

## 我校举办 2017 级新生健康安全教育讲座

9月22日下午,2017级新生健康安全教育讲座在椒江、临海两校区同时举办。这是我们2017届新生始业教育的第一课,整个讲座分两场进行,包含健康知识、安全知识两部分内容,我们分别邀请了台州市疾控中心科长吴琼海和临海市疾控中心传染病防治科科长、艾滋病防治社会组织“临海市小红关爱之家”创始人叶小红,台州市公安局宣传处副处长、台州市公共安全体验馆馆长林月村和省防电信网络诈骗专家张宇翔应邀作主讲,全校4000多名新生参加。

在健康教育这块,叶小红科长和吴琼海科长分别作了《我的健康我做主》、《预防艾滋病,你我同参与》的讲座,两位主讲老师利用



PPT技术,通过图文结合的形式演示了艾滋病的由来、患病的后果、传播途径,以及近几年我们国家预防治疗成果等,通过讲座使同



学们对如何预防艾滋病有了更全面的认识,进一步了解艾滋病的危害及其传播途径、预防方法等,增强了“防艾”意识和社会责任感。

在安全教育讲座中,林月村警官创新性的提出了“安全商”这一新名词,认为新时代的大学生,每个人都应有自己的“安全商”,以应对随时可能出现的安全事故;张宇翔警官则从现状分析、手段介绍、防范对策三方面入手,为广大新生详细讲解了防电信网络诈骗的相关知识,让在场的新生们对预防网络诈骗有了更全面深入的了解。

保持身心的健康和平安是顺利开展学业的前提和基础,此次讲座的开展大大提高了2017级新生对于健康安全的重视程度,希望在未来的校园生活中,能够健康快乐的学习生活,为学校和社会的和谐发展做出自己的贡献。

作者 程海燕 李彦如

## TCSC 直通车编辑部召开新一届全体大会

为加强新老成员之间的联系与沟通,也为了能让新成员更好地了解直通车的工作性质及任务,9月25日晚,在后勤服务管理处会议室召开了2017届TCSC直通车编辑部第一次全体大会。指导老师陈海军、前部长朱瑞及全体成员出席。会议由新任部长李彦如主持。

前期,自9月12日开始,直通车就开始了2017届招新活动。为了吸引更多的新鲜血液,扩大组织影响力,招新工作以三处宣传——跑楼宣传、坐点宣传和分发宣传单作为起点。为期三天的宣传共吸引了300多名新生前来报名,宣传活动的成效显著。接下来直通车对新生开展了两轮面试和一轮笔试,以此对新生进行甄别并择优录用。

本次会议主要分为四个流程:15、16级成员介绍讲话、17级新成员自我介绍、部长介绍日常工作及要求以及指导老师讲话。会上,陈老师强调:一在政治学习上,要加强学习各类方针、政策、规定,为宣传工作增加理论基础,要坚定正确方向,强化阵地意识;二在日常工作上,要求真务实,贴近学校、后勤实际生活,对接师生需求,把握好时、效、度,讲究宣传艺术,宣传后勤服务保障工作;三在行为关系上,在采访时要讲求礼貌,注意言辞,成员之间要有团队合作精神,同时提高同学校其他社团打交道的能力。本次会议基本完成了新老成员的工作交接,主要明确了TCSC直通车一直以来在后勤媒体



工作中严谨认真、努力工作的精神,并以此展望未来一年的工作计划。同时也增强了新成员对直通车的归属感,拉近了相互之间的距离,这也为其尽快融入直通车创造了良好的氛围。

此次招新活动与全体大会的圆满结束,

标志着校直通车组织力量的再次更新和壮大,相信今后每一位成员都会以更好的姿态和饱满的热情投入到工作中去,为组织的发展奠定坚实的人才基础,也预示着新一学年后勤部门的媒体报道工作将取得更大成就。

作者 楼燕琼

## 后勤服务为运动会保驾护航

10月26日上午,台州学院第27届田径运动会正式开幕。为保障运动会的顺利进行,校后勤服务管理处进行了周密的安排与部署。

绿茵场上,运动员们个个斗志昂扬,英姿飒爽,为了荣誉奋力拼搏。与此同时,在运动员身后,有着后勤服务人员默默支持、服务着,他们为运动会的顺利进行保驾护航。为确保为期两天的运动会顺利举办,水电维修服务中心、校园环境管理中心与公共卫生医学中心等都制定了相应措施并安排专门人员实施。

为了确保运动会期间运动员能得到及时救护,医学中心加强了医疗防护措施,专门设置了医疗点和医护人员。在餐饮方面,震发美食广场特意搭建帐篷,为运动员和观众提供各种主食和小吃,这样能使运动员的身体状况得到迅速恢复。并且像台院体委提供的点心券,能够让校卫队等执勤人员得到适当的能量补给。同时,相关部门也重点抓好会场场地的设施保障、水电保障,并且积极配合会务组做好运动场插彩旗、挂条幅等布置工作。每一个运动员在赛场上全力拼搏的时候,总有那么一群人在他们身边永远陪伴着;每一片日光下,都有他们送水遮阳的温情;每一个比赛项目结束后,都有他们搀扶运动员的身影。他们有一个共同的名字:志愿者。

