



## 大力弘扬劳模精神

劳动是推动人类社会进步的根本力量。正是因为劳动创造，我们拥有了历史的辉煌；也正是因为劳动创造，我们拥有了今天的成就。

党的十八大以来，面对错综复杂的国际形势、艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的党中央带领全党全国各族人民砥砺前行、开拓创新，奋发有为推进党和国家各项事业，战胜各种风险挑战，决胜全面建成小康社会取得决定性成就，脱贫攻坚成果举世瞩目，新冠肺炎疫情防控取得重大战略成果，中华民族伟大复兴向前迈出了新的一大步，社会主义中国以更加雄伟的身姿屹立于世界东方。在这一伟大实践中，各行各业涌现出一大批爱岗敬业、锐意创新、勇于担当、无私奉献的先进模范人物，他们是工人阶级和广大劳动群众的优秀代表、时代楷模，是共和国的功臣。前不久，2020年全国劳动模范和先进工作者拟表彰人选公示受到广泛关注，体现了全社会对劳动价值的认同、对先进模范的尊崇。劳动模范和先进工作者以自身的模范行动和崇高品质，生动诠释了中国人民具有伟大创造精神，充分彰显了以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神。

当今世界正经历百年未有之大变局，我国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时期。“十四五”时期我国将进入新的发展阶段，这是全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的阶段。党的十九届五中全会擘画了我国进入新发展阶段的

宏伟蓝图，确立了今后5年乃至更长时期我国经济社会发展的行动指南。实现宏伟蓝图，归根到底要靠劳动创造。奋进新时代、开启新征程，必须紧紧依靠人民，必须依靠辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动，为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利汇聚正能量。全党全国各族人民要大力弘扬劳模精神、工匠精神，确保如期打赢脱贫攻坚战，确保如期全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标，为开启全面建设社会主义现代化国家新征程奠定坚实基础。

当代中国，工人阶级和广大劳动群众始终是推动经济社会发展、维护社会安定团结的根本力量。面向未来，无论时代条件如何变化，我们始终要崇尚劳动、尊重劳动者，始终要重视发挥工人阶级和广大劳动群众的主力军作用。广大劳动模范和先进工作者要在各自岗位上拼搏奋斗，用干劲、闯劲、钻劲鼓舞更多的人，让勤奋做事、勤勉为人、勤劳致富在全社会蔚然成风。要尊重人民群众首创精神，维护和发展劳动者的利益，保障劳动者的权利，排除阻碍劳动者参与发展、分享发展成果的障碍，努力让劳动者实现体面劳动、全面发展。

让我们紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，不畏险阻、勇毅前行，通过诚实劳动、勤勉工作创造更加幸福美好的生活，在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的更大奇迹。

（摘自《人民日报》2020年11月24日）

# 目 录



封面：青年教师成长营联谊活动

主 办：江苏科技大学工会委员会

主 编：郭永强

副 主 编：储璧茜 王福海

电脑排版：邱雯珺

本期出刊：2020年12月16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

## 卷首语

大力弘扬劳模精神

## 一、校园航标

- 激扬青春，不负韶华——校工会举办青年教师成长营联谊活动..... 陶 谊 1
- 江科大组织新进教师师德教育交流活动..... 巩芳芳 1
- 江科大工会举办 2020 年工会干部培训班..... 陶 谊 3
- 校工会赴江苏大学开展学习调研..... 陶 谊 3
- 江科大工会赴扬州高校调研..... 刘 凯 4
- 我校赵巧玲教授获评江苏省“巾帼科技之星”..... 巩芳芳 5
- 江科大组织新进教师参观和素质拓展活动..... 巩芳芳 5
- 江科大女教师从容演示礼仪文化韵味秀出知性美..... 储璧茜 6
- 江科大工会开展教职工太极拳培训活动..... 储璧茜 7
- 校工会开展集中学习，支部“轮值”书记首次上岗..... 陶 谊 7
- 江科大为附属小学科普船舶知识..... 巩芳芳 8

## 二、活动集锦

- 江科大 2020 年教职工乒乓球团体赛圆满落幕..... 刘 凯 9
- 江科大举行第 40 届教职工趣味运动会..... 刘 凯 9
- 江科大在市教职工乒乓球混合团体比赛中喜获佳绩..... 王树林 9
- 2020 江科大首届“长山杯”羽毛球邀请赛圆满落幕..... 赵泽霖 10
- 江科大教职工车友会举行会员代表大会暨换届选举大会..... 于 丹 10
- 瑜“心”体验，悦“心”享受——江科大瑜伽协会举办女教工瑜伽体验活动..... 储璧茜 11
- 江苏科技大学长山校区采风活动成功开展..... 孙玉鹏 11
- 江科大羽协应邀参加俱乐部友谊赛..... 赵泽霖 12
- 我校摄影协会赴南京六合区池杉湖湿地、止马岭采风.. 孙玉鹏 12

## 三、基层视窗

- 资产经营公司工会开展“健康中国 你我同行”活动.... 吴正雯 13
- 经济管理学院赴江苏、上海船企调研..... 张一飞 王 昕 13
- 寻访红色足迹，铭记抗战精神——马克思主义学院工会开展主题社会实践活动..... 李英姿 15
- 蚕研所生物技术学院召开青年教师发展座谈会 盛 晟 康国平 15
- 粮食学院开展“根植行业、潜心育人”主题党建及教职工活动.... 仇莺璇 16
- 蚕研所/生物技术学院工会组织青年教师开展“发扬春蚕精神，永葆奋斗本色”主题教育活动..... 邹金城 康国平 17
- 重温抗战历史 厚植爱国情怀——马克思主义学院马原一思品教研室工会小组联合开展主题实践活动..... 徐明生 汪洋胜 18

2020年第2期

总第156期  
新编总第9期

外国语学院举办“膏方进校园”暖心活动..... 马延华 19  
蚕研所生物技术学院工会开展“铭记历史，拥抱生命”主题活动  
..... 邹金城 康国平 19  
“凝心聚力·趣味无限”江科大张家港校区第十四届暨苏州理工  
学院第八届教职工趣味运动会..... 张 衡 20  
外国语学院召开“绩效考核和奖励分配”专题教代会.. 周 玥 20  
机关一工会开展天生桥和栖霞山一日游活动..... 陈玉亮 21  
机关二工会组织教职工参观江心洲新农村建设..... 王桂平 21  
继续教育学院工会组织教职工赴南京秋游..... 栾 静 22  
能动学院工会组织教职工秋游活动..... 肖建昆 22  
图书馆工会组织教职工赴江心洲秋游采摘..... 闫舟舟 23  
醉美江心 橘子红了——资产经营公司工会组织踏秋采橘活动.....  
..... 吴正雯 23  
低碳出行·爱生活·爱健康——外国语学院秋日长山单车比赛....  
..... 岳 瑜 24  
蚕研所/生物技术学院组织教工开展观影活动..... 康国平 24  
邂逅深秋 缘聚江心——三部门联合组织职工联谊活动 蒋晓霞 25  
厨艺大赛显身手 教工活动创和谐——张家港校区、苏理工第四届  
教工厨艺大赛..... 张 衡 25  
蚕研所生物技术学院举办师生交流篮球赛..... 康国平 26  
图书馆工会组织教职工攒蛋比赛..... 闫舟舟 26

#### 四、主题征文

##### 一、主题征文

我校“崇德修德 奋进荣校”主题征文活动评选揭晓..... 27  
学习时代楷模，争做教学先锋..... 宋向荣 27  
船魂颂·热血铸华章..... 季含宇 31  
不改初心新区展新颜，大有可为领创新时代..... 王东旭 32  
让书香氤氲校园的每一处角落..... 朱思苑 34

##### 二、一封家书

我校“清风寄语·家书话廉”廉洁家书征集评选活动揭晓..... 36  
请“我”热爱“我”的热爱——一封给十年后自己的家书.....  
..... 季含宇 36  
关于金钱与财富的交流与思考 写给儿子的一封信..... 何 静 37  
一封写给父亲的廉洁家书..... 李晓乐 39  
一封给父亲的回信..... 闫舟舟 40  
给女儿的一封信..... 葛建华 41

#### 五、随笔杂谈

朱德副主席的丝梦情怀..... 王福海 42  
我国著名蚕学家、教育家顾青虹..... 王福海 44

#### 六、生活百科

体格检查注意哪些方面..... 罗文虎 46  
怎样补充维生素..... 罗文虎 47

## 《江科大教工》编委名单

编委会主任：景旭文

编委会副主任：郭永强

编 委（按姓氏笔画排序）：

王桂平 王福海 刘 扬

刘 颖 李英姿 何 静

周 玥 赵忠祥 侯晓慧

郭永强 储璧茜

## 激扬青春，不负韶华 ——江科大工会举办青年教师成长营联谊活动

◎陶 谊

10月29日，江苏科技大学工会组织新入职教师一行60余人赴镇江博物馆、西津古街、北固湾码头、焦山开展了青年教师成长营联谊活动。

参加活动人员均为近三年学校新引进的教师，校工会在活动前多方联系，精心策划。活动当天，青年教师们参观镇江博物馆，一件件馆藏珍宝，闪烁着中华民族的智慧文明，展示了古城镇江的发展足迹；拾级西津古街，行走在青石板路面，看那翘格飞檐、窗上雕花，感受“千年古渡”的世俗与繁华；品鉴镇江锅盖面，一次性品尝了“镇江三怪”，体验最接地气的镇江饮食文化；北固湾码头

乘画舫游三山，人文与历史和谐交融，城市山林、大江风貌尽入眼底；欣赏焦山秋色，古刹梵音、古碑荟萃，校工会还特别邀请了资深导游张彤先生在焦山随队讲解，青年教师们也有幸聆听了一场关于“浮玉山”的历史文化饕餮盛宴。

此次成长营联谊活动，新入职青年教师切身感受了镇江底蕴深厚、人文荟萃的历史文化氛围，增进了彼此间的认识与交流，加深了对未来工作生活所在城市的了解，进一步激发了工作热情。活动得到了参与青年教师的一致好评，大家纷纷表示，通过本次活动，体会到了满满的获得感与幸福感。



## 江科大组织新进教师师德教育交流活动

◎巩芳芳

10月21日上午，校工会、教师工作部、人事处、关工委联合组织2020年新进教师开展师德教育交流活动，校党委副书记、副校长、工会主席景旭文、关工委常务副主任沈贻森，人事处副处长、教师发展中心主任钱安其，关工委资深专家陈保香、潘一乐、潘宝俊，校工会全体人员等参加，活动由工会常务副主席郭永强主持。

师德教育交流活动旨在全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，引领新

进教师坚定理想信念，自觉加强师德修养，更好地融入工作环境，成长成才。

景旭文做开场讲话。他指出，选择成为一名教育工作者，首先要有高尚的职业情操，对学生有仁爱之心；懂得学高为师、身正为范，坚守初心、立德树人。师德师风是评价教师队伍素质的第一标准，新教师修好提升自身修养的第一课至关重要。每一位新教师都要认真学习学校师德手册，明确师德规范、了解规章制度、把握政策内容、严格自我要

求，有为党育人、为国育才的责任感和使命感，不断提高综合素养和专业水平，成长为符合“四有”标准的好教师。他强调，新教师们一定要时刻牢记习总书记提出的坚持教书和育人、言传和身教、潜心问道和关注社会、学术自由和学术规范等“四个统一”，这是新时代对加快建设师德师风的四个基本要求，自觉认真贯彻落实，真正做到以德立身、以德立学、以德施教、以德育德。

活动邀请关工委资深专家陈保香、潘一乐、潘宝俊，船海学院宋向荣老师参加现场交流。

宋向荣老师从践行当代教师核心价值观的楷模景荣春老师谈起，景老师用生命和信念谱写了一个平凡岗位的教师的崇高和超越，工程力学系的每一位教师都深受其感染和影响，努力在自我身上体现并自觉传承。宋老师结合自己的经历和深切体会，从如何对待学生和如何对待工作两个方面做了分享交流，谈了自己对课程思政的理解。教育是崇高而神圣的，需要崇高的思想去引领，他勉励新教师们敢于问一问自己：做事是不是扎实，是不是能够做到以身作则、以身示范，学术和教学方面是不是能够起到正确的引导作用，当碰到利益时是不是能够正确看待。

关工委潘宝俊老师感慨景老师身患绝症还坚守讲台六年，他对待教育教学用心和执着，精神伟大，令人敬佩，值得学习。作为我校第一届本科生，潘老师见证了学校四十多年的发展，分享了个人体会。他结合自己教育、教学、督导、关工委等丰富的工作经历，郑重地告诉教师们，作为一名教师

首先要站稳讲台，上不好课不是一名合格的教师。如何成为一名合格的教师，进而成长为一名优秀教师，需要重视做好以下五点：一是课前认真备课，课件精心制作；二是能够驾驭课堂，敢于管理学生；三是上课手段多样化，能够吸引学生；四是讲课是一门艺术，需要好好学习，主动请教；五是教风严谨，言传身教，实现课程思政。他强调一名优秀教师要有忘我、无我地为教育事业奋斗和献身的精神；作为一名新教师要力争在3-5年内从一名合格教师成长为一名优秀教师，要爱岗敬业、善于学习、以德为先、站稳讲台、学无止境；实现我校“建设国内一流造船大学”的目标，要靠年轻教师们的不懈奋斗。

新教师们入职时间不长，现场提出了个人面临的一些困难和困惑，如：如何面对新阶段教学、科研、生活等方面出现的迷茫期？怎样调动学生学习的积极性？如何适应讲台、站稳讲台？面对新时代的学生有怎样的相处艺术？……关工委的专家们现场和新教师们做了亲切的交流。潘一乐老师由衷地告诉新教师们：人民教师是光荣的，更是责任重大的，要干一行、爱一行。

工会常务副主席郭永强在总结讲话中指出，新教师们遇到问题一定要一分为二看待，平时对学生严格要求，守着为学生好的初心，坚持不懈，处理好眼前和长远关系，更多地从长远角度思考，一定可以走得更高更远。

活动在阵阵掌声中结束，新教师们纷纷表示这样的交流形式温馨，受益匪浅。

## 江科大工会举办 2020 年工会干部培训班

◎陶 谊

为进一步统一学校工会干部的思想 and 行动，全方位提高工作的科学化、专业化水平，11月19日下午，江苏科技大学工会在梦溪校区工会二楼会议室召开了2020年工会干部培训班，校工会全体工作人员、分工会主席三十余人参加培训。江科大工会常务副主席郭永强主持本次培训。

培训伊始，镇江市人大代表人大法制委委员、民革镇江市常委兼妇委会主任、江苏南昆仑律师事务所兼职律师、江苏科技大学马克思主义学院教授魏敏为大家带来民法典婚姻家庭篇的解读。俗话说“家和万事兴”，民法典婚姻家庭篇针对当前婚姻家庭领域出现的新情况新问题，对现行婚姻法等规定作出修改和完善，回应了时代需求与民众期盼，是健康和睦婚姻家庭关系的强大

法律保障。魏敏教授用其丰厚的学识、诙谐的语言结合生动的案例将这部在传承中发展完善同时以保护家庭成员合法权益为价值导向的法典带到大家的面前，为大家呈现了一场精彩纷呈、掌声阵阵的法典普及课。

随后，由校工会工作人员针对年终考核、经费使用、心理调查、二级工会换届等近期需开展的具体工作对各分工会主席进行补充讲解与说明。

最后，郭永强对所有分工会主席一年的付出与奉献表示了衷心感谢，他希望，面对校区搬迁带来的新情况新问题，基层工会能从关注教职工的需求出发，加大对教职工的服务保障，切实履职尽责，与校工会及时沟通，共同关心、维护、服务好教职工，凝心聚力，为学校高质量发展做出新贡献。



