

可摆平皮肤过敏症

最近又到了春夏交替时节,气候时好时坏,身边有不少朋友都出现了各种各样的皮肤症状,严重的甚至好几天都没法出门。说起换季皮肤过敏原因,还真是有点复杂。除了人体自身身体素质的下降,外部因素如环境、气候、食物、生活习惯等都是影响因素。

原因:人避免不了日晒,加上现在我国大多数地区空气质量都不太好,粉尘污染非常严重,平添了皮肤过敏的危险。为预防日光性皮炎,我们应自己多加注意,不要在阳光下暴晒,如防晒霜不过量涂抹点也是不错的选择。

原因:平时饮食中要管住自己的嘴,少吃辛辣刺激性的食物,少吃或不吃海鲜类食物更是明智。用清淡可口的水果来取代以往“重口味”的饮食。从内保养身体,杜绝过敏。

很多人对自己的皮肤很敏感,一旦出现了一些轻微的发痒等现象时,就立刻抓挠,生怕自己会变得更严重。胡乱地使用各种护肤品或偏方,导致过敏状况加重。这个时候首先要稳定自己的情绪,对自己的身体健康负责,然后想想可能是什么过敏,尽量找出过敏源并避免接触。皮肤之所以过敏,原因还是肌肤的抵抗力不足,强化机体抵抗力是重中之重,例如睡眠规律与质量、饮食均衡、情绪积极、远离污染环境、减少皮肤的摩擦等。轻微的敏感通过调整,很快便可恢复,严重时则应就医。

王晗晗

2、3版中缝)

脑力劳动者,或速度快、强度大、单一的体力劳动,应注重并管理好自身状况,保证睡眠,充分休息,对于职场人群来说显得尤为重要,社会应当给予更多的关怀与干预,为整个社会人群的和谐和工作效能。

(徐康)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

学校申报的协同创新平台获认定

本报讯(通讯员 李萌)根据《交通运输部办公厅关于公布2013年度交通运输行业以高校为主体协同创新平台认定结果的通知》,我校申报的“智能港口物流交通运输行业协同创新平台”被认定为2013年度以高校为主体的交通运输行业协同创新平台。

“智能港口物流交通运输行业协同创新平台”由我校牵头,协同上海市城乡建设和交通委员会、上海出入境检验检疫局、上海振华重工(集团)股份有限公

司、中交第三航务工程勘察设计院有限公司、上海交通大学、上海科学院、中远集装箱运输有限公司等多家单位,根据提升人才培养、学科建设、科学研究“三位一体”创新能力的总体目标进行建设。

该协同创新平台旨在深化现有科研体制机制改革,培养科技创新人才,激发科技创新活力,努力提升交通运输行业科技创新能力,实现创新驱动综合交通、智慧交通、绿色交通、平安交通等“四个交通”加快发展做出新贡献。

交通运输行业协同创新平台是交通运输部对接教育部《高等学校创新能力提升计划》(简称2011计划),依据《交通运输行业协同创新平台管理办法(暂行)》的有关规定,设立的省部级2011协同创新平台。对于经认定的协同创新平台,交通运输部将创新管理方式,营造有利的政策环境,发挥协调引导作用,采取多种措施,支持平台发展,并择优推荐参与教育部“2011协同创新中心”的认定。

我校参与的课题获国家“973计划”资助

本报讯(通讯员 谢小玉)日前,根据国家科技部下发文件,由我校作为主要参与单位、尹衍升教授作为课题组长之一的国家重点基础研究计划(973计划)“海洋工程装备材料腐蚀与防护关键技术基础研究”获正式立项。

本项目是国家科技部在材料领域设立的第一个关于海洋科学的“973计

划”,共分为6个课题,由中国科学院宁波材料技术与工程研究所、北京科技大学、中国科学院金属研究所、中国科学院海洋所、钢铁研究总院、中国船舶重工集团公司第七二五研究所、上海海事大学等8家单位共同承担。尹衍升教授课题组负责“严酷海洋环境用新型耐蚀耐磨金属材料研究”部分,该课题研究

经费占总课题费用的16%,研究周期为5年,其中前两年的专项研究经费224万元即将下拨。

尹衍升教授获得国家重点基础研究计划资助,是该校在海洋材料科学研究中的重大突破,将为海洋学科研究实力的提升和重大理论研究的突破提供有力支撑。

第十届教代会暨第十三届工代会第二次会议闭幕

本报讯(记者 哈斯)4月2日,我校第十届教代会暨第十三届工代会第二次会议圆满落幕。全体正式代表、列席代表出席闭幕式。

黄有方校长根据“双代会”代表们的讨论意见,就“校长工作报告”“校务公开工作报告”“财务工作报告”“工会工作报告”等文件的修改、调整情况进行

了详细说明。

校提案工作委员会主任李新伟作“提案工作报告”,通报了上届教代会提案落实、本届教代会提案征集及优秀提案评选等工作。

“双代会”代表们表决通过了“上海海事大学第十届教职工代表大会第二次会议决议(草案)”和“上海海事大学

第十三届工会会员代表大会第二次会议决议(草案)”。

校党委副书记、纪委书记、工会主席门妍萍致闭幕词,号召全校教职员工的到来,并开始与我亲切交谈起来。在聊天的过程中,我了解到很多信息:上早班的员工每天凌晨3点甚至更早就要骑自行车或者电瓶车从家里出发,以确保在3点半准时开始早饭的准备工作,一年中至少有300天是这样度过的;每个员工的工龄不一,短则一两个月,长的达几年甚至十几年;早班工作人员从早上3点半开始一直工作到下午1点钟,为了保证晚餐的开窗服务,早班人员还要轮流值守到晚上6点半,只有下午可以休息两个半小时,每周6天均是如此,工作强度可见一斑;为了提高效率,很多操作环节需要人工和机器共同完成,因此对员工操作的熟练度有较高的要求;大部分洗菜的环节使用

■ 记者专访

走近食堂人——海馨楼第一食堂体验采访纪实

学生记者 焦蓬辉

3月21日凌晨3点钟,我蹑手蹑脚地下床,一切准备就绪后,按照食堂管理员杨叔叔的安排,于3点半准时来到了食堂员工上下班进出的银色铁门外。那时候校园里其他地方寂静无声,唯独食堂里早早地开始了一天忙碌的工作。我紧跟着成姐姐走进了女更衣室,像她一样换上了白色工作服,戴上了白色工作帽,开始了长达15个小时的体验采访。

整体印象

一走进食堂的后厨,就发现和自己想象的完全不同,它的每一部分都有固定用途,不像家用厨房那样可以随个人意愿交叉使用。两三个小时后,我对食堂后厨有了初步的印象与了解。食堂厨房主要由洗碗间、非食品库房、调味品库、冰库、荤素菜切配间、主食间、烹饪间和备餐间等部分组成,每一个部分都按照食品卫生安全的流程有条不紊地进行衔接,工作井然有序,清洁高效。例如:饮水茶杯在入口处