后勤工作虽繁杂、琐碎,但后勤服务者仍坚持用他们的团结、协作与奉献的精神为运动会默默地付出着。正是这平凡而细微的工作,彰显了后勤服务工作人员无私奉献,全心全意为学生的优秀品质。

学生记者 潘燕 傅艺俊  
摄影记者 石赛帅



## 后勤成功举办 TCSC 直通车 2017 级迎新晚会



10月25日晚,为了迎接2017届新同学的加入,校后勤TCSC直通车编辑部在临海校区学生活动中心举办迎新晚会。当晚,后勤服务管理处副处长朱治月老

师、后勤服务管理处副处长鲍思伟老师、办公室主任房心红老师、直通车编辑部指导老师陈海军及上届成员等应邀出席晚会。

随着主持人的热情致辞,晚会在文学组激情洋溢的原创朗诵《台院之光》中拉开了序幕。歌曲、小品、舞蹈、游戏等精彩的节目为观众呈现了丰富的视觉和听觉盛宴。由美编组和排版组的成员带来的《大话西游》再现了无数人心中的经典;网络组的独唱节目《成都》也赢得台下掌声不断;由排版组成员和美编组成员带来的舞蹈《咖喱咖喱》以及由赞助商野孩子联盟的工作人员带来一曲《王妃》点燃气氛,使晚会进入高潮;新闻组和栏目组的各式小品为晚会带来了阵阵欢

乐的笑声;穿插其中的游戏环节更是让全场参与,互动不断。最后,由全体大二同学带来的合唱《最初的梦想》为晚会画上了圆满的句号。

此次迎新晚会的成功举办,充分地展示了直通车成员的风采与活力,彰显了直通车编辑部的凝聚力与战斗力。每一届新成员的加入都在为直通车这个大家庭注入新鲜血液,同时也预示着在未来的一年里,在后勤服务管理处领导和老师的带领下,直通车编辑部会发展的越来越好,充分发挥“喉舌”作用,为学校后勤部门的服务与管理事业添砖加瓦。

作者 楼燕琼 袁含笑 王子凡



# 2017 创启未来国际青年科技 创业大赛圆满落幕



为响应“大众创业, 万众创业”的号召, 激发大学生自主创业的热情, 提高同学们的创新意识和创造能力, 台州学院创业实践中心与北大科技园联合举办创启未来国际青年科技创业大赛台州学院专场擂台赛, 于10月26日在台州学院椒江校区学术报告厅进行。

据了解, 本次活动的参赛对象是台州学院大学生创业团队, 很荣幸邀请到了缪鸣安、项宪平、叶才华、蒋回力老师, 以及北大教授王颢播作为评委。他们对各团队作出了专业的点评并给他们提供了相关帮助。比赛最终评选出一个擂主、五个潜力奖得主。五个潜力奖得住分别为——台州纷享文化创意团队、浙江海纳化工有限责任公司、生活

格调主题馆、卧龙棋奕以及智慧社区。古色古香汉服团队则被评为擂主, 并将代表台州学院参加总决赛。参加比赛的17组选手都是有想法、有创意的, 选手们展示出了大学生执着追求梦想的自信与毅力, 他们的风采赢得了观众们一致的掌声。

此次大赛不仅使参赛的创业团队体会到创业精神对大学生成长的重要性, 还将这种精神传递给了观众, 让观众也体会到了创业的重要性和它带来的乐趣。创新是当代的热门话题, 此次大赛顺应时代, 加强了同学们对创新的认识——创新并不是那么遥不可及, 它其实就在我们的生活中。

学生记者 林佳颖 傅艺俊

# 人文学院“诗意栖居”公寓文化节

新学期伊始, 人文团学公委举办了第四届“诗意栖居”公寓文化节。本次“诗意栖居”公寓文化节历时两个月左右。公寓文化节作为人文学院推出的面向全临海校区的一个节日, 吸引了很多同学的参加。本次文化节以“诗意栖居”为主题, 不仅点明了其的本质, 还为活动渲染上了文艺的色彩。

从活动的指导老师夏文杰老师处我们了解到, 同学们为了本次文化节做了许多准备工作。坐点宣传、海报的设计、游戏的企划等前期工作都为文化节的顺利开展奠定了基础。人文公寓文化节已经圆满举办过三届, 本次活动依然亮点不减, 不仅活动海报有着人文气息, 比赛题目也以诗词入题, 体现人文特色。其中游戏更结合现在同学们喜闻乐见的“狼人杀”元素, 增加了趣味性, 能吸引同学。

