

大学生身体健康状况和营养需要的初步研究

城乡建设工程系 韩连军

大学时代是学知识长身体的重要阶段,同时也是良好的饮食习惯形成的重要时期,这个阶段掌握一定的营养知识,形成良好的饮食习惯,对于促进生长发育保证身体健康有重要的意义。而当代大学生,肩负国家栋梁的神圣使命,满足其营养需要,保证身体健康自然成为了营养工作者的一个重要课题。

一、造成大学生亚健康状态的原因

大学生作为未来的高级知识人才,亚健康人群比例仅次于白领阶层,位居不同职业人群的第二位。其主要表现形式依次为注意力难集中、记忆力减退、对自己的健康担心、精神不振、多梦、情绪不稳定、烦躁、用脑后疲劳、困倦、耐力下降等。虽然这些症状大多为心理因素造成。但追究其形成根源,无一不与科学的营养饮食密切相关。

二、大学生对营养素需要

1、蛋白质 蛋白质是建造、修补人体的主要物质,参与转送营养,调节体液的酸碱度和传递纤维等复杂的生理过程,故在膳食中应保证优质的蛋白质,如蛋类、乳品、肉类、鱼虾、豆制品等供给,以维持正常生理活动和紧张思维活动的需要。否则可能导致发育迟缓,机体抵抗力下降记忆力的学习效能受影响。

2、热量 热量的主要来源是糖和脂肪,其次是蛋白质。由于大学生以脑力劳动为主,正处在青春发育后期,体格还在发育,故食欲旺盛,热量需要量大,为保证大学生有旺盛的精力进行学习和参与各项活动,应保证摄入足够热量。

3、维生素和无机盐 维生素和无机盐是构成人体、维持生命、生长发育、生殖等机能所必需的物质,也是调节物质代谢、构成某些辅酶的主要成分。大学生的骨骼发育虽速度减缓,性器官逐渐成熟,因此维生素和无机盐的供给量必须充足,并有适当的比例。

由于大学生生活比较有规律,一般除上下午课堂学习外,还有早操,早自习,课外活动和晚自习,因此,三餐热能合理分配比例是:早餐25%~30%,午餐40%,晚餐30%~35%。且早餐应补充一些蛋白质、脂肪性食物,以满足早锻炼和保证上午学习的需要。

此外,由于女大学生正处于青春年盛、向成年过渡的时期,不仅身体发育需要有足够的营养,而且繁重的脑力劳动和较大量的体育锻炼也需消耗大量的能源物质。因此,合理的饮食和营养有助于提高大学生的身体素质和学习效率。

大学生饮食,除应保证足够的粮食以补充热能需要外,还应补充足够的、多样的副食品,一般每人每天平均供给肉类75克~100克;豆类50克~100克;鸡蛋1~2个;牛奶250毫升;蔬菜(500克及水果1~2个,基本能满足一天各种营养素的需要。膳食中的蛋白质最好以动物蛋白为主,优质蛋白应占蛋白质1/3~2/3,并应平均分配在日三餐中。

近年来一些文献报导,人们在精神紧张时水溶性维生素B1、维生素B2、C、尼克酸等的消耗会增加。大学生紧张的学习生活和考试,体内维生素的需要量增加,应从食物中给予补充,以免引起缺乏。

我国膳食中比较容易缺乏和不足的营养素还有钙、铁、维生素A、核黄素等。特别是在集体食堂就餐的大学生更应注意预防。缺铁,在女大学生中更为多见,因为女大学生每月都有月经血流的丢失,使身体对铁的需要量增多,加之常常节食,使铁的摄入量减少,很容易出现缺铁性贫血。

因此,女大学生更应注意补充铁,注意选食铁丰富且吸收利用率高的猪肝、瘦肉、木耳、红枣、海带等食物。含维生素A和维生素B2丰富的食物除猪肝、肾脏、鸡蛋、牛奶外,黄绿色蔬菜中胡萝卜素含量也较丰富。如每天能进食250克以上的黄绿色蔬菜,就能满足营养要求。

钙和碘元素对大学生的身体发育和适应繁重的学习任务具有重要意义。每天膳食中应注意选用牛奶、鸡蛋、大豆、虾皮、海带、紫菜及各种海鱼等含钙和碘丰富的食物。卵磷脂是构成神经细胞和脑细胞代谢的重要物质,有人试验,用大豆磷脂给正常人服用,精力比服用前充沛,学习和工作精力也大大地增加。富含卵磷脂的食物有鸡蛋、豆类、瘦肉、

肝、牛奶等。

三、大学生膳食营养调查

经过对学生抽样调查,综合分析,发现有些问题带有普遍性。

1、热量供给不足

摄入热量普遍偏低,只有标准供给量的75%左右。

2、三餐热量分布不当

男生早餐热量摄入仅占全日总能量的15%左右,女生为20%多一点。有部分学生存在不进早餐,还有的养成上午课间休息时匆匆进餐的不良习惯。

3、蛋白质摄入不足

故居调查报告,男生蛋白质摄入为标准供给量的70%,女生为75%

4、维生素A及部分水溶性维生素B1、维生素B2、维生素C不足。

下表为某校调查结果

大学生每人每日热能和各营养素摄入量与RDA比较

名称	RDA*	平均摄入量	平均摄入量RDA%
热量/	12.6	10.8	85.7
蛋白质/	90	78	86.7
脂肪/	67	60	89.6
碳水化合物/	500	455.8	91.2
无机盐/	800[钙]	687	85.9
维生素/	60(VC)	44.2	73.7
水/	2000	1300	65
膳食纤维/	20	14	70

*RDA为推荐的每日膳食中营养素供给量。

四、科学饮食

健康的必要条件之一是良好的饮食。专家断定,对我们未来的健康,药物不是最理想的出路,饮食对我们的命运起决定作用。因此每个人特别是对于当代大学生来说,科学饮食至关重要。科学饮食的搭配即可以依据大学生每日膳食营养学推荐量和社区饮食十条健康营养原则

大学生每日膳食营养素推荐量

	热量	蛋白质	钙	铁	钠	锌
男	10.9	80	800	15	2200	15.0
女	9.6	70	800	20	2200	11.5
	VA	VB1	VB2	VD	VC	
男	800	1.4	1.5	5	100	
女	700	1.3	1.2	2	100	

在大学生一日三餐社区饮食时,记住以下保持健康的营养原则。

1 每日进食适量的优质蛋白质。

2 脂肪摄入要适当,植物性脂肪要多于动物性脂肪。

3 多吃新鲜蔬菜和水果。

4 少吃糖和精细糕点,吃清淡少盐的膳食,限制嗜好品的消费。

5 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉等,少吃肥肉和荤油。

6 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。

7 每日变换食物花色品种,每餐做到平衡膳食。

8 每日吃奶类、豆类或其制品,以解决补钙和增添优质蛋白质。

9 定时进食,注意一日三餐的营养比例,改变不吃早餐的不良习惯。

10 注意饮食卫生和文明进餐,进餐时思想要集中。

五、膳食供应

1、混合膳食 为增强大学生体质,提高健康水平,满足大学生正常生理需要,后勤膳食部门要不断研究,保证膳食营养,提供一种基本营养素配比适宜和必需营养物质含量充足的膳食,即混合膳食。混合膳食是由植物性和动物性食品组成,适合人体消化解剖结构,并为达到完全价的、饱腹的和易消化的膳食标准提供先决条件。膳食部门在膳食设计制作过程中,不仅仅满足于大学生一日三餐吃饱,而且要吃好,讲究合理营养,达到“色香

