



家園

投稿邮箱: jiayuanbaoshe@163.com

2015 年 5 月 20 日 星期三 第 28 期

主办: 云南大学学生公寓管理中心《家园》报社 主编: 梁爽 李晓婧 编辑: 张凤 温婧 李振

第四届公寓文化节盛大开幕

2015 年 5 月 13 日中午, 云南大学第四届公寓文化节开幕式在校史展览馆前与全校师生如期相约! 本次文化节由学生公寓管理中心大力推行举办, 其旨在丰富我校师生的课余生活并弘扬公寓文化之美, 同时帮助我校在读学生加深同学情谊, 培养团结意识, 营造浓厚的公寓人文氛围。

本次开幕式于十二点四十正式开始。期间公寓管理中心张岳主任做了重要讲话并预祝大家在第四届公寓文化节系列活动中得到满意收获, 同时预祝此次公寓文化节圆满成功。本次活动得到了呈贡校区办公室、公安处、园区管理中心等部门的大力支持。

本次公寓文化节包含“母亲节爱心贺卡”、“三人篮球赛”、“集空瓶换水票”活动等子活动。如今, 公寓文化节成了一年一度校园活动中备受企盼的节日。相信第四届公寓文化节不仅能增加同学们对公寓生活的热情, 亦能更好地展现云大学子积极向上的精神风貌。

学生自律委员会



公寓文化节之“母亲节爱心贺卡”

云南大学学生自律委员会于 5 月 8 日至 9 日开展了第四届公寓文化节系列活动之“母亲节爱心贺卡”活动。本次活动于 8 日上午正式开启, 并在楠苑和梓苑的食堂门口均设有活动地点。活动刚开始便引起了广大学生的热烈反响, 大家纷纷主动到现场就坐, 并精心挑选贺卡写下对母亲的祝福, 贺卡于 5 月 10 号母亲节当天成功发出。经统计, 本次贺卡发放 800 份, 收回 753 份, 另有 47 份因同学填写错误或未取回等原因并未能实际发出。

本次活动唤起了每位同学心中对母亲的感恩之情, 为他们提供了便捷的途径来表达自己心中的爱, 这有助于每位同学在今后的学习和生活上更加努力奋发。相信这也将会是每位母亲在母亲节所收到的最美的礼物。

学生自律委员会

学生公寓开展“三文明、两优秀”评选活动

为积极创建节约型学生公寓, 引导同学养成积极进取、团结友爱、节约资源、文明卫生的良好习惯, 学校在学生公寓 24 个栋(部)、所有在校住宿研究生、本科生范围内开展“三文明两优秀”评选活动, 本次活动由学生公寓管理中心、学生处和研究生工作部联合举办。

评选内容主要包括: 文明宿舍评选、优秀舍长评选、优秀学生干部评选、文明楼栋评选。参加评选的宿舍及个人, 应当认真对照各项评选标准, 提交书面申请交学院辅导员签署意见后报各学生园区管理办公室汇总。文明宿舍控制在参评宿舍总数的 20% 以内; 优秀舍长占文明宿舍 10% 以内; 优秀学生干部 20 名(两校区各 10 名); 文明楼栋 5 个(翠湖校区 2 个、呈贡校区 3 个)

“三文明、两优秀”评选活动旨在树立同学节约资源, 爱护环境、团结友爱、积极进取的意识, 促进温馨家园建设。

学生公寓管理中心



昆明理工大学交流会

2015 年 5 月 12 日上午昆明理工大学学生社区教育管理中心王武主任、魏龙副主任及部分科室人员一行 8 人到呈贡校区进行学生公寓文化建设、学生教育管理、学生服务工作交流学习。学生公寓管理中心张岳主任主持会议, 会上就学校学生公寓基本情况、管理架构、工作内容、文化氛围、服务宗旨、日常管理、信息化建设等内容进行了深入交流。会后, 参会人员到楠苑、楸苑片区学生公寓进行实地参观。

