

践行社会主义核心价值观 感恩身边好老师

严肃只在现在 温暖融化未来 ——记岳阳临床医学院张振贤老师

张振贤是我校附属岳阳中西医结合医院内科主任、中医教学示范病房主任。她长期从事中医内科、中医经方理论课堂教学，近年来，她围绕中医经方临床教学策略、中医临床教学思路、教师团队建设、教学效果评价体系等方面开展多项研究，获得了诸多教学成果。

爱生如子的严肃老师
在临床教学过程中，张振贤因材施教，教学生学医，教学生做人。对于那些把大学生活看作“过把瘾”的学生，她会耐心地劝他们端正思想、转变心态；对于那些为了实现自己的理想而能吃苦耐劳的学生，她总是倾尽所能去帮助他们。她视学生如自己的孩子，衷心希望学生都能成为一棵医学事业的好苗子，在有限的临床实习中，获得最大的学业收获，为以后成为一名可以独当一面的好医生打下扎实的基础。张振贤的自我评价是：“一个在工作中严肃的人”，对学生非常严格。她说：“工作中慈眉善目可能会让学生感到亲切快乐，然而医疗工作是复杂的，不是每个人都能这样对待学生，一丝差错就会使学生受到患者的指责，所以倒不如早点对他们严格要求，早日培养他们有良好的职业习惯和严谨的工作作风，这也是对病人负责。”

文赋的写作是一个严肃的过程
文献是用一定的方法记录有历



曙光医院儿科有这样一位笑容温暖的年轻医生，她头上的发夹几乎都是小朋友们的礼物，她亲手为小朋友们装饰诊室，她细心地向小朋友问诊、积极地与患儿家长沟通交流，她认真细致地记录收集典型病例，她为学生亲手编写了一本儿科独有的入科手册……这就是沈健，但同学们更愿意亲切地称呼她“沈姐姐”。

授之有道
沈健在门诊带教过多届学生，有着丰富的经验。临床上总会不断发现新的传染病，一有发现，她就会立即把所有的学生都叫过来，一方面告知患者发病过程和将来愈后的可能情况，同时为学生们展示文沟通的过程，希望学生们可以看到老师如何与家属交流；另一方面沈健希望学生们可以在看的过程中学习到不同疾病的特色、与相似病症有何不同，比如皮疹和水痘的区别。“沈姐姐”有着认真严谨的一面，更有着欢乐的一面。在闲暇时，她让学生们把病机十九条编成歌，学习“程爷爷”（上海市名老中医程家正教授）的儿科三字经，将展示有趣化的同时，将“程爷爷”的孟河医派优秀思想融入到了平时的教学中，传承给学生。

又是一年伏天敷贴时
沈健还负责曙光冬病夏治传统伏天敷贴工作，贴贴期间工作十分繁重，每年伏贴人数高达3万。有一年伏贴期间，有位学

践行社会主义核心价值观 感恩身边好老师

严肃只在现在 温暖融化未来 ——记岳阳临床医学院张振贤老师

学生惯坏，以后到社会上更难发展，还不如早点让学生接受锻炼、学会坚强。“她希望学生们在毕业时交出的论文能够真正展现他们的自信与魅力，而不是由于漏洞百出而苦恼懊悔，更长远地说，作为老师，尽己所能，给予学生创造良好工作的背景。

言传身教，用自己的经历去鼓励学生
张振贤在教学时曾遇到一位非常优秀的学生拒绝上临床。究其原因，原来在实习期间，曾经有位病人家属因为不理解而积怨，常常对学生一顿痛斥。学生身心遭受打击，想要放弃临床转作其他行业，张振贤听闻之后，就用自己的经历去开导学生，把以前遇到的医患案例一一讲解，告诉学生“一定要经历某个过程，才会蜕变成新我，更清醒地明白自我。”她向学生分析了做临床医生与其他行业的不同，循循善诱启发学生作出最合适自己的选择。在她的耐心开导下，学生最终调整好心态，两个月后，重上临床，极受患者与家属的喜爱。这正佐证了张老师的教学理念——“是金子总会发光”。她相信，学生在成长的过程中可能会遇到一些挫折和困难，但如果是“金子”，又愿意被锤炼，一定能突破瓶颈，闪耀出自身的光芒。而老师要做的就是给予学生突破瓶颈的建议和动力。

