

西理高科报



主办:西安理工大学高科学院党委宣传部 总第 106 期 共 8 版
承办:西安理工大学高科学院校报编辑部 2017 年 4 月 30 日

我院 2017 年“互联网+”大学生创新创业大赛培训会召开

为进一步贯彻落实《教育部关于举办第三届中国“互联网+”大学生创新创业大赛的通知》教高函〔2017〕4号文件,我院高度重视此次创新创业大赛,并组织学院教师进行“互联网+”相关课程的培训,参赛各项准备工作也在紧锣密鼓中进行。

4月21日下午,我院2017年“互联网+”大学生创新创业大赛培训会在401教室举行,200余名教师参加了此次培训,我院副院长郝华宁出席。

主讲人阮班双为我院教师进行了主题演讲,为第三届中国“互联网+”大学生创新创业大赛工作进行要点解析。主要围绕中央和我省关于创新创业教育主要文件要求、创新创业和“互联网+”、陕西省“互联网+”创新创业大赛形势、陕西省“互联网+”创新创业大赛措施四个部分为我院教师深入剖析解读,从想法、产品、团队、执行四个要素解读分析了创业项目。

会上,我院副院长郝华宁强调了

培训的重要性。她表示这次培训会实际上也是一次扫盲会,只有通过“充电”,各部门老师才能更清楚的了解如何指导学生备赛、参赛。希望通过这次培训,提升教师队伍的整体水平,促进科研成果转化,实现技术创新,推动我院发展。

会后,老师们纷纷表示,这次培训通过学习,收获颇丰。主讲人阮班双生动形象的讲解,使大家充分了解了大赛的评比规则和比赛流程,并且懂得了项目选择和计划书写作方面的加分项和扣分项,对他们未来的项目操作有极大的促进作用。

据悉,本届大赛以“搏击‘互联网+’新时代,壮大创新创业生力军”为主题,采用与第二届相同的校级初赛、省级复赛、全国总决赛三级赛制,参赛对象为普通高等学校在校生(不含在职生)和毕业5年以内的毕业生。比赛项目主要包括“互联网+”现代农业、“互联网+”制造业、“互联网+”信息技术服务、“互联网+”文化创意服务、“互联网+”商务服务、“互联



我院召开 2017 年“互联网+”大学生创新创业大赛培训会 宣传处 吕妍/摄

网+”公共服务、“互联网+”公益创业等7个类型。同时,根据参赛项目所处的创业阶段、已获投资情况和项目特点,大赛分为创意组、初创组、成长组和就业型创业组。区级初赛复赛安排在6-9月,全国总决赛将于10月中下旬在西安电子科技大学举行。(来源:宣传处 高敏 闫欣)

种子变绿植

本报讯(记者16电气潘月)穹顶之下,春天来了,久无生机的校园迎来了一抹绿色。

为唤醒当代大学生的环保意识,鼓励他们亲身参与绿色植物种植活动。4月13日,在我院南主教学楼一楼大厅举行绿植领养活动,该活动由共青团西安理工大学高科学院委员会主办,团学新媒体中心、团委宣传部、学生会宣传部承办。今年为第七届全国大学生绿植领养活动,活动以“有种青年,为爱发声”为主题,旨在传递环保理念。

活动开始前一周,部门成员便着手准备工作,在主楼大厅以及宿舍张贴宣传海报,号召全院同学参与,团委宣传部以及学生会宣传部利用板报完成本次活动的平面宣传,并进班宣传本次绿植活动。当日早十点,工作人员开始布置场地,在大厅摆好桌椅,搭起展板,张贴海报条幅。中午12时,绿植领养活动开始,



同学们积极参与绿植领养活动 16电气 潘月/摄

学生们接踵而至,纷纷驻足围观参与到活动中来,工作人员在现场讲解活动内容,维持现场秩序。同学们通过对绿植领养微博、西理工高科微博协会官方微博、西安理工大学高科学院学生会官方微博、西安理工大学高科学院团委微博及青春高科加关注即可领取种子、花盆和有机肥,参与方式新鲜时尚又健康环保,吸引同学们驻足观看,纷纷拿出手机打开微博微信加入绿植领养活动,在发放种子的过程中,工作人员还向同学们教授种植方法和种植过程的注意

低碳在身边

事项,使同学们为打造校园“绿能量”贡献自己的力量。短短几个小时,现场几百个花盆及种子就所剩无几,每一份种子都是每一位同学对环保的支持,对地球的爱。

种子变绿植的过程不仅是碳中和的过程,也是传递环保理念的过程此活动在各部门工作人员以及全院同学的支持下取得圆满成功,同学们领到心仪的种子,微博协会也实现了“绿”动校园的目标。环保需要恒久坚持,希望同学们更加注重在生活中培养绿色、环保、节能的意识。

我院开展团学活动及爱国主义教育

4月15日上午,西安理工大学高科学院党员代表、团委及学生会学生在任增超老师的带领下,赴杨虎城将军烈士陵园开展“一学一做”教育实践及爱国主义教育。学院团委深入响应团中央书记处第一书记秦宜智指出的在全体共青团员中集中开展“一学一做”教育实践活动。为教育当代大学生进一步缅怀革命先烈,继承发扬老一辈革命家的优良传统,激发同学们的爱国主义情感,培养民族自尊心、自信心和民族自豪感而精心组织此次爱国主义教育

活动。西安理工大学高科学院团委的学生干部说革命先烈是我们的骄傲,是我们的光荣!他们用鲜血和生命

换来了今天的和平与安宁,我们才得以在舒适的环境中快乐地学习。我们所要做的就是努力学习科学文化知识,继承和发扬先烈们不屈不挠的拼搏精神,随时迎接困难的挑战,报效祖国。

通过赴杨虎城将军烈士陵园开展“一学一做”教育实践及爱国主义教育活动使当代大学生追寻革命先烈的足迹,旨在培养当代

大学生的爱国主义情怀,践行社会主义核心价值观。“挥泪继承先烈志,誓将遗愿化宏图”烈士的英灵激励我们的大学生树立崇高的理想信念,继承先烈遗志,发扬革命精神,落实一学一做,争当有理想有担当、有作为、有修养的当代大学青年。树立正确的人生观、价值观、世界观,为实现中国梦而奋斗。(来源:宣传处 吕妍)



我院开展“一学一做”教育实践活动 宣传处 吕妍/摄

西安理工大学高科学院航模社团成为陕西省航空运动协会正式会员



本报讯(记者 16 电气 冯思楠)3月31日15时,西安理工大学高科学院航模社团成为陕西省航空运动协会正式会员揭牌仪式,在学院长安校区教学楼一层大厅举行。院党委副书记黄元、院团委书记李鹏、宣传处副处长房鹏程、西安梦飞通用航空服务有限公司申德富总经理和高科学院航模协会全体成员参加了揭牌仪式。

在揭牌仪式上,院党委副书记黄元和西安梦飞通用航空服务有限公司申德富总经理共同为西安理工大学高科学院成为“航空科普飞行员招生培训基地”揭牌。

揭牌仪式上,西安理工大学高科学院党委副书记黄元说:“非常高兴领导和学生来参加我们今天的航模社团以及招飞培训基地的揭牌仪式。我们西安理工大学高科学院学生社团成立的非常多,其中,航模社团是一个非常优秀的社团。今天学院社团和企业的代表申总一起在这里举行一个揭牌仪式,主要是鼓励学生能够更好的在我们学校的学生

