

与许多同学相比，我是幸运的；虽然没能考上大学，但被招录为一名合同制财政干部，即刻能为家庭分忧；相较于同事我是幸运的：工作一年多之后，1986 年 9 月，考取桐城电大带薪脱产学习，后来又考录为正式干部，再后来，到桐城市财政局工作至今。

1988 年 7 月我以优异成绩从桐城电大毕业了。有一天班主任找到我，说在读的学生普遍反映《工业会计》很难学，让我对他们亲身说教，我犹犹豫豫地答应了，我以“对象 归集 分配”为题作了近 2 个小时的讲解，没想到效果非常好，其实，我只是把那些复杂深奥的理论用浅显易懂的语言表述出来。其后，我被桐城电大、中华会计函授学校桐城工作站、安庆电大同时聘请为会计专业课程辅导教师，由此结下了我难忘的“电大情缘”。

那些年，没有手机和电脑，每个年轻人的求知欲都很强。为了做一名合格的辅导教师，为同学们答疑解惑，在教学资源有限的情况下，认真钻研教材和研读辅导读本，还常常求教于中央电大课程主讲教师和教材编写教师。其间，我与多位教师都有过书信往来，给我指点最多的是天津财经学院的张柱中教授和中南财经政法大学系主任方正生教授。特别是方教授，说我的专业水平完全可以报考他们会计系的研究生，还特意给我寄来了招生简章，然而我却辜负了他的厚望，因为我担心的不是专业课，而是英语，我怕再重蹈高考覆辙，至今想起不免还有一丝遗憾。因为他们的肯定与鼓励，1991 年，全国首次注册会计师考试我全科一次通过，也算是对恩师的回报和自我慰藉。当我把这一消息告诉方教授后，他除了赞许更多的是期待。这期间，我们未曾谋面，可他们见信必复，不说他们的专业学



舟山风景

曹婷婷／摄

## 人生至味是清欢

□ 王玉

中国人吃东西讲究，不似西餐，要么蒸，要么煮，要么烤，要么炸，简单直接说是要吃食物本味。咱们做吃食，经常是三、五道流程，当然这也被很多所谓营养学家所诟病，说营养流失太多，但那又如何，色香味俱佳才算得美食不是。

当然，咱们也不是不会简单烹饪，比如最常见的水煮。夏天的大排档，路边光着膀子，脚边几箱啤酒，桌上标配水煮花生或毛豆。就是卤水里过个几分钟，把花生或青豆断了生，去了草腥味便上桌。吃起来咸中带甜，脆而不生。着实是下酒好菜。我却不太待见这种，尤其是花生，在我看来，要么生吃，吃它的清甜爽脆清香；要么生炒着吃，吃它的咸香油酥；要么煮着吃，吃它的细致香醇。这种半生的花生，我是鉴赏不来的。

我记忆中的水煮上品，却是蚕豆，那种做法却好似已经从视线中消失了。现在多为所谓的宫廷蚕豆，用重油砂锅煲至豆子软糯，虽然也是咸甜爽口，但是这种过于油腻的吃法，实在不太健康，而让蚕豆这种原本吃鲜的食材，失了本味。儿时住在奶奶家，经常看到上了年纪的妇人手里提着一个搭着厚布的竹篮，边走边叫卖：卖，五香豆子唉——只要听到这个叫卖，我必会向奶奶讨上一毛钱，上前买上一包。豆子用纸包成一小份一小份，买的时候，妇人会从厚布下面小心的拿出一包，递过来，还带着四五分温热。豆子是深棕色的，吃的时候必定是一颗颗分开放进嘴里，五香八角的香味带着咸香，和蚕豆肉的清甜，一齐溜到喉肚深处，足够我兴高采烈地吃上半天。奶奶也会做五香蚕豆，但是因为太费时费事，还得赶着时节，老人家

## 那些年，我和开放大学

□ 丁贤培

识，就他们这种为人风范永远都是我的楷模，在此，我要深深地感谢他们，衷心祝福他们生命长青、晚年幸福。那些年，我工作在乡镇，虽说每周是法定单休，可那时的乡政府除了农忙时节有几天假外，平时几乎是没有星期天的，而电大的课程辅导都是安排在周日。为了能按时上好辅导课，为了同学们能顺利通过中央电大的期末考试，我付出了很多辛劳。那时，同学们同样要处理好工作与学习矛盾，他们的到课率都在 80%以上。特别感谢电大工作站的王站长和各位老师，他们对我照顾有加，每次来城上辅导课，他们都是请我到他们家里吃午饭，这份恩情我永铭于心。王站长和各位老师与我年龄都不相上下，几十年来我们相处融洽，而我似乎也早已成为他们的一员，每年的教师节或者站里一些集体活动都会有我的身影。担任桐城电大辅导员工作尽管不是我的专职，但她滋养着我、更激励着我，使我能在浮躁中安妥灵魂、精神富足。

