



(学生处 徐胜兰)



(应用设计系 傅小兰)

又到一年冬泳季

随着气温的下降,一年一度的冬泳季又到了。所谓冬泳是指冬天在室外水域自然水温下的游泳。气温以17℃作为冬泳的起点;水温以8℃作为冬泳的冷度标志。17℃以下的水温给人以冷感,低于8℃以下则有冷、麻、强冷刺激的感觉。

我接触冬泳是在五年前。以前虽说也经常游泳,但都是天热了在室外游,天冷了就去室内游。那年10月底,我跟往常一样到水库游泳,气温只有10度,水温略高,感觉有点冷,就不想下水了。这时,旁边的泳友就鼓励我下水,说经常游就没有问题,哪怕气温零下7.8度也可以。于是,我就下水游了10多分钟,上岸后没有什么不适,跟以前差不多。后来,跟泳友请教了冬泳的一些常识和注意事项。从此,就一直坚持冬泳至今。

冬泳要说冷那绝对是假的,特别是冬天最冷的那段时间。因此,坚持对冬泳来说是最主要的。同时要注重科学锻炼,我每次下水前都要做相应的准备动作。首

先是把衣服都脱了,适应一下温度;然后跑步或做操,使身体微微发热才下水。游完后再跑5至10分钟,感觉身上不发抖就差不多了。

据了解,冬泳的好处还是很多的,最明显的好处是增强人的心肺功能。不仅能增强血管的微循环,改善血管的弹性,减缓血管硬化,有效增加心搏输出,心脏泵血功能增强,还能增强肺活量,改善肺功能,对像支气管炎、哮喘等慢性肺部疾病都有好处。另外,冬泳对胃肠胀气、食欲不振和便秘都有缓解作用,还能减低脑血栓的发病机率,改善睡眠质量。确实如此,经过几年的冬泳,不便秘了,上楼梯也不气喘吁吁了,一些身体指标也有所好转。但是,并不是所有人都适合冬泳,患有先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、严重心律失常,以及药物难以控制的顽固性高血压、癫痫、精神障碍等基础疾病的人,是不适合冬泳的。

冬泳除了强身健体的好处外,还有其他好处。我个人

的体会首先是冬天不怎么怕冷了,以前冬天最怕洗菜,现在基本上我包了;其次冬泳还可以调节人的情绪,缓解人的压力,愉悦人的心灵,像冬泳后身体从冰水中出来,皮肤红的像胡萝卜,那是最舒服的时刻,用一个字表达:“爽”,用两个字表达:“痛快”。还有养成自律的习惯,比如每天5点多就要起床游泳,所以晚上9点过就得睡觉等等。

当然任何事物都有二面性,冬泳也不例外。冬泳不当出意外的也时有发生。据报道,邯郸市一位冬泳爱好者在滏阳河游泳时,因突发心肌梗塞,倒在水中,被人拉出水时,已经没有生命迹象。济南一位六十岁的冬泳爱好者在该市王府池子游泳时,突然昏厥趴在岸边。其他泳友发现后,把他救上岸并拨打了120,经急诊中心抢救,也没有挽回老人的生命。

因此,只有坚持科学、安全、适度的原则,才能长久受益,享受冬泳的快乐。

(现代制造系教师 陈文明)

《战鹰永远跟党走》



(应用设计系 傅青松)

高端引领

校企融合

多元办学

内涵发展

编委名单

主任:麻剑波
总编:曹飞梅
责编:王舒茹
孙诗雨
周 婕
采编:胡盛夏



浙江省机电技师学院



ZHEJIANG INSTITUTE OF MECHANICAL AND ELECTRICAL TECHNICIAN

中共浙江省机电技师学院委员会主办

2021年11月10日

第6期(总第64期)

http//:www.zjjdix.net

Email:329291105@qq.com

参观考察学先进 交流学习促提升

曹小其院长一行赴浙江商业技师学院、宁波技师学院、杭州第一技师学院考察交流

10月21日-22日,我院党委书记、院长曹小其,党委副书记、纪委书记麻剑波以及学院相关职能部门负责人、骨干教师一行12人,先后赴浙江商业技师学院、宁波技师学院、杭州第一技师学院考察交流。

在考察中,曹小其一行通过实地参观、聆听讲解等方式学习了每个技师学院在人才培养方案、实践教学、技能竞赛、社会培训、校区合作和实训室建设等方面的先进经验,也亲身感受了每个技师学院优美的校园育人

环境、浓郁的校园文化和创意十足的育人理念。

此次考察交流活动进一步加强了学院与兄弟院校之间的交流,拓宽了工作思路,收获了先进经验,提升了干部的战略思维能力、调查研究能力、攻坚克难能力和科学管理能力,激励了骨干教师在教育教学、技能竞赛上再立新功、再创佳绩、再作贡献,为建设一流技师学院奠定了良好的基础。

(教务处 孙诗雨)



我院召开2021年度招生工作专题会

10月13日,我院召开2021年度招生工作专题会。党委书记、院长曹小其,党委班子成员出席,各招生组组长参加会议,党委委员、信息光电学院院长丁军凯主持会议。

招生就业处处长秦峰对2021年招生工作情况进行总结汇报并就近三年招生情况作出对比分析,指出招生工作中存在的问题,提出要进一步规范招生录取等各项工作要求。而后各招生点负责人结合自身工作分享经验并提出意见建议。

