

## 出国小结 | 药韵悠扬行海外，文化深蕴扬中华

在全球化的浪潮中，文化的交流与融合日益成为推动世界发展的重要力量。中医药，这一承载着中华民族数千年智慧与经验的医学瑰宝，正逐步走出国门，以其独特的理论体系、丰富的诊疗手段及显著的疗效，赢得了国际社会的广泛关注与认可。近年来，随着“一带一路”倡议的深入实施，中医药文化的海外传播迎来了前所未有的历史机遇。作为中国优秀传统文化的重要组成部分，中医药文化不仅承载着促进人类健康的重要使命，更成为了连接不同文明、增进各国人民相互理解和友谊的桥梁。

本次交流活动在上海中医药大学中西医结合学院副院长郑月娟院长的带领下前往英国剑桥大学学习交流，此次活动的成功举办，不仅将进一步扩大中医药文化在海外的影响力与认知度，还将为中医药文化的国际化传播注入新的活力与动力，共同书写中医药文化海外传播的新篇章。在外访学的日子里，每位同学都学习了很多，思考了很多，让我们一起来看看这段难忘的经历，给他们带来什么样的感受吧。





一、大家好，我是梁立宪，来自上海中医药大学 2023 级中医学（5+3 一体化汇聚创新班）。在剑桥大学的这段访学之旅，不仅是我学术生涯中的一次飞跃，更是一次深刻的爱国爱家教育。远离故土，我更加珍惜那些在国内习以为常的美好，比如中国移动支付的便捷，让我即便在海外也能轻松处理财务；还有上海那繁华街市中，无论是大型商场还是街边小店，几乎 24 小时不打烊的便利，这些都让我深刻感受到祖国的发展与繁荣。

在剑桥的每一天，我都沉浸在浓厚的学术氛围中，与来自全球的学者共同探索中医药的奥秘。学术交流成为我们两周访学的主旋律，我有幸聆听了多位知名教授的精彩讲座，他们对中医药理论的独到见解和前沿研究，让我受益匪浅。特别是 Thomas Krieg 教授关于如何在心脏缺血再灌注过程中保护心肌细胞的讲座，不仅拓宽了我的学术视野，也让我对中医药的未来发展充满了信心。

在访学途中，我们小组围绕“中医药文化在英国的传播度与接受度”这一主题进行了深入的资料收集和讨论。我们不仅依托系统科学的问卷调查，精准捕捉英国民众对于中医药文化的认知与态度，还通过随机采访的方式，面对面倾听不同背景人群的真实声音，深入了解他们对中医药的使用体验、文化理解以及潜在的接受障碍。我们不仅收集到了宝贵的数据与反馈，更深刻地感受到了中医药文化跨越国界的独特魅力与无限潜力。

此外，我还参与了多次汇报技巧的传授活动，这些经验对我未来的学术研究和职业发展都大有裨益。我学会了如何更加清晰、有条理地表达自己的观点，如何运用图表和数据来增强说服力。这些技巧不仅让我在汇报中更加自信，也让我更加深刻地理解了学术研究的严谨性和重要性。

值得一提的是，我们还有机会参加了剑桥学院举办的正式晚宴。那是一个充满仪式感的夜晚，整个晚宴厅恢弘大气，阳光透过古老的窗棂洒在地面上，与历届院长的照片交相辉映，让人仿佛穿越了时空。晚宴上，我们身着正装，与来自不同国家的学者共聚一堂，品尝着精致的英式料理，畅谈着学术与人生。那一刻，我深切地感受到了学术无国界的真谛，也更加坚定了自己为中医药文化全球化传播贡献力量的决心。

通过此次剑桥访学之旅，我不仅收获了丰富的学术知识与实践经验，更在心灵上得到了深刻的触动与成长。我更加坚信中医药文化的独特价值与魅力，也更加明白自己作为中医学子所肩负的责任与使命。我将继续努力学习与探索，为提升中医药文化在海外的影响力和认知度贡献自己的力量，同时也不忘初心，热爱我的祖国和家人，将这份爱转化为推动中医药文化走向世界的动力。

二、大家好，我是来自中医学（5+3一体化汇聚创新班）的秦芷悦。剑桥访学的两周短暂而又充实，对我而言这是第一走出国门；第一次走进世界级的高等学府；第一次浸在全英文的语言环境中；第一次切身感受中西化的强烈碰撞；第一次……很难具体量化说这次究竟带给我什么，如果我说两周内我的英语水平直线上升或者思维方式大幅度改变，那无疑是自欺欺人。但访学中学习的知识与经历的一些事给我的触动很深，获得的感受很丰富。

