

坚持党对工会工作的领导

习近平总书记近日在同全总新一届领导班子成员集体谈话时发表的重要讲话，充分体现了党中央对广大职工和工会干部的关心重视，对工运事业和工会工作的坚强领导，对工会组织寄予的厚望。这是对全国广大工会干部的激励鞭策，也是对亿万职工群众的巨大鼓舞。习近平总书记的重要讲话，站在事关党和国家工作大局的战略高度，科学回答了工人阶级和工会工作一系列方向性、根本性、战略性问题。这一重要讲话，把我们党对工运事业和工会工作的规律性认识提升到了一个新高度，是指导新时代工运事业和工会工作的纲领性文献。当前和今后一个时期，学习贯彻习近平总书记重要讲话精神是各级工会的一项重大政治任务，我们要深入学习领会其精神实质，以实际行动迅速推动在工会系统和职工群众中形成生动实践。

我国工运事业是党的事业的重要组成部分，工会工作是党治国理政的一项经常性、基础性工作。工会要忠诚党的事业，通过扎实有效的工作把坚持党的领导和我国社会主义制度落实到广大职工群众中去。在坚持党的领导这个根本问题上，工会必须旗帜鲜明，立场坚定，必须始终保持工会工作正确政治方向。在我国进入全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的今天，我们必须牢记，中国共产党是中国特色社会主义事业的领导核心，中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导。工会工作做得好不好、有没有取得明显成效，关键看有没有坚持正确政治方向；坚持正确政治方向，就是要坚持中国共产党领导和我国社会主义制度。习近平总书记的重要讲话深刻揭示了工会必须自觉接受党

的领导的历史规律性、时代必然性，明确了工会工作的政治定位和工会组织的政治属性，为做好新时代工会工作提供了政治保证。

因此，各级工会组织必须认真落实新时代党的建设总要求，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。坚持不懈加强理论武装，进一步完善学习制度，深入开展习近平新时代中国特色社会主义思想的学习培训，努力探索和把握新时代工运事业和工会工作特点与规律，不断推进工会理论创新、实践创新、制度创新，不断增强工会组织的政治性、先进性、群众性。

工会工作做的是群众工作，实质上就是政治工作。我们要自觉把工会置于党的领导之下，自觉服从服务党和国家工作大局，把工会工作放到大局中去思考、去把握、去推进。必须深刻领会习近平总书记关于工人阶级和工会工作重要论述的精神实质。各级工会要自觉成为在职工群众中、在基层凝聚人心、坚守前哨、冲锋陷阵的战斗队、工作队，把执行党的意志的坚定性和为职工服务的实效性统一起来，把党的路线方针政策和决策部署落实到工会各项工作中去，把党的意志和主张落实到广大职工中去。各级党委和政府要贯彻党的全心全意依靠工人阶级的方针，保证工人阶级的主人翁地位。要加强和改进党对工会工作的领导，研究解决工会工作中的重大问题，推动建设一支高素质专业化的工会干部队伍。

新时代赋予工人阶级新使命，新征程召唤工会组织新作为。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，凝心聚力，锐意进取，苦干实干，谱写新时代工运事业和工会工作新篇章。

（摘自 2018 年 11 月 02 日《工人日报》）



目 录

卷首语

坚持党对工会工作的领导

一、专题报道

- 我校蚕研所生物技术学院王俊老师获江苏省“2018 最美高校教师”提名奖 王福海 1
- 江科大女教工庆校庆旗袍秀优雅出彩 周 园 2
- 我校组织新进教师师德教育交流活动 巩芳芳 3
- 我校组织新进教师素质拓展活动 巩芳芳 3
- 校工会党支部赴苏州革命博物馆开展党员培训活动 巩芳芳 4
- 我校第八期教职工厨艺培训班圆满落幕 戴玉霞 4

二、活动集锦

- 我校教职工瑜伽协会举办喜迎中秋 DIY 月饼制作体验活动 储璧茜 5
- 我校第四届“校庆杯”教职工五人制足球赛圆满结束 周 园 5
- 江科大 2018 年教职工乒乓球团体比赛圆满落幕 周 园 6
- 江科大工会举办第 38 届教职工趣味运动会 周 园 6
- 我校举办“强国之路—纪念中国改革开放四十周年书画摄影作品展览” 吴 强 7
- 2018“工行杯”江苏科技大学首届职工羽毛球单项赛圆满落幕 赵泽霖 7
- 我校后勤集团羽毛球代表队获“高校后协片区羽毛球赛”冠军 张 亮 8
- 江科大乒乓球代表队喜获佳绩 任佳佳 9
- 我校摄协为镇江市摄影团体提供摄影知识培训 .. 孙悦萌 吴 强 9
- 我校乒协赴南信大交流学习 王树林 10

三、基层视窗

- 机械工程学院工会举行暑期羽毛球培训活动 姜根柱 11
- 继续教育学院组织教职工开展特色系列活动 徐义海 11
- 经济管理学院举行 2018 年教师退休欢送座谈会 王 昕 13
- 图书馆工会组织手作月饼活动 喜迎中秋佳节 陆 瑶 13
- 船海学院组织开展首届教职工乒乓球比赛 吴美花 14
- 蚕研所生物技术学院工会举办“2018 年师生足球友谊赛” 王福海 14
- 奋力拼搏 逐梦前行—后勤集团举办“逐梦前行”第四届职工趣味运动会 俞建停 15

封面：江苏科技大学庆校庆女教工
“秋·韵”旗袍秀活动

主 办：江苏科技大学工会委员会

主 编：魏有章

副 主 编：储璧茜 王福海

电脑排版：邱雯璐

本期出刊：2018 年 12 月 18 日

编辑出版：《江科大教工》编辑部

地 址：江苏省镇江市梦溪路 2 号

电子邮箱：just_gh@just.edu.cn

电 话：0511-84401078

传 真：0511-84401077

2018年第2期

总第152期
新编总第5期

蚕研所生物技术学院工会举办教职工趣味运动会	王福海 16
后勤集团足球队荣获校第四届“校庆杯”五人制足球赛冠军	张 亮 16
能动学院工会举行金秋桔子采摘活动	肖建昆 17
机械工程学院工会开展教职工“帐篷节”活动	史文芬 17
机关二开展参观“江心洲新农村建设”活动	王桂平 17
经管学院组织学校教工与大连船舶重工集团青年干部培训班学员进行足球友谊赛	王 昕 18
图书馆工会开展金秋采摘活动	师衍辉 18
张家港校区教工篮球队再创佳绩	张 衡 19
外国语学院举办第三届教职工攒蛋比赛	周 玥 19
粮食学院工会开展“走进茅山圣地，传承红色精神”主题活动	康乐群 李雅琪 20
资产经营公司第四届工会会员代表大会顺利召开	张蕙菁 21
张家港校区举办应急救护知识培训	潘玉进 朱文卓 21
机关一工会委员会顺利换届	陈玉亮 22
机关二工会委员会换届选举大会胜利召开	王桂平 23

四、主题征文

我校工会“当好主人翁 建功新时代”主题征文活动评选揭晓	24
当好主人翁 建功新时代	赵丽娜 24
又是一年金桂日，复看桃李笑春风	季含宇 27
立足岗位，以生为本，当好主人翁，建功新时代	郭微微 30
做学生满意的教师	李可礼 32
平凡人生 坚持自我	于 慧 34
站稳三尺讲台，做好新时代主人翁	李 冲 36

五、随笔杂谈

王震的蚕桑轶事	王福海 39
“点击”——网络时代的匕首	钱荷英 41
持之以恒 必有收获	王福海 43
一次难忘的夏日之旅	俞建停 45
西校区：胜利桥的由来	王福海 48
游霍山大峡谷	俞建停 49

六、生活百科

脂肪肝的预防要点	罗文虎 51
不做低头族，谨防颈椎病	罗文虎 52
家庭常备药品须知	罗文虎 53

《江科大教工》编委名单

编委会主任：景旭文

编委会副主任：魏有章

编 委（按姓氏笔画排序）：

王桂平 王福海 刘 扬

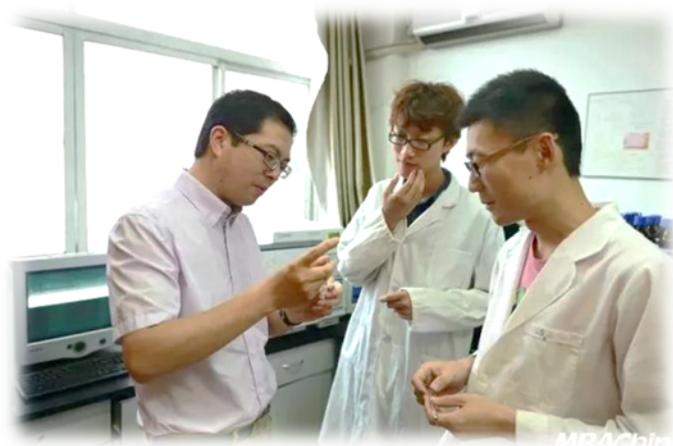
刘 颖 何 静 李英姿

周 玥 侯晓慧 赵忠祥

储璧茜 魏有章

我校蚕研所生物技术学院王俊老师获江苏省 “2018 最美高校教师”提名奖

◇ 王福海



9月7日,“感动江苏教育人物——2018最美高校教师”表彰大会在南京航空航天大学举行。全省有10名教师获得了“2018最美高校教师”奖,10名教师获得提名奖。蚕研所生物技术学院王俊老师荣获“感动江苏教育人物——2018最美高校教师”提名奖,受到表彰。

王俊老师2003年从江苏大学药学专业硕士毕业后来江科大蚕业研究所/生物技术学院工作,2006年9月至2009年12月在南京工业大学制药工程专业攻读博士学位。参加工作以来,他先后主持国家自然科学基金2项、省部级6项、市厅级5项,第一或通讯作者发表论文70余篇,其中SCI 45篇,获发明专利授权20件、转让1件,参与编写书籍1部。担任Nature子刊《Scientific

Reports》(SCI,2015年IF 5.578)

编委、《中国蚕业》编委、省化工学会理事、省蚕桑学会理事、省生化学会监事,国家自然科学基金函评专家,30余个国际SCI期刊审稿专家。入选省“六大人才高峰”高层次人才、省“青蓝工程”中青年学术带头人、省“青蓝工程”优秀青年骨干教师以及学校首届“深蓝学者”第一层次

培养对象,获省优秀共产党员、省社会实践优秀指导教师、“镇江市十大杰出青年”等荣誉称号。

据悉,“感动江苏教育人物”评选表彰活动是经江苏省教育厅批准,由江苏省教育基金会和江苏教育报刊总社联合主办的一项公益系列活动,旨在选树全省教育系统优秀榜样人物,真正在全社会营造更加浓郁的尊师重教的良好社会风尚。自2014年以来,已先后开展了“2014最美乡村教师”、“2015最美特校教师”、“2016最美幼儿教师”、“2017最美职教教师”等系列评选表彰活动,通过活动,对全省教育系统选树先进典型,营造尊师重教的浓厚氛围起到了积极的推动作用。

江科大女教工庆校庆旗袍秀优雅出彩

◇ 周 园

金秋十月，桂子飘香。10月27日，在暗香浮动、热情洋溢的江科大东校区校园，一群身着旗袍的女子裙袂飘飘优雅行走，她们是来自全校教学、行政单位的女教工代表，在校庆到来之际用旗袍秀这一别致方式传达祝福。校党委副书记、副校长、工会主席景旭文，校工会常务副主席魏有章到场观看，并和“秋·韵旗袍秀”参演教师亲切合影。

校庆一年一度，怎样才能表达心中对学校最真挚的情感？校工会、教职工瑜伽协会从有利于教职工身心健康快乐工作

出发，决定组织女教工“秋·韵旗袍秀”活动，让平时在三尺讲台和一方锅台之间周转的女教工放开心怀，重新发现自身之美，从而更合理地布局工作与生活，更好地为学校宏大发展目标积蓄奋发动力。

27日中午，当身着红、蓝、紫三色旗袍的女教工出现在东校区海之韵广场时，立刻引来众多师生校友驻足观看。随着轻柔舒

缓音乐响起，老师们排成整齐的队列，迈着优雅步伐款款走来。她们持羽扇、举花伞，训练有素的姿态、端庄温婉的笑容，深深吸引了观众。音乐轻盈悠扬、梧桐落叶缤纷、丽影婀娜袅娜，为校庆增添了一道亮丽的风景。摄影协会老师和相关学生社团摄影爱好者，全程持机跟拍，见证并记录美好时刻。

台上一分钟，台下十年功。台前，旗袍

秀活动主题为“巾帼展风采，魅力新时代”，弘扬传统文化、绽放女性魅力，展示女教工知性优雅别样风姿。幕后，校工会、瑜伽协会

前从活动设计到旗袍配饰的选择，再到组织训练，精心策划分步实施有条不紊；参加演出的老师利用休息时间积极参加训练，十多公分的高跟鞋一练就是几个小时，脚上磨出血泡依然咬牙坚持。大家秉持“不作秀、不敷衍”态度，用为人师者的敬业和认真，为学校送上了独特的生日祝福。



我校组织新进教师师德教育交流活动

◇ 巩芳芳

10月11日上午，江苏科技大学工会、评估处和关工委联合组织2018年新进教师开展师德教育交流活动，评估处处长施国华、关工委资深专家李巧改老师和陈保香老师参加。

该项活动作为新进教师入职培训的传统项目，受到高度重视，工作人员带领新教师们，寓教于行，在行走、参观、交流中实现新教师们师德内化推进，受到新教师们的欢迎和好评。

两位随行专家结合自身几十载教育、教学、科研、

管理等工作实践，和新教师们亲切交流，告诉新教师们脚踏实地干好一件事不容易，教学工作十年磨一剑，入职后需要从明确目标、摆正心态、上好课、站稳课堂、坚持科研等多方面扎实地修炼自己，把教书育人和自我修养结合起来，做到以德立身、以德立学、以德施教。他们深情寄语新教师们珍惜年华，求真务实，练真本领，做奋斗者、实干家，为学校的发展贡献力量。新教师们被两位专家的言行深深感染，纷纷表示不虚此行、受益匪浅。

在备受关注的新校区参观中，新校区建设指挥部常务副总指挥许建飞全程讲解，详细介绍了新校区的总体规划和建设进展情况，并对新教师们的疑问一一解答，新教师们对现代化的新校区充满美好期待。

镇江市规划展示馆的参观，让新教师们在规定时间内全面了解了镇江的历史发展、经济建设、城乡规划、人文脉络及招商引资等，感受镇江的城市活力和城市新貌，促进新教师们更好地适应和融入生活的城市。

我校组织新进教师素质拓展活动

◇ 巩芳芳

为增进新进教师间相互了解和交流，10月11日下午，江苏科技大学工会、评估处和关工委联合组织2018年新进教师赴江苏省镇江青少年综合实践基地，展开了为期半天的素质拓展活动。

活动从破冰之旅开始，80余人分成四组展开比拼，安排了红黑双解码、挑战150秒、水上趣味桥等项目。新教师们大都是第一次参加，从最初的紧张、质疑到最后的团结协作，超越预期地完成了所有项目。通过活动，激励新教师们

形成全力以赴，百分百投入的工作态度，在快节奏的体验中感受团队合作，提升对“思维创新”的认识和理解，感受团队内部合理分工的重要性、思考决策与执行的关系、学习程序优化法则等等。

校工会党支部赴苏州革命博物馆开展党员培训活动

◇ 巩芳芳

为丰富党员培训教育方式，经支部会讨论，报请校机关党委批准，2018年11月16日-17日，工会党支部赴苏州革命博物馆进行参观培训，开展“不忘初心、传承革命意志，牢记使命、争当时代先锋”主题党日活动。

苏州革命博物馆建成于1993年，整体建筑具有鲜明的革命纪念主题特色和浓厚的历史文化气息，记载着苏州人民在党的领导下，浴血奋战，走过的苦难—觉醒—胜利的革命历程。16日下午，校工会党支部一行，参观了苏州革命博物馆基本陈列“光辉的历程——中国共产党在苏州”和专题展览“中共苏州独立支部史料展”，专题展由“开天辟地”、“初心起航”、“开创新局”、“群英荟萃”等五部分组成，大家一边参观，一边聆听讲解员讲解，苏州共产党人坚守信仰、

勇往直前、视死如归的崇高品德令人肃然起敬，内心备受感动和鼓舞，激励着每一位中华儿女不忘初心、牢记使命、艰苦奋斗、攻坚克难，为实现中华民族伟大复兴中国梦而努力奋斗。

11月17日上午，大家又来到在苏州革命博物馆，参观了由中共苏州市委宣传部、苏州市文学艺术界联合会主办的“我们这40年”苏州市庆祝改革开放40周年大型主题摄影展，展览以120幅（组）作品生动直观地回望苏州40年改革开放的壮阔历程。

此次活动，寓教于行，大家受益匪浅，纷纷表示，和平、幸福生活来之不易，必须不忘初心、传承革命意志，继承和发扬党的光荣传统和优良作风，积极发挥党员应有的先锋模范作用。

我校第八期教职工厨艺培训班圆满落幕

◇ 戴玉霞

11月18日下午，校工会和后勤集团饮服中心联合举办的“江苏科技大学第八期教职工厨艺培训”活动在学生食堂二楼圆满落幕。本次培训历时5周，校工会李明睿副主席出席开班典礼并讲话，后勤集团副总经理李军出席结业典礼并颁发结业证书。

培训中，通过老师现场讲解示范和学员实践操作，全校30多位教职工共学习掌握了15道家常菜肴烹调及8种基本面点、烘焙等知识，每堂课结束，饮服中心都将授课资料与照片分享到培训群里供学员参考。学员们均表示这项活动很有意义，对校工会和

饮服中心举办的本次活动给予了高度评价和肯定，并提出了一些合理化意见和建议。

李军副总经理表示，培训的内容是有限的，但饮服人为师生提供优质餐饮服务的决心不会变，在菜肴制作方面欢迎教职工们随时咨询和沟通，并再次感谢大家的积极参与，以及一直以来对饮服工作的支持、理解和帮助。

学习是可贵的，培训是精彩的！教职工厨艺培训班增进了教职工与饮服之间的联系，架起餐饮服务的沟通交流平台，增进了融洽感。

我校教职工瑜伽协会举办喜迎中秋 DIY 月饼制作体验活动

○ 储壁茜

在中秋佳节即将来临之际,为弘扬和传承中国传统文化,喜迎中秋佳节,江科大教职工瑜伽协会于9月16日下午举办了喜迎中秋DIY月饼制作体验活动,共有40多名教师参加。

在面点师细致的演示和讲解下,大家手持DIY月饼所需的工具,揉面、擀皮、包馅、点缀黑芝麻、上蛋清、压花,依照各个环节的工序操作,忙的不亦乐乎。当第一盆新鲜出炉口感酥香得蛋黄酥月饼出炉时,大家交

口称赞都说味道好极了,并为自己的劳动成果而感到自豪!当老师们尝到了亲手制作的冰皮月饼时,都互相展示、评价,现场洋溢着喜悦和甜蜜。

中秋节是中国传统的团圆佳节,此次活动营造了传统节日的浓厚气氛。活动不仅丰富了我校瑜伽协会会员的业余生活,体验了亲手做月饼的快乐,让瑜伽协会会员们真真切切地感受到节日的温馨,也让大家真实感受到了瑜伽协会的和谐之美!



