

news² 新聞平方

新闻报系 NEWS

校内统一刊号: NIT-0072
07新闻2班主办
fachuannew2@sina.com

2009年12月
星期五

25

农历己丑年十一月初十
今日24版 总第一期

本报 681177
热线

新闻平方报今起震撼登场

- 你言我语话感想
- 取名连连看
- 排版万象之我观
- 报名乍现
- 体坛五大帅哥评选花絮
- 取名经典语录

B8版

校园综合新闻

学院欢送8名在校大学生应征入伍。

A2版

“七嘴八舌”， 我们有话说

洗澡难怎么办？
违章电器该不该用？
点击生活园区的热点问题

A3版

蜗居， 中国式生存

《蜗居》是一剂醒酒药，刺痛了人们正面临的残酷现实。

B2版

将“暧昧” 进行到底

10对明星男女的爱情故事。

B3版



理工天气

今天白天小雨天气，夜里小雨转阴。
风力微风。
今天白天最高气温9℃。
夜里最低气温4℃。
穿衣指数为舒适。
紫外线指数最弱。
晨练指数适宜。

指导老师: 聂晶晶
主编: 任依依
副主编: 鲍慧斐、洪共祥
责任编辑:
吴蝶、黄浩璐、王悦、陆丽丽、崔璐炯、
潘红红、钱兆人、范婷婷、姚飞、宋惠
萍、郑龙、周海奇、刘草、张晓丽、胡梦
怡、郑煌、周浩、徐龙飞、徐天明、卢韵
璇、郑智颖、俞瑜、夏敏、吴晓莉、宁芬、
莫荏婷、朱文娟、潘茜、徐琛

本版编辑: 任依依、鲍慧斐



创刊物语

看花非花见云非云，这也许被人说的有些神乎其乎，但这可能是我们看东西的深度不够，未见功力。就如一般人来看一栋图书馆，只是视野里突兀的一座建筑，或者最多说点这建筑的结构特点。你是不是有试着换个角度去看，也许是从斑驳树影里，也许是从地上一滩水里看倒影……

B7版

寻访“宁波帮”

“宁波帮”文化介绍
出游指南



C1版

冬季恋“锅”

冬季，
带你走进火锅的世界



B8版

“五体投地”

带你欣赏，
体坛五大帅哥



学科战线

学院奏响新号角 学科建设进行中

学院召开学科建设大会 全面部署学科建设工作

12月11日至12日,浙江大学宁波理工学院学科建设会议在奉化溪口召开,学院领导金伟良、许为民、俞春鸣、杨建刚、郑堤、魏鸣、陈小兰,学院机关各部门、直属各单位主要负责人,各分院党政领导班子成员(含助理),学院学术委员会成员,A类研究所主要负责人,“三江学者”特聘教授出席了会议。

金伟良院长在会上作了《统筹五大关系,努力推进学科建设》的动员报告。他指出,这次学院召开学科建设会议,就是要进一步统一思想,科学谋划学科建设的总体思路;就是要进一步全面部署,系统推进学科建设的各项任务;就是要进一步统筹协调,汇聚全院师生的力量和办学资源,为学科建设提供强有力的保障。金伟良院长从“为什么说必须加强学科建设”“为什么说我院已经具备了学科建设的基础”两个方面阐述了正确认识学科建设的意义,他指出,随着我院师资队伍初具规模、结构

不断优化,科研成果不断丰富、水平逐年提升,学科平台建设逐年推进、基础不断扎实,我们必须抓住机遇,乘势而上,顺应高校的办学规律,把学科建设作为学院各项工作的龙头,全面推进人才培养、科学研究和社会服务等各项工作,从而扎实有效地提升学院发展内涵。

学院副院长郑堤在会上作了《开展学科建设走内涵发展之路 为建设高水平应用型大学而努力奋斗》的学科建设工作报告。在分析了学院学科建设的背景后,他阐述了学院学科建设的目的意义和基本思路。郑堤副院长指出,学院的学科建设应遵循:一是提高认识,形成共识;二是加强领导,科学规划;三是合理布局,突出重点,兼顾一般;四是重点投入,重在团队,重在平台;五是培育优势,凝炼特色,错位发展;六是政策引导,机制激励,制度保障;七是详细计划,分步实施,滚动发展。在谈到学院学科建设的主要内容及实施

方案时,郑堤副院长指出,学科建设是一项系统性、战略性和根本性工作,涉及内容非常广泛,包括学科布局、学科组织、学科方向、学科队伍、学科基地、学术成果、专业建设、学位点建设、合作与交流、学科环境等一系列内容。

会上,土建分院、经贸分院、生化院交流学科建设工作经验,纷纷围绕金伟良院长、郑堤副院长所作的报告和学院关于学科建设工作的若干意见,就学科建设的主要目标、组织体系和各项举措提出意见与建议。

学院党委书记许为民在总结大会时指出,这次会议在“什么是学科建设?”“为什么要进行学科建设?”“建设什么样的学科?”“怎样进行学科建设?”四个问题上有了更一致的认识。他强调,要了解学科建设与专业建设的主要不同点,两者不是对立和割裂,而是有机融合。学科建设有利于学院内涵发展,形成特色;有利于教师找准方向,提

升水平;有利于支撑专业,提升教学质量;有利于增加学生机会,提高综合能力。进行学科建设,要以系统科学的思想指导学科建设,体现整体性原则、协同性原则、动态性原则,外接产业行业,内接专业,关注方向要素、团队要素、平台要素之间的有机耦合,关注不同方向、不同专业、不同平台之间的交叉综合,坚持“有所为、有所不为”,在实际建设中要做到:方向不断凝练,队伍动态优化,平台滚动建设。

许为民书记指出,学科建设是高校一项系统性、战略性和根本性工作,是一项能够起到提纲挈领作用的工作,也是一项长期而艰巨的任务。希望全院教职员工加强学习,提高认识,统一思想,同心协力,紧密围绕学院的发展目标,积极参与学科建设工作,坚持走内涵发展之路,努力争取学院的全面协调可持续发展,为建设高水平应用型大学而努力奋斗。

独立学院学生工作 研讨会在我院召开



以浙江省独立学院学生工作联合会主办,我院承办的浙江省独立学院学生工作联合会第五届工作研讨会于12月2日至4日在我院召开。本次会议的主题是“独立学院开展校园文化活动的做法和经验”。浙江省教育厅宣教处处长薛晓飞,宁波市教育局高校办主任蒋和法,浙江省独立学院学生工作联合会会长、浙江大学城市学院党委副书记刘玉勇及我院党委书记许为民,学院党委副书记陈小兰、全省20所独立院校的代表以及我院全体思政线人员、学生党员、学生干部代表也参加了此次研讨会。

会后,全省20所独立院校代表围绕本次会议主题“校园文化建设”作了工作交流,并分四个小组展开了热烈的讨论并派代表上台作了总结汇报。

学院应届毕业生 专场招聘会举行

12月6日上午,2009年宁波市大中专毕业生现代服务、电子信息类暨浙江大学宁波理工学院2010届毕业生专场招聘会在我院北教学区大厅举行。本次招聘会吸引了包括泰康人寿、平安保险、农业银行、奥克斯集团等各类大中型企事业单位近500家。招聘会在早上8点半正式开始,早上8点左右,我院各分院在招聘会大厅门口设置了咨询点,招聘会志愿者也到达北教学区就位,为招聘企业和应聘者提供引导等服务。

学院党委副书记陈小兰和宁波市人事局人才开发处副处长陈焯亲临现场指导。各分院的党政负责人、专业老师、班主任和辅导员也早早来到现场指导学生,了解企业信息。除了本校毕业生外,本次招聘会还吸引不少外校、外市的同学参加。

法传速递

法传分院召开五四红旗 团委先进表彰大会

12月20日6:30,法律与传媒分院在模拟法庭召开了五四红旗先进表彰大会。通过这次表彰大会,表彰了所有辛勤工作、努力奋斗的同学以及班级。

法传分院隆重召开 新老生交流会

12月17日晚六点半,法律与传媒分院生活实践部在NF103召开了一场题为“聆听成长的故事,收获不一样的人生”的新老生交流会。优秀毕业生张寅,优秀学生干部庄燕和吴蝶应邀参加此次活动。

法传分院学生会举行 “冬日送温暖”活动

为了积极响应学院“爱心周”的活动主题,12月16日,法律与传媒分院学生会会在SC、NC大厅开展了“冬日送温暖”向同学们派送热饮的活动。活动中,同学们都自告奋勇的参与到工作中来,主动分担任务。

(理工新闻网及团委网供稿)

红色阵营

学院欢送8名在校大学生应征入伍

12月8日下午,行政楼606举行了学院大学生应征入伍欢送会。会议由保卫处负责人王坚毅处长主持,学院党委副书记陈小兰,有关部门负责人和以入伍学生所在班级的代表一起参加了这次欢送会,为我院即将踏上军旅征程的学生们送行。

欢送会上,教务处、财务处等相关部门的负责人介绍了大学生应征入伍的相关规定和学杂费、学籍等相关事宜的办理情况。会场的老师也纷纷对入伍学生提出殷切的期望,希望他们在部队里树立大学生良好的形象,在部队的大熔炉里更好地锻造成长。

陈小兰副书记代表学院对入伍学生致以真诚的祝福和深情寄语,鼓励大家在刻苦训练的同时努力学习,发挥自身优势,为学院添光彩。她还希望,大家在部队期间要加强和学院、班级之间的联系,把部队里好的作风传递进来,与老师、同学共同分享军旅生活中的苦与乐。

据悉今年我院应征入伍的学生有8名,10日起分别赴上海、青海、浙江、青岛等地服役。



青春前线

战歌,共勉的青春

——法传分院十佳歌会唱响可珍



12月9日,在这个释放激情,一展歌喉的夜晚,可珍讲堂人头攒动,座无虚席,法传分院08与09级歌手对抗赛在此隆重举行。学生处处长助理楼文军老师,学生处应中元老师,法传分院和其他兄弟分院的老师及学生代表参加了此次活动。

在活力四射的开场舞之后,选手们展开了08级与09级的轮流献唱。韩梦玥的一首《闷》就轻松吸引了全场的注意,辅以简单的凳子和麦架辅助,歌手活力

跳跃的声音完美的表现了整首歌的意境。08和09的选手以交替的方式纷纷登上了可珍的亮丽舞台,每位选手美妙的歌声便将观众带入了音乐艺术的殿堂,深情的演绎博得了阵阵热烈的掌声。

台上选手们的激情释放,台下亲友团们的热情助威,每一次音乐的响起都将热情似火的可珍推上了一个高潮。宣纸、聚光灯和金箍棒,各位选手纷纷拿出看家本事,将自己最好

的状态展现在了大家面前,可珍变成了欢乐的海洋。

在冠亚季军的争夺战中,邵梦可、陈倩倩等四位选手进入最后的比赛中。深情演绎离别的月台和相遇的街角情景剧,将自己的实力都显现了出来。经过激烈角逐,邵梦可、陈倩倩和金韵分别获冠亚季军。法传分院党总支副书记朱小红,团委书记梁昌海和辅导员吴彦为获奖选手颁奖。

“七嘴八舌”——我们有话说!

近日,我们就学校生活园区存在的有关问题采访了新宇公司后勤处张主任

》都是热水惹得祸!

寒冬已袭来,学生的热水需求自然也增加了,但打水不方便却成为了学生普遍的问题,有很多学生抱怨打水难给他们的生活用水问题带来了许多不便。

首先,食堂的打水地区对于有些寝室楼路途过远,最远的打个热水来回要花费将近二十几分钟的时间,这个时间成本较大,而且效率较低;二期的公寓虽然在寝室楼下安装了自动打水器,这在一定程度上为学生打水提供了方便。可虽然打水方便了,而其问题也接踵而至,二期公寓开水费的充值也是在饭卡上操作的,可自动开水器里的费用与饭卡本

身的金额费用是不能通用的,学生必须去28#公寓单独充值才能使用。

带着一连串的问题,记者找到了生活区后勤处的张主任,就有关问题进行了相关的采访。在采访过程中,张主任也承认了现实存在的问题并表示新宇公司后勤也正在着手处理相关问题。对于开水器卡与饭卡金额不能通用问题,张主任也说因开水器的充值系统没有后台支持软件,不能实现挂失业务,有别于餐费的充值系统,所以两者的金额不能通用。他也希望同学们可以理解并配合,为生活区营造一个更加美好的家园环境。



》违章电器何时了?

去年11月14日上海商学院学生宿舍楼因使用“热得快”发生火灾,导致4名女生跳楼身亡。事件发生后,各校大张旗鼓整顿学生宿舍违章电器,一时取得了明显效果。但随着时间的推移,有些学校学生宿舍中的违章电器又逐渐多了起来。

当然我们学校也不例外。违章电器为何如此猖狂?带着这个问题,记者采访了19幢楼下的楼管阿姨。阿姨就前段北仑那个学校因为使用违章电器而导致火灾的事件讲起,使用违章电器是十分危险的,如果一个不小心就

会酿成不可挽回的后果。据阿姨说,现在违章电器使用现象其实很普遍,只是阿姨们精力有限不可能一一去阻止,只能靠自己自觉。不久前19幢也发生过类似违章电器引发的事件,不过幸好及时发现及时扑救,才没酿成大祸。此后,阿姨们也加大了搜查违章电器的力度。她还说一般被发现使用违章电器的同学是要扣分的,这也和同学们的奖学金及评优等都是挂钩的,所以阿姨呼吁同学们杜绝使用违章电器,时时刻刻把安全放在第一位。

》洗澡难,冬天洗澡更难!

生活园区学生的洗澡问题一直是学生之间茶余饭后争相讨论的热点话题。尤其是二期公寓的问题更加凸显。由于二期的公寓是公共卫生间,自然浴室也是公共的。这样的浴室环境必然隐藏着其自身的问题。且不说其洗澡环境不理想,每层楼的公共卫生间只有八个位置,尤其到了夏天,浴室往往出现人满为患的状况,这不仅浪费了学生的时间,也在一定程度上影响其正常的作息。

寒冬来临,关于洗澡问题

更是学生在寝室讨论的关键话题。张主任在回答记者就二期公寓洗澡有关问题时也表示:由于设计原因,二期的公寓没有独立卫生间,这是一个已经形成的客观因素是没办法改变,但后勤处会努力维护好现有的基础设施,争取为学生营造一个较为满意的浴室环境。

冬天来了,学校也为学生洗澡开辟了一个相对较方便的公共浴室,但大部分学生反映去浴室洗澡的收费较高。算了一笔洗澡费用的帐,学生如果去公共浴室洗澡,每星期至少

要花费20元洗澡费,而这对于大多数学生来说是一笔不小的支出。对于洗澡费用高这一问题,张主任的回答是浴室的收费价格的定制,一方面是成本核算考虑,另一方面中心在甬各高校浴室收费情况做过相关调查(各高校普遍收费等于高于4元/次)。中心也将考虑学生提出的年卡形式,可能近期推优惠活动,希望同学们关注浴室相关通知。

(学生记者:陆丽丽)



》洗衣问题我来解!

理工唯一的洗衣店位于23幢楼下,吃完晚饭,记者便去洗衣店进行采访。一走进洗衣店,洗衣机的轰鸣声伴随着搓衣板的声音充斥着记者的耳膜,好不容易找到了负责人,她正躲在柜子下整理衣服呢。趁着这个档,记者便开始进行了采访。

据老板娘说他们这个洗衣店面对的是理工所有的学生当然也包括老师。由于规模的限制,所以他们每天都很忙。记者也观察到店内总共有6台小的自动洗衣机,还有2个洗衣工,进去的时候,他们都忙着在工作。老板还介绍到

一般洗衣服的价格时不一定的,一般一盆要4元钱,如果是人工的价格也不一定,有些是8块。很多身边的同学也经常把衣服拿到那里去洗,不过他们也提出了一些洗衣店可能存在的问题。比如说:洗衣服可能没洗干净,价格过于高等。带着这些问题记者也就此采访了老板娘。老板娘对此也表示了歉意,不过由于种种原因人手紧缺,面对的顾客群过大,难免会有疏忽,所以也希望同学们能够谅解,他们会多多改进不断提高服务质量。

(学生记者:崔璐炯)

大家都来“晒”

19#卢同学:冲热水很麻烦,住的高的同学尤其麻烦,而且一趟最2壶热水,冬天还不够用。

21#张同学:打热水很麻烦,而且不实际,下雨天很不方便。学校能不能每层都装个烧热水器,方便,实际,多好啊。而且洗澡贵,澡堂很潮湿,还有异味,柜子也不干净不安全。

21#任同学:“打热水很不方便,万一有个突发事件,放热水瓶的地方都没有。洗澡价格超贵,每个月洗澡起码要花20块钱,一年下来要240!太坑人了!”

22#夏同学:二期的宿舍时公共盥洗室,不能装热水器,冬天很不方便,最好新宇能每层装1到2个,大家刷卡公用。

22#宁同学:天天爬六楼,好累啊!!!所以,提热水瓶到6楼更累啊!!!

19#鲍同学:洗澡要跑很多路,每次都要大包小包去澡堂,而且澡堂开放时间有限,有事根本没时间去。洗完澡顶着湿发回去,很容易感冒,我觉得我们住公共间,浴室已经够不方便了,一到冬天,就更是困难,我们真可怜!(PS:我住6楼,呜呜~~~~)

18#徐同学:我有个想法,为什么不能申请下,集资装个热水器?太阳能就好。每层装一个,也是合理够用,而且也不贵是吧?可是,学校生活园区是必定不让的啦。

21#黄同学:我们以前做作业就热水问题采访过新宇,完了就是被说。我们一大群学生不知道吃苦耐劳,不能体谅新宇。其实吧,看在寝室门口的水瓶摆着还难看的,还有呢,我们那一楼地下一层可以考虑下装个浴室啊怎么样。虽说我们是来读书的,但是后备也要跟上啊,空调都让装,热水器为什么不让装呢?

20#俞同学:违章电器如热得快等不安全,要禁。但是我觉得像电水壶可以解禁吧,手机党解禁一些吧。

20#薛同学:多为别人的安全着想,杜绝违章电器。

NO.ONE 招聘会,你准备好了吗?

NO.TWO 牛人告诉你,他们的四六级是怎么考的。

NO.THREE 四六级,你还在等什么? The Pride of Youth

校园招聘开锣 教你三技巧提高“网申”成功率

编者按:2008年全国高校毕业生559万,比2007年增加85万人,2009年高校毕业生将达到619万,预计今后三年内还将以每年50万的速度增长。

根据国家劳动保障部的最新统计,2008年的就业状况很不理想。2008年全国普通高校毕业生人数达到495万,比2007年增加82万,同比增幅达19.9%。

最新2009大学生就业状况调查显示,近五成大学在校生对未来就业感到担忧,七成应届毕业生认为应该先就业后择业,同时,应届毕业生期望薪酬大幅降低——研究生已逼近本科生。在当今就业高压下如何才能脱颖而出?

随着宝洁、普华永道、阿里巴巴等知名企业陆续召开2009年度应届毕业生校园宣讲会,今年的校园招聘正式开锣。信息时报记者在中山大学、华南理工大学、广东外语外贸大学等高校的“校园宣讲会名单”上看到,从10月6日起,这些学校几乎每天都有企业宣讲会,甚至一天排有3~4场宣讲会。

几十份网申如石沉大海

尽管宣讲会十分频繁,但不少毕业生认为“雷声大雨点小”。“企业召开宣讲会不过是为了扩大知名度,真正能招多少人让人怀疑。”华南理工大学一位土木专业的毕业生小陈表示,“9月开始,我已陆续投了几十份网络申请,可一个反馈也没有。我觉得我已得了‘网络申请恐惧症’了,刚开始找工作就没有了热情。”

往届生和海归也来竞争

而那些毕业一两年的往届毕业生,今年也成了应届毕业生的竞争对手。在广大BBS上,一位去年毕业的学生便表示:“公司裁员,我被裁掉了,又要回来和大家一起找工作了。”

据悉,这些“二次就业”的毕业生,十分看好应届生就业市场。在他们看来,这个市场的用人单位质量高,且需求量大;而相比应届生,他们因为已有了工作经验,更有优势。

白领世界总经理任歌指出,部分企业、公司开始裁员,那些只有1~3年经验的从业人员或将成为“开刀”的对象,他们势必会成为应届毕业生的有力竞争者。

两大技巧提高“网申”成功率

“网申这么难,成功率到底有多高?”对于很多人提出的疑惑,中大2007届毕业生John表示,其实网申也是有技巧的。

技巧1:注意检查细节

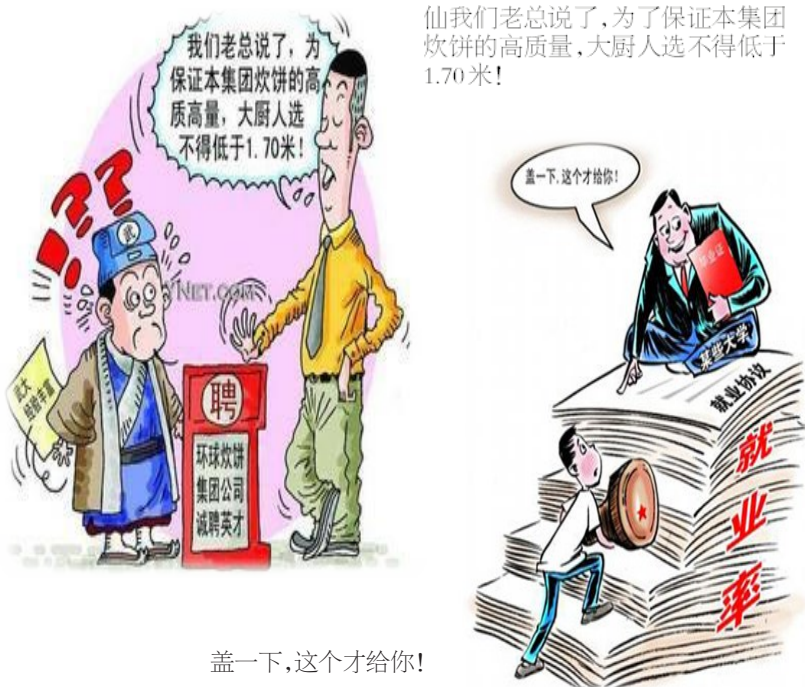
John提醒,千万少犯低级错误,注意拼写、语法等细节问题。你简历的文字需要完全合乎文法,避免出现任何可能引起歧义的地方。如果不是这样,招聘经理很可能会误解,给你出歧义的地方划条杠杠,或者干脆丢在一边,给你盖棺论定:你做事不认真;或者,你连简单的简历都写不好,那还能干什么?

