



锲而不舍
敢为人先

HUNAN INSTITUTE OF ENGINEERING

国内统一刊号 CN 43-0837/(G)

主办:中共湖南工程学院委员会
http://www.hnie.edu.cn

2014 年 11 月 15 日

总编:李希恒 副总编:张玉东

传真: (0731) 58683509

第 13 期 总第 231 期

学校召开党的群众路线教育实践活动总结大会

本报讯 11 月 12 日上午,学校召开党的群众路线教育实践活动总结大会。省委派驻高校第三督导组组长、湖南农业大学正校级督导员彭克勤、督导组副组长、湖南城市学院正院级督导员范志超及督导组全体成员出席会议。全体校领导、中层干部、市级以上人大代表、党代表、政协委员、教师代表、管理人员代表和学生党员代表共 200 余人参加会议。会议由校长刘国繁主持。校党委书记、党的群众路线教育实践活动领导小组



组长刘国荣作总结讲话。他首先回顾了我校开展此项活动的基本情况。2014 年 3 月以来,学校认真贯彻中央部署,在省委督导组的指导下,深入开展教育实践活动,注重把学习教育、作风建设贯穿始终,把深入群众、服务师生贯穿始终,把整改落实、解决问题贯穿始终,坚持边学边改、边查边改、即整即改、专项整改,建立长效机制,确保教育实践活动取得突出实效,圆满完成学习教育、听取意见,查摆问题、开展批评、整改落实,建章立制三个环节的各项工作,整个教育实践活动聚焦“四风”、重点突出,上下联动、特色鲜明,从严从实、成效显著,达到了预期目标。通过教育实践活动,学校各级领导班子和领导干部受到了一次马克思主义群众观点的深刻教育,贯彻党的群众路线的自觉性和坚定性明显增强。广大党员、干部转变作风的主动性和廉洁自律意识明显增强。“四风”问题得到有力整治,师生反映强烈的突出问题得到有效解决,教育实践活动的成果得以固化,以转作风改作风为重点的制度体系得到完善。学校聚焦“四风”,狠抓整改,抓牢突出问题专项整改,解决了一些多年想解决而没有解决的问题,尤其是影响群众切身利益的症

此后,她一直以这句话要求自己。而这一切努力终于在一次拉练中坍塌。

那次要爬很高的山,她要求和民兵一样的负重 70 斤。正值藏北最冷的一月,凌晨出发,傍晚风雪滂沱时,只爬到半山,上不成下不得,饥寒交迫。除此之外,女孩更忍受着生理疼痛的折磨。她第一次觉得自己再也坚持不住了,喉咙腥甜,她觉得自己一张嘴就会喷出血来。背上交叉的行军带如同两条绞链,深深地刺进身体,凌迟一样刺痛。她开始流眼泪,然后问自己:当身上所有感官体会的都是痛苦与折磨,这样的生命,要它做什么?

最后,她作出决定:我要结束生命,从此长眠,埋骨雪山。她认真地寻找自杀的机会。

(下转第 2,3 版中缝)

“要么读书,要么旅行,身体和灵魂,总有一个在路上。”这是在网上极为流行的一句话,我甚是喜欢。

曾几何时,我也幻想过来一场说走就走的旅行,去一个蓝天白云青山绿水的地方,坐在半山腰的花岗岩上唱着古老歌谣。也想过撑一把油纸伞走一段石板路,绣花鞋子纤尘不染,三月桃花飘飘摇摇落下粉色的花瓣,粘上我发尾。还有诸如呼伦贝尔的草原,蜿蜒的河流安静而缓慢地流淌,像穿过我心脏的白色丝带,遨游于广袤的绿色之海。梦里亦见到过,阳光穿透柳树的缝隙,落在溪水中斑斑点点,金色的小鱼游来游去,而那水,清澈美丽得让人窒息。

我和多数的人一样,从记事开始上学,总觉得这个过程漫长且无边际,转眼十二三年就这样过去,多少日出日落的昼夜,多少春夏秋冬的更迭。到如今,已然是在接近踏入社会的边缘,才恍然发现,已经不知道遗落了多少青春时光……

【春晖寸草】

有一种爱叫永恒

◎ 学通社 马 潇

血浓于水,那永恒的一脉,永远都不会泯灭。那是一种真正意义上可以称为是永恒的东西,无论何时,无论何地,都无法阻隔一股神秘的力量。它是神秘的,神秘到任何人都琢磨不透,但它又是简单的,简单到可以浓缩为两个温暖而又亲切的字“亲情”!

