

校第二十一期『青年马克思主义者培养工程』培训班开班

认真学习宣传贯彻党的二十大精神

11月2日,校第二十一期“青年马克思主义者培养工程”培训班(以下简称青马班)开班仪式在中共四大纪念馆举行。该馆作为我校红色革命教育“岐黄育人实践基地”,一直以来在培养青年学生坚定理想信念、厚植爱国情怀方面发挥着重要作用。校党委副书记、副校长朱惠蓉,中共四大纪念馆党支部副书记、副馆长吴毅斌,学校相关职能部门、学院负责人,校第二十二期青马班优秀学员代表、第二十一期青马班学员代表现场出席,其余学员线上参与开班仪式。

吴毅斌在致辞中指出,广大青年要坚定政治信仰,听党话、跟党走,志存高远,脚踏实地,让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

校团委副书记(主持工作)万婕介绍校第二十一期青马班总体情况。本期青马班共有60名学员参加,相较往年创新机制,建立“双班主任”工作制,为学员配备马克思主义学院专业教师进行学习指导;成立学生社团“杏马研习社”,开展常态化化学活动,促进学员成长发展。

出席开班仪式的职能部门、学院负责人为校第二十期青马班优秀学员代表颁发证书,为学生社团“杏马研习社”揭牌,为校第二十一期青马班学员代表赠书。

学生王小彤和邓柔表示,身为“杏马青年”,应自觉承担起中医药的时代使命,立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,以奋斗之姿谱画中医药事业发展蓝图,在中国式现代化进程中发挥中医药价值。

朱惠蓉为校第二十一期青马班学员代表授旗。

朱惠蓉对青马班学员提出要求和期望。一要堅持理论自信,牢记初心使命,在实现中华民族伟大复兴的时代洪流中踔厉奋发;二要坚定文化自信,传承中医药精华,在中医药传承创新发展新机遇中茁壮成长;三要赓续红色血脉,争做时代新人,在世界百年未有之大变局中勇担重任。

开班仪式后,中共四大纪念馆宣教专员孙露薇以“尘封半个多世纪的地标”为题,向学员介绍中共四大的历史背景、具体内容及重要意义。她指出,回顾中共四大的历史有助于学员更深刻、更准确地了解中国近现代史,从而更直观地感受马克思主义重要的引领作用。

最后,全体人员在讲解员的带领下参观中共四大纪念馆。学员们表示通过此次学习对历史有了更加深刻的认识,作为新时代中医青年定将肩负起时代之责,把革命前辈的民族革命精神和优良传统延续下去。(团委)

认真学习宣传贯彻党的二十大精神

作为护理学院“护理+”导师团的一名导师,我多次参加导师团活动,或负责评审,或担任讲座主讲,无一例外都以师长的身份与学生相处,但学生的成长速度及知识面之广博让我着实汗颜。在“化作春泥更护花”“护理+”导师团“飞花令”活动中,学生古诗词的积累、传统文化的素养都让人欣慰。诗词接力让学生在提升传统文化审美能力的同时锻炼了才思,这必将对其今后的学习、工作产生积极影响。我相信这样的活动可以切实增加学生对知识探索的兴趣,引导他们走向更为正确的求学、求知道路。学生的优秀表现也激励我朝着更好的方向努力。

在对比中发现成长的能量。通过参与导师团活动,我从学生那里收获了积极阳光的正能量。他们大都以团队合作形式参与竞赛,且每位队员表现机会均等。竞赛的过程既体现团队协作、沟通协调的能力,又不埋没个人亮点。不论竞赛成败,学生们都以同学情谊为第一,并不计较得失;导师们在给出意见和评论的同时,也有意识地鼓励学生正向、进步的一面。如此,活动的结局也定是皆大欢喜的。对比学生的状态,反观过去自身工作状态,认识到原先个人在工作中的视野过于狭隘,只知埋头苦干,规范好自己,未曾“抬头”好好看一下周围,做一个有效的对比。

严以律己,宽以待人。作为行政办公室的一员,我在履行岗位职责的同时,还应注重与同事互帮互助、互相协调。

本版责任编辑 唐青

踔厉奋发、勇毅前行,做新时代的“大先生”

陶建生教授走进“杏林有约”午间沙龙

10月28日中午,第32期“杏林有约”教师午间沙龙在行政中心杏林馆举行,特邀“阳光导师”陶建生教授与青年教师们作交流分享,主题为“铭记习近平总书记的谆谆教诲,踔厉奋发、勇毅前行,做新时代的‘大先生’”。本期沙龙由宣传部(党委教师工作部)副部长刘虹主持,青年教师班主任、教师党支部书记等30余人参加。

陶建生系我校中药学院教授、博士生导师,曾任中药学院院长兼党总支书记,药物安全评价研究中心主任兼党支部书记,主要从事中药药剂学的教学与研究工作,潜心教书育人40余载,曾获上海市育才奖、上海市教学成果奖二等奖等荣誉。

