

精彩一课

烘焙课之妙

第一节公选课，我走进了新文综B五楼的烘焙工作室。刚走进工作室，一股黄油的香味扑鼻而来。在感叹工作室有家的味道之外，看到了正在欢迎同学们到来的老师。她一头小卷齐肩的头发，戴着无框眼镜，永远不忘微笑和温柔待人。她就是这个公选课的老师——郭辉老师。

第一节课，老师用幻灯片给大家普及烘焙小常识。从烘焙工具到烘焙方法，无一不深深吸引同学们。用爱生活，你会使自己幸福！用爱工作，你会使很多人幸福！烘焙课就是一个充满爱的课，让人从第一节课就开始期待。

开课第三周我们开始制作芝士软香球。当自己手握住打蛋器将黄油打发的时候，才知道一切不容易——打蛋器有些重，黄油在打发的过程中会洒

出来……在制作过程中我和组员换着打发黄油，倒低筋面粉，将它们搅拌均匀。然后将搅拌均匀的面团放在纸上，慢慢搓成一个又一个的小球。最后把它们送入烤箱，站在一旁静静等待。一会儿工夫满屋子就飘满香味，特别是听到“第九组的芝士软香球好了”的时候，我和组员赶快冲上前，小心翼翼地护着我们的“宝贝”回到位置上。

每个拿到自己作品的同学都会开心得像个拿到糖的孩子。房间随后接连响起了一阵又一阵的快门声。金黄的软香球底部带着一点点浅褐色的锅巴，咬进嘴里还能感受到一股热气。最棒的是它的奶香香气，这是在蛋糕店品尝不到的味道。只有在烘焙课上才能真正明白老师说的“自己动手做的食物才是最健康、最美味

的”。最好的东西与人分享会更有意义，同学们会把制作好的饼干和芝士软香球带回寝室，分享给室友。听到室友夸赞的那一刻会觉得一下午的功夫没有白费。

在课上老师教给我们的不仅仅是一些基础的烘焙方法，还有对生活的态度，对人生的态度。第一节课我们品尝了一款特别的抹茶酱，老师也把抹茶酱的故事告诉了我们。我们从这个制作抹茶酱的同学身上学到了，要用良心做一个好的烘焙师和生产者。在中国出现众多食品安全问题的时候，我想我们起码可以从自己开始，不买劣质食品，或者是带头做出健康美味的食物，成为一个好的生产者。我想这就是烘焙课的精彩之处吧。

英语学院15级 许雪莲

时光荏苒，我们已经忘记了自己的儿童时期发生的有趣事情，也难以重拾那些童年的美好时光。“童心未泯，六一万岁”，我怀念我不可能回去的童年时光。

我怀念，那一年爸爸送我的第一辆自行车；我怀念，那一年妈妈给我做的第一件童装；我怀念，那一年和小伙伴一起做折纸剪花……我怀念的，是我童年点点滴滴的经历。

我依稀记得，有一年夏天我回到老家，放下行李就朝着自己的玩具收藏处跑去。这是什么呢？我最爱玩的弹珠。喜欢弹珠有两个原因，一个是小球在阳光的照耀下一闪一闪，似水晶般晶莹；二来就是弹珠里面有红、绿、蓝、紫、透明等各种颜色，就像累积的不一样的泪滴，光彩夺目。我喜欢收藏精致的小东西，所以这个惹我喜爱的小东西当然是我最爱的玩具。只要回到老家，我就必须约上两三的好

友去我们的秘密基地玩弹珠。闪烁闪烁的，是弹珠，也是我们的童年。

1,2,3,4,5,6,7,天堂——这就是儿童时期的房子，我们的房子就是这么简单。只要有土的地方，拿一支树枝就能画房子啦，然后挑一个自己喜欢的石头，把石头从1开始扔，就可以进行跳房子游戏。当时天真地以为，只要赢了游戏，就赢得了自己的房间。简简单单的，是游戏，也是我们的童年。

