

## 青春话题

正是一年春好处,在冷风中“宅”了一冬的学生们纷纷走到室外。他们说,春天来了,该舒展起来啦。

## 青春运动正当时

■本报记者 韩琨

“最近,朋友圈里晒健身的人好多啊。”北京某高校大三学生孙晓向《中国科学报》记者感慨道。而她也在新学期开始的当下,加入到学校操场傍晚的跑步大军中。

眼下,运动、健身日益成为人们生活中出现频率颇高的关键词。随着气温渐渐升高,校园里也出现了越来越多的运动身影。他们目的不同,方式也不同。

## “我要减肥”

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月男友没,七月被晒黑,八月待室内,九月九月更加肥!”

孙晓向记者引述了这么一条在网络上广为流传段子,以表达自己运动的最主要动机。她说,身边很多去跑步的女生,都是抱着减肥的目的——虽然她们中的大多数远未达到所谓的“肥胖”标准。

“但是,微胖也是胖啊。”孙晓笑道,“女生总是希望变得更美。”而选择跑步是孙晓在各种运动方式中仔细挑选后的决定。

她解释道:“跳健美操占地太大,只能去电梯间,而且人来人往的,太显眼。球类运动必须呼朋引伴,凑人不方便,预约室内球场更是麻烦又费钱。比较下来就数跑步简单,慢跑10圈也就半小时左右,跑的时候还可以听听音乐。学校的公共浴室之一就在操场附近,跑完洗澡也方便。”

孙晓向记者展示了前几天自己在朋友圈里发布的健身App截屏,地图上圈了一圈又一圈的绿色正是孙晓跑步的“战果”。不少朋友纷纷点赞,让孙晓很是得意。

“中学时跑800米的回忆太痛苦了,没想到现在可以一晚上跑七八圈。也许是没有任何时间限制吧,哈哈。”

“很多人运动起来都很难坚持,你会不会三分钟热度?”

听到记者的问题,孙晓大笑,坦言自己其实对此也很担心,不过,她也作了适当的准备。

“我买了运动背心、运动裤,查了一番资料后选择了特别适合跑步的某品牌运动鞋。投入成本



学生们在球场上运动。

韩琨摄

这么大,就是为了督促自己坚持下去,不能白费了这一番装备。”说到这里,孙晓提到了自己颇为佩服的一位博士师姐,“她一直都坚持去健身房锻炼。”孙晓口中的这位师姐,名叫王怡。

## “从健康出发”

每周二、周五下午,是王怡雷打不动的运动时间。即使有时与好友一起午饭,她也会忍痛回绝大家一起喝下午茶的热情邀约,毅然决然地回去锻炼。这样的坚持已经一年多。

“刚好这两个时间段下午都没有课,学校附近就有一家体育馆,我就办了张健身卡,定期锻炼。”王怡向记者解释道,刚开始运动时定的这个时间是由于博一的课表安排,再之后,能自由安排的时间更多,王怡也就尽量保持了这一固定运动时间。

和孙晓不同,王怡运动的目的并非减肥,而是健康。身高160厘米,体重只有八十多斤的王怡在外人眼里绝对属于偏瘦人群,但第一次到专业体育馆测量体脂含量时,结果还是有些偏高。

教练把报告拿给王怡,被普及了一些专业健身词汇后,王怡决定定期锻炼。“不管体型如何,重要的是健康。”

之后,王怡就爱上了在跑步机上跑得满头大汗的感觉。“运动后整个人都容光焕发了。感受到运动的快乐之后,坚持下去就容易多了。”由于学校离得近,体育馆里不少年轻人都是王怡的校友,一来二去的,她也认识了几个熟面孔。其中,“万花丛中一点绿”的勇哥令她印象深刻,他也是坚持锻炼的一枚“标兵”。

“虽然大家都喊他勇哥,但他其实只是一名大二的学生。”王怡解释道。个头大、人又胖的勇哥是瑜伽课的常客。由于练瑜伽的基本上都是女生,作

为唯一的一名男同胞,勇哥自然格外显眼。

“一学期下来,勇哥明显瘦了不少,整个人也显得精神多了,简直成了瑜伽课的吉祥物。”王怡笑道。

## “和伙伴们在一起”

有人怕麻烦,有人爱热闹。既然世界上有人爱独自听音乐,一个人慢跑,那么也一定有人爱喊上三两好友共同运动。而诸如篮球、网球、羽毛球等球类运动,也的确需要几个人才能开展得起来。

