

用铁路红色文化培根铸魂 “四堂”联动育人体系成效卓著

刘楚然

习近平总书记强调：“把思政教育‘小课堂’和社会‘大课堂’有效融合起来。”这个“融合”的实质就是要把思政课建设与意识形态工作相互联系、紧密结合。铁路红色文化是中国共产党在马克思主义指导下领导中国人民在革命、建设及改革实践中创造出来的宝贵精神财富，蕴涵着丰富的革命精神和厚重的历史文化，体现了中国铁路在百年发展历程中始终听党话、永远跟党走的可贵品质。“四堂”联动，指的是理论主课堂、实践活课堂、社会大课堂和网络云课堂的有机结合、互联互通。“四堂”联动坚持学生主体地位，以学生为中心，实现主导性与主体性的统一，以导促学、化教为学，通过教师创设教学情境、创新教学手段，保障学生主体作用的充分发挥，帮助学生实现对知识、素质、能力的自我学习、主动建构。“四堂”联动的教学体系使传统的思政课从曲高和寡、阳春白雪转为雅俗共赏、润物无声，从单一的理论讲授转为贴近学生日常生活。

郑州铁路职业技术学院在思政课教

学实施中创新“四堂”联动模式，立足立德树人根本任务，结合学校铁路专业特色，通过开展以“交通强国——铁路百年史、民族复兴梦”为主题的实践教学，融入铁路红色精神、工匠精神、创新精神、职业精神和劳模精神教育，提升学生职业认同感和时代责任感，实现了理论与实践的统一。

一是理论主课堂。恩格斯曾说过：“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论思维。”理论课堂坚持一元主导，强化马克思主义的意识形态主导力，增强学生对铁路红色精神的认同感。在教学内容上，结合学校开设的理论课程，不断丰富授课形式。如《中国近现代史纲要》可以加入“中国共产党的成立——开天辟地的大事变”主题演讲、“五四运动的兴起”话剧展演等活动；《思想道德修养与法律基础》可以“中国梦、我的梦”为主题开展相关的征文活动。

二是实践活课堂。在思政课中融入以学生社团为载体的实践教学，可以提

升学生的实践能力、创新思维、劳动意识和工匠精神。目前，郑州铁路职业技术学院有96个学生社团，主要分为思想政治、学术科技、文化体育三类。思想政治类社团主要有习近平新时代中国特色社会主义思想学习社，入选2023年河南省“十佳学生社团”的汉韵社、百韵音秀社等。在实践课堂中，一是融入实践项目，引导学生通过实际操作和切身体验，掌握理论知识，养成工匠精神和劳动意识；二是融入职业要求，引入专业案例，引领学生专业发展，增强教学针对性，有效实现立德树人的根本任务。

三是社会大课堂。为实现思政教育“小课堂”与社会“大课堂”协同育人，郑州铁路职业技术学院将具体生动的社会现实引入课堂教学，强化以思政课教师为主导的“三师”——思政课教师、辅导员（班主任）、劳模工匠名师，摆脱“独角戏”，形成“大合唱”；将思政理论、职业素养、劳动教育等潜移默化地融入教学过程中，促进教学的多维性和学生的全面发展。

四是网络云课堂。网络云课堂通过线上线下相结合的方式，培养学生信息素养，提高学生搜集、鉴别、处理信息的能力和自我学习的能力。同时，打造一支政治素质硬、理论水平高、管网用网能力强的网络思政工作队伍，教育当代青年人准确识别文化虚无主义和历史虚无主义等错误思潮，坚定理想信念，牢记使命，敢于担当，奉献青春力量。

郑州铁路职业技术学院通过“四堂”联动的教育方式，以“交通强国，铁路先行”为切入点，引导学生站在改革开放40多年、新中国成立70多年、中国共产党成立百余年的铁路发展史角度，去理解中国特色社会主义制度的优越性，去体会实现中华民族伟大复兴的中国梦的历史责任，于内心深处厚植爱党、爱国、爱社会主义的真挚情怀，从中获取强劲的精神支撑，凝聚磅礴的精神力量，主动肩负起新时代青年学子的历史使命。

