

SHANGHAI INSTITUTE OF TECHNOLOGY NEWS



第 85 期 (总第 366 期)

国内统一连续出版物号:

CN31-0841(G)

中共上海应用技术大学委员会主管主办 上海应用技术大学校报编辑部出版 # \$ % &

2021 年 5 月 31 日 (本期 4 版)

关于研究 生教 | 的 i H , 国研究生教 | L 上海市研究生教 | H , \ 2 学校研究 生教 | v w { 量 X r , 5 月 20 日, 上海 O1 技术] 学研究生教 |] 校 4 校 , 校 P d 校长 4 校 P d P 校长 主持] , 校 P d 4 上海市教 { 教 P 长 表市 教] 4 8K] 学研究生院 院长 d 上海 78 研究院 P 院长 ! O =] 主 h 4 i , 2021 年是“ ” 年, 是我校 研究生

教 } ~ L v w { 量 X r 的关 年, ' 持 “ 人 d ” , X “ H 技 d ”] 学 H , 2 研究生教 | } ~ c X r , 成 c 建 100 年 4 调, ' 研究生教 | , \ 建 ,] “ y ” H L “ y ” 能_ 的研究生 4 科学 H L 学术 Q , | 学 , 研究生 f L 自的学 度 L 学术 H , 科学 H L 学术 Q 教 | 研 究生教 | 4 7 | 人主 , “ | 人 ” 量, { 研究生教 | 8= 的 K 7) V 与 | 人 V 4 中表 , 学校自 1984 年 r 研

究生教 | Z , 学位授 位 d 上海 { V O1 z { 校 建 ^ 单位 d — 研究生教 | d 上海市 { { 学科建 ^ d 上海 j 政 } ~ { 校 d 国 J { 校 ! , 上海 { 校分 s 中 [年位 O1 技术 z { 校第一, 3 成了结 构 7 d e f d t u 的 % 的研究 生教 | F 4 u d u K d u n , 我校研 究生教 | 8= 学 Y V i H , ' 持 e f y b c d 量 y f d y , 构建 上 O p q 的 O1 t u z 研究生教 | F 4 表市教 我校研究生教 |] 的

表 , = h y { c 主 , 2 J 教合 X r , 建 ^ 一 研究生教 | } 的 4 ' 学校 [中 L 上海市研究生教 | 决 , y 国 L 上海市 X r 多的 { O1 t u z 人 4 校研究生院院长 { 2 , t u , { / O1 t u z 人 } y h = 主 h 4 上, 校材料学院 9 d 机 # 学院院 长 \$ d 7 8 学院 海 教授分别 = 了 N X 4 校学位 定 员 员, 研究生教 | 教学 b , 学院 d 分机关 能 人, 生 表! 150 人 \] 4 (研究生院供稿)

表 , = h y { c 主 , 2 J 教合 X r , 建 ^ 一 研究生教 | } 的 4 ' 学校 [中 L 上海市研究生教 | 决 , y 国 L 上海市 X r 多的 { O1 t u z 人 4 校研究生院院长 { 2 , t u , { / O1 t u z 人 } y h = 主 h 4 上, 校材料学院 9 d 机 # 学院院 长 \$ d 7 8 学院 海 教授分别 = 了 N X 4 校学位 定 员 员, 研究生教 | 教学 b , 学院 d 分机关 能 人, 生 表! 150 人 \] 4 (研究生院供稿)

2020 年度上海市科学技术奖公布 我校 4 项成果获奖

5 月 25 日, “中国上海”网站公布了《上海市人民政府关于表彰 2020 年度上海市科学技术奖获奖人员(项目)的决定》, 我校获得 4 项上海市科学技术奖, 其中第一完成单位 2 项, 它们分别是校科技研究院院长韩生教授主持完