访学期间，我深刻感受到了中英两国在生活方式、文化习俗等方面的差异。从日常饮食到社交礼仪，从教育体制到工作节奏，每一处细节都透露出两国文化的独特。这种差异让我更加珍惜自己的文化背景，同时也激发了我对异国文化的浓厚兴趣。我尝试去适应并融入当地的生活，与来自世界各地的同学交流思想，分享彼此的故事，这种跨文化的交流让我变得更加开放和包容。

课程伊始，我便被不同于国内大学的学习内容所吸引。每一天，我都像是踏入了一个全新的世界，探索着医学的奥秘。教授用他简洁的PPT和外国独特的教学方法，将每一个知识点都讲解得深入浅出。我不仅学习了疾病的机制和治疗方法，还了解了医学研究的最新进展和前沿技术。这些知识如同一块块拼图，逐渐在我脑海中拼凑出医学的宏伟图景。

在学习过程中，我深刻体会到了医学的魅力和挑战。每一个疾病背后都隐藏着复杂的机制和治疗方法，需要我们去不断探索和实践。有时，我会因为演讲内

容苦恼不已，但当我通过查阅文献、与同学讨论或向老师请教而找到答案时，那种成就感油然而生。这种不断探索和实践的过程，让我更加深入地理解了医学的本质和价值。

小组讨论是我们这次课程的重要环节。我们的汇报主题是“ALD（酒精性脂肪性肝病）”。在准备汇报的过程中，我们小组成员相互协作，共同完成了演讲稿的撰写和修改。一开始，我对全英文脱稿演讲感到十分紧张，但在小组成员的鼓励和帮助下，我逐渐克服了这种紧张情绪。我一遍遍地练习发音和语调，确保每一个细节都做到最好。最终，当我们站在台上，面对着众多的听众，成功地完成了汇报时，我感到了前所未有的成就感和自豪感。

这次剑桥访学之旅让我深刻体会到了中英教育的不同。在英国的学习环境中，我更加注重自主学习和团队合作能力的培养。我学会了如何更有效地与同学沟通和协作，也学会了如何在压力下保持冷静和自信。这些经历不仅对我的学术发展有着重要的影响，更对我的个人成长产生了深远的意义。

剑桥的每一幅风景都是大片，我很庆幸见证了剑桥最美的时刻，又在剑桥难熬的漫漫冬夜到来前离开。所以剑桥，这座历史悠久、学术氛围浓厚的城市，无时无刻不在激励着我不停求学的脚步。King's 的徐志摩石碑 Trinity 前的牛顿苹果树，St John's 的叹息桥，Queen's 里的数学桥，麦克斯韦的求学路，达尔文的进化论等等，皆是恢弘历史里灿烂的篇章。漫步在康河之畔，看着那些古老的建筑和匆匆的学子，我仿佛能感受到几百年前那些伟大思想家们的气息。他们在这里思考、辩论、创新，为人类文明的进步贡献了自己的力量。这种精神力量深深地感染了我，让我更加坚信，只要勇于探索、不懈努力，我也能在自己的领域里发光发热。

总会感叹时间过得是这样快，不知不觉中不平凡的访学生活也将要结束。虽然只有短短半个月，却带给我许多变化和感悟。我相信，在未来的日子里，我会带着这份收获和感悟，继续前行，在医学和人生的道路上不断探索、不断超越。再次感谢所有领导、老师们对我们的关怀和帮助，让我们的访学之路变得更加顺利。访学之行，真是收获颇丰！

三、大家好，我是来自中医学（5+3 一体化汇聚创新班）的朱浩然。最近，我有幸在剑桥大学进行为期两周的访学，这是一次充满启发与成长的经历。这段

时间里，我不仅深入学习了国外医学最前沿的成就，还参与了两次路演和一次课题答辩，更在剑桥郡中进行了难忘的旅游。这一切都让我对医学领域有了更加深刻的理解，并且为未来的学术与职业发展打下了坚实的基础。

（一）学术交流与路演。在剑桥大学的两周里，我的学术活动安排得非常充实。首先，我参与了两次路演，这不仅是对中医研究成果的一次展示，也是与外国友人学者深入交流的机会。在路演中，我们展示了中医在新冠防治领域的研究进展，与当地民众交流了对于中医的看法。通过这些讨论，我不仅对自己中医在国外的形象有了更清晰的认识，也获得了许多新的观点与思路。

（二）课题答辩。课题答辩是此次访学的重要环节。在答辩中，我跟随组长与组员们详细研究了人参皂苷对再灌注损伤的修复作用，这次答辩让我对学术研究的过程进行了全面的了解，也让我体会到了学术讨论中的严谨和深度。也让我对研究过程中的挑战有了更深刻的理解。

