

# 西理高科报

本期导读

- 热点聚焦 第一版
- 热点聚焦 第二版
- 热点聚焦 第三版
- 春季健康 第四版
- 寒假清单 第五版
- 年味美食 第六版
- 原创文学 第七版
- 原创文学 第八版



主办:西安理工大学高科学院党委宣传部

承办:西安理工大学高科学院校报编辑部

2018年 03月 15日

(本期共 8 版)

第 1 期(总第 118 期)



## 我院 2017 年度总结暨表彰大会隆重举行

### 学院2017年度总结表



力创造优秀人才的信心与决心。在学院领导和老师的共同努力下,学院常态化地开展了教学工作研讨会,撰写了教改论文 25 篇并编辑成册,提出了教学二级管理,成立了六部一中心,申报专利 3 项,科研立项 19 项。学院在迎接上级部门检查调研工作中均受到了领导和专家的一致好评。2017 年两院共参加国家级、省级青年教师教学能力等培训 41 人次,专职教师累计发表省级论文近 50 篇,学院拥有高级职称评审权以后,每年进行初、中、高级职称的评审,学院职称评审稳步推进,绩效考核体系运行完善。

2017 年学院各级领导进一步深化了对完整大学生生活理念的理解和认识,各项文体、艺术及社团活动不仅丰富多彩,学生的参与力度、活动项目水平也逐渐提高,学生们广泛参加到国家级、省级的各项比赛中,捷报频传。高科学生 2017 年全国大学生数学建模比赛中参赛 12 支队伍,获省级一等奖 1 个,二等奖 9 个。2018 年要进一步推进教学改革,强化一流专业建设,进行重点实验室建设,不断凝练办学特色,强化师资队伍,不断提高人才培养质量,进一步深化产学研一体化发展和学院内部管理改革,培养具备我院特质的人才。在春节佳节即将来临之际,胡卫兵教授祝福大家阖家幸福、新春如意,同时祝愿两院在新的一年里各项工作取得更加优异的成绩,用实际行动回报信任我们的领导、家长和学生。

我院董事长胡列教授作重要讲话。他对全体教师和获奖人员表示真心的祝福,对做出重要贡献的教职工表示衷心地感谢。胡列教授围绕“什么样的人团队最需要的骨干力量”这一核心话题与大家进行分享。第一,我院教职工需落实教育理念,凝练专业特色,把握专业特点,人才培养计划的调整修订把握市场潮流和教育规律。第二,每一名教师、教学教务管理人员、学科带头人要充分地调研专业,凝练教学过程中的精华,按照我院生源特点进行课改突破,用好教学现代化手段,融入课改和教改。第三,招生人员、教师、辅导员和宣传部要进行良好的沟通,各部门、教师与学生、本科和专科之间要形成合力,齐心协力,共同努力,对学校口碑建设做出实质性的贡献。教师要潜移默化地为学生建立自信,彰显与同类学校的优势,建立学生自信,强化学生信念。第四,加强标志性工作,进一步推进标志性成果。应举全院之力,参加创新大赛等类似比赛,加大学生凝聚力。第五,要通过大数据进行教学成果分析,要有客观评价体系,让真正为学校作出突出贡献、真正负责任的教职工脱颖而出。日常工作要数据化,利用多媒体、自媒体让学生的荣誉和学校的荣誉关联起来,增加自信,挖掘长处。第六,要提升内涵,要把做好本职工作和担当、协作精神结合起来。招生人员要建立好信息库,补充专业知识,参与到人才培养计划的修订、教育教学过程中。胡列教授强调,忠诚是第一位的,要对团队、教育事业忠诚,要有全力以赴的精神,对自己严格要求。他希望教职工在做好本职工作的前提下,能够在各个方面敢于担当,敢于负责任,为整个团队做出更大的贡献。最后胡列教授向全体教职工致以新年的祝愿。

董办主任丁继峰作年终评优说明,副院长杨永林宣读学院嘉奖令,西安理工大学高科学院董事长胡列教授,西安理工大学高科学院党委书记李成武向获奖教工代表颁发了荣誉证书并合影留念。

回首 2017,我们齐心协力,努力拼搏;展望 2018,我们信心满满,团结一心,让我们共同创造美好的明天!(宣传部 吕妍、杨芸)

1月12日,我院2017年年终总结暨表彰大会在长安校区隆重举行,学院党政领导和全体教职工参加了表彰大会。胡卫兵教授作学院2017年度总结报告。

胡卫兵代表学院的领导向恪尽职守、辛勤工作一年的全体教职员工致以崇高的敬意和忠诚的感谢,向所有受到表彰奖励的同志们表示热烈的祝贺。回顾过去的2017年,学院在上级教育行政部门及各级政府的领导下,在西安理工大学的大力协作和支持下,师生员工凝心聚力,克服了许多困难,创造了新的业绩,各项工作完成了既定的工作任务。学院党建工作在两院党委的统一领导下,按照省委高教工委的统一部署,在全体党员中开展了“两学一做”常态化、制度化的学习教育,全面贯彻党的十九大精神,党员的组织观念和党性明显增强。党员的纪律和作风得到了明显改善,党员队伍稳步扩大,制度和规范日趋完善。学院思想政治教育和党建工作再上新台阶。

学院招生工作,克服种种困难,招生工作取得了一些成绩。2018年招生工作压力空前,必须再接再厉,完成招生任务。胡卫兵教授呼吁每位教职员工同心同德、同力同向,为学院的招生工作做出一份贡献。

在西咸泾河新校区建设过程中,一期工程进入收尾阶段,泾河校区将投入使用,近万平米的实训大楼将大大改善学校的办学条件,学院已取得土地证书,成为陕西省内率先拿到土地证书的民办高校,为两院办学发展奠定了坚实的基础。

教学工作在过去一年里,两院办学理念深入实施,课程体系不断深化,完整大学生生活理念得到了细化落实,两院学科建设稳步推进,人才培养方案进行修订,部分核心课程的教改进一步深化,加强了实践教学的突出技能培养。教改考改工作不断深化,学院上下进一步践行完整大学生生活,更加坚定了学院努

## 我院召开党员民主生活会暨 2017 年终工作述职会议

1月11日上午10点,党员民主生活会暨2017年终工作述职会议在教学楼三楼会议室召开,会议由董办主任丁继峰主持,党委书记李成武、党委副书记黄元、副院长郝华宁以及各部门负责人参加了会议。

党政办、人事处、教务处、学生处等学院各部门首先进行2017年度工作述职报告,分别从2017年取得的工作进展、具体工作内容等方面进行阐述,指出工作中的困难与不足,并提出解决方案。李成武书记针对各部门的述职报告进行总结。他提到各部门较去年在认识上有所提高,对于办公室工作,要做好承上启下的衔接,进一步加强理论知识的培训,公文有待进一步规范。人事处要加大人才储备力度,及

时总结汇报情况。教改、科研工作不容小觑,年轻教师应该向老教师学习,进一步领会教师这份职业的深刻内涵。

党员民主生活会是深入学习党的十九大精神的重要举措,是检验“两学一做”学习教育常态化制度化实效的重要标志。此次党员干部民主生活会上,李成武书记强调全体党员干部须认真学习党的十九大精神,贯彻党的十九大各项决策部署,领会习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位和丰富内涵,要把民主生活会与落实“五个扎实”、推进“追赶超越”、脱贫攻坚和建设特色鲜明大学目标结合起来,统一思想,提高认识,扎实学习,自觉在思想上、政治上、行动上做到同党中央保持高度一致。(宣传部 杨芸)



