

医耀中华 THE MEDICAL GLORY OF CHINA 中医药发展系列展

丝路之光

——壮医药巡展

展览时间：

3月—6月

展览地点：

上海中医药博物馆 三楼临展厅

指导单位：

中国民族医药学会 上海市民族团结进步联合会

主办单位：

上海中医药大学 广西中医药大学附属国际壮医医院

承办单位：

上海中医药博物馆 《民族医药报》编辑部

协办单位：

广西中医药博物馆

特别支持：

上海市历史博物馆 广西民族医药协会

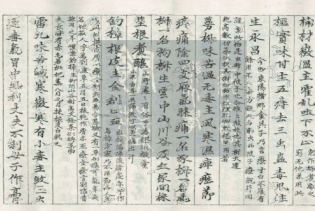
编者按：3月27日，医耀中华中医药发展系列展之“丝路之光”壮医药巡展在上海中医药大学博物馆/中华医学会医学史博物馆开幕。展览通过系统展示壮医药的千年传承与创新，为沪上民众提供了一次民族医药文化的沉浸式体验。本版展示巡展部分珍藏，彰显八桂大地医药文化的深厚底蕴，让读者感受中华文化“多元一体、兼容并蓄”的独特魅力。

考古溯源

从汉文典籍窥壮医药的演进

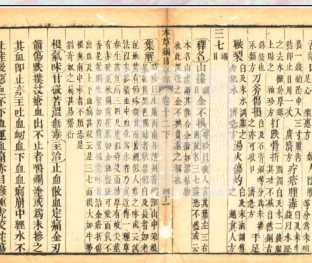
东汉《神农本草经》收录壮药

该书约成书于东汉，记载壮族地区药物如茵桂、牡桂、薏苡仁、丹砂、钟乳石等。该书卷一提到《后汉书·马援传》“援在交趾，常饵意实，用能轻身、省欲，以胜瘴”。马援（前14年—49年），东汉开国功臣。（上海中医药大学图书馆惠允）



唐《新修本草》记载“钩樟”

该书简称《唐本草》，唐代苏敬等撰于659年，是世界上第一部由国家颁布的药典。该书记载蜘蛛蛇胆、滑石、茯苓等部分岭南地区药物。卷十四载：“钩樟根皮主金创止血，出桂阳郡陵诸处……谨案钩樟生柳州山谷，树高丈余，叶似楠叶而夫长皆有赤毛，若枇杷叶。”（上海中医药大学图书馆惠允）



明《本草纲目》记载“三七”

该书为明代李时珍著，1596年刊行。卷十二载三七“生广西南丹诸州番禺深山中”，主治“止血散血定痛，金刃箭伤，跌扑杖疮，血出不止者”。因广西的田州府曾是三七的产地和集散地，三七质量好，所以三七别名田七。（上海中医药大学图书馆惠允）

早期壮医药经验积累

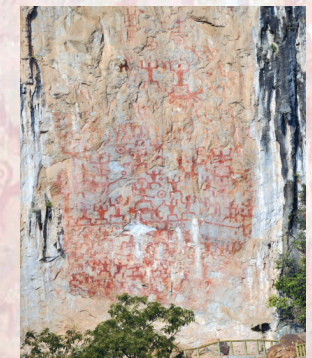
青铜浅刺针

西周至春秋战国时期文物。1985年10月出土于广西南宁市武鸣县（今武鸣区）马头乡古墓，共2枚。通体长2.7厘米，针柄长2.2厘米，宽0.6厘米，厚0.1厘米，呈扁薄长方形；针身短小，仅0.5厘米，直径0.1厘米，针锋尖锐。浅刺用医疗用针。（广西文物保护与考古研究所藏品）



宁明花山岩画舞蹈导引图

战国至东汉瓯骆先民所绘，为防病强身的功夫动作图谱，是我国著名气功文物。广西崇左左江花山岩画文化景观主要分布于宁明、龙州、扶绥三县区；2016年7月列入世界文化遗产名录，宁明岩画尤称“皇冠明珠”。（广西民族博物馆惠允）



