



# 方


經  
管  
師

# 圓

二〇一五年十月二十五日  
星期日  
2015—2016学年度  
第一期 总第七十九期

主 管：  经济与工商管理学院分党委

 经济与工商管理学院分团委

主 办：  经济与工商管理学院学生会

顾 问： 孙志军 葛玉良

监 制： 张 璇

策 划： 刘 洋


主 编： 郭思捷 何雨琦


责任编辑： 潘淑敏 刘子谓 黄力维

徐逸雪 张惠怡 李苗苗

电子邮箱： [jgfangyuan2015@163.com](mailto:jgfangyuan2015@163.com)

关注我们：  @经管院会

 @北师经管院会

 @北师经管院会



微博二维码



微信二维码

【2版 | 迷彩青春】

【3版 | 经心游记】

【4版 | 光阴鉴】

【5版 | 校园寻宝】

【6版 | 人物专访】

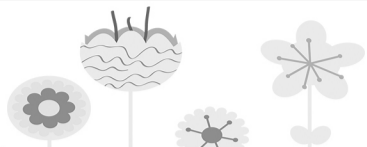
【7版 | 热点聚焦】

【8版 | 全心权益】



# 季秋

一秋之末  
犹胜春朝



# 军营

## 潇潇雨歇，壮怀激烈

曾有幸亲历过北疆的交河故城，年代久远，一度繁华的城池早已毁于战火。前尘梦影交迭，旧时月色重来，热浪肆虐下这堆残破的石头或许还有着梦，是有泪流不出的样子。想象千年前的古战场的一场厮杀，高高秋月照亮城墙，战鼓雷鸣，清角吹寒，那是我读不懂的苍凉。

记得刚到军营，最初的好奇和兴奋很快褪去，艰苦的食宿条件，重复单调的训练，很快就令人产生厌倦。天是一望无际的湛蓝，树在秋风里站成挺直的模样。夜里，气温骤降，寒风凛冽，夜空中有星辰闪耀，冷月无声。

“将军角弓不得控，都护铁衣冷难着。瀚海阑干百丈冰，愁云惨淡万里凝。”脑海里浮现出岑参的这两句诗，置身此情此景，我想我开始明白北方天地的雄浑壮阔，以及戍边将士的缭乱边愁。竟也生发出不破楼兰终不还的几分豪情。

百年前，一群褐发蓝眼的豺狼，带着坚船利炮，炮轰我们的国门，拆了我们的庙宇，天柱欲折，四维将裂，各路仁人志士奋起，终于在苦难中望见曙光。

“昔我往矣，杨柳依依；今我来思，雨雪霏霏。”

一个强国梦的背后，是这样一群有情有义的华夏儿郎。他们是真实的，是有血有肉的。他们也爱说爱笑，会把新兵连所有的苦痛与血泪付之为笑谈，会把想家的心酸无奈描绘得云淡风轻。

美国诗人惠特曼曾说，要像野草、露水和岩石一样忍受黑暗的孤独。一将功成万骨枯，千千万万这样的士兵，他们或许在历史上没有姓名，只有背影。等到雨和雪看老了他们，他们也把雨和雪看老了。那些战歌，在他们唱过歌的地方，四处都有散落的音符，歌声冻结在原处，等到他日踏上战场，再响起来。那些泪，在他们流过泪的地方，热泪化为铁浆，倒流入肠，凝成铁心钢肠。他们像沙砾，但也是这样千千万万再平凡不过的沙砾，聚沙成塔，聚成一个国家的脊梁。

——2015级罗杨丽莎

## 余音

有一些记忆来自听觉。

两周里，我们每天听着风以席卷天地之势从耳边呼啸而过，所有对军训生活的抱怨都被它刮散，并最终淹没在一声高过一声的口号和嘹亮的军歌中。在今后的许多个日子里，每当我回想起这人生中最严格也是最后一年的军训，耳边大概都会响起教官带着点四川口音的指令和闲聊、夜里对美丽星空的齐声赞叹、用尽全力大喊出的连号、成功时刻的欢呼和失败后与朋友相拥在寝室里发出的压抑呜咽。