成的“石墨烯及聚合物衍生碳基构建多维结构能量存储与转换材料及调控机制”, 获上海市自然科学奖一等奖”机 # 学院 \$ % & 教授主持完成的“(物) * + , - / 技术 O 1”, 获上海市科技 23 奖 ! 奖 4 ! 奖 456, 78 学院 9

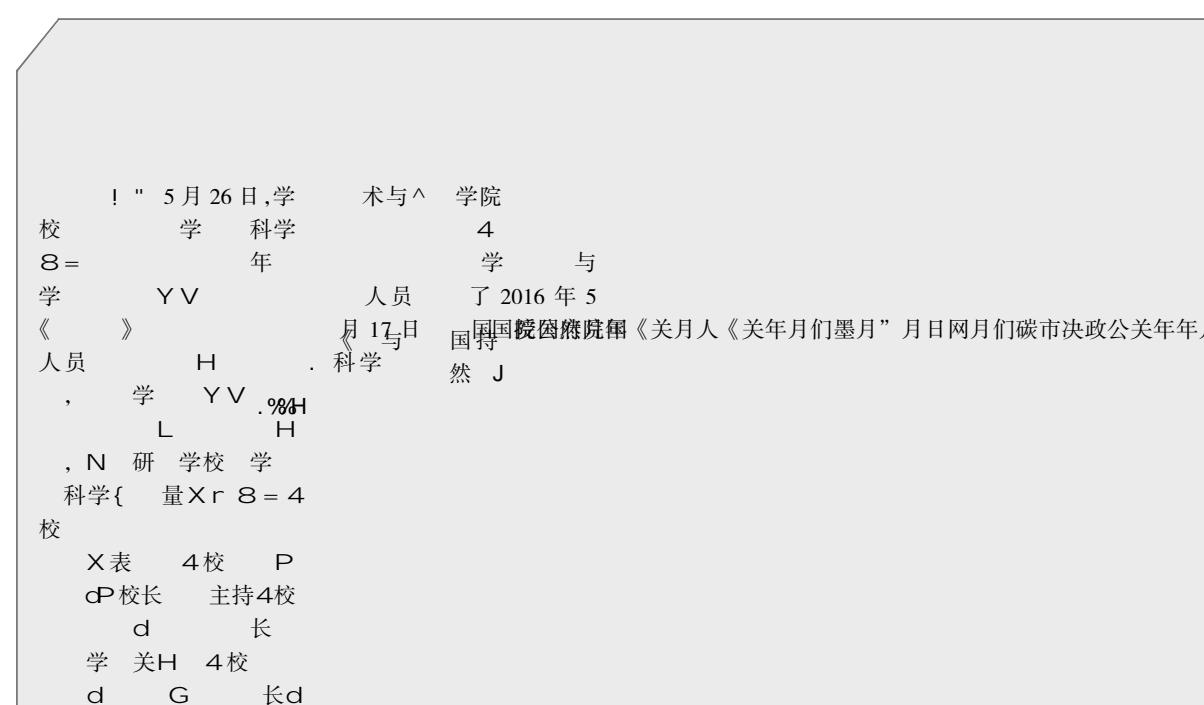
: ; 教授与 < 人合 = 完成的 “> ? @ A B C D 分 E F G 的 H I 调控与 J K 7 O1 ” L M N 学院 \$ 海 O P 教授与 < 人合 = 完成的 “M Q N R S ? T 能 U 维 V W 研 X 及 O1 ” 分获上海市科技 23 奖 ! 奖 4 ! 奖 456, 78 学院 9

Y 年 Z , 学校持 [\] 科研建 ^ _ 度, ' 持 “ 目 a b c d e f b c d g h b c d o1 b c " i b j k , ' 持 l m n o 度 d p q x r d f s x r d t u x r d v w x r q x , y o1 z { ! 教 | } ~ x r x • 的 L = 14 (科技研究院供稿)

