

不说再见

记者：罗德敏

仰望天空时，总能想起那些人那些事，一切的一切，感觉像发生在昨天，然而昨天已经非常遥远。我们不说再见，可以哭，但是都不能忘。江河湖海，日月星辰，尚有一事可期，即便穷途末路也不算单枪匹马。毕业快乐……

“好好珍惜你的大学，它真的没有几年，真的很快，非常快，记得别消耗它，不然你会后悔的。”这是一位老学长的高校赠言，不知道学长有没有后悔，但是看得出来他在说这几句话的时候饱含泪水，字字扎心。我们，就像是超市货架上的商品，从里到外，依次陈列，这一季的商品下架送到别的地方，新的货物会补上他们的位置，周而复始。对于终将面临毕业却还在迷茫的连大学子，我有些愚见想和你聊聊：

学习—大学的学习与初高中硬式教育下的学习有一样，也有不一样，我们多了更多的自主性，有了更多的选择。没上大学前，想着要旁听多少多少课，学多少多少东西，

然而有多少只是想想。寝室的剧和那盘未完的游戏勾住了太多人的魂，也造就了无数奇葩的请假、逃课理由。想问你向有没有听过图书馆闭馆的音乐？有没有听到早晨纪念园的读书声？有没有像考研党一样迎接每一天的朝阳，做到黎明即起？有些事不必说，你我都懂。优秀的人会越来越优秀，而你呢？

恋爱—在大学不谈场轰轰烈烈的恋爱还读什么大学啊？到了大学我就有男（女）朋友了……这些想法不知道从何而来，当然我对此是不赞同的。恋爱它从来都不是到了一个阶段必须要完成的一项任务，就算我们强行的把时间轴拨到这个点，结果可想而知。对于恋爱，不必过于强硬，该来的总会来的，可能会晚一点，但是请耐心等待，它总是不期而遇，可遇不可求，遇见了就去轰轰烈烈，去躁动青春就好。

生活—四年，说长不长说短不短，不知道你们寝室有没

寝室生活，清凉一夏

记者：刘昭香

点肉都不吃，很难保证营养均衡，反而不利于身体健康。夏季天气较热，人的体温也会随之升高，出汗增多，所以人体内蛋白质的分解会加强，蛋白质中的氮也会随汗液排出体外，在这种情况下，适当补充一些蛋白质非常重要。

夏季可以适当多吃一些苦味、酸味的食物。将苦味食物和酸味食物搭配起来一起吃，能够帮助我们降火生津。苦味食物的代表是苦瓜，苦性性寒，能够清热、消暑、解毒；酸味食物的代表是酸梅，酸梅具有生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泻的功效。

除了“吃”，夏日里“喝”什么也很重要。一个人一天大约需要1000毫升—1500毫升水，加上饮食中的水，总量共2500毫升—3000毫升，也就是说，每人每天应喝1000毫升—1500毫升水，才能满足身体的需要。不要等到口渴时才去喝水。口渴的信号已表明体内严重缺水，对身体是不利的。要养成即使口渴也不经常喝水的习惯。

这里有几款夏日饮品供大家参考。白开水：每日起床洗漱后，早餐前饮一杯温开水（200毫升—300毫升）最好。午餐、晚餐前半小时饮一些水，以

有4个人5个讨论组的激烈战况？天南海北，14亿人口，遇见了多么不容易，反正这一份不期而遇在录取通知书到的那一刻就注定了，管它是不是上辈子的孽缘，好好珍惜吧！一年1200的房租毕业后去哪找？一群刷了牙、减肥还怂愿你吃吃喝喝的朋友也是很难得的，毕竟这些以后就……没有了。

赶在毕业季，想对学姐学长说一句毕业快乐，希望你配好的剑足够浪迹天涯，希望每一份理想都能实现，希望想要手拿大刀闯江湖的你们一路顺风，前程似锦。“万里归来年愈少”“此心安处是吾乡”，连大永远都是你们的家。此外对在校的连子们也说一句：不久的我们将顶着大连大学毕业生的头衔离开，不求光耀门楣，但求无愧于这四年的无悔于连大、无愧于心。愿我们微笑回首，不说再见……

保证各个器官分泌出一定的消化液，帮助消化食物，吸收营养盐茶：取茶叶3克、食盐1克、同放杯中，用开水冲泡后饮用。盐茶具有明目消炎、降火化痰之功效；夏天经常饮用，可有效防止中暑；同时可治感冒、咳嗽、牙痛等症。