的专用壁橱内按编号顺序摆放;各种厨房用具挂在指定位置上,并用黄色纸片在右上方标注其名称,做到每一个物品都“有名有家”;生食品、半成品、熟食品放进不同的冰箱进行保鲜,甚至连不同种类的生食品都要在不同的水池中进行清洗;备餐间是食堂消毒卫生要求最高的地方,要求工作人员进入备餐间时,穿统一白色工作服、戴白色工作帽和白色塑料口罩,系上浅绿色围裙,并经过严格的洗手消毒程序。除此之外,洗手消毒记录(使用消毒粉、消毒水)、餐具消毒记录、安全检查记录、设备设施维护保养记录等是工作人员每日必做的功课。食堂工作人员周一至周四每天早、中、晚师生们用餐结束后各打扫一次卫生,每周五进行一次全面大扫除,切切实实地把“食品安全无小事”落到了实处。

工作现场

看到一个与他们穿着同样工作服却从未谋面的小姑娘,食

堂的叔叔阿姨们还以为我是又来了一名新员工。在我表明来意之后,他们十分欢迎我的到来,并开始与我亲切交谈起来。在聊天的过程中,我了解到很多信息:上早班的员工每天凌晨3点甚至更早就要骑自行车或者电瓶车从家里出发,以确保在3点半准时开始早饭的准备工作,一年中至少有300天是这样度过的;每个员工的工龄不一,短则一两个月,长的达几年甚至十几年;早班工作人员从早上3点半开始一直工作到下午1点钟,为了保证晚餐的开窗服务,早班人员还要轮流值守到晚上6点半,只有下午可以休息两个半小时,每周6天均是如此,工作强度可见一斑;为了提高效率,很多操作环节需要人工和机器共同完成,因此对员工操作的熟练度有较高的要求;大部分洗菜的环节使用



武亦文 摄

的都是凉水,即使是在冬天也不例外;洗碗间的阿姨则是无论严寒酷暑都要用滚烫的沸水将餐具一一进行清洗并消毒,听阿姨们说,夏天的洗碗间简直就是一个桑拿房。

食堂每一样饭菜的制作过程都十分复杂,这里只挑选最普通的奶黄酥制作流程进行详细说明。首先,用双速和面机将水和面粉按一定的比例搅拌均匀,成型后按照每份1斤8两(重量要求很精确)分成若干份,做成

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2014年4月16日

总第524期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

3项成果获上海市科技进步奖

本报讯(通讯员 郑爱兵)4月1日,上海市科学技术奖励大会在上海展览中心举行,表彰为上海科技发展和现代化建设作出突出贡献的科技工作者。

我校3项成果获得2013年度上海市科技进步奖二等奖,分别是:海洋科学与工程学院尹衍升教授主持的“海洋运输环境安全保障技术与材料的开发及应用”,董丽华教授主持的“内河智能航运

信息服务(船联网)关键技术及应用”和商船学院王胜正副教授主持的“航海科技仿真平台”。其中,商船学院王胜正副教授主持的“航海科技仿真平台”荣获科普类成果二等奖(科普类成果奖最高等级),这是我校首次申报并获得科普类科技进步奖。

2013年度上海市科技进步奖共授奖224项,其中一等奖35项,二等奖87项,三等奖102项。

5项省部级人才类计划科研项目获立项资助

本报讯(通讯员 郑爱兵)近日,我校5项省部级人才类计划科研项目获上海市科学技术委员会、上海市教育委员会等部门立项资助。

科学研究院胡志华主持的“多级装卸搬运的时空同步及其优化方法”项目获曙光计划资助;物流工程学院兰莹主持的“非完整约束性水面自主机器人协同编队控制研究”项目获扬

帆计划资助;物流工程学院何军良主持的“基于仿真优化的集装箱码头节能调度研究”项目获扬帆计划资助;文理学院张苑琛主持的“高校网络发展对大学生思想政治教育影响的研究”项目获阳光计划资助;文理学院杨志伟主持的“大学生网络生存与日常思想政治教育课程化研究”项目获阳光计划资助。

早餐的品种(下转第2版)

我校离休老干部捐资助学

本报讯 (通讯员 俞剑锋) 徐明全是我校一名离休老干部, 现年 84 岁。他 14 岁参加革命, 经历过抗日战争和解放战争。解放后, 徐明全先后在华东科学院水利工程研究所担任计算机组组长、上海海运学院计算机教研室主任, 于 1990 年离休。离休后, 他仍然保持旺盛的精力, 离而不休, 创办企业并取得良好的经济效益回报社会, 获得了“上海市教卫党委系统离退休干部先进个人”“上海海事大学鼎力支持奖”。

2013 年 5 月, 徐明全在我校信息工程学院设立了“谊惠”大学生

创意激励基金, 金额总计 40 万元, 该基金旨在培养和提高学生的创新意识及实践能力。基金成立后, 徐明全多次到校与学生交流座谈, 了解学生们的真实想法和项目申报过程中遇到的困难。他结合自身参加革命和参与教育科研工作的切身体会, 勉励大学生克服困难、迎难而上, 在科研创新道路上有所成就。自基金设立以来, 极大地激发了学生的创新意识, 大家积极参加“谊惠”大学生创意激励基金项目申报, 通过该基金的孵化, 在全国大学生物流设计大赛、全国大学生数学建模大赛、全国高等院校企

业模拟竞争大赛等赛事中都取得了优异成绩。

我校唐旭同学表现优异, 品学兼优。徐明全先生得知他的感人事迹后, 多次亲自到校慰问唐旭, 先后给予唐旭 6000 元的慰问金, 鼓励他继续自立自强, 创造奇迹。徐明全先生的大力支持, 更加坚定了唐旭为实现自己的梦想努力奋斗的决心。

徐明全尽管已至耄耋之年, 但他用自己的大爱关心帮助每一位大学生, 他用自己的实际行动激励学生, 在校园里谱写了热爱生命、感恩社会、关爱学生的动人之歌。

遨游在音乐的海洋中

——记我校学生合唱团

通讯员 鲁珂

去年 11 月 3 日晚, 梅赛德斯世博文化中心灯火璀璨, 这里举行的是上海市首届市民合唱节。我校学生合唱团作为上海市艺教委从 60 多所高校中甄选出的 7 所高校合唱团之一, 一路过关斩将, 作为仅有的两支学生团队, 成功地站在了可容纳 16000 人场馆的主舞台上。在这个舞台上, 队员们不仅有机会见到众多的合唱团队, 还有幸见到了著名指挥家萧白、曹鹏老先生, 更有幸在上海爱乐乐团张亮指挥下, 在恢宏的交响乐团的伴奏下, 快乐地完成了 4 天紧张的排练和激动人心的盛大演出。

