



校党委杨林书记到桦苑新建学生公寓实地调研

2018 年 12 月 17 日，校党委杨林书记、陈华仙副书记率学校相关职能部门负责人来到呈贡校区桦苑新建学生公寓，实地调研公寓使用及学生入住情况。

杨书记一行仔细查看了桦苑 3、4 幢学生公寓安防系统、公共服务设施及外围，详细了解新建公寓楼投入使用以来同学的反映及诉求，并与入住同学亲切交谈，询问同学在新公寓住宿中的学习、生活情况。杨书记、陈副书记在现场办公会上分别就新公寓建成投入使用后的管理及服务方面，提出工作指示和要求，会上指出：宿舍硬件环境很好，但内务还

需要再加强标准化管理，学生处、研工部、后勤集团、公安处、学院及学生公寓管理中心等管



杨林书记查看学生公寓公共洗衣房

理服务部门要群策群力，研究制定相应管理要求和精细化服务标准，尤其在安全管理方面要做到既美观又安全。要适应一流大学需求，要有统一的管理标准。其次，应加强公寓的

文化宣传建设，利用好学生宿舍的空间，让党、团建设工作，心理咨询服务进宿舍进公寓。学生公寓地下室空间要合理利用起来，为同学们提供一些开放型的多功能共享服务平台。同时，就以人为本和规范管理、在管理育人方面的精细化精心化、文化育人及学生幸福感服

务提升等方面提出要求。

本次走访调研桦苑新公寓，校领导要求相关职能部门加大新建公寓楼各项收尾工作推进力度，并积极探索学生宿舍园区管理及服务新模式，了解学生真正需要什么，真真实实为学生服务。努力营造出积极健康向上的宿舍生活氛围，使学生公寓成为促进学生身心健康成长与成才的摇篮。



杨书记与陈副书记在了解学生公寓门卫登记情况

学生公寓管理中心
呈贡校区管理办公室
2018 年 12 月 17 日

呈贡校区桦苑 3、4 栋新建学生公寓搬迁入住工作圆满完成

2018 年 12 月 8 日（星期六）上午，经过学校各职能部门、各学院积极配合，呈贡校区新建桦苑 3、4 栋学生公寓楼迎来了信息学院、法学院、工商管理与旅游管理学院、新闻学院，共 1100 余名同学。

在学校的关心支持下，按照搬迁计划

此次搬迁，学生公寓管理中心联系搬家公司安排 15 辆车辆和搬运人员，为同学们提供搬迁服务。

12 月 8 日中午 12:00 时，在各学院、志愿者、安保人员、职能部门、学生公寓管理中心全体工作人员的通力配合下，桦苑 3、4 栋的入住同学顺利、安全、圆满完成搬迁！



学生公寓管理中心
呈贡校区管理办公室
2018 年 12 月 8 日

新增洗衣机，让服务一步到位

随着我校在校学生量的增加，原有洗衣机已不再满足师生的“洗衣需求”，为更好的服务师生，减少宿舍私用洗衣机现象发生，在公寓中心领导的指示下，2018 年 12 月 10 日，云南大学学生公寓管理中心东陆校区管理办公室，于各住宿片区新增加了 15 台扫描洗衣机。

秋去冬来，万物凋零，冬季寒冷的气候下，各楼栋住宿学生对公共洗衣机的需求量增加。原有的洗衣机设施老化，容易出现故障，影响学生的正常洗衣需求。2017 年云南大学被评为双一流高校。一流的学术水准，一流的学科建设，离不开良好的生活需求，做好双一流建设，不仅要严抓教学质量、就业质量、一流学科建设数量，更要从小的方面做起，做好对师生的服务、维护好校园环境做起。

据悉，东陆校区学生公寓各片区楼栋配置洗衣机数量如下：北院六栋 6 台、东二院一栋 8 台、东二院二栋 8 台、东二院三栋 8 台、鼎盛公寓洗衣房 9 台、鼎盛三部 2 台、东陆园 11 栋 6 台。各栋对设施老化的洗衣机开展维修计划，将有故障的洗衣机维修完毕，且将新增的洗衣机投入使用。寒风虽然刺骨，新增的洗衣机方便学生洗衣，为学习提供更多的时间，将服务一次性落到实处，方便学生，维护和谐，促进一流校园环境建设。