不久之后，连长、小苹果、小胡子、月亮姐姐、导演、萌萌哒的相貌也许会被快节奏的生活冲刷淡去，但是有一些声音，正因为无形而得以长久保留。我的耳朵已经记住了它们，我的大脑将它们不断回放，最终珍存。

亲爱的战友，你大概也总不自觉地哼起军歌，无意间模仿教官的口头禅……有什么声音交织其间？屏息细听————是我们的心跳仍如这年秋天在军营里时一般，整齐而坚定地响起。

——2015级李祉欣



## 营中谣

若论此时营中日，旁人必道万般苦。朝有炎炎日光曝，夜则冽冽风刺骨。长站久立少休憩，辛酸苦楚无人诉。阴晴冷暖难相挡，风雨霜露不可阻。笑言观者门外望，不知门内是何如！遥忆古时征人路，堂前身后怎敢负？塞北雁门狂风怒，仍于沙场气如虎。羌笛胡笳音色苦，但可上前杀敌虏。明知功成万骨枯，亦将吹角鸣战鼓。砥砺气神苦尝足，苍生美人胸中住。再观今朝军训时，十家论剑习兵书。层峦叠嶂曾寓目，苍穹浩宇竞相处。军姿一立魄力出，正步一踏雄章谱。军歌一唱华韵吐，匕首一挥豪气赌。纵无雄雄烈风助，满腔煌煌热血足。旧日边庭一抔土，万千功勋已作古。当今儿女多钦慕，干云情怀心中悟。绿营再奏激昂曲，云霞喷薄日欲出。暂别轻歌曼妙舞，气宇轩昂傲然驻。远去诗茶酒肉赋，戎装一着为士卒。顺义几日多感触，豪迈壮志岂能无？

关山月，长城窟，只待贼寇将首俯。夷边土，应远戍，为家为国拔刀助！

——2015级杜思慧

## 南山南改编

我不再独自一人走进食堂  
因为那里难以辨清方向  
我的心里再不抱怨北师大  
做一个热爱生活的人啊  
所有你任何为人相传的无情  
不及我走进了浴室里  
时光飞逝害怕哨声响起  
如果每个清晨的梦醒  
不用把宿舍弄干净  
我一定对你说早安  
我听见有人唱着告白的歌  
写下今天才刚刚发生的  
像在我笔下每天的稿件  
能不能请你多念一篇  
你在南方的风景里度过假期  
我在北方的雾霾里无奈军训  
如果集合之前来得及  
我要再加一件毛衣  
陪我度过这最艰难的夜  
你在早上的寒风里军姿站立  
我在午后的艳阳里大汗淋漓  
如果再合一遍进行曲



你会不会慢点踢  
因为我要把排面标齐  
训练累零食贵打水要排队  
阳光照秋风吹已经被晒黑  
——2015级唐子渊

# 风情海南行

The story of Hainan 旅者 | 邓寒月



## No.1 呀诺达热带雨林

呀诺达的工作人员超级热情，见面必打招呼“呀诺达”，然后比出剪刀手，据说能带来好运哟~

不凑巧的是一进雨林就开始瓢泼大雨（真的只想哭哭），所以去雨林一定要备好雨具！因为大雨没有玩上娱乐项目挺可惜，但空气实在太好，就当是一次洗肺吧！



## No.2 蜈支洲岛

洗肺之后我们来到了有中国第一潜水基地美誉的蜈支洲岛，这时候天色略阴。分享一只野生的月月君~

岛上有很多项目，潜水、半潜观光、海钓、帆船、拖曳伞、沙滩摩托车等等，每个当然都不便宜，可以选择只拍照观光，也可以玩玩水上项目，全凭兴趣咯~

渴了买一个椰子抱着甜丝丝的超级赞！（不过景区的椰子要贵些，一般15-20一个，在非景区买就只要10块以下啦~而且建议买白天的椰子，晚上再买可能会有点酸）



Hello, Hainan!

