不忘初心，走在梦想的路上

——记美国佐治亚瑞金斯大学孔子学院的“老年”汉语生们

张晓馨

美国的许多大学不仅没有围墙，而且往往和城市融为一体，大学即城市，城市即大学，大学的主要功能是为城市服务，体现大学建设的应有之义——自由开放。我所任教的佐治亚瑞金斯大学孔子学院，位于美国东南部的奥古斯塔市。奥古斯塔社区与大学，你中有我，我中有你，相互融合。学校大门终年向社区开放，鼓励全民学习。对于 65 岁以上的当地居民，佐治亚瑞金斯大学免除一切学杂费，只需缴纳 50 美元注册费即可进入大学课堂，与本科生一起学习。因此，经常在校园里可以看到白发苍苍的老年学生，摔着书本，与年轻学生并肩穿梭于校园的各栋楼宇之间。

在我的课堂里就有过一些年长的汉语学习者。其中包括五十多岁的大学教授，七十多岁的美国退休老人，甚至这学期还有一位八十多岁的第三代美籍华裔。虽然由于年龄关系，他们的接受能力和反应能力都明显不及年轻人，但是他们学习汉语的热忱和努力一点都不输给二十出头的大学生。

五十多岁的 Jonathan 是该校的经济学教授，他曾先后在南京、台湾等地的大学工作过。期中考试前，我要求学生统一上交笔记本查阅打分。美国学生的笔记本通常是把所有的资料打洞装订在一起的活页簿。Jonathan 教授的笔记本是全班最厚最重的，原来他不仅打印了我上课所有的 PPT，还亲手做了上百张“闪卡”(flashcard)，用于复习汉语。每张卡片都是正面汉字和拼音，反面英语释义。有一次，他邀请我到他的办公室做客，我看见墙上挂的、书架上摆的，都是他在中国游历时带回收集的小玩意儿，包括在长城和全家人的合影、友人所赠的书法作品，南京雨花石、木雕、印章等，足见 Jonathan 对中国的喜爱之情。

七十多岁的老先生 Eugene，有一个超赞的中文名——孙泽恩，“孙中山的‘孙’，毛泽东的‘泽’，周恩来的‘恩’”，这是他中文名的出处。整个学期 Eugene 都插着导尿管，而且还戴着助听器，据说他的咽喉也动过手术。即便如此，他每次都是第一个到教室，最后一个离开教室的人，只为了能跟我闲聊上几句。他说，二十多年前他曾在上海生活工作过五年，因此当他得知我是上海来的老师，就用他仅会的两句沪语“侬好”“再会”跟我打招呼。这让我这个在异国他乡孤身工作的上海人倍感亲切。上课时，他总是坐在第一排，聚精会神地听讲，认真跟读发音。我也常常会有意站到他跟前，尽量让他听得更清楚。他的笔记本上，端端正正地写满了汉字。因为他的学习周期稍长，所以他坚持把每堂课新学的汉字，每个都抄写十五遍，直到自己记住为止。有一次，我搭他的车去另外一个校区，他随手打开车载音响，播放出的竟然是初级汉语听力的内容。他说，自从离开上海回美国后，他就一直梦想着哪天能去上海看一看，用汉语跟他的中国老邻居问声好。

八十多岁的第三代美籍华裔 Kathy，其祖父母当年是来美国挖运河的第一代华人。她生在美国、长在美国，完全不会说汉语。当我问她为什么要来学习汉语时，她的回答是“look for my root(译文：寻根)”，并想用汉语与更多当地的中国人交流。语言是文化的载体，对她而言亦是传承祖辈根脉的最佳选择。这个学期，她不仅学习汉语，还选修了孔子学院的中医基础和其他两门艺术学院的课程。我们的汉语课每周三次，都正好与她选修的其他几门课程紧紧相连，两门课之间只有短短十分钟的休息时间，而艺术学院与人文学院外语系所在的教学楼之间距离并不近，走路需要将近六七分钟。每次看到 Kathy 气喘吁吁地捧着汉语书，来到我的教室，我真是既感动又心疼。

他们是我的学生，同时也是我的老师。当看到这些长者怀着满腔的热情来到孔子学院学习汉语，虔诚而谦逊地一笔一划学写汉字，一遍一遍不厌其烦地练习声调，我颇为感动。他们用自己的行动，让我明白——只有做自己最喜欢的事，惜时如金地学习，才是最快乐的！人生最好的状态，不是前簇后拥的光鲜，也不是人前人后的热闹，更不是名与利的无休止角逐，而是守着心灵那方净土，不忘初心，矢志不渝，走在梦想的路上。

上海中医药大学校庆六十周年征文及祝福征集启事

独秀苍苍，岁月茫茫。2016 年，上海中医药大学将迎来六十华诞，为营造隆重、热烈、喜庆的校庆氛围，让师生们、校友们对母校的真挚情感和祝福汇集成爱的海洋，现面向全校师生、广大校友开展校庆征文及祝福征集活动，具体情况如下：

一、活动对象

上海中医药大学全校师生、历届校友

二、活动时间

祝福征集截至 2016 年 3 月 31 日，征文征集截至 2016 年 1 月 15 日

三、活动要求

1.祝福形式：文字类、视频类、书法类、绘画类、摄影类；

2.征文内容：对自己曾经见证的母校重大事件的回忆；对同窗情谊、校园逸事等的记录；回顾在母校学习时的个人经历、成长史；回忆恩师风范，回忆师生情以及对自己人生的影响等。

四、投稿方式

1.电子邮件：shzydxyh@sina.cn，主题注明【校庆祝福】字样；

2.书面作品：

上海市浦东新区蔡伦路 1200 号上海中医药大学校友会办公室(收)，邮编 201203；信封注明【校庆祝福】字样。

更多具体要求请扫描二维码关注【上海中医药大学校友会】公众平台，查看【通知公告】。

联 系 人：朱维晶 成虹

联系电话：021-51323129

校友会邮箱：shzydxyh@sina.cn

校友会微信号：上海中医药大学校友会

校友会地址：上海中医药大学行政中心 327 室

清平乐·贺中药所成立三十周年

王峥涛

三十而立，喜迎中年季，携手铺开新天地，更有殷殷希冀。

勇攀学科高峰，仰赖众志成城，不求流芳千古，唯愿无愧今生。

替我向这世界问好

季 伟

替我向这世界问好
每一抹朝霞
每一条街道
每一盏路灯
每一列轨交
拥挤的人群
和煦的晨风
请随我的希望
一起奔跑
奔一个光明的未来
也奔一个温馨的拥抱
那河畔的新柳
和曦微中的姑娘
请对我微笑
请替我
向这世界问好
我停不下达达的马蹄
我等不及春寒料峭
请替我对善良说 好
请替我对爱情说 到
请替我对路人说 早
请替我对妈妈深情一吻
请替我对过去勇敢自嘲
无尽的曙光
无穷的远方
无数的故事等我讲述
无限的未来待我创造
替我向这世界问好
我不愿停下匆匆的脚步
我正要舒展人生五彩的画布
替我向这世界问好
替我向这世界祷告
我正攀上时代缤纷的浪潮
我正投身岁月温暖的热闹
我正马不停蹄直奔星辰大海
我要在这方天空点满斑斓的惊叹号

