

## 千年水街礪头村

□ 查晶芳

三月的清晨，我站在礪头村口。鲜亮温润的阳光，将一幅古意氤氲的巨幅水墨徐徐拉至眼前。那笔触分明轻淡，却寸寸似勾。目光被绊住，在村落，在巷陌，在水边，角角落落地追寻。

礪头村位于安徽省绩溪县家朋乡，始建于明朝，海拔逾千米，四围皆山。放眼望去，远山如屏，将小村虚虚环抱，那一抹抹影绰绰的深青黛灰将小村衬得越发醒目而清新。村中房屋一律依山就势，黑瓦白墙，参差错落，空间线条明丽流畅；屋顶檐角，“马头”昂首，或两两相望，或齐头并进，配着湛蓝天幕，显得意气风发，又不失端然凝重。云川溪穿村而过，虽称“溪”，水面却宽阔似河。溪上，拱桥如月，悠然卧波。桥下，流水鸣弦，轻拢慢捻，冷然有韵。无车水马龙，无熙攘人流，惟黑白静默，屋舍悄然，鸟鸣滴翠，整个小村仿佛遗世独立。

一股清冷古雅之气，在我心底迅速洒开，如妙手挥墨，泼洒于宣纸，转瞬即成一片湿润润的美妙。古村落我见过不少，像礪头村这样的第一眼美人却为数不多，恍若梦里老家，前世故乡。“徽州古村落的明珠”之美誉实非浪得虚名。

村口高高的白墙上，书有“礪头古村，千年水街”八个黑体大字，行云流水间，清逸之气扑面而来。进街口，见春阳下的溪水，闪金烁银，呈“S”形蜿蜒穿行。溪两边各有一条长长的街道，是为“水街”。街两边老屋

## 专注向内生长 活出别样人生

□ 赵丹

自高中毕业后，我就没继续学业了。这些年我先后在超市和药店里当收银员，收入不高，总想再找份更好的工作，可每当去面试，都会被问及你是什么学历，有什么特长等等。这时，才意识到学历与知识的重要。

带着对生活的一份热爱，带着对未来美好的希望，带着对知识的渴望，我报名参加了成人高考，录取后成为安徽开放大学2020级行政管理专科专业的一名新生。

在两年半的学习中，我渐渐熟悉安徽开放大学高等学历继续教育的学习模式，也对在线学习的优势有了更深的体会。第一是线上报到便捷。安徽开放大学高等学历继续教育是在安徽继续教育网络园区平台上缴费、报到，流程清晰、方便快捷。第二是学习方式灵活。学校教学采用线上线下相结合的学习模式。线上学习看视频、做作业的学习进度均实时记录。学习评价注重学习过程，充分考虑成人学生的学习需求，

我们非常满意。第三是学习资源丰富。线上学习资源丰富多样，有视频教学、扩展阅读、重难点辅导、参考资料、文本辅导，还有虚拟实验等等，多维度满足了我们的学习需求。

学习成就了我的事业。我现在已成为一名企业客服主管，我常将行政管理专业知识运用到部门的管理工作中，很有成效。这更加坚定了我读书学习的信心。我们没有办法无限延续生命的长度，但却可以增加生命的宽度和厚度，学习便是最好的方法，学习会让我们成为一个有温度、有情趣、会思考的人。许多时候，我们以为许多看过的书都成了过眼云烟，不复记忆，其实它们是潜在的，在气质里、在谈吐上、在工作中，当然也可能显露在生活里。今后我将更加坚定地通过终身学习成就精彩人生。

（继续教育学院2020级行政管理专科班）

## 以我之名 谱青春华章

□ 任施阳

又是一年芳草碧，绿树荫浓夏日长。炎炎夏日带着灼热的阳光迎风而来，在这个充满活力的季节，我有幸参加了学校新入职教职工岗前培训班，收获满满。

开班式上，我们认真学习了习近平总书记在庆祝中国共产党百年青年团成立100周年大会上的重要讲话精神，倍感振奋、备受鼓舞。作为一名青年，强烈的责任感和使命感油然而生。

