

# 省高校食堂稳定工作检查组来校检查指导



10月22日下午,以杭州电子科技大学副校长郑宁为组长的浙江省高校学生食堂稳定工作检查组一行六人来我校,就学生食堂稳定工作落实情况作专项检查指导。校长龚建立、副校长王正对检查组来校检查指导表示欢迎和感谢,学校相关职能部门负责人参加工作汇报会。

王正副校长作相关工作汇报表示,学校高度重视学生食堂稳定工作,积极探索公益性食堂与经营性食堂分类经营管理模式,进一步加大对学生食堂的支持和投入力度,优化饮食供应结构,加强日常监督管理;严格按照教育部等五部委《关于进一步加强高等学校食堂稳定工作的意见》

文件精神,积极落实相关政策,做好学生食堂的稳定工作,切实维护学校和谐和稳定。

听取汇报后,检查组根据省教育《关于开展高校学生食堂稳定工作检查的通知》等文件精神,实地考察了食堂原料采购索证、饭菜品种与价格、餐具消毒、食品留样记录等;并

通过查阅学生食堂相关台账资料、与就餐的同学进行现场交流、随机发放调查问卷、召开食堂工作学生座谈会等方式,对我校学生食堂稳定工作落实情况进行了具体细致的检查指导。检查组对我校学生食堂稳定工作表示肯定。

郑林静

## 学生公寓服务中心召开学生公寓辅导员沟通座谈会



为了加强学生公寓辅导员队伍与学生公寓服务中心队伍之间的沟通工作,提升学生公寓管理与服务水平。11月5日下午,学生公寓服务中心召开了临海校区学生公寓辅导员座谈会,学生公寓服务中心全体工作人员以及入驻学生公寓的辅导员均参加。座谈会由学生公寓服务中心副

主任鲍国正主持。

学生公寓服务中心主任林福兵介绍了学生公寓服务中心基本情况,学校岗聘以后原宿管中心机构调整为学生公寓服务中心,侧重于服务育人,本部门组织机构分为办公室、物业主管和楼道宿管员三级管理体系,半年来本部门在做好常规工作的同时重点在门厅和维修管理等方面提升服务质量。

各学院辅导员就公寓管理的各种问题进行了讨论和交流,对寝室卫生检查、安全用电管理、学生晚归管理、以及如何指导学生公寓自律委员会开展工作等方面进行了探讨。

最后,大家表示相互支持配合工作,在学生公寓这个阵地上把管理育人和服务育人两条线无缝对接形成一个整体,合力提升学生公寓管理与服务水平。

李敏

10月30日,台州学院第24届田径运动会开幕式暨“阳光体育”冬季长跑启动仪式在椒江校区田径场隆重举行。当运动健儿们在赛场上取得优异成绩的同时,后勤服务人员也在背后默默付出。

由于此次运动会由临海与椒江两个校区合办,保洁工作任务异常繁重。在运动会前期,诸多后勤工作便早已开展,如修剪草坪,清理跑道等。同时为能更好地服务运动会,我校更是取消了运动会期间两校区中午的车次,并在原有3辆校车的基础上增加到25辆客车接送临海校区的运动员们。据悉,运动会期间,垃圾桶新增20个,其中大型垃圾桶8个,小型垃圾桶12个,并采取保洁卫生“责任到人”的分区管理办法。不仅如此,后勤服务管理处还额外为师生配备了30顶帐篷,60张桌子以及100把椅子,运动员和裁判还有点心供应。

张老师说:“这次运动会的环境不光是保洁人员努力就能做好的,同学们的行为也十分重要。真正良好的环境需要大家一起努力。”后勤工作的完善充分保障了运动会的顺利进行,为运动会做出了巨大的贡献。

学生记者 陈清清 郑焕鑫  
朱奕君 张祺凯 俞静  
摄影记者 白炳浪

## 运动会后勤保障工作圆满完成



## 泉井洋新一轮商铺招标工作顺利完成

11月10日上午,后勤基建招投标领导小组在后勤服务管理处会议室完成了临海泉井洋8个标段17间商铺的新一轮公开招标工作。

王正副校长及招投标小组的校办公室、监察室、审计处、计财处、基建处、后勤服务管理处等相关职能领导出席招标会。此次招标工作由后勤服务管理处副处长朱治月主持。

本次招标采取公开招标的方式,顺利完成了招投标任务。

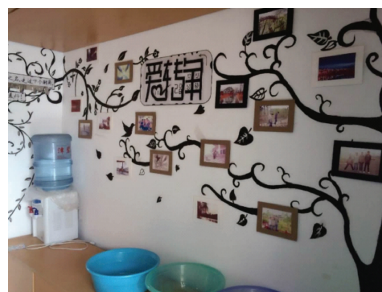
郑林静

## TCSC直通车“寻找最美寝室”活动圆满结束

10月24日,由后勤服务管理处TCSC直通车主办的“寻找最美寝室”活动顺利结束了。本次活动本着“传递后勤服务动态,把握学生生活脉搏”的主旨,得到了广大学生的积极响应,报名参加活动的寝室达到了146个,参与者来自各个二级学院。

