



常规工作,但在采访团成员听来却觉得很多事并不像他描述的那么轻松。

上海地处沿海位置,每年夏天都会经历数个台风的侵袭。台风带来的强风和强降水对校园的电力系统和排水系统都是极大的考验。据王卫春回忆,最危急的一次险情发生在2005年“麦莎”台风过境的时候。当时长时降雨导致河道水位上涨、排水受阻,出现积水向图书馆地下室灌入的情况。而地下室中的一座配电箱仍处于运作状态,倘若大水蔓延至配电箱,可能会引发次生灾害。王卫春和同事对当时的情况进行了

为了防患于未然,王卫春和他的同事们每天坚守在岗位上,不放过任何一个隐患点,第一时间对可能出现问题的设备进行维护。王卫春骄傲地告诉采访团成员,在他的职业生涯里,从没有因为意外情况影响到学校教学和科研的正常供电。

通过电力系统的负荷变化,王卫春感受到了学校的快速发展。近几年,学校实验楼的电力负荷不断上升,许多新设备的“入驻”给变电站虽然建造超前设计了十几年,但可能之后就要进行扩容以满足学校的“压力”。变电站虽然带来了许多新设备的“压力”,但可能之后就要进行扩容以满足学校的快

## 如何防治脂肪肝

邢练军

脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。现在通常说的脂肪肝是指非酒精性脂肪肝为主,这是一种与胰岛素抵抗及遗传代谢因素相关的疾病。

易患脂肪肝人群

以下人群易患脂肪肝:嗜酒、酗酒的人;肥胖的人,尤其是向心性肥胖、腰围明显增大者;营养过剩的人,如高脂血症患者;营养不良的人,如过度减肥者;患糖尿病的人,特别是成人胰岛素依赖型糖尿病患者;患肝炎的人,尤其是急性肝炎恢复期、慢性肝炎静止期不加节制地增加高蛋白及高热量饮食造成营养过剩者;体力活动过少的中老年人。

## 脂肪肝的危害性

目前大多数人,甚至部分临床医生对脂肪肝的认识还存在误区,认为脂肪肝不是疾病,不需要治疗。

其实,脂肪肝是一种

全身性代谢性疾病,主要表现为肝脏损伤。单纯性脂肪肝是脂肪肝发生的最初阶段,如不治疗可发展成脂肪性肝炎,进而变为肝纤维化(肝硬化),最后甚至可能转变为肝癌。脂肪肝还会引发全身代谢异常及冠心病、高血压等心脑血管疾病,加重糖尿病,诱发慢性肾病,降低机体免疫功能,后果非常严重。

因此,建议脂肪肝患者尽早去医院找专科医生治疗。

(产学研办公室)

## 王卫春:爱岗敬业,坚守学校抢修服务第一线

王卫春,1989年在上海中医药大学工作,工作30余年来一直服务于后勤保障部门,主要负责学校供电保障及相关供电设备维护。面对学校各部门日益增长的用电需求,他和同事们积极应对,确保学校的教学、科研用电安全。

2019年9月6日上午,康复医学院青年教师吴绪波、基础医学院青年教师李小茜及康复医学院学生史嘉诚、张婧组成采访团,对王卫春进行了专访。王卫春讲述了其在上海中医药大学几十年的工作经历,展现了一个在平凡工作岗位上坚守信念、默默奉献的不平凡的人物形象。

王卫春在采访的过程中笑着将自己的工作强度轻描淡写地略过,说他做的都是些

岐黄逐梦人 寻访师道初心



详细评估,在确保安全的情况下,结伴涉水进入地下室,对配电箱采取紧急停止运行处理,并且进行临时封堵,防止更多积水灌入损坏电力设施,以保证学校正常供电。采访的当天碰巧也处在台风期。当时2019年第13号台风“玲玲”正对上海造成影响,带来了大风和强降水的双重考验。采访团成员跟随王卫春一起前往变电站,现场感受其工作环境和操作过程,对学校的电力设施维护工作有了初步了解。就在接受采访的几个小时前,王卫春已经对学校所有需要检查的电力设施、排水设施进行了逐一排查,做好了应对台风的各项准备。台风、暴雨、霜冻、高温、雷电等一系列气象灾害都可能造成学校供电、供水、排水系统出现问题。

(采访团成员:吴绪波、李小茜、史嘉诚、张婧)

## 凝聚导师合力,拔动学生全面成长之弦

### ——康复医学院“持勤”导师团

导师:赵仙丽

我是一名普普通通的专业课教师,我喜欢自己的职业,在学校工作转眼已经有十余年了。我经历过2007年本科教学评估,犹记得那个时候,我们学校就已经十分重视“以学生为中心”的教学理念。我也观察到教学中越来越强调学生自主参与学习。和很多一线教师一样,我努力消化着PBL教学、案例式教学、三明治教学等教学方法,并将其融入到教学实践中,尽可能把专业知识有效地传递给学生。曾经的我可能更关注学生的专业知识学习,如果学生信任我,愿意和我分享学习以外的事情,我也会倾听,并和他们交流,但我绝不会主动去了解学生的思想、生活和就业等情况。因为在当时的我看,这是辅导员、党团组织负责人的职责所在。

**导师团诞生,角色认知转变**

2015年,学校启动了“跨界协同育人共同体——服务学生成长导师”工作,通过参加学校各个层面的会议、学习相关文件精神,我对全员育人、服务学生的认识有了一个质的转变。我成为了“持勤”导师团的一员,这个导师团里有学院领导、教师和辅导员,我能够从辅导员那里了解学生的需求,能够从别的导师团成员那里获得一些帮助。

