



从窑洞课堂到现代学府——

延安大学校史馆里的红色基因与精神回响



主持人远播:在延安这片红色的土地上,有一所大学,它的历史与党的奋斗史紧紧交织,它的血脉里流淌着延安精神的基因。它就是——延安大学。从抗战时期的窑洞课堂,到今天的现代化高等学府;从为革命培养急需人才,到为新时代输送栋梁之材,延安大学走过了怎样不平凡的历史?



主持人陈晨:本期《延安年华·讲解员请就位》,我们邀请到了延安大学校史馆的4位讲解员齐梦依、张龄萌、马娜、拓欣雨。他们将带领我们走进这座校史殿堂,聆听一所大学与一座城市、一个时代共同成长的故事。

远播:首先请简要介绍一下延安大学校史馆。

张龄萌:延安大学校史馆是展现中国共产党高等教育发展与延安大学红色历程的重要窗口,也是学校标志性文化建筑与红色文化育人核心载体。校史馆展陈面积约4000平方米,整体设计庄严肃穆、脉络清晰,设有序厅、主展厅、校友厅等,布局既彰显延安精神的厚重底蕴,又贴合现代展陈的参观体验,成为校园内最具辨识度与感染力的红色文化阵地。

主展厅以“圣地熔炉、肇造立脉;战火洗礼、走向全国;扎根老区、继往开来;开拓创新、再铸辉煌”四大板块为核心脉络,系

延安年华·讲解员请就位

统呈现学校自1937年陕北公学肇始,1941年正式建校至今的完整办学轨迹,完整串联起学校在革命岁月、建设时期、改革年代与新时代的奋斗征程,清晰还原了中国共产党亲手创办的第一所综合性大学的初心与使命。馆内珍藏实物近千件,涵盖大量新中国成立前珍贵革命文物、历史照片、文献手稿、办学遗存与代表性展品,同时辅以主题油画、写实雕塑、历史场景还原、多媒体影像、VR沉浸式体验等现代化展陈技术,生动复刻革命年代师生在艰苦环境中坚持办学、以学报国的峥嵘岁月,全方位展示学校在人才培养、学科建设、社会服务、文化传承创新等方面的时代成就。

除高质量的硬件展陈与史料馆藏外,延安大学校史馆还打造了一支专业过硬、信念坚定、充满活力的讲解员团队,成为校史馆红色文化传播的鲜活力量。团队定期开展校史培训、化妆培训、礼仪培训、宣讲打磨、红色故事创作等能力提升活动。讲解员团队以传承红色基因、讲好延安故事、弘扬延安精神为宗旨,常态化开展标准化讲解接待、红色主题宣讲、校史文化普及等系列服务,面向校内外参观团体、研学师生、社会各界人士提供精准、生动、有温度的讲解服务。这里既是延安大学80余年风雨兼程、薪火相传、赓续红色血脉的历史见证,也是中国共产党创办新型高等教育的珍贵历史缩影。

作为陕西省爱国主义教育基地、全国教育系统革命传统教育基地,校史馆年均接待量超万人次,在专业展陈与讲解员团队的双向支撑下,持续发挥着红色育人、文化传播、精神传承的核心功能,既是开展思政实践、厚植家国情怀的重要课堂,也是对外展示延安大学办学底蕴、红色基因与时代担当的权威名片。

陈晨:延安大学被誉为“中国共产党创办的第一所综合性大学”。这个“第一”意味着什么?它承载了怎样的历史使命?

马娜:很多人最初以为,延安大学“中国共产党创办的第一所综合性大学”只是一份荣誉头衔,但梳理校史后我们才能读懂,这个“第一”从不是装饰性标签,而是我们党探索人民高等教育的首个脚印,承载着厚重的历史责任。

在此之前,抗大、陕北公学等院校多为短期培训模式,核心目标是适配战时需求,快速培养军事、政工干部,支援前线作战,服务当下抗战大局。而1941年延安大学的成立实现了历史性突破,学校整合陕北公学、鲁艺、自然科学学院、女子大学等多所院校,涵盖文、理、艺、教、医等多个学科,正式搭建起完整的综合性大学办学框架。

这一变革,体现出党中央长远的战略眼光。前辈们不再只聚焦战时作战,而是提前布局战后新中国的建设发展,为国家长治久安储备全方位、复合型建设人才。

建校初期,延大肩负双重时代使命。

一方面,面对敌人的层层封锁,4万余名进步青年奔赴延安,延安凝聚各方人才,学子们一边求学钻研,一边参与大生产运动,开展基层动员,毕业后奔赴前线与基层,填补根据地人才空缺,解决战时燃眉之急;另一方面,学校大胆探索全新办学道路,摒弃旧中国小众精英教育模式,不照搬外来办学经验,立足中国革命实际,践行理论联系实际的育人理念,培养扎根群众、能解决实际问题的实干型人才。

归根结底,延大是我党人民高等教育的第一块试验田。当年摸索出的教育为人民服务、理论结合实际的办学经验,沿用至今、影响深远。相较耀眼的“第一”名头,我党敢闯新路、扎根人民、知行育人的红色底色,才是延大学子最该代代传承的精神内核。

远播:作为校史馆讲解员,在深入学习和讲解校史过程中,对延安大学校史和红色基因有怎样的理解与感悟?