学生公寓管理中心
东陆校区管理办公室
2018 年 12 月 10 日

提高劳动技能，服务师生

百分之五十，办公室人员只考查此项，得分占百分之一百；2.消防安全演练，测试内容是安全通道的开启速度测试，得分占总



分的百分之二十五；3. 学生识别率，此项由办公室

人员对所有幢长、管理员进行学生住宿识别率考

核，该项得分占总分的百分之二十五。按照以上三个内容进行考核，最后有以下人员获得奖项。栋长组有何希丹、李春艳、徐明 3 人获得一等奖；张争霖、王武秀、李保娟三人获得二等奖；杨云丽、潘国霞二人获得参与奖。管理员他如焱、杨淑英、杨竹粉等获得一等奖；杨丽丽、何跃红等六人获得二等奖；陈爽、王冬梅等 11

人获参与奖。

最后，活动在公寓中心诸位领导的主持下，各楼层栋长、宿舍管理员的参与下顺利举行，并为获奖人员颁发获奖证书。从行动上真正做到了为师生服务，为云南大学双一流建设贡献一份力量。

学生公寓管理中心
东陆校区管理办公室
2018 年 12 月 6 日

“冬至”驾到，一阳始升

在我们北半球，秋分过后白天一线一线的变短，夜晚一线一线的变长，终于到了今天——冬至。虽然冬至是二十四节气中冬季节气的第四个节气，却是二十四节气中最早被制订下来的，有二十四节气之首之称。古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，下一个循环开始了，在黑夜最长的日子里。

“冬至一阳生”却不是北半球气温开始回升的日子，相反由冬至起我们常说的“三九天”也就开始了，每天画一个花瓣的“九九消寒图”也是在冬至这一天画下第一个花瓣的。冬至这一天不是气温最低的日子，但是从这一天起北半球的冬天逐渐进入了一年中最寒冷的时节。

冬主收藏，也主孕育，生命在白雪下、在冻土中蛰伏，等待春的到来。对我们来说，冬季也是养生的大好时机，尤其是冬至。因为“气始于冬至”，从冬至开始生命活动就由衰转胜，由静转动，所以抓住冬至好时机开始有针对性的进补，不仅可以保证旺盛的精力防止早衰，还能达到延年益寿的目的。

冬至时节的饮食应该注意营养的配比，注重碳水化合物、蛋白质、



果蔬的合理搭配，适当的增加高热量食物的摄入，以对抗气温逐渐下降造成机体消耗量的增加，比如各种肉类、蛋类、奶制品都是不错的选择。另外在寒冷的日子里多吃一些具有温热属性的食物也是很好的选择，简单的来讲就是在烹饪食物时，可以适当的增加葱、姜、蒜、胡椒、辣椒等调味品的比例，温热升发的特性可以提升人体的阳性，同时也可以让人觉得暖和。《伤寒杂病论》中记载的当归生姜羊肉汤就是不错的冬季养生佳品，山西太原地区冬季早餐常吃的头脑、烧梅，以及山东滕州地区冬季常吃的羊肉汤，与当归生姜羊肉汤都有异曲同工之妙，是不可多得的冬季养生保健佳品。

当然羊肉以及各种调味品，相对而言属性辛发温热，存在阴虚火旺体质的朋友们可不适合吃这些。那么这类朋友在冬季养生保健时就不妨把补益肺、脾、肾放在首要的地位，适当的进食各种谷物、豆类、银耳、木耳、莲藕、百合、荸荠、皮冻、桑葚、枸杞子、沙参、太子参，甚至适当的口服一些阿胶制品，比如说固元膏之类的食物都是不错的选择。但是需要注意的是，在选择固元膏时一定要注意其成分配比，存在较为严重的阴虚内热情况，如果进食的固元膏中有比例较高的桂圆、枸杞子和核桃的话，就不是很适合，进食这种搭配的固元膏可能会出现上火症状加重的情况。

