

## 潜心向学, 怀求知之志

我校针灸推拿学院生物医学工程专业(中医学信息与工程方向)于2015年9月开始招生,旨在培养生物医学工程领域研究、开发和管理的复合型人才。新专业的建设是一个不断探索和积累的过程,如何融合师资力量更好地服务学生成长,是教学、管理工作共同面临的挑战。“经渠”导师团通过导师、高年级学生等多方力量,推动该专业学生的全面发展。

### 师生结对,课内课外的无缝对接

“经渠”导师团导师与学生进行结对,通过开展思想交流、学习讨论、学生需求调研、课程安排意见反馈等活动,帮助学生增强专业认同感,掌握学习方法,破解知识难点,树立钻研精神。在学生入校之初的专业座谈会中,导师们介绍课程设置、培养方式和就业通道,与学生交流学习规划、学习资源获取途径等内容,鼓励学生主动思考、善于实践。在导师的带领下,学生们分别前往上海道生医疗科技有限公司和上海交通大学生物医学工程学院参观、交流,进一步加深对专业的认识。导师们在上课之余,走进自习室,为学生进行课后辅导、解答疑惑;在小学期见习期间,走访实训医院听取学生实习反馈,邀请校外专家开设讲座以拓展学生视野;在暑假里,通过组织单片机学习活动,让学生拥有更多的实践机会。在中国大学医学药理学建模竞赛准备阶段,导师们为参赛团队集中开展培训,经过师生共同努力,三个团队获奖。

师生结对加强了导师团导师与学生在校外的联系,发挥了他们在激发学生学生学习热情、引导学生形成良好学风等方面的作用。学生反馈:“唐文超老师求学时主修针灸,却非常热爱计算机编程。我按照他给的教程学习了SPSS统计软件的使用法,并在数学建模比赛中成功解决了数学建模问题,这让我对专业学习更加有信心了。”“高明老师的一番话解开了我们内心对专业前景的疑惑,让我们静下心来认真学习。”通过对结对,学生们也被导师们积极向上的人生观和科学严谨的治学态度所感染。

### 同伴影响,发挥朋辈教育的共振作用

“经渠”导师团挑选了中医学针灸推拿英语方向(七年制)和针灸推拿学(五年制)专业的两名优秀学生担任2015级生物医学工程专业学生的“学习引导学长”。在交流活动中,学长们特别强调“自主学习”的重要性。针对学弟学妹所困惑的大学学习从何处入、学习研究活动如何开展等问题,学长们从学习时间管理、学习资源利用、学习动机强化等方面展开指导。在他们的引导下,学弟学妹们有的报名参加跨校第二专业课程学习,有的申报科创项目,有的参加日语等级考试。

## 咖啡屋

筱欣奕奕

点起暮色,灯光

并不扎眼

看身旁的自己

将舌上凸起的味蕾

交予愈发愈凉的卡布基诺

些许涩,从唇齿滑落

蔓延到喉头的时候

微甜,驻进了心里

街角的咖啡屋

上演着又一个又一个故事

当情节渗入岁月缝隙

又从墙壁之中溢出

别去丈量

从苍白到泛黄的距离

弥漫的咖啡香

旁白,一如既往地

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

其一  
自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。  
晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。

其二  
山明水净夜来霜,数树深红出浅黄。  
试上高楼清入骨,岂如春色催人狂。

——唐·刘禹锡

“山不在高,有仙则名。水不在深,有龙则灵。斯是陋室,惟吾德馨……”这首仅八十一字的《陋室铭》可谓是中国最有名的古文之一。朗朗上口的词句一气呵成,我们念着它,不仅领略到古代汉语之美,也认识了其作者——唐代“诗豪”刘禹锡。

如果在唐代诗人中选择知交好友,我一定首先选择刘禹锡。他出身书香门第,博学多才,诗文俱佳,又性格开朗,积极上进,百折不挠,是个绝对的“正能量型人士”。在仕途的上升期,他因参与“贞元革新”,触动权贵利益被贬为朗州(今湖南常德)司马,其后在宦海中沉浮,从岭南到巴蜀再到江淮,在大唐的偏远地区游历了二十三年。这些挫折和经历在他的诗中却化成一种别样的风格,即在原有的才情中又加入了纵横今古的豪气,广阔开阔的宏阔和贴合地气的朴实,他作咏史诗,民歌体诗和山水诗皆造诣极高,诗风沉郁而不悲切,欢快而不放纵,舒朗而不虚无,甚至还很有幽默感。试看他相隔十四年所作的两首游玄扈观诗,即“紫阁红尘拂面来,无人不道看花回。玄都观里桃千树,尽是刘郎去后栽。”“百亩庭中半是苔,桃花净尽菜花开。种桃道士归何处?前度刘郎今又来”。(此二首诗分别出自元和十年自朗州至京戏赠看花诸君子》《再游玄都观》)即相隔了近一千二百年,我仿佛都能听见刘郎发自内心的笑声。

