

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 278 期(总第 718 期) 2013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

我校与虹口区人民政府共建我校附属上海市中西医结合医院签约仪式举行

本报讯 5月9日下午,我校与虹口区人民政府共建我校附属上海市中西医结合医院签约仪式在虹口区政府1号楼会议室举行。上海市卫计委副主任瞿介明,中共虹口区委副书记孙建平,区委常委、副区长杜彬,区委常委、宣传部长刘可,副区长李国华,我校校长陈凯先、副校长施建蓉,上海市中西医结合医院院长舒志军等出席仪式。
签约仪式上,李国华及陈凯先、施建蓉分别代表区政府及我校介绍了医院创建工作情况及工作设想。李国华表示,虹口区人民政府和我校共建学校附属市中西医结合医院是双方长期合作的一次延伸和加强。通过这次签约,市中西医结合医院必将成为中西医结合发展,共同服务于广大市民的良好典范。陈凯先及施建蓉也表示,市中西医结合医院拥有聚九等一大批全国知名的中医、中西医结合专家,在脉管病、重症肌无力、风湿病等难治疾病领域更形成了系统的学术理论,积累了丰富的临床经验。该院1994年就成为我校教学医院,在前期的合作基础上,进一步向大学附属医院的方向进行建设,突出了教学工作在整体医院总体规划中的重要地位,增加了教学投入,理顺和完善了教学管理体制,初步建立了教学质量保障机制,为将来承担我校中西医结合人才培养工作奠定了更好的基础。下一阶段,学校将与医院进一步深化合作,按照非直属附属医院的标准,帮助医院迎接专家组的复评审查以及上海市教委的正式评估。希望通过此次合作,继续培养适应新时期发展的高素质中医、中西医结合专门人才,发挥医院中西医结合的优势,为老百姓提供更为优质的中西医结合医疗服务。
施建蓉、李国华代表双方签订共建协议。瞿介明希望上海市中西医结合医院能更好地依托我校在科研、教学、学科建设、医院管理的优势,与岳阳中西医结合医院优势互补,错位发展,进一步完善虹口区中西医结合医疗、预防、康复保健的服务网络体系,更好地推进中西医结合事业的创新和发展。孙建平希望双方加强合作,成功推动上海市中西医结合医院成为我校非直属附属医院,在临床上提高住院医师的理论实践能力,在科教上提升医院的整体研究水平,在学科上培育特色优势专科,在区域内形成中西医结合的医疗特色,更好地服务虹口百姓。(医务处)

我校中医、中药两实验教学中心通过验收 正式成为国家级实验教学示范中心

本报讯 日前,市教委下发《上海市教育委员会关于公布“十一五”国家级、上海市级实验教学示范中心验收工作的通知》(沪教委高[2013]16号),我校实验教学示范中心下属的中医实验教学示范中心、中药实验教学示范中心顺利通过验收,正式成为国家级实验教学示范中心。
我校实验教学示范中心于2007年获批中药学国家级实验教学示范中心(建设单位),2009年获批中医学国家级实验教学示范中心(建设单位)以来,根据学校特色和自身优势,以培养学生实践能力和创新能力为根本目标,进一步加强条件建设,队伍建设,教学体系与教学内容建设,管理规章制度建设和信息化建设,不断总结先进理念,归纳有效经验,凝练优秀成果;主动发挥示范辐射作用,开放优质资源,共享先进经验,以验收促进示范中心加强建设、凝练特色、推广应用。
在中枢神经系统兴奋作用,大剂量使用时常导致失眠。抗心律失常药:如双异丙吡胺、普鲁卡因酰胺等,常会影响患者睡眠质量。(转自《健康报》,作者:徐志鹏)

本报讯 5月6日下午,我校中医药科技创新楼项目创“双优”活动启动仪式在行政楼会议室隆重举行(如下图)。校创“双优”活动领导小组成员,校党委副书记、纪委书记王群,副校长施建蓉、张瑾及相关人员出席仪式,浦东新区人民检察院职务犯罪预防处副处长刘宏莅临指导。仪式由校纪委副书记夏文芳主持。
与会人员听取了校政(基建)处副处长毕德钧对我校中医药科技创新楼工程自进展的基本情况介绍。创“双优”活动领导小组副组长、副校长张瑾强调了该项目的重要性,并对工程质量提出了“管好货、管好人”双管齐下的要求。创“双优”活动领导小组副组长、浦东新区人民检察院职务犯罪预防处副处长刘宏在肯定我校创“双优”活动筹备工作的同时,对我校创“双优”工程项目提出了三点意见和建议:一是要更加注重治本;二是要更加注重预防;三是要更加注重制度建设。最后,创“双优”活动领导小组组长、校党委副书记、纪委书记王群介绍了创“双优”活动的目的、目标、组织机构及主要措施等相关情况,强调应将创“双优”活动与执行中央“八项规定”、“六项禁令”等有关要求相结合,认真履行职责,落实建设责任,筑牢拒腐防变的思想道德防线,并针对实现“工程优质、干部优秀”这一目标提出了三点工作要求:一要加强领导,落实责任;二要整合资源,形成合力;三要建章立制,创新形式。同时,王群还代表学校党委向浦东新区人民检察院对我校工作的大力支持表示衷心感谢。(潘黎)



我校中医药科技创新楼项目创双优活动启动仪式

有些药物可致失眠

很多原因都可能致失眠,但药物对睡眠的影响也不可忽视。服药期间,如果出现失眠或失眠加重,应首先考虑药物性失眠。这在中老年人中尤其多见。下面简要介绍一下可能导致失眠的药物,以便于患者正确识别药物性失眠。
平喘药:如茶碱、麻黄素等,由于其具有中枢神经兴奋作用,如在夜晚服用,常会导致失眠。使用时若能配合小剂量镇静剂,就可有效防止失眠的发生。
利尿药:若在睡前服用,可引起夜间多尿、频繁起夜,因而扰乱睡眠。因此,利尿药宜在白天服用。
降压药:如甲基多巴、可乐宁等,不但可引起失眠,还有引发抑郁综合征的风险,因此造成严重失眠。随意加大降压药的用量,会使血压降低过低,也会引发失眠。因此,患者切不可随意加大药物剂量。
抗胆碱药:服用阿托品、颠茄等抗胆碱药后,往往有兴奋感,如果用过量还会出现心动过速,因而影响睡眠。因此使用抗胆碱药时,不要随意加大用量,服药后应多喝水。
镇静催眠药:如氟丙咪安定等,如服药时间、剂量不当,就会引起白天昏睡不醒,晚上却烦躁失眠的现象。因此,这些药物白天用量宜少。
抗生素:抗生素、抑菌剂等药物,若在晚饭前或晚上空腹服用,会产生恶心、上腹部不适,因而影响睡眠。因此,这些药物都应在白天饭后服用。
糖皮质激素:如强的松、氟美松、强的松龙等药物,大剂量服用时,可引起机体的兴奋性增高而导致失眠、多汗等症状。
止痛剂:如吗啡、度冷丁等,长期使用后突然停药,可导致戒断综合征,出现失眠等症状。
抗结核药:异烟肼具有中枢神经系统兴奋作用,大剂量使用时常导致失眠。

