

后勤服务管理处组织开展十八届六中全会精神学习



党的十八届六中全会召开后,后勤服务管理处多种形式组织开展学习活动。

11月4日下午,组织召开全处职工大会,专题学习十八届六中全会精神。会上,后勤服务管理处党总支书记林海斌组织大家原本本学习了《十八届六中全会公报》、

《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》。他指出,要从党的十八届六中全会的重大意义、坚定不移推进全面从严治党、全面加强和规范党内政治生活、全面加强党内监督、突出抓好领导干部特别是高级干部等五个方面,认真学习贯彻会议精神。

11月11日下午,后勤党总支在椒江校区会议室,举行了由党总支委员、支部书记、支部委员等人参加的中国共产党十八届六中全会精神学习会,并讨论制定各党支部学习《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》的计划及具体学习活动。

11月14日、16日,后勤服务管理处第一支部、第二支部分别在临海、椒江举行《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》的说明、



《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》全文学习会,全体党员逐条发言、研讨,纷纷表示要学思践悟《准则》《条例》,进一步严肃党内政治生活和强化党内监督,始终把纪律和规矩挺在前面,将学习成果与实际工作有机结合,贯穿到后

勤各项制度的完善和执行上,营造风清气正的政治生态。要把学习贯彻党的十八届六中全会精神与“两学一做”学习教育相结合,与后勤改革发展相结合,不断提高全体党员干部的工作能力和服务水平,为完成后勤各项保障任务提供保证。

房心红



温馨公寓 你我共筑

为督促学子们养成良好生活习惯,共同营造良好的生活环境,教师教育学院生活部加强了卫生检查管理,并对以前的工作做出了大幅度的改进。就此次加强卫生检查的行动,我们与教师教育学院生活部部长杨蓓进行了一次深入的访谈。此次采访,杨蓓学姐就关于加强卫生检查的具体措施,以及在实施卫生检查的过程中遇到的问题等方面,向我们做了详细的解答。

此次卫生检查的加强,相比以往,在内容和形式上都做了改变。从一周一次例行检查增加为一周一次例行检查,一次抽查,这可谓是增加了检查的频率。其中,寝室的抽查是由老师带队,而例行检查是由生活部负责进行的。评分标准比以往严格许多,因此,为了提高信息的透明度和工作的准确度,在每个寝室的墙上会贴一张表格。这种表格并不是做打分的,而是清楚地反馈寝室的卫生做

得不够好的方面,而在经过仔细确认后,检查的人员才会在表格上将不达标的方面打上叉。检查人员在检查完之后,会耐心地寝室同学说哪里做得不好,哪里需要改进。并且,每周五成绩汇总的时候,会将具体详情发给各班的生活委员,看是否有异议。通过此种反馈,便于与各班做更好的沟通和交流。此举加强了双方沟通,促进了卫生检查工作的进行,也体现了教师教育学院的民主性。

通过加强卫生检查,使检查的范围面更加广泛。检查得更加细致,包含了老师和生活部希望培养同学们平时良好的卫生习惯的初衷。身体是革命的本钱,而每天抽出一段时间整理寝室,绝对是利大于弊的。保持寝室的卫生环境优良,则空气清爽,空间亮堂,身心俱益。

此次加强卫生检查,是一次小型的制度改革。既然是改革,那么实施的过程中

也会有很多辛苦的事。而杨蓓学姐谈到这一点的时候,也对生活部的干事们提出了自己的期望。卫生检查其实是一项繁琐的工作,因此部门的干事们在检查的时候更应该抱着认真的态度。检查人员们要尽快适应自己的工作,因为这不仅是一份与人密切交流的工作,而且是一份与数据打交道的工作。所以,在检查的过程中,工作人员一定要注意礼貌问题,要耐心和细心,在遇到问题的时候,要学会换位思考。平时若有同学咨询一些如寝室漏水如何解决等问题,也一定要耐心帮忙解答疑问。

寝室与学子们的关系都是如此密切,教师教育学院加强卫生检查的工作也会继续进行,希望教师教育学院的每一个成员都能积极配合卫生工作,共同打造一个清洁舒适的生活环境。

学生记者 王璐瑶 李欣园 李智

“冬日的第一束阳光”

为了给同学们提供更加周到的冬日暖心服务,目前后勤部门为同学们解决了备受关注的学生公寓热水和洗衣房供应及维修的问题。

在热水的供应和洗衣房的置办上,学校均采用了向校外供应商招标的方式,此举在供应商之间形成一定的竞争。这样既在资金方面减轻了学校的压力,又使得企业得以带资进校,扩大其影响力,用最实惠的价格最大限度地为同学们提供服务,并得到了较好的反响。

在维修方面,供应商通过微信平台,使学生与工人进行线上双向互动,更好地进行维修通知和意见反馈。尤其需要指出的是对于洗衣房的维护,每周都会有专门的人员进行清扫,发现故障并及时进行维修。值得一提的是,这种“校督企办”的方式使得维修工作能够始终站在学生的立场上并及时得到解决,在目前实施过程中也初见成效。

在这个冬天,学校后勤部门也将继续贯彻服务无止境、服务学生、安全第一的宗旨,致力于为同学们提供便捷而暖心的服务,让服务更周到,让出门在外的莘莘学子感受到在家的温馨。

