SINAP
中国科学院上海应用物理研究所
荷韵
中国
加油
WE ARE TOGETHER
战疫必胜
Lotus pool by student union of SINAP
我与核所的时光韵律
中国科学院上海应用物理研究所研究生会

携手同行、共同“战疫”

待到春暖花开时——上海应物所多措并举做好疫情期间研究生教育管理工作

（文：研究生部-钟静）

新冠疫情发生以来，研究所高度重视研究生群体的身心健康状况，针对研究生这个高流动性与分散性的群体，研究生部在所疫情防控工作领导小组的领导下，积极应对，认真贯彻落实国科大、上海分院与研究所的各项部署，结合研究生教育工作实际和广大师生关切的具体问题，主动研判，扎实开展各项工作，确保学生身心健康安全。

一、迅速响应，及时掌握全体研究生基本情况

春节前夕，疫情突然来袭，原本结束 2019-2020 学年第一学期所有教学工作拟开始休假的工作人员在接到疫情防控任务后，所有人员迅速上岗，分工协作，从学习使用问卷星调查工具，到给导师、学生发邮件打电话，通过多种途径组织学生填报信息，快速收集了全部 609 名学生的相关信息，从 1 月 30 日起坚持执行学生每日申报制度，研究生部钟静、刘青与学生干部共同对未及时申报的同学进行逐个电话沟通确认，确保每日无遗漏。截至目前，我所包括湖北籍的学生均安好。

二、 变身心理辅导员,密切关注学生心理健康状况

新冠肺炎病毒对研究生身体健康构成威胁，同时对学生心理健康状态也将产生影响，为了尽量减少焦虑恐慌等负面情绪，研究生部的老师们又变身成了心理辅导员。第一时间就建立湖北地区研究生微信群，并与 35 名在湖北的学生逐个电话联系，逐一了解学生本人与家人身体健康状况以及近期生活状态。在微信群中不定期发布科学防疫知识，心理健康知识、心理咨询活动及节日问候等信息，尽最大努力帮助疫区学生积极应对疫情。对每天统计的学生信息进行分析，对异常情况密切跟踪，及时进行沟通和心理辅导。工作中遇到一名湖北学生因为心理过渡紧张引发了体温异常，后来经过连续几天的电话沟通，学生的紧张心理得到缓解，体温也恢复了正常。研究生部还积极联系国科大心理健康中心，充分利用中心提供的各项资源和服务，向全体师生公布了远程心理援助服务通知，鼓

励研究生根据自己的需求，积极寻求心理帮助。

三、致信全体研究生，及时调整教学安排

由于疫情的影响，原本井然有序的教学秩序被打乱，研究生部的老师们也对后续产生的影响及时进行了梳理，针对考生、应届毕业生、在各大学代培的学生等不同群体，负责相关工作的老师都及时进行了梳理，经过与上级相关部门的沟通以及结合所里的具体情况讨论确定了调整方案。2 月 10 日，也是原定的开学的日子，研究生部在微信公众号上给全体研究生写了一封信，详细告知了各项教学工作的安排以及做好防疫工作的要求，引导师生积极应对变化，居家做好各项准备。有效缓解了延期开学给学生带来的焦虑情绪。

四、 凝聚力量，共克时艰

疫情期间，研究生部十分重视发挥好学生组织的作用，凝聚广大青年学子的智慧和力量，众志成城，共克时艰。指导研究生会在疫情期间利用研究生会微信平台发布疫情防控措施、防控阶段温馨提示、科学防护疫情倡议等通知，并鼓励研究生会在平台上发布开年学习计划、科学防疫知识等信息，引导学生做好防护的同时，合理规划居家学习计划。

引导学生党支部如期举行组织生活会，发挥党员先锋模范作用。布置各研究生党支部学习习总书记关于疫情防控的重要讲话和一系列重要指示精神，鼓励研究生党员在做好自我防护的同时积极投身志愿服务。各支部通过学习和交流，大家坚定了抗疫必胜的信心，也对目前学习任务有了明确的认识和规划，研究生党总支也给各支部书记明确任务，关心和了解同年级研究生的思想动态，有异常情况及时汇报，有效地配合研究生部完成各项工作。

众志成城 共同战“疫”

（文：2017 级博士研究生 周逸媚　　2018 级硕士研究生 梁超飞）

江苏省苏州市：

2017 级博士研究生周逸媚同学自 2 月初在家乡江苏省苏州市吴江区横扇镇叶家港村志愿加入防控工作队伍，主要承担协助村上居民的健康信息统计以及外来人员的信息登记。

“我们村自疫情爆发之后，村领导就积极组织志愿者，采取封村行动，维护村上居民的安全，村上男女老少都积极响应，现今志愿者人数已经达到了 500 多人，大家轮班值守，严防每一个关卡。而我的主要任务就是走访村民家中，统计每个人的身体健康情况以及人员接触情况，并对疫情进行宣传，劝导大家减少不必要的外出。此外，我还负责对不回家过年的外地人员进行信息登记，并提醒有房屋出租的房东，让其通知家里租客在疫情期间不要过来。在做好自己工作的前提下，我还建言献策，对村上面对的一些难题提供参考解决方案；同也关爱辛苦在一线的同志，主动捐献物资，发放口罩。

