

晚餐与体重和寿命的关系，幸好今天知道了！

晚餐决定你的体重和寿命！美国一位健康专家说：晚餐的作用，四分之一是维持生命，四分之三是维持医生的收入。科学家最新研究发现：很多疾病发生的原因之一，就是来自晚上不良的饮食习惯。晚餐吃错了，以下很多疾病就会找上身来。

1、晚餐与肥胖

据统计，90% 的肥胖者缘于吃晚餐吃太好、吃太多，加之晚上活动量小，能量消耗低，多余的热量在胰岛素作用下大量合成脂肪，日积月累，肥胖也就形成了。

2、晚餐与糖尿病、脂肪肝

长期的晚餐过饱，经常刺激胰岛素大量分泌，很容易造成胰岛负担加重，加速老化，进而诱发糖尿病。晚餐若进食太多高蛋白、高油脂、高热量食物，会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白形成高脂血症，也极易形成脂肪肝。

3、晚餐与尿路结石

人体的排钙峰值期在晚餐后 4.5 个小时，若晚餐吃太晚，当排钙尖峰期到来时通常已进入睡眠。于是尿液不能及时排除体外，致使尿中的钙不断增加，形成结晶体，长期积

4、晚餐与高血压

晚餐内容若偏荤食，加上睡眠时的血流速度减缓，大量脂肪就会沉积在血管壁上，进而引起小动脉和微小动脉的收缩，使外周血管阻力增高，易使血压突然升高，也加速了全身小动脉的硬化过程。

5、晚餐与动脉粥样硬化及冠心病

晚餐的若以高脂肪、高热量食物为主，会引起胆固醇高，并在动脉壁堆积起来，成为诱发动脉粥样硬化和冠心病的一大原因；另一主因是钙质沉积在血管壁内，晚餐美食、饱食及过迟吃晚饭都是引发心血管疾病的主要原因之一。

6、晚餐与老年痴呆

若长期晚餐吃太饱，睡眠时胃肠及肝，胆，胰脏等器官还在运作中，使脑部不能休息且血液供应不足，进而影响脑细胞正常代谢，加速脑细胞老化。据统计，青壮年时期经常饱餐的美食家，在老年后有 20% 以上的机率患上老年痴呆。



7、晚餐与肠癌

晚餐若吃过饱，蛋白质食物无法完全消化在肠道细菌的作用下，产生有毒物质；加上活动量小，使得肠壁蠕动缓慢，延长有毒物质在肠道停留的时间，增加了肠癌风险。

8、晚餐与睡眠质量

晚餐的盛食、饱食，造成胃、肠、肝、胆、等在睡眠时仍不断地工作且传递信息给大脑，使大脑时钟处于兴奋状态中，进而言造成多梦，失眠，长期下来就会引发神经衰等疾病。

营养专家总结的以下四个健康吃晚餐的方法，可以让你的晚餐吃得更健康：

- ① 餐吃少，定量为好，不暴饮暴食。
- ② 晚餐时间在 7 点之前最有益健康。
- ③ 晚餐多吃素食，少吃荤食。
- ④ 少吃高脂、高热、高钙、易胀气食物。

文 / 央视财经综合

物联网市场爆发，未来趋势如何？

物联网，物物相连，无线技术的迅速发展为物体之间的信息互通提供了技术支撑，在物联网的普及过程中，无线技术将扮演着越来越重要的角色。本文通过常见的几种 LPWAN 无线通讯技术（NB-IoT/eMTC/LoRa）对比，探讨物联网大势下的无线技术各自的特点和应用场景。

物联网助力产品向“使用”转移

消费者获取产品价值，实质上是消费者在使用过程中，使产品与时间结合进行“生产”所得到的效用。简单来说，产品价值在于消费者花费时间使用它，根据个人期望创造能效。

原本的经济学理论中，时间的价值只在“生产时间”的范围内被考虑，管理学家们都把注意力集中在企业运营、产品生产的效率（efficiency）或效能（effectiveness）上，而对于非生产领域的时间或消费过程中所花费时间的理论研究，却很少涉及。

