郑州科技学院

ZHENGZHOU KEJI XUEYUAN

主办：中共郑州科技学院委员会
内部资料 免费交流
总编：秦小刚

第4期
(总第230期)

河南省内资[省直]013号
2018年4月15日 星期日
农历戊戌年二月三十

本期导读

2版 植根校情 强化改进 开创教学质量管理新局面

3版 依托行业创特色 同心聚力谱新篇

4版 春季常见传染病预防小贴士

我校成立“高新技术应用研究院”

为推动我校科研工作，4月11日，学校召开成立“高新应用研究会”会议。董事长刘文魁，校长徐建新，副校长李利民，校长助理、教务处处长刘亮军出席会议。二级学院主要领导、各研究所所长、副所长及有关职能部门的负责人参加了会议。会议由副校长李利民主持。

徐建新首先代表学校宣读了关于成立高新技术应用研究院的文件。李利民宣读了郑州科技学院高新技术研究院的工作职责。

高新技术应用研究院院长龚毅介绍了研究院的前期筹建情况，指出成立研究院是我校科研工作“上水平、上质量、上台阶”的重要战略部署，是整合我校特色优势科研成果、集成我校优势科研资源，取得新突破的有力抓手。龚院长提出了研究院“执行、协调和服务”的三大主要职能，并介绍了研究院近期开展的几项重要工作。

徐建新指出，成立高新技术应用研究院是根据学校发展需要，汇聚优势特色科研资源和融合科研创新队伍、出大项目大成果的重要举措，也是学校落实执行国家科技创新发展战略的具体体现。同时，他就研究院的建设和管理工作提出了三点要求：一是要梳理研究院的发展方向，明确重点研究领域，落实九项工作职责；二是明确研究院的工作模式、任务和目标；三是明确学院科研管理等部门的工作关系。

刘文魁对研究院的成立和学校的科研工作做出了重要指示。他指出，民办高校的科研工作是促进学校持续、稳定、健康发展的重要基石，我校要以现已取得的科研成果为依托，突出特色，形成优势，以点带面，重点突破，在“新工科”建设和创办高水平民办“应用型大学”的道路上取得更大的成绩。

（孙士儒）







虚拟试衣间、VR游戏…百名中学生在我校体验新科技

“太不可思议了”“太有意思了”……4月2日，我校迎来了马寨一中的100多名中学生开展科普教育活动。在智能机器人实验室，跳舞机器人随着音乐翩翩起舞，寻迹机器人根据指令按轨迹迅速移动，灭火机器人自动寻找和灭掉火源。泛IT学院的VR技术体验区的虚拟试衣间、VR游戏、3D影视，让中学们目不暇接。通过体验科技成果，近距离畅享科技之旅，中学生们深刻感受到科技的神奇与乐趣，以及科技给人们生活带来的改变与革新。

（张毅飞/图文）

聚焦实践

深化校企合作 服务学生职业发展

近日，郑州科技学院土木建筑工程学院89名15级本科企业综合实习生收到了来自实习企业的一份礼物，他们在获得企业授予优秀学生称号的同时，还收到了由实习企业发放的现金红包。在企业眼中，学校“产教融合、校企合作、工学结合”的人才培养模式，孕育出了一批批能够沉下心、放下身，努力钻研技术的优秀员工。

学校坚持立足地方经济社会发展，不断深入产教融合校企合作协同育人，通过开设企业订单班、优卓班，共建实验室、模拟实训中心等途径，加强校企合作人才培养基地的建设，不断拓展校企合作领域。为使培养的学生更加符合用人单位的需求，为学生走出校门求职就业创造有利条件，学校持续加强与企业合作的深度与广度，广开门路，整合资源，与格力、中联重科、江苏瑞仪等省内外一百六十多家企业建立了合作关系，定期向这些企业输送优秀学生进行实习实训。通过实习，公司可以考察员工职业态度、专业技能、学习能力、综合素质等；对大学生来说，通过实习可以直观地学到行业特征、业务操作流程、交流沟通技能，深入地了解企业，更快地完成从学生到员工的转变，走好职场的第一步。