当谈及本次活动最大的收获时, 夏老师表示, 通过这个以寝室为单位的集体类活动, 能让同学们快速熟悉起来, 有效的促进寝室成员间的交流, 这就起到了一个破冰效果。在全新的大学生活中, 来自五湖四海的朋友或许存在各种各样生活习惯的差异, 通过这类活动, 能够加速寝室的融合, 营造一个和谐的寝室环境。同样的, 在活动中, 团结协作必不可少, 同学在活动中收获友谊的同时, 也增强了向心力和凝聚力。

此外, 对于大一新生, 刚入大学的这个阶段可以说是“后高中时代”, 本次活动不失为“高中—大学”的一次绝佳过渡。公寓文化节如今仍然有序的进行着, 最后, 预祝活动顺利进行, 最终取得圆满成功。

学生记者 楼燕琼 林一超 石施展  
摄影记者 王钰莹 杨余斐



# 多元化饮食助力安全食堂

近期, 为了满足不同学生的口味需求, 打造多元化的餐饮格局, 学校的食堂新增了小米米和“色尚添花”麻辣烫、温州小吃三个窗口, 分别设在食堂的一、二楼。

在后勤餐饮服务中心张哲民老师处我们了解到, 部分学生存在经常订外卖而不去食堂吃饭的情况。新增的三个食堂窗口, 正是为了满足同学们不同的口味需求, 从而达到让大家少吃外卖, 多去食堂的目的。食堂有关负责人也表示, 相比于外卖, 食堂餐饮的卫生更有保障。在食材的采购上, 学校采取了统一收购, 使食品的统一进货渠道以增加安全性。除此之外, 食堂每周会进行两次对食品的安全检查, 确保同学的饮食健康安全。学校后勤餐饮部门在力争餐饮格局的安

全化与多元化, 同时也希望同学们多为自身的健康及环境卫生考虑, 对学校的用心良苦多一份理解。

为了加强同学们在餐饮卫生上重视, 学校在食堂三楼设立电子显示屏。这是校方从食品药品监督管理局处获取的, 旨在加强学生对食堂餐饮安全的重视思想。目前, 餐饮服务中心对食堂的环境和卫生管理越来越严格化、标准化, 食品的口味也是向多元化发展, 为了同学们的健康着想, 让我们一起“少吃外卖, 多吃食堂”。后勤餐饮服务中心也将和同学们一起共同打造一健康、安全、卫生, 多元化的台院食堂。

学生记者 周宏李泳胡张洁娅

# 青锋工场 汇聚创业者的梦想

近日, 台州学院椒江校区一号教学楼的变化令人瞩目。位于一号楼四层的台州学院大学生创业园的建设已经竣工。据悉, 创业园为我校处于不同创业阶段的创业团队提供适合他们发展办公的工位, 为有创业想法的同学们提供了一个寻求帮助的机会。创业园的雅名为青锋工场, 口号为: 青锋工场, 汇聚创业者的梦想!

一楼走入, 可以看见大大的六个字——大学生创业园。一楼主要介绍创业园的前身、发展宣言, 其中设置了教学信息箱和创业信息箱, 以供同学们投递创业计划或提供意见和建议。四楼是创业园的主要场所。场所内的设备齐全, 备有办公室, 会议室, 放映室等, 风格简约, 为现代化办公风格。

记者采访了创业园的主要负责人杨宇倩, 了解到, 创业实践中心主要管理与服务

创业团队, 并且和创业团队共同负责创业园的日常运营。创业园分不同的区块, 分别为苗圃区, 电商园, 以及众创空间, 未来将根据创业团队的真实情况以及获奖情况进行分配。团队入驻到创业园内进行独立的运营, 创业园为创业团队提供办公的场地, 公共区域则是提供给创业团队举办内部会议活动而准备, 导师定期会为创业团队提供免费指导。创业必然需要资金, 在创业园中, 创业实践中心将提供各种与外界企业商家、政府交流与沟通的渠道, 各团队可以由此来获取资金。

就目前而言, 创业园还处于试运行阶段, 所以暂未对全校的学生开放。但创业园在正式开园之后, 会为我校对创业感兴趣的同学提供平台。

学生记者 张迎佳 琺南燕

# 校园环境管理中心 新绿计划火热进行中

秋风送爽, 我校校园环境管理中心也趁着这个时间段开展了在一号楼左侧草坪种树的活动。此次活动意在提高全校师生的绿化意识和文明素质, 营造良好的校园环境。对此, 我们也向临海环境管理中心副主任汪卫忠老师了解了具体情况。

首先, 此次新种树苗计划的初衷是金则新院长希望校园内能有一块空地来进行对珍贵树木的研究, 同时也可以达到美化校园的目的。同时, 学校的一些领导也指出许多同学在进行阳光长跑时为了抄近道而踩踏草坪, 导致校园绿化在一定程度上遭到破坏。所以, 此次种树计划也正是提醒同学们要爱护环境, 保护校园环境。其次, 本次新种树苗的品种选择的是香满天下, 寓意美好吉祥的宝树——桂花树。桂花飘香, 也给我们的校园增添一道亮丽的风景线。由于新种树苗计划数量并不大, 所以这次的经费预算在