这样的刘郎,他眼中的秋天怎么会是悲苦惆

怅的呢?《秋词》第一首的起句即单刀直入,直白地道出“我”就是不同意前人的观点,“我”就是认为秋天比春天要好。先议后叙,用一幅生动的画面加强自己的说服力。试看秋高气爽之际,一鹤凌云而上,诗人的诗情也随之被激发,伴着直鹤的冲天之势奔涌而出,直达云霄。诗中的景物虚实结合,衬托出作者心境之开阔、志向之高远。

如果说第一首《秋词》如同激昂的乐曲,第二首《秋词》则像清丽的画卷。作者先展开一幅秋月清朗的水墨山水画,然后在其上染出红红黄黄的树木色泽,画面随之变得温暖起来。在这样的背景下,虽金风清冽,却不会让人感到寒冷,带来的是一种澄澈的清醒。与明媚妖娆,如同轻狂少年的春光相比,秋季仿佛给人一种温馨睿智的中年人,成熟而理性,更加魅力十足。

刘禹锡本人的性格如他所描绘的秋天一样豁达爽朗。他与柳宗元交情深厚,曾共同进退,他和白居易是同龄人,多有酬和之作。在从和州(今安徽马鞍山市和县)返回洛阳时,他特地到扬州与白居易相会。白居易感叹他命运蹉跎,在荒凉之地花费了多年岁月,因此赠诗中有着“举眼风光长寂寞”(出自《醉赠刘二八使君》)之句,而刘禹锡却在酬诗中写出“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”(出自《酬乐天扬州初逢席上见赠》)的名句来回答,显示出年过半百的自己仍对生活、对前途充满了热情和希望。怀有这样的心境,何止是在秋天,哪怕是寒冷的冬季,也能体味出生活的美丽吧。刘禹锡六十四岁时与老友白居易一起留居洛阳安度晚年,两人常有诗歌唱和,共同笑对老病之境。刘禹锡当时写有“在人虽晚达,于树似长青”(出自《赠乐天》),“莫道桑榆晚,为霞尚满天”(出自《酬乐天咏老见示》)等诗句,难怪白居易称刘禹锡为“诗豪”,难怪后人赞其“英迈之气,老而不衰”(出自白肇佑《归田诗话》)。

刘禹锡不仅仅是诗人、文人,还是哲人、学者。他的《天论》三篇,提出天与人之间“交相胜”“还相用”的观点,对后世影响颇深。他的成就还涉及政治、医学、书法等多方面。如《唐书·艺文志》中记载刘禹锡兼具《传信方》二卷,收录内、外、妇、儿各科临床经验实用方剂,原书虽亡佚,但后世医书多有援引,日本《医方类聚》中也收录多方,可见其影响力。

刘禹锡眼里的秋天,高峻宏大而又绚烂多姿,是人间的收获季,也是人生的至高点。有谁能不喜欢刘郎笔下那秋天呢? 诗词中国·古韵岐黄

张莘航

## 秋季去燥多食粥

陈丽云

粥能和胃补脾,润养肺燥。若在粥中添加一些药食俱佳的食材,则可达到更好的润燥效果。

以下为为大家介绍一些简单的秋季养生粥。

### 竹沥粥

原料:竹沥40毫升,粳米100克。

制法:将粳米淘洗干净,放入锅内,加水煮粥,粥将熟时,调入竹沥,稍煮即可。

食法:早、晚各1次服食。

功效与主治:有清热化痰之效,主治肺热咳嗽痰多、中风喉间痰多、慢性支气管炎咳嗽。

禁忌:寒嗽及脚便溲者忌食。

说明:本粥来源于《寿世青编》。竹沥又名淡竹沥,竹沥、竹汁等,味甘,性寒,可清热化痰,镇惊利窍。竹沥含有氨基酸、葡萄糖、蔗糖、蔗糖等成分,现代药理学研究证实其有祛痰止咳的作用。竹沥粥在古书《食医心鉴》《粥谱》中也有记载。

### 三仁鸡子粥

原料:甜杏仁20克,胡桃仁50克,花生仁50克,鸡蛋1个,冰糖适量。

制法:甜杏仁、胡桃仁、花生仁捣碎,加水煮沸后打入鸡蛋,再加入冰糖少许,待鸡蛋煮熟即可。

食法:晨起顿服,可连服数月。

功效与主治:有补肺润燥、止咳平喘、润肠通便之效,主治肺虚久咳喘促、肠燥便秘。

说明:杏仁有甜、苦之分。甜杏仁味甘、性平、无毒,可补肺润燥、止咳化痰,主治咳嗽气喘、肠燥便秘。胡桃仁味甘、性温、无毒,可补肾固精、温肺定喘、润肠通便,主治腰膝脚弱、尿频、遗尿、腰痛、遗精、久咳久喘和肠燥便秘等。花生仁为豆科植物落花生的种仁,性平、无毒,可润肺止咳、养血止血、健脾和胃、降血压、通便,主治燥咳反胃、乳妇食少、紫癜、久咳肺虚或肺癆咳嗽等。此三者皆含有丰富的蛋白质、脂肪,与鸡蛋合用对人体有良好的滋补作用。本粥适合慢性支气管炎、大便秘结患者服食。