另外,在复制、粘贴时,应注意格式的变化,因为有些特殊字符在文本框中不能正常显示。

技巧2:尽可能覆盖关键字

一些公司的网上申请表格是交给专门公司负责的,这类网申有一个很重要的检索步骤,就是电脑自动按照关键字检索,所以如果申请资料上没有HR想要的关键字,就可能被筛掉。另外,对于开放性问题,尽量利用所给的字数限制,既不要超出也不要大大节省。

很多公司的职位是可复选的,但如果复选很多职位时,除非有充分的理由让HR相信你同时具备这两个职位所要求的能力。最后,要注意申请资料和所申请职位的匹配,特别强调相关的实习经历和专业技能。



我们老总说了,为了保证本集团炊饼的高质量,大厨人选不得低于1.70米!

盖一下,这个才给你!

盖一下,这个才给你!



六级迫在眉睫,应考的同学们都在紧张的准备着,虽说没有人心惶惶,也大有紧张万分、如临大敌之感。校内上也出现了《最后冲刺,最后需要看的100个单词》、《看完这些,包你轻松过六级》,甚至《不用复习,只要掌握这些,六级不是问题》等等文章。使得很多同学在复习的时候,常常不得要领一团糟,单词听力作文不知道如何下手,认真努力了却收效甚微。我们不妨来看看,四六级高手们,都怀揣着怎样的秘籍,他们是如何马到成功,登上成功彼岸的。

有位叫徐亮的高手如是说,我的参考书只有两本:星火英语15篇文章贯通5-6级词我的参考书只有两本:星火英语15篇文章贯通5-6级词,星火六级模拟卷。计划是这样的:从开学到考前两周坚持每天看半篇文章,十五篇循环两次。里边有很多很好的题目,一定要认真做,文章可以当作阅读理解,也可以当作复习单词,如果想拿高分就把文章背下来吧。累计做2-3套模拟题即可,找找漏洞。考前第二周,开始奋斗吧!每天两道阅读一篇作文,作文一定要按很多材料里都有的范文格式写。复习以前做过的题目。考前一周,隔两天一套模拟卷,中间的一天补缺补漏,总之考前两周非常重要!一定要找出考试的感觉来。而做模拟卷需要的信心,正是来自之前对材料的认真准备。

有位过了四六级口语和托福的牛人如是说,单词:我是用文曲星背的,来回走路拿着背,吃饭时背,不占用大块时间,到考试前也背得比较熟。现在有个软件是“新东方背单词”,有红宝,新概念等等很多,也有什么复习、测试,挺好的,大家可以下下

来用用看。阅读:阅读我从大一到现在是每天雷打不动做一篇的,基本上所有的阅读题型都见识过。听力:也是应该每天听的,上下课来回用MP3听听疯狂英语、真题等等,跟抄可能需要毅力,但是也是很有用的。我会选择在早晨上课前练听力和口语。那时候比较静,听得比较清楚。语法和填空:咱中国学生的语法一般是没什么问题的,只要下点功夫就能得很高的分数。对于四六级的词汇填空,有些也不是那么好做,这样就关键在于日常积累,日常积累多了,读了,有了语感,这样的题读读题干答案就出来了。

当然,一千个读者有一千个哈姆雷特。每个人也许都有最适合自己的方法。总之,只要努力了总会有收获的。愿所有同学顺利过六级!



The Pride of Youth

英语四六级考试迫在眉睫,沉抑在紧张复习中的考生们,是不是有点厌倦英文呢?下面我们来欣赏一首优美的小诗吧!希望可以给你带来些许烦躁!

How do you like to go up in a swing,
你喜欢荡一趟秋千,
Up in the air so blue?
置身于蓝蓝的晴空吗?
Oh, I do think it the pleasantest thing
啊,我认为这是小孩所能做到的
Ever a child can do.
最愉快的玩耍。

Up in the air and over the wall,
越过墙外高踞天空,
Till I can see so wide,
直到我能望见如此广大的世界,

River and trees and cattle and all
河流、树木、牛群,
Over the countryside.
还有整个的乡村。
Till I look down on the garden green
直到我俯瞰着翠绿的花园

Down on the roof so brown----
以及棕色的屋顶
Up in the air I go flying again
我又飞上天去,
Up in the air and down!
在天地间上下穿梭!

—by R. L. Stevenson

编者按：

早在初春，“甲流”一词曾让人胆战心惊。经过平静安逸的夏天，我们似乎忘记了这一曾威胁人类生命的病毒。天气渐冷，甲流复苏了。面对全球肆虐的病毒，人们好像对此并不紧张，疫情在人们的日渐麻木中狂飙突进。面对甲流，我们不能恐慌，但漫不经心的态度是不负责任的。公民意识应觉醒，积极配合防治，才能打赢这场防控流感的攻坚战。

我国甲型流感仍处活跃期 疫情范围还在扩大

卫生部卫生应急办公室主任梁万年11日表示，中国甲型H1N1流感还是处在活跃期，疫情范围还在进一步扩大，未来一到两个月疫情形势依然严峻。

卫生部今天举行例行新闻发布会，介绍甲型H1N1流感疫苗预防接种工作情况。梁万年在回答记者提问时作出如上表述。

梁万年指出，现在来看，中国甲型H1N1流感整体疫情还是处在上升阶段，它体现在疫情范围在进一步扩大，发生甲型H1N1流

感的县、市比例每周都在增加。其次，甲型H1N1流感病毒占整个流感病人的比例很高，现在有90%的流感病人都是甲型H1N1流感。另外，流感样病例占门诊病例的比例和历史同期相比还是处在高位的，比同期还是要高一倍多的。这些情况都表明，中国甲型H1N1流感还是在活跃期，疫情范围还在进一步扩大。

梁万年表示，季节性流感的流行高峰都是在12月份和1月份，甲型H1N1流感也是流感家族

的一员，它也一定程度上会符合这种规律。因为在这个季节，人们室内活动增多，室外活动减少，通风不足，接触密度大，这是最重要的原因。另外，到冬季以后，人体呼吸道的抵抗力普遍在降低，更容易被病毒侵害。这种季节，寒冷和一些没有暖气的地方烧煤等等环境因素的刺激，也可能导致抵抗力的下降。因此，从这个因素来看，冬春季是季节性流感的高发季节。

梁万年指出，12月份、1月份、

2月份即元旦、春节期间面临着人口大流动，人口一流动就容易让传染源像火种一样对没有感染的地区播散。因此，前一段时间全国的流感高峰将会持续一个比较长的时间，但是在某一个局部地区，流感一旦出现以后，一般持续两到三周就下来了。但就全国水平来说，由于各个地区流感高峰水平此起彼伏地出现，全国会维持在一个相对高的平台，并且持续一段时间。

关于前段时间专家预计甲流

疫情会持续到明年3月份之说，梁万年指出，现在仍然要看疫情会如何发展。他表示，卫生部一直在严密关注疫情发展，几乎每周都请专家来做疫情分析，通过病原学监测、通过网络实验室的检测，以及对某个地区血清学的一些基本调查的检测来进行综合分析来判断，严密地观察疫情变化，得出科学的结论，最终有的放矢地采取措施。

卫生部：采取一系列措施 保证甲流疫苗安全性

从甲流疫苗生产一直到用到老百姓身上的整个过程，卫生部采取一系列措施，要求各级各地卫生部门和药监以及相关的政府组织加强质量控制，来保证疫苗的安全性。卫生部卫生应急办公室主任梁万年11日在卫生部举行的新闻发布会上做出如上表述。

梁万年表示，从甲流疫苗的生产到疫苗的审批签发，国家食品药品监督管理局有严格的安全标准，在审查和批签发过程当中比季节性流感采取了更为严格的审批程序和手段。他举例说，其中一个叫软清蛋白的物质，更容易引起过敏，就要求它的含量比季节性流感更低，尽量避免一些不必要的过敏反应的出现。

他表示，甲流疫苗接种过程中有很多严格规范和标准，很多接种地点、接种物质、接种设备，乃至对接种后的不良反应都有明确要求，要加强接种不良反应的监测和不良反应的救治工作，从生产一直到用到老百姓身上的整个过程，卫生部要求各级各地卫生部门和药监以及相关的政府组织加强质量控制，来保证疫苗安全性。



我国甲流疫苗面世 11家流感疫苗生产企业投产

国家食品药品监督管理局药品注册司生物制品处处长尹红章表示，目前我国有11家季节性流感疫苗生产企业，其中1家企业具备大流行流感疫苗的生产资质。若甲型H1N1流感被确定为季节性流感，11家流感疫苗生产企业均可立即投入生产，并于7月底生产出首批疫苗，产量可达300万剂，年产能可达3.6亿剂；若甲型H1N1流感被确定为大流行流感，我国仅1家企业具备生产资质，首批疫苗生产量可达25万剂，年产能达2700万剂。

我们该如何认识甲流？

这是一篇实事求是的、科学的、很有水平的评论。希望卫生部、新闻界、法学界都能辩证地、实事求是地、科学地看待和处理各种公共卫生事件和医疗事件。要让人民群众知道医学科学有很多未知数。

奇怪，卫生部不是定期发布数字吗？

事实上，卫生部门提供的这个数字是确诊的病例，基本流程是这样的：卫生部有一个依托全国多家医院的流感样疾病的监测系统，目前有500多家医院是这个监测系统的哨点，哨点的儿科和内科报告两个数字，一个是流感样疾病，一周内就确诊了多少，同时总的就诊人数是多少，然后卫生部门计算流感样病例占总就诊人数的比例，这个比例的变化是反映流感流行强度的一个重要指标。

今年6月，世界卫生组织(WHO)总干事陈冯富珍女士，宣布本次甲型H1N1流感大流行警戒级别提至6级(最高级)，“世界现在处在2009年流感大流行的开端”。但由于北半球温度的升高，甲流大流行并没有接踵而至，国人再一次在媒体上看到铺天盖地的甲流报道已是9月份了。

消息太多，并不是一定是好事，我认真地读了卫生部网站上的连续几篇甲流媒体通气会的文字实录以及相关权威文件，有必要做些解释，希望能说清一点问题。

一是我国现在的甲流病人究竟有多少？正确的回答应该是不知道。你可能会

得死好几万人，而我国很少听说得感冒死的原因就是美国统计的是根本死亡原因，而我国过去统计的是直接死亡原因。

三是口罩到底应不应该戴？回答应该是健康人能不戴就不戴，得感冒了就必须戴。原因很简单，甲流(也包括其他流感)主要通过飞沫传播，那些有感冒发烧咳嗽症状的人需要戴口罩，他们戴口罩是减少把疾病传染给其他人的几率其他人没有必要戴，除非是需与甲流患者接触，或长时间处于人员密集且不通风的场所。

四是疫苗该不该打，谁应该先打？回答应该是该打，但是不强求，先打后打要视情况而定。我国甲流疫苗的接种坚持的是“知情、自愿、免费”原则，想打就打，但是对于重点人群应该是希望大家打。卫生部的专家很推荐上海的做法，中国疾病预防控制中心免疫规划中心梁晓峰主任去上海调研甲流疫苗

五是为什么不少消息看似矛盾？这个原因很复杂。首先是情况在不断变化，比如我们非常信任的钟南山院士在几个月前，就公开表示不十分支持大规模地接种甲流疫苗，但是最近又表示支持接种。其次是有些观点还需要验证。

最后是由于掌握的信息不完全一致，有关方面(比如国家和地方，各地之间)公布的消息也可能有些不太一致，这有时确实会令人困惑，我们需要更权威的声音，及时正视听，更正确的方法。如果情况目前还不能确定，就承认，这才是负责任的态度。



甲流·高校

浙江两名甲流痊愈大学生 献血浆800毫升

据《青年时报》报道 经过前期定向招募、筛查，昨天下午，两名甲流痊愈大学生在省血液中心捐献了血浆。

“在我们患甲流期间，得到了许多人的关心和照顾，现在我们康复了，而且血浆还能救人，是我们顶上的时候了！”某高校大二学生小余说。

昨天，省血液中心共采集两名甲流痊愈者的抗体血浆800毫升，A型、O型各400毫升。

甲流痊愈后或接种疫苗1-3个月内，人体中的甲流抗体浓度能保证临床治疗效果。处于这一阶段并满足常规献血条件的健康人群，都可以捐献血浆，“捐献血浆也是无偿献血的形式之一，捐献者享有无偿献血者的一切权利。”

另外，截至11月16日15时，全省累计报告确诊病例5291例，已治愈4165例；累计报告重症病例27例，5例治愈、1例死亡。截至11月15日17时，我省累计接种甲流疫苗661968人。

截至11月15日15时，全市报告甲流确诊病例1281例，已治愈1101例，死亡0例，其中重症病例11例，出院3例。全市接种疫苗95511人，完成第一批重点人群接种任务的63%。

山东省高校掀起献血热 大学生献甲流抗体血浆

12月6日上午10点，山东省血液中心献血车刚在山东大学的校园里停稳，大学生们就排起长队，准备参与志愿献血。经检测，3名甲流康复者和18名接种甲流疫苗的大学生还相继捐献了甲流抗体血浆。

“最近从新闻报道上看到，带有甲流抗体的血浆能帮助救治甲流危重症病人，我们就立即联系了省血液中心。”山东大学志愿者协会的一位大学生说，他们提出倡议后，得到了同学们的热烈响应。

从上午10点到下午3点5个小时的时间，经过体检后116名大学生陆



续献血，其中还有3名甲流康复者和18名接种了甲流疫苗的大学生。他们还将前往一些驻济高校开展志愿献血采集。

编者按:

在如火的八月,如轮回般我们就这样相遇。在盛夏光年里,我们告别青涩,开启通往另一个驿站的蓝色大门。新的驿站,新的风景,给我们一段不同的心境。因为缘分,我们相聚在07新闻2班这样一个美丽的大家庭中。侧耳倾听,37种声音敲打着窗棂;信指拈来,百般才艺竞相绽光彩;重新组合,恰若一个轮回;匆匆相逢,邂逅37张灿烂的笑脸。撷取内心最真实的声音,倾听最原始的感动。在这新的园地,播撒我们的真心,采撷最温馨的氛围。记录生活点滴,下面让我们一起走进07新闻2班。



我们的骄傲

当08-09学年的优良学风班建设之风吹遍校园每个角落的时候,我们07新闻2班的每一位成员积极地活跃在优良学风班建设的队伍当中,我们用自己的行动践行着“优良学风人人有责,学风优良人人共享”的口号。我们用37颗火热的心带来了真诚与感动,我们组成了一个充满活力与激情的集体,那就是——07新闻2班。

我们班是大二刚刚才组建起来的一个班级,由原来的07新闻传播学类3、4、5班的部分同学组成。新班级每一位同学的身上都洋溢着青春的朝气,彰显着昂扬的斗志;而作为承载的一个整体,这些热情的青年们又秉承着“求是,创新”的校训,在浙江大学宁波理工学院这片广袤的土地上汲取知

识的养分,吸收着优良学风带给他们的朝气,尽情地展现青春的风采。

我们07新闻2班自从申报建设优良学风班以来,用实际行动努力实现既定的目标。我班围绕班级学风、班级凝聚力、班级管理以及班级思想建设等方面开展活动。在创建过程中,还制定了班级选举制度、班级决策制度、班级财务制度、班级会议制度、每月之星制度。在班级工作中力求做到制度化、规范化、科学化,将整个班级凝聚成为一个团结向上的集体。班委的互相配合和通力合作,以及全体同学的共同努力,使优良学风建设初见成效。

在过去的一年里,全体同学学习勤奋刻苦。在图书馆、自习教室

常常能看到他们的身影;他们思想上进,积极与党组织靠拢;工作突出,活跃在校园的各个工作岗位;团结友爱、互相帮助,亲如一家人。

经过一年的努力和磨砺,优良学风惠泽了班上的每一位同学,让07新闻2班这个大家庭的羽翼日趋丰满。班级在被评为08-09学年学院优良学风班的同时,还获得了文明班级和优秀团支部的称号。班长徐天明常说:“虽然我们班级在优良学风班创建过程中取得了优异的成绩,但是优良学风的建设仍将继续,优良学风真正惠泽了全体同学,大三已经开始,优良学风班的建设也开始了而且不会停止!”

(本报记者 宋惠萍 姚飞)

有爱的日子

让爱成为一种责任

七十四年前,震惊中外的12·9运动使我们看到了北平学生赤诚的爱国心,他们不顾自己的生命安危,为民族的独立而请愿!如今,七十四年的光阴已悄然远去,但留给我们每个中国人的爱国主义精神将亘古长存。

在今年的12月9日,我们班开展了“让爱成为一种责任”主题活动,既是为了学习12·9运动精神,继承优良的革命传统,弘扬爱国主义精神,还为了纪念我们07新闻2班爱心基金成立一周年。

去年的12月9日,我们07新闻2班成立了班级爱心基金,我们的目的很单纯,就是为了帮助更多需要关心和帮助的

人!爱心基金有专人负责管理,每一笔款项的支出都要进行登记。一年多来,班级的大部分同学都参与其中,每位同学都见证了爱心基金的成长。在去年学院的献爱心活动中,爱心基金的一部分款项也被捐献出去帮助那些有困难的同学,这使我们真正感受到了爱与责任同在!

活动中,班级的六名学生党员代表全班同学进行了爱心捐款。党员以自己的实际行动为全体同学树立了榜样,使我们深刻地明白了爱是一种奉献,更是一种责任!

(本报记者 宋惠萍 姚飞 通讯员 莫荏婷)



心情随感 初试笔端

母亲的爱

文/破佛庵庵主

母爱如水。水总是那么的轻柔柔软,轻轻地将你环绕在其中,然后轻轻地承受着你没心没肺的一切。她们静静地滋润着你身边的花草草树木,让你生活的世界变得那么多姿多彩,那么姹紫嫣红。或许偶尔的,她露出一点在地表上亲吻了你一下,可是也许,过了一會兒,你就忘了。

他的父亲以前很强,算是前程一片光明,可是还未等到他大展宏图就开始没落了。后来奉他祖母之命娶了他的妈妈(妈妈是我们当地的方言对母亲的称呼)。他妈妈只是个地道的农村妇人,只读过一天的书,自己的脑瓜也不怎么灵光甚至可以说是有点神志不清。他爷爷奶奶并没有给他们留下点什么,除了一栋刚解放时分到的地主的旧房子还有就是几分薄田贫地。父母亲也并没有其他的手艺,只有守着那几分薄地聊以度日,是以家里甚是困苦。

那一年他七岁,眼见着春节将至父亲却并不提起给他置备新衣的事。小孩子过年要穿新衣那是万年不变的定理,可他千盼万盼却是盼来了父亲的一句:今年你就不用买新衣服了吧,旧的那件皮衣外面擦擦干净了不也跟新的一样嘛!他委屈啊,可是并不敢向家里要新衣。

一眨眼大年三十就到了。年三十倒没什么,反正家乡有些小孩子年三十不穿新衣要留着大年初一穿的。他穿着他那件旧的劣质人造皮革的衣服,然后一如从前的去村里大厅上找他们玩的时候,迎面的就迎来了一句“你们看,他过年都没新衣服穿呢!喏……”

那些小伙伴们一个个都穿着漂亮的新衣服兴高采烈的玩闹着,活像一群小麻雀,他却只能畏畏缩缩的缩着脑袋,悻悻的在一旁看着。许久,他才静静地转过身,轻轻地挪动自己的脚慢慢

的走回家去。

吃了晚饭,妈妈忽然把他叫进房间里。“把这件衣服换上吧!”妈妈手里拿着的是一件崭新的新衣服!新衣服!他那一刻感觉自己真的像是从天上猛的掉进了幸福的海洋。“你爸过年了新衣服也不给你买一件,我反正从来也没钱的,前面到隔壁小店里给你除了这件衣服,等我以后有钱了慢慢再还他们。”那件衣服其实只是件秋装,很薄,为了怕他会冻着,妈妈还特地叫他多添了几件毛衣。所以看上去反而感觉有些臃肿了……

许多年后他跟我说他这辈子活到现在收到的最好的礼物就是妈妈的那件新衣服了。妈妈木讷低调的活了一生,平时并不知道如何去爱他,但那一天,他真正感受到了他妈妈内心里对他深深的爱!



曲未尽 人已散

文/单旋

季节的凋落总是牵扯出一幅幅萧索的画面
看那枯藤交错的生命枝桠
我想也许是前世错过了情缘
今生注定剪不断,理还乱
只是生命在不解的轮回里依旧向前延伸
才人的幻灭总是激荡出一阵阵哀婉的涟漪
看红粉爱玲临水自照的顾盼生辉
我想可能是前世交错了轮回
今生注定心已灭,爱无果
只是生命依旧在十字路口上奋然前行
缘此,曲未尽,人已散
只有生命依旧有着如火的青春
日复一日,汲取着属于自己的养分
在书海,在田园,在绿野阡陌
似乎生命就是这样平凡
却又如此清晰
生命的养分伴着书香,携着动感
带着才人的感慨和不解的生命情结
滋长,发芽





“战歌”——共勉的青春

法传分院 08 与 09 级 **歌手对抗赛**

引爆可珍 !!!



