



中國人民大學
RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

新锐女生公寓

2010年10月 第一期(试刊)

知行四楼辅导员工作室 编



新锐女生
爱情谈资
推荐阅读

此生，做这样一个女子
余音渺渺……
那些放大的步伐
《如果，宅》
《追风筝的人》

十月女生公寓主题：让温馨笼罩我吧！

7个生活习惯让你饭后不发胖

秋季天凉气燥，养生也有“潜规则”

大学生如何处理宿舍人际关系

《山楂树之恋》：滑过你的鼻尖我的手

南锣鼓巷，总有一丝对老北京口味若即若离的思绪萦绕……



卷 首語

朋 友

朋友是什么？我经常也这么问自己。朋友也许就意味着在你焦虑和孤寂时得到心灵的慰藉和安妥。那种感动，是真实的。

每年送走一批批老生，然后迎来新生的那个时刻，我都会回想起自己初踏大学校园的情景。走进宿舍，有人早已帮你擦干净了桌子，她的举动让你感动，她也许成为你大学生活中最亲密的朋友之一；走进教室，有人帮你占了座位，她的举措让你感动，她也许成为你大学生活中最要好的伙伴之一……

还有，当你在宿舍遇到小问题的时候，公寓辅导员会在走访的时候帮你解决，也许事情很小，可是那一刻她也许成为你大学生活中印象深刻的人。这个人不是你的舍友，不是你的同学，却是你的师兄或师姐。当第一批公寓辅导员走上工作岗位的时候，我对他们说过：“你们是同学们生活中的朋友。”朋友的份量很重，也许是彼此之间推心置腹的交谈，也许是一次忘情的郊游，也许是互相推荐几部好看的电影，也许只是举手之劳而已。

我相信，作为你们的师长，公寓辅导员这支队伍中的每一位成员都会了解朋友的这份份量。

（学生处副处长 白连永）

导员郭培寄语



摸着烫手的纸张，嘴角露出一丝笑意。当决定做这本小小的刊物的时候（也许她还不算一本刊物吧），我知道，知行四女生公寓将成为你我她大学里最美好的回忆。依稀记得大一那会最习惯做的事情，就是翻看自己的相册文件夹，追忆伴随我成长的那些被傻傻定格的一瞬间。我知道，每一张都有故事和点滴的回忆，这些回忆的片段伴随的情感是那么的真切，有心惊胆战，有惊艳，有茫然，还有被傻傻定格的无奈……每一寸都是成长的厚重感。

九月的那天，你入住到这个即将伴随你四年的公寓，你身边的姐妹将成为你人生中最珍贵的友谊财富，还有进进出出碰到的楼管阿姨，她们的微笑和责任心，都会让你踏实的度过每一天。对了，别忘了我们，知行四楼公寓辅导员。也许，你还不是很清楚我们在做些什么，不着急，慢慢地，当我们彼此熟悉之后，你就知道了。想起大一那会儿，为了寻找所谓传说中的价值，偶尔睡一天去思考这么厚重复杂的问题。我知道，大一都是每个人最初的懵懂期，不只是对爱情吧！如果你在思索，你在疑惑，或者，你希望你的大学生活充满更多精彩，那就让这本小刊物，还有我们公寓辅导员，和你一起见证成长的厚重感吧！

主 编：郭 培

副主编：雷 娟

编 辑：杨彩霞 刘晓婷 曾 雨

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：zxffd@163.com

目 录

◆ 公寓资讯

2 知行四楼公寓辅导员工作室及辅导员介绍篇

4 十月女生公寓概念主题：让温馨笼罩我吧！

◆ 新锐女生

5 此生，做这样一个女子（征稿ing）

◆ 爱情谈资

6 余音渺渺.....

9 放大的那些步伐

◆ 宿舍情缘

10 大学宿舍生活原音再现

11 大学生如何处理宿舍人际关系

◆ 美丽有约

12 7个生活习惯让你饭后不发胖

13 秋季天凉气燥，养生也有“潜规则”

◆ 达人品电影

14 《山楂树之恋》：滑过你的鼻尖我的手

15 本月推荐：《时尚先锋香奈儿》

◆ 推荐阅读

16 《如果，宅》 《追风筝的人》

◆ 食尚指南

17 南锣鼓巷，总有一丝对老北京口味若即若离的思绪萦绕.....

知行四楼有自己的公寓辅导员工作室啦



知行四楼辅导员工作室： 111

知行四楼有自己的公寓辅导员工作室啦！

有这样一个地方，希望你能记住它——公寓辅导员工作室。不只因为这里有干净温馨的环境，更多的是有我们——公寓辅导员。作为一名公寓辅导员，希望能够为你的大学公寓生活增添一抹亮色，在紧张的学习之余，当你回到知行四楼时，能够感觉到家的温暖与关怀。不管你在学习或者生活上遇到什么问题，都可以来到我们的办公室 111 或者直接打电话给我们，我们都愿意尽我们所能来帮助你。

当你在生活中遇到不开心的事情，觉得没有人倾诉的时候，我们可以成为你最忠实的倾听者；当你在学习中遇到一些难题时，觉得没有人给你建议时，我们可以相互沟通……其实，比起公寓辅导员这个长长的称呼，我们更愿意大家喊一声师姐，你们遇到的问题可能也是我们曾经遇到过的，所以，我们希望跟大家

学习生活中一起进步

Which
Pooh Begins His Search for Honey
In a Very Enchanted Place

曾 雨

13641063755



刘晓婷

辅导员之家

15901010976



郭培

15120008867

杨彩霞

13466631591



徐 唐

15117948708

十月女生公寓概念主题：让温馨笼罩我吧！



图片：公寓辅导员为 314 过生日同学送上祝福（9 月 7 日）

金秋十月，知行四楼将于 10 月 25 日迎来第一次公寓安全文明卫生检查。
如果你的宿舍干净整洁，那么恭喜你，本次卫生检查你的宿舍基本通过；
如果你的宿舍干净整洁温馨，有一点家的味道，那么祝贺你，本月优秀宿舍就是你们的；