为培养能够满足社会需求的高素质应用型人才，郑州科技学院秉承“博学笃行，明德至善”办学理念，坚持“以服务为特征，以就业为导向，走产学研相结合”发展道路，创新“产教融合、校企合作、工学结合”人才培养模式，在扎实开展理论教学的同时，加大实践教学的比重，将企业综合实习作为高校实践教学的重要组成部分，让学生在企业实践中，深化理论认知，加强技能学习，提升综合素养，培养学生实践能力和创新能力，巩固学科知识、训练科研素养，全方位培养和塑造现代社会所需的高素质应用型人才。

（支慧）

四所『创新学院』揭牌 致力打造『新工科』培养平台

4月13日，郑州科技学院新建的智能制造学院、泛IT学院、全球供应链&跨境电商学院、创新创业学院四所“创新学院”正式揭牌成立。“创新学院”成立后，将立足地方经济需求，与地方产业深度融合，用全新的人才培养模式，为地方经济建设培养出新工科人才和创新创业人才。

从2017年开始，郑州科技学院先后与中机教育发展集团共建了面向智能制造装备技术、3D打印技术、工业机器人行业的“智能制造学院”；与河南云和数据有限公司共建了面向虚拟现实技术、大数据信息技术与云计算的“泛IT学院”；与怡亚通供应链股份有限公司共建了面向“一带一路”和中国郑州跨境电子商务综合试验区、中国（河南）自由贸易试验区建设的“全球供应链&跨境电商学院”；与郑州市人力资源和社会保障局创业指导中心共建了面向大学生“双创”人才培养的创新创业学院。

四所“创新学院”试运营一年来，已经初露锋芒。智能制造学院大学生研发的3D打印机和智能机器人，技术上日臻成熟，多次在国家级的大赛中获得金奖或一等奖。泛IT学院第一批JAVA和PHP两个试点班的54名大学生顺利毕业，并全部进入河南云和数据信息技术有限公司高薪就业。全球供应链&跨境电商学院培养的“怡亚通精英班”，校企双方根据市场需求为学生量身定制人才培养计划，导入与企业无缝对接的课程体系、教材、软件平台、产品培训、师资培训等开展实践教学，培养效果显著。创新创业学院对全校大学生定期开展GYB、SYB创业教育培训，让大学生们对创业实践的认识、创业方法和技能方面的知识都能够有很大提高。

“四所‘创新学院’是立足地方经济发展需要打造新兴人才培养的实战平台，不仅有利于形成教学优势、师资队伍优势，实现资源共享，还将推动新工科建设和激活学校应用型人才培养改革的整体动力。”郑州科技学院董事长刘文魁说。

（李军）

责任编辑：支 慧 李 军

编者按：值三十年校庆即将到来之际，本报将刊发各行政部门、院系工作经验推介，内容主要包括各单位在教育改革与教学管理、学科建设与专业发展、师资培养与队伍建设、实践育人与创新创业等方面的具体做法与举措，总结经验、查找不足、巩固成果，进一步强化各部门内驱力，服务校领导层决策，助推学校各项工作科学有序开展。

教学质量管理中心 >>

植根校情 强化改进 开创教学质量管理新局面

在学校领导高度重视下，教学质量管理中心（以下简称“质管中心”）自2012年成立以来，将教育教学质量提升作为部门工作重心，质管中心管理队伍不断充实，领导力量不断加强，在工作中确立了“规范教学是基本，教师提升是关键，质量监控是手段，持续改进是目的，提高质量是目标”的工作思路。质管中心全体成员坚持立德树人，秉承“四种精神”，主动担当，着重围绕教学评估、教学督导等职责，不断完善工作机制，深化工作内容和方式，取得了明显成效。

一、以评估为契机，提升教育教学水平

以本科教学工作合格评估整改为契机，进一步规范本科教学工作。根据教育部评估专家组反馈的意见和建议，依据各整改专项组提供的整改方案，认真梳理分析，总结了六大方面的整改内容和措施，撰写了《本科教学工作合格评估整改方案》，结合《本科教学工作合格评估整改方案》整改进程，细化到每一项内容，给出时间节点和责任单位，制订了《本科教学工作合格评估整改执行计划》。为了保证学校《整改方案》和《整改执行计划》有效落实，坚持每两周一次对各整改专项组和有关单位进行督促、检查，详实记录整改过程中遇到的问题，与相关部门共同研究解决办法。一年后，教学工作进一步规范，加强了教学基本设施建设，逐步完善了内部教学质量保障体系，教学质量得到稳步提升，整改效果显著。根据教育部相关要求，主持完成了《本科教学工作合格评估整改报告》的起草工作，经过校领导审议，数易其稿，提交教育厅和教育部。

