

2、3 版中缝)

“所需的一切只是手、一张嘴”。心肺复苏术的措施胸外心脏按压、开道和人工呼吸。具聚方法如下:
一.自我防护?在救先要观察周围环除险情,做好自我

二.判断意识?轻拍双肩, 高声呼唤伤

三.呼救?大声呼救, 目的其他人协助抢救迅速拨打 120 急救

四.摆正体位?使病卧位躺在硬板上或平坦的地面上。

五.检查判断心跳、? 解开病人衣扣, 胸部,用右手食、中莫病人的颈动脉搏候结向外旁开 1~ ,颈动脉触摸时间过 10 秒。同时抢救身侧耳通过看胸廓起伏、听呼吸音和气流来了解病人有及, 完成时间不超过 10 秒。

六. 胸外心脏按压先定位按压点,病乳头连线与胸骨交叩胸骨中下三分之界处为按压区。然手掌根重叠, 左手以手贴合, 手指交遇, 手掌根部横轴骨长轴确保方向一致肩前倾至患者胸方,腰挺直,两臂伸髋关节为支点,用上半身的重量垂直。使胸骨下陷》随后放松。按压和的时间大致相等,肘双手不要离开胸续 30 次。按压频率 100 次 / 分钟。

七.开放气道?先要口腔异物,再用压颌法打开气道。手等一只手的小鱼际病人的前额, 另一内食、中指放在病颌点偏内 1-2cm 下颌骨上抬, 并与呈 90 度直角,保持态直至抢救结束。

八.人工呼吸?开放后, 应立即给予人及 2 次。抢救者用病人前额一手的手指指住患者鼻孔, 手食指与中指抬起吏头部后仰以打开。张口罩紧病人口续缓慢吹气两口, 约 2 秒, 吹气量 100ml。目前国际上通用一期为 5 个循环 (约 1), 每个循环包括心脏按压 30 次和工呼吸, 一个周可停下来判断病人灰复自主呼吸和心若没有恢复则继续抢救, 直到专业教到出现场。

栾云

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2013 年 10 月 17 日

总第 516 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

校领导班子成员深入基层 开展调研听取师生意见



本报讯 (记者 哈斯) 连日来, 我校党政领导於世成、黄有方、孔凡邨、金永兴、肖宝家、杨万枫、门妍萍、王海威等分别深入各自的联系学院, 以座谈交流的方式开展调查研究, 指导工作, 听取一线师生的意见和建议。

9 月 25 日, 党委书记於世成来到文理学院, 与社科部教师座谈。於世成听取大家的发言, 认真做记录, 并就相关问题与大家进行了交流。他说, 马克思主义理论教育对学生的世界观的形成具有重要意义。希望社科部的老师们在教学过程中, 注重理论联系实际, 积极创新教育方法, 努力提高教学效果。於世成表示, 打铁还需自身硬, 作为教师首先要严格要求自己, 不断提高自身的马克思主义理论修养和综合

素质, 提升业务能力和水平, 在工作中追求卓越。学校应该为大家的教学科研活动创造更好的条件。

9 月 27 日, 校长黄有方来到商船学院, 听取师生的意见和建议。黄有方表示, 群众路线是我党的优良传统, 是我们工作致胜的法宝。商船学院作为我校最大的学院, 是对学校发展具有较大影响的学院, 通过分析商船学院的工作, 可以折射出学校、职能部门等各方面工作的情况。学校、学院制定政策要广泛听取师生员工的意见, 充分吸收群众的智慧, 做好各项工作。希望大家畅所欲言, 为学校、学院各方面的工作提出意见和建议。

师生们对校领导以身作则, 务实勤政, 下基层走群众路线, 以及学校凝



聚人心, 改革创新, 各项工作取得的成绩表示充分肯定。座谈会上, 大家围绕学院管理“责权一致”、教学和科研管理、人才引进与培养等方面畅谈了各自的认识与体会, 提出了不少意见和建议。

校领导班子成员对广大师生坦诚地提出意见建议表示感谢, 对师生们提出的部分问题现场给予回应、解释, 对能解决的问题责成相关部门立即解决, 对一时无法解决的问题, 他们表示, 会从学校事业发展、师生共同进步的客观要求出发, 在校领导班子集体研究、协调的基础上回复大家。

摄影 赵剑红

聚焦群众路线教育实践活动

我校获批 2013 年国家级 大学生创新创业训练计划项目 53 项

本报讯 (通讯员 李文佩) 近日, 教育部高等教育司公布了《关于公布 2013 年国家级大学生创新创业训练计划项目名单的通知》。我校获批 2013 年国家级大学生创新创业训练计划项目 53 项, 其中创新训练项目 50 项、创业训练项目 3 项。

国家级大学生创新创业训练计划是“十二五”期间教育部“本科教学工程”的

重要组成部分, 旨在促进高等学校转变教育思想观念, 改革人才培养模式, 强化创新创业能力训练, 增强大学生的创新能力和在创新基础上的创业能力。该计划主要包括创新训练项目、创业训练项目和创业实践项目三类。其中, 创新训练项目是本科生个人或团队在导师指导下, 自主完成创新性研究项目设计、研究

报告撰写等工作; 创业训练项目是本科生团队在导师指导下, 团队成员在项目实施过程中扮演一个或多个具体的角色, 撰写创业报告; 创业实践项目是学生团队在导师指导下, 采用前期创新训练项目的成果, 提出一项具有市场前景的创新性产品或者服务, 以此为基础开展创业实践活动。

讲述“95 后”的故事

当大家都在为新疆 U20 男足闯进本届全运会四强, 并最终获得第四名的历史最好成绩感到惊讶时, 来自新疆的我校大一男生西尔艾力·努尔买买提腼腆地说道: “我们新疆喜欢足球的人很多, 我觉得这很正常。”

说到足球, 我们一直以为只有上海、广州、大连这样的老牌足球城市才能出产优秀的球员。殊不知, 在新疆, 足球的根基早已扎下, 几乎每个村都有一支球队。

西尔艾力出生于麦依村, 从小学就开始踢足球, 每天放学

之后, 就是西尔艾力和他的小伙伴一天中最放松的时刻。他踢的是前锋, 跑步速度奇快的他经常射门得分, 深得同伴们的喜爱。随着时间的推移, 刻苦的训练和速度快的特点让他能够代表麦依村参加大队里的足球比赛。