### 枇杷叶生姜粥

原料:炙枇杷叶15克,生姜15克,粳米100克,油,盐适量。

制法:将炙枇杷叶、生姜、粳米入锅中,加水煮粥,煮熟后加入适量油、盐调味即可。

食法:每日2次服食。

功效与主治:有健胃降气、祛痰止咳之效,主治咳嗽痰稠、呕吐、食欲不振。

本报责任编辑 郑芬

# 上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE 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368期(总第808期)

2018年10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

## 携手同行 共创一流

# 我校召开第一届董事会第四次会议

本报讯10月12日上午,我校第一届董事会第四次会议在校董企业扬子江药业集团海吉雅会务中心召开(如图)。会议以“携手同行,共创一流”为主题,聚焦学校“双一流”建设,总结学校与董事会工作情况,研讨交流下一阶段工作。董事会荣誉主席胡之璧,荣誉董事严世宏、张智强,董事陈凯先、徐镜人等出席会议。校党委书记、董事会副主席曹锡康,校长、董事会主席徐建光,校党委副书记、副校长朱惠蓉,校党委副书记张艳萍,副校长胡鸿毅,总会会计师徐瑶珺,相关职能部门、二级学院、附属医院主要负责人及校董企业代表等一百余人参加会议。会议由胡鸿毅主持。

中国科学院院士、我校名誉校长蔡国卫发来贺信,对会议召开表示祝贺,并希望学校进一步发挥董事会作用,主动对接国家战略,抢抓机遇,积极投身“健康中国”建设,推动中医药药业实现新跨越。

徐镜人代表扬子江药业集团致辞,表示上海中医药大学为国家中医药高等教育发展和医疗卫生事业进步作出了积极贡献。扬子江药业集团作为中国医药企业的龙头之一,长期以来与上海中医药大学有着广泛深入的合作。他希望,校企双方继续相互支持、相互促进,就人才培养等方面进一步深化合作。

曹锡康代表学校和校董会致辞,对校董为学校所作贡献表示感谢。他指出,校董会作为学校与社会各界紧密合作的桥梁和纽带,利用广泛的社会资源,协助学校推动了各项事业的发展。近年来,学校坚持以“中国特色,世界一流”为核心目标,各方面工作均有新突破,在服务“健康中国”战略的进程中发挥了重要作用。他指出,推进学校“双一流”建设,不仅需要师生员工共同努力,更需要校董的大力支持 and 襄助,希望校



## 我校与市公安局出入境管理局签署共建协议

本报讯 为推动我校世界一流中医药大学建设,进一步加强警、校联动协作,发挥各自特色优势,积极拓展合作领域,打造名副其实的警、校战略合作高地。

签约仪式前,徐建光一行参观了出入境管理局接待大厅。仪式上,我校医师代表团为出入境管理局开展养生功法指导和中医问诊服务。(党委校长办公室)

本报讯 为深化双方合作,根据协议,双方将在办证咨询服务、国际学生管理和健康养生指导等方面开展多渠道、多层次、多形式合作,助力双方不断提升管理能力和服务水平,更好地为上海科创中心核心功能区 and 主体承载区的发展与提升提供服务。

仪式上,由2架介绍出入境管理局的基本情况、发展愿景,希望以本次签约为契机,开启双方深化合作新篇章。

徐建光指出,共建协议的签署是警、校双方高度重视、密切协作的结果。今后双方应加

整体工作水平再上新台阶的台阶。宋慧、郑锦、季光、周嘉、郑莉和医院原院长严勇陶共同按下医院创建全国文明城市启动按钮,并向与会者颁发“创全”旗帜,标志着医院创建全国文明城市工作正式启动。

岳阳中西医结合医院党委书记朱亮汇报医院创建全国文明城市三年行动计划。他指出,医院将以《全国文明城市测评体系》为总纲,从健全创建工作机制、以党建引领全国文明城市创建,深化文明优质服务,加强中医药文化建设和提升职工文明素质等方面层层发动,全面落实,全力争创全国文明城市。医院急诊医学科主任钱义明和门诊办公室主任张彦瑾作为临床科室、职能科室代表分别与周嘉、郑莉签署创建全国文明城市承诺书。

岳阳中西医结合医院《中国医师节》获得者龚利、医务处外长汤杰、安地物业驻医院项目经理孙春春作为代表发言,将是为医院创全国文明城市积极贡献自己的力量。季光表示,创建全国文明城市是加快精神文明

本报讯 日前,主题为“凝心聚力再出发,携手共赴新征程——统一战线为建设世界一流中医药大学发挥力量”的双月座谈会于行政中心428会议室召开。校党委书记曹锡康,校党委副书记张艳萍,校党委常委、组织统战部部长夏文芳等出席会议。我校全国、市政协委员,各民主党派、统战团体负责人以及无党派人士代表参加会议。会议由夏文芳主持。

