

福建医科大学 口腔医学院

主办：福建医科大学口腔医学院团委
承办：福建医科大学口腔医学院芽蕾编辑部



至精至微
厚德载物

芽 蕾

第 26 期

2023 年 2 月

福建医科大学口腔医学院
School of Stomatology • Fujian Medical University



开刊语

“谁把安逸当成幸福的花朵，那么等到结果时节，他只能望着空枝叹息。”

——凌卫本

目录

CONTENTS

且听风吟 QIETINGFENGYIN

- 02. 走出掌心的温暖，是成长 / 张佑慈
- 03. 赓续百年奋斗初心，担当民族复兴使命 / 张佰均
- 04. 逐梦路上：一半烟火，一半清欢 / 徐志楠

琼林溢彩 QIONGLINYICAI

- 7. 星空不负赶路人 / 林宏钰
- 9. 竞争是本能，合作是天性，真正的对手是自己 / 王春芷
- 12. 赤 / 王嘉仪
- 15. 化“内耗”为“内驱” / 罗秋兰
- 16. 于竞争中寻找世界之魂 / 苏欣柳
- 18. 我们应该庆幸自己生活在一个看得见对手的时代 / 邓一帆

皓齿蛾眉 HAOCHEMEI

- 20. 马克思主义能给予我们什么 / 林柳君
- 23. 承马列理论，书青春华章 / 李若然

如歌行板 RUGEXINGBAN

- 25. 念奴娇·庆福医诞八十五周年 / 张梓旻
- 26. 春生 / 王懿
- 27. 乡愁 / 刘佳琛

稷下争鸣 JIXIAZHENGMIN

- 29. 胸怀拳拳奋斗伟力，终日乾乾助国恒昌 / 兰连豪
- 30. 寸寸丹心馈党情，吾侪勤勉赴荣光 / 刘佳琛
- 31. 仰先贤之光，启复兴征程 / 余楠

虎嗅蔷薇 HUXIUQIANGWEI

- 32. 于百花齐放中，回望她来时的路 / 鄢子林
- 34. 星光之下 / 叶可心
- 36. 以你我之劳，浇筑民族团结之心 / 杨心运
- 38. 凝聚民族情，共筑复兴梦 / 蓝芳灵

口齿生香 KOUCHISHENGXIANG

- 42. “一纸述书情”图书推荐活动

口腔百科 KOUQIANGBAIKE

- 45. 牙周炎——骨质疏松症的“幕后推手”
- 46. 打“纤维钉”的假牙能用多久？

口腔风采 KOUQIANGFENGCAI

- 47. 活动剪影

顾问：陈江 卢友光 王浩波

程辉 黄晓晶 张志兴

骆凯 于皓

指导老师：张锦雀 伍俊锋 潘伟平

主编：鄢子林

编委：张钰琳 罗荣辉

审稿：鄢子林 张钰琳 罗荣辉

排版：鄢子林 张钰琳 罗荣辉

美编：鄢子林 张钰琳 罗荣辉

感谢学院领导老师一直以来对《芽蕾》的支持和指导，感谢踊跃投稿的同学们，你们的参与与支持便是对我们的最大鼓励。愿《芽蕾》越办越好，愿口腔医学院的明天更加美好！



福医大口院芽蕾编辑部
快扫一扫，关注我们吧！

且听风吟



走出掌心的温暖，是成长

文 / 张佑慈

有人说青春最美好的就是那无所畏惧的胆量，有人说青春最美好的就是那无忧无虑的脚步，也有人说青春最美好的就是那沉浸于另一半的时光，而对于我来说，青春就是那父母无为不致的爱。

来到福建医科大学是我的第二个大学生活，在台湾已经大学毕业的我，本来已经规划好未来几年的路可以如何进修、尝试以及工作，出社会几年后等收入稳定，存一笔资金后为未来的日子打拼，安安稳稳的过着生活，安稳就好，重要的是，能够在父母身边，天天抓著他们的手与他们分享一天一天里发生着有趣的事情，困难的时候，诉苦心中的委屈，父母摸我的头说「没事，有爸爸妈妈在」，这一刻全世界多大的苦我都不怕了。父母在我小时候生日时说过「生活，不求大富大贵，只要安安稳稳，不需山珍海味，只需温饱肚子，奢华的生活，不如平凡的日子，一家人健健康康就是最大的愿望」，就这样父母对我的照顾及呵护从没离开过我的身边，在我眼中能够在一起就是那最大的幸福来源。在台湾读大学四年级的后半年，已经接近了毕业，一句话改变了一切规划的步调。

交往接近四年的男朋友说「我，也想跟我哥一样去大陆读口腔，你要跟我一起去吗？」，这一句话使我整个思绪跟大风车一样大翻转一遍，所有的想法重新思考过无数次，年龄、未来、发展、时间、效益、朋友等所有涌上心头「22岁了我、还要读几年、我毕业了几岁、我承受得了吗、朋友都疏远了、30岁是女人的生理颠峰」，这一切的一切实在来的太突然，那时的脑中极其混乱，然而最重要的是，我的家，我与家之间隔了一个海，捶捶自己的胸口，痛苦中夹带着不舍，这是最难接受的，男朋友与我及家人讨论后决定马上去当兵，不然来不及在开学期间顺利入学，因此采取休学的决定，而我则迟迟不敢与父母开口讨论，不是因为我害怕父母的不赞同，而是害怕远离那从小生活的环境与温暖，天天在被窝里难过着偷偷啜泣，烦恼的轰炸使我的头壳加温而湿透的枕巾已经成了我降温的冰枕。隔几天后，妈妈发现我的啜泣声，我才鼓起勇气与父母讲起这件事情，爸爸说「傻闺女，这有什么不好呢，天下之大，能出去走走看看也是得来不易的机会，可欲不可求啊，放手去吧，有哪个父母不希望儿女更好更有前途呢」妈妈此时说道「是啊，傻孩子，台湾也就这一小块地，能够到大陆发展以及学习是件多骄傲的事情，大陆发展如此之快，这是一个难得的机会，机会是留给准备好的人，如果你准备好了，我们全力支持！」爸爸摸着我的头顶说「如果你没准

备好，这里还是你永远的支柱所在，也是最温暖最坚固的堡垒。」此时我的泪水在眼眶周围打转着，一手抹去泪水说「我，准备好了！」一家人相视大笑，爸爸喊着「饿了饿了，吃晚饭吧，别饿坏肚子了，温饱了肚子才有力气。」后来才知道，爸爸妈妈在我小时候说的只求平平凡凡的生活就是走该走的路，碰该碰的事，试该试的活，到哪都可以是平凡的生活，世界之大，别局限了自己。男朋友退伍后过没多久，深呼吸告诉自己准备好了，背上自己的20升大背包，拖着34寸行李箱，回头看着自己生活了22年的地，不曾离开过，而这次离开了，隔了一个海，来大陆求学，是成长。

转眼间三年半过了，入学到现在已经是福建医科大学四年级的老学姐了，回头看看在这三年半的大学时光里，有着一群要好的朋友、听我诉说心事的好姐妹、一起努力的男朋友还有一直强力支持着我们两的双方父母，来这读书及未来发展的选择我相信是不会错的，大陆的经济之快，菁英人才的培训及聚集让许多科技及技术越来越纯熟稳定，或许医学方面起步的相对较晚，但脚步已经逐步跟上甚至超前国外，这就是我们必须来大陆发展及求学就业真正的目的，超前的技术、前卫的科技以及顶尖的人才，我现在的努力及学习就是为了与之发展，成为父母的骄傲、成为国家的栋梁。

赓续百年奋斗初心 担当民族复兴使命

文 / 张召均

小时候的我，常常站在海边遥望，因为听母亲说，海的那头是祖国大陆。但那时，总觉得一条台湾海峡好远好远，甚至遥不可及。

依稀记得对祖国的第一印象是儿时母亲指着偌大的一幅中国地图，认真给我介绍道：首都是古城北京，大熊猫的故乡是四川天府之国，海的那头是闽福之州。而这些都在幼小的我心中埋下了一份对祖国大陆的向往之情。

但我也时常在台湾的电视网络上看见一些与大陆不好的谣言。例如：大陆经济凋敝，社会封闭，民生困苦。

所以长大的我，选择来到大陆学习，亲眼来见证令我魂牵梦萦的故土究竟是怎样一副模样。

就像是发源于高山的河流，穿过茫茫大漠，终于来到大海面前一样。

祖国大陆的真实面貌令我惊喜不已。

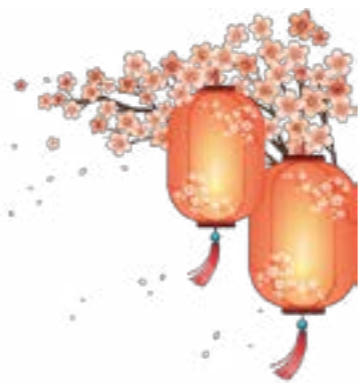
她的繁华活力举世瞩目。作为世界第二大经济体，祖国大陆有着充满活力和朝气的社会环境。就像是冉冉升起的晨曦那般，散发着耀眼的光芒。

而我沉醉在祖国的繁华都市里，望着一栋栋拔地而起的高楼和霓虹灯，似乎找到了属于青年人奋斗的场所。而我也惊叹于祖国的大好河山中，数不尽的高山河流，连同翻转不停的四季，在这个美妙的地方绘造出人间绝色。

她的发展成就名垂千史。尤其是中国共产党开展的惊天动地，气贯长虹的扶贫攻坚行动。让一亿多贫困的人民过上了富足康定的美好生活，即使是最为偏远和艰苦的三区三州深度贫困地区也没有落下共同富裕的时代之车。

我深知祖国近百年的历史是一部饱受屈辱和磨难的岁月，而台湾宝岛跟祖国被迫分别已久，更是那段时光遗留在每一个华夏儿女心中最深刻的痛楚。

但现在随着祖国国力的不断强盛，民族复兴的宏图大





业也必将实现!

而我作为一个中国人，一位青年人。也想要在这滚滚向前的时代中留下属于自己的痕迹。

所以我选择学医报国! 就像是去年新冠疫情爆发时，无数医护人员奋斗在抗击疫情的第一线，用自己弱小的身躯和顽强的意志铸成一座捍卫人民健康钢铁长城那样!

我希望能够用自己在 xx 大学中所学习的知识和培养的才干，成为一名合格的医护人员，为人民的身心健康贡献出力量。

或许没有钟南山院士那样力挽狂澜，轻身许国的本领和气概。

但我还有一个中国人的血性和骨气! 无论是现如今面对新冠疫情还是未来保障他人身体健康，我都将会挺身而出，献上自己的青春和年华。

不辜负祖国对我的殷殷期盼和重视栽培。

现在的我，来到了祖国大陆深造，却不曾遥望过故乡台湾。因为我知道，那条海峡并非无法逾越的鸿沟，而更像是衣服上松开的纽扣，终有一日会衣带相连。

而我也将在这一过程中，成就自我，造福家国。

逐梦路上

一半烟火 一半清欢

文 / 徐志楠

两个多月前，我终于改完了大一的最后一个视频，烦躁，疲惫，无力。对自己说，“以后再也不剪视频了。”可是，回头想想，作为组长度过的大一一年，又有那么多值得珍藏的人和事，那么，让我和你一起分享吧。

2021年9月14日，夜，没人跟我抢，我成了组长，当时特别开心。没过多久，小组作业出现了。把你们拉出来讨论前，宫浩问我，“你想好了等下要说什么吗？”我说，“不知道啊”但大家聚在一起，就一点点地，想出了答案。

一开始我总是自责，这里没做好，那里没做好，想要精益求精，怕累到你们，就自己在背后扛。

没想到的是，出来排练这么多次，我又过于注重细节，你们

都愿意一起，修改，重来，删掉，重来……现在想来，比结果更重要的，是排练中的表情包，是一次次实在忍不住笑场。跨年第二晚，烟火，尘埃，光芒，晚风……把过去几个月学习和工作的辛劳吹得烟消云散，第一学期，就这么过去了。

然而，第二学期慢慢变多的课程，又让我难以兼顾。几度说出了想要放弃的话，但你们还是鼓励着我，和我分担工作，和我解决问题，和我规划行程，和我思考方向。上台汇报时，宫浩悄悄给我录像，说“留个纪念吧”，我从台上下来，看到你们在群里鼓励我，好像一切，都蛮值得的。

但撞上期末月的三下乡，又是一大难题。我按照你们的特长分配完任务，又担心你们来不及完成。但玉楠还是设计了队旗和

队服，华辰还是购买了物资，怡玲还是开始联系，郑毅还是立马写了讲稿，连娣还是做完宣讲 PPT，宫浩在一边默默录了半个小时的视频，若然和凤英还是尽力为我们投上了稿，分别前的午餐，玉楠随口说，“我们没有喝的”，华辰默默下了楼，买上一瓶可乐，默默给我们洗好碗。

坐在南门海堤，海风钻进心田，惊涛拍岸，郑毅说，“我们就像岸上的沙子，一次次被海浪卷走，却又一次次地爬回来。”我没有说话，静静享受着这远离喧嚣的美好，微风轻语，海浪潮汐，繁星在空中点亮，光芒闪烁，如此绚丽，黑夜之中，万籁俱寂。我们风尘仆仆地活在这个世界上，总不能辜负自己来这人间一趟。

那天，我们在漳州的东山聊了几乎一整夜，于我而言，遇见第二组，何其有幸。你们为我准备的生日惊喜，为我拍响的每一次掌声，为我送上的每一束鲜花，都是我难以忘却的宝藏。我们一起探讨着“所谓大学，究竟为何？”为了生活吗，为了名誉吗，不，还为了遇见人性的美，为了燃起理想的灯，为了在跌跌撞撞的试错中，发现这世间，还有无限可能。