（作者单位：郑州铁路职业技术学院）

数字技术赋能农村养老的实践路径研究

刘绪炀

二、数字技术赋能农村养老的现实与挑战

1. 农村数字基础设施滞后是智能养老服务的复合型人才，很多地区面临着设备缺少技术人员的尴尬境地。

展难度大、发展前景迷茫，很难留住年轻人，尤其缺乏既懂数字技术又熟悉养老服务的复合型人才，很多地区面临着设备缺少技术人员的尴尬境地。

4. 智能养老产品创新力不足，服务质量欠佳。当前科技研发思路固化，局限于旧体系与传统功能开发，多聚焦于城市老人的养老服务需求。而农村老年人在城乡老年群体占比极高，当前市场的产品仅围绕着护理、康复和陪伴领域，未能有效满足健康、出行等方面的基础需求，缺少个性化设计，产品功能不实用且价格不合理，难以在农村普及。此外，由于缺少完善的市场监管和政策支持，数字技术在应用过程中存在个人隐私泄露、遭遇诈骗的风险，加上老年人传统观念的影响以及对智能产品的信任危机，也阻碍了养老服务的发展。

2. 农村老年人数字素养较低制约了数字技术在农村养老中的推广应用。相较于城市，农村老年人大多受教育程度较低，缺乏基本的智能设备操作能力，对数字智能技术的了解和认识不足，许多老年人受到养老观念、学习态度以及信任程度的影响，缺乏使用智能设备的信心和动力，对于新技术新设备的接受程度不高。同时，农村地区缺乏专门的数字技能培训机构和培训人员，老年人难以获得系统的数字技能培训。

3. 农村养老面临资金、资源和人才短缺多重困境，导致相关项目推进缓慢。一是农村整体经济实力薄弱，农业收入利润有限，智慧养老项目的资金主要依赖政府补贴，缺乏长效运营机制且使用不合理，整体智能服务覆盖范围有限，实践主要集中在经济条件较好的农村地区。二是资源配置失衡，优质的数字智能技术资源和养老服务资源大多向城市倾斜，农村大多位置偏远、基建薄弱，配套设备欠缺、获取渠道窄，进一步拉大了城乡智慧养老差距。三是养老专业人才匮乏，农村面临养老服务的需求和接受度不断提高，为数字技术在农村养老领域的应用创造了良好的条件。这是时代发展的趋势，也是契合群众需求的实践选择。

三、数字技术赋能农村养老的实践路径设计

1. 推动数字基础设施建设。优先推进网络技术创新，支持运营商和企业针对农村地区开展研发，通过政策和资源向农村倾斜，提高农村地区的网络覆盖率和信号稳定性。同时要加强农村用电维护，采取网格化管理模式，定期排查供电设备安全隐患，建立快速响应机制，保障供电稳定。通过政府补贴与企业优惠的方式，降低智能手机、家庭监控等数字产品的购置成本，减少高成本精细化设施的投入，提高农村老人基础设备的拥有率。同时，搭建农村数字设备维修与服务站点，提供设备维护、软件升级、操作培训等一站式服务，确保设备长期稳定运行。

2. 助力农村老人跨越数字鸿沟。

一方面开展“场景化+本土化”系统培训，采

取线上线下相结合的方式，引导老年人实

操体验并收集反馈意见，通过参加宣讲活

动兑换礼品等激励手段调动农村老年人

学习的积极性。同时联合各类学校资源，

组织好互联网“原住民”，组织学生和志愿

者指导老年人使用电子设备并掌握基础信息技能。另一方面，相关单位与企业要降低设备使用门槛，在产品设计时简化复杂操作步骤，及时收取使用反馈，对接农村老年人的实际需求，逐步推动数字鸿沟缩小。

