

后勤服务管理处开展“三严三实”专题学习



5月18日上午,后勤服务管理处在临海第二校区第一会议室开展了“三严三实”专题学习。学习由后勤服务管理处党总支书记、处长林海斌主持。后勤服务管理处全体职工参加了学习。

朱治月组织学习了校党委书记潘璋德在学校“三严三实”专题教育动员会上的讲话精神。潘璋德书记在讲话中部署了全校干部和党员贯彻中央、省委“三严三实”的学习背景,分析了开展“三严三实”专题教育的深远意义和重大责任,提出践行“三严三实”必须聚焦忠诚、干净、担当,贯穿到立德树人全过程,要求必须坚持用从实从严的精神抓好专题教育。

林海斌重点传达了金则新副书记在学校“三严三实”专题教育动员会上的三点要求。并结合后勤工作实际,对全体后勤员工提出了三点要求,一要加强学习,认清形势,主动转变工作作风;二是敢于担当,主动作为,抓好落实;三要强化安全意识、廉政意识。 办公室

后勤服务管理处布署“等级平安校园”建设工作



为积极配合“等级平安校园”建设,结合学校督查工作结果,根据食堂工作安全建设难点,校后勤服务管理处日前召开会议,就“等级平安校园”建设餐饮服务工作进行具体部署。

会议就“等级平安校园”建设涉及餐饮服务的相关工作进行了详细解读并作任务分解,要求各经营户严格按照“平安校园”标准进行自查,完善消防安全管理制度,加强公共安全管理,做好食物与原材料储存、清洗、加工、索证、留样等工作,强化食物中毒预案,建立食品安全长效管理机制,以评促建,提升我校食堂安全建设管理水平。校后勤服务管理处处长林海斌作总结发言,强调要强食品安全管理,消除安全隐患,建立健全规章制度。同时要求各经营户改善经营理念,餐饮中心要加强监督力度,努力提高后勤服务保障水平。

会上,餐饮中心和各食堂负责人签订了“安全责任书”。会议还对2014年度餐饮工作先进集体和先进个人进行了表彰。 办公室

我校台州市教师公寓选房工作顺利完成



5月22日—24日,是我校教职工申购台州市教师公寓(文景苑)分房选房日子。相关教职工根据学校选房规则及时间安排,分批来到分房现场进行选房。最终,449户教职工顺利选到房源,文景苑分房工作圆满完成。校领导龚建立、金则新、王正等亲临现场指导。

我校在文景苑的房源共460套,包括90平米(含80平米)、120平米两种户型,分房,采取房源公开、程序公开、公正公平原则。为保证有序快捷选房,学校制定严密的选房程序、合理的选房时间和工作流程。所有房源信息及已选房信息同步公布在学校专门的选房网页上,候选室配备计算机供候选教师同步了解相关信息,申购户按积分顺序逐户进入选房室挑选房号。

文景苑分房到户,对改善我校教职工的住宿生活条件起到重要作用。 办公室

后勤服务管理处开展椒江校区夏季校园环境大检查

为切实做好春夏之交的校园环境卫生工作,5月20日,后勤服务管理处组织有关人员,对椒江校区所有教学楼、食堂、商铺、学生公寓重点部位,进行了一次全面的校园环境卫生大检查。这次检查由后勤服务管理处办公室主任房心红带队。

此次集中时间、集中力量开展的夏季校园环境专项检查行动,目的是深入推进校园环境卫生工作,加大夏季防疫力度,加强食品卫生安全工作,消除卫生死角。

检查组深入一线,边走边看边问,对卫生死角逐一排查,力求尽快落实解决。从检

查结果看,我校椒江校区校园环境工作整体较好,但也存在薄弱环节,比如有些教学楼窗帘脱落,教室存在早餐残食,教学楼楼层角落存在蜘蛛网等,为夏季病虫害繁殖提供条件,也存在着一定的卫生隐患。在对卫生隐患逐一进行分析排查后,检查组向有关部门提出了整改事项和时限,要求各部门积极行动,一方面要对存在问题进行切实有效的整改;另一方面要不断强化校园环境卫生责任意识教育,完善工作机制,细化措施,突出重点,着力解决卫生管理方面的突出问题,确保校园卫生整洁。 办公室

后勤及时抢修 临海校区地下漏水点

5月11日上午,水电与维修服务中心在日常巡查水监控系统后校园某处存在漏水现象,立即组织检修人员查找漏水点,于下午3时在学生宿舍2号楼边准确找到直径90mm,水流量30吨/小时的漏水点并立即投入抢修,下午4时顺利完成抢修工作。

后勤水电与维修部门及时高效的抢救工作大大降低了水管漏水带来的经济损失,减少因漏水造成的水资源浪费,节约了水资本成本,保障了学校的正常学习和生活。 办公室

直通车编辑部 参观郭文标海上平安救助站



5月30日,后勤服务管理处组织直通车编辑部全体成员赴温岭参观郭文标海上平安救助站。

郭文标海上平安救助站位于温岭石塘,是台州学院道德教育基地。在郭文标的带领下,直通车成员参观了台州学院图书馆及表彰他的满墙锦旗和各种荣誉证书,这些锦旗、证书见证了他三十年如一日的救人之路,充分体现了他“以救人为己任”的阳光精神与道德品质。而这些光荣的背后,却透露着鲜为人知的辛苦。过道上堆满了用弃的救生衣,平均每天不满四个小时的休息时间,为了救援时常半夜出海,种种这些都只为郭文标心中的信仰——生命!

