

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 308 期(总第 748 期) 2015 年 3 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

我校召开党风廉政建设大会暨党委中心组学习会

本报讯 3月27日上午，我校在行政楼三楼大会议室召开党风廉政建设大会暨党委中心组学习会。校党委书记张智强，副书记何星海、朱惠蓉，副校长施建蓉、张瑾出席会议，中层干部100余人参加。会议由朱惠蓉主持。

会上，朱惠蓉向与会人员传达十届市纪委第四次全会和市教卫工作党委系统2015年党风廉政建设部署大会主要精神，并部署2015年我校系统党风廉政建设和反腐败工作要点。

我校召开民主党派工作联席会议

本报讯 3月24日，我校党委在岳阳医院A2学术报告厅召开“上海中医药大学2015年民主党派工作联席会议”，出席会议的有民革、民盟、民建、民进、农工党、九三学社、致公党、台盟等民主党派上海市委组织部长、联络员以及浦东新区、徐汇区统战部负责人等近20人。校党委副书记何星海，岳阳医院院长房敏、党委副书记郑莉莉，龙华医院党委书记刘胜，曙光医院党委书记马俊，我校统战部部长夏文芳、副部长徐敏等参加会议。会议由何星海主持。

第三届海峡两岸中医药传承与发展论坛在台湾慈济大学举行

本报讯 3月13-17日，第三届海峡两岸中医药传承与发展论坛在台湾慈济大学举行。我校党委副书记何星海、副校长胡鸿毅带队，部分职能部门和学科负责人以及“海上名医传承高级研修班”成员一行35人出席(如图)。此次大会由我校、慈济大学和台湾中华中医药实证学会共同主办。

中医教你边吃边防 结节性甲状腺肿

单玮
说到甲状腺疾病的第一反应，很多人都会约而同地谈及“碘”。究竟该刻意补碘，还是有意忌碘？查阅来的资料总是五花八门，让人摸不着头脑。随着体检的普及，结节性甲状腺肿的检出率日益增高。今天我们就从饮食入手，聊聊甲状腺疾病的防治及饮食注意事项。

结节性甲状腺肿是甲状腺疾病中比较常见的一种良性病变，多发生于中年女性。中医将其称为“气瘰”“肉瘦”。临床表现有甲状腺肿大，并可见到触及大小不等的单个或多个结节。结节性甲状腺肿既有缺碘性的，也有高碘性的。在一些碘元素缺乏的内陆山区，要注意食用加碘食盐来补充碘元素。在沿海地区以及水土中碘元素不缺乏的地区，不可盲目地增加碘。一般来说，成年人每日摄入100-200微克的碘就够了。

甲状腺组织内由于需要合成甲状腺激素，几乎时时刻刻进行着生化合成反应，而催化这一反应所需的酶容易受到有害化学物质的破坏和干扰，特别是一些人工合成的化学物质，如硫氰酸盐、过氯酸盐、农药、有害化学气体、过量的食品添加剂等。当食品中出现这些化学物质时，容易诱发结节性甲状腺肿。同时应该杜绝吸烟不良嗜好，还应减少油炸、烧烤、腌制食品的摄入。

甲状腺结节的患者不论治疗与否，都要定期随访复查，一般来说，6-12个月要复查甲状腺B超，甲状腺功能，以防病情发展和变化，错失治疗时机。中医认为情志抑郁，肝失条达，气滞痰凝是本病发病的病因，采用中医药辨证调治，可以从发病机制上阻断结节性甲状腺肿的发生。一般采用理气解郁、化痰散结的中药，如夏枯草、浙贝母、半夏、山慈姑、僵蚕、郁金等药物随证加减治疗，常能取得良好的效果。

最后呼吁读者注意的是，在日常饮食中，要多食用绿色健康食品，少食用过期、变质食品以及含有人工化学合成的食品；吸烟人群避免吸烟时间内大量食用富含硫氰酸盐的十字花科食物(如西兰花、萝卜、卷心菜等)；避免同时食用十字花科食物和富含类黄酮的水果(如橘子、梨、苹果、葡萄等)；多食五谷杂粮、山药、芋艿等对甲状腺结节有好处。

甲状腺结节的患者不论治疗与否，都要定期随访复查，一般来说，6-12个月要复查甲状腺B超，甲状腺功能，以防病情发展和变化，错失治疗时机。中医认为情志抑郁，肝失条达，气滞痰凝是本病发病的病因，采用中医药辨证调治，可以从发病机制上阻断结节性甲状腺肿的发生。一般采用理气解郁、化痰散结的中药，如夏枯草、浙贝母、半夏、山慈姑、僵蚕、郁金等药物随证加减治疗，常能取得良好的效果。

最后呼吁读者注意的是，在日常饮食中，要多食用绿色健康食品，少食用过期、变质食品以及含有人工化学合成的食品；吸烟人群避免吸烟时间内大量食用富含硫氰酸盐的十字花科食物(如西兰花、萝卜、卷心菜等)；避免同时食用十字花科食物和富含类黄酮的水果(如橘子、梨、苹果、葡萄等)；多食五谷杂粮、山药、芋艿等对甲状腺结节有好处。

舞，当熟悉的旋律在耳畔响起时，我们又一次面对无法回避的别离。铁打的营盘，流水的兵，两年的军旅生活，伴随着自己的成长和渐渐地接近了尾声，面临着退伍的我，尽管有万分的不舍但还是得离开。

回到母校复学后，很多同学问我，当兵后悔吗？对于这个问题，我肯定地答道：“当时我不后悔，退伍回来我仍然不后悔。”

此刻的我，是按照大一的课程安排学习，但我不能害怕也不曾恐惧，因为我坚信，挑战未来是军人的本性，把机遇是老兵的本能，不论我们走到哪里，军魂定格了人生！因为我相信，两年的戎马生涯已经打造了一个全新的我，让我对未来的学习和生活充满了信心，我会好好运用在部队时学到的本领，打造出一片属于自己的天空。