在宣讲比赛中,杨娜以“促进人与自然和谐共生,展示美丽中国鲜亮底色”为题,讲述党的二十大报告中有关生态文明建设的内容,联系“双碳”政策,提出生态文明建设的相关倡议。李逸寒以“让青春在新征程上绽放绚丽的花”为题,讲述青年在社会主义现代化建设中的用作,并阐明新时代青年的使命与担当。王晓丹以“弘扬伟大建党精神,争做新时代好青年”为题,讲述伟大建党精神的意义、深刻内涵及新时代青年如何发扬伟大建党精神。张泽玺以“赓续前行,奋楫争先——弘扬新时代中国科学家精神”为题,讲述科学家精神的重要性及高校大学生如何弘扬新时代科学家精神。方心悦以“新时代‘赶考之路’的‘金色名片’:从‘两个务必’走向‘三个务必’的升华”为题,重点讲解“三个务必”的时代背景,深刻内涵及特殊使命。王小彤以“牢记国之大者,办好人民满意的教育”为题,讲述党和

国家对教育事业的重视程度、教育成就及具体规划。刘金祥以“中国式现代化的中国特色”为题,分析中国式现代化的特征及重大意义。陈倩以“和合共生,走向世界理想之境”为题,基于中华传统“和合”理念内涵,阐述党的二十大对推动构建人类命运共同体的重要意义。

在点评环节,刘晓肯定了研究生的宣讲内容和课件,指出宣讲要做到起承转合,不断提高思考能力、表达能力和逻辑能力。王敬鼓励研究生互相学习、深入交流,增强宣讲层次性和逻辑性。闫淳纯肯定了研究生赛前的充分准备,以及演讲中展示的台风和专业度。蒋吕一结合自身讲课经验,向研究生们分享应对宣讲中可能出现问题的技巧。

比赛最后,评委们依次为获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

陶建生谈到,党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视教育事业,始终将教师队伍建设作为最重要的基础性工程,多次在不同场合强调教师工作的重要意义,对广大教师提出殷切希望。陶建生围绕习近平总书记的谆谆教诲,结合个人为师为学的心得感悟,分别从“四有”好老师、“四个引路人”和“四个相统一”等方面,具体阐释成为一名新时代“大先生”的基本标准与具体要求。

陶建生指出,精心思考、奉献自我是高校教师成为“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师所需具备的重要品质。他对青年教师们提出四点期望。一是在教育上有自己的思考,具

有充分的自信和坚定的理想信念;二是在专业上有发展的目标,具有明确的追求和远大的理想,把祖国

的需要与个人发展紧密对接起来;三是在修身立德上自尊自爱,做道德的楷模;四是在教学上做能者,结合自身特色及专业特点,了解教育对象的需求,明确教学目标、能力目标、知识目标、素养目标。

青年教师们结合自身在教育教学、学生培养工作中的心得感悟与陶建生展开热烈交流。陶建生勉励青年教师们牢记立德树人根本任务,不忘为党育人、为国育才使命,踔厉奋发、勇毅前行,做学生为学、为事、为人示范,做新时代的“大先生”,为培养“立大志、明大德、成大才、担大任”的新时代中医药事业接班人作出更大的贡献。

(党委教师工作部)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

陶建生谈到,党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视教育事业,始终将教师队伍建设作为最重要的基础性工程,多次在不同场合强调教师工作的重要意义,对广大教师提出殷切希望。陶建生围绕习近平总书记的谆谆教诲,结合个人为师为学的心得感悟,分别从“四有”好老师、“四个引路人”和“四个相统一”等方面,具体阐释成为一名新时代“大先生”的基本标准与具体要求。

陶建生指出,精心思考、奉献自我是高校教师成为“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师所需具备的重要品质。他对青年教师们提出四点期望。一是在教育上有自己的思考,具

有充分的自信和坚定的理想信念;二是在专业上有发展的目标,具有明确的追求和远大的理想,把祖国

的需要与个人发展紧密对接起来;三是在修身立德上自尊自爱,做道德的楷模;四是在教学上做能者,结合自身特色及专业特点,了解教育对象的需求,明确教学目标、能力目标、知识目标、素养目标。

青年教师们结合自身在教育教学、学生培养工作中的心得感悟与陶建生展开热烈交流。陶建生勉励青年教师们牢记立德树人根本任务,不忘为党育人、为国育才使命,踔厉奋发、勇毅前行,做学生为学、为事、为人示范,做新时代的“大先生”,为培养“立大志、明大德、成大才、担大任”的新时代中医药事业接班人作出更大的贡献。

(党委教师工作部)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

(马克思主义学院)

赛后,学员们依次对获奖研究生颁发证书和奖品。

疲劳乏力就是“虚”吗?

张烨
常有患者问:“医生,我每天都感觉疲劳,您能帮我看看哪里‘虚’吗?”回答这个问题,我们首先要了解疲劳。

疲劳的原因
除去某些疾病(如感染、内分泌疾病、自身免疫性疾病、肿瘤等)引起的疲劳,多数疲劳与心理压力过大、睡眠节律紊乱、饮食不规律等有关。大部分人能通过自我心理调适、饮食睡眠调整、加强锻炼等方式,较大程度缓解疲劳。

精神心理因素引起的疲劳,又名“心因性疲劳”或“精神性疲劳”,经休息不能完全得到缓解。这类疲劳多因长期精神压力过大或高强度脑力劳动所致,常伴有抑郁焦虑情绪或学习/工作倦怠等。

如何应对疲劳
中医认为气虚、血虚、阳虚、阴虚等都可出现疲劳乏力的症状,“虚”的确是引起疲劳的一项重要原因。然而有些人并非真“虚”,而是因过食肥甘厚腻引起痰湿困脾,或因不良精神情绪导致肝郁气滞,从而产生“假性疲劳”。