会上,张艳萍传达校党委八届二次全体(扩大)会议精神,介绍学校下一阶段的重点任务,并提出工作要求。与会人員结合前期调研工作,围绕建设世界一流中医药大学的目标,聚焦学校目前面临的形势和改革任务,进行广泛而深入的探讨。会议认为,当前“人才建设”是我校打造世界一流中医药大学的中心和关键,学校在加大力度引进高端顶尖人才的同时,要对从事基础性和原创性工作的中青年人才予以政策上的倾斜和扶持,真正做到引培并举;“立德树人”是高校的立身之本,我校须集全全校上下之合力,将“立德树人”工作同学校中医药特色和中华优秀传统文化紧密结合,切实推动师德师风和学风建设。会议指出,当前我校在中医学与中药学学科建设、教学与科研、人才培养与人才引进、中医药传承与创新等方面存在发展不平衡的情况,面对“前有标兵,后有追兵,侧有伏兵”的形势,大家应努力克服焦虑心态,静心思考,确定好目标,锲而不舍地将“一张蓝图干到底”。与会人員表示,学校民主派和统战团体将在校党委的领导下,履行好自身参政议政、民主监督、建言献策的职责,为学校发展作出新贡献。

曹锡康代表校党委对我校党外人士所作积极贡献予以充分肯定,对与会人員提出的真知灼见表示衷心感谢。他强调,统一战线作为建设世界一流中医药大学发挥重要作用,一是要进一步提升党外人士政治思想共识,民主派人士要在思想上与中共保持团结一致,不断增强自身的责任感和使命感,围绕学校中心工作,立足本职岗位,积极建言献策,为学校的发展提供智力保障;二是要加强组织建设,搭建人才梯队,各民主党派和统战团体要注重人才质量的把控,积极吸纳热心且有奉献精神的可用人之才,保障组织的良性发展;三是要积极营造推动全校更快更好发展的氛围,鼓励党外人士进一步开拓进取,以饱满的精神、积极的态度,为推进学校高水平、“双一流”建设建言献策,贡献良策。

会议认真听取了校民主党派和统战团体上半年的工作汇报。(党委统战部)

## 我校系统各级党组织认真学习新版《中国共产党纪律处分条例》

本报讯 为进一步严明党的政治纪律和政治规矩,使铁的纪律真正转化为党员的日常习惯和自觉遵循,新修订的《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》)印发后,我校系统各级党组织积极组织师生党员认真学习。10月10日下午,市委党校教授谷宇受邀为我校师生党员上了一堂主题为“贯彻落实新党纪,推进全面从严治党向纵深发展”的党课。《条例》进行全面深入解读。校党委书记曹锡康,各直属党组织党员干部、马克思主义学院党员教师,第23期预备党员班学员和第99期发展对象党章学习班学员两百余人共同参加学习。

谷宇介绍《条例》的历史沿革及修订的必要性,并结合高校实际,用鲜活的案例重点对《条例》的新变化、新要求作详细的解读,增进党员对行为新禁区与违纪情形的认识。他强调,严格落实《条例》,最根本的是要有规矩意识和纪律思维。

课后,各直属党组织开展各种形式的研讨和学习。第23期预备党员班和第99期发展对象党章学习班学员分组开展学习交流,各学院党组织员作为指导老师参与研讨。第23期预备党员班学员阙倩娜深入学习《条例》后,表示要深刻认识党员身份意识,“勿以善小而不为”,并将这一理念贯彻于平时的学习工作中,对自己而言就是在病房里多为病人考虑,生活中多对亲友关心、专业上多努力钻研。第99期发展对象党章学习班学员王禾表示,通过学习他认识到应时刻做到“对组织老老实实,对工作认认真真,对人和和气气”。

经学习,大家一致认为,《条例》是推进全面从严治党向纵深发展的重大利器,全体党员要学深悟透《条例》,密切联系实际,通过“把自己摆进去”,坚定理想信念,牢固树立政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识。(党校)

## 岳阳中西医结合医院召开2018年精神文明大会暨创建全国文明城市启动大会

建设的重大举措,对于医院工作全面开展具有十分重要的意义。他激励全体员工踊跃干劲,并提出三点要求:一是要高起点谋划,高标准要求;二是要结合行业特点,紧抓服务质量和水平;三是要改进结合方式,大务实之风。

郑锦在讲话中指出,全国文明城市是党中央、国务院给予一家单位的最高荣誉。她强调,医院要切实加强党的领导,坚持问题导向,增强学习教育的实效,强力推进医疗服务内涵建设,持续提升医疗服务能级和水平,强化先进典型示范作用;大力加强作风建设和思想道德建设,深入推进中医药行业依法治理。

宋慧以医院院训“精、勤、仁、信”四字为纲,对医院“创全”工作进行指导,并希望医院追求精诚卓越,加强精细化管理,打造医院的“精、气、神”,把创建工作贯彻到医院日常的每一个决策中去,使创全工作做到仁心济世,真诚关爱病患,不断增强凝聚力和战斗力,齐心协力创辉煌。

(沈蔚)

