

长春中医药大学
扫描下方二维码，关注我吧！



官方微信



官方微博

长春中医药大学报

CHANGCHUN ZHONGYIYAO DAXUE BAO

国内统一刊号:CN22—0814/(G)

2020年5月30日 第6期(总第588期) 中共长春中医药大学委员会主管主办 投稿邮箱: ccxctzb@163.com 本期共4版



精兵强将再出击 闻令而动战疫情

——学校支援吉林市医疗队首批队员返长侧记

王静

5月28日，学校支援吉林市医疗队首批21名队员返回长春休整，其余51名医疗队员将继续战斗在吉林市、舒兰市两地。学校党委书记张兴海，学校党委副书记、校长宋柏林以及附属医院领导班子、相关科室人员代表出席欢迎仪式。

欢迎仪式上，学校附属医院肺病科副主任、援吉林市医疗队副主任田琳代表医疗队感谢学校及医院各级领导的关怀和鼓励，汇报了党员骨干在这次抗击疫情中冲锋在前的感人事迹，进一步坚定了医护人员战胜疫情的决心与信心。她满怀深情地说：“医疗队是一支有担当、有情怀、有大爱的队伍。休整后，我们一定全身心投入工作并时刻准备着。若有战，召必回！”

回首吉林、舒兰两地疫情初发时，按照省委省政府部署安排，根据吉林省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组工作安排，学校附属医院火速派出2支医疗队支援吉林市、舒兰市疫情防控工作。但早在5月8日，吉林省疫

情防控工作专家组组长、学校副校长冷向阳就已率领中医工作组赶赴舒兰，与舒兰市中医院共同承担中医药预防干预工作，推行国家中医药管理局倡导的“武昌模式”，落实“四早”要求为目标的新冠肺炎的防控模式。

舒兰是此次吉林疫情的暴风眼，守住舒兰也就是扼住了疫情的源头。医疗队周密制定“作战”方案，在舒兰市工作的重点是开展新冠肺炎病毒隔离人员早期中医药干预工作，他们走进社区、村镇对所有隔离人员进行一对一的专业诊查，并发放中药制剂，全面覆盖中医药治疗。针对此次疫情“聚集性发病、传染力强”的特点，冷向阳特别强调要坚持落实中医所强调的未病先防理念，控制舒兰疫情的源头，力争做到澄源清流，针对性地实施“一人一方”辨证用药。在中医中药制剂的基础上，医疗队还注重隔离人员的心理健康，随访的同时进行心理疏导，加强情志护理与健康宣教工作。

(下转第二版)

学校召开2020年就业工作会议

本报讯(郇欣)5月27日，学校2020年就业工作会议在致知楼连心报告厅召开。学校党政领导出席会议。会议由校党委副书记姜彤主持。

会上，学校党委书记、学校就业工作领导小组组长张兴海作重要讲话，对近年来我校就业工作取得的成绩给予充分肯定，对下一步就业工作提出要求和希望。张兴海指出，要提高站位，合力做好2020届毕业生就业工作；要树立问题意识，竭力补齐短板，努力提高整体就业水平；要利用好毕业生就业反馈信息，力争改进、提升学校人才培养质量。

学校党委副书记、校长、学校就业工作领导小组组长宋柏林作2019年就业工作总结，介绍学校就业工作基本情况、主要工作举措及成效。对2020年就业工作进行部署。宋柏林指出，一是要进一步加强体制机制建设，全面构建就业工作生态体系；二是要进一步加强就业精准服务，拓宽毕业生就业渠道；三是要进一步加强就业指导工作，提高学生就业竞争能力；四是要进一步加强就业工作队伍建设，全面提升就业指导专业能力。

副校长邱智东宣读《长春中医药大学关于表彰就业工作先进学院的通知》，对就业工作先进学院、吉林省就业指导中心举办的就业指导课程教学大赛获奖者、学校举办的就业指导课程大赛获奖者进行表彰。药学院院长林喆、护理学院院长周秀玲代表就业工作先进学院进行典型经验交流；护理学院辅导员张皓代表毕业班辅导员进行典型经验交流。

学校就业工作领导小组全体成员，各学院领导班子成员、学生辅导员、专业负责人、教研室主任，全体研究生导师以及学生工作部、教务处、研究生院、招生就业处、高等教育研究中心等部门的科级干部共计580人通过主会场、分会场和线上方式参加了会议。

学校召开2020届毕业生就业工作推进会

本报讯(于颖)5月19日，学校在明德楼竹轩会议室召开2020届毕业生就业工作推进会，学校党委副书记姜彤主持并作重要讲话。

会上，姜彤指出，学校党委高度重视毕业生就业工作，深入贯彻落实校院两级就业工作“一把手”工程，将就业工作纳入学校党政工作要点，制定工作目标，强化工作落实。强调做好疫情期间毕业生就业工作的重要性，要求各学院和毕业班辅导员要树立就业全局观念，竭尽全力做好就业工作，保障毕业生顺利就业，促进国家就业大局稳定。

姜彤对各学院和毕业班辅导员提出四项具体要求：

一是各学院要进一步加大就业工作重视力度，压实学院书记、院长就业工作主要责任和分管副书记直接责任，负责人要带头研究策划就业工作，做到精准施策，要汇集全院力量，保障就业工作；二是各学院要对未就业毕业生进行全面摸底排查，掌握具体情况，做到精准服务，毕业班辅导员要严格按照职责要求做好7项就业具体工作；三是各学院要结合目前就业形势和工作进展，科学制定下一步就业工作计划；四是各学院要以做好毕业生就业工作为重点，加强毕业生毕业、离校工作的统筹安排，提前预判各项工作，做好重点毕业生的心理疏导，科学设计离校手续办理环节，做好毕业生离校细节服务，充分体现对毕业生的关

大医精诚之光闪耀雷神山——

王健主讲“同上一堂战疫思政大课”

