

电信学院举行2017年“挑战杯”和寒假社会实践答辩会

3月10日晚,电信学院于16-924会议室举行了2017年大学生“挑战杯”及寒假社会实践答辩会。分党委副书记张鹏老师、侯金老师、分团委书记向红老师、辅导员郭琳老师和李忠贤老师及部分学生会干部出席会议并担任评委。

“挑战杯”答辩过程中,主讲人慷慨激昂,热情洋溢;评委们洞察透彻,指点迷津。万达收购小组立足于大学生“穷游”风潮,讲述作为大学生该如何如何穷游,分析穷游背后的理智与冲动;来自智光实验室的两支队伍:“野外职务生理监护系统”项目队伍和“基于GIS的典型区域水质空间分布与评价——以武陵山区为例”项目队伍,分别从选题背景、发展前景、数据取得、数据传输及分析进行阐述,创新的理念和严谨的设计让人赞叹,表现出了大学生注重理论知识与实践结合,用所学知识服务社会的态度。

“挑战杯”答辩将气氛带入高潮,接下来的寒假社会实践答辩更是精彩纷呈。幸福“安康”小分队,从乐器到美食,展现着安康城市蓬勃发展的朝气;侯冰莹小组搜寻当地博物馆,赶一场盛大的庙会,品盛开的牡丹,探索菏泽的春节习俗;吻火小分队选取家乡独具特色的节日——火灯节为题材,以起源、发展、传承、问题、建议为实践线索,旨在探索当地民俗节日的发展脉络和传承现状;刘思琪等人的“母校荣耀队”的母校回访项目展现了大学生关注家乡、回报社会的责任感和奉献精神;王思乐小组的探索回族文化表达了青年一代对于传统民俗文化的认同,等等。



至此,我院大学生“挑战杯”和寒假社会实践答辩会圆满结束。在近4个小时的答辩中,评委们针对每一项成果认真提出问题和意见,师生相互交流,共同探讨,打造了一场思想交流的盛宴。张鹏老师给予积极参加“大挑”和寒假社会实践的队伍高度肯定,他鼓励同学们脚踏实地、深入挖掘,将社会实践与个人兴趣结合、与专业学习结合,提高自身综合素质,做全面发展的大学生。(通讯员/刘璐璐)

响应3·15消费者权益日 争做维权普法“小使者”

正值“国际消费者权益日”,3月14日-3月15日中南民族大学电信学院、法学院共同开展3·15消费者权益日“网络诚信消费无忧”宣传活动,争做维权普法“小使者”。

这次活动既注重利用新媒体平台开展线上宣传,进行3·15晚会视频、宣传信息的推送等,同时结合线下活动,在南区一二食堂之间和北区天桥周边摆台进行面对面的互动交流,提高大学生网络维权意识。通过设置维权知识有奖答题、维权小知识解答、发放网络消费调查问卷、进行活动纪念签名等活动,让同学们更好了解基本消费权益知识和维权手段,在权益遭受侵害时能正确面对,运用可行有效的方法来解决。



活动中,同学们心驰神往,驻足认真听着有关3·15消费者权益保护的介绍,并且参与有奖问答环节。同学通过抽取题库(纸箱子中)准备好的题目,进行作答。每个答题人作答时,工作人员可给予每个人“一次”提示机会,答对即获得继续抽取题目的机会,直至答错为止,期间试题不返回题库。不少同学获得了丰富的奖品,并签上自己的名字参加维权行动,在宣传板上写上建议。

有序而有趣的消费者维权宣传活动结束了,但同学们心中的维权种子却开始茁壮成长。网络是一把双刃剑,提高自我网络维权意识十分重要,在自我正当权益受到侵害时,大家要善于借助维权手段和方法来保护自己。(通讯员/胡丙新)