学校召开高水平地方高校二期建设项目评审会

5 月 14 日, 学校 { V { 校 了 建 ^ 结 d 建 ^ 项目 , 校长 及) 4 主持 4 校 P 9 海 d P 校长 \$ 4 Z 自] 学 d] 学 d) 8] 学 d 上海] 学的 O 4 上, 校 X r m = 了我校 { V { 校 一 建 ^ 结 L 建 ^ , + 关 能 了 建 ^ 项 目建 ^ 及 , = 了一 建 ^ (发展规划处供稿)

! “ 5 月 26 日, 学校 学 学科 8= 年 Y V 《 》 人员 H , 学 Y V . % H , N 研 学校 学 科学 { 量 X r 8= 4 校 X 表 4 校 P d P 校长 主持 4 校 d 长 学 关 H 4 校 d G 长 d



我校首次获批国家人力资源和社会保障部专家服务团项目

“十二五”期间，上海市人保局公布了2011—2015年国家人社部项目，我校教授的“怒州乡村振兴项目”获国家人社部“2011—2015年国家人社部项目”（上海市获2个项目），这是我校获国家人社部5项项目。

我校LED照明技术在香料植物香料香料技术研究中取得突破，据植物p1p定波的2人8补充照，djd《稳J生J目a的一种多学科N叉生K技术4？K的r，]民脱贫富，_HI扶贫4

（人事处供稿）

（记者尤隽）“我的妈妈是位白衣天使，2003年的非典，2008年汶川地震，2020年新冠肺炎，这些突如其来的灾难，疾病，岗位上，与医院的救援，予患者最可靠的治疗，妈妈的生涯，持临床一线，兢兢业业。父母是孩子的老朋友，妈妈的爱，着我的成长，孩子是父母的骄傲，父母一样是孩子的榜样，骄傲。”这是人文学院2017级丽韵第中母亲节活动“寻找乡的英雄母亲”故事集中自己母亲的一字：“母亲，仅是一个普通的词，是最温暖的！上海职业技术学院，“爱母爱”活动中的母亲节，仅活了13岁的学生中



5月20日晚，作为我校传统体育赛事之一的“校园杯”篮球赛圆满落幕。经过激烈角逐，化工学院夺得本届篮球赛冠军，经管学院获亚军，城建学院和工创学院分获三、四名。

（体教部供稿）

动态

◎5月22日，由市教卫党委、市教委指导，上海教育报刊总社主办的“信仰的力量，教育的梦想”第十八届上海教育博览会开幕，我校城建学院教师沈睿指导学生团队制作的“初心之地——上海应用技术大学徐汇校区红色

建筑景观模型”在博览会上展出。该项目旨在打造我校智慧校园红色建筑景观模型，挖掘我校红色文化，讲述党领导下的我校建设发展历程，讲好上应故事，筑牢红色根基。（城建学院）

◎由上海应用技术大学国际化妆品学院与CBE SUPPLY美妆供应链博览会共同举办的“化妆品行业新监管条例下的技

术创新”论坛日前在上海新国际博览中心会馆举行，来自国内知名高校的专家和行业领军企业高管围绕新条例下化妆品行业原料、载体、评价技术链的技术创新进行了研讨和交流。论坛由国际化妆品学院执行院长张婉萍主持，来自行业和高校的130余名嘉宾参加。

（国际化妆品学院）



人生之大幸事，莫过于有幸蒙其花雨时，我便能做她贴心的小跟班。

“工程造价案例分析”课程思政设计与实践

□ 武田艳

“8 u 例分析”是一
c8) K] 年的
K , 是一 K d综合
L 践非的 4R
该 的学 与训练, 学生能
建构8 u 的
F , 8 建^ 解决u
g h的综合 K能_,
u 8 的 KQ 与
4
由于该 的前
s 多, 涉及技术d d) d法
mL 数字7! 多种s 别, %且该
K 的法 法mA 多d技术a
l u , +5 例
{ 的综合 d 活 d多样 , 这
f 例分析 , j x 清晰d
法 合) d概 . 确, 成
自己的e , +5 , 该
{ 的综合 dt uz L挑 度4
^ , 我们遵循的
) 是: a8 教| 的毕
K f , 聚焦爱科技的9] 关
能_ , O1z 人 j k 政
的32个基 4 据该

