

气质美如兰 才华馥比仙

-2020 年生环女神宅家记

这个假期注定是记忆深刻的，抗疫防疫没有谁是“局外人”，没有事是“份外事”，3月国内疫情好转，2020年的3.8女神节也如期而至，从3月2日开始生环女神们进行了为期一周的交流，我们共分享了27位老师发来的35份宅家记，虽然隔着屏幕但从没有过的亲近，也温暖着、感动着、惊喜着我们，女神宅家的日子，都是那么积极的、乐观的、有趣的和神奇的，即努力学习，又能兼顾家庭，也万般柔情，可谓女人的天空分外美！我们坚信，疫情终将散去，而爱与感动永存！

生环工会

2020.3.8

抗疫篇

- 1 中国真好,在中国真安全! 生环学院 周丐晓
- 2 知足吧 生环学院 海虹
- 3 携手同心抗疫情 点滴言行总关情 生环学院 金海艳
- 4 “动”“静”之间铸辉煌 生环学院 梁家琳
- 5 21天,能改变什么? 生环学院 梁家琳
- 6 疫情所思 生环学院 应雪萍
- 7 疫情袭来的寒假与泪光 生环学院 郝爱民

生活篇

- 1 生活小贴士(2020三八节) 生环学院 周江敏
- 2 2020年寒假生活感悟 生环学院 李铭
- 3 生活杂记 生环学院 葛世玫
- 4 寒假生活体悟 生环学院 倪小英
- 5 悠长假期 生科院 刘丽
- 6 买菜记 生环学院 梁莉
- 7 寒假之卖家秀和买家秀篇 生科院 林苏娥
- 8 不一样的寒假 生科院 吴艳青
- 9 “家政服务员的收获-----老年生活的点点滴滴 生环学院 郑蔚虹
- 10 大山里的寒假生活 生环学院 王传花
- 11 面向大海春暖花开 生环学院 廖菲
- 12 疫情日记---亲人篇 生环学院 曹静
- 13 不负韶华、学习不辍 生环学院 陈琼珍
- 14 『特殊疫情』朝夕相处话“亲情” 生环学院 金海艳
- 15 我的家乡-桃花潭 生环学院 秦文莉
- 16 助力最美女神 生环学院 王敏

情趣篇

- 1 春来百鸟鸣 生环学院 廖月玲
- 2 馋猫日记——“食”趣 生环学院 曹静
- 3 宅家带娃记 生环学院 叶筱卉
- 4 狗狗表情包 生环学院 高艺恬
- 5 我喜欢人世间一切美好的事物 生环学院 郑蔚虹
- 6 拼途 病毒所 孙迪菲
- 7 小小橡皮,大大世界 生环学院 李楠

视频

- 1 春来百鸟鸣 生环学院 廖月玲
- 2 宅家带娃记 生环学院 叶筱卉
- 3 舞动隔离生活 生环学院 梁家琳
- 4 大山里的寒假生活 生环学院 王传花
- 5 面向大海春暖花开 生环学院 廖菲
- 6 我的家乡-桃花潭 生环学院 秦文莉
- 7 90后原创mv,致敬奋战在抗疫一线的您! 生环学院 郑梦雅

抗疫篇

中国真好，在中国真安全！

生环学院 周丐晓

这次疫情下的居家生活让我有时间关注国内外对待疫情的不同态度，更加真切地感受到我国在生产力和文化和制度等方面的优势。首先，没有哪个国家像中国人这样具有高度奉献精神 and 极强的忍耐力，比如火神山医院 10 天完工，这些工人顶着生命危险前去施工，在其它国家实难以做到的。第二，我国人民具有高度的组织性，相比国外，这次疫情我们有如下优势：1) 我国传统文化强调“为国奉献”，这次疫情中出现了很多勇于奉献、勇于牺牲的人，无论是自愿的还是被迫的，敢于冲锋陷阵的人很多，这与我们的文化和教育息息相关；2) 从上到下的高度组织性，我国的基层工作网络庞大且细密，基层工作非常扎实，由此才能有效阻断疫情的扩散，这点尤其难得，现在日韩美国意大利都无法做到这点，他们很着急迫切想要学习中国的基层管理经验；3) 大多数群众比较自觉，春节这样对于中国人而言十分重要的节日都可以放弃；4) 有大量海外华人、留学生在国外采购物资，搞得现在日韩大批居民都没口罩用，尤其日本在疫情中帮助我们，我国有恩必还现在也在积极帮助他们。

这次疫情下的中国人民及政府表现都很积极，我特别感动，真真实实地感觉到中国真好，在中国真安全！

每个人生活都不容易，都有不如意的地方，只是有人有一点痛就龇牙咧嘴唯恐天下不惊，有人闷头咬着牙前行。不必夸大自己的痛苦来感动自己，在正经历更大痛苦的人眼里这是矫情。-----生环温海虹摘

携手同心抗疫情 点滴言行总关情

——记平凡一天中的难忘记忆

生环学院 金海艳

正月初五，是我在温州发现疫情后的第一次出门。是去接应因寒假在酒店兼职未回家的两名新疆学生返校。这一天，是平凡的一天，却有着以下一些难忘的记忆。这些记忆将是我爱岗敬业、勇往直前的一股温暖。

一、一份疼惜定义一种师生情。想着返校的两名学生春节不在家，应该没什么好吃的，出门时特地装了满满的一袋吃的。当我见到拎着大包小箱、带着口罩蹲坐在学校门口地上的他们时，内心一阵疼惜，“新年快乐，这是给你们的一些吃的。”“谢谢老师”。学生的一声老师却莫名的戳中了我的泪点……因为他们下午在医院做检查，所以六点多才回到宿舍。得知他们没吃饭，就马上给他们定了外卖。“老师，外卖拿到了，谢谢您”当学生在电话里告诉我外卖特别好吃时，内心却一阵酸楚。一种莫名的感伤涌上心头。如果不是因为帮助家里减轻负担，也许此时的他们一定时和家人宅在家里防控疫情，而不是孤独的留守在学校。一份牵挂，一份疼惜，只因你们是我的学生。

二、一份责任义无反顾冲在前。“没有生而英勇，只是选择无畏”。尽管知道学生是从鱼龙混杂的酒店返校，有可能被感染，而我如果过去了，万一被感染了，我们全家都有可能被感染，一个70多岁的婆婆，两个年幼的孩子，还有家里挑大梁的先生……但我还是带着哭闹不肯我出门的2岁儿子义无反顾的去了。“接到通知（24h随叫随到）前就有了心理准备，内心比较平静，知道这是责任。”挺立在武汉疫情防控一线的医护人员更是用自己的行动在抗击疫情的战斗堡垒上书写了“责任”两字。疫情当前，都是因为一份责任选择义无反顾冲在前。

三、一份担当撑起一把保护伞。“这几天经过张敏处长、屠霁霞总经理等部门领导的齐心协力，学生返校后的种种情况应对已经想好，你让学生放心返校”，“问问返校隔离的两名学生被子够不够”；“要学生不要舍不得吃，有经济困难学校想办法解决”；……在通知学生返校的前后几天里，学校各部门的分管领导，学院的院长、书记，分管学生工作的副书记，用他们的一份担当为我院两名返校隔离的新疆学生撑起了一把保护伞。看不见的付出，看得见的收获。“老师，您放心，我们在这里挺好的，学校一切都安排好了，寝室有空调、饭菜送上门”。学生给我发微信报平安。“尽管学生可能不知道您们是谁，但是他们一定知道您们是为了谁。”无以言表，唯有致敬！

平凡的一天，难忘的记忆。让我们携手同心抵抗疫情，一起静候春暖花开。

“动”“静”之间铸辉煌

生环学院 梁家琳

哲学家王夫之说：“静者静动，非不动也。静即含动，动不舍静。”深刻揭示了“动”与“静”之间的辩证统一关系。动是绝对的，静是暂时的、相对的，两者既矛盾对立，又和谐统一。作为世界上万事万物的两种状态，静与动无处不在、相得益彰。事实上，人类社会的进步与发展，总是在动与静的协调配合中得以完成与创造的。

庚子新春，从武汉三镇悄然蔓延开来的新型冠状病毒，严重威胁着人民群众的生命安全和身体健康。使原本人潮涌动的车站码头被道无车舟、万巷空寂所取代，欢乐祥和的万家灯火为举国防、皆闭户来让路。面对汹汹袭来的疫情，多少本可以借春节“动”起来的人们，服从命令“静”下来；多少本可以利用假期“静”下来的人们，义无反顾地肩负起“动”起来的使命。

服从命令，在“静”中守护生命。为了有效阻断感染链、控制感染源，“不聚会、不扎堆、不串门”成为这个春节里最为独特、美丽的庄严承诺。视频拜年、信息祝福、安静呆家成为一道道亮丽的风景线。“在家躺着就能为国家做贡献”，这不再是一句调侃的话，而是作为普普通通人民群众对于打赢疫情阻击战的最大贡献。诚然，“静”在家里，也并不是纯粹“葛优躺”。有多少老师，牺牲休息时间，手机、电脑不离身，只为确保每一位学生的健康无虞；有多少基层工作者，放弃与家人团聚的时光，静守在工作岗位，只为排查每一处多大或小的安全隐患；有多少新闻工作者，舍弃难得的放松，以笔为枪、以画为盾，只为讲好每一个感人肺腑的抗疫故事-----

义无反顾，在“动”中直面战役。在静默的春节，有一群人告别家人、默默背起行囊，穿梭于祖国各地安静的车站、道路，义无反顾向武汉动身、向疫情靠近。无论是第一时间奔赴疫情一线 84 岁高龄的钟南山院士、身患渐冻症却依旧守护金银潭医院的院长张定宇；还是为避免交叉感染和节省穿脱防护服而剪掉长发的 90 后女护士李宗育、写下“如果不幸，请捐献我的遗体研究攻克病毒”的 95 后护士李慧；抑或“加班加点不谈钱，尽一个普通人的义务”的德邦快递送货司机张林、“希望工友和武汉市民都健康”的汉阳市政公司下水道安装工人杨仕喜；等等等等。他们都有一个共同的名字——最美逆行者！还有一群人，他们行动在每一个小区门口、每一个村庄入口、每一条道路路口，只为守护身后众多家庭的安全。他们中有党员、有学生志愿者，也有普通人民群众。他们用自己的实际行动，向世界展示了中国力量、中国速度和中国精神。

打开中华民族的历史画卷，我们可以自豪地说：无论是自然灾害，或是外敌入侵，中华儿女总是迎难而上、玉汝于成，而从未曾屈服过、后退过。抗战时期、鸭绿江畔、地震一线，革命先辈在行动、人民志愿军在抗争、医护人员在逆行、志愿者们在奋斗-----除了负重前行、冲在一线的人民英雄们，还有许许多多静守在各自工作岗位的干部群众，他们各司其职、默默奉献。凭借矢志不渝的民族精神和动静相宜的团队作战，我们的国家、我们的民族才能迎来一个又一个的胜利。

如今，疫情防控已经到了最吃劲的关键阶段。动者，不畏艰险，冲锋陷阵，他们是新时代最伟大的人；静者，不计得失，执着守护，构筑起抗疫的坚强后盾。我们坚信，中华民族必将打赢这场突如其来疫情阻击战，战胜这次疫情之后的中国也必将更加辉煌！

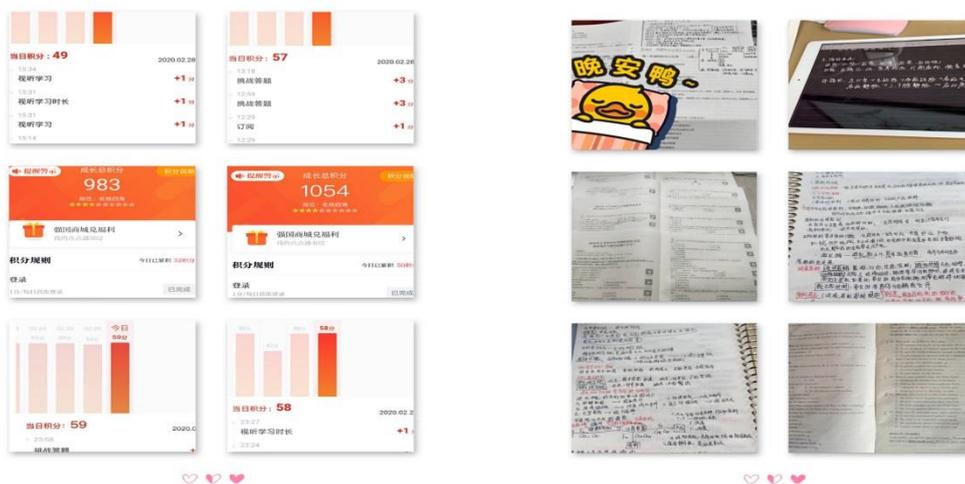
21天，能改变什么？

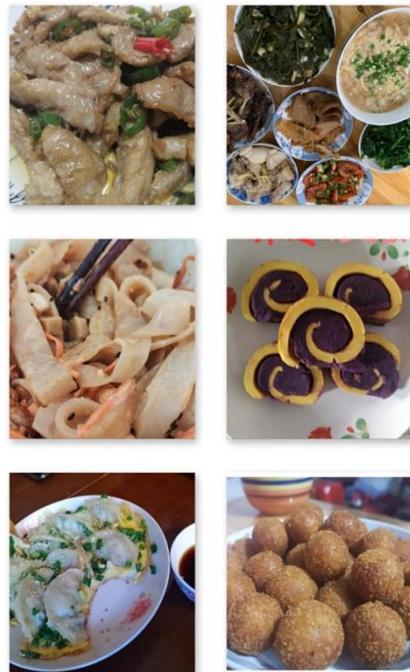
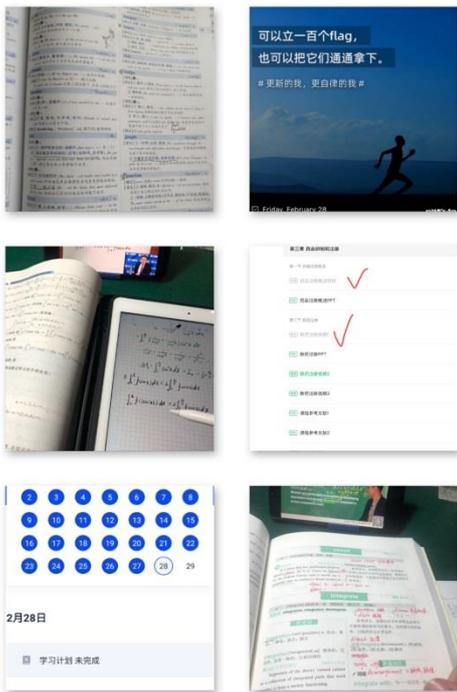
生环学院 梁家琳