学生记者 张亦娴 楼燕琼 陈巧盼

后勤举行第三届职工趣味运动会



为增进后勤员工的团队友谊和凝聚力,提高工作协作效率,11月10日下午,校后勤服务管理处在临海校区田径场举行第三届职工趣味运动会。副校长王正出席运动会开幕式并致辞。

参加本届职工趣味运动会的共有校基建管理处与后勤服务管理处办公室、学生公寓服务中心、餐饮服务中心、商贸发展中心与公共卫生医务中心、校园环境管理中心、水电维修服务中心六支代表队。伴着激昂的“运动员进行曲”依次列队,各个代表队队员精神抖擞,



摩拳擦掌准备一展身手。

运动会将趣味与竞技完美的融合,设有六个比赛项目,分别为呼啦圈接力、两人三足走、沙包投送、夹球跑接力、团体跳绳与拔河。项目突破常规运动会固有模式,大大提高了全体职工的参赛热情,运动会从第一个项目起就点燃赛场热烈的气氛。各队参赛运动员怀着高涨的热情,贡献自己的一份力,努力为自己的队伍增光添彩。最后的拔河项目更是将大家的热情带到了极点,参赛队员奋力拼搏,观战人员呐喊助威,为此次运动会画上了句号。

强健的体魄是健康生活与积极工作的保障。此次运动会的开展,既是对广大职工在工作之余积极参加体育锻炼的一次有力的号召,也是增进大家工作情感与友谊的一次体验。比赛结束时大家都意犹未尽,纷纷拍合照



影。不少后勤职工表示,这样的趣味运动会在工作之余为大家带来了欢乐,有益于大家的身心健康并且提升了整支后勤队伍的精气神,很有意义。

学生记者 李彦如 楼燕琼 摄影记者 黄佳怡 郑琪琪

校“十三五”规划项目开始施工建设



艺术大楼效果图

为配合《台州学院“十三五”事业发展规划》,优化专业布局、学科布局和校区布局,椒江校区1、2、3公寓楼项目和艺术学院及实训中心大楼项目将在2016年底正式开工建设。

我们从学校基建处应老师这里了解

到:此次新建的1、2、3公寓楼项目、艺术学院及实训中心大楼项目是根据台州学院椒江校区总体规划,按照分步实施计划进行建设的,预计将于2018年7月前陆续竣工并交付使用。其中,学校1、2、3公寓楼项目位于食堂东北侧,总建筑面积约22000平方米,建成后能提供2096个床位,这将极大缓解目前椒江校区学生公寓床位不足的窘况,同时可以为艺术学院的整体搬迁提供后勤保障;艺术学院大楼位于大礼堂东北侧,总建筑面积约19700平方米,建成后将成为艺术学院师生教学、实践、科研及办公的主要场所;实训中心大楼则位于运动场南面,总建筑面积约5000平方米,建成后将成为物电和机械两个学院学生实训的重要场所。

虽然上述项目的建成还有一年半左右的时间,但相关工作人员已经在积极着手准备。相信大家和环境愈发美丽,功能愈发完善的校园里学习生活会更加舒心便捷。预祝台州学院此次建设取得圆满成功!

学生记者 夏凡 徐旭英



1#2#3#公寓宿舍效果图

椒江校区“美食季”

近日,为了更好地回馈广大师生,椒江校区餐厅开启了博人眼球的美食之旅。针对此次的美食季活动,各个楼层的食堂都推出了花样百出的美食新品和大力的美食优惠。

其中一楼康诺餐厅在11月1日至7号这段时间内,每天都会推出一份特价菜来供师生们品尝,在保证食物美味可口的同时,又在价格上大幅度地回馈广大吃货,这无疑为吃货们最好的福音。同时,三楼震发餐饮也对吃货们抛出了橄榄枝,他们开启的“美食旅行季”在10月31日至11月30日期间,并且针对不同档口的特色小吃推出了不同系列的美食回馈,例如在快餐档口推出了5元套餐、6元套餐等特价美食套餐等,这些丰富菜品不仅为品尝者提供了多元化的选择,也保证了他们对美食的满足感。此外,其他的食品档口也纷纷推出了如进店消费、微信加好友即可获赠减免或者免费送饮料、水果等美食回馈活动。

此次学校餐饮中心推出“美食旅行季”和特价菜的活动,不仅提升了学校餐厅在广大师生心目中的形象,还进一步勾起了广大师生们对品尝学校餐厅新美食的兴趣。同时,餐饮中心也呼吁同学们尽量少吃外卖,多吃学校食堂健康可口的菜品。

学生记者 徐旭英 陈瑜
摄影记者 傅艺俊



玩转公寓 亲近你我

为了丰富学生的校园文化生活,营造美好和谐的公寓环境,同时也为了增进室友们的友谊,为同学们的学习生活增添一份趣味,我校人文学院公寓自律委员会近期组织举行公寓文化节活动,同学们都踊跃报名,积极参与。