他笑称,有些奖状字都看不懂,但他在乎的并不是别人给予的头衔,也不是那些琳琅满目的证书和奖杯,而是那些他救起来的人的微笑和他们家人的团聚,是生命的希望,是他的不遗憾。在二楼的会议室里,他为在场师生详细地介绍了那些挂在墙上照片背后的故事,同时将他几十年救援工作经历和海上的奇遇的向在场师生娓娓道来。作为全国道德模范和劳动模范,他也曾经历过许多质疑与不解,甚至面临过是担任公务员还是继续救人的选择,然而,在他的心中始终有一道不会改变的标杆坚定了他一直奋战在平安救助这条路上,因此也对在场学生寄予了厚望,希望他们能够好好学习并学以致用,做社会的栋梁之才。现在的郭文标还有一个愿望,希望能够在村里建造一个小型的游泳池,免费授人游泳技能,防范于未然。

通过参观学习郭文标道德教育基地,我们接受了一次心灵上的洗礼,一次道德上的教育,一次实践上的学习之路。作为当代青年,我们真正应该引以为傲的偶像的正是能给我们带来正能量的人,郭文标正是这样的人。

孙威妮 张钰莹 孙晓琼

学生公寓部门开展工作技能及消防安全知识培训



5月27日下午,椒江校区学生公寓服务中心在食堂三楼开展了“楼道管理员工作技能及消防安全知识”知识培训,全体公寓管理员参加。

本次培训通过知识讲解和知识竞赛的方式进行,主要涉及日常管理工作程序、服务态度、楼道安全隐患排查、浓烟集体疏散、及消防器材、逃生器材使用等方面内容。在知识竞赛环节中,管理员踊跃参与,现场气氛活跃,讨论抢答激烈,最终1、2、10号楼组获得冠军。活动结束后,管理员意犹未尽地说:“希望这样活动多搞搞,我们很愿意参加这样知识学习方式,让我们多点学习机会!”

通过此次培训活动提高了管理员的消防安全认识,增强了大家的安全防范意识,同时也提升了服务意识,让日常服务管理工作更加规范化、科学化。 办公室

台州学院第三十二次学生议事会圆满落幕

5月21日下午,台州学院第三十二次学生议事会在行政楼第一会议室召开。本次会议以“依法治校,加强和谐校园建设”为主题。校长龚建立、党委副书记冯尚申等校领导及相关职能部门负责人出席本次会议,议事会常任代表和来自各学院的学生临时代表参与议事。会议分为4个部分,分别为第三十一次议事结果通报、学生民主议事、现场答复和领导讲话。

会前,学生代表结合主题通过实地考察、

详细统计和问卷调查等方式收集了大量资料,形成议案。会议现场十分活跃,各个代表踊跃发言纷纷提出自己的议案。议案涉及不同的方面,包括学生思想道德建设、关注学生心理健康、校园安全与环境等等。围绕依法治校的主题,《台州学院章程》成为了会议的另一个焦点。代表们经过对章程的仔细研究后提出了关于学生的定义、学生权利问题以及如何维护学校名誉等问题,这些问题的提出都为章程的完善提供了宝贵的意见。另外,

新媒体的发展也吸引了代表们的目光。他们提出,台州学院的微信平台应提供更多与学生切身利益有关和学校资讯的内容,加强学生的思想建设,确保学生知情权。

对于学生代表所提出的意见,各部门负责人进行了现场答复。在众多议案中,涉及最多的是后勤服务问题。后勤服务负责人林海斌老师表示后勤服务是一个热门话题,是一个无止境的话题,这需要全体师生的共同努力来完成,同时他表示会尽力做好后勤保

障工作,做到出现的问题少一点,得到的建议多一点。

最后,校长龚建立向各位代表表达了诚挚的感谢和对议事会制度的极大肯定。他要求各个职能部门要高度重视学生议案,做到主观努力,及治及改,加强与学生的沟通,加深认识,不断在实践中加以改进,并进一步推进经常性直接沟通。最后他希望学生要宏观了解学校内的事务,开拓自己的视野。

