提升体育技能　建设健康校园

——从体育学院啦啦操获全国冠军分析涉外“2030健康中国”落实之路

自新中国成立以来特别是改革开放以来，党和国家越来越重视国民健康问题。2016年10月，中共中央、国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》，这是今后15年推进健康中国建设的行动纲领。习近平总书记指出，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。是实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。

继“2030健康中国”计划推出后，我校体育学院啦啦操代表队于10月21日至23日在“2016年全国啦啦操深圳挑战赛”中再创佳绩，获得青年组团体自由舞蹈冠军、花球自选动作获得第二名、花球规定动作获得第二名的好成绩。赛后，我校体育学院院长刘雪勇表示，我校将继续大力发展体育事业，提高师生身体素质，建设健康和谐的校园环境。

突出大健康的发展理念

现如今，我国居民主要健康指标总体上优于中高收入国家的平均水平，但随着工业化、城镇化、人口老龄化发展以及生态环境、生活方式变化，维护人民健康面临一系列新挑战。因此，我国确立了“以促进健康为中心”的“大健康观”、“大卫生观”这一理念，将这一理念融入公共政策制定实施的全过程，统筹应对广泛的健康影响因素，全方位、全生命周期维护人民群众健康。

体育学院院长刘雪勇表示：现在，我校体育事业的发展呈现蓬勃向上的状态，几年前我们学校的体育水平还只停留在能参加此类比赛的省级选拔，2011年才成立的体育学院表演系相对还不够成熟，我们也一直在寻找更好的训练方法，现在慢慢的发展起来了，学生的体育水平也提高了，啦啦操项目也成为了我校继高尔夫之后的再一个拳头产品。体育应该是处于不断发展的状态，并且应该要以健康为中心，我校一直在健康运动方面是很看重的，所以能拿到这么好的成绩也是意料之中的事情。

着眼长远与立足当前相结合

为充分考虑与经济社会发展各阶段目标相衔接，与联合国“2030可持续发展议程”要求相衔接的目标，走具有中国特色的健康发展道路，我校体育学院采用基础知识和日常锻炼相结合的方式。

据学生反映，本学期开始，我校部分体育老师给学生布置了日常跑步的任务，目的就是为了让学生每天都能参与到锻炼中去，从日常锻炼中提升身体各方面的健康素质。这也避免了学生因身体差而影响学习的现象。对于现阶段的各体育项目来说，除了要提高最基本的师资水平之外，还要提高学生的体育技能水平，刻苦训练，努力坚持，从量变到质变，以达到实实在在的提高个人体育健康水平的目标，并用实际行动去影响其他学生。

体育学院学生不仅要训练体育专业项目，还要学习健康教育的理论知识，比如什么是健康、环境与健康的关系、饮食与健康的关系、体育运动与健康的关系、心理与健康的关系、遗传与健康的关系等一系列知识。学生及老师们对此也非常支持，全民健身的基础是健康教育，观念的改变才会有行为的改变。正如我校啦啦操队平时训练的模式，体育项目不是一个可以投机取巧的事情，进啦啦操队首先需要端正态度，摆正观念，此外还需要队员多多了解此项目的内容及相关科学训练方法或保护措施，既要学好教育理论，考虑长远目标，又要刻苦训练，打好基础。

目标明确可操作

对于此次我校啦啦操队在国内的精彩表现，队长思露露说道，其实我们的目标是很明确的，除了希望大家能够更了解啦啦操之外，还希望大家都能参加到啦啦操里面来，只要踏实肯干，就一定能从中收获很多。院长刘雪勇表示：这次的表现不仅体现了我校对于体育事业的支持，而且也能看到我校学生对体育事业的热情。在此后，我们的目标是想将我校的啦啦操推向全国，推向全世界，推广我们正在大力支持的体育事业，贯彻落实“2030健康中国”规划。当然，这件事肯定不是一年两年完得成的，定好目标，把过程做好，没有汗水不可能成功。此外，我校也是相当重视教师的素质和水平的提升，我们建立了教师培养体系，正有计划的推进教师国际交流。

（黄礼缘）

魅力涉外，再现体育精彩盛会；激情赛场，汇聚各院青春健儿。11月4日-6日，我校隆重召开了第十二届田径运动会。

本届田径运动会共有1000余名师生参加了团体操表演，300余名教职工参加了比赛项目，531名学生运动员参加了24个比赛项目的激烈角逐，并在各项目中取得优异成绩，共有11名运动员打破学校4个比赛项目纪录，1人平学校纪录。