学生公寓管理中心



自习室恶意占座，好吗？

如果你生活的环境里，维护权利的方法必须是以侵犯他人的权利来实现的，那些还未麻木的人们是否会反思这个社会是否已经达到了一个病态的阶段呢？

作为大学生的我们，从入校的第一天以来，学习就成为了我们的任务，也是我们生活的一部分。因此为我们的学习提供了最佳场所的图书馆、自习室便成为了我们必须要去，甚至是欣欣向往的地方。但是，作为这个学校的一员的你是否捍卫了你使用这些地方的权利呢？

我们主要以自习室为切入点。经过采访与多天的观察，我们发现，现如今校园内自习室恶意占座的现象已经是泛滥成灾，而且似乎完全无法解决。首先，经多天观察发现，每一间自习室的座位基本上都是“名花有主”的，但是每天被书籍、学习用具、零食或生活用品堆满的座位却很少有人使用，有的甚至是一天都没有人使用，尤其是在非考试周的时候。可见这些早已被人“贴上标签”的座位的使用率是极低的。其次我们发现那些“占座之神”们占



座的方法也是千变万化的，有的座位表面上“无人认领”，其实它的抽屉里已经变成了它“主人”的书柜；有的座位前面的书堆积如山，即使你只是想前去蹭一下使用权，这座“大书山”仿佛都在勒令你离开；有的人却把自习室当成了自己的家，将无数生活用品都堆在了桌子上，让你敬而远之……望着这些被各种物品占领却有空空如也的座位，我们不禁在想，似乎它们的“主人”将要在未来的几年都要占领着它们的主权。自习室的恶意占座早已成为这个学校亟待解决的问题。

经过采访得知，自习室恶意占座的现象在去年的云南大学学生代表大会上被作为主要提案向校长等学校负责人和管理人员提过，因此上学期每一间自习室外都贴了禁止恶意占座的通知，但是由于缺乏严格的执法者或没被严格执行，它也早已变成的一张普通的印有黑字的白纸。

使用自习室本是我们每个云大学子的基本权利。但是我们的权利却被少数人而剥夺，我们却束手无策，更可怕的是部分占座的同学以此方式来获取自己的权利。这种现象难道不是我们作为一所全国著名211大学应该反思的吗？我们认为，首先问题的关键是学校应该注重学生行为修养的教育。其次，学校作为管理者其解决这类问题的义务是无法推卸的，因此学校应该加强管理，将每一位同学使用自习室的基本权利归还，以营造更好的学习氛围，创造更好的学习环境。

文 / 张唯

我们还能任性多久？



六月，空气中弥漫着离别的气息。大学四年快要结束，新的人生即将启程。当我们还来不及和青春好好道别，却狠狠地被现实打了一耳光。当曾经的天之骄子走出校园的象牙塔，怎样才能在社会的大染缸里学会生存和自我保护呢？虽然，你我还能暂时在学校这棵大树下乘凉，但是小编认为未来的

日子应该实实在在的纳入我们对人生构想中。

每当毕业季时，总会有“大学证霸4年65证50份简历无回复”、“女研究生毕业求职不顺利觅商机摆摊卖烤脑花”等等类似的新闻出现，似乎大学毕业证只是一张毫无意义的白纸。对此现象，小编对还身在校园的几位大学生进行了采访。一位大三的学生说道，虽然明白现实社会对大学存在相当程度的不认可，但是多读总比少读甚至不读好，学到的知识即使不能马上用于实践，但是总会有用武之地的。另一位大二的同学认为大学是我们提前接触社会的一个最好的平台，在大学不仅仅学的是知识，更重要的是学习处理人际关系和平衡生活工作的能力。

虽然多数大学生对将来就业还是抱着乐观的心态，但是社会要求的能力却是实实在在的，怎么才能在毕业之前将自己培养成一个“百变

金刚”？是我们现在应该真正担心和考虑的。我们我们采访的一位大四学姐给了建议是：首先明确目标，你必须想好你自己想要做什么，是读研、出国还是工作。然后针对自己的目标进行准备，读研的至少要在大三下学期开始复习；出国的就得尽早开始准备雅思或托福；找工作的在进入大一、大二时，就要多注意能力的培养，多参加活动和社团，虽然看似无意义，但是却是积累人脉、提高情商的重要过程。理想很丰满，但现实却很残酷。弱肉强食，适者生存的丛林法则在人类社会同样适用，我们还能在学校这座城堡里任性多久？社会是我们最终必须面对的生活，怎样才能获得高品质的生活？或许从现在开始，停止任性，面对现实才应该是你我应该做的！