3. 完善农村资源利用机制。推行城乡优势资源双向流通，促进养老资源整合分配。第一，加大农村养老专项补贴投入、设立智慧养老专项基金，加强政企合作，对农村养老项目实行优惠政策，鼓励相关科技与养老企业参与智慧养老，同时依托农村的优质环境资源吸引城市的资金支持。第二，搭建城乡资源双向流通平台，打破城乡资源壁垒，鼓励科技、人才资源跨部门跨地区流动，建立“城市反哺农村”的技术共享机制，整合医疗、养老、技术等跨部门资源，实现远程会诊、智能规划，提高资源利用效率，实现优质养老资源与服务的城乡共享。

第三，由政府主导搭建协同培训平台，结

合农村养老发展实际构建“院校+企业+

农村”的联合人才培养体系。高校培育人

才，校企联合培训锻炼，农村有效对

接，形成可持续的人才培养机制，为数字

技术赋能农村养老提供源头支撑。

4. 聚焦农村优化服务质量。首先，继续扩大农村养老的数字化覆盖范围，提高基础性设备配备水平，依靠大数据精

准掌握农村老年人的养老需求与痛点，

丰富交流形式与操作方法，实现个性化、

多样化的养老服务。其次，产品设计要

更加具有针对性，从农民“急需、盼需、最

需”角度出发，加强多企业联合与资源共

享，加强产品质量监督管理，持续提升养

老产品服务水平。最后，要严格落实隐

私保护政策，坚守隐私安全底线，加大监

管与处罚力度，提高数据保护与安全预

警技术，切实保障老年人的个人信息与

财产安全。

（作者系西安理工大学马克思主义学院

2024级硕士研究生在读）

从唐代灵渠修缮看古代岭南民族交往交流交融的时代价值

周丽

灵渠，连接了湘江和漓江，沟通了长江与珠江两大水系，是古代岭南地区南北交通的重要水系通道。灵渠不仅在农业灌溉、防洪排涝等方面发挥了重要作用，也见证了中国古代不同地区之间的经济文化交流与融合的历史变迁，更承载了不同民族间的文化、技术、思想交流的重要使命。秦统一岭南后，灵渠的凿通实现了中原与岭南的水路贯通，有力推动了两地的政治、经济、文化交融与民族融合。它既是中原通往岭南的内河航运要冲，也是古代海上丝绸之路衔接中原的重要纽带，架起了中外文明交流的桥梁，具有重要的时代价值。

一、以物质工程为纽带，为铸牢中华民族共同体意识提供历史借鉴

铸牢中华民族共同体意识是新时代民族工作的主线，而唐代灵渠修缮工程的历史实践，为铸牢中华民族共同体意识提供了重要的历史借鉴。唐代通过灵渠修缮工程，使其具备了良好的航运功能。唐代鼎盛时期，朝廷于长安城东营建了一座规模宏大的广运潭港口，用以停泊、装卸各地运往都城的粮盐与各类财货。“百斛大舸，一夫可涉”。据历史记载，曾经装满玳瑁、珍珠、象牙、沉香的南海郡船，以及装满蕉葛布、桂管布、蚺蛇胆的始安郡船，从南海郡、始安郡沿途经过灵渠、长江、南北大运河、

长安城广运潭，将物资进贡到唐朝。满载货物的船只经灵渠入长江运抵京城广运潭，展现出极为强大的民用航运能力。沿途历经之处加强了民族间的交往交流交融。唐朝以物质工程为纽带，强化了岭南地区各民族对中央王朝的政治认同，巩固了疆域，构建了各民族共享的经济利益共同体，推动了各民族文化的深度融合，最终实现了民族关系的和谐发展。

这一历史实践表明，当今时代，铸牢中华民族共同体意识，首先，必须始终坚持人民为中心的发展思想，聚焦各民族的共同利益诉求，通过实施民生工程，让各民族共享发展成果，增强各民族的获得感、幸福感、安全感；其次，必须始终坚持中华优秀传统文化认同，推动各民族文化的交流互鉴，传承和弘扬中华优秀传统文化，增强各民族对中华优秀传统文化的认同感与归属感；最后，必须始终坚持国家统一与民族团结的基本原则，强化各民族的国家意识、公民意识、中华民族共同体意识，推动各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起。