前言

壮族是我国南方历史悠久的土著民族，是古百越族群支系西瓯、骆越的后裔，其祖先最早可追溯到距今约3.3至2.3万年的“柳江人”。先秦时期的越族属“山高皇帝远”，直至秦始皇统一六国才归于中央封建王朝统辖。中央王朝对岭南长期实行带有地方自治特色的羁縻政策，宋至清发展为土司制度，从而使壮族的社会历史发展与中原同频，促进壮汉及多民族文化相互交融和并存，使壮族文化体现出独特性、共华性、包容性等特征，同样也表现在医疗领域。

考古证明新石器时代壮族先民已制作可排解毒毒的石刀、骨针等，先秦时期开始使用青铜浅刺针。秦至隋代，医药知识逐渐积累，唐至近代渐成体系。壮医理论开始萌芽；壮药品种增加，产生大量验方、秘方；诊疗技术日渐多样，除内服药物外，熏蒸、外洗、敷贴、药刮、角疗、灸法、挑针等治法均已齐备；历代名医辈出，宋之后设立医疗机构。壮族有自己的语言和文字，曾在唐朝以前利用汉字和

诊断特色

主要有以下10种诊断方法：目诊、望诊、问诊、闻诊、脉诊、甲诊、指诊、按诊、腹诊、耳诊。壮医十分重视目诊，认为眼睛是天地人三气的精华所在，人体脏腑之精上注于目，眼睛能包含一切，也能反映百病。同时，眼睛长在“巧坞”



壮药芬芳——桂十味

经广西壮族自治区中医药管理局等八部门审定，根据“一脉相承，古今皆同”“质量稳定，精益求精”“物随地变，满足需求”“时移物易，择优而用”的遴选原则，坚持道地性

偏旁部首创造了“方块壮字”，借流行不广，医疗经验主要靠口耳相传。与此同时，不少壮族文人掌握汉文并参加科举考试，使部分壮医的诊疗技法、验方秘方等得以用汉文记载下来。此外，汉族医家也将所见所闻的壮医药知识载入医籍或用于临床，从而使壮医药在自身发展完善的同时逐渐汇聚到祖国医学的宝库中来。20世纪50年代，壮族有了统一的“新壮文”，为医学的传承发展创造了有利条件。80年代，壮医药迎来发展时期，科研人员通过调查研究，将文献、文物及口碑流传的壮医资料综合归纳，提纲要领，取象比类，联系推导，形成壮医理论体系。

本展览从壮医药的起源、理论、诊疗、药物、医俗等方面展示壮医药的发展脉络和主要成就，旨在让观众了解壮族、汉族及多民族文化交融渗透背景下医学的相互促进、相互提高和对中华民族繁衍昌盛作出的贡献，侧面理解中华民族共同体形成的历史必然、丰富内涵和积极影响。

上，直接受“巧坞”指挥。医生通过肉眼观察患者眼睛的神采、色泽、灵活度、是否干涩、脉络走向、颜色、分布等诊断疾病。望诊几乎望遍全身，按诊是对患者的肌肤、手足、胸腹或其他病变部位进行触摸按压。

肉桂

壮药名：能桂(Naengigveq)



罗汉果

壮药名：芒裸寒(Maklozhan)



龙眼肉

壮药名：诺芒俺(Nohmaknganx)



两面针

壮药名：裸刺咯(Gocaengloj)



睡可养生

许良

中医养生学认为，“劳则气耗”，意思是长期过度的劳累、疲乏，可使人体精气大量消耗。精气是人体生命活动的基础，“精气虚则邪凑之，邪势猖獗则精损之，如此恶性循环则病留之”。而要正气存于内，即精气不虚，就必须消除疲劳，而消除疲劳最好的方法是保持良好的睡眠。

选择合适的睡眠时间

睡眠的好坏并不在于时间的长短，而在于睡眠的质量。如果睡眠节律在22时来临，就没有必要21时30分就上床，等待睡意来临只会使人心烦意乱，不妨利用这段时间做点什么，当睡眠节律来临时，就会很快入睡。

抓紧白天短时睡眠

人体需要及时“充电”来补充能量，瞌睡来临时应该让自己打个盹，才能满足接下来的工作与学习所需。

注重睡姿和睡眠方向

医学研究表明，当人顺着南北方向睡眠时，顺应了地磁的方向，生理机能得到调整，有利于人体入睡。而人的最佳睡姿一般为右侧卧，右腿屈膝，左腿微屈自然放在右腿上，以感觉轻松为原则。