我的人生是满足的,因为我有家人的陪伴。我是世界上最幸福的人,我有那段难以割舍的感情。我也是世界上最富有的人,我拥有那最无价的财富。当有那么一天,往昔陪在你身边的人都背你而去,漆黑的角落,一个没落的身影,没有哭泣,只是静静地望着远方。望着远方那心灵的归宿,就是家的所在。在那里你不必面对社会的残酷和旁人的冷嘲热讽,没有斗智斗勇,没有尔虞我诈,唯有那能容纳真挚心灵之船的码头,在那你可以敞开心扉,把内心最的委屈不偷通通倾泻出来。

亲情离我们很近,它就藏在你我的心里。它是一种关怀,那种关怀无微不至,无时无刻,时刻温暖着我们的手,抚摸着我们的心的。记忆中的童年,我的眼中“父亲”是一个严厉而又一触温暖的角色,抚摸着父亲那大手,是那么的厚重而坚实。曾幸着我走过丛林,跨过小溪,那种彼此关爱的付出就是亲情,也曾生气的打在你身上,虽然你满眼都是伤心的泪花,但那严肃的表情让你没有勇气抬起头,那一声声的斥责,是那两个字背后所肩负的使命。曾抚摸过你疼痛的伤口,那严厉的背后更多的是给你的呵护与关爱,如今的父亲却少了对我们童年时的斥责和惩罚,变得那么的和蔼和温暖,面对那成熟而又充满朝气的我们,没有的小时候的喝斥更多的只是关心与爱护。

有一位大爷独自住在离我家不远的地方,每当我路过的

【心灵感悟】

宽容

◎ 管院会计 1302 班 刘 爽

一层层的宽容,不仅意味着不计较个人得失,还意味着能用自己的爱与真诚来温暖别人的心。心平如水的宽容,已是难得;雪中送炭的宽容,更可贵,更令人感动。宽容,能融化彼此心中的冰冻,更将那股爱的热力射进对方心中。在这充满竞争的时代,人们所需要的不正是这种宽容吗?选择宽容,也就是选择了关爱和温暖,同时也选择了人生的海阔天空。

宽容如诗。宽容是一首人生的诗。至高境界的宽容,不仅仅表现在日常生活中对某件事的处理上,而且升华为一种待人处事的人生态度。宽容的含义也不仅限于人与人之间的理解与关爱,而是对天地间所有生命的包容与博爱。

宽容是门学问。对于小过失,小错误,你可以快乐地宽容对方。但对于大过失,大错误,就要考虑清楚。宽容并非包庇,隐瞒,而是帮助。

当然,宽容更应是“严于律己,宽以待人”。轻易原谅自己,那不是宽容,是随意。“宽以待人”,也要看对象,宽容不珍惜宽容的人,是滥情;宽容不计恨、宽容不尊重宽容的人,是姑息;宽容不可饶恕的人,是放纵。所以,宽容本身也是一门学问。

【青春感悟】

青春不迷茫

◎ 学通社 罗 莹

曾经的梦想呢?不是说要带着身体上路,去看看湖北的长河和落日,江南的桃源和水乡吗?抑或是早就忘了吧。青春就这样变得迷茫,渐渐失去了本色,渐渐,停滞不前,再也不见风光是何等美妙。

我寻思许久,在车水马龙的街头,看晴朗天气也是雾蒙蒙的颜色。在人来人往的广场,听欢快的音乐也无端端叹气。在鸟语花香的校园,走情人坡蜿蜒的小路也觉得无比的孤独。可走过那么多的地方,却依旧没有想清楚,我的青春为何突然那么迷茫。想得头有点痛的时候,开始去图书馆寻找清静,开始看书。泛黄亦或是洁白的书页,在安静的空间里悠然散发着净化人心的力量。我读张爱玲,也知晓三毛的撒哈拉;我看三国,也仰慕毛泽东的才华和能力。我感受“愿得一心人,白头不相离”的幸福,也触摸“思君令人老,岁月忽已晚”的悲伤。我穿越沙漠和山川,穿越诸多的国度,看见了爱丽丝·门罗的世界,我穿越时间和空间,穿越了多少前尘往事,目睹了屈原的传奇。我想起一句话,书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。此时我才明白,如若不能旅行,不能带着身体上路,亦可以阅读,可以与灵魂共舞。也不至于辜负了青春时光。

青春易逝,记得有人说过,一定要过好眼前的时光,因为所有的今天,都是你余生中最年轻的一天。我依旧没有做一位背包客,或许将来有一天会是,只是如今我明白,我已经在路上。谁的青春不迷茫?若你曾深刻思考,若你能亲近灵魂,你就会明白,怎样的青春才不迷茫。