活动中取得佳绩,能够促进社团很好的发展,在以后的发展过程中,使我们的航模能够在西北地区,在独立学院独树一帜。让我们以今天为契机开始起飞,把我们的社团做得更好。”西安梦飞通用航空服务有限公司申德富总经理说:“今天很高兴参加航空科普飞行员招生培训基地成立大会,我们决心在校领导的领导下,让更多的中国人飞起来,首先让西安理工大学高科学院的老师学生飞起来。”

揭牌仪式后,黄元副书记、申德富总经理、航模社团成员及学院学生,共同观赏了一层大厅展出的中外空客、国产歼10、歼11、歼20、歼15 航载机、轰6K 等各式飞机照片展板,认真地听取了这位“轰六”飞行员出身的申德富总经理的专业介绍。大家认识了固定翼无人机、固定翼航模飞机、直升机、空客、苏30、波音737 等机种,了解了飞机驾驶室、各类飞机性能、价格等有关飞机的知识,对中国航空有了更浓的兴趣。

揭牌仪式后,黄元副书记、申德富总经理、航模社团成员,来到足球场,在这里欣赏了西安理工大学航模协会成员的航模飞行和航拍表演。航模协会会长赵一博,娴熟地操作着自己制作的固定翼航模飞机,蓝天白云下的西高学院足球场上空,航模飞机在空中自由的飞翔,放飞西高学子对未来的美好祝福。随后,赵一博与航模协会成员又进行了固定翼无人机的表演。目前,西安理工大学航模协会主要成员有14级、15级和16级的成员组成,有赵一博、张明、余钊、张章、杨鹏、杨毅和高新学院2014级的杨帅。因航模协会队员今天参加相关航模比赛,一些成员没能到场。院党委副书记黄元和申德富总经理对大学生们的航模飞行表演给予很高的评价,希望航模协会发展的越来越好,并对成员们提出了注意安全,不要在飞机场等地进行航模飞行等要求。

阳春三月的西高学院,到外是花的海洋,春的律动。航模协会的队员在队长赵一博带领下,用固定翼

无人机对学院的大好春光进行了航拍,心中充满了对美丽西高的热爱。

航空模型运动是以操纵、放飞自制或装配的模型航空器进行户外活动、训练比赛或创纪录飞行的一项科技性较强的运动。现代航空模型运动分为自由飞行、线操纵、无线电遥控、仿真和电动等五大类。按动力方式又分为:活塞发动机、喷气发动机、橡皮动力模型飞机和无动力的模型滑翔机等。

航空模型运动的生命力在于它的趣味性和知识性,亲手自己制作的矫健雄鹰翱翔蓝天,往往会使得青少年产生美好的遐想,激励他们不停的追求。

随着物质文化水平的不断提高,航空模型运动也将作为一项陶冶情操的高雅休闲活动而吸引更多的成年人的参与。参加这项活动不仅丰富了校园文化生活,还可以学到很多科学知识,培养既善于动脑又善于动手和克服困难勇于进取的优秀品质,促进同学们德、智、体的全面发展。



绿茵上激情奔跑球员们再创足球辉煌



本报讯(记者 16 电气 潘月)为锻炼大学生身体素质,培养团队合作精神,3月29日,由我院与学前师范学院联合举办的足球友谊赛在足球场上如火如荼地展开。

绿茵点亮梦想,激情舞动青春,我院与学前师范比赛还未开始,队员们个个斗志昂扬,蓄势待发,在场的观众殷切期待双方的精彩对决,随着裁判的一声哨响,比赛开始了,双方队员迅速进入状态。上半场刚开场不久,学前师范就趁我院立足未稳先进一球,随后攻势有增无减,我方也不

甘示弱,凭借积极抢拼,在场上争先恐后,来回传球,大概过四十分就扳平比分。双方队员精湛的脚法及精彩的配合博得场下观众阵阵掌声。中场结束,双方队员都大汗淋漓,但没有一个人说累,在这短短的十几分钟的休息时间,双方队长还在进行赛前战术安排,休息过后,双方又进行了下半场的激情酣战。我院与学前师范的球员就像在草原上的一匹脱缰的“黑马”,不断奔跑。下半场开场仅一分钟,我院就将比分反超为二比一,随着比赛的深入,我院

抓住机会再次得分,把比分进一步扩大。整场比赛打得火热,双方攻势此起彼伏,临近结束对方长传,后卫失误,导致对方前锋单刀进球,比分保持三比二直至终场,我院球队赢得比赛。比赛结束,双方合影留念。

这次活动不仅锻炼了学生的体魄,展示了学生的活力,而且为各学院搭建了相互交流的平台,同时让大家在比赛中加强了团队合作精神。每个人在这样一场场比赛中成长,队伍也在吸取经验不断发展强大,然后迎接新的挑战!

态度决定一切



有什么样的态度就会有什么样的人生，成败的关键不在于拥有什么样的出身，拥有多高的智慧，而在于我们做事的态度！

世上，有着数不清的人。一生中，有人成功，有人失败，有人欢，有人悲。有人得，有人失。为什么，一样的开始，结局却不同，一生的际遇更是悬殊。

其实，这都取决于你对人生的态度。是积极勇敢地去面对，还是颓废失落，自怨自艾地破罐子摔碎。

真的，在人的的一生中，不可能一辈子都一帆风顺，一生风平浪静。无论谁，都要有承受挫折的能力。在困难面前，要无畏地去努力，百折不挠，不要去逃避，逃避只会使你越来越弱，直至不堪一击。这也是为什么有些人经受不了一点挫折，一失败便万念俱灰，不想重来一次，也不敢再去奋斗，只因害怕再一次失败。

大千世界，人生百态。如何面对人生，是快乐，是悲伤？不能让你的人生去决定，也不是任由命运摆布着你，应该自己把握！

人会在失败时念叨着：“命运，命运！既然早已注定，有何必去强求，随遇而安吧。”但是否但灾难降临时，也要死死坐着，说着：“一切皆是命……”不，决不是，这只是弱者的表现，我们要把握着自己的态度，努力去进取！

其实，是人生改变你，还是你改变人生，都有你自己决定。即使人生路上充满颠簸，忧伤与悲痛始终紧随着你。但只要你始终让笑容陪伴着你，无论多么困难，多么伤心的事也闯得过去，这就是人生的态度！本来，人的一生很美，也很甜。但往往，消极颓废的人生态度却会使你的本应精彩的一生过早落幕，或是让人生中充满苦涩，使本应五彩缤纷的人生黯淡无光。