去年, 合唱队员们提前结束了暑假赶回学校集训, 参加了选拔演出, 又一直不停地歌地唱到了 11 月份。其间, 大家经历了两个多月的晚间加训和不断的调整。对于这些辛苦付出, 队员们有过怨言, 但现在看来, 这一切都是值得的。没有艰苦的

训练和实实在在的付出, 不会顺利地通过选拔, 更不会得到专家与电视台导演的肯定。导演那句“你们能站在主舞台上是很光荣的。”便是对大家辛苦付出的最好肯定。

3 年前, 合唱团的学长学姐们在这个舞台上的演出感动了世博, 感动了上海, 感动了世界。3 年后新队员们又第三次站到了这里, 继续绽放属于上海海事大学的光芒。除了激昂向上的歌声、荡气回肠的交响乐之外, 最让队员们难以忘记的是无论新老成员, 无论学生还是老师, 每个人都极为认真负责地发挥自己的作用, 扮演好自己的角色。

回想当初刚加入校合唱团时, 大部分队员还是什么都不会的新生。当时大家最头疼的是每周三、周日的例训, 从下午 1 点到 5 点, 一站就是几个小时, 到后来总会目光呆滞地望着前方, 巴望着时间赶快过去。张极新老师当时的心情应

该和队员们是一样的, 不同的是学生们渴望美味的饭菜, 而张老师渴望的是队员们的成长, 他们未经磨练的嗓音对张老师来说实在是一种折磨吧。时间在每周固定的例训中, 在各种演出前的加训中流逝。坚守阵地的不是一届又一届学生, 而是在钢琴前一坐就是 13 年的张极新老师。无论数九严寒还是三伏酷暑, 他总是守护着同学们, 给他们最细心严谨的指导, 不厌其烦地为他们示范。

合唱团也许不是学校里最张扬、火热的学生团队, 但是他们是最努力、最踏实, 也是最具实力的团队。多年来, 学生合唱团获得了许许多多的荣誉。2012 年又荣获“上海市优秀学生合唱团”称号, 2013 年成为了上海市级艺术团。一直以来, 合唱团得到了学校各级领导和师生们的关心与支持, 队员们也会继续努力为母校争光。

“雷锋”小王感动身边人

我校王仕勇同学成为校园榜样

本报讯 (记者 吉娜) 主动帮助老人拎行李, 给没吃饭老人买来点心, 护送他乘上公交车回家, 得知老人是位孤寡老人时, 又塞给他 200 元钱……3 月 21 日晚, 张江地铁站附近, 王仕勇在做完这些事情后, 悄悄地离开了。而这种被他本人称作“微不足道”的举动, 却深深地感动了 81 岁的朱大爷。在事情过去 10 多天后, 老人拄着拐杖拎着点心, 从惠南镇辗转来到我校, 寻找这位热心帮助自己而不肯留下名字的海事大学大二学生“小王”。

4 月 3 日, 校园论坛一篇“八旬老人夜访海大, 寻 3 月 21 日晚在张江曾帮助过自己的我校‘雷锋’小王”的帖子引发广大师生关注。后经学校官方微博、“平安海大”等微博转发, 这条寻海大“雷锋”小王的消息被迅速转发扩散。在通过微博、论坛寻人的同时, 学校保卫处还在学生宿舍、食堂、教学楼、北区广场等公共区域张贴了《寻找海大“雷锋”小王》的告示。

4 月 7 日, “雷锋”小王终于被找到了, 这位被老人感念多日, 被广大师生苦苦寻觅的“雷锋”系我校商船学院轮机工程 (卓越班)121 王仕勇同学。

王仕勇助人为乐的事迹成为校园里的一段佳话。4 月 8 日中午, 学生处、保卫处等部门举行了一个简单而隆重的表彰会, 表彰王仕勇同学

乐于助人的事迹, 现场为王仕勇同学颁发“助人为乐”荣誉证书, 并转交朱大爷 4 月 3 日晚送来的感谢礼物。

学生处李志鹏处长在表彰仪式上表示, 王仕勇同学的小小善举和朱大爷的感恩故事温暖和感动了整个校园, 希望通过这种表彰形式, 将这份温暖传递下去, 共同弘扬社会正能量。

“其实海大校园每天都有好人好事发生, 他们在用自己的爱心和善举浇灌校园的文明之花。尽管不是每次都能被关注和被表彰, 但都值得肯定。”据保卫处刘伟处长介绍, 以学校失物招领中心 (上海海事大学朝夕拾公益平台) 成立开通两年多来, 累计收到的 4000 余件遗失物品为例, 大至单反相机、iphone 手机、平板电脑, 小到一把雨伞、一本书, 许多同学在做这些好事时都没有留下姓名。

在师生眼里, 王仕勇是一个非常质朴、踏实的人。“发自内心的为他这种善举感到骄傲, 更为‘雷锋’小王出现在我们这个集体自豪!” 同学王富超说。

“我从小在农村长大, 生活很苦, 为到上海求学得到过许多人的资助, 这也让我学会了感恩和力所能及地帮助他人。”王仕勇手捧荣誉证书, 只觉得这是对自己的一种鼓励。他说, 这场“风波”之后, 他还是原来的自己, 踏踏实实学习, 继续做好每个大学生应该做的事情。

记录海大文化, 述说校园故事

——记海大工艺坊

学生记者 陈玮

在我校大学生服务中心 203 爱心屋里, 有一处海大工艺坊专区, 这里具有我校特色的工艺品琳琅满目, 有精心制作的船模、印有锚和舵的马克杯、带有海大 LOGO 的“学霸伞”, 印有“海大饮食”字样的餐具、造型各异的相框等等, 其中最有趣的当属海大灯塔的模型, 规格从大到小, 制作精美, 让人爱不释手。

去年成立的海大工艺坊, 以传播校园文化, 制作具有海大特色的文化产品为主题, 同时进行勤工助学销售实践活动。社团创始人是交通运输专业大三学生钟卫。这些极富海大特色的产品大多是由艺术设计专业的大三学生孙权设计的。在谈及创建社团初衷时, 钟卫回忆道:“我之前去复旦、同济大学参观时, 发现他们都有自己的纪念品商店, 我想为什么我们没有自己的纪念品呢? 我校也是一所有百年历史的高校, 我们也有浓厚的校园文化, 我们也需要通过校园纪念品来传播海大文化。我的想法得到了团委老师的支持, 我们在校园里获得了一块场地——世博亭, 有了世博亭作为实践操作点之后, 我们开始了自己的创业征程——制作校园文化产品。”

海大工艺坊创造出的特色产

品赢得了广大师生的喜爱, 随着客源的增加, 社团性质的商务往来已经不能满足需要, 于是这些富有创新精神、自立自强的大学生们便注册了自己的公司, 以传播上海高校校园文化, 体现高校校园特色为核心理念, 开始创业之旅。公司创立初期, 主要提供体现海大文化特色的纪念品, 也会为社团活动提供纪念品、奖品, 进一步传播海大校园特色文化。

