

普法净河，“青志”不停步

■ 学生记者 马钰洁 钟紫微 张颖 钟倩雯 余铭锋

在湖南河小青的号召下，我校以“依法保护青山绿水，点滴积累从我做起”为宗旨，在三个学院组织成立了河小青志愿团队，于2019年3月开始进行相关净滩、普法活动。

春风轻拂岸边柳，波光粼粼的河面倒映着一抹抹红晕，那是身穿红色马甲的河小青志愿者们映在河流上的倒影。河边，他们沿河捡起随处可见的垃圾，做河流的保护者；室内，他们与群众交流，宣讲河流保护的种种条例，做河流普法的宣讲者。每一个角色的扮演都为他们独一无二的青春留下了一抹绚丽的“青”色。



新闻传播学院河小青志愿团队在洞庭湖开展净滩活动。

普法进课堂 护河“政”当时

天气阴沉，凛冽的春风吹过，松散的树叶打着旋落在地上。学院路小学门口普法宣传的展板上，写着“保护河流，人人有责”八个大字，在一旁认真宣讲的“小红帽”是政法学院青志团队的负责人彭浩，她滔滔不绝地宣讲着，全然不顾即将来临的大雨。

当一个小学生向她投来疑惑的目光时，她小跑上前，将写着《环境保护法》第二十三条“开发利用自然资源，必须采取措施保护生态环境”的普法小卡片发给小学生，温柔地说：“同学你好，我们是河小青普法志愿服务团队，姐姐和你说一说如何保护我们的母亲河吧……”法学院的主要方向是普法宣讲，他们针对保护母亲河宣讲流域性法律知识，经常到社区和学校开展普法活动。从2020年正式加入“河小青”专项活动起，普法内容从《环境保护法》拓展到《长江保护法》与《湖南省河道采砂管理条例》，越来越多的志愿者参与到保护母亲河行动中，群众更深刻地了解到保护河流的重要性。

与彭浩并肩作战的是她身后的上百名志愿者，团队活动负责人王丹蓉就是其中之一。众多普法活动中，她印象最深的活动还属洞庭湖讲解。“为了让第二天的讲解效果好，前一天晚上，我仔细查阅科普河流保护方面的资料，写出成稿，背诵熟悉，花费了不少功夫，在第二天讲解遇到提问时应对自如，这一过程让我既兴奋又紧张。”王丹蓉回忆起这一路的成长，开心地笑了。普法是一个漫长且需要毅力的过程，政法学院河小青志愿团队以线上线下相结合的形式，将普法宣讲重点放在保护长江流域，让更多的人意识到保护母亲河的重要性。

受疫情影响，暑期三下乡活动不能线下实践，这个问题却没有难倒她们。团队人员以“防溺水安全教育”为主题为小学生做线上宣讲活动。团队志愿者韩培灵与小学生在视频连线过程中，担心法条的枯燥和晦涩难懂影响讲解效果，于是采用了各种小妙招。“我通过漫画的形式讲解如何保护河流，并在中间穿插了一些简单易懂的长江普法内容，用学生喜欢的方式去传授知识。”韩培灵回忆自己上课的方式微微一笑。为了提高普法的趣味性，团队成员会选取许多受污染的河湖图片放在PPT前段部分，用最直观的感受唤醒小学生们对河湖的保护欲；在中间部分以一个法条为切入点，例如“环境保护法第六条所说，‘一切单位和个人都有保护环境的义务’”，再讲解保护环境人类有哪些义务；后半部分展示以环境保护措施为具体内容的漫画，教会他们如何运



用小学生力量去保护河流。这种趣味性的方式增强了与学生的互动，让普法变得有活力的同时也激发了学生的学习兴趣。青志成员也会定期深入社区进行普法宣传，加强居民们保护一江碧水意识，达到“学法入脑，尊法入心，以身守法，以行用法”的目的。

