

父亲的长征梦

□ 楼枫

六月，微风卷云，暑而不燥。

我在售票厅取车票，父亲独自在进站口外一块阴凉地里等候。他佝偻着身子，斜坐在旅行箱上，小心翼翼地从包里捧出相机，推了推鼻梁上的老花镜，蹙着眉头，再一次认真检查起镜头，像是要去春游的孩子临行前最后一次确认包里的零食，激动的手手竟有些微微颤抖。取票机缓缓吐出两张联程票，终点处印着两个字：于都。

于都，当年红军战士长征的起点之一，是父亲一直魂牵梦萦的地方。父亲想去于都重走长征路的念头由来已久。我和母亲虽然有些担心，却也没有阻拦，因为我们心底深处都懂得，父亲这看似天马行空的想法，其源自于内心的夙愿。

我的祖辈并没有人参加过长征，想要解开父亲的长征情结，还得从他刚进厂里那会儿说起。1986年，为了庆祝长征胜利会师五十周年，厂里决定开展系列庆祝活动，其中包括利用闲置车间办一个长征主题展览。父亲当时是车间小组长，工作之余还在电大学习，厂里觉得他有文化、有干劲，就把办展的任务交给了他。

父亲觉得这项任务崇高且光荣，一点也不敢马虎耽搁，立刻就与工友们着手准备。车间是多年闲置的，堆满了各色杂物，首要问题要把场地清理出来。那个年代的年轻人，干起活来那可真是两肋生翅、脚底生风，最不懂得什么是惜力。仅仅一天的功夫，原本挂了蛛网、蒙了尘土、油污味儿混合着霉菌味儿的车间，就变得窗明几净、通透清新了。这第一仗，打得迅疾而漂亮！

俗话说，万事开头难。可在父亲这里却反了过来，难啃的骨头挡在了后面。接下来，自然是要准备布展。父亲犯了难，偌大一个车间，用什么样的资料和展品来填满呢？大伙儿出出力气干活儿都是一把好手，可整资料、找展品，那可真是货轮出海——外行（外航）。即便如此，父亲觉得既然是办长征展览，那就得有点儿长征精神。长征那么难的事儿，红军都坚持下来了，我们办个展览，能比长征还难吗？

父亲平时忙于工作，到了周末就泡进了图书馆，查阅各种文献档案和资料。起初，因为时间紧迫，他想在有限的时间里多准备一些，所以总是肚子饿了才回家。后来，在与那段峥嵘岁月对话时，父亲读懂了血战乌江湘江的壮烈，读懂了跨越雪山草地的艰辛；读懂了军民如鱼水的情谊，读懂了红军似蒲草的坚韧。父亲被强大的精神力量所震撼，由被动的收集变为主动的探寻，原本枯燥无聊的任务渐渐变成了精神上的愉悦与满足，沉浸其中而废寝忘食。好几次，母亲做的饭菜一遍遍地热也不见父亲回来，便只好去图书馆寻他，他才恋恋不舍地回家。

为了能收集更多关于长征的文字史实和图片资料，父亲向厂里申请一笔经费，希望能够重走长征路，沿途多采访、多拍照，尽可能掌握一手资料。领导同意了，经费也到位了，父亲激动地找来三位工友与他同行，他戏称之“长征小分队”。可就在四人小分队斗志昂扬准备开拔之际，父亲临时接到了一个很急的生产任务，只得眼巴巴地看着工友们坐上南下的列车。虽然心有唏嘘，还是希望他们能带回更多的珍贵记忆。

在父亲和工友们的努力下，长征展览如期开放。而没有重走长征路的遗憾，幻化成一粒小小的种子，从此埋在了父亲的心里。自那以后，父亲开始喜欢在闲暇时抄写毛主席的长征组诗来练字。练得多了，就连平日里跟我说话也是诗文滔滔。在我遇到挫折的时候鼓励我“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”；在我畏难退缩的时候激励我“红军不怕远征难，万水千山只等闲”；在我犯了错误的时候，他便抄起笤帚，故意满屋追着我大喊“今日长缨在手，何时缚住苍龙”，惹得母亲一旁咯咯笑出声。

经过多年的等待，这颗小小的种子并未沉睡，而在蓄能。父亲说，长征精神滋养着他，激励着他。遇到困难时，想想“大渡桥横铁索寒”，就觉得没有迈不过去的坎儿；松懈怠惰时，想想“快马加鞭未下鞍”，就觉得没有理由停下前进的步伐；退休回家时，想想“踏遍青山人未老”，就觉得自己还可以继续追求人生的梦想。今天，梦想的种子终于迎来了萌发的时刻，我和母亲实在不忍再反对。