我校第四届“校庆杯”教职工五人制足球赛圆满结束

○ 周园

10月26日,江苏科技大学第四届“校庆杯”教职工五人制足球赛在校庆日当天圆满结束。

比赛以一场意义深刻的元老赛作为本届比赛的开场,邀请了一些曾经活跃在球场上的老教师参加,不仅唤起了老师们的足球热情,也激发了他们继续努力为学校发展做贡献的热情。本届比赛历时2周,共有9支队伍参加,共20场比赛,在比赛过程中,运动员们遵纪守法、团结互助、互相鼓励、公平竞争,现场观众们热情喝彩,欢快和谐的氛围充分展现出我校教职工们蓬勃向上的活力与团结互助的精神,也增进了教职工

们之间的感情。本着“友谊第一,比赛第二”的原则,最终,后勤集团、机关联队、经管图书馆联队分获冠、亚、季军。

此项赛事不仅为我校的教职工搭建了足球展示和交流的平台,有利于加强校园足球文化建设、促进全民健身,构建积极向上的校园文化氛围,让教职工们切实感受到了足球运动的魅力,对全面提高教职工综合素养、促进健康成长具有重要意义。



江科大 2018 年教职工乒乓球团体比赛圆满落幕

○ 周 园

10月16日晚，江苏科技大学2018年教职工乒乓球团体比赛决赛在东校区体育馆隆重举行。本届比赛历时7天，第一阶段是小组循环赛，第二阶段是交叉淘汰赛。一机关、二机关、机械学院和后勤集团代表队经过数轮激战冲进四强。各部门领导都莅临现场为参赛队员加油鼓劲，校党委书记王济干、副校长景旭文、戴跃伟及相关领导更是亲自参赛，为自己的代表队出战。

在决赛场上，后勤集团和二机关展开冠

亚军之争，机械学院和一机关争夺季军，经过激烈的角逐，后勤集团蝉联本次教职工乒乓球团体赛冠军，二机关获得团体亚军，机械学院获团体季军，一机关获得第四名。赛

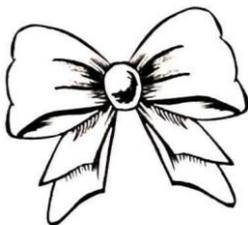


后，工会常务副主席魏有章、体育学院院长陈昱、副院长王长征分别为获奖的代表队颁发证书和奖杯。

江科大工会举办第38届教职工趣味运动会

○ 周 园

10月26日，校庆日当天，江科大第三十八届教职工趣味运动会在东校区篮球场和体育馆拉开帷幕。本年度趣味项目依旧沿袭往年的传统六项：飞镖、跳绳、踢毽子、一分钟定点投篮、背靠背夹球接力、三人四足行，全校20个部门工会的数百名教职工参加了比赛。



雨后秋高气爽，温暖的阳光，映衬着赛场上教职工们火热的激情和昂扬的斗志。

各代表队领队认真有序组织队员进行赛前热身，队员之间互相协助、交流经验，整个运动会充满趣味性，又充满了挑战性，工作人员追踪记录着比赛进程，拍下了各个精彩的瞬间。

经过激烈比拼，后勤集团代表队以4个单项第一、二个单项第三名的辉煌战绩成功卫冕本年度团体冠军，资产公司今年勇夺团体第二名，生物技术学院/蚕业研究所荣获团体第三名。广大教职工在轻松愉悦的氛围中锻炼了身体、放松了心情，也增进了友谊、凝聚了人心。

我校举办“强国之路—纪念中国改革开放四十周年 书画摄影作品展览”

○ 吴 强

秋风浓、丹桂香。在迎来江苏科技大学校庆之际，由学校工会、党委宣传部、离退休工作处共同举办“强国之路—纪念中国改革开放四十周年书画摄影作品展览”。在学校东校区综合楼二、三楼展厅展出。

为贯彻落实党的十九大精神和习近平总书记文艺工作座谈会上的重要讲话精神，讴歌中华民族实现伟大复兴中国梦的奋斗历程，讴歌改革开放的伟大成就。宣传改革开放以来中国的新面貌、新形象，弘扬主旋律，反映时代精神，实现中华民族伟大复兴的中国梦。学校党委十分重视校园文化建设，由工会牵头多部门协作，共同举办这次活动。本次活动征集得到了学校广大师生大力支持，展示书画作品 54 件，内容涵

盖书法、国画、剪纸、雕塑。展出摄影作品 56 幅。作品内容广泛，表现手法新颖。从不同题材，不同视角，展现了改革开放四十年来变化成果。有祖国美丽风光、有校园景色、有人文风情、有校园生活。展示中国改革开放四十年以来的不同社会层面。讴歌改革开放的伟大时代，用影像见证历史发展的进程，见证学校改革发展的历程与建设成就和师生精神文化生活。

本次展览由江苏科技大学书画协会、摄影家协会承办，活动得到了镇江摄影家协会领导的关心和指导，对此我们深表谢意！我们将再接再厉，奋力进取，为繁荣校园精神文明建设、校园文化建设，添砖加瓦。



2018“工行杯”江科大首届职工羽毛球单项赛圆满落幕

○ 赵泽霖

10月28日下午，2018“工行杯”江苏科技大学首届职工羽毛球单项赛在东校区体育馆落下帷幕。本次赛事由中国工商银行镇江分行冠名赞助，江苏科技大学工会举办，江苏科技大学教工羽毛球协会承办，江苏科技大学体育学院、人文社科学院、学生处和

汇峰科技有限公司共同协办。赛事冠名赞助单位代表顾苓伟行长、举办单位代表魏有章常务副主席、协办单位的代表陈昱院长、姚允柱书记和陈刚总经理出席了颁奖典礼，并担任颁奖嘉宾。

本次赛事共设置七个单项吸引了77位

位选手报名参赛，其中张家港校区有 8 位选手报名参赛。七个单项分别为男单 A 组（1980 年前出生）、男单 B 组（1980 年及其后出生）、女单、男双 A 组（自定配对）、男双 B 组（随机配对）、混双 A 组（自定配对）和混双 B 组（随机配对）。经过为期两天紧张激烈的比赛角逐，七个单项的冠亚季军终于全部产生。

男单 A 组：冠军：唐启进，亚军：邱恭志，季军：闫仁武、陈刚；男单 B 组：冠军：赵泽霖，亚军：常继斋，季军：卜江春、杜晓明；女单：冠军：高雪梅，亚军：贾儒，季军：代兴珍、管慧香；男双 A 组：冠军：向海健-胡刚，亚军：王勇-秦海亭，季军：常继斋-唐晓、赵建新-江建蓬；男双 B 组：

冠军：王勇-唐晓，亚军：陶林安-文斌，季军：卞俊-赵建新、杜晓明-季敦山；混双 A 组：冠军：文斌-贾儒，亚军：胡刚-王娟，季军：徐恒勇-高雪梅、向海建-李红；混双 B 组：冠军：赵建新-费瑛，亚军：向海建-代兴珍，季军：季敦山-高雪梅、庄利群-王娟。

本次赛事汇聚了校内外多家单位和个人的公益力量，凝聚了赛事组委会成员的创新智慧与公益精神，吸取了赛事顾问李恒山教授的专家建议，体现了民主、合作、参与、公益的现代公共组织文化。江苏科技大学羽毛球协会将继续发扬上述精神，不断总结经验，积极为我校职工羽毛球爱好者构筑更包容、更广阔、更专业、更精彩的活动平台。

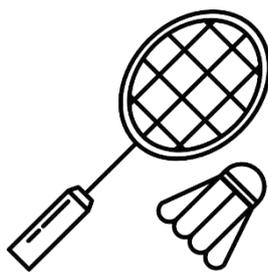
我校后勤集团羽毛球代表队 获“高校后协片区羽毛球赛”冠军

○ 张 亮

11 月 17 日—18 日，江苏省高等学校后勤协会在江苏农牧科技职业学院举办了镇扬泰片区羽毛球比赛。比赛为团体赛，设男单、男双、混双 3 个项目，来自片区内的 11 所高校参加了本次比赛。

我校羽毛球代表队在集团党委王兴伯书记、工会姚群主席的带领下参赛，以 2:1 胜扬州大学、2:0 胜泰州高教后勤有限公司，小组第一的成绩出线；随后在淘汰赛中用两个 2:0 分别取胜江苏农牧学院和镇江高专

挺进决赛；最终，以 2:0 击败泰州职业技术学院，勇夺冠军。



比赛中，队员们奋勇拼搏、配合默契，轻柔短吊，大力劈杀，在切磋球技的同时，也增进了同行之间的友

谊，展示了我校后勤集团积极向上、健康和谐的企业文化。

江科大乒乓球代表队喜获佳绩

○ 任佳佳

2018年10月14日，“西普教育杯”江苏省宁外高校计算机学科第二届教职工乒乓球团体赛在扬州大学扬子津校区文体馆圆满闭幕，我校代表队荣获比赛第五名。

本次比赛由江苏省计算机学会主办、扬州大学信息工程学院和扬州市计算机学会承办，来自江苏省南京以外的本科院校计算机学科所在的18个学院乒乓队、120余名教职工参加了比赛。为期两天的比赛中，经过分组预赛、复赛

和决赛三个阶段的激烈角逐，最终我校代表队荣获本届比赛第五名，捧得优胜奖杯，同时获得2019年江苏省高校计算机学科第五届教职工乒乓球团体赛的参赛资格。

我校摄协为镇江市摄影团体提供摄影知识培训

○ 孙悦萌 吴强

7月26日下午，镇江市老干部摄影家协会摄影业务培训班在市老干部活动中心开班。担任本次培训授课的是江苏科技大学摄影家协会5名经验丰富的摄影老师。

镇江市摄影家协会主席孙悦萌在开班典礼上发言，江科大摄协和老干部摄协都是我市摄影艺术社团的佼佼者，我市的优秀摄影社团。两会联手培训摄影业务，相互交流，共同提高，可喜可贺。这也是落实文艺“两为”

方向和“双百”方针，适应新时代社会需求，普及摄影艺术，提升摄影社团创作水平的一件实事。

老干部摄协主席叶有伟致辞，通过这次活动加深彼此之间友谊，促进交流，共同进步。江科大摄协主席张再跃发表感言，回顾老干部摄协与江科大摄协共同采风创作，探讨摄影创作技艺，交流情感增进兄弟般的友谊。为了此次讲课，科大老师们精心准备课程内容，研究教学方案，征求授课意见，做到合理安排课程。通过这次交流活动必将增进协会之间的友谊，携手并进，共同提高，为繁荣镇江摄影创作做出自己的贡献。

老干部摄协共有会员近30人，来自市级各局相关部门退休老领导老同志。近年来，在摄影创作方面取得了喜人的好成绩。他们认真钻研，勤奋创作，分享“快乐摄影”的同时，不忘提升自身摄影理论知识，本次老干部摄协摄影业务培训班共安排了构图、光影、后期、主题表达和习作点评等课程。江科大摄协担任授课的熊

招华、陈军华、朱以忻、毛克、吴强都是中国摄影家协会会员，有着摄影创作方面的实战经验。为保

证教育效果与质量，他们精心准备，还聘请学校原教学质量督导组凌国平老师担任教学指导与监督。

下午开讲第一课的是熊招华老师，课程为《取景与构图》。



图为镇江市摄影家协会主席孙悦萌在开班典礼上讲话

我校乒协赴南信大交流学习

○ 王树林

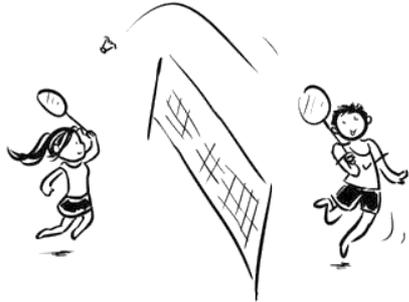
应南京信息工程大学邓志良副校长的邀请，11月22日下午，我校乒乓球协会一行十人，在副会长吴君民教授的带领下，来到南京信息工程大学参观交流。本次活动也得到南信大戴跃伟副校长、闵锦忠副校长的亲切关心。

首先，在邓副校长的带领下，协会老师们参观了南信大校园，领略了南信大美丽的校园风光。随后，我校乒协成员与南信大乒乓球爱好者进行了近三个小时的乒乓球交流，双方相互切磋、相互学习，同时，两校相关部门工作的老师，还交流了工作情况。

本次交流活动，既切磋了球技，又增进了友谊，为以后的校际交流打下了良好的基础。

机械工程学院工会举行暑期羽毛球培训活动

为加强学院教职工体艺素质，深化学院特色文化建设，巩固羽毛球特色，把特色做特，把优势做优，7月15日，在学院领导及工会的关心支持下，我院成立教职工羽毛球训练队——羽毛梦之队，并于暑假期间在恒美山庄羽毛球馆进行了紧锣密鼓的集中训练。



本次训练邀请我院退休教师张成明老师担任教练，张教练精心指导、建立梯队，制定训练计划，每周二、四下午不间断对教职工队员进行指导，队员们重复着学习羽毛球运动的基本动作，如握拍法、发球与接发球、高远球、正反手挑球，进一步学习反手高远球、高远球、吊球、杀球、网前球、全场步伐的训练、多球训练等。

帅气的扑救，一个个白色的羽毛球在羽毛球馆的空中飞来飞去，承载者队员们的梦想，形成一道优美的风景线。队员们在刻苦训练的同时也感受到了运动的快乐。

在张教练的带领下，在队员们的刻苦训练下，一句句强有力的扣杀声，一次次潇洒

经过羽毛球训练，队员们必将拥有更强健的体魄，深化教职工之间的友谊。相信在不久的将来，机械工程学院羽毛球队定能培养出更多的羽毛球爱好者与高水平人才，为机械工程学院争光添彩。
（姜根柱）



继续教育学院组织教职工开展特色系列活动

为推动“进一步解放思想，激励新时代新担当新作为”，增强党组织的凝聚力、战斗力和号召力，严格党的组织生活，活跃党内活动，增强党性、提高党员素质，继续教育学院于7月15日开展了以“不忘初心，携手共进”为主题的特色党日活动。活动主要分两部分进行，分别是参观新四军江南指

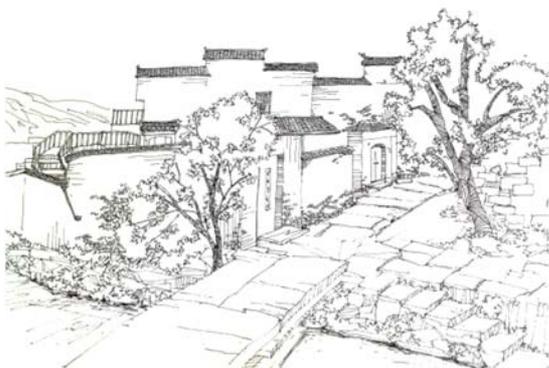
挥部纪念馆以及助力句容后白镇美丽乡村文化建设。

新四军江南指挥部于1939年11月在水西村成立，陈毅、粟裕两位无产阶级革命家认真贯彻党中央“向南巩固，向东作战，向北发展”的战略方针，运筹帷幄，决战千里，开辟了茅山抗日根据地。在革命基地参