本次活动历时一周时间,通过走进班级宣传,食堂设点宣传等方式,采取发寝室照片以及室友之间的合影的方式进行参赛,通过展示自己寝室卫生环境,室友感情等方面进行评比,并通过微信公共平台(TCSC直通车)进行投票,最后由TCSC直通车成员下寝室进行实地检验,最终评选出了六个卫生环境一流,室友关系融洽并且学习风气较好的标兵寝室,并对上述寝室进行了表彰。

通过本次活动,很大程度上防止了学生因为学习工作忙碌或者慵懒等原因忽



略掉的寝室卫生问题,并增进了室友之间的感情。同时增加了“TCSC直通车”微信平台的关注度,极大地推广了“TCSC直通车”这一宣传后勤文化活动的平台。

文字记者 李晓楠 富敏慧 蔡璐  
摄影记者 羊丽珍



# “寝邻文明,寓礼修身”之平安公寓闯关活动

为深入贯彻文明修身,思想政治工作进公寓理念,进一步引导大学生形成文明修身的观念,校自律委员会和学生会生活部首次联合各二级学院举办“寝邻文明,寓礼修身”之平安公寓闯关活动。

据悉,平安公寓闯关活动于11月15日下午1点到5点在学生活动中心大圆盘处及多功能厅举行。本次活动面向全校学生,学生以2到4人为一组自由组队玩游戏,但不得男女组队。活动由八个小游戏组成,有体育学院的活力公寓之路同在,教育

学院的灵巧公寓之滚滚财源等。其中最温馨的环节也是本次活动的亮点即为学生会的温馨公寓之祝福寄存。参赛者在便利贴上写上自己一年后想给室友的祝福,贴在祝福寄存墙上,一年后学生会将这些温馨的祝福以短信形式发送给对应的人,增进了同学之间的友谊和温情。另外,今年的平安公寓活动首次联合了各二级学院,加大了宣传力度,使更多的学生能加入到活动中来。场地也在以往的大圆盘基础上增加了多功能厅,扩大学生活动范围。

此外,今年在奖项方面,设置了一二三等奖各一二三名以及相应的学分。除了综合奖项之外还新增了8个单项优胜奖,奖品丰厚,大大提高了学生参与活动的积极性。

平安公寓闯关活动,是学生会的传统活动,在传统的基础上创新,是本次活动的特色。活动加强了同学们之间的合作,增进了友情,更推动了公寓内良好思想风气的蓬勃发展,从而促进了思想政治工作在公寓内更加全面积极地发挥其重要作用。

学生记者 孙威妮 黄恬甜 朱瑶

## 校园绿化养护 美丽一个冬季



随着气温不断走低,校园里的树木也进入了易“受伤”的季节。为了维护校园绿化成果,保证植物安全越冬,绿化部门已从10月底开展了一系列冬季绿化养护工作。

冬季绿化养护工作主要根据植物的营养供给情况、生长情况以及美观的需要展开。11月初,割草、修剪草坪等工作已经陆续完成。善于观察的同学应该不难发现,近期行政楼附近以及道路两边的绿化带已经被修剪得整整齐齐,空气中散发着青草的芳香。此外,树木的防冻养护工作也在进行中。冬季气温降低,树木生命力减弱,进入了休眠期。因此,修枝、施肥、刷白等便成了冬季绿化养护工作的重点。修剪枯枝、断枝和病虫枝,既能够减少树木养分的输出和水分的蒸发,也有利于树木自身储存能量以便于开春更好地生长。同时,为树木“美容”不仅可以美化校园环境,还保证了行人的安全。

冬季树木除修枝以外,还需要“刷白”、施肥。据绿化部门秦老师介绍,本校的树木“刷白”工作将在11月底展开,届时将为校园里的2000余棵行道树换上“白色套装”,并为其施洒人肥。“刷白”是指在树木的树干中下部刷上石灰等物质,通过反射太阳光以降低昼夜温差的方式保护树木不受冻害,同时也可起到杀菌、灭虫、预防病虫害的作用,保护树木安全越冬。施肥则可以使在冬季生命力减弱的树木能够有充足的养分度过寒冷的冬季。校内除了耐寒性较好的乔灌木之外,还有不少抗寒能力较弱的景观性盆栽。因此,绿化部门将组织工作人员把抗寒能力弱的盆栽移到暖棚内以确保其安全越冬。

绿化部门上下齐心、有条不紊地开展着校园冬季的绿化养护工作,既美化了校园环境,又为全校师生营造了良好的学习和生活氛围。

学生记者 詹璐 汪雪利 陈芬  
摄影记者 董思招

## 小车大爱,校车队助力校运

初冬暖阳耀椒江,10月30日上午,为期两天的台州学院第24届田径运动会在椒江隆重开幕。据悉,此次运动会由临海校区和椒江校区共同举办,此举大大增加了项目的精彩性和可观性。为了比赛的顺利举行,校方给此次参加比赛的八个学院各配置了两辆校车,由各二级学院自由支配。这一决策为参赛人员提供了极大的便利。

