

## 健康兴才|经贸学院优秀学长有话说

为响应我校“健康兴才”主题活动的号召，5月28日，经贸学院特邀往届优秀校友——原国航1211班邱传艺学长返校宣讲，以亲身经历为例，分享抽烟酗酒的危害，号召大家：“珍爱生命，远离烟酒。”



讲座现场

邱传艺学长在校读书时就爱吸烟、喝酒，大学毕业进入社会后由于种种压力，染上了更加严重的酒瘾和烟瘾，严重的时候差点对妻子大打出手，家庭走到破裂边缘。父母、朋友的警告及时点醒了他，他开始决定远离烟、酒。为此他还加入了戒烟戒酒互助协会，在协会的引导下，每周一天家庭日、和朋友开展读书会、每天抽出一小时游泳或锻炼、自驾去西藏……丰富的生活让他有了精神寄托，感受到了亲朋好友的温暖……他感觉自己眼前的世界仿佛揭开了一层面纱，变得无比清晰。



邱传艺学长还通过展示吸烟和过度饮酒对身体造成的严重危害图片和实例，生动形象的向同学们展示这些不良习惯所带来的潜在风险。



同学们认真聆听，纷纷表示收获颇丰，以下是部分同学的心得体会：

网营 2311 杨德可：听完优秀学长的讲座，让我心中深受感触，也让我深刻的知道了烟与酒的危害，烟和酒是我们生活中对健康最普遍也是最具危害的敌人。我们应当洁身自爱，走向更加健康的生活。

网营 2312 刘煌辉：通过本次讲座，学长用自己的经历告诫了我们，在面对不良嗜好和生活压力时，要如何保持积极的心态，坚持自律，克制诱惑。对此我深受启发，只要向自己的梦想努力而奋斗，那么目标就一定能实现。

市营 2311 阮国鑫：听完学长的讲座，我受益匪浅，学长也给我们深刻阐述了烟酒的危害，我一定会记住学长的忠告，以后希望能和学长一样那样优秀！