在新疆, 每个大队都有自己的足球比赛, 比赛每年一届。一个大队里有 10 个小队, 西尔艾力所在的麦依村要迎接铁提尔村、提坚村、阿扎克村等的挑战。采访中, 西尔艾力对我说, 当地

“95 后”西尔艾力·努尔买买提: 酷爱足球运动的新疆男孩

学生记者 曾雄

人很喜欢足球, 不仅是学校里的同学或队员的家长, 每年比赛的时候, 几乎全村的男女老少都会前去观看, 为自己的队伍加油助威, 这真是太酷了! 同时, 这让我想到了前不久在网上看到的一则新闻, 报道说中乙联赛新疆某队的主场来了 6 万名观众, 创了观赛人数纪录, 当时我还深感怀疑, 一场中国第三级别联赛怎会吸引如此多的观众, 如今我找到了答案。

上了高三之后, 西尔艾力很

少再有机会保持每天的足球运动, 但他还是会每周抽出一段时间在球场上挥汗如雨。他还告诉我, 他们的场地条件很差, 踢球的操场没有种草, 也没有人工场地。另外, 他们踢球的装备也不如一些大城市, 足球往往有补过的痕迹, 也没有专业的足球鞋。但是, 西尔艾力说, 他很享受在黄土地上奔跑、踢自己缝补过的足球的感觉。

在和西尔艾力的交谈中, 我感觉他很朴实, 丝毫没有夸大渲

染自己的球技或是美化踢球的环境。如今, 他已来到了上海海事大学, 并参加了学院队的选拔, 即将代表学院征战“新生杯”足球赛。当我问他希望拿第几名时, 他再一次腼腆地笑了: “我没有想那么多, 尽力吧, 踢球的感觉本来就很好, 希望我能进球。”

我想, 玩得酷并不一定需要高端的装备或新奇的游戏才行, 朴实无华, 在黄土地上飞奔; 加油呐喊, 享受进球的喜悦也一样酷, 而且十分靠得住。

2013“海大人文”讲坛系列:

临港地区的发展现状前景

本报讯 (通讯员 姜饶君) 10 月 9 日, 上海市临港地区开发建设管理委员会资深研究员唐浩老师受邀做客“海大人文”讲坛, 为我校师生讲述临港地区的发展、现状和前景。

临港现状、面临的机遇和挑战

临港的区位优势在于: 位于上海东南角, 地处长江口和杭州湾交汇处。北临浦东国际航空港, 南接洋山国际枢纽港。拥有 13 公里长的岸线, 具备得天独厚的码头和空港资源。

产业现状方面, 截至 2013 年年初, 临港地区已累计完成固定资产投资 1160 亿元, 引进产业项目 200 多个, 工业总产值保持 45% 的平均增幅, 税收收入保持 30% 以上的年均增幅。形成新能源装备、大型船舶关键件、海洋工程装备、汽车整车及零部件、大型工程机械、民用航空配套 6 大产业集群。

城市现状方面, 临港地区主城区由德国 GMP 公司设计, 以滴水湖为核心, 随着涟漪状的格局层层展开, 呈现“一湖三环”。第一环为商务办公、商业商贸及旅游服务; 第二环为城市绿地公园, 各类公建配套散落其中; 第三环为城市社区、生活居住。建设了 80 万平米商办楼宇和 130 万平米各类商品住房, 上海海事大学、上海海洋大学、上海电机学院、中国航海博物馆、上海中学东校、上海市第六人民医院东院等社会龙头项目落户。

临港地区在区位条件、产业现状和城市现状方面优势明显, 未来

面临着重大机遇和挑战。临港的发展面临中国(上海)自由贸易试验区获批;“双特”政策效应持续释放;金桥集团、外高桥集团、张江集团、陆家嘴集团四大开发主体挥师南下, 决战临港; 地铁 16 号线、迪士尼乐园等重大项目相继落成; 承接海洋经济发展的国家战略等机遇。同时也面临国际国内经济下行明显, 国内金融货币政策持续收紧, 临港在短期内“产”“城”有效融合难度大等挑战。

“双特”政策介绍

为了把市委市府《关于在临港地区建立特别机制和实行特殊政策的意见》(加密文件) 转变为可向社会公开发布、具有较强的操作性和系统性的政策制度, 管委会结合临港地区的实际情况, 出台了临港 30 条配套政策。这是临港开发以来首次出台的面向社会投资者的优惠政策。

扶持先进制造业是临港 30 条政策的重中之重。对战略性新兴产业在市扶持基础上另外给予设备投资一定比例的奖励; 对重点技术改造项目、节能减排项目、企业创新、科技小巨人和孵化器在市扶持基础上另外给予项目所获得产业发展专项资金一定比例的额外奖励。

吸引和集聚各类高端人才, 是产业发展和产城融合的根本保证。对符合国家、上海“千人计划”、浦东“百人计划”的高端人才和领军人才, 管委会在区级奖励的基础上给予区级等额的奖励; 在上海市居住

证积分管理制度中, 对工作和居住都在临港地区的, 可专项加分。每满 1 年积 2 分, 满 5 年后开始计入总积分, 最高分值 20 分; 临港地区规划建设 100 万平方米“双定双限房”和 200 万平方米的“先租后售公共租赁住房”。入驻临港地区的企事业单位可以购买上述公共租赁住房, 三年内均价为 6500 元 / 平方米, 符合一定条件的个人可以购买“双定双限房”, 三年内均价为 7500 元 / 平方米。

综合配套政策是实现高端人才集聚和提升人气的保证。面向生活在临港地区的高端人才需求, 扶持设立家政服务公司, 提供优惠优惠的家政服务; 探索外籍人士在临港地区就医纳入国际商业保险; 为各类中高端人才提供子女入学方便和本人就医的绿色通道; 开办有较高知名度的国际学校、国际医院, 支持市、区示范性中、小、幼合作办学, 支持开办高校附属中小学; 建立国际化社区。