如果你的宿舍干净整洁温馨，有一点家的味道，还有自己宿舍的主题，那么谢谢你们对公寓辅导员工作的支持，本月示范宿舍就是你们的！我们将在下一期整版刊登你们的宿舍，同时，会送上精美的礼物作为奖励！

本次公寓概念主题评比具体标准将于近期以海报形式公布，敬请关注！

本次评比将设优秀宿舍 10 间，示范宿舍 3 间。

新锐女生

此生，做这样一个女子

- . 做一个坚强的女子
- . 坦然面对，勇敢体会，酸甜苦辣，个中滋味
 - . 忘记消逝的人和事
 - . 不能拥有的，懂得放弃
 - . 不能碰触的，学会雪藏
- . 与其沉溺过往，不如沐浴晴朗
- . 扔掉悲伤和孤寂，摆脱无助和漠然
 - . 不再害怕未知，不必盲目迷茫
 - . 做一个优秀的女子
- . 工作，生活，尽力做到更好
- . 学会爱自己，照顾自己，对自己好一点
- . 做该做的事，处该处的人，珍惜该珍惜的生活
 - . 能应对突如其来的嬗变，可安于平淡无奇的安闲
- . 大风大浪自有惊涛拍岸的雄壮，柴米油盐也有细水长流的温情
 - . 做一个温暖的女子
 - . 不是无所不能，却是友人永远可依的臂膀
- . 不是无坚不摧，却会平复疗伤，然后继续向前铿锵
 - . 开心的，说出来让大家捧腹开怀
- . 不开心的，想想那些无力遏制的无法挽回，然后也便释然
- . 享受春风的缱绻，夏雨的阴凉，秋天的绚烂，冬日的安详
 - . 开心的度过每一天，肆意享受活着的温柔
- . 有了太阳的照耀，让谁想起你，都难免会嘴角上扬的微笑
 - . 做一个快乐的女子
 - . 一定要快乐，不快乐也要制造快乐
- . 笑容不一定能使世界绽放，却可放松紧绷的胸膛
 - . 开心，就笑，让大家都感染到
 - . 悲伤，就哭，美容+倾诉，然后一切归零
- . 爽朗，对内心卑微的自己笑笑，汲取安慰和力量
 - . 信赖，神清气爽，然后可以轻舞飞扬

新锐女生征稿啦！

如果你**坚强、温暖、有爱、聪明、优秀**，那就秀出你自己吧！来稿请附宿舍生活照或人大校园照一张，并写出自己的



新锐观点和故事哦！一旦征用，你将获得意想不到的惊喜和礼物！请将其发至公邮 zxffdy@163.com

爱情谈资

余音渺渺……

那年，她十六岁，第一次喜欢上一个男生。他不算很高，斯斯文文的，但很喜欢踢足球，有着一把低沉的好嗓音，成绩很好，常是班上的第一名。虽然在当时，早恋已经不是什么大问题，女生追男生也不再是新闻，她更不是那种内向的女孩。但是她从来没有想过要向他表白，只是觉得，能一直这样远远地欣赏他，就很好了。那时，她常常为在路上碰到他，打声招呼高兴个半天，常常放学也不回去，而是上运动场一圈又一圈地慢跑，只为



看他踢球。她还学着叠幸运星，每天在那小纸条上写一句想对他说的话，叠成小幸运星，快乐地放在大瓶子里。她常常看着他想，象他那样的男生，应该是会喜欢那种温柔体贴的女孩吧，那种有着一把乌黑的长长直直的头发，有着一双水汪汪的大眼睛，开心的时候会抿嘴一笑的女孩。她的头发很乌黑，但只短短的到耳际边，她有一双大眼睛，但常常因为大笑而眯成一条缝。她常常照着镜子想，如果有一天她成了那种女孩，他会不会喜欢上她。但想归想，她还是每个月都跑去理发店把稍微长长一点的头发剪短到耳际边，还是一遇到好笑的事情就哈哈大笑起来，笑得眼睛眯成一条缝。

她十九岁，考上一所不算很好但也不差的大学。他正常发挥，考去了另外一所城市的重点大学。她坐着火车离开这个生她养她的小城时，浮上心头的是她点点滴滴与他的回忆。大学生活是以二十几天艰苦的军训生活拉开序幕的。晚上临睡前，其他女生都躲在被窝里偷偷打电话跟男友互诉相思之情，她好多次按完那几个熟悉的数字键，始终没有按下那个呼叫键。十九年来，第一次知道什么叫思念，原来，思念就一种可以让人莫名其妙地掉下眼泪的力量。四年的大学生活不算太长，活泼可爱的她身边从来不缺乏追求者，但她却选

择单身。好事者问起原因时，她总淡淡一笑，说：“学业为重嘛。”她也确实在很努力地学习，只为了考他那所大学的研究生。四年来她的头发不断变长，她没有再剪短。一次旧同学聚会时，大家看到她时都眼前一亮，一把乌黑的长长直直的头发，水汪汪的大眼睛因恰到好处的身影而更显光彩，白里透红的皮肤，时不时抿嘴一笑，都忍不住这是昔日的小活宝。他见到她时也不禁心神一动，但当时他的手正挽着另一个女子的纤纤细腰。她看着他身边那个比自己更温柔妩媚的女子，很好地掩饰了心里的一丝失落，只淡淡对他一笑，说，“好久不见了。”

