

祖国城市家，心中三朵花 ——我的养花心得

□ 马传新

我自小爱花。退休之后，有了充裕的时间和空间，我认为不可躺着、闲着，仍须求知、求技。干点什么呢？还是来养花吧。这种事不会让人紧张忙碌，而且它是一种乐趣，也是一种修为。种桃种李种春风，养花养草养心灵。

每逢花展、苗交会、养花讲座，我大多到场。花市、苗圃、植物园、花木基地都是我常去的地方。目前我的露台上建有 3 个花池，栽植的花木有 30 多个品种，一年四季花开不绝。初夏时节，栀子、茉莉、白兰、米兰、百合、九里香、四季金银等近 10 种香花齐放，室内外芬芳弥漫，令人心旷神怡。



羡慕年少正得路，有如扶桑初日升。青春是谱写无悔时代的悠扬赞歌，是燃烧激情岁月的盛世华年。

习近平总书记在《论党的青年工作》中指出：“青春孕育无限希望，青年创造美好明天。”在这段崎岖而又绮丽的青春旅程里，吾辈当以先辈为榜样，担负起“天将降大任于是人也”的时代使命，守初心、勇担当，把苦难和挫折当作人生一种磨砺。坚持“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的昂扬斗志，经风雨，不言弃，把顶风傲雪、自强不息的拼搏精神传递下去；永远保持“咬定青山不放松”的决心，有韧劲，聚干劲，把坚定理想信念作为实现火热青春梦想的终身课题。

一代人有一代人的青春，一代人有一代人的使命。我的祖父是一名抗美援朝的志愿军战士，昂首跨过鸭绿江。他将青春汗水挥洒在战争前线，用一腔热血护卫祖国安宁。奔赴朝鲜战场的还有千千万万和祖父一样的热血青年，他们用青春谱写出一曲曲华丽震撼的战斗乐章。我的父亲是一名退伍老兵，他将无悔青春献给了绿色军营，用忠诚信

秋日碎语

□ 王妍

近日的几场秋雨，将残留的一点点夏意彻底洗刷个干净，一夜之间，脚下盖金、抬头褪绿、早出晚归添上寒意，这庐州便有了秋的味道。

终究送走了难捱的酷暑，突如其来的冷空气，将人从头到脚灌了个彻底，一瞬间竟然清醒了不少，天地之间蒙上一层冷色调的缟灰，似是一位翩翩仙子，飘缁羽于清霄，拟妙姿于白雪。穿透云层的几丝白光，比夏日的可爱了许多。

你看那满地的银杏叶，金灿灿的一层又一层，不是老叶的不舍离去，而是要与泥土融合，完成生命的轮回。

你看那光秃秃的老枝，零零星星还挂着几叶随风摇曳，

2017 年，合肥市蜀山区人民政府开展第三届“两优两美”评选活动，我的露台养花荣获第二名，本人还被园林部门聘任为养花“指导专家”。2019 年，我家被授予合肥市首届“花园家庭”称号，证书和奖品由市长颁发。省内报纸、网站、电视台等多家媒体的记者都曾经登门实地察看花情并分别作了报道。

我养的花很多，做好记录很有必要。每种花的栽培时间、所用植料、肥料和药物等，都有记载。花木的扦插、萌发、现蕾、开放、持花时长等生长情况，也都细细标注。这样做的好处是积累经验，准确把握花卉的习性。同一品种的花，我一般是栽植 2 棵，分别以不同的方式进行管理，这样可以更好地进行比较。为便于集中欣赏花果，同时再现不同季节的花木景象，我将所植花卉做成了配乐长视频，为此我还学会了使用 10 多种国内外影音文件制作软件。我的手机、电脑、电视机是互联互通的，手机上的图片、视频等都可以在电脑上编辑，在电视机上无线投屏。

我将多年来的养花记录系统地整理成近 30 万字的书稿，投给了出版社，没想到很快就收到了出版社的采用通知。这本《老花匠的养花笔记》已印刷出版。该书图文并茂，对 70 种常见花卉的栽培分别从温度、水分、土壤、肥料、修剪、繁殖、病虫害、选购等多个方面一一进行阐述。对牡丹、月季、茶花、蜡梅、杜鹃、海棠、君子兰、蝴蝶兰等一些栽植广泛的花木和一些难养的花卉都作了重点解说，对近年来的一些时兴花卉也有所解读。

