



关注热点 聚焦重点 打造亮点

2020年4月5日 第435期(总第610期)

4 版

网址:<http://www.zjxu.edu.cn/>

新闻热线:0573-83642223

嘉兴学院 G60 科创走廊产业与创新研究院揭牌暨首批入驻项目签约仪式举行



王骥东 摄

本报讯(宣传部通讯员) 3月26日上午,嘉兴学院G60科创走廊产业与创新研究院揭牌暨首批入驻项目签约仪式在嘉兴智慧产业创业园7号楼举行。中国工程院院士杨小牛教授,市委常委、经济技术开发区党工委书记陈利众,区党工委委员、管委会副主任俞亚明,我校党委书记黄文秀、校长卢新波、副校长胡俊云出席仪式。仪式由经开区党工委委员、管委会副主任张志华主持。

仪式上,陈利众与黄文秀共同为G60科创走廊产业与创新研究院、以研究院为建设依托单位的嘉兴市汽车零部件产业创新服务综合体揭牌。研究院负责人分别与纳米技术研究中心、智慧交通研究中心、纤维材料创新中心、碳基能源转化材料与技术创新工程中心以及互联网+化工新材料研发中心等5个首批入驻项目负责人签约。

胡俊云就研究院和入驻项目作了简要介绍,并表示研究院将加快做好项目落地实施和后续服务工作,保障项目顺利实施并早日取得成果;将进一步拓展项目来源,不断增强自身造血功能,早日实现研究院发展的预期目标。

碳基能源转化材料与技术创新工程中心

负责人李溪教授作为入驻项目代表发言。他对经开区、学校和研究院提供的支持和平台表示感谢,表示将带领中心进一步整合优质资源、深化校地融合,探索协同创新机制,产出更多更好的成果。

杨小牛院士表示,G60科创走廊已进入3.0时代,对校地产学研深度融合、创新人才培养、前沿科技探索和产业发展起着重要的促进作用。高新的项目的入驻必将为研究院的高质量发展提供更有力支撑,助力其成为未来一流的科技创新平台。

俞亚明希望研究院把揭牌作为新的起点,进一步拓宽项目引进渠道,加快项目引进和落地;对标省级产业创新综合体标准,抓紧推进市级汽车零部件产业创新综合体建设;加速人才集聚和引育,引进一批高科技产业的高层次人才;充分发挥创新载体和科技服务作用,推进科技成果在区内孵化转化;加强对外联系与合作,进一步深化与经开区企业在产学研、技术和人才培养等方面的合作。他希望,嘉兴学院、经开区和研究院通力合作,开拓进取,共同把研究院打造成嘉兴市乃至长三角区域一张亮丽的科技名片。

卢新波在讲话中指出,自去年三月学校与

经开区签署研究院共建协议以来,研究院秉持“高效、创新、协同、共赢”的宗旨,以推动经开区经济发展和产业转型升级、促进经开区加速融入长三角一体化为己任,深入开展人员机构组建、建章立制、项目遴选、创新服务等工作,取得了良好成效。他强调,研究院正式揭牌,是学校和经开区深化校地合作的新起点。学校将以研究院为依托,继续充分发挥科技、人才等资源优势,全面服务地方发展,高质量助力嘉兴“三城一地建设”和经开区融入长三角一体化发展。他希望,研究院充分利用当前良好的发展机遇和条件,主动对接政府、学校、企业需求,找准自身定位、加强顶层设计,不断增强开拓能力,提高服务水平,早日建设成为G60科创走廊和长三角一流的科技创新、人才集聚和成果转化基地、校地融合协同发展示范区;入驻项目团队充分利用研究院资源共享平台,孵化更多更好的项目,取得更多更好的成果。

经开区办公室、组织部、宣传部、发展改革局、经信商务局、投资促进中心、财政局、人力社保局、智创园管委会等主要负责人,学校相关单位负责人,研究院理事会、监事会成员及首批入驻项目相关人员等参加仪式。

提升学校整体办学水平。

黄文秀、卢新波对陆军院士给予学校的关心支持表示感谢,并就下一步完善合作方案、推进合作项目落地交换了意见。

会前,陆军院士一行还参观了机电工程学院实验室、教育部-中兴通讯ICT产教融合创新基地、梁林校区扩建工程二期建设工地及红船精神育人展示馆。

中国电子科技集团陆军院士一行来校访问

本报讯(党校办通讯员)4月1日上午,中国电子科技集团陆军院士来校访问,院士助手张先超博士随同访问。校党委书记黄文秀、校长卢新波、副校长胡俊云以及学校办公室、人事处、社会合作处、数理与信息工程学院、机电工程学院负责人参加座谈。

