

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
- 霍金专版 第四版
- 诗意四月 第五版
- 原创文学 第六版
- 原创文学 第七版
- 运动健康 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 3月 30日

(本期共 8 版)

第 3 期(总第 119 期)



定了! 《政府工作报告》中说 2018 教育这么干

新华社受权于 22 日全文播发李克强总理代表国务院在十三届全国人大一次会议上所作的《政府工作报告》。3 月 20 日,十三届全国人大一次会议表决通过了关于政府工作报告的决议,批准了这个报告。

过去五年工作回顾

稳步推进教育综合改革,完善城乡义务教育均衡发展促进机制,改革考试招生制度。

坚持教育优先发展,财政性教育经费占国内生产总值比例持续超过 4%。改善农村义务教育薄弱学校办学条件,提高乡村教师待遇,营养改善计划惠及 3600 多万农村学生。启动世界一流大学和一流学科建设。重点高校专项招收农村和贫困地区学生人数由 1 万人增加到 10 万人。加大对各类学校家庭经济困难学生资助力度,4.3 亿人次受益。劳动年龄人口平均受教育年限提高到 10.5 年。

对 2018 年政府工作的建议

发展公平而有质量的教育。推动城乡义务教育一体化发展,教育投入继续向困难地区和薄弱环节倾斜。切实降低农村学生辍学率,抓紧消除城镇“大班额”,着力解决中小学生学习负担过重问题。儿童是民族的未来、家庭的希望。要多渠道增加学前教育资源供给,重视对幼儿教师的关心和培养,运用互联网等信息化手段对儿童托育中育儿过程加强监管,一定要让家长放心安心。大力发展职业教育,支持和规范社会力量举办职业教育。推进普及高中阶段教育。以经济社会发展需要为导向,优化高等教育结构,加快“双一流”建设,支持中西部建设有特色、高水平大学。继续实施农村和贫困地区专项招生计划。发展民族教育、特殊教育、继续教育和网络教育。加强师

资队伍和师德师风建设。要加快推进教育现代化,办好人民满意的教育,让每个人都有平等机会通过教育改变自身命运、成就人生梦想。

报告还在其他 11 个地方提到了与教育直接相关的内容——



在“发展壮大新动能”部分提出:做大做强新兴产业集群,实施大数据发展行动,加强新一代人工智能研发应用,在医疗、养老、教育、文化、体育等多领域推进“互联网+”。

在“加强国家创新体系建设”部分提出:鼓励企业牵头实施重大科技项目,支持科研院所、高校与企业融通创新,加快创新成果转化应用。

在“落实和完善创新激励政策”部分提出:赋予创新团队和领军人才更大的人财物支配权和技术路线决策权。对承担重大科技攻关任务的科研人员,采取灵活的薪酬制度和奖励措施。

在“促进大众创业、万众创新上水平”部分提出:

要提供全方位创新创业服务,推进“双创”示范基地建设,鼓励大企业、高校和科研院所等开放创新资源,发展平台经济、共享经济,形成线上线下结合、产学研用协同、大中小企业融合的创新创业格局,打造“双创”升级版。

在“推进社会体制改革”部分提出:深入推进教育、文化、体育等改革,充分释放社会领域巨大发展潜力。

在“加大精准脱贫力度”部分提出:深入推进产业、教育、健康、生态和文化等扶贫,补齐基础设施和公共服务短板,加强东西部扶贫协作和对口支援,注重扶贫同扶志、扶智相结合,激发脱贫内生动力。在“增强消费对经济发展的基础性作用”部分提出:支持社会力量增加医疗、养老、教育、文化、体育等服务供给。

在“促进外商投资稳定增长”部分提出:全面放开一般制造业,扩大电信、医疗、教育、养老、新能源汽车等领域开放。

在“着力促进就业创业”部分提出:今年高校毕业生 820 多万人,再创历史新高,要促进多渠道就业,支持以创业带动就业。

在“为人民过上美好生活提供丰富精神食粮”部分提出:要弘扬中华优秀传统文化,继承革命文化,发展社会主义先进文化,培育和践行社会主义核心价值观。加快构建中国特色哲学社会科学,繁荣文艺创作,发展新闻出版、广播影视、档案等事业。建好新型智库。深化中外人文交流,增强中华文化影响力。

在“继续贯彻对台工作大政方针”部分提出:扩大两岸经济文化交流合作,逐步为台湾同胞在大陆学习、创业、就业、生活提供与大陆同胞同等待遇。(摘自:新华社)

陕西省 2018 届普通高校毕业生 就业创业工作座谈会召开

2018 年 3 月 21 日、22 日,陕西省 2018 届普通高校毕业生就业工作座谈会在陕西省教育厅机关会议楼第一会议室召开,陕西省教育厅党组成员、副厅长、省高等教育局副局长(兼任)王紫贵出席会议并讲话。

会议分公办本科院校、民办本科院校、高职(专科)院校三个层次分别召开座谈会。会议通报了陕西省 2017 届高校毕业生就业创业工作整体情况和各层次院校毕业生就业情况,向 2017 年认定的全省示范性高等学校毕业生就业指导服务机构授牌,各高校进行交流发言,全面部署 2018 届高校毕业生就业创业工作。

王紫贵在讲话中对不同层次的高校毕业生就业工作进行了分析总结,明确了今年的工作思路和目标任务,对不同层次的高校做好今年毕业生就业工作提出了具体要求。他要求公办本科院校下一步要强化基层就业、自主创业、困难群体帮扶、

女生就业创业帮扶、少数民族毕业生就业和人岗匹



配,重点解决就业难点问题;民办本科院校要加强交流合作,有效整合资源,积极探索民办高校就业联盟

建设,拓宽毕业生就业渠道。

王紫贵要求,高职(专科)院校要对高就业率下的低就业质量现象提高警惕,认真思考,要紧扣“职业”二字,加强职业道德和职业技能教育,专业设置要和当地经济建设同频共振,进一步鼓励和引导毕业生到基层就业,积极做好地方就业项目和大学生征兵工作,强化困难群体毕业生就业帮扶,加强校企合作,主动对接、了解企业,实现有利于毕业生就业的高校和企业“双热”局面。

王紫贵表示,省教育厅将加快全省就业创业供需平台建设,加大就业创业工作调研培训力度,配合西安市做好引进百万人才政策宣传,研究解决毕业生就业工作重点工作、难点问题。

全省各高校分管就业创业工作的校领导及就业工作部门负责人、省教育厅高校学生工作处负责人等,共 200 余人参加了会议。(来源:陕西省教育厅官网)

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

陕西将不断扩大教育资源促进教育公平

2018年3月26日,我省出台的《关于统筹推进县域内城乡义务教育一体化改革发展的实施意见》明确指出,陕西将围绕国家中长期教育改革发展规划,全面统筹城乡义务教育资源均衡配置,扩大优质教育资源,促进教育公平,提高教育质量。

陕西将进一步加强教育精准扶贫工作,统筹各类扶持政策,建立完善城乡义务教育家庭经济困难学生资助全覆盖政策;健全更加精准的教育资助体系,确保应助尽助;建立健全以学籍为基础的学生资助信息管理系统,适时调整资助标准,让贫困家庭的适龄少年儿童都能接受良好的教育,阻断贫困代际传递;继续扩大面向贫困地区定向招生的专项计划招生人数,增加贫困地区农村孩子上重点大学机会。

陕西将积极落实县级政府控辍保学主体责任,把建档立卡户无义务教育辍学学生作为底线要求,健全控辍保学工作责任体系;实施第二期特殊教育提升计划(2017-2020),针对农村残疾儿童实际,做到“一人一案”,切实保障农村残疾儿童平等接受义务教育权利。