开放拓展的临床传授
作为一名临床医生，朱利民的日常工作是处理各种危急重症心血管病患者。她根据心血管病患者发病隐匿、病发复杂、

良师乐友“沈姐姐” ——记曙光临床医学院沈健老师

生患肾积向沈健隐瞒病情，去做碎石治疗。沈健得知情况后立即打电话要求他卧床休息3天，并请同事、师妹为该学生代班。后来问起该学生隐瞒病情

的原因，这位学生说：“看到老师点滴带病上班，觉得自己也应该坚持上班。”沈健在关注学生学业的同时，处处关心学生的日常生活和身体情况，以行动影响着学生们。

弃要事件
2013年3月7日，沈健在急诊接待了一位16个月大的高热患儿。患儿既往有“双侧硬膜下慢性血肿”史，有先天性脑瘫、脑积水，其父残疾，母离家出走，为了治病，家里已花

光40余万积蓄，并卖掉房产，曾在电视台跪求三天无回应。其父因经济拮据，悄然离开。眼看患儿父亲走后杳无音讯，16个月大的患儿因饥饿开始啼哭，同样身为母，沈健当晚决定留下来，在她平日里的“仁心仁术”“病人如家人”的影响下，学生陈阳也主动留下来，并和她一起买来牛奶等悉心照料孩子，直至患儿父亲由警方带回医院。后来陈阳回忆起这件事时，表示对自己影响颇大。

就是这样一位“沈姐姐”，在同学间、老师中都备受尊敬，她有着一颗柔软医者心，一颗温热的爱生心，这些都在看似不经意见留在了同学们的心底，春风化雨，润物无声。

（注：此栏目文章由宣传部组织采写）

坚持『以学生为本，育人第一』的教学理念

记龙华临床医学院朱利民老师

朱利民是我校龙华临床医学院西内科学教研室的一名教师，她在课堂教学与临床实训的带教中，更新教学理念，积极尝试开展形式多样的教学活动与教学改革尝试，不仅深受学生们喜爱，亦获得院、校多项教学奖励。

创新思维的课堂讲授
医学院的前期课程由于抽象繁琐，很难与具体的人体或疾病相联系，常常令学生们感到学习难度大。朱利民积极开展教学形式和教学内容的创新。她参阅大量国际、国内专业书籍与网站，凭借自身深厚的专业理论基础和多年的丰富临床经验，在课堂教学中借助教具、图片、动画、自己的手术录像等多媒体手段引入丰富的临床案例；通过穿插介绍典型个案及争鸣的新观点，鼓励学生结合边缘学科思维创新。她生动风趣的教学风格、灵活多样的教学内容深受师生们好评，并获得了2009年度我校第九届青年教师课堂竞赛青年组二等奖。

医学人文的良好传递
兴趣是最好的老师，但如何激发起学生们对临床实习的好奇心与热情，是个值得探究的课题。朱利民的课堂授课常常从“医学史”着手：听诊器的由来、除颤器的发明、起搏器为何能如此智能……用大量生动有趣但却被临床渐渐忽视的医学发展故事作为开端，激起学生们作为一名医学生的自豪感与使命感。在目前复杂多变的医疗环境下，她对学生们的临床教育重点从“医学人文”开始；如何与患者交流、如何与护理人员建立良好的沟通与相互配合、如何做好自身的职业保护、如何保护患者隐私、如何真正做到对患者意愿的尊重……直至最终主题：尊重生命、让学生在进入临床之初就建立起崇高的职业信仰，并在后续的临床学习中不断牢固这一信念。