体育学院以508.5的成绩获得了团体总分第一名，商学院获得第二名，信息科学与工程学院获得第三名。管理学院、信息科学与工程学院、文法学院、机械工程学院获得了本届运动会的体育道德风尚奖。团体操“全民健身舞动涉外”以95.42的优异成绩获得本届运动会最佳表演奖第一名。

展示体育之美　赛出活力校园

——我校举办第十二届田径运动会

节目养眼　寄语暖心

11月4日上午8时，田径场上绿意荫然，彩色气球随风飘扬，国歌奏响，十二届田径运动会正式拉开序幕。全体校领导及各学院、各职能部门的负责人出席了开幕式。

无论是奏《国歌》仪式，还是方阵检阅、团体操表演，每个节目都是亮点突出，精彩绝伦。朝气蓬勃的彩旗队与五彩缤纷的鲜花队，将运动场妆点得绚丽多彩；运动员方阵队的口号声一浪高过一浪，将热烈气氛推向高潮。尤其有音乐学院的方阵队，队员手持乐器，一路演奏，独具风格；管理学院的方阵队，执横幅“敬德、笃学、成人、成己”彰显个性；国际教育学院方阵队衣着西装，手拿各国国旗，象征和平友好。本届运动会开幕式团体操表演由“龙聚涉外狮舞三湘”与“全民健身舞动涉外”组成。七条蛟龙、四头雄狮，在赛场上变幻多样，健身操伴着动感的节拍，以独特的形式、缤纷的色彩尽情绽放青春的活力。

在运动会上，校领导们也为大家加油鼓劲，他们向筹备组织这次运动会付出辛勤努力的师生们表示衷心的感谢，向刻苦训练、积极备战的所有运动员表示亲切的慰问。他们的致辞，句句都催人奋进，温暖人心。他们还寄语大家，在校运会上要大力弘扬“更高、更快、更强”的体育精神，顽强拼搏，奋勇争先，做到胜不骄、败不馁，赛出水平，赛出风格。并表示，在全民参与健身的今天，体育应该成为每个人生活的重要部分，运动会的开展为我们提供了展示体育之美的平台与机会，爱运动的同学因体育而变得智慧、豁达与阳刚，希望更多的师生参与体育运动，在运动中磨练意志，增进友谊，锤炼精神，让涉外成为一所充满生机与活力的校园。

快乐竞技　佳绩频出

本次运动会得到了大家的热情参与，同学们在各项目中取得优异成绩，共有11名运动员打破学校4个比赛项目纪录，1人平学校纪录。

“居然四个人破了五次纪录！”，在11月4日下午的学生组男子三级跳远决赛中，裁判员兴奋地说。这四位破记录的参赛者分别是继续教育学院的符允熙、信息学院的赖家胜、体育学院的李乐和刘俊。其中，符允熙以13.45m的成绩打破学校纪录并摘得本次比赛的桂冠。第四名刘俊同学开心的讲到：“自己只是用尽全力一跳，不想让自己后悔，也没有想到能够打破学校纪录。”　在本项比赛中屈居第二的赖家盛同学在男子跳远比赛中却以6.42米的成绩获得冠军，也打破了学校纪录。他兴奋的表示：能打破学校记录，自己都感到很惊讶，以后一定继续加油，取得更好的成绩。

11月4日上午的学生女子组跳高决赛也同样精彩。运动员们助跑，起跳，跃栏，着地……有条不紊的进行着，她们用自己擅长的方式纷纷过杆。其中，只见参赛者彭雁华轻盈的身姿以背越式跃过栏杆，完美落地，现场观众们惊呼声、掌声一片；　何小玲同学也展现出高水平的跳高技巧，用经典的跨越式跳跃，优美的落地姿态赢得了全场观众的喝彩和掌声。经过激烈比拼，彭雁华同学以1.38m的跳跃高度赢得比赛的冠军，何小玲同学以1.36m的高度夺得第2名，并且都打破了学校女子跳高记录。

突破自己　享受运动

铅球、接力、1500米跑……火热的运动竞技并不是年轻学生的专利，我校的教职工们也一改课堂上严格稳重的姿态，换上了靓丽动感的运动装，在运动场上你追我赶，一较高下。

在比拼耐力的1500米和800米跑步中，老师们每跑到一处，看台上都会响起掌声、欢呼声。得到鼓励的老师们激发出了自己的潜能，努力争先，不断地超越自我、刷新纪录，挥汗如雨却又不失风采，同学们的鼓劲加油声也越来越激昂，整个赛场气氛越来越火热。信息学院观众席上一位同学说：“今天每位老师都是最棒的，他们有着一颗爱运动的心，一颗勇于拼搏的心，值得我们去学习”。获得教职工男子组800米决赛冠军的成征涛老师说，“学校运动会不止学生要参加，教职工更应该参加，生命在于运动啊！这次运动会天气晴朗，主办方的各项工作也做的井井有条，为运动员创造了一个好的环境。同学们的助威呐喊也给了老师们很大的信心，所以我越跑越有劲！”　教工男子45岁以上组1500米决赛冠军贺立新老师表示：虽然我已蝉联四届冠军，但我并没有什么诀窍，只是每天坚持锻炼和跑步，既锻炼身体，也年轻了心态。比赛名次是其次，大家在集体活动中一起快乐才是真正的目的。

