许多科研实验安排。为此，作为研究院留校人员，手性药物研究中心的付建国接到不少求助。在了解实验可以中断的时机及注意事项后，他按部就班关闭仪器和电脑，封存样本。对于需要保持运行状态的仪器设备，他和其他留校值守教师一起梳理情况、定期检查，做好实验室安全保障。由于不少研究生实验要抢进度，特别是应届毕业生的论文、投稿文章在修改过程中亟需补充完善实验数据，手性药物研究中心的贺庆利、制剂工程中心的张继全等主动返校，确保研究生必要科研工作进展。学校进入静态管理状态后，他们继续与学生保持联系，开展线上指导，缓解学生因实验中断而产生的担忧情绪。

药物安全评价研究中心因工作具有特殊性，必须得有人留守。药物临床应用质量管理规范项目一旦停止，将面临巨大的损失和违约责任。为保障项目运行，中心副主任孙伟带领留校值守教师承担原本20余人的工作量。除了实验技术、药物管理与配制等工作，他们还负责巡检各类设施仪器、饲养实验动物。学校转入准封闭管理状态后，吴锡奋第一时间提交返校申请，保障动物设施安全有效运转。一个月来，他们持续高强度工作，保证项目正常开展，得到委托方和研究院的高度评价。正是他们的顽强坚守，维护了学校新药研发重质守约的良好信誉。

科技创新楼实验室的“上下邻居”

在科技创新楼二楼，中药学院药理学教研室范圣洁进入了“两天一循环”的工作节奏。第一天，她用紫外线消毒线虫培养皿，在线虫中转中混入不同药物，并将其分别铺在90多个培养皿中；检查前一天转入的线虫培养皿是否被污染；观察、采集数据。第二天，她在显微镜下，把实验用的线虫转移到前一天准备的新培养皿中。范圣洁负责指导团队中8名研究生，校园封闭管理后，足不出门的研究生们焦急不已，因为实验对象线虫的生命周期只有3—4天，实验需全周期观察和记录，一旦中断就只能从头开始。为了帮研究生把实验延续下去，范圣洁利用住在办公室里的“便利”，如此连续转了十来天，换取了几名研究生的30—40天。

在科技创新楼四楼，陈皖晴刚开实验室的门禁，开始一天的实验和工作。她是中西医结合实验院的师资博士后，今年7月就将出站的她需要抓紧完成自己的实验任务。校园封闭管理后，作为在校值守人员，她和贾万菁一同肩负起了四楼实验室的安全管理责任。校园准封闭管理期间，不少学生申请进入实验室继续开展实验，两人每天都要提前统计好实验室申请出入情况，仔细核查人员信息，巡查各个实验室情况。校园静态管理期间，陈皖晴还帮忙看顾学生实验进程，避免实验中断而导致不必要的损失。

在科技创新楼九楼，中药研究所室内室外都培养了大量植物，如今因校园封控，学生无法定期照料。研究所研究生党支部副书记、分团委书记蔡心银和博士后侯俊奇便组织查看植物情况。两人平时开展工作和进行实验都在5号楼，由于不熟悉科技创新楼环境，第一次照料植物时两人边拿着手机和师生视频连线，边听着注意事项，按要求查看不同植物情况，再给植物浇水，着实忙乱了好一阵。此外，他们还负责喂养实验动物，每日查看实验情况，保障科研工作安全。

为了给学校疫情防控工作多出一份力，这些平日里忙碌在实验室里的教师纷纷加入志愿者团队，有的扛过沉重的蔬菜包，给足不出户的学生们送过一日三餐，有的搬过数以千计的捐赠物资，从正午干忙到华灯初上……疫情下，每位值守人员都以自己的方式默默地守护着校园。

坚守岗位，实验室里「疫」起守护

本报讯 为贯彻落实党中央、国务院关于高校毕业生就业工作的决策部署，进一步开源拓岗，深化校企合作，促进毕业生高质量就业，5月13日下午，“书记校长访企拓岗促就业专项行动”暨我校2022届毕业生就业云端推介会举行。学校党委书记曹锡康，校党委副书记、校长徐建光，校党委副书记、副校长朱惠蓉，副校长舒静，校董企业、上海高校学生职业生涯发展教育校外实践基地、岐黄育人实践基地及恒生(中国)投资有限公司等21家企业负责人、学校职能部门负责人，二级学院、培养单位负责人、毕业班辅导员等200多人在线参会，300多名毕业生实时观看会议直播。会议由朱惠蓉主持。

会上，徐建光致欢迎辞。他向长期以来对我校发展建设各项工作鼎力相助，在这疫情“倒春寒”中给予学校就业工作大力支持的人力资源单位表示感谢，并介绍学校概况及2022届毕业生基本情况，郑重向用人单位推荐学校优秀毕业生。他期待校企双方形成合力，促使毕业生尽早就业，并在此基础上共谋深入合作，为国家中医药事业发展、健康中国战略实施培养更多优秀人才。

各参会企业代表就用人反馈、招聘需求、人才培养等进行深入交流。作为用人单位代表，上海和黄药业有限公司总裁周俊杰，上海医药集团人力资源部总经理许慧华，上海凯宝药业股份有限公司董事、副总经理周迎波，固生堂中医连锁管理集团董事长徐志亮，深圳市复米健康科技有限公司人才发展官兼培训中心总经理陈志想回顾校企合作历程和深厚情谊，表达对招录毕业生的肯定，并就进一步促进供需对接、就业育人及建立长期合作机制等提出建议。

