



花历

□ 马传新

花历，也称花月令。是指古人以花为代称来表示农历的月份，不同的月份由不同的花来代表。正月是梅花，二月杏花，三月桃花，四月牡丹花，五月石榴花，六月荷花，七月凤仙花，八月桂花，九月菊花，十月芙蓉花（木芙蓉），十一月山茶花，十二月蜡梅花。“杏月”必定是二月，“榴月”是五月，“荷月”就是六月，“菊月”当然就是九月了。这种代称，没有歧义，是一定不会产生误解的。花历的起源很早，设定花历，有利于花农、药农、花卉爱好者按时行事。明末清初的徽州歙县人程羽文所著《清闲供·花历》名气较大。

花木与人类的生活是密切相关的。由于我国幅员广大，各地的气候状况、植物分布、风俗习惯等都是不一样的，因此在同一节气里各地的节气花卉并不完全一致。比如，有些地区七月是玉簪花，十一月是水仙花。

中华民族是爱花的民族，中国的花文化十分了得。历代的文人墨客很是喜爱玩味和吟咏百花，因而也就生出不少趣闻轶事来。每月之花也被用来纪念一些爱花、惜花、咏花的名人。例如，正月梅花（花神林逋），二月杏花（花神杨贵妃），四月牡丹（花神李白），六月荷花（花神西施），九月菊花（花神陶渊

明），十二月蜡梅（花神苏东坡），等等。我国的古人，根据太阳在黄道上的位置，将一年划分为二十四个等分，用来表示季节的更替和气候的变化。黄道，也叫日道，是一年中太阳在天体上运行的轨迹。一年有十二个月，每月有两个节气，月初的叫节气，后半月的叫中气，统称为“二十四节气”。每个节气的开始一日为节名。二十四节气起源于黄河流域，是中国古代历法的独特创造。

“花木管时令，鸟鸣报农时。”二十四个节气，二十四枝节气专属花。

它们是：立春——迎春花；雨水——杏花或樱花；惊蛰——桃花或月季；春分——含笑、海棠或白玉兰；清明——映山红或桐花；谷雨——牡丹或紫藤；立夏——月季或铃兰；小满——虞美人；芒种——石榴花或金银花；夏至——蜀葵；小暑——荷花或凌霄花；大暑——睡莲或玉叶金花；立秋——秋海棠或蓝雪花；处暑——茉莉花或玉簪花；白露——昙花；秋分——菊花；寒露——桂花；霜降——千日红或彼岸花；立冬——双荚决明；小雪——倒挂金钟；大雪——长寿花或红花羊蹄甲；冬至——蜡梅；小寒——水仙或报岁兰；大寒——瑞香或香雪兰。

(离退休工作处)

今夏的莲蓬

□ 何语



我在路边买了一个莲蓬，像捧起一抹青翠的河风。拨开层层莲衣，看见夏天的笑容。

采莲南塘秋，莲花过人头。顷刻水墨的江南，随那颗颗碧绿跳动，在指尖，入眼前，到心头。

昔日故乡的莲蓬，也似这般微甜微苦。可惜再也回不去，那流云的门口。相思的情愫，永远在记忆中漂流。亦如今夏的风，轻轻拂过我的裙幅。

(文法与教育学院)



肖峻/摄



今夏的莲蓬 芳菲/摄

我和开放大学的故事

□ 姜芸芸

时光荏苒，白驹过隙，转眼间已经是在安徽开放大学学习的最后一个学期了。这三年的学习时光不仅充实了自己，而且让我结交了许多良师益友。

学无止境，行以致远。我本科和研究生阶段就读于安徽农业大学，报名开放大学学习之后，经常有人问我，已获得研究生学历，为什么还要参加开放大学的学习？我想，大概是因为开放大学的理念早就从“要我学”变为“我要学”，对于已经步入职场的我们来说，开放大学的学习对拓宽知识面大有裨益。

教学相长，藏息相辅。我参加的是2020年秋金融学专业本科班的学习，开放大学的学习采取的是网上学习和参加面授相结合的方式，学校充分考虑到我们平时统筹安排工作与生活的需要，让我们能根据自身情况作调节，多渠道地获取知识。当然由于成人教育的特点，老师的面授都是只讲重点、难点，所以如果只靠课堂上听讲是完全不够的，这就要求我们做好课前预习和课后练习来加以巩固，同时还要积极主动学习平台上的课程资源。我觉得要想学好只靠埋头苦学是不行的，得掌握

