

喜迎建校60载 继往开来铸辉煌

编者按:2015年10月,学校决定启动校庆铭文撰写工作,记载60年来的发展历程,显成就,铭后世。由学校终身教授王庆其主笔起草初稿,李鼎教授、段逸山教授、潘华信教授等修改加工,几经易稿,终成文。期间,学校历任领导陈凯先、严世芸、施杞、陆德铭、张建中等参与讨论。经报校长办公会、党委常委会审定,公布定稿。由著名旅美书法家、学校原基础医学院各家学说教研室俞内科教授书写成书法作品(如图),赠送学校。铭文完成还得到了全校教职员工的广泛关注,一并致谢!



放笔不论工与拙 回肠荡气出精神

记旅美书法家俞内科中医师 陈业孟



当你路过上海浦东蔡伦路上海中医药大学的大门,你会看见两个气势宏伟浮雕圆柱,中间连接的巨型弧状横梁上有遒金大字“上海中医药大学”,书法遒劲雄浑,远处即清晰可见。而在大洋彼岸纽约长岛的纽约中医学院,当你推开学院大门,迎面便是匾额“纽约中医学”,亦是敦实浑厚,又不失秀逸灵透。两地校名书法均出于一人之手:著名旅美书法家俞内科中医师(如图)。

俞医师,一位敦厚长者,高个子,戴副眼镜,清瘦矍铄,谈吐优雅,风度翩翩。他出生于上海,祖籍江苏无锡,师承中医内科大家丁筱兰、陈道隆,得其真传,继承师门特色,伤寒量通,内伤杂病无不精通,平素用药以经灵见长,处方古今兼采、灵活多变。上世纪七十年代末进入上海中医学师资班,结业后旋即留任任教,各家学说融会贯通,教学临床得心应手。参编《中医大百科全书·传统医学卷》《中医历代各家学说》《中国医籍通考》和《中医学史》等,又编写《内科临证录·陈道隆医案》。一九九零年移居美国纽约,悬壶至今,门诊繁忙,回春妙手,享誉侨胞,他还是美国中医管理理事长,纽约州执照针灸医师公会顾问。

作为一位经验丰富的中医临床医师,俞医师在书法艺术方面也深有造诣,其成就绝不亚于医学领域。他是一位声名远播的书法家,也是一位书法理论家。幼承庭训,笔耕习字。及长,入上海青年宫书法班,得名家潘学固、任政两位老师指导,又列于著名书法家胡问遂先生门下,书道技艺大长。其师陈道隆兼善书法,自成一派,甚得著名书法家沈尹默的赏识,对他也有相当大的影响,从此潜心于墨池数十年,孜孜其中,国画大师陆俨少称其“诚敬勤朴”。

中国书法源远流长,字体有异如正、草、隶、篆,风格不同如颜、柳、欧、褚各家,形成独特的艺术体系。书法佳作讲究的是形、是势,更是整体平衡,人称之为书道,此理也。而书道与医道精髓相通,俞医师两者兼得其道,国医大师裘沛然教授曾为他题词“医林精华”。

曾为他题词“医林精华”。

俞医师书法以草书为上乘,为名家所称道。潘华信教授是这样点评俞医师作品的,“从唐碑入手,孜孜于用笔的探索,痴迷虞、欧、褚、颜各家,……他的书法在学养的熏陶下进入到一个飘逸绵密的新境界。从技巧看,他在掌握用笔的基础上,侧重于体势的探索,简言之,把欧、褚的森严与旭、素的醇婉的

动势结合了起来,形成了一种沉厚而纵逸的清新书风”。书法家刘小晴认为“刘书,入门既正,立意亦高,初从唐人楷法,挹颜之筋、欧之骨,又潜心于褚之灵动飘逸。然妙在静中寓动。其用笔盘纤于虚,点画虽断而意连,此法实出于之行草之笔意”,刘先生赞道“其章法布局则以气为主,随气生发,于迂回映带、穿插争让、曲折盘旋之中血脉贯注,气机流宕,墨色浓淡一任自然,给人以调畅之感。相其点画,则精气蕴藉,劲气内敛;相其结字,虽纵横驰骋,却又气静神闲。观其草书,如品佳酿,足可令人坐对移晷,而倾消尘想也”。对此他也感同受。

俞医师的书法作品曾多次入选重要展览,诸如全国第一届书法篆刻展览、全国第一和第二届中国青年书法篆刻展览、历届上海书法篆刻展览、上海大版书法展览、“艺林春草”书法展、“艺林秋兴”书法展、中国现代中青年书法展、第二届上海国际书法展、世界华人书画展等。他参编了《中国书法大辞典》,又编写《草书基础知识》专著。在纽约,他常应邀在勃鲁克学院与皇后区法拉盛图书馆开设讲座,深受书法爱好者青睐。

如今,他的书法“火”炖青,上海书画出版社连续为他出版了两册个人书法作品集——《书展展展》与《灵兰养生集》。鉴于俞医师的造诣,老校长“严世芸教授邀请上海中医药大学文化研究与传播中心时,理所当然地邀请他担任了中心的客座教授。而俞医师为此捐献了他多年收藏的名家方案,中心辑成《近代海上名医方案存真》出版,一大盛事也。