【诗情画意】

寻

◎ 学通社 周潘婷

总是跟着你的脚步
缓缓移动
总是感受你的颤抖
深深心痛
你留给我的,风中的气息
却被这个深秋的第一片落叶带走
该怎么寻
你的背影
我千百次的苦问
我来往海角天边
只问风,可曾感受到你发丝的轻柔
我站在夏秋之间
只问客,可曾望见那裙摆飞扬
我不停息的脚步啊
只为那一瞬
与你步调一致
终于,我瘫倒佛前
在梦里
寻 你我前世今生的尘缘

时候都感到阵阵凄凉,那一幢破旧的房子不知道修补过多少次,窗户也是被旧布蒙起来的,既没有砖瓦的围墙也没有像样的铁门,只有那密密麻麻被树枝编织出来的栅栏,那每一枝都代表着大爷的辛苦劳作,记得有一次经过那里,大爷正靠着破旧的躺椅酣睡,不知怎么的,大爷好似冥冥中感觉到了我的存在,缓慢的睁开了那苍老的眼。见了我他露出了久远的笑容,那种笑真算作是苦笑,既是笑自己一个人的清苦生活,又是在笑还有人关心着。最近老人每月靠政府的补贴生活的悠闲自在,看着粗笨的双手却制造出了很多精美的东西,那用草绳做成的草席,那用藤条编成的背筐,看来老人生活的很有趣,但我还是感觉老人缺少了什么,大概是那种秘而又珍贵的东西吧!

有一种爱叫永恒,这种永恒就是那一脉相传的亲情。

【理想扬帆】

往远方走

◎ 学通社 田宗琪

理想,是个大而空的话题,所以大多数人都只是谈谈理想,却从未去实现过它。但是最近听说了一段话,让我对理想一词有了新的看法,“你只要踏踏实实做好自己该做的事,一步一个脚印地走下去,当你回头看你时,你会发现你已经到了自己想要到达的地方。”对啊,理想是一点一滴脚踏实地积累出来的,而不是你每天幻想着的“一步登天”却不做事就能成功的。我想,理想或许就是不停的往远方走。

人生得有一场说走就走的旅行,相信很多内心文艺且有热血的少年们都那样想过。年轻不安的心总是想去外面的世界看看,看看外面的世界是怎样的壮阔宏伟山河秀丽,看看外面的世界是怎样的多姿多彩灯红酒绿。我很崇拜三毛,不仅是因为她的文笔,更因为她说走就走,热爱旅行的心。她是有理想的,她说她中了沙漠的咒语“只要踏上了这片土地的人,必会一再地想回去,别无他法”后来,她虽然离开了撒哈拉,但是她的远方永远都是它,“只要活着一天,就必然一次又一次地爱着你——撒哈拉”。

远方,还有一个意义,那就是撒哈拉上的远方。你的思想境界在一个地方,你想要得到的肯

刘国荣参加新建本科院校青年
教师思想政治建设研讨会

本报讯 10 月 31 日—11 月 2 日,全国新建本科院校青年教师思想政治建设与成长发展研讨会在宁波工程学院召开,27 所新建本科院校齐聚一堂,研讨青年教师思想政治建设工作。校党委书记刘国荣应邀参加会议,宁波工程学院等 4 所高校进行了经验交流,此次研讨会为学校加强和改进青年教师思想政治工作提供了重要参考。

会上高等教育学会原会长周远清就加强高校青年教师思想政治建设作专题报告,中组部党建研究所副所长彭立兵就高度重视高校党建工作及做好高校青年教师思想政治工作的具体做法作专题报告。会议期间,刘国荣与我校在宁波工作的校友亲切交流,请他们为学校建设发展提意见、谈想法,共促学校教育事业发展壮大。

(通讯员 张小刚)

本报讯 11 月 13 日上午,省高校综治考评工作组对学校 2014 年度综治工作进行检查考评。党委书记刘国荣、校长刘国繁接待了考评组,副校长李军林全程陪同检查。督查组对学校社会管理综合治理工作给予高度评价,并对检查中发现的问题提出相应整改建议。

