

# 卷首语

## 成长

有一位教育心理学家曾经说过：“我们一生所经历的长千上万次风险当中，最大的风险莫过于成长——一次次充满惊险的跳跃，多少人一辈子都不能跳跃这一步。”

成长？我们每天不是都在成长吗？这难道不是一个自然而然的过程吗？就像花开花落——不错，我们每天都在成长，可是我们应该时常问自己：我们的心智真的在成长吗？我们内心的力量是否在一天天变得强大？我们是否对自己充满自信的同时又敢于自省？我们是否对自己的选择敢于承担、敢于付出？

可能在枯燥的学习背后，每个人也执着地追求着人生的含义；在日落妙峰的余辉里，每个人也深沉地思索着未来的足迹。有一天我们都会逐渐开始明白如何忠于自己的理想，因为我们开始理解：生活是一条河，理想就是河的源头。有源头就有了生命的歌唱，有理想就有了前进的风帆。

当这种理想变成行动，当行动立即开始的时候，也许，我们的成长之路开始充满了更多的挑战、机遇和欣喜与成功。

# 导员寄语



告别无知的童年，踩着斑斑驳驳的快乐、悲伤、希望，你们带着无限期盼踏上了青春的征途——大学之路。在这个完全不同于以前的新生活里，你会有新的追求，新的梦想。你想成为师长一样知识渊博，博学多才的人？你想成为师兄师姐一样活力自信，充满热情的人？不管如何，只要你确定了，就放开自己去追梦吧，泡在图书馆也好，投身于各种社团活动也好，只有努力去追，奋力的挥洒汗水，才会有美好的未来等在前方。

在你去追去跑的同时，不要忘了，有这样一些人，她们经历了大学生活，有着丰富的阅历；她们充满热情，愿意为你们解答疑惑。虽然你们的路可能会走得辛苦，但并不会孤单，因为你们的身边有我们的足迹与你们同行，生命的机缘让我们和你们在这流金般的岁月里，拥有了永不磨灭的交点。愿你们的生命之歌永远唱响在这流金般的岁月里，而我们为这一切感到欣喜不已。

放心去追梦吧，不管是一往直前，想要有人与你分享成功的欢乐，抑或是遇到岔路或阻碍，想要有人倾听你的苦恼，为你出出主意，只要记着：大学生活里，在你们成长的路上，辅导员与你们同在。

---

主 编：郭 培

副主编：雷 娟

编 辑：杨彩霞 刘晓婷 曾 雨 徐 唐

策 划：郭 培 雷 娟

指 导：任宪伟 张作宾 袁世琨

知行四楼辅导员工作室：111

办公电话：82500752

公邮：[zxffdy@163.com](mailto:zxffdy@163.com)

新浪微博：人大知四之家 <http://t.sina.com.cn/1869907115>

# 目 录

## ◆ 公寓资讯

3 2010 冬季学生公寓安全卫生管理“雷霆行动”顺利结束



## ◆ 新锐女生

4 新锐女生应该经常浏览的网站

5 优秀的女孩应该有的好习惯

## ◆ 爱情谈资

6 一个人住第三年

10 要不.....我嫁给你

13 珍惜吧，没有谁会一直等你

## ◆ 宿舍情缘

14 大学宿舍那些事儿

16 有一种感情叫“室友情”

17 如何经济打造完美宿舍

## ◆ 美丽有约

19 气候干燥 女人冬季护唇方法

21 冬令起居三三要诀

22 穿衣服的学问——颜色搭配



◆ 达人品电影

23 《老男孩》：世界突然开始加速 我们早早开始回忆

25 《庐山恋》：那时的爱情

27 本月推荐：《让子弹飞》

◆ 推荐阅读

28 《酥油》

《C形包围：内忧外患下的中国突围》



◆ 食尚指南

29 圣诞/元旦聚餐好去处

## 公寓资讯

### 2010年冬季学生公寓安全卫生管理“雷霆行动”顺利结束

为进一步加强我校学生公寓安全卫生管理，贯彻落实北京市《关于加强校园安全工作的通知》要求，学校办公室、党委宣传部、学生处、保卫处、校团委、后勤集团等部门联合各学院于11月中旬至12月中旬组织开展了2010年冬季学生公寓安全卫生管理“雷霆行动”。

本次活动历经宣传动员、隐患自查、复查评比等阶段，对广大同学进行了广泛深入的宿舍安全卫生宣传教育，并组织各方人力对全校所有学生宿舍进行了一次全面的安全大检查。经过普查评比，全校4000余学生宿舍绝大多数宿舍窗明几净，安全状况良好，涌现出106个标兵宿舍和270个文明宿舍，学校将给予进一步表扬。但仍有122个宿舍不同程度的存在乱接电线、使用违章电器、卫生环境较差等问题，安全卫生状况亟待改进。检查评比结果已在学生工作部网站公示。

11月30日至12月1日晚，保卫处、学生处、后勤集团负责人和有关学院老师分别对东风、品园、知行三大学生公寓楼群进行了夜间消防安全隐患排查工作，仍然发现有少数学生在夜间宿舍熄灯后，私接楼道内公共电源，违规使用电器。学校相关部门老师及时给予了批评教育。

良好的宿舍安全卫生条件是学生健康成长的保障，也是学生人身财产安全的基础。本学期“雷霆行动”动员全体学生共同参与，开展了学生公寓楼安全隐患的排查，促进公寓安全卫生状况有了明显改善，对营造和谐的校园环境起到了积极作用。

#### **PS: 知行四楼的女生们:**

*不论是大一新生，还是即将毕业的大四同学，我们作为这个楼的辅导员，真诚的希望你们每个人能热爱自己的寝室，像对待自己的小家一样。只有在温馨干净的环境中，我们每天才能有更好的更舒心的心情。我们辅导员每月评出的优秀宿舍都是有物质或精神奖励的哦，希望大家再接再厉！*

## 新锐女生

### 新锐女生应该经常浏览的网站

#### 1. 开复学生网: [5xue.com](http://5xue.com)

开复老师创办的学习网站, 重点帮助同学们找到自己的学习兴趣和职业方向, 充分利用大学四年学又所成, 并努力做一个开心且对社会有用的人。

#### 2. 有途网: [www.youtowork.com](http://www.youtowork.com)

国内为求职者提供求职咨询服务的第一品牌, 通过职业规划、面试培训、猎头、简历代写等一对一的专业服务, 帮助年轻人快速找到自己的职业方向, 并获得自己满意的面试机会, 找到理想的工作。

#### 3. 平衡生活: [worklifebalance.com](http://worklifebalance.com)

工作是为了更好地生活, 生活也要帮助更好地工作, 80后、90后固然生活压力很大, 但是只有生活和工作两者之间要很好地保持平衡才能基业长青。

#### 4. 蚂蜂窝 [mafengwo.cn](http://mafengwo.cn)

一个旅游分享社区, 在此你可以交换资讯、分享旅行、交流攻略、美食、音乐、摄影日记, 避免花冤枉钱。

#### 5. 无觅网 [wumii.com](http://wumii.com)

一个社会化新闻分享与推荐的网站。无觅网利用人工智能的技术, 根据你喜欢的网页, 在众多的网页中找出你感兴趣的内容。

#### 6. 优米网: [umiwi.com](http://umiwi.com)

著名制片人王利芬创建的网络电视平台, 服务于国家和知识群体。主要包括在路上, 网络电视, 创新中国, 创业门诊, 芬享时刻等几个栏目。

#### 7. 清醒网: [Sobergo.com](http://Sobergo.com)

由魔立方互联科技(北京)有限公司全力打造, 国内首家视觉搜索网站。致力于为消费者提供多个渠道的查询比较途径, 包括站内上传图片搜索、按图片内容偏好搜索、文字搜索、站外任意网页截图搜索。

#### 8. 爱库网 [ikeepu.com](http://ikeepu.com)

一个用于整理 (Collect), 组织 (Organize), 分享 (Share) 任何互联网上面的网站、图片、视频等资源的在线服务, 并且致力于让用户发现 (Discover) 更多有意思的互联网资源。

#### 9. 威锋网 [weiphone.com](http://weiphone.com)

具人气的中文 iPhone 社区, 给广大苹果 iPhone 爱好者提供了一个自由交流, 探讨, 学习的平台。





**10. 维基百科 <http://zh.wikipedia.org>**

了解世界、了解真理、了解真相的高工具，只是盯着别人发的帖子了，多学学真正的知识吧～

**11. 路透社: [Reuters.com](http://Reuters.com)**

了解金融资讯，锻炼英语阅读的好地方，对提升个人视野很有帮助。

**12. 经济学人: <http://www.economist.com/>**

了解经济动态、社会趋势、世界局势的好地方，作为有独立思想的年轻人，这是一本很不错的读物。当然，对于英语水平不太好的可能比较麻烦，此杂志暂时没有中文版。

**13. 普特英语: [putclub](http://putclub.com)**

一流的英语学习网站，立志进 500 强企业的同学，抽时间多自己学学英语，别为了考一个六级证抱佛脚了。

**14. 救救时间吧 [rescuetime.com](http://rescuetime.com)**

时间才是年轻人最宝贵的财富，正所谓一寸光阴一寸金，管理好了自己的时间，也就等于抓住了无尽的财富。

**15. 应届生求职网 [yingjiesheng.com](http://yingjiesheng.com)**

找工作是迟早的事情，多做求职准备才是王道～

**16. 豆瓣网: [douban.com](http://douban.com)**

玩 SNS，也别忘了聆听自己的心声，一味地浏览转贴信息，有可能会迷失了自己。

**17. 至尊简历网: [www.grandresume.cn](http://www.grandresume.cn)**

找工作不是一件简单的事情，在此你可以系统地学习简历写作的技巧，查看最科学的简历模板，甚至是邀请一位专业简历专家为你优化简历，有了专业的简历，你才算在激烈的竞争中占得一席之地。