陕西将严格实施义务教育学校免试就近入学政策。公办小学全部生源由划片免试就近入学方式确定,公办初中通过单校划片或多校划片的方式确定生源,采取多校划片方式将重点小学、初中招生名额分散到每个片区,可通过随机派位方式分配重点学校招生名额,到2020年所有义务教育公办学校实行免试就近入学。各市、县、区教育部门要严格核定义务教育阶段民办学校招生规模,规范招生程序,严格限制跨区域招生;坚持将优质普通高中不低于50%的招生计划分配到区域内初中;完善中小学学籍管理,引导学生合理流动。

陕西将随迁子女义务教育纳入城镇发展规划和财政保障范围,落实以居住证为主要依据并与辖区居民适龄少年儿童同等接受义务教育的政策,简化入学手续;利用学籍管理系统,落实“两免一补”资金和生均公用经费基准定额资金随学籍可携带制度;保证随迁子女与其他学生实现混合编班和统一管理,帮助随迁子女融入学校和社区;公办和民办学校都不得向随迁子女收取有别于本地户籍学生的任何费用。

陕西将全面建立完善家庭、政府、学校、社会齐抓共管的农村留守儿童关爱

保护服务体系。学校对留守儿童实行一人一档,建立校长、教师联系帮扶校内农村留守儿童的机制;建立与农村留守儿童父母的交流沟通制度,加强农村留守儿童与父母之间的情感交流;支持和指导中小学校加强法治教育、安全教育和心理健康教育,积极开展农村留守儿童心理辅导。

与此同时,陕西将以“让学生吃得营养又安全”为目标,以食品安全和资金安全为重点,通过向社会购买服务等多种途径,大力推进学校食堂供餐和“阳光校餐”。到2020年,全省实施“营养改善计划”的学校基本实现学校食堂供餐。(陕西省教育厅官网)



关于2018届高校毕业生校园招聘时间安排

2018年陕西省普通高校毕业生将达36万左右,为促进毕业生充分就业,省教育厅联合部分高校,从2018年3月中旬到6月上旬,为2018届普通高校毕业生举办83场大型校园招聘会,现将具体时间安排予以公告。

省上和各高校还将陆续举办各类中小型或专场校园招聘会,相关信息请关注陕西省教育厅网站(www.snedu.gov.cn)、陕西省高等学校毕业生就业服务中心网站(www.sxgxbys.com)和各院校官方网站。



计算机等级考试成绩查询

统一成绩查询入口:中国教育考试网(<http://ncre.neea.edu.cn/>)

计算机等级考试成绩查询方式:

1. 中国教育考试网或各省教育考试院/各地官方网站查询;
2. 声讯电话查询(快、收费)和短信查询(部分省市开通,收费)、考点成绩单报送(慢、免费)请考生根据当地实际情况选择适合自己的查询方式。成绩查询流程:
①、选择考试时间,报考省份、考试级别;
②、输入姓名和报考的身份证件号码(证件号码区分大小写),点击查询按钮进行查询。



陕西省2018届高校毕业生校园招聘时间安排			
类型	时间	学校名称	地点
综合类	3月30日	西安航空学院	西安航空学院沣惠校区学生活动中心
综合类	3月30日	西安建筑科技大学华清学院	西安建筑科技大学华清学院大学生活动中心
综合类	3月30日	西北工业大学明德学院	西北工业大学明德学院图书馆一楼大厅
综合类	3月31日	西北农林科技大学	西北农林科技大学北校区绣山活动中心(杨凌)
综合类	3月31日	西北大学	西北大学长安校区西环线
综合类	3月31日	西安建筑科技大学	西安建筑科技大学雁塔校区文体馆
综合类	3月31日	西安体育学院	西安体育学院校本部体育馆一层
综合类	3月31日	咸阳师范学院	咸阳师范学院艺术楼大厅及艺术楼前广场(咸阳)
综合类	3月31日	商洛学院	商洛学院四号、五号教学楼前广场(商洛)
综合类	3月31日	西安外事学院	西安外事学院南区1号教学楼
综合类	3月31日	陕西服装工程学院	陕西服装工程学院校内图书馆四楼
医学类	3月31日	西安医学高等专科学校	西安医学高等专科学校校本部崇仁楼前
综合类	3月31日	西安科技大学高新学院	西安科技大学高新学院北区西平房
文史类	4月1日	西北政法大学	西北政法大学长安校区
医学类	4月1日	陕西能源职业技术学院	陕西能源职业技术学院临潼校区教学楼前广场(临潼)
综合类	4月3日	西安理工大学	西安理工大学金花校区北体育馆
综合类	4月4日	西安思源学院	西安思源学院树慧厅(招生就业楼一层)
综合类	4月7日	安康学院	安康学院江南校区体育馆(安康)
综合类	4月10日	西安翻译学院	西安翻译学院科技楼大厅
综合类	4月10日	安康职业技术学院	安康职业技术学院校园广场(安康)
综合类	4月12日	长安大学	长安大学渭水校区体育场
综合类	4月12日	西安交通大学城市学院	西安交通大学城市学院院内大学生活动中心三楼
综合类	4月12日	西安工业大学北方信息工程学院	西安工业大学北方信息工程学院图书馆一楼
医学类	4月13日	西安医学院	西安医学院含光校区图书馆
综合类	4月13日	西安培华学院	西安培华学院长安校区大学生活动中心
综合类	4月13日	西安财经学院行知学院	西安财经学院行知学院羽毛球馆
财经类	4月14日	西安财经学院	西安财经学院长安校区大学生活动中心
综合类	4月14日	陕西学前师范学院	陕西学前师范学院长安校区三号教学楼
综合类	4月14日	西安外事学院	西安外事学院南区1号教学楼
综合类	4月14日	杨凌职业技术学院	杨凌职业技术学院南区一卡通中心(杨凌)
综合类	4月14日	陕西工商职业学院	陕西工商职业学院(鄠杜校区)南广场
综合类	4月14日	渭南职业技术学院	渭南职业技术学院高新校区大学生活动中心(渭南)
综合类	4月14日	延安大学西安创新学院	延安大学西安创新学院二号教学楼
综合类	4月18日	西安职业技术学院	西安职业技术学院本部教学广场
综合类	4月19日	西安翻译学院	西安翻译学院科技楼大厅
综合类	4月19日	陕西国际商贸学院	陕西国际商贸学院南区体育馆内(咸阳)
艺术类	4月20日	西安美术学院	西安美术学院弘美广场
硕博专场	4月21日	西北农林科技大学	西北农林科技大学南校区绣山活动中心(杨凌)
综合类	4月21日	西安工程大学	西安工程大学金花校区南篮球场
综合类	4月22日	西安外事学院	西安外事学院南区1号教学楼
综合类	4月26日	长安大学	长安大学校本部北院体育场
综合类	4月27日	西安石油大学	西安石油大学鄠邑校区图书馆南广场
法学类	4月28日	西北政法大学	西北政法大学长安校区
综合类	4月28日	西安建筑科技大学华清学院	西安建筑科技大学华清学院大学生活动中心
综合类	5月8日	汉中职业技术学院	汉中职业技术学院七号教学楼广场(汉中)
综合类	5月8日	商洛职业技术学院	商洛职业技术学院图书馆二楼大厅(商洛)
综合类	5月9日	陕西青年职业学院	陕西青年职业学院灞桥校区大操场
综合类	5月11日	西安航空学院	西安航空学院沣惠校区学生活动中心
综合类	5月11日	西安培华学院	西安培华学院长安校区大学生活动中心
综合类	5月11日	西安财经学院行知学院	西安财经学院行知学院羽毛球馆
综合类	5月11日	西北工业大学明德学院	西北工业大学明德学院图书馆一楼大厅
文史类	5月19日	西北政法大学	西北政法大学长安校区
综合类	5月19日	陕西学前师范学院	陕西学前师范学院长安校区三号教学楼
综合类	5月19日	西安科技大学高新学院	西安科技大学高新学院北区西平房
综合类	5月26日	西安建筑科技大学华清学院	西安建筑科技大学华清学院大学生活动中心
文史类	6月9日	西北政法大学	西北政法大学长安校区