开放拓展的临床传授
作为一名临床医生，朱利民的日常工作是处理各种危急重症心血管病患者。她根据心血管病患者发病隐匿、病发复杂、



银杏苑 恢宏的海上渔村 赵峰峰摄

银杏苑 恢宏的海上渔村

赵峰峰摄

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

高等学校创新能力提升计划(简称“2011计划”)·中医健康服务

【养生要“动”】
运动养生十八法介绍
袁顺兴

乾隆是中国历史上寿命最长的皇帝，活到89岁。乾隆皇帝提倡的“运动十法”的养生方法值得我们学习。现将“运动养生十八法”简介于下，以供参考，可全套做，也可择做。本功法简单易做，安全有效，适合中老年人和亚健康人锻炼。

第一式：发常梳
两手十指自然微屈成爪形，从头部前面向后轻轻地梳发，反复做36次，能防治高血压、头晕头痛，提高智力。

第二式：目常运
两眼睁开，眼珠慢慢地向左、上下、远近各活动18次，能防治眼病，提高视力。

第三式：面常浴
两颊轻闭，先将两手掌前后搓动24次，随后将两手掌面从鼻旁两侧向上按摩到前额，又向两侧分开按摩到太阳穴，再向下按摩到下颌，反复浴面18次，最后两眼睁开，能防治面部痤疮，消皱美容。

第四式：鼻常揉
用两手中指指面放在鼻孔旁的迎香穴上，轻轻地揉按48次，能防治感冒、鼻炎。

第五式：齿常叩
先叩上牙148次，后叩两侧大牙48次，叩的力量不宜太大力，以轻松作响为宜，能防治牙病，提高智力。

第六式：舌常搅
舌轻闭，先将舌头放在牙齿外面和嘴唇里面，按顺时针和逆时针方向慢慢地转动，各做9次，能防治牙周炎，提高语言能力，增加唾液。

第七式：津常咽
当口中唾液较多时，要分三次，用意念诱导，慢慢地吞咽到小腹，能防治口腔炎，帮助食物消化吸收。

第八式：耳常弹
口腔微闭，将两掌心捂住两侧外耳道，十个手指放在后脑勺，用食指指面压在中指指背上，轻轻地滑弹后脑勺24次，可听到咚咚响声，可防治耳病，提高听力。

第九式：头常抬
头部向前向后慢慢抬起，反复做24次，能防治颈椎病、头晕头痛。

第十式：胸常推
两手手掌面在胸部自上而下反复推擦24次，能防治咳嗽喘、心脏病、忧郁症。

第十一式：腹常摩
两手掌心重叠放在肚脐中央，先在肚脐周围按顺时针方向小范围摩擦12次，后大范围摩擦12次，再小范围摩擦12次，能防治肝、胆、胃、肠、胰、盆腔诸病。

第十二式：腰常转
将两手掌心轻轻地放在两侧腰部的肾俞穴上，指尖朝下，慢慢地向顺时针和逆时针方向各旋转3次，随后以脊柱为轴，(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305期(总第745期) 2014年12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

国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长 王国强一行来我校调研指导

国家中医药管理局副局长王国强，国家中医药管理局规划司司长苏钢强，法监司副司长杨荣臣一行来我校调研和指导工作(如图)。上海市卫生计生委副主任郑锦陪同调研。我校党委书记张智强、校长徐建光、副校长胡鸿毅及相关职能部门负责人等参加调研汇报会。汇报会由张智强主持。

会上，徐建光对王国强等校领导莅临指导表示热烈欢迎和衷心感谢，并全面系统地汇报了我校的发展概况、主要工作进展和今后工作设想。王国强肯定了我校这些年来在教育教学、科学研究、医疗工作、人才培养、师资队伍建设和文化建设等各方面取得的成绩。他指出，中