伟和渺小,坚强和脆弱,看似是一对水火不容的矛盾,但站到一定的高度,就可以很轻松地看出,伟大其实是无数个渺小构成的,就好比我们的伟大的国家由13亿个渺小的生命个体构成一样。同理,坚强也是由脆弱蜕变而成的,就好比一块鲜艳而柔韧的丝绸其实是有许多根无比柔弱的蚕丝通过经纬交错的方式编织而成。
如果我们能时时刻刻怀敬畏、感恩和布施的心理,在时刻努力同时延展自己生命价值的同时,也能时时刻刻想到甚至哪怕偶尔想到丰富、充实、改善我们的生活和生活会,我们就离真正的天使不远了,或者说,天使就会来到你我的身边。
愿《天使心语》能为人间引来更多的天使。

美国最新研究发现 坚持散步肠癌风险减三成
现代生活方式下,患肠癌的人越来越多。近日,美国华盛顿大学医学院的研究人员发现,只要每周散步时间超过1小时,患肠癌的风险就能降低30%。这一研究结果发表在最新出版的《国际肿瘤学杂志》上。
这一研究历时16年,其间,研究人员共观察了79295名40—65岁的女性,她们当中有一部分人在研究期间患上肠癌。通过对比,研究人员发现,与完全没有散步习惯的人相比,每周步行1—1.9小时的女性患肠癌的几率低31%。另外,每周进行超过4小时中等强度运动的妇女,患上大肠癌的几率会减少44%。研究人员指出,肠癌与不良的饮食习惯和生活方式有关。(下转2,3版中缝)

病友不可逆转地倒下去,终于有一天,她轻伏在自己管床护士的怀里放声痛哭。最后,绽放的生命之花还是无可奈何地凋谢了……一个中年女性,不幸患上了红斑狼疮,久治不愈,身体饱受折磨。屋漏偏逢连阴雨,这个时候,她的丈夫却又狠心地离她而去,于是,她在再一次发病之后住进医院,手里拿着一把锋利的美工刀,准备随时结束自己的生命……还有一个富足的男人,因为车祸而严重受伤,在生命意识尚存的时候,紧紧抓住护士的衣服,哀求护士一定要救救他,但最后依然无法战胜死神狰狞的笑容……

生命的渺小与伟大 ——读《天使心语:护士日记》有感 倪项根

和我常说这样一段话:疾病和灾难对于我们每一个人都会均等等。但看到别人遭遇疾病或者灾难,我们应该从心底虔诚地加以祈祷,并尽自己力所能及的帮助;假如我们自己不幸遭遇疾病或者灾难,我们要努力学会坚强,坦然面对,理性地应对所有可能的结果;假如我们依然健康,依然平安,我们应该始终遵守这个社会共同遵守的有效规则,努力学习科学的生活方式,积极练就心理调适能力,并且给予周围的人更多的力量、爱和温暖。
伟大和渺小,坚强和脆弱,看似是一对水火不容的矛盾,但站到一定的高度,就可以很轻松地看出,伟大其实是无数个渺小构成的,就好比我们的伟大的国家由13亿个渺小的生命个体构成一样。同理,坚强也是由脆弱蜕变而成的,就好比一块鲜艳而柔韧的丝绸其实是有许多根无比柔弱的蚕丝通过经纬交错的方式编织而成。
如果我们能时时刻刻怀敬畏、感恩和布施的心理,在时刻努力同时延展自己生命价值的同时,也能时时刻刻想到甚至哪怕偶尔想到丰富、充实、改善我们的生活和生活会,我们就离真正的天使不远了,或者说,天使就会来到你我的身边。
愿《天使心语》能为人间引来更多的天使。

生命就像一枚硬币,一个A面,一个B面。如果说A面是我们经常看到或者听到的属于伟大和坚强的那一面,那么B面则是不大为人关注甚至被有些人刻意雪藏的渺小与无助的一面。
与名声在外的医生不同,护士大多显得默默无闻。假如我们时刻健康,功利的时代,可能我们会很自然地觉得,我们的生命与她们不会有任何的交集,她们这个群体的生活和生存状态究竟如何我压根不想知道。这个世界上,需要我们去关注的事情大多太多,比如说金钱、权力、名誉、地位,还有外面五彩缤纷、光怪陆离的烟花世界,但我要特别指出的,仿佛是上帝的安排,几乎我们每一个人都与她们产生必然的联系——当我们来到这个世界时,是她们替我们拉开了生命的帷幕;当我们带着深深的遗憾或者分外知地离开了这个世界时,也是她们替我们合上生命的帷幕。
因为她们穿着洁白的护士服,戴着挺括的燕尾帽,脚踩轻柔的护士鞋,体态婀娜,身轻如燕,不辞辛劳从事着救死扶伤的伟大职业,所以,我们习惯称她们为白衣天使。
关于白衣天使的故事有很多很多。从提灯女神南丁格尔开始,护士的故事就让我们充满了敬佩和感动,让世界在残酷的战争或者激烈的竞争中始终有一种爱的

温暖在流淌。但那些慈爱的身影我们似乎有些遥远,让我们有几分疏离和陌生。生出这样的想法也无可厚非,因为我们的社会一贯关注和聚焦生命天然呈现出来的A面,它是那样的阳光、热烈,充满生机和活力。在我们一贯的想法里,它似乎可以抵御人世间的切不幸,消弭人世间的所有哀伤和悲痛。这些正面的能量