时常会有朋友问我：你迷恋音乐那么多年，音乐给了你什么？有时真的感觉很难回答这样一个简单的问题，因为这是一个心的感受、情的共鸣，难以形容，无法表达。当美妙的旋律犹如一股暖流将你包裹起来，你和作曲家的心灵相融，完全沉浸在他所营造的氛围中，可以和贝多芬同咆哮，共奋力，可以聆听柴科夫斯基的倾诉……音乐拨动的是埋藏在你心灵深处的那根弦，你的情感在和音乐的共振、共鸣中得以升华。这就是音乐的美妙境界，这就是音乐赋予人的精神世界！

我的爱乐历程得追溯到1980年，有亲戚自港来沪作客，给我带来了日本三洋的二喇叭收录机，同时也给我带来了耳目一新的音乐——奥斯卡电声乐团演奏的古典音乐改编曲。那清幽典雅的旋律冲淡了“文革”十年革命歌曲一统天下的豪迈，平复了人们亢奋的激情，软化了人们僵硬麻木的躯体，展现在我们面前的是一个灿烂美妙的崭新世界，赋予了我生命的内涵。

西方音乐的引入开启了我对音乐的迷恋，我吹响了来自神圣殿堂的美妙旋律；贝多芬《土耳其进行曲》那催人奋进的旋律；舒伯特《圣母颂》体现的虔诚和赞美；舒曼《梦幻曲》带来的宁静和安逸；小约翰·施特劳斯的《蓝色多瑙河》展示了田园风光和我们快乐的生活景象；门德尔松《芬格尔岩洞序曲》则用音符形象地描述了大自然的景观。若说古典小品是音乐的指路牌，那施特劳斯家族的音乐无疑是步入音乐殿堂的阶梯，而交响乐、歌剧则是音乐圣殿中的圣经……

随着时代的迅猛发展，

分别取牛蒡根 300 克，白萝卜 100 克，胡萝卜 100 克，萝卜叶子 50 克，香菇少许一起煮，便是一道颜色丰富，清淡可口，药食两用的“五行蔬菜汤”。杏仁在我国南方、北方均有种植。南杏仁微甜，炒熟后甘香可口，也叫甜杏仁，是我们过年佳节经常可以见到的一种炒货。中医认为其有润肺止咳平喘的功效，对于干咳有一定的治疗效果。白果，就是我们常说的银杏，煮熟后颜色金黄，口感香糯。研究发现白果的提取物有祛痰作用，对气管平滑肌有松弛作用，可以起到止咳平喘、化痰的功效。常食这两种坚果，可以起到止咳的效果，对于老慢支、哮喘的患者更可有平喘的作用。

细菌病毒来搭“顺风车”，花草佐餐防流感。在雾霾天气、大气中的颗粒物较多，这些颗粒物表面易于吸附细菌、病毒，可能会加剧流感病毒的传播，特别是在地铁、市场等人群聚集的地方。我们可以利用身边一些常用的花草如鱼腥草、金银花等来预防感冒。金银花和鱼腥草都是具有清热解毒功效的中药，常被用来治疗外感风热。研究证实其对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌及流感病毒均有抑制作用。金银花露是预防感冒保健饮品。鱼腥草的叶子及根部在四川、云南等地常被用来凉拌，是一道不错的风味保健菜。

我与音乐

黄荷程

峥嵘岁月 青春未老

2012年9月，我有幸成为上海中医药大学的一名学生。半年后，我的人生又迎来了一个新的起点，那就是——携笔从戎。在老师和同学们的祝福中，我登上了奔赴部队的列车。刚入军营时，一切都是新鲜的。穿上笔挺的军装，有事打报告，走路拐直角，饭前一支歌，被子叠成块。我们来自五湖四海，汇聚到一起，在陌生的地方，面对陌生的面孔，再也沒有逃避风雨的理由。从此，我们的花季、雨季就在直线加方块的日子里开始了。

2013年的年终表彰大会上，我被评为“优秀士兵”。由于在政治上、军事工作上的良好表现，2014年10月，我光荣地加入了中国共产党。几度芳草绿，又到枫叶红。在这个落叶飘零的季节，行走在军营里，空气中弥漫着温馨而感伤的味道。望着营区外泛黄的树叶散落一地，看着随风而起的树叶漫天飞

时会有朋友问我：你迷恋音乐那么多年，音乐给了你什么？有时真的感觉很难回答这样一个简单的问题，因为这是一个心的感受、情的共鸣，难以形容，无法表达。当美妙的旋律犹如一股暖流将你包裹起来，你和作曲家的心灵相融，完全沉浸在他所营造的氛围中，可以和贝多芬同咆哮，共奋力，可以聆听柴科夫斯基的倾诉……音乐拨动的是埋藏在你心灵深处的那根弦，你的情感在和音乐的共振、共鸣中得以升华。这就是音乐的美妙境界，这就是音乐赋予人的精神世界！

我的爱乐历程得追溯到1980年，有亲戚自港来沪作客，给我带来了日本三洋的二喇叭收录机，同时也给我带来了耳目一新的音乐——奥斯卡电声乐团演奏的古典音乐改编曲。那清幽典雅的旋律冲淡了“文革”十年革命歌曲一统天下的豪迈，平复了人们亢奋的激情，软化了人们僵硬麻木的躯体，展现在我们面前的是一个灿烂美妙的崭新世界，赋予了我生命的内涵。

西方音乐的引入开启了我对音乐的迷恋，我吹响了来自神圣殿堂的美妙旋律；贝多芬《土耳其进行曲》那催人奋进的旋律；舒伯特《圣母颂》体现的虔诚和赞美；舒曼《梦幻曲》带来的宁静和安逸；小约翰·施特劳斯的《蓝色多瑙河》展示了田园风光和我们快乐的生活景象；门德尔松《芬格尔岩洞序曲》则用音符形象地描述了大自然的景观。若说古典小品是音乐的指路牌，那施特劳斯家族的音乐无疑是步入音乐殿堂的阶梯，而交响乐、歌剧则是音乐圣殿中的圣经……