方华娇	汤明伟	季军 金韵
冠军 邵梦可		亚军 徐露佳
亚军 陈倩倩		

本期的校园随拍,我们将镜头对准了法传分院“战歌”——共勉的青春08/09级歌手对抗赛”。尽管秋风飒飒略带寒意,但12月9日晚的可珍讲堂内却是激情四射、活力无限。经过复赛入围的十四位选手会师决赛,站到了舞台之上。

活力四射的开场舞之后,本次决赛便正式拉开了帷幕。08、09级的歌手们轮流献唱。091号选手韩梦玥的一首《阿》将全场的注意力吸引到了魅力四射的舞台上,仅凭凳子和话筒便将她们的活跃呈现在观众面前,而富有感染力的声音更是将整首歌的意境完整呈现。

在如雷的掌声中,081号选手徐露佳盛装登场,轻扬的歌声极富穿透力,随着节奏起伏释放着无限的活力。闭目聆听,竟让人错以为现场是孙燕姿在演

绎……紧接着08和09的选手以交替的方式纷纷登上了可珍的亮丽舞台。纵观全场,第1轮的排位突围战,每位选手美妙的歌声将观众带入了音乐殿堂,深情的演唱博得了热烈的掌声。从08级到09级,选手们演唱或节奏明快、激情高昂,或深情款款、耐人回味,充分展示了选手们的演唱实力。

精彩的首轮比赛过后,两位选手由于分数较低而被淘汰,其余12位选手则顺利晋级。不同于第1回合简单利索的表现形式,第2轮比赛采取团队对抗的形式,由队长决定队员出场顺序。选手们分别充分利用了舞台效果、道具及伴舞等,无论是舞台上选手们的激情表演,还是台下亲友团的热情助威,每一次音乐的响起都将热情似火的比赛现场推上了一个又一个高潮。08级的汤明伟、徐

露佳、陈广甫及09的邵梦可、金韵等12位选手纷纷拿出看家本事,将自己最好的状态展现在大家面前。陈广甫的歌曲《孙悟空》,在同学的配合下,利用宣纸、聚光灯和金插棒等道具,让整个舞台效果得到了充分的展示。此轮过后,得分最低的两名选手被淘汰。至此,分院“十佳歌手”悉数产生。

在冠亚季军的争夺战中,邵梦可、陈倩倩等四位选手进入最后的冲刺。经过激烈角逐,邵梦可、陈倩倩和金韵分别获冠亚季军。09级的邵梦可、金韵、王昕、李泽、潘文以及08级的陈倩倩、徐露佳、汤明伟、陈天翔组合、韩梦玥、陈广甫同学荣获分院“十佳”歌手称号。

记者 郑龙

健全司法才能遏制律师造假冲动

冰点评论

周海奇



重庆打黑,连带让律师这一职业的曝光率增加了不少。先是为涉案人辩护的律师被部分网民指为“狗头军师”,评论家呼吁公众给这些律师一点掌声;当下又“惊曝‘律师造假门’”,教唆犯罪嫌疑人伪造证据以减轻罪责的北京律师李庄被捕。(《中国青年报》12月14日)

在当初评论家呼吁公众给“打黑案”律师一点掌声时,笔者就曾撰文质疑,认为这种呼吁存在对律师这一职业进行道德拔高的危险。我的基本判断是:律师的职责是依法为当事人提供法律服务以获取报酬,他和自己的当事人是一种互利合作的关系,与公众利益可能有关也可能无关。把一个原本中性十足的职业批得多么“轻贱”是“求全之毁”,赞其多么“高尚”,也是“不虞之誉”。在我看来,无论从道德上拔高或贬低律师,对这一职业的发展都有害无益。

现在事实的发展似乎在印证着笔者的判断。新闻中说:重庆打黑除恶进入司法程序后,“到重庆代理涉黑诉讼”一时成律师界热门,

许多北京律师如赶场般云集重庆,寻找开展“业务”的机会。这足以说明,公众不应谩骂热心涉黑诉讼的律师,但也没必要送上褒美和掌声,律师们辩护也是谋利行为,只不过其谋利为法律所认可罢了。只要认同律师本来是个中性职业,就应承认,在重庆打黑除恶进入司法程序后,北京律师云集重庆实在是个正常不过的现象。问题是,现在曝出了“律师造假门”,这也正常吗?

恕我说句坦率的话:这也没什么可奇怪的。这个世界上有许多职业,律师既然只是其中一种,并不天生高尚,别的职业会出现造假,律师就偏偏能够独善其身?笔者特别强调律师造假不值得惊讶,并不是为律师辩护,而是为了给堵住律师造假的空间找到正确的办法。如果我们面对律师的造假大惊小怪,指责律师“怎么能这样”,那就会重犯将律师这一职业泛道德化的错误,并导致看错病、开错药。

事实上这种错误已经出现了。重庆政法系统的一位官员对记者

痛批律师造假,说“所造成的灾难全由国家和民众来承受,公信力弱化由政法机关来承受,从众心理、潜规则冲击着党和政府的形象,让党和政府来埋单!”这番话给人的印象,仿佛律师造假纯粹是在跳“独舞”,但事情往往并非如此简单。12月14日的《中国青年报》报道了辽宁抚顺的“驰名商标假案”,同样是多名律师涉案。“驰名商标假案”一般流程是,寻求法院对驰名商标司法的认定,再凭借司法认定,进而套取政府高额奖励。而这样一个过程,单凭律师怎能搞掂?事实是“驰名商标案”牵出了幕后涉嫌受贿的多名法官。

律师也是人也想追求利益最大化,产生造假冲动很正常,但如果法律没有漏洞,司法体系足够健全,他即使有这种冲动,又到哪里去突破呢?

重庆打黑案初起时,舆论有对律师道德拔高的倾向,“造假门”之后,舆论可能转而倾向于对律师职业从道德上贬低,然后试图进行道德重塑,而最核心的问题却被抛在一边。这是非常让人担忧的事情。

究其根本,只有健全司法才能够遏制律师的造假冲动。因为律师其实也仅仅是一个非常普通的职业,不是有了律师,这个社会的犯罪率会有多大的降低;也不是说律师一定会替罪犯洗脱本应承担的罪责。这之间根本没有什么必然的联系。因为在当前,我们国家的司法程序,司法机构甚至是法律有了太多的漏洞,所以才会有那么一部分人不惜“以身试法”,纷纷往火坑里面跳。试想,一个健全的司法体系,还会滋生出这么多“胆大包天”的罪责吗?

其实有时候,太多的人抱着看热闹的心态来看这些过于严肃的事,睁大眼睛,底下有太多的暗流涌动,是我们所不知晓的。

当许多事情上升到制度时,复杂也会变得越来越简单。我们的当务之急,就是如何补上这些漏洞。

山村血案背后是乡村的沉沦

严文辉

12日凌晨5时许,湖南省安化县高明乡阴山排村村民刘爱兵用鸟铳、砍刀和放火烧屋等手段泄愤,致同村12人被害身亡,另有2人重伤。日前刘爱兵已被警方抓获。(12月14日《长江日报》)

从乡村出来的人,几乎都有两个故乡。一个是儿时温馨而又眷恋的无为而治的故乡;一个是在工业社会主导下不断变革中已然面目全非的故乡。前一个故乡已经止息于我们的梦境,而后一个故乡正在发生捉摸不定的变化。两个故乡的对比,也许不乏进步,但更有令人扼腕长叹的沉沦。

从乡村政治和乡村民主来看,改革开放以来,曾经最为灵验的是致富带头人模式,而现在的乡村治理和村级选举也不外是这种模式的延伸。这一模式由致富带头人在经济领域领跑希望发韧,最后大多变成了由“带头大哥”对于乡村政治的控制。其中许多带头人从一开始就忽视乡村民主和乡村文明的建设,再加上在产权结构和经济利益调整中发生的齟齬甚至掠夺,在村级换届选举中赢者通吃模式给这些“带头大哥”奠定的权力绝对化优势,使乡村带头人个人觉得

个人修得俨然成了村民最可依赖的东西。在这样的情势之下,带头人可能摇身一变成为新式“土皇帝”、“土霸王”;而村民阶层亦日渐分化。曾经的乡里乡亲更是在向陌生人社会转型的同时,又因为民主、文明等普世价值输入的迟滞和缺位,不可避免地导致了许许多多乡村的沉沦。

在沉沦的乡村,一旦贿选和强权取代了乡村政治,冷漠和冲突就可能取代乡村文明。而田园诗般的乡村画卷亦将不复存在。对于传统乡村社会的缅怀,对于日渐隔膜邻里关系的失望,对于不可仰赖的乡村政治的怀疑,对于个人和家庭前景的灰心,这也许是刘爱兵悲剧发生的内在诱因。至于外出打工谋生受挫村民心理的疏导,乡村利益公平的调解,甚至于暴力倾向的消弭、伤人武器的管理,这些杜绝乡村隐患的缓释措施,也可能因为乡村带头人疏忽大意、只顾自己闷声发财或者干脆是“上梁不正下梁歪”之时,早已变成了一种可有可无的事情。

当传统的亲情纽带、宗族观念日渐脆弱,而乡村政治乡村民主日渐荒漠化时,山村血案频发之类,也可能是偶然背后有必然了。



醉死者申报烈士是遮丑化解舆论压力

卢荻秋

醉酒而死对于一个国家公职人员来说,无论如何都不是什么光彩的事,因此,申报烈士绝对是一个化被动为主动、化腐朽为神奇的高招。

12月14日《南方都市报》报道,深圳市宝安区西乡交警中队队长陈录生与队长谢飞勇等一道,与西乡街道麻布村领导在酒楼应酬,席间喝了大量洋酒,醉酒后死亡。交警中队专门打报告请求上级将其定为因公牺牲,并向民政部门申报烈士。

明明是工作之余的聚饮,陈录生的醉死与公务活动毫不沾边,可在交警中队的报告里,陈录生却被写成“当天上午和下午都在工作,晚上在跟麻布村支书谈工作,在谈工作的过程中猝死”。对此,交警中队队长谢飞勇的解释是,陈录生确实不是因公牺牲,之所以这样做,是因为国情所致,因为“每个单位都会这样处理”。

这算哪门子“国情”?这样的解释,荒谬透顶。笔者揣摩,单位之

所以这样做,主要出于以下考虑:一是慷国家之慨,安抚死者家属。无论何种原因,醉酒而死对于一个家庭来说都是一个悲剧,死者家属在痛失亲人之余,往往会就抚恤、赔偿等问题与所在单位展开旷日持久的商谈甚至是纠缠不休。如果将死者定性为因公并申报烈士,则可获得更多的抚恤,无形中减轻了所在单位的压力。而对所在单位来说,花的都是公帑,羊毛不出在自己身上,多拔几根即可息事宁人,何乐而不为?

二是窃烈士之名,单位自我贴金。醉酒而死对于一个国家公职人员来说,无论如何都不是什么光彩的事,一旦引起社会热议和上层领导关注,还很有可能给单位带来不必要的麻烦。因此,申报烈士绝对是一个化被动为主动、化腐朽为神奇的高招。就像谢飞勇说的:“我们谁不愿意警队里有烈士?我这个当领导的也脸上有光啊。”显然,如果烈士被

批准,坏事就变成好事,不但不会受到调查,反而证明了单位领导有方、员工效命、业绩突出。

三是掩豪饮之丑,化解舆论压力。诸如此类的醉酒而死,虽然与公务活动沾不上边,但几乎没有例外是与公款吃喝脱不了干系的。而公款吃喝之风盛行早已成为舆论抨击的重点,公职人员醉死酒场不但反映了其个人醉生梦死的精神状态,也在一定程度上代表了所在单位及其领导的作风,从而为单位和领导者个人带来舆论上的压力。申报烈士虽属掩耳盗铃,但确实能起到自欺欺人的作用。

当“酒风就是作风”、“工作就是喝醉”之类的官场流行语盛行不衰的时候,当醉酒而死的公职人员锲而不舍地试图靠近“烈士”行列的时候,人们不能不担心,这样的规定或许真的有一天会被人们下意识地予以理解和接受。当这样的时代到来时,“烈士”还是烈士吗?

蜗居: 中国式生存

《奋斗》是一针迷幻剂,满足了都市流浪者的最后一丝幻想;《蜗居》是一剂醒酒药,刺痛了人们正面临的残酷现实。大城市高入云层的房价,都市人若有似无的所谓爱情,光速发展的城市和匕首般锋利的冷漠时代,这一切成就了当今的中国式生存:每一天都有无数人携裹着梦想涌入城市;每一天也有无数人离开这座生硬冷漠的钢铁森林——留下他们的眼泪。

房子的罪与罚

在这座摩天大厦高耸入云的城市拥有只砖片瓦是无数人的梦想。然而居高不下的房价斩断了多少梦与信念。房子成为一切的原罪,喜欢“在时光倒流中思考城市”的外地人难以预想,自己会以这样一种方式被困于城市最黯淡的一角。

不安全感到处滋生,脆弱与孤单无处藏身,蜗居在生活重压里的人们渴望回到这城市真正属于自己的几十平米去释放压力,于是就产生了房地产开发商与银行合谋的房奴,《蜗居》正是建立在这样一种“百万富翁”的房奴情绪之上。

没有人愿意再争辩房子到底是生活的装饰品还是生活的必需品,当讨论变成虚无,我们才能料想这个时代有多荒谬。“资本的每一个毛孔都流着肮脏的血”,只是“海萍们”在对房子七宗罪进行口诛笔伐的同时,常常忘了追讨这些现象的原罪。

没有疯狂的购房环境,“陈寺福之流”在“宋思明们”的推介下,为本已高耸入云的房价推波助澜;数不清的巨额大量资本涌入房市,为早已热火朝天的房市“火上浇油”;“海萍们”对房价的未来产生恐惧,希望在下一波房价上升之前赶紧买断。当这一切成为现实,成为没有约定的“合谋”时,房价就以飞速飙升,跑过了“小贝”的工资,也碾碎了“海藻”的十里长

裙梦。而平凡如你我芸芸众生只能被无情的现实携裹着前进,从“房奴”到“房主”,上演着中国式奋斗的一幕一幕。

后奋斗时代的切肤之痛

07年的《奋斗》给了拥堵在大城市的人们一丝希望与幻想,但在这个以光速发展的小时代里,人腐朽的速度远远比不上时代的步伐。认命也不是,挣扎也不是,爱情不再是庄严的承诺,贫穷成为万恶之源。混迹于灯红酒绿,游荡在十里洋场,伪小资与假纯情的蜗居男女们,他们看韩剧看美剧听独立听英伦玩文艺玩愤怒,却从未想过为什么这个国家会是这样?他们空虚寂寞却依旧不知所措。与其责怪“小三海藻”与“贪官宋思明”,不如心平气和地坐下来,追溯这一切的根源。

每座光鲜亮丽的摩天大厦背后,都有一段段数不清的羞耻与肮脏。这是中国式资本之原罪,往往与权力形成某种程度的共谋与分赃关系。只是,人们在口诛笔伐资本原罪的同时,却常常忘了追讨一下权力的七宗罪。

旧城改建,土生土长的“老弄堂李阿婆们”在政府的一声令下纷纷被撵到城外;“陈寺福之流”一边吸吮着平头百姓的血汗钱,一边哭穷;一脸正气的“宋思明们”在授意手下“分拆迁户一杯羹”的同时,又恣意地提出要“快刀斩乱麻”。直到东窗事发,任再



凶猛的狮子,也只能在被捉后发出撕心裂肺的咆哮,即使是这些“不满足于全国土布蓝、军绿和粮票供应”的既得利益者,在玩弄了改革开放的游戏规则后,也会在新的改革浪潮中被历史吞没。

苦难净化灵魂,悲剧使人崇高。浪漫主义在现实中充满了美感,因此毁灭是最美丽的死亡。故事的最后,一切归于毁灭:“海藻”失去了子宫,“宋思明”像流星般从天空陨落,没有人再去苛责所谓的“小三”与“贪官”的爱情究竟有多不堪,相反多了些许同情,原来每个人都是时代的牺牲者,我们只是为自己在默哀。

未来的中国人或许就是这样:脑子没有什么乱七八糟的梦想,而是脚踏实地地一天天把日子过下去。没什么对与错,这就是生活。

那些书里的句子

“我慢慢地、慢慢地了解你,所谓父女母子一场,只不过意味着,你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。”

——龙应台《目送》

一个人要赢得另一个人很容易,那就是要学着吃亏。孩子,这个世界上没有人喜欢爱占便宜的人,但所有人都喜欢爱吃亏的人。你想着吃亏的时候就会赢得别人,那个懂得以更大的吃亏方式来回报你的人,是你赢得的朋友。

——马德《一个父亲的箴言》

人,活着,能活出点滋味,活出点个性,活出点名堂,像英雄那样轰轰烈烈,像天才那样惊世骇俗,当然更好;但,真真实实,平平淡淡,恬恬静静终其一生,无疑也是一种难得的活法。

——莽汉《活着,就是活着》

任何命运,不论如何复杂漫长,实际上只反映于一个瞬间:人们大彻大悟自己究竟是谁的瞬间。

——博尔赫斯《塔德罗 伊西多罗 克鲁斯小传》

“爱是恒久忍耐,又有恩慈;爱是不嫉妒,爱是不自夸,不张狂,不作害羞的事,不求自己的益处,不轻易发怒,不计算人的恶,不喜欢不义,只喜欢真理;凡事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐;爱是永不止息。”

——《圣经·新约》

对于不会说话的人,衣服是一种语言,随身带着的袖珍戏剧。

——张爱玲《更衣记》

宽宏大量是唯一能够照亮灵魂的光芒。

——雨果《巴黎圣母院》

善良人在追求中纵然迷惘,却终将意识到有一条正途。

——歌德《浮士德》



Sign

走在孤独边缘



孤独边缘

是另外一个世界吧,像海一样深邃的另一个世界。宇宙般的神秘诱人,如磁石般富有吸引力,也理所当然的一头雾水,心存疑惑。一遍下来,仿佛在层层森林迷雾中穿梭,庞杂的家族系统和让人头晕目眩的重名,以及世界的千奇百怪,有惊喜,但也是难以理解。自然而然选择再闯一遍仙境。

《百年孤独》将所有的人都推向孤独,深深的孤独,是蚀心的虫子;浅浅的孤独,是嘶哑的呼喊,一生飘摇,孤独缠身,悲哀是真的,孤独也是真的。这种孤独该从马孔多建镇开始,深埋在基石的底层。

随着物质和欲望的叠加,愈演愈烈。认出那种这一家族特有的、绝对不会弄错的孤独眼神。”

布恩蒂亚家族一代一代,冒险中寻觅,愚昧的冲动,落后而勇敢,勇敢后的不屈,不屈中带着保守,保守的情欲造成的孤独。

这种孤独的民族性成为阻碍民族或国家进步的一大障碍。

孤独的人,内心深藏的是脆弱敏感,不可触碰的自我世界,画地为牢,带上不同色彩的伪装成分。然后继续自己的人生,最后注定孤独,决定悲剧。

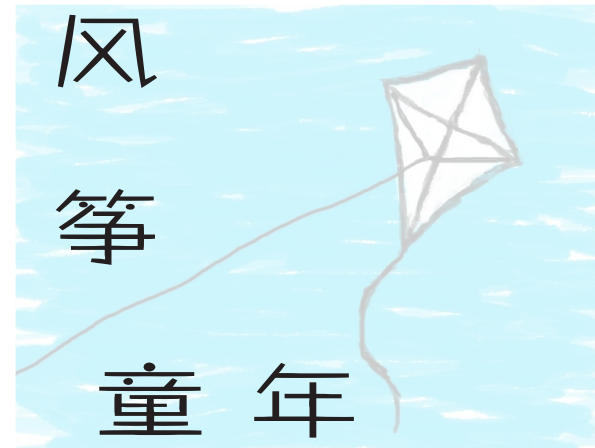
乌苏娜,一个长寿的女人,以及一群相似的长寿的女人,携带着一种神秘的力量,见证着同类人的历史,可以说,有了他们的存在,才得以延续着相同的孤独。

百年孤独……孤独百年……多读几遍,简单的字眼,就越发强烈,尊严与孤独站在同一条地平线,相互凝望,却竭力维持着属于原有的色彩。

很多人都了解,这是一部反帝、反封建、反独裁、反保守的作品。正如作者在结尾的话:“遭受百年孤独的家族,注定不会在大地上第二次出现了。”孤独的拉丁美洲已经一去不复返了,期待焕然一新的拉丁美洲吧。让这种孤独就此远去。

记忆中的他们,高高的颧骨,骨子里隐藏着至深的乱伦渴望。孤独刻成家族的徽记,“他们尽管相貌各异,肤色不同,脾性、个子各有差异,但从他们的眼神中,一眼便可辨

(戴璐璐)



罗晨

“一个人长大的过程就像是一个村子向另一个城市发展的过程,原先虽穷却快乐;之后虽富却痛苦”。不知何时发现了这句话,觉得颇有道理。身处纷繁杂沓的世界,在年年岁岁花开花落间感受快乐或者悲伤,心灵仿佛在茫茫旷野中追寻、迁徙、流浪。童年,那个早已逝去的纯真年代依旧埋藏在记忆深处犹如故地一般,本能地引领着那些人去重游,于是那些事又如潮水般涌现:爱或痛。

2006年,遇见了《追风筝的人》。这部在2006年收获颇多荣誉的小说由美籍阿富汗作家卡勒德·胡赛因创作。故事讲述了两个男孩的童年友谊到后来的背叛、愧疚与成年之后的赎罪。