近一段时间,第三届公寓文化节在台州学院如火如荼地开展,各个寝室都热情洋溢,积极参与,形成了良好的校园氛围。本届人文学院的公寓文化节以“诗意栖居”为主题,进一步深入宣传公寓文化,并通过一系列趣味活动来增进寝室成员的友谊。与上一届相比,本届公寓文化节的创新之处在于增加了体能争霸等趣味性的节目,吸引了更多的同学参与到这个活动中来。从参与的寝室数量来看,本届参加活动的寝室成员人数也有大幅度的增加。通过趣味游玩、对联接应、水果拼盘、创意设计等诸多简单而饶有趣味的系列活动,寝室的成员在游戏中更加了解彼此的个性特点,升华了寝室作为一个小团体的集体协作意识。

对此,人文学院公寓自律委员会执行主任方建强表示,本届公寓文化节不管是在形式上或是内容上较往年都有很大的创新,本届公寓文化节以趣味为主,策划了十分丰富的系列活动,包括趣味游园、

寝室设计大赛、人文饮食印象堂、水果拼盘大赛等。其中,设计大赛是本届公寓文化节的重头戏,它的评分准则包括设计风格与主题的相关性、色调和装饰品的和谐性、寝室成员陈述的设计理念等多个方面,评判科学有序,公平公正。方建强主任也表示希望公寓文化能一届届传承下去,越办越好,越办越多样,丰富学院独特的公寓文化。

当然,本届公寓文化节的举办既离不开公寓自律委员会的精心策划,也离不开各方的支持,尤其是其他部门的辅助作用,微信、海报、报纸等方面的宣传,都做得十分到位。

人文学院的公寓文化节经历了较长的磨合历练,形成了较为完备的文化体系,营造了一种和谐的校园气氛,与“澡身浴德,修业及时”的校训极为契合。将“立德”和“修业”两者联系起来,“立德”是根本,“修业”是手段,反映了我校秉承的优秀教育思想和务实的办学态度。公寓文化节通过趣味游戏的手段充实了学生的课余时间,其中体现的丰富的文化内涵具有较强的感染力和号召力。

学生记者 徐迎蕾 周宏 洪巧巧
摄影记者 黄佳怡

护助树木过秋冬

秋天已过,冬天将至,温度也随之下降,树木病虫害活动也开始变得比较频繁。为了使校园树木安全过冬,临海校区的后勤管理部门开始着手相关防护保护工作,护助树木平安过秋冬。

目前,校内花草树木还未完全进入秋季的颓态,仍保持夏季的茂盛状,因此,后勤部门保持着对树木保持以往的正常养护,进行剪枝。而针对病虫害肆虐现象,后勤管理也有相应的对策:喷射农药。虽然农药在一定作用下,具有良好的杀虫护木的效果,但它会散发出刺激性气味,因此学生纷纷反映。为了减少工作对师生教学生活的干扰,后勤管理中心选择在十一月中旬的周末开展喷射,同时希望同学们能体谅理解。

校园中也有随处可见的行道树,对于大量的行道树平安渡到明年春天也是一大重点。对此,后勤部门工作人员将会对树木刷白石灰。到一月初时,学校将对榕树、芭蕉树等树种进行防冻处理,特别是榕树。榕树虽然四季常青,姿态优美,具有较高的观赏价值和良好的生态效果,但是其十分惧寒,不耐寒,再加之校内有多株较为名贵的榕树,所以对它的防寒是重点工作之一。主要工作除了对树木重新撒上石灰外,还将对树木披上稻草等等。

除此以外,不久前学校还在校园南大门口等校车处新种植了一片十分耐寒的麦草。这种草能够熬过漫长的冬季,在来年春天焕发出生机,为我们的校园再添一份绿色。但由于师生破坏,该草坪近期显现出颓态。此外,学校环境中心还将对各种树的枝条进行修剪,保证校园的美观。

学校是我们共同生活的地方,希望同学们能够共同来维护它,做一些自己力所能及的事:不要随便踩踏草坪,让他们过早凋零;不要随便采摘树上的果子,因为他们可能残留着农药,对同学们的身体有很大的伤害;另外在采摘的过程中也有可能对树造成损伤,破坏树原有的外形,影响美观。

为了学校的美丽,做好你自己。
学生记者 苏畅 缪雨欣 王屹

椒江校区一键式报警器 年底将投入使用

我校椒江校区遍布校园角落的快捷报警器已经进入调试阶段,预计年底之前投入使用。届时,我校的安保强度将会有大幅度的提高。

为积极响应“建设平安城市”的号召,提高校园安保质量,学校经过公开招标,在校园偏僻的地方分别竖立了9个报警桩。本报记者从椒江校区保卫处副处长马斌老师处了解到:一旦有人闯入学校实施暴力犯罪活动或被非法入侵,且在同学们来不及拨打校园报警电话6661110的情况下,任何人员都可以触发就近的紧急报警按钮迅速报警,与主机连接的声光警号立即就会响起,与保卫处进行实时通话,实现现场突发事件紧急报警,同时警讯以设定好的方式快速传播出去以获得最快的救援。

学校一键式报警系统不仅有力的解决了学校重要部位的报警需求,而且有效的避免了巡逻盲区,在很大程度上提高了学校安全保卫及综合管理能力。

学生记者 夏凡 徐旭英



公共卫生与秋季传染病预防

秋季是传染病多发期,病毒、细菌、寄生虫等生物病原体通过呼吸道、消化道等途径进入人体,进而引发疾病。近来不少人感染了相关疾病,对学习与生活产生了较大影响。这方面一直是学校关注的重点。因此,校公共卫生与医学中心主任金从富老师向大家介绍了常见的秋季传染病类型及其预防办法。

