

你归来的日子 才是春天

——献给抗疫前线的医护人员

邹文勇

没有一个冬天不被逾越
没有一个春天不会来临
这是一个期盼已久的春天
一个注定不会平凡的——
春天

在那个刚刚过去的冬天里
无数英勇的兄弟姐妹上了前线
在没有硝烟的战场上
不惧危险 一往无前

我们甚至看不清你们的脸
只能牢牢地记住
一双双天使般的双眼
也许不知道你们的名字
但口罩后面
一定是人类最美的容颜

你们是父母的儿女 儿女的父母
也有着可爱的家庭 一样的挂牵
可面对无情的灾难

你们向死而生 并肩作战
传播生的希望 爱的温暖
把更多的生命留给明天的武汉
留给湖北的明天

你们的身后
有无数深情的呼唤和祝愿
直到你们平安归来 英雄凯旋
我们才能看到一个充满生机的世界
和一个重启后——
崭新的春天



奇恩黄河水 / 电子学院曹雅宁

一、管理好时间
俗话说，如何过一天，就如同过一生。一个人的时间花在哪里，成就就在哪里，往往就会成为什么样的人。

你若将时间用在自我提升上，投入到工作中，那么你就会比别人优秀；你若是在阅读上投入很多时间和精力，那么你就会比别人学识渊博……

当然，如果你将大量时间都花在了吃喝玩乐上，荒废人生，那么你最终就很可能一事无成，越混越差。

所以，我们需要养成的第一个好习惯，就是管理时间。

所谓管理好时间，其实就是要合理分配时间，将时间花在真正有意义和价值的事情上。

比如，给自己安排每天一小时的阅读时间，或者花两小时提升某项技能，学门外语。

很多人之所以过得不好，往往就是在娱乐方面浪费太多时间，沉迷于游戏和追剧，并不是说不可以玩游戏，而是要适可而止。

管理好时间，往往就能拥有一个向上、有趣的人生。

二、不熬夜，早睡早起
我们都知道健康是无价的，也都知道熬夜伤身，熬夜有多不好，但如今很少有人是

无限相信书籍的力量，是我的教育信仰的真谛之一。

——苏霍姆林斯基
多读书、多学习、多求经验，就是前途的保障。
——罗曼·罗兰
书籍是伟大的天才留给人类的遗产。
——爱迪生
读书也像开矿一样需“沙里淘金”。
——赵树理



金城公园一角 / 图书馆张鸿雁

搬花

自习课时，教务主任走进来，对班长说：“帮我找两个人，我要班花。”于是班长就组织全班投票评选起班花来，闹了一节课，终于统一了意见，选出了班里最漂亮的俩女生。于是这两位女生很羞涩地去找主任，主任说：“跟我去教务处，我要搬花……”

读书

女儿才上了半月的幼儿园，重感冒在家休息了。虽然学龄很短，但她对幼儿园感情很深，张口闭口就是我们幼儿园怎么样。一天，女儿说：“妈妈，我要读书！奶奶说不好好读书就考不上大学，考不上大学，我以后还怎么上幼儿园啊？”

罗文波辑

职场励志

请逼自己养成五个自我管理的好习惯

我们需要养成的第三个习惯，就是每天列出待办事项清单，最好是按照轻重缓急来排出优先级。

一、可以让我们做事更有条理，也会更加高效、靠谱；二、可以改善做事拖延的情况；三、可以训练我们的统筹管理能力。

四、保持阅读
关于阅读的意义，一位主持人是这样说的：“我始终相信读过的所有书都不会白读，它总会在未来日子的某一个场合帮助我表现得更好，读书是可以给人力量的，它更能给人快乐。”

所以，我认为我们需要养成的第四个习惯，就是保持阅读。

长期坚持阅读，汲取有价值的信息和知识，可以让我们在事业上更容易取得成功。

五、时常反思
与人闲谈的时候，不要随意评论他人，议论别人的是非非非，但等到自己一个人静下来的时候，要经常反思自己的过失。

我们可以省去很多的麻烦，而时常反思自己则是一种修行，这可以让我们变得更好。

每个人都会犯错，都不是完人，所以我们要害怕面对不完美的自己。

犯错不是最可怕的，真正可怕的是知错不改，在错误的道路上越走越远，这才是最致命的。

有个小建议：每天晚上临睡前可花上几分钟的时间对当天进行复盘，看看为人处事时有哪些地方处理的不好，思考更优的处理方法。

不要小看这样的小习惯，长期坚持下去，定会让你受益良多。

马克·吐温说，习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引它下楼。

实际上，任何好习惯的养成，坏习惯的改善，都是需要一步步来的，需要慢慢引导的，所以请给自己多点耐心，也多点坚持。

人生就是一场修行，我们能收获怎样的人生，就看我们播种了怎样的习惯在身上。

想要遇到一个更好的自己，这五个习惯请逼着自己努力养成。

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用调查问卷评估参与者的饮食和锻炼习惯。与工作日相比，有将近85%的人在休息日里睡眠周期的中间点延后，剩下15%的人睡眠中间点提前。

休息日和工作日的睡眠时间安排相差较多的参与者倾向于出现胆固醇水平不佳、空腹胰岛素水平较高、腰围加大、身体质量指数升高的情况，而且比社会性时差较少的人更容易抵抗胰岛素。即使在研究人员将其他健康行为因素——如体育锻炼和卡路里摄入量等——考虑在内并调整测量结果后，这种联系仍然存在。