旅者说：虽然现在在冷冷冷的帝都看到暑假海南游穿的那么清凉无法感同身受，但是希望风情海南明媚的阳光能给你们带去非一般的温暖~



## No.3 亚龙湾

亚龙湾其实就是一个人满为患的免费公共海滩，我们选择了在这里享用海鲜晚宴~餐厅在沙滩边，吃着海胆蒸蛋（长得很萌，味道嘛略腥），喝着椰奶炖鸡（第一次喝到咸的椰奶月月君也是醉醉的），看看海，也是不错的体验~海边的傍晚真的超赞！当晚去坐了夜游三亚湾的游轮，上面可以看表演、ktv、吃东西什么的，到顶端去吹海风真的很爽！还可以看到据说是国内唯一的准七星酒店，五座鹅卵石形状的建筑物……



## No.4 分界洲岛

分界洲岛的天气非常好，阳光明媚！月月君终于找到了机会去潜水！初潜挺害怕，总有一种要窒息的恐惧感，但是潜水员都特别好会跟你天南海北的侃，适应了用嘴含着氧气瓶嘴呼吸之后就能愉快观赏海底世界了。



## No.5 金沙滩

金沙滩其实就只是个滩，什么都没有，但是因为沙是黄色的所以叫金沙滩……有空的时候可以坐轮渡去看看，还是挺适合拍照装逼的，因为难得人少。看这个空中飞舞的女子！就是月月君的阿姐。



## No.6 玫瑰谷

玫瑰谷顾名思义就是种植玫瑰的啦，不过其实它还有很多其他的花种。玫瑰谷的鸽子非常的热情但也非常狂躁。月月君去喂食了，然后带了一手臂的抓伤回来……玫瑰玫瑰我爱你~



## No.7 天涯海角

哎天涯海角已经是个老景点了，其实就是个长长的海滩+几块写着天涯和海角的巨石。天涯很显眼，不过在寻找海角的时候的确有种天涯海角的感觉！海角在遥远的几块巨石后面，要爬到石头上才看得到全部，所以以后如果找到真爱，一定要到这来爬一爬石头。“陪你到天涯海角”，有没有很浪漫？

天涯海角人很多，所以要拍出好看的照片还得找好角度+后期处理~



## No.8 酒店外海滩

其实这也不算一站~不过一直都有种说法“美景都在人群外”，所以这次游完著名景区，最后一天晚上四人小分队就去酒店旁的海滩逛了逛，深以为然。傍晚的海边云层很厚，感觉快要下雨。有很多渔民在收东西，还有很多小孩子在海边踢球。