学习方法。老师授人以鱼不如授人以渔，我们学习的目的就是要学会“渔”，遇到不懂的地方要勤于请教。通过一段时间的磨合，我深深地感受到，只要自己积极主动、善于安排、勤于沟通，就能突破学习上一个个难关。

学贵得师，亦贵得友。没有良师指点，将惑于一个又一个迷津；没有益友切磋，也不可能学业上的精进。在开放大学学习期间，我很荣幸得到两位班主任老师的指点，他们如师亦如友。作为上班族，我们偶尔会错过

关注一些消息，可能会影响到课程学习进度，幸而有两位责任心很强的班主任老师，时时提醒、事事叮嘱，班级人数虽然很多，他们都能确保我们从不下一个学习任务，不耽误一点学习进度。当我有疑难问题需要咨询的时候，老师们总会耐心地答疑解惑。我已经顺利通过了金融学专业的所有课程考试，在开放大学可谓既贵得师、又贵得友，几年开放大学的学习经历，让我终身受益。(六安开放大学2020秋金融学专业本科班)



天池 赵翀/摄

“倒头就睡”是睡眼好?

谈到睡眠，大多数人都想“说睡就睡”!但这种“说睡就睡”“倒头便睡”的“秒睡”状态，很有可能是一种叫作“发作性睡眠”的罕见病!

一、发作性睡眠是什么

发作性睡眠的主要症状为白天过度嗜睡、睡眠幻觉等。通俗来讲，发作性睡眠患者是白天说睡就睡，甚至前一秒还正常，后一秒就突然晕倒。但一到夜晚，每隔15至30分钟就会醒一次。

二、什么样的睡眠，才能被称为是“好的睡眠”

一般来说好的睡眠往往是有完整的睡眠周期。保证睡眠时间，是提高睡眠质量的有效手段。可以通过以下5条来判断是不是“好的睡眠”。

1.入睡时间是否超过30分钟，每天能否有6至9小时的睡眠时间。一般情况下，在30分钟内可以睡着是正常的快速入睡。如果几分钟就入睡了，可能是太累了，也有可能是发作性睡眠。但如果超过1个小时还没有入睡的，有可能是太多的烦心事引起心理焦虑，从而导致入睡慢或者失眠等。

2.做梦是否都会做梦，但基本上都不是噩梦，甚至大部分梦的内容都会被忘记。做梦的过程中一般不会惊醒，偶尔惊醒几次也属于正常。但如果从入睡到清晨起床都是在做梦而且经常性地做噩梦，或者在睡觉的过程中因梦惊醒，再入睡变得困难，这种表现就意味着睡眠质量不好。

3.早晨能否几分钟内起床。有些人早上醒来了，有赖床的习惯，不愿意起床，想在床上多休息一会，总是感觉没有睡饱，而且起来后精神状态不好，总觉得还是疲惫。这意味着睡眠质量不高。而那些醒来之后，能够几分钟之内起床，并且感觉全身轻松，精神状态良好，这种一般是高质量睡眠。

(下转2、3版中缝)

我校召开主题教育调研成果交流会



本报讯 7月6日下午，学校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调研成果交流会。省委主题教育第十巡回指导组组长丁志明一行三人到会指导。校党委书记、校长郑汉华主持会议，校领导张敏、王道和、孙枝娟、诸咸斌参加会议。

会上，郑汉华介绍了学校开展调研整体情况及典型案例有关情况，校领导班子成员分别围绕本人调研情况、典型案例依次开展交流研讨，集体讨论调研成果转化运用清单。

会议指出，学校党委高度重视在主题教育中开展调查研究，制定实施方案，明确调研的总体要求、主要内容、方式方法等，调研主题涵盖开放大学高质量发展、班主任队伍建设、监督全覆盖、社区教育、学习中心设置等方面，调研形