那些年，电大让我感动的事太多太多，至今难忘。桐城电大为了兼顾学生工作和学习，将农村学生少的班级就改在晚上上辅导课，这样我要从孔城骑摩托车到城关，要么从吕亭到城关。尽管如此，我从来没有迟到过。上世纪八、九十年代，电力资源还是有些紧张，有几次刚上课没一会儿就停电了，按理可以各自回家了，但同学们兴趣未退，课堂再转移到原来的孟佚中学……他们的求学精神深深地感动着我，更时时鞭策着我，让我常常学以忘忧。我还见证了一位同学为了儿子的学习进步，以身作则上电大的事例。这位同学比我小十岁左右，他在上电大之前已是专科毕业并分配在事业单位工作了。那么他上电大的动因又是什么呢？因为他不希望儿子眼中的父亲除了喝酒就是麻将，他言传身教润物无声，这些都深深地影响着孩子。如今，他的儿子已是“双一流”高校的博士生了。触动我的远不止于这一位同学，那些为写好毕业论文奋战到凌晨、那些母子同堂听课、那个患小儿麻痹后遗症的学生顽强完成学业等等，无一不感动着我。

屈指算来，自站上开放大学（电大）讲台至今已经 35 年了，我也即将退休，但与开放大学的情缘永远难以割舍。

（桐城开放大学校友）

年纪也大，一般一年也就做一回。春夏交接的时候，买上几斤青豆，配好五香料，灶上生火，海铁锅煮上。待豆子软烂，放凉，用线串上，挂在家里小孩的脖子上，当然我是少不了的。挂着蚕豆“项链”，一边揪着吃，一边疯跑瞎玩，并向发小炫耀分食，也是儿时的“分享课”。

某团等美食快递的兴起，让那种沿街叫卖的小商小贩几近绝迹，原本就不受待见的蚕豆之类（都说不太好消化）吃食更是没了踪影。但那种仅仅仅水煮过的简单，大娘街边略带口音拉长的叫卖声、奶奶弯着腰在土灶边忙碌的身影，已是最好的记忆了。

（芜湖开放大学）



青龙湖风景

董晓萍／摄

## 秋日旅途

□ 陈伟伟

秋日的午后，列车正以三百公里的时速向前飞驰。倚窗凝望，交错的花叶草木铺满了温暖的阳光，已然显得熨黄，满目尽是婆娑绿荫秋之斑驳。思绪此刻像是装上了隐形的翅膀，追寻着过往，似一帧帧电影画面，清晰而反复地播放。忽而涓涓细流，忽而踌躇满志。昨日已逝，虽惆怅，但并不担心，因为人永远拥有今天的美好时光，以及拥抱明天的梦想和希望。恰时代云涌，不去想未来是平坦还是崎岖，凝心智，驱彷徨，塑异彩纷呈生活之花。南飞的鸟儿忽破空长啸于满天秋色里，交错的草木现五彩斑斓——

（芜湖开放大学）

## 像树一样

□ 马晨晨

二楼阳台窗户边的两棵香樟树不知什么时候竟已把枝叶伸进了窗台，夏天时并未觉得不妥，还想着有一树绿荫遮挡，那嫩绿的枝叶在夏日暴雨后晶莹剔透的可爱模样，更是让人心情愉悦。可是入秋以后这样的好感慢慢消失。这两棵树越长越高，枝条更加肆意张扬，它们像两个本性调皮的孩子，刚认识时我还有些拘谨，可如今似乎是跟我混熟了，便撒开了性子，尽可能地让更多的枝条伸进了窗台。冬日将至，日头也越来越低。丈夫和我都开始担忧阳台的采光，毕竟不远处还有一栋高楼矗立，冬日里每天正午有将近三个小时无法见到日光。虽然不能将眼前的高楼挪走，但修剪树枝还是可以做到的，于是丈夫便在网上购买了一个趁手的小电锯，说干就干。

因为丈夫要锯树，左邻右舍似乎突然间都闲暇下来，站在路边或自家窗台上观望。有人看丈夫手法生疏，亲切地上前指导，甚至还有人搬来了自家的梯子，供丈夫攀爬。丈夫爬到高处，我便站在阳台给他“出谋划策”：锯掉哪个树杈、砍掉哪个枝桠，丈夫都听我指挥。我们并不关心这两棵树木怎么想，只要锯完之后，不遮挡阳台的采光就行。起初我还担心是不是锯掉太多，春天习惯在这两棵树上筑巢的鸟雀找不到合适的枝桠。但是春意渐浓时我便打消了这个顾虑，因为嫩绿的枝桠和叶子早已在枝头挥手，当我发现它们的时候，鸟儿已经在枝头欢唱。枝桠在春风夏雨里肆意地伸展着腰肢，它们吸收着阳光喝饱了雨水，不到七月的功夫便又把枝叶伸进了窗台。第二年我们又在秋天修剪枝叶，这一次我们故意修剪了更多，但这两棵树似乎并没有“长记性”，依然固执地向上生长着，在春天、夏天里长得郁郁葱葱。