内部刊物 免费交流

联系地址:长安校区主教学楼七层校报编辑部 编辑:郭姿彤 版面设计:孟佳怡

# 省教育厅专家组在 我院开展 2017 年 检工作

1月9日下午,省教育厅专家组曾兴雯、民教处万军等一行7人莅临我院检查指导工作。我院副院长胡卫兵、副院长郝华宁、财务总监梁红彦、董办主任丁继峰、实验实训中心主任李秋娥老师参加了会议。



会议由副院长胡卫兵教授主持,副院长郝华宁教授作 2017 年度自查报告。第一,办学条件基本情况。目前我院教学基础条件良好,具备各类功能的教室齐备,被列为政府重点建设项目的西咸新校区部分项目已建设完成,其他项目正在加紧施工。在师资队伍建设和业务能力提升方面,大力加强专业负责人、学科带头人队伍建设;同时,加大教师培训力度,全面提高业务水平和业务能力。第二,党组织建设、和谐校园建设、安全稳定工作的情况。各支部定期召开民主生活会,党委积极组织各支部专题学习“十九大”报告精神;由后勤处牵头、多方协调配合的作用下,顺利完成学院供暖工作;学生工作方面加强制度建设,在信息渠道

上打造三级信息网络,确保安全信息畅通;维稳办在消防、校园安全等方面制度完备,责任明确,落实到位,并连年被评为先进单位。第三,教育教学及科研情况。通过常规化教学工作研讨会、试点课改教改、修订人才培养方案、推动科研、并重学科竞赛和文体竞赛等举措进一步使学院教学科研工作得到提升。第四,内部管理机构设置和人员配备情况。在教学管理上设置“六部一中心”,在行政管理上下设 15 个部门,各项工作能够有序开展。除此之外,郝华宁副院长还对财务资产、收入支出、现金流动情况、《收费许可证》年检及收费项目增减变动情况做了说明。

随后,专家组在教学楼参观了我院实验实训设备,李秋娥教授对实验室设备的功能和用途进行一一介绍。参观完实验室后,专家组分别在教学楼三楼和四楼召开教师、学生座谈会。

此次全面检查对学院综合水平的提升起到了重要的督促作用,在省教育厅领导、全体教职工的努力下,相信学院定会取得更好的成绩,为地方人才培养做出更大的贡献。(文\图 杨芸)



## 我院召开建档立卡家庭毕业生就业工作领导小组会议

为加强对我院建档立卡家庭毕业生就业工作的管理和指导,推进学院建档立卡毕业生顺利就业, 2018 年 1 月 2 日中午 12:00, 在我院教学楼四楼会议室召开建档立卡家庭毕业生就业工作领导小组会议。会议由丁继峰主持,学院党委副书记黄元、我院建档立卡家庭毕业生就业工作领导小组参加了会议。

黄元副书记明确表示,高校更有义务和

责任帮助贫困生进行学业、就业、生活上的关心。根据《陕西省教育厅、陕西省扶贫开发办公室关于印发〈陕西省教育扶贫实施方案〉的通知》、省委统战部《陕西省教育扶贫 2017 年第二次全体会议精神》和省教育脱贫办 2017 年 11 月 10 日印发的《全省教育扶贫 2017 年冬季行动计划方案》精神,实施“一生一策”、“一生一档”、“一生一卡”,要有针对性的制定个性化指导和帮扶举措,要实现分类指导、动态管理,做到底数清、责任清、对策清,为精准施策、精准帮扶打好基础。精准扶贫应从“扶志”入手,给予学生鼓励,让他们树立人生志向;还应从“扶智”入手,鼓励他们通过自己的技能和劳动,找到合适的工

作。“授人以鱼不如授人以渔”,要从思想上进行教育,告诉他们生活的方式与努力的方向,才能够真正帮助他们。

对于建档立卡的毕业生来说,毕业班的学生尤为重要,主要是帮扶就业。做好学生的思想工作,让学生树立正确的就业理念,应举全院之力去帮助学生。2014 级建档立卡学生,需进行一对一的就业帮扶,黄元副书记希望安排帮扶的老师与学生主动联系,询问就业情况。对于已就业的学生,要记录就业单位,过一段时间进行追踪辅导;对于没有就业的学生,要及时跟进,尽量给他们介绍工作岗位。同时,学院高度重视建档立卡一对一帮扶,帮扶工作将纳入考核体系。

党的十九大以来,我国的主要矛盾已经变为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾,正因为矛盾的现实存在才必须要脱贫、精准扶贫。小到个人,大到单位和整个社会,都在进行脱贫攻坚。最后丁继峰建议每两周向罗兰老师汇报帮扶学生情况,积极联系,在大家共同努力下,争取一对一精准扶贫迅速得到落实,助力全国全省脱贫攻坚。(文\图 杨芸)



责任帮助贫困生进行学业、就业、生活上的关心。根据《陕西省教育厅、陕西省扶贫开发办公室关于印发〈陕西省教育扶贫实施方案〉的通知》、省委统战部《陕西省教育扶贫 2017 年第二次全体会议精神》和省教育脱贫办 2017 年 11 月 10 日印发的《全省教育扶贫 2017 年冬季行动计划方案》精神,实施“一生一策”、“一生一档”、“一生一卡”,要有针对性的制定个性化指导和帮扶举措,要实现分类指导、动态管理,做到底数清、责任清、对策清,为精准施策、精准帮扶打好基础。精准扶贫应从“扶志”入手,给予学生鼓励,让他们树立人生志向;还应从“扶智”入手,鼓励他们通过自己的技能和劳动,找到合适的工



## 陈宝生在直属高校咨询会上 强调 写好新时代 高等教育改革 发展“奋进之笔”

日前,教育部党组书记、部长陈宝生在教育部直属高校工作咨询委员会第二十七次全体会议总结讲话时强调,高等教育工作要全面进入十九大的时间频道、思想频道和行动频道,精心设计好建设高等教育强国的“施工图”,抓质量、抓公平、抓改革、抓开放,建设一批新时代中国特色社会主义标杆大学,建好教师、管理人员、领导干部三支队伍,写好高等教育“奋进之笔”,开辟新时代中国特色社会主义高等教育改革发展新境界。

陈宝生指出,党的十九大闭幕后,教育战线学习贯彻热潮持续不断。今后一段时期,高教战线要继续以习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践,自觉对照历史方位学,对照主要矛盾学,对照奋斗目标学,对照阶段任务学,对照国际坐标学,将学习贯彻引向深入、扎实推进。一是形成规模效应。尽快以成规模、大剂量地输入来推进学习,切实占领阵地、教育学生、推动工作。二是强化精准要求。全面、准确、科学地理解习近平新时代中国特色社会主义思想的深刻内涵和核心要义,在教学中精准解读、精准宣传。三是践行融合式贯彻。以思政课为主体,将深入学习领会习近平新时代中国特色社会

主义思想以及习近平教育思想的任务覆盖各个学科。学习贯彻要和学科建设结合起来,改变机械式拼接倾向。四是推进深层次结合。将学习党的十九大精神和巡视整改、日常工作深度结合,使之成为高校领导班子的基本任务、高校领导干部的基本功。

陈宝生强调,推进高等教育工作要把握五个重点。一是实现高质量发展。要牢牢抓住质量这个“纲”,推动高等教育实现从大规模高速增长向高质量内涵式发展转变,力争在形成规则体系、完成流程再造、建立中国特色标准这三个方面有所突破。二是明确发展路径。要量力而行、尽力而为,推动高等教育沿着从有没有到好不好、从大不大到强不强这两条路径发展。三是科学判断形势。要学会短期看机遇、中期看挑战、长期看趋势、国内看变化、国际看格局,通过世情、国情、国际情来正确认识和准确判断教育形势。四是积极应对热点。对高等教育领域的热点难点问题,要高度关注,多投精力、保持定力、超前应对。五是掌握科学方法。要把政治放在首位,牢牢掌握稳中求进总基调,注重统筹兼顾,善于狠抓落实,加强大数据应用,用好管好干部,交出高等教育改革发展的得意之作。(宣传处 杨芸)