丁军凯总结2021年度招生工作,分析研判招生工作中的困难、问题与形势,部署2022年招生工作。丁军凯指出,今年招生数量再创新高,特别是几个新设专业的招生。优异成绩的取得离不开全院师生的共同努力,在新形

势要求下,学院招生工作要进一步创新,力争再上新台阶。

党委副书记、纪委书记麻剑波对所有参与招生工作教职工的付出表示肯定,他指出,近几年招生形势严峻,希望大家都能积极参与到学校的招生工作中。

曹小其作总结发言,他对与会人员就未来的招生工作提出了三点要求:一是要清醒认识生源现状,从关乎学院生存的强烈危机视角出发,高度重视招生工作;二是要精心组织招生工作,处理好规模与质量、升学与就业的关系,正视招生过程中的诸多问题,早谋划、早推进;三是要认真做好在校生的教学管理,以高质量的育人成效正反馈于招生工作。

(招生就业处 金玉婷)

我院现代制造系召开(中德合作)欧盟技师班德国外教授课开班仪式

10月25日,(中德合作)欧盟技师班德国外教授课开班仪式在实训大楼三楼音乐厅举行。学院党委委员、教务处处长胡青玲,国际交流处处长王永雷,现代制造系主任孙传、上海巴伐利亚职业培训咨询有限公司总经理陆黎明,华邦特西诺新材料股份有限公司企业主管Frank(法兰克),上海巴伐利亚外教专家Christoph(克里斯),上海巴伐利亚资深培训师秦之泰,宁波大学德语系翻译老师吴诗雨以及18-21级欧盟技师班学生、班主任参加了开班仪式。

胡青玲在致辞中代表学院对到场的中外专家表示热烈欢迎,感谢他们对学院中德合作项目的支持与指导,并详细介绍了学院中德合作项目的进展情况和取得

的成果。同时,她对学生提出了两点要求:一是确目标、勤钻研;二是显个性、展风采。她希望各位同学抓住此次机遇,认真学习理论知识、实操技能,养成良好的职业素养,拥有过硬的本领,成为系部、学院乃至浙江省一道亮丽的风景线。

陆黎明用自己的亲身经历勉力在座的学生要珍惜在学校的学习机会,打好基础,不断进步,未来才有无限可能。

外教专家Christoph简单介绍了教学安排及相关要求,让学生们对学习任务有一定了解,做好各方面准备。

德企代表Frank主要介绍了德资企业对技术工人的要求,他强调,双元制教育特别重要,拥有过硬技术的二元制毕业学员深受德国企业喜爱,所以,他希望学生

我院召开党建、党风廉政建设工作、意识形态工作推进会

10月18日,学院召开党建、党风廉政建设、意识形态工作推进会,全面总结学院上半年党建、党风廉政建设、意识形态工作形势,对今后一段时期学院党建、党风廉政建设、意识形态工作进行安排部署,确保党建、党风廉政建设、意识形态工作有力推进、取得实效。学院全体党委委员、中层干部、支委会委员参加会议。

首先,麻剑波同志对学院2021年上半年党建、党风廉政建设、意识形态工作进行总结及下一阶段重点工作进行部署。他指出,学院将继续坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的十九大和十九届历次全会精神,开展好党史学习教育活动,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,以党的政治建设为统领,全面推进党的建设,胸怀两个大局,充分发挥党委“把方向、管大局、保落实”的领导核心作用,以高质量党建引领学院高质量发展。

会上,党委委员和各党支部书记结合分管领域和党支部上半年开展的党建、党风廉政、意识形态工作进行交流发言。

最后,学院党委书记、院长曹小其作总结发言。他要求各党支部、系(部)、处室、二级学院要强化政治建设,抓紧抓实年初提出的“六大提升行动”18项党建重点任务,发挥“党建+”的引领。对于下一步工作,曹小其同志提出四点意见:

- 一是要提高政治站位,充分认识党史学习教育的政治意义、时代意义、实践意义,强化责任感和使命感;
- 二是要补齐短板,精准发力,扎实推动学院清廉校园建设工作走深走实;
- 三是要高度重视,精心研判,扎实做好意识形态工作;
- 四是要坚定自觉地践行服务理念,在为民解难的务实中担当作为。

新时代、新形势、新机遇、新挑战,学院党委将始终坚持学党史、悟思想、办实事、开新局,进一步巩固发挥党建工作融入发展战略、融入组织建设、融入人才工程、融入价值引领“四个融入”党建优势,坚持擦亮“党建强、发展强”的金名片,以昂扬的赶考姿态冲锋在前、实干在前、奉献在前,为建设一流技师学院提供坚强政治、组织、思想保证。

(党群办 宋雅媚)



们利用接下来一个月时间,多向Christoph专家请教,争取在专业知识上有更大的突破。

(现代制造系 王舒茹 蒋佳敏)

祝您生日快乐

11月

曹小其 施张炜 宗丹妮 郭自茹 杨旭军 常康杰 蒋元红 王良君 金拥军 朱旦标 朱文波 蒋应亭 李雨洁 楼英萍 胡兴梅 严青雨 陈继森 郭留杰 严永生 杨涵羽 楼丽颖 张美丹 蔡呈祥 余国花 丁军义 邵文敏 许泽欢 陈佐健 鲍晓兰 刘明清 余健荣 尹丽艳 沈红基 王正元 胡巧珍 汪艳芳 程圣懿 费军军 陈金莲 丁浩 高野 楼菲 刘鹏 周婕 周斐 楼越 刘磊 朱抗 冯健 冯婧 杨璐 王琪 楼宁 杨斌 徐涛 王瑛 董丽