作为招聘单位代表，上海九州通医药有限公司董事长李忠立，扬子江药业集团人力资源部副部长丁菲，上海市药材有限公司党委书记、总经理张聪，上海国医馆发展中心院长刘卫东，ATLATL飞镖加速器（以下简称ATLATL）首席执行官朱鹏程分别介绍企业概况及今年用人需求，并表示与我校开展多方面合作的期望。作为本次“书记校长访企拓岗促就业专项行动”中新开拓的企业代表，朱鹏程表示ATLATL作为一个全球知名的垂直整合国际化生物医药创新研发服务平台，对中医药人才求贤若渴，诚邀优秀毕业生加入，期待与学校深入合作，同时也将为优秀人才提供专业素养培养通道并量身打造晋升空间。

在学校和各用人单位前期开展空中招聘会、宣讲会的努力下，推介会上共有15位毕业生签约。舒静宣读签约企业名单和签约毕业生人数。固生堂中医连锁管理集团、深圳市复米健康科技有限公司、上海格瑞产品检测有限公司、和元生物技术(上海)股份有限公司4家企业代表先后与15位毕业生在线签约，并逐一发表感言。

曹锡康对各企业表示衷心感谢，并提出三点希望：一是校企双方凝心聚力、充分发挥合作资源优势，开拓更广阔就业渠道，共同促进毕业生高质量就业；二是校企双方合作共贏，用好就业这块高校毕业生培养“试金石”，共同培养国家和社会需要的中医药人才，同时毕业生要增强信心，转变观念，调整策略，

转向适合岗位、基层岗位、国家建设需要的岗位；三是校企双方继续深化交流，加强战略合作，共同开展学生职业生涯教育，推动校外实践基地品牌项目建设，探索建立校企协同育人新机制。

本次参会的用人单位提供了700多个招聘岗位，为我校学生开辟了专用的招聘通道。后续，学校将与用人单位深入联系，共同努力将“岗位数”转化为“就业数”。

我校将持续开展“书记校长访企拓岗促就业专项行动”，不断开拓就业岗位，奋力争取疫情防控 and 毕业生就业工作双胜利。

【学工部（研工部）】

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 427 期(总第 867 期)

2022年5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

全力以赴 奋力取得疫情防控和事业发展双胜利 全校党政负责干部会议召开

本报讯 5月10日，我校召开全校党政负责干部视频会议。

会议认真学习贯彻习近平总书记在中国人民大学考察时的重要讲话精神，学习中央政治局常委会有关分析当前新冠肺炎疫情防控形势、研究部署抓紧抓实疫情防控重点工作会议精神，学习落实市委常委会精神，对学校疫情防控工作及涉及学校发展的重点工作再部署、再推进、再落实。校党委副书记、副校长朱惠蓉通报学校疫情防控工作要求的前提下稳步推进。就做好下一阶段工作，他提出四点要求：一是紧绷思想之弦，深刻认识当前防控形势，各级领导干部要提高政治站位，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神 and 党中央决策部署上来，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，进一步坚定信心、冲锋攻坚，奋力夺取疫情防控全面胜利。二是优化各项措施，打造新阶段精准防控体系。要严之又严、细之又细、慎之又慎地做好疫情防控各项工作，严格落实学生管理、校园出入管理、食堂安全管理措施，强化后勤服务保障、校园标准化消毒、值班值守、应急处置、学生引导宣教及安全生产。三是压实“四方”责任，确保疫情防控工作取得实效。压实各级党组织主体责任、党委书记第一责任、各单位各部门主管责任及师生员工个人自我管理责任。上下协作、齐抓共管，做好学校疫情防控工作。四是抓好疫情防控的基础上统筹推进学校重点工作。

会上，校党委副书记、副校长朱惠蓉通报学校疫情防控工作推进情况。校党政领导班子汇报人才培养、教育教学、学科建设、科学研究等方面工作进展及下一阶段工作思路。与会人员畅所欲言，为有效推进疫情防控和学校事业发展建言献策。

校党委副书记、校长徐建光以“团结一致、迎难而上，同步抓好疫情防控与学校事业发展”为题全面部署下一阶段工作。他指出，全体师生医务工人在做好疫情防控的同时，要及时调整工作安排，有序推进教育教学、科学研究等各项工作。他强调，随着疫情防控形势日渐向好，各单位各部门要聚焦年度重点工作目标任务，全力守护校园安全，抓实抓细疫情防控工作；优化重点学科布局建设，推进“十四五”规划实施；进一步落实立德树人根本任务，提升人才培养质量；继续深化教育教学改革，完善人才培养机制；筑牢人才之基，扎实推进人事人才工作；加强就业指导，多措并举落实毕业生就业；强化有组织的科研，面向国家重大需求开展联合攻关；推进产学研深度融合，加快科技成果转化。

徐建光强调，各级党组织要深入学习贯彻习近平总书记在中国人民大考察时的重要讲话精神，“广大教师要爱岗敬业、润己泽人，以人格魅力呵护学生心灵，以学术造诣开启学生智慧，把自己的温暖和情感倾注到每一个学生身上，让每一个学生都健康成长，让每一个孩子都有人生出彩的机会”。

会议号召全校上下保持定力，强化责任，勇于担当，奋力推进疫情防控和事业发展取得双胜利，以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