医药大学的发展要更好地服务国家经济社会发展的大局，学校要瞄准国家经济社会发展的“新常态”，找准位置，找准切入点；要以建校60年、搬迁10年为契机，实现新一轮飞跃。王国强肯定了学校提出的建设“国内一流、世界著名、受人尊敬的大学”的目标，强调中医药大学要培养读经典、跟名师、多临床、有悟性、能善变、善总结、有医德的真正名医。他指出，在中医药事业的发展历程中，“自尊”“自信”“自强”固然重要，但更要“自觉”；中医药的协同创新要把中医药的精髓和现代科学技术有机地结合起来，要有海纳百川的胸怀，善于包容、吸纳现代科技和医学成果，服务国家发展，积极开展对外合作交流，协同共进，为中医药事业发展作出贡献。

标题新闻

王庆其教授被聘任为我校终身教授

校党委中心组学习(扩大)会举行

12月17日下午，我校举行党委中心组学习(扩大)会，邀请华东政法大学校长何勤华教授作专题辅导报告，解读党的十八届四中全会精神。校党委中心组委员、中层干部、业务干部、社科院全体教师、全体辅导员聆听报告，学习会由校党委副书记何星海主持。

何勤华在报告中通过对西方法治思想的起源和发展进行梳理，结合我国国情和社会发展的需要，提出法治是人类文明进步的结晶，是对新中国65年建设历程的反思和总结，是对当下中国社会现状的回应。他结合自己学习党的十八届四中全会精神的体会，就《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》中的亮点进行解读，与大家分享学习心得。

主题报告之后，与会成员围绕学习内容开展了热烈的分组讨论，并进行小组交流发言。校党委书记张智强在讲话中指出，在学校工作中贯彻依法治国，当前重点在于积极

推进现代大学制度建设，今年9月，我校成为市教委首批试点建设现代大学制度的7所市属高校之一。张智强对如何推进建设现代大学制度以及学校正在进行的规章制度废改立工作提出了进一步要求。他强调，在工作过程中，要积极转变观念，要处理好以人为本与依法治校的关系，处理好改革与依法治校的关系，不能简单照搬西方模式。张智强指出，建设现代大学的最终目的是调动各方面的积极性，发挥广大教职员工的主动意识，做好科学管理、科学决策。他倡导，作为高等院校的学者、管理者，要多读书、多学习，要有学术味，要把工作、学习、研究相结合，不断提高管理水平。

何星海希望与会成员深入思考本次学习会的内涵，在我校建设一流大学、现代大学、令人尊敬大学的新起点上，共同努力，促进学校各项事业的发展。(宣传部)

本版责任编辑 王 薇

王庆其教授被聘任为我校终身教授

王庆其教授被聘任为我校终身教授

校党委中心组学习(扩大)会举行

12月17日下午，我校举行党委中心组学习(扩大)会，邀请华东政法大学校长何勤华教授作专题辅导报告，解读党的十八届四中全会精神。校党委中心组委员、中层干部、业务干部、社科院全体教师、全体辅导员聆听报告，学习会由校党委副书记何星海主持。

何勤华在报告中通过对西方法治思想的起源和发展进行梳理，结合我国国情和社会发展的需要，提出法治是人类文明进步的结晶，是对新中国65年建设历程的反思和总结，是对当下中国社会现状的回应。他结合自己学习党的十八届四中全会精神的体会，就《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》中的亮点进行解读，与大家分享学习心得。

主题报告之后，与会成员围绕学习内容开展了热烈的分组讨论，并进行小组交流发言。校党委书记张智强在讲话中指出，在学校工作中贯彻依法治国，当前重点在于积极

推进现代大学制度建设，今年9月，我校成为市教委首批试点建设现代大学制度的7所市属高校之一。张智强对如何推进建设现代大学制度以及学校正在进行的规章制度废改立工作提出了进一步要求。他强调，在工作过程中，要积极转变观念，要处理好以人为本与依法治校的关系，处理好改革与依法治校的关系，不能简单照搬西方模式。张智强指出，建设现代大学的最终目的是调动各方面的积极性，发挥广大教职员工的主动意识，做好科学管理、科学决策。他倡导，作为高等院校的学者、管理者，要多读书、多学习，要有学术味，要把工作、学习、研究相结合，不断提高管理水平。