文 / 周灵

关于异地恋，有这样一首歌曲唱到：“我怎么还没睡 我需要一点味。我得承认异地恋是比别人累，抱又抱不着，我亲又亲不到，睡醒后发现又是没有你的大清早，最怕每次吵架你不接电话我找不到。”人们对异地恋者们的爱情总是存在很多的看法。毕业后，选择异地恋还是分手，是很多学生此时面临的艰难抉择，校园爱情注定要这样无疾而终吗？如果连爱情都不相信了，你还会相信异地恋吗？异地恋如同太阳下的影子，到底是承蒙阳光的恩惠，还是远离着阳光的呵护？更多解答，欢迎走入本期话题。

以下是一些大家对异地恋的看法：

王同学：

大学异地恋简直不能用不可能来形容了，这就是一个笑话。人家一边跟你打电话一边手牵另一个漫步校园你都不知道，还在傻x傻x屁颠屁颠地觉得天荒地老甜甜蜜蜜。不如早点散，赶紧找个现成的，起码还能看着点。

张同学：

异地的话，如果他们是真心相爱的应该会长久，如果感情来得快就很容易分手，异地恋是考验两

如果爱，请深爱



人感情的一道坎，越过了就有可久能长久。明明说好要长相厮守，最后却各奔东西。那么我们该如何维持异地恋？又该如何提高异地恋的成功率呢？接下来小编教你一些方法提高异地恋的成功率。

首先请大家牢记异地恋成功的十四字诀：勇气、忠诚、信任、理解、沟通、目标、忍耐。其次多沟通，分享彼此的生活；相互信任，坦诚相待。异地恋就应该锁定“生死契阔，与子成说，执子之手，与子携老”的目标。此外，千里寄相思也是极好的，比如一本书，巧克力，糖果，毛绒玩具，装在瓶子里的留言，你的照片，礼品卡等；制造惊喜，比如突然去看她/他；制作一个录像带，录下你“人生中最重大的事件”，向她/他分享一下。只要你肯花时间和精力，异地也可以修成正果。异地恋与距离无关，如果足够爱，这一切都不构成分开的诱因。正如菲尔博士所言：“如果真爱一个人，你会翻山越岭，上天入地斩蛟龙……”两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。最后，小编想送给大家一句话“如果爱，请深爱，若不爱，请离开”。

文 / 刘学敏 马琳



时光 时光

梓苑一栋 A608 部闫若

晨曦晚照 春暖秋晴	暖阳微风 细水流长
流年无恙 时光安然	鱼跃莺飞 河汉清浅
我在这里行走	当你凌波游弋 飞起
我在这里栖居	可听懂我垂首 低语
从鸠车木马	每一个和你相偎的午后
到援琴鸣弦	都是岁月布施的禅意
从言笑晏晏	你看向阳光和远空
到短歌微吟	而我望向你
从骄儿驂女	把倒影留给湖光和树荫
到筵散天涯	把你看进我心里
静园不语	颌首莞尔
直把他方变成了故里	将这时光永远留在心底

花的臆想

梓苑一栋 A506 刘莹

在四月的起点，天气无常，冷暖自知。我眼见一场场花开花落，却无能为力。

花瓣，在花朵最繁盛的时候，悄然飘落，翩然如仙子般，不食人间烟火的样子。人们只关注着花开的喧闹，仿佛在观看一场盛大的演出，但却丝毫不闻花瓣飘洒满地的落寂。是的，寂寞如烟花般，绽放而又凋零。