聆听了党委书记、校长郑汉华等校领导的精彩报告，我进一步了解学校的光辉历史和丰富文化内涵，不由地对开放大学这样一所与众不同的高校充满热爱之情。我自豪于它的辉煌历史，自豪于它的巨大贡献。多少青年学子因为这所没有围墙的大学得到了来之不易的求学机会，改变了人生道路，成为各行各业的骨干和中

坚力量。我万分荣幸能够参与今日开放大学的建设。

此次培训班，我们在教育教学和远程教学技能培训中，获得优秀教师面对面的指导；在科研能力提升培训中，收获了如何进行科研项目申报、成果撰写等必备“干货”；在课程思政示范教学中，领悟到要落实立德树人根本任务，理论联系实际，做到春风化雨、润物无声。

不负时代，不负韶华。作为高校财务工作者，我要提高职业道德、严守工作纪律、严谨细致地做好本职工作，把所学知识转化为爱岗敬业的动力和本领。作为高校教师队伍的新成员，我还要深刻理解教育育人的内在要求，涵养师德师风，追求高尚情操，努力成为“四有”好老师。

习近平总书记指出：“未来属于青年，希望寄予青年”。今年，是我踏入学校的第一年，也是人生重要的转折点。我将以参加本期培训班为契机，不断自我加压，做到爱岗敬业，全身心投入到国内一流开放大学建设的事业中，以我之名谱写青春华章。 （财务处）

如何科学甩掉  
多余脂肪？

健康体重是我们身心健康的基础。怎样的体重标准才能认定为肥胖？如何科学饮食、合理运动，保持健康体重？

认识健康体重

胖和不胖不能凭感觉来判断，或者只看体重或身高。肥胖的判定有具体方法，如体重指数(BMI)、腰围等。体重指数是国际通用的体重判断方法，这是判断全身性肥胖的一个标准。另外，腰围、体脂率检测等，也可以判断是否肥胖。即使体重指数正常，只要男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm，也是肥胖，称为中心型肥胖。

避免盲目减重

单纯靠节食、不吃主食、不吃晚饭来减肥，这会导致营养不良。长期不吃晚饭会破坏规律的进食习惯。

《中国居民膳食指南(2022)》建议坚持食物多样、合理搭配的平衡膳食模式，每天摄入谷类食物200至300克，其中包含全谷物和杂豆类50至150克；薯类50至100克。

不吃饭就运动可能会出现低血糖等问题，吃完饭马上运动也会增加肠胃的负担。个人应平衡好吃饭、运动时间等。如果运动量等超出了个人的能力，容易引起伤害。

科学保持健康体重

能量摄入与能量消耗的不平

（下转2、3版中缝）



## 我校举行党委中心组集中学习会

本报讯 6月28日上午，学校召开党委中心组学习会，党委书记、校长郑汉华主持会议，党委中心组成员参加学习研讨。

会议集中学习了习近平总书记在中共中央政治局第四十次集体学习时的重要讲话精神，认真学习了《中国共产党政治协商工作条例》《中国共产党统一战线工作条例》，选学了《百年大党面对面》部分内容，并结合实际开展了研讨交流。

会议要求，要认真学习习近平总书记在中共政治局第四十次集体学习时的重要讲话精神，并学习贯彻习近平总书记关于全面从严治党的重要论述结

合起来，进一步提高思想认识，自觉扛起管党治政责任，提高一体推进不敢腐、不能腐、不想腐的能力和水平，推动学校全面从严治党向纵深发展；要强化监督管理，加强廉政风险点排查，做到防微杜渐。要加强干部队伍建设特别是年轻干部的教育管理监督，坚持严管厚爱相结合，帮助年轻干部提升纪律和规矩意识，营造风清气正的政治生态和良好的育人环境。要深入贯彻落实《中国共产党政治协商工作条例》《中国共产党统一战线工作条例》，进一步重视统一战线工作，画好同心圆，为国内一流开放大学建设凝聚智慧和力量。 （宣传部王娅）

