

浙江开放大学遂昌学院：家门口的大学 终身学习摇篮

浙江开放大学遂昌学院是一所融合学历教育和非学历教育,多种教育类型协调发展的现代远程开放大学,是遂昌县唯一的综合性成人高等学校。学院创建于1979年2月,前身为浙江广播电视大学遂昌分校。建校45年来,学院以促进遂昌经济社会高质量发展为己任,培养了5000多名“留得住、用得上”的大学本、专科毕业生和农民大学生。

报读开放大学的五大优势:

1.公办高校,正规放心。

2.颁发的学历证书国家承认,教育部电子注册,学信网终身可查。可用于考公考编、求职加薪、职务晋升、职称评定、考研留学等。

3.无需参加成人高考,免试入学,方便轻松。

4.采用线上+线下的学习模式,面授与网络学习相结合,处处能学、时时可学。

5.拥有丰富系统的学习资源,可根据自己的实际情况制定个性化学习方案。

浙江开放大学遂昌学院招生简章

经国家开放大学、浙江开放大学批准,遂昌学院2025年春季继续面向社会招收国家开放大学开放教育专科、本科学生,现将招生有关事项简介如下:

一、招生计划

	层次	招生专业	收费标准	总计	招生对象
国家开放大学 (学制2.5-8年)	专升本	法学	学 费 : 71 学 分 × 110 元 / 学 分 ; 代 管 费 : 1000 元 。	8810 元	具有国民教育系列相同或相近专业高等专科学校(含专科)以上学历者
		行政管理			
		会计学			
		土木工程			
		学前教育			
		化学工程与工艺			
	高起专	汉语言文学(师范方向)	学 费 : 76 学 分 × 110 元 / 学 分 ; 代 管 费 : 1000 元 。	9360 元	具有高中(含普高、职高、中专、技校)毕业及以上学历者
		社会工作			
		行政管理			
		大数据与会计			
		建设工程管理			
		社会工作			

二、招生对象

高起专:凡具有高中(含普高、职高、中专、技校)毕业及以上学历者。

专升本:具有国民教育系列相同或相近专业高等专科学校(含专科)以上学历者。

三、毕业及颁证

浙江开放大学遂昌学院
2025年1月13日

健康教育专栏

冬季健康生活方式 良好休息来助力

说起冬季的健康生活方式,人们往往会重点关注饮食和运动行为的调整,做到吃动平衡,却常常忽略了休息。事实上,良好的休息也是冬季健康生活方式的重要内容。

休息是消除或减轻疲劳、恢复精力的一个过程,不仅仅是睡好这么简单,还需要调整好心理状态、采取适宜的休闲娱乐活动,这些也是休息的关键。那么,具体应该怎么做呢?

一、保证充足睡眠

充足的睡眠有助于调节身体的代谢功能,维持激素平衡,从而影响食欲和能量消耗。当我们进入深度睡眠时,身体会进行一系列的生理调节,促进脂肪代谢和肌肉修复。相反,睡眠不足可能会干扰这些生理过程,导致激素失衡,增加食欲,尤其是增加对高热量食物的渴望,容易导致能量摄入过多。

冬季如何保证睡眠质量呢?

营造舒适的睡眠环境,调节温度与湿度:冬季北方供暖,室内暖和,但容易干燥,建议将卧室温度保持在20-23摄氏度左右,湿度维持在40%-60%,可使用加湿器或除湿器来调节湿度。南方居民可适当使用一些安全可靠的采暖设备,如:空调、电暖气、电热毯、热水袋等,增加室内或被窝的温度,临睡前用热水泡脚,促进血液循环,让身体迅速暖和起来。根据个人感觉适当增减衣物和被子厚度,确保睡眠时身体处于舒适的温度环境中。

控制卧室声音:选择安静的环境入睡,如有必要可使用耳塞或白噪音机屏蔽噪声干扰。安静、黑暗的环境有助于促进褪黑素分泌,提高睡眠质量。

调整生活作息与习惯规律作息时间:冬季阳光稀少,光线昏暗,户外环境萧条,使人们容易困倦和嗜睡,但是,生物节律的变化会影响情绪和睡眠。为了好心情,还要努力克服困难,保持正常的作息习惯,按时起床。

保证室内空气质量:冬季,为了保持温暖,人们通常会关闭门窗,减少通风,经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。建议适当开窗通风,保证室内空气流通。

适度运动锻炼:选择适合自己的运动方式,如室内瑜伽、跳绳、健身操或户外散步、慢跑等。运动时间最好安排在白天,避免临近睡前剧烈运动,导致身体过于兴奋而影响入睡。

二、保持良好的心理状态

冬季天气寒冷、日照时间短、人们户外活动减少等因素可能会导致情绪低落、抑郁等问题的出现。不良的心理状态会影响人的食欲和饮食习惯,有些人可能会通过暴饮暴食来缓解情绪,从而导致体重增加等问题。

怎样才能调节好心理状态呢?

学会情绪识别与表达。学会识别自己的情绪,当出现负面情绪时,不要压抑或忽视,保持乐观、开朗、豁达的生活态度,正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题,并寻找合适的方式表达出来。可以与家人、朋友倾诉,或通过写日记、绘画等方式宣泄,保持情绪的稳定。

采取适合的放松方式采用冥想、深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧来缓解压力。进行简单的放松练习,如深呼吸5-10分钟,有助于平静身心,减轻焦虑。如果自我调适无法缓解不良情绪,应及时寻求心理咨询与治疗。

冬季天气适宜的情况下,还可以选择运动的方式调节情绪,太极拳、八段锦、易筋经都是不错的选择。运动前后做好热身,注意保暖。身体基础不太好的人,如老年人、心血管疾病患者等,冬季外出运动,应尽量安排在太阳升起、气温回升的时段。

寻求社交支持冬季人们进行身体活动和社交活动的意愿大大降低,容易窝在家里久坐不动、饮食增加,出现情绪问题。为此,可以通过与家人一起健康饮食,避免情绪性暴饮暴食,互相鼓励、支持,培养共同的运动爱好,增加社交活动,维持适宜的身体活动量。

家人、朋友之间保持密切联系,相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱,平等沟通交流,倾听和尊重彼此的想法和感受。

发生矛盾时不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,积极沟通加以解决,避免情绪积压,维持家庭和谐稳定。

三、选择有益身心健康的休闲娱乐活动

休息不仅是良好的睡眠,还包括采取一些放松身心的休闲娱乐活动。

具体怎么做呢?

远离不良休闲习惯随着冬季户外活动的减少,不少人会选择在家中长时间玩网络游戏或者刷短视频等休闲行为,甚至熬夜,身心并未得到很好地休息,而且久坐不动导致身体活动不足,视力、颈椎问题、体重增加等风险加大。为了保持良好的身心状态,应当避免这些不良的休闲习惯。

选择有益身心的休闲活动可以选择听音乐、摄影、绘画等活动,舒缓情绪,让身心得到放松;进行适度的个人或多人益智游戏,锻炼大脑,提高思维能力;组织家庭亲子游戏,增加身体活动的同时保持良好的家庭氛围;此外,还可以参加一些社区组织的文艺活动等,来增进人际关系,缓解压力。

保持良好的休息是健康生活方式的重要内容之一,吃动平衡的同时,让我们一起学会科学、合理地休息,度过一个健康、愉快的冬天。

垃圾也有“朋友圈” “投”其所好最关键

欢迎下载遂阅APP获取更多资讯



遂昌人自己的APP

扫码下载安装“遂阅”