随着时代的迅猛发展，

分别取牛蒡根 300 克，白萝卜 100 克，胡萝卜 100 克，萝卜叶子 50 克，香菇少许一起煮，便是一道颜色丰富，清淡可口，药食两用的“五行蔬菜汤”。杏仁在我国南方、北方均有种植。南杏仁微甜，炒熟后甘香可口，也叫甜杏仁，是我们过年佳节经常可以见到的一种炒货。中医认为其有润肺止咳平喘的功效，对于干咳有一定的治疗效果。白果，就是我们常说的银杏，煮熟后颜色金黄，口感香糯。研究发现白果的提取物有祛痰作用，对气管平滑肌有松弛作用，可以起到止咳平喘、化痰的功效。常食这两种坚果，可以起到止咳的效果，对于老慢支、哮喘的患者更可有平喘的作用。

细菌病毒来搭“顺风车”，花草佐餐防流感。在雾霾天气、大气中的颗粒物较多，这些颗粒物表面易于吸附细菌、病毒，可能会加剧流感病毒的传播，特别是在地铁、市场等人群聚集的地方。我们可以利用身边一些常用的花草如鱼腥草、金银花等来预防感冒。金银花和鱼腥草都是具有清热解毒功效的中药，常被用来治疗外感风热。研究证实其对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌及流感病毒均有抑制作用。金银花露是预防感冒保健饮品。鱼腥草的叶子及根部在四川、云南等地常被用来凉拌，是一道不错的风味保健菜。

援疆一周年有感

孙永顺

从东海之滨到大漠边陲，从黄浦江畔到叶尔羌河边，我作为第八批上海援疆干部人才远离工作生活的上海，在2014年2月，带着岳阳医院领导和同事的关心和期望，带着家人的嘱托，踏上了支援新疆的征程。

刚赴任喀什第二人民医院消化科副主任，我首先对消化科进行了系统的调研工作，并向上海前方指挥部进行了汇报。之后，在喀什二院领导的支持下，科室以“创三甲”为契机，评建并举，加强科室管理，注重科室内涵建设，强化医疗质量管理，以三级医院标准要求科室医护人员，促使各项医疗工作有序开展。我个人也积极参与查房、门诊、胃肠镜诊疗、超声内镜诊疗、抢救危重患者及会诊工作；参与医院住院

医师规范化培训教学查房及业务学习授课；定期主持开展科室业务学习讲座，疑难危重病讨论，逐渐提高科室医生疑难重症诊治和危重病抢救水平；手把手带教三名科室年轻骨干医师消化内镜的诊疗技术；在喀什地

区率先开展了无痛内镜技术，已完成近百例患者的无痛内镜诊疗。喀什地区第二人民医院因为历史原因，中医科一度被取消造成当地中医发展的缺失，如何将祖国医学的宝贵遗产——中医服务于广大群众是我思考的问题。我抓住各种机会和场合，宣传中医药的特点和中西医结合治疗消化疾病的优势。临床上我选用清胰汤配合西医疗法治疗急性胰腺炎取得了良好的疗效，受到同事和领导的肯定。

时间飞逝，一年的时间如弹指一挥间。在这一年中，我所取得的工作成果，不仅与岳阳医院对我的培养和帮助密切相关，更与医院党委对远在喀什的我和我在我上海的家属时时刻刻的关心和帮助密不可分。援疆工作虽然使我远离家乡与亲人，生活艰辛寂寞，但赋予了我难忘的人生经历，这是一笔享之不尽的精神财富。我也深深体会到只有将个人事业融入到为祖国繁荣民族团结奋斗的时代大潮之中，人生才是有意义的。

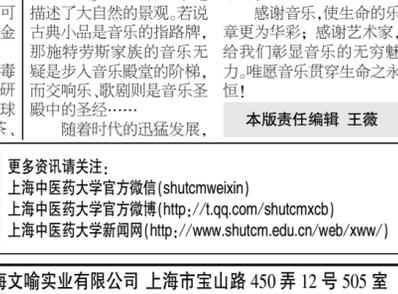
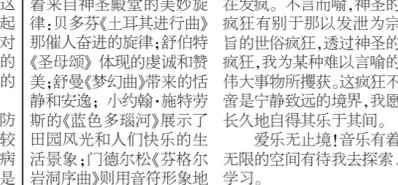
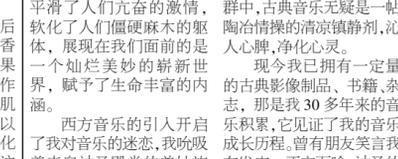
雾霾污染常导致呼吸道不适症状。从污染的角度，雾霾的形成其实就是大气当中的颗粒物浓度高了。揭开朦胧面纱下的污染源，人们便自然担起了自己通过口鼻与外界直接相连的那个“肺”的污染问题。

从人体自身来说，呼吸系统对于粉尘具有一定的过滤、遮挡能力。我们的鼻毛可以阻挡空气中的颗粒物，呼吸道内存在少量的粘液分泌物可以粘附颗粒物。而我们气道粘膜上的更是存在着细小结核，时刻像清洁工一般帮助我们粘附在上面的颗粒物排出呼吸道。在受到粉尘、气味等强烈刺激后，我们常见的咳嗽、打喷嚏和痰液，便是我们呼吸系统的自我保护机制。在日常生活中我们也可以发现，在灰尘较多的环境中待久了，我们会在鼻腔内擦出少量黑色的鼻屎。这便是我们呼吸屏障功能的体现。直径大于10微米的颗粒物通常不会进入我们的肺部。而直径小于2.5微米的则又被称为“超细颗粒”，即PM2.5，却能通过我们的呼吸屏障进入肺部深处。

处在雾霾环境中，人们自然希望能及时“清洗”掉肺部的污染物，减少对自身健康的影响。作为一个饮食大国，“坊间”的论坛、微博等很快兴起了各种关于的“洗肺”食物的讨论。食物首先进入我们的消化系统经吸收转化，然后作用于全身，虽然不能像我们所期待的那样如“洗

加重其原有的咳、痰、喘症状。我们日常生活中人们习惯用其叶子泡茶。泡出的茶汤色泽金黄、香味宜人，在台南被称为黄金牛蒡茶。牛蒡的根部更可以煲汤、清炒，是家常的蔬菜。中医认为其具有祛风热，利咽消肿的功效，是治疗咽炎、咳嗽的常用中药，可用于缓解咽喉肿痛。