讲座结尾, 唐浩老师对临港三大专业产业园区、远洋渔港码头项目、东滩复垦项目、上海谢陈艺术馆项目、上海天文馆项目、绿地会展中心项目、海上新上海综合体项目、上海极地海洋世界项目、上海国际影视城项目、南岛游艇俱乐部项目、国际马球会项目、上海建桥学院项目、上海电力大学校区项目、申港社区卫生中心及芦潮港卫生中心项目等临港地区的重点区域及项目进行了详细解读, 并和师生们进行了互动。

本报讯 (学生记者 潘世阳)

今年暑假, 我有幸参加了由中国青年报和广东发展银行联合举办的“大学生记者团走进广发银行采访”活动, 与全国各地的 30 位大学生一起走进广发银行, 去了解、体会一个银行真正的发展与作用。

数据统计: 一个银行成功与否的直接证明

1988 年 9 月成立, 注册资本 114.08 亿元人民币, 2013 年资本已达到 14000 亿。保持每年税后 100 多亿的利润增长速度, 开设 38 家分支机构, 在世界 1000 家银行中排名 118。它所优先开发的电子银行拥有客户 2112 万, 对传统银行业务替代率达到 82.56%, 一年能为广发银行节约成本 54 亿。它拥有 625 家网点, 90% WIFI 覆盖率。信用卡年卡均收入在中信, 招行, 兴业, 浦发银行中排名第一, 并有 5700 万粉丝倾力传播。广发基金已经捐赠 5177 名贫困学子, 222 所希望厨房, 40 间抗震教室, 25 间希望图书馆, 共捐赠 2065.4 万元, 等等。这些醒目的数字透露出信息, 这 25 年来, 广发银行飞速发展, 正在逐步走向建设成享誉世界银行的阳光大道上。它成功的背后离不开人民的支持, 那么是什么使得广发银行名列前茅, 更获得了如此好的口碑? 这离不开服务两字, 没有银行的架子, 用创新为服务做基础, 用服务为客户做体验。

实际创新: 一个银行长远发展的关键所在

广发银行做到了多个首发: 从 1995 年的收个全国正式使用

一滴水落下 泛起片片涟漪

上海临港软件园采访侧记

本报讯 (学生记者 曾雄)

随着 9 月 29 日中国(上海)自由贸易试验区正式挂牌成立, 上海临港地区、浦东, 乃至全国的经济将迎来高速发展的又一个机会。记者也有幸在近日探访了位于临港地区的软件园, 深入了解其发展规划和目标。

接待我们的是来自上海临港软件园发展有限公司的副总经理朱钢先生, 他向我们介绍到, 整个临港建设的定位是以服务上海“四个中心”建设为核心功能, 探索“人—产—城”的发展之路, 发挥临港地区毗邻国际海底光缆登陆点, 率先打造“数据保税区”。

另外, 临港地区绿地覆盖率超过 40%, 风光旖旎, 主城区面积约 74 平方公里。以滴水湖为中心, 外围第一圈作为办公场所; 第二圈主要建设公园、医院、学校等公共设施; 第三圈则主要是住宅区。“犹如一滴水落下, 泛起片片涟漪。”朱总这样比喻道。

随着临港特别机制和特殊政策(“双特”政策)出台, 在双限双定房购买、人才落户、交通补贴等方面对

软件从业人员予以支持, 鼓励高校向临港地区输送软件人才, 并在房租、税收等方面对入驻企业进行补贴, 此外临港地区管委会还出台了针对园区的专项扶持政策, 上海临港软件园正以极其优惠的待遇吸引企业入驻。上海临港软件园已被纳入国家软件名城重点建设项目, 园区内将建设上海软件展示馆和软件产业服务平台, 使入驻园区企业能就近获得双软认定、财税优惠受理等服务便利。可以预期, 在五到十年内上海临港软件园必将成为我国软件产业发展的新地标。

当然, 在谈到虽然各方面条件都很成熟, 但临港地区的人气依旧很弱时, 朱总笑着答道:“每一个城市的发展都需要时间, 伦敦、巴黎、纽约都是这样, 而临港从一片滩涂发展到现在的样子只用了 10 年的时间, 今后随着自贸区的发展以及优惠政策的进一步实施, 我们相信, 临港会吸引更多的人才来此创业、投资, 到时临港新城一定能成为上海的又一张名片。”

诚信 责任 创新 笃行

学生记者走进广发银行采访

的信用卡, 到按揭业务, 通存业务等等, 很多步迈在了行业的最前沿, 正如它是中国的首个股份制银行一样。如今的电子银行业务和 24 小时智能银行等更在广发银行的创新之路上迈开了一大步。

一个屏幕, 一个终端, 屏幕前坐着的是随来随去的客户, 终端后是一天 3 次轮班 24 小时不断的工作人员, 靠着这样一个智能银行的机器, 客户可以办理到许多必须要到柜台去办理的业务诸如借记卡等。客户可以随时办理, 安全的身份证验证措施和独立封闭的监控空间, 使得整个业务操作毫无隐患, 为客户节约了时间, 为银行节省了成本, 它就叫作 VTM; 一个手机, 一个页面, 点一点, 滑一滑, 简单快捷, 便民利行。这种被称为 Smart E-Bank 的新型银行并非一些客户所理解的多么高科技, 高门槛, 高难度, 当体验一下后会发现超过 300 项功能的手机银行, 还有免注册登录, 不用考虑具体分行位置的一站式汇款会给你带来很便捷的体验感受, 这才是真正的体验为王。

便民利民: 一个银行吸引客户的不二法则

当我走进广发银行的大门, 映入眼帘的是两个 VTM 的宣传电子屏幕, 异常显眼, 两个显示屏形成一条路线, 指引部分客户找到智能银行, 而这智能银行在广发银行总厦关门后仍正常营业, 这为一些夜班族提供了很人性化且方便的服务。走上 2 楼, 看到的

