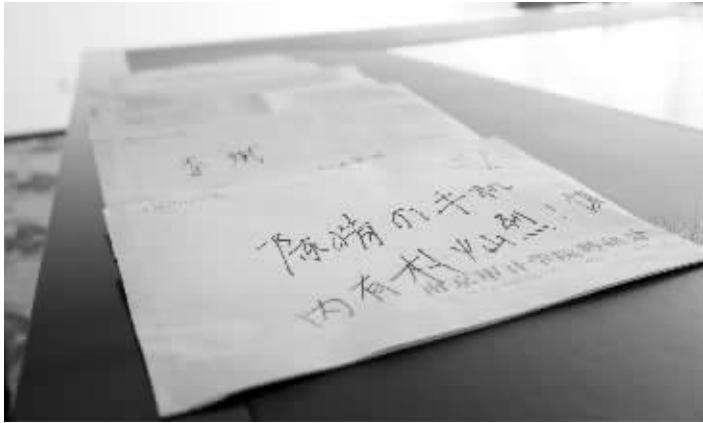


一个月不用手机,有人无聊有人享受

南审学生写下活动体验日记,院长表示应该学会在安静中学习生活

这个月初,南京审计学院启动“一个月不用手机活动”,当时才体验一天,就有学生感觉有点彷徨(详见12月3日快报都23版报道)。如今,一个月过去了,9名学生志愿者又有怎样的体会呢?现代快报记者采访发现,有学生拿到手机,第一件事就是开机发微信庆祝,还有学生已经开始习惯没有手机、安静读书的生活。

通讯员 孙宏斌 王妍妍
现代快报记者 俞月花



这一个月,志愿者的手机都被封存在这些信封里 通讯员 杨飞摄

有人说 没手机特无聊,结果成话唠

12月1日上午,南审推出的“一个月不用手机”活动正式启动。学校通过网络征集的9名学生志愿者召集到一起,收走了他们的手机。当时,学校给每个志愿者发了一本笔记本和一张特制的月历,请他们将每天的感受写下来。

昨天中午,按照约定,学生志愿者将这一个月体验日记和月历表交给老师,老师也将装着手机的信封还给学生。记者注意到,其中一名志愿者小潘接过信封,赶紧拿出手机,开机后就兴奋地发了一条微信:“手机回来了,哈哈……”没有手机

的日子是怎么过的呢?小潘告诉记者,以前,自己大部分的空余时间都被手机和iPad占据。看到学校发起的“一个月不用手机”活动,他就想挑战下自己,还特地写了宣言,要“找寻真实的自己,发现内心真正需要的东西”。

然而,这一个月下来,他感觉没有手机的日子“很不爽”。他说,有时候是老师讲课的PPT需要拍照,有时候是社团组织的活动临时有变,自己却不知道。另外,看到宿舍里同学玩手机,自己特无聊,结果就成了话唠。

还有一位志愿者李斌也表示,自己还是离不开手机。他说,在这个校门口小巷子里卖臭豆腐都可

以刷支付宝的年代,没有手机真不行。

有人说 看了很多书,生活变得规律

不过,也有同学体验到了一段安静的时光。南审金融学院金融管理专业大二学生朱德春就是其中一位。朱德春告诉记者,这一个月没有手机的日子,她一个人静下心来看了很多书,生活也变得规律了。“以前闹钟响了,也起不来,玩玩手机时间就过去了。现在闹钟一叫,就起床锻炼,学习的时候也更专心。”

朱德春说,如今,她不再是低头族,上下课的路上,还欣赏了美丽的校园,“像包菜一样的花,我原本以为

小潘的体验日记

第1天,发呆的时间变多了;第2天,同学说我是疯子,话太多;第3天,渐入复习状态;第4天,装作能早上起来的样子;第5天,早上起不来了……第17天,读了一本小小说,烧掉整个下午;第18天,其实没手机也没感觉嘛;第19天,我要手机;第20天,借了同学iPad,算作弊吗;第24天,其实我今天又用了iPad,不要打我……第30天,今天拿手机。

是包菜花,后来才知道叫羽衣甘蓝。”

大一的秦婧也表示,参加这次活动,感觉又找回了曾经的自己,接下来她会努力约束自己,“不被手机束缚,做点其他有意义的事。”

院长说 学生要学会做手机的主人

昨天,南京审计学院院长晏维龙也出席了活动。他表示,希望通过这个活动,让学生学会做手机的主人,学会在安静中学习生活。他说,现在很多年轻人由于联系交往过多,缺乏安静的时间,“一个不安静的人很难有大成就。大家应该保持一种静下来的状态,学会思考,领略安静的人生是什么样的。”