绿茶：收敛性强，氨基酸含量丰富，可以消暑降温。夏天天气炎热，人的消耗大，出汗多，容易导致血液粘稠度增高，人容易疲惫，头晕。血液粘稠度高就给心脏带来很大的负荷。绿茶中含有非常丰富的儿茶素，可以杀菌消炎、减脂，提高人体免疫能力。但需要注意，绿茶冲的过浓，茶碱太多，刺激太强，很容易引起头痛失眠。另外，不要空腹就喝绿茶，空腹饮茶，茶性入肺腑，会冷脾胃，等于“引狼入室”，所以自古就有不饮“空心茶”的说法。

夏天来了，想必大家都想舒适地度过。在介绍了一些具体的做法以外，还要提醒大家：不要贪凉食冷饮、过度吹凉风。在保证健康的前提下，度过一个美好的夏天，才是我们追求的。

毕业季，宿舍门卫阿姨的一天

记者：屈并秀

宿舍门卫阿姨，是我们每天在宿舍里都会碰面的人，她守护着我们生活的天地。当我们遇到一些安全方面的原则问题时，她会对我们进行严肃说教；当我们在宿舍生活中遇到困难时，她又会给我们家的温暖。门厅的宣传板上经常会出现她不太工整的字体，但却透露着对学生们的关爱和叮咛。她守候我们至深夜，迎接我们于清晨，她在楼内来回穿梭的脚步声，就是时时萦绕在耳边的叮嘱和提醒……

六月，又是一年毕业季，门卫阿姨也到了一年中最繁忙的时节，下面就记录了一位来自南16宿舍楼的门卫阿姨在毕业季的某一天的工作。早上5点，一位毕业生因为要赶早班飞机需要提前离开宿舍，她已经提前开具了学院证明并交给了宿管老师和门卫阿姨，门卫阿姨提前起身做好准备给这位毕业生开门并办理离校手续。

早上6点，门卫阿姨将宿舍大门正式打开，学生开始陆续离开宿舍。偶有学生到门厅室报修寝室灯泡坏了、电源断电了、门窗、椅子出现故障，门卫阿姨认真的做着记录，并及时向相关部门报修。

上午，门卫阿姨协助宿管老师检查寝室卫生纪律，检查寝室的备品是否有损坏，公共区域的门窗、水电、消防设施是否有需要维修的部位。忙碌了一上午，刚刚坐定，还没来得及及喝口热水，又有毕业生准备办理离校手续。阿姨先跟着上楼进房间仔细检查寝室备品，检验钥匙，然后回到门厅室做好记录、并为学生开具毕业生离校清单。这样一天下来，楼上楼下的不知道得来回折腾多少遍。但门卫阿姨还是认认真真的、不辞辛苦的工作着。

上午10点，第一二节下课和准备上三四节课的同学进进出出，这样复杂的情况每天中都会出现几次，这时候门卫阿姨会认真的观察进出的同学，一旦发现外来人员想随着人流混进

我在放我思

记者：罗德敏

就不外乎这些。

自强

古人云“天行健，君子以自强不息”。不知一个女孩子从南方小镇到大连是否也可以称之为“巾帼英雄”？怀揣着梦想远赴连大，过着自立自强的日子。心里深深明白，此后回家，再无春秋，仅剩冬夏。可是并不后悔来到连大的初衷。作为一个刚踏上征途的士兵，自强好像与我们身份紧紧相连，我们在跨上社会的大道上，自强可能就是我们的武器吧！没有武器我们该如何应战？每每念及家乡，心里像平静的湖水中投下一颗石子，涟漪久久不能散去，可是心里还是觉得高兴，至少我们在长大，在尝试脱离父母的怀抱，自己飞翔。在未来成长的路上即使遇到再大的风再大的浪我们也能挺过去，自强不息……

求是

生命中有些东西很奇妙，无论你是否承认，它都作为一个事实定论被供在那里，不来不去。实践中我们都应该秉承着求是的心理，因为事实就是事实，不会因为你的不乐意而有所改变，就如地球少了一个你照样转一样。求是它也是一种追求，一种对事实的信仰。科学研究不就是要有这样一种求是的心理吗？只有根据客观实际才能摸清规律，就像只有知道病因才能下药一般。连大作为一个大学，不仅要教书

少有人走的路

旅游管理164班王雅莹

难重重。人生是一连串的难题。而解决人生问题的首要方案，乃是自律，所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。

其中推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐，这是唯一可行的生活方式。规避问题和逃避痛苦反映出人们不愿意推迟满足感的心理。直面问题，会让人感到痛苦。而问题不会自行消失，若不解决，就会永远存在，而且可能会衍生出更多的问题和更大的痛苦，持续的时间也会更长。例如：我现在正在写这篇读后感，其实已经拖了很久，总觉得有个事没完，令我心神不安，但是不写永远不会有。当我面对现实，放下有趣的游戏和小说，虽然这个过程中做了很多的心理建设，但是静下心来去写的时候，心理上却感到轻松下来。也许需要绞尽脑汁，没有了玩乐的轻松，当我写完之后，感到心情舒畅，好像放下了一个包袱。而类似的事情其实经常会出现，有时候我们会能够直面问题，以积极的态度去解决它，而有时则推三阻四，能拖就拖，得过且过。而且越是安逸的时候，越是不愿意积极面对，也就是不愿意推迟满足感，这也许就是古人所说的“生

