

世界正在狠狠惩罚混日子的人

日前,湖南环境生物职业技术学院决定对2017~2018学年经补考后学业成绩未达到要求的22名大学生予以退学处理,另外40名大学生留级。校方表示是根据相关规定,严格按照程序进行。有新生表示受到极大震撼,倍感压力。

不爱上课,上课也是坐在教室刷手机;翘课成习惯,活动不参加,整日宅在宿舍,能点外卖就绝不进食堂;交作业、写论文,不挨到最后一晚不动笔,复制粘贴、东拼西凑,应付了事……

这样虚度大学时光,你的良心不会痛吗?别在最该奋斗的年华,选择了安逸!

切记,大学是另一场角逐的开始,而不是刀枪入库,马放南山。放飞自我的后果就是,你自以为找到了偷懒的捷径,最后才知道是

自作聪明的陷阱。就像这22名大学生,因为“混日子”,付出了沉重的代价。

就算侥幸蒙混过关毕业,那些混大学的人没看到的是,在每年毕业季的求职市场上,同样是一场千军万马过独木桥的惨烈竞争。还有,入职后如果继续混日子,这样的人又能给工作单位、给社会做出多大贡献呢?

求学从来都是一件非常严肃的事情,每一所学校都有义务培养合格的毕业生,让这些毕业生掌握过硬技能,具备在职场立足的能力。

然而,退学是手段,而非目的。对此,校方让教育教学过程精彩、丰满、严谨起来的同时,应该让学生从入学开始,就重视起上课和作业的重要性来,“严进严出”,才是大学应该遵循的理念。

相关调查研究显示,清华大学每年都有200~300名学生不能顺利毕业,本科毕业生生的毕业率不到90%。所以对于清华大学来说,不仅难考,还难毕业!

李宗盛说过:人生没有白走的路,每一步都算数。

千淘万漉虽辛苦,吹尽黄沙始到金。雷海为,一位普普通通的外卖小哥,凭借超强实力,夺得了《中国诗词大会》第三季总冠军。

他没有多余的钱买书,为了能读诗,就到书店把诗背下来回家再默写,就这样积累了八百多首诗词。工作繁忙的他,会在等餐或者休息的间隙读《唐诗三百首》,单外卖送到了,一首诗也背会了。

对此,董卿也不禁发出由衷的钦佩和赞许:“你在读书上花的任何时间,都会在某一个时刻给你回报。”

“我觉得你所有在日晒雨淋,在风吹雨打当中的奔波和辛苦,你所有偷偷地躲在那书店里背下的诗句,在这一刻都绽放出了格外夺目的光彩。”

在这个急速变化的时代,要想不被淘汰,最大的法宝就是自我努力、学习和提升。

每一次学习,都将成为你的财富,无论何时何地都可以为你增值。

每一次努力,都会有它的用武之地,并为你的人生带来无穷的可能。

总有一天,你会感谢曾经的你。

摘自国学精粹

文化中国

“廿”该怎么读

“廿”是规范的现代汉字,社会生活中比较常见,近现代文人的书信,在结尾标注每月下旬日期时更是常用到此字。在字典中,“廿”的形音义都很明确:四画,读niàn,意义为二十。有一个问题是:在很多具体语境中,如果我们按照字典所标注的音去读,读起来和听起来似乎都不顺畅,理解起来也会有点隔阂。那么,该怎么处理这一问题呢?

“廿”在甲骨文等古文字中读为双音节,这一点可以通过同类情况来推定。古文字中的合文不光有“廿”,还有“三十”“四十”“五十”“六十”“七十”“八十”“九十”“一百”“三千”“三万”等,这时的合文都是直接将两个或三个字写为完全融合在一起的一个字,没有添加符号标记。战国时期,南方楚系文字习惯在合文下加符号“=”作为标记,这就是合文符号。

诗词和一些固定词组的字数和音节是有限制的,“廿”若在这类文本中仍读成二十,则于押韵、对仗有碍,那么就需要给它一个单音节读音(“卅”“卌”同理)。如唐代李贺《公出无门》诗:“鮑鱼一世被草眼,颜回廿九鬢毛斑。”诗中的“廿”应读为单音节niàn。“五卅运动”“百廿校庆”等特定称述也是同样的道理。

今天是不是要把古诗古文和现代文献中的“廿”都读为niàn呢?