严谨 务实 创新 进取

我院2016级各班举办“国家安全教育”主题班会

为了向大学生普及国家安全的相关知识,提高学生们的国家安全意识与爱国精神,我院16级各班于2017年4月16日晚在15栋教学楼组织了以国家安全教育为主题的班会。

此次班会的进行十分顺利。班会于六时四十分准时开始,同学们准时抵达班会现场,签到入场。班会进行过程中,各班同学精神面貌良好,班级气氛十分活跃。班委们均做了十分充足的准备,为大家上了生动的一节课。本次班会的开展形式多种多样,一些班级以班委讲解为主,一些班级则通过播放国家安全教育视频来警示大家,还有班级采取了问答的模式使所有同学都能参与其中。与此同时,我院团总支副书记向红老师走进各班班会现场,与我们一起上国家安全教育课。



通过此次班会,我们不仅明白了什么是国家安全,更意识到了国家安全的重要性。作为一名大学生,我们要热爱祖国,增强自己的国家安全意识,加强保护国家秘密的意识。时刻擦亮双眼,不要轻信他人,树立正确的人生观、价值观,理智面对各类信息,用自己的实际行动保卫我们的祖国!(通讯员/马艺璇)

我院学生干部赴华师与其化学学院开展了学生工作交流会

2017年4月15日下午,我院学生干部代表与华中师范大学化学学院学生会举行工作交流会。此次活动旨在为提高学生干部的工作能力以及在相互学习中总结学生工作的经验,参加本次交流会的有师范大学化学学院的学生会副主席郑斌、各部门主任和干事,以及我校电子信息工程学院学生会副主席祝柏青、副主席柳霜、学生会团总支各部门的主任和干事等。

首先,由双方学生会副主席宣布交流会开始,提出此次活动的目的主要是相互交流、相互学习,提高学生工作能力。然后在融洽的气氛中,各到会人员进行了自我介绍,大家对彼此都有了初步的了解,接着双方就各自的工作架构进行了初步的介绍,并由部门对各自的品牌活动进行了介绍。

在我院各部门的介绍中,向外界展示了一个充满活力的团总支学生集体,其中介绍了我院近期举行各种公益活动,例如向自闭症儿童献出我们的爱心,成立失物招领处,全面展示了我院学生为全校师生服务,热心公益的风采,以及我院独具特色的“求真杯”和“929心理咨询室”等活动。



同时在化学学院各部门的代表进行PPT的品牌展示时我们也进一步了解了华师的化学学院的化学周等一系列活动,从中更受到了很多启发。

在双方的提问中,两院针对“如何更加成功举办各种学术讲座”、“如何更好宣传活动”、“如何更好进行专业的学业指导”等方面进行激烈的讨论。我院各部门也从中总结了不足和工作经验。在化学学院各部门的代表进行品牌展示时,在他们的介绍中,我院各部门也学习到了对方的优点,对学生工作有了更进一步的理解,对服务全院师生的宗旨有了更深入的认识。

交流会的最后,双方成员都留下来联系方式,方便以后做进一步的交流,在双方合影之后,本次交流会圆满结束。通过本次的学习,电子信息工程学院各部门对学生工作有了更深刻的认识,汲取了很多经验,对之后的学生活动也充满着憧憬,希望以后的活动越办越好。(通讯员/胡丙新)

细看“校园贷”

“贷”来了烦恼

随着人们消费模式的转变,“先储蓄后消费”的时代渐渐被忘记,超前消费现象俯拾皆是。大学生作为一个特殊的消费群体,超前消费、炫耀消费等现象尤其突出。大学生群体中,大多数没有固定收入,经济来源于父母。但是大学生追求时尚、前卫,消费期望与消费能力存在较大的差距,这也就催生了“校园贷”产业的发展。

目前的“校园贷”分为三大类,一是专门针对大学生的分期购物平台,部分还提供较低额度的现金提现;二是P2P贷款平台;三是阿里、京东等传统电商平台的信贷服务。“校园贷”产品设立伊始,其心愿是美好的,由于多数大学生没有固定收入,但消费意愿较强,许多互联网平台便推出了“校园贷”产品,以解决大学生的燃眉之急。较高额度的信贷还能解决大学生创业的原始资金问题,毋庸置疑,“校园贷”的确为大学生带来了极大的便利。可是由于大学生消费的多元化需求,许多人不仅仅满足于对基本生活必需品的消费。他们追求时尚,潮流,与周围的人攀比,满足自身的虚荣心,便又催生了许多“变了味”的“校园贷”产品。能用“明天的钱实现今天的愿望”,加之许多“校园贷”产品申请手续简单。便轻而易举地攻破大学生一族的心理防线,然而它如同吸食毒品一般,有了第一次便会有第二次,从而越陷越深。

