



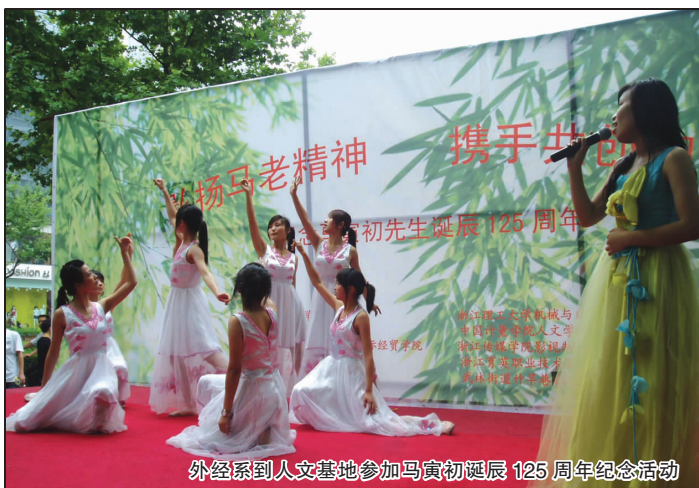
感受诗意人生

涉外经贸与事务系 晏昱路

山花烂漫的五月,也是诗意萌动的季节。5月21日晚在育英学院一楼报告厅浙江省著名爱情诗人董培伦的激情讲座赢得了育英学子一阵阵热烈的掌声。“情人老去,而爱不朽;诗人老去,而诗年轻”这是台湾著名诗人余光中先生对董培伦先生爱情诗最中肯的评价。董培伦先生1938年11月出生,祖籍山东,1956年开始诗歌创作,1958年参加中国人民解放军海军,1978年转业到浙江人民广播电台任文学编辑、主任编辑,在近50年的业余诗歌创作中,写诗逾1000首,其中较大部分属爱情诗。先后出版了《沉默的约会》、《浪漫岁月》、《温馨的梦幻》、《董培伦爱情诗选》等诗集。董培伦先生坚持从生活真情出发,以抒情为主,寓理于情,坚持传统手法与西方现代派技巧相结合的创作方法,不赶潮流,不

赶风头,坚持走自己的路,颇具特色和方法,深受一代又一代年轻人欢迎。讲座近两个小时,董培伦先生寄予育英学子珍惜时间,奋发图强,珍惜爱情,热爱生活,珍惜生命,感谢时代。讲座由外经系主任贺存乡主持,学院党委书记院长洪致平,党委宣传部长刘志仁自始至终与同学们一起倾听了诗人的讲座。最后,洪院长还走上讲台与诗人合影,真诚感谢董培伦先生的讲座。学生们也上台请诗人签名。

诗的那种意境美,让我们为之陶醉,诗人之所以创造出新鲜动人的意境,是因为有着与众不同的生活观察和体验,有所发现才能有所创造,才能有新的立意。人生如诗,生命如歌。董培伦用自己的心血和汗水凝成了一首首不朽的诗。也许我们成不了诗人,但只有我们只要用心去感受生活,创造生活,同样可以创造出充满诗意的人生,因为诗属于每一个热爱生活的人!



外经系到人文基地参加马寅初诞辰125周年纪念活动

整理心情

06国A班 周玲

越是在忙碌的生活中,心情越是容易脆弱不堪一击,极容易烦躁不安。有时候,甚至会为了一件小事而长时间不能释怀,以致晚上失眠,白天精神难以集中,办事效率也随之降低。这时候,或许会有人转而求助于柜台上琳琅满目、价格不菲的各类保健品,期望对症下药地来调整自己的身心;然而,收到的效果却往往是微小的,生活依然故我,很难有振作之感。

其实,我们都是忙碌之中忽略了一样最基本的东西,那就是自己的心情。

佛家云:“若无闲事挂心头,便是人间好时节。”俗话说,“好花美丽不常开,好时节也一样,难遇,难求,主要是看自己如何把握,如何调适自己的心情了。恰如一个长途跋涉的旅行者,如果卸掉身上一些多余的、不必要的杂物,便会换得“一身轻松”,也才会走得更远,更早地到达自己的目的地。

在平常的生活中,我们需要疏忽一些细节,一些小事,忘记一些鸡毛蒜皮的烦恼,不去计较太多,“难得糊涂”几回也未必是坏事。因为,有时候耿耿于怀半天,也未必能解决问题;有时候情况可能会更糟糕。相反,一旦敞开心扉,多想想生活中的美好,乃至品味佛家之理和智者之语,想想自己心里追求的大目标,大方向……静下心来,便也会觉得一点小事又何足挂齿呢?心情也便会一下豁然开朗,舒畅无比了,周围的一切也都又变得美好了。

所以,纵然在忙碌的日子里,也不要忘记整理自己的心情,我们不妨释放烦恼的事情——打开心门,阳光便会不请自来!

