



# 培养健康习惯 活动充满校园

大学,这个令莘莘学子向往的地方,大一新生们踏进了校园,未来几年的时光,就在大学,这充满青春活力与激情的校园,活得更精彩更有范儿。那么,作为新生,入学第一天,应该要注意哪些事情呢?记者作为过来人,给萌新们列举出下面几点。

□陶荣/文

## 军训指南篇

军训是新生的第一堂课,这里给咱大一新生们提一些经验,以供参考。

### (1)做好准备工作

出门前要认真检查军训服装。装束一定要合适,迷彩服里的体能衫如果洗了还没干,最好用一件吸汗性好的棉制背心代替。腰带要适当紧一点,走起路来会更有精神劲儿。袜子最好穿棉制运动袜,鞋子里面再垫一块软鞋垫,这样脚后跟会舒服一点。

### (2)注意防病防暑

以运动饮料和茶水、淡盐水最佳,不要拼命喝白开水或矿泉水。注意补充营养,军训后体力消耗极大,这个时候不要亏待自己,多吃一些肉类、蛋类,最好还多喝点汤菜,同时注意补充各种维生素。大雨或大汗淋漓后不要急于喝水,应该稍微休息片刻再补充水分,以免对肠胃突然加重负担造成伤害。全身大汗淋漓后,不能马上冲凉水澡,以免全身毛孔迅速闭合,体内热量不能散发而滞留。军训期间,按时作息,同时要注意防暑降温。

### 心理调节篇

大学生心理调节是在大学生活的开始阶段需要在心理方面完成适应大学环境的改变而提出的任务,心理调节以解决心里不适,提高适应能力为目的,是实现角色转变和环境适应的重要手段。以

下问题要注意处理好。

(1)理想与现实的问题。(2)学习方面的不适应。(3)生活和人际交往的不适应。要解决好心理问题,就应该培养多种兴趣,发展多种兴趣,积极参加社团活动等,学会与新同学沟通交流。

### 饮食适应篇

大一新生开学报到在饮食方面应该如何做准备呢?下面就从各方面手把手教你如何适应地方特色饮食习惯。

(1)要有健康饮食的意识和追求,坚持按时吃饭,并且选择吃健康的食物。要注意早餐要吃好。

(2)不要盲目节食以求体型美。这一点女大学生更应重视。

(3)不要多吃零食。零食吃得太多会影响正餐的进食量,更进一步造成营养不平衡。

(4)注意某些营养素的缺乏或不足。

## 《我的大学》我做主——

# “乐”享青春,清凉礼包公益行,我们来了!

星报讯(记者 范梦琪) 2010年~2018年,市场星报连续九载,倾力打造了《我的大学》,最新鲜的资讯、全方位的生活指导、贴心的生活服务,为我省数十万在校大学生提供最新、最全的生活指南。2019年,《我的大学》再度扬帆起航,迎来第十年。今年,市场星报联合合肥漫乐城开展“乐”享青春,清凉礼包公益行活动,即将为大学新生送上一份开学大礼!

大一新生开学季来临,同学们即将背上行囊踏上征程,每一年的新生开学季都会发生这样或那样的事儿,也许会遇到“奇葩”室友,也许会发现大学是个“神奇的地方”。但是无论如何,青春终将在这

里飞扬,知识在这里升华,前途在这里铸就。为了让全省高校新生更好地进入大学生活,市场星报原创手册《我的大学》将从衣、食、住、行等消费活动为即将入校的学子们指点迷津。《我的大学》中,有各大高校学子亲自执笔,818“我的大学”的趣味文章;和年轻的朋友们细数合肥那些人与事;多行业品牌齐上线,让学生们在这里发现新奇……

合肥,作为安徽省省会,全省政治、经济、文化、商贸、交通和信息中心,享有“包公故里、科教基地、滨湖新城”之美誉。近年来,合肥迅速发展,城市风

貌日新月异,各大商场、游乐园、美食街等场所的崛起,也为在合肥生活的市民增添了一抹色彩。合肥漫乐城购物中心就是北京汉博继在徽州大道上打造的创新地标之一,漫乐城精心打造全方位新都市家庭,是集美食购物、亲子生活、休闲娱乐于一体的商业空间。“漫享生活,快乐之城”,让年轻人在梦幻的王国里尽享欢乐是漫乐城的一大目标。2019年过去的8个月,漫乐城购物中心尽力为到来的顾客带来幸福的体验,更是不断努力、坚持初心。市场星报、合肥漫乐城祝广大合肥学子:以梦为马,不负韶华!

## 邮储银联超市节

—活动时间—  
8月23日-9月15日  
(每周五六日)

满  
99  
立  
减



### 活动细则

2019年8月23日-9月15日,每周五、周六使用云闪付APP,每周日及9月13日(中秋节)使用邮储银行手机银行和云闪付APP,上午10:00起在合作超市门店购物,并绑定邮储银联借记卡(卡号62开头)通过银联二维码支付,即可享受满99立减20元优惠。  
注:银联云闪付APP活动名额有限,先到先得,额满为止。每周日及9月13日中秋节当天额外增加邮储银联借记卡专属名额,单日限量26666个(其中卡号621797开头的金融社保卡专享10000个),活动细则详见邮储银行官网。



## 支付先看云闪付



下载云闪付APP  
查看更多优惠



扫码了解  
银联超市节活动详情

在境外超市,用银联卡或银联手机闪付、银联二维码支付,同样享优惠。详询银联国际官方网站:www.unionpayintl.com



中国邮政储蓄银行  
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

进步 与您同步

客户服务热线:95580  
网址:www.psbc.com  
股票代码:1658.HK



关注微信公众号