

## 我和我的祖国

□ 朱佳明

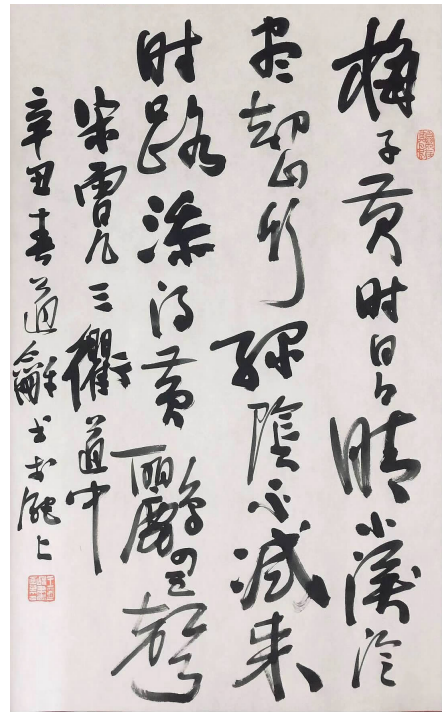
退休以后，爱上了旅游，每年都要游走一两个景点。每到一处都让我对伟大的祖国更加眷恋、留恋和依恋。每每此时都会在心里哼唱一首发自内心的歌——我和我的祖国。

我到过长白山。长白山美，美不胜收。不知道怎么形容比较贴切，就借用余秋雨的语言来一表我那时的心境吧。他说：“中国起步时，你是历史长廊；中国鼎盛时，你是半个大唐；中国蒙难时，你是冰雪战场；当这一切都结束时，焉回首，你是世界最后的生态文化天堂”。走进长白山，仿佛置身于山水画卷之间，去感悟她原生态的独特魅力。

至此我从心底悠然流淌出：“我和我的祖国，一刻也不能分离，无论我走到哪里，都留下一首赞歌……”

我也到过北极乡漠河。

我第一次来到漠河，第一次接触到北极，在这里我第一次醉了，醉于那浓浓的多彩的秋色，醉于那秋色释放出的沁人心脾的气息。人在这片沃土中游走，游动的花卷便在你眼前，俯眺远山近峦，映入眼帘

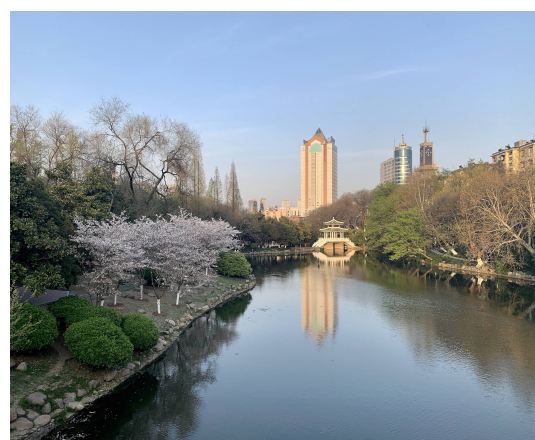


王道和 \ 书

一直以来，骑车上班，从自行车到电瓶车。自行车骑了若干辆，电瓶车用了三辆，第三辆正在骑行中。

很享受这个骑车过程。年轻那会儿，寒暑假不上班，久不骑车，我会时不时专门找时间骑车在马路上兜几圈，感受一下马路上骑车兜风的美好感觉，而这份感觉，对长期骑车的人来说，貌似是某种必需。

最近，换了辆新的电瓶车，因为不开车，电瓶车自然要用好的品牌。结果，不



风景 徐昭 \ 摄

在庆祝中国共产党成立 100 周年之际，我们全家上下十几口人虽身处不同的地方，却心有所向，共同感悟，缅怀先辈，不忘历史，让红色基因代代相传。

爱人的祖父是一名烈士。家里珍藏着一份《革命烈士证明》。祖父 1913 年出生，1944 年壮烈牺牲，被授予“革命烈士”称号。

家里还有两本书：《皖西革命史》和《茂林悲歌》。讲述的是 1919 年至 1949 年期间，皖西地区革命先辈在中国共产党领导下，团结广大人民开展武装斗争，建立鄂豫皖革命根据地的历史。祖父作为隐蔽战线的一名共产党员，与敌人展开了一场场波诡云谲的斗争，最后为掩护地下交通站，不幸被叛徒出卖，献出了年轻的生命。祖父用生命与鲜血，书写了对真理和信仰的执着，对祖国和人民的忠诚。

祖父牺牲时，父亲才一岁多，由曾祖母含辛茹苦带大。在那个战火纷飞年代，吃百家饭穿百家衣，受尽了欺凌和屈辱。解放后在党的关怀下，父亲才得以读书工作，并加入了中国共产党。父亲一生不善言辞，只是默默用自己的