保证及时觉醒

人并不是整夜处于连续睡眠状态，睡眠与觉醒这两种生理状态呈周期性律性相互转化，一夜有3~5个周期，每个周期持续90~120分钟，在第三或第四个周期末起床，可以保证人体对睡眠的正常需求。

（下转2,3版中缝）

上海中医大报

SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE BIWEEKLY

中共上海中医药大学委员会主管、主办
第494期(总第934期)

《上海中医大报》编辑部出版
2026年4月15日

国内统一连续出版物号CN 31-0817/ (G) 网址:https://www.shutcm.edu.cn 本期四版

真抓实干 坚持高质量发展

党委理论学习中心组(扩大)学习会暨处级以上领导干部树立和践行正确政绩观专题培训班开班式举行

本报讯 4月1日，党委理论学习中心组(扩大)学习会暨处级以上领导干部树立和践行正确政绩观专题培训班开班式在图书馆裙楼四楼报告厅举行。校党委理论学习中心组全体成员、全体中层干部参加开班式，校党委理论学习中心组书记、教研室主任、机关党委科级干部、马克思主义学院教师、辅导员、青年教师班主任等参加学习。会议由校党委副书记沈辉主持。

校党委书记曹锡康作培训班开班动员。他强调，要提高政治站位，深刻认识树立和践行正确政绩观的极端重要性，强化理论武装，增强党性修养；要坚持问题导向，在检视

自省中校准干事创业方向，对照“要求”全面查，紧贴“地气”深入查，聚焦“痛点”精准查，突出“实效”扎实改；要坚持学以致用，在真抓实干中开创学校高质量发展新局面，将学习中心组成员、全体中层干部参加开班式，校党委理论学习中心组书记、教研室主任、机关党委科级干部、马克思主义学院教师、辅导员、青年教师班主任等参加学习。会议由校党委副书记沈辉主持。

专题辅导报告环节，上海市教育工作党委研究室主任、市教委综改办主任林炊利以“实施上海高等教育重服务强贡献计划，面临形势与重点任务”为题，指出“重服务、强贡献”高等教育改革将重点围绕学科专业动态调整、前沿科研

树立和践行正确政绩观

真心真诚育人 深化办学成效

第十届教代会暨第十四届工代会第三次会议举行

本报讯 3月27日至4月3日，我校第十届教代会暨第十四届工代会第三次会议在图书馆裙楼四楼报告厅举行。特邀代表、中国科学院院士、我校创新中药研究院院长林国强，教代表、列席人员等188人参会。大会由校党委副书记、工会主席沈辉主持。

大会期间，代表们听取并审议行政工作报告、财务信息公开报告、十届二次教代会提案工作报告、工会工作报告；书面审议校务信息公开报告、工会财务报告、救急济难基金、在职工住院院补贴基金使用管理报告、工会经费审查委

员会工作报告等。大会期间，12个代表组对大会报告、文件进行讨论，围绕深综改、“十五五”规划等学校改革发展重大事项以及师生关心的热点问题积极建言献策。

闭幕式报告了十届二次教代会教代表民主评议领导干部情况。校长季光对各代表组集中讨论和高度关注的学校事业发展、管理服务、民生工程三大类十个方面的具体问题进行了回应。针对代表们提出的意见和建议，要求相关部门进行分类整理、深入研究，对有

2026届毕业生春季校园招聘会举行



优质岗位逾千！

本报讯 4月8日，学校在体育场举办春季校园招聘(如图)，吸引了260余家用人单位参会，涵盖生物医药、医疗卫生、人工智能、教育科研等产业领域，发布用人需求7000余人次。招聘会特设产教融合专区，邀请30余个中医药产教协同育人团队、中医药产教融合共同体成员单位参会。

下阶段，学校将持续深入实施就业服务专项行动，深化访企拓岗、精准对接、分类指导等工作，全力推动2026届毕业生实现更高质量充分就业，为中医药事业传承创新发展输送更多优秀人才。

【学工部(研工部)】

本报讯 3月30日，我校2026年新学期学生会暨就业工作推进会在中医药国际标准化研究中心辅楼101会议室召开。会议以“立德树人固根本，凝心铸魂育新人”为主题，系统总结过去一年育人成效，全面部署新学期重点任务。校领导、各职能部门负责人、各二级学院及研究生培养单位负责人、导师团及学科组导师代表、全体专职辅导员、青年教师班主任及学生兼职住楼辅导员参会。