p , 我们建^ 8 项目
的 y教学v 链, R 挖
其中的 F L能_
f , 2—3结合 j 政
学的 / m d YV u 中
国p q 主的 j k L法
j k , 结练 的
] j 政教学目a:) d
H技d法制j k L m则 4 %
毕K f 的个能_: 综合
K能_dB 与 d Km
L 身学 4
据^ j x , 我们采
前b学d 堂学L 学的
线上线 混合教学n 4
丰富的线上 r 前b学,
1 +关8 例的u闻 Qd
法 法mA X布 及 _人
物故 ! , 学的 , 学生的
K自豪 油然生4 前线上
自主学 的基础上, 堂上老
2 教学 b d归B 结L 难
突 , 学生主 2 y d项
目r L r 训练, 据线
上料2 巩固L r , 教

据学 反馈2 教学反j 4
教学 :
, R 例L 视频2
ghb 41 , 学 招投a章节
, 我们R “鲁布~冲击” B
2 b , 诉学生鲁布~8
是招投a制度的 t , . 是这样
的 : 一 种
, } ~ 放4 鲁布~8
) 的H髓: } ~d Xr L t
u 4 %e 看上海市政8 串a
团伙 B的u闻 QL操 招投
a 贿的警 录, 这样的视
频染_ , W学生的反 4然
2 解: 招投a 8 的
d 序L +关法m4
其 是能_训练4学生 y
y 单位, 针 多个例2
, 分析招投a 中的合m
L 合) v , 度与堂, 2
-3 X 诚 d敬K 的 4这
调一 , R 前自主学 ,
学生主 r r 例, 聚
焦 招投a 中的违法违 v 的
J K +d表 L 防 施4

这与我 ^ 的j 政教学 L
结 谋%合4顺着学生的r ,
我最 =y u 8 ,
杜绝 合m y, 确 投a 8
=的合法 序, 2—3 调u
8 m则 d法制j k 的
, 维护 公V. 的
所 , 调 人民y 中的
主 法制 F 构建4
教结果Z 看, 这样的教学
^ L 践是 成的4
-d 合了j 政元 ,
. 反两 的例, 7 KQ
与 41 港珠澳] !
多世” 最, 上 调其u 最
昂 , R 投 构成L 投 w
分析, 诉学生8 项目 仅仅
关 w,] z 基础^施
项目| 综合#量其生 L
w" 1 上海\$%& 中
的合) 例, b 学生 p
R 的合 A' j 成
控制的目a 4
dR 单位d /
的一线8 2 堂, K

Xr x (L 成 4 样是u
) , 的单位, 建^ 单位L 施
8d) * 单位, <们的视+ 一
样d a 一样, 遵循的m则
L 法 依据是一样的4R 毕K
年学生的成长 得du 8
d) L 公司 8 的
声, KXr 与成 4
dR , d+q 转换
! 教学 法, 主h d 例
r ! 考 法, 多 关 学
生的团 d 表j - R 能_ L
) k ! , . 学生的
主 学 L 自学能_ 4
作者为上海应用技术大学城
市建设与安全工程学院副院长



中国共产党成立仅 20 天后,为何首先建立了这个机构?