第二十六届

芽蕾杯

为激发同学们对大学生生活的热情，鼓励大家寻找、发现身边的小幸福，同时在理性追星的过程中能够丰富、提升自我，我们举办了第26届“芽蕾杯”征文比赛，最终共评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。

一 / 等 / 奖

星空不负赶路人

文 / 林宏钰

“日月不肯迟，四时相催迫。”——《我们都是追梦人》。

那时的我曾想，梦，真是一个虚无的定义。模糊的概念也许只会出现在刻板的考场作文里，但，现在想来，自己披荆斩棘成长，家国历尽千帆渐强，也许就是所谓造梦。是朝往暮归的感动，也是星空不负赶路人的浪漫。

更准确一些，我想应当是厚积薄发的奋斗。

回忆起自己的初中，是个普普通通的学校。那时自己像是没有青春叛逆期的孩子，心里就只有一个念头：我要考市里最好的高中。于是每天勤勤恳恳念书，迟睡早起，课余时间被作业和学校工作占满，周末排满了补习班。就这样的日子，日复一日，最后，考上了重点高中。到了高中，在一个人才济济的校园里，自己开始不再突出，偶尔会发生一些自卑的念头。但是，中学阶段的工作经验和学习到的技能最终还是成为了自己的闪光点，于是努力跟上大家的节奏，继续埋头苦读，考上医大。没有任性的中学时光，忙碌充斥着整个过程。在大学，激烈的竞争依然在，但多亏了高中积累的经历和经验，一切也都在慢慢走上正轨。

当昔日处在同一个环境里的大家最后走上了不同的道路时，我突然感激，现在的自己依然还在求学的路上，至少

有目标，有念想，实现着自己所认同的价值。当然，一切都要建立在那个中学时期的自己能够守住自己的初心，默默努力朝着目标前进。我也感激高中的自己没有因为开始的困难就自暴自弃，而是选择咬牙坚持，努力改变现状，和着许许多多泪流满面的夜晚，最后挺了过来。

蓦然回首，那些灯火阑珊的日子，都显得那么平凡而普通。原来奋斗的日子不只是轰轰烈烈，枪林弹雨里的艰难前行，也许也是那些天色未亮就起床晨读，面对失意时悄悄抹去眼泪挑灯夜读，是揣在口袋里的单词卡，也是从崭新变得花绿的白大褂。这里的一点一滴都是厚积的证据，悄悄等待着薄发。

臧克家先生说：“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄。”老牛只是按部就班地完成自己的使命与工作，却也是芸芸奋斗者的一个缩影。这样的奋斗最普通，最渺小，却最坚强，最有力量。

人们总说国家是我们最坚强的后盾，奋斗的人民又何尝不是国家最坚强的后盾呢？

发展的过程走过风风雨雨，步履蹒跚却能走的越发坚定。点点星子，都会是赶路人夜行的底气与支柱。

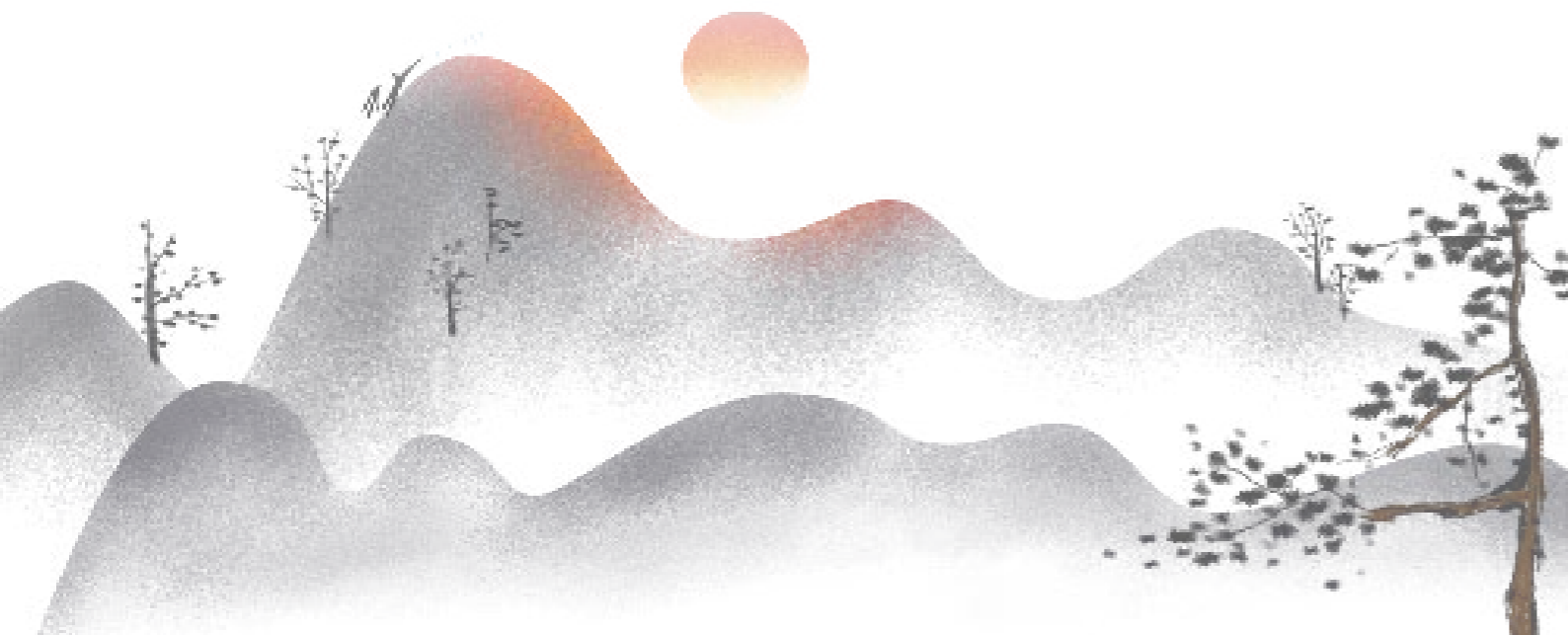
2003年非典，2020年新冠，夜以继日的超负荷运转，顶住来自死神的压力，这是属于无数医务工作者的奋斗结晶；

港珠澳大桥，北盘江大桥，白鹤滩水电站，这是基建狂魔的奋斗答卷；天宫遨游，蛟龙深海，墨子传信，悟空探秘，这是属于科研人员的奋斗奇迹；自己养活自己，全民迅速脱贫，一方有难八方支援，这是属于千千万万中国人的奋斗硕果！

从来没有哪个巨大成功能够一蹴而就，这些令人骄傲的事迹，是百年间一代又一代的中国人默默浸润，才描绘出磅礴的山河图。若没有人民的厚积，何来祖国最后的勃发！

转眼来到两个一百年的历史交汇点处，不禁思索，我们比最初的先辈们更具有的优势是什么？是这一百年来的经验，是这一百年来探索的道路，是这一百年来流传而下的薪火精神，是这一百年来的成果与基础。今天的我们，站在巨人的肩膀上，俯仰天地，蓄势待发。国家的奋斗就是人民的奋斗，聚沙成塔，汇流成河，星火漫天亦若白昼。厚积才能薄发，点滴皆于万民。我想，处于这个时代召唤下的我们，肩负起属于我们的职责，扬帆起属于自己的奋斗，扎实基础，勇敢前行，才能为那些后来前仆后继的人夯实更加牢固的基础。

每一个普通的不能更普通的日子，那些汗与泪交织的奋斗，都会是星空不负赶路人的最好理由，都会是中国梦开始实现的标志。“磨石当如百炼之金，急就者非邃养；施为宜似千钧之弩，轻发者无宏功。”



二 / 等 / 奖



竞争是本能， 合作是天性， 真正的对手是 **自己**

文 / 王春芷

“适者生存”、“优胜劣汰”是适用于万物的普遍法则，从体能上来说，人类并不象有些动物那样具有自我保护的能力，然而，相对弱小的人类却能够繁衍至今，无疑应该给人类的竞争精神记上一笔大功。竞争是人类与生俱来的一种本能。衍伸到人类社会里，竞争无处不在，它的理念早已渗透到社会、政治、生活、娱乐等方方面面，大学也不例外。进入大学后，评价“优秀”的标准变得多样化，而且每一条道路都有十分优秀的人存在，为了争取到想要的东西，大学生们就得更加努力。

近年来，网上诞生了一个新词“内卷”，从学术意义上审视，“内卷”的基本含义是指系统在外扩张条件受到严格限定的条件下，内部不断精细化和复杂化的过程。而在我们时下语境中，不少人把事物既无法维持现状又难以自我更新，只能在内部不断复制和精细化的现象，称为“内卷”。高校大学生“内卷”可以说是常态，“划水”大学生时代已经成为过去式，以前我们读高中的时候家长老师说的“考上大学你就轻松了”无疑是画梅止渴。一个又一个优秀的同门同学、学业的繁重、对未来的迷茫、就业的压力，“内卷”产生了，这不仅是大学生的一种自我调侃，也是大学生面对学业以及自我发展的众多压力的真实写照，同时也反映了一些大学生定位模糊、目



标虚无和精神缺失的尴尬。他们在随波逐流中认识不到自己真正应该努力的方向。这样的“竞争”并不能给我们的身心带来太多益处，反而只会造成内耗，消耗我们的体力，我们的精神。

那竞争就代表着不好吗？答案是否定的。从古至今，倘若没有竞争，就不会有战争。没有战争，人类的思想就不会一次又一次发生碰撞、交融，也不会出现文字、各种发明。没有交流，就没有改变；没有改变，就没有进步。纵观人类的文明历史，我们才刚刚踏出第一步，就在第一步上原地踏步了成千上万年。如果没有竞争，那我们前进的脚步将更加缓慢，诚然，竞争是能带来许多益处的，但前提是良性的竞争。

那么良性竞争应该是什么样的呢？

我认为，良性竞争应该是一种所有竞争参与者都能够获得进步的竞争，这种进步不是通过横向的比较来体现，而是通过与自身的纵向比较来体现。首先，专注于自身。每个行业每个领域都会有佼佼者都会有天赋型选手，若把自己和这些凤毛麟角的人物作比较，那无疑会让自己陷入自我怀疑，失去奋斗的动力。哪里都不缺少勤奋的人，当自己看起来没有这些人做的多的时候不要焦虑，专注于自己步伐，切不可急功近利想要走捷径或者陷入“无效用工”的轱辘里。其次，注重质，而非量。很多人看似参加了很多的社团，但是并没有真正的在其中学习到什么，没有发展出优秀的特长；许多人看似每天都去实验室，但是就是一只没有思考的蚂蚁，在单纯的做没有改进没有思考的实验。重要的不是数量，是质量。在每一次的学习机会中多思考，拒绝简单的机械活动。一名优秀的大学还要学会爱惜自己的羽毛。未来的某一天，我们会踏入社会，不论是在学校还是在以后的职场中，我们都要学会爱惜自己的羽毛，对自己每一个作业、实验、工作有高度责任心，并愿意为之付出全部的努力。最近许多学术

不端行为，一部分原因就是因为这些学者想通过走捷径的方式“卷赢”。每个想飞的人，都要爱惜自己的羽毛。正如米开朗基罗，正是他对自己每一个作品的高度责任心，以及对艺术品质近乎极致的追求，才铸就了他在艺术上的卓越成就。当时教皇逼着米开朗基罗给西斯廷教堂的顶部画壁画，喜爱雕塑的他被迫接受了这个任务。但是他没有应付了事。因为是壁画，他每天都要仰着头，举着胳膊，这个姿势整整保持了四年。画完成后，他的脖子也彻底废了，从那以后看信他都得仰着脖子看。

一个聪明的竞争者、一个有智慧的参赛者还要学会合作。“独木易折，三木成森”，讲出了合作的真谛：一个人再优秀，也会有短板，容易被折断，合作成森，才能发挥出最大的竞争力，达成双赢的效果。有不懂得问题虚心请教同学，当有同学请求帮助时也不要吝啬，以开放包容的姿态做一个竞争者，在竞争者学会共赢，和同学一起进步。合作和竞争一直都是相互依存，相伴相生的，远古时代，人类为了躲避自然灾害躲、避野兽攻击，为了更好的生存下去，人类选择了群居合作的方式。紫萝藤借助枯树向上生长，汲取更高处的阳光，让世人看见它的美丽，同时也装点了枯树。再美的花，没有枯树的挺拔，它也只能终生匍匐于大地，枯树也因有了紫萝藤的装点焕发新的生机。作为大学生的我们，要将眼光放长远，把格局打开，以你我所长补你我所短，在竞争中合作，促进良性竞争，拒绝内耗。

还有更重要的一点——提高核心竞争力。打造个人核心竞争力的方法下列办法，（一）找准人生定位。想清楚自己适合什么，擅长什么，有什么时别人无法模仿的特长。结合自身特点和实际走差异化、个性化的路子，弄明白“我想成为什么样的人”“我能成为什么样的人”，才能真正把自己塑造成一个“不一样的我”。（二）增加内存。增加内存