校党委书记曹锡康指出，要全力抓好学风建设，推动育人队伍深入一线，构建全员育人格局，推进辅导员队伍专业化、职业化、专家化发展。他强调，要推进课堂内外一体建设，用好实践“大课堂”。深化产教融合育人共同体建设，打造一批中医药产教协同育人团队。创新拓展“大思政课”，开发应用网络思政AI助手。深入推进“雅和真亲”核心理念下的“四全育人”微生态圈建设，构建“党建引领、文化浸润、数字驱动”社区育人新生态。

针对2026届毕业生就业工作，曹锡康强调，要层层压实责任，加强就业观教育，鼓励毕业生投身“三支一扶”“西部计划”等项目。职能部门需主动深挖校内外资源，统筹附属医院等平台。二级学院须扛起主体责任，书记院长靠前指挥。导师团和学科组要发挥专业优势，提供个性化生涯导航。辅导员与班主任需下沉一线掌握需求，做好困难群体兜底帮扶。

交流展示环节，学院师生代表向与会人员分享立德树人工作中的具体实践与深入思考。会上举行了2026年“一站式”学生社区学生兼职住楼辅导员聘任仪式，并对2025年在就业、征兵、创新创业工作中表现突出的先进集体与个人、在导师团特色工作法、十佳导学团队、校优秀辅导员、上海市最美高校辅导员等各级各类评选竞赛中获奖的师生代表进行表彰。

会议号召全校师生紧紧围绕“重服务、强贡献”目标，持续深化人才培养模式改革，在喜迎建校70周年、奋进“十五五”开局之年，共同跑出上中医高质量发展的“加速度”。

【学工部(研工部)团委】

立德树人固根本 凝心铸魂育新人

学校召开新学期学生会暨就业工作推进会

集智聚力 擦亮统战品牌

2026年学校统战工作会议召开

本报讯 3月27日上午，学校召开2026年统战工作会议暨统一战线(民族宗教)工作领导小组会议。校党委书记曹锡康出席并讲话，校党委副书记、副校长孟煜主持会议。统战一线(民族宗教)领导小组成员、各民主党派和统战团体负责人、基层统战干部等60余人参加。

曹锡康对今年学校统战工作提出明确要求：要以政治交接为核心，在组织换届中深化政治传承，夯实多党合作政治基础；要以长远发展为目标，强化源头储备，在系统谋划中建强党外代表人士队伍；要以服务发展大局为己任，围绕中心工作发挥统战优势，高质量做好建言献策、社会服务、民族宗教、港澳台侨等重点领域

工作，在守正创新中做强统战特色品牌。孟煜全面回顾总结“十四五”期间学校统战工作成效，提出“十五五”期间的目标任务，并对2026年重点工作进行工作部署。会上传达学习全国、全市统战部长会议精神。会议对2025年“党委出题、党派调研”优秀成果予以表彰。曙光医院党委、民盟上海中医药大学委员会、中医学院党委以及党外中青年骨干代表分别作交流发言。

同日，学校召开双月座谈会，听取各民主党派和统战团体2026年重点工作，就组织换届、成员发展、参政履职、社会服务、特色项目等事项充分交流，凝聚思想共识。

【统战部】

深化校际合作 共促中医药国际发展

西悉尼大学代表团来校访问交流

本报讯 3月27日,西悉尼大学校长 George Williams 率代表团访问我校。校长李光与代表团一行举行工作会谈。西悉尼大学国际事务副校长 Nicolene Murdoch、健康科学、辅助医疗与中医药学科负责人朱小纾,我校副校长钟力伟,教务处、国际交流处、国际教育学院、公共健康学院、气功研究所相关负责人出席座谈。

李光表示,西悉尼大学是我校长期以来的重要合作伙伴,双方合作基础扎实。他充分肯定西悉尼大学在中医药教育和科研领域的突出优势,以及为推动中医药在澳大利亚发展所作的重要贡献,建议两校可共同培养高水平人才,助力中澳卫生健康领域进一步开展务实合作。

George Williams 指出,西悉尼大学在肿瘤、护理和公

共卫生学科学方面具有优势,一直致力于发展和推广中医药。会谈期间,双方围绕巩固现有合作成果、拓展新兴合作领域深入交换意见,在深化相关专业人才联合培养、推进跨学科合作、加强中医药国际交流与科研协同等方面形成共识,并商定建立专项对接机制,推动校际合作落到实处。(国际交流处)