---

**优秀的女孩应该有的好习惯**

- 1.吃早饭比化妆更重要
- 2.饮茶
- 3.别太矫情，蟑螂吃不了你
- 4.吃点粗粮
- 5.别太胖,改变体重没那么难
- 6.少喝可乐及一切碳酸饮料
- 7.偶尔喝些红酒
- 8.多喝水多吃水果
- 9.身上不要同时出现三种主色以上
- 10.整洁是必须的
- 11.鞋子一定要舒服
- 12.经常整理衣柜保持柜内精简
- 13.关注时尚少折腾你的头发
- 14.把你看韩剧的时间用在自我保养上,你会看到惊人的变化
- 15.气质比样貌重要,气质与年龄无关
- 16.学会换位思考
- 17.不中断别人讲话
- 18.知恩图报
- 19.性感不是装扮,而是气质
- 20.有条件请午睡
- 21.不要熬夜
- 22.做你自己
- 23 用电脑后要仔细洗脸
- 24.微笑不花钱
- 25.把目光放长远
- 26.多听讲座
- 27.要有>=3 个知心朋友
- 28.即使愤怒也要保持风度
- 29 有本好的枕边书
- 30 不要轻易放弃梦想
31. 对待很多事情，一笑而过
- 32.看经典电影
- 33.学会宽恕
- 34.低调做人，高调做事
35. 享受孤独
- 36 付出时不要要求回报，回报是意外收获
- 37 小事不计较，大事不马虎
- 39.即使愤怒也要保持风度

## 爱情谈资

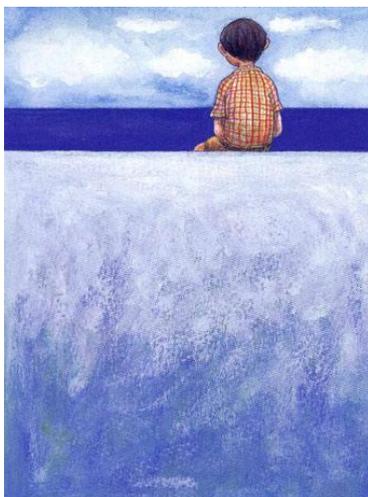
## 一个人住第三年

周嘉宁

## 0

有一天晚上，我躺在床上打了很久的电话，灯全部都关着，那个人问我，是不是觉得孤独，我想了想，也不知道该怎么回答这样的问题，因为世界上没有人会觉得不孤独，可是如此说出来，又觉得哪里不对。所以我告诉他，每天我一个人走在路上，走过天桥，坐在车里，做饭，几乎一个人做所有事情的时候，就会有一种节奏，慢慢地从四面八方流淌过来，让我觉得这个世界以一种与以往不一样的方式存在着，我能够清晰地听到自己，听到自己的身体里也在发出与之相应的微弱的声音。

前几天北京下了很大的雪，晚上从朋友家里过完新年出来，已经是凌晨三点。开车沿着京沈高速回家，突然在雪地里失去控制，就这样迎头撞到了护栏上去，撞上去的时候虽然心里想着完蛋了，会不会翻下去，但是其实也只是松开了刹车，打了几圈方向盘，连



尖叫都没有，喉咙里轻轻发出“哎呀”的声音。

接着世界就安静下来，我不愿意走出车门去看车子的破损程度，缓慢地在路边停下来，我给几个或许还醒着的朋友打了电话，说了些睡眼惺忪的话，看着车窗外越积越厚的雪，昏暗的远处有慢慢打过来的车灯，并没有觉得太难过，顶多是有些沮丧，因为本来还想着要去超市里买水和卫生棉。结果，还是开着灯都亮不起来的车子去了凌晨四点的超市。踩在雪上发出嘎吱声，马路上没有人，像世界末日。担心滑倒，我竟然从喉咙里嘀咕出一句话来，大概说的是“就快好了，就快好了”之类的。

这时我意识到，我竟然开始对自己说话，这可不是喉咙里发出一个像“哎呀”这样的象声词那么简单，而是，我自己凌晨四点的便利店门口，拎着一筒水，蹲在地上看了会儿从车里滴出来的黑色液体到底是油还是防冻液，然后自己对自己说起话来。这是我一个人住的第三年。

## 1

看高木直子的《一个人住第五年》时还在上海，只记得她的某本绘本里有关于一个人做饭的段落，说的是她每次做米饭都会做好多，然后她就把它分成一小份一小份的放在冰箱里面。不知道为什么我对这段记得特别清楚，把米饭冻起来，每次要吃的时候，只要把一小份拿出来加热就可以了。我想象了下，确实觉得用电饭锅煮出来的一大锅饭总会让人产生一筹莫展感，而分成小份冷冻起来就很方便，想吃咖喱的时候，只要拿出一份来与咖喱一起加热就好了。

后来我来到北京，住在东南角的小屋子里面，刚刚搬进来时，有个朋友过来帮我做饭，他帮我包过两次韭菜鸡蛋的饺子，摆满冰箱的两格冷冻格，又帮我做了一锅牛肉香菇酱，很咸，他说这样每次下面条的时候，舀一勺放在里面就好了。这样，这些东西，我存在冰箱里，很耐心地吃了好久。有一天与有些日子未见面的朋友吃饭时，他端详我后若无其事地说，你胖了，是吃面条吃太多了吧。

那时，刚刚开始自己做饭，基本会做一些能够放在一起煮的东西，比如常常一把蔬菜，一把羊肉，一把面条煮在一起，或者也会把蘑菇、番茄、香肠、玉米粒与米饭放在一起炒，因为总是贪心以及掌握不好分量，烧得太多是经常的事情，但是一个人面对一整锅的食物倒也可以安安静静地吃好久，吃不完的部分就都倒进马桶里扔掉也并不觉得可惜。反正做得好吃，做得不好吃，做得多，做得少，也都是一个人的事情，倒进马桶里这种猥琐的事情，也都没有旁人会看到，这样一切就都变得心安理得起来。

## 2

其实菜市场一直是我喜欢去的地方，碰巧家门口就有一个很大的农贸市场，每到傍晚的时候，两边马路上也会摆满各种新鲜蔬菜，鱼，水果，有时会有些奇怪的东西卖，比如说，有年开春时突然推来辆堆满春笋的三轮车，我从那儿买过一次笋，但之后那辆推车就再也没有出现过。不过幸好这样一次啊，我买了一整捆，之后就慢慢做，腌笃鲜啊，竹笋烧红烧肉，烧猪脚，烧蹄膀，吃了好久好久的笋。而每天快要落市的时候，所有的蔬菜都在暮色里摆成一堆一堆，每堆一块钱，各种人耐心地蹲在地上挑挑拣拣。

有过很长一段时间，我都没有习惯一个人面对北方天暗得过早的黄昏，也在博客里写过那种路灯刚刚要亮起来时会有夜盲症般的绝望。有个朋友坚持在每天的这个时候打个电话给我，跟我聊会儿天，以为我会好些，其实完全不会，这种事情只会更提醒我，我多么憎恶电话，**msn**，**email** 这些只因为距离而存在的东西，我所渴望的无非是坐下来面对面地聊聊天，十分钟也好。

所以，后来，当傍晚快要开始的时候，我便拿着钥匙和零钱出门去，有时候带着耳机，有时候只是这样漫无目的地去菜市场里走一圈。或许会看到有卖非常稀罕的豆苗或者芦笋，而周围永远涌动着热气腾腾的生机，羊腿整只整只地挂在钩子上，鱼头被切下来堆拢起来，利落的刀起刀落，所有人都大声说话。卖馄饨皮的小男孩与我最熟悉，因为北方的人不吃大馄饨，他对于我描述的那种厚厚的、正方形的馄饨皮感到很困惑，而每次递给我切成梯形的薄薄馄饨皮时都要不好意思地笑。

好像就这样，忘记了一些生活中最初所感觉到的困难，渐渐地，变成了一个，好像自己的旁观者一样，在生活着。

倒是在不知不觉中开始做各种食物，在北京所无法经常吃到的食物，都自己能够做出来，咸菜肉丝面，炸猪排，菜肉馄饨，黄芽菜汤年糕这些，都突然之间自己会做了。过去也并不是不会做饭，但是自己从来不觉得好吃，现在却变成了一个再也不喜欢出门吃饭的人，冰箱里永远囤着各种蔬菜，冻起来的骨头汤，或者可以吃好多顿的咖喱。当有一天半夜里自己炸起肉丸子来的时候，

我才真的觉得匪夷所思，第二天也并不请人吃饭，所以一点也不知道自己炸这些肉丸子是要干吗。

想起的是很多年前，半夜里觉得饿了，就与男朋友一起走路去吃路边摊的水饺，记忆里有时候是春天，路边的泡桐树掉下花朵，有时候是冬天，两个人穿着很重的衣服，说话时空气里都是雾气。我也不明白为什么，明明两个人在一起的时候才更应该学会做饭的啊，明明那个时候才更有爱的啊，为什么能够自己做出各种食物的时候，却已经是一个人了呢。