笔者在学生年代就仰慕俞老师大名,曾在学生会举办的书法讲座中聆听他的教诲。来美二十年,纽约同城,早年他曾在纽约中医学院执教,日后其哲嗣俞杰又毕业于纽约中医学院。过从甚密,得以经常请益,索求墨宝,俞老师有求必应,我深感荣幸。

悬壶济世,造福苍生,又游艺于医,挥毫泼墨,自得其乐也。俞医师自撰佳句,是他亦医亦书生涯的真实写照。

人唐古墨墨酣人,意定兴闲趣自生。放笔不论工与拙,回肠荡气出精神。

(注:陈业孟,1985年毕业于上海中医药大学针灸系。现任美国纽约中医学研究院院长、美国针灸与东方医学院认证委员会(A-CAM)执委兼秘书长、全美华裔中医学总会执行会长、世界中医药学会联合会常务理事。《Acupuncture & Electro-Therapeutics Research International Journal of Integrated Medicine》杂志编委。曾任美国纽约州教育厅针灸委员会副主席。)

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/shutcmxcb)
上海中医药大学新闻网(http://www.shutcm.edu.cn/web/xww/)

本报地址:上海市蔡伦路1200号 行政楼414室 电话:51322041 E-mail:temxb408@aliyun.com 邮编:201203 印刷:上海文喻实业有限公司 上海市宝山路450弄12号505室

校歌的故事

乐 颖

校歌声声,“杏花开遍美丽的校园”,唱出海上杏园师生的爱校立德心声。

校歌是校园文化的音符表达,是学校精神的旋律传递。综观中外之大小中学,大多都有本校的嘹亮校歌,代代传唱,历久弥新。

《上海中医药大学志》(1956-1996)记述,1986年发起创作和征求反映中医精神的校歌,师生中有不少佳作,如《中医之歌》《歌唱祖国医学》等,但未能选定。

1995年9月15日出版的校报第364期第3版,刊登了学校行政关于征集校标和校歌的启事,提到征集校歌词曲作品“要求充分反映我校特色,现代气息和时代风采,主题鲜明”。

校报第367期(1995年7月6日)第4版刊载应征校歌《杏林歌》。其歌词云:“杏林杏林沙沙响,古老杏林地久天。杏林杏林阵阵飘香,参天杏林遍布四方。勤奋、仁爱、播撒杏林、求实、创新、灌溉杏林。”此歌词歌颂杏林,词语简洁,注意修辞,但可惜未能突出主题,意境欠妥,也稍显肤浅,所以没有被采用。当时,其他几名学生也应征校歌歌词选拔,因语句平平,略逊韵律,皆未被选用。

1995年暑期,笔者出差北方。返程南下,列车飞驰,催发诗兴,便在车厢内遣字造句,构思起校歌词。当时尚未出现动车,故从京返沪,需要12个小时左右的路程,可以从容思考联缀,途中竟然已酝酿成腹稿。回到上海,再多次推敲,笔者的校歌词稿即“杀青”,

会,将校歌作为歌会的规定演出节目。十天后,时任校长施杞在第377期校报上撰文,正题为“为人托起一片绿荫”,副题为“恭贺新年并祝校歌诞生”,他动情地叙述:“美丽的歌词凝铸了上中医人的意志,也唱出了中医人的理想。”他预言:“校歌也将激励我们为大学和研究院的事业发展建树新的里程碑!”“学校六十年来的非凡发展与卓越进步,印证了施杞教授二十年前判断和眼力。”

2015年11月18日核准的《上海中医药大学章程》第一章《总则》第十二条从校规层面规定:“校歌为我校作训。钟室作曲的《杏花开遍美丽的校园》。”

校歌声声,海上杏苑一代又一代的中医人,薪火相承,光前裕后,“为中医新的腾飞贡献智慧和才华”。

参加我校的校歌应征活动。

1995年10月23日,校报第371期、第372期合刊出版,在头版报眼登载一条消息《我校确定校报校歌》,报道提到

“我校的校歌、校标征集活动最近结束。经校党政领导9月10日、29日分别审定,以《杏花开遍美丽的校园》为校歌,请上海音乐学院作曲家谱曲,待曲子谱成后正式颁发……校歌词的作者是乐我”。该期第4版刊登了《杏花开遍美丽的校园》的歌词。读歌词可知,副歌有四句,次句是“我们奋勇攀登一座座中医高峰”。现在传唱的校歌没有这一句,那是作曲家朱钟室谱曲时作了技术处理,删除了此句。

1995年暑期,笔者出差北方。返程南下,列车飞驰,催发诗兴,便在车厢内遣字造句,构思起校歌词。当时尚未出现动车,故从京返沪,需要12个小时左右的路程,可以从容思考联缀,途中竟然已酝酿成腹稿。回到上海,再多次推敲,笔者的校歌词稿即“杀青”,