虽然没有经历过长征，但我们都在实现民族复兴伟业的新长征路上，父辈的接力棒会递交到我们手中，我们手中的接力棒还会代代相传，而长征精神给予我们源源不竭的动力。新时代的滚滚车轮，满载着在新长征路上千千万万流淌着红色基因的种子，满载驶向青山如翠，驶向繁花似锦！

父亲的身影渐渐淡会在人流中，我转身走出车站，风儿已把云朵全都吹散，晴空万里，阳光满溢。

（教务处）

安 徽 電 大 報

2020年10月20日

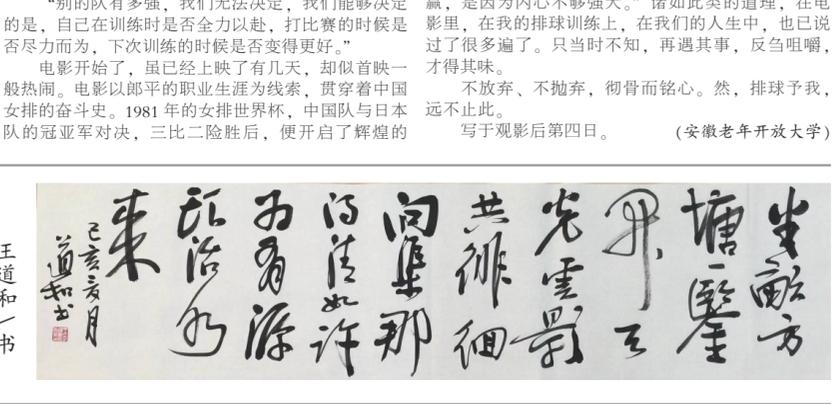
《夺冠》，夺冠！

□ 尹晓玲

“五连冠”时代。对于这部影片的评价，我相信很多人会同我一样，无法给出差评。因为那就是青春。青春的表现形式有很多种。我青春的那几年常伴随着排球和比赛。以青春之名，做年少之事。青春之际，“萌妹子”变成“女汉子”，从来无悔。不悔那时的灰头土脸，也不悔那时的汗流浹背，更不悔那时的嚎啕大哭；不悔那时的肌肉酸痛，也不悔那时的晨起夜归，更不悔那时的嘶哑呐喊。几度春秋过，往事常顾。可能，那就是人生吧。初人为人，一切皆新奇。就像排球吸引着我不一样。人生中也也有着其他的事物在吸引着我。我总是在不断接触新事物，然后在其中成长。

整个影片都很让我感动。除去那些真实的比赛，最动人的一幕是，“年轻的郎平”在扛起一百公斤杠铃时的呐喊。白浪所饰演的“郎平”，执拗且坚韧。真是电影，也是真实的我们，万万千千的我们。是奋斗着的我们！是不放弃的我们！是努力着的我们！人生，我们自己的一生。我们其实一直都在夺冠的路上，在和自己比拼着。与其在意别人的看法，不如去提升自己的内涵。电影中郎平有这么一句话，我觉得有相似之处，“我们之所以那么在乎每场比赛的输赢，是因为内心不够强大。”诸如此类的道理，在电影里，在我的排球训练上，在我们的人生中，也已说过了很多遍了。只当时不知，再遇其事，反舌咀嚼，才得其味。

不放弃、不抛弃，御骨而铭心。然，排球予我，远不止此。
写于观影后第四日。
（安徽老年开放大学）



今天真高兴

□ 朱佳明

2020年难得国庆中秋双节同庆，全国放假八天。我在节日的尾声方购得高铁车票，前往浙江台州的女儿与外孙女过上节日的最后半天。

台州是个很适合居住的地级市，这里有海，有山，海风总是眷顾这座美丽的城市，吹去尘埃，带走雾霾，使这里的空气极其新鲜，天空总是蓝蓝的。晚饭后，我与外孙女并肩在台州椒江的人行道上漫步。秋风习习，略微有些凉意，人行道上不断有散步的人们或俩，或仨，或结伴路聊。我们走过斑马线，跨过小桥，路过山边，行过车驶山洞……我们一起放开喉咙大声地唱歌：《我和我的祖国》，两段歌词我都记得清楚，外孙女跟着我后面附和，好爽啊，高音我竟

