

# 肺结核

肺结核是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病，属于乙类传染病。近年来，全球结核病有重新蔓延的趋势，是我国重点防治的基本之一。结核杆菌主要通过飞沫传播，当结核杆菌后进入部分人发病，婴幼儿、青春期、老年人或营养不良、艾滋病病毒感染者或长期使用免疫抑制剂的人发病率较高。

## 致病菌是结核杆菌。

肺结核患者的排菌是最主要的传染源，未经化疗和化疗初期其感染力最强。和结核病人或结核杆菌感染者密切接触，因肺结核病咳嗽、喷嚏等形成飞沫而感染。

## 随地吐痰的不良行为。

## 健康教育和行为指导方案

- (1) 早期发现，实施有效的化疗。病人要做到：“查出必治，治必彻底。”
- (2) 加强结核病病人的管理，以减少和消灭传染源。
- (3) 定期健康检查，做X线检查，使之早发现，早发现早治疗。
- (4) 对可疑病人或其家属接触者，应做进一步的严格检查。
- (5) 房间定时通风换气，日光照射。对结核病人所用的衣、物等用品要严格消毒。
- (6) 已患病者，咳嗽或打喷嚏要用手帕捂住嘴。
- (7) 养成不随地吐痰的良好习惯。
- (8) 接种卡介苗以保护易感人群。

## 停止抱怨的力量是多么强大

有一个作家出差时，无意中坐上一辆非常特别的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车也干净整洁。作家刚刚坐稳，就收到司机递来的一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人尽快、最安全、最省钱地送达目的地。”

看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家说：“这辆车上乘还提供咖啡吗？”司机笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作家说：“那我要听哪种咖啡呢？”司机从靠窗那边的保险柜里倒了一杯咖啡递给这个作家。然后又给了作家一张卡片，卡片上是一份报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写道《时代周刊》《体育报》《今日美国》……简直太全面了。

作家接着问，也有背景音乐，是和司机聊了起来，其间这个司机善意的询问这个作家，车里的温度是否合适，离目的地还有多远近的距离是否要走，作家简直觉得舒服极了。

这个司机对作家说：“其实，刚开始的时候，我并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样，爱抱怨，抱怨的天气，抱怨的收入，堵车严重有一段拥堵的路况，每天都过得很慢。有一天，我突然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目讲了励志大师范·撒克博士，让博士来介绍他的新书。

书中重点阐述了一个观点，?停止抱怨、?停止在日常生活中的抱怨，会让你走向成功。他让我联想到，我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的，所以我决定立即停止，开始改变。

第一年，我只是微笑着对待所有的乘客。我收入就翻了一倍。

第二年，我发自内心的去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行安慰，这让我收入更加翻了一番。

第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的名气。现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而能，其实是我

和乘客的一个乘客。

这位出租车司机说的话，让这个作家惊讶极了。作家不禁反思自己，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。他决定改变自我，也将这个司机的故事写成一本书。后来有读者受到启发后写起了书，书真的发生了改变。这种改变让作家知道了，停止抱怨的力量是多么的强大。

你读到这本书时山前必有帮助，只要有突破困境的愿望，就一定能够突破困境。继续追求你的目标前进。

让我们下定决心，去掉抱怨的恶习吧！

——摘自搜狐公众平台



不抱怨的智慧

## “校园贷”乱象频发，大学生如何应对?

刘晓丽

近段时间，各地大学生深陷“校园贷”危机的事件常见报端。据报道，武汉某高校百余名学生因曾在分期网络平台借款、消费，或出借身份信息给某“校园代理”使用而深陷债务纠纷的传闻。该校一名“校园代理”还因诈骗于今年10月被判三年。

另据中国人民大学与蚂蚁金服进行的一项联合调查结果显示，受访大学生的防骗能力平均得分仅为6.9分，近乎零基础。“校园贷”诈骗频仍，或许，我们也该转换角度思考一下，在制度保障不断完善的同时，大学生该如何保持警惕自新意识，从源头上降低“校园贷”风险。

大学生需警惕消费陷阱，学会综合评价自身的风险防范能力。大学生的日常消费都来源于家庭，消费平台之所以能广泛群体，注重宣传了其经济来源有限，同时又有便捷高效的消费需求。因此，大学生应正确认识自身及家庭的消费能力，对金融知识有一定的了解变得非常重要。天上不会掉馅饼，对金融知识有一定的了解变得非常重要。天上不会掉馅饼，对金融知识有一定的了解变得非常重要。