书香启序 七院护航青少年情志健康

本报讯 3月31日下午,《中医漫话青少年情志健康》新书发布会暨“三七花开”中医青少年情志健康守护行动启动仪式举行。本次活动由浦东新区卫生健康委员会、浦东新区教育局及我校主办,附属第七人民医院及陆家嘴金融城承办。

我校党委书记曹锡康,浦东新区教育工作党委书记、教育局局长高国忠,附属第七人民医院院长胡昉共同启动《中医漫话青少年情志健康》新书发布仪式。

曹锡康向我校附属浦东实验小学、附属浦东实验中

学、附属浦东鹤沙学校代表赠书,胡昉向上海科普教育发展基金会代表赠书。

会上还举行“中医情志智慧管理平台”揭牌,启动“三七花开”中医青少年情志健康守护行动。该行动将以全新上线的“中医情志智慧管理平台”为载体,推动服务从医院向社区、学校延伸,构建“家—校—医—社”协同联动的青少年情志健康支持网络。

曹锡康指出,学校高度重视青少年的身心健康教育,将治未病理念深度融入育人全过程。此次联合多方

力量,推动中医药健康服务与教育资源深度融合,期待将这份凝聚中医药智慧与时代发展的成果用好,筑牢青少年情志健康防线,为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献力量。此次发布会不仅是新书的首次亮相,更是一场融合文化传承、科技创新与民生关怀的系统性行动。各方期待,这颗播撒在黄浦江畔的“三七”种子,能在中华优秀传统文化的沃土中生根发芽,为每一位青少年撑起一片情志舒展、心灵晴朗的成长天空。(第七人民医院)

附属医院在公立医院绩效考核中表现优异

本报讯 4月9日,国家中医药管理局公布2024年度国家公立医院绩效考核结果。我校附属医院整体表现稳居前列,在参评的9家医院中三分之二的医院考核等级达到A及以上,展现了学校附属医院体系扎实的办医水平、卓越的医疗服务能力和高质量发展的良好态势。

龙华医院、曙光医院、市中医医院延续了上一考核年

度水平,再次获评中医医院最高等级A+,均位列全国中医医院前5%。

岳阳中西医结合医院、上海市中西医结合医院、第七人民医院在本次考核中均获中西医结合医院最高等级A,一同位列全国中西医结合医院前20%。

此次优异的考核成绩,是对我校各附属医院始终坚持公益性导向、深化内涵建

设、提升医疗质量与管理效率的充分肯定。

未来,学校将继续带领各附属医院,进一步强化使命担当,持续深化医药卫生体制改革,不断发挥中医药特色优势,全面提升诊疗服务、医学创新与人才培养能力,为保障人民群众健康、促进中医药事业传承创新发展作出更大贡献。(医院管理处)

深化综合改革 培育时代新人:发挥辅导员“第四支队伍”关键作用

□关琳子

教育是国之大计、党之大计。当前,学校正瞄准“新医科”发展前沿,深化教育教学综合改革。蓝图的实现,不仅需要一流的师资队伍,更需要先进的平台,更离不开一支深入学生、扎根一线的重要力量——高校辅导员队伍。作为与高校教学、科研、管理同等重要的“第四支队伍”,辅导员在改革过程中要做将改革实效落地、精准滴灌至每个学生个体的推动者和实践者。

■ 做改革蓝图的“解说员”,在思想引领中筑牢育人根基

如何让改革这一宏大叙事成为学生内心认同、行动追随的自觉选择,辅导员的首要任务是将宏观战略部署转化为学生可感知、可参与、可

获益的成长叙事。

我们要在主题班会、谈心谈话及网络互动中,用学生熟悉的语言和案例,讲清楚改革“为什么”、讲清楚改革与学生成长的关系。帮助学生看清“个性化培养”“订单式项目”背后蕴含的独特机遇,将可能产生的“选择恐惧”和“本领恐慌”,转化为锚定方向、主动规划的内生动力,在顶层设计与个体发展之间构建理解与认同的通道,确保改革红利切实惠及每一个学生。