会,将校歌作为歌会的规定演出节目。十天后,时任校长施杞在第377期校报上撰文,正题为“为人托起一片绿荫”,副题为“恭贺新年并祝校歌诞生”,他动情地叙述:“美丽的歌词凝铸了上中医人的意志,也唱出了中医人的理想。”他预言:“校歌也将激励我们为大学和研究院的事业发展建树新的里程碑!”“学校六十年来的非凡发展与卓越进步,印证了施杞教授二十年前判断和眼力。”

2015年11月18日核准的《上海中医药大学章程》第一章《总则》第十二条从校规层面规定:“校歌为我校作训。钟室作曲的《杏花开遍美丽的校园》。”

校歌声声,海上杏苑一代又一代的中医人,薪火相承,光前裕后,“为中医新的腾飞贡献智慧和才华”。

银杏苑 校园春意 五铭摄

1966届校友诗词迎校庆

校庆六十周年,又是我校1966届学生毕业五十周年,三位校友赋诗祝贺。因文革影响,该局学生实际在校八年,故有八载同窗之说。

七绝二首 李再馥

(其一)
八载同窗友谊深,
奔波四海搏前程。
忆登异域城心相印,
共作岐黄播种人。

(其二)
鬓白发稀聚一堂,
五十年后读书郎。
网络携情永相伴,
任它地远与天长。

减字木兰花(三叠) 盛维忠

依稀往昔, 几番风雨, 一声呼啸,
同窗零陵新相识, 浩劫归藏经得起。
八载同窗, 笑看今朝, 斗转星移,
五十年来旧话长, 忽过稀龄情趣高!

(注:李再馥现居美国,盛维忠现居北京,孙锦现居新疆。)

七律(孙锦)
五十年会乃奇缘,
八载同窗岂偶然。
大学本科书读破,
人生征迹谱新篇。

男儿自有四方志,
西域归来雪漫川。
同窗战友重逢乐,
五十年会乃奇缘。

(下转2.3版中缝)

如何吃出好睡眠?

孙丽红

中国睡眠研究会调查发现,中国内地成年人中失眠患病率高达57%,工作人群中更有65%的人存在睡眠障碍。这个比例已远远超过欧美的发达国家。有报道显示,未来几年我国失眠的发生率将会以每年3.5%的速度递增。改善失眠有很多自然疗法,如耳穴贴压、推拿按摩、药枕、脚底按摩、泡脚等。食补促睡眠,简便有效,也是好眠的保证。

百合,属百合科多年生草本植物的鳞茎,色泽洁白,清香醇甜,为药食兼优的滋补佳品。“更气两从香百合,老翁七十尚童心”寓意了百合对人的保健作用。新鲜百合食疗效果更佳,四季皆可食用,中医认为,百合性甘微寒,具有养心安神、润肺止咳的功效,可治疗心肺两虚、热病后期余热未清、失眠多梦、神情恍惚、心情抑郁等症,非常适合被失眠困扰的人群食用。百合营养丰富,富含淀粉、蛋白质、多种糖类及铁、钙等营养成分,具有良好的营养滋补作用,特别是对病后体质虚弱、神经衰弱等大有裨益。现代药理研究表明,百合水提液可延长小鼠睡眠时间。百合可调节神经系活动,使人产生愉悦感,有助于缓解不良情绪和改善失眠。

百合粥:取干百合20克(新鲜50克)、粳米100克、红枣10枚、冰糖适量。百合洗净,先用水浸泡,取出加入红枣和粳米一起文火煮粥,粥将成时,加入少许冰糖调味,早晚服用,适用于中老年人、更年期妇女及病后体弱而有心烦失眠、低热者,或者用粳米煮粥,加入适量百合、莲子 and 冰糖,常食亦有缓解失眠的作用。

百合羹:百合50克、蜂蜜适量。百合脱囊洗净,浸清水中半小时后取出,放入碗内,加入蜂蜜,隔水蒸约1小时即可,可以早晚餐时常食。方中百合滋阴润肺止咳,以蜂蜜为辅料,助百合之方力润肺止咳,兼可调味。本方为滋阴润肺常用方,对于久咳而影响睡眠者,亦可常食。

百合糖水:百合100克、白糖适量。百合洗净,浸清水中后,煮汤,调入适量白糖,即可食用。本方适用于热性病后期患者以及失眠、心悸、精神不安、干咳者。本品味甜,对于小儿肺病,或者小儿长期咳嗽不愈,尤其是夜间咳嗽,难以入眠而出现肺燥、肺阴亏虚者,不失为一剂润肺止咳安眠的佳品,可以作为小儿三餐外点心常食。

桑葚百合饮:鲜桑葚100克、鲜百合50克。桑葚洗净,百合用水浸泡半小时,将上述两样食材水煎服,可以临睡前1小时服用,安眠效果更佳。桑葚可滋阴补血、生津润燥,本方尤其适合于更年期女性心肾不交、烦热不眠失眠多梦、头晕目眩、心悸、烦躁者。

(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326期(总第766期) 2016年4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

