

聆听全国教书育人楷模孙浩的故事

□ 管莎莎

6月28日下午，支部开展典型带学活动，邀请了安徽省教坛新星、全国模范教师、全国教书育人楷模、宿州市汴河中心学校教师孙浩作“砥砺前行守信念，不忘初心记使命”专题分享。令人感动的是他真诚、朴实，一心扎根乡村，一心牵挂学生。

立足乡村教育，努力成为爱岗敬业、甘于奉献的人。师范毕业后，孙浩带着年轻人那股热情，全身心投入乡村教育。“那个时候学校是一排低矮的瓦房，好多窗户都没有玻璃，课桌是很破很旧的，黑板油漆也都脱落得斑斑驳驳，当时心里就有一种说不出的感觉，反正不是滋味。”谈起刚入校时的感受，孙浩内心很是感慨：“条件很艰苦，但我心里默默立下誓言，一定要守护好这片麦田，教育出更优秀的孩



王道和 \ 画

“生处多应散紫芝，清香端的与梅期。梅花刚被人描画，却是清香人不知。”在寒冷的冬日，除了梅花的暗香远溢，也有这瑞香的沁人心脾。

家中有一株瑞香，是爸爸送给我的，说这个花特别好养，一点也不挑人。毕竟我虽然爱养些花花草草，但是曾经那些花儿春来夏枯秋去，只留下一个个孤寂的盆儿空守阳台。瑞香的到来，给了我满心的期待，每天观察着它的动态，摸摸它的枝丫，期盼快快长高，想要在爸爸面前炫耀自己的成果。

终于迎来了第一个冬天，春节临近，已经是最寒冷的时节。瑞香花开始打起了花骨朵，挂满枝头，仿佛一夜过去，花儿竟都全开了，金色边儿的绿叶上拥簇着一簇簇花团，淡淡的紫色花瓣，点缀着星星点点细长的黄色花蕊，一朵朵紧挨在一起，美丽极了。靠近它，一股异香扑鼻而来，和花的

邂逅夏天无

□ 李冬荣

我总觉得这紫色的小花，生于山野、竹林，田间小路，该有个更亲切的小名。于是我问她：“这种野草你们那儿叫什么？”她脱口而出：“夏天无”。“夏天无”什么意思啊？她轻巧而俏皮地说：“夏天，你有见过它吗？”我哑然，赶紧百度。据介绍，每年一月份气温回暖，夏天无就从休眠在地下下的块茎中抽生出小苗，借着早春的阳光，迅速生长，在三月迎来盛花期。到了夏初，已经完成开花结果后，花朵凋零，整株植物枯萎腐败，地面再找不到夏天无的植株，也就是“消失不见”了。轰轰烈烈开了一春的夏天无，如人之热热切切相聚一场后的别离。

夏天无在地面上的生命短到一春。人生旅途上，有时我们所遇见的人，相聚短到一餐饭的工夫、相视一笑的瞬间，然后各自奔跑在自己的生活道路上，只是在你看不到的地方而已。而有些人一旦分别，永无再见的时刻，他们会世界的某个地方抑或天堂，各自安好。就像这夏天无，夏天、秋天、冬天，其实它一直都在，只是你看不到它而已。所以，在洒满玫瑰色的阳光里，在烂漫温柔的春天里，珍惜与夏天无相聚的时光吧。

夏天无开得最为灿烂时，给西园注入了无限生机。有晨读的学生，坐在亭子里的石条上专心地读书，朗朗书声和着动听的小鸟鸣，从西园传来。今年春天，我在西园邂逅了夏天无。

（泾县电大）

瑞 香

□ 徐昭

搭配感觉很奇怪，似是淡淡的生姜味，深深的呼吸便沉醉了。如此经过许多日，瑞香花依旧感情绽放着，空气里弥漫着花香，让人忍不住多瞧两眼。

等天气开始暖和了，瑞香花也一朵朵离开了枝头，给新的嫩芽腾出空间。新芽发满枝头，鲜绿的叶子卷开，枯黄的老叶凋零，瑞香的枝干也迅速铺开，不经意间，就又高出了花盆许多。有时疏忽忘了浇水，瑞香便微微卷起了叶子没精打采地打盹，于是赶忙补水湿润干土，不一会，瑞香苏醒过来舒展开叶子，又是一副生机勃勃的模样。