庚子新春，一场始料不及的新冠肺炎疫情打乱了所有国人的新春计划。这个春节，道无车舟，万巷空寂。这个春节，“不出门、不扎堆、不串门”是我们普通民众为打赢这场疫情阻击战能做出的最美承诺。但这个延长的寒假，难道就要在“葛优躺”中度过吗？

行为心理学认为，一个人的动作、或想法，如果重复 21 天，就会变成一种习惯，被称为 21 天效应。有学生说，21 天，改变的只有我的体重和我的视力。但也有一群学生，他们用 21 天，学会了一道又一道美食、读了一篇又一篇文献、画了一幅又一幅卡通、背了一个又一个考研单词；他们用 21 天，练了一手羽毛球技术、学了一曲吉他弹唱、写了一手好书法；他们用 21 天，坚持学习强国，从 0 积分到 1000+，从只是想获得挑战礼物，到爱上学习强国。21 天，也许改变不了什么，但 21 天也改变了什么。

学生们的打卡瞬间：





从知道到做到，需要自律。我们都知道“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，但是你做到了每天阅读吗？我们都知道“早睡早起身体好”，但是你做到了每天良好作息吗？我们惊叹于董卿满腹诗书的才华，却也该看到她每天坚持睡前阅读一小时，雷打不动的坚持了很多年。唯有坚持自律，你才能活出属于自己的精彩与不凡。当你知道自己想要去哪儿，并且全力以赴奔跑的时候，全世界都会为你让路。

从觉悟到习惯，需要自省。孔子曰：“吾日三省吾身”。通过自省，能够及时发现自身存

在的不足而进行改进，不断进步。现在的我们，被疫情困在家里了，每天都处在一个舒适圈内，追求进步的脚步难免有些缓慢，不妨每天问一下自己，我今天都做了些什么？我今天的目标完成了吗？自省，并非只是为了发现自己的缺陷，而是为了改善不足、促进自我的完善，以自省促行动，以行动养习惯。

学生的打卡感想：

第一次度过这种方式的寒假。这个寒假，无法聚会，无法正常出游，无法正常上学。但是，在疫情的号召下，生环学院组织了21天打卡活动。这次运动打卡让我坚持运动，有外在打卡压力的压迫下，我完成了21天的打卡活动。这21天仅仅是一个开始，是一个习惯的养成，也是以后健康生活的保障，更是形成坚毅意志力的第一步！



"感觉累了但还能坚持"是这21天运动时听到最多的话，放弃很容易，但坚持下来真酷！非常时期特别活动特殊意义，很高兴和大家一起锻（减）炼（肥），虽然身材形体没有明显变化，但每天运动已经超出打卡本身变成生活的一部分。未来，我们依然要好好经营自己的身心，人间值得！

18 生科 1 潘连红

21天，生活并不像有些人所谓的，在家里无所事事，相反的，我的生活丰富多彩。能够自己动手做一做自己感兴趣的食物，可以帮一帮在工厂辛苦工作的爸妈，这样的生活让我感受到了烹饪的乐趣，我学会了做蛋糕，做麻叶，做红薯丸子，做面包，做枣糕，猫耳朵的方法，也体验到了爸妈的辛苦。这些经历和感悟确实是意外的惊喜，所以感谢学院为我们提供良好的机会。



特殊的寒假，给了我难忘的经历。响应国家号召，家家户户蜗居在家，我也不例外。“玩玩玩，吃吃吃”差点成为我寒假的主调，学院的21天打卡挑战使我悬崖勒马！在学院同学的监督下，每天都会花几个小时的时间来学习，阅读，今天挑战成功！目前线上课程已开启，学习更不能懈怠了！加油！



在没有督促的情况下自己是很懒散的，21天挑战虽然不能有很大的突破，但是也看到了自己的进步，在其他同学的陪伴下也获得了更多的动力和鼓励，希望自己尽早安心学习，也祝大家通过努力学习得偿所愿，未来可期。

17 制药常生好

养成一个习惯需要21天，21天说长不长说短也不短，学习强国是一个非常好用的软件，可以让我宅在家里了解很多国家大事，了解中央对疫情作出的一些防控措施等。其中的各种答题也让我涨了很多见识，尤其是挑战答题真的非常有挑战性，最开始都不敢去尝试，但是后来我希望自己的这21天打卡可以更加有意义，开始了尝试，虽然每次都要很多遍才可以成功，但是真的很有成就感！在未来还有很多个21天，希望我的每个21天都可以有意义。

奥斯特洛夫斯基曾说：“人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。”21天，在我们的人生旅途中很短暂，但一个21天，能够帮你养成一个良好习惯的雏形。利用好人生的每一个21天，做到自律、自省，习惯成自然，我相信，我们定能收获一个幸福的人生。

疫情期间所思所悟

生环学院 应雪萍

今年的春节真特别，大家都象老鼠，猫在窝里，过个标准的鼠年，因为窝外有肉眼看不到的怪兽。我们大概会永远记得这个超长的寒假，以及“2020，武汉，新冠肺炎……”这些充斥了这个悲伤的春节的关键词。

春节是一家人欢聚的日子，我们今年也不例外聚在老家过年。我的老家在风景秀丽的雁荡山脉，每到节假日的时候都是人山人海，车流不息。可今年的雁荡景区有史以来没有这样冷清过：门前冷落车马稀，好一付凄凉景象。其实这样也好，可以全心全意陪陪家人，过一个居家团圆年，也是一付难得的幸福景象。

家外人迹稀少，说明大家都懂得自我保护，不给国家添乱，不给瘟疫有可乘之机。政府也做到信息透明，让民众知道疫情的发展状况，通知大家及时做好防护措施，这样上下一心，就没有什么渡不过去的难关。在封城这些日子里，我们一直关注着疫情的点滴变化。面对新冠肺炎带来的巨大灾难，大家经历了从不以为然，到惊恐万状，到谣言四起，直到最后终于冷静下来，举国上下通力合作，控制疫情，为自己、也为世界赢得了宝贵的空间和时间。

所有重大灾难，都是一面照妖镜。关于瘟疫，你所看到的一切，不管是正面的，还是负面的，都是你想看到的。换句话说，只要觉察一下最近你关注的新闻是正面还是负面，就已经可以推断出你的思维模式和价值观了。

你看到的，就是真相吗？宇宙间的规律，原本就是如此的阴阳平衡。

从小上学，有人品学兼优，乐于助人，也一定有人逃学打架，欺凌弱小。

创业经商，有人努力拼搏，诚信经营，也一定有人投机取巧，坑蒙拐骗。

谋个职业，有人敬业爱岗，团结同事，也一定有人玩忽职守，背后捅人。

这一切，永远永远都存在。

因此，武汉封城，有人自觉留守，主动隔离，也一定有人趁机逃脱，幸灾乐祸。

同是医生，有人奋勇请战，视死如归，也一定有人恐惧绝望，抱怨崩溃。

面对疫情，有人相信国家，积极配合，也一定有人散播恐慌，趁火打劫。

面对封城，有人看到国家的果断和必胜的决心，也一定有人开始胡思乱想和自暴自弃。

虽然这一切都是如此正常，虽然宇宙永远按照阴阳规律在运行，但是！邪，不，压，正！

疫情最终一定会过去，但是它留给了我们太多的思考。

这次瘟疫，我们看到了国家的行动力，看到了万众一心的凝聚力，看到了无数逆行者的伟大，还有一线医护人员的照片看哭过很多人，我们身边也有太多触动我们的人和事。在我们被感动的时候，因为巨大的不安，我们又很容易就被耸人听闻的消息吸引。网络时代铺天盖地的消息，要看得懂，要分得清，**需要我们有科学的底气**。假如你能从中得到积极的信息，那么它就有了正面意义。

这段时间，一些小说、电影、电视都被翻出来了，人们惊讶地发现，好像那些故事说中了今天发生的一切。这些并不是神预测或神预言，只是科学的描述。所有的故事都在提醒我们要爱惜其它生灵，人类正在为不尊重自然付出沉重的代价。新型传染病的发生，一定意义上是野生动物对人类的报复，是大自然对人类的惩罚。人类不要过分地陶醉于对自然的胜利，每一次的胜利，自然都会对人类进行报复，从而使这种胜利消失于无形中。

瘟疫的发生，提醒我们是时候学会尊重自然，保护环境，是时候学会与野生动物和平相处，是时候摒弃虚荣、浮躁和无知，回归从容、真实、淡定的心态。希望这次能有更多的人觉醒，以避免大自然下一次的提醒。**只有遵循自然规律，人类才能更好地生存。**

作为一个普通公民，你可以自我隔离，可以静心，内观，读书，陪伴家人。这就是对自己最好的负责，对他人最好的尊重，对国家最大的贡献。让自己慢下来，进入和平的频率，就是对这场瘟疫最好的战争。

疫情袭来的寒假与泪光

生环学院 郝爱民

前几天，郑蔚虹老师突然联系过来，对我说：“一年一度的 3.8 节快到了，这段生活一定有很多感悟或体会，在日本感受国内疫情可能更有不一样的感受，什么内容都可，希望你能写点什么与大家一起来分享，不急！”。虽然郑老师最后说不急，但在短短的一句话中，让我感受到了她的谦和以及对我写点什么的期盼和急切。在这里，首先让我对她先说一声“让你久等了，抱歉！”。明天就是 3.8 节了，为了完成对郑老师的承诺，就让我随着心情和时间，记述一下这个特殊寒假中我的感受和收获，希望能与大家一起分享！

在不知不觉中，迎来了学校的寒假和 2020 年春节，为了利用这个寒假能够充分休息并去享受一下海边温泉，经过一番精心计划，下决心这次一定要轻松出行 2 周，于是购买了 1 月 28 日往 2 月 10 日返的机票，放下了全部工作行囊，随身衣着踏上了赴日本的休息之路。

28 日，温州机场和上海机场的乘客与往日相比看上去是少了许多，但也没太在意。之后乘坐的飞机按时轻松地降落了目的地日本福冈机场，我和井芹老师俩人一如往常走出机场后，直接乘地铁回到了自己的休息场所。过了不多时，打开了电视，突然间听到新闻报道：中国的武汉发现了不明病毒感染者多例、不明原因肺炎蔓延、甚至日本各商店口罩都被抢购一空等等的消息。

第二天，我开始购买口罩，心想着能为同事们尽一点微薄之力，井芹老师也开始给聘为我校客座教授的近十位在日本各地工作的教授们发邮件、打电话联系，希望发动大家力量，每人能购买和提供 100 枚口罩，先寄到我这里来，最后集中起来寄赠予温州大学和我院。一周下来，我所到商店的口罩货架如图 1 所示，都贴着口罩已售完，到货未知的字样。接下来的几天，从联系过的几位教授们那里得到的回复都是“对不起，口罩买不到啊……”。每每抱着兴致勃勃的心情进店，结果迎面而来的都是一个个空货架，疫情横空袭来的这个寒

假中，让我第一次感受到了个人力量的不足与无痕泪水之痛。



图 1 商店口罩货架空前状态

接下来，我在手机微视上开始关注相关的新闻和报道。浏览到关于武汉李文亮医生 12 月 30 日在微信群发出的提醒信息、签下训诫书、被确诊患新冠肺炎、2 月 7 日殉职的一系列消息以及在此期间，各省市地区间的封城、隔离、感染新冠肺炎每天增加人数、离世人数、此新冠病毒可能持续“人传人”、无症状感染风险等等的各方报道和评说。WHO 也宣布该新冠病毒引起疾病的英文名称为：COVID-19，（中译名称：2019 年冠状病毒病），并表示目前对冠状病毒的了解仍处于早期阶段，现在还不完全清楚这一病毒的潜伏期会持续多久，新冠病毒已对全球构成严重威胁。仅仅不到 2 个月的时间，让我胆战心惊地感受到这个前无史例，横空袭来的新冠病毒所带给人类的恐惧、社会秩序出现的混乱以及百姓家庭日常生活发生的极大变化。

同时，也看到了我国著名传染病学专家钟南山教授的研究评估，疫情 2 月份会在我国达到高峰，3 月份会控制住，4 月份有可能结束；武汉一周建成上千病床的雷神山医院；医护人员和物质调配如电影般迅速；数千万人随时准备出阵；年轻的丈夫送乘大巴前往武汉救援的护士妻子高喊，我爱你，你回来，我包做一年饭；如此举不胜举的医生、快递员、司机等的感动人心的故事。在这个疫情横空袭来的寒假中，更让我深深地感觉到国民的价值观在

潜移默化中发生着惊人的变化，每一位都知道如何保护自己及家人，少了以往那种凡事抱怨多余服从的感觉，感受到的是每个人都清楚自己在疫情中的角色，国民有着绝对的驱动力。

看到了我校从校长、书记到各学院领导和同仁们，时刻心系大家，不断在微信群发着安慰和鼓舞人心的消息；看到了我院张老师套着透明的薄薄的塑料布防护服站在疫情管控处参加公益活动的模样。我院还创出了在微信群里的“一日一报”健康接龙活动。每天早上醒来，当我点击这条“健康龙”时，感受到这不仅仅是一个个人的健康通报，这条“健康龙”用无声的语言将来接龙的每一位紧紧凝聚在了一起，越变越长，越来越庞大，深深感受到强大的集体力量给予人安心感，感受到国家强大的行动力带给人民坚决打赢这场疫情控制战的决心和自信。在这个横空袭来的疫情寒假中，每一天都有感人的故事触动着我，禁不住泪光模糊着我的视线。

我也看到了在我国新冠病毒危急时刻，日本从政府到地方组织伸出援助之手，将写有“山川異域 風月同天”、“遼河雪融 富山花開”等装载着口罩、防护服的纸箱直达空运到我国的新闻。到了2月中旬后，如WHO发布的新冠病毒已对全球构成严重威胁，新冠病毒在日本开始蔓延，全国也进入了封城、隔离、每天报道新冠肺炎感染增加人数、离世人数等。此刻，我国同样伸出援助之手，将写有“青山一道 同担風雨”等的字幅装载着100万枚口罩，带着祝福及时寄赠予日本政府。如图2。在这个横空袭来的疫情中，让我再次认识了一衣带水、风雨同舟的含义和重要性，也使中日两国人民之间的距离缩短，内心迸发出疫情过后美好的明天一定在等待着我们，夺眶的泪光再次模糊着我的视线。