组织校内本科专业评估，促进专业规范建设。根据《郑州科技学院院（系、部）本科专业评估方案》，组织校内评估专家组，自2014年，每年对相关本科专业开展专业评估工作，通过专家组听课、专业汇报会、教师座谈会、学生座谈会、审阅评估材料、专家反馈会议等事项对所评专业全面了解，找准问题，提出有效的整改措施，促进专业健康发展。目前，学校已对18个本科专业进行了校内专业评估。校内专业评估促使各专业能按照应用型人才的培养定位及目标制订专业建设规划、人才培养方案，在人才培养过程中，重点进行专业建设、师资队伍建设、教学基本条件建设，开展教学改革和教学研究，强化实践教学和素质教育，人才培养质量达到了培养目标要求。

组织协调省厅本科专业评估，促进专业水平特色建设。按照河南省教育厅《关于印发2016年河南省普通高等学校本科专业评估试点实施方案的通知》（教高〔2016〕618号）和《河南省教育厅关于做好2017年河南省普通高等学校本科专业评估工作的通知》（教高〔2017〕536号）的要求，精心组织，周密安排，向河南省教育厅推荐学校16名本科专业教学指导委员会委员人员，批准10名。在指导本科专业信息填报系统中，与教务处、人事处及相关二级学院协调沟通，对800余项，近1万条信息，逐一审核、修改。截至2017年底，学校已有16个本科专业接受河南省专业评估，其中计算机科学与技术专业参与省厅本科专业评估试点，在全省43所高校中，排名18位，在民办高校中排名第1位。

二、注重状态数据采集，教学工作不断规范化

数据采集是常态化工作，但每年都会有新的变化。数据填报任务量大，要求比较细致，内容深入，涉及到学校基本信息、学校基本条件、教职工信息、学科专业、人才培养、学生信息、教学管理与质量监控等方面的内容，涉及14个部门，共计700余项，10余万条信息。按照《教学基本状态数据库》数据填报指南要求，对填报系统的数据、所有表格之间的关联度及每一项数据来源认真考虑和计算，并指导各专项组做好数据采集工作。通过对每一条信息的准确性和完整性反复审核、对比，并按要求完成了所有数据表格的收集、核对、网上填报及上传等工作。根据上传数据，人工形成学校的状态数据分析报告，充分利用状态数据分析报告指导学校各项教学工作。

三、编制发布质量报告，接受社会监督

根据河南省教育厅通知精神，主持起草学校《本科教学质量报告》和《本科教学质量报告支撑数据》，其中本科教学质量报告支撑数据共计16项，100余条信息，每条信息逐一审核，并通过软件计算得出准确数据。《本科教学质量报告》在明确具体要求、收集相关资料、研判教学基本状态的基础上，主要分析了本科教学基本情况，找准存在的主要问提并给出解决措施，突出教学改革的亮点、成就和经验，凝练特色。通过编制发布《本科教学质量报告》，深化教育教学改革，不断提高教学质量，进一步增强社会责任意识、回应社会关切。

四、创新质量监管模式，督导工作呈现新变化

为推动学校内涵建设和教育教学质量提升，质管中心不断创新工作思路，实施“五巡查”质量监管模式，围绕人才培养方案和教学大纲、课堂教学、实践教学、毕业论文（设计）、考试考核等影响教学质量的5个关键环节、40多个观测点开展持续巡查，实现教学工作设计——实施——评价——反馈——改进的全程监管。以此为主线，对全校的教学制度建设、学科专业建设、课程建设以及师资队伍建设进行深入的自我检查和自我反思，推进整改，把学校内涵建设的要求和质管中心督促、检查、评价、指导的基本任务落到实处，推动教学质量的全面、全程和全员提升。

2016年11月，学校研究出台了《郑州科技学院教学督导工作规定》；2017年3月，质管中心在各院（部）的配合下，重新认定了教学督导员，完善了校、院（部）两级教学监管体系。一年多来，校、院（部）两级51名教学督导员深入一线，共听（看）课1700余节次，参加教研室活动640余人次，参加集中学习和研讨活动540余次。他们注重向有关单位和个人反馈信息、提出建议，为教师改进教学方式方法、提高教学质量发挥了明显作用。与此同时，教学督导员积极参与校、院（部）教改研究、教学竞赛、教学专项检查、教学评估等活动，为服务教师专业成长、凝练和总结工作经验，全面提升全校教育教学质量做出了大量工作。