风筝,在这部小说里具有象征性的意义。阿富汗冬日街头,两只红色的风筝带着长长的蓝色尾巴,在天空中冉冉升起。那个叫哈桑的兔唇少年飞奔在阿富汗街头为他的少爷阿米尔追逐着风筝。多年后,身处异地的阿米尔仰望天空中的风筝依然清晰的

记得哈桑的身影;为了你,千千万万遍。哈桑,那个兔唇的哈桑,那个追风筝的人。

童年的最初阶段,哈桑与阿米尔亲密无间一起爬白杨树,吃桑葚干,用胡桃射狗,互相安慰互相鼓励。童年若是一如既往的无忧无虑,天真烂漫该多好。然而在往日生活消逝之际,两个男孩之间的关系却像他们所放的风筝一样脆弱,倍受考验。哈桑为阿米尔赢得了胜利的风筝之后发生了一件悲惨不堪的事情,阿米尔自责与痛苦,他逼走了哈桑。

故事到了这里似乎只描写了童年的一幕剧可是阿米尔成年之后回到故乡的赎罪之旅却让我们感受到了童年生活对成年之后的影响。

走过童年,经历了幼稚天真,成长与思考让我们成熟。回首往昔,童年不只是樱花般淡淡清香的感觉,还有那些我们曾经经历的伤痛至今灼烧的痛楚。只是希望,那只风筝可以静静地追寻。

2012 世界末日 ¹

当 你站在喜马拉雅山脉之巅,看着海水在眼前飞快涌现;坐在横越大洋的客机上,俯瞰赤红色熔岩横溢的蓝色夏威夷;或者在超市中购物,脚下瞬间出现狰狞如海沟的深刻裂痕,将是怎样一种惊惧交杂的心情。

新片速递

纵观全片,最让我介怀的,是那些毫无准备、毫无机会便被政府所抛弃的无辜人民。或许正是因为我自己并无天赋异禀,也没有万贯家财,更没有至高无上的社会地位,才会格外在意那些死于惊恐中的生灵。他们没有得到公平的对待,正如影片中美国总统所言:“我们或许应该给每个人上船的机会。”“世人知道真相的权利。”

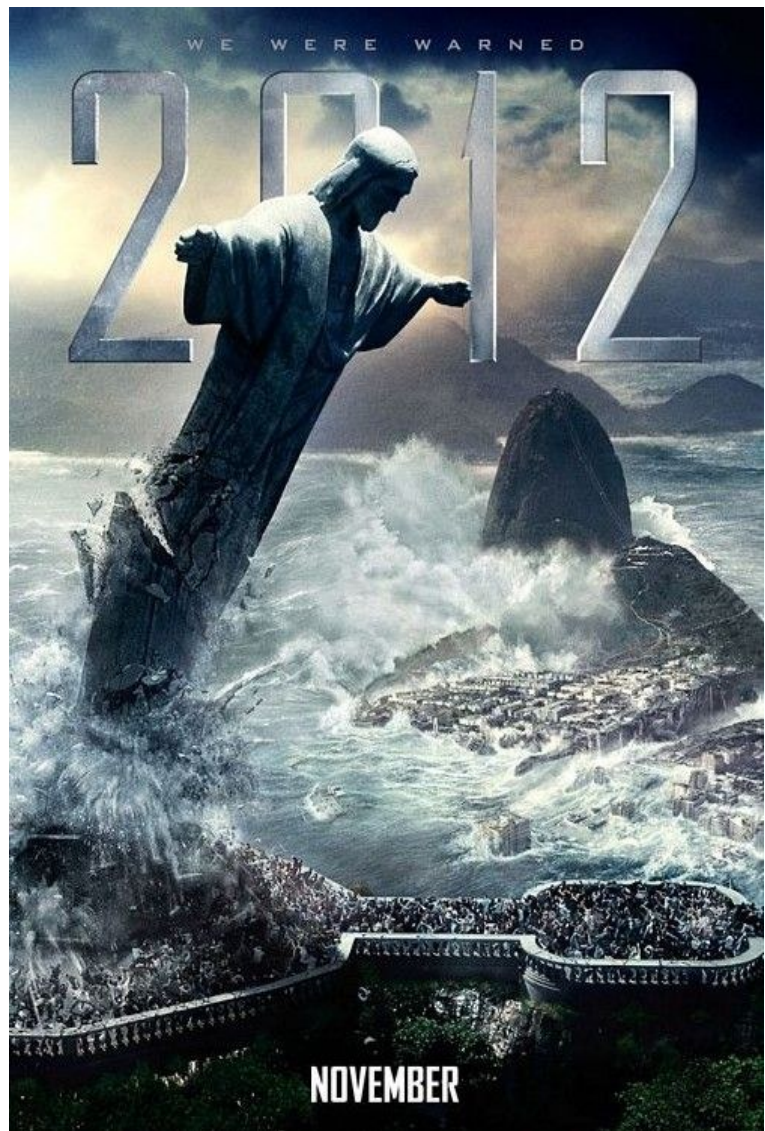
当那些成群逝去的人们知道自己的国家和自己拥戴的元首,用人民缴纳的税金保留他们自己的生命时,该作何感想。是无语垂泪?抑或暴跳如雷。更或许他们根本没有时间去计较,只想

着如何才能与家人告别。

有的时候,我会天真的以为,只要人类现在开始保护环境,或许不至于灭亡。是上下千万年的历史记载,让我忽略了我们生存的星球在宇宙中也渺小地如同沧海一粟。即使环境从未被人类损害,我们也无法面对由外力引发的灭顶之灾。看着黑人歌手与儿子通话诀别之后,行驶在东京湾的巨大游轮被滔天海啸完全掀翻,他睁大眼睛,随着船体的颠覆,看着海浪如猛兽一样铺天盖地而来;火山灰像灰色的鹅毛一般从天而降,缓缓覆盖华盛顿特区,人们眼神悲切而绝望;梵蒂冈的圣彼得大教堂

上精美的创世纪绘画在强烈的地壳移动中被拦腰撕裂,整个教堂在一片祈祷声和惨白蜡烛的橙色光晕中颓然坍塌,我突然流下眼泪,为这个或许真正存在于某年某月的时刻。

在这样一个时刻,震动人心的已经不是“毁灭”这个词,如果毁灭就在一瞬间,想来也没什么可怕,真正让人感到绝望的,是那种明知在劫难逃却强烈求生的欲望和不知何时灾祸降临的前途未卜。简而言之,就是“going to die”这个过程,你知道你正在走向死亡,一步一步越来越远。那么这种震撼就会被无限地放大。



直击现场

»»»

《花木兰》



演员: 吃苦耐劳

女主角赵薇
这是一部叫《花木兰》的电影,而赵薇演的就是花木兰,因此份量之重也就显而易见了,而她算是很完美地完成了这一次的演出,表现出了赵薇12年来的积淀。

造型上看从出场时的惊艳女色到扮男装的英挺到回乡时的端庄但略显沧桑,确实这或许是一个最“帅气”的花木兰。演绎上说,武戏动作硬朗帅气明显是有认真练习过的,表情也很到位。文戏用情至深,有真正的用力用到心理,例如第一次砍杀柔然大将,例如知道文泰已死后在河边清洗军牌时的悔恨,各种复杂的情绪以及心理变化都表现的很好……总的来说,赵薇演绎了一个有血有肉的花木兰。

男主角陈坤
陈坤饰演的文泰在片中是一个甘愿在女人背后的男人,陈坤很多细节上的表现例如很多场景的眼神都表现的很好,明确反应出他当下的心理活动。跟赵薇的对手戏显得默契十足。

“将军百战死,壮士十年归”,该结束的一切都结束了。木兰衣锦还乡,仍是年迈的爹那听话孝顺的女儿。十二年的军中生涯,她仍还是当初的那个木兰。无奈“当窗理云鬓,对镜贴花黄”时,映照的只是那渐渐老去的容颜。她照着镜子,散开头发的情节,再一次见到了女装木兰的魅力,同时亦感叹,在疆场上有着大无畏视死如归情操者,竟然就是眼前这个淡雅柔顺的女子,可叹,可赞,可敬!

很多人觉得结局有情人未能终成眷属有些悲哀,但随着“如果那时候,你爱上了一个人,希望会从泥土中重新绽放,热烈的

的拥抱生命...文泰,谢谢你”……木兰情音乐响起,我却感受到了生命的希望……尽管眼里噙着泪水,但嘴角微笑着……

“十二年来,我每天醒来的第一件事,就是想起你,因为有你,每天早上我才有勇气把眼睛睁开...以后的每一天,也将会这样!”

“有人说,离家太远就会忘记故乡;杀人太多,就会忘记自己。在战场上死去,生命像雨水落入大地,毫无痕迹。如果那时候,你爱上了一个人,希望会从泥土中重新绽放,热烈的拥抱生命...文泰,谢谢你...”

《宫心计》

斗到尽头是悲凉



明,却也殊途同归。可见无论是斗还是不斗,结局都一样凄凉,都是这个封建社会权力斗争下的牺牲品。《宫心计》里有两个斗与不斗的典型,就是佘诗曼的刘三好与杨怡的姚金铃。

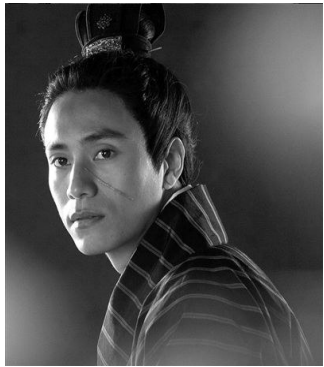
佘诗曼扮演的刘三好是剧中的绝对女主角,也代表着全剧的核心思想。像这个名字一样:讲好话,做好事,存好心。这个角色堪称完美,这样的人又怎么能够不成功,爱情,事业她都得到了,也难怪姚金铃会感到嫉妒了。抑恶扬善的主题是鲜明了,可是一味的善良却让这个人物的显得过于苍白,甚至不太真实,越是彰显好的一面,却越是显示出这个人物的不足之处。

而另一个典型就是姚金铃,其实这个角色被杨怡演得有些表面化。在看到郭太后的下场后,不甘心一辈子为奴为婢的她深知只有握住权力才是上策,后来被李诗韵扮演的万宝贤逼得一步步会算计,渐渐和刘三好的好人守则背道而驰。

细观《宫心计》的剧情,明线是装傻扮痴的李怡成功登上帝位,与一心篡权的太监马元贽的斗争之路,这是推动故事主轴发展的车轮。而暗线呢,就是这部《宫心计》的名字来源,宫指的是皇宫,更确切指的是后宫。心计呢,如果指的是男人那就太肤浅了,男人治国平天下,战场上才是他们的天下。心计才是女人的专利,如同一群被关在笼子里的野猫,去争夺一块仅剩的食物。

“只有争权夺利,才能飞上枝头。只有打压他人,才能生存下去”,这是宫心计中的核心所在。剧中斗的结局与不斗的结局泾渭分

剧照汇总



将“暧昧关系”进行到底的六对男女明星



【阿娇与陈冠希】:曝光的暧昧

也不用多说,一位是风流倜傥,拈花惹草之色,另一位是很傻很天真之霉女。两人一组合,惊天下大事之艳照门始于其下,真所谓是“你是风儿我是沙,要死也得死一起”。佩服佩服,而至今阿娇任然对陈冠希的爱意舍不得放下,难道真的是很傻很天真在作祟?
娱乐圈的是是非非本来就是用来

给观众当作茶余饭后的谈资。但是明星也是希望过普通人的生活,也喜欢在普通的恋爱环境中享受爱情的甜蜜。可是当他们最基本的那份自由都被剥夺的时候,爱情的滋味就十分苦涩了。他们也有想好好恋爱好好生活的健康的人生态度。不知道是该怪媒体还是怪现在的社会风气,因为作为大众明星,生活就没有隐私可言。

黄圣依与杨子: 最暧昧的情侣

两个人一直被外界认为是最不可能的可能。黄圣依和杨子的初次认识,相互并没有好感,毕竟年龄的差距就本身是个代沟,但是通过了解和接触,黄圣依被杨子的才气所打动并且因此也产生了好感,之后两人一直都形影不离,一同出席重大场合的两人也就成为了镜头对准的焦点,杨子和黄圣依的关系也就此开始了缠绵悱恻,捉摸不透的境况。



陈乔恩与明道: 幸福的“一对”

从拍戏结缘,到生活结缘。这两人成了台湾偶像剧的搭档情侣,无论是在戏中还是在戏外,陈乔恩与明道之间的关系说不清道不明,曾有过传出感情的消息,但是却又被铁哥们闹了个大忽悠,到底是什么样的关系,恐怕说其是情侣,亲密爱人还不如说是由感情升华成“亲情”的见证。



徐静蕾与黄觉: 高深莫测

黄觉没徐静蕾红,这一点可以肯定,但是黄觉却因为与徐静蕾的绯闻“一泡红”,这一点也可以肯定。如今,两人都没有正是公开其真实身份,这种是有是无的感觉只有他们自己心里清楚,我们就当看戏罢了。不过接二连三爆料出两人关系非一般的照片,我想隐约中还是可以看得出,徐静蕾与黄觉关系挺亲密,至少非一般。



罗志祥与Selina: 暧昧让小猪受尽委屈

小猪和selina两个人曾经被我们看好,但是还是因为移情别恋让小猪痛不欲生。电灯泡的威力,小猪是尝试过了,但是对于selina的爱意小猪一直没有断过,甚至因为还喜欢着selina,所以这次的网恋事件被爆,传小猪与一名长相酷似selina的女子交往,其实也间接与selina有关。可以看得,罗志祥依然是对selina念念不忘。

【赵薇与陈坤】:感情深似海

不用多说,赵薇与陈坤的关系最为铁,也是娱乐圈公认的金童玉女组合。说起赵薇,出道要比陈坤早,也比陈坤大牌,但是这些都并未影响其两人之间的

友谊,从北大读书到现在两人一直处于一种正常联系的状态,正是这样的一种关系,在外界看来,不是情侣却胜似过情侣关系的一对明星。



张·小·娴 & 爱情协奏曲

(一)
开始的开始总是甜蜜的
后来就有了厌倦、习惯、背弃、寂寞、绝望和冷笑
曾经渴望与一个人长相厮守,后来,多么地庆幸自己离开了
曾几何时,在一段短暂时光里
我们以为自己深深的爱着的一个人后来,我们才知道
那不是爱,那只是对自己说谎



(二)
相信爱情可以令一个人改变
是年轻的好处,也是年轻的悲哀
浪子永远是浪子。
令男人改变的,也许是上帝的爱或者佛祖的慈悲,但绝对不会是女人
最不宜结婚的是浪子,最适宜结婚的也是浪子
往往不是女人改变一个浪子,而是女人在浪子想改变的时候刚好出现

(三)

你以为不可失去的人,原来并非不可失去
你流干了眼泪,自有另一个人逗你欢笑
你伤心欲绝,然后发现不爱你的人根本不值得你为之伤心

今天回首,何尝不是一个喜剧
情尽时,自有另一番新境界
所有的悲哀也不过是历史
因为爱情的缘故
两个陌生人可以突然熟络到睡在同一张床上
然而,相同的两个人,在分手时却说我
我觉得你越来越陌生
爱情将两个人由陌生变成熟悉,又由熟悉变成陌生
爱情正是一个将一对陌生人变成情侣,又将一对情侣变成陌生人的游戏
男人伪装坚强,只是害怕被女人发现他软弱
女人伪装幸福,只是害怕被男人发现她伤心

(四)

时间能够证明爱情,也能够把爱推翻
没有一种悲伤是不能被时间减轻的
如果时间不可以令你忘记那些不该记住的人,我们失去的岁月又有什么意义
如果所有的悲哀、痛苦、失败都是假的,那该多好?可惜,世上有很多假情假义,自己的痛苦、失败、悲哀,却偏偏总是真的

最好的爱情,必然有遗憾,那遗憾化作余音袅袅,长留心间
最凄美的爱,不必呼天抢地,只是相顾无言,失望,有时候,也是一种幸福
遗憾,也是一种幸福
因为还有令你遗憾的事情
追寻爱情,然后发现,爱,从来就是一件千回百转的事
爱情总是想象比现实美丽
相逢如是,告别亦如是

最窮的時間

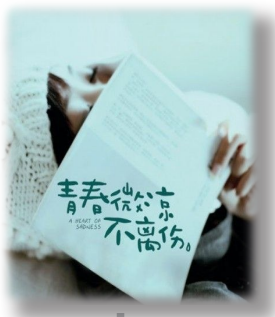
我们最穷的时候,他们挑大的,我们吃着小的最有滋味;我们最穷的时候,他们名牌的颜色暗淡,我们挑的衣服最有特色;我们最穷的时候,他们逛街的袋子变得更大,脚步更悠闲,我们开始左顾右盼,更加迅速;我们最穷的时候,他们的日子安排紧凑的很,我们没有日子只有拼命。同样生物,不同生活。

任何的借口都欺骗不了你内心的那份纯真和善。即使你说我已经太世俗了,太难以接受现实的种种。也许那不过是另一份借口。是为了保护你最后的净土。经常会有人说被触动到心灵最柔软的地方,可能根本不是的,是坚强反而害怕看到感动。那是我们的内心撒了个小谎,可能相当容易识别。

我听到你也听到你对我说,繁华浮夸的世界让我厌恶,偶尔一点小涟漪就是想到了我。我会觉得你的更加地可爱。因为你还有保持自己想念逃避的权力。

时间可以冲淡一切,时间不可以冲淡一切。每当我联想到你的侧脸,翻滚而来。

有时候,哦,不是。那是一定要听听你内心的声音。



让我长大,没有受一点点的委屈。
我从未为了这份暧昧感到委屈不安,相反我感到幸福满足,相信你也是。因为我们懂得呵护弥足珍贵的相信。

你听我说的青春

某一个下雨天,我一个人欣赏远处烟雨朦胧的街景,看着坐在不远处的情侣低声言语。我此刻脑海里默默开始浮现你的画面。不是惆怅无助,而是温和的恬淡。因为季节的分明,我突然那么思念以前的你,健康阳光,棱角分明。我愿意把你当作我前进的动力,是因为我知道你是那么优秀我能做的不是刻意,而是希望我们能交流,即使点头微笑我也知道,你已经认识了我。我愿意不告诉你,我的感情。即使不必顾忌彼此,难得的友谊不需要为了我打破。被你淡淡地关心,也是好过告白后的尴尬。
我愿意可以随着时间的推移,我们越来越像一家人,到年老的时候还是到彼此分离的时候,我们还会深深地记得对方。这么多年,看到你的成熟和稳重,我一直在旁边默默地欣喜。你当然也会想要对心仪的女生表白,而我会为你出谋划策,我不会妒忌因为你的幸福比什么都珍贵。其实我从来都不胆小,我也不害怕向你表明心意,但是我不希望你因为我让你抉择,使你为难,这样下去就很好。其实你一定只把我当朋友吧,不然为什么这么多年都听不到你的答案。我都知道,所以我也要去谈恋爱结婚啦。谢谢你让我长大,没有受一点点的委屈。

暧昧的情愫源自于人的天性。不论是豆蔻年华,还是童颜鹤发,暧昧像是从未断根的树,一直在我们心底最柔软的那块滋生发芽。暧昧像是从未熄灭的火,照亮心中的丰硕情感愈演愈烈。我们生活的现实,是风华正茂的二十岁,不要说你从未有过暧昧,请相信这份情是如此的纯真和美好。删不掉拔不掉的纠结情绪。我们难道真的只能原地踏步还是可以勇敢地向前?

曖昧

星光熠熠

《十月围城》台北首映 陈可辛全家走红毯

12月22日,年度最强片《十月围城》从本月13日启动的全亚洲巡回首映,终于抵达最后一站——台北。监制陈可辛、导演陈德森携谢霆锋、胡军、曾志伟、李宇春、范冰冰、王柏杰等主演出席了在台北国父纪念馆举办的首映典礼。



范冰冰

国父纪念馆首度为电影“开绿灯”

此次《十月围城》在台湾首映的主场地设在台北的国父纪念馆。据悉,这也是国父纪念馆自开馆以来首次为电影活动而敞开。国父纪念馆的馆长表示,《十月围城》这部电影契合孙中山的革命理

念,所以他欣然接受了协办这次首映典礼的安排。

由于错过了11月12日《十月围城》剧组在中山陵举行的谒陵仪式,所以此次谢霆锋、李宇春、曾志伟等演员都极为重视,而胡军在红毯仪式开始前表示:“终于有了向孙先生‘赎罪’的机会。”

李宇春“丢证”,范冰冰“救美”

首次以“演员”身份抵台的李宇春,却在入台时因为忘记携带入台证而遭到滞留。据悉,李宇春因此在此管制内的旅馆里待了一夜,心情焦虑,因为当天中午前,她的入台证不能及时送到的话,台北之行极有可能取消。而据李宇春的助理透露,李宇春当日所滞留的住所十分简单,除了三瓶矿泉水外,什么都没有。

剧组四处托人,所幸最终得知范冰冰原本计划搭乘22日下午航班飞抵台北,商量之后,范冰冰及时出手相助,通宵更改机票,改坐22日最早班机,“护送”李宇春的证件抵台。22日中午11点45分左右,范冰冰的航班降落台北,李宇春才“得救”。

陈可辛一家三口走红毯

当晚的首映礼由陶晶莹主持,陶晶莹先是爆料自己的老公李李仁在看电影时从头哭到尾。首映典礼上,她又与另外两位头牌主持吴君如和曾志伟相互调侃,先是赞吴君如是“香港第一美女”,而后又跟没有看过《十月围城》的观众预告,《十月围城》的最大看点是“曾志伟如何上马。”

首映红毯,李宇春以一身黑色“类裙装”出席,范冰冰则身着30万港币的Fendi礼服,以及1500万钻饰亮相。匆匆赶来的曾志伟,因为在机场丢了行李,则是以一身便装踏上红毯,而当晚最抢眼的,还要数陈可辛和吴君如的女儿陈是知,据悉,这也是陈可辛第一次一家三口携手走红毯。



陈可辛一家

小虎队上春晚成定局 暂定串烧经典歌曲

小虎队“重组”上央视虎年春晚已成定局,目前小虎队成员正在选歌阶段,尽量找出最经典的歌曲进行串烧。

节目 五分钟串烧经典

小虎队一直是虎年春晚中“呼声”最高的一个节目。在春晚剧组的积极沟通下,目前重组已基本成形,小虎队的三位成员都对集体上春晚表现出很

高的积极性。据春晚剧组人员透露,因为小虎队成员分属于不同的经纪公司,三个人又都有影视剧拍摄任务在身,因此他们的重组颇费周折,“目前他们最重要的任务是选歌,要找出最好的、适合上春晚的歌曲。”

据悉,小虎队在春晚并不只演唱一首歌曲,而是表演歌曲串烧。而这个环节也被导演组设置为“怀旧”,所以会给

他们三人充足的时间,让大家一起回味这些经典歌曲。据了解,小虎队的节目时间在五分钟以内,会把《青苹果乐园》、《爱》、《蝴蝶飞呀》等小虎队经典老歌进行联唱。



苏有朋 早已留出档期

昨日,苏有朋经纪人郝小姐向记者证实,苏有朋已为春晚准备出档期,“自上个月中旬,春晚总导演金越就和他们取得了联系,一个月来都忙着选歌、排练、准备服装。”郝小姐表示,在接到剧组的邀请后,经纪公司就和苏有朋讨论过时间问题,现在苏有朋已经放弃了和家人团聚的机会,把除夕这天的时间空出来,专门留给春晚。而苏有朋本人也非常愿意在春晚晚上与大家见面。

SJ-M爆发“开心门”事件 韩庚解约为转移注意力

怎么做才能化解公关危机?

