



## 那船，那人

文学与教育学院 14 级汉语言文学专业 何佩佩

斑驳的渔船还停留在春草深处的湖畔，从春日桃花盛开到冬日玉雪纷扬，一年又一年孤独地等待。宽大的网还张挂在茂密的树林，尽管已经破烂不堪，却依旧散发着淡淡的香。

我的家乡是典型的江南鱼米之乡，四面被大寨湖环绕。我们是大寨湖的儿女，因此注入了水的灵魂，柔和又婉转。

有水就有鱼，有鱼就有渔，我的三伯就是一个典型的渔夫。一年四季，月沉日升，他都和船打交道。俗话说靠山吃山，靠水吃水，他便是如此，靠着大寨湖里的水产过活。

幼时父亲外出讨生活，母亲在家扛锄头，而我就牵着家里的老黄牛在河边吃水草。

每天将黄牛绳子用矮桩固定在草地上，然后沿着湖畔一个人“寻宝”。梨古村边有一棵大桃树，旁边的地皇庙，还有芦苇丛里的“糖葫芦”，都是我寻找的宝藏。

离开故乡十几年头了，现在她已完全改变了模样，改变的是她的容颜，改变不了的是对她的想往，故乡已扎根在心底，伴随着我奔走四方。

昨夜我又梦回了故乡，一切还是童年时的模样，童年时的故乡令人心醉啊，她记录着我一生中最快乐的时光。

故乡就是那一座座四合院与土坯房，后来又变成了蓝色的瓦和红色的砖墙；故乡就是门前那棵老槐树，和树下那石碾、石凳、母亲的针线筐；故乡就是那家家户户烟囱里冒出的缕缕炊烟；和母亲站在门口呼唤孩子回家吃饭时的翘首张望。

故乡就是村头那个大院和几排房子构成的学堂，还有孩子们朗朗的读书声，和粉笔在简陋的黑板上滑动时“吱吱呀呀”的声响。

故乡就是那条通向村外的小路，从这里走出家门去追求心中的理想。

春天，故乡就是麦苗、桃花、油菜花构成的画面，和那鸡鸣鹅猪牛羊共同演奏的混合交响；

冬天，故乡就是孩子们在雪地里追逐嬉戏打雪仗，还有父母们在田地里除草插秧，和孩子们躺在田埂草地上仰望天空时的美妙幻想。

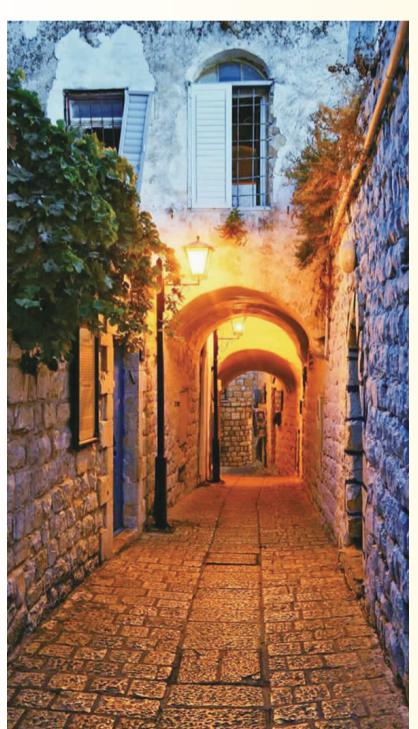
夏天，故乡就是村外的那条小河、西瓜地和打谷场。小河里，伙伴们光溜着身子，比着谁游得快、谁潜水的时间长；累得渴了到瓜田里吃上一块新鲜的西瓜感觉就是活在人间天堂；打谷场上分外忙，机器轰鸣、人群欢唱、丰收的喜悦荡漾在脸上；夏天晚上的那场露天电影更是孩子们多少天的企盼，但往往电影还没散场孩子们就早早进入梦乡。