如今，家中也添了一些植物，但最喜爱的还是这株瑞香，敬佩它的顽强生命力，一年四季，严寒或酷暑，瑞香在阳台那个小角落安静地成长，俨然家中的一份子。每次回家一进门看见它蓬勃生长，依然欢喜。

辛丑初夏咏怀

□ 刘为来

熏风乍拂柳条轻，燕子斜飞入旧庭。
叶底青桃先入目，田中白鹭自飞翔。
一闻布谷声初起，便见农夫步不停。
大地为笺耕作画，描成翠色慰飘萍。

（六安分校校友）

长赢的味道

□ 江骏

题记：春为发生，夏为长赢，秋为收成，冬为安宁——《尔雅·释天》
“长赢”，夏季的别称，谓夏天作物滋

长充盈，草木繁盛。这个季节里，有夏季湖畔的淡淡荷香，有茉莉的芬芳，有桐子花开，也有足球场上的酣畅淋漓，烧烤摊上的啤酒龙虾，橘子汽水的咕嘟咕嘟，还有西瓜、梦龙、凉皮、火锅……真是还有一个充满味道的季节啊。

周末，大雨，不宜外出，和宝爸在家里陪宝宝玩耍，熊孩子上蹿下跳，一会骑小马，一会骑扭扭车，一会跑来跑去，一会又将玩具扔一地。我和宝爸一人一边，防止宝宝磕碰，陪她玩耍。宝宝得意洋洋，一会我身边扭扭，一会又要爸爸抱抱。

餐厅里，婆婆正在包饺子，翠绿的韭菜香香的，配以紧实的肉馅，拿起饺皮，挖了勺饱满的韭菜肉馅，轻轻一搭，一只只胖乎乎的饺子飞快地成型，公公在一旁打下手。煮饺子时，饺子就像晶莹剔透白色的船，不一会，香喷喷的饺子就出锅了。水饺胖乎乎的，晶莹剔透，看着都让我嘴馋忍不住咬了一口，那味道顿时在嘴里化开来美味极了。韭菜肉的饺子贵在鲜美，这边吃着，那边继续下饺子，香喷喷的，一口接一口，味道好好吃。

食物，与爱一样温柔。心里藏着小星星，生活才能亮晶晶。长赢，万物滋长，草木长盈。人生在勤，不索何获，让生活中添加食物的伴奏，让忙碌中穿插心灵的小憩，快快开启属于你的长赢的味道吧。

（教师教育学院）

不寻常的路，也许会遇到与众不同的风景，闯出另一片新天地，哪怕是荆棘丛生，也要体会体会会被荆棘刺破手指的痛楚，舒适与甜蜜本不是完整人生。

今天早上，和同事又来看紫萼花。我总觉得这紫色的小花，生于山野、竹林，田间小路，该有个更亲切的小名。于是我问她：“这种野草你们那儿叫什么？”她脱口而出：“夏天无”。“夏天无”什么意思啊？她轻巧而俏皮地说：“夏天，你有见过它吗？”我哑然，赶紧百度。据介绍，每年一月份气温回暖，夏天无就从休眠在地下下的块茎中抽生出小苗，借着早春的阳光，迅速生长，在三月迎来盛花期。到了夏初，已经完成开花结果后，花朵凋零，整株植物枯萎腐败，地面再找不到夏天无的植株，也就是“消失不见”了。轰轰烈烈开了一春的夏天无，如人之热热切切相聚一场后的别离。

夏天无在地面上的生命短到一春。人生旅途上，有时我们所遇见的人，相聚短到一餐饭的工夫、相视一笑的瞬间，然后各自奔跑在自己的生活道路上，只是在你看不到的地方而已。而有些人一旦分别，永无再见的时刻，他们会世界的某个地方抑或天堂，各自安好。就像这夏天无，夏天、秋天、冬天，其实它一直都在，只是你看不到它而已。所以，在洒满玫瑰色的阳光里，在烂漫温柔的春天里，珍惜与夏天无相聚的时光吧。