“祖国城市家，心中三朵花”。国家强盛、人民幸福，所以如今养花种绿的人越来越多。花朵是天地的精灵，人间的尤物，也是传承文明的载体。养花具有观赏、美化、环保、药用等多方面的价值，养花还能怡情养性，让人诗意地栖居。

有绿色的地方就有希望，有花盛开的地方便有诗和远方。养花种树是我们民族的优良传统，各家的小绿小美汇聚起来，就能成就都市的大绿大美。合肥是国家首批园林城市，作为居民，理当为进一步打造绿色人居环境尽力。“城在绿中，房在园中，人在景中”的美好愿景正在逐步实现。希望更多的人能为我们的祖国大花园增添添彩！

（离退休工作处）

用青春创造美好明天

□ 任施阳

念担当责任使命。他最骄傲的就是曾经驾驶过水陆两栖坦克，每次的盛大阅兵都让他心潮澎湃、热血沸腾。

究竟什么样的青春，才值得留恋？习近平总书记在党的二十大报告中指出：“当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”今天的你我正值青春壮年，我辈当自勉自强，在自己工作岗位上尽职尽责、乐于奉献。

作为一名高校财务工作者，我要认真分析财务工作的新形势、新变化，领会预算管理相关政策，结合学校实际，做好财务管理工作，立足岗位，为一流开放大学建设贡献力量。

（财务处）

不是在乞求怜悯，而是迫不及待地要给那枝干中的新芽让位。

你看那冰凉的土地，偶尔被秋风卷来几缕干瘪的草段，不是遍地苍痍，而是这地底下藏着蠢蠢欲动的强大生机。

谁都知道，往后的日子里，这北风会更刺骨，暖阳会更珍贵，天高云淡，黑夜漫漫。看似走向深冬的一切，仿佛在酝酿着一个大动作，凄凄焉的外壳下，忍不住悸动和兴奋。瞧，这大自然竟然如此懂得藏巧于拙，这秋，不是“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”，不是“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”，不是“秋阴不散霜飞晚，留得枯荷听雨声”，而是“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”，是“香稻啄馀鸂鶒粒，碧梧栖老凤凰枝”，是“喜看稻菽千重浪，遍地英雄下夕烟”。

伫立于这凉凉秋意中，让人忍不住深吸一捧新鲜空气，吸取那绵绵希望，你嗅嗅苍老的枝头，是不是有了一点喜气，按捺着骚动，只待那寒冬一过，春风一起，万物复苏、百花争艳、欣欣向荣。

（审计处）

雨 蝶

□ 孟倩

那一天，乌云满天，冰冷的空气中浸润着一丝丝伤的气氛。

因为专业知识的欠缺，这次职业技能考核结果很不理想。原本的无限期望，一下子如云如烟般消散，原本触手可及的美好突然变得遥不可及。

当排名下来时，我躲到一个没人的角落大哭了一场。整整一天，我都沉浸在难过中，心情糟透了。

下班时，雨尤如洪水般泻下，像千万只野兽，露出狰狞的笑容。那分明是在笑话我呀！一路上，我淋着雨，低头走着，丝毫不顾及路人的眼光，只希望雨下得大些、再大些。突然，一只白色的蝴蝶映入我的眼帘：它努力地想飞，离它不远就有一棵大树，它一定是想飞到树下避雨，可是柔嫩的翅膀如何承受得起这么大的雨啊！它在雨中挣扎着，急速的雨点让它根本无法展开翅膀，而且，那纤细的腿似乎也折断了，怎么都站不起来。我在它前面停了下来，看着这一只可怜的虫子。这么大的雨势，它还能支撑多久？它的努力有多大意义？也许过不了多久，它就在挣扎中耗尽体力，无奈地结束它短暂的一生。可是，它依然没有放弃。或许我为它挡住了雨，它开始艰难地往路面上一个高地挪动，拼尽气力一点一点挪动。它终于从水坑里爬出，试图张开翅膀，想要起飞。一次、二次、三次……它还是没能飞起来。我深深地叹了一口气，它那么虚弱，又怎么飞得起来？