拓欣雨:加入校史馆讲解员队伍后,通过系统学习校史,一次次为师生来馆讲解,我对延大校史和红色基因有了更深刻、更立体的理解。延安大学诞生于革命烽火之中,从建校、合并、迁校到复办、新世纪跨越发展,每一个历史节点都镌刻着党办大学的初心使命,承载着扎根延安、服务老区、为国育才的红色底色。一件件老文物、一张张老照片、一段段奋斗往事,不仅是学校的发展记忆,更是延安精神、红色文脉的生动载体。

在日复一日的讲解中我深刻感悟到,延大一路走来,始终坚守立身为公、学以致用的校训,在艰苦岁月里师生以窑洞为课堂、以大地为书桌,不畏艰难、求知报国;新时代延大人接续奋斗,传承红色基因、深耕教书育人、服务地方发展。讲解的过程,也是自我教育、自我洗礼的过程。从前只知道校史是文字资料,如今读懂了背后的家国情怀、使命担当。红色基因不再是抽象的口号,而是一代代延大人坚守初心、艰苦奋斗、甘于奉献的真实写照,也时刻提醒自己以校史励志、以精神修身。

陈晨:新时代背景下,校史馆应如何结合延安精神,做好青年学生的红色教育与精神传承工作?

齐梦依:作为一名长期扎根在校史馆的学生讲解员,我始终认为,校史馆是延安精神最鲜活、最贴近青年的“第二课堂”。在新时代背景下,做好红色教育与精神传承,绝不是简单地陈列历史、复述文字,而是要让延安精神从展板上走下来,真正走进青年学生的心里,转化为可感知、可认同、可践行的成长力量。在日常讲解与实践,我们始终坚持以史铸魂、以情动人,把延安精神的核心内涵,融入每一次参观接待、每一场主题宣讲、每一次互动交流之中。我们不再机械地念读讲解词,而是深挖历史细节,把窑洞办学、艰苦奋斗、知行合一、为民奉献的故事,用更贴近同龄人的

语言讲出来,让同学们在具体故事中理解延安精神,而不是面对空洞的口号。同时,校史馆也在不断创新教育形式,打破“你听我讲”的单向模式,通过沉浸式场景体验、校史微党课、红色主题团日、新生素养教育等活动,让同学们从被动的参观者,变成主动的参与者、传承者。我们学生讲解员也在这个过程中,先受教育、再传精神,以青春同伴的身份,搭建起历史与当代青年之间的桥梁,让红色教育更有温度、更具感染力。新时代传承延安精神,最重要的就是让青年学生真正读懂“立身为公、学以致用”的校训内涵,把信仰转化为行动。校史馆所做的,就是守住红色根脉,用有温度的历史、有力量的精神,引导大家坚定理想信念、锤炼品格,让延安精神在新时代延大学子的身上,焕发出新的生机与力量。

陈晨:作为一所扎根延安的高校,延大如何将“红色基因”融入当代的教书育人之中?校史馆在这方面扮演着怎样的角色?

拓欣雨:作为扎根延安的高校,延大将红色基因融入教书育人的全过程,校史馆正是这一过程的核心阵地。在课程教学中,我们开设“场馆里的思政课”,组织师生走进校史馆,以校史为案例讲述革命故事;专业课程教师结合学科特色,把延安医学先辈扎根陕北、文艺前辈服务群众的故事融入教学,让红色基因走进课堂。校园文化中,新生入学第一课必到校史馆参观,“校史故事分享会”“红色主题征文”等活动,让学生在参与中传承精神。实践育人上,我们组织学生重走延安路、开展基层服务,让学生用专业知识践行“学以致用”的校训。校史馆在这里扮演着三重角色:一是红色基因的“存储库”,收藏了大量校史文物与文献;二是红色精神的“宣讲台”,通过讲解与活动传递延安红色历史;三是立德树人的“实践课堂”,学生在这里担任讲解员,在讲述史料中接受教育,真正实现以史育人、以文化人。

陈晨:延大的校训是“立身为公、学以致用”。如何理解这八个字的当代价值?校史馆里有没有具体的展品或故事,能生

动诠释这八个字的含义?