家去看书、查资讯,来提高自己的业务水平和发言能力。
医疗工作的完成,不是靠一两个医生,而是有赖于整个病区所有医生和护士的团队合作。有些医疗事件是由于医护合作不到位所致。因此,在医疗实践中,一定要做好医护沟通合作,保障各项医疗措施安全有序的实施。一旦发生问题,除原则性问题的外,不要忙于追究责任,而是应当分析发生问题的原因,制定防治措施,以防再犯。
曙光医院副院长周嘉点评:作为久负盛誉的国家级重点专科,脾胃病科需要更多关注和长足发展。而林江主任,正是以年轻的科副主任身份,在2010年担起了凝聚脾胃病科雄风的重任。他在增强科室凝聚力和提提高医疗质量方面,充分发挥名中医传帮带的作用,从调整业务结构和落实医疗安全的每个细节着手,制定切合科室实际的绩效考核方案,极大提高了各级医生工作积极性,并将科室的业务朝“小病房、大门诊”的定位方向积极开拓和发展,以医疗为主体,带动临床教学和科研水平的提高。林江主任在上任第一年摘掉了“副”科副主任的帽子,并为脾胃科夺回了上年度“A级专科”称号。该经验值得新一代的年轻科主任们借鉴。
医院管理处点评:在林江主任的日记中我们不难看到,他注重核心制度的落实,从而使科室得以安全运行,再上新台阶。我们认为科主任在管理上应重视以下几个环节:明确目标;健全制度;合理分工;适当激励;博采众长。

科主任日记

籍、食物模型和营养食品展示、销售。
在暑假结束前的一周时间,我们到附属医院的营养支持小组(NST)参观学习。营养支持小组由医生、管理营养师、药剂师和护士组成。所以,这一周的时间便是分别跟随医生参观VF(吞嚥造影)和回诊查房,跟随管理营养师学习营养剂作为营养学专业学生的,一直想了解一下发达国家的营养学发展状况,特别是美国和日本。一年前,听说我们专业要派出两名学生到日本川崎医疗福祉大学临床营养学学习,这无疑是一件可遇而不可求的事儿——一方面可以了解日本的营养学发展状况,寻找其成为“世界第一长寿国”的原因,另一方面也可以学习他国的临床营养知识。“去!”于是从那时起,我开始发奋学日语。

虽然从小就看过日本舶来的动漫,玩过日本的电玩,学过鲁迅的《藤野先生》,但是对日本的了解并不是很多。去日本前,有幸看了《中国人留学日本史》这本书,收获颇丰;知道了除了鲁迅之外,李大钊、郭沫若、郁达夫、夏衍、蒋介石、阎锡山等众多历史名人曾到过日本留学,这也使我这个“土鳖”有了些许飘然的思想。
到川崎医疗福祉大学后的一个多月,我被安排和该校临床营养学专业的学生一起上课,具体上什么课,由我自己选。我选的课程主要有:临床营养管理学、营养微生物学、营养生化学、应用营养学、运动营养学、给食管理、食品卫生学、营养评价学、营养情报学、食品学、公众营养学、营养生态学。当然,一个多月的上课时间只能熟悉一下他们的课程安排和教学方式,利用课余时间看着教材,和国内学的内容做做比较。上课期间,最大的感触就是他们的课程分得很细,当然,这些课程也是和日本管理营养师资格考试的内容相吻合的。
暑假期间,我们有机会参加了在名古屋举办的全日本营养改善学会学术总会,两天的会议,每天从早到晚都有几十个小型会议,可以根据自己的具体专业方向和兴趣自由选择参加。在参加过的小型会议上,印象最深刻的是世界粮农组织的小会议。在这个小会议上,一名在小学工作的管理营养师与大家分享了她在非洲工作的为期两年的营养支援活动。会上还有各种营养学相关书籍、食物模型和营养食品展示、销售。

最后的两个月全部是实习了。每个科目的实习时间是两周。一开始的实习科目是《健康管理I》,我们所在小组的主要内容是制作社区营养宣教材料,最后一周的周三彩排,周四到附近的公民馆(类似社区活动中心)进行营养宣教。接下来的实习全部是在附属医院的临床营养实习,包括糖尿病、肾病、脑血管、肝胆胰等实习。以糖尿病实习为例,两周的实习内容主要包括:日常饮食调查;记录负责患者的临床经过;根据患者的病态和饮食状况列出问题点,撰写SOAP营养病历;参加糖尿病医生晨会和回诊查房;病历报告、总结;每天的实习结束后写小报、感想。在糖尿病实习期间,发生了一件很有趣的事情:当档档和我给我们照管的患者进行营养宣教后,患者突然哭了,感谢我们这几天一起操心和对她的照顾,并要求和我们一起拍照留念。过了一个月后,她又把拍好的照片印刷出来,给老师、搭档和我每人一份。
川崎医疗福祉大学临床营养科的实习是安排在大三后的后半学期。除了去医院和社区之外,还会去敬老院、福利院、托儿所和小学等地方。
半年的日本学习过程,就这样采用流水账般的形式简单地记录下来。无论怎么说,这半年的学习经历、生活经历、接触的人和事都注定是我一生的宝贵财富,我会好好珍惜。

物、外加头箍的环境因素,吴勇的手部等肌肉又开始剧烈收缩,并且全身瑟瑟发抖。随后,因缺少足够氧气而导致休克。这个时候,黄燕医生抛开顾虑,立马为吴勇实施人工呼吸,一番努力后,终于使其恢复了意识、死里逃生。同时,黄燕医生一边拍打他的脸,一边大声呼救,最终帮助他脱离了生命危险。
8月11日,旅游团的游客在结束了四川黄龙景区的游览、从宾馆驱车前往平武时,原本就因为高原反应而不舒服的游客吴勇一路都靠在椅背上。巴士在崎岖的路面行驶,异常颠簸,使昏迷的吴勇突然从座椅上摔下,之后由其同事扶起,但与此同时,吴勇开始出现呼吸急促。同乘一辆旅游车的黄燕医生等六人发现他的情况后立即采取了施救。在黄燕及杨森医生的建议和帮助下,游客们一同帮助吴勇平躺在了前排座椅上休息。此刻,因为昨晚未进食

