

沉下心来学，撸起袖子做

——行政党总支第三党支部开展“两学一做”学习教育读书征文活动

2016年4月，根据中央关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育的部署，在学校党委的指导下，行政党总支第三党支部充分听取党员和群众意见，制定了党支部的“两学一做”学习教育实施方案。在学习教育过程中，支部每一位党员结合自身的岗位实际，对照合格党员标准(讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为)，对照“两学一做”学习教育着力解决的“五个问题”，对照先进典型，剖析自己的不足，列出个人整改清单。“理论学习热情不高，系统性不够”是支部内党员存在的普遍问题。为解决这一“学”的问题，支委会经过认真研究，决定开展理论学习读书征文活动。读书活动倡议一发出，得到党员的积极响应，在学党章和党纪的基础上，党员们还阅读了《中共党史读本》(知之深 爱之切)《习近平治国理政》(知之江新语)等近年来在干部群众中反响热烈、广受欢迎的书籍。支部党员重温了党的历史，加深了对以习近平同志为核心

的党中央全面从严治党的思路和历史渊源的理解。截至去年12月1日，党支部全体党员都撰写了读书心得。读书心得既深入书籍内容，又联系实际，紧扣“两学一做”学习教育的主题，分析了学习、工作、生活等各方面情况，并思考努力的方向。经行政党总支与第三党支部委员会五人小组评审，读书征文活动共评出6篇优秀、13篇良好征文。在支部党员的影响下，支部所在部门的群众也积极参加征文活动。

为探索理论学习的长效机制，党支部在总结本次读书征文活动经验的基础上，决定把理论学习读书活动作为“两学一做”学习教育常态化项目，每年开展一次，确定不同的读书主题，形成读书——思考——实践的良性循环。同时，活动还将鼓励支部所在部门的人党积极分子、民主党派人士和群众共同参与。本次读书征文活动期间，党支部还组织全体党员参加了上海市教卫工作党委主办的“学党章党规、学系列讲话”网上知识竞赛，取得优异

成绩，4人被评为学校党委系统优秀个人。“学”是基础，“做”是关键。通过学习，支部内党员大局意识、政治意识、核心意识和看齐意识不断增强，立足岗位创先争优成效逐渐显现。党支部还组织党员走出去，参加行政党总支与松江区泖港镇腰泾村结对活动，互学互鉴基层党建经验。财务处、保卫处两个部门所有党员和半数以上群众报名担任纪念建校60周年系列活动志愿者，活动当天活跃在校园的各个角落。保卫处克服人手紧、任务重的困难，圆满地完成纪念建校60周年系列活动和全球健康促进大会相关的安保工作；财务处党员群群力，进一步优化服务流程，推出许多便民举措，完善寒暑假定期值班业务制度，实现了学生收费系统与学工信息系统的对接。财务处、保卫处两个部门蝉联学校系统文明单位。沉下心来学，撸起袖子做”已成为党支部全体党员的共识。

上海中医药大学“两学一做”学习教育专栏

春天到了

你说，春天到了
花儿开了
想我为你写首诗。是的是

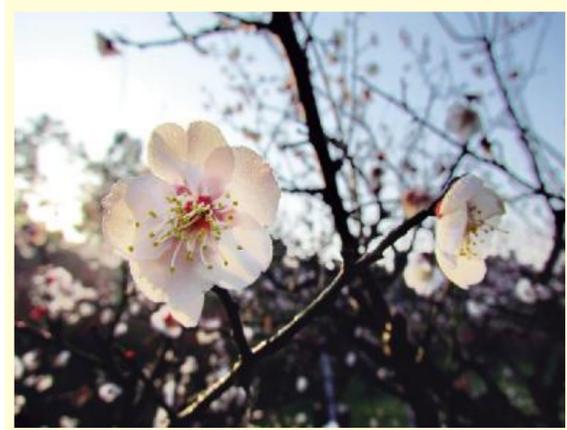
去年老去的油菜花田
又生机勃勃了
世界被抹成了金黄
金黄如悬于苍穹的朝霞
金黄如你那时从眼角荡漾开的笑颜

你说，多梦未见了
五官模糊了
想我去看你。是的是

应允了无数遍
却让时间输给了路程。你来了
我输给了你
输给了你从眼角荡漾开的笑颜

清晨的露水依然很重
春天已开始盎然
我怕，我不为你写诗
或者，我不来看你
春天又老去了

筱欣奕奕



银杏苑 梅中精品 大河 摄

做一个安静细微的人
于角落
自然开放
默默说人
却始终不引起过分热闹的关注
保有独立而随意的品格
这就很好

——题记

坚持把它读完。这次却觉书中字字珠玑，禁不住拍手叫好。戴先生的文笔质朴却不失幽默。读着读着，我不禁哑然失笑。戴先生对佛罗先生的语言雕琢得十分有情趣。甚至某些关于房子的文字都能让我对于“学区房”产生新的理解。

对于儿时想写一手好字的梦想，我总想趁着某种机缘将其变为现实。某日相逢了南京钱老师，大概因为写毛笔字的女子总有一种说不出的静气，我深深地被她吸引，很幸运成为她的学生。老师爱写字，说“有时间就写字，对于看电视刷、逛街、聚会，那都是不可能

去吃火锅，去逛广场，我觉得一辈子都没有和高中同学聊这么久。班长说，酒泉很安静，她的美需要慢慢品味。他讲了很多往事，也谈及生活中的各种遇见。他说有一次自己坐车和同事去办事，到高架桥时突然撞车了……还好没有伤到谁。但自那以后，他们三个车上的人再也没有不开车了。我突然想起自己强烈期待他来车站接是多么愚蠢……也难怪离别时他在我说“一会儿车要开了，我得走了”的时候，告诉我别急，他心里有数呢。正所谓“到那深处处气平”吧。他经历过生死，自然对生活的断舍离有了新的理解。再次想起《瓦尔登湖》梭罗先生对