## 我校召开精神文明建设指导委员会会议 部署文明单位创建工作

本报讯 6月30日上午，我校召开精神文明建设指导委员会会议，部署推进第十三届安徽省文明单位创建工作。校领导及文明委成员参加会议。会议由党委书记、校长、校文明委主任郑汉华主持。

会议指出，学校党委高度重视精神文明建设，坚决落实中央、省、市有关精神文明建设的要 求，始终将文明创建作为落实立德树人根本任务和推动学校事业高质量发展的重要抓手，聚焦主责主业，践行社会责任，打造创建品牌，团结带领全体师生员工，大力开展群众性精神文明建设，不断扩大文明创建活动的覆盖面和影响力，学校教职工精神面貌明显改善，师生文明程度显著提高，学校良好形象得到大幅度提升。学校连续六次获评合肥市文明单位，连续四次荣获“安徽省文明单位”称号，知名度、美誉度和社会影响力不断增强，为学习型社会和现代化美好安徽建设作出了积极贡献。

## 校领导赴太和县开展乡村振兴 调研走访慰问活动

本报讯 6月21日至22日，校党委书记、校长、乡村振兴工作领导小组组长郑汉华，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、褚咸斌，以及部分部门同志赴太和县开展乡村振兴调研走访慰问活动。

6月21日下午，校领导一行在赵集乡草北村召开安徽开放大学调研草北村乡村振兴工作座谈会，太和县委副书记、副县长李焕，太和县乡村振兴局副局长朱娟，赵集乡党委书记姜献庆、乡长张西博，草北村“两委”干部、学校驻村第一书记李运亮和草北村驻村工作队成员参加会议。李焕介绍了太和县乡村振兴总体情况和目前正在开展的重点工作，姜献庆介绍了赵集乡乡村振兴工作推进情况，李运亮汇报了草北村乡村振兴工作开展情况。郑汉华介绍了安徽开放大学定点帮扶太和县草北村的情况，表示学校将一如既往地支持草北村发展，履行帮扶单位职责，发挥教育帮扶优势，为草北村乡村振兴工作贡献力量。会后，郑汉华一行入户走访慰问草北村结对帮扶的帮扶户，详细了解他们的生产、生活、医疗、教育、住房等情况，宣

会议强调，“省文明单位”是一项综合性的荣誉称号，代表了一个单位的整体形象，要进一步提高政治站位、强化责任担当，从全局高度充分认识创建工作的重要性和必要性，把思想和行动统一到学校部署上来，落实到创建具体措施中。要对标对表，明确工作任务，根据文明创建测评项目、测评标准、测评方法及内容认真梳理、对照落实，展特色、补短板。要加强组织领导，落实责任，形成合力。要注重统筹结合、协同促进，扎实推进文明创建和学校各项工作，以更加昂扬的精神状态和奋斗姿态，推动学校精神文明建设取得新成效，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

会上，宣传部负责人汇报了学校创建第十三届安徽省文明单位工作开展情况，对落实文明单位测评体系任务清单进行了说明。

（宣传部王娅）

本报讯 为充分发挥开放大学系统

远程教育优势，努力建成特色鲜明、服务一流的安徽老年远程教育服务体系，6月27日至28日，安徽开放大学老年教育暨“三员”队伍培训会会在合肥召开。安徽省老年大学协会会长陈先森、副会长罗昌平出席会议。安徽开放大学党委书记、校长郑汉华致辞。安徽开放大学系统各分校、部分工作站负责人，各市老年教育委员会负责人、2021年度全省老年远程教育共建教学点单位负责人和“三员”工作人员共150余人参加了培训。培训会分两个阶段进行，先后由校党委委员、副校长朱彤和省老年大学协会副会长聂晓华主持。