母感激,专程将锦旗送到曙光医院,感谢黄燕等6人的救命之恩。
真爱无言,真情无价。黄燕等6人在他人身处危难之时勇伸援手之举,正是值得我们称赞和褒奖的,更是作为一名白衣天使的天职。时下,国家正在努力创建和谐社会,而这个感人的“急救故事”正好为我们作了表率,树立了典范,也向公众展示了一群曙光人的“南丁格尔”和“白求恩”精神,展示了白衣天使无私奉献、救死扶伤的真切善举。

危难时刻施援手 险象环生救游客 ——记曙光医院检验科6人团队先进事迹

2012年校精神文明好人好事③



银杏苑 下龙湾 杨益年摄

学临床营养科的实习是安排在大三后的后半学期。除了去医院和社区之外,还会去敬老院、福利院、托儿所和小学等地方。
半年的日本学习过程,就这样采用流水账般的形式简单地记录下来。无论怎么说,这半年的学习经历、生活经历、接触的人和事都注定是我一生的宝贵财富,我会好好珍惜。

学临床营养科的实习是安排在大三后的后半学期。除了去医院和社区之外,还会去敬老院、福利院、托儿所和小学等地方。
半年的日本学习过程,就这样采用流水账般的形式简单地记录下来。无论怎么说,这半年的学习经历、生活经历、接触的人和事都注定是我一生的宝贵财富,我会好好珍惜。

学临床营养科的实习是安排在大三后的后半学期。除了去医院和社区之外,还会去敬老院、福利院、托儿所和小学等地方。
半年的日本学习过程,就这样采用流水账般的形式简单地记录下来。无论怎么说,这半年的学习经历、生活经历、接触的人和事都注定是我一生的宝贵财富,我会好好珍惜。

李信达教授受聘任职 我校康复医学院院长

本报讯 4月26日下午,李信达教授受聘任职我校康复医学院院长的聘任仪式在学校行政三楼大会议室隆重举行。聘任仪式上,校党委书记何星海宣布聘任决定,校长陈凯先给李信达教授颁发校徽、颁发聘书(如图)。
李信达教授自担任台湾“中国医药大学”国际事务长、世界物理治疗联盟(WCPPT)亚太太平洋区秘书长、2013年世界物理治疗联盟亚太太平洋大会主席、2013年亚洲物理治疗联盟大会主席,是康复医学领域的杰出学者。自2010年起,李信达教授便以极大的热情关注和支持我校康复医学学科和专业建设。2012年被聘为我校兼职教授后,他积极推进我校康复医学的建设和发展,对于此次受聘担任我校康复医学院院长,他表示非常荣幸,并坦言将竭尽所能带领学院的教职员工把我校康复医学学科推上一个新的台阶。
此次我校在全国中医院校及上海医学院中率先聘请境外知名学者担任康复医学院院长,是一项开创性的举措,也彰显了我校着力推动康复医学发展进程的决心与信心。李信达教授的加盟,或将助力我校康复学科建设在国际先进的康复教育理念下,探索创新的中西医结合康复教育的规律,形成既符合国际标准又兼具中国康复特色的中西医结合康复医学人才培养体系,为上海经济社会发展与和谐社会建设作出积极贡献。
聘任仪式结束后,李信达教授作了题为“国际康复医学和中国康复医学的机遇和挑战”的主题报告,并与到场的教师和学生们展开了热烈的交流讨论。(康复医学院)



我校系统庆祝5·12国际护士节大会召开

本报讯 我校系统庆祝5·12国际护士节大会于5月10日下午在行政中心二楼大会议室召开,会议由校医管处处长王珏主持,校党委副书记何星海、副校长施建蓉、医管处处长黄平、曙光医院党委书记朱惠蓉、龙华医院副院长张兵、岳阳医院副院长刘长华、普陀医院副院长赵德强、市中医医院副院长于春春出席大会,受邀出席本次大会的还有上海浦江教育出版社副董事长万国卫、副社长黄健,上海市浦东中西医结合医院院长王澎、宝山中西医结合医院常务副院长丁军,以及上海市中西医结合医院、上海市浦东中西医结合医院、宝山中中西医结合医院、光华医院等部门主任及护士同仁,还有来自五所附属医院的护士代表一百余人。大会首先是《天使心语》首发式,主编对本书作简单介绍后,到会领导在书的扉页上签名,见证《天使心语》的首发,并由何星海、施建蓉、黄平、华卫周、黄健向参编书籍的医院护理部主任赠书。
会上,黄平、何星海分别宣布关于表彰“2013年优秀护理理论”的通知、“关于表彰‘2011—2012年度上海中医药大学优秀护士’的通知,并对获奖者进行颁奖(如图)。施建蓉代表学校党政领导向全校系统护士致以节日的问候,并作重要讲话。她对全校系统护理工作给予了高度评价,并对进一步“发展护理学科提出了期望和要求。
最后,各医院护士表演了自编自导的文艺节目予以庆祝5·12国际护士节,同时描绘长期以来关心、支持护理工作的各级领导。(医务处)



标题新闻

●普陀医院副院长、眼科主任张兴儒荣获2013年全国五一劳动奖章
●李嘉旗光荣当选“2012上海大学生年度人物”

张瑾与学校各职能部门代表签订了2013年度安全生产工作责任书。张瑾认为,学校安全事关学生生命、学校发展和社会稳定的大局,我校全体师生必须“严格恪守”安全第一、预防为主、综合治理的工作原则,全面落实市教委安全教育工作方案和要求,及时有效地整改校园各处安全隐患。通过对学生食品安全、宿舍管理、交通隐患、消防安全、实验室管理等多个方面进行举例分析,张瑾提出“校园安全,人人有责”。她说,每个人对于安全工作都应增强责任意识,不仅要做到“常抓不懈、警钟长鸣”,还要认识到安全工作“安全无小事”,平时要有紧迫感,有责任,更要始终持有一份警惕心;安全工作必须以细节抓起,只有起点,没有终点,每个人都应将安全工作永远摆在日常工作的首要位置,方能保障校园各项工作安全有序地进行。
此外,王群也提醒所有师生要增强自我防范意识,牢固树立安全发展理念,以更大的决心、有力的措施、扎实的工作,为学校安全生产工作和稳步发展继续努力。(周芳)