我想，树果然是树，不像人那么聪明，别人一个眼色，你就心领神会地修剪掉自己的枝桠，不让自己再往那里发芽，长此以往别人都夸奖你乖巧懂事，你也愉快地接受这样的称赞而更加“自觉”地修剪掉那些你认为不合时宜的枝桠。

或许有时候，我们也应该像树一样，只管把雨水吸收得饱饱的，只管向着阳光的方向生长，至于能长成什么样、在别人眼中是什么样，又有什么关系呢。

（六安开放大学）

觉得“喘不上气”，是哪里出了问题？

不少人有过这样的经历：突然感觉喘不上来气，呼吸急促、气短，在室内觉得憋闷，需要开窗通风才能缓解。感觉“喘不上气”，是哪里出了问题？什么样的呼吸困难很危险？

气短，可能是某些疾病信号

气短是对呼吸困难的一种描述，主要表现为呼吸比常人短促，吸气时吸不到底，总有憋气、呼吸费力的感觉，还可能伴有咳嗽、心慌、面色苍白、四肢无力等症状。

长时间处于密闭、空气不流通的环境中，单纯感觉喘不上气，可能只是身体有点缺氧。置身于气压过低区域、过度劳累、日常活动过多、剧烈运动后也常会发生气短症状。此外，还可能与以下几种疾病有关。

1.情绪障碍：人在过度紧张焦虑时，植物神经会发生紊乱，引起身体不适，出现呼吸频率加快、心率增加、气短、呼吸困难、憋气等症状。心理问题产生的憋气常常有口唇发麻、叹息样呼吸、呼吸浅快等特点。

2.哮喘：哮喘患者如果出现喘不上气的情况，往往是突然发生的，并会发出类似拉风箱的声音，典型症状是喘息反复发作、气急、胸闷、咳嗽。

3.过度肥胖：体重过大导致呼吸道的承压，增大气体进出的阻力，再加上体重严重超标者本身氧耗量就比较多，活动耐力差，自然易感呼吸费力。

4.肺部疾病：肺炎、肺结核、支气管炎、哮喘、慢阻肺、气胸、大量胸腔积液等肺部疾病，都会让人感觉呼吸不畅。

5.甲减：甲状腺激素不足会导致代谢变慢，出现胸闷、气短、乏力、心率减慢、体重增加等症状。

6.心血管疾病：肺内气体交换需要通过血液循环来保证，如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出，就会造成胸闷、气短，甚至出现呼吸困难。

哪种呼吸困难很危险？

多种原因和疾病都可能导致气短，辨别呼吸困难的危险程度，要先了解其分类。

1.吸气性呼吸困难：特点是吸入气体时费力，吸气时出现胸骨上窝、锁骨上窝及各肋间隙明显凹陷的表现，常伴有干咳

（下转 2、3 版中缝）



# 安徽开放大学报

2024 年 10 月 20 日

第 8 期

（总第 420 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

## 学校召开党委扩大会议研究部署巡视整改工作

本报讯 9 月 30 日上午，学校召开党委扩大会议，校党委委员参加会议，各单位、处室主要负责同志列席会议。会议由党委书记、校长杜爱玉主持。

会上，党委书记、校长杜爱玉带领大家学习了习近平总书记关于巡视工作的重要论述，传达了学习了省委书记梁言顺同志在省委书记专题会议上听取巡视情况汇报时的讲话精神和省委第五巡视组巡视安徽开放大学党委情况反馈会会议精神。党委委员、纪委书记、监察专

员王道和传达了省委巡视整改集中反馈会精神、省委巡视整改业务培训会精神。会议研究成立中共安徽开放大学委员会省委巡视反馈意见整改工作领导小组、督导组等。杜爱玉对巡视整改工作作了部署强调。杜爱玉指出，要提高政治站位，深学细悟笃行习近平总书记关于巡视工作的重要论述，认真贯彻《中国共产党巡视工作条例》和省委有关工作要求，充分认识做好巡视整改工作的重要意义，坚定拥护

“两个确立”，坚决做到“两个维护”，切实增强抓好巡视整改的政治自觉、思想自觉和行动自觉。要强化组织领导，压紧压实整改责任，党委书记履行巡视整改第一责任人职责，领导班子成员要落实好“一岗双责”，形成一级抓一级、层层抓落实的责任体系，全校上下“一盘棋”整体推进，确保巡视整改各项任务要求落到实处。要精准制定整改方案，确保措施能管用、问题能解决、成效可评估。要建立调度督查机制，加强督促检查，确保所有工

（办公室胡畔）

## 我校举行党委理论学习中心组学习（扩大）会

本报讯 9 月 30 日，学校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会，党委书记、校长杜爱玉主持会议，党委中心组成员、各部门主要负责人参加会议。

会议集中学习习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，学习习近平总书记任甘肃考察时、在全面推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上重要讲话精神，传达学习省委十一届

七次全会精神及省委巡视整改有关要求。会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记最新重要讲话和指示批示精神，深入贯彻落实全国教育大会精神，结合学校实际，抓好工作落实。要坚持党对学校工作的全面领导，落实立德树人根本任务，大力弘扬教育家精神，抢抓教育数字化战略机遇，抓好平台建设管理，