她二十二岁，以第一名的成绩考上了他那所大学的研究生。他没有继续考研，进了一间外资企业，工作出色，年薪很快就达到了六位数。她继续过着单调甚至枯燥的学生生活，并且坚持单身。一次放假回家，一进门母亲就把她拉过一边，语重心长，“女儿啊，读书是好事。但女人始终是要嫁人生子的，这才是归宿啊。”她点了点头，进房间整理带回来的行李。先从箱子里拿出来那几瓶幸运星，摆在书架上。书架上一排幸运星的瓶子，都是满满的，刚好六瓶。

她二十五岁，凭着重点大学的硕士学历和优秀的成绩，很快就找到一份很好的工作，月薪上万。他这时已自己开公司，生意越做越大。第三间分公司开业的时候，他跟一个副市长的千金结婚了，双喜临门。她出席了那场盛大的婚礼，听到旁边的人说起新郎年青有为，一表人才，新娘家世显赫，留洋归来，貌美如花，真是一对璧人。她看着他春风得意的笑脸，心里竟也荡起一种幸福的感觉，莫名的感觉，仿佛他身边那个笑容如花的女子就是自己一样。

她二十六岁，嫁给了公司的一个同事，两个人从相识到结婚不到半年的时间，短到她都不知道两人是否恋爱过。他们的婚礼在她的极力要求下搞得很简单，只邀请了几个至亲好友。当晚她喝了很多酒，第一次喝那么多酒，没有醉，却吐得一塌糊涂。她在洗手间看着镜子里那张在水汽蒸腾下逐渐模糊的脸，第一次有种想痛哭一场的冲动。但终于，她还是把妆补好后走出去继续扮演幸福新娘的角色。她的外套的衣袋里，有她早上仓促叠好的一颗幸运星，里面写着，“今天，我嫁作他人妇了。可是我知道，我爱的是你。”

她三十六岁，过着平静的小康生活。一日在街上巧遇一旧同学，闲聊起他，竟得知他生意失败，沉重打击后终日流连酒吧，妻离子散。她在找了好几天后终于在一间小酒吧找到他。她没有骂他，只是递给他一本存折，那里面是她所有的积蓄，然后对他说，“我相信你可以重头再来的。”他打开存折，巨额的数字让他难以置信，那些所谓的亲朋好友在听到他说了“借钱”两个字就冷眼相向避而不见，她不过是一个快让他淡忘名字的老同学，却如

此慷慨大方？她依旧淡淡一笑，说，“朋友不是应该互相帮助的吗。”当晚她的丈夫知道了后，一个重重的巴掌立刻甩了过来，大吼道：“上百万一声不吭就全给了他，你是不是看上人家了！”她被那巴掌击倒在地，没流泪也没说话，更没有回答她丈夫的质问。虽然她从来没有向别人承认过她爱他，但她也决不会向别人否认她爱他。

她四十岁，那年他的公司已经成为同行业里最具竞争力的几间大公司之一。那晚他带着两百万和他的公司的百分之十股份转让书到她家。她的丈夫一边乐呵呵地说，“不必这么客气嘛，朋友之间互相帮助是应该的，”一边在股份转让书上签下名字。她没说什么，只说了句，“不如留下来吃顿饭。”他没有不答应的理由。饭菜端上来时，他惊讶地发现自己最爱吃的几样菜都有。但他抬头看到她一脸恬静地为丈夫儿子夹菜时，心里一下释然，觉得是自己想多了。临走的时候他从口袋里拿出一张请贴，笑笑说：“希望你们到时都可以来。”她以为是他又有分公司开业，不以为意，接过随手放在沙发上。送走他转身回厨房洗碗的时候，突然听到她丈夫大声说，“人一有钱就风流这句话果然没错啊。看你这个旧同学，这么快又娶第二个了。”她的手一颤，被一个破碗的缺口划了一下，血一下子涌了出来，一滴接一滴不停往下滴。她看着那片泛着微红的水，突然想起十五年前那个笑容如花的女子那身婚纱，似乎就是这个颜色。

她五十五岁，一天突然在家里昏倒，被送去医院。一番检查后，医生脸色沉重，要把她丈夫叫到一边说话。她毕竟是个聪明的女人。叫住医生，她很认真地问，“我还可以活几天？”三个月，电影里的桥段用得多了，没想到真应了人生如戏这句话。执意不肯住院，她回到家里开始为自己准备后事。一个人活了大半辈子，要交代的事多着。收到消息的亲朋好友纷纷赶来见最后一面。他是最后一个。她躺在床上，已经开始神智不清，但一看到他手上那刻幸运星，立刻清醒了过来，似是回光返照。“这是给我的吗？”她指了指那颗幸运星，脸上竟露出一丝笑容。他连忙回答，“啊，是。是啊。这是我带来给你的。”真是无心插柳，这不过是他刚出机场时碰到那个为红十字筹款的小女孩送的，他当时急着来见她，接过来时都没看清是什么东西就赶着上车了，一路握着也不知觉。她接过那颗幸运星，紧握着放在胸前好一会不放。终于，她指了指旁边的桌子，那上面也放了一颗幸运星，那时她昨晚花了一个多小时才叠好的，缓缓对他说道：“在我以前住的房子里，还有三十九罐幸运星。等我火化的时候，你把那些连同这两颗和我放在一起，好吗？”他还没来得及回答，她已经合上眼睛，一脸安详。她火化那天，他按照她的遗愿把那些幸运星撒在她身上，三十九罐，不小心落一两颗在地也没人发现。他转身要走的时候，忽然发现地上还有两颗。拣起来，他想，算了，就当是留个纪念吧。

