

助學通訊



主管部门:中国劳动关系学院学生处
主办单位:中国劳动关系学院勤工助学协会编辑部
指导老师:袁文清 丁建安
主 编:项金芬
执行主编:杨佳 执行副主编:尚园园
邮 箱:qgzxbjb@126.com

2012 年
6 月 25 日
第十三期

中国劳动关系学院
勤工助学协会

中国劳动关系学院 勤工助学协会

2011 届勤工助学协会涿州校区换届选举

2012 年 5 月 25 日下午 1:30,2011 届勤工助学协会涿州校区换届选举初试在阶四举行。本次换届选举面向 2011 届所有勤协人,整个换届选举分为初试与复试,选举结果需综合考虑投票结果、面试结果和老师意见等三个方面的因素。

2012 年 5 月 25 日下午 1 点半,2011 届勤工助学协会涿州校区换届选举初试在阶四正式开始。同学们都准时到场,表现出了极高的热情和积极性。本次初试分为两部分:第一部分为会长与会长助理的竞选,第二部分为各部门负责人的竞选。在两部分的竞选中,勤协各部门的众多同学竞相上台演讲,展示自己,搏得台下其他人员的阵阵掌声。参加竞选的同学以 PPT、即兴演讲等各种形式充分展示了自我。他们以自己的智慧巧妙地回答了随机抽取到的问题。参加竞选演讲的同学中有几个表现甚佳。如编辑部的朱贤良同学在竞选会长的自我展示中,表现突出:他自信满满地上台,幽默风趣地开讲,



与众不同的演说,搏得了其他同学的阵阵喝彩声。在演讲过程中,朱贤良同学道出了自己对会长的定位,阐述了对自己的认识,展示了自己的决心。同样参加会长竞选的策划部的修佳慧同学对责任的一番独到见解也给在场的每个人留下了深刻的印象……通过此次竞选,我们看到了不同同学的才华、能力、胆识和智慧。很多同学还对自己工作中的不足做出了总结,还有同学作出了对未来工作的设想

和打算。

紧接着,复试来了。

2012 年 5 月 27 日晚 6 点半,各位进入复试的参加部长竞选的同学在 507 教室进行了复试面试。勤协 10 级会长、会长助理及各部部长提出各种问题,面试的同学则冷静而又巧妙地回答了各个刁钻问题。考官的刁难与面试者的从容接招,就像是为我们展示了一场激烈的唇枪舌战,面试者大有“舌战群儒”的气势。办公室的李佳同学面对 10 级

“考官”步步紧逼的气势,并没有慌了手脚,依然自信十足,沉稳答话,表现出了良好的心理素质。其他同学也如流回答,从容不迫,毫不惧场。

2012 年 5 月 31 日晚 6 点半,各位进入复试的竞选会长及会长助理的同学在 105 进行复试面试。勤工助学办公室丁建安老师以及勤协 10 级会长、会长助理及各部部长面试了 8 位复试者。和之前的部长面试不同的是,虽然一开始,面试

的同学有些紧张,但到了后来,面试者渐渐都放开了,与“考官们”相谈甚欢。整个面试过程氛围比较轻松,充满了欢声笑语,以至于我们误认为这是茶话会而不是在面试。在面试过程中,大家谈到了各种问题,包括学习、老师、生活、兴趣和对勤协的认识,在四月文化节中的收获和反思等。同时,考官们还通过面试者彼此的评价进一步了解了参加面试的各位同学。

此次换届选举加强了同学们交流,加强了同学们对勤工助学工作的责任感。相信通过此次选举,勤协能选拔出一批优秀的、真正有能力的人才。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,勤协人一直以来的坚持和追求从未改变,我们有理由相信勤协的明天会更加美好,我们期待着勤协发展的更加壮大!