## 校工会赴江苏大学开展学习调研

◎陶 谊

为进一步发挥工会在学校高质量发展中的作用，提高新时期新形势下我校工会工作的理论及实践水平，同时加强与同城高校的交流合作，11月17日，在校常务副主席郭永强的带领下，我校工会一行4人赴江苏

大学开展调研、学习交流活动。

学习调研座谈会在江苏大学教职工活动中心201举行。会上，郭永强介绍了我校调研组构成和本次调研学习的目的，江苏大学工会沈良钧主席致欢迎辞，他简要介

绍了江苏大学工会的基本情况与组织架构，重点交流分享了江大工会在推进民主管理、竭诚服务教工、强化师德师风、活跃文体社团、完善自身建设等方面的主要经验做法；董晓言副主席与许湘琴副主席就“智慧工会”平台建设、妇联与女工工作做了补充介绍与交流分享。大家认真听取，详细记录，同时围绕教代会、福利发放、文体社团、妇联女工、队伍建设等工作与江大工会同仁进行了广泛深入的探讨和交流。

通过本次学习调研活动，校工会全体成员一致认为，本次调研不仅全面学习了兄弟高校较为先进的工作理念和卓有成效的工作方法，开拓了思路，对今后更好地履职尽责具有指导借鉴价值；更增强了部门全体成员对工会工作在学校高质量发展中的重要性认识，强化了责任感与使命感。大家表示，将以本次学习交流为契机，共同努力，使我校工会工作再上新台阶。

## 江科大工会赴扬州高校调研

◎刘凯

12月10日，在校工会常务副主席郭永强带领下，校工会一行4人赴扬州大学、扬州职业大学开展调研、学习交流。

当天上午，扬州市职业大学校长潘锦全、副书记许金如、工会主席王桂山等会见了郭永强一行。潘锦全校长对大家的到来表示欢迎，并全面介绍了学校的发展历史、学科设置、生源及师资结构，毕业生在服务地方经济、抗击新冠疫情中发挥的作用。

调研座谈中，双方围绕新时代工会工作畅所欲言，就工会组织架构、基层队伍建设、妇联组织、双代会召开、教教职工协会建设、福利发放、会员认定、活动品牌化、活动阵地建设等充分进行了交流。

下午的调研活动在扬州大学文汇路校区进行，扬州大学工会主席高远等接待了郭永强一行。高主席介绍了扬州大学工会情况，并对我校调研组关心的工会组织架构、党建带工建、女工委工作、研究课题、“青椒”品牌工作建设、活动阵地建设等方面进行了重点说明。交流中，双方还就福利发放、协会管理、智慧工会建设、江苏省高校综合考核、工会表彰等工作展开热烈讨论。

通过一天的调研，我校工会调研组成员了解到工会工作地区和校际差异，开拓了视野，为今后开展新时代工会工作提供了新的工作方法和思路。

## 江科大组织新进教师参观和素质拓展活动

◎巩芳芳

为了帮助新教师适应环境,增进相互了解和交流,10月21日,校工会、教师工作部、人事处、关工委联合组织2020年新进教师80余人参观镇江市规划展示馆,并开展户外素质拓展活动,人事处副处长、教师发展中心主任钱安其带队。

新教师们在讲解人员引导下参观了镇江市规划展示馆,了解镇江历史发展、经济建设、人文脉络及招商引资等城市总体规划和目标理念,感受镇江的城市发展,增强了在这个有着灿烂传统文化、充满创新发展动力的第二故乡开启新航程的信心。

离开镇江市规划展示馆,新教师们来到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。教练带领大家增进

了解、快乐融冰、建立团队,把全体成员的潜意识调动到最佳状态后进行项目拓展活动。此次安排了极速60秒、挑战150等项目,新教师们大都是第一次参加,大家团结协作、全力以赴,在和谐愉悦的氛围中挑战极限、焕发思维、释放激情,收获成长。

工会党支部面对新入职的家人们郑重承诺竭诚服务教职工,驰而不息加强自身建设,不断提高工会组织活力,与时俱进地满足职工群众美好生活需要,真正成为广大教职工可信赖的“娘家人”、贴心人。支部党员给新教师们送上了精心定制的印有“笃学明德 经世致用”校训的折扇,祝福新教师们前程似锦。

## 我校赵巧玲教授获评江苏省“巾帼科技之星”

◎巩芳芳

为打造江苏“百星”品牌,展现新时代江苏女性作为风采,引领带动各行各业妇女立足岗位、建功成才,从今年3月至7月,江苏省妇联、省妇女“巾帼建功”、“双学双比”活动领导小组在全省组织开展了“十行百星”巾帼创业创新典型推荐活动。

据悉,本次活动经过组织推荐、资格审查、专家评审、网络展示、综合评审等环节,最终有十个行业共100名同志脱颖而出,我校蚕业研究所/生物技术学院赵巧玲研究员当选“巾帼科技之星”。

赵巧玲研究员是科教融合的榜样,任养蚕和育种研究室主任,一直从事家蚕遗传育种研究和新品种的推广工作,先后主持和参

与国家自然、农业重大专项、“七五”至“十二五”国家重点科技攻关(支撑)项目、国家973、国家863和部省级科研项目20多项,培养了30多名硕、博士研究生;是基础研究与应用研究有机结合的典范,发现了nm2、ojc、I-em等多个新突变体,极大地丰富了我国蚕资源库,并进行遗传分析和基因定位;更是将文章写在大地上的好老师,在昆虫学一区杂志Insect Biochem Mol Biol、遗传等国内外学术期刊发表学术论文80多篇;还担任镇江市润州区第八届、第九届人大代表,中国蚕学会家蚕遗传育种专业委员会副主任等。



## 江科大女教师从容演示礼仪文化韵味秀出知性美 ——江科大瑜伽协会旗袍文化沙龙活动侧记

◎储璧茜

“那是笑——诗的笑，画的笑：云的留痕，浪的柔波。”悠扬的乐声中，江苏科技大学的女教师用诗歌倾吐心声，婉转轻柔韵味悠长。身着古典旗袍的她们亭亭而立优雅从容，演绎着为人师者的大气端庄。12月5日下午，江科大教职工瑜伽协会组织了一场“体悟旗袍礼仪之韵，秀出高校女性之美”文化沙龙活动，用新颖的载体演示中华传统礼仪文化传承的魅力，提升女教工优雅灵动的人文气质。

在热场旗袍秀中，老师们身着紫红色绒面旗袍，手持羽扇，以流动的旋律与潇洒的画意，表现出高校女性的贤淑、典雅、温柔、清丽，由内而外焕发浑然一体的知性魅力。在诵读经典诗书时，老师们集体朗诵民国才女林徽因的诗《笑》，感受着字里行间的深深情谊。笑自古以来，就是一种美好的情感，老师们微笑诵读，声音犹如潺潺溪水跳跃着流向四面八方。校摄影协会的老师全程持机摄影，记录下了美好时光。

此次活动吸引了江科大长山校区、梦溪校区及张家港校区30多位女教职工参与。校瑜伽协会副会长季红艳主持，校工会常务副主席郭永强致辞。

季红艳介绍，活动以旗袍为载体，演绎旗袍的高贵、典雅、含蓄以及深层次的文化底蕴和礼仪元素，并在穿着旗袍

的过程中学习女性礼仪，修炼女性气质，提高生活品位。她简要总结2020年协会工作，感谢校工会一直以来对协会工作的指导和支持。

校工会常务副主席郭永强致辞表示，校教职工瑜伽协会2016年10月成立以来，每年都组织了形式新颖的女教工活动，庆校庆女教工“秋·韵”旗袍秀、女教工“师风旗韵，‘荷’其优雅”旗袍秀等，无论在校内或校外，都是一道亮丽、独特的风景，绽放了女性魅力，展示出我校女教工知性优雅的别样风姿，希望老师们通过本次活动的学习和展示，体验并领悟旗袍礼仪的优雅灵动之美。

镇江市元致亨营销副总经理、国家级礼仪师与形体仪态培训师和评审师、国家级艺术模特培训师和评审师、静怡雅学礼仪师与形体仪态培训导师蒋玉敏进行礼仪讲解培训。蒋老师从旗袍文化以及传承的意义切入，全面细致传授了旗袍的坐、立、走的姿态要领。

在老师的不断示范指导下，现场的所有老师一遍又一遍地反复学习。

据悉，校教职工瑜伽协会后续将筹划更多的精品活动，进一步学习如何演绎旗袍文化魅力，以旗袍为“媒”，传统文化为“魂”，东方女性为“本”，大力弘扬传统文化，树立江科大知识女性自信端庄的良好形象。



## 江科大工会开展教职工太极拳培训活动

◎储壁茜

近日，我校教职工太极拳培训结业表演在梦溪校区举行。本次活动由江苏科技大学工会主办，校工会常务副主席郭永强到场观看。

在草坪上，随着舒缓的音乐，统一着装的老师们飘逸潇洒的动作，生动诠释了动静结合的太极之道，他们配合默契、动作整齐、神情专注，把“陈氏太极拳和谐十三式”的一招一式表演得颇具神韵。将太极拳含蓄内敛、以柔克刚、行云流水的拳术风格精彩呈现，吸引了众多师生驻足观赏。

本次培训活动的主题是“运动 健康 快乐”，并特邀陈氏太极拳十二代传人陈迎喜教练来校公益传授养生与健身、陈氏太极拳基本功等。我校的太极拳学员们大多是初学者，在教练的精心指导下，经过二周的认真训练，基本掌握了太极拳的招式和动作要领。大家利用每天中午休息时间抓紧练习，珍惜每一次集体合练的机会。在练习过程中勤奋

刻苦、互帮互学，精益求精，力求一招一式都能够规范到位、整齐划一。训练中，大家不仅锻炼了身体，也了解、传承了中国的优秀传统文化与精神，更增进了教职工之间的情谊。

据悉，为弘扬祖国传统文化，进一步在我校教职工中普及传统保健体育项目，创建特色校园文化，增强我校教职工的健康意识和身体素质，丰富校园生活，校工会将以本次活动为契机，在教职工中开展太极拳学习推广活动，把习练太极拳当作一种生活方式，让身心健康成为一种时尚引领；筹备我校教职工太极拳协会，并计划在校内外开展太极拳交流活动，努力促进太极拳文化的传播与

交流，彰显江科大教师风采，为我校太极拳活动开展做出积极的贡献！



## 校工会开展集中学习，支部“轮值”书记首次上岗

◎陶 谊

10月15日下午，校工会组织召开了部门集中学习，校工会全体党员参加了学习。本次学习也是继机关党委发布实行“轮值”书记活动通知后的首次学习，工会党支部高度重视并积极配合执行，取得良好效果。

学习会主要分两项内容：教职工政治学习和党支部集中学习。首先开展的政治学习

由部门领导工会常务副主席郭永强同志带领工会全体党员学习了习近平总书记重要文章《思政课是落实立德树人根本任务的关键课程》和习近平总书记在科学家座谈会上的重要讲话。郭永强结合自身几十年从教和育人的经验，同时结合学校提出的思政课程与课程思政的理念，生动全面分析了在高校

思想政治工作的重要性和原则基础地位。接下来的支部学习,工会首任“轮值”书记陶谊同志带领部门全体党员认真研读学习了《习近平总书记教育重要论述讲义》之第一讲《教育事业发展的“定海神针”——坚持党对教育事业的全面领导》(以下简称文件一)和《习近平谈治国理政》第三卷之《加快建设海洋强国》《推动构建海洋命运共同体》三个文件(以下简称文件二、文件三)。文件一围绕三大模块具体阐释了“定海神针”存在的历史必然性以及实现方式,强调只有坚持党对教育事业的全面领导,才能确保教育事业的正确方向,才能坚定走好中国

特色社会主义教育发展道路;文件二、文件三通过对海洋、海洋经济、海洋科技当下价值的分析,明确“加快建设海洋强国”“推动构建海洋命运共同体”为国家层面战略部署,我校作为船舶行业特色高校也迎来了前所未有的历史发展机遇。

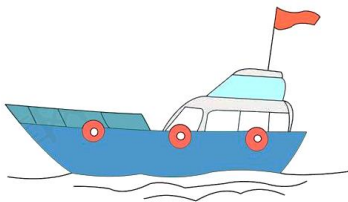
通过这次集中学习,工会全体成员均感到获益匪浅,表示一定要增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,不忘初心,牢记使命,加强学习,将所学同工作实践紧密结合,立足岗位、履职尽责,强化担当,为促进工运事业的发展、学校“一流造船大学”的建设目标做出应有的贡献。

## 江科大为附属小学科普船舶知识

◎巩芳芳

11月12日上午,校工会协调江科大附属小学一年级170多名小学生来我校梦溪校区船舶模型馆开展科普参观,活动得到船舶与海洋工程学院支持。

杨敏老师精心安排,王璟老师全程讲解,让孩子们接受了一场生动的科普教育。馆内展出了新中国成立以来特别是改革开放后我国最具代表性的各种类型船舶,其中外观模型46条。孩子们按班级分五批参观,他们踏入场馆就被深深吸引,各个兴致勃勃。王璟老师从我国第一条自己设计建造的30万吨超大型原油船讲起,带孩子们参观了客



船展区、货船展区、民用船展区、海洋工程船展区等,长江豪华游轮、巨型航天测控船、“蛟龙号”深潜器等模型处,孩子们赞叹声不断,

好奇地问老师这样那样的问题,王老师结合孩子们的年龄特点,讲解浅显易懂、充满童趣,用许多孩子们能理解的打比方的方式让孩子们对看到的模型原型的大小、功能、特点等有感性的认知,了解到一些船舶与海洋科学基础知识。

近年来,校工会利用我校资源优势,助力江科大附小开展各类科普教育活动,积极推进合作共建,取得好成效。

## 江科大 2020 年教职工乒乓球团体赛圆满落幕

11 月 22 日下午，随着机械学院唐炜老师一记攻杀得分，江苏科技大学 2020 年教职工乒乓球团体赛圆满落幕。机械学院在决赛中以 3:2 赢得机关一工会获得团体赛冠军，机关一工会屈居亚军；计算机学院与机关二工会分获季军和第四名。

本届比赛于 11 月 14 日和 22 日分两天在江科大长山校区和梦溪校区举行，获得了各分工会的广泛支持，除体育学院和张家港校区不参赛外均独立组队参加了比赛，共计

21 支参赛队伍。

14 日的小组循环赛赛程异常紧凑，各赛队队员一早来到长山校区新落成的乒乓球馆，9 片赛场序列排开，同时展开比赛。经过上下午近 6 小时的激烈争夺，8 支队伍入围 22 日的交叉淘汰赛。

赛后，校工会常务副主席郭永强、体育学院院长陈昱、对外合作处处长余建国、土建学院副院长吴庆，分别为获奖的代表队颁发证书和奖杯。（刘凯）

## 江科大举行第 40 届教职工趣味运动会

10 月 30 日下午，江科大第 40 届教职工趣味运动会在长山校区举行。本次趣味运动会共设置踢毽子、跳绳、定点投篮和三人四足四个项目，来自 21 支队伍的数百名教职工参加了比赛。

新落成的长山校区文

体中心体育馆里，队员们青春活力，赛事进行得紧张有序，比赛精彩纷呈，欢笑声和加油声此起彼伏。有的教职工第一次参加三人四足行活动，他们不断在操场边练习着，提升队员间的默契程度。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。

经过激烈角逐，资产公司获得今年比赛的团体冠军，后勤集团和机械工程学院分获第二、三名。（刘凯）

## 江科大在市教职工乒乓球混合团体比赛中喜获佳绩

10 月 18 日，镇江市 2020 年教职工乒乓球混合团体比赛在市外国语学校西津渡校区举办。经过紧张激烈的角逐，由江苏科技大学市委常委、副书记、副校长景旭文领衔的我校乒乓球代表队荣获本次镇江市教职工乒乓球混合团体赛亚军。

