



二〇一四年十月十五日
星期三
2014—2015学年度
第一期 总第七十三期

主管：经济与管理学院分党委
经济与管理学院分团委
主办：经济与管理学院学生会
顾问：沈越 葛玉良
监制：张璇
策划：姜嘉许
主编：张鸿雁
责任编辑：李佩洁 何雨琦 郭思捷
姜小宇 徐慧馨 丁文杰
电子邮箱：jgfangyuan2014@163.com
关注我们：人人网 @经管院会
新浪微博 @北师经管院会
微信 @经管院学生会



微博二维码 微信二维码



- 1版>>>>>活動預告
- 2-3版>>>>>經彩播報
- 4-5版>>>>>經心游記
- 6版>>>>>身邊力量
- 7版>>>>>校園話題
- 8版>>>>>全心權益



新生嘉年华，经管更“经”彩

2014年9月27日、28日，历时两天的“新生嘉年华”活动伴着经管人的欢呼声完美地落下了帷幕，运动员们在经管院会体育部的带领下踊跃参与，团结配合，取得了骄人的成绩！

9月27日下午2点至5点，“新生嘉年华”活动火热开场。当天的新生嘉年华活动分为数字接力、十人十一足、跳大绳、袋鼠跳、穿越迷雾森林与默契传接七个环节。经过了辛勤训练和充分准备的同学们掌握技巧，动作敏捷，团结协作，默契配合，十二人跳绳比赛连跳959个不间断，十人绑腿跑比赛跑出四秒的惊人速度，充分显示了经管人的力量！

9月28日下午2:00至4:30，“新生嘉年华”活动继续进行，如果说前一天的趣味项目让师大见证了14经管的闪亮登场，第二天的拔河比赛则是将经管学院的新生嘉年华活动推上了又一个高潮。下午2点钟，沸腾的比赛场地迎来了第一场比赛，经济与工商管理学院和艺术与传媒学院进行了首轮抗衡。此轮中经管



激情与斗志的赛场，最终在逆境中仍创造了2:0的佳绩，完美地取得了拔河比赛的冠军，并引得了在场助威的观众发出一阵阵欢呼与喝彩！

下午4:15，新生嘉年华全部活动正式结束。接下来分别进行了拔河比赛和整场“新生嘉年华”比赛的颁奖仪式。经济与工商管理学院凭借着跳大绳第一名，十人十一足第一名，默契接传第一名，不倒森林并列第一名，穿越迷雾第二名，袋鼠跳第三名，拔河比赛第一名的成绩勇夺金杯；同时又以整场比赛团体的精彩比分夺下了团体亚军的骄人成绩，尽显经管人风采，也为整场“新生嘉年华”活动画下了完美的句号。

感谢体育部和经济与工商管理学院成员的精心筹备，衷心祝愿经济与工商管理学院在未来活动中发挥实力，争创更加辉煌的明天！

记者：刘子谓 徐逸雪



“鸿鹄杯”复赛圆满收场



2014年10月8日星期三晚九点，北师大经济与工商管理学院“鸿鹄杯”辩论赛复赛在教四111火热举行。

本场比赛的辩题是“知识扶贫是否比经济扶贫更重要”。由来自经济学专业的曲玥、卢柯霖和陈秋语所组成的正方所持观点是“知识扶贫比经济扶贫更重要”；而来自会计学专业的曾笑萍、邵帅、谢昕韵则组成了以“经济扶贫比知识扶贫更重要”为观点的反方辩论队。

首先进行的是开篇立论环节，正方一辩从“知识扶贫对社会的造血功能”角度出发，详细阐述了己方观点。而反方则重点立足于“扶贫的实际效果”、“社会经济基础”，为我们详细介绍了经济扶贫的基础性作用。在接下来的双方对辩环节中，正反双方的二辩、三辩辩手又充分地利用实例、数据，对知识扶贫与经济扶贫的长、短期效果进行比较，对二者重要性展开激烈的交锋。最为精彩的自由辩论环节则引爆了全场气氛，双方就面对“绝对贫困”与“相对贫困”应当采取的不同方式展开激烈论战，正方辩手

