

(23版中缝)

肠内积存久了,会
粘膜反吸收而损害
同时,大便持久储
盲肠和乙状结肠内
长期慢性不良刺
了会引起便秘、痔
裂等病症,更增加
结肠癌的风险。

、熬夜。如果经常
贯于熬夜至零点以
寸健康的影响就相
一方面造成人体
神紊乱及失眠,另
面电子屏及电灯等
照明与辐射会妨碍
黑色素形成及人
免疫功能,从而增加
血病、乳腺癌、前列
等多种癌症的几

、久坐。德国研究
运动与人体免疫
力形成及其功能相
习惯静坐者免疫功
能;日本医学家发
胃癌患者大多平时
太饱和久坐不动;
周表明,久坐的
至常运动的人患结
的概率增加40%
,男子还增加患前
癌的风险。专家建
坐着工作每2小时
应当起来活动15
以上。

、交真钻牛角尖。如
感到生活和工作中
你生气不如意的
主像一道怎么也迈
去的坎,思想意识
占了牛角尖,不良
持续一两年以上,
小心患癌症了。平
交真,钻牛角尖,过
求完美,生闷气且
表达或缺少倾诉渠
道,植物神经、内分
泌系统长期处于
紧张、紊乱状态,
发乳腺癌、卵巢癌
七系统恶性肿瘤的
原因。所以,我们需
求自己豁达开朗和
宽容的胸襟,学会
自己。遇到负性生
活时,要能正确地
拿得起,放得下。

、不使用安全套。
生行为易导致多种
体感染及慢性炎症
大大增加患宫颈
宫内膜癌、肝癌以
癌病的风险。当下,
使用安全套是预防
相关癌症的重要措

、吸烟与常吸二手
余了众所周知的肺
病,吸烟与常吸二
手与罹患鼻咽癌、口
咽癌、食道癌、膀胱癌、
胰腺癌、胃癌等相
关。此,我们要积极创
建无烟学校。此外,厨房
气污染严重的地方
是我们的好去处。

、装修太豪华。很
多材料中含有多
种化学物质和放射性
物质,尤其以劣质装修
材料为甚。以软装饰替
硬修是一个不错的

(徐康)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2012年11月30日

总第503期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

我校5个国家级工程实践教育中心揭牌

本报讯 (记者 吉娜) 我校与中国海运(集团)总公司等5家企业联合申报的国家级工程实践教育中心获教育部等23个部委批准,并跻身第一批国家级工程实践教育中心建设单位。11月23日,5个国家级工程实践教育中心揭牌暨签约仪式在我校举行。

上海市教育委员会副主任印杰,中国海运(集团)总公司、上海振华重工(集团)股份有限公司、沪东中华造船(集团)有限公司、中交第三航务工程局有限公司、上海汽车集团股份有限公司乘用车分公司相关领导,我校校长黄有方、副校长杨万枫及有关部门、学院负责人出席仪式。

黄有方校长代表学校对与我校合作的5家企业表示感谢。他说,此次学校与企业合作建立并揭牌5个国家级工程实践教育中心,必将对学校进一步推动“卓越工程师教育培养计划”发挥关键性和示范性作用,并为双方资源共享、优

势互补、共同发展打下坚实基础。学校将借助国家级工程实践教育中心这一平台,立足高等教育创新,在实践教学中主动服务企业需求,与企业联合培养英才。

印杰副主任指出,建设国家级工程实践教育中心是推进“卓越工程师教育培养计划”,创建高校与企业联合培养人才的新机制,希望校企双方共同努力,加强学生培养实践环节,加强企业与企业之间交流,加强科研方面的合作,充分发挥企

业在高校人才培养中的作用,提升学生的创新实践能力,努力培养造就一大批创新能力强、适应经济社会发展需要的高质量工程技术人才。

企业代表、沪东中华造船(集团)有限公司总经理王勇、上海振华重工(集团)股份有限公司副总裁周崎也分别致辞,表示工程实践教育中心的成立为校企加

工程实践能力。

杨万枫副校长与5家企业负责人分别签署了共建协议。印杰副主任、黄有方校长与各企业负责人为“国家工程实践教育中心”揭牌。根据校企合作共建国家级工程实践教育中心要求,学校每年派相关专业学生进入企业进行工程实践教育



