

# 开学第一天,郑州欢迎你!

## 首批“90后”大学生入校,独立、自信,入学手续大多自己办理 初来郑州如果遭遇“水土不服”,这儿有新生宝典帮助你

昨日,是郑州大学大一新生入学报到的第一天,来自全国各地的近万名学子或单枪匹马或由家人陪同着来到郑州,走进郑大新校区,平静了一个多月的校园再次沸腾了起来。灿烂明媚的笑容,朝气蓬勃的青春,一张张年轻的面孔上写满了对未来校园生活的憧憬与期望。

晚报记者 张竞晔 通讯员 毛湛文 卜凡磊

### [现场]

#### “90后”大学生报到 入学手续大多自己办理

今年,“90后”首次成为大一新生报到的主力军,稚气未脱的脸庞上洋溢着青春的喜悦。据郑州大学火车站接待处负责老师介绍,有不少新生都是自己提着行李来报到,还有一些是同学结伴而来。

记者注意到,坐在休息处照看行李的大多是家长,咨询并办理入学手续的大多是新生自己。昨日报名,独立完成报到注册流程的新生占绝大多数,无论有没有家长随行。

从浙江到郑州,小林的爸爸一路陪同,办理报到手续、排队领餐卡、办保险等事情都是小林自己完成的。材料科学与工程学院的朱治伟在报到现场留言册“我的大学规划”部分中写下了“我要充分利用时间,争取过得充实,为将来实现人生价值铺平道路”的希望。

在菊园的新生宿舍,多数新生用自己铺床、打扫卫生、整理行李的实际行动显示出了自信自主的意识。

### [特写]

#### “90后”个性登场 报名也要玩把“非主流”

上身一件粉色圆领短款T恤,下着一条深蓝色牛仔热裤,上午10时,郑州本地女生梅子从一辆绿色出租车上下来,背上大大的帆布包,左手拉着一个精致小巧的大红色旅行箱,右手擎着一把淡蓝色的遮阳伞,小跟儿的凉鞋踏上校园主干道的石板路上时,发出清脆的声音。

“就带了点夏天的衣服还有日常生活用品,报到注册,看看学校统一发啥,反正家近,缺啥随时都能回去拿。”今年刚满17岁的梅子是个典型的“90后”女生,说起话来简单干脆。她拒绝了爸爸妈妈提了若干次的“亲自开车送宝贝女儿报到”的“申请”,自己打车轻装赶来,“呵呵,我这也是非主流,只不过没烟熏妆”。

### [学校]

#### 校园网开设“入学指南” 新生家长有临时休息场所

为了方便新生报到,郑大在校园网上专门开辟“郑州大学2008年新生入学指南”窗口,囊括了学校地图、公交指南、国家助学贷款政策、户口迁移须知、餐卡办理等10余项报到信息,几乎新生每年报到常碰到的问题,在这个网站都能找到解决的途径。

此外,学校还设立了学生信息平台,实行电子注册,每一位报到的新生只用十几分钟就可办完全部入学手续。对于个别把通知书弄丢的同学,还可以通过学生信息平台查询确认后,再办理手续。为了安置陪同新生报到的家长的住宿,学校在4个生活园区的餐厅提供了临时休息场所,并将晚餐时间延长至24时。

同往年一样,学校为家庭经济困难的新生开通了“绿色通道”。对于在四川地震中受灾的新生,学校开展了一系列特别行动:优先办理入学手续,优先办理国家助学贷款,优先安排勤工助学岗位,优先发放国家助学金,优先享受社会捐助。

“能为学弟学妹提供一些服务,我感到很快乐,我们会把这种志愿服务一届一届地传递下去。”指引道路、搬运行李、介绍校园……昨日,共有1000余名青年志愿者参与迎新工作。



新生们带着大大小小的行李,充满希望、满面笑容地走进大学校园,开始了崭新的生活。

晚报记者 张翼飞 图

### 新生宝典

#### 初来郑州,你会不会水土不服? 针对“入学综合征”,专家给建议

##### 外地学生“水土不服” 要合理安排生活和饮食

如何尽快调整心态和生活,使自己适应新的角色?昨日,针对此类“入学综合征”,市三院急诊科主任马婉颐给新生们一些建议。有些外地新生入学后会出现一系列原因不明的不适症状,如失眠、乏力、全身不适、头晕、胸闷、食欲减退、恶心、腹胀、腹痛、腹泻等,有时还会发生全身斑疹等过敏现象。这些症状被统称为“水土不服”,大多数人在生活一段时间后,不需采取任何治疗措施,上述症状会慢慢自行消失,也有少部分人身体素质会因而下降,甚至疾病缠身,对学习和生活产生不良影响。