今人感动的是，在教工女子45岁以上1500米比赛中，　更是不断有同学给老师们递上矿泉水，老师们边跑边喝，补充好能量又开始投入到激烈的比赛中。最后，冠军被身材娇小、身高不足1.6米的刘秋艳老师摘得。“我每一届运动会都会参加，　是坚持不懈的每天运动让我拥有了今天的成绩。”刘秋艳老师笑着说。据悉，她在上一届教工女子1500米决赛中只获得了第八名，这一年她每天都会到田径场上跑步，励志今年运动会要拿个好名次。　而这正是我校举办运动会的初衷，让越来越多的人参与运动会，让更多的人感受到运动的乐趣。

精彩的教职工接力赛是最受大家期盼的。老师们释放自己全部的能量，为学生们献出的一次华丽演出。校办代表队的熊继承老师摔倒后，仍然顽强的爬起来继续跑，虽然最后没有获得名次，但正如他所说：比赛结果从来就不是重点，重要的是享受比赛的过程，以及勇于拼搏的精神。

（新闻中心记者团）

818部落

五星红旗下　莘莘学子说

编者按：春去秋来，时光飞逝，不觉间，钟山风雨洗净了历史的铅华，感人的画面依稀可见，催人奋进的战歌依然萦绕耳畔。你——革命英雄，风，吹入你的梦；你，夜里追着风，无惧、无畏，亦无悔。欣喜的是，放眼如今，百姓不再如此木讷！中国人民正团结一心，脚踏实地的走在复兴的征途上，世界看得见我们的努力！那来看看当代鲜艳的五星红旗下，莘莘学子如何说吧！

信息科学与工程学院　宋雯恒

那令人震撼、鼓舞人心的渡江战役已经过去了很多年，我在长征胜利80周年之际，观看了电影《风雨下钟山》，重温了那创造了历史的一刻。历史的痕迹，刻在心间，先辈们曾为之奋斗的祖国现在已经发展强大。伟人的路，我们不曾走过；革命的苦难，我们没有尝过，我们唯有用一颗心去铭记先辈们的光荣岁月。“钟山风雨起苍黄，百万雄师过大江”，毛主席的话是一个时代的见证，是一个无法磨灭的历史印记。1949年4月23日，那个令亿万人民欢欣鼓舞的日子，人民解放军百万雄师过大江，当红旗插上总统府的那一刻，彻底宣告了蒋家王朝的覆灭。先辈们舍生忘死、前仆后继，为了革命创造了光辉业绩，他们的贡献载入了史册，他们的精神永垂不朽。风雨过后，彩虹漫天。

信息科学与工程学院　尹刘陵

如果我们的祖国没有解放，在萦绕战争硝烟的日子里，百姓是多么痛苦啊！这几天我怀着好奇地心情读完了《红星照耀中国》这本书，夏明翰在1921年成为共产党员，1928年，由于叛徒的出卖，夏明翰不幸被捕。夏明翰写下了那首著名的起义诗：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”红军的精神，是一笔精神财富，激励着中国后来人。红军战士们以他们的生命和鲜血，谱写了一曲曲胜利的凯歌，为中国革命事业立下了不朽功绩。昨日的硝烟已散去，但这段历史永远铭记在中华人民心中！

文法学院　周雯玲

我，是幸福的当代学子，不愁吃穿用度，不愁没书念，不愁没有发展的前途。新上映的《难忘的岁月》红色电影讲述了陈云担任中组部部长期间，在毛泽东的领导和支持下创造性地开展党建工作的故事。在延安他兢兢业业，为了新中国的建设不辞辛劳，差点将身体累垮，也仍坚持在第一战线。他坚守党的原则和宗旨，在面对激进的只想选择安逸生活的青年时，毅然决然的做出了开除党籍的决定，这是让我惊讶又理解的一点，因为对党对中国，严肃认真，就是他最大的特征。