的方法有：学会自我控制，提升学习力，不断创新。做一个自制自律的人，善于思考，在自己的领域里不断积累知识，为自己的知识堡垒添砖加瓦。（三）扩大外存。努力把握每一个机会，即使是看起来不起眼的小事；扩大自己的社交交际圈，关怀别人，做一个胸怀广阔、交友广泛的拥有大智慧的人。这样，我们就在正确的方向上，努力的发展我们的核心竞争力，最后成为一个内外兼修，内存外存都雄厚的竞争者。（四）行动与执行力。执行力也是一种行动，是在系统思考和自我超越的基础上把方案、规划转化成为效益、成果的一种行动。行动是将我们的个人优势转化成资源，提高我们的能力的有效途径。记得有一位经济学家在谈到核心竞争力时说过这么一句话，“一个人一定要有偷不去、拆不开、带不走、溜不掉的独特资源。”现代社会的竞争非常激烈，大至国家、小至企业和个人，要想在竞争中取胜，必须有过硬的本领，也即要有自己的核心竞争力。所以我们首先明白要自己的优势，并以自身的优势来形成自己的核心竞争力。我们不必马上将自己定位为某一固定的角色和工种，因为一切人和事物都在不断的发展变化中，今天也许在做临床医生，明天也有可能从头开始要学着做销售或管理。我们还在校园里读书，不必急于下定论，未来的路会随着我们知识的积累、见识的增长出现越来越多的可能。重要的是，每个人应该明白，自己到底有什么让朋友、同事、上级领导及周边的人值得称道的东西，这些“东西”就是你的财富，

就是你的核心竞争力，就是你首先要把它磨成利刃的一块好钢。至于“磨刀”的过程，则完全可以因人而异。核心竞争力如同一把锋利的刀，利用它可以轻易地切开一次次机遇的口子！在非洲草原上，每天早晨，羚羊睁开眼睛，所想的第一件事就是：我必须跑得更快，否则，我就会被狮子吃掉。而在同一时刻，狮子从睡梦中醒来，首先闪现在脑海里的是，我必须跑得再快一些，才能追上更多的羚羊，否则我就会被饿死。羚羊和狮子一跃而起，迎着朝阳奔跑，新的一天开始了，这就是生存和竞争。所以实际上，每只羊、每头狮子、每个人真正的竞争对手是自己！

面对竞争，大学生不应该感到太焦虑和恐惧。克服焦虑最好的方法就是“具体”，具体到每一件事，每一份工作，每一节课。踏实下心，深耕细作，用良好的心态在竞争中找到更好的自己，在竞争中寻求合作，在竞争与合作中做出合理的决策，在人生中和学业上获得更大的收益，朝着更远的目标出发！



赤

文 / 王嘉仪

我从黑暗中反叛而来，却不属于未来的光明之地。我的脚踏在黑暗和光明的交锋处上，或许有一天黑暗会把我吞噬。可是为了人民，为了你们能走向光明，拥抱光明。我，我愿意去直面黑暗，因为我相信，终有一天阳光会普照整片中国大地，我坚信！将来的环球，必是赤旗的世界。

—李大钊

(一)

疾风骤雨，零星的雨丝从这扇残破的窗子里钻进来，微弱的烛光在夹缝的狂风中摇曳，年迈的老屋吱吱作响，伴着这飘摇的微光，将那如野草般疯长的情绪根植在我的心房。

“大钊先生，大钊先生，您救救百姓，您救救中国”

耳边依旧回荡着仲懈竭力的嘶吼，那喊声如同骤雨中贯耳的雷电，顷刻间便在我的心底掀起来了万米巨浪。我望着书桌上翻开着的《共产党宣言》，书已翻阅百遍，字已铭记于心，可是路呢？路在哪呢？三十二名爱国学生被捕入狱，这触目惊心的数字无时无刻不如浓酸般侵蚀着我的思绪，让我觉得无奈而愤慨。

我撑着桌角缓慢的起身，将这书页儿合上，取下眼镜时的双手竟不自觉的有些颤抖，好在腿脚还灵便，缓慢的走到一旁，靠在窗边，用那发麻的指尖揉捏着眼角。

窗户因为年久失修而变得锈迹斑驳，透过这窗子往外看，庭院里的一棵垂柳在狂风中谦卑而诚恳的亲吻着土地，这片我深爱着的土地。

忽然，一阵微小的撞击声打破了我的冥想，细看，几只飞蛾正鲁莽的冲撞着玻璃，骤雨中，这般弱小的生灵显得无比渺小且不堪一击，不过几秒便被一阵狂风夺去了生命。我抬起手，试图用指尖触碰那“执着”的痕迹。一阵风从窗子的缝隙里钻了进来，夹杂着早春那特有的阴冷浸湿了我的双眼，我回头望望屋内的点点星光，这让无数飞蛾不惜付出生命的光亮。一滴泪顺着脸颊滑了下来，朦胧中，我看到自己映在窗户上的脸庞，我何尝又不是那细雨中一只羸弱的飞蛾呢？纵使山高路远，纵使荆棘密布，纵使我不知终点在何处，谁怕！向着光明前进，头破血流也在所不惜！

我猛地转身，推开门，雨水夹杂着泪滴凝聚在我的脸庞，一片阴霾中我仿佛看到了那壮阔的八达岭，那汹涌的黄浦江，我看到了无数英勇牺牲的同胞，看到了千千万万摇旗呐喊的少年。这是我们的国家，是我们终身奋斗的使命，是我们不竭的力量源泉，是我们最温暖辽阔的归宿。我坚信，将来的环球，定是赤旗的世界！

再回神时，雨点已渐疏了，西边的苍穹竟徘徊起片片夕阳，这隽永的微光如同极夜里一朵绽放的牡丹，花儿用坚挺的叶片劈开笼罩在这片土地上的阴霾，将光明，永世的留在了人间。

“昨天唤不回来，明天还不确实，你能确有把握的就是今天。”

“用今天去奋斗吧！”我对自己说。

“哪怕不知归处，哪怕遍体鳞伤。”

(二)

“家国破碎之际，以军人之身报效先人。”

黄沙漫天，硝烟四起。

我跪在这座支离破碎的小桥中间，身旁肆虐的狂风和震耳欲聋的轰鸣仿佛叫嚣着要将我吞噬，身旁的战友一个个的倒下，鲜红的血液浸湿我的脚掌，也在一点点的腐蚀着我的胸膛。

“孩子，要答应娘，平平安安的回来”

耳边，娘的期盼伴着战友的嘶吼将我重新拽回这个饱含腥气的世界，我摸索着寻到身旁不知谁掉落的一支枪杆，将他立起来。我借着枪杆的坚挺伴着腿部剧烈的颤抖起身，右腿钻心般的刺痛袭来，随即便成了一阵阵刺骨的酸麻，我知道，这腿废了。

但是我不能废，我们的国家更不能废，我必须站起，这是最后一战，亦是最后一道防线了！无数亲人和朋友在这场战役中死去，我必须站起来，站起来……

我叫谢晋元，第72军88师262旅524团团长。华北沦陷后被孙元良师长委派率领524团一营在四行仓库内进行断后掩护。

对面，无数敌人的枪炮正如细雨般扫射而来，子弹从我的头颅边划过，手臂，小腿，让我无数次与死神擦肩，终于，打在了我的左耳，枪林弹雨的巨响瞬间变成了一道急促的耳鸣。我再次竭力的寻到平衡，站稳，举起这支短暂支撑着我的枪杆，射击。

突然，一股血腥伴着尘土的颗粒感涌上我的口腔，令人战栗的冰凉迅速蔓延进我的胸膛，在我的躯体内迅速的滋生，我的视线逐渐模糊，想要握紧枪杆的手却怎么也使不上劲，好冷，好冷，我是要死了么……

“团长，团长，快趴下”

“娘，我对不起你，儿子不能给你养老了”

“把国旗…举起来，举起来…”

“国家不能亡，为民族崛起而奋斗……”



身边的兄弟一个个倒下，血肉在我身前垒成了一道无形的围墙。灰烬中，一双手穿过铁门的空隙伸向我，他颤抖着举起大拇指，我早已听不到他嘴里念着的话语，这口型好像是中国，好像是我说过的，中国不会亡……

子弹再次穿过了我的小腿，耳边仍旧是急促的耳鸣，铁门却外不断伸出手来，一双，两双，三双，成千上万双，他们都高举着大拇指，口中高喊着中国，中国，中国……

恍惚间，我看到无数高楼平地而起，桥下的河水不知何时幻化成了一条鲜红色的巨龙，巨龙不断向上空盘旋，盘旋，背后的鳞片像是国旗上那闪烁的五角星！它不断高升，飞舞，顷刻间便停在了满是积雪的富士山，终于，我们的五星红旗飘扬在了开满樱花的富士山顶，我笑了，一口献血喷了出来，献血溅在了巨龙身上，它咆哮一声，吞噬了灰烬，终于，成就了一个极昼的人间……

(三)

李大钊，谢晋元，他们都如灯塔一般用自己的鲜血和奋斗谱写了我们国家赤色的华章，为我们指明前进的方向。

“国人皆如此，倭寇何敢！”

你看那联合国外飘扬的五星红旗，你看那黄浦河岸汹涌的江，百帆争流激昂的船，你看那天安门外整齐的列队，英挺刚硬的海陆空军，你看那国家的富强，民族的振兴……

你问我何为生命的意义。

你看，世界之林的东方，一条赤色巨龙扶摇直上。

你看，那巨龙下无数同胞斗志昂扬。这便是我们要为之奋斗终身的光荣

事业。

这环球，早已是赤旗的世界！

(忆往昔之峥嵘，奋发今日之图强，谨以此文献给强国路上英勇牺牲地战士以及正在为之奋斗地同胞)



化、内耗、为内驱

文 / 张芯雅

三 / 等 / 奖

近来“内卷”一词大热，常用于指代非理性的内部竞争。于此，一些人选择“被迫”不断提升自身竞争力，一些人选择安于现状，把自己隐藏起来而不争不抢地“躺平”。但内卷终将导致内耗，而躺平也意味着停滞，面对充满竞争的当下，我们不能停下脚步，但同样也不该内卷，将“内耗”化为“内驱”才是竞争的意义所在。

内卷盛行，究其原因，无非大众越来越习惯用“比较”去对待身边事物，从而衍生出希望超越对方的竞争感。因为有竞争感，才会有“你学习得晚，我要比你学得更晚；你的论文五千字，我要写八千”等种种“假想敌”式的幼稚竞争。因为有了竞争感之下所带来的压力，才会出现大学生抑郁人数逐年攀升的现象，才会发生因答辩不过、论文未发而跳楼轻生的悲剧。为什么我们总是感到焦虑和疲倦？因为对未来考虑得太多，而优秀的人太多，需要竞争的东西太多，导致精神内耗严重，长此以往，身上背负的行囊也会愈加沉重。但正如杨绛先生所说：“世界终究是自己的，与别人无关。”无需总去攀比角逐，每个人都有属于自己的世界。

而被迫竞争、内卷，大多时候是因为迷茫、不清楚自己需要的是什么，才会盲目地人云亦云，才会因害怕被落下而感到焦虑。以梁植为例，本硕博皆超越众多竞争者而得以在清华跨法律、金融、新闻传播三个专业，且获得过很多荣誉，堪称“优秀”，但他不清楚自己心中所想，他的竞争、他所付出的努力是盲目的，终导致如此傲人的学历却落得找不到工作。苏格拉底说：“未经审视的人生不值得过。”凡是有大格局的人，对待自己的生活一定都有着认真的思考。

那么，竞争还被需要吗？当然需要。

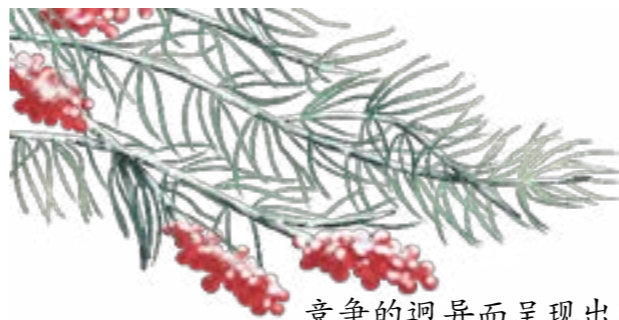
“内驱力”指在需要的基础上产生的一种内部唤醒状态或紧张状态，表现为推动有机体活动以达到满足需要的内部动力。值得一提的是其动力是主观、积极的，就像人的能动性，推动我们不断前行以迈向新的高度。其并不等同于压力，合适的竞争所带来的适当压力即可作为推动产生内驱力的诱因。

但竞争盛行之下，不少人选择以“躺平”对抗“内卷”，这无疑是一种极端，虽然有些人认为躺平是一种淡然平和的处事态度，但其在某种程度上所体现出的懒惰、不思进取，不仅使自己个人得不到提升，若大众皆如此，还将导致社会的停滞不前。

竞争就像弹簧一样，不施力便会保持原长、无所改变，



而在合理的范围内施力，可以促使我们不断前进，但一旦用力过猛，就会有走向毁坏的危机。竞争永远都会客观存在，面对竞争，无论内卷还是躺平，都将导致精神内耗、资源内耗，不利于个人的成长，也有碍于社会的进步。我们要化内耗为内驱，这需要我们规避内卷和躺平两个极端，正确、积极地对待竞争。



竞争的迥异而呈现出不同的个性，灵魂的火种亦因竞争的沉淀而变得张扬不羁。固然，正视竞争，以自信坦然的心态主动拥抱竞争，而不做被动适应者，是面对竞争的最优解。

我曾把自己禁锢在一个小小的圈子中，不由自主地与别人比较，倘若比别人聪明，比别人在哪一方面做得好，我就为自己骄傲。我时常在比较中感到痛苦，眼睁睁的看着自己被近乎畸形的竞争撕碎，最终回首却发觉，我越功利地在竞争中去追求优胜，世界于我而言就愈发神秘而不可猜测。我们不能在竞争的鞭挞与情感的消耗中艰难度日，亦不能关闭所有感官当个鸵鸟，自欺欺人地窝在粉饰太平的环境中。

很喜欢的一本书《被讨厌的勇气》中有提到：人有上进心，这是天生的，这也是我们人类社会得以发展的原因之一。但是这种上进心，应该体现在和自己比上，而不是和别人比。内心触碰到这一思想之时，就像一枚胡桃被一下子敲开了外壳，坚果的那种微凉清涩的淡淡香味立刻就弥漫了整个心脏。比较是一个了解自己定位的好方法，但不是我们奋斗的最终目的。别人的成功并不意味着自己的失败，而今天的自己比昨天更优秀，就已足够。正确地与自己竞争，能够“让无力者有力，让悲观者前行”。