然都顶上去了。这真的要感谢老年开放大学的谭老师，是她教我们怎样唱歌，如何用嗓子，怎样飙高音。自那以后，不管在哪个歌厅我都敢拿麦放歌。外孙女和我又唱起了《小白船》，这首歌我是跟着外孙女后面哼唱的，因为她参加学校歌咏比赛，唱过这首歌：“蓝蓝的天空，银河里，有只小白船，船上有棵桂花树，白兔在游玩……”外孙女在学校很喜欢参加歌咏比赛，虽然没有拿到大奖，但是在比赛中锻炼了胆量，不管在什么场合她都不怯场。我们就这样无拘无束地在路边唱边走，路人也向我们投来赞许的目光或手势。可能是我和几个月没见面的外孙女重逢，心里高兴吧。我们就这样走走，唱呀，我俩还同时哼了一曲好听的曲子，歌词都不记得了，但是曲子却特别熟悉，以至于我俩都从头哼到尾。我问外孙女，这是什么歌呀，真好听。外孙女不加思索地说《霸王别姬》呀，动漫片《食物语》就是用这支歌配曲的。谈论动漫，外孙女滔滔不绝，而我却云里雾里地附和着。

在这太平盛世的国度里，我们真正理解什么是祖国。祖国强大，人民在祖国的怀抱里享受着幸福生活。作为中国人我骄傲，作为中国人我自豪，我们在祖国的呵护下幸福地生活，过着无忧无虑的生活。漫步绿道，行走田间，这样美好的日子，怎能不放声歌唱《我和我的祖国》。让我们在庆祝双节的日子里，从心底里唱出“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”

这一天真的高高兴。（离退休工作处）

补气血
吃“三宝”

山药。
其性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品，历来就被众医家广为赞誉，《本草纲目》云：益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。《景岳全书》云：山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤……《药品化义》云：山药温补而不燥，微香而不浊，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。

清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至，在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味，治疗了许多诸如大喘欲绝，滑泻无度等危急重症。其言：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃。在滋补药中诚为无上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。”

山药品种较多，河南怀庆府的品质最好。所以通常山药也叫怀山（或淮山）。药用通常干燥切片。药店有炒山药和生山药两种。建议用干燥后的生山药较好。

薏米：

如果您觉得自己身体有湿气，如积液、水肿，湿疹、脓疡等与体内浊水有关的问题，薏米都是您最好的帮手。

“薏仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之”薏米性微凉，如果脾胃过于虚寒，四肢

安 徽 電 大 報

国内统一连续出版物号 CN 34-0808/G 中共安徽广播电视大学委员会主管主办 安徽电大报编辑部出版
2020年10月20日 第7期（总第379期） 本期4版 Email:ahtvuxb@126.com

安徽电大召开省委巡视反馈意见整改工作推进会

本报讯 9月25日上午，学校召开省委巡视整改工作推进会，校领导郑汉华、张敏、王道和、孙枝娟、许成斌出席会议。处科级干部，副高以上职称人员，各基层党组织书记、委员、党务秘书，教研室主任、教学秘书，校巡视整改领导小组办公室成员参加会议。

会议对巡视整改方案做了说明，宣布了我校省委巡视反馈意见整改工作领导小组及督导组成员名单，并对做好巡视整改督导工作提出了具体要求。

郑汉华就推进巡视整改工作提出明确要求。他强调，一是要充分认识巡视整改的重大意义，不断增强政治自觉、思想自觉和行动自觉。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平总书记关于巡视和教育的重要论述以及习近平总书记考察安徽重要讲话指示精神，坚决贯彻中央和省委决策部署要求，把巡视整改工作抓紧抓实抓出成效。二是要紧紧围绕巡

视反馈意见，把巡视发现的问题全面整改到位。要根据责任分工，逐条逐项对账销号，做到问题不漏项、任务全覆盖，条条有整改、件件有回应、事事有落实，确保高标准高质量完成巡视整改任务。三是要切实加强组织领导和统筹协调，确保整改工作取得实实在在的成效。学校成立巡视整改工作领导小组和专项检查整改工作领导小组，全面加强对巡视整改工作的组织领导。成立巡视整改工作督导组，严格督导问责，确保整改质量。坚持标本兼治，举一反三，深化整改与成果运用相统一，构建长效机制，不断提升学校管理水平。

最后，他要求全校上下要坚定信心，凝心聚力，扎实奋进，把巡视反馈问题整改彻底改到位，不折不扣做好巡视“后半篇文章”，为建设国内一流开放大学营造风清气正的良好政治生态，推动学校发展再上新台阶。