在大家的共同努力下，虽然前后两村都出现了感染人员，但我们村仍无一例，在这种情况下，我们更应该坚守每一个关卡，不能有一点点松懈。参加疫情防控工作，作为共产党员，我们更应该发挥先锋模范作用，积极响应，永不退缩。在主动承担防疫工作的同时，也应该在力所能及的范围内帮助他人，提倡勤洗手、多消毒、不聚集、戴口罩等行为。面对疫情，我相信只要大家团结起来，众志成城，就一定能够战胜病毒。中国加油，武汉加油！“

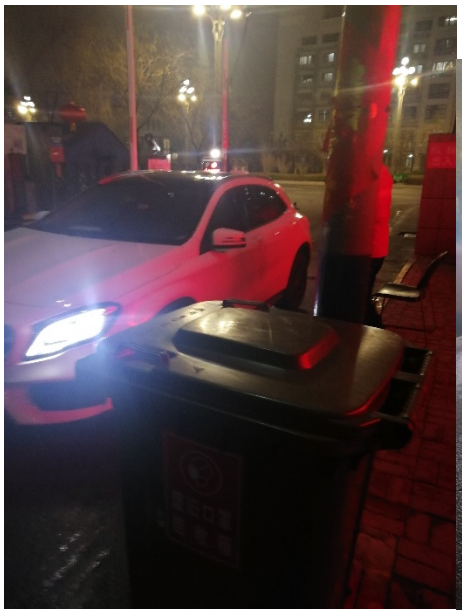
山东省烟台市

正值全国疫情抗战关键时期，为了践行为人民服务、遇事党员冲锋在前的誓言，同时为抗疫救灾贡献自己的力量，梁超飞同学自二月初便主动到社区党群工作办公室报名加成为抗疫志愿者，加入疫情防控工作中。主要负责小区巡逻检查口罩佩戴情况、防疫纪律监察以及小区初入人员体温测量工作。

自山东省采取公共卫生事件一级响应以后，烟台市福山区凤台小

区便采取了最为严格的疫情防控措施：对小区人员进行逐个登记；封闭多个出入大门，仅留一个，同时进行出入人员管制，对小区进出人员进行严格的体温测量工作。

其中我的主要工作包括在小区内进行巡逻，发现有不戴口罩以及违规翻越小区护栏情况及时制止，同时作为后备人员为应对突发紧急情况随时待命。随着复工的进行，上下班高峰期间防疫人员人手严重不足，因此作为志愿者，我承担部分时段小区出入人员体温测量工作，与其他工作人员一起轮流值班，努力保障小区出入通畅。



工作过程不是一帆风顺的，二月初气温骤降夜里气温零下六七度，白雪皑皑，而因为戴着手套不方便操作测温仪，手被冻得通红，在小区要及时劝阻不遵守防疫规定的人员，不停地与他们宣传规定……然而艰苦的防疫工作也给我们带来了令人喜悦的收获：截止今日，小区内无一人感染病毒，生活工作并未受到太大影响；我们的辛苦工作也得到了小区居民的一致赞赏。当我对出入居民进行测温工作时，最常听到的一句话就是："谢谢，您辛苦了！"这些成果和赞美话语对我来说是极大的鼓励，激励着我继续投入到接下来的工作中，而最近由于韩国向烟台、威海地区涌入大量外来人员，给我们的防疫工作带来了严峻的挑战，我们将加大防控力度，严格对小区进出人员进行体

温监测，绝不让病毒有一丝可乘之机！

这一切工作都是我应该做的，作为共产党员，在大灾大难面前，我们更应该发挥先进模范作用，发扬不怕苦、不怕累的精神，冲锋在前；我相信，只要我们万众一心，众志成城，我们一定会战胜疫情！武汉加油！中国加油！

青春战疫、共克时艰”SINAP 青年线上大学习活动

——深入学习习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和一些列重要指示精神总结

根据新型冠状病毒疫情防控形势，结合中科院团委以及研究所疫情防控工作领导小组有关要求，所团委高度重视，认真组织各支部团员青年于 2 月 11 日至 14 日期间通过线上形式开展学习，深入学习习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和一系列重要指示精神，学习团中央和院党组相关工作部署以及研究所疫情领导工作小组有关通知要求等文件精神。希望广大团员青年深刻认识做好疫情防控工作的重要性和紧迫性，带头落实各项关于防控疫情的决策部署，并结合自身职责任务，有序参与防控工作，为坚决遏制疫情扩散、夺取防控斗争胜利贡献青春力量。全所团干部以及团员青年约 300 余人参加了线上学习，各支部利用支部微信群、QQ 群等进行连线，共同开展学习，并进行了交流与讨论，其中 100 余人主动提交了学习感言。

团委委员利用微信群开展了学习，就现阶段应物所青年团员身体健康情况、思想动态、居家办公、学习情况等进行了交流和讨论，并就下一步如何引导团员青年更好得进行科学防疫，决定通过组织科学防疫知识问答等活动，帮助团员青年掌握科学防护方法，为接下来的复工、复学做好积极准备。疫情就是命令，防控就是责任，相信我们众志成城，团结一心，定能夺取战“疫”的最终胜利