黄有方尹衍升两位教授获“上海市领军人才”称号

复旦大学肖巍教授

解读十八大报告

本报讯 (记者 哈斯) 作为学习贯彻党的十八大精神系列活动之一,11月23日,学校邀请复旦大学社会科学基础部、马克思主义研究院教授、博士生导师肖巍来校为党委中心组成员、社科部教师作了题为“办好中国的事情——关注党的十八大”的报告。报告会由校党委副书记、纪委书记门妍萍主持。

肖巍教授结合党的十八大报告内容,通过列举大量实例,深入剖析了我国现阶段的国情、民情、党情,以及国际形势,阐述了“如何办好中国的事情”“中国究竟怎样发展”“中国为世界提供怎样的价值观”等议题。同时,从发展与民生、发展与文化、发展与环境等几个方面,为大家解读了十八大报告的精神实质。

肖巍教授担任多个研究机构(中心)的高级研究员,长期从事马克思主义发展理论、社会主义思潮与运动的教学和研究,并对科学思想史、科学社会学也有心得,主持多项研究课题。开设的课程有:《马克思主义与当代社会思潮》《当代人文社会科学思潮述评》《马克思主义经典著作选读》等。

聚焦十八大

4.8万吨远洋教学实习船试航凯旋

本报讯 (记者 吉娜) 11月20日,我校4.8万吨远洋教学实习船圆满完成各项试航任务,顺利返航,停靠中海长兴岛修船基地1号码头。

新造实习船在驶往舟山预定海域进行航行试验期间,按照航行试验大纲对主机、主发电机、舵系、导航、自动化等设备进行了有效性和可靠性试验,测定了船舶性能、

航速、油耗、振动噪声等。经过4天的试航,实习船已按计划完成全部试航项目,试验结果表明,本船性能达到了设计要求和预期效果,所有项目顺利通过验收,获得船东、船检的普遍认可。

为保证此次试航顺利进行,中海工业(江苏)造船厂组织了强有力的试航小组,邀请了中海集团专职引航人员作为试航船员,各个主

要设备服务商也派出了经验丰富的工程师。试航期间,我校实习船监造组人员、商船学院教师、中海散运接船船员一同参加了测试。

新造实习船航行测试的圆满成功,标志着我校4.8万吨远洋教学实习船建造过程全部结束。按照试航中提出的整改意见,该实习船将在进一步完善后,于12月12日交付我校正式投入运营。

左飏教授在“儒学与海外华人”论坛

发表演讲获好评

本报讯 (记者 哈斯) 我校左飏教授应邀出席了日前在澳大利亚昆士兰国会大厦举行的“儒学与海外华人”论坛,并发表题为“儒学精要”的演讲,获得了参会的我国和澳大利亚学术界、政界、商界众多精英的一致好评。

在演讲中,左飏教授首先对儒

学作了概要性的介绍,进而讨论了“内圣外王”这一儒家的最高境界,并比较了构成中国文化支柱的儒、道、佛3家在世界观和人生观方面的异同。左飏教授对中西方思维方式不同的总结更引起了全场极大兴趣和反响。与会人员对左飏教授的演讲给予了高度评价,并就有关

议题与左飏教授进行了进一步的探讨。

举办此次“儒学与海外华人”研讨会的昆士兰华人论坛成立于1994年,现有13个成员协会,其主旨在于搭建平台,供华人团体就社区重要事项进行讨论,相互交流并弘扬中华文化。