（宣传部张文娟）

我校召开深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述座谈研讨会暨2020年第11次党委中心组理论学习（扩大）会

本报讯 10月14日，学校召开深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述座谈研讨会暨2020年第11次党委中心组理论学习（扩大）会，党委书记、校长郑汉华主持会议。校党委委员、党总支（直属党支部）书记、各部门主要负责人参加学习研讨。

会上，大家集体观看了深圳特区建立40周年庆祝大会直播，认真学习了习近平总书记考察安徽的重要讲话精神 and《习近平总书记教育重要论述讲义》有关内容，传达了总书记《国家开放大学综合改革方案》、国家开放大学2020年工作推进会精神等。会议还听取学校

更名情况的报告，安徽开放大学建设方案等，与会人员围绕学习内容及学校更名相关工作开展研讨交流。

会议指出，要深入学习习近平总书记关于教育的重要论述和指示批示精神，学深悟透，融会贯通，坚持用习近平总书记重要讲话精神武装头脑、指导实践、推动工作，全面贯彻党的教育方针、认真落实立德树人根本任务；认真贯彻落实教育部文件精神，充分认识更名转型的重要意义，提高政治站位，抓好贯彻落实，努力推进国内一流开放大学建设。

（宣传部未悦）

教育部职成司委托项目推进会在我校顺利召开

本报讯 9月17日下午，教育部职成司委托省教育厅厅开展的“基于信息化的高等学历继续教育融合发展与监管服务探索”项目推进会在安徽远程教育大厦2122会议室顺利召开。省教育厅高教处调研员胡晓云，主任科员梅梅以及参与委托项目的17所高校继续教育学院负责同志及项目成员参加会议。安徽电大党委委员、副校长朱彤出席会议并讲话。会议由安徽继续教育网络园区管理中心负责人主持。

朱彤在会上指出，此次委托项目是在我省现有“继续教育网络园区”基础上开展研究的，省教育厅设立六个方面的研究子课题，由园区管理中心总体牵头负责。相信通过对项目的研究将会进一步丰富继续教育改革发展理论，提升教学质量和管理水平，有效地指导各项教学改革实践。他表示，将会和各参与高校一道在省教育厅的指导下，充分调研，凝聚智慧，展现亮点与特色，高质量完成委托项目的各项任务。

会上，安徽大学、安徽农业大学、安徽工程大学、阜阳师范大学、安徽广播电视大学及安徽继续教育网络园区管理中心等六个研究子课题负责人分别汇报了项目研究总体进展及阶段性成果。各项目组还就

国家开放大学来我校专题调研校友会及学生工作

本报讯 9月24日下午，国家开放大学实验学院院长郭青春、学生工作与教师发展部副部长徐刚等来我校调研校友会及学生工作情况并召开座谈会。校党委副书记张敏及学生处、开放教育学院有关负责同志参加座谈。

张敏汇报了我校的基本情况、学生工作及校友工作情况等，对国家开放大学给予我校学生工作的大力支持

各级党委和政府务必保持攻坚态势，善始善终，善作善成，不获全胜决不收兵。

——习近平10月17日对脱贫攻坚工作作出重要指示

安徽电大思政课教学研讨会暨思政课教学工作座谈会顺利召开

本报讯 为进一步提升全省电大思想政治理论课教学水平，加强网络教学团队建设，推进思想政治理论课改革创新，9月22日下午，安徽电大思政课教学研讨会暨思政课教学工作座谈会在远程教育大厦召开。党委副书记张敏出席会议，会议邀请部分分校和工作站的思想政治理论课教学负责人、思想政治理论课教师代表参加，省校教务处负责人、马克思主义学院全体兼职思政课教师参加会议。

会上，大家认真学习了习近平总书记考察安徽重要讲话精神、习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上的重要讲话精神，围绕思政课教师队伍建、网络教学实施团队建设、实践教学、课程思政建设等内容进行了深入交流与研讨，提出了推进工作的意见建议。与会人员开展了教学研讨和集体备课，报名参加国家开放大学首届思政课教学展示活动的各项目组负责人介绍了所选专题教学设计方案，参会人员就教学目标、教学重难点、教学方法及教学过程等开展认真讨论交流。会上，开展了思政课教学情况问卷调查，为“学习‘思政大课’，爱国奋进担当”主题征文比赛的获奖单位颁发了奖牌和证书。

张敏在总结讲话中指出，要认真学习贯彻习近平总书记关于教育工作的重要论述、在学校思想政治理论课教师座谈会上的重要讲话精神，汇聚全省电大合力，加强网络教学团队建设，深入研究成人在线思政课教学规律，大力推进思想政治理论课改革创新。