近段时间以来大学生深陷“校园贷”之中的案例层出不穷:2016年3月,一则关于郑州一名在校大学生因百万债务缠身无力偿还在山东青岛跳楼自杀的新闻,使当时风头正劲的校园贷立刻成为舆论焦点;更有甚者卷入了“裸贷”,借贷人以自己的隐私作为条件获取贷款:2017年4月11日厦门华厦学院一名大二女生因陷入“裸贷”在泉州一宾馆自杀。该女生仅在一家平台就借了57万,家人多次收到了裸照催款,最后她不堪心理重负,结束了自己年轻的生命。此类的“校园贷”悲剧不胜枚举,许多大学生正深受其害。是什么让如此多在传统看法中的天之骄子——大学生冒险走钢丝,有了这么多血淋淋的教训后还要“奋不顾身”往火里扑?究其根本,是许多大学生有着错误的价值观,错误的消费观念。

大多遭受“校园贷”迫害的人都有一个共同点,那便是有着过度消费的心理,对自己现状不满意,或是从众心理,别人有的我也要有;或是显摆心理,希望自己在与同学的相处中在衣食住行上显得“高人一等”。没有正确的消费观怎能不让许多非法“校园贷”有机可乘?

作为大学生,一个即将踏入社会的人,我们应树立适应时代潮流、正确的价值观。我们需要有竞争意识,却不是所有事务我们都需要争取,购物不用攀比,消费不用争为人先。养成正确的消费观,学会科学的理财方法是为自己踏入社会做的一手好准备。(文/沈瑞)

冷静一点又何妨

冲动是魔鬼。闻地警方仅凭一面之词便论,对医生采拳脚相向也诚然,被选中下车确是棘用拳头说话依法办事调错,但是若是幌子,不加思人,这不仅失去了执法人员的理智和素养,更挑战了法律的规范。

反过来思考,看客们也应该保持内心的平静,公正理智的对待此事。但是,部分网络媒体对此事的评论让一众网友们义愤填膺,他们将美联航空“随机”抽取乘客的方式归结为种族歧视。种族歧视确实存在,但抽选乘客背后是否该归咎于种族歧视还有待商榷。我们支持关心同胞没有错,但不可关心则乱,让盲目的冲动掩盖了理智,转而激动地声讨美联航空,甚至是美国。

面对紧急情况需要冷静,处理问题需要冷静,客观评价更需要冷静。遇事冷静,是可以耐心沉着的寻求恰当的解决途径,求得共赢;处事冷静,是可以公平公正,是可以仔细权衡;冷静评价,是不



魔鬼,我们通讯赶来的当航空公司的匆忙定下结取强制手段是不合情理。改签却拒绝手,但遇事就实在鲁莽。解矛盾没有打着制度的索就执法打人,这不仅失去了执法人员的理智和素养,更挑战了法律的规范。

“校园贷”的套路

近年来,社会上有关于校园贷的案件频频发生,引起各界人士的关注。凭“裸条”借贷的小周,5000元借款半年间滚成26万余元,网贷平台竟向其父母及亲朋好友发送裸照来催债。黑龙江大学生孟波,被高额佣金诱惑,卷入传销式校园贷中,从此催债短信、电话源源不断,他也整日忧心忡忡,愈加绝望。爱打游戏的小林一时兴起,向网贷平台借款800元,利滚利,20天后已背债款近20万元,他的父母只得拿出家中为数不多的积蓄替儿子还贷款。不久前,河南郑州的一名在校大学生因为无力偿还共计几十万元的各网络贷款,最终跳楼自杀。他们本该过着丰富多彩,充满希望的校园生活,怎奈一失足成千古恨,一朝借贷,从此在校园贷的泥潭中越陷越深,不仅耽误了自己,更伤害了父母。