祖孙三代党员 勇救投河女子

海洋环境与工程学院苏洁同学一家见义勇为受表彰



本报讯(通讯员 莫荔)近日,我校黄有方校长收到群众

来信表扬海洋环境与工程学院 09 级港航专业苏洁同学一家三代党员见义勇为的优秀事迹。

经了解,今年 4 月 2 日,苏洁同学一家三代党员共同救起一名投河轻生的女子。那天正值清明节假期第一天,女子轻生地点附近只有苏洁同学一家人。一开始轻生女子只是在河边玩手机,几个小时后,当苏洁母亲发现河边没人,只看见河中央有一团黑影在挣扎时,赶紧去叫苏洁

及其父亲,父子二人赶忙跑向事发地点。此时女子已经喝足了水,停止扑腾往下沉,苏洁父亲连衣服鞋袜都来不及脱,直接跃入河中,游到轻生者身边,拖住她的脚,用力地将女子往岸边拖。由于河岸比较陡,苏洁同学下河和父亲一起将女子抬上岸坡。此时苏洁同学爷爷闻讯赶来,凭着多年来多次成功抢救溺水者的经验,对女子采取了及时有效的措施,使轻生女子转危为

安。随后苏洁同学拨打了 110 报警电话及 120 急救电话。女子成功脱险。

苏洁同学家中祖孙三代都是共产党员,以前也曾多次救起过河中的溺水人士。此事曾经奉贤媒体多次宣传,并受到奉贤区有关领导的表彰,授予苏洁同学家庭见义勇为荣誉称号,上海电视台《新闻坊》记者也对他们进行了采访报道。

信息工程学院巧借新媒体宣传安全教育

本报讯(学生记者 王浩森)校园安全问题一直是学校及社会各界关注的热点话题,一直以来,学校各部门通过开展各种形式的活动对学生进行安全教育。近日,信息工程学院团委开展了“安心海大,校园一家”系列安全教育活动,其中“让安

全飞”安全宣传片的拍摄以其新颖的形式吸引了众多同学的参与,起到了良好的宣传教育效果。

安全宣传片从报名、拍摄、完结,均通过人人网、新浪微博以及易班等网络平台进行宣传,通过选拔分别由 5 个团支

部的同学共同参与表演拍摄。宣传片中将同学们身边存在的不安全因素进行了形象生动地展示,由此警戒同学们要时刻注意自身身边未引起重视的安全问题。如:同学们在不用电脑时要随时将其锁入抽屉或保险箱;离开寝室时,无论时间有多

紧急,都要记得带好房门钥匙,锁上房门;骑车的时候,后面不要站人等。宣传片制作完成后通过学校广场屏幕、食堂电视、易班、网络媒体等多种方式播放宣传,让更多的同学在会心一笑中获得启发和教育,从而进一步重视校园安全问题。

上海校媒记者体验地铁工作

本报讯(学生记者 管陈宇微)近日,校媒记者们通过上海校媒平台走进地铁工作者的工作生活,感受一线工作人员的辛勤,以此提升当代大学生社会责任感。

活动由上海地铁第五届公共安全宣传周拉开帷幕,随后

记者们参观了 4 线换乘站——世纪大道站的基本运作情况。记者们围在工作人员身边,耐心听工作人员讲解。讲解内容从世纪大道站的基本构型,到调度如何运行,到安全检查工作等,不仅使记者们明白了地铁工作的基本原理,更体会到地铁工作的艰辛。

随后记者纷纷向第二运营公司主任、值班长还有其他工作人员提问,问题涉及如何做好服务工作,如何使残障人士更好地享受地铁运营的便利,还有空调温差等方面,工作人员一一作了回答。最后,记者在经过简短的培训后,还体验了地铁志愿者

工作。地铁如今已成为上海人民出行时不可或缺的交通工具之一,这张庞大的地下交通网络维系着人们的工作、出行等方方面面的问题。通过这次深入基层的体验,校媒记者们了解了地铁工作者为维持地铁顺利运作、保障人民安全出行所付出的贡献。