（马克思主义学院陈俊）

安徽电大深入开展2020年网络安全宣传周活动

本报讯 为深入贯彻落实习近平总书记关于网络强国的重要思想，普及网络安全知识，提升网络安全意识和防护技能，引导广大师生自觉维护网络安全，营造清朗的网络环境，9月14日至9月20日，我校组织开展了以“网络安全为人民，网络安全靠人民”为主题的2020年网络安全宣传周系列活动。

学校高度重视，面向全省电大印发《关于组织开展2020年网络安全宣传周活动的通知》，组织全省电大系统师生参与网络安全宣传周教育活动，认真学习贯彻习近平总书记关于网络强国的重要思想和《中华人民共和国网络安全法》等相关法律法规，提升网络安全意识。

学校组织全省电大师生观看“聚力青春守护安全”网络公开课，在线同上一堂网络安全课，进一步学习掌握网络安全相关知识，提高甄别网络信息的能力和水平。围绕网络安全主题，积极组织开展“我与网络安全”微视频、微网文校园征集活动，努力营造安全上网、依法上网的良好氛围。

校信息技术与网络管理中心以网络安全宣传周活动为契机，对网络安全信息员开展网络安全技术专题培训。开放教育学院组织学生参加全国大学生网络安全知识竞赛，通过网络答题方式进一步普及网络安全知识，激发学生学习网络安全知识兴趣，提升网络安全防护技能。

学校还通过电子显示屏、网站、微博等媒体，积极推送发布网络安全相关信息。同时，组织开展了线上参观安徽省暨合肥市网络安全宣传周等丰富多样的宣传活动，提升大家网络安全意识和网络安全风险防范能力，引导广大师生弘扬时代主旋律，传递网络正能量，争做中国好网民。

（宣传部王娅）

安徽电大组织开展思政开学第一课

本报讯 新学期，新起航。为进一步贯彻落实新时代学校思想政治工作要求，创新思政课教学，厚植学生爱国主义情怀，10月12日下午，学校组织返校学生开展了思政开学第一课——“讲好抗疫故事 弘扬伟大抗疫精神”专题教学活动。安徽电大党委副书记张敏出席活动并作专题报告，宣传部、开放教育学院负责同志、马克思主义学院专兼职思政课教师参加活动。

张敏以安徽电大师生的抗疫故事为素材，从“党旗飘扬”“同心抗疫”和“青年担当”三个方面，给师生讲授了一堂生动鲜活的思政课，并为安徽电大“师生宣讲团”成员和指导教师颁发了聘书。宣讲团成员中的2名学生做“练就过硬本领，努力让人生出彩”“积极参

加志愿服务，助力疫情防控”主题宣讲。

宣讲结束后，师生到学校思政课实践教学基地——校史馆参观，亲身感受改革开放以来电大远程教育的创新发展，深刻感受改革开放的伟大成就。

活动收到良好成效。同学们纷纷表示要向抗疫英雄学习，向身边模范学习，珍惜校园学习时光，用奋斗成就美好人生。与会教师表示，育人永远在路上，要不断创新思政课教学，用好抗疫题材，讲好抗疫故事，深入宣传伟大抗疫精神，教育引导学生增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

（马克思主义学院陈俊）

学校知联会赴太和县刘庙村开展教育扶贫活动

本报讯 9月17日，我校校外知识分子联谊会组织部分会员赴太和县刘庙村开展教育扶贫活动。

大家首先来到刘庙村扶贫车间了解复工复产情况。在扶贫产业园，大家深入田间听取驻村扶贫工作队对于扶贫农产品产销情况的介绍。随后，深入走访慰问部分贫困户，了解其家庭经济情况等，并向刘庙村幼儿园留守儿童捐赠了60套迷彩服。在安徽老年开放大学刘庙

（校知联会张珂）

亳州分校致力提升帮扶村“两委”学历

本报讯 9月24日，亳州电大校领导到谯城区观堂镇高杨村对“两委”学历提升行动进行专项调研。

亳州电大2019年推行帮扶村“两委”学历提升行动以来，已陆续完成报名14人。通过学历提升提高村干部的综合素质，增强其学习、领导和组织协调能力。2020年春季，帮扶村观堂镇高杨村党委书记高万春加入学历提升学员队伍。在此次调研中，高万春表示，开放