二、以技术为手段，为推动民族地区高质量发展提供实践参考

唐代灵渠修缮工程，针对灵渠地域及周边环境特点，为使坝前的水能按需要分别流入南北渠，采用了先进技术，造了铧堤，把拦河坝做成“人”字形，在

其顶点再做铧嘴，就可以平顺地分水；在南北渠口分别做了南陡和北陡，即进水闸；修建了渠道上的斗门。鱼孟威在重修灵渠时，在工程质量上狠下功夫，修整了铧堤铧嘴，增强其稳定性，加固了陡门，疏浚了河道。堤和陡门的巧妙设计，极大改变了灵渠的外观，延长了各类来往船只的通航时间。

唐代通过改善灵渠的河运条件，推动了岭南地区的经济发展，促进了民族融合。随着通航能力的增强，越来越多中原人迁到岭南地区，与当地的少数民族共同从事农业生产，将中原地区的灌溉机械技术带入岭南地区，有力促进了岭南地区水力灌溉技术的发展。当前，我国民族地区大多地处偏远，交通基础设施落后仍是制约其发展的重要瓶颈。从唐代灵渠修缮工程的经验可知，为民族地区与内地的经济交流、人员往来搭建便捷通道，推动民族地区融入全国统一大市场，需要加大对民族地区交通基础设施建设的投入力度，完善交通网络体系，打破地理阻隔，还要依托交通基础设施的改善，发展特色产业、生态旅游等产业，推动民族地区产业结构优化升级，促进各民族群众增收致富，同时，还要加强东西部区域间协作，推动民族地区与东部发达地区开展经济技术合作，实现优势互补、互利共赢，以推动民族地区高质量发展。

三、以政治经济文化为核心，为促进民族交往交流交融提供方法指引

唐代灵渠修缮工程完工后，中原移民大量南迁，不少中原士兵屯戍下来，在此定居，从事农耕或其他事业。他们开辟屯田、种茶种麦，把中原先进的生产技术扎根在这里，极大促进了岭南地区的经济大发展。这些屯田的官兵用自己的智慧和劳动为岭南地区的经济发展作出了巨大贡献。农业生产的发展进一步推动了商品贸易的往来和商品经济的发展。唐代许多政治官员、文人以及知名人士被贬至岭南地区，有效促进了中原文化的传播，由此形成的“政治引领、经济联结、文化融合”的民族交往交流交融高度依赖于政策的科学性、精准性。创建包含风险筛查、个性化处方制定、全程负荷监测和社会心理支持的综合干预体系，是保证中老年人群可以安全、有效并长久地进行体育锻炼的根本保证。

群众跨区域流动、就业、创业，推动各民族在共同生产生活中加深了解、增进感情、加强团结，实现全方位、深层次的交往交流融。

唐代灵渠修缮工程，是古代中原与岭南民族交往交流交融的生动缩影。在工程的规划、实施与运营过程中，中央王朝与岭南各民族通过政治认同的强化、经济利益的联结、文化价值的融合，形成了多元一体的民族关系发展路径，推动了岭南地区的开发与发展。这一历史实践，对新时代铸牢中华民族共同体意识、推动民族地区高质量发展、促进各民族交往交流交融具有重要的时代价值。当前，面对新形势、新任务，我们要从历史中汲取智慧，立足我国统一多民族国家的基本国情，坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，创新民族工作的方式方法，推动各民族共同奋斗、共促繁荣发展，为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝聚磅礴力量。灵渠见证了民族交往交流交融的历史进程，其所承载的民族团结、合作共赢的精神，将成为中华优秀传统文化宝库中的珍贵财富，激励着一代又一代中华儿女为国家统一、民族团结、社会发展而不懈奋斗。