在听取刘国荣对学校基本情况的介绍后,检查考评组组长、省教育厅副巡视员柴世欣、省属高校巡视联络办联络员罗爱国、中南大学保卫处调研员黄湘镇一行三人,分组进行了实地检查、查阅资料。考评组先后到图书馆书库、阅览室、化学化工楼化学物资贮存室、红楼、学生宿舍、学生食堂等进行仔细察看,重点对消防设施、应急灯、宿舍护栏等装置、化学危险物品的管理等进行察看并提出意见。在学校视频监控中心,督查组一行对监控系统设备的运行和管理状况给予了较高的评价。根据检查要求,督查组一行还对在图书馆自习的部分学生进行了民意测评,对学校“社会管理综合治理”相关的各类资料、报警台帐等进行了详细查看。

检查结束后,督查组对我校社会管理综合治理工作给予高度评价,认为学校领导高度重视,综治工作扎实有效,平安校园创建成效显著。对于学校开展的综治特别奖励、综治工作群众性自治、学生文明安全教育等特色做法予以充分肯定,对检查中发现的问题提出了应对整改建议。刘国荣、刘国繁感谢考评组对学校综治工作的肯定,对专家们提出的意见和建议虚心接受,表示学校一定将存在的问题尽早整改到位。

(通讯员 朱建龙)

学校党委中心组集中学习习近平总书记讲话精神

本报讯 10 月 28 日,学校党委中心组举行集体学习会,认真学习 10 月 8 日习近平总书记在中央党的群众路线教育实践活动总结大会上的重要讲话精神,副校长李希恒主持学习会,在学校的学校领导班子成员参加,党务部门负责同志列席会议。

李希恒首先传达了习近平总书记在校的群众路线教育实践活动总结大会上的重要讲话精神。党委中心组成员随后认真地进行了全文学习。在学习过程中,中心组成员对照材料,认真学习,及时做好笔记。大家一致认为,习近平总书记的重要讲话,全面总结了党的群众路线教育实践活动取得的重大成果和成功经验,对在新形势下进一步坚持从严治党提出了明确要求,讲话思想深刻、内涵丰富,具有战略性、全局性的指导意义。

党委书记刘国荣在总结发言中说,习近平总书记的讲话既是总结,也是一份宣言书和新时期党建工作的纲领性文件,释放出了党中央坚持以改进作风为重要切入点,动真格,出实招,求实效,具体而不抽象,认真而不敷衍,从严从细狠抓作风建设,并将作风建设引向深入、作风建设永远在路上的强烈信号。我们一定要认真落实“三严三实”的要求,带头增强党性修养,带头遵守党纪国法,带头弘扬优良作风,带头狠抓工作落实,将党建工作与学校中心工作一起谋划、布置和考核。强化制度执行,根据学校实情,分层次和对象,提出从严治党的新要求,以党的建设的新成效为学校事业发展提供坚强保证。

(宣传部)

省高校综治考评组来学校进行现场检查考评



11 月 8 日,9 日,学校 2014 年田径运动会在主田径场举行。1073 名运动员经过激烈角逐,顺利完成男女各 14 个项目比赛,展现出青年学子敢于拼搏、追求卓越的良好精神风貌。电气信息学院代表队勇夺团体总分第一名,应用技术学院、化学化工学院位列团体总分第二、三名。此外,电气信息学院等 6 个学院荣获体育道德风尚奖。(学通社 谢怡璇)

正在走的这条山路,宽不过两尺。身边就是悬崖,摔下去定然粉身碎骨。所以每一次迈开步子,于她,都是一场生死的较量。当数不清的自杀良机从她身边一一流逝时,忽然听到抵达营地的军号响起。她一屁股坐在地上哇哇大哭,战士们以为她在为胜利激动,其实她对自己失望至极:你真是胆小鬼!

庆幸,是在第二天清晨到来的。她睁开眼,透过窗户看到那么近的蓝天,近在眼前,近到用手一戳就能掉下来一块儿。她认真地看了看,然后笑了,你瞧啊,原来只要不断往前迈步,真能走到天跟前。

故事讲完,她盈起满脸的笑。如果你听懂了,那你一定能从她眼睛里,瞧见她一片蓝天,离地5000米,那么蔚蓝,那么高远。

【笑话三则】

1、蚯蚓儿子无聊时就把自己切成两段下象棋,蚯蚓妈妈无聊时就把自己切成四段打麻将,突然有一天,蚯蚓爸爸把自己切成了二十几段,活不了了,蚯蚓妈妈哭着问“孩子他爸,你有什么不开的啊”蚯蚓爸爸说“突.突.突然觉得无.无.无聊,想踢足球。”说完就死了。

