



研究生通讯

POSTGRADUATE COMMUNICATION

主管:共青团西北农林科技大学委员会
西北农林科技大学研究生会
主办:研究生通讯社
主审:杨腊、敖雪
主编:周蕊
副主编:岳圆星
E-mail:yjshxcb@163.com

2018年3月10日 总第87期 本期四版

学校2018年工作会：吹响基层党建和学科建设冲锋号

2月27日，开学第二天，学校召开大会，吹响基层党建和学科建设冲锋号，为实施“双一流”建设赢得“开门红”。校党委书记李兴旺讲话，校长、校党委副书记吴普特回顾总结2017年工作，安排部署2018年工作，校党委常务副书记赵忠主持大会。

吴普特以《强化问题导向，扎实推进“双一流”建设》为题向大会作报告。他说，2018年是全国上下全面贯彻落实党的十九大精神的开局之年，也是我校全面落实“双一流”建设方案的开局之年，对学校未来发展具有关键作用。他从四个方面简要回顾了学校2017年的各项工作成绩，深刻分析了学校在教育教学、学科建设、治理体系、工作作风等方面存在的突出问题。

吴普特说，“双一流”建设任务已下达，校党委将2018年确定为“基层党建和学科建设年”，我们要充分发挥基层党组织的战斗堡垒和保障作用，提升学科建设质量和水平，全面推进“双一流”建设各项任务。他就统筹推进学校2018年各项工作，连用十个“切实”作出重点部署，要求相关部门和各学院切实推进学科群建设、切实优化调整学科布局、切实加强人才队伍建设、切实提高人才培养质量、切实提高科技创新水平、切实推进推广模式升级、切实加强实质性国际合作、切实融入关中城市群建设、切实加强校园信息化建设、切实推进综合改革。

李兴旺以《坚定信心，真抓实干，

全力加快世界一流农业大学建设步伐》为题，从凝聚发展共识、加强党的建设、传承和发扬“西农精神”、大兴实干之风四个方面作了讲话。他指出，我们明确了创建世界一流农业大学的宏伟目标，明确了以提高质量为核心的内涵式发展道路，接下来需要的就是扎扎实实抓落实，以踏石留印、抓铁有痕的决心，以咬定青山不放松的韧劲，推动学校事业不断前进。

李兴旺说，校党委之所以将今年作为“基层党建和学科建设年”，就是要找准基层党建工作的落脚点和着力点，提升基层党组织的组织力，从实处推动一流学科建设，促进党建工作与中心工作深度融合，共同发展。

李兴旺强调，政治路线确定之后，干部就是决定因素。站在“双一流”建设新起点，他对学校的领导干部提出三点要求：提速干，主动干，带头干。他说现在距离2020年，完成我们制定的“双一流”建设第一步目标，还有不到三年的时间，面对繁重的建设发展任务，各单位的“一把手”要牢牢把握工作进度，以时不我待的紧迫感去推动落实，一抓到底；要结合工作实际，转变观念、大胆创新、推动改革；要做到重要改革亲自部署、重大方案亲自把关、关键环节亲自协调、落实情况亲自督察，以上率下，充分发挥“头雁效应”。

赵忠在总结讲话中要求各单位、各部门及时传达学习会议精神，细化工作、强化担当，创新思路、完善举措，

不折不扣地任各项任务，不断深化改革，发展事业，再上台阶，凝聚力量，加快建设一流大学和一流学科的强大合力。

会上，还对2017年教学科研成果获得者，先进基层党组织、先进个人进行了表彰，通报了我校关于政府采购核查整改有关情况。

全体校领导，省级以上人大代表、政协委员，各民主党派负责人，各学院（系、部、所）班子成员及办公室主任，各处（部、室）、直附属单位科级以上人员，三级以上教授，引进人才和青年教师代表，离退休职工代表、辅导员代表和学生代表参加大会。

来源:党委宣传部



党委书记李兴旺讲话



校长吴普特讲话

>>>走进东南窑 探寻西农精神<<<

为贯彻落实李兴旺书记在2018年学校工作会议上的讲话精神，大力弘扬“西农精神”和“东南窑文化”，面向研究生开展使命教育、爱农情怀培育，党委研究生工作部于3月2日组织研究生骨干参观了我校东南窑并召开了学习研讨会。