拓欣雨:“立身为公、学以致用”的校训,凝练了延大的精神内核,在当代依然有着深刻的价值。“立身为公”,核心是修身立德、心怀天下,要求我们跳出个人得失,把成长与国家、人民的需要结合起来。校史馆里,吴玉章校长一辈子为革命教育事业奋斗的工作笔记、老校友放弃享受优渥生活的机会扎根陕北的事迹,生动诠释了这一点。“学以致用”,核心是知行合一、服务社会,校史馆里抗战时期的照片、文件以及各个时期的实物,都展现了学习的最终目的是服务人民、建设国家。

在当代,“立身为公”提醒青年树立远大理想,把个人发展融入民族复兴的洪流;“学以致用”则告诉我们,要把书本知识转化为实践能力,在基层一线、祖国最需要的地方建功立业。这八个字,既是延大的精神密码,也是当代青年成长的行动指南,激励着一代代延大人怀公心、脚踏实地,用所学本领书写报国篇章。

远播:参与校史馆讲解员工作,给自身带来了哪些成长体验与实际收获?

拓欣雨:参与校史馆讲解员工作,是大学生涯中非常宝贵的实践历练,让我在思想、能力、综合素质各方面都收获很大。思想上,长期浸润在校史红色文化中,接受沉浸式思政教育,理想信念更加坚定,深刻理解了青年学子应有的责任与担当,树立了正确的人生观、价值观和家国情怀。能力上,极大锻炼了语言表达能力、临场解说、逻辑思维和人际交往能力,从一开始紧张怯场、背稿生硬,到如今从容接待各类来宾、灵活调整讲解内容、从容应对现场提问;同时,培养了礼仪素养、时间观念、责任意识和团队协作能力。视野上,通过接待校内外领导、研学团体、师生校友,拓宽了眼界,学会了礼貌沟通、耐心服务。个人成长上,变得更加自信大方、沉稳稳重,懂得敬畏历史、尊重文化,学会了在奉献中成长、在服务中进步。这段讲解员经历,不仅丰富了课余生活、充实了第二课堂履历,更沉淀了气质、磨炼了心性,为今后学习、生活和未来就业发展都打下了坚实基础。



● 嘉宾从左往右依次是齐梦依、张龄萌、马娜、拓欣雨

肥胖,不止于体态

——一位中医大夫的健康忠告



主持人冯倩:如今肥胖早已成为全民高发健康问题,困扰着不少市民朋友。本期《987会客厅》特别邀请到延安市中医医院治未病科副主任李媛媛,与大家分享科学减重、健康管理体重的相关知识。

冯倩:很多人依旧觉得肥胖只是体态不好看,算不上疾病,从医学角度来讲,肥胖究竟会给身体带来哪些危害?

李媛媛:这是大家最常见的认知误区,肥胖堪称万病之源,体内脂肪堆积过多,会加重全身各个脏器官负担。首先,极易诱发高血压、高血脂、高血糖等“三高”问题,长期发展会演变成糖尿病、心脑血管疾病;同时,还会引发脂肪肝、痛风等病症。对于女性而言,肥胖容易造成月经不调、多囊卵巢综合征,影响身体健康与内分泌;男性肥胖也会扰乱身体代谢,降低身体机能。除此之

外,体重超标会大大加重腰椎、膝关节压力,到了中老年后极易出现关节疼痛;很多肥胖人群还会出现睡眠打鼾、睡眠呼吸暂停等情况,存在极大健康隐患,所以大家一定要正视肥胖带来的健康威胁。

冯倩:平日里大家判断胖瘦只看体重数值,有没有更加科学的评判标准?哪些人群属于肥胖高发人群?

李媛媛:单纯看体重并不准确,经常健身锻炼的人群肌肉含量高,体重偏高却不属于肥胖。日常最简单实用的判断方式有两种,第一种是BMI体重指数,用体重公斤数除以身高米数的平方,数值超24属于超重,超过28即为肥胖;第二种是测量腰围,男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米,就属于危害更大的腹型肥胖。而肥胖高发人群十分明确,长期爱吃油炸食品、甜食、宵夜,饮食过快、暴饮暴食的人群;长期久坐办公、缺乏运动的上班族;经常熬夜、作息紊乱、精神压力大的人群;还有产后女性以及步入中年、身体代谢变慢的朋友,都是最容易发胖的群体。

冯倩:生活中不少朋友反复减重、反复反弹,屡屡减重失败,大家在减重路上最容易踩入哪些误区?