学生记者 高佳琦 朱瑶 林汉洋 董思招

阳光满怀 绿洒校园

走过严酷的寒冬与料峭的春天,校园里的树木在进入炎夏前茁壮生长。而逐渐茂密的大面积绿化也成了绿化部门面临的一个不小挑战。

据了解,随着天气逐渐转热,绿化部门为植物进行打药除草的工作更加频繁。学校里有些植物由于过于密集,会散发出异味。针对这一问题,学校的相关工作人员也表示颇为无奈,毕竟植物不是一天两天就能长成的。不过,学校已经采取了相关措施来尽量减少这种令人不快的植物的覆盖面积,比如将大学生超市前的植物换成了另一种耐旱型植株。暑假期间,学校也会雇用一定的绿化工人在必要的地方拉上钢丝绳,对学校里的花草树木进行养护。

近来,五号教学楼前新出现的向日葵吸引了广大学生的目光。对此绿化部门的秦老师表示,这是学校为解决杂草过多的问题而开设的一个试点。学校还打算将其当做景观,若效果好,则会在更多的地方

种一些观赏性的植物。这样一来,既解决了杂草问题,又起到了美化环境的作用。

此外,草地上那些被同学们走出来的一条条“路”也成了校园绿化的一大问题。针对这一现象,绿化人员也做出了相应措施。他们在“路”上铺满石子或者水泥板,干脆让它变成了一条真正的路。对此,秦老师也表示,这种措施的实行治标不治本,更重要的还是要提高学生的素质。

最后,秦老师还提了一个非常有意义的建议:每个学院可以组织自主管理土地的志愿者活动,在校园里种植他们认为有意义的植物。这不仅美化了环境,也锻炼了学生的动手能力,更可以加强学生的环境保护意识。

校园环境建设是我们必须直面的问题,校园绿化程度直接作用于我们的生活,决定着校园生活的几多色彩。我们都应为校园的绿化建设奉献一份力,创造和谐美好舒适的校园环境。

学生记者 孙威妮 王靖超 王蓉



毕业之时,寝归何处

又是一年一度的毕业季到来,毕业生们开始陆续离开学校,走向社会,奔向自己的未来。那么大四的学生在离开寝室前后,与他们相伴四年的寝室将会有何变化与整改呢?

据了解,今年全校一共有3762位毕业生,临海校区毕业生共1614人。根据2015届毕业生工作安排表,毕业生在6月12日之前必须到各二级学院、教务处和后勤服务中心办理离校手续,同时在离校系统中完成确认环节。从6月19日上午临海校区毕业生开始离校,并在6月21日之前毕业生必须全部离校。而椒江校区毕业生是在6

月18日上午开始离校,在6月20日之前全部离校。如果毕业生有事未处理仍需要在校居住,则需要所在学院开出有效证明,再由校方安排。6月11日,宿管阿姨会统一上门收取寝室钥匙,给予毕业生一定便利。如若寝室钥匙丢失,则需要赔偿处理。不过在该寝室全部毕业生离开寝室之前宿管阿姨会留下一把钥匙给寝室的成员,以保证毕业生可以进入寝室。

在这里,学生公寓服务中心副主任鲍国正老师提醒各位毕业生,在离校之前请务必整理好行李,切记不要忘记自己的东西,也希望各位毕业生能够打扫干净寝室,文明离

校。在毕业季中值得注意的是,今年退宿工作开始进行无纸化办公,采用网上退宿。

在全部毕业生离校之后,学校将在暑假期间进行寝室修理工作。针对一些寝室破损问题进行维修,为新生的到来做准备。鲍老师也在采访中提到,新生寝室可能会做一定的整改,但具体方案仍需要根据新生数量来进行商讨。

虽然校方对于毕业生寝室的整改与整理还未完全确定下来,但是后勤服务管理处依旧有条不紊地进行着前期准备工作,为打造一个美好、温馨校园而努力。

学生记者 高佳琦 张钰莹 张晶

面对诈骗 留个心眼

近日,我校多名同学遭遇诈骗案件,这些案件可以分为以下几类:招聘兼职打字员,刷卡付佣金、网络购物诈骗、电信诈骗以及当面诈骗等。犯案者利用各类利益诱惑学生或利用学生对各部门办事程序的的不了解,骗取学生个人信息与钱财。

据悉,我校一名同学自行找到一个网络“兼职”平台。他在平台“客服”的指引下,下了第一笔订单并获得佣金,之后在对方要求下,多次汇款入对方账户,最终这名同学被騙走46693元。另一名同学接到一个台州号码的电话,对方称自己是班主任,现在在接待领导,需要6000元,让其转账给他,事后归还。因为对方是班主任,这名同学不假思索地将自己支付宝里的2400元转给对方,因此被騙。

上述案例为我们敲响了警钟,我们应该有所警惕。外国语学院辅导员黄江峰老师表示,学生被騙原因大致有三个。首先是意识的问题,这是主要原因。我们现在还是学生的身份,与社会接触少,缺乏社会经验,考虑、分析问题太过单纯,思维过于简单,防范意识不强;其次是家境的问题,一些经济条件不理想的同学由于自尊心与社会环境的影响,急于通过这种捷径赚钱缓解生活压力,防范意识下降,从而落入骗局;最后是从众心理的问题,部分同学因为周围的人都正在兼职,从众心理作怪,也对兼职跃跃欲试,因而轻信骗子的谎言。