在娱乐圈,能否恰当地处理公关危机,是决定艺人成功与否的一项重要指标。

麦特文化的陈先生表示,一旦明星遇到公关危机,最考验的是个人和经纪人的应变能力。“要么打死都不承认,要么就大方承认。一般情况下,大方承认的效果是最好的。”

陈先生认为,Super Junior-M现在拿韩庚解约的新闻,想转移公众视线,这不是有效的解决方式。

12月19日晚上9点左右,台湾花莲发生6.8级地震。与此同时,第53届亚太影展颁奖典礼在高雄举行,颁奖晚会受到一定程度的影响。

参加影展活动的偶像组合Super Junior-M(SJ-M),事后接受采访时,成员周觅笑着说,“刚才地震的时候,就跟在玩一样。”不仅如此,周觅还拿去年四川大

地震的情况做比较,他说:“去年在大陆宣传的时候,也遇到地震,还挺开心的。”另一位成员韩庚马上在旁边解释,“他(周觅)不是开心的意思。”但为时已晚,这一切都被媒体用摄像机拍下。

他有什么值得开心的?

SJ-M是韩国经纪公司2008年一手打造的偶像团体,主要针对中国市场,有韩庚、周觅两位中国籍成员,还有崔始源、东海、厉旭、圭贤四位韩国籍成员,再加上一位加拿大籍华人Henry。

许多网友认为,身为中国人,在自己国家面临灾难时,周觅不但没有表现出丝毫的同情心,甚至还说出这种缺德话,实在令人难以谅解。

也有少数网友认为,周觅本意可能只是想表达凑巧遇上了两次地震,但难以理解他为什么要用“开心”这样的词语来表达心情。

韩庚为什么这时候提出解约?



韩庚

“开心门”事件在网上爆发后,SJ-M方面一直保持沉默。

但就在昨天,各大门户网站几乎在同一时间刊登了一篇新闻——韩

庚提出解约欲退出SJ-M。据某门户网站的娱乐编辑透露,这条新闻是由SJ-M方面自己提供的,并且指定要发在醒目的位置。

SJ-M



11月 新片简介



片名:暮光之城 新月
英文片名:
The Twilight Saga: New Moon
国家/地区:美国
类型:爱情 动作
导演:克里斯·韦兹
主演:克里斯汀·斯图尔特
罗伯特·帕丁森
泰勒·洛特纳



名称:风云II
英文:The Storm Riders II
导演:彭顺/彭发
主演:郑伊健 饰 聂风
郭富城 饰 步惊云
蔡卓妍 饰 第二梦
唐 嫣 饰 楚楚
谢霆锋 饰 绝心
任达华 饰 绝无神
何家劲 饰 无名
谭耀文 饰 中州皇帝
类型:奇幻/动作/武侠
上映日期:09年12月9日



片名:刺陵
英文:The Treasure Hunter
国家/地区:中国
区域:中国大陆
出品:长宏影视股份有限公司
中国电影集团公司
类型:动作 剧情
导演:朱延平
主演:周杰伦 林志玲 陈道明
曾志伟 苗圃 张静
上映时间:09年12月9日



片名:三枪拍案惊奇
英文:A Simple Noodle Story
国家/地区:中国
区域:中国大陆
类型:喜剧 惊悚
导演:张艺谋
主演:孙红雷 小沈阳 闫妮
倪大红 程野 毛毛
赵本山
上映时间:09年12月11日



■周浩

乔丹用篮球收获了至高无上的荣誉,芝加哥联合中心外的巨大雕像让全世界知道了这里是“飞人”的诞生地,姚明用篮

球在NBA赢得了尊重,他的友好善良架起了中美体育沟通的桥梁,让世人知道了在遥远的东方古国,也有一群这么挚爱篮球的人们。

他们的生活都因为篮球得到升华,但离我又是那么的遥不可及。安静的注视手中这颗球,仔细追想它对于我的意义。是一种运动,是一项事业,又简单的只是消遣而已。或许那是一种无法名状的情感。并不是所有人都拥有一个从6岁开始就跟随你的玩伴,当身边的朋友走马观花似的一波又一波的更迭,只有篮球是我成长里永不磨灭的记忆。当时间在我心里刻下了烙印,我也把这颗球当成了生命的一部分。

爱上篮球从小时候看《灌篮高手》开始,樱木的可爱,流川枫的帅气,三井的执着,赤木的霸气都在那个夏天刻在了当初还懵懂的脑海里,第一次知道什么叫热血男儿,第一次知道什么叫永不放弃。当然印象最深的还是那颗一百英里永不改变的主角——篮球。当我吵嚷着不停,拖着爸爸买到那颗梦寐以求的皮球时,那么的爱不释手,仿佛捧着它,全世界都集中在在了我的手心里。

开始慢慢长高,我也可以尝试着把球投到需要抬头仰视的篮筐里。每次放学回家,特别害怕妈妈洗裤子,因为总会被她发现又多了个破洞,那些打野球留下的痕迹。少年不识愁滋味,没有比分,也没有胜负,拉扯,摔跤,高喊。那时候对连摸到球都显得奢侈的我们如果能觅得一个篮筐,疯玩一个下午就是最大的幸福和享受。篮球对于我的启蒙教育刚刚开始,它让我得到了童年里最惬意的快乐,让我在无忧无虑里的成长岁月里有了一个最可靠的玩伴。

真正的篮球,从赛场上的对决感知。1998年,乔丹的最后一次总决赛,也是我第一次领略NBA的魅力。那么多人只记得了完成“世纪之投”的飞人大帝第六次加冕,而我还是不经意间注意到了球场另一端犹他铁汉们眼中的失意。那一次,我才领悟,在篮球的世界,不只是快乐,兴奋,也有悲伤,失望。球场就是一副生活

的画卷,在这里奋斗的人们,享受着胜利的喜悦,也承受着失败的苦痛。当电视机前的我因为比赛的胶着而放下手头所有的一切时,那种对篮球的爱,逐渐渗透到了骨子里。打篮球,看篮球,当篮球融入了生活,也就开始形成一种习惯。

还记得自己第一次踏足篮球场角逐的那一刻,紧张代替了所有的情绪。我似乎觉得眼前的这颗球不再是我儿时开始就熟悉的玩伴,手心的汗让我明白场下的熟悉只是加剧场上的陌生而已。于是我不知道,篮球也变成了烫手的山芋,我急于将它出手,没有丝毫能将它掌控的信念。场边的记分牌让我绝望之余也明白了一个道理:没有人能完全掌控眼前这颗看似不起眼的小球,正如没有人能真正凌驾于生活之上。

经历了挫折就要重新站起来,这条生活中无往不利的定律同样在我的篮球世界里受用。男孩子特有的争强好胜的确让我对每一场比赛的胜负都斤斤计较。但是失败和胜利交织的过程也让我明白:球场上的输赢正如生活中的起伏,我们要做的就是勇敢面对,尽心尽力,享受过程,结果随意。对于篮球,当现代人赋予它各种现实意义的同时,我们是否还能坚持最初的那份热情,像儿时一般抱着它傻笑的合不拢嘴的那份甜蜜。王菲的歌里说:“等到风景都看透,我会陪你细水长流。”生活的本质终究在于最后的那份平淡。当球场上的比分,判罚,胜负,一切都归于平静,篮球在我心里又恢复了它最原始的魅力,这是一项运动,我们参与它的过程获得了快乐,就是这么简单。

爱她就陪她打篮球,当文字无法引起共鸣,当歌声无法唱出感动,手中握着的那颗球很容易就让彼此之间有了相通的默契。生活需要爱,篮球帮我们传递。篮球之爱,就是生活最动人的美丽。



一个人踱步在操场,突然听到不远处球场上传出的加油声,多么熟悉的场景,多少次顶着晚霞,提着重物快步走向寝室,身上的疲惫和输球的难过都背负在肩上。这就是体育部的工作常态,已经不记得多少次声嘶力竭的呐喊,黑夜下的落寞和汗如雨下的狂练。这是一个用汗水浇灌的部门,很辛苦也很温馨。

我希望这里是我永远的家。偶然间拿起手机,数算一番,离开体育部足足183天,半年多的时间里,每次当我觉得我已经跟它没有瓜葛,彻底远离的时候,那群和我一起共事过的孩子总是用他们热情饱满的声音适时的提醒我,周浩,你出自体育部,不能忘本!是的,我开始慢慢梳理一些片段,一些我在这个集体工作将近一年的回忆。这里所有的一切都让我无法忘怀我是一个体育部出来的人,这三个字深深在我身体打上了烙印,我从来不曾尝试着去抹去,纵使来到了社联,纵使大家也会各奔东西,纵使以后的人生旅程波澜不惊,还是无法忘记当初韩老师的那个决定,而我,则开始这一段足够我洋洋洒洒上千字的记录。

把手头的工作当作一项事业来经营是我在体育部感悟到的,我们接过前辈手中的火炬,还来不及规划这一年的时间该做些什么,各种任务就接踵而至。从上任伊始我们就没有什么部长,副部的概念,体育部,就是一个干实事的地方。事情完成了体育部就能步入正轨;懒惰了,这个部门就不成样子。一箱自己分院的矿泉水,比赛后总是会有剩余,是体育部的看到就要拎走,以备来日再用,这就是一种工作态度,一种体育部人该有的担当精神。

我们干的不是脏活累活,我们只是做我们份内的事情。

很可惜我们因为自身的缘故而忽略了很多部门的内部建设问题,刚上任后就遭遇的类似“信任危机”

和老干事的去留问题着实头疼,但我们都走过来了,现在回头想想,彼此的困难又算得了什么。分院一直存在的体育赛事成绩欠佳问题,当初也是困扰我们的难题,每次从赛场上快步走出更多的是为了掩饰心中的失落和自卑。但这样的纠结很快就会被淹没在观众们如潮的加油声里。我们有不服输的队伍,有惊人的能量,更有拉拉队不遗余力的支持和鼓励。最重要的是——我们一直在努力!

离开后我还是会经常和体育部聚在一起,看着他们我会有很深的成就感。这里不用强调个人,因为无论是先来还是后到的,我们都是体育部赖以生存的力



和财富。一个好的领导,一群共同奋斗的兄弟姐妹,一套完善的办事机制。如果以后的体育部都能朝这个方向一致走下去,那好,无论遭受多大非议,无论将来多么未知,至少你们从任何一刻回头再看,加入体育部都是你们不曾后悔的决定。

看着现在的部门蒸蒸日上,干事们东奔西走的情景,我每次都会很欣慰的告诉自己我是沾了你们的光。累了,互相搀扶;哭了,彼此鼓励。体育部的团结和努力将是整个团学的标杆,“更高,更快,更强”的原则,不只是在赛场上,更是掺杂在你们每滴汗水中的深深印记。

体育部,不是赵潇聪的,周浩的,林汇铭的,而是我们大家的。我不用默念每个人的名字,两年了,物是人非,不变的是我心中的那个信念——我们头上顶着“体育部”,我们脚下踩出属于我们自己的路!

震撼 理工的分贝

——法传啦啦队



这是一个由清一色女生组成的团体,她们兼具美丽和朝气,爆发力十足又不失柔情,她们没有舞枪弄棒,冲锋陷阵,但是她们汗水凝聚的辛劳,却绝不会输给任何一位在赛场人挥汗如雨的运动健儿。她们用劲爆的呐喊和优美的舞姿在赛场上铸就了一道亮丽的青春线,她们就是法传分院的啦啦队,绝无仅有,独此一家!每一次有法传健儿出现的赛场,就能听到他们响彻校园的“法传,加油——!”正如法传学子一直践行的“更高,更快,更强”的精神一般。这支啦啦队,注定是今年运动会上让人最深刻的记忆。正如她们每次跳完舞仍向天空的彩球一样,留给人们的不仅仅是视觉上的美感,相信她们流出的每一滴汗水和那声嘶力竭的呐喊,都是法传健儿勇往向前的最大动力!



体坛五大帅哥

■ 不止是演艺圈有帅哥,体育圈里运动员的阳刚之气在某些时候更加彰显了男性之美。

■ 作为一个体育明星,在他们接受众人欢呼膜拜的时候,会有多少人记得他们光彩背后的艰辛和痛苦呢?

》》明星背后的心酸故事

》》体坛五大帅哥

伤——NBA里有句话说得很好,你要战胜的最大的敌人不是别人,是你的伤病。不少NBA大牌明星的成名史就是和自己的伤病的作战史,其中最有代表性的莫过于传奇巨星阿伦·艾弗森。

作为NBA的四届得分王和一届MVP,艾弗森相对瘦小的身躯和他冲击力十足的打法让他更加容易被伤病缠身,下面是他不完整的伤病史:

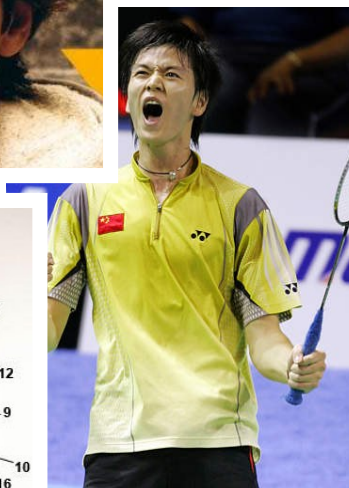
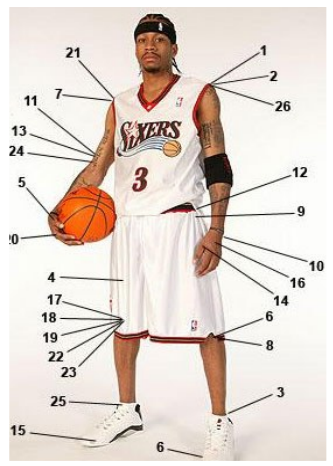
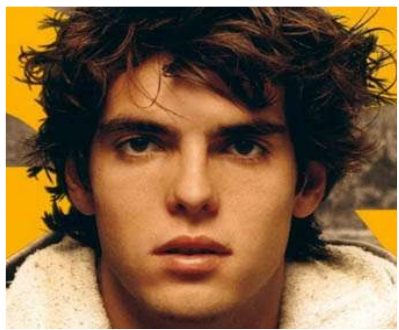
- 1.左肩分离;2.左肩水肿;3.左踝扭伤;4.右四头肌挫伤;5.右手拇指骨折;6.关节膜炎;7.右肩脱臼;8.左膝盖挫伤;9.左髌关节炎;10.尾骨挫伤;11.右肘粘液囊炎;12.左骶骨关节挫伤;13.右肘复原;14.左手大拇指扭伤;15.右脚大脚趾扭伤;16.左手骨裂;17.右膝挫伤;18.右膝粘连;19.右膝挫伤;20.右手食指扭伤;21.右肩挫伤;22.右膝关节膜炎;23.右膝损伤;24.右肘挫伤;25.右踝扭伤...

这份仅仅是到05年的记录,难以想象他是忍受着这么多的伤病依然在场上拼搏,也许这就是他能够成为天皇巨星的原因吧。

穷——作为明星的他们,拥有海量的财富,但是大部分人谈起自己的童年,总是一副不堪回首的样子,小皇帝勒布朗·詹姆斯的童年记忆就是16岁的母亲,发霉的房子;阿伦·艾弗森的童年记忆更加不堪,15岁的母亲,被下水道脏水淹没的房子,环绕自己四周的枪击毒品卖淫,永远见不到面的生父,为养家而贩毒被捕的养父;加内特为了自己妹妹不得不提早从高中毕业进入NBA;贝利贵为球王,在15岁的时候才得到自己人生第一条长裤;所谓天将降大任与斯人,他们命中注定成为明星,也命中注定经受那么多的痛苦的磨难。

累——所谓体育明星,说到底就是一群靠身体吃饭,并且比别人身体更加好点的人,他们所经受的比赛强度,远远不是我们平常人可以想象的。

NBA一场比赛48分钟,算上加时等等平均一场比赛50分钟左右,在这50分钟内,是一群平均身高2.005米,体重100.49公斤的大汉互相肉搏的惨剧;而让人疯狂的职业摔跤联盟WWE,运动员的寿命都会比常人短10年;而足球比赛就别提了,一场总计95分钟左右的比赛,要随时保持奔跑的运动状态,一般人肯定玩不了。再加上为了提高竞技水平保持状态,他们还要保持高强度的运动,吃特制的运动员餐,更加难熬。



乔丹(JORDAN)

乔丹被认为美国篮球史上最伟大的球员,一个凭借一己之力把NBA推向世界的男人,一个令耐克从一个普通的体育品牌成为世界第一的男人。投篮,突破,助攻,抢断,在场上他就是无敌的代名词,无论情势如何,只要有他在场上,你就可以放心的享受比赛,奥尼尔曾经说过:“和乔丹一起打篮球,我奶奶都能拿冠军。”这种王者风范,这样予取予求的霸者气度,实在令人神往。

卡卡(KAKA)

来自巴西圣保罗的卡卡有着媲美所有阳光男生的面孔,他是个虔诚的基督徒,温文尔雅,谦逊有礼。少年几乎瘫痪却又得以重生的他对生活充满了热爱,就是这样一个小个头的帅哥,以一己之力将遭受处罚后陷入低谷的AC米兰带到了世界之巅,一个又帅又具有英雄气质的人,怎么不能让万千少女为之疯狂。

萨芬(SAFIN)

天才如费德勒,叫无敌;天才如纳达尔,叫灵气;天才如休伊特,叫流星;而有一种天才,叫悲情,像巴乔,像巴蒂,现在又有一个,叫萨芬。

2009年10月10日,在中网1/4决赛后,俄罗斯球员,“沙皇”萨芬宣布退役,从此以后我们再也看不到他极具侵略性的发球,凌厉的正手攻击,暴烈的脾气,也听不到他形形色色的绯闻,相信我,我们失去的不止是个球员。

贝克汉姆(BECKHAM)

环顾当今的国际足坛,也许再没有第二个球星能比皇马中场大卫·贝克汉姆制造出的新闻更多。这个英国的“万人迷”和他的流行歌星太太,每天都是英国媒体追捧的对象。无数的绯闻,无数的应酬,无数的明星交际,让人在不知不觉中忘记了,贝克汉姆更是一名出色乃至伟大的足球运动员。独步天下的黄金右脚,指哪打哪的精准脚法,迷人的脸庞和眼神,职业的明星笑容。很难定义小贝到底是娱乐巨星还是体育巨星,但是不可否认的是小贝一贯严谨的职业态度,从红魔曼联出道的他,用一脚标志的任意球让全世界认识了自己,和辣妹维多利亚结婚以后,仿佛突然开窍一般,从以前略显青涩的奶油小生摇身一变成为了万人迷,从大卫变成了小贝,从曼联到了皇马。无数人攻击他的名气不过是靠脸蛋得来的,但是英格兰国家队队长的位置是最好的反击。在远走号称“足球沙漠”的美国以后,全世界都相信那个足球运动员贝克汉姆已经消失了,而另外一个好莱坞演员大卫即将诞生,但是我们却惊讶的发现,他,又一次站在了欧洲顶级赛场上,为了自己最后的世界杯梦想而拼搏,他要向全世界证明自己:“我先是一名足球运动员,再是贝克汉姆。”