《牧羊少年奇幻之旅》中写到这么一句话：“当你想要某种东西的时候，整个宇宙都会合力助你实现愿望，这就是世界之魂。”我想要的正是在自我竞争中取胜。错误的竞争观念令我们有过很深的迷惘，可没有一人能够一直迷茫下去，既然不能回头，我们就只应该关心今后以什么方式进行最好。无论如何，我在竞争的洪流之中仍将探寻世界之魂的所在，在每一刻通往未来的现在，不断争取赢过昨天，成就更好的自己。

阿甘说他永远可以回顾过去，然后和自己说，起码他的人生过得并不乏味。而我也一样，我想，在我寻求那份属于我的世界之魂时，我所得到的，也能让未来的我回过头对过去的自己说：我的人生过得并不乏味，起码，我做到了超越自我，我不会对我做的任何一个选择后悔。

站在已成年的首寸光阴里，我有幸加入福医的大家庭，开启新的生活篇章。我对一切都充满期待，期待着在每一个俯首与仰望的瞬间，在每一次蹙眉与微笑的罅隙间，我都能从容面对各样的竞争，坚定地遥望着属于我的世界之魂，眼神笃定。



竞争的奴隶。

这个女孩是我，准确的说，是曾经的我。

在“内卷”已经成为社会标签的大时代，这种极端，焦虑，精神内耗，以及竞争中浮沉的状态，令多少人忧心忡忡——因为不想依靠双脚来踏实地走路，而是要凭一副看似光鲜亮丽的翅膀飞至终点，到最后，或是过于极端而偏离路线，或是挣扎到走向放弃。他们选择破茧而出的那一刹那就注定灵魂脆弱，归根结底，他们并没有意识到自己选择了原本不属于自己的方式来面对残酷的竞争。

行走在世间，有志者都曾仰望星空，渴望着那片属于自己的远方。但在现实中辗转，也许会发现，生活并非自己想象的那般平坦与美好，而竞争就是漫漫逐梦之路上的必经枢纽。竞争容许拒绝吗？答案是必然否定的，逃避竞争意味着主动拒绝了自己的成长与收获，未来的路也将会有越来越多的阻碍。生命的格局因

在高三的某段日子里，有个女孩的大脑开始极近疯狂地向“科学”方法进化，她迫使最不擅长的学科——物理的相关知识成为条件反射，而非一项技能。在乘坐交通工具的时候，她会不由自主地对她的身体进行受力分析，散落于各处的动力学知识点迅速汇集起来，塞满她的大脑。打羽毛球的时候，女孩会自觉通过类平抛运动的计算方法结合相对运动去判断球的准确落点，她看着一道道优美的弧线划过，大脑会分析这个弧线的轨迹方程。

女孩逐渐感觉自己已成为一个应对高考的工具，面对已经发霉的日子，没有激动，没有失望，只是忙碌。沉重无比的升学压力与日复一日的单调生活无时无刻不在捆绑压迫着她，让她难以喘息。

她吮吸着，挣扎着，最终却也慢慢转变为机械麻木之人。她疯了吗？并没有，她起初只是逆流而上的一叶扁舟，但在竞争的激流中覆舟，失了自我，沦为竞

于竞争中寻找世界之魂

文 / 苏欣柳



我们应该庆幸自己生活在一个

看得见对手的时代

文/邓一帆

历史无数次证明，人类具有一种特点：能够将历史浪潮里属于另一个时代的产物抽离出来，加以变化便成为了另一个时代社会的缩影的产物。例如诞生于隋唐时期的诗余在宋代加以变化发展便成为了与唐诗相提并论的宋词；在欧洲兴起的物种起源学说中的“物竞天择，适者生存”，放到中国近现代史的路程中，便是那个年代对于中国青年思想觉醒的号召。

诞生于1963年的《农业内卷化》中的“内卷”原本阐述的是一个叫爪哇岛的小岛上，只有水稻这一种农业种植方式，所以导致农业的停滞不前。即使人口增长，劳动力提升，但这种单一的农业耕作方式不仅没有改进，反而因为人口问题陷入无限内耗的现象——内卷。而将这种现象放在现代社会中就是人口数量的庞大造成了劳动力的成本降低，从而将一些劳动报酬压制在一个低水平的层次。而社会忽略了人的主动性与一些思想误区，导致人们盲目地认为在一个层次中获得顶尖就能够得到比他人更多的报酬，此时内部竞争就会趋于过度化，成为了现在社会所说的内卷。这既限制了自身眼界，又将精力花在一个不值得的内耗阶段。

而将这种现象拓展到学生

的学习生活中，就是相互竞争，并且由于他人而变得强制性努力。其实作为群居动物，人类很难不被外界环境影响。而对于人性剖析的最精准的一句话就是：“人类不喜欢和自己相差太多的他人，无论自己是优越方还是他人是优越方。”正是这种心理，造就了所谓的“校园内卷”。

在我们弄清楚该不该“内卷”的时候，我们更应该了解自己现在处于的状态是“主动性内卷”还是“被动性内卷”。对于后者，去除心理安慰的存在，仅仅只是从收益上的视角，被动性的性质就决定了它的低收益性以及虚假性努力；而反观“主动性内卷”，其实我更倾向于称为“向前走”！

“主动性内卷”的意思不是说由自己的努力带动其他人内卷，而是在自己努力的前提下，激起了他人的追逐行为，但是这种行为却因为过度演变成了内卷的一大原因。如果摒弃过度趋向，将竞争化为我们成长的动力，对手其实也是我们提升自己并且拓展眼界的一个助力。

所以到底要不要内卷？这个问题的答案我的想法是，如果摒弃只是为了在一个圈子或者只是为了超越某一个人，将内卷转化为努力和良性竞争的代名词，这种“内卷”值得提倡的。

有很多人将内卷等同于竞争，于是很多人就会困扰，我们是不是摆脱不了内卷的“魔圈”，感觉自己如果不去“内卷”就会被别人超越。说到底这是心态的问题，在这个世界上，我们需要竞争，而不是逃避；我们不应该因为存在对手而去内卷去内耗，而是应该着眼自己，提升自我并且庆幸自己生活在一个看得见对手的时代。

严复先生曾经将《物种起源》中生物进化的本质翻译成“物竞天择”，就是说明了任何物种都在自然的选择下具有相互竞争的共性。而将人类的主观加入，就成为了我们应该在竞争中认清自己，敢于了解自己的缺点，并且提升自己。“适者生存”才能是最后社会大环境下的赢家。

所以在这个时代，我们需要并且也应该感谢每一个真正的对手。

作为一个刚刚步入大学生活的学子，高考的竞争可能让我们摸索到了竞争的必要性：不是证明别人与你的差距，而是为了展示自己的能力和自己。就我自己而言，真正明白了对手的重要性时还是暑假时驾考的心得。那时我明白了，有对手的参照才能显示出一个人独一无二的品格以及每个人独特的缺陷。哪怕是缺陷错误也是人格特点的体现。但是对于驾考的大脑判定来说，我们只是数据，是一个个可以对指令做出相应判断的数据，并在一定范围内具有出错概率的数据。而对于对错的判断只是一个数据判断是否超出了框定范围。

我曾也天马行空地遐想：如果一个人在没有外界一切竞争的情况下，是否也如一串可以分析的数据一样，变得毫无特点。人类的终极意义可能就体现在历史长河中独特的事例。而这一切都离

不开一次次人与人之间的碰撞，也离不开一次次在竞争中认识自己和他人。

而内卷的出现，将这个词等同于“竞争”、“奋斗”，外界对于内卷的抨击实则就是在为逃避竞争和奋斗找借口，引导的大众的心理不再是：“只有奋斗努力才能突出自我。”而是“只有你比我差了，我就优秀了。”而让别人变得比我差的手段不是提升自我，而是想尽办法让别人不去努力，这一切其实都是可悲的逃避心理和自卑姿态导致的自我否定以及急切想要徒有其表的数据来支撑自己最后的一点尊严。

刘慈欣在其科幻小说《三体》中曾经写道：“弱小和无知不是生存的障碍，傲慢才是！”我不知道在反对那些与竞争等同的“内卷”的最后，社会会成为什么样子，但是我知道，这种行为是对奋斗与良性竞争最大的傲慢态度。如果真的有一天我们成为了“反内卷”的一份子，那么与我们等同的是和我们一样“躺平”的人，面对的却是一个个可以将人类行为彻底分析的人工智能，那么人类社会最终将会数据化，那是另一种永恒，停滞不前的永恒。

反对内卷固然没有错，但是为了逃避竞争而反对“内卷”选择躺平，是生存的最大障碍，不畏将来，更珍惜过往。学会竞争的必要，懂得心态的均衡。不忘初心，方得始终。

我们应当庆幸自己生活在一个看得见对手的时代！





马克思主义能够给予我们什么

文 / 林柳君

十月革命一声炮响，为中国送来了马克思主义，马克思主义为黑暗中的中国带来了希望的火种，给苦苦探寻救亡图存出路的中国人民指明了前进方向、提供了全新选择。从此，马克思主义生根发芽、开花结果，百余年来已为中国带来了深远的影响。今天，我们站在全新的时点回首过去，不免掩卷沉思，这样一个已在中国拥有百年历史、被视作共产党人精神旗帜，且与政治、经济息息相关的马克思主义，又是这样一个似乎随处可见、从小便耳熟能详，且与人民生活水乳交融的马克思主义究竟能够给予我们什么？

马克思主义首先给予我们的是以辩证唯物主义的视角看待问题。恩格斯曾说：“马克思的整个世界观不是教义，而是方法，它提供的不是现成的教条”，也就是说，马克思主义是授人以渔而非授人以鱼，是教人造船过河的方法而非供人过河的船。唯物辩证主义即是基于马克思主义的基础上用于研究世界的方法。

马克思的辩证唯物主义首先是“唯物”，而后是“辩证”，从马克思主义的观点来看，所谓唯物，即承认物质的第一性：物质决定意识，存在决定思维。当今美国社会内部斗争逐渐激烈化，共和党与民主党在美国大选的过程中似乎把一切都意识形态化了，无论是民权运动、堕胎权、控枪法案，两极化的争论无处不在，而这些两极化的声音往往不是基于“物质”与“存在”发出的，而是在所谓正确与错误之间来回辩驳，模糊了事情的本来面目。美国政客与精英也因此可以趁虚而入，凭借这样的意识形态泛化来轻易控制他人。马克思主义恰恰在此刻带给我们警醒，这种超脱了物质本身的泛意识形态化让两极化争论日渐显著，置社会内部和谐于危墙之下。

马克思辩证唯物主义带给我们这样的哲理：一切从实际出发，把客观存在的事物作为观察和处理问题的根本出发点；要坚持尊重客观规律与发挥主观能动性是辩证的统一，在认识世界时，由于规律隐藏在事物的内部，我们只有发挥主观能动性，才能透过现象认识、把握事物的规律。在武汉新冠疫情初发之际，当地政府也出现反应不及时、不恰当，甚至试图通过隐瞒实情来减小事情严重性的问题，而当地的红十字会由于口罩分发等问题受到了民众广泛的质疑，成为了舆论攻击的靶子。幸而国家政府及时派遣大量的专业人员与医疗人员深入武汉，参与疫情的实地调查与救援。在接受与尊重新冠病毒已在中国流行的事实之余，中国人民也发挥主观能动性，积极响应国家号召——勤洗手、戴口罩；不聚众、不串门，将疫情防控做到了极致。如今笼罩在中国民众头上疫情的阴霾已渐渐消散，但反观美国、西欧乃至世界上的其余国家仍遭受着新冠疫情的肆虐。以美国为例，截止至目前累计死亡病例超过100万例，而荒诞之处在于——下至美国民众仍因是否戴口罩而争论不休，上至美国总统则用谎言和虚假信息、用仇恨或煽动仇恨来“抗击”疫情。脱离了客观事物的存在和发展的规律让美国在这次的疫情防卫战中付出了惨痛的代价。

马克思主义告诉了我们实践和认识的关系原理，实践是检验认识的真理性的唯一标准，实践是认识的最终目的和归宿。1978年5月，一篇名为《实践是检验真理的唯一标准》的文章在《光明日报》刊发，它成为了撬动改革开放的哲学杠杆，成为了改革开放的前奏和中国特色社会主义的前奏。“中国人民坚持解放思想、实事求是，实现解放思想和改革开放相互激荡、观念创新和实践探索相互促进，充分显示了思想引领的强大力量。”习总书记的一番话高度赞扬与肯定了马克思主义中辩证唯物主义给予中国社会进步的巨大推动与深远影响。

马克思主义阐述了真理的条件性和具体性，其要求我们不能不随着历史条件的变化而丰富、发展和完善真理，只是照搬过去的认识，也告诉我们错误是难免的。犯错误并不可怕，可怕的是不能正确对待错误。“文化大革命”十年内乱给党、国家和人民带来严重灾难，不仅导致民主法制遭到严重践踏、国民经济遭到巨大损失、文化遗产遭受浩劫，还造成全民族空前的思想混乱、党的建设和社会风气的严重破坏。邓小平就对“文革”这样的社会主义、对社会主义的这种“优越性”打出了沉重的问号，他曾尖锐地指出：“怎样才能体现列宁讲的社会主义的优越性，什么叫优越性？不劳动、不读书叫优越性吗？人民生活水平不是改善而是后退叫优越性吗？如果这叫社会主义优越性，这样的社会主义我们也可以不要。”马克思主义的真理性与具体性就体现于此，它警醒我们要与时俱进，开拓创新，在实践中认识和发展真理，在实践中检验和发展真理。