式包括实地走访、座谈访谈、网络问卷、电话征询等。校领导深入校内有关部门、省内市县开放大学、省外开放大学、定点帮扶村等开展实地调研。

会议强调，要提高思想认识，深入学习领会习近平总书记关于调查研究的重要论述，充分认识开展调研成果交流的重要意义，做好调查研究“后半篇”文章；要坚持问题导向，重点交流发现和解决了哪些问题、问题产生原因、下一步工作打算等，要把自己摆进去，深思教训启示，评估工作成效，检视差距不足，研究提出持续推进落实和改进提高的新办法、新举措；要聚焦成果转化，举一反三，推动面上工作整体提升。

丁志明对学校调研成果交流会进行了点评，指出调研成果交流会开得很成功，达到了预期效果，并指出了学校主题教育工作中存在的不足。他强调，要深入学习习近平总书记关于调查研究的重要论述，提高思想自觉、政治自觉、行动自觉；要进一步推动调研成果转化，坚持精品导向，坚持问题导向，坚持成果导向，持续推动主题教育走深走实。

郑汉华在总结讲话时指出，学校党委根据中央及省委关于开展主题教育的部署要求，在省委第十巡回指导组悉心指导下，一体推进理论学习、调查研究、推动发展、检视整改等重点工作的，推动主题教育取得了实实在在的成效。下一步，学校将着力推动调研成果转化运用，扎根江淮大地，办好人民满意的开放大学，更好地服务全民终身学习的学习型社会和现代化美好安徽建设。

(办公室胡畔)

我校举行党委中心组集中学习暨重点工作推进会

本报讯 7月17日上午，学校召开党委中心组集中学习(扩大)暨重点工作推进会，党委书记、校长郑汉华主持会议，党委中心组成员、各部门主要负责人参加会议。

会议集中学习了习近平总书记在江苏考察时的重要讲话精神、在主持召开中央全面深化改革委员会第二次会议时的重要讲话精神、对网络安全和信息化工作作出的重要指示精神，传达学习了省委、省政府大力实施人才兴皖工程加快打造人才发展和创新高地工作会议精神。与会人员结合学习内容和工作实际开展了研讨交流。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记在江苏考察时的重要讲话精神，深刻领会主题教育“以学促干”的重要要求，把握“重实践”的鲜明导向，树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，不断提升服务经济社会发展的能力，办好人民满意的开放大学；要认真学习贯彻习近平总书记关于主题教育的系列重要讲话和重要指示批示精神，贯彻落实主题教育有关文件精神，一体推进理论学习、调查研究、推动发展、检视整改，着力抓好问题整改，做好调研成果转化运用工作，切实把“问题清单”变为“成果清单”。

会议强调，要认真学习习近平总书记对网络安全和信息化工作作出的重要指示精神，深入学习贯彻习近平总书记关于网络强国的重要思想，牢记网信工作的使命任务和“十个坚持”的重要原则，大力加强学校信息化建设，用一流的信

息化支撑一流的开放大学建设；要高度重视网络安全，加强党对学校网信工作的全面领导，推动学校网信工作高质量发展。

会上，郑汉华全面总结了上半年的主要工作，部署了暑期及下学期的重点工作。他指出，今年上半年，学校深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的二十大精神，扎实开展主题教育，各项重点任务落实有力，取得了明显阶段性成效。他强调，要推动主题教育走深走实，坚持不懈用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作；推进全面从严治党，强化党风廉政建设，持续改进工作作风，扎实开展巡察工作；抓好师德师风建设，强化师德师风建设；推进学历教育创优提质，加强招生与办学体系建设，做好办学评估整改工作；做大做强非学历继续教育，持续提升服务全民终身学习的能力，推进安徽工匠学院、安徽民政开放学院建设，加强安徽继续教育网络园区、学分银行管理中心、自学考试服务中心建设，持续做好老年教育、社区教育等；统筹发展和安全，做好防范化解风险工作，维护校园安全稳定。要鼓足干事创业的精气神，抢抓发展机遇，不断提升能力水平，增强服务意识，敢于担当、甘于奉献，为国内一流开放大学和现代化美好安徽建设作出新的贡献。

(宣传部王娅)

我校召开师德建设委员会会议暨师德集中学习教育动员部署会

本报讯 6月21日，我校召开师德建设委员会会议暨师德集中学习教育动员部署会。会议由校党委副书记张敏主持，师德建设委员会成员参加会议。

会议传达了上级教育主管部门开展师德集中学习教育相关文件精神，听取了学校师德师风建设工作情况汇报，审议通过了学校师德集中学习教育实施方案。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，提高政治站位，进一步加强师德师风建设。要认真落实师德集中学习教育各项任务，细化方案，压实责任，做好统筹谋划、督促检查，确保取得实实在在的成效。