陷阱，大学生对网贷平台所宣称的低息、高额度、无抵押借款产品要有辨别能力，要对可能带来的后果有清醒的认识。大学生需警惕信息泄露，提高个人隐私保护意识。与电信诈骗等不同的是，“校园贷”所涉及的个人隐私信息更多是本人不知情的情况下发生的。有大学生出于信息偷盗而将个人身份信息提供给从事网络贷“校园代理”职务的同学冲业绩，或者直接将信给有大数据需求的同学看。查账，甚至手持身份证拍照、被视频辅助其通过借债审核，签署未细看的借款协议……网络时代，不泄露个人信息在内心的隐私不仅是自我保护的关键，也能在一定程度上阻止冒用信息的他人陷入更深的危机。

大学生要正确处理学业与兼职的关系，守住底线意识。“校园贷”在高校的迅速渗透与从事相关服务的社会群体不无关系，部分人通过“校园贷”兼职赚取学费和生活费，更多的则是被业绩所累，进而求助周人注册刷单冲业绩，更多的则是被业绩所累，进而求助周人注册刷单冲业绩。

——摘自新华网

## 相约 & 分享

本期推荐一本你或许听过却读来及看的书，《从你的全世界路过》。《从你的全世界路过》是微博上最会写故事的人张嘉佳的一部长篇小说，超过亿读者争相阅读的故事。书中讲述了发生在我们身边很多爱情故事，有念念不忘的美好，有爱而不得的疼痛，有生离死别的遗憾，有一再错过的宿命，也有喧嚣之后的回归和温暖。总有一些瞬间，你会在张佳佳的故事里看到自己，也有那么一些瞬间，你会为这些故事，而感动每一个人。张嘉佳，《从你的全世界路过》，注定会成为你今年读过的最温暖的书，因为这本书，是关于你的故事。

——摘自网易新闻

# 家之声

2016年11月10日 投稿邮箱: jiazhisheng\_dldx@qq.com 第 181 期

主编：何雨梅 刘静  
 责任编辑：郭秦逸  
 特约编辑：杨博  
 文字编辑：蔡丽彬 杨立欢 后琪琦 罗德敏 刘昭香  
 美术编辑：李嘉琳  
 主办单位：大连大学 学生宿舍管理中心

## 冬季采暖全攻略

文 杨博

寒冬来临，供暖伊始，为了帮助同学们顺利度过供暖期，小编在这里为大家科普一下供暖期应该注意的几个方面，以免因为供暖而出现室温低于标准温度的情况。遇到这种情况，请同学们及时向本楼门报修，我们将第一时间与学校水暖维修部门取得联系。维修人员会到现场查明原因解决问题。另外同学们如果发现室温低于舍内公共部位的暖气或供热管道出现漏水、阀门松动等情况，也请第一时间向门工报告，或直接拨打学校水暖维修部的联系电话：87403460，以免造成不必要的损失。

二、不要将暖气片上或暖气片周围放置杂物，以免妨碍暖气片与冷空气的接触，降低供热效果。供热管道上的阀门不要随意开关。

三、供暖开始，室温增高，同学们要注意每天天打扫寝室卫生，不留卫生死角。暖气片也应该经常擦拭，特别是暖气片的侧门背面、床下、衣柜背面等特别处，里面会有长期积攒的灰尘，同学们在要进行彻底清理，以免因为细菌的滋生，另外残留的食物也要及时清理，以免腐败变质。

四、室内要经常开窗通风，不开窗容易造成室内空气不流通，对身体健康不利。但开窗时间要把握好，开窗时间过长也会造成热量的浪费。

五、室内外温差较大，同学们要注意适当增减衣物，加强体育锻炼，多饮水、多吃蔬菜水果，提高身体的免疫力。如果室内比较干燥，也可以放一盆水，适当提高室内的湿度。

最后祝愿同学们能够度过一个温暖舒适的冬季。

## 冬季用电 注意安全

记者 刘昭香 文

冬季天气寒冷干燥，是宿舍用电安全事故的高发期，也是舍友火灾多发的季节。个别同学不顾自己和他人的安全，消防安全意识薄弱，为了个人的一时便利和舒适，造成用电事故。有使用大功率电器导致线路超负荷而引起事故，有学生使用质量不合格产品引起短路而造成事故，也有学生在使用过程中引起火灾等安全事故。一旦发生事故造成严重后果的案例触目惊心。处于花样年华的生命就这样悄悄陨落，因此宿舍舍友们为了大家的人身安全，学生宿舍管理规定中明确提出了严禁存放、隐藏使用大功率或电加热器具，如暖手宝、电褥子、电吹风、电卷发器、电锅、电水壶、热得快等。

