

安徽中医药大学:

# 打造心理育人“五大工程”

促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。近年来,安徽中医药大学坚守立德树人根本任务,秉持大思政观和大心理健康教育观的工作理念,积极打造心理育人的“强心”“健心”“润心”“护心”“暖心”工程,助力学生身心健康和谐发展,为振兴中医药事业培育新时代有为青年。

## 强心工程

助推心理育人有深度

在学校党委书记王琦的工作日程表上,每个月的第一天是学校风险防控调度会,也是学校心理健康工作部署会。王琦认为,心理健康工作质量是衡量学校教育发展水平、办学治校能力和人才培养质量的重要指标,是学校牢守校园安全底线的最重要环节。

安徽中医药大学成立了大学生心理健康教育和管理工作指导委员会、心理危机干预工作领导小组,加强对心理工作的领导与指导,将心理教育管理工作纳入学校处级领导班子和处级干部年度考核、学生工作年度考核;出台《关于加强和改进新时代学生心理健康的实施方案》《学生心理健康风险排查报告制度(试行)》等一系列文件,推动学校心理健康教育和管理工作制度化、规范化;结合教育部试点大学生“一站式”岐黄社区建设,实现11个学院二级心理健康教育辅导站全覆盖,成为贯通“学校一院系一班级一宿舍”学生心理健康教育四级联动工作网络的重要环节。

## 健心工程

助推心理教育有深度

从新生入学适应辅导、职业生涯规划指导到恋爱困惑疏导、考试诚信教导、毕业求职心理引导,学校始终将学生心理健康教育贯穿人才培养全过程,引导学生扣好人生第一粒扣子,树立正确的世界观、人生观、价值观。

该校面向全校学生开设大学生心理健康教育必修课和情绪心理学、危机干预等选修课,面向医学类专业学生开设医学心理学、护理心理学、中医心理学等课程,将团体沙盘、心理辅导、团体心理游戏、绘画心理分析等活动融入教学过程;以班级为单元,每学期开展不少于1次心理健康教育主题班会、2次心理健康教育活动,将育心与育德相结合,培育学生积极健康的心理品质,获批安徽省心理健康教育教材建设重点研究基地、安徽省中小学教材建设重点研究基地等项目。

面向大一、大二学生,每学年开设64学时体育类课程,涵盖传统保健体育、篮球、健美操、武术等16个种类。面向大一学生,开设32学时艺术实践活动,设立书法、绘画、戏曲、舞蹈、话剧等13个俱乐部。开展易筋经、五禽戏等深学生喜爱的中华传统体育项目。

积极组织校级劳动教育宣传周活动、新生寝室设计大赛、文明宿舍评选、“挑战杯”大学生创新创业赛事等活动;组织近万名同学参加“三下乡”“扬帆计划”“返家乡”等社会实践活动;在大一新生中开设32学时的大学生劳动教育必修课,丰富、拓展劳

动教育实施途径,让学生动手实践、出力流汗,珍惜劳动成果和幸福生活。

## 润心工程

助推身心健康有力度

学校结合学科专业优势与特色,校院联动、通力配合,将心理健康教育与中医养生、志愿服务、实践活动、网络创作等相融合,开展主题鲜明、形式丰富、深受学生喜爱的心理健康教育活动,为学生身心健康提供有力保障。

重点围绕压力管理、人际关系、情绪情感等大学生常见心理问题,面向全体学生、心理委员、心理志愿者等开展培训讲座15场;邀请校内外专家开展专题讲座、团体辅导活动等20余场。创新心理健康教育方式方法,举办两届“5·25心理游园会”,以嘉年华式游园引导学生自我觉察与自我关照,参与学生达9000余人次。大学生心理健康协会定期开展知识竞赛、科普电影等活动;学生处微信公众号、二级心理健康教育辅导站微信公众号推送心理健康知识文章40余篇,总阅读量达3万余次。

## 护心工程

助推问题排查有精度

为做到心理疾病早发现、早预防,学校坚持预防为主、关口前移,在新生入校后开展心理普测,近5年共完成新生测评1.9万余人次。其中,2022年完成全校学生心理测评任务1.7万人,2023年春季开展学生抑郁专项筛查工作。科学分析、合理应用测评结果,建立心理健康风险排查报告制

度,每月更新重点关注学生台账和档案,对高危学生实行“一生一策”,分类制定心理健康教育方案;建立危机转介机制,对个案咨询及二级学院发现的超出心理咨询范畴的心理危机个案及时予以转介;建立善后工作机制,对于已发生的心理危机事件,校心理咨询中心配合学工部制定危机干预方案,并对相关人员提供支持性心理辅导,尽量使危机的负面影响降到最低。同时,建立健全测评数据安全保护机制,防止信息泄露。

