

第一次来到广袤的淮北平原，放眼望去是一片看不到头的麦田，微风渐起，带来一阵阵春天的气息和即将收获的喜悦。我们一行人从大巴车里下来，一下子陶醉在这片难得的世外桃源里。

我们此行的目的地是到草北村马营小学。学校位于村口马路的一侧，学校门前有一条 50 米的小路。这条路之前是一片庄稼地，为了将路面硬化，很多村民自发捡了很多的砖头瓦片小石头，然后将这些东西敲碎再撒在地里面，最后用石子碾子来回压才将这条路给压板实了……

这是 2018 年 5 月初，我随支部第一次去阜阳太和县草北村的一段记忆，给我印象最深的就是村里的“路”。贫困村的群众对修路的渴望如同是旱地的庄稼渴望一场及时雨一样，大家渴望告别晴天一身灰、雨天一身泥的生活，更渴望通过这条路能走出贫困，走上一条脱贫致富奔小康的幸福之路。

2020 年 6 月，我在支部再次组织到太和县草北村开展党员活动日活动。又是近 5 个小时的风雨兼程，我们在中午赶到了草北村。下车后，大家发现之前的土路已经完全

路

□ 万志明

找不到踪影，路面不仅看不到以往的大小小的水坑，还都已经用水泥进行了硬化。路上的人也多了，还能看到不少的农用车、三轮车和小汽车。

吃过午餐，我校驻村帮扶干部罗运鹏教授带着我们一路看，一路讲解这两年村里面的变化。每个从我们旁边经过的老乡都会主动热情地跟我们打招呼。有些开车的村民还会停下来跟罗书记寒暄两句，罗教授也会跟我们细说每个路过村民的情况。不知不觉中，我们来到了村子的东南角。这里是村子东面和南边的两条 5 米来宽的小河的汇合点，河里的荷花正在盛开。突然，一个拿着镰刀的农村大姐在河对岸向我们喊道：“不要走！我有事向你们反映！”还没等我们反应过来，她已经开始讲述她的故事了。原来我们站着的这个地方以往是村里地势最低的

一个地方，每年雨季，两条小河的河水就会把村子的进出口淹没。罗教授来到村子以后，在学校的高度重视和大力支持、帮助下，经过积极争取和努力，不仅把村里的路修通了，还在这个地方架起了一座桥，并将两条小河进行了疏通，在河里种上了荷花。现在村民不仅不担心下雨天出行的问题，而且每天村民遛弯的时候都喜欢到桥上来欣赏荷花了。

告别了大姐，我们一行人再次来到了学校前面的那条 50 米的路。它也已经换上水泥外衣，两侧还修建了小花坛，花坛里面的小花正含苞待放。刚刚雨过天晴，孩子们穿着干净的球鞋在这条路上相互追逐着、欢笑着，绘就了一幅通往春天的美丽画卷。

这是一条平平凡凡的乡村小路，一条从泥泞走向平坦的小路，一条承载着村民对未来无限憧憬的小路。这条路让我们看到了扶贫工作取得的成效，感受到扶贫干部扎根脱贫攻坚一线、带领农民脱贫致富的奋斗精神。

前路漫漫，唯有奋斗！攻坚克难，矢志不移！

旧木堂前，
揽风入泖回乡路。
波纹无数，
风过思春暮。
草嫩花羞，
岁岁衣如故。
又荒废？
青丝争驻，
毋作伤春赋。

点绛唇·春暮
尹晓玲

（宣传部）

和爸爸相识结婚并有了我和弟弟。这么多年我们和三姨一家常来常住，愉快地生活着。今年三姨 88 岁，母亲也已 75 岁，难得两人都身体硬朗、精神矍铄。这回母亲执意要带三姨一起回乡扫墓，完成心愿。望着姐妹俩相互搀扶的背影，我和表姐热泪盈眶。我们为两个老姐妹携手度过半个多世纪的这份情谊由衷感叹：时光啊，请慢些走！

烤鸭

自懂事起我就记得，每次家人往返芜湖总是要带回许多特产：蒲包干、香果、蜜子糕，最令人垂涎欲滴的就是烤鸭。刚出炉的烤鸭透红油亮，斩好摆入盘中，夹一块蘸上鲜甜的汤汁，皮脆肉嫩，齿颊留香。今天这美味都已登上了央视栏目——《舌尖上的中国》。30 多年来，我们无论谁往返老家，总要捎上几只烤鸭带回来以饱口福。合肥、芜湖两地情，烤鸭串起了我们和家乡联系的纽带。风俗和亲情，过往和未来，我们将且行且珍惜！

