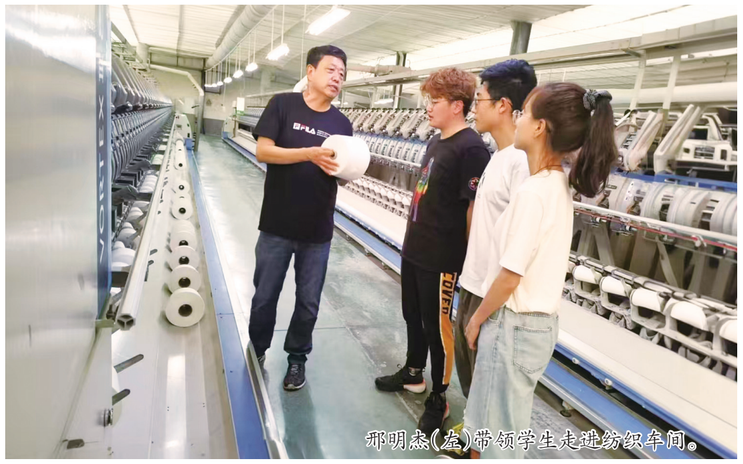
银发千里赴天山　胡杨树下育新人

青岛大学退休教授邢明杰的援疆情缘

塔里木大学的晨风吹过教学楼前的胡杨树，早上8点半，62岁的邢明杰在学校食堂吃完早饭。10点，他骑上学院配的自行车，去教室给本科生上课。这是邢明杰在塔里木大学过的第二个秋天，也是他教书的第41个年头。不一样的是，这一次的讲台，在离青岛四千多公里外的南疆。


邢明杰（左）带领学生走进纺织车间。


邢明杰（右）给学生答疑。

1 退休后的一个决定

邢明杰今年62岁。1984年7月，他从青岛大学毕业，全专业62名毕业生，只有他一个人留校当了老师。这一教，就是四十年。他先后担任青岛大学纺织工程系主任、纺织服装学院副院长，2006年在东华大学拿到工学博士学位，2010年到2011年赴美国北卡罗来纳州立大学做访问学者，获评山东省教学名师、中国“纺织之光”教师奖。

2024年11月，邢明杰到了退休年龄，办完手续，又被学校返聘，继续带博士生和硕士生，并担任青岛大学教学督导委员会主任。

变化发生在2025年上半年。一位朋友知道他退休了，问他愿不愿意去塔里木大学支教，并主动帮他向塔大纺织服装学院推荐。塔里木大学很快通过青岛大学邀请他前往塔大工作。他没有犹豫，理由在他自己心里很清楚：“国家援疆政策是大方向。我搞了这么多年高等教育的教学、科研和管理，是共产党员，也是教师，这份工作应当有人来做。”还有一层，他的专业是纺织，而新疆正是全国纺织产业增长最快的地方之一，“来这里，专业上也有用武之地。”

家里人支持他。老伴也曾是教师，退休后一直向往新疆。青岛大学也同意他报名，希望他能代表学校发挥余热。出发前，邢明杰只带了几件换洗衣服，最看重的是笔记本电脑和一块1T的移动硬盘——四十年攒下的教学科研资料，全拷在里面。“到了那边，教学科研可能都用得上。”

2025年9月，他成了教育部“高校银龄教师支援西部计划”的一名银龄教师。2020年，教育部组织退休教师到西部高校支教、支研，塔里木大学是首批三所试点高校之一。六年来，全国已有超过3000名这样的银龄教师奔赴中西部，邢明杰是其中之一。

2 站在南疆的讲台上

塔里木大学纺织服装学院很年轻，2024年11月才正式挂牌，设纺织工程、服装与服饰设计两个本科专业。到岗后，邢明杰接了两门本科生课程：《纺织导论》和《新型纺织技术》，每周上4天课、8节课，只有周三空着。