（宣传部王娅）

## 杜爱玉走访慰问老干部、老党员及省级劳动模范

本报讯 在新中国成立 75 周年之际，9 月 26 日上午，党委书记、校长杜爱玉走访慰问我校新中国成立前参加革命工作的老干部、老党员和 75 周岁以上的省级劳动模范。

94 岁高龄的聂克，1945 年加入中国共产党，至今已 80 年党龄，是建国前参加工作、入党的老干部、老党员，为党和人民的事业作出了重要贡献。离休后积极发挥党员先锋模范作用，2024 年获校

慰问中，杜爱玉强调，老干部、老党员及劳动模范是新中国 75 年奋斗历程的见证者、参与者、建设者，也是学校事业发展的宝贵财富。有关部门要深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，竭诚为他们提供全方位的服务和帮助，让他们安享幸福晚年。

校组织部、工会、离退休工作处等部门负责同志陪同走访慰问。

（离退休工作处计佳）

## 我校荣膺中国国际大学生创新大赛（2024）国赛银奖

本报讯 10 月 12 日至 15 日，中国国际大学生创新大赛（2024）总决赛现场赛在上海交通大学举办。我校参赛作品《以梦为马——筑桥引凤打造新时代“千万工程”马郡样板》斩获“青年红色筑梦之旅”赛道国赛银奖，实现了我校在这一大学生顶尖赛事的新突破。

《以梦为马——筑桥引凤打造新时代“千万工程”马郡样板》项目负责人王义

强是我校 2023 级社会工作专业学生，2017 年返乡创业，2018 年成立安徽马郡乡村旅游农民专业合作社并担任社长，统一运营乡村所有业态。他带领团队聚焦乡村全面振兴战略，以乡村旅游合作社为平台，以公益服务加商业运营为主线，以党建引领、文旅挖掘、乡村治理为抓手，致力打造村庄美、产业旺、农民富的新时代“千万工程”马郡样板。

（陈钦元 陈薇）

## 安徽开放大学喜获 2 项全省教育系统荣誉称号

本报讯 日前，安徽省人力资源和社会保障厅、中共安徽省委教育工委和安徽省教育厅印发《安徽省人力资源和社会保障厅 中共安徽省委教育工委 安徽省教育厅关于表彰 2024 年安徽省优秀教师、优秀教育工作者和教育工作先进集体的决定》，我校安徽老年开放大学（老年教育研究院）荣获“安徽省教育工作先进集体”称号，钱丰收同志荣获“安徽省优秀教育工作者”称号。

安徽老年开放大学（安徽老年教育研究院）于 2020 年由省委编办批复同意设立，与省老年大学协会合作构建老年远程

络园区管理中心（安徽省终身教育学分银行管理中心、自学考试助学服务中心）主

任、继续教育学院院长。他积极参与推进全省高等学历继续教育远程化教学模式改革与信息化建设项目，在推动安徽继续教育网络园区建设中发挥了骨干作用，园区相关改革和建设成果位于全国前列。该同志多次荣获学校“优秀共产党员”“优秀党务工作者”等称号，带领支部多次获学校“先进基层党组织”称号。先后主持教育部、安徽省重点教科研项目 7 项，主编省级规划教材 2 套，参与项目获得国家级教学成果二等奖 1 项、省级教学成果特等奖 3 项、一等奖 2 项。

（人事处丁秀秀）

## 教育部『乐学敬老』联合行动安徽分会场启动仪式在安徽开放大学举行

本报讯 10 月 9 日下午，教育部“乐学敬老”联合行动启动仪式在国家开放大学（国家老年大学）举行。此次行动会议采取视频形式召开，国家开放大学设主会场，安徽等地开放大学设分会场，聚焦“坚持以老年人为中心，构建老年友好型社会”主题，全国各地在 10 月“敬老月”期间开展系列活动。

安徽省教育厅、安徽省老年大学协会、安徽开放大学相关负责同志参加安徽分会场会议，安徽老年开放大学全体人员参会。分会场观看了国家老年大学 2024 教学成果展、国医名师课、长沙民政职业技术学院“青春伴夕阳 为老志愿行”等系列节目。安徽开放大学党委委员、副校长孙枝娟与省教育厅职成处处长饶庆梅共同按下启动手印，安徽分会场“乐学敬老”联合行动正式启动。

安徽开放大学作为国家老年大学安徽分部，在安徽省教育厅和安徽省老年大学协会的支持与指导下，积极发挥系统办学及教育资源优势，充分发挥老年远程教育基地的引领带动作用，创新载体形式、丰富教学内容、突出地方特色、推动市县联动，着力营造敬老爱老的良好社会氛围。