对于诈骗事件,学校一直坚持预防为主。台州学院官网首页及保卫处栏目都有防骗知识的宣传;学校也不定期地组织安全讲座,开展安全教育工作,希望学生通过讲座获得防骗知识,从而提高防范意识;学校最近还增强了兼职管理,通过掌握学生的兼职信息,规避诈骗的风险与危害,确保学生兼职安全。

怎样防骗?这需要我们平时多关心一些社会上的诈骗事件,了解骗子的作案手法,多学习一些防骗知识,思想上高度警惕,树立防诈骗意识,增强警戒心理。若勤工俭学,一定要通过正规渠道,如学校老师等,获得可靠的信息并提前做好一定调查。特别是进行网络兼职时,一定要提高自身的网络安全意识,不要将个人信息随意泄露,涉及钱的问题要多留个心眼。接到陌生电话时要加强警觉意识,多问对方几个问题,及时识破骗子的伎俩。

诈骗事件随时都可能发生在每个人身上,我们一定要提高警惕,增强防骗意识。面对诈骗,请多留个心眼!

学生记者 张晶 钟佳雯 李忆玖

惊艳旅途,道别青春

又是一年毕业季即将到来,为了给自己学生生涯的最后时光画上个完美的句号,毕业生们都会憧憬着一次难忘和愉快的毕业旅行。毕业旅行去哪里?在这里小编为大家推荐了几个适合毕业旅行、不容错过的好地方,它们可以让我们在旅行中尽情释放自己的心情,在山水间与自己的内心进行一场最直接、最深层次的对话,让我们在毕业前留下人生一个最美好的回忆。

NO.1 丽江古城——在最美的地方与最



美的你继续

如果你在大学里收获了真挚的爱情,那么一场风花雪月的浪漫之旅就从丽江开始吧!这里被赋予了种种与爱情有关的浪漫与甜蜜,这里是爱情的天堂,连空气里都微微散

发着香甜的暧昧气息。携手爱人在小旅馆的露台上相拥着看雪山环抱;牵手漫步四方街享受夏日午后慵懒的阳光;依窗聆听纳西族的悠悠古乐,享受彼此的时光,然后光阴就不经意间柔软而逝。夜晚的丽江梦幻而迷离,你可以在烛光摇曳的酒吧里浅斟低唱;灯光粼粼的小河中,一盏盏承载着美好祝愿的许愿灯,随水远逝……

NO.2 海南三亚——被上帝宠坏了的地方

如果你喜欢阳光、喜欢海风、喜欢沙滩、喜欢海鲜,那么你就走进海南享受这一切吧!上帝把最宜人的气候、最清新的空气、



最和煦的阳光、最湛蓝的海水、最柔和的沙滩、最美味海鲜……都赐予了这座海南岛最南端的海滨旅游城市。在这里,你会被大海所感染:和风煦日,走在细腻柔和的沙滩上,嬉戏在澄澈蔚蓝的海水中,赤着脚,看海听海,浪花朵朵,笑语声声;在这里,你能明白到“海枯石烂”的意义,情人桥上眺望海天相接的绝美,天涯海角旁许下最真的誓言,相伴相依、牵手一生;在这里,你还可以买上一堆海南热带水果,尝尝其味;在这里,你也可以到专卖店里,选购件花花的岛服,换种心情,把美丽的三亚带回家;或是到路边摊点上,砍一个椰子,品尝甘甜清凉的天然饮料,将南国风味尽收心底。

NO.3 西藏拉萨——离天堂最近的地方

如果你是佛教信徒,又爱探索,那么是时候去西藏走走了。西藏是个遥远而神秘的地方,在这个离天堂最近的地方,你可以感受雪原神秘的宗教氛围。古老而美丽的布达拉宫依山而建,雄伟神圣。抛下尘世的纷扰,你可以尽情享受自然风光,感受藏族古建筑的魅

力与中华文化的不可。爱情,带着一种接受神旨的宿命味道。在大昭寺里,沿转经道走一走,在佛前许个愿,点上一盏期待爱情的长明灯,让人觉得神圣而庄严。圣洁之地,盈满了深沉的爱意。来到西藏,那就不得不品尝藏族特色美食,酥油、糌粑、干酪、藏面、酸奶……是否让你垂涎了呢?千年古刹,许是你前世的回眸留在了西藏这片美丽的土地。

如果时光恰好,那么就背上行囊,从这里出发,来一场说走就走的旅行……

学生记者 陈哲 钟佳雯 高佳伟



真人秀节目该走向何方?