我不禁想到了“盛极而衰”这个词。将它从口中轻轻读出，心底竟冰凉凉的，几乎要沁出水来。盛极而衰，这是怎样的落寞与不甘啊！正如美人迟暮的哀伤，又如黄花堆积的憔悴。

然而，再不甘又如何？我们从来都只是千万年中的一瞬罢了。在这一瞬间，所有的美骤然绽放，所有的落败也悄然降临。所有的一切都只在这一瞬罢了。

看到繁花的盛衰，不自觉地想到了女子。

女子的命运，从古至今，总如花朵般无常。纵然是美丽，背后总是浓浓的悲哀，古人也不禁叹道：“不见镜中人，愁向镜中老”。女子的美从来都是如此轻易的被时间侵蚀殆尽。时光正好的美人，不过几年而已，却不敢再面对镜中的自己。我们都会这样的吧，如所有的女子一样，最终容颜衰败，就像一片花瓣，失去水分，逐渐腐败。只余下最后的一点不甘，默然度过剩余的岁月。

在这悠悠的时光中，盛开的，不过短暂如泪滴，来不及享受，已然消逝。余下的苦与痛，只可同自己的影子一起品尝。

其实，谁又不会经历盛与衰这个繁华而又苦痛的梦呢？落寞不过是我们的一点痴念罢了。空守痴念又能怎样呢？

“零落成泥碾作尘，只有香如故。”陆放翁笔下的梅，即便零落成泥，也清香如故。

那么，就让我们做那一株怒放的梅吧。即使花期已过，花朵凋零，却也依旧沁人心脾。让我们抛下所有的落寂与不甘，欣赏自己唯余下的一点清香，安静地度过此生。

情深不笃，思念有余

楠苑五幢 A318 杨桂华

没想到，再次回到这里，竟是这样的光景。

离开这儿，怕是有些年头了。而每次的到来，都像途径的过客，轻叩门扉，只为歇歇脚，讨碗茶。

不知何来的晚梅，装点了院门，陪伴了那个几载如一孤寂的身影。或许，过客匆匆，风景何谓着实不是那么重要。

斑驳树荫下，你坐在那儿，就像专门为我的到来而等待。暖阳里，你惬意微笑，而我的心却渐渐酸涩。你的脸庞，沟壑纵横，细数着岁月，透出无限落寞。

我不愿再做过客，趁你还在，我还可以陪伴……

多是非缠绕了三代人，孰是孰非已不再重要。你的妻与我母亲不睦，嫌弃初生的我是个女娃儿，你不曾表态，但我知道，你是欢喜我的到来的。矛盾，是离间人心最好的利器。母亲带上我和父亲，去了外婆家，从此，“爷爷”对我而言只是个无足轻重的名词，触手冰凉。我的成长里，缺失了你。

那年，秋意微凉，你上树摘柿子，一个脚滑，摔落下来。岁月消磨了你的体格，你不再健壮如青年。黄澄澄的柿子，承载不动你无声的爱与愧疚。医院病房，刺鼻的消毒液，沉重的氛围，你静静的躺在那儿，呼吸平缓。你是我的亲人，却最是陌生。康复后的你，农耕家务一样不落，而你的妻，最是一个逍遥人，红尘晃荡，徒留你落寞余生。

这年夏天，我考上了大学，家里洋溢着欣喜与愉悦。你终走出家门，为我而来。我想，你是不愿让我遗憾。可是，看到躺在沙发上病态的你时，我想，或许我不该强让你来。餐桌上，琳琅满目的菜肴，你却只是随意扒了两口饭。是啊，我忘了你的牙已不再坚固，甚至早已失了门牙。原来，我对你竟陌生到如此地步。这天，你匆匆的离开，我未来得及相送，只能愣愣的，看着你佝偻的背影渐行渐远。

看到我的到来，你只是淡淡的微笑，我不知你的心里是否欢呼雀跃。你的妻，逍遥肆意，却隐约成为让你年年日日与儿孙分离的罪魁祸首。同样是饭桌，同样的肉香四溢，你依旧只吃了几口，佳肴早与你无关。饭后，你坐在我身旁陪我看电视，无声、默然。爱到最美是陪伴，大抵也是这样的。

