



喜迎国庆, 汇聚梦想

——记我校庆祝65周年国庆系列活动

正能量

编者按

为了庆祝中华人民共和国成立65周年,弘扬民族精神,促进民族团结,激发学生的民族自尊心和自豪感,增强学生的爱国主义热情,我校开展了一系列丰富多彩的活动迎接国庆节的到来。在这些活动中,我校学生参与热情高涨、活动过程收获颇丰。究竟有哪些有趣的活动呢?那就跟随小编一起来看看吧。

齐手包饺子, 民族一家亲

10月1日,我校20多个少数民族的学生代表、首批西藏新疆学生以及学生会成员在第三食堂进行民族交流会。在这样的节日里,来自祖国五湖四海的同学相聚在此沟通交流,不仅炒热了国庆的气氛,也促进了民族的和谐。随后,就是大家最期待的“饺子大餐”——每位同学都撸起袖子,和面、擀面、包饺子以及下饺子,齐手准备好一顿饺子大餐,不同地区同学“包饺子”这项中国传统美食的制作方法有所差异,包出来的饺子也是各具特色。最后,大家在欢声笑语中共享了这顿晚餐。

说方言, 展风采

说到中国传统文化,各地的“方言”自然是不可或缺的。10月1日上午,我校在生活区开展了中国传统文化“福建省首届方言大赛”选拔赛。由各二级学院选拔的福州话、闽南话、莆田话、客家话四支代表队参与比赛。在比赛中,参与的学生需要用当地道道的地方话念出悬挂或者放置在现场的传统诗句海报,从而选出优秀的方言代表。通过这次活动,我校学生不仅展示了各自家乡方言的风采,也意识到方言的传承对于保护中国传统文化的多样性有着重要的作用。

瞻仰革命烈士, 回首光辉岁月

第十二届全国人大常委会第十次会议将每年的9月30号定为烈士纪念日,是为了充分体现“国庆勿忘先烈”的情怀,突出国家褒扬烈士的主题。为了响应这个情怀和主题,10月1日上午,我校青年马克思主义研究会成员前往了福州妙山烈士陵园。同学们怀着虔诚庄严的心情祭扫了烈士陵园,向烈士敬献了鲜花,深切缅怀为了革命胜利牺牲的先烈。同学们还朗诵了经典诗文,举办了横幅签字活动。同学们怀着虔诚庄严的心情祭扫了烈士陵园,向烈士敬献了鲜花,深切缅怀为了革命胜利牺牲的先烈。同学们还朗诵了经典诗文,举办了横幅签字活动。在这样的节日里举行一系列这样的活动,不仅是对烈士的别样尊敬,也是对无数烈士为我们创造的现在和未

来的无限珍惜,在国庆节瞻仰革命烈士是国庆期间十分有意义的事情之一。

看望退休老教师, 开展重阳主题活动

10月1日前后,为了表达我校学生对我校退休老教师的关心,在国庆重阳两个节日相继到来之际,我校开展了欢快的重阳游园活动。一系列趣味性十足的活动例如吹乒乓球、巧进塑料瓶、夹玻璃珠、套环、猜谜语、猜词大接龙、年代歌曲大猜想等等,给退休老教师送上轻松愉快的节日气氛。

让微博发声, 递爱国热情

2014年10月1日-10月7日期间,一条“#让爱国发声#热烈庆祝中华人民共和国

国成立65周年”并附上一张鲜艳的五星红旗的图片的微博,在福建江夏学院校团委新浪微博、福建江夏学院校团委微信公众平台发出,在全校学生干部范围内进行转发,带动全校爱国氛围。微博传递“爱国声音”不仅可以让更多的人聚集起来同时发声,而且这种扩散力和影响力是以几何倍数增长的,力量不可小视。这种力量可以使我们的爱国之心紧紧地联系在一起。

扬国旗, 颂国威

庆祝建国六十五周年, 光说说是

不够的。在国庆假期期间,各个学院团组织团支部在生活区宿舍楼悬挂国旗或者手绘国旗,并且通过微博的方式进行宣传 and 发扬光大。一面面旗帜,树立了民族自尊心、自信心和自豪感,树立了与祖国休戚与共,血肉相依,为国献身的意志,展示我校学生积极向上的精神面貌。

万里晴空, 赤旗飘扬, 全校师生喜迎国庆。梦想绽放, 青春飞扬。愿心怀中国梦的我们能把祖国建设得更加美好!