梦醒后已是泪水盈眶，发现又是好梦一场，无限留恋，无限惆怅，时过境迁，物是人非，何时才能回到梦中的故乡。

## 梦回故乡

经济与管理学院

王法进



## 习近平的“新 闻观”和“方 法论”(二)

建设一支听党指  
挥、业务精湛、作风过  
硬的人才队伍

新形势下办好解  
放军报，要建设一支  
听党指挥、业务精湛、  
作风过硬的人才队伍。

包括解放军报社同  
志在内的全军新闻工  
作者要自觉践行“三严  
三实”，加强党性修  
养，提高专业素质，弘  
扬战地记者优良传统，  
努力成为名记者、名编  
辑、名评论员。

要加强队伍教育管  
理，严肃各项纪律，强  
化职业精神和职业操  
守，确保队伍可靠、干  
净、过硬。

——2015年12月25日，习近平视察解放军报社并发表重要讲话

读者在哪里，宣  
传报道的触角就要伸  
向哪里

现在，媒体格局、  
舆论生态、受众对象、  
传播技术都在发生深  
刻变化，特别是互联  
网正在媒体领域催发  
一场前所未有的变  
革。读者在哪里，受  
众在哪里，宣传报道  
的触角就要伸向哪  
里，宣传思想工作的  
着力点和落脚点就要  
放在哪里。

——2015年12月25日，习近平视察解放军报社并发表重要讲话

### 传统媒体和新兴 媒体优势互补

推动传统媒体和  
新兴媒体融合发展，  
要遵循新闻传播规律  
和新兴媒体发展规  
律，强化互联网思  
维，坚持传统媒体和  
新兴媒体优势互补、一  
体发展，坚持先进技术  
为支撑、内容建设为  
根本，推动传统媒体  
和新兴媒体在内容、渠  
道、平台、经营、管理  
等方面深度融合，着力  
打造一批形态多样、  
手段先进、具有竞争  
力的新型主流媒体，  
建成几家拥有强大  
实力和传播力、公信  
力、影响力的新型媒  
体集团，形成立体多  
样、融合发展的现代  
传播体系。

要一手抓融合，一  
手抓管理，确保融合发展

沿着正确方向推进。  
报告会在庄严的国歌  
中拉开序幕。赵大为在致  
辞中介绍了我校近期学习宣  
传贯彻党的十九大精神的  
情况。他指出，“双巡”活动  
报告会将在今后的工作中要讲政治、守规则，坚持正确的  
舆论导向；进一步强化编委会对编辑工作的领导管  
理，推进学报杂志社的组织机构、规章制度建设，规范  
编辑出版流程；依托杂志社的企业性质做好文章，开源  
节流，积极拓展企业办刊思路，增进经济效益，努力提  
升学报质量，使学报更好地为学校教学科研服务。

——2014年8月18日，习近平在中央全面深化改革领导小组第四次会议上发表重要讲话

### 网络舆论宣传要 弘扬主旋律

做好网上舆论工  
(转2-3版中缝)



http://www.bbc.edu.cn/

# 蚌埠学院报

BENGBU XUEYUAN BAO

## 初心再寻 信念如磐

### ——学校党委班子到革命老区金寨接受革命传统教育



本报讯 为深入学习贯彻习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述精神，扎实开展“五个一”活动，12月23日，蚌埠学院党委领导班子赴革命老区金寨县，重温红色历史，缅怀革命先烈，实地接受党性和革命传统教育。

在金寨县革命博物馆，大家怀着无比崇敬的心情缓步前行，仔细观看馆内陈列的大量文物、史料和图片，聆听解说员讲述战争年代金寨人民可歌可泣、感人至深的革命故事，一起回顾党领导人民进行的艰苦卓绝斗争的辉煌历程，一起感受那

寸山河一寸血、一杯热土一杯魂”的段悲壮的历史里蕴藏的真理光芒。随后，学校党委领导班子来到金寨县革命烈士纪念塔敬献花篮，并集体向纪念塔鞠躬默哀，深切悼念为人民解放献出生命的革命先烈。面对鲜红的党旗，学校党委领导班子成员举起右手，紧握拳头，庄严宣誓，以铿锵有力的誓词，表达“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”的初心和信念。