安静

——《瓦尔登湖》阅后感

张旭珍

孤独，对访客的见解：“社交往往廉价。我们相聚的时间太短暂，甚至没有时间学习对方的优点。我们每天吃三餐，每次都要相遇，重新尝一尝那些陈旧发霉的乳酪——这发霉的乳酪就是我们自己。”“我发觉和朋友隔着墙谈话，那的确是一件很美好的享受。”“我们和朋友之间隔着湖，隔着时间，隔着二十多小时的火车……相聚是一种享受，一种穿越

考虑，否则日积月累，一事无成……”我笑着问：“娃也不用带了吧？”她幽默地回答：“如果是自己的，娃还是要带的……”哈哈，安静的人不一定无趣，反而有更多的睿智与幽默。故古人说：“静能生慧。”《瓦尔登湖》的笔还在于可以让你在生活中遇到某个人时，突然想起梭罗先生文中的某句话，然后会心一笑。可谓“荒芜之态常有静气难得”。

假期带四岁多的儿子去酒泉看望二十年未见的高中班长。当年的班长犹如翩翩公子，青春少年，少言寡语，却也不言自败。也许是对青春的怀念，也许是对旧日的牵挂，坐了二十多个小时的火车，见到他时，竟然不知如何开口。班长笑意盈盈地接待我和孩子，领着我们

更多资讯请关注：
上海中医药大学官方微信 (shutcmweixin)
上海中医药大学官方微博 (http://t.qq.com/shutcmcbx)
上海中医药大学新闻网 (http://www.shutcm.edu.cn/web/xww/)

时空之后的、安静的、彼此会意的享受。

我们读书，不就是为了让生活更美好、更简洁和更有诗意吗？梭罗先生一生未娶，年轻时和哥哥一起喜欢过一个女子，但那女子却嫁给了别人。后来哥哥突然因病而逝，他也顿悟，开始自己自己喜欢的方式度过余生，可以说，与瓦尔登湖相濡以沫。他一生简单而瘦弱，又孤独而芬芳。但也可以说，他的一生极其不简单，也毫不孤独。从他的书里，可以看见他那金光闪烁的灵魂所散发的阵阵醇香。他的精神生活特别丰富，而且精美绝伦。我们也只能成为他的“私淑”，从他的文字里吸允养料。

朋友和我说，现在做微商收益颇丰，甚至说我可以不用做太多，只需简单地复制粘贴一些截图作为宣传海报就可以有不少收入。当时正好拜读了《瓦尔登湖》，我委婉地拒绝了她的合作邀请。尽管朋友不是很开心，但又有什么关系呢？花很多时间，做自己不喜欢的，固然是赚了很多钱，但那颗生活的初心呢，那流走的时间你如何交代呢？额外的金钱是不是真的能增强我们的幸福感呢？如果你读完一本书，内心变得充实，会不会觉得更幸福？会不会宁愿用一种安静独处会有生命一个满意的交代？

正如徐迟先生所言，《瓦尔登湖》是一本寂寞、恬静、智慧的书。读着它，犹如面对一位安静的美男子，历经沧桑，却不忘初心，他的眼里含着深沉而纯透的泪光。

樱花园

离开樱花园的时候，我的内心着实感到遗憾。樱树用一年的时间，来酝酿集结这七天的锦簇。面对这场盛大的花事，而我仅用30分钟的时间逗留，而后便匆匆转离。

“赏”是谈不上，“看”也有些牵强，只有“瞥”还算恰当。樱花犹如一位久待闺中的少女，为了一场期待已久的约会，精心准备妆容、盛装出阁，而那个赴约的少年，匆匆赶来，气喘吁吁；有事吗？少女娇羞，没啥事。弄懂少年疑惑：没事约我干嘛？说完便转身离去，连一句温情的话都没有。少女张开嘴巴，结果却是矜持地闭上，泪眼恍惚地望着那个离去的背影。

当我回望樱花园的时候，一阵微风，几枚花瓣飘零到我的脚下，仿佛挽留。而我就是那个不解情事的少年的化身，毫无亏歉之意的转离，留给樱花一季寥落。

一直觉得黛玉葬的应该是桃花，而非桃花。黛玉是绛珠仙草修成的绝美女神，清秀灵幻非凡，凄美到可望不可即。桃花太灼、太艳、太烈、太媚，与黛玉敏感脆弱、多愁善感的性格不相符。“樱花落尽阶前月，象床愁倚薰笼。远似去年今日，恨还同。双鬓不整云鬟乱，泪沾红袖。何处相思苦？纱窗醉梦中。”看，这才契合黛玉的境况和性情。看来李煜是懂黛玉的，穿越时空，他们定可成为知己。

樱花盛开时声势浩大，气势磅礴，千朵万朵压枝低，甚是热闹。但，凡事都遵循自然规律：盛极必衰，月盈则亏。太张扬，太放纵，终究是时日不长。这不，就像身后有一道紧急追捕令，催促它快速逃离遁形，仅仅七天的时光，一树的恣意怒放便繁华落尽，零落成泥。不过，面对美的景物，人们总是极力挽留，不肯轻易失去。你看，樱树临水而植，一条清澈的小河穿园而过，樱花纷落时花瓣翩然飞入河道，河面上浮满花瓣，河水静缓，远远望去，宛若一条樱花铺就的康庄大道，甚是美丽壮观。樱花最终沉入水底，没能入土为净，倘若黛玉有知，不知是否又会伤怀感慨一番？