高等学校创新能力提升计划(简称“2011计划”)·中医健康服务
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



我校与中国电信上海公司 签署战略合作协议

本报讯 3月20日下午，我校与中国电信上海公司共建健康服务信息化战略合作协议签约仪式举行。我校副校长李光、中国电信上海公司副总经理何鸣分别代表合作双方在协议书上签字。我校校长徐建光、中国电信上海公司总经理马益民及我校相关职能部门负责人共同出席签约仪式(如图)。

仪式上，与会人员参观了中国电信上海公司信息生活体验馆。签约仪式上，徐建光感谢中国电信上海公司对我校的信任和支持，他指出，中医药事业的传承和创新发展需要借鉴、借力并借助现代医疗服务技术，形成实实在在为百姓健康服务的健康事业。



施纪荣获“上海市离退休干部先进个人”称号

我校专家参加第九届上海市留学归国医学专家大型义诊活动

本报讯 3月21日，第九届上海市留学归国医学专家大型义诊活动在上海何济医院举行。本次活动由上海市回国留学人员联合会、上海市欧美同学会医学分会联合上海德济医院共同举办，有80多位来自沪上各大医院的著名留学归国专家教授为民义诊服务，涉及内科、外科、儿科、妇产科、神经外科、神经内科、心血管内科、骨科、疼痛科、康复科等各个专科。上海市欧美同学会医学分会会长、我校校长徐建光、校欧美同学会会长刘平、徐列明、王晓红、范斌、虎力等医学专家自愿参加本次义诊活动。这是一次非常难得的广大市民与上海市著名专家面对面的交流与咨询，活动受到广大市民的肯定和好评。

我校专家参加第九届上海市留学归国医学专家大型义诊活动

我校专家参加第九届上海市留学归国医学专家大型义诊活动

我校专家参加第九届上海市留学归国医学专家大型义诊活动

我校召开科教生活园区各校安全工作例会

本报讯 3月20日下午,我校召开科教生活园区各校安全工作例会,校党委副书记朱惠蓉、武装部部长夏国荣,校政处处长缪晓,后勤中心经理王伟民、副经理周宁慧,设备处处长张志国,学工部副部长车荣华及科教生活园区物业经理徐海凤、关兴教育周捷、上海电影艺术学院翟志强、中国美术学院院长周华、复旦大学苏尚颖、中科院上海药物所何亚峰、张江专修刘可等相关人员参加会议。(如图)。会议由朱惠蓉主持。



会上,夏国荣从消防系统、技防系统、园区道路安全3个方面介绍科教生活园区现状及整改方案,并提出对于园区安全的5点建议。张志国重申了园区现状,并提出在现有状态下园区安全工作整改重要性,希望各校积极配合推进各项工作的展开。

缪晓表示,已在前期对生活园区改建进行论证,初步打算分3年进行,但现有条件有限。

上海电影艺术学院、中国美术学院设计学院和复旦大学老师表示积极配合我校工作,也对设备老化提出担忧并希望可以尽快修复。

朱惠蓉在总结讲话中强调,请各单位一起呼吁上级领导重视科教生活园区的安全工作,做好相应的应急预案,本校将加大消防设施的投入;各单位要加强学生安全工作及安全教育培训,使各校学生学会使用消防灭火器,关键时刻知道如何逃生等;各单位要将园区目前状况向各校分管领导汇报,并做好学生的解释工作;希望各单位积极支持配合本校对园区的改建及文化建设,请各校的学生会与我校的学生会对接,共建美好的学生生活园区。(张若愚)

上海市中医药三年行动计划

“杏林新星和高级中西医结合人才项目”启动

本报讯 3月13日,由上海市中医药发展办公室主办,龙华医院承办的上海市中医药三年行动计划“杏林新星和高级中西医结合人才项目”启动大会在龙华医院召开。上海市中医药发展办公室中医药传承发展处副处长姚玮莉,龙华医院党委书记刘胜,副院长刘萍等出席会议,会议由龙华医院副院长陈昕琳主持,龙华医院人事处、教学处负责人以及入选的培养对象及其单位相关部门负责人均参加大会。

会上,姚玮莉介绍了上海市中医药三年行动计划两项人才培养计划的总体情况及具体要求。她说,上海市卫生计生委对此次两个人才培养项目非常重视,经过层层遴选,龙华医院以优秀的师资和丰富的管理经验入选为两项人才培养项目的承办单位,并受委托对项目进行实施和管理。龙华医院对此制定了较完善的实施方案和管理方案。另外,根据沪卫计中发[2014]026号《关于公布上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014年-2016年)立项名单的通知》文件精神,此次共有100位医生入选“杏林新星”培养计划,40位医生入选“高级中西医结合”培养计划,其中龙华医院5人入选“杏林新星”培养计划,8人入选“高级中西医结合人才”培养计划。姚玮莉表示,承办单位要加强管理,规划好实施方案,及时与学员交流;培养单位积极支持学员的培养,保证学习时间,处理好学习与工作之间的关系;学员要制定好计划,学员间互相学习和交流,取长补短,启迪思维。

刘胜提出,学习中医要培养对中医的兴趣和爱好,并且做好规划,真正把学习作为自身提高的要求。而对于承办单位龙华医院,两个项目的管理也是全新的挑战,医院要在市中发办的指导下,做好项目的实施和管理。龙华医院人事处、教学处负责人分别对两个人才培养项目的实施及下一步计划进行了汇报。刘萍强调了人才的重要性,并希望此次入选的培养对象不负众望,积极努力,为申请更高层次的人才培养项目冲刺,为推动学科、医院、中医事业的发展而努力。

气功所举行30周年所庆系列活动

本报讯 3月12日,上海市气功研究所举行庆祝成立30周年暨中华气功史陈列馆揭牌仪式。气功所党支部书记周敦华,所长李洁、副所长许峰、气功所前任党支部书记谢文德,前任所长柴荣时、华卫国,部分在职职工、离退休职工、国际学员代表及合作单位同仁等齐聚气功研究所,回首往昔,共话发展。活动由周敦华主持。