记者/卢佳炼

辛卯之忆

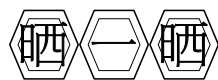
- 一、“绿色通道”迎新
- 二、勤协新生见面会
- 三、二手图书漂流活动
- 四、爱心募捐活动
- 五、敬老院、太阳村献爱心

- 六、物资发放
- 七、“哎呀呀”杯征文比赛
- 八、勤协部门之星评选
- 九、勤工之星颁奖晚会
- 十、第二次物资发放



壬辰之始

- 一、勤协第三次大会
- 二、“雷锋精神一起传”征文比赛
- 三、勤协四月文化节
- 四、勤协涿州校区换届选举



整理/朱贤良

中国劳动关系学院学生勤工助学管理条例



勤工助学是大学生社会实践活动的一个组成部分,是在校学生自我教育、自我管理、自我服务,培养劳动观念和自立自强精神的一种有效形式。也是解决特困生生活困难的有效途径。为保证我院学生勤工助学活动顺利开展,切实加强对勤工助学活动的管理和指导,特制定本条例。

一.勤工助学的范围和原则

1. 勤工助学是指学生在校学习期间由学院统一组织,利用课余时间、节假日,参加各种形式的劳动,按量取酬用于助学的活动,主要包括:

(1)通过参加体力劳动进行勤工助学,如校园卫生清

扫、校园绿化及其他各种体力劳动。

(2)通过参加校内一些管理工作进行勤工助学,如参与图书管理、教育教学管理、生活管理、治安综合治理等。

2. 开展勤工助学活动必须遵循的原则:

(1)要在学院统一安排和组织协调下开展活动。

(2)学生力所能及并可以胜任的辅助性工作。

(3)要优先安排家庭经济困难并学有余力的学生参加勤工助学活动。

(4)学生不准以勤工助学为由违反学校的各项规章制度。

二.勤工助学的组织

1. 勤工助学活动组织和统筹及协调工作由学生处负责。

2. 勤工助学的日常管理由提供岗位的部门负责,各用人单位对其所使用的学生也应予以认真管理,并按月写出考核意见,报学生

处。

3. 各系(院)负责勤工助学学生的审查和推荐。

4. 各部门在每学期开学时,根据工作的需要,对本部门勤工助学岗位提出增减意见,由院长办公会议统一研究决定。

三.勤工助学的条件和程序

1. 凡要求参加勤工助学的学生必须符合下列条件:

(1)思想品德端正,有较强的工作责任心。

(2)平时学有余力,在参加勤工助学的前一学期没有不及格课程。

(3)无违反校规的行为。

(4)家庭经济困难的应优先考虑。

2. 学生参加勤工助学应按以下程序办理:

(1)学生本人提出勤工助学的书面申请。

(2)所在班级、辅导员对申请人进行审查,并签署意见,报所在系(院)。

(3)各系(院)审查,签署意

见后报学生处。

(4)学生处对各系(院)申报名单进行审核,公示后报院领导审批。

四.勤工助学的管理和要求

1. 勤工助学的申请工作在每年 6 月和 12 月进行。学院各部门负责提前公布勤工助学的岗位和人数名额,坚持贫困优先、兼顾平衡的原则(可按实际需要的岗位数增加 20%的候补名单)。

2. 勤工助学学生名单确定后,交由学生处负责安排,各部门负责考核。

3. 参加勤工助学的学生应自觉接受勤工助学管理部门的领导管理,认真负责履行自己的岗位职责,对不能胜任所担负工作或消极怠工,或不服从管理者,用人单位可随时报学生处,经批准后,终止其勤工助学活动(本人有不同意见可提出申诉),由候补学生顶替,被终止者原则上在一年内不再安排勤工助学活动。