（财务处）



王道和 \ 画

愿时光不老，我们不散

□ 郭玲梅

清明假期，天气晴好，我陪同母亲和三姨去芜湖老家祭祖，一路风尘仆仆，一路思绪连篇……

风景

早晨 7 点半，我坐上了开往家乡的列车。车厢很空，人们戴着口罩三三两两地坐在座位上。列车缓缓开动，悠扬的音乐响起，窗外泛着一层薄雾。大约半小时后，太阳掀开薄雾透过车窗刺进来，我不由地向外望去，大自然的美景一览无余，碧绿的梯田、金黄的油菜花、潺潺的流水、炊烟袅袅的村庄，还有枝桠上的鸟窝、田间的耕牛随着那纵横交错的铁轨伸向远方。久在都市高楼大厦里呆着的我，蓦然看到眼前掠过的乡野风景，唤起了童年无尽的回忆。

外婆

又是一年清明时，风吹花落寄哀

思。最疼爱我的外婆过世已经整整 26 年了，记忆中的她总是那么慈眉善目，清清爽爽的模样。头发一丝不乱在脑后挽成髻，身穿灰蓝色的褂子，斜襟里插着一块布帕，脚蹬青布鞋，手拄龙头拐杖，颤巍巍地站在路口迎我放学。小时候她做针线活，我帮着穿针引线；她去抹纸牌，我帮着提壶端水；我做作业，她在旁边摇蒲扇边念叨：“姑娘，看书识字好啊，今后找个好人家！”如今我家幸福，孩子都已经上了大学。叩拜在老家人家的墓前，我轻轻地问：“外婆您看见了吗？”

姐妹

时常听母亲说，她 16 岁初中毕业就从老家来到合肥帮三姨带孩子。后来三姨和姨父介绍她到安徽丝绢厂半工半读。后来成为一名丝绸女工，在那里她

疫情过后，伴着书香奋斗

□ 管莎莎

在夏天里用汗水浇灌

疫情过后，我们将所思所感融入生活与工作，将奋斗谱进人生的主旋律。越是考验如火，越能淬炼真金。支部王婷同志新婚不久就同爱人达成共识，即服从抗疫大局，加入防控战斗。她立足岗位恪尽职守，又携手爱人共同抗疫，以实际行动诠释了党员冲锋在前、无私奉献的精神。支部武汉籍转业干部万志明同志自愿捐款支持疫情防控工作。夏天里，同志们携手攻克坚难，相继开展了合肥市名师名班主任领航工程、合肥市中小学信息技术教师高级研修和合肥市高中新课程改革专题培训等项目。在学校的大力支持下，通过精心组织和有效管理，各个项目顺利实施并获得好评。唯有迎难而上、不惧风雨，才能用汗水浇灌奋斗之花，凝结收获果实。

在秋天里收获果实

书香滋润心田，奋斗是永恒的旋律。

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当。“至诚”，《礼记·中庸》曰：“唯天下至诚，为能经纶天下之大经，立天下之大本，知天地之化育。”“至坚”，路漫漫，揽青天，信念敢比金石坚，是可贵的信念和品格。作为一名青年教师，我将书香中的“至诚至坚”视为师德修养的座右铭。一支粉笔，两袖微尘，三尺讲台，四季耕耘。托之空言，莫如见之实行。青年人赶上了新时代，就要把自己的理想融入到事业中，切实担负起应该担负的历史重任，做新时代的追梦人。“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔也”，我们广大青年已做好准备，不负青年时光，亦不负时代重托。让我们在春天播下希望的种子，在秋天收获奋斗的果实。

正如陶渊明诗中写道：“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人”。疫情过后，伴着书香奋斗。我们青年人有书香开满心灵，纵使风雨洗礼，

也时刻勉励自己，坚守平凡的岗位，不忘初心；纵使时光飞逝，皱纹爬满脸庞，也要有信心让担当成为生命的底气，以昂扬的姿态逐梦新时代，整装奋斗前行。

（教师教育学院）



海洋精灵

许炎 \ 画

饭后健康小知识

饭后该坐着、站着还是躺着？

坐着：饭后坐着，导致食物滞留在腹部，会引起肥胖？其实不然。饭后坐着，可以减少反流，既不会影响食物的消化，也不会导致肥胖。但不要久坐。

站着或散步：

饭后站着或者散步不会对胃产生负面影响，反而可以促进消化。如果是采取靠墙站立的办法，还可以消耗热量，减少脂肪堆积，起到控制体重的效用。而体质较差、体弱多病的人，饭后不要立即散步。如果患有心脑血管疾病的患者也不宜饭后立即活动。饭后运动应控制在半小时内，是小范围、小强度的活动。