也有人专奔落樱而来，绿肥红瘦皆颜色，落花一地也成景，每个人都有自己的审美情趣，更何况是落花满河道，自成佳景。夜晚的河道里更有园艺工人刻意放置的莲花灯，入花影绰，河岸旁的咖啡屋内轻歌曼妙，香气氤氲，还有樱园一角高高乔木下充满田园风格的露天原木酒吧，一切都是轻轻的、静静的，少有市井的喧嚣，真是难遇的世外樱园。我喜欢这样的静谧。有朋友约着晚上来摄影，我自嘲：就我这菜鸟水平，恐怕连三脚架的勇气都没有，还是别出来滥竽充数啦！出来陪你走走还行。就这样，周末的傍晚，我们会在河边漫步，清冷月光下，彼此享受着友情的暖意。虽两人的年龄加起来近百岁，却全然没有“一朝春尽红颜老”的戚然和感慨，看来一切皆与心境有关。

春天的气息很快会随着繁花的簇簇衰落，绿叶的昂扬巍巍而一路洒落，我的内心也随着一场场花事的谢幕而渐趋平静。而后，便是一年一季的守候和等候，等候下一个春季的隆重登场，期待自己再一次次陷入百花盛开的烂漫季节，为心灵铺设一条充满幸福感的绿色通道。

本版责任编辑 唐青

“病从口入”：饮食与食管癌——不容忽视的饮食健康

沈克平 潘传芳

俗话说“病从口入，祸从口出”，对于消化道肿瘤中的食管癌尤其如此，食管癌可能是多种因素相互作用的结果，但与饮食习惯的关系尤为密切。

食管癌的表现常以进行性吞咽困难为主，先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后是水和唾液也不能咽下。但是，早期症状常不明显，可表现为吞咽粗糙食物时有不同程度的不适感觉，包括梗噎感、胸骨后烧灼样、针刺样或牵拉摩擦样疼痛以及食物通过时的停滯感或异物感。梗噎停滯感常在饮水后缓解消失，症状时轻时重。

食管癌的人群分布与年龄、性别、职业、种族、生活环境和饮食习惯等有一定关系。以下几类不良的饮食习惯可诱发食管癌：

1. 饮食过烫
人的食管腔内壁表面有一黏膜上皮层，既薄又软，最多能接受的高温为50℃至60℃，超过这个温度，食管的黏膜上皮就会被烫伤。常常吃过烫的食品，如火锅、麻辣烫等，或者不管吃什么都喜欢“趁热吃”，如吃热粥、喝热汤以及喝热茶，这样的习惯日复一日，就会对口腔、食管、胃内黏膜构成严重损伤，往往损伤处尚未得到修复又遭到烫伤，反复烫伤可构成浅表性溃疡，招致慢性口腔黏膜炎症、食管炎等病症，长此以往就容易发展成癌症。另外，黏膜在热刺激下不断增生、增厚，增厚的黏膜对热刺激、辛辣刺激反应会越来越不敏感，这样使人越来越不怕烫、辣，从而吃得更烫、更辣，黏膜就会越增越厚，形成恶性循环。这种刺激带来的损伤还可引起久治不愈的食管炎。各种原因引起的经久不愈的食管炎可能是食管癌的前期病变。

同样，我们在饮水时也应该讲究温度，日常最好饮用温水，水温在18℃至45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿的珐琅质，还会强烈刺激消化道。即使在冬天，饮用水温度也不宜超过50℃。资料显示，在食管癌患者中，平时喜好热食、热饮者占90%以上。这些人的食物的温度平均为71℃至74℃，个别达88℃。据实验所得，进食75℃左右的食物会使食管黏膜上皮有所反应；到了80℃左右，食管黏膜上皮会出现坏死、不典型性增生。

中医在饮食禁忌中常说“热无灼灼，寒无沧沧”，指饮食不宜过热或过冷，否则会带来伤害，尤其容易损伤咽喉及食管这些消化道的门户部位，从而引发病变。

2. 饮食过快
我们常说要“细嚼慢咽”，然而因为现在的生活节奏过快，许多人在吃饭时往往“狼吞虎咽”(下转2、3版中缝)

上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE AND PHARMACY 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341期(总第781期) 2017年3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

我校召开领导班子调整宣布会



本报讯 日前，我校领导班子调整宣布会在行政中心三楼大会议室召开(如图)。市委组织部副部长陈皓、市教卫工作党委书记虞丽娟、市委组织部宣教科技干部处副处长(主持工作)陈雪强、市教卫工作党委组织部干部处处长罗立刚出席。我校领导班子成员、老领导、中层以上干部及各方面代表一百余人参会。会议由虞丽娟主持。

会上，陈皓宣布，经市委研究决定，曹锡康同志担任上海中医药大学党委书记，张智强同志不再担任上海中医药大学党委书记职务。随后，张智强简单回顾2013年任我校党委书记以来开展的工作，并对学校的未来发展表达美好的祝愿。新任党委书记曹锡康首先感谢市委市政府对其的信任，表示将认真学习，不断提升履职能力；勇于担当，切实承担起党建、党风廉政建设工作党委第一责任人的责任；牢固树立“四种意识”，率先垂范，在新的岗位上带领班子成员及全校师生员工在学校已有的良好发展基础上再接再厉，在继承中发展，在发展中创新。我校校长徐建光代表学校领导班子感谢市委市政府一直以来对学校的关心与支持；感谢学校历届老领导、老同志为学校发展打下很好的基础；感谢张智强对其工作的支持和帮助。他表示班子成员将以更加务实、高效、清廉的工作作风为把学校办成世界一流、受人尊敬的中医药大学而努力奋斗。