新模式突出了问题导向，强调及时反馈，不断拓宽监管面，在实施过程中，质管中心要求全体教学督导员按照“期初有计划，一月一报表，期末交总结”的流程，质管中心则通过每周例会互通情况、交流经验、统一思想、部署工作，取得了较好的效果。教学督导员王爱珍教授听一位新教师授课，发现授课效果较差，于是她结合这位教师授课中存在的问题，制定了个性化地辅导内容，在随后跟进的3次听课中，这位新教师一次比一次有进步，他不止一次向王爱珍教授表示感谢。教学督导员任明教授期中检查时发现某学院的课堂教学与实习存在“两张皮”的现象，为解决这一问题，他奔走于实践中心、实习工厂和该学院，与有关人员多次交流沟通，共同研讨提出了有效的解决办法。另外，我校教师办公电脑的批量更新、优秀教研室评选工作的改进、郑州大学音乐学院对口支援我校框架协议的签约等等，均与督导员的反映、建议和督办有关。基础部刘林吉老师教书育人、音乐舞蹈学院教风学风建设的先进事迹也是通过督导员发现、总结而宣传报道出去的。像这样的例子，不胜枚举。

五、开展专题调查研究，为领导决策提供依据

围绕学校教学工作中的若干重点、热点和难点问题开展了深入的专题调研。通过问卷调查、访问座谈、实地考察等多种方式，了解情况、分析问题，并提出解决问题的建议或意见，相继形成了《郑州科技学院慕课试点情况调查报告》《郑州科技学院本科学生早晚自习状况调查报告》《关于我校思政课实践教学工作的持续改进——以<中国近现代史纲要>实践教学调研为例》《郑州科技学院教研室活动开展情况综述》。对工科实践教学的调查虽未形成书面报告，但就发现的部分工科专业实践教学中存在的一些问题，及时向学校领导和有关部门、学院进行反馈，并共同研讨了改进意见，收到较好效果。专题调研拓展了督导工作领域，深化了质量监管的内涵，有的建议被采纳，起到了参谋作用，具有一定的创新性。

六、强化企业实践锻炼，助力教师教学发展

2017年质管中心协同教务处、人事处经过认真调研，针对过去教师假期进企业锻炼存在的目标不够清、保障不够足、监管不够有力、效果不够明显等突出问题，提出了改进完善意见，明确了教师企业实践锻炼的目的，规范了管理，加强了经费保障，严格了考核制度。制定了《郑州科技学院教师企业实践锻炼暂行办法》，经校长办公会议审定并批准实施，文件印发后，老师们积极响应，踊跃报名。本着“就近安排为主，对口管用为先”的原则，筛选出26名教师，要求他们利用暑假，分别参加了21家企业一个月左右的实践锻炼。从实施的过程来看，由于激励措施到位，老师们工作积极性和工作热情较高。他们均制定了个人实践计划，明确了实践任务目标，每天坚持撰写实践日记，通过自己的虚心学习和勤奋工作，个人的实践能力和“双师”素养有了明显提升。实践期间，安排有专人值班，通过建立专用微信群使老师们每天能沟通情况、分享经验。程金城副校长、周文玉副校长先后带领有关部门负责同志赴教师实践企业慰问走访、检查指导和调查研究，对老师们的工作态度、工作作风和实践成果给予了充分肯定。

（质管中心供稿）

食品科学与工程学院>>

依托行业创特色 同心聚力谱新篇

河南省是我国食品工业大省和强省，连续多年食品工业总产值位居全国第二位，成为我省六大支柱性产业之一。我校食品科学与工程学院依托河南省蓬勃发展的食品制造业而建，在近20年的专业办学过程中，为食品行业和相关领域输送了大批高级技术型、管理型人才。如今，在国家大力促进食品产业健康发展的政策支持下，在“健康中国2030”宏伟蓝图的保障下，食品科学与工程学院已经成为学校最具特色的二级学院之一。近年来，食品科学与工程学院师生在校企合作育人、科研导师制培养、应用型课程建设、第二课堂教育、科学研究与社会服务等方面形成了较为鲜明的特色，也取得了一系列可喜的成果。