他七十岁。一天，他戴着老花眼镜在花园里看书时。四岁的小孙子突然拿着两张小纸条，兴冲冲跑到他面前，嚷道，爷爷，爷爷，教我识字。他扶了扶眼镜，看清第一张小纸条上的字，杰，你今天穿的那身蓝色球服很好看哦。还有，6 这个号码我也很喜欢，呵呵。他皱了皱眉，问孙子，这两张小纸条你从哪里找来的？这不是纸条啊，这是你放在书桌上那两颗小星星啊。我拆开它，就发现里面有字了哦！他一愣，再去看那第二张小纸条，杰，有一种幸福是有一个能让你不顾一切去爱他一辈子的人。



有一种幸福是有一个能让你不顾一切去爱他一辈子的人。他念着，念着，泪流满面……

放大的那些步伐

小 P

把记忆带走，把故事放大。把泪水带走，把留恋放大。把美好带走，把爱情放大。小女人格子间里唯一的碎片，记住的都是琐碎的，还有那点滴的，小事情。

把记忆放下，把故事美化。把泪水擦干，把留恋击垮。把美好写下，把爱情刷下。无关紧要的事情，都搁置起来，所有怀念的人和事，都是过往的吧？

当一连串的问号，不停的划过脑海，你是否记得，那格子间的童话，都是自己编撰的？我的问话，像是刺痛了你内心深处的尴尬，你不停摇摆的童话，已经变成别人的笑话。忘记吧，不要再续写关于你和他。其实你的他，还在深巷处等着你吧？

那个他，留下的都是过去了。那个他，关于若即若离的等待，都是一片片伤心的谎话。你不停的哭泣，为了他，不知道真的为了什么吧？你不停的努力等着他，这样的等待能给你带来多少好处呢？我想安慰你的时候，你却躲在家。那个属于你和他的地方，你应该搬离了吧？不要伸缩的情怀，不要婉转的童话，我们需要的真实的格子间，能放下自己心底的踏实感。

有个肩膀可以依靠，有个人可以通话，有个人可以给你擦沙发，还有一个真心实意的他。这个他，不必让你等到深夜还没有一个电话，这个他不会让你等到哭泣的时候也装傻。我们小女人心底的那一点点安慰感，还不是希望身边有个可靠的他。

这个他，你一定要好好把握。不论故事讲的多么平淡，都是真实可靠的吧？你的那个童话，放弃吧，真实的放弃吧，因为童话不会继续一辈子。我们的一辈子的幸福，都是拴在一起的吧？当你问我为什么这么自然的回答，因为我也曾经为了那个属于我和他的童话，不停的等，不停的傻等。等到现在，看到你们，想要真切的告诉你实话。我的他，早已经飞到另外一个她的身边去了，那个童话里面的主角，不再是，我和他。

我还在继续我的步伐,我每天迎着朝阳给自己信心和微笑的姿态,每天不停的鼓励自己,像阳光一样的好心境。哪天下雨,我不出门,我会不停的告诫自己美丽的心情。

把记忆封锁,重新开始。每扇门的外面都是一个璀璨的世界。那里面,有最真实的我们。把爱情搁浅,不想它的时候,它会自然降临的。

放大的不是爱情,不是记忆,不是内心深处的童话,而是我们自己的开始,自己的步伐。

宿舍情缘

大学宿舍生活原音再现

难忘的大学宿舍,留下的回忆是美好而永恒的,再次回到那里,追忆往昔,捕捉一丝旧日痕迹,唤起久违的记忆,也给大学新生一些感性认识。

片段一:宿舍多能

大学生的宿舍可谓同学们的安乐窝,一室兼多能,既是旅社又是食堂,既可当病房又可做聊天室,当然还是自习室和洗衣房。所有形式的喜怒哀乐都在这个“家”里。

一起上课,一起吃饭,一起逛街,一起睡觉,除了男(女)朋友,我们什么资源都可以共享。零食从来都是买回来摊在桌上供大家自选,俨然是把 supermarket 搬回了“家”。虽然睡前的“卧谈”由“天一题”变成了“每周一题”,再到“每月一题”,却仍不失为增进感情的绝招。每每当你还在滔滔不绝的时候,却从某床传出了鼾声,你也用不着自尊心受挫,这是告诉你——明天又该换主题了。

宿舍悖论:最富裕的人欠最多的账;天天减肥的人长得最胖;爱情理论最多的人单身;为学习发誓最多的人一般拿不到奖学金。

片段二:宿舍梦语

需求型梦语:宿舍里一个女孩子半夜突然说出,“两块面包,两个帅哥!”睡了一会儿又补充道,“面包变质了,帅哥不见了!”

广告型梦语:一同学说梦话,“小姐请问你叫什么?”然后自己换了一女声回答,“我叫小丽!”

行动型梦语:军训某一天,我值班,半夜里听见一个同学说了一句,“向左转!”紧接着一声巨响,那家伙从上铺砸了下来!

爱国型梦语:一地理系的同学睡到半夜,吼了一声,“我登上月球了,China!”俨然一爱国人士。

片段三:宿舍备考



大学考试很多，期中期末、英语四六级、计算机一二三级、各类资格考试、证书考试等。每逢考试，宿舍人人必定正襟危坐，之前的活泼、调皮俨然完全与他们无关，匆忙复印笔记、资料，备好食物、台灯，仔细研读，偶尔也互相讨论，默看居多。珍惜每一分钟，不去食堂吃饭，不到熄灯不洗刷。直到灯灭，所有人开始刷牙洗脸。更有甚者，躺在床上仍要继续讨论“程序与正义”的关系。当然，偶尔也有没能熬住的，在中途趴在桌上进入梦乡，其他人因为专注而没发现，直到灯灭发现没动静才将其推醒.....

