



Henan Kejidaxue Bao

河南科技大学报

- 2026年1月15日 星期四
- 中共河南科技大学委员会主办
- 《河南科技大学报》编辑部出版
- 总 编：闫淑楠
- 副 总 编：周文博
- 责任编辑：段笑蓉
- 电 话：0379-64278506
- 第437期(总第717期)
- 多媒体报网址：
<https://xiaobao.haust.edu.cn/>
- 手机报网址：
<https://xiaobao.haust.edu.cn/mobile>

国内统一刊号：CN41-0813/(G)

我校2026年元旦长跑比赛活力开跑



本报讯 新年伊始，万象更新。1月1日，我校隆重举行2026年元旦长跑比赛，来自23个学院的6800余名学生以矫健步伐迎接新年，校园洋溢着热烈的节日气氛。校领导王洪彬、侯小改出席活动，王洪彬为比赛鸣枪发令。

本次活动积极响应国家“健康中国”战略，践行“体育强国”使命，是学校培育时代新人、展现师生昂扬奋斗姿态的生动实践。赛后，侯小改与校体委成员为获奖学生颁奖，现



场掌声与欢笑共鸣，传递着对新年的美好期许。

本次活动由校体委牵头，多部门协同组织，以青春活力开启新年征程，为校园注入蓬勃朝气。活动充分展现了学校蓬勃向上的体育文化，激励师生以健康体魄和昂扬精神，共同奋进2026年。

(体育学院 郭春燕 摄影 贺倩)

我校举办“莲心守正 香远溢清”诗书画廉政主题联展

本报讯 1月9日，我校举办“莲心守正 香远溢清”诗书画廉政主题联展开幕式。党委书记王洪彬，河南省纪委监委第七监督检查室副主任王杰，洛阳师范学院纪委书记、监察专员陈忠杰，许昌学院纪委书记、监察专员申占伟，洛阳理工学院纪委书记、监察专员刘楠，作品创作者代表殷海松及主办、承办单位负责同志出席活动。校纪委书记、监察专员侯师主持开幕式。

王洪彬致开幕辞。他指出，河南科技大学党委始终将廉洁文化建设作为扛稳全面从严治党主体责任、加强和改进思想政治工作的重要抓手，融入管党治党、办学治校全过程，各环节。他强调，学校

将以本次联展活动为契机，聚焦廉洁文化建设，综合运用教育倡廉、文化育廉和阵地筑廉等手段，全方位培育巩固廉洁风气，与兄弟院校和社会各界携手共筑廉政防线，同题共答育人考卷，为奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章作出新的更大贡献。

本次主题联展立足高校育人使命，以“莲”喻廉、以艺载道，通过诗书画等艺术形式搭建廉洁文化传播平台，推动中华优秀传统文化与廉洁文化深度融合，引导师生在沉浸观赏中感悟廉洁，践行廉洁，是一次浸润人心、以廉铸魂的“思政实践大课”。

(校纪委 张小花 摄影 罗旭生)



学习贯彻党的二十大精神 推进高校高质量发展

□ 马克思主义基本原理教研室党支部书记 万路鸣

党的二十届四中全会是在我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次具有全局性、历史性意义的重要会议。会议系统擘画了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，并以前瞻性视野对统筹推进教育强国、科技强国、人才强国建设作出了战略部署，指明了前进方向。高校作为人才培养、人才聚集与科技创新的主阵地，是国家战略力量的重要组成部分。面对新形势、新任务、新要求，高校必须自觉肩负起时代赋予的重任，深刻领会、全面贯彻党的二十届四中全会精神的核心要义，将之转化为推动自身高质量发展的强大动力与实践路径。

强化党建引领是推进高校高质量发展的根本保证。党的政治建设是党的根本性建设，决定着事业发展的方向和成效。对于高校而言，坚持和加强党的全面领导，是确保社会主义办学方向的“定盘星”，是凝聚改革发展共识的“压舱石”。党建引领绝非抽象的原则，而是贯穿办学治校全过程的生命线。首先，它为人才培养注入了鲜明的政治灵魂，确保专业知识传授与社会主义核心价值观引领同向同行，培养的是既有扎实学识、更有家国情怀和坚定理想信念的可靠接班人。其次，强有力的党建工作能够有效统合多元思想、协调各方利益、动员广泛力量，通过深入细致的思想政治工作，和组织体系建设，将广大师生员工的智慧和力量凝聚到落实党中央决策部署、服务国家重大战略需求上来，把党的政治优势、组织优势转化为攻坚克难、追求卓越的发展优势。最后，风清气正的政治生态和学术生态是学术繁荣、人才辈出的沃土。党建引领通过严肃党内政治生活、严明纪律规矩，弘扬优良作风，能够有效抵制各种错误思潮和不良风气，为学者心无旁骛地潜心治学、教师全心全意地教书育人提供坚强的制度保障和健康的生态环境，从而从深层次优化大学治理结构，充分释放办学活力和创新潜能。