直到最后，霞光满天。那一刻觉得生活就是这么棒。或许生命会有很多乌云，但是总会有光，不论出现得早还是晚。

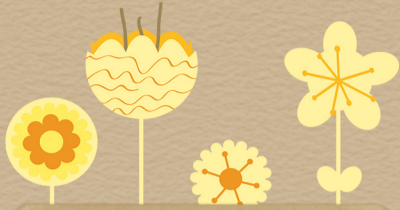


## No.9 终点站

终于四人小分队又坐上了回程的灰机，从窗口拍出去的云天也好美！月月君只能感叹祖国一片大好河山啊~

游记写到这了也该结束了咧（觉得能看完的耐心也真是好到没sei了！）一次旅行就是一次放松一次体验，愿风情海南给你一整个夏天的温暖！嘿嘿~

An unforgettable journey



# 光阴鉴

光阴的故事，由你定格



本图库长期征稿，  
欢迎全院全校甚至  
全国各族人民来投  
稿，摄影、美术皆  
可，摄影作品大致  
包括以下类别：

- 艺术摄影类
- 纪实摄影类
- 风光摄影类
- 人像摄影类
- 建筑摄影类
- 花卉动物摄影类

福利大放送

秀照相技术

高逼格审美



CATEGORY

Sort by:  Name  Date  Size

SEARCH



作品：《北秋悲》  
作者：张子煜



作品：《光》  
作者：王夏云



作品：《洱海不止有水》  
作者：胡旻琪



作品：《普罗旺斯不止有薰衣草》  
作者：胡旻琪



作品：《经济人，不理性》  
作者：曲玥



作品：《盛夏的足迹——走过垦丁》  
作者：林瑾瑜

稿酬标准：被采用的一张摄影作品/画作/一画漫画=30元人民币

投稿格式：作者姓名+联系方式+所在院系年级专业

投稿邮箱：jgfangyuan2015@163.com

# 多的是，你不知道的师



## 校园寻宝，极速挑战！

编者按：看到军训回来小熏肉成群出没，编编顿时觉得自己提高了师大的亮度~哎呀，再说你就要打我了，来说点正事儿。咳咳，attention please! 福利来了，但是也要考考你对积水潭女子师专的了解有多少，嘻嘻。请问你是逛遍校园+记忆超群的活鲜肉还是蜗居宿舍+没救路痴的冻鲜肉啊？别说话，我可要出题了！答对者有赏(￣▽￣)↗

### → 游戏规则：

第一环节，破译四个终极谜题，每一个谜题的谜底都是师大的一个地点，前往该处拍照，不要太模糊哦，也不用太精确，能让编编懂你拍的是哪里就够啦。

<p>【谜题1】</p> <p>· · · · · / · · · / · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / · · · · · / · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / · · · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / · · · · · / · · · / · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / ·</p> <p>· · · · · / · · · · · / · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / · · · / · · · / · · ·</p> <p>· · · · · / · · · / · · · / · · ·</p> <p>【提示】</p> <p>还记得“永不消逝的电波”吗？编编可是十足的推理迷呢，机智如你呀，还不快上！</p>	<p>【谜题2】</p> <p>沉默呵，沉默呵！不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。</p> <p>【提示】</p> <p>高中语文还没忘光的鲜肉们，不要告诉编编你们已经不记得这句话的出处了，不然编编就只能沉、默、呵！快去找石碑，然后拍下包含这段话的石碑文！</p>	<p>【谜题3】</p> <p>“夏洛特烦恼”到底是谁“夏洛特/烦恼”还是“夏洛/特烦恼”呢？很不巧，校内其实早就流传着这样的夏洛体了呢，有一个同学们都去过的地方哟，它的名称也是五个字，读法也一样让人纠结，你get到了吗？</p>	<p>【谜题4】</p> <p>已知数A，读数时去掉其最前一位数后是13，去掉其最后一位数后是40，用数A减去27就是你所要去的后主楼楼层啦。不要愁，教七旁边上某楼，打开电梯，用相机读取你右对面墙上的字和标志，记得打开方式一定要对哦~</p>
---	---	---	---

第二环节，这里有六张朦胧的师大美照，然而作为一枚资深宅，编编实在搞不清楚这些照片对应的是哪里呢。特此悬赏！开启你们的雷达眼，探测一下照片对应的地点，把答案告诉我们，格式为“照片编号+地点”（如果是建筑物本身，地点为建筑物名称；如果是标志、风景等，就根据周边建筑物以及大致方位命名哦，例如XX楼旁XX，不用太精确啦，编编懂的）。



— 积水潭女子师专 —

### Submit

→ 参与方式：  
完成两个环节的游戏后，按照规则说明的格式，即“你的答案(你所拍摄的四张照片以及六个地点的名称)+姓名+学号”发送至我们的微信公众号“北师经管院会”，即完成了寻宝游戏。

→ 截止时间：  
2015年11月6日 24:00

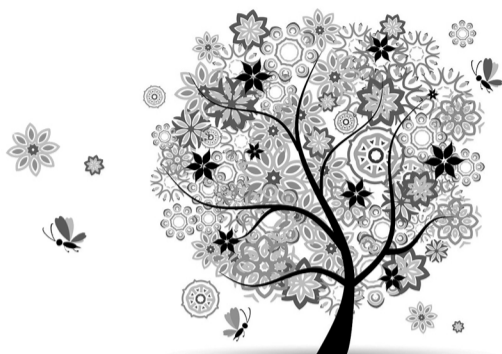
→ 奖品设置：  
1、速度最快并且答案正确的前三名：2张中影小西天店电影团购券  
2、前三名之后，并且在截止日期前发送的，每隔3人可以拿到5个面膜（即总排名第4、7、10...名得奖），一共有30个面膜哦。