中央新疆办鲁昕一行来访调研 新疆少数民族学生就业、创业情况

本报讯 近日,中央新疆办副主任鲁昕一行来我校调研新疆少数民族学生就业、创业及教育培养情况。上海市教委副主任王平、上海市政府合作交流办秘书长潘晓岗,我校党委书记张智强、副校长张瑾等陪同调研。鲁昕一行与我校新疆少数民族学生专职辅导员洪汉英及学校相关职能部门代表进行座谈。

张瑾向调研组汇报我校新疆少数民族学生的教育培养情况。她介绍说,我校新疆少数民族学生的教育培养一直坚持学业管理和思想教育“两条腿走路”,即通过家访、宣讲会等形式了解学生的思想状况,帮助他们适应大学生生活,同时在学业上要求一视同仁,在降低学习要求的基础上给学业困难的学生提供及时的辅导和帮助。在就业帮扶方面,学校坚持“走出去”和“请进来”相结合,一方面带领学生赴新疆参加就业招聘会,另一方面邀请新疆各级医院参加校园招聘。我校将在现有基础上采取更多有效措施,做好新疆少数民族学生的教育培养工作。

(学工部 洪汉英工作室)

我校举行学生事务与发展中心、龙舟训练基地、健身中心启用仪式

本报讯 4月8日中午12时30分,我校校庆倒计时50天暨学生事务与发展中心、龙舟训练基地、健身中心启用仪式隆重举行。校党委书记张智强、校长徐建光、党委副书记施建蓉、朱惠蓉、副校长张瑾,相关职能部门负责人及师生代表共同参加仪式(如图)。仪式由朱惠蓉主持。

在新落成的龙舟训练基地,朱惠蓉介绍基地的建设情况,并向参与建设的师生表示衷心感谢。张智强、徐建光、施建蓉、张瑾共同为龙舟点睛,表达师生对学校的美好祝愿。张智强在讲话中表示,学生事务与发展中心、龙舟训练基地、健身中心是学校在六十华诞之际送给全校师生的礼物。这三个工程的启用标志着我校教育事业向着“立德树人”的目标又进一步,这是一件让人欢欣振奋的事情。同时,他勉励全校师生继承龙舟所体现的民族悠久历史文化和精诚合作的集体主义精神。徐建光宣布龙舟基地正式启用。在师生们的一片加油声中,两艘龙舟你追我赶,破浪前行。

自我服务”的钥匙,一把开启自我教育、自我管理的钥匙,以此鼓励医学学子专注成长发展,参与校园建设,为中医药事业的传承创新作出自己的贡献、为人类健康事业铸造新的辉煌。

(学工部 团委 体育部)

本报讯 4月12日下午,上海市侨联副主席徐大振、文化交流部部长王启明,市侨联常委、浦东新区侨联主席徐殿等一行6人莅临我校开展专题调研交流活动。我校党委副书记施建蓉、组织统战部副部长夏文芳、副部长徐敏、侨联主席张泽安、副主席黄平以及多位侨联委员参加会议。会议由夏文芳主持。

施建蓉致欢迎辞。她强调,归侨以及留学归国人员具有国际视野,是我校的一个活跃群体。学校在关心归侨的同时,也关注海外华侨,通过中医药“走出去”论坛,为海外华侨提供专业培训,坚定了华侨对中医药的信心,也让华侨找到了归属感。张泽安汇报侨联工作,着重介绍学校新侨在教学、科研、医疗等领域作出的成绩。徐敏对我校侨联一直以来的义诊活动给予高度评价,提出在2016年上海市侨联成立60周年之际,将邀请我校为民服务志愿者队伍加入。同时,她也希望学校积极推荐优秀青年侨联成员加入“青年侨联委员会”,并在即将组建的大学侨联联盟中展现中医人的风采。最后,徐大振就我校的优势和特色,给出了具体的指导性建议,希望我校侨联搭建好中医药文化交流之桥,找准对接点,实质性地推进侨联工作,并利用中医药博物馆平台,建设中国国际文化交流基地。

与会代表也积极发言,为今后更好地开展侨联工作献计献策。(侨联)

本报讯 4月5日上午,2016年学校安全工作会议暨安全责任制签约仪式在行政中心301会议室举行。校党委书记张智强、校长徐建光,党委副书记施建蓉、朱惠蓉,副校长胡鸿毅、张瑾,安全工作领导小组成员,各二级部门主要负责人,各实验室、研究室专(兼)职安全员以及辅导员约八十人参会。会议由朱惠蓉主持。

会上,徐建光分别与基础医学院、中药研究所、教学实验中心、科技实验中心等部门代表签订安全责任书(如图)。特邀嘉宾华山医院副院长靳建平作题为“做好安全防范工作”的交流报告。我校科技实验中心主任段艳霞、后勤保障处副处长张伟分别结合本部门的安全工作,作题为“强化安全长效机制,打造和谐科研平台”和“常抓不懈,警钟长鸣”的报告。保卫处处长孙鸿杰汇报学校2015年安全工作情况,并通报2016年安全工作重点。