应对疲劳首先要保持健康的生活方式。要养成健康的饮食习惯,限制高糖、高脂肪食物的摄入,多吃新鲜蔬果、全谷物等,注意营养均衡;要保证充足的睡眠,起居有节不熬夜,睡前关闭手机;要进行适量的身体锻炼,形式不拘,但应避免过度劳累或在睡前剧烈运动。

其次要保持健康的心理状态。要培养发展兴趣爱好,正当广泛的兴趣爱好有助于缓解压力,提升幸福感和满足感。要加强社会交往活动,增加正向的情感共鸣,体现自我价值,更好地适应环境、应对挫折。

对于持续时间较长的疲劳则要寻求医疗帮助。中医可依据不同的临床表现、体质特征进行个性化调理。

食疗药膳
参枣糯米粥
食材:人参5克、大枣30克、糯米100克、冰糖适量。

适宜人群:气虚证见乏力、气短懒言、自汗纳差者。

当归桂圆鸡
食材:桂圆肉20克、当归15克、鸡肉500克。

适宜人群:血虚证见头晕乏力、脸色苍白、健忘失眠者。

百合银耳粥
食材:百合30克、银耳干20克、太子参30克、粳米100克、冰糖适量。

适宜人群:阴虚证见乏力口渴、潮热便干者。

当归枸杞羊肉汤
食材:羊肉500克、当归15克、枸杞子15克、鹿角霜10克。

适宜人群:阳虚证见乏力倦怠、面白肢冷、腰酸腿软、小便清长者。

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》编辑部出版 主编:朱惠华 第435期(总第875期) 2022年11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

江西省发改委主任张和平一行
调研龙华医院国家区域医疗中心建设

本报讯 为进一步加强龙华医院江西医院建设,推动国家区域医疗中心建设工作,11月5日,江西省发展改革委主任、主任张和平一行调研龙华医院国家区域医疗中心建设。

江西省发展改革委党组成员、副主任郭新宇,社会发展处处长杨巍,长天康养实业投资集团党总支书记、总经理董娟,以及江西中医药大学党委副书记、附属医院党委书记章德林,附属医院纪委书记罗小亮等参加调研。我校党委副书记、校长季光,副校长王拥军,学校相关职能部门负责人,龙华医院党委书记、院长陈跃来,龙华医院江西医院执行院长、龙华医院肛肠科主任王琛,龙华医院江西医院副院长、龙华医院对外联络部主任周文琴,以及龙华医院相关科室负责人出席调研会。会议由王拥军主持。

陈跃来介绍龙华医院基本情况,并重点汇报国家医学中心建设规划和国家区域医疗中心建设有关情况。

听取汇报后,张和平对龙华医院国家医学中心、国家区域医疗中心建设情况表示肯定,指出江西省高度重视国家区域医疗中心建设,全力支持龙华医院江西医院建设。

江西省发改委将继续全力支持国家区域医疗中心的合作、

建设情况作详细介绍,刘军一行实地调研上海中医药大学基本建设情况作介绍。两校各部门与会人员围绕一流学科建设、教学科研合

作,研究生招生和成果转化等方面进行深入交流和探讨,并就下一阶段深化合作、促进两校共同发展形成共识。

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

会前,刘军一行实地调研上海中医药大学博物馆和科技创新楼。

(党委校办公室)

“加强党的政治建设”
专题培训班举办

本报讯 为深入学习贯彻党的二十大精神,引导党员干部提高政治站位,坚定理想信念,更加自觉地践行初心使命,奋力在新征程上展现新作为,11月4日至6日,我校部分中层干部、党支部书记代表等80人在浦东新区区委党校参加为期三天的“加强党的政治建设”专题培训班。培训班由我校党委主办,浦东新区区委党校承办。

我校党委副书记、副校长朱惠蓉作开班动员,勉励学员端正学习态度,主动沟通交流,强化使命担当,真正学出坚定的政治忠诚、清醒的理论自觉、强烈的使命担当。

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

此次培训以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机,以培养领导干部政治能力为抓手,引导党员干部感悟初心使命、汲取精神力量,在各自岗位上为学校事业高质量发展作出新的更大贡献。

(组织部)

“龙华医院—闵行”中医医疗联合体
高质量发展建设签约仪式举行

本报讯 11月2日上午,“龙华医院—闵行”中医医疗联合体高质量发展建设签约仪式、上海中医药大学附属龙华医院闵行分院揭牌仪式在闵行区人民政府会议中心举行。上海市卫健委副主任、市中医药管理局副局长胡鸿毅,我校党委书记曹锡康,校党委副书记、校长季光,副校长王拥军,闵行区委副书记陈宇剑,区委副书记、区长陈华文,副区长刘艳出席。仪式由陈华文主持。我校党委校办公室、医院管理处、闵行区卫健委、龙华医院相关负责人参加。

仪式上,龙华医院党委副书记、院长陈跃来与闵行区卫健委签署“龙华医院—闵行”中医医疗联合体建设协议书》及《关于合作共建上海中医药大学附属龙华医院闵行分院协议书》(如图)。