会上,李洁简要回顾了气功所30年发展历程,提出今后将以“气以臻道”为学术主张,坚持继续以整体发展为方向,以传统文化与现代科技相结合为发展模式,将气功学科提升到一个更高的平台。会上,周敦华表示,气功所全体同仁们珍惜当前机遇,迎接新的挑战,为气功事业的健康发展作出新的贡献。会后举行了“中华气功史陈列馆”揭牌仪式。在成立30周年之际,气功所对原有20年馆龄的气功史陈列馆进行了扩建与重新布展,新建后的陈列馆扩大了展版,主要以陶器、玉铭、青铜镜、石簪、碑、竹牍、壁画、字画、书法等实物、石章、图片、视频资料的形式展示中华气功产生、发展、演变的历史轨迹,反映各历史时期的学术理论和特点。馆内展品内容更加丰富,历史脉络更加清晰,尤其在展望未来部分更是提炼出中华气功修炼的学术内核——“气以臻道”思想,焕然一新中华气功史陈列馆与气功养生文化中心构成一个整体,作为宣传普及气功科学知识的窗口,展示气功的悠久文化和学术价值。

气功所将围绕所庆30周年发表学术思想倡言,推出专题学术讲座,举办第13届中国上海国际气功科学研讨会等一系列学术活动。(气功所)

汉语教学中心各条线负责老师对本学期教学事务、学生事务进行了详细介绍,使新生对学期计划、奖学金设置等有了充分了解。

典礼上还为了2014—2015秋季奖学金获得者颁发荣誉证书,初級A班王婷婷(泰国)、叶纯仪(泰国),初級B班珍珠(意大利),柳淑贤(泰国),中级班具美英(韩国)和姜韩音(韩国)荣获“学习进步奖学金”。其中,仅学习了一个学期的王婷婷,在今年2月的HSK四级考试获得了255分的好成绩(满分300分)。新老生在代表发言为开学典礼画上圆满句号。来自法国的学生代表吉米,用流利的汉语感谢班级合作竞争的學習氛围,勉励同学们在新一届再接再厉、共同进步。美国学生 Crosso Zonya Christine 表达了新生“用汉语认识一个新的中国”的愿望。 (国际教育学院)

本版责任编辑 王薇

曙光医院周华院长获“2014年上海市质量管理优秀领导者”称号

等级评审,病史检查、质控检查等医疗督查中保持名列前茅。同年,医院参与了ISO在中国的第一个非经济效益评估项目,其研究成果在ISO官网发布。医院先后成为上海市和国家级推广服务试点项目单位,获得市质监局颁发的标准化工作先进单位荣誉证书,并作为上海市首个医疗机构,在企业社会责任发布会上公开发布社会责任报告,同时,被国家机关事务管理局评选为第一批全国节约型公共机构示范单位。(章诚杰)

本报讯 3月12日,上海市质量协会在市政协委员活动中心礼堂召开第六届三次理事会议,会上进行了年度先进表彰,曙光医院院长周华荣获“2014年上海市质量管理优秀领导者”称号,医院社工部主任徐美琴获得“2014年上海市质量管理优秀推进者”称号,市政协副主席周太彤、原市人大常委会副主任胡延照等领导为获奖者颁奖。

2014年,在周华院长的带领下,医院致力于持续提高医疗服务质量,在ISO 9001质量管理体系良好运行的13年中,大力引进各类临床急需人才,加强学科梯队建设,不断开拓创新,并成为唯一一家入选全国脑卒中基地的中医医院,还开设了上海唯一的一个中西医结合生殖医学中心,重新启动产科并突出中西医结合特色,在全国医院

学校积极探索试行协议工资制

本报讯 近期,学校积极探索高层次人才薪酬激励机制,自2015年1月起,学校中药学院徐欢喜、黄诚、劳远至等4名,试行以岗位任务为导向的协议工资制,为三年。

2014年,学校制定了《上海中医药大学上海市中医药研究院人才引进管理办法》,意在加强对引进人才的学术水平、教学科研成果、职业道德等方面的考核与考察,确保引进人才的质量。根据管理办法的精神,2014年底,学校启动了对于2004年—2011年期间我校引进人才的考核与协议工资制的试点。22位专家对自己引进以来的工作业绩作了回顾总结,并提请学术委员会专家审核。最终,经学术委员会专家考核,中药学院徐欢喜研究员、黄诚研究员、劳远至副研究员,学校办郑青山研究员4位考核优秀的引进人才进入了以岗位任务为导向的协议工资试点,同时制定了为三年期的学术发展目标。

《人才引进管理办法》的制定,进一步加强和规范了我校高层次人才引进的考核与评价机制。对优秀人才试行协议工资制,将进一步激发高层次人才

的活力与不竭动力,建立起与岗位任务目标相一致的薪酬激励机制。学校在新一轮高峰高原学科建设中,继续引入协议工资制,参照引进人才同等要求,在现有人才中选拔优秀人才,制定工作目标,试行协议工资,确立引进人才与本土人才的协调发展机制。通过协议工资制的探索,学校进一步调动广大教师对自己引进以来的工作业绩作了回顾总结,并提请学术委员会专家审核。

最终,经学术委员会专家考核,中药学院徐欢喜研究员、黄诚研究员、劳远至副研究员,学校办郑青山研究员4位考核优秀的高层次引进人才进入了以岗位任务为导向的协议工资试点,同时制定了为三年期的学术发展目标。

《人才引进管理办法》的制定,进一步加强和规范了我校高层次人才引进的考核与评价机制。对优秀人才试行协议工资制,将进一步激发高层次人才

的活力与不竭动力,建立起与岗位任务目标相一致的薪酬激励机制。学校在新一轮高峰高原学科建设中,继续引入协议工资制,参照引进人才同等要求,在现有人才中选拔优秀人才,制定工作目标,试行协议工资,确立引进人才与本土人才的协调发展机制。通过协议工资制的探索,学校进一步调动广大教师对自己引进以来的工作业绩作了回顾总结,并提请学术委员会专家审核。