在金寨县红军纪念堂的昂唱大厅里，老红军照片、红军烈士英名录、红军铜质雕塑等再现了红军战士浴血奋战的场面。大家被“一

## 党委中心组(扩大)理论学习 暨学习贯彻党的十九大精神巡回宣讲进校园活动举行

本报讯 12月27日，党委中心组(扩大)理论学习暨学习贯彻党的十九大精神巡回宣讲进校园活动在行政楼视频会议室举行，会议邀请蚌埠市委党的十九大精神宣讲团成员、蚌埠市委副秘书长乔树伟来校宣讲党的十九大精神。党委理论学习中心组成员，各单位各部门主要负责人，校党委十九大精神宣讲团成员、学生宣讲团成员参加学习。

乔树伟主持会议。

会上，乔树伟以“开启新时代踏上新征程深入学

习贯彻党的十九大精神”为题，从“新时代”“新思想”“新部署”“新要求”四个方面，结合现实案例和个人思考，对党的十九大精神进行了全面系统地讲解。他指出，党的十九大作出了中国特色社会主义进入新时代等重大政治论断，标定了当今中国崭新的历史发展方向；首次提出了新时代中国特色社会主义思想，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南；确定了新时代决胜全面建成小康社会、开启全面建设社会主义现代化强国新征程的目标任务。乔树伟提

出，要深刻领会、准确把握党的十九大精神实质和丰富内涵，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作。

乔树伟特别对党的十九大报告中有关高等教育的内容进行了详细解读，提出了自己独到的见解，同时以其他高校为例，分析了蚌埠学院进一步提高办学水平的路径，为蚌埠学院未来的发展提供了可参考的思路，获得与会同志的强烈共鸣。

刘泽功在总结时指出，

乔树伟同志对贯彻落实上级决策和工作部署有着丰富经验，尤其是对地方政府如何贯彻执行上级精神并落实到实际工作中进行了长期的思考，并在实际工作中有着独特的视角和体会。他要求，与会同志通过这次宣讲更加深刻地理解党的十九大精神的丰富内涵，更加坚定地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践，更加有力地用党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想指引我校的跨越发展。

会上，14名基层党组织书记代表，以研讨学习为

## 我校2017年度基层党组织书记集中培训圆满完成

本报讯 为全面学习贯彻党的十九大精神，深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和全国高校思想政治工作会议精神，扎实推进“两学一做”学习教育常态化制度化，进一步加强基层党支部自身建设，充分发挥党支部在基层党建工作中的重要作用，全面提升我校新形势下高校基层党建工作思想政治素质和业务工作水平，按照省委组织部、省委教育工委的要求，我校举办了2017年度基层党组织书记集中培训班，69名基层党组织书记参加了培训。12月29日，我校2017年度基层党组织书记集中培训交流总结会，在行政楼二楼视频会议室举行。党委书记刘泽功，党委委员、组织部长邵峰，党委委员、党政办主任史毓新出席，邵峰主持会议。

会上，14名基层党组织书记代表，以研讨学习为导向，结合实际工作与大家交流培训心得体会，针对自身不足提出了改进思路和对策。

刘泽功强调，各基层党组织要把宣传学习贯彻十九大精神作为当前和今后最重要的政治任务，要持续组织开展党的十九大精神大学习、大宣传、大培训、大调研、大落实，推动党的十九大提出的各项目标任务在蚌埠学院落地生根、开花结果。要深刻把握党的十九大关于基层党组织建设的政治定位、新时代基层党组织建设的总体要求、新时代基层党组织建设的各项任务，切实抓好新时代基层党组织建设各项工作落实，不断打牢基础、补齐短板，全面提升学校党建工作水平。要把党的十九大关于基层党组织建设的部署要求，围绕新时代基层党组织建设的部署要求，着力抓好基层党组织建设得更加坚强有力。

刘泽功强调，各基层党组织书记要强化责任担当，切实履行好党建负责人职责，认真贯彻落实全面从严治党党各项工作任务，做到始终把党建工作摆在重中之重的位置。要进一步完善党建工作责任制，细化工作措施，构建党建工作责任体系，形成上下齐心党建、抓党建的工作合力。

## 职业青模 筑梦中国

2017年12月25日，第十届安徽省青年模特大赛全省半决赛在合肥举行。比赛中，我校文学与教育学院何欢同学通过精彩的古典舞和典雅的晚礼服秀展示了深沉打动了五位评委老师，最终获得了全省总决赛晋级卡。