这本书的副标题就是：心智成熟的旅程。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向，因此大多数人的心理健康都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。因此作者尖锐指出：几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始的。本书开篇即说：人生苦

大学生，如何过一个有意义的暑假？

记者:刘昭香

暑假就快来临了，很多同学应该已经在默默计划着这个暑假要做些什么了吧。作为大学生，我们不再有小学、中学特有的暑假作业，这是多么开心的事情。但是，很多同学都发现，没了作业，假期刚开始时很愉快、无忧无虑，日子稍一长，无聊和空虚就会填满生活，爸妈又开始抱怨嫌弃我们在家什么都不干。那么，我们的假期做些什么，才能不虚度光阴呢？下面笔者就谈谈自己的粗浅想法。

我们可以多做家务、陪陪父母：爸妈为我们已经操劳二十年，我们该长大啦。放假回家，为爸妈做饭、收拾家里的卫生，让爸妈感叹孩子长大了，是不是也很有成就感？我们还应该要多参加社会实践，了解社会、认识国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格。

找一份兼职：作为大学生，走出校门接触社会，了解社会，积累社会经验是非常有必要的，做兼职是一个很好的途径，一来可以锻炼自己，提高自己的能力，二来也多多少少减轻家里的一些负担，更能体会到父母的辛苦与不易，对我们将来毕业找工作也是非常有帮助的。但是，我们找兼职时需要注意：骗中介费、骗培训费、收取押金保证金、拖欠工资、传销骗人的行为。我们已经是大学生了，务必擦亮自己的眼睛，不要相信不劳而获。天上不会掉馅饼，一分耕耘一分收获；及时告知父母自己找了什么兼职，把相关信息留给父母。如果不幸碰上侵害自己利益的事情，要及时报警。做兼职是一种体验，但更重要的是保护好自己的人身安全。

参与支教：我们学校有很多支教队，大家如果感兴趣，可以在和父母商量好的前提下报名参加。去支教有很多好处，

育人，更要保证培养的新世纪人才不仅仅只会幻想那些有的没的，而是要有真才实学，能为社会做出贡献的人。在这里我也懂得了实事求是的道理，只有你真诚待人，踏实做事，幸运女神自然会悄悄向你靠近，别忘……

创新

一滩死水的生活断然不是我们渴求的，年轻人总喜欢新鲜的事物，喜欢做别人没做过的事情，喜欢挑战，我也一样。创新，是一个国家一个民族应该有的精神。因为创新，我们从封建压迫下的王朝走向共和；因为创新，我们从困惑难懂的古文走向文字解放；因为创新，我们从濒临丧国的悲哀走向光明。我们生活因为创新而变得更加美好，而我也因为创新获得我大学第一个证书。创新，我在连大学习生涯中点亮了一盏光，照亮了我前行的路，它让我懂得了新东西的魅力。创新所体现出来的不仅是你的智慧、思想，更是你能力的积淀，我想在连大的学习就是我一直积淀的过程，不断创新，提升自我，“待到山花烂漫时，我在丛中笑”。

一场南北的跨越，一场心的交流，面对连大，心里有太多话语无从谈起。因为我在，所以我思，吾愿分离日，仍能保持年轻的期许……

于忧患，死于安乐”吧。自律是人类心灵进化的重要手段，自律的原动力则是——爱。爱是为了促进自我和他人心智成熟。把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验快乐的极致。爱，就要不断的努力，促使自我和他人获得成长，从而促进心智的成熟。真正的爱不仅仅是付出，不仅仅是奉献，更重要的是你的爱是是否令自己获得成长，同时使你爱的人也得到成长。而那种处处包办代替，时时嘘寒问暖却不是真正的爱。因为在包办代替中，是责任心的缺失；在嘘寒问暖中是自理能力的退化。

作者是一位心理医生，所以在本书中，作者用了许多心理治疗的例子来解释自己的观点，因此使人在看的时候一点都不觉得枯燥乏味，而且作品中不乏精辟的观点，凝练的语言，读后令人深思。

“成熟的心灵必须保持中立，能够容纳各种各样的矛盾和悖论，特别不要轻易受到伦理观念的影响。”

“勇气，不意味着永不恐惧，而是面对恐惧也能坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。”