观时,学院教职工认真瞻仰一幅幅历史图卷,深刻感受中华人民共和国在成立过程中历尽艰辛,一段段血与火的历史,每一寸土地都承载着无法磨灭的英雄记忆。全体党员在党旗面前重温入党宣誓,时刻提醒自己“不忘初心,牢记使命”。

之后,全体人员共同前往“全国美丽乡村示范村”——句容后白镇西冯村。西冯村位于国家5A级风景名胜区、道教圣地茅山西麓为全国改善农村人居环境示范村的典范。

在后白镇副镇长房家义、后白镇西冯村党总支书记李治顺的热情欢迎和接待下,继续教育学院张坚强院长面向后白镇的镇、村干部以及30多名父老乡亲以“走向深蓝,筑梦海洋”为主题做讲座,张院长表示:西冯村是高效、绿色生态农业特色发展的成功典型,西冯村之所以有现在的发展成果离不开基层党组织的领导和广大村民的辛勤劳动。



乡村振兴战略与海洋强国战略都是国家战略,有共同和相通之处,习近平总书记在党的十九大报告中明确要求“坚持陆海统筹,加快建设海洋强国”,为建设海洋强国再一次吹响了号角。江苏省作为沿海船舶行业发达地区,居民海洋意识并不强,我校作为一所面向船舶行业的优秀特色大学,有责任向大众传播海洋文化知识,增强国民海洋强国自信。

房镇长面向在座的村民讲到:江苏科技大学走向深蓝,特色发展,我们也要教育引导下一代确立职业选择意向,把国家发展与个人发展结合起来。后白镇经济上富了,精神也要丰富,这才是乡村建设的真谛。江苏科技大学地处镇江,有优良的办学资源,今后在乡村人才培养、培养等方面,学校与后白可以开展深入的合作。

最后张坚强院长代表继续教育学院为西冯村村民捐赠了图书与学习用品。该活动得到我院全体教职工的积极关注与响应,继续教育学院全体员工共捐赠了100多本文化教育、科普、文学、历史和中小学知识读本,学院也采购了100多本同类图书以及相应的文具用品,为建设文明美丽的西冯村献出一份自己的爱心,承担一份社会责任。

(徐义海)

经济管理学院举行 2018 年教师退休欢送座谈会

9月10日，正值一年一度的教师节，经济管理学院在三楼会议室举行2018年教师退休欢送座谈会，热烈欢送本年度退休的施金龙、王利、方贵村三位老师光荣退休，全院领导、各系系主任、教师代表和办公室负责同志参加欢送座谈会。张光明书记主持欢送座谈会。

苏翔院长和张光明书记先后为今年退休的三位老师送上真挚的祝福，并感谢他们在心爱的教育战线默默付出三十多年，将自己的青春和热血奉献给了江科大的教育事业，号召学院教师认真学习三位老师的高尚品德和治学精神，希望三位老师退休后的生活健康幸福。

欢送座谈期间，学院领导和各系教师代表纷纷回顾和分享了与三位老师共事和奋斗的人生感悟与收获，向他们表达了美好祝福和祝愿。

施金龙、王利、方贵村三位老师对学院暖心地举办退休

教师欢送座谈会表示由衷的感谢，向学院领导和同事多年来给予的支持和帮助表示深深的谢意，为江科大和经管学院这些年来的变化和取得的成绩感到欣慰和自豪，同时表示退休后将继续关注学校和学院的发展，发挥余热，建言献策，贡献自己力所能及的力量。

整个欢送座谈会气氛欢乐和谐。会后，三位老师与学院领导及教师代表合影留念。（王昕）

图书馆工会组织手作月饼活动 喜迎中秋佳节

为迎接中秋佳节，体验传统月饼的制作乐趣，9月19日下午，图书馆工会联合华泰证券和七彩虹手工烘焙坊，在舫苑餐厅组织了一场手作月饼活动，30余位图书馆教职工欢聚一堂，参加了此次活动。

烘焙坊的工作人员先是讲解了蛋黄酥月饼的制作方法，大家摩拳擦掌、跃

跃欲试，揉面、擀皮、裹馅、塑形，制作过程趣味盎然，笑声不断。当一盘盘的蛋黄酥月饼送入烤箱，大家又学习了冰皮月饼的制作。揉面团、包馅料，并挑上自己心仪的雕花模具，给月饼印上了漂亮的印花。当看到一个个漂亮的月饼从自己手中诞生时，大家都特别开心，纷纷拿着自己的得意之作拍照留念。不知不觉中，蛋黄酥月饼在大家做得兴起时出炉了，大家品尝着自己亲手制作的月饼，显得格外香甜，脸上都堆满了笑容。

大家纷纷表示，很喜欢这样的活动，手作月饼看得见、摸得着、闻着香、吃着甜，大家不仅学会了一门手艺，更感受到浓浓的中秋节日氛围，增进了全馆职工的感情。（陆瑶）

船海学院组织开展首届教职工乒乓球比赛



为丰富教工业余文化生活，积极推广全民健身运动，促进教职工的交流，增进教职工的友谊，船海学院于 2018 年 9 月 28 日下午在东校区乒乓馆举办了首届教职工乒乓球比赛。

比赛以各系、三办单位为单位组成 4 个队，每队 4 名参赛队员（至少 1 名女队员），1 个男单，1 个女单，1 个双打，比赛采用抽签分组，先进行半决赛，然后进行决赛和三四名比赛，比赛采用 11 分制，半决赛比赛采用每场三局二胜，决赛和三四名比赛采

用每场五局三胜。

此次活动本着“健康运动、致力教研”的宗旨，充分调动学院全体教师的参与热情，在教学科研之余，注重文体锻炼，以健康的体魄投身学校“建设国内一流造船大学”的宏伟大业中。学院党委高度重视此次活动，院党委书记胡爱祥同志到赛场为队员鼓劲加油，通过数十轮角逐，最终，三办代表队获得冠军，海洋工程系代表队获得亚军，船舶工程系代表队及工程力学系代表队分别获得三、四名。
(吴美花)

蚕研所生物技术学院工会 举办“2018 年师生足球友谊赛”

10 月 13 日中午，阳光明媚，由蚕研所生物技术学院工会主办的“2018 年师生足球友谊赛”在江苏科技大学西校区足球场如期举行，共有 20 多名师生参加了本次活动。经过 1 个小时上下半场的激烈角逐，本科生联队以 4:3 微弱优势战胜了教工队获得了胜利。

蚕研所生物技术学院师生足球友谊赛于 2016 年教工足球队组建后开始举办，每年一次，今年是第三届。旨在通过活动加强师生之间的联系与交流，切磋技艺，增进友谊，在提高师生踢球水平的同时，增强体质。
(王福海)

奋力拼搏 逐梦前行

一后勤集团举办“逐梦前行”第四届职工趣味运动会



在这生机盎然、秋高气爽、校园风景如画的美好季节里，后勤集团于10月20日上午，在东校区体育运动场举办了“逐梦前行”第四届职工趣味运动会。开幕式上，集团党委王兴伯书记作了热情洋溢的致辞，蒋春雷总经理宣布运动会开幕。

本次趣味运动会，从筹备到比赛，集团各层各级、各部门、各工会小组都高度重视，积极参与，组成了十二支代表队，各代表队赛前认真准备、积极操练。本次选定10个项目的角逐，是对广大后勤职工竞技能力、身体素质、团结协作、精神风貌的一项展示和检阅。有4个是创新项目，体现了体育文化之创新精神。秉承“友谊第一、比赛第二、诚信竞争、重在参与、注意安全”的原则，倡导“参与就是成功、坚持就是胜利、每天锻炼一小时、幸福生活一辈子”的运动理念。

开幕式结束后，比赛正式拉开帷幕。在前一天进行了60秒定点投篮、飞镖、30秒

跳绳、30秒踢毽子单项角逐的基础上，20日上午依次进行了众心捧月、背夹球、同舟共济、三人四足、协力竞走、车轮滚滚等集体项目的激烈比拼，参赛选手们热情高涨、精神抖擞。运动全程充满趣味性，又充满了挑战性。各项比赛扣人心弦，掀起场上阵阵高潮，现场气氛一片热烈。



经过紧张、激烈地角逐，最终，华诚公司代表队以总分63分的好成绩，一举夺得本次运动会团体冠军，集团机关代表队、物业中心代表队分获亚军和季军。

运动会在颁奖仪式中划上了圆满的句号。大家表示，此次趣味运动会成功举办，以趣味为载体，以健体为本质，调动了广大职工运动的积极性，增进了职工的交流，丰富了职工文化生活，营造了后勤集团积极向上、温馨和谐的工作环境，为后勤集团“追逐梦想、奋斗前行”追求两个文明和谐发展，作出新贡献。

（俞建停）

蚕研所生物技术学院工会举办教职工趣味运动会

10月23日下午,由我校蚕研所生物技术学院工会主办的教职工趣味运动会在西校区生物技术楼三楼工会活动室和西校区篮球场举行。

本次趣味运动会设有踢毽子、跳绳、飞镖、定点投篮四个项目,共有30多名教职工报名参加了活动。经过激烈角逐,黄金山、赵国栋、窦永群、马琳、王学杨、李刚、郝碧芳等老师在飞镖项目获奖;闻燕、刘泽玉、钱荷英、任永利、窦永群、马琳等老师在踢

毽子项目中获奖;顾靖宇、唐平、王学杨、任永利、钱荷英、闻燕等老师在跳绳项目中获奖;赫荣帆、窦永群、李刚、王福海、赵国栋、任永利、钱荷英等老师在定点投篮项目中获奖。

本次趣味运动会的顺利开展,进一步增进了新老教师之间的交流和友谊,增强了工会集体的凝聚力,锻炼了教职工的身体,丰富了业余生活。

(王福海)

后勤集团足球队荣获校第四届“校庆杯”五人制足球赛冠军

由江科大工会主办,江科大足协承办的校第四届“校庆杯”五人制足球联赛于2018年10月15日-26日在东校区足球场举行。

本届比赛是校足球协会一年一度的重大赛事,来自学校机关、船海、电计、经图、环生、材料、后勤、资产共12个部门的9支代表队参加,赛事规模庞大,影响广泛。

后勤集团足球队在领队姚群、教练于丹的带领下参赛,经过为期一周的三场小组赛角逐,以两胜一平小组第二的成绩进入淘汰赛,然后在淘汰赛的半决赛中4:2拿下船海学院代表队,顺利挺进决赛,在连续三届恐机关联队不胜的压力下,全队憋着一口气,拧成一股绳,教练场下制定严密战术,队员场上团结一致执行战术,在广大球迷的呐喊

声中,不畏强敌,奋勇拼搏,最终以4:0的比分击败了强大的机关联队,首次夺冠。

后勤集团足球队自2014年成立以来,在集团工会的大力支持、在教练员于丹的组织带领下,坚持不懈地训练,不忘组队的初心,在校各级正式和友谊比赛中都取得了优异的成绩。在2015年、2016年、2017年江科大“校庆杯”足球比赛中,获得一次季军两次亚军,在本届比赛中,越战越勇、顽强拼搏,最终以五胜一平进20球失5球的战绩夺得冠军。

本次比赛,二三四名分别是机关、经图、船海足球代表队,后勤集团足球队的朱靖宇荣获本次比赛“MVP”奖项。

(张亮)

能动学院工会 举行金秋桔子采摘活动

金秋时节，秋高气爽，为加强学院文化建设，丰富业余文化生活，让大家在繁忙的工作之余放松心情，亲近自然。10月21日，学院工会组织教师及家属一行近40余人前往江心洲桔江里，开展桔子采摘、攒蛋等活动。

途中，大家徜徉在秋季的美景之中，孩子们嬉笑打闹，同事朋友们畅谈着生活趣事、美食、游玩感受，采摘、攒蛋、划船、购买农产品，其乐融融。

通过此次活动，既陶冶了情操，又增进了同事之间的感情，增强了集体凝聚力，充分展示了学院团结和奋发向上的风采。

（肖建昆）

机械工程学院工会 开展教职工“帐篷节”活动

在学院党政的大力支持下，经过工会委员们的认真准备和精心筹划，机械工程学院“帐篷节”于10月27日在风景秀丽的南山正式开幕。

“帐篷节”举办之日，风和日丽，丹桂飘香，学院十几组教职工家庭欢聚一堂，搭建帐篷，探讨人生、互诉衷肠。“帐篷节”全程穿插“看图猜成语”、“007”、“报数”、“动作接龙”等游戏，各环节均设有奖品。

“帐篷节”活动的开展，丰富了大家的业余文化生活。此次出游让大家在大自然的怀抱中真正地放松心情，促进了同事之间的沟通与交流，增强了团队的活力和凝聚力。

（史文芬）



机关二开展参观 “江心洲新农村建设”活动

一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。为丰富大家的业余生活，激发大家的工作热情和生活激情，同时让大家体验收获的喜悦，10月27日，机关二工会组织全体教职工开展了“参观江心洲新农村建设”活动。

上午8:30，两辆大巴从东校区海之韵广场出发，经过一个多小时路程来到了江心洲桔园。放眼望去，满园黄灿灿的桔子，绿油油的蔬菜。大家情绪高涨，有的人忍不住桔香当场品尝，有的人采摘蔬菜，并不时地抓拍美景。欢乐的笑声，为深秋的果园、菜园增添了无限生机。大家通过亲身体验采桔子、摘蔬菜环节，既品尝到新鲜美味的桔子、摘到了新鲜的蔬菜，又感受到了劳动的喜悦。大家参观了江心洲新农村建设，感受江心洲带来的变化，体验了农村的幸福生活。

此次活动共有60多位会员参加，通过此次活动的开展，加强了机关二教职工之间的情感交流，增强了学校的向心力和凝聚力。

（王桂平）

经管学院组织学校教工与大连船舶重工集团 青年干部培训班学员进行足球友谊赛

2018年11月1日下午，正值秋意正浓的丰收时节，经济管理学院组织学校教工足球队，与在我校培训的大连船舶重工集团第四期青年干部培训班学员们进行了一场足球友谊赛。

虽然天气渐凉，但足球场上的热情高涨，身穿白色队服的学校教工与穿蓝色队服的大船班学员们飞奔于绿茵场上，带球、突破、传球、助攻、射门，场上场下不时传来队员们的欢呼声和观众们的喝彩声。经过激烈的90分钟比赛，最终大船班学员足球队以3:2险胜学校教工足球队。

足球比赛是大船青年干部培训的重要文体项目，通过比赛增进了学校教工与大船学员的交流，加深了师生间的友谊，更展现了学校对外培训和校企合作的良好前景。（王昕）

图书馆工会开展金秋采摘活动

为丰富职工业余生活，缓解工作压力，11月3日，图书馆工会组织教职工及家属一行40余人来到江心洲橘江里进行金秋游园采摘活动。

一进果园，看到金黄饱满的橘子挂满枝头，大家的心情雀跃开来，个个跃跃欲试，迫不及待地把果实采摘下来。拿到采摘工具后，大家在橘园分散开来，进入橘林开始劳作。不多久，每个人手里的袋子都装满了橘子。亲手采摘的橘子融入了自己的劳作与心情，别有一种感受。

通过积极参与采摘和劳动，大家体验到了园林工种的辛苦和收获果实的快乐。活动进一步增强了教职工对图书馆的归属感，大家纷纷表示将以更加饱满的工作热情、更加积极的工作状态投入到工作中去。（师衍辉）

粮食学院工会开展

“走进茅山圣地，传承红色精神”主题活动

为深入学习和贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，切实提高党员教师党性修养和业务能力，增强党支部凝聚力和向心力；同时丰富学院教职工的文化生活，缓解教职工的工作压力，增进相互间的沟通交流，促进同事们的身心健康，粮食学院教工党支部和工会联合组织全体党员和老师，赴句容茅山新四军纪念馆，进行以“走进茅山圣地，传承红色精神”为主题的党员培训活动，并到句容茅山、赤山湖国家湿地公园开展了以“走出岗位、亲近自然，传承历史、凝聚团队”为主题的工会秋游活动。

在句容茅山新四军纪念馆，通过对馆内诸多的珍贵文物和历史资料细致参观和浏览，脑海中生动再现了当年陈、粟等老一辈无产阶级革命家的伟岸形象和丰功伟绩，真实地反映了以茅山为中心的苏南抗日根据地的光辉历程，生动地展现了苏南军民共同抗日的历史画卷。党员和教职工们认真聆听，重温历史，心潮澎湃，思想和精神上都再一次受到了革命洗礼。

