2018年6期

|  |
| --- |
| **新东方多媒体学习库** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 东方推出的“新东方多媒体学习库”包含应用外语类课程、出国考试类课程、国内考试类课程（包含考研、四六级考试）、实用技能培训类课程等四大系 列，由新东方名师（如俞敏洪、王强等）在新东方面授班随堂录制的精品网络课程。“新东方多媒体学习库”作为教学辅助资源，为高校图书馆教学资源建设提供全 方位的服务。

**可访问的精品课程介绍：**

**1. 国内考试类课程：（ 进入新东方主页后，点击“国内考试类一站式服务” ）**
    考研英语、大学英语四级、大学英语六级
    集新东方传统全真试题讲解模式和5位考研专家透彻分析指导于一身；授课老师由长期从事研究生阅卷工作和追踪考研出题方向的权威老师组成，标准学院派作风；
以考试大纲为中心，把握考试脉搏趋势，通过历年真题讲解及重点精华部分，使大学生短期内迅速掌握考试技巧，使词汇、阅读、作文、听力逐步得到突破。
 新东方考研课程2006年直接命中真题62分、考研通过率92.8%、四六级考试通过率99%。

**2. 出国考试类课程：**
    GMAT经典课程、GRE经典课程、IELTS经典课程、TOEFL经典课程、出国留学文书写作、新版TOEFL名师精品班
    新东方经典招牌课程，新东方创业的奠基类课程，市场最富有竞争力的出国培训课程；新东方创始人—俞敏洪、钱永强、邱政政、周雷、张雅哲等出国培训界权威大 师讲授本课程；课程包含了词汇、听力、语法、阅读、写作、作文、留学文书写作等经典重要内容，使大学生快速提高出国考试分数。
    新东方出国考试类课程占据中国出国培训市场50%以上的市场份额，据权威部门统计走出国门的大陆人80%出自新东方，占绝对垄断地位。

**3. 应用外语类课程：**
    新概念英语第三册、新概念英语第四册、英语语法、英语词汇、英语初级口语、英语高级口语、初级商务英语、高级商务英语
    新东方经典课程，原汁原味新概念，采用基础到提高的阶梯式新东方独创教学方法，单元编排，设置索引功能；由掌握4000个词汇及初、中级语法到提高写作、阅读、对话能力，有机融入英美文化。
 针对中国大学生易出错的地方进行重点讲解，练习和例句紧扣生活，课程具有时代感和实用性，采用新东方独创的超级联想学习方法，使单词量迅速扩张，授课生动，入木三分。
 运用人机对话技术，实现人机互动，当代美语思维创始人、口语大师（新东方创业元老，三驾马车之一）王强老师教授，快速掌握美国人日常使用的重要习语和地道 的美国口语。采用词汇讲解、情景对话、角色扮演教学手段，提高学生自主学习的兴趣，掌握日常商务对话，商务交流礼节技巧，起草高级的规范得体、条理清晰的 商务文书。
 新东方多媒体学习库除精品课程辅导外，提供免费新东方教材下载、时时英语、大师讲堂、BBS、BLOG等超值服务。

**访问地址：**[**http://162.105.138.150/offline/library.jsp**](http://162.105.138.150/offline/library.jsp)

**大学图书馆不打烊让想读书的人有地方去**

 从时间角度入手，开放通宵阅读空间，不失为一种开源的思路，也实实在在地提高了图书馆资源利用率。

对于北京航空航天大学的学生来说，这段时间有个好消息：学校图书馆将一层整层设置为24小时开放区，自此熬夜复习功课便有了个好去处。据北航图书馆馆长所言，图书馆设置24小时开放区，初衷是为了解决学生早晨在外排队等待开门的难题。

学生为什么得排队等开门?相较不够安静的宿舍环境，人员流动性较大的教室，图书馆显然是最佳的学习场所。但图书馆座位毕竟有限，一旦来迟，便很有可能无处可坐，所以只能早起排队，以占先机。难怪此事一出，网上一片叫好。高校图书馆座位资源紧张，是个牵扯范围极广的老问题，但凡在考研季、考试周去过图书馆的学生，大多深有体会。

高校图书馆理应给学生提供充分的学习空间。在囿于场地、资金有限，不能通过拓展空间来满足学生需求的情况下，像北航这样从时间角度入手，开放通宵阅读空间，不失为一种开源的思路，也实实在在地提高了图书馆资源利用率。