味形养”兼顾,逐步实现饮食科学化、标准化、制度化。混合膳食是健康人的普遍膳食类型。要注意以下几点:

① 保证围维生素无机盐供给量要适当,最重要是以水果和蔬菜供给所需要的维生素c,注意增加含钙离子较高的乳制品,全麦制品和含铁离子较高的蔬菜,肝,鱼,等食物的供给。

② 要提供充足的蛋白质和能量。膳食结构中,需增加动物性食物和豆制品的供给量,提高优质蛋白质的比例。这样,有利于机体的生长发育,有利于提高学生免疫力,有利于降低贫血的发生率。

③ 制作食物时,多使用植物性油脂,因植物性油脂含有必须脂肪酸,动物性脂肪后含有胆固醇,胆固醇含量较多会引起生理障碍。

④ 要适当配置一些高纤维素食品。

⑤ 尽量提供花色多样、美味可口的饮食,要求14天内不应有重样的菜肴。

2、卫生饮食 卫生饮食,它直接关系到师生健康。要严把采购质量关,操作、环境、个人卫生关,认真贯彻食品卫生法和食堂各项规章制度,严防食物中毒和肠道传染病的发生。

3 注意食品烹调艺术,进行食品合理调配合理烹调时保证膳食质量和营养水平的重要环节之一。食物在烹调过程中会发生一系列的物理变化,化学变化。食物通过这些变化,以及加入调味品的配合,可以出去原有的腥臊气味,改变不好的颜色,增加令人愉快的色、香、味等感觉效果,同时也使食物更容易消化吸收,提高所营营养素在人体内的利用率。食物在烹调中,也可能发生一些营养素的损失破坏。例如水溶性的维生素在加热时失去原有的生物学活性,水溶性纤维素和无机盐也会在切洗过程中溶于水而遭受损失。因此,在烹调过程中,一方面要求达到提高感觉效果,促进消化吸收的目的,另一方面也要尽量设法保存食物中原有的营养素,避免破坏损失。尽量使用保存营养的烹调方法,注意掌握烹调时间,减少加工过程中营养素和维生素的损耗等。

六、推荐食谱
食谱一
早餐:牛奶250ml、面包(面粉200克)、煮鸡蛋50克。
午餐:米饭(粳米200克)、蘑菇炒肉片(鲜蘑菇50克、猪肉50克、植物油5克、料酒、淀粉、蛋清、味精)、炒青菜(青菜200克、植物油5克、味精、盐适量)。
晚餐:馒头(面粉150克)、百合虾(虾仁50克、胡萝卜25克、柿子椒25克、植物油5克、百合、淀粉、味精、盐适量)、牛肉菜汤(卷心菜50克、豆腐干50克、胡萝卜50克、土豆50克、牛肉50克、植物油5克、番茄50克、味精、盐适量)。
加餐:时令水果。

食谱二
早餐:小米粥(小米100克)、牛奶250ml、荷包蛋(鸡蛋50克)。
午餐:米饭(粳米150克)、鱼香三丝(猪瘦肉50克、胡萝卜50克、土豆100克、植物油5克、姜丝、泡椒、酱油、醋、白糖、味精、盐适量)、香菇炒青菜(绿叶菜200克、香菇50克、植物油5克、味精、盐适量)、炆花菜。
晚餐:金银卷(面粉100克、玉米粉100克、麻酱、盐适量)、清蒸鲜鱼(各种鲜鱼150克、植物油5克、葱段、姜丝、盐适量)、蒜茸茼蒿(茼蒿150克、植物油5克、大蒜、味精、盐适量)、青菜虾米汤(青菜50克、植物油5克、虾米、味精、盐适量)。
加餐:时令水果。

食谱三
早餐:糯米发糕(面粉150克)、牛奶250ml、皮蛋拌豆腐(无铅松花蛋50克、内脂豆腐50克)。
午餐:米饭(粳米150克)、蒜苗炒蛋(蒜苗100克、鸡蛋50克、植物油5克、调味品适量)、西芹牛柳(牛瘦肉

50克、芹菜茎100克、植物油5克,调味品适量)、菠菜粉丝汤。

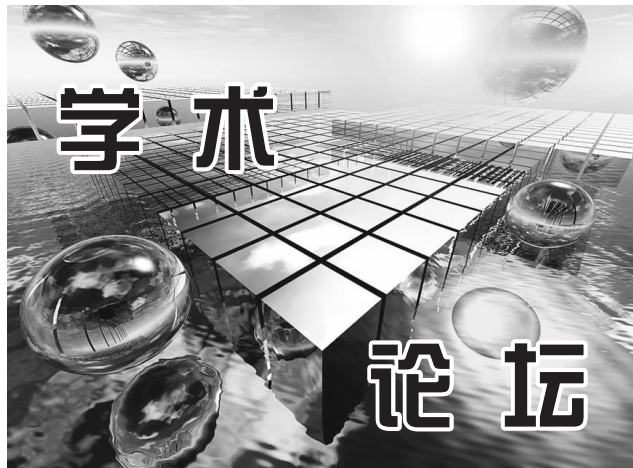
晚餐:黑米粥(粳米40克、黑米10克)、馒头(面粉150克)、炒猪肝、猪肝50克、豌豆苗50克、植物油5克、胡椒粉、黄酒、味精、盐适量)、芸豆炖土豆(猪肉25克、芸豆100克、土豆50克、植物油5克、味精、盐适量)。
加餐:时令水果。

食谱四
早餐:牛奶250ml、鸡蛋发糕(面粉150克、鸡蛋50克、白糖25克)。
午餐:米饭(粳米150克)、虾仁豆腐(内脂豆腐100克、虾仁50克、植物油5克、淀粉、味精、盐适量)、炒青菜(新鲜蔬菜150克、植物油5克、味精、盐适量)、虾皮萝卜丝汤(萝卜50克、虾皮、味精、盐适量)。
晚餐:肉菜包子(面粉150克、猪瘦肉50克、海菜150克、植物油5克、调味品适量)、紫菜鸡蛋汤(鸡蛋50克、紫菜、调味品适量)。
加餐:时令水果。