据悉,秋冬季传染病主要以肺结核、肺炎、流行性感冒、水痘等为主。而对于常见的引起原因,金老师提醒道:“由于秋冬季温差较大,人体免疫力较低,易多发传染病。原因多种多样,既有感染病毒引起,也有可能人体本身携带导致,很难确定说是因为某种原因。”

对于传染病的预防措施,金老师表示,学校积极开展了预防传染病的卫生健康教育,有计划地改造公共卫生设施做到传染

病早发现,早报告,早治疗;同时制订了晨检制度,及早发现可疑情况。而对发生疫情的班级,要做到及时消毒、隔离,保持室内空气流通。学生患传染病愈后,需医院开具相关证明方能复课。对于“积极锻炼有助于预防传染病”的这个说法,金老师给予了肯定。积极锻炼身体可以提高自身免疫力,不仅有助于抵御病毒的感染,而且可以有效防止传染病的发生。

在个人预防上,金老师作为一个医生,提出了他的看法:“首先在饮食方面,我的意见是均衡饮食,不要偏辣或者偏荤腥。任何东西都要有所节制,饮食的长期偏向肯定是不太好的。但对于传染病而言这是因人而异的,有些同学身体素质比较好,饮食方面不怎么注意也不会出大问题,但自身身体不太好的肯定要格外注意,发现自己有轻微感冒症状之类的就要避免吃一

些容易引起发炎的和刺激性的东西,也不要吃过于荤腥的东西。但个人建议饮食还是要清淡一点比较好。个人卫生方面,像宿舍里面有人突然长时间持续咳嗽的一定要及时汇报,公共场合也要注意咳嗽等问题,不要长期挤在人特别多的地方,要注意通风。”

最后金老师也谈起了校外路边摊的问题,他表示,路边摊因为没有很好的卫生措施,而且经常是摆在马路边上,容易接触大量的灰尘,很不卫生,同学们要尽量避免在外面路边摊吃东西。大家不仅要吃得健康,也要吃得卫生。此外,传染病也不仅仅是某个季节的问题,秋季只是传染病的高发期,其他季节也仍要保持警惕性,避免患病。

学生记者 李彦如 邵宇 褚紫薇

智对“碰瓷”，你我共行

扶还是不扶?

老人倒地,路人相扶,本是出于善意,却被老人反咬一口,趁机讹诈。这就是“碰瓷”的其中一种。

类似的“碰瓷”地点选择一般分为两类:一、选在路口或转弯的地方,或如市场等交通相对混乱、人多的地方。二、在较荒凉或人少地段。“碰瓷”者往往能抓住一切有利时机进行行骗。而作为大学生,常被“碰瓷”者列为目标对象。那究竟如何才能避免被碰瓷呢?下面来让小编教你识破骗局,智对碰瓷!

火眼金睛识“碰瓷”

骗术 1:很多同学在走路的时候喜欢玩手机或是戴着耳机,当一行人“无意”向你迎面走来与你相撞时,这些人手中的物品突然“掉”在你面前,但因外力干扰反应力下降,此时你或许认为是自己的过错,“心甘情愿”地赔偿他们损失。

骗术 2:在车站、汽车站等地,人群拥挤,带着行李的同学等候或走路时,行动不灵敏,这时旁边人的行李箱突然向你靠近,当你因无法躲过而撞翻其行李时,他便会说里面是



值钱的东西,被撞坏了,趁机进行勒索。

骗术 3:大学生驾驶自行车或电动车在路上正常行驶时,突然前方的人向地上扔东西或小宠物,如果你不能避开而压碎物品,“碰瓷”者便会马上停下车,让你赔钱。

自我装备防“碰瓷”

预防 1:行车前多检查,行车时切记遵守交通法规。

预防 2:狭窄道路、人行横道、行人和机动车混行的路段要减速慢行。

预防 3:走路不要总是低头玩手机,多多注意身边的人与物。

预防 4:出门旅游或在外时要保管好自己的财物和行李。

预防 5:遇到天气不良,如雨雾、阴霾天,能见度低时,要提高警惕,注意行人。

沉着冷静面“碰瓷”

应对 1:遇到情况不要慌张,不要私自草率处理,最好先拍照取证,发现异常时要及时向老师或警察求助。

应对 2:冷静应对“观众”。“碰瓷”者往往都是团伙作案,并有各自分工,有混在围观人群中假装调解的,有负责放哨的。当“碰瓷”者与当事人僵持不下时,就会出现“好心人”上前“说和”,此时不要听从这些“好心人”劝解,要尽量获得周围群众的支持,取得更有利局面。

以上就是小编对于识破和应对“碰瓷”的一些建议,望同学们在生活中能有所采纳,提高安全防范意识,拒绝落入“碰瓷”陷阱。相信你我共同努力,能为创建平安台院贡献一份力量!