陈皓代表市委市政府重要讲话，充分肯定了学校近年来取得的成绩，对调整后的领导班子提出三点希望：第一，希望领导班子坚决贯彻民主集中制，坚持党委领导下的校长负责制，进一步加强自身建设；第二，希望领导班子紧紧围绕学校发展的目标和任务，全力推进中医药各项事业的发展。虞丽娟希望学校领导班子认真学习、贯彻落实陈皓的讲话精神，抓住上海教育和卫生事业发展的重要机遇期，把加强学校思想政治工作的重中之重，锐意进取，做好高水平地方大学建设与都市共建高校工作。

我校优秀女职工集体和个人获表彰

本报讯 在“三八”国际劳动妇女节107周年之际，我校优秀女职工集体和个人分别在上海市和上海市教育系统纪念“三八”国际劳动妇女节107周年大会上获得表彰。上海中医药大学博物馆被授予“上海市三八红旗集体”称号，中药学院教师教育系三八红旗手称号。

据悉，此次先进评选工作于2016年10月启动，经过由下而上的推荐、交流与评议会的评选，我校推荐的博物馆集体和两位教师凭借先进的典型事迹获全市教育系统60多所高校推荐的女性优秀集体和个人中脱颖而出，获得了上海市公共健康学院教师谢燕获得“上海市教

应用型本科试点专业 入选第一批上海市属高校 我校生物医学工程专业

加强应用型专业建设 提升应用型人才培养

本报讯 不久前，上海市教育委员会发布《上海市教育委员会关于批准第三批上海市属高校应用型本科试点专业建设名单的通知》，我校生物医学工程专业(中医信息与工程方向)入选。我校生物医学工程专业于2015年开始招生，采取“2+2”培养模式，通过建立校企、校企联动平台，协同创新，构建“三个平台、三个模块”，凸显“以设计为导向、以项目为带动”的教学特点。

在人才培养过程中，该专业所属的针灸推拿学院重点培养学生的实践和创新能力，鼓励学生积极参加大学生医学数学建模大赛、申报大学生创新计划项目等。今年1月26日至29日，学院4名学生参加了大阪游学院园的毕业设计展览，分别获“数字针灸器具的研发”和“蓝牙经络穴位检测刺激仪”进行汇报，获得包括日本知名专家在内的评委会的高度认可。该项交流活动也激励了学生在传承创新的道路上勇往直前。

生物医学工程专业是一门交叉学科，我校生物医学工程专业(中医信息与工程方向)充分体现了传统中医与现代科技相结合的“1+1>2”的优势。针灸推拿学院将不断致力于应用型专业建设，推进中医的现代化应用，培养适应未来大健康产业需要的应用型、复合型人才。

(针灸推拿学院)

新学期中层干部会议举行

本报讯 3月1日下午，我校在行政中心301会议室召开新学期中层干部会议。学校党政领导、处级干部、党组织负责人及各中心、研究所负责人等出席会议。会议由校党委书记曹锡康主持。

会上，曹锡康传达2017年春季上海高校党政负责干部会议上市委副书记尹弘、副市长翁铁慧和市教卫工作党委书记虞丽娟、市教委主任苏明的重要讲话精神。会议强调，2017年的工作要堅持稳中求进，坚持内涵发展，要加强和改进高校思想政治工作、持续推进“双一流”建设、进一步提升教学科研水平、重视应用型人才培养、加强科技创新建设、聚焦重点、推进各项工作顺利开展。

校长徐建光结合开学初学校2017年党政重点工作专题讨论会的内容，对今年的党政重点工作进行部署，在教育综合改革、一流学科建设、教育教学水平提升、人才队伍建设、国际交流合作、校园文化环境建设、意识形态工作以及党风廉政建设等八个方面提出明确要求与指导意见。他指出，当前中医药事业迎来了千载难逢的发展机遇，新的一年站在新的起点上，各部门必须要团结一致，凝心聚力，攻坚克难，扎扎实实地做好2017年的各项工作。

曹锡康在讲话中指出，2017年要以从严治党为主线，全面落实党委主体责任，加强干部队伍建设，扎实推进基层党建组织建设，坚决落实党建主体责任、意识形态工作主体责任以及党风廉政建设主体责任；要全面学习贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神，加强学习宣传，做好顶层设计；要创新育人模式，加强制度与机制建设；要加强人才队伍建设，把握发展的战略契机。他希望全体教职工能够统一思想，具有忧患意识，脚踏实地、众志成城，以“共享发展”为理念，进一步提升学科质量，为把我校建设成为世界一流、受人尊敬的中医药大学而努力奋斗。

(党委、校长办公室)

校党委召开党风廉政建设 工作分析研究会

本报讯 根据全面从严治党要求，为深入贯彻党风廉政建设责任制，切实落实党委主体责任、纪委监督责任，2月27日，校党委召开党风廉政建设工作分析研究会(如图)。会议由校党委书记曹锡康主持，全体校领导参加会议。

会上，学校党委听取2016年纪检监察信访工作汇报，审议2016年学校党风廉政建设责任制工作落实情况自查报告，认真查找我校党风廉政建设存在的突出问题，并结合纪委信访中发现的问题，分析我校目前的形势、任务，明确本年度党风廉政建设和反腐败工作的目标和要求。每位校领导签署2017年党风廉政建设责任制承诺书。

会议还通报了我校党委2017年党风廉政建设重点工作内容和承诺书的签订进一步明确了学校党委书记作为党风廉政建设第一责任人的责任以及领导班子成员的一岗双责”内容，要求每位党员领导干部在推进各项工作的同时，切实履行党风廉政建设责任，做到管事、管人、管党风廉政建设的一致性，同时加强全体党员思想教育，强化底线意识、红线意识，落实中央全面从严治党要求，努力营造我校风清气正的氛围。

(党委、校长办公室 纪委)