外国语学院　王汝孜

为了一切的孩子，为了孩子的一切，一切为了孩子。《辛亥革命》这部电影的开头，鉴湖女侠秋瑾毅然赴死的过程已经彰显创作者的意图，即想用朴实的生活道理概括那个纷繁复杂瞬息万变的革命历程。“我的死是为所有的孩子。”她昂起头，坚决地拒绝官吏的最后通牒，毅然走向刑场。沉重的枷锁根本无力使她低头，握紧的双手决不会再向恶势力松拳，黑压压的脚链拖在泥泞的石板路上，步伐含恨，却是义无反顾。囚链一环扣一环，扣得越紧，封建社会的愚昧愈发显得深不可测。革命是为给天下人造一个风雨不侵的家，给孩子一个温和宁静的世界，革命英雄们用生命为我们换来和平安定的生活，有何资格不珍惜呢？

（尹刘陵）

读者来信

让文明用餐成为时代风尚

食堂是每个同学一日三餐都要去的场所，紧密的联系着学生们的学习，日常生活，以及健康的问题，一个学校的食堂不仅是学校硬件设施的反应，也是学校学生素质文明的综合表现。

食堂里经常会有这些情况，正点下课的同学一般都难以找到位置；打饭的时候没有秩序，不会主动排队，你争我抢一哄而上；用餐的时候大声喧哗，随意的把残羹扔在餐桌上；情侣间旁若无人地相互喂饭；没有主动回收餐盘的意识；食物浪费严重，几乎每天都是整桶整桶的饭菜被扔掉……

根据网络数据显示，中国人每年在餐桌上的浪费价值2000亿元，而大学生每年在舌尖上的浪费是1000万人一年的食物。某些大学生的文明用餐意识薄弱，据笔者观察，甚至超过一半以上的人不会主动排队，随意的在公共场所大声喧哗。

当我们身处这样的用餐环境，是否想过从我做起，改变这种现状，用自己的行动带动身边的人，做一个文明的“绅士”或“淑女”。一些微不足道的改变和举动，对他人来说，是多么有意义的影响，也许这些问题，不是一个人，或一朝一夕所能形成的，也许大家认为，大学生活仅仅是一个物质精神享受的过程，我们并不用在意如此多，但我们既然生活在这个环境中，是社会的一员，何妨做一些对他人和自己有意义的事情。我们不能否认，大学不仅仅是学习的天地，也是我们面向社会、适应社会、走向社会的过程。

任何事情都具有双面性，只要我们想去做，就一定能够取得一定的成果，从现在起，营造良好的就餐环境，自觉有秩序地排队，树立良好的作风，文明用餐，爱护餐具，保持桌面的整洁，主动放回餐具，合理消费，拒绝浪费，做到吃多少买多少，在今后的每一天，时时提醒自己，让你的每个微小的行为举止产生蝴蝶效应。

（李晓燕）

学院动态

◆11月13日，我校管理学院学生第四党支部与望城坡地铁站举行了“企校共建车站——美丽长沙，文明地铁”授牌仪式。

第四党支部李祥林书记与全体委员及志愿者们参与了此次授牌仪式。李祥林书记讲到：企校共建车站是为了搭建一个服务平台，志愿者们可以在此开展与地铁相关的各项志愿服务，如“文明乘车”宣讲，“安全出行”引导等，希望同学们能把自己当作一名工作人员来看待，努力做好每一项工作。据悉，地铁志愿服务项目是管理学院学生第四党支部在2014年成功申请的湖南省省级德育项目“美丽长沙，文明地铁”，也是在2015年成功申请的校级项目“我和地铁有个约会”。两年以来，每个周末（周六、日）及节假日，同学们都坚持去地铁站做志愿服务工作。望城坡地铁站每年也会给积极参加志愿服务的同学们颁发荣誉证书，嘉奖他们服务于他人、无私奉献的雷锋精神。

（丁胜杰　于雨洁）

◆11月9日晚，为响应“大众创业、万众创新”风潮，文法学院在一教204教室举行大学生研究性学习和创新性实验计划项目新生交流会。

交流会由贾静老师的“认识课题”开始讲述，她介绍了大创项目的申请与实施。继而是项目展示会，由2个国家级项目、3个院级项目陆续展示交流。各项目展示分享的着重点不同，如：国家级项目《中国古典诗学视阈下的现代古风歌词创作模式及其应用研究》重点分享了论文写作、发表及刊物选择等相关问题；国家级项目《关于大学生B2C微商创业的法律问题研究》则着重探讨了关于项目选题的实用性及现实意义；院级项目《双创时代大学生创业的法律保障机制研究》则从资料的收集及整理、比较与研究方面展示。展示会最后，邹志远博士对“选题可研究性及可操作性”的问题进行讲述。

（廖冰菲）