冬至以后，天气会逐渐变冷，随着气温的下降，大家要注意保暖防寒。衣裤要选择保暖性好又柔软宽松的，不应穿的太紧，以利于血液的循环。尤其存在高血压病、冠心病、脑血管病，以及动脉硬化性

疾病的朋友更要注意对寒冷天气的预防，防止由于天气寒冷造成心脑血管意外的发生。

适当的运动可以提升人体阳气，促进人体的血液循环，可以驱散严寒，但是冬季运动一定要注意选择在太阳升起后至太阳落山前的这段时间，并且要避免在雾霾和大风的日子在室外运动。睡眠也应该注意冬藏的特点，做到早睡晚起，以养精神，睡前用水温在 40 ℃左右的温水泡足 20 分钟可以有有效的改善下肢寒冷的感觉，中医一直有“下身暖，全身宜”之说，泡足就是一种有效的保持下身温暖的、简便易行的好方法，同时泡足也让人更容易入睡。

冬至以后一阳始升，阳气逐渐增长，孕育着春天的灿烂，人体养生也是一样的，在这段最寒冷的日子里，慢慢的的培育自己身体的阳气，顺应天时的冬藏，以迎接春季的绽放。

（2018 年 12 月 22 日 09:10 来源：人民网－人民健康网）

大学生体测动真格，不能再说而已

“学校必须作出改变，这次是动真格的了。”近日，安徽安庆师范大学出台规定，从 2019 年起，应届毕业生如果体测不合格，就不予颁发毕业证书。该校体育学院院长表示，以前学校对体测工作没有特别重视，导致代测现象严重，学生的身体素质也因此不断下降。

2014 年，教育部印发了《高等学校体育工作基本标准》，其中规定“建立健全《国家学生体质健康标准》管理制度，学生测试成绩列入学生档案。毕业时，学生测试成绩达不到 50 分者按结业处理”。这意味着，体测不达标的大学生将无法获得毕业证。然而，从过去几年的现实看，教育部来“狠”的，一些高校却没有来真的。

事实上，在更早的 2007 年，教育部就要求把体测成绩与毕业挂钩，但大部分学校在执行时“睁一只眼闭一只眼”“能放即放”，与此同时，还存在请人代测的现象。

而即便安徽这所高校宣布“这次是动真格了”，并自曝之前体测中存在的“代测”问题，还是有很多人怀疑，真会动真格吗？是不是又是说说而已。虽然大家都知道学生身体健康很重要，但一直以来高校对大学生的体测并没有引起足够的重视，体测存在走过场、应付的问题，导致都知道身体健康很重要，但落到实处却不重要。这一局面必须改变。

之所以存在不认真对待体测的问题，主要原因有二：一是有的高校不重视人才培养质量，没有严把培养质量关。从根本上说，重视体育，就是重视人才培养，按道理，体育是大学必修课，必修课不合格，当然不应该毕业。但如果在其他必修课都存在“放水”的情况下，体测“放水”也就难以避免。二是相对于知识教育，我国大中小学对德育、体育、美育、劳育的重视程度不够，社会舆论可以接受数学不及格不能毕业，但对体育不及格不毕业还缺乏广泛共识。之前，清华大学规定，2017 年起入学的新生在 4 年中要通过游泳测试才能毕业，也引起社会热议。

今年召开的全国教育大会强调：要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。要把健康第一的教育理念落到实处，其第一步就是要上好体育课，要像重视其他学科教育一样，重视体育教学。必须意识到，由于不重视体育教学，加之学生没有形成良好的运动、锻炼习惯，我国大学生的身体素质存在下滑的趋势。

当然，把体测与毕业挂钩的做法，还是考试的思路。这和把体育纳入中考一样，需要防止一种倾向。不能以为上体育课，就是根据体测项目组织学生跑、跳，以及一些同学为了体测达标，进行突击训练。这无法从根本上提高学生的体质以及培养体育运动兴趣，还会让同学们认为体测是负担，而没有起到促进学生参与体育锻炼，增强体质的目的。