### 3

身边也有一些与我一样一个人住的女孩，我们最常讨论的事情除了感情之外，竟然依然是食物。有段时间常去住在东四小四合院里的女朋友家里，吃她做的西红柿鸡蛋打卤面，她会吧面汤专门盛出来，



上面只漂了两片青菜叶子而已，竟然也让我觉得好吃和暖胃。回家以后就经常照着她的办法来做打卤面，打发一个人的晚饭变得非常容易。

而因为一个人吃饭，所以便不太愿意再做荤菜，因为肉这些东西处理起来总是有些麻烦，顶多是在冰箱里常年存着一些骨头汤，要吃的时候可以往里面放任何蔬菜。面条，馄饨或者咖喱饭这些能够快速端出厨房的东西变成了最拿手的，又因为一直在吃各种蔬菜，所以竟然我们这些很少出门的独居女们，都在默默变瘦，于是有时候也会彼此安慰一下说：那至少现在都不用想再减肥了吧。

但是也有朋友说，就像这样地一个人生活下去，时间久了，好像就觉得一切都是理所当然的了，倒是如果要考虑再次两个人生活的话，需要的勇气比起以前来，不知道需要翻多少倍。

去年的新年我还在抱怨着这是人生中第一顿一个人吃的年夜饭，到了今年过新年的时候则暗自盼望着所有的饭局都快点结束，终于可以有一天的时间走路去菜市场，做顿一个人吃的晚饭。习惯了一个人吃

饭以后，就仿佛再也没有什么事情变得不能习惯了。

而晚饭的时间又是有多妙。可以喝喜欢的酒，也可以喝可乐，可以把电脑端到桌子上开始放美剧，也可以把盘子搁在大腿上，再把脚搁在膝盖上。可以只吃一大碗蔬菜色拉，也可以只吃一碗盖了荷包蛋的阳春面，可以下午五点的时候用糯米粉做一只放了过多白糖的鸡蛋饼，然后到了晚上九点时再吃完整的晚餐。一切都是自己的事情，与旁人再也没有任何的关系，于是生活便自然地，安静下来。

很多时候，甚至可以什么事情都不做，不看书，不看电视，不说话，只是坐在地板上，面对着盘子里面刚刚做好的食物，一口一口地吃，其实就连在想着的心事也都没有，时间被无限拉长，这种时候往往会听到从身体里流淌出来的节奏，而外面那个真实存在着的世界又会在突然间与自己丧失联系。

后来我想，当我不是一个人生活着的时候，我担忧着的事情太多了，而生活的质地却又仿佛离我如此遥远。没错，现在我失去了很多快乐，但大部分的时间与自己相处，感知却变得非常清晰，记得住很多

细节，甚至知道每天路灯是几点钟亮起来，又是几点钟暗掉的，所以与失去的那部分快乐比起来，又多出来这些或许看起来也并没有什么用处的知觉。

#### 4

其实本来关于一个人生活有很多可写的，比如说我总算也是一个人生过病，一个人坐很远的地铁去买了车，又一个人一路熄火地开回来，一个人喝醉以后趴在马桶上吐到要昏过去，总之做过所有一个人生活着的人做过的事情。但是不知道为什么，当落笔要写的时候，写下来的竟然全部与食物有关，仿佛一个人生活了到了第三年，终于给自己找到了一种能够坚定而且孤独地活下去的方式一样。

住在四合院里的女朋友在冬天的晚上，喜欢裹牢一件棉衣站在院子里看会儿天空，能听到树叶落到地上的声音，她喜欢买一瓶黄酒，喝几口以后就要在房间里转圆圈跳舞。

还有喜欢吃安眠药的女朋友，一会儿早晨才睡觉，一会儿傍晚就睡觉。

还有每两个星期固定一个晚上有性生活的女朋友，平日里她的周围没有男人。

每个人都能够慢慢找到属于自己的方式，并且变得不能自拔。

最近我看完了村上春树的新小说，也看完了青山七惠的新小说，撇开别的不说，单单是那些对于一个人有节制地生活着的描写就已经吸引了我。这差不多是独居的人才会产生的一种惺惺相惜。我喜欢看村上春树描写天吾做饭的段落，切菜、炒菜之间只是按照步骤

而来，脑子里却全然想着些其他的事情，做出来的菜也只是适合独居者的，豆腐海带的味噌汤，炒饭。也深深能够知道青山七惠写的圆小姐，有时候晚上哪里也不想去，回家之后坐在床沿，听着隔壁浴缸注满水的声音，就感到平静。孤独有时候也并不是件太糟糕的事情，与嘈杂比起来，安静却孤独的生活仿佛还显得更妙一点，或许至少得有那么一段时间，几年的时间，一个人必须要自己生活着，才是对的，否则怎么能够听到自己的节奏。一旦它流淌出来，走在马路上，坐在地铁里，独自待着的时候，与朋友在一起的时候，任何时候，它都会在那儿兀自发着自己的声音，这是属于你的声音，身体的一部分，不用再担心流失。

总有一天不会再有担忧的。





## 要不……我嫁给你

### 情书掉到卫生间冲跑了

那时我正捧着刚买的烫嘴山芋往前走，我没有别的毛病，就是嘴特别馋，喜欢吃门口马老头的烤山芋，算命的说我不满25不会谈恋爱，我22岁得好好享受青春。

所以，大学四年我没有恋爱。一是没看上的，二是也没有看上我的。我跟李宇春似的，天天牛仔裤，翻着几个洞，和班里所有男生全是哥们儿，再说，身高也是问题，一米七五，班里最高的男生一米七六点半，和他站在一起，我扶着他的肩说：我如果再穿高跟鞋就是班里海拔最高的了！

你说，能有谁追我吗？

所以，我还是自己哄自己玩，所以，当杨小昭出现在我面前时，我看着这个顶多一米七四的男生说，你有事吗？

他交给我一封信，麻烦你转给周素素。

周素素是我的下铺，死党。

原来是让我当信使咧，我说你直接找她不就行了，都什么年代了还写信啊。

写信抒情是我特长啊。

我这才正眼看了两眼这个特别会抒情的男生，还算顺眼，有鼻子有眼，而且，穿着格子衬衣，带着个篮球，自行车前面的车筐里放着一本海子诗集。

好吧，我说，我帮你这个忙。然后我自作多情地问，你怎么会认识我？

谁不认识你啊，计算机系最高的女生！搞得男生特别郁闷的女生，还有，那谈模特大赛你不还得了个鼓励奖吗？你才鼓励奖呢，我是三等奖！

兴高采烈地往回走，边走边吃，到宿舍楼门口，烫嘴山芋刚好吃完，肚子疼了，于是跑到卫生间，方便之后才发现，信，掉到了卫生间里，冲跑了，转眼就没了！

我的天啊，那是杨小昭的情书啊！

茫然间不知如何办，打了杨小昭的电话，他说，这么快，我说，不是，有要事找你。

### 我们成了吃友

这样吧，我说，不如你再

### 雪小禅

写一封吧，那封信，我不小心冲到卫生间下水道去了！

他看着我，青筋都暴了出来，你，你，你怎能这样，那是我费了好大的劲写的啊，你知道我查了多少词典，用了多少形容词吗？我写了3天啊，这精神损失，你得赔。

我想我真是够倒霉的，我干吗要遇到杨小昭，干吗要接这个活儿，哎，无奈之下，我请杨小昭在小饭店里吃了拉面，他吃的牛肉面，我吃的素汤面，为了安慰他受伤的心灵，我还要了一瓶二锅头，几个小菜，我说，杨小昭，喝点儿小酒，今天晚上加个小班，明天写出来我再给你送去。

这次的情书，杨小昭又写了3天。3天之后，我接了情书就递给了周素素。

周素素说，干什么呀？我说，情书呀，杨小昭给你的。

周素素嫣然一笑：没有早一步，没有晚一步，他恰好错过，昨天，我和我湖北老乡刚吃了定亲饭，我犹豫了好久是要杨小昭还是要他，现在，我

决定了，我要我的老乡吧。

哦，我的天！就是说，如果我前两天送到情书，那么，杨小昭就可能成为周素素的情侣？

当我把这巨大的不幸的消息告诉杨小昭时，他郁闷了5分钟说：不行，你还得请我吃饭，还得安慰我这受伤的心灵。于是，我们继续吃饭。

这次吃饭之后，我们就成了吃友。反正离毕业还有不到半年，反正我们俩都没有恋爱，两个人吃饭总比一个人好吧。

我无意和比我低的男生谈恋爱，当然，杨小昭更不敢有这个奢望，他说，我这样的女生，是给一米八以上的男生准备的。

在吃了第n次饭之后，为了报答我这么安慰他受伤的心灵，他把他们系最帅最高的男生介绍给我了。

果然是帅，一米八三，还特别像裴勇俊。

我说，你介绍的这个是师奶级的杀手，恐怕会花心。可我真是好色，我喜欢好看的男生，于是，我很热情地开始与一米八三约会，并且开始在脸上涂脂抹粉，并且尝试穿裙子，有几次路遇杨小昭，他揶揄我穿上裙子像人妖，说我完全失去了那种特立独行的气质。

