



复杂的计算机操作和严厉的教授，陈凯先并没有产生退缩的想法，而是坚持着“不能给中国人丢脸”的信念，默默克服困难，不断努力钻研。即使身处巴黎这座艺术之都，他从未有一刻放松过。绝大部分周末与假日，实验室里总能看到陈凯先忙碌的背影。实验室里的所有人都知道，这里最为勤奋刻苦的是一个中国学生，这个学生总是在负责每天最后清理、巡检的工人打过招呼之后，才会在深夜里恋恋不舍地离开实验室。就这样陈凯先将困扰自己的难题逐一击破，最后不仅取得了学术成就，获得了“尼拉·舒可伦奖”，还得到了严格的法兰西科学院院士Pullman的赏识和挽留。

不过，陈凯先并没有留在法国，而是带着深深浓厚的家国情怀与镌刻在心的责任感，回到了他所热爱的故土，继续实践报国的梦想。

改革创新抓机遇，革故鼎新勇争先

2005年3月2日，陈凯先到上海中医药大学担任校长，开始接触于他而言完全陌生的中医药领域。彼时的他对于能否胜任工作尚存顾虑，但是事实证明，没有什么能难倒雄心而为者。在学校领导班子和各级干部的支持和帮助下，他很快融入到推动学校建设和中医药事业发展、服务国家发展和守护人类健康为己任，带领全校师生为中医药的现代化、国际化作出了重要的贡献。

2019年9月10日，

由中药学院青年教师刘颖、吴迎春和2017级药学专业学生刘志锴、刘艺、宣伊飞组成的采访团对陈凯先进行了面对面专访，听陈凯先细细讲述他与共和国成长的点点滴滴。

少年他乡求真知，迎难而上报家国

1978年初春，全国恢复研究生招生的喜讯传出，陈凯先凭借在复旦大学就读时打下的扎实专业基础，在药厂当工人时利用业余时间自学的英语知识顺利考取了中国科学院上海药物研究所研究生，师从药物化学家嵇汝运。同年秋天，陈凯先被研究所派往吉林大学学习量子化学。第一堂课上，老师用英语在黑板上出了一道线性代数的测验题，从未学过线性代数的陈凯先不得不交了一张白卷。这件事对从小到大都是优等生的陈凯先打击很大，更令他倍感压力的是，老师直接跳过线性代数，从难度更高的群论讲起。年轻的陈凯先没有向困难低头，而是白天刻苦学习群论，晚上研读厚厚的线性代数教材，终于他在数理方法与特殊函数、群论、量子力学、量子化学四门课程考试中取得了优异的成绩，得到吉林大学时任校长唐敖庆的称赞和器重。

在上海药物研究所获得博士学位后，陈凯先到法国生物物理化学研究所进行访学研究。初到异国他乡，面对陌生的环境、不懂的法语、对于科研方向，陈凯先特别强调，上海中医药大学要瞄准国家、上海和浦东经济社会发展战略，服务国家和中医药事业的战略需求，大力加强学科建设，提升科研创新水平，增强学校服务社会的能力。在陈凯先的组织带领下，学校抓住机遇，迎难而上，经过艰苦的努力和激烈的竞争，成功申报了一批“973计划”、“863计划”、国家重大科技专项项目，建设了一批国家发改委、教育部、国家中医药管理局高水平科技创新平台。

岐黄逐梦人 寻访师道初心

陈凯先：志存高远，革故鼎新推动学校高水平发展



系；推动和深化了教育与教学改革，探索和实践了符合高水平中医药人才培养规律的课程和教学体系；提升了学校学科整体水平和科研创新能力；加强了附属医院的发展建设，显著提升了医院的医疗服务能力，基础设施和学科建设水平；贯彻落实了“人才强校”战略，加强了优秀人才的培养和队伍建设；推动了学校的基础设施建设。

经过一段时间的实践和思考，陈凯先根据上海中医药大学的性质和特点，提出“把学校办成一所受人尊敬的大学”的长远奋斗目标。在陈凯先的带领下，全校师生齐心协力、共同奋进，学校在2013年1月公布的第三轮一级学科评估结果中，取得了中药学全国第一，中医学全国第二、中西医结合全国第三的优异成绩。