任何力量都不能阻挡中国人民圆梦步伐



十三届全国人大一次会议闭幕会上, 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话, 热情赞扬中国人民在长期奋斗中培育、继承、发展起来的伟大民族精神, 慷慨讴歌新时代中国特色社会主义事业新征程, 向全党全国各族人民

发出了不忘初心、牢记使命、奋发有为, 努力创造属于新时代的光辉业绩的伟大号召, 为全国各族人民满怀信心实现中华民族伟大复兴注入强大正能量。

人民是历史的创造者, 人民是真正的英雄。中华文明博大精深, 中华历史波澜壮阔, 中华民族生生不息, 中国未来熠熠生辉, 无不与中国人民富于创造、崇尚奋斗、团结一心、追求梦想的特质和禀赋紧密相关。伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神, 习近平以“四个伟大精神”高度概括中国人民创造的伟大民族精神, 深刻阐述精神力量对中国发展和人类文明进步的重要意义, 高屋建瓴, 主题鲜明, 寓意深远, 催人奋进。有这样伟大的人民, 有这样伟大的民族, 有这样的伟大民族精神, 中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信就有了坚实基础, 实现中华民族伟大复兴的中国梦就有了风雨无阻、高歌行进的根本力量。

“实现中国梦必须弘扬中国精神”。时间回到五年前, 习近平总书记在十

二届全国人大一次会议上第一次当选国家主席, 围绕实现中华民族伟大复兴的中国梦发表重要讲话, 深刻揭示实现中华民族伟大复兴的必由之路。从那时起, 中国梦和中国精神一起, 凝聚起 13 亿多中国人民矢志复兴的磅礴力量。中国人民创造的伟大民族精神, 是凝心聚力的兴国之光, 更是铸魂立本的强国之魂。回首“雄关漫道真如铁”的昨天, 俯瞰“人间正道是沧桑”的今天, 眺望“长风破浪会有时”的明天, 伟大民族精神始终是把中华民族坚强团结在一起的强大精神力量, 始终是激励中华民族创造更加美好生活的强大精神力量, 始终是推动历史进步、创造一个又一个人间奇迹的强大精神力量。牢牢把握、坚定弘扬伟大民族精神, 中国人民一定能永远朝气蓬勃地迈向未来, 创造属于新时代的光辉业绩。

民族复兴的壮丽事业, 需要一代又一代中国人共同为之努力。正如习近平总书记所强调的, 只要精诚团结、共同奋斗, 就没有任何力量能够阻挡中国人民实现梦想的步伐! 我们坚持中国道路、弘扬中国精神、凝聚中国力量, 以更大的力度、更实的措施全面深化改革扩大对外开放、加快建设社会主义文化强国、培育和践行社会主义核心价值观、保障和改善民生、推进生态文明建设, 坚定不移推动建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界, 一定能让全体中国人民和中华儿女在实现中华民族伟大复兴的历史进程中共享幸福和荣光, 一定能让人类命运共同体建设的阳光普照世界。

九〇后为两会注入青春力量

斩获两枚奥运金牌的叶诗文、扎根脱贫一线的大学生村官程桔、凭借工匠精神实现技术突破的农民工代表邹彬、执行反恐处突任务的一等功臣赵贺……今年全国两会上, 一群“90 后”年轻代表的身影, 成为会场亮丽的风景。

每一个时代都会有最美的浪花涌现, 在这场“春天里的约会”, 这群年轻人无疑是最美的浪花之一。从国家运动员到青年创业者、大学生村官、制造工匠, 越来越多的“90 后”代表把年轻人的声音带到参政议政的平台上, 也以自信和从容展现着年轻一代的风采。他们的岗位或许普通, 但每个人都以兢兢业业、精益求精的精神, 在各自的领域崭露头角, 以一往无前的奋斗姿态、扎根基层的价值选择和心系国家的责任担当, 绽放人生最美的芳华, 给这个时代注入更多青春朝气。

正是年轻代表所体现的蓬勃朝气, 让“青春力量”成为不可忽视的话题。两会作为汇聚民意、集中民智、凝聚民心的平台, 青年人的声音不应缺席, 青年人的期盼格外重要。成长在信息化时代的“90 后”, 既有着敢想敢做敢说的性格特征, 也有着视野广泛、学习能力强等特点。他们参政议政的能力逐渐成熟, 履职尽责的水平不断提升, 势必给两会注入青春的底色。从“希望国家给予新生代农民工更多关怀和技能培训”的诉求, 到“提高技能人



才待遇、优化成才环境”的呼吁, 再到“加强政策引导, 支持大学生返乡创业”的建议, “90 后”代表立足各行各业的思考、深入基层一线的调查, 通过两会的金话筒传递出年轻人的声音, 也让两会关注的青年议题更贴近需求、产生的政策更好回应青年期待。

“90 后”亮相两会舞台, 是“长江后浪推前浪”的历史规律, 也是“一代更比一代强”的青春责任。习近平总书记强调, “青年一代有理想、有本领、有担当, 国家就有前途, 民族就有希望。”今天, 改革开放进入第四十个年头, 中国这艘航船行进到新的历史方位, 如何进一步激发社会活力, 凝聚起中华民族伟大复兴的更大力量? 当接力棒传递到“90 后”手中, 年轻一代须以奋斗为发展蓄力、以担当为改革接力。近年来, 在世界技能大赛上, 20 来岁的中国技术工人屡破纪录; 在重大科研攻关的现场, 一大批新生代建设者挑起大梁; 在脱贫攻坚的最前沿, 成千上万的年轻人正在用奋斗书写建设的

画卷。从这个角度来看, 让两会听到更多年轻人的声音, 凝聚的是前进的动力, 注入的是改革的信心, 厚植的是发展的根基。

种子长成大树的过程, 离不开阳光和雨露。不可否认, 年轻人的成长也面临着诸多不可避免的压力和烦恼, 为青年人创造更好的成长环境还需要各方参与。在今年的两会上, 把“着力解决中小学生学习负担重问题”写入政府工作报告, 强调“让每个人都有平等机会通过教育改变自身命运、成就人生梦想”; 针对青年人创业创新问题, 有代表建议加大对青年创业担保、风险补偿等支持; 围绕青年的心态问题, 有委员提出“不要轻易否定年轻人, 要对青年有更多价值观的激励。”可以说, 两会上的青春话题、青春方案是不可或缺的话题, 为年轻人的人生出彩搭建舞台成为共识。

有人统计发现, 80 多年前参加长征的红军战士, 平均年龄只有 22 岁, 正是这样一支年轻的武装在爬雪山过草地的磨练中, 成长为中国革命的中坚力量。今天, 走好新时代的长征路, 离不开青年人的奋发进取, 离不开一代又一代人的接续奋斗。不驰于空想, 不骛于虚声, 每一个年轻人在本职岗位上一步一个脚印, 就能够凝聚起实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴伟力, 推动中国号巨轮驶入更加开阔的水域。(摘自: 新华网)