## 暖心工程

助推协同育人有温度

为充分发挥家校社协同育人优势,学校制定出台《深化学校家庭社会协同心理育人工作实施方案》,为学生成长成才共担育人使命。学校与安徽省精神卫生防治中心(合肥市第四人民医院)签订校医合作协议,在重症学生转诊治疗中开设绿色通道,让学生得到及时诊断及治疗。邀请多位医院专家开展专题讲座,普及心理健康知识,聘任2名专家为特聘督导,对学校心理健康教师定期开展案例督导;选派教师赴医院开展见习,提升队伍工作水平。在应对校园心理危机事件中,医院为学校提供专业化的咨询服务,协助指导学校有效应对处理。组织专家开展新生家长课堂、“家校共育心理课堂”等家校共育活动,录制新生入学教育心理健康专题微课,探索开展心理问题学生复学家校医协同评估等工作,为学生治疗康复复学提供评估及康复期提供支持性心理辅导。

(冯祥 方林莉 金晓琴)

## 良师剪影

李松涛博士是浙江中医药大学教授、博士生导师,现任浙江中医药大学健康风险暴露与慢病研究所所长,是中国青年学者营养科学奖和浙江省杰出青年科学基金获得者,入选“浙江省高校领军人才培养计划”,致力于营养学教学、科研工作,获批国家级科研项目20余项,省部级科研项目6项。

好奇心是做科研的原动力

历经多年科研攻关,在多项国家自然科学基金的资助下,李松涛团队在国际上首次报道了钙补充剂与动脉粥样硬化发生风险关系的研究结论,该研究对于我国居民如何进行科学使用钙补充剂具有重要的指导意义。

李松涛并未就此停下脚步,而是围绕新靶点,在中医食疗理论的指引下,进一步开展了“食药同源”功效因子改善肝脏代谢性疾病的研究工作。在这个过程中,他发现了熊果酸、染料木素、红景天苷等具有护肝功效的植物因子,这极大地丰富了中医食疗养生的现代科学内涵。

“通过研究中医药技术方法对疾病的防治作用,可以为国际共性疾病问题的解决提出独特的方案。”李松涛说,“中医学和现代营养学关系密切,都是关于人体健康的学科,二者都强调治未病。伴随我国对中医药研究支持力度的加强,相信中医药在改善肝脏代谢性疾病方面将发挥更重要的作用。”

李松涛说:“好奇心是科研工作者的原动力,自然科学的核心目标是揭示客观世界本质及规律,只有保持好奇心及对未知世界的探索兴趣才能体会科研工作的快乐,并通过持之以恒的努力推动人类对客观世界的认知。”由于出色的研究工作,他被授予首届“中国青年学者营养科学奖”。

## 与学生共同成长

“教师的职责不仅在于教好书,更要育好人。”李松涛说。作为一名教师,16年来,他把全部精力投入到医学专业工作中,奋战在教学一线。

李松涛主要讲授预防医学本科专业的营养与食品卫生学课程。在教学过程中,他注重向学生们介绍教材中专业理论知识的历史渊源。“例如在讲维生素C的作用和功效时,我会先讲述维生素C的发现史,结合英国的水兵和海员缺乏维生素C的案例,增进同学们的学习兴趣。”李松涛说。

“有些同学近日比较关注‘低碳水饮食’和‘生酮饮食’减肥法,我会从营养学的角度告诉他们,什么是低碳水饮食?什么是生酮饮食?最早是谁提出来的?适用于什么样的群体?有哪些副作用……”李松涛说,“我希望通过案例讲解,可以将现象背后的理论和原理潜移默化地教给学生,使他们更容易接受。”

李松涛注重上好每一节课,坚持将科学前沿知识融入本科教学,他说:“上课不能照本宣科,我会不断更新自己的教学课件,讲授最新的内容给同学们听,尤其是一些新的研究成果和社会前沿问题。而我自己在备课和教学的过程中也会有新的不同的认识,这是一个教学相长的过程。”

作为研究生导师,李松涛不断思考与探索研究生的培养之道:“研究生不能放松对自己的要求,更应该明白学习的重要性。身教胜于言传,我要以身作则,教诲学生理解科研过程应有的严谨与专注。”

研究生刚入学时,李松涛会找他们谈心谈话,了解他们的想法和兴趣,引导他们提前制定学业规划和考虑毕业去向。“对于学生的培养和引导要因材施教,平时对稍有懈怠的学生,我会督促他们抓紧时间,合理安排;对于缺乏自信心的学生,我会用自己的学习经历鼓励他们;对于平时任务比较多的同学,我会提醒他们做任务分解,分阶段完成。”李松涛说。