小时候娱乐的游戏还有很多，编花篮，编绳子，跳绳，插盘的游戏等等。我怀念的并不是这些具体的物或具体的事，而是它们所记载的、我们一去不复返的纯粹时光。

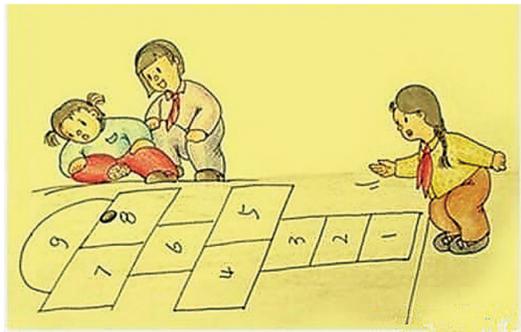
随着时间的推移，我们渐渐长大，也明白了许多我们少时不懂的道理——我们知道了礼义廉耻，我们知道了原来世界如此之大，我们知道了自己只是小角色……但是

这样的自己，真的快乐吗？小学的时候盼望上初中，上初中的时候盼望上高中，上高中的时候盼望上大学。直到现在，我们身处大学，才发现我们最开心、最无忧无虑的时候，就是童年。

当然，青少年的我们是最美的。现在的我们就是处于花一样的年纪。所以，我们在花一样的

年纪里就应该去做自己喜欢做的事情。虽然我们已过了童年，但是我们可以保留住童年的单纯与纯真，保留住童年的执着与认真，也保留住童年的简单与美好。怀着一份纯真去做一份你喜欢的事情吧，这样的你才是美丽的你！

音乐学院15级 钟雅



成长·励志

今天，你跑步了吗？

2016年5月22日，中国马拉松A类赛事——2016大连国际马拉松赛在港商务区国际会议中心鸣枪开跑。此次马拉松分为全程、半程、接力、10公里、迷你马拉松。其中，连跑24届“大马”的72岁王传家老人以25分的成绩勇夺迷你马拉松冠军。在被王老惊人速度震惊的同时，我们其实更愿意倾听王老背后的故事。

王老说，自己年轻的时候就喜欢跑步，工作间隙也找时间跑一会儿。72岁的他从第四届大连国际马拉松开始，连续24次参赛。因为对跑步的执着与热爱，王老有时间就会去星海广场跑步，有时候还会追着观光车跑几圈。跑步让王老看起来容光焕发，面色红润，比许多年轻人都有活力。“跑马拉松让我收获了健康，我感到自己的身体不仅没有老去并且浑身是劲。”跑步，于王老而言，是一种快乐，让他感受到自己时刻跳动的年轻脉搏。

反观处在大学中，青春尚好的我们，对每周两次的早操却有很多不满与抱怨。“秉承”着“早起傻一天”的信条满腹牢骚，消极对待宝贵的早操时间，殊不知有的同学已经穿着跑鞋在阳光下蒸腾着汗水，享受着运动带来的快感。临近期末，体育课的跑步测试和学年的体质水平测试也如期而至，800米已经成为大多数同学的噩梦，更不必说1600米。许多同学跑一圈下来身体就已经吃不消了，汗流浹背，气喘吁吁，腰酸腿疼，这种痛苦

让很多人对跑步产生了抵触情绪。其实，有很多同学在抱怨长跑之累的同时，也在后悔自己没有珍惜通过早操来锻炼身体机会。如果每周都坚持跑步，到了体测时也不会那么难为情了。事实正好证实了这一点，长期坚持跑步的同学在体测时表现得很轻松，身体素质好的同学甚至在跑完1600米之后仍然面色从容。

然而，跑步不仅带给我们良好的体魄，让我们面对体育测试时游刃有余，有时候还会带给你“村上春树”般的全新体验。日本著名作家村上春树从33岁开始跑步，他把跑步作为终生爱好，并在作品中屡屡提及。跑步给了他许多写作灵感，给了他独立思考的空间，也让他总结出了属于自己的“12条跑步哲学”。在我们身边，也有坚守自己哲学的同学，他们习惯戴上耳机放着自己最爱的摇滚释放一天的压力，喜欢收听外语电台提升听力能力，沉浸在不断超越自己的喜悦中。

萨默赛德·毛姆说过，任何一把剃刀都有其哲学。大约是说，无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，总会从中迸发出巨大的力量。积跬步才得以致千里，日日坚持跑步，才能体会到它于身于心带给自己的年轻感。耳畔乐章，脚下生风，南区操场夜跑的伙伴们正向你招手示意加入他们，因为那种朝一个方向奔跑的感觉，真好。