据了解,在为期两天的接送服务中,共有二十辆车参加服务,并且这些车队是由多名驾驶经验丰富的老师傅亲自驾驶。车队队长崔师傅表示,对于学院统一安排车辆调度的这个任务,车队上下都极其重视。为保证此次接送任务的圆满完成,将工作效率和安全性提到最高,接送的车辆都经层层把关,各项安全工作也有条不紊地进行。车队在两天的接送中都早早等候并以车辆为单位发送司机号码,方便联系。崔师傅还说道:“在校车队后面跟有机动车及预备班车以保证一切顺利。有过省大学生运动会的接送经验,我们有足够的信心为同学们提供一次优质的接送服务。”志愿者张皓表示,校车接送服务为我们提供了极大的便利,同时也体现了校方对我们的关怀和对运动会的极高重视,同学们都以极佳的精神风貌迎接这次比赛。

校车服务不仅是校运会的一道亮丽风景,为校运添色不少;更是我们台州学院的一处美丽风光。在我们广大师生的全力支持和配合下,校车服务的发展前景大好,校车队和全体师生携手起来共建和谐校园!

学生记者 谢力 姚豪 钟佳雯

## 门禁监控系统 为学生保驾护航

为进一步提高学生公寓安全管理中的信息化管理服务水平,后勤服务管理处以服务学生为宗旨,于2014年6月3日正式启用学生公寓各楼道门禁及监控系统。

据了解,学校各宿管员于每晚23点准时关闭公寓大门,学生在23点至次日6点需通过校园卡刷卡进入公寓。学生只要将校园卡放在读卡器指示灯下方,听到“嘀”声提示,待指示灯变绿,即可推门进入。若学生未带校园卡,则需按门铃,由宿管员进行身份确认和登记方可进入。另外,校园卡信息已输入学校数据库,原则上为一人一卡一楼,因此校园卡不得转借,若非本楼校园卡则无法开启门禁系统。除此之外,宿管中心负责人表示,本幢楼学生如若遇到在校园卡没有损坏的情况下不能开门或读卡器无反应等问题,应及时通知各楼道宿管员,宿管中心将在第一时间帮助学生解决问题。

在开启门禁系统的基础上,监控系统给我们提供了一个更有力的保障。据悉,宿管中心已在4号楼和9号楼大门处安装了摄像头,全天开启,全程记录,进一步确保公寓安全。门禁系统和监控系统相辅相成,构成“双保险”,牢牢地为公寓安全把关。

宿管中心以服务学生为宗旨,设置门禁监控系统,切实保障了公寓安全及学生人身财产安全,让学生生活更加放心。在保护学生安全的同时,此举也保证了公寓的良好秩序,一定程度上杜绝外来人员的随意进入,使得外卖及推销人员止步公寓门口,为学生创建一个良好的学习生活环境。

随着门禁及监控系统的实施,公寓管理服务正一步步到位,也请同学们自觉爱护门禁设施,正确使用,配合执行,文明出



入,同时加强个人安全防范意识,共同创建和谐的公寓生活环境。

学生记者 孙威妮 朱瑶 刘芬  
摄影记者 林彦霖

## 医务室迁新址 人员设备换新颜



医务室是一所大学必不可少的组成部分。今年9月,为了更好地为我校师生提供医疗服务,我校与临海市市一医院合作打造了一个全新的医务室。

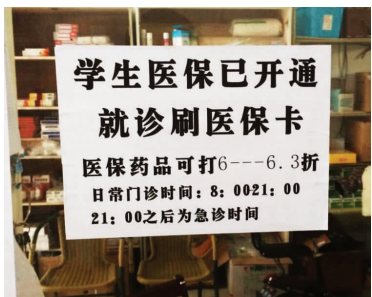
据后勤服务管理处朱治月副处长介绍,由于部分原有医务人员退休,校内医疗力量不足,学校决定联合市一医院,打造一个就医更便利,条件更优良的新医务室。

据悉,新医务室学从学生活动中心搬迁至女生小院后方。学校将原有的15间员工宿舍改建为3间警务室,12间医务室,新的医务人员均来自市一医院。除了学校原有的医疗设备,医务室也引进了市一医院的一些先进设备,使医疗服务覆盖面更广,比如,我校学生可直接在输液室进行挂针输液、体检期间在胸透室拍片。此外,医务室支持台院师生使用临海市医保卡优惠就医,并将进一步推行使用一卡通付费,以最大程度地提高服务效率,方便师生就医。

实现整体搬迁后,医务室的医疗服务水平、就医环境以及服务面貌焕然一新,使得台院师生的身体健康保障更上一层楼,日常生活更加便利。

学生记者 张晶 胡国盛 王蓉  
摄影记者 董思招

## 医务室支付方式转变:从现金到刷卡



近期,校医务室发出通知:学生在医务室消费将统一使用一卡通。校医务室的老师表示,这一支付方式的转变,是遵从上级领导的安排。从现金支付到一卡通消费,在方便学校管理的同时,也方便了学生。