“你只能自行选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，最终才能达到人生新的境界”。

这是一本值得一读，而且值得精读的书。

离家

旅游164班王鹏

身后的黑山穿了绿衣。时间，悄然流逝于指尖。看着雨后渐渐苏醒的黑山，不禁想起初进校园时的我，一脸的迷茫与好奇。

仍记得游校园时提出的问题，军训时你们的陪伴，受困时你们的帮助，仿佛一切都还在昨天。但时间在流逝，留下的只有回忆。

我们哭过，也笑过，累过，但也品尝过苦尽甘来。和你们在一起的时光总是那么美好，但却又是这般短暂。

你们即将离开，离开生活四年的小寝室，连大这个大家庭。你是否还会想起室友间的关怀？是否还会记得期末一起复习的日子？你们将要离开一声再见不足表达我们的情感，但，记得常回来看看。看看你们的学弟学妹，看看连大这个家。

编者按——

2017年6月26日是第30个国际禁毒日。毒品危害健康，一旦吸上毒害一生。为了使同学们了解毒品的危害，提高自我防护能力，本报特别编排了本期禁毒专版。珍爱生命，远离毒品，坚决抵制沾染毒品。

毒品有哪些危害

一、毒品基本知识

我国《禁毒法》和《刑法》规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

鸦片，俗称大烟。取自罂粟花落之后结出的果，割开罂粟果，从中流出的白色浆液在空气中氧化风干，变成棕褐色的粘稠状物，就是鸦片。有毒性，容易成瘾，长期吸食会使人消瘦，体质下降，免疫功能降低，易感染各种疾病。鸦片类毒品的原植物是罂粟，我国严禁非法种植罂粟。制过浆的罂粟壳也是国家规定管制的一种麻醉药品。

海洛因，学名二乙酰吗啡，俗称白粉。它是鸦片的衍生物，是吗啡与其它化学物品混合加热合成的，极易成瘾。长期吸食或注射海洛因，会使人身体消瘦，瞳孔缩小，免疫功能下降，易感染病毒性肝炎、肺脓肿及艾滋病，剂量过大可致死。

冰毒，学名去氧麻黄碱或甲基安非他命。它是无色、带苦味的半透明晶体，因其形状像碎冰而得名。冰毒对人的中枢神经有极强的兴奋作用，多次使用会导致大脑机能损坏。吸食者常因发生精神分裂症而自杀、自残。“成瘾性极强，具有强烈的中枢兴奋作用，引起焦虑和紧张，易产生错觉及被迫害的感觉而引发暴力行为。

麻古，系泰语音译，是冰毒的片剂。

摇头丸，属安非他命类兴奋剂。摇头丸具有强烈的中枢神经兴奋作用，精神依赖性很强，使用后使人极度兴奋或产生错觉，摇头不止，行为失控，极易诱发精神分裂症。

氯胺酮，俗称K粉，易导致迷幻，产生错觉。在歌厅、舞厅等娱乐场所易发生氯胺酮的滥用现象。

大麻，吸食大麻会产生错觉，情绪激动，行动异常，好斗，继而会产生焦虑猜疑，倦怠昏睡。吸食过量通常导致精神失常，因而常易诱发车祸和暴力犯罪。

二、毒品危害

(一) 吸毒对个人的危害

1. 吸毒严重摧残人的身体。吸毒破坏人体的正常生理机能和新陈代谢并导致多种疾病，机体免疫力下降，如果吸毒者吸毒过量还会造成突然死亡。

2. 吸毒扭曲人格，自毁前程。吸毒者毒瘾发作时，大都会不顾廉耻，丧失自尊，无法进行正常的生活、学习和工作，往往以自我为中心，不关心他人，贪图享受，好逸恶劳，爱撒谎，丧失责任感，不知羞耻，六亲不认，只认毒品和金钱。并且常常是每吸过一次都悔恨万分，极度压抑郁闷，悲观绝望，恐惧多疑，甚至自杀、杀人。

3. 吸毒引发自伤、自残、自杀等行为。毒瘾发作时会使人感到非常痛苦，失去理智和自控能力，甚至自伤、自残和自杀。

4. 吸毒容易感染艾滋病等传染性疾病。吸毒会导致人体的免疫功能下降，使人容易患上肝炎、皮肤病等传染性疾病，特别是共用注射器、静脉注射毒品的危险行为，极易导致艾滋病的交叉感染。