座谈会上,黄文秀代表学校向陆军院士一行表示欢迎,并详细介绍了学校发展的基本情况。

陆军院士对学校发展所取得的成绩给予充分肯定,他介绍了中电科南湖研究院的筹备情况,指出研究院作为嘉兴市政府与中国电子科技集团共建的重大科技创新平台,将努力服务国家战略和嘉兴区域经济社会发展。他表示将通过与嘉兴学院共建国家实验室、共享高端人才、共同开展科学研究、合作培养人才等方式,支持嘉兴学院学科专业建

设,提升学校整体办学水平。

黄文秀、卢新波对陆军院士给予学校的关心支持表示感谢,并就下一步完善合作方案、推进合作项目落地交换了意见。

会前,陆军院士一行还参观了机电工程学院实验室、教育部-中兴通讯ICT产教融合创新基地、梁林校区扩建工程二期建设工地及红船精神育人展示馆。

本报讯(宣传部通讯员)4月2日下午,学校在行政楼第三会议室通过网络直播方式举行2020年学风建设年启动仪式。校党委书记黄文秀、副校长周珊出席仪式。直属附属医院驰援武汉医疗队代表,学校相关职能部门主要负责人、各二级学院分管学生工作副书记以及师生代表共1万余人参加仪式。仪式由校党委副书记严从荃主持。

仪式上,直属附属医院驰援武汉医疗队代表,呼吸科副主任陶峰、感染科护理组长金琴等6名医护人员分享了他们的工作经历和感受体会,勉励学生珍惜生命、勇于担当、刻苦学习,努力成长为堪当时代大任的栋梁之才。

校学生会主席李琪姿宣读倡议书,号召全校学生争当教学秩序的维护者、优良学风的践行者和服务大局的担当者。

黄文秀以“勇担青春重任 不负时代使命”为主题,为师生上了一堂思政课。他表示,在疫情期间,湖北省成为全国抗击疫情的主战场,我校直属附属医院以陶峰、金琴为代表的最美“逆行者”不顾个人安危,主动请缨、告别家人,勇敢地冲锋在最危险、最需要他们的地方,与时间赛跑、与疫情战斗,圆满完成了各项救治防控任务。他们以实际行动彰显了医护人员义无反顾的大爱和救死扶伤的担当,成为了疫情防控第一线最可爱的人。他勉励广大学生要见贤思齐,学习附属医院援鄂医护人员迎难而上、无私奉献的精神。坚定理想信念、树立报国之志,学好文化知识、增强报国之能,勇担青春重任、不负时代使命。

随后,黄文秀说,学生要成长成才,教风学风是关键。为营造更好的教风学风,学校在以往“学风建设月”基础上,进一步加强了学风建设力度,开启了“学风建设年”。全校师生要提高思想认识,深刻领会学风建设的重要意义;要深入分析研究,正确看待学风建设的成绩与问题;要坚持齐抓共管,合力开创学风建设的新局面。通过“以教风促进学风建设”“以管理促进学风建设”“以服务促进学风建设”等多重举措,构建科学化、系统化、规范化的学风建设长效机制,营造“尊师重道、笃学好问、创新求是”的优良学风,为党和国家培养更多德智体美劳全面发展的高素质、应用型人才。

嘉兴市委副书记王涛一行来校调研

本报讯(党校办通讯员)4月1日下午,嘉兴市委副书记王涛,市教育局党委书记、局长周建新一行来校调研。校党委书记黄文秀,校长卢新波,副校长胡俊云以及党政办、发展规划处、科技处、人事处、国际交流与合作处负责人参加调研座谈。

黄文秀代表学校向嘉兴市委市政府一直以来给予学校的关心、支持和帮助表示感谢,并详细汇报了学校疫情防控和事业

发展的基本情况。

王涛对学校的办学成就给予充分肯定,指出自市委常委会在嘉兴学院召开专题会议以来,嘉兴学院师生热情高涨,各项工作都取得了很大进步。他表示,嘉兴市将一如既往,举全市之力支持嘉兴学院发展和一流应用型高校建设。他希望,学校继续坚守教育初心,抓牢教书育人根本,着力培养更多新时代优秀大学生,更好地服务嘉兴经济社会