庆祝中国共青团成立 100 周年暨纪念五四运动 103 周年系列活动举行

本报讯 今年是中国共青团成立100周年，在五四青年节到来之际，我校开展了内容丰富、形式多样的庆祝中国共青团成立100周年暨纪念五四运动103周年系列活动。

在“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题线上微团课上，我校青年学生认真学习习近平总书记在中国人民大考察时的重要讲话精神，掀起交流讨论热潮。校团委组织部各基层团支部参与“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育实践活动，引领团员青年在线打卡《团的光辉历史》视频团课，学习团的光辉历史、感悟团的初心使命，以新担当新作为谱写新时代青春新篇章。

4月30日上午，校团委邀请学校及附属医院全国优秀共青团员、全国红十字志愿服务先进典型、上海市青年五四奖章获得者，以及方舱医院一线医护人员事迹交流。为团员青年“90后”医务工作者罗斌身着重“大白”，为华联医院方舱医院生活，大家跟随他的镜头感受一线支援工作的忙碌。岳阳中西医结合医院医务工作者付小浩用生动朴实的语言与团员青年分享战“疫”日记。大家表示，将以优秀青年为榜样，加入抗击疫情志愿服务队伍贡献力量。

5月1日下午，学校举办“青春知百年”团员青年线上演讲比赛，300余名学生参加。比赛以赛促学，让青年学生充分认识到中国共产党的伟大成就，更加坚定跟党走信心和决心。

五四前夕，“星火”大学生红色精神宣讲团开展“星火知百年”团员青年课堂线上理论宣讲，引领团员青年感悟党的初心使命，充分认识党百年來取得的伟大功绩，在新的赶考之路路上展现新担当新作为。5月2日下午，宣讲团以“‘岐’战疫，暖心守‘沪’”为主题，从战“疫”之始、同舟共济、中医智慧、志愿风采及青年担当五个方面讲述杏林战“疫”故事，取得了良好反响。

以奋斗之我担时代之责 5月2日上午，学校组织开展线上社会实践

化；弘扬伟大抗疫精神，加速推动重点项目建设。

校党委书记曹锡康指出，当前学校疫情防控各项措施扎实有效，教学、科研和管理等各项工作在落实疫情防控要求的前提下稳步推进。就做好下一阶段工作，他提出四点要求：一是紧绷思想之弦，深刻认识当前防控形势，各级领导干部要提高政治站位，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神 and 党中央决策部署上来，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，进一步坚定信心、冲锋攻坚，奋力夺取疫情防控全面胜利。二是优化各项措施，打造新阶段精准防控体系。要严之又严、细之又细、慎之又慎地做好疫情防控各项工作，严格落实学生管理、校园出入管理、食堂安全管理措施，强化后勤服务保障、校园标准化消毒、值班值守、应急处置、学生引导宣教及安全生产。三是压实“四方”责任，确保疫情防控工作取得实效。压实各级党组织主体责任、党委书记第一责任、各单位各部门主管责任及师生员工个人自我管理责任。上下协作、齐抓共管，做好学校疫情防控工作。四是抓好疫情防控的基础上统筹推进学校重点工作。

会上，校党委副书记、副校长朱惠蓉通报学校疫情防控工作推进情况。校党政领导班子汇报人才培养、教育教学、学科建设、科学研究等方面工作进展及下一阶段工作思路。与会人员畅所欲言，为有效推进疫情防控和学校事业发展建言献策。

校党委副书记、校长徐建光以“团结一致、迎难而上，同步抓好疫情防控与学校事业发展”为题全面部署下一阶段工作。他指出，全体师生医务工人在做好疫情防控的同时，要及时调整工作安排，有序推进教育教学、科学研究等各项工作。他强调，随着疫情防控形势日渐向好，各单位各部门要聚焦年度重点工作目标任务，全力守护校园安全，抓实抓细疫情防控工作；优化重点学科布局建设，推进“十四五”规划实施；进一步落实立德树人根本任务，提升人才培养质量；继续深化教育教学改革，完善人才培养机制；筑牢人才之基，扎实推进人事人才工作；加强就业指导，多措并举落实毕业生就业；强化有组织的科研，面向国家重大需求开展联合攻关；推进产学研深度融合，加快科技成果转化。

徐建光强调，各级党组织要深入学习贯彻习近平总书记在中国人民大考察时的重要讲话精神，“广大教师要爱岗敬业、润己泽人，以人格魅力呵护学生心灵，以学术造诣开启学生智慧，把自己的温暖和情感倾注到每一个学生身上，让每一个学生都健康成长，让每一个孩子都有人生出彩的机会”。

会议号召全校上下保持定力，强化责任，勇于担当，奋力推进疫情防控和事业发展取得双胜利，以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

此外，学校还在五四青年节当天举办线上演唱会，通过百首红歌大比拼、校园红歌接力传唱等，激励青年学生唱响时代旋律，展现青春风采，把爱国情、强国志、报国行自觉融入新时代追梦征程。

在“青春强体魄”强体战“疫”系列活动中，青年学生还以视频等方式记录下“宅疫”体育锻炼的精彩片段，用健康活力为抗疫助力。

本报讯 为引领我校护理学子在伟大抗疫精神感召下传承并弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神和“护佑生命、竭诚奉献、专业精湛、勇气非凡”的南丁格尔精神，5月12日下午，护理学院将抗疫战场作为思政教育大课堂，在线举办“大美无言，大爱有声”庆祝“5·12”国际护士节暨授帽宣誓主题活动，300多名师生云端相聚，庆祝第111个国际护士节。