不过,孙晓的同学李培培心仪的活动场地更特殊一点,活动范围更广阔一些——她的爱好是远足和骑行。

“印象中,小学时总是特别期待学校组织的春游。现在都读大学了,学校不再组织这些活动了,但我们可以自己去呀。”李培培笑道。

听起来,李培培这是在以远足的名义出去玩玩啊。她告诉记者,自己来北京读书后头一次爬香山的确有些旅游心态,“当时几个人都背了一书包吃的,和小时候春游差不多。后来去得多了,我真的喜欢上了爬山,反而只是带几瓶水就去了”。

“北京这么多好去处,挑一个天气好的日子,和朋友们一起逛逛植物园、爬爬香山都很好。”她认真地说道:“那么大的园子,逛个大半天,运动量也挺大的,从而起到了锻炼身体效果。”

中学时骑了6年的自行车,读了大学后李培培才知道,原来自己的这个爱好还有一个听上去很“高大上”的说法,就是骑行。她也在学校的论坛上认识了一群同样热爱骑行的伙伴。

“从健身的角度说,骑行对于腿部肌肉的锻炼效果非常好,据说可以瘦大腿呢。”话虽如此,但李培培坚持骑行,也是多亏了这群兴趣相投的伙伴。

她补充道:“大家都知道,北京有时雾霾,适合骑行的日子不多,如果只有一个人,肯定兴致不高。但有一群人,谁有兴趣的时候在群里喊一句,有人响应,活动就能很快地组织起来。”

“运动时和伙伴们一起,是一种快乐的分享,对自己也是一种监督。”李培培总结道。

## 学子情怀

## 在路上

■付心怡

前几天,我在一本杂志的角落里看到了一个投票活动,问题是:“世界上最美的三个字是什么”,我想,应该是“在路上”吧。

在路上,其实就是在远方,在旅途中。走进大学之前,我没有想过自己以后居然会打工赚钱,背着包,坐上火车,去那些从来没去过的地方看陌生的风景。我曾以为那是疯狂的

做的事,原来,岁月流逝,我竟也到了这个疯狂的年纪。刚开始,多少出于那一点突如其来的疯狂与无所顾忌,而后来,在这条路上,我终于渐渐发现了许多曾经一直在寻找的意义。

## 梦在古街

我的第一次旅行源于一时冲动,却带来了意想不到的收获。只身一人来到天津,我找到了古文化街。对于我这个挚爱中国风的人来说,在一片高楼大厦之中发现一条古代气息的商业街时,似乎都产生了穿越的错觉。

“华馨堂”“金颐阁”“瑞华笔庄”……我已记不起所有的店名,只知道,穿梭在古色古香的店铺之中,我能感受到它们散发出的如唐诗一般的魅力。

我带着满满的收获回家了,最大的收获不是爱不释手的物品,而是一种久违的感觉。我爱上了那样的店铺,爱上了那种喝着茶坐在藤椅上出售着自己喜欢也希望更多人喜欢的东西的感觉。曾几何时,我厌倦了华丽的装修和现代的设备,逛了一条条街,却少见有着古朴气息能带给我安静的东西。从那里归来,我突然好想有那样一家店,经营我所爱,在现代化社会里,成为一道特殊的风景。

原来,梦想是如此简单。年轻的开端,又何必在乎以后的路上会不会有质疑和嘲笑。天津之行,我的梦想也陪我一起上路了。

## 一路有你

有些路就是这么神奇,看起来并没有尽头,一旦踏上了,便想一直走下去。

清明时节,三天假期,我蹭进了小伙伴们去山西平遥古城的队伍。于是在四月四日星期四凌晨四点这个特殊的时间,我们去赶唯一一趟火车。走在路上,我们还互相调侃着这个不太吉利的日期,谁料到第一天晚上就状况百出。本来想把离开的车票改签到第二天

下午,再逛夜市,回来看看电视,事实却是——改签时排了好久的队,最后被告知没票了;回去的路上遇到诗人笔下的“清明时节雨纷纷”,被冻得“欲断魂”;晚上古城停电,享受夜市和品尝各种美食都成了泡影。

我们没能过一个想象中的夜晚,却体会到了另一种方式——五个人围坐在炕桌旁,分享着各自的零食,在微弱的烛光下谈天说地。我们聊了好多,时而大开玩笑,不断调侃,时而聊聊天,发现身边的朋友生活中不为人知的另一面。窗外的雨下得很安静,看着彼此,油然而生一种满足。就这样,没有预想的夜晚狂欢,过了一个寒冷又停电的雨夜,我们还是开心地完成了这次旅途。