高校组比赛从下午 1:30 开始，采用单循环赛方式进行，出场顺序为：男单、女单、校领导单打、男双、混双。我校选派了景旭文、须晓东、郁佳庆、魏晓卓、张林琳（女）五位选手组成的代表队参赛。选手们不畏强手、团结协作、敢打敢拼，先后战胜了江苏航院和江苏大学，在第三场与镇江高专的比赛中，以 2 分之差遭挫，在随后的比赛中又先后

战胜了江苏省司法警官高等职业学校和镇江技师学院代表队，最终荣获本次比赛团体第二名。

镇江市乒乓球运动群众基础扎实，素有乒乓之城美称。本次比赛由市教育局主办，每年一届，分中学组和高校组，全市教育系统的百余名乒乓球高手参加了此次大赛。（王树林）

## 2020 江科大首届“长山杯”羽毛球邀请赛圆满落幕

9月26日，江苏科技大学首届“长山杯”羽毛球邀请赛在镇江市体育会展中心隆重举行。本次赛事以庆祝我校长山校区的全面启用、增进校地合作为主题，由校工会举办、校教工羽毛球协会承办。赛事吸引了近50名参赛选手，其中校外友人20余位，张家港校区也派出代表参赛。

本次赛事设两个比赛项目：男子双打和男女混合双打。经过近60个场次的角逐，

最终我校羽协包揽了两个项目的冠军，文斌和贾儒夺得混双冠军，向海建和李红荣获季军。在男双项目中，庄立群和莫凤波、赵建新和向海建包揽了冠亚军，卜江春和赵泽霖荣获季军，王黎辉和胡刚获得第五名。

本次邀请赛增进了校地友谊，扩展了学校声誉，振奋了精神，锻炼了体魄，为我校高质量发展集聚了力量。 (赵泽霖)



## 江科大教职工车友会举行会员代表大会暨换届选举大会

11月4日下午，江科大教职工车友会会员代表大会暨新一届组织机构人员换届选举大会在长山校区车友之家会议室顺利召开，校工会常务副主席郭永强、车友会现任组织机构人员及各会员代表近50人参加了此次会议。

会议首先由现任车友会会长、校发展规划处处长王直作本届车友会工作报告，他在报告中回顾总结了江科大车友会自2012年成立以来在校领导、校工会组织的正确领导和大力支持下开展的一系列丰富多彩的活动，多年来先后为教职工提供近1000余车次的车辆维修保养，近500台次的车辆送检和保险代办，开展换季车辆检测近10次，组织省、市际自驾游20余次，报告中同时指出车友会工作中存在的不足，分析了车友

会的发展现状。

随后，校工会常务副主席郭永强介绍拟推选的新一届车友会机构成员名单并征求与会代表意见，并在主持新一届车友会机构成员名单鼓掌通过后作工作指导发言，他在发言中充分肯定了上届车友会历年来为校教职工在车辆服务方面所提供的竭尽所能的付出以及在工作开展上取得的成绩，同时要求新一届车友会要根据江科大长山校区启动所带来的变化，紧随教职工不断提升的需求脚步，在原有软性服务基础上，不断完善硬件配套设施设备，为教职工车辆安全出行提供了坚实保障。

会后，与会代表积极互动、热情交流了对新一届车友会工作开展的意见和建议，大会圆满落下帷幕。 (于丹)

## 瑜“心”体验，悦“心”享受

### ——江科大瑜伽协会举办女教工瑜伽体验活动

为了促进女教职工身心健康，丰富教职工的校园文化生活，倡导绿色健康的生活方式，11月28日，江科大瑜伽协会举办女教工瑜伽体验活动。本次活动在镇江市体育会展中心瑜伽馆举行，有20位女教师参加活动。

活动由资深瑜伽教练授课示范，为女教师们提供了一次专业的瑜伽习练方

法教学。在瑜伽体验课上，老师们在安静的环境中，聆听着优美的音乐，在教练的专业指导下进行冥想和习练，缓解压力、锻炼身体、释放自己。大家在训练中体会到了前所未有的身心放松，感受到了瑜伽训练给工作和生活带来的兴趣和动力，收获颇多。

随着社会竞争日益激烈，高校教师的工作压力和生活压力日益增加，有的老师已处于亚健康状态。我校教职工瑜伽协会致力于为女教师搭建平台，每周由协会内拥有瑜伽教练证的老师开设1次练习课程，提供瑜伽的练习、巩固指导和心得交流的机会。通过持之以恒的学习，使得女教师们养成了一种积极乐观、良好健康的生活态度，促进了教职工身心健康。

（储璧茜）



## 江苏科技大学长山校区采风活动成功开展

10月14日上午，江苏科技大学摄影家协会，离退工作处“远航”摄影协会一起组织会员对长山校区进行了采风活动。参加采风活动的成员有吴强、袁小淇、刘向东、凌国平、毛克、陈军华等几位老师。

此次活动他们不仅拾取了校园里蓝天白云，鲜花盛开，湖水荡漾的美景，也抓拍了教师员工们井然有序的工作场景，以及江科大莘莘学子在图书馆努力学习的状态。

江科大摄影家协会成立以来，会员们用他们手中的相机记录了学校的重大事件，师生的精神面貌以及学校的不同时期的发展历程。尤其是对长山校区的建设，从建设破土动工之初一直到现在搬迁成功，会员们历经了长达六年的追踪拍摄，新校区每一座楼房的崛起、每一条道路的开通、

每一片土地的绿化都被永久定格。

此次采风活动的目的，一是通过摄影的艺术表达，多方位、多角度真实记录江科大长山校区优美的校园景观。二是通过摄影活动来增加摄影队伍的凝聚力，强化沟通与交流，提升会员的摄影水平，为宣传学校整体形象提升办学实力做出应有的贡献。

（孙玉鹏）

## 江科大羽协应邀参加俱乐部友谊赛

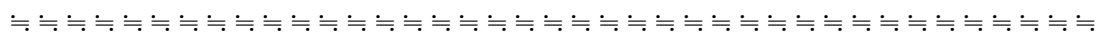
8月16日，江苏科技大学教工羽毛球协会与镇江市环球羽毛球俱乐部之间的友谊赛在丹徒区文化艺术中心举行。作为2020年的首场俱乐部交流赛，江科大羽协十分重视，专门组织了每周三次的体能恢复与强化训练。最终，派出了由赵建新、莫风波领衔的12名队员参赛。

比赛采用固定配对和自由组合等形式，两个俱乐部进行了长达4个小时的实战交

流。在紧张欢快的氛围中，队员们本着勇于挑战的精神，捉对厮杀，战术套路有板有眼，攻防转化可圈可点，展现出较好的技战术水平。

此次交流赛激发了队员的运动潜能，增进了我校羽协与地方羽毛球俱乐部之间的友谊，下次俱乐部交流赛相约在我校体育馆举行。

(赵泽霖)



## 我校摄影协会赴南京六合区池杉湖湿地、止马岭采风



寒风渐起，秋意正浓。11月28日至29日两天，江苏科技大学摄影家协会秋季采风活动圆满结束。

活动由校摄协组织策划，共有21名会员参与，创作的地点为南京池杉湖湿地公园和止马岭生态公园。

止马岭位于南京市六合区竹镇，毗邻安徽省来安县长山，为苏皖两省界山，周围万亩林地，草木茂密，山幽林静。深秋的季

节，高大的池杉林由绿色变成红褐色，远远望去一片火红，美不胜收。

池杉湖湿地地处长江下游圩区，湿地面积约5800亩，水系经滁河连通长江，虽然面积不大，却是长江的重要生态屏障。秋冬季的池杉湖湿地公园，千万株池杉耸立在碧蓝色的湖水中，多种迁徙鸟儿于其间觅食、休憩、嬉戏。会员们的创作激情高涨，用相机生动表现了人、水、林、鸟共生的美丽画卷。

在创作活动中，会员们互相交流、互相切磋、互相学习，将美景运用摄影手法艺术化地呈献，不断提高摄影的技艺和审美。通过此次活动的开展也增进了会员们的摄影技艺和创作水平，提高了协会的凝聚力。

(孙玉鹏)

### 资产经营公司工会开展“健康中国 你我同行”活动

9月29日下午由资产经营公司工会策划组织的“健康中国 你我同行”活动，相约在南山绿道如期举办。

9月的南山，秋高气爽、金桂飘香；绿道的两边，鸟儿欢畅、绿意盎然。公司各部门工作人员整齐列队后，以快步走的方式，畅游南山绿道，增强友谊和体魄。一路上，有的同志在抢抓镜头，用高清摄像手机，记载下这城市绿肺的美；有的同志边走边歌，时而驻足于桂花树下，闭上眼，深深吸入那沁人心脾的香；有的三三两两聚在一起，边

走边聊，感慨着这秋的丰收、这绿的纯净；还有的同志，索性一口气跑完了全程，早早地站在终点，向陆陆续续抵达的人挥手示意、加油鼓劲……

这既是一次小小的竞赛，激发了公司全体员工不断冲向更高、更快、更强；这又是一次亲密的交融，为大家在繁忙的工作之余，相互交流、互相勉励、互相关心提供了有效的载体。

南山的秋，美得令人陶醉！产业的人，暖得亲如一家！

（吴正雯）



### 经济管理学院赴江苏、上海船企调研

7月22-23日，为提高学院青年教师对我国船舶工业发展现状的认识，开拓面向船舶行业的研究思路，推进校企科研合作，江苏科技大学经济管理学院组织学院青年教师先后赴江苏新扬子造船有限公司、扬州中远海运重工有限公司、上海外高桥造船有限公司进行调研、交流。江苏省船舶工业行业协会常务副会长尤熙、学院院长苏翔和党委书记王念新带队，学院三十多位青年教师参加了此次调研活动。

三家船舶企业负责人均对学院调研团队的到访表示热烈欢迎。

江苏新扬子造船有限公司集团副总经理张宏飞表示公司与江苏科技大学有着长期友好的合作关系，企业的发展壮大离不开学校毕业的大量优秀人才。他表示公司的核心竞争力在于体制优势，将国

有企业、上市公司以及民营企业的发展理念融合在一起，在发展过程中始终不忘造船初心，同时拥有造船行业内特有的人才激励政策。







希望今后能与学校加深产学研交流，在中高层干部培养等方面联合开展合作。

扬州中远海运重工有限公司制造部部长钱天龙指出当前公司有 20%以上的员工毕业于江苏科技大学，大部分在各部门都是中坚力量。公司目前朝着“学川崎、强基础、促提升、树品牌”方向发力，努力将公司建设成为国内领先、世界一流的现代化、智能化的大型造船企业。公司希望进一步为促进公司高质量发展提供支撑，为学校建设世界一流造船大学出力。

上海外高桥造船有限公司党委副书记袁飞鹏首先感谢江苏科技大学为提升造船业竞争力做出的贡献，指出学校的人才培养紧跟与国内造船行业发展，毕业生能较快地适应船舶企业工作。他指出当前国内造船业尽管在体量方面具有很大竞争优势，但在某些领域与韩国仍有差距，以往公司与学校的合作多集中于技术层面，希望以后在成本控制、行业发展等更多领域有进一步的合作，推动公司的管理水平更上新台阶。

江苏省船舶工业行业协会常务副会长

尤熙从成本控制、企业文化等方面做了总结，他指出造船行业细节决定成本，行业涉及经济、管理、制造等一系列复杂问题，要扎扎实实做实事，要将致用文化不断传承，要立足于造船初心，为中国的造船事业做出贡献。

经济管理学院院长苏翔向上述企业介绍了学院的办学发展情况，并表示学院一直致力于推动教师将自己的研究与区域发展和造船行业结合起来，鼓励教师为祖国大地谱写新篇，为中国船舶镌刻辉煌。学院希望多与企业进行产学研合作，在人才培养上精准发力。

经济管理学院党委书记王念新感谢上述企业的热情接待，指出学校以船舶为特色，学院在教师培养上以船舶海洋为主攻方向，学院将进一步依托科研中心、研究生工作站和博士后流动站等平台，与企业深入合作，努力在青年教师培养上寻求新的突破。



参加此次活动的青年教师纷纷表示调研让人受益匪浅，开拓了教学和科研思路与视角，为今后的研究和发展奠定了良好的基础。

（张一飞 王昕）

## 寻访红色足迹，铭记抗战精神 ——马克思主义学院工会开展主题社会实践活动

在“九一八”事变 89 周年到来之际，为了缅怀革命先烈，铭记抗战精神，进一步贯彻习近平总书记 9 月 3 日在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 75 周年座谈会上的重要讲话精神，9 月 16 日—17 日，马克思主义学院工会组织学院老师寻访红色足迹，赴新四军江南指挥部纪念馆和茅山新四军纪念馆参观学习。

在纪念馆讲解员的引导下，教师们先后参观了新四军江南指挥部旧址、史料展览馆、陈毅元帅诗词将军书法碑廊、纪念广场、毛泽东像章陈列馆、新四军廉洁思想教育馆，仔细聆听讲解，观看展出的珍贵的历史照片、实物、图表、模型等展品，重温新四军将士与水西村人民浴血奋战、共同抗击日寇的感人史实。

随后教师们来到茅山新四军纪念馆，了

解到茅山是苏南抗日根据地的中心，是中国共产党在华中敌后最早创建的根据地之一，为中国革命做出了重大贡献；瞻仰了 36 米高的“苏南抗战胜利纪念碑”，感受了“纪念碑前放鞭炮，纪念碑下听军号”的奇观，声声军号，仿佛在提醒我们不忘初心、砥砺前行。

通过此次主题社会实践活动，教师们接受了新四军革命传统教育，深刻感受到革命前辈为了民族解放事业艰苦奋斗、不惜牺牲自己的奉献精神，受到了一次深刻的党性教育和精神洗礼。大家纷纷表示，一定弘扬和铭记抗战精神，时刻不忘初心，牢记使命，恪尽职守，勇于担当，脚踏实地做好本职工作，在落实立德树人根本任务中为学院内涵发展和学校进位争先做出自己的贡献。

（李英姿）



### 蚕研所生物技术学院召开青年教师发展座谈会

为欢迎 2020 年新进教师，帮助他们尽快融入集体、快速成长，10 月 16 日下午蚕研所、生物技术学院工会在所党委的统一安排下，联合关工委在长山校区举办了新进青年教师座谈会。所院党政领导班子成员、工会及关工委同志以及新进教师参加了本次座谈会，会议由所院党委委员、工会主席康

国平同志主持。

所院党委书记杨美成同志首先代表蚕研所生物技术学院向 2020 年度新入职的青年教师表示热烈欢迎，勉励大家尽快融入新环境，完成角色转变，明确发展方向，在教学科研、基金申报等方面努力做出新成绩，并对所院后续发展提出宝贵建议。所院原党

委书记、关工委副主任张国政同志详细了解了各位新进教师的专业背景,并结合多年的科研及管理经历对各位老师的职业发展及科研方向规划提出了建设性意见,特别是科学研究交叉融合。座谈会上,9位新入职的青年教师分享了博士阶段的研究背景以及入职后的教学科研进展,并从实验设备配制、科研方向凝练、学科融合、日常生活保障等方面提出了各自关心的问题。季更生副院长、吴萍副所长、钱平副书记等所院领导结合各自分管领域对各位新进教师关心的问题进行了解答,并从教学工作、条件设施保障、学生管理等角度对新进教师提出了期望。所

院关工委叶夏裕同志结合自身几十年的科研经历鼓励新进教师努力把握新时代的大好机遇,在各自的岗位上干出亮丽的业绩。工会主席康国平同志希望各位青年教师在紧张的教学科研工作之余,积极参加所院集体活动,树立良好的精神风貌,并表示工会将热忱为青年教师服务,为大家的工作和生活排忧解难。

蚕研所生物技术学院高度重视青年教师发展工作,每年由工会、关工委定期举办新进教师座谈会,帮助新进教师尽快适应新环境。

(盛晟 康国平)