校领导检查开学工作

本报讯 新学期伊始，校党委书记曹锡康、校长徐建光，校党委副书记、纪委书记施建群，校党委副书记、副校长朱惠蓉，副校长何星海、胡鸣敏、季光及相关职能部门负责人到各二级学院、部门等走访，检查开学各项工作开展情况。

校领导深入教学、科研、管理一线教职员工的办公室，看望为新学期工作辛勤筹备的教职员工，亲切地致以新春问候，同时倾听教职员工的诉求，关心职工的工作和生活

我校第九批援疆干部启程进疆工作

本报讯 近期，我校附属龙华医院薛鸿涛医师、曙光医院陈清光医师、岳阳中西医结合医院贺天临医师作为上海第九批援疆干部启程赴喀什地区第二人民医院和克拉玛依市人民医院，开展为期一年半的对口支援工作。市委常委、组织部部长徐泽洲和市委组织部副部长王瑜前往欢送。龙华医院党委书记刘胜、岳阳中西医结合医院党委书记郑莉、曙光医院党委副书记姚政和我校党委组织部、金晶陪同援疆干部家属参加欢送活动。第八批援疆干部贺天临在圆满完成一年半援疆任务的基础上又主动要求延长服务期，援疆工作将持续三年。他和另两位援疆干部表示会牢记使命，努力在艰苦的环境中锻炼成长。相关附属医院领导勉励援疆干部勤奮履职，为促进新疆卫生事业的发展多作贡献；谦虚谨慎，积极维护上海医务人员的良好形象。他们还希望各位援疆干部保重身体，注意安全，常与家人联络，报平安。学校和医院党委组织将为援疆干部排忧解难，确保他们在新疆安心工作。

(组织部)

“岐黄博苑”第一讲在上海中医药博物馆开讲

本报讯 3月3日,由“上海市中医药领军人才团队建设项目——海上名医传承高级研修班”学术共同体和上海中医药博物馆共同打造的“岐黄博苑”在上海中医药博物馆拉开帷幕。“岐黄博苑”是每周由海上名医传承高级研修班成员担纲主讲,学术共同体成员共同参与的学术论坛。首讲主题为“《灵枢经》——呼吸之道与中医学“气”理论”,由上海市名中医、我校附属曙光医院骨科主任、上海市中医药研究院骨科研究所所长詹红生主讲。

詹红生由经典医籍《灵枢经》中关于呼吸之道的关联记载开始,与现场听众一起探寻“呼吸”这个看似古深深奥,实则简单有趣的话题。他在漫谈中融入自身对中医理论的感悟,结合自己的临床

我校中学生科学创新实验课程

本报讯 近期,全市经过选拔的80名高中生进入我校中医药实践工作站参加中学生科学创新实验课程学习。我校作为上海市首批的25个青少年科学创新实践工作站之一,主要依托教学实验中心校级实验平台开展相关工作,下辖4个实践点:上海中医药博物馆、上海市敬业中学、徐汇区青少年活动中心和上海市高中中学。

我校的中学生科学创新实验课程涉及中医、中药、西医等多领域,注重培养学生的中医药科学思维和创新意识,提高学生对于中医研究的兴趣。学生根据兴趣自主选题,选择中医方向的学生通过艾灸前后甲襞微循环的观察体会到了中医经络和艾灸的神奇,通过中医四诊仪进行舌面脉信息采集和大数据分析激发了对中医的兴趣;选择中药方向的学生学习和掌握了中药研究中主要的研究方法和技术,通过了解药材鉴别、提取工艺、制剂工艺、质量控制等多个中药生产、研发过程,增强了对现代化技术的理解;选择西医方向的学生基本掌握分子生物学的PCR技术和基础细胞培养技术,对现代生物研究技术有初步了解;通过两天科学创新实验课程的学习,学生们在带教老师的指导下进行科学研究,熟悉了各自选题的科研思路和研究技术,具备了一定的发现问题和解决问题的能力,后期将进一步完善创新实验方案设计。在活动过程中,学生们认真的学习态度和对中医药研究的热情也打动了每一位带教老师。

此次活动得到上海市科普教育促进中心以及市教委、市科委等相关部门的支持和肯定,进一步推进了中学生综合素质评价工作,普及了中医药知识,提升了青少年科学创新实践能力。(教学实验中心)

上海浦江教育出版社 荣获国家出版基金资助

本报讯 日前,国家新闻出版广电总局公布了2017年度国家出版基金资助项目评审结果,上海浦江教育出版社的《精编实用中医文库(英汉对照)》榜上有名,这是出版社成立以来首次获得该项“零”的突破。据项目负责人、责任编辑黄健介绍,《精编实用中医文库(英汉对照)》的编译人员均为我校专家、教授,由陈凯先院士、何星海副研究员任总主编,李其忠教授任执行总主编,13个分册的主编均为我校和附属医院的教授、主任医师,其中绝大多数为博士研究生导师,各分册主译均为我校英语教育或翻译的一线专家。

国家出版基金设立于2007年,是继国家自然科学基金、国家社会科学基金之后的第三大国家基金。该基金由国家出版基金管理委员会负责管理,办公室设在国家新闻出版广电总局。(出版社)

国家出版基金设立于2007年,是继国家自然科学基金、国家社会科学基金之后的第三大国家基金。该基金由国家出版基金管理委员会负责管理,办公室设在国家新闻出版广电总局。(出版社)

我校在2017年度上海市教育科学研究项目评选中再创佳绩

本报讯 近日,上海市教育委员会公布了2017年度上海市教育科学研究项目,我校罗晓兰、宋欣阳、徐永红、梁高华4位教师申报的课题均入选本年度上海市教育科学研究项目,项目申报率100%,中标数量位居医学院校前列。在本次教育科学研究项目申报过程中,学校高度重视,教务处和科技处通