■ 做学生能力的“锻造者”,在实践融合中赋能成长

改革的目的是培养能解决复杂问题的创新型、复合型人才。知识能力的转化往往在课堂之外的真实

情境中完成。班级、团支部、“一站式”学生社区作为辅导员工作场域,是宝贵的“微缩实践场”和“能力练兵场”,辅导员应主动成为学生成长生态的“设计师”与资源“连接器”。

我们须将改革要求创造性融入第二课堂,通过组织跨学科创新沙龙、孵化中医药数字化微项目、开展AI赋能学习工作坊等,预演与强化学科交叉、项目学习、科技素养等改革导向。学生可在团队协作中锤炼真实能力,辅导员工作则成为课堂教学的关键延伸,推动“教”与“育”、“学”与“习”的深度融合。

■ 做价值理性的“守护者”,在引领中锚定成长航向

在人工智能浪潮席卷的时代背

景下,教育的深层使命——价值的塑造、心灵的丰盈、职业精神的淬炼比以往更为关键,也面临更艰巨的挑战。中医药学的博大精深不仅在于理论体系与诊疗技艺,更在于“医者仁心”所承载的深厚人文关怀。工具理性的拓展绝不能替代价值理性的培育,技术赋能的前提是牢牢守住“立德树人”的初心与“大医精诚”的本真。辅导员队伍作为学生成长道路的陪伴者与引路人,要通过浸润式的引导、实践中的体悟与关键时刻的唤醒,帮助学生在拥抱科技革命的同时,深刻理解并自觉内化中医药学的核心价值,永葆“医者仁心”,成为德才兼备、以德为先的栋梁之才。



研究揭示防治心血管疾病新路径

本报讯 近日,中西医结合学院胡克研究员团队在心血管领域国际权威期刊、美国心脏协会旗舰期刊 *Circulation Research* 在线发表题为“Hypertension-Associated Acetate Deficiency Enhances Platelet Activation and Thrombosis via Olfir78”的最新研究成果。该研究首次阐明高血压血瘀证发生发展的微观分子机制,为“五谷为养”的经典养生与防治理论提供了科学证据。

团队基于中医“心与小肠相表里”理论,通过多组学研究系统揭示了肠道菌群代

谢产物乙酸盐在高血压血栓事件中的关键调控作用,证实乙酸盐缺失是高血压血瘀证形成的关键代谢环节。研究还首次发现,血小板嗅觉受体 Olfir78 是乙酸盐发挥“活血通脉”效应的特异性作用靶点,乙酸盐可通过结合该受体调控下游 cAMP/PKA/(VASP+Ca²⁺+RhoA) 信号通路,抑制血小板异常活化。

研究进一步证实,乙酸盐主要来源于肠道菌群对膳食纤维的发酵,高纤维饮食干预可有效减少微循环血栓形成,改善心肌损伤。(科技处 中西医结合学院)

我校作品入选廉洁教育优秀作品

本报讯 近期,教育部办公厅公布第十届中国廉洁教育系列活动结果,我校2件作品入选教育部优秀作品名单,展现了学校廉洁文化建设成果。

图书馆创作设计的“正气存内,邪不可干”文创包入选“绘廉铸魂”创意作品遴选名单。该作品设计以“正气存内,邪不可干”(《黄帝内经·素问·刺灸论》)的精神内核为指引,寓意在思想上注重正心修身,涵养一身正气,坚定理

想信念,自觉抵御歪风邪气的侵蚀。

附属岳阳中西医结合医院制作的视频“黄连苦口 清心守廉”入选“视廉正行”视频作品遴选名单。作品以药喻廉,通过药材黄连的苦和药效引入,结合古时清官食苦守廉的故事,映照当代医务工作者应当以廉入医,扶正为本,铭记黄连之味苦却清心,明德大道,激浊扬清,促进营造新时代风清气正的治疗环境。(宣传部 纪委)

简讯

- 3月28日,2026年上海市学校五禽戏、太极拳师资培训班在我校体育中心举行,沪上50家单位的70余名武术教师参加。(体育部)
- 3月31日,中医药人工智能学院组织师生赴信达生物科技有限公司开展学习参观,直观感受中医药与人工智能融合发展的行业实践。(中医药人工智能学院)
- 3月28日,国家人工智能应用中试基地(医疗领域)阶段性成果总结发布会举行,我校中医方证多模态大模型、方证智云入选阶段性成果。(科技人文研究院)
- 近日,龙华医院脑病一科叶青团队联合新加坡国立神经科学研究院 Eng King Tan 及周志东团队共同完成的研究成果以“Cell-Type-Specific Causal Inference Unveils Novel Targets for Parkinson's Disease”为题,在神经病学与运动障碍领域国际期刊 *Movement Disorders* 发表。(龙华医院)