D\$ E F G上海,是中国共产党的诞生地和初心始发地。100年前,中国共产党成立20天后,就在上海建立了公开领导工人运动的总机关——中国劳动组合书记部,揭开了中国工人运动崭新篇章。作为中国共产党领导工人运动的起点、中华全国总工会的摇篮,中国劳动组合书记部在党史和工运史上具有开创性的重要地位。为纪念中国劳动组合书记部成立100周年,教育引导广大职工发扬工人阶级的光荣传统,5月9日上午,中华全国总工会、中共上海市委联合举行纪念中国劳动组合书记部成立100周年座谈会。

上海是中国 J 的 生
L X , 是中国 J O
年3T 的W , 是中国
J b 8人U 的W 4
+ HI J K L M N O P Q R
S T U V W X Y Z [
中国 J 是 j 2/ 主
中国8人U + 结合的J
物4上海是中国8人 的XO
,中国8人 最集中的1市4
中国8人 2 3国主 d封
建7 4L 的多 5 6 7
8,~ 最 41920年8月,中
国 J 上海成
了第一个 b 的8
上海机: 8 4

1921年7月,中国 J
上海. 成 4中国 J 一成
, L b 8人U =
y 的中 4 的
8= , 决定集中H_
8; 8人4 的第一个决
中 确i , 前的基
是成 J K 8 " 4

1921年8月11日, 中国
J 成 仅 20天 , O O b 英
美< ; = 8OP第 天, 中国
J 第一个公 b 8人U 的
机关9中国> 合
上海建 4中国> 合
》中i 机关的 : “是
由上海(中国J K的中)的一些
> 团 所XW的, 是一个
个> 合都 合WZ的 机
关4 : “将Z的世” 一定
是8人们的世” 4? “中国的8
人们@Q我们AB 合成>
合@Q中国> 合 +
CDd长8CE F d广州d !
1市建 分 , 成yc 8人
2主 d 8人 8 d
b = 8斗 的国 b 机构,
b GW了中国8人U 第一
{ H4
y 了I X 8人 , 中
国> 合 成 ,
t 了第一份8人J 物《>
J }, = y 8人U 的机关J
物,c 8人 j 主 ,教|
L b 8人团结WZ的 4
< 们脱 长K , 8; , 8人
t 成- , 8人集中的上海沪
Ly 8M8; t 上海第一8
人补 学校, CD长NO
Px 8人补 学校, Q 长8
第一 8人R校4针 8
人的 j k X 8= ,
教| 8人S握LU1 斗 这
个 j 主 的TPU: Z维护
自己的Pw, 一] 8人V
成长4W 中国> 合
8= 的 J 员 = : “
教8人 ‘8人’两字 ,
两个字X成一个‘天’字, 8

人 是天,是多Y了 WZ Q”
y 了L J 所 持的
“招[8 ” 清” \ ,中国>
合 b L 8人
, 成 表自己 Pw
的 . 8 4 1922年, 国
建 8 100 个,]
员80 ^人, 了中国8人
] 的量4
\] I J X Y ^ L _ UV^
abcd
1922年5月1日96日, 中
国> 合 广州 了
国第一 >] , 表了
国 100 个J K 8 的30 ^
员4] 结 8人U 的
, 中国 J 的政 主\$,
反3反封建=y 8人U 的基
目a , 上\$ 中国 J
8人U 中的 b 位, b
8人 I c 国团结的Q
x 4] R 了《国 8
则》, “中国 国 8 成
前, 中国> 合 y
国 Ra 机关”, b 国8人U
的 b 机关4中国> 合
仅是中国 J 第一个公
b 国8人U 的 机构,
| 是中 国 8 的前身,
上X• 着 8 的= 14
中国> 合 b 8
人U , X 8人c f \ 反3
反封建7 4的斗 , b L
-F 2= 8斗 得OP 4= 8
主 是y \ 8 d} d待e
%2 的 斗 , Xr y
自由d 民主 P, 反 3国主
d 反 封建7 4%2 的政
斗 4f 其是 援香港海员] =
8的斗 , 上海英g ”