众志成城开金石，科技创新结硕果

对于科研方向，陈凯先特别强调，上海中医药大学要瞄准国家、上海和浦东经济社会发展战略，服务国家和中医药事业的战略需求，大力加强学科建设，提升科研创新水平，增强学校服务社会的能力。在陈凯先的组织带领下，学校抓住机遇，迎难而上，经过艰苦的努力和激烈的竞争，成功申报了一批“973计划”、“863计划”、国家重大科技专项项目，建设了一批国家发改委、教育部、国家中医药管理局高水平科技创新平台。

陈凯先认为，中医药国际化不能仅依靠解

为扩大中国的国际影响力、软实力或者拓展中医药文化的海外传播。

（采访团成员：刘颖、吴迎春、刘志锴、刘艺、宣伊飞）

初心不改 育人育己

—普陀临床医学院“杏林”导师团

导师：周 谷

作为教育科的一员，从2009年人职开始，我最重要的一部分工作就是负责本科生的毕业实习带教。2015年，上海中医药大学启动“跨界协同育人共同体”——服务生成长导师团项目，我有幸成为“杏林”导师团的一员，不仅获得了更多与学生沟通交流的机会，也在工作能力方面得到了锻炼和提升。

立德树人，积极引领

导师团以“立德树人”为根本，按照“跨专业、跨学科、跨行业、跨领域的”的“跨界”原则组成，坚持全员、全过程、全方位育人，把思想价值引领贯穿教育教学全过程。我和学生们一起在导师团活动中得到启发、领悟知识、改进工作和学习方式。几年前，在访谈“杏林”导师团时任团长张兴儒的活动中，从策划、排练、查资料到设计访谈提纲，学生们包揽了活动前期的每项准备工作。访谈当天，学生们参观了“慈善光明行”工作室，有学生向张兴儒问道：“这么多次‘慈善光明行’中，您遇到过什么困难

吗？”张兴儒回答：“当然有很多，特别是在高原，都不知道第二天自己能否醒来。”听到这个回答，学生眼里泛起泪花，忍着没有掉下来，回去后将这次的访谈经历写成了一篇优秀的采访稿。几天后，这名学生还问我能否跟着“慈善光明行”团队一起，为有需要的人多做一点事，虽然最后她的决心没有达成，但是在之后的志愿者活动中，我总能看见她的身影。

坚持初心，育人育己

每名学生都是独立的个体，在他们的生活中，实习只占一部分。但教之余，我借助微信群等网络平台，拉进了和学生之间的距离。结合学生兴趣，我设计了技能培训菜单，由学生进行勾选，课程安排参照勾选情况确定，学生可以根据每周的模拟实训课程安排自由选择，每堂课报名人数满15人即可开课，这样既保证了授课效果，也为学生提供了更多临床操作技能学习机会。在带教过程中，我发现学生普遍存在中医经典基础薄弱及问诊思路不

清晰的问题。对此，我组织开展了中医经典讲座，并就问诊思路开辟了专项培训。可以说，导师团的工作让我更关注学生的所需所想，真正从实际行动上急学生所急，想学生所想。

在之后的导师团工作中，我将秉持“立德树人”的宗旨，以学生为中心，注重培养学生医学人文精神，让学生深刻理解医生的职业内涵，感受医务工作者的责任和使命。

（采访团成员：周 谷）

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/）

跨界协同育人创新
师生共话价值引领

本报地址：上海市蔡伦路1200号行政楼416室 电话：51322041 邮编：201203 E-mail: tcmxb408@aliyun.com 排印：上海宝联电脑印刷有限公司（上海市定西路1277号长峰大厦305室）

宅家太久
药膳帮助调理肠胃
王雨秋

新冠肺炎疫情期间，许多人家在家里不知不觉就吃得过量伤了脾胃，出现一些脾胃不适的症状，常见症状包括食欲不振、泛酸、嗳气、泄泻等。这些症状大体与脾失健运、胃失和降相关。对此可辨证选用具有补脾止泻作用的食品，如山药、薏米、芡实等。

有人问素食刮油的做法可不可取？答案是适当的清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担，但这并不等同于推荐大家长期吃素，因为素食者要保持均衡的营养有一定难度。所以，如果不是肠胃不适，素食两三天即可，时间过长则易导致蛋白质、B族维生素及铁、锌等矿物质缺乏。