从字面上看，物联网与人工智能会碰撞出什么样的火花？

很多人会认为，人工智能这么强大，我们只要人工智能不就行了吗？答案显而易见，在物联网以及人工智能时代一个显著的特征就是大数据时代的到来。物联网可以渗透到我们生活的各个领域，所以物联网肩负了“资料收集”这一至关重要的任务。从概念上，物联网可连接大量不同的设备及装置，包括：家用电器和穿戴式设备。嵌入在各个产品中的传感器便会不断地将新数据上传至云端。这些新的数据以后可以被人工智能处理和分析，以生成所需要的信息并继续积累知识。

另一方面，物联网超级市场前景诱人

物联网应用可谓超级市场，巨大的市场前景是吸引京东方这家面板企业转型并深度布局的原因。截至目前，物联网端口数量预计在 200 亿个左右。到 2035 年，这个数字会扩大到 1 万亿，平均每个人会拥有超过 100 台端口设备，它们将涉及穿戴、家居、交通、教育、通信等人类生活的各个领域。



最后在物联网 1.0 时代，一对一的智慧连接，需要优质的智能终端，而人工智能或许成为人类未来重大科技突破的唯一途径。亮风台与 BOE 携手，一同帮助创客们告别传统的生态模式，提供智慧化的制造服务，实现“创客－工坊－客户”CMC 循环，并且进一步将自己的人工智能技术——AR 能力进行开放。让创客想法快速落地，促进物联网时代更加丰厚的发展前景。

文 / 达策财经

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（姓名，学院，专业，学号，苑栋及宿舍号，联系方式）；投稿邮箱：jiayuanbaoshe@sina.com，来稿一经采用即供 60 元 / 篇的稿费，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！

注：本报纸对投稿文章保留审稿，退稿和修改稿件的权力，凡涉及文章原意的修改本报社将征得投稿者同意且享有最终解释权。



投稿邮箱：jiayuanbaoshe@sina.com

2017 年 11 月 28 日 星期二 第 47 期

主办：云南大学学生公寓管理中心《家园》报社

主编：刘莹彬

编辑：李陶圆

第六届“公寓大力士杯”拔河比赛开幕

为响应党的十九大提出的全民健身战略的号召，助力双一流大学建设，坚持发展体育运动，提倡拼搏精神、增进友谊、展现大学生青春活力，在银杏烁金，飒爽秋风中，云南大学第六届“公寓大力士杯”拔河比赛于 11 月 15 日在呈贡校区和东陆校区隆重开幕。此次拔河比赛由学生公寓管理中心、共青团云南大学委员会、学生处联合主办，学生会承办。

开幕式伴随着同学们火热的开场舞和主持人慷慨激昂的解说词正式开始。学生公寓管理中心解连军主任致开幕词，言语之间流露出对同学们最真挚的祝福和热切的期望，并强调拔河比赛是公寓文化节众多项目之一，希望通过开展一系列文体活动，把公寓文化节打造成为有影响力、有价值、有延续性的一张熠熠生辉的“文化名片”。随后运动员代表蒲秋宇、裁判员代表张文峰分别宣誓，让我们更加深刻的理解了运动精神。最后由公安处汤静处长宣布拔河赛开赛。



图 1 闭幕式合影

本次“公寓大力士杯”拔河比赛的主要负责人，公寓管理中心办公室主任徐祖安老师表示，此次比赛的目的是让同学们通过比赛，走出公寓走出宿舍，感受蓝天白云、运动的美，增进同学间的友谊，在课余时间养成积极锻炼的习惯，拥有一个健康的体魄。

