

“历览前贤国与家,成由勤俭破由奢”,“一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰”。自古以来,勤俭节约始终是中华民族的传统美德和良好的个人修养。习近平总书记近日对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出,餐饮浪费现象,触目惊心、令人痛心!他强调,要进一步加强宣传教育,在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。本版特推出一组以“厉行节约、反对浪费”为主题的稿件,倡导全校师生弘扬勤俭节约、艰苦奋斗的优良传统,从珍惜一粒米、一度电、一滴水等细微小事做起,让绿色低碳、勤俭节约的理念深入人心,让厉行节约、反对浪费的行动蔚然成风。

—编者

## 勤俭诀

护理学院 1985班 段懿轩

一滴水,值千金,汇成江河长万里。  
滴滴水,进万家,饮水思源利千秋。  
一粒米,千滴汗,粒粒粮食汗珠换。  
惜粒米,不轻弃,厉行节约反浪费。  
享一饭,用一粥,来之不易要珍惜。  
盘中餐,粒皆苦,光盘行动你我他。  
乱砍伐,速劝阻,创造绿色美家园。  
节煤电,灯常闭,繁荣昌盛笑颜开。  
俭节昌,淫佚亡,勤俭节约传家宝。  
爱地球,护地球,绿色环保万世兴。

## 文明校园节约歌

公共卫生学院 精医1901班 周颖琪

新时代有新气象,勤俭节约新风尚。  
光盘光碟每一顿,少吃少点记心中。  
筷子杜绝一次性,纸张重复再利用。  
旧衣放入回收箱,偏远朋友暖身上。  
随手关灯节约电,小电积攒能量大。  
关紧龙头节约水,滴水汇聚成江河。  
绿色低碳最健康,节约风气代代传。  
美德常在我心中,文明校园我创造!

## 重温古代诗词 汲取节约智慧

1、一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰。

——清·朱柏庐《朱子家训》

2、用之亡度,则物力必屈。

——汉代·贾谊《论积贮疏》

3、静以修身,俭以养德。

——诸葛亮《诫子书》

4、历览前贤国与家,成由勤俭破由奢。

——唐·李商隐《咏史》

5、由俭入奢易,由奢入俭难。

——宋·司马光《训俭示康》

6、天下之事,常成于困约,而败于奢靡。

——宋·陆游《放翁家训序》

## 粒粒皆辛苦

医学技术学院 检验 1937班 贾艺源

大气蒸腾而上,遇冷凝结成冰,下化成雨,经过空气的承载,落在大地上,与汗水合二为一浸润入土,滋养万物庄稼,从而使庄稼焕发活力,拨开泥土,艰难的向上生长,结出累累果实,所以我国唐代诗人李绅写出了千古名句“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”

从古至今我国一直在提倡节约,古有诸葛亮提出的“静以修身,俭以养德。”朱柏庐的“一粥一饭,当思来处不



易;半丝半缕,恒念物力维艰。”以及范缜的“节约莫怠慢,积少成千万。”今天,习总书记也提倡“厉行节约、反对浪费”的社会风尚,多次强调要制止餐饮浪费行为。近期,我校贯彻落实习总书记的重要指示,积极响应保持“艰苦奋斗、勤俭节约”的优良传统,厉行勤俭节约、反对铺张浪费,开展“光盘行动”,杜绝舌尖上的浪费。我校学生食堂开展“光盘换月饼”活动,同学们积极参与,将“光盘行动”落在实处,学生食堂悬挂厉行节约相关内容的横幅、宣传海报,营造出浓厚氛围,时刻提醒广大师生杜绝“舌尖上的浪费”;学生食堂还开展“空盘得积分,积分兑礼品”活动,通过长效激励活动,促使学生养成节约粮食的好习惯。

勤俭节约是中华民族的传统美德,习总书记说,不管我们有多辉煌的未来,也不能忘记艰苦奋斗的过去,所以在物质相对充足的今天,我们更要勤俭节约,杜绝浪费。世界各地现在依旧还有很多贫困人口,吃不饱穿不暖,照片上贫瘠瘦弱的非洲儿童,瘦骨嶙峋,这些照片都看的我们触目惊心,这些都在提醒我们要节约粮食资源。

作为新时代青年大学生的我们,就要从小事做起,从身边做起,吃饭时多取少打,吃完再打,光盘行动,不浪费粮食,不浪费水电,传承勤俭节约的传家宝,积极践行光盘行动,自觉抵制饮食浪费,节约粮食,从我做起!

## 传承节约美德

药学院 药营 1920班 张博洋

古人说得好:“日省一把米,月节一斤粮”。凡事贵在坚持,节约粮食,要从一粒米开始。如果每个中国人都能做到节约一粒米,那将是数量和价值不菲的粮食。

勤俭节约本身是中华民族的传统美德,是代代相传的。作为一个土生土长的农村孩子,从小看着家里的大人在地里劳作真心的觉得特辛苦。也是自小背诵着《锄禾》长大的,“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”每一粒米都来之不易,从还是种子的时候被播种到土里,然后农民们辛勤地耕耘,除草施肥,操心着病虫害,精心地管理着,到后来的收获,再加工,再被做成熟食,需要经历很多人的付出,经历很多道工序。我们对每一点食物的珍惜也是对所有辛勤劳动者们所付出的劳动给予尊重的表现。另外,粮食的成熟不仅有人人的付出,人的辛苦,还有大自然的孕育。白天太阳,夜间月亮。每一粒的粮食都是太阳晒熟的美果,月亮养成的宝物。所以我们应加倍珍惜,不浪费,不奢侈,是对人的尊重,更是出自心底对大自然的敬畏。

“历览前贤国与家,成由勤俭破由奢。”古往今来,小到一家,大到一国,勤俭节约、艰苦奋斗都是“传家宝”。对小家来说,粮食是生存所需,有了粮食才能全家温饱;于国家来讲,粮食是战略储备,有了粮食才能国泰民安。然而,在我们早已远离艰苦岁月的今天,日渐富足的生活让一些人忘记了勤俭,餐饮浪费现象仍然不同程度存在,各地各部门要坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神,号召党员干部带头向餐饮浪费行为说不,引导人民群众增强粮食安全意识,牢固树立艰苦奋斗、勤俭节约的理念,切实养成节约粮食的好习惯。

虽然我们国家物产丰富,是粮食大国,但是同时因为我国人口众多,粮食需求总量同样惊人,况且因为我国东西部发展不均衡,城乡贫富差距大,在很多偏远地区,人们仍然处于食物相对不够充盈的阶段,所以我们大学生更应该积极行动起来,从小事做起,从点滴做起,厉行节约,认真履行社会责任,坚决制止餐饮浪费行为,切实培养节约习惯,做厉行节约的践行者、文明餐桌的维护者、美好生活的创造者、中华美德的传承者!



热血铸军魂,沙场秋点兵。9月16日至9月29日,我校新生军训工作顺利开展。本组军训照片,展现了同学们意气风发、斗志昂扬的精神面貌,记录了这向阳而生、迎风而行的青春时光。