可控范围之内, 施行度很高。这次的新种树苗计划一经执行, 便获得了全体师生的一致好评, 大家纷纷表示愿意为校园绿化出力。此外, 汪卫忠老师也对我们提出的关于植树活动志愿者参与宣传的建议给予了肯定, 殷切希望志愿者能积极宣传此次新种树苗的活动, 并呼吁同学们不要踩踏草坪, 保护校园环境。

本次活动以植树绿化为载体, 呼吁广大师生参与, 增强绿化意识和环保意识。通过此次植树活动的开展, 我们希望能让校园被破坏的绿地恢复生机, 让校园再添一抹绿色, 同学们可以在阳光长跑的道路上欣赏校园美景, 使健康素质锻炼与美景相结合。同时我们更加希望同学们能积极响应, 并以实际行动来爱护我们身边的绿色, 不要随意踩踏草坪, 让我们的校园更加美丽。

学生记者 王屹 袁含笑 项莹莹





# 全球热议十九大



中国共产党第十九次全国代表大会于2017年10月18日至10月24日在北京召开。尽管十九大已顺利闭幕,但十九大的热潮依旧在持续当中,国内外专家学者普遍认为,中共十九大不仅关系到中国今后的发展,也将对全球发展产生巨大影响,全球热议十九大正在进行时!

## 议十九大,各有话说

索马里总统顾问和丹·阿布迪:中国选择的发展道路被证明是极其高效的,全世界都

从中国的发展中获得了益处。中国为我们树立了典范,发展中国家可以从中国学到极具价值的发展经验。

韩国外国语大学国际安保合作中心主任黄载浩:过去五年,中国的主场和重大外交活动富有成效,力求与周边国家建立“亲诚惠容”的友好关系,中国敦促世界各国共同积极应对气候变化,推进“一带一路”建设,成为全球治理的引领者。

德国曼海姆德中友协主席库尔茨:十九大报告重申中国将坚持和平发展,并且要“始终做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者”,让外界看到中国重视稳定、和平、国际秩序,维护国际公平正义的决心。构建人类命运共同体是为全人类谋福的重要理念。

南非独立传媒集团总裁、金砖国家工商理事会南非工作组主席瑟维:中国在共产党的领导下,过去几十年中取得了天翻地覆的发展和变化。十九大后,中国将继续发挥

在国际事务中的影响力。

美国著名未来家、畅销书作家约翰·奈比斯特:十九大报告明确了中国的立场,以及中国将走自己的政治、经济、社会和生态发展道路。

中国国际问题研究院副院长荣膺:十九大报告不仅为中国外交提出具体要求,还有助于推动更多国家了解和认同中国道路,中国方案,更好地凸显中国道路的世界示范作用。

## 评十九大,意义非凡

中共十九大的召开除了将对全球发展产生影响外,对于中国自身更是意义非凡,无论是在国际上彰显了全球视野与大国形象,还是在国内凝聚了人民群众、号召广大人民实现个人梦与中国梦,这场盛会对中国注定的影响是可感知的,也是可期待的。

党的十九大虽然已完美闭幕,但十九大精神已留存在每个人心中!

学生记者 楼燕琼 楼璐 肖静怡

# 冬季被窝必备的十部电影

令人瑟瑟发抖的冬天又要到了,每当这个时候,你是否格外的眷恋被窝,但又不想只当条躺着的“闲鱼”?如果是的话,或许一部适时的电影能成为你的“灵魂伴侣”。下面是小编为大家精心准备的十部冬季被窝电影,快收藏起来看看吧!

## 1.《大话西游之月光宝盒》

“情不知所起,一往而深,生者可以死,死可以生。生而不可与死,死而不可复生者,皆非情之至也。梦中之情,何必非真,天下岂少梦中之人耶?”由周星驰和朱茵主演,一部温暖却令人伤感的经典之作。

## 2.《穿普拉达的女王》

这部电影是一部华丽的菜鸟逆袭、青春励志片,其中包含了许多现实因素。初入社会,初踏职场,我们将会面对什么?将要如何面对自己的内心与外界大环境的冲突?“我梦想有这么一个世界,人们可以因为一个逗号而死去。”如果你想明白这句话的含义,就去看看这部电影吧,让它为你讲述“别让梦想中的世界因为一个逗号而死去”的故事。

## 3.《天使爱美丽》

这是一部含有些许魔幻色彩的法国电影,也是一部美丽、温暖的经典爱情片。它就像热巧克力一样,每次回味都会给人以温暖和满足感。“你永远也不晓得自己有多喜欢一个人,除非你看见他和别的人在一起。”带着法国电影特有的优雅和小浪漫,可爱的女生艾美丽自身就像一个小太阳,不停地散发着热和爱,她给予身边的人温暖,最终她也收获了甜蜜的爱情。