“兴趣相同, 目标一致, 对创业有颗执着的心。”当问及创业团队时, 钟卫这样评价自己的小伙伴们。因为喜欢创造, 而实现自己创意的过程既能传播校园文化, 又可以锻炼自己的能力, 所以大家一起创建社团、建立公司, 共同为了梦想坚持努力, 在青春路上结伴同行。

海大工艺坊, 也可以称之为“海大公益坊”。它在传播校园文化、凸显海事特色的同时, 还开展慈善义卖活动, 为需要帮助的同学筹集慈善款项。海大工艺坊曾先后两次为患有脑膜炎的 2009 级同学林聪辉进行慈善义卖, 所得款项用于他的手术治疗。海大工艺坊的同学们表示, 会将慈善活动继续下去, 建立长期慈善项目, 为更多需要帮助的同学提供支持和关爱, 传播正能量。

(上接第 1 版) 非常丰富, 生产的数量也很惊人, 比如炔饼 (也称三角饼) 每天就要生产 40 锅, 荷包蛋要煎上百个, 香肠卷要做 500 多个……这些都是食堂阿姨从早上 3 点半开始一个一个制作完成的。当时钟指向 6 点半的时候, 阿姨们又要走进备餐间, 为来吃早餐的同学们服务了。每天的午饭和晚饭单菜肴就有几十种, 各个环节有序衔接, 食堂员工不停工作也需要 3 个多小时。笔者粗略统计了一下, 大众汤每日要盛 2000 多碗, 饮料要接一千多杯, 每日淘米 800 多斤, 要熬近 60 盘米饭, 就算是年轻壮实的员工, 一天下来也会觉得腰酸背疼。

在长期的工作中, 负责各项工作的员工都摸索出了属于自己的一些工作经验。例如, 打包的时候, 要提前用手把白色塑料袋的中间部分用力搓一搓, 因为这样可以一下子打开塑料袋, 节约师生们的时间; 盛饭时要用铲子的一个尖对准碗底, 这样饭不会掉在外面, 避免浪费; 包包子时, 要用擀面杖从最外围擀起, 中间厚四周薄, 这样平均擀 6 下就可以做好一个面皮等等。

工作宗旨

食堂管理人员将两个方面作为开展工作的基本点: 一是师生吃得放心, 具有舒适感和安全感; 二是员工做事做得开心, 工作氛围融洽和谐。他们一直坚持“为师生服务”的工作宗旨, 竭诚为师生提供最满意的用餐环境、用餐服务以及可口的饭菜。

除此之外, 我还了解到, 每一位管理人员最初都是从基层做起, 凭借一手高超的厨艺、对食堂工作全方位的了解, 以及一颗为师生服务的真心, 成为整座餐厅出类拔萃的负责人。例如, 海馨楼 A1 食堂的管员员杨叔叔, 在食堂一线工作 6 年后成为了 A1 食堂的负责人, 他不仅厨艺精湛、管理有效, 而且一直秉承“以德服人, 以技服人”的信念, 使学校最大的餐厅得到了师生的广泛好评。

个人感受

经过 15 个小时的食堂体验采访, 我最大的感受就是辛苦, 尽管只是负责了解、记录后厨的基本情况, 偶尔打下手帮帮忙。与那些一直工作的叔叔阿姨相比, 我的劳动量连他们的十分之一都不到 (需要强调的是, 我只是进行为期 1 天的体验采访, 而他们却是每天都要从事同样劳动强度的工作)。以前从来不知道食堂一天的运转竟会如此复杂, 更没有想到那些为我们做饭、盛饭

的叔叔阿姨们每天要做的工作是那样的辛苦。

食堂经理的一席话让我印象深刻, 他说, 一个组织的工作越高效、越有序, 这个组织的工作就越接近自然, 最后自然到让其他人会忽略这个组织的存在。如同我们睁开眼睛就能看到美丽的大千世界, 这样的事情是那么顺理成章, 以至于我们常常忽略眼睛的存在。直到哪天看到的世界变得模糊了, 感觉到不适了, 我们才会关注到它。我们每天走进食堂, 餐厅还是那个整洁的餐厅, 菜肴还是琳琅满目地放在那里, 叔叔阿姨们还是那样在为我们服务, 这一切都是那么自然, 自然到我们以为这一切都是理所当然, 自然到我们会忽略这些叔叔阿姨的存在。

哲学上讲, 世界是一个整体, 万事万物相互联系。我们每日的学习、工作和生活是那条不紊, 这里面真的离不开食堂人在背后默默无闻的辛勤付出。所以, 希望当我们走进餐厅的时候, 我们能够多一份理解, 少一份抱怨; 多一点点微笑, 少一点不满; 多一点点节约, 少一些浪费。如果不能理解, 请多一分谅解; 如果不能相容, 请多一分宽容。我想, 这是我们很容易做到的。

谈谈肺癌的高危人群

当下, 肺癌已成为人们死亡的最常见原因之一。临床情况是大多数肺癌患者就诊时已为中晚期, 因而治疗困难、预后差、病死率高。治疗肺癌成功的关键是早发现早诊断早治疗。

早期肺癌常见的症状有咳嗽、咯痰、痰中带血或血丝、发热、胸痛等, 人们如能警觉这些蛛丝马迹并及时就诊, 则有望及时发现早期肺癌。以下主要谈谈肺癌的高危人群, 以期达到早防早诊早治的目的。

1.45 岁以上男性。

2.有吸烟史, 特别是吸烟指数在 400 以上者; 吸烟指数 = 吸烟史年数 × 每日吸烟支数。有研究资料显示: 45 岁以上男性吸烟指数大于 400 者, 其肺癌发病率为同性别同年龄段非吸烟者的 9.9 倍。

3.有肺癌流行史的工矿企业中, 长期直接暴露于原材料和产品的人群。

4.60 至 80 岁这个年龄段的老年人正处于癌症发病年龄高峰期, 是许多癌症的高发人群, 肺癌也不例外。

5.有肺癌家族史者。肺癌和其它癌症一样有家庭积聚现象。

6.有慢性呼吸系统疾病, 出现咳嗽带血等症状者。

(徐康)

睡眠问题是中青年高血压病的重要成因

随着人们工作和生活环境的变化, 睡眠不好等亚健康状况越来越严重, 并成为人们特别是青年和中年人高血压病发病的重要危险因素。

现在, 高血压病及其他心脑血管病在上班族中的发病率逐年升高, 而且年轻化趋势越来越明显。我国调研资料表明, 在 35 至 40 岁年龄段高血压病发病率上升曲线呈现拐点样显著攀升, 尤其是男性。

原发性高血压等心脑血管病属于多危险因素疾病, 有大样本资料证明, 睡眠晚、时间少、不规律、质量低与高血压病的发病有密切关系, 在青年和中年人群中相关性最为显著。材料显示, 平均每天减少 1 小时的睡眠时间会增加 37% 的高血压患病率。