我为它难过，想帮它一把。我刚要弯腰，它竟然飞离了地面，纵然摇摇摆摆，但它坚持着、坚持着，越飞越高，拼着命穿过了雨箭，飞到了大树下——它安全了。

我怦然心动！这只雨中蝴蝶真是一剂良药啊，它让我的心灵瞬间得到了救治。当风雨骤至，当灾难来临，这只蝴蝶的选择是不屈、是抗争，它飞出了困境，飞到了新天地。

没有专业的理论知识，我可以学啊！而且家门口就有一所随时向我们这些亟需学习的人敞开大门的大学——萧县开放大学。真的感谢那只雨中蝴蝶，它治愈了我。我并没有面临生死的考验，只是遇到一点小小的挫折，我何以如此的低沉、沮丧？挫折并不可怕，可怕的是你认为它可怕。就如雨燕，它以雷电为伴奏，在暴风雨中高歌，风雨的洗礼会让它更加强大。对它来说，风雨不是灾难而是财富，因为只有风雨中才知道谁是强者。

雨停了，大雨冲刷掉了我一身的颓丧，我的心平静下来，我步履矫健，朝着萧县开放大学走去。

（萧县开放大学 2022 春行政管理本科班）



秋

芳菲一撮

不同年龄段 关爱骨骼健康 要点

维持骨骼健康要预防骨质疏松症。骨质疏松症是一种以骨量下降、骨折危险性增加为特征的全身性骨骼疾病。

0 至 18 岁：要营养加运动

儿童和青少年阶段是构筑骨骼最重要的时期。研究显示，峰值骨量每增加 5%，老年时期患骨质疏松症的风险会下降 40%。

第一，保持营养均衡。注意摄入富含钙、维生素 D、蛋白质、维生素 K 和镁的食物。增加有利于骨骼健康的食物配比。

第二，坚持运动。规律地进行体育锻炼，培养长期运动的习惯。建议每天进行 60 分钟以上的有氧运动，如健步走、游泳等。每周至少 3 天进行肌肉力量运动，每次 60 分钟或更久，包括跳绳、打篮球和进行抗阻训练等。

第三，要避免不良的生活嗜好，如嗜烟、酗酒，过量饮用碳酸饮料、咖啡等。

18 岁以上至 40 岁：要增加日照，强健骨骼

多晒太阳，是保持维生素 D 营养水平的重要方法。一般来讲，在春夏秋季，上午 10 时到下午 4 时，将面部和双上臂暴露于阳光下，每次累计 15 至 30 分钟，每周保持 3 次，基本上能够满足人体维生素 D 的营养需求。需注意避免强光照射，以防灼伤皮肤。

40 岁以上至 65 岁：骨量筛查，防患未然

除了需要每年进行专业的骨量筛查之外，推荐骨质疏松症风险评估的三个简单工具。

一是国际骨质疏松基金会（IOF）骨质疏松症风险一分钟测试题。只要其中有一题回答“是”，即提示存在骨质疏松症的风险（下转 2、3 版中缝）



安徽开放大学报

2022 年 12 月 20 日
第 10 期
(总第 402 期)
本期 4 版

国内统一连续出版物号 CN 34—0839/(G) 中共安徽开放大学委员会主管主办 《安徽开放大学报》编辑部出版 Email:ahtvuxb@126.com

安徽民政开放学院揭牌暨签约仪式在我校举行



本报讯 日前，安徽省民政厅与安徽开放大学举行安徽民政开放学院揭牌暨签约仪式，省民政厅党组书记、厅长张冬云，安徽省委教育工委委员、省教育厅副厅长解平，省民政厅党组成员、副厅长高光权，安徽开放大学党委书记、校长郑汉华共同为安徽民政开放学院揭牌。高光权与安徽开放大学党委委员、副校长诸咸斌签署共建校政平台合作协议。合肥市民政局党组书记、局长徐生彬，安徽开放大学领导班子全体成员，省民政厅各处室及厅属单位负责同志，省教育厅有关处室负责同志，合肥开放大学负责同志，合肥市社区治理学院负责同志及安徽开放大学各单位、处室负责同志等出席仪式。签约揭牌仪式前，与会人员参观了校史馆、安徽继续教育网络园区、安徽老年开放大学。