是广发银行自动填单机, 只需把身份证往上一放便会形成一份单据, 需要办理业务的顾客只需等待柜台报号再去办理业务即可。来到广发银行广州分行, 这里更有人性化的 ATM 和 VTM, 旁边墙上挂着电话, 客户只需拿下电话就能联系上客服来解决问题。外有电子显示屏供顾客了解业务, 内配 I-PAD 在客户等待时给其使用, 更有苹果电脑陈设其中, 随时上网了解广发银行且采用荧光技术使整个屏幕内容只能在正面被看见。诸如此类的便民设施还有很多。总之一想法从诞生到呈现必由于它所奉行的准则所决定。这也正应了广发银行的那句话: 关心你的客户, 你的客户自然就会爱你。

当然, 要谈到一个银行的服务, 那涉及的方面远不止上述这些。广发银行有其针对 600 万资产以上的客户的私人银行服务, 促进市场消费的首发信用卡, 更有一份独家的社会责任报告, 通过 6 维责任即对社会, 对公司, 股东, 客户, 员工, 社会, 环境的责任来更好地服务。有时广发银行做一件事可能看上去没有多么大的意义, 但他们所追求的一定是对的, 这才有了广发人自己的慈善基金, 一年一度的慈善中国行等等, 而这些为社会服务的举动也一定会渐渐地突出其重大的人文社会意义, 使得人们看到一个真正的从金融到人文都能服务于人民的利民银行。

大学生现场急救 普及知识系列一 救护新概念

随着社会经济的高速发展, 物质生活水平的提高, 人们对生命与健康认识逐步提高, 社会对自救互救知识和救护技能的需求也逐步加大。向广大学生尤其是大学生进行健康教育, 普及急救知识, 以便能在紧急情况下及时、有效地开展现场救护, 达到“挽救生命、减轻伤残”的目的, 是大学生素质教育的一部分。

传统的救护观念, 把希望完全寄托于医院和医生身上。在现场, 面对生命奄奄一息的呼吸心跳骤停者, 缺乏有效的救护措施, 往往耽误了几分钟、十几分钟最宝贵的“救命的黄金时刻”。

现代救护是指在事发的现场, 对伤病员实施及时、先进、有效的初步救护。“第一目击者”先对伤病者实施有效的初步紧急救护措施, 然后在医疗救护下或运用现代救护服务系统, 将伤病员迅速送到就近的医疗机构, 继续进行救治。

“第一目击者”是指在现场为突发伤害、危重疾病的伤病员提供紧急救助的人。“第一目击者”包括现场伤病员身边的人(亲属、同事、警察、保安员、消防员、公共场所服务人员、志愿者等), 并参加过急救知识培训的人。

自然灾害和意外伤害频发的今天, “善待生命——预防意外伤害和暴力”, 发扬“人道、博爱、奉献”的精神, 是我们当代大学生的己任。

栾云

大学生现场急救 普及知识系列二 心肺复苏术

心肺复苏简称 CPR, 是全球最为推崇、最普及的急救技术, 也是最重要、最基本的现场急救措施之一。

引起心跳、呼吸骤停的原因很多, 最为常见的是心脏病急症猝死, 其他还有触电、溺水、中毒、创伤等。心跳呼吸停止, 全身重要器官发生缺血、缺氧, 尤其是大脑。大脑一旦缺血、缺氧超过四分钟, 脑组织即发生损伤, 脑细胞开始不可逆死亡。因时间紧迫, 等 120 专业救护人员赶到现场为时已晚。只有第一目击者或身边的人(经过现场急救培训过的人), 才能在第一时间内采取急救措施——心肺复苏术。而

(下转 1、4 版中缝)

学生现场急救及知识系列一
救护新概念

随着社会经济的快速发展,物质生活水平高,人们对生命与认识逐步提高,社会自救互救知识和救急的需求也逐步加句广大学生尤其是主进行健康教育,急救知识,以便能急情况下及时、有开展现场救护,达免教生命、减轻伤目的,是大学生素质的一部分。传统的救护观念,是完全寄托于医院身上。在现场,面色奄奄一息的呼吸骤停者,缺乏有效的措施,往往耽误了几十几分钟最宝贵的黄金时刻”。现代救护是指在事现场,对伤病员实行、先进、有效的初步。“第一目击者”对病者实施有效的紧急救护措施,然医疗救护下或运用医疗服务系统,将伤员迅速送到就近的医院,继续进行救治。第一目击者”是指易为突发伤害、危高的伤病员提供帮助的人。“第一目击者包括现场伤病员身人(亲属、同事、警察、安员、消防员、公斤服务人员、志愿,并参加过急救知识的人。自然灾害和意外伤亡的今天,“善待生一预防意外伤害和,发扬“人道、博、献”的精神,是我大学生的己任。

栾云

学生现场急救及知识系列二
心肺复苏术

心肺复苏简称是全球最为推崇、及的急救技术,也是重要、最基本的现代措施之一。引起心跳、呼吸骤原因很多,最为常是心脏病急症猝其他还有触电、溺毒、创伤等。心跳停止,全身重要器缺血、缺氧,尤其高。大脑一旦缺血、超过四分钟,脑组织不可逆死亡。因时色,等120专业救赶到现场为时已只有第一目击者或人(经过现场急救过的人),才能在时间内采取急救措施心肺复苏术。而(下转1.4版中缝)

教育系统“女教师的幸福”获奖征文选登

雏鹰展翅,追寻我的“女船长”梦

商船学院 龚慧佳

追寻我的航海梦想

从小,我就常常梦想着大海的模样。高中时,偶尔在《新民晚报》上看到一整版介绍上海海运学院第一届航海技术女生的报道,当我看到她们学习天文地理、拿着六分仪测天的样子,“假小子”的我对此萌发了浓厚的兴趣。

2003 年,我终于如愿以偿地考入了上海海事大学,成为航海技术专业为数不多的“航女”一员。当时,我就对自己说,一定要好好念书,未来某一天,我一定要驾驶着万吨轮遨游在大海之上。