作为大学生，我们每个人都应该牢记学校的安全第一、安全大于天的理念，严格遵守学校的各项规章制度，提高消防安全意识，要做到以下几点：①不要随意使用大功率或电加热器具。②不要私拉乱接电线，更不能随意改动供电线路。

③手机充电时务必远离其他充电设备不要长时间充电，充电时也要远离易燃物。宿舍人员的情况下不要充电。④使用移动电源或台灯时不要靠近易燃物。⑤不要在床头和被褥等易燃物，注意及时断电。⑥不要在寝室内使用明火，如使用酒精炉、吸烟、点蜡等。更不能在寝室内焚烧杂物。⑦存放易燃易爆物品。除此之外，在购买允许使用的电器时一定要看清楚是否通过国家3C认证，功率是否在宿舍允许的安全范围内。

希望广大同学切实加强宿舍安全防火防范意识，确保自身和他人的安全。



宿舍用电安全

## 2016年学生宿舍免检寝室申报工作正式开始

本报讯——近日，2016年学生宿舍免检寝室申报工作正式开始。凡是上一学年寝室全年卫生达标并且无违纪，均有资格申报。具体免检寝室申报及申报办法请参阅《大连大学学生宿舍免检寝室实施细则（试行）》。符合申报条件的寝室，由学生在校园网学生宿舍管理中心网页重要通知《关于2016年免检寝室申报的通知》中下载申报表格，如实填写相关信息并提交至本楼管理老师。申报截止时间为2016年11月15日。申报表格我们将在部门网页上进一步公示。

## 《家之声》纳新啦

《家之声》报纸，是由大连大学学生宿舍管理中心主办的一份面向全体在校生的报纸。《家之声》作为营造美好宿舍文化生活氛围，服务大连大学学生的主要阵地，自1999年5月创刊以来，始终坚持贴近师生生活、贴近实际实际的原则，秉承着真诚、真心、真知的理念，赢得了广大师生的肯定与赞誉。

《家之声》工作隶属于大连大学学生宿舍管理中心，是一个充满着青春活力并不断与时俱进的校园文化传媒社团。

如果你文采满溢，我们期待你来挥洒；如果你擅长书画，我们期待你来施展；如果你希望自己的大学生活不一样，我们的荣幸会满足你；如果你有时不能冒出几个new idea，我们渴望你的加入；如果你要做爱生活，我们不会拒绝你绝对是一个有潜力有魅力的团体，我们竭诚欢迎您的加入！

报名方式：请持本人近期证件照一张，填写报名表并附个人简历，清晰写明学院专业班级姓名以及联系方式，发信邮箱请写明“纳新联系人”，发送至我们的投稿邮箱 jiazhisheng\_dldx@qq.com。收到来信我们会尽快与你联系。

联系人：刘老师，电话87403167。

## “亲爱的祖国，亲爱的党，我们对您说”主题红歌大赛圆满落幕

学生宿舍管理中心 党建工作站 宣传部 朱佳琪

为丰富我校学生的校园文化生活，为同学们搭建一个展示自己或集体风貌的平台，学生宿舍管理中心举办了以“亲爱的祖国，亲爱的党，我们对您说”为主题的红歌大赛。本届大赛完美的与我校第五届校园文化节崇高的“远大精神”、“远大赛”相结合，用红歌演唱的形式抒发大学生的爱国和爱党情怀，诠释了属于我们连大人的精彩。大赛由大连大学第五届校园文化节组委会主办，学生宿舍管理中心承建工作站承办。

本届比赛一经推出就受到各学院的积极响应，报名人数，共收到来自19个学院的59组红歌演唱，参赛人数超过九百人。经过大赛的严格筛选，最后选拔出个人演唱组，团体演唱组进入最后的决赛阶段。

2016年9月28日下午五点半，决赛于学生就业指导处多功能厅隆重举行。决赛中，我们特别邀请到了校团委李楠老师、生命科学学院李雪莹老师、英语学院闫颖老师、建工学院徐志老师、音乐学院陈希老师以及学生宿舍管理中心各位老师共同担任评委，全程指导本次比赛。另外我们还邀请了全校各院系支团委书记和积极分子代表，观看本次比赛的风采。

比赛采用了个人和团体红歌演唱交叉进行的比赛形式。在个人演唱中，我们听到了来自音乐学院的同学带来的动人歌曲《芦花》，身着一身红衣的她伴随着专业的声乐演唱，一下子抓住了评委和观众的心，演出高潮，大家纷纷以热烈的掌声，为她个人的举手投足和声嘶力竭，来自环保学院的王宇欣同学一首《我和我的祖国》赢得了全场的心。