2、一位父亲得了重病住院,想看看他最爱的小儿子,于是小儿子就从外地赶回来,看爸爸。一进病房就冲到爸爸床前,爸爸突然间坐了起来,医生很惊讶,爸爸说好像有话要说,可是说不出,就用手比划着要笔和纸,医生拿来笔和纸,爸爸写完就塞给小儿子,然后就咽气了。小儿子伤心欲绝,把爸爸的后事料理好以后,一家人就看爸爸留下的遗言,上面写着“走开,你踩我氧气管了”。

3、一位女子因为老爸欠钱还不上,无奈只好嫁给了债主。新婚第一天晚上,女子对得意洋洋的新郎说:我嫁给你,是因为我老爸欠你的钱,你别太得意!第二天凌晨,女子睁开眼睛,摇醒熟睡的新郎,说:我爸到底欠咱们多少钱?可能就这么算了。

运动健身是最佳的一种生活方式,



前言: 彩蝶张开它的翅膀,翩然舞动;枫叶飘飘,如同坐在摇篮中调皮的孩子,缓缓地从中落下;天际那一行行的白鹭,最终隐匿在青山之中。这一切的美丽,都来源于运动。

起源与发展

随着湖工校运会的隆重开幕,大家的关注点也被日渐兴盛的运动项目所吸引,对于运动的热情也前所未有的高涨澎湃。大家也许对于体育运动乃是司空见惯,但是你们知道运动的起源吗?那么就由小编们来为你们解释运动的起源与发展吧!

在史前时代,人类为了锻炼体能,经常与其他人比赛猜拳、丢石头等技能,而这就是运动的起源!在远古时代,运动起先作为一种宗教仪式逐渐兴盛,人类也制定了一定的运动规则。中国早在西元前2700年时就已经有了徒手武术;埃及、亚述、克里特岛等地也有弓箭、跳远和球类比赛。然而这时的体育运动只是宗教仪式的一部分,到了古希腊时代,体育运动才真正受到推崇。

希腊诗人荷马在西元前8世纪的文学作品《伊利亚德》史诗中,曾说阿奇里斯为了纪念在特洛伊战争中死亡的朋友巴托勒,特别举行了一场体育竞赛,这是有关于体育竞赛的最早记载!在随后的很长一段时间内,随着希腊人“只有体育与知识并重,人生才能圆满”的意识逐渐深入,体育运动在希腊得到了很大的发展,并开设了专门的体育学校。在西元前146年,罗马占领希腊,罗马人并不注重运动对人身健康的重要,于是体育运动便丧失了它最基本的意义并就此衰败下去,运动也会被强行禁止!

直到中古时期,才又出现了摔跤和球类运动。随着球类运动在欧洲的广泛传播,运动风气也开始重新兴起。而在16,17世纪,法国、英国相继因为足球太过暴力,而禁止这项广受喜爱的运动。18世纪后,欧洲人逐渐转向室内娱乐,运动风气因此再度衰落!

十九世纪末,由于希腊的奥林匹克神殿废墟的出土,使欧洲的知识分子产生了恢复奥林匹克运动会的念头!当小编教育家比尔·古柏登则顺势而生,成为了现代奥运创始者!经过他们不懈的努力,第一届运动会成功在雅典举行,就此拉开了现代奥运的帷幕!随着奥林匹克的发展,各国人民也开始看重体育运动,运动风潮就此刮遍全世界,经久不衰!

从运动发展的坎坷历程中,我们可以得知任何一项新事物的完善都必须经过重重考验与磨练,而最后留下的必定

是最瞩目的辉煌!倘若大家想更多的了解关于运动的历史,那么大家可以关注湖南工程学院学通社微信公众号 hniexts,小编们将在后台为您详细解说运动的发展!

运动的好处

社会的高速发展与日益激烈的竞争,使得现代社会对现代人提出了更高的要求。激烈的社会竞争要求现代人不仅要具备高智商条件,还要有非常好的生理和心理调适能力,适应高强度的工作环境和瞬息万变的社会环境。而想要保持健康的身体,塑造强健的体魄以及心理抗压承受能力等都离不开运动。

体育运动是一种积极、主动的活动过程,在此过程中,锻炼者必须组织好自己的注意力,有目的地观察、记忆、思维和想象。因此,经常参加体育运动能改善人体中枢神经系统,提高大脑皮层的兴奋和抑制的协调作用,使神经系统的兴奋和抑制的交替转换过程得到强化,从而改善大脑皮质神经系统的均衡性和准确性,促进人体感知能力的发展,使得大脑思维想象的灵活性、协调性、反应速度等得以改善和提高。经常参加体育运动还能使人在空间、运动感知能力等方面得以发展,使本体感觉、重力觉、触觉和速度、高度等更为准确,从而提高了脑细胞工作的耐受能力。