张冬云对省教育厅和安徽开放大学长期以来对安徽民政工作的关心支持表示衷心感谢。他指出，双方签订共建安徽民政开放学院合作协议是认真贯彻落实党的二十大精神特别是“科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力”战略部署要求，充分发挥高等院校和行业部门叠加优势，创新和拓宽民政人才培养路径，探索“政校深度融合、资源共享共赢”合作模式的有效途径。民政工作关系民生、连着民心，是社会建设的兜底性、基础性工作，承载着人们对美好生活的向往。他强调，认真贯彻落实习近平总书记关于民政工作重要指示批示精神，履行好新时代民政部门“三聚焦”“三基”职责，必须以高质量的人才服务和保障新时代全省民政事业的高质量发展。现在的民政工作比任何时候都亟需人才、都渴望人才。他希望双方以此次签约为契机，进一步拓展合作领域、深化合作层次，围绕新时代民政事业发展所需，充分利用安徽开放大学“线上+线下”学习的独特优势，培养更多专业化、智能化、技能化的高端民政人才，努力把安徽民政开放学院办出水平、办出特色、办出成效，共同打造全省政校合作的新样板，为现代化美好安徽建设贡献力量。

郑汉华在致辞中表示，学校将深入学习贯彻党的二十大精神 and 习近平总书记对民政工作的重要指示批示精神

神，全面贯彻党的教育方针，牢记为党育人、为国育才使命，坚持和加强党对学校的全面领导，牢牢把握社会主义办学方向，落实立德树人根本任务，在省民政厅、省教育厅的指导下，以共建安徽民政开放学院为契机，进一步发挥“互联网+”教育和体系办学优势，打造政府部门与开放大学协同创新的示范标杆，为推动新时代民政事业高质量发展，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国作出新的更大贡献。

徐生彬在发言中介绍，合肥是全省率先推动安徽开放大学社会工作学院设立分院的先行市之一。合肥市 2021 年初成立了安徽开放大学社会工作学院合肥分院，以培育本土社工人才为出发点，创新开展学历教育、职业资格和实务教育“三位一体”的社工人才培养机制，启动了基层治理类、乡村振兴类、志愿服务类社工人才分类培养计划，加速了合肥市社会工作专业人才的培养步伐，社会工作事业发展硕果累累。

据悉，去年 3 月，为满足基层社会治理和乡村振兴对社会工作人才的需求，在省民政厅的指导支持下，我校成立安徽开放大学社会工作学院并设立合肥、宿州、六安等分院，积极开展社会工作复合型人才培养。此次共建，省民政厅与我校将携手并进、发挥优势，健全完善政校合作平台，有序推进人员、教学、科研、设施、信息等要素共建共享，不断拓展民政人才培养的领域和层次。

（宣传部张文娟）

本报讯 12 月 7 日下午，省妇联党组书记、主席刘革，省妇联一级巡视员龚明珠，省妇联党组成员、副主席王希锦、张若平、蔡小莉及相关职能部门负责人到我校调研并召开座谈会，党委书记、校长郑汉华陪同调研。调研组张敏、王道和、孙枝娟、诸咸斌、朱彤参加座谈会。

座谈会上，刘革对我校办学 43 年来所取得的成绩表示赞赏，对学校女职工工作表示肯定。她指出，安徽开放大学充分发挥体系办学和远程教育优势，抢抓发展机遇，社会服务能力不断增强，学历教育、非学历教育、社会服务并重并举，在实现高等教育大众化，促进教育公平中发挥了重要作用，培养了一大批应用型人才，取得了丰硕的办学成果。她表示，省妇联认真贯彻落实党的二十大精神对妇联工作和妇女事业发展作出的新部署新要求，忠实履行新时代妇联工作职能，加强妇女思想政治引领，深化拓展家庭家教家风建设，扎实做好维护妇女儿童权益工作，推进实施乡村振兴巾帼行动、科技创新巾帼行动、创业创新巾帼行动，为妇女搭建个人发展和终身学习的平台；开放大学具有较为突出的系统优势、技术优势和资源优势，希望双方加强合作，共同为新时代中国妇女和家庭的和谐发展提供支持服务。

郑汉华代表学校向刘革一行表示欢迎，对省妇联长期以来对学校的关心支持表示感谢，并简要介绍了学校办学历程和取得的成就。他表示，学校高度重视女职工工作，加强工会女职工委员会建设，开展形式多样的文体活动，关注女职工身心健康，充分发挥了女职工“半边天”的作用；希望以此次调研为契机，与安徽省妇女联合会进一步加强联系沟通，在家庭教育、人才培养等方面寻找切入点，让更多的人参与进来并从中受益，共同为建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国作出新的更大贡献。

调研期间，刘革一行还深入校史馆、安徽老年开放大学、安徽继续教育网络园区、培训学院、教师教育学院等实地调研，详细了解我校办学历史、老年教育、教师教育、社区教育、网络园区和学分银行建设等相关情况。