国教院语言生举行新学期开学典礼

本报讯 3月2日,国教院2016-2017学年春季学期汉语语言生开学典礼举行。国教院院长向晓天对全体语言生表示热烈欢迎,希望我校的汉语课程、文化活动为汉语爱好者提供一种快乐的学习体验,在沉浸式氛围里生成性学习。汉语教学中心各条线负责教师详细介绍本学期的教学事务、学生事务及HSK汉语水平考试,帮助学生了解本学期的计划、节假日安排、考勤制度和奖学金设置情况等。

此外,开学典礼还于2016-2017学年秋季学期奖学金获得者颁发荣誉证书。初級A班阴山沙里(日本)、米娜(伊朗),

力配合、广泛发动,并成立由分管校领导牵头的专家组帮助申报教师梳理思路、修订研究方案、完善申报材料。4项课题同时入围上海市教育科学研究项目,成绩创我校近年之最。成绩的取得既是对我校教学学术研究的认可,也必将对进一步推动学校教育教学改革,建设高水平大学起到积极的促进作用。(教务处 科技处)

力配合、广泛发动,并成立由分管校领导牵头的专家组帮助申报教师梳理思路、修订研究方案、完善申报材料。4项课题同时入围上海市教育科学研究项目,成绩创我校近年之最。成绩的取得既是对我校教学学术研究的认可,也必将对进一步推动学校教育教学改革,建设高水平大学起到积极的促进作用。(教务处 科技处)

力配合、广泛发动,并成立由分管校领导牵头的专家组帮助申报教师梳理思路、修订研究方案、完善申报材料。4项课题同时入围上海市教育科学研究项目,成绩创我校近年之最。成绩的取得既是对我校教学学术研究的认可,也必将对进一步推动学校教育教学改革,建设高水平大学起到积极的促进作用。(教务处 科技处)

力配合、广泛发动,并成立由分管校领导牵头的专家组帮助申报教师梳理思路、修订研究方案、完善申报材料。4项课题同时入围上海市教育科学研究项目,成绩创我校近年之最。成绩的取得既是对我校教学学术研究的认可,也必将对进一步推动学校教育教学改革,建设高水平大学起到积极的促进作用。(教务处 科技处)

情系中医药 矢志当不渝

——记我校刘平教授

刘平,我校原副校长,“学术荣誉体系”首席教授,上海市名中医,我国首批“做出突出贡献的中国博士学位获得者”,中医学领域内获得“国家杰出青年科学基金”资助的第一人,国家科技进歩二等奖项目的负责人,长期致力于中医药抗肝纤维化、防治肝硬化的临床与基础研究。

在刘平的办公室里,进门左手边有一排高大的书柜,整齐地摆满了各类书籍和获奖证书,窗前的书桌上更是摆着高约半米的稿件和书籍。在群书环抱的空间中,他侃侃而谈,让笔者真切地体会到他对中医药事业的拳拳之心。“打好中医药,将会使你终身受益”。

刘平和中医的缘分始于他的从军经历。作为部队里的卫生员,他对医学心生向往。当兵六年期间,除了完成日常任务外,他将空余的大部分时间都用来自学医学知识。由于买不到《诊断学》等书籍,刘平不得不将借来的书一字不落抄录下来,再进行系统地学习。

1977年,年已24岁的刘平步入了一名军医。刘平在南京中医药大学,他十分珍惜得来不易的学习机会,“当时深感时间紧迫,每天要花费十几个小时读书”。彼时,为了熟记中医经典,刘平花费了大量的时间和精力。“老师没教到中药,《药性赋》已经背得差不多了;没教到方剂,《汤头歌》差不多背完了。”“我们那時候,对于古代的专业术语、经典理论和医药,包括医家的书写,这些基础知识都需要掌握。”在众多学科中,刘平尤其钟爱方剂学,“方剂太重要了,方剂是联系中医临床和基础的重要桥梁,本科阶段的扎实基础让刘平在后来的临床实习阶段触类旁通,“通过带教老师的方剂配伍、联想思维的辨证分型,再结合书籍,对所学知识进行反复巩固”,这正是他的学习窍门。回顾学习经历,他总结道:“本科把基础知识打牢,对培养中医的思维方式很重要,因为思维方式是贯穿在理论学习中的。”“1980年,他顺利通过了“百里挑一”的选拔,成为被誉为“活字典”的刘树农教授的硕士研究生。1983年,刘平又从著名老中医、时任上海中医学院(现上海中医药大学)院长的王玉润教授攻读博士学位。

采訪过程中,刘平多次提到本科阶段打好中医基础十分重要。在成为教师指导研究生后,他为研究生们安排了由自主支配的时间,每周举

行一次小型报告会,让大家围绕自选的文献和经典书籍交流体会以及汇报实验进程等。为帮助学生巩固基础知识,他还鼓励研究生们申报课题,给他们提建议,并一次次地帮助修改申报材料。“传统的中医特色与现代科研方法相结合”。

30余年来,刘平致力于“肝纤维化”这一国际医学难题的研究,先后主持完成国家自然科学基金重大项目,国家863计划项目及国家科技重大专项等科研项目10余项,获得国家发明专利12项、美国及欧盟发明专利各1项。