学生记者 苏畅 李智

中国人该不该隆重地过洋节

洋节 = 洋气? 过洋节 = 抛弃传统、崇洋媚外? 从情人节到万圣节,从感恩节到圣诞节,洋节逐渐深入中国社会,随之而来的即是关于中国人该不该过洋节的争论。不少人认为就不该过,也有不少人认为这无伤大雅,还有很多益处,没什么禁止的必要。实际上,该不该过洋节,关键还在于“隆重”二字,因为现在不少中国人是“隆重”地过洋节。

现如今,中国的年轻人似乎已经不大喜欢过自己的传统节日了,即使是除夕夜,也越来越没耐性与家人一起吃饺子,更不想坐下来看那一成不变的春节联欢晚会。不光这样,就连正月十五的元宵、端午节的粽子、中秋节的月饼,也叫他们没了胃口。他们早被那些“洋节”勾去了魂。

针对这一现象,人们的担忧似乎不是没有道理的。

认为不该过洋节的人,大多是担心传统文化被遗忘,传统记忆被冲散,担忧文化渗透会带来不利影响,形成不良的社会风气。但他们遗忘了非常重要的一点,那就是中华文化真的能这么轻而易举地被摧毁吗?五千年的泱泱大国,五千年的文化积淀,不是这么轻易就覆灭的。再结合现在的世界背景,文化成为强国的重要因素,而发展文化免不了开放和包容,这就决定了多元文化的存在。

而支持过洋节的人,一部分清晰地认识到外来文化在现代社会中的积极作用,它不仅是对中华文化的补充和弘扬(例如母亲节和父亲节),更在极大程度上推动了经济发展,延伸出许多经济增长点和消费热潮。而另一部分则纯粹的只是跟风,认为过洋节才洋气,不然就落伍了。

其实,中国人过洋节本不存在应不应该,也不该存在允不允许,传统节日自然是我们无法也不该摒弃的,过洋节也并非一定与传统节日存在着冲突。争论的关键在于如何过洋节,对过洋节程度上的把握。如果过分保守,不进行文化交流,虽说我们保持了自身文化的纯净,但我们也同样失去了影响其他文化的机会,最终将走向衰弱。但过分隆重地过洋节,则会形成抛弃传统、崇洋媚外的苗头,对传统文化造成危害。切不可让外来的节日覆盖了主流的传统节日,主次颠倒。

因此,我们没有必要刻意地抵制过洋节,也不可过分重视、夸大洋节。正确的态度应该是取其精华,为我所用,去其糟粕,留存防范。

学生记者 李维多 陈巧盼 吴晓蓓

读书推荐

《雅舍谈吃》

该书是梁实秋先生一生在饮食文化方面才华的集中展示。“馋,则着重在食物的质,最需要满足的是品味。馋,基于生理要求,也可以发展成为近于艺术的趣味。”如果您也喜欢吃,就和这位美食家一起去大饱口福吧!

《理想国与哲人王》

王小波杂文的精编,同时收录了他与爱人李银河恋爱时期的部分情书。读王小波的书,是很放松的时刻,不必正襟危坐,也不必准备红笔特别标记晦涩难懂的地方。他的小说和杂文极少刻意修饰,通篇大白话,非常好读,而且你常常在阅读时会被他特有的幽默打动,旁若无人地笑出声来,这是一种特殊的令人愉悦的阅读体验。

《最初的爱情:最后的仪式》

麦克尤恩的(英国)文坛当前最具影响力的作家之一)的处女作成名作。作者素来擅长以冷静细腻的笔触打磨幽暗题材,赋予其精妙无双的质感。书中八个故事各如黑晶棱镜之一面,折射出日常生活中平凡人性所可能误陷的种种魔怔与梦魇。有时荒唐,有时伤感,有时温柔,有时骇人,有时魔幻,却都无限接近真实,接近每个人的内心。看后令人或怅然或倒吸凉气,同时又觉得其魔力不可抗拒。

学生记者 张亦娴 王桂慧 周宏

同学,别吃得太 high!

大学生活可以说是离不开外卖、小吃,每天最重要的三个问题就是:早饭吃什么?午饭吃什么?晚饭吃什么?

而看过《法医秦明》的同学一定被路边摊的那只“油炸人手”吓得再也不敢吃路边摊了吧!近来层出不穷的地沟油事件也该让我们拉响警钟。那么,对于地沟油我们又知道多少呢?对于外卖、路边摊的食品安全我们又应该注意些什么呢?

关于地沟油

地沟油,泛指在生活中存在的各类劣质油,如回收的食用油、反复使用的炸油等,一般都是来源于酒店餐馆的排污道,其中含有毒性和致癌物质 100 倍之多的黄曲霉毒素和苯并芘,极易导致脏器的癌变。不法之徒从餐馆饭店等回收废弃油进行重新加工处理,将地沟油当食用油。2010 年,据中国专家估计,地沟油占全中国大陆市场十分之一,当中还包括高级餐馆。

那既然地沟油危害如此之大,我们平时又该如何注意呢?

