

助學通訊



中国劳动关系学院勤工助学协会是学院学生处直接领导下专门负责在校贫困生工作的协会。

勤工助学协会本着“爱心文化”，切实解决好贫困生的实际

困难，同时关心他们的成长历程，真诚待人，真心服务，以倡导贫困生自强自立为基本工作思路，积极引导他们走出生活困境，在大学四年的成长过程中树立一种自强自立的精神，完善自己的人格，以一种更成熟健康的姿态去迎接社会的考验。

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:杨佳
执行主编:马然然 执行副主编:朱贤良
邮 箱:qgzxbjb@126.com

2012 年
12 月 25 日
第十五期

中国劳动关系学院 第七届勤工之星颁奖晚会

2012 年 12 月 18 日晚,中国劳动关系学院勤工助学协会第七届勤工之星颁奖晚会在涿州校区报告厅举行。出席本次晚会的有学院助学办公室丁建安老师、法学系刘志松老师、校八大学系学生会主席及生活部部长、校“三大协会”(勤协、心携、就协)会长以及马协会长,以及各系的获奖者和学生。此次晚会旨在为“勤工之星”颁奖,并激励更多的同学奋发努力、自立自强,促进勤协的进一步发展。

晚会由四位主持人主持,大学生艺术团模特部带来的精彩开场秀——《活力 T 台秀》为颁奖晚会拉开了序幕。随后助学办公室丁建安老师发表了精彩的开场致词,丁老师向荣获“勤工之星”称号的同学们表达了祝贺,并对他们的工作表示肯定。丁老师说“我希望勤工助学岗位上能涌现出更多的勤工之星,没有勤工之星及其他同学的默默付出,就不会有这么干净美丽的校园。我祝大家学习进步,生活幸福。在以后的工作中我们也会更好的解决同学们的工资问题……”丁老师的讲话充满着对学生的关爱,学生们也能感受到丁老师的亲切。

晚会上,大学生艺术团为我们奉上了精彩的民族舞《春》;公共管理系的苏珊同学带来了优美动听的独

唱《LOVE PARADISE》。精彩的表演过后,“勤工之星”颁奖仪式正式开始。

大屏幕里播放的每位勤工之星的简短的视频、人物介绍为我们揭晓了全部勤工之星,他们是,丁需需(高职院校计算机专业)、张浩(安全工程系劳动安全方向)、银晓玲(公共管理系劳动与社会保障专业)、杨乔(文化传播学院戏剧影视文学专业)、张红亮(经济管理学院工商管理专业)、朱贤良(工会学院企业事业专业)、郑海英(安全工程系劳动安全方向)、翟志强(法学系)、梁迎春(文化传播学院汉语言专业)、李岳恒(高职院校计算机专业)。

主持人深情并茂地朗诵着颁奖词,使台下的同学无一不被勤工之星的精神感动。这十位勤工之星们虽来自不同的系别,在不同的岗位做着不同的工作,却有着相同的工作态度,一样的认真负责!他们用自己的行动诠释了“勤工之星”的涵义。在兼顾学习的同时,他们也承担着一份责任,这份责任不是别人强加的,而是他们对于自己和父母的一份责任,他们深知只有付出,才会有回报。他们将学

习和工作巧妙平衡、身负重任却轻轻地担起!这就是我们的勤工之星,在这个美丽的中劳大学校园里,他们的身姿那样优美。我们没有理由不把他们作为我们学习的榜样,我们应该从他们身上学会担当、奉献……

当这些“勤工之星”以自信的笑容站在舞台上,从容地接过证书时,我们看到的是他们的一种“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”的平和心态。银晓玲学姐令

意。而工会学院的朱贤良则以他幽默风趣又略带羞涩的谈吐及助人为乐的品质感染着我们。

刘志松老师在颁奖时这样说道:“勤工之星是勤工助学的同学中的佼佼者,希望他们将这种精神带到以后的学习和生活当中,在此我祝愿同学们学习顺利,生活幸福。”言语间,我们体会到的是他对勤协的那份期望与热爱,这让正在被感动的我们又多了种感慨。