具体的执行方式:11月7日开始为试用期,采用现金支付与刷卡支付并行的方式。11月17日,校医务室将统一改为用一卡通进行消费。与此同时,学生医保已开通就诊刷医保卡服务,医保药品可打6—6.3折,只需在刷卡前出示学校医保卡即可享受此优惠。

学生记者 富敏慧 刘佳青 张棋凯  
郑焕鑫  
摄影记者 余静



# 双十一来袭:“血拼”虽好,还需理智

又到一年“剁手节”,每年这时候,好多人都会禁不住诱惑,捂不住钱袋子,感叹:“为双十一消得人憔悴,钱包渐瘪也无悔!”从2009年淘宝发起“双十一”购物狂欢节以来,已有五个年头,尽管“双十一”已成为阿里集团注册商标,但仍阻挡不了它变成电商消费节的大趋势,更是一些网购消费者的“血拼”节日。

针对双十一,小编对校内的一些同学做了采访。从结果上看,对双十一翘首以盼的主要还是女同学。很多爱美的姑娘早就在网上看好了自己喜欢的东西,譬如一些冬日的美衣、鞋子,甚至还有一些同学透露说已经调整了自己的生物钟等待本月十一日午夜钟声的敲响。由此可见,双十一作为一个特殊的网购节日,在我校女同学心中还是占有很大比

重的。至于男同学,虽然很多男同学对双十一略抱有期待,但却没有女同学那么拼。

双十一创造了一个经济上的奇迹,满足了许多人的购物需求,但是它暴露的问题也不少。

首先,作为一个虚拟的购物平台,商品的真实性方面就无法得到有效的保证。一些商品会存在描述不符或者质量不好的问题,也经常会有同学抱怨购买的商品存在一定的质量问题。因此,小编在这里提醒同学们:虚拟平台上展示的商品不能全信,在网购时需要擦亮眼睛仔细比对考量。

其次,双十一这个电商促销节通过优惠券促销等各种方式进行宣传,其巨额让利让许多买家心动。买家在充满热情地“血拼”之后,

通常会发现一些商品是没有必要购买的,在懊恼自己非理性消费的同时,就会考虑有关退货的事宜。而究其根本,是许多买家看到商家的让利促销,一时心动,头脑一热才下单购买。因此,小编在这里提醒同学们:购物虽好,但也要理性消费。

此外,双十一的“血拼”对于买家,尤其是对于学生群体来说,会对个人的经济造成巨大的压力。许多同学经过双十一的大抢购之后,就变得有些拮据起来,这对于日常生活来说是十分不利的。小编在这里建议同学们,经过深思熟虑再考虑下单,千万不要因为一时的冲动,奔着活动“血拼”了自己不满意的商品回来。血拼虽好,还需要理智呀!

学生记者 许雯 王越 张钰莹



民意热线:678424

1、寝室发现有人行骗,多人被骗千元购买商品,学校方面有没有什么措施?

**学生公寓服务中心:** 寝室门卫将加大管理力度,阻止外来人员进入。对于一些外来人员冒充学生,寝室门卫也会通过观察他们的衣着来进行判断是否为我校学生,尽量杜绝行骗现象发生。同时学校方面也提醒学生要提高警惕,不要盲目相信一些销售人员。

2、最近天气转冷,寝室浴室热水具体供应时间是几点?

**学生公寓服务中心:** 寝室热水供应时间分别为早上7:00-8:30、中午10:30-12:30、晚上16:30-23:00。由于寝室楼有六层,热水加热也需要时间,整个楼层热水完全加热可能需要半个小时,所以建议学生使用热水时间稍作延后。

3、如果要寄信去哪里寄,收信去哪里收?

**学生公寓服务中心:** 如果学生需要寄信,在南大门和西大门都有邮筒,方便学生直接寄信。收信可去南大门传达室。

4、寝室门锁坏了,不知道去哪里修,学校可以提供维修的联系方式吗?

**学生公寓服务中心:** 如果是寝室的大门门锁坏了,可以直接报告给宿管阿姨,宿管阿姨会通知工作人员进行修理。如果是寝室的内门门锁坏了,可以直接联系学校的木工(即谢师傅),谢师傅的联系方式为666991。

5、静溪的水不干净,学校有没有什么应对方案?

**校园环境管理中心:** 静溪水污染问题并不是我们学校造成的,而是村里的人造成的。这个问题的解决不仅需要学校方面的努力,也需要村民的配合。

6、校园里花草令人赏心悦目,但不知其名,建议校方可以给花草做名片。

**校园环境管理中心:** 这个意见可以考虑实施。

7、有学生反映在图书馆还书处还了书以后,发现卡里该书依旧是未还状态。请问为何会出现这种情况?