自2012年以来,真人秀节目就像雨后春笋一样涌现出来,真人秀的风潮更以龙卷风一样的姿态席卷了各大卫视,真人秀节目的观众甚至以一种几何倍数快速增长。

《爸爸去哪儿2》的余潮还未褪却,《爸爸回来了2》便以雷霆之势荣耀归来,四位老爸们脚下光环回归家庭,挑战“男主外、女主内”的传统观念。

同样大火的还有《奔跑吧,兄弟》,从第一季播出以来,可谓是将真人秀节目带上了另一个高峰,这档以韩国综艺节目《Running Man》为蓝本,再根据实际情况进行大刀阔斧的改造的户外竞技节目无疑真正做到了全民化:目前随处可见的“撕名牌”游戏、奔跑兄弟居高不下的人气。下面就和小编一起来看看为什么跑男掀起全民性热潮。

除电视真人秀外,网络综艺真人秀节目也正异军突起,《奇葩说》《爱上超模》等点击率节节攀高,除了别出机杼的运营方式,节目本身的内容作为观众的一个心情释放点,观众会有身临其境的代入感和酣畅淋漓的观感。

但目前,中国引进的许多真人秀节目仍存在许多弊端,也有许多细节为人诟病。因过早出现在大众面前成为童星的孩子所产生的催熟现象也不得不成为一个关注点,真人秀节目能兼容各种性格,却也容易使孩子产生自我膨胀的心理。此外,作为节目本身而言,真人秀的着重的在于“真”字而不在“秀”字,不再照本宣科地作秀,表现出真的一面也成为该类节目的发展趋势。

学生记者 许雯 孙晓琼 张钰莹

有一种拼搏只有她知道

——访12历史叶佳伟



人生如一方舞台,精彩与否全靠自己演绎。人生如一条路,个中滋味全靠自己体会。她,笃定践行,不断攀登;她,选择了属于自己的精彩人生,奋斗之路。她就是来自12历史的叶佳伟——现任学生会主席,校十佳大学生,曾两次获得一等奖学金。让我们一起了解她的“大学变

形记”吧!

学之道,贵以专

大学如同一座象牙塔,充满着机遇和挑战,然而有些人让自己的大学真的成了“由你玩四年”,拜倒在了大学的温柔乡;有些人却抓住了机遇勇往直前,跨越了惰性这只拦路虎。叶佳伟选择了后者,收获了丰富的大学生活。大学之道,在于格物致知,在于不懈追求。她坚信付出一定会有回报,连续两年获得一等奖学金就是她努力的凭证。学习之路,她走得自信和沉着,精益求精,一丝不苟,以高标准不断鞭策自己,翻越学业上遇见的一座座山峰。

不忘初心,奔跑不息

“心灵和身体总要有一个在路上”,叶佳伟在拼搏的路上从未停止过自己的脚步,如果空虚,那就奔跑;如果清醒,那就工作。奔跑成为她生活不可或缺的一部分,奔跑成为她成长路上的标签。她爱演讲,爱主持,爱科研,爱歌唱……在大学这场马拉松中,她跨越了一个又一个路标,获得了一项又一项成就,曾多次获得校级、市级各种奖项,厚厚的证书成为她最璀璨的青春纪念册。

作为学生会主席,她却并不显得高贵冷艳,严肃刻板,从不端主席架子。工作繁重,叶佳伟却可以化为绕指柔 学生记者 谢力 陈哲 王越 黄雨霞

抬头,低头族

“低头族”——一类如今无论何时何地,个个都作“低头看屏幕”状的人。的看手机,有的掏出平板电脑或笔记本电脑上网、玩游戏、看视频,想通过盯住屏幕的方式,把零碎的时间填满的人。他们低着头是一种共同的特征,他们的视线和智能手机,相互交感直至难解难解。

“世界上最远的距离不是生与死,而是我们坐在一起,你却在低头玩手机。”这段子的流行,充分说明了手机依赖症已是当下多么严重的社会流行病。

高校中的“低头”现象更是普遍。究其原因,大概有三:一,利用交通的空闲时间,使用手机与他人联系;二,沉溺于游戏、视频无法自拔;三,缓解与同伴无话可说的尴尬。

但“低头族”的危害也是显而易见的。首当其冲的就是我们的颈椎。据专家介绍,在我们低头时,前屈极限(下巴碰到胸骨的状态)只能是45°。如果前屈幅度达到30°时,就可以影响到颈椎。如果颈椎长期处于极度前屈的异常稳定状态,就会对颈椎造成伤害,而这种危害比看电脑还要高几十倍。长期做“低头族”更易引发白内障与视力问题,导致脸部下垂、下颌下垂,生成皱纹。

当然,我们看见最多的关于“低头族”的新闻便是车祸、跌落深坑等种种触目惊心的意外。却也不能算完全的意外——据统计,走路或开车时打电话、发短信,发生意外的几率是正常走路或开车的几倍甚至几十倍。

低头族不仅对我们的身体造成了巨大的亏损,还正在侵蚀着那浓浓的人情味。家庭聚会上,我们习惯性地掏出手机拍照上传、发表瞬时的感情感言,我们可能戳着各自的手机无心的回应着家人的关心。试想,你有多久没有和父母促膝长谈了;你又有好久没有和同学聊天说地了……每当我们放假回家,跨越千山万水,回到家的我们,究竟有多少时间是完完整整、全心全意地交给了面前的父母亲人、同学朋友?有多少时间,你是一边扫视着手机、浏览着微信微博、手指翻飞地打着游戏,神游于其它时空中间,一边随意支应敷衍着父母的问话、同学的聊天?有多少时刻,你仔仔细细打量过父母的面容,认认真真与他们对视、对话,设身处地为他们的生活着想,将你的心完完全全安置在了家中?