马克思主义阐述了认识过程的反复性和无限性，人们对一个事物的正确认识往往要经过从实践到认识，再从认识到实践的多次反复才能完成。作为认识主体的人类是世代延续的，作为认识基础的社会实践是不断发展的，因此，人类的认识是无限发展的，追求真理是一个永无止境的过程。当今中国最大的客观实际就是我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段，但这个客观实际不是一成不变的，而是不断发展的，我国经济社会的发展往往每个阶段都会产生新风险、面临新难题、呈现新特点，这就要求我们从实践到认识，再从认识到实践反复多次地基于国情决定工作方针。我们不能对过去中国实际的认识不动，守株待兔，刻舟求剑，而要准确把握国际国内环境变化，辩证分析我国经济发展阶段性特征，从我国不同发展阶段的新变化与新特点出发，使主观世界更好符合客观实际。

马克思主义给予我们积极面对矛盾、解决矛盾的态度。矛盾是普遍存在的，矛盾是事物联系的实质内容和事物发展的根本动力，人的认识活动和实践活动，从根本上说就是不断认识矛盾、不断解决矛盾的过程。党的十九大报告已为我们指明路径——中国特色社会主义进入了新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。改革开放后的几十年中，中国积累了丰富的物质文化基础，社会生产力显著提高，



承马列理论，书青春华章

文 / 李若然



国内生产总值从54万亿元增长到99万亿元，稳居世界第二，对世界经济增长贡献率超过30%，摆脱了落后的社会生产局面，我国的主要矛盾已经发生了根本改变。然而，从现实与历史、理论与实践、国际与国内等角度深入思考，我国仍处于社会主义初级阶段，社会主义初级阶段仍是当今中国的最大国情和最大实际。因此，我们要牢牢立足于社会主义初级阶段这个最大实际，做到既不超越阶段、又不落后现实，增强理论自信和战略定力，为实现‘两个一百年’目标奋斗。马克思主义还给予了我们强大的真理力量。习总书记曾在纪念马克思诞辰200周年大会上提到：“马克思主义是科学的理论、马克思主义是人民的理论、马克思主义是实践的理论、马克思主义是不断发展的开放的理论”，《共产党宣言》的问世，标志着马克思主义的正式形成，它第一次全面阐述了科学社会主义的原理，树立起马克思主义的思想丰碑。从此，马克思主义作为共产党人的精神旗帜和工人阶级的思想武器，在国际共产主义运动史上，在人类社会发 展史上发挥了越来越大的认识世界、改造世界的作用，这种作用是马克思主义具有强大真理力量这一本质特征的必然反映。

由此看来，马克思主义给予全人类的财富是毋庸置疑的，它有力地推动了社会进步，照亮了人类探索历史规律和寻求自身解放的道路。于我个人而言，马克思主义给予我的也是意义非凡，它交给我以反思、总结与批判的态度看待一切问题。今天，我们思考和追问马克思主义给予了我们什么，其实就是要追溯科学社会主义事业的理论源头，把马克思主义蕴含的科学原理运用到实践中去。立足过去、展望未来，我们应始终高举马克思主义伟大旗帜，始终胸怀马克思主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，充满信心地应对挑战、抵御风险、克服阻力、化解矛盾、解决问题。

马克思主义是马克思与恩格斯于19世纪40年代创立的，是关于无产阶级的指导思想，它是在实践中不断发展的理念。如今，马克思主义是中国共产党想，为我国实现中华民族伟大复兴提供整体性方向，指引我们前进。同时，作为我国社会主义事业指导思想的马克思主义是中国化的马克思主义，它是在毛泽东、邓小平等伟大领袖的领导下，与中国实际相结合，在实践中不断丰富，更加契合中国国情的指导思想。

马克思主义能够帮助我们正确看待世界的变化。马克思主义是发展的主义，是科学的主义。当今世界意识形态分为社会主义与资本主义，马克思主义作为无产阶级争取个人解放与社会解放的思想，是社会主义这一意识形态的重要组成部分，进而为我们看待世界的变化与发展提供方向。马克思主义为我们的人生观、价值观、世界观的建立提供重要指导，毋庸置疑，它们为一个人的精神境界、认知水平奠定基础，因而马克思主义也进一步影响着我们对世界的看法与态度。当今世界多种变革同步发生、变化形势复杂，面对这一现状，马克思主义给予我们辩证的目光。在马克思主义的指导下，我们展望地看待世界的变化，辩证地分析国际形势，甚至推演未来的变化趋势。“心有所信，方能行远。”正如习近平总书记所言，马克思主义作为我们党的指导思想，亦是我们的理想信念，做马克思主义的坚定信仰者，方能走向我们梦想的未来。并且，我们也理应做马克思主义的忠实实践者，推进马克思主义的中国化，加强马克思主义理论武装，时刻牢记马克思主义。

马克思主义是社会发展的指南。在我国中华民族伟大复兴的征程上，马克思主义中国化是至关重要且不可或缺的一步，正如“以史为鉴，开创未来，必须推进马克思主义中国化”，个人与国家都需武装广泛的马克思，即中国化的马克思主义。中国共产党自创立起，便武装着马克思主义，在近代中国，马克思主义是一场伟大的思想解放改革。无数先辈宣传并实践着马克思主义，也正是在一辈又一辈人的努力下，马克思主义在中国化的道路上愈走愈远，不断深化。在现代，马克思主义也发挥着指导的作用。从前作为边陲小镇的平潭一直面临着生活难、经济落后、交通困难等问题，人民生活辛苦，生活幸福感不高。在2012年，也正是党的十八大同年，平潭正式成为综合实验区。在而后十多年的发展中，平潭经济发展迅速，发生沧桑巨变，人民生活日益幸福。这一切都是在马克思主义的指导下实现的，而平潭这一千年海岛的巨变也正体现了马克思主义的科学性、实践性、人民性。自实验区建立以来，平潭综合实验区贯彻落实党中央战略发展，并围绕习近平总书记“一岛两窗三区”战略定位，不断发展进步。“一岛两窗三区”作为明确的定位展现了马克思主义的实践性，我们党将马克思主义融于实践，提出策略，贯彻落实。并且，平潭的一系列建设，如平潭海峡大桥的建立，耗费十余年，斥资超140亿，可能短期内无法弥补或是盈利，但党和国家始终以马克思主义的人民性为本，致力于人民的共同富裕，以为人民谋幸福为己任，践行中国化马克思主义。

马克思主义帮助我们把握正确人生方向，让人生的帆船驶向理想的彼岸。我们应依托马克思主义，以其以根，长出枝繁叶茂的人生。“要成长起来，必须加强马克思主义理论武装”，身处我们的国家，需要正确认识我国的意识形态、指导思想，并将其化作自己的理想信念、人生的指引。生活中，马克思主义的宣传无处不在，无论

是宣传栏、海报等实物，亦或是青年大学习、党员讲座等，我们都可以看见马克思主义的中国化，领悟到马克思主义的科学性、人民性、实践性、发展性。同时，我们在坚持发展中国特色社会主义的生动实践中，深刻认识到马克思主义为什么能够适用于中国，并不断培养政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，不断增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。在“四个意识”、“四个自信”相辅相成的作用下，我们逐渐对自身发展方向有了更加明晰的认知，进而促成我们在人生岔路口的正确抉择。此外，作为思想源泉，它们还有利于个人人格的健全，这是我们实现人生梦想的重要促进因素。同时，作为新时代青年的我们，应将人生理想融入国家和民族的事业，与国家共进步，实现中华民族伟大复兴。

自近代中国以来，马克思主义在中国落地生根。十月革命的一声炮响送来了马克思主义，在中国传统文化精神的影响下，马克思主义在中国引起了广泛的共鸣，诞生了如李大钊等中国第一批马克思主义者。在他们的带领下，愈来愈多的人选择马克思主义作为自己的信仰，也正是在人民的信仰和实践中，马克思主义在中国扎根，结出硕果。

熠熠光华，亘古通今。马克思主义在历史的洪流中迸发光芒，从未停歇。而青年作为马克思主义者的主体，应踔厉奋发、笃行不怠。“青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时期也”，处于青春时期的青年们正诠释着“力量虽微，萤烛末光亦增辉日月”。身处新时代，当代青年是与时代同前进的一代。如今的新时代，是近代以来中华民族发展的最好时代，也是实现中华民族伟大复兴的最关键时代。青年们应以马克思主义为理论武装，时刻践行马克思主义，担当民族复兴大任。那么，青年应如何学习和应用马克思主义？

青年应学习掌握马克思主义基本立场、观点、方法，了解马克思主义中国化的理论成果，将马克思主义内化于心，外化于行。掌握和运用的前提是学习，马克思主义的理论经典是我们学习的首要内容，只有牢牢掌握了这一思想的基本内容，我们才能够进一步理解马克思主义中国化。毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系是我国在马克思主义中国化的征程上结出的两大硕果，我国先正处于社会主义初级阶段，也处于中国特色社会主义新时代。作为00后，我切身体会到国家在经济、政治、文化等方面的发展，虽无法完全亲眼见证百年来中国的变化，但在长辈的言语中，在影视作品中，在诗集散文中，我们可以窥见百年来我们国家的沧桑巨变。中国百年来的伟大成就，证明着中国化的马克思主义具有明显优势，具有鲜明中国特色，具有与时俱进的理论品质。此外，内化于心，外化于行，需要我们牢记马克思主义，在个人实践中不断加深对其理解，并在理解中不断运用于实践。正如垃圾分类的实施，近年来，多个城市加入垃圾分类的行列中，这一政策是马克思主义在中国的又一次实践。做好

垃圾分类工作，最重要的是源头治理。我们应从个人做起，积极响应光盘行动，培养绿色生活习惯，转变理念，有效进行垃圾分类，真正做到“我要分类，做好分类”。

习近平在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上强调：新时代的广大共青团员，要做理想远大、信念坚定的模范，带头学习马克思主义理论，树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。由此可以看出，马克思主义是我们青年应深刻认识的思想，它培育完善了我国的思想体系，让思想体系的小树逐渐长成参天大树，撑起国家的一片天。

“时代课题是理论创新的驱动力”，作为新时代青年，我们要牢牢把握时代课题，在学思践悟中坚定理想信念，在奋发有为中践行初心使命。无数先辈穿越林海，踏过关山，为中华民族伟大复兴贡献自己的青春力量。而今天，“清澈的爱，只为中国”，他们在保卫祖国的哨位上英勇以待，在国家和人民需要之时冲上前去，以身躯守护和平。作为新时代青年的我们，理应以行践知，知行合一，把青春播撒在民族复兴的征程上，书写无上的青春荣光。

思语湖畔，
沧桑尽，
八十五载峥嵘。
福医高校，
人道是，
麟角虎翅辈出。

勤奋严谨，
求实创新，
造灵丹圣手。

金方良药，
济多少苍生苦。

遥想仲景伤寒，
时珍纲目，
神农尝千古。

技以救世，
芳华茂，
纾困攻坚更生。
薪火相传，
良师栽培我，
春风如沐。

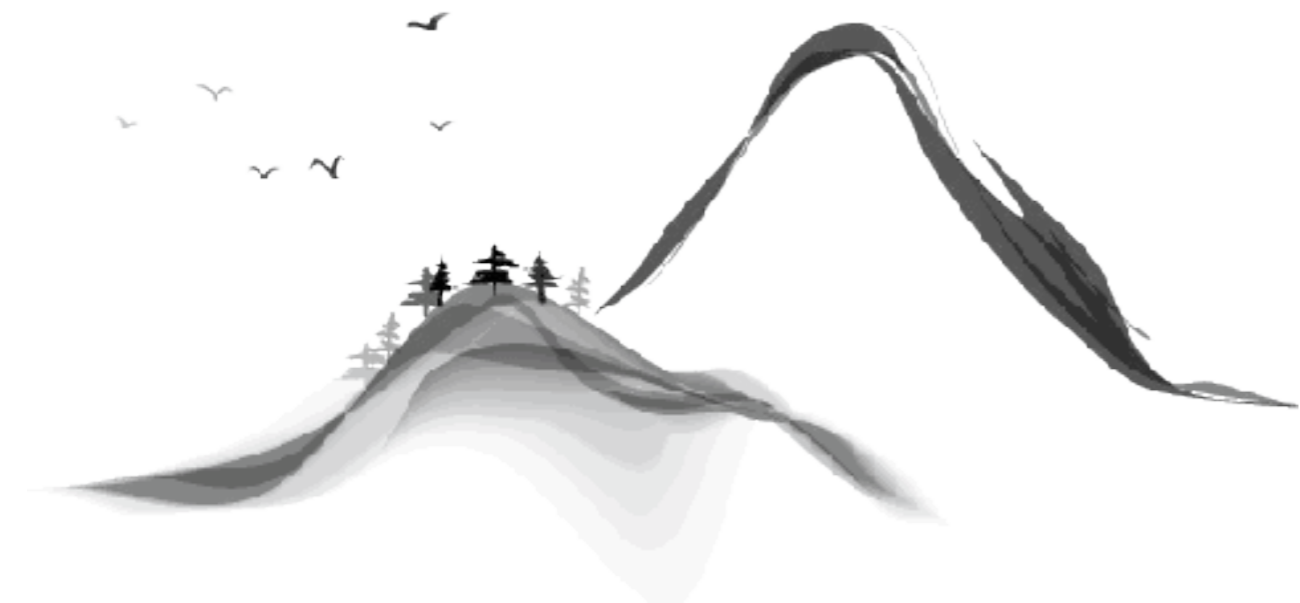
鼓腹击壤，
吾辈再谱华章。

念奴娇· 庆福医诞八十五周年

文 / 张梓旻



图 / 曹沐冉



春生

文
／
王懿

我向何处去寻你？
——福医的孩子
用瘦落的街道、滚烫的枪膛和失温的尸体
构写 1940 年的沙县 向它历史的罅隙
寻你驻足的痕迹

在战火燃尽的数里
月白的野鸽和焦黑的穹顶
俱化作鏖战的祭品
深深掩埋阴冷的地底

如何能敌宵小贼子？
如何能抵兵戈未止？
如何能涤民族大耻？
同悲于家国疆土崩褫
共情于将士慷慨赴死
你凭赤胆一片诚邀八方来济
得助二三同道募得七百寒衣
——少年意气！