培训活动结束后，全体老师来到茅山风景区游览，了解我国多样的宗教文化。茅山是江苏省境内主要山脉之一。茅山因山势曲折，形似“已”字，故名句曲山，又名金陵地肺山，道家称“句曲之金陵，是养真之福境，成神之灵墟”。西汉年间，陕西咸阳茅氏三兄弟茅盈、茅固、茅衷来句曲山修道行善，益泽世人。后人为纪念茅氏功德，遂改句曲山为三茅山，简称茅山。茅山风景秀丽，景色怡人，素有九峰、十八泉、二十六洞、二十八池之胜景，众多星罗棋布的厅岩怪石，使茅山形成了一种奇特而又美妙的大自然风格。茅山还是道教上清派的发祥地，被后人称为：“第一福地，第八洞天”，享有“秦汉神仙府，梁唐宰相家”之美誉。抗日战争时期，茅山成为新四军苏南根据地的中心，被毛主席列为全国六大抗日根据地之一。

茅山风景区游览结束后，全体老师来到了赤山湖国家湿地公园进行户外运动。赤山湖国家湿地公园位于句容市西南部，坐落于赤山东南部，北至 243 省道，南达西圩，东至青城老乔，西至芦亭圩，四周环河，包括三岔湖、西侧白水荡和北侧圩区等，总面积为 1300 公顷，形成了“湖面广阔、河流环绕、滩涂交织、岛屿点缀”的生态格局，是中国首个赤山绿水国家湿地公园、江南最纯净的天际线、江苏自然湿地生物百科湿地公园，有“秦淮第一湖”之称。

秋游活动让老师们在繁忙的工作之余，亲近自然，置身山水，放松身心，在享受金秋美景的同时也加强彼此间的友谊。老师们一路欢声笑语，气氛活跃，其间盛建国教授即兴赋诗一首：“老子像前话道德，飞升台上思百年；人生本是观风景，亲朋终逢迎客泉；建功拜将上金坛，修行静思朝茅山；少年当有凌云志，不摘月桂誓不还”，恰到好处的体现了全院成员共建美好粮食学院的愿景。通过本次秋游活动的开展，同时也增强了教师们的归属感和学院的凝聚力。

（康乐群 李雅琪）

资产经营公司第四届工会会员代表大会顺利召开

11月30日上午，资产经营公司第四届工会会员代表大会在资产公司会议室隆重召开。资产经营公司党政领导、控参股企业会员代表、特邀代表等31人参加会议，大会由资产公司副总经理汤晓蒙主持。校工会常务副主席魏有章同志应邀出席，并代表校工会向大会致贺词。

大会在庄严的国歌声中开幕，工会主席张蕙菁代表第三届工会委员向大会作了工作报告，对本届工会三年来在民主管理、职工教育、文化建设、服务职工、组织建设等方面的工作做了总结，并提出了今后的工作思路。工会组织委员吴正雯同志作了第三届工会会费收缴及使用情况工作报告。全体

会员代表审议并通过了这两个报告。

大会严格按照基层工会选举程序，通过了第四届工会代表大会选举办法，采用无记名投票方式差额选举产生了第四届工会委员会，由张蕙菁、王炜、史俊、吴正雯、高爱明五位委员组成。

最后，党工委书记李国锋作了重要讲话，他高度肯定了工会这几年来的工作成绩并强调在今后工作中，新一届工会委员会要进一步发挥好工会的桥梁纽带作用，不断增强工会的号召力和凝聚力，贴近群众，关爱职工，带领全体职工爱岗敬业、开拓进取，谱写资产经营公司持续发展的新篇章。

（张蕙菁）

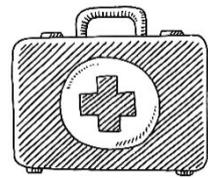


张家港校区举办应急救护知识培训

12月5日，张家港校区2018年应急救护知识培训在行政楼603会议室如期举行。本次培训邀请了市红十字会的两位老师前来授课，教职工及三家外包公司共40余人参加了培训。

市红十字会的老师们首先介绍了急救的基本知识，并着重讲解了心肺复苏的相关步骤和要领。在我市启动公共场所自动体外除颤仪投放工作的大背景下，老师还就能将心肺复苏成功率提升至90%的除颤仪使用方法向大家做了有针对性的指导，并通过现

场模拟的方式，清晰地展示了如何利用仪器快速有效处理突发状况，在场人员无不



上前围观。随后，在场人员积极参与，亲身体验，两位老师细心地为大家纠正错误，帮助大家进一步熟悉掌握整个急救过程。

本次培训旨在为我校老师及三家外包公司相关人员普及急救知识，为需要急救的患者抢夺“黄金救命时间”，服务他人。

（潘玉进 朱文卓）

机关一工会委员会顺利换届

12月13日上午，学校机关一工会委员会换届选举大会在东校区第三会议室举行。校组织部部长、机关党委书记李恒川、校工会常务副主席魏有章出席会议并讲话。机关一工会代表和机关一工会第二届委员会委员参加了会议。会议由校团委副书记姜彦彦主持。

12月13日为全国公祭日，为了缅怀遇难同胞，大会开始前所有人员集体起立默哀一分钟。

礼毕后，换届选举大会正式开始。机关党委书记李恒川代表机关党委致辞。在致辞中，李书记首先感谢上一届工会委员的辛勤工作、校工会的大力支持以及广大工会代表的积极参与。同时，他对即将当选的新一届委员提出三点希望：第一要加强学习，提高政治素养；第二要做好桥梁纽带作用，成为靠得住的工会，尤其是对会员工作有压力、有苦恼、生活有困难，发展有要求、有愿望的要加强关心；第三要改进服务，要成为会员信得过的工会，使工会干部成为广大会员的贴心人。最后李书记代表机关党委表态，要对工会工作提供尽可能的支持。

与会代表相继审议通过了机关一工会

工作报告、《机关工会委员会选举办法（草案）》、提名的监票人、计票人。在介绍候选人等环节后，与会46名代表开始投票，选举出5名同志作为新一届机关一工会委员会委员，提请校工会批准。

校工会常务副主席魏有章在讲话中指出，工会委员要认真学习习总书记在中央党的群团工作会议上的重要讲话精神，要坚持解放思想、改革创新、锐意进取、扎实苦干，切实保持和增强工会组织的政治性、先进性、群众性。各级工会组织要认真履行好四项职能，争取成为工会会员可信赖的娘家，各级工会干部成为工会会员值得信赖的娘家人，成为党联系群众的纽带。 **（陈玉亮）**



机关二工会委员会换届选举大会胜利召开



在全校上下喜迎第三次党代会之际，机关二工会委员会换届选举大会于12月14日胜利召开。根据《机关二工会委员会选举办法（草案）》，选举产生了第三届机关二工会委员会委员。大会由上一届工会女工委委员李峥主持，校党委组织部部长、机关党委书记李恒川同志和校工会常务副主席魏有章同志出席会议并讲话。

会议期间，各部门工会代表们认真听取了上一届机关二工会主席王树林的工会委员工作报告。随后，大会以无记名投票差额选举的方式产生了第三届工会委员。全体与

会代表严格按照换届程序对候选人进行了投票，并当场公布了选举结果，整个选举过程流畅、公正、透明。

校党委组织部部长、机关党委书记李恒川同志在选举会议结束后对新当选的机关二工会委员提出了两点希望，希望新一届工会要坚持增强政

治性、先进性、群众性的工会改革方向，政治性是工会组织的灵魂，先进性是工会工作的重要着力点，群众性是工会组织的根本特点；希望新一届工会要扎扎实实解决好职工群众最困难最忧虑最急迫的实际问题，坚持把工作重心放在广大职工身上，努力为职工群众排忧解难，成为职工群众信得过、靠得住、离不开的知心人、娘家人、贴心人。

（王桂平）



我校工会 “当好主人翁 建功新时代”

主题征文活动评选揭晓

我校工会开展的“当好主人翁 建功新时代”主题征文活动评选揭晓，各部门工会共推荐 30 篇文章，校工会组织专家进行评审，人文社科学院赵丽娜老师《当好主人翁 建功新时代》和机械工程学院季含宇老师《又是一年金桂日，复看桃李笑春风》2 篇评为一等奖，理学院郭微微老师《立足岗位，以生为本，当好主人翁，建功新时代》等 4 篇评为二等奖，机械工程学院李金泰老师《新时代工科大学班级思政教育创新研究》等 6 篇评为三等奖，其余 18 篇为优秀奖。

本次征文活动，旨在激发我校教职工更好地将教书育人和自我修养相结合，做到以德立身、以德立学、以德施教，扎实落实立德树人根本任务，提升主人翁责任感，为学校发展贡献力量。

当好主人翁 建功新时代



1982 年的一个清晨，我出生于尚是春寒料峭的北方小城，时值改革开放之初，听着“社会主义好，社会主义好，社会主义国家人民地位高”的歌声成长，看到了父辈们

是如何以主人翁的精神兢兢业业于自己的工作岗位，建功于改革开放、经济发展、社会进步的事业之中。作为 80 后一代人，深深受益于国家日益富强所带来累累硕果。时光荏苒，30 余年转瞬即逝，我的祖国发展进入到了“新时代”，此时的我，已经在教师的岗位上工作了 8 年，2018 年的这篇征文主题，将思绪萦绕进这样一个问题：我和我的同仁们，要如何在自己的岗位上做好主人翁，为中华民族在“强起来”的道路上顺利前行添加助力，为实现中华民族伟大复兴的梦想做出奉献？

一、不忘前辈风骨 牢记榜样精神

回望历史之河，不能忘记：孔子为善其教育之事，而先利其教育之器；韩愈坚守“师者，传道授业解惑者”的原则前行于教育之路；王阳明在集立德与立言于一身的风骨下，传播其学术思想；蔡元培在“教育指导社会，而非随逐社会也”的认识下推动了高等教育的发展进步；陶行知秉承“千教万教教人求真”的理念建立起了完整的教育理论体系。他们以主人翁的精神，在教育事业上砥砺前行，以教育建功在自己的时代。而今，虽然时过境迁，然先辈们所留下的宝贵财富依旧闪耀光芒，从他们身上，我们看到了新时代下，为教师者要在爱国情怀的指引下：

以培养能够为中华民族强起来添砖加瓦的建设者为己任，打磨手中教育之器，丰富、充实、更新自身的学科知识体系，提升、锻炼自身的教书育人能力，创造和谐的师生关系与课堂氛围，用最佳的方式、以最好的状态，将自身的知识悉数授予学生。

以知教育、好教育、乐教育的心态从事教育工作。要做一个合格的传道、授业、解惑者，就要懂得教育，爱好教育，并以从事教育工作为乐。培养自己对所从事教育工作的热爱情感，寄情于教书育人，唯有如此才能倾尽心力于自己的岗位，才能为中华民族的伟大复兴事业培养合格的人才。

以家国胸怀为大，落地自我道德修养，在正确价值观的指引下，传授知识，教人求真，指导社会。新时代、新任务、新征程，

需要的是道德端正、价值观正确的社会建设者。为师者，不仅传授知识，更要以身作则地培养道德素养高，思想品德好的人才，那么就必须严格要求自我，做一个德行兼修的良师。

事实上，当代高校教师从业者群体中，有许多榜样先锋秉持着先辈们留下的宝贵财富，在岗位上发光发热。忘不了当代知识分子楷模马祖光院士是如何在教育岗位上以科研促教学，以教学带动科研，为国家科技事业和人才培养事业奉献了自己的一生；忘不了被称为“布鞋院士”的李小文院士，是怎样的对物质无欲无求，对教育、科研事业废寝忘食。

凝望先辈，注视榜样，或许我们在成就上难以望其项背，但我们可以做的是，以一颗主人翁之心，投身于我们所从事的教育事业。即便我们不能取得举世瞩目的成就，但夯实青年一代的知识之基，奠定未来祖国建设者的道德之石，从点滴做起，忘贡献于祖国发展，有益于社会主义建设事业的进步，那么就是值得的。

二、围绕党的领导 做好凝心聚力

“共产党好，共产党好，共产党是人民的好领导，说得倒，做得到，全心全意为了人民立功”。过去在党的领导下，我们的教育事业蓬勃发展，在推动社会进步上发挥了不可忽视的作用。未来，作为高校教师，要有助于新时代，做好主人翁，依旧要在党的领导下开展工作。追其原因，唯有坚持党

的领导,才能为我们的教育工作确立正确的方向引导。我们的教育工作为什么?归根结底,是为培养人的美好生活能力,为促进中华民族的伟大复兴,为在强起来的道路上顺利前行。而这必须坚持党的领导。历史证明,党是带领我们克服困难与挑战,推进祖国发展,指明并引领社会主义建设的有力力量。进入新时代,未来必将面临更多的挑战与困难,而人民选择的中国共产党将依旧作为指路明灯指引各项事业的前行之路。作为高校教师,只有坚持党的领导,沿着中国共产党所指明的方向和道路规划自身工作,未来才能在自己的工作中为祖国应对可能发生的威胁与困难培养合格人才,在为人民服务的道路上做出应有贡献。习近平总书记指出:“我们对高等教育的需要比以往任何时候都更加迫切,对科学知识和卓越人才的渴求比以往任何时候都更加强烈”。新时代遵循党所指明的前行道路,作为高校教师,工作实践必要坚守如下原则:

一要提高自我创新能力并注重培养学生创新能力。中华民族的伟大复兴,离不开创新驱动。高校教师,肩负传承创新文化、提升创新意识、培养创新能力的重要任务。为了完成这一使命,定要注重自我提升,更要务实教育传承。

二要传播积极、正向价值观念并及时扭转学生的消极认知。为人师者,不仅传授知识,也要塑造人格。将学生培养为在思想认识上是爱国、爱党的,在行动上是以积极心

态谋求为祖国繁荣进步做力所能及之事的,也是教师分内职责。不传播负能量,不散播谣言,不诋毁党和祖国,在学生心中埋下祖国必将强大的希望种子,帮助学生树立祖国发展信心,这是教师之责。

三要重视培养学生团结协作精神。中华民族的伟大梦想、伟大事业是需要国民团结一致,齐心协力推动的。在课堂上探索并践行团结精神和集体信念的培育,有利于学生未来工作岗位上参与社会建设中,善于、乐于协作,有集体精神和集体荣誉感,消除私利行为。

在新时代背景下,高校教师必须看到高等教育今后的使命神圣、任务艰巨、责任重大,必须认识到,唯有坚持党的领导,才能攻克难关;唯有坚持党的领导,才能少走弯路;唯有坚持党的领导,才能真正在职业上服务于民,服务于社会,服务于中华民族的伟大梦想。

三、夯实工作实践 积跬步以至千里

止于言说,非真正的主人翁。“知之而不行,虽敦必困”。唯有实干于工作岗位,细酌于实践环节,才是真主人翁。高校教师要在新时代以主人翁之姿建功,就要做实干者。只有始于足下的踏实工作,才能够积千里功绩。

“如切如磋,如琢如磨”,是一个实干派高校教师必有素质。固步自封,是无法开拓视野、取得进步的。对于高校教师,无论在教学工作中,还是在科学研究上,要善于

并乐于与同业者共同学习、探讨，能够看到他人之长处与自己之短处，取长补短，完善自我，才能够做好教学、做好科研。于是，参与集体备课、定期说课、经验交流座谈等都成为必不可少的环节。

在工作岗位上要做到“不因事大而难为，不因事小而不为，不因事多而忘为，不因事杂而错为”。“有志始知蓬莱近，无为总觉咫尺远”，对看起来困难的大事敢于挑战，如同申报国家级课题，虽难但勇敢尝试，并有持之以恒的决心。对貌似微小的事，不忽略遗漏，学生课堂上一个疑惑不解的眼神要及时给予回复，学生论文中的一句一词要仔细对待，教育之中无小事。不做粗心之人，时刻谨记“失之毫厘，谬以千里”之训，认真对待每一个知识环节。

时刻严于律己。牢记教师的行为示范作用，时刻为学生做好表率作用。无论言语、行为，均要严格自我约束。不狂妄自大，不撒谎，

不歪曲传播消息，不侵犯学生隐私，不对学生有不雅举止，对待学生公平、公正，这一切都是工作实践中不可忽视的细节之处。

“行是知之始，知是行之成”。从来道理与实践不可分，在新时代，作为高校教师不仅要从意识上认识到自己的主人翁责任，更要在实践中，于细微处开始，建功于自己的工作岗位，建功于社会发展。

四、结语

蓬勃朝气的新时代，激荡着每一个人的奋斗之心，要求高校教师奋楫扬帆。我们回望历史长河，不忘教育界先辈之楷模示范；我们放眼当下，教育工作中坚决拥护党的领导；我们环顾自身，教学科研中始终严于律己。在高校教师的职业上，未来任重而道远，但我们必将以主人翁的精神，拼搏进取，不负使命，建功于新时代！

（人文社科学院 赵丽娜）

又是一年金桂日，复看桃李笑春风

桃李·金桂·又一年岁

当我敲下这行字的时候，忽然感叹岁月的际会因缘。去年的这个时候，我还在为怎么背下演讲比赛的稿子而苦苦烦恼。今年的今天，我却敲下了征文比赛的第一行字，畅快由心。一时间，竟然有些感慨，自己就这么忙碌而幸福地度过了一年。

