

上海中医药大学第二届中国国际进口博览会志愿者的上岗出征仪式近日在校内举行。140名上中医“小叶子”齐聚一堂，以“中医进宝 志愿有我”的服务初心开启进博会新征程。上岗出征仪式上带领全体“小叶子”领誓的是2019级上海中医药大学博士生袁培。这名“90后”可不一般，她当过医生，如今重返母校继续深造。现在，更是一名光荣的“小叶子”兼领队。 青年报记者 刘昕璐



# 曾是医生，现在是博士生 不过我更愿被称为“小叶子”



“90后”的上海中医药大学博士生袁培正在领誓准备出征的“小叶子”们。

受访者供图

## “大海小团”的手牌 是青春更是祝福

本报讯 见习记者 陈嘉音 来自上海海关学院海管1804班的陈驰志，是第二届国际进口博览会的志愿者之一。怀着为进博会作出贡献的想法，他报名参加了第二届国际进口博览会志愿者工作，成为了一名光荣的“小叶子”。

“作为一名小叶子，更是一名海关学院学子，我认为，无论在什么志愿者岗位上，服务好进博会，弘扬城市精神都应是我们要义不容辞的职责。向世界讲好中国故事，不仅需要底气，更需要责任。”陈驰志说。

海关学院的“小叶子”们的个性化装备也可圈可点。第二届中国国际进口博览会适逢新中国成立70周年，因此，海关学院结合这二者设计了手牌，手牌共分为三个系列——“进博”“七十”与“青春”。全方位地体现了关院青年学子对于进博会，对于祖国真挚的情感与热切的期盼。而手牌上的“大海小团”将关院文化与进博会志愿者精神相结合，更是这种情感的具现化的一种展现方式，表达了对于进博会圆满成功的美好祝福与期许。

## 重温“被追星”感觉 今年再成“小叶子”

本报讯 见习记者 陈嘉音 上海电力大学能源与机械工程学院张琪悦同学是一片“二刷”小叶子。在回忆她作为首届进博会志愿者时，她说用心服务的21天经历，是无法用实物或语言呈现。

当时，她作为一名场外志愿者，经常要顶着寒风和小雨在外面站一天。揉揉发胀的小腿，即使累了，也要向每一位到访的参展者展示温暖的笑容，并积极热情的提供帮助。

最令她泪目和印象最深的是，在志愿服务结束的最后一天，当小叶子们走到天桥中间，路两旁举着灯牌、荧光棒和带着发光发卡的工作人员，非常热情地喊着：“小叶子们辛苦了，我们来年再见！”那一刻，她体会到了自己被追星的感觉，但笑着笑着她哭了，原来自己的辛苦付出被认可、被肯定、被别人感谢是这么幸福的事情。

是一座城市的温度和善意。”

袁培曾在2016年硕士研究生毕业后走上过工作岗位。工作期间，除了完成本职工作外，她也负责接待院内来访的外宾，负责会议接待及翻译等工作。

经过3年的工作锻炼，她发现自己对知识的了解还存在诸多缺陷，所以重新规划了人生路线，再次走进校园重新整合自己作为专业中医学者的知识体系，为中医学的发展尽一份力。

如今，在老师和同学们的认可下，袁培很荣幸地承担了第二届中国国际进口博览会上海中医药大学志愿者领队一职。

“在第二届进博会中，我们上海中医药大学共有140名志愿者，在得到了校领导们以及学校各个职能部门给我们志愿者同学们提供的帮助后，可以让我们同学无后顾之忧地奔

赴进博会第一现场。从岐黄学子到进博志愿者，不仅是角色的变化，更是责任的转变，我们要贡献出自己的一己之力，为进博活动添彩。”袁培介绍道。

作为领队，她说自是更要以身作则，传递各项消息到位，同时也要时刻关注同学们的需求与所遇到的困难，做好沟通与解决，安排好每日的培训及会展安排，陪同志愿者同学们安全离校和返校，并在馆内顺利完成各项服务工作。

“各位‘小叶子’要展现自信昂扬的奉献新面貌、开启志愿服务的进博新征程，践行奋进笃行的志愿新风尚，做好一名优秀中医药文化的传播者，充分发挥专业素养和志愿热情，在进博会的舞台上彰显中医学子的奋斗激情和青春风貌。”校党委副书记、副校长朱惠蓉如是寄语。

袁培自2009年步入大学生活至今已整整十年，其间当过3年的医生，重新回归校园，开启博士研究生的又一段学涯。虽然博士课题工作需要熟悉融入，课程的压力也挺大，但还是主动申请加入第二届进博会志愿者。看到招募的那一刻，袁培直言，心中立即升腾起一种为进博服务的使命感。

在大学生活中，袁培担任过班长、团支书等职务，也曾担任过校团委新闻传媒中心主任等职务，平时常常参加志愿者活动，为各种社会活动提供自己力所能及的帮助。上海科技馆志愿者、上海中医药博物馆讲解员等，都融入了她的志愿经历。

“通过志愿活动服务社会，回馈社会，让社会中来自五湖四海的同胞们体验到身边人的关怀，我感受到的

## 只需1分钟 可舒缓多处经脉 “小叶子”出品 最萌“穴位保健操”来了

青年报记者 刘昕璐

本报讯 在上海中医药大学第二届中国国际进口博览会志愿者的上岗出征仪式上，“小叶子”们还准备了“特别惊喜”。志愿者们基于中医穴位保健技法，特别原创了一套可爱的养生保健操，并在现场进行了演示。

整套操1分钟，起势动作来源于太极拳，是具有中医特色的保健操。

第一个动作敲打肺经，是因为肺经是

人体十二经脉的第一条经脉，具有宣肺理气的功效。

第二个动作中指揉印堂、拇指按揉太阳穴，具有开窍醒脑的功效，希望志愿者用饱满的精神状态迎接志愿服务的每一天。

第三个动作拍打膀胱经，可以舒缓背部疲劳，膀胱经又是多气多血经络，可以帮助志愿者舒缓压力。相互敲打，还可增强互相友谊，弘扬志愿者精神。最后的造型则是中医特色的五禽戏造型。

“小叶子”们表示，这套取名“叶

叶保健操”的原创保健操，旨在向杏林“小叶子”们发出号召，在志愿者活动中照顾好自己的身体，身心健康全面发展。

进博会服务期间，杏林“小叶子”们还有意在休息期间联动其他高校的小叶子们共跳保健操。他们相信，简单易学的动作，熟悉欢快的音乐，可以在其他“小叶子”中传播。在缓解小叶子们疲劳的同时，中医药文化的独特理念也得以传播弘扬，中医进宝志愿者们风采也得以彰显。

