



**引导健康生活理念 滋养城市文脉肌理**

■ 清 朱偁、陆恢等花果册

■ 民国 百龄机搪瓷牌

■ 近代 顾筱岩用出诊箱

■ 民国 新中国医学院王家沙校园外景

■ 清 吴友如《对菊持蟹图》

**药·八方本草**

人们为治愈疾病，曾相信万物有灵，以天地间万物为药，这是世上所有古老医学中最普遍的方法之一。应用天然植物、动物、矿物等治疗疾病，不是中医的独创，且不同地域、民族的应用方式，有很大区别。

中医用药以草类药居

多，以草为本，因此古代中医以“本草”概称药物。

近代以来，西学东渐，又常以国药、中药等称谓，以示与西药之区别。

九世纪中期以来上海随着人口增长与商业繁荣，逐步成为全国中药材集散地的历程。

在此发展过程中，参茸、银耳业务从药店业务中分离；而传统中药房则受到西药房影响，拓展营业范围，形成大药房林立的社会景观。

**医·众妙仙方**

自古以来，医、药不分，历代名医常自己采药、炮制药材，对药材的产地、性味等的了解，是医生辨证施治、治病救人的保障。江南地区，代不乏医，正是这些负箧攀锄的医生，卫护了一方百姓的世代康宁。

而上海的独特地理位置，以及晚清以来的世变，使各地从医者，也多汇聚此地，各立门户，业医为生，共

解医者的内外修养与近代上海名医情况，并感受近代上海中医人在科学浪潮下求存、求变、求新的探索与海派中医顺应时代不断发展的过程。女子中医院、上海中医专门学校等一批医学院校和上海医会、中华医学会等学术社团的档案与实物则见证了医者们建构起中医的新式教育、实践系统的卓越贡献。

**养·摄生养心**

传统中医认为，人如果得了病，第一步应定神（伤心伤神的事情先断掉）；第二步是导引（太极、站桩、八段锦、易筋经、瑜伽，或者散步、跑步都属于这一类）；第三步是调饮食；第四步是按摩；第五步是针灸。如果以上方法都不行，再吃药。

自古以来，中医倡导在生活中管理好情绪、饮食、起居，就能防患于未然。

展览最后一部分将历史智慧引向当代生活，展

览中清代吴待秋所绘《篱菊霜蟹图》、民国时期海棠式铜手炉等文物，让观众看到中医养生也在动静结合、修身养性之中，倡导“功夫更在岐黄外”的健康生活理念。

**从城市视角讲述中医故事**

展览以城市历史为切入点，深刻解读中医药文化与上海的深刻关联。展厅中徐光启《农政全书》及海上画派名家所绘的花果图、风味图轴展示了江南物产的丰富，和名家膏方相呼应，让观众了解到上海地区冬令进补、服食膏方习俗中蕴含的“食药同源”理念。正如人们耳熟能详的上海城隍庙梨膏糖，以雪梨、贝母、百部、前胡等为原料经煎制、浓缩再切块，就与早期膏方多有类似之处。

除本地中医世家，开放的城市品格和风云变幻的时代格局也使不少医者在近代汇

聚于此，令上海成为名副其实的近代医学重镇。1920年，余云岫提出“中医的治病，究竟是靠着什么”成为了二十世纪二三十年代，关于中医存废争论的时代之问，而上海的医者在时代浪潮中给出了自己的答案。从《点石斋画报》中描绘的“西医治病”

**从传统文化走向当代生活**

孙思邈认为，高明的医者绝非仅仅深谙《黄帝内经》、了解五脏六腑即可，更应该通晓诸家学问。正如展览中张骥云用紫砂壶、胡彭寿用小提琴等实物体现的那样，历代名医在医道之外旁及多面，在更广阔的文化框架下精进自身。

当下传统文化不断传承发展、焕发新的活力，展览也不止步于回顾历史，更转向传达养生的人生哲学，“从医到养”“从过去启迪当下”。正如展览开篇所言“医、药之功是为治病，而顺应四时，慎和五味，起居有常，调

**防治流感，中医有哪些好办法？**

吴欢

每年冬季都是流行性感冒暴发的时节，流感病毒存在于病人或病毒携带者的呼吸道分泌物中，通过空气或污染物被易感染者吸入后感染。中医有言“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”，正气足者能抵抗流感而不发病，发病则说明体内正气不足。