离别终究要到来，你陪我出了门，在那个同样的地方坐了下来，不愿再相送。车轮滚滚，我想，你是看着我离开的吧。

时间不可复制，一切已成为定数，我想我们不会是陌生的，毕竟血浓于水。





酷热的夏天又来了，在享受阳光的同时，爱美的你们是否也在为酷热而隐隐担心？贴心的小编为大家整理了应对酷热的小窍门，清凉一夏，养生相伴。

Part1. 好习惯 + 好心情 = 好生活

好的生活习惯是保持健康体魄和美好心情的重要条件。那么什么是所谓的好的生活习惯呢？小编通过收集整理和亲身实践为大家推荐以下几点好习惯：

1、规律作息。这一习惯能够让身体处于一个良好的循环中，我们常说的早起早睡就是规律作息的体现，当然还包括按时吃三餐，尤其是早餐；每天半个小时的午睡能让下午和晚上的学习生活都充满活力。

2、坚持运动。生命在于运动，每天或者每周应该有固定的运动时间。

3、不断阅读。读书使我们随时保持充沛的活力，开阔我们的视野，丰富我们的知识，也让我们更好地认识世界。

4、合理计划，及时反省。计划是对自己的一种管理，有规律地制订短期和长期的详细计划并认真实施是成功所必须的。“吾日三省吾身”，我们要及时对自己进行反省，对制定计划的实施情况进行检视。

5、乐观态度。网上流行的“累了就睡觉，醒了就微笑”就是说要保持一个积极乐观的态度，用轻松愉快的心态去面对生活。

汪亚云 / 整理

Part2. 关注饮食，简单养生

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而新陈代谢旺盛。夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，心静人自凉。但这似乎太高大上了，其实生活里只要我们注意饮食，也可清热消暑，度过舒爽一夏。

夏日的膳食调养，应以低脂、低盐、多维生素且清淡为主。日常人们出汗多，食欲不好，可用各种营养保健粥来开胃调理身体，如荷叶粥、绿豆粥、银耳粥等；适当用些具有清热解毒但简单常见的药物，如酸角、菊花、薄荷、金银花、连翘、荷叶等；多吃凉性蔬菜清热降火，如苦瓜、丝瓜、黄瓜、番茄、芹菜、生菜等；多吃“杀菌”蔬菜以防肠道传染病，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等含有丰富的植物广谱杀菌素；适量地补充蛋白质，但应少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、虾等，少吃过咸的食物。当然，有些养生的水果食物很难获得，但以下几种夏日常见的护心瓜果相信不难找到，大家可以多多食用。



黄瓜：含水量约为 97%，是生津解渴、清热解毒的佳品，对除湿、滑肠、镇痛、便秘也有明显效果。

桃：生津、润肠、活血、消积。适用于烦渴、血淤、大小便不利、胀满等症。

苦瓜：味甘苦性寒，能除热邪、解劳乏、清心明目，学习工作劳累的人可以多吃些。

番茄：平衡皮肤 PH 值，祛斑美白；用茶匙盛满番茄酱汁，加拌砂糖可去除面上斑点。

樱桃：樱桃所含果酸能促进角质层的形成，加快肌肤的新陈代谢。

身体是自己的，养生不是空想，简单饮食，健康美丽，你也可以！

张凤 / 整理

Part3. 养生，从兴趣开始

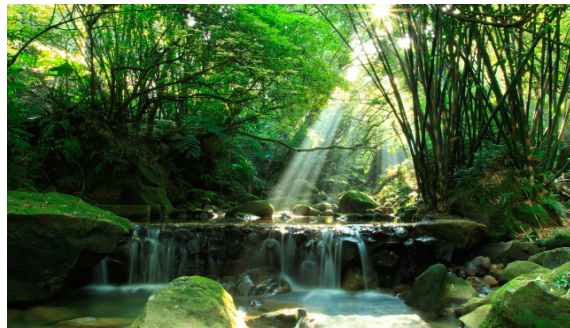
在日常生活中，能让我们产生兴趣的活动是非常多的。那么，哪些爱好和兴趣有利于健康呢？只要我们明确地认识到一个人如果有一种或几种积极的兴趣爱好，对于身心健康会大有裨益，我们就会自觉地下工夫培养这些兴趣和爱好。