宿舍生活丰富多彩，美妙无穷，令人回味一生。大学新生，珍惜这段时间吧，这段日子将是我们一辈子值得珍藏的记忆。

文章来源：中国

青年网

大学生如何处理宿舍人际关系

宿舍人际关系是大学生一个无法回避的问题。大学宿舍是个微型的‘小社会’，能否处理好宿舍人际关系，关系到大学生能否有个愉快的心境度过整个大学生活。

问题宿舍关系不和引发冲突

宿舍作为大学生生活的基本单元，不仅是大学生住宿的场所，也是学习、娱乐、交流交往的重要场所。由于成员相对固定，朝夕相处，相互之间频繁接触，很多私密袒露其间，舍友之间产生不愉快甚至冲突是在所难免的，这些鸡毛蒜皮的小矛盾如果得不到及时化解，日积月累，就会导致舍友间的误会和不和睦，直至爆发“战争”，严重的还会诱发心理疾病。

大学生从小一直局限在家庭和学校这些单纯的生活环境中，埋头于学业，没有闲暇和精力顾及人际交往，还有一部分独生子女大学生，在家里娇生惯养，养成了以自我为中心的意识，不会替别人着想，由于对人际交往的艺术和技巧、人际冲突和矛盾的应对知之甚少，往往凭直觉、凭情绪、凭经验来处理各种人际问题，以至于弄巧成拙，导致各种人际冲突的发生。

原因差异是产生冲突的根源

大家来自全国各地，有着不同的生活习惯，持有不同的价值观念，对待同一件事的态度往往不同，一块儿相处摩擦总少不了。大学生在性格、生活习惯、价值观念、成长环境、经济状况等方面存在的差异以及大学生之间存在的利益竞争，是导致大学生宿舍人际冲突的主要原因。

调查显示，过生日或宿舍集体消费时，家庭经济条件较好的学生花钱不在乎，而经济条件较差的学生则要精打细算，即使碍于情面服从大家，心里也会有些不快；有的学生特别爱讲卫生，而有的学生总是脏衣服、脏袜子堆在一起；有的学生喜欢在宿舍里安安静静地读书，而有的则喜欢在宿舍聊天、听音乐。

同一宿舍的人共同生活在狭小的空间里，朝夕相处，一旦习惯或观念产生冲突，矛盾也就不可避免。另外，大学生心理上的不成熟、不健全，大学生匮乏的人际交往知识也成为宿舍人际交往的重要障碍。同样，宿舍环境的自由度使大学生的个性更加彰显。有些大学生说，反感某个同学的原因，往往就是源于一些生活细节，比如：有人总是喝别人的开水，有人喜欢将异性朋友带到宿舍，有人不喜欢值日，有人作息时间不规律等。

建议营造和谐的宿舍文化

很多学生认为，在大学生活中，对自己影响最大的就是宿舍文化。大学四年，宿舍生活占据了大学生活回忆的大部分。一天紧张的学习之后，回到温馨的宿舍，或畅谈自己的生活



趣事，或倾吐心中的苦闷，每个成员都会从中得到家的温暖，得到拼搏的动力。打开水时，不妨多提一个暖水瓶；晚上睡不着闲聊，勇于发表一下自己的意见，不要把一些话闷在心里；遇到棘手的事，搞一下民主投票，少数服从多数；舍友过生日，大家一起庆贺庆贺；小事上多一点宽容，友情上多一些珍惜，这样很多宿舍人际冲突都会迎刃而解。

文章来源：中国教育报

美丽有约

7个生活习惯让你饭后不发胖

减肥的同时保证不反弹是最重要的。怎样才能吃得饱还能吃得好？

1、烧烤后吃根香蕉

烧烤后吃根香蕉。烧烤类食品会产生较多的苯并芘等致癌物。军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉表示，最新研究发现，香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用，保护胃肠。

2、喝杯芹菜汁

吃得太油腻，喝杯芹菜汁。芮莉莉介绍说，如果一餐中吃的油腻食物较多，喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

3、吃火锅后喝点酸奶

吃火锅后喝点酸奶。火锅汤温度高，配料咸辣，对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶，可以有效保护胃肠道黏膜。此外，酸奶中含有乳酸菌，可抑制腐败菌的生长。

4、饭后喝大麦茶或橘皮水

消化不良，饭后喝大麦茶或橘皮水。大麦中的尿囊素和橘皮中的挥发油，可增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，对食物的消化和吸收很有好处。

5、吃方便面后吃水果

吃方便面后吃水果。进食方便面后吃一点水果，如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等，可以有效补偿维生素与矿物质的不足。此外，提倡煮食方便面。煮后的面条更柔软，有利于肠道吸收水分，帮助消化。

6、吃蟹后，喝生姜红糖水

吃蟹后，喝生姜红糖水。蟹肉属寒性，脾胃虚寒的人吃后可能引发胃痛、腹泻、呕吐等。中华中医药学会医学博士庄乾竹博士表示，吃蟹后喝一杯性温的生姜红糖水，能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适。但糖尿病患者不宜食用。

7、润肺止咳，饭后吃个柿子

润肺止咳，饭后吃个柿子。庄乾竹表示，柿子有润肺生津、养阴清燥的功效，对于有呼吸道疾病的人来说，是理想的保健水果之一。但柿子不能空腹吃，其中的鞣酸成分易在胃中形成结块。

秋季天凉气燥 养生也有“潜规则”

秋天气温渐低而气压渐高，人体出汗减少，血液流向体表不如夏日那么盛，但脉管仍带有扩张的余势，故秋季正常脉表现为轻虚而微浮，似羽毛状。同时，秋季空气干燥，可使气管、喉、肺等呼吸道弹性降低并易产生微小的裂口，纤毛活动减少，使排出异物的功能减退；呼吸道血流减少，从而降低了吸气功能。