本报讯(杨晓)疫情防控是一场没有硝烟的战争，更是一堂具有鲜活教育意义的思政大课。5月18日，由中共吉林省委教育工委、吉林省教育厅、人民网主办的《同上一堂战疫思政大课》吉林专场在人民网客户端线上直播。吉林省高校学子一同聆听了四位从湖北战“疫”一线凯旋的医护人员主讲的思政课。第四批国家中医医疗队副队长、我校附属医院、中医学部副院长王健讲述了他在武汉前线的战疫故事，讲述了亲赴武汉一线的经历，为广大青年学生树立责任担当意识、坚定理想信念、弘扬爱国主义精神做了重要指导。

授课中，王健重点分享了自己在武汉雷神山医院C8病区的一线抗疫经历。2月14日，学校在接到国家中医药管理局关于组建第四批国家中医医疗队通知的2个小时后，就完成了包括41名队员在内的医疗队组建；2月15日，学校和吉林省中医药科学院第一临床医院、长春市中医医院、吉林中西医结合医院、辽源市中医院组成第四批国家中医医疗队(吉林队)前往武汉。

踏上武汉这座英雄的城市后，王健和医疗队全体队员接管了武汉雷神山感染科三科八病区，面对“空无一物”的病区，医疗队员们“白手起家”，两天就完成了科室组建。两天后角色转换，队员们又变成了白衣战士冲向病区开展医疗救治。“面对肆虐的病毒，我们没有恐惧，只有勇敢和冷静，医护人员每天在积极思考着方法和对策。”王健说，辛苦没有白费，医疗队拼自己的命，救

了患者的命，完成了75名患者的救治任务，100%都应用了中药，尤其是18名重症患者全部应用纯中药治疗，治愈出院，患者零死亡、医护零感染、安全零事故、人员零投诉、治愈零复发。国家中医药管理局专门给大学和队员发来的感谢信还有32封患者的感谢信是对医疗队最大的安慰。

王健分享了在武汉期间的工作体会，他说：“一是现在新冠肺炎疫情之所以得到控制，最主要的原因是党的政治优势、组织优势、密切联系群众优势转化为了疫情防控的强大政治优势，能够将党中央重大决策部署贯彻落实；二是国家强大是抗疫胜利的根本保证；三是中医药在这次抗疫中起到了很大的作用，全国多地中药使用率都在90%以上。”

在授课的最后，王健寄语广大青年学子，希望广大青年学子能够学好知识，勇于担当，志存高远，把个人的理想与国家的命运联系在一起。他说：“只要你们心怀梦想，坚定理想信念，我们的民族一定能够战胜一切困难，屹立世界民族之林！”



喜讯

我校获评吉林省本科人才培养改革示范高校

本报讯(刘诗超)日前，吉林省教育厅下发通知，公布2019年度吉林省本科人才培养改革示范高校(项目)名单，我校获评2019年度吉林省本科人才培养改革示范高校A类。本科人才培养改革示范高校(项目)评选是吉林省深入贯彻落实全国教育大会、新时代全国高等学校本科教育工作会议精神，更好发挥典型带动、试点推动作用，加快建设吉林特色高水平本科教育的重要举措。

我校被评为“吉林省节水型单位”

本报讯(牟晓)近日，吉林省住房和城乡建设厅、吉林省发展和改革委员会联合下发《关于命名第二批(2020年度)吉林省节水型单位、企业和小区的通报》吉建联发〔2020〕21号，我校被评为“吉林省节水型单位”。

我校教职工家庭被评为长春市最美家庭

本报讯(杨丹)近日，中共长春市委宣传部分、长春市妇女联合会开展了长春市家庭文明建设先进典型推荐评选活动，学校刘颖家庭、赵东凯家庭被评为长春市最美家庭，校妇委会主任杨丹被评为长春市家庭文明建设先进工作者。

学校多个集体及个人获评“长春青年榜样”称号

本报讯(程文宣)近日，为进一步激励全市广大青年的担当作为，团市委联合市委组织部等19个单位共同开展“长春青年榜样”评选活动。我校青年教师马克思主义学会、附属医院儿童诊疗中心青年文明号、杏林天使志愿服务队被授予“长春青年榜样集体”荣誉称号，我校张弛、刘伟桥、刘继民同志被授予“长春青年榜样”荣誉称号。

主 编：于然贵

执行主编：瞿新明

编辑部主任：王 静

《长春中医药大学报》编辑部

本版责任编辑 王静

本版摄影 肖春松

(上接第一版)

“对于轻型、普通型采取中医药辨证施治，精准治疗；对重型和危重型，采取中西医结合治疗，打出一套中西医结合的组合拳。目前，累计收治患者30人，出院14人。中医药治疗覆盖率达100%。”这是5月18日上午，在吉林市召开的疫情防控工作第六场新闻发布会上，由冷向阳介绍的学校附属医院医疗队支援吉林市疫情防控的工作情况。冷向阳表示，在抗击新冠肺炎疫情过程中，中医药疗效显著。中医药专家团队将竭尽全力，充分发挥中医药在抗击新冠肺炎疫情过程中的重要作用，更好地完成救治任务。中医工作组为在一线窗口单位工作的易感人群发放由王檀教授研发的中药代茶饮，对密切接触者进行“一人一方”的治疗，对次密切接触者服用除湿防疫散进行治疗。此次支援吉林疫情防控的医护人员中大多曾驰援武汉雷神山医院和华中科技大学同济医院中法院区，具有丰富的新冠肺炎临床救治和护理经验。

冷向阳介绍，吉林市自此次出现新冠肺炎确诊病例以来，长春中医药大学附属医院作为吉林省中医医疗主力，调配了优质的医疗资源、医疗人才，携带相关医疗设备，前往吉林市参加救治工作。医院派出了赴武汉雷神山医院和武汉同济医院中法新城院区支援武汉的医护人员，以及医院医疗骨干及相关工作人员，共计68人分赴吉林市和舒兰市开展中医救治和防控工作。其中，61名医护人员于5月12日抵达吉林市，进驻吉林市传染病医院，接管吉林市传染病院4病区进行救治工作。