食谱五
早餐:虾仁馄饨(虾仁50克、菜100克、面粉100克、调味品适量)、牛奶250ml。
午餐:米饭(粳米150克)、木须肉(猪瘦肉丝30克、鸡蛋50克、植物油5克、木耳、调味品适量)、酱焖茄子(猪瘦肉30克、茄子150克、植物油5克、香菜、葱、姜、蒜、盐少许)、银耳蛋花汤(鸡蛋50克、银耳、调味品适量)。
加餐:时令水果。

食谱六
早餐:鸡蛋薄饼(面粉150克、鸡蛋50克、植物油5克、调味品适量)、牛奶250ml、炒绿豆芽(绿豆芽200克)。
午餐:煮水饺(面100克、瘦肉80克、青菜150克、植物油5克、调味品适量)、绿豆粥(粳米50克、绿豆25克)。
晚餐:红小豆饭(粳米150克、红小豆25克)、炖刀鱼(刀鱼100克、植物油5克、葱、姜、蒜、料酒、酱油、味精适量)、炒芹菜干丝(芹菜75克、豆腐干30克、植物油5克、味精、盐适量)、干贝豆腐汤(豌豆苗50克、鲜干贝丁30克、调味品适量)。
加餐:时令水果。

食谱七
早餐:面包(面粉200克)、牛奶250ml、煮鸡蛋50克。
午餐:米饭(粳米150克)、孜然炒羊肉(羊肉100克、木耳2克、胡萝卜50克、植物油5克、调味品适量)、香菇烧油菜(鲜香菇50克、油菜150克、植物油5克、调味品适量)、拌小青菜。
晚餐:百合粥(粳米50克、百合适量)、馒头(面粉100克)、葱爆两样(猪腰50克、猪瘦肉50克、洋葱100克、木耳2克、植物油5克、调味品适量)、青椒豆腐丝(青椒50克、豆腐皮100克、番茄50克、植物油5克、调味品适量)、紫菜虾皮汤。
加餐:时令水果。



构建广告专业与企业合作模式,提升学生的职业能力

沧州职业技术学院 张艳霞

摘要:结合多年来广告专业与企业合作的实际,探索出一套由“开放”订单式、理论—实践“双循环”式、全方位合作式及科学合理的课程体系组成的、有利于提升学生职业能力的广告专业与企业合作模式。

一、职业能力的界定

“职业能力是指从事某种职业必须具备的,并在该职业活动中表现出来的多种能力的综合”。国内外对职业能力的研究较多,概括起来,职业能力包括专业能力、方法能力和社会能力。专业能力一般是指专门知识、专业技能和专项能力等与职业直接相关的基础能力,是职业活动得以进行的基本条件。方法能力包括思维能力、分析能力、判断能力、决策能力、获取信息能力、继续学习能力、开拓创新能力、独立制定计划能力等。社会能力包括组织协调能力和团队协作能力、适应社会能力、口头与书面表达能力、心理承受能力和责任感等。方法能力和社会能力又称关键能力或综合能力。如果能在具备一般专业能力的基础上掌握方法能力和社会能力,将使职业活动获得事半功倍的效果。

在现实社会中,一方面是高职学生“就业难”,另一方面是用人单位“选才难”。一些用人单位对调查者抱怨说:“现在好人才是越来越难找了。”一位企业老总在谈到这个问题时说:“工作经验不是最重要的,我们对学业成绩、综合能力非常看重,只有具备良好的学习成绩以及相关的能力,未来才具有竞争力。”调查中我们发现,有62%的用人单位把职业能力排在了影响高职学生就业要素的第一位,因职业能力差而被用人单位辞退的毕业生占所有被辞退毕业生的86%,因此,高职学生的职业能力不足,是造成“就业鸿沟”的主要原因。

高职教育也是就业教育,毕业生找不到工作,高职教育就没有出路。校企合作教育是企业发展、高职院校在各自不同利益基础上寻求共同发展、谋求共同利益的一种合作形式,它充分利用高职院校的专业优势和企业的生产优势,把以传授知识为主的学校教育与实践获取实践经验为主的生产实践有机结合起来,是一种以培养技术应用型人才和高技能人才为主要目标的人才培养模式,有利于提升学生的职业能力。我专业在与企业合作方面进行了大量探索,走出了一条成功之路。

二、广告专业与企业合作模式

1.“开放”订单式

传统的“订单”模式强调通过协议甚至是合同来明确订单中的学生人数和学生的姓名,学校严格按企业的要求制定培养计划、设置课程,学生毕业后,企业必须照单全收。在这种模式下,企业和学校都受到严格的约束,如在确定学生的培养计划时,企业可能会根据本企业的岗位(即使是一些特殊的)技能和知识要求进行课程设置,这样会使学生缺乏一些必备的社会适应能力和独立创业的能力,学校的教学主体地位和独立性也会被弱化;而且,市场对人才的要求时刻在发生变化,这种变化如果

不能很好地把握,可能对企业和学校特别是学生来说就是一种风险。“我们开展校企合作,不仅仅站在学校的就业率和某一个企业的岗位需求上,更应该站在为社会服务、为行业领路的战略高度,紧跟时代的脚步,对学生的基本素质、专业技能和创造能力等方面进行全面培养。”在此过程中,广告专业不仅仅为广告公司和企业广告部门培养专才,而且应该保持应有的独立性,应该保持教育面向未来的前瞻性和面向社会的广泛适应性广告公司和企业广告部门需要的也不仅仅是单一技能的人才,更需要部门技能过硬、适应能力和创新能力强的复合型人才。”基于以上共识,我专业和沧州市红斑马广告公司采取了“开放式订单”培养模式,规定红斑马广告公司只负责接受一定比例优秀毕业生和承担向相关企业、机构推荐优秀毕业生的义务,并且也不事先确定学生的入选名单;在课程的设置上,红斑马广告公司也只是确定企业必不可少的部分课程,更多的课程则由公司建议我专业教研室根据需要自主确定。

2.理论—实践“双循环”式

如何将理论与实践更好地结合,是高等职业教育永恒的命题,培养学生的职业能力更是高职教育的核心命题。目前,国内比较流行的“5+1”(前5个学期在学校,最后1个学期在企业)模式和“2+1”(前2年在学校,最后1年在企业)模式,都存在学生在学校期间不知道“为什么学”和“学什么”的盲目性问题,缺乏学习的主动性和针对性;而学生在企业实践期间遇到大量问题,知道应该学什么时,却没有了学习和再验证知识的机会。这种理论—实践的单向循环模式,并没有真正做到理论和实践的良好结合。就理论与实践结合的问题,我专业与红斑马广告公司通过深入探讨,提出了理论—实践“双循环”培养模式:高职三年制学生第1~3学期在校内学习基本理论和基本技能,第4学期到企业顶岗实训,第5学期回校完成其他专业理论学习,第6学期再到企业结合毕业论文(设计)和就业岗位进行毕业综合实训。这样,4个学期的理论教学与2个学期的实践教学彼此交替,充分将理论与实践结合,从而增强学生学习的针对性和自觉性,并能更有效地提升学生的实践技能。