躺着：吃完就躺下，易导致食物胃液反流，长期如此还可能灼伤食道。饭后全身血液会比较集中地流向胃部，其他器官供血相对减少。不利于消化，也容易囤积脂肪。

吃完饭哪些事别着急做？

别唱歌：吃饱后人的胃容量增大，胃壁变薄，血流量增加，这时唱歌会使膈膜下移，腹腔压力增大，轻则引起消化不良，重则引发胃肠不适等其他病症。因此，饱餐后应休息一段时间再唱歌。

别多喝水、浓茶：饭后立刻大量饮水，会使胃中食物来不及消化就进入小肠。饮水后稀释胃液，使胃液消化能力减弱，不利于胃酸杀菌，容易造成胃肠道疾病。此时喝浓茶不仅会冲淡胃液，茶碱还会抑制胃酸分泌，影响食物正常消化。

别洗澡或桑拿（下转 2、3 版中缝）

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 安徽电大编辑部出版
2021 年 4 月 20 日 第 2 期（总第 384 期） 本期 4 版 Email:ahtvxb@126.com

省委对学校领导班子和领导干部进行 2020 年度综合考核

本报讯 4 月 15 日上午，学校领导班子和领导干部 2020 年度综合考核干部教师大会在五楼会议室举行。省委第 15 综合考核组副组长、省委教育工委委员、省教育厅副厅长储常连等一行 6 人出席会议。会议由党委书记、校长郑汉华主持。学校领导班子成员、中层干部、教师代表、学生代表等参加会议。

储常连代表省委综合考核组作动员讲话。他传达了省委关于 2020 年度综合考核工作的有关文件精神 and 总体要求，并就贯彻落实省委部署，做好 2020 年度综合考核工作提出要求。一要充分认真开展考核的重要意义。开展综合考核是推动践行“两个维护”的实际行动，是推动加快高质量发展的有力举措，是推动落实管党治党责任的重要抓手。二要准确把握综合考核的关键环节。准确把握综合考核对象、考核内容、考核方式、考核步骤、等次评定等，有力有序有效推进综合考核工作。三要严格遵守考核工作的纪律规定。要严明纪律、严守规矩，坚持实事求是、公平公正、独立客观地进行考核，确保本次综合考核工作圆满完成，取得预期成效。

郑汉华代表学校党政领导班子作 2020 年度工作总结报告，汇报学校对 2019 年度省委综合考核反馈问题整改落实情况，2020 年度学校党的建设和事业发展方面取得的新成效。他表示，学校将以本次综合考核为契机，准确把握新发展阶段，深入贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，积极推进学校治理体系和治理能力现代化，全方位推动学



校高质量发展，努力建设具有安徽特色、国内一流、人民满意的开放大学，为新阶段现代化美好安徽建设作出更大的贡献，以优异成绩庆祝建党一百周年。

按照考核要求，会前，学校向考核组提交了校领导班子工作报告、纪委工作报告、领导班子成员个人述职述德述廉报告，并按要求提前在校园网公布。会上，参会人员

对省管领导班子和领导干部进行了民主测评和民主评议。会后，综合考核组分别与校领导班子成员、中层干部、教师代表等进行了个别谈话。综合考核组现场查看资料台账，实地考察安徽继续教育网络园区管理中心、学分银行管理中心、科研处等，深入了解学校党建工作和事业改革发展情况。

（宣传部王娅）

学校党委中心组开展党史学习教育专题学习研讨

本报讯 4 月 7 日至 8 日，我校党委理论学习中心组围绕“学史明理”专题开展党史学习教育专题学习研讨，

学习采取“理论学习+现场感悟”的方式进行。4 月 7 日下午，校党委理论学习中心组等一行前往渡江战役纪念馆。大家在渡江战役纪念馆红军烈士雕像前，面对庄严的党旗，重温入党誓词。铿锵有力的誓词表达传承革命精神、发扬优良传统、践行初心使命的坚定信心。展厅内，一张张斑驳的老照片，一件件珍贵的革命文物，一段段可歌可泣的红色故事，再现了那段艰苦卓绝、波澜壮阔的革命历史和军民齐心、不畏艰险的光辉历程。大家认真聆听讲解，不时驻足观看，深切缅怀革命先烈的丰功绩，接受深刻的爱国主义和革命传统教育。

随后，大家来到引江济淮工程现场，进行实地参观。引江济淮工程沟通长江、淮河两大水系，是跨流域、跨省的重大战略性水资源配置和综合利用工程。大家仔细听取了项目单位关于引江济淮工程概况、实施进展等情况介绍，亲身感受工程现场的生动场景。

