

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”的大学本科、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)	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

实行学分制。学籍自注册入学起八年内有效。根据教育部有关要求，二年制本科(专科起点)、专科专业最短学习年限均为两年半。符合毕业要求的，准予毕业，颁发国家开放大学毕业证书。本科(专科起点)学生符合条件的可按规定申请国家开放大学学位。本、专科毕业证书可在教育部学历证书查询网站——中国高等教育学生信息网(www.chsi.com.cn)查询。

四、报名方法

报名时间：即日起至2025年3月12日。

报名办法：由本人到招生中心报名、现场拍照并确认学生基本信息，缴纳报名注册费200元。

报名材料：1. 身份证原件及正反面复印件2份；

2. 毕业证书原件及复印件2份；

3. 报读本科还需提供“中国高等教育学生信息网”(http://www.chsi.com.cn/)下载的《教育部学历证书电子注册备案表》PDF版及纸质打印件，或“中国高等教育学历认证中心”出具的认证报告及纸质打印件。

五、联系方式

报名地点：遂昌学院行政楼一楼招生中心 地址：妙高街道上南门路4弄80号

联系电话：8178108、550371、8199787

监督电话：0571-89983111、2131189、8179118

浙江开放大学遂昌学院

2024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活动，如与朋友一起围炉煮茶，参与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”