本报讯 为引领师生坚定理想信念，增强爱党、爱国、爱社会主义意识，10月1日，我校举行升国旗仪式庆祝中华人民共和国成立69周年。学工部、武装部、校团委相关人员及二级学院部分师生参加仪式。

## 庆祝中华人民共和国成立 69 周年 我校举行升国旗仪式

上午7时10分，升国旗仪式正式开始，英姿飒爽的国旗仪仗队迈着铿锵有力的步伐，行进至升旗台。伴随着雄壮的《中华人民共和国国歌》，鲜艳的五星红旗迎着朝阳冉冉升起。全体师生肃立，

## 进博先锋 党员行动 机关各党组织积极备战进博会

本报讯 近期，根据校党委《关于集中开展“进博先锋·党员行动”主题党日活动的通知》要求，机关各党组织以党建为引领，发挥先锋模范作用，结合“进一步加强和改进机关作风建设年”活动和机关“最美窗口”创建活动，开展了形式多样的“进博先锋·党员行动”主题党日活 动，共同迎接中国国际进口博览会(以下简称进博会)的到来。

机关各党总支组织全体党员深入学习贯彻习近平总书记关于举办进博会的重要指示精神，认真学习上海市委书记李强在进博会全市动员会、工作现场会特别是“冲刺100天，决胜进博会”誓师动员大会上的讲话精神，教育引导党员们从全局和战略的高度，深刻认识和把握举办进博会的重大意义、重大使命、重大机遇，牢固树立“一盘棋”思想，不断增强全力做好各项组织筹

备保障工作的责任感和使命感。在专题学习的基础上，机关各党支部还结合自身工作实际，就如何履行岗位职责、投身志愿服务、发挥党员先锋模范作用等方面展开讨论和实践。共青团支部开展“进博志愿我行动”主题党日活 动，依据学校进博会志愿者工作方案，积极组织策划了进博会志愿者招募、培训等活动，引领学生志愿者们充分发挥专业特色，以最饱满的精神展示中医青年的志愿风采。教学支部开展“我对进博有话说”主题党日活 动，以“进博会主题知识竞赛”为抓手，让支部党员对进博会更加直观感性的认识，也更加明确如何在本职工作思路，为进博会顺利举办增砖添瓦。后勤支部开展“进博先锋，后勤党员见行动”主题党日活 动并制定党员行动计划，于“进博会倒计时30天”的冲刺阶段向支部党员发出《进博先

锋行动倡议书》，并举办“你为进博做先锋，后勤为你保驾护航”活动，要求全体党员从我做起，从身边做起，以实际行动为服务保障进博会作出应有的贡献。保卫党支部开展“迎进博消防安全大排查大整治”活动，全力维护校园消防安全。此外，机关各党支部还与机关以外的党支部开展结对共建等活动，强化进博会的宣传，动员全校师生一起关注、支持、奋战进博会，为迎接进博会营造浓厚的校园氛围。

机关各党组织将持续深入开展“进博先锋·党员行动”活动，切实把机关广大党员的思想认识统一到认真贯彻落实党中央和市委的一系列指示精神上来，充分发挥党员的先锋模范作用，不断提升党员参与服务、保障进博会的思想自觉和行动自觉，全力做好与进口博览会相关的各项工作。(机关党工委)

## 卡罗林斯卡学院段茂利教授来访

本报讯 不久前，瑞典卡罗林斯卡学院段茂利教授来我校访问。我校副校长胡鸿毅，科技人文研究院院长王键、常务副院长梁尚华，研究生院常务副院长陈跃来，国际交流处处长郑林赞，教务处处长舒静，科技处副处长赵咏芳出席会议。

胡鸿毅介绍，我校以建设世界一流中医药大学为目标，推进中医药的国际化发展，教学、科研实力和主要学科排名处于中国中医药高等院校前列，愿意与海外名校携手促进中医药的

创新和发展。段茂利介绍，卡罗林斯卡学院是世界顶尖医学院之一，拥有雄厚的学术研究实力，因拥有诺贝尔委员会而著称于世，也是人类医学领域诸多革命性突破的诞生地。双方就今后共同开展中医药领域的高端人才培养、科研合作达成共识。

当天，段茂利还前往我校中医药科技创新中心和中医药博物馆参观。

(国交处 科技人文研究院)

## 我校召开青年教师班主任工作推进会

本报讯 10月12日下午，学校召开青年教师班主任工作推进会。校党委副书记、副校长朱惠蓉，校党委副书记季光，校党委教师工作部、学工部、人事处等部门负责人及相关二级学院党组织书记参加会议。会议由季光主持。

我校现有33名青年教师班主任，分别担任基础医学院、中药学院、针灸推拿学院、护理学院、公共健康学院、康复医学院6个二级学院不同年级、专业学生的班主任，与专任教师共同开展大学生思想政治教育工作中，相关二级学院党组织书记分别介绍各自学院青年教师

班主任工作的开展情况。目前，这些学院均已正式启动青年教师班主任相关工作，对学院班主任的工作开展提出了要求与希望，并组织班主任们与所带班级学生见面；部分班主任已结合自身专业优势开展了一些提升学生学习能力与解决问题能力的特色专题活动。与会人员就青年教师班主任工作开展过程中产生的职责范围、考核方案、激励措施等方面的问题展开热烈的讨论。