发展;继续深化与浙江清华长三角研究院、浙江清华柔性电子技术研究院和浙江未来技术研究院在学科前沿课程开设、智库建设、创新平台建设等方面的合作,实现资源共享,互利共赢,为嘉兴经济社会发展作出更大贡献。

王涛一行还实地查看了教育部-中兴通讯ICT产教融合创新基地、梁林校区扩建工程二期建设工地和红船精神育人展示馆。

学校举行2020年学风建设年启动仪式

一句话新闻

□ 3月26日,共青团嘉兴学院四届五次全委(扩大)会议以视频会议形式召开。全体校团委委员、专职团干部及185名任期制团代表参加会议。

□ 3月27日,基建处组织召开梁林校区扩建工程二期景观绿化施工图评审会,3名嘉兴市园林资深专家和学校相关专业技术人员参加会议。

□ 3月27日,创业学院举行“空中项目”对接会,助力校大学生创业实践园毕业项目对接资本、对接人才、对接园区。

□ 3月30日,中国邮政集团公司嘉兴市分公司总经理夏策敏一行来校考察交流。表示嘉兴邮政将继续积极推进邮政校园网点建设,为师生提供经济、有效、便利的邮政综合服务。



2020年4月5日

责任编辑:游雪 邮箱:1048403176@qq.com

嘉兴学院报 JIAXING XUEYUAN BAO

2版

校园热读

专业抗“疫”助力地方智能装备行业生产

□ 通讯员:战昕

一场突如其来的疫情,打乱了人民的生活。防疫攻坚阶段,口罩是生命的屏障,成为最为急需的物资,市场大量紧缺,“一罩难求”。“疫情就是命令,防控就是责任”,面对肆虐的新冠肺炎疫情,为应对这场没有硝烟的特殊战斗,嘉兴学院机电工程学院教师专业抗“疫”,助力地方智能装备行业生产。

聚焦智能装备,专业精准施策。2020年1月24日,嘉兴学院机电工程学院周振峰副教授、左春柽教授会同杭州新松机器人有限公司、浙江田中精机有限公司、嘉兴仕能科技公司、嘉兴职业技术学院、捷顺旅游制品公司、嘉兴一路帮机电技术服务有限公司、嘉兴海纳自动化有限公司、嘉兴市机器人与智能装备协会等科研人员共10人组成嘉兴口罩机设计专案攻关小组。小组成员多次召开网络会议,对当前疫情急需口罩的情况进行研讨。与会人员一致认为,嘉兴市的装备企业虽然不能直接生产口罩,但是可以做生产口罩的母机帮助口罩生产企业提高产能,为防疫保障贡献力量。

口罩机设计专案攻关小组于1月27日(正月初三)起,通过远程办公的形式组织多名行业专家研讨口罩机设计,通过14个日夜不懈的努力,完成了口罩机设

备设计方案的制定和修改。设计攻关中兼顾了产品成本和医用环境的要求,增加前后工序传感器,修改了部分设计不合理的零部件,调整了相关参数,采用同步带一体式传动,替代链条结构。

畅通供应渠道,助力复工转产。2月9日,我省在全国率先批准重点企业复产复工。周振峰副教授应邀加入浙江省口罩保障专家组,助力杭州新松机器人公司和嘉善田中精机公司两家企业在第一阶段实现复产,并投入到口罩机的生产。随着疫情的发展,本地多家自动化装备企业(一路帮机电、仕能科技、桐乡三精自动化、平湖良机等)投入到了口罩机的转产中。

2月中旬开始,多家企业准备生产口罩机,口罩机生产的配套问题日益凸显。设计攻关小组迅速转变成了生产组织组,2月17日起在全国范围内挖掘联络口罩机配件供应商,建立口罩机生产的配套渠道,整合了28家标准配件供应商和17家非标准加工配套企业,解决了1570件零部件的供应渠道,最快可实现7天内全部零部件到位。为了保证供应渠道的产品质量和交付能力,小组成员在疫情最严重阶段,勇敢逆行,多次到实地检查供应商配套生产能力。

勇于攻坚克难,提升生产能力。2月底开始,口罩机生产进入到了攻坚阶段。攻关小组经过近一个月的努力,克服部分零部件设计缺陷和加工偏差的难题,进行整机安装调试,顺利生产出符合客户需求的口罩机产品。