4 月 8 日上午，党委理论学习中心组开展党史学习教育专题学习研讨，党委书记、校长郑汉华主持会议。会议认真学习了习近平总书记在福建考察时的重要讲话精神，集中研学了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》、习近平《论中国共产党历史》部分篇章，与会人员提前自学《毛泽东邓小平江泽民胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》和《中国共产党简史》部分内容。

会议指出，要认真学习领会习近平总书记在福建考察时的重要讲话精神，从党的辉煌成就、艰辛历程、历史经验、优良传统中深刻领悟中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”等道

学党史 悟思想 办实事 开新局

——习近平总书记 2021 年 2 月 20 日在党史学习教育动员大会上的重要讲话

学校召开 2021 年 全面从严治党 工作会议

本报讯 4 月 9 日下午，安徽开放大学召开 2021 年全面从严治党工作会议。校党委委员、纪委委员，各党总支、直属党支部委员，各支部部委员，全体科级以上干部参加会议。党委书记、校长郑汉华作动员部署讲话，党委委员、纪委书记、监察专员王道和主持会议。

郑汉华指出，2020 年学校坚决贯彻中央、省委关于全面从严治党的决策部署和省委教育工委的工作安排，政治建设更加深入，理论武装不断强化，党的领导全面加强，监督执纪更加有力，工作作风持续好转，全面从严治党取得新成效。同时，学校全面从严治工作面临新形势和新任务，事业发展面临新机遇和新挑战，在纵深推进全面从严治党方面也还存在着“两个责任”压力传导不够到位等问题，必须高度重视，认真解决。

郑汉华强调，2021 年是中国共产党成立一百周年，是实施“十四五”规划的开局之年，也是学校更名后全面开启一流开放大学建设新征程的起步之年。学校要立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，坚定不移推进全面从严治党，努力营造风清气正的良好政治生态和育人环境，为学校“十四五”开好局、起好步提供坚强保障。2021 年着力做好五个方面工作：一以贯之强化党的政治建设，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力；持续强化理论武装，在全面系统学、及时跟进学、深入思考学、联系实际学上下功夫；全面履行管党治党政治责任，始终明责、履责、尽责，认真贯彻执行委（党组）落实全面从严治党主体责任规定；不断健全权力运行的监督制约机制，紧盯“关键少数”，深化标本兼治；持之以恒推进作风建设，以钉钉子精神贯彻中央八项规定精神和我省实施细则，坚决破除形式主义、官僚主义。

王道和就如何贯彻落实本次会议精神的提出要求。他强调，全校党员干部要切实提高政治站位，抓好会议精神学习贯彻；明确工作职责，推进“两个责任”落地落实；勇于担当作为，突出监督工作重点任务；强化警示教育，注重持续整治不正之风。

（纪委办徐世民）

省校召开 2021 春季学期 教学工作委员会会议

本报讯 4 月 13 日，党委书记、校长、教学工作委员会主任委员郑汉华主持召开 2021 年春季学期教学工作委员会会议，教学工作委员会委员参加会议。

会议审定了 2021 年省级质量工程项目年度检查验收结果，听取了 2021 年春季学期开放教育教学和教学质量监控工作以及高等学历继续教育办学情况汇报，审议了 2020 年度质量报告、“十四五”学科专业建设规划。

会议强调，要进一步强化质量意识，落实教学中心地位，充分发挥教师在教学中的主体作用。

（教务处陈薇）

奋斗百年路 启航新征程

全省开放教育教务管理培训会在池州召开

本报讯 4 月 15 日至 16 日，全省开放教育教务管理业务培训会在池州召开。省校党委委员、副校长诸咸斌，池州电大负责人，各分校及部分工作站分管校长、教学教务部门负责人，省校相关部门负责人近 100 人参加了会议。

诸咸斌作了题为《尽职尽责做好学籍考试工作，尽心尽力提高管理服务质量》的发言，强调要牢固树立以学生为中心的办学理念，不断增强服务意识、责任意识、风险意识、底线意识；要切实抓好基础工作，完善工作制度，明确办事流程、操作要求，加强队伍建设，强化责任落实，引导学生自我管理；进一步推进学籍考试工作“四化”建设。

省校教务处负责人作了全省系统教务管理工作

情况汇报，学籍科、考务科工作人员就开放教育毕业审核、图像采集、信息修改、论文材料上报、考试组织、成绩管理等工作开展了专题培训。省校开放教育学院、淮北分校、黄山分校及石台工作站分别结合自身实际工作，从教务工作开展、教务队伍建设、信息化建设等方面做经验交流。在分组讨论中，分校校领导、教学主任、教务主任分别就如何进一步推进学生自我管理、如何进一步完善教务系统平台功能等问题开展热烈讨论。