团员青年学习感言（部分摘录）

疫情就是命令，防控就是责任。作为一名处于疫情重灾区的青年团员，带头坚决贯彻落实习近平总书记重要讲话和一系列重要指示精神，宣传党中央国务院的决策部署，应急志愿服务，引导人们保持积极乐观、理性平和的良好心态，坚定战胜疫情的信心，不给国家添乱，都能体现一定的政治担当。灾难无情，听从党的号令，坚持全团动员，早日赢得疫情防控阻击战的胜利。

——交叉团支部 侯军军

作为一名团支部书记，及时对本支部人员发布权威信息、准确解读防控措施、有效疏导恐慌情绪、主动传播健康卫生知识、坚决遏制谣言扩散，激发出、凝聚起打赢防控阻击战的强大精神力量。对于在疫情严重的地区，收集相关人员信息，开展心理疏导服务，记录相关人员的需求，定期向上级组织汇报。

——熔盐化学团支部　宋三召

作为一名共青团员，作为一名学生，时刻记住四个意识，四个自信，做到两个维护，深刻认识做好疫情防控工作的重要性和紧迫性，每天及时上报个人身体状况，一旦有出行计划，及时向研究生部老师申请，经批准方可离开，且严格按照当地执行标准进行居家隔离，配合老师做好疫情防护工作。

——材料二团支部　季琢琰

当前我们团员青年最重要的是遵守当地党委和政府关于疫情防控的各项规定，自觉按照科学指引做好个人防护，自觉进行自我隔离。自觉按照科学指引做好个人防护，就网络上的信息有自我鉴别意识，做到不造谣，不传谣，不信谣，并主动向家人辟谣。虽然我们不是战斗在一线的医护人员，但是管好自己就是给全国打赢这场艰苦的防疫战斗作出应有的贡献。

——核物理团支部　王东方

疫情当前，放化团支部组织团员青年开展线上学习活动，增强防控意识，为打赢疫情防控阻击战提供力所能及的支持，坚守自己的本职工作和学习，疫情严峻也不误韶华。只要同志们同心协力、英勇奋斗、共克时艰，我们一定能取得疫情防控斗争的全面胜利。

——放化团支部　王晨阳

核安全与管理团支部利用微信群，积极讨论学习了习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和一系列重要指示精神，支部青年踊跃发言，表示为了坚决遏制疫情扩散，夺取防控疫情的斗争胜利会主动配合当地政府和社区的工作，坚持隔离，不给社会和国家添乱。同时，针对支部内学生青年较多的情况，积极开展网上的课题讨论，文献研讨及远程会议，争取在防控疫情的同时不耽误科研和学习工作。

——核安全与管理团支部　张钦

虽然我们团员青年未处在与防治疫情直接相关的岗位工作上，但更不可辜负一线医护救治人员的辛苦工作，日夜奋斗守护得来的祥和宁静。作为团员青年要发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用，通过科学安全的方式影响身边的人，加强自身防护，不随意外出，不参与人员聚集的活动，减少疫情感染扩散几率，为前线奋战人员守好后方防线。时刻准备在党和人民需要的时候挺身而出、英勇奋斗，经受住考验，紧紧依靠人民群众，坚决打赢疫情防控阻击战！

——系统工程团支部　朱海华

作为一名共青团员，在疫情面前，需要合理规划自己生活：①不信谣，不传谣。②了解新型冠状病毒。从权威途径了解新型冠状病毒的特点。③恢复日常的生活作息。④做好自身防护，保障自身安全。⑤每天安排适宜的娱乐活动。⑥每天适当地锻炼。

——自由电子激光团支部　王晓凡

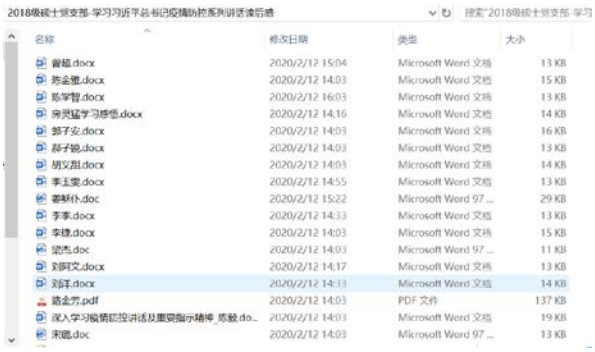
当前疫情形势依然严峻复杂，打赢这场没有硝烟的防控阻击战是我们每个人当前的重要工作。青年团员首先要做好防控规定，带头听从各地的防控指挥，在加强自我防护、自我约束的同时，示范带动广大群众提升防疫能力。