最终,经学术委员会专家考核,中药学院徐欢喜研究员、黄诚研究员、劳远至副研究员,学校办郑青山研究员4位考核优秀的高层次引进人才进入了以岗位任务为导向的协议工资试点,同时制定了为三年期的学术发展目标。

《人才引进管理办法》的制定,进一步加强和规范了我校高层次人才引进的考核与评价机制。对优秀人才试行协议工资制,将进一步激发高层次人才

本版责任编辑 王薇

重视!人际关系也会影响患者康复

美国斯坦福大学的医学教授认为:对男人来说,维护健康的最好事情之一是结婚,有一个家庭;而对女人来说,维护健康最好的方法之一,是建立和培养

和女友之间的友谊。

有研究显示:女人之间高质量的聚会,可让她们的体内创造更多的血清素,这是一种有助于防范抑郁症

的神经递质,并能给女人创造良好的自我感觉。所以,女人凑在一起聊天,是可以治病的方法,至少可以避免抑郁症的发生。

鉴于此,女性应该有一个可以经常聚会的小团体,时常聚会,有无主题无所谓。在这种互动中,女性之间可交换感受,寄托情感,一些郁积的烦恼,可以在姐妹面前宣泄一通,不仅你的

压力释放了,对方也因为你能对着她哭泣,感到你对她的信任和真诚,这又增加了感情的深度,成了连家都不能代替的心理伙伴。因此,漫无边际的聊天,逛街对于女性来说,是不可或缺的社会支持。

最近,美国心理学教授霍华德·弗里德曼等经过多年研究,从多如牛毛的生活习惯中总结影响寿命的决定性因素,列出了长寿关键要素排行榜,依次为人际关系、性格特征、职业生涯、生活细节、戒除不良习惯以及与健康者为伍。他们的研究表明,经常与谁在一起也关系到是否能长寿。群体特征决定个人生活类型,朋友的生活习惯直接影响你的生活习惯。要想健康,就应该经常和生活方式健康的人交往。

笔者早就注意到:健康也有群集现象。常与健康者为伍,可帮助自己守住健康;常与病损者交往,你也会受累!例如肿瘤患者出院后经常联系和相处的对象都决定着他们能否顺利康复。很多肿瘤患者回到家后,把自己锁起来,谁也不交往,尽管家庭照顾是呵护备至,但还是这种患者大都早早就走了。还有些患者之间尽管经常也有联系,但是一联系就是诉苦,就是谈不好的消息,这些患者大多也很难度过难关。

事实表明,与健康者为伍,是渴求长寿,希望从凶险中走出来,加速康复的非常重要的技巧和原则,其核心是中心人物要心态健康,有积极人生观,奋发向上,能从困难中一步步走出来,并能从心理上给同伴们输送“正能量”。这种核心人物往往是自己恢复得很好,为他人树立了榜样。一旦成为榜样,对本人的康复也有激励之效。成为榜样是由于心态阳光,为保持这种阳光,他会比常人更有意识地克服各种负面情绪,潜移默化中,一步步走出病魔阴影。

我们看到很多抗癌明星,一当明星,寿命期就是十几年甚至更长,真正战胜了绝症,这和他们荣膺这个称号有一定关系。这个称号是很有效的对阳光的鼓励和

上海市优秀科普讲解员称号

上海市科学技术委员会主办、上海市科普教育委员会承办的第二届上海市科普讲解员大赛决赛在上海世博博物馆举行。本次大赛以“爱科学秀科普,今天我讲解”为主题,吸引全市78家科普基地的188位科普讲解员报名参加。经过初赛、复赛,最终从40位选手中角逐产生上海市十佳科普讲解员和“和”上海市优秀科普讲解员各10名。作为非专业选手,我校博物馆大学生志愿者丁同凤、陆恩昊和张翼豫参加大赛并全部进入复赛,闯入决赛的陆恩昊以名列第15的成绩荣获上海市优秀科普讲解员称号。

自2004年起,博物馆每年9月在我校本科生、研究生中招募志愿者讲解员,并提供他们讲解内容、讲解礼仪等方面的培训,经考核合格后正式上岗。10多年来,这支流动的讲解员队伍为博物馆的正式开放发挥了积极作用,并在市、区级的讲解比赛中屡获佳绩。(博物馆)

上海市优秀科普讲解员称号获得者陆恩昊、张翼豫、丁同凤。

我们得到很多抗癌明星,一当明星,寿命期就是十几年甚至更长,真正战胜了绝症,这和他们荣膺这个称号有一定关系。这个称号是很有效的对阳光的鼓励和

本版责任编辑 王薇

我校“淑女学堂·旗袍之夜”晚会举行

本报讯 3月27日晚,由校团委主办、护理学院团委承办的“淑女学堂·旗袍之夜”晚会举行。市卫计委副主任郑锦,校党委副书记朱惠蓉,副校长施建蓉、张瑾及学校部分职能部门领导、老师、同学和淑女学堂全体学员共同参加晚

会。晚会以主题微电影《淑女学堂》开场,明快的节奏、温馨的风格、亲切的情节、感人的细节,映射出淑女学堂学员们从懵懂到成长

的改变,影片外,老师和同学们的掌声此起彼伏、阵阵回响。晚会上,淑女学堂全体学员进行了旗袍T台秀和茶艺展示,呈现了一场精致唯美的视觉盛宴。书法《风雅国学》、舞蹈《凤舞雨忆》、小合唱《望春风》等节目陆续上演,“淑女”多才多艺的表演精彩纷呈,会场洋溢着轻松欢快的气氛。表演间隙,领导和嘉宾还接受了学

生访谈。朱惠蓉、施建蓉、张瑾分别结合自身的经历浅谈了女性的个人成长;郑锦、我校小平教授、曙光医院护理部主任张雅丽分享了女大学生成长的期许;护理学院院长林勤、教师代表张黎声和学生代表张兴分别从男性角度谈了对优秀女性内涵的看法。访谈环节不仅深化了晚会的主题,更是将现场的气氛推向高潮。最后,晚会在《茉莉花》的民乐演奏中落下帷幕。