才思敏捷地对对方“重要性”与“先后性”的区别提出质疑，反方辩手亦不甘示弱，有力地通过各类引证反驳对手，比赛场面十分精彩。紧随其后的评委提问环节中，面对评委对双方分别提出的“对对方观点的理解”这一问题，双方辩手仍旧努力给出自己的解释。最终，在双方精彩激昂的结辩环节之后，比赛告一段落。

最后，经过评委的商榷，正方一辩曲玥成为最佳辩手，同时也带领着正方以显著的优势赢得整场比赛的胜利。由何雨琦评委对比赛进行了精彩点评，并从辩论技巧和礼仪等方面为辩手们做出提示，指出了双方在比赛中的精彩环节和个别不足。双方辩手也都认为从这场比赛中，大家收获了很多。

至此，经济与工商管理学院“鸿鹄杯”复赛圆满结束，让我们共同期待辩手们在以后的比赛中再创佳绩。

记者：姚韵 刘子谓



经管学院“明月杯”



首战告捷

2014年10月9日晚5:40, 2014年“明月杯”篮球赛——经管与工商管理学院对战外文学院小组赛在邱季端北侧的篮球场激烈展开。

比赛于晚5:40正式开始, 外文队率先发难, 制造犯规, 罚得2分。经管队虽开局不利, 但在队员们的奋力争夺下, 连进两球, 反超了比分。在接下来几分钟内, 两队打得难解难分, 战到6比6平。经管队申请换人, 场上局面瞬间转变, 经管队五分钟内连进4球, 力夺8分, 取得绝对优势。半场结束, 经管队以21:9的巨大分差, 进入中场休息。同学们怀着紧张的心情期待着下半场比赛。

下半场比赛在观众与队员的热切期盼中展开, 赛场上球员精彩绽放, 啦啦队的鼓声、呼叫声也阵阵传开。

经管队士气十足, 激情依旧, 比赛十分钟内连进6球, 勇夺12分, 比分再一次拉大。接下来的比赛外文队也在努力缩小比分, 争取进球, 士气不减。可经管队依旧不示弱, 在比赛的最后几分钟又连进几球, 最后以38:18大胜外文队。

至此, 精彩的“明月杯”经管学院对战外文学院的篮球小组赛落下了帷幕, 经管队以20分的绝对优势击败外文队取得晋级。在赛后采访中, 经管队表示将总结赛场上的经验, 保持积极进取的状态, 再创佳绩。衷心祝愿经济与工商管理学院篮球队继续保持高昂的姿态, 在未来的比赛中取得更好的成绩。

记者: 黄力维 吴择琦



Share future, 逐梦未来

——2014新生老生交流会顺利举办

2014年10月10日晚上8时, 由经济与工商管理学院学生会学部主办的主题为“2014新生老生交流会”的“Share future”系列第一期讲座在后主楼1620举办。讲座在同学们热烈的掌声中开始。本次讲座请到了四位嘉宾, 她们分别是2011级金融系的隗玮、2012级会计系的姜宇婷、2013级金融系的梁祖铭、2013级会计系的石佳然。讲座分为两大部分, 第一部分由四位嘉宾上台向大家分享大学学习、生活体验, 第二部分是互动交流环节, 到场的2014级新生道出心中的迷茫, 四位嘉宾为大家耐心解答。

隗玮同学开门见山, 率先提出“该如何度过大学生活”这个问题。她从自身经历出发鼓励大家想清楚未来要走的路——保研, 考研, 出国, 还是工作。在没考虑清楚前建议大家要学好专业课, 考虑辅修, 争取保研。作为一名保研成功的典范, 隗玮详细介绍了保研的类型、流程、时间和准备。最后她鼓励同学们: “当然我在大学的时候, 还不可能把从前的点点滴滴串连起来, 但是当我十年后回顾这一切的时候, 真的豁然开朗了。”