本次会议旨在落实党史学习教育“我为师生办实事”实践活动要求，会议的召开提升了全系统教务管理人员业务能力，进一步增强了系统凝聚力。

(教务处罗翔)

教务处、文法与教育学院赴滁州分校开展“我为师生办实事”活动

本报讯 4 月 12 日，省校教务处、文法与教育学院一行赴滁州分校开展“我为师生办实事”活动。滁州分校领导班子及 6 所工作站负责人、教师、学生代表参加了活动。

本次活动围绕教育教学质量提升开展专题培训，并进行了教学档案管理业务培训。

培训后，调研组小组实地查阅滁州分校教学教务档案管理情况，组织召开了教学质量专题调研座谈会。会上，来自滁州分校和定远、全椒、凤阳、来

安、天长、明光工作站的教师、教务管理人员、辅导员、学生代表纷纷发言。调研组当场解答了大家提出的问题。

此次活动主题明确、交流热烈，有利于充分了解基层电大师生诉求，及时发现并解决问题，取得了预期效果。省校教务处于各教学学院持续开展“我为师生办实事”系列活动，把党史学习教育成果转化化为干事创业的工作成效。

(教务处王永智)

安徽老年教育研究院赴合肥、宿州等六市开展省老年教育“十四五”规划编制工作调研

本报讯 为进一步掌握全省“十三五”期间老年教育发展情况，扎实做好《安徽省老年教育“十四五”发展规划（草案）》编制工作，安徽省老年大学协会与安徽老年教育研究院成立联合调研组，于 4 月 12 日至 16 日，分别在合肥、宿州、蚌埠、滁州、六安、马鞍山等 6 个市 9 个县（区）以及部分街道、社区开展相关调研。

大家围绕“十三五”老年教育事业的发展举措、“十四五”老年教育发展规划编制的意见建议等进行了深入交流。

调研组还实地走访了合肥老年大学、萧县老年大学、马钢老年大学等 13 所老年大学，并对各老年大学部分行政管理人员、教师和学员代表进行了问卷调查和现场访谈，以更加全面地收集关于老年教育的意见和建议。

下一步，调研组将认真做好我省老年教育“十三五”工作总结，结合我省实际加强研究谋划，加快推进我省老年教育“十四五”规划编制工作。

(安徽老年开放大学李琦)

合肥分校成功举办“合肥家庭教育大讲堂”暨 2021 父母“童”学公益课堂启动仪式

本报讯 近日，来自庐阳区的 500 余位家长齐聚庐阳高中大礼堂，参加由合肥市教育局、合肥电大主办，《家教世界》杂志社、庐阳区教育体育局承办，全国网上家长学校协办的“合肥家庭教育大讲堂”暨 2021 父母“童”学公益课堂启动仪式，并聆听了首场讲座《家庭教育的智慧：“道”大于“术”》。

合肥中小学教育对象庞大，家庭教育、社会教

育、学校教育需要相向而行、同向用力，携手共进、合作共育，才能促进青少年更好地成长成才。

“合肥家庭教育大讲堂”暨 2021 父母“童”学公益课堂的成功启动，吹响了合肥市家庭教育的嘹亮号角。合肥电大将在“十四五”开局之年，以专业的家庭教育理念为支撑，迈开坚实步伐，构建“家校社三位一体”科学育儿新格局。

(合肥分校李姝)

我校荣获第十五届合肥市文明单位称号

本报讯 日前，合肥市文明委公布第十五届合肥市文明单位名单，经逐级汇报、组织评测、社会公示等程序，安徽开放大学被评为第十五届合肥市文明单位。

近年来，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，积极培育和践行社会主义核心价值观，扎实推进以“提升文明创建水平，建设一流开放大学”为主题的文明单位创建工作，持续巩固文明成果、拓展文明领域、提高文明水平。学校先后荣获合肥市卫生先进单位、创建文明城市工作先进集体、合肥市节水型先进单位、第一届教育系统文明单位等荣誉称号，多次被评为合肥市双拥合格单位，连续荣获第九届、第十届、第十一届、第十二届安徽省文明单位，是合肥市第十届、第十一届、第十二届、第十三届、第十四届文明单位。

文明始于心，创建践于行。学校将以此次表彰为契机，珍惜荣誉、再接再厉，大力培育和践行社会主义核心价值观，不断巩固和扩大文明创建成果，推动高质量发展，为新阶段现代化美好安徽建设作出更大的贡献，以优异成绩庆祝建党一百周年。