在与学生的相处过程中,李松涛常常向学生讲述钱学森等老一辈爱国科学家的故事,鞭策学生做学问不是为了一纸文凭,而是要做国家需要、人民需要的人才。

“认真践行教师职业道德规范,引导学生树立远大理想,培养出对国家、对人民、对社会有用的人才,是我一直奋斗的目标。”李松涛说。

(史晓琼 周怡丹)

南京中医药大学“橙小青”志愿服务进社区青春实践团:

# 做大学生养老服务的领跑者

党的二十大报告指出:“实施积极应对人口老龄化国家战略,发展养老事业和养老产业,优化孤寡老人服务,推动实现全体老年人享有基本养老服务。”数量可观的大学生志愿者参与养老服务,能有效缓解我国基本养老服务过程中人员数量不足、质量低下以及服务人力成本高的问题。

南京中医药大学养老服务与管理学院通过发挥地方“时间银行”养老服务平台作用,倡导争做“时间银行”养老服务的践行者、公益理念的传播者、校园模式的探路者;同时,积极落实校地融合共建,助力“大学生社区实践计划”,倡导争做大学生进社区行动计划的引领者、社区自治的协同

者、基本养老服务政策的宣传者。得益于这样的养老服务推广理念,学院大学生养老服务一直冲在先、走在前。

学院致力于养老服务的“橙小青”志愿服务进社区青春实践团于2022年成立,已带领300余名“时间银行”养老服务志愿者走进13个社区、走深2个社区,开展志愿服务2000余人次。期间发布了“橙小青”形象标识,编写了《大学生养老服务基本规范培训手册》《大学生中医特色养老服务项目培训手册》,并根据手册内容拍摄《大学生养老服务基本规范》微课16期,不断加强对养老服务活动的规范组织和管理,积极承担起其他高校、社

区养老服务规范化培训任务。基于大学生参与养老服务的精力和成本,团队提出探索构建高校二级学院或志愿者组织+社区养老服务的“水分子结构”联动模式。所谓“水分子结构”,是根据就近原则,每个高校二级学院深入周边2个社区,参与社区养老服务,集中精力把所到社区养老服务做深做实。团队目前正致力于将规范化、专业化、多元化的养老服务内容,推广至全国各大高校志愿服务组织,发动更多的大学生志愿者参与养老服务,提升养老服务质量和水平。

在养老方面,中医药亦担当着不可替代的重要角色,在提升老年群体健康保障水平

方面发挥着积极作用。学校“中医老年康养服务社区行”活动已开展六站,“橙小青”志愿服务进社区青春实践团走进栖霞区西岗街道观梅社区、迈皋桥街道景和园社区,走进海安市海陵社区,以及扬州市宝应县山阳镇,共承办四站。每到一站,“橙小青”志愿者们不仅为当地居民提供量血压、测血糖、刮痧、艾灸、推拿等多元化养老服务项目,同时还进行中医药多种技法培训推广、养生功法与运动处方培训推广、香囊制作教学、药茶体验与应用讲解,发放中医老年康养手册,开展老年常见病健康宣教和体质健康调研建档等活动。这些活动不仅是中医药基层为百姓带来健康福音的善举,更是学校推动中医养老服务理念与方法技术深度融入老年生活的一次次具体实践。截至目前,该系列活动已服务居民1000余人次。

如今,“橙小青”志愿服务进社区青春实践团已扎根根基,锚定方向,将以奔跑的姿态继续向前……

(刘云龙)

湖南中医药大学暑期“三下乡”社会实践团:

# 用青春力量助推乡村振兴

“20岁的我们,应该把田野热土当作广阔课堂!”这是湖南中医药大学2020级针灸推拿专业本科生在完成“三下乡”社会实践活动返程时的动情感叹。

科普义诊、社会调研、文化宣教……这个夏天,湖南中医药大学组建了8支省级“芙蓉学子·乡村振兴”队伍、21支校级队伍,动员1200余名师生赶赴湖南省内20多个区县开展暑期“三下乡”社会实践活动,用脚步丈量土地,以实干书写担当,用青春激情、青春智慧、青春力量助力推进“百万青年建功乡村振兴战略实践育人行动”。

## 展学科专业优势,义诊进村入户

正值三伏天,校团委“栀子花”社会实践团联合湖南省针灸学会,邀请多位知名专家在郴州汝城县洪流村开展“艾灸行”“三伏贴”等义诊活动,提供了具有中医特色的推拿按摩、针灸等诊疗服务。在7天的服务时间里,团队共开展了5次义诊,发放价值近10万元的药品,运用中医传统技术为400人次提供诊疗服务。

校团委、药学院联合指导的杏林烛光“湘湖小仲景”志愿服务队走进永州宁远县保安镇,特邀全国名老中医药专家王孟清教授经验传承工作室等专家团队开展儿童健康体检和爱心义诊活动,通过“一站式”健康体检对160名儿童的身体进行了全方位的检查。专家义诊活动中,儿科、骨伤科、内科、妇产科、中医特色治疗等科共接诊近千人次。通过发挥中医药疗法的特色