陈宇剑、曹锡康、胡鸿毅先后致辞。他们表示,近年来,闵行区人民政府与上海中医药大学在中医药医疗服务、医学教育、科学研究等领域开展了全方位、多层次合作。经过5年合作共建,“龙华医院—闵行”中医医疗联合体成立7个中医专科联盟建设项目,开设42个中医专科专病门诊,制定推广19个中医优势病种诊疗规范,培养了一批传承型中医药人才。同时,医联体还涌现出“小针刀结合热奄包治疗骨关节炎”“海派儿科通窍方联合推拿治疗儿童腺样体肥大”等一批上海市中医药服务特色品牌和适宜技术,古美万源、莘庄莘潭、七宝皇都、梅陇南方4个社区卫生服务站创建成为“上海市中医药特色示范社区卫生服务站”。

新一轮“龙华医院—闵行”中医医疗联合体建设以中医药服务能力建设和中医药健康服务为核心内容,形成由龙华医院牵头,与区中医医院、区中西医结合医院为枢纽,社区卫生服务中心为末梢,综合性医院、专科医院及妇幼保健机构为医科室为补充的中医药服务协作网;通过完善业务指导、学科建设、科研协作等合作机制,实现医联体人才共享、技术共享、科研共享、教学共享,形成医联体各成员单位良性互动局面。

11月2日,上海中医药大学附属龙华医院闵行分院揭牌。据悉,该项目由龙华医院按照同质化、一体化管理模式全权负责,对标三级医院建设标准,着力建设环境生态化、设施现代化、标准国际化、技术卓越化、建筑特色化、内涵凸显化的中医医院。项目通过打造若干中医特色优势专科,开设流派传承研究基地分中心、名老中医工作室,建设中医药健康服务协同创新中心,逐步打造闵行区北部区域中医医疗中心,进一步优化区域中医药网络布局,提升中医药服务能级,为闵行区百姓提供更加便捷、优质的医疗服务。

此次签约仪式的举行标志着医联体“连心、连体”的合作迈上新台阶。龙华医院与闵行区卫健委将携手同心,踔厉奋发,共同打造优质、高效、融合、融合的中医医疗卫生健康服务体系,不断提升闵行区百姓的获得感。(龙华医院)

【内经课程虚拟教研室】建设启动仪式和首次教研活动举行

本报讯 近日,我校启动教育部首批虚拟教研室建设试点项目“内经课程虚拟教研室”建设,并开展首次教研活动。

我校党委副书记、副校长朱惠蓉在启动仪式上介绍,我校将借助虚拟教研室平台,深入挖掘中医药理论内涵及当代价值,指导现代中医药学术研究,把虚拟教研室建设成为中国基础理论的学术策源地、人才聚集地。

国医大师严世芸指出,虚拟教研室是教育教学领域的一项创举,现代信息技术的迅速发展为虚拟教研室教育教学、学科建设、人才培养等创造了更加动态、开放、便利的条件,希望虚拟教研室不断完善,在共建、共享中实现共同提高和高质量发展,在教学教学和学科建设等方面产生重要影响和成果。

上海市中医药管理局副局长胡鸿毅指出,虚拟教研室要创新教学组织形式,会聚全国教育英才和资源,构建天人合一、系统集成、开放共建的大平台,为人类卫生健康共同体作出中医人新的更大贡献。

教育部高等学校中医类专业教学指导委员会秘书长、黄帝内经课程联盟理事长、北京中医药大学副校长翟双庆、中华中医药学会内经学分会主任委员贺娟、世界中医药学会联合会内经专业委员会秘书长王小平,以及全国各中医药院校教师等参与启动仪式和教研活动。启动仪式由我校副校长舒静主持。

教育部“内经课程虚拟教研室”来自全国 31 所医学院校的 210 名内经教师组成,其中包括国医大师、国家级教学名师、岐黄学者、国家及省级名中医、辐射面广”,具有一定影响力。

“内经课程虚拟教研室”负责人王庆其介绍虚拟教研室的建设目标和实施方案。教研室以创新教研形态、加强教学研究为重点,从 3 个层面辐射,8 个维度开展建设,并以知识图谱构建为抓手,依托现有各类教学资源,完善教学过程中的各个板块与细节,达到各院校教师共享教学成果、提升教学素养的目的,最终形成辐射全国的优质内经课程。

随后举行的“内经课程虚拟教研室”教研活动中,国医大师、湖南中医药大学教授熊继作作“内经教学注重三结合”主题报告,王庆其作“以史为鉴,探讨中医学发展规律——《黄帝内经学术发展史》出版记述”主题讲座,各院校相关专家围绕《黄帝内经》的临床运用、传承策略与路径、虚拟教研室建设与应用等展开交流研讨。(基础医学院)

徐宏喜团队发文揭示骨重塑与肿瘤休眠在癌症骨转移过程中的重要作用

本报讯 前不久,我校“学术荣誉体系”首席教授徐宏喜及团队成员席志超副研究员在 *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research* 发表题为 *Osteoblasts and osteoclasts: an important switch of tumour cell dormancy during bone metastasis* 的综述文章,文章总结了成骨细胞和破骨细胞在癌症骨转移过程中调控肿瘤休眠的作用机制,为靶向休眠期肿瘤细胞预防癌症转移提供了新的研究思路。