最近央视一档很受欢迎的节目中,几位嘉宾都将书信末尾日期“廿六年”“廿五号”依照字典所标读音读为“niàn六年”“niàn五号”。这种读法过于机械地依据字典注音,应该读为“二十六年”“二十五号”更适宜。

“廿”是合文,表示数字二十,在具体语境中到底如何读,要具体情况具体分析。在诗文中出于音节数量限制、对仗、押韵或某些固定词语组合的需要,应该读为“niàn”,而在表示日期或类似语境中还是读为“二十”两个音节更符合读、听和理解的习惯。

摘自《光明日报》

生活新知

吃素究竟能不能降血脂

人们普遍认为,只要不吃肉、控制烹调油,血脂就会降下来,脂肪肝就会被逆转。然而,为了耐饥,碳水化合物和坚果食物摄入过多,导致能量过剩,体内多余的碳水化合物会转化为脂肪在体内蓄积,再度影响到血脂。因此,即使吃素,营养结构若不合理,还是不利于降脂的。

素食可以降低心脑血管疾病的发生风险,这主要是由于素食含有较低含量的胆固醇、饱和脂肪酸、总脂肪酸以及钠盐等,有较多的膳食纤维、镁离子、维生素C、E等,机体消化、吸收转化为胆固醇的量也相应降低,且素食食物含有较多的植物化学物,如多酚、类黄酮等,具有抑制胆固醇吸收与合成的作用。从这个角度来看,素食确实是有利于降低血脂水平的。因此,素食已成为人们追求健康的时尚饮食。

素食有益健康,但不要盲从。素食者应在营养医生的指导下合理饮食,做到食物多样、营养均衡,达到强身健体的目的。

高血脂可诱发多种心血管疾病。长期血脂过高,可能会造成血脂类物质沉积在血管的内层,导致血管壁增厚,继而发生动脉粥样硬化。动脉硬化会导致一系列危险,如冠心病、老年痴呆、糖尿病、脑中风等。若营养心脏的血管在短时间完全堵塞,造成血流不通,就会引发急性心梗。

高血脂诱发心梗,与气温波动较大、长期饮食不当、不控制血脂等有关。高血脂患者除了要适度锻炼身体,还要注意低盐低脂的饮食。

一般情况下,降脂方案会有部分中药,比如银杏叶具有活血、化痰、通络的功效,其提取物可降低血脂、改善微循环、抑制凝血,可用于瘀血阻络引起的胸痹心痛、中风、半身不遂、舌强语蹇等病症;蜜环菌的活性成分能改善心脑血管循环和保护大脑缺血、镇静安神、清除自由基、抗氧化、提高机体免疫力等。

摘自《齐鲁晚报》

美文阅读

一朵芙蓉着秋雨

影之间,微绽笑靥。

轻轻念,深深藏,胸怀中洋溢着幸福,就好像你我才初初相遇。

是谁撑一把油纸伞,穿过多情的雨季,彷徨在幽长又寂寥的雨巷?

是谁踏上一条枫叶铺落的小径,倾听一叶知秋的美丽?

是谁乘一叶小舟,在细雨霏霏的水岸,打捞一城唯美的旧事?

又是谁折一枝莲荷,淡淡风痕处,心似莲花开?

一纸素笺,一笔凝香。在清风里低吟浅唱,在细雨里写满诗香,在一朵花的香息里,浅笑嫣然。

谁的呼唤,柔婉了谁的一帘幽梦?谁的洒脱,明媚了谁的一袭眉弯?谁的深情,绚烂了谁的一见倾心?

在一池秋水里,在一抹霞光里,在一帘雨雾中,你说,我是你今生最美的童话。可是我知道,所有的心事旖旎,所有的呢喃软语,都是为了你,你是我今生最美的传奇。

我走过许多地方的路,却只爱过一个正当最好年龄的人。

郭文殊

着内心无尽的忧伤:情到深处探问情人的誓言我们今生能否永远相伴

心爱的人儿坚定张爱玲说,有时,一别,便是一生。一个转身,便是陌路。即便用去一辈子的时间,再也等不来一场相遇。人与人之间本是命定的结局,正如所有的花期,都会等来一场季节深处最美的遇见。