**怎样在寒冷的季节里正气满满？**

首先要注重劳逸结合，避免长期熬夜，当有疲劳感时，应调整生活工作节奏，通过休息、运动、情绪管理或者在医生的指导下选用中药、膏方、理疗等进行调养，使身体内的正气始终处于饱满状态。

平时怕冷且不上火的阳虚者，可以服用温热的中药，如肉桂、桂枝、熟附片，甚至鹿茸、红参等，或者通过拔罐、艾灸来提振阳气。平时怕冷但又容易上火的人，就要在上述药物里面配伍金银花、连翘、蒲公英、鱼腥草等清热解毒的中药。如有乏力气短、腰酸背痛，可用黄芪、党参、生晒参、野山参等补益正气的中药，配合针灸、推拿、拔罐等外治法以修复正气。

《素问·上古天真论》记载：“虚邪贼风，避之有时。”冬季，除了流感之邪，还有冷空气、干燥这两个病邪。“避之有时”是指多穿衣服、躲在空调房间里，而是要保护好自己的上呼吸道。

冬季气候干燥，上呼吸道中的水分会直接通过干燥的空气随呼气被排出体外，导致呼吸道黏膜充血水肿、干燥。尤其是晚上睡觉张口呼吸的人群，会出现晨起口干、咽干、疼痛、咽中似有痰。而习惯大声讲话、长时间讲话，爱吃辛辣食物，未经医生辨证就自行食用红枣、桂圆、生姜、大蒜、羊肉等燥热食物，均有可能导致上述症状加重。

因此，“避之有时”就是要时刻警惕，保持上呼吸道黏膜的湿润状态，尤其是有慢性鼻炎、咽炎，

（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489期(总第929期) 2025年12月15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

## 在深学细悟中凝聚奋进力量

### 学习贯彻党的二十届四中全会精神专题研讨班开班

本报讯 12月11日，学校举行党委理论学习中心组（扩大）学习会暨学习贯彻党的二十届四中全会精神专题研讨班开班式，北京中医药大学校长唐志书作辅导报告。校党委理论学习中心组成员、中层干部等参加学习。

我校党委书记曹锡康在开班讲话中指出，举办专题研讨班旨在引导全校各级干部深刻领会、全面把握党的二十届四中全会的核心要义、精神实质和实践要求，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，凝聚起推动学校事业发展的强大合力。广大党员和领导干部要深学细悟，在深化转化善谋略上下功夫；要守正创新，在提升履职本领攻坚克难上见真章；要勇于担当，在推动改革抓落实上见实绩。

唐志书以“新时期中医药高等教育改革思考与实践”为题，从党的二十届四中全会提出加快高水平科技自立自强、统筹教育强国、科技强国、人才强国建设，全面增强自主创新能力，为教育、科技、人才一体改革深入推动高等教育综合改革提供根本遵循展开，系统阐述中医药高等教育改革的使命背景、目标举措等。报告内容翔实、脉络清晰，对与会人员更好学习领会党的二十届四中全会精神，思考谋划学校“十五五”改革发展，具有重要启发和指导作用。（组织部 宣传部）

### 学习贯彻党的二十届四中全会精神

## 打造产学研协同新生态

### 国家医学攻关产教融合创新平台建设研讨会召开

本报讯 11月28日，医学攻关领域中医药和中西医结合方向国家医学攻关产教融合创新平台建设交流会在我校召开。国家中医药管理局科技司司长陈榕辉、科技司中医科处长邱岳、人事教育司处长陈晓东出席并讲话。北京中医药大学、天津中医药大学代表分别汇报平台建设进展。我校副校长舒静代表学校作汇报，校长季光围绕进一步加强平台建设作交流发言。

会上，上海医药、上海凯宝药业等五家行业领军企业作为首批入驻单位签约，首

批科学家团队实验室交付，“上海中医药大学7Lab联合实验室”授牌，我校产教融合产业学院及实践基地揭牌，标志“高校育人+企业创新+产业转化”协同生态体系初步形成，平台建设从规划阶段全面转入实施化运行。