4. 凡参加勤工助学的学生,必须维护大学生的良好形象和学院的集体荣誉,不准采取不正当手段谋取私利和获得高额报酬。

五.勤工助学报酬的发放

1. 勤工助学的报酬金额可依据岗位的劳动强度、难度和环境,增减适当的岗位系数(此事由学生处、后勤集团及各用人单位研究报主管院长决定)。

2. 学生勤工助学的报酬由基本报酬和考核报酬两部分按 6:4 比例组成,40%部分由各部门按其表现(含部门月考核意见)决定。学生处审核后按月制表,报主管院长批准后发放。

六.本条例自公布之日起实施。

七. 本条例解释权属学生处。



个人介绍

陈光标是江苏泗洪人,原籍安徽五河县,后随父母迁入江苏,现任江苏黄埔再生资源利用有限公司董事长。陈光标从 1998 年(30 岁)开始从事慈善事业,截至 2010 年 10 月累计捐款物约 14 亿元人民币。尤其是在 2008 年汶川大地震后第一时间出钱出力救灾,被国务院总理温家宝称为“有良知、有感情、心系灾区的企业家”,并当选全国抗震救灾模范,被媒体称为“中国首善”。2010 年 9 月,他宣布死后捐出全部财产(目前 50 余亿人民币)。

人物语录

慈善不是一时一地的“阵地战”,慈善是长征,而且永远没有终点。但慈善不是苦难的长征,而是快乐的长征。慈善不分民族,不分国界,不分信仰。捐赠者快

乐,受捐赠者也快乐,在慈善长征的路上,一路都是欢声笑语。

活在人们尊重中的慈善家,比孤独死在存折单上的守财奴光荣、伟大。

财富如水。如果你有一杯水,你可以独自享用;如果你有一桶水,可以存放家中;但如果你有一条河,就要学会与他人分享。

在救灾第一线,我一分钟都不想停下来,一停下来就觉得愧对灾民,就想哭。

主要事迹

2008 年 5·12 汶川地震发生后,陈光标带领 120 名操作手和 60 台大型机械组成的救援队千里救灾,救回 131 个生命,其中他亲自抱、背、抬出 200 多人,救活 14 人,还向地震灾区捐赠款物过亿元。温家宝总理称赞他是“有良知、有灵魂、有道德、有感情、心系灾区的

为慈善,怎么做都不为过 ——记“中国首善”陈光标

企业家”,并向他表示致敬。2009 年,陈光标又捐资 1 亿多元在南京建设成立了“黄埔防灾减灾培训中心”,免费向公众提供服务。

因在经济建设和慈善公益事业方面的杰出贡献,陈光标被中共中央、国务院、中央军委联合授予“全国抗震救灾英雄模范”称号,被中华全国总工会授予“全国五一劳动奖章”,连续四年荣获“中华慈善奖”,2008 年 12 月更被授予“中华慈善奖特别贡献奖”,并被全国工商联、中国红十字会等单位授予中国十大杰出志愿者、抗震救灾英雄志愿者、抗震救灾先进个人中国光彩事业突出贡献奖、十字事业突出贡献奖、全国十大慈善家、福布斯亚洲慈善英雄、最具共和国经济建设功勋人物、促进中国公益事业发展成就奖、中国热心公益杰出人物、全球 100 位华

商品牌人物等荣誉称号;2009 年 4 月,被推选为“最具号召力中国慈善家”。陈光标靠着自身的努力拼搏,成为了中国有名的企业家,更是一位大众皆知的慈善家。刚及不惑之年的陈光标 10 多年来向慈善事业捐款捐物累计近 15 亿元,被资助人数 20 多万人。2007 年度捐赠总额为 1.81 亿元。

2010 年 8 月 13 日上午,“中国首善”陈光标再行善举,由他捐赠的一千万现金及 5 千台电脑将通过中华慈善总会、江苏省光彩事业促进会、公益中国爱心联盟送达遭受泥石流灾害的省区。至此,陈光标已累计捐出善款 13.39 亿。13 日上午,在陈光标创办的南京黄埔防灾减灾培训中心,中华慈善总会副会长邓铜山代表慈善机构从陈光标手中接过了一千万现金支票。陈光标表示,此次捐赠的重点是

遭受特大山洪泥石流灾害的甘肃舟曲县。一千万现金及 5 千台电脑将用于甘肃舟曲地区的抗灾救援及支持新疆、青海、云南、贵州、四川、山西等偏远地区教育事业的发展。此次合计 2600 万的款物捐出。

“中国首善”陈光标向社会捐赠款物累计已达 13.39 亿元,直接受益困难群众超过 60 万人。

让我们向他致敬!