愿我们不忘凝心聚力，健康团结的初衷，让热火朝天的拔河比赛渲染昂扬青春。

家园报社采编部供稿

学生公寓管理中心组织优秀员工参观玉清公司并参加户外素质拓展

2017 年 11 月 8 日我中心组织 2016 年优秀员工，前往玉溪市云南玉清物业有限公司进行户外素质拓展培训和参观，此次活动一行 31 人由公寓中心张玲副主任、丁雪松副主任带队。素质拓展由公寓中心东陆校区安全主管、呈贡校区安全主管带队，前往玉清公司户外培训基地，对优秀员工进行了素质拓展培训。培训内容包括：信任背摔、穿越电网、高空抓杆、愤怒的小鸟等。本次培训的主旨在于增强员工的凝聚力，提高员工的团队意识。

培训结束后全体人员赴云南玉清物业有限公司总部参观，玉清物业公司覃丽芬总经理对云南大学学生公寓管理中心领导及派遣员工的到来表示热烈欢迎，举行了座谈会并介绍了公司情况，座谈会上外聘员工代表提出涉及派遣员工购买保险、工伤、退休手续办理等问题，玉清公司针对这些问题，派专人进行了详细的解答和说明。

学生公寓管理中心领导高度重视此次培训及参观活动，认真组织细致策划，培训活动更受到员工们的一致好评，大家在心得分享中纷

公寓管理中心到玉溪师院调研

2017 年 11 月 8 日，我中心张玲副主任、丁雪松副主任一行 5 人到玉溪师范学院参观学生公寓，玉溪师范学院杨宝嘉副校长全程陪同参观交流。

本次交流主要对玉溪师范学院学生公寓的基本构建、配套设施及公寓的管理等方面进行了了解。交流会上玉溪师范学院后勤服务中心郑发喜书记就相关问题作出了仔细的解答，针对玉溪师范学院的公寓的基本情况、人员配置、用工方式等问题做了详细介绍。玉溪师范学院后勤服务中心黄庆斌主任对学生公寓的管理方式等做了详细介绍。张玲副主任、丁雪松副主任就云南大学学生公寓的管理模式和特色工作进行了详细的介绍。

本次交流考察，让我中心学习到了玉溪师范学院在公寓管理中的优点，也看到了工作中的不足之处，相信在不断的学习交流中，我中心在公寓管理工作上会更上一层楼。



图 2 老师进行考察交流

学生公寓管理中心
2017 年 11 月 9 日

学生公寓管理中心对公寓管理员开展管理培训

2017 年 11 月 6 日、13 日及 22 日，学生公寓管理中心呈贡校区管理办公室针对公寓日常管理对管理员开展管理培训。培训于呈贡校区楠苑 2 幢 C203 会议室举行。

本次培训由呈贡校区管理办公室陈晨副主任主讲，主要对《云南大学学生公寓员工手册》规章制度进行详细的讲解、说明，并着重强调了日常工作纪律。培训内容对最基本的学生使用大功率电器、突发疾



图 3 老师认真参与培训

病等问题均做了细致说明，同时涉及突发情况的正确处理处理方法以及日常管理中的沟通技巧。此外，重点强调了门卫管理制度及公寓楼会客制度，对日常门卫管理及会客室的使用管理都做了要求。

此次培训不仅加强了管理员的安全责任意识，也为进一步规范学生公寓管理中心对宿舍楼的管理打下更加坚实的基础。

学生公寓管理中心呈贡校区管理办公室
2017 年 11 月 22 日

纷提到，此次培训让大家意识到了团队合作的重要性，为了团队的目标去努力、去奋斗，不抛弃、不放弃。

学生公寓管理中心
2017 年 11 月 10 日

青春无畏，逐梦扬威 ——云南大学 2017 年度师生田径暨消防运动会专访

在阳光明媚的 11 月 10 日早上 9 点，云南大学 2017 年度师生田径暨消防运动会在田径场上如期举行。为期 3 天的赛事中，云南大学各单位、各学院的运动员在赛场上挥汗如雨、奋力拼搏，不仅增强了个人的体魄，还增进了彼此的友谊，运动会也取得了圆满成功。