美化我们共有的“家”

——记校园寝室美化及简报设计大赛

院学生宿管会 陈敏霞

作为育英学院第七届科技文化艺术节主题活动之一,寝室美化大赛和简报设计两项大赛在4月17日同时举行。本次大赛是在由院团委指导下,由院宿管会承办,宿管中心负责组织开展的。该活动得到同学们的积极响应,他们以浓厚的兴趣,极大的热情,投入比赛,各个寝室设计新巧,别致温馨,各有特色,每张简报更是简洁和谐、格局多样,美观大方。

本次大赛旨在丰富公寓文化,推动校园文化的蓬勃发展,增强学生的集体主义精神,培养同学们良好的生活情趣,激发学生的创新思维和创新意识,积极地创造一个良好的生活环境和学习环境。

陌生的6个人组成了一个带着号码的家,每人都有自己的生活特色,都充分发挥想象,运用创新思维,奇思妙想地展示自己的才华与个性,赋予这个家以灵气。同学们竞相为这个“家”添砖加瓦,使这个“家”更具有人性的魅力。

从4月26日起,同学们根据各自寝室的的文化特色及审美观念,及对读书报读的执着与热情,将简报设计和

寝室美化巧妙地融合在一起。原本洁白轻盈的床帘也被同学们充分地利用了起来,它特有的垂感带给寝室一种神秘的朦胧感;各式各样逼真的手工制作的花,拼成了“心”字的壁画,更是充满了浪漫气息。可爱的枕套、靠垫也使原本单调的铁床白墙变得柔和起来,突出了寝室的和谐。同时,简报设计也是多种多样,同学们充分发挥想象力,把寝室生活的点点滴滴都记录在简报上,以简洁、和谐、新颖为设计主导;以积极向上,健康,具有教育意义的文章为简报内容。

最后我们宿管会的同学对参加寝室美化大赛的寝室进行了三次定期的检查与认真的评比,共评选出一等奖五名、二等奖八名、三等奖十五名。其中1301、2312、3619、5107和7418号寝室被评为一等奖。对参加简报大赛的作品也专门邀请艺术系的老师进行评判,共评选出一等奖一、二等奖二名、三等奖三名、优秀奖六名。其中5602号寝室获一等奖。

此两次设计大赛,点燃了同学们的设计热情,培养了大学生的审美情趣,也增强了同学们团结合作意识,增进了同学之间的友谊,让很多同学又一次找到了“家”的感觉。

有感于《城南旧事》

图书馆 元小佩

“花开有时落无声,悲欢离合入间事。回首往昔遥追忆,点点滴滴近眼前。北京城南旧事多,多少岁月多少歌!”好书像一杯香茗,喝过让人唇齿留香,回味间神清气爽,好书像一首名曲,听过余音绕梁,久久荡漾在心头。《城南旧事》就是这样一本好书,它似一条清泉奔流在山涧,清新自然,隽永质朴。一路花香鸟语,一路浅吟低唱,蓝天白云印在心上,狂风暴雨落入泉里,波澜微动而世事纷繁,人情尽显。

娘,任劳任怨的宋妈,爱花爱生活的“爸爸”等。故事叙述中,老北京的旧俗风貌、百态生灵和各式人物的生存状态也跃然纸上,人物间的喜怒哀乐、悲欢离合,铺展着整个剧情的起伏跌宕。小说全文洋溢着淡淡的忧愁,似是夜半的栀子花散发着淡淡的芳香,文章娓娓道来是叙述也是对已逝童年的追忆和留恋。字里行间透露着稚嫩的童心和朴素自然的感情,也可隐约看出一个幼小的心灵怎样一步步变得坚强独立。

《城南旧事》是文坛名家林海音女士独步文坛三十多年的经典作品。她以超逸的文字风格和饶具魅力的文笔谱写了独树一帜的杰作。多年来《城南旧事》感动着一代又一代读者。读罢,掩卷深思,故事人物历历在目,似细雨飘洒在天空,满心都是盈盈的。此外,《城南旧事》的插图也是恰到好处的与故事情节人物细节相吻合。它是由当今中国极具代表性的水彩画家关维兴,运用优雅诗意的风格和穿透人心的独到技巧,将创作的图画全然融入故事的情节中。使得插图与文章相得益彰,越显小说浓浓的诗意。《城南旧事》是故事、是梦幻,却不是诗歌的诗歌,读时仿佛音乐轻轻扣人心弦,字里行间所隐含的深意,更令人感动不已。

小说分别由六个小故事——“冬阳童年骆驼队”、“惠安馆”、“我们看海去”、“兰姨娘”、“驴打滚儿”、“爸爸的花儿落了”——组成,故事个个独立而又串联相联,全文脉络清晰、笔触细腻、语言平实自然。小说以“我”——小英子童稚的眼睛,观看大人世界的喜怒哀乐、悲欢离合。描写了上个世纪初期的老北京城南的风光旧俗,展现了真实热闹的市民生活。刻画了一个个性鲜明的人物。其中有童稚可爱、机灵善良的小英子,受苦受难,饱受痛失爱人和孩子之苦的惠安馆贞贞“疯子”和她柔弱而坚韧的女儿妞儿,还有“我们看海去”里的贫穷无奈善良的“贼”,以及追求幸福自由的兰姨