癌症转移是一个复杂且漫长的过程,由于骨髓中有丰富的营养物质,绝大

部分播散的肿瘤细胞(DTCs)都有向骨转移的倾向。为了适应骨表面恶劣的生理条件和复杂的骨微环境,大部分转移到DTCs的细胞会选择进入休眠状态。在这个过程中,维持骨稳态的成骨细胞和破骨细胞起到关键调控作用。

研究发现,成骨细胞调控的骨形成可以与肿瘤细胞直接结合从而诱导DTCs进入休眠,也可以通过释放各种生长因子维持DTCs休眠状态。破骨细胞则可以通过调控骨吸收促进休眠的肿瘤细胞激活,导致骨转移的发生。因此,临床

析对PTPS-1-2化学结构进行表征。PTPS-1-2为分子量59 kDa,并含有半乳糖醛酸与葡萄糖醛酸的AG-II型多糖。其主链由-β-Galp-(6→1)-β-Galp-(6→)-β-Galp-(6→1)-β-Galp-(3→1)-β-Galp-(3→)-α-GalpA-(4→1)-α-Rhap-(2→1)-α-GalpA-(4→组成,并在1,3,6-Galp的3位连有支链1,5-α-Araf,T-α-Araf,T-α-Rhap,T-β-GlepA,T-β-4-OMe-GlepA。研究团队通过调节肿瘤相关巨噬细胞的极化研究PTPS-1-2对结肠癌RKO细胞的抗肿瘤作用及机制。结果显示,PTPS-1-2通过激活NF-κB信号通路极化M1型巨噬

细胞。此外,研究团队还发现用PTPS-1-2预处理巨噬细胞的条件培养基可以通过抑制RKO细胞增殖和抑制细胞集落形成发挥抗肿瘤作用。该研究不仅为AG的免疫调节活性和机制研究提供重要线索,还可启发和推动中药多糖在肿瘤免

疫方面的应用。

我校中药研究所 2019 级博士研究生徐永斌为论文第一作者,王顺春和王辉俊副研究员为共同通讯作者。该研究得到国家“重大新药创制”科技重大专项和国家自然科学基金面上项目资助支持。(科技处 中药研究所)

本网责任编辑 唐青

“推拿学课程虚拟教研室”线上研讨会举办

本报讯 日前,我校教育部首批虚拟教研室建设试点项目“推拿学课程虚拟教研室”线上研讨会举办。我校副校长舒静出席并致辞,来自 17 个省市“推拿学课程虚拟教研室”成员单位的 30 余位学科专家参加,就推拿学知识图谱与课程建设展开研讨。会议由我校针灸推拿学院副院长姚斐主持。

舒静在致辞中表示,我校将响应国家中医药发展战略,依托教育部虚拟教研室平台,运用教学新技术,跨区域开展教师教研活动,发挥推拿学学科优势,提升人才培养质量,实现学科创新发展。

教育部高等学校中医类专业教学指导

委员会副秘书长同永红肯定了“推拿学课程虚拟教研室”在知识图谱建设中取得的成果,期待教研室进一步推动推拿学科的良好发展。

“推拿学课程虚拟教研室”负责人、曙光医院院长房敏作“新形势下推拿学科发展与人才培养”专题报告。他希望推拿学科依托“推拿学课程虚拟教研室”和推拿学课程联盟,开展高水平的学科交流和教学研究,打造推拿学教师教学发展共同体,全面提升新时代中医推拿教学水平和人才培养质量。

姚斐作“推拿学课程虚拟教研室”的建设进展及规划”主题报告。北京中医药大学

季光 / 罗飞宏团队在 Nature Communications 发表论文揭示 1 型糖尿病发病与肠道菌群结构和功能紊乱有关

本报讯 近日,我校季光教授团队与复旦大学附属儿科医院罗飞宏教授团队联合在国际权威杂志 *Nature Communications* 发表题为 *Functional and metabolic alterations of gut microbiota in children with new-onset type 1 diabetes* 的研究论文,通过多组学联合分析,围绕初发 1 型糖尿病儿童肠道菌群结构、功能和代谢谱特征开展临床研究,并在动物模型中进行机制探究。

研究基于多个中心互相独立的发现集和验证集队列,发现 1 型糖尿病儿童的肠道微生物菌群多样性明显减少,菌群结构紊乱;在物种、基因和代谢物水平上,丁酸产生和胆汁

酸代谢水平降低,脂多糖生物合成增加。研究基于随机森林分析筛选出 18 种肠道细菌和粪便代谢物的组合,能很好地区分 1 型糖尿病儿童和健康对照儿童,在发现集中准确性可达到 0.976,并在验证集中得到验证。在抗生素处理的小鼠模型中,1 型糖尿病儿童的肠道微生物菌群可使其空腹血糖升高、胰岛素敏感性下降、白细胞介素 1β(IL-1β)水平升高。在链霉素诱导的 1 型糖尿病小鼠模型中,丁酸和脂多糖分别对小鼠胰岛结构和功能产生了保护和破坏作用,脂多糖加重了胰腺炎症反应,而丁酸增加了 Insulin 1 和 Insulin 2 的基因表达。该研究表明肠道微生物功能和代谢的

王崢涛、张继伟团队在非编码 RNA 与肿瘤免疫领域取得重要进展

本报讯 近期,我校中药研究所王崢涛教授、张继伟研究员团队先后在中科院医学 1 区著名期刊 *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research* 和 *Cancer Letters* 上发表两篇研究论文,解析长链非编码 RNA(lncRNA)在恶性肿瘤的发生发展与治疗中的关键作用,为源于中药的抗肿瘤药物研发提供了新的靶点。