郑汉华在致辞中表示，安徽开放大学将认真学习领会习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神，认真贯彻落实全省暖民心行动工作部署，不断加大工作力度，助推老年教育加快发展。聚焦重点工作任务，在教育厅指导下，建设好全省老年教育网络学习平台和资源中心，指导市县开放大学建设网络学习平台和资源分中心；加强与省老年大学协会合作，发挥全省老年大学和开放大学两大系统优势，共同推进全省老年远程教育，推动优质资源向乡镇（街道）、村（社区）延伸；充分利用现有资源，挖掘办学潜力，大力举办线下老年教育，用好示范基地，扩大办学规模，努力满足老年人“学得了”“学得好”需求；办好安徽老年教育研究院，加强老年教育理论、实践与政策研究，努力打造省人文社科重点研究基地和老年教育高端智库；不断提高供给能力、支持服务能力和管理能力，努力把老年开放大学打造成安徽终身学习的亮丽名片。积极参与国家老年大学建设。

会议还为2021年全省16个老年远程教育共建教学点授牌。

（安徽老年开放大学桂湘君）

## 学校纪委开展乡村振兴 帮扶工作专项督查

本报讯 6月21日至22日，学校纪委会督查组赴定点帮扶的太和县赵集乡草北村、原墙镇刘庙村开展乡村振兴帮扶工作专项督查。督查组由校党委委员、纪委书记、监察专员王道和带队，纪委办公室、财务处有关同志参加。

督查组分别听取了两名驻村帮扶干部关于学校乡村振兴帮扶政策落实、帮扶专项资金使用等情况的汇报，实地查看有关档案资料，查找了存在的问题和不足。王道和代表学校对驻村帮扶干部提出严格规范帮扶资金使用、履职尽责、作风建设和廉洁自律等要求。

检查结束后，督查组还针对驻村帮扶干部履职尽责和工作作风等情况开展了现场问卷调查。

（纪委办公室徐世民）

## 安徽开放大学：多措并举 大力推进课程思政建设

“鹿老师的课太精彩了！我要沿着青藏铁路去领略祖国的大好河山，感受中国铁路工人不畏艰难、顽强拼搏的精神。”开放教育学院 2020 级土木工程专业学生刘云云说。安徽开放大学鹿婧老师在专业教学中，深度挖掘课程思政元素，她在讲授“青藏铁路的冻土路基处理技术”这一专业课程内容时，运用案例教学法，融入青藏铁路建设过程中建设者的感人事迹，深受学生欢迎。



社会主义核心价值观

## 芜湖分校着力推进系统一体化建设

本报讯 6月21日至24日，芜湖分校党委书记、校长黄丽娟带领校党委班子成员及相关部门负责人先后赴南陵县、湾沓区、繁昌区和无为市电大工作站开展调研，调研采取座谈交流和实地察看相结合的形式。调研组听取了各工作站开放教育办学、开放大学更名进展等情况汇报，了解工作站下一步发展思路以及对电大系统建设工作的意见和建议。调研过程中，党委委员、副校长吴启秀强调了国家开放大学分部办学评估工作的重要性，指出了存在的问题和差距，并对下一步评估整改工作进行了指导。教学处负责人对安徽开放大学教学检查、形成性考核专项督查及网上教学质量提升工作做了再动员和再部署。招生与系统建设处负责人强调了系统建设和招生规模的重要性，并指导交流如何做好招生工作。黄丽娟对加强芜湖电大系统建设和转型发展作了强调：一是要抓住机遇，找准办学定位。通过建立体系建设工作制度，开展常

微

新

闻

- ◆近日，我校开展课程思政建设专项听课评课活动，教学督导员以线上线下相结合方式观摩了示范课，并开展了以“课程思政元素的设计与融入”为主题的座谈交流。
- ◆近日，安徽继续教育网络园区课程超市中“乡村振兴学院”栏目推出28门特色微课程面向社会免费开放。
- ◆6月27日，我校承办的安徽继续教育公共英语联盟2022年上半年学位外语预约考试服务工作顺利完成。
- ◆6月25日，安庆分校组织家庭教育宣传进社区志愿活动，活动志愿者由行政管理和社会工作专业学生党员组成。
- ◆日前，六安分校成功举办2022年度中华经典诵读比赛。

为

您

推

荐

- ◆《习近平谈治国理政》（第四卷）——外文出版社
- ◆《总体国家安全观学习纲要》——学习出版社 人民出版社
- ◆《百年大党面对面》——学习出版社 人民出版社
- ◆《牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题》——《人民日报》6月27日
- ◆《数字化赋能“大思政课”》——《人民日报》7月15日
- ◆《科技自立自强赢得竞争优势》——《经济日报》6月30日
- ◆《思政课的本质是讲道理》——《人民日报》6月30日