图 2 中日间相互援助抗疫情口罩等画像

时间转眼到了 2 月 10 日，计划返程航班通知停运，精心设计的寒假计划蒸发了。为了安慰自己，决定去海边听波涛声和吹海风。于是选择了晴天的 2 月 15 日，我和井芹开车 40 分钟去了人少的日本海海边绕了 1 个小时，顺便去了水族馆一饱海豚可爱的表演，见图 3。



图 3 日本海海边与福冈水族馆的海豚表演

横空袭来的疫情寒假期间，愿与大家共同分享一下我院与世界大学排顺前百强、日本排名 TOP1 的东京大学和 TOP2 的京都大学国际交流成果。

大家知道，近几年，我校在不断拓展深化和提升国际合作影响力。在学校、学院及相关领导、同事们一年多的共同努力和支持下，通过与东京大学和京都大学相关研究部门的多次互访与交流，达成了研究合作与人才培养共识，并于寒假前计划在 2 月内由我院院长带队前往东京大学签署正式合作交流协议；3 月内京都大学研究团队一行 10 人计划访问我校，进行合作交流协议的正式签署和挂牌庆典仪式，结果横空袭来的疫情，阻断了一切跨

地区、跨海的行动。失望中的万幸是我们回到了日本且时间超过了 14 天的隔离日，对方也赞成按原计划进行。于是，为了避免乘飞机和高铁接触人群，再一次决定自驾车从福冈前往东京与京都。由我，井芹老师，小林老师代表学院与东京大学和京都大学按计划完成了两校合作交流协议的签署。

当我手捧签好字的协议与对方代表握手的瞬间，每次都感受到了协议蕴含的份量和意义，泪光一次又一次模糊着我的视线。且上周东京大学老师通知说，双方缔结协议交流活动已在东大校网上公布了。此举更让我兴奋激动不已，温州大学的校名能响亮于世界百强、日本 TOP1 的网大校网，我坚信今后必将助推温州大学在国际化交流中飞跃发展。与东京大学工学部签订合作协议风貌见图 4。



图 4 温州大学生环学院与东京大学工学部签订交流协议

京都大学防灾研究所水资源环境研究中心也是以前小林老师工作的地方，虽然在京都市内街道开车行驶曲折多，但在小林老师的向导下，按时到达了研究中心完成了正式协议的签署。与京都大学防灾研究所和水资源环境研究中心缔结签署协议风貌见图 5。





最后，花絮拾缀，因各方时间原因，这次出行在东京与京都之间往返了两次，途中也有幸清楚的瞭望到了日本有名的富士山风貌，见图 6，希望能与大家共享。



图 6 瞭望日本富士山风貌

生环学院 郝爱民

于二零二零三八节

生活篇

生活小贴士（2020 三八节）

生环学院 周江敏

经过几十年的历练，每一个女人都修炼成了“仙女”！我们不仅胸大，我们也有脑；我们不仅头发长，我们的见识也不短！郑老师在这个特殊的“三八”节采用让大家好好交流“仙女法则”，实属聪明之举呀。每一个智慧的仙女都必定有一套法力高深的独门“持家绝学”。我在此抛砖引玉，聊一下我这几年的生活小经验，和大家分享。

一、护肤品：雅诗兰黛小棕瓶，脸部精华和眼部精华都超级好用。从美国官网买，通过转运公司寄回。官网的价格是国内专柜的六折左右，而且通常有八五折，更重要的是经常有活动，“买 45 刀送 140 刀礼品”。礼品是小样，有眼霜、洗面奶、日霜和晚霜，以及眼影、口红、睫毛膏等等。其实眼影、口红、睫毛膏之类的，我也不用，但我觉得必须有，因为我是女人，哈哈。我也因此集了无数的眼影盘，足可以画一副色彩丰富的中国地图。这种感觉很好，有空拿出来看看，心里很美，超治愈有木有？近期在天猫旗舰店做活动时买小棕瓶，买 15ml 送 15ml，超划算。去年双 11 在天猫旗舰店买了兰蔻大眼精华。我很希望我的眼睛能大一点。用了半瓶了，每天很认真地擦着。然鹅，眼睛目前还没有发现“肉眼可见地变大”，期待中……

二、除湿。温州的湿度大，估计每一个仙女都深受困扰。吃了无数的薏仁红豆汤，宣布无效。但淘宝有一家叫做“达臣中药养生馆”的除湿草药，还分男女款的，十分管用。我喝了后第二天就能瘦一斤，成了家中必备。

三、减肥。说起减肥，每一个仙女都有一段感人的励志故事。其实减肥并不难，去年 5 月 20 日到八月底，减了 15 斤。减肥不需要饿肚子，关键是食物种类，少吃 Gi 值高的食物即可。

四、养生。力推杨奕老师的《手到病自除》。按照她的方法，一些小毛病确实可以在家解决。我以前胃不好，非常的不好，不能吃苹果，不能喝牛奶。自从看了这本书，每天睡前脚底按摩，我的胃几乎变成了铁胃。我每天按摩三阴交、太冲穴、以及脚底的肠胃反射区等，本来按摩的目的是希望自己老得慢一点，结果胃好了，人还是老了，哈哈。

五、衣服。已经不记得上一次去商场买衣服是什么时候了，近五年都是淘宝，而且几乎都是“西嘉”。这家衣服很知性、时尚，质量也不错。每年都有几次活动。遇到活动时，衣服价格都不过百。同一款衬衫我买了四件，不同颜色都收齐了，最贵 90 元，最便宜 45 元。

2020 年寒假生活感悟

生环学院 李铭

2020 年 1 月 23 日是新春的大年三十，这一天我和孩子怀着激动的心情赶回娘家，准备跟家人共度新春。

大年初二我和孩子来到亲爱的姐姐家团聚。天气晴好，我们即兴决定去洞庭欣赏雪景。天空是蔚蓝的，河面上覆盖着皑皑白雪，太阳暖洋洋的照在我们身上，山里很安静，鸟儿叽叽喳喳的鸣唱格外引人注目。面对着眼前大自然的风景我不禁有些痴迷，工作了一个学期的疲惫似乎一扫而光，高兴地跟孩子一起在这冰天雪地里欢笑、嬉闹、堆雪人、打雪仗……放松的感觉真好！



好景不长，隔天我们所在的东宁市由于疫情的原因封城了。期初我倒也没什么不开心，考虑到今年有基金申报任务，于是带着女儿到姐姐家的小车库里潜心准备起来。每天研读文献，辅导孩子功课，日子过得很充实。女儿长大了，12 岁的她决定尝试独自一个人去小区的各种店铺里去帮我购买蔬菜、水果、米、面等生活用品。每天饭后她都愿意帮我做洗碗、收拾房间、扫地之类的家务，还学会了洗袜子。我累了的时候她还会轻轻地为我捶背。平日里活泼好动地她在这个时候居然这么安静和懂事，从不发脾气吵着要出去，让我着实感动。没想到，这次疫情让孩子突然长大了。



原本打算 2 月 1 日返程的计划受疫情影响被迫搁浅，我不免有些郁闷。姐姐看出了我的

心事，每天来看望我和孩子。我们每天晚上会一起准备晚餐，然后一起大快朵颐。有一天吃火锅，我突然回忆起小时候跟姐姐一起吃火锅的场景。我和姐姐从小感情深厚，说她是她人生的指导者一点儿也不夸张。但自从姐姐有了家庭和孩子，我们总是聚少离多，每年的寒暑假虽然能见上面，但也绝不会超过三五天。然而这一次却成了例外，我和孩子跟姐姐一家在一个月的时间里可以天天见面。不仅如此，这期间姐姐还为孩子做了最喜欢吃的冰糖葫芦和家庭烤肉。“塞翁失马焉知非福”，这个特殊的寒假，让我有机会重温久违的姐妹情深，也不失为一种幸福。



2月29日我和孩子终于踏上返回温州的旅程，高速公路口、火车站、宾馆、机场、学校东门口、宿舍楼门卫处……所有的管理人员无不小心翼翼，认真核实、查证我们的证件和体温，工作任务是繁重的，但他们的语气是和善而温暖人心的。是这次新冠肺炎疫情让千千万万中华儿女空前团结互助，大家彼此之间从未像现在这样充满温情和关爱，虽是陌生人，却像家人一样相亲相爱。

生活杂记

生环学院 葛世玫

我是一个懒惰的人，尤其是写作方面，从小就怕写作文写日记，参加工作后更加是懒得动笔，每每看到朋友圈里有人长篇大论我就羡慕不已。不想写的原因有很多，当然最重要的是人懒不愿意动脑筋，另外也是没有灵感，偶尔有点生活小火花，也都由于懒得动笔而慢慢淡忘了。这次为完成一位如大姐姐般亲切友人留的“作业”，只得硬着头皮勤劳一回，把自己身边的事略作一记，故为“生活杂记”。

疫情篇

首先要说说的当然是现在正在发在的大事件：疫情。这次疫情来势凶猛，罪魁祸首是一种叫做新型冠状病毒的微小病毒粒子，它是 03 年爆发的 SARS 病毒的亲戚，直径为 120nm 左右，虽然就体积而言在病毒中可以称得上老大级别，但它的致死率却不高，比它的亲戚 SARS 病毒还低些。当然，这个病毒得到了进化，致死率虽不高，但是传染性极强，可以通过飞沫传播，可以在携带病毒的人没有症状时就具有传染性，这是导致疫情来势凶猛的一个重要原因，人群聚集会很快大规模爆发。但说到底，它再厉害也只是一种病毒，没有宿主它很快死亡。所以，作为这种病毒的暂时宿主——我们人类，只要不聚集，不出去，不让病毒有机会碰到咱，它很快就会消失，疫情肯定会过去！另一方面，这次疫情为我们的生活按下了暂停键，让我们有更多的时间与家人相处，也是前所未有的体验，珍惜眼前与家人相处的美好时光！最后想提的也是我感触最深的：我们的医务工作者。在和平年代，他们就是我们的战士，是冲在最前面，守护最危险阵地的战士！我是一个感性的人也是一位母亲，每每看到一位身为母亲和子女的医生护士们，在这么危险的时刻，毅然离开年幼的孩子和年迈的父母，来到病人身边守护这些不幸的生命时，我都潸然泪下，感动之余敬佩之情油然而生：这是一群怎样平凡而伟大的人啦!!!

家有小儿初长成

孩，今年正好十岁，按老家习俗，孩子十岁是件大事情，有条件的会摆上酒席宴请亲朋好友为孩子庆祝一番以作纪念。先不说现在是疫情不能出去，就算是没有疫情我也没打算做这个活动，原因还是我懒不愿意操这个心，不就是十岁嘛！有什么值得这么大张旗鼓地庆祝的！可是近来我慢慢对孩“十岁”有了新的认识，即“十岁”的孩是初现长大的孩，有了自己的思想和对事情的小见解！有两件小事让我感觉到了孩在成长。一是有次语文作业要造一句，要求是采用自问自答。孩造句：我妈妈很凶吗？不是的，她只不过是刀子嘴豆腐心！我看了是欣慰和惊讶：孩知道了凶是妈妈对她的表象，内心并非如此，他幼小的眼睛慢慢变得能洞察到了妈妈的内心，长大了！接着我也是五味杂陈，汗颜自己的表现！另件小事是有次我因为一事而心情郁闷沮丧时，孩看到了，然后安慰我：“妈妈，不要不开心了，事情已经这样了，你再不开心也改变不了啊，注意下次不要再犯这个错了就行了，开心起来吧！”我听了怎么觉得这么耳熟，恍然想起这是我平时经常和他说的，他现在也知道拿来安慰我了。孩在长大，欣慰！

减肥篇

减肥是当下女人们亘古不变的战役，我呢？大俗人一个，当然也不能免俗加入到这场战役中，过着“年年减肥年年肥”的生活。每每到了“春暖花开，万物复苏”的三四月份，减

肥的念头就悄然而至，原因是冬天过去了，春季到了，过年攒下的肉肉要藏不住了，进而会影响到穿着合身的衣服的亮相，这是生活的一个“大事件”，当然要为此“战役”。通常在三月份左右，特别是在“三八”女神节前夕，就会立下豪言壮语。例如我去年的决心是：到今年三八我要瘦成竹竿，实现我曾经昙花一现的“辉煌”，为此一向鲜发朋友圈的我还破天荒地公布出来，以示我的决心。结果呢？当然是又重复了“年年减肥年年肥”的套路：减了，长了，再减，再长，现在又肥了.....后来我自己作了妥协：今年减不了，咱就把它延期到下一年吧，咱们工作时做科研项目不都是可以延期的嘛？这个生活战役咱也可以改成游击战，不求速成，只求不放弃.....嘿嘿，为此心理达到平衡：减肥，长胖，再减肥，再长胖，这就是生活，生活不就是日复一日的循环嘛！

好生活篇

人活一世，短短数十载，至多百余年，比起人类成千上百万年的历史长河，真的是“一刹那”。如何过好这“一刹那”，则是人一辈子的事。有人觉得有钱有充足的物质生活就是过得好，有人则认为有权势就是生活过得有滋味，还有的人追求精神生活或觉得帮助别人则是生活的意义所在.....。无可厚非，这些都是人们正常的想法，正所谓“各花入各眼”，“萝卜青菜各人所爱”！我呢？也经常想这个问题，我的好生活是什么？生活意义所在？想多了，就想累了，索性就不想了，但冥冥中也似乎有了答案：珍惜当下，不怨天尤人，尽力过好自己的一天。例如：现在疫情，人们都不能出去只能宅在家里，我就在想“宅在家里”也没什么不好？做做饭，陪陪孩子，自己冲冲电，顺便再追追剧，也是有滋有味的生活.....。工作上，尽力做自己能力许可的，做到什么程度算什么程度，实在尽力了也没做好，也就只能把帐算在“自己没有这个命”的头上。如果说这是“阿 Q”也行，或是“佛系”也可，反正，没有什么事能重要到做不好就过不去的份上。

大家开心地过吧，好日子就是眼前！

葛世玫

于二零二零年三月四日记，以作纪念

寒假生活体悟

生环学院 倪小英

小序

新年的钟声被蝙蝠煽动翅膀的声音盖过，在这个不同寻常的寒假里，我严格恪守国家政策，自觉和家人在家里隔离、自我防御。尽管不能外出，但是我的寒假生活仍然过的非常充实。以下采取我眼中一家三口的不同视角来探讨本次寒假的生活和体悟。