没用多久，他就发现边疆高校纺织专业教学的特殊性：学生把纺织想成“传统织布”，对这个专业的想象停在几十年前；教师队伍平均年龄小，教学经验和工程实践都还欠火候。照搬老牌高校那套显然不行，他的办法是“因材施教，实用为先”。

课堂上，他讲抗菌除臭面料、中药助眠纺织品、智能监测床品、人造血管纺织技术，讲“蛟龙”号载人深潜器用的深海绳索。学生这才知道，一根纱线能织进大国重器。他还爱用多媒体、翻转课堂、虚拟仿真这些新手段，学生们听得进去，他有点“得意”：“我的课堂上，没有人看手机。”

邢明杰跟学生相处也有一套自己的说法。他说，师生关系分两层：一层是学业上的“合同关系”——老师对教学负责，学生对学业负责；另一层是学业之外的“亲情关系”——课下关心学生，谈话随和。学生帮他拿个快递，他也要真诚地道一声谢谢。

科研上，邢明杰参与现代纺织材料与技术兵团重点实验室的建设，负责研究课题的审核、确定和指导；他跑南疆的棉纺企业调研，提出把棉花种植、棉花检验、长绒棉加工这些本土内容融进课程，让人才培养对准南疆产业的真实需求。

今年他给自己定下的头号任务，是指导纺织工程专业工程教育认证——他本人就是教育部工程教育认证专家，这正是他的老本行。

他还主动挑起了“传帮带”：走进青年教师的课堂听课评课，帮他们一句一句磨教案、一道一道设计考题，把四十年的经验一点点交出去。在他的带动下，一批青年教师慢慢在讲台上站住了脚。

3 把塔里木当成第二故乡

工作顺了，生活却得从头适应。

南疆气候干燥，春天风大沙多；饭菜以牛羊肉为主，邢明杰在青岛吃惯了海鲜的人，起初很不习惯；当地和青岛还有两个小时时差。他一样一样地调整：跟着学生吃食堂，骑自行车上下班，慢慢把生物钟对上。

让邢明杰意外的是这片土地上的人。来之前，他以为这里会相对落后，“来了发现，完全错误”。塔大的老师和工作人员干劲十足，说干就干；学生读书认真投入，让他这个教了一辈子书的人直说“了不起”。他读懂了这里常说的胡杨精神——“生而千年不死，死而千年不倒，倒而千年不朽”。

学校门外就是塔里木河，校园里绿树成荫。他说，他喜欢这里的环境，也把这里当成了第二故乡。

按邢明杰的计划，工程教育认证要做三年；重点人才任务在推进，学生和青年教师也都等着他指导。“我要把未完成的事做完。”他说这话时，不像一个62岁的退休教师，倒像一个刚接活儿的年轻人。他准备把一辈子攒下的东西，留在这个最需要它们的地方。

记者　王镜

山东113个社区（村）入选全国示范性老年友好型社区

济南、青岛入选数量居前两位

本报讯　近日，全国老龄工作委员会办公室印发《关于命名2025—2026年全国示范性老年友好型社区的通知》，命名1992个社区（村）为全国示范性老年友好型社区。山东省入选113个。济南市14个，青岛市13个，潍坊市、烟台市各10个，临沂市8个，济宁市7个，淄博市、德州市、菏泽市、威海市各6个，枣庄市、东营市、泰安市各5个，日照市、滨州市、聊城市各4个，实现16市全覆盖。

据悉，青岛市13个入选社区（村）为：市南区珠海路街道辛家庄社区、市南区香港中路街道五四广场社区、市北区敦化路街道伊春路社区、李沧区九水街道延川路社区、崂山区中韩街道海大路社区、崂山区金家岭街道康城社区、城阳区城阳街道后田社区、城阳区红岛街道宁家社区、黄岛区铁山街道杨家山里一村、胶州市阜安街道市南社区、平度市大泽山镇芝莱山村、莱西市河头店镇龙泉湖新村、莱西市日庄镇沟东新村。从分布看，入选单位既有中心城区的成熟城市社区，也有黄岛区、平度市、莱西市等地的镇村社区（村），覆盖面广、代表性足。