久坐、缺乏运动锻炼、恶性竞争、人际关系紧张、心理压力大、睡眠 (下转 1、4 版中缝)

谈肺癌的高危人群

当下,肺癌已成为死亡的最常见原因。临床情况是大多数患者就诊时已为晚期,因而治疗困难、费用、病死率高。治疗成功的关键是早发现、早治疗。

早期肺癌常见的症状有咳嗽、咯痰、痰中带血丝、发热、胸痛等。人们如能警觉这些马迹并及时就诊,及早发现早期肺癌高危人群,以期达到早诊早治的目的。

45岁以上男性。有吸烟史,特别是指数在400以上。吸烟指数=吸烟史×每日吸烟支数。它资料显示:45岁男性吸烟指数大于1,其肺癌发病率为同年龄段非吸烟者的3倍。

有肺癌流行史的企业中,长期直接接触原材料和产品的工人。

60至80岁这个年龄段的老年人正处于发病年龄高峰期,多癌症的高发人羣也不例外。

有肺癌家族史者。和其它癌症一样有聚集现象。

有慢性呼吸系统疾病,如出现咳嗽、痰中带血等。

(徐康)

2014年4月16日 编辑 赵剑红

民问题是中年高血压病的重要成因

随着人们工作和生活的改变,睡眠不好、健康状况越来越严重成为人们特别是青中年高血压病发生的主要危险因子。现在,高血压及心脑血管病在上班族的发病率逐年上升且年轻化趋势越明显。我国调研资料显示,在35至40岁高血压病发病率曲线呈现拐点样显示,尤其是男性。原发性高血压等心脏病属于多危险因素,有大样本资料显示,睡眠晚、时间少、质量低与高血压的发病有密切关系。青年和中年人群患病率最为显著。材料显示,平均每天减少1小时睡眠时间会增加高血压患病率。(坐、缺乏运动、竞争性竞争、人际关系、心理压力、睡眠不足) (下转1、4版中缝)

2014年4月16日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

专版

上海海事大学学报 3

规划引领 深化改革 聚焦质量 科学发展

——在第十届教职工代表大会第二次会议上的工作报告(摘要)

校长 黄有方
(二〇一四年三月二十六日)

2013年主要工作回顾 (一)统筹规划,分步实施,内涵建设有序推进

依据“十二五”规划确定的发展战略目标和建设任务,学校实施了机制体制改革与创新。校级统筹能力、资源共享能力、组织管理能力得以较大提高,实行了常态化的绩效考核和过程监督。在“上海海事大学学科群建设现状与目标”的基础上,制定了校院两级发展规划,通过顶层设计,实现规划引领,并落实了分步实施措施。2013年,我校2个“085工程”项目持续获得资助(3555万元)。相关学科专业建设、人才培养、师资队伍建设和国际化平台建设、公共服务平台建设等取得了良好的绩效,并顺利通过市教委、市财政、市发改委、市审计局的中期绩效评估。制定完善学校《中央财政支持地方高校发展专项资金2013—2015年项目建设规划》,成功申报8个建设项目,涉及省级重点学科、教学实验平台以及科研平台和专业能力实践基地建设3大类,获批经费7296万元,2013年实际到账1930万元。

(二)优化结构,创新模式,人才培养质量继续提高

2013年,学校新增一本招生省市6个。新增国家级本科专业综合改革试点专业1个,教育部“卓越工程师教育培养计划”专业4个。机械设计制造及自动化专业通过了选优评估,获评“优秀”。学校启动校内专业达标评估工作。新增1门国家级精品视频公开课,新增上海市精品课程3门,上海高校示范性全英语教学课程1门,上海市教委重点建设课程8门,上海高校市级体育和健康教育精品课程1门。建设10门学校全程视频课程,立项重点课程20门,精品课程8门,全英语教学课程4门,通识教育选修示范课程29门。

推行大学英语教学改革,考试中增加口语测试,突破了大学英语课程传统考核方式。53个项目入选2013年国家大学生创新创业训练计划项目。160个项目列入上海大学生创新活动计划,获得市教委资助经费160万元。

支持开展学生学科竞赛,在各类国家级、全国性和上海市级学科竞赛中共有315人次获奖。2013年,学校获得上海市研究生优秀成果(硕士学位论文)5项;2名博士研究生获2013年度“上海发展研究奖学金”项目资助;获得5项上海市研究生教育创新计划项目。航海实验教学中心获评“国家级实验教学示范中心”;航海虚拟仿真实验教学中心获评“国家级虚拟仿真实验教学中心”。

(三)学科水平和科技创新能力进一步提升

2013年科技经费总量达到3亿元。获国家级项目33项,其中首次获得国家社科基金重点项目1项;省部级项目75项,100万元以上的工科类项目21项和50万元以上的非工科类项目4项。获得各类科技奖励44项;首次获得上海市决策咨询研究成果奖一等奖1项。由我校和上海振华重工

集团、新加坡国立大学联合组建的协同创新团队,勇夺新加坡国际海事奖新一代集装箱码头设计挑战赛金奖。发表SCI论文97篇;共有63篇论文发表的期刊被ESI数据库收录,发表SSCI检索论文3篇。申请专利196项。

2013年,上海市教委委托第三方机构,对上海市属高校国际先进的特色研究方向进行评估,我校管理科学与工程(物流工程与管理)的港航特色领域在2008-2012年发表的论文数量处于全球领先地位。

轮机工程、物流工程与管理、港航电力传动与控制工程等3个上海市教委重点学科(五期)通过市教委终期验收。新增上海市人民政府发展研究中心决策咨询研究基地1个;上海市社会科学创新研究基地、上海发展战略研究所汪传旭工作室三年建设评估结果为“优秀”;上海高校知识服务平台——上海国际航运研究中心正式挂牌;上海市海洋局深海装备材料与防护工程技术研究中心正式成立;上海高校人文社会科学重点研究基地——海商法研究中心通过市教委终期验收。

(四)师资队伍水平继续提高

新增上海千人计划入选2名,入选东方学者1名。引进特聘教授1名,团队1个。选拔校第一批学科带头人10名、骨干教师38名;完成第八至第十批学科带头人、骨干教师的培养和考核;获上海市教委“三大计划”资助的教师有97人,合计经费722.5万元。启动学校实验师资队伍的培养工作。

启动学院教学激励试点工作,新入选教学激励教师50名。出台了《上海海事大学专业技术职务聘任实施办法》(2014年起实施)。入选上海市人才发展基金资助1名;宝钢优秀教师奖1名。

(五)社会服务能力不断增强

上海国际航运研究中心撰写的“制度创新是突破上海国际航运中心建设瓶颈的关键——高端航运服务业东移中新加坡优势地位的启示”(内参)获上海市市长杨雄批示。上海市社会科学创新研究基地、上海发展战略研究所汪传旭工作室撰写的专题报告《规范发展上海集卡运输业的建议》《借鉴莱茵河流域联运发展经验,加快长江黄金水道航运服务业联动发展》先后被上海市市长杨雄和副秘书长黄融批示。