2022 年 9 月,该团队联合海南医学院李永生教授团队在 *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research* 发表题为 *Long noncoding RNA LINC01132 enhances immunosuppression and therapy resistance via NRF1/DPP4 axis in hepatocellular carcinoma* 的研究论文,通过对 lncRNA 全基因组表达模式的研究,发现 LINC01132 是肝癌细胞(HCC)中潜在的致癌基因,其在 HCC 中表达显著上调,与 HCC 患者总生存率显著相关。LINC01132 可以与 NRF1 相互结合,同时增强 DPP4 的表达,发挥致癌的作用。值得注意的是,敲除 LINC01132 可诱导 CD8+ T 细胞浸润,敲除 LINC01132 联合 PD-L1 抗体治疗可提

高 PD-L1 抗体对 HCC 敏感性。研究成果为肝癌联合治疗提供了新的策略。

张继伟为该论文第一作者,王崢涛、李永生和哈尔滨医科大学徐娟教授为共同通讯作者。

2022 年 10 月,该团队联合上海大学李哲教授团队在 *Cancer Letters* 发表题为 *Docetaxel resistance-derived LINC01085 contributes to the immunotherapy of hormone-independent prostate cancer by activating the STING/MAVS signaling pathway* 的研究论文。多西紫杉醇的继发性耐药是侵袭性激素依赖性前列腺癌(HIPC)患者预后不良的主要原因之一。研究结合多种物种相关的数据库和 HIPC 患者样本的 RNA 测序数据,筛选出紫杉醇耐药相关的 lncRNA——LINC01085。研究发现 LINC01085 的表达水平可指示紫杉醇耐药的 HIPC 患者的预后,作为潜在肿瘤抑制因子发挥功能。在多西紫杉醇敏感细胞中,LINC01085 可同时特异性结合 GSK-3β 和 TBK1 二聚体的形成;而在紫杉醇耐药细胞中,LINC01085 表达水平降低,TBK1 与 GSK3β 之间的相互作用增强,加速 TBK1 Ser-1272 位点的磷酸化,导致 PD-L1、NF-κB 和 VIII 型干抗素分泌表达水平升高。因此,LINC01085 过表达联合免疫检查点阻断可能是治疗 HIPC 患者的有效策略。

张继伟为该论文第一作者和通讯作者,我校交叉科学研究院杨利研究员和李哲为共同通讯作者。(科技处 中药研究所)

朱诗国团队发现促进 NK 细胞肿瘤浸润的中药有效成分

本报讯 不久前,我校基础医学院朱诗国研究员团队发现促进 NK 细胞肿瘤浸润的中药有效成分。研究成果 *Rocaglamide promotes the infiltration and antitumor immunity of NK cells by activating cGAS-STING signaling in non-small cell lung cancer* 发表于国际期刊 *International Journal of Biological Sciences*。该研究对于促进髓样细胞在肿瘤免疫治疗中的应用及其新药研发具有重要意义。

NK 细胞免疫治疗是一种极具前景的癌症免疫治疗新方法,然而 NK 细胞的临床疗效尤其是对实体肿瘤的疗效受到限制,其中一个重要原因就是 NK 细胞的肿瘤浸润太少。因此,促进 NK 细胞的肿瘤浸润以提高 NK 细胞的临床疗效成为癌症免疫治疗的重要策略。

朱诗国团队长期致力于中医药抗肿瘤免疫研究,前期已在国际自噬研究领域顶级期刊 *Autophagy* 上报道了米仔兰活性成分槲皮素通过抑制自噬增强 NK 细胞的抗肿瘤免疫。本次研究团队进一步发现,槲皮素能够靶向抗肿瘤细胞线粒体 DNA,促进线粒体 DNA 释放进入胞浆,进而被 DNA 感受器 cGAS 蛋白识别,激活 cGAS-STING 信号通路,促进趋化因子 CCL5、CXCL10 等表达,有效招募 NK 细胞至肿瘤微环境内,从而发挥 NK 细胞抗肿瘤效应。

我校青年研究员陶学伟、姚超及 2020 级博士研究生方成为共同第一作者,朱诗国为通讯作者,我校为唯一通讯单位。该研究受到国家自然科学基金、上海市自然科学基金、上海地方高水平大学建设等项目资助支持。(科技处 基础医学院)

高 PD-L1 抗体对 HCC 敏感性。研究成果为肝癌联合治疗提供了新的策略。

张继伟为该论文第一作者,王崢涛、李永生和哈尔滨医科大学徐娟教授为共同通讯作者。

2022 年 10 月,该团队联合上海大学李哲教授团队在 *Cancer Letters* 发表题为 *Docetaxel resistance-derived LINC01085 contributes to the immunotherapy of hormone-independent prostate cancer by activating the STING/MAVS signaling pathway* 的研究论文。多西紫杉醇的继发性耐药是侵袭性激素依赖性前列腺癌(HIPC)患者预后不良的主要原因之一。研究结合多种物种相关的数据库和 HIPC 患者样本的 RNA 测序数据,筛选出紫杉醇耐药相关的 lncRNA——LINC01085。研究发现 LINC01085 的表达水平可指示紫杉醇耐药的 HIPC 患者的预后,作为潜在肿瘤抑制因子发挥功能。在多西紫杉醇敏感细胞中,LINC01085 可同时特异性结合 GSK-3β 和 TBK1 二聚体的形成;而在紫杉醇耐药细胞中,LINC01085 表达水平降低,TBK1 与 GSK3β 之间的相互作用增强,加速 TBK1 Ser-1272 位点的磷酸化,导致 PD-L1、NF-κB 和 VIII 型干抗素分泌表达水平升高。因此,LINC01085 过表达联合免疫检查点阻断可能是治疗 HIPC 患者的有效策略。