校党委书记曹锡康向奋战在临床抗疫一线的全体护士、心系学校护理学科发展的老专家、以及护理学院全体师生致以节日问候和诚挚祝福。同时，他对护理青年提出殷切希望：牢记“人民至上、生命至上”理念，用臂膀扛起如山责任；将个人追求与国家发展紧密结合，在拼搏的年华不断奋斗；勇于在平凡的岗位上担当作为，永葆爱心、耐心、细心和责任心；牢记党的教诲，不负韶华，在青春的赛道上奋力奔跑，跑出护理青年风采。

校党委副书记、副校长朱惠蓉，副校长王拥军、舒静，学工部（研工部）部长沈漫和护理学院教师代表齐麟分别在学校和曙光医院东院为护理学生进行授帽。

我校9家附属医院的临床护理教师代表分别在方舱医院、集中收治隔离

本版责任编辑 唐菁

书记校长访企拓岗全力促就业 云端推介会为毕业生牵线搭台

此外，护理学院20名在校研究生组成

（护理学院）

本报讯 为落实全校党政负责干部会议精神，稳步推进准封闭管理期间实验室疫情防控和科技创新工作，我校二级学院科研负责人会议上5月14日上午在线召开。我校党委书记曹锡康，科技处处长赵喆芳、副处长吴璐一，各二级学院分管科研负责人，以及实验室管理科相关负责人等参会。会议由吴璐一主持。

各二级学院相关负责人汇报准封闭管理期间工作进展、科研实验室管理方案、实验室开放需求和下一步工作计划。赵喆芳布置科技处对封闭管理期间开放实验室加强疫情防控各项措施工作要求。

曹锡康听取汇报，并对下一步工作提出要求。他强调，在坚持疫情防控学校毫不放松的同时，各二级学院要振奋精神，及早准备，

传统保健体育运动会线上举行

本报讯 5月4日下午，我校2022年第二十四届传统保健体育运动会决赛线上举行。我校党委副书记、副校长朱惠蓉，学工部（研工部）部长沈漫，体育部教授吴志坤、党支部书记龚博敏、主任陆松廷，教务处处副处长查建林，团委副书记（主持工作）万婕等出席开幕式。

朱惠蓉致开幕辞。她肯定了学生们在抗击疫情期间展现出新时代上中医学生的责任与担当，并对体育部秉持“以体强身，以体育心”宗旨，探索多元化体育教学模式表示认可。她强调，体育不仅是身体教育，更是品格教育。太极拳、八段锦不仅能强身健体，还是防治新冠肺炎的手段之一。传统保健体育中蕴含着中华民族自强不息、积极进取的民族精神，继承和发扬传统保健体育，对弘扬中华优秀传统文化、提高学生体质健康水平有重要意义。她勉励学生们科学健身、健康生活，打赢疫情防控攻坚战。

本次运动会面向全体在籍学生，涵盖本专科生、研究生及留学生，设八段锦、五禽戏、太极拳、武术气操四个比赛项目。比赛分选拔赛和决赛两个阶段，选拔赛由参赛选手上传提前录制的视频，裁判组评选出各项目名列前茅者进入直播决赛。运动会开赛以来，得到学生们的积极响应，200余名学生报名参与选拔赛。根据竞赛规程，经过裁判组评定，最终有47名学生进

我校组建国医云线上义诊咨询团队为市民服务

本报讯 上海本轮疫情防控形势严峻，全市上下众志成城、全力以赴打赢疫情防控阻击战。为积极发挥中医医疗机构作用，满足疫情下患者就医需求，我校医院管理处于3月中旬启动国医云线上义诊咨询团队招募。

招募公告发布后，我校教师积极响应，24小时内已有研究生学院、基础医学院、针灸推拿学院等19个二级单位共计79名医护专家报名加入。

国医云义诊咨询服务涉及中医内科、中医外科、中医妇科、中医骨（骨、针推）科、中医肿瘤科及特色护理专科等，上线以来吸引受众20余万人次，缓解了各医疗机构接诊压力，也为封控患者提供了就诊便利。其中，特色护理专科首次亮相国医云线上平台，主要开展慢病护理、糖尿病护理、创伤伤口护理、肾病护理、脑卒中护理、居家安宁疗护及疫情环境下迫切需要的心理疏导等咨询服务。护理学院陆海英在线指导手臂烫伤患者创面护理和用药护理，缓解了患者因不能及时就医而产生的焦虑；林艳侠为“疫情应激综合征”患者开设视频咨询，运用叙事疗法帮助患者改善焦虑、烦躁、失眠、食欲不振等症状。

4月以来，为满足各类患者配药需求，在原有国医云线上义诊咨询团队基础上，我校医院管理处又组织了一批专家开展药物处方审核、复诊配药等工作，切实有效解决了部分患者配药难的问题。近期，医院管理处还将在国医云平台上推出中药饮片配送等服务。

（医院管理处）

稳步推进学校实验室疫情防控和科技创新工作 二级学院科研负责人会议召开

鼓励有条件的师生入校开展科研工作；要增强工作的紧迫感和使命感，推进完成各项目标任务。各职能部门要通力合作，尽快解决实验室开放之后试剂耗材订购、消毒用品领用等问题。