姜宇婷同学分享的经验主要着重于出国方面。她鼓励新生们出国走走, 取得学术和视野上的双收获。她分析了出国的应对方法, 介绍了各国的优势, 特别强调学习雅思、托福、GRE、GMAT的重要性, 并推荐了全面提升英语水平的优质资源。她同样也有对新生的寄语: 把梦想揣在口袋里, 不时拿出来看一看, 虽然发黄了, 却依旧新鲜。随后, 梁祖铭同学介绍了大一以来的生活学习经验, 石佳然同学从总体上详细讲述了该如何把握现在, 合理规划时间、提高学习效率、做好预习复习、协调学习与社团工作。

最后是互动交流环节, 2014级新生们踊跃提问, 有关于保研资格的, 有关于出国大学选择的, 四位嘉宾一一作了解答。在现场活跃的气氛中, 讲座到了尾声。整场讲座进展顺利, 同学们表示受益匪浅。祝愿2014级新生心怀梦想, 迎接美好的大学生活。

记者: 潘淑敏 常雪颖





9.30 本来以为到了首尔不会说韩语很麻烦，但是仁川机场的标识都有中文，很好找到路，坐到机场大巴上也能听见中文播报，我们在忠正路下车。之前和房东订好了房间，住韩国民宿。像爬山一样到了住的地方，很干净很韩剧的感觉，车库是敞开的，周围有很多吃的。（下了飞机后再机场便利店购买T Money，就是公交卡，全程花费大概充值5万韩元，地铁里面也可以充值。汇率大概是一元人民币换165韩元，机场大巴比较贵，需要10000韩元，地铁一般是1050韩元，公交没有注意到，总之也不是很贵。）住的地方有床，有卫生间，洗衣机微波炉烤面包机餐具被子啥都有。一间住宿大概600每天，简直温馨，有的房间能住三人，有的可以住2人。晚上买了炸鸡，有好多种炸鸡，分量很足，我们吃了两天，而且买炸鸡送了泡萝卜和可乐，两盒大概200人民币左右，四人吃，真心好吃，泡萝卜也很棒。

서울, 你好。
HELLO SEOUL!



旅者 | 代筱



10.4 去了乐天世界，门票最好韩游网订，200多的样子，通票，分室内室外，最好早去，每天限量每人三张magic pass，类似快捷通道的票，不需要排队，两小时一张，比欢乐谷人少。晚上去了东大门清溪川那边吃鸡，20000多韩元，四个人，一只半的鸡，人超多，但超好吃。最后说一下化妆品，到处都是innisfree啊，自然乐园啊，The Face Shop啊，The Body Shop啊之类的，到了那里就是一个念头：买买买！最后要给收银员要退税单，提前去机场退税。但凡是化妆品店，多的是中国店员，千万不要担心。

我们是自由行，可能很多地方没来得及去，但是觉得这样时间比较充裕，最后加上机票、食宿和购买，我一共花了一万元左右，其实也是蛮划算的。不会韩语可以讲英文，有的地方也会有中文标识，还有一个在国内的韩国留学生朋友帮助我~一切都妥妥哒~去之前可以换好3000人民币的韩元，也可以到明洞等地方去换，在这些地方换会比较划算。

最后依旧是一句话，风景并不是最美，和你在一起的人让风景变美。



10.1 早上起来去附近便利店买了点早餐，饮料瓶简直萌。牛奶大概1000多韩元，都不很贵。之后去了一个民俗村，比较小，可以感受一下古代韩国。会有老师带着小萝莉小正太来学传统礼仪。接着去梨大附近吃安东炖鸡，味道甜甜的蛮好吃，也是人均50到70的样子，四个人吃的是三人份。之后去了宏达，那里的夜市比较繁华~赶上3D画展，嗨皮了一圈。晚上吃烤肉，韩国五花肉和鸡肉都不贵，因为是夜宵，这一顿吃的少，人均30左右，很好吃。因为吃相粗鲁被店主小哥嫌弃了，小哥还认真教我怎么吃。