**有的放矢,达成使命**

我所在的导师团的名字是“持勤”,取自我们导师团严隽陶老师提出的“学业之优,赖于持勤”,寓意坚持勤奋学习必定使人有所进步。学校各个工作岗位上的同事们都在思考如何全面帮助学生,“持勤”导师团也结合实际情况,面向学生开展了职业发展讲座、海外留学咨询、科创竞赛项目辅导等活动。作为“持勤”导师团成员,我也积极参加了这些活动,从中受益颇多。

**本版责任编辑 唐菁**

所能够帮助学生收获了一种被肯定的幸福感和满足感。我还从“持勤”导师团和其他导师团成员那里学会了一些教学方法,尤其是学到了一些以往我较少关注的开展学生工作的方法和形式。同时,通过参加导师团组织的学业辅导、学生职业规划辅导、实践指导等一系列活动,我还学会了一些和学生相处的技巧,做了一些曾被我认为不属于我工作范畴的事情。我逐渐意识到专业课教师不仅仅是教书匠,课堂也能成为学生可以交心的朋友,成为他们大学生生活的见证人。

**学业之优,赖于持勤**

我不仅关心学生的学习,也会关注他们的思想情绪。当学生找我倾诉或者哭泣时,我会安抚倾听,为其答疑解惑。平常我也会看一些有关当代大学生心理的书籍,希望更多地了解他们,拉近与他们的“距离”。学生的就业一直是学校的大事,作为导师团的一员,我在校外获得一些求职信息后,会及时发给辅导导师,或直接告诉学生。当学生学业遇到困难的时候,我会鼓励他们帮助他们,还记得有的新疆学生很羞涩,在课堂上学习有困难,又不好意思当场提问,我就加了他们微信,鼓励他们有问题可以留言,并认真回答他们在学习中遇到的问题。当学生想要一些实践机会,我会努力为他们争取。在帮助学生的过程中,听到学生对自己说“谢谢”,看到学生学业上有进步,我都会由衷感到开心。

成为“持勤”导师团成员以来,我花了更多时间去了解学生、理解学生,也获得了很多快乐。这样可以凝聚导师合力,必定能够推动学生全面成长之弦。当整个学校都向学生伸出温暖之手,学生一定会对学校有更强烈的认同感,家校之间、师生之间一定会更和谐、更有凝聚力,我们为之付出的努力,也一定会成就学生更美好的未来。

导师团活动不但是连接学生与老师的桥梁,更是促进学校发展的有效载体。在活动中,学生和老师相互靠近,学生向老师反馈自己的困惑和学习状态,老师在给学生答疑解惑的过程中了解学生的情况,进而调整教学方案,这是一场双赢的互动。导师团活动给我的大

学生活带来了“光”,在接下来的日子里,

我会继续积极参加导师团活动,也希望学

院的导师团活动越办越好,为更多的学生提供支持和帮助。

## 导师团带给我勇往直前的力量

康复医学院“砥砺”导师团

学生:杨丹丹

导师团活动开展以来,给我带来了许多帮助。在以往的导师团活动中,导师们声情并茂地向我们讲述了其奋斗过往和成长历程。他们给予我们的谆谆教导让我受益匪浅。

令我印象最为深刻的是詹红生老师的讲座。尽管在学医过程中经历过挫折,但他仍旧保持着对医学的热爱,不拍吃苦,坚持下来,最终苦尽甘来。詹红生老师在演讲的过程中讲了很多经典的话,而让我铭记于心的一句话是“同学们,你们一定要记住,学习决不是一件轻松的事情,学习一定要吃苦,吃得苦中苦,方为人上人”。每当我因一些学习上的挫折而深感苦恼之时,这句话就会出现在我的脑海里。学习本来并不是一件轻松的事情,我比从前更愿意倾听学生的倾诉,全园育人的工作理念让我有一种作为主人翁承担使命的感觉。我还会不自觉地在课堂上传达我们导师团秉持的“持勤”理念。

**导师团活动开展以来,给我带来了许多帮助。在以往的导师团活动中,导师们声情并茂地向我们讲述了其奋斗过往和成长历程。他们给予我们的谆谆教导让我受益匪浅。**

令我印象最为深刻的是詹红生老

师的讲座。尽管在学医过程中经历过挫

折,但他仍旧保持着对医学的热爱,不

怕吃苦,坚持下来,最终苦尽甘来。

詹红生老师在演讲的过程中讲了很

多经典的话,而让我铭记于心的一句

话是“同学们,你们一定要记住,

学习决不是一件轻松的事情,学

习一定要吃苦,吃得苦中苦,方

为人上人”。每当我因一些学习上

的挫折而深感苦恼之时,这句话就

会出现在我的脑海里。学习本来

并不是一件轻松的事情,我比前

从更愿意倾听学生的倾诉,全园

育人的工作理念让我有一种作为

主人翁承担使命的感觉。我还会

不自觉地在课堂上传达我们导

师团秉持的“持勤”理念。

导师团活动开展以来,给我带来了

许多帮助。在以往的导师团活动

中,导师们声情并茂地向我们讲述

了其奋斗过往和成长历程。他们

给予我们的谆谆教导让我受益

匪浅。

导师团活动开展以来,给我

