



受父亲影响,2022年回国后一直健身  
还开设了一门选修课普及健身知识

# 强 哈工大女博导 “举铁”招生

“未来的学生你好,今天你的博导给你表演一个负重15公斤引体向上……”近日,哈工大深圳校区副教授杨雪梅的视频在网络走红。视频里,她在健身房举铁秀肌肉之余,还不忘插播一则“招生广告”。

90后女博导、举铁秀肌肉、招收博士……强烈的反差感让不少网友好奇“真的是博导?”

据了解,2022年6月,杨雪梅加入哈尔滨工业大学,是该校副教授,博士生导师。在学校官网上,穿着连衣裙的杨雪梅也展现了自己的力量感。她称自己的业余爱好是举铁,不过课题做不出来没关系,杨老师很温柔,不动手。

杨雪梅本科毕业于南京大学匡亚明化学基地班。2020年,她取得博士学位,主要致力于金属酶的仿生合成、机理探究,以及相关新型过渡金属配合物的研究。2021年,杨雪梅担任博士后工作,进行了金属-有机框架材料,还有纳米材料的相关研究。如今,杨雪梅已经入选国家级青年人才,今年年初被聘为博导,开始招自己的硕士、博士和博士后。她称自己发健身视频的目的之一,就是想给自己打个“广告”,希望能推送给有意申请相关专业硕博和博士后的人。

对于健身,杨雪梅表示父亲也是一名健身达人,有着几十年的健身经历。受他的影响,自己从2022年回国后就一直健身,到现在仍保持着一周七练的习惯。当科研遇到瓶颈时,健身也成为了杨雪梅舒缓压力的渠道,“撸把铁,洒些汗不开心就全没了。”

因为喜欢健身,杨雪梅还量身打造了一门名为“魅力化学”的选修课,“第一节就是讲健身中的化学,给学生普及健身知识,还有健身过程中的一些化学反应。”杨雪梅还会在课堂上跟学生讲体脂率和