3.全方位合作式

为保证培养人才的质量,广告专业教研室和企业都应该全程参与教育过程,进行全方位合作。

在专业定位阶段:红斑马广告公司充分发挥广告行业的龙头优势,不仅提供详尽的广告行业的发展趋势和人才需求报告,而且提供该公司有关广告行业所有岗位的知识、技能分析报告,这样就为广告专业的明确定位以及专业课程的设置奠定了基础。与此同时,广告专业教研室和企业双方共同成立了有红斑马中高层管理人员参加的广告专业专家指导委员会,直接参与专业发展规划的审定。

在教学计划制定阶段:先由广告专业教研室提出总体的教学计划框架,红斑马主要对实

践、实训和技能等方面的计划提出修改建议,双方就其可行性进行充分讨论。如为了使理论与实践紧密结合,双方首先论证了学生在第3学期学习基本专业理论的基础上能否经过适当培训取得广告策划师的可能性。当这一点得到确认后,又充分分析了学生在第4学期,借助红斑马的广告业务平台,到红斑马广告公司或相关的机构、企业,进行充分顶岗实训的可行性。这些分析与论证直接导致了理论—实践“双循环”模式的产生。

在教学计划执行阶段:广告专业与企业双方互派师资,充分发挥各自优势,学校主要负责理论和部分实践教学及考核。在企业或相关单位实习期间,广告教研室派专业老师参与管理,红斑马主要负责实践、大部分实训和顶岗实习及考核。学生毕业设计或论文由广告教研室的企业各出一名老师,共同指导。

在专业与企业双方师资和人员培训方面:双方共同制定专业师资培训计划,互派人员参与教学与管理,企业为师资提供研修锻炼的培训条件,广告教研室为企业在职人员的继续教育提供教学条件。

在校内实训基地建设方面:双方共同规划、参与校内实训基地的建设。在学校出场地、设备和资金的情况下,依托企业的技术支持,做好校内实训基地的建设和验收工作。学校实训基地也是企业职工培训的场所。

在专业教材建设方面:双方共同开发、建设专业教材,尤其是专业实践课程教材。利用企业丰富的实践资源和学校的教学经验,计划、编写、出版具有针对性、实用性、鲜明特色的专业教材。

在社会服务方面:鉴于广告行业发展的明显趋势以及广告人才的严重匮乏,成立广告业务社会服务中心。充分利用我院广告专业及红斑马广告公司在广告行业中的影响力,双方各出部分人员,包括教师、学生和企业职工,为社会提供广告业务服务。

三、创新课程体系

课程体系是专业教学目标的直接体现,同时受教学方式直接影响。我们在课程设置上遵循以红斑马广告公司的职业或岗位所需能力为导向,但又不局限于红斑马一个企业,以学生为中心,以实践为主体,依据“工学结合”的特点和要求,重新规划设计课程,创新课程体系。

1.改变传统的必修课和选修课两部模式,增加限选课。对于必修课部分,以够用、实用为原则,对其中的专业基础课和专业课理论部分的知识点进行筛选组合,大量减少课程数;对其中的实训课,只开设几门核心课,适当缩小其范围;对于限选课部分,主要围绕企业的岗位群设立岗位课程包,每个包以某个岗位的核心能力为导向设置2~3门理论课和2~3种实训课程。对于选修课部分,主要以讲座的形式出现,增加有特色的广告专业创业和思维讲座。

2.改变学生自选课模式,增加灵活性

学生对于选修课的选择带有很大的盲目性和功利性,他们可能结合自己的兴趣,但是可能并不清楚选课的目的和意义,还有部分学生可能只是为了混学分。我们在学生刚进校时,就由企业或专业教师举办专业讲座,结合行业发展趋势和专业岗位要求进行选课引导。每个学生在选课时可以根据自己的兴趣和能力,自由选择1~3个课程包,选中课程包内的所有课程为必修课,另外还可以根据自己能力需要选其他包的部分课程学习。

3.改变课程设置顺序的刚性,增强实用性

我们在课程设置的顺序上遵循理论—实践“双循环”要求,实现理论与实践的紧密结合。如在第3学期先开设广告策划,结合广告策划师考证,第4学期到企业顶岗实训,第5学期回校结合在企业遇到的问题对广告的专业课进行深化和针对性学习,最后一学期再到企业进行生产性实习。专业与企业能否长期合作,取决于双方利益平衡点的寻找与把握,而能否使合作产生最大效益,则取决于长期合作中双方逐步探索建立的各种保障机制。专业与企业都在寻找自己的利益,只有让专业与企业双方各得利益才能达成稳定长久的合作。

在高等职业教育中进行专业与企业的合作,提高学生的职业能力和职业素养,是一项复杂的系统工程,它需要我们去思考、去探索、去实践、去总结、去改进,不断优化专业与企业的合作模式。只有用科学的模式进行教学,才能为企业培养出具有较高职业能力的人才,才能更好地为社会服务。

本文为河北省教育科学研究“十一五”规划课题《构建广告专业与企业合作模式,提升学生职业能力研究》(课题编号:08020001)的研究成果。

参考文献:

[1] 国务院.关于大力发展职业教育的决定.中国职业技术教育,2005(33).

[2] 温家宝.大力发展中国特色的职业教育——在全国职教工作会议上的讲话.中国职业技术教育,2005(34).

作者简介:

张艳霞,女,河北沧州职业技术学院外语与艺术设计系副教授,硕士学位。

通信地址:河北沧州职业技术学院外语与艺术设计系

邮编:061001 手机:13831789726

E-mail:zhangyu197063@163.com



漫谈中国茶文化

化工系 制药0801 范金阳(科普小组)

茶,是中华名族的举国之饮,它发于神农,闻于鲁周公,兴于唐朝,盛于宋代。如今,已成为风靡世界的三大无酒精饮料(茶、咖啡、可可)之一,并将成为21世纪的饮料大王。饮茶的嗜好遍及全球,全世界有五十多个国家种茶。寻根溯源,世界各国最初所饮的茶叶,引用的茶种,以及饮茶方法,栽培技术,加工工艺,茶事礼俗等,都是直接或间接的由中国传播出去的。中国是茶的发祥地,被誉为“茶的祖国”,茶乃是中华名族的骄傲。

茶文化的形成和发展其历史非常悠久。武王伐纣,茶叶已作为贡品;战国,茶叶已有一定规模;先秦《诗经》总集有茶的记载;汉朝,茶叶

成为佛教“坐禅”的专用滋补品;魏晋南北朝,已有饮茶之风;隋朝,全民普遍饮茶;唐代茶叶昌盛,茶叶成为“人家不可一日无”,出现茶馆、茶宴、茶会,提倡客来敬茶;宋朝,流行斗茶,贡茶和赐茶;清朝,曲艺进入茶馆,茶叶对外贸易发展。茶文化是伴随商品经济的出现和城市文化的形成而孕育产生的,历史上的茶文化注重文化意识形态,以雅为主,着重于表现诗词书画,品茗歌舞。茶文化在形成和发展中,融入了儒家思想、道家和释家的哲学色泽,并演变为各民族的礼俗,成为优秀传统文化的组成部分和独具特色的一种文化模式。