优势和独特作用,大大增强了当地群众对中医药文化的认同感。

针灸推拿与康复学院实践团来到郴州汝城县,走访当地医院、村户,专家教授坐诊号脉,辨经定穴,团队志愿者调药磨粉、穴位贴敷等,同时宣传中医保健知识,进行中医康养病史查房,举办了脑卒中的康复治疗、小儿推拿等专题讲座,收获乡亲们连连点赞。

护理学院志愿服务团队已连续8年在怀化市沅陵县杜家坪乡服务,针对当地村民集中开展了中医适宜技术培训,介绍了拔火罐、艾灸、刮痧等不同中医护理技术的功效、操作方法以及注意事项。大家通过走访村入户慰问,将中医特色护理技术操作带到村民身边。

医学院“医梦启航”社会实践团前往衡阳市祁东县,服务官家嘴镇居民和留守儿童。他们以专业知识为依托,对当地541名村民进行健康检查及中医特色服务,并针对留守儿童开展趣味探索人体结构等一系列医学知识讲座及急救技能培训,并赠送了价值5万余元的药品。

研究院博士医疗服务团前往怀化新晃县,在新晃县中医院、新晃县人民医院及晃州镇太阳坪社区举行了多场义诊,来自中医内科、外科、妇科、儿科等专业的博士研究生共接诊300余人次,发放价值近4万元的中成药。团队还为当地社区居民开展了常见疾病科普知识培训,针对老年人常见的高血压、糖尿病及风湿

疾病等进行科普宣讲,指导居民平时如何保健和科学用药,加强了社区居民的预防保健意识。

## 促乡村振兴发展,播撒知识和希望

信息科学与工程学院“草农汇”团队为共建中药材精准种植示范基地,前往怀化市溆浦县、新晃县等地进行实地考察调研。5天时间里,团队完成了数十万平方米的数据采集与基础测绘工作,获取了中药材的可见光与多光谱无人机遥感影像,经过空中三角测量、影像融合等处理,计算多种植被指数与地形地貌特征,结合人工智能目标识别与分割算法,形成表征中药材长势与生理参数、种植结构与生境景观、病虫害分布与健康状态的专题图,开出用于精准水肥、病害管理的“处方图”,实现药材农足不出户即可精确管理中药材种植、降低水肥和人工成本的目标。

人文与管理学院青年志愿者服务团来到湘西土家族苗族自治州靖县水田河镇,志愿者们根据当地百余名学生的年龄进行分层、分班管理,精心设计了包含中医药传统文化和心理健康教育在内的十几门专业课程,尽己所能地给予学生们学习和生活上的帮助,并对留守儿童进行了心理健康普查。

药学院暑期“三下乡”社会实践团、“融核本草”实践团以关注农村农民和中医药文化赋能乡村振兴为重点,开展群众走访和黄精专题调研活动。他们通过对黄精

植基地与黄精研究院进行调研,深入了解黄精的培育种植、性状功效及加工过程,对中药资源的利用与开发进行研讨,力求通过专业所长助力乡村振兴。通过开设中医药特色讲堂、中药材趣味辨认和用药安全等支教课程,让当地青少年看到中医药在家乡发展建设中发挥的重要作用,在他们心中播下学习中医药传统文化的种子。

湘杏学院志愿队在湖南湘江新区白箬铺镇举办了为期7天的儿童中医药文化夏令营,团队开设了阴阳五行、经典诵读、认穴位、识百草、制药膳等课程,带领孩子们走进中医药的世界,让他们化身“小小中医师”,探究中医药奥秘,亲手制作药膳、中草药标本、养生香囊等。

中西医结合学院“民族团结实践团”赴张家界慈利县许家坊土家族乡走村入户,提供送医送药、医疗政策及健康知识科普等服务,让村民们在家门口享受健康服务。同时,深入了解土家族的风俗文化,充分感知少数民族地区发生的变化,深入学习并宣传中华民族共同体意识以及正确的中华民族历史观,促进各族人民共学共进、团结融合、共同成长。

湖南中医药大学2023年暑期“三下乡”社会实践围绕理论普及宣讲、乡村振兴促进、发展成就观察、党史学习教育、民族团结实践等五个方面,共立项27支校级实践团队,筹集资金百万余元,购买了图书、医药用品、电子教育设备、文体学习用品等物资。此外,还通过“三下乡”与“返家乡”相结合,集中组织与个人实践相结合的形式,组织学校大批青年志愿者深入全国各地及橘子洲头、高铁站等基层一线,创新开展青年志愿服务活动,争取在社会实践的舞台上谱写更新更美的“湖中医”篇章。

(严璐 戴艳艳)