落实立德树人是实现高校高质量发展的核心任务。高校的高质量发展集中体现于人才培养质量的高水平。立德树人不是一项孤立的工作，而是需要融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节，贯穿于学科体系、教学体系、教材体系、管理体系各方面。这要求我们必须全力构建全员、全过程、全方位的“三全育人”大格局。要持续深化思想政治理论课改革创新，不断增强其思想性、理论性和亲和力、针对性，同时深入挖掘各类课程蕴含的思政元素，实现价值塑造与知识传授、能力培养的深度融合，使课堂主渠道“活”起来、“实”起来。教育教学改革是关键抓手，要坚决破除“五唯”顽瘴痼疾，探索建立以促进学生全面发展为导向的多元评价体系。要创新人才培养模式，积极推进科教融汇、产教融合，将前沿科研成果、真实产业案例转化为教学资源；要强化实践育人环节，鼓励学生在服务社会、参与科研项目中增长才干。最终目标是培养出一大批听党话、跟党走，既有爱国情怀与社会责任，又有扎实专业功底、突出创新能力和国际视野，能够勇担民族复兴大任的拔尖创新人才和卓越工程师。

服务国家战略是衡量高校高质量发展的重要标尺。高校的发展不能是封闭的“象牙塔”内循环，而必须是开放的服务国家战略需求的外向循环。党的二十届四中全会对统筹推进科技强国、人才强国的部署，明确要求高校必须将自身发展深度嵌入国家现代化建设的宏大叙事中。科研工作要坚持“四个面向”，将论文写在祖国大地上，将科技成果应用到实现现代化的伟大事业中。高校的科研创新要敢于瞄准世界科技前沿，勇于挑战“从0到1”的原始创新，更要聚焦经济社会发展中面临的“卡脖子”技术难题和重大现实需求。为此，必须优化科研组织模式，改变“单打独斗”、“资源分散”的状况，强化有组织的科研攻关。要围绕国家急需和长远需求，组建大团队、搭建大平台、争取大项目、产出大成果。

促进师生共进是高校高质量发展的落脚点。教育归根到底是关于“人”的事业，其根本价值最终将通过人的全面发展来彰显。高质量发展的成果，不应仅是冰冷的数字指标或项目名录，更应体现为每一位学生充盈的获得感、每一位老师充分的成就感。这就要求高校必须将促进师生共同成长作为一切政策设计的出发点和落脚点。具体而言，要构建更加人性化、支持性的学生发展体系，提供从学业指导、创新创业到生涯规划、心理关怀的全方位赋能；要建立真正尊重教师主体地位、激发其内在创造热情的学术共同体文化与管理机制，让教师能体面地教书、专注地研究、幸福地生活；更要搭建让师生才华得以充分施展、肩负得以对接国家需要的广阔舞台，引导他们将个人理想融入时代洪流，在实现民族复兴的伟大事业中成就自我、彰显价值。

宏伟蓝图激荡人心，时代使命催人奋进。党的二十届四中全会为高等教育事业在新时代新征程上的发展锚定了新坐标、明确了新任务、注入了新动能。学习贯彻党的二十大精神，对于高校而言，既是一次深刻的思想洗礼和政治淬炼，更是一次将历史机遇转化为发展实绩的实践大考。前进的号角已经吹响，关键在于落实。高校必须以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加创新的举措，奋力谱写高质量发展的崭新篇章！



八段锦的功效益方法与练功解读

□ 体育学院 李鑫志



李鑫志 供图

在快节奏的现代生活中，人们常常面临学业压力、工作繁忙、作息不规律等问题，导致身体处于亚健康状态。作为中华传统养生文化的重要组成部分，八段锦以其动作柔和、节奏舒缓、简单易学等特点，逐渐受到越来越多高校师生的喜爱。它不仅能够缓解身体疲劳，还能调节情绪、改善睡眠、提升专注力，是一种非常适合同龄人推广的健身方式。