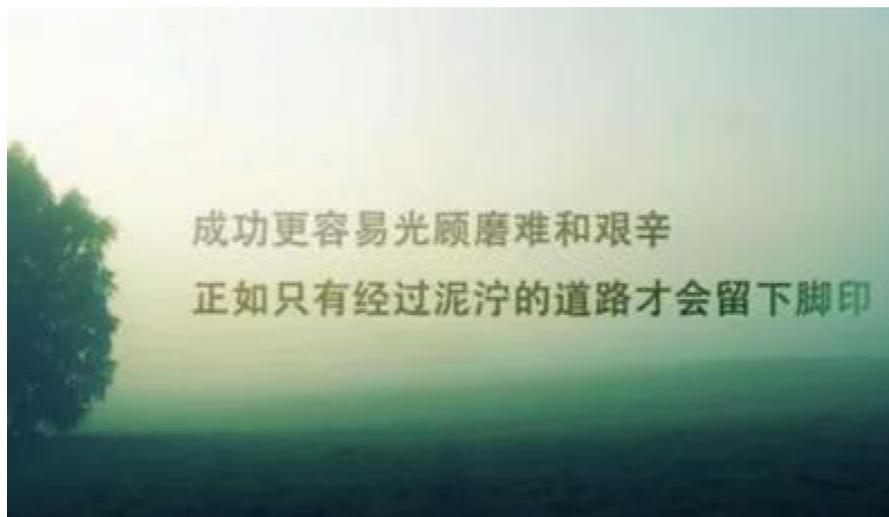
积极的人生不一定会使你成功，但消极的人生态度却一定会使不思进取，从而放弃一生！

态度决定一切：每个人都有选择人生之路的权利，开心也罢，悲伤也罢，带着认真对待人生的态度上路，慢慢开拓出自己的一片天吧！

——来自网络



年纪轻轻，别总把没意思挂嘴边



前不久见到表弟，他整个人发胖了不少。我笑着调侃他，看来你最近日子过得不错，心宽体胖。表弟也笑了，就是吃得多，动得少呗。

表弟已经在银行工作了大半年，我问起他工作怎样，他心不在焉地说，就那样。

我一愣，那样是哪样？他说，就是按部就班。

我点点头，那也不错。

表弟问我，这有什么不错？我解释说，年轻人能够有一份收入不错的工作，衣食无忧，就是不错。

表弟撇撇嘴，可我总是觉得没劲，这日子没意思。

我能够理解他的想法，现在的年轻一代，已经和我们当时完全不同了。

经80后毕业后，能够找一份稳定的工作，租得起房子，吃得饱饭，工作有前景，就是其他人羡慕的对象。而现在的年轻人，更看重的还有自我价值的体现。

曾经我在面试新人时发现，更多的年轻人考虑的不光是薪资，不光是前途，还有这份工作是否有意思，是否能给他更多机会，是否能让他觉得有趣。

“生活没意思”

这句话好像我最近经常听到。

有时是一些年长的人，他们有的已经成功，有的还在浑浑噩噩，上有老下有小，谈起话来老成，滴水不漏。稍微多说一些，就说生活没意思，无非是一天天得过且过。

有时是一些年轻人，他们有的长期做一份工作，有的三天打鱼两天晒网，都有各种压力和负担。稍有不满意，就说这日子真没劲，还不如去穷游。

面对生活，我们好像越来越多地给予了一些负面评价，释放自己内心的负能量，并且将这种情绪变作一堵墙，阻隔了与外界的联系。

表弟对我说，上班时动力不足，感觉浑身不舒服，明明没有做多少工作，却依然感觉很累。回到家筋疲力尽，什么都提不起精神。

有人约吃饭，借口工作忙拒绝；有人约聚会，推脱不去。只要提到工作，就是烦透了；只要提到生活，就是没意思；只要提到梦想，就是沉默，甚至是批判。

表弟问我，我这样是不是不对？我点点头，可能真的出现了一点问题。在心理学上，这是慢性心理疲劳的一种，是自我的发展停滞状态。

表弟坦言，他曾经设想过无数的生活状态，有的光鲜亮丽，有的刺激有趣，有的跌宕起伏，但最后，却走上一条最平庸的路。

我对他说，既来之，则安之。一个人

不是在更好的环境下才能成为更好的人，而是你如何能够在现有的条件下，最大限度地做好自己份内的事。

人总是对很多事情抱有幻想，期待自己的生活犹如影视剧般丰富多彩，最好是有一种猜得中开头猜不到结尾的人生在等待着自己，每天都充满着刺激和新鲜感。

可长大后发现，生活和期待落差巨大，并没有那么精彩。虽然每天都在做着不同的事，但大都在自己的掌握之中，很少有一件事可以让自己特别有成就感。

丧失了成就感，实现不了自我价值，于是很多年轻人将自己的生活冠以“没意思”这样的概括。

很多人越是长大，越是活得焦虑。这一点体现在他们将本应关注自我的眼睛，放在了别人的身上。很多人看着别人成功的故事，不断地进行对比和羡慕，最终只剩下一声叹息。

总是在纠结中活着，担心未来，担心自己不能实现理想，每一步都走得跌跌撞撞，这样的日子，换做谁都没办法快乐地继续。

生活的无趣不是说它没意思，而是生活不是过山车，不会永远都刺激，更不会天天都大起大落让你感受价值。

生活更像是一条缓和的抛物线，有时在顶点，有时在谷底，有时需要我们去攀爬，有时需要我们去俯冲。而这个过程，却是漫长的，它会漫长到你以为日子是一成不变的，漫长到你以为自己的人生可以一眼就看到尽头。

可这个世界上，哪有这么笃定的一成不变？

而一旦你认定了自我生活的不变，就会生出负能量，甚至会怀疑自我，怀疑这个世界。

你心里有梦想，却在怀疑梦想；你内心有期望，却觉得它一文不值；你看着别人的成功，认定那是运气；你觉得任何的努力，最终都丧失了意义。曾经意气风发的你，最终在现实生活中败下阵来，成为一个浑身负能量的人。

更重要的是，你期望未来，需要刺激，但却惧怕失败，畏惧未知，于是，或主动或被动地选择了最普通的生活。到头来又埋怨生活没意思，这是谁的错？

人最怕的不是过不了想要的生活，而是明明你可以做得更好，却因为自己的胆怯和彷徨，丧失了最佳的行动机会，连现在的日子也过不好了。

一个人，别总想着在生活中寻找刺激，或许我们更应该平淡的日子里，成为那个有趣的人。你还那么年轻，别总把没意思挂在嘴边。

——来自网络

《爱乐之城》

—献给那些追逐爱和梦想的人



《爱乐之城》是一部歌剧爱情片，在这部影片中音乐与舞蹈完美的结合，在经典的音乐旋律中，男女主人公欢快的跳着舞蹈，彼此间爱情的火花在强烈碰撞。而在这接近于现实生活的剧情中，也无不激发着影片的魅力，展示着它所要讲述的生活和爱情的哲理。

《爱乐之城》确实是今年最值得一看的好片之一！它套上好莱坞黄金时代的歌舞片叙事框架，用镜头致敬经典，用似曾相似的歌舞桥段让你深陷，它复古、怀旧，却又精致、美丽；带有淡淡的伤感，却又让人沉浸不已。导演大胆地尝试，把星光熠熠的洛城拍出了复古、怀旧的味道，而石头姐

和高司令演绎的现代爱情故事更是延续了黄金年代纯粹又美好的余韵。

《爱乐之城》虽是一部歌舞剧，但它所描述的故事才是最吸引大众的一环。在它精致的歌舞外表下，其实讲述了一个简单而丰满的追梦之旅，分享了一个关于爱和坚持的动人故事。

电影把故事分成五个序章进行。春、夏、秋、冬，在女主的追梦路上，四季里的洛城美好而残酷。电影把男女主角从相遇、相知、相爱到分离的过程嵌套进四季里，又用一条循环的故事线让人感叹命运的捉弄。五年前，男女主角两人相遇，在爱情和梦想的路上，他们经历了很多波折，女主对于演员梦的坚持，男主对于爵士乐的追求，两人在洛城携手同行，遗憾的是最终没能在一起。但事实上电影并没有那么残酷，它安排了男女主角在某种意义上的彼此守护，女主最后故地重游，在爵士俱乐部里面的那段假想回忆就是最好的注解——五年前女主被男主的钢琴乐吸引，走上去表达敬意的时候，男主不屑地离开，留她