学术交流环节，中国科学院院士卿凤翎、张万斌及我校优秀校友杨帆研究员作主旨报告。分场会举办企业技术交流会，多家沪上知名企业家代表与我校科研团队达成合作共识。

（发展规划处 科技处 中药学院）

## 结合医学未来学科发展论坛举行

本报讯 12月12日，由世界一流中医药大学建设联盟理事长、北京中医药大学校长唐志书作总结发言，提出要秉持联盟使命，深化交流合作，共同推动结合医学迈上新台阶。

主旨报告环节，中国科学院院士陈凯先作“多学科交叉推动结合医学创新发展”主旨报告。

主论坛上，我校与爱思唯尔签署战略合作协议，共建“结合医学体系评估联合实验室”。双方发布“全球结合医学评估体系”及《全球结合医学体系研究发展评估报告》。

全国中医药一流大学联盟工作会议作为分论坛举行，与会高校校长聚焦结合医学发展的根基与未来方向展开研讨。会议讨论并形成《结合医学未来发展上海共

（下转2、3版中缝）

### 全面推进学科建设高质量发展

以有组织科研激发高质量发展动能

## 八项成果喜获全国奖

### 2025年度中国民族医药学会科学技术奖

#### 一等奖

■ “扶正祛邪”中药抗肿瘤增效机制与新型递药系统的创新应用

成果完成人：张彤、丁越、兰金帅、黎哲、曾瑞峰、路璐、洪超、刘云

成果完成单位：上海中医药大学

#### 二等奖

■ 推拿手法功法“身心共调”在筋骨病中的创新与应用

成果完成人：姚斐、房敏、郭光昕、王桂茂、朱清广、盛锋、谢芳芳、程艳彬、崔家禾

成果完成单位：上海中医药大学附属市中医院、上海中医药大学附属曙光医院、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、上海中医药大学附属龙华医院

■ 脓毒症中西医结合理论体系构建与推广应用

成果完成人：方邦江、周爽、张静皓、宋景春、张文、吴建浓、何煜舟、雷鸣、任毅、朱亮

成果完成单位：上海中医药大学附属龙华医院、上海中医药大学、中国人民解放军联勤保障部队第九〇八医院、浙江省中医院、浙江中医药大学附属第二医院、上海中医药大学附属第七人民医院、重庆市中医院、天津红日药业股份有限公司

■ 基于“肝为纲，胃肠为目”特色理论治疗功能性胃肠病的研究与应用

成果完成人：凌江红、蔡淦、丛军、贾越博、李熠萌、王煜姣、贾庆玲、张正利、李莉、邵沁

成果完成单位：上海中医药大学附属曙光医院、广西医科大学第一附属医院

■ “益气滋肾清利法”降低复发性尿路感染发病率诊疗体系构建及应用

成果完成人：龚学忠、简桂花、舒静、徐映茹、王骞、袁港、李宗屏、宋智勇、陈陵、李俊

成果完成单位：上海中医药大学附属市中医院、上海交通大学医学院附属第六人民医院、上海中医药大学

#### 三等奖

■ 清肝化瘀法调控铁稳态防治乙肝纤维化的关键机制解析与临床转化研究

成果完成人：谢东浩、薛博瑜、张婧娟、万凌峰、谢东宇、方南元、金文野

成果完成单位：上海中医药大学附属光华医院、南京中医药大学第一临床医学院

■ 中医药化痰祛湿、活血化瘀治疗高尿酸血症肾损伤的临床评价及机制

成果完成人：高建东、刘伟伟、何立群、吴燕升、周嘉宝、辛家东、叶朝阳

成果完成单位：上海中医药大学附属曙光医院

■ 中药组分协同的无血清培养基研发及产业化应用

成果完成人：杨涛、张苗、马慧芬、禹宝庆、周奇、孔飞、郭苗苗

成果完成单位：上海中医药大学附属第七人民医院

## 我校在AI比赛中获奖

本报讯 11月20日，“智汇医学 AI无界”浦江医学人工智能大会暨首届上海市医学人工智能应用技能大赛

医学人工智能应用技能大赛项目获AI+智慧医疗赛道优胜项。

由附属龙华医院孙悦礼团队申报的《基于中医四诊技术的个体体质与健康智慧管理》项目获AI+智慧医疗赛道优胜项。

由附属第七人民医院胡聃团队申报的《基于“理法方药”知识引擎及多模态价值语料的数智中医传承体系构建与临床应用》获AI+智慧医疗服务赛道二等奖。

（龙华医院 第七人民医院 中医学院）

## ■ 坚持以服务国家战略为牵引 建设中医药科技创新策源新高地 聚焦代谢相关脂肪性肝病中医药干预

龙华医院牵头国家科技重大专项启动

**本报讯** 11月29日至30日，“代谢相关脂肪性肝病中医药干预方案研究”国家科技重大专项启动会举行。项目由我校附属龙华医院牵头，我校季光教授担任项目负责人。项目重点围绕代谢相关脂肪性肝病的中医证治规律、中医药干预方案优化、临床疗效评价及作用机制等方面开展系统研究。