视角一

今天是寒假的第 n 天，当我每醒过来一次，我的寒假就多了几天。我照例早起做早饭，这个寒假的闭关生活让我学会了自制红糖馒头、小笼包。我将五谷杂粮揉进面粉里，这样既营养又健康。我们小区每两天一户人只能够出去一个人次。我是家里的饲养员，每次都是我冒着风险出去采购食材。吃完早饭后，我拿起帽子站在镜子前，看到两个月没有染得鬓角隐隐作白，心里不禁感到一丝沧桑，不过庆幸的是帽子可以遮住我的年岁，我不禁笑道：“帽子和口罩可真是我忠实的队友。”到了菜场，一切都和疫情前一样，除了每个人都戴着口罩，只露出了两只眼睛。回到家，洗衣做饭，我的早上就没了。我的作息非常规律，午觉后和我的女儿一起做健身操来锻炼身体。晚上我会选择学习英语、看电视或者学习制作糕点料理。虽然非常简单，但是我过的很充实。美中不足的是，我没有办法回嘉兴去看望我的父母，希望他们能够平平安安。

视角二

疫情前期的叶老师非常开心，每天吃了睡、睡了吃，可以尽情刷抖音、打游戏。但是随着疫情态势更加严重，波及规范为更加广泛，国家管控政策更加严厉，学校放假时间更加后移，叶老师最近比较忧心忡忡、焦虑难安。现在复工了，担心口罩买不到，担心接不到业务，担心经济不景气，其实说白了就是担心赚不到钱但是还要养家糊口。最近他也开始上网课了，说是计算机的学科上网课比直接在学校里上要舒服，因为可以录屏然后好几个班都播放自己录好的上课视频。钉钉里教师和学生的吐槽对于他们计算机学院而言都不在话下。

视角三

小叶同学在假期里的生活非常有规律，除了时差倒得像处于美国时间一样。她每天都有给自己制定计划表，完全不用我操心。在完成课业的同时，还有丰富的课余生活，例如自学《极乐净土》等舞蹈。对于她来说，这个寒假与平时的寒假并没有什么不同，只不过是开学上课的方式是在家里上网课罢了。她说：“生活是一定要进行下去的，残酷的社会现实让人一时轰动，但是终究会败给平静的生活，毕竟人的适应性非常强。”

悠长假期

生科院 刘丽

春节原本像往常一样只计划在老家待一周，然而由于疫情的原因，封城，停运，航班取消，今年的春节假期成了这十几年来在老家过得最长的一个假期。以前每次回家总是匆匆的来，匆匆的去，陪陪父母，看看长辈，见见朋友，似乎每天都是马不停蹄的奔走在这个远离大都会的偏远小城。然而今年的脚步突然停了下来，不能出门，不能聚会，待在家里，细细地品味着那些从前被忽略却承载着儿时记忆的老物件。

家里的味道

中国人爱吃，无论走多远，最怀念的永远是家乡菜。锅包肉、酸菜粉、汆白肉、小烧烤还有杀猪菜，这些是让东北人单是听到菜名就能流口水的东北名菜。往年家里嫌这些菜做起来麻烦，油烟重，都是直接去饭店点餐，今年全部都是在家里亲手做。一家三口齐上阵，我在网上查做法，老爸去超市买食材，老妈负责掌勺，倒是忙得热火朝天。然而网上的教程看着容易，做起来却总是差那么一些火候。不是锅包肉没炸起来，就是酸菜淘洗的次数太多没了酸味，要么就是烧烤的肉腌制的不够嫩，硬的难以下咽。三口人一边硬着头皮吃，一边总结着经验，计划着过两天再尝试一次，倒也乐在其中。一天，老妈突然搬出落满灰尘的烤箱说，想吃蛋糕了，于是老爸去超市搬回了鸡蛋和面粉。称量，打蛋，装模，烘烤，几个小时后，一个还没来得及涂奶油的蛋糕胚就被三口人瓜分的干干净净了。过了一段时间，大概是东北菜吃腻了，我主动请缨给家里人做了唯一一道拿手菜，牛肉炖柿子，被老妈大为称赞，连不爱喝汤的老爸那天都承包了半碗。或许在父母眼中，女儿亲手做给他们的菜格外好吃吧。细品家的味道，我发现与其说是那些地方名菜，不如说是一家人的三餐和四季。

房前的老榆树

家门口的院子里有一棵不知道树龄的老榆树，自我有记忆起，它就在那里，寒来暑往从未引起人们的注意，静静的伫立在那里成为人们的生活背景。正月末的一晚下了整夜的大雪，雪后初晴，我出门打扫积雪，偶然间抬头看了看门前这棵老树，光秃秃的枝干上压了厚厚一层雪，在阳光下的照耀下褪去了冬日里惯有的萧条感，多了一份对春天的向往。多久没有这样细细的端详过它了，就这样痴痴的望了半晌，儿时的记忆一点点浮现在脑海中。东北的春天总是姗姗来迟，4月才能见到树上的点点绿意，5月成串成串的榆钱挂满枝丫，一阵风吹过便像雪花般飘落。夏日午后，老人们搬着小板凳来到树下纳凉，一边闲话家常，一边照看着淘气的小孙子。傍晚，随着太阳西沉，天气也变得凉爽起来，家家户户支起烤炉，燃起炭火，“滋滋”一声，烤肉、啤酒、吹牛皮，这个夏天属于东北的夜生活开始了。十一假期过后，秋意渐起，一场雨过后，还没来得及变黄的榆叶就被打落的七七八八了，隔天又被秋风扫走，只留下光秃秃的树枝静候冬雪的到来。一年又一年，周而复始，见证着生命的诞生和消逝。也许，并不是老榆树成为了我们的生活背景，而是我们成了它生命中的过客。

屋后的冰雪世界

在南方工作的日子，雪成了冬日的奢侈品。回老家的这段时光，每天都幸福的睡到自然醒，一天早上被窗外轰隆隆的声音吵醒，一辆装满雪的卡车和铲车相继驶过，追寻着声音过去，原来是社区为了疫情防控设置了“雪堆”路障。我心中不禁暗笑，大概只有在东北，人们才能想到脑回路如此清奇的办法吧。屋后的这条小路因为不是主干路，所以很少有车辆经过，也就从来没有人去那里清雪。一场一场的大雪积下来就成了孩子们天然的游乐场。童年的记忆里，冬天永远离不开冰和雪。小时候最喜欢的就是在雪后的早上，去平整的雪面上踩来踩去，绘出一幅幅“抽象画”，但似乎有人跟我有相同的爱好，总在我之前留下串串脚印。雪后的阳光温暖却短暂，向阳路面上，被晒化的雪水还没来得及蒸发就被冬夜的寒冷浇灌成

了天然溜冰场，吸引着院子里的孩子们去那里心甘情愿的摔跟头。滑冰，堆雪人大概是小时候，我和那个见面就争抢打闹的哥哥唯一能玩到一起的事情了。在疫情还没有真正明朗起来之前，哥哥就给我发了好多微信，告诉我疫情可能会很严重，让我注意防护。我问他过年回家不，他说不回了，怕路上被感染。虽然嘴上笑他“惜命”、“怕死”，但心里却是理解的，毕竟上有老人要照顾，下有奶娃娃要养。成年人的世界需要担负的责任太多，再也没有孩提时代的恣意和无畏了。

在这悠长假期里，闲来无事翻了家里的旧玩具，停下脚步看了平日忽略的风景。再过几天就又要收拾行李，准备启程了，老家的记忆一点一滴的开启，又慢慢的尘封。今年冬天，老家的雪下得格外多，回家路上，车窗外的风景始终是一望无际白茫茫的雪原。都说“瑞雪兆丰年”，希望疫情过后，明年大家都能过一个丰收年。

买菜记

生环学院 梁莉

出了我们小区的北门就是菜市场，街面上还有一溜的菜铺、水产干货、土特产店，买菜对我家来说本来不是问题。年前，我们照例备好了一周的蔬菜和各类肉食——过年总要吃好点，何况我家还有3个离不得肉的全劳力。看着满满的冰箱，想到年后要吃多少不新鲜的菜，对我老公无可奈何，都是小时候在乡下过穷日子。

新冠疫情来了。闭门不出大约一周后，2月3日，我们小区出现了2例确诊病人。第二天，小区全部封闭不能进出。我们开始坐吃山空，儿子担心要我省着点吃。哼，我们的肉食够吃一个月呢，只不过蔬菜得要买了。怎么办呢？不到万不得已我们也不愿麻烦亲友送。邻居种了一排球菜，我晚上望了他家几次都没灯，应该是回老家过年了，我犹豫着要不要……要不要……最后还是理性占了上风。

封闭小区后，业委会招募了小区党员志愿者，担任“红色代办”，帮业主买菜买药。他们推出了30元、50元基本套餐，用小推车把一袋袋蔬菜放到每户人家门口，我们不用换衣服戴口罩，开门就能拿到了蔬菜。我的套餐里面有2个球菜，叶片绿里透白有光泽，我从来没有发现球菜长得那么好看，简直像翠玉白菜。后来邻居一位大伯在业主微信群里说，自己在小区一处种了些球菜可以吃了，欢迎大家去偷菜。那两天我觉得阳光特别明媚和温暖。后来温州商报也报导了我们小区的“红色代办”。

邻居们在微信群里推荐了各种买菜的APP和微信号，我们的买菜方式正式进入了网络时代，除了买菜、饿了么，又在微信上建立了几个新的社区群，分别接龙团购平价菜品、生鲜和海鱼。如果说先前我们对小区党员志愿者们充满感激之情，那么现在，丰富而充足的物质供应，让我们对广大的普通劳动者、对组织这一切资源的社会和背后强有力的国家，充满了发自内心的感激，惊叹于他们完成的这一奇迹，欣慰于“仓廩实”在我们这个时代是真的做到了。

附录：

说到美食，曹静老师美玉在前，我就只说3个家常的快手菜的做法了。减肥的同学们可以给家里的肉食者吃。不过据说，减少糖摄入，补充优质蛋白质，也是一种新的减肥方式哦。

1. 紫菜虾皮牛肉丸汤 这个是温州做法。牛腿肉切成指头粗细，用牛肉锤（或刀背）敲成

糜，加少量淀粉、盐、油拌匀。牛肉糜捏成手指粗细，长约 6cm 的小丸子，于沸水中煮开，捞出。另放一碗清水烧开，加入撕好的紫菜条、虾皮、榨菜丝、葱花和煮好的牛肉丸，烧开即可。

2. 墨鱼莴苣海带丝 这个可是我家的独创菜。鲜墨鱼一只切条，下油锅炒到卷起来，加入小半根莴苣（切滚刀），与墨鱼等体积的海带丝，炒热，加水没过食材。大火烧开后小火烧 8 分钟即可。调料只加少许盐。

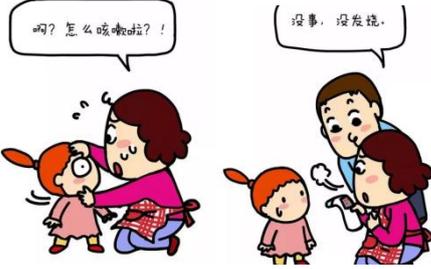
3. 墨鱼炖鸡 这个是川菜的做法。本地鸡半只切块焯水洗净，加入剪成条的干墨鱼 1/3 只，加入食材 2 倍体积的水，高压锅炖 25 分钟即可。调料只加微量的盐。

寒假宅家之卖家秀和买家秀篇

生科院 林苏娥

生了二胎又复工后就开始无限期盼寒假的到来，做了很多安排和计划，譬如睡到日上三竿、休闲的旅游、不管工作的“猪”生活、欢快的购物……但是疫情来了太快就像龙卷风，做梦都没想到，今年我们全家寒假的打开方式竟然是这样的：

1 外出旅行

卖家秀	买家秀
<p>鉴于小希刚出生刚满半岁并二娃生活的艰辛，放寒假前早早预定了全家去日本的邮轮，做了各种攻略，故我预期中的寒假是这样的：</p> 	<p>实际上我们的寒假是这样的：</p> <p>上午   </p> <p>下午   </p> <p>晚上   </p> <p>每天提心吊胆，忧国忧民。</p>  <p>自小区出现病例后，每天最怕的就是谁出现了发烧和咳嗽，一咳嗽就量体温，体温超37 就开始胡思乱想。</p>
<p>每天思考最多的问题是：今天中午去谁家吃正月酒，晚上去谁家呢？怎么正月酒还没吃完。</p>	<p>每天思考最多的问题是：早餐吃什么？中午吃什么？晚上吃什么？</p>

2 宅家做饭

卖家秀	买家秀
<p data-bbox="236 331 675 365">我以为蔡先生的做菜水平是这样的：</p> 	<p data-bbox="834 331 1329 365">实际上蔡先生的水平是让人望而却步的：</p> <p data-bbox="834 398 906 432">早饭：</p>  <p data-bbox="834 835 906 869">晚饭：</p> 
<p data-bbox="236 1433 619 1467">我以为我的做菜水平是这样的：</p>	<p data-bbox="834 1433 1358 1653">实际上我的水平也是让人望而却步的，等等小朋友觉得我做的最好吃的菜是凉拌豆腐，对其他菜的评价惊人的统一：“有一点点不好吃”。</p> <p data-bbox="850 1682 1310 1715">（太过惨不忍睹，无图，请自行想象）</p>



3 宅家带娃

卖家秀	买家秀
<p>等等上幼儿园的时候，每天晚上 9 点左右就喝完奶上床睡觉了，但是每天叫起是个大问题，常常要睡到 8 点然后卡点到幼儿园，母上大人每每要向我告状，故预期的早上 8 点的情况是这样的：</p> 	<p>和左方卖家秀惊人的相反，每天凌晨 2、3 点从自己小床爬起来，轻声叫“爸爸.. 爸爸.. 我可以睡你们中间吗？”。早上最迟 7 点多等等摸黑开始叫早“爸爸，我想拉嘘嘘”、“爸爸，我肚子饿了”。晚上 10 点半还在跟着小爱唱跳“小苹果”或“最炫民族风”（这货最近最爱听的歌曲，我和蔡先生对天起誓，真不是我们在家放的），请大家自行想象把床党蹦床的场景。</p>
<p>生了小希后，难免会出现二娃互互相推搡的情况，但总希望两兄妹相亲相爱，故我和蔡先生总是让小爱同学播放《相亲相爱一家人》。我们期望等等和小希永远是这样的：</p>	<p>实例一：城门失火殃及池鱼的意思是：等等挨骂的时候，蔡先生会同时吓到小希同学，故家里会出现悲伤二重唱。</p> <p>实例二：等等小朋友可以边唱《相亲相爱一</p>