“敬老月”期间，安徽老年开放大学将结合重阳节主题，以老年远程教育示范基地建设为载体，多形式开展老年文体活动；以远程教育教学点共建为契机，着力开展老年教育送教进基层活动；以志愿服务社会实践为依托，持续开展“老有所学”暖心行动公益讲座及“智慧助老”活动；以安徽老年远程教育网及安徽老年开放大学微信公众号为平台，积极开展“主动健康”学习支持服务，目前已上线 77 门、1427 讲、2.1 万分钟老年健康课程，涉及营养护理、医疗保健、中医养生、心理健康等多个门类。

（安徽老年开放大学桂湘书）



## 安徽工匠学院入选 2024 年度全国总工会重点支持的工匠学院

日前，全国总工会公布了 2024 年度重点支持的 100 家工匠学院名单，其中，安徽工匠学院成功入选。

2023 年 1 月，安徽省总工会联合省教育厅、省人社厅等省直有关单位，在安徽开放大学挂牌成立安徽工匠学院，并首批命名合肥技师学院、阜阳技师学院、芜湖技师学院等 3 个校区，汇聚各方资源，大力开展技能培训、学历提升、创新服务等工作，着力培养更多高技能人才、安徽工匠、大国工匠。学院首期开设“工匠学历提升班”和“新能源汽车产业工人学历提升班”，在全省范围遴选的 100 名劳模工匠和 1459 名新能源汽车、智能制造、光伏等产业工人参加学历提升项目，安徽省总工会分别给予学员全额学费补助或 2000 元学费补助，助力全省工匠人才和产业工人素质提升。

近年来，安徽深入实施制造强省战略，为培养更多大国工匠和高技能人才，安徽省总工会与安徽开放大学共建安徽工匠学院，致力打造安徽高素质技能人才的“蓄水池”。

### 聚焦市场需求，引好“源头水”

人才是引领发展的第一资源。学院围绕安徽省重点产业、重大工程、重要项目和高质量发展需要，深入企业一线摸清用才需求，调研市场高层次人才和紧缺专业人才缺口，开设了涵盖机械设计制造及自动化、计算机科学与技术、土木工程、数据科学与大数据技术、化学工程与工艺、电子商务、物流管理等新兴领域专业课程，着力培养高素质劳动者和技术技能人才。

2024 年 7 月，安徽省总工会发布了 2024 年劳模工匠和产业工人学历提升班的通知，深受广大欢迎的学费补助政策继续实行，其中“劳模工匠学历提升班”名额 50 人，对象包括大国工匠培育对象、长三角大工匠、安徽工匠，市级以上劳动模范、五一劳动奖章获得者，以及

市级工匠、企业首席技师等；“安徽省总工会产业工人学历提升班”名额 1000 人，在安徽省从事新能源汽车产业、智能制造业研发机构、零部件和后市市场企业签订一年期限以上劳动合同的产业工人，以及已加入工会组织的安徽省货车司机、网约车司机、快递员、外卖配送员等新就业形态劳动者均可以报名。通过进一步扩大技能人才培养的规模，学院源源不断为“蓄水池”注入更多“源头活水”。

### 创新培养模式，激活“池中水”

安徽工匠学院的学员们基本上都来自企业和生产一线，为解决工学矛盾，学院创新人才培养模式，建立“双班主任管理”“学分转化”等措施，同时结合企业实践课、红色基地思政课等特色课程，形成“知识+技能”人才培养模式。

为契合企业实际用才需求，学院联合相关企业开展订单式培养。2023 年 11 月，学院为海螺集团定制劳模工匠培训班，培训采用专家辅导、交流座谈、视频教学等方式，邀请了全国劳动模范、铜陵精达特种电磁线股份有限公司实验室主任、工程师，高级技师苏保信，全国劳动模范、安徽送变电工程有限公司正高级工程师、高级班师王开库，安徽师范大学路宝利教授，合肥工业大学刘晴教授等一批大国工匠和专家授课，反响热烈、深受好评。

利用清明节、国庆节等重要时间节点，学院还组织开展了系列主题教育实践活动，让大家在生活中去感受，在文化中被浸润。“开放教育学习中的实践环节引导我们将理论知识应用到实际情景中，参加了几次缅怀革命先烈的活动，在活动过程中，深刻体会到了抗日战争的艰辛，也让我倍加珍惜今天来之不易的幸福生活。”学院学员、来自安徽达因汽车空调有限公司的崔高峰师傅说

道。

### 推动双向奔赴，用好“涌动力”

安徽工匠学院的学员们来自全省各行各业，都是在平凡的岗位上作出了不平凡业绩的优秀代表，其中不乏全国劳动模范、安徽工匠等劳模工匠。学院积极发挥劳模工匠在技术提升、技能传承和思想政治方面的示范引领作用，首批聘请 10 名不同行业的高技能人才担任安徽工匠学院专家讲师，开展师带徒、技术培训、合作攻关、创新研发等活动，带领更多职工特别是青年职工把知识转化为现实生产力。