此外,体育运动还有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能状况,促进人体的生长发育,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。不仅如此,体育运动还能降低患上心脏病,高血压,糖尿病等疾病的机率以及减少过早进入衰老期的危险。

体育运动不仅对人的生理益处多多,对心理的积极影响也很大。它不仅具有调节人体紧张情绪的作用,还能改善生理和心理状态,恢复体力和精力,使人体精力充沛地投入学习、工作,而且还能消除一些负面情绪的影响,使人的内心世界更加强大。在湖工校运会期间,小编们特地来到声势壮大的体育馆采访了几位正在休息调整状态的运动员!当小编们问到他们为什么会踊跃参加校运会的时候,他们一致回答是因为对运动的热爱才报名参加运动会。运动能带给他们更加健康的身体素质,并能够缓解紧张的生活压力与学习压力,他们说通过适当的活动,能够释放压力,使自己重新充满信心与力量,然后以更好的姿态重新投入到与生活的战争中去!

运动健身是最佳的一种生活方式,

不论是生活还是工作学习,都有非常大的帮助。可以说选择健身,就选择了人生,灿烂多彩的人生。冬季到了,各位小伙伴们也要多加运动,提高自身素质,迎接漫长寒冷的冬天哦!

正确的运动

冬日已近,天气骤寒,很多人也许会选择进行运动来防寒保暖,增强自身体质,在这里,小编们要告诉广大爱好运动的朋友们在运动是一定要注意的以下几点。

首先,我们要做好运动前的准备活动。根据不同的运动项目,针对负担重的部位来做,也就是不同的运动项目准备活动时重点活动的部位不一样。体育锻炼前进行一定强度的准备活动,可使肌肉内的代谢过程加强,肌肉温度增高。肌肉温度的升高,一方面可使肌肉的粘滞性下降,提高肌肉的收缩和舒张速度,增强肌力;另一方面还可以增加肌肉、韧带

的弹性和伸展性,减少由于肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。此外,准备活动还可以提高内脏器官的机能水平。内脏器官的机能特点之一为生理惰性较大,即当活动开始,肌肉发挥最大功能水平时,内脏器官并不能立即进入“最佳”活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的机能,使内脏器官的活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感。体育锻炼不仅是身体活动,而且也是心理活动,现在越来越多的研究认为心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动即可以起到这种心理调节作用,接通各运动中枢间的神经联系,使大脑皮层处地最佳的兴奋状态投身于体育锻炼之中。

运动前和运动中不宜大口喝水,渴了应该小口“饮”一点水。剧烈运动时,体内盐分随大量的汗液排出体外,饮水过多会使血液的渗透压降低,破坏体内水盐代谢平衡,影响人体正常生理功能,甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时,需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气,以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈,妨碍膈肌活动,影响呼吸;血液的循环流量增加,加重了心脏负担,不仅不利于运动,还会伤害心脏。此外,大量饮水会使胃酸浓度降低,影响食物消化。长期大量运动后饮水容易导致胃病。

运动时我们应该掌握好量。运动时我们可能会由于各种原因导致体力跟不

上,这时我们就必须要适当减少练习的量。实事求是,不能一味逞强,每个人对运动的量的适应性是不同的。疲劳的时候不要勉强“最后一次”,那样容易受伤。心情非常好的时候去运动容易过量。运动会得到“内啡肽”的良性刺激,会让人不由自主“停不下来”。就是说明明身体已经疲惫了,但神经系统还很兴奋,容易受伤和过度疲劳,影响健康。所以要适可而止,按照原定计划运动,完成了就休息走人。在心理上也要保持再次运动的欲望。不贪求“尽兴”。

运动后的整理活动也是必不可少的。整理活动可以使紧张的肌肉得到放松,在运动中,肌肉毛细血管大量开放,肌肉高度紧张。如果激烈运动后立即静止不动,肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏,肌肉僵硬,疲劳不易消除。相反,运动后做一些整理活动,使运动慢慢缓和下来,或通过按摩挤压肌肉和穴位,就可以使肌肉得到充分的放松和休息。

此外,进餐后不宜运动。进餐后需要较多的血液流向胃肠道,帮助食物消化与养分吸收,如果这时参加运动就会造成血液流向四肢,妨碍胃的消化,时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低,称为餐后低血压,外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

看了以上内容,想必大家对运动的禁忌也有所了解了吧!运动是好事,但是我们也要采取正确的方法哦!

