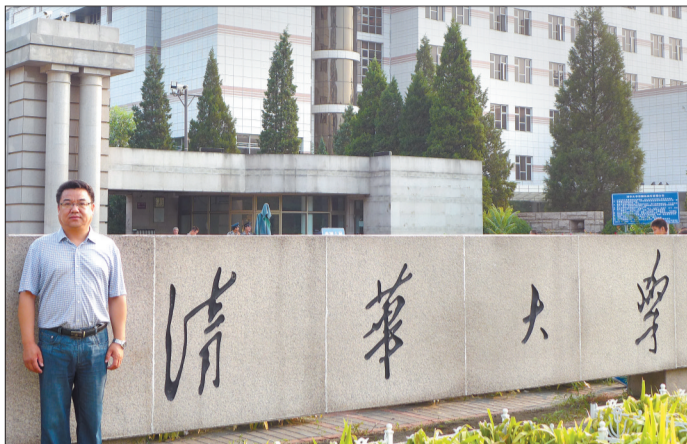


# 他没上过大学,一直向往大学生活,几年来,他游览了90多所中国百强大学 菁菁校园书香浓,让他重温青春梦

□记者 范丽

51岁的任红军家住洛龙区,他喜欢旅游,不过,他游览的目标是大学。每到一处任红军都要到当地知名大学走一走,留几张影,他才觉得此行圆满。目前,“2012中国大学排行榜100强”中的大学,他已经去过90多所。



任红军游览清华大学 (本文图片由被采访者提供)



任红军游览复旦大学

有事请找“小棉袄”



“小棉袄”:何奕儒  
联系方式:  
18637927388



任红军和妻子在哈尔滨工业大学门口合影

## 2 中国百强大学他已去过90多所

做出圆梦决定时,任红军还在工作。2014年9月,任红军去山东济南开会,到济南时已是晚上8点多了。任红军坚持要去山东大学看一看,因为第二天就进入会议日程,当晚不去就没时间去了。天色已晚,但任红军游兴不减,他拍下唯一一张夜游大学的照片。

2015年,经过慎重思考,任红

军辞掉了年薪丰厚的工作,做了一名自由职业者。时间充裕,任红军游百强大学的劲头越来越大。从2015年2月到2017年12月,在妻子刘莉的陪伴下,任红军先后去了上海交通大学、厦门大学、清华大学、北京大学、哈尔滨工业大学等50多所大学,加上之前去过的40多所大学,中国百强大学他已经去过90多所。

## 3 用了15天,花费1万多元,他和妻子游览东北多所大学

2015年7月,任红军和妻子游览了北京的20所大学。7月的北京天气炎热,一天跑下来,夫妻俩喝了十几瓶矿泉水。游览北京师范大学时,任红军实在太累,躺在路边的椅子上睡着了。醒来时,他望着大学里的植物、建筑、学生,觉得自己仿佛也是一名学子。

2016年6月,任红军和妻子开启了游览东北三省大学的旅程。网上流传一句话,“美丽的长春市坐落在吉林大学校园内”,形容吉林大学之大。在游览吉林大学的过程中,任红军深有体会。

那天,他和妻子早早起床,乘上去吉林大学的公交车,下车后

他们才知道:“吉林大学有6个校区,主校区在另外的地方。”两人又急忙赶到吉林大学的校区,不料,正逢毕业季,一拨又一拨的毕业生在校门口拍照,任红军和妻子等了两个多小时才找到拍照机会。东北的大学之行,任红军和妻子用了15天,花费1万多元,但他觉得非常值。

俗话说:读万卷书,行万里路。任红军在游览大学的过程中,更加体会到读书的重要性,他不仅增加了阅读量,还陆续抄写了四书五经和《道德经》。任红军计划2020年走完中国大学100强,然后再参观世界名校。

养生益园

## “吃”出来的毛病,不可忽视

春节将至,各种聚会又要多起来。大快朵颐固然过瘾,但是,长期这样吃会影响身体健康。

从医40多年的司马医生说,因为工作关系,他常年接触脂肪肝、糖尿病、肥胖症患者,不少患者表示,由于工作原因,经常有应酬。刚开始,大家觉得吃吃喝喝挺开心,但时间久了,就感觉身体不舒服,去医院检查才发现,身体竟添了很多毛病。

司马医生说,大吃大喝对身体造成的危害不会立马显现出来,因此很多人放松了警惕,觉得多吃一顿没啥。目前,很多人营养过剩,不断地汲取养分,又缺乏畅通的排泄渠道,日积月累,糖尿病、高血压等“富贵病”就找上门了。饭局带来的健康问题远不止这些,这些年,心血管病患者增多,且涉及人群越来越年轻化,不少年轻人患有胃病和肝病,或多或少都与应酬过多有关,更不容忽视的是,我国每年酒精中毒者超过10万人。由此可见,预防“吃”出来的毛病,刻不容缓。

那么,如何预防?“除了增强自制力,减少不必要的应酬,饭桌上管住嘴,吃饭后迈开腿非常重要。不怕吃,就怕吃了不动,吃得没有节制。”司马医生说,“时时记得提醒自己,养成健康的饮食和运动习惯,疾病自然会远离您。”

如果您已经患有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的遼博士健康管理计划体验营,体验营将通过科学的营养指导免费为您提供健康调理,并提供健康营养餐一周,名额限10人。

电话:60682790

17737956829

涧西区体验店地址:上海市场一拖7号幼儿园东200米

西工区体验店地址:定鼎北路与道南路交叉口南200米

(范丽)

## 咱爸咱妈老友聚乐部2018年首期微信精品班顺利结业 领到“毕业证”,从此玩转微信

□记者 何奕儒 文/图

1月24日,咱爸咱妈老友聚乐部2018年首期微信精品班在时光印记活字印刷体验馆顺利结业,30余名学员通过考核领取了“毕业证”。

两周四节课,学员们不仅学会了微信、电子相册等软件的使用方法,还在培训班交到了新朋友。学员中,不乏年过八旬的老人,他们虽然年龄大,但都很“潮”,对微信的热衷程度不亚于年轻人。

84岁的谢德厚每次来上课都要列出问题请教老师,认真程度令人感动。

80岁的冯玉英经常参加电脑、手机软件的培训班。“我曾经花了500元参加手机软件培训班,大班授课,我跟不上节奏,学习效果不理想。”她转而夸奖老友聚乐部微信培训班,“你们办的培训班不仅价格便宜,还一对一授课,因材施教,我实打实学到了东西。”

时光印记活字印刷体验馆为学员们提供了优雅的学习环境,方便老师、学员面对面交流。最后一堂课结束后,大家不舍得离开,在此合影留念。

若您没跟上第一期微信教学不要紧,第二期微信培训班将于3月开班,请您关注《幸福周刊》刊发的报名信息。



别看他年纪大,学起微信挺认真