在东南窑，植物保护学院赵杰教授、王晓杰教授为同学们讲述了东南窑的科研使命与建设历程、东南窑里发生的西农故事。赵杰说，上个世纪五六十年代我校科研条件较为落后，条锈病又严重威胁着我国的小麦生产，每年导致我国损失小麦近60亿公斤，为攻克条锈病防治难题，延长每年的科研时间，李振歧院士将窑洞改建为低温实验室，两代科研专家正是在这样艰苦的条件下，经过40年的坚守与奉献，为我国条锈病防治做出了卓越贡献。王晓杰指出，由于实验室内环境湿冷，不少科研人员患有关节疼无怨无悔、十年如一日地坚守着力量，科研成果丰硕，这就精神。

从东南窑归来，师生以参内涵为主题进行了热烈讨论。坤认为，作为一名农林学科的生两位院士一样，脚踏实地，做出一份贡献。食品学院如此艰苦的实验条件，两代院就；作为研究生干部，应该将这些西农故事讲给更多的人，将西农精神牢记于心，以身作则，努力成为西农精神的践行者。经济管理学院2017级硕士研究生张若焰说，通过今天的参观，我们要学习院士把国家和社会的使命扛于肩上，把个人的理想投入社会的理想中，将西农精神内化于心，付诸于行动。研工部副部长聂海表示，通过感受东南窑文化，体验艰苦的科研环境，我们每个人都感到一种精神上的冲击，希望同学们将参观中所想所悟转化为实际行动，将西农精神的内涵传递给更多的研究生。

研工部部长杜永峰表示，“东南窑文化”是“西农精神”的充分体现，是对“西农精神”最好的阐释与践行，是两位院士与他们带领的团队师承相续、相互协作、艰苦奋斗、潜心钻研等文化内涵的象征。他要求研究生干部做好三点：一是将学习领悟和弘扬西农精神作为本年度的重点工作，做好解读、阐释与宣传。二是深刻认识农业现代化、乡村振兴对于国家发展的重要意义，自觉肩负起农业发展使命；三是立志奉献农业，扎根一线，服务三农，为农业现代化插上腾飞翅膀。

来源:党委研工部



志愿三农，技术扶贫

冬至时节，万物进入了休眠期，但“农田地里无闲时”，冬季是猕猴桃恢复树势、养精蓄锐的重要时期，为践行十九大精神，我院研究生秉承我诚朴勇毅的校训，志愿发挥所学，将专业学科知识与实践相结合，利用科学技术手段帮助眉县部分果农精准脱贫，得到当地果农的大力赞许。

12月23日，我院研究生会部分成员赶赴眉县猕猴桃试验站及周边猕猴桃园，与果农探讨猕猴桃冬季管理存在的问题，共同探究猕猴桃修剪技术后，还实地修剪，帮助果农完成部分猕猴桃苗木的冬季修剪任务。同时，一行人还参观了试验站猕猴桃风味测定实验室、储藏冷库，听取了猕猴桃在当代的风味评价标准和冷库储藏技术，果农们纷纷表示收获颇丰。

研会成员康健表示：要想真正帮助果农脱贫，就要进行角色转变，就是成为一个真正的生产者，把自己所学的东西应用于实践，把理论与实践相结合，才能真正起到学为所用的目的，这次活动让我对于以后的社会实践充满期待，期待能为人民有所奉献，期待将自己所学转化为所用，期待投身到这样伟大而又微小的工作中。

十一月底我校举办的“科研成果进社区”活动极大的提高了我校学生对猕猴桃的关注热度，通过本次活动，同学们更加深入的了解猕猴桃的相关实践知识，也切实帮助当地果农解决问题。



来源：林学院 王楚 康健

交流在“友谈” 共语新时代

为进一步学习宣传贯彻落实党的十九大精神，提高新时代大学生综合能力，拓宽学生国际视野，营造良好学术氛围，由党委研究生工作部、校团委、国际学院联合主办，校研究生会、外语系研究生分会承办的“Utalk(友谈)”研究生英语交流系列活动全面启动，截至目前已成功举办两期。