夏天无开得最为灿烂时，给西园注入了无限生机。有晨读的学生，坐在亭子里的石条上专心地读书，朗朗书声和着动听的鸟鸣，从西园传来。今年春天，我在西园邂逅了夏天无。

（泾县电大）



谐 陶有云 \ 摄

炎炎夏日，怎样吃得健康又安全？

俗话说，民以食为天，食以安为先。

一、凉菜制作有讲究

夏季气温较高，处理凉拌菜时，如果没有清洁卫生的环境，菜品中就会有细菌残留，细菌在高温下会快速繁殖，并积极可能引起腹泻。

家庭制作凉拌菜时，要注意：
1.挑选新鲜蔬菜，用流动的清水中冲洗几遍，需要焯水的蔬菜用沸水焯几分钟，捞出后再凉拌。

2.制作凉拌菜时，刀具、案板、筷子和器皿等，用开水冲烫、晾干后再使用，勿用切肉的刀来切菜。

3.吃多少拌多少，拌好的菜吃一次吃完。没吃完的凉拌菜即使放进冰箱，也会滋生细菌。

4.吃凉拌木耳和银耳时，宜用温水泡发并及时食用。不要食用隔天泡制的木耳、木耳及其制品。

二、冷食不宜吃太多

冰镇饮料和冰镇西瓜是夏季广受人们喜爱的消暑佳品。但是过分贪凉容易导致胃肠道生理功能失调，诱发上腹疼痛和腹泻等。

夏季，吃冷食要有节制：
1.尽量不要吃刚从冰箱里拿出来的冷饮、冰镇水果。

2.老人、儿童以及胃肠功能弱的人最好不喝冷饮、不吃冰镇水果。可以喝常温的白开水用以解渴。

3.如果水果需要“冷处理”，在冰箱内的放置时间应小于2小时，这样既可防暑降温，又不伤肠胃。

三、巧存食物防变质

夏季，豆腐、肉类和剩菜剩饭最容易受到细菌污染。细菌产生的毒素比如肉毒毒素等，会破坏

（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7月5日 第5期(总第387期) 本期4版 Email:ahtvuxb@126.com

我校召开庆祝中国共产党成立100周年暨“两优一先”表彰大会

本报讯 6月30日下午，安徽开放大学召开庆祝中国共产党成立100周年暨“两优一先”表彰大会。党委书记、校长郑汉华出席会议并讲话，党委副书记张敏、党委委员、纪委书记、监察专员王道和，党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副校长诸咸斌，党委委员、副校长朱彤出席会议。学校全体处科级干部、各基层党组织委员、党务工作者、思政课教师以及受表彰的先进基层党组织代表、优秀共产党员和优秀党务工作者等参加会议。

大会在庄严的国歌声中开幕。会议宣读了省委教育工委以及学校党委关于表彰优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织的决定。校党委班子成员为受表彰的先进集体和先进个人颁发奖牌和证书。其中，1个党支部被授予“安徽省高校先进基层党组织”称号，2人分别被授予“安徽省高校优秀共产党员”“安徽省高校优秀党务工作者”称号。6个先进基层党组织、45名优秀共产党员、12名优秀党务工作者受到学校表彰。

郑汉华代表校党委，向受到表彰的先进集体和先进个人表示祝贺，向全校广大党员致以节日的问候。他指出，在庆祝中国共产党成立100周年之际，开展“两优一先”评选表彰，是学校庆祝中国共产党成立100周年系列活动的重要内容，是进一步推进党史学习教育的有效举措。他希望，受到表彰的先进集体和