下面为大家推荐一些可以有效调理肠胃的药膳。

山药扁豆粥
(选自《民间验方》)

原料：山药片30克，白扁豆15克，粳米15克，糖适量。

制作方法：煮粳米、白扁豆至半熟，加入山药片，煮至软烂，加糖。可作早餐食用。

功效：补益脾胃，调中固肠。适用于脾气虚弱所致积食症，症见大便溏软、泄泻、食积腹痛、厌食等。

芡实粉粥
(选自《本草纲目》)

原料：芡实粉60克，粳米100克。

制作方法：先将粳米煮成稀粥，再将芡实粉加水调成糊状后加入粳米粥中，搅拌煮沸2-3次即成。每日2次，空腹食用。

功效：益肾固精，健脾止泻。适用于便溏、泄泻、食积腹胀等。

鲜藕粥
(选自《寿世青编》)

原料：鲜藕200克，糯米100克，红糖适量。

制作方法：将鲜藕同糯米、红枣一起放入砂锅，加水煮成稀粥。每日食用1-2次，每次1小碗。

功效：补血生津，健脾开胃。适用于肺胃有热、口渴口臭、便难等。

山楂麦芽茶
(选自《中国药膳学》)

原料：山楂10克，生麦芽10克。

制作方法：山楂洗净、切片，与生麦芽同置杯中，倒入开水，加盖泡30分钟，代茶饮。

功效：消食化积。适用于胃弱纳差而强食所致的纳呆食少、脘腹胀闷、恶心、吐泻等。孕妇及哺乳期女性不宜使用。

上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE AND PHARMACY 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 编 主编:朱慧华

第395期(总第835期) 2020年6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

沪豫两地中医药大学签署战略合作协议 开启中医药发展新篇章

本报讯 为加快中医药科技创新，推动和服务中医药产业发展，6月8日，我校与河南中医药大学在河南郑州签署战略合作协议。我校校长徐建光和河南中医药大学校长许平分别代表两校签署合作协议，河南省副省长霍金花、上海市科学技术委员会主任张全见证签约仪式(如图)。两校本着“传承精华、守正创新、资源共享、共谋发展”的原则，将通过多途径、多形式、多领域的合作，特别是在人才培养、科学研究、社会服务、文化传承与创新、国际交流等方面开展合作，共同传承中医药文化，弘扬中医药事业。

我校与河南中医药大学的合作将得到沪豫两地相关部门支持，被纳入沪豫科技战略合作计划。未来，我校将联合中国科学院上海药物研究所，与河南中医药大学等有关单位，着重合作建立豫药深加工中心、药食同源食品研发中心、中药标准化与质量控制中心，共同开展关键技术的研发和成果转化。

河南省省长尹弘接见签约双方，对两校合作表示欢迎，感谢上海中医药大学对河南省中医药工作的大力支持。

徐建光感谢河南省政府和河南中医药大学对我的信任。他表示，一定按照要求落实好各项工作，扎实推进和做好沪豫中医药合作发展工作。

河南省省长尹弘接见签约双方，对两校合作表示欢迎，感谢上海中医药大学对河南省中医药工作的大力支持。

徐建光感谢河南省政府和河南中医药大学对我的信任。他表示，一定按照要求落实好各项工作，扎实推进和做好沪豫中医药合作发展工作。

党委中心组学习会召开 传达贯彻全国“两会”精神

本报讯 6月5日上午，我校在行政中心301会议室(主会场)、科技创新楼一楼报告厅(分会场)召开党委中心组学习会，围绕2020年全国“两会”精神展开学习。校党委中心组成员参加会议。会议由校党委副书记季晓主持。

全国政协委员、副校长陈红专结合自身参会的见闻和感受，围绕会议基本情况、主要精神和讨论热点三个方面，与大家分享“两会”故事，传达“两会”精神。

全国政协十三届三次会议于5月21日至27日在京举行，陈红专指出，会议务实高效、风清气正、强信心、暖人心、聚民心、筑同心，彰显了中国特色社会主义民主政治的优势和生机活力。他用“特殊时期，非常两会，非凡凡响”十二个字概述2020年全国“两会”的重要意义，认为通过前线抗疫，中国向世界展现了制度优势，而反思公共卫生体系建设成为此次“两会”的重要议程。