徐建光提出三点要求,一是要进一步提高安全工作重要性的认识;二是要从严管理、强化监管,有效推进安全工作;三是要突出重点、狠抓落实,确保校园平安和谐。他强调,今年恰逢学校建校60周年,安全工作尤为重要,各部门应通力合作,加强信息沟通,做好各项安全保障工作,确保60周年校庆活动安全圆满。

(保卫处)



我校与筹备的三地四校医学人文合作论坛在法国里昂举行 四方签署医学人文教育合作协议

本报讯 由我校与法国里昂大学医学院、加拿大渥太华大学医学院、上海交通大学医学院共同筹备的医学人文合作论坛于4月11日至12日在法国里昂大学举行。来自法国、加拿大和中国上海的具有医学、心理学、社会学、经济学、历史学、法学等不同专业背景的近百名专家参加论坛。

论坛上,四校分别介绍各自学校在医学人文教育方面的理念、实践和思考,对在四校间如何通过跨地域、跨学科的合作开展医学人文教育进行研讨。论坛还运用角色扮演、头脑风暴等形式对合作内容、方式和平台等进行互动和探讨。

在论坛举办的过程中,四校还签署了医学人文教育合作协议。签约仪式由法国罗阿大区副区长 Yannick Neuder 主持,我校副校长胡鸿毅、上海交通大学医学院附属瑞金医院党委书记杨伟国、法国里昂大学医学院院长 Jerome Etienne 和加拿大渥太华大学医学院院长 Jacques Bradwin 共同签署协议。

四校间医学人文合作协议的签署和教育合作项目的开展为我校医学卓越人才人文素养和能力的培养搭建了一个新的国际化平台。(国教院)

标题新闻 “创特色工作(项目)实践奖”

第四届“文汇中医药文化讲堂”举行

本报讯 4月1日,由市卫生计生委、市中医药发展办公室、我校和文汇报社主办的第四届“文汇中医药文化讲堂”在普陀医院举行。结合国家中医药发展战略,本次讲堂以“综合性医院助力中医药发展”为主题,我校终身教授、专家委员会主任委员施杞、普陀医院院长彭文精彩开讲,文汇报社党委副书记谢海光、市卫生计生委副主任、市中医药发展办公室主任郑琳、我校党委副书记朱惠蓉等出席。

施杞围绕“综合性医院如何开展中医药事业”主题,阐述了中医在西医环境中有着特殊存在的价值。他认为,从青蒿素的范例,到神剂治疗白血病,眼看保心丸,中西医结合的成果不胜枚举,眼下要推动在综合性医院发展中医药工作,亟需打破对中医的误解,包括认为综合性医院是西医的天下,中西医结合从学科上结合等。他表示,在综合性医院发展中医药是中西医各科共同的理想和任务,中医药是具有原创优势的科技资源,蕴含巨大的科创潜力。怀有更大的决心从事其他的职业,例如幼儿园、中小学的保健教师等。四是医疗信息板块人才需求旺盛。招聘会专门开设医疗信息板块专场,希望能有更多的毕业生加入到多学科交叉的事业中。据助企业多吸纳我校毕业生,做到人尽其才,帮助学生实现他们的人生价值。

今年的校园招聘会呈现出六大特点。一是出校友积极搭建就业平台和渠道。今年是我校建校60周年,招聘会往年又有所增加。六是“全员育人”大学生成长导师团推进职业生涯发展教育,毕业生择业目标更为清晰。(学生处)

复旦大学附属中山医院中医科主任蔡定芳教授、上海交通大学附属第六人民医院针推科主任吴耀持教授作为交流互动嘉宾与会。(普陀医院)

暨安全责任制签约仪式暨二〇一六年学校安全工作会议

本报讯 3月26日,习近平总书记到捷克《权利报》上发表署名文章,提到中东风首家中医中心在捷克落成。其后,习近平总书记与捷克总统泽曼会谈,两国元首达成多项重要共识,中医药合作位列其中,中捷中医中心成为两国开展中医药合作的重要载体。习近平总书记提到的中医中心,正是由我校附属曙光医院和捷克赫拉德茨-克拉洛韦大学医院共建的中医中心,是我国推动“一带一路”建设的首个医疗项目。随着习近平总书记访问捷克行程的不断深入,捷克民众对中国的关注度达到前所未有的高度。

中捷中医中心门诊部连日来也不断接到病人们对习总书记成功访问的祝贺。首位赴中捷中医中心开诊的曙光医院针灸科副主任医师王波和当地医生及翻译组成的医疗团队已经为当地病患服务满7个月了,截至目前,一天的门诊量已达30人次,接诊病种主要为疼痛、消化系统疾病、妇科疾病和皮肤病等,其中以久治不愈的疑难

上海市中西医结合医院与扬州市中医院举行“业务联盟医院”签约暨揭牌仪式

本报讯 为进一步落实《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》精神,切实推进中医药的继承与创新,提升联盟医院医疗服务水平,实现“跨江融合发展”,为患者提供优质健康诊疗服务,4月1日下午,我校附属上海市中西医结合医院与南京中医药大学附属扬州市中医院“业务联盟医院”签约仪式暨揭牌仪式在扬州市中医院综合楼12楼会议室举行。上海市虹口区卫生计生委副主任吴良能、上海市中西医结合医院院长舒志军、党委书记周绍铭、副院长刘慧荣、扬州市卫生计生委副主任王骏及扬州市中医院院长沈春晖、副院长长马勇等出席签约仪式。