学校举办大学生职业生涯规划大赛

本报讯(学生记者 万幸)近日,我校第四届大学生职业生涯规划大赛决赛在邦建报告厅举行。

经过初赛、复赛激烈的角逐,一共有 7 位选手出线进入决赛。在比赛之前,每位选手首先给大家呈现了一段个性化的选手自我介绍视频,通过视频,大家对即将出场的选手有了一个大致的了解。紧接着便是每位选手对自己职业生涯规划的限制解说。其讲解大致由自我分析、职场现状评估、具体职业规划、实施的计划方案以及评估调整等几个方面组成,清晰、全面、深入地对自己的职业生涯规划进行了呈现和阐述。随后,在评委提问环节,每位评委针对选手在解说时出现的亮点或者问题进行提问和建议,选手们机智应答,从容自信。根据同学们的精彩表现,最后经评委们认真考评,本次大赛的前三甲出炉,评委老师为获奖同学颁发奖状。

至此,此次职联举办的职业规划圆满落下帷幕。职业规划不仅仅是毕业生考虑的问题,也是我们在校本科生对未来的一个长远打算。职业规划大赛有利于同学们对自己的职业取向有一个更深刻的了解,提高了同学们的临时应变能力。通过这次活动,也让不少同学体会到对未来规划的重要意义,对大学生的成长有很大帮助。

保健常识

克服与癌症相关的不健康生活方式

你可能会谈“癌”色变,但又乐于其诱发癌症的不健康生活方式,而慢慢地将你引向癌症。美国华盛顿大学医学院病理和免疫学教授史莱伯研究发现,如果一些不良生活方式维持 10 年以上,那你将被列入“癌症候选人”。因为,一般经过 10 年以上不良习惯的刺激,肌体内不仅会产生癌细胞,而且会发展壮大,最终攻城掠地,侵犯组织器官。

成为“癌症候选人”,是我们长期不爱惜自己健康所造成的结果。人类肌体有 60 兆至 100 兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,必须学会关爱它们,渴了给它们水分,饿了给它们适当的营养,累了让它们休息,这样才能减少它们转变为癌细胞的几率。如果坚持克服和避免以下 9 个不良生活习惯,一般就能将我们从“癌症候选人”名单中剔除。

1. 习惯进食滚烫的饮食。有些人喜爱喝滚烫的茶、咖啡、汤、粥等,从而埋下食管癌的隐患。滚烫的饮食会烫伤食管黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,久而久之就可能发生癌变。调查表明,新疆哈萨克族人习惯喝烫的奶茶、潮汕人喜爱饮功夫茶、太行山区人喜喝烫粥,这些地区的人就成为了食管癌、贲门癌、口腔癌的高发人群。另值得一提的是,带馅儿食品,往往外热内烫,食用时需要注意;饮用塑料包装的烫饮料,包括使用吸管,除了有上述问题,还有塑化物问题,年轻人要特别引起注意。

2. 进食蔬菜水果少。现代人特别是年轻人喜食荤菜,尤其是油炸肉食品,而不喜欢进食蔬菜水果,且由着性子不能克制,导致摄入热量过多、膳食纤维及维生素包括 β-胡萝卜素和叶酸等摄入不足与不全面。这种膳食习惯,不仅会提高肥胖症、心脑血管病的发病率,也会增加多种癌症的风险。也许,粗茶淡饭更有利于健康。

3. 憋大便。上班族有时需要大便,由于工作太忙或在讲课,只能憋着。偶尔尚无大碍,经常这样就有问题了。粪便里含有硫化氢、粪臭素等多种致癌物质以及像胆固醇等机体所多余而需要排出的物质,

(下转 1.4 版中缝)

■ 言论

我们如何对待莫言热

学生记者 丁晓双

6 年前,北京侯姓工程师随意注册的“莫言醉”白酒商标,最近因莫言获奖而被多位酒商争抢。近日有记者获悉,卖出商标价钱已从几天前的 600 万升值到税后 1000 万人民币,其价值已是当初注册花费 1000 元的一万倍;仅仅半个月的时间,莫言旧居院子里的树苗、萝卜甚至小草都被想沾“喜气”的参观者拔光,小院也被游客踩成了光秃秃的泥巴地;赠房事件更是闹得沸沸扬扬……