我说你纯粹是嫉妒吧，看着我幸福难受吧？这样，你去插周素素一足吧，反正男没婚女没嫁，谁都有争取当上正房的自由。

那段时间我十分讨好一米八三，一米八三说让我穿什么我就穿什么，他说我短发不好看，于是我试着留长发，他说我应该画个蓝色眼影，于是我画个蓝色眼影，他说女生不能吃蒜，于是我不吃蒜。

可与杨小昭在一起，我不仅哈哈大笑，我还吃蒜，我还素面朝天，我还当着他的面把鞋脱下来，把腿盘上和他唱东北二人转！

就是这样，一米八三还是说了分手。

与一米八三分手，我居然一滴眼泪也没落，我仍然举着烤山芋吃，仍然趿拉着鞋子穿着麻袋片子的衣服满校园逛，遇到杨小昭时，他叫我，哥儿们，来，上来，哥哥带你兜风去。

我坐到杨小昭的自行车前，穿过四月杨花，哈哈地笑着，好像一个没心没肺的人。

### **离开他怎么会惆怅呢**

毕业了，终于要毕业了。

我偷偷写了到西藏去，我要去支边，我不喜欢在太热闹的大城市。虽然父母可以把我

留在政府机关，可我一意孤行，一定要去西藏。

没有人知道我要去西藏，我天天嘻嘻哈哈，还是爱吃零食，不停地往嘴里塞东西。

学校里，我短发，哼着《菊花台》，看着最新流行的小说，我这样快乐，这样没心没肺。

快乐里唯一的惆怅是——我不能和哥们儿杨小昭喝点儿小酒了。那个小酒馆，常常是我和他，对饮着，疯着，他给我讲天文地理，我给他讲张爱玲陆小曼孔子卡尔维诺，我们对吹自己从这里或那里刚捣腾来的学问。

酒馆的老板都认识了我們。

他说，看人家这对多般配。他居然认为我们是一对。天知道我们连手都没有握过。

周素素说，杨小昭除了个矮点儿没什么不好，要不，你就——我说，你住嘴，你忘记我说过的话了，非一米八以上的不嫁？！

所以，我一直当杨小昭是我哥儿们，所以，在分离的时候我说，再见，哥儿们，再见啦。

送他上火车的时候，我一边跑一边嚷再见，嚷到最后我才发现，我的眼泪已经流下来了。

我才发现，我怎么好像有点喜欢这个个子比我矮的男生？

不然，我怎么会有眼泪？

不然，我怎么会有惆怅呢？

### 原来他也在这里

我被分配到西藏阿里的一个中学当老师，天苍苍，野茫茫了，连个人影都看不到，树都那么少。

所有的都成了美好的回忆。

甚至，我不再恨一米八三另寻了新欢。我关掉了手机，这地方信号不好，半天也说不了几句话，干脆修身养性，把所有精力投入到学生身上。

半年之后，我又黑又胖，看起来一点儿也不像当年的那个女孩了。

校长让我做为一名优秀教师，代表学校去拉萨开会。我是第一次出公差去拉萨，当我

上台发言时，我发现台下坐着一个人。

怎么会是他？

怎么可能是他？

但真的是他，我的酒友，我的哥们儿杨小昭，坐在第三排，胸前也戴着大红花。

我“啊”了一声，匆匆念完就飞了下去，而他也冲我飞了过来，我们在众目睽睽之下就拥抱在了一起，所有人看着我们目瞪口呆！

原来，原来他也在这里！

毕业时我知道，还有一个男生也来了西藏，我并没有打听是谁，原来是杨小昭，原来是他啊！

那天，我们静静地坐在拉萨广场的草地上，看着纯净的天空，我问：为什么你来西藏不告诉我？

他说，因为我问过好多人，

没有人愿意来西藏，我想，那么，让我一个人去追寻自己的梦想吧。然后他问：为什么你也没有告诉我？

我笑了笑说，我总以为，这世上没有和我有同样梦想的人。

当我们转头看着对方的时候，我的脸红了，他的脸也红了。

他说，来西藏后，我妈说，大概没有姑娘会嫁给我了。

我对他说，我妈也说了，大概没人会娶一个又黑又胖的姑娘了。

要不——他轻轻说，要不——我娶？

要不——我轻轻说，要不——我嫁？

湛蓝的西藏天空下，他的手，绵绵如小蛇，轻轻伸过来，紧紧地，紧紧地扣住了我的手！



## 珍惜吧，没有谁会一直等你

一个朋友说，追了她很久的那个男孩今天结婚了。

我说，你想怎样啊，喜欢了你五年你都无动于衷。

她说她去参加了婚礼，新娘很漂亮。

新郎也很帅。

好像第一次觉得他原来也是蛮有魅力的。

怎么当初没发觉呢。

他说原本觉得自己从来没有爱上过他。

但是在新郎新娘交换戒指的那一刻，她的心疼了一下。

她说，最难过的不是你爱的人不爱你，而是那个爱了你很多年的人转身离去。

当你看见那个说爱你一辈子说等你一辈子的人，给另一个女孩的无名指带上戒指的时候。

你能听见自己心碎的声音。今天的主角不是你。

不管她是不是灰姑娘，今天的公主都不是你。

由于那时他没有手机，为了能给她打电话。他要走很远的路去附近的公用电话亭。

冬天飘着雪很冷。

她还不耐烦的说干嘛没事总给我打电话。

她不知道他在这边已经冻得不行了，他只是想听听她的声音。

现在她想起这些来脸上还是会洋溢着幸福的微笑。

然后定过神来看着眼前的这对新人。

新郎依旧是他，但是他的甜言蜜语海誓山盟。

早已不是为她所说。

有多少人能够承诺爱一个人一辈子又付诸行动了呢。

当努力了好多年依然没有结果的时候。

谁还会一直等你呢。

终于明白，我们都能勇敢的面对你爱的人不爱你，但是谁都无力面对当一个爱你很久的人转身离去。

那种骄傲那种幸福荡然无存。

请珍惜你身边默默爱你的人。

或许，有一天当他真的离开了。

你会发现，离不开彼此的，是你，不是他。

.....

是人都会累，累了就会停下追逐的脚步.....



## 宿舍情缘

如今的大学生们，虽然被钞票与生活的糖衣炮弹攻击甚久，中毒甚深，但依然没忘掉自己还有所追求。这种追求在历史漫漫的长河中似乎发生了一些变化。一句时髦的话说就是，追求愈发多元化、多层次、高质量、高标准。以父母的腰包为基础，以身边的同学为半径，努力地构筑属于自己的生活圈。有人说现在的大学生放纵，没有了做学问的那种纯粹的理想，但大学生们依然在走属于自己的路上，且歌且行。其实大学生活中还是有很多事情值得去记住的，比如，如果你问一个大学生，大学生活中最应该被记住的地方是哪里，结果是相当一部分会回答：“宿舍。”

## 大学宿舍那些事儿

### 【聚餐】

关于宿舍聚餐，形式之多样，理由之全面，堪称史上一绝。起初是同宿舍成员相互认识要聚会，待到相当熟络之时，某君生日又来。于是同宿舍再次浩浩荡荡奔向饭馆。酒足饭饱之后，掐指一算，最近的一次生日聚餐还要等3个月，寂寞难耐，遂定于周末再次相聚饭馆，并曰其为本周生活学习总结。总结完毕，发现再无其他理由，悻悻之时，恰逢妇女节将至，众人大喜，着手饭馆再次相聚，毕竟也是个节嘛。于是此后无论大节小节，中国节外国节，只要是节，一律庆祝，不管前期准备如何，最终一律饭馆聚餐。当然，聚餐不是为了“餐”，而是为了“聚”，大学生们都比较享受那种几个人一同举杯豪饮的洒脱做派，毕竟还未真正进入社会，而这一切对于大学生生活中烦闷的大学生来说都是一种比较理想

的释放途径罢了。相较于毕业会餐，之前的聚餐还真算一种小打小闹的娱乐而已。

### 【夜会】

所谓夜会，即夜里宿舍开会。地点，各自床上，没有规则，插上话便讲，没插上话便听，较之茶话会有过之而无不及。同宿舍成员来自天南海北，侃起来也便多了许多话题。起初话题就是自己家乡的风土人情，地理特产等等，之后便以生活中比较关心的话题居多，比如学校食堂的饭和学校外面的饭有哪些本质的区别。讨论起来甚至可以将调料量多量少的细微差别都一一列出，这不能不说大学生们极强极细致的洞悉能力。话题有时候也是需要挑起的。比如宿舍安静的时候会有人挑起大家比较感兴趣的话题以使气氛热烈而持久。还比如讨论自己某一天的艳遇之类，讲述之人当然会花枝招展甚至添油加醋地加以描述，



然后被宿舍其他成员唾弃。然后是话题的拓展。与会者们可以将话题由艳遇成功延伸至国际政治形势，然后由国际形势延伸至学生会选举。波及面之广，涉入者之多堪比大百科。由此，夜会也理所当然地成为大学宿舍“必修课”。

### 【整蛊】

在大学宿舍里，做出整蛊等事情并不算违法乱纪，且成功后会得到大家的一致表扬。众人美其名曰活跃宿舍生活气氛，丰富宿舍娱乐生活。这种美化自己行为的举动在大学宿舍里时常出现，而整蛊便是如此。整蛊比较常见的是互窜电话，时间较多出现在午夜 12 点及左右时间，一是因为宿舍熄灯无聊，夜会也已结束，二是因为自家宿舍经常被整，所以抽空报复一下。报复形式有只响几下就挂的，此种方式比较恶毒，人刚在迷蒙中爬下床电话却已不响；也有提醒起床上厕所的；更有模仿贞子小姐午夜凶铃的，不过这种情况通常出现在通往女生宿舍的电话