先进个人珍惜荣誉、再接再厉，各基层党组织和广大党员争相学习先进、追赶先进、争当先进，在加快建设国内一流开放大学进程中再立新功。

郑汉华强调，要深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，铭记百年奋斗历程，传承红色基因，赓续红色血脉，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，凝聚起奋力推进国内一流开放大学建设的磅礴力量。要不断加强党对学校的全面领导，以高质量党建引领高质量发展，全面落实立德树人根本任务，不忘立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命，形成高水平人才培养体系，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要进一步深入推进党史学习教育，聚焦“学党史”“悟思想”，在接受教育洗礼中坚定理想信念；聚焦“悟思想”，在学习创新理论中感悟真理力量；聚焦“办实事”，在砥砺初心使命中致力为民服务；聚焦“开新局”，在汲取奋进力量中展现担当作为，切实把党史学习教育成果转化为推进工作的动力和成效，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

会上，优秀共产党员代表、优秀党务工作者代表分别发言。

大会在雄壮的国际歌声中圆满结束。

（宣传部王娅）

会议强调，学习党史，重在力行，要把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来，把学习成效转化为工作动力和成效。要进一步深化党史学习教育，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，做到学习党的历史和感悟思想伟力相统一。要认真学习习近平总书记重要讲话精神，组织开展好“光荣在党50年”纪念章颁发、“两优一先”表彰等活动。要持续深化“我为师生办实事”实践活动，坚持把好事做好、实事办实，推进党史学习教育不断取得新成效，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

（宣传部尹晓玲）

党课以“谈谈如何树立正确的党史观”为题，从为什么要学习党史、树立正确的党史观、旗帜鲜明反对历史虚无主义、扎实开展好党史学习教育四个方面，以丰富详实的历史资料、生动鲜活的党史故事进行深入分析和系统阐述。郑汉华希望大家进一步

提高认识，高标准高质量开展好党史学习教育。要聚焦“学党史”，永远铭记光辉历程、传承红色基因；聚焦“悟思想”，坚持不懈用党的创新理论武装头脑；聚焦“办实事”，切实把全心全意为人民服务的根本宗旨落到实处；聚焦“开新局”，全力推进重点工作落实，着力推动“十四五”发展迈好第一步、见到新气象，努力以新气象开启新征程、以新作为创造新业绩。

党课主题鲜明、内涵深刻，与会人员纷纷表示要从百年党史中汲取奋进力量，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，让初心融入血脉、把使命扛在肩头，做到以史为镜、以史资政、知史爱党、知史爱国，始终保持高昂士气和奋斗精神，全力推进国内一流开放大学建设，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

现场聆听老党员奋斗历程的青年党员深受感动，纷纷表示，要以老党员为榜样，以实际行动初心，用奉献诠释使命，做到学党史、悟思想、办实事、开新局，为建设国内一流开放大学贡献力量。

（宣传部王娅）

一百多年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。

——习近平总书记2021年7月1日在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话

学校党委传达学习习近平总书记

在庆祝中国共产党成立100周年

大会上的重要讲话精神

学校召开“光荣在党50年”

老党员座谈会

安徽开放大学举办党史学习教育专题党课

奋斗百年路 启航新征程

（下转 2、3 版中缝）

一百多年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。

——习近平总书记2021年7月1日

在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话

学校党委传达学习习近平总书记

在庆祝中国共产党成立100周年

大会上的重要讲话精神

学校召开常委会认真学习

贯彻习近平总书记

在庆祝中国共产党成立100周年

大会上的重要讲话

学校召开党委常委会认真学习

贯彻习近平总书记

在庆祝中国共产党成立100周年

大会上的重要讲话

学校召开“光荣在党50年”

老党员座谈会

安徽开放大学举办党史学习教育

专题党课

奋斗百年路 启航新征程

（下转 2、3 版中缝）

一百多年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。

——习近平总书记2021年7月1日在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话

学校党委传达学习习近平总书记

在庆祝中国共产党成立100周年

大会上的重要讲话

我校举办庆祝中国共产党成立 100 周年文艺演出



我校第三届校园网络歌手大赛圆满结束

本报讯 为庆祝中国共产党成立 100 周年，安徽开放大学举办了“唱响新时代，奋进新征程”第三届校园网络歌手大赛。6 月 23 日，第三届校园网络歌手大赛决赛在安徽远程教育大厦五楼多功能厅举行。党委书记、校长郑汉华，党委副书记张敏，党委委员、纪委书记、监察专员王道和，党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副校长诸咸斌，党委委员、副校长朱彤出席颁奖仪式并为获奖选手颁奖。