1. 养花种菜。如果住处有庭院，可栽植花草，种些瓜果蔬菜，既净化了空气，美化了环境，又促进了身心健康，故被称为“鲜花疗法”。

2. 听音乐。近代神经生理学的研究证明，和谐的乐曲旋律可产生镇静、安定、镇痛、降血压、调节情绪、增进食欲的作用。

3. 旅游。养生的原则是天人合一，了解自然的变化规律是一门学问，在旅游的过程中，人与大自然的直接接触便有了直观的了解和感受。大自然的多彩多姿，充满了哲理和情趣，了解和感受自然的过程，也是心灵贴近自然的过程，那么，天人合一的原则便体现于此。

赵文婷 / 整理



Part4. 运动养生，其乐无穷

养生运动大致归纳为 7 个字——动、氧、适、趣、健、乐、寿。

运动养生要按照下列原则和方法进行才能达到更高效率：

1. 提倡持之以恒。

锻炼身体非一朝一夕之事，三天打鱼两天晒网是不会达到锻炼目的的。2. 2. 强调动静结合

不能因为强调动而忘了静，要动静兼修，动静适宜。运动时，内外俱练，动于外而静于内，动主练而静主养神。

3. 运动适度，不宜过量。

“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪有”，因此，运动要适量。若运动后食欲不振，头昏头痛，精神倦怠，说明运动量过大，超过了机体耐受的限度，会使身体因过劳而受损。

4. 舒适自然，循序渐进。

为健康而进行的锻炼，应当是容易做到的，充满乐趣、丰富多彩的运动，人们才愿意坚持。要轻轻松松地渐次增加活动量，正确的锻炼方法是运动量由小到大，动作由简单到复杂。

5. 运动时间，因时适宜。

一般来说，清晨是最好的运动时间，此外，午睡前后或晚上睡觉前也可进行运动，以消除一天的紧张，但运动不要太激烈，以免引起神经系统的兴奋，影响睡眠。

6. 运动项目，因人制宜。

要根据不同的目的选择不同的运动项目。如最好减肥运动：游泳，消耗能量大，消除赘肉；最好防近视运动：乒乓球，使眼睛疲劳消除，改善视力；最好抗衰老运动：跑步，促进新陈代谢。

杜晴 / 整理



Part5. 夏日美容养颜小窍门

在多汗的夏季，科学地做好皮肤的水分管理，对防止老化及维持美丽皮肤起着重要的作用。

窍门 1. 多喝水

多喝开水是最好、最简单的护肤方法，不但可以加速新陈代谢的速度，还能让肌肤表层的水分膜随时保持润泽感及弹性，加上完全无热量，不必担心发胖的问题。早上一起床，喝上一杯白开水，既促进新陈代谢，又能美容养颜。

窍门 2. 面膜 DIY

面膜保湿，大家常采取的是选择值得信任的妆品面膜进行保湿，而不常自制天然面膜进行保湿，下面我们推荐几种简单易行的自制面膜方法给爱美的你。

自制蛋黄红糖保湿面膜

材料：蛋黄 1 个 红糖 2 小匙

做法：将蛋黄打散，加入红糖充分搅拌，再将稠状的蛋黄糊均匀地涂抹在脸上，15 分钟后洗干净即可。

自制苦瓜保湿面膜

材料：苦瓜半个

做法：将苦瓜洗干净，要用多少切多少片，将苦瓜片均匀地敷贴在脸上，静待约 25 分钟即可取下，具有超强的保湿补水效果。

香蕉面膜

材料：香蕉半根（选择快要腐烂的香蕉会更好）

做法：将香蕉磨烂，厚厚地涂在脸上，20 分钟后用温水洗净。

此外，如果在阳光下时间较长，建议使用完水乳之后，涂上一层隔离霜或者防晒霜。

李菊 / 整理

征稿启事

征集内容：文字稿（诗歌，散文，短篇小说，书评，影评等），图片稿（摄影，设计，书画等）；稿件要求：作品必须原创，投稿时注明作者信息（学院，年级，专业，姓名，联系方式，作品简介）；投稿邮箱：jiayuanbaoshe@163.com，来稿一经采用即有稿费奖励，通过评选还有机会获得优秀作品证书，还等什么，快来投稿吧！