临床治疗中，医疗队对于轻型、普通型采取中医药辨证施治，对重型和危重型，采取中西医结合治疗。医疗队根据病人实际情况，制定个性化康复方案，通过宣教、音频、视频，应用六字诀、呼吸控制技术、健体复肺操、八段锦、太极拳等康复手段，改善病人肺功能，提高肌力、心肺耐力。对伴失眠、焦虑抑郁的病人，进行穴位按压、针灸等方法，建立医护与患者一对一的联络方式，给予心理疏导，改善患者焦虑、抑郁等情绪。

“我们这支队伍是一支有着丰富的战斗经验，在武汉取得骄人成绩、训练精良的队伍！”医疗队临时党支部书记、领队，学校附属医院党委副书记、院长杨永刚在接受采访时自豪地说，他指出，学校派出的医疗队主力主要是来自支援武汉雷神山医院和同济医院中法新城院区的医疗队员。医疗队将全面贯彻国家第七版诊疗方案，结合吉林地区的地域特点，采取中医辨证论治，精准施策，一人一方。杨永刚表示，全体医疗队员有信心与江城人民一道共同打赢疫情防控阻击战！

“都是应该做的，这是守家嘛！外面（武汉雷神山医院）我们都去支援了，守家我们更应该做好！”学校附属医院防控首席专家、肺病科主任、吉林市传染病院隔离病区主任王檀教授满怀深情地说，他指出，中医药在轻症和普通型患者的疗效非常好，此次新冠肺炎疫情从中医角度看是“体内阳气不足，寒湿偏盛”，这为医疗队在治疗工作中指明了方向。王檀结合在雷神山的经验和本次吉林地区疫情的确诊情况，对每一个患者悉心问诊把脉，采用“一人一方”的治疗方案，严格按照治疗方案开展治疗。

据了解，5月12日以来，医疗队整建制接管吉林市传染病院四病区和一病区；截至5月18日，四病区累计收治患者30人，累计治愈出院14人；5月19日，受省政府指派，部分医疗队员再次前往舒兰市对隔离的密接及次密接人员进行甄别，对无症状隔离人员给予中医药干预治疗；截至5月28日，一病区累计收治康复性治疗患者27人，中药使用率100%。医疗队全程参与本次疫情的

早期预防干预、确诊患者的救治、出院患者的康复，参与广度、深度、力度是前所未有的。

欢迎仪式上，宋柏林代表学校广大师生对医疗队员的平安凯旋表示最崇高的敬意和热烈的欢迎。他表示，医疗队闻风而动，召之即来，战无不胜。队员们将武汉雷神山工作的经验和勇气带到了家乡吉林，经过16天的奋战，在救治、预防、康复方面贡献了重要力量，得到了省委、省政府的高度肯定，赢得了吉林市政府、吉林人民的高度评价。医疗队克服了身体、心理、工作、家庭等多方面困难，彰显了无私奉献精神，医护人员和管理干部都得到了很好的锻炼。在抗击疫情的战斗中，队员们结下了深厚的友谊，也充分体现了附属医院医护人员朴实深厚的精神和善于解决实际问题的能力。祝愿医疗队员们休整好身体，保持愉悦的心态投入到新的工作和生活中。

张兴海作重要讲话，充分肯定了援吉林市医疗队员们的宝贵精神、崇高品格，同时对医院党员干部群众提出了更高的期望和要求。他指出，医疗队员们敢于在最危急、最困难、最艰难的时候挺身而出，逆行而行，奔向最危险的地方，在武汉做出了重要贡献，完成了圆满的答卷，弘扬了中医精神，彰显了中医人的风采，在舒兰市、吉林市疫情告急时，又坚定信念，响应号召，踊跃向前线，为学校和医院争得了荣光。实践证明，在大疫面前，长中医疗院人敢于战斗，善于战斗，并有能力取得胜利。他还表示，这次战役，是对中医技术和中医精神的双重考验，时势造英雄，在巨大危险面前更能彰显英雄本色，每一位医疗队员都是英雄。希望队员们放下紧张状态，安心休养，早日回归工作岗位，共同奋斗。

医疗队的无私奉献与付出也收获了来自患者和家属的感激和赞誉，一封封感谢信写满了患者对医护人员的感谢与信任，传递着特殊时期最真挚的情感，同时也是对医护人员最大的鼓励。

在医疗队的精心照顾下，越来越多的新冠肺炎患者陆续康复出院，患者王阿姨说：“在这个疾病传染性这么强的情形下，我们看不到一点歧视和责备，而是满满的理解和关爱。”纸短情长，一封封感谢信渐渐成为了他们向一线医护人员致敬的一种无声而又最温暖的方式。医护人员在“面对面”查房、巡查、治疗之外，还



有情感的关
注、思想的

开导，通过建

立医患群，解答病患提出的问题。患者家属张女士说：“你们胜似亲人，不顾疲劳，不顾个人安危，无微不至地照顾着我的家人，日夜守护，询问病情，打针发药、打水送饭、时刻监测着我家人的身体状况，不管多晚多忙都毫不懈怠。感谢你们——白衣天使！”

护士钱怡萍说：“哪有什么岁月静好，只是有人在负重前行，以前对于这句话的理解只是停留在文字上，可是经历了这一场与新冠肺炎的搏斗后，我彻底感悟了。在疫情面前，医患是战友，命运相连，人与人之间那些朴素的关怀和守护，就变得更有力量。”

护士郭蕊说：“能收到患者们的感谢信和感谢的话语，病区所有的医护人员都倍感温暖，一句句感谢是对我们最大的鼓励，为我们提供了强大的支持和动力，我们一定会在这场没有硝烟的战争中取得胜利！”