上海市老教授协会二届二次理事会在我校召开

上海市老教授协会二届二次理事会暨中医养生保健咨询站揭牌仪式在我校举行，会议由协会常务副会长黄鼎业主持。会上主要讨论了市老教授协会2013年协会工作要点、最新协会章程及市老教授协会单位会员管理办法。市老教授协会会长张瑾、校老教授协会会长施杞共同为中医养生保健咨询站揭牌。

会上，张瑾代表校党政领导致欢迎词，并介绍了我校的基本情况。她说，我校刚成立时，只有教师38名，兼职教师26名，首届录取中医学专业学生121名。发展到现在拥有600多名专家和教授，2名院士(1名中国科学院院士、1名中国工程院院士)，学生规模为全日制在校生7400余人，逐渐形成了“不重其名，重其实”的办学理念，以及“研究型、特色型、外向型”的办学定位。在国家一级学科评估中，连续两次中医学一级学科排名全国第一，中医学一级学科排名全国第二，今年又新增了中西医结合一级学科排名全国第三。学校取得的进步和成绩离不开一代又一代中医人的艰苦奋斗，离不开前辈专家、教授的支持和关心。饮水思源，学校不会忘记老同志作出的成绩和贡献，会继续支持老教授协会开展各项工作，并积极建设上海市老教授协会中医养生保健咨询站。

(石德响)

万名中小學生走进上海中医药博物馆

本报讯 新年以来，上海中医药博物馆参观人数大幅增加，仅3月19日至4月23日短短一月余，该馆就免费接待崇明中学、长兴小学等72所学校师生25082人次，日平均接待逾千人次。

为做好大批量学生接待工作，博物馆方面早在寒假中便与崇明教育局相关老师进行商讨，制订了严密周详的接待方案，预防可能出现的群体安全、设施损坏、清洁卫生等问题。除了增加讲解员人数确保参观安全、有序进行，博物馆还制定了方案，针对不同年龄段中小学生的接受能力，采取不同的讲解方式，从多方面、多角度展示中医药的悠久历史和巨大成就，增进中小学生对中医药的感性了解、正确认识，推动中医药知识的科学普及。

活动中，博物馆根据小学生生活活泼好动的特点，安排了互动体验项目，如“品尝五味茶”和“学做五禽戏”。“品尝五味茶”是让学生品尝常见药物酸、甜、苦、辛5种不同味道，通过感性认识了解中药药性、普及中药知识。“学做五禽戏”则是让学生在老师带领下模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的各种动作习拳，以此了解中医养生理论，体验中医养生方法，促进学生树立科学的健康观念和保健意识。活动受到学校师生的一致好评。

图为博物馆讲解员认真接待前来参观的小学生。(上海中医药博物馆)



后勤中心举办行文处理与行政管理知识讲座

本报讯 为进一步提高行文质量与管理能力，日前，后勤中心举办《常用文书处理与行政管理原理》讲座，由财务处冯恺老师主讲，保卫处、离退休等部门及后勤中心二十多人参加听讲。

冯恺用具体生动的实例深入浅出地介绍了常用公文分类、格式、要求，步骤与区别，并对行政管理原理中的计划、组织、指挥、协调与控制等

本版责任编辑 王薇

校党委副书记王群为“叶挺部队”学员作心理讲座

本报讯 5月7日下午，校党委副书记、心理学专家王群教授为来我校学习的“叶挺部队”学员作题为“军人心理健康与压力管理”的讲座，深受部队学员的欢迎和称赞。

作为我校军民共建单位的“叶挺部队”多年来始终支持我校的大学生军训工作，为提高我校学生素质教育作出了重大贡献。而为了进一步推动军民“相互依托、共同建设”的共建工作，我校也依托优势资源，发挥中医药学科优势，定期组织接受“叶挺部队”的官兵战士来我校进行短期针推技能培训。

“军人心理健康与压力管理”讲座也是这次培训期间的重要组成部分。讲座上，王群从心理健康的特征、军人压力的来源、团队管理者心理压力的特征等方面作了详细阐述，并列举了许多实际应用的案例讲述如何缓解心理压力。历时两个半小时的讲座，学员们听得津津有味。最后，王群还将自己主编的心理学书籍和心理压力调适知识的宣传光盘赠送给部队学员。(劲草)

我校举办首届教工摄影艺术展

本报讯 5月6日下午，我校首届教工摄影艺术展在图书馆楼底楼大堂举行。校党委副书记兼工会主席何星海、上海市摄影家协会教育分会会长潘峰、秘书长徐值及校工会干部、校教工摄影协会会员等近40人参加了本次影展的揭幕仪式(如图)。何星海和潘峰为摄影艺术展揭幕。

揭幕仪式上，潘峰宣布吸收“上海中医药大学教工摄影协会”为“上海市摄影家协会教育分会”会员，并颁发证书。

据了解，我校教工摄影协会自2011年成立以来，以普及摄影艺术、提高教师修养、充实业余生活、丰富校园文化为己任，通过举办增进友谊、提升技术的作品点评、表彰会、组织外拍等活动，愉悦了协会成员的身心，更促进了教师层面的沟通与互动。现已有会员九十多名，成为我校校园文化的一大亮点。



揭幕仪式上，潘峰宣布吸收“上海中医药大学教工摄影协会”为“上海市摄影家协会教育分会”会员，并颁发证书。

我校代表团前往摩洛哥慰问援摩医疗队员

本报讯 4月20至27日，校纪委副书记夏文芳一行六人代表我校及三所附属医院前往摩洛哥慰问援摩医疗队员，带去了诚挚的问候和衷心的感谢。

慰问团在医疗队驻地参观了队员们的工作场所和生活居所，深入了解了医疗队员们的工作、学习和生活情况。通过促膝谈心、恳谈会等形式，慰问团带去了我校和附属医院对医疗队的关心和支持，希望他们能充分利用援摩的两年时间，在做好医疗业务工作的同时，加强自身学习，通过课题研究、撰写论文和编写医疗手册等形式，在当地宣传中医药文化，让更多的摩洛哥人受惠于中医药特色诊疗技术，提高国际影响力，为祖国争光。同时，也希望他们在摩工作期间互相关心、团

(周一心)

我校京剧协会成立

本报讯 在校工会的大力支持下，我校京剧协会于近日成立。校工会专职副主任徐红梅出席京剧协会成立仪式，她表示，工会将会全力支持京剧协会开展活动，从经费、场地等方面提供便利。京剧协会计划每周举办一次活动，也随时欢迎京剧爱好者加入。