日语学院15级 张子彤

生活显微镜

伴你同行

大连别称滨城，三面环海让它有着自己独特的韵味，那种说不清、道不明的感觉。

初见清新 温柔如你

夏天的姗姗来迟，让春意实实在在地拥抱了我们很久，禁锢了一个冬季的思绪也被漾漾无边的春色融化开来。站在阳光下就有种不自觉地想伸展伸展筋骨的冲动，让光影穿过指缝，却不留一丝痕迹。看着柳树恣意地舒展着叶脉，细细碎碎微不足道的花儿随意撒落在草丛中，就像古人说的“繁枝容易纷纷落，嫩蕊商量细细开”，一切的烦恼在一瞬之间便释然了，只剩一份恍然萦绕于胸。所有景色在一周之内被迅速抹上了绿色，绒绒的，嫩嫩的，大连用最诗意的语言，自在地表扬着。

一场不大不小的雨送来了一丝沁人的凉意，草腥味，泥土味，就直往鼻子里钻，闻到后就像婴儿吸到第一口空气，贪婪而不舍。风抚着云朵在天空中作画一般，一道道抹开，又一道道涂上。雨后的一切，又都迅速地恢复了活力，草儿抖擞抖擞精神冲着阳光直起身来，树下落英缤纷，泥土夹杂着花香，踩上去，软软的，糯糯的。落花无声，但雨后落花尽，尽处有花开。

毫无征兆 噢然如你

山尖漫上残阳，不曾沾染任何喧嚣，美丽的黄昏带来了寂静的夜晚。

本以为会一夜好梦，谁曾想，冷色调的云层无可预料地遮住了半边天，狂躁的风声惊醒熟睡的人们，当次日清晨拉开窗帘，眼前的一幕幕，只剩下错愕与惊恐。粗壮的大树连根拔起，露出可怕的地皮；大雨像无数条鞭子，狠命地抽打着单薄的树叶；哗哗的狂风扯着嗓子怒吼着，卷起一切能够卷起的东西。每当这个时候，人们都躲在房间里面不肯出门，因为不知什么时候，身旁的大树会轰然倒下，手中的雨伞会瞬间折弯。一切都是那么突然，都是那么无法预测。大连，用自己的方式彰显了它的威严。

变化之中 欣喜如我

不论温柔抑或愤怒，就是你，不一样的大连。我来到你的城市，陌生夹杂着熟悉，带给我温暖与成长。当千里迢迢来到这里，再回过头去看，后悔吗？并不。若是重新选择一次，我还会选择这里，一个空气里都充斥着无限惬意的地方，魅力依旧。不论遇到寂寞抑或嘲笑，都要像你一样骄傲地活着，不图虚靡，只图用自己风格表达着细腻的情感，诠释着永恒。北京适合追梦，但太繁华也太冷漠；而大连适合生活，回归淡雅，细细品味。

你的一颦一笑，都让我用眼睛存于脑海，让自己在你身边沉淀，在你身边成长，伴你同行，携梦同在。

护理学院15级 史媛婷

健康生活

如何防控“寨卡病毒”

去年，美洲出现了一种虫媒病毒——“寨卡病毒”的爆发流行。“寨卡病毒”临床表现主要表现为：发热、皮疹（多为斑丘疹）、关节痛、肌肉痛、结膜炎等，约80%的为隐性感染，仅有20%出现过上述临床症状，一般2-7天后自愈，重症和死亡病例少见，少数人可能出现神经系统和自身免疫系统并发症，孕妇感染后可能致新生儿小头畸形。

该病毒主要通过伊蚊叮咬而传播。天气渐热，防止蚊虫叮咬，切断传播途径，做好“寨卡病毒”的防控工作，就显得尤为重要。那么正常情况下，同学们如何做好预防措施呢？

- 1、生活有规律，合理安排好作息时间，劳逸结合，保持充分的睡眠，对提高自身抵抗力相当重要。
2、衣、食细节要注意。不要骤减衣服，否则受凉极易降低人体呼吸道的免疫力，使得病原体极易侵入。合理安排好饮食，不宜太过辛辣、油腻。要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，要多饮开水，摄入足够的维生素。
3、切莫讳疾忌医。身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。
4、养成良好的卫生习惯。学习、生活场所不要堆放垃圾，防止蚊

虫滋生；饭前便后、外出归来要按规定程序洗手；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱扔；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥；不随地吐痰；个人卫生用品且勿混用。