“宁死别,不生离”,他是否也在日夜思念着这个女子?“人生若只如初见”,该有多好?百转千回,他用高贵的身份,每一天在经殿诵经,轻轻转动

的经筒的修行,与一心想要的地老天荒,都是他让草原上的风捎来的一片痴心。他的初恋情人早已迷失在格桑花

海深处。祈祷上天不要收回这段美丽的情缘,为此,他愿在佛前再焚香上千年。在他的内心,渡口并不是个无情

仓央嘉措,走过格桑花开的路途

的地方,多想等来昔日的爱人,这一年,这一天,在相迎相送的渡口,续上沁香的前缘。

一次次等待格桑花开的季节,花开花落,缘起缘灭。虽然他的心事终是难圆,却像一轮明月,依旧照进每一个追求爱情的人们心房,迎来生命里格桑花花香的嫣然怒放。历经沧海桑田,格桑花年年开,如那段凄美的爱情,经过岁月的打磨,依旧是最初的纯美模样。

仓央嘉措,他的一生,就像一首曲婉动人的歌,缓缓流淌在花香深处,一点点潜入人心。他感恩佛祖给予的恩赐,敬畏那一朵圣洁的莲花。却只是在格桑花开的路途,独自去寻找真实的爱情圣殿。人来人往,他虽早已皈依佛门,却行走在红尘,恍若隔世。徘徊良久,终是选择了于一片圣洁的湖水

中,静默如莲,再不理这喧嚣的人世间。

摘自百草园微信号

大千世界

“阿嘎赛克”中蕴含宽容的力量

初到卢旺达,一种当地人司空见惯的日常物品——被称为“阿嘎赛克”的传统草编篮子引起了我的注意。

阿嘎赛克一般高20多厘米,用秸秆、剑麻、椰椰或香蕉叶编成,色彩主要是自然的白底伴有黑色或红色花纹。它不仅被用来储存过去卢旺达人的主食高粱面包、粮食和日用杂物,涂上防水涂料后还可以用来舀水。

阿嘎赛克也是卢旺达人重要仪式里的信物。在卢旺达,阿嘎赛克的编织技艺都是由外祖母传给母亲,母亲再传给女儿,在

女性中代代相传,学会编织是女孩成人的标志。按照卢旺达风俗,当少女结婚前在娘家的时候,需要为未来婆婆编一个篮子作为见面礼。

上个世纪,随着各种现代家具和器皿的引入,需要大量时间和较高编织技术才能完成的阿嘎赛克逐渐淡出了当地人的生活。在1994年卢旺达种族冲突事件平息之后,这一历史悠久的传统技艺再度回归。

幸存的妇女在一定程度上成为收拾残局、拯救国家的主要力量。为了养活自己、

“桃花运”背后的意蕴

连在了一起。

除了两个人彼此之间的爱恋,《桃夭》诗中的“宜其家室”和“宜其家人”,寄托了一个理想,那就是一段婚姻,能够给彼此的家庭带来和谐美满,从而让这个新组成的家庭家道兴旺,繁荣昌盛,这才是“桃花运”背后更深的意蕴。

至于桃花,唐代诗人崔护也有《题都城南庄》诗:“去年今日此门中,人面桃花相映红。人面不知何处去,桃花依旧笑春风。”

摘自阅读公社

名流故事

茅盾一生曾两次翻译《简·爱》

李婷

笔者从中国作家手稿与文本研究国际学术研讨会上了解到,我国现代著名作家茅盾一生中曾两次翻译过夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》,但基于各种原因都在中途停止。第二次的未完成手稿在上海图书馆中国文化名人手稿馆被发现。同时被发掘出的还有一封《简·爱》最早中文全译者李霁野写给茅盾的信。

该信为佚信。它由茅盾之子韦韬于上世纪90年代捐赠上海图书馆。这封信的正文只有200字不到。信中,李霁野提出希望重译茅盾“曾于30年代写评《简·爱》一文”,理由是“我对您提的某一句译法很感兴趣,我原也是照您的句子译的,别人提议改,我改了。”刘明辉考证出写信年代为1980年,当时李霁野76岁,茅盾84岁高龄。次年,李霁野收到了回信,不到一个月茅盾便与世长辞。

目前学界已知的一个说法是:李霁野翻译出《简·爱》第一个中文全译本后,最早联系的出版机构是中华书局。他曾于1933年7月20日写信给中华书局,欲将译稿出售给该书局,但被时任编辑所所长的舒新城批示“不用”。此信目前藏于中华书局的档案中。

中华书局没有接受这份译稿,“理由是舒新城早已约请了一位文坛大家来翻译这部作品,这位大家即是茅盾。”刘明辉告诉笔者,从茅盾与舒新城的往来书信中可以看出,早在1931年,舒新城就请茅盾来翻译《简·爱》,1932年因战争原因中止翻译。这是茅盾第一次翻译《简·爱》。第二次,则是1935年郑振铎编《世界文库》,邀请茅盾翻译一篇连载的长篇小说。这件事在茅盾的晚年回忆文章《一九三五年记事》中曾被提及。