见证一个更加开放自信的中国——外国人士眼中的中国两会

一年之计在于春, 扬帆起航正当时。全国两会圆满落幕, 向世界释放出中国继续坚持全面深化改革、推动形成全面开放新格局等一系列积极信号。国际社会认为, 这彰显出中国的自信与担当, 不仅将有力推动中国经济社会发展迈上新台阶, 也将对世界和平、稳定和发展产生积极影响。

全面深化改革 彰显中国特色

白俄罗斯科学院经济研究所所长别尔斯基认为, 中国全国两会的成功召开, 进一步明确了中国的改革方向, 是中国特色社会主义发展道路上迈出的又一重要步伐。

俄罗斯人民友谊大学副教授奥列格·季莫费耶夫表示, 两会向世界表明, 中国各项改革将持续深入。有理由相信, 中国的改革一定会成功, 全面建成小康社会的目标一定会顺利实现。

“今年两会成功召开将对中国未来发展产生重大影响。”哥斯达黎加国立大学国际关系学院学者西尔维娅·阿雷东多说, 两会后的中国对内将致力于进一步改善经济和国民生活, 对外将继续与世界互联互通、追求合作共赢。

在坦桑尼亚外交与东非合作部长奥古斯丁·马希加看来, 随着近年来改革开放的步伐不断加快, 中国取得了有目共睹的经济成就, 同时展现出中国继续改革开放的决心。今年两会所取得的积极成果有望进一步促进中国乃至全球的经济增长。

保加利亚保中商业发展协会高级顾问伊琳娜·贝莱娃表示, 中国在国际

事务中越来越自信, 中国坚定不移推进经济全球化、维护自由贸易、致力于建设开放型经济将惠及世界。保加利亚对更加开放的中国充满期待。

土耳其智库“安卡拉政策中心”东亚问题专家于米特·阿尔佩伦表示, 中国正在采取各项措施推动现代化进程。在今年的两会上, 可以看到中国对环境、文化、城镇化、绿色发展等领域的重视。

坚持合作共赢 共享中国红利

“中国目前对世界经济增长的贡献率最高, 成为世界经济增长的主要引擎之一, 这将有助于推动全球经济平衡发展。”突尼斯前驻华大使穆罕默德·巴斯利如是说。

柬埔寨政府发言人帕西潘对今年的中国两会尤其关注。他说, 在过去 40 年里, 中国的改革开放进程不断推进, 不仅促进中国发展, 对地区和世界经济的稳定发展也作出重要贡献。中国改革开放给其他国家经济发展树立了榜样。

斯洛文尼亚马里博尔市市长安德烈·菲什特拉韦茨表示, 中国经济持续增长, 给包括斯洛文尼亚在内的中东欧国家发展带来了机遇, “一带一路”建设已经让斯洛文尼亚切身感受并分享到了“中国红利”。

尼日利亚中国研究中心主任查尔斯·奥努纳伊朱认为, 中国在非洲基础设施等关键领域进行大规模投资建设, 为非洲经济的包容和可持续发展打下了坚实基础。这是中国发展带给非洲的机遇, 也是中国发展带给世界的机遇。

希腊议会第一副议长纳斯塔西奥·库拉基斯说, 中国快速进入全球高科技市场令人难忘。他说, 中国的智能产品和应用受到越来越多希腊人的欢迎。无论在通信、交通还是在环保智能应用等领域, 中国都已拥有重要地位, 并对全球技术发展作出重要贡献。(摘自: 百科网)

斯蒂芬·威廉·霍金

斯蒂芬·威廉·霍金 (Stephen William Hawking, 1942年1月8日至2018年3月14日), 男, 出生于英国牛津, 英国剑桥大学著名物理学家, 现代最伟大的物理学家之一, 20世纪享有国际盛誉的伟人之一。

1963年, 霍金21岁时患上肌肉萎缩性侧索硬化症(卢伽雷氏症), 全身瘫痪, 不能言语, 手部只有三根手指可以活动。1979至2009年任卢卡斯数学教授, 主要研究领域是宇宙论和黑洞, 证明了广义相对论的奇性定理和黑洞面积定理, 提出了黑洞蒸发理论和无边界的霍金宇宙模型, 在统一20世纪物理学的两大基础理论——爱因斯坦创



立的相对论和普朗克创立的量子力学方面走出了重要一步。获得CH(英国荣誉勋爵)、CBE(大英帝国司令勋章)、FRS(英国皇家学会会员)、

FRSA(英国皇家艺术协会会员)等荣誉。

2012年4月6日播出的热播美剧《生活大爆炸》第五季第21集中, 史蒂芬·霍金本色出演参与了客串。2017年为英国BBC录制纪录片《探索新地球》。物理学家斯蒂芬·霍金11月6日表示, 技术有望逆转工业化对地球造成的一些危害, 有助于消除疾病和贫困, 但人工智能需要加以控制。2017年11月, 霍金预言2600年能源消耗增加, 地球或将变成“火球”。

2018年3月14日, 霍金逝世, 享年76岁。霍金逝世后, 引发全球各界悼念。

关于霍金, 你不知道的16件事

- 1、霍金出生于1942年1月8日, 刚好是伽利略去世的300周年纪念日。
- 2、霍金9岁时, 成绩在班上倒数第一, 但是对于物体运作原理很感兴趣, 是拆卸钟表的小能手, 被老师同学们称为“爱因斯坦”。
- 3、霍金家里并不有钱, 他只能参加牛津大学的奖学金考试, 物理成绩几乎满分。
- 4、霍金喜欢科学, 但是很讨厌生物, 因为觉得生物不够精确, 不太具有描述性。
- 5、霍金其实对数学更感兴趣, 但是牛津大学没有数学系, 所以他才读的物理系。
- 6、霍金喜欢挑战高难度的事物, 因此在选择研究方向时, 在量子物理学和宇宙学之间, 选择了后者。
- 7、霍金是牛津大学划船俱乐部的舵手, 不需要划船, 只需要掌舵和控制船速。由于划船训练占用了太多霍金的时间, 霍金有时候会分析自己编的实验数据……
- 8、霍金在21岁时被诊断出患有卢伽雷氏症(ALS), 明显症状就是肌无力, 医生认为他活不了几年。但是这时他的未婚妻出现在他的生活中, 他们火速订婚, 霍金重新对生活燃起了希望。
- 9、2004年, 霍金承认输了在1997年和共事的科学家关于黑洞理论的赌约, 赌约内容是信息是否会在黑洞中消失, 结论是不会消失。
- 10、霍金65岁时体验了零重力飞行, 第一次离开轮椅。
- 11、霍金还是一本儿童科普书作者, 2007年他和女儿合作撰写了《乔治的宇宙秘密钥匙》, 是冒险三部曲里的第一部。
- 12、霍金在美国宇航局50周年庆的演讲上表示, 他相信外星人的存在, 同时建议人类避免和外星人接触。
- 13、霍金获得了至少12个荣誉学位, 但是却并没有获得过一座诺贝尔奖。
- 14、霍金在《生活大爆炸》第5季第21集中客串, 本色出演客座教授, 去谢尔顿的大学授课, 谢尔顿见到他后激动得晕倒在地。
- 15、接上面那条, 霍金还在《星际迷航: 下一代》、美剧《辛普森一家》和《飞出个未来》等影视剧中客串过物理学家。
- 16、在《万物理论》里扮演过霍金的小雀斑埃迪·雷德梅恩, 凭借该片获得87届奥斯卡最佳男主角。(来源: 百度百科)