我终于明白,旅行本身对我来说是有意義的,而同行的也同样有意義。无论在路上遇到什么,只要大家在一起,就能发现属于我们的乐趣。亲爱的朋友,我愿永远陪你们在路上。

## 情系沈园

虽然一直以“北方汉子”自居,但我至今最情有独钟的地方还是那带着温婉气息的江南水乡——绍兴。看惯了北方的群山围绕,茂密树林,忽然走近这朦胧氤氲之中的青石板路和小桥流水,情不自禁地想把自己想象成小巷中丁香一样的姑娘……

我们四个小文艺青年,共同向往的地方就是蕴藏着陆游与唐婉凄美爱情故事的沈园了。抚摸着墙壁上的《钗头凤》,默念着青石板上篆刻的情诗,我想象着陆游初娶唐婉的伉俪情深,后各安己命的怅然悲痛。在务观堂、安丰堂里,我看到陆游的手迹复制品,感受一代诗人的赤诚报国、勤政爱民。走进一处茶苑,来碗藕粉,我们静静地欣赏特色的越剧——其实有时候,年轻人更需要沉淀下来,用一颗安静平实的心享受生活。

在沈园的一天极其惬意,它带给我一次心灵的洗涤。旅行的意义,不仅仅在于看了多少美景,品了多少美食,更在于在路上有了多少新的感知,重拾了多少不该遗失的文化。文化总有一种超乎想象的魅力,它让不同时代的人对话,赋予树木砖瓦以灵魂。在路上,有许多未知的风景和等待我们去铭记的故事。我愿收拾好行装,用一颗虔诚的心,去路上探寻文化的痕迹。

在路上,是一种未完待续的成长姿态。从一开始的悸动,到终于坚定地前进;从端盘子赚钱,到路上火车;对未知事物的单纯好奇,到发现梦想,感悟友情,追寻文化——这一路上,我经历着从未有过的经历,原来成长是如此美妙。(作者系燕山大学学生)

## 在悠悠药香中学知识、长见识

## 江大学生上演“寻药记”

■本报通讯员 吴奕 戴韵卿

当归、甘草、艾叶、雪莲、枸杞……近日,江苏大学药学院举办了一场药材展览,展出的300多种药材标本正是学生寒假返乡时寻找到的各地代表性药材。

“寻药记”是江苏大学药学院为大学生私人定制的寒假作业,然而,寻药的同时,大学生走进自然,观察乡变,他们发现父母老了,家乡美了,而自己热爱故乡的一片初心没有改变。

## 寻,需要有一双发现的眼睛

“我们老家哪有什么药材?要完成也太难了。”该校制药工程专业大二学生王东淑此前一直觉得老师太任性,竟然布置这样“有才”的作业。提出这一想法的江苏大学药学院党委副书记刘正欣说,“寻药记”就是一个实践平台,助推大学生走进社会、了解社会,自觉主动地让专业学习和实践活动发生联系。

回到学校,宿舍里的小伙伴一聚,王东淑就乐了:湖北的同学带来了艾叶,福建的同学带来了凉茶,东北那疙瘩的同学带来了人参,来自天津蓟县的她也带来了大山的馈赠——苦碟子,大家的寻访收获还不少。

王东淑的家乡是山的世界,苦碟子对她来说是再熟悉不过的东西。小学每天放学后,她都会沿路挖着苦碟子,带回家做成凉拌菜吃。后来,生活条件改善了,苦碟子逐渐淡出了她的餐桌。这几年,王东淑所在的村逐步招商引资进行了旅游开发,苦碟子又成了时新货,前来旅游的顾客总爱点上一份“大丰收”凉菜拼盘,苦碟子就是其中主要的食材。

原先,王东淑只知道苦碟子可以食用,寻访中上网查了相关资料,才了解到它具备清热、解毒、消肿的功效。《神农本草经》《本草纲目》《名医别录》等古代医书对其早有记载,而现今,苦碟子胶囊、苦碟子注射液等早已被药厂制作出来。

一直生活在大山中,却没有真正地解大山。通过苦碟子,王东淑学到了课本上没有的知识,她也发现,大山蕴藏着很多的奥妙,她只是缺乏了一双发现的眼睛,“大学生不能总是沉溺于网络,应该多出去走走,用我们的眼睛去发现世界的美,发现自然的美。”

## 访,给自己一次自主学习的机会

新疆女生买尔哈巴是此次寻药记中最用心

的一位,由她亲手收集的药材有七种之多:黑种草子、亚麻籽、鹰嘴豆、巴旦木等等。这位热爱家乡的维吾尔族女孩住新疆拜城县老虎台乡,最初的目标就是寻找具有新疆特色的传统药物,让更多的身边朋友了解新疆,了解医药。