分恐h , 采 种s i j
L k 4 1922年6月, 上海公
g " 8 “I = 8”的m
, no 了p 8人 y 8U “
将”L “ q”的 l E , 查封了
《> J 》47月, r “st
<! m , 封u R
v 其成员4中国> 合
p 8{ ` CD, [b 中国8
人U 4
中国> 合 CD
合 国 分 r 了“>
法U ”, 8人 的政
自由4 , [w p w员
8x y K, - 与8人= 8
8U 的 与 b 4 z d
; { < x x, | 章} d |
! DE Px ~线! r 8
= 4据+关 料G , 1922年,
国 = 8 100 多 , \ = 8
的8人j 30 ^人4上海 X生]
y = 8 54 , 国 = 8 数
的一半” \ = 8人数 G 者
8.5 ^人 上, Y 国 = 8
人数的 分 一4
1923年2月7日, DE Px
8人 的“ • ”] = 8惨2直
F 7 4血腥镇7 4中国> 合
上海分 合沪上 8
团 , [X 《R?》《敬 国民
》《 •] 屠M的 》《 国
8人 }, 揭露吴佩孚! 7 4祸
国殃民L 残酷屠M8人滔天m
的 , | i : “我们 这
! 的7 8, 人 能 的7 8? 乃
是+y 国 的政 S 握 7 4s
, 我们8人除了两只s 两A腿
能 D8 6,什Y c , 所
< 们这样 蹤躏, 7
8 4? 8人“O该A 7 除

的 , 7除 K 的 , 8
人 成一个] 的团
, 合 民d商” d学”
努_ , t 倒] 的 N人
7 4, 建^ . 的民主 L 政
Z 替7 4政 ”4
1922年1月香港海员= 8y W , 1923年2月DE Px
8人= 8y , 中国> 合
GW了中国8人U 的第
一个 { H 4 1925年5月1
日, 广州 了 国第 >
] 4 上 [民y
员长d; { y P 员长的 b
机构4中 国 8 . 成 ,
中国> 合 + 完成
% 结束4
U旗—千 , P锤—
` 河 4中国> 合
成 结束, 只 短短的3
年零9个月 , 却 t u 了中国
J L 中国8人U 的
许多个“第一”, 中国8U 上
的 位, y 8人
的解放 K = 了 枯贡
, 犹 一 丰碑, 远p 人们敬
仰Q 年轻的中国 J b ,
中国8人 “自 ” 成长
y “自y ” , 成y 中国~ 的
主 7 4中国> 合 y
壮] 的 KL 8人 自身的
解放所 的] 量8= , 中国8
人U 上谱写 壮丽诗篇,
远/ 得缅 L 铭 4