成立中国(上海)自贸区供应链研究院。学校组织多项成果参展第15届中国国际工业博览会。学校正式成立上海高级国际航运学院,并于当日启动首期航运金融EMBA项目。

(六)国际交流与合作不断拓展

学校与比利时安特卫普大学、英国南安普顿大学等8所高校签订了校际交流与合作协议,新增8个海外实习项目。在校生活海外实习项目数已达40个,涉及19个国家。

接待91批506人次的境外宾客来校访问。共有84人次的境外专家学者来校讲学。获得2013

年国家外国专家局文教类高端外国专家资助项目1项。2013年,来校学习的各类长、短期境外学生达到572人(次),共有358名同学参加了不同类别的海外学习或实习项目。

(七)管理与服务水平不断提高

学校将海洋工程相关学科和专业整合,成立海洋科学与工程学院。

实现2013年预算收入,教育事业发展拨款比2012年增长了19.25%;健全财务规章制度建设;引入精细化管理,提高资金使用效益;出台校内预算改革实施方案,下放学校部分财权,增强了二级单位的自主财权。

完成2013年度交通运输部专项“船舶节能减排实验教学平台设备购置项目”的申报工作。启动建设2013年度中央财政支持地方高校发展专项集装箱供应链运行管理与控制技术研究平台、港航物流装备安全工程实验平台等5个项目(合计2000万元);“085工程”实验室建设项目冷藏物流测控与协同创新平台、港航物流装备绿色运行技术创新平台等4个项目(合计512万元)。交通运输实验中心交通运输实验与实训基地、航运管理与决策平台及研发、商船学院高水平船舶电子电气工程创新实验平台、船舶制冷实验室等14个项目(合计2388万元)已完成验收结题工作,并投入使用。船舶操纵模拟器和ERM轮机模拟器实验室等2个项目(合计580万元)已基本完成。

2013年,新增固定资产共约7344.33万元,其中仪器设备类固定资产约6918.81万元,2507台/件。

加强对基建、招生、采购等关键环节的监督检查,强化对财务、科研等重点部门的审计。集装箱供应链技术教育部工程中心大楼工程正式获批立项,获批总投资7494万元,船舶与海洋工程水池实验室竣工交付使用,港湾学校校舍安全工程竣工交付使用。

(八)校园文化和精神文明建设取得成效

“海大人文”系列活动,成为校园文化建设的重要组成部分。工会建立校领导列席工会例会制度;开通教代会网上提案系统;结合创建“市劳动关系和谐职工满意单位”,大力推进和谐校园建设。

连续7届荣获上海市文明单位称号。成立学习贯彻十八大精神宣讲团,在校内各单位开展宣讲活动。

(九)以人为本,为师生办实事

2013届毕业生共有6154人,本科生签约率达到历史最好水平。入选教育部“2012-2013学年就业典型经验高校50强”,获得“上海市高校毕业生三支一扶计划先进集体”称号;学生处就业指导中心获得“上海市促进就业先进集体”称号。经济管理学院辅导员陈振浙荣获“2013上海高校辅导员年度人物”称号;信息工程学院辅导员李吉彬获得上海市教委“2013年上海高校辅导员工作培育项目”。

资助家庭经济困难学生总额3522万余元。6506人次获得各类奖学金;4050人次获得各类助学金;月均有1284人次参加校内外勤工助学;为86人减免学费;为48人办理入伍代偿;有493人获得应急帮困等补助;1531人获得国家助学贷款。选送71名学生入伍,学校被上海市政府评为2012年度征兵工作先进单位。

2013年教职工收入稳中有升。大病、意外、住院等专项医保和大病理赔、教职工特别帮困基金发放等工作有序开展,慰问困难教职工243人次。

2014年工作思路 and 主要任务 (一)坚持规划引领,深化管理体制

依据《上海海事大学学科重点建设规划》《上海海事大学学科群建设现状与目标》《上海海事大学高峰学科建设规划》,推进各级内涵建设规划及各类专项规划的完善和落实,加强规划执行过程的监督。

开展部门预算审核、学院(研究院)考核指标细化等工作。深化校院二级办学实体化改革,加大对二级单位经费等资源使用的监管和指导力度。以制订《上海海事大学章程》为抓手,完善学校内部管理体制机制。

(二)积极推进教育教学改革,全面提高人才培养质量

推进重点专业建设、强化课程体系改革及标志性教学成果培育工作,推进专业综合改革试点、卓越工程人才培养、卓越法律人才培养、创新创业教育实验基地等内涵建设工作,发挥学院在内涵建设中的主体作用,体现“扶强扶特”。扩大“大类培养面”,做好大类分流工作。加强课程教材建设,培育一批优质课程,为申报教育部精品视频共享课和上海市精品课程做准备。

推进教风与学风建设,提高学生培养质量。做好专业评估与认证工作,迎接教育部本科审核评估。选定12个本科专业分两批组织达标评估工作。完成轮机工程专业国际认证工作。将在相关教学建设项目上对办学质量好、专业建设成果突出的专业进行优先扶持,并作为申报上海市选优评估的备选专业,对评估不达标的专业,将视情况予以减招,直至停办。

加强实践教学,培养创新创业人才。选取3个学院进行试点,推行学院教师教学激励计划。推进研究生培养机制改革,提高研究生实践创新能力。启动研究生教育综合改革各项工作,培养更多社会紧缺的高级复合型人才。

(三)深入推进科研体制改革,提升学科与科研竞争力

以“2011协同创新中心”、上海高校高峰学科建设和上海高校一流学科建设为主要抓手。围绕建设高峰学科、高原学科、支撑学科三个主要目标,推进三方面的工作:建设高水平、国际化的创新团队;开展高质量的有组织科研活动;开展高水平的国际化科研合作。努力实现重大科研平台、重

大科研任务及重要科研成果三方面突破。

(四)完善机制,加快高水平人才队伍建设

搭建师资队伍培养新平台,完善教师考核及聘任机制。修订《上海海事大学青年教授岗位培养计划实施办法》,启动青年教授岗位培养计划。开展2014年教师“三大计划”培养任务。继续实施教师激励计划,完善教师考核及聘任机制,开展师资博士后人才培养试点工作,探索新进教师聘期培养及考核管理机制。拓展高层次人才发掘渠道、完善人才引进机制。建立学校、学院及个人三方联动机制,挖掘高层次人才。

(五)继续推进国际交流与合作,提高国际化办学水平

加大聘请海外专家来校授课或专题讲座力度,积极引进、消化海外先进课程资源,拓宽主要学科与一流大学和研究机构合作交流的渠道,为教师提供更多学习交流的机会。开展与国际高水平大学之间的合作办学项目,提高具有海外学习经历的学生比例。扩大招收留学生规模,提高生源和质量,加强全英语授课专业建设项目,提高留学生培养水平。