李媛媛:减重失败大多是走入了错误方式。首先就是极端节食减肥,长期不吃主食、只吃清淡水煮餐,短期体重下降很快,减掉的大多只是身体水分与肌肉,一旦恢复正常饮食便会快速反弹,还会损伤脾胃功能,引发脱发、气血不足、女性经期紊乱等问题。其次是盲目服用减肥药、减肥茶,这类产品大多依靠泻药达到减重效果,严重损伤肠胃,危害身体健康。还有一部分人只坚持运动,却不

控制日常饮食,大量运动过后暴饮暴食,等同于白白消耗体力。最后就是急于求成,追求极速瘦身,短时间快速减重的方法都违背身体规律,几乎都会出现反弹情况。

冯倩:在中医理念里,如何看待肥胖问题?和大众认知里吃得更多、动得少有哪些不同?

李媛媛:中医看待肥胖和普通认知截然不同,中医认为肥胖根源并非单纯饮食过量、缺少运动,核心在于脾胃功能虚弱,体内痰湿堆积。我们摄入的食物,本该转化为身体所需营养与能量,一旦脾胃运化失常,食物无法正常代谢,就会转化为痰湿堆积在体内,慢慢形成脂肪。这也解释了为什么部分人群吃得很少,依旧容易发胖,本质就是体质虚寒、代谢力差。长期熬夜、身体受凉、久坐不动,都会加重体内湿气,湿气越重身体越发胖沉重、浑身乏力。所以中医减重核心不是刻意挨饿,而是调理脾胃、祛湿化痰、疏通全身经络,从根本上调理体质,恢复身体正常代谢能力。

冯倩:延安市中医医院治未病科开设了体重管理门诊,当初开设这个门诊的初衷是什么?主要服务哪些人群?

李媛媛:开设体重管理门诊,一方面,响应国家健康中国发展规划,落实全民体重管理相关行动;另一方面,我们治未病科主打未病先防、提前调理,肥胖是最适合提前干预的慢性病问题,依托传统中医特色,为市民打造安全健康、不易反弹的专业减重方案。我们门诊服务范围十分广泛,适合单纯性肥胖人群;多次节食、吃减肥药减重失败,体重反复反弹的人群;产后肥胖、中年发福人群;因肥胖引发“三高”、脂肪肝、月经不调

等并发症的朋友,还有想要健康塑形、调理亚健康体质的市民,都可以前来就诊咨询。我们的减重团队汇聚治未病科、营养科、针灸科、康复科、脾胃肝病科、内分泌科、运动医学科、普外科、肾内科等多个科室专家。打破单一科室诊疗局限,实现全方位调理,依靠中医调理体质,西医排查调理基础病因,搭配专业营养膳食、科学运动指导,同步预防控制肥胖引发的各类并发症,根据不同人群体质、肥胖原因定制专属方案,让减重更加安全高效。

冯倩:你们科室常用的减肥方法有哪些?

李媛媛:我们科室采用中药内服搭配中医外治双重调理,全程安全无副作用。针灸:主要通过刺激人体穴位,疏通经络气血,调理虚弱脾胃,合理抑制过量食欲,加速身体内部脂肪代谢分解;拔罐:侧重祛湿散寒、疏通瘀血,加快肠胃消化蠕动,排出体内堆积湿气与浊气,尤其适合腹部肥胖、身体沉重乏力的痰湿体质人群;穴位埋线:属于长效针灸疗法,将可吸收蛋白线埋入对应穴位,长时间持续刺激穴位,调节身体代谢、控制食欲,非常适合工作繁忙、没有时间频繁就诊的上班族。再搭配辩证开具的内服中药,多种疗法相互配合,减重效果平稳持久。

冯倩:中医减重对比市面上节食、吃减肥药等方式,最大优势是什么?调理过程会不会产生副作用?

李媛媛:市面上多数减重方式都是强行掉秤,属于被动减重,极易损伤脾胃气血;而中医减重是由内而外主动调理体质,在减脂瘦身的同时,改善“三高”、失眠、身体疲惫等多种不适症状,调理过后气色、精神状态都

会明显变好。

冯倩:中医减重一般多久为一个疗程?调理期间需要做好哪些配合?

李媛媛:常规调理以1至3个月为一个疗程,具体时长根据个人体质、肥胖程度灵活调整,轻度肥胖人群一个疗程就能达到理想体重。我们全程严禁过度节食,只需要大家调整饮食习惯,戒掉甜食、油炸食物、夜宵,保持三餐规律进食,吃饭细嚼慢咽即可。日常每天坚持半小时左右温和运动,散步、慢跑、居家瑜伽都可以,不用高强度健身,简单配合调理方案,就能轻松减脂瘦身,身体状态也会越来越好。欢迎有减重需求、想要调理亚健康体质的市民朋友,前往延安市中医医院治未病科体重管理门诊咨询就诊,我们将用专业中医特色疗法,陪伴大家科学轻松减重,远离肥胖困扰,拥抱健康舒心的美好生活。



● 嘉宾李媛媛