循着这一线索,刘明辉竟在中国文化名人手稿馆茅盾名下的1215条记录里惊喜地发现了《简·爱》第二次未完成译稿。该译稿封面名为《珍妮儿》(第一册),以黑色钢笔书写于绿色硬封面的笔记本。乍一看,不容易发现是《简·爱》的译稿,但文首标注出的作品英文名“珍妮儿(JANE EYRE)”泄露了“天机”。正是因其译名与后来通行译名相距甚远,以致入藏22年未被注意。

摘自《文汇报》

想想我的中学时代

冯骥才

人近中年,常常懊悔青少年时由于贪玩或不明事理,滥用了许多珍贵的时光。想想我的中学时代,我可算是个名副其实的“玩将”呢!下棋、画画、打球、说相声、钓鱼、掏鸟窝等,玩的花样可多哩。

我还喜欢文学。我那时记忆力极好,虽不能“过目成诵”,但一首诗念两遍就能吭吭巴巴背下来。也许如此,就不肯一句一字细嚼慢咽,所记住的诗歌常常不准确。我还写诗,自己插图,这种事有时上课做。一心不能二用,便听不进老师在讲台上讲些什么了。

我的语文老师姓刘,他的古文底子颇好,要求学生分外严格,而严格的老师往往都是不留情面的。他那双富有捕捉力的目光,能发觉任何一个学生不守纪律的行动。瞧,这一次他又发现我了。不等我解释就没收了我的诗集。晚间他把我叫去,将诗集往桌上一拍,并不指责我上课写诗,而是说:“你自己看看里边有多少错?这都是不该错的地方,上课我全都讲过了!”

他的神色十分严厉,好像很生气。我不敢再说什么,拿了诗集离去。后来,我带着那本诗集,也就是那些对文学浓浓的兴趣和经不住推敲的知识离开学校,走进社会。

社会给了我更多的知识。但我时时觉得,我离不开、甚至必须经常使用青少年时学到的知识,由此感到那知识贫薄、残缺、有限。有时,在严厉的编辑挑出来的许许多多的错别字、病句,或误用的标点符号时,只好笑着。这时我就生出一阵懊悔的心情。恨不得重新回到中学时代,回到不留情面的刘老师身边,在那个时光充裕、头脑敏捷的年纪里,纠正记忆中所有的错误,填满知识的空白处。把那些由于贪玩而荒废掉的时光,都变成学习和刻苦努力的时光。哦,中学时代,多好的时代!

当然,这是一种梦想。谁也不能回到过去。只有抓住自己的今天,自己的现在,才是最现实的。而且我还深深地认识到,青年时以为自己光阴无限,很少有时时间的紧迫感。

如果你正当年少,趁着时光正在煌煌而亲热地围绕着你,你就要牢牢抓住它。那么,你就有可能把这时光变成希望的一切。你如果这样做了,你长大后不仅会做出一番成就,而且会成为一个真正懂得生命价值的人!

摘自《冯骥才语文课》

养生汇

医生眼中的长寿运动

持拍运动:身体全面受益 持拍运动可减少综合死亡风险47%,心血管疾病死亡风险56%。羽毛球、乒乓球等持拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高,不仅锻炼肩肘、手部、下肢等部位,还能调动大脑功能,实现眼到、手到、心到。

游泳:有益于血管 游泳可减少综合死亡风险28%,心血管疾病死亡风险41%。游泳能改善血液循环和呼吸功能,预防动脉硬化等心血管疾病,延缓呼吸机能减退。此外,游泳非常适合关节不好的人,以及肥胖者。

瑜伽:有益于心绪 室内健身项目可减少综合死亡风险27%,心血管疾病死亡风险36%。瑜伽是一种身心同练的运动,可改善生理、心理、情感、精神等,具有身心疗愈的功效。

跑步:有益于肌肉 跑步可降低心血管疾病死亡风险45%。跑步主要锻炼下肢肌肉力量,增强心肺功能,延缓大脑衰老。腿部力量强,就能站得稳,降低了跌倒的风险。跑步前先热身10分钟,运动后要做拉伸运动;跑步时上身要直,两臂放松,自然摆动,按照“每三步一呼一吸”的节奏调整。

摘自《老年日报》