### 粮食学院开展“根植行业、潜心育人”主题党建及教职工活动

为深入学习贯彻党的十九大和十九届五中全会精神,继承和发扬党的光荣传统和优良作风,提高党性修养,坚定理想信念,树立廉政意识,增强党总支的凝聚力和战斗力,粮食学院于12月5日赴张太雷纪念馆和常州城北国家粮食储备库开展“根植行业、潜心育人”为主题的党建及教职工活动。

在张太雷纪念馆,大家观看了张太雷生平事迹展,参观了张太雷故居,全面地了解了张太雷同志短暂但光辉的革命生涯。党员教职工在馆内重温入党誓词。

在常州城北国家粮食储备库,老师们参观了常州粮

食文化馆和常州市廉政文化建设示范点,实地考察了生物防治储粮害虫实验仓,了解储粮新动态。

此次活动,学院教职员工通过追寻革命志士足迹,学习无产阶级革命家崇高坚定的理想信念、无限忠诚的政治品格、忠民爱国的高尚情操,决心要更好地传承和发扬先进储粮人的“宁流千滴汗、不坏一粒粮”实干

精神和廉洁意识,将他们的精神转化为教学、科研的动力,进一步增强学院的凝聚力和战斗力,为建设国内一流造船大学奉献自己的力量。

(仇莺璇)



### 蚕研所/生物技术学院工会组织青年教师

### 开展“发扬春蚕精神，永葆奋斗本色”主题教育活动

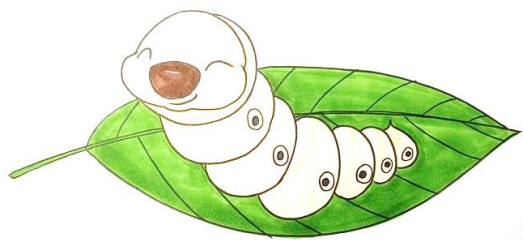
11月21日，蚕研所生物技术学院工会在所院党委的统一安排下，联合关工委组织新进青年教师、学生党员赴溧阳吕鸿声纪念馆、新四军纪念馆开展“发扬春蚕精神，永葆奋斗本色”主题教育活动。所院党委书记、关工委主任杨美成、党委副书记、关工委副主任钱平参加活动，并特邀校关工委常务副主任沈贻森、院关工委副主任潘一乐参加活动。

在吕鸿声纪念馆，大家在沈贻森、潘一乐两位老师的带领下，仔细了解了吕老先生的生平事迹，特别是他对我国蚕桑科学做出的杰出贡献。吕鸿声研究员是享誉世界的家蚕生理病理学家、昆虫病毒分子生物学家，是我国当代昆虫病毒分子生物学研究的开拓者与奠基人，是国内外公认的当代蚕学界的宗师，曾担任中国农业科学院蚕业研究所所长、博士生导师。青年教师朱明坤在参观完纪念馆如是说：“吕先生的学术思想、艺术成就和无私奉献的春蚕精神必将激励和

指引着我们年轻一代科研工作者为我国蚕桑事业的创新发展作出更大的成绩，同时他爱生如子、爱岗敬业的职业操守也将指引我们更好地培养新一代的蚕桑人。”

下午，所院青年教师、学生党员跟随讲解员的脚步，参观新四军纪念馆，聆听了新四军在江南一代抗日游击战争中浴血奋战的光辉历史，也了解了粟裕、陈毅等抗日将领的英雄事迹。一幅幅珍贵的照片、文稿、及实物展品为大家描绘了可歌可泣的壮烈爱国诗篇，使大家充分认识到，无数英烈用鲜血和生命换来的幸福生活需要倍加珍惜。作为新时代青年，我们必将秉承先烈遗志，弘扬伟大的爱国主义精神，不忘初心、牢记使命，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

此次主题教育活动，一方面旨在让大家学习吕鸿声老先生一生为蚕桑事业无私奉献的精神；另一方面，通过爱国主义教育，培养青年教师、学生党员不畏艰难困苦、激流勇进的革命精神。这种教育活动将成为所院党委、工会和关工委每年的常态化活动，让青年教工更快地融入到江科大、蚕研所的大家庭中来，不断鼓励他们，激发他们的斗志，为学校 and 所院进位争先、各项事业的发展做出更大贡献。（邹金城 康国平）



## 重温抗战历史 厚植爱国情怀

——马克思主义学院马原—思品教研室工会小组联合开展主题实践活动

为深入学习和贯彻党的十九届五中全会精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”，发扬党的不屈不挠的革命斗争精神，全方位了解全面建设小康社会的伟大成就，马克思主义学院马原教研室和思品教研室工会小组联合开展了“重温抗战历史，厚植爱国情怀”的主题实践活动。

11月8日，两个教研室老师来到实践活动的第一站——沙家浜革命历史纪念馆。纪念馆主要展示了沙家浜的革命历史、新四军抗日游击战历程、后方医院伤病员养伤、沙家浜部队发展历史以及京剧《沙家浜》的诞生历程等情况。一件件抗日志士的革命遗物、一尊尊栩栩如生的新四军雕像，仿佛将参观者带回了那个艰苦卓绝的斗争年代。参观的老师不仅敬佩革命志士的勇于奋斗和牺牲的精神，也感慨今日幸福生活的来之不易，同时也亲身体会到群众路线才是我党

战无不胜的法宝之一。

翌日，实践团队参观了全国乡村治理示范村之一的张家港南丰镇永联村。永联村是社会主义新农村建设的典型，先后获得“全国文明村”等30多项省和国家级荣誉称号。永联村从四十年前人均年分配只有68元的贫困村，一跃成为全国闻名的富裕村，是改革开放四十年来中国土地上出现的无数奇迹之一，开创了村企相联苏南模式的新境界。当地村民在交谈中难掩内心的喜悦，感恩党和国家在致富之路上的正确引领，也对未来的美好生活充满期待。

短短两天的考察，老师们不仅重温了那段峥嵘的革命历史，也感受了社会主义新农村建设的欣欣向荣。历史与现实将深厚的爱国情怀培植在人们内心深处，并且会随着中国特色社会主义事业伟大实践的推进而枝繁叶茂。

（徐明生 汪祥胜）



不忘初心  
方得始终



### 外国语学院举办“膏方进校园”暖心活动

又逢秋冬滋补养生时节。11月10日下午，外国语学院工会邀请到了镇江市中医院党委书记、医学博士、江苏省名中医史亚祥走进江苏科技大学梦溪校区为教职工们号脉、问诊量身开具膏方。

史亚祥教授介绍，秋冬季节，正是服用冬令膏方的好时机。他表示膏方有助病患康复、补虚扶弱、抗衰延年、防病调理、改善亚健康状态等功效，也可以扶助因生活压力大、身体常处于亚健康状态的年轻人提高免疫力，调节身体，同时慢性病调制、术后调治、亚健康人群、妇女儿童调养等，均可用膏方对症调理。经过近3个小时的问诊，来自全校近30名老师开了膏方。老师们一致表示，中医院的中医大专家亲自上门坐诊，还有工作人员现场办理手续，真的很贴心、暖心。

本次活动不仅让广大教职工更清楚地了解自己的身体状况，调理了自己的身体，而且也为教职工搭建起获得优质医疗资源的服务平台。此次“膏方进校园”活动，在感受膏方“魅力”的同时，也增强了广大教职工对中国传统文化的认同感和自信心，对中医药防病养生的普及和改善教师健康状况有积极的推进作用。

（马延华）

### 蚕研所生物技术学院工会开展“铭记历史，拥抱生命”主题活动

11月14日，为丰富我院女教工及新教工生活，增强教工之间的沟通和交流，陶冶情操、释放工作、生活压力，蚕研所生物技术学院工会组织所院女职工前往六朝古都南京开展“铭记历史，拥抱生命”主题活动。

上午所院教职工参观了南京大屠杀史展区，瞻仰了“冤魂呐喊”主题雕塑、灾难墙、和平大钟等。在“万人坑”旁，所院职工肃立、静默，看见遇难同胞的累累白骨和层层叠在一起的年

幼孩子的白骨时，都让人有一种揪心的痛。这场深刻在中华民族心田、在世界记忆里蔓延的血泪劫难告诉我们，勿忘国耻、强我中华！我们要牢记历史、自强不息，在自己的工作岗位上努力奋斗，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出自己应有的一份贡献！

下午，大家带着轻松、愉悦的心情游览了玄武湖。11月份的玄武湖依然风景秀丽，碧湖如镜，微风拂面、水面波光粼粼，厚重的古城墙在水中的倒影仿佛诉说着这座城市悠久的历史，而绿茵道两边景点布置也昭示着这座城市的朝气和无限的生命力。大家边散步边欣赏沿途的风景，置身大自然怀抱让人感觉身心愉悦，落日映射下的玄武湖更加夺目、艳丽，给大家留下了深刻的印象。

通过本次活动，一方面帮助教职工时刻铭记历史、勿忘国耻，另一方面能够让大家在轻松、愉快的氛围中工作、学习，体会大自然赠与我们的生活。

（邹金城 康国平）

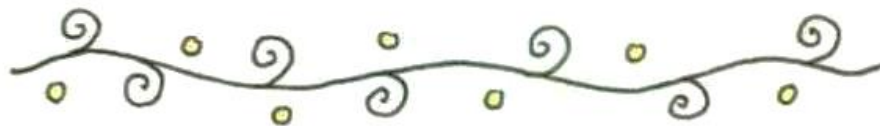
## “凝心聚力·趣味无限”江科大张家港校区 第十四届暨苏州理工学院第八届教职工趣味运动会

2020年11月12日上午，校区、苏理工举行了教职工趣味运动会，各工会小组上百位老师们积极参与，比赛由“一分钟定点投篮”、“三人四足”、“一分钟跳绳”、“一分钟踢毽子”、“拔河”等5个项目组成。

赛场上，各工会小组负责人、现场裁判员精神饱满，各参赛队员积极做着准备活动，比赛精彩纷呈，加油声此起彼伏。

最后，运动会在“拔河”这项凝聚力十足的项目中结束。虽说本次运动会以趣味为主，但是十分考验队员们的团结协作能力，取得了良好的效果，充分展现了校区、苏理工教师朝气蓬勃、勇往直前的精神风貌，为增进教职工相互交流，团结协作，促进身心健康，构建和谐校园搭建了广阔平台。

（张衡）



## 外国语学院召开“绩效考核和奖励分配”专题教代会

11月23日下午，外国语学院在长山校区文理楼1550室召开了“绩效考核和奖励分配”专题教代会。学院教代会正式代表和部分特邀代表参加了本次会议。会议由学院党委书记姚双良同志主持。

会上，首先由吾文泉院长对《外国语学院绩效考核和奖励分配实施细则（试行）》向各位代表做了解读。吾院长向与会代表解释了细则修订过程，他指出，细则是以学校相关文件为依据，并经过多次研讨和征求意见，最后吸收了学院各部门提出的合理化建议而制订的。姚双良书记对《外国语学院继续教育经费管理与收入分配办法（试行）》

文件做了解释，并重点对相关文件制定的背景做了详细说明。方小勇副院长对《外国语学院教师教学工作业绩考核与奖励办法实施细则（试行）》做了说明。

代表们在听取了学院领导关于三个文件制定的说明后，按照分组进行了认真细致的讨论，随后以小组为单位做了大会交流，各组结合各自的情况对文件提出了详细的修订建议和意见。代表们表示，会后要把相关政策和文件的精神及时传达给所在部门的老师。最后，与会代表经过表决，原则性通过了上述三个文件，后期学院会根据教代会意见和建议进行修订。

（周玥）

## 机关一工会开展天生桥和栖霞山一日游活动

为进一步丰富教职工业余文化生活,11月15日,机关一工会组织近80名教职员工及其家属一起开展了天生桥和栖霞山一日游活动。

大家首先乘车前往溧水天生桥,天生桥景区素有“江南小三峡”之称,一线流水劈山而过,两岸绝壁高三四十米。胭脂河为秦淮河的上游,全长7.5公里,要在胭脂岗上向下开凿深30余米、底宽约20米的河道,就是在如今用机械化施工也是很不容易的事。而

600多年前明代李新带领近万名民工以生命为代价开凿出的一条“石缝中的运河”创造了奇迹!这就是天生桥,一座出自于人工,而却名“天生”的举世无双的石桥。

下午教职员工们一起游览了中国四大红叶观赏风景区之一的栖霞山。栖霞山被乾隆皇帝称为“第一金陵明秀山”,自明代以来就有“秋栖霞”之说,每到深秋,山中漫山红遍,犹如晚霞洒落,蔚为壮观。栖霞山古迹遍布,山景优美,文化底蕴深厚,素有“一座栖霞山,半部金陵史”的美誉。景区荟萃了宗教文化、帝王文化、绿色文化、名人民俗文化、地质文化、石刻文化、茶文化。山中险峰、奇石、名泉、深涧与苍松、翠柏、红叶浑然一体,自然天成。

这次集体活动不仅让大家欣赏了美景,锻炼了身体,陶冶了身心,也为大家互相了解、加强交流搭建了平台,进一步增强了机关一的凝聚力,营造了和谐的工作氛围,留下了美好的回忆。  
(陈玉亮)



## 机关二工会组织教职工参观江心洲新农村建设

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,11月1日,机关二工会组织教职工开展“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,经过一个小时左右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,忍不住采桔当场品尝,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。蜜橘的酸甜,老师们的笑脸……一幅秋日丰收的美丽画卷在江心洲的桔园悄然展开。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80多位会员参加,通过此次活动,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)



## 继续教育学院工会组织教职工赴南京秋游

踏落叶，寻秋意，乘画舫，赏秋韵。为了缓解教职工的工作压力，放松心情，提升大家身心健康素质，更好地激发大家的工作热情，继续教育学院工会组织全体教职工赴南京天生桥、栖霞山开展秋游活动。

11月15日上午，大巴车从东校区海之韵广场出发，经过两个小时车程来到南京溧水天生桥景区。天生桥是明太祖朱元璋定都南京后，为沟通南京地区与两浙地区的漕运而建，在古代人工运河上留下巨石横跨两岸而成，因河两岸险峻、陡峭、秀丽、幽深，素有“江南小三峡”之称。老师们乘着画舫徜

徉在胭脂河中，聆听着胭脂河、凤凰井神话般的传说，愉悦地欣赏天生桥美景及两岸风光。下午大家又来到了南京市栖霞山，栖霞山是中国四大赏枫胜地之一。老师们欣赏着点缀山林中的片片枫叶，畅游在明镜湖、千佛岩、栖霞寺等处，欣赏自然奇观的同时，感叹中国文化的博大精深。

此次工会活动教职工们不仅领略了自然风光，陶冶了情操，丰富了文体生活，而且还加强了教职工间的情感交流，增强了大家的凝聚力和战斗力。

（栾静）

### 能动学院工会组织教职工秋游活动

秋高气爽、硕果飘香，一片金秋收获的景象。新的一年，学院又增添了好多朝气蓬勃的新面孔。为了增进同事之间的情感，丰富业余文化生活，建设和谐学院，10月24日，学院工会组织教师及家属一行30余人前往江心洲，开展桔子采摘、秋游活动。让大家在繁忙的工作之余放松心情，亲近自然。

一天的行程，大家漫步、撷蛋、畅谈着生活的趣事、美食，孩子们追逐嬉戏、快乐兴奋。此次活动让职工从繁忙的教学、科研工作中得到放松。

陶冶了情操，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）



## 图书馆工会组织教职工赴江心洲秋游采摘

秋风送爽，硕果飘香，这是一个收获的季节。为了让大家享受丰收的喜悦，感受绚丽的秋色，11月1日，图书馆工会组织教职工一行40余人赴镇江江心洲，共同参加“秋游采摘”活动。

活动当天，参与采摘的老师个个精神饱满、热情高涨、喜笑颜开，现场气氛活跃。大家一边感受着宜人的自然风光、品尝着甘甜的橘子，一边谈笑风生、文明采摘，橘园中一片欢声笑语。采摘结束后，大家齐