本项目由11家三甲医院、2家国家级科研院所和2家企业组建，集中了国内代谢相关脂肪性肝病领域头部

中西医诊疗基础研究及转化平台，包括4个课题负责团队。会议特邀专家进行方案指导与讨论，各课题组负责人、研究骨干及多家参与单位代表参会。

龙华医院刘光伟教授介绍项目整体规划与实施方案，明确项目研究意义与阶段性目标，并系统规划实施路径。参会领导强调，应紧贴国家战略要求，强化科技攻关，推动中西医融合创新。

同时应集聚多学科优势资源，构建从基础研究到临床

转化的一体化科研体系。与会专家聚焦“脂肪肝诊疗现状与挑战”“NIT在代谢相关脂肪性肝炎治疗中的现状与展望”作报告。刘光伟代表各课题组汇报项目立项依据、研究内容与预期成果。专家们围绕项目设计、技术创新等展开讨论，为项目优化推进提供建议。

会议期间，成立项目专家指导委员会，为项目全程提供技术指导与质量把控。季光为专家颁发聘任证书。（科技处 龙华医院）

## 研究团队研发高仿生人源肝脏类器官

**本报讯** 近日，我校广波、郭兆彬团队于 *Advanced Science* 在线发表题为“Novel Vascularized Human Liver Organoids for Modeling Alcohol-Induced Liver Injury and Developing Hepatoprotective Therapy”的研究论文。研究团队成功构建了一种新型人源血管化肝脏类器官（3HLOs），该类器官不仅能够精准模拟酒精性肝病发生发展过程中的关键分子事件与病理进程，还在保肝药物的筛选评价及终末期肝病的再生医学治疗方面表现出良好的应用潜力。

未来，研究团队将进一步优化该人源肝脏类器官模型，拓展其在药源性肝损伤、非酒精性脂肪肝、纤细化等肝脏疾病研究中的应用，推动类器官技术在多领域的创新应用。相关工作已同步申请了国家发明专利。我校交叉科学研究院博士研究生杨康迪为论文唯一第一作者。广波研究员、郭兆彬青年研究员和德国柏林夏里特医学院研究员刘寒晓博士为论文共同通讯作者，我校为该论文第一通讯单位。（科技处 交叉科学研究院）

为真实模拟人体肝脏的生理与病理过程，研究团队创新性地将重编程人肝样细胞、人脐带内皮细胞和人脐带间充质干细胞在三维系统中共同培育。经过系统优化，上述三种细胞成功自组装形成了具有CD31+血管网络和CK19+胆管样结构的肝脏类器官。该新型类器官不仅展现出更优异的白蛋白合成、糖原储存、药物转运与代谢等肝脏核心功能，其血管网络还能与体外芯片模型或宿主体内血管系统有效连接，实现功能性血液灌注。

## 中青年教师课堂教学竞赛决赛举行

**本报讯** 我校第十六届中青年教师课堂教学竞赛自今年6月启动以来，由学校系统各教学单位自行组织完成初赛，11月20日至28日在学校层面举行复赛和决赛。本次教学竞赛共设6个组别，我校系统21家教学单位的61名选手参赛。来自兄弟院校、校本部及附属医学院的21位专

家担任评委，248名教师现场观摩教学展示。

复赛现场，选手们教学思政有机融合，教学逻辑清晰连贯等亮点给予认可，寄语选手“保持教育初心，在传承与创新中不断突破”。同时，建议进一步突出医学临床教学设计，充分展现突出扎实的教学基本功。根据复赛成绩排序，各组别共8名选手进入决赛。决赛中，选手们各展特色、各具匠心，充分展现教学深度和感染力。（工会）

### 标题新闻

- 我校项目在“奉献杯”上海青年志愿服务项目大赛及志愿服务公益创业赛中获2金1银
- 龙华医院护理团队2个项目分获2025年全国仿真创新应用大赛一等奖、二等奖
- 曙光医院元唯安获“树兰医学青年奖”
- 我校代表队在上海市学生阳光体育大联赛中取得桥牌团体第七名和围棋个人第七名

## 在有目标的自主学习和反复实践中迈向卓越

□ 金涛

当前，数智时代正推动教育形态发生深刻变革，中医药人才培养迎来新的战略机遇。在国家对中医药事业发展的高度重视下，我们以更高站位、更宽视野审视人才培养模式，不仅要传承好中医药知识根脉，更要着力培育具有终身学习意识、自主发展能力和创新思维韧性的卓越人才。