## 骑车

□ 陶有云

用不知道一用才知道，几年过去，新的电瓶车无论是设计理念还是制造技术，上升了已经不是一个台阶。

首先，是稳。骑行在路上，几乎感觉不到颠簸。其次，是快。在安全的前提下，车子能够“随心所欲”“嗖——”地一下滑出去，简直就是电瓶车中的“凯迪拉克”。骑行在路上，如果右拐时，同向的汽车在等红灯，只有为数不多的骑车人在路上，此时的道路非常宽广，我总是忍不住想放声高唱“我们像双翼的神马，飞驰在草原上……”“雄鹰展翅飞，哪怕风雨骤……”这些经典的“岁月”之歌，那份感觉，那份陶醉与享受，恍若在少年，不骑行的人体会不到。

特别是我们小区门口的水阳江路，东西向，上班必经之路，出门向东，微下坡。

海水平静，涟漪不断，这种美展现在你的眼前，让人心情激动，手舞足蹈，还是用歌声来抒发自己不能平静的心情吧：“我和我的祖国，像海和浪花一朵，浪是海的赤子，海是浪的依托。每当大海在微笑，我就是笑的漩涡，我分担着海的忧愁，分享海的欢乐……”

今年春天，我来到了浙江磐安，那里有美丽如画的杜鹃花海。盛开怒放的杜鹃花，漫山遍野到处都是。举目眺望眼前呈现出一片血红的山花，连成片，一片血红，如一面红旗铺展在祖国的山巅，那种壮观，难以言表。

远处歌声飞扬，心中歌声激荡：“我和我的祖国，一刻也不能分离。我最亲爱的祖国，你是大海永不干涸，永远给我碧浪清波，心中的歌”。

（离退休工作处）

## 赓续红色血脉，接力崭新征程

□ 郭玲梅

行动回报国家。记得前些年去霍山佛子岭水库游玩，我们俯瞰青山绿水吹着山风赏着美景不亦乐乎，而父亲却在一栋老旧的小楼前驻足良久眼喻泪花。原来父亲当年在邮电局从事发报工作，七十年代抗洪防汛时期曾独自带着年幼的孩子也就是我爱人在这里工作生活数年。父亲只言片语的记忆让我们仿佛看到那一封封急电经过他的手传到防汛指挥部。

岁月更迭，时代前行。作为有着近 20 年党龄的我们，已经接过了前辈的接力棒，我们将进一步厚植爱党爱国爱社会主义的情怀，重温入党誓词，践行初心使命，立足本职工作，发挥先进模范作用，奋力开启美好生活新征程。同时我们还肩负着培养和教育下一代的重任，要引导孩子继承先辈遗志，弄清楚中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”的基本道理，加深对党的历史的理解和把握，加深对党的理论的理解和认识。勉励孩子不负韶华，勤奋学习，努力成长为有理想、有本领、有担当的社会主义建设者和接班人。

（财务处）

每天早晨，迎着朝阳，洒水车洒水后的路面湿润空气湿润，那份向着太阳向着光明飞去的感觉，简直不要太美好！我特别喜欢和享受在这条路上骑行。徽州大道与宁国路之间的望江路段也是一样。

什么是幸福？作为一个从农家走出来的人，一个过过苦日子的人，没有体验过奢侈，不知道奢侈是不是人间幸福，但我确实感受到了在宽阔的马路上骑车上班，幸福也是多多。

尤其喜欢那样的天气，不冷不热，阳光灿烂，空气透彻清新，林荫道上，光影斑驳，在这样的路上骑车上班，感觉不是去上班，而是在奔向诗意奔向远方，奔向美好的未来……记得那年出差太原，早上起来，整座城市笼罩在雾中。我说，下雾了。当地人说，如果是雾就好了，这是烟！我吃惊。一下子想起合肥的清澈合肥的美好，我忍不住说，我们合肥的阳光都是透彻的。他们说，合肥真好！若干年过去，那年是哪年，曾几何时，一度怀疑那可能是回不去的从前……

随着现代化美好安徽建设，近几年合肥的空气质量在逐渐变好，纵然时光一去不复返，但透彻的光影却在逐步回归。

又到上班时间了。踏上轻骑，向着东方，向着太阳出发……

（宣传部）



## 脊梁

□ 李向荣

灿烂星辰，划过穹苍；  
双星陨落，国士无双。  
泥土中未，云鹤翱翔。  
医食无忧，饭碗健康。  
稻浪千重，华夏之光；  
人民念想，国之脊梁。

（离退休工作处）

## 稻香

——悼袁隆平

□ 程炉威

誓为苍生育好粮，  
躬耕黄土踏风霜。  
瑶台此去乘凉梦，  
洒向人间是稻香。

（组织部）

## 周末

□ 尹晓玲

周末老爸在厨房烧着他的拿手菜——红烧鱼。我不爱吃鱼，但这却是个例外。只因这鱼是农村的舅舅捕的。我爱极了农村，爱极了它的鱼虾，没有腥味，也更鲜美；我也爱极了它的瓜果，那是自然的美味。当然，我也爱极了舅妈，每每回去，那必然是会入味味蕾的爆发满足。我爱极了他们，从很小的时候就爱极了。