校园网络歌手大赛自 2015 年开始已连续举办三届，

长三角地区开放教育学分银行工作推进会在我校召开

本报讯 为进一步推进长三角地区开放教育学分银行建设，6 月 17 日，长三角地区开放教育学分银行工作推进会在我校召开。安徽开放大学党委委员、副校长朱彤出席会议。一市三省终身教育学分银行管理中心负责同志及工作人员参加会议。

朱彤对参会嘉宾表示欢迎，他简要介绍了学校基本办学情况。他指出，安徽省终身教育学分银行依托联盟推动学位外语学习成果存储与认定、建设《高等学历继续教育学习指南》课程、成立安徽省学分银行建设专门委员会，积极参与长三角地区开放教育学分银行建设，稳步面向全省终身教育学习者开展学习成果认证、管理与服务工作，服务安徽经济社会发展和学习型社会建设。他希望一市三省学分银行建设者积极交流发展经验，充分探讨关键问题，共同推动长三角学分银行高质量发展。

蚌埠分校召开师德师风专题学习暨师德警示教育大会

本报讯 为有效落实师德师风建设，提高教师思想政治素质和职业道德水平，6 月 24 日，蚌埠分校召开师德师风专题学习暨师德警示教育大会。

会议学习了教育部公开曝光的 8 起违反教师职业行为十项准则典型案例，通报了学校针对近期发生的教学事故等做出的相关处理决定。会议要求全体教师时刻谨记《新时代高校教师职业行为十项准则》，守住教书育人的底线；规范职业行为，深刻认识承担的职业使命，在教书育人工作中时刻自重、自省、自警、自励，以德育德，做学生的

道德楷模；不断提高自身师德修养，树立教师队伍良好的形象，营造风清气正的育人环境。

随后，全体教职工观看了优秀典型事迹纪录片《黄大年》，并分组开展了教师师德学习成果交流研讨会。

通过师德师风专题学习系列活动，全体教职工进一步增强了做一名新时代合格高校教师的责任感、使命感，切实强化了师德师风建设，为促进学校事业健康有序发展奠定了良好基础。

（蚌埠分校陆晓丹）

微	◆近日， 省校各党支部持续开展党史学习教育专题学习、专题党课及“我为师生办实事”实践活动。
新	◆6 月 30 日，淮南老年开放大学举行书画作品比赛颁奖仪式。
闻	◆6 月 29 日，机关党总支组队参加青年社区党史知识竞赛并获二等奖。
	◆6 月 24 日，我校与中皖辉达公司举行篮球友谊赛。
	◆6 月 22 日，亳州分校召开教学质量提升会议。
	◆6 月 22 日，六安分校举办 2021 年度青年教师教学基本功大赛。
	◆6 月 19 日，合肥分校顺利举办合肥市社区教育“学党史·颂伟绩”党史知识竞赛。
	◆6 月 15 日，黄山分校举行第七届青年教师基本功比赛。

安 徽 電 大 報

2021 年 7 月 5 日

我校文艺演出

兰亭》好似一幅幅行走的水墨画，带人们领略山水中国之美；歌曲《不忘初心》《最美的歌儿献给妈妈》《红歌大联唱》以饱含深情的歌声，唱响了新时代的主旋律；第三届校园网络歌手大赛获奖曲目《节日欢歌》《咱当兵的人》《哥哥不来花不开》情真意切，赢得了在场师生的热烈掌声；大合唱《山丹丹花开红艳艳》《没有共产党就没有新中国》表达对党、对祖国、对人民无限的热爱，赢得现场观众的阵阵喝彩，将整场演出推向高潮。