“淑女学堂”是我校第二课堂创新的重要探索,主要通过围棋书画的学习、国学经典的教授和礼仪才艺的训练,引导女学生兼修内外,培养新一代女大学生成为新时代“淑女”。“淑女”教育旨在传达给学员一种高雅的行为准则,一种博爱的精神和一种审美的视觉盛宴。书法《风雅国学》、舞蹈《凤舞雨忆》、小合唱《望春风》等节目陆续上演,“淑女”多才多艺的表演精彩纷呈,会场洋溢着轻松欢快的气氛。表演间隙,领导和嘉宾还接受了学

龙华医院与昆明市中医医院签署对口支援帮扶协议

本报讯 3月18日,龙华医院与昆明市中医医院对口支援帮扶协议签署仪式在昆明市中医医院举行。云南省中医管理局常务副局长赵勇、昆明市卫生局副局长李华生出席仪式,龙华医院院长肖霖与昆明市中医医院院长李雷签署协议。

此次对口支援帮扶协议的签署,将有利于加强院际间多方面的帮扶合作,进一步促进昆明市中医医院学科建设及人才队伍建设,更好地为当地广大患者服务。

昆明市中医医院为全面提升医院医疗、教学、科研及管理水平,学习外省市先进的管理模式和精湛的医疗技术,于2014年与龙华医院达成了帮扶合作意向,成为对口支援合作单位。自2014年9月起,龙华医院长期派出经验丰富的医疗卫生专业技术人员和管理经验团队,驻守昆明市中医医院开展临床诊疗、科研教学、重点专科、重点学科建设、医院管理等技术援助活动。

本报讯 3月25日,由上海市科学技术委员会主办、上海市科普教育委员会承办的第二届上海市科普讲解员大赛决赛在上海世博博物馆举行。本次大赛以“爱科学秀科普,今天我讲解”为主题,吸引全市78家科普基地的188位科普讲解员报名参加。经过初赛、复赛,最终从40位选手中角逐产生上海市十佳科普讲解员和“和”上海市优秀科普讲解员各10名。作为非专业选手,我校博物馆大学生志愿者丁同凤、陆恩昊和张翼豫参加大赛并全部进入复赛,闯入决赛的陆恩昊以名列第15的成绩荣获上海市优秀科普讲解员称号。

自2004年起,博物馆每年9月在我校本科生、研究生中招募志愿者讲解员,并提供他们讲解内容、讲解礼仪等方面的培训,经考核合格后正式上岗。10多年来,这支流动的讲解员队伍为博物馆的正式开放发挥了积极作用,并在市、区级的讲解比赛中屡获佳绩。(博物馆)

我校举办消防安全知识宣讲会

本报讯 为使学生“安全培训不到位是重大安全隐患”的意识深入人心,营造全校重视、关心、支持安全培训工作的良好氛围,3月18日下午,基础医学院与保卫处邀请上海安居防火教育培训中心张伯教员作为题为“遏制火灾多发势头 增强全员自救意识”的消防安全知识宣讲会。会议由孙慧斌老师主持。

会上,张伯教员用震撼的火灾现场图片、生动的案例、条理清晰的从四个方面进行详细讲解。他从发生火灾的起因强调提高安全防范意识的重要性,从日常生活中的

多样的合唱曲目。高难度无伴奏八声部混声合唱《望春风》,不拘泥于传统的古典合唱《雨润波卡尔》,经过改编的中英文流行音乐《You raise me up》(Seasons of love),带领大家一同欣赏了音乐会。

音乐会以“感恩”为主题,由上海音乐学院于清老师担任指挥,演绎了8首风格多样的合唱曲目。高难度无伴奏八声部混声合唱《望春风》,不拘泥于传统的古典合唱《雨润波卡尔》,经过改编的中英文流行音乐《You raise me up》(Seasons of love),带领大家一同欣赏了音乐会。

本版责任编辑 王薇

学校为70岁退休教职工集体祝寿

本报讯 3月20日上午,校退管办举办为70岁退休教职工集体祝寿活动,校党委副书记何星海出席并讲话。15位70岁的退休教职工和退休党总支支书记顾家钰参加活动。活动由校退管办主任石德响主持。

整个活动充满了浓浓的人文关怀,幕布上硕大的“寿”字,蛋糕、烛光、音乐,让整个会场洋溢着热烈的喜庆气氛。石德响首先介绍了本次活动筹备的情况。老同志们争相发言,交流老年生活的经验和心得。

何星海向寿星们表示祝贺,他表达了学校对老同志们问候和关心,建议大家要不断更新养老观念,让自己的晚年生活更加丰富多彩,并祝愿各位健康、长寿。(退管办)

季光副校长为创新学堂授课

本报讯 3月18日晚,我校副校长、国家百千万人才工程国家级人选季光为创新学堂学员们上了一堂题为《团队成长攻略》的团队一课,中药学院党总支书记沈漫和生团委书记纪成琳等参加听课。

季光结合自身经历为学员们讲授优秀团队构建,从医学人才属类着手,以经典电视剧《亮剑》做引子,层层铺开、旁征博引,向学

学校欢迎2014年退伍士兵归校复学

本报讯 3月13日中午,我校2014年退伍士兵归校复学欢迎会在行政楼三楼312会议室召开,校党委副书记朱惠蓉、武装部部长夏国荣、学工部部长陶思亮及相关二级学院院长、辅导员参加会议,大家热烈欢迎来迎松、张超、覃祚海、李飞、卢文生、甘宜邈、艾买提·依米尔、王亚、张兴元、盛佳丽10位学生光荣退伍回校。

会议由夏国荣主持,甘宜邈和盛佳丽代表10位退伍学生汇报他们在部队的工作和生活情况,有感而发“部队是大学生茁壮成长的第一沃土,也是大学生展现自我的广阔平台,军旅生活拓宽了视野,增长了见识,同时也让广大生明白了许多人生的道理”。退伍学生感谢

服役期间学校对他们的关心,并表示,回到中医大绝不是回到原点,而是新起点;部队集体生活的积淀,使他们成长不少,更懂得感恩和珍惜,他们将发扬部队的优良作风和严明的组织纪律性。