要培养学生的体育运动兴趣，养成体育锻炼的习惯，还需要深入推进体育教学改革。就高校而言，也不妨多建立运动队和俱乐部，由学生自主选择参加一个或多个运动队、俱乐部，通过参加运动队、俱乐部的训练和比赛，由此培养体育技能和运动习惯。即学生有双重身份，既是学生，又是运动员。这是更有利于培养学生运动技能、习惯的教学方式，比上枯燥的体育课，或者安排学生进行统一的跑操活动，更能激发学生的兴趣，让学生感受运动之美。当前，高校要打造“金课”、杜绝“水课”已成共识，打造体育教学的“金课”，也是应有之义。

（作者：熊丙奇，系 21 世纪教育研究院副院长）

征稿启事

征集内容：文字稿（诗歌，散文，短篇小说，书评，影评等），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社社将征得投稿者同意且享有最终解释权。

考试，你准备好了吗？

我们留给 2018 年的是什么呢？似乎也有些说不清道不明了。接近尾声，考试一波波袭来，我们在十二月留下的注定是匆匆的背影。大二大三的同学忙着考四六级，喜忧参半；大四的同学忙着考研，挑灯夜战。当然最重要的，也是大家最为关注的，无疑是学期噩梦——期末考！扎堆的考试，很可能是 2018 留给云大学子的一份年终礼物，但忙碌似乎不会跟着 2018 一起结束。

作为一个关心学生动态的组织，咱们家园报社怎么可能对考试这一年终大事件置之不理！这不，咱报社的两位小记者前两天就在校内针对考试这个终极问题对一些同学进行了采访。

首先，很多受访的 18 级“小朋友”，在谈到上大学以来的第一个期末考时，跟记者表示：“其实和想象中也没有什么不同啦。但考试前还是会紧张。”一名数统学院的男同学谈到：“我觉得

这是一件很恐怖的事情，很担心自己会挂科。”但是担心考试挂科可不仅仅是大一新生的心理，很多身经百战的学长学姐也是有点小紧张呢。一位大二的英语专业的小姐姐就告诉记者：“我们是英语专业的，不用考四六级。但挂科还是有点担心的，有些课好好



学了，而有些没好好学的课就跟才开始预习一样。”

考试周悄然而至，不知道大家是否已经进入备考状态了呢？小记者们采访大家得出的结论是，百分之九十

的同学已经在备考了。在谈及复习方法时，大家都表现得很有默契，都说自己用的是“临时抱佛脚”大法，平时时间都奉献给了课外书，忘了留点给专业书了。“与其叫做复习，不如叫做预习……”很多同学如是说。

网上有段子是这样描述的：“我打败了高考，却被大学随便一场考试给吓倒。”大学的考试是很严肃的一件事情，关乎奖助学金的评定，对于想在大学争取荣誉的同学们，可千万不要挂科哟！希望大家能够重视，端正态度多用功。大学争取考高分，才是评奖评优的王道！最后还是想跟大家说：期末考，它真的要来了。大家，赶快复习了。最后希望所有读者在接下来的考试都能顺利过关！

采访／王秀清、赵津津

写稿／尹春榆

审稿／赵津津

疯狂英语

你翻车了吗？

经历过高考“惨无人道”的折磨后，各位同学终于披荆斩棘、蟾宫折桂，成功地给自己赚了一张大学的入场券。大学生活，不管怎么千姿百态，首先，同学，你的四六级过了吗？这大概就是所谓的“死亡提问”吧。今年最后一次，也是最后一次传统的四六级考试，在本月拉开了帷幕。让我们跟随记者的脚步去看看同学们都有什么样的“神奇”体验？

首先采访到的是贾同学，他说：“今天的考试有点不顺利，开考前就差点迟到，当开考时，虽然我表面上看起来镇定自若，但我心里已经慌的不行了，结果还真考的不行，肯定是过不了，等下一次吧”。可以看到这位同学的失落，希望他下次努力，给自己一份满意的答卷。

第二位是物天学院的郝同学，从他出考场就可以看到表情很不错，他谈到：“这次六级考试，我做了充分的准备，可以说这次考试我势在必得，肯定有着不错的成绩，接下来就有充分的时间做自己的事情了。”也是恭喜他能通于其他方面，他还谈到，当代大学生的希望，我们首先要充实自己，才能家建设平添一份力量，英语是国际通要掌握，所以他希望每一位大学生都英语四六级。确实是有感而发，大学不仅要学好专业知识，也要提升自己，以便在今后更加有成就。