在“勤工之星”逐一揭晓之时,我们为观众们准备的一些精彩节目也相继上演。激情澎湃的诗朗诵《青春中国》,带领我们回顾了我们的伟大的

中国走过的点点滴滴;机械舞《PIANO DANCE》,向我们传达了一种对音乐,对生活的执着与热爱;手语《相信未来》的表演则活灵活现的展现出一种积极上进的心态,似与“勤工之星”所宣扬的精神互相呼应,“相信不屈不挠的努力,相信战胜死亡的年轻,相信未来,热爱生命”所反映的正是勤工之星身上的可贵精神。这些精彩的表演为晚会再续缤纷多彩。在此再次深深感谢所有献上精彩表演的同学。

最后,勤协 12 届办公室成员集体合唱的《相亲相爱》感染了在场的所有人。工作人员们相继走上舞台,手拉手,唱出了共同的心声,“天下相亲与相爱,同心千里外心自成一脉,今夜万家灯火时,或许隔窗望梦中佳境在……”虽然勤协不断更换和注入新的“血液”,但那份精神与相亲相爱的本质却一直在传承,“我们同是勤协人,我们同是中劳人,我们就是一家人,我们相亲相爱”。就这样,中国劳动关系学院“第七届勤工之星颁奖典礼”在一片喜庆祥和的氛围中落下帷幕并取得圆满成功。

一届届的“勤工之星”颁奖晚会,我们颁发的是奖项,传播的是勤工之星们身上那始终如一的奉献与担当。勤工之星的评比我们会一直进行下去,他们的精神我们也会一直传递下去。勤工之星颁奖晚会不会是一个结束,她将激励我们继续前进,继续努力!我们将一起期待第八届勤工之星颁奖晚会的到来!

勤协,在点滴中付出!勤协,在点滴中成长!让我们共同祝愿勤协的明天会更好!

记者/罗 蓓
杨健慧



我印象深刻,“平平淡淡才是真”是她一直的人生追求,就像她所说的那样,“在勤协这个大家庭里我学到了很多,中控室的同学和我就像亲人一般”。是呀,幸福的价值往往体现在那些平凡的人和事中,只有踏踏实实、认认真真才能体味到其韵味。又如张红亮,始终洋溢着乐观洒脱笑容的他,让我们感到一种对生活积极向上的态度。“多说不如多做,多做一点并不代表吃亏”,话语简单却又蕴含深

时事要闻 钓鱼岛 最新动态



美国方面:
美国 2013 年军费预算通过 包括钓鱼岛安保费用
美国众议院授权通过
2013 年国防预算草案,六千亿美元庞大军费开支再次笑傲雄居世界之首,令他国难以望其脊梁,并再次将钓鱼岛列为日美安保条约适用对象,并誓旦鼓吹对台

军售,时值国务院副总理王岐山访美参加中美商贸联会之时!

中国方面:
中国海监编队巡航钓鱼岛取证日船只飞机侵权活动
12 月 21 日电 据国家海洋局网站消息,编队各船对进入钓鱼岛领海的日本海上保安厅日方侵权船只

进行了喊话,严正声明了中国政府立场,要求日方侵权船只离开钓鱼岛领海。

日本方面:
安倍欲强化美日同盟 积极备战中日岛争

日本自民党总裁安倍晋三 12 月 18 日早晨与美国总统奥巴马举行电话会谈,双方一致认为强化美日

同盟有利于亚洲地区的和平与稳定,并就 2013 年 1 月举行首脑会谈达成共识。报道称,安倍有意向国际社会展示美日为解决各种问题展开合作的立场,包括朝鲜发射卫星、因钓鱼岛问题与中国产生的对立以及美军普天间基地搬迁问题。



中国劳动关系学院 学生勤工助学管理条例(部分)