一脸尴尬；五年后，还是那个场景，女主走上去，男主却直接抱住她拥吻，此刻，不管是现实也好，幻想也罢，这段爱情依旧美如爱乐！电影结尾，男女主彼此深情对视，眼神里尽是对前尘往事的留恋，转而又云淡风轻的一笑，也算是对这份旧情的一个交代吧：让往事随风，如今各自安好。相濡以沫，不如相忘于江湖！

这部电影对人物的塑造也是十分完美，令人回味无穷，影片中石头姐塑造的追梦女孩，在洛杉矶试镜不断碰壁，但依靠乐观坚强的性格，以及对于爱和梦想的坚持，最终获得成功。这种看似鸡汤满满的故事，却在她一双灵动的大眼睛下显得真实而感人，歌舞下的爱乐之城，既是造星工厂，也诉尽了每个人成名之路的酸甜苦辣，实在唏嘘！

总之这部电影想要传达给我们的是一——我们终将有一天，或将为了生活放弃了梦想，或将坚持不懈直到有一天梦想照进现实。不管如何抉择，至少我们曾经为了爱与梦想努力过，坚持过，这就足够了！

忍受是生命赋予我们的责任

—余华《活着》



‘活着’在我们中国的语言里充满了力量，他的力量不上来自于喊叫，也不是来自于进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受显示给我们的幸福和苦难。无聊、和平庸。作为一部作品，《活着》讲述了一个人和他的命运之间的友情，这是最为感人的友情，因为他们互相感激，同时也互相仇恨；他们谁也无法抛弃对方，同时谁也没有理由抱怨对方。他们活着时一起走在尘土飞扬的道路上，死去时又一起化作雨水和泥土。福贵，这个曾经风光一时的富家少爷因为年轻时无所顾忌的胡闹和为所欲为毁掉了自己和家人一生的幸

福。他终于在贫困中觉悟，也许那并不算迟。可厄运的阴影一直追随着他的脚步，残暴地夺走每一个与他有缘的人的生命，毫不留情。他的父母在家境败落后相继死去，伤痛还未平复，与自己同甘共苦的妻也离他而去。最后，连他唯一的孙也没有逃过死神的魔掌，只剩下他一个人孤独地活着。福贵亲手埋葬了六个至亲至的人。不知是命运对他的特别眷顾或是另一种惩罚，他活了下来。在历经了那么多男人难以想象的苦难之后，他学会了忍受，忍受生活的重压。他只是很单纯地为了活着而活着。记得有那样一句话：生活就是人生的田地，每一个被播种的苦难都会长成为一个希望，他们就是我们的双手。不管身上承受着什么，不管脖子上套着什么，不管肩上负载着什么……

正如一条颠簸在大海中的航船，始终会在浪尖与谷地起伏一样，前行在写作之路上的作家们的创作状态无疑不可能稳定如一。余华也不例外。如果仔细分析，就会发现1995年前后，也就是在那篇《活着》的创作前期，余华的文学创作进入了一个很微妙的时期。首先，我们跨越对经过和原因的猜测和臆断，把目光直接投向1997年，我们会发现余华在那一年做出的一个对中国先锋文坛不啻为一个噩耗的决定：放弃先锋试验。然后我们再回眸身后。这时候就会发现，那实际上在1995年就已经是注定的事情了。这一年，另外两个著名的年轻作家苏童、莫言也作出了类似的决定。余华的告别先锋小说的宣言是：“我现在是一个关注现实的作家”而这时恰恰是他继《活着》之后，另外一个长篇小说《许三观卖血记》杀青不久。那么就让我们稍微关注一下这后一部被作者声称为“关注现实”的作品。实际上，它与余华早期作品之间相当明显的变化。或者说，我们会惊异地发现这篇文章与余华早期的《在细雨中呼喊》完全是两种样子。那么我们再把目光转回到1995年，就会发现余华的唯一兼有现实主义文学和先锋小说特征的作品，就是那篇轰动一时的《活着》。这样说来，《活着》应该是余华创作的一个过渡。从这个角度说，《活着》是作者在自己进行先锋性文本创新枯竭的时候，寻求出来的一条出路。不过作者自己恐怕不同意这样的

观点。从作品本身看，尤其是在作品的前半部分流露出来的很大的随意性可以看出，《活着》不是一部在构思完全成熟后才开始创作的作品。余华有可能象孩子信手涂鸦一般写下下一个开头。作者在将这个作品雕琢之前，可能称不上是在创作。在余华的创作陷入低迷的时候，写作其实仅仅是一种习惯而已。《活着》是一篇在随意中完成的小说，对于读者和作者而言，与所有好作品一样，是一种偶拾，或者是一个运气。

《活着》是一篇读起来让人感到沉重的小说。那种只有阖上书本才会感到的隐隐不快，并不是由作品提供的故事的残酷造成的。毕竟，作品中的亡家，丧妻，失女以及白发人送黑发人这样的故事并不具备轰动性。同时，余华也不是一个具有很强煽动能力的作家，实际上，渲染这样的表达方式也是余华一直所不屑的。余华所崇尚的只是叙述，用一种近乎冰冷的笔调娓娓叙说一些其实并不正常的故事。而所有的情绪就是在这种娓娓叙说的过程中悄悄侵入读者的阅读。这样说来，《活着》以一种渗透的表现手法完成了一次对生命意义的哲学追问。他象一个熟练的外科医生慢条斯理地将生活的残酷本质从虚假仁道中剥离出来一样，《活着》用一种很平静，甚至很缓慢的方式，将人们在阅读可能存在的一个又一个向好的方向发展的幻想逐个打碎。这样就会有一个结局：人们就对此书留下深刻的印象。因为阅读是一次心理的恐惧经历。实际上，这又暗示了中国文学的另外一个事实：以现实主义做口号的现实主义其实是最不敢面对现实的。比如：本质上，人活着本身除了活着以外，并无任何意义。那么如果一定要赋予意义的话，那么唯一可以算作意义的，恐怕只有活着本身了。《活着》的伟大感可能恰恰源于这里。也正因如此，《活着》就明确了一个内容，活着在一般理解上是一个过程，但是，活着本质上其实是一种静止的状态。余华想告诉读者：生命中其实是没有幸福或者不幸的，生命只是活着，静静地活着，有一丝孤零零的意味“活着”是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福和苦难，无聊与平庸。

倡
议
书

走进一个干净整洁的校园,您一定心情舒畅,生活愉快。营造了一个优美整洁的校园环境是我们师生共同努力!同学们在温馨的环境中努力学习健康成长。呼吁各班同学保护校园环境、爱护公物,共建美丽校园,你我共行动。

校园,是学习生活的重要场所。校园环境的好坏直接影响到师生的工作、学习和生活。同时,校园环境也是一个学校文明程度的重要标志。目前,在我们校园中存在少数同学随手乱扔垃圾(各种食品包装袋、饮料袋、面巾纸、瓜子壳、糖果纸等)的不文明现象,这种行为已经严重破坏了校园环境,损害了学校的形象。校园环境已到了不能不治、不治不行的严重地步,因此政教部向全校师生发出以下倡议:

- 1、爱护学校花草树木,不任意践踏草坪,不随意进出绿化带,不攀折花木。
- 2、不在校园内吃零食,不随手乱扔食品包装袋、饮料袋。
- 3、看到地上有纸屑、塑料袋