# 教育部在全国开展“师生健康 中国健康”主题教育活动 把健康教育融入教育教学各环节

近日,教育部下发通知,2018年全年在全国校园开展“师生健康 中国健康”主题健康教育活动。活动旨在帮助广大师生牢固树立“健康第一”理念,把健康教育融入学校教育教学各个环节,引导学生树立正确健康观,形成健康的行为和生活方式。活动的开展,将深化学校健康教育供给侧改革,切实满足学生对健康的多元化需求,提高健康教育教学质量和学生健康素养。

通知从国家、省级教育行政部门和学校三个层面明确了职责要求。国家层面要完善学校健康教育政策制度体系,增加健康教育教学资源供给,并对省级教育行政部门主题健康教育活动开展情况进行调研和指导,总结经验和成效。省级教育行政部门要结合本地区学校健康教育工作实际制订本地主题健康教育活动实施方案,丰富健康教育教学资源,切实加强对学校健康教育工作的组织领导、服务保障和督导评估。各级各类学校要制订科学、可行、贯穿全年的主题健康教育活动方案,加强健康教育师资建设,落实健康教育课程课时,完善学校健康教育制度。

《通知》强调,各级教育行政部门和各级各类学校要充分认识学校健康教育对实施健康中国战略和推进教育现代化的重要意义,切实增强责任意识,落实好主体责任。要聚焦当前学校健康教育工作中存在的问题,坚持问题导向,着力破解师资队伍建设和教育载体和途径等制约学校健康教育发展的突出矛盾。要切实将健康教育融入教育教学各个环节,因材施教,创新工作举措。要把“世界防治结核病日”“中国学生营养日”“全国爱眼日”“世界艾滋病日”等重要时间节点活动纳入健康教育活动。要加强对主题健康教育活动组织开展情况的督导调研和结果运用,切实把学校健康教育抓出实效。

## 我院召开新学期工作部署会

3月8日下午,西安理工大学高科学院召开新学期工作部署会,学院党委书记李成武,副院长郝华宁、杨永林,党委副书记黄元等党政领导班子及学院各行政管理部门负责人和教师代表参加会议。

各部门负责人就开学第一周的教学情况在会上做了详细的汇报,全体教职员深入贯彻落实董事长2017年终总结表彰讲话指示精神。同时,学院安全稳定无小事,要求全院教职员认真思考和对待,时刻做到警钟长鸣。



学院负责人事工作的领导强调:要求全院教职员深入学习和领会董事长胡列在2017年度工作总结会上的讲话精神及新年寄语中对全院教职员提出的希冀和要求。发扬学院正能量作风,争做正能量的好员工。同时,强调了学院人事处工作纪律要求,在新学期对考核制度也提出了新的要求,进一步希望全体教职员提升工作责任心和职业道德。

郝华宁副院长就新学期相关工作做了详细的部署和计划。深刻强调就“双创”、一流专业建设、自然科学项目申报等教学和科研工作进行了详细安排部署,重点强调学院各行政管理部门做好教育统计工作;完善档案归类和管理;做好毕业生就业创业工作;加强教育督导;全面提升教学质量,促进学院教育教学内涵发展;加强教育经费保障,在学院2018年发展的关键年份,全院上下要谨小慎微做好每一件事,学院各部门要通力合作,做好本职工作的同时,更要创新性的开展工作。

党委书记李成武强调:此次会上郝华宁副院长的新学期工作部署很全面,新学期新目标新希望,全体教职员以崭新的工作面貌和更加积极高效的投入到学院的各项工作和建设中去。全体教职员应该深入贯彻落实好十九大精神,通过各部门的工作任务分解,齐心协力做好2018年度学院的各项中心工作。同时,各部门做好十九届一、二、三中全会精神,结合我院的专业特色,有的放矢的学习,每位同志加强业务知识的学习,紧跟时代步伐。进一步结合我国的新政策、结合我们自身的实际,关于我院学生的发展问题,要从不同角度,不同视觉看待问题,一切围绕学生,一切为了学生。要坚持问题导向,坚持发展的眼光,在本年度争取我院标志性成果、科研、口碑建设、大数据、帮扶问题等再上新台阶。

最后,李成武书记向全院女士们致以节日的祝福,希望各部门、处室把自己手头负责的各项工作尽职尽责的完成好,全体西高人齐心协力奋斗出幸福美好的2018!(宣传部 吕妍)

## 我院开学报名、教学教务等 各项工作井然有序

开学季,我院各部门多举措力保新学期各项工作顺利开展,全体教职员深入贯彻落实董事长2017年终总结表彰讲话指示精神。党政领导班子及学院各部门处室负责人一行深入各部门处室办公室检查开学前各项准备工作。同时,给予各部门、处室同志新学期的问候和希望。

开学季,全院上下抓排查,促落实,促推进。学院相关领导深刻强调:新学期新目标新希望,全体教职员以崭新的工作面貌和更加积极高效的投入到学院工作和建设中去,使得学院的各项工作上水平,上台阶。全体教职员做好本职工作,敢担当,上水平”“忠诚、大气、豁达”,立足岗位实际,深入钻研业务,找规律、抓重点、解问题,以饱满的工作热情、全力以赴的工作精神,全力投入到开学、教学和招生等各项工作中去。

通过此次开学前各项准备工作的检查,学院各部门切实保障学生3月5日顺利开课,车队按时保障了校车的准时发车,学生处重点做好学生返校统计、教务、教材科切实做好课表领取、教材发放,后勤处做好水电保障及优化校园环境,确保校园安全稳定,积极营造良好的整洁校园氛围。学生处相关负责人强调,在近期将做好春季防病、防网络诈骗、安全教育等系列工作,同时做好晨检及严禁早餐进教室等系列工作,强化校园环境卫生,全院师生做到创建美丽安全校园我先行,做到垃圾不落地西高最美丽!(宣传部 吕妍)



# 春季预防疾病小常识

阳春三月,万物复苏,是一年中美好的季节,也是由冬寒向夏热过度的时期。春天气候往往变化无常,一会儿是阳光普照,春风送暖;一会儿又是阴雨连绵,寒气袭人,故有人把它称为“百草发芽,百病发作”的季节。每到春天,各大医院的门诊部内往往人满为患,鼻炎、流感、肺炎、麻疹、心脏病、精神疾病等一时之间众症齐发,有人因此把春季戏称为“多病之春”。

其原因有这几点:1.天气温回升,适宜多种病原微生物孳生繁殖,有的经过变异,致病性较强。由于外源性的致敏原增多,春天也容易发生变态反应性疾病,最常见的是各种花粉、尘螨等,极易引起过敏体质的人发生支气管哮喘。2.中医认为,春季疾病是由风温之邪郁于肌表,肺气失于清宣所致。春天流行的传染病,恰恰多是通过呼吸道感染的。轻者仅局限于上呼吸道,诸如鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等;重者出现全身症状的有流感、肺炎等,以流感最为多见。还有流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等传染病,亦易在春季发生或流行。3.春季气候也可通过影响神经、内分泌腺的活动,引起七情失调而致病。