（作者系桂林旅游学院马克思主义学院讲师）

身心健康锻炼对中老年群体的影响及干预策略

薛刚

老龄化问题在当今社会越来越突出，给医疗卫生系统带来了巨大的资源压力，也给传统的养老模式带来了严峻的挑战。随着年龄的增长，人体的各个器官系统生理机能不可避免地出现退化现象，慢性非传染性疾病的患病率也随之增加，同时，社会角色的边缘化、家庭结构的变化以及认知功能的衰退，也使中老年群体面临着严重的心理健康危机。在此情况下，以疾病治疗为中心的被动医疗模式已经不能满足人们日益增长的健康需求，转向以预防为主、强调生活方式干预的主动健康模式已成必然。体育锻炼属于低成本、高效益的非药物干预手段，它在改善机体代谢环境、加强免疫屏障、重塑心理韧性等方面的价值逐渐被学术界所认可。探究运动干预怎样跨越生理和心理的界限、形成身心互动的良性循环，并据此制订出符合中老年人生理特点和心理需求的科学方案，是当前健康促进领域急需解决的理论问题。

一、体育锻炼促进中老年群体身心健康的多元效用机制

体育锻炼对中老年人健康的促进不是简单的生理叠加，而是神经内分泌调节、免疫功能重塑、心理认知改善等多维度的复杂系统工程。从生理学微观层面来说，规律性的身体活动可以改善心血管系统的血流动力学状态，增强心肌收缩力和血管弹性，促进血液循环微环境的稳态维持，从而优化全身组织的供氧和代谢产物清除效率。运动所造成的机械刺激可以促使骨骼肌分泌多种肌肉因子，这些活性物质可以穿越血脑屏障，直接作用于中枢神经系统，促进脑源性神经营养因子的合成与释放。这种神经生物学机制不但可以修复受损的神经元，还可以提高海马突触的可塑性，在延缓认知功能衰退、预防神经退行性疾病方面起着核心作用。从心理社会角度来看，体育锻炼经由调节下丘脑—垂体—肾上腺轴的应激反应，削减皮质醇等压力激素的水平，而且增进内啡肽、多巴胺等神经递质的分泌，进而产生直接的情绪改善效果。对于处在社会角色转变期的中老年人来说，运动过程中身体掌控感可以有效地对抗因为机能衰退而产生的无力感，重新建立自我效能感和自尊心。基于身体体验的心理赋能使个体在面对衰老所带来失落感的时候，具有更强的心理韧性。

二、构建科学化与个性化的中老年体育锻炼干预体系

就中老年群体生理机能的异质性以及健康状况的复杂性而言，创建体育锻炼干预体系的关键之处在于精准化和安全性。科学的运动干预要以全面细致的健康风险评估为基础，在制定运动处方之前要量化检测个体的病史、心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等。根据评估结果来确定干预策略，循序渐进、适度增加负荷，调整运动的频率、强度、时间、类型。骨质疏松患者应该以抗阻力训练和负重行走为主来刺激骨密度的维持，心血管风险较高的人群要严格控制心率阈值，以有氧耐力运动为主。个性化方案的设计目的是在运动效益最大化的同时，把运动损伤、突发心血管事件的风险降到最低，达到运动效益和安全风险的动态平衡。除生理层面的方案制订之外，干预体系的建立还要充分融合行为心理学的激励机制和社会支持网络。长期坚持运动对中老年人来说常常会遇到积极性不高的问题，因此干预策略要包含目标设定、行为反馈和社会强化等环节。使用可穿戴设备对生物数据进行实时监测，可以让参与者直观地感受到自己的进步，增强成就感，也可以给动态调整运动处方提供数据支持。社区和家庭要一起创建支持性的运动环境，以社区活动、打造适宜老年人的运动场地设施等形式，降低参与门槛，提高运动的趣味性、归属感。

三、结论

体育锻炼是应对老龄化社会健康挑战的重要手段，它所具有的价值远远大于单纯的肢体活动，在中老年人生理机能修复、心理秩序重建方面起着重要的作用。经由深入剖析得知，运动干预可通过神经可塑性调节、代谢环境改善、自我效能感加强等诸多途径，达成身心健康全方位的效益。但是效益的转化高度依赖于干预策略的科学性、精准性。创建包含风险筛查、个性化处方制定、全程负荷监测和社会心理支持的综合干预体系，是保证中老年人群可以安全、有效并长久地进行体育锻炼的根本保证。

（作者系中共商丘市委党校讲师）