## 安徽省百名高校优秀辅导员“双巡”活动走进蚌埠学院

本报讯 12月27日下午，由中共安徽省委教育工委主办，我校协办的“学习宣传贯彻党的十九大精神，深入推进高校思想政治工作”双巡”活动的安排和重要意义。

来自安徽工程大学等高校的五位优秀辅导员分别以“青年有信仰、民族有希望”“拥抱新时代、青年有作为”“认识新矛盾、青年有担当”“文化自信、青年有力量”“感受新时代、青年有方略”为主题，结合他们在辅导员的十九大精神进教室、进班级、进社团、进网站，把党的十九大精神转化为促进学生成长成才，推进各项工

作创新发展的强大动力。

蚌埠学院的优秀辅导

员任旭带领全场师生重温入党誓词。安徽工程大学的

二会议室召开，编委会成员、编辑部工作人员参会。会议介绍了新一届编委会的组成情况。副校长郑桂富向编委会作2017年学报工作报告。主编、校长丁明强调，高校学报的工作重点在于思想政治上的领导作用、学术研究上的展示作用、文化传承与创新上的宣传作用，在今后的工作中要讲政治、守规则，坚持正确的舆论导向；进一步强化编委会对编辑工作的领导管理，推进学报杂志社的组织机构、规章制度建设，规范编辑出版流程；依托杂志社的企业性质做好文章，开源节流，积极拓展企业办刊思路，增进经济效益，努力提升学报质量，使学报更好地为学校教学科研服务。

# 丹心报国 逐梦前行 ——成就更伟大的党中成就更好的自己

马克思主义学院 邹旭东

2017年12月18日,李秋叶将她的诗作在北京隆重召开。作为一名党的优秀工作者,她激励着每一个成长的学子,激励着每一个奋斗的你我。她像每一个伟大的时代潮流,如此蓬勃,如火如荼。

——“改革之后,博物馆在改革,博物馆之后,博物馆代会馆;这次博物馆的改革不是简单的改名,而是对博物馆内涵的重新诠释和对博物馆功能的重新定位。”北京博物馆馆长徐利明说,“这次改革,就是要让博物馆在新的历史条件下,发挥更大的作用。”

1997年,时任国家文物局博物馆司副司长的徐利明,从文博系统转任到刚刚成立的中国博物馆协会,并担任秘书长。他领导的中国博物馆协会,在博物馆行业发挥了重要作用。

2002年,党的十六大提出“弘扬民族精神”,其中就提出了“民族精神”——“邓小平理论”。

2002年的南巡讲话和十届六次会议上,都提到了“弘扬民族精神”。这次讲话,标志着博物馆改革进入了一个新的阶段。

2007年,时任国家文物局博物馆司副司长的徐利明,从文博系统转任到刚刚成立的中国博物馆协会,并担任秘书长。他领导的中国博物馆协会,在博物馆行业发挥了重要作用。

党的十七大胜利召开,这是我国改革开放以来发展关键的转折点,也是十分重要的大会。这是在十七大上,习近平同志当选为国家主席、副主席,习近平总书记强调“要坚定不移地走中国特色社会主义道路,继续深化改革开放,促进经济社会持续健康发展,促进社会和谐稳定,促进人民生活不断改善,促进国际交流合作,促进人类文明进步。”

2007年,党的十七大胜利召开,这是在我国改革开放以来发展关键的转折点,也是十分重要的大会。这是在十七大上,习近平同志当选为国家主席、副主席,习近平总书记强调“要坚定不移地走中国特色社会主义道路,继续深化改革开放,促进经济社会持续健康发展,促进社会和谐稳定,促进人民生活不断改善,促进国际交流合作,促进人类文明进步。”

2012年,党的十八大胜利召开,这是在我国改革开放以来发展关键的转折点,也是十分重要的大会。这是在十八大上,习近平同志当选为国家主席、副主席,习近平总书记强调“要坚定不移地走中国特色社会主义道路,继续深化改革开放,促进经济社会持续健康发展,促进社会和谐稳定,促进人民生活不断改善,促进国际交流合作,促进人类文明进步。”