10.2 去到光化门，是需购买门票的，3000韩元一人，每天有换岗，光化门前广场有将军像和大王像，看不懂韩文……光化门里面不是很大，不过对于了解韩国历史文化还是很有意义的。那天下雨，找了很久，去王妃家又吃了烤肉，真是非常满足，四人吃了81000韩元，大概500多人民币吧，但是很值得，超好吃~还很迅速。晚上去明洞随便看了看。



10.3 早上去德寿宫看了看，与光化门那边的差不多，这边多了几个西式建筑。门票也不贵，几千块韩元的样子。晚上去首尔塔，人多的简直了，建议之前先在韩游网上买好票，门票不贵，70多人民币左右。要么提前去排队坐缆车，要么到那坐公交上山，要么自己爬上山去，我们是自己爬上山的，塔上和小蛮腰，东方明珠差不多。不过南山首尔塔比较适合情侣去，每人一把锁，锁在围栏上，十分浪漫。



第一天

我们9点左右到的天津，上午我们去了南市小吃街，那里都是卖天津特产的，什么麻花、干海产品、煎饼果子、龙须酥应有尽有，要买特产的小伙伴最好就在这里买。记得一定要在里面的店铺买，越往里走越便宜，我们就吃了亏，头几家卖得很贵。

下午我们去了它附近的3D错觉艺术馆（在一个家居大厦的3层），门票80，学生票45，儿童票40（当时还有个活动，关注他们的公众订阅号并且在朋友圈分享链接3小时以上就可以门票40）那里都是各式各样的3D壁画，在那里主要就是拍各种好玩的唯美的，还有无节操的照片，所以手机或相机一定要充满电哦~

傍晚我们去了津湾广场，它的对面就是天津站，旁边还有一个世纪钟。天津站与津湾广场对立在河两侧，周围都是高耸的现代化大楼，晚上灯火璀璨，周围空气清新，挺美的（很适合小情侣们散步，谈心）。

SEE THE WORLD



第三天

上午我们去逛了南开大学和天津大学，沿途经过天塔（也是值得去的地方，天津的地标）。如果您有同学在天大或南开，让他们领着您转会比较好，如果没有，那么下面我们的经验仅供参考：

从南开的东门（正门）进，沿着大中路走，沿途会有马蹄湖、纪念品商店、新开湖、二主楼、校钟等，然后从校钟的位置向南走就来到了主楼，主楼前有总理像，在南门旁边还有一块手稿碑。接着向西走，看看化学楼前面的纪念碑，然后再向东走，看看图书馆，体育馆，最后从药学院进去天大。

中午不要在南开解决，因为南开只能刷卡，天大可以用现金买饭票（切记先看好你要吃什么，再去买相应价格的饭票，一旦买了，就不能再退换成现金），而且天大的饭还挺好吃的O(∩_∩)O

至于天大嘛，真是大啊，里面有3个湖，也是醉了呀~沿着太雷路，到北洋广场上看，其他的倒是没什么特别的，就当成大公园四处逛逛就行。总之，天大和南开的环境挺不错的，很值得去看看。

天津之旅

Tianjin 旅者 | 刘雅丽

第二天

上午我们去的五大道，那是万国建筑博览苑、近代历史缩影的九国租界地，很多民国时期人的故居。游五大道，一种方式是坐马车，每人50，有导游讲解；另一种方式是买张地图，租辆自行车。午饭什么的最好自己带，因为那儿买得比较贵。