围绕“标杆引领，匠心育人”的思路，学院先后邀请全国五一劳动奖章获得者、合肥合燃华润燃气有限公司宗洪博，合肥市五一劳动奖章获得者、安徽青松食品集团副总经理陈明山给师生做专题报告，通过讲述在各自岗位上默默坚守、勇于创新、匠心筑梦的奋斗故事，分享了如何从普通员工成长为全国技能专家和全市劳动模范的心路历程。“把学习工作当享受干、当事业干，一条大道走向前，追着干、比着干”，青年学员陶师傅听过报告后感慨地说道。

下一步，安徽工匠学院将以获批全国总工会重点支持的工匠学院为契机，围绕省委关于高水平创新型省份建设的决策部署，纵深推进产业工人队伍建设改革，助力培育和发展新质生产力，建设一流产业技术工人队伍。同时，学院将继续加强与企业和行业的深度合作，积极开展学历提升、技能培训和技术交流活活动，进一步建设高水平师资队伍，开发高端精品培训项目，完善在线学习平台和网络课程资源，为全省经济社会发展特别是学习型社会建设作出积极贡献，为加快建设现代化美好安徽提供坚强人才保障。

（宣传部张文娟）

## 分校之窗

### 六安开放大学乡村振兴与中药材产业发展高研班举办

本报讯 10 月 9 日至 12 日，由六安市人力资源与社会保障局主办、六安开放大学承办的“2024 年乡村振兴与中药材产业发展高研班”圆满举办。

本次高研班为期 3 天，吸引了来自全市各地的中药材产业从业者、乡村振兴工作者共计 30 余人参加。培训内容丰富多彩，涵盖了中药材产业体系建设、中药制剂新技术、中药材产业政策解读、乡村全面振兴等多个方面。

高研班邀请了多位在中药材产业领域具有丰富经验和深厚学术背景的专家教授进行授课，为学员们提供了宝贵的学习机会和专业的指导。学员们认真听讲、积极参与互动，对中药材产业的规范化、标准化发展有了更加清晰的认识，也掌握了更多实用的技能和知识。

高研班还组织了丰富多彩的实践活动。学员们参观了六安市 2 个中药材种植基地和加工企业，深入了解中药材的种植、加工和销售等环节。通过实地观摩和交流，学员们对中药材产业的发展有了更加直观和深入的认识，也为后续的工作实践积累了有益经验。

（六安开放大学文质斌）

- ◆《习近平的时间观》——《人民日报》10 月 2 日
- ◆《“数字哨兵”守护城市安全》——《安徽日报》10 月 2 日
- ◆《黄大年：心有大我 至诚报国》——《经济日报》10 月 5 日
- ◆《用数字技术赋能教师发展》——《光明日报》10 月 9 日
- ◆《既要老有所养老有所乐又要老有所为 为推进中国式现代化贡献“银发力量”》——《人民日报》10 月 11 日
- ◆《“为人民服务只有起点，没有终点”（以普通人的平凡书写不平凡的人生）》——《人民日报》10 月 14 日
- ◆《“精简”也可成就“丰盈”》——《光明日报》10 月 15 日

为您推荐

- ◆近日，我校在国家开放大学首届教师风采短视频征集活动中荣获 1 个二等奖、1 个优秀奖；在首届学生风采短视频征集活动中荣获 2 个一等奖、1 个二等奖、2 个三等奖。
- ◆近日，安徽继续教育网络园区再传喜讯，“安徽继续教育在线”平台总访问量正式超越 7 亿人次。
- ◆10 月 10 日，广西开放大学一行来我校调研考察，并进行座谈交流。
- ◆10 月 11 日至 13 日，安徽开放大学开放教育入学资格审核人员培训会暨 2024 年秋季入学资格复审工作会在广德市召开。
- ◆10 月 12 日，学校组织离退休老同志前往安徽省科技馆参观学习。
- ◆10 月 12 日，合肥开放大学与中国共产党合肥历史馆开展“大思政课”实践教学基地建设座谈，双方进行了深入交流。

（上接 1、4 版中缝）

和高调吸气性咳嗽。常见于气管异物、占位性病变（如大气道肿瘤）、喉部疾病（如喉炎）、甲状腺肿大或颈部异物引起的外压性气道狭窄等情况。其中，气管异物导致急性气道梗阻而引发的吸气性呼吸困难最危险，须紧急解除气道梗阻，否则会窒息。

2.呼气性呼吸困难：表现为呼气费力、缓慢、时间明显延长，常伴有哮鸣音。常见于慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、弥漫性泛细支气管炎等疾病。如果呼气性呼吸困难持续不能缓解，可能是慢性阻塞性肺疾病急性加重和支气管哮喘急性或持续发作，应及时就医。

3.混合性呼吸困难：特点是吸气、呼气都困难，一般是因为广泛性肺部病变导致呼吸面积减少，影响到了肺部换气功能。临床上多见于大量胸水、气胸、广泛性肺实质病变、重症肺炎、肺水肿、肺不张等疾病。出现混合性呼吸困难时，一般情况较危急，建议及时就诊。

2 个动作增强心肺功能  
膈式呼吸：双手放在腹部，吸气时最大限度地鼓肚子，暂停 1 至 2 秒；呼气时最大限度地收腹，再暂停 1 至 2 秒，如此循环往复。缩唇呼吸可配合膈式呼吸一起应用，练习次数不受限制，有助提升肺活量，增强心肺耐力。