第一章 总 则

第一条 为了适应高等教育发展,进一步规范我院学生勤工助学工作,使学生更好地接触社会、了解社会,增强学生的自立意识,培养学生的劳动观念和实践能力,帮助经济特别困难学生完成学业,根据《高等学校勤工助学管理办法》(教财[2007]7号)等有关文件精神,制定本管理规定。

第二条 勤工助学活动是指学生在学院的组织下利用课余时间,通过劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件的社会实践活动。勤工助学是学院学生资助工作的重要组成部分,是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径。

第三条 勤工助学活动必须坚持“立足校园、服务社会”的宗旨,按照学有余力、自愿申请、信息公开、扶困优先、竞争上岗、遵纪守法的原则,由学院在不影响正常教学秩序和学生正常学习的前提下有组织地开展。

第四条 本办法适用于我院在校全体学生。

第二章 组织管理

第五条 由学院学生资助管理中心(以下简称资助中心)全面负责学院学生勤工助学工作,包括审批工作细则、规划、部署、协调、指导全院的勤工助学工作。

第六条 资助中心指导学院勤工助学协会参与勤工助学管理工作,其他任何单位和个人不得以“勤工助学”名义在学院从事活动。学生参加校内勤工助学活动由资助中心统一组织管理,不得私自进行。

第七条 学院各部门应该积极关心、支持和配合学院勤工助学工作,协助资助中心做好相关工作。

第八条 资助中心职责为:1.开发校内勤工助学岗位,开拓校外勤工助学渠道,增加校外勤工助学岗位。2.负责勤工助学基金的管理与使用,指导和监督学生的勤工助学活动。3.制订和完善学校勤工助学的各项规定和办法。4.指导勤工助学协会日常工作。5.统计、整理、上报全校勤工助学的数据和资料。

第九条 勤工助学协会职

责:1.协助各系(院)推荐安排家庭经济困难的学生上岗,为学生和用人单位提供及时有效的服务。2.组织学生开展必要的勤工助学安全教育,并与用人单位配合,对学生进行岗前培训,维护勤工助学学生的合法权益。3.对学生勤工助学的表现进行记录和管理,在勤工助学活动中表现突出的学生予以表彰和奖励。

第三章 资金管理

第十条 学院设立勤工助学专项经费,由学院财务处建立科目单独管理。

第十一条 勤工助学资金主要用于学生勤工助学报酬发放、勤工助学优秀个人奖励及家庭经济困难学生调研等。勤工助学日常管理办公经费另行拨付,任何单位或个人不得随意占用、挪用资助资金。

第四章 岗位设置

第十二条 校内各部门应根据学院的管理体制和本部门的工作量,本着必要、适当、有益于锻炼学生能力的

原则申请设置勤工助学岗位。

第十三条 各部门设置勤工助学岗位时,应充分考虑学生的特点和工作性质。任何部门不得让学生从事危险的、有害身心健康的、不便学生参与的工作。任何部门和个人不能占用学生上课和考试时间从事勤工助学。

第十四条 勤工助学岗位分为固定岗位和临时岗位。固定岗位主要包括助管、助教和助工三类,临时岗位主要以助工为主。学院各部门自行开发并支付报酬的岗位及用工情况,应及时报资助中心备案。

第十五条 岗位的设置须从严掌握,从严审批。固定岗位需在开学一周内向资助中心提出设置申请;临时岗位需提前三天向资助中心提出设置申请;固定岗位和临时岗位提出设置申请都需填写《勤工助学岗位设置申请表》。未经资助管理中心批准,自行设置勤工助学岗位的,由校内用人部门自行支付劳动报酬。