— 何妨回首，往事缤纷 —

在大学生活中，刘赫不仅参加了经管院学生会，还参加了许多社团，诸如学联、自行车协会之类，尽管很忙，他依旧在谈及院会工作时说：“院会是除班级外第一个接纳我的组织，在院会工作中不管是自己参加活动还是组织活动，和大家在一起都特别开心。”作为一个高要求的主席，他在回忆主席生涯时说：“更多的是一种遗憾吧，遗憾自己没能多为院会做些事。当观众时是最开心的，这时主要看到的是一个活动的精彩之处。而一旦在里面就可能看不全。”尽管他看到了各种不足，但团队齐心协力时的感动和赢得成功时的喜悦，依旧是他最深的记忆，他说：“当部员时，看见自己能够组织一个活动，大家都参与进来，就会感到满足。当办公室主任时，看到自己能对院会对部门有所贡献，就会比较欣慰。”

被问及在学生会最大的收获，他说：“在学生会最大的收获就是学会让自己不累，安排好自己的时间，调节自己的生活，才能更有效地把事情做好。”谈及IMA大赛，他感叹道：“要多多参加活动，这样会收获到课本以外的东西，也许是知识，也许是友谊。”



to our youth **Liu He**

作为颇有名气的社团达人，刘赫在出色完成学生会主席工作的同时，保研北师大会计学，出色地平衡了院会工作和学业。当我们问起他期间的诀窍时，他说：“这要自己去摸索，要自己去尝试一些事情，才最终会在选择和放弃之间得到自己的感悟。”他一再强调自己后悔大一、大二没有多花些精力在学业上。他说，“如果要给大一同学们一个建议，那一定是好好学习，否则以后会很痛苦。”对于讲座、科研等，他建议同学们以兴趣为指引，不要太焦虑，不要想太多，喜欢什么就去做。他认为生活——无论是现在的学业和社团还是毕业后的出路——都是一道选择题，如果有了明确的方向，就要尽早开始准备，但前提是这道题你不能用排除法做，而是要用心选择答案。

刚开始研究生生活，刘赫坦言自己还在适应期，压力很大，甚至信心不足。被问及想说给自己的一句话，他玩笑般道：“大四太懒散了，现在要努力，一定要顺利毕业啊！”

# Yout

心之所向，勤勉作舟

虽然工作上有些追求完美，但刘赫一直用最细腻柔软的内心包裹着每一份感情。谈及经管院时，他说：“经管院之于我如亲人一般。”谈及大学生活的遗憾，他说：“毕业的时候错过了很多，有很多同学没有送走。而当主席时又常常因为过于注重结果而忽视了过程中的快乐，给了同伴很大压力。”他的电脑里存着同学们的照片视频，闲下来时就会拿出来翻看。此外，他对待家人也格外体贴懂事。“我最敬佩家人”，被问及最敬佩的人时，他毫不犹豫地说，“长大后觉得家人特别不容易，对自己很关照。早先希望往外走，现在比较恋家，假期都希望能多在家陪陪他们。平凡的家人做了很多不平凡的事，有时候为了成全我而委屈了自己。”

生活中，刘赫喜欢走路，喜欢看阳光穿叶而过，喜欢在教室里邂逅阳光的温暖，也喜欢回忆往事。纵然他认为大

学四年充满了遗憾，但正如他所说：“没有遗憾的毕业季是最大的遗憾，我的毕业季是一个真正的毕业季。”“回想起来，很多事情，纵然当时懊恼，遗憾和快乐一样会让整件事在记忆中清晰，回忆也因遗憾而美好。”

在短短的采访中，刘赫幽默谦逊，既与我们分享了许多经验，肯定了经管院会的进步，也带我们走进了他的大学生活，努力是追梦者的武器，回忆是拼搏者的休憩，遗憾是用心者的专利，祝愿他在未来的路上走得坚定，走出精彩，纵使有憾，亦然无悔。

记者：唐子渊 宁佳琳  
童佳惠 黄力维



收藏情感，细数时光



经管院学生会前主席刘赫专访

趁，青春未老

→ 刘赫，经济与工商管理学院2011级本科生，曾任经管院学生会主席，曾获竞赛一等奖学金、京师奖学金三等奖。2014年参加第四届IMA校园管理会计案例大赛，其所在团队Smart Ray夺冠，这也是北师大首次夺冠。2015年成功保研北师大会计学。

What's it all about?