**图书馆:** 提醒大家还书时在还书处等候片刻,在老师刷了书后离开,这样可以避免这种情况的发生。

学生记者 陈哲 高佳琦 王婧超

## 闪讯一三事

开学初,一场“闪讯风暴”席卷校园,大家纷纷被卷入到闪讯业务办理的热潮中。但数月过去,关于电信手机,众说纷纭。对此,小编特意咨询了校园内电信手机营业厅的工作人员。

**问:**有同学反映,办理闪讯业务之后不知道电脑和手机的上网方法,是否可以简单的介绍一下?

**答:**电脑的上网方法是这样的,连接好网线,下载一个闪讯客户端,输入相应的帐号和密码就可以了。至于手机连接WiFi,你可以来电信手机营业厅,扫一扫闪讯客户端的二维码并进行下载,输入相应的帐号和密码就能连接WiFi了。

**问:**很多闪讯业务办理者都觉得上网麻烦,老是要发短信获取新密码;同时电信手机又特别不给力,耗电快,甚至有人质疑是旧机翻新。这个又是怎么回事呢?

**答:**其实每一个闪讯上网密码的有效时长是28小时,超过期限就必须重新密码了,注意一下上网时间可能就不会觉得特别麻烦了。同学们可以凑一凑时间,让一个密码有效地使用久一些。至于随赠的电信手机,我们也已经在尽量提高它的质量了,每一年的手机都会比上一年的好,比如之前是单卡,现在是双卡双待的。你不用电信卡也是可以的,而且每一只手机都有一年保修期。

**问:**办理闪讯业务赠送的电信手机费用到底如何计算?

**答:**办理闪讯业务时,许多同学选择的是350元的套餐。此套餐分2年返还,每月返还上月费用的百分之三十到百分之六十。如:上月若使用50元话费者,可得15元至30元的话费返还。今年开学初办理闪讯业务的新生,按当初所签合同,每月保底消费为49元,所以每月一般都有14元话费返还。

**问:**既然月初有返还话费,又怎么会出月初欠费,后补缴费没过两三天又欠费的情况?

**答:**这种情况有时候确实会发生。在月底月初,大致是25号到下一个月的5号为出账日,由于相关系统存在目前难以解决的费用计算漏洞,出账日期间不建议充值话费。因为在出账期间充值话费,可能会导致补交的话费被当成上月消费额计算。当然这种情况很少发生,且不是只有电信业务会有此漏洞,移动通信业务也无法避免此类系统漏洞导致的账单差错,那我们能做的就是提醒消费者不要在出账日缴话费。

在通讯迅速发展的今天,通讯工具种类也纷繁多样。使用何种方式沟通,使用何种手机交流,使用何种卡便捷,大家自有定夺。但是,在作出决定之前,必须经过仔细考量,切勿盲目跟风。

学生记者 詹璐 许雯 周元春

## 坚持梦想,让自己得以成长

——访12级机械工程学院 叶建华



他,阳光活力,篮球、跑步是他的挚爱;他,沉稳干练,注重细节是他的态度。低调做人,高调做事,是他的人生信条;而成为一名真正的机械工程师,则是他的梦想与追求。他,就是来自12级机械工程学院的叶建华,曾任机械工程学院团学生会体育部副部长、班级团支书,现任14级班团主理助理。曾获一等奖奖学金,校第二十四届100米第三名……

### 平衡学习与工作

在大学的这两年里,他也如现在的大一新生一般满怀激情地加入了校四大组织之团工委,也加入了院团学会、社团,还担任了班委。然而,在忙碌的工作中,他始终坚持“忙碌不盲目”的原则,做自己喜爱并值得去做的事情。学会适当地取舍,放弃一部分对自己无益的工作,将精力投入到学习中去。当问及学习经验时,他只谦虚地说:“我只是把别人用来玩的时间用来学习,比他人多去了几次图书馆而已。”不过,作为学长,以过来人的身份,他建议我们,“还是要多看些书,充分利用学校的图书资源,哪怕读一些你觉得无用的书,花些无用的时间,都是为了在

一切已知之外,保留一个超越自己的机会。”而他自己,也在读书的过程中,慢慢地沉淀自己的内心,积累自己的厚度。

### 经营难得的友谊

他坦言:“在团工委、团学会这些部门里,最大的收获便是提高了自身的人际交往能力。许多事物,尝试一次,也就能放得开了。”筹划第23届校运会,需要管理、协调人员来排练广播操表演、运动方阵以及一对一志愿服务等等。然而,这些工作大家一起毫无怨言地起早排练,他认为这正是组织的魅力所在。在“兼职”热潮下,他并不建议大一新生去找兼职。对大一、大二而言,兼职无非是想让自己的物质生活过得更好些,对于大三、大四,找份与专业对口的兼职,倒是可以提早认识行业体系与其职责。与其找兼职,不如好好经营一份难得的友谊。与班里的同学一起旅游,和室友们每周聚餐,同朋友们相约一场篮球都会令友情升温。