辛弃疾有一首词，叫作《清平乐·村居》，最后一句是“最喜小儿无赖，溪头卧剥莲蓬”。当我在学到这里的时候，我便觉得这一句是在写我的小时候。那会大约六七岁的年纪，在舅舅家过暑假。舅舅家门前大约两三百步的距离，有一个环形的池塘，中间是一个小岛。岛上有两棵梨树，春天的时候，梨花雪白，那是我见过的最美的花朵。池塘里，种的便是莲花。夏天了，舅舅和舅妈要去采摘莲藕，哥哥们要去帮忙，我也嚷嚷着要去。池塘里的莲叶很大，三哥摘了一片，反过来盖在了我的大脑袋上。舅舅看着我笑了笑，随后摘下一个莲蓬，扔给了我。我头顶着大莲叶，趴在池塘边的草地上，将莲蓬皮一点点剥开，莲子甘甜，一颗又一颗扔进嘴里，好不快乐。

吃罢午饭，躺在沙发上小憩。此时，窗外开始下雨，雨声渐大。窗口的灌丛经过了四五年的光景，长成了小树。夏天了，枝叶甚是茂密。小树的枝头将遮住窗口。闭上双眼，听，那雨水和枝叶击打的声音。有远，有近，环绕着，重叠着，仿佛置身在原始森林之中。青蛙好似鼓手，呱呱，将这雨声变成一场盛会。

雨后，风清，心也静。和着雨落与蛙声，忆一些童年趣事，想一想当年故人。这样的午后，挺好。

（宣传部）

夏季出汗多，真是在排毒？

出汗是一种生理现象。恒温动物为了保持较为恒定的体温，就需要靠出汗来散发多余的热量。

人体为什么会出汗？

出汗分为主动和被动两种。主动出汗，就是我们人体在运动后产热，精神紧张或心烦躁状态下出汗、以及进食辛辣刺激热性食物之后，人体产生多汗表现。被动出汗，一般是由于天气闷热、环境潮湿而形成的出汗。但人体的体温调节中枢或控制汗腺神经出现功能障碍就可能引起异常出汗。

夏季出汗多就是体质差的表现？

人和人的个体存在较大的差异性，需要结合身体基础状况、环境情况、活动情况进行综合衡量。天热加上长时间的激烈运动，肌肉大量做功，体内产热非常迅速，体温马上有上升趋势，这时汗腺的活动将大大加强，出汗就会很多。这是正常的生理现象。

夏季出多少汗算正常？

如果夏天坐着工作，每天的发汗量约为 300 克，如果精神紧张则增加几十克。若在室外工作，出汗量将有 1 至 10 倍的浮动。正常成年人 24 小时内不知不觉蒸发的汗液能达到约 600 至 700 毫升，相当于一瓶半的矿泉水的量。夏季来临，对于出汗量较大的群体，一天可能达到 1000 至 3000 毫升，约 2 至 6 瓶矿泉水的量。所以，根据每个人的体质不同，出汗量也会有所差距，受体力劳动的强弱影响、因环境而异。

哪些异常出汗，可能是疾病？

如果出汗的（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 安徽电大报编辑部出版

2021年6月10日 第4期(总第386期) 本期4版 Email:ahtvuxb@126.com

## 省委教育工委书记、教育厅厅长 赵振华来校调研指导

**本报讯** 5月25日下午，省委教育工委书记、省教育厅厅长赵振华来校调研指导工作。校领导郑汉华、张敏、王道和、孙枝娟、诸咸斌、朱彤陪同调研。

赵振华首先来到校史馆，详细了解学校办学历史以及近年来建设改革发展成就。随后，实地考察了安徽继续教育网络园区管理中心、国家级专业技术人员继续教育培训基地、教师教育学院、安徽老年开放大学以及数据中心机房、录播室、演播厅、教室、食堂、宿舍区等，深入了解学校学历教育、非学历教育体系建设和办学情况以及公共支持服务体系建设等情况。

调研中，赵振华对学校办学 40 多年来取得的成绩给予了充分肯定。他指出，近年来，安徽开放大学抢抓机遇，取得了丰硕的办学成果，形成了鲜明的办学特色，尤其是充分发挥远程教育优势，积极服务地方经济社会发展，在促进教育公平、推动安徽高等教育大众化、普及化和全民终身学习等方面发挥了独特作用。站在新的历史起点，安徽开放大学要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，