(人事处丁秀秀)

省委教育工委书记王佩刚一行来校调研

本报讯 7月5日下午，省委教育工委书记王佩刚一行来我校调研指导工作，校党委书记、校长郑汉华陪同调研。校领导张敏、王道和、孙枝娟、诸咸斌和有关部门负责人参加调研。

郑汉华简要汇报了学校建设发展情况。他表示，学校始终坚持以服务全民终身学习为宗旨，不断加强党建和思政工作，在学历教育、非学历继续教育及公共支持服务体系上取得显著成绩。学校将在省委教育工委、省教育厅指导下，进一步提升服务社会能力，更好地满足人民群众多样化、个性化的终身学习需求。

王佩刚对学校在党建和事业发展方面取得的成绩给予了充分肯定。他指出，安徽开放大学充分发挥体系办学和远程教育优势，抢抓发展机遇，社会服务能力不断增强，学历教育、非学历继续教育、社会服务并重并举，培养了一大批应用型人才，在实现高等教育大众化、促进教育公平中发挥了重要作用，为安徽教育事业作出了积极贡献。他要求，学校要进一步提高政治站位，明确办学定位、更新办学理念、拓宽服务领域，更好地服务地方经济社会发展，在全民终身学习的学习型社会、学习型大国建设中贡献开放大学力量。

调研组听取了关于家长学校建设情况的汇报，并进行了座谈交流。

王佩刚一行还深入学校演播厅、校史馆、安徽老年远程教育示范基地、安徽继续教育网络园区、培训学院等实地调研。

(办公室张俊生)

校领导赴太和县开展乡村振兴调研

本报讯 6月29日，党委书记、校长、校乡村振兴工作领导小组组长郑汉华，党委副书记张敏，以及学校部分部门负责人赴太和县开展乡村振兴调研和走访慰问活动。

在赵集乡草北村，校领导一行走访慰问了结对帮扶户和困难群众，详细了解他们的生产、生活、医疗、教育、住房等情况，宣传乡村振兴政策，勉励他们增强信心、用好政策，走好乡村振兴之路。走访结束后，郑汉华主持召开了老党员座谈会，详细询问老党员们的身体、生活状况，对老党员们为党的事业发展所付出的心血、作出的贡献表示感谢，向他们送去关怀和温暖。

在原墙镇刘庙村，郑汉华调研了刘庙小学办学情况，以及“安徽开放大学助学金”资助学生情况。此外，学校机关党总支与刘庙村党总支续签了党建结对共建协议，共同谋划了党建共建活动。

校领导一行还慰问了学校驻草北村、刘庙村帮扶干部，勉励他们扎根基层、虚心学习，继续做好驻村帮扶工作。

(开放教育学院马宁)

机关党总支走进包公街道青年社区开展党风廉政主题宣讲志愿服务暨结对共建活动



本报讯 6月30日下午，机关党总支走进包公街道青年社区，开展党风廉政主题宣讲志愿服务暨结对共建活动。校纪委副书记、纪委办公室主任梁伍七为青年社区党员和机关党总支党员代表近70人作了题为“坚守赶考初心 永葆清正廉洁”的主题宣讲。

梁伍七从“清正廉洁是中国共产党人的政治本色”“把廉洁自律作为党性修养的基本要求”“做到清正廉洁关键是要做到廉洁用权”

“扎实开展主题教育永葆清正廉洁本色”等四个方面进行了讲解，宣讲内容丰富详实，赢得听众一致好评。大家表示，要坚持学思用贯通、知信行统一，把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，坚守初心使命，永葆清正廉洁，努力在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。

(纪委办公室徐世民)

我校专业技术人才高级研修项目获评首批全省专业技术人员继续教育“十佳”示范项目

本报讯 近日，经安徽省继续教育协会评审，我校举办的“乡村振兴建设有效实施路径”高级研修项目获评首批安徽省专业技术人员继续教育“十佳”示范项目。

2022年，我校深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述、关于“三农”工作的重要论述，紧紧围绕中央决策部署及省委工作安排，聚焦乡村振兴人才队伍建设，助力加快推进我省乡村治理体系和治理能力现代化，联合安徽省乡村振兴局举办“乡村振兴建设有效实施路径”高级研修项目，着力提升我省乡村振兴领域骨干人员