家园报社的记者们对赛场上的运动员及工作人员进行了采访。商学院大三的一位同学在女子 400 米预赛中取得了小组第一名，并且与第二名拉开了很长一段距离。她说，这个成绩确实比她预想的要好，但还要看别的小组成绩。被问到怎样在比赛中取得好成绩时，她说：“400 米介于长跑和短跑之间，既要考验速度又要考验耐力，跑下来确实很不容易。但是参加了比赛，再难也要坚持下来，毕竟在赛场上我代表的不仅仅是我个人，还有我的学院，尤其是听到赛场下面的一声声呐喊时，我必须拼尽全力，坚持下来，才能不负所望。”



而另一位在 100 米赛跑中取得傲人成绩的同学则向我们传授了经验：赛前准备要先热身好身，积极调整心态不要紧张，最后，尤其是上起跑线时一定要让平静内心、放空脑袋，注意听发令枪。

除了比赛成绩和比赛经验，其实最重要的还是运动员们的心态。

一位大三的同学表示，自己每年都会参加学校运动会的项目，今年又是最后一次机会，所以很珍惜，只要能参加就很开心，名次已经不重要了。他说：“因为同一组的同学比较

厉害，所以没有跑倒数第一我已经很开心了。”

刚跑完一百米预赛的马同学在接受采访时说，虽然对手很强，但是她也发挥出了自己的最大实力，已经很满意了。参加三级跳远项目的王同学表示，自己对拿到冠军没有太大把握，但还是会尽最大努力去冲一下。



赛场上的运动员挥汗如雨，而旁边的观众则是“摇旗呐喊”。候同学是专程来给自己室友加油的。作为观众，他觉得，运动员们都很努力，用自己最大的努力去比赛。即使没有取得好的成绩，也积累了实战经验。

记者发现，参加运动会比赛项目的同学，很多都是每年都会参加的“元老”，参加比赛项目对于他们来说，其实是一种乐趣。而对于运动会期间出去短期旅游的同学，大家也表示理解——“毕竟平时大家学业繁忙，趁着有空出去散散心也无可厚非”。

除此之外，记者还采访了新闻中心负责拍照、录视频、直播的同学，开幕式时大家都是早上 7 点就到了田径场，一直在调试机位，开幕式一开始就忙碌起来。片刻不敢放松。而在这次运动会上，还有很多各学院体育部值班的同学，大家都是早早到场，尽心尽力，只为不让运动员们有后顾之忧。

运动会虽已结束，但大家不会停下奔跑的脚步，更不会停止对运动的热爱、对生活的热爱！

文 / 王书蕾
采 / 王书蕾 王麟凤 蔡生斌 唐丽艳

在双十一不再只是光棍节之后的第九年

双十一知多少：

双十一网购狂欢节源于淘宝商城（天猫）2009 年 11 月 11 日举办的促销活动，当时参与的商家数量和促销力度均有限，但营业额远超预想的效果，于是 11 月 11 日成为天猫举办大规模促销活动的固定日期。2017 年天猫双十一全球狂欢节最终成交额 1682.69 亿元，而 2016 年双十一全天交易额为 1207 亿元，同比增速为 39.36%。全球狂欢节开始 1 小时 49 秒，成交额超过 571 亿元，这一数字是 2014 年双十一全天的成交额，根据阿里巴巴 12 日零点公布的数据，无线成交额占比 90%。全球消费者通过支付宝完成的支付总笔数达 14.8 亿笔，比去年增长 41%。全球 225 个国家和地区加入 2017 天猫双十一全球狂欢节。

11 月 11 日零时整，怀抱着手机已等待多时的任同学和陈同学打开天猫购物车，圈定购物商品，深吸一口气，点击确认支付，输入支付密码，确定付款，一切操作有如行云流水。“我们十月底就开始逛淘宝为双十一购物狂欢做准备，看了很久，当天凌晨抢到许多打折商品，虽然花了一千元，但是买的东西都是有需要的商品，所以并不后悔。” 0:11，天猫双 11 成交额破亿元，这其中就有任同学和陈同学贡献的一部分。