下午我们去的意式风情街，那里都是卖各种吃的，玩的（买明信片可以在这里），一路边吃边逛边拍照也是醉了~

傍晚我们坐车赶到了天津之眼，那是一座建在桥上的摩天轮，70一位，没有学生票，摩天轮转一圈大约30分钟。决心要坐的亲们一定要早点去哟，最好是下午3点多就赶到，买票排队（我们5点多到的时候就没票了，我听同学说即使买到了也要排3个小时的队，真是心塞啊~不过如果能坐上，尤其是在晚上，还是很值得的）强烈建议情侣们去，土豪还可以包厢~没坐上也没关系，可以坐游轮（白天80一位，晚上100一位，学生票8折），途中有九桥十三景，欣赏美丽的天津夜景。岸边还可以放孔明灯，与天津之眼来各种奇思妙想的合照，也很有意思。



不一样的冬天，明月印银河

——经管篮球队、乒乓球队队长专访



对热爱体育的人来说，这学期将要举办的明月杯篮球赛与银河杯乒乓球赛，无疑是体育盛宴。现在，明月杯的烽火已经燃起，银河杯的战鼓也即将敲响，小编在此采访了经管篮球队和乒乓球队的三位队长，让我们从他们的口中，了解体育场上挥洒汗水的经管人的另一面吧。

【今年的目标？——最起码要比去年好吧！】

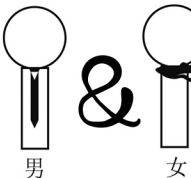
去年12月经管男篮一路过关斩将杀进决赛，获得亚军的往事对于现任男篮队长陈子华来说依旧是历历在目。从肩负队长责任开始，招新，测试，安排训练，半年的时间对他来说似乎倏忽而逝，而时间，又在这个收获的时节——明月杯这几天，一下子慢了下来。

“作为一个队长，自然要安排训练，布置各种事项并且去和教练协调，”谈到自己的队长工作，陈子华也说，在那些基本工作之外，平时和队员们相处时也并没有什么不同。在我们整个采访过程中，他的举手投足之间都能让人感受到他本人

具有的亲和的特质：“现在球队里面虽说是大一到大四的同学都有，但是氛围非常好，感觉不到队长和普通队员的差别。”

谈到明月杯比赛，“去年我们的队伍比起很多其他学院的球队来说并不算强，人员也不怎么齐，靠着战术、团队配合还有大家的坚持，一步步走到现在拿到亚军”，讲到最后的惜败，他也并不遗憾。在此，他表示对今年队伍的实力相当有信心：“我们去年的主力队员大部分都还在，又加入了新一级的力量，整个队伍非常和谐配合，教练也十分认真负责。”

历经了连冠称霸、惜败宿敌数科，经管篮球队似乎已经经历了太多繁华，陈子华谈起这一切都显得十分冷静而充满自信。正因为是这样的一支队伍，在谈到目标时，稳重的陈子华也毫不犹豫地，说，“今年最起码要超越去年的成绩吧！”



【我们的队伍是个很有爱的团体，

而我要让他们产生归属感】

随着新学年到来，在篮球队出类拔萃的唐曼芸自然而然地被众人一致推举为新一届队长，也是经管女篮的第二任队长。“当时也会迟疑，因为在我心目中，上一任的队长师姐一直是一个可以依靠的角色，记得她最常说的话就是‘没关系，有师姐在’，而现在，要我来当‘师姐’，很紧张，也感觉自己肩上担子很重。”可她也讲到，篮球队是一个极为有爱的团体，队员们有着共同的目标和深厚的情谊，大家会一起奋斗，一起疯狂，也许正是这种强大的凝聚力才让唐曼

芸下定决心，接过重担，像上届队长一样为篮球队倾情奉献，“我感觉我是要成为让队员会产生归属感的那种队长。”

