

那些年,我们一起走过的端午

机电信息学院 张静



每次,奶奶都要早早催促父亲,得抢个大早去割艾草的,去晚了,露水就打掉了,就不灵验了。

听来很俗气、很迷信的一句话,却让我心生很多感怀出来。怎不使呢? 父亲这种敬畏神灵的举动不是一天两天了,比如母亲隔三差五做顿改样饭,总要端上第一碗,很恭敬地给门口的土地爷洒些汤汤水水,嘴里还要念叨,土地爷多吃几口,多保佑,好让家里的麦多打几斗麦子。父亲也是,碰上村东头的娘娘庙墙面开裂或刮风漏雨了,总是带着五伯几个,扛起铁线,拾起瓦刀,糊墙缝,铺顶棚,换新瓦,填砖头,修修补补,不遗余力……我曾对父亲这种举动不屑于顾,后来,渐渐习以为常,也顺其自然了。

父亲开始整理艾草了。他将艾蒿放到地上,去掉杂秆碎叶,分成一把把,拴在前院院的门楣上,甚至后院的砖墙上,柴棚敞开的檐角处,也随手挂了几串,剩下的,阴干后碾成粉末,包好。父亲说,干活腿脚酸了,和着酒,点着了,擦拭腰

疼,腿疼,挺管用!

不过,让我最难忘的是戴香包了。小时候,稚嫩混沌的我对于大人眼里非常重视的“端午三宝”所蕴涵的意思还不大明白。不过,那五颜六色各式各样的香包和戴在手腕或脚腕处的五彩绳,却成为幼小的我心头难以按捺的激动和向往。记得那个时候,无论再忙再累,母亲都要放下手中的活儿,用闲来织布时剩下的花丝线头和做裁剪衣服后留下的碎花布,给我们姊妹或做香包。

老屋的小院,是解放前那种又窄又深的小庭院,母亲搬来几把旧椅子,坐上去咯吱响。我和妹妹一起围在靠墙角的那棵老枣树下。农历五月的风轻轻拂过母亲年轻娟秀的脸庞,一颗颗黄豆大小的小枣簌簌而下,偶有几片迟开的枣花落在母亲眉间和发丝上。母亲满脸微笑,神情安宁而平和,那模样很美很温柔。母亲的针线活做得娴熟而轻巧,她左手拿着碎花布,右手握着一把老式剪刀,低下头很专注地不停忙活着。不一会儿,那一片片碎花布在母亲手里跟变戏法似的成了一只只活泼乖巧的花鸟虫草,样子雏形出来了,母亲再用绣花线在上面绣出溜圆眼、红粉唇,再配上五彩斑斓的羽毛或玲珑活现的尾巴,好看了。

香包做好了,装香包的原料必不可少,还好,村西头的老中医和爷爷是至交,他平日里碾药材剩下的菖蒲、麝香、牛黄、香附等余物会让爷爷串门时拿回来一些。奶奶把它们收集起来用塑料袋里包好扎紧,然后放在瓦罐里贮存好。等做香包时拿出来,用勺子一点点装进去,再用大红

的蕾丝线锁边,完整的香包做好啦。最后,香包被母亲缝在我们的鞋子尖头上,衣服肩下五六公分处,满身都是香包的味道呢! 通常我的衣服上、鞋子上多半缝的是小猪头,撅着嘴巴俏皮而活泛的跳跃着,惹来同伴眼馋和羡慕的眼神。那份在当时独一无二的炫耀和骄傲。

后来,日子渐渐好了,北方也有吃粽子的习俗了。每每端午的前几日子里,母亲就留心那些走村串乡的米商贩,一听到叫卖声,她赶紧攥下手边的活儿,急忙跑出去瞅瞅。碰上了,一斤糯米,要用好几斤玉米或麦子才能换到,那颗粒饱满、似珍珠般的糯米,生生换走了父母沉甸甸的辛勤劳作。