2012 年 4 月,中国劳动关系学院涿州校区勤工助学协会举行了为期一个

月的四月文化节系列活动。本次活动的主题是:“乐生活、爱奉献、勇担当,奏响勤

协四月文化节七部曲”。

我们分别举行了“雷锋精神接力传、观看电影、生活垃圾桶、岗位亲体验、岗位总动员、心语漂流瓶、闻鸡起舞”七个主要活动。通过这些活动,勤协人彼此增强了交流和了解。与此同时,这一系列的活动也扩大了勤协的影响,让更多的人了解勤协并参与勤协的活动。为加强活动效果,我们又增加了两个活动,分别是

大学生故事和勤协快闪,反响也很热烈。

四月文化节让我们知道了什么是担当,让我们知道了如何做一个合格的勤协人。在此期间,每一个勤协人都是好样的!我们彼此合作、相互支持,收获良多。今后我们会一如既往的努力,为了勤协,更为了一份责任!勤协人,是我们共同的名字!努力,是我们不懈的追求!

记者/朱贤良

勤协四月文化节,我们在感悟

晨光裏的孩子

這是七
雙充滿希望
的眼睛所看
到的世界,令
人感慨萬千。

——畢淑敏

2008 年 5·12 大地震后,我在地震灾区结识了六个孤儿。
这六个孩子后来成为了我的徒弟,和亲生儿女一样亲的徒弟。
这本书讲的就是他们的故事。
写我的六个孤儿徒弟,写这几个孩子,远比当年写俺爹俺娘艰难,虽然字数少了许多。写爹娘,我是沐浴在他们的恩泽中,浸润在他们的温情里动笔的,笔端所流淌的完全是沉积心底、不吐不快的爱的暖流;写孩子,写这几个相识、相知才三年的失去父母的孩子,我的笔很沉重。那些故事每当忆起,内心就再一次受到煎



在上期中我们提到,1998 年 12 月著名摄影家焦波在中国美术馆举办“俺爹俺娘”摄影展。他花了整整 30 年,为爹娘拍摄照片 12000 余张,录像 600 多个小时,终于实现了“用镜头

作者手记

熬,我不忍心去拨动他们心底深处那根最脆弱的弦。
去年秋日的一天早晨,我轻轻推开卧室的窗,见东方的一片彩霞随着喷薄而出的红日变幻着神奇的模样:像雄狮,像飞龙,像活泼可爱的卡通,像奇幻无比的神话。感受着美妙的晨光,我举目遥望,想起了那几个远在四川,时刻令我牵挂的孩子。
终于,我下决心写写他们。虽说他们经历了黑暗,经历了磨难,但他们没有成为弱者。他们用坚强书写了少年时代的一段历史。他们是强者。他们很美,就像眼前从暗夜中诞生的晨光。
亲爱的读者,如果你被这本书所感动,那就请继续



关注、关爱、关心这些孩子们吧;如果你觉得书中还有这样那样不尽人意的地方,那就怪我笨拙的笔无法写出孩子们在人间大爱中战

胜灾难苦痛的传奇经历!