政策理论水平和实务能力。该项目首次采用线上方式举办，首次全覆盖我省乡村振兴领域骨干人员，首次大规模举办高级研修项目，参训学员1600余人。

作为国家级专业技术人员继续教育基地，我校全面贯彻落实党的二十大精神，围绕人才强省战略，以实施新一轮专业技术人才知识更新工程为重要抓手，进一步优化培训内容体系、创新培训模式，为我省专业技术人员继续教育作出新贡献。

(培训学院郑珍)

安庆辅警学院揭牌

本报讯 7月5日上午，安庆开放大学与安庆市公安局携手共建的安庆辅警学院举行揭牌暨签约仪式。

安庆辅警学院依托安庆开放大学优质教学资源和公安机关专业教官团队，面向全市警务辅助人员开展学历提升教育，将部分公安日常业务训练内容纳入学历教育课程中，有效实现公安警务

辅助人员学历和岗位工作能力双提升，为建设平安安庆提供坚实的智力支持和人才保障。

下一步，安庆开放大学将结合安庆市公安局辅警队伍建设的实际需求，利用好开放大学法学专业的资源，服务警务辅助人员队伍综合素质提升，为安庆市社会治安综合治理工作贡献开放大学的智慧与力量。

(安庆开放大学李玲)

芜湖开放大学组织党员赴芜湖市档案馆参观学习

本报讯 7月4日，芜湖开放大学组织全体党员干部来到市档案馆参观学习。

大家先后参观了“建党百年 初心如磐——长三角红色档案珍品展”“庆祝党的二十大暨芜湖市人民城市建设档案专题展”“芜湖市档案馆爱国主义教育展”等展区。参观过程中，同志们穿梭在历史的长廊里，感受中国共产党成立以来，

革命先烈矢志不渝、前赴后继、浴血奋战的光辉历程，体会档案文化的独特魅力。

大家表示，将以此次活动为契机，传承红色基因，弘扬伟大建党精神，不断强化初心使命、筑牢思想根基，以良好的精神面貌和扎实的工作作风推进学校各项工作的落实。

(芜湖开放大学周露)

微 新 闻

- ◆ 日前，我校与黄山市屯溪区阳湖镇柏山社区举行了校政合作共建实践基地签约和授牌仪式。
- ◆ 日前，国家开放大学终身教育研究院一行到合肥开放大学开展调研。
- ◆ 近日，国家开放大学实验学校一行赴萧县开放大学调研。
- ◆ 7月14日，安徽省终身教育学分银行“助力高素质农民学历与能力提升工程项目”座谈会在我校召开。
- ◆ 6月27日，2023年度全省语言文字工作推进会以视频会议形式召开，学校语言文字工作委员会办公室全体成员参加会议。
- ◆ 7月4日，灵璧开放大学一行赴蒙城开放大学考察交流。
- ◆ 7月4日，淮南开放大学2023年系统建设与发展工作会在寿县召开。
- ◆ 6月26日，池州开放大学举行全市体系开放教育教育教学工作培训。

为 您 推 荐

- ◆ 《努力成长为对党和人民忠诚可靠、堪当时代重任的栋梁之才》——《求是》杂志2023年第13期
- ◆ 《党性教育是共产党人的必修课》——《人民日报》7月17日
- ◆ 《带头强化政治担当 把党的自我革命进行到底》——《中国纪检监察报》7月3日
- ◆ 《在乡村播撒阅读的种子》——《人民日报》7月3日
- ◆ 《厚植乡村文化自信，推进乡村振兴》——《光明日报》7月4日
- ◆ 《文化在交流中推陈出新》——《人民日报》7月10日

校知联会开展集中学习

本报讯 6月30日上午，我校党外知识分子联谊会开展集中学习研讨活动，校知联会成员、党委统战部负责人及有关工作人员参加会议。

会上，大家集体学习了习近平总书记在中共中央政治局第五次集体学习时、在文化传承发展座谈会上的重要讲话精神，专题学习了习近平总书记关于调查研究的重要论述等内容。校统战部负责人做了题为“全面建成社会主义现代化强国”的专题宣讲。与会同志结合学习内容和工作实际开展了研讨交流。