自新冠肺炎疫情爆发以来，学校医疗队始终战斗在疫情最前线。从武汉到吉林，从支援到守家，医疗队员没有片刻犹豫，一个转身便将白衣化作战袍。归家再出发，他们始终将身影和足迹留在最危险的地方。医疗队在新的战场上，与时间赛跑，与病毒抗争，争分夺秒抢救患者，为吉林市疫情防控工作作出了重要贡献。今天，他们已经返回工作岗位，明天，他们将踏上新的征程！

学校持续推动“党建联盟”驱动非公企业党建发展

本报讯（王静）5月22日，为进一步推进学校党委“党建联盟”工作开展，学校党委组织部、药学院党委、吉林省昌农实业集团党支部相关同志一行前往长春市临河街道党工委进行工作交流。座谈会上，学校与临河街道党工委围绕昌农实业集团党支部党建工作、党员发展工作、“党建联盟”工作推进等内容进行了研究与讨论，与会同志踊跃发言，就加强非公企业党建发展、提升联合党支部组织力献言献策，针对学校党委“党建联盟”下一步工作开展进行研讨和交流。

会上，吉林省昌农实业集团董事长兼党支部书记张睿感激地说：“自去年10月党支部成立以来，学校对支部的发展建设提供了很大帮助，在支部党建工作、党员发展工作等方面提供了很多指导。”此前，吉林省昌农实业集团曾因企业内部党员人数达不到支部成立的要求，一直未能在企业内部成立党支部。正是在与学校建立合作关系后，在学校党委的大力支持下，依托党建联盟，由药

学院党委委派6名教师党员到吉林省昌农实业集团，与企业内部的3名中共党员共同组建党支部，进一步加强了企业基层党组织建设。学校党委组织部副部长、机关党委书记林佳彬表示，学校将进一步推进党建联盟，通过党建合作，形成高校党建、企业党建、农村党建、社区党建的互联互通，将组织优势转化为发展优势，持续发挥党建联盟服务地方社会发展能力。会后，学校还为临河街道党工委捐赠防疫代茶饮等防疫物资，帮助一线工作人员疫情防控。

近年来，学校党建工作不断创新，从2017年开始大力实施“三服务三提升”工程，服务社会和地方经济发展，其中一项内容就是学校各级党组织组织师生走进吉林省中医药企业和农村，服务于企业转型升级和乡村振兴。吉林省昌农实业集团就是学校“三服务三提升”工程的服务对象之一，学校提供人才技术支持，帮助企业升级发展，双方合作建立了“国家基本药物所需的中草药材种子种苗繁育基地”，促进了企业和中药材种植镇的发展。

长春市公安净月分局局长徐强一行来校考察调研

本报讯（刘文楠）近日，长春市公安净月分局局长徐强、副局长黄建成、净月大街派出所所长孟庆刚一行三人来校就学校疫情防控工作、治安状况进行考察调研。学校党委书记张兴海，学校党委副书记、校长宋柏林，副校长高文义出席调研座谈会。

会上，宋柏林重点介绍了学校在疫情防控期间校园封闭式管理情况、警校共建作用发挥情况以及学校作为吉林省唯一一所高校复学试点的相关情况。期

间，双方还针对疫情发生以来，我校切实发挥中医药优势，履行好社会责任，积极开展中医药预防和救治工作进行了交流。徐强对我校校园治安及疫情期间校园管控工作给予充分肯定，并强调学校始终要将安全稳定工作作为学校各项工作的重中之重，常抓不懈。他希望进一步发挥警校共建作用，使净月分局能够为学校安全稳定工作提供更加有力的保障。学校保卫处有关负责同志参加了调研活动。

学校开展留学生疫情防控知识专题讲座

本报讯（王静）5月27日，学校组织全体留学生开展“留学生安全教育之新冠肺炎疫情防控知识”线上专题讲座。讲座在学校净月校区、附属医院两个会场同步进行，采用视频连线的形式，由第四批国家中医医疗队副队长、学校附属医院副院长王健教授主讲。吉林省教育厅副厅长许世彬，国际合作与交流处处长陈梅，学校党委副书记、校长宋柏林出席活动。

讲座开始前，宋柏林亲切与在校的巴基斯坦、尼日利亚、加纳留学生进行交谈，询问留学生当前的生活和学习情况，提醒留学生要深刻认识此次疫情的特殊性，认真做好自我防护，发挥医学学生的积极作用，与学校一起，与中国一起，共同战胜本次新冠肺炎疫情。在留学生们的期待与掌声中，讲座正式开始。王健教授一袭白衣的身影出现在视频中，通过线上讲座，王健教授从当前疫情形势入手，围绕新冠肺炎的特点、临床表现、传播途径、诊断标准、日常防护方法等内容进行了详细讲解。王健教授还重点为留学生讲解了如何佩戴口罩、如何洗手等自我防护措施，并对留学生日常防护、居家及外出消毒措施、健康监测提出了建议。与会的留学生一边聆听王健教授的讲座，一边在国际教育学院老师的带领和示范下，跟着王健教授讲解的内容，做起了“七步洗手法”的动作。留学生表示，本次线上讲座帮助他们更好地了解了新冠肺炎疫

情，更加坚定了自己战胜疫情的决心和信心。通过线上讲座，加深了留学生对新冠肺炎疫情的了解，进一步提高了留学生科学防疫抗疫能力。尼日利亚籍留学生 MUSTAPHA ABDULRAHEEM 表示：“王老师的讲座既让我更深刻地认识了新冠肺炎，也坚定了我战胜疫情的决心和信心。”巴基斯坦籍留学生 SHAH NASIM 表示：“近期看到了习近平主席给北京科技大学全体巴基斯坦留学生的回信，感受到了中国政府的温暖，作为‘巴铁’和医学生的一员，我会更加刻苦的学习医学知识，把学到的医学防疫知识告诉给家人，做好自我防护，与中国共同战胜疫情。”