那么,我们如何在春季有效地预防疾病呢?校园是我们生活和主要场所,校园环境卫生的好坏与我们每个人的身体健康有着密不可分的关系。

而好的校园环境必需靠大家共同来创造。因此,每天我们应该积极主动地做好室内外清洁,不放过任何一个卫生死角;及时处理堆积的垃圾,并把垃圾倒入指定地点。这样才能阻止细菌的滋生,从源头上防止疾病发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作。不乱丢纸屑、果壳,不随地吐痰、不向水池里丢脏物。只有我们每个人都管好自己的手和口,我们的校园才会变得清洁干净,我们的身体健康才能有所保证。

另外还要注意个人卫生和防护,养成良好的卫



生习惯,这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥,决不随地吐痰、决不随地大小便。要保持教室以及家中室内空气流通。在呼吸道传染病流行的季节应减少集会,少去公共场所(如农贸市场、电影院、游艺活动室等),春天人体的各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛起来,正是运动锻炼的好时机,应积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气。另外,睡眠休息要好。生活有规律,保持充分的休息睡眠,对提高自身的抵抗力显得相当重要。要合理安排好作息,做到生活有规律,劳逸结合,像有的人通宵看电视、打电子游戏机,劳累过度,必然导致抵御疾病的能力下降,容易受到病毒感染。

春季气候多变,乍暖还寒,若骤减衣服,极易降低人体呼吸道免疫力,使得病原体极易侵入。必须根据天气变化,适时增减衣服,切不可一下子减得太多。合理安排好饮食,饮食上不宜太过辛辣,太过则助火气,也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激,如不吸烟,不喝酒。要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

另外如出现急性发热、头痛、咽喉痛等症状,请及时到医院就诊检查治疗。(摘自豆丁网)

今年春节来得有些晚,临近“春三月”。而一些春季养生常识需要注意。春季是个春意盎然、鸟语花香、百花齐放的美好季节。春季养生应以养肝为主。饮食方面应少吃酸性、辛辣食物,宜吃些凉性、甜味食物。春季后气候仍然干燥,补充水分也是很必要的。除此之外,春季有哪些养生小常识呢?



## 1. 早上梳头、晚上泡脚

《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下,至夜卧时,用热汤下盐一撮,洗膝下至足方卧,以泄风毒脚气,勿令壅滞。”就是说,春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚,能促进人体气血运行,保健防病。

## 2. 每天坚持多喝水

每天坚持多喝水,能够增强身体系统的循环速度,缓解紧张的身体机能,提升预警能力和能量消耗。其实喝水还有另外一个好处是减肥。如果你每天摄入 16 盎司的水,一年就能瘦掉 5 磅。

## 3. 不要急于减穿衣服

春天因气候变化大,加上阳光普照,常让人忽略初春的善变与寒冷。因此,衣着最好慢慢减少,不要一下子换上夏季的短袖短裤,寒邪伤肺,容易导致鼻塞、咳嗽、感冒等,尤其中老年人不要急于减穿衣服。大家都知道“春捂秋冻”,捂的度就是不能过汗。如果天气很热了还里三层外三层地捂着,出很多汗就不好了。

## 4. 抵御春困有妙招

“春困”使人身体疲乏,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力,消除春困很有好处。饮食忌过饱,一日三餐不要吃得过饱,否则胃过度膨胀,人容易犯困。

## 5. 多吃甘温之品

中医学认为,“春日宜省酸删甘,以养脾性”。那是因为春季为肝气旺的时候,肝气则会影响到脾,所以春季容易呈现脾胃虚弱病症。而多吃酸味的食物,会使肝功能偏亢,故春季饮食保养,宜选甘温之品,忌酸涩。性温味甘的食物:谷类如糯米、黑米、高粱、燕麦;蔬果类如南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子;肉食如牛肉、鲫鱼、鲈鱼、黄鳝。

## 6. 启动身体的引擎

冬季人体新陈代谢变慢,阳气下降,春暖花开之时,正好可以重新补充身体的阳气。起早运动,舒筋活络也是养护肝脏的方法之一。(摘自环球网)

## 春季常见传染病

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节,常见的传染性疾病包括:流行性感冒、流行性脑脊髓炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病都是呼吸道传染病,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。人员较密集、相对比较集中的地方,一旦出现比较容易传播,会对大家工作带来影响,因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

### 一、春季常见传染病:

1、流感(流行性感冒)简称流感,由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性,其发病率占传染病之首位。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。传染源主要是病人和隐性感染者,传染期为 1 周。传播途径以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。



2、流脑(流行性脑脊髓膜炎)简称流脑,它是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病,传染性较强。流脑发病初期类似感冒,流鼻涕、咳嗽、头痛、发热等。病菌进入脑脊液后,头痛加剧,嗜睡、颈部强直、有喷射样呕吐和昏迷休克等危重症状。传染源主要病人或带菌者,传播途径以空气飞沫直接传播为主,潜伏期一般为 2—3 天,最长的为一周。人群普遍易感,好发于小年龄段儿童。

3、麻疹 由麻疹病毒引起的急性传染病,潜伏期 8—12 日,一般 10 天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”,即前驱期三天:出疹前 3 天出现 38 度左右的中度发热,伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光,口腔颊黏膜出现灰白色小点(这是特点);出疹期三天:病程第 4—5 天体温升高达 40 度左右,红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢;恢复期三天:出疹 3—4 天后,体温逐渐恢复正常,皮疹开始消退,皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播,病人是唯一的传染源。患病后可获得终身免疫,二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性,尤其是 6 个月—5 岁幼儿发病率最高(占 90%),成人感染症状加重。

4、水痘 是传染性很强的疾病,由水痘——带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热,很快成批出现红色斑丘疹,迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱,24 小时后水疱变浑浊,易破溃,然后从中心干缩,迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面、四肢,而手足较少,瘙痒。接受正规治疗后,如果没有继发感染,一般 7—10 天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等接触传染。人群普遍易感,儿童多见。由于本病传染性强,患者必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。

5、流行性腮腺炎,由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病,一般 2 周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛,腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延,可并发脑膜炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者,病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年,预后良好,病后有持久的免疫力。(摘自土豆网)

今年有幸到汉中的小村子里过了个年,感受了一下与以往不同的年文化。初一的早晨要打早去水井挑水。所选水源应该是很纯洁的井水。老百姓称之为“金水银水”,要让家里所有能够盛水的用具全部盛满,那叫“金银满财”,才能使新年能够富足、发财!初一早上要吃面条,中午要喝“醪糟”寓意新年里五谷丰登,甜甜蜜蜜。初一是不能扫地的,一扫地财气都会跑掉。更不能洗衣服,干净水和脏水都不能倒出去,倒出去一样会使财气流失!初一的晚上要早早地打开门口、院子里的路灯。有钱的人家还要挂灯笼,正所谓“三十晚上的火,初一的灯”都是红火、光明的寓意。初一当天一

般是不出门的。在家里陪着老人过年,也算是尽孝道。

初二才是小媳妇儿回娘家的日子。女儿带着女婿、小娃娃回娘家,给孩子的外爷外婆拜年。过后的初三、初四、初五好像都没有那么多的讲究了。这些天都是亲朋好友、表姊表妹在一起聊聊天,喝喝小酒,谈谈新年如何打算赚钱,“研讨”到哪里跟谁一起打工才能挣到大钱的问题……

七不出门八不归家 是家乡人的一个出门的观念。一般都是初八以后约上自己的表兄弟、同学、同乡到一个地方打工,开始了新的一年的劳作!  
(17 财管 翟雨欣)

2017年对于我来说意义深重,高考,18岁成年,走进了大学校园以及学车考驾照。转眼间2017年就在我的人生中路过,也就在它即将走过的时候,为我留下了大学的第一次寒假。