上世纪八十年代,肝纤维化被认为是不可逆转的病理改变。“对于肝纤维化领域的研究,国际上亦是刚刚起步,国内几乎没有人做”,刘平说道。在这样的研究背景下,他却从1983年攻读博士学位时起,就向肝纤维化能否逆转这一课题发起了挑战。然而,万事开头难,“从新建实验室、购买实验试剂到饲养实验动物等”,他参与了每一道流程。“一台冰箱,一台分光光度仪,一台水浴锅,一台切片机,一架天平……”这些就是他所在的肝硬化研究室刚组建时全部的“贵重家当”。在简陋的条件下,刘平克服重重困难,率先在国内建立了胶原酶的检测方法。随着刘平及团队的不懈努力,研究进程稳步推进,1998年在肝硬化研究室的基础上,上海中医药大学肝病研究所正式成立。期间,中医药抗肝纤维化研究获得国家立项资助,并成功地发现和证明了活血化痰中药可以有效逆转肝纤维化,在国内肝病研究领域形成了重要的学术影响。基于多年的临床和实验研究结果,刘平提出“正虚血瘀”是肝纤维化的中医病机基础的理论,并带领团队成功开发了抗纤维化国家中药现代化的“扶正化痰散”。他领衔的“扶正化痰散抗慢乙型肝炎纤维化研究”项目从基础到临床进行了较系统的研究,研究成果达到国际先进水平。

刘平始终践行着“传统的中医特色与现代科研方法相结合”的研究道路。他认为:“中医药的研究不仅要遵循中医理论,还要运用现代科学技术阐述中医药的疗效证据与作用机制,较之西医,实际要求更为严苛,研究者不仅要掌握中医、西医知识,还要通晓医古文和外语。”谈到这儿,他不禁回忆起王玉润教授,“上世纪八十年代,国内临床上几乎没有治疗前后



发展的责任,进一步将科研成果推向临床应用,为百姓切实解决问题,为国家发展贡献力量。”“希望更多优秀人才加入中医药事业的行列”。

作为我校欧美同学分会的会长,刘平十分重视归国人才的成长,并对他们寄予厚望,经常组织活动为归国人才创造互相学习和交流的机会。他本人也荣获上海市欧美同学会、上海市留学会人员联合会2016年度贡献奖。

访谈的最后,刘平将话题聚焦到了学校的人才队伍建设上,这显然是他最关切的话题之一。“目前,“扶正化痰散”正处在FDAⅢ期临床试验的方案制订阶段。按照FDA规定,新药需进行三期临床试验,通过后方可获准在美国上市。作为首个由FDA批准在美国本土开展的植物药治疗丙型肝炎肝纤维化的注册临床研究,试验全过程在FDA极其严格的监管下进行。“扶正化痰散”的二期临床试验的完成,激励了中医药行业对复方中药进入国际主流医药市场的信心,这也意味着中医药在国际的认可度得到了提升。

随着全国科技创新大会、全国卫生与健康大会的相继召开,中医药发展面临“天时、地利、人和”的大好时机,科技成果转化作为科技创新的重要一环,受到国家的充分重视。对此,刘平语重心长:“国家对中医药科技的投入逐年增加,在“大众创业、万众创新”的浪潮下,我们学校要进一步明确定位,担负起促进中医药振兴

(上接1.4版中缝)“风卷残云”,无法对食物很好咀嚼。过快吞咽食物一方面会因食物过大对消化道产生强烈的刺激,另一方面也可能因鱼骨卡喉等造成划伤、损伤食管黏膜的情况,也有人在食物很热的时候就吃下了一大半,这样可能引发炎症,偶尔一次两次也许影响不大,然而长久下来就会导致食管癌的发生。

3.经常食用偏硬、粗糙、辛辣刺激的食物 食管是食物经口腔到达胃的通道,通过食道肌肉的蠕动收缩,将食物团送入胃内。过于粗糙的食物在通过食管、接触黏膜上皮时,会擦伤食管黏膜上皮,使其发生破损、糜烂和出血等。如果反复受到不良刺激,黏膜上皮就会在反复增生、修复的过程中出现形态、功能不正常的异形性细胞,构成食管癌的前期病变。

4.食用腌制、霉变、煎、炸、烤的食物 腌制肉、泡菜及变质的蔬菜中亚硝酸盐的含量较高,亚硝酸盐已经被确认与食管癌的关系密切,而发霉变质的食物中含有大量串珠镰刀菌,能够产生亚硝胺的致癌物。所以,要禁食隔夜蔬菜、腐烂水果、发霉的粮食,尽量少吃市售的咸鱼、咸肉、腌菜及泡菜等。油煎、油炸、烧烤、熏蒸的食物由于味道鲜美,很多人喜欢吃用,然而煎烤的牛、猪、羊、鸡、鱼肉及加工的肉咸、火腿中都能检出苯并芘等致癌物,中国新疆天山地区哈萨克族牧民也喜食烟熏的羊肉,一则因为味美,二则为了便于保存,但同时他们也是我国食管癌的高发人群,世界卫生组织和联合国粮农组织曾两次指出,富含碳水化合物的大蛋白食品经过煎炸、烧烤等高温制作还会产生致癌物二丙烯酰胺。所以家庭烹食烹饪时应提倡蒸、煮、炖和焐的食品加工方式。

5.饮酒 食管癌归于中医学“噎膈”等范畴,《景岳全书》记载:“噎膈一证,必以忧思愁怒,积劳积郁,或酒色过度,损伤而成。盖忧思过度则气结,气结则思化不行,酒色过度则伤阴,阴伤则精血枯涸,气不行则噎膈病于上,精血枯涸则燥结病于下。”由此可见,食管癌也与饮酒过度有关。度数高的烈酒进入消化道后,会对食管黏膜、胃黏膜产生化学性灼伤。喝酒时出现的恶心、呕吐等症状就是酒精损害消化系统的表现。经年累月地饮酒可造成对食管黏膜的反复损伤,最终引发食管癌。

《黄帝内经》中记载:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱而未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸钱,不亦晚乎!”所以我们一定要重视食管癌的预防,养成良好的饮食习惯,尽量少忧愁思虑,保持心情愉快,减少患病几率。