■ 重塑目标与流程：从“标准化培养”到“个性化成长”

曙光临床医学院积极探索中医药“里程碑式”培养方案，将整体岗位胜任力目标分解为可观察、可测量的阶段性目标。教学组织理念实现从“标准化培养”向“个性化成长”的转型。临床能力培训依据学生

能力梯度分层设计。2025年起，学院依托教学实训中心构建“菜单式”课程体系，开设临床基本技能、特色专业实践、人文素养与科研方法四大板块选修课程40余门，学生可根据自身兴趣、知识基础与发展趋势自主选课。通过赋予学生可选、可规划的学习自主权，推动“教”与“学”角色的重构。教师从“知识的传授者与进度的控制者”逐步转变为“学习路径的设计者、‘里程碑’的评估者、元认知能力的引导者”，实现从“教学”到“助学”的跨越。

■ 重构环境与平台：从“传统实训”到“智慧融合”

学院教学实训中心集成了智能模拟人、虚拟仿真诊疗系统、中医特色技能实训模块等先进设施，构建了高度仿真的临床训练场景。课程体系依托模拟病房、多站式实训平台等实体与虚拟空间，设计了从基础技能到复杂病例的阶梯式实训课

程，实现了“学一练一评一拓”的闭环培养。同时，中心搭建开放式数字资源库，提供高清标准化操作视频，支持学生随时进行规范化练习与复习。依托智能化管理平台，学生可自主预约实训资源、录制操作过程，获取多维评价，实现学习过程全程可溯、反馈即时可达。

未来，学院将持续深化数智教学改革，将教学目标转化为一条清晰、量化、胜任力导向的成长路径，培养学生终身受益的自我导向学习能力与临床胜任力，助力学生在有目标的自主学习和反复实践中稳步迈向卓越。

■ 革新评价：从“终结性评价”到“个性化诊断”

学院充分发挥数字化优势，构

建“悬壶新语”

(上接1、4版中缝) 或者前几年冬天反复有呼吸道感染留下“病根”的患者，需要戴口罩，以减少呼吸道的水分丢失，避免冷空气的吸入。白天减少说话，不吃辛辣易引发上火的食物，可使用加湿器，也可适当食用百合、梨、银耳、菊花、枸杞等滋阴清热润燥的食物。当感到咽喉不舒服时，需要马上进行处理，比如含服清利咽喉的丸药、口服清热解毒的中成药等。

得了流感后，该

如何治疗？

除部分高烧不退

的患者、重症患者外

，大部分患者可以自行

处理。最重要的是尽

早抓住“时间窗”。

得了流感后的第

一阶段会感到怕冷

、肌肉酸痛、腰痛

，没有发热

，这个“时间窗”很

短，可能就半天左右

。此时应该抓紧时间

回家休息，打开暖气

、煮一杯生姜白红糖水

。一边用热水泡脚

，一边喝生姜白红糖水

。出汗后及时用毛

巾擦干，然后立即睡觉

。如果感到肌肉酸痛

，可在衣服上

贴暖宝宝，后背也

贴一张

。咽痛者可含服

清咽滴丸，一粒一次

。只要把风寒驱除，就

能快速恢复。

第二阶段是发

热。发热是人体免疫

系统发起的“全面反

攻”。这时不再是风

寒了，而是风温，应

该马上口服清热解

毒的药物。如果体温超

过39℃，就口服退热药

。出一身大汗，有助退

热。同时要保持大便

通畅，否则体温容易

反复。

第三阶段主要是

咳嗽，需要医生辨

证用药。发病期间不

可吃辛辣或寒凉的食

物，辛辣的食物会导

致“素问·热论”讲的

“遗复”现象，也就

是体温退了，但因为吃了

辛辣食物又发烧了

。不吃寒凉食物，

是因为感冒本就是寒

凉邪气导致的，如果再

吃生冷的食物或者

受到冷风吹，就又会

发病，出现怕冷症状。

感冒的恢复过

程是人体正邪相争的过

程，本身阳气不足，再

和病毒打一仗，难免

元气大伤，这时要静

养以恢复体能，不能

剧烈运动，避免大汗

淋漓不止，可在医生

指导下服用人参、黄

芪来补元气。

## 产教融合育栋梁 打造平台谋新章



**编者按：**为深入贯彻国家产教融合战略，加速中医与中西医结合领域产教融合创新平台建设，服务健康中国与上海全球影响力科技创新中心建设，11月29日，我校召开国家医学攻关产教融合创新平台建设研讨会。本报刊登我校国家医学攻关产教融合创新平台的基本情况介绍，期望全校师生以平台为纽带，为中医药现代化、国际化筑牢根基，为服务国家战略与人民健康福祉、谱写中医药事业高质量发展新篇章注入更大动能。