仪式上,舒志军和沈春晖代表双方医院签订“业务联盟医院”合作协议书并致辞,分别介绍各自医院的发展情况及工作业绩,双方将在两市卫生计生委高度重视中医药发展的基础上,按照两家医

本报讯 为进一步推进市七医院中医内涵建设工作,扎实培养一批中西医结合人才,4月8日下午,市七医院召开中医传承工作会议。市卫生计生委副主任、市中医医政发展办公室主任郑锦,我校校长徐建光,浦东新区卫生计生委副主任(主持工作)范金成、副主任康向清,我校医管处处长唐清一,浦东新区卫生计生委中医药发展与科教处处长郁东豪,龙华医院副院长陈新琳,中医传承项目导师叶景华、唐汉钧、虞坚尔、胡国华、朱雪萍、叶玉妹、陆氏针灸代表性传承人陆焱森、陆李还,市七医院院长王太宁、党委书记徐玉英、副院长周长一等领导和嘉宾出席会议。市七医院各职能部门负责人、临床科室主任一百三十余人参会。会议由周一主持。

会上播放了传承项目视频,让参会人员领略了传承导师的风采。在随后进行的拜师仪式上,弟子们分别向老老师行鞠躬礼、奉拜师茶、敬拜师帖、敬献师花。会上还进行了“陆氏针灸”传承基地市七医院分中心的揭牌仪式,陆氏针灸是国家级和上海市非物质文化遗产,一直以来引领着海派针灸,市七医院作为第一家“陆氏针灸”传承研究基地分中心,将协同龙华医院“陆氏针灸”传承基地共同做好海派中医流派传承研究的工作。

范金成表示,市七医院以中医传承项目为抓手,促进医院中医内涵建设,以“量体裁衣”式的传承模式,走出了一条符合时代规律和特征的新路,为中医药事业的代相传承、薪火不熄提供了坚强的支撑。徐建光指出,师承教育承载了中医文化教育的魂魄,一直是中医药人才培养的主要模式,也是中医药文化传承的主要途径。他希

龙华健康医院科普期讲手座语萃系行刊

龙华医院作为全国文明单位,始终关注社会上的特殊人群,积极履行社会责任。自2015年以来,为改善听障人士的就医体验,医院已举办两期针对医务人员和医院志愿者的手语培训班。今后医院还将根据听障人士的健康需求,每季度开展一次手语健康科普主题活动,在传播健康知识的同时,让听障人士在无声的世界里得到更多的关爱与帮助。

(龙华医院)

本版责任编辑 郑芬

我校中医师成为中捷人文交流的“健康使者”

对较高,但是很少有患者因为价格因素放弃就诊,显示了患者对中医疗效的信任。

目前,门诊部开展的治疗以针灸和中药为主。除了临床诊疗,王波还参与验证中医针灸疗效的临床研究,中捷双方医务人员已经开始进行第一个验证项目“针灸治疗偏头痛”的研究,其研究结果将有助于推动捷克政府将中医纳入医保范畴,以及进一步扩大中医的影响力。下阶段,王波还将开展对捷克医生内部的中医药普及推广和中医师的培训等工作。

据悉,曙光医院即将派出治未病中心副主任医师关鑫赴中捷中医中心开展工作,他将和王波一起为当地病患提供中医药诊疗,同时推广太极拳、保健养生操等中医养生拳操,促进两国的人文交流与合作。

杂症居多。由于中医治疗效果理想,80%的病人均由捷克各地慕名而来。虽然中医治疗尚未被纳入医保范畴,收费标准也相对较高,但是很少有患者因为价格因素放弃就诊,显示了患者对中医疗效的信任。

本报

3月

30日

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

创业大赛暨

第二届

创业学

堂结业典

礼举行

,由校团委

主办的第七

届“神农杯”

上海中医药

大学大学生

主办的第七届“神农杯”上海中医药大学大学生创业大赛暨第二届创业学堂堂结业典礼在行政中心301会议室举行。我校党委书记朱惠蓉,原副校长黄文龙,教育部全国大学生创业培训指导委员会主任委员李肖鸣等领导、专家及有关师生共同出席。

活动伊始,校团委副书记(主持工作)陈正芹简要介绍我校创业学堂和“神农杯”创业大赛的筹备情况。伴随着第二届创业学堂总结视频播放完毕,第七届“神农杯”创业大赛总决赛答辩拉开序幕。十四组选手同场竞技,各展所长,十四个作品争鸣炫采、相交辉。参赛作品分为创业实践、创业计划和公益创业三组,选手们结合各自项目侃侃而谈。评委们则时而专注倾听,时而犀利提问,在三个多小时的比赛中为选手们完善和改进创业方案提供了大量建设性的意见。