刚从忙碌的高中生活转到精彩的大学生活,经历了高三时的十天寒假,到了大学则更期待将近两个月的假期。放假前的一段时间,同学们就开始计划自己的假期生活要如何度过,我也不例外,为自己安排了满当当的假期生活,然而,计划赶不上变化,原本以为学车和兼职可以同时进行,但并不是。在家人的建议下,我选择了学车,这个假期对我来说最有意义的事情就是学车了。顺利在过年前考过了科一,科二安排在年后考,相信自己可以在这个假期顺利将半个驾照拿到手。

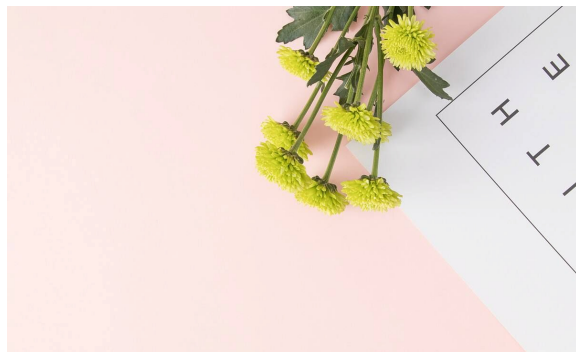
其次呢,就是在乡村过了个锣鼓喧天,鞭炮齐鸣的春节。虽然,乡村没有城市房屋里温暖,但屋里所有人遵循着地方特有的春节习俗过着热闹的春节却比城市里有趣的多。还有一个最大的好处就是一可以放鞭炮!!!家家户户都准备着鞭炮准备过年时为自家的房前铺上亮丽的“红地毯”,而我呢,就和伙伴们一起放着各式各样的炮仗,一番欢闹过后迎接我们的是一桌丰盛的年夜饭,吃得丰盛,玩的愉快,可以和家人们一起。这就是过年最棒的意义了吧!

欢声笑语中迎接2018的到来!

(17 英语 阴柳蕾)

上大学的第一个寒假,也是第一次做兼职,就在我们这的灵山上和一群年龄相仿的同学一起,梦回大秦。秦朝的衣服真的很有韵味,也真的觉得这世上没有什么是容易的。

(17 英语 高娇娇)



寒假去了重庆,感受最深刻的是辣椒很爽,印象最深的是空气湿润暖和。

(17 财管 韦恬静)

寒假过去了,在我看来,陪伴父母是最好的幸福,而陪伴父母,莫过于给他们一个好脸色,对自己的父母好点。

(17 土木 焦玉锋)

第一次用自己赚的钱去超市买一兜子菜,然后一家人热热闹闹的坐一块吃个火锅。这辈子最幸福的事也就莫过于此了吧!

(17 电信 张浩甜)

过年之际又是朋友亲人相聚之日,星空下与亲密无间的好友一起夜游青木川,简单朴素的小镇,淳朴的劳动人民,让眼前变得珍贵,学会用心感受身边的温暖,来自朋友间的问候,新的一年,新的出发,我们还会一起成长。

大年三十和家人一起守岁,一起看联欢晚会,一起开心快乐,一起看最美的烟火,家人本该就如此生活,在不断奔波之后回家享受温暖,在热闹的夜晚里进入梦乡,开始新的一年!

(17 英语 刘青燕)



15日晚上是吃团圆饭的日子,和家人在一起吃了团圆饭,希望家人身体健康,万事如意。

16日,去药王山旅游,风景非常好,和家人在一起感到非常开心。

(17 土木 赵浩)



比较有意思的就是初三同学聚会吧,挺有意思的。

(17 土木 许钧溢)

大学里的第一个寒假,时间也是多得很。我没有选择兼职,在家里也自然闲来无事。似乎永远也走不出高考的阴影里,每每梦起高三的生活好像都是一场噩梦不由得心来与课本知识一起度过了半个月。曾自认为多学习一些东西好像就是自己的技能,这不得不否认英语在技能上的重要性。看过这样一席话,曾经写在高中的寝室里:“近些日子人总以那些不学习而成功的人为榜样,以为自己可以不学习就能得到一切。不要以为那些成功的人学习不好就没有努力学习过努力奋斗过。人可以白手起家,但是不能手无寸铁。你所学到的知识都是你的武器。”这句话一直激励着我,也引导这我正确的人生观价值观。闲来无事,假期里走访过许多名胜古迹,也和多时不见的老友一晤。自此发现我们的传统民俗也愈来愈消失在烟海里。因为小的时候和爷爷奶奶生活在一起,对书法有一定的热爱假期里也对笔体有了更深的研究,特此邀书法家写下“金屋藏娇”四字,贴于寝室中。也许民俗有多种,论

年龄与资历无法掌握问题的我也被同龄人笑话已经走进了老年生活的话题。不论怎样,有自己的爱好则秒亦。“厚德载物”为道家的说法,真希望可以凭借自己的努力,真正的领悟此之真谛。

结发之交,相处之甚欢。曾与之把酒言欢,畅谈未来。渐渐的随着长大,好像真的我们的级别分的很开了,有的已经中专毕业,走上了自己的工作岗位月薪上万,有的在考虑争取明年大学里保研中大的机会,有的则已安排婚庆之事(比我大4岁)。但是我们的交谈里还是那么的充满童趣,真的映了那句话:归来仍是少年。面对这些,我时常会懊悔自己曾经的不努力,遗憾自己的错失。可大家都知道后悔人常有而后悔药则不常有。

海到无边天作岸,山登绝顶我为峰。明月高悬寄吾意,愿卿日日笑颜中。1个多月的假期又短又长,即将结束。新的学期即将开始,新的学期里,要继续努力,不忘初心,继续前行。(17 机械 潘鹤鹏)

八大碗

陕西关中一带的年夜饭自然少不了八大碗,其实八大碗是指黄焖鸡、小酥肉、粉蒸肉、枣方肉、带把肘子、风鸡、咸肉、八宝饭。七荤,唯一的素菜还是甜碗,同时寄托着年节家宴上团团圆圆、吉祥如意的美好寓意。(文 /17 财管闫瑾)



孟津黄河鲤鱼

孟津黄河鲤鱼是河南省洛阳市孟津县的特产。孟津以东黄河河道开始放宽,河床宽而浅,含沙量少,剪明剪度高,水中富含鱼类生长所需的各种营养盐类,此处的鲤鱼因而味道鲜美。唐朝大诗人李白曾赋诗:“黄河三尺鲤,本在孟津居,点额不成龙,归来伴凡鱼。”这恐怕是孟津红烧黄河鲤鱼最好的广告词,同时每年的年夜饭都少不了这道年年有余。(文 /17 机械孟新乐)



咸汤面

咸汤面为陕西省耀州区的汉族风味小吃。吃起来辛辣出汗,筋韧爽口。分为油面和碱面两种,油面是水面出锅后拌上油晾凉后吃,碱面是热面。咸汤面是耀州特有的传统小吃,经济实惠,食用方便,人们喜作早餐。咸汤面的口感为咸辣出头,筋韧爽口。面的配菜丰富,碗内生姜黄、葱韭绿、油辣红、豆腐白俱全,色鲜味香。加上羊血的则称羊血咸汤面。当地人清早食用一碗,日久则有暖胃活血的功效。(文 /17 土木赵浩)



核桃馍

核桃馍是北依秦岭,南枕巴山的陕西省宁强地区美食中历史最悠久、身份最特殊的传统小吃。清光绪 26 年慈禧避难时作为贡品,后流传于民间,代代兴旺。以面粉、核桃焙制而成,小如瓷盖,色金黄,入口香酥,放置累日逾旬色味如初。是新年给家人最好的礼物。(文 /17 英语刘青燕)