第十六条 设置岗位的用人单位必须指定专人负责勤工助学学生的考勤、指导和管理,加强与勤工助学协会的沟通和协调,及时处理学

生的意见和投诉等。

第五章 补贴发放

第十七条 勤工助学补贴有按小时计算和按月计算两种方式。临时岗位按小时计算,固定岗位一般按月计算。

第十八条 固定岗位每月工作时间最低为 20 小时,不得超过 40 小时,每月工作全勤并考核优秀的发放全勤补贴 300 元。

第十九条 临时岗位按小时计算,每小时劳动报酬为 8 元。临时岗位劳动报酬,在临时性工作完成后发放。用人单位需填写《勤工助学报酬发放登记表》,留学生资助中心备案。

第二十条 所有参加勤工助学岗位工作的同学都有获得补贴的权利。因个人姓名、银行卡号登记有误造成漏发、错发的同学,应及时联系勤工助学协会予以及时更正补发。

聚焦



韩国新任总统朴槿惠受家世影响,十分熟悉中国文化,甚至曾戏称自己的初恋是《三国演义》里的赵子龙,“每次他出场我都会心跳”。朴槿惠甚至能流利地讲汉语,尤其钦佩哲人冯友兰。她说,是冯友兰的《中国哲学史》陪伴她度过了年轻时的艰难岁月。

据韩国《中央日报》20日报道,19日当选韩国首位女总统的朴槿惠终身未嫁,她直言自己“没有丈夫,没有子女,国家是唯一希望服务的对象”。而自从她被选为总统之后,也由“三无公主”变成“三无总统”,这对世界女性地位来说,无非是一种突破!然而,这位“三位总统”入选以后,引起了中

韩国总统朴槿惠喜欢中国文化 提醒我們什麼?

国很大的关注,不过令中国人关注,并非她被选为总统,而是她喜欢中国哲学,还有中国的文化。如她在篇文章中写道:“在我最困难的时期,使我重新找回内心的平静的生命灯塔是中国著名学者冯友兰的著作《中国哲学史》。”在谈到爱情时,这位“冰公主”开玩笑说,她的初恋对象可能是中国《三国演义》里的赵子龙。朴槿惠受家世影响,十分熟悉中国文化,从小就开始熟读《三国》,并十分喜爱赵子龙这个人物形象。“每次他出场我都会心跳。”朴槿惠开玩笑说。

当然,这位“三无总统”喜欢中国文化,让很多人感到无比的兴奋,很多媒体开始夸奖她强大的政治才能,更有不少人认为朴总统在喜欢中国文化之余,必定也会喜欢中国!不过,当我看到这样的言论时候,不由地微微一笑!为何在我们的国家,会有那么多人,总是对

他人抱有很多的幻想呢?要知道,韩国这位“三无总统”,她喜欢的只是中国的文化,而非是中国!如果只因她喜欢中国文化,我们就认为她会对中国友善,未免有些太天真了!大家是否还记得美驻华大使骆家辉先生刚来中国的时候,不是一样有很多人认为这位黄皮肤美国籍的大使会对中国友好吗?当时媒体一片赞扬声,可现在我们看到了什么呢?所以说,对韩国女总统喜欢中国文化来说,我们不要太盲目的认定,她一定会喜欢中国!这是两个不同的概念,千万不要混淆不清!

有人说韩国这位女总统非常大度,对朝鲜可以放下当年的杀母之恨,以平民身份访问朝鲜,受到金正日的接见。其实,从这些事情来看,我们看到的是她从政的决心,完成她父亲未完的心愿而已。她是韩国的女人,必定会一心为韩国办事,站在国家和民族的利益

上,依然还是以韩国经济、社会发展为主,而喜欢中国文化只是她的生活点缀,如果我们只是依此来认定她就任之后,就对华友好,岂非大错特错,因此,我们要抛开这种幻想,时刻警惕韩国的一举一动!

要说对中国文化的喜欢,恐怕日本人要远胜韩国人,而日本高官对中国文化的认识,更是达到“知己知彼”的地步,他们对中国文化的熟悉,要远比韩国多,难道说,我们也就依此推论日本会对中国友好吗?现今中日关系日益紧张,这就是日本人喜欢中国文化所展示出来的友好吗?

对于文化来说是不分国界的,凡是优秀的文化,都值得人类去学习,西方人有西方人的文化,东方人有东方人的文化,美国有美国的文化,中国有中国文化,大家都存在一定的优劣,一个人只要从中吸取有利于人类文化进展的文化,它就

是一种好的文化!