其后,浦东新区团委人才工作部部长杨光磊,上海中医健康服务协同创新中心综合事务部主任张磊为第二届创业学堂优秀学员颁发荣誉证书,朱惠蓉、黄文龙为第七届“神农杯”创业大赛优秀指导教师颁发荣誉证书。李肖鸣对大赛进行点评,她叮嘱年轻人不要以奖项和资金作为创新创业的目标,而是更应该注重能力的提升和意识的培养,并始终将奉献精神、回馈社会作为自己创造的原动力。经评审,“上海老薪艾科技发展有限公司”“上海贵柔健康咨询有限公司”两个项目获一等奖,“上海杏林智创实业有限公司——互联网中医智造”等四个项目获二等奖,“上海思百恩营养有限公司”等八个项目获三等奖。

朱惠蓉作总结发言,她以中东欧首家由政府支持的中医中心——由我校附属曙光医院和捷克赫拉德茨-克拉洛韦大学医院合作共建的中医中心为引子,强调大学生创新创业工作是我校的重点工作,在大众创业、万众创新的时代背景下,学校不断完善和改进创新创业教育体系,着力为青年大学生打造一流的创新创业平台,她希望所有关心我校工作的导师们都能够加入到创新创业教育队伍中来,师生共进、教学相长,一起推进中医药事业为人类健康作出更大的贡献。

(团委)

例,为大家剖析研究的内容、方法和注意事项等。他鼓励辅导员要敢于正视问题、善于发现问题;以正在做的事情为中心,以实际行动,到实践中去;做到顶层设计”与“摸着石头过河”相结合;眼界开阔一点,过程严谨一点,成果落实一点。

心理咨询中心教师林嘉结合加拿大维多利亚大学访学经历,介绍维多利亚大学及其特色的多元文化教育、教育心理与领导力研究及系列访学活动。学工部部长陶思亮指出,目前学校正在铺建辅导员培养的“高速公路”,希望各位辅导员抓住机会,不断加强自身建设,提升学生工作的专业化水平。

(学生德育发展中心)

例,为大家剖析研究的内容、方法和注意事项等。他鼓励辅导员要敢于正视问题、善于发现问题;以正在做的事情为中心,以实际行动,到实践中去;做到顶层设计”与“摸着石头过河”相结合;眼界开阔一点,过程严谨一点,成果落实一点。

励辅导员要敢于正视问题、善于发现问题;以正在做的事情为中心,以实际行动,到实践中去;做到顶层设计”与“摸着石头过河”相结合;眼界开阔一点,过程严谨一点,成果落实一点。

为包括自闭症儿童在内的特殊需要人士进行高水平的康复,是“康复人”的最高追求,需要各级各类的康复专业人士进行长期坚持不懈的努力。我校康复医学院自2010年成立以来,一直秉承“建设一流康复学科,坚持国际标准、中国风格、中医特色”的理念,为祖国康复界培养了一批批优秀的康复人。目前,学院在物理治疗师(PT)、作业治疗师(OT)、语言治疗师(ST)的专业化上已取得初步成绩,于2014年获教育部批准建立“听力与言语康复学”专业,并于2015年招收第一批21名学员。近日,学院刚刚结束了世界物理治疗师联盟对PT专业的国际认证工作,即将进行世界作业治疗师联盟对OT专业的国际认证工作。

(康复医学院)

西结合医院心内科护士邱婉结合其工作经历,运用生动的案例介绍几种常用的中医操作技术,如中药贴敷、涂药法等。

活动期间,各附属医院代表也分别就各自医院的特色诊疗进行交流,还建立英语小组搭建微信群,有助于今后的互动和联系。此次活动不仅提供了英语交流学习的机会和平台,也通过分享沟通开阔了护理人员们的视野,受到参与者的广泛好评。

(沈莉)

2016 年德育发展工作坊举行

本报讯 3月31日下午,我校德育发展工作坊在图书信息中心二楼一楼团训室举行。学工部、研工部、团委全体人员及各二级学院学生工作负责人、全体辅导员参加此次活动。人事处处长王庆华介绍香港高校学生事务。他从香港高校学生工作“全人教育”的理念入手,阐述“学生为本、学生主导”“自我管理、自我负责、自我发展”和“学生多元发展”的学生事务管理模式,为大家提供了一个以学生的学习和发展为最终目标,通过工作、学系等提供学科专业教学及研究指导,书院、学生事务处及其他相关单位提供非形式教育的学生培养体系。

康复医学院教师赴特教学学校宣传自闭症康复前沿技术

本报讯 3月31日下午,为迎接4月2日“世界自闭症日”的到来,践行国家关于“人人享有康复”的政策,我校康复医学院、虹口区曲阳路街道社区卫生服务中心康复科和密云学校共同开展“世界自闭症日”公益活动。密云学校是虹口区唯一一所专门招收中重度智力残疾学生的九年制义务教育学校。此次活动以家长、特殊教育教师、高校康复专家开展互动讲座的形式进行。康复医学院副院长单春雷,密云学校校长范璐、陈导员丁贇,曲阳路街道社区卫生服务中心康复科主任周永祥等参加活动。