关于霍金的故事



霍金是一个懂得感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣, 在大学时代(当时还没患病), 他就意识到, 肯定会有一套能够解释宇宙的万物理论, 并陶醉于对其的思索之中, 把之当做了自己的信仰, 并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间, 极度失望时他做了一个梦, 梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年, 但2年后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩, 那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么, 他觉得自己还不算倒霉, 不应该就这样放弃, 自己17岁就考上剑桥大学, 拥有异乎常人的头脑。(之前他就和珍认识, 后来他们很快坠入爱河, 不久他们结婚了。)

患病后, 霍金为了家庭, 为了自己的理想, 果断的“站了起来”, 继续了自己的研究。他自己在个人传记中谈到, 他并不认为疾病对他有多大影响, 他每天都陶醉在自己的世界之中, 努力不去思考自己的疾病。同时, 他又努力证明自己能够像常人那样生活! 霍金在自己的生活中, 只要能做到的事情绝不麻烦别人, 他很憎恨别人把自己当做残疾人, 他说: “一个人身体残疾了, 决不能让精神也残疾。”

霍金的意志力是非常坚强的, 同时他又是一个对生活很有主见的人。他对生活永远充满了乐观和幽默的态度。在他患病后, 曾有6次非常近距离的和死神交手, 他都顽强的活了下来。

一次霍金演讲结束后, 一位女记者冲到演讲台前问到: “病魔已将您永远固定在轮椅上, 你不认为命运让你失去太多了吗?”

大师的脸上充满了笑意, 用他还能活动的3根手指, 艰难地叩击键盘后, 显示屏上出现了四段文字:

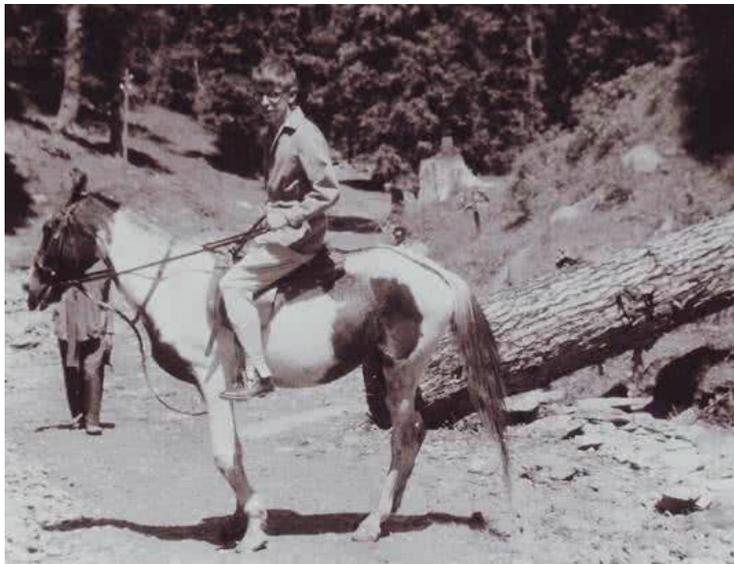
“我的手指还能活动;
我的大脑还能思维;
我有终生追求的理想;
我有爱我和我爱的亲人和朋友。”

在回答完那个记者的提问后, 他又艰难的打出了第五句话: “对了, 我还有一颗感恩的心!”

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声……

的确霍金自己的话来说, 活着就有希望, 人永远不能绝望! 比大海更广阔的是天空, 比天空更广阔的是人的胸怀! 即使病魔把霍金关在果壳中, 他也是无限空间之王!

霍金的故事告诉我们, 每个人都应该成为自己命运的主宰, 都应该对自己的生活有自己的主见, 拥有自己的梦想, 并全力以赴为之奋斗!



《大林寺桃花》

唐·白居易
人间四月芳菲尽，
山寺桃花始盛开。
长恨春归无觅处，
不知转入此中来。

《惠崇春江晚景》

宋·苏轼
竹外桃花三两枝，
春江水暖鸭先知。
蒌蒿满地芦芽短，
正是河豚欲上时。

《台城》

唐·韦庄
江雨霏霏江草齐，
六朝如梦鸟空啼。
无情最是台城柳，
依旧烟笼十里堤。

《春夜喜雨》

唐·杜甫
好雨知时节，
当春乃发生。
随风潜入夜，
润物细无声。

《咏柳》

唐·贺知章
碧玉妆成一树高，
万条垂下绿丝绦。
不知细叶谁裁出，
二月春风似剪刀。



《相约四月》

当春天被花惊醒，
被花以及花开的声音惊醒，
旷野张开翅膀，
燕子在我的四角天空飞翔。

剪一缕春风，润一枚桃花笺，
我想让你看我的世界里，
花正开着婆娑的一方水岸，
月正明着湮开了水墨丹青。

我想再梦一回柳轻盈，
再醉一笺花色红，
当繁星落眼眶，当夜还未央。
当心还可以打开，当岁月还在。
我想把最美的人间四月珍藏，
用以抵抗——世间所有的天各一方。
(来源: 微信)

《人间四月》

人间还有个四月吗？
呵，真的忘记了。
东风多事，
烘暖了春雨的时候，
唤醒我的江南了。
那曾经，
在老屋的桃花树下
惦起的小脚丫，
是如何，
追一袭的烟雨，
舞出，
满眼的暖融。

人间还有个四月吗？
呵，真的忘记了。
初生的果子，
坐实了枝头的时候，
听闻花朵绽放了。
苏醒的春风，
解去了忧愁
只是，纷纷的飞絮，
无法助奔忙的脚步，
抵达只道是，
寻常的当时。

人间还有个四月吗？
一只青鸟，
衔着一痕轻绿飞入，
吹着南风的下午。
岁月的青丝，
被吹得凌乱凌乱。
吹来，悠悠的往事。
与隔墙的柔肠，
蓦然相遇
小半生的忧喜，
被悄悄吹起了一角，
露出，人间四月的样子。
(来源: 微信)

《四月的歌》

走在飘满油菜花香的村庄，
遇到没有童年的留守儿童。
一双双清澈的眼睛，
一对对灵敏的耳朵。
对烂漫的春花视而不见，
对活泼的春鸟听而不闻。

他们却听到四月的歌，
日夜不停在原野缭绕。
它说母亲的亲吻在春雨中，
像雨滴敲打空旷的古井。
它说父亲的拥抱是蒲公英，
像短硬胡茬轻触的酸痛。

走在魅力霓虹闪烁的都市，
躲避没有表情的钢筋水泥。
一只只随波逐流脚，
一颗颗迷惘疲惫的心。
对明媚的春光感而不知，
对飞舞的彩蝶赞而不喜。

他们却听到四月的歌，
分分秒秒在脑海回荡。
它说理想的翅膀在落花中，
像春水漂流昨夜春风。
它说信仰的距离是广寒宫，
像春花秋月永不相逢。

我在无边无际的寂静中，
向四月这个老朋友问好。
毕恭毕敬向它合掌低头弯腰，
像人们尊奉每一尊泥塑木偶。
感谢它的春花、春鸟、春雨、
还有春光、春风、春水、
感谢它带来四月的歌，
上溯至愚人节开始。

最后小心翼翼地询问四月，
能否在它离去前开个小恩，
换一曲春雷阵阵。
(来源: 微信)