(本报记者 郑何何)

寸草春晖



有时候我在逛淘宝时给她买下一条围巾或者其他小饰品,填上她的地址和姓名,便一心满满地收到它们时欣喜的满足感。总是在几天后会接到她打来的电话,确是欢喜,不过总在句末未用不太强硬的语气劝我,不要再浪费钱给她买些可有可无的东西。生性节俭的她绝不是苟合我的消费观的,在她眼里只有吃饱穿暖,只有想方设法攒钱和捏紧手里并不厚的钱以备不时之需,却没有诸如穿什么样的衣服该搭配哪款式的围巾这般讲究,但她每一次收到物品打来电话都是以轻快愉悦开头,似乎收到的都是远在他乡的我挂她直白的证据。

我也总是宽慰她,用尽各种含糊和隐瞒的字眼把金钱这么沉重的结从她的心上摘掉。说来欺骗她伤她心的事我做了不少,尖锐地出现在每一个年纪,有时蒙混过关有时被拆穿被原罪,被遗忘成一根根笔直的桩,横七竖八地仰躺在成长的来路上。后来的自己已不敢回望,怕目睹年少时的自己妄自尊大撕扯情,更怕对视她无辜的失望。

那时我刚学会心疼她怕看到她的无助和软弱,在并没有明确时间概念的年轻时代;而当我迫不得已也被时驱赶得匆匆时,却更怕她将在时光推挤里踉跄了脚步。在那些还年轻的旧时光里,我曾经因为小事而将“恨”字挂在嘴上,与她针锋相对,现在想来已年老依稀,而当越来越多的惊讶骇浪翻卷而来试图吞噬现在的自以为是,我在无力抵抗躲闪不及而瑟瑟时,最安心莫过于钻进她一手营造的温馨里,仅一盏淡橘色的灯,一剪忙碌的身影和一张风轻云淡的脸,恰是过着生活最寻常而乖怜的样子。尤其是满腹怨念委屈时,见她,要她放声痛哭,要她便释然痊愈。

她总有这种魔力,从不多问我的悲喜,却总能锁定我轻狂和受挫时疼痛的神经,因为她总是一如既往地淡然。我从不敢妄言她内

(人文学院2012级社会工作2班 刘世昌)

反弹琵琶

脸皮“厚”些又何妨

有一句话说“中国人最爱面子”,因为“人要脸树要皮”嘛,可是在你不经意的瞬间,这句话拦截了你想得到的机会,斩断了你想走的路。其实,在五光杂陈,流离飘零的现代社会里,脸皮“厚”才有未来。

人们常将面子与尊严混为一谈,“宁为玉碎不为瓦全”是坚定大气的尊严;“不为五斗米折腰”是坚守立场的尊严;石油大王哈默先付出后得到是人的价值的尊严,“不吃嗟来之食”是自立自强的尊严,但是面子不是这些,面子是虚荣的复印,面子是逃避的借口,面子是怯懦的掩饰,面子常常会导致悲剧的冲突,双方不存在对错,只是两个都有充分理由的片面撞到了一起,双方都很大和高尚,但各自为了自己的伟大和高尚,又都无法后退,最后进行的是毫无意义的僵持,爱将面子当成尊严的人恰恰是穷的只剩下面子的人,恰恰是对未来感到最迷茫的那群人,如果脸皮“厚”一点,承认自己的错误,放下自己无聊的持守,云开月明也不是难事。

为什么这么说呢?战国时期脸皮“厚”的当数毛遂,也许平原君门下二十余人会觉得他脸皮“厚”,但今人都认为其当仁不让的楷模,因为脸皮“厚”,才有机会向世人证明三寸不烂之舌强于百万之师,因为脸皮“厚”,他的未来为历史浓重一抹,擦不去抹不掉,而其余二十人可笑的精神固守面子嘲笑终湮于历史

(会计学院 13级 财务管理 林小敏)

夕阳红
重
阳
节
感
怀
二
零
一
四
年
夕
阳
何
惧
近
黄
昏,
晚
年
安
度
谢
来
者;
秋
高
气
爽
佳
节
联,
欢
聚
一
堂
叙
旧
情。
青
春
无
悔
钟
教育,
辛
勤
耕
耘
三
尺
台;
解

(学工处退休老同志 王天彪)