(二) 吸毒对家庭的危害

一人吸毒，全家遭殃。

1. 吸毒对家庭成员的精神摧残。家庭中只要有一个吸毒，这个家庭就会失去往日的宁静、和谐、幸福和快乐。

2. 吸毒导致倾家荡产、家破人亡、众叛亲离。吸毒需要大量的金钱，一般家庭难以承受，就是家产富裕的，用不了

多久也会一贫如洗。

3. 吸毒贩害后代。吸毒不仅危害自身的健康，还影响人类的生育能力，父母吸毒对胎儿发育和儿童生长将造成严重损害。

4、一个吸毒人员自己总结败家的四步曲：花光积蓄，卖尽家产，借遍亲友，男盗女娼。

(三) 吸毒对社会的危害

吸毒不仅是危害个人、家庭的问题，而且也会给社会带来严重的危害。

1. 吸毒诱发犯罪，影响社会稳定。吸毒与犯罪是一对孪生兄弟，吸毒者在耗尽个人和家庭钱财后，为了维持吸毒，往往会铤而走险，走上违法犯罪的道路，进行以贩养吸、贪污、诈骗、盗窃、抢劫、凶杀等犯罪活动，严重危害社会治安。

2. 吸毒吞噬社会巨额财富。吸毒不仅不会创造任何积极意义上的社会财富，而且严重损耗社会财富，而且严重损耗社会财富，纯粹是一种恶性消费。？

3. 吸毒毒害社会风气。吸毒者失去正常人应有的道德观念、伦理准则和是非标准，自私、冷漠、精神空虚、人格低下，毫无自我约束能力，沉溺于毒品感官刺激之中，严重破坏社会风气，腐蚀人的灵魂，破坏社会道德，摧毁民族精神。

4、吸毒影响国民素质。吸毒者在吸毒成瘾后，身体消瘦，体力和智力水平下降，使得吸毒人员不能进行劳动，成无益于社会的废人。据联合国统计资料，全世界因吸毒每年至少造成10万人死亡，绝大多数是青少年，有1000万人因此丧失劳动能力。

新型毒品比传统毒品危害更大

近年来，据记者调查，第三军医大学新桥医院医院急诊科接诊因在KTV或酒吧集体服用摇头丸中毒的患者比前几年明显增多30%。特别是摇头丸、K粉等一些新型毒品更加危害青少年身心健康，危及社会和谐，值得广大市民关注。

“嗨”得太过导致意识全无

去年春节，崔永（化名）和朋友一共7人，来到沙坪坝某休闲中心娱乐城KTV房庆祝生日。后来又有朋友介绍来的人加入。一行人一上来就喝了两瓶洋酒、五打啤酒。为寻刺激，集体服用一大把摇头丸，胸部突然疼痛难忍，一头扎在沙发上，翻滚到地上，之后同行的朋友也相继失去意识。崔坚持爬起按了服务按钮，之后一起被KTV服务员送至新桥医院急诊科，进院时都四肢无力，意识若有若无，经医生询问患者说之前服用过量毒品，医生对此采取了吸氧、输液及排毒等急救措施，同时将情况向110报告，他们闻讯后由于害怕公安机关处理，相继拨打掉头逃之夭夭。

据急诊科主任史忠教授介绍，一般来医院抢救的吸毒者

症状多是剧烈胸痛和呼吸困难，严重甚至毫无意识。吸食摇头丸后，有明显的中枢神经兴奋作用，会使人中枢神经系统、血液系统极度兴奋，摇头不止、行为失控、思想偏执等。因此，摇头丸滥用可导致大脑及其它重要生命器官和精神、行为等多方面严重损害，造成脑细胞和干细胞损伤，有些是不可逆的实质性损害，并易导致吸食过量而中毒死亡。吸食K粉的主要危害作用表现在神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统不良症状和复视、暂时失明现象。

“新”毒品比“老”毒品危害更大

据了解，与传统的毒品相比，新型毒品吸食简单，价格低廉，兴奋快药效长，所以传播很快，吸食人数不断增多。晚上在一些青少年欢聚的地方，你可能在他们身上会发现一些非正常的动作和怪异的表情，而这些动作和表情往往就是服食了新型毒品后出现的特有症状。

记者在新桥医院急诊科调查获悉，这些患者多为年轻人，由亲友或朋友扶持来到医院抢救情况已随处可见，目前社会

上有新型毒品成瘾性小的传言，实际上，新型毒品同海洛因、鸦片等毒品相比，具有很强的精神依赖性，表现在容易上瘾，从尝试性使用很快发展到强迫性滥用阶段，是一类滥用潜力最大和成瘾性最高的毒品，对处于身心发育期的青少年的危害性更大。

吸毒可通过三种途径导致呼吸疾病

吸食毒品对人体的损害非常大，并有很强的成瘾性。该院呼吸内科主任王长征教授介绍，吸毒可通过三种主要途径对呼吸系统造成严重破坏。经呼吸道滥用毒品对呼吸道有直接刺激；通过不同途径进入体内的毒品对呼吸道的特异性毒性作用；由吸毒引起的营养不良和感染也可能波及呼吸系统。