首期Utalk(友谈)暨开营仪式在南校区绣山活动中心大厅举行，共吸引全校300余名研究生参加，包括23名留学生。留学生代表们首先分享了英语学习方法，其中来自蒙古国的Buyannemek同学谈到，一分耕耘一分收获，希望同学们热爱英语学习，勇敢开口。主题讨论环节，大的影响“双十一购物”“手机的过度使用”“老师对学生影响”“博物馆不该收费”等话题展开了热烈讨论。十九大热词翻译竞猜环节，同学们踊跃抢答，并就中国梦等词汇阐述了自己的理解。击鼓传花、你画我猜等英语小游戏进一步促进了同学们之间的默契。

第二期“Utalk(友谈)”在北校区三号教学楼举行，谈论主题为“Environmental problems”，研究生和国际学院留学生就生态环境内容、身边污染案例、保护和治理措施等问题进行了讨论交流，并纷纷发表自己的看法，充分展示了当代大学生青年对于环境问题的分析和思考，积极响应了党的十九大报告中“形成绿色发展方式和生活方式，坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路”。

两期活动的成功举办使同学们收获良多。园艺学院研究生李静同学说：“‘Utalk’讨论话题贴近生活实际、关注热点，十分有意义。通过口语对话及训练，鼓励我们开口说英语，能够锻炼英语听说能力、思维灵敏度及应变能力。”

来自哈萨克斯坦的留学生Diana开心地表示，在本次活动中结识了很多中国小伙伴，通过交谈对中国有了更多的了解，尤其是对十九大有了深层次的认识。

食品学院的张艺沛同学谈到，“新时代，无论是自身建设还是从事科学研究都对研究生的英语水平提出了更高的要求，这个活动为我们提供了很好的平台，期待继续参与。”

来源：研工部 团委

研究生会组织学习《习近平的七年知青岁月》节选

11月21日中午，为深入领会习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步了解习近平总书记的艰苦岁月和成长历程，动物医学院研究生会全体成员开展了《习近平的七年知青岁月》专题学习讨论活动，并围绕学习活动的专题进行讨论交流。

会上，焦韵洁和罗丽华同学分别为大家朗读了《习近平的七年知青岁月》文摘中由雷榕把及梁明编写的一章《近平敢说敢做敢担当》两个部分。两部分文摘的学习，使我们了解到习近平总书记的“年龄最小、去的地方最苦、插队时间最长的知青”，他在黄土高原的小山村梁家河经受七年艰苦岁月的磨砺和考验，面对特殊时期的不公对待，他从来没有对中国共产党和党的革命意志和崇高开垦的精神境界，树立起对党的事业的坚定信念，并为之坚持不懈、奋斗终身。他始终坚持以人民为中心，把人民群众的根本利益放在第一位。



通过本次理论学习，同学们对习近平总书记七年艰苦的知青岁月有了更深的了解，也被习近平总书记坚定的共产主义信仰和对党的忠诚挚爱所鼓舞，并因习近平总书记在知情插队期间吃苦耐劳、努力融入农民生活的宽厚敦实、脚踏实地的优良品质所感动。作为当代青年，我们是实现中华民族伟大复兴的实践者和见证者，我们理应像习近平总书记青年时代那样，把无悔的青春刻写在实现中华民族伟大复兴的历史丰碑上，同时，我们应始终怀揣梦想，脚踏实地，将个人价值同社会价值统一起来，牢记：不忘初心，方得始终！

来源：动医学院

第三届“乐动研华”校园文化活动季之研究生元旦舞会完美落幕——高歌奋进中国梦，青春飞舞谱新章

2017年12月25日晚，第三届“乐动研华”校园文化活动季之研究生元旦舞会在南绣山活动中心顺利举行。本次舞会由校党委研工部、校团委、校研究生会主办，主题为“乐动研华，舞动青春”，旨在为我校研究生及教职工构建一个欢聚一堂、共度佳节的平台。舞会获得了我校研究生、教职工的广泛参与，到场人员多达500人。

本次舞会不仅包括传统的交谊舞环节，还设有师生风采展示及游戏互动环节。在交谊舞环节中，大家盛装出席，在舞池中央翩翩起舞，以舞筑梦，温暖寒冬；在风采展示环节中，我校教师代表、大学生艺术团、交谊舞协会等分别为大家带来了精彩的歌舞表演、乐舞燃情，唱响青春；在游戏环节中，同学们踊跃参与，互动交流，不仅诉说了对新年的美好向往，更表达了对祖国及学校发展的美好祝愿，研心你我，研情西农。除此之外，校研究生会也为每位到场者赠送了订制纪念品，并和各研分会一起通过视频形式为大家送上了新年祝福，增强了我校研究生的归属感及凝聚力，共度佳节，拥抱未来。