一、校企合作育人模式日趋成熟

近几年，食品科学与工程学院先后与河南安必诺检测技术有限公司、河南华测检测有限公司、郑州三全食品股份有限公司、郑州光明乳业有限公司、南京喜之郎食品有限公司等19家食品行业知名单位建立了校企合作关系，并在前期合作基础上探索实践了校企合作联合培养人才模式。2016年下半年，面向2013级食品科学与工程专业学生，食品科学与工程学院与郑州三全食品有限公司合作建成“三全订单培养班”，成为学院第一个名企订单培养班。2017年6月，历经两个月的磋商、规划、宣传和动员，以“学生自愿报名、校企联合筛选”的方式，食科学院与河南省著名第三方检测机构——河南安必诺检测技术有限公司，合作建立了第一个“新工科”卓越工程师班——“安必诺检测”新卓班。该班学员共35名，全部来自2014级食品质量与安全和食品科学与工程两个本科专业。2017年9月3日，该班举行了正式开班仪式，拉开了校企联合培养高端行业急需人才的序幕。2018年3月26日，在我校学术报告厅，隆重举行了第一届“安必诺检测”卓越工程师班结业典礼暨奖学金颁发仪式，郑州晚报、今日头条等多家新闻媒体进行了报道。

在新卓班筹备建设的11个月间，校企双方联合制定了新卓班教学计划，企业选派了技术副总带队，具有中级以上职称或硕士学历的骨干工程技术人员5人，担任企业特色课程的教学工作。校企双方还联合编写了三门企业特色课程的教学大纲、多媒体教学课件和教学讲义。培养期间，学员在企业进行了4个半月的专业岗位实习,企业为24名学员提供了毕业设计实验条件，并配备了企业导师。2018年3月下旬，由于学员表现出色，经公司高层集体决议，为该届学员提供了不设上限的专业就业岗位，并决定把奖学金颁发金额提高一倍。在该班建设期间，食科学院还选派了两位教师在暑期到企业进行了短期挂职锻炼，这些老师后期全部参与了三门企业特色课程教学资料的编撰工作。

通过建立“安必诺检测卓越工程师班”等合作育人模式，把企业管理理念引入了高校课堂，把企业名师推上了高校讲台，把企业高质量专业岗位提供给了学生，把青年教师送入了企业锻炼，达到了让学生在高水平“工学结合”环境中快速成长，让教师在行业领军单位中快速提升的目的，初步探索出了一条应用型人才培养“新”道路。

二、本科生科研导师制率先起步

为满足学生个性化培养需求，提高学生综合就业能力，食品科学与工程学院从2017年4月开始，面向本院高年级本科生试行“本科生科研导师制”，并组建了由院长、主任挂帅，以讲师及以上骨干教师为主体，适当吸纳企业工程技术人员和创业导师的“食科学院科研导师团”。食科学院所有本科学生从三年级开始，可以按照自愿原则，根据个人兴趣或就业升学方向选择导师，按“一学期一课题、一学年一成果，毕业设计前置”的培养原则，在导师指导下参加各类创新创业项目、竞赛、课题、科普推广及科技交流等，对学生进行高质量个性化培养。试行一年来，通过导师制培养模式，食科学院已有4个项目入选校级大学生创新创业重点项目，其中3个项目入选省大学生创新创业训练项目，总数名列全校各院系前茅。在河南省第一届大学生传统美食设计大赛中，导师制学员参加设计制作的“花果之恋”“多心糕”“清凉一夏”3个作品分别荣获二等奖和优秀奖。

三、应用型课程建设初见成效

在全体教师的不懈努力下，食品科学与工程学院已经建成1门市级精品资源课程《食品工艺学》，2门校级精品课程《食品分析与检验》《饮料工艺学》。2017年，按照教务处部署，食科学院全体教师再次积极投入到《食品工艺学》《食品分析与检验》《分析化学》等5门在线开放课程和2门慕课课程的建设工作中，目前第一阶段建设任务已基本完成，5门在线开放课程现已开始使用。此外，依托教研教改项目，食科学院教师先后对《食品工艺学》《食品分析与检验》《无机化学》《分析化学》《食品科学与工程导论》等多门课程开展了应用型课程教学综合改革或考试改革，成效比较明显。其中孔欣欣、马荣琨、王莹莹三位老师主讲的《食品工艺学》，课程综合改革思路采用了OBE(成果导向教育)理念，运用任务驱动式教学方法，通过组建学生学习小组，用学习任务驱动学生主动质疑、主动学习，教学中还融入了角色扮演法、讨论法等教学方法，并将学生成绩评定改为了过程式评价。这门课程的教改效果受到了学生和教师发展中心老师的高度认可和好评。孔欣欣、马荣琨两位老师以这门课程改革成果撰写的论文《基于OBE理念的《食品工艺学》课程教学改革初探》，在教育部第二届全国应用型课程改革实践征文大赛中荣获了二等奖，并入选教育部组编的《应用型高校课程改革优秀论文集》。

