

► 习语品读 ►

学习就必须求真学问

少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。正如《师旷劝学》所言，学习不是一个人生命中某一阶段的事，而是一种终身化的行为。

作为终身学习的倡导者，习近平总书记多次通过言传身教为大家作出表率，分享学习方法与心得。

2018年5月2日，习近平总书记在北京大学师生座谈会上讲话时强调：“学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，不能满足于碎片化的信息、快餐化的知识。”

这段叮嘱富有鲜明的时代色彩和浓郁的生活气息，通过“短实新”的语言，阐述了社会普遍认可的道理。

习近平总书记开宗明义地指出，学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，阐明了一个人要求得学问就要多思多想、追求真理、学深悟透，知其然更要知其所以然。

总书记用“碎片化的信息”“快餐化的

知识”来形容当前在年轻人中较为常见的浮光掠影式学习，向青年学子传授要避免蜻蜓点水、浅尝辄止的学习方式，将语重心长的叮嘱寄寓在通俗易懂的“网言网语”中。

总书记和青年们分享的这个理念，一直都是他内化于心、外化于行的学习之道。

1985年冬天，在厦门，习近平和一名大学生交流《资本论》的学习心得，他认为“读马克思主义原著要重视序、跋以及书页下面和书后附录的注释，还有马克思、恩格斯之间有关《资本论》的通信内容”。习近平这种深入细致、用心学习的方式令这位大学生暗暗吃惊。

党的十八大以来，习近平总书记多次与大家分享学习的认识论和方法论，带头弘扬良好学风。

2014年，在北京大学，习近平总书记对广大青年树立和培育社会主义核心价值观提出的四条要求中，首条要求就是“要勤学，下得苦功夫，求得真学问”。



2017年，在中国政法大学，习近平总书记告诫同学们，“要克服浮躁之气，静下来多读经典，多知其所以然”。

2018年，在全国教育大会上，总书记要求教师要引导学生“沿着求真理、悟道理、明事理的方向前进”。

毋庸讳言，在这个网络时代，青年获取信息的渠道更多，但相当一部分青年学习的耐心却更少——看文章只匆匆浏览导语和小标题，看视频往往是按下2倍速甚至3倍速快进……

可见，总书记的叮嘱正是“对症下药”的良方。

学习就必须求真学问。青年人正处于学习的黄金时期，应该把学习作为首要任务，作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式。显然，经常“吃快餐”很容易消化不良；唯有细嚼慢咽，才能吸收营养、强身健体。

《共产党员网》

► 博雅堂 ►

上善若水，水利万物而不争

文法学院 张国强

2014年11月10日，习近平主席在APEC欢迎宴会上的致辞中指出：2000多年前，老子说的“上善若水，水利万物而不争”，意思就是说最高境界的善行就像水一样涓涓细流，泽被万物。亚太经合组织以太平洋之水结缘，我们有责任使太平洋成为太平之洋，友谊之洋，合作之洋，见证亚太地区和平、发展、繁荣、进步。

“上善若水，水利万物而不争”出自《道德经》。《道德经》是春秋时期我国著名思想家老子所著的中国第一部哲学著作，又称《道德真经》《老子》，是道家哲学和道教思想的重要来源。《道德经》有今本和帛本之分。今本《道德经》分上下两篇，上篇《道经》37章，下篇《德经》44章，共81章。《道德经》是中国历史上最伟大的名著之一，其文意深奥，内涵博广，涉及修身、齐家、养生、用兵、治国、平天下等诸多方面，不仅对中国传统哲学、科学、政治、宗教等多方面都产生了深刻影响，而且在世界上有着广泛的影响。据联合国教科文组织统计，《道德经》是除了《圣经》以外被译成外国文字发布量最多的文化名著。“上善若水，水利万物而不争”这句话出自《道德经》第八章，原文是：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”这句话是《道德经》中的名言，说的是至上的善如水一样，默默润泽滋养着世间万物而不争强，相反却处于众人厌恶的卑下位置，因而水是最接近“道”的。