那么校园贷究竟是如何套路大学生的呢?一是额度小,期限短。这样就迎合了大学生的借款需求。虽然短期内的总利息看起来不会很高,但如果真正计算贷款成本,加上手续费与其他费用,总费用是极高的。若借款学生未按时还款,短时间内利滚利,借款便成了一个天文数字。二是砍头息。所谓砍头息,是指给借款人发放贷款时,贷款平台会从本金中扣除一部分钱,这部分钱就是砍头息,贷款者将获得剩余的一部分,也就是说实际

得到的钱与借款不一样。三是热心为你推荐还款路径,若借款学生换不起贷款,放款人通常会建议其向另外一家贷款公司借钱,还上一家的贷款,借款人将签下更高额的欠款合同,拆东墙补西墙,这样一来,借款人的债务就越滚越高。四是规避法律风险。由于高利贷不受法律保护,一些贷款公司先将承诺金额打入借款人的账户,然后再让借款人取出来,再从中取走一部分钱,所以借款人拿到手的钱并没有承诺而那么多,但实际还款金额却是承诺的借款数额。

校园贷是一匹披着羊皮的恶狼,为吸引学生贷款,这些平台皆打着“一分钟申请,一天下款”的口号。贷款平台皆称办理手续简单,审核手续严格,但实际操作过的人却称简单的手续背后是一个个深坑。经调查发现,很多贷款的大学生在办理校园贷时,注意力集中在如何更快的完成借贷交易,而疏忽了其违约责任和具体还款部分。海口经济学院的一名学生透露,他身边有同学先后在多个网贷平台购买了电脑、手机等数码产品,现如今,每都要还一千多元贷款,正常的生活开支也受到了影响。

在此号召当代大学生树立正确的消费观念,在充分认识贷款风险的前提下,根据自己的实际需求和实际经济能力,谨慎使用校园贷。遇到自己解决不了的问题时,应首先求助父母老师,并擦亮自己的双眼,以免落入校园贷陷阱,做出令自己后悔一生的事。(文/马艺璇)

可以让无关的个人情感扰乱思绪,让自己变得敏感易怒像个炸药包。

我们冷静珍视周围人,冷静看待身边事,可以避免太多的麻烦和错误,可以阻止太多不幸。世界是自己的,也是大家的,我们冷静,世界才能兼容,我们理智,社会才能大同。所以,冷静一点又何妨?(文/刘璐璐)

“人民”带给了我们什么?



最近,《人民的名义》着实火了一把。不管是在公交、地铁或是其他各种公共场合,总有人在讨论它的剧情,而且以年轻人人居多。青年人终于不再热衷于某位明星的衣着、服饰或是微博上无意的某句话,转而关心起了这桩反腐大剧。那么,《人民的名义》究竟给我们90后,甚至00后带来了什么呢?

2004年起,相关机构开始限制和压缩反腐类影视作品的数量。直到今年,这部“史上最大尺度反腐剧”才得以上线。因此,它给年轻人的第一印象是新奇。人们早已厌倦一味追逐“小鲜肉”的枯燥市场,这一拥抱现实的作品正好让平静已久的湖面泛起了惊涛骇浪。

中国影视文化一直处在尴尬的状态:不是“抗日神剧”等嚼不烂的作品盛行,就是各种奇葩雷人的剧情和浮夸演技随处可见。而作为消费者的我们对此见怪不怪,找着没有根据的笑点或是随大流漂着。

世界在腐烂,不过,真正能满足我们年轻人需求的东西幸好还是来了。用导演李路的话说“你给人三聚氰胺吃,说他们就喜欢三聚氰胺,这是没有道理的。所以说,责任还在我们(创作者)身上,不能怪年轻人。”一个社会会变成什么样,取决于新一代的思想,也取决于上一辈给我们灌输了什么。那么,《人民的名义》就不单单是一部电视剧,同时也在告诉我们,人民的名义是至上的。

用心演戏的演员从不缺少拥趸,温润时代心灵的大剧一定有感染力。眼前一亮的我们会感慨:“噢,原来打苍蝇老虎和我们这么接近的啊”。

潜移默化中,一颗希望的种子已在心里发芽。(文/肖虎)

哭或笑,仍在路上

——《西游日记》书评

幸福是否只是一种传说,永远都找不到?