锅贴

锅贴是一种煎烙的馅类小食品,制作精巧,味道精美,多以猪肉馅为常品,根据季节配以不同鲜蔬菜。包制时一般是馅面各半,呈月牙形。锅贴底面呈深黄色,酥脆,面皮软韧,馅味香美。锅贴的形状各地不同,一般是饺子形状。锅贴是洛阳大众风味小吃。成品灌汤流油,色泽鲜美溢口。(文 /17 财管张凌珠)



肉夹馍

肉夹馍一腊汁肉是一种用着锅占制的酱肉,但比一般酱肉酥烂,滋味鲜长。由于选料精细,调料全面,火功到家,加上使用陈年老汤,因此所制的腊汁肉与众不同,有明显的特色,人们称赞它是:“肥肉吃了不腻口,瘦肉无法满嘴油。不用牙咬肉自烂,食后余香久不散。”(文 /17 财管韦恬静)

糍粑

我的长辈们几乎全爱吃糯米食物,尤其爱吃糍粑。糍粑比粽子、汤圆难得,平时家里是没有的,只有过年时,厨房里才会多上几大块糍粑。这些糍粑通常是乡下亲戚送来的,大老远的背过来,一块块糍粑,扁扁圆圆的,非常实沉,蕴含着深深的情意。收到糍粑后,需要把它们放在面盆里,用水泡着,每天都要换水,泡个把月都不会坏。吃的时候从水里搬起一块糍粑,用刀使劲地切成小块儿,放在锅中,用油煎一煎,淋入白糖水或红糖水,就是一碗软糯甜味的糖糍粑。(文 /17 财管翟羽欣)



羊肉泡馍

羊肉泡馍简称羊肉泡、泡馍,制作原料主要有羊肉、葱末、粉丝、糖蒜等,古称“羊羹”,西北美馔,尤以陕西西安最享牛羊肉泡馍盛名,它烹制精细,料重味醇,肉烂汤浓,肥而不腻,营养丰富,香气四溢,诱人食欲,食后回味无穷。北宋著名诗人苏轼留有“陇馔有熊腊,秦烹唯羊羹”的诗句。因它暖胃耐饥,素为西安和西北地区各族人民所喜爱,外宾来陕也争先品尝,以饱口福。牛羊肉泡馍已成为陕西名食的“总代表”。(文 /17 财管房倩倩)



镜糕

镜糕一是一种西安当地特有的传统小吃食品。它的制作方法也不复杂,是将糯米碾制成粉再装入直径约六厘米大小的小笼里,然后擦起很多层放在大火上蒸制而成的,原理类似我们常规吃到的小笼包。镜糕大约仅需几分钟便可蒸熟。蒸熟后的镜糕从这种小笼里倒出来大约厚三厘米左右,形状很像一个个的小圆镜,故名“镜糕”。刚出笼的镜糕香滑白嫩,冒着热气,吃的时候用竹签扎一块,并蘸取一些白糖、芝麻等佐料料绵软,香甜,后味浓郁,非常的爽口。在西安当地,也是深受儿童和年轻人喜爱的一种小零食。(文 /17 财管阴柳菁)



炸小肉丸

炸小肉丸,丸子的肉馅采选猪肉,三分肥七分精为最好,混合适量土豆泥,搅拌混合,不宜肉馅过多,则会略显油腻,混合好的馅调入盐,五香粉,料酒,白胡椒粉,香油等,搅拌均匀,再团成小丸子形状放入油锅中,保持低油温,中小火,慢炸,以免造成外糊肉生的现象,见皮露黄,即可出锅,炸好的小肉丸酥脆可口,外焦里嫩。(文 /16 水利张超)



豆花泡馍

豆花泡馍是流传于陕西省西府地区(即今天陕西省宝鸡市凤翔县)地方传统风味的名小吃,其馍采用独特工艺加调味料烙成,厚过寸,锅形,敲之有声,俗称“锅盔”,对火候、口感要求严格,色金黄,外脆内韧,嚼之劲道麦香醇厚。用快刀削成薄片,形似金叶;豆花用品质上乘的黄豆土法做成,鲜嫩爽滑,煮而不散。豆花泡馍在宝鸡一带非常流行。近年来豆花泡馍发展迅速,已经遍及陕西乃至西以外的许多大街小巷。(文 /17 英语高娇娇)



粉汤羊血

粉汤羊血一据说源于西安市南院门一个摆羊血摊的王金堂,在 20 世纪初对粗放式羊血吃法的改进。所以,到了 21 世纪人们仍说,最好的粉汤羊血是西安王记家的。但这个王记店早已不复存在。50 年代时,这家店还生意兴隆。记得那时的王记店,只小小一间门面,几张简陋的桌子,炉灶就设在店门口,顾客们坐好后,对操作过程看得一清二楚。这粉汤羊血原是要泡馍吃的,顾客先自己将馍用手掰作铜钱般大小块再由服务员送至掌勺师傅手中。(文 /17 财管阴柳菁)



洛阳水席——牡丹燕菜

洛阳与水席结缘,燕菜是过年招待客人必备的一道食物。原料十分简单--白萝卜。周总理曾经调侃:“洛阳牡丹甲天下,菜里也开牡丹花。”菜品颜色鲜美,令人大开眼界。牡丹又为富贵花,雍容典雅,象征一年财源广进,美哉乐哉。(文 /17 机械潘鹤鹏)



面皮

面皮位于秦岭之南,汉水之滨的汉中有一桩美食,名曰:面皮一近年关,不管是出差的、求学的,还是在外打工的回到家乡,一下火车、汽车,就巴巴地瞅准了面皮摊,迫不及待地冲上去,随便把行李一撂,先吃上一两碗才出笼的面皮,然后再说别的事。仿佛随着舌口舌间的享受,一切出门在外的烦恼以及那种浓浓的思乡之情便也都烟消云散了。这类小摊一般都不大,一间门面足矣。门口盘起大灶,灶上支着大锅,锅中烧着沸水,水上架着一层层垒起高耸的蒸笼。一笼笼地端了揭起,再一笼笼地浇上米浆蒸上去,旁边还放有一个炉子,炉上坐的是经夜熬成的一大锅调料汤里面可着实有不少好东西:葱花、姜米、花椒、草果、大料等等各种调料,还有如天麻、当归之类的几味药材。面皮其实是米做的,类似于南方的米粉。因为柔嫩、劲道就象上好的面条一样,故名之,可以切到面条那样细,也可以浇上调料汤后就囫囵放在碗里拌着吃的。(文 /17 电气冯思源)

## 告别黑夜

文/17级机械徐荣康



太阳落下便是无尽的黑夜,蜷缩在城市一角的我却在深深的忧郁中沉思,那江南过客的思念何时可剪断?那丁香似的姑娘怎样才莫愁?那漫漫的路途谁才可指明方向?于是只有徘徊只能迷茫,我抬头轻问,夜啊,你到底还有多长?此时,那枝上的莺慢慢吟唱:学会告别,黑夜的背后就是光明,歌声悠长,慢慢回荡……

告别黑夜,那是一抹绚丽的色彩。春天的裙摆百花争艳,千蝶飞舞,但一朵朵的腊梅都在寒冷的深渊中破土,发芽,它躯体的上面是一方坚硬的岩石,黑暗呀,无穷无尽,它落泪,它哭喊,它颓废,它惆怅,但生长的步伐从未停止,生命

的光就这样一丝一缕的映亮了胸膛,当寒风凛冽,万木枯荣,它挣扎着开出自己的花,风为它止步,叶为它飞舞,腊梅用浑身的伤与满心的痛告别黑夜,那一抹明丽的黄,如阳光般清清爽爽地散下,美丽流芳……

告别黑夜,那是一震千雄的豪迈。逝去的岁月里,生命动荡似柳絮,如浮萍,远观自由扬散,近看无依无靠,一起是万般荣耀,而一落又是万丈深渊,看那长江源头有奔腾的浪花冲不走满腔悲愤,也掩不住一世的豪迈。李白迎风而立,捋袖拂泪,叩天大叹:长风破浪会有时,直挂云帆济沧海!于是坚强属于他,赞诵属于他,黑夜不属于他,又如那祭花的龚自珍:落红不是无情物,化作春泥更护花,更似那代代迁客骚人含泪的绝别,无声的奋发,历史的长卷为他们摊开,告别了黑夜,便又是一代英豪!