中。整人之人成功后无限舒爽，被整之人却是无限愤懑，于是也酝酿明天如何去整别人。整与被整就在这种思想中达到一种微妙的平衡，也算是大学生们睡觉前最后一道夜宵。所以午夜宿舍此起彼伏的电话声也算是大学一道独特的风景线吧。

### 【带饭】

除去聚餐，剩下日子的饭还是要自己去吃的，但宿舍总会有那么些不愿跑路的人每顿都亲自跑去食堂，于是就出现了带饭制度。这种制度在大学校园里同样非常广泛，同时适用于不同年级不同专业的学生，甚至有的老师也实行此种带饭制度。带饭制度在宿舍中比较详细完善以及拥有长期发展规划。周一张君带饭一天，菜类不限，只要吃饱。周二李君同样如此，如有特别需求，还需付小费方能满足。因此宿舍里常出现的一句话是：今天轮到谁带饭了？走在大学校园里，只要到了饭点，你都能看到提着大包小包饭盒的仁兄艰

难地踱回宿舍。他们往往想的是现在赶紧回到宿舍吃上饭然后明天就可以踏踏实实地在宿舍等饭吃。这种古老却有效的带饭制度着实给了自己美妙的吃饭体验，同时也深刻地体会到了吃饭带给自己的甘苦。

### 【其他】

宿舍还有许多东西少不了，其中一样就是泡面。吃泡面这种情况出现在带饭制度执行到后期，人们的吃饭意思不那么强烈，而过了饭点的情况下就只能吃泡面。桌面上泡面盒的多少更是能反映此人的勤劳与否。除泡面之外，宿舍里花花绿绿的海报也是一道不错的风景。乔丹，麦蒂，科比极帅的扣篮姿势被定格在自己衣柜的外面，紧靠着床的墙面上也是贴满了长相各异的明星大腕们。是不是睡觉时有明星陪伴方可睡得安稳不得而知，反正只要是一个学生能想到的都出现在大学宿舍里也不足为奇，而这也算一种对虚无意思的满足吧

后记：宿舍那些事儿，与学习好坏无关，与家庭背景无关，更与人格修养无关，它们只是出现在宿舍这个独特的场景里。多少年以后，若是想起大学时代在夜会中欢笑在泡面中满足在会餐中释放的那些日子，任何人都会莞尔一笑吧。

来源：<http://www.ciu.gov.cn/Webnews/News/News/2010-09-26/100926094905789.html>

## 有一种感情，叫“室友情”

“起床!要迟到啦!”

“走，去吃饭!”

“今天冷了 你穿多点”

下一句 你会听到 “我今天穿啥啊?”

“我今天不想去上早课了，你帮我点名，就说我生病了，好不好?”

“音乐小声点 我打个电话!”

“下去吃饭么? 帮我带个饭上来吧!”

“帮我倒杯水 谢谢!”

“我关灯啦!”

这些话很熟悉吧。

我们可以和舍友处的像姐妹，（像兄弟）。

我们或许会吵架，但用不了几天又会重归于好。

我们在一起度过一天、一周、一月、一季、一年……

我们会珍惜和彼此相处的日子。

因为我们毕业后：

不会有人帮你答“到”了

不会有人帮你带热腾腾的饭回宿舍送到你的手上了

再也不会有人在你病时监督你，不让你吃辣椒了

再也也不会有人笑你穿反了衣服，扣错纽扣了

下雨天时，不会有人帮你收衣服了，再也不会有人不买生活用品，却又霸道的占用你的各种东西了

再也不会有人在你伤心难过时，听你抱怨然后陪你一起哭了

不会有人在你挨欺负的时候挺身而出

不会有人爬上你的床很无耻的说我想和你睡

不会有人骂你臭美，穿的太少太花

不会有人陪你喝酒喝到吐真言

不会有人发信息问你啥时候回来，嘱咐你路小心了

不会有人在夜不归宿的时候，帮你挡宿管的查宿

再也不会有人在你不知穿什么时，借给你衣服了

再也不会有人让他唱歌，他就唱给你听了

……

真的、或许在工作的时候，再也不会有了。不会有这样的人了。

趁现在，我们还没毕业

我们还睡在一间房子里

我们还没有各奔东西

无论是六人间，四人间，还是二人间的兄弟（或姐妹）

我们很幸福

好好珍惜这份幸福吧！

以后可能再也不会有了。





## 如何经济打造

## 完美宿舍

**宿**舍房间担当在家远离需要地方学习和放松的大学生的家，周末观看电影或读一本好小说。然而，它必须是低廉的，虽然它是一所临时住宅，并且大学生不可能通常买得起巨大的费用。室友也许或可能不喜欢您的室装饰想法。如果您不可能很好协调，它是美妙的，否则尊敬他们的领土主权并且坚持您的装饰的空间，创造舒适区域和特别个人接触。这您能使用的一些便宜的宿舍装饰想法：

在宿舍，床符合许多目的例如学习区域，横卧和甚而咖啡桌。它也是您也许在宿舍屋子拥有的最大的家具，因此选择没容易地得到肮脏并且可以也是容易地被清洗的橡皮奶嘴。在匹配您的宿舍色彩设计的单色的可逆橡皮奶嘴是好选择。

使用在质朴的样式的蓬松羽绒枕头您可以装饰您的床。

因为主要宿舍房间有容纳

长的床高学生，您可能需要买特长双胞胎板料。

通过选择高床最大化您的仓库面积或培养床使用砖或水泥块和您也许推挤您的箱子和行李在床下。

可以被重新整理的塑料筐或导线存储器系统，装饰帽子箱子和壁橱组织者是保持您的组织完善的一巨大的帮助。

便宜的塑料勾子和金属毛巾挂衣架附加您的室门的壁橱门和后面将提供您空间垂悬您的衣裳。

买可能也是容纳您的计算机或电视的桌。安置它有充分照明设备的地方。

您能使用墙壁举起海报或其他墙壁装饰定做您的区域和使用特别海报胶粘剂避免切削油漆。

如果您是艺术性的类型，使用色的白垩或肉店用的卖肉纸和色的铅笔画您的墙壁的新的壁画，在您感觉启发时候，当可能容易地被洗涤或去除他们。

使用装饰项目例如闪烁，



买框架或由纸板使一些表面无光泽并且装饰他们、按钮、羽毛和小珠、一些质朴的备忘录持有人和法国备忘录板显示照片您新的朋友和爱利益或者可以是某一好行情。

另一个方式显示您的照片将串起他们和垂悬他们从您的横跨屋子的洗衣店线。

要装饰金属表面例如冰箱，使用磁铁。

使用您的门和室的干燥删掉委员会留下您的朋友和室友的笔记给座标与然后。

要借一种浪漫接触到您的宿舍室，您能装饰纯粹织品横跨窗口或在床。

五颜六色的美丽的淋浴帘

可以被用于掩盖杂乱开放壁橱。

时兴和功能光可能也是改变您的室神色。研究桌和微型光的灯喜怒无常的大气的横跨屋子相当松弛。当白光为眼睛时是明亮和好您在星或心脏形状能使用质朴的色的光为特殊场合。

来源：<http://shzh.net/article/276946.html>

### 小编建议

女生宿舍装饰：

门口挂点水晶或者亮亮的珠片抑或卡通塑料片片的门帘，门口处可放一个卡通图案的脚踏垫，可为深粉色或者紫色。

墙体方面可以在淘宝网上看看墙贴，简单装修一下，不宜太满太花哨，也可以贴点暖色调的墙纸，比如浅粉色，不要很花的图案

枕头床单可选米色或者条纹状的浅色调图案的，也可选卡通床单，如 hello-kitty 图案的就很适合，如果喜欢抱枕，也可以买一个系列的，便于搭配统一

窗帘和床帘可选较床单相对深点的淡紫色或者深粉色

纸巾盒、杂物盒之类的可以选带蕾丝边的，开关处也用蕾丝开关贴修饰

如果有电脑的话，可以买卡通显示器装饰套来装饰一下

最后在桌子上摆个可爱的小娃娃就 OK 啦



## 美丽有约

## 气候干燥 女人秋冬护唇方法

12月到了，就意味着干燥的天气也随之到来。在秋冬季节我们很容易感受到皮肤干燥、咽喉干涩。在饮食上都知道要滋阴去燥。但是我们的唇部呢？重视唇部的女性要多留意以下内容。

**干燥脱皮**

原因：嘴唇皮肤比较纤薄幼细，嘴唇很容易被紫外线灼伤而引起脱皮。

解决方法：随身携带优质的**润唇膏**是十分必要的，特别是含有维生素e等滋润成分的润唇膏最为理想，能随时滋润**唇部**以防止双唇干燥脱皮。秋天最好还是使用滋润型唇膏，虽然滋润型唇膏要比持久型唇膏容易脱色，但对嘴唇伤害要小得多。口红中的石蜡、色素都具有带走水分的作用，长期化妆者容易出现脱皮现象，所以一个星期最好有两天不化妆，只抹润唇膏。