——反应堆物理团支部　余文

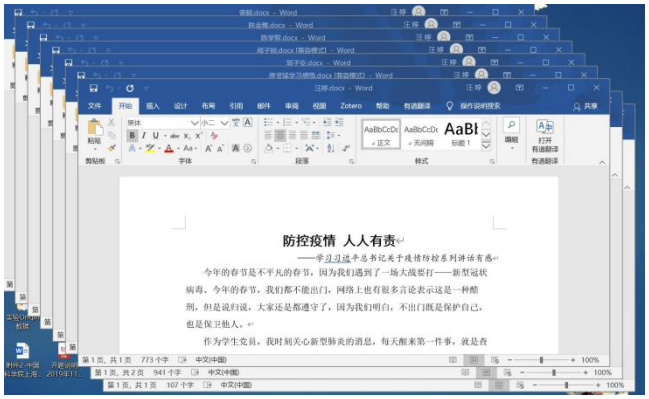
2018 级硕士党支部线上学习活动总结

（文：2018 级硕士党支部　汪婷）

2020 年 2 月 12 日，2018 级硕士党支部开展了“深入学习习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和一系列重要指示精神”线上学习活动。此次活动中 2018 级硕士党支部的同志们都积极主动，提交了学习感悟。2020 年春节是一个不平凡的时刻，全国人民遇到一个强大的敌人——新型冠状病毒。在短短一个月的时间内，防疫情势十分严峻。习近平总书记说“疫情就是命令，防控就是责任”，至此危难时刻，全国上下众志成城，各地区，各部门的医护人员、广大干部、志愿者们星夜兼程的奋战在防疫的第一线。在这个没有硝烟的战场上，我们党员应当冲锋在前，让党旗飘扬，才能给广大群众吃下“定心丸”。



每天早上醒来，我们做的第一件事就是关注防疫情况，作为学生



党员，我们可能没有足够的能力和专业知识来为国家捐资捐物，但是我们能尽自己所能为家中的长辈普及防疫知识，同时约束好自己，约束好身边的家人朋友，自觉居家隔离，配合党中央工作，不给国家添麻烦。此次线上学习，不仅让我们党支部同志了解到当前防控的情形，同时也更加坚定对党领导人民在此次“战役”中赢得胜利的决心。

2019 级博士研究生党支部开展线上学习活动

（2019 级博士研究生党支部 张铭军）

为深入贯彻党中央决策部署的要求，充分发挥党支部的战斗堡垒作用和广大党员的先锋模范作用，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，2019 级博士研究生党支部于 2020 年 3 月 17 日开展了“向疫情防控一线的先锋模范学习”线上学习活动。活动主要包括两部分内容，一是观看来自“学习强国”APP 的“央视《面对面》：专访志愿者汪勇”和“我是党员，我先上”两个视频；二是学习共产党员网“一线党红旗”先锋故事。此次活动中，2019 级博士研究生党支部的同志们都积极参与，并提交了个人学习感悟。