保护河流水质 提高环保意识

化工学院河小青团队在保护河湖的志愿活动中发挥了不可替代的作用。她们会定期对母亲河采取水样，进行检测分析、监测实验数据，以此达到对水质的监测和保护。疫情期间，学校封校，在负责人张博轩的带领下，团队成员开始对南湖的水质进行监测。水样采集和保存是水质分析的重要环节，正确的采样和保存方法是获得可靠检测结果的前提，团队成员在采样前，要先用水样冲洗容器2-3次，然后使桶迎着水流方向浸入水中，待水装满桶后，迅速提出水面，在注意不能搅动水底沉积物的同时，还要避免水面漂浮物进入采样桶。水样采集后，按各监测项目的要求，在现场加入保存剂，做好采样记录，粘贴标签并密封水样容器，妥善运输，及时送交实验室，才可以得到多个具有代表性的样品。“在负责人的带领下，我们利用所学专业对采集的水样进行实验监测，再对检测数



据进行汇总记录，所得数据报告对水资源检测与保护具有一定的数据支撑和社会价值。”来自化工学院河小青成员刘景自豪地说道。

南湖湾畔，化工学院河小青团队正在开展小学生河湖保护宣传活动。“当我们听着美妙的歌声时，是不是会想到山川湖泊，那我们如何让河流保持清澈美丽呢？如果我们都往里面扔牛奶盒、棒棒糖的包装袋，河流就不会再干干净净的了。相反，如果我们都好好爱护它，像爱护自己的玩具一样是不是就能看到清澈的河流啦？”小朋友们认真地听着，不时点点小脑袋，有些积极的小朋友还踮着脚，举手问志愿者：“哥哥，是不是饼干盒子也不能扔呀，因为它也会让河流变质！”大家化身十万个为什么，围着志愿者问了很多与保护河流相关的问题。热闹的氛围引来了学校的任老师在一旁围观，他们对这群大学生志愿者的环境保护课赞不绝口。

团队以宣传“节水护水”为主，也陆续开展了“寻觅书记足迹，守望洞庭碧水”暑期三下乡活动、“小小科学家训练营”社区宣教、护水周等宣传活动，活动结束后成员们一起总结经验，不断改进。努力很重要，而努力的方向更为重要！在不断的实践以及调整突破中，化工学院河小青团队在“湖南河小青·建功新征程”志愿服务项目省级赛事中获得第八名，且评分达标。

志愿服务不是一朝一夕的，化工河小青团队秉持不断努力的信念和态度，以实际行动为志愿活动添砖加瓦。

一滴清水，一片绿地，湖理河小青志愿服务团队，用行动践行着初心，凝心聚力，接力传递着社会正能量。



用小学生力量去保护河流。这种趣味性的方式增强了与学生的互动，让普法变得有活力的同时也激发了学生的学习兴趣。青志成员也会定期深入社区进行普法宣传，加强居民们保护一江碧水意识，达到“学法入脑，尊法入心，以身守法，以行用法”的目的。

宣传环保理念 守护清江碧水

新闻学院河小青团队主要是围绕“绿色传播、河流守护、生态修复、环保行动”四个方面建设示范河湖，其目标是实现人人参与河湖管护、河湖处处干净整洁、岸绿景美。他们立足于新传特色，利用专业所学的知识，制作保护河流的相关宣传片、宣传册、文创产品等向群众普及河流知识，同时在岳阳市君山区长江大堤开展河小青共享林活动，采用线上线下双联动方式，发动群众自愿自主植树百余棵，呼吁大家参与河流保护活动，让洞庭湖周边居民深刻认识到保护水资源和环境的重要性和意义所在。此次活动，经人民日报、新华网转载，阅读量分别达三万余次、四万余次，并经湖南经视焦点视频号报道。