陈红专对自己遵循政治性、公众性、专业性三原则提出的3件提案“完善重大疫情临床试验的专业监管制度”、“进一步加强中医药知识的科学普及”、“关于张江科学城建设国家细胞产业监管试验区的建议”进行阐述。

陈红专对自我遵循政治性、公众性、专业性三原则提出的3件提案“完善重大疫情临床试验的专业监管制度”、“进一步加强中医药知识的科学普及”、“关于张江科学城建设国家细胞产业监管试验区的建议”进行阐述。

陈红专对自我遵循政治性、公众性、专业性三原则提出的3件提案“完善重大疫情临床试验的专业监管制度”、“进一步加强中医药知识的科学普及”、“关于张江科学城建设国家细胞产业监管试验区的建议”进行阐述。

作为全国政协委员，陈红专肩负重托期望，满怀履职激情，在会议期间认真审议了全国政协常委会工作报告。

他向校党委中心组成员介绍全国政协工作报告中“毫不动摇坚持中国共产党对人民政协工作的全面领导”、“坚持为国履职、为民尽责，关键时刻靠得住、站得出、敢发声”等内容。

就今年政府工作报告讨论的热点，陈红专从2020

年关键词、当前和今后形势认识等方面展开介绍，并对涉及公共卫生和中医药的内容进行重点解读，特别提到“促进中医药振兴发展”写入报告的重要意义。他还对“两高”报告、《中华人民共和国民法典》中的相关内容作了论述。此外，陈红专传达了中共中央政治局常委、中央书记处书记王沪宁参加体育界、医药卫生界委员联组会，以及全国政协副主席李斌和部委领导参加医政分组讨论的情况。

陈红专对自己遵循政治性、公众性、专业性三原则提出的3件提案“完善重大疫情临床试验的专业监管制度”、“进一步加强中医药知识的科学普及”、“关于张江科学城建设国家细胞产业监管试验区的建议”进行阐述。

陈红专对自我遵循政治性、公众性、专业性三原则提出的3件提案“完善重大疫情临床试验的专业监管制度”、“进一步加强中医药知识的科学普及”、“关于张江科学城建设国家细胞产业监管试验区的建议”进行阐述。

我校与温州医科大学战略合作框架协议签约仪式举行

课程思政教学改革领导小组召开工作会议

本报讯 6月1日下午,为贯彻落实施教部《高等学校课程思政建设指导纲要》(以下简称《纲要》)精神,我校课程思政教学改革领导小组在行政中心330会议室召开工作会议。校级课程思政教学改革工作特邀专家陈晓主持会议。会议由副校长胡鸿毅主持。

与会人员集中学习了《纲要》的主体内容,围绕发布背景、建设意义、目标要求、内容重点、实施路径、保障机制、评估措施等方面进行深入探讨。胡鸿毅指出,课程思政教学改革要紧紧围绕国家和区域发展需求,构建全面覆盖、类型丰富、层次递进、相互支撑的课程思政体系,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

与会人员还结合我校课程思政领航计划实施情况,就课程思政理论研究、第二课堂强化课程思政等《纲要》提出的重要点开展研讨交流,并对今年工作重点进行了探讨。

会议决定,2020年我校课程思政教学改革工作将以《纲要》为指导,结合我校课程思政领航计划实施方案,系统推进,分层落实。马克思主义学院与专业课程教学团队对接,进一步提升课程思政研项目的思政内涵;科技处和教务处共同设立2020年课程案例。(教务处)

我校积极备战“第四届上海高校青年教师教学竞赛”

本报讯 6月10日,我校“第四届上海高校青年教师教学竞赛”模拟赛暨赛前动员会在教学楼10202教室举行。复旦大学教师吴燕华(第二届全国高校青年教师教学竞赛理科组一等奖获得者)、华东理工大学教师孙炳煜(第二届上海高校青年教师教学竞赛自然学科组一等奖获得者)、上海财经大学教师教学发展中心副主任杨楠作为校外点评专家受邀出席,与校内评委张黎声、陶建生、亓曙冬、房敏共同参与模拟赛的选手出谋划策。校党委副书记、工会主席季光做赛前动员,教务处处长舒静到场,30余名青年教师观摩此次模拟赛。