## 省教育厅来校调研考察平台建设

**本报讯** 6月3日下午，省教育厅二级巡视员许绪荣一行来校调研考察高校科技成果转化平台建设等工作。党委书记、校长郑汉华，党委委员、副校长朱彤陪同调研并进行了座谈交流。

会上，许绪荣介绍了此次调研考察的目的。他希望安徽开放大学能够发挥在信息化建设方面的优势，为我省高校科技成果转化平台建设积极谋划、建言献策，努力打造成科技成果转化与人才培养协同创新发展的智能化运作平台。

（安徽继续教育网络园区张俊生）

## 我校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会 研讨推进“我为师生办实事”实践活动

**本报讯** 5月28日下午，学校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会，党委书记、校长郑汉华主持会议。校党委委员，各党总支书记、直属党支部书记，相关部门负责人参加学习研讨。

会议传达学习中共中央办公厅《关于在全社会开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育的通知》精神，认真学习省委书记李锦斌在省委理论学习中心组学习报告会上的讲话精神等。与会人员提前自学习近平《论中国共产党历史》《习近平关于注重家庭家教家风建设论述摘编》和《民法典》有关内容。会上，交流了“我为师生办实事”实践活动有关调研情况，研讨推进学校事业发展重点难点工作。

会议指出，要深入抓好党史学习教育，认真学习领会习近平总书记关于党史、新中国史、改革开

## 奋斗百年路 启航新征程

大学教师对学生承担着传授知识、培养能力、塑造正确人生观的职责。

——习近平总书记 2021 年 4 月 19 日在清华大学考察时的重要讲话

## 我校组织召开党史学习教育学习成果交流会

**本报讯** 6月4日上午，安徽开放大学组织召开党史学习教育学习成果交流会。学校党史学习教育领导小组成员、各基层党组织负责人及相关同志参加会议。党委书记、校长郑汉华出席会议并作总结讲话。会议学习了习近平总书记在《求是》杂志发表的重要文章《学好“四史”，永葆初心、永担使命》，传达学习了中央和省委党史学习教育领导小组有关文件精神。交流会上，19 名同志先后作了交流发言。交流研讨中，大家谈收获、谈体会、谈做法、谈打算，做到了互相启发、共同提高。

郑汉华对大家的交流发言进行了充分肯定。他指出，本次会议充分展示了学校党史学习教育取得的阶段性成果，展现了广大党员和干部职工饱满的学习热情和良好的学习成效。

对于深化推进学校党史学习教育，郑汉华强调，一要突出“学党史”。牢牢把握学深悟透这个关键，深学细研指定学习材料，及时跟进学习习近平总书记最新重要讲话精神，围绕“六学”要求，健全“三项机制”，用好红色资源、做好党史宣讲、上好专题党课。二要突出“悟思想”。要深刻感悟思想伟力，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为重中之重贯穿始终，更加自觉地向武装头脑、指导实践、推动工作。三要突出“办实事”。要扎实推进“我为师生办实事”实践活动，在认真调研、广泛听取意见的基础上，制定清单、明确措施、建立台账，切实把实事做深做实，增强师生获得感、幸福感。四要突出“开新局”。要把党史学习教育与实际工作去，切实做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。六要突出“创特色”。要凝练特色、培育品牌、选树典型，创新工作思路和方式方法，不断总结挖掘典型经验，发挥好典型示范带动作用。最后，他强调，要坚持效果导向，务求实效，不断推动党史学习教育取得新进展新成效，以优异成绩迎接中国共产党成立 100 周年。

（宣传部尹晓玲）

## 学校党史学习教育第二督导组深入党支部开展督导检查

**本报讯** 为扎实做好党史学习教育督导工作，5月21日和27日，第二督导组组长、党委委员、纪委书记、监察专员王道和一行先后到招生科研究支部、总务资产管理部进行督导检查。

督导组听取了党史学习教育开展情况汇报，通过查阅会议记录等形式了解学习的情况。

王道和充分肯定了两个党支部党史学习教育成效，同时也指出了存在的不足，并对下一步工作提出要求：一要进一步提高政治站位，严格把握党史学习教育必学内容和进度安排，加强“六学”，健全“三项机制”，确保按时间节点高质量完成学习教育；二要结合实际开展好“我为师生办实事”实践活动，注意总结提炼，形成特色；三要统筹好各项工作，把党史学习教育与巡视整改工作、新一轮深化“三个以案”警示教育结合起来，与学校党的建设和事业发展结合起来，确保党史学习教育走深走实，取得实效。

（宣传部张文娟）



## 我校多措并举掀起党史学习教育宣讲热潮

为推动党史学习教育深入基层、深入师生、深入人心，引导广大党员和师生员工知史爱党、知史爱国，安徽开放大学组建党史专题宣讲团，分层次、有重点、重实效地开展党史学习教育宣讲活动，带领大家在党史学习教育中涵养初心使命、汲取奋进力量，以昂扬向上的姿态奋力推进国内一流开放大学建设。