——焦波

用影像记录永恒, 用真心表达挚爱

留住俺爹俺娘”的初衷。表达对父母的感激之情和深深的依恋。引起观众们的强烈反响。
“谁言寸草心,报得三春晖”,孟郊早已告诉我们:父母的恩情我们纵使使用尽

一生也报答不了!但是,我们应该心存感激。“物质在爱里面是苍白的”,爱需要行动!为此,我们倡议暑假期间每一位同学像焦波一样用影像记录父母已经逐渐老去的年华,留住父母对

我们爱的痕迹!届时,我们将举办“我爱我的爸妈”影展!敬请关注!

四月文化節之岗位总动员

2012 年 4 月 15 日下午 15:00 点,勤协“七部曲”之岗位总动员活动在排球场顺利展开,此次岗位总动员总共设有三个游戏,分别为抛绣球、呼啦圈以及翻叶子。
第一轮开始的游戏为抛绣球。该游戏由两个人作为搭档,一人背对着队友抛球,另外一个站在一个固定地方接球,主要是考验两个人的默契度。时间在嬉笑中总是就流逝的很快,游戏的比拼终于接近于尾声了。比赛结果出来了,第一有着超强团队精神的第二组,他们自号“王队”,第二名为第四组,让人惊奇的是第三组与第一组竟然打平了,因而为了争夺出第三名,所以增加了一个加时赛。加时赛的游戏为五毛一块,这个简单的

小游戏不仅能反应个人的反应能力,更能反应一整个团队的合作精神。在紧张的加时赛中,第一组胜出了。
比赛在一浪高过一浪的激动和欢呼声中结束了。最后进行的是颁奖,每个参赛者都有拿到了小礼物。大家由于礼品比较丰厚而感到高兴,但参加游戏而产生的乐趣让他们觉得更为珍贵。岗位总动员虽结束了,但每个参赛者都还犹未尽,享受着这些个快乐时刻!勤协七部曲之岗位总动员结束了,但七部曲还在进行当中……

作者/黎小慧

勤协活现

别样四月



亮的信笺、信封显得格外引人注目。沉甸甸的漂流瓶表明了大家积极的参与度和高涨的热情,表明了大家对勤协工作的支持与理解!“心语漂流瓶”活动作为勤协四月“七部曲”之一,是勤协四月文化节的重要组成

四月文化節之岗位亲体验

为了弘扬协会文化,倡议同学们“乐于生活”、“乐于担当”、“乐于奉献”,中国劳动关系学院勤工助学协会于 4 月 17 日——4 月 18 日举办了“岗位亲体验”活动。
4 月 17 日 21:00,自愿报名体验勤工助学岗位的同学准时出现在了第一教学楼、网络中心、图书馆和阶梯教室。前来体验的同学们由图书管理员分配了任务,主要负责整理书架上的图书和分发归类报纸上架。在管理员和勤工助学的同学的指导下,体验的同学们开始了他们的工作。因为每天都有新的报纸需要上架,所以图书馆的第二阅览室是工作量最大的地方。同学们把领来的报纸按照不同的刊名进行分类,再按照出版日期排序,之后再用品报夹固定好报纸,最后把报纸按照标签摆放在报刊架上。同学们认真地按照步骤和要求做好手头的工

作。
此次一位参加体验的同学说:“这项工作看上去虽然简单,但是长时间盯着密密麻麻的书刊排列序号让人头晕眼花,实际操作起来却也不容易。”他坦言道:“勤工助学的同学每天坚持做好自己的工作实属不易,他们每天也要忙着自己的学业,但还是勤勤恳恳做好自己的本职工作。他们不仅仅是为了领取岗酬,更重要的是,也服务了全校同学,所以是件很光荣的事。”
活动属于勤协四月文化节“七部曲”之一,让普通同学都对勤工助学岗位有了一定了解,也弘扬了“服务”与“自助”精神,同学们反响十分积极。

作者/吴艺梦

四月文化節之心语漂流瓶

2012 年 4 月 10 日上午 11:40“心语漂流瓶”活动在中国劳动关系学院涿州校区开展。此次活动由勤工助学协会公益部主办,维权部协办。在这次活动中,勤协将扮演“信使”、“青鸟”的角色,为大家传递“心语”。