“育明”轮载着梦想起航

2012 年 12 月 12 日,上海海事大学 4.8 万吨级远洋教学实习船“育明”轮在上海港国际客运中心码头举行了盛大的交接仪式。在

校院各级领导的信任和支持下,我有幸担任“育明”轮首任三副,离我的“船长”梦想又近了一步。

“育明”轮,一艘承载着上海海事大学所有教育工作者和莘莘学子多年梦想和美好期盼的崭新航船,我们有责任管理好,使用好。操作规程的编写张贴、仪器的检测、管路设备的标识等等繁杂的工作,都需要我们首批船员慢慢整理。从接船到首航的短短 10 天里,上至驾驶台、救生艇,下至底舱、消防泵舱,我细心检查了全船的各个角落,熟悉了全船的消防和救生设备的布置,及时发现不符合要求或缺少的器材,并提出换新或申领;同时也花费了不少时间核对和整理开航物料。

2013 年 1 月 10 日,“育明”轮从

长兴岛起航,驶往首航目的港秦皇岛。当时在驾驶台操车的我,心潮澎湃,无比激动。

体验追逐梦想的艰辛

“育明”轮是目前世界上吨位最大、设备最先进的远洋教学实习船,可一次容纳 30 名船员和 168 名实习人员,搭载 45800 吨散装货物,消防、救生设备器材都多于其它船舶,三副的工作量是其它船舶的二倍多。三副日常的检查、维修保养工作多是些体力活,身体上的小磕小碰已经习以为常。4 月上旬的一天早上,“育明”轮快靠大连港时,我突然腰痛犯了,顿时觉得下半身无法动弹。当时我的第一反应就是,等一会儿起来怎么办?上不了驾驶台怎么办?等身体稍微能动了,我忍住腰疼,慢慢走上驾驶台进入靠港程序。靠完码头后,我在床上躺了整整一天;之后仍不能久坐和久站,每 4 个小时的航行值班简直是炼狱;

现在虽然好了许多,但医生叮嘱还需多注意休息,防止劳累过度。

元宵节前一天,爸爸出了车祸,锁骨骨折,躺在床上不能动,还并发美尔尼氏综合症。当时我们正在抛锚,下不了地,更谈不上回家照顾爸爸。我的心一直紧紧揪着,为爸爸的病情忧心忡忡,爸爸还在电话里用虚弱的声音安慰我。我更加担心,尤其说要开航北上,黄海上没有信号,我更加心急,后来幸好计划有变延后起锚。过了几天,爸爸没啥大碍,我才平静下来。经过这件事情,我真的体会到了作为一名海员及其家人的不易。

收获是最大的快乐

接船到现在已经过去 4 个多月了。这期间,我就像一块大海绵,汲取着老船员的丰富经验。船长非常优秀,“育明”轮在他的运筹帷幄下运转得十分顺畅。船长常说,开船是“看天吃饭”,其实就是掌握大自然的规律操船。在他

的教导下,我的操船技术和业务水平都有了很大提高。每次靠离泊和锚泊操纵、狭水道和渔区航行,都让我受益匪浅。收获是我最大的快乐。

我要飞得更高

每次收获都是经验的累积,内心变得越来越充实,对航海技术这个专业的幸福感越来越强烈便想要飞得更高。

成为“育明”轮三副是我追寻航海梦想中迈出一小步,我期待有一天能成为一名优秀的女船长,带领着船员们乘风破浪。我相信,飞得最高的鹰靠的不是翅膀而是信念!我想让世人看到,在航海这个似乎专属于男人是的世界里,女性也能做得很好。在追梦的同时,我还希望能把自己在船上学到的知识、积攒的经验带回学校,传授给更多有航海梦想学子,为祖国的航运事业培养出更多优秀的人才。

光荣与幸福

经济管理学院 孙玉琴

1985 年,我大学毕业留校当上了一名教师,参加了第一个教师节的庆祝活动,我在教师手册的扉页上写到:“作为一名人民教师,我感到光荣”。28 年过去了,今天,当我再次翻阅 2012 年 9 月 9 日旅游 092 班全体同学给我的节日贺卡时,我要和大家说的是:“作为一名教师,我感到幸福”,因为学生给了年近百百的我最欣慰和幸福的告白。

贺卡是这么写的:“……虽然平时您对咱们要求很严格,但是我们却非常敬佩您对学生、对工作的认真态度,您是我们每位同学的榜样。有的时候,您爱在课堂上和我们唠叨几句,聊聊家常,这又让我们觉得您十分有趣,所以大家私下都爱叫您‘孙妈妈’。我们全班同学都祝愿‘孙妈妈’永远健康快乐,桃李满天下。”

是啊,“妈妈”对于一个女人来说是幸福的称谓,而被学生们称为“妈妈”,对于一个女教师而言更是幸福中的幸福了。有人会问,一张小小的贺卡怎么就能让您从中读到幸福呢?

其实,理解幸福很简单。作为一名教师,因尽职尽责、为人师表,给学生智慧的启迪,而赢得了学生的敬佩不就是幸福吗!作为一名女教师,爱生如爱子,用真心和爱心来传递母爱,关心学生的成长,获得学生的真心祝福不就是幸福吗!当你走在校园的任何一个地方都可能听到一声“老师好!”,这不就是幸福吗!当有毕业了的学生回母校看您,或在节日里问候您时不就是幸福吗!

当然,理解幸福容易,但获得幸福还是需要付出努力的。有一首歌唱到:幸福在哪里?在艰苦的劳动里、在精心的耕作中、在知识的宝库中、在你闪光的智慧里。是的,有耕耘就有收获,有付出就有回报,有责任就能被尊重,有知识和智慧才能给人以启迪。学生的爱戴和口碑才是对教师最大的褒奖,才能给教师带来职业幸福感。

有这样一句话我非常赞赏:“做幸福的教师,是目标;幸福地做教师,是践行;尝到耕耘的幸福,便是成功。追寻教育人生的幸福,便是寻求教师生命的意义。”

教师是光荣的,因为她承载了历史使命——教书育人;教师是幸福的,因为她拥有天下最阳光、最受尊敬的职业;我是最幸福的,因为我不仅拥有教师的光荣和幸福,而且还获得了学生们最亲切的称谓——“妈妈”。

我将永远珍藏这张贺卡!