关注学通社微信



编后语:生命不息,运动不止。让我们追逐轻风的步伐,在这激昂的青春里,放飞自己,拼搏奋斗。在此小编也提醒大家,冬季天气寒冷,适当的运动能够增强身体免疫力,释放心理压力,让我们能够更加健康的应对生活与学习哦!如果你对运动还有一些疑问,可以关注湖南工程学院学通社微信公众号:hniexts,提出你的疑问与困惑,小编们将为你详细解答!奔跑吧,少年,让我们在运动中寻找那一抹青春色彩!

(编辑者:张晓娟 章 旺 杨梦清)

群众路线教育实践活动

省属高校第三督导组来校进行民主测评及评估检查

本报讯 10月30日,省委派驻省属高校第三督导组来学校对教育实践活动开展情况进行民主测评及评估检查。会议现场发放民主测评表,进行了民主投票。会后,督导组成员分为三个小组,分别对我校党的群众路线教育实践活动建章立制和专项整治情况、领导班子及班子成员整改落实情况、抽选的两个二级单位整改落实情况进行了评估检查。

省委派驻省属高校第三督导组组长彭克勤及全体成员,学校中层及以上干部、担任过学校党政正职的同志和近5年离退休的班子成员、市级以上“两代表一委员”、高级专业技术人员和民主党派代表参加此次民主测评会。会议由校党委书记刘国荣主持。

彭克勤就民主测评工作发表讲话。他说,按照省委要求,在完成教育实践活动三个环节的工作后,对单位领导班子和班子成员活动开展情况进行民主测评,并对整改落实、建章立制工作进行逐一检查、评估。只有测评和评估获得通过,省委才会同意单位能力

开总结会。他指出,学校开展教育实践活动以来,按照活动要求周密安排部署,扎实推进实施,着力解决“四风”方面存在的突出问题,活动过程中,从即整即改、专项整治到集中整改,将促进作风转变、提升服务水平和质量作为出发点,贯穿整改工作全过程,涉及师生员工学习、工作、生活的方方面面。比如教职工收入的提高、全员体检、办公用房调整、教学设施提质、学生宿舍改造、校园交通安全等,活动成效得到了全校师生的认可。督导组全体成员在多次来校督查过程中也看到了这些可喜变化,达到了开展教育实践活动的目的。

刘国荣指出,在省委督导组的指导下,学校党的群众路线教育实践活动按照要求稳步推进,取得初步成效,得到了省委活动办和全校师生的肯定。他要求与会同志本着为学校发展负责、为党的事业负责的态度,实事求是地做好测评工作。

(宣传部)

明确完善整改措施

按时完成整改任务

本报讯 11月13日,学校召开落实省委巡视组反馈意见整改方案会,就如何落实巡视组反馈意见的巡视意见进行整改进行研讨。党委书记刘国荣主持会议,学校落实省委巡视组反馈意见整改工作领导小组全体成员参加会议。

今年5月,省属高校巡视第一组根据省属高校巡视联络办的统一安排,对我校进行了集中巡视。10月24日,省属高校巡视第一组来我校反馈了巡视意见。在肯定学校班子团结务实、凝聚力较强、遵守党风廉政建设责任制好的同时,提出了党风廉政建设、科研经费管理、作风建设、干部选拔任用等方面存在的问题和不足。经学校研究,出台了《落实省委巡视组反馈意见整改方案》。与会人员对整改方案进行了深入讨论,对这些问题的整改明确了主要措施、责任校领导、牵头部门、配合部门。

刘国荣强调,要根据巡视意见对整改方案进行修改完善,相关校领导和责任部门要高度重视,切实负责,按时完成整改任务。校要求将整改落实情况向省委巡视工作领导小组汇报。

(通讯员 张胜期)

湖南大学郭栋才教授来我校作学术报告

本报讯 10月24日下午,湖南大学国家级化学实验教学示范中心主任、博士、郭栋才教授受邀来我校作了题为“教学科研互动,培养创新型人才”的学术报告。化学化工学院老师和学校教务处及相关学院的领导及指导老师聆听了报告。郭栋才在报告中先后对本科及研究生科研训练的目标、内容进行了重点讲授,着重讲解了本科创新型人才培养的方法;他结合当前专业发展趋势,对化工类专业前景进行了全面的分析,并就实验室建设与与管理、化工专业认证等相关工作进行了指导。到场老师们就有关问题与郭栋才进行了交流讨论。

(化学化工学院 吴 菲)



11月4日,2014年“上海良信奖学金”颁发仪式在电气信息学院实验楼举行。来自电气信息学院和上海良信电器股份有限公司的院企负责人、获奖学生出席颁奖仪式。上海良信自2008年开始一直为电气院学子提供奖励学金,鼓励和帮助电气学子立志成才,争取以更大的进步回报社会。