在听取了退伍学生的军旅汇报后,朱惠蓉讲话,她代表学校热烈欢迎退伍士兵回校复学,充分肯定了退伍学生在部队的突出表现及对国家履行的应尽责任。她鼓励学生根据自身人生经历来树立人生目标、把握好人生方向、体现自己的核心价值,并语重心长地对同学们说“你们比其他同学多了一份锻炼,多了一份责任,多了一份精神,希望你们将来能成为一名优秀的医护人员”。(张若愚)

为纪念第86个“中国国医节”,文献所开展了包括图片展览、义诊和专题讲座等系列活动,旨在以纪念“中国国医节”为契机,呼吁全校师生以弘扬中医文化、传承祖国医学为己任,努力学习专业知识,为中医药事业的继承和发展贡献力量;同时,希望能有更多的人认识中医、了解中医,使中医这一国粹得以更好地传承与发扬。

3月16日,纪念“三一七”国医节图片展在行政楼底层展出,吸引了来往师生驻足观看。校党委书记张智强观看展览后表示,纪念“国医节”不仅是为了纪念那次抗争的胜利,更多的是提醒当代中医药人要坚定理想信念,勇于担起中医药人肩负的神圣使命。党委、校长办公室主任蔡贞贞陪同观看。

17日上午,文献所的教师们前往广兰公园,为社区居民开展义诊咨询活动。附近的居民闻讯赶来,请专家们诊断疾病、答疑解惑。专家们专业、细致的服务赢得了居民们的一致好评。本次活动旨在向广大社区居民宣传中医药知识,为群众提供最贴近的医疗服务,从而起到服务社区、服务张江、弘扬中医药文化、引领文化的作用。

18日下午,文献所张如青教授在行政楼三楼以“记住忧患好着鞭——‘三一七’国医节纪念与思考”为题举行专题讲座。在两个小时的讲座中,张如青讲述了“中西之争”与“国医”的由来,“三一七”抗争运动始末、“国医节”的诞生与影响,使在座的师生对这段历史有了完整的认识,也体会到“国医节”所包含的深厚意义。(文献所)

中药学院“决明”职业生涯发展工作室开展校际交流活动

本报讯 3月17日,我校中药学院“决明”职业生涯工作室与上海海关学院开展交流活动。上海海关学院就业办主任王杨及相关辅导员,我校就业办和创业团队老师参加活动。

会上,中药学院职业生涯工作室主持人颜彦波就上海市职业生涯教育工作室的申报与建设进行主题交流。双方针对如何依托职业生涯教育工作室平台有效开展大学生职业生涯规划、如何打造高效辅导员职业咨询团队进行了有益探讨;对生涯工作在浦东片区高校的合作达成了初步意向。中药学院职业生涯发展工作室是上海市教委首批挂牌的十七所职业生涯规划工作室之一。该工作室立足学生工作需要,探索高校职业生涯规划形式与载体,推出多项特色品牌活动,在上海市教委评估中被评为优秀工作室。(中药学院)

本版责任编辑 王薇

我校护理学专业引入澳大利亚迪肯大学核心课程

本报讯 近期,澳大利亚迪肯大学资深教授 Lorraine Mielnik 为我校护理学专业开设“The Contemporary Issues and Trends of Nursing”课程。Lorraine Mielnik 教授在课程中引入“Evidence Based Practice (循证实践)”理念并贯穿于教学始终,为学生详细解读澳大利亚 Joanna Briggs 循证卫生保健中心(Joanna Briggs Institute, JBI)提供的主要循证护理指南以及证据在临床中的运用,并鼓励学生尝试使用证据以提高护理质量和促进护理事业的发展。同时 Lorraine Mielnik 教授还为学生介绍了澳大利亚如何实施“病人为中心”护理(Patient-centered Nursing)。该课程采用小组讨论、角色扮演、情景模拟等授课形式,提高学生课堂参与度,引发学生思考,充分调动学生自主学习

睡眠日大型公益医疗咨询活动 市中西医结合医院举办世界

本报讯 3月15日上午,由市中西医结合医院脑病科神志病专科、东方广播中心、上海新闻“活到100岁”节目组及和平公园联合举办的世界睡眠日大型公益医疗咨询活动在和平公园广场举行。

咨询活动前,“活到100岁”节目组主持人一一亮相,来公园锻炼的市民和专程赶来的“粉丝”们纷纷驻足。节目主持人李宇清情并茂的主持,市中西医结合医院院长舒志军热情洋溢的演讲引来市民阵阵掌声,为接下来的咨询活动做足了热身。

本版责任编辑 王薇

文献所开展纪念“国医节”系列活动

为纪念第86个“中国国医节”,文献所开展了包括图片展览、义诊和专题讲座等系列活动,旨在以纪念“中国国医节”为契机,呼吁全校师生以弘扬中医文化、传承祖国医学为己任,努力学习专业知识,为中医药事业的继承和发展贡献力量;同时,希望能有更多的人认识中医、了解中医,使中医这一国粹得以更好地传承与发扬。

3月16日,纪念“三一七”国医节图片展在行政楼底层展出,吸引了来往师生驻足观看。校党委书记张智强观看展览后表示,纪念“国医节”不仅是为了纪念那次抗争的胜利,更多的是提醒当代中医药人要坚定理想信念,勇于担起中医药人肩负的神圣使命。党委、校长办公室主任蔡贞贞陪同观看。

17日上午,文献所的教师们前往广兰公园,为社区居民开展义诊咨询活动。附近的居民闻讯赶来,请专家们诊断疾病、答疑解惑。专家们专业、细致的服务赢得了居民们的一致好评。本次活动旨在向广大社区居民宣传中医药知识,为群众提供最贴近的医疗服务,从而起到服务社区、服务张江、弘扬中医药文化、引领文化的作用。

我校举办“感恩杏林·音为有你”大学生艺术团合唱音乐会

本报讯 3月25日晚,我校“感恩杏林·音为有你”大学生艺术团合唱音乐会在海艺剧场1号厅拉开帷幕。校党委副书记朱惠蓉、党校常务副校长陈秋声、学工部部长陶思亮、副部长车荣华,宣传部副部长金鑫,团委书记纪成琳与全校300余名师生一同欣赏了音乐会。

本版责任编辑 王薇