还记得去年九月，我第一次走进江科大的校园时，幢幢民国小楼，层层梧桐叶影，无不勾勒出它历史的厚重感，那时我便告诉自己，这便是我以后工作的地方，也是我即将陪伴一波又一波学生成长的地方。转眼又是一年秋，金桂花开的日子，浓郁的芬芳将原本寂寥

的深秋勾勒地生机盎然，送走了一届学生的我，又迎来了自己新的一届，我们总是习惯用春风桃李比喻自己培养过的学生，却忘了给那些刚刚迈入大学校园的孩子们一个称呼，我更愿意叫他们“金桂之子”，将他们比作金秋的桂花，浓郁灿烂，恣意芬芳，在本该寂寥的节气里绽放出属于自己的华彩，看到他们一张张盎然的笑脸，仿佛再一次看到四年后他们走出校门的样子，春风桃李，香满人间，于是我今天敲下了这样一行字，又是一年金桂日，复看桃李笑春风，为题，为文，也为我所有的学生们。

为师·为长·山高水长

《天净沙六首·源远流长图》中写到：欲求贤才栋梁，天空陆地海洋。半世东奔西忙，今又远航，路遥山高水长。短短的几句话道尽了一名教师的半辈子。作为一名高校辅导员，尤为如此。网络上总是笑称辅导员为大学生“万能的保姆”，而我不这么认为，辅导员的工作范围简化概括后，我想高校辅导员应该是大学生的“人生导师”和“万能管家”。“导师”和“管家”的身份一天二十四小时杂糅在一起，交替工作。从思想上的引领到人生观、价值观的培养斧正，从感情交流到心里倾诉，从大到毕业、就业，小到宿舍的每一个枕头，辅导员“人生导师”和“万能管家”的身份就从未消失过。有时自己都觉得被劈成了八瓣，一片给他，一片给她，从身体到精神被拆分的七零八碎，于是很多事情就不想去多做一步了，但想到那是自己的学生，他们人生中最关键的四年就掌握在我们手中，我们要为他们负责，也要陪他们成长，于是，该唠叨的还是要多唠叨一嘴，父母不管的我们还是要多管一点“闲事”。

《卫风·木瓜》里写到“投我以木桃，报之以琼瑶”，付出终究是有回报的，也许回报有多有少，但是身处高校辅导员的岗位上，纵使是一丝的回报，也是我们对学生真心以待之的最好回报。于是，我将这句话任性地当做人世间不变的真理，而这真理，我也会用一个个四年又四年来践行，纵使前路山高水长，纵使今又远航，依旧上下求索，不忘初心。

梦想·纸信·助力飞翔

一年的时光，四季十二个月，三百六十五天，五百八十六名学生，太多的人和事让我铭记，不敢忘怀。

还记得今年的毕业季，学生君杰来找我谈心，入座后就开始大哭，待她发泄完毕，整理好情绪，慢慢跟我道出了事情的原委。因为她对自身专业不是很感兴趣，所以毕业后不准备从事相关机械行业。我问她想做什么，她说她喜欢CG设计，大学四年她所有假期打



工的钱都存起来，现在想去报个CG学习班，系统的学习CG设计，但是她父亲不同意。看着眼泪汪汪的她，我让她擦干眼泪，然后盯着她问道：“你是不是真的特别热爱CG设计？”她说：“爱，特别热爱。”我说：“如果热爱那就去做，用你全部的热情去完成它，你父亲那里我去做工作，有梦想就去坚持，趁着你还年轻。”话音刚落，她整个人乍一下的鲜活了起来，一双眸子里透露着无比的坚定与向往。这一幕至今还在我眼前浮现，算算时间已过三月有余，跟她通话后，了解到君杰在CG学习班的成绩很好，她也找好一家CG公司准备无薪去打工学习。那一瞬间，我轻轻地松了口气。作为一名高校辅导员，我们有责任助力每一名学生的梦想，帮助他们更顺利的去飞翔，只是有时候梦想真的很重，往往需要我们师生携手彼此给予力量。

就在十一国庆假期的前两天，我收到一封刚毕业进入岗位的学生的来信，满满的四页信纸再打开的一刹那烫湿了我的眼睛，已经很多年没有收过有温度的信纸了，细细看来，字里行间，除了几句感谢问候之外都是些工作生活中的家常琐事，大到培训的感受，小到和哪个同事相处的很好，都一字字的跃然于纸上，像极了毕业前我唠叨他们时的样子。薄薄的四页纸，洋洋洒洒的几千字，暖暖的都是感恩与轻易，温暖备至，抚慰人心。那一瞬间，我觉得自己所有的努力都是值得的，奔走也罢，唠叨也罢，所有的心力与汗水在这一刻都结成了人世间最甜美的果实，喂养灵魂，哺育心灵。

为了学生，为自己，为了梦想，也为了共同的展望，帮助他们飞翔的同时，何尝不是自己飞向更高天际，实现最初的职业梦想——“培养有益于社会，有益于家庭的人”的浓重一笔，这也是作为一名高校辅导员能为我们的中国梦所尽的微薄之力。

坚守·爱·岁岁年年

写到这里，揉揉额角，接起不停叫嚷着的电话。看看来电，又是一家用人单位。迅速的记下公司名称、所在地点、招聘专业、宣讲日期与地点，并给了对方我的联系方式，等着对方发送招聘简章的同时，我开始翻查用人单位的信息从百度百科、到企业官网、到天眼查，每多下一分力气也是为自己的学生有更多的保障。忙完后，我敲下了这最后的一段话作为结尾。

每个人的一生都在坚守着一些东西，或人或事，或大到梦想，或小到一个画面、一张信纸。它是少数能够抵御时光的存在，我们通常用毕生的爱去呵护去守候，直到岁岁年年。而我自己，则是在我脚下这片校园里，坚守每一名因今生的缘而成为我的学生的孩子们，用爱陪伴他们学习、生活、成长，或张扬，或恣意，或悄无声息，只为静待每年金桂日，复看桃李笑春风，守至岁岁年年。

（机械工程学院 季含宇）

立足岗位，以生为本，当好主人翁，建功新时代

2017年10月18日，中国共产党第十九次全国代表大会在北京开幕。习近平在会上指出“中国特色社会主义进入了新时代”。这个新时代，是承前启后、继往开来、在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代。



早在1961年，党中央庐山会议上就出台专门文件，提出在各高校设立专职辅导员，并得到实施；之后2004年16号文件，又拓展了辅导员职能，“帮助学生解决实际问题”作为一项职能写进了文件（包括帮困、心理、就业、生涯规划、人际关系等），并从很多方面为辅导员的出路和保障作出了努力。2016年全国高校思想政治工作会议更是指出高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人这个根本问题。要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国高等教育事业发展新局面。

新时代，我们面临新的挑战，新的任务。作为高校辅导员，如何发挥主人翁意识，立足岗位建功立业，做新时代的奋斗者是我们

值得思考的问题。

一、学生成长，做学生的良师益友

刚刚步入大学的学生，通常有很多的迷茫，面对陌生的环境，不知道该如何跟舍友班级同学相处，校园生活一时无法适应，学习方式方法一时无法转变，基于此，辅导员应努力成为学生的良师益友，做好：

（一）班级及宿舍建设

大学里的班级与高中时期有所不同，上课没有固定的教室，同班同学也并不总在一起上课，手机、笔记本等多媒体的兴起和运用更让同学间的交流减少，以致于班级凝聚力不高，宿舍矛盾增多。因此，辅导员要注重班级建设及宿舍文化建设，营造良好的班风。

班级建设离不开领头羊，在班级建设中，充分发挥班干部作用，以少带多，组织丰富多彩的活动，在活动中促进同学的交流，如主题班会、篮球友谊赛、主题辩论赛、班级沙龙、素质拓展游戏等。在宿舍文化建设中，可以开展宿舍文化月、我爱我家等以宿舍为单位的活动，培养学生爱护宿舍，养成良好的卫生习惯，加强室友之间的交流与合作，营造和谐的寝室氛围。

（二）校园适应性教育

新生入学以后会存在或多或少的适应性问题，大学生活学习模式与高中相比完全不同，在高中，学生都是班中的佼佼者，各方面表现优异，来到大学以后会发现身边优秀者甚多，自己曾经的优越感瞬间消失，学生对自己所学专业知之甚少……所有的

这些都会造成学生的不适应。

因此,在新生入学以后,辅导员要第一时间进行大学适应性教育,关注情况特别学生,发挥朋辈群体的影响力与感染力,帮助学生尽快适应大学生活。

(三) 学习交流与辅导

大学里学习模式较高中时期有所转变,为了让学生更好的适应大学学习,辅导员积极开展专业教育讲座、学习经验交流会等活动帮助学生快速掌握学习方法,并开展丰富的学科知识竞赛,针对学习困难的学生,成立学习互助小组,营造良好的学习氛围,有针对性的对学生进行学业辅导。

二、学生发展,做学生的人生导师

在调查中发现,部分大学生目标缺失,理想不明确,在大学生活中得过且过。还有一部分学生目标空洞,缺乏可行性。针对学生规划意识缺乏的现象,辅导员应努力成为学生的人生导师。

(一) 做好职业生涯规划指导

利用职业生涯规划大赛、主题班会、职业生涯规划课等指导学生认识自我,了解自我,制定良好的学业规划,有明确的学习目标并有稳定的学习内驱力,能够进行有效的自我管理 & 监督。

注重学生辅导,在辅导中帮助学生确立学习目标与人生理想,制定有效的执行计划,指引学生行动方向,促进学生养成良好的规划意识。以生涯规划为主线,引导学生认识自我、认识社会,帮助学生了解“市场”和“职场”对大学生的素质要求,提高学生自身学习的主动性和自觉性。教育学生制定阶段性目标,对自己的人生有全面的规划,为

以后的人生发展奠定良好的基础。

(二) 学生兴趣特长培养与发展

学生的个人发展离不开个人兴趣的发展,在校园生活中提供多种途径,发展学生的兴趣特长,鼓励学生积极参加学生会、社团等校园组织,在校园活动中培养和发展个人兴趣,充分发挥自己的专长。

三、学生生活,做学生的知心朋友

学生事情无小事,辅导员在日常工作中,应该关心学生的学习生活,用爱心、耐心、细心来帮助学生解决生活上的困难与困惑。

贫困是部分学生家庭的现状,经过多途径了解,有些困难生存在自信心不足、学习原动力不强、学业规划模糊等问题,整体呈现出对大学生活既憧憬又迷茫。关心家庭经济困难学生,不仅要解决学生的经济困难,更重要的是助人自助。因此,我们通过国家励志奖学金、国家助学金、勤工助学等多途径解决学生的经济困难,并开展励志教育、朋辈引导、榜样引领等活动,培养经济困难学生的自立、自强、自信意识,提高经济困难学生的综合素质,培养他们健全的人格,助力学生成长成才。

人民有信仰,国家有力量,民族有希望。每一个学生都有自己的梦想,作为一名辅导员,我致力于做学生圆梦路上的引导者,引领每一名学生努力实现自己的理想。做好本职工作,发挥主人翁意识,以学生为中心,在工作中围绕学生、关照学生、服务学生,努力提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养,努力培养学生成为德才兼备、全面发展的人才。 (理学院 郭微微)

做学生满意的教师

师者，传道授业解惑也。过去人们常说，为给学生一碗水，教师往往需要有一桶水。而在现今中国，经济快速发展，社会不断进步，教师不仅要完成教育教学工作实践，而且要做到严谨笃学、勇于创新 and 关爱学生。

一、严谨笃学、求真务实

严谨笃学是一种态度，即教师做事严密谨慎，专心好学。这种工作态度指导可使教师更具扎实的基本功。求真务实要求教师要尊重客观规律，实事求是，特别是在从事科研的过程中要求真。在大学阶段，学生对知识的渴望更强烈，从而老师的学术造诣对引导学生至关重要。在当前社会经济不断发展过程中，知识更新速度迅速，教师要做到严谨笃学、求真务实同时，还要做到不断的学习新知识、新技能、新技术，这样才能更好地为学生传授知识。学生也会潜移默化将这种态度用于学习上，而这种态度也将会不断指导和规范学生的行为，以促进学生的发展。

二、勇于创新、与时俱进

创新是第一生产力，也是一个民族进步的灵魂。只有当教师具有创新精神时，才能更好地培养出具有创新精神的学生。而教师要具有创新精神，就要有勇于探索、追踪学术前沿，并在具有扎实基本功的前提下，做到推陈出新。在传授知识时，教师在课堂设计上要有所创新，以便更好地调动学生的主

动性和积极性。在教学模式上，教师要做到丰富多样，激发学生的创新意识，营造活跃的课堂氛围。此外，教师要不拘于固有的教学内容，穿插学术前沿知识，并从学生的认知规律出发，用不同的教学方式传输教学内容，保障课堂效率和激发学生创新意识。在勇于创新的思想指导下，教师激发学生敢于使用不同的方法和视角尝试创新，指引学生具有创新的精神，做到与时俱进。



三、树立先进的教学理念

十年树木百年树人。先进的教学理念会指导教学行为，因此教师要树立以学生为中心的先进的教学理念培养出先进的人才。

从教学内容上看，要以学生为中心。在教学过程中，要扭转从教师的角度去考虑如何教学生。很多时候，单纯教课本内容，学生并不想学习，会很容易使学生失去学习的兴趣

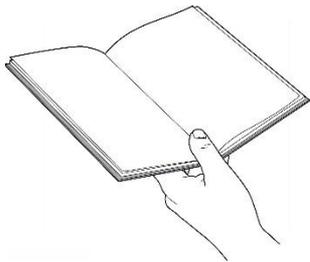
和快乐。教师要做到从学生的角度,考虑学生想要学什么,针对学生的个体差异,尊重学生的自主性,丰富和拓展学生的知识面。

从教学方法上看,教师要考虑从学生角度出发,考虑学生如何学。教学方法应首先考虑学生接受的程度,如果仅从教师角度考虑如何教学生时,这种方式可能忽略了学生接受能力,可能会出现所教知识生涩难懂,导致学生事倍功半,难以接受。而立足于学生角度,充分考虑每个学生的个体差异,从学生如何去学的角度出发,学生在接受知识时候,效率更高,往往能达到事半功倍的效果。

此外,从教学结果方面来看,如果评价教师教的能力,也应该充分从学生的角度考虑。部分知识在教师看来是很简单和基础的,而在教给学生时候,教师可能并不会深入剖析并一笔带过。但对来说,这部分知识可能难以理解。因此,教学结果可以理解为学生学习的效果,应该从学生学习情况出发去评价教学结果,这样才更为贴近事实。

四、关爱学生、爱岗敬业

学生的德智体美劳全面发展要求教师要做到关爱学生。在党的教学方针指导下,



教师要关爱和公平对待每位学生,并做到尊重每位学生的人格,不歧视和

讽刺学生,保护学生的基本权利。因为每位学生都具有自己个性,针对不同的学生,尤其是在教学过程中,教师要针对每位学生不相同的能力,做到因材施教。对于接受能力相对较差一点的学生,也要做到同等对待。

此外,教师应信任学生。作为高校学生,他们具有较高的自主性和独立性,也具有一定明辨是非的能力。当教师信任学生时,学生的积极性和主动性才能被调动,这样有利于学生能力的发展。当学生有消极情绪时,教师的信任可以使学生从消极低落转为积极向上。教师做到信任学生,可以更好促使学生的全面发展。

教师还应保护学生安全,维护学生的权益,并提高学生的安全意识。当学生处于危险环境中时,保证学生安全。教师要做到关爱学生,不仅要保证学生安全,也要关注学生的身心健康。应引导学生树立健康的生活方式,规律锻炼身体。再者,当学生出现心理困惑的情况时,教师要做到倾听学生的心声,设身处地地理解学生的处境和心境,引导学生积极乐观地学习和生活。这样也会使学生感受到教师的真诚和包容,促进师生之间的关系,使师生关系更和谐。同时,做好学业困难学生的帮扶工作,使学生在大学期间都能够充实自己,更好地适应社会的需要;以及做好贫困学生帮扶工作,使学生能更安心学习。

(电子信息学院 李可礼)

平凡人生 坚持自我

“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”清代诗人袁枚的这首小诗《苔》在2018年春节期間刷爆朋友圈，一日传播量甚至超过了此前300年。

2013年，支教老师小梁来到贵州石门坎支教，在那里，他把古典诗词谱上曲教给山区学生传唱。《苔》便是他的精心之作，“我要告诉孩子们，我们即使拥有的不是最多，但依然可以像牡丹花一样绽放，我们不要小看了自己。”这质朴无华的话语又何尝不是一种持节守身，做好自己的表白。“你若盛开，清风自来”，让我们平凡的生命热烈开放，即便如苔藓也可成为牡丹花一样的美丽风景。