饮茶与人体健康关系密切,茶叶成分对人

体的生理、药理功效有多种保健作用。茶叶中的咖啡碱,能兴奋中枢神经系统,帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率,且具有强心、解痉、松弛平滑肌的功效,能解除支气管痉挛,促进血液循环,是治疗支气管哮喘、止咳化痰、心肌梗塞的良好辅助药物。而茶多酚和维生素C,都有活血化淤、防止动脉硬化作用,所以经常饮茶的人当中,高血压和冠心病的发病率较低。另外,茶叶还有抗菌、抑菌、防蛀齿、消食、利尿、治喘、去疾、补血、降血糖、抗癌、抗辐射、减肥、调节血脂、改善微循环等多种功效。所以说,茶对人体健康长寿有百利而无一害,这也正是茶文化与健康关系密切

的物质基础。

茶文化覆盖全民,不仅是从各民族、各区域孕育出各具特色的茶文化,而且与世界各国的历史、文化、经济以及人文相结合,演变出了英国、日本、韩国、俄罗斯及摩洛哥的茶文化等。在英国,饮茶是表现绅士风格的一种礼仪,也是英国女王生活中和重大社会活动中,必不可少的程序和礼仪。日本茶道源于中国,且具有浓郁的日本民族风情,并形成独特的茶道体系、流派和礼仪。韩国人认为,茶文化是韩国民族文化的根,每年5月24日为全国茶日。中国茶文化是各国茶文化的摇篮,茶人不分国界、种族和信仰,茶文化可以把全世界的茶人联合起来,切磋茶艺、学术交流、经贸洽谈。

而如今,物质文明和精神文明的发展,给茶文化注入了新的活力和内涵。在这一新时期,茶文化内涵及表现形式正在不断扩大、延伸、创新发展。新时期茶文化融进现代科学技术,现代新闻媒体和市场经济精髓,使茶文化价值、功能更加显著,对现代化社会的作用进一步增强。茶的价值是茶文化核心的意识进一步确立,国际交往日益频繁,新时期茶文化传播方式形式成大型化、现代化、社会化和国际化趋势,其内涵迅速膨胀,影响扩大,为世人瞩目。

仰望星空

多媒体 0902 杨茜

星夜的晒谷场发着幽幽清香,远处的峰峦、近处的田野和小山村在星光下朦胧、美丽、静谧,那是远离喧嚣尘世的心灵停泊的港湾。抬眼望去,星星垂得很低、很近,仿佛站在闪顶就可以揽三、五颗入怀。一两声猫头鹰的叫声远远从树林里传来,幽远而神秘,仿佛在为孤独的星空歌唱。

星空像一口深黑的爆炒着米花的大铁锅,笼罩在头顶,让我无处躲避。晒谷场边的麦秸垛上洒满斑斓星辉,我双手枕着头仰卧在草垛里,睁着眼睛望向黑夜,看着满天密密麻麻的星星,任怎么浮躁的心境也终究会平静下来。渐渐地,我不由得行走在深邃的时空隧道里了,一切人间的烦恼此刻都悄然隐去,我也仿佛忘了自己的存在,留下的似乎是连时间都凝固的沉思和静寂,只有不耐寂寞的猫头鹰不时为我的思想打着顿号和句号。

这样的星夜,不免让人想起童年一串串。童年的星空时好奇的天问,睁大清澈的眼睛,执拗地寻找,坚信满天星中和我们心机相通的一颗是可以被摘下来的,那份执拗的心情如同山间的草芽渴望雨露和阳光。遥望辽阔广远的星空,童年的心

扉情不自禁敞开,与神秘的宇宙零距离对话。我们曾指着皎洁的月亮念叨嫦娥:望着浩瀚的银河诉说两岸的悲欢离合,牛郎织女的爱情故事哀婉、浪漫,却是天下有情人永恒的话题:一辈子形影相随的七仙女哟,人世间哪里还找这份清纯的情谊呢?还有那忽闪忽闪的星星,莫不是战争的焰火吧,但愿只是一团炽热的火焰。仰望星空,思绪穿越浩瀚遥远的宇宙,你无法不想到日月星辰、花草树木、鸟兽虫鱼,甚至人类,甚至所有顽强不息的生命。

童年的梦随着悄然更迭的岁月渐渐丢失,而美丽星空依然如故。厚厚的夜,像冷饮店的木瓜凉粉,似浑浊,却透明,斑斑点点的星斗是镶嵌在木瓜凉粉里的白芝麻粒,深深浅

浅。在寂静的天空下倾听天籁之音,却感觉无边的静也倾听着我内心的声音,想起巴斯卡尔的名句:“无边的静使我颤栗。”是啊!从整个宇宙来说,地球、月亮、火星,甚至太阳、银河也许都只是漂浮在茫茫宇宙里的一粒粒微尘而已。先哲说:人无所谓伟大或渺小。面对宇宙的无边和时空的无始无终,当我把目光和心灵收回,回观这小小的世界,地球是何其微不足道,人类是多么的渺小,如同大海中的一滴水,沙漠中的一粒沙,渺小得令人沮丧、令人恐惧,也令人奋起。人类却易于忘却自身的渺小,生活在一粒微尘上的人类为何还有贫穷、暴力、残杀和战争呢?人与人之间又何必因鸡毛蒜皮而磕磕碰碰,错过了一道美丽的风

景而耿耿于怀呢。这一切都会成为过去,只有星空是永恒的。

我的思绪像一枚腾空的火箭朝向星海深邃里游去,一路抛散着心中的苦闷、愤懑、烦恼,渐渐地,渐渐地,沉入那浩瀚的星海。一颗颗闪耀的星星从身边飞掠而过,我想即是星星,就不能指望太阳一样发多大的光和热,也不会拥有月亮一般玉润珠圆的容颜,但每颗星永远守护着自己固有的位置,点缀着缤纷灿烂的星空。一个人要是没有私心杂念,宁愿是一颗平凡的星星也好,哪怕星光微弱暗淡,也能像带着光明飞翔的萤火虫在黑暗的树林边划出一道生灵的气息。

黑夜越深,星空越璀璨,星光越耀眼。亘古可以考究,谁又能预知未

来呢?问苍茫宇宙,它告诉我的从来无踪、去无影而又无边无际的时空概念。从童年到现在,我没有细数过天上的星星有几颗,也弄不清楚星座的位置如何排列,然而当航天飞船以七个月的行程飞向耀眼的火星,从遥远的火星上发回一幅幅投入隔壁滩和沙漠岩石的照片时,我惊呆了。人类自古就向往和探索神秘美丽的星空,并且为此付出了许多生命的代价,比如汤若望、哥白尼、伽利略,还有“挑战者”号等等,他们前赴后继,无所畏惧。于是人类终于向太空启航了。飞向火星不是从北京到上海的距离,也不止地球到月亮的行程,我思想的速度在加快,也难以在宇宙里游刃有余地穿梭。