韩国女总统喜欢的中国文化,仅仅只是吸收中国的优秀文化而已,可能这些文化被我们所遗忘,而今再次被她唤醒,因为在我们现今的这个时代,大家的双眼都钻进钱眼里,中国许多优秀的文化被人慢慢地遗忘,而不幸中大幸的是还有这位韩国女总统来关注它!为此,对中国人来说,不要管韩国女总统喜欢中国文化,那只是她的爱好,不要把它跟政治挂钩,因为这是两码子的事!不过需要我们去沉思的是,我们应该从这件事情中重新拾起被国人所遗忘的优秀文化,这对当代中国来说,倒真是一件刻不容缓的事情!

(摘自新闻网)

整理/倪宏华



为增进广大在校同学尤其在岗同学与老师的交流,加深对勤协的了解,《助学通讯》特开辟一个新专栏——勤协·印象,在这里我们将积极采访各勤协负责人,让他们为广大在岗同学答疑解惑。同时也欢迎同学们积极提出自己的问题,我们将一一给予解答。以便能更好地做好工作,为广大同学服务。

这次勤协新闻部记者有幸采访到学生处主任袁文清老师十分感谢老师在百忙中抽出宝贵时间接受我们的采访!下面是我们的采访内容。

记者:袁老师,能简单介绍一下您在我们学院的工作经历吗?

袁老师:我是 83 年进入全国总工会担任干部的,之后

【勤协·印象】之袁文清老师专访

进入中国工运学院,也就是如今的中国劳动关系学院。在这近三十年的工作时间内,在我院的基础部、行政处、经济管理系等多个部门担任过职务,见证了学院的发展历程。

记者:您觉得勤协自成立以来到现在有什么变化呢?

袁老师:勤协成立到现在已经有近五年的时间了,从最开始的一个学生社团,发展到现在的学院三大协会之一,确实经历了许多。如今的勤协,是一个协会会员多、管理制度好、活动非常丰富有趣的优秀协会。大家都在勤协这个大家庭中不断成长、进步,学会了无私奉献的精神。

记者:您认为在勤协发展壮大的过程中,有哪些地方需要改进呢?就此,您能给我

们一些建议吗?

袁老师:勤工助学协会,顾名思义就是帮助在校贫困生,发放生活补贴;并积极宣传党和国家的大学生补助政策,鼓励贫困学生励志向上,自强自立。勤协的初衷就是希望同学们能够通过助学岗位得到锻炼,在劳动的过程中,培养立志求学、富有责任感和使命感的情操。所以勤协的工作应该更注重加强对同学们的锻炼,使他们在学业之余,能够提高自己的各方面的能力。为在校学生(特别是经济有困难的学生)提供的一个既能参与社会实践工作、增长社会阅历、服务学校和社会,又不影响学业,教学相长的实践机会。如果能在保证学习的情况下,参与勤工助学工作对同学们是有

很大帮助的。通过参与勤工助学,同学们能提高团队协作精神,培养乐于奉献的精神,并能加强时间、效率和劳动观念,培养吃苦耐劳、勇于克服困难的优良品质。因此,勤协应该多组织像这样有意义的活动。

记者:您对参加勤工助学岗位的同学有什么想说的吗?

袁老师:勤工助学实际上就是一种社会实践活动,我希望这些同学能够克服自身条件的限制,努力学习的同时,参与校园工作,在各个岗位上服务全校同学。另一方面是,这些学生们应该摆平工作态度,不要把自己看做简单的劳动力,而是要明确这份工作的根本目的;同时希望这些同学,工作中乐观向上、积极进取、自我



约束;并且能够利用好自己的工资,做有意义的事。

通过与袁老师的对话,我们认识到了老师对勤协工作的看法,更加明白作为一个勤协人我们所肩负的责任。也希望广大的在岗同学从老师的话中得到一些启发。在以后的路上,我们将在老师的指引下,更加完善我们的工作。谢谢同学们对勤协工作的支持!再次谢谢袁老师!