我校慈善工作站是由上海市慈善基金会授权的经常性社会捐助接收点，有着悠久的历史 and 优良的传统。当天的活动现场，义卖物品涉及服装鞋包类、学习文化类、生活用品类及各类书籍。我校广大师生们纷纷参与，还有师生直接捐款、奉献爱心。据了解，目前各类爱心义卖所得款项将通过组织会员学唱京剧、听讲座、讲解戏剧知识等活动，给爱好京剧的教职工提供一个学习和交流的平台，在校园普及传播国粹艺术。(刘红菊)

(刘红菊)

五大要素进行了讲解。讲座后，大家纷纷表示，今后将加强学习、规范行文，并结合自己在管理中的实践经验与学习心得多作反思，促进专业知识与理论水平的进一步提升。后勤中心方面也表示，还将继续组织系列讲座，提高管理人員的业务水平，理论知识与领导艺术，使后勤团体的成员真正做到为学校教学、科研与广大师生提供优质、便捷、高效、专业与精细的后勤服务。(一叶)

(一叶)

华东师范大学梅花拳社团的同学们友情加盟，为此次活动爱心义演。我校慈善工作站是由上海市慈善基金会授权的经常性社会捐助接收点，有着悠久的历史 and 优良的传统。当天的活动现场，义卖物品涉及服装鞋包类、学习文化类、生活用品类及各类书籍。我校广大师生们纷纷参与，还有师生直接捐款、奉献爱心。据了解，目前各类爱心义卖所得款项将通过组织会员学唱京剧、听讲座、讲解戏剧知识等活动，给爱好京剧的教职工提供一个学习和交流的平台，在校园普及传播国粹艺术。(刘红菊)

(刘红菊)

教务处于召开2012-2013学年小学期临床教学工作会议

本报讯 为更好地落实小学期临床见习带教任务、进一步提高临床教学质量，5月3日上午，教务处召开2012-2013学年小学期临床教学工作会议。参加会议的有包括我校附属医院、教学医院、实习医院及社区教学基地在内的43家临床教学基地的教学管理人员、部分带教老师。教务处副处长林勋出席会议。

教务处于简要介绍科所首先对本学年小学期临床教学工作作了简要实录，随后通过大量文字、图片资料的展示，回顾了近20年来小学期临床教学工作所取得的成果。

市第八人民医院中医科主治医师王东建以带教老师的身份介绍了该院中医内科实践的带教体会。他说，科室始终围绕学校“早临床、多临床”的实践目的，严抓临床教学，提高教师修养、充实业余生活、丰富校园文化为己任，通过举办增进友谊、提升技术的作品点评、表彰会、组织外拍等活动，愉悦了协会成员的身心，更促进了教师层面的沟通与互动。现已有会员九十多名，成为我校校园文化的一大亮点。

芬兰一项新研究发现，对于35岁以上的人来说，已婚者的急性心脏病发病率和死亡率都比单身者要低。具体来说，与同龄者相比，单身男性和女性的患病风险分别比已婚男女高出58%-66%和60%-65%，单身男性死于心肌梗死的风险比已婚男性高60%-168%，单身女性死于心肌梗死的风险比已婚女性高71%-175%。总之，婚姻好处多。

奥地利维也纳大学的研究人员调查了一款网络游戏30万名玩家的情况。研究人员发现，女性玩家在游戏中的表现优于男性，她们更善于规避风险，并且更倾向于与其他角色开展贸易、结交朋友。男性玩家则更喜欢与关系较好的少数角色交往。

网络与现实一致吗? (摘自《健康报》，作者：蔡景强)

据悉，本学年我校共计有1500余人次参加为期2-6周的中医内科、中药房、针灸推拿、骨伤、康复和社区实践。教务处将组织各临床医学院继续做好学生岗前教育、临床教学基地集体备课、教学质量监控等工作。(张毅)

(张毅)

以“感受爱，学会爱，传递爱”为主旨的春季爱心义卖公益活动日前在学校远志大楼和行政楼举行。学工部老师及我校慈善工作站50多位同学参与活动。华东师范大学梅花拳社团的同学们友情加盟，为此次活动爱心义演。我校慈善工作站是由上海市慈善基金会授权的经常性社会捐助接收点，有着悠久的历史 and 优良的传统。当天的活动现场，义卖物品涉及服装鞋包类、学习文化类、生活用品类及各类书籍。我校广大师生们纷纷参与，还有师生直接捐款、奉献爱心。据了解，目前各类爱心义卖所得款项将通过组织会员学唱京剧、听讲座、讲解戏剧知识等活动，给爱好京剧的教职工提供一个学习和交流的平台，在校园普及传播国粹艺术。(刘红菊)

(刘红菊)

医学数字

60% 影响人体质差异的主要原因有三大类，即遗传因素(先天)、生态因素(或环境因素)和自身因素。WHO数据显示，个人的健康与寿命60%取决于自己，15%取决于遗传。

活成什么样主要在自己。

中科院“大气灰霾溯源”项目组负责人、大气物理所研究员王跃思提供图表显示，1956-2006年我国广州市关于“霾粒子消光系数”和“肺病年致死率”的上升趋势大致吻合。考虑7年滞后后，广州市肺病致死率和霾粒子浓度的相关性高达0.97。

十面“霾”伏，无处不在。

美国最新研究显示，常吃油炸食品不利于腰围、胆固醇水平升高，而且有损肝脏。吃油炸食品1个月，对肝脏的损伤即类似肝炎。

油炸食品几乎等于垃圾食品。

芬兰一项新研究发现，对于35岁以上的人来说，已婚者的急性心脏病发病率和死亡率都比单身者要低。具体来说，与同龄者相比，单身男性和女性的患病风险分别比已婚男女高出58%-66%和60%-65%，单身男性死于心肌梗死的风险比已婚男性高60%-168%，单身女性死于心肌梗死的风险比已婚女性高71%-175%。总之，婚姻好处多。

奥地利维也纳大学的研究人员调查了一款网络游戏30万名玩家的情况。研究人员发现，女性玩家在游戏中的表现优于男性，她们更善于规避风险，并且更倾向于与其他角色开展贸易、结交朋友。男性玩家则更喜欢与关系较好的少数角色交往。