聚江心洲特色餐馆，品尝芳香四溢的当地美食，开启惬意的午餐时光。

此次采摘活动，不仅让新入职的老师们更快地融入图书馆大家庭，更是让教职工们回归自然、放松身心。活动结束后，大家纷纷感谢图书馆工会策划了一次如此丰富多彩的活动，让大家既在劳动中体验到了快乐，又有利于他们以更加积极的心态、充沛的精力投入到工作中，为图书馆的发展做出更大的贡献。  
(闫舟舟)



### 醉美江心 橘子红了

#### ——资产经营公司工会组织踏秋采橘活动

资产经营公司工会积极响应市总工会号召，精心策划开展“爱镇江·游镇江”职工(春秋)乡村游活动，全员助力乡村振兴。10月31日，公司工会组织全体会员赴江心洲乡村踏秋、采摘橘子。

丹徒区江心洲位于我市东郊，因四面环江而得名；也因水资源丰富、无工业污染而成为远近闻名的原生态农业园。这里，风光怡人，尤在秋季更是硕果累累，柑橘、葡萄、柿子、无花果、火龙果等无公害时令水果，色泽艳丽、香味四溢，令人垂涎欲滴。这里，特色鲜明，“滩八样”更是闻名全市，春风一吹，全岛弥漫着马兰、枸杞、菊花脑、紫柴笋、野水芹、芦蒿苔、野茭白、荠菜等八种野菜의清香，让人记忆犹新。这里，生态优雅，省级豚类自然保护区、国家地理标志“镇江江蟹”养殖基地、5千亩江滩芦荡等，秀起了这座美丽、生态、宁静的江中绿岛。

去这座小岛，需要摆渡。在汽渡上，我们吹着江风、看着江景，心一下就飞了起来。镇江的乡村真的很美。

此时深秋，橘子成为主角。登上江心洲，宽敞的乡村水泥道两边，家家满园的橘子挂满枝头、伸出院外，散发着江心洲的热情。在茂盛的橘子林里，黄色的硕果压弯了枝头，会员们在园子里尽情地采摘，一只又一只、一袋又一袋。黄澄澄的橘子颜值爆表，看一眼，色泽诱人；咬一口，沁人心脾。橘子饱满的、圆圆的，憨态可掬，会员们纷纷靠着橘树、握住橘子合影。此时，真的希望时间慢下来，久久感受着这幸福，也体会这丰收给果农们带来的喜悦。

午后，大家拎着大包小包的橘子，在不舍中登上汽渡。回望，江心洲在午后的阳光中渐渐远去，美丽的小岛明天会更好！

(吴正雯)

## 低碳出行·爱生活·爱健康 ——外国语学院秋日长山单车比赛

慢行，快骑，低碳校园，没你不行；工作不止于快行，生活止于慢行。10月30日的长山校园，阳光灿烂，万里无云。文理楼前，外国语学院的老师们个个身着轻便服装，参加外国语学院2020年“低碳出行·爱生活·爱健康”主题健身骑行活动。

活动分为两部分，慢骑和快骑。第一部分的慢骑要求参赛者在一定距离内脚不能着地，不能超过左右边界，到达目的地最慢者为获胜。经过紧张角逐，以吴明军教授为首的橘色队伍获得第一名。经过了紧张的慢骑，第二部分的快骑让大家彻底放松心情，围绕美丽

的水库快骑一周，感受长山校园秋的魅力。

本次活动，增进了学院教职工之间的沟通交流，营造出欢乐和谐、友爱互助的团队气氛。大家纷纷表示，骑行健身活动形式轻松新颖，利于身心放松，感觉自己年轻了很多，更加期待下一次工会活动。（岳瑜）

## 蚕研所/生物技术学院组织教工开展观影活动

10月10日、11日蚕研所生物技术学院协同中南银城樾府组织广大教工分两场分别观看了影片《我和我的家乡》和《夺冠》。

教工们伴随着激情高昂的歌声，仿佛自己走进了银幕前闪过的祖国大好河山美景图中。《我和我的家乡》这部电影分五个单元从祖国东西南北中五大区域，展示每个地方的独特自然风光和风土人情，讲述了北京、陕西、浙江、辽宁和贵州五个地方的故事，这就是家乡的故事，主角们用不同

的方式建设着自己的家乡。这些故事既有让大家捧腹大笑的瞬间，也有感动落泪的时刻。

《夺冠》中讲述了女排前后两次夺冠历程，但意义完全不同。一前一后反应了国家实力的提升，民族的自信。老女排是上个世纪中国人精神面貌的一个缩影，举步维艰时不屈不挠，巅峰时刻不骄不躁，为困苦时期的中国人民树起了一座精神丰碑。排球早已不是一项单纯的运动，已然成为了国人的精神财富，有一种骄傲叫

中国女排，有一种精神叫女排精神。从运动中也要享受快乐。

老师们都觉得这次观影活动有意义。在闲下之余能带着家人、孩子一起看电影、一起享受快乐是一件很开心的事。我们的老师们也非常需要放松一下自己，从紧张的工作中释放出来。从影片中也能勾起自己的回忆、感受到祖国日新月异的变化、学到不屈不挠，不骄不躁的女排精神。这就是工会活动的意义所在。

（康国平）

### 邂逅深秋 缘聚江心 ——三部门联合组织职工 联谊活动

11月17日-18日，在物业中心、公寓中心、采供中心部门工会精心筹划下，后勤管理处后勤集团三部门联合组织了“邂逅深秋 缘聚江心”职工联谊活动。

三部门全体员工共计144人，在保证各项服务工作正常运转的前提下分两批集中乘车前往江中碧玉——江心洲。抵达后，部门领导宣布活动安排和安全注意事项，随后，员工们进行采摘活动并自由参观浏览江心洲的美丽秋景。采摘园里，红彤彤、黄橙橙的柑桔挂满了枝头，茂密的桔树林里穿梭

着大家欢快的身影，时不时传出欢声笑语。在静谧如水、风景如画的江心洲，员工们三三两两，或采摘，或挖野菜，或热烈聚谈，或江边小道漫步、留影，纷纷享受着难得的悠闲时光。结束时，大家一扫身上的疲惫，喜笑颜开，满载而归。

2020年，是特殊的一年，疫情又遇搬迁，后勤服务保障工作极为辛苦。员工们既为战胜疫情、学校顺利搬迁感到喜悦，又承受着高强度的工作压力。本次职工联谊活动的开展，增强了部门凝聚力，加深了部门之间的沟通交流，也有效纾解了工作压力，让大家能以更加饱满、更赋激情的状态去拥抱生活。

（蒋晓霞）



### 厨艺大赛显身手 教工活动创和谐 ——张家港校区、苏理工第四届教工厨艺大赛

为丰富职工业余生活，舒缓工作压力，营造团结和谐氛围，11月18日，张家港校区、苏理工工会开展教工厨艺大赛。

活动在教工餐厅举行，7支参赛队以工会小组为单位组队参加比赛，每个队伍在活动规定的时限内完成规定菜品和创意菜品。由部门负责人、教师代表、厨师等组成评委团，按照色、香、形、味、营养、创意等标准对每道菜进行评分，确定比赛名次。

比赛中，参赛选手充分发挥了自己的精

湛厨艺，挥铲舞勺，热油、翻炒、调味，瞬间整个现场菜香扑鼻。不一会儿，“大盘鸡”、“酸菜鱼”、“青椒土豆丝”等各具特色的菜肴一一展现在评委眼前，参赛选手精湛的厨艺得到了评委们的一致好评。

通过本次活动的开展，增强教工凝聚力，使教工在繁忙的工作中身心得以放松，展示教工别具一格的厨艺，提升了幸福感与归属感，让教工以更加饱满的热情投入到今后的工作当中。

（张衡）

## 蚕研所生物技术学院举办师生交流篮球赛



12月5日下午，蚕研所生物技术学院工会联合学院团委、学工办在新校区体育馆举办了师生交流篮球赛。比赛分成本科生队、研究生队和教职工队展开上下半场交替循环角逐，最后教职工队取得全胜。

本次活动有30多位师生参加，活动具有“全员性、娱乐性、竞争性、创新性”等特点，师生们活动得很愉快，这将成为该部门工会每年常态化活动。

通过开展这一活动，丰富了师生们的课余文化生活，树立“健康生活”理念，进一步活跃校园文化，弘扬积极进取、顽强拼搏的精神，进一步推动学院本科生导师制，加强师生之间的交流，让老师成为学生的良师益友。

（康国平）



## 图书馆工会组织教职工掬蛋比赛

为了丰富老师们的业余生活，放松与调节老师们的身体心情，11月28日下午2点，图书馆工会在江科大梦溪校区的舫苑二楼举办了“掬蛋大赛”，并同期举行包饺子活动。

活动当天，参与比赛的老师们个个热情高涨、摩拳擦掌、跃跃欲试。虽然已是深冬，但是现场的活动气氛热烈依旧，给严寒的冬日带来了一丝温暖。老师们有的眉头深锁、努力思考下一步的牌路，有的喜笑颜开、窃喜手气不错，还有的遗憾输局已定，但也可以转头释然。同时，未参加掬蛋比赛的老师们也开始了热火朝天地包起了饺子。比赛

结束后，按照规则评选出前8名，并进行了奖品颁发，再次将活动推向高潮。颁奖完成后，大家齐聚舫苑一楼品尝芳香四溢的饺子与羊肉汤，开启惬意的晚餐时光。

此次活动，不仅让老师们加强了彼此地了解与交流，而且让教职工们短暂地告别工作、转换思维、放松身心，从而以更加积极的心态、充沛的精力投入到工作中，为图书馆事业的蓬勃发展添砖加瓦。



（闫舟舟）

## 我校“崇德修德 奋进荣校”主题征文活动评选揭晓

由我校工会、宣传部、人事处、离退休处联合举办的“崇德修德 奋进荣校”主题征文活动评选揭晓，各部门共推送 16 篇文章，经专家评审，船舶与海洋工程学院宋向荣老师《学习时代楷模争做教学先锋——记工程力学系的教学传承》1 篇评为一等奖，机械工程学院季含宇老师《船魂颂·热血铸华章》等 3 篇评为二等奖，粮食学院俞玥老师《扬帆启航 科技兴国——江苏科技大学纪念上海船舶搬迁镇江办学 50 周年》等 5 篇评为三等奖，其余 7 篇为优秀奖。

在学校“纪念搬迁 50 周年”暨庆祝新校区启用之际，我校开展“崇德修德 奋进荣校”主题征文活动，旨在讴歌学校教书育人中爱岗敬业、关爱学生，精益求精、严谨笃学，勇于创新、奋发进取，淡泊名利、志存高远的时代精神，赞颂优秀教职工立德树人，无私奉献的先进事迹，提振精气神，更好的发挥工作潜力、潜能，全力以赴推进高质量发展，共同谱写学校事业发展的新篇章。

## 学习时代楷模，争做教学先锋

### ——记工程力学系的教学传承

## 获 奖 征 文

还记得刚入职的时候，经常听老教师给我讲学校的历史，转眼二十余年，现在轮到我给青年教师讲身边的故事了。在学校的发展历程中，留下了一代代老师的奉献，留下了他们的美好记忆，青年教师在一代代的传承中成长，学校在老师们的共同努力下不断创造辉煌。

2020 年夏天，学校搬到了美

丽的十里长山，在整理办公室的时候，一些历史珍藏又勾起了我的回忆。积累了 20 多年的课程试卷和标准答案，发黄的纸张讲述着工程力学系的历史与教学传承；老教师留下的手写讲稿，厚厚几本，从中看到他们严谨治学的作风；上百张的幻灯片胶片、早期的教学录像带、教学课件的软盘和光盘，见证了教学技术和教学改革的发展；还有各个不同时期的奖状，代表着工程力学系老师们曾经的辉煌。我印象最深的当属 1993 年理

论力学课程获得江苏省一类优秀课程的奖状，在刚入职时，景荣春老师给我介绍这张证书时满脸的自豪让我记忆犹深。

景荣春老师已离开我们多年，但以景荣春老师为代表的工程力学系优秀传统继承了下来，以景荣春老师为时代楷模的精神航标被青年师生们高高竖起，以景荣春命名的党支部激励着一代代学子和老师们争做时代先锋。

### 一、时代楷模的影响力与感染力不断传承

景荣春老师是教育部创先争优先进典型，江苏省道德模范。关于景荣春老师的先进事迹被中央、省市各大媒体报道，这里不多叙说。只从我经历的一件小事谈谈景老师的认真。记得我的第一次试讲，我板书时有一个式子，是某一个力等于0。景荣春老师提出了这个0是矢量，应该加上矢量箭头。这个问题引起了老师们的激励讨论，有的老师指出，这个0加不加箭头无所谓。景老师据理力争，……，最终得到大家认可。那时，我觉得这个问题无所谓，教研室的讨论不了了之。但景老师没有放弃，继续研究，对力学符号的使用规范总结了一套规律。后来，在2004年江苏省力学教学研讨会上，他做了关于力学符号使用的主题报告。那次会议的报告，使省内力学届的老师都了解了力学符号使用规范，反响很大。景老师关于这个问题又继续整理成一篇文章，发表在《力学与实践》上。正是由于景老师的认

真，高等教育出版社、机械工业出版社等经常请他审阅教材。

景荣春老师的认真严谨的作风感染着每一个力学老师，成为支撑他们面对困难的勇气和力量。2012年起工程力学本科专业招生，在培养方案制定、专业课程教学、开发实验项目、指导毕业设计等各项工作中，老师们勇挑重担，顺利完成专业评估及学士学位授予权评审。在培养学生方面，他们不计个人得失，经常利用业余时间指导学生论文、竞赛等。2018年江苏省力学创新创意竞赛中，我校李梦翔同学获得微文竞赛特等奖的第一名；2019年在清华大学举行的第12届全国周培源大学生力学竞赛“理论设计与操作”团体赛中，竞赛共设3个单项，我校获得1项单项冠军；2019级工程力学专业学生考研录取率53.3%，位列全校第一。

### 二、优秀传统文化培养优秀的教师队伍

随着高等教育大众化和高教事业的扩张，高校青年教师在数量上成倍增长。一些青年教师从学生直接走上大学的讲台，不可避免地面临各种各样的问题。

工程力学系从2000年开始实行青年教师导师制度，通过老教师的传、帮、带，使青年教师快速成长为教学骨干，涌现了一批优秀的青年教师，取得了很好的实效。学院要求每学年制定青年教师导师制的培养计划，并进行考核。导师指导青年教师要助课、

听课、改作业、答疑等，让青年教师熟悉教学环节。通过指导青年教师熟悉教学大纲和教学计划，指导青年教师备课与试讲，跟踪青年教师上课及指导学生实验的全环节，带领青年教师参与课程建设及教学研究课题等，提升青年教师的教学实践水平和教学研究能力。

在提高青年教师教学水平方面着重打造教师的四种基本能力：精心备课及现代化教学手段应用能力、教学内容深度广度的把握能力、改进教学方法及驾驭课堂的能力、辅导答疑与深入开展教学研究的能力。每当有老师入职，都要经过多轮试讲；每当有老师参加讲课比赛，都要经过多遍的集体备课和磨合。始终记得我参加第一次江苏省讲课比赛前，许志新老师教我怎样进行教学设计以及如何开篇引导，景荣春老师教我制作课件时需注意什么并且帮我设计例题。景荣春老师重病卧床期间，有2位老师准备讲课比赛，景老师在病房指导。正是由于这样的言传身教，使得工程力学系青年教师在教学研究和教学能力上不断提高，老师获得省级以上讲课比赛奖励12项。2018年，我校任鹏老师又获得江苏省本科高校青年教师教学竞赛特等奖。