“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”。做一名大学教师，必须坚持不懈地追求，使自己具有厚重的文化内涵、风盈的人格内涵、高尚的生活品味。这是对教师加强自身修养的要求，要求我们面对现实，正视不足，做个有追求的教师，追求个性化的教学风格，追求崇高的人格魅力。无论是面对懵懂迷茫的大学新生，抑郁或是彷徨不定的高年级群体，作为教师的我们义无反顾地要担起育人的职责。育人绝对不是空洞的说教，也不是机械的训导，它更关乎榜样的示范。只有见贤思齐，吾日三省吾身，不断提高自身的道德修养，才能在日积月累中锻造出属于自己的高尚品质，才能用自身的魅力去感染学生，才能用发自内心的三观去引导学生，才能在举手投足之间彰显教育的力量。如此，我们方能担负起育人的职责，才能对得起老师这个称号。

“兰生幽谷，不为无人而不芳”。我们要默默奉献，坚守本职，耐得住空谷寂寞。在浮躁、功利的现代社会里，作为大学教师的我们，如何安置自己的心来进行教学值得思考。“师者，传道受业解惑也”。我们不仅要教授学生为人处世的道理，更要培养学生可贵的品质和人格。德育是一种渗透培养，一种感染力，一种人格的驱使。它要求我们首先自我端正，提高师德。犹如盐洒于水，渗透其中；又如兰生于幽谷，独自芳香。而就我们教师自身来说，做学问科研也是如此，要能排除干扰，甘于寂寞，沉得住气，静得下心。

在我的身边，很多同事已不仅仅把教书看作是工作谋生的手段。而是一种值得为之倾注一生青春的高尚事业。“幸福本身不是结果，而是伴随着力量增长的体验。”教书育人，我也有这样的职业幸福感。我们选择了固守清贫，就选择了远离喧嚣；我们选择



了关爱学生，就选择了潜心育人。看到学生进步成长的幸福感受，就彰显了教师职业的人生价值；得到了学生的尊重信任，就成就了教师事业的独特魅力。

“种竹交加翠，栽桃烂漫红”。生活需要激情，教师的工作更需要激情。没有了激情，对工作的热爱就无从谈起，爱岗敬业只会成为一句空话。教师的激情表现在课堂上的满腔热血，慷慨激昂；课后的点点滴滴，细致入微；教学方法的不断改进推陈出新等等。

以我自己教授的课程《大学语文》为例，我认为激发学生学习动机，培养学生的学习兴趣尤为重要。所谓“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，以学生为主体，充分发挥其主体作用，真正做到教师只是大学课堂教学的组织者、引导者，学生才是学习的主人。

首先，“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，大学语文课堂要充分体现人文意识，营造宽松、和谐、民主、平等的氛围，让学生能轻松愉快、活泼热情、兴致盎然地发挥想象力。语文的答案是丰富多彩的，同一问题，由于学生的生活经历、知识素养、心理状况等等不同，理解可能是千差万别、异彩纷呈的，这就是创造力的表现，也正是我们要悉心呵护和着意培养的。教师要尊重学生的人格和个性，建立新型的民主交流、教学相长的师生关系，多给学生展开想象的时间和空间，多给学生发表意见的机会和自由。学生在一种无拘无束、自由畅达的空间中，尽情地表达自我，往往能产生一种新奇、愉悦的心理体验，学习兴趣高涨，从而挖掘出学生潜在的创造力，展现语文课堂的无限活力。

其次，动之以情，晓之以理。面对一群有个性有主见的成年大学生，教师仍需要把

学生当成自己孩子一样精心呵护，要动之以情、晓之以理，帮助学生发现自己、肯定自己，多一份表扬，少一份批评。好学生是夸出来的，同学的掌声、老师的赞扬都是学生走向成功的力量源泉。哪怕是轻轻一点头，微微一笑，一定不是虚伪的应付的，而是真真切切、实实在在的。让学生在课堂中常常感受到成功的喜悦、学习的乐趣，是我一直坚持和不断努力的目标。

第三，德高为师，身正为范。大学语文课程就是要将学生带入美妙的文学殿堂，用语文的真正学识去感染学生；教师的满腹经纶、才华横溢，让学生如饮甘醇，激发出学生极大的学习兴趣。要不断提高教学的艺术和技巧主要是对教学过程的把握和教学方法的运用，要摒弃以往把语文课堂变成教师居高临下向学生施舍知识的场所，以平等的态度去真诚关心学生、爱护学生。“亲其师，信其道。”这样，学生才能喜欢语文、学好语文。

选择了大学教师的职业，就选择了平凡的人生。然而，在平凡之中执着追求，在平静之中满怀热血，在平常之中负有强烈责任感，应是我们每一位大学教师的坚守。

如果有人问我：师德是什么？

我的回答是：师德是用自己精神的力量去温暖、滋润学生的心灵；师德是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的情怀；师德是“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的无悔付出；师德是心中若有桃花源，何处不是水云间的坚守；师德是心灵不够充盈，生命不够阔大，精神不够放纵时的呐喊……其实，师德只是我们每一位教师的良心，是对教育工作深入心灵的热爱！

（人文社科学院 于 慧）

站稳三尺讲台， 做好新时代主人翁

一、何为新时代主人翁

2018年9月20日，“献身国防科技事业杰出科学家”林俊德被中央军委批准为全军挂像英模。林俊德，不仅是一位院士、将军，同时他还是一位令人尊敬和爱戴的老师。林老师为祖国的国防事业默默奉献了一生，却鲜为人知，在他生命最后72小时，身上插着十多根管子，坐在电脑前仍慢慢挪动着鼠标，为祖国工作到生命最后一分钟，这种精神令人心颤。林老的爱国敬业之心以被国人广为颂之，而林院士作为一个师者同样为我们树立了学习的榜样。

林老师在去世前三天，写下了这辈子的最后338字，虽然他手抖得厉害，但字迹工整，没有一丝潦草，这是他给学生写下的毕业论文评阅意见。在林老师去世后的一个月里，这位学生通过了博士学位论文答辩。林老师带过的每一位学生，都在他的电脑里有个属于自己的文件夹，每个文件夹均详细的记录着每个人的技术专长、培养计划和施教方案等。林老师在住院期间，他让学生们将各自的文件夹拷走，学生们看到文件内容都非常震惊，眼泪不自觉的流了下来，他们

这才知道，自从跟着林老师的第一天起，老师都记录着每个人的成长足迹，时间上从未间断。

这才是新时代主人翁精神，同样作为一名大学老师，每次读到林老师的事迹我都感动得眼睛湿润起来，我时常反思，我在自己的岗位上是否尽到了“传道受业解惑”的责任，学生们走向社会之后，是否会埋怨老师没有严格要求自己。只有这样不断提醒自己，我才能始终牢记自己教书育人的职责与使命。

二、新时代教师使命

“培养什么人、为谁培养人、怎样培养人”，是我国新时代教育事业发展必须解决好的根本问题。而“立德树人”是我们党对教育根本问题的时代性回答。十八大以来，习近平总书记站在国家繁荣、民族振兴、教育发展的战略高度，多次就高校落实立德树人根本任务做出重要指示。他在同北京大学师生座谈时强调：“要把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准，真正做到以文化人、以德育人，不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养，做到明大德、守公德、严私德。要把立德树人内

化到大学建设和管理各领域、各方面、各环节，做到以树人为核心，以立德为根本。”我们要以此为遵循，在新时代深入落实立德树人根本任务。

为此，作为高校教师，我们必须从教师自身素质建设、课程教学和管理等多个视角重新审视在立德树人工作的使命和责任，以新理念、新姿态和新办法打开立德树人工作的新局面。十八大以来，习近平总书记多次强调教师工作的重要性，对教师思想、道德、学识、能力、作风、纪律等方面提出一系列要求规范，是新时代加强高素质教师队伍建设的行动指南。高校教师要坚持教育者先受教育，更好担起学生健康成长指导者和引路人的责任。

作为一名参与教学工作的高校教师，深知自己是最直接、最全面参与立德树人工作的参与者，我们要通过思想品德、知识、技术技能教育，通过科研和社会服务，培养中国特色社会主义的接班人和建设者。



我们江科大提出的课程思政与立德树人的目标是一致的，专业课程老师通过在课程中增加思政元素，则可以培养学生的爱国主义情怀，使学生树立正确的世界观、人生观和价值观，成为新时代的四有人才。

三、立足课堂，站稳讲台

如何实现新时代立德树人、教书育人的宏伟目标以及如何做好新时代的主人翁，是

高校教师面临的问题，也是高校急需解决的问题。为此，我们要以先进事迹去感染广大教师，以榜样的力量去激励教师美丽的心灵。

在我的求学历程中，有数以百计的老师给予

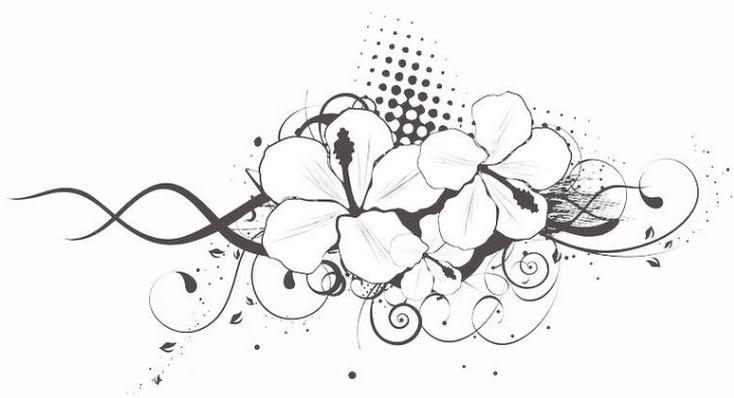
了我知识，帮助我成才，但在我脑海里始终有一幅画面永远抹不去。他是一位白发苍苍的老者，每次上课他都是在黑板上一笔一划地书写着板书，我们总能看到他站在板凳上用尺子和圆规等工具将每一幅图一笔笔地勾勒清晰，我们的作业本上到处是他留下的批注，详细到每一个标点符号的用法。这就是我们最敬爱的大学《理论力学》老师，他

的每一屏的板书都可以堪称为艺术品,每个同学都非常珍惜这位老教师的课程,所有人都会全神贯注地听老师讲课,稍微有点走神都会感到对不起老师的辛勤劳动。他教给我的不仅仅是知识,更重要的是如何做人,他通过自己以身作则为我们树立了榜样。

我们这么多年的求学历程会遇到无数名老师,为什么上述这位老师会给我们留下刻骨铭心的印记?其实这位老师的做法与习近平总书记提出的“立德树人”观点是一致的。作为高校教师,我们的任务并不仅仅是单纯地传授知识,有时“育人”对于我们来说更重要。在课堂上,老师是学生最好的榜样,老师的一言一行都被学生看在眼里,有时学生甚至会去模仿。在我读中小学的时候,我很庆幸遇到了一些写字非常漂亮的老师,我总是去模仿老师的板书,以至于现在我去上课我会想我的板书会不会对学生产生影响,还好我的板书还算工整,不至于给学生留下不好的印象。

我们江科大今年上半年提出的“课程思政聚合行动”对我们教师提出了新的要求,我们必须要将德育和思政工作贯穿到所有课程的教学中去,这也是去践行习近平总书记提出的“立德树人”目标的途径之一。作为一名高校教师,我们要立足课堂、站稳讲台,用好我们手中的权利,为新时代中国特色社会主义培养更多的高层次、高素质人才。当我们的学生走出校门走向社会时,在他们心里能够感受到在某个老师身上学到了某一方面的知识,对于这个老师来说就是成功的,反之,如果学生在一个老师身上想不到自己学到了什么,那么这个老师必然是失败的。

“站稳三尺讲台,做好新时代主人翁”,这不是一句空话,这需要我们高校老师以身作则,将自己全身心地投入到教书育人工作中去,用自己的行动去感染学生。只有如此,才能实现习总书记提出的“立德树人”育人目标,才能够为实现伟大复兴的中国梦贡献自己的一力量。 (机械工程学院 李冲)





王震的蚕桑轶事



原国家副主席王震对蚕桑可谓是有情有独钟，在中国农业科学院蚕业研究所（以下简称蚕研所）凡是到过王震家里做客的同志都会这样说：“王震家里就是一个图书馆。”那么，王震为什么对蚕桑情有独钟呢？据1965年、1966年在蚕研所工作期间参加过发展新疆蚕桑生产工作组，后调入江苏省丝绸总公司担任蚕桑生产部总农艺师的孙肇钰同志说：“王震对蚕桑感兴趣的原因之一，是他患有皮肤瘙痒症，内服药和外敷药效果不大，后来，经人介绍穿丝绸内衣，才解决了他的顽症。”

当年参加过蚕研所发展新疆蚕桑生产工作组的夏明炯同志回忆说：“1964我应邀到王震家谈工作，发现王震家藏有大量的蚕桑科技书，他对蚕桑知识特别感兴趣，后来了解到，50年代王震担任农垦部部长兼新疆建设兵团司令员时，就计划在新疆建设兵团范围内建立蚕茧生产基地，目标是建成50万亩，所需技术人员打算从江苏、浙江、安徽、四川等蚕桑主产区抽调。”

夏明炯同志说，步入60年代，为了开发

新疆塔里木垦区，发展新疆蚕桑生产，建立中国新的丝绸出口基地，王震得到周恩来总理的支持，于1963年、1964年、1965年连续3年到位于江苏镇江的国家蚕业研究所视察，期间，又发生了一些鲜为人知的轶事。

王震第一次到镇江中国农科院蚕研所是1963年7月，当时正是夏季，视察当日，他不顾天气高温，在蚕研所有关人员的陪同下，参观了展览馆、养蚕室和桑园，参观结束后，王震及陪同人员从蚕研所正大门步入所区，当沿着小山坡到达第五养蚕室时，已是汗流浹背，这时大家建议王震就着高大的法国梧桐行道树和坡台水泥板坐下来休息，不巧的是，王震刚刚坐下，梧桐树上掉下了一只羊毛辣子（学名叫黄刺蛾，也叫八角虫），不偏不倚正好掉在了王震的颈脖子里，把王震辣得够呛。王震顿时火冒三丈，冲着年轻的高一陵副所长批评说：“你们蚕研所有的是桑树，为什么不用桑树做行道树？”“我们在新疆垦荒、治沙，要让沙漠变绿洲，变粮仓，你们蚕研所周边却有那么多好的土地让它荒废着，作为农业单位太

不应该了。”“‘劳动人民要知识化，知识分子要劳动化。’而你们这些领导干部就是缺乏劳动，所以不了解生产第一线情况。”

王震虽说对当官的要求非常严格，有时会对他们发脾气，但是对他的部下以及老百姓，却非常爱护和关心。

1965年，新疆的桑园面积已经发展到了50万亩，在新疆建设部团参加基点工作的潘传铭同志、孙肇钰同志、夏明炯同志等向蚕研所王檐雨所长提出：“王震来蚕研所时向他提议一下，有些技术问题一下子解决不了，建议新疆蚕桑建设步子放慢一点，不要为了赶超日本而‘放卫星’”。

当年10月，王震如期来到镇江中国农科院蚕研所，这次是由夫人王季青陪同而来的，后来才知道，王震那段时间特爱发火，夫人不放心。那天，王震召集1964年、1965年在单位的曾到过新疆工作的潘传铭、孙肇钰、夏明炯、沈瑞庭、缪梅如、方心然，以及顾宝琳等7位同志参加座谈会，会上，蚕研所王檐雨所长向王震提出要求，将新疆发

展蚕桑的速度放慢一点。王震听了之后非常恼火，生气地说：“你们蚕研所不要过河拆桥，如果你们蚕研所不去（新疆），我就派其它单位的专家去！”坐在身边的夫人王季青立即阻止王震：“再三跟你说，脾气要改一改，有话好好说，不要发火，不要发火，你发这么大的火，还让人家讲话不讲话？”在夫人劝说和做工作之下，不一会儿王震就消了气。

接下来，座谈会移师到镇江交际处（镇江老人民电影院隔壁）进行，座谈会上，王震详细询问了新疆基点工作情况和1965年农一师的栽桑养蚕情况，对工作组大部分时间参加田间劳动给予了肯定。王震说：“新疆的蚕桑发展速度如此之快，规模如此之大，蚕研所的同志很辛苦。”

当晚，王震私人掏腰包，款待了蚕研所1963至1965年期间到过新疆考察和工作过的同志，以示对大家的敬意和歉意。

（王福海）



当今世界，电脑、手机、因特网、移动应用程序（APP），已成为人们最平常的生活工具，从黄口小儿到耄耋老人，几乎人手一部手机。我们朱唇未启，脚步不移，只需对着屏幕，指尖轻点，便可完成预定、购买、交友、阅读等等几乎所有的事情，互联网大数据时代的智能电子设备正以全新的方式重塑着我们的生产、生活、学习、社交的方方面面。而我要说，“点击”，这个简单的人机互动动作，更像网络时代的一把匕首，正不可估量地危害着社会。不信你看！