张继伟为该论文第一作者和通讯作者,我校交叉科学研究院杨利研究员和李哲为共同通讯作者。(科技处 中药研究所)

本网责任编辑 唐青

“中药蔬菜”可养食之千万要谨慎

王 国 华

中医学历来有“药食同源”之说。许多人喜欢将山药、大枣、山楂、枸杞子、赤小豆、莲子、芡实等放在一起煮成杂粮粥食用,这的确有益身体健康。藿香、紫苏、茴香、薄荷等也属于“药食同源”范畴,可以入饈、做菜,但作为“中药蔬菜”,它们有着各自的适应性和特性,不宜不分体质随意食用。

薄荷:传统吃法是凉拌

薄荷,土名叫“银丹草”,有清心明目、解毒败火、促进消化等功效。

薄荷叶清爽可口、香味独特,是许多西餐甜点和糖果制品的重要调味料,最常见的吃法是凉拌薄荷,也有人爱用薄荷煲鲫鱼粥。需要提醒的是,薄荷性寒,有夜间盗汗、皮肤瘙痒、伤风感冒等症状的人,以及脾胃虚寒、腹泻的人不宜食用。

紫苏叶:可以煎蛋

紫苏叶主要用于发汗驱寒,治疗风寒感冒。紫苏梗理气宽中,可治疗消化系统疾病。紫苏煎蛋极为美味,将新鲜紫苏切成细丝,焯水后用盐腌制,去除多余汁液,再与蛋液同煎。但气虚者慎用,阴虚内热及热盛者忌用。由于紫苏含有大量草酸,所以不宜多食。

藿香:可以作为烹饪的香料

藿香在古时被当作香料使用,可用于烹饪鸡、鱼等菜肴。藿香营养丰富,含钙量高,且富含胡萝卜素,还可以做饺子馅、泡茶、煮粥等。阴虚火旺及胃有实热者不宜食用藿香茶或吃含有藿香的食物。

紫背菜:和蒜蓉是搭档

紫背菜又叫当归菜、观音菜、血皮菜等,茎可入药,用于治疗肺病痛经,对支气管炎也有缓解功效。紫背菜通常和蒜蓉是一对餐桌“搭档”,既可以热炒,也可以凉拌。紫背菜虽好,但女性在生理期不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

“中药蔬菜”可养食之千万要谨慎

王 国 华

中医学历来有“药食同源”之说。许多人喜欢将山药、大枣、山楂、枸杞子、赤小豆、莲子、芡实等放在一起煮成杂粮粥食用,这的确有益身体健康。藿香、紫苏、茴香、薄荷等也属于“药食同源”范畴,可以入饈、做菜,但作为“中药蔬菜”,它们有着各自的适应性和特性,不宜不分体质随意食用。

薄荷:传统吃法是凉拌

薄荷,土名叫“银丹草”,有清心明目、解毒败火、促进消化等功效。

薄荷叶清爽可口、香味独特,是许多西餐甜点和糖果制品的重要调味料,最常见的吃法是凉拌薄荷,也有人爱用薄荷煲鲫鱼粥。需要提醒的是,薄荷性寒,有夜间盗汗、皮肤瘙痒、伤风感冒等症状的人,以及脾胃虚寒、腹泻的人不宜食用。

紫苏叶:可以煎蛋

紫苏叶主要用于发汗驱寒,治疗风寒感冒。紫苏梗理气宽中,可治疗消化系统疾病。紫苏煎蛋极为美味,将新鲜紫苏切成细丝,焯水后用盐腌制,去除多余汁液,再与蛋液同煎。但气虚者慎用,阴虚内热及热盛者忌用。由于紫苏含有大量草酸,所以不宜多食。

藿香:可以作为烹饪的香料

藿香在古时被当作香料使用,可用于烹饪鸡、鱼等菜肴。藿香营养丰富,含钙量高,且富含胡萝卜素,还可以做饺子馅、泡茶、煮粥等。阴虚火旺及胃有实热者不宜食用藿香茶或吃含有藿香的食物。

紫背菜:和蒜蓉是搭档

紫背菜又叫当归菜、观音菜、血皮菜等,茎可入药,用于治疗肺病痛经,对支气管炎也有缓解功效。紫背菜通常和蒜蓉是一对餐桌“搭档”,既可以热炒,也可以凉拌。紫背菜虽好,但女性在生理期不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

茴香:做包子或饺子的馅料

茴香味辛,性温,有温肾散寒、和胃理气的作用,脾胃虚寒者天寒时可适当食用。新鲜茴香富含维生素、胡萝卜素及纤维素,其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠道蠕动,用来搭配肉食味道颇佳,还可做包子、饺子的馅料,肉类或蒸鱼时加入少许茴香也别有风味。但过敏体质、阴虚火旺者不宜食用。