秋季易发疾病，如急性胰腺炎、风湿热、哮喘、慢性肾炎、感冒等。秋季冷空气活跃，可促使栓塞、中风、支气管哮喘、心绞痛、消化不良、血友病、胆结石绞痛等病发作。秋季气候易诱使人精神及情绪上的波动，表现为乏力、不愉快、不想工作、失眠、头痛和易激动等。尤其在天气变化前数小时中，上述症状更易发生。

秋季养生的基本原则是防凉防燥。可从中医所谓的“肺”着手。因为“秋三月，肺气旺”，肺不但气旺，也是最易被侵犯的脏器。使肺气旺而不受外邪之侵，是秋季非药物性养生的基本方法。

1、合理膳食，以防燥护阴、滋阴润肺为准则

秋季天高气爽、气候干燥，秋燥之气易伤肺。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳；肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等；多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂等。适当多饮水，多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物；尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。

2、积极参加体育锻炼，强身健体

秋季天高气爽，是户外活动的黄金季节。在此季节老年人必须加强体育锻炼，是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起，晨起后要积极参加活动健身锻炼，可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

每天晨起和临睡前，有如咀嚼口香糖一样(张大口)作上下颚运动 100 次。然后闭嘴，舌抵上颚鼓漱 100 次，使津液满口，徐徐咽下。反复 36 回。咀嚼时，颚部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引，送回心脏，促进血液回圈，抵御秋季凉气。

压揉承浆穴。承浆穴在唇下凹处，以食指用力压揉，即可感觉口腔内会涌出分泌液。若糖尿病患者在想喝水之时，用力压揉此处 10 余次，口渴即可消失，不必反复饮水。这种分泌液不仅可以预防秋燥，而且含有可延缓衰老的腮腺素，同时可使老人面色红润。本法简捷实用，作为长期保健可以不受时间、场所的影响，随时应用。

肺与大肠相表里，由于秋燥易导致大肠蠕动变慢，形成季节性便秘。专家介绍一种敲法。眼睛的正下方颊贵处，是大肠经络贯通处，只要有规律地刺激眼眶正下方或颧骨四周，就可使肠功能恢复正常。方

无名指，以指肚有节律 10~15 分钟，是大肠的时间。此时，作几分可立刻产生便意。便通精神状态也会明显改

达人品电影



法：并拢食、中、的轻敲。早餐后最易发生作用的秋季敲法，则肺亦强，整个善。

《山楂树之
你的指尖的我的

恋》：滑过
手

图宾根木匠

文艺气质和娇柔做作之间就隔着一层薄薄的膜，捅破了，那就是人见人爱的小清新；捅不破，难免搞得不伦不类东施效颦。张艺谋用《山楂树之恋》告诉我们：小清新可以有，而且，这绝非文艺青年的专利，文艺中年甚至文艺大爷们都可以玩得风生水起，清新无比。

《山楂树之恋》绝对捅破了那层膜，整部影片都彰显出张艺谋一流的导演功力：画面构图、场景调度、演员调教，乃至全片的风格节奏，都被张导有条不紊张弛有度的把控着，在一个很容易洒狗血炫特技的时代里，《山楂树之恋》就像一瓶天然矿泉水，用片尾那一树白色山楂花淡雅恬静的鄙视了一把满世界的垃圾饮料。

不过，文艺气质的膜捅破了，静秋的那层“膜”神话却被树立起来。号称“史上最干净的爱情”，这“干净”从哪里来？主要就是无知。静秋根本没学过生理卫生，连她的知识分子妈妈也只能用手指划拉鼻尖来检验女儿，从这个层面来讲，静秋还不是女人——空有发育成熟

的身体，脑子里还是一团浆糊。李保田在《有话好好说》里说：“别拿无知当个性。”我也想说一句：别拿无知当纯情。纯情不是因为稀里糊涂搞不清性行为含义，而是内心的纯洁和善良，以及对爱情神圣化的追求和信仰。再者，“史上最干净”这几个字是你们这些凡夫俗子敢说的吗？雪芹爷煌煌一部《红楼梦》，形容林黛玉也不过就是“生得干净一些”，不肖子孙们居然敢自我标榜“史上最干净”，也难怪李少红敢在大观园里玩快进。

纯情也不等于处女，君不见满大街小广告上的“处女膜修补术”？再者，费雯丽在《魂断蓝桥》里曾塑造了一个沦落风尘的站街女，你能说她不纯情？只有两种社会需要贞节牌坊：一是万恶的封建社会，二是乔治·奥威尔笔下的那个“大洋国”。对一个宪政条件下的现代民主社会来说，只要不违反法律，性行为基本上个人行为，公权力不应当干涉。有些姑娘膜还在，但满脑子男盗女娼；有些姑娘敢于大胆的去爱——更重要的是，敢于大胆的去爱——但内心依然纯洁善良。

纯情意味着你要为爱付出，要有牺牲。而总像哆啦 A 梦一样适时出现且有着一口高露洁式白牙的老三基本没给静秋付出的机会，指哪买哪，高干子弟就是不含糊（立马让我想起了《蓝宇》里的捍东）。有这么个王子呵护，静秋和老三与世隔绝的谈着他们似是而非的爱情，什么“史无前例”的历史背景，在《山楂树之恋》里竟然被阉割了——从这个意义上讲，我宁愿把老三当作静秋玩陀螺的后遗症。影片的所谓“干净”恐怕更多的让人联想起叙事的薄弱：那些硬插进来的幕间字幕让剧情发展支离破碎；除了静秋、秋母和老三以外，其余的人物更是可有可无的道具，连老二也只是做了一次送核桃的快递就不知所终了。

静秋最后决定与老三共度一夜，我这种齷齪之人难免觉得有交换之感。诚然，对静秋而言，也许这就是圣洁无比的付出。不过，受了老三这么多恩惠，决定以身做答，这能算是不掺杂质的爱情吗？