“上善若水，水善利万物而不争”这句话，对我们的学习和生活有着深刻的指导意义，具体说来有如下几点：

泽润自己。

上善若水，水为什么是至善的呢？就是因为水具有润泽万物的品性。水润泽万物，我们就要学习水的品性。《论语》说：“古之学者为己”，我们学习首先是为了完善自己，修养自身，努力使自己达到至善。我们要学习水润泽万物的品性，洗净万物的品性。抑制自身的火气，远离



动辄发火的坏脾气。如果我们没有什么本事，却有很大的脾气，动不动就发怒，发火，乃至与人争执、争吵，那我们就真是一无是处了。广大青年学生，正处于努力学习的黄金时期，要不断学习水的品性，不断润泽自己，长本事去脾气，努力成为自我身心和谐的时代新人。

泽润社会。

水善利万物，这个“利”指的是什么呢？不是火的照耀，而是水的润泽。人不仅有自然属性，还有社会属性。人的本质是一切社会关系的总和。一个人在社会上生存，最重要的有两点：一是要爱护自然，保护我们赖以生存的环境；二是要有利他人，构建和谐的人际关系。如何保护环境呢？我想最重要的就是保护水资源，节约水资源。山川河流是我们赖以生存的基本条件，我们都应象爱护父母那样爱护自然山川。如何构建和谐的人际关系呢？在努力修养自我、润泽自我的基础上，在我与人有矛盾时，要去掉火气，以水的理性来应对。见到社会上他人发火、他人争斗时，我们不要火上浇油，而要尽量劝和息争。广大青年学生，正处于不断学习的黄金时期，要不断学习水的品性，努力做一个润泽他人、泽润社会的时代新人。

莫争短长。

水的特性不仅是润泽万物，而且甘居下位，不与万物争高下短长。毋庸讳言，这个社会是充满竞争的社会，这个世界是充满竞争的世界。我们当然要发展，要成长，要自强不息。但我们发展并不是为了高人一等，压人一头。并不是为了称王称霸，威服天下。我们的发展不应建立在盘剥他人，压榨他人的基础上。我们要认识到，从根本上说，从长远来看，我们与他人的命运实际上是休戚与共的。我们应该追求的是与他人的互利互惠、和谐共生。广大青年学生正处于不断学习的黄金时期，要不断学习水的品性，做一个为构建人类命运共同体而不断努力的时代新人。

► 运动汇 ►



体重下降不一定是算减肥成功!

体育学院 魏鹏飞

随着高能量、高脂肪食品摄入量的不断增加，超重和肥胖人数的比例逐年上升，而超重和肥胖是多种慢性非传染性疾病的致病因素。

在认识到超重和肥胖的危害后，许多人开始努力减轻体重，并常常因为体重的增减而欣喜或苦恼，但实际上，体重下降了不一定是减肥成功了。

减肥需要减什么?

肥胖是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。因此，减肥最主要的目的是减去体内多余的脂肪。

减重等于减肥吗?

体重降低了，通常是体内三种成分发生了变化。

- (1) 水分。水分在体重的组成中，变化最快，最容易快速增减。
- (2) 肌肉。减肥时，如果不能及时补充糖原和蛋白质的消耗，会导致肌肉减少。
- (3) 脂肪。

人体一公斤脂肪能储存大约7700千卡的热量，大约相当于13公斤米饭的热量，成年女性需慢跑25小时（7千米/小时）才能消耗掉。脂肪减少而导致体重下降是减肥的最好结果，但我们减重时减少最多的是水分，因此，减重不等于减脂，也不等于减肥。

了解“瘦体重”和“脂体重”。

人体体重分为脂肪和非脂肪两种成分，前者称为脂体重，后者称为瘦体重(或去脂体重)。人体肌肉的密度是脂肪的三倍，因此，体重减轻了，但脂肪没有减少，看起来仍然会很胖。反之，如果能够降低脂肪的比例，体重即使不下降，体型也会出现变瘦的趋势。

综上所述，体重的增减，并不能准确反映减肥的效果，只有减少脂肪和增加瘦体重，才是成功的减肥。