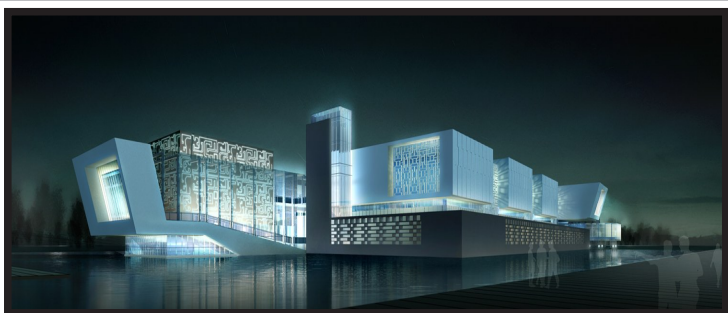
鲍春来

鲍春来,出生于湖南省长沙市,中国羽毛球运动员,世界冠军;苏迪曼杯和汤姆斯杯团体冠军成员,中国羽毛球队乃至世界羽坛公认的帅哥。鲍春来不类似于专研文化的学者,他只是在用自己的领悟,写出一些东西,给予分享,或许你会觉得他的文字不够专业,过于平淡,但是这确实是他思想,他所有的爱心,温暖和感动。看过华丽的盛景,走到小巷子里,几碟小菜,也是惬意。他的文字,好比他大男孩一般的简练,干净。

卡卡	阿伦艾弗森
乔丹	鲍春来
	贝克汉姆

宁波帮

寻访



在中国历史上,有这样一个群体,他们屡创全国第一,称雄中国工商界半个多世纪;他们数度华丽转身,书写了世界经济舞台上的壮丽史诗;他们是孙中山、毛泽东、邓小平三代伟人均关注并作过重要指示的唯一的商帮;“千朵桃花一树生”,是他们最朴素的民族观;“树高千丈,叶落归根”,是他们最简洁的乡情意识。他们,就是享誉海内外的宁波帮。

宁波商帮形成与明朝后期到清朝初期。泛指旧宁波府属的鄞县、镇海、慈溪、奉化、象山、定海六个县在外地的商人、企业家及旅居外地的宁波人。鸦片战争以后,随着外国资本主义的入侵,商人都涌向经济较发达的城市经商,形成了商帮,当时较著名的商帮有“广帮”、“徽帮”、“闽帮”等,但有些商帮逐步衰落,销声匿迹,而“宁波帮”历久不衰,不断发展、壮大,尤其是在港、澳、台等地的“宁波帮”企业家,更是举世闻名。宁波帮精神主要体现在以下五个方面:一是树高不忘根的赤子情怀;二是不甘居人后的开拓精神;三是大海容百川的开明思想;四是至实无妄的诚信品德;五是励业重义的互助风格。

特别馆藏品介绍

【藏品】车牌为“YING888”的黑色劳斯莱斯轿车
【捐赠人】应立人

在参观过程中,留给人们印象最深的系博物馆二楼展示出的一辆劳斯莱斯轿车。据悉,这辆1982年出厂、车牌号为“YING888”的劳斯莱斯轿车原属于美国华商总会创始人应行久先生,曾在美国接送过邓小平、万里等党和国家前领导人,见证了许多历史时刻。如今由应行久先生之子应立人捐赠给宁波帮博物馆作为藏品永久收藏。



【藏品】宁波大学首届入学纪念“001号”脸盆
【捐赠人】李学兰

除了获得海外宁波帮的大量捐赠,宁波帮博物馆还在市内征集到了不少有价值的实物和史料,宁波大学的“001号”脸盆就引起了很多人的注意。它的主人叫李学兰,是第一届宁大学生。20多年前入学的那一刻,她为自己能在家乡读上大学而自豪。李学兰是个有心人,几十年来,一直收藏着当年入学时题有“宁波大学首届入学纪念”字样的脸盆,如今,她将这个脸盆捐赠给了宁波帮博物馆。



【藏品】在世界博览会上获得银奖的“人造自来血”药瓶
【捐赠人】民间收藏者

鄞县人项松茂自制的“人造自来血”能够治疗贫血症,质量优于其它药房的同类产品,比进口的西药便宜很多,深受消费者的欢迎。曾经在美国世界博览会上获得银奖。1915年,德国商人开设普恩药局,出售补血药片,袭用“人造自来血”商标,企图鱼目混珠。项松茂有极强的产权保护意识,发现后立即向德商严正交涉,并向工部局巡捕房提出诉讼,最后胜诉,五洲大药房因此名声大振。



宁波帮博物馆简介

宁波帮博物馆位于宁波市高教园区北区,毗邻宁波大学,占地70亩,建筑面积约24000平方米,主要由博物馆和会馆两部分构成。博物馆陈列设一个综合陈列,六个专题陈列(中国近代金融业、中国近代商业、中国近代实业、中国近现代航运业、中国近现代教育、当代宁波帮专区),会馆是博物馆的陈列扩展区间,也是海内外宁波籍人士的主要活动场所和精神家园。宁波帮博物馆汇集整合宁波帮的历史人文资源,力争成为宁波帮代表人物资料集大成之地,成为众多博物馆中别具特色、中国仅有的一座。宁波帮博物馆由镇海区承建,是宁波市“十一五”重点文化建设项目。

“情感地标、精神家园”。

孙中山先生曾如此评价:“宁波人对工商业之经营,经验丰富,凡吾国各埠,莫不有甬人事业,即欧洲各国,亦多甬商足迹,其能力与影响之大,固可首屈一指者也。”

“甬”字型结构 宁波深厚的历史文化底蕴和开放的海洋性格兼具的人文地理特征,造就了宁波帮这个秉承传统而又开拓创新的群体,建筑设计理念上则充分凸显了这一文化品性。

宁波帮博物馆位于区域轴线绿化景观带的中段,主建筑群为“甬”字型结构,玻璃廊道结合水街长庭的“时光甬道”,从北向南贯穿整个建筑群,“甬道”与区域轴线迭合,各展厅间隔着玻璃竹院与“甬道”相接,构成江南传统庭院建筑风格,营造出舒畅、开放、通透的公共活动空间。

作为一座城市人文博物馆,她以年代为脉络、以史实为线索、以人物为亮点、以丰富的陈列手段为载体,系统展示明末至今宁波帮形成、发展、鼎盛的辉煌史诗,以此来弘扬宁波帮爱国爱乡的财智文化、桑梓情怀,籍以营造全世界宁波帮的

宁波帮文化公园简介

最具有宁波特色,最体现宁波特点的——宁波帮文化公园。

宁波帮文化公园坐落于宁镇路以北、规划中心公园以南、思源路以西、归源路以东地块,占地17万平方米。已建成的10万平方米宁波帮文化公园以水榭园林和商帮文化景观为特色,显示出“绿化、美化、文化”的风格。建设宁波帮文化公园旨在纪念邓小平“把全世界‘宁波帮’都动员起来建设宁波”

的指示发表20周年、褒奖百年来几十万宁波帮对中国、对世界经济发展的杰出贡献和弘扬光大宁波帮“开拓勤俭、义利兼备、诚信守约”的的甬商精神和“树高归根”的赤子情怀、“敢为天下先”的开拓精神,“海纳百川”的开明思想、“至实而无妄”的诚信品德、“励业重义理”的互助风格。

园名由现任浙江省委常委、宁波市委书记巴音朝鲁所题写,整座公园

以水榭园林和商帮文化景观为特色,建筑风格呈“三江汇源”之态,内置“邓小平与包玉刚”、“百米浮雕”两大主题雕塑和7座代表性行业的群雕。

园内的商帮文化景观主要有邓小平与包玉刚和宁波商帮12项代表性行业的大型雕塑,孙中山和邓小平赞誉宁波商帮的石刻题词、再现“宁波商帮、百年辉煌”的长100米、高3米的大型花岗岩浮雕。



这块巨石的题字是巴音朝鲁。在公园的正大门处。公园是露天开放式的,免费的。透过一个个有代表性的雕塑,宁波的各个方面就呈现在您的眼前。

园内景点介绍



这个雕塑代表着宁波繁荣的金融业。宁波人的精明全中国人都知道,人家是祖传的行当,生财有道。暑假期间,宁波银行股票成功上市,连小小的鄞州区都有鄞州银行,金融业的繁荣可见一斑。



滴答滴答,时钟记录着人间的沧桑巨变。钟表业作为宁波古老的产业,在上个世纪就已经风靡大上海,大武汉。著名的老亨德利就是其中的经典代表。而改革开放又给这个古老的行业注入了新的活力,钟表已经成为身份的象征。



不用我多做介绍,光看外型——外面像一个吃饭的大碗,里面镂空的是个酒坛,不用多说,这就是代表宁波饮食服务业的雕塑。宁波靠海,海产丰富,典型的温带气候和便利的交通又可以让这里的人们遍尝美食。饮食服务业就如此兴旺繁荣起来。在这里,蛸子、长毛虾实在是个便宜啊……

宁波帮博物馆路线

367路公交——双桥(浙江纺织学院)站下车
547路公交——宁波大学科技学院站下车

宁波帮文化公园路线

在东门乘367到宁波大学站下车步行10分钟到宁波商帮公园后面即到。参观免费。
参观时间:09:00—17:00(16:00以后停止入内;每周一闭馆)

出游指南:



寻找



寻找表象里的本质,是为求真;
寻找心灵里的力量,是为溯源;
寻找,令我们迸发出进取的力量;
在一次次追寻中,未来画卷缓缓铺开……

DISCOVER NEW THINGS



排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!

»» 报名由来

犹如这个标题一样,我们一直在寻找,寻找新闻里的新闻,寻找符合我们精神内涵的报纸。《新闻平方》诞生于我们激烈的讨论,可谓唇枪舌剑的产物。大家“炮轰”了07新闻2班的群,探讨报名妙语连珠,对于自己的想法据理力争,规模盛极一时。

经典语句

A:《转报》怎样?
B:感觉像是在生孩子。
A:是的,现在正在难产过程中

报名乍现

A:新闻平方怎么样
B:恩,很不错,很有新闻的感觉
C:点滴新闻,尽在平方之间
D:哇,感觉很犀利
E:我有个想法,因为我们是新闻2班,NEWS的平方很好
A:口号是“新闻平方,新闻里的新闻”
B:够犀利,不错
C:那就定这个了
D:恩,我赞成

A:那明天投票吧:

通过大家的投票,我们的报名新鲜出炉,点滴新闻,尽在平方之间,给你意想不到的新闻内幕。

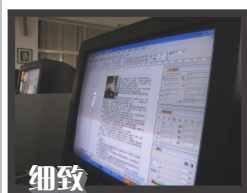
这是我们最早的探寻,关于报名的讨论,我看到了同学们的热情,看到了对于这份报纸的期待,令我们倍觉充满信心。

取名连连看

A:我觉得叫《钢板报》吧!
B:那是钢铁厂的报纸吧。
C:无语,越说越不靠谱了……
A:那叫HIGH报
B:《抱报》
C:受不了了!!!
D:《八卦报》
A:《舰队街报》
C:无语中……



High 报	
徐琛 (75095788)	20:11:14
BAOBAOBAO	
徐琛 (75095788)	20:11:26
抱报	
吴蝶 (71944632)	20:11:47
受不鸟啦	
吴蝶 (71944632)	20:11:51
琛琛	
粤海奇 (72979168)	20:11:58
八卦报	



排版好好呀!

我把咱们的报纸当成咱们的骄傲!
排版好好呀!

排版的时候就想着早点排版,排版好一点,也给咱们班那个赞赏的,排版留给下面的学弟学妹们看时,不能让他们觉得我们排版不好!
排版好好呀!

排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!
排版好好呀!~不过还满好玩的!

厌倦了阅读各大媒体的报纸,再来仔细品味自己编排的报纸,那种感觉又很亲切的。真的非常期待能早日一睹我们班的报纸风采!



每一次的排版都觉得很有意义,排版好好呀!
排版好好呀!

可以这样命名,这个排版,排版好好呀!
排版好好呀!

前进



对这样的版面比较简单自由,排版好好呀!
排版好好呀!

»» 排版轶事

NO.1 体坛帅哥任你选

话说体育版的编辑周浩为了选出体坛五大帅哥,并根据民意制作自己的版面,进行了一次投票。从16位当今世界体坛16位既有名又帅的明星中选择5位。当然是“谁帅就选谁”、“以貌取人”,同学们纷纷选出自己心目中的大帅哥。最后,根据票选,贝克汉姆、刘翔、鲍春来等五位荣登上榜。这是一次版面的民意选举,大家积极性更高了。

NO.2 你言我语话感想

针对此次排班报纸,我们收集了同学们的感言,每人一句,写在白纸上,让大家谈对排版的感想。有的同学借此机会熟练了,有的同学觉得班级的报纸,自己编排的报出来,有的同学觉得这次是一个锻炼的机会,肯定会觉得无比自豪。



NO.3 排版万象之我观

在同学们排版时,拍摄他们的神态、动作,抓取他们的认真表情,为同学们留念,也记录着班报诞生的历程,在这个过程中,有甜蜜也有辛苦,但是我们期待最终成果,相信我们的报纸是最棒的。新闻平方,给你挖掘新闻里的新闻,为您揭秘新闻推手背后的故事。

冬季恋锅

编者按:一个厨艺不精的人,想开家宴招待朋友,最好的方式就是做火锅;在节假日里合家团聚,一家人围坐在一起吃着火锅,既亲热又热闹。我以为啊,火锅受青睐,不仅因它操作简单,关键是吃的气氛热烈、融洽、酣畅淋漓……



DIY篇

家庭火锅宴

火锅底料

可以有两种方式来准备火锅底料。一是根据自己的喜好提前熬制高汤再加上姜、葱、香叶、枸杞、陈皮、桂圆、栀子等提味的配料,高汤可以是鸡架汤、骨头汤、鱼汤等,完全看个人口味,我就非常喜欢用鸡翅先在砂锅里炖一个小时,然后连肉带汤倒入火锅中,加提味作料开涮。不吃辣喜欢素食的朋友不妨采用这种方式自己调制锅底。二是直接从超市买现成的底料。

超市里火锅的底料种类很多,口味多元,经济实惠。关键是简单方便。

火锅调料

可以试着自己做调料,因为,可以买到的这些口味都太呆板,不如自己买芝麻酱、辣椒酱、韭花、腐乳,然后加入新鲜的香葱、香菜等,DIY之后的味道绝对地道,可以一试哦!如果喜欢蒜蓉的话就更容易了,切好蒜末,加入香油,也可以根据自己的喜好,准备一两个鹌鹑蛋,或只用鸡蛋清加入调料里,增加食物的新鲜口感。

当一切准备就绪,甩开腮帮子开涮的时候,除了常规的一些肉类和蔬菜以外,涮一切可以涮的东西,是自己动手吃火锅的绝对权利。



养生篇

科学的吃法

吃火锅看似一件很简单的事情,但从健康角度看,吃火锅也有学问,也得“论资排辈”讲究科学的吃法:喝小半杯新鲜果汁→吃蔬菜→吃肉类。

■Step1: 饮料

以下几种饮料都是吃火锅时可以选择的:

酸奶:口感细腻而稠滑,营养丰富,对肠胃有很好的保护作用,还能抑制“火锅病”。

碳酸饮料:可助消化,促进体内热气排出,补充水分的效果也较好。

果汁饮料:可助消化,还可使小肠上部呈酸性,有助于钙、磷的吸收。但控制体重的人和老年人、血糖高者要注意选用低糖产品。

植物蛋白饮料:有杏仁露、椰汁等,适合慢性病人和老年人。

白酒或葡萄酒:可起到杀菌、去膻的作用,最适合涮羊肉时喝。

■Step2: 蔬菜

蔬菜含大量维生素及叶绿素,不仅能消除油腻,补充冬季人体维生素的不足,还有清凉、解毒、祛火的作用,但放入火锅的蔬菜不要久煮,才有清火作用。

推荐蔬菜:冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心、红薯、土豆、香菇、萝卜。

另外,还可适量放些豆腐、莲子、生姜。

■Step3: 肉类

肉片越新鲜越好,冻肉片会损失大量营养。

新鲜肉片要切得薄一些,涮时易杀死寄生虫卵。

涮肉时间别太短,肉的颜色由鲜红变为灰白,才可以吃。

预防“火锅病”

对付“火锅病”,预防的方法是火锅的风味不宜单一。既可选用滋补性质的狗肉火锅、羊肉火锅、鸡肉火锅,又可选用性质平和的海鲜火锅以及性质偏凉的蔬菜火锅、蘑菇什锦火锅、豆腐粉丝火锅等,交替食用,寒热平和。

此外,食用火锅时,要注意多饮用以下汤水以清热润燥防火——

●冬瓜海带绿豆糖水

材料:冬瓜(连皮)500克,海带60克,绿豆(干鲜)100克,红糖适量。

制作:先将海带、冬瓜洗净。海带切粗段,冬瓜连皮切粗件。绿豆稍浸泡,去杂质。以上三物同放入砂锅内,用中火煲约半小时,加入适量红糖即可。

功效:清润降火,凉血解毒。

●青龙白虎汤

材料:鲜青橄榄250克,鲜萝卜1000克,食盐少许。

制作:洗净橄榄与萝卜,然后将萝卜切粗件与橄榄同放入砂锅内,用猛火煮汤。汤成后加入少量食盐调味,代茶饮用。

功效:清热解毒,利咽喉,善治喉痛。本汤橄榄为治喉症之青龙汤,萝卜是治喉症之白虎汤。

●塘葛菜煲生鱼汤

材料:生鱼一条(约250克),塘葛菜200克,食盐少许。

制作:先将生鱼剖杀,去鱼鳞及内脏,洗净血污。将塘葛菜洗净沙泥,去除杂物。然后将生鱼(杀后原条)及塘葛菜放进砂锅内,用中火煲2小时,加入食盐调味饮用。

功效:本汤一清凉,一滋养,既能益脾胃,养心阴,又能清热利尿解毒。

●夏枯草菊花冰糖水

材料:干夏枯草12克,野菊花10克,冰糖适量。

制作:夏枯草、野菊花略洗,然后放砂锅内,水开后加入冰糖适量。煲好后代茶饮用。

功效:清热降火,解毒利咽。

缙云烧饼——理工学子必吃的小吃

老骨汤——最有文化的夫妻摊

这是东门最具书香气息的小吃,主要是受摊主的影响。摊主是一对夫妻,是整个东门穿着最“华丽”的,搭档最默契的一对。每次去吃老骨汤,都是丈夫负责煮主食、妻子负责加调味料。

老骨汤顾名思义就在于其美味在于汤。老骨汤是用大大的骨头长时间煮制而成的汤,再加上些绿油油的青菜。好看美味又健康。价格也很实惠,3元一份。

寿司——最便宜的国外小吃

寿司是日本料理的典型代表之一。现代日本寿司大多采用醋拌米饭的方法来加工其主料,而且由于米饭中一般要加入四种以上的调料,故寿司又有“四喜饭”之称。寿司虽然是一种外来食品,但是其制作方法并不复杂。在制作中,只要我们掌握好寿司的选料、寿司的配比和寿司的佐味料等几个方面,就能够制作出色、香、味、形俱佳的寿司来。

我们东门的寿司主要是用紫菜(海苔)寿司卷,所以,又称紫菜包饭。当然这个比食堂的紫菜包饭要美味很多。东门的紫菜包饭主要有沙拉味、海鲜味、水果问等。价格是3元一份,相当便宜。可以当零食,也可以当主食。

粥——摊主是好好阿姨

我在写东门小吃的时候,很多人跟我推荐了东门的粥,这粥不但好吃,而且摊主阿姨人好的,很热情。

粥是一样养胃,美容的食物,它可以调节的人身体,来改善胃,有很多营养学家都建议粥对人的身体有很大的好处。东门的粥很便宜,1.5元一大碗。



美食大搜索
小吃街

心理养生四要素

专家预计:心理养生将成为 21 世纪的健康主题。所谓心理养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。

善良是心理养生的营养素

心存善良,就会以他人之乐为乐,乐于扶贫帮困,心中就常有欣慰之感;心存善良,就会与人为善,乐于友好相处,心中就常有愉悦之感;心存善良,就会光明磊落,乐于对人敞开心扉,心中就常有轻松之感。总之,心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高了机体的抗病能力。所以,善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

宽容是心理养生的调节阀

人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些,最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容,只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己,宽以待人,这就等于给自己的心理安上了调节阀。

乐观是心理养生的不老丹

乐观是一种积极向上的性格和心境。它可以激发人的活力和潜力,解决矛盾,逾越困难;而悲观则是一种消极颓废的性格和心境,它使人悲伤、烦恼、痛苦,在困难面前一筹莫展,影响身心健康。

淡泊是心理养生的

免疫剂 淡泊,即恬淡寡欲,不追求名利。清末张之洞的养生名联说:“无求便是安心法”;当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明,淡泊是一种崇高的境界和心态,是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的

心态,就不会在世俗中随波逐流,追逐名利;就不会对身外之物得而大喜,失而大悲;就不会对世事他人牢骚满腹,攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,一切有损身心健康因素,都将被击退。



師說者

十翔翔教授:

养身从养心开始。不强求。得到该得到的,不去计较本不属于你的。始终保持一颗平等的心,不刻意,不计较。对待名利金钱要有一种淡薄的心去对待。时时刻刻,在细微处,也能体现这三心。

爱美,要以“健”为首。健康才是美的最高标准。

进寺庙。迎接人的是笑弥勒。人就该向他这般:笑口常开,大肚能容。

怎么样才能健康呢?首要的就是要生活保持规律。人体的各个器官,都有自己的运行规律。有一个健康而固定的生活作息。才会有个健康的生理和心理。

作为大学生,要尽量原理不良生活嗜好。抽烟、酗酒都是伤害自己身体的不良行为。习惯要自己养成。

人与自然时候感应的。因为认识万物之灵,但也是自然的产物,遵循自然规律,人才可以自然美。才会健康。

经贸分院孙家良老师:

舍得才是养身之道。酸葡萄心理,就是 iyige 舍得放弃的典范。努力去追求,但是结果怎样,不刻意强求。放弃有的时候是一种智慧。宠辱不惊,云淡风轻。

大学生,最该保佑的心态就是:合作的心态和绝不暴自弃的心态。

对于大学生,最美的莫过于身心双健。

晚睡的危害,你知道吗?