显然，单靠这份开源的设想还不够，还得配上适当的管理手段，减少占着座位不学习、对着藏书玩电脑之辈。北航图书馆安排人员夜间巡视，一方面可能是为了确保学校和学生人身财产安全，一方面也能提醒学生：既然身在图书馆，还是以充分利用馆藏资源为先。

为提高座位利用率，有的高校引入电子管理系统，并推出暂离制度，学生离开座位30分钟后座位便自动释放，其他人可以重新选座，便是一个办法。此外，也可以考虑适当增加巡视工作人员，看到长时间休息的学生，可稍加提醒。劳逸结合固然不错，但若是长时间在图书馆里休息，占着座位资源并不合适，不妨另劳尊驾回宿舍休息。

当然，全靠管理，毕竟耗费人力物力成本。学生自己身在图书馆，也该拿出珍惜学习资源的自觉。自己既然获得了使用权，那么理应物尽其用，让图书馆为自我成长助力，或读书写作，或研读学业，或翻阅典藏。要想满足个人的休闲娱乐爱好，学校内则自有其他去处，不必消耗有限的座位资源了。总之，若是仅觉得图书馆网速快、人不吵，占着座位沉湎娱乐，也就违背了图书馆开放的初衷。

高校图书馆座位不够用，是个问题，又不应该是个问题。校方开源节流，学生自省自律，爱读书的人终应觅到满意去处。

**103个精准医学研究项目部署**

近日，国家卫生健康委直属医药卫生科技发展研究中心在京召开国家重点研发计划精准医学研究重点专项进展交流推进会。会议通报，精准医学研究重点专项实施近3年来部署项目103项，投入中央财政资金13.42亿元，产出了一批临床指南、治疗方案，获得国际标准1项、国家标准2项、行业标准27项，获取专利146项。

 中国科学院院士金力介绍，中国版精准医学设计了5项任务：新一代生命组学技术研发，大规模人群队列研究，精准医学大数据的资源整合、存储、利用与共享平台建设，疾病防诊治方案的精准化研究，精准医疗集成应用示范体系建设。

**喝牛奶是个“技术活”**

早餐喝一杯，开启一整天的活力；睡前喝一杯，助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品，牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是，如何正确喝牛奶，喝多少，什么时候喝最好？很多人也许就不清楚了。

 喝牛奶是个“技术活”，喝法不对可能会让健康大打折扣，应当因人而异，适度适量。

 **1.购买牛奶**

优质牛奶颜色乳白，乳香清淡，口感稀薄，闻起来香味很淡，入口后有淡淡的奶香。需警惕的是，入口前就有扑鼻的香味，入口后奶香味久久停留的牛奶，极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”，可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂，因此不必盲目追求浓稠香滑的口感。可以在盛冷水的碗里，滴几滴牛奶，奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶，浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”，同等价位选择脂肪含量高的，质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶，全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质，含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等，并且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶，有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪，有刺激胃酸分泌的作用。

2**.喝牛奶**

每天适量喝牛奶并不会长胖，但不能拿牛奶当水喝，成人每天喝300ml左右，但奶制品的摄入总量不能超过500ml。要注意的是，空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分，未经充分消化就进入肠道，造成营养流失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋，麦片粥加果蔬，都是比较好的早餐搭配，让牛奶与唾液消化酶充分接触，更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说，可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶，胃里有淀粉类食物，可以帮助牛奶中的蛋白质得到充分吸收。

 牛奶是否促进睡眠还有待研究，只是相比于其他食物，它含有一些有利于预防失眠的成分，比如钙、维生素B6等。从热量上看，牛奶的饱腹感较强，一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感，避免睡前“饥火中烧”睡不着，远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等夜宵更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶，以100~200毫升为好，喝多了消化吸收的时间就会较长，反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙，充分清理口腔，避免微生物滋生，造成口腔疾病。

3.**煮牛奶**

牛奶煮沸后，所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态，其中的钙会出现磷酸沉淀现象，维生素被破坏，同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化，影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”，即将鲜牛奶加热至62℃保持30分钟，或加热至71℃保持20分钟，这样既可把细菌杀死，又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶，易引起胃部不适，建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便，但需注意不能用塑料袋直接加热，要使用玻璃容器加热。至于牛奶加不加糖，和消化关系不大，主要是为了改善口感，但孩子喝的牛奶不宜调得过甜，这样会刺激孩子的味蕾，从小养成喜爱甜食的不良习惯