据了解，本次命名根据中央办公厅、国务院办公厅关于创建示范活动管理有关规定和全国老龄工作委员会办公室《关于开展2025—2026年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》有关要求，在社区申报、逐级把关的基础上，经过推动创建、评估验收和公示等环节最终确定。

（记者　王镜）

八段锦公益课堂　助力健康养老

青岛人口老龄化国情教育系列主题活动走进中康养恒颐汇青岛院

本报讯　为扎实开展人口老龄化国情教育系列活动，弘扬传统养生文化，丰富老年朋友的文化生活，助力健康养老，11月4日上午，八段锦公益课堂走进中康养恒颐汇青岛院，把舒缓易学的传统健身功法送到老人身边，现场30余位老人参与本次活动，在一招一式中舒展筋骨、调养身心。



活动现场，伴着轻柔舒缓的音乐，于志维、刘春峰两位授课老师先向老人们讲解八段锦的养生原理，结合老年人身体特点，重点说明练习注意事项，提醒大家量力而行、循序渐进。针对高龄、行动不便的长者，老师们专门适配简化动作，兼顾站立练习与坐式练习，降低运动门槛。

“两手托天理三焦，左右开弓似射雕……”两位老师一边示范，一边逐式讲解动作要领，巡回走到老人身边，及时纠正姿势，引导大家配合呼吸、放松身体。老人们神情专注，缓缓抬手、转身、沉肩，一招一式认真跟随练习，活动现场暖意融融。87岁的刘元俊是北京师范大学退休教授，今年他和老伴一同从北京来到青岛养老，十分喜爱青岛宜人的气候，这次八段锦课堂更是让他眼前一亮。刘元俊说：“八段锦动作柔和，动静相宜，既能活动筋骨，又能静心养气，这样的康养活动特别适合我们老年人。”不少老年朋友也表示，八段锦节奏舒缓，练完肩颈舒展，浑身轻快。

据悉，本次以八段锦体验为载体的活动，跳出了单纯文体活动的形式，将健康养老知识、积极老龄理念融入沉浸式体验，让老人们在健身的同时，加深对人口老龄化国情教育活动的理解。下一步，系列活动还将持续创新形式，推出更多接地气、有温度的康养科普和文化体验活动，广泛倡导积极老龄观、健康老龄化理念，引导全社会关心支持老龄事业，不断提升老年群体的获得感、幸福感与安全感。

（记者　王镜）

银发挥杆　趣享台球

山东省老年人台球比赛青岛开赛

本报讯　11月4日，由山东省老年人体育协会、山东省老年人体育活动管理服务中心主办，青岛市老年人体育协会、青岛市市南区老年人体育协会承办的2026年山东省老年人台球比赛在青岛阳光百货拉开帷幕，来自全省14支代表队的近百人参赛。



俯身架杆，指尖稳托球杆，视线顺着杆头精准锁定母球。小臂轻轻送出，清脆的撞球声里，彩球沿着预设轨迹滚向袋口，一声轻响落袋。今年62岁的赵敬国来自东营市代表队，退休后开始接触台球的他，每天下午都要练习三个小时，“打台球不但能提升眼力、手脚灵活度，而且还能交到很多志同道合的朋友。”来自青岛队的张自立今年60岁，从小喜欢台球的他，已经跟台球打交道足足40余年，从去年开始还当起了教练，台球运动已经深入到他生活中的点点滴滴。“打好台球的技巧需要有好的姿势、好的框架、好的发力，身体协调性要好，不但要喜欢，还要付出时间和精力。”张自立说。

据了解，此次比赛的项目分为斯诺克和中式台球，每项比赛分别由团体赛、男子个人赛、女子个人赛、双人比赛组成。参加人员年龄为：男（55至72岁），女（50至72岁）。

（记者　安娜　通讯员　张俊）