南航工科男 一年借书227本

快报讯(记者 金凤)一年读了227本书,这是南航机电学院机械电子专业研三学生周建华,刚刚创下的2014年南航研究生阅读最高纪录。除了专业书籍,文学、历史、军事、经济等,这个工科男都有涉猎。

“年初时,我曾经制定了一个大概的读书方向。”周建华学的是机械电子专业,他说,这227本书中,有50%~60%是专业书籍,平均3天看一本。

“我不会每本书都全部看完,做课题时,遇到不懂的地方,就会去图书馆借相应的书,先看目录,了解全书大概,再挑相应的章节去看。有时,相近的书中,一样的知识点,但举的例子和写的方式不同,我就会相互比较,这样更容易理解。”周建华说,他研三期间研究的计算机集成制造,跟此前的专业领域稍有差别,所以很多未解的问题,都靠自己自学完成。

周建华的书单中,还有近一半是文学、历史、军事、经济类的。他说,自己经常翻看杂志的书评和科技类的网站,遇到感兴趣的,就会去图书馆借来看。

除了读书,周建华还喜欢运动,每天,他都会留出半小时左右的时间跑步。

眼下,他已经与一家国防单位签约,“工作跟我现在学的专业有些不同,未来可能要看更多的书。”

新年辞“旧牙”迎“新齿”,种植牙种1送1火热进行中

普士即刻负重1小时再生新牙,新年让你惊喜不断,咨询热线400-6878-155

尽管圣诞节已过去,但南京数字口腔与德国Prince(普士)种植集团联合开展的“德国Prince普士·跨年种植盛会”才刚进入高潮。据了解,本次活动为倡导口腔健康知识,普及种植技术,让患者能够得到“即刻负重”的种植体验,南京数字口腔推出了“种一颗送一颗”等几大优惠措施,活动自本报报道以后,短短9天时间已有三百多位市民赶来种牙,送出牙齿239颗,引爆种牙热潮。

Prince专业种植 秉承德国百年齿科经验

今年63岁的吴师傅1年前掉了两颗牙,随后便去家门口的私人医院种植了新牙,当时种植牙齿后就经常感到疼痛,而且其中一颗没过多久就脱落了。他本来以为是自身口腔原因导致,所以无奈取下了剩

下的那颗种植牙。最近,听说德国Prince(普士)种植集团正在宁举办“跨年种植盛会”,而作为主办机构的南京数字口腔是一所有着悠久历史的专业种植机构,于是吴师傅决定再尝试一次种植牙。

“种1送1”德国普士新年大礼

当吴师傅来到南京数字口腔后,接诊专家告诉吴师傅,有可能当时种牙所用的材料是劣质的,并且医生技术不过关,所以导致了种植失败。后来,通过伽利略全口牙CT的精确检查后,发现吴师傅目前的口腔状况符合种植条件,便在当天就为他实施了Prince即刻负重种植手术。因为正值“种1送1”的活动,缺了两颗牙的吴师傅享受到了这次特惠。

国际种植牙中心引领江苏行业先锋

南京数字口腔的种植专家提

醒,面对目前国内种类繁多的种植牙,患者在选择的时候需要考虑到种植系统的安全性、专业性以及种植专家的临床经验,这些在拥有60余年历史的南京数字口腔可以得到很好的保障。因为这里不仅引进了世界先进的口腔医疗设备,还严格依照德式种植流程,提供专业贴心的种牙服务。从术前预约到术后护理一应俱全,经验丰富的国内外知名专家轮番坐诊。

专家解读:Prince即刻负重技术

牙齿缺失除了严重的影响美观,长期缺牙非常影响身体的健康。如果采用普通的种植技术,在拔牙后要有1至3个月的愈合等待期,而“即刻种植+即刻负重”技术,可以在拔牙后迅速植入人工牙根并带上牙冠,实现即拔即种,当天种牙,当天

即可享受美食,明显缩短治疗周期,减少手术和诊疗次数。但该技术对医生的临床技术、医院的设备以及后期维护要求比较高,目前江苏市场仅南京数字口腔一家有实力开展此项高难度技术。

专家简介:加布里埃尔·蒂林格

以色列口腔医学博士,国际口腔种植学会会员,国际组织创新协会(种植体)会员。从事口腔临床工作20多年,曾多次应邀参加国际牙科学术会议并发言。擅长口腔种植、牙体牙髓病、微根管手术。蒂林格博士将于2015年1月2-3日来宁亲诊,亲诊期间,Prince种植牙种1颗送1颗,成功种植再免CT费410元,老患者介绍新患者种牙还可获赠神秘大礼1份,专家号即日起接受预约,缺牙的市民可以拨打热线400-6878-155预约。