一切的起因就是 10 月 11 日莫言获得了今年的诺贝尔文学奖。有人称,莫言没醉,中国醉了。确实,这次的获奖于莫言而言,是一个作家多年的努力得到了肯定,于中国而言,第一位国人得到诺贝尔文学奖,有着不言而喻的意义。但是国人对于莫言的追捧似乎过于狂热,跟风过后应该静心思考,我们如何对待莫言热。三联杂志在今年第 42 期杂志中对于莫言做了一个很好很全面的介绍。读过之后,才终于深刻的理解了冰心的那首诗:成功的花,人们只惊羡她现

时的明艳!然而当初她的芽儿,浸透了奋斗的泪泉,洒遍了牺牲的血雨。

莫言原名管谟业,1955 年出生时,是家里的第四个孩子。那个年代,全家十三口人挤在五间土房子里,童年的记忆使得饥饿、土地、母亲及生育是莫言小说里最常见的要素。1984 年开始的解放军艺术学院学习,成为了莫言的转折点,他的作品里面有越来越多前卫、闪光的东西。其实早在 1994 年日本作家江健三郎获得诺贝尔文学奖时,在他去瑞典学院做获奖演说时,就当着所有院士的面赞赏推荐过莫言。莫言小说瑞典文译者陈安娜在一篇文章中写道:“他的原话是这样的:如果有可能让我来选出一位诺贝尔文学奖获得者,那就是莫言。在我所知道的中国作家中,莫言是最出色的。”从那时起,莫言的名字就已经和诺贝尔文学奖联系在一起。随后 1996 年,《红高粱》《天堂蒜薹之歌》以及《生死疲劳》瑞典文版的封底都出现了这句推荐,这是一种不断地提醒。陈安娜在

文章中有一句深刻意味的话:“只不过,江健三郎的话要等待 18 年才终于成为现实,需要等那么久,那可不是十月怀胎,而是 18 年修炼,才有了不朽之身。”

可以说,莫言的成功不是一蹴而就的,很多人对于他持着一种狂热的崇拜,也有很多人抱有无所谓观望,更有人选择了质问和怀疑。然而莫言终究是站在这个时代的风口浪尖,面对着各种审视,这个在获奖前夕选择离开大都市、更换手机号码的人,这个在回答瑞典文学院常任秘书彼得·恩格伦如何庆祝自己得奖时只说了吃饺子的人,这个拒绝了陈光标送豪宅的人……大概很多人知道的他只有一个定义——诺贝尔文学奖,大概很多人连一本他的书都没有读过,大概很多人曾经听说过他却并不以为然。而如今,确确实实的是,当大家都成了一个评委,去指责、去赞扬、去质疑时,倒不如静下心来,去看看这个仍旧谦称自己是农民作家的男人眼中的世界。

拥有一颗真诚的心 找到与你同行的人(上)

——赴美国杨百翰大学学习启示

程 扬

前不久,我非常荣幸地受美国杨百翰大学邀请,参加了在该校举办的第五届中国艺术教育领导峰会——“探索关于艺术教育和管理的方法”。此次会议虽然只有短短的两周时间,但学习和探讨的内容让我感觉需要几年甚至十几年的时间去领悟和消化,更难忘的是杨百翰大学给中国代表们传递的深情厚谊,让我们切身体验和感悟到人与人之间的那份真挚的情谊,是超越民族和国界的。十几天的交流学习期间,中美双方的老师们曾无数次热泪盈眶,这到底是一种什么力量,让我们彼此都如此感动,我不断地反问自己。应该说,这次的学习之旅,不仅让我在具体可施的一些教育理念、方法上拓宽眼界,更让我接受了一次难能可贵的精神洗礼。

杨百翰大学是一所基督教教会学校,全校有百分之八十以上的教职员及学生是基督徒,如果不亲眼看到、亲身经历他们的学校,你一定会想象这是一所阴森肃穆的大学,但事实恰恰相反,学校虽然有很多其他普通大学所没有的规章制度,比如不允许喝咖啡,严格禁止吸烟、酗酒、婚前性行为,但这个学校却为世人呈现出非常积极、上进、开朗、有序的精神风貌。走在路上,无论是他们的学生还是老师,都会主动热情地和我们打招呼,进入楼门时,经常会碰到从身后跑过来主动帮我们开门的男学生。校园内外从