本次舞会在研究生会各部门、各研究生分会的积极配合及全校师生的热情参与下顺利开展，不仅营造了积极向上的校园文化氛围，更为师生留下了温馨难忘的回忆。现场欢歌热舞，一片祥和，充满着节日的欢声笑语，洋溢着新年的美好气息。充分展现了十九大以来我校研究生及教职工积极向上、热情洋溢、团结友善的精神风貌。在此，预祝大家在新的一个里工作顺利，学业有成，不忘初心，砥砺前行，继往开来，再创佳绩。

来源：经管学院 吕卓洋 食品学院 刘东茹



春节随想



流年似锦。在急切盼望中，回家过年感受那醇厚的乡情，成为我的心头重负。直是萦绕心头的政策关怀，让我背上行囊，踏上归途。

春节期间的喧嚣，驱散了冬日的严寒。鞭炮声此起彼伏，空气中弥漫着浓浓的年味。街道两旁，人们脸上洋溢着幸福的笑容。熟悉的街巷，让我深深感受到家的温暖。

这个春节，我回到了那个让我魂牵梦绕的地方。这里的一切都那么熟悉，却又那么陌生。村里的变化太大了，新建的楼房，宽阔的马路，还有那辆辆崭新的汽车。但不变的是那份浓浓的乡情。家家户户都挂上了春联，贴上了“福”字，空气中弥漫着鞭炮的味道。大家围坐在一起，吃着团圆饭，聊着家常，那份温馨，让人感动。



亲情，弥满了整个房间。大家围坐在一起，吃着团圆饭，聊着家常。那份温馨，让人感动。在新的一年里，希望大家都能心想事成，万事如意。

值此新春佳节之际，我们迎来了新的一年。在新的一年里，我们将继续秉承党的宗旨，全心全意为人民服务。我们将以更加饱满的热情，更加务实的作风，为全面建成小康社会而努力奋斗。



来源：水保所 王文鑫

春节是个万家团圆的日子，离家的在外打拼的儿女们，每逢春节，都想回家欢聚，“有钱没钱，回家过年”这是出门在外游子对回家过年的一份归心似箭的渴望和期盼。不仅仅我们，每一个人都有。然而，在这阖家欢乐的日子，并不是所有的人都能够实现这个在我们看来微不足道、触手可及的愿望。他们或为了国家，为了社会，为了人民，坚守岗位，用个人的小家换我们的大家。某种程度上，正是他们此时此刻的默默付出，才换来我们的轻松、方便与欢乐。此时此刻，他们也在想念远方的那个温暖的家。让我们一起向他们道一声感谢，如果他们中有您的亲人朋友，那么更要请您转达我们的这份心意——你们辛苦了！谢谢！

边防战士——他们为了祖国和数以亿计的人民群众的安全，终年守在遥远的边境。“我是一个兵，所以过年我不能回家，因为我们的责任重大，要时时刻刻提高警惕，维护着祖国和人民的安全，社会的稳定。”他们是最可爱的人，感谢他们！

医务工作者——除夕本是一个快乐幸福的夜晚，但还是会有身体疾病或意外伤害的发生，尤其是以食物中毒，饮酒过量，爆竹烧炸伤和其它突发疾病居多，幸亏有这些医院的急诊医务人员依然彻夜坚守在工作岗位上救死扶伤。所以，请我们平日里对他们多一些理解和支持。

警察——春节前后正是各种治安案件多发时期，为了保护人民群众的生命财产安全，在此期间警察更是不敢有半点懈怠，尤其是负责110治安的民警会在除夕夜里度过一个不眠的夜晚，时刻准备着打击违法犯罪和为群众排忧解难。我们的假日，他们守护，让我们向他们道声辛苦！感谢有你们！

消防官兵——过年为了增添喜庆的气氛燃放烟花爆竹，加之天干物燥，因此假日期间防火至关重要。所以他们没办法休息，因为他们就像守护神，时刻为我们的安危待命。节日里，请大家一定不要疏于安全意识，燃放烟花爆竹，务必安全第一。