目前，海洛因吸食过量或中毒时可发生海洛因性肺水肿。此病起病较急，一般于海洛因过量后立即出现。如抢救不及时往往引起死亡。患者被送入医院后，常表现为昏迷、呼吸抑制、瞳孔缩小、口唇紫绀。有些患者伴有房颤表现，严重可导致呼吸衰竭而死亡。

刺激便会发作。

陆林指出，苯丙胺类兴奋剂能对心血管产生兴奋性作用，导致急性心肌梗血、心脏病和心律失常。在一些因过量吸食冰毒、摇头丸而死亡的案例中，医生们检查到了类似冠心病、心肌梗死的病变，有的心跳因高度兴奋而痉挛性收缩造成心肌断裂。苯丙胺类兴奋剂还可以导致吸毒者全身骨骼肌痉挛，出现恶性高热或对肾功能造成严重损害，对脑血管产生损害作用导致脑出血，这些都是苯丙胺类兴奋剂最常见的死因。为性病艾滋病传播提供温床

从整体看，吸食海洛因等传统毒品，往往是静悄悄的单个行动，或几个人的行动；使用新型毒品则往往是在闹哄哄场所的群体行动，人数可达十几人、几十人。

陆林说，海洛因属于麻醉类毒品，长期使用会导致性欲下降，甚至丧失性需求。因此，性途径传播艾滋病在这个人群中不显著。而新型毒品属于兴奋剂和致幻剂，会诱发使用者的性冲动，增强性紊乱行为。使用后往往在连续发生多次性行为，甚至发生群体性淫乱。由于处于极度亢奋状态，又很少会注意安全套，从而为性病艾滋病传播提供了巨大的温床。

陆林特别提示，新型毒品导致的公共卫生与公共安全威胁是巨大的。除了性传播疾病危害外，新型毒品使用后突出表现的行为失控，构成了对他人的生命健康威胁。研究证实，新型毒品吸食者会出现认知功能障碍、注意力下降和操作能力下降，由此导致的交通事故，不在少数。

青少年“自卫防毒”术

饮料，不随便离开座位，离开座位时最好有人看守饮料、食物等。

不要盲目攀比，盲目追求时尚。

不要滥用药剂(减肥药、兴奋药、镇静药等)。

不要进入治安复杂的场所

有警觉戒备意识，对诱惑提高警惕，采取坚决拒绝的态度，不轻信谎言。如，不轻易和陌生人搭讪，不接受陌生人提供的香烟和饮料；？出入娱乐场所，尽量少喝里面提供的

家之声

2017年6月21日 投稿邮箱: jiazhisheng_dldx@qq.com 第 185 期

主编：刘庆军
责任编辑：何丽梅 刘静
记者：罗德敏 刘昭香 后琪琦 梅立欢 杨博 陈玉磊
主办单位：大连大学 学生宿舍管理中心

寝室“佳”文化

为了丰富大学生生活，营造互助、互爱、积极、愉悦的学习生活氛围，经济管理学院举办了寝室“佳”文化系列活动。本次活动为期一个月，已于近日圆满结束。通过这次活动，丰富了大学生的课余文化生活；深化了寝室文化内涵；营造了富有特色的寝室文化氛围；促进了各寝室成员的团结与互助；提高了广大同学的团队合作精神；展现了经管学院的独特魅力。

本次活动分为五个部分，每个部分都有独特的看点：
(一) 寝室吉尼斯：
为丰富学生的校园生活，使每一位学生在活动中发现自己的优点和特长，充分挖掘自己的潜力，增强同学的自信心，以寝室为单位申报寝室的吉尼斯纪录等特着被突破、被超越，不断地催催着经管学子不断前进！
(二) 小咖秀：
为解放大家的天性，释放演技，让女神瞬间变女神，让高富帅瞬间变成男屌丝，以寝室为单位制作小咖秀。各个寝室大显身手，都拿出了逗逼看家本领，在不断地尝试中，在一道又一道

精彩的录制过程中，室友之间的情谊不断地升温，让我们看到了很多精彩的作品。

(三) 心随我影摄影大赛：
进一步增强了大学生对日常生活的洞察能力，展示了自己的创新才华。各个寝室使出浑身解数，用心的展现着他们生活中的点点滴滴，回忆着每一个精彩的瞬间，充满着无数的感动。通过视频的形式，让我们更直观形象的了解了同学们的日常生活。
(四) 宣传报制作大赛：
展示了寝室风采，和室友一起制作一个属于自己寝室的宣传报，做一张属于自己的名片。各个寝室各具特色，各有风采。看到这些宣传报，就能想到自己可爱的室友们，想回到寝室这个可爱的家，想和室友这些家人共同打造属于寝室的未来！
同学们通过此次活动，加深了对彼此的了解，从中收获属于你们自己的友情。经济管理学院的寝室文化也会继续传承下去，更多的精彩和全体同学一起创造！