未遇到一对勾肩搭背、如胶似漆的小情侣;偶尔会有几个能够讲中文的学生,会主动前来和我们聊几句,饶有兴致地和我们谈谈中国,一点也不羞涩扭捏,十七、八岁的大学生谈起话来像是一个经验丰富的长者。

在会议开幕式上,音乐学院的琼斯院长在他精炼的欢迎辞中,告诉中方教师,杨百翰大学教育学生的目的是重新找到学科的真理,而其重要的学习方法就是“学会提出问题”。他用彼得·得润克的话概括了未来人才的重要能力:“过去的领导人知道如何告诉,将来的领导人知道如何下问。”杨柏翰大学所有教职员工所遵循的共同使命是巩固精神、建设人品、扩展知识、鼓励终身学习和服务。可以看出,这四个使命实际是环环相扣的,以终身学习和为社会服务为最终目的,而在整个学习生涯中,塑造精神和人品是一切行为结果的奠基石,这也保障每个人最终以最高的精神境界服务社会、造福社会。

让我在这次会议上第一次感动得流下眼泪的是一名叫大卫·沃博的教授的主题发言“我们在艺术教育中的神圣职责”。他一开始就问在座所有的老师们:“你为什么会成为老师?你如何作为一个教师?”在大家还在心中搜索答案的同时,大卫教授说:“信仰使我成为一名教师。因为我们的工作‘教授’,其最高

境界就是造福他人。我们的教育不是‘种树’和‘发芽’,我们更要注意观察学生的将来和他们一生的发展,要给学生成长的机会,而不仅仅是关心。作为一名艺术教师,我的教学是否让他们真正体验到艺术本身带来的喜悦……”

在发言期间,大卫教授分别请了两位在校的学生为大家用歌声更好地阐释了他的发言主题。一首选自《拜访森林》中的插曲“孩子们会听”歌词大意是:小心你所说的,孩子们会听;小心你所做的,孩子们会看和学;孩子们可能不服从,但他们会听;孩子们会寻求你,当他们不知道选哪条路,要学习做怎样的人;当你说“听我说”之前要小心,孩子们会听到……在静静地欣赏这首歌的同时,也使我陷入了深深的反思和自责中,作为一名老师和家长,我们的言行确实会关乎孩子们一生的成长,我们经常以教育者和长者的身份让学生和自己的孩子如何,很少俯身、放下姿态真正了解他们真正需要的是什麼,我们按照自己认定的教学规划和育人方法完成指标,我们何曾过多地考虑这些对孩子们的未来是否有价值,我们更看重的是如何把一件事情完成好,而没有深刻地思考其结果是否真的有意义或有多少价值。另一首选自音乐剧《悲惨世界》中的插曲“带他回家”,歌曲表达了救赎者自我牺牲、奉献的精神和胸怀。(待续)

后大学时代

工物 092 沈颖闻

大四伊始,迈入后大学时代的我们还来不及细数所剩不多的住校日子,却已是身不由己地陷入了为毕业后如何打算的烦恼中,考研、考公务员、留学、找工作,这接踵而至的不定项选择题让大四刚开学的两个月过得分外辛苦。这两个月有收获、有放弃、有犹豫、有果决,但更多的是我们又经历了一次成长,学会取舍,学会为自己的决定负责。如今回头想来,还是有很多值得总结的地方。

早做准备是关键。考研、考公务员、留学都需要大量准备时间,每晚一天都可能意味着机会的流失,而直接工作,大学前三年的实习经历就很重要,如果已经浑浑噩噩过了三年,大三末就是必须清醒的时刻。虽然早做准备每个人都知道,但仍然有不少人在面对现实甚至是面对诱惑的时候会招架不住,请记得自己最初的坚持,做选择是对自己的交待,不是为了成为别人眼中还不错的称赞对象,当难以抉择的时候,问问自己的心,也许事情并不如想象中的纠结。