四、第二课堂教育别开生面

为提高学生专业学习兴趣，更好地培养学生创新创业能力，食品科学与工程学院为学生搭建了两个大学生创新创业平台：“郑科记忆”甜品屋、食品安全快速检测创客空间。其中于2014年创办的“郑科记忆”甜品店（原名“美食美客”甜品店）目前研发生产的中高档中西式餐点品种已达30多种，多次参加了学校对外大型会议接待，并实现了门店网店双运营，研发、生产、配送一条龙，成为郑州市大学生创业示范店。食品安全快速检测创客空间使用1年来，也承接了多项大学生创新创业项目入驻。食科学院还成立了四个学生专业社团：科技创新协会、食品科普协会、烘焙俱乐部、烹饪与营养协会，会员占全院学生的37%，这些社团在专业教师指导下组织或参加了创意饺子、创意烘焙、创意冷饮、创意粽子、“食”装秀等多个主题创新活动。食科学院还将“食品文化艺术节”确定为一年举办一次的大型学生专业活动，至今已举办两届。此外，还举办了食品安全进社区、食品安全进校园、中秋月饼献爱心、食品质量月主题系列活动等多场主题科普服务活动。以上这些活动培养锻炼了学生的专业应用水平和职业综合素养，也大大提高了学生们的专业学习兴趣，受到了同学们的热烈欢迎。食科学院教师们还利用导师制培养和指导学生申报科研课题，选拔和培养了一批优秀本专科在校生参与科学研究。近四年，食科学院本科毕业生已累计公开发表论文14篇，其中EI论文1篇，核心论文7篇；有约25%的学生参加了教师科研项目或自拟科研项目，其中两名科研骨干学生——第一届10级食品科学与工程本科学生刘要卫和王晓婷还分别考取了江南大学、南京农业大学的博士研究生，目前正在就读985院校的食品专业。

五、科学研究及社会服务特色鲜明

河南是农业资源大省和食品工业强省，近几年速冻食品、烘焙食品、工业化主食等产业发展迅猛。食品科学与工程学院把速冻食品、烘焙食品、主食工业化技术，植物资源综合利用以及食品快速检测技术作为科学研究和社会服务的主方向。四年来，围绕这些方向，食科学院专任教师一共公开发表各类科研论文62篇，其中有42篇被中文核心期刊录用，有4篇被EI收录，另外还有多篇论文在省级以上学术会议上宣读或被会刊收录。共申报专利33项，其中发明专利11项，实用新型专利22项，已授权11项，受理在审19项。共申报立项市级以上科研项目17项，其中省级2项，市厅级15项，有2项通过省级成果鉴定，此外还荣获省级优秀成果奖1项，市级优秀成果奖2项。连续三年，食科学院被评为学校优秀科研单位。此外食科学院还利用地缘优势，参与了位于马寨经济开发区内的郑州天顺食品、郑州一生缘食品、郑州万家食品等中小型企业的员工培训、技术指导等工作，为马寨食品工业园区的建设工作贡献了一己之力。

众志成城，同心聚力，食品科学与工程学院依托地方行业优势，正在创特色，树品牌，阔步迈向特色化发展的新征程。

（食品科学与工程学院供稿）

春季常见传染病预防小贴士



春天是春暖花开、万物复苏的季节，同时每年春季也是各种传染疾病多发季节，为了提高师生对常见传染病病症及预防措施有关知识的了解，本期特刊推出春季预防传染病及保健知识专版，引导广大师生了解和掌握必需的防病知识，不断提高自我防病意识和自我防护能力。

流行性感冒



流行性感冒是常见的呼吸道传染病，潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

流行性感冒有哪些传播途径?

流感传染性强，传播速度快，甚至可通过飞沫传播，通过与患者直接接触传播，或者是通过接触被患者污染的物品传播。所以，在流感高发的季节，应该及时做好预防工作。

如何预防?