朱惠蓉与季光分别对青年教师班主任工作提出要求，希望各部门负责人提出要求，希望大家分工合作、共同探索，真正把

## 到市中西医结合医院参观交流 香港御药堂集团陈恩德一行

本报讯 日前，虹口区委常委、统战部部长贺毅群、香港御药堂集团控股有限公司(以下简称御药堂集团)行政总裁陈恩德、虹口区卫生计生委党工委书记郭海英、虹口区委统战部副部长章敏等前往市中西医结合医院参观交流。市中西医结合医院院长谢春毅、党委副书记周铭，副院长邓亚新、刘剑新及部分科室负责人参加交流会。会议由贺毅群主持。

会上，御药堂集团代表介绍集团相关背景情况。谢春毅介绍医院基本情况，他表示医院有着深厚的历史底蕴，有多个特色鲜明的专科，未来发展充满潜力。郭海英指出，上海市中西医结合医院近年来各项工作取得了长足的进步，希望医院与御药堂集团通过合作获得更丰硕的成果。陈恩德表示，御药堂集团在香港医药行业有一定的地位，希望与上海市中西医结合医院在院内制剂等方面开展合作、增进交流。贺毅群期望御药堂集团在区委统战部支持下与医院进行深度合作，取得共赢。

其后，来访人员在院方代表的陪同下参观医院脉管科、风湿病科和治未病科，与科主任们进行广泛交流。(市中西医结合医院)

## 科技人文研究院举行 学术研究成果交流展示会

本报讯 近日，科技人文研究院在行政中心301会议室召开学术研究成果交流展示会。我校终身教授段逸山，科技人文研究院院长王键、教授叶进，以及科技处副处长赵咏芳等出席会议。科技人文研究院常务副院长梁尚华、副院长陈丽云主持会议，全院师生近七十人参会。

本次会议集中交流展示科技人文研究院目前在研的市级以上人文社科项目、15名课题负责人对各自在研的课题和成果向专家作汇报，涉及国家哲学社会科学、教育部人文社会科学、上海市哲学社会科学等项目，主题涵盖中医外交、中医药慕课、中医药抄本、出土文献涉医研究及经典著作的涉医研究等十多个方面。段逸山、叶进两位专家从课题的选题、研究进展及成果表达等方面作点评，使与会人员获益匪浅。

赵咏芳对本次活 动给予高度评价，认为科技人文研究院成立至今在人文社科领域申

## 浦东新区交通安全主题宣传进我校

本报讯 10月9日，浦东新区第四届“拒乘‘黑车’进校园，交通安全记心上”主题宣传活动在我校举行。本次宣传活动由浦东新区整治非法客运联席会议办公室牵头，区公安分局、区城管执法局、张江镇会同各属地管理部门开展相关工作，通过

## 中药小包装分拣角 打造便捷窗口服务

本报讯 在迎接首届中国国际进口博览会之际，普陀区中心医院门诊药房工作人员在改善服务过程中陆续发现，随着散装中药饮片被现今的小包装中药饮片取代，不少老年患者在回家自行分拣小包装中药饮片时遇到困难。门诊药房团队开展多方调研并听取部分老年患者意见后，决定在取药大厅设立“中药小包装分拣角”，这一举措为老年患者提供了便利。“中药小包装分拣角”依托由药师参与的“药”志愿服务队，在门诊药房空间有限及人员配备紧张的情况下，很好地满

## 我校组织师生观看党史题材文献影片《红旗漫卷西风》

本报讯 为学习贯彻党的十九大精神，深入贯彻习近平总书记关于“用党的历史教育党员、教育干部、教育群众尤其是教育青少年”的重要讲话精神，前不久，校党委副书记季光、相关职能部门负责人、二级单位党组织负责人及师生三百余人在图书馆裙楼四楼报告厅观看党史题材文献影片《红旗漫卷西风》。影片以许多珍贵的史实影像资料生动再现了峥嵘岁月里中国工农红军转战二万五千里顺利完成长征的艰苦历程，展现了中国共产党领导下的中国工农红军非凡的智慧和伟大的英雄气概。该影片是一部集思想性、艺术性、生动性于一体的中共党史、军事优秀影像作品，具有很强的现实教育意义。(宣传部)

本报讯 近日，中共上海市委组织部印发《关于命名“上海市优秀共产党员示范岗”的决定》，指出为巩固和深化本市窗口单位和服务行业“岗位建新功、党员见行动”活动成效，激励广大党员立足岗位发挥先锋模范作用，决定命名全市100个党员示范岗为“上海市优秀共产党员示范岗”，为期两年。我校附属曙光医院检验科门诊急诊窗口荣获此项荣誉。