对开展有组织的科研，曹锡康提出五点要求：一是鼓励青年科研人员、医务工作者长期稳定地从事基础研究，学校会在相关配套政策上给予大力支持；二是围绕国家战略需求，重点布局关键技术领域，建立跨学科、

跨院校、跨学院的交叉研究平台，在重大项目、源于中医药的创新重大科技成果和卡脖子技术上实现突破；三是统筹地方高水平大学和“双一流”学科建设经费，动态调整，集中力量办大事；四是坚持正确的科技评价制度，以国家“三大奖”、顶级期刊、重大发明创造为目标，产出大师级人才；五是不断深化体制机制创新，各二级学院要为人才发展创造条件，做引才爱才惜才育才的伯乐。

式。每位教师借助助教中心平台、体育部网站及班级微信群等，在线远程指导学生体育锻炼，实时给予学习反馈，充分发挥“拳打卧牛之地”传统保健体育特色，让宅在宿舍的学生在正常完成课程学习的同时，养成自锻炼的意识和习惯。此外，体育部还积极创新教学形式，开设“强身战疫”传统保健体育系列直播课，引导师生科学锻炼。13场直播课累计观看人数达1.5万，受到学校师生和旁听课程的社会观众一致好评。（体育部）

式。每位教师借助助教中心平台、体育部网站及班级微信群等，在线远程指导学生体育锻炼，实时给予学习反馈，充分发挥“拳打卧牛之地”传统保健体育特色，让宅在宿舍的学生在正常完成课程学习的同时，养成自锻炼的意识和习惯。此外，体育部还积极创新教学形式，开设“强身战疫”传统保健体育系列直播课，引导师生科学锻炼。13场直播课累计观看人数达1.5万，受到学校师生和旁听课程的社会观众一致好评。（体育部）

本报讯 近日，我校脾胃病研究所季光教授领衔的科研团队在中医药防治非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）方面取得重要进展，研究成果*Lingguizhugan Decoction, a Chinese herbal formula, improves insulin resistance in overweight/obese subjects with non-alcoholic fatty liver disease: a translational approach* 在线发表于中国工程院医学综合性学期刊 *Frontiers of Medicine*，为苓桂术甘汤治疗NAFLD脾阳虚证的有效性和安全性提供了高级别循证证据。

NAFLD是临床最常见的慢性肝病，我国NAFLD患病率高达29.88%。NAFLD也是中医药干预的优势病种之一，属于中医“肝癖”“痰饮”范畴。研究团队基于前期临床大队列研究提出NAFLD脾阳虚核心证候病机，建立病证结合代谢风险预测模型，以《金匮要略》“痰饮”者，当以温药和之，苓桂术甘汤主之”传统理论为指导，开创性地将苓桂术甘汤用于NAFLD的治疗，形成从痰饮论治脂肪性肝病的临床特色。

教学督导专家“云”听课 助力在线教学“保”质量

本报讯 自开展在线教学以来，全体教学单位按照教学进度安排，根据既定教学目标，遵循多形式、重实效的原则，有序推进基于互联网和其他信息载体的在线教学工作。为不断提升在线教学质量，校院二级教学督导专家按照学校要求，实时跟进线上课堂，及时向教师反馈听课建议，帮助教师发现问题，调整优化线上教学。

该校教学督导专家根据教务处教育质量监测中心安排，进入在线直播平台听课，完成第二学期整体评教工作。教学督导专家普遍认为，在线课程内容完整，教师课前准备充分，课后的作业和评价形式多元，大部分教师能运用多种教育教学资源和教学方式，帮助学生自学和主动学习，较好地开展与学生的有效互动。

在线课程总体评分90

本版责任编辑 唐菁

本报讯 5月11日，我校与美国大西洋中医学院举行线上交流会。大西洋中医学学院院长朱海纳、副院长傅迪、教务长Allyson Wilson、招生办主任Kevin Clark、教职工主任华冬和博士教育中心副主任Philip Lee参会。我校校长徐建光、国际交流处处长林勋、研究生院常务副院长刘胜、国际教育学院院长韩玉萍、针灸推拿学院院长赵琛、公共健康学院院长赵海磊、党委校长办公室副主任张怡等出席。会议由林勋主持。

会上，朱海纳介绍大西洋中医学院发展现状，提出深化研究生层次教学合作的意向。双方围绕推进学生访学交流、拓展教师国际视野等事宜展开充分交流讨论。

徐建光指出，两校历史渊源深厚，合作基础扎实，我校十分珍视与大西洋中医学院的友好关系与合作机会，期待两校发挥各自专长和优势，开展更广泛、深入的合作，提升师生国际交流能力，共同促进中医药国际化发展。（国际交流处）

会上，朱海纳介绍大西洋中医学院发展现状，提出深化研究生层次教学合作的意向。双方围绕推进学生访学交流、拓展教师国际视野等事宜展开充分交流讨论。

徐建光在总结讲话中强调，《中医药文化（英文）》是中医药文化国际传播的重要学术载体，也是讲好中国故事、讲好中医药故事的重要学术平台，我校将全力赋能《中医药文化（英文）》办刊工作，将其打造成中医药走向国际的一张重要名片。他指出，目前办刊的关键是解放思想、创新突破，形成一种切实可行且立见实效的工作推进机制，编辑部要充分利用国内优质办刊资源，学习国际顶级期刊办刊经验，进一步凝聚全球中医药领域高影响力学者智慧，全力推进《中医药文化（英文）》尽快被国内外著名数据库收录，实现其跨越式发展。（科技人文研究所）