(宣传部王姒)

我校全省系统思政课教师网上教学研讨会顺利召开

本报讯 为加强思政课建设，4 月 9 日上午，马克思主义学院组织全省办学系统思政课教师及课程导学老师共聚“云”端，召开思政课网上教学研讨会。

会议学习了习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，同时就党史学习教育融入思政课教学做出安排，并围绕如何进一步推进思政课改革创新、加强思政课实践教学基地建设、教学团队建设等内容提出 2021 年思政课建设重点任务。

来自分校和工作站近 90 名教师参加网上教学研讨会。大家表示受益匪浅，一致认为要以教研促教学、以团队聚人心，体系联动、齐心协力，共同推进学校思政课改革创新，发挥好思政课主渠道、主阵地作用。

(马克思主义学院陈俊)

黄山分校举行“抗击新冠肺炎疫情先进个人”表彰仪式

本报讯 4 月 13 日，黄山分校“抗击新冠肺炎疫情先进个人”表彰仪式在黟县举行。

此次受表彰的是 2019 春季优秀学员、黟县人民医院护士卢淑芳和夏洁美，她们分别被国家开放大学和安徽开放大学授予“抗击新冠肺炎疫情先进个人”称号。卢淑芳同学于 2020 年春节期间加入安徽省第三批援鄂医疗队驰援武汉，先后在武汉体育中心方舱医院、武汉协和医院重症病区投身抗击疫情的战斗，舍生忘死，经受住了生与死的考验。因表现突出，在抗疫一线火线入党，被评为疫情防控“党员先锋”和“白衣卫士”。夏洁美同学于 2 月 19 日接到通知，抛下年幼的孩子，加入到安徽省第七批支援武汉医疗队，接管武汉中心医院（后湖院区）两层病房，并在隔离病房不分昼夜地抢救病人，圆满地完成了任务。

卢淑芳、夏洁美两人在防疫抗疫斗争中，直面疫情、忠于职守、勇于作为，彰显了电大学子的责任与担当。

(黄山分校程艳)

为您推荐

◆《新冠疫苗接种是道必答题》——《人民日报》4 月 19 日

◆《用好现代金融工具，助力发明成果转化》——《科技日报》4 月 19 日

◆《国家安全，我们在一起》——“学习强国”学习平台《“我是接班人”网络大课堂》

◆《<觉醒年代>启示录：影视剧如何呈现思想史》——《文汇报》4 月 16 日

◆《弘扬脱贫攻坚精神，全面推进乡村振兴》——《光明日报》4 月 13 日

◆《以时代精神激活中华优秀传统文化生命力》——《光明日报》4 月 13 日

◆《警惕“教育过剩”论调带偏方向》——《中国教育报》4 月 9 日

◆《开展党史学习教育的根本遵循》——《求是》2021 年第 7 期

(上接 1、4 版中缝)

拿：刚吃完饭就洗澡洗桑拿，皮肤血管扩张，皮肤和肌肉血流增加，胃部没有充分的血液，会影响消化。对患有心脑血管疾病的人群，易发生意外。

别吸烟：饭后吸烟的危害比平时大 10 倍！由于进食后的消化道血液循环增多，烟中有害成分被人体大量吸收，损害肝脏、大脑及心脏血管，引起这些方面的疾病。

饭后做些什么比较健康？

喝酸奶或吃木瓜：酸奶含有大量活性乳酸菌，能够有效地调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，从而缓解便秘。饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。

欣赏音乐：柔美的乐曲，通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能，对人体大有裨益。但不建议听喧闹、激昂、悲伤的音乐，这会对情绪和消化功能产生不好影响。

肠道按摩：可使胃肠蠕动加快，使胃液增多，有助消化。具体做法：以掌心着腹，以肚脐为中心，从上至下，从左到右，或以顺时针方向，用手掌环转轻轻按摩，尽量让身体放松，同时深呼吸，效果会更好，持续 5~10 分钟。

漱口：漱口能及时清除存留口腔中的食物残渣和部分软垢，减少口腔内细菌的数量，降低胃肠的患病几率。

综上所述，刚吃完饭不要躺着，可以休息半小时之后，进行一些不太剧烈的运动，放松放松。

(来源：“科普中国”强国号)

发挥审计监督建设性作用 助力学校高质量发展

□ 肖峻

这次培训班主题鲜明、内容丰富，自己收获很大，增强了政治意识，强化了理论武装，同时也对新形势下开放大学发展目标和任务有了更加深入的理解，进一步明确了工作的努力方向。现结合自己从事审计工作的实际谈几点学习体会。