随后,浙江捷顺旅游制品、浙江龙仕达纺织科技、浙江田中双鲸制药等公司转产口罩,攻关小组帮助这些企业采购设备,指导设备的安装与调试,解决材料供应渠道问题。

经过近两个月的努力,攻关小组牵头建立起了口罩机制造和指导保障体系。在全国生产配套基本停滞的情况下,解决了口罩机1570个零部件的供应难题;成功帮助2家上市公司于2月9日复工启动口罩机生产,指导了4家本地装备企业转产口罩机生产线,形成日产1000万个口罩的生产能力;同时组织行业专家,协助3家口罩企业引进自动化设备,快速提升口罩生产能力。

经过第一阶段的口罩机研发与生产调试,攻关小组总结目前口罩机总体方案存在的问题与不足,下一阶段将组织力量开展视觉扫描技术、电子凸轮技术、放卷张力恒定技术、自动踢腿技术、柔性传送及真空吸附技术等关键技术难题的攻关,力求实现国产口罩设备水平的新飞跃。



自新冠肺炎疫情发生以来,嘉兴学院社科学者积极开展网上调研、建言献策,为地方党委政府、疫情防控一线提供决策建议和智力支撑。学校累计向省市各级相关部门提交决策建议30多篇,被相关部门采纳7篇,获得嘉兴市领导批示4篇。其中《新冠肺炎疫情对嘉兴经济的影响及对策建议》和《新冠疫情冲击下完善嘉兴疾病预防控制体系的对策建议》获张兵书记肯定性批示,学校还收到许多来自地方党委政府和企业的表扬信,表扬学校师生为打赢疫情防控狙击战贡献的智慧和力量。

全球战“疫”,“嘉”人同行 ——国际教育学院“云”慰问外籍留学生

□ 文字记者:周紫微



近期,新冠肺炎疫情在多国爆发并持续蔓延,境外疫情日趋严重,确诊数字直线增长,死亡率居高不下,严峻的疫情在全球化的今天迅速传播。为了解世界各地的嘉院外籍留学生学习和生活状况,我校国际教育学院通过ZOOM平台“云”连线留学生,开展线上交流沙龙,表达校方对留学生的关心与慰问。参加沙龙的学生来自泰国、越南、韩国、俄罗斯、约旦、巴基斯坦、巴西、塔吉克斯坦等国家,涵盖语言生和本科生两个层次。

沙龙上,教师们首先对外籍留学生们所在国家的疫

情情况以及他们的学习、生活、身体健康情况进行了了解。相较于目前海外的重灾区北美洲、欧洲、亚洲多国的本土传播势头已得到一定的控制。来自俄罗斯的达尼娅与来自韩国的金泰炫表示,她们所在的城市目前疫情不太严重,自己出门一定会带口罩做好防护。但也有少数留学生表达了自己的担忧,来自越南的阮嘉羽在连线时直言越南近期新增了几十例新冠肺炎病例,“我有点担心,近期尽量不出门。”“云端”的同学们听到她的话后纷纷安慰她,“不用担心,做好防护,我们一起加油”。留学

生们积极“防疫抗疫”的态度让老师们十分欣慰,但李顺副院长仍不忘叮嘱学生,“大家要及时关注自己国家疫情的发展情况,遵守当地疫情防控要求,保护好自己,合理安排学习与生活。同时,要和管理教师保持密切联络,遇到问题和困难应及时反馈。”

交流完防疫情况后,学生们还就如何有效地进行云端学习这一问题和老师展开了交流讨论。大家集中反映了网络配置、软件平台、课程反馈、个人学习习惯等方面的问题。“网课内容丰富充实,老师们授课也很有耐心、很细心”,泰国学生王雅英说,“但希望学校能在语言课程方面适当增加课时。”约旦学生朱朱坦言,自己的基础还有点薄弱,对专业课的学习感觉有些吃力。在线现场,巴西学生Camila分享了自己在课程管理上的好方法,“我会整理好每门网课的上课时间和相应需要使用的APP,以避免出现忘记上课或者用错APP的情况。”施敏颖院长代表校方,感谢留学生提出的意见和建议,并表示学院会积极和相关任课老师对接,适度增加语言课程,以满足留学生的语言需求。同时会根据学生的学习基础,调整网课的难易程度,提高学习效率。

“虽然网课这种方式能让大家‘云’聚在一起学习,我挺开心的。但不知道什么时候开学,希望能早点见到老师和同学们。”巴基斯坦学生Talha的一句话引发了大家的共鸣。“我们也期待早点和大家在美丽的嘉院相聚”,施院长微笑着回应道,“但需要注意的是疫情现在开始在全球蔓延起来,长途旅行风险很大,居家防护是防止感染和避免交叉感染最安全有效的方法。同学们安心在家上网课,开学时间一旦确认,学校会立刻通知大家。希望疫情早日结束,我们在嘉院相聚!”