（宣传部张文娟）

省妇联党组书记、主席刘革一行到我校调研指导工作

我校举办处科级干部学习贯彻党的二十大精神专题培训班

本报讯 11 月 23 日至 12 月 7 日，我校举办处科级干部学习贯彻党的二十大精神专题培训班。党委书记、校长郑汉华作动员讲话并主讲开班第一课，校领导班子成员出席开班式和结业式，全体处科级干部、专兼职思政课教师等参加了培训。

在 11 月 23 日举行的开班式上，全体参训学员集体学习了习近平总书记在瞻仰延安革命纪念馆时的重要讲话精神，以及省委书记郑栅洁在全省领导干部学习贯彻党的二十大精神集中轮训班开班式上的讲话精神。郑汉华作了题为《深入学习贯彻党的二十大精神》的专题辅导报告。他从“深刻领会党的二十大的重大意义”“准确把握党的二十大精神实质”“深入学习贯彻党的二十大精神”等三个方面对党的二十大精神进行

了全面宣讲和深刻阐释，报告站位高、落点实，紧扣主题、系统深入，内涵丰富、思想深刻，引用了系统详实的数据、案例，紧密联系学校工作实际，为党员干部深入理解和准确把握党的二十大精神理清了思路、明晰了重点。

11 月 24 日，省委宣讲团成员、党的二十大代表、省直机关工委书记朱斌以《学习贯彻党的二十大精神 全面提升党建工作质量》为题为我校处科级干部作专题辅导报告。他从“以‘五个牢牢把握’深入学习贯彻党的二十大精神”“不断提升学校党建工作质量”“全面贯彻落实新时代党的组织路线”三个方面进行了系统讲解和深入阐释，并从明确办学方向、强化党建引领、树立大抓基层导向、加强学校思想政治工作、培养优良校

风学风、压实主体责任等方面，对学校深入学习贯彻党的二十大精神、全面提升党建工作质量进行了指导。整场报告主题鲜明、内容丰富，重点突出、联系实际，既有政治高度和理论思考，又有事实依据和实践提炼。对参训学员全面准确领会党的二十大精神具有重要指导意义。

在结业式上，8 名学员代表围绕学习贯彻党的二十大精神，联系实际进行了交流发言。

本次培训采取专题辅导报告、视频教学、实地参观和交流研讨等形式，使参训学员进一步学习领会党的二十大精神，提升了能力素质，锤炼了党性修养，涵养了精神力量。培训班各项任务圆满完成，达到了预期效果。

（王月竹 丁秀秀）

我校开展第五个“宪法宣传周”系列活动

本报讯 为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，全面落实习近平法治思想，弘扬宪法精神，维护宪法权威，在第五个“宪法宣传周”和第九个国家宪法日来临之际，我校组织开展了以“学习宣传贯彻党的二十大精神，自觉维护宪法权威”为主题的“宪法宣传周”系列活动。

校党委高度重视，带头深入学习宣传贯彻党的二十大精神，切实加强对习近平法治思想的学习，全面推进依法治教、依法办学、依法治校。学校印发通知，组织师生通过多种途径学习贯彻宪法，教育引导师生树立法治理念，坚定不移走中国特色社会主义法治道路。各党支部利用“三会一课”、主题党日活动、交流研讨等方式，采取集中学习与个人自学相结合、线上学习与线下学习相结合的方式，组织学习《中华人民共和国宪法》和《中华人民共和国民法典》，交流学习体会。

活动期间，学校充分发挥课堂教学主渠道作用，结合课程思政建设开展宪法宣传教育。11 月 29 日晚，文法与教育学院面向全省办学体系法学专业师生开展宪法宣传专题直播课活动，介绍了国家宪法日和“宪法宣传周”的设立与发展历程，培育学生的宪法意识、国家意识、规则意识，把尊法学法守法用法作为共同追求和行动自觉。

活动期间，学校通过校园网、微信公众号、电子显示屏等多种方式，宣传党的二十大报告、《中华人民共和国宪法》等内容，着力培育学习宪法、尊崇宪法的校园法治文化，提升宪法教育的影响力和感染力，积极营造全体师生尊法、学法、守法、用法的浓厚氛围。

（宣传部王娅）

我校开展廉洁文化作品展

为深入学习贯彻习近平总书记关于加强党风廉政建设和反腐败斗争重要论述精神，贯彻落实中共中央办公厅印发的《关于加强新时代廉洁文化建设的意见》文件精神，今年 3 月，学校党委宣传部和纪委办公室面向全校联合开展了廉洁文化作品征集活动。