吹笛样呼气：先用鼻子吸气默数“123”，再把嘴唇缩小做吹笛或口哨样缓慢呼气，默数“123456”。呼气的力度，以能轻轻吹动脸颊部 30 厘米的白纸为宜。

疾病引起的气短，一定要及时对症治疗。此外，可从生活细节入手，改善气短症状。

1.保持空气流通。建议房间每隔 2 小时就开窗通风一会儿。

2.适当锻炼。避免老躺着或久坐不动，没有运动基础的人，可以从散步、八段锦等低强度运动做起。

3.饮食调理。可以吃些补中益气的食物，如小米、山药；也可以每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮；还要注意少吃冷饮和油腻食物。

4.放松心情。长时间负面情绪会影响呼吸中枢，压力大时可尝试进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧。

（来源：生命时报微信公众号）

2024 年 10 月 20 日

**编者按：**教师是立教之本、兴教之源，教育家精神是对教师职业精神的凝练与升华。党的十八大以来，习近平总书记多次就教师队伍建设和发表重要讲话、作出重要指示，并勉励广大教师大力弘扬教育家精神。日前，《中共中央 国务院关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》发布，要求强化教育家精神引领，提升教师教书育人能力。加快建设一流开放大学，必须有一支深刻把握、自觉践行教育家精神的优秀教师队伍。这里，我们特别策划推出“弘扬教育家精神”专栏，选登部分教师代表在我校庆祝第 40 个教师节座谈会上的发言摘要，以资读者。

### 努力做一名优秀的开放大学老师

□ 杨霞

今年 9 月 9 日至 10 日，全国教育大会在北京召开，习近平总书记出席大会并发表重要讲话。他强调，建成教育强国是近代以来中华民族梦寐以求的美好愿望，是实现以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的首要任务、坚实基础、战略支撑，必须朝着既定目标扎实迈进。而早在 2023 年 9 月 9 日，习近平总书记就曾致信全国优秀教师代表，提出了中国特有的教育家精神，为新时代教师队伍建设和指明了方向。

作为高校教师，特别是作为安徽开放大学的一名专职教师，我感触颇深。本人自 2004 年 6 月进入安徽开放大学工作，至今已有二十年。在这二十年里，我逐渐意识到，作为一名合格乃至优秀的开放大学教师，至少要坚持做到这两点：一是教育教学的深度提升、二是信息技术的与时俱进。

首先是关于教育教学的深度提升。我想，这是每一

作为开放大学教务工作者，要将践行教育家精神转化为思想自觉、行动自觉，并体现到实际工作中。

#### 一、必须坚持依法依规管理

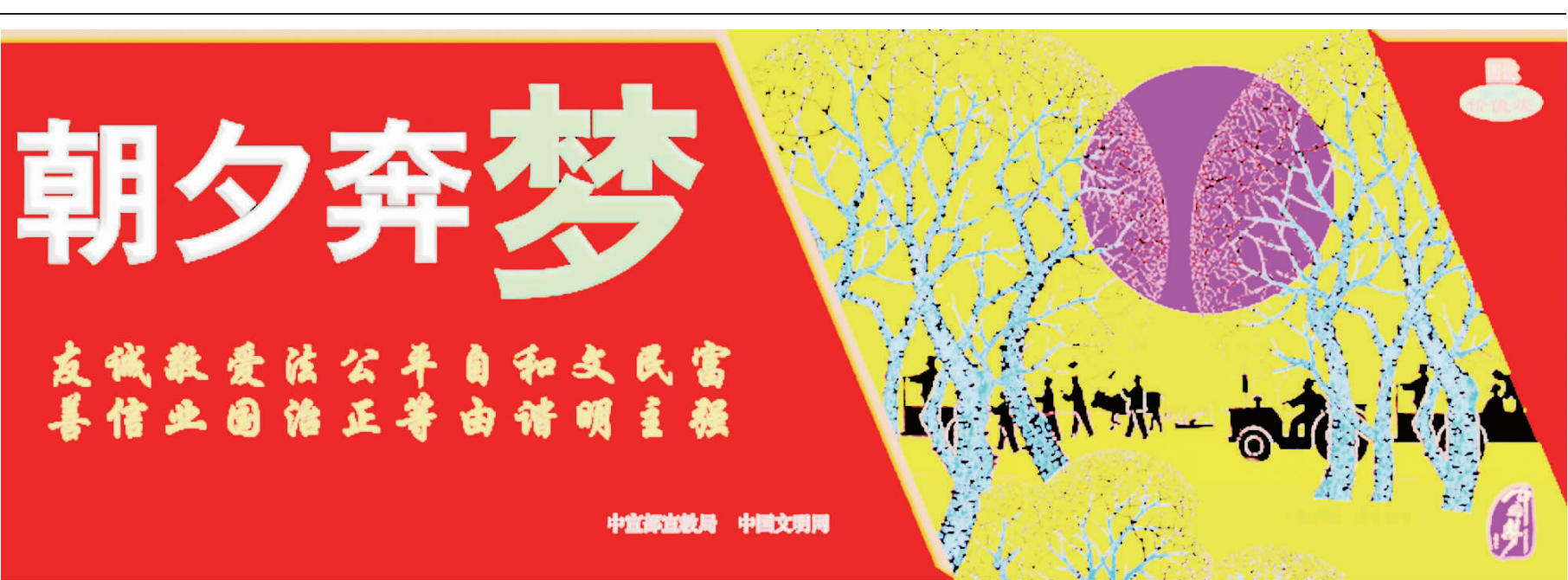
规范管理始终是学位学籍管理工作的核心，学位学籍管理具备高度的法律和制度属性，今年 4 月 26 日通过的《中华人民共和国学位法》将于 2025 年 1 月 1 日正式施行。这意味着我们在开展相关业务时，必须严格遵守法律法规和学校规章制度，确保管理过程的公正、透明和规范，切实维护学生的合法权益。在这种严谨管理基础上，我们不仅为学生顺利完成学业提供了坚实的保障，还在教学质量和学术发展上取得了显著成效。截至目前，我校学士学位获取人数连续 15 个学期位列国家开放大学办学体系各分部首位。在 2023 年和 2024 年连续两届国家开放大学优秀学位论文评选中，我校分别有 15 篇和 24 篇学位论文获评优秀等级，获评数量在全国各分部领先。这些成绩的取得，离不开我们对规范管理的高度重视，更离不开