最后我们采访到甄同学，这位甄健谈，从她起床到考试结束的情况都然，她说到最核心的是：“这次四级很认真的去对待了，不过考试好像不能过还是随缘看运气吧。”这位同看淡一切了，不过心态还是很好的。考试，在一切的事情当中，心态往往的作用，一个好的心态能给我们带来一个精彩的结局。

综合来看，本次四六级考试当中，每一位同学都有着自己的想法，不管是翻车也好，通过也罢，希望他们能从本次考试中吸取教训，总结经验，运用到我们的生活当中，也能在人生旅途的种种考试中，交上一份满意的答卷

采写／赵婉岑

审稿／蔡生斌

烟头

桦苑二栋 闫浩田

吗，公司得再找一个啊，说是过段时间就来了，我过来先办个文件。话说我昨天带你去的那家店好吧，味道真不错，哪天再去次？”

“成啊，昨儿我吃完饭回家就在那出租后头，要不是我运气好说不定被撞呢。”

“这么险？那得找个空吃一顿压压惊。成，我先办文件去了，回聊。”

……
时间是很奇妙的东西，它不知不觉的流过，顺便将你犯得一些小错误越放越大。时间就这么静悄悄的跑着，跑到了半个月后那场仓库大火。

“靠！什么破烂公司，敢栽老子。”闫不苟一根接一根的抽着烟，嘴里不断蹦着不堪的词汇。

电视上的新闻还不断刺激着他的心神。“欢迎收看晚间新闻，近日龙兴纺织有限公司仓库失火案件十分受人关注，据了解，本次重大消防事故着火原因为卫达，公司内称为达子的仓库管理人员违规吸烟并乱扔烟头导致，而年久失修的自动安全消防系统故障失灵导致火势未能受到及时控制，目前卫达已被警方带走调查。本次事故导致龙兴有限公司损失惨重，该公司不得已之下采取的裁员处置造成了消极的社会影响，本社记者将持续了解事态并进



供图 李占莲

雨花

鼎鑫 3 幢 郭诗亮

我从山坡走下
黄昏降临
山和水和天和云
垂柳在我眼前轻舞
远方的烟像幻觉
默默消散在铁轨的尽头
大地震动
轻声诉说她的悲伤
绿叶在风中旋转
旋转着它的生与死
我从群山之侧掠过
在林中长啸
雨水四溅
凝为一朵青色的花
飘向远方

新学期新希望

楠苑四栋 汪洋

晨光吻着你的脸，
银杏叶滑落你肩，
云大从春天美到了秋天。

我能想到最浪漫的事，
是那泽湖湖畔的星辰璀璨；
是远眺图书馆的灯火阑珊；
是田径场上飘逸的云和天。



供图 王贤思

夕阳消失在地平线，
天鹅归巢月上西山。
宿舍某某的方言又成了谁的口头禅，
上铺兄弟立下追到某个女神的誓言，
踩着月光归来的学子在梦中呢喃。
学到了新知识解出了某一题的答案，
努力的奋斗者所期待的未来，
并不遥远。

阿卡的呼唤

楠苑四栋 青湖

推开虚掩的佛门
擦净脚下的泥尘
取支静默的檀香，虔诚烧焚
只为修补心中的，累累伤痕

拂过宽厚的转轮
诵读传世的经文
举起香醇的清酒，洒向红尘
只为敬仰雪域的，高原灵神

流浪朴素的古镇
驾乘颠簸的游轮
驱散心中的迷雾，逃出混沌
只想回到最初的，轰烈年份

漫观缠绵的白云
遥望浩瀚的星辰
振羽蓝天的神鹰，苦苦追寻
只为觅出梦中的，一丝纯真

翻开时光的书本
品味岁月的缤纷
记下美好的情怀，回绕舌根
只为静享余下的，光阴几寸

注：阿卡为青海当地对藏族佛门人的称呼