此次文艺演出精彩纷呈、气氛热烈，充分体现了全校师生不忘初心、牢记使命，永远跟党走坚定信念，激发了全体师生爱党爱国热情。大家纷纷表示要不忘立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命，让红色基因、革命薪火代代传承，在新征程奋力书写一流开放大学建设新篇章。

（宣传部长王娅）

我校召开驻村帮扶干部座谈会

本报讯 6 月 21 日上午，我校召开驻村帮扶干部座谈会。党委书记、校长郑汉华出席座谈会。党总支书记、党委部门负责人、驻村帮扶干部代表参加座谈会。座谈会由党委副书记张敏主持。

座谈会上，“安徽省脱贫攻坚先进个人”称号获得者、我校第七批帮扶干部代表罗运鹏等先后发言。

听取发言后，郑汉华作总结讲话。他首先代表校党委对驻村帮扶干部付出的努力和取得的成绩给予充分肯定，并对圆满完成帮扶工作任务的第七批帮扶干部表示热烈祝贺。他指出，校党委高度重视帮扶工作，认真落实中央和省委关于脱贫攻坚的决策部署，向定点帮扶的太和县刘庙村、阜北村选派驻村帮扶干部，精心组织、多措并举、精准发力，取得显著的帮扶成效。他强调，下一步，要深入学习贯彻习近平总书记在全国脱贫攻坚总结表彰大会上的重要讲话精神，认真落实中央、省委决策部署，进一步落实帮扶责任，做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接各项工作，为推进乡村振兴作出积极贡献。

（组织部程炉威）

阜阳分校组织开展期末考试疫情防控应急演练

阜阳分校组织开展期末考试疫情防控应急演练

本报讯 7 月 1 日下午，阜阳分校组织开展了疫情防控应急演练，阜阳市卫健委疫情防控指导员全程参与并指导。

分校疫情防控工作领导小组办公室提前制定了应急演练方案，预设了不同场景下的突发情况，并对人员分工、处置流程等进行科学、严密的规定。演练开始后，有关人员先后按照不同场景进行实景演练：查验健康码、行程码—测温—发现异常—带离至健康观察室—二次测温—二次验码—询问旅居史—签订承诺书—拨打 120 送往发热门诊等，演练人员按照演练方案规范完成了设置流程。

演练结束后，分校完善了方案，并做进一步安排部署，确保期末考试安全平稳进行。

（阜阳分校席荣志）

为	◆《为了更美好的世界——习近平的天下情怀》——《人民日报》7 月 1 日
您	◆《踏上新的赶考之路的政治宣示》——《学习时报》7 月 2 日
推	◆《百年辉煌，砥砺初心向复兴》——《人民日报》6 月 28 日
荐	◆《见字如面，让家国情怀传承绵延》——《光明日报》6 月 24 日
	◆《一百年前，他们就是青春偶像》——《中国纪检监察报》6 月 18 日
	◆《八月桂花遍地开》——“学习强国”纪录片
	◆《百名著名科学家入党志愿书》——科学出版社
	◆《中共党史知识问答》——人民出版社

（上接 1、4 版中缝）

人体的神经，导致肌肉僵硬麻痹。这些毒素耐高温，稳定性强，普通的高温消毒不能去除。

易变质食物要这样储存：

1.豆腐吃多少买多少。如果实在吃不完，可以在碗里倒入凉开水，再加入适量食盐，把豆腐放进去浸泡，封上保鲜膜，可在冰箱里保存 2 天。

2.鸡鸭鹅肉、牛羊猪肉、鱼类等，应去掉内脏、清洗干净，再用独立的保鲜袋装起来，放到冰箱冷冻室。不要放到冷藏室。

3.做饭时最好一顿吃完。如果家中使用公筷的习惯，剩菜易受相将细菌污染，相对较少，可以将剩菜用保鲜膜包裹放进冰箱；如果用公筷的习惯，那么剩的菜都是“口水菜”，不建议再食用。