大家表示要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，发挥优势、主动作为，为推动学校高质量发展贡献力量。

(信息与建筑工程学院张珂)

我省能力提升工程典型案例获评国家优秀案例

本报讯 7月5日，2022年全国中小学教师信息技术应用能力提升工程2.0典型案例评选结果公布，我省1个组织实施案例、5个信息化教学创新案例成功入选。

全国中小学教师信息技术应用能力提升工程2.0典型案例评选是国家工程办根据教育部教师工作司有关文件开展的一项工作，旨在通过评选，推动各省总结梳理能力提升工程2.0实践探索，加强经验交流，发挥典型案例示范作用，深化能力提升工程2.0组织实施工作。

我校主动谋划、积极作为，扎实推进我省能力提升工程2.0各项工作，在推动教师信息技术与教育教学融合创新发展上取得显著成果。

(教师教育学院王新蕾)

分校之窗

铜陵开放大学党总支开展主题党日活动

本报讯 7月12日上午，铜陵开放大学党总支全体党员走进冬瓜山铜矿，开展“同在党旗下 实践筑党性”主题党日活动，学习劳模精神，锤炼党性修养，筑牢党性根基。

在冬瓜山铜矿会议室，大家聆听了冬瓜山铜矿发展历程和特色党建工作品牌“千米井下党旗红”的介绍，观看了《奋进中的冬瓜山铜矿》宣传片和安全教育片。

随后，大家更换下井工作服，背上照明灯具，在专业人员陪同下深入地层深处，参观了井下760米铜矿开采作业现场。在冬瓜山铜矿井下960米的“井下党校”，全体党员面向党旗，重温了入党誓词。

大家一致认为这是一次十分有意义的主题党日活动，纷纷表示要学习矿工们勤恳敬业的奉献精神，在今后的工作中进一步增强责任感、使命感，立足自身岗位，为学校高质量发展贡献力量。

(铜陵开放大学钱志伟)

(上接1、4版中缝)

4.工作效率是否良好。第二天白天工作的时候非常精神，能够全身心地投入，没有困意，那就证明睡眠质量很好。反之，注意力不集中，记忆力下降、工作中丢三落四的，总是昏昏沉沉，那可能是睡眠质量不好。

5.半夜是否经常易醒。一般情况下，睡眠质量高的人基本不会一觉到天亮，半夜不会被外界轻微嘈杂声吵醒，不会被噩梦惊醒。反之，外面一点的风吹草动，都容易察觉或者被吵醒，这种睡眠质量就不太好，基本是浅睡眠多。

以上基本是自我主观评价，还有其他评价，比如去医院做多导睡眠监测进行客观评价和量表评价等方式。

三、想要获得健康睡眠，请注意这8点

如果发现自己的睡眠质量确实不高，可以尝试以下这8种方法来改善睡眠：

- 1.睡觉前1小时放下手中的工作，不要做也不要想。关掉手机、电视和电脑，眼睛看太多的屏幕会变得疲劳和敏感，使我们难以入睡。
- 2.睡觉前不要喝咖啡、吸烟、喝酒、吃油炸食品，这些会不同程度地使人兴奋、影响睡眠。如果真的需要喝点东西，可选白开水或牛奶。
- 3.冲个澡，并根据季节调整水的温度。沐浴完，整个人就会放松下来。
- 4.有条件的可以把室温调到人体适宜的温度，一般是23至26摄氏度。
- 5.控制睡眠时间。建议每天不低于6小时，不高于9小时。
- 6.听轻音乐。轻音乐可以帮助人舒缓，更容易入睡。
- 7.练习深呼吸。慢慢扩张胸腔，吸入空气，然后憋气一会，然后再慢慢地让空气呼出。重复五六次，会感觉很放松，从而帮助睡眠。
- 8.如果躺在床上很长时间也睡不着的，可能是因为太紧张导致太紧张。这种情况可起来在房间里舒展一会儿再睡觉。