10 日上午,勤协公益部和维权部以及外联部成员早已在报告厅、三公寓和高公寓门口布置好了活动场地,编辑部的成员也抓住机会用相机记录下一个个瞬间、场景。精致小巧的红色方形“心语漂流瓶”和漂

部分。“蓬山此去无多路,青鸟殷勤为探看”,李商隐的这句诗大家早已耳熟能详。这次活动我们就是要扮演青鸟的角色,充当大家的信使,为同学们传递心中的那份“情真意切”。勤协人一直有着尽职尽责的工作态度

度,这次活动也一样,我们将一如既往的为大家提供周到的服务,认真对待同学们这份诚挚的情意。

作者/朱贤良

大学生暑期兼职注意事项

职时遇到麻烦,也可以防止受骗。

一、最好选择有针对性的兼职方向

暑期兼职和打工的目的很可能是为了能赚一些钱,但这不是唯一目的,所以在众多可供选择的兼职工作中最好有针对性地进行选择,比如自己擅长的或者专业相关的,或者是感兴趣的,这样才能让能力和经济收益同时得到提升,而且工作压力较小。建议每个大学生在暑假打工的时候可以先列出计划,根据年级的不同,每年的兼职也不应该相似。大一、大二的暑假可以做一些基础性的兼职,例如促销、派送、礼仪、市场调查、校园推广、家教等,这些事情主要是与社会沟通,与人们交流,锻炼自己的沟通能力和协调能力,也让自己更加懂得工作的艰辛。到了大三、大四的暑假,这个时期已经是学生生涯

的关键,兼职的选择应该与自己的专业或是未来想要从事的职业有关联,获得相应的工作经验,这对将来求职都是有很大帮助的。

二、一定要维护自己的正当权益

大学生暑假求职的过程中,往往可以体现出大学生弱势的一面,因为还没有走出校园,没有经历社会。这个时候要学会运用法律手段保护自己,在暑假兼职过程中,如果自己的合法权益受到侵犯时,应及时向当地劳动部门反映,这样才能保护自己的权利。

三、赚钱别忘了保证自身安全

这是暑假兼职的重点,赚多少钱或者能力得到多少锻炼都只是目的,但前提条件一定是要保证自己的安全和健康。建议大学生不要一个人去比较偏僻的招聘公司,尤其是

女孩子。如果遇到不对劲的状况,即使不能立刻离开,也要让对方明白自己不是孤身一人应聘,可以假装有朋友或是同学会来见面。女大学生更是要重视自身的安全,尤其是兼职的单位如果是一些娱乐场所或是比较单独私密的空间,这种情况下的就要多几个心眼,随时让身边的朋友知道自己的地址与电话,手机需要随时携带,避免发生危险。