等杂物,主动拣起来放入垃圾桶。

- 4、每天做好值日生工作,清除卫生死角(楼梯、楼道)。
- 5、上体育课时要保持好操场卫生,严禁在操场上留下垃圾。
- 6、不随地吐痰、不在墙上乱刻乱画。
- 7、不乱停车,把车辆停放在指定的区域内。
- 8、养成勤俭节约的美德,减少浪费,就是减少垃圾。
- 9、爱护学校黑板,不乱涂乱画、不拍打敲击黑板。
- 10、爱护学校课桌椅,不乱涂画刻,保持桌内整洁,不随意粘贴物品,不踩、不拖、不敲桌椅,挪动桌椅,小心翼翼。
- 11、爱护校舍墙壁,不乱涂乱抹,不踢踩墙壁,不在墙壁上打球,留下任何印迹。不破坏墙壁文化建设。
- 12、爱护学校教室公物,不乱踢打、涂抹门窗,不损坏电脑、电视、视频展台。
- 13、爱护学校资源,随手关闭电灯、电源,节约每一度电。



14、爱护校园内的水笼头,不乱拧乱拽,拧紧水龙头,节约每一滴水。

15、爱护校园内的体育设施及清卫设施,不损坏、不攀爬。

同学们,我们要像爱护自己私人财产一样爱护公物;要像珍惜自己的身体一样,珍惜公物。让我们携起手来,杜绝损坏公物

的行为。爱护公物,从我做起,从小事做起,从身边做起,让美丽的校园在我们每个人的精心呵护下变得更加绚丽多姿,更加舒适宜人吧。保护校园环境,人人有责。让我们所有的师生一起响应今天的倡议,用自己的行动打造美丽的西高校园吧!垃圾不落地,西高最美丽!

爱 我 最 美 校 园

我们知道,校园是老师和同学们工作、学习的场所,优良的校园环境,可以让我们心旷神怡,给我们美好的心情。我们的校园虽然面积不大,但绿化还算不错,绿树成荫、花香鸟语;教室外面、过道走廊张贴了古今中外的名人名言。我们都在努力营造一个健康、和谐、催人奋进的环境,使同学们在优良环境中受到感染与熏陶,在潜移默化之中树立正确的世界观、人生观和价值观,让大家在优美、整洁、温馨的环境中一天天健康地成长,做一名文明的社会公民!

“美化校园,绿化校园”。我们的校园变绿了,变美了。一朵朵鲜



花,一棵棵小树,一块块草坪,一个个花圃,我们的校园增添了生机,焕然一新。“空气清新,环境整洁,楼房林立,绿树环抱”,谁不希望在一个清洁、卫生、美丽的校园里健康成长学习呢?但是种种原因,我们的校园环境正逐渐被一些同学的不文明行为所破坏。如今在我们美丽的校园中,出现了一些不文明的现象,有些同学随意乱扔的果皮纸屑、塑料瓶、瓜子壳等。每当淘气的风把这些垃圾抓起,东奔西跑,像个撒欢儿的孩子,我们只能束手无策,看着它们在校园“翩翩起舞”,甚至有的同学雪白的墙壁上和课桌上乱涂乱刻乱画、乱吐痰等。所有这一切,都跟我们美丽的校园极不相称。看到这些现象大家的感受会怎样呢?在这里学习生活能使大家开心吗?

为了让我们拥有绿树成荫、环境整洁、草地如茵的美丽校园,请大家快快行动起来吧!用自己的双手去保护校园环境的优美。通过广播、黑板报、演讲赛、知识竞赛、开展主题班会等形式,大力宣传保护校园环境的重要性、必要性,形成“西高是我家,美丽靠大家”的良好氛围;养成人人从自己做起,从身边的小事做起。俗话说:“勿以善小而不为,勿以恶小而为之。”养成不乱丢垃圾,不乱吐痰,不乱涂乱画,不肆意践踏草坪,动一动手,弯一弯腰等好习惯。亲爱的同学们!让我们携起手来,共同努力,给我们自己创造一个优美整洁的学习生活环境吧!

我深信,校园是美丽的,是亲切的,是我们学习成长的地方,我们爱校园,热爱校园的一草一木,让我们共同努力来保护校园的环境吧!
——文章来源网络

沙漠中的“女汉子”

在沙地上简单地烤两个馒头,是殷玉珍最方便的午餐。

1985年,年仅20岁的殷玉珍,从陕西省的一个小村子东坑镇,嫁到了内蒙古毛乌素沙漠的腹地——乌审旗的井背塘。说是村子,其实只有他们一家人。方圆几十里是茫茫无际的沙漠。别说是汽车,就是骡马车,也没法进出,因为这里没有路。

看着这么个鬼地方,殷玉珍一度想离开这里,但生性倔强的她就是不信,这么个大活人,怎么就让沙子给吓跑了?她暗下决心:这辈子宁肯治沙累死,也不能让风沙给欺负死。

1985年秋天,殷玉珍用一头羊换回600株树苗,用驴分6次驮回了家,把自己的房前屋后都围种上树。第二年春天,栽下的树竟然全活了!一家人兴奋得几夜睡不着觉。初尝甜头,更加坚定了殷玉珍种树的决心。

为了买树苗,她每年都要喂几口大肥猪,卖肉换钱。除了维持正常生活外,家里的收入全部投到了种树上。有时凌晨3点,就到19公里以外的苗圃驮树苗。一次,3头牛好不容易爬上一座山,可随之而来的一股大风,把苗垛子刮到了坡底。殷玉珍一次又一次地把苗垛子重新抬上了牛背,她说,这样的遭遇是家常便饭。一次,她和丈夫正在离家几十里外挖树坑,突然间来了沙尘暴,沙丘开始向他们所在的方向移动,他俩被吓坏了,赶紧向家里跑,可由于眼睛睁不开,半天也找不到家。后来,还是循着自己家的狗叫声摸到了家里。

多年与沙漠的较量,使殷玉珍摸索出一套治理流动沙丘的好办法:层层设防,步步为营。这大大加快了治沙速度,也提高了林木的成活率。现在,她每年植树的控制面积都在3000亩以上。不少素昧平生的人给她送来了树种,还教她认字、学文化。这时的殷玉珍,已不把种树治沙看做是出口“窝囊气”改变自己一家人生存的小环境那么简单了,而

是将它看成造福子孙后代的大事业了。她给儿子起名叫“国林”,儿子经常说:“妈妈爱树爱得着魔了。”看见哪棵树的皮裂了,殷玉珍就像是自己的孩子受伤了一样,总要把树上的“伤口”给包好;要是哪棵树死了,她得难过好几天。

“现在讲结构调整,我也要把治沙和种植、养殖业结合起来。”在殷玉珍看来,治住沙了,才能种上地,有了好地才能喂牲口,把牲口卖了能增加收入,然后再投到治沙上,形成良性循环。去年,她除了种一些常规作物外,还种了西瓜、哈密瓜、桃树、杏树、葡萄等经济作物。如今,殷玉珍已勾勒出一个“生态经济园”的雏形。



为了打通阻隔,殷玉珍决定要修路。她4次修路,3次被埋,现在,一条由柴草和枯树枝铺成的10公里长的简易路,已成了她一家人了解外面世界的窗口。

据林业部门最新测定,到目前,殷玉珍的治沙造林面积,已达5.548万亩!