教育学习方式非常适合村干部学习，是对整个“两委”班子全面系统的“蓄能充电”，他为成为一名实实在在的大学生而自豪。

亳州电大一行还走访慰问了退役军人，深入了解退役军人家庭情况、个人健康状况和思想状况，传达党和政府对退役军人的关爱，并把慰问金送到退役军人手中。

（亳州分校陈秀锦）

我的战“疫”故事

话给家人，怕他们担心。只给科室的姐妹发了条短短的信息，三个字“太累了”，转过身，擦干眼泪，调整好心态，我依然是那个冲在疫情一线不计生死不计报酬的白衣战士。

我叫陆桂宁，池州电大护理学本科班学生，现就职于池州市人民医院。1月26日，我自愿报名参加安徽省首批支援湖北抗疫医疗队。在武汉支援的日子里，在病房里，我都会用积极的心态去支持患者，鼓励他们。刘奶奶60多岁，她的情况比较严重，来的时候血氧饱和度指标比较低，呼吸困难，说话很费力。我耐心沟通，协助她进食水，尽可能地照顾好她。祁阿姨50岁，是一名心脏慢性疾病的患者，还有一些妇科疾病。在隔离病区内，祁阿姨遭受慢性疾病和新冠病毒的双重折磨，她的生活护理，得靠我们辅助。我和其他队员一起制定方案，照顾好她的生活，也尽量减少护理操作带给她身

战“疫”电大人

- ◆9月16日，安徽电大第一党总支第四党支部开展“弘扬伟大抗疫精神 树立良好师德师风”专题学习活动。
- ◆9月22日，信息技术与网络管理中心举办网络安全信息员培训会议，20余名专兼职网络安全信息员参加学习培训。
- ◆近日，学校组织拍摄的《教授驻村扶贫记》《我的扶贫日记》《“农村电大书屋”的故事》微视频入围国家开放大学“我的扶（脱）贫故事”微视频征集展示活动。
- ◆10月13日，学校总务保卫处组织召开后勤工作学生座谈会。
- ◆10月19日，马克思主义学院组织开展“厉行节约 反对浪费”主题教育活动。
- ◆10月20日上午，信息与建筑工程学院开展定点联系分校活动，内容为“精彩一课”和课程思政教学交流。

为您推荐

- ◆《习近平：年轻干部要提高解决问题能力 想干事能干事 干成事》——“学习强国”学习平台 10月10日
- ◆《肩负历史责任 感受时代荣光》——《人民日报》9月30日
- ◆《丰收中国，希望田野的最美画卷》——《人民日报》10月4日
- ◆《厉行节约 大有可为》——《人民日报》10月20日
- ◆《从中国抗疫看“自由和自律统一”》——《光明日报》10月12日
- ◆《心肺复苏纳入青少年健康教育非常必要和及时》——《光明日报》10月11日

学校开展“消费扶贫共参与 脱贫攻坚奔小康”主题党日活动

本报讯 为深入学习贯彻习近平总书记关于扶贫工作的重要论述和考察安徽重要讲话指示精神，9月30日上午，学校组织90名党员干部，参加由省直机关工委、省扶贫办等7家单位在安徽国际会展中心联合举办的安徽省直单位定点帮扶成果展暨全省优质特色扶贫产品展示展销会，并开展“消费扶贫共参与 脱贫攻坚奔小康”主题党日活动，校党委副书记张敏参加。

党员们在报告厅全程观看了“脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接论坛”第五场，我校驻村帮扶干部马宁以《乡村振兴与脱贫攻坚有效衔接的实践探索——以太和县刘庙村实践为例》为题进行了发言。

随后，大家参观了综合展区和我校定点帮扶村所在太和县展区，了解近年来省直单位和太和县脱贫攻坚取得成效和经验做法。党员们还选购了展销会优质特色扶贫农产品。

本次主题党日活动是我校开展“消费扶贫月”活动的一项重要内容，通过活动开展，坚定了党员助力打赢脱贫攻坚战的决心和信心。

（经济与管理学院李如）

六安分校组织志愿者赴社区助力创城活动

本报讯 为进一步推动全国文明城市创建工作，深化志愿者服务活动，营造良好的创建氛围，9月20日至25日，六安电大组织青年志愿者、党员志愿者、入党积极分子等人员赴大田拐社区开展创城宣传和志愿服务活动。

志愿者在社区工作人员的安排下，深入金桂香满园小区进行入户走访宣传，开展清理小广告、捡拾垃圾、清理烟蒂、整理单车等活动。志愿者们文明礼貌的行为举止、认真扎实的工作态度和吃苦耐劳的服务精神赢得了社区居民和社区工作人员的一致好评，营造了人人争做创城参与者、宣传者、实践者的良好氛围。