一、始终把习近平新时代中国特色社会主义思想作为做好工作的根本遵循

作为一名在高校工作的党员领导干部，必须旗帜鲜明讲政治，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，坚持马克思主义在高校意识形态领域的指导地位，学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平总书记关于教育工作的重要论述，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。就审计工作而言，特别要深入学习贯彻习近平总书记关于审计工作的重要论述，自觉用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作。

二、充分认识审计监督的建设性作用

立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，审计监督在促进我国经济高质量发展、全面深化改革、权力规范运行和反腐倡廉等方面发挥着日益重要的作用。作为学校审计人员，要充分认识到加强学校内部审计工作是推动教育治理现代化的重要基础，是实现审计监督全覆盖的有效途径，是防范化解风险的有力手段。近年来，在学校党委行政的领导下，审计处认真贯彻落实上级审计工作部署，聚焦主

责主业，较好履行了审计监督职责，在推动学校规范管理方面取得了一定成效。但是我们也清醒地认识到，学校审计工作距离教育内审工作的新要求还存在差距。审计处要认清新形势，开拓新思路，开创新局面，着力在强化内部控制、促进学校完善治理，在消除风险隐患、促进事业健康发展，在规范权力运行、促进党风廉政建设等方面更加积极有为、在推进学校教育事业高质量发展中更好地体现审计担当、彰显审计价值。

三、认真履职尽责

作为学校审计处负责人，一是要更加准确把握内审工作的定位和作用，依法依规依程序组织审计，助力

开放大学建设。自觉对标全面从严治党新要求，主动适应教育治理现代化的新目标，认真落实审计监督全覆盖的新任务，组织做好年度预算执行和财务收支审计、工程审计、领导干部经济责任审计工作。二是要进一步树立内审工作新理念，努力提升审计工作质量。坚持风险和问题导向，着眼于促进问题解决，立足于促进机制建设，对审计发现问题做到事实清楚、定性准确。三是要进一步加强审计整改工作，做好审计监督“后半篇文章”。加强对审计查出问题整改的跟踪督促检查，推动建立健全相关长效机制。对审计发现的问题，要与相关责任部门形成合力，以钉钉子精神扎实推进整改。对审计发现的具有普遍性、倾向性和苗头性的问题，深入研究问题的特点、规律和趋势，分析可能存在的机制性缺陷、制度性漏洞，推动有关部门举一反三、加强管理、完善制度。

四、加强自身建设

一是要不断加强党史学习教育。坚定理想信念，不忘初心，牢记使命。二是要不断加强业务学习。增强补课充电的紧迫感，抓紧补齐自身能力的短板和不足，努力获取履行职责所需的专业知识、职业技能和实践经验，提高专业性胜任能力。三是要不断加强作风建设。始终保持求真务实、开拓创新、严谨细致的工作作风，力戒形式主义、官僚主义。四是要不断加强廉政建设。筑牢思想防线，坚持廉洁从审，时刻自重自省自警自励，慎独慎微慎始慎终。

(审计处)

增强宗旨意识，助力开放大学建设

□ 吴林

一、学理论，贯彻新发展理念

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央统筹推进“五位一体”的总体布局和“四个全面”战略布局，顺应新时代发展的新要求，坚持以人民为中心的发展思想，提出“创新、协调、绿色、开放、共享”的新发展理念。党的十九届五中全会提出，在全面建成小康社会之后，开启全面建设社会主义现代化国家新征程，要科学把握新发展阶段，深

入贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，以推动高质量发展为主题，以深化供给侧结构性改革为主线，实现经济行稳致远、社会安定和谐，为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。作为学校的一名财务工作者，要贯彻落实新发展理念，不断加强业务学习，合理合法理财，为开放大学建设做好服务保障。

二、重实践，提升服务能力

习近平总书记指出，年轻干部要接过艰苦奋斗的接力棒，以一往无前的奋斗姿态和永不懈怠的精神状态，勇挑重担、苦干实干，在新时代征程中留下许党报国的奋斗足迹。正是因为年轻，所以更要沉下心来干工作，心无旁骛钻业务，干一行、爱一行、精一行。我们要贯彻新发展理念，研究新政策，积极进取开拓创新，适应财政改革变化；结合学校发展实际，科学预判资金整体情况，合理调配资金，加快预算执行；我们要强化业财融合意识，以业务为依托，构建既符合会计制度规定，又满足学校事业发展需求的核算体系，加强财务管理，加强会计核算，为学校事业发展提供支持服务，为领导决策提供辅助参考。