手机与网络原本是充足人们碎片时间的工具,但眼下,它们的存在正让我们的生活更加支离破碎,在不同信息之间不停跳跃的结果,是时时处处只及浅表片断,无暇深入,不能通达,精神世界也失去了完整独特的自我发展可能。

种种危害的罗列、评估之下,还是奉劝大家抬起头看看天,看看人,看看路,拥有一个“走心的青春”吧。

学生记者 詹璐 李忆玖 姚豪



安心一夏有妙招

炎炎夏日,面对骄阳你是不是已经全副武装?然而,夏季防护你真的做对了吗?下面就让我们一起来学习吧!

防晒篇

上午十点到下午三点是一天中阳光最强烈的时间段,应尽量避免这个时候外出。如果一定要外出的话,防晒霜、遮阳伞、防晒外套肯定是必不可少的。此外,防晒霜应在出门前半小时涂抹,才能起到防晒效果。在晒后应及时为肌肤补充水分,在阳光下暴晒后应用冷水洗脸,冷水可以收缩毛孔,达到消热退红的作用。

防暑篇

为预防中暑,我们应多饮清凉饮料,随时备藿香正气水、手套、帽子等相应防护用品。中暑病人要移至通风阴凉干燥的地方仰卧,用湿毛巾、冰袋冷敷或擦拭;意识清醒的病人可饮淡盐水或藿香正气水;

重症患者要及时送医院抢救。

饮食篇

人体的70%都由水构成,可见水的重要性。及时补充水分,能防止中暑或肌肉痉挛。而维生素同样是身体不可缺少的要素。如各种豆类、根茎类、绿黄色蔬果、海藻类及动物肝脏都含丰富的维生素。在高温作业下的人还应多补充蛋白质。除此之外还应注意三餐的总热量,炎夏基础代谢率要比其他季节高出10%—15%,因此一般人都应该稍微调高三餐总热量摄取。

运动篇

运动永远是我们生活中必不可少的一个环节,那么夏季运动要注意什么呢?首先我们要把握运动量。每天坚持30到45分钟的运动为宜,过量运动会致使血糖偏低,抵抗力下降,严重的会导致昏厥。选对运动项目也是很重要的。夏季阳光猛烈,最

好选择室内运动项目,如游泳,瑜伽等。

蚊虫篇

夏季除了火热的阳光还有热情的蚊虫,面对蚊虫,我们依旧有妙招!除了传统的蚊香液、蚊帐、电蚊香,我们还可以利用维生素B1进行驱蚊。蚊虫害怕复合维生素B的味道,因此我们不妨将维生素B1溶解于水中,擦拭暴露在空气中的部位,或者在洗澡时加入维生素B1,即可轻轻松松赶走蚊虫。

防雷篇

夏季雷电狂风是常见的自然现象,若不加以防范,也会时常发生被雷电击中等事故。当雷电发生时,应尽量避免使用家用电器,以防感应雷和雷电波的伤害;也不应在孤立的电杆、大树下躲避;不要使用手机,以免雷电击。

学生记者 朱瑶 王蓉

2015 我想和这个世界谈谈

文 / 顾佳艳

关于这篇文章,其实我想了很久。一个人的二十岁,不知道要从哪里开始谈起。

故事的主人公,高二那年暑假新东方夏令营室友,一个QQ,一个微信,对她生活所有的了解,仅此而已。

那年暑假结束以后,她一个人飞去旧金山留学。动态上的一两张图片和偶尔的闲聊,我以为她过的不错。直到昨天,一打开朋友圈就看到她发的一篇长动态,“……我没有想到有一天这种毛病会控制我的生活,今天早上起来,我发现还是昨天晚上所有的样子……”,她说的这种毛病,叫抑郁症。

我一直生活在没有太多风浪的生活里面,坦白讲,一直觉得这个病的名字真是太矫情了,说起来好像都是言情非主流小说里面割腕自杀忧伤颓废的噱头。高中的时候,我喜欢吴彦祖,知道他之前得过这个病,我还觉得,天哪,简直太脆弱了!但是现在,慢慢看完她的故事,真的是太难受了,就像心里噎了东西一样。