### 拥有生活的情怀

若一个人没有生活的情怀,也做不出什么好梦。人可以“行动”一辈子,但如果梦想来导向他,所有的劳累便等同于机器人一样盲目。所以,他懂得在学习、工作之余,让自己拥有生活的情怀,树立自己的目标,也一直走在实现梦想的康庄大道上。他懂得向前看,生活总是不能叫人相处得满意,唯有调整自己的心态,热情地生活。人活一生,值得爱的事物很多,不能因为一方面不满意就心灰意冷。他懂得用娱乐来放松生活,喜爱运动的他,积极参加校运动会、全明星篮球赛等活动;他也会玩一些网络游戏,但他亦懂得娱乐的方寸,把握一个适当的度。

他认为“该学习时学习,该玩时玩,不过要有节制地玩”。两年来,他不断成长,通过一个个亲身参与的活动,他的能力与才华一再地得到肯定,成为了一个思想更为成熟的人。在大学的这座象牙塔里,他正走在追梦的道路上——保持最真实的自己,不断地蜕变与成长。

只有一条路不能选择,那就是放弃的路;只有一条路不能放弃,那就是成长的路。要像叶建华一样,坚持梦想,让自己得以成长!

学生记者 陈清清 寿佳欣  
摄影记者 赖细平



## 冬的悸动,你准备好了吗?

冬季来临,气温陡降。尤其这几天冷热交替,可谓“早晚黑龙江,中午海南岛”。气温骤变令人防不胜防,在这里小编给大家提几点入冬小建议:

### 一、“饮水”篇

人体的70%都由水构成,可见水之重要性。早晨起来喝杯温水,不仅能弥补身体流失的水分,同时还能美容养颜、清醒大脑、防治便秘、冲刷肠胃。餐前一杯水,可缓解咽干,刺激胃肠消化功能。睡前用热水泡脚,稍作按摩,促进足部保暖。此外,我们还可室内放置清水以保持室内湿度,预防

呼吸系统疾病。

### 二、“穿衣”篇

不一样的季节,就要有不一样的生活。冬天,保暖才是王道。在低温环境中,要准备好防寒的服装、帽、鞋、手套等。服装、鞋、手套等应避免潮湿,保持干燥。手脚部位不可缚紧,以免影响末梢血液循环而引起冻疮、冻伤等。如今早晚温差大,早晨出门可以套件外套,预防早晚低温。

### 三、“食物”篇

除了外在穿衣防御寒风,内在食补同样重要。多吃蔬菜、水果,如葡萄、萝卜、梨、

柿、莲子、百合等,以补充体内维生素和矿物质,可起到清火解毒润肺之效。喜欢重口味的你要注意少食用葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣之品;备受大家喜爱的烧烤也不宜多吃,以防加重秋燥症状。

### 四、“运动”篇

在冬季进行适当的体育锻炼,既可舒展筋骨,流通血脉,又能增强保暖防寒。但遇到天气不好,如大风、大寒、大雾时则不宜起得太早做晨练。运动量不宜过大,宜量力而行。同时,还要保持乐观、稳定的情绪,不做无谓的精力消耗,做到养精蓄锐。工作之余,操场上、长亭里,都是散步锻炼的好去处。每一天,都让身心徜徉在冬日阳光里。

学生记者 黄恬甜 郭朝阳 黄雨霞

# 我能做些什么

文 / 陈东儒

我是一名大学生,生活在一个没有世界大战,也没有经济大恐慌的和平年代。在这信息爆炸的年代里,我看见身边的人这样的活着:读书的时候,读书就是世界的全部;毕业的时候,到各种公司投简历,凄凄惶惶的等待自己被选择;逢年过节就被逼婚,结婚之后买房买车然后用自己最美好的二十年来偿还。

身边大多数的人,都过着大同小异的生活。渐渐的我发现,我恐慌的是生活。我们的大战是心灵的大战。我想,人生正是因为对未来充满着未知,才能这么艰难的苟延残喘的同时对未来抱着那么点期待。但在那天,我发现大多数人都这样活着,我也将这样活着的时候,我愤怒了,我愤怒得装腔作势。因为我害怕了。知道自己人生道路都被如同剧本般安排好了,能不害怕么?

于是,我开始愈发的悲天悯人。各种负

面报道,都成了心里的阴暗面。在心灵大战中,我在想我所做的事情,我自己的生活,有何意义?在社会这个庞大的机器中,我更关心的只是物质而不是人。在这种空洞的生活里,我想我能选择的只是将这种空洞的生活用以物质加以点缀,让它看起来似乎更美好。而它确实也从某种方面填补了那些对于我们抱以期待的人们心中的空缺。比如:父母,爱人……

可我依然空虚。我又能为自己做什么?我能在这个世界上留下点什么?