**唇纹深**

原因：1、遗传或是天生体质较干燥。2、缺水。

解决方法：先天遗传造成的唇纹深，真的很难改善，不妨用彩妆来改善吧！因缺水而唇纹深的女孩，一定要多喝水以赶走干燥，且要多吃水分丰富的水果。另一个使唇纹深的原因就是唇部失去了弹性，所以要找空多做点唇部小运动——默念“啊、咿、呜”，反复夸

张地多念几次，提高唇部的弹性。切记，喝过水之后给唇部上妆。

**嘴唇颜色黯哑**

原因：双唇在经过漫长夏季的暴晒，容易导致唇色黯淡无光，经常化妆的女士更要注意，因为御妆不彻底，会导致唇色暗沉和干燥，严重的还可能染上“口红病”。

解决方法：注意选用具有隔离与防晒功能的唇膏，同时要多喝水，食用含有丰富维生素的蔬菜和水果，还可适量服用含有维生素a、b、c药片，

这些都可改善唇色沉暗。唇部护理必须使用优质护唇油，然后再使用口红，最好是无色的。

**唇周松弛**

原因：嘴唇是人的脸部表情运用最多的地方，肌肉收缩比较频繁，因此很容易造成肌肉松弛的现象。

解决方法：常常练习唇周的紧实运动。都要确实张大嘴巴来做才会有效果。重复10~15次。接着再利用拇指的力量来按压嘴角，嘴巴尽量放轻松，施力的力道不需要太重，重点是要刺激紧实嘴角两旁的肌肉。

**唇干裂**

原因：缺水是嘴唇干裂的主谋。

解决方法：当唇部出现干裂时，可先用热毛巾敷唇3—5分钟，再用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，然后抹上润唇霜，注意不要立即抹口红，这样会伤害唇部柔嫩的皮肤。如果唇部皮肤干裂严重，则要进行唇部的特别护理。通常可以选择睡觉前，在双唇上涂抹含有金盏草及甘菊精华成分的润

唇膏，这两种成分能舒缓干裂的双唇。

很多人为了防治唇裂，会涂些润唇膏，这样不仅能让红唇看上去更美，还避免各种唇部困扰。但是，专家指出：乱涂润唇膏引发过敏性唇炎。因而建议大家保养的同时也要注意健康

### 秋冬涂润唇膏“配不拢”容易引起过敏

嘴唇开裂是最多见的唇红疾病，不同品牌的润唇膏有不同的配方，而不同的人对润唇膏的适应性也不一样。一旦“配不拢”，就有可能引起过敏。

还有的用了“三无牌”润唇膏，嘴唇发痒，稍有红肿，虽能“挺”过去，但天长日久，嘴唇不但不滋润，反而不断脱皮、开裂，痛苦不堪，成为“慢性唇炎”患者。

还有人嘴唇一干，就用舌头舔，结果嘴唇愈舔愈干，甚至开裂，嘴唇周围的皮肤也受到“牵连”，发红发硬，看上去就像“猴屁股”。

### 唇炎长期不愈可能“癌变”

专家特别提醒，发生在嘴唇的口腔粘膜病绝不止此。由药物过敏引起的“药物性口炎”、由放射线引起的“放射性口炎”，在病毒感染、体内慢性病灶、胶原疾病或恶性肿瘤的背景下，接触花粉、鱼虾、药物，甚至寒冷、情绪紧张等刺激因素引起的“多形性红斑”、由多种过敏原引起的“血管神经性水肿”，以及属于癌前病变的“盘状红斑狼疮”、扁平苔癣等，都可能引起嘴唇粘膜的广泛性糜烂、开裂、出血。

而长期不愈的唇炎，还有癌变的个例。因此，专家建议，

如果发生嘴唇损害，首先应上医院请医生先做个诊断。

### 保暖靠口罩保湿靠甘油

据专家临床经验，正确的冬季护唇应掌握四大原则：一要保暖避风寒，二要保湿防干裂，三要慎选护肤品，四要勤洗免污染。

外出戴口罩是最简便易行的嘴唇保暖法。而时常用干净手指轻轻按摩口唇部位，以增加嘴唇部血流量，也不失为一种好办法。

保持嘴唇湿润不能迷信润唇膏。其实，最普通的甘油往往能起到良好的保湿作用。另外，在冬天还应多喝热茶。

对于有过敏史的人，应尽可能避免使用润唇膏，而以往曾经安全使用过的护肤用品，也不要轻易更换。另外，进食后嘴唇上的残留物要及时洗去。

来源：[http://beauty.rayli.com.cn/skincare/2010-11-08/L0003002001\\_784955.html](http://beauty.rayli.com.cn/skincare/2010-11-08/L0003002001_784955.html)

## 冬令起居三三要诀

### 保健三法

**1、温水刷牙** 医学专家对牙齿生态的调查显示,人的牙齿在 35—36.5 摄氏度的口腔温度下能进行正常的新陈代谢。若经常给牙齿以骤冷骤热的刺激,长久会引起牙髓出血和痉挛,甚至导致牙周炎、牙龈炎等病症。因此用 35 摄氏度左右的温水含漱,有利牙齿健康,还利于清除齿缝内的食物残渣和细菌,达到护牙洁齿、减少口腔疾病的目的。

**2、冷水洗脸** 冬天,面部皮肤由于气温低的刺激,毛细血管呈收缩状态。用热水洗脸,当时会感觉温暖,一旦热量散失,毛细血管又恢复原状,这样一涨一缩,易使面部皮肤产生皱纹。而晨起用冷水洗脸,顿时就有头清眼明的感觉。冷水的刺激既能改善面部血液循环,又可增强皮肤弹性。其冬令保健作用还在于:增强机体御寒能力,预防感冒、鼻炎,对神经衰弱的神经性头痛者亦有益。当然,冷水温度不能太低,以略高于 10 摄氏度为宜。

**3、热水泡脚** 睡前用 55—70 摄氏度的热水泡脚,既解乏,又有助于睡眠。人体的足部穴位很多,在热水的浸泡下,舒筋活络,加速血液循环,起到防病治病的作用,尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者。



### 冬保三暖

**1、头暖** 头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适等。

**2、背暖** 寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏,危害健康。除了引起腰酸背痛外,背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响

上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适。

**3、脚暖** 一旦脚部受寒后,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,使人感冒。

### 冬防烫伤

**1、盥洗烫伤** 寒冷时,裸露在外的面部手部表面血管收缩,温度较低,尤其是刚从室外归来时。此时突然用热水盥洗,热量不能及时被血液吸收,很容易被烫伤,最终会因受烫伤皮肤血液循环变差而诱发冻疮。

**2、被窝烫伤** 在睡觉时用热水袋要控制好温度

**3、取暖器烫伤** 暖宝宝等取暖器表面金属部位在使用时温度很高,手脚接触时容易烫伤,使用时注意安全。

## 穿衣服的学问—颜色搭配



### 首先是搭配好颜色

- 1、红色配白色、黑色、蓝灰色、米色、灰色。
- 2、粉红色配紫红、灰色、墨绿色、白色、米色、褐色、海军蓝。
- 3、橘红色配白色、黑色、蓝色。
- 4、黄色配紫色、蓝色、白色、咖啡色、黑色。
- 5、咖啡色配米色、鹅黄、砖红、蓝绿色、黑色。
- 6、绿色配白色、米色、黑色、暗紫色、灰褐色、灰棕色。
- 7、墨绿色配粉红色、浅紫色、杏黄色、暗紫红色、蓝绿色。
- 8、蓝色配白色、粉蓝色、酱红色、金色、银色、橄榄绿、橙色、黄色。
- 9、浅蓝色配白色、酱红色、浅灰、浅紫、灰蓝色、粉红色。
- 10、紫色配浅粉色、灰蓝色、黄绿色、白色、紫红色、银灰色、黑色。
- 11、紫红色配蓝色、粉红色、白色、黑色、紫色、墨绿色。

在配色时，必需注意衣服色彩的整体平衡以及色调的和谐。通常浅色衣服不会发生平衡问题，下身着暗色也没有多大问题，如果是上身暗色，下身浅色，鞋子就扮演了平衡的重要角色，它应该是暗色比较恰当

12、同种色是指一系列颜色相同或相近,由明度变化而产生的浓淡深浅的色调。如中性色同种色的搭配,可由银灰色条绒上装、白衬衫、深烟灰法兰绒裙子、烟灰底子白圆点印花丝巾、黑色高跟鞋、黑色网眼丝袜、银灰色与白色交织的细格帆布提包等组成。同种色搭配要注意色与色之间的明度相差不能太近也不能过远,例如黑与白明度对比太大,则需用灰色加以过渡。用作过渡的色调,可施之于背包、腰带、围巾等附属饰物。同种色搭配时,最好有深、中、浅三个层次的变化。少于三个层次的搭配比较单调,层次过多则易产生繁琐散漫的效果。

### 相似色服装搭配的技巧

相似色指相近的色彩,如红与橙黄,橙红与黄绿,黄绿与绿,绿与青紫等。与同种色服装搭配相比,相似色搭配略多变化,但整体效果也是非常协调统一的。例如少女穿着青铜绿色宽松套衫,豆绿、鹅黄、天蓝、黑和铁灰构成的印花布裙裤、腰带,脚穿白色凉鞋,适合春夏或夏秋之交。又如,黑底绸衬衫上,印有橙、土黄、金茶或褐灰细条构成的彩格,配穿黑色长裤,茶褐皮腰带,亦十分漂亮。