记者/刘一帆 杨键慧

(下期我们将要采访的是勤协负责人丁建安老师,敬请关注!)



在上两期的报纸中我们介绍了摄影家焦波及他的《俺爹俺娘》。

这本书从焦波给爹娘拍摄的万余张照片中精选出 120 幅,配以朴实的文字,记录了两个世纪老人 30 年间的生活片断,真实、质朴,影印出一个个真情瞬间,编织出一个游子思念家乡、想念爹娘的图片散文故事。焦波用他的照相机,做了一件让每个为人子女者震撼的事情——他永远留住了自己的父母。将父母留住,让震撼凝固。

当他把自己父母一生的音容相貌展现在中国美



术馆,媒体评论:“感动京城,轰动全国”“是近年来惟一让人落泪的影展”,几十万观众哭了。每个人,透过照片,都能看到自己父母颤微的身影,看到一种无言的震撼。在这个纷杂重利的社会里,能让如此众多的人集体潸然泪下,是多么地让人慨叹。当您看到这本书的时候,您也许能感知不同的温情:亲情、乡情、爱情……不错,每个人透过《俺爹俺娘》

的一生,都会感受到不同的情愫,我们一生,是离不了“情”字的。随意道来的平凡人的平常事,读者随手翻到哪里,都可以随时看起来。如唠家常,说来道去都成



语。平凡人的生活,平常心,平常事总能咂出人生味道。

现在我们号召大家,向焦波学习,拿起相机,记录我们平凡而又伟大的父母的点滴生活。下学期一开学我们就将举行“我的父亲母

亲”摄影展,到时我们将收集起大家的照片进行展览和评比。

也许只是很平常的照片,但平凡人的平凡的爱因为有着时间的参与显得特别珍贵与温暖。让我们抚摸我们的心灵,回望我们的父母,让我们再一次感受一种温暖和力量……

关于照片的评比标准,尼康公司有一句非常好的



广告词叫“影像从心”这一内心感受正是好照片的终



记录父母风雨历程,展现父母人生风采 ——“我的父亲母亲摄影展”倡议书

极标准。摄影艺术创作中的“直觉理论”告诉我们,摄影家在按下快门的时候,往往是因为内心的触动而不是理性的思维。另外,清晰度是一幅好照片的基础,最后要有好的内容。总之,一定要记住:只要能够引发你内心感受的照片就是好照片!

希望大家寒假放假回家做好准备,将拍好的照片保存好并带到学校。届时积极参与我们的活动,我们等待你们给予的感动!

勤协新闻部

第二届勤协海报 PK 大赛为积极推动校园文化建设,展示我校学生海报设计及制作方面的才能,挖掘广大同学的创新思维及想象力,丰富我们的课余文化生活,院勤工助学协会于 11 月 5 日至 12 日面向全校学生举办了第二届“海报 PK”大赛。同学们都积极响应,参加这次比赛,并取得了优异的成绩。

本次大赛以“收获”为主题,共收集到来自各系同学上交的多幅形式各异的海报作品。本着“公开、公平、公正”的原则,根据“主

题鲜明、视觉冲击力强、感染性强、创意独特、构思新颖”的评选要求,11 月 12 日晚,院勤工助学协会副会长张强及新闻部部长邢宸语、马然然和全体新闻部干事进行了认真评选,最终 6 幅作品脱颖而出,分别荣获一等奖、二等奖、三等奖。

11 月 12 日晚,第二届“海报 PK”大赛颁奖典礼在教学楼 507 教室成功举行。首先由副会长张强对

此次活动做了点评,并对获奖同学表示热烈祝贺。随后和新闻部部长一起为获奖选手颁发荣誉证书及奖品。

此次活动为广大学生提供了一个锻炼自我、展现自我的机会与实践平台,同学们用苍劲有力的文字、缤纷的画笔、飞扬的思绪,展示了自己在生活及学习中的收获,同时也为校园增添一抹亮丽的风景。此次大赛

不仅增添了校园文化氛围,还提高了同学们的综合能力与素质挖掘了他们发现美创造美的潜力,使同学们充分展开了想象和设计的翅膀,启发他们发现自己生活学习中的收获。为同学们的学习生活增添更多的色彩。

当然,通过本次活动的发现了一些问题,比如活动前期的准备工作不充分等等。但总体上,在老师的支

持以及在同学们的共同努力下,此次活动取得了圆满成功,在此一并对支持这次活动的全体人员表示衷心的感谢!以后我们一定再接再厉,争取更大的突破!