很久以来,没有真正被生命东西感动过了。今夜不止被星空感动,而且被震撼,很难说清被星空震撼是一种生命感觉。躺在星辉斑斓的麦秸垛上,我心里默默吟诵着西川,《在哈尔盖仰望星空》里的诗句:“有一种神秘无法驾驭/你只能充当旁观者的角色/听凭那神秘的力量/从遥远的地方发出信号/射出光来,穿透你的心”。

每当仰望星空,我的思绪就像脱缰的野马,穿越浩瀚遥远的宇宙。今夜我无眠。

仰望星空 就有希望

牧医系通讯组 祁芹

寒窗苦读只为最后一搏,这一年的今天我又害怕又期待。

十年磨一剑,多少年的风雪也未能阻止我前进的步伐,今天我真的有点害怕了。”高考“这两字眼我真的很期待,走上了十字路口,向左或向右,是继续前进还是返回原地,人生的抉择生活的航标,借着东风。我要前进。

每一年都有的这一天,令多少学子生畏,有的欢笑,有的忧伤。

提起高考的笔,我认真的记下了自己的努力,好心急这时的作业是我自己留下的。不管平日里怎么样这一次我要成功,一定要成功。

抬起头看到了昏晃,看到了光亮,看到了希望,它的微笑告诉我,你一定能成功。

是的,去年的我在没有硝烟的战场拼搏。今年的我在大学的教室里读书。我跨过了那个路口,走向了光亮,它在对着我笑,我看到了,你是否也看到了。

仰望星空,就是希望,就有力量,你也抬头看了吗?它在对着你笑,你快像它招手,啊,它向你走出美丽人生。

每一年的今天是你必走的也是必须面对的。所以要给自己信心,加油吧,每一位高考学子。

夜,是宁静的。夜空,是典雅的。繁星点点的夜空,是无暇的,是充满光明的。躺在一望无际的绿地上,仰望着头上的灿烂星空。感受是那么美妙。恍恍惚惚的,仿佛自己就是唐代诗人吕岩笔下所描写的那位牧童。那种境界,那种情操。那种神情,如一段段悠扬的笛声,越飘越远,越飘越远……陶醉了每一个人。

灿烂的星空,仿佛有种神奇的魔力,能让人引发无限的遐想。

望着它,渐渐的,思想就如断了线的风筝,乘风破浪。飞到千里之外。目不转睛地凝视着星空,其实心却早已飞到了非洲的大草原。骑在挣脱缰绳的野马之上,驰骋到远方;或是飞到高山之顶,抓住翱翔的雄鹰。和它一起冲破云层,体验“嗖嗖”飞过身后的感觉……

突然间,发现星空就如我们的人生,一颗颗星星就如人生中的一个梦想,每一颗星星都代表了不同的梦想。有梦想就有星星。当你的梦想快要破灭时,这颗星星或许就会变得暗淡无光,但是如果你重整旗鼓,东山再起时,这颗星星就会发出灿烂的光芒。每当你完成一个梦想,你的人生星空就多了一颗永久发亮的星星。

不知不觉,头顶上的星空渐渐暗下来,人生的起伏是如此的巨大啊!希望我们每个人在自己的人生星空上,都能与许多颗永远发光的星星,让我们头上的星空更为灿烂!

我们的星空

信息工程系 应用 0901 刘亚君

“有两样东西,对它们的盯凝愈深沉,它们在我心里唤起的敬畏与赞叹就愈强烈,这就是:头顶上的星空和心中的道德法则!”

——“康德”言

“仰望星空”这一简单而生动的举止,包含了美学与生命,在不知不觉中熏染着我们。这样一种深情的姿态,让我学会了感恩,规正着品行,认识到人性的忠诚与灵魂的尊严。

“仰望”,我想它是自然意义上的皈依,也是现实社会上的履约,它是一个人自信的动作,也是品德的修养。所以,看一个人对星空的态度便可知道他如何享受生命的过程,这样一个社会,一个国家也是这样。然而当追溯到文明的华夏,你将发现,日月的更替,星斗的转移,风云的变幻,精神与天地的同气,人类与星月的同息,尤其对那些创作浪漫的诗人,星空便成了一种心灵的

仰望之上·灵世界

城建系通讯组 建工 0901 班 赵俊磊

依赖,成了精神的寄托,从李白“举杯邀明月,对影成三人”的向天问,到苏轼的“明月几时有,把酒问青天”的水调歌头,正是在有限与无限,现实与虚幻之间感受着天道的永恒……

然而,一旦失去了星空的揽照与眷养,人类的精神世界也便被黑暗“刺痛了双眼”,要知道,生命之上是灵魂,灵魂之上是峰顶,峰顶之上是苍穹,苍穹之上是时空的深邃与纯净,从一个人对星空的审美和享受可以体现一个时代,一个社会,一个国家的文化和价值取向,当人们用一种唯美与崇敬的目光仰望它时生活才有诗意,时代才有谦卑,社会才有尊重……

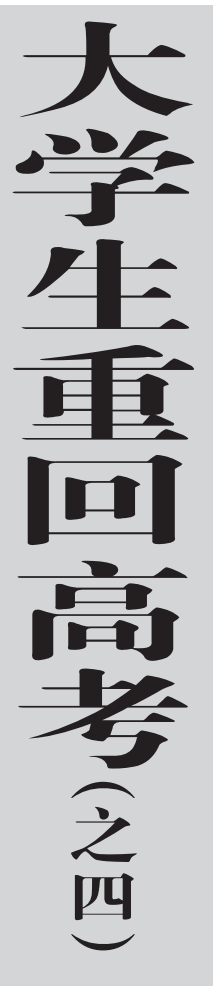
可是,现代随着科技的飞速发展和知识的日益膨胀。人

们开始一步一个脚印脚踏实地地追向了天宇,他们贪婪的眉宇看到了星空之上的月光,他们急切的步履踏上了千年的“梦幻天堂”。

当“星空”变成了“领地”,当“想象”变成了“竞技”,当“月宫”变成了“科技”,人类对星空的向往便在日益前进的脚步中一并死掉。

正如黑格尔所说:“一个民族有一些关注天空的人,他们才有希望,一个民族只是关心脚下的事情,那是没有未来的。”在对一个国家的科技与综合国力上是相当提高,至少在人类获得技术的发展与成功的同时,人类的精神世界却在一点一点变得荒凉而贫瘠……

我想,当“星空”彻底被科技穿越,康德和那些诗人们所凝望的“灵魂世界”也将彻底地被冻结在冰封的基地……



城市灯火璀璨,每天学习的繁忙,我已经很久不曾留意过那头顶的星空了。

小时候,夏天的夜晚可以躺在草地上看着天上的星星,很少人懂得“天阶夜色苦如水,卧看牵牛织女星”的诗句,但关于星星的故事知道的却数不胜数。

每个孩子都有过对星空的好奇,也有过数星星的经历,那时的作业本的封面都和星星有关,那么载着孩子们追星的飞船,象征着他们的光芒与理想,难忘的夜色,微凉九月,使烦恼也烟消云散。