“宁肯种树累死,也不叫风沙欺负死。”这句殷玉珍说过的话,成为鼓舞治沙者的精神格言。在她的感召下,周围群众积极承包荒沙地植树造林。

——文章来源网络

编者言:每个人的生命中都会遇到遂己所愿,珍惜每一份缘分,珍惜每一份相遇。既相遇,必相惜。既有缘,必在意。用一颗善良之心去款待每一份情意,用一颗宽容之心去善待每一位朋友。用一颗理解之心去善待世人,用一颗仁爱之心去善待亲人。

寻人启事

文 / 16级机械 高哲

我弄丢了一个很重要的人,现在想要找回他,不知道还来不来的及。

他走丢时十八岁,如今已经快要奔三了,过了这么久我才想要找回他,不知道他是否埋怨我为什么这样长时间不去找他。

他走丢时穿着舒适休闲的衣服,鞋子是双洗的发白的运动鞋;他走丢时常有笑颜,对人很温和;他走丢时面部线条硬朗,身上全是肌肉;他走丢时没钱但有真心爱他的姑娘。

如今的他穿着西装革履,鞋子早也已换成了皮鞋;如今也还在笑着,只是笑里透着奸诈,让人难以捉摸;如今他的脸上已经布满肥肉,腹肌被啤酒肚取代;如今他有钱了,那个把青春给他的姑娘却

没能好好珍惜。

如果你在街上看到那个十八岁的他,我希望你告诉他,我很想念他,想念那个十八岁一无所有的他。

在十八岁那个理想与现实并存的十字路口,那个时候他是想要为理想坚持的,只是最终却屈服现实,成为了如今的模样,而我也越发怀念十八岁的他。如果再回到那一年,我希望他能够选择遵从理想多于服从现实。

那个时候的他有自己的追求和乐观,会与朋友谈天说



时光清浅
岁月留香

文 / 佚名

时光的剪影里,暖了多少相遇,又惆怅了多少离别。往事穿越时光,打湿了谁的眼角?牵挂穿越心灵,温润了谁的想念?伸手似乎还能触摸到往日的温度,暮然回首你已不在灯火阑珊处。那些曾经的身手相牵;曾经的山盟海誓,总是洒落在流水落花间。时光总是无情的带走某些东西,然后让我们想念,或许生命的美好,就在于相遇与别离间留下的岁月的痕迹,你眉间不悔的笑意,便是我经年写下最美的一笔。那么如若遇见,不问是缘是劫,浅浅遇,深深藏,彼此安好,便是晴天。

笑,活的简单,希望用自己想要的方式去获得成功。那时候对他而言,只有诗和远方的田野。如今,他早已被岁月摧残,没有了当年的风采,他只有眼前苟且的生活。

如果你在街上碰到他,我希望你告诉他,如果可以,请把十八岁的他还给自己。我很后悔弄丢了十八岁的他。

在无数孤枕难眠的日子里,我总在想象如果他能够回到十八岁该多好。

如果回到十八

岁,他定会忍受着所有的煎熬去选择坚持原则;如果回到十八岁,他定不要自己变得世俗;如果回到十八岁,他一定下定决心善待陪伴他的姑娘。

可是,没有如果。

他只能在生活里挣扎这么多年后选择重回轨道。只是可惜浪费了多年的好时光。但幸好,一切都还来得及。

我知道我已无法找到十八岁的他,可我想要在将来的日子里找到蜕变后的他。虽然无法回到十八岁,但可以做回十八岁的他。

现如今,我不想寻他了,我一直苦苦寻找的不过是十八岁的自己。时光一去永不回,我一直都知道的。但我想以未来蜕变的方式去见到他。

我弄丢的那个人,余生你要好好过,别与现实同流合污,别把搞得自己很是忧伤。

愿你

文 / 16级财管 段阿敏



如今的你脚底踩着以舒适为主的白色平板鞋,奔跑起来的时候马尾在脑后左右摇摆,还有那毫不掩饰的豪爽大笑,都让你在阳光下看起来平凡但又别样的美丽。

可这一切你都不懂珍惜,一边拥有一边排斥。

你渴望有一日能将脚下踩的白色板鞋换成红色的高跟鞋;你渴望有一日能放下扎起的马尾;你想要把身上舒服的衣着换成最潮流的服装,你想要笑不露齿成为你心目中女神的模样。

时光这个东西,终有一日会催促你成为你想要的那般模样。

我希望你成长为自己想要的样子,但我不想要你对此生心存遗憾。我能够看懂你看向穿着西装在街道穿梭的白领的眼神,但我也能看到穿着你想要的十公分高跟鞋的女子看向你羡慕的眼神。你期盼的、羡慕的,我愿你都能拥有,也愿有朝一日你踩着高跟鞋觉得累时,能想起曾经让你倍感舒适的白色板鞋。其实你穿白色板鞋的样子真的很美,只是

你渴望挤进大人的世界时忽略了属于自己的美。

我愿你成长到披下头发也不会被大人批评时,无论发型变成什么样子,都能够随身带着一个皮筋。我相信你会用到它的,你也会怀念它的,因为你再也不能肆意奔跑,你在乎的还有你的发型是否会乱。

我愿你能够穿着当季潮流的服装穿梭在各种场合,在酒吧门口看到穿着校服不让进的小姑娘时会想起曾经的你。我希望你既有正装又有运动服,因为只有运动服适合奔跑啊,我不希望你忘记自己奔跑时那迷人的模样。

我愿你被贴上别人眼里女神的标签,但我不想你连哭笑的情绪都要去隐藏,也不想你连哭泣都要找寻一个合适的理由。我想你一定不知道你的笑声可以治愈别人的伤口。

你终将成长,我难以阻挡。在这个善变的世界,没有什么一成不变,可我不愿你失去你的善良属性。你会一直温柔,只是温柔的人在更改。愿街边路灯照射你影子时都是成双成对,愿你被人伤害后仍旧懂得反击,愿送你回家的人始终如一,愿你遇到的都是好人。

如果世界对你不公,愿你仍乐观以对,愿你成长时有三五挚友一直陪伴,愿你怀念你所失去的一切时,所有的一切都别样的方式还给你。

我愿,我愿你的一切都能成真。

送给我的桃花姑娘

文 / 16级机械 李照民



冬季让桃花的活力沉寂太久,终在三月,这个能让人稍感暖意的季节,我的桃花姑娘争取到了尽早释放。

三月是个值得让人欣

赏,值得让人留恋的月份。三月的风吹在人身上体会到的已不是刺骨,吹醒了小树抽出了新芽,吹出了树上挂满如羞怯小姑娘般的花骨朵相互簇拥,吹开了花骨朵争相绽放。我的桃花姑娘,终于解放自我,洋洋自得,成为游人拍照留念的天然美丽的背景。

一棵两棵的桃花已满足不了我的喜悦心情,终在清明时节雨纷纷时,迎着贵如油的毛毛春雨,我去赴与满园桃花姑娘每年的约会。

立足于园外,扑面而来一阵花香,清淡而又迷人,这是我的桃花姑娘的体香;进入眼睑的是漫天遍野的粉红色和她高挑的身材,桃花姑娘的腿与胳膊,纤细且笔直,在现代来说,桃花姑娘的身材是标准的女神身材,恰好粉色是我的桃花姑娘最爱的颜色,她的服装都是粉色的,我的桃花姑娘原来是想要做个粉

嫩的公主啊;桃花姑娘所穿裙装上映满了一朵朵盛开的桃花,这是她的专属服装,她的服装定得高人所制定,为什么呢?只为那一朵朵花的刻画,美而不妖艳,且形状各异,独领风骚,各个花朵之间拥簇而又相挤,成为了一团与一团之间的镶嵌。