全校广大党员干部、师生员工对照活动主题和征集内容，积极创作，踊跃参与。活动共收到了各类主题鲜明、构思巧妙、寓意深刻的优秀廉洁文化作品 29 件，涵盖书法、绘画、摄影、箴言、文章、诗词等六大类。2022 年 6 月，经过专家综合评审，共选出获奖作品 18 件。其中，书法、绘画类作品 13 幅，箴言、文章、诗词类作品 5 件。安徽老年开放大学、安徽老年教育研究院获得优秀组织奖。

为进一步学习宣传贯彻党的二十大精神，深入贯彻落实上级关于加强新时代廉洁文化建设的部署要求，营造浓厚的廉洁文化氛围，11 月 21 日至 25 日，“廉洁文化作品展”在远教大厦一楼展厅举办，校领导班子集体参观。作品展以贯彻落实党的二十大精神为主线，以“廉洁”为主题，以书法、绘画、漫画等 30 多件作品为载体，结合中华优秀传统文化，集中展示廉洁文化、弘扬清正廉洁品格，引导广大党员干部增强廉洁从政、廉洁用权、廉洁修身、廉洁齐家的思想自觉和行动自觉，持续构建学校风清气正的政治生态和干事创业的优良环境，以实际行动积极践行党的二十大精神。

（纪委办刘莉菊）

分校之窗

阜阳开放大学开展“非遗剪纸进校园”活动



本报讯 为丰富校园文化生活，打造校园文化品牌，引领广大开放大学学子传播非遗文化，12 月 11 日，阜阳开放大学开展了“非遗剪纸进校园，阜开学子裁新篇”剪纸活动。学校爱好剪纸的师生共同参加了活动。此次活动邀请了阜阳市剪纸非遗传承人、中华文化促进会剪纸艺术委员会会员、“中德”民俗文化交流大使张艳老师现场为大家做了讲解和指导。在老师的指导下，一幅幅漂亮的剪纸作品出现在大家的手中，活灵活现、形象逼真。师生们亲身感受到了非物质文化遗产的魅力，共同表达了对美好生活的热爱和对学校事业发展的祝福。

（阜阳开放大学尹刚）

为您推荐

- ◆《前进道路上必须牢牢把握的五条重大原则》——《红旗文稿》2022 年第 23 期
- ◆《知止与知进》——《人民日报》11 月 23 日
- ◆《聚力铸魂育人的“播火”团队》——《求是》杂志 2022 年第 23 期
- ◆《多维度优化配置科创资源》——《人民日报》12 月 7 日
- ◆《筑牢知识产权强国建设根基》——《经济日报》12 月 12 日
- ◆《激发创新的澎湃动能》——《人民日报》12 月 14 日
- ◆《读出提升教学力的智慧》——《中国教育报》12 月 14 日

（上接 1、4 版中缝）

风险，建议进行骨密度检测。

二是亚洲人骨质疏松症自我筛查工具（OSTA），OSTA 指数=（体重-年龄）×0.2，体重单位为千克。OSTA 指数>-1 为低风险，OSTA 指数-4 至-1 为中风险；OSTA 指数<-4 为高风险。

三是跌倒危险因素评估量表。跌倒系骨质疏松性骨折的独立风险因素。或者说，跌倒实际是一个警钟，提示人体骨质疏松症存在风险。

65 岁以上：要预防跌倒，避免骨折

老年人预防跌倒“十二字”口诀：要锻炼、要服老、要适老、早治疗。要锻炼，运动是良药。科学合理的运动锻炼能帮助老年人应对和延缓因衰老而引起的生理功能衰退，使其保持在较好的状态。平衡训练如侧步走，脚跟对脚尖走，金鸡独立换位重心等，以及功能性训练如太极拳，均对改善老年人平衡能力、预防跌倒具有一定效果。

要服老，慢点会更好。随着机体功能不断下降，老年人身体活动要逐渐放慢节奏。比如：转身时动作要慢；接电话、过马路时不着急；起床别着急，遵循坐起 30 秒，双腿垂到床边 30 秒，站立 30 秒再走的 3 个半分钟原则等。