学校系统 4 个非遗项目先后亮相进博会“上海非遗客厅”

本报讯 随着以“新时代,共享未来”为主题的第五届中国国际进口博览会(以下简称进博会)在国家会展中心(上海)开幕,由上海市府新闻办、上海市文化和旅游局联合打造的“上海非遗客厅”在进博会新闻中心同步开启。

我校系统 4 个非遗项目“中医诊疗法—丁氏推拿疗法”“石氏伤科”“杨氏针灸疗法—一耳穴养生”“海派膏方文化”相继亮相“上海非遗客厅”,将传统中医药瑰宝带到盛会平台,为传播中华优秀传统文化打开一扇独特窗口,吸引观众们现场互动体验,收获广泛好评。

国家级非物质文化遗产代表性项目“中医诊疗法(丁氏推拿疗法)”是本届进博会首个亮相“上海非遗客厅”中医养生互动专区的中医药类非遗项目。

“中医药翻译人才培养与学科发展高峰论坛”举行

本报讯 11 月 4 日,由我校外语教学中心主办的“中医药翻译人才培养与学科发展高峰论坛”在国际交流合作中心举行。论坛设有开幕式、主旨报告、参加论坛的领导对校中医外

语学科建设和中医翻译人才培养 20 年来所取得的成绩表示祝贺,同时指出在党的二十大精神指引下,我校中医翻译人才培养要更好地对接国家中医药国际传播战略和学科“十四五”发展规划,大胆创新、交叉融合,为增强中医药文化的国际传播力和影响力,推动我国中医药教学与中医药翻译事业的发展作出积极贡献。开幕式由外语教学中心主任周恩主持。

在主旨报告环节,美国印第安纳大学教授、世界传统学会前主席卡洛林·卡洛威、托马斯从他们视角论述了共情在跨文化传播中的重要性,华东师范大学终身教授、中国英汉语比较研究会会长曾会、资深翻译家潘文国具体阐述“典籍英译的若干思考”,复旦大学翻译系创始系主任、上海市科技翻译学会理事长、资深翻译家何刚强细谈“中医类问题窥见”,上海外国语大学高级翻译学院荣誉院长、教育部高等学校翻译专业教学协作组组长、资深翻译家柴明颀探讨“语言服务

现状和人才培养的关系”。

高峰论坛上,庄智象、丁年青、潘文国、何刚强、柴明颀等专家从学位点、跨学科发展、项目建设、理论应用等视角阐述对中医翻译学科发展和人才培养的观点和见解,并回答现场师生的提问,引发阵阵掌声。

在院长论坛上,华东政法大学研究生院院长屈文生、湖北中医药大学外国语学院党委书记、院长刘娅、北京中医药大学人文学院院长孔祥国、成都中医药大学外语学院院长陈骤分别交流介绍所在院校的学科建设、课程设置、办学特色和师资培养情况。陕西中医药大学外国语学院党委书记、院长刘娅、北京中医药大学人文学院院长孔祥国、成都中医药大学外语学院院长陈骤分别交流介绍所在院校的学科建设、课程设置、办学特色和师资培养情况。陕西中医药大学外国语学院党委书记、院长刘娅、北京中医药大学人文学院院长孔祥国、成都中医药大学外语学院院长陈骤分别交流介绍所在院校的学科建设、课程设置、办学特色和师资培养情况。

外语教学中心将以本次高峰论坛为契机,进一步总结中医药外语和翻译人才培养经验,更好地培养学校所需的具有家国情怀、全球视野、专业本领、中医药特色鲜明的复合型、应用型高级翻译人才,为中医药国际传播和“一带一路”建设作出积极贡献。

(外语教学中心) 本版责任编辑 唐青

本报讯 10 月 26 日下午,中药创新班(第一期)开班仪式在 11302 教室举行。我校副校长舒静,宣传部(党委教师工作部)部长朱慧华,研究生院副院长葛芳芳,中药学院、中药研究所、交叉科学研究院、创新中药研究院相关负责人,以及指导教师、学员出席开班仪式。仪式由中药学院院长张彤主持。

开班仪式上,舒静提到中医药学是中国古代文明的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙,同时中药学是我国最有可能取得原创性突破的学科之一,急需一批德才兼备的高层次中药战略人才。她鼓励学员们依托中药学一流学科优势资源,珍惜中药创新班的学习机会和平台,夯实理论基础,汲取学科前沿知识,培养严谨的科

学思维,用现代科学原理诠释中药学,发扬“厚积薄发”精神,提升中医药服务“健康中国”战略的能力,成为中医药守正创新人才。

中药创新班班主任、中药学院院长党委书记沈岚介绍中药创新班项目及创新班“4+X”培养模式。中药创新班整合校内资源,铺设科研平台,采用“七个一”的培养形式(开展一系列“问道本草”学术沙龙、一次校内游学、“一对一”跟师、完成一个科创项目、一次中期考核、一篇综述,形成一本本科记录册),构筑沉浸式科研氛围,贯通本硕博课程体系和科学研究,培养学员科研思维、科学素养、科研技能,探索建立本硕博一贯制培养机制。

葛芳芳宣读学员名单,并向学员代表赠送“本草种子”——中药“远志”和“使君子”,寓意学员们要树立宏远之志、茁壮成长。