## 4.《怦然心动》

当你喜欢我的时候,我不喜欢你;当你爱上我的时候,我喜欢上你;当你离开我的时候,我却爱上你。青梅竹马,两小无猜,青涩却认真的感情就这么在朱莉和布莱斯之间悄然生长,令两人怦然心动。不论你不敢相信爱情,都请你一定不要错过这部电影。

## 5.《从你的全世界路过》

发生在重庆这座城市里的爱情故事,不管是茅十八和荔枝童话般的爱情,还是幺鸡和陈末那曲折百回的情谊,又或是猪头和燕子有缘无分的深情,相信定能在你这个冬日温暖你的心。

## 6.《言叶之庭》

日本人有把悲伤作为美的传统,其重视的不是结果,而是过程中的美,就如落英飘零,哪怕只是一瞬。充满现实感的画面和真挚的剧情,配以雨声和钢琴提琴的合奏,叙述了一个美到窒息的故事。

## 7.《羞羞的铁拳》

经历过轮番的穿越剧的轰炸,不知男女灵魂互换并碰撞出火花的剧情是否会抓住各位的心呢?开心麻花的第三弹作品,继承了其一贯煽情又温暖的搞笑风格,是一部在悠闲时观看的佳作。

## 8.《宝贝老板》

一部汇集众多影视经典文化梗的喜剧动画。除了令人捧腹大笑的场面外,还有深层次的对于二胎政策的各种看法和讨论。是一部知识性和趣味性并存,适合大人小孩共享的动画。

## 9.《X战警:天启》

人世间最难消受的,莫过于老对手的温柔。天启和X教授之间的战争延续了满满的这一年,而这部电影所带来的新的火花依然十分精彩。

## 10.《这个杀手不太冷》

一个缺乏父爱的叛逆女孩,一个孤独的中年男子,他们之间会发生哪些惊人的碰撞?“我认为最深沉的爱,莫过于你离开以后,我活成了你的样子。”1994年法国经典电影,值得回味的又一部佳作。

学生记者 李欣园 周思婷 项莹莹

# 周末怎么破

每到周末,又开始无所事事、待在寝室里做一条咸鱼?大好的周末时光,当然要花费在寝室以外的地方啦!下面就让小编来介绍一下周末到底该怎么过吧!

## 泛书海

泡图书馆绝对是缓解压力、打发时间的最好最有营养的形式,没有之一。图书馆有着浩瀚的藏书量、干净的学习场地、安静且浓厚的学习氛围,而且还具备空调这个大利器,无数学子慕“名”而来,通过这种方式来回归本真,清空杂念,去书中探寻真理、汲取营养。

## 献爱心

做义工可以说是一个奉献自我、锻炼自我的绝好机会。周末空闲的小伙伴可以参加志愿活动来充实自己、奉献爱心,顺便还可以领略一下临海的优美风光。善行一百、图书馆义工、医院义工、支教等活动任你挑选,总有一款适合你。

## 微旅行

紫阳街,是临海市第一的古街,是千年古城的缩影,是历史文化名城的象征。整条街四通八达,喜欢历史古迹的小伙伴可以去看看哦。来到临海,一定要尝尝她的特产——海苔饼。

台州府城墙,是一座位于临海的古长城。惊不惊喜,意不意外?俗话说“不到长城非好汉”,如果说北京的长城令你望而却步,那临海的长城有没有让你动心呢?

灵湖,也是临海的一大风景区。晚上的灵湖不仅有喷泉表演,其湖心岛上还有精彩的灯光秀。

## 聚吃逛

看完了游玩胜地,想不想拉上寝室里的小伙伴一起来小聚一波,谈谈人生?这种时候就一定要去大商场逛逛了。

银泰的牛很鲜、菲滋、越界、耀达的胖哥俩,都是经过亲身验证的,那里的砂锅鱼和炸鸡的味道令人流连忘返,喜欢蟹堡的朋友就更加不能错过了。

解决完正餐,甜品们已经在向你招手了。满记甜品、糖纸、泰芝……鳞次栉比的甜品店坐落在那里,等待着你的到来。咬一口甜品,能让你瞬间幸福爆棚。

看了这么多,是不是已经快要控制不住寄几了呢?那就不要犹豫,行动起来吧,美好的周末正在等着你呢!

学生记者 洪巧巧 季星媛 陶玉宏



# 扒一扒秋冬养生小知识

秋,阴长阳消;冬,大地收藏。在这两个季节中,人们最易被湿、寒侵袭从而导致感冒、发烧。因此,具备一些秋冬季养生的小知识,不仅可以预防疾病,也能强健体魄。那么,接下来就让小编为大家献上秋冬季养生的小贴士吧!