告别黑夜,那是美丽绝伦的成功。邰丽华的名字带着无限的震撼深深刻入每个中国人的心中,千手观音,千万祝福,命运的残酷让她无法体味生活的美好,但却给她美好的心灵,靓彩的舞姿,那在黑暗中顽强生活的,是她,那在千臂间描绘勇敢,勾勒高洁的,也是她,邰丽华,她的生命渺小,却折射出整个太阳的光芒,这是一个从黑暗中挣扎着的女人,美好的光明将属于她。

告别黑夜,学会坚强,我胆怯地微立身躯,与黑暗挥别,日月同辉,余音缠绕,它们捧给我大大的太阳……

夜莺继续吟唱,那天水一方,朝阳初生……

## 洛阳春节习俗漫谈

文/17级机械潘鹤鹏



鄙人故乡洛阳——一个享有“世界圣城、牡丹花都”之名的城市。自晋至以上17代(再早则无家谱记载)均植根在老洛阳城。春节则因为洛阳所厚重文化底蕴,河南最大的特点人数多,洛阳则作为河南副城市中心,人来人往车水马龙更为之添予浓厚的节日气氛。自放寒假归故乡,体验到火车站人的熙攘,固然嘴边一句话:“年到了!”

真正的准备自然要从“腊八节”说起。因为老洛阳人酷爱喝汤,腊八粥自然必不可少。腊八节原为佛教节日,相传这天是释迦牟尼的成道日,后演变成一种民间习俗,沿袭至今。洛阳作为中国四大古都之一佛教文化自然也源远流长:中国第一座佛教寺庙——白马寺,以及天下功夫出少林的嵩山少林寺均属于古洛阳(少林寺最后划给河南省会郑州)。这一天也会举行免费施粥仪式。恰好今年放假早,闲来无事来到老洛阳中心游玩体验这一活动。“吃罢腊八粥,就把年来办”从吃完腊八粥开始,就要开始准备欢庆春节了。

“天下之中”,这是周公迁都洛邑(洛阳)的原因。中原则是一个极具武侠色彩的词。洛阳则作为中原的别称“年二十三,二十四”的习俗则与全国的大相径庭。二十三糖果粘,二十四扫房子……到了二十六,二十七就是左后准备年货的时间了。洛阳与国色天香牡丹结缘又与武则天亲批的水席为上,所以过年招待客人用水席。第一个要准备的就是“牡丹燕菜”了。名字别致,也许原料比较简单大众。“东吃萝卜,夏吃姜,医生不用开药方”,由此看燕菜本为白萝卜,但经过先切成丝,再蒸熟后用纱布包裹后拧就成了丝状。“年年有鱼,无鱼不成席”,接着要准备的就是炸带鱼,特别做生意的尤其注意鱼的制作。牛羊肉则也是春年招待客人必备的盘菜,恰吾自幼生活在洛阳的回族区(豫西唯一的回族区)得天独厚的位置再配上回族精心制作的腊牛羊肉配二两杜康酒,足以解忧。

一个星期的准备到了年三十下午要贴对联,老洛阳人能书的人聚多,一般选择手写的作为家用。“福”字的正反尤为讲究,一般大门都正贴,到了里屋则为倒贴,意为福气到了。

初一至初五为串亲戚时间,一般亲戚都会选择这个时间来,以为有说法“过了初五六,少酒没肉”。“七不出门,八不回家”所以初六许多商户会开业,准备新的一年的经营。

“凤眼美髯偃月刀,武功盖世义气高。五关勇闯斩六将,刀挑锦袍拒奸曹。”武圣关羽的故事被传为佳话,每年关林庙(关羽首级葬于此)都会有庙会一直持续至十五。正月十五会有舞龙表演。宋代开国皇帝赵匡胤、赵匡义是洛阳人,为了纪念此二位,会有双龙表演为元宵节增添节日的气氛……

“春归四海风云壮,花放梅枝生气浓。”春节——一个华夏最隆重的节日。



## 年味呢

文/17级土木许均淦

记得早先时候,孩童时期的我总盼望着过年和那只有少部分可以自我掌控的压岁钱。鞭炮啪塔啪塔,烟花绚丽夺目,走到街上首先感受到的就是浓郁红色的年味。我曾经喜欢过年,那种氛围,走亲访友,好不快活。儿时的我敬重着年前年后这段时期,回忆起仍旧鲜活。

可是,近些年我的年却越过越敷衍…或者说是越过越寡淡…又或者是我已经渐渐感受不到年味了。回家这么些天,我没有觉得过年带给我了什么精彩的回忆,甚至我现在已经不太记得清年三十和初一两天都干了什么,细思极恐。难道说我已经没有了感受年味的资格?其实不是。

跟老朋友谈起过这个问题。

我:我咋感觉现在这年越过越没意思?是不是因为手机网络代替了一些东西。

回:不完全是吧,你看看现在的小孩儿提起过年还是特别开心…包括大人们还不是露出了只有过年才有的“嘴脸”…

我:那为啥我丝毫感觉不到年味?

回:年龄吧,咱们已经过了那个一提过年就兴奋的年纪了…

我:也许是吧

后来思索一番,朋友说的并不全对,病根并不在于年龄,而是在于个人的认知和社会的发展。举个例子:以前一到过年会很期待我妈带我去买新衣服,而今年没等我妈提这件事我提前声明今年我不想出门买衣服。因为新衣服在现如今这个社会已经不那么重要了,心情好可以买,心情差也可以买。春晚听说是越做越高端,可记得上一次一家人一起围在电视前看的春晚好像还是小沈阳小品不差钱那年。之后就连电视都很少打开。传统文化在这物欲横流的时代本就显得无力,在知乎上看过一句话:丢了传统也就丢了根,丢了文化的民族是没有未来的。肃然起敬,年味不再,我该如何是好?



吃  
货  
食  
堂  
之  
洛  
阳  
篇

文/17 电信 张浩甜

作为土生土长的洛阳人,洛阳的美食是我不得不介绍的,特别是每逢过年胖十斤的时刻。或许外地人可能理解不计在于晨,早上一碗汤赛过活神仙,牛肉汤羊肉汤不翻汤豆腐汤等等,是洛阳人的最爱,特别是寒冬的早晨,精心熬制的肉汤,加上肉和血,再撒上葱花香菜,以及特制的牛羊肉辣椒,热汤一撒,香味四溢,配上烤的又香又脆的烧饼,让人怎么吃也吃不够。

其次不得不介绍的还有洛阳的水席,是河南洛阳传统名宴,始于唐朝,是中国迄今为止保留下来的最久远的名宴之一,全席共 24 道菜,在此就不一一介绍了。其中我的最爱就是红烧肉,不同于外面的红烧肉,洛阳水席里的红烧肉是由五花肉切片,还要大片然后夹入豆沙冰糖慢慢熬制,成品甜而不腻,配上刚出炉的白馒头,简直是人间美味。其次就是洛阳牡丹燕菜,因 1973 年 10 月周恩来总理陪同加拿大总理特鲁多游览洛阳,洛阳市领导用水席招待。名厨用鸡蛋精心制作了一朵牡丹花放在燕菜上。周总理看了非常高兴,说:“洛阳牡丹甲天下,菜中也开牡丹花”。从此,“牡丹燕菜”名闻天下。胡锦涛总理还高度评价洛阳水席无愧非遗。