## 达人品电影

### 《老男孩》

#### ——世界突然开始加速，我们早早开始回忆

最初梦想，是没有生活的压力的，随年华渐过，梦想掺进了杂质！有些未曾绽放便已枯萎；有些实现了也参差不齐。即便如此我们还是面对生活的压力，每天过着凡人的生活，一直下去。筷子兄弟的《老男孩》就深深感染着每个曾经有着梦想和紧抱梦想而却无奈的人！

《老男孩》是导演肖央的作品，这部作品以“80后的青春是否还记得当初的梦想”为主题，通过选秀节目切入，追忆两位参赛者梦想追逐的青春经历。多年前，两个穿校服的男生心怀音乐梦，弹着吉他，苦练迈克尔·杰克逊（MJ）的招牌霹雳舞，参加校园选秀却最终碰壁；多年后 MJ 去世的消息，让他们再拾青春梦，作为最大龄的草根筷子组合参加电视选秀大

赛，歌声和舞姿均受到肯定，虽然最终止步于 50 强，却对生活有了新的理解。结局如何不是最重要的，重要的是两名老男孩终于在现实的黑幕中燃起



梦想的璀璨烟火。筷子兄弟的短片应该是披着喜剧外衣的悲情剧，并期望传递给人们某种生活的道理，期望能让每个观众找寻到短片中映射的那个自己。

**第一，回忆校园时的事情，荒唐而又纯真的年代**

#### 青春记忆

拿一把吉他等着暗恋的女生过来，弹一首小芳等着自己

爱的她，站在雨里拼命地表演希望女生能够停步漫步雨中，换来她的一回眸。疯狂的学迈克，跳他的舞步，也是想换来女孩的驻足关注，可是心爱的

女生却是替朋友来递情书，大家一起疯狂，一起干坏事，一起欺负弱同学，一起为自己的梦想奋斗，影片里学校那些干净而又可笑的事情让

人想起很多很多我们自己以前的事，那些过往，那些纯真的年代，那些花开的季节，那些梦开始岁月，一起在脑海里回荡，那些曾经好远好远，却又那么近，近得似乎就在昨天，昨天的一切都那么清晰

**第二，写出 80 后来自各方面的压力，以及梦想的辛酸压力重重**

“青春如同奔流的江河，一去不回来不及道别”，是啊，转眼间 80 后的该奔三了，社会的重担渐渐都压在了他们的身上，可是梦想总是遥不可及，工作压力，家庭压力，社会压力；房子，车子，妻子，孩子票子，面子，自己倒成了孙子。

影片中有一段赵大宝在开车的时候，收音机里滚动的播出一些来自社会各方面的压力的统计待业的本科毕业生上达 700 多万，房价在不停地增长等等。生活像一把一把无情刀，一刀一刀的刮在他们脸上，

肩上，岁月的痕迹那么明显，曾经志在四方，曾经畅想前程，曾经拥抱未来，可是岁月风干了理想。毕业后一年两年过去了，刚开始得热血激情都被现实剥夺的所剩无几，可是他们却无处可逃，正当是人生最美的时刻，可是他们却要不停地奔波在人才市场，或者是网上投简历，或者是在做不

尽人意的拿着不入眼的工资，可是那又能怎样，还是得继续下去，因为人得生活啊，无论如何都得活下去。老男孩中，那些一同成长一起疯狂的同伴们如今各散东西，理发师、婚庆主持、节目总监、烧烤档老板、加班一族、洗脚妹、建

那颗心上的尘埃，其实梦醒还在。而对于 90 后，多数是感动影片中的情节，回忆曾经的不羁，曾经让人头痛的岁月。而 80 后，是在感慨成熟后的辛酸坎坷，幸福这个词，有时是那么遥不可及。

花开花落又是一季，我也



筑工人，他们都以不同的方式活着，因为活着才有希望，活着才会有梦想。

转眼之间已过多年，未来在哪里，谁能给答案，当初的愿望实现了吗？或许就连当初的愿望也忘记了吧，70 后是正宗的社会主心骨，对于他们渐渐麻木老去的心，这部影片无疑是唤起他们的回忆的，拭去

是奔二的人了，是正宗的 90 后，虽然我还在校，可是也已经感受到了就业压力对于未来我憧憬着，可是未来却是那么现实，未来到底会怎样，其实我很害怕，我害怕毕业后我找不到工作，我害怕我读了这么多年的书，到后来却养不活自己，更不用说报养育之恩了。好多身边的同学都会有那么一

段时间对于未来很害怕，一点信心都没有。我读着二流的本科，学着不热门的专业，很多人说未来掌握在自己手里，只要努力就有收获，可是未来真的掌握在自己手里吗？对于未来，期待，向往，害怕，恐惧，花开的季节真的会花开吗？

### 第三，重新燃起心中的梦想，不待祭奠

#### 梦想不倒

片尾一首同名歌曲《老男孩》是一颗催泪弹，歌词并无浓墨重彩的华丽点缀，但似有神来之笔，就像一次妙不可言的化学反应，影片与歌曲将每个人的酸甜苦辣激活起来，再经过老男孩那并不高雅却极具张力的舞蹈的催化，难抑的泪

水便奔涌而出，往昔岁月历历在目，不敢回首的曾经就这样轻易地被唤起：理想、道路、徘徊、无奈、苍桑、挣脱、爱情，青春、记忆、希望、奋斗、现实。老男孩的故事也是我们的故事，我们想要在心灵麻木之前抓紧自己的梦想，永远不要等到“未曾绽放就要枯萎”的无奈，这也不正是作为过来人的筷子兄弟想向每一个 90 后传达的信念么？我们的青春正在奔流，我们的梦想不待祭奠。就像影片最后的字幕说的：梦想这东西和经典一样，永远不会因为时间而褪色，反而会更显珍贵。

有人说这部电影煽情太过用力，有模仿痕迹，这都不是

重要问题，就像《疯狂的石头》一样，只要做到了真正的中国化，一样称得上是好作品，而这个剧本里对生活的准确把握，几个小小的细节，几个镜头，甚至一段配音，都是恰到好处。正是这些源自生活的细节，让观众找到了共鸣，也组成了这部好看而打动人心的片子。在网络的风传和热评，都证明了我们的观众懂得如何分辨什么是有诚意尊重观众的电影。在没完没了地装疯卖傻伪装幽默，在没完没了地冷兵器对决之外，中国的电影人们是不是也要多拿出点这种来自内心的诚意之作呢？

## 《庐山恋》

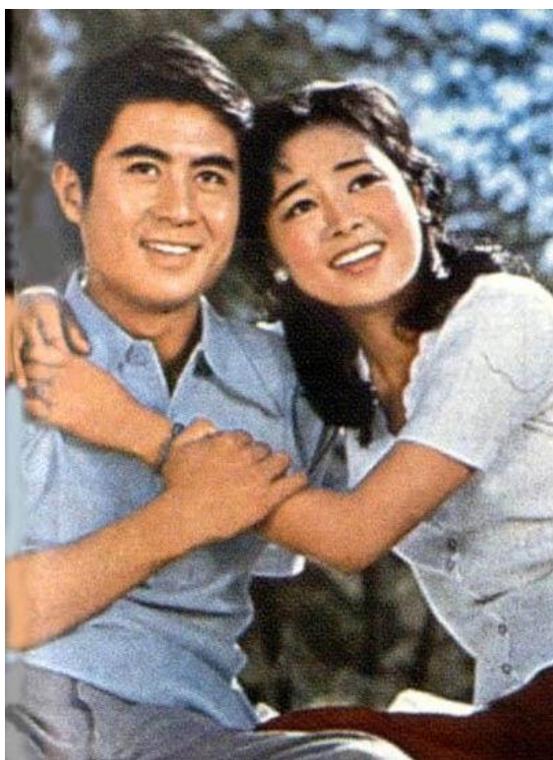
### ——那时的爱情

时光回溯三十年，那个时间节点正是经历了精神和肉体压抑之后，中国民众情感剧烈释放的年代，《庐山恋》的出现适应了黑暗桎梏封锁下人们急需抚慰的心灵，它所创造的观影奇迹其实也和中国当时的年轻一代呐喊声成正比的。美丽的庐山象征着世界本身应该具有的自然之美，那一时节被彻底撕下了覆盖在她身上的肮脏的面纱，而青春靓丽的归国女华侨和英俊诚实的知识男青年正是当时人们心中美好爱情的最佳组合，这样的认识



即便到现在也不落伍。于是，一场在当时人看来是梦幻般的爱情在风光旖旎之中上演了，那时观看者每个人心中必是光风霁月。

影片中的那脸颊上的一吻在今天看来就是幼儿园小朋友间的亲昵之态，和今天银幕上动辄出现“舌吻”“湿吻”不可同日而语。这就如同一个怀抱琵琶半遮面的少女和一个全身赤裸令人血脉喷张的少妇一样，虽然后者更能体现出人性之本，但前者却亦不乏人性之美，人性之本挖掘出来是贪婪，人性之美教化出来是纯善，但结合各自的时代背景去看，又无法裁定孰优孰劣，只是在这个纯爱稀缺的年代，三十年前的这一份银幕情怀尤为可贵。意味深长的是，当年《庐山恋》中出现了这“惊世核俗”之吻时，很多人包括创作者都认为很难通过审查，孰料结果是没有任何阻挠地放行，这和今