要适老，扶手是个宝。为老年人提供适老化环境，比如在洗手间、走廊、楼梯、座椅处设置扶手，提供适合的拐杖、助行器等支撑老年人安全行走。

早治疗，风险要知晓。老年人跌倒后，无论受伤与否，都要及时告知家人或者医生，排查导致跌倒的原因，积极治疗。

来源：健康中国微信公众号
作者：夏维波、段雷雷、宋纯理、李梅

2022 年 12 月 20 日

安徽继续教育网络园区跑出高等学历继续教育数字化转型加速度

□ 袁舒雯

党的二十大报告指出，“统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新”，“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”。作为全国首创由政府引领的创新型改革项目，安徽继续教育网络园区（以下简称“园区”）平台总访问量于 2022 年 11 月 4 日突破 5 亿人次。迈向新征程，园区将用质量和效率向教育数字化转型提供实践案例和成功经验。

园区供给侧改革服务百所高校万千学子

在安徽省教育厅的指导下，强化顶层设计，2013 年由安徽开放大学承建全省统一的继续教育教学与管理平台并提供支持服务，全省高校开展课程线上教学资源共建共享，首创安徽继续教育网络园区，率先推进区域内高等学历继续教育整体向数字化转型。

光明日报 2019 年 4 月 14 日专题报道《安徽高校继续教育的“供给侧改革”》，提出网络园区“引向继续教育供给侧改革、向终身教育转变，园区已成为安徽高校继续教育教学模式改革的实验区、资源建设的开发区、合作共赢的创新区”。园区访问量总人次从 100 万、1000 万到 1 个亿，分别用了 2 年、1 年和 2 年。入驻园区高校从试点改革的 7 所省内本科院校增长到如今的百余所省内外本科院校，资源总量从 4000 条积累至如今的 65 万条。10 年的时间，入驻院校数量、资源总量等指标实现了十倍甚至百倍增长，1 万多名教师参与，2 万多门次课程实现了线上与线下融合教学，80 多万名学生受益。

园区整体推进数字化服务高质量教育体系构建

园区整体推进继续教育数字化转型，实现了向区域性统一数字化平台、优质共享普惠的资源供给、灵活多元评价模式与融合式发展等四个方面的转变。以搭建全省统一的继续教育教学与管理平台为支撑，以缔结高校联盟为纽带，以推进学分银行建设为助力，以省内外百余所高校联动为基础，开展“互联网+”的公共服务实践。实践总结出“政

奋进新征程 建功新时代

（安徽继续教育网络园区）

平安中国 安居乐业

□ 肖峻

习近平总书记指出：“平安是老百姓解决温饱后的第一需求，是极重要的民生，也是最基本的发展环境。”

“平安”来源于安宁的居所、安康的生活、安全的环境、安定的社会，意味着充满内心的安全感。对于我们每个人而言，没有什么比平安更重要。

今天的中国，城市里我们可以看到 24 小时警灯闪烁的警务站、风霜雪雨巡逻不停的治安民警；乡村里随处可见打通农村警务“最后一公里”的驻村警务室。不断织密的安全网、持续拧紧的安全阀，为百姓带来实实在在的安全感。数字是最客观有力的证明。当前，我国是全世界命案案发率最低的国家之一，是刑事犯罪率最低的国家之一，是枪爆犯罪最少的国家之一。我国群众安全感由 2012 年的 87.55% 上升至 2021 年的 98.62%，十年来始终保持高位。2021 年全国“两抢”案件和盗窃案件与 2012 年相比大幅度下降，21.8 万个小区实现了“零发案”。国家统计局组织的全国居民对当前十五个主要民生领域现状的满意度调查中，对社会治安的满意度排在第一位……一组组数据，展现着一个 14 亿多人口、幅员辽阔的大国交出的令世界瞩目、人民满意的平安中国“成绩单”，注解着“中国之治”的十足

成色。今天的中国被国际社会普遍认为是 safest 的国家之一，社会治安状况处于历史最好水平。

随着时代进步，“平安”的内涵与外延不断丰富发展，百姓对“平安”的需求，已经从传统意义上的生命财产安全，上升到安居、安康、安心等各个方面。我们看到，这十年，从常态化开展扫黑除恶斗争，到防范和打击新型网络犯罪、跨国犯罪以及“黄赌毒”“盗抢骗”“食药环”等严重影响人民群众安全感感的违法犯罪；从依法开展网络安全监管，切实保障关键信息基础设施、重要网络和数据安全，到连续 5 年组织全国公安机关开展“净网”专项行动；从开展货车非法改装、超限超载治理，到持续严厉整治醉酒驾驶……一项项专项打击整治行动、一个个高质量服务举措，平安中国建设惠及我们生活的方方面面，让老百姓更安心、舒心、舒心，让人民获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