一、吃肉千万别贪图“美色”

现在的路边摊、外卖光凭“美色”就可以



让你垂涎三尺。实际上,街边那些卖相极佳的烤肉片、烤肠、烤鸡翅等,很可能就是那些不良商贩用醋酸钠盐浸泡过的,这些肉类含有大量亚硝酸盐,很容易引起食物中毒,经常摄入甚至还会增加患癌症的风险。因此,我们吃烤肉的时候不要只贪图它的鲜艳色彩,那些美丽外表里的东西未必真的好。

二、麻辣烫要学会营养搭配

麻辣烫算是街边最受欢迎的小吃吧,有荤有素有鲜汤,还算是种类多样。但不少新闻就曾曝光,麻辣烫中很多食材是用化学试剂

加工保鲜过的,经常吃会伤肝伤骨,另外,麻辣烫中最受欢迎的鱼丸、肉丸等也被指营养价值极低,如此一来,还是少吃那些重口味,多吃些新鲜蔬菜、豆腐、鸡蛋、鹌鹑蛋等来均衡一下你的营养吧!

三、订购外卖擦亮眼

现在,网上叫外卖成为一种新型的消费模式,那些整天宅在寝室的同学一定一天也离不开外卖吧。不过,这种网上订餐方式正处于起步阶段,缺少完善的监管制度,一些电商甚至没有卫生许可证、营业执照等,这还怎么保障我们外卖的食品安全啊!另外,送餐过程中也存在许多的安全隐患,受天气、运输条件等条件的影响,谁也不能保证外卖不变质、不受污的送到我们手中。因此,我们要学会辨别网上那些五花八门的宣传,提高自我防护意识和能力,尽量在正规参观订购外卖哦!

“病从口入”,要想有效的规避那些食品安全问题带来的安全隐患,可一定要管住我们的嘴,擦亮我们的眼,对自己的身体负起责任,如此才能吃上让人放心的美食。

学生记者 俞鑫圆 褚紫薇 洪巧巧

怀揣梦想,她在路上

——13 思政陈哲 个人专访



青春是用来追逐的而不是用来荒废的,青春是用来享受而不是用来浪费的。每棵亭亭如盖的大树背后都是青春的热血和汗水悉心浇灌的结果。有这样一个女孩,她温暖如午后的阳光,充满着拼搏向上的正能量,不断地追逐心中的梦想。今天,让我们一起走近 2015 年度台州学院十佳大学生——13 思政 1 陈哲!

不忘初心,方得始终

“在各个组织中的历练是我大学最大的财富。”曾经担任校团委书记助理、法学社团支书、TCSC 直通车栏目组副组长等职务的

她,可谓身兼数职,称她为“工作狂魔”一点儿也不过分。“其实每次拉横幅,整理会场,跑楼宣传等看起来很小的事都是对你能力的历练。”她如是说到。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行,”在她的身上看到的不是对繁忙工作的抱怨,而是一种对工作的享受,三年的工作点滴打磨和塑造着更好的她。

对于她来说,在各个组织的掏炼中收获的并不仅仅是能力,还有最为真挚的情感。“往来无白丁”是她对周边朋友的评价,当谈及身边的朋友时,她的脸上一直挂着甜甜的微笑。“我很感谢团委的潘瑛老师,吴磊老师和王焯老师,”在三年的成长之路上,她感谢每一位曾经帮助她和关爱她的人,感谢每一位与她一起并肩“作战”的伙伴们。也许是不忘初心,才让她拥有战胜一切困难的力量吧!

如琢如磨,上下求索

这样一位“工作狂魔”,也许大家会觉得她的成绩应该并不怎么样,那你就错了。陈哲学姐在做好工作的同时,也是一位“学霸”级人物,大学三年曾获一、二等奖学金,顺利通过 CET6、普通话二甲、国家心理咨询师三级、计算机二级等各项等级考试。

谈及如何调节学习和工作时,她说:“时间像海绵挤一挤总会有的。”大学学习与高中存在着较大的差异,大学更要注重学习的积累,勤做笔记,专心听讲,扩展自己的知识基本面,是她学习的“法宝”。临近考试,她会把自己的精力放在学习上,有针对性地展开系统复习,做到点面结合,多与老师和同学沟通和交流。小编不禁感叹,学习、工作还是要齐抓共管啊!

逐梦远方,永不止步

对于未来,我们的陈哲学姐也有自己的规划。作为一名师范生,当被问及以后最想做的事情时,她却设想当一名“铁肩担道义,辣手著文章”的记者,也正因为这个梦想她踏上了跨专业考研的路。学姐直言,曾经在浙江传媒青年时报实习、在直通车的采编以及在团委和法学社的各项工作经历,为她的“记者梦”添砖加瓦,如同鸟有了两翼,车有了双轮。

“路怎么走都有它的形状。”逐梦路上总有风雨,而陈哲正扬起她的风帆勇往前行。我们也衷心地祝福她,希望她能够实现自己的梦想,闯出属于自己的精彩人生!