一、八段锦的起源与发展

八段锦是一套由八个动作组成的健身功法，最早可追溯到北宋时期。它融合了中医经络理论、阴阳五行思想和导引术的精华，经过数百年的传承与发展，形成了风格多样的流派，如少林八段锦、武当八段锦、国家体育总局推广的健身气功八段锦等。其中，国家体育总局于2003年推出的健身气功八段锦，以动作规范、结构严谨、安全易练等优点，成为目前最普及的版本。

八段锦的“八段”指的是八个动作段落，“锦”则寓意动作优美、如锦缎般舒展。整套功法动作连贯、圆活自然，不需要器械，也不受场地限制，适合不同年龄、不同体质的人群练习。

二、八段锦的主要功效

- 改善心肺功能**
八段锦的动作多涉及伸展、扩胸、转体等，能够有效增加胸廓活动度，促进呼吸深度，提高肺活量。例如“双手托天理三焦”通过向上伸展和深呼吸，可增强膈肌运动，改善心肺功能；“左右开弓似射雕”则通过扩胸运动，促进胸部气血运行，对心肺健康有积极作用。
- 调节神经系统，缓解压力**
八段锦强调动作与呼吸的配合，通过缓慢、均匀的呼吸和柔和的肢体运动，能够调节自主神经系统，使身体从紧张状态逐渐放松下来。练习过程中，注意力集中在动作和呼吸上，有助于缓解焦虑、改善情绪，提高心理抗压能力。
- 促进血液循环，改善体质**
八段锦的每个动作都对应不同的经络和脏腑，通过牵拉、扭转、按压等方式，能够刺激经络穴位，促进气血运行。长期练习有助于改善手脚冰凉、头昏乏力等亚健康症状，增强身体抵抗力。
- 改善脊柱健康，缓解颈肩腰腿痛**
现代学生和上班族长时间伏案学习和工作，容易导致颈肩僵硬、腰肌劳损等问题。八段锦中的许多动作，如“调理脾胃须单举”、“五劳七伤往后瞧”、“双手攀足固肾腰”等，都能够有效拉伸脊柱周围的肌肉和韧带，改善脊柱柔韧性，缓解颈肩腰腿部的紧张与疼痛。
- 提升睡眠质量**
八段锦的练习有助于调节身心平衡，使大脑皮层的兴奋度降低，从而改善入睡困难、睡眠浅等问题。许多练习者反

馈，坚持练习一段时间后，睡眠质量明显提高，精神状态也更加饱满。

三、八段锦的练习方法与动作要点

国家体育总局推广的健身气功八段锦共有八个动作，每个动作都有明确的健身功效和练习要点。

- 双手托天理三焦**
动作要点：双脚与肩同宽站立，双手从腹前交叉，向上托举至头顶，同时脚跟微微提起，配合吸气；然后双手缓慢下落，脚跟落地，配合呼气。
功效：拉伸脊柱，畅通三焦气机，改善上中下三焦的功能。
- 左右开弓似射雕**
动作要点：马步站立，双手在胸前呈拉弓状，一手向前推，一手向后拉，目视前方；左右交替进行。
功效：扩胸理气，增强上肢力量，改善心肺功能。
- 调理脾胃须单举**
动作要点：一手向上托举，一手向下按压，上托下按要用力均匀，身体保持正直；左右交替。
功效：调节脾胃功能，改善消化不良、腹胀等问题。
- 五劳七伤往后瞧**
动作要点：双脚与肩同宽站立，头部缓慢向左后方转动，目视左后方，然后还原；再向右后方转动。
功效：活动颈部，缓解颈椎疲劳，改善脑部供血。
- 摇头摆尾去心火**
动作要点：马步下蹲，身体前倾，头部向左后方摆动，同时臀部向右后方摆动；左右交替。
功效：清热泻火，缓解心烦、失眠等症状。
- 两手攀足固肾腰**
动作要点：双脚分开站立，双手从腰部向下沿脊柱、双腿后侧滑动至脚踝，然后缓慢起身还原。
功效：拉伸腰背和腿部后侧肌肉，固肾

文化大讲堂