家人》，同时不妨碍他欺负小希。就笔者在撰稿期间，等等用八爪鱼玩具将小希额头砸了个包，家里出现悲伤独奏。

不一样的寒假

生科院 吴艳青

学校放假之后，带着 2019 年收获的小猪妹妹大包小包地风尘仆仆回到老家准备过个不一样的年。这也是猪妹妹第一次出远门，所以我和老公一路上特别小心。不曾想回到家后没多久，关于疫情的各种消息就铺天盖地出来了，每天醒来第一件事情就是赶紧关注下各地的新增确诊数。疫情无情，人间有情，感动于每一个援助武汉的最美逆行者，做好自己力所能及的事，督促家人要少出门，勤洗手，带好口罩。

回到老家之后，我们就过上了足不出户的日子。而这一切都感谢我们有个中国好舅舅，不仅每天出门帮我们带菜和猪肉等，还送口罩，所以基本的生活没受什么影响，再加上淘宝，天猫，口碑和京东，让彻底宅家成为可能。真不敢相信，真就一个多月没有出门，特别是下面这个小朋友。在温州基本上是吃饭前下楼玩，吃饭后下楼玩.....这次还是相当配合的，每天自己搭搭积木，跳跳绳，跟奶奶一起包包饺子，讲讲故事.....突然觉得这个小朋友也长大了许多。



到目前为止，我们老家这边没有发现确诊病例，但是大多数人还是都很紧张，特别是我老公，他自己的解释说因为他是学习微生物的。比如说舅舅来了之后，他要反复用酒精喷门把手等地方，快递来了他一定要等到了 3-4 天之后才让拿上来，倒完垃圾回来就要用灭菌液洗衣服.....最近看到楼底下陆陆续续有人没戴口罩在走，还有带着孩子在玩，我们还是在家不敢出门.....不知道是不是我们太过于紧张了还是.....

春天来了，我们家的猪妹妹也开始长牙牙了哈，希望疫情快点结束，我们都迫不及待想出去玩啦。。。

“家政服务员”的收获-----老年生活中的点点滴滴

生环学院 郑蔚虹

突如其来的疫情打乱了我们的计划，大年三十在医院工作的妹妹接到抗疫工作通知就去单位了，我很快返哈来照顾年迈的父母，感觉问题越来越严重劲松和婆婆也来哈，这样有事大家可以一起商量共同面对。为了让妹妹安心工作，响应政府号召，我们也开始了防疫生活禁足在家，照顾好我们家的吉祥三宝（爸爸今年九十高龄、婆婆八十三、妈妈八十一），认认真真做好家政服务员。

我们的父母都是高知，很无私很疼爱孩子，年过八旬的老人家生活态度和生活方式令人敬佩，不怕孩子麻烦就怕给孩子添麻烦，以往假期回家还都是爸妈给我们做饭，这回让我们好好尽一份孝心，和老人们一起生活的一个多月里，观察他们的衣食住行，我收获了老年生活的点点滴滴分享给大家，希望社会家庭多多关注关爱老年人的生活，提高老年人的生活质量和幸福指数，让老人家们有个安逸和舒适的晚年生活。

穿着

老年人的衣着以简单为原则，裤子最好是运动裤那样的不用系腰带宽松舒适，岁月在老人身上留下重要痕迹之一就是脚都变形了，所以鞋底要很软，脚面要高一点，不能夹脚又不能太松，走路要很轻便，足力健真的不错。穿鞋的地方一定要放个凳子，让老人坐在那里穿鞋，最好有个鞋拔子（见图）。



饮食

饮食要清淡、荤素搭配，多煲汤（我们家的特点是每位老人一个砂锅，各取所需），每日三餐早、中午要吃皇帝餐、晚上乞丐餐，一天两次水果（根据自己喜爱的口味，可添加蜂蜜、牛奶或酸奶打汁），我第一次感觉菠萝搭配各种水果打汁非常好喝，如果是冰冻的加些牛奶，那就是味道好极了的冰激凌。第一次这么长时间一日三餐自己做饭，忙的热火朝天（还仅仅是做饭要再去买菜，一定是焦头烂额）深感家政服务的辛劳，但给爸爸妈妈做饭乐此不疲。一个多月每日三餐绞尽脑筋深感厨艺大涨，本打算好好晒晒，看了曹静老师的分享不敢班门弄斧，小巫见大巫的感觉。





住行

爸爸 90 岁了从起床到下地（或体位变化时）都不是很灵便了，可现在的床四周都没有遮挡，老人们需要有个扶手助力，这种双层床特别棒！看到它的左下角的梯子可以助力的，老人的卫生间最好也要有助力的扶手，或可移动助力器洗澡时可用到，特别怕他们跌倒，家里安装感应灯也非常必要，不用担心他们半夜起来看不清障碍物，家里还可以安装简单的活动器材，总之这需要社会企业多关注多开发适合老年人生活的科学精细用品。



还有一点需足够重视，要留意或很细心观察老人们的步态、语言等行为，一经发现异常，立即采取措施可以得到及时救治。

另外也要多关注老人们的精神生活，我们一起追剧，一起讨论分享网上热点话题，尽力让老人们感受新科技带来新的生活方式等等，让他们精神生活同样丰富多彩。

我的同龄人很多父母都已过世，大家很羡慕我们，的确是父母在，家才完整。那里会有一扇永远为我们开启的大门。有父母健在的日子，那是上天赐予我们人生最最美好的幸福，每每想到这一点，我们没有理由不去珍惜。趁着父母还在，多陪陪他们吧！你把我养大我多想能够让你不老，时间请慢些跑，多尽尽孝道。

最后祝天下所有的老人们幸福安康！

大山里的寒假生活

生环学院 王传花

婆婆家在恩施土家族苗族自治州的一个小镇上，每个寒假我们都要驱车两三天回来过春节，在家过不了几天就走了。今年寒假，新冠疫情的原因，我们已经回来四十多天了，健康码仍为红色，被建议不要返温。事实上依照周围的环境和我的生活状态来看，这个红码我不值得拥有。恩施州的疫情严重程度在湖北排名比较靠后，我们所在的白果坝小镇又在大山里，道路封锁后，基本没有人员流动，一直都是安全的。每天在家，有父母操心柴米油盐酱醋茶的事，我们几乎过着衣来伸手饭来张口的日子，在家该吃吃，该喝喝，该上课的上课，该学习的学习，偶尔天气晴好，还可以去爬爬山，倒也算是轻松自在。

吃：在这里家家户户过年前都会熏腊肉，储备足够一年吃的腊肉，平时只需买些蔬菜。疫情初期，我们还可以自由出入超市购物，后期管控严格了，由社区工作人员帮忙买点青菜豆腐之类的送到楼下，所以对我们的吃并没有造成太大影响。平时一日三餐的话，早上这餐叫“过早“，大多数人“过早”喜欢吃面条或是米皮子，如果稍微晚点吃就省掉了“过早”，直接吃“早饭”，也就是正儿八经地煮米饭烧菜，直到晚上再吃一顿饭，一日三餐也就变成了两餐。平时吃饭比较经典的菜品就是炖腊肉，然后小火锅支起来，边烧边吃（一年四季都是这样边烧边吃，并不只有冬天才烧），肉吃的差不多了就开始往锅里煮青菜，这么一锅荤素都有，人少的时候基本就不用炒菜了，再配点小菜，比如凉拌折耳根，渣广椒，霉豆腐，山胡椒，酸萝卜，腌野葱等等就行了。另外，常吃的主菜还有恩施的特色菜——合渣；再就是烧各种干锅（猪肚烧酸萝卜，牛肉烧酸萝卜，干炸排骨和土豆等）；反正每顿饭至少要烧一个锅。



合渣的做法：将水浸泡过的黄豆用磨子磨碎成浆（现在可以用豆浆机），在锅里加一点点油，将豆浆倒入锅中，然后掺入切细的青菜叶，加少许盐，再用温火煮熟即可。做豆腐要滤豆渣，而合渣不用滤渣是和渣而煮，土家人也就称“合渣”为“懒合渣”。

住：这里特色的建筑叫吊脚楼，通常依山而建，现在的农村里还有很多。婆婆家搬到镇上已经好多年，老家里建在半山腰的房子已经年久失修，荒废了。



这里地处鄂西南大山区，春节期间多是阴雨天气，让人感觉特别湿冷，所以我们每次刚回来时都不习惯，白天在家不活动的时候，一定要围着天然气炉子烤火，晚上睡觉前，一定要电褥子暖被窝。以前寒假回来就住那么几天，总觉得大家都喜欢晚睡晚起，早上好像天亮

的也晚，后来查了地理位置才发现，这里的经度与温州相差 10 度，理论上讲时差接近 1 小时，再加上阴雨天气和周围大山的阻挡，天亮的是要晚一些。本来假期没有什么事的时候都会睡到自然醒，省掉“过早“，一天就吃两顿饭。从 2 月 10 号开始，孩子要起来上网课，第一周的时候天天早上起床特困难，6 点 50 的闹钟响了，窗外还是蒙蒙亮，就算是晴天，也要 8 点以后山里的雾渐渐散去，才慢慢地有阳光从山顶洒下来。



燃气/电两用烤火茶几



早 7: 40（左）和晚 18: 40（右）楼顶拍的中学校园



行：歌曲《山路十八弯》，唱的就是这里，下图是网上找的湖北恩施“十大拐”公路，尽管我没有办法拍到这样的照片，但年前回老家农村去串门能切身体会到，转来转去，几乎每次我都会晕车，而每次司机都特有成就感，说开这样的路才能彰显出司机的高超技术。疫情管控后，道路封锁，加油站不给私家车加油，车也就歇息了。但碰到天气晴朗的时候，人还是禁不住想出去走走。小镇就一条主道，道路两旁的房子后面就是山，等到好不容易有个晴朗天时，就赶紧下楼，穿过马路，爬到山上，活动活动筋骨，呼吸呼吸新鲜空气，眺望远方，看看蓝天白云，绿树青山，心情爽朗而愉快。



就像现在天天盼着有个晴天一样的心情，盼着疫情早日得到控制，大家能尽早地恢复正常生活和工作。

王传花
2020.3.5
于恩施白果坝

面向大海春暖花开

生环学院 廖菲

可爱的球迷妈妈

写点什么呢？到了提笔忘字的年纪，写写母亲吧。因为我一想到她眼前总有些有趣的画面，妈妈今年 83 岁了，她的幸福时光就是看体育节目，从足球、网球、乒乓球、台球、排球都喜欢看。由于时差的关系“欧洲杯”总是在半夜举行，她也半夜起来看球，边看脚还边踢着，嘴里喊着“踢呀”“踢呀”。我会给她偷偷录像，画面真是太逗了。她知道台球进红球几分、粉球几分。当然最爱的是中国女排，每当比赛时会拿出纸和笔来，记录哪个球员发球失误几个，哪个球员扣球得了几分，我们经常笑她是郎平的场外免费记录员。母亲年龄大了，我希望她一直跟着我。早晨喊她吃早餐就像她当年喊我一样，虽然简简单单的早餐都有着一种说不出的温暖，滋润于心。有时你觉得是在照顾母亲，可在她眼里你无论多大还是个孩子，她会时常提醒锅里放水别糊锅，菜里放盐了吗？你怎么又没穿袜子多冷呀！这就是母亲，我们能做的就是陪伴。



开心的妈妈

大 海

如果没有新冠肺炎，也许此刻的我在海边，享受着阳光、沙滩、椰树、蓝天。听着海浪拍打着岸边，听着海鸟的鸣叫，当海风吹来的时候，会情不自禁的光脚踩着细细的沙子走向海中，嬉戏着飞舞的浪花，享受海水荡漾，感受风和云，潮涨潮落。然而现在我们能做的就是居家、相信政府。通过疫情我们真的感到人民的团结和祖国的强大，被医生们的奉献精神感动着。疫情终将会过去，到那时我们依然可以面向大海，春暖花开。



下面跟我一起认识一下海南的花和果吧



三角梅（海口市花）



龙船花



桔梗



水鬼蕉



鸡蛋花



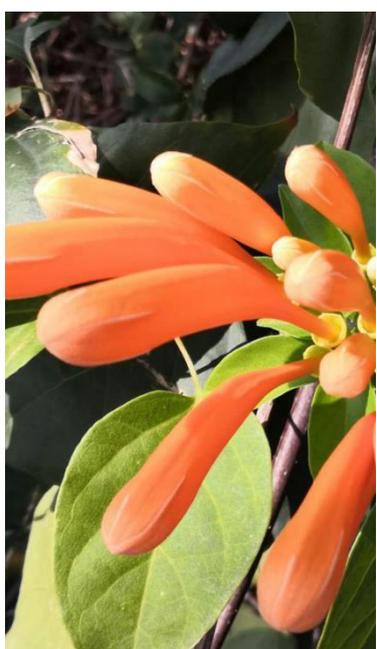
朱樱花（红绒球花）



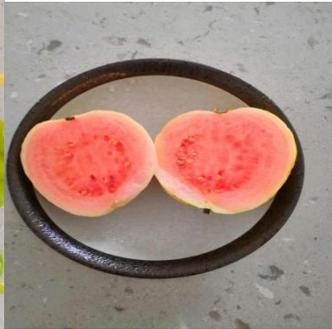
朱瑾



五色梅



炮仗花



杨桃

芭乐（番石榴）

芭蕉

疫情日记---亲人篇

生环学院 曹静

今天又上街了，街道两旁橱窗前新上的2020年春装真好看，标价也真便宜；童装店里小女孩的款款新衣更是让人喜欢地近乎发狂，穿在女儿身上，真不敢想象会有多漂亮；花店门口初绽的鲜花带着初春的小雨珠，真洁净鲜艳，也真惹人喜爱。可因为疫情，丝毫没有勇气走进店里，只能带着口罩，在缠绵如诗的江南春雨中远远的凝望，片刻的停留。