## 一叶知秋

### 1.饮食习惯

都说“民以食为天”,面对换季,当然也要先调整饮食习惯。秋季膳食要以“滋阴润肺”为基本原则,首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如姜、蒜、辣椒等等,多吃一些蔬菜瓜果,如冬瓜、萝卜、苹果、香蕉、柚子等;其次,吃一些有散发功用的辛香气味食物,如芹菜就是不错的选择。当然了,在食堂就有供应的糯米和红薯也是适

无论哪个季节,饮食健康都是必不可少的一部分,相较秋季,冬季则少吃一些生冷、寒性的食物。如果想要达到暖胃的功效,那么可以在日常饮食中适量的加入一些胡椒或者是生姜。此外,红茶甘温可养人体阳气,并且它又富含蛋白质和糖,能生热暖腹,增强人体的抗寒能力,所以在冬季多喝红茶也是一个不错的好习惯。

### 2.保持空气流通

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。所以,冬季一定要多开门窗,享受绿色植物带来清新的气息。另



宜秋天的食物。

### 2.预防秋燥

立秋之后,秋燥也随之而来。皮肤内的水分蒸发变快,易使人出现皮肤干裂、皱纹增多、咽喉肿痛等症状,因此室内要保持一定的湿度,并且重视补充机体水分。一般来说,秋季要比其他时节每天多喝水500毫升以上,才能保持肺脏和呼吸道的正常湿度。另外,为了防止皮肤干燥也可涂擦各种护肤霜,但应注意口唇干裂不可擦甘油。

### 3.调整情绪

一般来说,秋天人的情绪不太稳定,易于烦躁或悲愁伤感。因此,秋季养生要以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为主。在阳光明媚的天气里,外出观赏风景,可使忧郁愁烦顿消,令人心旷神怡。学校里潺潺的静溪,学校外的东湖公园、紫阳古街都是不二之选。

## 一寒如冬

### 1.健康饮食

外,在冬天,有些同学贪暖,晚上睡觉会喜欢把被子盖过头顶蒙头睡,这样也是一种不好的习惯,被窝里混浊的空气易导致胸闷气促,伤害大脑。

### 3.保护手脚

冬天保养是一项非常重要的工作,天气越是寒冷,那么就越是保护好手脚,并且养成搓手的好习惯。搓手不仅能够促进手部的血液循环,减少出现冻疮的可能,同时还能够预防感冒,并且对于我们的大脑也具有很好的保健作用。除了搓手的习惯之外,冬天最好能够每天进行泡脚,这样不仅能够减少寒冷,同时还具有消除疲劳、促进睡眠的功效,是一种非常健康、科学的生活方式。好的睡眠才能让我们更好的学习!

以上就是小编为每一位合院学子准备的养生小知识,在秋冬有了这个小宝典,一定会让大家吃好,睡好,学习好,生活更美好!

学生记者 陈巧盼 周恬如 史碧琳





胡钰莹 / 摄

## 在最美的时候等你

文 / 肖静怡

有些人有些事,从不会因为时间的流逝而逐渐消弭。他总在那里等你,等待最美的时机与你相遇。

我总是执着的相信,人的一生有许多方向都是宿命的安排。冥冥中注定的人,冥冥中安排好的事,都会在那个对的时间对的地方等你。想起少游那时被贬长沙,他拒绝了别人安排的见面,却无意间自己敲响了那位平生只唱秦词的女子的门。从此之后,那位无比尊敬秦少游的女子成了他的红颜知己。千金易买,知己难求。长沙女与秦少游何尝不是相互等待呢?无论擦肩而过多少次,无论满心期盼却落空多少回,别难过。他总在那里等你,等待缘分的指引,等待命运的相遇。

席慕容诗里说过:“年轻的时候毫不犹

豫的将你舍弃,路上寻寻觅觅,没想到,回首之际,年轻的你从未稍离。”就像她所说的,命运兜兜转转,人群来来往往,但是那个对的人永远在对的地方等你。他不会将你抛弃,只是等待着,以彼此最好的姿态相遇。

现在的我们,青春年少,路遥漫漫,未来很长。人生面临着许多挑战,一个个排列在人生的道上等你。别心急,一步一步踏踏实实走,它在那里等着你。等你在时间的折腾下慢慢成长,等你在岁月的磨砺下逐渐变强,等待时机成熟,让你以最优秀的姿态挑战它。

我们有梦,梦想是什么?是梦醒时候的念想,是一种从未谋面却在落日之前也不肯放弃的希望,每个人都对它充满了渴望与憧

憬。现在的我们,以年轻为资本,也总以为不怕被抛弃。急切的去寻找自己想要的东西,路上寻寻觅觅,颠沛流离,总是被这个残酷的社会折磨得伤痕遍体。但,别害怕,梦想它一直在哪里等你。等待我们伤口愈合长出翅膀,等待我们花开遍地安之若素,等待我们终有一天成长为那个我们自己心目中无所畏惧的大英雄。

泪水可浇灌出花朵,苦难能凝聚出山河,沟壑中有雄兵,奔腾自是归流。所有的苦难都是为了造就一个更好的自己,所以千万别心急,他总在那里等你。当你以最好的姿态出现的时候,你会笑着和他说:“嗨,原来你也在。”