文章来源:上观新闻

作者:徐建刚



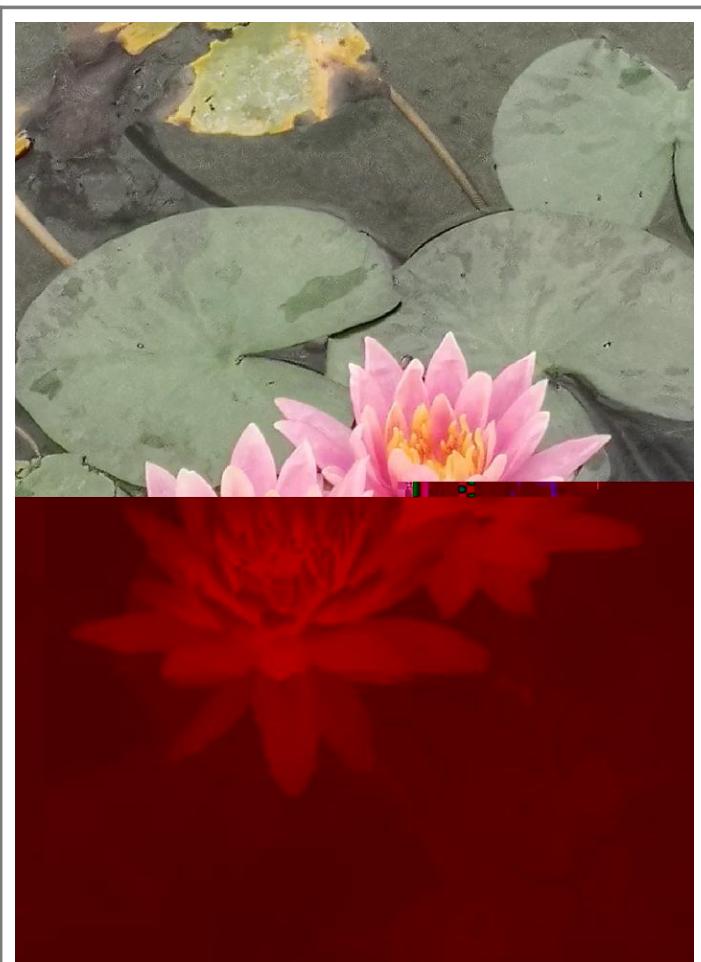


感恩·光

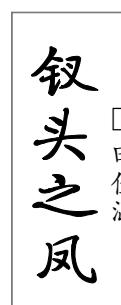
□ 莫罗枝

2018年8月,我满欣喜收了上海O1技术]学的录R,这份Y C持[多久上海是个满机e的,是个消的,7_前学变得%b看着父母布满皱纹的脸,我!是滋味,我一遍r一遍品读录R上的每一个字,那是我的k,然%却些残酷4。闷的夏季,乡上的叫个停,像一个债的人,厌其烦一遍r一遍债4夏季是个收获的季节,c什Y =物能卖,c什Y Z,父亲的弯了,母亲的脸庞黑了4父母“”变U,<们持我读,着我

教|申请了生贷',确我能上]学4夏日,Q微吹4九月,着一颗忐忑<的,我Z了学校,-u美扑%Z4学,绿qRQ",8学岗位"冬季,“冬令送暖”放假,x补贴……学校d国遗—我们,综合奖学&d s奖学&c国学&! ! ,滴滴y河成]海4我!幸Z这个学校,Z这个1市,\幸生这个国4=y u S年,一颗的,1自己的努斗照亮<人L国前2的x4年的学生活中,我\了上海.馆d上海公<物馆c自学考



初夏



叙头之凤
田佳涵
游4“U&S,‘(,满1春q)*+4,,-薄4一./,O年E142224春
旧,人3,45U67894花;<=4`>?,@
难托4莫莫莫4”
L-d《"#\$》,别了AB4世薄,人,,C送D花易4p,45残4E F,
! -d G HI 4难难4人成,(非J,病KL千14+声M,R I N4I人寻g,O4装-4PP P4”
QR的游%游故乡兴S,,T e前UAB,由V中Z,W^千,X Y Z[J日,d人\,%游]满^V_,•`于S,的*上,4 a着墨写千古绝_《"#\$》4 b年春天,满CD的AB故游,de S,的d(f,g然h%游的h词,=Wi日人诗词_L,E的,由得4满,j ki! ! ,L了这《"#\$》4

! H者,绵薄_,学校d我的4的于“输血”○该“u血”4-y学生,我们能且最易的,便是学4的两年,我f 23,由2.7-3.3 3.74我滴的太阳,馆的u馆铃声,跑R q中的操,年Z的-累L, t u了一个u的我4让我怎样b?我l c b的时候,我k 收获一Q,b却了我一个太阳,照亮我前2的x4我l说自己得了多{成L S声,+y我p,自己只是沧海一,斗的脚3 e [4