最开始,对家乡药材毫不知情的买尔哈巴一筹莫展,不得不求助在街上卖传统药物的老奶奶。老奶奶只会用维吾尔语称呼那些药材。为求准确,买尔哈巴去了乡卫生院,向医生请教药材的中文名称和具体功效,还去当地药材店一一求证。

“没想到自家平常食用的大麦、巴旦木、鹰嘴豆竟然有很大的营养价值和药用价值,对人体有很多的好处。”寻访后,买尔哈巴把自己的发现告诉了爸爸、妈妈,别小看了自家做饅用的亚麻籽,它有改善炎症、降低胆固醇、减轻过敏反应等十多种功效,研磨后食用效果更好。

寻访过程一波三折,买尔哈巴却觉得这充满了乐趣。寻药让她走出了家门,自己寻找,自己研究,自己学习,自己体验。走街串巷的过程中,买尔哈巴发现,家乡更热闹了,建起了民族文化街,不仅有传统餐厅、西式餐厅,火锅店也多了。她也了解到,鹰嘴豆、黑种草子等都是维吾尔族医生常用的传统药材,“传统的中医药材能否和维医药材结合互通?”买尔哈巴说,这是大学四年她想弄清楚的一个问题。

## 思,自然的馈赠能否持续

“都说冬虫夏草遍布西藏各地,其实藏北地区的更出名、更珍贵。”说起虫草,出身藏北安多县的康措不禁有点自豪。

为了寻药,定居拉萨的康措特意回老家安多呆了两天,果然让她见到了牧民亲手挖采的冬虫夏草。“现在,虫草的药用价值极高,价格也越来越高。”和牧民聊天后康措才知道,挖虫草

“有了‘作业本’,妈妈再也不用担心买书费钱了。”最近,可以通过网站“作业本”购买旧书的消息通过朋友圈、微博在南京林业大学的学生中传开了。

原来,许多大学生课本用完后基本上还都是新的,造成了资源浪费。南京林业大学的几名大学生瞄上了这块创业空间,他们开发了一个名叫“作业本”的二手书网站。

南林大大一学生小许告诉记者,几个小时后就有人把书送过来,整个买书过程就和在淘宝购物一样,但发货速度更快。

记者尝试登陆该网站,发现这些旧书售价仅为新书的2到3折,该网站分类做得也不错。记者输入搜索关键字“机械”,很快所有机械专业用的书籍资料就会捆绑弹出。

记者了解到,“作业本”二手书网上商城是由6名“90后”学生一起打造的。团队核心成员尹申申告诉记者,每学期开学,许多不愿意买新书的高校学子都会通过各种方式求购旧教材,但因为买的人多且书目杂乱,线下旧书店购买很不方便,很多人要跑到很远的地方也未必可以买得到。他们这样的一个购书网站实际上方便了很多南林学子,所以收获不少“赞”。

网站建设是由团队独立完成的。负责网站建设的顾颖是一个典型技术宅。从大二接触网络编程技术起,他便沉醉在编写程序中,并常常编写出小网站来自娱自乐。大三学期末,顾颖逛了校园一年一度的毕业生跳蚤市场,看到旧书生意火爆,他心里有了想法。说干就干,顾颖用了两个星期的时间将原有的一个网站改成了“作业本”,并找到了另外五个志同道合的小伙伴。

网站建设好后,团队成员大量回收旧教材。开学季网站正式上线,三天点击量就破万。“以为这块生意好,没想到这么好。”据顾颖介绍,在过去的十来天的时间内,他们已经卖出了数千册的图书,平均每天可以赚一千元。

“收购旧书很便宜,同时节约了资源,有很大发展空间,有学生提供校内许多服务,包裹可以送到宿舍,因为我们都在南林上学,没有人比我们更了解南林学生。哪个专业需要什么书,什么资料我们都会知道。”尹申申表示,团队成员中包括他在内四个今年临近毕业,其中三个都决定毕业后不找工作,继续从事这个网站的事业。

团队成员还表示,后期他们会建立一个知识体系图谱,以类似网易公开课的做法把知识点整合起来,形成一个校园资料中心,并且为想学特长的学子们量身推荐需要的二手旧书,利用这种量身定制取胜。“如果有可能,会将这种模式复制到南京同城高校。”

## 南林大的网上旧书店

■本报通讯员 顾颖 记者 韩琨



药材展览现场