银杏苑 水镇风光 陈君超 摄

飞速发展的上海正等着我们翱翔

——新生看上海有感

刘考强

清晨，作为新生的我们怀着激动的心情整装出发，准备畅游上海，一路上欢声笑语，车上还有导游叔叔为我们热情地讲解。从中我们粗略地了解了金融中心的建筑历史，学习到海派文化的起源和特点，匆匆地领略了上海的历史长河。

来到金融大厦楼下，我心里忍不住地激动，出了电梯，立马趴到窗边想要将整个上海尽收眼底，一览天地豪情。然而第一感觉是失望。浓浓的云雾阻挡了我们极目远眺。本以为“不为浮云遮望眼，自缘身在最高层”，没想到在上海第二高楼也只能看到朦胧的一片。但是享受这一种朦胧美亦别有一番风趣。于是渐渐转为惊喜。现在我们正与云同在。登天有何难？“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月。”

云雾遮不住上海的繁华。站在 100 层高楼之上望向东方明珠，心中的自豪之感油然而生。上海，全国经济中心，世界望向中国的窗口，中国走向世界的门户。改革开放以来，上海经济迅速发展，上海用自己的行动向世界宣告中国如何崛起，巨龙如何腾飞。拿破仑曾说：“中国是一头睡狮，一旦醒来，将震惊世界。”如今我们可以自豪地说中国这头睡狮已经醒来。中华民族赫然挺秀于世界民族之林。

怀着雄心壮志来到中医大的我，看着上海的繁华，想到边远山区的贫苦生活，更加坚定了自己的决心。我不会忘记光明背后阴暗的角落里依然日日上演着人类的悲歌。居安思危，吃苦在前，享乐在后，杏林学子，医者仁心，我们必不遗余力，用自己的方式为他人扫除生活的阴霾。身为年轻一代的我们，自应担当起中华民族伟大复兴的重任。我们时刻享受着社会的恩惠，是时候为回报社会而艰苦奋斗了。意气风发，就让我们勇往直前，为实现人生价值而努力，攀登人生的巅峰。

漫步黄浦江畔，望着滔滔江水，思绪翩飞，追溯那一段历史故事。这里自古以来就是鱼米之乡，多少先民在这里撒网捕鱼，繁衍生息。撒下渔网，收获满脸笑容，点点星光，渔舟唱晚。这种宁静的生活多么令人心驰神往。直到有一天，一群强盗闯了进来，将我们的世外桃源蹂躏得面目全非，世界闻名的淞沪会战，尸积如山，血流成河。上海以其顽强的生命力，历经洗礼，浴火重生。我们的先辈们用自己的心血，将上海建造成今天的繁华大都市。在国力强盛的今天，我们紧抱“和平发展”的世界主题共同发展、共同繁荣。前事不忘，后世之师。我们热爱和平，我们不会破坏和平，也不允许别人破坏和平。黄浦江水依旧滔滔向前。

我们划着月亮船游向那神秘的国度——沙特王国。这是一场视觉的盛宴，使人如同亲临其境。这个以石油、水和智慧为立身之本的国家，在苍茫的沙漠上创造了怎样的传奇！在那寸草不生的沙粒之上他们是怎样建造出那样繁荣的都市？那些摩肩擦踵去麦加朝圣的人们是带着一颗多么虔诚的心。异域风情，震撼你我。

新生游上海已经顺利结束，欢声笑语却依然久久缭绕在耳边。这欢笑融合着我们的友情，酝酿在时光里。即使当岁月的痕迹刻满我们的额头，我们依然记得这段快乐的时光。未来五年的生活有你们的陪伴，真好！

本版责任编辑 郑芬

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/)

药食并用治便秘

李其忠

冯小姐是某外资医药公司的销售代表，每天工作安排非常紧张，原本清晨排便的生活规律被打乱。为节约时间，冯小姐经常有便意也忍着，结果导致严重的便秘，可谓苦不堪言。这是本人最近在临床上碰到的一个病案。事实上，白领便秘是尽人皆知的“秘密”。据资料统计，白领已经成为便秘的高发人群，且发病率有逐年上升的趋势，形势不容乐观。殊不知，便秘的对身心健康有诸多危害，如：容易造成肛裂或痔疮；影响美容，易致长痘、长斑、脸色暗淡无光；易使体内垃圾沉积，容易导致酸性体质；易致肥胖，甚至影响性欲；有心血管疾病者，极易因便秘而用力排便过度，导致脑溢血、心绞痛等症；长期便秘也是诱发直肠癌的因素之一。有鉴于此，有学者提出，保持大便通畅是养生保健的第一要素。便秘，究其原因，主要有以下几个方面：

一是膳食结构不合理。

蔬菜水果、五谷杂粮吃得太少，膳食纤维严重缺乏，导致大便形成困难，肠动力不足。

其对应之策是多吃蔬菜水果，特别推荐芹菜、萝卜、韭菜、大头菜、香蕉等富含膳食纤维的食物；多吃五谷杂粮，特别推荐红薯、玉米、小米、燕麦等。

二是坐的时间太长，运动太少，肠道蠕动缓慢。

其对应之策是坚持体育锻炼；晚上睡觉前按摩腹部，可顺时针按摩腹部 50 下，再逆时针按摩腹部 50 下，用以改善肠道蠕动缓慢问题。

三是喝水太少，肠道失润，导致大便干燥。

其对应之策是每天早晨起床先喝 300-500 毫升清水，帮助清理肠道。每天保证适当白开水的饮用量。茶和咖啡有利尿作用，若饮用茶和咖啡则要加大饮水量。

四是生活不规律，不能做到早睡早起，错过最佳的排便时间。

其对应之策是适当早起，留有足够的坐厕时间，设法养成在清晨 6、7 点钟排便的习惯，因为这段时间是大肠蠕动最旺盛的时间。

五是精神压力大，导致肠应激综合征，肠管紧张，虽有便意，却无法顺利排便，或排便后仍有残便感。

其对应之策是学会舒缓压力，找到适合自己的放松方式，如唱歌、听音乐、体育运动等，同时调整工作或生活状态，减轻压力。

六是由于减肥或降脂等原因，长期过少摄入油脂类食物，造成肠道干涩不润滑。

其应对之策是可以尝试在睡前喝一小勺橄榄油，并在日常饮食中适量摄入天然植物油脂。

(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 318 期(总第 758 期) 2015 年 10 月 30 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

我校召开党委中心组学习暨“三严三实”专题教育工作推进会

本报讯 10 月 23 日上午，我校召开党委中心组学习暨“三严三实”专题教育工作推进会。校党委书记张智强，党委副书记何星海、朱惠蓉，副校长张瑾出席会议。会议由朱惠蓉主持，校党委中心组成员、各直属党组织负责人、各党支部书记参加会议。