我站在桃园里,闭眼是我的桃花姑娘,睁眼也是她。她让我觉得“人生苦短,定应珍惜”。

奇怪的是,从见到桃花姑娘的那一刻,许久未见的太阳都挣脱开乌云来见证我与桃花姑娘之间的美好约会。太阳公公都想让我更好的看一看桃花姑娘的美。善意的太阳透过桃花姑娘的衣服缝隙撒下片片金光,一缕缕阳光下,桃花姑娘更显妖娆,但又透露着丝丝调皮,我想迫切地像桃花姑娘表白,我爱她的妖娆且调皮。

古今中外多少人败在桃花姑娘的衣裙下,爱她的美,爱她的清新脱俗,甚至于爱她的妖娆。我知道的,桃花姑娘的美,无论是多么伟大的诗人,或是多么伟大的文学家也不能将桃花姑娘的美用文字所表达出来。

言笑晏晏,不觉已是归时。回望那朵朵绯红的云,想起崔护的一句诗“人面不知何处去,桃花依旧笑春风。”愿明年春复来时,仍有幸邀约我的桃花姑娘。



春季多发病的介绍与预防

万物复苏,春意盎然。春天是一年最美好的季节,春季也是一些传染病的高发阶段。

流行于春季的常见传染病有以下几种:流行性感、麻疹、流行性腮腺炎、猩红热、水痘、流脑等。

流感

是常见的呼吸道传染病,潜伏期1—3日,主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续3—4天,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

麻疹

是由麻疹病毒引起的急性传染病,潜伏期8—12日,主要症状为发热、怕光、流泪、流涕,眼结膜充血,出现口腔粘膜斑及全身斑丘疹。

流行性腮腺炎

是由流腮病毒引起的急性传染病,儿童多见,近年成人也有发病,俗称“乍腮”,潜伏期14—19日,主要表现为全身不适,发热,耳下或下颌角疼痛,以耳垂为中心1—2天内迅速肿大,张口和咀嚼时疼痛。

猩红热

是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病,临床特点为发热,咽峡炎,全身弥漫性皮疹,疹退后伴皮肤脱屑等,潜伏期1—7

天。

水痘

是由病毒引起的急性传染病,主要传播途径有:直接接触水痘疱疹液;空气飞沫传播;被疱疹液污染的用具。水痘的潜伏期为12~21天,平均14天。患了水痘以后的主要临床表现有:全身皮肤分批出现皮疹,以躯干为多,头面部次之;皮疹由最初的斑丘疹逐渐发展为疱疹,好转后结痂;水痘为自限性疾病,约10天左右自愈,但发疹期间要注意各种并发症,尤其是继发感染;重症水痘还可发生水痘肺炎、脑炎、肝炎、间质性心肌炎及肾炎等。

流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)

是由脑膜炎奈瑟菌(又称脑膜炎双球菌)引起的,经呼吸道传播所发生的一种化脓性脑膜炎。它发生在冬春季节,主要表现是突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀点和脑膜刺激征,严重的还会有败血症、休克及脑实质损害。婴幼儿流脑的临床表现不典型,可有咳嗽等呼吸道症状及拒食、呕吐、腹泻等消化道症状;有烦躁不安、尖声哭叫、惊厥及囟门隆起,脑膜刺激征(颈项强直)多不明显。

预防措施

不同的传染病有不同的治疗方法,但基本

的预防措施是相通的,我们只要注意以下几点,就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、按时注射预防疫苗
- 2、每天开窗通风,保持室内空气新鲜,尤其寝室、电脑室、书房等;
- 3、不到人口密集、空气污染的场所去,如歌舞厅、影院、录像厅;
- 4、勤洗手,并用流动水彻底清洗干净,包括不用污浊的毛巾擦手;
- 5、到医院就诊最好戴口罩,回家后洗手,避免交叉感染;
- 6、注意不要过度疲劳,防止感冒,以免抗病力下降;
- 7、合理膳食,增加营养;
- 8、发热或有其它不适及时就医;
- 9、避免接触传染病病人,尽量不到传染病流行疫区;
- 10、传染病病人用过的物品及房间适当消毒,如日光下晾晒衣被,房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多,但只要重视预防工作,做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

肺结核的传播途径

肺结核的传播途径主要是什么?很多人在被查出自己患有肺结核的时候很迷惑,自己是如何患有肺结核,现在得了肺结核会不会又才传染给其他人,肺结核依靠什么方式来传染,下面就来了解一下。

呼吸道传染:是主要的传染途径。健康人吸入带菌的飞沫或尘埃后可引起感染,产生肺部原发病灶。

消化道传染:多因饮用未消毒或消毒不严的污染牛型结核杆菌的牛奶或污染人型杆菌的其它食物而得病,多产生在咽部或肠道原发病灶。

其他传染:偶可通过破损的皮肤、粘膜、生殖器官等接触传染。还有先天性结核病传染途径为胎盘或吸入羊水感染,多于出生后不久发生粟粒性结核病或生殖器结核。人类普遍易感。人感染后,是否发病,与受染菌的数量、毒力、机体的非特异性及特异性抵抗力高低有关。营养状态、精神紧张、体力消耗、长期应用皮质激素治疗、肿瘤化疗、免疫抑制疗法、糖尿病等各种因素,均可降低机体抵抗力,易于受染发病或使结核扩散和病情加重。



如何预防肺结核?

肺结核是通过呼吸道传染的慢性传染病,传染程度决定于肺结核病人痰中结核菌的数量、病人咳嗽症状的严重度和接触的密切程度等。

结核病主要有哪些症状

肺结核病主要有以下两方面的临床症状:呼吸系统症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、胸闷、气急等;全身症状有发热、消瘦、盗汗、乏力、食欲减退、月经不调等。

肺结核病的症状并不是结核病所特有的,其它肺部疾病也会产生这些症状。肺结核病是一种常见的慢性病,症状大都由轻渐重,由不明显到明显,逐步发展,多数病人早期可能没有症状或症状轻微,不易引起重视,常被误认为是“感冒”,“气管炎”而耽误诊治。因此,如有上述症状,持续时间又超过2周,就应该想到有结核病的可能,就应立即到当地结核病定点医院就诊。

预防结核病的主要措施有:

1.及早发现和治愈传染源

一名痰菌阳性肺结核患者可传染15名健康人,传染主要发生在未被发现治疗之前,因为传染源在未发现前没有采取任何预防手段,与家庭成员、同事、同学等密切接触,接触者容易被结核菌感染。因此首先应该尽早地发现隐藏在人群中的传染源,并予以彻底治疗,才能缩短传染源的传染期。早发现才能做到早治疗,且可选择的药物多,治疗费用低,药物的不良反应小,安全性大,病人容易耐受,治疗可顺利进行,治愈的可能性大,从而减少治疗的失败率和结核菌在社会中的传播。肺结核病人常有慢性咳嗽、咳痰和咯血症状,有的病人尚有发热、胸痛、盗汗、乏力等症状,因此凡有咳嗽、咳痰2—3周或有相关症状者应及时就诊检查。如确诊为肺结核要正规治疗,完成规定疗程。

2、防止结核菌的传播

(1)减少结核菌播散:加强健康教育,使大家懂得结核病的危害和传染方式,养成不随地吐痰

的良好卫生习惯;对结核病患者的痰要焚烧或药物消毒;病人在公共场所应戴口罩,咳嗽、打喷嚏时要用手帕捂住嘴,不要面对他人大声说话。

(2)减少环境中结核菌的浓度:在通风不良、较密闭的环境,如冬季家庭内、集体生活居住拥挤的群体内,结核菌容易传播,需要定时开窗通风,日光照射也很重要。

(3)减少接触传染源:排菌肺结核病人应避免到人群拥挤、人群接触频繁的场合活动或工作,家庭成员中发现肺结核,除积极治疗、通风换气外,有条件的家庭,最好让患者单独住一间房,无条件则分床睡。