四、品尝水果防过敏

夏季，水果过敏成为多发问题。常见水果过敏症状分为轻微口腔反应和全身系统性反应。

过敏体质者，吃水果时要注意以下事项：

1.牢记自己对哪些水果过敏并且远离。如果不太清楚，可以养成记食物日记的习惯。一旦发生食物过敏，就尽快分析过敏原，有助于饮食管理。
2.水果上残留的防腐剂等化学物质也可导致人体过敏。要选择新鲜和安全的水果，食用前要充分浸泡并反复清洗，有皮的水果尽量削皮食用，或加热后食用。

3.要关注身体的警示信号。出现过敏症状应立即停止食用水果，并将脸、手、嘴周围清洗干净。如果出现全身大片红斑和呼吸困难，则是严重的水果过敏症状，应该立即到医院就诊。

（来源：健康中国强国号）

2021 年 7 月 5 日

提高政治站位 强化责任担当

编者按：3 月 3 日至 18 日，我校举办了 2021 年处科级干部培训班。本期培训班是学校更名后举办的第一次干部培训班，也是在“十四五”开局起步之年举办的一次干部培训。为展示培训成果，本报分期刊登学员代表在培训班结业式上的发言摘要，以飨读者。

李方方

一、要心中有党，对党忠诚，做政治上的明白人

习近平总书记 在 2021 年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上发表重要讲话时强调，对党忠诚，是共产党人首要的政治品质。对党忠诚不是一句口号，关键在脚踏实地的行动。在聆听党史讲座中，在读原著、学原文、悟原理中，我经历了一次党性教育。以先辈先烈为镜、以反面典型为戒，不断筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。我们要进一步坚定信心，自觉加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，真正做到“党叫干啥就干啥，就要干好啥”，做老实人、说老实话、干老实事，以实际行动诠释对

党的忠诚，全身心投入学校事业发展中去。

二、要心中有民，为民服务，做师生的贴心人

我们党的根本宗旨就是全心全意为人民服务。党的十九届五中全会坚持以人民为中心，对增进民生福祉、改善人民生活品质提出一系列新要求，作出一系列新部署。作为组织人事部门的党员干部，一定要做师生的贴心人，真心为师生办实事、办好事。坚持“一张笑脸、一句问候、一把椅子、一杯热茶”的要求，诚恳接待每一位上门办事的同志，认真答复每个电话咨询，了解大家的所思、所盼、所需，注重提升服务水平，更好地服务师生，服务基层。

三、要心中有责，勇于担责，做发展的实干者

学校更名为安徽开放大学，标志

抓住机遇 助力老年教育事业发

王正玉

一、认真分析形势，抓住发展新机遇

随着人口老龄化进程加剧，老年教育供给矛盾日趋突出，为老年远程教育发展提供了良好机遇。据统计，2020 年我国 60 岁及以上老年人口达到 2.6 亿，占比达 18%。经预测，到 2050 年中国 60 岁及以上的老年人口将接近 5 亿，占比超过三分之一，传统的老年教育无法解决供需难题。老年远程教育将是解决这一问题的必然途径，有效手段和重要依托。开放大学作为以远程教育为主要手段、具有系统办学

网络的高等学校，在推动信息技术融入老年教育教学全过程，推进线上线下一体化教学，支持老年人网上学习、个性化学习等方面具有独特优势。我们要抓住难得的发展机遇，在终身教育体系构建过程中贡献力量。

二、努力开拓创新，助力老年教育事业发展

习近平总书记指出，我们党之所以能够历经考验磨难无往而不胜，关键就在于不断进行实践创新和理论创新。安徽开放大学从不缺乏创新精神，学校获批安徽省首批国家专业实训基地，用创新带动事业发展、积极探索安徽继续教育网络园区，积极探索构建老年远程教育“双轮驱动”的

学党史守初心 强信念担使命

王灿

一、读懂党史，坚守初心

百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚。百年党史是矢志践行初心使命的奋斗史，展开历史的画卷，初心就是李大钊“用生命践行共产党员随时准备为党和人民牺牲一切”的誓言；初心就是焦裕禄“亲民爱民、艰苦奋斗、科学求实、迎难而上、无私奉献”的胸怀；初心就是“积极投身抗击新冠肺炎疫情阻击战”的实际行动。作为一名高校财务人员，要不忘初心、牢记使命，强化服务师生的意识，立足岗位、履职尽责，为全校师生做好服务，为学校开源节流，提高资金使用绩效。