黄博士补充说：“如果未来的研究重复了我们的发现，那么我们可能需要考虑现代社会中的工作和社会责任如何影响着我们的睡眠和健康。这可能有利于研究生物钟紊乱的临床干预，在工作场所进行知识普及，以帮助雇员及其家庭在时间安排上做出明智的决定，并制定鼓励雇主考虑出解决这些问题的政策。”

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用调查问卷评估参与者的饮食和锻炼习惯。与工作日相比，有将近85%的人在休息日里睡眠周期的中间点延后，剩下15%的人睡眠中间点提前。

休息日和工作日的睡眠时间安排相差较多的参与者倾向于出现胆固醇水平不佳、空腹胰岛素水平较高、腰围加大、身体质量指数升高的情况，而且比社会性时差较少的人更容易抵抗胰岛素。即使在研究人员将其他健康行为因素——如体育锻炼和卡路里摄入量等——考虑在内并调整测量结果后，这种联系仍然存在。

黄博士补充说：“如果未来的研究重复了我们的发现，那么我们可能需要考虑现代社会中的工作和社会责任如何影响着我们的睡眠和健康。这可能有利于研究生物钟紊乱的临床干预，在工作场所进行知识普及，以帮助雇员及其家庭在时间安排上做出明智的决定，并制定鼓励雇主考虑出解决这些问题的政策。”

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用调查问卷评估参与者的饮食和锻炼习惯。与工作日相比，有将近85%的人在休息日里睡眠周期的中间点延后，剩下15%的人睡眠中间点提前。

休息日和工作日的睡眠时间安排相差较多的参与者倾向于出现胆固醇水平不佳、空腹胰岛素水平较高、腰围加大、身体质量指数升高的情况，而且比社会性时差较少的人更容易抵抗胰岛素。即使在研究人员将其他健康行为因素——如体育锻炼和卡路里摄入量等——考虑在内并调整测量结果后，这种联系仍然存在。

黄博士补充说：“如果未来的研究重复了我们的发现，那么我们可能需要考虑现代社会中的工作和社会责任如何影响着我们的睡眠和健康。这可能有利于研究生物钟紊乱的临床干预，在工作场所进行知识普及，以帮助雇员及其家庭在时间安排上做出明智的决定，并制定鼓励雇主考虑出解决这些问题的政策。”

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用调查问卷评估参与者的饮食和锻炼习惯。与工作日相比，有将近85%的人在休息日里睡眠周期的中间点延后，剩下15%的人睡眠中间点提前。

休息日和工作日的睡眠时间安排相差较多的参与者倾向于出现胆固醇水平不佳、空腹胰岛素水平较高、腰围加大、身体质量指数升高的情况，而且比社会性时差较少的人更容易抵抗胰岛素。即使在研究人员将其他健康行为因素——如体育锻炼和卡路里摄入量等——考虑在内并调整测量结果后，这种联系仍然存在。

黄博士补充说：“如果未来的研究重复了我们的发现，那么我们可能需要考虑现代社会中的工作和社会责任如何影响着我们的睡眠和健康。这可能有利于研究生物钟紊乱的临床干预，在工作场所进行知识普及，以帮助雇员及其家庭在时间安排上做出明智的决定，并制定鼓励雇主考虑出解决这些问题的政策。”

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用调查问卷评估参与者的饮食和锻炼习惯。与工作日相比，有将近85%的人在休息日里睡眠周期的中间点延后，剩下15%的人睡眠中间点提前。

休息日和工作日的睡眠时间安排相差较多的参与者倾向于出现胆固醇水平不佳、空腹胰岛素水平较高、腰围加大、身体质量指数升高的情况，而且比社会性时差较少的人更容易抵抗胰岛素。即使在研究人员将其他健康行为因素——如体育锻炼和卡路里摄入量等——考虑在内并调整测量结果后，这种联系仍然存在。

黄博士补充说：“如果未来的研究重复了我们的发现，那么我们可能需要考虑现代社会中的工作和社会责任如何影响着我们的睡眠和健康。这可能有利于研究生物钟紊乱的临床干预，在工作场所进行知识普及，以帮助雇员及其家庭在时间安排上做出明智的决定，并制定鼓励雇主考虑出解决这些问题的政策。”

罗文波摘自《世界之谜》

罗文波摘自新华社公众号



陇上江南 / 国商学院杨工震

知识窗

周末睡懒觉的人易得糖尿病

研究人员发现，即使有规律地改变睡眠习惯，例如工作日早起床，也可能提高出现代谢问题的风险。此前已有几项研究表明，打破身体的生物钟可能对健康产生严重影响，将患心脏病和中风的风险提高40%以上。

发表在美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》月刊上的这项最新研究首次把不倒班工人所谓的“社会性时差”与代谢疾病联系起来。研究分析了一些在不固定时间起床的中年人，发现这种习惯会提高他们血液中的脂肪水平，并减少一种降低血糖浓度的化合物。科学家说，倒班的工人比正常上班的工人更可能出现代谢问题、冠状动脉心脏病和2型糖尿病。

美国匹兹堡大学的帕特里夏·黄博士说：“社会性时差是指人的生物钟与社会施加给他们的睡眠时间安排上的不匹配。然而，这是首次有研究表明，即使一个健康的成年人睡眠时间安排与生物钟的不匹配并非那么极端，其社会性时差也可能导致代谢问题。这可能引发肥胖、糖尿病和冠状动脉疾病。”

研究人员对一组447名年龄在30到54岁之间的男女的睡眠模式进行了研究。这些人每周至少出门工作25小时。在一周的时间里，参与者佩戴一个手环，用以24小时不间断地记录他们的活动和睡眠情况。研究人员随后利用