“第四届上海高校青年教师教学竞赛”将于6月19日至21日在上

海师范大学举行。为备战此次竞赛,我校工会、教务处自2019年12月起组织开展院级、校级等层面的教学竞赛和选拔。经过青年教师自主申报、学院推荐、专家遴选等环节,学校最终推选出6名选手组成校队代表我校参加比赛,同时选拔出11名优秀青年教学种子选手和参赛选手一起参与培训。

自今年3月起,我校教务处、教师发展中心、工会和相关学院等通力合作,为青年教师顺利参赛提供全方位支持。教务处、教师发展中心根据竞赛教师执教课程特点和内容,开设教学技能促进特训营,导入BOPPPS教学模式,开展微格培训,组织观摩及研究学习国家级、上海市级青年教

师教学竞赛获奖选手教学视频,进行教学设计分析、竞赛形体指导等集中开展院级、校级等层面的教学竞赛和选拔。经过青年教师自主申报、学院推荐、专家遴选等环节,学校最终推选出6名选手组成校队代表我校参加比赛,同时选拔出11名优秀青年教学种子选手和参赛选手一起参与培训。

自今年3月起,我校教务处、教师发展中心、工会和相关学院等通力合作,为青年教师顺利参赛提供全方位支持。教务处、教师发展中心根据竞赛教师执教课程特点和内容,开设教学技能促进特训营,导入BOPPPS教学模式,开展微格培训,组织观摩及研究学习国家级、上海市级青年教

师教学竞赛获奖选手教学视频,进行教学设计分析、竞赛形体指导等集中开展院级、校级等层面的教学竞赛和选拔。经过青年教师自主申报、学院推荐、专家遴选等环节,学校最终推选出6名选手组成校队代表我校参加比赛,同时选拔出11名优秀青年教学种子选手和参赛选手一起参与培训。

此外,徐宏喜与香港中文大学中医学院Lisa冼、张娟、林芝秀、香港浸会大学兆祥及我校附属曙光医院周华等沪港中医药专家合作,在Acta Pharmacologica Sinica B(《药学学报》英文刊)2020年第7期Research on Emerging COVID-19专栏上发表论文Bioactive Natural Compounds against Human Coronaviruses: A Review and Perspective(《冠状病毒的活性天然化合物研究进展》)。该论文对中药抗冠状病毒的活性成分及作用机制研究进行了系统深入的分析和讨论。(中药学院)

中药学院师生为中医药抗疫国际化献策

本报讯 近日,我校中药学院药学专业2016级本科生宋泽家及二级博士生万娜茜(Wan Najah Nik Nabih)在中药学院副研究员席超及教授徐宏喜的指导下,在World Journal of Traditional Chinese Medicine(《世界中医药杂志》英文刊)上发表了论文Current Global Status and Future Development of Traditional Chinese Medicine in Prevention and Treatment of COVID-19(《全球中医药防治COVID-19的现状及未来展望》)。该论文对中国应用中医药治疗新冠病毒所取得的成果进行了归纳和总

结,对世界不同国家应用中医药治疗新冠肺炎肺炎的情况和限制因素进行了分析。

本报讯 为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》《国民营养计划(2017-2030年)》,进一步推进营养健康科普宣教活动常态化,巩固疫情防控成果,上海市卫生健康委员会结合2020年全民营养周(5月17日至5月23日)“合理膳食,免疫基石”的宣传主题,于近日举办2020年上海市膳食营养大赛。由我校公共健康学院食品卫生与营养学专业唐欢、许艺帆两名学生组成的参赛团队——营养战“疫”小分队荣获二等奖。

我校“六一”亲子系列活动举办

本报讯 为庆祝第70个“国际儿童节”,校工会、妇委会自5月中旬起开展了一系列线上“六一”亲子活动。

活动共设2个模块。一是为学龄儿童长开设在线课堂,聚焦疫情期间家长普遍关心的问题及遇到的育儿难题。校工会、妇委会以网络在线直播的形式,分别于5月27日、5月31日开展“会听的孩子才聪明(小学

综合档案室发布医疗援助珍贵档案图片展

本报讯 为庆祝“国际档案日”,更好地发挥档案资政育人的功能,我校综合档案室近期发布“和风送暖满庭芳——上海中医药大学医疗援助档案图片展”,在学校档案室网页进行线上展览。