无论是专业课还是公选课,我都会尽量将人文的内容融入其中。从世界历史演进,到中国园林文化,到西方名著导读,到大学生领导力培养,一起分享西南联大的历史,聊聊民国大家的趣闻,一起讨论伦理学,抛出很多让他们思考的话题。我希望学生在课堂上不仅学到专业知识,而且能有宏观的视角、理性的分析、批评的精神。因此,我从不吝啬告诉学生我的邮箱和联系方式,学生的反馈让我更好的了解上课的情况,从而根据学生发展的需求不断改进。

其次则是和他们一起实践。经常会有一些学生主动找我指导论文、课题或者暑期社会实践活动。我都乐此不疲。聪明的学生能够在大学中寻找资源来营养他们,而我们则需要尽力搭建平台,提供建议。有个学生找我聊天说想做关于新生适应性的课题,我当即给予鼓励。因为我们恰恰是忽略新生的适应,弱化了入学教育,使得

一部分学生进入大学不知所措。有位学生想参加教务处的创新课题,他是个已经有创业经历的大二学生。我给予了一定的指导,最终拿出的课题申请书让我非常满意。这个课题组,获得了上海海事大学大学生科技创新项目,还拿到了教育部高等教育司颁发的第二批国家级大学生创业训练计划项目。

第三就是要塑造更完美的自我。完美只是一个目标,它会不断激励我们前行。上班、课后,我的很多时间还是卖给了我们家一屋子的书。我不介意别人说我们是“书獃”,研究本来就是需要抛开名利和噪音,在纯净的世界里遨游。看书,整理想法,补充课件、撰写课题和论文,指导学生,再看书,所有过程的起止都是书。因此在一定意义上说,离开书就不能成为一位好老师。工作几年,没有停歇,也不想停歇。

我愿与我的书、我的学生、我的大学共同成长。

为师为女为妻为母的点滴幸福

文理学院 董慧

融融,在陆家嘴金茂大厦为妈妈举办了隆重的 80 寿宴!

三、为妻的幸福

家庭是女人一生的“事业”,婚姻要经营,夫妻要相互理解、支持和信任。结婚 24 年来,有两年的除夕让我不能忘记:一个是 1993 年的除夕,当时我爱人在吉林省预混浓缩饲料厂任厂长,因为是新建工厂,要加班进行新产品的试车,为了他能安心工作,我带着刚刚三岁的儿子去他的工作单位,陪着他和他的同事们一起吃年夜饭、放鞭炮、过除夕、迎新年;另一个是 1999 年的除夕,当时我爱人在江南大学攻读生物工程博士学位,为了保证毕业论文顺利通过,他利用寒假抓紧时间做实验,为使他能够集中精力学习,我带着儿子从长春来到他身边,陪伴他左右。

四、为母的幸福

子女是父母的骄傲。2009

第六人民医院(东院)骨科,了解病情,鼓励她坚强、勇敢地面对手术治疗,安慰她安心养病、待病情好转后再补上功课。

为师要不断地学习,才能更好地从事教学、科研工作。去年我考取了博士研究生,实现了自己多年的夙愿。

二、为女的幸福

孝敬父母是幸福的源泉,父母的安康是儿女们最大的福分。我父母都是离休干部,2003 年我带父母到上海王开影楼为他们拍摄金婚婚纱纪念照,这是件非常有意义的事情!2005 年爸爸因病去世,我把妈妈接到上海来,并把她的公费医疗关系转到上海瑞金医院,2006 年在瑞金医院请著名眼科医生为她做了白内障手术,效果很好。2010 年上海世博会期间,为了让妈妈尽兴,我和我爱人先后 8 次陪她老人家逛世博园。今年 1 月 2 日是妈妈的 80 大寿,哥哥、姐姐、弟弟全家人都从北京、长春等地来到上海,我们一大家人欢聚一堂、其乐

时间在行走

轮机 101 尹笛

一上大学就开始收藏火车票,现在合起来已经有高高的一叠了。时间过得好快,就像这火车一样,呼啸而过,留下些泛黄的车票。

每到一年毕业的季节,校园里那片梔子花就开得特别鲜艳,总忍不住去摘上一朵,带回寝室整个屋子都溢满了淡淡的清香,仿佛我也感受到了毕业的滋味。而真的即将轮到我的时候,我却恐慌起来,我害怕自己也像梔子花的生命一样,短暂的盛开,在不知不觉中凋落。

后来慢慢明白,我之所以害怕时间溜走,是因为并没有发现岁月在无声的长河中已经悄无声息的滋养了我,当我开始我意识到时间的馈赠的时候,不慌不忙的,顺其自然的去接受或者欢送它,一切都理所当然了。

记得我的文章第一次上校报是在大二,那篇文章是我大一写

的,我读完印成铅字的全文后目瞪口呆,我都记不起曾经写过这篇文章,多么的幼稚啊,但实实在在是我的名字。我再翻出以前写的日记,一路幼稚着漫不经心的走来,很难想象那是曾经的我,一个傻傻的我。但是,不是很好么,当觉得曾经的自己很傻的时候,至少说明我成熟些了。

渐渐地我就不再去惋惜时间流逝了,在恰当的时间做恰当的事,在恰当的年龄思考恰当的人生,没到毕业季,梔子花就不应该盛开,毕业离别后,它也就没有理由继续芳香。以前做过的所有事现在看来都不太符合眼前的心境,同样,现在的我也终将成为以后的我眼里的傻子。

那天离开重庆,和好哥们儿两个人吃火锅,喝山城,酒足饭饱后他送我到去火车站的公交车上,坐下来,突然感觉好幸福,即使我总是一个人在前行,从一

个地方到另一个地方,从一个什么都没有的地方到另一个也什么都没有的地方,但是我有青春,有梦想,有家,有健康,还有很多朋友,这些最寻常的东西经常被忽视掉,也正是这些最普通不过的东西却是最幸福的。时间一刻不停的在行走,从来没有流逝,原来只有不懂得珍惜才让曾经有些空白。