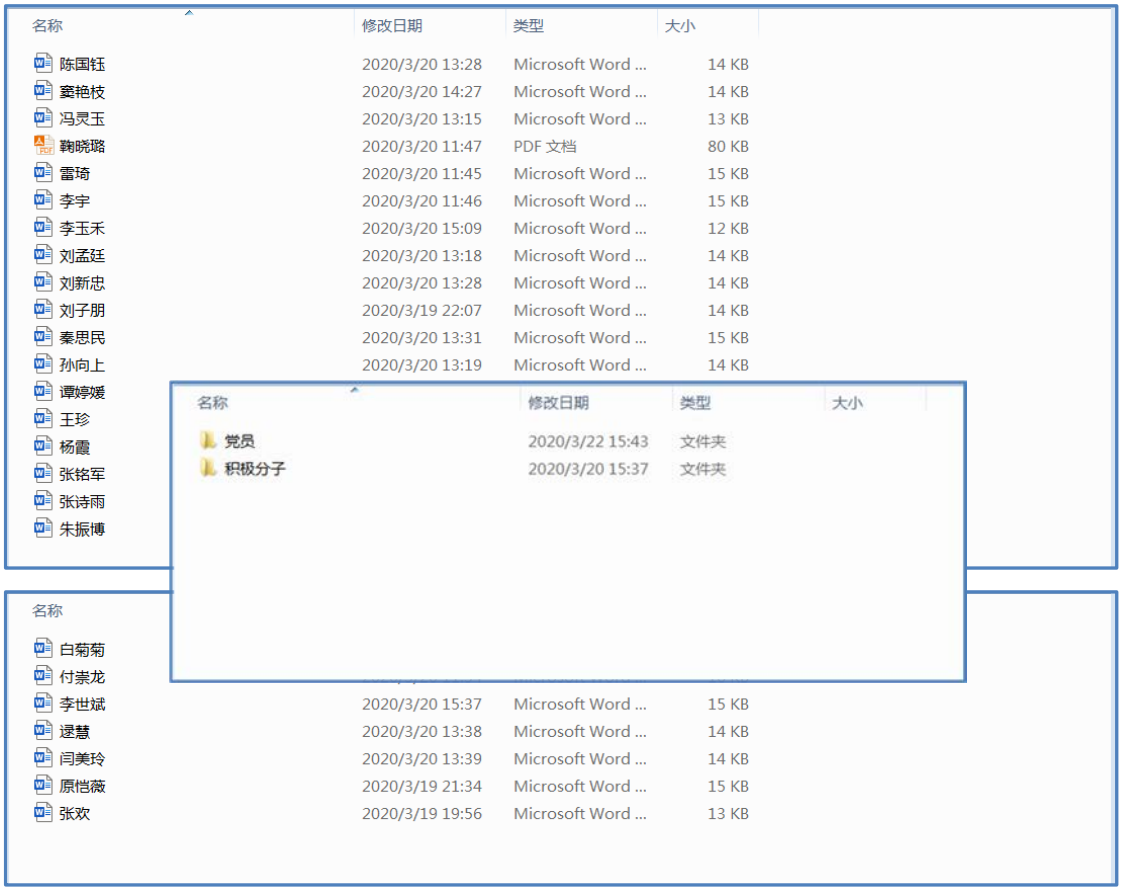
2020 年的春天，中国人民与新冠肺炎疫情进行了严肃的斗争。目

前疫情防控形势持续向好，生产生活秩序加快恢复的势态已初步呈现。时间，记录下人民战“疫”的 速度，也记录下共产党员的驰援和坚守。这一切的背后有全国 14 亿人民的团结一心的努力，有奋战的疫情一线的医护人员、广大干部、志愿者们的负重前行；更有其中为国请战的共产党员们，只因人民利益高于一切，让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬！

研究生党员同志们结合先锋模范事迹，根据自身实际表达了感悟。有同学感悟道：“战斗在一线的医务工作者们的事迹非常让人动容，也使我的内心受到了极大的震撼。他们这种面对疫情不畏艰险的忘我精神感动着我们每个人，同时也激励了我们作为党员的更应该不畏疫情危险。”也有党员表示：“以汪勇为代表的武汉抗疫志愿者们，他们胆大心细，在危难时刻担起了一份社会责任，虽然天天与金银潭医院的医护人员接触，但是无一人感染新冠病毒。”更多党员感叹道：“这些人是我们学习的榜样，众志成城，团结一心，我相信中华民族一定会跨越难关，实现伟大复兴！”“我们青年党员也应该学会无愧于自己的初

心，尽可能为这个社会这个国家做出自己的一份贡献。”“我为我国有勇有谋的志愿者们感到自豪，为不畏辛劳奋斗一线的医务人员感到自豪，为众志成城同舟共济的中华文化感到自豪，为自强不息百折不挠的中华文明感到自豪！”。

研究生党员的学习感悟可用六个关键词来总结：“动容”、“责任”、“坚守岗位”、“团结一心”、“无愧于初心”、“自豪”。通过此次线上学习，党员同志们纷纷表示要向先锋模范学习，一名党员就是一面旗帜，在坚守自己工作岗位的同时要切实发挥先锋模范的带头作用，作团结起群众的凝聚剂。同时也进一步坚定了完全战胜疫情的信心，增强了使命感，为身为中华儿女而自豪。在这关键时刻，我们上下一心，共克时艰，披荆斩棘，终将战胜疫情，也能克服以后的任何挑战，实现伟大的中国梦！



名称	修改日期	类型	大小
陈国钰	2020/3/20 13:28	Microsoft Word ...	14 KB
窦艳枝	2020/3/20 14:27	Microsoft Word ...	14 KB
冯灵玉	2020/3/20 13:15	Microsoft Word ...	13 KB
鞠晓璐	2020/3/20 11:47	PDF 文档	80 KB
雷琦	2020/3/20 11:45	Microsoft Word ...	15 KB
李宇	2020/3/20 11:46	Microsoft Word ...	15 KB
李玉禾	2020/3/20 15:09	Microsoft Word ...	12 KB
刘孟廷	2020/3/20 13:18	Microsoft Word ...	14 KB
刘新忠	2020/3/20 13:28	Microsoft Word ...	14 KB
刘子朋	2020/3/19 22:07	Microsoft Word ...	14 KB
秦思民	2020/3/20 13:31	Microsoft Word ...	15 KB
孙向上	2020/3/20 13:19	Microsoft Word ...	14 KB
谭婷媛			
王珍			
杨霞			
张铭军			
张诗雨			
朱振博			

名称	修改日期	类型	大小
党员	2020/3/22 15:43	文件夹	
积极分子	2020/3/20 15:37	文件夹	

名称			
白菊菊			
付崇龙			
李世斌	2020/3/20 15:37	Microsoft Word ...	15 KB
逯慧	2020/3/20 13:38	Microsoft Word ...	14 KB
闫美玲	2020/3/20 13:39	Microsoft Word ...	14 KB
原恺薇	2020/3/19 21:34	Microsoft Word ...	15 KB
张欢	2020/3/19 19:56	Microsoft Word ...	13 KB

校园生活

上海应用物理研究所开展研究生“云组会”

在新冠疫情的特殊环境下，上海应用物理研究所研究生们的创新研究热情并未停歇，大家在导师的指导下认真阅读文献、积极整理数据，耐心整理论文，同时借助信息技术和网络平台有序开展“云组会”，为师生们搭建了一座学术交流的空中桥梁。