北方少水,粽叶也是很难得的,多是用苇叶代替。芦苇叶,细长窄面,很脆,沟底的河塘或水渠到处处都是。母亲将芦苇叶子采回家洗干净,小心地叠在一起,用清水泡一夜,防止包的时候裂开漏米。第二天,吃完早饭母亲就和婶娘们坐在一起开始忙作了,她们每人舀上一勺糯米,一双灵巧的手随意的翻腾着卷几下,一只棱角分明的菱形粽子就出来了。尔后,再用一根棉线缠绕起来捆扎结实,下到锅里大火旺烧半小时,随后小火慢慢煮,过一会儿,就有一股子清甜的香味,慢慢渗出来。

多年过去了,曾经年轻美丽、清秀善良的母亲和婶娘们都已老去,可旧时端午里温暖动人的一幕,早已镌刻在我的心窝处。我又怎敢忘记,那苇叶粽子里捆扎着包裹着不正是母亲盈盈的爱、浓浓的情? 这种爱,将会一直相伴于我心底,永不褪色。



上九天揽月,下五洋捉鳖。华夏儿女对浩瀚宇宙的探索永无止境。神州十三号的宇航员们在挑战生命极限的六个月里,不仅让我们感受到了中国航天员把满天神话变为现实的浪漫,同时也展现了伟大的航天精神。学习航天精神,让我们在传承中医上有四点启示。

第一增强文化自信。文化自信是传承和发展中医药文化的基础。学习中医的人对自己所钻研的文化都没有信心,那么如何让自己相信我们能给他们的健康带来保障呢? 带着这份信心我来到了中医药学院,在老师的谆谆教导和同学的互帮互助下不断完善自我努力钻研,取得了让自己较为满意的成绩,荣获了国家励志奖学金。希望在坐的各位同学也能通过自己的努力取得成功。

第二夯实理论基础。对于即将奔赴实习岗位的我们来说,患者不会照着书本上的知识一成不变的生病,所以我们要不断夯实理论基础,掌握正常的生理现象才能合理的应对病理变化,做到知常而达变。

第三把传承和创新相结合。就如航天员所使用的参茸草,它是三名国医大师经过六年的时间,在严谨的药性和药效试验下研制而成。可谓是中医药传承和创新相结合之典范。

第四弘扬奉献精神。通往宇宙的征途,凝聚着一代代中国航天人的智慧和汗水。作为中医学子的我们就要像孙思邈在《大医精诚》中所言“凡大医治病,必当安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦”。

鹰击长空鱼翔浅底,万类霜天竞自由。作为中医学子的我们要做到上不负国家培养之重,中不负老师教导之恩,下不负病患性命之托,愿大家以梦为马,不负韶华。

学习航天精神 传承中医文化 中医药学院中医2001班 刘家宇

宝职校园美好的一天

大学生记者团 张乐华 巩汝晗 彭靖岚 吴一凡



奋不已,时而开怀大笑,时而沉思不语。那是我听过最动听的声音。

在一个个琴房里,我们远远地就能听到同学悦耳动听的钢琴声,灵动的音符落在黑白琴键上,弹奏着一首优美的曲子。

技能 11:00

技巧、技能、技艺,一技之长 重在精细学会倾听、学会分享、学会学习、学会乐学。

吃饭 12:00

中午就是我们享用午餐的时候了,闻着饭香,两三好友,约在一起,聊聊天,在吃饭中享受人生乐趣。

篮球 15:00

多人对抗的比赛,让我们欢呼,夏天,我们在球场挥洒汗水我们相约,在校园

追梦梦想。

唱歌 20:00

晚上的校园是极度浪漫的,微风拂过,耳边传来好听的歌声,“没有什么能够阻挡我对自由的向往”。我们一直都在奔赴更好的自己,都在追赶着最初的自己。

夜跑 21:00

晚自习一下,同学们一个个打开了乐跑。月色斜照,操场依然热闹非凡,宝职学子带着点亮黑夜的荧光尽情奔跑。一个人,几个人,一群人,一起点亮宝职的夜晚。

晚安 22:00

送走一天的忙碌,忘掉一天的烦恼,重走一天的快乐,回想一天的美好,然后闭上眼睛,睡个好觉,晚安! 美梦!