对青年老师的培养不仅在课堂教学上，还在教学改革、课程建设、教材建设等各个方面。从2000年开始结合21世纪教学改革

进行新一轮课程建设，理论力学和材料力学课程建设经过多次复评优秀，工程力学课程于2004年获得江苏省二类优秀课程，工程力学实验教学中心于2009年获得江苏省实验教学示范中心，青年教师均全面参与；青年教师参与出版教材4部，其中2部获得江苏省精品教材；参与制作的多媒体课件获得江苏省优秀多媒体课件二等奖及全国优秀多媒体课件三等奖；参与完成省级教学研究课题2项、高等教育出版社合作研究课题3项、校教学改革研究课题多项；获得校教学成果奖多项。在参与教学改革项目的过程中，青年教师培养了扎实的课程理论基础，锻炼了教学研究能力，形成了教全面的教學思想，对提高教学质量起到了重要作用。

### 三、新时代新思想下的工程力学教学发展

2017年学校印发了《江苏科技大学“课程思政聚合行动”方案》，在全省率先实施“课程思政聚合行动”。工程力学系开设的理论力学、材料力学、工程力学等课程都曾获得江苏省优秀课程，并曾经涌现了景荣春教授这样的教育教学先进典型，大部分老师都获得过省级以上讲课比赛奖励，具有很好的教学工作基础。工程力学系老师以“继承前辈优良传统、发扬时代先锋精神”为宗旨，在景荣春教授无私奉献、勇于创新的精神指引下，发挥先进典型作用，在校内率先开展了课程思政教学活动。



坚持“价值引领”与“知识传授”相结合，形成工程力学课程“课程思政”教案。从专业培养方案重构出发，在梳理职业素养的基础上，拟定培养方案中的毕业要求，并落实到专业课程的教学目标中，促进教师挖掘教学内容中的思政元素，寻找思政教育与专业课程的结合点。每位教师充分挖掘专业课程中的思政元素，每人撰写3-4个课程思政教案，集体完成课程思政教案。

坚持“课堂教学”与“课外实践”相结合，打造“术”“道”融合的重要阵地。加强建设“力学课程辅导站”、“大学生科技创新体辅导站”，建立起大学生与导师、研究生良好对接的平台，成为沟通学校、教师、学生三者之间的桥梁，通过各类船舶海工类学科竞赛、专业认知实践、大学生课程辅导等工作平台，不断为学生成长成才创造条件，提供动力，以景荣春教授“爱岗敬业、科学严谨、无私奉献”的精神为引领，将课堂教学延伸到课外培养。

2020年新冠疫情突然爆发，教学模式全面转换为线上教学，我校自己制作的《材料力学》在线开发课程在“中国大学慕课”

平台及时上线。在线课程制作涵盖全部重点内容的80个教学短视频，配合课件、讲稿、例题、习题、自测、单元测试等，内容及时更新。学生通过观看视频、完成作业、自测等方式学习。教师通过慕课堂组织教学，也可设计练习、测试等。教师利用慕课和网络在线教学工具，实现停课不停学、要求不降低，我校《材料力学》课程教学团队的混合在线教学案例被省教育厅吸纳为疫情防控期间在线教学典型案例进行推广。

通过思政聚合行动，教师在思政备课和教学中思想也得到了升华。在线课程的教学实践使老师的教育理念和教育思路进一步提升。工程力学系的课程教学，通过力学辅导站、各类竞赛指导、学生参与科研项目等，延伸到了课堂之外，使教书育人、思政聚合融入到了生活之中。

在江科大这个和谐奋进的大家庭里，充满热情和斗志的师生只争朝夕，为实现学校高质量发展目标砥砺前行，为培养思想政治过硬、德智体均衡发展、适应新时代需求的合格大学生而不懈奋斗。

（船舶与海洋工程学院 宋向荣）



## 船魂颂·热血铸华章

曾几何时，一纸政令，  
一校教工遣行越千里。  
两处无望，茫然回首，  
黄浦南山何处是归期。

如果说，  
那是一次不予违逆的无可奈何。  
那么从黄埔到南山。  
从上海滩到运河畔，  
已是你命运既定的不二选择。

曾几何时，三马同槽，  
纷争不断此地为何家？  
四壁萧然，奔走呼号，  
一砖一瓦新址自始建！

如果说，  
那是一遭千凿万击的风雨交加。  
那么从学校到学院，  
从专科到升专为本，  
已是你不屈奋斗的来因去果。

五十载春秋转瞬，  
你是飓风中千帆过尽后，那条破浪前行的孤舟！  
六十年甲子之期，  
你是暴雨后灿烂千阳下，那艘凯旋归港的巨轮！

巍巍船魂，敬公奋朴。  
巍巍船魂，业精用宏。  
你精心培养崛起的栋梁。

煌煌岁月，笃学明德。  
煌煌岁月，经世致用！  
你勤勉孕育精业的工匠。

这就是你，背负着祖国船舶工业使命的江科大啊！

用傲骨磨砺海装匠器，  
用不屈塑造船舶精魂。

前进！  
向着那无限的深蓝！  
前进！  
向着那明天的辉煌！

我们共同用热血！  
铸就一曲腾飞的华章！



（机械工程学院 季含宇）

## 不改初心新区展新颜，大有可为领创新时代

作为一名2020年上半年刚刚入职的青年教师，非常有幸见证和参与学校“纪念搬迁50周年”暨庆祝新校区启用系列活动。在了解了50年前上海船校搬迁镇江办学，一代代船校前辈秉持“船魂”精神奋勇向前，奠定了江苏科技大学迈向一流造船大学的强劲根基的辉煌校史后，我被深根厚植的“船魂”精神深深感染。在我理解崇德修德、奋进荣校正是当代“船魂”精神的集中写照。

习近平总书记十分重视立德的问题，多次引经据典、深入浅出，一再强调崇德、明德、修德的重要性。“校无德不兴，师无德不立”，崇德修德既是贯彻党的教育方针，把握教育时代主题，落实立德树人根本任务的具体形式，也是提振精气神，推进高质量发展，共同谱写学校事业发展新篇章的重要保障。

### 重温教育初心 坚定立德树人

江苏科技大学从黄浦江畔启航，50年来，校名有更迭，校址有变迁，不变的是一所学府对育人初去心的坚守；50年来，学校保持长期形成的办学特色，坚定立德树人信念；50年来，淬炼形成了永不褪色的“船魂”精神；50年来，学校为国家输送了10余万名各类优秀人才；跨越半个世纪，学校已然开启了面向深蓝扬帆远航的新局面。师德是教书育人根本，学校历来非常重视。6年前，学校一纸“师德公约”开全国先河，“让教育更纯粹更真诚，更好地影响未来有

影响力的人！”近期，两千余册《江苏科技大学教师师德手册》逐一发放至每名教职工，继续不断强化师德师风建设，弘扬新时代师德师风风尚。从2019年9月起学校推出了“我在平凡的岗位上”系列报道，报道了一大批立德树人，无私奉献的优秀教职工先进事迹。他们勤勉修德、拼搏奉献，他们不忘初心、奋进荣校，展示了江科大厚重深植的“船魂”精神，展现了立德树人的教育初心。例如“三尺讲台，一片丹心”的朱永梅老师、“爱生如子静待花开”的沈九兵老师、“坚守专业建设的责任与情怀”的张友志老师等等。他们投身教学、献身教育、爱生如己，已然成为学校师德师风建设核心内涵。如今，“让每一名教职工都拥有人生出彩机会”倡议深入人心，至善师德风尚蔚然成风。新时代的江科大鼓励教师把教书育人作为首要职责，让尊师重教成为江科大最美的风尚！

### 秉承师德传统 锤炼品德修为

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。秉承优良师德师风是学校教师队伍建设的关键路径。全国教育系统创先争优典型、全省道德模范景荣春教授就是学校优良师德传统的杰出代表。在景教授事迹感召下，我校一大批精心育人、鞠躬尽瘁的优秀教师不断涌现，他们秉承发扬师德传统，不断锤炼品德修为，以人格培养人格，以灵魂塑造灵魂。通过学习优秀教师事迹深受启发，作为青年教师要将做合格教师作为师德师风

建设的起点、要将为人师表作为师德师风建设的重点。一是要求广大青年教师要有爱岗敬业、关爱学生的精神，从走上三尺讲台开始就要求我们要毫无保留地交给人民的教育事业，无怨无悔，应深入了解学生，与学生建立平等师生的关系，应有饱满的爱心，对学生应该重理解，做学生知音，应善于学习积累多方面的知识和经验，沟通心与心的虹桥。二是要求广大青年教师要有精益求精、严谨笃学的精神，应与时俱进，讲求实效，应加强业务学习，认真备课，精心组织每堂课，应不断地更新和扩展自己的知识领域，具备可持续发展的能力，并在教学中不断地进行研究，以适应教育新趋势和时代的要求。三是要求广大青年教师要有勇于创新、奋发进取的精神，应转变思想，更新观念，提高认识，应加强产学研结合为专业建设服务，应踊跃投身教育创新实践，探索建立新型实践教学体系推进学科建设进位争先。四是要求广大青年教师要有淡泊名利、志存高远的精神，应树立高尚的道德情操和精神追求，甘为人梯，乐于奉献，应以平常心看待名利，让高尚的师德统领自己的生活。因此，在今后的工作中，广大青年教师要把“爱岗敬业、关爱学生”为责任担当；让“精益求精、严谨笃学”来鞭策自己；用“勇于创新、奋发进取”为进取方向，以“淡泊名利、志存高远”为价值取向。

### 领创新时代 弘扬进取精神

作为新中国第一所造船工业学校，创建于民族危难之际，成长于新中国成立之时，

与改革开放的中国共同发展。起始于船舶工业，服务于船舶工业，紧贴国家重大战略需求作贡献，江科大人的家国情怀从未改变。成就无数大国重器的背后，是江科大人的才智与汗水，是走向深蓝，筑梦海洋的豪迈情怀。近年来，学校各项事业捷报频传，成就辉煌，不但让全校师生为之欢欣鼓舞，也为船舶海工产业发展做出了重大贡献。面对这一项项成就，我们在自豪之际，更应该从中受到鼓舞和汲取力量，甩开膀子加油干，奋力拼搏，以积极进取的“船魂”精神，齐心协力以“等不起”的发展紧迫感，朝着理想的彼岸扬帆起航。进取精神，是广大教师在工作中应一直秉持的重要精神力量，是克服困难取得成就的重要保障。2020年是贯彻落实学校第三次党代会精神、推进学校进位争先的关键之年，也是学校“十三五”发展规划的收官之年。广大青年教师应以积极饱满的进取精神，迎难而上、逆势作为，不断推动学校各项事业取得高质量发展。2020年也是学校搬迁镇江办学50周年，同时将搬迁启用长山新校区，是又一次纳新与开拓之年。广大青年教师应以校荣我荣、拼搏奉献的精神，砥砺前行，爬坡越坎、进位争先，为圆满完成2020年学校党政工作的主要目标贡献力量。我坚信通过紧紧围绕“立德树人”根本任务，紧扣建设“国内一流造船大学”战略目标，向心运动，抢抓发展机遇，学校高质量发展一定大有可为，必将开启领创特色发展的崭新时代。

（粮食学院 王东旭）

# 让书香氤氲校园的每一处角落

在网络平台上曾有过这样一个小调查：如果不考虑薪水，你最想从事的职业是？其中高赞回答有：图书管理员。彼时作为图书馆学的一名在读生，默默地给这个回答点了一个赞。

从2019年入职科大，到2020年学校搬入新校区，从铺满梧桐叶大道旁的老图书馆，到十里长山下湖畔的新图书馆，我很荣幸地处在这样一个奇妙的时间点，成为见证上海船校搬迁镇江办学50周年和新校区启用的一员。入馆之初，我就给自己定了一个小目标：从自身做起，不懈努力，成为深受科大师生喜爱的一名馆员。让旁人看起来高度理想化的一份工作更具现实意义，这是我对自己的鞭策。

2020年新校区的启用，不仅是学校物理空间的搬迁，更是学科发展的新契机，同时，也是校园精神内核的一次跃升。而图书馆，可成为促进学校学科发展和精神文化提升的有力载体，作为一名年轻的图书馆人，深觉使命在肩，担当在行。

## 一、一流的大学需要一流的图书馆

葛世伦书记在2020年新学期调研图书馆时强调，图书馆未来的运行功能、服务理念、职能拓展需要做更进一步的探讨和提升，要逐步拓展业务，紧跟时代步伐，要为我校实现国内一流造船大学的建设提供更多的

关于船舶科技工作的信息。

即将处于新环境下的图书馆，我们青年馆员能做的是什么呢？是在馆舍空间升级和各项软硬件设施优化后，面对新的“管理模式”“阅读模式”和“服务模式”的转变，紧紧围绕学校船舶、海洋、桑蚕等特色及重点学科开展相应服务工作，广泛收集、整理、保存、推广相关资源。既不忘扎实做好图书馆的各项基础工作，也能迅速吸收图书馆发展的新理念，不断更新专业知识，锤炼专业能力，以绵薄之力，聚沙成塔，满足我校师生读者的多元化需求。一流的大学需要一流的图书馆，而你我，要争做一流的图书馆馆员。

## 二、持续助力书香校园文化建设

从国家倡导“全民阅读”以来，各式各样的读书节成为广大图书馆重点举办的活动，阅读推广也是高校图书馆极具代表性的工作之一。

一年一度的“悦读·起航”读书节在我校已成功举办三届，在图书馆、宣传部、团委等部门老师和读者协会同学的努力下，“悦读·起航”活动在学校成为了具有一定影响力的文化品牌，受到师生读者的好评。在今年，由于新冠疫情的爆发，读书节系列活动的重点从线下转移到了线上，图书馆在新媒体平台上策划和发布了一系列阅读推

广活动，持续助力书香校园文化建设。

我们一直以来强调和期望的都是：让阅读成为读者的一个长期习惯，为喜爱读书的人营造一个良好环境。如果你热爱阅读，那每一天都可是“读书日”。所以，除具有节日性质的读书节外，长期性的阅读活动也是我们想要不断设立的。

作为“数字原住民”的90后、00后们习惯于用网络来获取信息，于是利用各种新媒体平台来开展阅读推广将在以后成为主流。不过，无论是线上的读者荐购、“扬帆书海”书目推介、“书海拾遗”朗读栏目，还是线下的“梦溪读书会”和即将同步举办的“长山读书会”，都体现着我们希望通过更加丰富多样的阅读推广活动，让书香氤氲在校园每一处角落的昭昭决心。

### 三、迎接新校区启用的第一缕阳光

有人说，图书馆的工作是不是很平凡和枯燥，我承认它平凡，但我不认为这是一份枯燥的工作，它于我而言，方方面面，都足以使人充盈。否则，也不会有那么多人投票最想从事的职业是：图书管理员。或许想当

图书管理员的人，都有一颗理想主义者的内心。

我在去年勉励考研的同学时说：“寒风它穿过江科大的梧桐道，走向灯火通明的图书馆，以严苛的方式，督促着你们前行，图书馆的每一个角落，都有你们努力的身影，桌上的每一页笔记，都留下奋斗的痕迹。”我也曾在微信微博和很多同学互动：“希望大家能多来图书馆看书，长山校区新馆欢迎各位。”当事业理想可以照进现实，何其幸哉。

这一年多来，涉及新馆搬迁和建设，图书馆作为一个体量较大的部门，搬迁任务浩大繁杂，然而图书馆的前辈老师们严谨认真的工作态度和时刻饱满的工作热情给了我许多鼓舞。图书馆的核心工作就是服务，我也时时提醒自己要做好一名服务者的角色。

八月末，九月初，正是镇江这座小城夏秋交替之时，青翠葱茏的十里长山，整洁开阔的校园景致，略带温暖的微风，将携东方升起的第一缕阳光，为我们开启江苏科技大学的新篇章。

（图书馆 朱思苑）



## 我校“清风寄语·家书话廉”廉洁家书征集评选活动揭晓

由我校纪委办公室、工会、团委共同举办的师生“清风寄语·家书话廉”廉洁家书征集活动评选揭晓，经对报送的教师一封家书评审，机械工程学院季含宇老师《请“我”热爱“我”的热爱——一封给十年后自己的家书》和资产公司何静老师《关于金钱与财富的交流与思考——写给儿子的一封信》2篇评为一等奖，马克思主义学院李晓乐老师《一封写给父亲的廉洁家书》等3篇评为二等奖，马克思主义学院吴玉梅老师《给宝宝的一封廉洁家书》等4篇评为三等奖，其余10篇为优秀奖。

本次一封家书评选，旨在引导全校广大师生通过家书传情、家风传承，传播廉洁理念，引导家庭成员增强修身律己、廉洁齐家的意识。弘扬“崇廉、敬廉、倡廉、助廉”的家庭美德，筑牢党风廉政建设的家庭防线，营造崇德向善、崇俭尚廉、风清气正的浓厚氛围。

### 请“我”热爱“我”的热爱

#### ——一封给十年后自己的家书

## 一封家书

TO: 十年后亲爱的你

展信佳!