话说回来，《山楂树之恋》能红起来，本身也说明了我们的时代“纯情”太匮乏了。这么烂的一本小说居然风靡一时，足见国人对真诚爱情的渴望。这是一个小三当道二奶为王的时代，守身如玉几乎是一个神话，所以，《山楂树之恋》出来应合了我们，也是符合文化消费心理的。

不难想见，《山楂树之恋》定会勾起一代人的记忆，必有一些德艺双馨的道学前辈们跳出来，痛说革命家史，大谈自己如《山楂树之恋》般的过往纯情，然后，再顺带指责一把 80、90 后们道德沦丧、生活放荡。

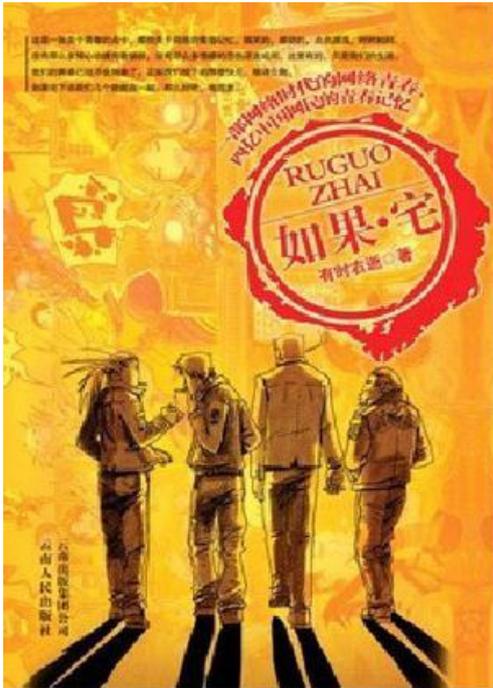
当初抡起皮带联动打老子的是你们，后来一股脑的扎进市场化进程里“使人和人之间除了赤裸裸的利害关系，除了冷酷无情的‘现金交易’，就再也没有任何别的联系了”的也是你们；现在，你们脑满肠肥权钱在手，便开始包 80 后二奶养 90 后小三，然后，再顺带指责一下 80、90 后们多么的堕落，多么的不懂“纯情”。

喵了个咪的，这帮人怎么没让蜚虫给咬死？

如果有一天，我用手滑过某个女孩的鼻尖，那一定是因为我爱你。我爱你，所以我爱你身体的每一个部分，包括你的鼻子。无论贫穷还是富有，无论疾病还是健康，无论你过去

是什么样将来会变成什么样，我都爱你。我爱现在的你，所以我今生今世都会跟你走下去，直到我不爱你为止。

这是我理解的纯情。



本月推荐

《时尚先锋香奈儿》

编剧: [Anne Fontaine](#) / [Camille Fontaine](#)

导演: [Anne Fontaine](#)

主演: [Audrey Tautou](#) / [Benoît Poelvoorde](#) / [Alessandro Nivola](#) / [Marie Gillain](#)

制片国家/地区: 法国

本片被提名 2009 年欧洲电影奖观众奖。

传奇的人物总是有着最浪漫离奇的故事，当今最

典雅的服装橱子她手，电影会给你呈现一个精彩而饱满的传奇人物。

推荐阅读

《如果，宅》

作者: 有时右逝



云南人民出版社

我们的青春就像一张点卡，虽然我们看不到它在远去，但是当我们被迫成熟时我们才发现：原来我们真的已经走过了。

当网络已经成为了我们的生活方式，我们每个人都有网瘾。我们是 80 后，一个特殊的团体。我们用网络来安放我们无处安放的青春，来满足我们彼此略显寂寞的心。

《如果，宅》，这究竟是什么意思？整本书看似只是讲述了几个性格、背景完全不同的网络宅男共同走过的一段岁月。

然而就是这一本讲述网络宅男普普通通的生活小说，在网络上出现至今一一

无数人为它爆笑；无数人为它感动；无数人为它感慨；无数人为它沉默。

因为它是真实的，它是阳光的，它是一个时代的印记。

上世纪 70 年代我们把青春献给了高考，80 年代我们把青春献给了诗歌，90 年代我们把青春献给了电视，新世纪到来我们把青春献给网络。

这就是我们的生活——属于四亿中国网民的网络青春。



《追风筝的人》

译者：李继宏

作者：[美] 卡勒德·胡赛尼

上海人民出版社

12 岁的阿富汗富家少爷阿米尔与仆人哈桑情同手足。然而，在一场风筝比赛后，发生了一件悲惨不堪的事，阿米尔为自己的懦弱感到自责和痛苦，逼走了哈桑，不久，自己也跟随父亲逃往美国。

成年后的阿米尔始终无法原谅自己当年对哈桑的背叛。为了赎罪，阿米尔再度踏上睽违二十多年的故乡，希望能为不幸的好友尽最后一点心力，却发现一个惊天谎言，儿时的噩梦再度重演，阿米尔该如何抉择？