预留一到两个选择是合适的。都说一颗红心两手

准备,但是也要视情况而定。如果所谓的选择一个是找工作,一个是考研,距离就有点远了,找工作的黄金期和考研的复习期都在年底,要知道一个人的精力是有限的,什么都想握在手中,最后却反而什么都没有得到,同一个时间段里应该专注一个方向。但如果在考研后为可能没有考上心仪专业而备战春季招聘会,这样的两手准备是可取的。

参考家人的意见也是不容忽视的一点。也许我们确实不害怕失败,也许我们在家吵着闹着要做回自己,但家人是最熟悉自己的人,也是可以给予帮助的人,在我们迷茫的时候,不要把家人的意见统统往外推,适当参考,那会是一个温暖的港湾。

迎接后大学时代的到来,我们已经被逼到了最后的角落,终于我们不再焦虑,我们从容面对。后大学时代,人生的又一个十字路口,一年后我们将开始一段崭新的旅途,何去何从眼下的选择将直接关系到步入社会的起点。是的,我们要慎重,但我们不也还年轻吗?拿出我们的勇气,做了选择就决不后悔。

赛跑掠影

航海 101 樊宝军

第一声脚步惊醒了花香
再一声脚步叫响了鸟鸣
第一个摆臂清风吹散了花香
再一个摆臂彩霞涂红了鸟鸣
一吸气吞下了一个黎明
一呼气吐出了满地阳光

脚步的节奏
亿万匹骏马的嘶鸣
手臂的挥舞
荡涤风尘的喧嚣
脚步的节奏

数千个琴键的弹拨
手臂的挥舞
抚平空气的浮躁
奔跑——
给了整个世界从梢至根的滋润
生命的力量在脚下拔节

沸腾的血液
听到了东海之滨的汽笛
载着满仓的激情航向未来
纷飞的汗水
触到了天空之巅的机翼
托起丰满的理想飞向世界
力与美——
赋予这个青春从内至外的营养
生活的美好在心中绽放



玉兰花开

韩宝成 摄

我记忆中的十年

电信 092 王浩森

念书不用交学费了
2006 年参加中考之前,我偶然听老师讲起,从我们的下一届开始,我们国家无论城市还是农村的孩子完成九年制义务教育都不用交学杂费了。转眼间过了三年,高考之前我又听新闻里说,从那一年开始读高中也不要钱了,我先是一阵小小的失落——为什么两次免收学费我一次都没有碰上?但细细一想,从那一年开始,我们国家所有青少年都能享受到免收学杂费的待遇,那些因为家里贫困而辍学的孩子们又能重返课堂,这对我们老百姓来说是件多么幸福的事情啊!

出门交通更便利了
老上海人都会有一种“电车情结”,坐上拖着两条“大辫子”的

电车上上班、下班,上学、放学,似乎是一件很愉快的事情。倘若时间再往回拨一点,你是否能想起那辆中间有着“转盘”的巨龙车呢?暑假里,我采访了一位老司机,十多年时间里他先后开过巨龙车、无轨电车、普通巴士和世博园区里的电瓶车。他告诉我,现在的车越来越好开了,就拿巨龙车来说,转弯的时候前后轮子的内轮差有 18.4 米,后视镜根本看不到后面的情况,所以转弯的时候驾驶员一定要把头伸出去看。现在世博园区里的电瓶车,每天充一次电,浦东和浦西能跑几个来回呢。

比起十年前,现在的上海人

出行可以选择更多的公共交通,比如地铁和轻轨,11 条轨道交通线路中有 5 条是名副其实的“过江线”,浦东和浦西的距离越来越近了。而就算是十年前已经开通的一、二、三号线也远非过去的模样,通过拓展原本的线路,纷纷开设了延伸段,不仅造福了城郊的居民,也为赶飞机和高铁的市民提供了便利。

