

12名学霸党员变身学习导师

南通大学即将攻读研究生的优秀学子带动学弟学妹共同进步

晚报讯 上周,南通发布、江海晚报官微、江海晚报,相继聚焦了通大交通与土木工程学院的“学霸现象”,推出《这下,南通大学彻底出名了!》《除了俩学霸宿舍,还有一个学霸团队》等新闻报道后,引起社会各界的广泛关注。

6月11至12日,通大交通与土木工程学院党委分年级、分专业召开10场“党员新身份,考研新征程”线下主题班会,邀请今年即将毕业、进入研究生阶段学习的12名“学霸党员”,为学弟学妹讲好考研故事,彰显榜样力量,传递考研之声。

通大交通与土木工程学院为“学习导师”们颁发聘书,并激励他们担任好“学生党员”和“学习导师”的双重身份,用考研故事感染人,用考研经验带动人,用生动语言鼓舞人,用远大目标激励人,充分发挥优秀榜样和先锋模范的引领作用,激励更多的学子们继续深造发

展。此外,学院还面向“学习导师”们召开“党员新身份,考研新征程”主题班会动员会,引导大家在主题班会中通过自己的言行讲好政治、提高站位、提振精气神、传递正能量。

在主题班会召开期间,土木工程2016级李聪、邵双、顾钰雯,工程管理2016级马志远、成伟,交通工程2016级黄彩娟、王智杰、缪昊孚,交通运输2016级杨岭、唐莎、任慧玲,交通设备2016级周偲怡、章虹晨等12名优秀学生党员代表分别从不同视角,不同经历、不同体验和感悟,为学弟学妹们现身说法。活动中,“学习导师”也就同学在准备考研过程中所遇到的各种困难和问题进行沟通交流。

下一步,学院还将邀请4名“学霸党员”通过线上形式讲述考研经验,让考研的接力棒、考研的梦想在“云”端传递、延续。

通讯员袁小平 记者冯启榕

体操小将备战忙 期待省赛再报捷



训练。体操小运动员正在训练。

体校复训时大多数队员的体重长了、体能降了、能力弱了。近一个月,各组教练主要进行身体素质训练,同时进行基本功训练。”

在教练周玮桦和助理教练季悦凌的指导下,10多名队员正在体操垫上进行着背肌训练。周玮桦说,她的组别均是2014年-2015年出生的小队员,这拨队员涉足体操时间不长、年龄小、接受能力相对较弱,这些背景成为她组别的最大挑战,因此目前训练仍然是以抓基础为主,一切得慢慢来。

体操馆南侧,崔玉莲指导着几名队员在高低杠上进行着摆倒立练习。崔玉莲组的队员年龄比周玮桦组大了两岁,“我的队员在复训前的三个月里,通过居家训练的方式把损失降到较低水平。复训以来,我这个组恢复情况相对较好,这是让我比较满意的地方。”

体操馆西侧,顾斌正带着几名男队员进行着蛙跳等身体素质训练。顾斌说,他的队员都是去年开始练习体操的,今年将第一次参加省锦标赛,争取能比出好成绩。

戚建明告诉记者,2018年省运会体操队夺得2枚金牌,去年省锦标赛南通队女将一举收获9金,创女子项目史上最佳战绩。根据目前迹象,今年省锦标赛有可能放在七八月间举行,体操队各训练组将努力抓好今后一两个月的训练,尽最大努力在省锦标赛再奏凯歌。

本报记者王全立

女研究生举办油画作品展

其作品屡获奖项或入选各大展览



胡芸迪的油画作品。

晚报讯 昨天,由南通大学艺术学院教学委员会主办,南通大学艺术学院研究生办公室、南通大学艺术学院美术馆承办的“胡芸迪油画作品展”在南通大学艺术学院美术馆西厅正式开幕。

胡芸迪是通大艺术学院18级美术专业油画方向研究生,师从通大艺术学院教授、硕士生导师、画家周晨阳教授。她的艺术才华,在读书期间就大放异彩,其作品屡屡获奖或入选各大展览。其中,作品《霓虹》发表于《美术文献》;作品《张掖印象之四》入展山东省美术家协会主办的“多彩·2020”全国女画家作

品展;作品《张掖印象之三》入展“青春盛会”——江苏省青年美术家协会庆祝中华人民共和国成立70周年美术作品展;作品《婺源三月》入展四川美术学院、重庆市美术家协会主办的“百年百校百村——中国乡村美育行动计划”美术作品展;作品《战疫》入展江苏省文联主办的“第四届青年艺术周暨白衣天使赞歌作品展”。

此次展览分为“课堂写生练习”“艺术实践与考察”“艺术表现与艺术探索”等几个部分,从中可以看出胡芸迪同学艺术求索之路的基本脉络。

记者冯启榕

社区公益重启 按下为民服务“快进键”