又到一年国庆时，多少人挈妇将雏把家回。年迈的爹娘从清晨起就一直忙乎，终于在日落之前完成了一桌丰盛的晚餐，迎来了风尘仆仆的儿孙们。本以为接下来一家人能够其乐融融地推杯换盏、闲话家常，结果儿孙们在“咔嚓咔嚓”一阵拍照后，就人人抱着手机与不知天南海北的人一起在朋友圈“共享”盛宴了。爹娘们只能抹着昏花的老眼，无奈地叹息……这一幕是不是很常见？在家里，在饭店，在车站，在宾馆，明明我们是一家人，明明我们面对面，可我们却漠然相对，四顾无语，任凭手指在屏幕上翻飞，跟陌生人聊个没完没了，却对亲人吝惜片言只语。泰戈尔曾说：“世界上最遥远的距离，是鱼与飞鸟的距离，一个在天，一个却深潜海底”，那是怎样的无奈？而如今我要说：“世界上最遥远的距

离，不是鱼与飞鸟的距离，而是我就站在你的面前，你却深陷在网络里”，这又是怎样的悲哀？依赖网络，痴迷点击，正在不知不觉中消磨了我们的亲情、友情和爱情。试问：这世间若没有了情，还有什么值得我们长留人间？

大学的课堂上，教授留了一道作业题，要求学生以电子邮件的方式递交作业。一周之后，教授收齐了作业，却痛心疾首：全班 25 个学生，只有 1 人的邮件符合常规的书信格式，有称呼、正文、结尾、署名，20 人仅有光秃秃的作业（其中不乏错别字连篇者），4 人连署名都没有！这就是当代的天子骄子，21 世纪的国之栋梁么？想当初，在现代化工具（电报、电话）没有发明之前，书信几乎就是不能谋面之人联系的唯一方式，所以有了送往京师的“八百里加急”战报，有了“烽火连三月，家书抵万金”，有了“江南无所有，聊寄一枝春”。所以上至君臣将相，下至士农工商，都能熟练掌握这一工具，即便目不识丁的妇人也会口述：“相思之切，与日俱增；家中安好，切勿挂念”。再看看今天的我们，每日里手不释机，“点击”了几个小时的朋友圈，可是我们却提笔忘字、语不成章，只在屏幕上点着 26 个字母，玩着文字游戏，只怕有一天连我们的姓只能以拼音替代。依赖网络，痴迷点击，正在不知不觉中毁坏了我们的阅读和书写

「点击」

网络时代的匕首

的能力。试问：如果连根都忘了，我们凭什么还能负重前行？

再看看那些隐藏在屏幕之后的键盘手，TA们激情澎湃地“点击”着屏幕，恣意地倾泻着自己的情绪，以自己的人生观、价值观评判他人，而每次的评判又是打着道德至上的旗帜胡乱评论，从而使当事者陷入舆论漩涡，难以自拔。比如针对女性的：穿的少点，就喷不正经；穿的多点，又喷土肥圆。大龄未嫁，就喷嫁不出去；很早结婚，就喷不学好。武汉大学老师陈铭六一节时发了和女儿的合影，就有喷子留言：这孩子丑的。湖北村货的基因，没差了。短短十几个字，用了“地域黑”加“基因枪”，真正伤人于无形！

指尖轻点，真的可以杀人的。14岁的艾米曾经是澳大利亚家喻户晓的童星，但是突然在网上受到很多陌生人毫无根据的谩骂，在新年到来之际结束了自己年幼的生命。32岁的台湾兽医简稚澄秉持着一颗热爱动物的心，六年来一直负责收容、照顾流浪动物，因为对一些特殊原因或者病重难愈的动物按照台湾动物收容所规定，实施安乐死，结果受到所谓的“动物保护人士”网络暴力攻击，最后她选择了用给动物注射安乐死的药物自杀。网络暴力刀刀见血，一个个鲜活的生命都在它的淫威下消香玉损，而喷子们的内心却像没事似的，挥舞着大刀寻找着下一个被喷对象……

记得1996年，Sherry Turkle第一次在TED演讲时，她的题目是“庆祝我们在互



联网上的生活”，但如今，她却认为网络正在“带我们去到我们不愿意去的地方”。尽管互联网时代给人们提供的社交途径越来越多，人与人的关系却越来越疏远，网络上的狂欢成了更孤独的盛宴；人们“浏览”的东西越来越丰富，然而浅尝辄止的快餐阅读却让更多的人越来越不会书写；在开放的平台上，人们享受着“言论自由”带来的快感，却丧失了等待真相的耐心和明辨是非的能力，把“小肚鸡肠”说成“率性耿直”，把“尖酸刻薄”当做“仗义执言”，借助“点击”之剑，充当了杀人的刽子手。因为没有温暖纯良，哪有资格谈论爱与自由？！

若鲁迅先生还活着，一定又要说：我向来是不惮以最坏的恶意来推测当今的网络时代的，只怕有一天会连自己怎么死的都不知道。是时候放下手机，停止“点击”，回到我们还能围着明炉吃火锅的时候了。再能一起面对面地聊点天文、地理，聊点身边的琐事，哪怕互相抬杠也好过漠视。救救我们自己！

（钱荷英）

持之以恒 必有收获

——国家蚕桑产业技术体系岗位科学家程嘉翎与南京椴研究

程嘉翎，男，汉族，1957年8月出生，安徽绩溪人，研究员，硕士生导师。1975年3月参加工作。1982年7月毕业于安徽农学院蚕桑专业，农学学士学位。现为中国蚕学会理事、江苏省蚕学会常务理事。国家蚕桑产业技术体系岗位科学家。长期从事桑树的生理、生态、栽培技术及综合利用方面的研究工作。2001年以来，主持国家科技攻关（支撑）计划、茧丝绸风险发展基金、农业公益性行业专项桑树部分内容及省部级项目、国家自然科学基金等20余项，发表论文20余篇，参加2部蚕桑专著撰写。获得发明专利3项、实用新型2项、外观设计2项。培养研究生10名。

2018年5月23日，笔者得知江苏科技大学蚕业研究所程嘉翎研究员率领的科研团队经过连续4年花芽诱导试验，使一棵树龄6年的南京椴继去年开出两朵花之后，今年又开出了599朵花！于是，立即找程嘉翎研究员进行了采访，后来撰写的消息经《中国科学报》、《中国绿色时报》、《经济日报》、《江苏科技报》、《扬子晚报网》、《现代快报讯》、《中国江苏网》、《中国农科院网》、《镇江日报》、《京江晚报》、《镇江人民广播电台》、《镇江电视台》、《江苏电视台》等19个国家、省、市纸媒

和网媒报道后，受到了社会广泛关注，《科学网》、《世界种业》、《全国三农科技》、《中国农科新闻网》、《园林资讯》、《新浪网》、《搜狐网》、等20多家官网、主流网站等进行了转载。

10月29日，当笔者再次走进程嘉翎研究员的办公室提起半年前有关南京椴研究取得阶段性成果，被社会各界媒体广泛报道的事，程嘉翎研究员依然很激动，交谈中笔者获知了一些关于程嘉翎研究员与南京椴研究的更多信息。

开展南京椴研究的动因

说起开展南京椴研究的动因，程嘉翎研究员告诉笔者，2013年上半年，他带着学生去南京师范大学找许晓风教授交流研究生培养问题时，许教授说：“南京椴是南京及更多城市的乡土树种，也是优良的蜜源树种，具有极高的药用价值和观赏价值，但由于南京椴的种子休眠期达到2—3年，繁殖能力弱等原因，已成为国家重点保护的濒危树种。虽然有科学家开展南京椴繁育研究，但进展缓慢，经过近二、三十年的时间，现仍未有繁育苗木出售。程老师，你的绿植立体扦插研究做得那么好，为什么不试一下对南京椴的研究？”

从南京师范大学回到研究所后，程嘉翎

研究员立即启动，一边去南京牛首山、句容宝华山、睢宁铁山寺、南京中山植物园、南京师范大学老校区等实地考察，了解南京椴的生态环境、生长状况，增加感性认识，一边寻求可供试验的南京椴苗木栽培。功夫不负有心人，当年，程嘉翎研究员就得到了20多株用南京椴种子繁育的苗木。当那些南京椴苗木交到程嘉翎研究员手上起，他就如获珍宝把这些来之不易的南京椴幼苗精心地栽到了他的试验田里，并呵护有加。

利用桑树立体育苗专利技术

繁育南京椴取得重大进展

看到这些“宝贝”一天天长大，程嘉翎研究员马不停蹄，立即带来学生利用自己栽培的南京椴绿枝开展了扦插及生根配方研究，开始扦插苗生根较低，后来他们不断调整配方，终于当年就培育出了10多棵幼苗。2014年，程嘉翎研究员在2013年的基础上总结经验，调整配方，终于扦插繁育了100多株，而且成活率达到了80%以上，这样的成活率前所未有，未见报道，标志着程嘉翎研究员为首的科研团队用南京椴绿枝扦插育苗取得了重大进展。

程嘉翎研究员说：一般的苗木扦插主要是插穗的根原体和愈伤组织生根；少数易生根树种是可以皮部生根，皮部生根具有生根时间短、生根数量大，成活率高的优点。在南京椴绿枝扦插研究中，我们成功地诱导出枝条基部3厘米范围内皮部生根，生根率达80%以上，株生根量达20条以上，远远高于已有的研究报道。其次我们的试验是在塑料

大棚里进行的，塑料大棚投资小，每平方米可绿枝扦插育苗360株，比常规平面育苗提高了3倍以上，苗木移栽成活率达90%，且节水80%以上。可以说已经基本达到了实用化推广的需求。

南京椴开花调控取得重大突破

程嘉翎研究员说，南京椴是以南京地名命名的树种之一，为我国特有树种，其种群和数量呈下降趋势。南京椴的花朵、树叶、果实外观都非常漂亮，树干通直圆满，姿态雄伟清幽，树冠扁球形态美观，极具观赏价值；夏日浓荫铺地，黄花满树，芳香浓郁，病虫害少，对烟尘和气体抗性强，是很好的庭荫树、行道树和优良的蜜源树种，园林景观应用前景广阔。但看到有关报道，说南京椴开花结果需要23年时间，生殖期很长，不利于繁育推广，于是决定在绿枝扦插研究的基础上，再开展花芽调控研究，希望未来能将种子繁育时间大大缩短。

为了能够实现心中的梦想，程嘉翎研究员对试验田里的几棵南京椴苗木进行了连续3年的花芽调控试验，2017年5月其中有一棵高约2.5米，直径约5厘米的南京椴经过连续花芽调控后开出了2朵美丽的花，打破了“南京椴需要栽培23年才开花结果”的研究结论，取得了重大突破。

看到经过自己亲手调控后开出美丽花朵的南京椴，程嘉翎研究员说，当时是无比的兴奋，就像是打了鸡血，好几晚都没有好好地睡上一觉，毕竟这是国内首次获得的成果。

2018年，程嘉翎研究员率领团队继续

这棵南京椴开展花芽诱导试验，意想不到的这棵南京椴竟然累累花序挂满了枝头，最终开出了 599 朵花！令人震惊，国家、省、市媒体纷纷作了报道。

团队未来设想和期望

多年来，程嘉翎研究员及率领的团队成
员把所有的时间和精力都用在了科研上，尤其是程嘉翎研究员，经常是放弃节假日休息时间，加班加点，忙碌在试验田里，细心观察、研究他的“宝贝”。程嘉翎研究员说，“如果说 2017 年经过人工花芽诱导使这棵 5 年树龄的南京椴开出 2 朵美丽的花是偶然现象，那么今年继续人工花芽诱导使这棵南

京椴在去年的基础上开出了 599 朵花就绝不是偶然的了。”程嘉翎研究员表示：研究团队将继续对南京椴开展深入研究，对现阶段取得的研究成果将作进一步完善，使南京椴不仅能提前开花，还要让它成功受精结种，力争做到像其它树种一样，当年收获，第二年就能播种，以加快南京椴行道树的种植和作为蜜源树种在本土的推广应用，早日给城市绿化和老百姓生活带来福音。程嘉翎研究员说，做科研没有捷径可走，必须要踏踏实实做事，老老实实做人。他坚信，持之以恒，必有收获。

(王福海)

一次难忘的夏日之旅

暑假刚开始，我们一帮要好的同事、朋友相约，前往无锡、常州金坛观光旅游。

经过两个小时的车程，我们来到了太湖之滨美丽的城市—无锡。惠山国家森林公园位于无锡市城区西侧，为天目山余脉，毗邻大运河又称九龙山，因“九龙十三泉”而名噪天下。唐代陆羽《惠山寺记》云：“此山绝顶，下瞰五湖，彼大雷，小雷，洞庭诸山，以掌睨可矣。”惠山，素以“江南第一山”之誉。这是无锡一座最大的森林“氧吧”，属“穹隆背斜”，调节无锡城区空气的“绿肺”，也是现代城市营造“宜居”环境难得



的“绿宝石”。山道两旁野花绽放，随风摇曳，与林木交相辉映，迎接远方的来客，莽莽森林恰似绿色的屏障，为无锡筑起一道绿色的墙。整个江苏南部连同上海地区都是大平原，山很少，这里绝对是数一数二的山林丘壑。江南的山就没有险峻奇绝的，也没有大气磅礴的。惠山森林公园森林覆盖率达 95% 以上，树种繁多，是一座植物资源库，有 120 多种鸟类在此繁衍生息。

寄畅园位于惠山内横街，是一处始建于明代的古典园林建筑。园址原为惠山寺泓寓房等二僧舍，明嘉靖初年（约公元 1527 年

前后)曾任南京兵部尚书的秦金将其命名“凤谷山庄”。秦金解甲归田后,寄抑郁之情于山水之间,疏浚池塘构园景二十,每景题诗一首。

二泉书院,东邻寄畅园,最初是明南京礼部尚书邵宝于正德十一年(1516)所建的私家书院,明嘉靖元年(1522)改二泉书院,最终更名为“尚德书院”,致力培育人才,因其喜爱惠山风景,修建尊贤堂和李纲祠。有海天石屋、听松坊书院等遗址。名闻遐迩的“天下第二泉”即在此。游历至此,让人不由得想起电影《二泉映月》,还有民间音乐家阿炳。

惠山历史悠久,风光旖旎,人文景观众多,文化底蕴深厚。古代名人秦观墓、华彦钧墓等均在此地,还有宋代大诗人苏东坡诗石、秦少游墓、明朝古迹水帘洞等。自然景观和人文景观交相辉映,大家倘佯在秀丽的惠山深处,呼吸着这里的清新空气,时值盛夏,尽管都已汗如雨下,汗湿衣襟,但大家游兴正浓。

午餐后,大家来到了江南神奇的山镇——东方盐湖城,这是一座山水养生城,传承着中国大道文化精髓,融合中国道教名山一茅山的“山、水、茶、盐、药、泉”六大自然资源及道文化、金坛地缘文化,彰显道法自然、天人合一的山水情怀。这里小桥、流水、人家,正如宋人韩拙《山水纯全集》所云:“夫画者,笔也,斯乃心运也;索之于未状之前,得之于仪则之后,默契造化,与道同

机。”我更带着有关江南的梦来到此地,品读东方盐湖城,凌波水韵,翰墨流芳。

如果用两个字来概括对东方盐湖城的第一印象,那么“神奇”二字首先印入脑海。整个小镇根据“太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦”的策划思路,创造性建设了八座特色院落,像一座隐世的神奇之地。这里的一砖一瓦,亭台楼榭,错落疏密有致的山街野居,树影与青苔斑驳在木筋毕露的木质排门和垒石墙壁之上,都透露着魏晋时期特有的古朴粗犷。

山镇入口桃花林中,穿行于三茅真君巨石像、石阵迷宫中,受到道家口诀指引,方可进入这神奇山镇。不远处的晨钟暮鼓声道道传来,唤醒你的耳朵,盛大的祭祀仪式,水边鼓声阵阵,一场气势恢宏的山水实景演出就在眼前。

东方盐湖城美若世外桃源,在此邂逅的不仅仅是山水桃源,还是一处闲养圣地,更是一座文化之城。老子五千言,大道五千年。中华道文化拥有着5000年悠久的历史,是中国本土最古老的传统文化。完整地展现中华道文化发展史、全景展现中国和世界道文化发展现状的博物馆,也是中国大陆地区唯一集中展示世界宗教文化的博物馆。馆内的七面展墙,每一面都凝聚着道文化如史迹和思潮精华,体验一次对中国精妙雄奇道文化的难忘时空之旅。

盐君宝藏为盐文化博物馆,这里不仅保留着魅丽璀璨的盐晶宝藏,更有茅山先民在

神奇的古海岸线上以歌舞祭祀盐神的演出给您带来一场盐的盛宴。

风之谷，穿行其中，惊见施展中国神秘法术的借风台，风铃、风车、风信子，艺术化的风主题景观，开启一段愉悦的风之旅。

性文化博物馆，想看又有点害羞，以性文化与道家独有的房中术为主题，展出空间近 2000 平米，汇集二千余件性文化珍品，从性养生的角度，全景式展示古代性文化文物，首次从道家与中华文化、周易与八卦、房中术、养生、婚姻制度等多个角度系统地展示和阐述道家与性的关系与渊源。

成语是汉文化的一大特色，含义丰富、内涵深刻且简短精辟、易记易用。知道坊是一座以现代科技手段体现中国传统文化精髓的创意之馆，从传统展馆的文化展陈到现代多媒体的互动体验，经典成语的创意演绎到海量成语的趣味查询，让你通过视觉、听觉、触觉等全方位互动享受，快乐徜徉于成语的知识海洋之中。

