

一提到全球健康问题，你可能想不到我的国家。但是，中国实际上正面临一些很严重的健康问题。比如，你知道中国的糖尿病患者数量比得过和葡萄牙的人口之和还多吗。

我叫Jessica，曲孝蕊。这就是我为什么在北卡州立大学学习营养学。我为什么会对营养学产生兴趣？2015年，我倒纽约读高中时体重增加了很多。我尝试了各种办法去减肥，像游泳和跑步；我还读了一些有关营养和运动的书籍。这让我意识到很多人和我有着相同的困惑——我们都想变得健康，却没有有效和健康的方法。

在北卡州立UPP的国际人才课上，我们在讨论对大学专业的探索。我的老师鼓励我去想怎样把我对生活的爱好变成专业。在阅读了她建议的资源后我做了一个决定：我想要进入生命科学学院学习营养学。

作为营养学的学生，我们的目标是教别人如何培养健康的生活方式，我们通过实践方式来完成这个任务。比如说，这是我的一个饮食课题，我通过记录自己的日常饮食来分析我摄入不同营养素的多少。

另外，校园里到处都能找到很棒的资源让我们保持健康。我最喜欢的地方就是北卡州立的健身房，里面有很多先进的设施以及免费的健身课程，在所有的校园食堂里我们都可以吃到产自大学农场的新鲜食物。

最后，我特别想成为一名营养师去帮助中国人理解营养学和更健康地生活。

现在轮到你行动起来了。

来北卡州立生命科学学院学习营养学或者其他专业，和我一起成为一名健康生活的倡导者。

## 对于选择美国大学你有什么建议？

当我开始申请美国大学的时候，我只是看重它的排名，并没有看其他因素。但通过我在美国的高中的经历，甚至是现在的经历，我觉得在考虑大学的时候，应该也要考虑其他的因素，比如说学习环境，中国人比例还有这个学校学科的综合性强不强。

举一个例子，学习环境。我有很多同学在纽约市中心上学，我觉得他们过的生活都非常的舒适。但我跟他们交流的时候，我并没有从他们嘴里听到很多关于学科上的事情。我觉得出国是为了学习的，所以学习环境特别的重要。罗利（北卡罗来纳州首府）有很多很安逸的咖啡馆，可以静下心，去好好读书，去真正的享受美国生活和美国学生交朋友。

在看学科综合性的时候，我个人是个很好的例子。一开始我选择的专业是商科，但我不确定我会不会对别的有兴趣。现在我就从商科转到了营养学。我当时选择北卡州立大学就是考虑到它很多学科都很强，所以我有更多的机会去发展自己的兴趣爱好。

## 初来美国遇到的最大困难是什么？

刚来美国的时候，最困难之一是语言，因为我没有自信去跟美国学生交流，（我觉得）如果我说错了哪个单词，他们会歧视我。后来我就下定决心，我来美国一定要和美国人交朋友。我去参加club（俱乐部），主动和他们交流。后来发现他们其实人也很好。

语言真的很重要。在这方面，UPP真的帮助了我很多，我每周的advisor（导师）都会问我在学术上有什么问题。然后有一次我就问她美国人是怎么用讽刺的，她就会上网搜各种各样的例子然后解释给我听。她甚至会用到生活中的例子让我更加易懂和明白。

她在感情上也帮助了我很多，留学生，异国他乡，大家都会比较想家，或者说有感情上的经历，我就会向她哭诉。她在我感情受到挫折的时候帮了我很多，我觉得这是别人都帮不了我的。

## 你怎么看待北卡的语言课程？

当我知道我要学习语言课程的时候我并不是很开心，因为我已经在美国上了一年半的高中。相比我的高中同学，我会比他们起步晚很多。但回想起来这半年在IEP，它帮助了我很多，尤其是在写作。

写作是美国大学很看重的一种能力。因为每一个科目都逃不过写作，上大一写作课的时候，我拿到很高的分，然后我觉得这个写作能力真的是在IEP上课的时候慢慢积累而来的。老师提供了很多的资源，所以IEP真的在这方面帮助了我很多。

## 你眼中的北卡州立大学是怎么样的？

我觉得它很棒，因为北卡州立是北卡最大的大学，规模非常的大。而且我们还有很有名的Hunt图书馆，有机器人可以给你选书。我们的体育馆有很顶级的设施。我们有学习中心可以帮助你学习和修改你的简历，都是免费的资源。我们学校的食堂，食物都是来自于学校自身的农场，所以说非常的健康。最后我一

定要向我们学校的学弟学妹们介绍我们的冰淇淋，因为我们学校的冰淇淋材料都来自于我们学校的农场，所以可以放心。