何星海希望与会成员深入思考本次学习会的内涵，在我校建设一流大学、现代大学、令人尊敬大学的新起点上，共同努力，促进学校各项事业的发展。(宣传部)

本版责任编辑 王 薇

上海高校成果转化工作专题调研会在我校召开

本报讯 12月16日，上海高校成果转化工作专题调研会在我校召开。教育部副部长杜占元、上海市副市长俞铁慧，市教委主任苏明、副主任袁雯等30余人出席会议。我校党委书记张智强、校长徐建光、院士陈凯先等参加会议。

会上，市教委、上海高校张江协同创新研究、我国技术转移机构单一，集成度不够，协同转化需要政府、市场、用户、技术提供者等多方面参与。

(党委、校长办公室)

徐建光、陈凯先被聘任为国家中医药管理局中医药改革发展专家咨询委员会专家委员

本报讯 国家中医药管理局中医药改革发展专家咨询委员会第一次全体会议与第三届国家中医药改革发展上海论坛分别于12月21日、22日在上海举行。国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强出席会议并作重要讲话。在国家中医药管理局中医药改革发展专家咨询委员会成立并召开的第一次全体会议上，我校校长徐建光、学术委员会主任陈凯先院士被聘任为专家咨询委员会专家委员；在第三届国家中医药改革发展上海论坛上，陈凯先作题为《医学模式转变对健康服务的要求和影响》的报告。

(陈容媛)

我校召开校领导班子和成员年度绩效考核及民主评议大会

根据市委组织部和市教卫工作党委的有关要求和精神，12月24日下午，我校在校图书馆裙楼四楼报告厅召开2014年度校领导班子和成员年度绩效考核及民主评议校级领导工作大会。此外，为精简会议、提高工作效率，会上还同时进行了“一报告两评议”“党员代表评议学校党委工作

报告”工作。

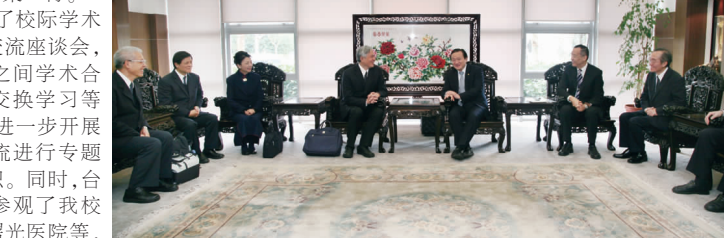
会上，张智强报告了2014年度学校党政工作(如图)，校党委副书记何星海报告了2014年度干部选拔任用工作。张智强、校长徐建光、何星海、校党委副书记朱惠蓉、副校长施建章、胡鸿毅、张瑾、季光分别作工作述职。校代表代表对校领导班子及成员民主评议结果将由校党代会民主评议工作小组在明年代会上向全体党代会代表报告。“一报告两评议”评议结果适时在干部、党代表范围内通报。

(组织部)

台湾慈济大学王本荣校长一行来我校参访

本报讯 12月8-12日，台湾慈济大学校长王本荣偕夫人李六秀女士、主任秘书范德鑫、医学院院长杨仁宏、中医系系主任林宜信、台湾中华中医药实证医学学会创会长、我校校友会副会长顾明津一行6人，来我校进行为期5天的参访交流活动。我校校长徐建光、党委副书记何星海、台办主任夏文芳、研究生院常务副院长陈跃来、基础医学院院长陈晓、博物馆馆长顾欣美、台办副主任徐敏一同参加了接待与交流(如图)。上海市台湾事务办公室主任李文辉等领导专门接见了王本荣一行。

期间，两校举行了校际学术交流座谈会和师生交流座谈会，并就深入加强两校之间学术合作项目和学生交流交换学习等事宜进行会谈，还就进一步开展姐妹学校的合作交流进行专题讨论并达成一些共识。同时，台湾嘉宾一行还专程参观了我校博物馆、龙华医院、曙光医院等，



国际教育学院汉语教学中心举行 中国文化主题系列之「话说饺子」活动