会上，何星海分别从严以修身、严以用权、严以律己、谋事要实、创业要实、做人要实——“三严三实”的六个方面阐述校领导班子存在的“不严不实”问题清单、整改措施及责任分解情况，并结合文件及具体案例与参会人员交流。他希望大家认真领会习近平总书记在十八届中共中央政治局第二十六次集体学习上讲话的精神，改进作风，以“严”和“实”的要求做好各项工作。

张智强部署下阶段学校“三严三实”专题教育工作，他指出学校处级干部“不严不实”问题清单中存在的共性问题，要求处级干部要深化对问题清单的梳理和认识，落实、落细整改措施，并做到即知即改。在解读关于推进高校干部人事制度改革的政策时，他强调，领导干部要转变观念，更加严格要求自己。他还希望每一位干部都要多思考如何把自己的工作做好，尽职尽责、合作共事、干出成效。

(宣传部)

张兴儒荣获第五届全国道德模范提名奖并受邀参加市、区级道德模范交流活动

本报讯 不久前，由中央宣传部、中央文明办、解放军总政治部、全国总工会、共青团中央、全国妇联共同主办的第五届全国道德模范授奖仪式在北京举行。普陀区中心医院副院长张兴儒荣获第五届全国道德模范提名奖。

10 月 16 日，张兴儒作为全国道德模范提名奖获得者受邀参加在上海展览中心举行的“第五届全国模范和身边好人现场交流活动”，并受到市委领导接见。活动现场，80 岁的杨复华老人作为患者代表为张兴儒献花，并现场讲述他与张兴儒之间的故事，让人感受到“光明使者”的医者仁心。

10 月 21 日下午，张兴儒受邀参与“道德礼赞，公益力量”普陀区公民道德日主题活动暨优秀公益广告作品发布仪式，并受到区委书记施小琳、区委副书记罗勇伟、区委常委、宣传部部长王鹏会见。在“向道德模范致敬”的环节中，张兴儒接受“慈善光明行”年轻医生代表项敏泓献花。现场接受采访时，张兴儒与大家分享了自己对道德的理解，并由衷感叹，“川西藏北，大漠孤烟，高原草地。十年借力，寒暑无阻，只为光明。志愿足以跨越时空，志愿足以影响言行。如今，越来越多的光明使者正在与我们同行。”

长期以来，普陀区中心医院党委高度重视全院职工道德建设工作，认真领会、贯彻、落实习近平总书记对全国道德模范表彰活动的重要批示精神，在全院大力宣传和弘扬道德楷模的榜样精神，充分发挥先进典型的示范引领作用。医院多次开展以学习张兴儒先进事迹为主题的道德教育活动，激励广大职工崇德向善、见贤思齐，学习张兴儒追逐梦想、不懈奋斗的坚定信念；恪尽职守、心系患者的职业道德；刻苦钻研、勇于探索的进取精神；奉献社会、扶贫助困的志愿情怀，以自身实际行动践行社会主义核心价值观。

(普陀区中心医院)

我校举办庆祝敬老节活动暨先进表彰大会

本报讯 10 月 16 日，我校庆祝 2015 年敬老节活动暨先进表彰大会在龙华医院远志楼三楼大会议室举行。校党委副书记何星海，终身教授施杞，党委、校长办公室主任蔡贞贞，退休党总支书记顾家柱，人事处副处长祝建龙等出席大会并颁奖，400 余名退休教职工参加会议。会议由退管办主任石德响主持。

何星海宣读自 2014 年 10 月以来，我校在退管会、关工委、老教授协会、退教协等工作中获得上级表彰的 18 项先进集体和个人名单，以及学校党委组织部、精神文明委员会颁发的 2 项集体荣誉。获奖的先进集体和个人代表上台领奖。

何星海代表学校向各位老同志送上节日的慰问，并介绍施杞、严恩清、顾家柱、黄琴峰、薛玉珍等获奖老同志的事迹。他回顾近两年来退管会开展的一系列工作，还通报学校编制“十三五”规划和深化综合改革方案、筹备 60 周年校庆等近期工作。何星海强调，服务好老同志，更要重视发挥老同志作用，要在离退休干部中开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党的事业增添正能量活动。

又讯 10 月 20 日，校党委副书记何星海、组织部部长夏文芳、老干部办公室主任徐敏等到老校区与离休干部们一起欢度“重阳节”。学校工会向离休干部们赠送重阳糕。

何星海代表学校党政领导向老同志们致以节日的问候和衷心的祝福。他表示，这几年学校的快速发展离不开老前辈们打下的基础和辛勤付出，学校会努力做到对老干部们政治上尊重、思想上关心、生活上照顾。他还向离休干部们介绍学校庆祝建校 60 周年工作的筹备情况，期望老干部们一如既往地关心、支持学校的各项工作。

离休党支部书记董旭军代表支部发言。离休干部林海等老同志也纷纷畅谈感想，他们感谢党的好政策，使大家安度晚年。

据悉，10 月 15 日，校老干部办公室组织离休干部参观吴淞炮台湾湿地森林公园。老干部们表示，今天的幸福生活来之不易，希望年轻一代铭记历史，在党的领导下，为实现“中国梦”而不懈努力。(退管办 老干部办公室)

本版责任编辑 郑芬

胡之璧院士、陈凯先院士终身教授聘任暨我校中药研究所成立三十周年学术研讨会举行

本报讯 10 月 28 日，胡之璧院士、陈凯先院士终身教授聘任暨我校中药研究所成立三十周年学术研讨会在校图书馆裙楼四楼报告厅举行。

上午，活动以中药研究所研究生学术交流会拉开序幕，来自各地的往届毕业生及在读研究生先后作学术工作汇报。下午，我校党委书记张智强，校长徐建光，党委副书记朱惠蓉，副校长施建蓉，胡之璧院士、陈凯先院士，上海市卫生计生委副主任郑锦、上海市药学会秘书长张晓娟、中国科学院上海药物研究所研究员叶阳和朱大元、北京中医药大学中药学院院长林瑞超、凯宝药业董事长刘宜善等嘉宾出席终身教授聘任仪式。仪式由施建蓉主持。徐建光对两位院士为我校中医药发展作出的贡献及他们在海外留学期间勤奋工作的事迹作简要回顾，以此鼓励后学者孜孜以求、共创辉煌。张智强、徐建光为两位院士颁发终身教授聘书(如图)。两位院士名师工作室的传人李医明教授和赵淑娴研究员为两位老科学家献花。

中药所成立三十周年报告会由我校学科办主任杨永清主持。中药所所长王峥涛按十年一个阶段，回顾中药研究所从创始之初的“三人小组”，逐渐成长壮大为拥有诸多科研成果的中药学科的重要组成部分，并向大家展示两位院士为祝贺中药所成立三十周年所作的题词。王峥涛还号召中药所全体师生员工起立鼓掌，以感谢所有为中药所三十年成长作出贡献和予以支持的各界人士。中药所的奠基和发展见证人——胡之璧院士也通过一些工作轶事回顾中药所的发展历程，并以中科院上海药物所创始人赵承�在药物所三十周年庆典时的讲话“三十年为一世，下一世当如何？”激励后学之士。与会代表分别发表感言，祝贺中药研究所成立三十周年。张智强发表致辞，他肯定了中药所三十年来所取得的成就，同时希望我校中药学科团队团结协作、发挥优势，再创出具有全国影响力的成果。