新冠肺炎疫情在全球各地肆意蔓延,寰球共同抗击。“云端”连线,隔离病毒,但不隔爱。不论身处何地,只要守望相助,同心携手,人类就定能打赢这场共同的战役。



拒绝“宅家瘫” 健身共防疫

编者按:近期“居家隔离”成了嘉院师生关注的热点,为防止新冠肺炎病毒扩散,不少师生选择宅在家里。由于长期居家不运动,许多人身体处于亚健康的状态。在家进行科学合理的锻炼,可以帮助师生提高免疫力,促进新陈代谢,进而维持良好的身体机能。本期校报,记者采访了学校相关专业人士,为师生“宅家运动”支支招。

□ 文字记者:任 茜 吉淑奇 杨柳婵



受访人:直属附属医院(嘉兴市第一医院)医师

万磊

问:运动方式种类繁多,常见的运动都有哪几种?

答:第一种是有氧运动,也称耐力运动,如慢跑、游泳、骑自行车等,是减少机体脂肪堆积的重要手段。

第二种是抗阻运动,也称力量型运动,是利用哑铃、沙袋、健身器材等进行的抗阻力的运动形式。

第三种是柔韧性运动,如太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式。

第四种是骨质增强型运动,也称负重运动,是使身体各部位肌肉收缩用力,肌肉和骨骼抵抗自身重力的运动,如举重、伏地挺身、仰卧起坐及引体向上等。

问:疫情在家期间,师生可以做哪些运动?

答:其实在家可以做的运动还是很多的,可以利用家中的健身器材,比如跑步机、哑铃等做一些有氧或抗阻运动。当然如果没有健身器材也无妨,健身操、广播体操、太极、瑜伽等这些都不需要任何器材并且不受场地限制。成人每天快步走6000步,相当于太极拳或瑜伽40~60分钟。

问:如果设立了运动目标,应当如何达到并长期坚持?

答:我们可以先设一个小目标。如果日常运动量比较小,可以每天先进行15~20分钟的运动,待身体适应了变化后再增加活动强度和时间。有氧运动可以天天做,可有效增强心肺耐力、控制体重;抗阻运动每周坚持2~3天,隔天进行,可以增加肌肉力量和质量;柔韧性练习可以随时做,消除肌肉疲劳,预防肌肉损伤,提高运动效率。建议采用多样化的运动方式,将无趣的运动变得有趣,选择自己喜欢的运动才能坚持。

一般成年人每周需达到150~300分钟中等强度的有氧运动或75~150分钟高强度有氧运动,此外每周至少进行两次抗阻运动。其中,中等强度的运动就是指在运动过程中有一些用力但仍可以轻松说话的运动,比如快走、跳舞等,高强度运动则是指运动过程中心跳更快,呼吸急促无法继续说话不得不停下来喘气的运动,如健身操、快速蹬车等。

受访人:体军部实习助教 李威超

问:适合大学生宅家运动的频率大致是怎样的?

答:大学生居家锻炼的时间,没有特定要求,但要避开饭前饭后1小时和夜间八点半后这两个时间段。因为饭后运动影响肠胃的消化,长期饭后运动会引起肠胃疾病;晚上八点半以后身体属于一个疲惫的状态,如果在这个时段锻炼,会增加身体的疲惫感。

锻炼的频率应根据自身身体的情况来制定,入门阶段身体反应会比较强烈,出现乳酸堆积,此时可考虑穿插拉伸运动。比如,第一天锻炼,第二天可以进行热身拉伸运动。如此重复,等身体适应后,再增加锻炼频率。总而言之,师生应根据自身的锻炼习惯,不断调整锻炼计划。

受访人:体军部教学中心主任 王国飞

问:适合师生宅家的运动方式有哪些?

答:虽然家里运动空间较狭窄,但可选择的运动方式仍然多样。若家中有跑步机、哑铃等健身器材,师生可以积极利用器材坚持锻炼。如果没有这些健身器材,师生可以做些提高柔韧性的运动,如太极拳、瑜伽、舞蹈等。同时我特别推荐一些有关增强核心力量的运动,如静力性的平板支撑,动力性的卷腹、俯卧撑等。增强核心力量的训练常常被大家忽视,其实它是进行其它运动的基础。最后要注意,在运动前,一定要做好充分的热身准备,以防发生运动损伤。

问:如何把握每天适宜的运动量?