助导生活 与年轻共同成长

助导日记

编者按

距新生开学已过一个多月有余,又一批新的学校主人已渐渐适应大学生活,而在斑斓的大学的初篇和难免会有小磕小碰的新生活中,穿插着数百位新生助导忙碌的身影。新生与助导关系之微妙,是从素未谋面的陌生到直接彼此最亲密的生活细节,而新生之于助导,绝不只是一纸苍白的名单,而是一群性格各异无法简单面对的鲜活生命,更在于随时都要准备好面对令人难以招架的挑战。

许炜坡:他们教我坚韧

阳光蓄力开始它新一轮的毒辣攻势,天色好像是刚从睡眠醒来的瞳孔里苏醒过来一样透亮,清晨总是相似的,一样蒙蒙亮的压抑,一样仰躺在床上倦怠,和一样的闹钟铃声。天跟着新生们到操场,等着他们军训相视无语,一开始想想都觉得累——却不想想当每一天都像照料自己种下的花苗一样守着他们,从最好做到一层一层深了的肤色,却愈发挺拔的身姿,突然哪一天没跟着反而会令人无所适从。

黄泽:他们予我温暖

其实我没说,但当搭档神秘兮兮地跟我说全班都在食堂让我过去一趟时,我心里已经隐隐猜到这群小鬼头在密谋什么了。那天是我生日。最难耐的是已经做好了迎接“惊喜”的准备,却还是被他们用心的安排劈头盖脸地打个正着,仿佛站在非洲的荒漠上看见辽阔的万物成千上万地从身边疾驰而过,从看到的第一眼就注定再也记不起身处何处,情绪早就平气地任由外物的平铺控制,动弹不得,也无力拒绝。男生们紧锣密鼓地张罗着捧出蛋糕,女生们一起围过来唱起生日祝福,搭档和辅导员也应邀前来。第一次一个不落落的集体相聚,竟只为了策划这样一个可有可无的惊喜。我已经无法把自己的思绪从懵的状态中抽离来思考此刻的自己更多的是惊喜抑或感动,只有脑袋不断地自动摄取每一个镜头,记忆每张认真的脸。不知不觉却已泪满眶。

陈富成:他们诠释关怀

开启助导生活模式不过三四天,连续晚睡早起的作息已让我的身体对白天产生了本能的抗拒,而始终紧绷着神经网更是纠结缠绕成一个茧,困因我的浅眠成了挥之不去的梦境。正如那个难得不用早起的清早急促的手机铃声。看到来电显示是新生辅导员的名字时,我一激灵整个大脑皮层都像通了电一样瞬间全部清醒:“班级的一个学生一直肚子疼,你过去看一下。”那一刻我也顾不上身体渴求多十分钟休息的奢望,我在疾风骤雨和赶过去的时间内就

深度关注

远离疾病 健康青春

编者按

截至2014年10月14日,继13日广东登革热日增病例曾较大幅度下降之后,该省登革热疫情再次出现反复,广东卫计委最新报告显示,13日该省报告登革热病例1420例,日增病例较前一天上升了510例,全省报告病例总数已达32446例(——转自腾讯新闻)……一时间,有关于登革热的话题漫天飞舞,也让同学们感到有些担心和害怕,那么,登革热到底是什么呢?该如何预防此疾病呢?它又会对身体健康产生什么样的伤害呢?本报学生记者带着大家的疑问查阅资料,来对登革热这个看似熟悉实则陌生的话题进行一番解读。

明眼识疾——一起底登革热

登革热是由登革病毒引起,经伊蚊(一种中小型黑色蚊种,有银白色斑纹——转自百度百科)传播的一种急性传染病,潜伏期通常约5-7天,具有传播迅速、发病率高等特点。患者有可能出现极度疲倦及抑郁症状,少数病者会恶化至登革出血热,并进一步出血、休克,乃至死亡。一般而言,登革热的并发症如“登革出血热”是引起死亡的主要原因。

目前,由于广东省正处于蚊虫繁殖的高峰期,因而成为登革热的重灾区,虽然目前为止我省的60例登革热感染病例都暂无生命危险,但是,由蚊虫带来的“登革病毒”引发的危害还是要让同学们引以为戒,并认真做好防护的工作。