大二的时候好朋友当兵走了,两年后返校继续学业。终于不用陪着期待能当上特种兵,他一遍又一遍的看《士兵突击》了。转眼就到大四,他也在部队开始倒计时了,每次电话都说还有多少多少天,说特别向往回到大学的生活,我想就像他当兵之前向往军旅生活一样吧,他说人就是贱,没有了什么就去羡慕什么,我说你退伍回来也会很怀念部队生活,好好珍惜现在吧。

回老家,不再是为了享受记忆中的家的味道,不知道从什么时候开始只是希望尽可能多的陪父母聊聊天,或者一起静静的坐着望着天天的星星,也尽可能

多的分担点家务。其实一切都没有变,他们聊起曾经艰苦的生活我已听过无数遍,再一次说起几十年前初恋他们还是会害羞,每一盘菜也都是那最古老又最好吃的做法。时间推着我长大了,他们已经不再是我心里懂得世界上最多道理的人,但我却是他们眼里永远长不大的孩子,二十几岁了,就有二十几年提醒我不要下河洗澡,以前听得唠叨,现在听来感动。

不再惋惜时间流逝,不再畏惧这一切会突然消失,时间不停的行走,总有一天会消失,总有一天会让我措手不及,我正在做的是小心的呵护,能做的也唯有好好珍惜了。

以前,在时间面前无能为力,总想有一个不一样的人生,不愿碌碌无为、甘于平庸,告诫自己脚踏实地,却根本不知道脚踏实地就是珍惜现在,之所以怅然若失,还是因为内心有一个不求进步的自己。千百种生活,总想活出不一样的自己,时间告诉了我,原来大多数人走的路才是我应该走的,一步一个脚印。

不懂的温柔

经济 111 周诗翌

现在的季节,小山上是最美的。早上第一节课经常在 1A,我会从小山最右边的小路上去,之后是一条很长的平坦大道。上了大道,湖就清晰地出现在面前。这里是观赏湖的最佳视野。高于湖面,湖色尽收眼底,却又不会产生很大的距离,能感受湖面的怀抱。湖水平静,波光粼粼,鸭子们在水上畅游,也会绕着湖心的“小岛”绕圈,日光从图书馆左侧照耀着,湖边的大石头,树木,草丛,都刚刚睡醒。阳光温柔,不刺眼,却很温暖。走完了大道,转入小道,上了石头阶梯,跨过山上的小溪,下山。

我总会在这时停滞不前。周围的树木,虽不是枫叶,却也那么红艳,而这周围,只有这一条路有如此的风采。树叶在我的头发上摩擦着,路旁尽是红色的落叶,我叫不出名字,却记住了它们的美丽。我在路中间停下来,阳光从右侧树叶的缝隙中漏进来,微风拂过,它们调皮地在我脸上奔跑。心和时间静止了,阳光将我温柔相拥。

早上从床上翻起来,突发奇想打开“空间”,各种高考的消息充斥双眼。或别离,或勉励,或伤神,或振奋,或感动,或叹息。

一切都那么相似,仿佛时光设定的重复播放,只是现在换成了你在准备高考了:那曾经无限循环永无止尽的一节节课,如今却只剩下最后一节,任你如何怀念讶异,它不过冷冷地甩开你,淡然地通向那永远与你隔绝的世界。

那曾经让你心生厌烦叨叨不休的老师们,如今却只能相处于朝夕,任你如何不舍难割,他们终究会说出别离,从此不会再为了你欢欣恼怒批卷讲题。

那曾经觉得幼稚可笑的年少登楼青葱岁月,如今却只能重现在笔下,任你如何心驰神往,你只能永远在梦里纵马驰骋。

这就是流年无情,这就是人

下了课我会到图书馆,书看累了,会去 4 楼和 5 楼中间的楼梯休息一下。第一次来这里就彻底爱上了。这里直面学校最西侧的两座桥。河流在第二座桥下面分出一条叉,流向南苑。河边用细小的木栅栏围着,岸两边是树木和芦苇。从路上到河岸,树的颜色依次变浅。深绿、浅绿、淡黄,中间还掺杂着一些酒红色的灌木,就像风将它们染红,颜料还掉了一地,给树下的草地增添了色彩。桥在水面上斜卧着,背部微拱。水面总是泛着鱼鳞般的波纹,日光碎在里面。远处是层层叠叠的高楼,静静守望着这一片安和的温柔景色。我静静看着,看着树木的影子在风里摇曳,看着湖水流淌过小桥,经过岸边的树木会偶尔打几个浪花来问好。我想下去,想在桥上,想融入景色里。只是,桥上人流来来去去,竟也不会为它留下一瞥。

吃饭的时间,从图书馆出来。阳光慷慨地挥洒在湖面上,水面如镀了金子一般的闪耀、光亮,令人心醉。走到桥上时,金子的闪耀成了柔和的光芒,透过水面,反射到我的脸上。我站在桥上,心想:

高考随想

电气 122 谢海川

世百态,这就是当时寻常,这就是且行珍惜。

无数的信息划眼而过,只有一句话让我难忘:“你们再看看书,我再看看你们。”

讲台之上,老师。他们看过无数人,或壮志凌云、或踌躇不前,奔赴考场,放手一搏;也看过无数人,或宏图未展、或侥幸升高,踏上征途,求知求学。又是一个三年,又是一群即将分别的孩子。时光,让他们又悄悄地老去了三年,但是时光也把他们的这三年散落到每一个学生,散落到他们的身上、心头。正是这些学生,是他们的调皮捣蛋、欢声笑语,构成了老师三载生命里最美的画面。殊不

船哥的诗

航海 129 冉友伍

一页荒诞季节
在九十度转角
黏黏的夕阳
你的浅笑侵入我的心窝
哦
这里有一棵镶满合欢花的树

六节凌乱木阶
在智慧湖草边
饱和的微风
你的发丝涌动了我的脉搏
哦
那边有几片载着绿荷叶的水

两排单纯路灯
月牙湖睡着的鱼儿
还有跟着的小香樟树们
我看见灯塔上有一束光
指着你来方向

如此的日光倾城,真的留不住匆匆的心吗?