如果像往年一样，春天也许就这么轻描淡写地过去了，几件新衣，几树花开，学院工会精心准备一个别开生面，喜气洋洋又从来不落俗套的“女神节”。然后，安心地经营着小家，努力地进行着工作。日子，虽然繁杂忙碌，却也秩序井然，不会再多想什么，最多读几本喜欢的书，仿佛这个世界永远山河无恙，岁月悠长。

疫情来势汹汹，虽然父母远离疫区，可还是很担心，担心疫情是否会波及到家乡；担心疫情期间他（她）们会不会身体出现不适，会不会盲目恐慌，心理压力过大；担心他（她）们个人的防护意识能不能跟上；还担忧农村基层政府应对突发事件的管理能力，村民的生活会不会受到很大影响。后来疫情控制地还不错，父母所在县无人感染。让我心安一些的还有，前几年给父母购置了一批口罩，还没用完。因为，北方空气质量常年不好，尤其冬天，雾霾严重，容易诱发呼吸系统疾病，父母年事已高，虽然身体尚可，可子女都不在身边，冬季出门带好口罩还是有一定防护作用的。

可突如其来的一场“新冠肺炎”疫情，打乱了生活的秩序，也打破了心情的平静，或者说“无情”。随着疫情的迅猛发展，既感受到了胆战心惊，又深尝了内疚自责。上高中即离开父母，离开家乡，那时他（她）们还年富力强，能妥妥地安排各种大事小情，还常常在电话那头“斗志昂扬”地鼓励，安慰，偶尔还开导独自在外打拼的女儿。而我也总认为，照顾好自己，让父母放心，就是乖，就是棒。踏入社会初期，又面临种种压力，对父母的理解还习惯性地停留在那个层面，其实这层含义已经快过“有效期”了，而自己却全然不知。年富力强的父母，已渐渐老去，渐渐需要儿女们的体恤，而不仅仅是报喜，可他们永远只会说“家里没事，你们在外面要照顾好自己”。

疫情爆发后，和父母微信的频率高了起来，报报平安，叮嘱他（她）们要多备些米面蔬菜。不要相信谣言，要相信国家，相信现在的医疗技术和水平，相信疫情不久就会过去。甚至还倚仗着父母的宠爱和信任大言不惭地说：“我在聊城大学时，教了7年《微生物》这门课，病毒离开患者不久就死了，不会在环境中繁殖，也不会随着空气飘很远去找人，家里非常安全。这段时间就少出去，出去一定戴口罩，少说话，说话时离远点，口罩一次性的，回家就扔，别觉得浪费钱，心疼，很便宜的。”不知道除此之外我还能做什么，只是感觉到此时的他（她）们那么需要孩子陪在身边。哪怕没什么重要的事儿，就只是简简单单地陪着，一起吃吃饭，洗洗碗，整理整理房间。或者实在没事儿可做，也不知道说什么了，他（她）就在客厅看他（她）的电视，我就歪在卧室玩手机，他们心里也会感到无比的踏实。

一场疫情，禁了亿万国人的足，我想也掀开了千千万万像我一样远离家乡，远离父母的人的心灵一角，照进了人性里最暖最美的一束光，在这束光的招引下，我们接下来的日子里应该会更好，也更真诚幸福地揉进一些和父母相关的内容。

不负韶华、学习不辍

生环学院 陈琼珍

一、当珍惜时光、不负韶华

记得当年求学之时、当年未生子之前，自己总是会给自己做规划，然后尽量按计划、一步一个脚印尽快做完事情。但不知从何时起，发觉自己变成了个拖延症晚期患者，总想做很多事，但很多事情都拖到最后一刻才去做。也许是因为当年求学时太拼太累伤了身体，所以现在不愿意再去体会；也许是因为有了孩子，时间不再是自己的，零碎时间不好做事；更或许是因为自己真的变懒了，贪图安逸吧。不管如何，发现现在的自己辜负了不少好时光，可以宅在家的这个假期似乎也毫无收获。不，也许唯一的收获便是蹭蹭上涨的体重和一堆该完成而没完成的事务吧。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。总给懒找借口的自己成了个管不住自己嘴、迈不开自己腿、动不了自己手的拖延症患者，这样的自己何其可悲、何其可恨。看看镜子的自己，再看看外面的天光，自己都看不下去了。

韶华易逝，春光短暂。如此好时光，当去珍惜才是。

二、当做“成长型”的自己

疫情来了，该当主播了，突然发现自己好多事都没准备好。这个世界太残酷，这个世界变化太快，快得自己稍不留神就会被遗弃。

不去学习充实自己的老师，当学生问我们专业问题我们回答不出来时，该如何自处？

不去学习武装自己的父母，当孩子问我们“为什么”我们回答不出来时，又该如何自处？

不去阅读升华自己的我们，当日本人鼓励我们“与子同胞岂曰无衣”而我们只能“武汉加油，中国加油，浙江加油”时，又该脸往何处放？

不去学点陶冶情操或强身健体技能的我们，当我们老了其他人可以品品茶写写字照照相打打球呼朋引伴自娱自乐、而我们只能一天到晚看电视打发寂寞时光之时，此番晚景何其凄凉！！

.....

如此，我们该去学习，学到老活到老，做个“成长型”的自己。

三、当做“成长型”的父母

我很庆幸在育儿一事上坚定不移地按自己的想法去执行，而不是人云亦云，亦或是听从父母和周遭朋友的“善意建议”。当孩子还没出生之时，当孩子刚出生之后，我便利用碎片时间一直在很努力地去学习科学育儿知识，努力去当一个合格的母亲。如今看来，成效颇显著。

1) 吃奶和断奶

2020年1月3日学院聚餐之时，我告诉身边同事我孩子还在吃奶所以我不喝酒时，很多同事都表示惊讶和不相信。是的，惊讶，不相信，因为很多人都是只喂奶到不足一岁，而我的孩子已经两岁了还在吃奶。其实很多人包括我们自己当老师的，好多人都认为一岁之后母乳就没有价值了，可事实是世界卫生大会向全球倡议初六个月纯母乳喂养并坚持哺乳24个月以上。我坚持了这件事，我的孩子也从中受益不少。

2020年农历新年初一一早我就给孩子断奶了。我没有像有些妈妈那样在乳头上涂抹了辣椒，也没有像有些妈妈那样突然消失不见两三天就只是为了断奶，更没有像有些妈妈那样恐吓孩子说大了吃奶羞羞脸或者再吃不要你之类的。我的做法很简单，就是之前孩子吃奶时就不停地对孩子说“宝宝大了，不吃奶奶了好不好”，然后到了初一这一天孩子要吃奶时坚

定地对他说“刁宝，妈妈没有奶奶了，我们不吃了好不好”。没有奶吃，孩子自然会闹，而我就只是抱着孩子，一边在那重复“没奶了，不吃了好不好”，一边抚摸他的脸蛋，温柔的告诉他这件事不可以。等到孩子不怎么闹了，问他吃牛奶片可不可以，孩子的注意力也就很快被吸引走。第一天孩子反应大了点，但是到了第三天孩子已经习惯了没奶吃，也会说要吃奶，但是妈妈一说没奶吃了他也只是干嚎了一下，然后该干嘛就干嘛。很快，孩子就成功断奶了。我的孩子吃奶吃了整整两年一个月二十四天后成功温和的断奶。我成功地维护了孩子对妈妈乳房的美好回忆，也没有让孩子经历断崖式的断奶，成功地让孩子在这方面的安全感一如以往，而这一切源于我对科学育儿的坚持和对育儿知识的不断学习。

2) 表达与沟通

孩子一出生起，不管我做什么事情我都会用言语告诉孩子我在做什么，总是慢慢地说、口型夸张地说、尽量看着孩子的眼睛说，因为我知道其实孩子在听。为了让孩子咬字清晰，我按专家建议，让他在一岁之内完成了辅食从糊状、半糊状、泥状、粥到固体食物形式的转变。平时，我也是变着词汇地与孩子不停的交流。我很开心的发现，当我的孩子13个月刚学会走路不久，他就能一口气说八九个词甚至更多，而且咬字很准。现在，我的孩子两岁两个月了。我给他拿个枣，他会说这是囫囵吞枣的枣。带他去玩摔炮，摔炮扔完了，他会低头去找没炸响的摔炮，然后一边找一边说“哪里还有漏网之鱼呢？”。带他看街边的喷泉，他会把妈妈原来给他念过的顺口溜顺嘴念出来“一个喷泉在喷水，一艘小船停岸边，一个宝宝看风景，一个妈妈看宝宝”。其实没有语言天才，只有父母够不够努力、够不够尽心。《父母的语言》告诉我们，孩子是否善于表达取决于父母是否与其多多沟通。

沟通是一门艺术，不要认为孩子小就不值得尊重，就不用好好沟通。《父母效能训练》告诉你，与孩子沟通需要尊重他们，需要从他们的视角出发，需要给予他们选择。都说两岁是个可怕的年龄，因为两岁的孩子开始有了自己的想法，开始不停地跟你说不，开始不按牌理出牌，开始不受你的控制了。但是，我想说的是，我们家的孩子虽然两岁了，可是他真的很懂事很听话。我的孩子也会说不、也会闹腾、也很有自己的想法，但我不会过多干涉他，我会给他选择，会与他平等对话。所以，我的孩子很体谅我。当然，我也会生气，也会罚他，也会凶他。但我发现我凶他的时候效果总是不好，而且凶他时他听不进去的，只是在那哭着要我抱。我的凶吓到了他，让他没有安全感，他需要妈妈的怀抱和安抚。于是，我抱起他，任他在我怀里哭个天昏地暗，等他不怎么哭了我就跟他说你的某某做法让妈妈不舒服了伤心了生气了，而不是指责他你错了，然后孩子就会同意妈妈的说法，然后妈妈给出建议他都会遵守，然后问他你还想哭吗，孩子回答说想哭，然后又开始哭，但往往这时候他嚎了一下就哭不出来了，因为他的情绪已经发泄完了，妈妈温柔地包容了他所有的坏情绪。所以我的孩子真的让我很省心，会帮我干活，会帮我撕木耳、撕香菇、剥莲子，地板脏了会主动帮我用纸擦干净，会跟我说妈妈的东西宝宝不能动、要妈妈同意才行，有吃的东西时会主动分享出去，被妈妈没收走了玩具时只要妈妈说“你答应妈妈的没做到，妈妈说了做不到要没收你玩具，你看你现在没做到，所以我没收你的车子了”他就不会再闹腾，看够了妈妈规定的视频集数时妈妈说看完了该关手机了他就会自己自觉去关手机，要出门前如果妈妈忘了给他戴口罩他会提醒妈妈说“要戴口罩，外面好多叔叔阿姨生病了，医生叔叔让我们出门要戴口罩”。这样懂事的孩子是因为他自觉、他体谅我，而不是因为他害怕我、迫于我的淫威。这一切是因为我尊重他，用科学育儿知识在养育他。虽然坚定而温柔的对待孩子很难做到，但我会去努力践行，因为我希望我的孩子在充满爱的氛围中长大，我希望我的孩子对周围人的体谅是出自于他的自觉和良好的教养，而不是因为迫于周遭环境的负面因素。

3) 陪伴与玩乐

这个假期我的孩子让我刮目相看。上学期没那么多时间带孩子所以让姥姥帮忙带着他，然后小朋友每天早中晚都必须出门一趟才行，而这个假期妈妈天天变着花样的陪他，他竟然

乖乖地在家呆着，如果妈妈没有主动提起出门玩，他就不会闹着要出门。这时候我终于知道，原来孩子他只是想要父母多多陪伴他，你把他陪好了，满足了他的情感需求，他就不会无理取闹。是的，陪伴，全身心地陪伴，而不是陪着。孩子在一边玩，而你拿着手机在他边上玩，这不是陪伴，这只是陪，是身在曹营心在汉的陪，这样的陪让你看不到孩子的实际需求，也错误的理解他们的请求。陪伴，意味着当你陪孩子时，哪怕你没法做任何事，哪怕他不要你参与他的游戏，只要你在他的边上，静静地守着他、观察他、不干涉他，当他有任何需求或者情绪时你都能第一时间捕捉到，并且合理地引导他，这才是陪伴。所以现在我每次陪孩子时都尽量不去看手机，所以我只要陪着孩子就没办法做其他任何事。但是，这样的陪伴很值得，这样的全身心的陪伴让我和孩子之间的亲子关系非常牢固，孩子全身心地信任我，孩子很听妈妈的话，孩子看到妈妈会开心地直接往妈妈怀里扑。

玩，是孩子的天性，所以陪伴孩子的过程带他们如何玩是重头戏。中国的父母其实都不太会玩，这个跟我们的成长环境有关。我也不知道怎么与孩子玩、玩些什么，所以我买了“小步在家早教”的 DEEP 课程，按着上面的方法陪着孩子玩耍，然后坚持下来之后发现果然效果不错，孩子不单玩得开心，从中也学到了不少，妈妈也体会了一把童年的快活。所以，现在，败家的妈妈会拿着面粉、油、盐、洗涤剂等等陪着孩子疯、陪着孩子闹，然后在玩的过程中会去引导孩子，让孩子学会思考和创新。有句话说得很好，想让孩子喜欢和你玩，那么你就要在他们面前装疯卖傻，把自己也当成一个孩子。玩乐是父母与孩子之间建立良好亲子关系的重要途径，希望爸爸妈妈们不要忽略这一点。

父母是这个世界上唯一不需要持证上岗的职业。我们当中很多人都是第一次当父母，都不知道怎么去做父母，所以我们需要努力去学习育儿知识，努力当一个合格的父母。孩子一直在成长，我们也要跟着成长才行。

孩子的起跑线是父母，父母的眼界、胸襟和思想是孩子的基点。成长型的父母，孩子不会太差。愿天下父母都能够温柔而坚定的对待自己的孩子，愿所有的父母都能够做一个“成长型”的父母。

附上几张和孩子一起玩耍的照片：



太阳的主题游戏我喜欢。喜欢妈妈给我做的不用电的灯泡；喜欢妈妈给我自制的泡泡水，我终于也能吹出来了；喜欢这个影子游戏，不过还是比较喜欢玩固定卡片的面团啦。



沙漠主题游戏我喜欢。妈妈用面粉做的沙子玩起来不错，喜欢开着车在面粉沙子上走，喜欢把埋在面粉沙子下面的骆驼、蜥蜴等小动物找出来。妈妈在沙子里藏了宝贝，我要把它找出来。