2017年,党的十九大胜利召开,这是在我国改革开放以来发展关键的转折点,也是十分重要的大会。这是在十九大上,习近平同志当选为国家主席、副主席,习近平总书记强调“要坚定不移地走中国特色社会主义道路,继续深化改革开放,促进经济社会持续健康发展,促进社会和谐稳定,促进人民生活不断改善,促进国际交流合作,促进人类文明进步。”

(接1-4版中缝)

作是一项长期任务,

要创新改进网上宣  
传,运用网络传播规  
律,弘扬主旋律,激  
发正能量,大力培育  
和践行社会主义核心  
价值观,把握好网上舆  
论引导的时、度、效,

使网络空间清朗起  
来。

——2014年2月27日,习近平在中央网络安全和信息化领导小组第一次会议上发表重要讲话

活动开始前,志愿者正在为义卖捐款箱系上红丝带。

2017年12月26日至12月27日,蚌埠学院青年志愿者协会联合书法协会、秋彤汉服社、银翼设计协会和爱乐协会四个社团在校内举办了首届“给你,我的爱”大型义卖活动。

活动当天,大学生一站式服务中心门口,爱心树展板上挂满了红丝带,红丝带上是蚌埠学子自发写下的对残疾儿童的祝福。爱心树旁,慈善募捐——义卖签名墙上密密麻麻的名字表达了同学们对孩子们的关心和鼓励。

本次活动的义卖品都是同学们自发捐献。书法协会的同学们纷纷展出了自己的书法作品“道法自然”、书画作品“花草写真”、“彩铅作品‘猫’”;秋彤汉服社的同学们捐出了自己的手工艺品——古风挂坠、书签、还有发簪。还有擅长绘画的同学绘制的精美京剧脸谱面具。电子与电气学院的徐海宁同学积极在线上宣传义卖品——自己纯手工篆刻的印章,并将自己义卖所得的钱全部捐出。

本次义卖的全部所得将捐赠给蚌埠市龙子湖区残联,以帮助视力、智力等方面有问题的特殊儿童。义卖活动虽然结束了,但活动过程中在同学们心中留下的爱心种子却会继续生根发芽,枝繁叶茂。



爱乐协会成员爱心助力,一展歌喉,为爱献唱。

为了传递爱心,同学购买义卖物品后,在义卖签名墙上写下自己的名字。

## 淮河文化校本课程建设构想 ——安徽小岗干部学院常务副校长丁传松访谈录

丁传松 洪何苗 陈德琥

2017年12月8日下午,安徽小岗干部学院常务副校长丁传松一行来到蚌埠学院淮河文化研究中心进行校本课程开发主题调研,中心热情接待并安排洪何苗、陈德琥两同志就“淮河文化”校本课程建设构想对丁传松进行采访。

采访人:丁校长,您好,请您介绍一下安徽小岗干部学院。

采访人:安徽小岗干部学院是安徽省重点建设的三个干部学院之一。凤阳县小岗村是中国农村改革主要发源地和中国农村改革的标志。它是弘扬“大包干精神”和“沈浩精神”的地方性教育特色基地。2012年安徽省委在此挂牌成立安徽省干部培训基地,同年10月该基地列入中组部《中国干部教育培训机构要览》。

采访人:丁校长,请问小岗干部学院有哪些特色课程?

采访人:随着学校二期工程建设的完成,校园面积将达到二万七千多平方米,年培训党员将超过二万人,学校目前正着力打造七大特色课。主要包括“沈浩精

神”、“大包干精神”、“永不褪色的旗帜”、“明代反腐文化”、“淮河文化”、“中国农村改革现状与对策”等。学校根据七大特色课将设立十八个教学基地。

采访人:贵校在课程建设方面以“大包干精神”和“沈浩精神”为主题,能举例具体谈谈吗?

采访人:好的。譬如我们学校目前将“沈浩精神”作为重要的课程资源,重点抓住沈浩那种“经过实践锻炼、原则性强、对群众感情深、一身正气、敢抓善管和工作中有思路、有激情、有韧性、有实绩的干部”(习近平总书记语)的精神品质,凝练出“敬老尊贤、克己奉公的高尚品德,不忘初心、服务群众的宗旨意识,任劳任怨、不断进取的改革定力,牢记使命、扎根基层的实干作风”的“沈浩精神”,着力开发了“沈浩先进事迹陈列馆”等系列现场教学基地,形成一些具有学院特色的教学品牌。其它像“大包干精神”、“明代反腐文化”等课程也是资料翔实、案例典型、教育性很强而特色鲜明。

采访人:在“淮河文化”校本课程开发过程中,您对我们高校有什么期待?