2020 年 3 月 16 日，在中科院桌面云视频会议系统平台上，上海应物所材料研究部辐照与燃料技术研究室导师与研究生们进行了“云组会”。部门的四位研究生介绍了近期内有关先进核能材料研究的课题进展，白菊菊同学介绍了镍基合金焊接件的氦离子辐照效应研究进展，付崇龙同学介绍了增材制造 316L 的高温辐照研究进展，王浩然和冉晓峰同学介绍了高温相变储热材料的研究进展。实验室导师们对同学们的研究内容给予肯定并希望大家

利用好在家学习的时间广泛阅读文献，总结已有的研究成果及时整理为论文，同时导师就各课题中的难点也提出了一些解决思路，对研究方法等方面给出了中肯的建议。通过每周一的“云组会”，师生们对研究进展、文献调研畅所欲言，科研交流畅通，研究进展不断。

虽然在疫情结束前无法做实验，但是同学们也非常珍惜宝贵时光，做好科研攻关，毫不懈怠进行科学调研。通过这段时间的沉淀和充电，一定能积蓄更深厚的力量，期待大家早日归来，继续投身于核科学技术的科学实践。

愿生命像花儿一样绽放

（文：2019 级博士研究生 闫美玲）

在这个最长的春节假期里，与家人团聚在一起，是最开心的一段时光。没有无聊，没有争吵，只有温暖和爱。以前匆匆忙忙回家的我竟然没有发现，奶奶头顶白发佝偻着腰，不知什么时候再也没办法直起腰来走路了，妈妈也再也没有往日的精气神了，但是看到我们回家开心的像个孩子我意识到自己不再年少无知，肩膀上需要扛起来自己的责任了。每天听到家人的声音，做各种家人爱吃的美食，包饺子，烙饼，蒸馒头，煮奶茶，还在弟弟生

日的时候吃到了美味的生日蛋糕，简直把自己的厨艺发挥到了极致。从没想到自己会有这么大的能量，看到家人的幸福的笑脸只有大大的满足！

当然在隔离的这段时间里，我们部门的老师及时有效的督促并引导我们每在家宅的这段生活要怎么过，不能天天追剧，睡懒觉，我们要宅家学习，每天坚持看文献，从一开始在公众号里面看课题相关的推送文献，后来慢慢地找更多文献，没想到自己也可以喜欢看文献，效率也越来越高，真希望疫情早点过去，回到充满活力的实验室，早日达到自己的目标。

患难见真情，疫情就是命令。每天关注疫情成为一种习惯，社会各界为武汉，为中国出现的疫情付出自己的一份努力，14 亿中国人民团结一心，众志成城，诠释了凝聚中华民族的伟大精神，“碧血丹心、精忠报国”的爱国精神、“鞠躬尽瘁、死而后已”的奉献精神、“团结一心、同舟共济”的团结精神、“砥砺奋进、自强不息”的奋斗精神、“亲仁善邻、协和万邦”的担当精神。国际社会对中国纷纷伸出援手，并对中国在疫情面前采取的坚决有力的措施被国际所公认，中国人民以英勇无畏的行动对全球公共卫生事业的担当，是中国对国际人类命运共同体的最美的诠释。中国在防疫过程的负责任的大国形象，中国人民展现出的中国力量，中国效率，震惊了中国人，更震惊了世界。

最让人动容的是疫情一线的工作者，口罩后面的一个个坚持到底的笑脸让人心疼，他们不记得自己有多长时间没有休息，没有时间吃饭，甚至没有时间送别自己的家人，他们心里只有生命，拼尽全力，力挽狂澜，每个人都是一名战士，守卫平安与健康，他们是最可爱的人。

坚持，再坚持，待到春暖花开时，共同迎接最美的风光！

花随玉指添春色，蕙质兰心展芳华-
记 2020 年“云上”女生节才艺评比活动

（文：2018 级直博研究生　宗玥）

三月，本是万物复苏，万象更新之时，纵使疫情当前，同学们无法回所开展工作，但只要积极进取，同心协力，就可以汇聚守望相助的力量。为了彰显我所的青春活力，丰富同学们的人文活动，关爱我所女生，展现女生风采，树立女性自尊自强积极向上的美好形象。为此，3 月 7 日至 3 月 19 日，研究生会开展了“三月宅家助防疫，齐心协力展风采”女生节活动。

在活动中，同学们通过拍下自己的拿手好菜、甜点蛋糕，亦或是自己的手工书画作品进行投稿。经过同学们积极踊跃的投稿以及激烈角逐，通过综合线上投票以及评委打分结果，最终有 10 名同学获得了由研究生会准备的精美礼物。

经过为期 10 天的才艺大比拼活动，展现了面对新冠疫情，同学们积极向上的乐观态度以及勤于动手、多才多艺的自信风采，同时

也为同学们的宅家生活增添了一丝欢乐。愿我们早日战胜疫情，早日回归到实验室中去。

图 1:　手作展示

图 2:　2019 级博士研究生李鑫祥同学投稿作品

蒿子粑粑

（文：2019 级博士研究生 孙向上）

春天来了，带来了希冀和美好，激发了人的思绪和想法。看到田野上绿油油的一片，让人不禁的想起一道难以忘怀的家乡味道--蒿子粑粑。

说起蒿子粑粑，大部分湖南人都知道，这是一道地方美食，既有能量又有营养。开春的时候可以吃到，它藏着我美好的童年回忆，更重要的是里面蕴含的家乡味道。关于吃蒿子粑粑的来历，听长辈们说是可以让人健康长寿，不为邪恶所侵，因为常在清明节前食用，又有了纪念先人的意思。