（三）剑桥郡旅游。在忙碌的学术活动之余，我也在剑桥郡进行了几次愉快的旅游。剑桥这座历史悠久的城市，拥有众多的名胜古迹和美丽的风景。我漫步在剑桥大学的古老校园中，感受到了浓厚的学术氛围和历史积淀。在剑桥郡的乡村，我欣赏到了如画的自然风光，放松了身心，也从中获得了新的灵感和思考。

四、大家好，我是来自中医学（5+3一体化汇聚创新班）的陈怡琳。在今年暑假，我有幸参加了剑桥大学的访学项目，这是一段难忘且充满收获的经历。剑桥大学作为世界著名的高等学府，其夏校项目不仅提供了丰富的学术课程，还让我亲身体会了剑桥独特的校园文化和学术氛围。

在夏校期间，Thomas 教授以心血管和中风两种疾病为例，给我们上了几节专业课。通过这些讲座，我不仅领略到了英国医学体系的成熟，还结识了许多热爱医学、善于思考的同学。这种双向互动的教学方式，不仅让我学到了专业知识，还培养了我的独立思考能力和批判性思维。

除了学术课程，学校还安排了丰富的课外活动。在剑桥大学的校园里，我参观了历史悠久的图书馆和博物馆，游览了伦敦，领略了英伦风情。这些活动不仅丰富了我的暑期生活，还让我对英国的文化和历史有了更深的了解。

剑桥大学的校训“Hinc lucem et pocula sacra”（此地乃启蒙之所和智慧之源）不仅是一句简单的口号，更是剑桥学子们追求知识和智慧的座右铭，也将

永远激励着我追求知识和智慧，不断探索新的领域，勇于挑战陌生的领域。在夏校期间，我更是深刻体会到了这句话的含义。通过与来自世界各地的同学们的交流和合作，我不仅学到了专业知识，还拓宽了视野，增长了见识。这段经历让我更加坚定了要努力当一名好医生的信念，也更勇敢地面对未来的挑战、实现自己的梦想。

五、我是中医学（5+3）一体化汇聚创新班的朱佳宁。在剑桥大学度过的两周，无疑是我人生旅途中一颗璀璨的明珠，闪耀着难忘的光芒。这段时光里，全英文的教学环境如同催化剂，不仅提升了我们的英语水平，更引领我们深入探索药学的奥秘，拓宽了我们的知识视野。同时，它也像一面镜子，映照出外国人眼中的中医药，激励我们明确方向，持续努力，为中医的国际化传播贡献力量。在汇报技能的讲座中，教授从 PPT 的制作到汇报时的动作神态，十分细致的讲述如何进行一场成功的汇报；在指导面试的讲座中，教授通过带领同学一起冥想，以角色扮演的方式使同学们身临其境地感受沟通的意义与要点；在医学的讲座上，我们学会了从机制到治疗的认知方式以及科研的复杂与不易……这些都令我们受益匪浅。

剑桥的文化氛围，与中国的深厚底蕴形成了鲜明对比，却又在对比中相互映衬，更显各自风采。从古朴典雅的建筑中，我们感受到了历史的沉淀与艺术的魅力；在丰富多样的美食探索中，味蕾被异国风味唤醒，也勾起了对家乡味道的深深眷恋和思乡之情；而那些我们穿梭的校园与街头，更是如同一幅幅流动的画卷，讲述着不同的故事，让我们在赞叹之余，也更加珍惜和自豪于自己文化的独特价值。特别是在剑桥的正式晚宴上，我深受触动。餐前的祷告、独特的长桌布局以及别致的上菜方式，都让我感到新奇而难忘，成为了我珍贵的记忆。

尤为值得一提的是，我们进行了路演活动，化身为中国文化的传播者，将那些古老而又充满活力的传统元素，以生动、有趣的方式呈现给世界。这一刻，我们不仅是学习者，更是文化的桥梁，用我们的热情和努力，让剑桥之行不仅仅是一次学术之旅，更成为了一次心灵的洗礼和文化的交融。这样的经历，无疑让我们的剑桥记忆更加丰富多彩，也为我们的人生增添了宝贵的财富。

## 结语

随着本次剑桥大学访学活动圆满落幕，我们团队满怀激动与期待，见证了中

医药文化在异国他乡所激起的热烈反响与浓厚兴趣。此次活动不仅是一次文化的交流与碰撞,更是中医药文化在海外传播与弘扬的重要里程碑。我们欣慰地看到,越来越多的英国民众开始了解并认可中医药的价值,这为我们进一步推动中医药国际化进程奠定了坚实的基础。

展望未来,我们将继续致力于中医药文化的传承与创新,深化国际合作与交流,探索更多元化的传播方式,让中医药这一中华瑰宝在全球范围内绽放光彩。我们相信,在不久的将来,中医药文化将成为连接世界各国人民友谊与健康的桥梁,共同促进人类健康事业的发展。