疫情期间，学校高度重视留学生疫情防控工作，把留校国际学生疫情防控作为校园防控重点，国际教育学院认真部署防疫工作，多措并举加强对疫情防控工作的安排、部署和落实，保证防控工作顺利进行。据悉，本次讲座是留学生安全教育活动之一，旨在提高广大留学生的防疫认识和自我保护能力，帮助留学生做好科学有效防护。国际教育学院将继续开展针对性的专题教育活动，提高留学生科学防疫抗疫能力。

附属医院相关负责人、学校部分援鄂医疗队员、国际教育学院相关教师和160余名留学生在在线观看讲座。

学校举行大学生心理健康教育工作辅导员专题培训会议

本报讯（李卓林）5月25日是全国大学生心理健康日。为了更好地守护学生的心理健康，学校组织全体学生辅导员参加大学生心理健康教育工作专题培训。马克思主义学院院长、心理学专家田瑞雪担任主讲嘉宾，学校党委副书记姜彤出席培训会议。

何为心理危机？如何进行心理危机干预？围绕辅导员们最关心的这两个问题，田瑞雪在培训中作了深入的解读和讲解。她结合自身多年从事大学生心理咨询工作的经验，用发生在身边的一个个真实的案例，告诉在座的辅导员们面对学生行为反常的状态，要及时进行心理危机干预。她说，心理危机干预是心理咨询的一种技术手段，主要是调动心理危机中的个体潜能，帮助其缓解或消除内心的不平衡状态。她通过分享自己过去进行心理危机干预的例子，用富有画面感的语言让现场的听众掌握了做好心理危机干预工作需要掌握的原则和技巧。她告诉辅导员们在面对有心理危机问题的学生时一定要坚持一视同仁、保密、以身作则三个原则，要关注学生身上的闪光点，耐心倾听他们的述说，站在他们的角度去思考问题。

这场讲座既有深度也有温度，让现场每一个辅导员深受感染和启迪。随后，辅导员们带着从讲座中获得的知识与案例，围绕“辅导员如何应对学生心理危机”“辅导员如何面对自身的心理问题”“在疫情期，如何帮助有心理问题的学生”等问题，分组进行了讨论和交流。

一直以来，学校高度重视学生心理健康教育，在疫情爆发初期，学校大学生心理健康教育咨询中心就开通了咨询热线，并通过QQ、微信等方式开展网上心理咨询服务。此外，在疫情期，还开展了丰富的线上心理教育和援助活动，其中，通过举办“同心战疫”Vlog大赛、心灵影院、抗疫主题征文、心理委员培训、线上团训等活动，探索出抗击疫情心理健康“云端”教育新方式。





“杏林阳光体育计划” 引领校园特色体育健身新风尚

王静 李卓林 陈慧君

编者按

疫情的出现让师生们原本正常的工作生活受到了影响，很多人都主动“宅”在家里，居家科学健身、塑造健康体魄成为后疫情时期人们的迫切需求和普遍选择。

疫情发生以来，学校通过发挥自身优势、立足中医特色、结合专业特点，积极号召师生开展居家运动或体育锻炼，倡导科学健康的体育运动方式。在复工复产的关键时期，广大师生积极响应学校号召，主动参与到体育锻炼的火热氛围中，阳光行动健身走、首届线上运动会、教职工太极拳比赛、教师独创养生功法接力上演，师生们快乐运动、健康生活成为了疫情期间校园中的一道独特风景线。

1

欢乐运动，健康生活—— “阳光行动健身走”铸健康

5月29日，学校机关工会组织的“阳光行动健身走”活动第一阶段落下帷幕。自4月27日以来，在一个月时间内，机关各部门的工作人员纷纷走出办公室，沐浴阳光，健身行走。他们在亲近自然、放松身心的同时也感受到运动带来的快乐。此次活动旨在倡导学校广大教师积极参加阳光体育运动，锻炼身体，为学校事业发展做贡献。同时，该活动也是学校“杏林阳光体育计划”的具体落实。

每天9点30分，校园里的广播中就会响起欢快或动感的音乐，人们闻乐而动，不约而同地走出办公室，沿着校园里崭新的蓝色健身跑道开始健步走。他们以工会小组为单位，大步前行，蓝色健身跑道环绕大半个校园，总行程约1750米，跑道所及之处皆是绿意盎然、花色鲜艳，健身者可以一边走一边欣赏校园秀丽的风景。不少工作人员表示，“平时工作繁忙，无暇运动，参加今天的健身走活动，不仅锻炼了身体，还愉悦了心情。”据了解，“阳光行动健身走”将常态化开展。其中机关工会号召会员们在工作日的上午9:30-10:00之间参加健身走活动，每个老师通过在keep上进行打卡记录每天运动路线、时长和距离。活动期间还设立了个人和集体两类奖项，鼓励大家积极参与。

健康就在每天坚持的一小步中，小小的健步走虽然所产生的运动量不大，但是在办公室坐班的工作人员们提供了不可多得的运动机会，该项目的常态化开展必将会使教职工们的身体素质得到极大的提高。



2

抗疫情，迎复学；无观众，也精彩—— 教职工太极拳比赛掀热潮

5月7日，学校迎来了第一批返校学生。而早在3月初，学校教职工就按照既有的工作安排复工复产，为后续的学校春季学期开学复课、学生返校复学打下了坚实的基础。

在全校教职工都在为学生返校复学做着大量细致工作的时刻，为增强全校教职工战胜疫情的信心，活跃疫情期间的校园氛围，营造和谐、健康、积极向上的校园环境，以健康的体魄和良好的心态抵御病毒，体育教学部为全校教职工组织“抗疫情，迎复学”——2020年春季学期长春中医药大学教职工太极拳比赛，让教职工在工作之余放松心情，为学生返校复学做好准备。