网络运维工程师——现在网络已经十分的普及，在大部分年轻人的生活中无处不在不可或缺，除夕夜看春晚、聊天、抢红包，网络的流量暴增，极有可能会造成网络的延迟和瘫痪，为了避免和减少这种现象的发生，这些网络维护人员功不可没。

春晚演员——能够登上春晚舞台，是很多歌手、演员梦寐以求的事。但是为了达成这个愿望，绝大多数人都要牺牲在除夕夜与家人团聚的机会。春晚的每一个表演者为了带给更多的人欢乐，放弃了自己回家与家人团聚的机会。

列车司机——春运来临大家都忙着回家，我觉得这个时期最忙碌的就是那些列车司机了。当大家坐着车回家过年的时候，这些司机还坚守在自己的岗位上，为的就是让大家都能够回家过年。回家的人很多，为了让更多身在异地的人回家，司机叔叔放弃了自己回家团聚的机会为游子搭起了回家的路。谢谢他们！

环卫工人——春节是家人团聚的日子，却是环卫工人们工作最为忙碌的日子。环卫工人们早出晚归，穿行于大街小巷中，清扫道路、清理垃圾，为了保持环境整洁，他们每天都在不断重复着同样的工作内容，周而复始。平时他们就是最辛苦的那一个群体，春节假期又将给他们的工作增加负荷。所以，希望这个假期，我们每个人都能尽可能少制造点垃圾，至少，请把垃圾扔进垃圾箱里。

还有记者、保安、乘务员、外交人员、安检员、飞行员……他们都是我们身边的普通工作者，虽默默无闻，但却用行动和汗水诠释了奉献的真谛，虽然无法一一列举，但我们并没有把他们忘记。让我们真诚地向他们致敬，为他们点赞！

来源：网络搜索



春节故事

《侧耳倾听——一个治愈系爱情故事》

宫崎骏电影的治愈能力我想没有什么人会怀疑,《侧耳倾听》讲述的小清新的爱情就像是春天丝丝滑滑的小雨,淅淅沥沥的轻柔的打在内心最柔软的地方。

女主角月岛雯是个爱看书、爱写歌的初中生,不知从何时起,天泽圣司这个名字总是出现在借书卡上,出现的次数太多,这个名字引起了女孩的好奇。

当你开始关注某个人时,往往会发现你的生活里,他或者他的名字出现的频率会越来越多。

第一次见他,月岛雯把借来的书落在学校座椅上,回来找时却发现一个男孩正在认认真真的翻看。

第二次见他是丘比特在调皮,是一个周末,月岛雯坐电车给远在城市图书馆工作的父亲送便当,和月岛一同坐车的,是一只胖乎乎的猫咪。她觉的有趣又好奇,便跟着猫咪下车了,最后跟着小猫进了一家店,里面摆着各种各样的饰品,每个饰品都感觉充满了故事.当看到墙上大钟的指针正要指向12点时,她差点忘记了给父亲送饭!马上到图书馆时,男孩骑着单车出现了,把她落在店里的便当递给他,还是那个男孩!男孩的单车的后座上,还有那只胖乎乎的猫咪.原来,店是男孩的,猫咪也是男孩的。

第三次见他,那天月岛心情不好,溜达着不知不觉来到那个充满故事的店,却发现店门遗憾的关着,猫咪安静的在门口趴着。女孩便坐在猫咪的旁边,和猫咪说着悄悄话,这时候男孩出现了。女孩跟他说着猫咪与自己很像时,男孩急急的打断:“你和它才不一样,它怪怪的,你多可....”,像是意识到什么,生生的截住,两人的脸都通红通红。

跟着男孩进了里屋,男孩说他的梦想是当一名做小提琴的大师,男孩拉着小提琴,女孩唱着歌,唱着唱着,爷爷回来了,爷爷叫男孩,“圣司”,女孩呆住了,原来,他就是圣司。不久,天泽跑到月岛的班前的叫月岛,兴奋的说父母同意他去意大利精制作小提琴的工艺,先去两个月,两个月后便回来。女孩又高兴又黯然,她似乎跟不上男孩的步伐了。

男孩把头转向女孩。

他说,我早就在借书卡上注意到你的名字。

他说,你不知道,在图书馆,好几次我与你擦身而过吧。

他说,好几次,我故意坐在你的旁边。

他说,为了让名字出现在借书卡上,我看了好多书。

他说,以后我去了意大利,我一定会唱着你的歌来努力的.....