爱无言·诗三行 ——致母亲

} V~
黄佳怡
人生之一大幸事,
莫过于来年萱草花开时,
我依旧的的。
} 二~
张淇
的花,有月,一年四。

圆梦求学路

□ 任晓雅

r是一年冬春Z,阳9 W上的满天c*,z的46是的声,v,我前,)的P,装的是我f学生涯年的录4校学生c天一]考23-1!奖d23奖d奖……一\$ & 灿烂的奖了我f学的4果说别人的年像花一样香甜,爱L,那我的年,]概是一颗生于淮酸涩的枳,的只我自己L未Z朦胧的盼4由于境!种+,爸妈我!y的时候,便6t 8,我自y与爷爷奶奶生活一W,每年爸爸妈妈,]概只爷爷奶奶生病L M暑假的时候4

生的每一个缝,都阳投m2Z,•@,由于国政及政府的,我2了公油Z y 学4得,每每e瓶颈k放,g h是爷爷的那句“我们的孩Z,都上]学”,k k得易的学及镇政府的扶,我便r [埋#D读,+y我+阳C 4这样,着政,我顺P2了公油Z 中L {中,踏了

上海O1技术]学4荏苒白驹隙,(,我)是]的学生了,结]学的前两年,我k 1蝴蝶茧Z 4{结束,我2的成p上海的]学录, H与父母t 8的1市E得Y了4得OZ,父母着我第一逛“魔都”,我第一了繁]都市的魅力4上海这h{额的生活成得父母的与y 1上]学的姐姐!的生活难维持基的生活学4 y了}变拮据的,]一学,我2了学校的8学,)一,申请了国学&,缓解了生活上的7_4

2020年,一F硝的中]上t,我们了长j个月的学4线上网e消耗]量的数据量,学校<排了量补贴,我们能<完成线上学,y我与f学架W了4 +幸U%固3自封,+厄U%一蹶振4.是-xi Z的阳学政,了我f学的*L机4未Z,我将[-3一个脚印,乘浪,自我,4

收获属于自己的诗和远方

□ 景俊朋

每个人的一生中都!多“第一”4我们第一!x d第一c第一“妈妈”……是所的第一都能获得成4,许我们!多y,我们Oh I y, y中结L教训是我们人生的一种收获L富4我第一练自的时候,倒多,我放,久%,我的技术Z练习,我这归结y我获得的4其生活中我们都u物,都累4,生活中满

了未数4身]学的我Q未Z一个1市X r,多]的成,%我有的,是自己,让自己变得4]学!多“W”是我前未的,%我k成y一个只学的“4得一学校^1赛,我犹了一|是决定4犹是+y我前c\这s^1赛,决定是+y我k R这样一难得的机Z-累41赛第我所料p了,确一些y,我Q了自己的g h所,

+一我一定得4我们L于“第一”4生活中s k的例!多,能第一我们都y, y I,的是我们y中了,样的24许我们所的这些',只我们自己k的是什Y, c必别人的%,反%这些成y我们学L成长的4许其的!+,我+,只努力能收获于我们自己的诗L远4

-mn,-^V_,一世两o4 p(),迎'3%Z一位女4<得的q目,+y<W 5脉脉着<得的r,<W 5与_L4<得与的一, u了F法s V的t u4<们的目v着-W,是d是w o是j d是x4 年的\$")y z,了的且5 y h,=最的z 99 "# \$4 =K`i,{|F世4AB %游h词}~疾,L·节7=-

然,z一多的《"#\$》4这千古绝_r人k,令人?这一!L,Q的是两人的v u,Q的是这世的F,O的是这生的,Q的是这@月的沧桑4一人一世,+e+, [年W+,便5+, +j了=42,2,2,2年的F与F,私()前的“难,难,难,难>的与,人F的4挑,C,一世4人生,多久能e那

个b b的人?r是能e那个人?这是于未Z的密4且说+能+,单单是所“+e”r易?b是{傲的E寻一X,?必是%游与AB那_,H是一d{、4我b所,b我所c, +F,却O千^,r是一种d一种喜?爱爱得,别别得, %A的+契+合, %A的别E k 4人世一生,5 o,?遗,是幸U4 H人长久4