怎能忘了西游?

戴上金箍,忘了一切的猴子说,他要做一个幸福的猴,劈柴,喂马,周游世界,给每一条河,每一座山取一个温暖的名字。

于是和尚带他上了路。

可猴子注定不会幸福,他会一个个杀死前来质问自己的战友,却永远不知道自己的名字。

西游本就是一个悲剧。无以缘起,无以缘灭。

有人说写《悟空传》的今何在已经走了,他再也不能高叫着“我要那诸佛都烟消云散”,剩下的这个他不再锋芒毕露,就像书中写的“就算你在他面前把所有鸡杀了再把血泼到他脸上,他也只会笑着跟你说句‘泼血节快乐’。”

也许是当年看《悟空传》的人都老了吧。

王小波说,一本小说的好坏不在于它是否能教化大众、给人启迪感悟。我们看一本书,仅仅是因为它是一本好书,仅此而已。

书的寓意是靠读者自己体会的。尤其是这本书。所以我只是想单纯谈谈这本书,没有人生哲理,只有现实。

在我看来,《西游日记》就是这么一本书:这里没有自由的人,这里只有不会愤怒的猴子,不懂爱情的猪,还有分不清东南西北的和尚;猴子开心了就去救几个人,闲了就一个跟斗回花果山摘几个桃子吃,烦闷了就拆几座房子拔几棵树……

很荒诞,很奇怪,很匪夷所思,但却真实。读这本书的时候会莫名其妙哭,但今何在又会恰到好处地给你讲个笑话。所以读完了这本书的时候,我带着两条泪痕笑得像条狗。然后觉得心里一直堵,想去打破什么却只能急得原地跺脚——尽管如此,它仍不失为一本好书。

想起偶然看到的《大话西游之仙履奇缘》的书评。作者说,如果你看完哭也哭了,笑也笑了,突然感到一种深入骨髓的孤独和无处可去,说明你看懂了这部电影。对此我深以为然。

我们为什么要阅读?

你读过的书,都是别人走过的路,肉体需要吃营养均衡的食物来茁壮成长,而阅读则是为了精神生活,为了健康那一半的生命。

读书是让精神更好的存在。

双眸深处的柔情

——《目送》书评

《目送》的最动人之处在于,所截取的每一个场景,似乎都在你的生活中一一上演过,或者某年某月某地将会意外地出现在你的世界里,并且你知道这些是必然事件。

书中所描绘的,有对生命最终归宿的洒脱与从容;对亲人之间注定生离死别的无奈;也有对朋友之间肝胆相照的感恩;亦或是为人父母看着孩子慢慢疏远的酸楚;当然也包括一个个的背影和一次次的目送。龙应台笔尖生出的每一字,朴素但却有力地击中人心,使你彻彻底底被她的思想灵魂所俘获,甘心情愿,义无反顾。

你会恍然大悟,那些你不曾说出口的话,来不及做的事,她替你用文字沾染上墨香,呈现在书页里。当视线碰撞上她的故事,共鸣之后,有了感动。而那些来自时间洗礼和岁月沉淀,暂时无法感知的深沉和成熟,也将在后来很长的一段日子里,在无意识中慢慢渗透到生活中。文字的力量,也莫过于此。

也许,在看《目送》之前,你会觉得,用“横眉冷对千夫指”来形容龙应台如刀光剑影般犀利的文风最适合不过了,她的《野火集》或《这个动荡的世界》系列书就将这点表现得淋漓尽致。但,若将笔下冰冷的政治元素从这个让人心生敬佩的女人身上抽离,她也和一个普通女人一样,回归于女性该有的柔情与平淡。为人子女,要面对生她养她的父母衰老和逝去;身为父母,要不舍目送孩子渐行渐远的背影,同样要体味生活给予的酸甜苦辣。