世界上有很多种声音,但有一种声音令人神往,它是朝气蓬勃的,是青春飞扬的,它就是是校园里的声音。
早读 7:00
在朝霞的照耀里,我们随着目光,走进教室里,班级里参差不齐的早读声铿锵有力,同学们专心致志,开启了一天的学

习生活。
学习 8:00
在课堂上,老师像只百灵鸟。她那时高时低、时强时弱婉转而悠扬的声音萦绕在耳边,听得我们时而热泪盈眶,时而兴

展校园风采 抒青春序章

医学院检验01904班 何倩蒙

你是自天际而来的瑰丽流星

初见你时,你是微风席卷的花香,微风袭来,树影婆娑,是你最美的姿态,细看你时,你是自天际而来的瑰丽流星,冲破夜空,冲出黑暗,你是我心中不变的选择,你是我珍藏于心的美好。一题记

“大学之大,在于文化”,文化是一种看不见摸不着,精诚所至,金石为开,金石虽坚,诚可破之,一个人是否对国家、社会有贡献,精诚为先,是一种积极向上的态度和乐于挑战的态度。“厚己”是通过精湛的技艺,高尚的品德来要求自己,最终完善自己。“达人”则是“己达而达人,己欲立而立人”,一个人,只有是自己强大起来,才能有余力来帮助他人,彼此进步、彼此成全。

你是春风袭过的温度

如果说大学文化的内核是精神文化,那么它的精髓就是“教育文化”,教育意味着一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂,进入宝职院,遇见了一些好的老师,最让我记忆犹新的是孙莉峰老师,她循循善诱,逻辑清晰,思维敏捷,她说:“一个人的潜力是无限的”,人就像是竹子,刚开始可能进步速度不快,但三到五年之后就会有所成绩,她对待学生认真负责,对待工作一丝不苟,令人钦佩。

你是夜色里漂浮的美丽色彩

因为有了精神,有了教育,制度才会落地生根,“制度文化”作为高校建设的一个重要组成部分,起着规范学生、教导学生的作用。俗话说的好,无规矩不成方圆,宝职院秉承高校建设的精神,向内对宿舍进行5S+1建设,帮助学生们养成良好的生活习惯和行为习惯,对推动学生学习的进步、习惯的养成有着不可磨灭的意义。对外进行学风建设,好的学风可改善高校的学习氛围,“教品尚能,学养日新”,“教品尚能”是一个有品质的人对自己的要求,崇尚君子的风范,并致力于自我的提升。“学养日新”是“苟日新,日日新”,对大脑中已有知识能否进行挑战、质疑、更新,能否看到不一样的视角,进行批判性的思考,从而真正的应用,最终实现学以致用。

你是冬日里香甜的玫瑰酒

精神、教育、制度已经存在,那还需要什么呢? 需要环境,良好的环境就像土壤,只有肥沃的土壤才可能开出最绚丽的花朵,精神、教育、制度是需要载体的,就像鱼儿离不开水,鸟儿离不开蓝天一样。大学生是可爱、可亲、可信的一代,宝职青年尤为出色,2019年10月25日至27日,第四届全国职业院校康复治疗类专业学生技能大赛在宝职院成功举办,经过激烈的角逐,宝职院的学生凭借扎实的功底获得4个人一等奖和1个团体一等奖,成为此次大赛的“掘金大户”,之所以能获此殊荣,就是因为有良好的环境,学校硬件、软件设施齐全,老师们具有多年的实践经验,学生们有较强烈的动手能力和过硬的心理素质,真是应了马克思那句“人创造环境,同时环境也创造人”,最终环境和人相互影响,玉汝成。