《蝉鸣》

林子绿了，
小河对面，
春蝉的鸣声又响起了。

多么相似的时光，
你想起去年，前年，
想起更早的那些春天。

什么都改变了，
与你一起听蝉的人，
消失了。

只有蝉声还在，
提醒着，
人间，什么是易逝的，
什么叫做永恒。
(来源: 微信)



《蝶恋花》

宋·欧阳修
庭院深深深几许？
杨柳堆烟，
帘幕无重数。
玉勒雕鞍游冶处，
楼高不见章台路。
雨横风狂三月暮，
门掩黄昏，
无计留春住。
泪眼问花花不语，
乱红飞过秋千去。



《题都城南庄》

唐·崔护
去年今日此门中，
人面桃花相映红。
人面不知何处去，
桃花依旧笑春风。

《春游曲》

唐·王涯
万树江边杏，
新开一夜风。
满园深浅色，
照在绿波中。



《早春寄王阳》

唐·李白
闻道春还未相识，
走傍寒梅访消息。
昨夜东风入武阳，
陌头杨柳黄金色。
碧水浩浩云茫茫，
美人不来空断肠。
预拂青山一片石，
与君连日醉壶觞。

可惜没有如果

17/电气 郝旭东

夜深了,9号和17号喝着酒游荡在母校周围。“母校!”“青春!”两人高声呼喊,17号给9号使了个眼神,两人便提着酒瓶来到大铁门前,跨了进去。

两人走进学校礼堂,9号脱掉鞋子来到台上,坐在钢琴椅上,弹奏起迷人的曲子。17号放下酒瓶,趴在台下座椅上睡觉。突如其来的琴声惊动了正在器材室忙碌的音乐老师小苏,小苏顺着琴声,悄悄来到礼堂。柔弱的灯光,轻柔的琴声,透过缝隙小苏看到台上英俊的身影,却看不清脸,他脚穿白袜,在一丝灯光的衬托下显得多么神秘,这美妙的琴声勾起了小苏的灵魂,小苏将头倚在墙边,享受着这如同梦境的旋律。突然,17号酒醒翻身,踢倒了地上的酒瓶,打破了浪漫的氛围。两人发现了小苏,9号吓得像怂包一样溜到17号身旁,小苏扭过头壮着胆说:“非本校学员不得进入本校!”17号站起来介绍自己,说这是自己的母校并报了自己的学号,又指着9号介绍了他,9号趴在椅子上,向小苏招了招手。17号又自导自演,说是自己刚才在弹钢琴,9号在下边睡觉。

之后,小苏便和17号走在一起,9号也只能眼睁睁看着自己心爱的人被别人抢走。为了多看小苏一眼,每次9号都会悄悄跟在他们两后边,小苏看9号一眼,9号都会觉得很幸福。后来,三人一起去清吧,9号看见17号劈腿,为了帮兄弟圆场,在小苏面前9号介绍了17号的情人给小苏,说这是自己的女朋友。

到了小苏生日这天,小苏在教室上课,突然发现窗外17号抱着一簇鲜花在外边等她,一会儿17号接到情人的电话就匆匆离去,而下课时小苏走出教室却发现9号正手捧鲜花在等着她。9号和她的独处,17号的离开还是让小苏生疑了,小苏对着9号问:“你会不会弹钢琴?”9号为了不揭穿兄弟的手段,低着头回答:不会,“生日快乐!”9号递过花扭头离去。

一次,四人去酒吧玩,长期以来喜欢小苏又各种内疚的9号喝多了两杯,有了小脾气,在17号和小苏面前跟17号情人亲密起来,17号看到后疯了,揪住9号,拉到外边揍了一顿,小苏瞬间明白了怎么回事。

9号酒醒后,一个人来到母校,又回到了最初的地方,坐在台上弹奏起当初的琴曲,各种深情交错而来。弹奏完9号才发现小苏站在自己身后,衣衫褴褛、鼻青脸肿的9号转过身,与小苏对视。小苏深呼吸一下,“9号,我再问你一次,你会弹琴吗?”9号低着头,还是选择了沉默。小苏感到悲愤与失望,推了9号一下,“看我!说,你会不会弹琴?”9号转过身,还是选择沉默。小苏转身离开。

没有如果,已经回不去了,两人深知。



毒玫瑰的安全感

17/机械 徐荣康



现实是不完美的,我们要反抗。我们会绝望,我们要反抗。

现实真的很重要,脱离了现实只会离现实越来越远,这不是大道理不是每个人都理解,这不是鸡汤不是每个人都喜欢,我们害怕怯懦,我们悲愤自私,我们痛哭流涕伤心欲绝。我们让情绪主宰我们,我们变得没有自信,我们虚假的喊着口号,然而依旧奴颜婢膝的面对生活枷锁,我们缺乏安全感,我们把安全感寄托在了外部,投资在了外部,因此我们

更加保守冷漠,我们黯然神伤,陷入恶性循环,难以自拔。倘以露出有机会聆听黑暗那死寂心跳的端倪,那便是无物之阵再次残杀你们的绝妙良机,再次吞杀你们贫血的灵魂,各国正在受苦、奋斗然而必将胜利的自由灵魂也会岌岌可危。

然而不可否认的是,有人幸存下来,还有更多的人活着,还有更多的想要活的更好或者活的更好而不得,这些都却有其是无可辩驳。

我想我有那个勇气,在刻着无名氏的僵尸的坟头,采上一枝毒玫瑰,别在我的胸口,扛在我的窄肩上。我更想成为一枝毒玫瑰,带刺的毒玫瑰,昂扬自信的鲜红色带刺毒玫瑰,我想一直笑一直笑,笑到笑死,相较也是很好的结局。

毒玫瑰的自信就像乌鸦都能闻着的腐肉所散发出的强烈引力一样,爱憎分明。就算是粪土,也要抓住机会好好地野蛮生长,由于刺阻断了恨,也就只剩下爱和大志了,安全感也隐形了。

有她在精神总是充盈的,眼界是开阔的,动力是十足的,绝对不会像今天一样萎靡一

整天,生活颠倒。

人们外出工作皆为利益,很多人放弃家乡来到异地工作,都是为了放弃家乡那种一眼就可以望到一辈子的结果,寻求更好的工作,更好的发展。北京也太小,世界刚合适。

鲁迅在《野草》的前言中这么写到:“当我沉默的时候,我感到充实;我将开口,同时我感到空虚”。我们何尝又不是那个绝望过但在反抗着命运不公的勇士,争取解放的自由灵魂。

今天早上回到了高三,我在拼命的叫着仇人起床,然后他很快的稀疏整理就去教室了,然而回过头发现,自己衣服没穿,好朋友还睡死在那里,然后自己跑开了。跑到女朋友的教室窗口,怎么都靠近不了,只能在二楼长廊远望。然后妈妈就大声地斥责我,我和另一个家庭仇人联手,要让她下台,听我们都,因此又激辩许久。势均力敌过后我占了上风,我却只想睁开眼睛,当然我醒了。今天是一八年的春分,一年的四分之一,我们可能很难看到一天有四分之三的时间是笑着的人,但我们知道自己可以完全变得更好,去摘朵毒玫瑰还不够。



有一个长我三岁的人,从小就爱到处晃悠不老实,到谁家拿个这样那样的小东西,大家习以为常,也都碍于面子只是私下私语,后来,小学五年级结束学业,在家晃晃悠悠了几年就出去打工了。一切都那么顺其自然。见到了外面的世界,他变了,更加知道了随着年龄的增长,一些简单的玩物已经不能满足他也逐渐畸形的内心。他曾因为偷女性内衣而被驱逐返乡,这时的他回到家乡更是祸害一般的存在,他不屈服任何人的调教,甚至父亲口中的一刀两断。那一段时间整个镇上都提高了警惕,因为频繁的盗窃,也都因为他。常在河边走没有不湿鞋,他终于被抓到现行,随后就是进入了监狱。一切都是那么顺其自然。当这种简单的新闻一般的事发生在我的生活中,那么近的时候,我还是很震惊。其实顺其自然吗?一点也不,不应该。

其实我会很迷茫我以后该做什么,但是我也明了什么年纪什么状态正常与否,什么时候该忙碌?什么时候该悠闲?哪些决定能做?哪些不能?还是三思后行?