(六)以学生为本不断推进素质教育

创新大学生思想政治教育方式方法,深入实施就业“一把手”工程。建设及整合毕业实习实训基地,培养学生就业能力。加大学生参与学校民主管理的力度,制定《上海海事大学学生参与学校民主管理实施办法》,保障学生参与学校民主管理的权利。

(七)合理配置资源,做好教育保障与服务

优化资金资源配置,提高资金使用效益。加强实验室建设和管理,提高资源利用效率。加强资产管理,完善校园基本建设和公共服务体系建设。提升图书情报、杂志出版、档案的服务质量。

(八)加强校园文化与精神文明建设,凝聚各方力量,共促事业发展

认真学习和贯彻落实党的十八大、十八届三中全会精神及习近平总书记系列讲话精神,提升理论素养和工作水平。活跃和繁荣校园文化。发挥校园网在学校内涵建设、文化传承中的作用。健全并利用校友数据库,创新校友工作模式,提高工作效率。

(九)关注民生,促进和谐校园建设

今年,主要抓好以下实事工程:努力做到开源节流,稳步提升教职工收入,根据绩效工资分配方案,调整工资结构和发放形式;加大对青年教师全方位全过程的培养与支持,不断优化青年教师培养体系。积极争取临港双限房,继续解决我校教职工住房困难问题;认真做好大病、意外、住院等专项医保和“教职工医疗互助补充保险基金”工作;继续完善家庭经济困难学生海外游学项目;加强学校体育场馆运动设施的维护管理,积极开展全民健身活动;完成图书馆节能改造工作;完成女生宿舍太阳能浴室改造工作。

蓝色天堂

港航 121 李强

夜幕下的海，
纯净剔透的黑与蓝，
置身其中让人灵魂出窍的深蓝，
那么有魔力！
仰望之，
天幕是隐忽的星，
此刻天亦海，海亦天，
深蓝之中，
好似襁褓，包裹着生灵的孤寂，
似乎只有从那里才可以领略生的意义，
人真是足够渺小！
与时间？与夜色？与海洋？
或只与那细小的浪花花儿，
它也比人更长久！
远航中，
面对这无尽的海，
一切的一切，
那么简单，那么明了。
面对这深蓝，
一切又似乎不复存在，
或只是一种思维的存在。

绿叶对根的情谊

航海 133 蔡凯

叶落归根，是对生它养它的根的思念，还是对当初无尽付出的根的回报？倘若绿叶真的被赋予人性，我想那是真正懂得了根毫无保留的爱与关怀。

总说父爱如山，可每每提起父爱，总感觉仿佛有一座大山压在眼前，让我喘不过气，因为那是世间最厚重的情感。

母亲关心着我生活的各个角落，而父亲总是在意我是否禁得起困难的考验；母亲是在我跌倒后第一个扶起我的人，而父亲总是鼓励我自己站起来的人；母亲是捧我在手心的人，而父亲总是将我推向两旁荆棘丛生长道路的人。小时候的绿叶未曾体会根的良苦用心，只是一味地顶撞和抱怨，等到风雨来临之际，绿叶才真正明白了根的付出是多么不易。那一切看似“并不爱你”的举动都是未来路上最宝贵的财富，是劈斩荆棘的利斧，是溶于我血液里浓浓的大山似的爱。

每个孩子的蜕变都伴随着父亲的希冀与忧虑。你跌倒流泪时，父亲的心痛比母亲来得更深，貌似坚如磐石的内心隐藏着最柔软的牵挂。那些珍贵的情感言语无法题写，但在你通向成功的险途中，却能为你保驾护航。幼稚的绿叶在先前的岁月中根本无法体会这

些暖暖的情谊。当他踏进大学，当他被扔进“社会”这口高压锅，并在其中不停翻滚煎熬时，在最绝望的底谷记起了一个坚毅的眼神，那是来自父亲的鼓励，帮助你成为一个真正的男人。他教会你勇往直前，他教会你永不放弃，他教会你像个水手一样去和大海拼搏。也就在这时，你会懂得感激，感激幸亏当初那个严厉的父亲没有用母亲那样的方式爱你。

你成功了，你成长了，你成就了一个真正的自己。可是，父亲老了。

多么希望时光可以倒流，倒流到他还可以满街追打你的时候，倒流到他可以大声呵斥你的时候，倒流到那个大男人年轻潇洒的时候。你自然会发现，成功其实是一个男人对一个男孩的全部付出。如果根选择了一片绿叶，那么他将会放弃整片树林。因为从你降临的那一刻起，根就注定以最沉默的方式源源不断地为绿叶输送养料。

庆幸懂得了这些道理，是体谅父亲的开始，是对父亲回报的开始，是一个男人将爱回流给另一个走向暮年的男人的开始，是最终落叶归根的开始。

绿叶对根的情谊，是最深的体会，是最深的领悟，更是最深的感恩。

校园思绪

航海 129 奉起超

偶然在一本书上见到这样一句话：“在大学，一流的学生在图书馆，二流的学生在教室，三流的学生在寝室。”瞬间，我的心似乎被什么狠狠地撞击了一下，久久不能平静。一股莫名的害怕随之涌上心头。的确，这句话是以偏概全了，可是，自己又有多久没去图书馆静静地看过一本书了呢？

没时间去图书馆，因为“牛仔很忙”。我们很忙，忙着风花雪月，忙着游戏上网，忙着灯红酒绿。海大的校园很宁静，可是我们的心却不那么安静。

不想去图书馆，因为那里不是我们的目的地。日益功利化的社会，开始侵蚀我们，于是我们加快步伐、再加快步伐，忘记了初衷。

不敢去图书馆，那里太静，静得吓

人，静得早已不再适合我们这些立马能热血沸腾的青年学子。

每天早上起来，耳边便充斥着摇滚乐那强烈的节奏，心也随之摇摆难安。

直到有一天，听到一曲名为“夜莺”的轻音乐，茫然而冲动的心，终于开始安静地思考。

下雨天推开窗，什么也不想，轻轻地扶着栏杆，“倚楼听风雨”。思索着那句让我受到刺激的话，突然间我便有了一种“山僧不解数甲子，一叶落知天下秋”的宁静和气度。

再忙、有再多理由，我们总要抽出时间去图书馆。在那里，找一个最契合自己心灵的地方，拿起书本，去收获一份“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的心境。

花季·新生

航海 126 苟廷超

陌生的世界到好奇、再到接受现在这个世界；从初中到高中，从不懂这个世界到对这个世界有所了解；从渴求得到长辈的关爱和异性的倾慕到自立自强，这就是我们新生的证明。过去的每一刻都是我们新生的证明，因为在过去的这每一秒里我们都对这个世界了解得更多，都让自己在生理或心理上得到了提高，尽管其中有一些是隐形的。