双十一现已成为名副其实的购物盛宴，很多同学也早早地将心仪商品收藏或添加到购物车，就等着 11 日刷新支付。而今年双十一的抢购风潮似乎愈演愈烈，天猫、淘宝总成交额都不断刷新纪录。

今年是双十一的第九个年头，此时双十一已经从光棍节和一家电商平台的促销节日，演变成包括零售电商、跨境电商、汽车电商等整个电商行业的购物狂欢盛宴。为此，记者一行来到云南大学梓苑、楠苑菜鸟驿站，对来取件的同学进行了采访。通过采访，记者发现，同学们在双十一抢购的物品大部分是服饰鞋袜；其次是零食；也有部分同学购买了一些实用性商品，如行李箱保护套等；还有一些同学选择在双十一购买比较昂贵的电子产品。当记者问到双十一是否带来了优惠时，有同学表示在双十一购物确实很划算；但也有同学表示有的店家会在双十一前提价，消费者并没有享受到优惠；还有同学表示，由于电商的冲击，很多实体店为了解决危机，也会在双十一期间提高折扣率，因此在实体店购物也不失为一种好方法。

每年的双十一都要“剁手”的张同学表示：淘宝今年不仅交易惊人，快递也更快了，学校菜鸟驿站改变取件方式使得整个流程更加有序，因此很满意。对于实名制取件的措施他表示非常赞成，他认为这能让同学们的包裹更加安全。当然也有同学用手机图片进行验证，降低了实名制的可信度。他表示自己现在已经收到了抢购的衣服，感觉很开心，同时

解释说这是因为今年很多旗舰店开始使用顺丰寄件，这表明商家更加注重用户的体验。

二年级博士成同学也抢到了很多东西，因为学校网速变快，快递发货速度的提升，他也已收到了自己的快递。他认为现在菜鸟驿站的取件模式减轻了工作人员的负担，同时同学们的素质较高，包裹是很安全的，但实名制使得购买一些较隐私的物品变得不方便了。

当被问到双十一另外一个寓意——光棍节时，很多同学表示自己现在在已经把双十一当成购物节，而把光棍节这件事抛在脑后了；也有的同学表示自己在这一天参加了聚餐、骑行、漂流等活动；还有同学表示自己参加了一些学院或部门组织的活动，如经济学院“双十一不孤单”配对活动、樱华动漫社秋日祭等。

正如一千个人眼中有一千个哈姆雷特，一千个人眼中也应该有一千个双十一，但无论是怎样的双十一，只要它能让同学们感受到快乐，便也是实现了它作为一个节日的意义。



文 / 程丽云 李玥
采 / 王书蕾 何玉晴 刘映紫 王雪松 黄启慧

校对：张佳琛

投桃报李，是一个人 对待友情的顶级修养

张佳琛 梓苑二栋

初高中六年同桌倩茜和我，终于在大学这个分岔路口选了不同的路。她决定继续留在浙江，而我，选择远离家乡前往七彩云南。我们最青春最珍贵的六年就像是连体婴儿，无时无刻不黏在一起。一起听课、一起做题、一起吃饭、一起睡觉……正如巴金所说的：“友情在我过去的生活中就像一盏明灯，照彻了我的灵魂，使我的生存有了一点点光彩。”最枯燥乏味的学生时代，因为有了倩茜的陪伴而值得铭记回忆。

同个宿舍上下铺的我们从来不会相互争吵埋怨，这话没有丝毫夸张成分，我俩都是愿意并懂得包容的人，也清楚知道对方的底线并严格不去触碰。在读大学之前，倩茜觉得室友间和平和谐相处是一件理所当然的事情，然而，现实给了她响亮的“一巴掌”。大一开学到现在，倩茜跟我抱怨最多的就是她的某室友。