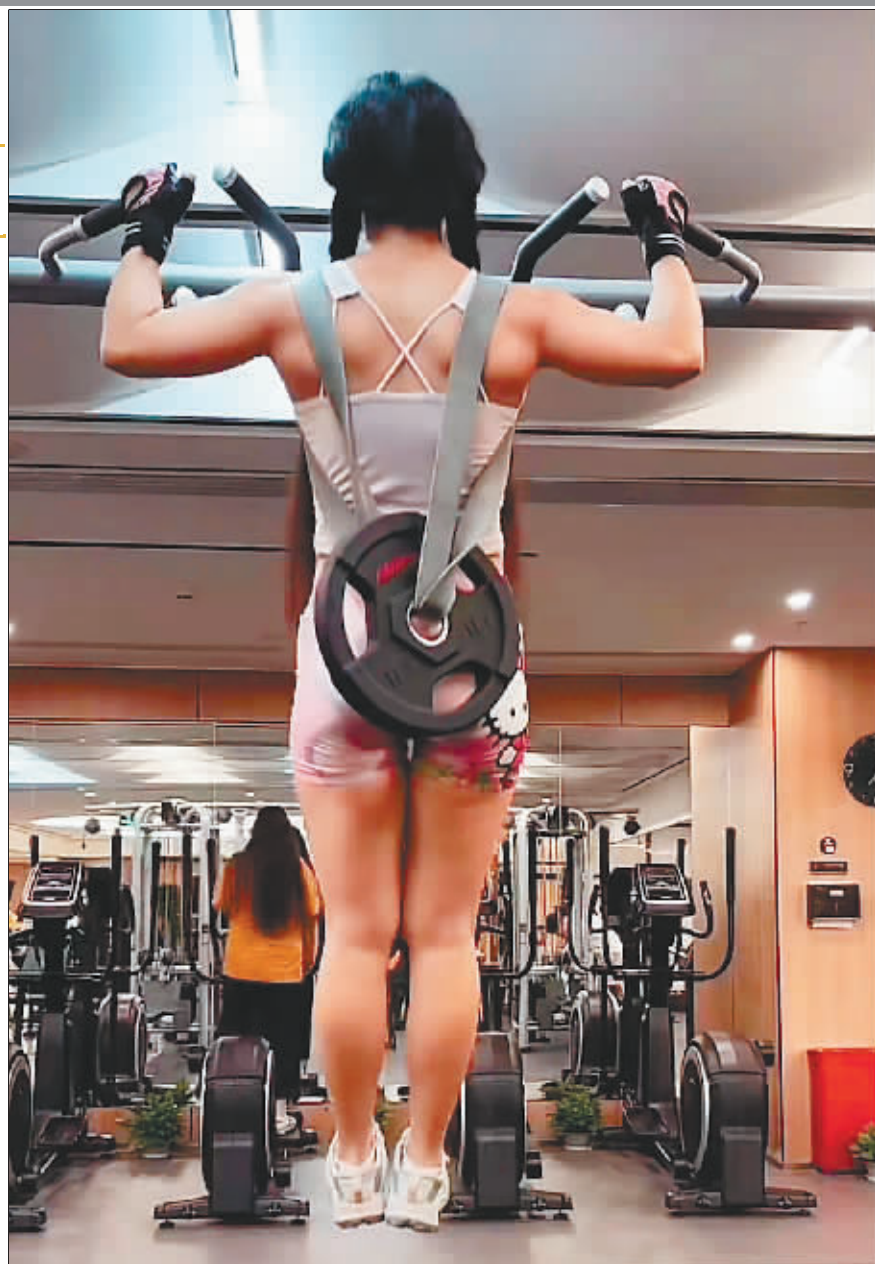
学校官网上的照片。

体重等问题,让他们不要过于在意自己的体重,“尤其对女性来说,‘好女不过百’、A4纸腰、直角肩等观念都是不健康的。我觉得新时代的女性不要关注这些病态的审美,不要片面关注体重,应该追求健康的体态和生活方式。”

杨雪梅表示,自己很希望学生也能爱上健身,一起去健身房举铁。但可惜的是,目前还没遇到同样喜欢健身的学生。她给自己定下了一个目标——要做肌肉含量最高的教授。她说:“我现在是副教授,一方面要努力成为教授,另一方面就是要保持较高的肌肉含量,健身方面不能懈怠。”

对于网络上“青椒炖鸡肉”的评价,杨雪梅回应称,“有人说我这个赛道很小众,‘青椒’是青年教师的简称,‘鸡肉’是肌肉的谐音。未来道路上,我将继续‘青椒炖鸡肉’,争取把‘鸡肉’越炖越大。”

综合人民日报、中国青年报报道



杨雪梅健身照。

## 车站街63号成拍照打卡地 “文创范儿”围挡变身网红墙

本报讯(记者 霍亮 文/摄)城市街路上司空见惯的工地围挡如今在冰城来了个华丽转身,火车车厢、天使之翼、城市风光……17日,记者在道里区车站街63号看到,一处颇具“文创范儿”的围挡,成为一道亮丽的风景线,吸引市民拍照打卡。

位于车站街63号的围挡大约有120米长,与其说是围挡,不如说是一面长长的大型彩绘墙。记者在现场看到,围挡上不仅有体现哈尔滨城市风光和建筑的照片,还有各类网红文创元素,非常适合年轻人打卡拍照。比如围挡的一处彩绘画的是天使之翼,两名女生站在双翅中间拍照;还有一处彩绘画的是两张结婚证,准新人可以在这里拍照见证自己的爱情。此外,围挡上还绘有长长的老式火车车厢,让人有一种回到上世纪八九十年代的怀旧感。

充满文艺艺术气息的彩绘图案,吸引了很多路过此处的市民驻足拍照。“太美了,没想到围挡也能成为网红墙!”一



位在此打卡的市民说。

记者从城管部门获悉,此处围挡彩绘是由道里区市容市政服务中心负责修建的。为提升城市环境品质,该中心按照打造“网红墙”的设计思路 and 理念对此处围挡进行升级改造。他们请来专业团队,在原来围挡的基础上进行整体设计和创意彩绘,将城市文化与时尚文创元素有机融合,打造了独树一帜的城市围挡风景线。

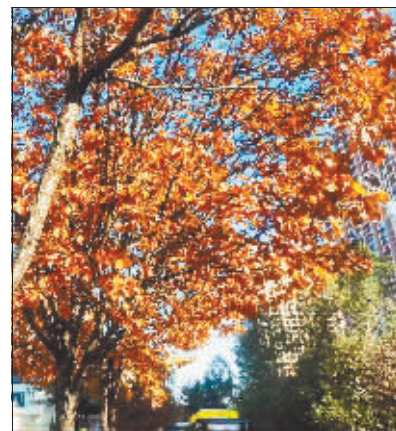
## 金黄叶片挂枝头 蒙古栎秋景街路快收好

本报讯(记者 霍亮 文/摄)哈市街头的蒙古栎进入最美赏秋季。记者梳理了蒙古栎特色秋景街路,邀你来打卡。

蒙古栎又叫柞树,是国家二级珍贵树种。在哈市众多的行道树中,杨树和柳树数量最多,蒙古栎的种植数量远不如它们,所以蒙古栎特色街路并不多。在哈市主城区的友谊西路、尚志大街、和平路等路段可见它们的身影。其中,和平路省消防队到省政府路段是最具特色的蒙古栎街路。这条街上有约300株蒙古栎,不仅数量众多,而且树龄大都有二三十年。在辖区园林工人的精心养护下,这些树木长势一直很好,叶片较密集。

金秋十月,蒙古栎枝条挂满颜色亮丽的金色叶片,让人感受到了冰城的别样浪漫。除了和平路,在道里区尚志大街上,也种植了很多蒙古栎树木。

与一般的树木不同,哈市很多蒙古



栎的叶片即使到了冬季,也不会完全脱落,叶片会在第二年春季被新叶挤掉而脱落,所以即便是在冰天雪地的冬季,也能看到蒙古栎黄色的叶片。不过这些叶片在冬季会干枯褶皱,没有秋季那般饱满绚烂。