关于洛阳水席就介绍到此,还有就是洛阳的浆面条也是到洛阳不得不尝的美味,是洛阳民间的传统面食,不同于普通的面条,浆面条特有的酸味,是别的地方所模仿不到的,配上油炸馍咸菜等小说别有一番味道,而且浆面条还有个特点,凉了加热后更好吃,民间有“浆饭热三遍,拿肉也不换”、“浆饭热三遍,金子也不换”、“浆饭热三遍,给个县官也不干”由此可见浆面条真的是到洛阳不得不尝的一道美食。

关于洛阳的美食真的是不必过多介绍,你来了便知,银丝酥、牡丹饼、卤肉肉夹馍、每一样都让你吃了忘不了,以及洛阳的各大风景区,除了龙门石窟白马寺明堂等各大旅游必去景点外,过年期间各大庙会也是看热闹人首选的好地方,还有刚刚开发的千年古村倒盏村,古色古香的建筑,也是新的旅游圣地。在此洛阳欢迎您的到来!



# 年味依旧,只是我们变了

文 /17 机械 孟新乐

2018 年的美好岁月向我们款款走来,随着春节的脚步日益临近,却没有丝毫的感受到年味的存在,不无伤感。不知从何时开始,年的气息感觉越来越淡。美好的时光永远难忘,当时的记忆也无法磨灭,不禁让人想起那当初那浓浓的年味。

还记得小时候过年总是有崭新的衣服、丰盛的年菜、火红的鞭炮、热闹的花灯……对于儿时的我们来说,始终是个诱惑。那时候看不懂年历,只知道到了穿棉衣棉裤、围着火笼玩儿烤火的季节,家家户户开始杀年猪、炸丸子的时候,年就离我们不远了。

儿时,过年的最大盼头就是跟着父亲上集市上买鞭炮,跟在父亲的身后,一路上蹦蹦跳跳个不停,心里甭提有多高兴了。那时的鞭炮花样很少,常见的是比火柴棍稍粗一点儿的擦炮,那是我的最爱。还有一种就是跟铅笔一样粗的双响炮,很响也很贵,百姓人家很少消费得起。那时由于家里经济条件不宽裕,父亲只买四五盒小炮给我“解馋”,一玩就能玩到年过完。现如今为了保护环境禁止燃放烟花爆竹,不知是不是不让放炮了,还是怎地总是感觉没有了当初那份韵味。

年味,作为中华民族一道永恒的风景,传承着中华民族古往今来太多的民俗文化。如今,时代在变,传统也在变,但人们追求幸福美好生活的愿望没有变。随着人们生活水平的日益提高,大家对年味的感受也有所不同,有人说逐年淡去,有人说依旧很浓。

细想,随着人们生活和工作节奏的加

快,如今过年,走亲访友相互拜年不再那么频繁了,有时,只需要发送一条祝福信息即可;置办年货,只需到超市就可一站采购;一桌年夜饭,不用全家齐动手,只需到饭店预定一桌就全部到位。如今过年变得简单了,快捷了,似乎只是一种形式而已,人们越来越感觉年味淡了,不再有曾经那么浓重的味道。其实,年味是有一定程度的淡化,但更多的是社会变了,我们变了,生活和工作的压力让我们渐渐失去了过年的兴致。不是吗?看看我们身边那些天真可爱的孩子们吧,答案就在他们身上,过年的日子里,孩子们的脸上永远绽放着灿烂的笑容,孩子们的嘴里总能发出开怀的笑声。是年变了么?

殊不知,不是年变了,而是我们变了。我们不再拥有当初的懵懂,而是拥有了更深的体会罢了。耳边依稀响着“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。腊八粥喝几天,哩哩啦啦二十三。二十三糖瓜粘,二十四扫房子,二十五做豆腐,二十六煮煮肉,二十七杀年鸡,二十八把面发,二十九蒸馒头,三十晚上玩一宿,大年初一扭一扭。”



## 过年的意义

文 /17 机械 徐荣康



盼望着,盼望着,年的脚步终于近了。

春节是中华民族的传统节日,炎黄子孙历来都重视。离过年还有半个多月,大家便开始紧落密鼓的筹划准备。在着生活节奏加快的时代里,亲人、朋友相聚一堂似乎很困难了,而过年正是天涯海角的游子与亲人团聚的大好时机。在外工作的友人也可以再次相聚,虽然我体会不到游子的心情,但过年时亲朋好友聚在一块玩,却也其乐无穷。作为小孩子,当然最爱玩了,平日忙于学习,过年终于可以痛痛快快的放送了。你们不妨与我分享我得大年吧!

看晚会。除夕晚上刚吃完水饺,全家人便迫不及待的等待晚会的开始,尽管每年都有晚会,但每次晚会同样能够被小品、相声逗得捧腹大笑,时而陶醉于美妙的歌声

中,时而惊叹于神气的魔术……

放鞭炮。今年过年,我买了许多鞭炮,除夕夜十二点整时,我点燃了一大串鞭炮,新年的钟声与鞭炮声同时响起,场面十分壮观。闲来无事,还可以与弟弟放些小擦炮。在成人眼中虽无意思,但这些鞭炮声在我们的记忆中留下了深刻的印象。

过年时,把长辈给的压岁钱攒起来,买些自己需要的东西,感觉真不错!今年,我还学会了一项新本事——包饺子。吃着自己包的饺子,真香!

过年是热闹的,但姐姐告诉我:“年的背后也寄托着厚重的责任,我们又长大了一岁,对于人生应该又多了一份思考。”面对新的一年,如何调整自己,以新的自我面对新的一年。

我想:这就是过年的意义吧!

## 家乡的春节

文 /17 电气 郝旭东

春节是一年中最重要的一个节日,也是一年中最隆重最热闹的一个节日。这一年的春节中国的人民们都在欢欢喜喜的度过!虽然每个家乡过得方式不同,但欢乐却在他们心中荡漾!

家乡的人们从腊月二十三便开始忙了起来,打扫房里屋外,置办年货,在外边闯荡的人们也都纷纷回家过年。准备过年食物,女性负主要责任,男的以清理债务为重点。应收的马不停蹄地催,待付的款也要在年三十前付清,彼此收财纳福,过一个快乐新年。可贫穷人家是:“三十的躲猫儿,初一的大摆手”。意思是:过年怕债主逼债,到处躲藏,到正月初一就好了,因为从三十夜到元宵节。债主决不能向债务人讨钱,可以放心大胆了。

年三十下午,每家每户都会在饭后挂上春联和灯笼,然后全家的男人都会去自家的墓地祭拜先人,给亲人烧纸,请逝去的亲人跟着回家过年。每顿饭都要在亲人的相片前现一下,然后才能吃。晚上,全家人围成一桌,吃着酒菜聊天,其乐融融。

大年初一,人们都热闹起来,这时候,寺庙、广场里的人最多,我们渭北的腰鼓、锣鼓和秧歌都靛了,寺庙里祈福的人特别多,都在为新的一年祈福。热闹过后就和好友们搓搓麻将、打打扑克、耍耍游戏,有时候甚是想念孩童时候的天真无邪,放炮、打枪、点火,三五成群恶作剧。

春节的基本意义,就是在一年中只有这个时段很多人才有机会和生命最重要的人团聚,所以我希望春节能够在中国逐渐变化的情况下,保持原有朴实,美好,温暖的样式。