二十多年过去了，家乡发生了翻天覆地的变化，田野变成了水泥地，平时又在外地上学，儿时美食的味道渐渐远去，但记忆中的那份美好又怎会轻易抹去。在家隔离期间，看到田野上的蒿叶时，随手采摘起来，不经意间收集了好几斤，终于有机会实现亲手制作家乡传统美食的梦想了。

家乡的味道丰富又特别，除了蒿子粑粑，还有酿制米酒，烟熏腊肉，腌制萝卜，虽然经济发展很快，很多东西都可以买到成品或半成品，但最正宗的味道永远还是家乡的味道。如果能传承一些家乡的味道，自己动手制作一些传统小吃，那么记忆将变得更加鲜活。

通过研究生会的这次女生节活动，我想把家乡的传统美食分享给大家，一起感受江南的美食！

青春随笔

恰好

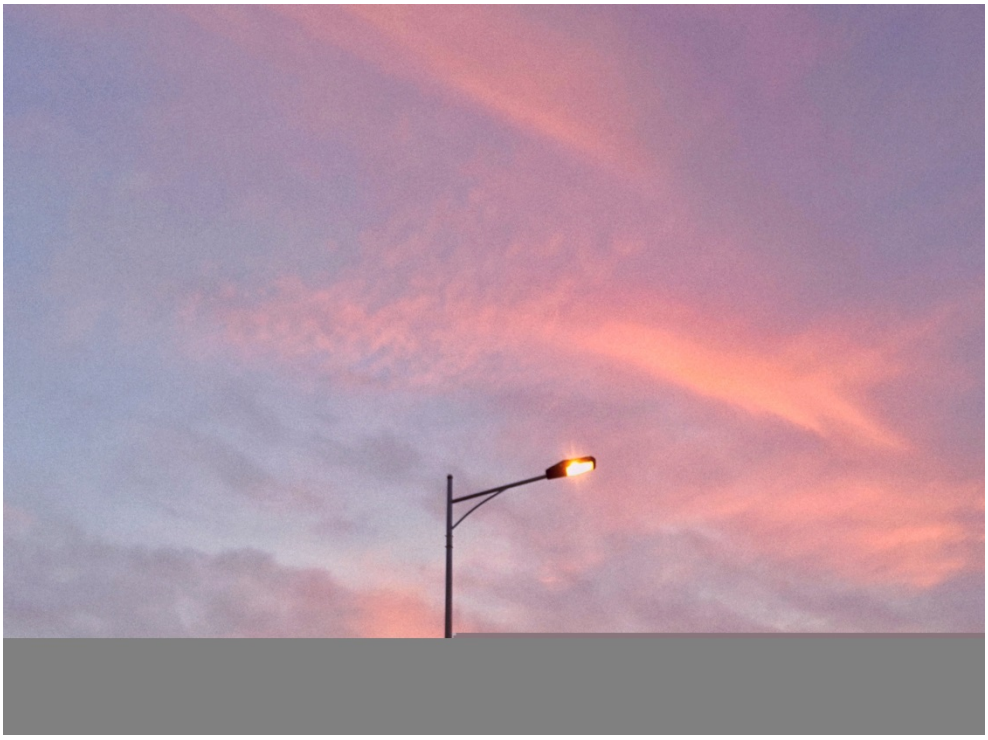
（文：2019 级硕士研究生 丁仁浩）

这座城市离家很近。

这里的冬日湿冷中透着暖阳，雨期入夜后总爱下一场淅沥无声的碎雨，伴着北风沙沙吹过。

起初我也并不知道为何要以“恰好”为题，只是脑子一动，灵感突现，但也就是这突如其来的灵感，仿佛许久之前已经经历过，早已预想好的一样，然而这种预想又在情理之中，这让我更加坚定地定题。

转眼间已步入研究生的学习生活，回首过往，其间经历过开心、快乐，也经历过失落、惆怅。白天面对着纷扰繁华的世界扑朔迷离，或许只有晚间才能更好的思考吧。我们这里照例冬日是十一点半钟左右熄灯的，已不记得某日入夜后不觉进去了另一个思维世界，仿佛在自行探索着什么。闭上眼睛，沉思着这些所谓的过往，然而有些 problems 却仍旧没有答案。



那天可能是白天课业占时，夜晚身心疲累的缘故吧，熄灯之后就早早地钻进被窝了，要知道在大学里，熄灯以后才是我们的游乐时间，即使疲累，我还是喜欢在觉前听一首自己喜欢的音乐，于是照例调出了天籁之音霍尊的《恰好》“只怪荧光太斑驳，空气中太多琢磨，怎样相觑才不为过火……”。伴着婉转的歌声很快便几近进去了梦乡，当然事先音量是合适的，歌声便一遍遍地在宿舍里回荡而丝毫没有嘈杂之感，至于重复了多少遍我也不知道，也就是在几近睡梦的同时，我仿佛进入了另一个世界……