(上接1,4版中缝)

吃对食物睡得香

失眠者宜于睡前4~5小时进晚餐。此时进食可使睡前消化系统的血液供应相对减少,达到催眠的目的。结合自身情况,可在平时或睡前吃一些助眠食物,从而更容易入睡。

①牛奶:牛奶中含有的色氨酸是一种人体必需的氨基酸,有一定的安眠作用。失眠者可在睡前的量喝一些牛奶。
②核桃:核桃可缓解神经衰弱、健忘、失眠、多梦和饮食不振等症状。失眠者可每日早晚食用核桃仁,或取核桃仁、黑芝麻、桑叶各等份,共捣如泥,日服2次,每次服10克,有利睡眠。
③红枣:红枣性味甘平,养胃健脾,补中益气。失眠者可用红枣30~60克,加白糖少许煎汤,每晚睡前服用。亦可取红枣20枚、葱白7根,加水3000毫升,煮至1000毫升,去渣后服用。

④桂圆:桂圆肉补益心脾、养血安神,性味甘温,可用于失眠健忘、神经衰弱等。失眠者可用桂圆肉和酸枣仁各9克,炙实15克,炖汤,睡前服用。亦可在睡前服用鲜桂圆数枚。

日常坚守显担当 师德师风润无声

树榜样标杆 展文明新风



师者大爱 为生命“续航”

西部支医铸初心 青春热血赴山海

“做有益于社会、有益于人民的人”,是吴耀辉始终坚守的人生追求。大学毕业时,他报名参加“大学生志愿服务西部计划”,成为学校首批西部支医志愿者。在支医的一年里,他扎根偏远地区,用专业知识为当地群众缓解病痛。

日常坚守显担当 师德师风润无声

回到教学岗位后,吴耀辉将奉献精神融入日常。他平均每年承接中医诊法技能、实验中医等相关实验实训课程超400学时,服务本科生、研究生、留学生等约600人次。从实验器材的精心准备,到实验流程的细致讲解,再到实验室的规范管理,他用严谨态度为教学质量保驾护航。他热心公益,累计完成无偿献血9次,每次献血后都拒绝休假,回到工作岗位,从不耽误教学任务。

捐献“生命种子” 用大爱续写担当

吴耀辉登记加入了中华骨髓库。2023年末,他再次主动报名采样,进一步确认捐献意愿。2025年3月,一则配型成功的通知传来,让他既激动又坚定——尽管家中困难重重、教学任务繁重,他没有丝毫犹豫,立刻着手准备捐献事宜。

2025年6月,造血干细胞捐献流程正式启动,他连续四天接受动员剂注射并配合住院观察。6月27日,历经近四小时的外周血干细胞采集,他成功完成捐献,成为上海市第730例造血干细胞捐献者,也是学校首位成功捐献的教师,获颁“博爱奖章”与捐献荣誉证书。

从西部支医的初心坚守,到三尺讲台的匠心育人,再到捐献“生命种子”的大爱之举,吴耀辉完美诠释了“医者仁心”的职业底色与师者“以德施教、以德立身”的精神追求。



合作育“沪蟾酥” 擦亮道地药材名片

人工驯养繁殖蟾蜍已成为保障药源可持续的重要途径。然而,蟾酥繁殖周期长、单产蟾酥量低等问题,制约了养殖的规模。近年来,中药学院中药化学团队系统优化蟾酥养殖与蟾酥加工炮制全流程,升级室外养殖基地的水处理、增氧、排污及水质监测等设备,集成科学投饵、微生物调控、废水净化等关键技术,构建出一套蟾酥集约化生态健康养殖模式。该模式注重生产与生态的协调,推动绿色节能养殖方式的普及,积极对接国际标准,助力产业提质增效与示范推广。

项目组围绕蟾酥全产业链,涵盖养殖、炮制、流通、贮藏与应用等环节,开展了系统的化学成分、药理机制及产品研究,已发表科研论文6篇,获专利授权2项,1名成员受聘为国家林业和草原局药用蟾酥产业技术特聘专家。在此基础上,团队深化与企业的产学研合作,突破蟾酥人工繁殖成活率低、多次产卵与采收等技术瓶颈。横沙岛养殖基地出产的蟾酥不仅产量显著提升,质量亦优于药典标准,指标成分含量远高于规定限度。