在叛逆期的时候,很长一段时间出没在溜冰场、台球室、KTV、网吧、酒吧各种娱乐场所。在灯红酒绿下疯狂地表现自己,赢得掌声还有爱慕,然后渐渐开始滥情。在那段时间内,不论是朋友的认可、游戏里获得的成就,还是女孩许下100年的约定,都很大程度上满足了内心对世界的渴望。就这

样玩了三年、又三年,堕落的六年时光里。发现每年过生日的人,都会不一样。一直的不断告别,不断的遇见。遇见这些人,告别那些人。最终发现,留下的只有自己。然后,在一个月黑风高的夜里,一个玩到连高中都考不上的学生,开始读书了。更让人不可思议的是,他还真考上了大学了。

我很庆幸,我没变坏,没有去干违法的事情,给了自己一个重新来过的机会。还能在父母老去之前弥补成长时候犯下的错误。第一笔工资给母亲买了部手机,给父亲买了条烟。看着他们笑的时候,我想:在成长老去的路上一一定不要变坏,也不要变成自己年轻时候最厌恶的那种成年人。努力充实自己,足够强大而无需摧眉折腰。不放弃自己的原则,也绝不失望于人性。

爱己,爱其所爱!

# 听我的故事

文 / 陈一肿

某年九月,A城北站,一个人坐上南下的K3207。机车发动的瞬间,看着远处的铁轨最终成为一个端点,片刻间,才知道什么是怀念。离家数月,越发的想家,这是种说不出的情愫。独在异乡为异客,一个人的节日是寂寞的。每念至此,心中一抹哀愁如一股涌流也就再也压抑不住了。

到了B城,虽然通讯能够带动声音的传播,但是彼此的距离却依然显得那么遥远。安静遐想,发现家不再是一幢矗立在浙北平原上的建筑,而是作为缅怀往事载体。曾经翻越的大山,窥视过的少女,以及过往的云烟都成了流年的回忆。回忆往事,开始变得模糊,模糊的想让你撕开那层回忆,剥去模糊,回到过去。离家远了,思念重了,骚动的心也不再澎湃,生活如同巷道里的杂草般寂寞。

偶尔发现,家的记忆如同铁烙般在胸口印下了不可磨灭的痕迹。某天,你突然忘记身处何方,脑中只有家的记忆了。你一直觉得自己是个很坚强的人,突然思乡的情绪却一下子击垮了你。突然地爆发让你不知所措,此时,只想要一张北上的车票,但是生活的禁锢让你不得不选择抛开车票,让它随风而去。时间久了,我们都遗忘了是什么让我们义无反顾的离开家乡确是那么的心甘情愿。

如果有一天,我走投无路,无所依靠了,家一定是唯一的避风港。随着岁月流逝,生活的脚步显得仓促,回家的次数也少了,但那座孤立在浙北平原的红瓦房,永远是我怀念的。

# 前因非因错种

——《大话西游》影评

文 / 顾佳艳

爱至了,以失去收场。情动了,以离散做结。霜飞木落,红香成泥。——题记

当各大院线上映《大话西游之大圣娶亲》这部影片时,很多人和我一样,脑海中浮现的却是当年央视十套泛着微红的一幅幅画面。当年的周星驰还未曾封号,当年的莫文蔚也不曾大红大紫,当年的《大话西游》甚至被人待以冷眼,而今却成为了一个时代的印记。

此时,耳机里传来的歌曲正巧是莫文蔚的《未了情》,活泼的敲击节奏伴随着她略带沙哑的声音,竟让人产生了一种宿命的凄凉和悲哀之感。而这带着些许佛教色彩的插曲却刚好完美地映衬了《大话西游》这部经典影片欲断难断,缠绵悱恻的故事桥段。

五百年,足够将感情消蚀殆尽。她早已不再是凤冠霞帔,固执爱情的女子。他也早已不再是顽劣狡猾,游走于两人之间的男子。

五百年,又足够将红尘看破。城楼上,至尊宝的那句“如果一定要给爱加上一个期限,我希望是一万年”的誓言也曾经狠狠地牵动过我的心。

试问,到底是什么让紫霞仙子如此固执地放弃逍遥的生活,牵着一匹骡子,将一生轻率地交给一个男子,甚至是为了他的欲望,嫁给丑陋的牛魔王?这就像是一只飞蛾,明知前方是绝望,却依旧义无反顾地为爱情狂奔,用尽全力去毁灭自己。大概是爱吧,可以等待沧海桑田的一份真情,我却不曾体会。古人说的“问世间情为何物,只叫人生死相许”大抵也就是这样的一份痴了吧。到头来,“我的意中人是个盖世英雄,有一天他会踩着七色的云彩来娶我。我猜中了前头,可是我猜不着这结局。”紫霞仙子带着对这一份真情的执着,淹没在无情的坟墓里。一万年的誓言太沉重,第一次是以孙悟空的身份说的一个敷衍的谎话,第二次以至尊宝的身份说出口时却早已深入骨髓不欲生。

或许一切至始至终是命运安排,情中痛苦滋味,个中体会。当至尊宝成为大圣时,纵使紧箍咒的强大力量禁锢了他所有的欲念,劣性,甚至是身体,但却怎么也拦不住内心深处对紫霞仙子的那一份亏欠,这是一种犹如肉体撕扯般的疼痛,遍布全身,在你以为自己忘却的某一个瞬间,悄无声息地狠狠地撕开,想想欲哭无泪也不过如此罢了。