她炽热而又纯粹的文字,像两杯苦酒碰在一起,却没有声音,戳中每个人内心深处都不愿意承认却不得不接受的事实。人总是热衷于一些温暖的谎言,从别人身上,寻找自己的影子,以此自我安慰,这是文字在无意识散布的美丽错觉。

这本书,在人生的不同阶段,带着不同的心境去读,带来的是不一样的思考。未到某一个年龄段,是无法理解另一端时空的故事、酸楚以及情怀的。我始终坚信,美好的东西,总是值得去重温。相信你也是。

到最后,还有一句话。

用文化,温暖人心。

神若是无欲无求,为何要限制天下苍生的自由?为何要众人烧香跪拜?为何在人们最需要他们的时候不出现?

生我何用,不能欢笑;灭我何用,不减狂骄。

金蝉找不到答案,于是变成唐僧,重走这条西游路。

猴子找不到答案,于是戴上金箍,一去不回。

可西游没有答案,就算有,也是早就安排好的,那就是绝望。因为知道真相的人“有的不愿说话了,有的不敢说话了,有的再也不能说话了,那么真相自然是没有了。”

和尚对镇元子说:“至少我当初不知道这世上还有吃人的树、吃人的果子、吃人的人。”

镇元子冷笑:“天下苍生,你能救多少?”

不能,一个也不,但西游还是继续,因为我要证明那里没有答案。我始终忘不了白骨精抓走和尚那段故事。

和尚说,想让猴子自由,只能让他犯杀戒。

白骨精想了想,散去自己千年法力,拿出多年血泪化成的心脏把自己铸成了一个真正的女人。

猴子追来,白骨嘴唇动了动,欲言又止。

最后她只说了一句:“是我抓走了你师父。”

猴子没有多说,举起手中的棒子。

白骨成了一滩血肉,可就在几分钟前,这滩血肉还问过和尚:

“你说,我该戴哪一朵珠花去见他?”

猴子看着一堆白骨怔了怔,像是想起了什么似的,把白骨一根根擦拭干净,小心翼翼地埋进土里。

所有的生命,都会重逢于苍穹之下。不过是一万年。

和尚说:“我们走这条路,只是为了路本身,在路上,才是全部的意义。”

如果有可能,我希望故事永远不会结束。陷入无尽的轮回,一遍又一遍的征战下去,举起手中的金箍棒,向着西边的天穹。

“为了我的名字!”

怎能忘了西游。



一首关于英雄的挽歌

——《冰与火之歌》书评

“晨色清冷,带着一丝寂寥,隐然暗示夏日将尽。为数二十人的队伍于破晓时分启程,布兰策马置身其间,满心焦虑又兴奋难耐”。这次他年纪总算够大,可与父兄同往刑场,一观国王律法的执行。这是夏天的第九年,布兰七岁。”这是书的开头。

每次当我回头来看这开头的时候,心中总不免有一些悲凉,当奈德·史塔克带着荣誉和责任离开北境时,随之而去的还有史塔克家族身处权力之外的安宁。本书在拍成电视剧又名《权力的游戏》,即便看完这本书,我们还是很难认清权力到底是什么。它带给我们的是财富还是枷锁?

人们读书总会产生一种代入感,将自己活进了故事里,但在本书中,我们却经常断片,不仅因为角色的生死无常,而且我们会善恶难辨,有人说“一千个读者有一千个哈姆雷特”,在本书中,每一个读者都有一千个“哈姆雷特”。詹姆是邪恶的吗?是的,他爱上了自己的姐姐,将七岁的布兰推下高塔,一生都背负着“弑君者”的罪名。但詹姆又是善良的,他救下了被冤枉的提利昂,在提利昂逃走之后,他拿起守誓剑告诉布蕾妮找到珊莎并保护她。“这世上虽有一个人为我从未付出的善意爱着我,却有很多很多人因我最大的恩惠而辱骂我。”我想,这才是詹姆的真实写照,用木心老先生的话说,一个立起来的人,他唾弃荣誉却又将荣誉深埋心底,在白骑士的阁楼里,他扯下自己的白袍,告诉自己“从今以后,我的路由我自己来写”。