学生记者 王璐瑶 李智 邵宇

淡如曾经

文 / 林洋铤

人生啊,总是走一步停一步,回首过往才得有百般人生滋味体悟在心头。生活里的酸甜苦辣总会一一尝过,爱恨情仇样样干过,最终沉淀下来的,是一如既往的淡。

淡如曾经。

淡,是人生的真味。淡淡的花香,淡淡的月色,淡淡的山水,淡淡的云烟。我是喜欢淡的,喜欢淡中品味,淡中思索。在淡中勾画那一抹馨香,一份思念,一份眷恋。淡,不是寡淡,而是淡中有味。如那淡淡的禅境,有一种不可言说的隽永。

曾经的青春,如梦从幻到醒,如花从开到谢,如风从来到去……用他们的真美柔情谱写了一篇充满活力激情的歌谣。曾经,有无数天真无邪的笑容出现在我们的视野中,无数五彩斑斓的画面绘织在我们的生命里,无数纯洁无暇的记忆烙印在我们的脑海深处……青春时光在无意中流失,我们在慢慢的长大……到最后这一切的一切,像一条途经的湍急河流,淘淘之水拍打在我们懵懂的心上,那声音好比青春岁月激情的歌唱,而这歌声如雾一般渐渐消失在浩瀚的天际。我们已经忘记,忘了在哪一天的那张充满笑容的脸上那纯情的眼神,淡淡的模糊在远去的时光轨道上。曾经,我们拥有那稚气的心灵,纯情打开了所有心灵的门窗,让我们充实着青春的空间,但这只是一个过程,而这个过程断然为会停留在在时光的原处,早已被突来的一阵风儿无声地卷走。剩下的只有刻在那一片残墙上若隐若现的记忆笑脸和那深情凝望着我们的眼神……

看过千篇万篇的文字,远不如什么也不看来得自在。读过千人万人,远不如什么人也不读,来得清静。爱文的,为文字所累。恋情的,为情所困。贪财的,终成了财奴。一晌贪欢的,却往往,贪来痛苦。《心经》说:“色不异空,空不异色……是故空中无色。”一味求空,犹如一张白纸,什么也没有,又有何味?只不过是空执而已。一味求色,犹如满纸色彩,浓妆艳抹,早已失去了画作的空灵和韵味,又有什么看头?国画大师们,深谙其中意趣,一点浓墨,几笔淡墨,略加点染,一点留白,一方朱印,便让画面生动了起来。看似漫不经心,清逸几笔,却是匠心独运,巨笔如椽。不管你理不理解,一句话,就是看着舒服,读来有韵味,静品有清欢。

电影《大鱼海棠》的最后十几分钟里,很多女生都哭出声来。椿对自己和鲲的执着,虽然最后也没弄明白椿到底是因为深爱鲲还是为了报恩。但我知道椿和湫很像,都是可以为自己所爱付出一切哪怕是生命。椿为了拯救自己的族人也为自己的灭族危机而赎罪,毅然与爷爷这株海棠树融为一体,用生命激发,至此拯救全族。后来被湫用自己全部的寿命与雨婆交换使其复活蛋从此失去法力。湫始终没有告诉椿他爱她,因为湫要的仅仅是椿的快乐就够了,他,只想椿能快乐,对此他可以不顾一切,哪怕是生命。椿又或许只把他当哥哥。一切的爱在不言语,淡如曾经。最后湫为了成全椿和鲲,燃烧自己,把椿送往人类世界,甘愿化作风雨与椿常伴一生,自此永不轮回,最终被雨婆唤起做了他的接班人。故事的结局很感人,恕我口才不好,无法尽细描绘。

曾经的那张白纸,已勾勒出我们人生这条路上的轮廓与轨迹,路的另一端那将是更漫长的旅程,路途的风景将由我们自己来描绘,而路途的长短也由我们自己来决定。

曾经的就让他过去吧,我们就像是被风吹到水中的沙粒,早就坠落沉淀到我们无意识的记忆深渊之中,在我们的人生中,他们将都会以另一种姿态活在我们的故事里。

人生有味是清欢,君子之交淡如水。淡淡地相迎,淡淡地相处,淡淡地相送。你来,我不喜;你去,我不悲。



张璐莹 / 摄

没有情敌的爱恋

文 / 李智

我谈过最长的恋爱,就是自恋,我爱自己,没有情敌。

——安东尼

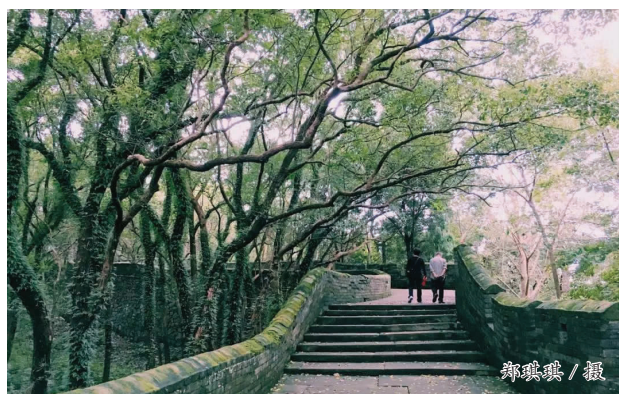
在渐渐成熟的年纪,大多数的我们,离开家的庇佑,穿越万水千山,来到一座陌生的城市。青春,在自己的旅途上行渐远,去往未知的未来。一路上,我们开始看见不一样的风景,开始见识更多不曾遇见的美好。有人心动,有人慌张;有人勇敢伸手,有人深藏于心;有人看清风景背后的真实,有人蜕变为崭新的自己。

青涩的年华之树,果实已经悄悄探出了萌芽的样子。每个人的青春,都会有一场爱恋,只不过对面的那个人不尽相同。在氤氲的江南烟雨中,你又会遇见一个怎样的朦胧的轮廓,可望不可即,洁白似“床前明月光”,红艳如心口的一颗朱砂痣……

然而,我最爱的,正如安东尼所说,是自己。爱上自己,是我一生最清醒而又最迷人的爱恋。

不要嘲笑我的自恋。

犹记得张晓风说,“青春太好,好到你无论怎么过都觉得浪掷,回头一看都要生悔。”是,青春的岁月,不论对谁付出你的心,都或多或少会觉得可惜和悔憾,这也正是其魅力所在。那么,来一场别致的自恋,又有何不可?