2024年,团队带领中药学院学生赴横沙岛开展“药农结合育金蟾,乡村振兴新答卷”社会实践。学生实地观摩基于智能测控系统的水质与溶氧监测平台、室内外蟾酥防护与喂养设施,深入了解现代科技赋能生态养殖的实践路径。蟾酥产业链的发展也为当地企业与村民带来可观经济效益,展现出产业振兴带动乡村振兴的积极成效。

十年来,该团队聚焦产业痛点与瓶颈,以产学研协同推动产业链创新,为当地乡村创造就业机会,促进药材产业现代化与区域经济发展,使道地药材成为乡村振兴的“千金方”。同时,依托基地区位与资源优势,助力“沪蟾酥”品牌建设,为上海道地药材增添崭新名片。



岐黄PT薪火传 文明实践谱新篇

康复医学院物理治疗(PT)教研室始终坚持以立德树人为根本任务,秉持“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,每年开展志愿服务活动30余次,引领学生深入社会、服务人民。

强化价值引领 培育专业精神与职业担当

教研室定期组织学生志愿服务队前往社区等开展健康科普与公益服务。“党建引领初心,雷锋精神健康行”志愿服务项目利用惠南校区实训室资源,提供健康咨询、筛查、义诊等服务,并开设由PT教研室主要负责的特色健康筛查专区,吸引了300余名社区居民参与。

拓展实践平台 淬炼专业技能与城市情怀

教研室积极组织并指导学生志愿者参与上海女子半程马拉松赛、帕金森患者乒乓球公益赛等大型活动的医疗保障服务,让学生在“实战”演练中提升专业技能应用水平。

融合学科特色 提升文化自信与创新意识

教研室走进爱心托托班开展“八段锦预防脊柱侧弯”科普,将传统养生文化与现代儿童健康问题相结合。同时,助力附属中学中医药文化社团建设,开设主题思政课,指导“本草廉心”廉洁教育,构建“大学引领—中学实践—小学浸润”一体化育人新模式。

聚焦育人实效 赋能学生全面发展与生涯成长

教研室将“五育融合”理念贯穿志愿服务全过程,通过参与社区健康促进、赛事保障、科研实践,提升学生综合素质,为以赛促学提供交流机会,并以此为契机链接国际资源,开展技能大赛经验分享,为学生生涯发展提供全方位指导。



杏林仁心 守望特需群体

科技人文研究院第一党支部以服务社会、关爱特殊群体为己任,聚焦本市自闭症、唐氏综合征等特殊群体需求,持续开展帮扶关爱活动。

爱心接力,守护“来自星星的孩子”

自疫情初期对自闭症儿童贫困家庭开展紧急物资援助以来,支部将这份责任与关怀延续为长期公益事业。党员师生定期前往浦东新区星星彩自闭症关爱中心,通过游戏、故事、艺术等形式传递温暖,并持续开展募捐,为孩子们挑选绘本、玩具及生活必需品,缓解实际困难。支部还联合其他学院发起“杏林医暖,伴星同行”志愿服务项目,提供中医科普、健康咨询及小儿推拿体验。

打造平台,“杏心讲堂”暖申城

“杏心讲堂”自2022年创办以来已举办20余场。支部对接上海静安君爱公益发展服务中心,调研上海地区唐氏综合征、自闭症等特殊儿童家庭的健康需求,通过专业讲座与健康咨询,为数百个特殊儿童家庭提供健康支持和人文关怀。

创新模式,践行助残公益

支部积极探索“健康+公益”助残新模式,与上海静安君爱公益发展服务中心合作推出“杏心暖阳 药食同源”公益助残计划。项目创新性吸纳特殊青少年及其家长参与产品研发、制作与销售环节,实现从“输血”到“造血”的帮扶转变,帮助特殊青少年提升社会融入能力与自信心。

拓展帮扶,点亮山里娃梦想

2024年夏季,支部策划“逐梦飞翔,共探中医奥秘”主题公益活动,邀请四川偏远山区30余名青少年来校参观交流,并以此为契机链接国际资源,开展技能大赛经验分享,为学生生涯发展提供全方位指导。