“青志 star，优秀的代名词，我们团队在我心里就是 star。团队成员们在志愿活动中表现出的热情让我觉得大家就像一颗颗发光的星星。”作为新闻学院河小青负责人的罗河坚定地回答道。新闻学院河小青团队相继开展了“保护观鸟胜地，建设大美洞庭”、“荻花秋瑟瑟”、“锦鲤放生”等活动。其中，罗河最热衷的是“锦鲤放生”活动，一尾尾活泼可爱的锦鲤，经他的双手放入美丽的南湖，为南湖增添色彩的同时，让鱼儿找到了温馨的家，使远走他乡读大学的他深感幸福。团队在用实际行动去净化洞庭湖环境的同时，也会定期在各社区开展“为洞庭添绿，为碧水添彩”为主题的生态文明知识宣传暨垃圾分类活动。

在2021年度美丽中国·青春行动中新闻学院河小青获得了“明星滩主”的称号，在“湖南河小青·建功新征程”项目结

3月21日是世界睡眠日，2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。研究表明，睡眠占用了我们一生1/3的时间，而且会影响剩余的2/3的生活。然而，大多数人虽然明白睡眠在日常生活中的重要性，但他们仍然会为睡眠质量而烦恼。

失眠的定义是什么？它是指无法入睡或者无法保持睡眠状态而导致的睡眠不足。中国睡眠研究会数据显示，2021年我国有超过3亿人存在睡眠障碍，其中90后、95后、00后的睡眠问题尤为显著。睡眠环境不佳、睡觉姿势不好、身体疾病……这些因素都会直接或间接造成睡眠问题。走进湖理学子的“夜生活”，他们又是如何与睡眠斗智斗勇的呢？

重度“夜猫子”：当早睡成为一种奢侈品

想到“夜猫子”三个字，我们总会不由得将其与晚睡挂钩。在互联网技术迅速发展的大背景下，湖理学子们对休闲活动的选择也日渐增多，一天的学习和工作结束后，他们通常会在追剧、看小说、打游戏、刷视频等晚间活动中获取心灵慰藉，以缓解白天的疲惫。“小孩子才做选择，成年人当然是全都要！”抱着鱼和熊掌兼得的想法，他们的手指在各大APP上飞舞。时间在不经意间流逝，当他们反应过来，发现自己已经错过了最佳的睡眠时间。

当然，聚焦到个体，重度熬夜者也不全是网络所致。“失眠发生在我高三的时候，那时候整宿睡不着，经常四五点还醒着。”作为一名被迫熬夜选手，新闻学院孙溪楠熬夜的故事缘于高三时期产生的焦虑。情绪不受控，精神状态变差，难以自我调节的睡眠障碍……压力和焦虑常常使她无法安然入睡。她选择向外界寻求帮助，“那时候我找了很多医生咨询，也会靠吃褪黑素和听书来助眠。”这些方法让她的失眠情况出现了好转。

但外力始终只是辅助，内因才是关键。进入大学以后，孙溪楠的室友习惯性早睡，这也在潜移默化之中影响孙溪楠有意无意地去调整作息。“我现在规定自己每天都要比前一天早睡十五分钟，一开始觉得执行起来很难，慢慢习惯了感觉也还好。”尽管现在还没有调整好作息时间，但她的睡眠质量正一步步朝着好的方向发展。

当然，学习、工作对熬夜的贡献也不容小觑。每一个夜晚，各栋寝室楼总会有几缕引人注目的光亮，每一个“打工人”都在为各自的事忙碌着。

作为广电摄制组组长，机械学院大二学生宋睿也面临着失眠的问题。“平日除了正常上课和准备数学建模比赛，还要安排和处理很多视频拍摄和剪辑工作。”处理完了一天的学习和工作，晚上躺在床上时，他时常会回想每一个工作片段，对人生的思考也让他愈加清醒。久而久之，熬夜也慢慢变成了一种习惯。“失眠的时候，我会坐在床上看书，偶尔也会刷刷知乎、看看B站，这些都给了我很多启发，让我对人生有了更清晰的规划。”在失眠的那些日子里，他慢慢找到了自己的睡眠密码。