**领导带头宣讲**

党的历史是最生动、最有说服力的教科书。日前，安徽开放大学党史学习教育宣讲团团长、党委书记、校长郑汉华面向全校干部师生作党史学习教育专题宣讲报告，开启了党史学习教育宣讲“第一课”。宣讲报告围绕深入学习领会习近平总书记关于党的历史的重要论述、全面了解中国共产党百年奋斗光辉历程和历史性贡献、深刻把握党史学习教育的重点以及学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想等方面进行了系统阐述。校领导班子其他成员到联系单位和分管部门等进行了党史学习教育宣讲。通过宣讲，大家进一步学懂弄通做实党的创新理论，切实增强了政治自觉、思想自觉和行动自觉。

**服务青年宣讲**

今年是五四运动102周年。为深入学习贯彻习近平总书记任清华大学考察时的重要讲话精神，让红色基因、革命薪火代代传承，五四期间，学校组织开展“学党史、强信念、跟党走”主题团日系列活动。其间，学校党史学习教育宣讲团副团长、党委副书记以《江淮红色沃土，英雄丰碑永存》为题，从“敬读革命烈士纪念碑文”的视角，用丰富的史料图片和生动的党史故事给青年师生代表解读了碑文及其背后的故事。学校党史学习教育宣讲团成员、校团委负责同志为大家作题为《做新时代青年马克思主义者》和《从<觉醒年代>看青年的时代担当》的主题宣讲，引导广大团员青年争做马克思主义的坚定信仰者、忠实实践者和不懈奋斗者。

**奔赴基层宣讲**

连日来，学校党史专题宣讲团成员深入基层电大、办学单位等，通过一堂堂丰富多彩、形式多样的党史宣

### 党史学习教育

## 安庆分校举办党史学习教育专题读书研讨班

**本报讯** 5月27日下午，安庆分校举办党史学习教育专题读书研讨班，传达学习了中共中央办公厅印《关于在全社会开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育的通知》，专题学习改革开放新时期的历史。

会议指出，要提高政治站位，以学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为主线，深入学习领会习近平总书记重要讲话精神，深入学习领会习近平总书记关于党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史

## 宿州分校开展普法进社区活动

**本报讯** 为加强《民法典》的宣传普及工作，引导社区居民养成自觉守法、有事找法、解决问题靠法的意识，使《民法典》成为真正的“社会百科全书”，近日，宿州分校赴埇桥区三八街道港利社区开展《民法典》专题法律知识讲座活动，宿州分校部分党员和社区干部聆听了讲座。

讲座分为“关于民法典”“民法典制定过程”“中

- ◆近日，我校与安徽财经大学就自考助学合作办学事宜达成协议。

- ◆近日，省校各党支部持续开展党史学习教育专题宣讲、主题党日等活动。
- ◆6月8日至9日，吉林开放大学一行来校调研，围绕老年教育和终身教育的经验做法开展了座谈交流。
- ◆6月5日，淮南分校举行普通话培训班开班仪式。
- ◆6月1日，芜湖老年大学一行来校调研老年远程教育、信息化建设工作。
- ◆5月27日，教师教育学院启动2021年中小学教师教育课程资源建设工作。
- ◆5月26日，湖北开放大学一行来校调研，并重点围绕开放大学建设等方面的经验做法进行了交流。
- ◆5月20日，安庆分校召开“把党史学习教育融入思政课程与课程思政”培训研讨会。

### 微新闻

讲课，掀起了党史学习教育宣讲热潮。在聆听了学校党史学习教育宣讲团成员、马克思主义学院负责人面向分校干部师生的党史学习教育专题宣讲后，蚌埠分校党总支书记凌宏说：“党史宣讲进基层活动很有意义，让基层师生进一步开阔了视野，提高了认识，推动了党史学习教育入脑入心。”

**走进企业宣讲**

5月14日，为积极探索“校企党建合作+人才培养+服务社会”的工作机制，学校党史学习教育宣讲团成员、开放教育学院直属党支部负责人走进校企合作单位——中皖辉达信息服务股份有限公司，为在该公司任职的开放教育学生党员代表进行了党史专题宣讲，激励大家在学党史中坚定信仰信念，在悟思想中感知真理伟力，在办实事中筑牢为民初心，在开新局中担牢时代重任。同时，以此为切入点，开放教育学院直属党支部与该公司非公企业党支部积极探索构建“共建组织、共抓育人、共享资源、共谋发展”的党建工作新格局。