三、守职责，共谋事业发展

忠诚履职、敢于担当，是共产党人践行初心使命的体现。作为一名年轻党员，要时刻牢记我们党肩负的实现中华民族伟大复兴的历史使命，胸怀强烈的政治责任感、历史使命感，立足本职岗位，以干事创业的实际行动助力学校事业发展。“十四五”时期是学校立足新起点、开启新征程，努力建成国内一流开放大学、成为服务全民终身学习的重要力量和技能社会的有力支撑的发展加速期。结合财务岗位实际，我将增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，勇于担当负责，积极主动作为，紧紧围绕学校重点工作任务和事业发展规划，抢抓发展机遇，提升财务管理水平，展示新时代共产党员的新作为新形象，以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的责任担当，努力将学习成果转化为工作动力，和同事们一起，以一往无前的奋斗姿态共创开放大学美好未来。

(财务处)

一是不忘园区服务学生“初心”

2013 年，安徽省依托高等教育振兴计划，启动“高校继续教育远程化教学模式改革与信息化建设项目”，打造安徽继续教育网络园区。八年以来，园区已初步建设成为高校继续教育教学模式改革的试验区、资源建设的开发区、合作共赢的创新区，构建继续教育创新发展的新生态。园区平台入驻高校及其他教育机构突破 100 所，建设完成网络教学资源 37 万条，累计上线学习者超过 45 万人。八年以来，高等学历继续教育办学作为学校学历教育重要组成部分，依托园区和平台，开展远程化教学模式改革，塑造了教育教学新形态、开辟了学习新路径、探索了教育合作新优势，目前累计在校生 13000 余人。

这些成就的取得离不开省教育厅的精心指导、校领导的高度重视、学校各部门的大力支持及同事们的共同努力，以及坚持“以学生为中心”的理念和宗旨。“十四五”期间，我将与同事们一起，继续做好园区建设工作，永葆园区服务学生初心，在党史学习教育中汲取前行力量，在不忘初心中展现担当作为，推动园区工作不断开创新局面。

二是坚定园区创业、创业“决心”

2020 年 12 月 1 日，安徽省终身教育学分银行正式获批。2020 年 12 月 11 日，高等教育自学考试助学服务中心正式获批。2020 年 12 月 24 日，安徽省高校继续教育合作联盟正式成立，全省 52 所本专科高校加入联盟。全省高等学历继续教育学位英语网考进入普及实施阶段，共有 29 所省内外高校参加考试，其中不乏山东大学、湖南大学、长安大学、四川农业大学等省外知名高校。

这一个个工作亮点体现了学校领导班子的运筹帷幄、学校各部门的通力支持和全体园区人的努力拼搏，这些成绩取得的同时，也对我们的工作提出了新的要求、新的挑战。“十四五”期间，作为一名普通党员教师，我将继续坚定园区创业决心，按照学校领导的统一部署，在部门领导的带领下，与同事们一起，共同做好园区各项工作。

三是增强应对园区建设挑战“信心”

八年来，园区建设从无到有、从默默无闻到初步取得一定影响力，随着学分银行、自考助学等重点工作不断深入推进，园区建设也必然面临各类机遇和风险挑战，作为一名普通党员，我将继续注重理论学习，不断提高政治站位，做一个理想坚定的人，不断增强直面挑战、化解风险的勇气和信心。

不忘初心、牢记使命，履职尽责、不负信任，在开放大学建设和园区建设新的历史阶段，我们要立足本职、甘于奉献、勇于担当，争取在开放大学建设中发挥自身应有的作用和贡献，全力推进开放大学建设踏上新征程、再上新台阶。

(网络园区管理中心)

不忘初心 牢记使命

□ 万赛罗

微新闻

◆4 月 17 日，省校开放教育学院“校友会客厅”栏目邀请省校师生代表 14 人赴巢湖市开展“学百年党史、话产教融合、促乡村振兴”交流活动。

◆4 月 16 日下午，滁州市军休大学开班仪式暨首场报告会在滁州电大举行。

◆4 月 15 日，亳州电大积极开展 2021 年全民国家安全教育日宣传教育活动。

◆4 月 14 日下午，省校经济与管理学院开展新进“双肩挑”教师听课评课活动。

◆4 月 13 日，省校老年开放大学党支部开展“送教进社区，我为师生办实事”主题党日活

动。

◆4 月 8 日，合肥滨湖职业技术学院一行来访继续教育网络园区。

◆4 月 1 日，合肥电大举办新任教师试讲活动。

◆日前，省校组织召开云教室直播课平台技术培训会。