马婉颐说,要克服“水土不服”,应适当安排好生活和饮食,均衡摄取营养,加强体育锻炼,同时可针对具体情况采取积极的防治措施,以将这种不适症状减轻到最低限度。

“因土质、水质不同而引起的腹部不适,发生腹胀或腹泻时服用酵母片、保和丸、藿香正气丸、复方苯乙哌啶等,适量多饮些白开水。”因饮食习惯改变而引起食欲不佳,可视情况尽可能多地吃些与以前经常吃的主食、菜肴相同或相似的食物,不要拒食、偏食。如肠道反应比较严重,食欲不振,并伴有恶心、呕吐者,可适当地服用一些抗感染及助消化药,可多喝茶。

##### 心理调试“五招” 帮你迅速适应新角色

大学和中学是人生截然不同的两个阶段,如何尽快调整状态适应新生活,对大一新生来说非常重要。

要尽快适应大学的集体生活,首先要树立自信心,不要因为口音和穿戴而产生自卑心理,既然考取了大学,说明成绩优秀,要在这里寻找信心,认识到内涵重于外表。

其次,要和同寝室的室友搞好关系,并以此为基础逐步扩展,迅速建立新的生活和朋友圈子。

第三,对自己不懂的要多问,不要羞于表达。大家都是第一次踏进大学校园,没有人会因为你不了解初次接触的东西而嘲笑你。发问的态度越大方越大胆,自己也就会越发从容,会受到更多的欣赏和欢迎。

第四,要积极学习普通话,积极适应新的学习方式。与中学时代相比,大学阶段更注重自学和主动学习的能力,新生要善于使用图书馆、网络等新的学习手段。

第五,要尽快摆脱对家人的依赖,在学校遇到的新问题,要多和老师及同学交流解决,不要一发生什么事情就找父母商量。“做好了这几点,应该会很快适应新生活。”

晚报记者 邢进 通讯员 陈锦屏

### — 相关新闻 —

#### 大学医院纳入市医保 4所学校15日前全员参保

昨日,从市劳动和社会保障局传出消息,大学生医保工作已经进入实质性阶段,4所高校已经开始统计参保学生的信息,为了方便参保大学生就医,相关部门透露,正在拟订详细的方案,计划将参保学生多的学校医院纳入市医保定点机构。

##### 大学医院将纳入医保定点

在昨日的市劳动和社会保障局工作会议上,对大学生医保工作进行了部署,初步拟订将学校参保学生达80%的校医院纳入市医保。但是如果学校没有校医院或者参保人数少,将可能由医保中心出面与其所在地的医疗单位协商,实行门诊医疗费统筹托管,方便学生就医。

##### 4所学校率先开展参保工作

郑州市技师学院、郑州交通技师学院、郑州市商业技师学院和郑州商业贸易技师学院已经率先开展学生参保工作,现在已经进入统计登记阶段,预计本月15日前全部参保。其他学校的医保工作也全面开展摸底登记。

##### 每年缴30元最高保障6万元

按照郑州市的规定,驻郑大中专生参加基本医疗保险,筹资标准为每人每年100元,其中个人缴纳20元,财政补助80元。同时可参加补充医疗保险,每人每年缴费10元。

在一个自然年度内,参保学生基本医疗保险和补充医疗保险的最高支付限额累计为6万元。连续缴费的,最高支付限额相应增加。大学生放假回原籍期间、在外地实习期间发生的住院费用,以及意外伤害也可按规定予以报销。此外,大学生不但可以一次性缴纳全年的医疗保险费,也可以缴纳半年的医疗保险费。

晚报记者 辛晓青

#### 大学生返校 部分公交线加车

##### 通往北大学城公交加开车次

从8月24日起,市内各高校开始陆续出现学生返校大潮,位于文化北路和英才路的北大学城,有河南商专、郑州师专、中州大学等高校的新校区,师生数十万人,这些天学生返校流量猛增,尤其是95、90路公交车客流量最大。为缓解客流压力,95路公交车由原有的18台增加到28台,90路公交车由中桥改为大桥,并加密车次,由原来的8-10分钟的车辆间隔,缩短为现在的3-6分钟,以满足出行需要。

##### 市民出行最好避开学生线路

“上不去,能不能帮我把包从窗户上接过去?”8月30日、31日,正逢郑州大学、河南教育学院等高校开学时间,在火车站,开往郑州大学新校区的68路公交车站牌下,挤满了拎着大包小包的大学生,为了能占领“一席之地”,身强力壮的男生先上车再从窗户上把包接到车上,颇费周折。通往龙子湖高校园区等各高校的K115、K305路公交车站牌下也是人头攒动。

目前已经开始迎来新生报到时间,在新生报到一周后的周六、周日,新生返回市内购物也将迎来另一个公交拥挤小高潮,市民出行时可尽量避开通往大学城的公交线路。

晚报记者 张华