2017年7月，曙光医院党委书记马俊坚为医院党员示范岗、党员先锋岗、党员责任区授牌。曙光医院检验科始终把获授的铭牌放置在服务窗口醒目位置，以亮出身份、亮出承诺、亮出责任，做到身体力行，切实发挥党员示范引领作用。检验科党员们秉承尽心为病人服务的初心，开展一系列主题活动，从身边小事做起，从自身岗位职责做起，取得了“促进科室发展，发挥典范作用，赢得病人满意”的良好成效。检验科多年来不断改进窗口服务流程，在窗口处放置了一本“意见本”，方便患者提出意见和建议，当班人员每次都 将患者提出的问题和建议及时记录下来，科室人员群策群力，尽力予以解决。

检验科自2010年起与北蔡街道签署了“健康一对一”的结对服务协议，每年为9个居委的20名残疾人提供免费的健康体检服务。由于社区有一名脑瘫儿童必须卧床，检验科党员们于是不辞辛劳驾车上门采血。他们还主动号召其他各科医师一起前往社区提供健康咨询服务。检验科党员们总结多年来参与义诊的情况，深深体会到“实在、长久”才是让社区居民真正获益的奉献之道。检验科每年对北蔡街道残疾人健康的坚守，赢得周边邻里街坊的交口称赞。(曙光医院)

## 太极拳养生 赵指南

太极拳是一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术，其将中医养生原理融入实践，具有重要的养生保健价值。太极拳可以调节情志。中医学认为情志不仅是生命存在的根本标志，还与人的健康相关，正所谓“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。太极拳运动作为一种解压方式，主张静心用意；讲求纯净无为，摒弃种种杂念。“意到身随”的习练要求就是通过意念引导阻断不良情绪对气血的干扰，起到令人身心愉悦、气定神闲的作用。太极拳可以形神兼修。中医养生学推崇的最高境界是形神共养。太极拳在外主动而养形，在内主静而养神，其在内外讲究手、眼、身、步的协调配合，整体动作舒缓大方、轻松柔和、连贯均匀、圆活自然，可使练习者全身放松、经络疏通、气血流畅。其在内则重视精神内敛，以意导气，以气导动，习练过程中要求练习者全神贯注，毫无杂念，通过意识的主导作用进行调息、调身。事实上，太极拳的虚实转换、刚柔变化、快慢相间、蓄力发动等都是在意念的指导下进行的。意念不止、动作不息，体现了太极拳内外合一，可使练习者形神兼修的特点。

太极拳运动对呼吸具有很好的调节作用。首先，太极拳运动采用腹式呼吸，可使呼吸变得深、长、匀、细。吸气时小腹微收，将气流压向各脏腑，使之摩擦内脏，疏散郁气；呼气时小腹微凸鼓起。这种呼吸方式使体内的器官轻微震动，从而改善它们的功能。其次，太极拳运动还讲究拳式呼吸，把呼吸与动作结合起来。凡以出为主导的动作均以呼气为主，凡以收为主导的动作均以吸气为主。长期坚持习练太极拳，可以减慢呼吸频率，提高血液中的含氧量，增强肺腑的通气与换气功能。

太极拳运动外示安逸，内益鼓荡，动中求静，动静结合，运动适度，不用强拙之力，无伤大劳，能对机体各器官形成良性刺激。常练太极拳，掌握旋腕转腕、撑裆开胯、伸筋拔骨、缠绕折叠之要领，不仅可以增强肌肉骨骼的柔韧性，而且内劲、内气的运用可使内脏的弹性增强，从而延缓机体的衰老。

## 我校附属曙光医院检验科门诊急诊窗口 获评『上海市优秀共产党员示范岗』

本报讯 近日，中共上海市委组织部印发《关于命名“上海市优秀共产党员示范岗”的决定》，指出为巩固和深化本市窗口单位和服务行业“岗位建新功、党员见行动”活动成效，激励广大党员立足岗位发挥先锋模范作用，决定命名全市100个党员示范岗为“上海市优秀共产党员示范岗”，为期两年。我校附属曙光医院检验科门诊急诊窗口荣获此项荣誉。

2017年7月，曙光医院党委书记马俊坚为医院党员示范岗、党员先锋岗、党员责任区授牌。曙光医院检验科始终把获授的铭牌放置在服务窗口醒目位置，以亮出身份、亮出承诺、亮出责任，做到身体力行，切实发挥党员示范引领作用。检验科党员们秉承尽心为病人服务的初心，开展一系列主题活动，从身边小事做起，从自身岗位职责做起，取得了“促进科室发展，发挥典范作用，赢得病人满意”的良好成效。检验科多年来不断改进窗口服务流程，在窗口处放置了一本“意见本”，方便患者提出意见和建议，当班人员每次都 将患者提出的问题和建议及时记录下来，科室人员群策群力，尽力予以解决。

检验科自2010年起与北蔡街道签署了“健康一对一”的结对服务协议，每年为9个居委的20名残疾人提供免费的健康体检服务。由于社区有一名脑瘫儿童必须卧床，检验科党员们于是不辞辛劳驾车上门采血。他们还主动号召其他各科医师一起前往社区提供健康咨询服务。检验科党员们总结多年来参与义诊的情况，深深体会到“实在、长久”才是让社区居民真正获益的奉献之道。检验科每年对北蔡街道残疾人健康的坚守，赢得周边邻里街坊的交口称赞。(曙光医院)