接种流感疫苗是其他方法不可替代的最有效预防流感及其并发症的手段。由于流感病毒变异非常活跃，这种特异性保护作用只能维持不到1年，因此，流感疫苗需要每年接种。

此外，平时要注意勤洗手，多喝水，经常开窗通风，保持空气新鲜。少去人群密集的公众场所，避免感染流感病毒；同时，多吃水果，多饮水，清淡饮食，锻炼身体增加免疫能力，提高身体抗病能力。

肺结核

肺结核俗称“痨病”，是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病，对个人和家庭都有极大的危害。近年来，全球结核病有重新蔓延的趋势，结核病也是我国重点防治的疾病之一。

肺结核有哪些症状?

咳嗽咳痰：这是肺结核最常见的早期症状，但也最易使患者或者医生误以为是“感冒”或“气管炎”而导致误诊。

咳中带血：痰内带血丝或小血块，大多数痰内带血是由结核引起的。

发热：表现为午后低热，多在下午4-8小时体温升高，一般为37~30度之间。这时病人常常伴有全身乏力或者消瘦，夜间盗汗，女性可导致月经不调或停经。

结核病是如何传播的?

通常传染病在人群中流行的3个生物学环节包括：传染源、传染途径、易感人群。结核病的流行也同样包括这3个环节。

传染源：结核病的传染源通常为正在排菌的肺结核患者，当一个人被结核杆菌感染，并且由于抵抗力低下等原因，结核杆菌会在他的体内大量繁殖而导致其发病成为结核病患者。

传播途径：结核杆菌通常通过呼吸道传染，以飞沫为最主要的方式，咳嗽、打喷嚏时，健康人可以因吸入患者喷出的带有结核杆菌的飞沫而受到感染。

易感人群：人群对于结核杆菌普遍具有易感性，也就是说，所有的人都有可能感染结核杆菌而发病。

如何预防?

1.控制传染源，及时发现并治疗。

2.切断传播途径，注意开窗通风，注意消毒。

3.保护易感人群，接种卡介苗，注意锻炼身体，提高自身抵抗力。

流行性腮腺炎

什么是流行性腮腺炎?

流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“痄腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生。病人是唯一的传染源，主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强，本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7-12天。

如何预防?



1.定时打开门窗通风，改善空气质量。

2.养成良好的卫生习惯，勤洗手，勤换衣服，保持宿舍洁净

3.加强身体锻炼，增强免疫力。

4.作息有规律，劳逸结合，早睡早起。

接种含腮腺炎成份的疫苗是预防流腮发病的有效手段，目前国内使用的腮腺炎减毒活疫苗和麻风腮减毒活疫苗都可有效预防腮腺炎。

过敏

什么是过敏?



春季万物复苏，草木发芽。微生物类、花分类开始出现，由于人的体质特殊性接触到花粉、微生物后会出现皮肤瘙痒、喷嚏等过敏现象，春季为该类过敏原过敏高发期。

如何预防?

1.加强身体锻炼，增强免疫力。

2.衣食注重细节，春季天气多变，注意衣服增减，多吃蔬菜水果，多喝水。

3.身体如有不适，及时就医。

麻疹

什么是麻疹?

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要发生在冬春季节。凡是没有接种过麻疹疫苗，接触后90%以上均会发病，麻疹的潜伏期为10-11天，开始时症状像感冒，但同时出现眼红、眼皮发肿、流泪、怕光、打喷嚏、咳嗽等更严重的症状。

如何预防?

目前，接种疫苗仍是预防麻疹最有效的措施。此外，还应维持良好的个人卫生习惯，室内做到经常通风换气；尽量避免在人口密集地方逗留；麻疹患者在出疹后几日内不应上学上班，避免传染给无免疫能力的人群。

如何做好自我防护?

手口传播是呼吸道疾病的主要传播途径之一。因此，要时刻加强手卫生防护，按照六步洗手法，做好手卫生。

第一步：双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）；

第二步：双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；

第三步：手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；

第四步：指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗）；

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同；

第六步：指尖摩擦掌心或一只手握住另一只手的手腕转动搓洗，左右手相同。



本报地址:郑州市二七区马寨经济开发区学院路1号 出版日期：4月15日 印刷:河南承创印务有限公司 印数:4000