对于队伍目前的情况，唐曼芸认为篮球队目前从大一到大四的队员都非常默契，基本功也已经到位，大家之间的相互配合让篮球队真正成为一个整体，只需再侧重战术上的训练即可。她希望，球队的每一个队员都能在接下来的比赛中放松心态，毫无保留地发挥自己的能力和，“不管输什么都不能输了气势”。

“比赛结束后，我们就一起吃饭去！”对吃东西有特别偏好的女篮队员们，让我们觉得相当安心呢。相信无论最后结果如何，女篮的巾帼英雄们定会为我们交上一份满意的答卷。



【作为刚刚成立的新队伍，乒乓球队需要关注】

近日，经管院全新的乒乓球队刚结束了他们第一次训练，来自四个年级的队员们集合到一起，首次以一支充满凝聚力的队伍的形式为两个月后的银河杯乒乓球赛做着准备。

“去年乒乓球队刚刚成立，不仅没有队长，训练也比较零散。”谈到去年银河杯比赛，作为首任乒乓球队队长，13级会计系的姜欣彤坦言，队伍不够正规、抽签顺序不利再加上未曾预料的一些突发情况，所以银河杯的成绩并不好，“不过我们现在组建了队伍，也安排了训练，一切都开始了就会慢慢好起来。”

关于姜欣彤当队长的原因，说起来其实很简单，“因为我小学和中学是专业的乒乓球运动员，曾经全年365天天天不休地打了六年球，所以乒乓球对于我来说既是兴

趣又是特长吧。”谈到这，高个子的她也笑道，“因为一直在打球锻炼，身体到现在也还在不断长高，真是愁呀！”而进入大学之后，经过一番考虑和纠结，她最终还是留在了经管院乒乓球队，并挑起了第一任队长这个担子，“准备迎新，组织训练，”提到她的队长工作时她说，“会比较重视战术和混双里两个人配合方面，根据每个队员的特点来安排训练：比如有队员正手很有力度但反手是弱点，我会教她正手怎么打长球的对角线，让对手无法接到，训练因人制宜的技巧并且兼顾体力、反应速度和灵活性；混双方面，会做好万全准备使得将上场的两人中如果任何一人出现突发状况都会有队员迅速补上，不过还好，我们今年不会再缺人手。”

“比起其他的大球，乒乓球打起来并



没有那么累，也不容易受伤，但却是战术和技巧的较量，”对于刚成立的乒乓球队，姜欣彤显然并不满足现状，“我希望以后有更多的人来关注并且参与到我们经管乒乓球队中，乒乓球中棋逢对手对决的精彩不会输于任何运动。”虽说一切都是新的，可毕竟乒乓球是国球，经管人的乒乓球有什么理由不会发展壮大、称霸银河杯呢？



记者：辛序洁 刘子谓 郭思捷

问道桑榆

刚刚踏进北师大门的大一新生们，经过一个月的大学课程学习，想必收获了许多，获得了新的体验，但一定也遇到过不少挫折，无论如何，这些都是成长的一部分。今天，就让小编带着大家听听经验丰富的大牛师兄师姐和权威的老师给大家的良言吧~

回答一：

其实大家在高数上的困难主要是心理上的抵触。敢于面对，敢于提问，问题都解决了，成绩上自然也没有问题了。此外，学习技巧上要找到适合自己、适合大学生活的方法，掌握好学习节奏。

课前：尽量坚持课前预习的好习惯，同时复习一下上节课的内容，保持知识上的连贯性。

上课：认真听讲，反复理解老师的思路重点，有问题大胆提问，课上没解决的，下课后请教老师或师兄师姐。

课后：及时复习，认真完成作业。如果还有时间和能力，做一些课后习题。将书本和老师讲的习题和知识点落实好即可。每章结束，最好有个小复习。不要题海战术，耗费的时间长。并且效果不明显，可能会消磨积极性和信心。