# 经济热点

## 到底都是啥?!

### 股市下行 格局震荡

#### ——近月股市走势简述

与6月初行情预计不同，2015年下半年以来，A股并未实现“慢牛”，短期出现的涨停仍无法扭转整体暴跌的局面。今年上半年上证指数涨幅达到56.52%，最高曾触到5178点，深证成指涨幅为60.72%，其他指数同样涨幅巨大。但6月初剧情突转，近三个月来股市下行仿佛势不可挡。目前沪指已跌破3100点，深证成指徘徊在万点左右。

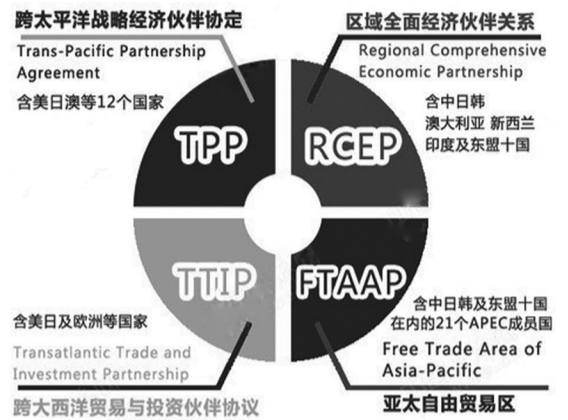
以沪指为例，6月，借助杠杆配资做多的模式浮现泡沫，加以打新资金分流的影响，沪指向上动力锐减，市场情绪开始不稳，短短20天内即跌去1000点，其速度之快令人震惊。为应对此次大盘暴跌，相关部门采取定向降准和降息、基本结束券商信息系统外部接入自查、养老金入市三项积极维稳措施。



7月，行情并未因此企稳。由于政府救市受到国际上的批评反对，中国政府态度开始转向，试探平稳退出救市。该月股市先是连续大跌，随后连续大涨，在月底二次探底；盘面上也不乏看点，不仅出现了千股涨停、千股跌停、千股停牌等“奇观”，也有在反弹中借势上扬的牛股；主力方面，“国家队”出手护盘稍见成效。总体来看，沪指从4277点最低跌至3373.54点，当月跌幅达14.34%，创2009年8月以来最大月跌幅。

8月，“国家队”计划退出救市，股指做多底气受到考验；又逢股指期货交割，按照规律股市必有大的波动。种种原因使得情况持续恶化，亚太股市8月全数回落，中国股市上月持续大幅下跌。上证综指单月重跌12.49%，将今年以来涨幅全数回吐。

经过一段时间调整后，宏观调控政策趋稳，9月份是今年限售股份上市数量及流通市值最小月份，新股发行有明显减缓，各路机构调整仓位以期回血。不过入月来行情依然没能稳定下来，即使18日出现个股涨停，仍难阻挡大盘下跌。部分证券公司认为，9月份A股市场总体将维持震荡格局，证监会出台的一系列政策的累积效应将逐步发挥作用。