生活中，我们既是被束缚者又是束缚的执行人，在学习上、工作中、人与人日常的交流之中都不会例外。当我们发现自己一点点成熟的时候，当我们认为慢慢老去是任何人都不可避免的宿命的时候，我们何尝不是得到了新生。对生活的感悟，对身边任何事物的感知，甚至从

一些过去的事情中发现新的事物，从枯燥无味的生活中或者工作中发现它的独一无二，对未来生活的期望和努力，这些何尝不是一种对新生的体会呢！

“新生”不是单一的新生，它既是我们所有人必然经历的过程，同时也是我们成长的结果。即将或者已进入学校也好，即将或者已离开学校也好，我们的身上时刻都伴随着一个“新生”的头衔，珍惜每个新生的机会，明白新生的真谛，才能让我们在今天和今后的生活中明白人生的意义。

新生，不完全是挣脱束缚，而在于加诸于自身固有的束缚被撕裂开，也在给予别人提供清晰的解缚方式。新生是一种解脱，是一种成熟，也是一种创造，更是一种

对人生意义的进一步了解。无论成功或失败，在于端正自己的心态，端正自己对成功含义的理解并取长补短：“敢输就是赢，妄赢就是输”。就像那些经历失败的人一样，只有经历过失败才知道成功的可贵，也才明白如何探寻取得成功的方法，这难道不是一种新生吗？

新生是一个永恒的话题，没有任何人可以摆脱与生俱来的一切，无论人生是不是一个不停地摆脱生命束缚的过程，关键在于我们一直在体验着生活给我们带来的乐趣。打开心扉冷静地看待我们周围的一切，或看看天地星辰，或回忆我们与周围的人一起经历的过去，生活中的“手铐脚镣”必然会被我们打开。给自己松绑，给自己新生。



行走在春天的校园 赵剑红摄

态度决定高度

机电荷 122 于甜甜

刚来大学，心高气傲。在自己的地盘上待了那么多年，以为自己永远是那个最优秀的。

面临的第一件事就是班委的选拔。面试时，老师说：“面试的人很多，有可能选上的不是你，能接受吗？”当时已经报名参加了好几个社团，于是我想都没想就说：“那我就多参加社团的活动。”面试下来，我真的没有被选上。失落、迷茫，一时间没了归属感，晚上睡觉也辗转反侧，纠结于此，在社团里也无精打采。老师开导我：“班级的事，就算不是班委，你可以多参加，班委也就是一个组织者，需要大家的配合啊”。当时有醍醐灌顶的清澈之感，对啊，我们是个班集体，这是集体和个人的关系，工作做好了是目的，为什么不是去支持大家的工作呢？

于是，我开始积极参加班级的活动，在社团也做好自己应做的，这让我在班级和社团都赢得了认可。想想我要是还那样钻牛角尖，会不会成为一个郁郁寡欢、格格不入的“外星人”呢？调整好心态，身心都自由了！

刚进大学时，班主任曾跟我们谈他之前教过的几个学生。班主任问他们：“上大学你们有什么收获？”他们说：“好像就忙社团了。”班主任说：“你们以后要在社团工作吗？”当时我们几个人都笑了。我突然才发现班主任这番话的用心，是希望我们会平衡分配自己的时间。

我参加了好多社团，总是在社团之间来回跑。一天结束，发现自己好忙，又不知忙了些什么。而当我回到看书状态时，心已经静不下来了。长期在快节奏的频率中游走，自己的思想、肢体、一切都在发生改变。

找到根源，调整自己的社团活动，安排好时间日程表，把重要的事情提炼出来，不重要的事就暂且缓一缓，这样，生活充实而有意义。

不久前我摔了一跤，而且这一跤摔得还不轻，裹了护韧带，连睡觉都要戴着它。我没有抱怨自己的不幸，反而告诉自己“塞翁失马焉知

非福”。不是一直浮躁地忙东忙西吗？所以上天就给我一个优惠待遇，让我能安心躺在床上，在调养生息的同时可以静静地思考。于是，下床艰难的过程被我看作是一种挑战，去卫生间的那段路被看作在恢复锻炼。换种认识，换种心态。

摔跤后我买了一个护韧带，校医院医生说它昂贵得没必要买，可这是同学鞍前马后帮助我的见证啊。以后看到它，心里应该是满满的温暖。这也是一个教训，警示我：做事要一心一意，不能三心二意。原本的困扰变成了有意义的反省，心情好了，做事也更有活力了。

生活中有太多的磕磕绊绊。不论它是什么，请告诉自己，它的发生是有原因的，而你心情的好坏完全取决于自己。在人生这短短的几十年里，保持乐观的心态，那样一切也就会好起来。

如果你感觉不幸福，是因为有东西遮住了眼睛，让你的心灵看见阳光，感受温暖的力量吧。

如何摆平皮肤过敏症

最近又到了春夏交替的时节，气候时好时坏，身边有不少朋友都出现了各种各样的皮肤过敏症状，严重的甚至一连好几天都没法出门。要说起换季皮肤过敏的原因，还真是有点复杂，除了人体自身体质以外，外部因素如环境、气候、食物、生活习惯、化妆品等都是影响因素。

外因：人避免不了风吹日晒，加上现在我们国家大多数地区空气质量都不太好，粉尘什么的都非常严重，平添了发生过敏的危险。为了预防日光性皮炎，就需要我们自己多加注意，尽量不要在阳光下直晒，如对防晒霜不过敏，适当涂抹点也是不错的。

内因：平时饮食中一定要管住自己的嘴，那些辛辣刺激性的食物就忍一忍少吃或不吃，酒类和海鲜类食物更是要小心。用清淡可口的蔬菜水果来取代以往“重口味”的饮食。从内到外，保养身体，杜绝过敏反应。

有很多人对自己的皮肤状况很敏感，一旦发生了一些轻微的发红、脱皮等现象时，就立马着急得不行，生怕自己的漂亮脸蛋被毁了。然后，胡乱地使用各种各样的护肤品或偏方，结果导致过敏状况加剧。这个时候首先要稳定情绪，对自己的身体健康要有信心，然后想想可能是因为什么过敏，尽量找出过敏源并不再接触。

皮肤之所以过敏，根本原因还是肌肤的抵抗力不足，强化机体抵抗力是重中之重，例如保证睡眠节律与质量、调整饮食均衡、情绪积极乐观、远离污染环境及过敏源、减少皮肤的刺激等等。轻微的敏感只要处置得宜，很快便会自行恢复，严重时则要迅速就医。

王晗晗

(上接 2、3 版中缝)

不足的脑力劳动者，或是从事速度快、强度大、操作单一的体力劳动者。关注并管理好自身健康状况，保证睡眠充足，学习身心放松，对于上述职场人群来说显得十分紧要，社会应当给予充分的关怀与干预，以提高整个社会人群的健康水平和工作效能。

(徐康)