你，好！从未想过会在当今这信息横流的时代里亲手写下一封家书给未来的你，叨扰下现在，畅叙下未来。也许未来的你并不会收到这份信，但我还是要写下所有想说的话，跨越这十年的光景，寄送到你面前，轻轻地念给亲爱的你。

现在请允许我想象一下未来时你的样子。也许你已不再年轻，但依然会挂上属于少年的笑脸；也许你已建立了自己的家庭，有了自己的宝宝，但依然会把校

园当家，将学生当做自己的孩子；也许你已不再处于辅导员岗位，但依旧会把那份热爱埋在心底；也许你有很多种样子，也许……

也许，你已不再热爱我的热爱！

所以，你会变得负了初心，不再热爱当年初入江科大时那个怀揣着桃李天下的我。你会变得油滑市侩，不再秉持那年初到梦溪路时那个简单到只为对错的我。你会变得蝇营狗苟，不再坚信曾经初见学生时那个公正到时而刻板的我。你，会变得不再是我，不再是我……

于是，我写下了这份家书，自言、自语、自警、自省、自净，给未来的你，也

给现在的我，只为那句“请‘我’热爱‘我’的热爱”。

十年后亲爱的你，愿你立天地公心，依旧按规办事、按责履职。这样才能教会我们的学生，怎样能堂堂正正，什么是规规矩矩。

十年后亲爱的你，愿你秉世道正理，依旧守得住底线、撑得住上限。这样才能教会我们的学生，何为对与错，又或真与假。

十年后亲爱的你，愿你能慎独其身，依旧光洁如初、廉净自身。这样才能教会我们的学生，缘何清者自清，怎就无欲则刚！

为人一时师表，立人一世表率，为你，为我，为我们的父母，更为我们最爱的学生，愿时光将这封简短的家书送给十年后亲爱的你，纵使下一个十年、甲子，也请你依旧热爱我的热爱！

最后，秋过冬至，夜已凉，亲爱的你，记得多喝热水，加衣裳。愿你桃李天下，一世安康。



（机械学院 季含宇）

## 关于金钱与财富的交流与思考 ——写给儿子的一封信

亲爱的儿子：

当我在写这封信时，你已在万里之外的地球的另一端，地球很大，我们很小，为了心中的梦想，为了期待的远行，我们都用了十八年的时间做准备。如在过往，鸿雁传书，我们之间的一次交流可能要等待十天半月，而在如今，一块手机屏幕就能让我们零距离交流。我们今天要讨论的问题，原谅爸爸采用传统而又守旧的书信方式，甚少我觉得唯有这种方式，更能让我们的所思所想有一个慢慢的沉淀，抑或还有一丝复古的文化气息。

十八岁之前，你几乎不需要与钱打交道，一切皆由父母安排妥当，而从你踏上远行的这一天，你几乎每天都要与钱为伴，不管你

喜欢与否？否则你将寸步难行。今天，我们就谈一谈有关“金钱”这一话题，希望对我们都有所受益。

俗话说：“金钱不是万能的，但没有钱也是万万不能的”，从你出国的第一天起，你的这种感受就会与日俱增。字面上，这句话不难理解，可在其背后，却揭示了一个对待金钱的价值观问题。在爸爸的童年时代（上世纪 60 至 70 年代），总有人宣扬“金钱乃是万恶之源”，总认为“越穷越光荣”。而今天“拜金主义”依然还很有市场，“宁肯坐在宝马车里哭，也不愿坐在自行车上笑”，一些年轻人总是梦想“拼个有钱的爹”、“中个大大的彩”。金钱本是一种货币符号，



无所谓好坏，是人们参与社会活动的工具。但一个时代对待金钱的看法，必然影响着—个时代的价值取向。同理，一个人对待金钱的态度，也反映了一个人的价值追求。古人曰：“君子爱财，取之有道”，我想，这个“道”就是对待金钱的价值观。财谁都爱，是否君子，区别在“道”。

时代在发展，社会在进步，追求更加美好的生活已成为我们这个时代的主旋律。问题的关键是我们应该以—个怎样的心态去追求，抑或说，我们应该以怎样的态度去守住我们心中的这“道”。

在早已摆脱温饱，迈入小康社会的今天，更加美好的生活不仅仅体现在物质层面，我想更多包含着精神层面的追求与体验。在物质层面上讲，我们每一个人都应该努力学习、努力工作、努力奋斗，用自己的聪明才智去创造财富，尽可能把社会财富这个蛋糕做大，这样我们从中也能分得其中应有的一份，从而提升我们的生活品质，这乃是我们人生的基本要义。如果说创造财富、拥有财富能体现一个人的能力与价值，那么我认为学会使用财富、分享财富，更能反映一个人的境界与格局。“赠人玫瑰，手留余香”，学会分享，懂得回馈，一份财富就会变成两份，乃至N份。如果能够帮助到所能帮助的人，如果能够关照到所能关照的事，时刻拥有一颗感恩的心，那么我们是不是更能获得心灵上更加美好的高峰体验。儿子，请记住，在这个还

比较“物资”的现实社会，能够创造财富、拥有财富，固然好，但也还有很多更值得我们去追求的东西。

儿子，从你发的朋友圈，我能感受得到：你们的聚会都都是“AA”制，想吃点什么？想喝点什么？自由随心、卫生健康，尤其在“新冠”盛行的当下，这是一种很好的消费习惯，爸爸要向你们学习。我们有时在聚会时，好面子，明明没有几个人，也要点—桌子的菜，结果浪费不少。如今，生活好了，过去饿肚子的时代也忘得差不多了，条件好了，勤俭节约的传统也丢得差不多了。现在提倡“光盘行动”，反对“铺张浪费”，已上升到国家层面倡导的高度，看似一个小问题，实则反映了一个大智慧。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，李商隐的这句诗，在今天仍然具有深远的现实意义。

儿子，不要嫌我啰嗦，也不要认为是说教。一个人的格局有多大，决定了一个人能走多远。从大处着眼，培养健康积极的价值观，你将会受益—生。从小处着手，养成勤俭节约的好习惯，你会衣食无忧。

好了，关于这个话题，我们这次就交流到这里。切记劳逸结合，经常锻炼，注意安全！



爱你的父亲：何静

2020年11月10日

（资产经营公司 何静）

## 一封写给父亲的廉洁家书

爸：

展信悦！

来信并没有特别的事情，主要是单位组织大家通过家书传情，传播廉洁理念。我首先就是想到了您，这是您最喜欢的话题之一了。

从小到大，您对我说的最多的就是要脚踏实地做事，严于律己做人，要勤俭节约。您和妈妈也都是这样做的。一直以来，您以一个农民的身份去面对这个世界，虽然很辛苦，有时候收成又不好，但您没有怨天尤人，不曾因生活的困苦而颓废。还鼓励我和哥哥一定要努力，命运掌握在自己手里。村子里来了算命先生，很多人凑过去，也有人拉着你去，你不肯。说我自己什么命我自己知道，我就是个普通农民，做好自己本分就行。

每当电视上有播着“某官员贪污”的新闻时，您便会把我叫过去，指着电视对我说：“闺女，你可千万别变成那样的人。要坦坦荡荡，光明磊落做人。”我似懂非懂，“廉洁”一词在我心里留下最初的印象就是不贪污。我学前的爱国主义教育也是从您这里开始的。您也会讲很多革命故事，长征的，井冈山革命根据地的，还有抗美援朝的等等。众多故事里都会介绍我们的人民子弟兵和相关领导人多么艰苦朴素，也让我对廉洁有了多了一层理解，做到廉洁，才可以更好地为人民服务，一身正气，两袖清风。

民族英雄林则徐曾说过这样的话：“子孙若如我，留钱做什么，贤而多财，则损其志；子孙不如我，留钱做什么，愚而多财，

益增其过”。我认为说得不错，做人不能只想着发财，一旦开始贪污就很难停下来。中华民族历来就有修身、齐家、治国、平天下的道德传统，治国很重要但是治家也很重要。正人必先正己。如果“家风”不正，家庭成员中就会有人假借领导之权去谋私利；党员领导干部本人也可能会利用自己的职权和职务上的影响，行不义之举，为家庭谋不义之财，甚至以手中权力为家庭成员撑起为非作歹的“保护伞”。有少数党员干部为使家人捞到“实惠”和“好处”，不惜丢掉自己的党性、人格，丧失自身的形象、威信，不仅使国家和集体蒙受巨额经济损失，而且害了自己和家人，给家庭带来了灾难。

家庭是社会的细胞，是反腐倡廉的重要阵地。我们都希望自己的家人工作顺利，事业有成，能够得到组织和群众的肯定。我要继续树立家庭助廉的意识，用实际行动把好家门，常吹家庭“廉政风”，管好家庭“廉政账”，及时提醒督促家人自重、自省、自警、自励，做到“一身正气上班去，两袖清风回家来”；防微杜渐，从严治家，珍惜幸福生活，做到洁身自好，拒腐不沾，始终保持健康平和的心态。

此致

敬礼！

女儿晓乐敬上

2020年11月16日

（马克思主义学院 李晓乐）

## 一封给父亲的回信

老爸：

收到您的亲笔来信，我特别开心，甚至有些受宠若惊。毕竟这么多年来，我们真正交心的时候挺少的。借着今天这次机会，我也想和您说说心里话。

咱家祖祖辈辈都是农民，物质条件非常一般。这让您有时不免会叹息，能够给我们的不多，但我觉得这些真的足够让我们在社会上生活。虽然您从未一本正经地和我们提过我们家的家风家训是什么，但是这些品质在您身上，在爷爷身上我们都能看得到、感受得到。家风不是固定僵化的定义，而是润物细无声、潜移默化的影响。如果确切地说，我们家的家风家训，那就是您给我的来信中反复提到的：认真负责、坚持原则、廉洁自律。

其实，我在日常学习与生活中也一直在践行着这些原则，只是默默地没有告诉您。我不会告诉您一次数据分析需要重复多少回，一篇文章需要反复修改多少次，并不是因为我嫌弃您听不懂，而是我觉得这是我的份内事，是我应该认真负责的事。您一直不也是这么做的吗？面朝黄土、背朝天地种的每一粒种子，除的每一棵杂草，打的每一次农药，收获的每一粒粮食！这其中需要的耐心、细心、责任心又怎么会比我少！

现在，我走上了工作岗位，成为图书馆行业的一员。虽然没有像您之前担心地那样，怕我进入企业面临的情况更为复杂，诱惑更多，但是您仍然强调：吃国家的饭，更要以身作则、坚守底线、廉洁清明，不能辜负组

织与国家的期待与培养。您在信中一直说，我现在是新人，一定要少说话多做事，眼里要有活儿。尤其，是要熟悉工作制度与原则，早立规矩，才能不忘初心，牢记使命！您还说，我可能现在涉及到的诱惑比较少，无论是金钱方面，还是将来可能有人托关系求办事方面，但是我需要从踏上工作岗位的那一天起，就要将廉洁从业、清明自律作为底线，方能为广大师生办正事、正确办事！

老爸，您对我的殷殷嘱托，女儿会一直铭记在心。虽然，您这辈子没有当大官，没有所谓的一份正式工作，似乎与“廉洁”二字关系不大。但是，您在与人相处中从不占别人一分钱的便宜，秉持吃亏是福，谦逊让人的处事原则，这不也正是“廉洁”在我们普通人的普通生活中的另一层阐释吗？

老爸，虽然您对我们的教育方式一直是放养，我们的对话也还一直停留在“考试怎么样”与“还行”阶段，但是您给了我们充分的自由与尊重，教给我们的踏实做事、本分做人等优良品质，会让我们在工作中更加坚守底线、廉洁自律，做一个有原则、有正气、甘于奉献、勇于奉献的人！

最后，老爸，天气已经转凉，您早晚记得多穿件衣服，不要觉得麻烦，我给您买的钙片也要记得按时吃，养肝护肝茶更要按照疗程喝，不然没啥效果。我在镇江，一切都好，同事友好，同学可爱，您万万放心！

您的贴心小棉袄

2020年11月14日

（图书馆 闫舟舟）

## 给女儿的一封信

一凡：

时间如梭，一晃你离开家、离开祖国已近十年，你也跨过了而立之年。留学美国期间，你经历了人生的磨练，克服了很多爸爸都不知道的艰难困苦，你学有所成，博士毕业又经历了四年多的博士后研究经历。在你即将面临新的选择的时候，爸爸还是有些心里话想跟你说说。

出生在我们这样一个并不富余的家庭，是你的幸运，同时也给了你更多的压力。爸爸是农村出来的，带着最朴素的感情，接受了共产党最正统的教育，而你来到这个家，接受的也是最传统、最朴素的教育，善良、正直、吃苦耐劳成为我们家朴素的家风。在你的成长中，我们没有对你娇生惯养，爸爸不善言辞，也没有更多地跟你说教，仅以自身的引为影响你，当然无形中给了你更多的压力。在你小学即将毕业前，因为一次考试不理想，爸爸什么话没说就给了你一巴掌，这是爸爸心中永远的痛。高考前，你说：“如果考不上大学怎么办？”，我说：“考不上大学，回来做个保洁员没问题，干什么工作都一样，劳动最光荣”。考上大学后，你说：“大学毕业找不到工作怎么办？”，我说：“就你所学的药学专业到药店当一名卖药的售货员应该是没问题的”。临近大学毕业，你说：“要出国深造，见见外面的世界”，我说：“你要出国深造，只能依靠自己的努力、自己的本领，作为我们这样一个工薪阶层家庭是无力支付你出国留学的费用”。这么多年来，你心中始终感觉到，爸爸给了你太多

的压力，有时也抱怨爸爸，其实爸爸内心哪有不心疼女儿的。在大学报到时，看到别人都是父母肩扛手提行李，而你毅然自己扛着行李进入宿舍；当看到你推着两个大行李箱赴美留学的背影时；当你妈告诉我，赴美后你一个人驮着床板从一楼爬到三楼时，其实爸爸内心是很痛的，但爸爸更为你骄傲，不经历磨难，哪能成人呢？

凡凡，记得高考前，爸爸给你写过一封信“在人生旅途中会有很多艰难险阻，人生的意义也就在这个过程中去突破和克服这一道道难题，人生要有目标，也渴望达到理想的结果，但要达到理想的结果，实现人生的目标，必须注重过程，需要披荆斩棘，付出代价”。到现在，你应该有很多的体会，人生需要磨练，在你的生活和求学的经历中，你付出的艰辛付出了努力，培养了比较健全的人生品格和不怕艰辛、坚持不懈的科学研究精神，爸爸感到欣慰，也为你感到骄傲。上大学后，爸爸对你说：“今后你的人生路将由你自己走，父母不再干预你的选择，如今你博士后研究即将结束，将面临新的选择，考虑再三还是想给你一个建议，希望你回家，回到祖国。虽然科学无国界，但科学家是有家的、有祖国的。你是爸妈的女儿，也是国家的人，同时，你更是一名中共党员，希望你将学到的知识回来服务于祖国，报效于人民！