而现在头顶的星星渐渐远行,城市的繁华灯光的晶莹,忙忙碌碌虽然可以让人忘掉一些烦恼,却不能真正把你从泥潭中拔出,缺少的就是那一草一木份脚踏实地的精神。

尽管喧嚣的夜晚有些迷离,我想头顶的那份浩瀚星空应该是永远纯静的,一个人的生命需要的是不断的仰望星空,但也不能一味盯着脚下,否则自己就永远走不出那个圈。

星汉如河,人生如何,仰望其实也是一种自省的姿态,唯有如此,我们才能更大的前行,黑格尔说,一个民族需要仰望星空的人,我认为,一个仰望星空的人更需要脚踏实地。

仰望星空与脚踏实地是相辅相成的

孙森 信管 0901 班

仰望星空,我们能看到太空的渺茫深邃,能看到群星灿烂的奇妙美景,能看到从星拱斗的神奇图景。夜空是多么的美好,那是一种难以言表的美妙感觉。激发起人们对未知世界和美好生活的向往。可是对于这种美景,很多人却只顾埋头赶路,而错过了这种奇特感受,甚至在漆黑的夜里,迷失了方向。陷入了泥潭。反之,如果我们能经常仰望这片夜空,则我们的心胸必然开阔,方位更加明确,天地间最宽阔的莫过于无垠的蓝天,比蓝天还宽阔的是人们的胸怀。

而这仰望星空正如我们的理想,只有树立远大理想,才能激励我们这一代青年勇敢肩负起时代赋予的历史使命努力成为国家和社会的栋梁之才,无愧于时代,无愧于人生。

脚踏实地,我们为什么要脚踏实地?因为只能脚踏实地,我们才能达到理想的彼岸。理想无疑是美好的,但通往理想的道路却崎岖而漫长,犹如光荣的桂冠总是用荆棘纺织而成的。如果一个人不脚踏实地,一步一个脚印,那他的理想终究如海市蜃楼可望而不可及。只有从此时,此地,此身出发,我们的事来才能留下一道清晰的轨迹。

“骥骥一跃,不能十步;驷马十驾,功在不舍”,这种脚踏实地的作风,是成就一切事业的基础。

仰望星空和脚踏实地不是孤立割裂的,而是相辅相成,相得益彰的。只有心怀远大,才能找到人生中之奋斗的伟业。而只有脚踏实地中,我们才能一步一步接近理想。愿仰望星空与脚踏实地成为每一个有志青年成长的共勉,共同书写中华民族伟大复兴的华彩篇章!

仰望星空与脚踏实地

软件 0901 郑争争

告诉你

城建系通讯组 陆胜男

黑夜会告诉你
老师像一支燃烧的蜡烛
照亮每一个学生的心灵
江河会告诉你
老师像一片汪洋大海
让学生的小舟在上面航行
土壤会告诉你
老师像一位辛勤的园丁
哺育着千万棵幼苗茁壮成长
黑板会告诉你
老师像一支粉笔
用毕生精力书写爱的篇章

献给母亲

有一个人
是一生的眷恋
不论春夏秋冬
不管身在何处
那一声呼唤
永远是我真的情

有一个人
默默地奉献着她那无私的爱
从呱呱落地到呀呀学语
从蹒跚学步到长大成人
在人生道路上的每一个脚印
都有她倾注的一腔心血
一份浓浓的爱
有一个人
给予了我生命
给予了我全部的爱
她却从不奢望我的回报
即使到了耄耋之年
也不曾停止她的操劳
这样的一个人
让我赞叹让我敬仰
哪怕用尽所有美丽的词汇
也不足以表达我的拳拳之心
这个人,就是我平凡而伟大的母亲
一个勤劳善良的中国人
我爱我的母亲
是她给了我生命
给了她爱的延续
那一声声呼唤
那一句句叮咛
也将在我的生命里传递

想念母亲

食品 0901 任晓月 化学工程系宣传报道组

母爱是血与脉的相通相融,是儿女的福母亲的痛;
母爱犹如春天的风,轻轻拂过大地才会一片绿色;

母爱是天上的云,总让烈日先从她的身躯穿过,给大地呼风唤雨;
母爱是雨后的霞,总让清洗过的大地,不弃的躺在怀里,把七彩人生梦谱写

当女人醒来时,浑身一阵裂谷的痛。痛得她睁不开眼,他感觉大腿很麻木,竟没有一点知觉,她吃力的蠕动身子,咔嚓一声响几缕灰尘顺着滑落,蒙了她的眼睛,她甩甩头,环视四周,四周一片黑暗,他看着手机,没有一点信号,却还有一格电量,应该能撑一两天,手机的时间却让她大吃一惊。4月15日16:43。她已经睡了一天,突然她大叫一声,喊出一个名字,便疯似的爬起身子向那缝隙艰难地走去,灰尘和泪水迷了她的眼睛。拨开眼前的石块,断木,废墟她看见那张床已经被压塌!女人绝望的眼神扫视四周,气血冲脑,差点站立不住,突然一个微弱的声音从角落传出,喊了一声:妈妈……

女人紧紧抱着女儿,泪水湿了衣裳,看着四周的一切,她想起前两年的四川,那些电视上的画面,她陷入嫉妒的恐惧和绝望中,她想起外面的那个他,不知他是不是和她一样,女人心痛欲绝。

换种的孩子睁开迷离的双眼,蠕动身子,妈妈天还没亮啊,女儿有些迷惑,女人拍拍她的脑袋笑着说:太阳公公睡懒觉了。

感谢有你们
在我悲伤时,你们是慰藉
在我沮丧时,你们是希望
在我软弱时,你们是力量
永远不需要珍藏
却永远不会忘记
感谢有你们——父母

是谁?
任岁月爬上额头,
把一头的青丝,
变成了白发。

是谁?
在夜深的时候,
还站在村口,
等待游子回家。

是谁?

不变的风景

城建通讯组 建工 0901班

赵俊磊

有一只青鸟
驮载着生活的温暖。
有一副犁巴,
架起了生命的春天。
有一条羊鞭,
挥动在贫脊的土地。
有一支扁担,
压扁在你蹉跎的双肩。

在那个阳光晃荡的午后,
我闯进了记忆的游览。
在风雨雷厉的天宇,
你深念我成长的时间。
在十字斗转的路口,
你所带我带向成熟的山涧。
在岁月蚀尽的残年,
泪水侵占了双眼,打湿了心田。

父亲,你坚定的眼睛,
沉默的表情
弯曲的背景
是我一生不变的风景
你付出的所有
将是我今生无法偿还的恩情……

你们的爱
没有大山般巍峨
没有流水般的轻柔
却有岩石般的坚毅与稳重
你们的爱
没有大海般的浩瀚
没有瀑布般的飞泻
却有泥土般的朴素与随和

感恩母亲

机械工程系模具 0802班

史军强

在你远行的时候,
依旧,
放心不下。

你们的爱
没有落日般的瑰丽
没有行云般的飘逸
却有水晶般的清纯与透明
你们的爱
没有大山般巍峨
没有流水般的轻柔
却有岩石般的坚毅与稳重

是谁?
只求你能幸福,
自己,
宁愿忍受委屈的泪花。

我们可曾发现,
他是谁?
是谁?
她就是我们伟大的母亲,
妈妈!