### 秉持“三心” 努力当好老师

□ 蒋平

如何践行教育家精神，做个符合时代要求的好老师？结合自身工作岗位，努力做好几点。

一是要耐心引导学生。作为成人高校的教师，我们可以通过自己的耐心引导为学生理衣领、正衣冠。通过讲好思政课、组织好思政课社会实践活动以及做好班级管理等工作，一方面向学生宣传党的理论和方针政策，另一方面介绍新时代国家发展的伟大成就，让社会主义



沟通，积极参与国家开放大学开展的与本专业相关的教学、教研、论文评选等活动。

其次是信息技术的与时俱进。掌握先进的信息技术、先进的媒体教学手段，这一直是我们开大教师工作的亮点。这一亮点直接体现在课程内容的呈现方式上。从日常授课时使用的 PPT 制作，到单独某一知识点的微课程讲解，再到某一门课程的完整的网络课程构建，无论是个人单枪匹马还是团队精诚合作，开大每一位教师在新的信息技术领域里都真正践行了不断学习、终身学习的理念。单就微课资源建设来说，自 2016 年起，本人先后主持和参与了多门课程的资源建设工作：既包括思政课程如《思想道德与法律基础》，也包括公共课程如《大学语文》，更多是专业课程的资源建设，如《中国古代文学作品选读》《中国行政史》《中国古代文学史》等等。

回首二十年的工作生涯，再细观我们开大教师的工作内容，我不由地感慨：既能深度解析教材文本，深入浅出讲析内容，又可提供较之其他高校教师所忽略或者所欠缺的形式功能。这是我们开大教师的职责，也是开大教师的闪光之处。学习在路上，这是我们传达给学生的理念，更是我们躬身实践的座右铭。作为远程开放大学的教师，保持学习的心态，不断成长、不断提升自我，然后回馈社会、成就他人，这就是我所理解的教育家精神。在未来的日子里，我也将继续努力，做一名不辜负时代、不辜负社会、亦不辜负自己的优秀教育工作者。

（文法与教育学院）

### 坚持立足本职岗位 做优学位学籍工作

□ 贾礼远

继续优化服务，助力学生的成长与成功。

#### 三、必须坚持数字化赋能工作质效

教育家精神激励教师积极应对教育数字化转型，要不断提升自身信息技术能力进而提升工作效能。学籍学位管理工作应进一步与学校的整体发展战略紧密结合，尤其是在推动学校信息化、数字化转型方面发挥更大作用。基于“一网一平台”的数据分析和治理，增强对业务进程的监控，系统化开展毕业、学位和选课预警，切实解决长期困扰我们的业务难点，直面问题、找出思路、拿出办法，为广大学生和基层开放大学提供更富有效质的服务。

（教务处）

到开放大学读书的，工学矛盾客观存在，学习、考试的时候有畏难情绪也是正常的。我们要真正站在学生的立场上思考，积极主动地帮助学生解决学习上的具体问题。要落实好“首问负责制”，尽量不让学生就同一个问题反复到不同的科室咨询解决，图文并茂做好导学助学工作，帮助同学们准确掌握网上学习的操作流程，精确到班级、到个人，做好期末复习指导的资料整理、分发等工作，有效帮助学生通过考试。只要我们“用心”“用情”“用力”做好学生的引导和服务，让学生在校园学习期间，能够取得思想进步、专业成长和学历提升，就是我们开放大学教师践行教育家精神的最好诠释。

（开放教育学院）