疫情并没有阻挡教师们参加体育锻炼的热情，学校体育馆内掀起了一股太极拳比赛热潮。教职工太极拳比赛在避免人群聚集的前提下组织开展，自

发布比赛通知起，得到了各单位和广大教职工的支持与重视，教职工们每天抽出时间备战比赛，强身健体、修养身心。

为避免人群聚集且仍保持比赛竞技性，体育教学部采用“无观众”竞赛形式进行，每场比赛时间为15分钟，参赛队由体育馆南门进场，赛后至体育馆北门出场，两支队伍同时进行，保证体育比赛的竞技性。在前一场未完全退场前，后一场运动员不允许进入场地，以免造成人群聚集。

本次比赛最终共15个单位参赛，150余人参与其中。各比赛队伍精神饱满，动作沉稳、劲力浑厚、神意悠然、整齐划一，充分体现出我校“一校一品”的太极拳特色。



3

“云”上运动，强身健体—— 首届“云端”运动会齐挑战

客厅里做俯卧撑、地板上进行仰卧起坐、足球颠球行云流水、“云上”太极拳更见“仙风道骨”……这样的运动健身视频一个接一个呈现在学校体育教学部教师和裁判员的电脑屏幕上。

疫情期间，学校召开首届线上居家运动会，鼓励全校学生及教职工强身健体抗疫情。此次线上运动会收到近1400人报名，全程使用“腾讯会议”平台举办。比赛过程中，由体育教学部教师担任比赛监督、裁判员及技术人员，确保比赛顺利进行。

学校精心准备，学生们更是参与热情高涨，同学们虽然是处于居家学习期间，但参与运动会的热情丝毫没有因为线上形式、视频展示等因素而减弱。此次线上运动会共设有男子俯卧撑、女子仰卧起坐、足球颠球及集体太极拳4个比赛项目，共有15个场次，各个场次同时进行，共计参赛运动员1191人次。比赛开始前，选手们会分别进入到自己对应的线上场次，在裁判员的指导下，通过资格审查后，有序地进行比赛。

比赛过程十分激烈，参赛选手们都精神饱满、全力以赴，展现了我校学子的精神风貌，在各个比赛项目和环节中留下了让人眼前为之一亮的精彩表现，不仅竞技状态最佳，更呈现出了令人赞叹的运动数据：在俯卧撑比赛中，药学院刘琦同学以104次的成绩为该项目本次最高纪录；在仰卧起坐比赛中，健康管理学院宋南南同学和职业技术学院钟龙行同学以56次的成绩并列该项目本次最高纪录；在足球颠球比赛中，针灸推拿学院顾博文同学以365次的

成绩为该项目本次最高纪录。

在学生太极拳比赛中，伴随着“二十四式简化太极拳”的音乐，每位选手动作连贯，步法协调，将太极的美展现得淋漓尽致。而在这背后，比赛效果的精彩呈现也离不开学院老师们的付出和奉献，为了保证比赛效果的良好，药学院和职业技术学院在赛前向本院40位参赛运动员的居住地邮寄了比赛所需的太极服装，为比赛的顺利进行提前做好准备工作。比赛中，同学们统一着装，体现了长中医学子严谨的比赛态度和良好的精神风貌。同学们纷纷表示，线上运动会为疫情期间无法返校的宅家生活增添了乐趣，加强了体育锻炼。

在这场“线上运动会”上，还有一道独特的靓丽风景线，这就是由同学们的家长组成的摄像师、技术指导、拉拉队等，他们积极参与其中，陪伴孩子们一起参加学校举办的“线上”运动会，为运动会呐喊助威、加油鼓劲。

一场“云端”运动会，为居家学习的同学们提供了花式锻炼的机会和展示自我风采的平台，通过“云端”搭建起一座沟通和交流的桥梁，联通起分散在全国各地的同学们的心，更成为了一场见证亲情、友情、师生情、同窗情的盛会，传递出了抗击疫情的信心与信念。

在两天的比赛中，同学们展现出了积极的参与热情和拼搏的体育精神，这样特殊的运动会有效地调动了长中医学子健身的积极性，让学生在家也能参与运动、锻炼身体，为复学后的学习、工作开展奠定良好的基础。



随着“阳光行动健身走”等一系列体育活动的开展，学校“杏林阳光体育计划”也正在逐步实施，广大青年教师积极参与，体会到了运动带来的快乐和活力，提高了工作效率和生活品质。活动的开展得到了广大教职员工的热烈响应，学校教师青马学会也向全校青马教师发出积极开展杏林阳光体育活动的倡议，号召广大青年教师“我运动，我健康，我快乐”。

据了解，“杏林阳光体育计划”是学校党委根据当前现状，为提高全校师生身体素质和养成健康生活习惯，改善全校学生及教职工身体素质健

康状况，调动师生参与体育活动的积极性，提高全校体育运动氛围，作出的重要决策。该计划将树立“健康第一”的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志。“杏林阳光体育计划”将打破常规，进行全面的体育教学、课外体育培养模式的项目改革：一方面要坚持弘扬中华体育精神，将“太极拳”“八段锦”“易筋经”等传统保体项目与中医院校体育课程相融合，同时还要在体育教学过程中融入中医养生专业理论知识，让学生在传承中医药文化的同

时“身心兼修”，实现立德树人目的；另一方面，要面向全体师生建立“杏林阳光体育活动”体系，通过开展各种项目化的体育活动，提高师生身体素质，引导师生养成良好体育锻炼习惯，享受健康生活。

学校将坚持突出中医药院校特色，改革体育教学，改善学生健康状况，开展师生群众性体育活动，提升学校竞技体育实力，推动学校体育事业发展，建设具有自身特色的体育活动品牌，形成健康向上、奋发昂扬的精神风貌。

青马毕业季

未完的回忆

健康管理学院 姜春雪



记得两年前，我第一次了解学校“杏林青马工程”，是从“初心”宣讲团学长学姐那里知道的，记得学长学姐们站在讲台上对青马学习以及经历侃侃而谈，使我充满了向往，也坚定了我要加入青马的决心。如今，两年已过，我们也即将迎来毕业。回想起来，在青马的日子里，有很多珍贵的记忆值得我们去怀念。