答:钟南山院士常说,锻炼就如吃饭般重要。坚持运动,才能享有更好的生活质量。由此可见,每天保持适宜的运动量十分必要。

师生可以根据以下几点来判断运动量是否适宜。第一是体重,可以依据自身体重的变化来决定运动量,若体重持续下降,甚至低于正常值,可能是身体发出的“运动负荷”的信号,此时应适当减少运动量。反之,则可能运动量不够,没有达到效果,可以适当增

加。第二是心率,不同类型的运动都有相应的心率值来显示运动适宜与否。拿有氧运动来说,一般是最高心率(220减去当年龄)的60%~85%较适宜。第三是自身的感受,如果运动过后很长一段时间,仍然感到十分疲劳,甚至出现各种不适状况,一定要及时调整运动量,降低到自身可以承受的强度。

问:市场上有许多健身APP,大学生在使用健身APP的时候需要注意哪些问题?

答:首先,要避免盲目跟风。很多同学看到健身APP上比较火的运动组合,就会不假思索地开始跟风锻炼,不考虑自身的承受能力。这样不但不利于提高我们的身体素质,而且会造成运动损伤。

其次,要注意动作的规范性。“磨刀不误砍柴工”,师生要掌握视频里的规范动作,再开始训练。不规范的动作会影响锻炼效果,甚至还会造成肌肉、关节的受伤。

最后,要保持一颗平常心。不要被健身APP上的一些“十几天即可练就肌肉”的虚假内容所欺骗,健身应该是循序渐进的,要根据自身的情况制定运动计划,不断坚持锻炼,这样才能达到减脂增肌的理想效果。

受访人:体军部教师、国家级运动健将 马一

问:如何带动全家人一起告别沙发瘫,共同宅家运动?

答:带动家人告别沙发瘫,最有效的运动方式是进行对抗性运动。在家里,如果场地较大,可以进行乒乓球对接或羽毛球对打等运动,我和我儿子就经常在宽敞的客厅打羽毛球。如果场地较小,可以两个人对墙进行乒乓球击墙练习。家人积极参与对抗性的活动,以竞争或者合作的方式,锻炼身体,有利于实现“带动全家告别沙发瘫”。

问:无氧运动和有氧运动如何搭配更有效果?

答:从目前宅家体育课的实施情况来看,适合宅家进行的无氧运动有平板支撑、俯卧撑、深蹲等,而跟着视频学一些有氧健身操是进行有氧运动不错的选择,两者搭配可以更好的达到锻炼且瘦身的效果。例如,可以计划每天锻炼一小时,有氧健身操等有氧运动半小时,另半小时为无氧运动。值得注意的是,因为无氧运动每个部位有恢复期,不能一直练一个部位,所以无氧运动要分时间、分部位进行。可以计划为周一腿部,周

二腰部,周三腹部等,分时分部位可保证每个部位都得到有效训练。

问:大学生在家使用器械健身时,需要注意哪些问题?

答:首先,要注意器械健身的安全性。常见的家庭器械有哑铃、呼啦圈、跑步机、瑜伽垫等,这些器材虽然相对健身房的大型健身器材来说,危险性会小很多,但师生在进行任何运动前,都应做好热身准备,将自己身体的各个部位充分放松,这样能够有效地避免在进行运动时出现受伤的情况。

其次,要进行器械健身与无器械健身相互搭配式运动。家庭器械缺乏多样性,而单一的器械就造成了训练局部性,锻炼到的部位十分有限,若能做到二者的有机结合将获得更好的锻炼效果。例如,在练习上肢力量时,可以选择无器械的俯卧撑或俯卧撑击掌运动,配合哑铃进行扩胸运动、提拉运动等,这样针对上肢力量的锻炼效果会更好。

问:宅家运动期间,配合怎样的饮食更健康?

答:宅家运动期间应三餐按时适度用餐,均衡各类营养,少吃油炸、高糖食物。具体可以从以下几方面摄取:

主食方面,将米饭改为大米、红豆、绿豆等一起蒸制的杂粮饭、杂粮粥,甚至南瓜、红薯等也可以一起蒸制煮,以适度增加食物种类。

副食方面,不要偏食,要注意荤素搭配,多补充蛋白质,最好多食用肉、蛋、大豆及奶制品。

最后,尽量多吃新鲜的蔬菜和水果,它们可以补充维生素和矿物质等营养物质,满足人体的日常需求。

问:宅家运动的畏难情绪应当如何克服?