**场馆实地宣讲**

“在这里可以沉浸式体验40多年‘与改革同步、与开放同行’的辉煌校史，进一步激发了爱党、爱国、爱校之情。”这是合肥分校一名学员在参观校史馆后的真切感受。党史学习教育开展以来，学校注重挖掘校史中的红色资源，并有效融入党史学习教育专题宣讲之中，校史馆解说员现场为师生作题为《弘扬伟大改革开放精神》的党史宣讲。在渡江战役纪念馆、大蜀山革命烈士陵园、安徽好人馆，学校党史学习教育宣讲团成员积极利用本省红色资源，以微宣讲等形式，带领大家回顾中国共产党百年奋斗历程，学习陈延年、陈乔年等江淮革命烈士的英勇事迹。

每一次党史专题宣讲都是一次精神上的洗礼、一次思想上的升华、一次行动上的感召，激励学校广大党员干部、师生员工从党史学习教育中汲取奋进力量，用党的创新理论武装头脑，切实做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，不断将党史学习教育成果转化为推动学校党建与事业发展的强大动力，奋力推进国内一流开放大学建设，为学习型社会建设和新阶段现代化美好安徽建设作出积极贡献，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

（张文娟 王娅）

## 我校召开“互联网＋”大学生创新创业大赛动员视频会议

**本报讯** 5月21日上午，我校召开“互联网+”大学生创新创业大赛动员视频会议。党委委员、副校长诸咸斌出席会议。各分校主要负责人、分管教学副校长、教学及教务部门负责人和教师代表在分会场参加了会议，省校相关部门负责同志、教研室主任和指导教师在主会场参加会议。

会议介绍了中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛基本情况，传达了省教育厅和国家开放大学有关文件精神，部署了全省办学体系组织参赛的相关工作。

会议强调，一要高度重视，各分校、县站主要领导要靠前指挥，积极谋划，精心打磨，将大赛作为深化创新创业教育改革的重要抓手，以赛促教、以赛促学、以赛促创。二要精心组织，各分校要制定参赛方案，成立领导小组，由主要负责人担任组长，明确分管领导和责任部门，安排专人组织实施，充分调动专业教师积极性，充分发挥班主任的作用。三是要积极参与，把大赛当成大事来抓，积极宣传，广泛动员，激励广大学员积极参与，通过参赛提升眼界、活跃思维，展现安徽开放大学学子的风采，争取在大赛中取得优异成绩。

（教务处陈薇）

## 我校2021年春季学期开放教育教学检查工作圆满完成

**本报讯** 2021年4月至5月，我校组织开展了全省开放教育教学检查工作。本次教学检查以分校（含工作站）全覆盖自查、省校全覆盖网上检查并赴部分分校实地检查相结合的方式开展。

为落实国家开放大学“创优提质”战略，做好本次教学检查工作，省校精心部署安排，召开教学教务联席会，提出“问题导向、精准把脉、严格流程、以查促改”的整体要求，并组成多个检查组，赴6所分校开展实地教学检查。

各检查组采取听取汇报、查档案、交流访谈、实时监测国家开放大学学习网质量因子数据等方式进行了教学检查，在全面了解分校学期教学工作的基础上，重点检查了分校教学团队建设、直播课组织参与、思政课程及课程思政建设等工作。

教学检查后，省校教学质量监控与评价中心认真梳理各分校自查报告及各检查组意见，形成《安徽开放大学2021年春季学期教学检查结果通报》，并反馈各分校，要求分校针对问题逐条分析，并列出整改工作任务清单及时间节点。

（教务处孙文明）

## 蚌埠分校开展“永远跟党走”主题班会

**本报讯** 为扎实推进党史学习教育，从党的百年奋斗历程中汲取继续前进的智慧和力量，5月30日，蚌埠分校利用班级群课堂开展了“永远跟党走”主题班会。活动中，班主任介绍了蚌埠红色地标，讲述了红色故事；学生分享了学习心得，开展了诗朗诵、唱红歌等活动。

活动后，学生纷纷表示要学习革命精神，永远跟党走，传承红色基因，勇担时代使命。

（蚌埠分校陆晓丹）

<b>为您推荐</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆《习近平在全球健康峰会上的讲话》——“学习强国”6月2日</li> <li>◆《她，从山路来》——《光明日报》5月28日</li> <li>◆《〈问答中国〉讲好中国故事》——“学习强国”5月25日</li> <li>◆《传统典籍文献的传承与发展》——《中国新闻出版广电报》5月23日</li> <li>◆《好日子都是奋斗出来的》——《人民日报》5月20日</li> <li>◆《在本土化创作中彰显文化自信》——《光明日报》5月18日</li> <li>◆《百集文献纪录片&lt;山河岁月&gt;启播》——《人民日报》5月17日</li> <li>◆《丝路文化的历史传承》——《光明日报》5月3日</li> <li>◆《中共党史十二讲》——生活·读书·新知三联书店出版</li></ul>
-------------	--