最后，陈凯先院士作精彩的学术报告，他从屠呦呦发现青蒿素获得今年诺贝尔奖开讲，阐述来自于中药的多种重要的药用化合物及其研发、开发历程，和中医药的创新研究对引领科技创新的重要作用，并以此鼓励大家在具有原创优势的中医药领域努力奋斗。

(中药所)

我校“中医健康服务论坛暨中医健康文化推广”活动精彩亮相米兰世博会

本报讯 10 月 27 日，我校携手米兰世博会中国企业联合馆举办的“中医健康服务论坛暨中医健康文化推广”活动在意大利米兰世博园精彩亮相，博大精深的中医文化、异彩纷呈的中医健康服务受到来自世界各地的专业和普通观众的追捧和热烈欢迎。中国驻意大利大使李瑞宇和中国驻米兰领事馆总领事王冬专程到现场祝贺系列活动圆满成功。

本次活动主题为“弘扬东方医学智慧、创新中医健康服务”，集中展示基于“互联网+中医健康服务”的最新理念和我校具有完全知识产权的云中医智能系统(云中医 APP、云中医智能镜)等最新研发成果。这些成果是我校在国家重点实验室建设的中医健康服务与自我健康管理的新思路、新技术、新趋势，被中外专业人士和新闻媒体誉为改变人们传统健康管理理念的创举，闪耀在移动医疗领域的东方智慧。活动期间同时展演的具有浓郁东方神韵的推拿按摩、中国功夫、民族音乐、中医文化使世博会中企馆人头攒动、气氛浓烈，众多外宾纷纷交流互动，兴致盎然。米兰世博园呈现着中医健康服务与中医健康文化的无穷魅力。

我校副校长季光在活动开幕式及接受人民网、央广网、中新社、欧华联合时报等中外新闻媒体的专访中强调，探索建立维护全民健康可复制、可推广的中医健康服务新模式，构建大数据-互联网背景下的健康服务技术-产品支撑体系，促进特色鲜明、世界一流的中医健康服务业的发展是我校协同创新的奋斗目标和孜孜追求。借助世博会这一世界平台，我校围绕中医健康服务的主题与社会各界人士共同探讨交流、合作与创新的发展机遇和战略，弘扬东方医学智慧，创新中医健康服务，造福中国和世界人民。

本次活动得到学校领导和各级部门的鼎力支持，米兰世博会组委会、中国企业联合馆执委会、世博会相关国家展馆、海内外特邀嘉宾和新闻媒体的倾力参与体现了我校中医健康服务成就得到广泛认可和好评。

(党委、校长办公室 产学研结合办公室)

龙华医院入选首批国家卫生计生委“住院医师规范化培训示范基地”

本报讯 近日，国家卫生计生委公布首批“住院医师规范化培训示范基地”名单，全国共有 24 家医院榜上有名，其中 3 家为中医住院医师规范化培训基地，龙华医院成为上海地区唯一入选的中医医院。

此次评选由各省市卫生计生委从基本条件、组织管理、师资带教、教学条件、培训质量和支撑保障 6 个方面组织评选，择优推荐，再由国家卫生计生委组织专家复核筛选，评选出最终结果

作为全国最早建立的四大中医临床基地之一，龙华医院在全国率先开展了中医住院医师规范化培训，是上海市住院医师规范化培训中医内科、中医外科、中医全科组长单位和我校住院医师规范化培训管理学组组长单位。

(龙华医院)

校红十字会“感恩无言良师，感恩奉献精神项目”获奖

本报讯 10 月 22 日下午，由浦东新区团委主办的“接力·益起来”2015 年度品牌志愿服务项目招标评选终审会在中华艺术宫举行。我校红十字会推送的“感恩无言良师，感恩奉献精神项目”被评为“2015 年度十大优秀公益项目”。该项目通过组织学生参与遗体捐献、接收过程，培养学生对生命的敬畏，加深他们对生命意义的理解；为缅怀遗体捐献者，弘扬捐献者的崇高精神，扩大遗体捐献工作的社会影响力起到了宣传作用。

据悉，“接力·益起来”2015 年度品牌志愿服务项目招标评选活动于今年 3 月正式启动，旨在为基层提供平台，扶持青年公益项目发展。来自各级团组织、高校、青年社会组织、企业等申报的 80 个公益项目经评审委员会初审，公示后，24 个项目进入终审，通过现场答辩、专家评审和微信投票进行综合评分，最终产生“2015 年度十大优秀公益项目”。

(红十字会)

校专家委员会举办『名老中医义诊活动』

本报讯 为进一步贯彻落实市政府加快上海中医中药事业发展的有关精神，让中医中药惠及百姓民众，10 月 22 日至 25 日，我校专家委员会在主任施杞的带领下，与蔡同德堂联合举办一年一度为期四天的秋季“名老中医义诊活动”。

活动中，专家们耐心细致地接受患者的咨询，并进行诊治和预防保健的宣教等。义诊期间，专家们共服务患者 400 余名，深受患者的好评。本次活动使普通百姓免费享受到上海知名专家们的优质医疗服务，产生了良好的社会效应，同时也是我校专家委员会扩大学校影响、做好社会服务的重要体现。

(专家办)

本报地址：上海市蔡伦路 1200 号 行政楼 414 室 电话：51322041 E-mail:tcmxb408@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

美国佐治亚瑞金斯大学孔子学院院长 Cindi Chance 访问我校

本报讯 10 月 19 日，美国佐治亚瑞金斯大学孔子学院外方院长 Cindi Chance 教授来我校访问，我校副校长施建蓉、胡鸿毅，国际交流处处长郑林赟，国际教育学院院长闫晓天、副院长赵海磊参与会见。

会谈交流中，Cindi Chance 教授首先介绍佐治亚瑞金斯大学孔子学院自建立以来所取得的成绩及目前开展的教学和文化活动，同时感谢我校对孔子学院工作的大力支持。她还介绍目前正在筹备的美方教育工作者来访项目，并探讨开展中国文化活动巡演的可行性。Cindi Chance 教授希望两校师生可以在现有工作的基础上，加强交流与合作，以促进孔子学院的发展。

胡鸿毅介绍我校开展中医药教学改革所取得的成绩。他提出，我校中医药网络课程建设成果可以为孔子学院提供更多的教学项目，同时，孔子学院的汉语教学和中国文化活动的开展也可为我校师生开拓视野、参与国际教育提供良好的机遇。

施建蓉真诚地欢迎佐治亚瑞金斯大学组织美方教育工作者来参加我校 60 周年校庆活动，希望孔子学院在两校的共同努力下越办越好，成为两校在人才培养、教学和科研等多领域合作的桥梁。（国教院）

我校承办的第六届消化病国际学术大会召开

本报讯 10 月 15 日至 18 日，由世界中医药学会联合会消化病专业委员会主办，我校承办的第六届消化病国际学术大会在上海召开，来自加拿大、法国、新加坡等国家和地区的 300 余位代表参会。大会执行主席、我校副校长季光主持开幕式。