支招拒病——防治小妙招

此前,我校医务室也有接诊被不明蚊虫咬伤而难以消肿的同学。因此,特意提醒广大同学,虽然天气渐冷,但是睡觉前还是应注意放下蚊帐、床帘,看似简单之举,但确实是更为有效的防治措施。此外,在去往草坪,花丛等地带时,注意穿好长裤长裤,因为传播病毒的伊蚊在我省分布广泛,而最喜草坪、花丛等蚊虫易滋生的地方。而宿舍里的清水容器也是伊蚊乐居的一个地方,因此,提醒广大喜欢在宿舍用清水容器养殖些小水缸的同学,注意每星期至少清洗、换水一次,勿让花盆底盘留有积水。而当出现发热、全身酸痛、出疹等症状时要及时到医院就诊。

与登革热病状相似感冒也应引起注意,因为若不注意区分,而没有进行相对应正确的治疗,后果也很麻烦。

近日,寒潮登陆,气温明显下降,早上起床时的冷风嗖嗖也让众多同学直呼“太冷”,而早晚的温差过大,也极易引起感冒,对此,本报记者特别提醒广大同学,无论你是执着于学生工作,还是认真于考研、考证、专业课考试,都不要忘记好保暖的工作,天冷加衣,要知道,身体可是革命的本钱啊。首先,虽然打湿了头发出门,晚上没有盖好被子其实并不会直接引起感冒,但低温确实是会降低人体的免疫力,导致更易感染上病毒。此外,万一感染了感冒,也不用着急着吃药,更不要心急火燎地直接使用抗生素。因为普通感冒具有自限性,7-12天即可自然痊愈,只要注意休息即可。同样的,感冒了多喝水可是误区之一,因为流行病学专家指出,如果感冒了在短时间内大量饮水,将可能造成脱水的现象。但如果是发烧的病人,则另当别论,要及时饮水,并补充相应的电解质,如人体所需的钠、钾等。同时请注意,千万别乱服不同

种类的感冒药,因为不同种类的感冒药中所含的不同成分在混合之后,可能引起的不良反应的几率也会增加。

在区别登革热与感冒的问题上,可以看到,登革热初期症状可能类似一般感冒,如果发烧38℃以上,加上1.激烈头痛,后眼窝痛,骨头关节或肌肉痛;2.发烧3-4天后身上出现红疹;3.发病期间全身发痒,有以上3项的其中一项症状,就算是疑似登革热病例,也需在24小时内到医院检查。而感冒引起的症状除了发烧外,则多伴有鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状。同学们可以根据这些症状上的不同做出大致的判断,如果不确定的话,最好到医院就医,让医生帮忙诊断。(——转自深圳新闻网)

强身健体——畅享青春年

其实,说到要预防这些疾病,始终离不开的一点,也是众多人口中的最重要的一点,当属锻炼身体了。因为,有什么比锻炼更能强健体魄,培养精气神呢?正是:“我运动,我快乐。我为自己代言!文明其精神,野蛮其体魄,风霜雪月打不倒,神州大地任我行。”

福州入秋后,早晚温度偏低,特别是午后气温下降很快,在这个时间段锻炼的同学们出门前加一件外套为宜;锻炼出汗后不宜脱衣太多,而应等身体散热后脱衣;锻炼后切忌长时间在冷空气中逗留,以防感冒。

其次,运动前应当做好热身准备活动。较低的气温会使肌肉和韧带收缩,关节活动幅度减小,若不加以注意,可能引起关节挫伤,韧带拉伤或肌肉拉伤,严重影响日常生活。所以,每次运动前做好充分的准备活动。一般准备活动只要做到身体发热即可,其内容和时间因人而异。

再次,运动后也应循序渐进,秋季运动也应顺应此理,同学们运动到身体有些发热,微出汗,感觉轻松舒适即可。否则,锻炼强度过大,将导致身体疲惫乃至不适。在此建议,可以选择一些缓慢的运动,如:太极拳、慢跑、登山等。

最后,运动后记得及时补充水分和放松。秋天气候干燥,人们很容易出现“秋燥”症状,加上运动时排出大量汗液,使得人体水分更加流失。因此,运动后要多喝温开水,或食用适量水果,以补充身体缺失水分和电解质。同时,运动完后也要做肌肉放松活动,尤其小腿肚,以防睡眠时肌肉抽筋。

运动,会给我们带来许多意想不到的惊喜,无论是掉了几斤肉的美丽,还是在短时间内大量饮水,将可能造成脱水的现象。但如果是发烧的病人,则另当别论,要及时饮水,并补充相应的电解质,如人体所需的钠、钾等。同时请注意,千万别乱服不同

(本报记者 林文豪 周晓婧)