安好！

爸爸

2020年11月6日

（资产经营公司 葛建华）

建国初期，国家副主席朱德对中央单一搞粮食生产的做法有不同的认识，他认为，只抓粮食生产农民根本富不起来，必须多种经营，全面发展。

1954年，朱德视察广东时对陶铸说，广东得天独厚，在抓好粮食生产的同时应当大力发展甘蔗、鱼虾、养蜂、菜果、茶叶、蚕丝、药材。

1956年在党的八大会议上，朱德作《加强团结，建设社会主义》发言时说：“在发展多种经营的农业经济方面，我国具有世界上少有的优良的地理条件，可以种植各种热带、亚热带和温带的植物，产出各种有用的土产、特产。如：丝、茶、药材、水果等”。

在1958年4月4日召开的全国蚕桑生产工作会议上，朱德亲临会场并指示：“要大力发展蚕丝生产”。

1958年4月19日，朱德视察中国农业科学院蚕业研究所和科研人员座谈时说：“蚕丝业在农业生产、人民生活、对外贸易中具有重要的地位，应当积极发展。”“发展蚕业生产一靠政策，改善经营管理，二靠现代科学技术，迅速我国提高蚕茧产量和质量。”他希望科研人员“要多出成果，多培养人才，为我国蚕业达到世界先进水平而努力”。

1959年3月，朱德为《蚕桑通报》、《园

艺报》和《茶叶》三刊题词，号召“大力发展蚕桑、茶叶、水果生产，满足国内人民生活 and 出口需要”……

朱德副主席为什么对蚕桑生产这么重视？话还是要从朱德儿时养父母栽桑养蚕供他读书一事说起。

朱德1886年12月1日出生在四川仪陇县马鞍场琳琅山李家湾，出生时生父朱世林按照朱家族谱给他取名朱代珍，念私塾后，先生给他起了一个字叫玉阶，参军后改名叫朱德。

朱德的生父朱世林和生母钟氏共生育了13个孩子，但因为家境贫穷，无法全部养活，只留下了6男2女共8个。朱德家是佃农，从他祖父开始就租地主丁邱川家田地种，租地主丁邱川家厢房仓屋居住。朱德的伯父、两个叔叔和他一家都租住在地主丁邱川家堂屋左右厢房里。

朱德过继给无儿无女的伯父后，得以上学，先是于1892年入药铺垭私塾读书，后改读于地主丁家私塾。1895年1月，朱德不满9岁，那年，地主丁邱川欺压佃户，要加租，后来，朱家因无力满足地主蛮横的加租要求，被逼连夜退佃搬迁。朱家20多口人不得不连夜分家，朱德的生父朱世林一家则迁居陈家湾。朱德随祖父母、养父母回到琳琅山东边的朱家湾

## 朱德副主席的思想情怀

(大湾)老屋居住。1896年,朱德继续读书,入席家碓私塾,1905年,他参加清末最后一次科举考试——乡试,中榜名列前20名。之后又以朱建德名字参加顺庆府府试,不久接到府试录取通知书,同年秋天,清政府诏令自1906年停止科举考试,朱德先后进入南充县高等小学、顺庆府中学堂学习。次年考入四川省高等学堂附设体育学堂。

朱德随养父及三个叔叔搬迁到大湾居住后,因为人多地少,迫于生计,家中男人都学会了一门手艺。朱德养父学的是手工缫丝,缫丝所用的蚕茧基本上都是自家产的,因此,养蚕成了朱家的主要副业,也是供应朱德读书的主要经济来源。所以,朱德从小

就对栽桑养蚕有着浓厚的兴趣。

朱德是一个既懂事又勤快的孩子,读书之余,他除了为家里跳水、种菜、放牛外,还会随大人一起去桑园采桑叶,一起喂蚕。为了多挣钱,朱家有时会多收蚁,等到大蚕期时常因桑叶不够只好四处寻找。懂事的朱德看在眼里,记在了心里。

1906年,时年20岁的朱德进入顺庆府官立学堂读书,期间,他省吃俭用,把父母给他的零花钱积攒下来,放寒假回家时,买了300株优良桑树品种——嘉陵桑,不畏艰难,跋山涉水,行程200公里背回家中,并栽种在大湾一带坡地上。现今四川仪陇县马鞍镇朱德故居纪念馆还生长着一株朱德当年栽种的嘉陵桑。

由于朱德青少年时期经常帮助父母采桑养蚕,因此朱德对蚕桑、蚕丝有着深厚的情怀。他深知栽桑养蚕辛苦,但周期短,挣钱快,能够使经济落后地区迅速摆脱贫困。所以新中国成立后,百废待兴。在第一代党和国家领导人中,朱德是最关心“恢复蚕桑生产,振兴中国蚕丝业,满足国内外需求”“以粮食生产为主,走多种经营全面发展道路。”的领导人之一。

(王福海)



(1958年4月28日朱德离开中国农科院蚕研所后到南京、安徽等地考察,图为朱德在六安察看柞树生情况。)



## 我国著名蚕学家、教育家顾青虹

顾青虹（1894—1985），我国著名蚕学家、教育家。原名顾滢，又名顾召荫。1894年12月17日生于江苏省无锡县东北塘顾家村。

20世纪初，日本生丝出口跃居世界首位，其蚕丝科学技术也居世界前列。在此背景下，顾青虹抱着实业救国的愿望，1916年上海同济大学毕业后入国立东京农业大学园艺系蚕业专业深造，5年后学成回国。

顾青虹回国后即投身到蚕桑教育事业中。在金陵大学任教期间，为了给学生创造生产实习条件，在南京创办了民丰蚕种场，用蚕种场所获盈利补贴教育经费不足。这一创举，既帮助学生按期完成学业，又提高了学生的实际工作技能。

1932—1939年，顾青虹受聘于浙江大学农学院，任蚕桑系教授兼主任。在教书育人的同时，他经常深入蚕乡、蚕种场和缫丝厂实地考察，对生产中出现的问题，开展科学研究。尤其是当时浙江省蚕种生产中出现家蚕微粒子病毒率升高问题，顾青虹经研究，发现桑园内桑蚜会与家蚕交叉感染微粒子病病原，1935年，他首次发表了《桑蚜蛾之微粒子病调查》论文，提出了防治桑蚜，杜绝病原传染的建议。

1938—1939年，顾青虹在浙江工作期间，主编了当时全国唯一的蚕业刊物——《蚕声》，并在刊物上发表了《丝价惨落丝厂倒闭声浪中之蚕种制造场方针》《我国蚕丝业之救济方案》等宏观论文，提出统一蚕业行政，注意学术研究，直接降低茧丝生产费用，发展蚕业合作社，统一蚕品种及倡导蚕丝直接贸易等。

1937年抗战爆发，顾青虹随浙江大学辗转内迁。1938年初，迁至江西泰和县。为了开拓南方蚕业，顾青虹开展了对乌柏蚕和樟蚕两种绢丝昆虫资源的生活史和生态学研究。他的研究成果为我国华南山区开发乌柏蚕生产打下了基础。当时世界上只有中国生产樟蚕丝，蚕丝坚韧耐水，可制成最佳的钓鱼丝线和外科伤口缝合线。他在研究中发现，雄性樟蚕中，早下树的成熟幼虫以六眠蚕居多，体小，丝腺也短；而迟下树的成熟幼蚕多为七眠蚕，体大，丝腺也多。这一发现，为饲养雄蚕增加产丝量做出了贡献。

我国蚕业重要资源一个是桑蚕，另一个是柞蚕。柞蚕业是我国东三省和山东、河南、贵州、四川等省特有产业。抗战期间，东北、华北相继沦陷，全国柞蚕丝产量急剧下降。1938年秋，顾青虹随浙江大学继续内迁至广西宜山。为了在广西开辟柞蚕丝生产基地，他开始研究寻找新的柞蚕饲料资源。广西盛产枫树，他试用枫叶饲养柞蚕，竟一举成功，饲养的柞蚕出丝量均优于日本学者北泽氏1932年在东北用麻栎叶饲养的柞蚕。

1939年，顾青虹受聘来到贵州遵义，入职由我国著名生物、动物学家蔡堡创办的中国蚕桑研究所（1946迁至杭州，1949年改称浙江蚕桑试验所，1954年并入华东蚕业研究所）任研究员，专攻柞蚕化性研究。柞蚕有1化（即1年完成1个世代）和2化（1年完成2个世代）的区别。当时贵州等南方地区不可能从沦陷区调入2化性柞蚕种蚕。控制柞蚕化性的研究成为发展南方柞蚕业的关键问题。经过两年的攻关，终于发现了柞蚕的化性变化受光照周期的长短

所制约,并在国际上首先提出利用光照控制柞蚕化性变化的新论点。

1941年,顾青虹重返教育岗位,先后在贵州农工学院和贵州大学任教。1947年,顾青虹应江苏省蚕丝专科学校校长郑辟疆邀请,辞去贵州大学校长职务,返回江南,投身到了重建蚕丝专科学校工作中。

1950年,顾青虹受命于华东军政委员会来到镇江和何患、何尚平、孙本忠、倪学伦、胡鸿均、徐恭慧、王宗武、陆星垣等人共同筹建华东蚕业研究所,1951年12月华东蚕业研究所成立,顾青虹任研究员、桑柞系主任。

为了开拓蚕业研究领域,顾青虹在蚕研所工作的岁月里考察了广东、广西、湖南、湖北、山西、陕西、四川、安徽、江西、河北、辽宁、黑龙江、新疆等主要蚕区,所到之处,他均以渊博的知识,对各地蚕业的发展进行指导,为我国蚕业生产和科学技术发展做出了重大贡献。

为了实现“让新疆变为国家的粮棉基地、蚕桑丝绸出口基地”战略目标,顾青虹三次随国家副主席时任农垦部部长王震赴新疆考察,并率领华东区蚕桑专家组指导新疆蚕桑生产。在新疆阿克苏地区盐碱地栽桑育苗试验点,曾遭受过多次挫折,顾青虹提出了修建渠道、灌水压盐、桑籽催芽等办法,最终使内陆盐碱地上长出了桑苗。1963年10月,顾青虹还为新疆主编了《栽桑学》教科书,王震亲自为该书撰写了《前言》。

顾青虹自1950年来镇江筹建华东蚕业研究所到1981年退居二线,在桑树栽培学科领域开展研究整整30年,30年里他持之以恒,开拓创新,锐意进取,取得许多重要科技成果,推动了桑树栽培学科的发展。

在桑树栽培方面,他亲自组织桑树品种整理和桑树杂交育种的研究,从征集到的品种中筛选出了湖桑32号、湖桑35号等优良品种,在华东各地桑区推广,取得巨大经济效益;用湖桑和荆桑进行人工授粉培育出具有发芽早、丰产性能显著的中桑5801新品种。在桑苗培育方面,主持了湖桑插条的发根机理研究,查明了桑枝根源体和愈伤根的发生条件,为桑树插条育苗建立了理论基础;建立了湖桑插条育苗的技术体系,用焦糠代替石喷雾扦插,使湖桑插条苗的成苗率由15%提高到90%以上。在栽桑技术方面,建立了桑园快速丰产和改造老桑园的技术体系,丰富了桑树栽培科学。

顾青虹工作勤奋,治学态度严谨,一生发表论文近百篇,出色的工作业绩也使他获得了许多荣誉。

1950年被评为苏南行政公署一等劳动模范;1952年当选为第一届镇江市人大代表;1956年当选为中国蚕学会第一届副理事长,之后担任第二、三届名誉理事长;1957年和1963年分别担任中国科学技术委员会委员;1962年当选为第二届江苏省政协委员;1964年当选为第三届全国人大代表;1978年当选为第五届全国政协委员。

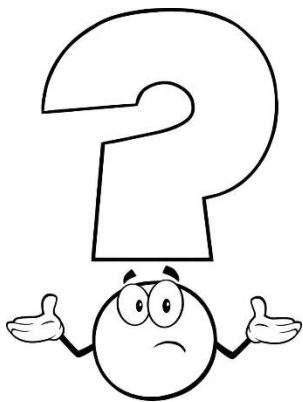
(王福海)



1964年4月顾青虹(前排左3)在新疆乌鲁木齐和王震、赛福鼎、王恩茂等合影



## 体格检查注意哪些方面



体格检查能够有效地预防疾病、保证健康，但是，很多人并不非常熟悉体格检查前的注意事项。

### 抽血的要求

(1) 抽取静脉血之前，为了更准确地测定血脂成分及血清中的酶类，患者应禁食禁水 12~14 小时，以避免进食对血脂浓度造成影响，特别是对甘油三酯的影响。

(2) 大量饮水会对血液造成稀释，影响血液中的细胞数量。

(3) 饮用饮料或进食，还会改变血液中的血糖浓度。同时，由于血沉及红细胞测定受女性月经期的影响，所以，体检最好避开月经期。

(4) 在选取血标本时，有高血压病、冠心病的患者，可以在取血前用少量白开水服用药物。有些人担心药物对体检结果有影响，其实这些药物对血标本的影响很小，一般不会影响结果判断。

(5) 对于糖尿病患者，由于较长时间的禁食、禁水及体检时的活动、劳累，可造成低血糖、酮症酸中毒。所以，糖尿病患者，在体检时，最好有人陪伴，并尽量保持安静，减少活动，尽早抽取血标本。

### 空腹检查的要求

进行需空腹检查的项目，应携带易消化的食品，如巧克力、牛奶、饼干等，一旦出现心悸、气短、出冷汗等症状，立即进食上述食品，以保证安全。进食后，在抽取血标本时，可向抽血人员说明情况，做好标记，以利结果分析。在完成所需空腹检查后，可立即按日常习惯进食并服药。待进食、服药后，再进行其他检查。

### 服装的要求

参加体检的人应注意衣着。体检时，不要穿过于复杂的服装，以方便穿、脱。女性朋友不要穿连衣裙、高筒袜、连裤袜，男性朋友不要打领带，高领套头衫、紧袖上衣、紧腿裤子都不宜穿着，以防造成不必要的麻烦。



(罗文虎)

## 怎样补充维生素

在日常生活中，怎样补充维生素对身体健康很重要。缺乏维生素很容易造成视网膜的功能障碍，所以要注意科学补充维生素，不同种类维生素有各自不同功效。

**维生素 A** 维生素 A 可以维持正常的视觉反应，还可以促进眼内感光色素的形成。缺乏维生素 A 时，会引起夜盲症、结膜干燥及干眼病。中老年人体内的维生素 A 存储量明显低于年轻人，所以更需要补充维生素 A。维生素 A 可以分为两类：一类是维生素 A 原，即各种胡萝卜素，存在于植物性食物中，含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、胡萝卜、青椒、南瓜等；另一类是来源于动物性食物的维生素 A，能够直接被人体吸收利用，主要存在于禽蛋、动物肝脏、奶及奶

制品（未脱脂奶）中。但有一点需要注意，维生素 A 是脂溶性的维生素，食物中严重缺乏脂肪含量的“素食主义”者或者饮食过于清淡的“清水煮菜”族，即使实行了富含维生素 A 的食物，也可能因吸收不良而导致维生素 A 缺乏。

**维生素 B12** 维生素 B12 参与神经髓鞘中脂蛋白的形成，维护神经髓鞘的代谢与功能。缺乏维生素 B12 时，会造成视力减退，必须通过补充维生素 B12 进行治疗。动物肝脏、牛肉、鸡肉、鱼类、蛤类、蛋、牛奶、乳酪、乳制品等食物富含维生素 B12，严重缺乏者，也可以通过口服或肌肉注射的方法补充维生素 B12。

（罗文虎）

The End