二、读透党史，坚定信心

在一百年的接续奋斗中，党领导

人民创造了伟大历史，形成了伟大建党精神，积累了宝贵经验，使中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，创造了中华民族发展史、人类社会进步史上的伟大奇迹。生活在新时代的我们，切实感受到在创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念引领下，我国经济社会发展取得的历史性成就、发生的历史性变革。在迎来中国共产党成立 100 周年的重要时刻，我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹。“心中有信仰，脚下有力量”。读透党史，就是要在党史学习过程中，汲取砥砺奋进的精神力量，积聚开拓前进的勇气，增强矢志奋斗的信心。

安 徽 電 大 報

· 综合 ·

读史可以明志，知古方能鉴今。在庆祝中国共产党成立 100 周年之际，我们回首过往，中国共产党一路披荆斩棘、栉风沐雨，带领人民创造了又一个又一个伟大奇迹。对广大共产党员来说，只有认真学习党的光荣历史，了解党的发展历程，汲取奋进力量，才能担当使命，走好新时代的长征路。

学习党史，提高政治站位。习近平总书记指出，旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生命，也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。

对广大党员而言，要做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，提高政治站位，永葆政治本色。通过总结提炼、认知规律，增强科学把握形势变化、有效抵御风险挑战的能力。在事关道路方向、战略全局、前途命运等原则性问题和关键环节上，要头脑清醒、目光雪亮，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

学习党史，践行根本宗旨。

从全心全意为人民服务，到以人民为中心，再到“江山就是人民，人民就是江山”，我们党的百年历史，是一部践行初心使命的历史，更是一部党与人民心连心、同呼吸、共命运的历史。纵览百年党史，我们党之所以历经沧桑而不倒、千锤百炼而更强，就是因为依靠人民的力量。在推动社会发展的各个时期，为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴，是激励一代代中国共产党人英勇奋斗的根本动力。新时代的共产党员要始终坚持人民利益至上，关切群众“急难愁盼”，巩固脱贫攻坚成果，全面推进乡村振兴，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上下功夫，始终植根于最广大的人民之中。

学习党史，坚持系统思维。百年奋斗，砥砺前行，中国共产党人在将马克思主义基本原理运用于中国革命、建设和改革的实践中，始终坚持用系统性的思维方式来分析问题、开展工作，创造出一项又一项辉煌成就，这是始终恪守工作系统性的丰硕成果。面对错综复杂的形势，我们要从党史中学习科学思维方法，深入学习和总结党史中运用系统性思维方法进行决策和开展工作的经典案例和科学经验，牢牢掌握马克思主义唯物辩证法的内容和精髓，坚持用整体的、发展的、普遍联系的思维方法和矛盾分析法分析和解决问题，坚持践行群众路线，深入开展调查研究，多听、多问、多谈、多思，做到民主决策、科学决策。

学习党史，注重知行合一。习近平总书记强调，理论学习要做到学、思、用贯通，知、信、行统一。在长期实践中，中国共产党人始终坚持解放思想和实事求是相统一、培元固本与守正创新相统一，将马克思主义基本原理同中国具体实际相结合，不断开创工作新局面。百年党史是一部马克思主义中国化不断发展的演进史，也是一部理论与实践反复验证、转化和促进的交融史，为我们不断增强工作的创造性提供了借鉴和启迪。我们要坚持理论性与实践性的有机统一，坚持立足实际、遵循客观规律，敢于开拓思路，不受限于固化思维，大胆突破藩篱束缚，真抓实干，勇于创新。

欲知大道，必先为史。我们要扎实开展党史学习教育，不忘初心、牢记使命，以昂扬姿态奋力开启全面建设社会主义现代化国家新征程。

（安徽老年开放大学）

学习百年党史 汲取奋进力量

桂湘书

（财务处）