书中少的可怜的亲情、爱情被放在了混乱的权力斗争中苟且偷生,在令人窒息的氛围中也愈加显得珍贵。我们总是喜欢看人性在艰难困苦里挣扎,仿佛这样才能够显现它原本的色彩。当提利昂躲在木箱中逃离维斯特洛时,他背负了弑君杀父的罪孽,但正如他自己所说,他最大的罪孽不在于此,而在于自己是个侏儒,被爱人背叛,被父亲利用,纵然他拯救了君临,却没有一个人记得他的功绩。想起当初提利昂在临冬城告诉雪诺“永远不要忘记自己是什么人,因为这个世界不会忘记。用它来武装自己,就没有人可以用它来伤害你。”但其实小恶魔的心中还是胆小的吧,因为他还不是自己口中的那个“用我的生命,看着你们所有人咽下毒药”的怪物。有时候,骑士和侏儒,到底哪一个更高尚,我们真的很难说清楚。

凛冬将至,在众多的族语中,史塔克家的尤为精妙,寒冷却带着灼烧般的痛楚,仿佛七神审判这个世界,只叫人不寒而栗。不管是书中还是现实世界,都足以教我们清醒,即便这个世界再多么污浊不堪,都应该按照心中的道德走下去,做自己应该做的事,追求自己应该追求的东西,今夜如此,夜夜皆然。

夏季保健小常识

夏天到了,全国大部分地区进入盛夏。这是一年中最难熬的暑热关,气温可高达40℃左右。据气象资料,夏至日,太阳直射北回归线,此时是北半球一年中白昼最长的一天。从中医理论讲,夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点。

每年的6月21日或22日为夏至日,此时太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。夏至这天虽然白昼最长,太阳角度最高,但并不是一年中天气最热的时候。因为接近地表的热量,这时还在继续积蓄,并没有达到最多的时候。

俗话说:“热在三伏。”真正的暑热天气是以夏至和立秋为基点计算的。大约在7月中旬到8月中旬,我国各地的气温均为最高,有些地区的最高气温可达40℃左右。

由于高温天气对人们生活的影响,所以,盛夏季节中,人们也需要对日常生活进行必要的调整,以求安然度夏。

1.精神调养:夏季要神清气和,快乐欢畅,心胸宽阔,精神饱满,如万物生长需要阳光那样,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。“心静自然凉”,这所说的就是夏季养生中的精神调养。

还有,夏天是水果品种最为丰富的季节,但夏天气温高,有些人习惯将买来的水果全放进冰箱冷藏,既不易烂,而且冰过的水果口感香甜。一般来说,适合水果的保存温度介于7℃至13℃,像苹果、葡萄、桃子、李子、柿子等适合冷藏。冰的水果虽然好吃,但过犹不及,吃多了反而刺激肠胃,引起不适,尤其较为激烈的运动过后,更要注意。吃水果的时候也要注意多样化,不要单吃哪一种,这样营养更为全面

(整理:肖虎)

夏季保健小常识

2.起居调养:顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起。夏季炎热,安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日炽热之时,加强防护。合理安排午休时间,一为避免炎热之势,二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施,不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清洁凉爽消暑防病,而且能起到锻炼身体目的。因为,温水冲澡时的水压及机械按摩作用,可使神经系统兴奋性降低,体表血管扩张,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力,消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。另外,夏日炎热,腠理开泄,易受风寒湿邪侵袭,睡眠时不宜电扇送风,有空调的房间,室内外温差不宜过大,更不宜夜晚露宿。

3.运动调养:夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。

锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症等多种疾病。

4.饮食调养:夏季是多汗的季节,出汗多,则盐分损失也多,若心肌缺盐,心脏搏动就会出现失常。中医认为,此时宜多食酸味,以固表,多食咸味以补心。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤,虽为解渴消暑之佳品,但不宜冰镇吃。

简而言之,盛夏气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果应当适可而止,不能过量,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风。(整理:肖虎)