新年智斗肌瘤 让女人如沐春风 超微创不开刀温柔解围

眼下正值元旦前夕,女性朋友正在计划着怎样出行游玩、逛街购物。在欢度新年来临之际,若被健康问题影响了心情岂不扫兴。专家建议,在假日到来之前最好去医院,进行一次妇科检查,过个放心的节日。

【及时预防】 肌瘤高发不可大意

继感恩金秋“天使”行动——“三城一地”国内妇科名医百日大型巡诊惠民活动开始以来,八一医院已经接待了很多妇科疑难杂症患者。据不完全统计,子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病是影响女性健康的元凶,超过90%的女性都或多或少存在以上妇科病,对于妇科肿瘤的防治显得尤为重要。八一医院妇产科副主任肖梅特意提醒广大女性朋

友:“在妇科肌瘤中,享有‘妇科第一瘤’之称的子宫肌瘤是最需要注意的。因为目前子宫肌瘤在我国30岁以上女性中有着20%~30%的高发病率,并且年轻化趋势也不断加深。子宫肌瘤的发病原因不明,但不能否认的是,不健康的生活习惯会对肌瘤的产生起到一定影响。很多女性朋友在生活和工作中忙碌了一整天,也无心顾及身体健康,在即将迎来年末狂欢的时刻,很有可能为这一年埋下的健康隐患买单。这时,如果提前到医院做一次妇科检查,及时排除健康隐患,是对自己身体和节日计划都非常有利的一件事。”

【及时发现】 莫让肌瘤藏在体内

子宫肌瘤在临床上以月经变化为主,并伴有白带增多、疼痛、腹部

包块、压迫、继发性贫血等症状,但临床上也有部分患者并无明显症状。虽然肌瘤恶变的几率很小,但若长期拖延不治,肌瘤体积会不断增大,引发多种并发症,影响健康,错过了最佳治疗时机,会给正常生活带来困扰。肖副主任建议:“定期的妇科检查很重要,及时发现身体疾病会更有利于治疗,是健康的保障之一。”

【及时治疗】 拒绝肌瘤陪您过年

在传统概念中,发现了子宫肌瘤,就很难避免开腹手术,这让很多女性望而生畏,对体内的肌瘤选择了躲避。而现在,经过国内外多年发展,微创技术的兴起让子宫肌瘤的治疗变得不再那么可怕,微创技术是通过采用对患者创伤最小的具体

操作以实现和达到最佳治疗效果的技术。肖副主任介绍道:“目前大部分肌瘤手术都采用微创疗法,八一医院妇产科拥有江苏首家超微创技术,对于符合指征的案例,一般2-5厘米的肌瘤都可以进行该手术,部分5厘米以上、位置较合适的肌瘤也可以不开腹治疗。这种手术无须住院,恢复快,如果患者在节前进行手术,不会耽误到节日里的安排。”

此外为了解决经济困难的女性患者看病贵的问题,也为了以切实行动回报患者,八一医院“天使”基金启动“千人感恩”计划:子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈疾病微创手术援助高达800元。

专家提醒:女性朋友如有妇科疑难健康问题可通过医院官方网站妇产科频道了解咨询,如遇紧急健康问题请及时到正规医院门诊就诊。

金中初三女生 学校里办书画展



金培洋现场书写 通讯员 徐未摄

快报讯(通讯员 解兆丹 记者 黄艳)昨天,金陵中学河西分校初三(4)班学生金培洋,在学校报告厅厅门厅,举办“我们因我们而幸福”个人书画作品展。

国家一级美术师周关如、一级作家徐明德、金陵中学河西分校首任校长岳燕宁、金陵中学河西分校校长朱焱等专家以及学校的老师、同学纷纷到现场支持金培洋。据了解,金陵中学河西分校是书法特色学校,多年来,学校涌现出了多个书画社团。在学校,同学们以笔墨为媒介,轻松活泼地发挥自己的个性。

据悉,本次书画展览共计展出一百多幅作品,书法涵盖了隶书、楷书、草书等多种字体,国画主要有花卉、禽鸟、鱼虾、山水等。高水平的作品,赢得了师生的一致好评。

活动现场,有一个词始终贯穿着,那就是“幸福”。金培洋说自己是幸福的,因为10年的努力,终于有机会将作品展给老师、同学,还收获了鼓励。