半夜地风透过阳台门缝吹在脸上痒痒的，迷迷糊糊可以听到夜风沙沙的呛声，仿佛风儿也在试图给我解释。若是在白天，街头巷尾大抵都是这样的言语：“这该死的北风，吹着脸上干巴巴的，不多穿点衣服还真是有点刺骨哩！”可在我这里，此刻，却尤为显得亲切可爱，似乎这白天不尽人意的北风在夜晚之后格外的温柔，她就这样带着睡

意，抚摸着我的脸颊和手臂，冷冷的，特别想笑。也就是在这种温柔地抚摸和入眠沉思状态中，夜风隐约的“呼呼”声和床头未尽的歌声交织在一起，让我在恰似烦杂的夜晚有了一丝宁静和清醒，这恰到好处地交织不正也是大自然与人工制造的“巧合”吗？趣味横生，迷梦中也能清楚地感受到自己的嘴角上扬，仿佛感慨着要笑出声来。

迷糊中还有如此美妙的巧合，还真是头一次遇见，不免有些惊讶，惊讶之余，我便做起了美梦，儿时的乐趣场景纷纷在此时浮现，而床头的歌声和窗外的风声正是这游乐的伴奏。大人们都说，人在做梦的时候都是在胡乱重复着白天的所见所闻所思所想，看到东西抓不住，想跑也跑不了，想说也说不了，简直一个胡乱概论方才贴切。但我的那场梦中却显得极其规律，仿佛就是我所经历的完整再现……

镜头切换到了现实，迷糊之间就要清醒，床头的歌声却还在继续，窗外的风声仍旧不止，隐约又听到了熟悉的旋律过处“只怪荧光太斑

驳，空气中太多琢磨，怎样相觑才不为过火……”。一遍清梦过往，又是梦前的旋律歌词，这时空的深邃真是恰到好处，一如这歌声一样，巧妙至极。

我再也按捺不住心头的激动，像是受刺一样一跃纵起，结束了这伴歌的迷梦，目光转向窗外，零星的几盏灯火仍在摇曳，这座城市彻底回归了安静，安静的让人发怵，但此刻我的心情却无比的欣悦，便不自觉和着歌声小声地哼唱起来，我不知道是否也有人此刻跟我一样深夜未眠，也不知道是否有人正在嘲笑我的走调，相比之下，我更希望有人来随我一起感受这份恰适的快乐……

这座城市的冬日透着暖阳，北风呼呼吹过，细雨无声过处，一切都是那么地恰到好处……

因为成长

（文：2019 级硕士研究生 李桐）

只身来到这座陌生的城

连我自己都笑我太狼狈

无端的做了生活剧的戏子

却没有华丽的嫁衣

只是空有一身悲喜

人生是一场越来越远的旅行

折梅问雪的日子很美

但那一刻的幸福

终究还是回不去了

但我深知比远方更远的是远方的风

这是无休止的泥沼

所以不敢停止追逐

没有预兆

也没有退路

长大的世界

怎么只有夜晚才能喘息

成长中永远充斥着汗水与泪水

就像娇艳的花儿背后也洒满了奋斗的血雨

越长大越孤单

这是我们都应该看清的事实

也许多年后的蓦然回首

才会感谢已走过的光辉岁月

总之一个少年

莫要负了青春

是喜也好

是悲也罢

把最好的年华交付了等待

以后又会有多少岁月为他重来

11 点半的瓦尔登

（文：2019 级硕士研究生 丁仁浩）

钻上床之前，不尽然

都是熄灯生的祸

思绪早已到了瓦尔登的湖岸

它在哪儿，我就在哪儿

梦里，身边都是刚溢满的伏特加，还有温度

酒吧的嘈杂，大概只有迷迷糊糊醒着

才知道，其实都是闹心的鼾声

要明白，用闹铃起不了作用

我继续登船。将自己比拟成一只

闭眼定位的黑蝙蝠，过于轻浮

水间泛起的涟漪，是Whisky浸泡着的追光

险些射到的人，有红着脸的，露着肚脐的

还有胡歌的长相。并不能看的仔细

你开始争辩，我们都不相信

那就再来一次，从船头开始行驶的地方

冒失的月光打在身上

太拥挤了，大口吸气，嗝声是听不下来的

黑蝙蝠未寻到，相反

换成了神话里的金乌。只是盘旋

去哪儿了？不是说好只在这片湖心么

于是，就只能看到他们一起捧着木筛

像是淘金一样。我迷了方向

但至少，瓦尔登告诉过我很多，很多

远不止一次。夜是虚幻的

站起来，就能飞起来

武汉加油
祈福·武汉
故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州
孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流
武汉曲华章
九省通衢会，中南繁华京
中国加油
岂曰无衣，与子同裳
江城如画里，山晚望晴空
同气连枝，共盼春来
烟开兰叶香风暖，岸夹桃花锦浪生
江山无数城
青山一道同风雨，明月何曾是两乡
黄鹤楼中吹玉笛，江城五月落梅花
上海应物所
山川异域，风月同天
中国科学院上海应用物理研究所
Shanghai Institute of Applied Physics, Chinese Academy of Sciences
黄鹤楼