个人比赛这不仅考验了选手是否具有非常好的才艺，同时对他们的台风和表演形式也提出了更高的要求。然而团体演唱则是当晚比赛中最为瞩目的，每个团体入场的时候，都博得了观众们的阵阵掌声。

值得一提的是，在团体红歌演唱中，去年的卫冕冠军来自人文学院的班级再一次参与到了我们的比赛中，并顺利的进入决赛。在比赛中，他们带来的红歌《打靶归来》用一种幽默诙谐的形式，运用轻松自然的表现、复杂不失魅力的队形变化充分体现了“冠军”实力。

当然还有音乐学院带来的非常震撼人心的团体合唱——《在灿烂阳光下》，颇具专业风范，男生声洪亮，女生声悠扬动听，令人心潮澎湃。学生宿舍管理学院的红歌五人组表演形式新颖，将朗诵与红歌有机地结合起来，令人眼前一亮。

《生命科学》与大连大学的同学们带来的《最初的梦想》感染了观众的阵阵掌声，有形的队形变换，向集中体现集体精神的话语，结束开幕日的宣传板，让我们看到了他们的努力和用心。

演唱全部结束后进行的计分阶段，穿插了“听曲猜歌名”的游戏，场上紧张的气氛得到缓解，期间更有杨婉老师深情演唱，现场同学无不佩服其专业老师动人的歌声中。

主持人宣读比赛成绩，现场气氛再次高涨。随着奖项的颁布，台下传来同学们热烈的掌声，现场充满了欢乐的海洋。

赛后，由学生宿舍管理中心党建工作站指导老师李颖老师主持的颁奖仪式，在热烈的掌声中拉开帷幕。李颖老师宣读了获奖名单，并颁发了荣誉证书和奖杯。比赛中不仅选出了水平较高的优秀团队，同时也给观众和评委老师带来了一场精彩的视听盛宴。

## 提高警惕，同做安全达人

记者 刘昭香

很多同学认为我们身处学校，环境相对安全，但实际上校园和学生被盗窃案件也屡见不鲜，因此我们要遇事多思考、做事需谨慎。不论是多么不起眼的小事，都有可能严重侵害我们的安全，带来不可估量的后果。增强安全防范意识，提高自我保护能力，是我们作为大学生的我们的当务之急。宿舍，是我们在校园里的家，今天我们主要谈谈宿舍的安全问题。

一、宿舍防偷。进门推销是宿舍中常见的一种骗钱及敛财的方式。宿舍内是严禁推销或张贴广告的，同学一旦发现，应及时向门工或校保卫处报告。但我们还是在宿舍内发现一些学生推销的人甚至推销进入宿舍推销东西或做广告宣传。我们在大一军训的时候，就遇到有推销人员上门推销化妆品和电话卡。这些推销员的推销员多会先和新生们套近乎，利用新生涉世不深的弱点，从拉近感情得到推销商品，最后就有学生被欺骗购账，买到假的电话卡发现是假的。大家一定要提高警惕。

二、宿舍防火。宿舍火灾案件多发于新生宿舍、毕业离校、开学或放假近放假之际。学生上课期间多利用手机上网浏览或打游戏的时候手机，而且宿舍内部人员利用顺手牵羊手段趁虚而入进行盗窃的案件也比较普遍。因此在宿舍内，我们应该注意以下几点：1.不要在宿舍存放大量现金和贵重物品，自己的财物不要乱放，相对贵重的财物应锁在抽屉或柜子里，不要向外人提及自己的财物；2.离开宿舍的同学要及时锁门、锁上窗户；3.不能留宿他人；4.对于进可窥探的陌生人要警惕并及时报告；5.做到人人有责，不要将钥匙借给他人，防止钥匙丢失，宿舍被破。如果来到宿舍，要保护好寝室，及时报警，若是违纪，行为恶劣，则应及时与违纪行为联系进行报告。

三、宿舍人身安全。进入大学，远离了父母的管家、高中繁重的学业，很多同学开始放纵自己，渐渐地，泡在网吧通宵玩游戏，去校外酒吧参加聚会等，但很少人会想到宿舍安全隐患不容忽视。此外，在外游玩很开心，但这也意味着很多潜在的安全隐患。很多悲剧都是因此发生的，因此我们要从自身做起，遵守校纪校规，切实做到不要夜不归宿。

以上就是我们在宿舍安全中可能会遇到的一些安全问题，希望能给大家做个参考，期待同学们在学校里度过温馨有趣的宿舍生活。