## 七律·咏中医

岐黄医道绵延长，望闻问切显高强。 阴阳五行理无穷，辩证论治细斟酌。 三因制宜参天地，整体观念顾周全。 祛邪扶正达平和，调治养生保康痊。 中医宝库取不尽，传承发展济世今。

王健

## 七绝四首·四十年感怀

值星夏四十年，有感盛哉强民族安乐，乃作七绝四首，是为记。 ——戊戌年夏于沪上金杨

王敬

## 忆邓公·起新程

扶倾举故展新风，九州雷动风雨晴。 苦心功著千数载，瞩目华夏起新程。

李纯尧

## 跨世纪·谋新篇

锦绣中华正隆兴，改革涛头聚群英。 万事初始人为本，九州民乐共欢腾。

李廷来

## 启未来·新时代

长路求索梦半程，跨越雷池百事兴。 冠洗礼堪巨擘，名扬寰宇笑纵横。

李海英

## 向岐黄

红旗灼天耀眼前，大医精诚誓警言。 勤求古训不厌倦，博采众方向前。

朱峻波



编者按：为贯彻落实党的十九大精神，市学习促进办、市语委办、市读书办和市作协共同举办2018年第四届上海市民诗歌节暨第十二届市民诗歌创作活动。我校师生员工积极响应活动号召，以培育和践行社会主义核心价值观为宗旨创作了近200篇诗歌作品，讴歌改革开放四十年来祖国的发展、城市的变化以及工作、生活中的真善美和人生感悟，抒写新时代的巨大发展，以迎接2019年中华人民共和国成立70周年。经专家评审，校语委收录100篇作品于《诗意在新时代扬帆起航——师生诗歌作品集》中。现校报特设专版抽取部分作品予以展示，以引领广大师生畅想新时代、感受新气象、踏上新征程。

壬平生

## 新时代中医志

中医乃华夏千年之宏业，命之所系，韵之所存，凡研习中医者，必具慈悲之心，志不可摧。值此新时代中医承启之机，爰勒新志，昭隆前徽，扬历来徽。

华夏千年风云卷，中医传承历跌宕。 岐黄豆蔻始轩辕，一枝独秀居首榜。 功著杏林名震宇，护得子孙体安康。 南柯一梦清廷醉，长沙青史起汹浪。 鸦片地声开国门，西学东渐入我邦。 庙堂之上君王庸，罢黜中学溯道光。 北洋草莽如狮子，轻蔑精髓重西洋。 庠序之内除责任，大言避避谓到流。 神州各地愤不平，扬州先生怒其卑。 由此非议缠不休，山雨来临皆动荡。 巴已年同兵马乱，国民政府决策惶。 余氏执念者旧医，荒谬举证四罪状。 附会之众随声起，胡堂议案横推广。 张老刊文召同道，千钧一发势难挡。 九州医侠拍案起，誓与国医共存亡。 各部首领马蹄声，汇集沪上义愈慷。 街头巷陌百态见，仁人志士嘶声倡。 民族中医不得去，代代相承永世昌。 工人停业支援手，报馆头条伺在旁。 倾国上下怒沸腾，直指南京责老蒋。 众人清愿显同心，春晖三月桃花扬。 一般险阻履薄冰，举步维艰复已僵。 砥砺前行宏中医，方得今朝框架张。 改革开放争一流，中医药法立屏障。 一带一路引海外，火耀金针医愈盎。 惠及济世暖心曲，前事幸毋劳毋忘。 特色社会新时代，中医青年云志壮。 杏林星耀岐黄峻，吾侨携心盛世创。

李纯尧

## 六州歌头·岁月悠悠

岁月悠悠，四十载春秋。念邓公，运筹谋，定三中，译九州。莘穡年陈弊，弃旧履，换新裘，砥砺行，扶危楼，为民安。 泱泱华夏，万里行神舟，百感交集。愿山河永赤，一甲又十载，万民欢笑，断新忧！ 昌隆际，设新区，收港澳，威名久。送天宫，太空游，遣辽宁，四海行。今中华繁盛，震寰球，立宇宙，傲东亚，覆残寇。民众富，坦然无忧。盛世杯犹温，国民何愁！看万千年后，吾华夏儿女，傲然依旧！

李廷来

## 破阵子·改革开放四十年

四十年来改革，调控市场份额。国民经济猛增长，全面小康眼前景。 科教最兴国。

一朝加入世贸，全球皆以利合。一带一路共发展，人类命运同建设。 蓝天日渐多。

李海英

## 祖国颂

你是一团火，照亮我心窝 四十年华路蓝缕，四十年精心筹措 我们跟上了巨龙腾飞的节奏 我们搭上了时代发展的便车 俯身轻嗅路边的雏菊 展露透着阳光的气息

沐浴着改革开放四十载的雨露 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密

沐浴着改革开放四十载的雨露 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密 我们分享相同的秘密