中国中医科学院西苑医院院长唐旭东致开幕辞，我校党委书记张智强致欢迎辞。大会邀请市科协主席、校学术委员会主任陈凯先院士和上海市儿科医学研究所所长蔡威教授作开幕式特邀报告；沪上消化病权威专家房静远、姚礼庆、吴云林、范建高、邹多武和刘占举，我校季光、蒋健、唐志鹏、朱生樑等教授分别作大会专题报告，展现了上海市和我校消化病研究的整体实力。

会议开通微信公众平台定期推送相关信息，同时制作精美的多媒体手机宣传材料。24 小时医学网全程网络视频同步直播，3 天累计播放量达到 3200 余次，学术推广效率大大提高。大会共收到学术论文 275 篇，并从中评选出优秀论文和优秀青年论文作精彩报告。（科技处 脾胃病研究所）

市中西医结合医院援滇人员接受上海市领导慰问

本报讯 10 月 20 日，上海市政府副秘书长宗明带领上海市卫生计生委主任沈晓初等一行 9 人，到云南省德宏州瑞丽市人民医院就沪滇对口帮扶工作进行调研，并慰问上海市中西医结合医院援滇医护人员。

在瑞丽市政府领导、瑞丽市人民医院院长等陪同下，宗明对第五批援滇队员的工作情况进行仔细询问，上海市中西医结合医院医疗队队长臧金旺就医院对瑞丽市人民医院的援建工作进行汇报。宗明一行对臧金旺、张东辉、朱妤玉、沈玲安、梁志强等队员在援建工作中的辛勤付出给予高度评价，希望大家继续认真完成本次援建任务，把上海市中西医结合医院的医疗技术和管理经验带到瑞丽市人民医院，并勉励各位队员再接再厉，取得更为突出的成果。

据悉，上海市中西医结合医院自 2013 年 5 月至今已派出五批援滇医疗队，每批为期半年，共计派出 25 人。自援助工作开展以来，上海市中西医结合医院帮助瑞丽市人民医院创建重症医学科，协助完善重症医学科的流程布局、设施设备、人员培训，并建立各项规章制度、岗位职责和相关技术规范、操作规程；对康复医学科进行优化流程布局、人员培训、业务指导等，将该科室建设成为德宏州的重点专科；参与重新开设中医科，恢复中药房，并先后增设多个专病门诊。上海市中西医结合医院的援建工作得到云南省、德宏州和瑞丽市各级领导的肯定，也在当地百姓中获得很好的反响。在 2013 年底，受援医院顺利通过二甲医院评审。（市中西医结合医院）

我校获 2015 全国卫生计生系统内部审计理论研讨优秀组织奖

本报讯 10 月 19 日至 22 日，2015 全国卫生计生系统内部审计年会暨理论研讨经验交流会在云南昆明举行，来自全国 80 多个省市区县的卫生计生行政主管部门和医疗卫生单位的审计工作主管领导、内审负责人、内审工作者以及论文作者参加会议。

会上，中国内部审计协会卫生分会常务副会长兼秘书长李新致开幕辞并作卫生分会工作报告。中国医学科学研究院肿瘤医院总会计师徐元元、李新、国资委机械工业经济管理研究院采购研究中心专家吕汉阳，分别就医院内部控制制度建设与内部审计，最新医改政策对医院的影响及应对，新形势下内部审计的职能与作用，政府购买服务的理论、政策与实践等专题作精彩的演讲，汇集了前沿理论和高水准的业务指导。

大会还和国家卫生计生委财务司共同举办“卫生计生单位内部审计工作专题经验交流会”，请内部审计工作开展较好的单位分专题介绍开展内部审计的经验体会，现场以互动交流的形式请各参会代表相互提问和回答，促进经验交流。

本次大会共征集全国卫生审计系统审计专业论文 44 篇，我校校本部及附属医院审计人员共提交专业论文 4 篇，经专家评审，其中 2 篇获优秀奖。大会还特别设立单位优秀组织奖，4 家单位获此殊荣。我校在继 2013 年、2014 年后，连续第三次获得该奖项。

审计理论研究是我校审计工作的特色和亮点之一，学校多年来一贯坚持组织系统审计人员开展各种形式的理论研讨，至今已累计获得各类奖项多次，公开发表论文多篇。（纪委、监察、审计办公室）

我校纳米中药论文入选 Global Medical Discovery 研究亮点

本报讯 近日，我校冯年平教授课题组研究成果“Nanostructured lipid carriers for percutaneous administration of alkaloids isolated from Aconitum sinomontanum”（J Nanobiotechnology. 2015; 13:47）被国际医药研究资讯机构 Global Medical Discovery 选为关键纳米技术论文（Key Nanotechnology Articles）发布。

博士研究生郭腾等采用高压均质法制备了中药有效部位高乌头生物碱的纳米结构脂质载体（NLC），在促进药物经皮吸收的同时，有效地降低了药物的皮肤刺激性和毒副作用。论文将多种新技术、新方法应用于 NLC 促进药物经皮吸收的机制研究，揭示了 HaCaT 与 CCC-ESF 等皮肤细胞的药物摄取行为与内吞机制，采用可视化的 Nanoparticles tracing analysis 技术探索了 NLC 的经皮渗透行为。

据悉，总部位于加拿大的医药研究资讯机构 Global Medical Discovery 成立于 2002 年，其团队成员来自全球顶尖的学术机构和医药工业界，其目标是致力于给读者提供关于医药开发的最新发现和突破方面的资讯，给学术机构和医药工业界提供一个交流创新思想的平台。该机构每周会从发表在同行评议杂志上的论文中挑选出十余篇作为 Key Articles。作为有影响力的机构，其研究资讯被全球排名前 20 的药物开发公司以及众多研究机构所关注。（科技处 中药学院）

上海市中医药学会亚健康分会成立大会在曙光医院举行

本报讯 日前，上海市中医药学会亚健康分会成立大会暨国家级医学继续教育项目《亚健康与中医治未病》学习班及《中医治未病与亚健康管理培训班》开班仪式在曙光医院举行。上海市卫生计生委副主任郑锦、上海市中医药学会名誉会长严世芸、我校校长徐建光到会并致辞。曙光医院院长周华、党委书记马俊坚、副院长周嘉及上海市中医药学会秘书长谈美蓉等参会。北京中医医院、浙江省中医医院、普洋市中医医院、乌鲁木齐市中医医院等十多家单位派员参加学习班。成立大会由龙华医院副院长陈昕琳主持。

会上，浦东新区公利医院教授吴昆仑汇报分会的筹备工作。谈美蓉宣读上海市中医药学会亚健康分会批复，曙光医院治未病中心主任张晓天担任主任委员、主任医师艾静及副主任医师朱蕴华担任常务委员，龙华医院副院长陈昕琳、我校基础医学院副院长许家佗、岳阳医院科研处处长陈云飞、天山中医医院副院长朱吉担任副主任委员。严世芸、徐建光、郑锦为分会委员颁发聘书。张晓天详细汇报第一届亚健康分会的工作计划及未来发展方向。他指出，亚健康已成为当今社会的常见热点问题，本次成立大会的召开旨在促进亚健康学科建设，提升中医医疗预防保健服务能力，进一步推动中医治未病对亚健康人群的干预，提升人们的生活质量。（曙光医院）