答:国家目前在加快体育强国建设。体育强国中有一项是深化体育公共服务,发展全民健身。

不能强制让大家都完全克服个人因素和环境的干扰,全身心投入体育锻炼。但我认为兴趣是最好的老师,在宅家运动时要挑选自己感兴趣的运动项目,并在运动后注重放松拉伸。从而增强自身身体机能,改善神经系统调节功能和心理状态。最后,养成良好的健身习惯,并爱上体育运动。



2020年4月5日

责任编辑:游雪 邮箱:1048403176@qq.com

嘉兴学院报

4版

JIAXING XUEYUAN BAO

青
宣

编者按：“几多情，无处说，落花飞絮清明节。”四月的春风悄悄地夹带着泥土的芬芳，迎来了这个“雨纷纷”的节日，也轻轻地勾起我们心中的淡淡愁思。本期校报，让我们收拾记忆碎片，重温清明细雨里的人和景。

清明，追忆正当时



多想再叫您一声『王姐』

□ 大数据 181 杨慧玲

在我的老家，有很多独特的祭祀传统，比如要赶在清明节之前扫墓，在亲人故去后的“五七”（第三十五天）请上亲朋好友一起追悼祭奠，并且格外重视亲人逝去的“三周年”。清明的雨依旧那么绵长，当我再一次站在奶奶墓碑前，我才意识到今年是我失去奶奶的第三年。说起奶奶，其实我应该叫她外婆，于我而言，她是比父母还亲密的存在。孩提时代，我每个星期都期待可以去奶奶家住两天。长此以往，也就成了习惯。我总会在放假的前一天晚上给奶奶打上一通电话，虽然每次的通话总是围绕“你想吃什么”“你明天要多穿点衣服”之类的生活琐事，但我和奶奶却乐此不疲。我的体质偏寒，所以一到冬天就会手脚冰凉，奶奶总是会记得给我多添一床被褥，提前帮我把热水袋充满电。而我每次只要缩在奶奶的旁边，就会觉得格外的温暖。我挑食，虽然奶奶总说这样会营养不均衡，但每次都会记得我的那一份面条不放醋，会将菜单上的醋溜白菜改成清炒白菜，打汤的时候会改变“配方”不加姜。我爱吃零食，奶奶便会特地提前买好放进她的衣柜，等待着我“偷吃”。

噩耗是突然来临的，那天奶奶突发心梗去世。正值期末考试，爸妈选择了对我隐瞒。当我得知这一消息时，心瞬间像是坠入了深深的湖底。那时的我只记得那副玻璃棺里有一张熟悉的脸庞，当我要和平常一样感受她周围温暖的气息时，却只感觉到钻心的寒冷。我隔着玻璃棺和平常一样轻声叫她“王姐”时，却再也听不见她骂我说“没大没小”。

雨分明还在下。当我伫立在墓前时，泪水又一次决堤，模糊间看那桃红李白竞相开放的样子，犹如那时奶奶的笑容。

风筝少年

□ 经济 161 马玥

“肃肃花絮晚，菲菲红素轻。”今年的春天格外温暖，待在家里时候发现窗外的花儿开得正好，一缕阳光透过枝叶照耀在角落的风筝上。我拾起风筝为它拂去灰尘，心中不免泛起些许苦涩。

十年前一个同样风和日丽的午后，我趴在窗前望着在天空中自由飞翔的风筝，自喃道：“风筝好漂亮啊！”外公用他温厚的手掌轻抚着我的额头，“外公教宝贝做风筝好不好？”我瞬间兴奋地跳起来，搬起我的小凳子，跟随着外公来到院子里。只见外公变魔术似的将手中细细的木棍摆成了菱形，“外公外公，我能做到什么？我也要做风筝！”我着急地拉拉外公的衣袖。“那你举着木棍吧，可要抓紧喽！”我将固定好位置的两根木棍举过头顶，双手牢牢地攥着固定点，抬头一动不动地看着外公。他笑眯眯地看着我，在木棍上缠了一圈又一圈细线，还系了我最喜欢的蝴蝶结，然后依次把其他木棍组合固定成了菱形。正当我松了一口气的时候，眼前倏然一黑。我被吓到了，手中的木棍差点掉落在地上。“别怕别怕”，只听见耳边传来外公爽朗的笑声。他一边扯下我头顶的布，一边将桌上的颜料递给我，“现在到你来创作了！”终于到了我最擅长的绘画步骤，我猛地将手伸进颜料桶，颜料从桶中飞溅开来，外公的衣服上瞬间添了几抹红色。不一会儿，平淡无奇的白布瞬间被缀上了点点鲜红，宛若雪后初绽的红梅。我和外公将手蘸满颜料按在风筝中央。那天夜里，我辗转反侧，难以入睡，心里一直惦记着风筝，几次蹑手蹑脚地来到阳台查看风筝的晾干进度。