（上接1、4版中缝）

方式，汗液的量、色和气味发生改变，可能是某些疾病的一种前兆。最常见的就是感染后体温上调。糖尿病患者 在低血糖情况下，可以表现为周身大汗、手足震颤、面色苍白、浑身无力等。若明显的胸闷加上大汗淋漓，则需要警惕冠心病、心绞痛发作。甲状腺功能亢进（甲亢）患者，则有精神紧张、不动也会出汗、动辄大汗、胃口大但人消瘦等表现。少见疾病如嗜铬细胞瘤患者，出汗是呈阵发性大汗，同时伴有心慌、四肢发凉等。钙元素缺乏者容易表现出周身大汗，夜间盗汗增多，以儿童多见。对于中老年妇女，潮水一般涌来的出汗，则被称为更年期“潮热”。产后虚弱的妇女，可能出现头汗过多。而手汗增多伴腹胀便秘，则是肠道内有积粪的热证。

**如何处理出汗多的情况？**

1、尽量少吃辛辣肥腻、刺激性较强的食物。
2、多吃新鲜蔬菜和肉类，有益于补充电解质和矿物质。

3、出汗后可以喝运动饮料，补充盐和糖分。
最经济实惠的就是白开水+少量盐。

4、夏季着装要宽松和透气，并要纠正错误的习惯。

5、要劳逸结合，确保良好的睡眠和轻松愉快的情绪状态。

6、保持个人卫生，保持皮肤的干燥与清洁。

7、在空旷及通风并且安全的地方，适当解下口罩，缓解面部汗水引起皮肤不适。

8、对异常出汗要积极诊断及治疗。

（来源：科普中国微信公众号）

**编者按：**6月4日，我校召开党史学习教育学习成果交流会，进行集体“晒学”，展示学校党史学习教育取得的阶段性成果。交流会上，19名同志先后作了交流发言。本报刊登部分发言摘要，以飨读者。

**机关党总支教务处党支部徐谷波：**

为人民服务，就要提高政治站位。为人民服务就是要从人民立场出发，切实了解人民需求。要始终保持“赶考”

的清醒，始终保持对人民的真挚情怀，不断把为人民造福的事业推向前进。为人民服务，就要对人民高度负责。实事求是为人民着想，以对人民负责作为行动准则。作为共产党员，要自觉加强政治历练，学懂弄通理论、掌握思想真谛，树立群众观点、深植人民情怀、贯彻群众路线，解决好“为了谁、依靠谁、我是谁”的问题。

为人民服务，就是要正视人民的批评监督。“因为我们是为人民服务的，所以，我们如果有缺点，就不怕别人批评指出。”共产党员应认真审视自己的言行，切实检视和反思自身不足，方能在接受批评中强身健体、成长壮大。

**机关党总支纪检宣传党支部肖峻：**今天，方志敏描绘的《可爱的中国》已经成为现实。我们要自觉传承红色基因，大力弘扬方志敏精神，把“可爱的中国”建设得更加美好。

要弘扬牺牲精神。今天，我们虽然不用每天面对血与火、生与死的考验，但要面对的复杂环境和风险挑战前所未有，和平年代依然需要牺牲和奉献精神。

要弘扬创造精神。结合本职工作，要深入研究中国共产党领导下的审计工作史，传承红色基因，创新工作方法，更好地履职尽责、担当作为。以审计工作的扎实成效推进国内一流开放大学建设。

要弘扬清贫精神。清正廉洁是我们党永葆先进性和纯洁性的重要法宝之一，也是对全体党员的基本要求。我们要向方志敏等优秀共产党员看齐，坚持廉洁奉公，严守纪律底线，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，干干净净做事，老老实实做人，始终保持共产党人的浩然正气。

**机关党总支办公室党支部丁亚元：**

不忘来时路，党史照耀初心。我们青年一代永远不能忘记来时路，不能忘记为什么出发，一定要经常重温党的历史，以历史的光辉照耀前进之路。

走好脚下路，勇于实干担当。作为新时代的党员干部，我们要真抓实干、勇于担当，增强斗争意识、丰富斗争经验、提升斗争本领，面对困难要敢于迎难而上，面对瓶颈要敢于突破自我，面对机遇要敢于激流勇进，面对挑战要敢于开拓创新，勇于做实干担当的奋进者。

扎扎实实走好脚下路，投身于远程教育教学，投身于管理服务工作，投身于学校改革发展事业，用实际行动践行一名共产党员的初心和使命。

砥砺前行路，书写华彩篇章。我们肩负起时代赋予我们的责任和使命，积极探索具有安徽特色和时代特征的开放大学办学模式，为加快推进国内一流

开放大学建设，为“人人皆学、处处能学、时时可学”的学习型社会建设贡献青春力量。

**学院党总支老年开放大学党支部朱俊峰：**

学习党史，让我能时刻以革命先辈和身边的优秀共产党员为榜样，自省自律，自信自强；学习党史，让我牢记要继承和发扬党的光荣传统以及优良作风；学习党史，让我意识到必须持续不断提高党性修养，增强政治鉴别力和政治敏锐性，坚定走中国特色社会主义道路的信念；学习党史，让我从党的历史中汲取开拓前进的智慧和力量，不断提高自身的综合素质；学习党史，还要将