以
我
来
说
文/17土木
许钧淦

落水狗

河水泛滥的时候无声无息,河边玩耍的小男孩来不及叫一声,整个人就已经浸在河里了。

小二家的狗从河边走过,正奇怪着今天的水怎么那么满的时候,便看见了在水里挣扎的小男孩。

小二家的狗不及细想,就跳下水去咬住了小男孩的衣服,一点点地往岸上爬。等到立于淤泥里的时候,小二家的狗已累得气竭。狗儿想:这救人的活还真累。



小男孩昏迷着。

小二家的狗想既然救了人了,索性就救到底吧。就用湿漉漉的爪子去压迫小男孩的胸腹,想让小男孩吐了肚中的积水。

那时候太阳正当午,照着天地,光亮亮的。在田里干活的人都收了工,往家里走。小男孩的父亲远远地就看见了一只狗儿趴在他唯一的儿子的身上。小男孩的父亲急匆匆地冲过去,用锄子砸狗。小二家的狗伤心地叫着,但没有躲避。小二家的狗可以跑的,可是小二家的狗没有跑。小二家的狗还是压着小男孩。压,再压。小男孩的父亲的锄子也没有停,砸,再砸。在最后的一次重击落到狗儿的头上之后,狗儿哀鸣了一声,瘫在了男孩的身上。

小男孩吐了水,悠悠地醒转了过来。

父亲一把推开狗,痛心地把抱起了儿子。小男孩有气无力地说:“刚才,河水突然涨了,我在捉泥鳅,就给淹了。”

难道……小男孩的父亲望着血泊中的狗想:难道是这狗救了我家小儿吗?

小男孩说:“我不知道,我那时什么都不知道了。”

围了过来的人群里有人说:这是小二家的狗啊。有人说小二家的平日里很乖顺的。有人说小二家的狗以前也是救过人的。有人说小二这回不知该怎样伤心了。说完了大家都走了。小男孩的父亲也抱着小男孩走了,回了自个的家。

小二听说的时候赶到河边。河边没有人,人们已经走光了。狗已经死了。狗尸血肉模糊地仆在淤泥里。

小二放声大哭。太阳给吵得缩回了云里。天在那时也就阴了下来。(摘自:百度文库)

春暖三月天

文/17 机械 孟新乐



说起三月,你会想到什么呢?嫩绿娇小的垂柳芽还是含苞待放的花骨朵,亦或是毛毛细雨?

三月伊始,万物慢慢的回归苏醒,伴随着无穷的落英缤纷,感受着春日里暖阳的洗礼。生活也是在这种淡淡的幸福之中开始了一年的征程。

三月是春天的代名词,同样,三月也是美好的化身。当我们在喟叹大地所创造的万物时,会不会感叹人生其实

处处都是春天呢?嗅着繁花的氤氲香气,张开双手去拥抱阳光,世界仿佛就在我们脚下。人生还有什么事不可以的呢?我们有幸来到这个人世间享受成为人的一切美好,又何苦去在意生活中的一次小小的波折呢?想想那些在各种灾害、事故中不幸逝世的人吧,人生何其苦短!当我们在为他们的匆匆离世而感到心痛、惋惜时,何不把握自己的每一天呢?所谓对逝者最好的思念便是过好我们生命中的每一分、每一秒,就让我们一起把握这个青春,做自我人生的主宰者,在柔柔的三月里开创新一年的辉煌吧!

三月春风与春雨、春雷是孪生三兄妹,春风和春雨温柔如水,含情脉脉,春雷则粗犷豪放,掷地有声。春风拂过,吹皱了一池池春水,春雨接踵而至,丰盈了一条条小溪,随着春雷一声震响,蛰伏了一个冬天的动物们,开始从睡梦中醒来,睁开惺忪的睡眼,伸展肢体,走出各自的洞穴。南方的燕子,收到了春风送达的信笺,听到了春雷的召唤,沐浴着春雨匆匆返回,用羽翼裁剪着乡村春色。

二月太早,四月太迟,二月春寒料峭,不细心的人发现不了春天,四月太暖,是夏天的过渡了,所以欣赏春天的极致啊,我以为还是三月最好。林徽因有名诗《你是人间的四月天》,我也很喜欢,但不知怎的,我以为四月是用心品味绿叶的季节,欣赏花朵,感悟春天,还是三月最好。都说春暖花开,都说春花烂漫,那漫山遍野的三月里的映山红,热烈而奔放,都是数不清的春天的眨呀眨的眼睛。

我原本是秋天出生,似乎天生都喜欢秋日里的万籁俱寂,不想却被阳春三月撩拨了心弦竟不能自拔,爱春天,最爱还是三月,至死不渝!

你的选择与你的未来

文/17 电信 张浩甜

如果人生如同行驶在高速公路上的车子,那么高速上的每个路口都是我们人生道路上的一次选择。行驶在高速上的我们在每个路口的选择都是稍纵即逝,每个路口的选择都是不可逆的。对于每个路口我们必须抱着慎重,严谨的态度去选择。而人的一生都在选择,选择就是你人生的全部。

说起选择,不得不提起一位哲学伟人。存在主义的先驱者——尼采。存在主义是一个哲学的非理性的主义思潮,以强调个人、独立组织和主观经验。除了人的生存之外没有天经地义的道德或体外的灵魂。道德和灵魂都是人在生存中创造出来的。人没有义务遵守某个道德标准或宗教信仰,人有选择的自由。有了选择就同样会有一些妨碍你选择的阻力,假如没有这些阻力的话,那么一个人的唯一要解决的问题是他选择那一条路走。我们可以问自己一个问题:“为什么自己是现在这个样子?”“为什么会待在这里”因为这就是过去的你的选择。



所以,选择的重心是关于人的未来的。因为只有关注未来,才能体现出当下的选择,才能让人感受到责任的份量。

正因为如此,我们每次的选择都要考虑到这个选择所带来的结果,换言之,我们必须承担起做出选择后的责任。选择需要谨慎,不能受外界客观的影响,必须是发自内心的。

难道就没有再一次的机会选择吗?有的,但总是要付出相应的代价。在你重来所付出的代价中有些会让你觉得无所谓,但总有些能让你觉得当初的自己好傻。

在人生的前十几年里,父母替我们做出选择。在人生的二十几年我们替自己做出选择。而在后几十年里,我们每一次做出的决定会牵扯的父母,友人和爱人。那个时候我们更需要思考。

人的出生至死亡一生都伴随着选择进行,做出选择就代表着我们要承担之后的一切责任。而为了这份肩上的责任,我们需要的是不断的进取向上。这样的我们会有更多选择的机会,有更好的选择余地。在当下做出最优的选择从而去造就未来的自己。