她说:“大概从去年10月开始,每天没有办法控制地歇斯底里地难受,整个人好像单曲循环一样定时定点地哭,不知道什么时候会停下来。每天睁眼都不是因为闹钟,而是凌晨黑漆漆的五点被闯进脑子里的糟糕回忆惊醒。这是一辈子最艰难的时候,整个人好像掉进一个漩涡,恐怖的不是掉进去,而是根本不知道什么时候能爬出来……”。

我完全没有办法想象她的感受,只是看着这些只言片语,就让我顿时感觉毛骨悚然,我不知道她还有多少讲不出的挣扎。我试着在动态下面评论些什么,结果写了删,删了又重写,反反复复,最终还是什么都没有留下。我实在不知道应该以什么样的立场去告诉她坚强一点,因为我知道,如果有一天我正巧也走进了她的处境,我一定过得不比她好。

我不知道她能不能看到这篇文章,或者看这篇文章的人中有没有正在生活里挣

扎到精疲力竭的,我只是想让你知道,经历完这些,你是真的可以变成一个更好,更坚强的人。我对每一个面对逆境、面对疾病却还能开始新生活的人心存敬意,我知道这有多不容易。

《平凡的世界》里面说:“多少美好的东西消失和毁灭了,世界还像什么事也没有发生。生活永远是美好的,人的痛苦却时时在发生。”尽管有太多的不尽如意,是不是正面一点积极一点,你的每一步才不会变得如此艰难。韩寒在《1988》里面说:“世界就像一堵墙,我们就是一只猫,我必须要在墙上留下我的抓痕,在此之前,我才不会把爪子对向自己。”你可以选择平淡,你也可以选择折腾,这只是不同的两种生活轨迹,但请你不要选择悲伤,关于理想,关于青春,你都还没来得及去完整的走一遭。

如果你厌倦了和这个世界掐架,那就坐下来,和这个世界谈谈。或许其实你过得不错,只是矫情让你觉得难过。

再见

文 / 钟佳雯

醉不成欢惨将别,别时茫茫江浸月。在这离别之时,纵有千种不舍,仍要说再见离去。人生无常,天下没有不散的宴席。再见,这个伤感字眼,在分别面前是最好的祝福。再次相见,满满的思念与期待,离别是为了更好的相聚。人生中有许多的人都要说再见,不仅仅是离别时对友人的不舍,有些时候学会道别,道一声再见,那便是永远不见。也许你会觉得这样很残忍,但是请你相信这会是更好的结局。

再见,自己。不勇敢,不努力,只会偷懒,在堕落边缘苟活的自己,是时候可以说再见了。一生很短,相同的时间,无价值或有价值的活都是活,何必难为自己,还不如做个有价值的人更有意义。精彩的人生是自己的,不要因为一些挫折就否定自己,放纵自己。说一声再见,改掉所有坏习惯,坏脾气,让自己勇敢、努力、勤奋起来。哪怕只有一点点的成就,未来的自己必定感谢此刻的自己。

再见,放不下的人。这个世界,只有回不去的,没有什么是过不去的。对自己狠心一点,痛了自然就放下了。给时间一点时间,你面对的是一个已经走掉的人。不管曾经彼此是多么的彼此,那也只是曾经,也都过去了。很多事情都是上天注定,学会放下,宽容自己,才是对未来自己的负责。回不去的东西藏在心底,别跟自己过不去。说一声再见,让自己重生,迎接更美好的明天。

再见,伤害我的人。刻意忘记,只会记得更牢。冷漠才是最高冷的反击。孔子说过,以德报德,以直报怨。不要因为别人伤害我,而理所当然的去伤害别人。明知道被伤害的滋味不好受就不要让痛苦扩散,你要做的就是以直报怨,让冷漠成为最高冷的反击。不要对伤害自己的人穷追不舍,说一声再见,让自己忘记不开心的,让自己变强大,让别人伤害不了自己。

再见,欺骗我的人。不要给别人一次两次觉得我是白痴的机会。一次次欺骗自己的人一定不是真心交友,对自己好的人,这种人不要也罢。欺骗是一种可耻的行为,若他欺骗你,只能证明他对你的一切都是假的。像这样的人何必让自己付出真心,也许最后换来的一句当你是白痴,仅此而已。不要让自己变成傻子,说一声再见,做个睿智的自己,让自己生活更明亮,岂不是更好?

再见,记恨我的人。别让无所谓的人,霸占你的人生。恨与不恨其实不会改变什么,能改变的只能是心态。很多事情都是可以选择的,既然他们要活的这么累,记恨是他们的事,不要让他们打扰了自己的生活。人生应该充满快乐与感恩的,说一声再见,忘记记恨的人,让自己快乐。

再见,我喜欢而不喜欢我的人。喜欢是放肆,但爱是克制。幸福勉强不来,不要为了一个不爱自己的人,而把自己变成一个自己不爱的人。若真的喜欢,就应该放手,有一种勇气叫做放弃。勇敢一点,生活还在继续,说一声再见,忘记过去,憧憬未来,真爱就在身边。

过得去的,过不去的,都会过去。大胆一点,生活中要再见的东西有很多,再见不一定是伤感的,有时再见是让我们更好地面对自己。成长道路上,人总是不紧不慢的成长着,每个阶段都有每个阶段的故事,也都会留下很多糟心的东西。但我们只要懂得舍弃,懂得再见,那才不会有那么多的烦恼,人生也定会更加灿烂、更美好、更幸福!