在我的无限期盼下，第二天我终于和外公一起到山上放自制的风筝了。外公一边小跑一边小心翼翼地放着线，在经过多次尝试后，终于有了起色，风筝慢慢升高到了空中。我依稀记得外公对我说：“风筝会将烦恼带走，把幸福留下。”我和外公在山间田野的小路上奔跑着，看风筝摇曳生姿，心里有说不出的兴奋，那是我人生中最自由惬意的一个下午。

“残云带雨轻飘雪，嫩柳含烟小绽金。”又是一年清明时，是外公去世后春夏秋冬的第四次轮回。“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”在每个悲伤难熬的时刻，我耳边都会回想起外公的声音：“囡囡呐，要努力生活，知足常乐，更重要的是永远保持少年的心境。”我永远都忘不了外公温暖的手掌、爽朗的笑声、充满力量的声音和他带给我的无尽爱意。轻抚风筝上的手掌印迹，希望我可以像风筝一样抛开所有烦恼与悲伤，坚持向着阳光前进。

清明时雨，馃子香气

□ 汉教 181 李艳菁

印象中清明前后的空气总是沾染着雨水的湿气，细细密密的雨丝交织成雨幕，潮湿而朦胧，笼罩着漫山遍野的春色。

每当雨后，阿婆就会去山野田边拔些嫩笋，寻些艾草带回家，给我们做清明馃子。等待阿婆回家做清明馃子无疑是我们小孩子最期待的事情了。每每听见阿婆家的门被推开的“嘎吱”声，我们邻近的几个小孩便会争先恐后地跑去阿婆家。看到我们，阿婆就卸下肩上的背篓，笑眯眯地招呼一声，“孩子们，来和阿婆一起剥笋吧。”我们就搬好小板凳，围坐成圈，圈里放着阿婆刚拔的带着水汽和新鲜泥点儿的笋。

等到剥完笋后，阿婆就把笋和艾草分别放入淘米篮中，拿到水池里洗净，接着把艾草放到锅中的沸水里余几分钟，捞出晾凉。在等待的过程中，阿婆也是不会闲着的。她将洗好的笋、葱和事先备好的猪肉、雪里蕻切成粒状，放入适量的调料，搅拌均匀。做完这些后，阿婆会将余过水的艾草放置于石头捣臼中，用棒槌捣碎成汁，再混合加入一定量的糯米粉和米粉揉成干湿适度的粉团。在阿婆忙碌的时候，我们几个小孩子站在一旁，探着脑袋好奇地张望。

阿婆的身体十分健朗，力气也不小，只见她举起十几斤重的石榔头不停地捣粉团。而年纪稍长的姐姐会在阿婆旁边充当助手，在糯米粉团上和石臼上不时地撒一些干粉，防止石锤被粘住，还要时不时翻动粉团，使整个糯米粉团都能被均匀捣遍。阿婆极其重视春粉团的过程，她时常和我说：“只有经过不断地捶捣，才能做出柔韧度很强的粉团，用这样的粉团包出来的清明馃子才妥帖，不会破皮露馅。”每次听到阿婆的这些话，我都会点点头，用心记住这做馃子的秘诀。

阿婆将春好的青色粉团搓成粗细均匀的长条状后，揪成大小差不多的小段并搓圆，再用大拇指转出一个坑斗，将提前混合好的雪里蕻笋肉馅料放入其中。用食指和大拇指的指根拢圆后收口，再揉一下、压扁。轻放在刷过猪油、刻有雕花的木头模具上，用适度的力量压扁后取出，在馃子没有花纹的一面垫上一张柚子叶或菜叶。把所有粉团都做完就可以上锅蒸了，大火蒸十二分钟后转用小火闷两到三分钟，等到锅里的清明馃子变软且摸上去不粘手就可以出锅了。软糯的清明馃子裹着笋肉或豆沙、芝麻糖，带着艾草的清香，就着眼前细雨和远处小山，趁热咬一口，余味无穷。

如今又临近清明了，冒着淅淅沥沥的时节雨回到村庄，村庄的景象一切如昨，田野中的艾草茂盛依旧，清明馃子的清香也时不时地从各家各户飘出，只有院儿里石头捣臼的木把手已然斑驳腐朽……