(上接 1、4 版中缝)

衡是导致超重肥胖的直接原因。如果体重低于或高于正常范围，可能会对身心健康、生殖能力、体能及生活质量等造成不良影响。健康体重是我们身心健康的基础。保持健康体重，要经常测量体重、腰围，了解自己的情况；要端好自己的餐盘，做到合理控制与合理搭配；要保持充足的身体活动。

《中国人群身体活动指南(2021)》明确，人们每天的工作、学习、出行、家务、锻炼等方面的身体活动，都计入一个人的身体活动总量。并提出了4条总则：动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持；减少静态行为，每天保持身体活跃状态；身体活动达到推荐量；安全地进行身体活动。

对于 18 至 64 岁的成年人，除坚持总则外，还要做到：每周进行 150 至 300 分钟中等强度或 75 至 150 分钟高强度有氧活动，或者等量的中等强度和高等强度有氧活动组合；每周至少进行 2 天肌肉力量练习；保持日常身体活动，并增加活动量。

对于慢性病患者的建议包括：在进行身体活动前应咨询医生，并在专业人员指导下开始进行；如身体允许，可参照同龄人的身体活动推荐；如身体不允许，仍鼓励根据自身情况进行规律的身体活动。不强调强度，但强调规律。

(来源：健康中国微信公众号)

## 分校之窗

### 阜阳分校召开办学评估工作推进会

本报讯 7月11日，阜阳分校召开办学评估工作推进会，会议由校党委书记李景臣主持，校长李红及评估工作领导小组有关同志参加了会议。会上，教学处负责人汇报了学校2022年春季办学体系评估整改、迎接省校整改督查和下半年国开分部办学评估等工作进展。各科室负责人围绕评估整改和迎接办学评估工作进行交流发言。李红强调，一要聚焦工作重点，营造浓厚的迎评氛围；二要细化举措，抓实抓细抓小；三要科学分类，逐步落实；四要加强横向联系和上下沟通，力求抓出实效。李景臣在总结讲话中指出，一要进一步提高认识，充分认识评估工作的重要性；二要进一步研读指标，结合实际制订切实可行的工作方案；三要精准精细分配任务，责任要明确到人；四要定期督导，有序推进，争取高质量完成迎评工作任务。(阜阳分校张新)

2022年7月15日

## 滁州分校办学风采



近年来，滁州广播电视大学坚持落实立德树人根本任务，主动服务滁州经济社会发展，紧紧围绕“提内涵、固根本、稳规模、抓质量、争一流”的发展目标，不断改革创新，推动跨越发展，各项事业呈现良好发展态势。连续9年获得安徽电大系统“先进办学单位”称号，并获“滁州市双拥模范单位”“滁州市文明单位标兵”等荣誉称号。

一、砥砺前行，办学条件显著改善。学校不断加大基础设施建设力度，努力改善办学条件，完善办学功能。五年来累计投入690多万元优化校园环境，投入230万元用于学校信息化建设，校园网出口带宽1G，无线网络覆盖所有教学和办公区域，安装了网络视频监控系统(两套)、机房硬件防火墙、校园广播系统和一键式报警系统，实现安全监控全覆盖。

二、服务社会，办学规模不断扩大。学校高度重视招生工作，利用线上线下平台扩大招生宣传、拓宽招生渠道，实施全员、全系统、全过程招生管理模式。学历教育办学规模稳中有增，五年来，全市电大系统合计招生25164人，在籍生已达16158人，累计为地方经济和社会发展输送了12497名应用型人才，其中一名毕业生荣获全国五一劳动奖章，并当选第十三届全国人大代表。