徐建光在总结讲话中强调，《中医药文化（英文）》是中医药文化国际传播的重要学术载体，也是讲好中国故事、讲好中医药故事的重要学术平台，我校将全力赋能《中医药文化（英文）》办刊工作，将其打造成中医药走向国际的一张重要名片。他指出，目前办刊的关键是解放思想、创新突破，形成一种切实可行且立见实效的工作推进机制，编辑部要充分利用国内优质办刊资源，学习国际顶级期刊办刊经验，进一步凝聚全球中医药领域高影响力学者智慧，全力推进《中医药文化（英文）》尽快被国内外著名数据库收录，实现其跨越式发展。（科技人文研究所）

本次会议由“推进《中医药文化（英文）》学术影响力提升，真正走向国际学术舞台”为主题，探讨“世界一流期刊”建设与中医药国际化发展前景下《中医药文化（英文）》国际办刊过程中面临的机遇与挑战。会上，李海英汇报《中医药文化（英文）》办刊现状与未来发展设想。与会专家围绕期刊学术资源拓展、编辑团队建设及国际影响力提升等维度展开深入交流和热烈探讨，就推进期刊人才队伍建设、学术平台建设等方面提出建议，为办刊工作提供了更多有益思路和可行路径。

为填补经典名方治疗NAFLD缺乏高级别循证证据的空白，研究团队启动了“苓桂术甘汤治疗NAFLD脾阳虚证的疗效和安全性”的多中心随机对照试验，在张江、北蔡、三林三家社区卫生服务中心招募了243名符合标准的NAFLD脾阳虚症患者，随机分为3组，分别予以标准剂量苓桂术甘汤、低剂量苓桂术甘汤和安慰剂治疗12周，主要疗效指标为胰岛素抵抗指数（HOMA-IR）。针对中国人群瘦型NAFLD的流行性，研究团队还对受试者进行了基于身体质量指数的疗效分层分析。临床试验方案经龙华医院医学伦理委员会批准，并在中国临床试验注册中心进行了注册。

结果显示，与安慰剂和高剂量苓桂术甘汤相比，低剂量苓桂术甘汤可显著改善超重/肥胖型NAFLD脾阳虚证的疗效改善患者的HOMA-IR和空腹胰岛素水平，而对瘦型NAFLD脾阳虚证受试者无明显影响。研究团队利用DNA甲基化测序技术分析了造成这一疗效差异的潜在机制。结果提示，苓桂术甘

汤干预后，超重/肥胖型受试者PPPIR3A和ATG3的DNA6mA甲基化修饰水平显著升高，瘦型受试者则未见明显变化。整个临床试验过程中未收到不良反应的报告，也未见血常规、肝肾功能异常指标出现，提示苓桂术甘汤安全耐受。

该研究首次通过随机、双盲、安慰剂对照临床试验，证实了低剂量苓桂术甘汤可显著改善超重/肥胖型NAFLD脾阳虚证患者的胰岛素抵抗、且安全性良好，其疗效机制可能与调控PPPIR3A和ATG3的DNA6mA甲基化修饰水平有关。该研究为经典名方在现代慢病治疗中的应用研究提供了示范。针对瘦型NAFLD脾阳虚证，研究团队也未停止探索，结合瘦型NAFLD脾阳虚证的证候特征，温阳利水的另一代表方剂甘姜苓术汤或为更加合适的选择，相应的临床试验正在开展。

研究得到国家自然科学基金重点国际（地区）合作研究项目、国家中医药循证科技专项支持。（龙华医院）

小组，围绕“在线教学强参与”的课程教学目标，有序开展在线教学质控管理督查工作。开展在线教学两个月来，学院实施教研室全覆盖式在线听课评课，及时召开教学反馈及工作布置会，形成督查反馈闭环圈，推进跨学科学术研究。会上，大家针对在线教学互动效果不理想等难题进行讨论，共同探讨疫情期间如何开展创新型案例式教学，将学生所关切的问题、身边人的抗疫故事引入课堂与建设。同时，学院还就学生在线学习情况开展“云”座谈。多数学生表示教师提供的教学资源，如有声PPT、微视频等非常实用，线上学习效果与线下差别不大。特别是药用植物学课程任课教师倪翠红有针对性地将安排自学内容、课后作业和在线答疑，有效调动了学生积极性，得到一致好评。

马克思主义学院成立在线教学管理工作

本报讯 5月11日，我校与美国大西洋中医学院举行线上交流会。大西洋中医学学院院长朱海纳、副院长傅迪、教务长Allyson Wilson、招生办主任Kevin Clark、教职工主任华冬和博士教育中心副主任Philip Lee参会。我校校长徐建光、国际交流处处长林勋、研究生院常务副院长刘胜、国际教育学院院长韩玉萍、针灸推拿学院院长赵琛、公共健康学院院长赵海磊、党委校长办公室副主任张怡等出席。会议由林勋主持。

会上，朱海纳介绍大西洋中医学院发展现状，提出深化研究生层次教学合作的意向。双方围绕推进学生访学交流、拓展教师国际视野等事宜展开充分交流讨论。

徐建光指出，两校历史渊源深厚，合作基础扎实，我校十分珍视与大西洋中医学院的友好关系与合作机会，期待两校发挥各自专长和优势，开展更广泛、深入的合作，提升师生国际交流能力，共同促进中医药国际化发展。（国际交流处）