多少次风雪中伫立
多少次衰微中奋起
行医道悬壶济世
你为勇士祛除苦疾
怀丹心妙手回春
你为伤者驱除灾戾

曾有年少轻狂意气
曾有丹心葺弘化碧
不曾消磨一片忠心为家国计

昔我往矣，黍稷方华。
今我来思，雨雪载途。
王事多难，不遑启居。
岂不怀归？畏此简书。

多少次晦暗中寻觅
多少次难明中沉寂
多少次汹潮中掙溺
寻得个千浪卷残雪 万剑指贼敌！
挺起了苍山作脊梁 江河化吐息！

春日迟迟，卉木萋萋。
仓庚喈喈，采芣祁祁。
执讯获丑，薄言还归。
赫赫南仲，玁狁于夷。

乡愁

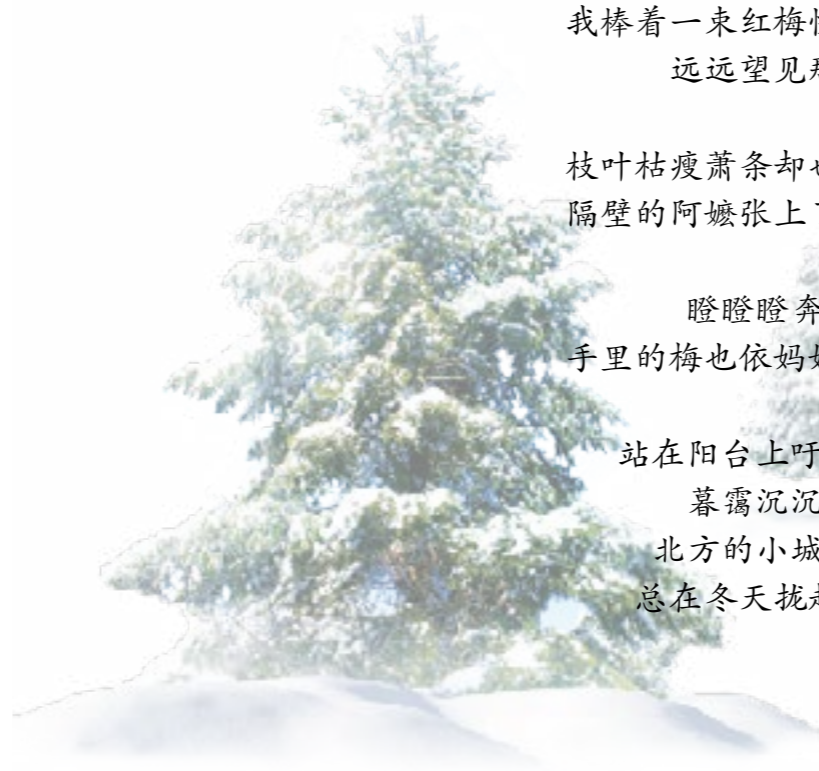
文 / 刘佳琛

傍晚飘起的雪花压在瓦檐上
我捧着一束红梅快步走在巷子里
远远望见那棵古槐

枝叶枯瘦萧条却也被挂上了红灯
隔壁的阿嬷张上了明晃晃的对联

瞪瞪瞪奔到家中
手里的梅也依妈妈的法子插了瓶

站在阳台上吁地出了口气
暮霭沉沉楚天阔
北方的小城不比楚国
总在冬天拢起浓冽的雾



远远的湖上结起厚厚的冰

年轻的爸爸带着小娃慢慢的滑

弟弟去下面燃火炮

爸爸妈妈在厨房煮今晚的粥

厨房氤氲的水汽却悄悄去客厅发散

妈妈咕脓着粥是不是咸了

眉慢慢舒展开了

此处心安是吾乡

弟弟引燃爆竹

爆开的是乡愁



图 / 曹沐冉

满腔爱国情

胸怀拳拳奋斗伟力

终日乾乾助国恒昌

文 / 兰连豪

青年兴，则家国兴，青年强，则民族强。

爱国、奋斗与担当，始终是中国青年不可磨灭的印记，始终是中国青年亘古历存的魂。回顾中国近代史，回望百年中国共产党党史，从五四运动一路走来，一代又一代的中国青年怀揣着赤子之心，继承先辈精神，肩负祖国和人民之厚望，积极投身党领导的革命、建设、改革伟大事业，谱写了一曲曲气壮山河的青春之歌，为国家独立、社会发展、民族复兴贡献青年磅礴伟力。

回望百年前，再看今朝时，无论是风雨如晦的革命时期，还是筚路蓝缕的建设年代；无论是开拓奋进的改革开放，还是全面小康的决胜进军，一代代有志青年掌握着历史的航向，为民族振兴架桥铺路，为国家建设添砖加瓦。抗疫护士朱海秀，将自身生死置之度外，将民族大义置于肩上，为天地立心，为生民立命；“北斗女神”徐颖，扎根于中国的土壤，为国家贡献科技力量，宽阔胸怀可以承载宇宙之心；戍边英雄陈祥榕，面对印军进犯，寸土不让，顽强抵御直至壮烈牺牲，“清澈的爱，只为中国”诠释了其无比赤诚的家国情怀……面对困难和历练，青年们没有选择退缩，而是以更加傲人的姿态，坚韧自我，勇克难关，担当起民族复兴之大任。

居高无需藉秋风，声也自远；起舞尽弄清影处，仍不胜寒。党的十八大以来，我国综合国力与国际影响力显著提升，与此同时也出现了许多的艰险与挑战。在某些外国媒体的报道中，香港已“满目疮痍”，新疆棉花被蒙上“奴役”的罪名；中国西南边陲还流淌着“战士的鲜血”，“中国威胁论”被恶意炒作并愈发激烈……面对当下国际社会纵横捭阖、国内外形势严峻复杂，作为中国青年，我们应坚定不移地坚持中国共产党的领导，牢固树立中华民族团结体意识，以铜墙铁壁之势防御外界进攻，以民族魂魄之力瓦解分裂思潮，在繁星闪烁、繁华如斯的神州大地上，以中华民族共同体意识为导向，凝聚中国青年伟力，全力奔赴下一场星河灿烂。

家国情怀，已深深扎根在中国青年的心田上，细细浸润于中国青年的血液里。在庆祝中国共产党成立一百周年大会上，“请党放心，强国有我！”的铿锵口号响彻穹宇、振奋人心。现在，中国正向第二个百年奋斗目标迈进，中国正以日新月异的速度驶入发展的快车道，中华民族发展也正处在前所未有的最好时期。在党旗的引领下，在新时代的召唤下，我辈青年必将更方奋起，坚定不移听党话、跟党走，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

涓流积至沧溟水，拳石崇成泰华岑。岁月如流，星燧贸迁，忆往昔风起云涌，看今朝六合时邕，我等正值青春年少，风华正茂，必将踔厉奋发，勇毅前行，汇聚拳拳青年奋斗伟力，终日乾乾助力国之恒昌！

寸寸丹心向党情， 吾党勤勉赴荣光

文 / 刘佳琛

“红日升在东方，其大道满霞光。我何其幸，生于你怀，承一脉血流淌。”那一束从圣地延安燃起来的火种愈燃愈明亮，终于照彻这片默默哀泣的土地，为无数蒙受苦难的中华儿女带去温暖与新生。条风斯应，候历维新，阳和启蛰，品物皆春。如今，少年中国风华正茂，面对国际国内新局面，吾侪更应接过火种，响应党对我们的深情号召。习总书记震耳发聩的话语响彻耳边，青年们应胸怀敢在荒漠掘甘泉，敢于冰原育玫瑰的豪情，深刻领悟我们党的思想决策，积极响应党的二十大对青年们的号召。追风逐月不可停留，平芜尽处才见青山。

历史扑面而来。俄乌冲突依旧没有落下帷幕，日本前首相安倍晋三惨死于枪击，英国女王去世，全球地缘政治动荡升级，世界进入了冷战后最危险的动荡时期。新冠疫情仍不乐观，病毒肆虐全球，威胁着每一个你我的生命。持续恶化的能源稳定性，持续恶化的粮食危机，又给将要到来的凛冬添上几分寒意。但黑夜之中明月不沉，星光依然熠熠。北京冬奥会向世界展现出泱泱华夏的腾飞之姿。“民亦劳止，汔可小康”千年前的悠悠吟唱在如今的中国大地上实现，全面小康让全国人民绽放笑颜。党的二十大胜利召开更坚定了青年以身许国的决心。

闸门大开，波涛汹涌。风起云涌的时代大潮之下，你会如何？是随波逐流为浪潮卷去迷茫之境？是囿于狭窄安乐窝的一隅？还是勇立潮头，做肩膀上担着明月星光的勇士？从彪炳史册的两万五千里长征，到如今的第二大经济体。小小红船已经发展成了拥有九千多万党员的巍巍巨轮。“须弥藏芥子，芥子纳须弥”，祖国的繁荣昌盛为青年们发展提供了广阔天地，青年们亦应接过革命的火炬，让这古老民族昔日的荣光更加耀目。青年们有人耀眼恣意，有人柔美似泉，有人温煦如春风。但无论是谁，我深知每一个中国青年都震颤着一颗与党、与祖国同频的心，血管里都涌动着理想担当的热血。

“冀以尘雾之微补益山海，荧烛末光增辉日月”，纵然青年之光不可比拟日月，可若是每个青年的点点星光汇聚一起，必将在穹顶绽放出比古老日月更加璀璨的伟大灼光。雄狮觉醒于东方，少年大踏步在路上，面朝阳光，载着梦想与希望。如今我们国家海晏河清，八方宁靖。但这绝不是终点，薪火的传递更需每个青年人的砥砺前行。青山隐隐，日光朗朗，第二个百年目标亟待青年戮力实现，我们不忘初心，不惧未来。

去吧，少年们！我们敢踏十万丈山峰，敢溯流而上过长河。让二十大的光芒指引少年凌云的志向，赓续荣光，执笔再绘祖国的辉煌。

仰先贤之光，启复兴征程

文 / 余楠

时间的列车永不停歇，历史的巨轮滚滚向前。1921年，浙江嘉兴红船上中国革命迎来开天辟地的大事——中国共产党成立，2022年，党的二十大在北京人民大会堂顺利召开，标志着革命征程步入新时代。史载百年，风云变幻，唯有以先贤为榜样，铭记来时路，才能笃行复兴征程，行稳致远。

不忘来时路，方知向何行。百年前的今天，同为青年的先贤凝望着遍地哀鸿满城血，无非一念救苍生，方才有了觉醒年代；无数有志之士无畏强权，高举红色旗帜，振臂高呼，奔走相传，才有了马克思主义中国化；无数爱国青年奔赴前线，九死而不悔，方才有了中国革命的胜利。从意识的觉醒与理论的确立，到革命的斗争取得胜利，无数能人志士筚路蓝缕，栉风沐雨，为中国的革命事业献身，才换得如今康衢烟月，海晏河清。

立足当今，国际局势云波诡谲，内忧外患从未停歇。先有多地疫情反复爆发，到川渝地区酷暑限电，从美国对西工大进行网络攻击，到摩擦不断的边境纷扰。新时代的兴荣并不意味着安逸，看似平静的海面之下实则暗流涌动。于是有天下攘攘为疫而往，川渝人民地铁纳凉，科研人士踔厉奋发，年轻将士战死边疆。我们有幸生于安定的时代，可安定生活的背后是从古至今无数人为我们负重前行。我们更应深知，未来祖国的安定，则需我们身体力行。我辈青年仍应以史为鉴，居安思危，勇担时代重任，启复兴之新征程。

回首百年征程。道不尽的艰难苦楚，数不尽的风霜雨雪。立足当今，变的是不再危难，不再困苦，欣欣向荣的大环境，不变的是广大青年的反哺之情与拳拳爱国心。能吃苦，肯奋斗的时代青年”，时代要求我辈青年不忘来时路，不负今朝景。作为医学生，我们更应明白时代赋予我们的使命，树立远大志向并砥砺前行，医路荆棘却不缚远方路。我们要深刻洞悉时代之所求，复兴之所求，响应党的号召，紧跟党的步伐。把握时代机遇，勇于融渺小我于泱泱大国，不驰于空想，不鹜于虚声。



于百花齐放中，回望她来时的路

文 / 鄢子林

寻寻，驼铃阵阵，铛铛铃音回响。那是一条不能够被忘怀的路，以丝绸为媒介，联络着中原与西域的情感。建元之年启程，耗时十三余载，二度被匈奴捉拿，最终坚守初心，以汉族使节之名，沟通月氏。这段沉睡的历史，总能在驼铃回荡耳畔之时，渐渐苏醒，紧紧扣着的是汉族与西域少数民族的纽带……

行行，万里祁连，漫漫黄沙飞扬。顺着驼铃向远方遥望，祁连山脉依旧伫立，无论寒冬酷暑、秋收冬藏，她永远见证着这片土地的祥和与宁静，等待着大地上每一个鲜活的生命，联系着汉族与维吾尔族、乌兹别克族、瑶族等等少数民族的命脉。抬头望去，3月初春，祁连大地上的生命就将从沉寂中苏醒，一只只黑颈鹤率先打破平静，带来远方思念与牵挂的同时，让每一处都焕发生机，绽放着别样的美丽，属于远方的亲人，也被近处的我们纪念。