经济管理学院分团委学生会供稿

学生暑假离校安全提示

记者：杨博

- 1、离开寝室时须关好水电开关，锁好自己的抽屉、柜门，切断所有用电器的电源。
- 2、最后一个离开寝室的同学，一定要关好窗户和阳台门，反锁门。寝室不要存放贵重物品和现金。
- 3、不要购买票贩子的车票，避免上当受骗购买到假票，注意购票诈骗。网上购票应上官网或去哪儿网等信誉度高的网站，注意避免钓鱼网站。同时注意保护自己的信息，不要被不法分子盗用受骗上当。
- 4、不要乘坐非法营运的车辆，以免自身安全得不到保障。
- 5、大家要注意路途安全，严格遵守交通规则，提高在交通行为中的自我保护意识。
- 6、在车站、码头人员密集的地方要提高警惕，保管好自己的钱包和贵重物品，财物不要外露，防止被扒窃或被绑架。
- 7、学生在回家途中应将现金、手机等贵重物品放在妥当的部位，防止被盗、被抢；乘长途客车或火车的同学不宜睡得太沉，不宜将行李包裹交给他人看管，不能随意将家庭电话、移动通信方式告诉他人，不应轻易相信他人，旅途中不要随意和陌生人说话，提高警惕，防止上当受骗；旅途中最好结伴而行，同学之间相互照顾，互相提醒。
- 8、注意饮食安全：用餐时要注意饮食卫生，防止食物中毒。
- 9、学生回家前应将自己的行程安排提前告知家长，在回家途中应同家长保持电话联系，并将学校常用电话告知家长，有事以便及时联系，以免家长上当受骗。尽量能约上几个同学同行。手机要提前充好电，准备好充电宝等，以备不时之需。
- 10、在旅途或某地被盗、被抢、被诈骗后应及时向110报警，遇到水灾、火灾、交通事故，不要慌张，设法进行安全自救，同时拨打110、119报警。

护理学院宿舍管理心得

护理学院宿舍分布在南十和南十二宿舍楼。目前在大连大学主校区宿舍居住的全部为16级同学。护理学院严格遵循《大连大学学生宿舍卫生达标标准》，劳生部在书记、辅导员的带领下每周进行一次查寝。每周查寝结果会在护理学院主页公示，查寝记录与每学期期末综合成绩挂钩。查寝采取专项与突击相结合的方式，在突击检查中发现的重点问题将会是下次查寝的重点目标，致力于落实在查寝中发现的每一项问题。

劳生部每月会召开生委例会，与各班生委交流工作体会与经验，发现不足，共同提升宿舍卫生水平。开学初劳生部会对新生进行寝室卫生安全宣讲，强调违禁品与宿舍内严禁吸烟等问题。同时，劳生部会安排老生一对一教学，确保教会每一位新生怎样叠被子和白被蒙。为体现整齐划一的宿舍氛围，护理学院统一要求每位同学的被子45°角靠墙端门摆放，这也成为了护理学院寝室文明的一大特色。

同时，为丰富同学们的宿舍生活增进室友间的感情，劳生部每年举办新生寝室设计大赛和特色寝室评比大赛，特色寝室有冲锋寝、学霸寝、无限寝、阳光寝以及文明寝室。宿舍楼里贴有活动宣传海报，并设有丰厚奖励，鼓励同学积极参与。

一个整洁的宿舍环境关乎几个人的努力是远远不够的，需要所有同学们的配合。在此希望莲子们能够共同营造一个和谐整洁的宿舍环境，为以后的独立生活打下基础。

护理学院团委学生会劳生部供稿

下一学期，你准备好了吗？

时间在指缝间溜走，不知不觉间，本学期的学生宿舍管理中心党建工作站的工作也已经接近尾声。在此，我们在总结过去的基础上，力求更好地发展未来。

回头展望，这一学期，在负责人黄显老师的耐心指导以及工作站成员们的共同努力下，我们顺利举办了寝室品牌设计大赛，得到了各院同学们的的支持。通过这次比赛，同学们更加热爱自己的寝室，珍惜与舍友的感情，并用心构建内涵独特的宿舍文化，追求温馨舒适的宿舍氛围。总的来说，工作站在内部和对外工作上都取得了不错的成绩，而每一次活动背后存在的不足及遗憾，值得每位成员思考，我们需要铭记。所有的辉煌只能代表过去，当下一切都得从零开始，唯有不断突破，不断超越，才能推动工作站迈向更美好的明天。