记者/马然然

用画笔描绘生活

—记勤协第二届海报 PK 大赛

Do You Know?

被闹钟吵醒易患病!



试验表明,人从睡眠状态到清醒,呼吸会从每分钟 16 提高到 24 次,心跳加快

10 次,脑电波从每秒 8 次提高到 30 次。倘若此时突然被闹钟搅扰,尤其是从深度睡眠中被惊醒,人的短期记忆力、认知能力甚至计算能力都会受到显著影响,使人产生心慌、情绪低落等,就像喝醉了酒一样,感觉头重脚轻。而日本工业健康国立研究所进行的一项研究也发现,突然被

闹铃惊醒的人自然醒的人血压更高、心率更快。

被闹钟突然叫醒还会引起身体保护性反应,提高体内肾上腺素水平。如果这种状态持续数天、数周甚至数月,就容易导致血压升高、精神压抑和睡眠障碍。对此,英国爱丁堡大学睡眠中心有专家称,本来人在睡觉时身体就会发生一些变化,使人容易在清晨患病,而闹铃恰恰加重了这个过程,目前已经有因闹铃而猝死的报道了。

为了对付闹铃,专家指出,养成良好的作息习惯,固定睡眠和起床时间,能帮你调整生物钟。对于不得不使用闹铃的人,应该将闹铃设置为柔和的音乐,并将闹铃放在距离头部至少 1 米的地方。与此同时,国外还发明了黎明模拟器,它能模拟黎明来临的过程,使卧室逐渐变亮,让你抛弃闹钟自然醒来。

整理/夏航萍



【心心一刻】

——正在上小学的外甥女问我:“叔叔,我在学校做眼保健操,前面有两个同学,一个是示范的,一个是监督的,示范的同学让我们跟着他做,监督的不让我们睁眼,我一看示范的同学就给我扣分,我到底应该怎么办?”

——小宝:“爸爸,给我十块钱,有一个老伯伯在街上叫得好可怜,我要拿去给他!”爸爸:“好!好!你真乖,这么有爱心!给你钱!嗯……你听清楚那位老伯伯在叫什么叫了吗?”小宝:“他在叫——卖棒棒糖喽!卖棒棒糖喽!”

【IN 语】

——不做需要别人的人,要做别人需要的人。
——只有那些勇敢面对惨痛失败的人才能获得巨大的成功。
——如果你对自己所拥有的一切心存感恩,那么你将会有更多。
——逃避困难只能带来一种结果,那就是让你离解决问题越来越远。
——世上只有一个真理,便是忠实于人生,并且爱它。



——人生难免会进退两难,与其无为坚持不如放手一搏。
——人的价值,在遭受诱惑的一瞬间被决定。

【省钱】

小妙招

1. 双手变得干燥粗糙,用醋泡脚十分钟可护肤。
2. 牛奶过期不能喝,可将抹布浸湿,用来擦桌子地板,很快可以将污垢除去。
3. 女孩子的丝袜比较容易被锐物刮破,买回来后放在冰箱冷藏里冻上一会儿,再穿的话就不是很容易破了。
4. 用浓茶水或者隔夜的茶

水涂睫毛睫毛会长,一星期见效。

5. 上街逛街的时候尽量先把肚子填饱,这样就不用逛街的时候受到满大街的美食诱惑!美食可是很烧钱的,吃饱了就看到什么都没食欲了,任他人怎么吆喝心里也泛不起一丝涟漪了。