夹竹桃颂

06计应3+2班 倪建凤

六月里阳光好,六月里花儿香。六月里花草芳菲,其中夹竹桃花更是格外鲜艳夺目,惹人喜爱。

夹竹桃属常绿灌木或小乔木,叶子条状披针形,厚而有韧性,花是白色或粉红色,略带香气。它虽然不名贵,但具有旺盛的生命力。它如今已被人们广泛栽种在都市高速公路两旁、野外铁路两边、企业厂房园区、乡村庭院或海岛边陲军营内外……它一旦被栽插土中,就会生根开花。如果在公路、铁路旁边,校园或军营里,栽种上一行行夹竹桃,三、五年以后,它就会生长成一丛丛树群,连接成一道道三五米高、像长城、像围墙或像排排边防军队一样的绿化带,加上满树盛放的粉红、雪白的花朵,迅即会让人心旷神怡,感到风景这边独好!

我爱夹竹桃花,是因为它的无私奉献精神。它随时都听从人们的调遣,不讲条件,不计环境,哪里需要就在哪里扎根、“安家”,为人们净化、美化环境不断作奉献。如果把它们栽在化工企业厂房四周,它不仅不嫌这里废气有毒副作用,而且还利用光合作用,默默地为人们制造氧气,促进人们身心健康;因此,凡是化工企业园区,往往可以看到它们郁郁葱葱的身姿。如果把它们栽在海岛、边疆营房周围或哨所旁,它们也照样默默地为海岛、边疆防沙固土,美化营区作奉献;为战士们的军旅生活增添情趣和色彩。如果把它们栽在校园里,它们伴随新生们一起在校园中成长。在同学们三四年后毕业离校,个个愉快地走上就业新岗位,而成丛成行的夹竹桃却依然长在校园四周,日夜与校园相依,它们盛放的满树花枝,随风飘荡,好象在向毕业生们点头微笑和祝贺同学们圆满完成学业,从大学生转变成优秀的职业人才。

夹竹桃的茎和叶子虽然有毒,但在医药上可作强心剂。由此可见,夹竹桃虽不如牡丹出名,但它们忠于职守,不图名利华贵,不见异思迁,全心全意为人们服务;为了广大人民群众的利益,可以奉献出自己的一切,这不正是我们当代大学生所应有的崇高精神和品格吗?

我赞美夹竹桃,赞美它那无私奉献的精神风尚。愿我们大学生都像夹竹桃那样顽强坚韧、不畏艰苦、奋发图强;不论在哪个岗位,都能适应岗位职业的需要,默默地自己的岗位上为祖国作出贡献。



释放自己的激情,为青春而歌,为生活而舞。徐松林 摄

夏季如何正确使用防晒霜

医保中心 张圣华

夏季紫外线辐射强烈,如何选择合适的美白防晒护肤品,避免皮肤产生颜色加深,是人们(尤其是年轻女性)非常关注的话题,选用护肤品首先要了解它的防晒功能即防晒指数(SPF),防晒指数就是指护肤品能够使皮肤不被紫外线灼伤时间的倍数,一般黄种人的皮肤平均能抵挡阳光15分钟而不被灼伤。例如使用SPF15的防晒护肤品,可以获得225分钟的防晒时间。SPF指数越

高,护肤品的防晒能力就越强。

其次,要选择适合自己的防晒用品:1、根据接触阳光的时间。如果您只是在上下班路上接触阳光,适宜选用SPF15的防晒霜,主要涂于面部和手臂等暴露部位的皮肤。如果您需要长时间在户外活动,就应选择SPF20的防晒品。如果您去海边游泳则应选择SPF30的防晒品。2、根据自己的肤质特点。对于油性肤质的人来说,适合使用渗透性较强的水性防晒品。干性肤质的人则适合选择霜状防晒品。乳液则适用于

各种肤质。如果您的皮肤非常敏感或容易发炎,最好在皮肤科医生的指导下选择防晒霜。3、根据自己的特殊需要。由于降压药和减肥药可以提高皮肤对光的过敏性,所以平时服用降压药和减肥药的人,可使用防晒系数高的一些防晒品。

最后要注意使用防晒品的正确方法。

1、涂抹防晒霜10分钟后再外出。因为防晒霜涂抹后需要经过一些时间才能被皮肤吸收和发挥作用。

2、每隔3~5小时涂一次防晒霜,出汗或游泳时,可每隔2~3小时涂一次。

3、在阳光很强的天气外出,最好戴上帽子、太阳镜或打遮阳伞。

4、不轻信广告。有些化妆品的广告非常吸引人,但成分不清楚,甚至含有糖皮质激素类药物,使用后容易出现各种问题。所以,应选择经过权威部门检验的护肤品。

健康信箱