难忘师恩

两年来，我的每一次成长都离不开导师的关心与指导。老师告诉我们：“应当珍惜这来之不易的机会，在青马里提升自己。”老师给我们例举了学姐的故事，讲述了她在青马的成长，希望我们在青马也能快速成长。学习马克思主义不仅仅是学习理论知识，还要把它运用到实际、运用到我们的专业里面。“要树立正确的价值观，并且凡事贵在坚持。”第一次的见面，使我获益良多，老师风趣幽默的语句、和蔼可亲的笑容，也拉近了我们彼此的距离。

同窗之谊

在青马学习的两年里，与我接触最多的就是我的小伙伴们！一次次的理论导航、实践淬炼以及沙龙、观影，使我们不断拉近彼此的距离，增进了友情。在青马，使我难以忘记的一天就是2018年5月20日，那是非常充实且有意义的一天，我们到校外进行素质拓展，全员分成了四个小组。在团队合作中，我看到了每个同学用心、认真地完成任务，这是小团结。在爬毕业墙的时候，看到了大家的齐心协力，看到了男同学肩膀的强大，看到了大家的感动流泪。在高空断桥中，我看到了每个人的勇敢，其实每个人都是害怕的，但到了上面，听到同学们的加油欢呼声，就勇敢起来了，这是大团结。那天我们战胜了一个又一个艰难的任务，其实我们最大的敌人就是我们自己，只要战胜了自己，没有什么是不可能的。

现在，已经过去两年的时间，在这段期间里，我不仅收获了知识，也收获了友谊，同时也明确了方向，我想无论今后在哪里、做什么，都忘不了在青马的这段时光。

感谢青马，感谢相遇！



时间都记得

健康管理学院 杨春月

多一种经历，多一份回忆，对于我来说，加入青马工程从未后悔，也十分庆幸。我们即将挥手再见，却永远珍惜这份想念。在青马工程的两年，那些难忘的人和事，时间都记得，我也不会忘。

我不会忘记，在青马工程遇见过这样一些人。最帅的人是姜海洋老师。我所说的帅不仅是颜值上的帅，也是将帅的帅，率真的“率”。印象最深刻的是在一次导师见面会上，老师谈及了以往的工作经历，我偷偷感慨：“原来也有跟我一样喜欢‘没事找事’的人啊！”我常以老师为榜样，向他学习，努力做好手里每一件事。在班级管理方面我也跟姜老师有过交流，我觉得老师很“神奇”，我还没说开头老师就已经知道了结尾。老师的格局很大，每当我有一些狭隘的想法时，想到老师说过的话便觉得豁然开朗，走出了自己的死胡同。

最亲的人是我们的辅导员齐勤老师，江湖人称勤哥。作为辅导员老师，他是这个班级的大家长，每件事情、每次活动都能看见他的身影。还有李健楠老师，江湖人称楠哥。实践活动几乎都是楠哥带我们，他也是我当学生这么多年，第一位主动加了每个同学微信好友的老师。

毕业让大家最伤感的事情之一，应该就是缺少了一双大翅膀的保护，今后要用我们学到的本领，各自飞翔。在青马工程，我最遗憾的事就是没有参加第一次班会和班委的竞选。记得那天是周三，晚上恰好有一节选修课，我的想法非常刻板——上课最重要，于是，我跟辅导员齐勤老师的第一次微信对话，就是我向老师请假。青马工程学员班的第一次见面，我就这么“消失”了。

没有参与班委的竞选，我也很遗憾。那时我是班级的团支书、学院学生会的实习干事。许是能力和经验还有些不足，我并没有信心参与青马班班委的竞选，同时兼职很多项。我很怕自己干不好，还浪费了一个位置。随着经验的积累和年级的增长，才觉得没有竞选班委很遗憾。

来过一个地方，总要思考这样两个问题：“你能留下什么？你能带走什么？”而这两个问题又可以整合成一个问题——你能为你所在的地方创造多少价值？作为班集体的一份子，很显然，成为一名班级干部是最直接为班级做事情。每一次青马班的活动，我会在时间允许的前提下都参加，我希望合影里会多我这么一个人，哪怕很多年以后没人知道照片里那个额头“硕大”并且还“发光”的孩子是谁。

在青马的日子我积极协助班委开展各项工作，加入组织中心、骐骥创新创业团队、青马基地打扫卫生、值班、摆放书籍……各项活动能参加的我一个不落，用一句话来说就是——“咋哪都有你”。在学校的各种活动中，我也总能看见我们青马班同学的身影，比如在班建、团建成果汇报会上。活动结束后，青马班的我们总是要合一张影。这时我觉得我有两个身份，一个是药管班的，一个是青马班的，两个班级都很棒，我的快乐也是双份的。

悄悄说一声再见，期待下次再见。春天的微风带来了相遇，夏天的花朵见证了故事，秋天的月亮会诉说思念，而我，能在白雪皑皑的冬日里，挖掘出一份珍藏的过往。我会记得青马生活的点点滴滴，相信时间也不会忘。

相聚五月，难忘于青马

职业技术学院 孙宇



岁月如梭，韶光易逝。两年的青马时光即将告一段落，回想起在青马的点点滴滴，有感动、有温暖、有成长、有振奋……聚于青马，散于五月。青马留给我太多记忆，现在想来，在青马的日子，将是我整个大学时光难以忘怀的记忆。有很多故事不提，不代表忘记，我且撷取记忆长河中那几片最亮的贝壳与大家分享。

2018年5月20日，这是我最难忘的一个“520”，那次素质拓展应该是首次集体参与的户外实践活动。那时大家刚刚加入青马，同学们彼此还不熟悉，班级认同感和归属感尚且不深。那次素质拓展活动是一次个人的挑战，也是一次集体的挑战。当要选择队长的时候，我自告奋勇当了队长，我从来都不是一个特别主动的人，也没有组织管理的经验，当我站起来那一刻，我感觉突破了自己，获得了莫大的勇气。我们队共同绘制了队旗，创作了口号，在和其他队比赛中获得了胜利。提升了我的组织领导、团队协作、交流沟通能力。我还挑战了高空断桥，战胜了恐惧，战胜了自己，令我增加了对恐惧、面对陌生的勇气。