家里的网速更快了
回想十年前,家里刚刚告别了网速仅为 18K 每秒的“猫”,换上了 1 兆的 ADSL 宽带。那时候

上网能干的事不多,除了看看个新闻也就是挂个 QQ,不少同学为了打个 CS、魔兽之类的游戏还要往网吧跑。2009 年,上海市委市政府与三大运营商开展了合作,要通过实行宽带免费提速等一系列举措把上海建成一座“智慧城市”。我家的宽带先是提到了 2 兆,然后是 4 兆、10 兆,直到现在的 20 兆,这一切还都是免费的。现在除了上网的 20 兆以外,家里还增加了高清和标清 IPTV 线路各一条,实际的网速已经达到了 31 兆,是十年前的 31 倍。

网速的提升,带动了互联网产业的发展。这几年门户网站早

已风光不再,逐渐流行起来的反而是那些对网速有一定要求的视频网站、社交网站。同时,我们的手机也不再像以前一样只用来打电话、发发短信,通过 3G 无线网络,我们的手机拥有了导航、看视频、上网、在线聊天等功能,俨然成了我们的生活助理。

本月初,我有幸专访了有着“中国光纤之父”之称的中国工程院院士赵梓森。在采访中,我们聊起了上海的四次宽带大提速,听我说起家里升级宽带不用另外缴费后他很惊讶,思考了一会儿他笑着说:“你们上海有长远的眼光,我不多问你收钱,不在乎牺牲利润,把宽带送给老百姓,然后通过提高网速来带动整个互联网产业的发展,很值得学习。”

(上接 2.3 版中缝)

在大肠内积存久了,会被肠粘膜反吸收而损害机体;同时,大便持久储积在盲肠和乙状结肠内形成长期慢性不良刺激,除了会引起便秘、痔疮、肛裂等病症,更增加了患大肠癌的风险。

4. 熬夜。如果经常或习惯于熬夜至零点以后,对健康的影响就相当大。一方面造成人体生物钟紊乱及失眠,另一方面电子屏及电灯等人工照明与辐射会妨碍人体褪黑素的形成及人体免疫功能,从而增加患白血病、乳腺癌、前列腺癌等多种癌症的几率。

5. 久坐。德国研究显示,运动与人体免疫细胞的形成及其功能相关,习惯静坐者免疫功能下降;日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得大饱久坐不动;美国调查表明,久坐的人比经常运动的人患结肠癌的概率增加 40%-50%,男子还增加患前列腺癌的风险。专家建议,坐着工作每 2 小时左右就应当起来活动 15 分钟以上。

6. 爱较真钻牛角尖。如果你感到生活和工作中有让你生气不如意的事,且像一道怎么也迈不过去的坎,思想上就钻了牛角尖,不良情绪持续一两年以上,就得小心患癌症了。平日爱较真,钻牛角尖,过于追求完美,生闷气且不擅表达或缺少倾诉渠道的人,植物神经、内分泌和免疫系统长期处于亢进、紧张、紊乱状态,是引发乳腺癌、卵巢癌和消化系统恶性肿瘤的重要原因。所以,我们需要培养自己豁达开朗和大度宽容的胸襟,学会愉悦自己。遇到负性生活事件时,要能正确地面对,拿得起,放得下。

7. 不使用安全套。不洁性行为易导致多种病原体感染及慢性炎症,大大增加了患宫颈癌、子宫内膜癌、肝癌以及艾滋病风险。当下,正确使用安全套是预防多种相关癌症的重要措施。

8. 吸烟与常吸二手烟。除了众所周知的肺癌以外,吸烟与常吸二手烟与罹患鼻咽癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、肾癌、胰腺癌、胃癌等相关。因此,我们要积极创建无烟学校。此外,厨房及空气污染严重的地方亦不是我们的好去处。

9. 装修太豪华。很多装修材料中含有多种致癌化学物质和放射性物质,尤其以劣质装饰材料为甚。以软装饰替代硬装修是一个不错的主意。

(徐康)