考前：考试前的复习很重要。平时没注意或者忘记的知识点，全靠考试前的集中复习来填补。考前的几节课也很重要，一定注意听课，抓住复习重点。

向高数宣战，相信自己，坚持下去就是最棒的，相信你们都会找到适合自己的学习方法，取得满意的成绩！

——2013级 金融班 何雨琦 高数 99分

回答二：

高等数学和初等数学在学习模式上有很大的区别，要完成这种思维上的转变。

学习数学，就像建造高楼一样，初等和高等数学，就像一座大楼的地基和上层建筑。

初等数学，内容不多，我们也有充足的时间学，因此我们学习的是它的体系，就像给高楼打地基一样，地基的每一部分都有一定的重要性，地基牢固了，上层建筑才能造得好。

高等数学，内容很多，一般人也没有精力学完，因此我们学习的是它的架构，就像高楼的上层建筑，很多时候，只要承重墙的位置摆放得不离谱，建筑长得稀奇古怪也没关系。

我的建议是：

定理不会证明？没关系！只要知道定理的出处和用处即可。死记硬背也无妨，不要有愧疚感。

知识无法理解？没关系！不要放弃，假设已经看懂，把结论抄下来，带着结论去学接下来的知识。也许，当你学得更多时，你会发现，你无法理解的那个地方其实根本无足轻重。承认自己有不会的东西，会让自己会得更多呢。

——曾加，清华大学 加速器物理及应用硕士在读

问题二

如何高效阅读一篇学术论文？

回答：

读论文要带着问题去读，由粗而细一层一层去了解。一整批一起读懂到某个层次，而不是逐篇逐篇地读懂。

第一轮读完，可以据第一轮所获得的知识判断哪些论文与你的议题无关，不相关的不必读下去。从而筛选出真正非懂不可的部分。绝大部分论文都只需了解它的主要观念，而不需要了解详细推导过程。一整批一起读有一个好处：同一派的观念，有的作者说得易懂，有的说得不清楚。整批读略过一次，规划出一个你以为易懂的阅读次序，而不要硬碰硬地在那里撞墙壁。