三、抢抓机遇，继续教育持续增长。学校继续教育工作在培训项目数量和服务质量上再扩充再提升，做大做强培训项目，继续教育参训人数再创新高，品牌效应持续凸显，形成了“六培十四考”的工作格局。五年来，举办4期省级高级研修班，开展公需科目培训，工程经济类八个专业的专技培训和认证，全市中小学、幼儿园、中职教师远程培训，建筑类、会计类执业资格继续教育培训，军嫂培训等，培训人数近37.2万人次。组织会计类、卫生类、经济类、法律类教师资格面试及普通话测试等各种考试共36.1万人次。

四、苦练内功，教学能力明显提高。学校坚持内涵建设与创优提质并举、人才培养与产教融合并重。修订完善教师管理及考核办法、辅导员管

### 喜迎二十大 奋进新征程

## 汉语言文学专业学位论文写作中的细节问题

□ 杨霞

有准确的认识，避免“硬伤”出现。

最后是“参考文献”和“注释”的不同。国家开放大学学位办对这两者有明确规定：“参考文献”是“学生本人真正阅读过且在正文中有引用的文献”，而“注释”是“为论文中字、词等作进一步说明的文字”。前者放置在论文结尾处，国家开放大学要求“引用文献总数不少于10篇”；后者以脚注形式置于该页下方，国家开放大学对其数量无具体要求。在近年来的学位论文审核过程中，我们发现有的学位论文的参考文献不符合要求，它们或者未达到数量要求，或者不是对正文中所引文献出处的标注，仅仅是与论文相关但在正文中并无痕迹的文献的罗列。

其大，以上之种种，并不是最近才凸显的问题，也绝非仅仅是开放大学学生在论文写作中才会暴露的问题，这这些细节问题，常常被第一次写论文的毕业生忽视了。以上的梳理就是对广大指导老师和毕业生们的提醒，只有大家重视了细节问题，避免毕业论文出现“低级错误”，答辩教师才有可能将更多时间、精力投入到论文本身，譬如观点、逻辑、层次、论证等核心问题的考查。(文法与教育学院)

有人说，教师是太阳底下最光辉的职业。走上这一工作岗位，便意味着担当起立德树人的使命与责任。

很荣幸能够成为安徽开放大学的一员，新人职教职工岗前培训学习让我受益匪浅，也深刻感受到学校对新进教师的深切关怀，尤其是党委书记、校长郑汉华在开班讲话中对学校四十余年的校史校情和当前面临的机遇挑战的详细解读，让人备受鼓舞，充满力量，使我对当好一名开放大学教师有了更深的认识。

教师是传播者。作为新时代的教师，要坚定文化自信，继承优良传统，坚持守正创新。要传道授业解惑，也要铸魂育人，要深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，衷心拥护“两个确立”、忠诚践行“两个维护”，推进习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心，唱响时代主旋律，传递社会正能量。

教师是榜样。学生往往具有向师性，学生受教育的过程也是其人格完善的过程。学高为师，身正为范，高校教师要恪守职业行为“十项准则”，提高政治站位，严格要求自我，树立良好形象，做到言传身教，真正成为学生的学业指导者和人生引路人。

教师是朋友。开放大学教师面对的是成人学生，更应持宽仁之心，做学生的良师益友。要善于发掘他们的“闪光点”和学习需求，不断提高组织协调能力，提升线上线下教学效果，尽心尽力做好教学支持服务和班级管理工作，助力学生成长进步。

教师也是学习者。学习型社会建设背景下，青年教师应当牢固树立终身学习理念，开阔视野，与时俱进，善于从多渠道获取教育资源，积极与各学科同行交流沟通，在日常的工作生活中多阅读、多实践、多反思，在长期的教学活动中多总结、多提炼、多积累，丰富自身的知识储备，提高专业水平，增强综合能力。

习近平总书记指出：“时间之河川流不息，每一代青年都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。”我们选择了年轻的开放大学，开放大学也选择了年轻的我们。如今，作为安徽开放大学教职工中的一分子，我要坚定理想信念，把好政治方向，牢记初心使命，涵养高尚师德，严守纪律要求，立足自身岗位，努力提升职业素养和业务水准，将个人成长融入学校发展之中，为建设国内一流开放大学作出贡献。(安徽老年开放大学)

## 做新时代的好老师

□ 桂湘书



公益广告