最喜欢这个手指画了，我可以随便涂抹随便画，画个蓝色的雪，抹个手掌印，把颜料和面粉混一起做个彩色面团。哈哈。



最爱就是磁力片，我可以把它组装成我最爱的样子，然后放上我喜欢的车子。我还可以拿它来画画。



开发智力的游戏妈妈最喜欢让我玩，我也喜欢玩。



最爱是妈妈。妈妈会和我一起搞怪，会和我一起玩，会和我一起放烟花，会耐心教我怎么吃饭。爸爸怕我摔，不给我举高高，妈妈会给我举高高。



妈妈总是会给我惊喜，会让我玩很多游戏，会让我当个烘焙师，会让我当个艺术家，也会让我玩水滑梯。

『特殊疫情』朝夕相处话“亲情”

生环学院 金海艳

今年寒假，因为疫情，因为 50 来天的寸步不离、朝夕相处，我和婆婆的感情更深了。如果说以前的我是因为义务而去爱她，那现在的我是因为多了几份敬意而越加爱她，这个寒假，她通过和我拉家常，和我聊天，和我讲她的过往，让我明白了很多生活的哲理，人生的真谛。

一、生活在于有序。我婆婆今年 74 岁了，但是身体很好，她老是跟我说，生活一定要有序，什么时候该睡觉，该吃饭，一定要有规律。这个寒假，因为她的存在，我们每餐都是按时吃饭，每晚都是准时回各自卧室睡，早上总是准点起床。身体是革命的本钱。要想身体好，生活一定要有序。不能打乱生活作息。很有道理。决定婆婆回老家后也铭记在心，付诸实践。

二、生命在于运动。因为疫情，总是宅在家里，不想动，婆婆就规定我们一家每天必须上楼运动半小时，如果下雨就在家里要我跳操，要我老公在跑步机上跑步，尽管我们做得不好，尤其是我老公，一天也没跑过，我也是两天打鱼，三天晒网，但我还是决定从现在开始每天坚持，生命在于运动。

三、育儿在于示范。这个寒假，我关系最不和谐的就是和我的女儿。她太有个性，而我也太强势，所以都是斗嘴，甚至生气，我婆婆就经常和我交流育儿心得。说苍白的说教一点用都没有，要身体力行，行为示范。说她当年养育的两个儿子读书根本没有去说教，就是示范给他们看，当地总是很多人问他怎么才能培养出两个北大的孩子，她总是说行为示范，还有就是无条件的相信。相信自己的孩子。我很受启发，可是有时候还是做不到，因为我性子急，我婆婆就说你总是说阳阳做作业太快太马虎，你想想你平时做事是不是也比较毛躁，所以，你想改变自己的女儿，先改变自己。说的很对，我决定一步步去改变自己急躁的性格。

四、工作在于尽责。婆婆经常告诉我，名利都是身外之物。对待工作就是要尽责，其他的顺其自然，要有只求付出不求回报的那种豁达，要经常笑谢一些，感恩一切，包容一切。她经常说人的一生中有很多的变数，要做好尽心尽责的做好当下的工作。这是为人的基本素养和要求。说她当年因为超生了我老公差点开除党籍，那也挺过来了，说当年和她一起在党校学习的有的都是市委常委退休的，很多人问她值不值得，她说值得，因为每选择后的结果无法去比较好坏。她经常教导我，只要我努力践行社会主义核心价值观的 8 字原则，就是最好的自己。不要和别人去比较。

五、感情在于呵护。尽管和我先生是自由恋爱的，并且是谈了 7 年才结婚的，现在在一起 17 年，结婚 10 年，但现在偶尔也会拌嘴不和谐，我婆婆就说要我们去看《海棠依旧》，里面周恩来和邓颖超的夫妻感情是值得我和老公去学习的，她们不仅志同道合，更重要的是相敬如宾。感情要经常呵护，还要我们经常对照家庭和谐十六条去对照自有没有做到，很受启发。

很幸运，我能有这样一个婆婆，她是我的人生导师，感恩，感谢！现在共享一下我婆婆对我们的温馨提示和她在家庭春节联欢晚会上的开心顺口溜。都说女人的好情绪是一个家最好的风水。愿我们每个女神都拥有一份好情绪，拥有一个和谐幸福的家庭。

顺口溜，歌颂开心保健就是好
 开心保健是个宝，快乐人们离不了。
 功法简便容易练，随动随静不收功。
 笑着做事为动功，闭目静养为静功。
 真信真练要真乐，七情抛到后脑壳。
 争眼争来闭目争，有病自己造良药。
 医院无缘带药钱，亲人不会受牵连。
 即能治病又防病，复老还童变少年。
 美形美体美肤色，丑人不觉也变俏。
 一人练功全家益，身心健康气氛变。



真诚的提示

- ① 做好本职工作，其他事只要在忙，对外之物看淡一点。
- ② 注意锻炼身体，生命在于运动，保持一定时间的运动。
- ③ 天天保持好心情，多微笑，不生气。
- ④ 生活有规律，早睡早起。
- ⑤ 有良好的饮食习惯。

妈

1. 多体贴, 少冷淡
2. 多感激, 少不满
3. 多表扬, 少揭短
4. 多自谦, 少自满
5. 多责己, 少责人
6. 多谅解, 少抬杠
7. 多信任, 少怀疑
8. 多自由, 少限制
9. 多理解, 少误解
10. 多交流, 少憋气
11. 多请示, 少命令
12. 多协商, 少争辩
13. 多奉献, 少贪欲
14. 多节俭, 少攀比
15. 多尊重, 少嫌气
16. 多微笑, 少生气

我的家乡——桃花潭

生环学院 秦文莉

桃花潭，它隶属安徽宣城泾县，一派皖南景色，江南风光。这里是宣纸之乡，文人墨客的精神家园，皖南的村落民居在基本定式的基础上，采用不同的装饰手法，建小庭院，开凿水池，安置漏窗、巧设盆景、雕梁画栋、题兰名匾额、创造了优雅的生活环境，也体现了皖南人民极高的文化素质和艺术修养。近看白雪青瓦，远眺竹林松山，不远处的青弋江边有一天然积水潭，名桃花潭，其水深碧绿，清澈晶莹，翠峦倒映，山光水色，尤显旖旎。因诗仙李白一曲《赠汪伦》使潭显名于世，成为历史名胜。潭两岸，有汪伦踏歌送别李白处东园古渡、踏歌岸阁、垒玉墩、书板石、彩虹岗、谪仙楼、钓隐台、怀仙阁、汪伦墓等景点，是一片难得的脱离尘世喧嚣的世外桃源。

附：

《赠汪伦》

李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。

桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。









助力最美女神

生环学院 王敏

若没有女人，这世界至少要失去十分之五的“真”，十分之六的“善”，十分之七的“美”。
——冰心

色从口中来

- 黑发养发 芝麻黑豆水：黑豆/黑米/黑芝麻
- 美白皮肤 牛奶鸡蛋米粥：牛奶/鸡蛋(煮熟拨壳)/小米/白醋
- 胶原蛋白 黄豆花生炖猪皮：黄豆/花生/猪皮/八角/老姜/料酒
- 润肤焕肤 火龙果银耳汤：火龙果/椰奶/银耳/冰糖/雪梨
- 养胃补气 小米南瓜粥

不同肤质护肤步骤

- 油性肌肤**
卸妆—洁面乳—洁面—爽肤水—乳液—面霜
- 干性肌肤**
洁面乳—洁面—爽肤水—乳液—面霜
- 混合性肌肤**
卸妆—洁面乳—洁面—爽肤水—乳液—面霜

护肤小知识

美情——眼霜的选择

- ✓ 25-35岁
注重对抗初生的细纹
功效选择：补水、淡化细纹、抗衰老类
- ✓ 35-45岁
皮肤老化，需深层护理
功效选择：使用含有营养素、平衡皮肤水油类
- ✓ 45岁以后
皮肤干燥皱纹加深，老化加速
功效选择：使用营养性类

最美女神节
WOMEN'S DAY
女·人·一·生·如·花
WOMEN'S DAY

情趣篇

春日百鸟鸣

生环学院 廖月玲

仲春二月，那鹅黄新绿，悄然翻出耶；
想问那岸边杨柳，风温柔否。



问风，那片杏花有信否？
待春来，仍如少年，意气风发。
携三五好友，登无名峰，逐朵朵浪花。



疫情阻隔了太多，

让我们珍惜那些常在。
原不曾细听，
那鸟声，
竟清脆婉转如斯。
且听，
春日百鸟鸣。（有录鸟的鸣声）

馋猫日记 ——“食”趣

生环学院 曹静

唤醒味觉，好好过节。祝福暮色四合时入林的每一只归鸟，祝福华灯初上时回家的每一位路人，祝福用真诚与汗水，希望与梦想编织生活的每一位亲。

他言不叙，上菜！□□□



蛋炒饭：若没亲们的指导，哪能料理得如此明丽光鲜



凉拌土豆丝：依然会想起，那年，毕业晚宴，一盘刀功了得的土豆丝，一阵赞叹，冲淡了我们的离愁



凉拌绿豆芽

小时候，豆芽都是自家发，难忘啊！那些年



煎饼卷鸡蛋又卷菜菜

生活，已在不知不觉中染上了山东味儿



小葱拌豆腐
一清二白，人生第一道菜啊



豆腐，如此料理，味蕾早已兴奋不已



苦菊拌牛肉
荤素鲜明，美妙的层次感满嘴升腾



熟悉的农家气息，忘不了的农家味儿



凉拌黄瓜

问瓜哪得鲜如许，常披朝露沐晨曦☐



凉拌苦瓜，

我的菜，菜市寻她千百度，常在无人问津处



丝瓜酿肉丸

小盆友专挑肉丸，还没懂啊，沁过肉汁儿的丝瓜味道更饱满而层次鲜明



凉拌苜蓿苗

每颗味蕾都会敞开胸怀来呼吸你啊，清爽！



氽丸子：重点——喝汤



黄刺鱼炖豆腐：重点，还是喝汤



鲫鱼炖豆腐：小小的火儿，慢慢的炖，盖不住的香。
重点，依然喝汤



玉米排骨汤：汤鲜，味美，唤醒味觉，舍我其谁



清淡，清口，清香，最美晚餐——萝卜豆腐汤



冬瓜粉丝汤
一碗汤，冬瓜解暑，肉肉解馋，香



秋葵的美味，源自简单



红酒雪梨，唇红齿白



老公的红烧带鱼，独门绝技！



煎茄子:平民的美味



凉拌木耳:黑色宝贝，永远的爱，偏偏喜欢你



海米香菜的碰撞，迸发奇异的芳香



黄瓜？怎么看都如玉又似玉



凉拌莴笋丝
“燕草如碧丝”的赶脚有木有？



清蒸黄花鱼，靠海吃海喽



清蒸梭子蟹，平民眼中的明星大咖啊，出场费真贵！



炒花蛤：入口的瞬间，明白了海产品为啥加个“鲜”字儿。



炒蛏子：海洋生物多样性，超乎想象



清蒸鲳鱼：卖相差了点，鲜美不减



炒文蛤：每次都希望“偶遇”珍珠，却从来没有过



炸虾：开背去虾线，干净，美观，方便



蒜蓉粉丝开边虾：一口下去，唇齿间顿时鲜香四溢



去头再蒸，味道更好好哦



清蒸，原汁原味，感恩大海



蒸蛋水当当，全家齐分享



剁椒鱼头
胖头鱼滴头，好大个！



素炒黄豆芽。颜值不错吧，味道也杠杠滴



皮蛋豆腐：黑白分明，柳绿映花红



蒜蓉粉丝金针菇，蒸菜，真入味儿



我家的传统菜“小鸡儿炖蘑菇”，到哪儿都不能丢。



不管夏暑冬寒，羊肉最解馋



凉拌海带

开胃小菜，一碟



茼蒿为啥又叫皇帝菜？



煎扁豆：童年时院子里茂盛的扁豆秧，永远的怀恋



酸菜榨菜炒肉末：酸爽脆滑，超级下饭



炸酱面，菜码很重要滴



可乐鸡翅，孩子的口水菜



素食者眼里，这也是一盘锦绣啊



蘑菇蘑菇，我爱你



干锅南瓜，嗯，好吃好吃



水饺，绕不过的家乡情



胡萝卜鸡蛋粉条馅儿
饭饭，好吃点，还要好看点哦



摊咸食
简单快捷，永远的家乡味



葱花饼
人见人爱，秒杀众生，只需分分钟



馅饼

素面朝天，却满腹的才华与经纶□

祝亲们节日快乐，幸福满满！！

我喜欢人世间一切美好的事物

郑蔚虹

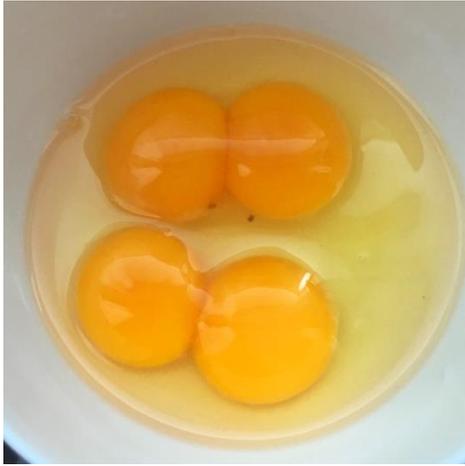
我喜欢大海一望无际，我喜欢小河流潺潺。

我喜欢在夕阳西下时看那余晖照耀大地，我喜欢静静听雨滴-----滴答滴答滴答。

我喜欢跳舞尽情的享受音乐的旋律，我喜欢画画让我陶醉在宁静美妙之中。

我还喜欢拍照（太业余不敢称摄影），一次朋友说你拍照片角度有些别样的感觉，一句赞美的语言像打开了某个开关一样，一发不可收拾，每每看到一些有趣的景或物，都忍不住拿出手机，也会到网上浏览别人是怎么拍的，自己也会尝试。虽然仅仅是业余水平，但好像已经成了一种习惯。照片保留的虽然只是当时的事物，但当你看到照片时会不经意地回想起当初的喜怒哀乐，拍照让我的生活多了一份乐趣，也不乏是减肥或锻炼身体的有效方法，为拍张满意的照片常常需要你，一会爬上去一会蹲下来且折腾的，更是释放情绪的一种手段，尽管禁足在家，无论身处何种境地心若向阳，人生便永是晴天。愿同样喜欢摄影的你能找到属于你的那一份美好，分享几张照片给各位女神，节日快乐！