（六安分校冯舒彤）

体上的痛苦。她给我写下了一份感谢信，贴在了科室“祝福墙”上。

我叫夏洁梅，黄山电大护理学本科班学生，现就职于黟县人民医院。当新冠肺炎疫情遇上万家团圆的春节，这个年就显得格外的凝重。疫情突如其来，无数的医护人员逆行，我很荣幸成为其中的一员，用自己所学专业去帮助患者。我所在的安徽省第七批支援武汉医疗队被安排接管武汉中心医院两层病房。第一次进入隔离病房上班，本院老师为我们介绍环境，一圈下来，我发现护目镜的一个活塞掉了，此时内心很恐惧，生怕自己感染了不能继续战斗。一同上班的同事细心的帮我把护目镜消毒后用敷贴封住，还不停安慰我不用担心，这是防喷溅的，与空气接触是不会感染的。就在这样忐忑的心情中，我完成了在武汉的第一个班次。隔离病房没有陪护人员，我除了日常的护理工作，还要拖地、擦拭物品，准备生活用品。看似平常的工作，穿着厚厚的防护服，也异常艰难，但再艰难的过程，我们都挺过来了。

（学生处储桂香综合报道）

（上接1、4版中缝）

怕冷较重的人，还是不太适合的。

薏米主要功效在于健脾去湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。亦可用于治疗肺热肺痈肺痿之症。和山药同用，更是相得益彰，互补缺失。“山药、薏米皆清补脾肺之药，然单用山药，久则失于粘腻，单用薏米，久则失于淡渗，惟等分并用乃久服无弊。”

近代医家曾有报导，用两药各50克，每日熬粥，对肝硬化腹水有明显疗效。

芡实。

清代医家陈士铎说得最好：“芡实止腰膝疼痛，令耳目聪明，久食延龄益寿，视之若平常，用之大有利益，芡实不但止精，而亦能生精也，去脾胃中之湿痰，即生肾中之真水。”所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选。若能与山药同舟共济，那补益的效果就更佳了。

有人长期腹泄，下利清谷；有人遗精滑脱，其势难禁；有人夜尿频多，无法安睡；这时，您就会发现芡实的神奇了。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效。但用时也各有侧重，山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴。又兼具涩敛之功。薏米，健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以去湿浊见长。

芡实，健脾补肾，泻火止遗，最具收敛固脱之能。

有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

（来源：人民健康网）

抗疫中的一线教师

□ 刘峰

2020年刚刚拉开帷幕，一场新冠肺炎疫情突如其来。一时间，阴云笼罩，江河呜咽，山川失色，人们的工作、学习和生活都按上了暂停键——熙熙攘攘的街道变得冷冷清清，书声琅琅的校园变得寂静无声……可爱的孩子们开启了了一个“超长待机”的寒假。

为了让孩子们不荒废宝贵的时光，教育工作者迎难而上，停课不停学，开启了新的网上教育模式。我第一次当上了“十八线主播”，和大多数教师一样，一开始对钉钉直播网软件的使用一窍不通。各种操作让我头晕目眩：不是切换有误，就是网络卡顿，很是气恼，但不气馁，发动各种咨询，请教同事、亲友，不停地整改。功夫不负有心人，很快就从最初的手忙脚乱发展到了灵活运用，课件、课文、视频、提问等都能从容转换。这一变换使我和孩子们都喜欢上了直播课。

为培养孩子们的兴趣爱好，弘扬中华优秀传统文化，我特地给班里的孩子们设置了“我爱背古诗”每日打卡项目。每天给孩子们找一些适合他们五年级年龄段背诵的古诗，搜索精美的与生活息息相关的古诗发到群里，请家长督促孩子们背诵。比如除夕，我让他们背诵王安石的《元

建筑人的抗疫故事

□ 周家传

2020年，因一场新冠肺炎疫情的爆发，注定是不平凡的一年。

我是一名建筑施工管理人员，自疫情防控工作开展以来，我服从单位统一领导，放弃春节休息假期，报到上岗，冲在疫情防控第一线，深入建筑工地巡查，全身心投入坚决打赢疫情防控阻击战中。

“疫情就是命令，防控就是责任。”我与同事们每天深入到建筑工地加强防疫宣传，细化落实各项防控措施，宣传防疫政策，发放防疫物资，开展区管建筑工地全覆盖检查，抓实抓细停工期间施工工地留守人员排摸、防疫物资保障工作，引导建筑工地积极配合做好疫情防控，督促在工地做好通风换气、消毒杀菌、体温测试、工地巡查等工作。