(电气学院 张 铭)

智慧作桨 兴趣护航

——记第五届“德力西电气杯”科技创新设计竞赛一等奖得主周圣杰

第五届“德力西电气杯”科技创新设计竞赛中,经专家组认真严肃的评审与讨论,电气信息学院电子科学与技术1201班周圣杰、测控技术与仪器1202班喻盼文、电子信息工程1201班许振跃同学的合作作品“全方位展解决方案”被评为本次竞赛的一等奖。这是“德力西电气杯”科技创新设计竞赛举办以来第二次颁发该奖项,其中包含的荣誉之高、期许之深不言而喻。周圣杰,1993年12月出生,来自湖南衡阳。他与同样来自衡阳的许振跃和江西抚州的喻盼文组成的创新小组已合作两年,期间他们共同设计创作了不少科技作品,参加过第四届德力西科技创新大赛和湖南省电子设计大赛。其中多功能报警器和小型会议投票器分别获得第四届德力西的鼓励奖和三等奖。

选题:为进步而创新

当问及此次夺得一等奖的作品的灵感来源,创新团队的主创人员之一的周圣杰回忆起了刚刚进入大二时院学生会心理部一次较大规模活动,因为话筒的故障使主持人和台下与会人员不能正常互

动交流,而使活动的严肃性和完整性受到了影响。由此他也联想到以前参加的会议中,为使所有人都看清所展示的幻灯片,往往在主屏幕以外还设置左右两个副屏幕,成本在无形中已经增加。除此之外,在一些表决会议中还存在投票环节耗时过长、流程繁琐等问题。

针对这些会场中已经存在或者可能存在的问题和不足,小组成员设计了基于局域网的网页幻灯片、手机投票、手机话筒、空中鼠标等解决方案。从最初的比较繁琐和不易操作的网页幻灯片,到今天的简易、实用的空中鼠标设计,周圣杰创作了不少科技作品,参加过第四届德力西科技创新大赛和湖南省电子设计大赛。其中多功能报警器和小型会议投票器分别获得第四届德力西的鼓励奖和三等奖。

过程:痛与快乐并存

回忆起了刚刚进入大二时院学生会心理部一次较大规模活动,因为话筒的故障使主持人和台下与会人员不能正常互

“这将是会议流程的一项革命性的改变。”作为主创人员之一的喻盼文在赛后带着自豪的口吻对我们这样说,而这句话掩不住骄傲与自豪的背后却饱含了在将设计付诸现实时种种困难和艰辛。回忆起作品诞生的全过程,设计组所遇到的困难是前所未有的:设计所需理论知识范围广、内容深。整个方案包括网页PPT设计、单片机编程、ANDOROID开发、实物制作等多个方面,需要的不仅是课内学习功底扎实,还需要课外自主学习。在那段日子里,设计组一下课就去实验室,有的时候还连续几天通宵。

其中空中鼠标的制作被主创成员们一致评为“最困难的设计环节”,因为其原理并不是一般的红外线反射,而是创新性地运用到了陀螺仪。而在设计过程中,他们连续遭遇了定位不准、无法与电脑连接、数据无法即时反馈等多个问题,这些问题的连环轰炸曾让他们一度想到放弃,但他们最终都选择了坚持,终于迎来了空中鼠标的诞生。“那时候想的就是,坚持这一小会,否则以后会后悔的。”回忆起过往,周圣杰感慨万千。

兴趣+团队合作=成功

历时八个月的苦心钻研、艰难创造,一个具有潜力的会议优化方案逐渐脱胎。面对评委们尤其是来自德力西研发中心工程师们的赞赏,他们显得有些羞涩,他们说,是一颗热爱科技的心,让他们走到了今天。今年大三的他们,课余时间,周末时间,以及连续两年暑假都在实验室度过,一股对科技的热情让他们对自己的大学生活做出了与众不同的选择和坚持。“去年也遇到困难,但我们都是在最后的时刻攻克了难题,很多东西坚持下就过去了。”“团队必须要和谐,我们在做的过程中会提出新的想法,然后大家会商量该不该加?加进去有什么用?还有实现起来不难?这些都会大家一起讨论的。”而被问及对于未来的规划,他们异口同声地回答:“继续参加比赛。”三位大男孩眼中都不约而同闪烁着自信的光芒,也许对于他们来说,“德力西电气杯”只是一小部分,他们的科研之路才刚刚开启。

(电气信息学院 曾志刚 刘珈汝)