5、加强锻炼，增强免疫力。锻炼的时候避开晨雾风沙，合理安排运动量，进行自我监护身体状况等。

6、定时打开窗户自然通风。可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量。

7、呼吸道传染病流行时，到公共场所应戴口罩，少到人口密集的地方，减少集会。

8、开展爱国卫生运动，消灭蚊子；使用纱窗、蚊帐、驱蚊剂等防蚊措施。

9、出国留学、旅行或公干（尤其是到过疫源地的国家）的老师或同学，特别是上述地区的外国留学生，回到学校后，要到门诊预防保健科登记。如果身体出现不适症状，要到大连市三级甲等医院就诊。对于疑似病例，需由疾病预防控制中心明确诊断，门诊预防保健科备案登记，并上报学校和卫生行政部门，并对与之密切接触者，进行隔离观察和场所消毒，防止疫情扩散。

门诊预防保健科供稿

读书

《白说》不白读

乌云密布，山雨欲来，成就了一个不愿外出的绝佳理由。宿舍的窗外恰好是一排樱花，此时的樱花娇艳盛开，随风飞舞似雪散，飘落窗台，吹入室内。

兴致突来，翻开一本新书。“岁月活着不是非赢即输”，这是看到这本书时就吸引我的第一行字。当然，真正吸引我的其实是这本书的作者：白岩松。去年听说这本书《白读》发售后便充满了期待，网上专门购买的电子书，一口气读下来，只用了五个多小时，似乎过于匆忙未得其意。后来朋友特意从郑州送来一本纸质的书，上面有白岩松的亲笔签名，是朋友在白岩松书会上得到的。再次翻阅那跃动的文字，思绪与感触颇多。现在的岁月，已经过了崇拜韩寒、郭敬明的那种或轻狂、或矫情的年代。读白岩松的书，中间那种睿智平和的文字，耐人寻味，仔细琢磨后，却会让人找到一种踏实的方向感。

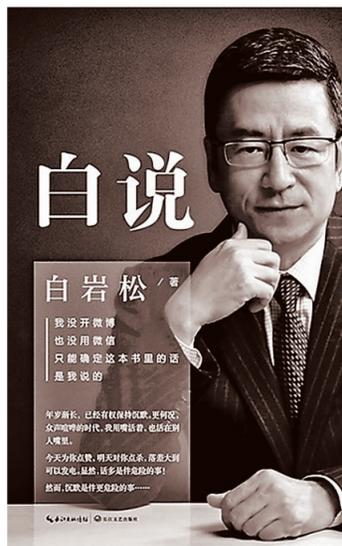
《白读》也不算是新的内容，大多是白岩松先生之前在各种场合的演讲文稿和他对生活的感悟。打趣地说，有点像中年大叔回忆录，但回忆中却饱含着青春的张弛，沉淀的成熟，还有，对青年人的希冀。在序言中有这样一句话：“宁鸣而死，不默而生。”当年胡适在那个喧嚣的时代里，把范仲淹的这八个字拿来警醒自己、

鼓舞青年，白岩松先生在书中如是写道，默默中暗藏深意。

“思考可能无用，话语也许无知，就当为依然热血有梦的人敲一两下鼓，按三两声弦。”仔细翻阅的时候，会发现平和的文字里蕴藏着无限的力量。这种力量有人称为妥协，有人称之中庸，可我觉得它更近于理性。白岩松的书从来没有极端，即便是面对着极端的问题，他的思路也总是先分析问题，寻找根源，再观察环境，给出建设性的意见。不缺少立场，也不轻易决断，徐徐道来，一步步地引导着读者自己去思考。问题始终是问题，可是方法却从没固化，思考的人多了，总会出现闪耀的智慧。

在书中有几个有趣的标题，如“岁月不是非赢即输”，“价值得失不是非有即无”，“沟通的世界不是非黑即白”，“态度的进退不是非取即舍”，“时代的真相不是非此即彼”。他谈到问题，却不回避问题；他也焦虑着，却也思考着这个时代、这个国家、这个社会的种种问题。作为一个媒体人，他坚守着最后底线，他发出的声音不一定会赢得全部赞同，却一定最能顺从自己的内心良知。他谈到公平时说，眼下的这个时代的不够公平，却是通往更高层次公平的必经之路。我感叹于他对于文字的运用，不是在于精妙，而是真实。抛去华丽的修饰，留下的是疑问和思考。