“她又拿我的热水卡去洗澡了，自己一边说没钱充饭卡，一边又买各种各样的化妆品衣服。”“她又躺我床上了，我跟她说过很多次不要躺我床上我有洁癖，她嘴上应着，趁我不在照犯。”“她和男朋友吵架闹分手，回来就拿我当出气筒，对我恶语相向的，我又不欠她什么，凭什么要受她气？”诸如此类的事，真是层出不穷，让身为旁观者的我都情不自禁代入情境之中，为倩茜生气抱不平。

我相信倩茜的室友并不是一个是非不分的人，事实证明，她也会在室友被欺负的时候挺身而出，也愿意和室友一起分享美食美景，也能给迷茫的室友提出相关中肯的建议。那为何总是意识不到自己的“不好”，总是把室友的东西理所当然地当作自个的呢？我想，她是没有意识到友情是有额度的。

前段时间，有期《天天向上》的“周 5 不下班”剧场讲的便是一个人总占朋友的便宜，请一刚见面的妹子送他广西特产螺蛳粉、请明星朋友帮忙找一线明星拍摄祝贺视频、请开酒店的朋友送免费果盘打一折……

花开半夏一程殇，情堪隽永似薄凉

蔡生斌 楠院四栋

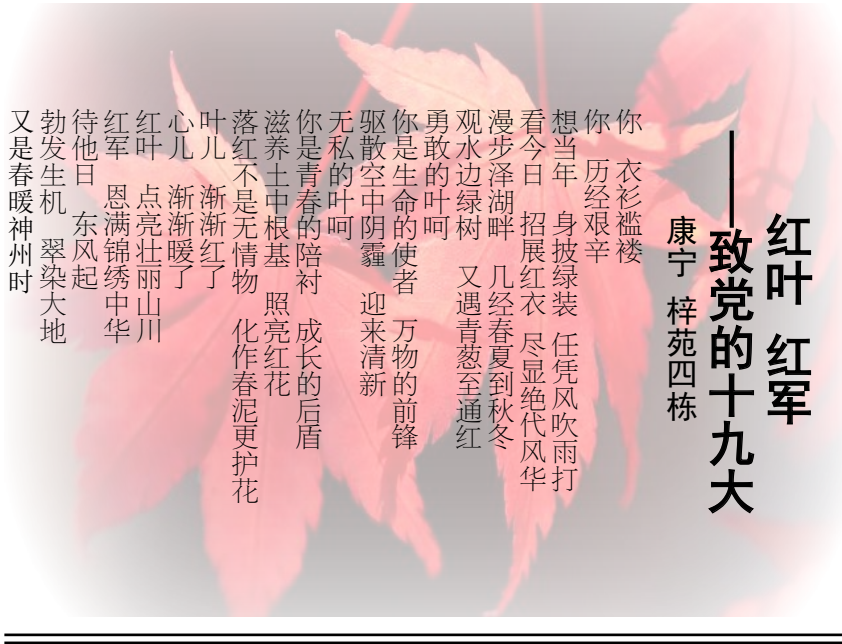
伊人红妆旧梦凉，知音难觅薄心伤。断弦不再抚琴曲，泪惹相思入潇湘。十月里的情怀，倾尽所有期待，一如这金色的爱，纵然思念如海，你也不会再来

终究明白，以后的路，还要自己来走。一个人，未尝不可，携三两薄酒，披一番月华，踏着青花碎路，走向心中的天涯。遇三分新知，带满腔豪气，对饮花前月下，共享人世的繁华，何尝潇洒

人生在世，不会总有援手协助你，自己的路，哪怕它布满坎坷，荒草丛生，不要退缩，怕，你就输了一辈子。每一个强大的人，都咬着牙度过一段没人帮的日子。过去了，这就是你的成人礼。大步向前，自然春暖花开，突然想起，那首未选择的路，既然选择了芳草萋萋，就要享受荒溢的魅力，即使他路看起来更安全，更平坦。当你终究有一天站在梦想的高度，你会感谢当初的自己