3、减少结核菌感染者的发病感染结核菌后,约有10%的人可能在一生中发生结核病,主要决定于抵抗力和感染结核菌数量,降低发病风险的方法有:

(1)新生儿及时接种卡介苗。新生儿免疫力低,易感染结核菌。卡介苗对新生儿的免疫保护作用为50%~80%,被证明是迄今为止最有效、最可靠的预防方式。目前北京市新生儿卡介苗接种率处于全国领先水平,如果出生时没有接种卡介苗应及时补种。

(2)增加人体抵抗力,注意生活规律,避免长期工作过累,精神紧张;注意均衡饮食;避免偏食

和为减肥造成营养不良;并注意适当锻炼、运动。健康人感染结核菌后,结核菌可在人体内长期存在,一旦人体抵抗力降低,结核菌就可能快速繁殖,人就可能患结核病。锻炼身体与合理营养可增强人体免疫力,减少患结核病机会。

(3)预防与结核病有关的相关疾病,如糖尿病可使结核病发生机会增加4倍,艾滋病使结核病发生机会增加30倍,其他如矽肺、胃肠道疾病、肿瘤、脏器移植、长期使用糖皮质激素等均可增加结核病的发生。

4.改变不良生活习惯:

(1)戒烟。现在已证明吸烟者患结核病高于不吸烟者,吸烟数量越大,患结核病机会越多。吸烟常引起咳嗽、咳痰而掩盖肺结核症状,影响肺结核的及时发现和治疗。

(2)限酒。大量饮酒影响正常饮食规律,造成营养不良,抵抗力下降,同时酒可损伤肝脏,一旦患结核病可增加抗结核药对肝脏的毒性而影响彻底治疗。

(3)应避免长期熬夜,形成规律的作息时间。



文明出行

生命,仅仅是一个用两个简单的字组成的。但是,这两个看似简单的字眼,它的意义却是不一般的。它关系着你的安全,你的生危,你的一生。

保尔·柯察金曾说过:“人最宝贵的是生命。生命对每个人只有一次。”世界上每天都有许许多多的人,死在车轮子下面,死在马路上,死在成百上千的人前……他们的死是有一个名称的一车祸!!!生命只有一次,没有人可以死而复生。它并非儿戏。出行安全,不仅关系到自己的生命和安全,同时也是尊重他人生命的体现,是构筑和谐社会的重要因素。透过川流不息行驶的车辆,“关爱生命,安全出行”八个字在我的脑海里显得更加突出。

同学们,你们难道不想平平

安安地来,平平安安地回吗?做到安全出行、文明出行、快乐出行吗?

当我看了许许多多的关于交通出行的录像,那颗原本平静的心也慢慢变得低沉;仅仅是为了争夺那一秒,一条生命就这样消失了。这不仅仅是一个生命的消失,更是给家庭、学校、社会带来了一块永不可抹去令人心痛的阴影。看着电视画面中一幕幕车祸惨剧,我神伤了;看着那交通事故中弱小孩童,我哽咽了;看着那事故现场上伸出的一双双粘满灰尘需要援助的手,我流泪了……

文明出行,安全出行,快乐出行。无论如何,朋友们,请从这一刻开始重视交通安全吧!生命只有一次,生死靠我们自己!!!



文明交通

文明交通是城市形象的名片、城市文明的标志,广大人民群众幸福生活的和谐音符。文明交通不仅能反映出一个城市的文明程度,更能折射出广大交通参与者的文明素质。自觉遵守交通安全法规,在全社会倡导文明交通新风,摒弃不文明交通陋习,是每一个公民应尽的责任与义务,我们理应成为文明交通的实践者、参与者、支持者。为扎实推进“文明出行”主题活动,进一步提升城市形象与市民生活品质,切实增强公民文明交通意识,全力打造安全、和谐的出行环境,着力纠正各类违反交通法规的

现象,我们向广大人民倡议:

一、开文明车。开车不喝酒,喝酒不开车;斑马线上不争先,红绿灯前不抢行;不超速、不超载、不抢道;不违章停车、不逆向行驶、不乱鸣喇叭、不向车外扔杂物,严格遵守交通法规,安全行驶。

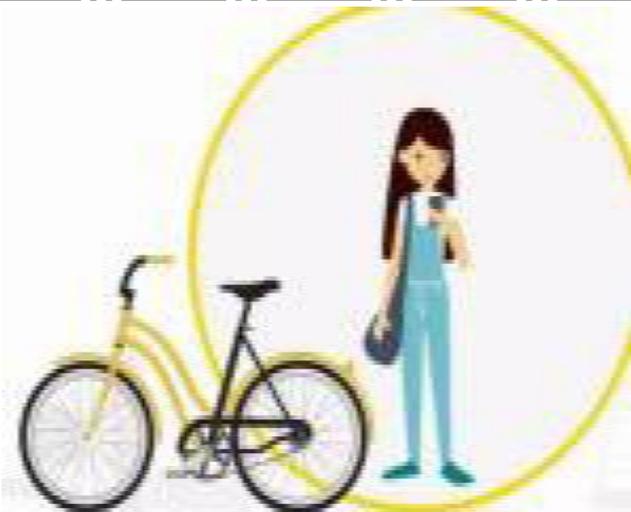
二、行文明路。行人不闯红灯,不乱穿马路,不在机动车、非机动车道内行走,不在车行道上候车,不在十字路口打的,不违反交通信号指示通行,不翻越交通隔离设施,不与非机动车争道,不妨碍机动车正常通行。

三、做文明人。自觉做到文明候车、文明乘车、文明开车、文明停车。文明礼让,从我做起,车让人,让出一份文明;人让车,让出一份安全;车让车,让出一份秩序;人让人,让出一份友爱。积极参与文明交通宣传劝导活动,经常引导和提醒家人、朋友注意交通安全,关爱自己和他人的生命,做文明交通的倡导员。



低碳出行, 节能减排

ofo 小黄车是一个无桩共享单车出行平台,缔造了“无桩单车共享”模式,致力于解决城市出行问题。用户只需在微信服务号或 App 输入车牌号,即可获得密码解锁用车,随取随用,随时随地,也可以共享自己的单车到 ofo 共享平台,获得所有 ofo 小黄车的终身免费使用权,以 1 换 N。2015 年 6 月启动以来, ofo 已经连接超过 250 万辆共享单车,提供 5 亿次共享单车出行服务,为全球 46 座城市超过 3000 万用户提供便捷的出行服务。ofo 的理念是“骑时可以更轻松”。在未来 ofo 希望不生产自行车,只连接自行车,让人们在全世界的每一个角落都可以通过 ofo 解锁自行车,满足短途代步的需求。ofo 同样以开放平台和共享精神,欢迎用户共享自己的单车加入 ofo,以共享经济的互联网创新模式调动城市单车存量市场,提高自行车使用效率,为城市节约更多空间。ofo 倡导文明用车,通过技术手段引导用户规范使用 ofo 共享单车,与市民和政府协同优化共享单车出行解决方案,让城市更美好。



网络安全法规连载

(三)未经允许,进入计算机信息网络或者使用计算机信息网络资源的;

(四)未经允许,对计算机信息网络功能进行删除、修改或者增加的;

(五)未经允许,对计算机信息网络中存储、处理或者传输的数据和应用程序进行删除。