全员全过程全方位育人 探索构建课程思政体系

编者按: 2016年12月,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,“高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人这个根本问题”“要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人,努力开创我国高等教育事业发展新局面”。近年来,我校积极创新思想政治教育方式,不断拓展思政格局,充分发挥思想政治理论课、综合素质课和专业课育人功能,展现“课程思政”魅力,全力构建“跨界育人共同体”,努力探索高校育人新机制。本报特设专版报道相关经验和做法,与广大师生共享。

拓展思政格局 发挥专业课程德育功能

教务处

我校在深入推进综合改革过程中,聚焦“立德树人”根本任务,强化党委主体责任,培育和践行社会主义核心价值观,致力于建构“全员育人、全过程育人、全方位育人”的工作体系,特别是通过引导专业课教师把社会主义核心价值观观融入专业课程教育,努力探索专业课程中思想政治教育的切入点和融入点,实现德育工作的“润物无声”。

价值观教育融入专业教师的话语体系,指导专业课教师将知识讲授、课程建设和思想育人紧密结合。

调整教学策略和评价导向 学校基于十余年以“问题导向”为核心的探究式教学模式改革试点,在教学过程中全面整合人生价值观念教育的内容,将课程评价、学习效果评价从单一的专业知识维度,向人文素质培育、社会责任感培养等多维度延伸,并在各级各类教师课堂竞赛的评分标准中设置人文内涵评价指标,系统地引导教师探索以学生核心价值观为指引的教学改革。

提升专业教师德育水平 学校把指导新员工如何将培育和践行社会主义核心价值观融入本职工作作为新员工入职培训的第一课。教师发展中心通过“教师发展促进活动”,把德育意识的培养纳入专业教师日常培训体系,明确文化引领、价值引领,把教师教学发展中的主体地位,把

价值观教育融入专业教师的话语体系,指导专业课教师将知识讲授、课程建设和思想育人紧密结合。

提升专业教师德育水平 学校把指导新员工如何将培育和践行社会主义核心价值观融入本职工作作为新员工入职培训的第一课。教师发展中心通过“教师发展促进活动”,把德育意识的培养纳入专业教师日常培训体系,明确文化引领、价值引领,把教师教学发展中的主体地位,把

提升专业教师德育水平 学校把指导新员工如何将培育和践行社会主义核心价值观融入本职工作作为新员工入职培训的第一课。教师发展中心通过“教师发展促进活动”,把德育意识的培养纳入专业教师日常培训体系,明确文化引领、价值引领,把教师教学发展中的主体地位,把

社科部思想政治理论课程教学特色

我校社科部思想政治理论课教师认真学习全国高校思想政治工作会议文件精神,深刻认识在课程中的重要、价值引领作用的发展方向上贯彻落实会议精神的必要性,坚持思想政治课程为学生服务,为中国共产党治国理政服务,为中国特色社会主义制度服务,为改革开放和社会主义现代化建设服务。

思政课程设置与教学方面,社科部在上海市高校中率先开设思想政治理论课配套选修课,经过多年的教学实践形成了独特的教学特色,选修课坚持专题教学形式,深化教学内容,开阔学生视野,关注共性并兼顾个性。我校形势与政策教育课程化、规范化、专业化建设走在沪上高校的前列,教师在教学中主动地将教学融入专题化、实践化常规化,课程教学与学生取得很好的反响。2016年,杨丽霞与何兰萍两位教师在学校以及上海市教学评比中分别获得二等奖与三等奖的优异成绩。2006年起,社科部开设的三门思政理论课程全部设有讲座型选修课,课程内容补充了主课的不足,提升了知识性和强化了理论性。十年来,社科部以研究生思政课程为主打讲坛,请专家学者走上讲坛,全国和上海市的一批著名学者先后走进了我校的思政理论课课堂。思政课程中有有机融入了马克思主义基本原理与中国革命建设的特色,提升了学生的综合素质和创新思维能力。通过这些课程,思政理论课教师在学生心中的形象更加“立体化”,使学生“亲其师”信其道,课程从形式到内容贴近青年大学生,“润物无声”地给学生以人生启迪、智慧光芒和精神力量。

在这样的德育意识的推动下,专业课教师为学生更为了解,促进了专业课的教学。基础医学院教师胡蓉谈道:“‘导师团’将我们不同领域的人组合在一起,这是一个很好的平台,为我创造了了解学生的窗口,更为重要的是,让我认识到,教书和育人是有差别的,但不能分离。”“中药研究所教师王峥涛也表示:‘我们要进一步加强沟通,了解学生的想法,希望科研能够反哺教学,科研能够反哺育人,通过科研、通过创新融合培养人才。”

对于学生而言,“导师团”提供给他们的是与“名师”“名医”和“名家”面对面的难得机会。这就使得学生的需求得以满足,潜力得以激发。从辅导员工作的角度来看,“名师”“名医”和“名家”的加入,一方面为辅导员们开展思政教育工作提供了宝贵资源,另一方面也让学生自身得到了提升和锻炼。有辅导员表示:“‘导师团’的工作使我们‘借外力,促合力,增实力’,也让我非常感动于导师个人对于专业探索的敬业精神,对待工作的热情。”也有辅导员说:“作为刚入职的辅导员来说,‘导师团’无疑是我开展相关工作的全新平台,在这个过程中,我得到了成长和锻炼,获益匪浅。”

毋庸置疑的是,高校德育工作是学校全体教职员工的共同使命。在中共中央、国务院近日印发的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中明确提出要“发挥师德师风楷模、名师大家、学术带头人等的示范引领作用,用他们的个人修养、专业学识影响带动学生。”而我校近年来积极探索“跨界育人共同体——服务学生成长导师团”项目就是对这一要求的充分实践。