美国意在主导全球经贸规则 反对声四起

**“我不相信 TPP协议 已经满足了 高标准。”**

**希拉里公开反对TPP协议**

**“美国不允许 中国等国家 来书写全球 经济的规则。”**

**专家：中国应实施更积极的自贸区战略**

**RCEP**

- 东盟十国发起
- + 中日韩 澳大利亚 新西兰 印度
- 占全球总量的1/3
- GDP总和23万亿美元
- 美俄暂未加入

专家指出，TPP将对亚太经贸格局产生重要影响，各方损益不一。

对于中国而言：TPP长期性战略性的影响应该大于短期对经贸投资的冲击。

**FTAAP**

- 推动全球贸易发展
- 为成员国注入新活力
- 有望成为自贸协定的典范
- 2010年 横滨APEC部长级会议提出
- 关注亚太地区新兴经济体

专家：在目前无法加入TPP的情况下，中国应加大力度实施更为积极的自贸区战略。尤其是推动《区域全面经济伙伴关系》(RCEP)和亚太自贸区(FTAAP)的进程。另一方面，也要继续练好内功，加速国内市场化改革。

## 央企四项改革试点全解剖



### 国资委阐述“四项改革”目标

1. 中央企业改组国有资本投资公司试点，探索以管资本为主加强国有资产监管体制模式。
2. 发展混合所有制经济的有效路径（公司法人治理结构、职业经理人制度和市场化劳动用工制度、市场化激励和约束机制、员工持股、监管机制、党建工作机制）。
3. 董事会授权试点，国有企业公司法人治理结构机制（高级管理人员选聘、业绩考核、薪酬管理试点）
4. 派驻纪检组试点：对国企负责人重点监督的纪检监察方式。

### 【不炒股不足以悟人生】

有一种涨叫看别人涨，有一种跌叫进去就跌，有一种行情叫满仓踏空，有一种经历叫没有在牛市里赔过钱的不足以语人生！

“我站在高岗上向下望啊，只看见一片绿茫茫。”手上没有跌停板，都不好意思说自己在炒股嘛。

看到大家的股票下午大跌，我很高兴。我的股票下午就没跌，因为上午就跌停了。

如果你今天手里没几只跌停的股票，只能说你前期一直没踏准节奏~



# 糙汉子与软妹子的护肤秘籍



整理：何尧 王可可  
(经管院会权益部)

编者按：飒爽的秋意渐渐袭来，吹干了肌肤带走了水分，你有没有开始注意保护你的肌肤呢？就让小编带你告别糙汉子和糙妹子，走进男神、女神的世界~

## → 男神养成计划

### >>> 清洗是基础 <<<

建议使用专门的男士洗面产品，例如妮维雅、欧莱雅、adidas、曼秀雷敦等。容易买到，价格也不贵。

### >>> 紧肤 <<<

在清洗完面部之后，我们需要紧肤这一个步骤。可以使用紧肤水，或者在洗面之后，用冷毛巾覆盖在脸上，这样也能达到收缩毛孔的目的。

### >>> 保湿 <<<

保湿产品可以依据需要的功能来进行选择，在购买保湿产品时一定要注意自己是否对某些成分过敏。

### >>> 饮食习惯与休息 <<<

平常的时候大家一定要多吃水果，多补充维生素，多喝水。特别是南方喜欢吃辣椒的汉子们，一定要注意饮食，不可吃太多辛辣的食物。



## → 女神修炼手册

### >>> 护肤神器 <<<

#### 1、补水

做好清洁工作是基础。除了彻底洁面之外，还要勤用水、乳，一周敷1~2次面膜。

#### 2、推荐

- (1) Cow Brand洁面皂
- (2) 御泥坊的面膜和悦诗风吟的芦荟补水面膜
- (3) 完美芦荟胶和自然乐园的芦荟胶

### >>> 食物护肤 <<<

想要皮肤健康，首先要多喝水，水中可以加一些蜂蜜。其次要多吃水果，西红柿、橙子、苹果、草莓、绿叶青菜、胡萝卜等都是不错的抗氧化和美白护肤食物。少吃辛辣、油炸食品。

### >>> 心情护肤 <<<

各位可爱的妹子们一定要保持轻松愉快的心情，这样才有利于皮肤。多么痛的领悟，所以千万不要因为高数及数分而放弃了变美美哒的机会！

### >>> 作息护肤 <<<

妹子们要注意休息，早睡早起，尽量在11点以前上床睡觉。还有多运动，运动可以让你get更高的颜值哦。