展览精选198张记录自建校以来全校师生参与医疗援助、救护及支援农村、支援边疆、支援贫困地区历史的珍贵馆藏图片(其中

生专注力培养)。“家长如何帮助孩子提高学习效率——基于脑科学和心理学的视角(初中高智力提升)”在线课堂,200余人次参与。在线课堂为助力学校教职工子女顺利返校,呵护儿童健康成长提供了心理支持和实践指南。

二是基于以往线下的亲子手作工作坊模式,开设在线手作课堂。教职工家长通过

扫码进行“超轻彩泥便条签”“马赛克八音盒”“艾草驱蚊包”活动报名,报名成功后可获得手作材料包及在线教学课程登入方式,在“六一”期间经手作老师在线指导,与孩子共同完成具有特殊纪念意义的手作品。通过手作课堂,家长和孩子共度节日美好时光,感受匠人精神,探索手作之美。(工会 妇委会)

教师思政队伍研讨互动平台首期活动

本报讯 5月29日下午,学校在国际交流合作中心三楼活动室举行教师党支部书记沙龙。本次沙龙是教师思想政治队伍研讨互动平台的首期活动,该平台旨在形成学校教师思政工作协同合作、互联互通的机制,进一步推动教师思想政治工作往深里走、往实里走。

活动邀请基础医学院原院长李其忠、中药学院原党总支书记陶建生与学校教师党支部书记共同探讨“如何做好党支部书记”“如何开展党支部活动”如何发挥党组织凝聚力”“如何加强思政工作”等问题,为做好教师党支部建设群策群力。李其忠结合自身经历和工作中与教师谈心谈话的小故事向与会党支部书记分享心得体会,陶建生指出,党支部担当着凝聚人、团结人、关心人的重要使命,党支部书记要让组织的每一个“细胞”都能够始终围绕着党的建设工作发挥作用。

在讨论与交流环节中,

多位党支部书记带着问题和困惑向李其忠和陶建生求教问计。党支部书记们表示,将努力为党组织建设和学术水平的“双带头人”,为落实高校立德树人根本任务贡献力量。(教师工作部)

国际教育学院参加2020 星报云端教育展

本报讯 5月29日至31日,2020星报云端教育展举办。该教育展由马来西亚发行量最大的英文日报《星报》主办,全球近50所大学参加。我校是国内唯一一所参加本次教育展的大学。

我校“六一”亲子系列活动举办

本报讯 为庆祝第70个“国际儿童节”,校工会、妇委会自5月中旬起开展了一系列线上“六一”亲子活动。

活动共设2个模块。一是为学龄儿童长开设在线课堂,聚焦疫情期间家长普遍关心的问题及遇到的育儿难题。校工会、妇委会以网络在线直播的形式,分别于5月27日、5月31日开展“会听的孩子才聪明(小学

生专注力培养)。“家长如何帮助孩子提高学习效率——基于脑科学和心理学的视角(初中高智力提升)”在线课堂,200余人次参与。在线课堂为助力学校教职工子女顺利返校,呵护儿童健康成长提供了心理支持和实践指南。

二是基于以往线下的亲子手作工作坊模式,开设在线手作课堂。教职工家长通过

发展等内容。李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

热身运动

跑步前,进行5分钟的热身,让全身肌肉骨骼关节进入运动状态。

拉伸运动

针对膝关节的热身动作有蹲起、原地高抬腿、后踢腿,另外拉伸大腿肌肉也有助于运动时保护膝盖。拉伸运动可以膝关节腔内的润滑液分泌更充分,减少运动时关节处骨与骨的摩擦、碰撞。

锻炼腿部肌肉

肌肉包裹在骨骼外面,是关节最好的保护伞。肌肉的控制力直接影响膝盖的承受力,跑步者如果感到膝盖力量不足,可以进行靠墙半蹲或箭步蹲练习,以提高腿部肌肉力量,特别是膝关节周边肌肉力量。

本报记者 5月29日中午,李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

夏老师热线不打烊 便民服务暖人心

本报记者 5月29日中午,李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

本报记者 5月29日中午,李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

本报记者 5月29日中午,李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

管理育人暖心事 一面锦旗表谢意

教务处黄成铃事迹

在校行政中心201办公室的墙上,挂着一面鲜红的锦旗,烫金的十个大字“授业一丝不苟,解惑无微不至”总是能吸引来往师生的目光。关于这面锦旗的由来,则要从教务处黄成铃认真落实管理育人说起。