美国纽约校友会会长张礼邦来访

本报讯 10 月 14 日，我校美国纽约校友会会长张礼邦就校庆捐赠及学术讲座等相关事宜来我校访问。校党委副书记、校友会副会长兼秘书长何星海，校友会副秘书长向延卫、金霞及校友会相关人员等出席会谈。

会见时，何星海充分肯定美国校友多年来对母校发展所作出的贡献，同时希望海外的各届校友继续关注母校发展，积极建言献策，为中医药国际化作出努力。此次来访正值全美中医联盟学术上海中医药大学轮值周，张礼邦希望母校提供相关资料，向国外同行以及民众宣传母校在中医药发展方面的成就。同时，他代表纽约校友会就 60 周年校庆纪念碑石捐赠等事宜进行了磋商。（校友会）

我校 6 门课程新获 2015 年上海高校外国留学生英语授课示范性课程建设项目

本报讯 10 月 21 日，上海市教委“留学上海”网站公布《2015 年上海高校外国留学生英语授课示范性课程建设名单的通知》。我校于今年 6 月向上海市教委申报的 6 门课程，经教委专家评审，全部通过审核，确立为 2015 年上海高校外国留学生英语授课示范性课程建设项目。此次获得立项的课程分别是《药理学》（沈云辉）、《临床诊断实践》（王肖龙）、《中药学基础》（何世民）、《中药药理学》（顾伟荣）、《推拿手法学》（姚斐）、《临床针灸推拿治疗学实践与进展》（孙武权）。课程建设周期为 2 年（2015 年 9 月-2017 年 9 月）。

自 2013 年上海市教委开展高校外国留学生英语授课示范性课程建设项目至今，我校一共申报了 16 门课程，均通过教委专家评审获得立项，并有 6 门课程已经按期完成建设工作，提交结项验收申请。对于建设期满验收通过的课程，上海市教委将授予“上海高校外国留学生英语授课示范性课程”称号，并准许使用特定标志。称号和标志使用的有效期为 3 年。（国教院）

新西兰奥克兰大学代表来我校洽谈合作事宜

本报讯 10 月 13 日下午，新西兰奥克兰大学研究生院院长 Caroline Daley 和医学与健康科学学院国际部经理 Karen Dorrian 一行两人来访我校。我校中药学院党总支书记、副院长李医明携中药学院代表团与我校国际交流处处长郑林赟、研究生院常务副院长陈跃来共同接待奥克兰大学代表，并就未来两校合作展开交流会谈。

会上，基于今年 7 月两校第一次会谈提出的方案，双方进行了深入的细节讨论。Caroline Daley 介绍奥克兰大学的研究生培养方案以及奥克兰大学药学院在研的科研课题与研究方向。李医明介绍中药学院的研究生学制与课程。双方共同拟定初步合作方案，并相互交流了研究方向。会后，Caroline Daley 为我校研究生介绍奥克兰大学的博士申请政策和学习的优势等，研究生反响热烈。

本次会谈进一步落实了奥克兰大学与我校中药学院的合作，为两校的长期友谊打下了坚实基础。（中药学院）

我校代表团慰问援疆医疗队队员

本报讯 10 月 14 日，我校医院管理处处长唐靖一、龙华医院副院长陈昕琳及曙光医院党委副书记姚政一行 3 人代表我校远赴新疆喀什地区第二人民医院，慰问学校系统援疆医疗队队员，并在喀什二院进行考察。

喀什二院院长吴韬对代表团一行的到访表示热烈欢迎，并介绍医院近几年来的发展变化和援疆医疗队工作的开展情况。唐靖一代表学校向援疆医疗队队员无私奉献、艰苦奋斗的精神表达崇高敬意，并高度评价他们在推动喀什二院发展，加强科室管理，学科建设、人才培养方面作出的贡献。本批援疆的龙华医院副主任医师田雨和曙光医院郭晨洁分别挂职喀什二院中医科副主任和设备处副处长。在援疆队员的努力下，田雨所在的中医科今年已经正式独立成科，常规开设门诊、病房。郭晨洁除担任设备处副处长外还兼任援疆医疗队的生活委员，帮助医疗队添置文化体育设施，改善了医疗队队员单调的日常生活。

代表团一行还参观了中医科及援疆专家楼，对队员们团结、乐观、向上的良好队风表示充分肯定，希望大家再接再厉，为上海市援疆工作作出新的贡献。（医管处）

（上接 1、4 版中缝）

七是长期过于疲劳，导致气血不足，无力推动大便排出。

其对应之策是尽量在晚上 11 点前入睡（晚上 11 点至凌晨六点为睡眠的黄金时期），避免熬夜，同时可以适当服食一些补气血、健脾胃的食物或药物。

中医治疗便秘，针对患者不同的病因，分别采用不同的治疗方式，故而能达到标本兼治的目的。中医对便秘大体有如下辨证治疗。

热结便秘

针对热结于胃肠之中，或热病余热未清，耗伤体内津液，导致肠道干涩而引发的便秘，多伴有小便短赤、面红心烦、口干口臭、腹部胀痛等症，治以清热润肠为主，可选用中成药麻仁丸之类（处方可用麻子仁丸加减）。

气滞便秘

针对情志不和、久坐少动或手术之后，体内气机郁滞，大肠传导失职而引发的便秘，多伴有嗳气频作、腹胀腹痛等症。治以顺气导滞为主，可选用中成药枳实导滞丸之类（处方可用六磨饮子或大柴胡汤加减）。

气虚便秘

针对劳倦太过、素体气虚，以致运化失职、大肠传导无力而引发的便秘，多伴有气短、乏力、多汗等症。治以补气健脾为主，可选用中成药人参健脾丸之类（处方可用黄芪汤或补中益气汤加减）。

血虚便秘

针对阴血不足，不能滋润肠道，导致肠道干涩而引发的便秘，多伴有心悸健忘、头晕目眩、面色淡白等症。治以养血润燥为主，可选用中成药当归芦荟丸之类（处方可用四物汤合增液汤加减）。

阴虚便秘

针对阴液亏虚，不能滋润肠道导致肠道干涩而引发的便秘，多伴有形体消瘦、眩晕耳鸣、腰膝酸软等症。治以滋阴补肾为主，可选用中成药六味地黄丸之类（处方可用增液承气汤加减）。

阳虚便秘

针对阳气不足，失于推动，使肠道无力传送而引发的便秘，多伴有面色青白、手足不温、喜热怕冷、腹中冷痛等症。治以温阳通便为主，可选用中成药右归丸之类（处方可用大黄附子汤加减）。

另外，便秘患者也可尝试采用一些疗效好、副作用小的民间验方以作为辅助治疗，比如决明子茶、番泻叶茶、生首乌茶、蜂蜜水、菠菜粥等。

小贴士：补充膳食纤维段善便秘的原理是膳食纤维吸水膨胀，促使肠道蠕动，产生便意。如果水分不足，而膳食纤维过量，则易使大便干结，加重便秘程度，因此提倡多吃富含水分和膳食纤维的蔬菜水果。