理论与工作实际结合起来，积极推进信息技术融入老年教育教学全过程，努力构建老年教育新模式；学习党史，进一步坚定了我要带领支部全体党员努力打造“智慧助老，跨越数字鸿沟”特色品牌的信心，把好事做实、把实事做好，更好地服务老年学员。

现中华民族伟大复兴的必胜信心，这是我们的历史使命和奋斗目标。我们要时刻牢记初心和使命，始终做到主动作为、愿干事、能干事、干实事、干成事，锲而不舍朝着奋斗目标前进。

**机关党总支总资产党支部李芳艳：**

作为一名高校教师，要始终坚定对共产主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，将个人成长融入学校事业发展大局，用信仰信念信心照亮奋斗之路。同时，要发扬“逢山开路、遇水架桥”的进取精神、“抓铁有痕、踏石留印”的工作作风、“事不避难、义不逃责”的责任意识，在资产管理信息化建设中，始终坚持为师生服务的宗旨，理顺思路，进一步提高资产的管理效能和服务水平。

**学院党总支马克思主义学院教师党支部朱志远：**

作为一名党员，一名思政课教师，要自觉投入党史学习教育中，坚定理想信念，常思“为了谁、依靠谁、我是谁”。要坚持以学生为中心，按照“八个相统一”要求，不断推进开放大学思政课改革创新，充分发挥思政课落实立德树人根本任务关键课程作用，以多种形式把党史学习教育融入思政课教学，激发学生爱党、爱国、爱社会主义的热情；要做到知行合一，立足本职工作做

今后，我将在一以贯之中强化政治历练，在一如既往中锤炼实干作风，从学习百年党史中砥砺初心使命、汲取奋进力量，努力为学校事业发展作出更大贡献。

**机关党总支招生科研党支部毕磊：**

首先，要坚定共产主义的远大理想，这是我们的精神力量源泉。要自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者，把自己锻造成为百折不挠、终生不悔的马克思主义战士。其次，要坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，要将坚定“四个自信”内化于心、外化于行。第三，要坚定实

事奉献，充分发挥党员先锋模范带头作用，把“我为师生办实事”落到实处，奋发有为、努力工作，为开放大学建设作出贡献。

**学院党总支文法与教育学院教师党支部李若婧：**

“伟大出自平凡，平凡造就伟大”。深藏功名一心奉献的老英雄张富清，“燃灯校长”坚守贫困地区40多年的张桂梅，把群众安危放在心上的“时代楷模”李夏……他们的事迹催人奋进，他们的品格让人动容，他们展现了共产党人的政治品格和价值追求，他们树立起了新时代共产党员的先锋形象。作为安徽开放大学的一名教师，我要立足工作岗位，在党史学习教育中汲取榜样力量，勇担当、作表率，以只争朝夕的精神和一往无前的奋斗姿态，为学校事业发展贡献力量。

**学院党总支网络教育学院党支部吴代应：**

通过学习党史，我们感受到了党始终坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。通过学习党史，我们要进一步发扬革命精神，始终保持谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗的优良作风。在工作中努力为学生做好服务，发挥好党员先锋模范作用，在生活中老老实实做人、遵纪守法，做到对党绝对忠诚。

**学院党总支教师教育学院党支部管莎莎：**

历史是最好的教科书。在战火纷飞年代，有许多像陈延年、陈乔年这样的年轻人，坚定理想信念，为了家国不懈奋斗，他们似乎已离我们远去，却又并未远去。他们的身影，与千千万万人重合在一起，为民族的复兴、为人民的幸福，不断努力奋斗着。

我们青年党员要从党史学习中汲取力量、感悟初心使命。加强学习，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，真正让理想信念之树根深叶茂、四季常青。我们要以“朝受命、夕饮冰”的事业心和“昼无为、夜难寐”的责任感，重实干、求实效，将党史学习教育成果转化为推动学校党建与事业发展的实际行动，从点滴做起、从现在做起，驰而不息，久久为功。

**学院党总支培训学院党支部郑珍：**

党史学习教育中，作为一名党员，要汲取奋进力量，始终坚守初心使命，充分发挥党员先锋模范作用，为建设国内一流开放大学贡献青春和智慧。近期正值专业技术人员报名和学习的高峰期，支部所有党员坚持规范服务，保证服务质量，以目标任务为导向，不断完善安徽专业技术人员继续教育在线平台功能，提升支撑服务能力；不断优化学习流程，提升学员学习体验，高质量推进专业技术人员继续教育项目的实施。