### 平台基本情况介绍

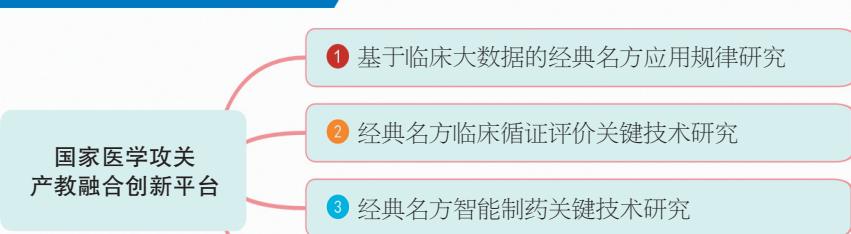
国家医学攻关产教融合创新平台的建设，是贯彻落实党的二十大精神，推进教育、科技、人才一体化发展的重要实践，也是坚持“四个面向”推动中医药“经典名方”为突破口，聚焦与“健康中国”密切相关的核心问题，协同推进科技攻关、人才培养、成果转化工作，为实现中医药现代化、服务人民健康提供坚实支撑。

作为教育部、国家中医药管理局与上海市人民政府共建高校，我校始终坚持以中医药“经典名方”为突破口，聚焦与“健康中国”密切相关的核心问题，协同推进科技攻关、人才培养、成果转化工作，为实现中医药现代化、服务人民健康提供坚实支撑。上海市教委和市发改委等上级部门的关心支持下，在各位院士、专家及合作单位的指导下帮助下，我校国家医学攻关产教融合创新平台以中医药“经典名方”为突破口，聚焦与“健康中国”密切相关的核心问题，协同推进科技攻关、人才培养、成果转化工作，为实现中医药现代化、服务人民健康提供坚实支撑。

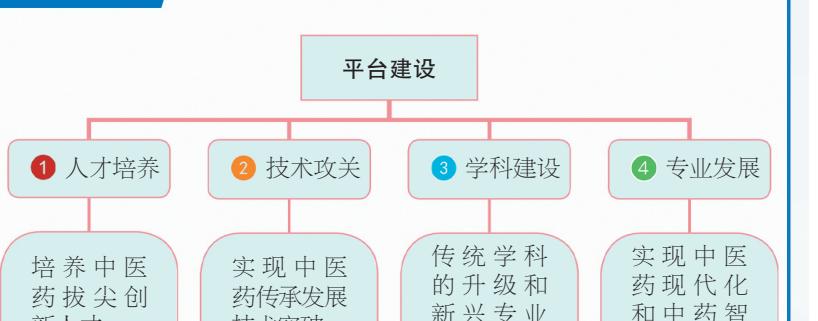
上海市教委和市发改委等上级部门的关心支持下，在各位院士、专家及合作单位的指导下帮助下，我校国家医学攻关产教融合创新平台以中医药“经典名方”为突破口，聚焦与“健康中国”密切相关的核心问题，协同推进科技攻关、人才培养、成果转化工作，为实现中医药现代化、服务人民健康提供坚实支撑。

积极开展了有组织的科研，加强校企合作，推动成果转化，取得了一系列成果。苓桂术甘颗粒作为全国首个经典名方新药获批上市。源于中药红景天的新靶标、先导化合物的开发，获得美国食品药品监督管理局(FDA)和中国国家药品监督管理局(CDE)新药临床研究许可并取得阶段性成果，转化率1.29亿。学校引进的国际医药领域领头的中药合成生物学研究团队、中药合成分子生物学研究团队、循证医学研究团队、源于经方的临床大数据研究团队等8个技术攻关团队已入驻平台，联合成立上海凯宝联合研发中心、康缘药业上海研究院、玉森新药上海研究院等校企共建平台，这一全新中医药创新生态战略布局为实现“高校攻关+企业转化”的蓝图进一步夯实基础。

### 实施方案：平台功能布局



### 平台建设



### 战略任务