总之，良好睡眠是健康之源，每个人都应该重视起来！

作者：彭志平
来源：科普中国
微信公众号

以青春之力谱写青春之绩

习近平总书记党的二十大报告中对广大青年提出殷切期望：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”殷殷嘱托，催人奋进；暖心寄语，砥砺前行。作为一名青年教育工作者，我要自觉将习近平总书记的殷切期望作为个人奋斗的方向，立足工作实际，做到五个“要有”，以青春之力谱写青春之绩。

要有“任尔东西南北风”的初韧坚定信仰，把握青春主题。心中有信仰，脚下有力量。身处世界百年未有之大变局，作为青年教育工作者要保持清醒的头脑，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，坚持实现中华

民族伟大复兴的宏伟目标不动摇，将青春的能量投入到建成社会主义现代化强国中，投入到实现第二个百年奋斗目标中，让青春在奋斗中熠熠生辉。

要有“春江水暖鸭先知”的敏锐快速学习，充实青春力量。青年教育工作者必须自觉“充电”，及时用党的创新理论武装头脑，补足精神之“钙”、夯实思想之基，用不断学习破除知识恐慌，同时要“眼中有活”，善于学习身边领导和同事的工作思路和实践方法，结合工作实际“拿来”运用；面对困难和问题，要摒弃惯性思维，充分发挥个人能动性，变“抛出问题”为“提出方案”，在接烫手山芋、当热锅蚂蚁中优化工作思路，弥补经验空白，在增长本领中充实青春搏击的能量。

要有“敢叫日月换新天”的胆量干事创业，焕发青春光彩。习近平总书记教诲我们，“奋斗本身就是一种幸福，只有奋斗的人生才称得上是幸福的人生”。在竞争激烈、信息爆炸的时代洪流中，不进则退，青年教育工作者要拧紧思想总开关，从百年党史中汲取精神力量，埋头苦干、迎难而上，摒弃“明知不对，少说为佳”的懈怠心理和“前人栽树，后人乘凉”的路径依赖，敢于“自找苦吃”，让青春在风霜和逆境中绽放光彩。

要有“衣带渐宽终不悔”的觉悟砥砺前行，实现青春价值。作为开放大学一名教育工作者，我要牢记习近平总书记关于师德师风的重要指示精神，积极投身实践活动，主动参与赴乡村学校送培送教活动，助力乡村学校数字化建设，在学习和实践中成长，提高工作水平，让青春在奋斗中绽放光彩、在奉献中成就价值。

要有“只留清气满乾坤”的定力坚守底线，永葆青春底色。青年教育工作者，担负着干事创业促发展的重任，要时刻坚守廉洁这条“底线”，以初心使命“重心”、以党的理论“健体”、以党规党纪“省身”，给才智“设道坎”、给交往“划条线”、给兴趣“上把锁”，做一个一心为公、一身正气、一尘不染的奋斗者，永葆青年人的青春底色。

一年春作首，万事干为先。我们要深入学习贯彻党的二十大精神，积极贡献青春力量，在困难面前挺身而出、在劈波斩浪中开拓前行、在攻坚克难中创造成绩，把工作经历作为磨炼自己的机遇，做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责，努力成为敢想敢为、善作善成的优秀青年。

(招生与体系建设办公室管莎莎)

承时代使命 谱青春华章

青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，是祖国的未来、民族的希望。习近平总书记强调：“当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”风劲帆满图新志，砥砺奋进正当时。青年人应当乘着时代的东风，坚定理想信念，以“顽强奋斗”为帆，以“乐观精神”为桨，乘风破浪，扬帆远航。

理想指引人生方向，信念决定事业成败。理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。“凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。”作为新时代的青年人，我们正处于价值观形成和确立的重要时期，要把坚定理想信念作为安身立命的“主心骨”、修身立业的“压舱石”，扣好人生第一粒扣子。

征途漫漫，唯有奋斗。百年前，李大钊先生向青年呼喊：“人人奋青春之元气，发新中华青春中应发之曙光。”百年后，新时代的中国青年庄严宣誓：“请党放心，强国有我。”征途漫漫，唯有奋斗。奋斗不止是响亮的口号，而是要在做好每一件事情，完成每一项任务，履行每一项职责中见精神。作为新时代的青年人，我们必须时刻保持“为有牺牲多壮志，敢叫日月换新天”的奋斗姿态，以“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的奋斗步伐，行走在高质量发展的新征程上。