回首望去，风景旧曾谙，人无在少年。倾尽半世年华，负了众生天下，踏尽酸甜蜜辣，懂得有心浑不怕。此时的情愫，饱含风霜雨露，曾如当初选择的路，刻满痛楚，心也不会亡故

花开半夏一程殇，情堪隽永似薄凉。人生，本来就需闯。



理由无外乎都是“咱俩这么多年的朋友了，这点面子都不给！”仿佛在他眼里，说得好听点，朋友是用来帮忙的，说得难听点，朋友是用来坑的。汪涵最后总结道：其实越真心的朋友，越珍惜你的一切，你的容貌、你的才华、你的劳动、你的价值，不占朋友的便宜是一个人对朋友对友情的顶级修养。

当初看到这话，我第一时间想到的就是倩茜室友。关系再好也应该有个界限，俗话说得好，亲兄弟还明算账呢，仅仅是室友，就别把自己看得太高。不得不承认，再好的友情也有额度，就算你俩亲密到能穿同一条裤子，那也是在对方有裤子的前提下。过度透支，得不偿失。冷冰冰的信用卡过度透支还有信誉危机呢，更何况是活生生有血有肉的人呢？你透支的不只是室友对你的好感与信任，更严重的是，你把室友一颗温暖的心冷冻了，她不愿再对你笑帮你忙为你好。

每段友情都是来之不易的，不知道前世你俩偿还了多少次肩、回了多少次眸才换来今生的同个寝室住呢，所以，请把握好彼此相处的底线，千万别因为占小便宜、发小脾气而超出友情的额度。相互体谅、共同磨合、好好沟通、知错就改，才能营造一个如家般暖心暖人的寝室。投之以桃，报之以李，才能让一段友情日久月深、不留遗憾。（有删减）



谁不是一边无能为力， 一边又拼尽全力呢！

易鑫鑫 梓苑一栋



秋天是个极致诗意，极致浪漫的季节，万物当真在秋阳下静默如迷。转眼间就大三了，回首过去的两年，每天忙忙碌碌，现在却觉得自己一无所有。

火车早早地就将我送到了这个生活了两年的城市，坐在地铁站门口却不知道该如何从何从。顶着好孩子、好学生的名义到了大学，内心一片迷茫，却无人诉说。一个人静下来的时候总是忍不住想哭，看着身边的同学有的实习，有的兼职，有的准备考研了，我好慌，总是把这一切都归咎于他们家里有关系，是越长越大越矫情，还是我害怕自己辜负了所有人的期望，我说不清。

没有拿得出手的成绩，没有可以喋喋啦啦说个不停的朋友，没有未来的计划，却又敏感到要死，倔强到要死，酷到要死，明明下一秒就恨不得哭出来，却非得装出一副无所谓的样子，从来不主动联系朋友，却总是希望能收到来自别人的问候，活该没有人在乎你的感受，活该朋友都渐行渐远。

可是呢，即使是这样不堪的我到了学校看着大家为了未来的无限可能拼尽全力，一切负面情绪也就那样了，还是会一如既往地学习，努力，即使看不到希望，也不能止步不前，不能让大学辜负曾经那样努力的自己。

以前在图书馆上自习的时候，看到对面桌有个女生从早上早早地就到图书馆开始学习，桌上总是堆着厚厚的一沓书，可以清晰地看到是考研的资料，那个女生，从早到晚，披星戴月，实在困得不行趴在桌上睡会儿。一次瞥见她突然哭起来，趴在桌上小声地抽泣着，手里还拿着笔，不一会儿，又擦干眼泪重新做起题来。时间过去一年了，也不知道学姐考研结果怎么样，但我相信她一定考上了。拼搏到无能为力，努力到感动自己。

是啊，谁不是一边无能为力，一边又拼尽全力呢？丧到底了，就靠自己燃起来。或许有一天你碰到自己喜欢的人，然后告诉他：“如果不是自己当初的勇敢和坚持，我又怎么能遇见你呢！”（有删减）

校对：刘慧君