食尚指南

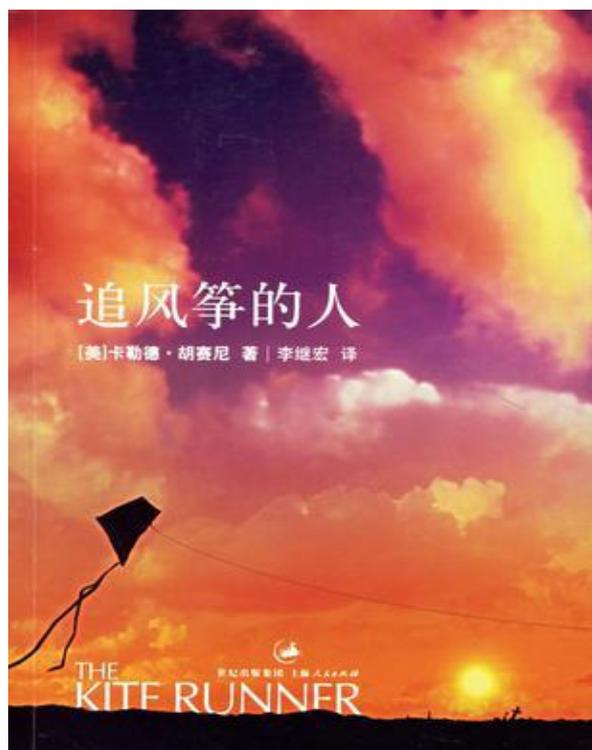
南锣鼓巷，总有一丝对老北京口味若即若离的思绪萦绕……

● 文字奶酪店口味

人均 ¥16 地址：东城区南锣鼓巷 49 号(黑芝麻胡同口) 电话：010-64057621

到了南锣鼓巷，“一定要来这里尝尝”。“白生生”的原味奶酪，奶味“不浓不淡”，甜味“正好”，吃起来那个“嫩啊”，“从嘴巴直接滑进了喉咙”，“冰冰凉凉的”，太舒服了！双皮奶“很浓、很香”（吃不惯的会觉得有点腻），“比三元的好太多”。因为“店小”（就 10 平方左右），经常“要等位”。去晚了，有些东西也可能“卖完了”。

推荐：红豆双皮奶 原味奶酪 双皮奶 杏仁豆腐



● 姚记炒肝店

人均 ¥15 地址：东城区鼓楼湾东南角

“要想吃炒肝，鼓楼一拐弯”。这里的炒肝“加了好多蒜末”，“香香稠稠，咸淡刚好”，肠子和肝儿“处理得干净”，量也“很足”。“一碗炒肝+二三两包子”，“20元不到”就能“吃饱、吃好”。正是这“多少年不变”的美味和实惠，让老头老太、白领、潮人均“无一幸免、统统中招”。生意那个火啊，“什么时候去都要排队”。

推荐:炒肝 包子 卤煮 炸灌肠 卤煮火烧 炸咯吱 冰豆浆 北冰洋汽水 灌肠 炒肝包子



北京好吃好玩等你来推荐!

当你走在北京的大街小巷，忽然发现一处让你久久难忘的美食，一处让你久久留恋的地方别忘了，推荐给我们哦！你可以写美食专评，也可以写游记，记得投稿邮箱：zxffdy@163.com!

那些囧事



- 和男朋友大吵一架，我伤心地大哭，他吓坏了，不停地帮我擦眼泪。过了一会儿我发现他试图擦掉我脸上的一个东西。我拨开他的手说，“别擦了，那是我的痞子。”



- 我有一阵子超喜欢穿露脐装，

直到有一天数学课，数学老师跟我说，“你该洗洗肚脐眼了！”

- 一天逛商场，看上一件华丽的连衣裙，刚要伸手感觉一下，忽然听到角落里冰冷的声音，“对不起小姐，没有大码！”
- 舍长：我的香水不见了！你们快帮着找找啊！ 众人：你还用香水？？啥牌子的？？
舍长：SIX GOD啊，我只用那个。 众人：牛逼啊，没听过啊，啥样子啊？
舍长：六神花露水，你们谁拿了？
- 一天，美女小C一个人在寝室里看书，突然电话铃响，小C提起电话，“喂”了几声，对方却始终没回音。下午五点时，类似的电话又打来了，这已经是当天的第五

次了，小 C 再也忍耐不住：讨厌！bian 态！

第二天中午，大家正在寝室吃饭，电话又来了，小 C 抢先提起来：混蛋，你再不说话我就不客气啦！

只是对面传来一个标准的性感的男声：“小姐，你好！这里是 201 电话服务中心，因为系统昨日故障，影响了您部分通话，我们向您表示歉意，现在我们已经排除了故障，但还要请您协助进行以下测试……”

可爱的小 C 马上说：好，好！

“请您将你电话上的键从 1 按到 0。”小 C 照做。

“好的，请您在按一遍，以便确认。”小 C 又重按了一遍。

“好的，小姐，经我们测试——你的智商为 0！哈哈！”

这还没完。小 C 被戏弄后气的一天没说话。

第三天，又是小 C 一人待在寝室的时候，电话来了，又一个好听的男人的声音，但明显与上次不同：“小姐，你好！这里是 201 电话服务中心……”

还没等对方说完，小 C 就火冒三丈：你去死吧！

刚要放下电话，谁知对方说：“小姐，我想你一定是误会了，这里的确是 201 电话服务中心，我们得知您受到以我中心为名义的不良电话的骚扰，特来澄清，并承诺将此事追查到底。”

小 C 一听，脸红了：是这样啊……不好意思。

“没关系，现在我们了解一下当时的情况，请您将昨天发生的是描述一遍。”

小 C 犹豫了一下，还是将昨天的事原原本本说了一遍，当说到对方骂她“智商为 0”时，可爱的小 C 脸红到了耳根。

“好的，小姐，经我们再次确认，您的智商还是为 0。”

(发行 150

册)

一叶知秋

词曲 高晓松

潮升 月落 雨淋湿传说
一张信纸 写不下许多
你想起的我 在望着什么
你张开的双手 在等什么
你想我吧 在某一个刹那
你正面对 一杯青涩的茶
你已老去了吧 不再为梦疯狂
你平静了吧 像海上的花
曾经牵着手说的以后 那个普通路口
如今月如钩 海棠消瘦 一叶知秋
流星只听见一句誓愿 就落在你背后
下雪的冬天 树梢上挂满流年