2014级中医七年制专业李同学进入我校学习后未能及时调整状态,前四年学业成绩不理想,于2018年9月收到“试读”告知,根据学校相关规定,若“试读”不达标则会受到退学处理。其父母得知消息后内心焦急不安,黄成铃本着对学生的未来负责的态度,多次耐心细致地与学生家长进行电话沟通,安抚学生家长,提醒他们当务之急是了解孩子的状态以对症帮扶,并告知学生家长学校设置“试读”

国名中医传承工作室项目2项,入选全国中医临床人才项目5人、全国中医(西学中)优秀人才若干。章诚杰指导急诊科团队推进学科建设,中医急诊学顺利通过国家“十二五”中医药重点学科验收;协调肺病科开展医院第一例纤维支气管镜检查;协调内镜室正式开展无痛内镜检查;协调检验科新增5项检验项目,病理科新增1项检验项目;协调购入专用房间作为患者接待室,配备了录音录像设备,将相关法律文件印制上墙,积极介入医疗不良事件,预防预判关口前移。

章诚杰还借助援医平台,在青海地区深入开展基层中医医院扶持工作。他结合当地医疗特点,根据青海省扶貧项目文件要求,通过医联体组织,积极推动省内贫困县中医医院建设,带领医

坚定共产党员信念 远赴青海地区援建

本报记者 5月29日中午,李苑仙结合自己的切身体会,介绍其在我校的生活和学习情况。直播期间,近150名马来西亚家长及学生在线观看,并就专业申请流程、奖学金申请条件、课业压力,以及来华学习前的准备等方面的问题踊跃提问。直播结束后,朱芷薰、李苑仙还通过文字在线一一回答了相关问题。(国际教育学院)

管理育人暖心事 一面锦旗表谢意

教务处黄成铃事迹

在校行政中心201办公室的墙上,挂着一面鲜红的锦旗,烫金的十个大字“授业一丝不苟,解惑无微不至”总是能吸引来往师生的目光。关于这面锦旗的由来,则要从教务处黄成铃认真落实管理育人说起。

2014级中医七年制专业李同学进入我校学习后未能及时调整状态,前四年学业成绩不理想,于2018年9月收到“试读”告知,根据学校相关规定,若“试读”不达标则会受到退学处理。其父母得知消息后内心焦急不安,黄成铃本着对学生的未来负责的态度,多次耐心细致地与学生家长进行电话沟通,安抚学生家长,提醒他们当务之急是了解孩子的状态以对症帮扶,并告知学生家长学校设置“试读”

疗队多次开展调研和业务指导工作,落实组团式工作中兢兢业业、团结奋进,具有较好的群众口碑。章诚杰舍下家人毅然赶赴青海,参加对青海省中医院为明一年半的组别式对口帮扶工作。

面对工作的艰苦环境,章诚杰克服自然条件造成的身体不适,针对受援医院存在的问题,积极引入上海医院管理经验,因地制宜,开拓创新,开展了一系列改革,使医院医疗工作焕然一新。在章诚杰的积极推动下,青海省中医院新设10余项医政管理制度,建立专门的中医综合治疗区;引入传统膏方,向青海地区民众传播新的养生保健理念;2019年业务量同比增长超过20%;成功申报国家中医药管理局第三届全

国名中医传承工作室项目2项,入选全国中医临床人才项目5人、全国中医(西学中)优秀人才若干。章诚杰指导急诊科团队推进学科建设,中医急诊学顺利通过国家“十二五”中医药重点学科验收;协调肺病科开展医院第一例纤维支气管镜检查;协调内镜室正式开展无痛内镜检查;协调检验科新增5项检验项目,病理科新增1项检验项目;协调购入专用房间作为患者接待室,配备了录音录像设备,将相关法律文件印制上墙,积极介入医疗不良事件,预防预判关口前移。

管理育人暖心事 一面锦旗表谢意

教务处黄成铃事迹

在校行政中心201办公室的墙上,挂着一面鲜红的锦旗,烫金的十个大字“授业一丝不苟,解惑无微不至”总是能吸引来往师生的目光。关于这面锦旗的由来,则要从教务处黄成铃认真落实管理育人说起。