新征程催人奋进，新时代大有作为。作为新时代的一名党员干部，我将倍加珍惜今天来之不易的安宁、幸福生活，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，兢兢业业工作，为开放大学建设贡献自己的力量。

（工会）

社会主义核心价值观



时光飞逝，岁月如梭，蓦然回首，从 2017 年博士毕业加入安徽开放大学已有 5 年时光。这 5 年，我先后发表了科研论文 10 余篇，多篇论文写作过程中那种既充实又迷茫的感觉记忆犹新。在研究中发现问题，在问题中推进研究是我这些年做科研最大的体会，这里具体谈三点建议。

一是研究方向要准确。在研究准备中，确立自己的研究方向绝对是重中之重，这个过程中可以反复询问自己 10 个问题：选的研究方向对社会发展、学科进展有何意义？该研究方向是否处于当今学科发展国内或国际前沿领域？国内外有多少人在关注该研究方向，著名研究群体或团队有哪些？该方向每年发表学术论文、专著总量约为多少？该方向已有多少高被引研究成果？国内外的代表性学者有哪些、有何成果、见解如何？该方向有哪些关键问题亟待解决？你对该方向是否很有兴趣？你是否有能力 and 潜质去完成所选方向研究？该方向能否在未来八至十年内成为你的主攻方向？这里我个人认为最重要是，要结合自身能力特点和兴趣方向，综合考虑现有的研究资源和当前行业发展趋势来选择科研方向。

二是准备工作要扎实。正所谓“基础不牢，地动山摇”，发表一篇优秀的科研论文，首先要做的就是阅读、阅读、再阅读。题目论证从培养良好的阅读习惯开始，这里我建议要熟练掌握一些常用的文献管理和文献引文分析软件，可以帮助我们迅速掌握某一领域的文献历史发展，发现关键研究。然后我们需要确定好的研究问题。文献会告诉你有哪些理论可以解释这个现象，一个研究里面可能有三到五篇主要参考文献，而其中能对研究做一个很好总结的是最重要的文献，例如你问的研究问题是什么？这个问题为什么值得关心？过去文献对这个问题的解释有哪些？你现在做这个研究，有什么样的不同看法或新的想法？新的想法是由什么理论衍生出来的，这个理论又是如何解释的？最后需要科学的研究路径。题目选定了，我们就要进行深入探讨，思路最重要，思路决定出路。我去年发表了一篇论文，针对现有研究主要关注问题，我考虑到这是一个跨层研究问题，应采用多层线性模型。思路确定后，研究依然困难重重，我一直寻求多方帮助，通过和博士生导师与同学们的不断交流，触发出论文写作的新灵感。在同行们的帮助下，我多轮收集整理出有效数据，终于完成了研究所必须的基础积累。

三、理论贡献要充分。大多数学者不会从零开始提出一个新的理论。相反，他们通常致力于改进已经存在的东西。在这种情况下，往往很难判断什么构成了足够的贡献。首先，仅针对现有理论的单个元素提出的改进是不充分的，一般的经验法都是针对关注到的多个元素，这种方法加强了理论工作的完整性。其次，理论评述不仅需要收集令人信服的证据，用以支撑观点、说服他人，而且应该提出等效的补救措施或替代方案。

最后，我想说罗马并非一日可建成，发表科研论文也不可能一蹴而就，我们都面临家庭、工作等各种压力，在浩瀚无穷的学术海洋中勇往直前的时候，要谨记努力和坚持的意义，最重要的是请相信自己。

（经济与管理学院）

我的科研体会和建议

□ 段玉珍

- ◆近日，安徽开放大学办学体系首次获批设立 15 个地方学习成果认证服务中心。
- ◆日前，我校在全国“首届 IPv6 技术应用创新大赛科教赛道暨第六届下一代互联网技术创新大赛”中获三等奖。
- ◆近日，我校在“国开新阶段 阅读再出发”阅读活动中荣获佳绩。
- ◆12 月 8 日，我校召开“技能+学历”复合型技能人才培养工作启动部署会。
- ◆12 月 6 日，马克思主义学院教师党支部开展师德师风教育主题党日活动。
- ◆12 月 2 日，教师教育学院党支部开展“宪法宣传周”支部集中学习活动。
- ◆12 月 9 日，淮南开放大学与淮南职教中心洽谈“技能+学历”合作办学事宜。