没错,他一直在最美的时候等你。

## 在路上

文 / 周恬如

“谁的头顶上没有灰尘,谁的肩上没有过齿痕,”一首《去大理》听着云淡风轻,但却不知惊起了多少正在路上的我们。

当国庆大军轰轰烈烈地撤退时,会在站点看到各色的人。有人扛着大包疾速前行,自然也有人悠游自在地徐徐而行,更多的是默默坐在位置上,不时抬头看时间的人。无论是哪一种人,他们都正在路上。再回想现在正在大学时期的我们,有人壮志凌云打算在大学里成就更高的自我,也有的人在慢慢享受这自由的空气,当然,更多的是教学楼,寝室,食堂三点一线的同学。可无论现在的我们是属于哪一类型,我们度过的每一天仍然有着不可替代的意义。

在青山七惠的《一个人的好天气》里,女主人公自从搬到了东京,便开始了工作与回家的反复,唯一能增添她生活乐趣的,便是住家奶奶的黄昏恋。故事里的女主人公表现得真实,努力,即使是嫉妒也毫不掩饰。在这样的重复的片段中,却让我觉得不想错过她每一天的生活。在读完这本书后,才发现其实女主人公的思想每一天都在成熟,对生活的态度也越渐豁达。最后,她选择离开东京,开启自己的全新生活,享受一个人的好天气。当我们在慢慢摸索生活的真谛时,会着急,会彷徨,甚至会停滞不前,因为每一个人的明天都是未知的。但是起码我们已经在路上了,在你着急彷徨时,不妨停下来看看来路,回想初心。当你停滞不前时,不如对自己说勇敢一点,你也可以找到好天气。

当车子到站后,大家纷纷下车,各自奔向自己的目的地。拥挤的人群里,五法顾及身边的人到底走向哪个方向,只是抬头辨认自己的方向。走出车站后,发现视野变得极其空旷,是的,你又要开始你的下一段路程了。但空荡的路面给了你很多的选择,每一个人都有自己独特的路线,直到到达你的海边。

或许我们的头顶有灰尘,我们的肩上有齿痕,但我们就在路上。

## 青春驿站

文 / 季星媛



陈雨欣 / 摄

不论这三年如何,终是献与它。

### 与师

从小到大,给我印象最为深刻的从来都是数学老师:温柔智慧的翩翩君子,严谨博学刀子嘴豆腐心老翁,以及如今表情丰富的国民男神 Ag 先生。

黑短发,瘦高个子,围上围巾颇具上海滩气质的 Ag 先生在课堂上永远都是精力最旺盛的一个,声音洪亮,绕梁三日;一双神采飞扬会跳舞的浓眉,一对瞪大犹如铜铃的炯目;时而双眉紧蹙,时而端正眉目。他操着一口奇异的话音吐露已知彼百战不殆的文化底蕴;使着一双魔力的手刻画下眉飞色舞的飞扬字体。于是这并不算狭窄的空间里总会迸发出似乎压抑了许久的洪亮笑声,仿佛一下子破了禁制。

每次问他问题,虽然总觉得与他的脑回路有些不同,但认真跟上他的步伐和跳跃的思维,总会有一个答案浮现在脑海,以及他不经意间蹙眉抿唇的神态。而问完了问题,他总会翻翻本子,用突然之间轻柔下来的声音问:“还有没有不会的?今天的作业难不难?”那是第一次去问他问题,空旷的办公室里,在柔和的灯光下,窗外是一片乌蓝。他并没有做什么,只

是平淡地尽一个老师的责任。这世上千千万万的老师,能坚定不移地履行义务,在我看来,已是伟大。

然而 Ag 先生不仅是尽职,而且诚信善良。他曾在一片白昼沉入黑暗的时光中静静等待银行卡失主的到来。那个时候,他还年轻,发丝浓密;那张照片里,他手举着卡,对着镜头笑。他的背后是一片黑暗,却独独照亮了一个人。

我的三年已经悄然而过,然而这短暂的青春里,将会永远留下一个奇特的 Ag 先生。

### 与它

它,在墨笔渲染中孕育;它,在灿烂晨曦中沐浴;它,在春雷秋雨中长成;它,在夏阳冬雪中汲取;它,在桃红柳绿中掩映;它,在蜿蜒曲径中挺立;它,在喧嚣繁华中遗世独立;它,在暗香浮动中安详静溢。它是青春跃动的活力,它是孜孜学子的圣地。它不惧严寒霹雳,它不畏红尘奢靡,它傲然矗立。于是它风化成方向,顶天立地。

与它的缘分,从最为孺慕的堂姐便开始了。

第一次与它相遇,树木草从如茵。玫瑰色的教学楼,风吹动心灵飞扬,一步一步地踏入它的大门。在每一个不知道有没有星星的晚上伴着昏黄透着暖意的灯光入睡,三年的青春,它就像是家一样温暖,带着淡淡的苦涩与忧愁,夹着丝丝迷茫与无措,风雨兼程,共享荣辱。