网络与现实一致吗? (摘自《健康报》，作者：蔡景强)

据悉，本学年我校共计有1500余人次参加为期2-6周的中医内科、中药房、针灸推拿、骨伤、康复和社区实践。教务处将组织各临床医学院继续做好学生岗前教育、临床教学基地集体备课、教学质量监控等工作。(张毅)

(张毅)

上(接1.4版中缝)而坚持运动能促进肠子蠕动与消化，减少便秘发生，从而有效预防肠癌发生。“这项研究进一步证实，适量运动的确可以减少肠癌的发率。”此项研究的负责人凯瑟琳说。

那么做多少运动才能将肠癌风险降到最低呢?研究人员表示，这因人而异，一般来说，每天坚持散步20分钟就能起到很好的作用，尤其在吃完饭半小时后步行，效果最好。此外，凯瑟琳还建议，人们在上班或外出时最好选择步行，空闲时不要关在屋子里看电视，要到户外参加运动，因为“这不仅能让身体健，还能预防癌症。”(转自《生命时报》)

(转自《生命时报》)

2011-2012年度“上海中医药大学优秀护士”



李哲

李哲具有扎实的护理理论基础、娴熟的护理技能和丰富的临床经验。从踏上龙华



田佳

2007年毕业于的她一直用饱满的热情、娴熟的技术、在平凡的岗位上续写着不平凡。她



夏倩

工作至今，夏倩先后取得ICU适任证书、血液透析上岗证书，2011年又入围了龙华医院



陈佳

陈佳，女，31岁，本科学历，主管护师职称。2004年12月进入曙光医院东院的急诊室工作至今，擅长急重症护理，多次参加重大批量伤

医院护理工作岗位的第一天起，她就始终怀着对护理工作的无限热情，努力工作。她具有较高的思想政治素养和良好的职业道德。在老小科病房工作期间，她坚持“干一行、爱一行、专一行”的原则，积极开展优质护理服务，用炽爱温暖着病榻上的每一个心灵，用满腔真情感动着每一位病人的心扉。“奉献不言苦，追求无止境”，作为一名新时期的护士，她用自己的默默奉献和积极进取诠释着南丁格爾的精神内涵，让大家在平凡的生活中也能看到那熠熠闪耀着的人性光辉。

是卫生部全国第一批优质护理示范病房——龙华医院呼吸内科的田佳护士。繁忙中，有条不紊，她多次及时有效地抢救患者。她的优秀还表现在她的“有心”，她的智慧上。她先后参与护理革新“预防水围护”与“爱心沟通板”的制作。身为上海市青年文明号号长的她主动带领科室青年积极投身社区健康教育。六年的临床工作，她已成长为护理工作中的佼佼者，2012年她代表医院参加了全国女职工岗位创新技能大赛上海赛区暨上海市护理技能竞赛，荣获大赛上海赛区暨上海市护理工作先进个人、“三八红旗手”等荣誉。

优秀护理人才培养计划。在平时的护理工作中，夏倩能熟练运用各种监护仪、呼吸机、除颤仪等精密仪器为患者进行实时观察和严密监护，从容应对各种突发情况。2012年，她代表医院参加了全国女职工岗位创新技能大赛上海赛区暨上海市护理技能竞赛，荣获了重症监护组岗位技能能手称号。同年，又被医院评为先进工作者及“三八红旗手”。在医院全面开展的优质护理工作工程中，她多次被评为服务明星，患者满意度达到100%。同时，作为科内小带教，她定期为同学授课，进行操作演示，并多次开展双工合各项活动，多次代表医院参加上海市医务工会的礼仪活动。

蒋智萍在临床第一线默默奉献了22年，是一名在综合ICU病房勤勤恳恳工作了10年的高年资护士。她刻苦钻研临床危重症护理知识，掌握了床边连续性肾脏替代疗法(CRRT)护理技术、外周静脉置入中心静脉导管(PICC)技术并取得了岗位证书，协助护士长制定了CRRT护理操作流程及CRRT分级报警处理流程。她还掌握了呼吸机、除颤仪等抢救仪器的使用。不仅业务精湛，作为一名中共党员，蒋智萍也经常参与医院的各大抢救任务及急救支援任务，得到了科主任、医师及同仁的好评。她还连续三年被评为岳阳医院“三星护士”、“优秀护士”。

楼唯薇



楼唯薇，女，38岁，曙光医院主管护师，本科学历，中共党员，现担任曙光医院ICU总带教。自从事ICU工作5年以来，从基础学起到现在成为重症监护室的一名业务骨干护士，得到了同仁及领导的认可。在担任值班长至今，他勇挑重担，多次参与重大抢救工作；作为一名党员，能够带动每位护士的工作积极性，同时善于与病人及其家属沟通，营造了良好的护患关系。他积极参与院内外的各项活动，获得了较好的荣誉，并于2012年入选曙光医院综合培养计划，成功申报我校校级课题一项。

邵海波



邵海波，男，本科学历，医学学士，中共党员，现担任曙光医院ICU总带教。自从事ICU工作5年以来，从基础学起到现在成为重症监护室的一名业务骨干护士，得到了同仁及领导的认可。在担任值班长至今，他勇挑重担，多次参与重大抢救工作；作为一名党员，能够带动每位护士的工作积极性，同时善于与病人及其家属沟通，营造了良好的护患关系。他积极参与院内外的各项活动，获得了较好的荣誉，并于2012年入选曙光医院综合培养计划，成功申报我校校级课题一项。

姚蓉



姚蓉，女，岳阳医院脑外/卒中病区护师，2003年毕业于我校护理系。自毕业后，曾先后就职于岳阳医院肿瘤科、心内科、胸外科、五官科，现在脑外卒中单元担任带教老师，并在团内担任护理团支部书记和“青年文明号”组长。她爱岗敬业，专业知识扎实，技能娴熟，尤其擅长危重症患者的抢救及护理，能开展中医辨证施护。由细节入手，她始终将关爱患者放在首位，还曾获得院“优秀护士”、“三星级护士”、“优秀教师”、“优秀培训师”等荣誉，运用生动丰富的教学方法，个性化带教不同层次的护生。