趑趄，玉门关前，依依柳枝摇曳。古人常作“折柳”解临行之愁，而玉门关前之柳，虽不可见，那是心底对于远方人儿的想念。也曾想接你回家，但转念，你们不就在家吗？在这个属于中国人的大地上，我们可能说着不一样的话语，身着不同的服饰，但心与心永永远远地靠在一起，靠在我们一起栽种的杨柳，留在对方的心里。

念念，终抵楼兰，杳杳古迹苏醒。苏醒之时，宛若梦幻，汉族的我们虽未见过如此星河璀璨的场景，会感陌生，但一旦唤醒灵魂深处的共鸣，我们便久久地联系在了一起，你中有我，我中有你。这个联系，就是我们团结一致的目标，共同建设社会



主义，它让我们密不可分，也不想分。于是苏醒，是源自她的来到，来到中原，来到家人的心房。于是不停追寻，追寻她来时的模样，伴着乐音，卷着尘沙。

于是我们一直望，一直想，中华民族共同体意识构建之时，我们要更了解她。慢慢探索，我们获得了视觉、听觉上的洗礼与思考。你听，是木卡姆深情演唱，与家人的心音相合，浅吟低唱时悠悠，高昂澎湃时隆隆。你看，是玛纳斯策马而来，融入家人的阵营，力量在抵抗侵略时迸发，智慧在面对磨难时凝结，无畏在英勇献身时展现。

但，她来时的路并不一帆风顺，她在家人的印象里曾是如此朦胧，不太熟悉的话语，不太了解的舞姿，不曾见过的衣裳。幸，她有着宽大的臂膀，是孤芳却也容纳万千芳华，是星辰却也一揽万物灵集，她始终把福乐智慧铭记于心。更幸，家人总是憧憬她的怀抱，她苏醒了，在家人的摇篮。于是不停追寻，追寻她来时的路，在来时的路上，两人打了个照面。从此，胡马不再唯依北风，越鸟不再唯巢南枝，伊人来到水畔对岸，一方佳人引

献华姿。麦西来甫，藏在家人的举手投足间，阿肯弹唱，留到家人的茶余饭后。在时代的舞台上，家人望见了她，在她来时的路上，家人抱住了她，紧紧拥抱着，碰撞着，曾深陷在空间的错位里，也曾迷失在时间的固化中，但终于啊，中华民族百花齐放之时！于这般，你中有我，我中有你！铸牢中华民族共同意识！

回望她来时的路，那是血浓亲情的纽带！那是国家的烙印！追寻，在百年之后，寻找她如今的模样，重寻寻，车鸣在纵横交错的道路。重行行，绿带抵挡了尘沙的侵袭。念念复念念，然而回首间，她，已同家人并肩，一直伴在身边。我们不再感叹她的遥远，不仅是停留于对她的念想，而是实实在在地在中华大地上，拥抱着她的芬芳。我们会看到更多的少数民族来到沿海城市，跟我们一样，生活着、奋斗着，为了中华民族共同体这个目标！为了共同建设社会主义这一个目标！



二零一五年我曾去过中国陕西和河南。在西安秦兵马俑博物馆昏暗雄伟的长廊里，我顺着人群缓缓向前。我清晰的记得在那个下午，阳光透过秦兵马俑上空巨大的玻璃窗一泻而下，千年前那位帝王仿佛穿过时间的长河来到肃静威严的将士面前，他将带领这一支战无不胜的铁骑横扫六国，然后书同文，车同轨。

赤色的衣袖拂过中原千万亩土地，君临天下，他成为了前无古人后无来者的千古一帝。

身边人们用各自方言感叹着，原本天南地北的人不远万里来到这里。站在秦兵马俑边上，人群的神色崇敬又震撼，以微毫诠释盛大，且歌且舞而来。秦始皇大概怎么也没有想到，从他之后，中国所有帝王均以“统而治之”为最高的理想，即使遥远如今日，一统天下演变成了中华共同体意识——从统一土地、度量衡，到各民族齐心协力荣辱与共。

中国近代命运多舛，鸦片战争列强轰开紧闭的国门，国土沦陷，满目疮痍。从硝烟升起的那一刻起，千万勇士站了出来，他们拿起弓弩枪盾，用年轻的肉体血祭山河。太平天国广西揭竿而起一路向北，北洋海军在威海卫全军覆灭、辛亥革命、抗日战争、解放战争、朝鲜战争……有人留着长辫子戴着朱红朝冠在紫禁城内跪求变法，有人穿着长袍站在游行队伍的最前面慷慨激昂，说着蒙古话的人骑着烈马与敌军厮杀，湘军战士举着棺材收复新疆……从反清，到反帝反封建，无数人在改革的道路上走的头破血流却无怨无悔。我们终于知道，我们要反对的不是当年入关的满人，我们要做的不是让汉人重新手握江山继续君君臣臣，我们要做的是反对的是剥削和压迫、反对所有卑微尊贵、傲慢和偏见。我们的宗族祠堂不同、民族不同、信仰不同，但统一之心将我们紧紧系在一起。于是所有人团结起来了、所有民族团结起来了，我们意识到唯有团结，才能生存。

秦始皇对中华统一的贡献穿梭千年的历史变迁，直至今日。车同轨书同文让我们统一了文化，度量衡的一致又让中华南北方的经济飞速融合。无论是西方凯撒大帝，还是拿破仑波拿巴，他们都不曾真正意义上实现欧洲大陆的统一和强大——英雄逝去，英雄的土地重新四分五裂。欧洲的日耳曼德意志给世界带来灭顶灾痛，中东的宗教战火燃烧了千年，印度的婆罗门仍压榨着首陀罗，黑人被看不见的铁拳掐住喉咙。曾经被时代枷锁限制的思想如今依旧禁锢着人们——随着全球化的加深和科学技术的不断发展，在后疫情时代，我们看到大洋彼岸白人至上主义者重新举起纳粹的旗帜，含泪的面孔高喊“黑人的命也是命”，极端组织伊斯兰国屠杀无辜，世界充满经济的博弈和军事的号角，反全球化和民粹主义卷土重来。其它国家地区的分裂和民族的矛盾触目惊心，原来国家统一、民族团结来之不易。

上至秦汉唐宋元明清，下至近代史现代史，民族共同体是中国历史发展的主

流。“野幕敞琼筵，羌戎贺劳旋。醉和金甲舞，雷鼓动山川。”写的是边疆将领和百姓和睦欢快的气氛；“浑炙犁牛烹野驼，交河美酒金叵罗。”写的是各族文化百花齐放构成了歌舞升平的盛唐。历史车轮滚滚向前，昆曲、秦腔、徽调、汉戏在京城融合成为京剧，中原直项琵琶和西域曲项琵琶融合成为琵琶。人们的活动促成了文化的相聚，相聚的文化成果最终在国际舞台上熠熠生辉。中华文明得以保护传承，中华民族得以发展延续，中东几经努力也未达到的和平，而中国却能将四方文明融合一脉延续至今。一个拥有五十六个民族、不同宗教信仰、数亿人口的大国能够走向世界，团结统一始终是前提。在世界群体对立愈演愈烈的今天，一个强大和谐的国家是每一个中国人最大的底气，所以我们面对灾难可以无所畏惧，面对内外威胁可以齐头并进。我们要走的复兴道路依旧很长，前途凶险难料，但是路在脚下，同胞们永远在身边。我们要做的是求同存异，是包容开放，是以和为贵，是上下同心。

一五年夏天，旅游团从长安，沿途洛阳咸阳，到达开封。在黄河流经开封的河滩边，黄河水奔流不息滚滚东去，疲惫的各方旅客们躺在泥沙上，极目不见故土，抬头是同一片璀璨星光。五千年，仿佛霎那间村落成了国度，象形文字成了诗歌；又在霎那间，诗歌飘零，宫阙楼台都化作尘埃。数万年前我们都来自这片黄土，数万年后我们也终将回归这片黄土。

星光之下，我们本就是一家人。



以你我之劳

浇筑民族团结之花

文 / 杨心运

方折道劲的硬朗线条，圆润柔纤的雍容华饰，苍莽沉静的驼铃风沙，迥异的风格展现出多彩的民族文化；高低错落的丘陵山地，一马平川的辽阔草原，麦浪起伏的平原沃野，不同的景致彰显出多姿的民族风土。在“五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家……”的悠扬歌声里，我的思绪不由得飘向远方……

我来到了“大漠孤烟直，长河落日圆”的莽苍大漠，那里荒无人烟，可我却看到了一个又一个如和平鸽般毅然前行的身影。张骞出使西域，从此“丝绸之路”成为连通各族百姓的纽带，带去交流与融合；昭君出塞，和亲匈奴，从此边塞人民与中原亲如一家，带去美好与和平；玄奘西行，披荆斩棘求取真经，带去佛法与安宁……

我又被带向雪域高原，拉萨河畔“白宫红殿湛蓝天，盖世高原气万千”的布达拉宫，这是离天空与神明最近的地方，神圣而又澄澈。文成公主不远万里入藏和亲，布达拉宫里文成公主和松赞干布的塑像和陈陶诗中所云“自从贵主和亲后，一半胡风似汉家”无疑是对汉藏友好交流的最好诠释！

在很远的过去，无数的先辈，无穷的人们，他们或名垂青史，亦或籍籍无名，但无论如何，他们都舍身忘我地，终其一生地，为安宁和平，为民族融合而不断奔走！

鲁迅先生曾在《热风》中对我们青年一代发出愿景，希望我们“能做事的做事，能发声的发声，有一分热，就发一分光，如萤火一般，在黑暗里发一点光，不必等候炬火”。而今，新时代的战鼓已经擂起，新征程的号角已经吹响，战旗，在风中猎猎！身逢盛世，当不负盛世；生逢其时，当奋斗其时！千夫诺诺，不如一士谔谔，无论是我们少数民族还是汉族人民，同为炎黄子孙，共同生活在华夏土地上，我们都应当如那萤火一般，此后如竟没有炬火，我们便是那唯一的光，为祖国做那炬火，为祖国发光发热！

可还记得央宗卓嘎这对藏族姐妹？日出高原，牛满山坡。半个多世纪以来，父亲桑杰曲巴从未离开过这片土地，父女三人是这片土地上仅有的一户人家，“如果我们走了，这块国土上就没有人了”是老阿爸终其一生都在践行着的准则，“家是玉麦，国是中国，祖国的土地一寸也不能少”是两姐妹数十年如一日抵边放牧，守护脚下这片土地最纯粹的信念。中国，是他们脚下的这片土地，是在土地走出的一条道路，是路上的飘扬着亲手缝制的五星红旗。国的概念从未如此具象，也从未如此动人，高原阻不断深情，冰雪困不住春风，河的源头在北方，心之所向是中国！宋柏艳，今年43岁。22年前，大学刚毕业时便随丈夫买买提·伊明，从祖国最东边的哈尔滨，奔赴祖国最西边的偏远乡村——新疆于田县兰干乡安家落户。几十年来，她放弃休息日坚持为学生补习功课，在校舍紧张时腾出自己家中房屋供孩子们休息，二十余载呕心沥血，终得今朝桃李满园，当被问到是否值得时，她只微笑着：“这样其实很快乐，没有这些孩子，离开了这些乡亲，反倒会不自在”，朴实无华的话语，却道出了她对学生与乡亲深沉浓厚的爱，正是这爱，将宋柏艳与少数民族乡亲们紧密相连，让民族之情深深扎根，发芽，茁壮成长，终成参天大树，后人所享，皆是它的荫凉与庇护。

回望历史，五代十国之乱，西北边陲国不忘齐抗狄夷；国共两党斗争之时，亦可同仇敌忾共抵日寇。多年以前，抗洪抢险，抗击非典；汶川地震，一方有难八方支援。而如今，冠状病毒，各族人民团结一致，共克时艰！悠悠五千年，我们中国一直是

2002年12月底，札达普降大雪，交通阻断，7名汉族打工农民被大雪围困。当地群众自发加入到搜寻队伍中，营救人员中，既有年过半百的藏族同胞，也有刚加工作的回族、蒙古族青年。在茫茫雪海中，他们焦急地寻找了4天4夜，终于在海拔5000米的高山上，救出了被困的7名汉族兄弟。他们的民族各异，他们的籍贯不同，他们的年龄参差，可他们都做出同样的选择，都怀揣着赤诚热烈的心，去帮助着素昧平生的外地打工人，我想，这便是大爱无疆，亲如一家的民族情吧！

宋柏艳，今年43岁。22年前，大学刚毕业时便随丈夫买买提·伊明，从祖国最东边的哈尔滨，奔赴祖国最西边的偏远乡村——新疆于田县兰干乡安家落户。几十年来，她放弃休息日坚持为学生补习功课，在校舍紧张时腾出自己家中房屋供孩子们休息，二十余载呕心沥血，终得今朝桃李满园，当被问到是否值得时，她只微笑着：“这样其实很快乐，没有这些孩子，离开了这些乡亲，反倒会不自在”，朴实无华的话语，却道出了她对学生与乡亲深沉浓厚的爱，正是这爱，将宋柏艳与少数民族乡亲们紧密相连，让民族之情深深扎根，发芽，茁壮成长，终成参天大树，后人所享，皆是它的荫凉与庇护。

回望历史，五代十国之乱，西北边陲国不忘齐抗狄夷；国共两党斗争之时，亦可同仇敌忾共抵日寇。多年以前，抗洪抢险，抗击非典；汶川地震，一方有难八方支援。而如今，冠状病毒，各族人民团结一致，共克时艰！悠悠五千年，我们中国一直是一个团结统一的国家，我们华夏各族儿女，一直是亲如一家的兄弟姐妹，民族团结，也是一个坚不可摧的目标。如今，红日初升，其道大光，我们生逢其时，与之共长，民族团结的河海蓬勃奔流，你与我都置身其中，虽为滴水，但仍怀抱投身其中的灼灼热血！