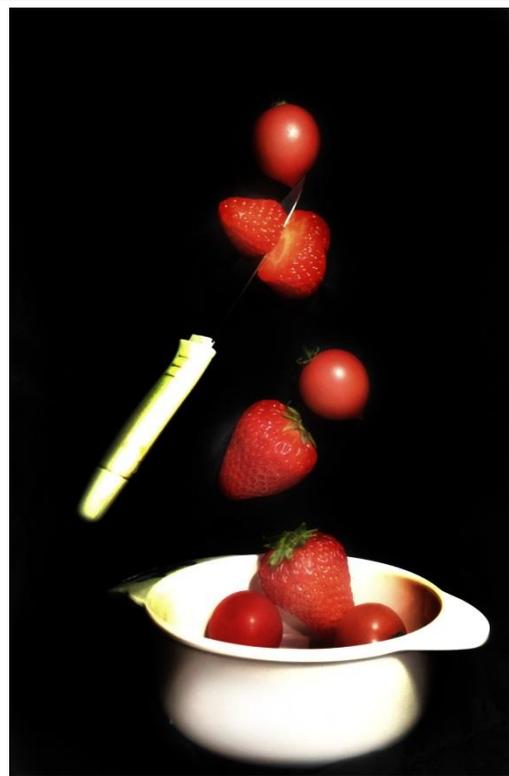




双黄蛋和爱情结晶三黄蛋（我也是第一次见）



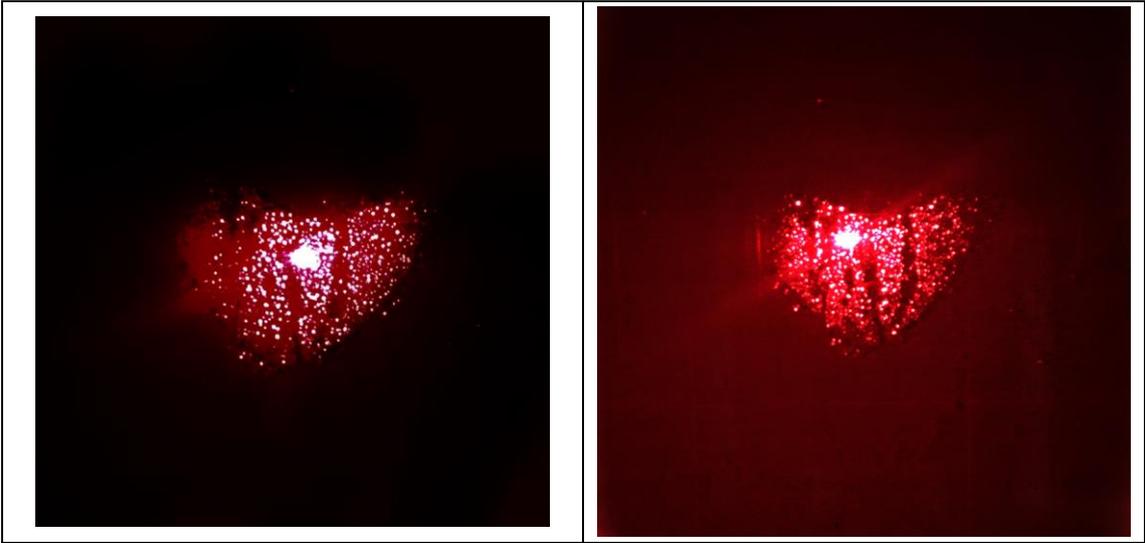
舞动的精灵

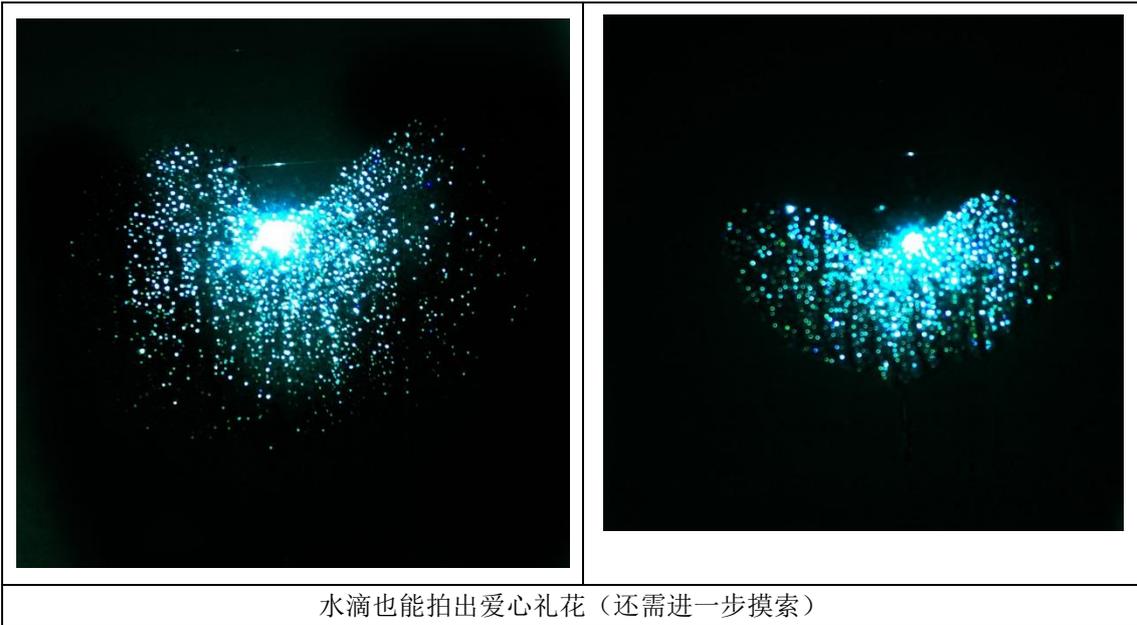


空中切割



收入囊中





水滴也能拍出爱心礼花（还需进一步摸索）



树姑娘好像披上了雪白雪白的婚纱





轻盈洁白晶莹剔透，似洁白的羽毛、鸟儿、珊瑚-----美不胜收





3月的哈尔滨还在下雪，在东北长大的我见到久违的景色还是小欢喜，温州的樱花绽放了吧，没有什么能带走这份美好，倒是这份美好能带走我们的不悦，困苦是短暂的，美好总会如期而至，爱你们！

狗狗表情包

生环学院 高艺恬

亲们，想了很久，文采不精，才艺欠佳，想来想去用家里的狗狗做了几个小表情，希望能逗大家一笑，祝大家女神节快乐！





拼途

病毒所 孙迪菲

因为疫情而延长的假期，只能宅在家中，而我正好借着这段难得的时光在家完成了很多我的“囤货”。借着这次三八节的机会，将我的兴趣介绍给各位老师，“噔噔噔噔”-----下面带大家进入拼图的世界。

一、缘起：



小的时候妈妈很喜欢给我买拼图，觉得可以开发孩子的观察力，锻炼耐心；还可以通过拼图的图案学习一些知识，不过那时候的我不太感冒。毕业之后的一次去旅行，碰巧在店里看见一副几米漫画的拼图挂在店里，立马吸引了我，从那时候起我才慢慢的喜欢她。

二、纪念品：



从此以后，出去旅行时，我会特意找一些比较有意义的拼图带回来，留做纪念。比如吉卜力博物馆，迪士尼乐园。

三、最大：



下面这幅是我目前拼过最大的一副----神探夏洛克，2000 块。这幅可以通过小细节分析出小偷的逃跑线路。这幅的难度在于不仅块数多，而且房子较多颜色相似。

四、最特别：



这幅是我比较喜欢的一副----空中城堡，这幅是斜块的，不规则片，斜片的拼图不多。

五、悬疑系列：



这个系列应该拼完有 7、8 块的样子，也是我最近放假在家一直在拼的。他的魅力在于拼出来的画面和给出的完全不一样，虽然会给一些提示，但很大与一部分在盲拼，想象力十

足，没有拼好前完全不知道会什么画面：有的提示是下一秒发生的事，有的是几十年后的变化，有的是不同的视角。挑战越难的，越有成就感。

小贴士：这个系列实际我只买了 2 块，每次拼好后我都会挂在咸鱼上交换二手的，既省钱还可以一直玩新的。

拼图很适合全家人一起玩，可以让我们放下手机，一起投入的做一件事，平时我就常和妈妈一起玩。如果给孩子买的话推荐可以从 300 或 500 块开始玩，挑选色块区别较大的，比较好上手。老人的话可以选则台北故宫系列，有一些花鸟画，挂在家里也很好看

小小橡皮，大大世界

生环学院 李楠

2020年的春节钟声在举国的惶恐和不安中敲响，众多人的寒假生活也被每天不间断地疫情报道、漫天飘飞地流言所笼罩，我们窝在各自的家里，带着焦虑与期盼成就着各自心中的英雄，既然生活让我们无处可逃，那么不如喜悦，心安便是归处。

居家的日子，我开始像小老鼠一样翻找和咀嚼着过往——小学时的生日礼物、高中时的信笺、大学时爱意满满的纸条……，直到看到了我的橡皮宝贝儿们，借用一句话：再见面，无需开口，只一个眼神就知道别来无恙，你还在我心上。

“囚牢”的生活因鲜活的过往而变得难得温柔，细数每一块小小的橡皮，就如同和过去的自己呢喃细语，和曾经的岁月握手言和！

就这样，开始了朋友圈数橡皮的日子……

粗略选一些供大家把玩！



2月1日，数橡皮，第一天



这组橡皮的品牌是马培德，是例如沃尔玛、恒客隆等超市常见的橡皮品牌，品质自然没得说，实用性较强，造型多属于治愈系，但其中有一组小动物造型放在里面，违和感突兀，猜测是公司设计转型没掌握好尺度。若干年前，还在上大学，在市区的超市偶遇到了一个马培德的橡皮，水滴形状，单价6元/块，明明心中已经波澜壮阔，却始终下定不了决心收入囊中，每次去市区超市都要去看看它，直到它不在了，我错过了，如此完美地华丽丽地！

2月3日，数橡皮，第三天

这款橡皮非常特别，是小时候爸爸出差买给我的。先前我一直以为是墓碑和魔鬼的造型，后来发圈后被好朋友科普了一下，从西方来讲，吸血鬼最怕光和十字架，这个橡皮把吸血鬼和十字架很好的结合在了一起，为了匹配这款橡皮的造型和主题，厂家还附赠了她另外一个特点：夜光!!大家可以想象出，幽暗寂静的夜晚，一个瘦弱失眠的小女孩儿，躺在床上，看着她装橡皮的袋子，泛着淡绿色光芒的情形。



2月10日，数橡皮，第十天

对它一见倾心，可惜当时买不到，我愿用其他橡皮和它的主人交换，也没如愿（也是人家心头好），无法拥有，那就离它尽可能近吧！能看着它也是好的。于是，我每个课间都去它主人的座位，注意：是每个课间，每个课间，前后左右那里有空位那里坐，然后争得主人同意，可以拿在手上，傻乐傻乐，越看越爱，越爱课间跑得越勤。没过几天，它的主人几乎咬着后槽牙说：赶紧-拿走，不要-再-过来啦！其实中间，它的主人还挣扎过一次，拿了和它相似，但颜色不同的橡皮来“收买”我，几乎恳求着让我不要课间再到她的座位，可惜，她的如意算盘打错了，我是个“富贵不能淫”的人!!



2月14日，数橡皮，第十四天

那年冬天，天空飘着小雪，路灯昏黄，灯下的男孩紧张无措地从怀里掏出两块橡皮，小心慎重地将还留有自己体温的它们放在女孩手中，慌张不安涨满了已经冻红的脸庞，焦急又耐心的像等待着一场宣判。女孩捧着橡皮，好像捧着男孩那颗热烈无比的心，就这样默默地相对而立，任时间随着纷飞的白雪碎成一片又一片。

终于，女孩的声音打破了静谧：唉呀妈呀，太冷了，赶紧回家吧！那个……那个……谢谢啊！

相信了吧，认真了吧，然后？什么然后？！没有然后。

其中一块橡皮是我真正意义上第一个 Made in Germany 的橡皮；另一个透明盒子里装了一个曾经软塌塌的橡皮，可能时间太久了（在我这里已有 20+年），已经变得坚硬如石，以此纪念曾经的青葱岁月！

2月25日和2月26日，数橡皮，第十五天和第十六天

上学的时候有没有因为橡皮和直尺、橡皮和水笔粘到一起而懊恼，下面两块橡皮可以清



晰看到橡皮和盒子之间相互黏着的痕迹，小的时候不知道原因，也无处可查，现在真好，有度娘啊！

度娘说：橡皮制作的主原料大多数是软质 PVC，即聚氯乙烯。聚氯乙烯和大量的塑料制品都有很好的相容性，很容易结合成相互容纳的混合物，形成均匀材料。而市面上流通的尺子，部分是塑料材质的，其与橡皮中的聚氯乙烯容易相似相溶。

3月1日，数橡皮，第三十天

这款是放假前入坑的。

监考，看见一考生在用这款橡皮，好奇心让我借着查证件的机会，“伺机”近距离观察了一下，不得不说，见惯了各式橡皮的我，在那时，心情那叫一个激动，因为第一次见，因



为我没有，心里痒痒啊……

理智提醒自己得等……等到考试结束，可是监考的时间啊，好像格外的漫长，漫长。最终，考生告诉了我品牌，购买渠道，其兴奋程度绝不亚于我第一眼看见这块橡皮时的。

偶遇橡皮，偶遇同道中人，人生一大幸事！

于是：“国誉”一入深如海，彻底入坑。

“国誉”日本文具品牌，其橡皮类型种类繁多，非常注重实用，又兼具特立独行，绝对值得拥有！

ps：图片网上找的，我的那块趴在办公室抽屉里呢！



从9岁收集的第一块橡皮到现在已经有30年+了，到底有多少块，其实我自己也不知道，收集的初衷可能仅仅是因为好玩儿，但当爱好成为一种习惯，坚持便深入骨髓。

疫情已经趋于缓和，而数橡皮的日子还在继续，非常荣幸以这样的方式在朋友圈及此精炼版，陪大家度过宅家的日子，虽然，你不曾留言；虽然，你不曾点赞，虽然，可能这是你第一次知道橡皮的世界如此精彩，但我却知道，你和我一样都在自己小小的一亩三分地，期待着肆无忌惮、随心所欲推门迎接满眼春天的大大世界！

悦纳，心安，相信温暖的风定会如期而至！