采访人:我们希望打造像“沈浩精神”那样的“淮河文化”校本课程的精品,为把

采访人:丁传松,安徽小岗干部学院 常务副校长

采访人:洪何苗、陈德琥,蚌埠学院 教师

蚌埠市社会科学规划重点项目《淮河文化创新发展研究》(BB17B017)阶段性成果

要解决好“本领恐慌”问题,真正成为运用现代传媒新手段新方法的行家里手。要深入开展网上舆论斗争,严密防范和抑制网上攻击渗透行为,组织力量对错误思想观点进行批驳。要依法加强网络社会管理,加强网络新技术新应用的管理,确保互联网可管可控,使我们的网络空间清朗起来。做这项工作不容易,但再难也要做。

——2013年8月19日至20日,习近平在全国宣传思想工作会议上发表重要讲话

来源:《网络传播》杂志

**蚌埠学院报**  
主办:

蚌埠学院党委宣传部  
主编:李荣

副主编:程志龙 袁飞  
责任编辑:黄灿

毛星懿  
图片编辑:陈晓吾

校对:钱尔红 蒋晟  
E-MAIL:

bbxyxcb@163.com

电话:(0552)3177276

地址:蚌埠市曹山路1866号行政楼316室  
邮政编码:233030

## 温情手拉手,爱心在蚌院

### ——记“给你,我的爱”大型义卖活动

文/李梦圆 章璇 丁聪 倪凯丽 摄影/肖迪

2017年12月26日至12月27日,蚌埠学院青年志愿者协会联合书法协会、秋彤汉服社、银翼设计协会和爱乐协会四个社团在校内举办了首届“给你,我的爱”大型义卖活动。

活动当天,大学生一站式服务中心门口,爱心树展板上挂满了红丝带,红丝带上是蚌埠学子自发写下的对残疾儿童的祝福。爱心树旁,慈善募捐——义卖签名墙上密密麻麻的名字表达了同学们对孩子们的关心和鼓励。

本次活动的义卖品都是同学们自发捐献。书法协会的同学们纷纷展出了自己的书法作品“道法自然”、书画作品“花草写真”、“彩铅作品‘猫’”;秋彤汉服社的同学们捐出了自己的手工艺品——古风挂坠、书签、还有发簪。还有擅长绘画的同学绘制的精美京剧脸谱面具。电子与电气学院的徐海宁同学积极在线上宣传义卖品——自己纯手工篆刻的印章,并将自己义卖所得的钱全部捐出。

本次义卖的全部所得将捐赠给蚌埠市龙子湖区残联,以帮助视力、智力等方面有问题的特殊儿童。义卖活动虽然结束了,但活动过程中在同学们心中留下的爱心种子却会继续生根发芽,枝繁叶茂。



爱乐协会成员爱心助力,一展歌喉,为爱献唱。

为了传递爱心,同学购买义卖物品后,在义卖签名墙上写下自己的名字。

## 解读朋克养生:90后走上了一条怎样的养生之路?

学生记者 路润麟 张国和 陈昕怡 张菊 卢童童

“九零后”身体健康状况下降并不是危言耸听,养生的逐渐幼龄化也不只是笑谈。“某王防脱洗发水的销量又创佳绩”、“学生在补习过程中敷起了面膜”……这些报道不只是大家茶余饭后的谈资,它更体现了全社会对年轻人身体素质的担忧。正处在青春活力无限的年纪却身体状况堪忧时,这个时代的明天又如何被保证是充满希望的呢?