我校第四届药学/中药学专业大学生实验技能竞赛举行

本报讯 为迎接教育部高等学校药学类专业教学指导委员会和国家级实验教学示范中心联席会药学学科组联合主办的“第四届全国医药院校药学/中药学专业大学生实验技能竞赛”，10 月 26 日，第四届上海中医药大学药学/中药学专业大学生实验技能竞赛暨“第四届全国医药院校药学/中药学专业大学生实验技能竞赛”选拔赛在校举行。竞赛由教务处、设备处、中药学院以及教学实验中心联合主办，教学实验中心组织承办。整个选拔工作按照全国大赛考核形式，分实验理论和技能操作两部分进行，经过综合实验知识、理化实验技术和动物实验操作等实验技能的考核，以理论和操作的总成绩来计算每一位选手的最终名次。周宽、顾思浩、张金凤三位学生夺得前三甲，将代表学校参加 11 月 6 日至 7 日在安徽中医药大学举行的“第四届全国医药院校药学/中药学专业大学生实验技能竞赛”。（教学实验中心）

2015 全国《黄帝内经》知识大赛海选活动暨我校第一届《黄帝内经》知识大赛举办

本报讯 10 月 19 日，2015 全国《黄帝内经》知识大赛“百校联动 等你来战”海选阶段校园主题活动走进我校。作为全国四大赛区复赛承办方之一，我校与此同时在海艺数字影城举办第一届《黄帝内经》知识大赛。我校副校长胡鸿毅，中国教育网络电视台健康台副台长余静，教务处处长何文忠和副处长陈怡、舒静，团委副书记陈正芹等出席比赛。金匮教研室叶进教授、中基教研室胡冬裴教授、内经教研室周国琪教授、伤寒教研室何新慧教授等专家担任评委。现场师生及媒体人士近 300 人观赛。

赛程安排了必答题及风险题，题型包括选择、填空和猜词等，由各个学院推选出的 8 支队伍进行激烈角逐。最终，针推学院荣获一等奖，龙华、岳阳临床医学院荣获二等奖，曙光、市中医、普中心临床医学院和基础医学院、国际教育学院荣获三等奖。胡鸿毅对获胜团队表示祝贺，并对本次复赛预演活动进行总结，鼓励所有到场师生继续努力学会内经、学懂内经、学好内经。（教务处）

校武术队亮相第九届上海宝山国际民间艺术节

本报讯 10 月 17 日上午，作为上海国际艺术节“节中节”的重要组成部分之一，第九届上海宝山国际民间艺术节在宝山区隆重举行。为秉承“老百姓的艺术盛会、家门口的五洲风情”办节宗旨，艺术节把舞台搬上街头，我校武术队受邀参加演出。

展演主会场上，我校武术队表演的集体剑术、南拳和刀术气势如虹，酣畅淋漓，多个高难度动作赢得阵阵喝彩。在之后的行进过程中，两旁市民欢呼喝彩，武术队队员热情不减，双剑、长拳等表演让观众一饱眼福。

据悉，我校作为上海武术艺术实践基地，也是全国唯一的大学生武术训练基地，大力培养武术队员弘扬中华武术精神、传承中国传统文化。队员们在接到参演任务后，立即将重心从“上海市大学生武术联赛”的紧张备战中，转移到排练节目上，在教练的带领下，每天训练 3-4 个小时，力求演出效果出新出彩。（陈亚新）

本版责任编辑 郑芬

我校召开语委会工作会议

本报讯 10 月 15 日，我校语委会工作会议在行政中心 312 会议室召开，市教委语管处处长凌晓凤等出席。校语委会委员、校迎评领导小组成员、各部门语言文字工作人员参加会议。会议由校语委会秘书长、教务处处长何文忠主持。

何文忠首先介绍我校迎接评估工作的具体推进情况，以及下一步学校迎评工作的安排，要求各单位、各部门根据迎评工作规划和细则，认真履行职责，做好语言文字评估的迎评工作，使全校师生的语言文字规范意识和语言文字应用能力得到切实的提高。

会上，市教委语管处干部姜冠成向与会人员介绍开展高校语言文字工作达标评估的具体要求、流程和注意事项。上海对外经贸大学语言文字工作委员会办公室副主任谈华介绍该校在语言文字评估工作中的经验和成效。凌晓凤就开展高校语言文字工作达标评估的重要意义提出工作要求，她指出，要进一步加强宣传，营造良好氛围，深入挖掘传统文化特色、中医药文化特色，以评促建、以评促改，坚持重在建设、重在过程。她建议我校定位不仅是合格评估，更应该是争创示范校，使我校语言文字工作提高到更高的水平。（语委会）

市中医医院举办膏方义诊咨询活动

本报讯 10 月 17 日上午，市中医医院在总院门诊部举办大型膏方义诊咨询活动。来自医院神志病科、脑病科、肿瘤科、血液病科、脾胃病科、肺病科、老年病科、中西医结合外科等科室的十余位资深中医专家免费为市民提供健康咨询服务，旨在帮助市民正确认识膏方，掌握科学合理的冬令进补知识，避免盲目进补。脑病科主任医师刘毅在门诊大厅为市民们现场作“发扬传统精萃，提升健康品质”膏方知识主题讲座。讲座内容包括什么是开路方、膏方的组方原则、适合服用膏方的人群、服用膏方的时间、服用膏方期间的注意事项等市民们热切关注的话题。（市中医医院）

我校女子排球队获上海市校园排球联盟联赛第二名

本报讯 10 月 21 日，2015 上海市校园排球联盟联赛在复旦大学正大体育馆举行。此次赛事共有来自全市 21 所大学的 47 支队伍报名参赛，其中 40 支队伍报名参加大学校园组的赛事。在单循环赛首场比赛中，我校对阵华东师范大学，经过教练合理的战术布置与队员们的顽强拼搏，最终以 3:2 的比分赢得近十五年来两校排球对战的首次胜利。最终，我校以 3:1 的成绩战胜上海体育学院，斩获银牌。

我校女子排球队成立于 1987 年，是全国高水平运动队，秉承中国“女排精神”，在上海市教委和学校领导的关心支持下，经过 20 余年的建设与发展，在规范招生、课余训练、医务监督、教学管理、师资队伍建设、运动设施设备、竞赛组织等方面取得了显著的成绩，为进一步探索排球运动“体教结合”的创新之路打下了坚实的基础。（体育部）

我校召开援疆返沪专业技术干部座谈会

本报讯 10 月 22 日上午，第八期援疆返沪专业技术干部座谈会在学校行政中心 425 会议室举行。龙华医院方赛峰、岳阳中西医结合医院孙永顺、曙光医院秦保锋来校参加座谈，校党委副书记何星海、组织统战部部长夏文芳出席会议。

会上，三位援疆干部介绍支援建设喀什二院的具体情况和在当地的生活体验。期间，在上海全体援疆干部团队的帮助下，喀什二院成功升级为三级甲等医院，该院中医科由我校援疆干部开设。何星海代表校党委充分肯定了援疆干部的工作成绩，并表示学校会继续关心援疆干部今后的工作和生活。（组织部）