刚接触相关学术内容，读东西一定要循规蹈矩。一旦具有了一定的专业知识，论文中可以有一些属于你的想象来补足论文跳跃处。

要学会在论文里找证据，判断对不对。猜对了，就用你的猜测去吸收者的资讯与创意；猜错了反而印象更深刻。

——摘自台湾清华彭明辉教授《研究生手册》



怎样平衡社团与学习生活？

如何有效地规划时间？

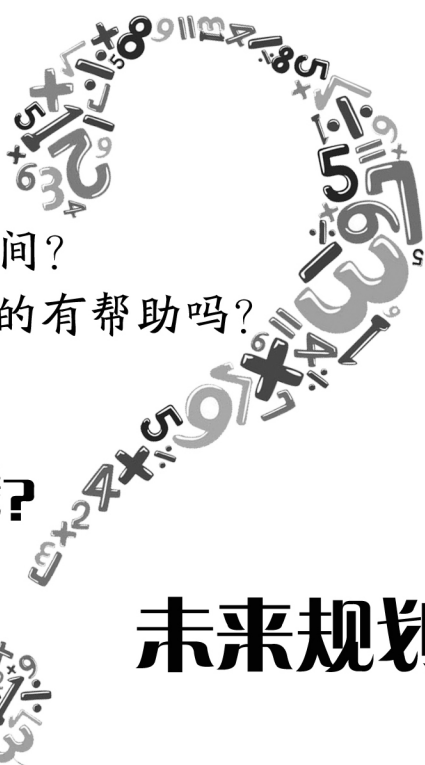
制定时间表真的有帮助吗？

社会实践？

未来规划？

获取相关专业知识的途径除课本外还有哪些？

我也有问题……

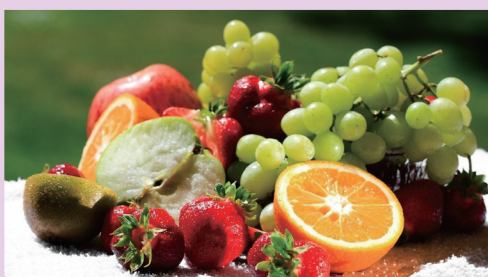


水果小观园

Fruits

整理：陈诗雯（权益部）

>>>水果排行榜<<<



NO 1. 苹果 含有多种丰富的维生素、矿物质和粗纤维，有利于对人体营养的全面补充。

NO 2. 杏 含有丰富的β胡萝卜素，能很好助人摄取维生素A。

NO 3. 香蕉 钾元素的含量很高，这对人的心脏和肌肉功能很有好处。

NO 4. 黑莓 同等重量的黑莓中纤维物质的含量是其他水果的3倍多，毫无疑问对心脏健康有帮助。

NO 5. 蓝莓 是种特别的水果，多吃蓝莓可减少尿路感染的几率。

NO 6. 甜瓜 维生素A和C的含量都很高，是补充维生素的理想食品。

NO 7. 樱桃 能帮助人保护心脏健康。

NO 8. 越橘 能帮助减少尿路感染的几率。

NO 9. 葡萄柚 维生素C的含量很高。

NO 10. 紫葡萄 其类黄酮等物质能对心脏提供三重保护。

又到北京一年干燥的秋季了，童鞋们可要注意给身体喂饱水哟，白开水喝多了难免觉得淡然无味，是时候让水果家族们闪亮登场了！从今以后，让我们向干燥say goodbye!

>>>水果物价参考<<<

如果不嫌出校门麻烦，去校外的水果店采购也是不错的选择~这里我们就为大家作了一些数据采集。（价位由物美和水潭桥南店提供）

品种	参考价(元/斤)
苹果	6.99/7.99/5.8/6.8
桔橙	6.8/1.39
哈密瓜	2.99
梨	2.59/2.99/3.99
柚	2.99/4.88
冬枣	6.59
香蕉	4.99/5.99
甜石榴	3.99



>>>周边特价水果<<<

京润招待所下方的水果店（位置：小南门斜对面，北京师范大学南站附近）

荣归果品水果店（位置：小西天附近）

果好味水果店（位置：二炮斜对面，靠近小西天）

京味斋附近的一家水果店（位置：小西门出去后一直向南走，过了十字路口继续走，在你的左手边，还会途经一家加油站……）

北邮小吃街上的水果店（水果品质都不错，但是商家的秤就说不准了，留个心眼呐~）

>>>水果细探究<<<

苹果

苹果是低热量低脂肪的食物，且营养成分溶性大，易被人体吸收，故有“活水”之美称，利于溶解硫元素，使皮肤润滑柔嫩。

香蕉

香蕉属高热量水果，据分析每100克果肉的发热量达91大卡。但香蕉果肉营养价值颇高，每100克果肉含碳水化合物20克、蛋白质1.2克、脂肪0.6克。

葡萄

葡萄的营养价值很高，葡萄汁被科学家誉为“植物奶”。葡萄中糖量大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，所以葡萄成为消化能力较弱者的理想果品。

柚子

柚子的果胶不仅可以降低低密度脂蛋白水平，还可以减少动脉壁的损坏程度。除此之外，它还有增强体质的功效，帮助身体更容易吸收钙及铁质。

哈密瓜

哈密瓜不但香甜，而且富有很高的营养价值。据分析，哈密瓜的干物质中，铁的含量比鸡肉多两三倍，比牛奶高17倍。新疆人很爱食哈密瓜，认为多吃瓜可以祛病延年。

木瓜

木瓜是常见的观赏植物。其果实果皮干燥后仍光滑，不皱缩，故有“光皮木瓜”之称。木瓜果实味涩，水煮或浸渍糖液中供食用，入药有解酒、去痰、顺气、止痢之效。