四、暑期从事的工作也需要进行一定的筛选

不要为了赚钱盲目进行选择,一些违法的活动一定不要碰触,格外需要留心的就是传销、电话诈骗等非法商业活动往往会利用大学生来进行。

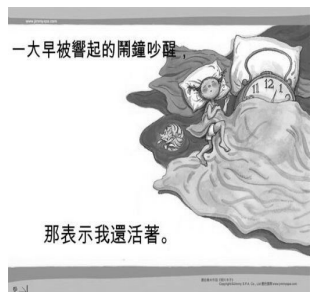
整理/朱贤良



感恩生活



衣服越来越紧,那表示我吃的很好



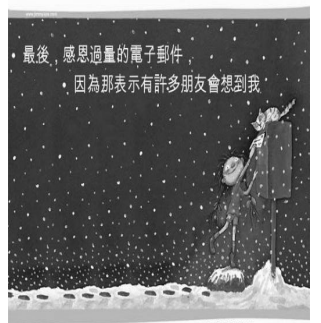
一大早就被响起的闹钟吵醒,那表示我还活著



一天结束时的疲劳和肌肉酸痛,那表示我有拼命工作的能力



有一堆衣服要洗,因为那表示我有衣服可穿



最后,感谢过量的电子邮件,因为那表示有许多朋友会想到我

整理/张誉腾



每年的暑假都会有许多大学生注意到兼职或是打工的问题,在漫长的两个月时间里,寻找兼职不仅是打发时间的好主意,而且可以了解社会,锻炼自己的独立能力。面对现在社会上形形色色的兼职招聘,大学生必须要小心其中的一些问题,而且作为大学生找兼职的行为,更多是为以后的计划服务,不论是专业技能,还是性格培养,或者是人脉关系的建立。在这里,我们给同学们一些建议,以免在兼



考试前如何复习

- 1、最后一两次上课专注听讲,留意老师反复强调的重点并在课本上做出醒目的标记。
- 2、反复记忆老师在考前为我们画出的考试的重点知识。

3、合理安排时间,可按照迎考顺序依次调整复习重点,也可根据自身学习情况。

4、复习过程中要灵活,多穿插几门共同复习,避免长学习一科枯燥无味,这样可以提高复习效率。

5、理工科的东西复习起来要多动手,多做典型的习题,通过练习来巩固深化公式及知识点。

6、文史类的东西复习起来要多记忆有条理性,不能死背,尤其是画出的重点题目要反复记忆,这种题都是大分值,要拿足分数。

复习技巧和考试技巧

1.突出重点。我们习惯看书从第一章看到最后一章,但有时这种方法却可能是致命

的。对于数学之类的肯定没有问题,因为这个学科是需要拉长战线复习的,但对于其他课,复习最好的是从重点到次重点再到非重点的顺序,因为一旦出现时间不够,我们还可以保证通过,大学考试重点是一定会考的。在保证重点复习完(通常过没有任何问题),再不断地往非重点走。(走的越深,当然分数就越高了)

2.心理暗示。人的潜能是可以挖掘的,语言引导思维,我们为了我们的兴趣的良性循环,要不断地对自己进行暗示和鼓励。告诉自己,考试很简单,我一定可以搞定。

3.记忆的几个小技巧。
(1)记忆的时间段:
短时记忆:5:30——7:30
长时记忆:14:00——17:00
深度思考:20:00——22:30

(2)对于一些东西,要重复记

忆,如英语、数学公式、财管公式、会计分录等。

4.如果学习不在状态,可以提出一个独家秘方。准备一套扑克牌,随便抽4张,玩24点的游戏。(调动你的思维逻辑哦)

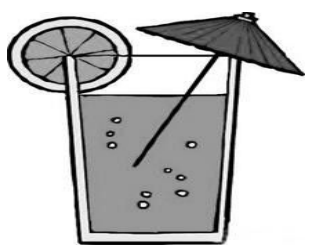
5.考试的时候,如果遇到不会的题,把试卷拿起来(我们看试卷的角度也就从俯视转变成了近乎平视),这个时候很多题说不定就会了。

6.不要想着作弊。一是后果很严重,二是作弊会心慌,影响正常发挥。

7 考前不要熬夜,一定要保证睡眠质量和轻松愉快的心态,这点对于状态很重要。

整理/单小燕

生活小贴士



预防高温中暑

医生认为健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重

要。医生为大家提出了10种避暑方法。

- 1、少吃多餐:一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多;
- 2、吃辛辣食物:医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,这些有助于降低体温;
- 3、温水冲澡:最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特

别是在睡前进行;

4、多喝水:医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择;

5、避免剧烈运动:剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度;

6、使用冰袋:可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果;

7、选好枕具:使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量;

8、日间小睡:研究表明,人体对“白日梦”的反应之一就是降低身体温度;

9、喝菊花茶:菊花茶能够降温醒脑;

10、凉水冲手腕:每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

整理/张誉腾