2014级中医七年制专业李同学进入我校学习后未能及时调整状态,前四年学业成绩不理想,于2018年9月收到“试读”告知,根据学校相关规定,若“试读”不达标则会受到退学处理。其父母得知消息后内心焦急不安,黄成铃本着对学生的未来负责的态度,多次耐心细致地与学生家长进行电话沟通,安抚学生家长,提醒他们当务之急是了解孩子的状态以对症帮扶,并告知学生家长学校设置“试读”

疗队多次开展调研和业务指导工作,落实组团式工作中兢兢业业、团结奋进,具有较好的群众口碑。章诚杰舍下家人毅然赶赴青海,参加对青海省中医院为明一年半的组别式对口帮扶工作。

面对工作的艰苦环境,章诚杰克服自然条件造成的身体不适,针对受援医院存在的问题,积极引入上海医院管理经验,因地制宜,开拓创新,开展了一系列改革,使医院医疗工作焕然一新。在章诚杰的积极推动下,青海省中医院新设10余项医政管理制度,建立专门的中医综合治疗区;引入传统膏方,向青海地区民众传播新的养生保健理念;2019年业务量同比增长超过20%;成功申报国家中医药管理局第三届全

国名中医传承工作室项目2项,入选全国中医临床人才项目5人、全国中医(西学中)优秀人才若干。章诚杰指导急诊科团队推进学科建设,中医急诊学顺利通过国家“十二五”中医药重点学科验收;协调肺病科开展医院第一例纤维支气管镜检查;协调内镜室正式开展无痛内镜检查;协调检验科新增5项检验项目,病理科新增1项检验项目;协调购入专用房间作为患者接待室,配备了录音录像设备,将相关法律文件印制上墙,积极介入医疗不良事件,预防预判关口前移。

管理育人暖心事 一面锦旗表谢意

教务处黄成铃事迹

在校行政中心201办公室的墙上,挂着一面鲜红的锦旗,烫金的十个大字“授业一丝不苟,解惑无微不至”总是能吸引来往师生的目光。关于这面锦旗的由来,则要从教务处黄成铃认真落实管理育人说起。

2014级中医七年制专业李同学进入我校学习后未能及时调整状态,前四年学业成绩不理想,于2018年9月收到“试读”告知,根据学校相关规定,若“试读”不达标则会受到退学处理。其父母得知消息后内心焦急不安,黄成铃本着对学生的未来负责的态度,多次耐心细致地与学生家长进行电话沟通,安抚学生家长,提醒他们当务之急是了解孩子的状态以对症帮扶,并告知学生家长学校设置“试读”

疗队多次开展调研和业务指导工作,落实组团式工作中兢兢业业、团结奋进,具有较好的群众口碑。章诚杰舍下家人毅然赶赴青海,参加对青海省中医院为明一年半的组别式对口帮扶工作。

面对工作的艰苦环境,章诚杰克服自然条件造成的身体不适,针对受援医院存在的问题,积极引入上海医院管理经验,因地制宜,开拓创新,开展了一系列改革,使医院医疗工作焕然一新。在章诚杰的积极推动下,青海省中医院新设10余项医政管理制度,建立专门的中医综合治疗区;引入传统膏方,向青海地区民众传播新的养生保健理念;2019年业务量同比增长超过20%;成功申报国家中医药管理局第三届全

国名中医传承工作室项目2项,入选全国中医临床人才项目5人、全国中医(西学中)优秀人才若干。章诚杰指导急诊科团队推进学科建设,中医急诊学顺利通过国家“十二五”中医药重点学科验收;协调肺病科开展医院第一例纤维支气管镜检查;协调内镜室正式开展无痛内镜检查;协调检验科新增5项检验项目,病理科新增1项检验项目;协调购入专用房间作为患者接待室,配备了录音录像设备,将相关法律文件印制上墙,积极介入医疗不良事件,预防预判关口前移。

管理育人暖心事 一面锦旗表谢意

教务处黄成铃事迹

在校行政中心201办公室的墙上,挂着一面鲜红的锦旗,烫金的十个大字“授业一丝不苟,解惑无微不至”总是能吸引来往师生的目光。关于这面锦旗的由来,则要从教