复工复产前夕，按照新冠肺炎疫情防控工作要求，

学习“思政大课”，爱国奋进担当



公益广告

（蚌埠分校）

（阜阳分校颍上工作站）

（蚌埠分校）

日》和高适的《除夜作》；春天到了，却下了一场春雪，我就让他们背诵韩愈的《春雪》；盼望疫情早点结束，就让学生们背诵毛泽东的《七律二首·送瘟神》……也许背诵过程是单调的、枯燥的，但我想，对于孩子来说，受益却是终身的。

在日本捐赠的抗疫物品上，我们看到了许多言简意赅的诗句：“山川异域，风月同天”“青山一道同风雨，明月何曾照两乡”……我让孩子们查阅出处，并且学着背诵。俗话说得好“熟读古诗三百首，不会作诗也会吟”。日本疫情告急，中国主动向日本捐献抗疫物资时，当时我就提议：请我班的孩子也给捐赠物资的箱子上写两句诗。于是孩子们纷纷回答：“投之以桃，报之以李”“投我以木桃，报之以琼瑶”“一衣带水，互相支援”“滴水之恩，当涌泉相报”“四海皆兄弟，谁为行路人”“救患若一，所忧同也”……简直让我大开眼界。

天使在前线，教师是后盾。积极教育青少年，停课不停学，家校共携手，战役必胜利！

（阜阳分校颍上工作站）

（蚌埠分校）

（蚌埠分校）

我与各项目单位采用线上线下多种方式，加强交流，用心沟通，认真落实建筑工地各项防控措施，做好复工指导。

疫情期间，在做好本职工作的同时，我利用业余时间学习专业知识，积极参加安徽电大组织的网课学习，努力提升自身综合素质。除此之外，我还参加了街道社区组织的志愿活动。在抗击疫情期间，我时刻关注疫情变化情况，不定期和其他志愿者在小区门口进行防疫宣传、劝导，积极做好疫情防控宣传工作。

我始终这样想：帮助别人，快乐自己！在疫情防控特殊时期，很多医务工作者勇敢奔向抗疫战场，都是有血有肉的人，我没有理由不走出 come 为社会做点事；我是一名共产党员，我要用自己的一言一行影响身边的人，更有责任、有义务站在抗击疫情第一线，用我的实际行动来回报党和社会。

个人的力量是有限的，但我要用我的坚持和坚守，为单位、为群众的那道安全护罩再增添一份韧劲！

（蚌埠分校）

我是一名社区工作者。犹记得2020年1月27日，正值春节放假，接到通知，正式上班，我便开始了社区抗疫工作。

我们是防控信息的“宣传者”。疫情来袭，辖区居民尤为关注疫情的发展，对网络上的各种信息，有不解也有惶恐。社区每天关注着疫情动态，对不实信息即时辟谣，并将市、区、街道疫情防控应急指挥部发布的公告第一时间传达到各个防疫站点，让居民们知晓。

我们是居家生活的“保障者”。辖区一位居民被确诊为新冠肺炎患者入院治疗，与其密切接触的家人有老人、儿童还有孕期的母亲，他们的健康、生活都成为了社区防控人员最关注的事。我们社区及卫生服务中心的同志次日便上门发放了居家观察告知书，叮嘱他们14天观察期内的注意事项，并进行了体温检测，还按照居家生活的需求为他们准备了一个专用垃圾桶、一包口罩、一个额温枪、一支温度计、一瓶消毒液、一瓶酒精、一份居家观察宣传材料及按照需求购置的生活物资。我们与他们保持着密切的联系，及时询问他们每天是否有不适症状、生活上有哪些需求、生活垃圾是否需要处理等都一一了解并协调解决。

我们是难点问题的“协调者”。为保障居民健康，各小区均进行了严格的管控，大多家庭按照要求定期采购生活必需品，过上了每天都能吃上家常菜的生活。在防控点值守时，社区了解到一部分家庭的饮食却仅能靠着外卖。为了让他们能吃得健康、吃着实惠，社区联系了周边的一家餐饮企业在辖区做起了外卖配送试点。通过建立的微信群，居民们能够根据需求点餐，由送餐人员免费配送至防控点，并对外包装进行消毒，实现了安全配餐。

（省开放教育学院）

抗疫一线的社区工作者

□ 魏荣荣