范璐向家长及教师介绍活动的发起缘由和自闭症康复的现状。单春雷紧扣今年9个“世界自闭症日”的主题“自闭症及2030议程——包容及神经多样性”,作“让‘脑中之镜’映射希望之光——镜像神经理论在自闭症康复中的应用”学科科普讲座。他从“脑中之镜”这一概念入手,深入浅出地讲解镜像神经元,用大量实例展示这项理论在脑康复中的成功应用,向大家初步说明该理论在自闭症康复中的广泛应用前景。

本报讯 4月1日下午,由学校医管处主办,岳阳医院护理部承办的主题为“新时代护理”的护理双语沙龙活动在医院A2学术报告厅举行。来自学校7所附属医院的护士长、护理骨干、优秀青年护理人员及双语小组成员等参加活动。

此次交流活动紧紧围绕新时代护理的特色展开,岳阳医院内科护士张晓燕就在台湾长荣医院的学习体会作精彩演讲,并介绍台湾医院的管理模式;ICU护士赵晶围绕“二胎护士妈妈工作中的困惑及生活的幸福”进行分享和互动;血透室男护士

王占华解读2015年新版CPR指南,链接最新急救知识。市中西

结合医院心内科护士邱婉结合其工作经历,运用生动的

案例介绍几种常用的中医操作技术,如中药贴敷、涂药法等。

活动期间,各附属医院代表也分别就各自医院的特色诊疗

进行交流,还建立英语小组搭建微信群,有助于今后的互动

和联系。此次活动不仅提供了英语交流学习的机会和平台

,也通过分享沟通开阔了护理人员们的视野,受到参与

者的广泛好评。

(沈莉)

上接1,4版中缝)

百合鸡子黄汤;百合50克,鸡蛋1个。百合浸冷水中,自白沫出,去其水,和清水同煮,加鸡蛋黄搅匀再煮,放冰糖调味即可食用,催眠效果极佳。本品是一道家常汤羹,但安神效果颇好,可以早餐时将其搭配点心食用,也可临睡前服用一碗,失眠问题很快便能得到解决。本品特别对于失眠、神经衰弱、精神抑郁、情绪低落、脾气急躁、暖气者,以及大病后精神失常、惊悸不宁者,效果尤佳。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

上接1,4版中缝)

百合鸡子黄汤;百合50克,鸡蛋1个。百合浸冷水中,自白沫出,去其水,和清水同煮,加鸡蛋黄搅匀再煮,放冰糖调味即可食用,催眠效果极佳。本品是一道家常汤羹,但安神效果颇好,可以早餐时将其搭配点心食用,也可临睡前服用一碗,失眠问题很快便能得到解决。本品特别对于失眠、神经衰弱、精神抑郁、情绪低落、脾气急躁、暖气者,以及大病后精神失常、惊悸不宁者,效果尤佳。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉10克、莲子肉(去芯)15克、糯米100克。先将莲子肉用清水泡软,糯米煮开,加入龙眼肉和莲子肉共煮熟即可,每日早、晚食用,治贫血体弱、心悸失眠、精神不振,效果显著。

糖龙液:鲜龙眼500克(去壳、核),白糖50克。龙眼肉反复煮,晒干数次,至使色变黑,然后拌入白糖装瓶,每次食龙眼肉4-5粒,每日两次。本品适用于病后、产前后体虚、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症,久服效果更佳。

龙眼枣仁饮:龙眼肉、炒酸枣仁各10克,芡实15克。将酸枣仁煎取汁,芡实用慢火煮至将熟时,加入龙眼肉、酸枣仁共煮饮,睡前饮。酸枣仁可养心安神治失眠,是中药中常用疗失眠的佳品。芡实富含淀粉,可补脾益肾、湿精,治神经衰弱、倦怠疲乏、失眠等症,睡眠不好者可常食。

龙眼红枣粥;龙眼肉10枚、红枣10枚、粳米100克、白糖适量。将龙眼肉、红枣和粳米煮粥,加糖调味服用。本品可补脾生血、养心增智,适用于多梦易醒、体倦神疲、面色少华、食欲欠佳者,老年人尤宜。

因本品粘腻,故湿阻脾胃及有慢性胃炎者不宜食用。

由于百合偏凉性,因此风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

龙眼又名桂圆,是常用的补益中药食材。中医认为,龙眼肉内性味甘平,能补益心脾、养血安神,可治疗头痛、失眠、心悸、病后或产后体虚等症等。营养学家研究发现,龙眼肉中含丰富的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙等多种营养素,还有皂素、鞣质、胆碱等,补益效果显著。现代研究发现,龙眼肉对增强记忆、消除疲劳非常有效,同时对大脑皮层有镇静作用,所以是非常适合于失眠人群的保健佳品。

治疗失眠,可用于龙眼煮水喝,尤其适用于现代城市的脑力劳动者和用脑过度、疲劳、头晕脑胀者。或者将龙眼肉煮熟,储存于瓶中,可随身携带,入睡前食用,每次5-10枚,可养心安神,治疗心悸、失眠,对于睡眠不好的人群,不论男女老少,本品都是上选择。

龙眼肉莲子粥;龙眼肉1