大学就像草原,自我追寻,自我探索。大学也像小舟,在知识的海洋里遨游,学习真理,培养思维。大学文化,是草原上奔跑的羊群,是海洋中遨游的鱼类,愿我们用心感受文化,最终让文化成为前方的光亮,一路追光前行,不负此生。

关注我们的心理健康



学前教育 02007 班 袁萌萌



学前教育 02111 班 高晓霞



小学教育 02107 班 曹佳艳



小学教育 02012 班 高向琳

5月25日是全国大学生心理健康日,提醒大学生“珍惜生命,关爱自己!”凤翔师范学院举办了以“心相遇爱同行”为主题的手抄报展示,让我们一览同学们的心声。

健康的心理能使人不断地改造自己,以使自己悟出生活之道。

而在这社会竞争日趋激烈的新时期,学生心理健康教育的重要性日渐提升,已经成为新时期高校学生教育工作的的重要组成部分。大学阶段是青年所处的人生关键发展期,我们大学生作为我国层次转高的年轻群体,且富于理性、敏感、激清,更富于创造性、挑战性,但是面对瞬息万变的社会、日渐激烈的竞争,以及来自学习、就业、经济和情感等多方面的问题,我们往往不知所措,容易产生各种不定的心理反应。

那么面对这种种不良反应,国内大学生心理健康教育现状又是如何呢? 我国一项调查显示,20.3%的学生有心理问题,存在抑郁、焦虑、强迫、人际关系不良、人格障碍等心理问题或心理障碍占16%~30%,因此,从基数或是有心理问题人数上来看,我国心理状况不容乐观。而以美国为代表的国家则非常重视心理研究工作。与我国目前状况相似,国外学者

心相遇 爱同行

凤翔师范学院小学英语教育 02101 班 石宏源

也认为大学生心理状况存在较大问题。美国大学生健康评估中称:过去一年里约有三分之一的大学生有“感觉抑郁”并致各功能受影响;有十分之一的大学生“感觉严重有自杀企图”。研究估计,高校中抑郁或焦虑的流行度约为15.6%和13%;自杀观念为2%;同时发现,不论国内外,有经济困难学生比普通学生有更高心理障碍危险性。

那么国内在心理建康教育现状令人如比堪忧,具体又是怎么样情况? 如2010年7月,江苏某高校学生郭某,从数学楼五楼跳下,不幸身亡。据了解,郭某父母感情一直不好,现在正在闹离婚,郭某在家中长期得不到家庭温暖;在大学生

活中,一次偶然的机会,他结识了张某,不久便建立了恋爱关系,可时间不长,女友张某便提出了分手,他十分痛苦,无法自拔。认为没有女友则无法生活,选择了自杀。

真正的爱情是有独立性的,大学生恋爱应把自己放在一个正确的位置,适当控制自己的情绪。即使恋爱失败了,也只能说彼此不合适。而且,从失败的恋爱中吸取经验,学会如何与异性交往。

面对如此多的心理问题,又该如何克服? 首先,自我调解必不可少。解决方法:积极适应大学生活,找到自己的生活方式,努力充实自己,也可找朋友或老师、父母倾诉,可以接受老师或父母等生治上的过来人的

指导,慢慢从失恋阴影中走出来;但最重要的还是及时多与人沟通交流,从失恋阴影中走出,慢慢培养自己的人际关系。

其次,大学里设置了心理健康咨询中心,并增设了多种形式的服务,还配对了许许多多心理健康教育老师,这已成为大学生心理素质最有效的途径之一。且大学生心理健康教育已渗透在各科教学之中,各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素,教师在传授知识过程中,也注重考虑学生的心理需求。而我校也积极立足心理学范畴,坚持正向、能动发展,在心理健康教育方面取得显著成效。

最后,我认为要想成为心理健康的大学生,应具备良好情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系以及良好的择业能力,应符合社会的要求,能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质,我们的心理问题则不成问题,就一定能在学业与事业上取很一定的成功。