### 孜孜不倦熬夜,勤勤恳恳护肤

近年来军训猝死、跑步猝死、体测猝死的例子时有发生,让人们不禁要问为什么学生的体质越来越差?显然造成这种结果的原因是多方面的。对于高中来说,学校过分强调学习成绩,忽视了他们体质的锻炼;而对于大学生来说,更多的是由于生活作息的不规律导致的。

熬夜早已不再是新鲜事,缺乏运动也司空见惯,90后大学生的“宅生活”明显成为了当今社会的普遍现象。

“十二点之前睡?不存在的。”16级经管学院戴晨曦说起她们宿舍的作息时间,“有时候十一点了,宿舍还一片吵闹声,就算熄灯也会各自玩手机到深夜,已经形成习惯,改不了了。”同宿舍的石宇恒接着说到,“平常的生活基本上是三点一线,教室宿舍食堂,有时候萌生去运动的想法,可是到宿舍一躺就起不来了。”

长期的熬夜不仅会导致内分泌失调,身体出现各种病状,还会出现精神不集中,记忆力消退的现象。身体缺乏运动对健康更是不利的,长期不运动会使肌肉松弛无力,免疫力和抵抗力下降,各种疾病也会随之俱来。

那90后是怎样养生的呢?“我会在熬夜的时候贴面膜啊!”15级食品卫生与营养专业的陈新敏理所当然地回答。朋克养生应运而生。

学生的懒散和自制力的低下,都是朋克养生出现的重要原因。即使明白熬夜的危害却依旧选择熬夜,接着半夜十二点护肤。泡酒吧喝啤酒,却在啤酒里加点枸杞,身上还揣着保温杯。很明显的,这些不过都是自我安慰式的养生方法。

面对真假养生,90后的青年们定然能分得清楚。毕竟这样的反差简直迷之酷炫。养生朋克、居家摇滚、保健重金属新时代的生活方式真是又嗨又丧,这种慢性自杀+疯狂养生混搭起来的生活方式,像是在传达一种:我还可以再抢救一下的无力挣扎。不过实际上的效果真的只能算是一种心理安慰。所以不提倡大家成为养生朋克,健康的生活方式应该履行得更彻底一点,毕竟放纵之后再怎么养生都不如从一开始就规律生活,这样才能永远年轻、永远热爱自己。

### 朋克与养生,碰撞不出美丽的“火花”

“我也知道熬夜不好啊,我也明白吃垃圾食品对身体有害啊,可就是控制不住自己,只能靠做一些其他的来弥补啦。”16级生物工程的翁静影说。

现在的一些90后所钟爱的养生方法,大概可以用“一边糟蹋自己,一边养生保健”来形容。然而,冰箱让他们吃得肚子,导致肠胃寒;空调让他们身体冷热失调;电脑让他们视力下降、面部肌肤受到大量辐射;娱乐节目越来越多,夜生活丰富多彩,通宵后一场大睡也难以把睡眠补回来;生活工作压力大,熬夜加班,心情不好,导致身体阴阳失调。如此不规律的生活方式,如何靠小修小补来养生呢?

17级汉语言文学专业的欧圆圆并不认同“朋克养生”,她说:“为了响应习大大的号召,年轻人要少熬夜,为了保持更多的活力,一定要注意身体的健康问题。”“我的养生方式主要是不熬夜、不吃辛辣油腻的食物,在生活中要学会做减法,不要给自己压力,保持好的心态。”当然,养生的效果虽然来得缓慢但还是有的,欧圆圆说自己是能感觉到身体的变化,“我从高三下学期开始长痘、走路虚浮,现在脸上的痘痘已经消了不少”,看她的养生还是很有效的。

北京中医药大学国学院院长张其成教授在记录片《千年国医》中这样说道:“养生就是养成一种适合自己的健康的生活方式。”其实养没有那么高深,不需要刻意去做,养生就是保持一种健康的生活方式。

面对真假养生,90后的青年们定然能分得清楚。毕竟这样的反差简直迷之酷炫。养生朋克、居家摇滚、保健重金属新时代的生活方式真是又嗨又丧,这种慢性自杀+疯狂养生混搭起来的生活方式,像是在传达一种:我还可以再抢救一下的无力挣扎。不过实际上的效果真的只能算是一种心理安慰。所以不提倡大家成为养生朋克,健康的生活方式应该履行得更彻底一点,毕竟放纵之后再怎么养生都不如从一开始就规律生活,这样才能永远年轻、永远热爱自己。