第五批全国老中医药专家学术经验继承班申请硕博士学位学员答辩结束

本报讯 根据国家中医药管理局《第五批全国老中医药专家学术经验继承工作结业考核及学位授予实施办法》要求，为加强对第五批全国老中医药专家学术经验继承工作的评估和管理，10 月中旬，第五批全国老中医药专家学术经验继承班申请硕博士学位学员的学位论文答辩报告会在研究生院会议室举行。此次申请学位的学员共有 36 名，其中上海地区申请硕士学位学员 10 名，申请博士学位学员 18 名；福建地区申请博士学位学员 8 名。申请硕士学位答辩委员会由 5 位专家组成，申请博士学位答辩委员会由 7 位专家组成，此次答辩报告会的评审专家主要由我校学位评定委员会师承分会人员构成。各位答辩委员会专家按照国家中医药管理局文件要求进行认真提问、答疑及指导，经专家投票表决，最后 10 名申请硕士学位和 24 名申请博士学位的学员通过学位论文答辩。（研究生院）

上海高校辅导员洪汉英工作室少数民族学生研讨会召开

本报讯 10 月 25 日，上海高校辅导员洪汉英工作室少数民族学生工作研讨会在学校行政中心三楼会议室召开，洪汉英工作室团队成员参会。

会上，工作室负责人洪汉英汇报工作室的近期工作，同时针对高校在少数民族学生工作中遇到的一些问题进行解答；上海外国语大学教师陈晓黎介绍该校针对少数民族学生开展的职业生涯规划和就业指导工作，并详述该校工作团队于今年 8 月赴新疆乌鲁木齐洽谈毕业生专业实习项目事宜；我校教师关琳子汇报暑假期间学校组织内地大学生赴新疆乌鲁木齐、喀什与新疆少数民族学生共同开展为期 10 天的调研活动的具体情况及成效；团队成员对完善工作室有效机制展开热烈讨论。

本次研讨会为相关高校开展少数民族学生工作提供了经验交流的平台，也为工作室今后更好的建设和发展提出了新的思路和设想。（洪汉英工作室）

岳阳医院第八届文化艺术节暨第十一届中医养生节开幕式举行

本报讯 10 月 18 日，岳阳医院第八届文化艺术节暨第十一届中医养生节开幕式在鲁迅公园举行。此次中医养生节的主题为“中医养生 共享健康”。虹口区副区长李国华，我校党委书记张智强，上海市卫生计生委中医药传承发展处处长张怀琼，虹口区卫生计生委副主任张伟胜等出席。医院党政领导、中层干部、医护人员和岳阳临床医学院的学生约 100 余人参加活动。活动吸引了来自上海各区的近千名市民踊跃参加。

活动在岳阳医院合唱团的优美歌声中拉开帷幕。医院院长房敏致开幕辞，李国华、张智强、张怀琼分别发表热情洋溢的讲话，医院党委书记郑莉宣布岳阳医院第八届文化艺术节暨第十一届中医养生节开幕。到场的领导和嘉宾共同为“岳阳膏方养生炉”开炉点火。

开幕式结束后，来自岳阳医院临床各科的 20 余位专家为市民进行中医防病治病及冬令膏方的知识普及。医院健康管理部和岳阳临床医学院的学生为市民进行中医体质辨识。活动现场，易筋经、五行健身操、呼吸六字诀等功法演示更是吸引了百余人驻足学习。另外，在“中医养生药材展示”区域，许多市民对中药材兴趣浓厚，纷纷向几位资深药师们学习冬虫夏草、人参、天麻等药材真假优劣的辨别技巧。

此次活动的举办旨在传承和传播祖国医学的千年文化历史，把更多科学的、有效的养生之道介绍给市民。（岳阳医院）

轮状病毒，小儿秋季腹泻的“元凶”

李晓峰

秋冬，是小儿腹泻的高发季节。秋季腹泻不同于夏季的细菌性腹泻，它的病原体有轮状病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒，其中轮状病毒为主要病首。秋季腹泻主要表现为流涕、咳嗽、发热、咽部疼痛等，还伴有呕吐、腹痛。每日腹泻次数多达数十次，多为水样或蛋花样。

秋季气温变化明显，感冒、腹部受凉以及各种感染均可引起腹泻。消化系统不成熟也是原因之一，如果进食过多或喂养不当，都可能出现消化功能的紊乱，导致腹泻。小儿免疫功能不成熟，调节机能较差，病菌容易随着空气、食物接触进入体内，也易造成腹泻。当然小儿秋季腹泻大多起因于轮状病毒的感染，它主要通过消化道传播，即小儿进食了被轮状病毒污染的食物及饮料等，也可以通过呼吸道，由空气传播感染，轮状病毒引起的腹泻多发生在 8 月~12 月，以 10 月~11 月为最高峰。

小儿秋季腹泻是常见现象，可通过饮食、中药敷脐、益生菌三管齐下，调理身体，让宝宝不再受腹泻困扰。

小儿的食物吃前最好先加热，因为轮状病毒在加热到 50 摄氏度、持续 15 分钟后就会被杀灭。水果也最好用开水冲烫后食用。食物研磨或捣碎，有助消化。同时注意个人卫生，饭前便后要洗手，防止沾染轮状病毒，定期消毒清洗，切断传播途径，让宝宝远离病毒感染。对于有腹泻的宝宝，可将淮山药研粉，每日 3~9 克，以开水调成奶糕样，分 3 次服用，有助止泻。

中药敷脐的疗法也能帮宝宝调理身体状况。取藿香、木香、车前子、六一散、白术、黄连、神曲、干姜、肉桂等中药，研磨、混匀，取药末 3 克，用米醋适量调成糊状，将患儿脐部按常规消毒后，把药糊填塞脐部，上面盖上消毒纱布敷料，这些中药具有健脾和胃、理气止痛、祛湿止泻之效。药物敷脐后可通过脐部丰富的毛细血管网吸收，进入体内血液循环，发挥药理作用。

骨干教师夜间值班休息室正式启用

本报讯 为积极配合学校骨干教师激励计划，解决晚间坐班答疑教师回家不便问题，近日，我校后勤中心在校政处、设备处等相关职能部门的通力协作下，将修缮完成的骨干教师夜间值班休息室正式投入使用。

此前，副校长张瑾在工作例会上要求各相关职能部门通力协作，不断强化服务意识，将骨干教师值班休息室打造成“比宾馆更舒适、比家更温馨”的“酒店式公寓”，为教师们创造良好的休息环境。

改造期间，后勤中心、设备处等部门负责人积极听取教务处等需求部门的合理化建议，多次走访生活园区进行现场办公，监督改造过程。经过一周时间改造，休息室的墙面粉刷、地板整修、窗帘安装、空调调试、床铺更新等工作完成，房间整体面貌焕然一新。时逢国庆假日，后勤中心相关科室人员优化了房内环境，完善了相关生活设施，并添置了生活必需品等。今后后勤中心将对休息室进行定期打扫，为教师们营造“家”的感觉。（后勤中心）

高等学校创新能力提升计划（简称“2011 计划”）·中医健康服务