郑琪琪 / 摄

选择和自已恋爱,是因为我要洗礼自己。秋夜宁静,花前月下,独上小楼赏月;午后小憩,一杯热饮,写下娟娟心事;清晨惶惶,鸟鸣山幽,浸润书香之海……给予自己一份宁静,思索我一路走过的每一步,洗净铅华,褪去稚嫩,给明天一个更好的自己,对自己尊重,对自己负责。

选择和自已恋爱,是因为我想更好爱你们。生命中和我擦肩而过的每个人啊,都是那前世五百次的回眸换来的缘分。习惯爱上自己,而后才能对好每一个人。爱自己,是父母亲最大的放心和宽慰,爱自己,是和友人爱恋的预先练习。如若人生是一场初见,那么,当萍水相逢的那个某个时刻到来时,我希望,我早已经准备好一颗真诚的心。

选择和自已恋爱,更是因为,这场爱恋,没有情敌。在青春里,谁又能勇敢地披荆斩棘,做自己的美国队长和superman,一点不受到伤害呢?山长水阔,春江东逝,漫漫年华,爱上自己,不再为一个眼神而受到伤害,不再为无关紧要而小心翼翼。

记得去年夏天,老师曾教诲,当你不那么在意别人的眼光时,也就真正成熟了。古有言云,女为悦己者容,今有无名的我说,为己者悦容。不羨高山,无畏深渊,取悦自己。就算没有人为你繁华落尽,亦可守住自己内心的一波碧水。

爱上自己,是最长情的爱恋,需要一生去完成。

我爱自己,没有情敌。

花期

文 / 徐仙雅

早几天,表哥就微信:桂花开了。一瞅,树叶已渐枯黄,一阵秋风秋雨,它们便会如枯叶蝶纷飞。于是努力嗅了嗅,可空气里没有一缕清香,心里有些失落。

十月是桂花的花期。一城风絮,桂花便暗香盈袖,再给几天风雨,它便星星点点洒满树枝。彼时每个小小的花瓣都如初恋少女心醉神迷起来,在风里明眸善睐,顾盼生情。每个眉眼临风而绽,带露而生,静若处子,亮如明镜,温柔娇羞,引来蜂蝶如纯情恋人绕树翻飞。桂花,是秋的归人啊,在秋日里,银桂素雅,丹桂骄奢,金桂雍容,不论怎样任性都是一个恋人的恰到好处。

已是夜雨涨秋池,在渐凉的秋风里,对桂花自然生出一种特别的向往,该是摇摇桂花雨的时节了。奶奶在桂花树下铺上簸箕,我和表哥穿上干净棉袜,抱住桂花树使劲地摇,桂花便纷纷扬扬落得满身,这便是桂花雨了。奶奶洗净双手,将桂花小心地拾放在白瓷盘里——黄花白瓷是记忆里秋风中最写意的风景。人闲桂花落,夜静春山空。在这样寂静的秋夜里,奶奶的桂花年糕便时常出现在清浅的梦里,醒来还唇齿生香。桂花雨便如一帧遥远的黑白影片在午夜一遍遍回放……

不知道那样的桂花雨是否也入他的梦乡,对于这样的桂花,我的确生起羡慕之情了:学校的桂花怎么还不开呢?之后的每个清晨推窗第一件事就是深呼吸:我的桂树着花未?可是她就像任性情人,让我每每失望又频生渴盼。昨晨它娇袭秋风,轻送入床,推窗俯瞰,果然一树金灿摇曳在晨曦里。由于多日的顾盼而不得,彼时它更显娇羞婀娜,深情款款。我想象着接着的时日那一树娇羞将迎来怎样的驻足仰慕,心里不由有些感动,在落叶纷飞的秋日,她用尽孕育了四季的能量绽放生命最美的花朵,接受爱慕者最奢华的礼赞,该是对生命最高的褒奖吧。

秋风渐紧,桂花也将完成自己的使命,彼时表哥也还摇桂花吗?可是奶奶不在,再也不铺簸箕,也没有了白瓷盘了吧?

微信里,表哥敏感迅捷地捕捉了我的情绪,捎来一段文字:奶奶不在,桂花雨曾在,童年欢乐还在,人生每个时期都有各自不同的欢乐啊。

豁然醒明:桃花迎春,荷花戏夏,梅花傲雪……每一朵花都有自己的花期啊。所有该做的,只是,不要错过花期。



黄佳怡 / 摄

你塞镜子里的

文 / 周宏

炊烟是假的 微风也是假的
甚至似曾相识 触景生情
也是虚无缥缈的浅淡
像是无力落笔渲染素纸的墨
顺着浑然的水散走
永远有人在年轻
永远有人在老去
而终古常新的太阳
照常升起



鲍珊慧 / 摄