年青时总容易热血，却很少有人会静下心来仔细地思考。很多问题不是单单靠着热血就能够解决，如果年青人缺少了理性，那么这个国家就会陷入到一种不理智的状态。尤其是在互联网如此发达的当今，话语权归属大



众，“键盘侠”逞一时之快，大V们“别出心裁”。普通民众却又容易被一些不真实的信息误导，蜂拥而起，追逐一个又一个热门话题。但是喧嚣过后，尘埃又是否能够落定？这就值得我们反思了。当然，因为疑问所以反思，因为反思后才理智。

《白说》却不白读，读出来是一种不同的思考方式，悟出来是一种沉稳的解决方法。古语有言“上善若水”，水淡，柔弱，却能化解万物。这四个字是这本书的最好注解吧！

樱花飘落，风息不止。房间里光线暗淡如落幕之音，至此收卷合书。

日本语言文化学院 袁春生

品味

百鸟朝凤，无谓悲鸣

近日，中国第四代导演吴天明的遗作《百鸟朝凤》在影院上线。虽有高口碑在前，然仍未能掩盖低票房的事实。对此，制片人方励更是跪求影院排片，这一举动顿时在网络上引起热议。除去部分大众的炒作一说，更有人认为中国传统文化已逐渐走向式微之路。方励下跪为何我们不得而知，但传统文化式微一说却实在经不起几分推敲。

《百鸟朝凤》当前遭遇的窘境虽多少反映了传统文化的处境，但却不能完全代表传统文化的最终走向。《百鸟朝凤》作为一部典型的文艺片，其从选材到内容都充满一股传统文化的味道，虽说在官方的情节介绍上是以喇叭这一古老的民间艺术的传承来展现父子情和兄弟情，但略一思索便可知影片本身其实也是在讲文化传承的故事。主题鲜明，思想清晰且十分契合社会文化，完全没有时下浮躁的气息，充分表现了匠人的精神。本部影片在豆瓣上的评分是8.2分，国内外导演也纷纷力捧这部电影。但在当前的社会，人们还是更多地将观影当做一种减压娱乐的方式，《百鸟朝凤》则更多在追求艺术高度，其目的并非娱乐大众。如此一来，影片在很大程度上就丧失了观影市场。然而市场又是商业化的，电影市场在其中亦不例外，《百鸟朝凤》却难以使相关利益者看到回报，故而未获得商业化上的成功也并非毫无原因。

早前在湖北卫视播出的《传承者》节目中，演员陈道明也曾就传统文化的传承发表过自己的言论。

“世界上没有那么多的主角，大部分人的一生可能都要甘于寂寞或甘于平庸，但是不要打击他们的努力。”的确，《百鸟朝凤》让我们看见了传统文化的尴尬，但仅凭此就断言传统文化无疑又是武断的。最近大热的纪录片《我在故宫修文物》就向观众展示了一群修复师的日常工作生活，“工”这一阶层，其历史的传承可谓久远，虽然在纪录片中，修复师人数极少但珍贵的文化技艺依然保留。没有一份甘于寂寞的心情，恐怕是难以完成一项项繁杂精细的修复工作。其实，在大众未曾注意的地方，仍有许多与故宫修复师一般的人在默默的进行着文化的接力，我们没有看到但并不代表他们不存在。

艺术片在票房上遭遇惨淡，《百鸟朝凤》不是第一。贾樟柯作为国内文艺片的代表导演，其所导的影片多都是叫好不叫座。对此贾樟柯导演在接受采访时也曾表示“希望中国电影市场能够逐渐摆脱一些对于文艺片的偏见与误解，多一些耐心，给文艺片一些机会”。国外十分著名的艺术片都曾遭遇比其更甚的情况，被世界各地影迷



奉为圭臬的《肖申克的救赎》在当时也只取得2800美元的票房，但在其后的时间里，这部优秀的影片却不断获得来自观众及影评家的赞誉，时至今日，这部影片依然在创造着可观的收入。或许此时我们就应该给予耐心——不仅是给《百鸟朝凤》，更是给传统文化。

传统文化之所以成为传统，必然有其难以与时代接轨的部分。但令人欣喜的是借由《百鸟朝凤》这部电影我们看到依然有人在为传统文化发声。其中各方观点争论，不论态度悲观还是乐观其实都反映了大众对文化传承的思考与探索，此应是文化之幸而非文化之殇。

英语学院15级 王丹

本版组稿 步行人工作室 第411期

七色光