当早睡成为一种奢侈品，当熬夜成为一种生活习惯，如何在漫漫长夜学会享受久违的宁静，和失眠的自己和解，也成为了人生的一门“必修课”。

间歇性熬夜选手：外界之声助力睡眠

中和了“夜猫子”和“早睡党”的特质，在脱“困”大军中，间歇性熬夜者同样扮演着独特的角色，他们既没有“早睡党”中规中矩的睡眠习惯，也不会像“夜猫子”一样彻夜难眠，他们更愿意倾听外界的声音，来充实自己的睡眠时间。

“我一般都会保证自己在11:30前上床休息，除非打游戏、看小说入迷，错过了特定的睡觉时间点，那个晚上我可能就会睡不着。”相较于重度“夜猫子”，新闻学院大一学生陈彦宏有一套规律的作息，但出于补偿心理，她偶尔也会陷入早睡与娱乐的纷争。

当然，为了娱乐而熬夜的情况只是少数，大多数夜晚，她都会听白噪音来帮助自己入睡。“比起山间的流水声，我更喜欢在房间里烤火和梳头的声音，它们都能带给我温暖和安全感。”戴上耳机的那一刻，声音似乎回馈到了她的身体，放松的状态让她很快进入了梦乡。

生活的本质是重复，别样的温情却处处可以显现。在信息社会，当我们自身的努力无法抵抗网络的诱惑时，外界的帮助就显得格外重要。在我们与间歇性失眠做斗争的同时，学校也一直在寻找合适的方式帮助同学们脱“困”。

无论盛夏或是严冬，在湖理的校园内，我们都能够听到从广播传来的亲切问候。为了缓解同学们的压力，增添他们生活的乐趣，湖理广播电视台的官q每晚都会推送文章、分享音乐，“都说分享是最高级的浪漫，今晚，胖台给大家带来的是……”，她们的陪伴成为了湖理人的睡眠“法宝”。

熬夜“免疫者”：规律作息提升生活质量

充足的睡眠是健康生活的基石。当失眠的“夜猫子”们感叹早睡是一种奢侈时，在湖理的另一边，一群严格规划作息的学生却从没体验过失眠的烦恼，她们享受着规律作息带来的高质量生活。

傍晚，云梦广场的天空晕染出一抹酡红，图书馆外的枫叶小道上，有不少同学正手捧书籍，迎着南湖晚风散步，南湖学院的曾蕊灵就是其中的一员。对于保持好的睡眠质量，她有自己的“小妙招”——睡前在寝室运动20分钟，然后喝一杯热牛奶。“散步可以保持好的心情，而运动和喝牛奶能增加睡眠的可持续性，让睡眠状态维持比较长的时间。”好的睡眠习惯保障了睡眠质量，也让她的身体得到了好的反馈。“睡一个好觉，第二天醒来精力充足，心情也会随之变得愉悦。”曾蕊灵笑着解释道。

结束了一天的学习和工作，中文学院的胡明早早躺在了床上准备休息。“虽然有时候身边的同学不能理解我为什么这么早睡，但早睡确实给我带来了很多看得见的好处。不仅上课的精神状态变好了，皮肤和心情也得到了改善。”

熬夜本身是一件难分对错的事情，但它确实会在潜移默化之中影响我们的生活。在快节奏的互联网时代，每一个酣然入睡的夜晚都值得我们去珍惜和享受。

顾城曾说：“走进夜海里，去打捞失落的繁星”。每一个美梦，都是在为追梦的漫漫长途续航。每当夜晚降临，窗外的花草已因倦地蜷缩，周遭陷入阴影，喧哗归为寂静，我们绷紧的神经也松弛下来。从今天开始，让我们一起拒绝熬夜，争做“健康湖理人”。（学生记者/何鑫胜 赵铎 唐俏俏 叶红艳 廖睿柔）

世界睡眠日：湖理学子的脱「困」指南