刻刀行风见世象，纸影流光成花阵。金坛刻纸是国家级非物质文化遗产，展示江南山镇的传统工艺之美，从中国各地风格到全球各国流派、从历年中国刻纸历史遗存，全景式地介绍了刻纸的起源、历史、技艺、当代创新等方面的展示还可以现场演示，亲手刻纸体验。

乾天穹天幕影院，感受盘古开天，以天外陨石的外观造型，呈现出乾院的样貌，通

过天幕影院的体验方式，描绘出盘古从混沌里把天和地分离的过程。

坤地谷是女娲补天的地宫漂流，在这座奇山怪林环抱之中的远古村落，乘坐木筏，来一场地宫漂流的惊险历程，体验“大地之母”女娲造人补天的故事场景，回归自然。

美食也是一种文化，食物也是一种艺术。自古以来，民以食为天，茅山美食文化源远流长，有诸多流传极广有口皆碑的美食，让人听之垂涎。来东方盐湖城一定要尝一次当地的美食，茅山当地原生态的山珍野味、取材于金坛长荡湖的湖鲜、以道家文化为灵感的创意美食、汇集茅山名优特小吃的美食街。纯正、无污染的天然新鲜食材，茅山老鹅、茅山手剥笋、青壳草鸡蛋、茅山紫薯、茅山板栗、茅山乌米饭，让舌尖的世界欲罢不能。

夜色东方盐湖城，游历于充满古韵街巷中，沿街门市满玲珑满目，夜与光的完美组合，呈现出别样的美。晚上 8:45，大型演出正式开始，演员阵容庞大，灯光效果极佳，上演着一场空前的视觉盛宴。铿锵有力的“开创金坛新家园”序曲中拉开帷幕，花山、孔雀园、山林等一个个金坛茅山旅游标志被搬上舞台，浓郁的汉文化，吸引着大家的眼球。高潮迭起，精彩纷呈的节目，掌声此起彼伏，不绝于耳。

演出结束后，大家心潮澎湃、热血沸腾、意犹未尽地踏上回家的路。一天的游程紧凑、充实、意义不同凡响。 **（俞建停）**

西校区：胜利桥的由来

在江苏科技大学西校区，如果你沿着生物技术楼前的求索路步行到图书馆，或去南家属区，必然要经过一座桥，名叫胜利桥。桥名下的标注是这样写的：1975年7月建造，2005年10月重建。

你知道吗？1975年之前这里并没有桥，而是一条煤渣路。那么，为什么要挖路造桥呢？话还得从上个世纪我所熟知的五洲山村老百姓的出行说起。

镇江市五洲山村，位于五洲山脚下，东邻江科大西校区及蚕业研究所，南邻光星村，西接丹徒县高资镇韦家村，北临沪宁线铁路。1958年该村叫镇江市金山园艺场跃进大队，1981年更名为五洲山大队，管辖戴家门、陈家门、王家小村、烟墩湾、槽坊、留脉湾等6个自然村。

那时候，没有312国道，没有团山路，没有南徐大道，戴家门等6个自然村通往市区的道路只有一条，老百姓往返出行除了陈家门的人是要翻越蚕研所马场至隔壁蚕种场养猪场（南徐大道18路交通枢纽站位置）大上坡外，其它5个村的人都要翻越现今胜利桥这里的大上坡。

那时候，胜利桥这里的道路大致走向是

从现今胜利桥旁的蚕研所食杂商店西坡下光星大队农田灌溉抽水池开始爬坡，到达胜利桥位置，再到西校区综合教学楼南面（天龙超市后面），最后横穿田径场至蚕种场大门西与新农路相接。

那个年代，没有现代化交通运输工具，各村老百姓到市区恒顺酱醋厂购买猪饲料，到镇江运河路环卫处拖粪便，到北固山镇江大东造纸厂出售麦草等全靠人力板车。生产队的牛，除了要耕田外，还有个任务就是，只要生产队有人到市区拖大粪，买饲料，放牛户就要提前把耕牛牵到现今田径场的位置等候，板车一到，在牛的脖子上套一个“V”字型木架，再把“V”字型木架两头的绳子分别扣到板车前两条腿上，牛就开始背纤，直至翻过那个大上坡。

就当时的蚕研所而言，其实也有一个长期困扰问题，就是跃进大队通往市区的道路将科研区和南家属区以及南大楼分割成三块，虽然南家属区和南大楼有围墙，但没有门卫把守，一直存在着安全隐患。由于来来往往的闲杂人员很多，蚕研所食堂的板凳，蚕室的蚕匾被偷是经常发生的事。

后来，跃进大队为了解决老百姓出行问

题和蚕研所的领导商议，最终双方形成共识，达成协议，蚕研所负责在通往南家属区的道路上架设一座钢筋混领土桥梁，桥建造完成后，挖掉桥下泥土，并在南部与光星大队喻家湾村接壤处让出一部分土地。跃进大队则负责将道路改道，由原来的穿越蚕研所改为从新建造的胜利桥下通过，再从蚕研所南部绕行，与新农路衔接。

1975年初，胜利桥投资1万多元，由丹阳县建筑站承建，于7月建成通车，从此困扰跃进大队老百姓出行的问题得到了彻底解决，老百姓出行到市区再也不用爬坡了。而蚕研所将南家属区的围墙进行了重新布

局和延长，并设置了传达室，家属区职工的安全问题从此有了保障。

2001年，中国农业科学院蚕业研究所和华东船舶工业学院合并，虽然西校区大兴土木，运输繁忙，但考虑到胜利桥已有近30年的桥龄，桥面两端已开始出现下沉现象，所以，校区建设时所有的运输建材车辆没有安排从胜利桥通过。

2005年，为了保证广大师生的出行安全，学校专设款项对胜利桥进行了重建。如今的胜利桥与老的胜利桥相比，加宽了，平缓了，更加坚固了。

(王福海)



暑假期间，我们一家四口，经过六小时的车程，来到了霍山大峡谷观光旅游。

霍山大峡谷位于安徽省六安市霍山县落儿岭镇，大别山东大门，这里峰峦叠嶂，竹林婆娑，河湖密布，人文荟萃，前来观光旅游的游客很多。

午餐后，我们来到白云峡飞云玻璃吊桥。这是一座采用斜拉索特质、透明悬空的玻璃吊桥。当你踏上玻璃桥那一刻起，大概就是，凉风吹过，两脚抖抖，“头顶一片天，脚踩

万丈深渊”的刺激快感，扑面而来，直涌心头。踩在上面会有裂痕，200多米步步惊心。横跨山涧，人行其上，置身于悬空的玻璃吊桥上。胆大的就悠闲地漫步，欣赏山谷风景；胆小的只能瑟瑟发抖扶着晃动的栏杆。吊桥离地面足有108米，仿佛就在将40多层的楼上。真可谓是：头顶一片蓝天，脚踩万丈深渊！人走在上面还有晃动感，以考验你的心理承受能力！当你踏上飞云玻璃桥的那一刻，周围的一切都在碰撞你的神经，让你体

会到真正的刺激。

霍山白云峡瀑布群，远望似缟绢垂天，近观如飞珠溅玉，透过阳光的折射，五彩缤纷，那哗哗的水声，振荡河谷，气势十分雄壮。两边的崖壁上，秀木扶疏，青苔密布，各色野花撒落其间与雪白的瀑布交相辉映，织成一幅锦绣图案。体验高空玻璃观瀑桥，横跨山涧，人行其上，桥触瀑布，瀑布触桥，为您带来心跳加速度的惊险与震撼。下山时体验花岗岩滑道下行，体验滑行的刺激，玻璃滑道则更惊险、刺激。

第二天早餐后，此行最最刺激的霍山大峡谷漂流开始。这里河道全长 8 公里，落差高达 160 米，最大单体落差为 19 米，两岸峰峦耸峙，巨石如林，玉成连片的花石板河床，如镜如冰，梭穿雪溅，龙飞狮跃，舞动斑斓，河道奇美，最为罕见的是成片的花石板河床，斑斓流动，如镜如削，是华东地区漂流规模最大、建设档次最高，服务品质最好、服务项目最全，华东地区唯一 6 人单船乘坐和专设儿童、老人漂流短的水上运动娱乐项目，堪称华东漂流一绝。坐在皮划艇起落水上，呼啸山谷，可中流击浪，豪情飞扬；也可木桨横倚，静观风物，即惬意又刺激，动静之间，其乐无极。远望似缟绢垂天，近观如飞珠溅玉，透过阳光的折射，五彩缤纷，那哗哗的水声，振荡河谷，气势十分雄壮。两边的崖壁上，秀木扶疏，青苔密布，各色野花撒落其间，与雪白的瀑布交相辉映，织

成一幅锦绣图案。横跨山涧，人行其上，桥触瀑布，瀑布触桥，惊险与震撼。

远望似缟绢垂天，近观如飞珠溅玉，透过阳光的折射，五彩缤纷，那哗哗的水声，振荡河谷，气势十分雄壮。两边的崖壁上，秀木扶疏，青苔密布，各色野花撒落其间，与雪白的瀑布交相辉映，织成一幅锦绣图案。有人说竹海好漂亮，万亩竹海心旷神怡，远望郁郁苍苍，重重叠叠，近看修直挺拔，直冲云霄，枝叶犹如一顶顶碧绿色的华盖，遮住了太阳、白云，给大地投下一片片阴凉。

在感受浪遏飞舟的同时，戏水也是霍山漂流的一大乐趣，这里天天是泼水节，处处是水上战场，无论认识与否，见面礼就是相互泼水。大家尽情享受大自然的洗礼，绿荫深深的溪谷里，散落了一路的泼水声与欢笑声，还有感受刺激的尖叫声。

时尚前卫、放飞激情、挑战自我、回归真本，参与度广、欢愉效果佳，惊险刺激，令我们流连忘返。

(俞建停)



脂肪肝的预防要点

肝脏是机体脂质代谢的中心器官，肝内脂肪主要来源于食物和外周脂肪组织，导致脂质在肝细胞内沉积的代谢异常机制并没有完全明确，目前认为脂肪肝的形成与肥胖、酒精、快速减肥、营养不良、糖尿病、药物、妊娠等因素有关。因此，脂肪肝的预防主要从以下几点着手。

合理膳食 每日三餐膳食要调理合理，做到粗细搭配营养平衡，足量的蛋白质能清除肝内脂肪；禁酒戒烟，少吃过于油腻的食物，控制脂肪的摄入量，尤其要避免动物性脂肪的摄入量；常吃7种食物能预防脂肪肝。

苹果含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，维持正常的血压；富含果胶、纤维素和维生素C，可以降低人血液中的低密度胆固醇，预防动脉硬化。洋葱含有烯丙二硫化物和硫酸基酸，不仅具有杀菌功能，也可降低人体内的血脂、防止动脉硬化，还可以激活纤维蛋白的活性成分，能有效防止血管内血栓的形成。燕麦含极丰富的亚油酸和丰富的皂苷素，可降低血清胆固醇、甘油三酯。玉米含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。牛奶含有较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，可减少人体内胆固醇的吸收。大蒜含硫化物的合成物，可减少血中胆固醇，阻止血栓的

形成，有助于增加高密度脂蛋白含量。海带含丰富的牛磺酸，可降低血中胆固醇。

适当运动 每天坚持体育锻炼，可根据个人体质选择适宜的运动项目，保养肝脏的运动要选择场地宽广、视野开阔的地方，运动方式以缓慢柔和较为适宜，如太极拳、太极剑、漫步等。要从小运动量开始循序渐进，逐步达到适当的运动量，并长期坚持，以加强体内脂肪的消耗。

慎用药物 任何药物进入体内都要经过肝脏解毒。选用处方药应谨遵医嘱。选用非处方药时更要慎重，一定要仔细阅读说明书，必要时咨询药师，谨防药物的毒副作用，特别对肝脏有损害的药物绝对不能服用，避免进一步加重肝脏的损害。

保持心情开朗 中医认为七情中的“怒”与肝的关系最为密切。大怒伤肝、可导致肝的疏泄失常，而出现心烦易怒、面红耳赤，甚则吐血、不省人事等症状。调节情志，化解心中的不良情绪，使自己保持一个好心情，有益于肝的养生保健。 **（罗文虎）**



不做低头族，谨防颈椎病

不少人发现，如今地铁、公交车里的上班族，几乎个个都作“低头看屏幕”状，有的看手机，有的掏出平板电脑或笔记本电脑上网、玩游戏、看视频，每个人都想通过盯住屏幕的方式，把零碎的时间填满。这部分人群被称为“低头族”，“低头族”以年轻人为主。一个微不足道的小动作，竟与颈椎病有着千丝万缕的关系。

一般来说，颈椎病会随着年龄的增长而增加，但如今开始有低龄化趋势，特别是近年来，随着智能手机的普及，呈快速发展趋势，其中，20--35岁的大学生和白领就占了“半壁江山”。据专家介绍，在我们低头时，前屈极限（下巴碰到胸骨的状态）只能是45度。如果前屈幅度30度，就可以影响到颈椎。如果颈椎长期处于极度前屈的异常稳定状态，就会导致颈椎正常的生理曲度消失，出现椎曲异常，如变直甚至向反方向弯曲，而这种危害比看电脑还要高几十倍。颈椎曲度的异常变化，就会导致颈椎间盘前方受压，髓核后移，刺激纤维环及后纵韧带，从而产生不适症状。

颈椎病的临床症状较为复杂，主要有颈背疼痛、上肢及手臂发麻、行走困难、头晕、恶心、呕吐，甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。颈椎病在临床上主要分为以下几种类型。

神经根型颈椎病 典型的临床表现是上肢及手臂麻木、疼痛等。

脊髓型颈椎病 可出现四肢无力、行走困难、行走时有踩空感等，X线上显示椎体后缘骨质增生、椎管狭窄，影像学证实存在脊髓压迫。

椎动脉型颈椎病 有头晕、恶心、呕吐等颈性眩晕等典型临床症状，也可猝然发作。

交感神经型颈椎病 临床表现为头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛等一系列交感神经症状，X线片颈椎有失稳或退变。

食管压迫性颈椎病 颈椎椎体前增生压迫食管引起吞咽困难等。

颈型颈椎病 颈型颈椎病也称局部型颈椎病，是指具有头、肩、颈、臂的疼痛及相应的压痛点，X线片上没有椎间隙狭窄等明显的退行性改变，但可以有颈椎生理曲线的改变，椎体间不稳定及轻度骨质增生等变化。

现在颈椎病的治疗大都采用药物治疗与物理治疗相结合的方式。常采用具舒经通络、活血化瘀、消肿止痛功效的药物内服，物理治疗采用药熨、推拿、牵引、针灸等，而只有严重的脊髓型颈椎病及经过保守治疗反复发作的患者才需要手术治疗。

（罗文虎）

家庭常备药品须知

人总有突然不舒服的时候，因此很多家庭都会准备一些常用药品，以备不时之需。当家中有人不舒服时，尤其是晚上药店关门之后，有了这些备用药品，就可以解燃眉之急，让病人少受痛苦。

家中需要准备的药品有哪些 家里准备什么药品，要根据家庭成员的具体情况来决定，以治疗一般常见病、多发病的药品为主，如感冒药、消炎药、止咳药、退热药等等，以及红花油、创可贴、消毒棉签、碘伏、纱布、绷带等。如果家中有慢性病患者，则治疗相应疾病的药品应该常备。家中预备的药品品种要少而精。为了保证用药安全，应选择用法简单、不良反应小、疗效稳定的品种。

家中药品放在哪里 尽量把家中的药品在固定的地点集中存放，可以准备专用的家庭小药箱，也可以腾出一个抽屉或小柜子专门存放药品；在放置药品时要做好分类，不同类别的药品分开存放并做好标识；用药之后，要把剩余的药品及时放回原位。这样做，不仅方便家庭成员取药，而且可以清楚地看到哪种药品需要补充。如果家中有小孩，不能把药品放在小孩够得到的地方，以防误服误用。

家中的药品如何保存 家中备用的药品足够应急即可，不要准备太多，以防药品放置过久，过期失效。一般情况下，药品要存放在干燥、避光的地方，温度不宜过高。有些药品的保存有特殊要求，应认真阅读说明书，小心存放。要对家中的药品进行定期整理，过期或变质的药品要及时补充。在某种药品用完之前，千万不要把包装丢弃，包装上一般有药品的适用症、使用方法和禁忌等信息，也可以方便识别药品。

总之，家中自备药品应遵循针对性、实用性、急救性的原则，结合家中实际情况选择药品并妥善保存。在使用药品时，要仔细阅读说明书，根据病情确定药物的品种、用量、服药时间等，以充分发挥药效，尽量避免不良作用。

尤其需要注意，不能因为家中有药而忽视就医，尤其是病情严重者及老人、儿童、孕妇及其他需要特别照顾的人群，如身体出现不适，应及时寻求医生的帮助，采取正确的治疗措施。

(罗文虎)