会上，朱海纳介绍大西洋中医学院发展现状，提出深化研究生层次教学合作的意向。双方围绕推进学生访学交流、拓展教师国际视野等事宜展开充分交流讨论。

徐建光在总结讲话中强调，《中医药文化（英文）》是中医药文化国际传播的重要学术载体，也是讲好中国故事、讲好中医药故事的重要学术平台，我校将全力赋能《中医药文化（英文）》办刊工作，将其打造成中医药走向国际的一张重要名片。他指出，目前办刊的关键是解放思想、创新突破，形成一种切实可行且立见实效的工作推进机制，编辑部要充分利用国内优质办刊资源，学习国际顶级期刊办刊经验，进一步凝聚全球中医药领域高影响力学者智慧，全力推进《中医药文化（英文）》尽快被国内外著名数据库收录，实现其跨越式发展。（科技人文研究所）

徐建光在总结讲话中强调，《中医药文化（英文）》是中医药文化国际传播的重要学术载体，也是讲好中国故事、讲好中医药故事的重要学术平台，我校将全力赋能《中医药文化（英文）》办刊工作，将其打造成中医药走向国际的一张重要名片。他指出，目前办刊的关键是解放思想、创新突破，形成一种切实可行且立见实效的工作推进机制，编辑部要充分利用国内优质办刊资源，学习国际顶级期刊办刊经验，进一步凝聚全球中医药领域高影响力学者智慧，全力推进《中医药文化（英文）》尽快被国内外著名数据库收录，实现其跨越式发展。（科技人文研究所）

汤干预后，超重/肥胖型受试者PPPIR3A和ATG3的DNA6mA甲基化修饰水平显著升高，瘦型受试者则未见明显变化。整个临床试验过程中未收到不良反应的报告，也未见血常规、肝肾功能异常指标出现，提示苓桂术甘汤安全耐受。

该研究首次通过随机、双盲、安慰剂对照临床试验，证实了低剂量苓桂术甘汤可显著改善超重/肥胖型NAFLD脾阳虚证患者的胰岛素抵抗、且安全性良好，其疗效机制可能与调控PPPIR3A和ATG3的DNA6mA甲基化修饰水平有关。该研究为经典名方在现代慢病治疗中的应用研究提供了示范。针对瘦型NAFLD脾阳虚证，研究团队也未停止探索，结合瘦型NAFLD脾阳虚证的证候特征，温阳利水的另一代表方剂甘姜苓术汤或为更加合适的选择，相应的临床试验正在开展。

研究得到国家自然科学基金重点国际（地区）合作研究项目、国家中医药循证科技专项支持。（龙华医院）

1.练习时，一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。第一至第八式，姿势以正身仰卧为主，或采用自然站式。2.预备时，全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌抵上腭，意守丹田，然后按顺序逐步操作。3.摩腹时，手指轻摩缓动，将前八式依次做完，然后行第九式。揉转时以旋转舒适为妙。揉转宜缓慢，不可急躁，切忌用力，贵在坚持。

4.练功期间，由于胃肠蠕动增强，嗝气、腹中温热或易饥饿等现象常会发生。这些属正常练功反应，可顺其自然，无需特别处理。5.恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染患者及妊娠期妇女等不宜练此功。

下一阶段，学校将进入小学期，校院二级教学督导专家将继续跟进线上课堂，把控课堂教学质量，关注线上教育教学的改革与创新，保障疫情防控期间教育教学质量和水平。

“战”疫守护健康

居家养生之延年九转法

陈子颖等

中国传统自我按摩功法延年九转法具有调身、调息、调神的作用，是一项温和的低强度有氧运动，不仅具有补气益精、祛病延年的养生功效，还能增强胃肠蠕动，促进消化。此功法随时可练，不受场地限制。

延年九转法共九式，立式八、坐式一，前八式亦可平卧完成。

第一式：两手缓缓上提至胸前，中三指（食指、中指、无名指）对接并按在心窝部位（胸骨下缘下柔软的部位），按顺时针方向做圆周运动，按摩21次。

第二式：两手中三指由心窝顺摩而下，且摩且走，即一边顺时针转动按摩一边往下移，移至脐下耻骨联合处（小腹下部毛际处）。

第三式：两手手中三指由脐下耻骨联合处向两边分开，一边逆时针方向向上移，一边逆时针按摩，右手顺时针按摩，按摩回到心窝处，两手交接而止。

第四式：两手缓缓上提至胸前，中三指对接并按在心窝部位，向下直推至脐下耻骨联合处，按摩21次。

第五式：把右手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿顺时针方向缓缓摩动21次。

第六式：把左手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿逆时针方向缓缓摩动21次。

第七式：左手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹（腹股沟）21次。

第八式：右手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用左手手三中指，自右乳下直推至腿夹21次。

第九式：盘坐，两手分按两膝上，十指轻用力按揉膝关节。两足十趾亦稍拘曲。顺时针转腰21次，再逆时针转腰21次。

注意事项 1.练习时，一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。第一至第八式，姿势以正身仰卧为主，或采用自然站式。2.预备时，全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌抵上腭，意守丹田，然后按顺序逐步操作。