蒋智萍



蒋智萍在临床第一线默默奉献了22年，是一名在综合ICU病房勤勤恳恳工作了10年的高年资护士。她刻苦钻研临床危重症护理知识，掌握了床边连续性肾脏替代疗法(CRRT)护理技术、外周静脉置入中心静脉导管(PICC)技术并取得了岗位证书，协助护士长制定了CRRT护理操作流程及CRRT分级报警处理流程。她还掌握了呼吸机、除颤仪等抢救仪器的使用。不仅业务精湛，作为一名中共党员，蒋智萍也经常参与医院的各大抢救任务及急救支援任务，得到了科主任、医师及同仁的好评。她还连续三年被评为岳阳医院“三星护士”、“优秀护士”。

林敏



林敏，女，33岁，本科，护师，PICC专业护士。她曾获得全国中医医院优质护理服务先进个人、虹口区优秀护士、优秀岳阳人等荣誉。从一名普通护士到护士长，她把全部精力、责任、义务，都默默奉献给了平凡的护理工作。自担任岳阳医院乳腺科护士长一职以来，她充分发挥了管理和带头作用，带动护理人员切实加强基础护理，勇于创新，深化优质服务内涵。林敏专业、周到、热情的服务，熟练、过硬的专业技术赢得了病人、家属、领导、同事各方面的赞誉和尊重。

李春婷



李春婷，中共党员，主管护师，毕业于上海同济大学护理本科，从事护理工作17年。她熟练掌握了普外科的各项抢救配合工作，具备较强的应急能力和沟通能力，能及时发现问题并解决。在工作中，她能理论联系实际，努力提高自身的业务水平，并积极参加院内外各项志愿活动。她多次受到患者及患者家属的好评、表扬信及锦旗，先后被评为岳阳医院护理部优秀护士、护理好苗苗等荣誉称号。她还在该院护理部举行的操作考试中荣获CPR操作优胜奖及临床带教老师小讲课一等奖。

陈燕



陈燕，女，本科学历，护师。2008年毕业后，进入市中医医院，已在临床护理工作岗位上走过了5个年头，曾先后在妇科、中医科、脑病科、急诊科工作，目前为急诊科带教老师，院英语小组、科技小组、辨证施护小组成员。在科室中，她是领导的好帮手，协助护士长进行科内资料汇总、整理，承担科内继续教育、质控检查、各项制度整理修改等工作。2010年-2012年，她发表论文2篇，其中核心期刊1篇，参与校级课题1项。2010-2012年，她连续三年被评为院年度考核优秀，并在2012年参加我校急救技能竞赛取得第一名。

黄佳莉



黄佳莉，女，本科学历，护师，中共党员。2007年踏上工作岗位，先后在心内科、普外科、重症监护室、门急诊、护理中心工作。目前任脾胃病科担任带教老师一职。作为一名年轻党员，黄佳莉担任市中医医院护理党支部宣传委员、医院团委委员，不仅临床一线为患者服务，更用她的热情帮助身边的每一个人。2010上海世博会期间，她作为医院志愿者服务队的队长，带领队员进入园区，进行志愿者服务。她先后获得“五带头”共产党员荣誉称号、上海世博会执行委员会授予的“中国2010年上海世博优秀志愿者”称号。

王祥飞



王祥飞，中共预备党员，本科学历。1997年在市中医医院工作至今，她时刻以党员的标准要求自己，即使身体不适，也依旧坚持工作。目前在普外科工作，是医院治未病小组、英语小组、伤口小组成员。在任代理护士长期间，她能调动护士积极性，把护理工作管理得井井有条，保持零差评、零投诉。她积极参与护理部各手册的编写工作与科室护理创新工作，多次荣获“护理成果奖”、院年度考核优秀、“优秀带教老师”称号。目前在研校级、院级课题2项，在核心期刊上发表论文4篇，目前正在积极准备申报我校第五批优秀人才、2011年获“中大优秀护士”称号，2012年获“优秀带教老师”称号。目前在研校级、院级课题2项，在核心期刊上发表论文4篇，均为主要负责人。近两年，发表论文6篇，均为核心期刊，为护理工作贡献了自己的每一份力量。

高雯



高雯，女，27岁，本科，中共党员，普陀医院护师，骨科教学护士。高雯在这平凡的工作岗位上兢兢业业，任劳任怨，默默奉献，不计个人的得失，用自己的微笑、爱心、耐心带给患者健康，赢得家属信任。在繁忙的工作之余，她还承担着临床护理教学科研工作，每年带教护生46人，承担并参与校级课题1项、院级课题2项，在核心期刊上发表论文4篇，目前正在积极准备申报我校第五批优秀人才、2011年获“中大优秀护士”称号，2012年获“优秀带教老师”称号。目前在研校级、院级课题2项，在核心期刊上发表论文4篇，均为主要负责人。近两年，发表论文6篇，均为核心期刊，为护理工作贡献了自己的每一份力量。

居珺



居珺，女，31岁，本科，学士学位，护师，普陀医院急诊一科副护士长。坚持“一切以病人为中心”的原则，居珺爱岗敬业，用娴熟的技术、良好的服务态度为病人提供优质的护理服务。居珺在协助护士长参与科室管理之余还承担带教任务，在职业培训及考核等任务。居珺目前为我校第四批护理优秀人才，在核心期刊上发表论文5篇，承担校级课题1项，获上海市护理科技奖1项，上海市护理工作改进奖1项及专利1项。2009-2011年获普陀医院和我校护理优秀论文三等奖，2012年被评为医院“科研新星”。居珺传承了“南丁格尔”奉献精神，在平凡的护理工作中作出了一定的贡献。

史芝璟



史芝璟，女，34岁，本科学历，主管护师，普陀医院监护室教学护士。她坚持以病人为中心的服务理念，以“三好一满意”为服务宗旨，用“四心”真诚对待每一位患者。她理论扎实、技术过硬，具有较强的临床技能、高度的责任心和敏锐的观察、分析、应变能力。凡有重大抢救，史芝璟总是冲在第一线，出色完成过多次全国、市、区等各种检查工作。同时她倾心钻研业务，不断学习钻研，现已有一项专利正在申请，多篇论文在核心期刊上发表。正在工作中出色的表现，史芝璟多次被评为普陀医院“战高温、抗酷暑”、“战高温”竞赛活动先进个人、“青年岗位能手”等称号。

(王薇)

本版责任编辑 王薇