“未惜头颅新故国，甘将热血沃中华”，让我们携起手来，以你我之劳，浇筑民族团结之花！



凝聚民族情，共筑复兴梦

文 / 蓝芳灵

汉有昭君出塞，唐有文成公主进藏，清有左宗棠收复新疆，近代有彝海结盟……历朝历代都有许多关于民族团结的佳话流传至今，中华民族对于民族团结的赞许和重视从中可见一斑。时至今日，在中国共产党的领导下，各民族团结友爱的优秀传统文化光芒愈盛，成为了中华民族伟大复兴路上的其中一盏明灯，照耀着新中国前进的道路。

当代由习近平总书记提出的“铸牢中华民族共同体意识”，意味着要引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念。它不仅是维护各民族根本利益的必然要求，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

各民族团结友爱，是少数民族地区加快发展的催化剂。青藏公路、铁路的修建，为西藏带去了便利的交通，改善了西藏人民的生活，同时加强了与外界的沟通，这是经济发展的基础；西部大开发战略，促进了西部经济、生态、教育、卫生等多方面的发展，缩小了与沿海地区的差距；各项对口支援计划，增进各民族间友谊的同时，也为欠发达地区的少数民族人民带来了切实的好处……少数民族地区的发展，依托的不仅是当地自强不息的少数民族人民，还需要国家的支持和其他各民族的帮助，如此便能相得益彰，事半功倍，加快迈向共同富裕的步伐。

各民族团结友爱，是国家统一、长治久安的必要条件。古有秦皇统一六国，结束了各方割据的局面，建立了中国历

史上第一个统一的多民族国家，统一了文字、货币、度量衡，此后迎来了国家更强盛的发展。反观过去偶有发生的疆独、藏独等事件，无不对人民的生命财产安全造成极大的损害，也对国家安全造成巨大威胁。只有当各民族团结一心，国家的政权稳定、社会安稳、人民安全才能得到保证。

各民族团结友爱，是中华文化璀璨夺目的重要一环。蒙古族的那达慕，傣族的泼水节，彝族的火把节是中国传统节日之外别样的喜庆；藏族的酥油茶，满族的沙琪玛，壮族的宁明壮粽是传统饮食之外的诱人美味；蒙古族的马头琴，哈萨克族的冬不拉，满族的八角鼓是传统乐器之外的动听韵律……不胜枚举的少数民族特色从方方面面丰富了传统文化，才造就了如今多姿多彩的中华文化，构筑了中华民族的文化软实力，是中华民族重要的精神支撑。

各民族团结友爱，是实现中华民族伟大复兴中国梦的必然要求。如今，站在两个百年的历史交汇点上，我们将向建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家这一伟大目标前进。这是全民族共同的美好愿景，也必需全民族共同努力奋斗！因为真正的发展是全国、全民族的共同进步，各地区、各民族齐头并进才是中国梦的内涵所在，所以只有各个民族团结一致，齐心协力，互帮互助，劲往一处使，中国才能集中力量稳步迈进，早日实现复兴梦！

所以，各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起符合国家和各民族的共同利益，这需要各民族人民将“平等、团结、互助、和谐”的理念根植于心。因此，紧跟党的领导，集全民力量，铸牢中华民族共同体意识势在必行。

铸牢中华民族共同体意识，需要国家坚持民族平等、民族团结、各民族共同繁荣的基本原则。民族平等是民族团结的基本条件；民族团结是成功构建中华民族共同体的根本保证；各民族共同繁荣是民族团结的重要保障。党和国家要从各民族的情感、利益出发，切实为各民族人民着想，激发各民族人民的爱国之情，才能促进中华民族共同体意识的形成。

铸牢中华民族共同体意识，需要各民族坚持中国共产党的领导。坚持党的领导，加强历史学习，树立正确的民族观；坚持党的领导，团结各民族，坚决反分裂、反渗透，维护国家安全；坚持党的领导，同时激发民族内生动力，积极配合国家政策，加快区域协调发展。

人心齐，泰山移。在党的领导下，凝聚全民族力量，铸牢中华民族共同体意识，必将使中华民族伟大复兴路更加明朗开阔，实现中国梦指日可待！



一纸述书情

读书使人充实，精思使人深邃。读书唤醒了书籍的生命，思考收获了人生的真谛。以书为伴，让阅读和思考成为一种生活方式。激发同学们对书籍的阅读兴趣，让口腔医院学子在医学课堂外获得精神世界的丰腴，更好地推进书香学院的建设，营造良好的读书氛围。





《活着》

一个人要死去多少次才算活着？要痛苦多少次才能获得新生？在《活着》这本书里，余华用朴实的笔触描写了一个纨绔子弟经历种种磨难的故事。

（文 / 宫浩）



《牧羊少年奇幻之旅》

有梦想的人很多，但梦想成真的人却很少。我们所看到的一夜成名的人，其实他们在背后所付出的是我们不能想象到的，别人只是厚积薄发，我们却只看到了结果，从未体会他们追梦过程中的心酸。只有努力过才可能有结果，成功是没有捷径可走的！不要安于现状，勇于走出舒适区。

（文 / 郑沛宁）



《心理罪》

心理犯罪题材总是吸引人的，因为每个人的心理都有两面，那不被世人理解和接受的一面往往需要层层包裹在最隐秘的角落，而好奇心又驱使着人们不停的遐想和探索。每个人都有自己的内心世界，有的纯洁干净，有的幽深黑暗。

（文 / 张玉楠）



《三体》

刘慈欣从地球、三体、太阳系、三体星系乃至宇宙层面为我们读者展现了一个宏大的场面，情节曲折离奇、跌宕起伏，永远猜不到下一刻将要发生什么。刘慈欣丰富的想象力和强大的逻辑支撑，让我们领略到：宇宙灾难面前，没有绝对的对与错、是与非、正义与邪恶；宇宙浩瀚，人生却渺小而又短暂。

（文 / 杨艺东）



《围城》

《围城》是钱钟书所著的长篇小说，是中国现代文学史上一部风格独特的讽刺小说。小说以方鸿渐的生活道路为主线，反映了那个时代知识分子的生活和心理的变迁浮沉。钱钟书先生以幽默的语调，批判了当时之人或顽固不化或崇洋媚外的种种行为。

（文 / 李若然）



《山月记》

以唐代传奇小说为素材，描述生性倨傲的诗人李徵在自尊心与自卑心不断交相冲突的矛盾下，终于化身为虎的过程及其因果，对“自我”这一话题进行了直抵人心的探讨，如文中所说“任何人都是驯兽师，而那野兽，无非就是各人的性情而已”。中岛敦的文风独出心裁，充满现代特质，倾向于探究人性的幽暗与自我的存在，十分值得品读！

（文 / 杨平）



《台北人》

这本书的作者是白先勇先生，它讲述了在那个战火纷飞的年代，来自不同家庭的飞行员为国牺牲的故事，是一种时代背景、战争阴影下对生命流逝无法把握的无力感，是一种家人、爱人天人永相隔的悲感。

（文 / 孙雯雯）



《医生的修炼：在完美中探索行医的真相》

作者精选十四个角度和话题，向我们阐述当今医疗面临的矛盾难题和个人见解。尽管没有上帝之手，千千万万医疗工作者依然在默默付出。《医生的修炼》以其创新色彩说明，能操稳柳叶刀，也能握好墨水笔，更能怀有同情心，并持续恒温发热。

（文 / 徐志楠）

牙周炎

——骨质疏松症的“幕后推手”

(摘自福建医科大学附属口腔医院)

牙周炎是由菌斑微生物引起的慢性感染性疾病，主要累及牙周支持组织，可引起牙龈退缩，牙周袋形成，牙槽骨丧失进而导致牙齿的松动脱落。充分证据显示，菌斑微生物是牙周炎的始动因子，牙周主要致病菌及其产物可促使牙周组织中局部免疫炎症介质的表达和释放，并通过一过性的菌血症转移扩散至其他远隔脏器。因此，学者们认为牙周炎与全身系统性疾病的发展和转归存在一定关系。日益增多的流行病学研究显示牙周病与心血管疾病、呼吸系统疾病、骨质疏松症和类风湿关节炎等全身系统性疾病存在一定关系，宿主的某些全身状况也可显著影响牙周病的发生与发展。以研究牙周病与全身健康和疾病之间双向联系为目的的牙周医学是当前牙周病学研究的热点。

骨质疏松症是以骨量减少、骨的微观结构退化为特征，导致骨的脆性增大以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。更年期妇女由于卵巢功能减退，体内雌激素水平降低，易出现绝经后骨质疏松症 (postmenopausal osteoporosis, PMO)。报道显示将近30%的美国和欧洲妇女患有PMO，其中近40%的患者会出现因PMO而引发的骨折。在我国，50岁以上人群中近1/3患有不同程度的骨质疏松，其中主要为女性患者，保守估计到2050年用于骨质疏松患者骨折的治疗花费将达264.7亿美元。因此，对骨质疏松尤其是PMO其相关疾病的预防和治疗已成为全球性的公共健康问题。

牙周治疗的目的是在消除牙周组织的炎症的同时，使已经破坏的牙周支持组织获得再生，有利于牙齿的稳固和健康。目前，传统的牙周治疗包括洁治术、刮治术、根面平整术和牙周手术治疗虽然可在一定程度上控制炎症，阻断牙周炎的进程，但是均难以获得理想的牙周组织再生。随着组织工程技术的发展，利用组织工程技术实现牙周组织再生成为可能。本项目研究拟在研究探讨牙周组织感染对机体骨代谢尤其是骨质疏松症影响的同时，积极探索利用组织工程技术实现骨质疏松状态下牙周组织再生的策略，研究成果对骨质疏松症牙周炎患者的临床治疗将具有指导作用。

牙周炎引起牙槽骨吸收破坏



打“纤维钉”的假牙能用多久？

(摘自福建医科大学附属口腔医院)



图1 纤维钉假牙的结构



图2 打纤维钉假牙的平衡关系

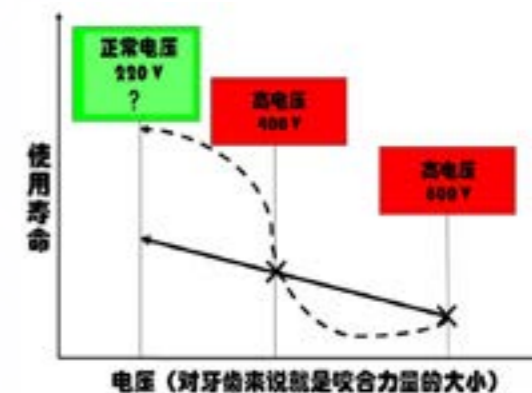


图3 高加速寿命试验示意图

牙疼看牙医，经常要做“牙神经治疗”（根管治疗），做了牙神经治疗后牙医会告诉您要“打钉”，牙医的行话叫打桩，然后做牙冠。过去打的是“金属钉”，现在有了更为先进的“纤维钉”。我们买东西都爱问这个东西能用多久？有没有保质期？那么这种打纤维钉的假牙能用多久有没有一个说法呢，这个项目的目的之一就是给它一个“说法”。

首先，这个项目将纤维钉和牙冠按几何结构分为几个部分，然后评价这几部分的力学平衡关系。如图1所示，项目从力学角度分析了纤维钉要打多深，牙齿要磨掉多少比较合适。图2是纤维钉假牙的平衡关系示意图，医生会根据牙齿的情况为您决定怎么做。

接下来，我们对人的咬合力的分布、频率和最大值进行研究，以此为依据确定咬合力加速的研究标准，为后面评价假牙使用寿命做准备。

进一步地，我们引进工业中常用的一种叫做高加速寿命试验的方法，来对假牙的保质期进行科学分析。到今天为止，通过借鉴工业，制造业的新技术，新材料，使传统的牙科发生了许多革命性的变化。比如烤瓷牙、全瓷牙、电脑设计加工假牙技术(CAD/CAM)等。

让我们了解一下高加速寿命试验是什么。我们知道，许多电器的寿命很长，比如手机，电脑，在正常电压下可达数万小时甚至更长，这样不仅加大了试验费用，而且由于时间过长使试验失去意义。为了解决上诉矛盾，科学家们提出一种可以有效地缩短试验时间的寿命试验方法，如图3所示，它能在几个不同的高电压下，如400伏，800伏，对手机寿命进行测试，推理出手机在正常电压（220伏）下的使用寿命，这就叫高加速寿命试验法。它能把本来需要很长时间的测试缩短到几天，并找出手机容易发生故障的部分。我们把该方法用于假牙寿命的评价中。

本项目的结论显示，在正常咬合力下，纤维钉假牙的寿命能在10年以上，使用不当（如用假牙开酒瓶盖等过度用力的情况）和牙根条件不佳会导致假牙寿命缩短。牙齿条件不好时，钉打深一些不容易脱落，牙做短一些对牙根不容易折裂。做假牙时您不用担心，医生会根据您牙齿的条件，决定纤维钉的深度和牙齿需要磨掉多少。

活动剪影



《芽蕾》是福建医科大学口腔医学院学生会创办的一份文学期刊。它是以文学性、创新性和思想性为特征，立足于本院，面向其他学院的文学刊物。为提高口腔医学院的人文气氛，丰富同学们的校园生活，本刊现向口腔医学院学子长期征稿，欢迎同学们踊跃来稿参与。

征稿要求如下：

1. 各类的原创文学作品，体裁不限，字数不限。
主题不限，但要求思想主流。
2. 各类的原创摄影以及绘画，要求主题鲜明，积极向上。
3. 来稿请注明年级、姓名、联系方式。
投稿邮箱：ydyalei@163.com
长期征稿，无截止日期。