1. 人体由 600 多块肌肉组成,总重量占体重 40%。肌肉保持得健全,配合运动,能保持充沛的精力,使身体强壮。 2. 肺是呼吸系统的核心,功能是将氧气和二氧化碳,从人体内外气体交换的场所,肺的气体交换能力用肺活量表示(每次呼吸的最大体积)以毫升计。成年男性 3500 毫升,女性 2500 毫升。通过锻炼可以增加肺活量。 3. 长期公式=(情绪稳定+经常运动+合理饮食)/懒惰+酒+烟

身体小常识

朋友们,知道晚睡的坏处吗?因为习惯了夜间生活,是喜欢也得漆黑和夜的狂妄吗?夜晚,是很精彩,有很多心旷神怡的氛围,有很多,异彩纷呈的节目。

但是,我们的身体,不喜欢熬夜,因为,熬夜,身体的器官,为无法休息,无法排毒。 夜间 11-凌晨 1 点,为免疫系统(淋巴)排毒时间,此段时间应安静或听音乐。淋巴是免疫系统,如果你身体免疫力不好,总会赶热闹生病,记得对它好一点。

晚间 11-凌晨 1 点,肝的排毒,需在熟睡中进行。肝的养护很重要,辛辣,烟酒一样会伤肝。肝又是很脆弱的。

凌晨 1-3 点,胆的排毒,亦同。凌晨 3-5 点,肺的排毒。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈。

因排毒动作已走到肺;不应应用止咳药,以免抑制废积物的排除。咳嗽的喝杯温开水。平时和止咳糖浆的时候,不要接着加马上

睡觉或和白开水,这样药效会受折扣。 半夜至凌晨 4 点为脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜。

凌晨 5-7 点,大肠的排毒,应上厕所排便。要记得,清理毒素很重要,排出的是全身的垃圾。

早上 7-9 点,小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。要先喝水再吃,润肠道。 疗病者最好早吃,在 6 点半前,养生者在 7 点半前,老年人,吃早饭不宜过早,因为肠胃 24 小时内,只有早上 6 点到 8 点才会休息,一晚上都在消化,会很辛苦。不吃早餐者应改变习惯,即使拖到 9、10 点吃都比不吃好。

不要醒太早,这样不会血气不足,要乖乖睡到自然醒,养成早睡早起的好习惯,才会,美容养颜。 希望我的朋友们能看到,以后早点睡。变漂亮,更健康,少生病。快快乐乐每一天。

健康的十条标准

- 1、精力充沛,从容不迫应付工作压力而且感到不紧张。
- 2、处事乐观,态度积极。
- 3、善于休息,睡眠良好。
- 4、应变能力要强。
- 5、抵抗一般性感冒和传染病。
- 6、体重正常,身材均匀。
- 7、眼睛明亮,反应敏锐。
- 8、牙齿清洁,无空洞。
- 9、头发有光泽,无头屑。
- 10、肌肉有弹性,走路轻松自如。

保健问题解答室

如果你问“怎么我的头发那么油啊?”,那是因为你肝火太旺了,身体里内脏不能消化油脂,所以就把它排到脸上和头上了,你还是会同,“那怎么办啊?”,我就会说“每天晚上用滚烫的开水泡脚泡上半个小时,慢慢就会好了”



我认为泡到出汗效果最好,其实姐妹们如果满头满脸的出油的话,都可以通过这个方法调理肝脏,油慢慢就会少了。

他因为出油的原因毛孔也非常粗大,我就会用盐给他按摩脸,出油的皮肤质地都比较粗糙和硬,所以不用担心盐太粗。如果实在嫌盐不好的话,可以用盐加精油。特别是鼻子周围仔细的按摩,洗干净之后,是不是毛孔特别的小啊?

油脂球一定不能挤和抠,用按摩的方法就好了。去油的同时还能缩小毛孔和去角质,最后洗脸的时候,最好用冷水交替洗,其实我强烈建议所有的女人都这样洗脸!热水肯定是不能单独用来洗脸的,温水和冷水还行,冷水交替最好。

我是用脸盆装热水,洗脸池对着水龙头直接用冷水,就这样交替洗,很方便,但洗出来小脸白里透红,粉粉嫩嫩的,不但洗得非常干净,而且毛孔也缩小到不能再小了!

同时,冷热水交替对黑眼圈也非常有效。因为冷水洗脸虽然很好,但刺激脸部,会使黑眼圈加重!

养身箴言

箴言:天之生物,故恒于动,人有此生,亦恒于动。(元·朱震亨《格致余论》)。
语译:天地间能孕育出各种生物,是因为宇宙的经常运动,之有其生命,亦在于经常的运动。
箴言:造物劳我以生,逸我以老,少年不勤,是不知劳;老年不逸,是不知逸。(明·高濂《遵生八笺》)。
语译:宇宙之造化万物,是通过劳动使我生存,通过安逸使我衰老,少年时怠惰不勤快,是不知劳动的重要;老年时仍奔波勤劳,是不知安逸的作用。故劳与逸要和调适中。

冬季保健的误区

冬季,有不少有碍健康的生活习惯,常被一些人误认为是正确的。

戴口罩防冷。鼻粘膜里有丰富的血管和海绵状血管网,血液循环十分旺盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防冷反而使人体变得娇气,更容易患感冒。

蒙头睡觉。把头蒙在被窝里,感觉上暖和一些,但被窝里的氧气会越来越来少,二氧化碳和不洁气体却越积越多,故蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉、疲乏无力。热水洗脸冬天的面部在冷空气刺激下,汗腺、毛细血管呈收缩状态。当遇上热水时则迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使人的面部产生皱纹。

饮酒御寒。饮酒后有浑身发热的感觉,这是

酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后,因大批热量散出体外,反而使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。

手脚冷用火烤。冬天手脚长期暴露在外,血管收缩,血流量减少。此时,如果马上用火烘烤会使血管麻痹,失去收缩力,出现动脉粥样硬化、毛细血管扩张、渗透性增强,局部性瘀血。轻的形成冻疮,重的造成组织坏死。所以,冷冻的手脚只能轻轻揉擦,使其慢慢恢复正常温度。

皮肤发痒用手抓。冬天因干燥感到浑身发痒时,切不可用手抓搔,否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多饮水、多吃些新鲜蔬菜、水果,少吃酸辣等刺激性强的食物,少饮烈性酒。勤洗澡,勤换内衣。瘙痒严重者,可服用扑尔敏、非那根等药物,也可涂些炉甘石洗剂或涂擦肤轻松软膏治疗。

寒冷的冬季,校园“妖风”肆虐。看着服装杂志上穿得单薄无比的模特,你是不是有点懊恼?怎么才能过一个既要风度又要温度的冬天呢?现在,小编就小试牛刀,给大家解决心中的烦恼,让各位MM们美丽不冻人!



降温的日子里,大衣是最煽情的衣服,它不动声色中占据了整个冬天的记忆。今年大衣给人以十足的女人印象,无论是走个性路线的女孩形象,还是散发出温婉气质的淑女风范,有大衣相伴的女人在这个冬季注定摇曳多姿!

束腰大衣展示迷人气质

帅气的机车皮外套,很有美国牛仔的味儿,毛毛的内衬增加可一分俏皮感,更可以好好地为你保暖,深黑色的亮面皮料让你穿两件也显瘦。

皮衣 VS 大衣



双排扣大衣演绎优雅风格

粉色皮衣带来好心情



爱上铆钉包

今年秋冬的包包主旋律,是朋克的,摇滚的,主要元素是铆钉。不论是肩包提包,还是挎包手包,在设计师的才思创意下,从各种角度,以各种形式,镶嵌大大小小形状各异的铆钉。



时尚冬靴



由凯特·摩斯一手带红的流苏靴,在上个秋冬已在蓄势待发,到了今季,终于以极度迅猛之势,席卷整个时尚界,无论靴筒长短、层叠多少、宽口窄口,沾上流苏这个元素就是王道,成为几乎人手一双的至In选项。

今年冬天有两双鞋子红遍全球,一是帅气十足的过膝靴,另一双是酒醉妖媚的流苏靴。



型女必备的过膝长筒靴,性感利落,时尚大方,无论什么场合都很适宜。



从街头型人到好莱坞明星,从服装饰品到潮流主角,围巾成为当下必购单品,恰如其分的围巾使用和搭配,能帮助你提升穿衣的品味。红色和蓝色是今年的流行。

必备单品

围巾



建议用“城堡”围法。顾名思义,围巾在脖子里面不断地绕圈,没有尾巴或者明显的围巾尾巴垂下来,这种就是所谓的“城堡”围法。

校园购物 e化论

WWW

编者按:

现在越来越多的人为了方便节约时间,网上购物越来越贴近人们的生活,b2c、c2c模式在降低运营成本、方便快捷等方面的优势,大大降低了企业和个人的行业进入门槛,一时间网商如雨后春笋般纷纷涌现。网络购物的兴起,正悄然改变着社会的商业结构和生活方式。由于大学生接触网络比较多,网购也迅速风靡了大学校园。淘宝、支付宝、商家信誉、旺旺——这些词语如今是大学学生的常用语,怎样买到物美价廉的好东西,也是每天都能听到的讨论,每天中午在东门外聚集等快递的学生,以及看到拿着包裹走过的人们,由此可见网购的魅力所在了。那么,如何能淘到物美价廉的宝贝,如何真正享受网购带来的便捷与乐趣,还是有一门学问的。

- ### 十大高校网购网站
- 第一名 www.taobao.com 淘宝网——品种齐全,物美价廉
 - 第二名 www.dangdang.com 当当网——上书店 品种保证,首选当当
 - 第三名 www.amazon.cn 卓越亚马逊——国际品牌,卓越第一
 - 第四名 www.99read.com 99网上书城——读书转变生涯,99网上书城
 - 第五名 www.cc2c.net 大学C2C商城——最大的大学生买卖交易平台
 - 第六名 www.duoyifen.com 广州大学城购物网——第一例胜利大学生购物超市
 - 第七名 www.wl.cn 蔚蓝网——北京最大的高校图书网
 - 第八名 www.daxueshi.net 江苏大学仕图书网——致力华东高校市场
 - 第九名 www.029gouwu.com 西安高校购物网——西安最大的高校购物网
 - 第十名 www.xiaoyuan958.com 校园购物吧——广东最大的校园购物网

淘宝金冠店铺ID

1. 柠檬绿茶(至尊双金皇冠)
6周年,3金冠的骄人成绩,238万个好评。经营化妆品,服装,饰品,家居,食品等多个类别。是一家不折不扣的网络大超市。店铺有8512种宝贝,每天有60万左右的点击量,每周34000个好评。
2. 心蓝透O(至尊双金皇冠)
2004年5月开始淘宝旅途到现在的双金冠,161万个好评。他们的发展势头也非常迅猛。7468种宝贝,每周15000个好评。他们经营化妆品,服装,家居,饰品等多种类别的宝贝。
3. so-cool女包店(至尊双金皇冠)
创立于2005年10月26日的搜酷女包也走过了整整4个年头。到目前为止,他们取得了双金冠,104万个好评的优异成绩。他们正以每周15000个好评的速度飞速前进。和前面遍地开花的策略有所不同,他们专注于箱包产品。现在,他们店铺里面一共有309款不同款式和风格的包包供大家挑选。热爱包包的朋友,买包的时候不要把他们店铺忘记了哦。
4. 双生儿香港平价店(至尊双金皇冠)
组建于2005年的双生儿香港平价店。现在已经有了146万个好评,他们的成绩也是大家有目共睹的。他们店铺的产品也涵盖了化妆品,服装,家居,饰品等多种类别。目前,他们一共有1663种宝贝。每周有7200个好评。

淘宝特色服装店铺

1. 木木家 公主优衣量贩店(四皇冠店)
出彩点:超级公主的店,华丽丽的让每个女生忍不住惊叹
2. 【BOGUTA-旗舰店】洋装工作室(四钻石店)
出彩点:喜欢cosplay的朋友可以在这里找到自己喜欢的漫画中主角的服饰
3. [上海商盟]粉红大布娃娃品牌服饰(双皇冠店)
出彩点:粉红大布娃娃把女人的精致和独有的柔美融进衣服里,用敏锐的时尚触觉,独有的审美风范描绘出女人的时尚美,婉约可人。
4. 皇冠Rip[裂帛]原创设计品牌★神秘狂喜的民族女装(四皇冠店)
出彩点:原创设计,品质不错,很有民族风味的服装,极具个性和色彩,融合了各种民族元素
5. [小雅店]—韩国原版女装—超值制做店(三钻石店)
出彩点:特色在于来图量身定做,可以根据每个人的喜好定做,质量做工不错。

淘宝支招



淘宝智囊团本期支招成员:嘎嘎
具有独特的淘宝见地,喜爱服装服饰品类,注重于宝贝的质量和独特性。一直以来淘到的宝贝物美价廉,与期望值相差不多,是个成功的淘宝达人
淘宝宣言:淘……

一、实物类怎么淘?

一、服饰

服饰在淘宝卖得很多也卖得很好,有很多买家朋友曾经买到过曾经遍布淘宝的“瑞丽服饰”,它并不是什么品牌,只是各个不同厂家根据日本有名的瑞丽杂志上的流行款式自行生产的,提起这类服饰人都会感到深恶痛绝,因为厂家的黑心商不同有家卖出去通俗一点,子那都不类服饰的特点:实拍图非常少,几近于没有,取而代之的是一堆一堆的杂志扫描图,看到上面的模特儿穿着效果的确实让人叹为观止,真的很好看,很漂亮,但是实物往往不尽如人意。



二、数码类产品

购买之前先百度一下或者直接到中关村或太平洋等大型网站或者官方充分了解一下想要购买的商品具体参数,了解之后开始淘宝,无论任何商品只要是实物就必须认准实拍图片以及宝贝的各种参数,充分与卖家进行沟通,例如如何售后、签收注意事项、退换货以及运费承担等等,先一一咨询清楚,正规的卖家都会不厌其烦的为客户解答各种疑问。

三、食物类

在淘宝买食物可以用极低的成本购买的遥远他乡的特产,这真的很方便很好,但是食物我们最关心的是过期问题,所以购买之前对包装上保质期一定要非常重视,问清楚,还有就是运输过程,购买实物尽量选择名气大一点、快一点的快递公司,例如学校有固定点的圆通申通等,尽量不要使用小快递公司,虽然价格便宜但是被快递偷吃的情况会有发生。

心得:实物宝贝3不拍

- 1) 没有实拍图的不拍,只有效果图根本就不知道自己买的实物与图片差距有多大;
- 2) 售前以及售后服务不详细的不拍,特别是数码产品;
- 3) 掌柜态度冷淡,爱答不理的不拍。售前态度就对买家漠不关心,回答问题有一句没一句的,更没售后可言了,掌柜的说话方式以及对客户的态度直接联系到其人的人品和素质,这个是非常直观的选择方法。

二、虚拟类物品怎么淘?



充值手机类

打开“我的淘宝”右侧栏里面有淘宝的推荐,效率高值得信赖,千万记得不要贪图便宜,有时候一点点贪小便宜的心态正是骗子所需要的,50元话费45元冲甚至更低就最好避而远之,不然会为了节约4元而损失掉45元。

心得:虚拟物品3不拍

- 1) 价格相比整体市场价(淘宝搜索同类宝贝名称可以进行对比)低得多的不拍;
- 2) 卖家挂羊头卖狗肉的,例如本来买的是Q币,让你去拍个游戏币什么的坚决不拍;
- 3) A在和你聊天却让你到B店铺去拍宝贝的不拍,这个一定要小心,拍的时候注意看掌柜与和你交流的是不是同一个人。

综合总结:

- 1、对比价格:同样商品价格太低者不太可取,一分钱一分货的道理大家都要明白(当然也不排除新手开店降低利润吸引眼球);价格太高的也不可取,毕竟淘宝就是花尽量少的钱买到自己心仪的宝贝;
- 2、掌柜服务:态度冷淡,爱答不理的直接走人,售前态度就对买家漠不关心,买到了不称心的宝贝还会害得自己一肚子气,不划算;
- 3、分辨效果图与实拍图:效果图一般都很光鲜亮丽,有模特儿上身效果,一般在淘宝三钻以下的卖家没几个人有那个资本去请模特儿和专门的拍摄队伍的,实拍图因为大部分是掌柜自己拍摄的,所以会显得角度不够专业,照片不够光鲜亮丽,搭配得不合理(但是细节展示得很到位),这样的基本上所见即所得,能买;

三、学会识别虚假信誉及评价

- 1、密切关注掌柜的开店时间:在淘宝,卖实物的买家没有几个能够在三个月之内就升级到钻石店铺甚至更高,点开掌柜店铺首页,在左侧看信誉等于和对应的开店时间,比较保守看,半年之内上钻石的直接PASS;
- 2、密切关注评价详情:打开之后关注程度排序 差评-中评-好评,先看看有几个差评,客户是怎么说,掌柜的怎么解释(可以分析掌柜的处事态度),差评都是一个客户给几个那么可能有被恶意评价的可能,但是如果有好多个不同的客户都给予差评掌柜的态度又不怕,肯定要换一家;
- 3、交易量(作为一个参考),真正在淘宝诚信开店的店铺,一般情况下每周的交易量大概占月交易量的四分之一,如果本周销售30件,本月销售40件那么就是不正常的。

冬季护肤 方法很重要

编者按:

冬季来临,随着气温的下降,人体的新陈代谢能力逐渐降低,皮肤会因汗腺、皮肤腺分泌的减少和失去较多的水分而变紧、发干。皮肤摸上去总是毛毛的,不够柔滑。镜中的自己,看来皮肤暗哑缺乏光彩。

因此,冬天的护肤显得尤为重要。如果不注意保养,寒风的刺激及暖气的使用更将使往日亮丽的肌肤变得暗淡粗糙,缺乏弹性,产生皱纹。为此,小编特意为你搜集了各式各样的美肤密语,让你轻松应对冬季肌肤问题……

A 明确各种护肤品的功效和使用顺序

化妆水、美容液、乳液、面霜都各有各功能。化妆水:起滋润作用,紧致皮肤;美容液:进一步紧致肌肤;乳液:保持皮肤的水嫩;面霜:进一步滋润皮肤。

美容液是比较特殊的护理液,一般情况下如果皮肤状态还算好是不需要用的。乳液和面霜的区别就在于水分与油的含量差别。含油多质感较丰富的是面霜,在容易干燥的时期,若是用了乳液之后仍然觉得皮肤不够滋润,可再涂面霜。

另外,皮肤干燥时角质会变得较硬,那个时候突然使用液体类的护肤品也是难以被吸收的。应该先用较不油腻的乳液缓和软化一下皮肤再做其他护理,这样才能收到更好的效果。

B 肌肤护理并非需要使用同一系列产品

商家一般都会建议我们最好使用同一系列的护肤产品。其实,我们应该根据皮肤情况选择最适合自己的产品。例如,你很喜欢某一系列的化妆水,但却不中意这一系列的美容液,那么另外选择自己喜欢的美容液完全没问题的。事实上,各种护肤产品的成分都很相似,即使混用了,在经过2-3分钟之后便能渗透进皮肤,所以,混着用也OK。

C 不能轻易断定便宜的护肤品就不好

各种护肤产品的价格一般都是由成分组成、包装、广告、公司规模等来决定。价位高的产品使用的美容成分较为高级,但也有可能是用于包装和广告上的费用多而造成高价。另外也有些是因为产品的优质及品牌效应的效果使其价格定位高。为求得安心,确实应该选用贵点的商品,但是有些企业因其规模和产量的原因降低了价格,产量多单品价格也会降低,因此也不能断定便宜的护肤品就不好。

D 选择适合自己皮肤的护肤品

选用护肤品,先要了解自己的肤质。如何判断自己的肤质呢?
清洁完脸部后,不要涂抹任何化妆水或乳液,过15分钟后看看:皮肤依然干燥紧绷——干燥性皮肤;发痒并开始泛红——干燥性敏感皮肤;皮肤紧绷但T部位开始出油——中性皮肤;不紧绷且触感柔嫩——正常皮肤整体



part 1: 女生,冬季这样护理护肤

MM们每天都坚持不懈地保养着自己的肌肤,往脸上按部就班地涂上各种护肤品。但是,经常听到很多MM抱怨,自己无论怎么护理,效果就是不明显。导致这样的原因,有可能是因为你的护肤步骤错误了,或者是你的护肤品不适合你的肌肤。那么,现在来检测一下,你的护肤步骤是否正确。

开始出油——油性皮肤。

由于环境和个人身体荷尔蒙激素的不同,人在各个年龄阶段的肤质也是不同的。二十几岁的时候是油性皮肤,到了三十几岁的时候也不一定还是油性皮肤。另外,随着季节的变化和个人身体状态的好坏,皮肤的状态也是有变化的。所以要定期的检查自己的肤质,根据情况选择适合自己的护肤品。

E 如何保存护肤品有讲究

未使用或未开封的产品,将其放置在阴凉地方,一般可以保存两年左右。开封后的保存方法就要注意一下了。最好的保存地点当然是阴凉的地方了,但不宜放在浴室或是靠近水的地方。若是放在化妆间或衣柜里,则要注意尽可能选适度的阴凉地为好。

不过,任何护肤品在开封使用后,都有可能大量繁殖细菌,所以,即使是在最好的保存环境之下,也请在开封后一年之内使用。当然,也要记清楚产品本身的保质期,若是开封时有出现异味、变色等情况的产品,千万不能用。如果担心在一年内用不完,那在选购的时候就买那种小号的吧。为了我们的皮肤,不要重复使用过期的护肤品。

part 2: 男生,冬季这样护理护肤



坚持按摩:

按摩可使皮肤表层的衰老细胞及时脱落,促进面部血液循环,改善皮肤的呼吸,利用皮脂腺及汗液的分泌增加皮肤营养,提高皮肤深层细胞的活力,从而使皮肤光泽而有弹性。按摩的方法是:先在脸上涂一些按摩膏,然后用手指顺着面部肌肤的纹理由下而上划圈式进行按摩,每天早、晚洗脸时进行,每次按摩10分钟左右。按摩后,用清水洗净擦干,涂上收敛水即可。

正确剃须:

男士的胡须长得快,有的人胡须还特别浓密,需要经常刮胡、修面。刮胡子应选择早晨,因为此时脸部和表皮都处于放松状态。要选择品质好、刺激性小的剃须膏、皂和温和的剃须水。先净面,待毛孔放松张开,胡须变软再开始剃须。操作时顺序应从鬓角、脸颊、脖子到嘴唇周围及下巴。剃须后,用温水洗脸,再用凉水冲一遍,以利于张开的毛孔收缩复原。之后,涂些滋润液、霜等,以安抚皮肤,减少刺痛。另外,平时切忌用手或镊子乱拔胡须,以免因细菌入侵引起毛囊炎、疖、毛孔外翻等皮肤病,从而损伤皮肤。

说到皮肤的保养与护理,人们都认为这是女性的事。其实,男性的皮脂腺和汗腺都比女性大,皮肤酸度也比女性高,分泌的皮脂和汗液多,脸上和身上的毛发也粗而浓。更何况,男性较女性更常在条件艰苦的环境下从事各项重体力劳动,干脏活、累活,皮肤更容易受污染、变黑、变粗糙。因此,男性更应该对皮肤进行科学、合理的护理和保养。具体要求:

不要吸烟:

要想您的容颜洁净有光泽,男士一定要戒烟。因为,香烟中含有多种有害物质,如尼古丁、焦油、一氧化碳等,它们都能损害人体健康,令皮肤灰暗无光。嗜烟如命的人,轻则面容灰暗干燥、多皱纹显苍老,牙齿发黄发黑,视力、听力减弱,重则罹患癌症。

防晒防冻:

经常在户外作业和活动的男士,要夏天防晒,冬天防冻。夏日出门不要忘了准备些防晒油、霜之类的防护品,以防皮肤晒伤。行家认为,皮肤防晒应从春天开始,虽然春天并无夏日的炎炎烈日,却干燥多风,晴天多,云量少,紫外线非常强烈。因此,防晒用品4月份就可以使用。隆冬季节出外时要涂些油脂或防冻膏,以防面部被冻伤或皲裂。晚上临睡前涂些滋润霜,如果嘴唇干裂,可涂点唇膏,使皮肤得到充分的营养而保持湿润光泽。



冬季护肤~小贴士

- 常备润手霜,每次洗手后及时涂上它,可补充水分及养分。另外,选润手霜也有讲究。如果手背肌肤有紧绷感觉及少许细纹,宜选用一些性质较温和、含甘油、矿物质的润手霜;如果肌肤出现瘙痒、脱屑状况,则属敏感干性肌肤,宜选含有薄荷、黄春菊等舒缓成分及甘油等滋润剂的润手。
- 为双手选定几副专用的手套,在提过重的东西或搬运粗糙物品时,须戴上厚实耐磨的劳动手套;接触刺激性液体,如洗洁精、洗衣粉液之类时,须戴橡胶手套;寒冷天气外出时,则应戴上质地柔软的保暖手套。
- 用浸过清洁剂的抹布做完家务后,需用柠檬水或食醋水把手洗净,以去除残留在肌肤表面的清洁剂里的碱性物质,然后抹上润手霜。
- 看电视或闲暇时,不妨做一些简单的手指操,比如模仿弹钢琴的动作,让手

指一屈一张地反复活动,可以锻炼手部关节,健美手形。

经常修剪指甲,防止指缝内积存污垢而破坏双手美观。若留指甲,应将指甲边缘磨擦修饰光滑并修剪成椭圆形,过尖的指甲形状会削弱指甲的韧力而使其变得易折断。

时按摩双手,以促进血液循环,防止手部浮肿。按摩时最好涂上按摩膏或橄榄油,方法为:以一手拇指和食指抓住另一手的手指两侧,轻轻从指根拉到指尖。每根手指各做2-3次,左右手交替进行。





Good luck red lips

那一抹红 好运红唇

本周你的幸运指数怎样?是鸿运当头还是不幸成为倒霉蛋?接近年末,何不为自己换上带来好运的红艳双唇,既能转运又能提亮冬季的沉闷装扮。而且,近年来中国红在国际T台上大放异彩,化一对红唇走出去,绝对够时尚够亮眼。

最HOT! 雾面正红 代表运势: 爱情运

唇色解析:

雾红的唇部在一瞬间抓住了他人的眼球,更是将脸上的重点直接提升到了唇部。正红色有提升面部红润感的作用,并将衬托得肤色更为白皙柔润,而选择雾面,则能充分展现唇部肌肤的柔嫩,强烈对比充满了鲜明的诱惑,却又不显得那么锐利,隐藏唇形的缺点,将柔美与个性完美结合。还没想好用什么妆容立即俘获他的心吗?从雾面红唇开始吧。正红比较挑剔人,但本季流行的雾面质地使它变得更易把控。雾面展现的是唇部肌肤本身的光泽度和质地,所以只要在上妆前确保唇部肌肤的柔嫩,没有干燥、蜕皮等问题即可。

Step by Step

- Step1:** 沾取唇膏后从上唇峰开始向两边嘴角勾勒唇形,唇峰线条可画得略饱满,令唇部显得更性感。
- Step2:** 下嘴唇亦从最饱满处开始画唇形,在嘴角处与上唇线相交。
- Step3:** 用唇膏将唇部填满颜色。画完后,以纸巾轻轻按压双唇,吸去多余油脂,留下雾面妆效。
- Step4:** 担心脱妆的话可将步骤3重复一次,使红唇更持久。

化妆师 Tips:

- 淡化眼妆,或仅以黑色眼线强调眼型,发型的搭配也以经典复古式为佳,或最简单的将头发全部梳起,让脸上的重点仅保留在唇部。
- 为勾勒出更性感唇形,建议以唇刷上妆。



ANNA SUI 蔷薇唇膏 220元
SHU UEMURA 无色唇膏 220元



唇色解析:

暖调的棕红让你变得更平易近人,也为瑟瑟秋意带来温暖的感觉,是与好友聚会时的不二选择。棕红最让人心动之处在于它非常能衬托亚洲人的肤色且色谱非常广,你完全可根据自己的肤色、发色甚至当天的心情、装扮来选择最恰当的棕红。本季大热的是类似熟李子般的棕红,色感较深却充满水润光泽感,能衬托得肤色更为白皙。



暖调棕红 代表运势: 友情运

Step by Step

- Step1:** 画棕红色的唇妆时,一定要注意妆面

化妆师 tips:

- 若早上起床时发现唇部没有光泽,可在洗脸后立即在唇部抹上厚厚润唇膏,然后涂其他日常护肤品,等到全部涂完后再将多余润唇膏擦拭净,唇膏上色时会更具有光泽感。
- 以透明唇蜜点于唇部中央,让双唇充满水润光泽,便能减少棕色调带来的年龄感。
- 尽量不要在眼妆上面堆积太多色彩,简单的银灰色小烟熏眼妆,搭配暖棕色双唇,便会让脸颊显得更精致。
- 适合场合: 与知心好友分享温馨下午茶的时刻,让你的暖棕调双唇为友情加分。



ESTEE LAUDER
流金耀彩润泽唇膏
230元

唇色解析:

玫红是极富女人味的颜色,运用得当便能在提升你的性感指数之余,更增添果敢和干练感,让你在办公室的每一刻都显得神采奕奕。多数人都因为肤色关系畏惧其冷色调,其实关键在于如何根据自己的肤色选择适合的颜色,肤色较暗的话不妨从覆盆子色(raspberry)开始入手。而肤色较白皙的话,恭喜你,大胆尝试玫红唇膏吧,甚至粉玫红都可以为你带来意想不到的惊艳。



Step by Step

- Step1:** 玫瑰红色容易使肤色显得黄,所以可以在妆前使用紫色系的隔离霜调整肤色。用遮瑕膏修饰唇部周围肌肤,修去细节瑕疵。
- Step2:** 选用具有丰唇效果的唇部底妆打底,令之后的唇色更为饱满。
- Step3:** 用唇刷沾取玫红唇膏均匀涂抹整个嘴唇,将唇峰画得略开一些,下嘴唇唇形画得更圆润,便能避免冷色调唇膏带来的尖锐感。
- Step4:** 将透明唇彩涂抹在嘴唇最饱满处,以及唇峰,使唇形更饱满。

冷艳玫红 代表运势: 事业运



DIOR 烈焰蓝金唇膏 260元
GUERLAIN 臻彩宝石唇膏(限量版) 430元



化妆师 tips:

- 精致底妆才能凸显玫红唇妆的精致,适当搭配粉底、遮瑕膏和蜜粉,让肤色显得富有光泽且完美无暇。

加少许柠檬汁调制成的唇膜能改善唇色黯淡现象。具体方法是:用蜂蜜将2勺淀粉调匀,粘稠度以能覆盖肌肤表面不会滴下来为适度,再加入3-5滴柠檬汁,用其敷于唇部2分钟,以指腹按摩后洗净。

清、透、亮的完美底妆

- Step1:** 必不可少的妆前乳
妆前乳能帮你校正暗黄与不均匀的肤色,更能隐形毛孔,使底妆完美贴合。建议重点用在轮廓部位,然后将剩余量往四周晕染,这样还能加强脸部立体轮廓。
- Step2:** 自然的轻盈粉底
选择一款适合自己肤色的轻盈粉底,然后用海绵或粉底刷仔细晕染每一个部位。同时搭配轻薄的遮瑕膏。
- Step3:** 含有细纹光泽的散粉
年轻的肌肤,除了通透感之外,更重要的是由内而外透映的健康光泽。不妨用一款含有细微光彩的散粉来打造。稍许加重骨头突起部位,效果更佳!



冬季裸妆

裸妆似乎永远都在流行,但处理不当,也会很失色。今冬裸妆的标准就是不要哑光和油光,只要明亮的脸庞。

简约淡彩眼妆



BOBBI BROWN
轻盈平衡粉底露
SPF15 PA+

- Step1:** 作为打底的眼部遮瑕
跟脸部底妆一样,眼部首先也要上一层眼部遮瑕,以遮盖黑眼圈、色斑等,同时也能让眼影的上色更服帖。但一定要注意轻薄。
- Step2:** 大地色系的眼影
最符合裸妆的眼影就是大地色系眼影,米色系、棕色系、肉粉色系,都是化出亚光质感眼妆的好帮手。只需轻轻扫上一层高光,再用大地色轻轻点缀即可。
- Step3:** 棕色眼线+棕色睫毛
既然是裸妆,在眼线和睫毛上就不必过分强调,只要自然就好。因此,棕色的内眼线就是最好的选择,建议用防水的眼线笔来勾画,会更自然。睫毛膏选用黑色或棕色的都有很好的效果。

自然唇+珊瑚色腮红

- Step1:** 唇部
裸妆的整体讲求“和谐”,所以唇部保持自然就可,接近唇部本身的唇膏,在上下唇的中央轻轻点上淡彩的唇彩即可。
- Step2:** 腮红
亚洲人的肤色大多偏黄,所以太过粉嫩的腮红不是很适合亚洲人,近几年大热的珊瑚色腮红对黄皮肤的人来说是个不错的选择,既能衬托肤色,又不会显得过于夸张。只需用晒红刷薄薄地刷上一层就可。

“触摸”潮品 体验指尖上的极致触觉

“触屏”这个词现在已经和时尚、靓丽机身和主流配置结合在了一起,摆脱了按键的困扰,任手指自由的在屏幕上回来滑动,体验最潮的时尚触觉。如今数码产品大有一“触”到底的趋势,触屏也成了数码产品时髦的配置和业界时尚味儿十足的名词。触屏手机、触屏相机、触屏MP4等开始以“Touch”为名义开始席卷全球,集触控技术、时尚娱乐以及便捷操作于一身,在全世界赢得了众多年轻时尚群体的朝拜。

摸一摸 拍一拍: 索尼TX1

索尼算是触屏机的引领者,今年最新一款时尚机型TX1自然不能少了触屏功能。TX1属于全触屏机器,背面只有一块3英寸触摸式显示屏,只在机身上方保留了电源开关、变焦按钮、快门和回放键。

触屏的优点显而易见:将繁杂的各色按键统一到了一块屏幕上,相机外观更潮流简洁美观;屏幕更大,拍摄时看得更清楚明白;多了更多好玩的功能,以及更多简洁直观的操作方式。TX1的优点是灵敏度很高,无论是用随机附赠的触摸屏笔还是直接用指腹都能操作自如。不足的也是灵敏度太高,在待机状态手或者其他东西不小心碰到触摸屏就会更改相应的设置,所以没有拍摄的时候最好还是关闭电源。这

也给相机厂商提出了一个新思路:是否可以学习手机厂商,在触屏相机上加一个“锁”键,以免误操作?或者像苹果手机一样,通过手指的某些特殊动作,比如双指向两边划拨屏幕来开机。

除了触屏之外, TX1有两个功能值得一赞。一个是移动全景拍摄,这个功能是“移植”了索尼上一款长焦机HX1的。不过在小相机上,如此便捷地拍摄全景,而且无需拼接拍摄,还是很有新意的。另外, TX1采用了全新的影像传感器Exmore R,这让相机的高速连拍功能出色,在夜景拍摄时,相机可以一次高速连拍6张照片,自动合成为一张以记录清晰低噪的景色。这也让“手持夜景模式”在这款相机上名副其实。



游离在指尖上的快感: 诺基亚5800XM



如今触屏手机已经成为手机设计的一种潮流,人们对这种设计也是非常认可。诺基亚在2008年下半年推出了旗下首款S60系统的触屏手机——诺基亚5800XM。这款手机的发布吸引来全球手机爱好者的目光。强大的宣传攻势更是让这部热门手机更加引人关注。

客观的说,与苹果iPhone相比诺基亚在全触屏手机领域的试水之作在触摸操作方面还是存在一定的差距,比如没有具备多点触摸操作功能等。不过,在实际使用中诺基亚5800XM还是表现了相当的水准。比如提供震动回馈的触摸手感和手写功能之外,用户还可以使用手机上附赠的吊饰作为触控笔使用。而手机在浏览图片的时候,也可以用手指滑动屏幕换照片,并且除了可以全屏显示缩略图之外,用户在点一下打开图片后,即可进入编辑、传送等选

单,使用起来如过去诺基亚S60手机一样的简单便利。此外,在播放音乐的时候,用户可以用手指拖动播放条进行快进和后退等操作。

除了前面提到的可以用来当作触控笔使用的红色吊饰之外,诺基亚5800XM的随机的其它配件也相当有趣。比如为了保护手机的大尺寸的触摸屏幕,该机的销售包装中还附有一个手机套,可以用来保护手机屏幕不被其它物体磨损。同时为了让手机可以横向播放视频或是音乐,该机还配备了专用支架,并且可以保证手机拥有的双扬声器不被遮挡,从而提供更出色的音质表现。此外,由于诺基亚5800XM的SIM卡插槽被安置在机身侧面并采用了抽拉式设计,因此在需要取出SIM卡的时候,也可以用到使用前面提到的红色吊饰。

“指点”时尚: 蓝魔音悦汇

蓝魔音悦汇 T9HD延续了T9的经典设计,简约化的设计,全身只有一个按键,整体采用航空级铝合金材质,灰白色和黑色搭配的淋漓精致,背面应用了IML注塑表面装饰技术,很有光泽度。机身正面覆盖了一块玻璃面板,面板下面是一块4.3英寸800×480分辨率1600万色高清屏幕,显示效果非常出色。

悦汇 T9HD采用电容式触摸屏设计,区别于目前市场上的普通触摸屏MP4,手感更具亲和力,轻轻用手指滑动就可以获得灵敏而迅速的反馈,在人机交互界面的设计上, T9HD新加入了Active View智能窗口设计,可以将此区域设置成你的家庭相框或者将您的心爱照片固定在此。如果需要关注时间也可以用默认设置,将此区域定义成一个万能日

历。在产品主界面左侧中间有常用按键快捷设定,用户可以通过拖拽的方式将你最常用的三个功能固定到此区域,方便快捷使用。

高清播放功能上, T9HD继承了强劲的MKV H.264播放能力,优秀的字幕显示能力,支持720P RMVB、MKV(H.264)、FLV、AVI、VOB、MPG等多种格式,含盖多种编码,并提供对MP3、WMA、OGG、WAV、FLAC、APE等多种音乐文件兼容,华丽而具有多种自定义功能的电子书、漂亮的方正兰亭黑矢量字体,以及多种1280×720视频格式的播放能力,适用范围广泛,而在专辑封面显示、视频断点续播方面也依然出色并且直观,并具备720P高清电视输出功能。





桌游记

远离迷失的网络空间,带你走进新“插电”游戏时代

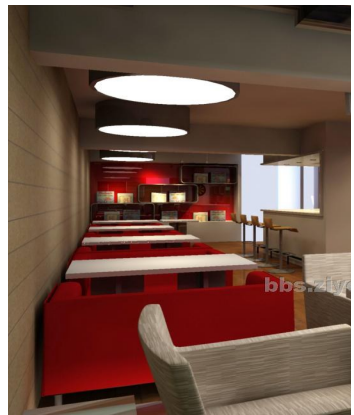
『桌游简介』

桌面游戏发源于德国,在欧美地区已经风行了几十年。大家以游戏会友、交友,亦早已是风靡社会的社交活动。桌上游戏这个名词来源于英文 Board Game,也译作桌面游戏。简称BG,或者“桌游”。

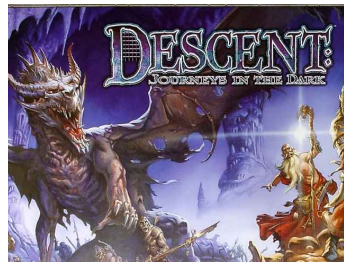
狭义地说,“桌上游戏”最初是用来特指一些从欧美国家引进的游戏:一种通过将一些指示物或者物件在特定的图板上(通常是某个游戏而设计的)放置、移除或者移动来进行的游戏。这类游戏最为人知的代表是:大富翁(强手棋 / Monopoly)。

但是,从广义上来讲,桌上游戏也可以是一个很宽泛的游戏类型。英文也有 Tabletop Game 之说,广义的桌上游戏意义和 Tabletop Game 是相近的:是指一切可以在桌面上或者一个平台上玩的游戏,与运动或者电子游戏相区别。比如下面这些常见的游戏都是属于桌上游戏的范畴:麻将,象棋,扑克,杀人游戏(Werewolf / Lupus of Tabula),万智牌(Magic)。

在国外,桌面游戏内容涉及战争、贸易、文化、艺术、城市建设、历史等多个方面,大多使用纸质材料加上精美的模型辅助。



图一、五:环境优雅的桌游吧
图三、四、六、七、八:时下流行的各式各样的桌游
图二:四位宁波游戏达人,其中左二为本期桌游达人田乃振



富饶之城(角色扮演 建设类 桌上游戏)

桌游达人

孙肖/文王鹏/摄



田乃振, 1982年白天是一家律师事务所的专职律师;晚上是宁波桌游俱乐部“报告吧”里的常客。

一有空闲,他就会约上一群朋友玩桌上游戏。

田乃振一口气能报出几十种桌面游戏的名称,而最让他痴迷的是一款《卡坦岛》游戏。规则是:玩家在随机生成的荒岛上各自开垦建设房屋、道路,再设法发展成繁华的城市、港口等,期间需要收集资源,开展建设,玩家间交易、外交、破坏、运气等小把戏会不断影响游戏进度,藉以开拓属于自己的领土。在简单的规则背后,隐藏着谋略、心理以及运势的交战。

“桌面游戏能锻炼我们的逻辑推理能力,对工作多少有些帮助。”田乃振告诉记者,大学时他就迷上了桌上游戏,经常到网站买游戏道具,上网查游戏规则,越琢磨,越觉得这类游戏妙趣横生。“桌游很健康,大家直接接触,面对面地聊天、游戏,没有人会感到寂寞。”

田乃振介绍,桌上游戏并不像人们想像的开发智力那么简单。如策略式桌上游戏目前在国外被认为是顶级的“桌游”,通过合理的设计避免了运气的成分,使得游戏真正成为智力的对决。

他希望有更多的年轻人走出网络,加入到现实的桌上游戏的行列中来。

——转自《东南商报》



卡坦岛(交易建设类桌上游戏)



车票之旅(手牌管理 区域规划类桌上游戏)

酒娘
EXPANSION
Invitation
三国杀比赛@TOUCH
十月八日下午1点30分
比赛地点:上海市徐汇区田林路140号28号楼547A 智尊桌游吧

比赛形式:单人挑战赛
比赛费用:免报名费,报名费20元
比赛奖励:第1名 精美桌游一套
第2名 麻将卡一套
第3名 三国杀游戏一套

报名方式:
1. 智尊桌游吧报名
2. 网页 www.zhizunyou.com 智尊桌游吧网上报名
3. 电话报名: 2478543 订座电话: 13918112950 marsy
4. QQ群内直接联系管理员报名 QQ群: 90604749

上海桌游实业有限公司 上海桌游协会 联合主办



最in链接

- 1、宁波桌游吧
地址: 公园路29号鼓楼商业街南口2楼47号
网址: <http://www.sosoj.net/Trade/1693.html>
QQ: 15223026
电话: 87245373
- 2、宁波趣玩
地址: 中山东路416弄24号(中山东路与箕漕街交叉口附近)
网址: <http://www.it.com.cn/f/hyzz/089/9/654976.htm>
电话: 0574-87378758
- 3、宁波大学双桥村隧道口“有友桌游俱乐部”