学会感恩

在高高的天际。

长大后第一次远行,无言中母亲您又将亲手缝好的衣服整好;在我的梦里,您多少将为我盖好掉在一边的被子,我挂念的泪敲打着脚下行进的路,每一滴泪都是一首赞美母亲的歌。

您的伟大 凝结了我的血肉
您的伟大 塑造了我的灵魂
您的伟大 是一次爱的航行
母亲 您给予了我生命 您是抚育我成长的土地。

骨肉

(城建通讯组 魏少敏)

妈妈我饿了……

望着女儿可爱的模样,他笑着说等天亮了,望爸爸回来了,咱们一块吃。女热点点头,不再说话。

她已经到处搜寻了,仅有的空间里只找到一把水果刀,到处都是水泥石块,她没有一点办法,反复的搜寻,没有一点结果。已经第四天了,女儿哭了好几个小时,一直喊饿,女人风狂的到处爬,狠命的推石块,一切都徒劳,女人拖着疼痛的身躯回到女儿身边,不停地安慰女儿。

女人发现自他醒来这条腿一直没知觉,都那么长时间了,想来真废了,妇女没有难过,她觉得不值得了。

又是一天了,女儿干湿的嘴唇和无力的眼神节已经让怀中的女儿无力哭泣了,女人心痛啊,可是没有办法,饥饿疲惫的她绝望了,她发现等死的感觉竟是这样难受,会让人发疯,可是几天过去了,仍没有一丝光线从废墟中穿进来。

时间在流逝,就像生命的气息。突然她闪过一个念头,吓了她一跳。他想起那把水果刀,望了望怀中的女儿,一阵发抖。

……
这天女儿被摇醒了,妇女递过去一小片肉。小女孩想都没想狠命的四要起来,三两下就下肚了,看着怀中的女儿他笑了,之后的几

感谢有你们——父母

财会 0906 张婷

时间在岁月的国度里穿梭,二十一年的养育,换来自己脸上深深皱纹,举手投足间,母亲渐渐老了……

——题记

母亲十月怀胎,让我们来到这个美好的世界,那时母亲是年轻美丽的,可是因为我们的出现,母亲的脸上偷偷出现了斑点,慢慢的,鱼尾纹,皱纹都蹑手蹑脚的爬上了母亲的面颊。

岁月的长河沉淀了时间的泥沙,时间的荏苒催化了记忆的蓬松,妈妈的手因岁月和时光而堆满了爱和博大。也许连妈妈自己也不知道,当她挂上“母亲”或“妈妈”的头衔时,她便注定成了孩子的保姆。每一天,妈妈都早早起床,准备早餐,自己顾不上吃饭,就去地里劳作。回到家,又是收拾屋子,又要准备午饭了……如此以往,母亲每天就像是上了弦的钟表,不知疲倦的忙碌着。

然而我们小时候任性,大了叛逆,也许直到自己为人父为人母时,才会领会到母亲的辛苦,也许那时,也会把母亲淡忘,因为我们在为自己的家庭奔波着。叛逆时,我们和母亲争吵,强中更有强烈的自尊心让我们成了它的傀儡,生活中,我们的冲动深深地伤了母亲的心,母亲如此的疼爱、呵护,一时间,在我们的脑海里灰飞烟灭了。

我已经忘记了,忘记了自己有多长时间,没有和母亲在一个被窝里睡觉,忘记了我多长时间没有和母亲手拉手去逛街,忘记了多长时间……

这个母亲节,我和母亲在一起度过,我不知道自己该如何向母亲去表达自己对她的爱,对她的感恩。尽管这是她的节日,可母亲不像我们一样,会去上街买衣服,买化妆品去靠劳自己,而是一如继往的去田地里劳作。当母亲回到家,又紧接着收拾起了家务,我看着母亲忙碌的背影,我的心酸了,眼睛湿了,有种东西在静静流淌……

我拿过抹布,举手投足间,发现母亲的手黑了,粗了,当我摸母亲的手时,老茧却安详的不知在母亲手上住了多久……,母亲的头发白了那么多,脸上的皱纹留了深深的沟,母亲又瘦了。

天下的母亲都总是那么“傻”,用无私的行动撑起家,不求回报;母亲的伟大凝结了我们的血肉,塑造了我们的灵魂。

妈妈是我永远的依恋,在我悲伤时,妈妈安慰我;在我沮丧时,妈妈给我希望;在我软弱时,妈妈给我力量,让我那么依恋的怀抱,是我永远的港湾。

妈妈脸上的褶皱皱纹,装满的是爱,妈妈的手,触摸的是失意,换来的是期待,妈妈用她的一生诠释爱的伟大,爱的真挚的炽热。长大的我们,别忘了去握住母亲的手,举手投足间,母亲那只是我们一生的依托,妈妈,我永远爱你。

背影

财会 0906 张芬花

昨日的夕阳,是如此的美丽!今日的阳光,是如此的和煦,明媚!坐在教室的我似乎像小孩迷失了方向,不知所措。

望着窗外那些类似的背影,让我不由得想起了远在家中的您——爸爸,他不是您,但是却有同一个目标,希望自己的子孙,家人能够幸福快乐;他不是您,但是却都背负着想念的足迹,希望有一天能与您“相遇”,您不再离开;他不是您,但是背影却是如此的“相似”……当我踏上求学这条路,离开家追寻梦想时,您陪我一同来到这个陌生的城市,看着我把我一切都安排妥当,您长嘘了口气,可以放心了。接下来却是我留在这儿,追寻难以实现的梦想,而从此时起,您却只有拼命的为我的学费而奔波劳累,您的背开始弯了起来,您的背影……

当我们迈着沉重的脚走向火车站时,我才真的理解了接下来的只有思念,留下的也许只有回忆,当您扭头走时,我才发现您的身影是如此的消瘦,真的想不到以后将会是什么,此时我的泪已落了下来,回到校园中,唯一的希望是为了我的梦想而努力拼搏。

天,每隔一段时间,妇女便会带着一片肉,女儿总会说妈妈你真厉害。

这样过去了许久,头上的废墟终于床来了嘈杂声,小女孩吓得躲在角落里,喊妈妈,妈妈却睡着了,怎么也醒不来。

灯光照亮了女孩的脸,即个人跳下来,看到这一切,震惊了许久,便抱起女孩跳出废墟。小女孩偷偷地回头看去,她看到母亲的右腿竟没了血肉,白骨刺目。