整理/杨键慧



一、冬季保暖要吃含铁、钙的食物

怕冷与缺少钙和铁有关。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

二、冬季防感冒

A、常喝白开水

冬天气候乾燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

B、用大枣 10 枚、生姜 5 片煎茶,每晚服用一次,能起到增强人体抗寒能力,减少感冒及其他疾病的作用。可增强人体耐寒、抗病能力,起到预防防风、感冒之目的。

C、床头常放柑桔或薄荷油

柑桔性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔,可预防上呼吸道疾病;睡前吃几瓣桔子,能化痰止咳。用薄荷油一小瓶,置於枕头边,用漏气的瓶塞盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

D、夜卧桑菊枕

冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯,使人头脑清新,入睡适意,也能防治感冒。

专家提醒人们,冬季要勤给室内通风,以确保人们能够呼吸到足够的新鲜空气。为了防止室内空气干燥,可以在室内或靠近暖气的地方放上一盆水,也可选择加湿器保持室内空气潮湿。同时,要注意多饮水,最好在晚上睡觉前和早晨起床后各饮用一杯水,以确保

体内有足够的水分。

三、衣物保藏

A、冬衣洗涤法

天气转热收藏冬衣时,应先清洁一番再收藏。若是把衣服送到洗衣店清洗,取回后应放至阴凉处吹半天左右,然后放到衣柜内。因为利用蒸汽干洗的衣服,如水气未完全干透,便放到柜里,衣服很容易受损或发霉。

B、怎样去除衣服上的霉斑

有霉斑的棉织品可先在透风处晾晒,待干燥后用刷子刷去霉斑。

C、不宜用洗衣机洗涤的衣物

丝绸衣服、嵌丝衣料服装、毛料衣服

D、怎样收藏夏衣

①棉织品:棉织品收藏前一定要晒干,并放些樟脑丸,以防霉变虫蛀而损坏衣服。

②丝绸品:丝绸服装存放时宜粘上布,放在箱柜上层,以免压缩。

③毛织品:收藏前,要将服装上的灰尘掸掉,再把服装洗净晾干后,用布遮起来,并在箱柜内放少许樟脑

丸。

④化纤织品:收藏前,一般只能用洗衣粉洗,决不能用肥皂。收藏时应放些卫生球,最好将卫生球用纸包好放在衣物中。

四、对付手凉脚凉

养成良好的生活习惯是关键。

A. 不要赖床,起床运动身体。这样可以防止由于全身僵硬导致的畏冷,人体经过一晚上的睡眠,往往处于血液不循环的状态,因此适当的运动放松身体很重要。

B. 补充适度水分。水分的补给是非常重要的,摄取水分的同时能够排出体内的废物,更能使血液循环畅通,每天补充 2 升的水分为佳。
C. 热水泡脚。每天晚上泡脚也是促进血液循环的办法之一。但时间不宜过长,15-30 分钟为宜,身体微微发热。也可以搓搓耳朵和腰腿。

整理/项越



【测一测】

>>你喜欢和什么人相处?
如果你对一本刚出版的小说很感兴趣,你会怎么做?
A 去书店买正版回来看
B 买盗版书随便看看
C 等别人买了借过来看
D 在网上看电子版

** 解析 **

A 你喜欢找和自己有共同兴趣爱好的人,因为与朋友一起谈论某部影视剧或某个流行话题会特别有意思,而且你们彼此清楚彼此的好恶,这样相处起来会比较容易。
B 你有点优柔寡断,有点胆小,你希望和领导型的人在一起,因为你觉得从她们身上可以学到很多做人的道的强势可以对你的性格形成一种互补。
C 你讨厌被人差遣,希望自己能成为团体中的领导者,不过你又非常害怕独处,所以你特别喜欢和性格单纯、依赖性很强的人相处,因为他们不会抢你的风头,并且还会依附与你
D 你很重视私人空间,不喜欢一天到晚和朋友黏在一起,有个人主义倾向的人和你比较合得来,因为他们像你一样,不喜欢自己的生活被别人干涉,也不会去干涉别人的生活。