女孩说,那太好了。

太好了,是太好了。为什么,女孩,你还是哭了呢?

是太好了吗?为什么刚刚了解他的心意,他就要离开?为什么自己如此平凡,如何才能与他并驾齐驱?

女孩在日历上一天一天的划叉叉,一天一天的等着,最后一天,她的心就要飞出来,星星还没有完全褪去,晨雾刚刚笼罩,女孩穿着睡衣,赤着脚丫,心事重重的打开窗户。

不曾想,男孩骑着单车,同时在楼下静静的看着女孩。

该有多心有灵犀,才能如此之巧合。

女孩手忙脚乱的穿好衣服,连厚衣服也来不及穿,登上鞋蹭蹭的向楼下跑去。

男孩说,真是奇迹,真的见到你了。

女孩说,不是做梦吧。

男孩脱掉外套披在女孩身上,骑着单车,两人诉说着对彼此的想念,两人的脸上满满的幸福。

骑在一个大坡上,女孩要下来走。

男孩说,我早就决定,就这样载着你,翻山越岭。

女孩看男孩吃力,跳下来推着男孩,我不要变成你的包袱,我也早就想好了,要在背后支持你。

只有两人共同努力,才能攀上高坡,下坡时才会更加珍惜彼此。

看到最后,我的心感觉被温柔裹住了,阿雯和圣司的爱情不需要天荒地老、海誓山盟,他们只是一起追逐梦想,相互鼓励,相互扶持。有你同在,我也不怕跌倒。阿雯说:“不想成为圣司的负累,而是要和圣司一起努力把路走完。”

来源:动科学院 薛雪



遇见

擦肩而过的一抹微笑
带着栀子花的香味
搅动了公子的一池春水
冻结了
他不经意的某个瞬间
多年以前
他听说过钟情于初见
此刻
他念念不忘那阵芬芳
就像是清风撩过热浪岛屿
一缕春羞,一阙水祭
他多想随便做她湖心的一滴静水
或者做她岛上的一株植物
把余下的光阴唱的字正腔圆
水润恣肆.....
只是
她从未走出她的城
仅让这遇见
成为他心底的一个谜
成为校园里的
一次不经意的邂逅

来源:植保学院 杨文



顾自

长长的电话线短短的留言
明知故问不要答案
厚厚的号码簿轻轻的折线
故作姿态不用揭穿
宽宽的白信封窄窄的字段
轻描淡写不够明显
深深的挂念里浅浅的喜欢
披荆斩棘却心惊胆战
毕竟要看山是山
把无解的浮想与联翩
幻化如露如电
毕竟总翻过一座座山
和途中的离合与悲欢
成空如云如烟
毕竟还有那么多的山
我想要走过去却更爱这里
站得远远
你和你的风景我才能看见

来源:马克思主义学院 赵小男



五分钟绿色锻炼
——缓解压力,给你好心情

锻炼,好处不计其数,坏处少之又少,我们深知此理却依然不为所动。春乏、夏热、秋困、冬冷,人们总是可以找到借口拒绝锻炼,于是就出现了“绿色锻炼”,一项你无法拒绝的5分钟室外活动。

绿色锻炼,研究者定义为在绿色的自然环境中进行的各种健身活动。如果你觉得这都有点困难,那更宽泛的理解就是任何能让你走到室外、回到大自然怀抱的活动。研究表明在绿色的环境中锻炼5分钟对精神和身体健康大有好处,减缓压力,改善心情,你只需要出门走走。只需要五分钟,放下手中的工作,或许不需要专门抽空,你就可以完成。

有效的绿色锻炼,身体和大脑要保持一致,具体来说,我们出门锻炼就是为了放松身体同时放松大脑。在去工作的路途中,听一首舒缓的音乐,安静的享受着散步的乐趣;毫无目的的漫步在小路上,惬意的感受周围的一切;坐在长椅上,抛除心中的杂念,专注的去体会自然。对你来说,简简单单的5分钟绿色锻炼,就达到了减缓压力、改善心情的效果。

如果你没有太多的时间,或者不想筋疲力尽的运动,可以试试五分钟绿色锻炼。当然,如果时间充足,时间久一点,效果会更好。

来源:经管学院 刘淑祖