我的三年将在这里停留,不论这三年青春如何,终是献于它。它就是嘉高,坐落在从花之中,不卑不亢,不喜不悲,安详静默,就像是每个旅人途中的一个不可或缺的青春驿站。

## 此情可待成追忆

——《大话西游》影评

文 / 金晨

大笑,流泪,然后沉默。

我面对的,是一部痛彻心肺的喜剧。

人生,就是不停的错位。最近我又看了一遍,突然觉得自己以前从没看懂过这部电影。

前情不再赘述,穿越五百年的时空,从五岳山到盘丝洞,从白晶晶到紫霞,经历了聚散离合,生死流转的至尊宝自认为已看破红尘种种,放下了往昔一切,自愿断绝凡情,戴上金箍圈,重新成为法力无边的齐天大圣孙悟空。

此情为何?

“我的意中人是个盖世英雄,有一天他会踩着七彩的云彩来娶我,我猜中了前头,可是我猜不着这结局……”凄婉的洞箫声中,紫霞带着深深的遗憾闭上了眼。孙悟空试图留住紫霞,但上苍是如此残忍,连最后的温柔都吝啬给予,随着头上金箍的不断加紧,紫霞的尸体最终脱离了孙悟空的怀抱,被吸入太阳,山河从此寂寥,流年从此苍白,只剩孙悟空徒劳伸出的手成为夜空中一道永不愈合的伤痕。爱,是难以割舍的。

一个人的力量有多大,他的责任就有多大。当至尊宝戴上紧箍咒的时候,西天取经的责任就成了他的使命。他戴上紧箍咒时对紫霞的那份爱恋的表达成为了他以后永远无法碰触的隔膜,是的,此刻他是齐天大圣他是盖世英雄,他一辈子将都不可能去成全自己对紫霞的感情。爱,是身不由己的。

“曾经有一段真挚的爱情放在我的面前,我没有珍惜。直到失去我才追悔莫及。人世间最痛苦的事情莫过于此,如果上天再给我一次机会的话,我一定会对那个女孩说三个字,我爱你。如果一定在这份爱情面前加上一个期限的话,我希望是一万年”。至尊宝第一次说这番话是骗紫霞,第二次说已痛不欲生。这段台词成了经典,又有多少人看出了这经典背后的深度呢?爱,是没有期限的。

“天地孤影任我行”,他就那样孤独的走在大漠里,留给观众一个远去的背影,还装作一副若无其事的表情,去做一件根本不想去做的事情。但既然取经是上天安排给他的命运,那么爱情便顺理成章的成了命里不得不做出的舍弃。紫霞笑他好奇怪,而他则笑自己好像一条狗。我们都知道在做这样一种无奈的自嘲时,人的内心会是多么的沉重。但没有别的选择,所以只能甘愿做一条放弃爱情的狗无言的远走。

此情为爱。

又是一遍,大笑,流泪,然后沉默。

然后明白:

此情可待成追忆,只是当时已惘然。

## 每个男人心中都有一座诺丁山

——简评《诺丁山》

文 / 胡张洁娅

有一句流传极久的传言“每个男人心中都有一座诺丁山”。作为一部俗套的好莱坞爱情片,其本身的内容是乏善可陈的,身份悬殊的两个人因为一件事而相识,深交,相爱,分离,再相聚。而影片的最高潮一幕就是高高在上的女星脱去了她的光环,在毫无亮点的男主面前,却只是一个渴望被爱的女孩(I'm just a girl,standing in front of a boy,asking him to love her)。结局自然也是喜闻乐见的标准型完美结局。然就是这样一部电影却至今使无数人念念不忘,为什么呢?

只因着诺丁山,你可以开始相信爱情。因为爱情本就是那么毫无道理可讲的东西。只不过是希望有人伴我立黄昏,有人寻我雪留痕,有人问我粥可温,有人待我情自深而已。卡萨布兰卡里有多少酒吧,可她偏偏走进了我这一家。安妮公主的罗马假日美好地恍若一个谎言。世界上有那么多用爱编织起来的故事,有些也许是假的,但我们却愿意去相信它,不过是因为人的理智让我们倾向于去追求好的东西。那些东西也简单得很,不过是纳兰性德的某次午睡后的追念“被酒莫惊春睡醒,读书消得泼茶香,当时只

道是寻常”,不过是苏轼十年亡妻后的喟叹“十年生死两茫茫,不思量,自难忘。”也是晏几道的某次梦回“今宵剩把银缸照,犹恐相逢是梦中”。

影片的结尾,是怀孕的女主安静地靠在翻阅书本的男主腿上,微闭双眼,岁月安稳。也许爱情从来都是老套的,精彩的是细节,不然,莎士比亚后的所有爱情作者和诗人都毫无创造。只能说看完后的我鼻子一阵发酸,仿若刚呷过一口刚泡的茶。幸福若不是如此,还能是什么呢。



周冬晴 / 摄