下一学期，党建工作站计划开展面向全校同学的两项大型活动。一是“唱红歌，颂经典”主题红歌大赛，旨在使同学们感受红色文化的熏陶，唤醒内心的红色记忆，在艺术享受中坚定我们跟党走，为共产主义奋斗的理想和信念。二是以微视频以及话剧表演为载体的“光影年华，与党携手”主题活动，通过同学们喜闻乐见的趣味形式，搭建展现大连大学学子青春昂扬风采的平台，鼓励新时代的大学生坚持和发展中国特色社会主义，寓教于乐，提高同学们思想觉悟，激发同学们对于党的建设的热情，并将学生宿舍的党建工作带入一个新的征程。此外，党建工作站也将积极策划更加丰富多彩的活动，期待在丰富同学们课余生活的同时，进一步推进党建工作深入开展。

本学期的工作站活动的结束标志着我们又一次的成长与进步，工作站成员们将继续加油，再接再厉，相信在大家的共同努力下与奋斗下，党建工作站的明天会更加美好！学生宿舍的党建工作将更上一层楼！

学生宿舍管理中心党建工作站供稿

2017届毕业生办理离校手续相关工作安排

一、回收寝室钥匙、检查寝室备品

办理地点：毕业生所在宿舍楼门卫室

办理流程：毕业生上交寝室钥匙，寝室物品无损坏，无缺失，学生宿舍管理中心将出具《毕业生寝室离校清单》，请各学院见清单后发放毕业证。

二、退洗衣卡押金

退卡时间：6月19日——6月30日每天下午13:30至15:30。（周六、周日除外）

退卡地点：学生宿舍管理中心“南一办公室”（位置在北区12号学生宿舍楼大门对面的一楼008号办公室）。每张洗衣卡退押金10元，尽可能以班级或多张集体办理。联系人：王金霞老师，电话：87402837

三、安全问题

- 1、请毕业生在离校前注意打扫寝室卫生，清理各种瓶子、水壶等物品。不要晚归或夜不归宿，不要在宿舍内饮酒。
- 2、毕业生离校截止时间为：6月29日9：30。

四、未按时毕业离校的学生住宿安排工作

1、正上重修课参加期末考试的学生可以延迟离校，请各学院将此类学生名单汇总，标明最后一科考试时间及离校时间，辅导员签字，学院盖章，交到学生宿舍管理中心。联系人：何丽梅老师 联系电话：87403722

2、不能按时毕业学生暂时不安排住宿，寝室物品全部带走，何时重修何时申请住宿。

五、考取本校研究生行李安排：

考取本校研究生的学生尽量自行安排行李，如实在无法安排请与学生宿舍管理中心联系提前安排住宿，只负责存放行李、衣物，打包后贴上姓名，贵重物品带走。

如果科研工作需要安排住宿，需所在科研单位提出申请，学院主管领导签字，学院盖章，主管校领导签字后，到学生宿舍管理中心安排住宿房间，再到校财务处交住宿费用方可入住。

联系人：吴国伟老师 电话：87403313

六、毕业生离校后相关工作

毕业生离校后，14、15、16级寝室内部微调，不留空床，17级新生房间最好整理整层，请各学院尽量提前做好调寝工作，调寝应于7月2日前规范完毕。

学生宿舍管理中心

2017年6月12日

清理宿舍野广告 创建美好新家园

静文

为了彻底清除宿舍楼内的野广告，还同学们一个卫生整洁的生活环境，同时也最大限度的阻止校园贷、不良兼职招聘广告等有害信息的传播，近期学生宿舍管理中心开展了清理宿舍楼内野广告的专项工作。中心为全体保洁人员配备上清理药水、喷壶、刮刀等专用工具，要求保洁人员在清扫过程中将宿舍楼内走廊、楼梯间、卫生间、洗衣间等公共区域内发现的野广告一律彻底清除。管理人员也在巡查宿舍的过程中，对清理工作的情况进行及时的检查和指导并参与清理，对发现在宿舍楼内粘贴野广告的情况进行及时制止，对涉及到的本校学生进行批评教育，并向所在学院进行通报，涉及到校外人员及时上报校保卫处。

清除宿舍野广告，绝非一日之功。野广告总是层出不穷，给学校的宿舍管理工作者带来了很大的难度。一方面中心将继续强化门卫对宿舍大门的监督，进一步加强对门禁系统的管理和维护，防止外来人员进入宿舍粘贴野广告。在今后的日常工作中继续坚持及时清理发现的野广告。另一方面也需要全体在校生坚决杜绝参与粘贴野广告的行为。

我们也欢迎各学院积极参与到清理宿舍野广告的活动中来，由各学院学生会或学生党支部牵头，组织同学们将自己寝室周围发现的野广告清理干净，为建设美好的宿舍环境而付出自己的一份努力。