天当局有关部门对电影肆意进行着“无厘头”式的毫无必要的乱剪不可同日而语，彼时虽然人们的心界还不算开阔，但大抵有一种百废待兴之后开拓向前的精神，今日的官老爷们一为头上乌纱而“宁错杀一千不肯放走一人”，二正反映了他们以己之心度民之意的猥琐心态，强大的权力机器之下藏匿的是虚弱。

电影产生于特殊的年代，自然免不了时代局限性。片中耿桦的父母虽经受了文革的迫害依然没有心灰意冷，而是以更饱满的热情投入到了建设国家的浪潮中，而且他是以“胜利者”的宽容来迎接当年的朋友和后来的敌人——周筠之父周振武。这一方面有教化的意味，另外一面也的确是当时很多老革命的心态，因为他们心中的信仰还没坍塌。《庐山恋》中有一个镜头是张瑜和郭凯敏站在庐山之巅对着晴空万里用英语大喊“我爱你，祖国”，这一稍微有些说教意味的戏份在今天看来有些言不由衷的傻气，但是它正契合了当时中国人在逐渐摆脱了政治束缚和意识形态压制之后的积极心态，建设国家和振兴中华不仅仅是停留在书本上的口号，同时的确是很多年轻人心中的至高理想，所以后来才有了中国女排五连冠等具有时代精神标志的社会性事件。而今，在经历了三十年改革之后，经济上成为庞然大物的中国，却面临着信仰缺失的危局，“祖国”几乎成了矫情和做作的代名词，有多少人好意思说出“祖国”这个本身其实非常伟大而纯洁的名词？哪怕是小声说说，哪怕是写在文章里。这背后凸显的是社会基础教育的失败和政治体制改革的滞后，这是时代之殇！

《庐山恋》中的张瑜当年凭借片中时尚靓丽的扮相成为很多人心中的偶像，虽然表演有些程式化，但基本符合一个归国华侨的相对开放和大胆，而郭凯敏也是父母一辈很多人的梦中情人，他的腼腆和单纯，曾经让多少女性心旌摇曳。到如今张瑜又执导出了《庐山恋2》，只不过能勾起当年当时人的怀旧之情却未必能适应那变了味道的狂吻，而郭凯敏再也没有重复当年的辉煌，风流总被雨打风吹去，这已经不属于他们的时代了。

1980年版的《庐山恋》是中国电影史上的奇迹，保持着放映最多放映最久的世界纪录。但是，如果以今天的电影审美标准去衡量，《庐山恋》难称佳作，剪辑生硬、表演舞台化、剧情逻辑牵强，多少有些傻里傻气，当然拿现在的审美习惯去看待一部三十年前的电影本身就是自寻烦恼的做法，那是非常时期的非常之爱，而且电影所表现出的那种质朴的美正是今天中国电影所缺少的。侯孝贤曾说：“我觉得总有一天电影应该拍成这个样子：平易，非常简单，所有的人都能看。但是看得深的人可以看得很深，非常深。”

## 本月推荐



### 《让子弹飞》

导演：姜文

主演：周润发 姜文 葛优 刘嘉玲

故事很丰腴，音乐很厚实，音效很性感，剪辑很苗条，演员很多姿，姜文猛爷们，葛爷继续甲方的老爷，发哥很大丈夫，小配角百花齐放，值得一看！

## 推荐阅读



## 《酥油》

——一个足以让心灵重生的故事

作者：江觉迟

甘肃人民美术出版社

江觉迟，一位普通的安徽安庆女子，2005年只身来到极其遥远、与现代文明隔绝的原始深山草原藏区，搜救那里因频发的灾害而出现的孤儿，并在寺庙庇护下开办学校，教育这些草原孤儿和私生子，一待就是整整5年。她在昏黄的酥油灯下写下60万字的日记，随后据此改写成了《酥油》这部小说。

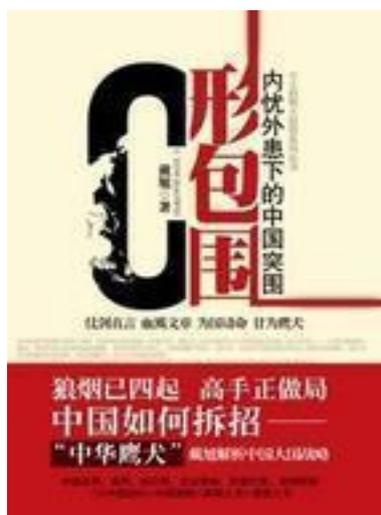
这是一部充满感情的，既美丽而又忧伤的故事。书中的梅朵千辛万苦来到深山草原，把全部的热情和爱留在这里，从一个如花美眷成为一个百病缠身的女子，为了那一个个寻找出来的孩子，为了那斑驳残破的碉楼学校，为了给流离失所的孩子们一个庇护所……

月光是喇嘛安排帮助梅朵开展工作的当地草原男子，梅朵和他以及那些他们一个一个从深山草原里找出来的孩子相依为命。梅朵和月光，渐渐相爱，深爱，经历生死，不离不弃。然而，梅朵的身体终于支撑不住了，胃病、贫血、吐血。月光恪信寺庙的力量，可是寺庙救不了梅朵的身体。他们到底为了什么而咫尺天涯？梅朵如此拼命却连续遭逢变故，面对茫茫荒原，该何去何从？这本书将告诉你答案。

## 《C形包围:内忧外患下的中国突围》

作者：戴旭

文汇出版社



《C形包围:内忧外患下的中国突围》是本书作者历时数年研究，半年写成的一篇世界全景式政治、军事巨作。观此文，会让我们明白今天世界的基本真相，会让中国人——大部分被盛世、崛起、和谐等迷幻药熏得迷迷糊糊、形同梦游的中国人，突然清醒并惊出一身冷汗。作者不仅告诉国人四周全是狼群，还以其无可置疑的历史睿智，告诉同胞们：为什么中国在劫难逃。令人格外不安的是，作者断言危机就在十年到二十年之间，就是说看到本书的人，大多都将成为这一预言的见证者。作者是否是危言耸听，还有赖于大家自己的阅读。

## 食尚指南

### 圣诞/元旦聚餐好去处

当圣诞节、元旦这盛大的节日接踵而至，你是否已经按耐不住，早早开始查阅聚餐的好去处了呢？如果因为紧张的考试或是忙碌的活动而没有时间关注，没有关系，小编已经帮你打点这一切！



#### 九头鹰酒家（苏州桥店）

位于人大西门南侧，紫金大厦旁边的这家九头鹰，应该是很多人大学子熟悉的聚餐地，因味道家常、价格便宜而被多数学生认可。

小编推荐：莲藕排骨 热干面 珍珠丸子 干锅茶树菇 竹筒排骨 清蒸武昌鱼 豌豆辣牛肉 农家小炒 酸汤鱼 米酒 糯米藕 咸蛋黄玉米粒

**Ps:**九头鹰周边蜿蜒着几家家常菜馆，大家都可以一试哦，辣尚瘾就不错呢！



#### 2、小石灶酒家（万泉庄店）

位于万泉庄 11 号楼，十九中学附近，区别于九头鹰的是，口味偏重，以辣为主，量大，价格实惠，也给它带来不少学生口碑。

小编推荐：香辣鱼、酱猪弯、糯米荷香鸡、乡村味道鱼

#### 3、蓉蓉阁酒家

小石灶酒家隔壁的隔壁，两家在一条街上，这家菜的特点是，家常菜、川菜、北京小吃、烤鸭等，可选择性强。适合寝室三五好友一起凑热闹，关键是价格实惠，味道不错。但是相对而言，环境稍显嘈杂。

小编推荐：芥末墩、宫保鸡丁、火燎鸭心、小炒牛蛙、西红柿牛腩



#### 4、中 8 楼（云南菜）

位于中关村广场步行街的这家云南餐厅，确实值得推荐。不仅味道不错，出品做工也精细，更值得一提的是不论米酒还是果汁都不错。不过价格小贵一点相对以上几家。但是，如果想在圣诞狂欢一次，在这里体味一下也不错！  
小编推荐：蕉叶烤鱼、黑三剁、米酒、滇锄牛柳、铜锅焖饭、汽锅鸡



### 5、添一顺羊蝎子

位于北四环西路的这家羊蝎子，小编是一定要推荐的。不过不知道现在的女孩子是不是喜欢这个味？他家的羊蝎子“肥而不腻、肉多爽滑”，不过这里一般情况下都是人山人海，车多人多，场面很是壮观，想吃的话要提前预定的好！



### 6、海底捞火锅

冬天嘛，这个必须要推荐，海底捞火锅是以服务著称，圣诞、元旦这么欢庆的节日里，总要好好善待自己一次嘛，位于紫竹院北洼路的那家店，就不错哦！川味火锅很地道的说！小编建议，最好是三五人以上去吃，划算些哈哈！



### 7、川军本色

想必喜欢川菜的美女都知道这家店，双安商场东面，在学生群里口碑不错。

小编推荐：毛血旺、本色江河鲶鱼、麻婆豆腐、水煮鱼、馋嘴蛙



### 8、祖母菜馆

位于华宇商场附近、友谊宾馆对面巷子里的这家川菜为主的菜馆，环境很好，祖母味道，祖母菜花、芋儿排骨、毛血旺、香辣牛蛙、香草小排、祖母红烧肉都是不错的菜品。不过价格有点小贵的哦！

(共发行 150 册)