我相信最令大家难忘的应该是全班挑战翻越四米毕业墙，四米高墙，无棱无角，一个普通人是如何也不能翻越的，但是我们通过搭人梯、叠罗汉的方式，不仅让所有同学都成功翻越了毕业墙，还提前完成了挑战，没有落下一人。让我深刻体会到什么是“不抛弃，不放弃”，什么是“团结就是力量”。这次素质拓展活动，令班级形成了凝聚力，增强了认同感和归属感。从此聚是一团火，散是满天星。

2018年9月18日，正值“九一八事变”纪念日，我参加

了“传承红色基因 弘扬抗联精神”学习筑梦之旅。这次红色之旅让我难以忘怀，心灵受到震撼。我们拜谒了靖宇陵园，参观了杨靖宇将军殉国地、四保临江战役纪念馆、陈云同志故居、蒿子湖密营，我了解了这片白山黑水不屈的过去，壮烈的历史；了解到革命先烈的英勇无畏、敢于牺牲的爱国主义精神。我们深深被革命先烈的爱国主义精神震撼，“是气所磅礴，凜烈万古存。当其贯日月，生死安足论。”我们进行了重走抗联路活动，如今的抗联路修葺平整，虽上下起伏，但是走起来也谈不上艰难。可哪怕就这样，大家走完一趟下来都饥肠辘辘，有些疲惫。70多年前，那些抗联的前辈们，走在这条泥泞的路上，是忍着饿，挨着冻，冒着风雪，还要绞尽脑汁躲避敌人的围追堵截。想到这里，大家对那些前辈们的敬意油然而生。

2019年4月27日，我们和2018级青马学员共同种植了青马林，我在那天的朋友圈写道：“己亥年四月，于青马林手植杏树一棵，待他年来此，定会亭亭如盖矣。”现在的我们就像种下的那些杏树，还年轻稚嫩不堪风雨，但以后必将花繁叶茂，亭亭如盖。我们之于学校就像过客，走了一届又来了一届，学校留给我们太多，我们似乎留不下什么，但我知道那片青马林中有我种下的一棵树。等到若干年后再来母校，定有别样的感受。

青马是我人生节点上重要的一个驿站，在这里我们丰富了行囊、积攒了力量，如今暂别青马，再次出发，两年的青马是我一生的财富。

感恩相遇，相聚五月，难忘于青马。

青葱岁月 马不停蹄

康复医学院 张金威



在青马学习的日子转瞬即逝，两年间，有志气、有等待，还记得面试时的紧张和等待结果的激动心情；有失落、有彷徨，还记得开始时，在各个学院优秀的同学的聚集之地的不自信；有奋斗、有感激，还记得为了继续留在青马，每学期的紧张学习以及成功时的喜悦……青马给了我太多！

在教导中明确方向

青马学员班的导师制度令我成长很多。还记得第一次与导师见面时的紧张与不知所措，因为我们不知道见面要做什么，我们不知道导师多么严格，因为在我的印象中，老师都是十分严厉的。但见面之后却感到和自己想的不一样，门瑞雪老师的似亲人一般的和蔼以及身上的气质让人一接触就忍不住想要亲近。随着第一次见面的顺利进行，我和同学们都喜欢上了这种见面模式，每隔一段时间，我们就会自发组织与门老师进行见面，讨论我们近期学习上的忧虑、迷茫与收获。门老师每次也都在百忙之中抽出时间耐心地为我们的开导学习与生活上的压力。老师还会带着我们参与研究生的汇报，这样的益处就是让我们提前接触论文以及开题报告的撰写。门老师也时时刻刻不在想着怎么样能提升我们的学习，怎么样能加深我们对知识的掌握，这是在其他地方所学习不到的。每次我和老师以及同学见面之后，就又会干劲满满，充满力量，这种力量令我印象深刻。

在实践中升华思想

我参加过很多次学员班定期组织的实践淬炼，令人难忘的是每一次的红色文化参观过后内心所带来

的震撼。还记得到辽源矿工墓以及侵华日军高级战俘营旧址展览馆的学习，幕布上陈列刻画的一幕幕史实，再现了当时中国军民的艰难与困苦，在整个参观过程中，我不禁感慨现在幸福生活的来之不易，同时更要牢记历史、勿忘国耻，更要坚定理想和信念，奋发图强，在平凡的岗位上做出不平凡的成绩，为中医药事业的发展贡献一份自己的力量。还是那句话，没有太多岁月静好的日子，只是有许多为我们负重前行的人。

在理论中提升自己

两年来接触最多的就是初心宣讲团。在刚开始了解青马的时候，看着宣讲团里学姐学长们的侃侃而谈，当时我就想着自己一定要来到这里，虽然我不善于演讲，但是我要做的就是不断突破自己。在通过了面试之后，我加入了初心宣讲团，但随即而来的就是12页的讲稿要背诵以及临时的考核，伴随着期末考试来临，我两边准备着，最后通过自己的坚持不懈，终于在寒假前合格地完成了这两项任务，第一次发现，时间真的可以挤出来。随着年级的增长、课业的繁重以及学生工作的增量，我并没有忽略宣讲团的工作，接待外来的参观人员、学校里学习的人员以及对于下一届学员的培训任务。我不羡慕寝室里其他同学的“悠闲”生活，相反，我羡慕奋斗中的自己。

青马给了我太多，数不胜数，今后我必将承担着这份馈赠与责任在青春的道路上一路披荆斩棘，到达理想的彼岸，并且用自己所学到的知识影响更多的人。也希望青马不要因为拥有新鲜的血液而忘记她曾经的孩子，因为在“孩子”的心里，“她”，一直在身边。