“在家待了3个月,听说社区老年大学开班啦,我赶紧来报名。”6月14日,崇川区虹桥街道跃龙社区老年大学合唱班今年首次开课,老学员李玲激动地说道。因受疫情影响,原本年后启动的8个公益项目因此顺延。在疫情得到稳控后,跃龙社区党委多次组织协商会,聚焦深化党建为民服务项目,提升社区党群服务中心服务实效,决定重启相关公益项目。

点燃品牌项目“加速度”

自2016年年底,跃龙社区推行党建为民服务项目化运作,聚焦社区发展需求、居民群众需求,推出“梦想家园”改造系列、“幸福老敲门”“适老化改造”“家门口的老年大学”等党建公益品牌项目。

今年3月初,崇川区疫情得到稳控后,各项目组负责人召开公益复工会,为项目的有序开展“保驾护航”。首批复工的项目均以户外活动为主,“梦想家园4.0”社区花园改造的第四年,首场活动选在了十多年来经常有人偷倒建筑垃圾、生活垃圾的废弃花园。首次参加的高嘉开心地说道:“天天宅家,这样大汗淋漓地干上一场真是舒畅。”

探索为民项目“新时尚”

跃龙社区始终把党群服务中心作为开展民主议事、项目活动等自治共治的根据地,不断增强居民自我管理服务水平。年初,根据居民需求和项目领航人的挖掘,社区新开发“邻里美食家”“青少年围棋会”“匠心修脚铺”等以家

长、青少年、特殊老人等为服务对象的公益项目。进一步拓宽服务人群,扩展服务内涵。

“邻里美食家”项目负责人王玉萍介绍说:“作为2个孩子的全职妈妈,我关注孩子的营养,而作为一名党员,我觉得应该将所学分享给大家,让更多的家庭拥有简单、营养的早餐。”项目前期预招收10名家庭参与体验,一经发出名额瞬间抢空。为让更多人可以参与,项目每月增加活动频次。

传递公益服务“接力棒”

4年多来,跃龙社区社会组织公益坊始终通过党建引领,引导和培育社会组织有序参与社区治理,先后引进了南通市围棋协会、南通市书法家协会成员、崇川区摄影家协会、南通心月心理咨询室等专业社会组织进驻社区。

通过播撒专业“种子”、培育“播种人”,形成多方参与的共建模式,开创了“青少年围棋会”“家门口老年大学”5大课程、“爱牙天使公益行”“心月心理咨询”等专业公益服务,开展活动近100场,累计受益10000余人次,让公益的理念传遍社区每个角落。

袁吟

跑步时出现胸闷等现象怎么办?



读者刘晓源来电(0513-85110110)咨询:近三四年我一直坚持快走,一个月前开始尝试跑步,往往没跑几百米就出现胸闷、呼吸困难等现象,经常产生不想跑下去的想法。请问如何解决这一问题?

记者请市体育科学研究所助理研究员冯泉慧解答这一问题。“这种现象在运动生理学上叫作极点现象。”冯泉慧说,由于支配运动

器官的神经和支配内脏器官的神经兴奋不同步,导致跑步时身体出现缺氧状况,即身体不能及时地把氧气输送给肌肉,来不及带走乳酸等代谢产物。

跑步时如遇到极点现象,可以适当减慢速度,同时有意识加深呼吸,让身体吸进去较多的氧气,难受感觉就会缓解或消失,身体将出现新的平衡,随之而来的是呼吸正常、全身轻快、动作协调,这标志着极点已被突破。运动生理学上称这种现象为第二次呼吸。

冯泉慧说,极点、第二次呼吸是跑步时常见的生理现象。不经常锻炼的人,极点现象出现比较早,且持续时间较长。如何从容面对,需要跑步者平时加强锻炼,不断提高身体对运动的适应能力,以延缓极点出现的时间和减轻症状。

记者王全立

男排联赛有望七月底恢复

两通将曾助江苏两度夺冠

晚报讯 2019/2020赛季全国男排超级联赛在1月19日战罢首轮后,因新冠肺炎疫情侵袭宣布暂停。近日国内有媒体报道,本赛季男排联赛有望在7月底以赛会制的形式恢复。

为了给中国男排备战东京奥运会亚洲区落选赛创造良好条件,本赛季全国男排联赛直至1月19日才揭幕,和往届开幕时间相比迟了两个月。后因疫情原因,本届男排联赛不得不按下“暂停键”。据了解,由于本赛季赛期已推迟近半年,导致下半年可供比赛的时间有限,中国排协准备将今年比赛改为赛

会制,以确保本届联赛顺利进行。

全国男排超级联赛创办于1996年,是中国排协主办的年度最高赛事。排球是南通体育的传统优势项目,多年来涌现出李连邦、傅渔庭、施海荣、张晓东等国手。

4名南通籍男排国手中,名气最大的当属施海荣。2000/2001、2001/2002两个赛季,施海荣作为江苏男排核心队员征战联赛,为球队实现两连冠立下汗马功劳。这期间,张晓东司职江苏男排的主力副攻手,同样为球队夺冠发挥了重要作用。

记者王全立