3.摩腹时，手指轻摩缓动，将前八式依次做完，然后行第九式。揉转时以旋转舒适为妙。揉转宜缓慢，不可急躁，切忌用力，贵在坚持。

4.练功期间，由于胃肠蠕动增强，嗝气、腹中温热或易饥饿等现象常会发生。这些属正常练功反应，可顺其自然，无需特别处理。5.恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染患者及妊娠期妇女等不宜练此功。

下一阶段，学校将进入小学期，校院二级教学督导专家将继续跟进线上课堂，把控课堂教学质量，关注线上教育教学的改革与创新，保障疫情防控期间教育教学质量和水平。

“战”疫守护健康

居家养生之延年九转法

陈子颖等

中国传统自我按摩功法延年九转法具有调身、调息、调神的作用，是一项温和的低强度有氧运动，不仅具有补气益精、祛病延年的养生功效，还能增强胃肠蠕动，促进消化。此功法随时可练，不受场地限制。

延年九转法共九式，立式八、坐式一，前八式亦可平卧完成。

第一式：两手缓缓上提至胸前，中三指（食指、中指、无名指）对接并按在心窝部位（胸骨下缘下柔软的部位），按顺时针方向做圆周运动，按摩21次。

第二式：两手中三指由心窝顺摩而下，且摩且走，即一边顺时针转动按摩一边往下移，移至脐下耻骨联合处（小腹下部毛际处）。

第三式：两手手中三指由脐下耻骨联合处向两边分开，一边逆时针方向向上移，一边逆时针按摩，右手顺时针按摩，按摩回到心窝处，两手交接而止。

第四式：两手缓缓上提至胸前，中三指对接并按在心窝部位，向下直推至脐下耻骨联合处，按摩21次。

第五式：把右手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿顺时针方向缓缓摩动21次。

第六式：把左手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿逆时针方向缓缓摩动21次。

第七式：左手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹（腹股沟）21次。

第八式：右手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用左手手三中指，自右乳下直推至腿夹21次。

第九式：盘坐，两手分按两膝上，十指轻用力按揉膝关节。两足十趾亦稍拘曲。顺时针转腰21次，再逆时针转腰21次。

注意事项 1.练习时，一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。第一至第八式，姿势以正身仰卧为主，或采用自然站式。2.预备时，全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌抵上腭，意守丹田，然后按顺序逐步操作。

3.摩腹时，手指轻摩缓动，将前八式依次做完，然后行第九式。揉转时以旋转舒适为妙。揉转宜缓慢，不可急躁，切忌用力，贵在坚持。

4.练功期间，由于胃肠蠕动增强，嗝气、腹中温热或易饥饿等现象常会发生。这些属正常练功反应，可顺其自然，无需特别处理。5.恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染患者及妊娠期妇女等不宜练此功。

下一阶段，学校将进入小学期，校院二级教学督导专家将继续跟进线上课堂，把控课堂教学质量，关注线上教育教学的改革与创新，保障疫情防控期间教育教学质量和水平。

“战”疫守护健康

本版责任编辑 唐菁

本版责任编辑 唐菁

居家养生之延年九转法

陈子颖等

中国传统自我按摩功法延年九转法具有调身、调息、调神的作用，是一项温和的低强度有氧运动，不仅具有补气益精、祛病延年的养生功效，还能增强胃肠蠕动，促进消化。此功法随时可练，不受场地限制。

延年九转法共九式，立式八、坐式一，前八式亦可平卧完成。

第一式：两手缓缓上提至胸前，中三指（食指、中指、无名指）对接并按在心窝部位（胸骨下缘下柔软的部位），按顺时针方向做圆周运动，按摩21次。

第二式：两手中三指由心窝顺摩而下，且摩且走，即一边顺时针转动按摩一边往下移，移至脐下耻骨联合处（小腹下部毛际处）。

第三式：两手手中三指由脐下耻骨联合处向两边分开，一边逆时针方向向上移，一边逆时针按摩，右手顺时针按摩，按摩回到心窝处，两手交接而止。

第四式：两手缓缓上提至胸前，中三指对接并按在心窝部位，向下直推至脐下耻骨联合处，按摩21次。

第五式：把右手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿顺时针方向缓缓摩动21次。

第六式：把左手按在腹部，以肚脐为中心，轻轻地把手沿逆时针方向缓缓摩动21次。

第七式：左手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹（腹股沟）21次。

第八式：右手叉腰，拇指向前，四指向后，轻轻捏住腰部筋肉；用左手手三中指，自右乳下直推至腿夹21次。

第九式：盘坐，两手分按两膝上，十指轻用力按揉膝关节。两足十趾亦稍拘曲。顺时针转腰21次，再逆时针转腰21次。

注意事项 1.练习时，一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。第一至第八式，姿势以正身仰卧为主，或采用自然站式。2.预备时，全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌抵上腭，意守丹田，然后按顺序逐步操作。

3.摩腹时，手指轻摩缓动，将前八式依次做完，然后行第九式。揉转时以旋转舒适为妙。揉转宜缓慢，不可急躁，切忌用力，贵在坚持。

4.练功期间，由于胃肠蠕动增强，嗝气、腹中温热或易饥饿等现象常会发生。这些属正常练功反应，可顺其自然，无需特别处理。5.恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染患者及妊娠期妇女等不宜练此功。

下一阶段，学校将进入小学期，校院二级教学督导专家将继续跟进线上课堂，把控课堂教学质量，关注线上教育教学的改革与创新，保障疫情防控期间教育教学质量和水平。

“战”疫守护健康

本版责任编辑 唐菁

本版责任编辑 唐菁