日落

文 / 孙晓琼

那一眼,让我恍识,原来日落苍山,也是那么美。

同行者的脸上已出现了倦容,在返回的旅途中,沉沉的呼吸声氤氲在归旅的途中,沉寂像一条小河,缓缓流过。

车中的车窗稀稀拉拉地开着,倦极了,外面是青山驶过,天空渐渐染上了黛色,与周围的丛山合为了一体,流岚静好。我不动声色欣赏着这种日暮苍山中的美景,远处的山重重叠叠像勾眉时勒起的弧度,它唤醒了我疲倦中的神经,就像血液静静流动却砰然惊醒,收获了心灵的快感。

太阳一寸一寸地缓缓移动着,一帧一帧地慢慢透过眼眸,这就是夸父追逐过的那个太阳吗?这就是尼采迷恋过的那个太阳吗?曾经那般耀目、那般灼人,当初的灿烂,如今却近于倾颓。我忽然想到,原来每一日都曾日落苍山的垂暮感,我潜意识里占据的却是日出而作、日落而息的机械式生活,所以我几近忘却了这种濒临消亡的美感,我只是错失了一次又一次从生到死的轮回。

消亡——我们不得不面对的未来,其不可知性让我们倍生恐惧,当我们接近消亡时,是否依然镌刻着生命的痕迹,是否依然牵连着平和的笑意,是否依然清晰可见那种波澜壮阔的美感,那种不可逾越的广大。我瞧见,越接近地平线,那轮红日荫地彩霞越发灿烂,直至被它吞没在无边无际的山野中,四周的流岚弥久方散。每一天的日出与日落都彰显着它的独一无二,感觉整个天地都为它萧寂,生命璀璨,亦该如此欢吟。

我从这轮将息的红日里恍悟,再荒芜潦倒的寸土之地,都将有一个完整生命历程。消亡不是毁灭,而是证明存在的佐证。“向死而生”需要“站在世界的屋脊上,我喊出我野性的狂叫”,在生命历程中,我们是主宰者,我们是不变的上帝,整个生命历程,将成就一种仪式的美感。

它只是一种不可不经历的仪式,仪式带来肃穆感,所以我足以怀捧我的生命,对其敬献。正如那轮落日,我怀捧我的真诚,献出我永久的纪念。



相见欢

文 / 林筱

毕业没有歌词那么伤感
每个初夏都一样
知了还未上树
却有人踏上了归路

奶茶坊装修不够复古
打印店的鼠标不够炫酷
教室尚未翻新
剩下空空如也的上铺

装好的衣裳,
装不下矫情的巨古
未写完的文章,
再没人给它收藏

想见的难再相见,
想爱的终难相爱
本该有缘的未来,
被我拖到了现在

给母校请安,
毕业生终成过客
曾喋喋抱怨的人同炼狱
竟是我们回不去的天堂

青春散场 不诉离殇

文 / 徐珊珊

悄然而至的六月敲响了离别的笙箫,一切伴随着岁月沉淀。

还记得入学第一天的自我介绍么?还记得军训留下的茄子红么?还记得第一次毫无压力的上课么?那样的随意,那样的无规可循,那样的潇洒自如。我们在人生的十字路口彷徨,整日忙忙碌碌,那些有时自己也不明白的忙碌。但谁也无法阻挡时光的脚步,我们不再青涩、任性、懵懂,我们与那段轻狂的岁月告别。

不用地图作向导,心会把方向找到;不

在乎路途前方多少崎岖,沿途多少阻挡。我们扬起帆一路远航,驾驭风直到尽头;让汹涌的海绵也安静温柔,花在黑暗里开放,海面一轮月光。而当风暴突然袭来,危险在咆哮,不把航向颠倒,不让自己停掉。如果这就害怕退缩,就连开始都没做到。这是一场自我完善的修行,所有的经历,无论悲喜,都为塑造更完美的自己;待那时,即使青春不再,年华已逝,也终究会遇见最美的自己。

生命的成长是一个漫长的过程,历经岁月的打磨,我们终究会塑造更完美的自

己,去迎接那悬浮在天空的太阳,无限湛蓝的海洋。未来就像天空中一朵飘忽不定的云彩,明天是美好的,路途却可能是崎岖的,然而,无论如何,我们都有一份珍贵的回忆,一种难以割舍的友情,一段终身难忘的经历。

青春散场,不诉离殇。我们等待在未来的故事里,就着星光,回忆这生命中最美好的四年,盛开过的花;等待下一场开幕,等待在未来的旅途里,迎着阳光,更勇敢地飞向心里的梦想……