错过的即便是曾经,只可会是回忆里惨淡的一幕幕,又怎能妄想成为灵魂的复现。

当爱情演变成为一种痛苦,比毁灭来得生猛的便是偏执,倘若到头来你还能无所顾及地看淡过去,那么你也大可不必为此迷茫,你的心胸足够宽广,容得下一个叫做不后悔的世界。

此情可待成追忆,只是当时已惘然。



图 / 董思昭

# 爱的代价

文 / 陈芬

蹒跚的马蹄声被沙漠吞噬,四人一行中,孙猴子的脚步慢了下来,站定,转身,回眸。夕阳下,他和她相拥的场景就这样分明嵌入他的瞳孔。就这样站着,眼神里有什么东西在暗涌又被狠狠地压抑,这一转身的回眸是他给自己最后的纵容。

他不知道自己的心什么时候把她收留了下来,是她目空一切地说山上的一切都是她的包括自己的时候,是一把推开她不要脸的索吻后看到她眼里星光破碎的样子,是她看了自己的心后黯然神伤的背影逐渐在沙漠中变成一个黑点后吗,还是她一把捡起地上的紫青宝剑剑气地说没有那回事的时候?他也不知道紫霞为什么会爱上自己,一个谎话连篇,一直在利用她的自己。只是因为能拔出紫青剑吗?每一个爱过的人问自己当初为何的时候,嗅到的都是一种宿命的味道。

尽管承认自己爱上一个曾经讨厌的人是件很痛苦的事,最后他还是听从了自己的心,他决定对自己坦诚。手执紧箍咒,观音问:“你还有什么要说的吗?”“曾经有一份真诚的爱情摆在我面前,但是我没有珍

惜,等到了失去的时候才后悔莫及,尘世间最痛苦的事莫过于此。如果上天可以给我一个机会再来一次的话,我会跟那个女孩子说‘我爱你’。如果非要给这份爱加上一个期限,我希望是——一万年!”这辈子最真实的告白消散于没有她在的盘丝洞里。一个紧箍咒,套住的是一生,是所有的不知天高地厚,自由不羁,他舍弃得悲壮。他获得了脚踏七色彩云的能力,同时也失去了爱的权利。有舍有得,天经地义,这是世间眼睛都不用眨的道理。

城墙之下,沙漠之中,收回目光,转身,留给尘世一个不知何所谓的吊儿郎当的背影。谁懂得他的心从此是一座空城,居住的全是空洞。你也不会发现夜里凉薄的月光下他沉默不语,半夜里他会莫名湿着眼眶醒来,望着天边绚烂的彩霞他静然发怔。爱情是一座牢,他甘愿入狱。

茫茫沙漠,大风呼呼,黄沙漫天,目光所及之处鱼肚白的苍穹与延绵的沙漠相接,西行的路上妖魔猖獗,一具没有心也不需要心的神通广大的躯壳刚刚好用。这爱的代价,他无怨无悔。

# 大话至尊宝

文 / 李忆玖

周星驰,我熟悉这个名字,并不是因为被大家称赞的《喜剧之王》,事实上,我在关注周星驰很久之后才去看了这部电影。让我一眼就记住他的是另一部作品——《大话西游》。也不是有多精彩,也不是有多少好评,只是电视里放了,就看了,却忘不了了。

一开始,只是笑和一点点无奈;再后来,听到那首歌,泪水不禁盈满眼眶;最后,再看一遍,不知该抒发什么样的感情。我欣赏那样放荡不羁的至尊宝,可我更崇拜有担当、负责任的盖世英雄悟空。

爱情,至尊宝拥有两段,或是一段唯美而凄凉的爱情。他为了晶晶穿越回五百年前,却遇到了紫霞。何等讽刺,紫霞进入他的心,听到晶晶的姓名;晶晶听到的心声却是紫霞的名字。一万年的谎言化为真心,七彩祥云的梦想最终以另一种方式实现。掉落的手串,滑落的眼泪,遗失的初心。欲裂的头疼是心疼的化影,疯狂的报复是痛苦的证明,最后替别人说出的那句话,曾经在心里翻滚了多少次,才那么干脆。没有比翼鸟的缱绻,只有深埋心底的眷恋。

因为责任,悟空最终还是跟着师傅、师弟们,踏上了取经西去之路。成长,尘世间的种种,换来的只有一句故作轻松的:“没关系了”。年少轻狂,率性而为,历经世间沧桑,尝遍万种苦涩,带上金箍的那一刻,便不再是敢爱敢恨的至尊宝,而是冷静高傲的悟空。现实面前,宿命面前,任何翻天的本领都是虚妄,也可能,是醒悟,是悔过,是承担。感化引导下的回归,是成熟;决绝对不肯回头,是敬畏。

漂泊的人,从未变。苦海里翻起爱恨,却存于世间。难逃命运,是缘分,令相恋不得接近,致一生所爱。