“道之所在，虽千万人逆之，吾往矣”。驻村第一书记黄文秀为了家乡的扶贫事业恪尽职守、奋勇当先，用青春和

生命践行了为人民服务的铮铮诺言。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”张桂梅校长以“不破楼兰誓不还”的韧劲，点亮大山女孩的求学梦。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”平均年龄只有30多岁的“嫦娥”团队、“北斗”团队、“奋斗者号”载人深潜团队不舍昼夜、潜心科研，攻克一个又一个技术瓶颈和业务难题，勇攀科学高峰。

青春不仅是意气风发的韶华时光，它意味着朝气蓬勃和一往无前。人无精神则不立，国无精神则不强。精神的力量是无穷的，它引领人昂扬向上、感召人发奋图强、激励人勇毅前行。在那些从容释然的文字中，史铁生为我们展现了与命运不停博弈的勇士心态；从无声世界中突围，清华大学博士研究生江梦南用乐观坚强奏响了生命的强音、传递了昂扬的力量；淡去伤痛和迷茫，陶勇医生以乐观释怀的态度为社会融汇温暖和感动的力量。

年少多壮志，青春应许国。广大青年应当坚定不移听党话、跟党走，以“革命理想高于天”的理想信念，“不待扬鞭自奋蹄”的顽强奋斗，“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的乐观精神在新征程上奋力奔跑。

作为安徽继续教育网络园区的一名青年教师，我将认真学习，努力实践，立足岗位，建功立业，持续探索职业教育、高等教育、继续教育协同创新路径，争做推动事业发展的有心人、细心人、暖心人。

(安徽继续教育网络园区陆洲)

党的二十大报告主题鲜明、思想深邃，每读一遍都会有更深的感悟。

之前，我一直在思索着一个问题：人生的意义到底是什么？我们只是为了生存而工作吗？我如何在有限的生命里作出社会贡献、实现人生价值呢？为此一直困扰着。

党的二十大报告指出：“办好人民满意的教育。”“教育是国之大计、党之大计。”“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”。通过反复学习，我领悟到建设教育强国就是我们工作的价值所在，强烈地感受到了使命、责任与担当。坚持立德树人，心怀“国之大者”，培育更多堪当民族复兴大任的时代新人应是新时代高校教师的崇高使命；扎根中国大地，关心社会、潜心问道，将个人学术追求与国家发展和民族复兴结合起来，研究真问题、做好真研究、推动真创新，应成为新时代高校教师的行动自觉。作为一名开放大学教师，服务终身学习的学习型社会、学习型大国建设是我的人生目标和价值所在。

随着思绪畅游，恍惚中我来到了一座宏大的圆形图书馆，大门上方电子屏赫然写着：2023年10月1日8:00。“欢迎进入圆梦图书馆，我是小智，有需要请随时叫我。”智能机器人用语音提示我来到图书分类的电子触屏前。我在少儿读本、乡村科技、环境保护、老年文化、健康养生、古典文学、国外文化、哲学、社科、政治、经济等大类中点击了“乡村科技”，一张通往本区域的地图映入眼帘，上面出现了本类别各语言版本的电子图书名称和下载二维码。“请问需要我带您过去吗？”我随口回答“好的。”小智带我沿着最短路径走过去，顺便向我介绍途经的各区域分类图书说明。这里还有身临其境的VR图书，偌大的图书馆座无虚席、安静有序。有爸爸妈妈带着小朋友在读绘本，有学生在专注于学业课程，有年轻人在查找感兴趣的读本，还有很多老年朋友带着老花镜在津津有味地阅读，有的还不时地记着笔记。途中还看到了外国朋友。我来到了“乡村科技”区域，进入了乡村振兴VR观测区，在这里我真实地感受到田间地头的劳作，也学习了科技如何应用于乡村各产业。

小智向我介绍，“这样的图书馆已遍布全国。现在，我们国家百姓的生活水平有了很大提高，文化软实力显著增强、综合国力大幅跃升……”

“我们来讨论一下学分银行和继续教育未来的发展方向。”部门领导的一句话将我拉回到2023年，还回顾了现实。短暂的畅游带给我信心满满，心中有了明确的答案。

新征程呼唤新担当，新使命激励新作为。我要立足本职岗位，脚踏实地、勤奋工作，为推动优质教育资源共享贡献自己力量。

(安徽继续教育网络园区陈利利)