幽居五则

文/17 机械 潘鹤鹏

一 五绝
风情夜色寒,明月照林间。
孤影身姿立,余音袅袅传。

二 五绝
孤身入野林,常与月谈心。
明月无言语,实为挚友人。

三 五绝
林间遇故人,相坐共谈今。
逝水光阴去,抬头夜已深。

四 五言排律
少闲无趣处,寂夜入深林。
静坐观流水,闻听悦耳音。
繁星垂玉宇,明月照林间。
百花莺啼贺,千花散雅芳。
常随身此际,夜夜美如真。

五 七绝
凄凉夜色悄无言,静处幽篁奏曲弦。
明月相随星影伴,余音袅袅绕林间。

运动的好处,告诉你为什么运动使人年轻

坚持运动的好处非常多,运动除了能帮助你减肥,保持健康的体重,还能让你更健康,更年轻,更长寿。想要延缓衰老,运动绝对是最好的法宝。

运动的好处一:容颜焕发,出汗比敷面膜有效

想要延缓皮肤衰老,排毒、保湿、营养这三方面缺一不可。如果毒素排不出来就容易长斑、长痤疮,保湿没做好就可能干裂,营养没跟上就会长皱纹,运动则可以一箭三雕,全面解决皮肤问题。“运动一般都会出汗,汗液能把细胞内的污垢、自由基排出来,所以,我们运动出汗之后就会觉得皮肤很舒服,而且精神焕发,这比我们敷多少面膜都更有效。”国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲表示:“运动出汗还会刺激皮肤和细胞油脂的分泌,适当的油脂是适合每个人体质,并且无刺激性的天然保湿剂。另外,运动会加快血液循环,血液中的养料和水分能够有效地传达到皮肤细胞,皮肤吃饱喝足了,整个皮肤就会充满弹性,年轻焕发。”

运动的好处二:心跳有力,有氧运动强壮心脏

心脏衰老的表现有两个,一个是心肌力量的减弱,心脏跳动不再怦怦有力;另一个是心脏内血管循环通路的不畅通。虽然随着年龄的增长,心脏衰老在所难免,但是通过坚持不懈的运动却可以延缓心脏的衰老。

运动可以增加心肌力量,当你运动的时候,心脏自然就会加快跳动,心脏的泵血能力就会提上去,心肌力量在这个过程中就会得到锻炼。另外,运动可以加速血液的流动,分解血脂功能,保持心内血管的干净、畅通,增加血管的弹性,改善血液的黏稠度。不过,在进行有氧运动时首先要认真做好热身准备运动,其次还应该循序渐进,把握运动强度。如果运动强度太大不仅会增加心脏负担,也达不到延缓心脏衰老的目的。一般健康者每次有氧运动时间应持续在30分钟左右,每周三到四次即可。

运动的好处三:紧实肌肉,练核心肌肉群防萎缩

人的肌肉在20岁至30岁之间会达到一个巅峰,这个时候的年轻人,肌肉是有棱有角的,但是一过了30岁,肌肉每年就会以1%的速度减少,肌肉会萎缩、蛋白质会变成脂肪,运动是延缓肌肉衰老唯一的方法。

运动的好处四:年轻骨骼,负重运动增强骨质

骨骼的生长和保养遵循“用进废退”的原则,在青少年的时候,经常锻炼,使用骨骼,骨质和骨量就会慢慢积累,到老了才不容易发生骨质疏松。相反,如果年轻时不喜欢运动,到了中老年的时候,骨质就会比别人差很多。(摘自:网易健康)



春季锻炼注意事项

春季锻炼注意事项有忌骤然锻炼,应当循序渐进。春季锻炼目的是增强身体机能,要注意循序渐进、因人而异。锻炼之前,大家可以做一些关节活动、拉伸一下韧带,手脚也要简单运动下。

忌无氧运动,应当进行有氧运动这是春季锻炼注意事项之一。春季更适合进行有氧锻炼,可以在空间宽阔、通风好的环境中骑自行车、登山或快走,还可以打篮球、踢足球。

春季锻炼注意事项有忌嘴巴呼吸,应该用鼻子呼吸,空气中的尘埃、病菌微粒都很多,锻炼时,吸气要用鼻子,吐气才用嘴巴。鼻毛可以过滤空气,避免尘埃、病菌伤害气管。

春季锻炼忌衣着单薄,要做好保暖防寒,气温常常变化,忽冷忽热让人措手不及。锻炼时,活动大、身体出汗多,此时受冷空气吹拂的话,身体容易受凉感冒,更可能引发呼吸道疾病。所以春季锻炼注意事项有关气温变化,锻炼时不要马上脱去外套,身体微热时再减衣。锻炼后要擦干汗液,穿好衣服。

忌空腹锻炼,运动前进食、饮水都是春季锻炼注意事项。空腹或饱腹都不适合锻炼,否则容易造成血糖过低、血液黏滞。而且,春季天气还是比较冷的,血管容易收缩,空腹锻炼时人可能会因为心脏疾病而发生猝死。锻炼前一定要进食,可以吃点面包、牛奶、鸡蛋或水果,五分饱就可以,运动前后还要多喝水。(摘自:微信)



运动时的饮食注意事项

运动减肥虽然可以达到瘦身效果,但是如果在此过程中你不注意饮食的话,就很容易出问题。所以在运动减肥时需要注意以下6个饮食事项。

一. 运动前低升糖指数轻食

许多人喜欢空腹运动,其实挨饿运动反而会加速消耗肌肉里的蛋白质,因此建议在运动前三十分钟至一小时,来份低升糖指数轻食,避免血糖快速上升又可以提供运动所需的能量!如可选用燕麦片、地瓜、南瓜等富含纤维质的低升糖指数的主食,搭配茶叶蛋、无糖豆浆等低脂又富含蛋白质的轻食,吃五到六分饱即可。

二. 运动前可喝一杯无糖的咖啡

此外,也有研究指出,适量的咖啡因也能提升脂肪的燃烧率,如果能在运动前饮用一杯无糖、不加奶油球的咖啡,对于降低体脂肪也有帮助。但容易心悸、失眠的人,最好不要饮用咖啡,以免造成不适。

三. 运动后适量蛋白质轻食

研究发现,运动后60分钟内补充适量蛋白质轻食,反而不会让你变胖,还可以帮助修补肌肉组织,加速恢复体力,还能提升基础代谢率帮助消耗热量!

建议运动后已回复正常心跳时,选用坚果、鸡胸肉、水煮蛋或高蛋白饮品等,搭配高纤食物,如各式蔬菜,杂粮面包或一份水果,吃五到六分饱即可。

四. 运动后吃少量的高纤食品

运动后的1小时内,可以适量饮用开水,补充过度流失的水分,也能减少饥饿感。待运动过后1小时以上,如仍觉得肚子饿时,再少量食用全谷类食物,可有效帮助身体燃烧脂肪,让你的瘦身效果更加显着。如果想要提高细胞的新陈代谢率,建议可以补充含有胶原蛋白的食物,如鲜奶、鸡蛋、鱼皮等。

五. 运动后不要喝含咖啡因的饮料

运动后要避免喝含有咖啡因的饮料,例如咖啡、汽水、和茶,因为咖啡因也有利尿的作用,会令你体内水份的补充不足。虽然汽水也可以提供水份和醣类,不是适合的运动后饮料,大人和小孩最好避免喔!

六. 运动后一小时再进食

运动过后大约一小时后在吃东西,运动后比较容易接受各式饮料或是流质的食物,而且同时可以补充水份,若是在运动后两小时还没有吃正餐的话,可以再吃固体状的食物补充醣类和蛋白质。例如三个水果(苹果、橘子等等),两个水果加一杯牛奶,500ml纯果汁,两个水果加一个优格,两片面包加少许果酱和一杯牛奶等等。(摘自:网易健康)