“快看!鸭子!”

响亮的声音打断了思绪,我回过神,桥上的人行色匆匆中回头,有的停下来,拿手机拍照,有的和我一样,倚在栏杆上看鸭子们游玩,说着笑着,吵着闹着,惬意不止。

我转身靠在栏杆上,看着过往的人群,他们的心里大概想的和我一样吧。不是因为游来的鸭子,而是鸭子游着的风景中,日光倾城,温柔典雅。置身于美景中的,也许平时不会留意,可总有一个瞬间会让你留下惊鸿一瞥,回眸一笑。即使平日里不懂得这般的景色,可是日日走在这样的景致当中,心也自然慢慢受着感染和净化的吧。

好书育人,好景养人,风景如诗如画呢?

这样的温柔,不管是否懂了,都是无时无刻伴随着你左右,在你骨子里渗透,在你的心情里绽放,在你的生活里闪耀着。在你匆匆时,在你不经意时,日光洒落时,你会抬头看看这倾城的景致。

海大的温柔,你懂了吗?

知,老师看着学生,也是看着曾经的自己、振翅欲飞。

讲台之下,学生。人说老师和学生就像猫鼠,但此刻,看着讲台上那个人,无论曾与他有过多少敬畏或者不欢,心头都会泛起一丝感动的涟漪吧。你甚至可能有种错觉,仿佛那个人就是你的父亲,你的母亲,一个教导你、守护你的人,一个你不愿意从此和他山海相隔的人。因为正是这个人,除了父母之外还有人为你担心,找你谈话、和你交心,那么关注你、在乎你。殊不知,学生看着老师,也是看着未来的自己。

不同的你我,不同的理念,如何度过,各有所求。不必仰望他人,只需看准自己,稳步向前。开始去准备吧,这是一场没有硝烟、注定孤独的战役。

(上接 2、3 版中缝)

CPR“所需的一切只是一双手、一张嘴”。

心肺复苏术的措施包括:胸外心脏按压、开放气道和人工呼吸。具体步骤方法如下:

一.自我防护?在救人前要先观察周围环境,排除险情,做好自我保护。

二.判断意识?轻拍伤者双肩,高声呼唤伤者。

三.呼救?大声呼救,使周围的其他人协助抢救并迅速拨打 120 急救电话。

四.摆正体位?使病人平卧位躺在硬板上或坚实平坦的地面上。

五.检查判断心跳、呼吸?解开病人衣扣,袒露胸部,用右手食、中指触摸病人的颈动脉搏动(喉结向外旁开 1~2cm),颈动脉触摸时间不超过 10 秒。同时抢救者俯身侧耳通过看胸廓有无起伏、听呼吸音和感觉气流来了解病人有无呼吸,完成时间不超过 5 到 10 秒。

六.胸外心脏按压术?首先定位按压点,病人两乳头连线与胸骨交界点即胸骨中下三分之一交界处为按压区。然后双手掌根重叠,左手在下双手贴合,手指交扣上翘,手掌根部横轴与胸骨长轴确保方向一致。双肩前倾至患者胸骨上方,腰挺直,两臂伸直,以髋关节为支点,用整个上半身的重量垂直下压。使胸骨下陷》5cm,随后放松。按压和放松的时间大致相等,放松时双手不要离开胸壁,连续 30 次。按压频率至少 100 次/分钟。

七.开放气道?先要清除口腔异物,再用压额提颚法打开气道。手法是将一只手的小鱼际压住病人的前额,另一只手的食、中指放在病人下颌点偏内 1-2cm 处使下颌骨上抬,并与地面呈 90 度直角,保持此状态直至抢救结束。

八.人工呼吸?开放气道后,应立即给予人工呼吸 2 次。抢救者用置于病人前额一手的拇指与食指住患者鼻孔,另一手食指与中指抬起下额使头部后仰以打开气道。张口罩紧病人口唇连续缓慢吹气两口,每次约 2 秒,吹气量 400-600ml。

目前国际上通用一个周期为 5 个循环(约 2 分钟),每个循环包括胸外心脏按压 30 次和 2 次人工呼吸,一个周期后可停下来判断病人是否恢复自主呼吸和心跳,若没有恢复则继续进行抢救,直到专业救护人员到达现场。

梁云



韩宝威 摄

我与海的情愫

乔宇

“小时候,妈妈对我说,大海就是我故乡,海边出生,海里成长”唱着童年的歌谣,听着节奏感十足的海浪声,欣赏着温暖的日出,思绪一点点蔓延。

我出生的地方其实并不靠海,小时候的我却常常喜欢一个人坐长途汽车跑到海边玩,因为那时候的我喜欢近距离看海上的美景——喷薄的日出、无垠的大海、水天相接的浩淼组成的壮美画面,几只幽静的小船在大海的怀抱里安静地睡着了。我也喜欢那种光着脚丫在沙滩上奔跑,冲着大海大吼大叫的感觉。人们常说大海是宽广的,的确,她包容了我童年时每一次的无理取闹,随着慢慢长大,我渐渐了解大海,对大海有了敬畏之情。

由于童年时与海的不解情愫,2007 年高考我填报了上海海事大学。入学那年,学校正巧搬到东海边,常常叫上几个好朋友骑着自行车跑到海边拾贝壳、抓螃蟹、小龙虾,很轻松就能抓满小半桶,拿给学校里小饭店老板,付点加工费就可以吃上新鲜的海味了,那种大海孕育出来的味道特别入心。晚上我们将拾掇来的美丽贝壳串起来,挂在床前,象征着大学时代的美好记忆。

后来乘校船远洋实习,大海又给我上了印象最深刻的一课。当时校船在某锚地抛锚,突然台

风来袭,船上无载货,船体单边倾斜角高达 30 度,柜子的门吱嘎作响,地上早已凌乱不堪,我紧紧地抓住床边缘,因为稍不小心就将被摇到床下去,那是我第一次切身感受到了大海凶悍的威力,与童年的感受不同是,多了几分敬畏。

大学毕业以后,我很幸运地加入了边防部队,并成为了一名海警警官,从此对海更增添了一份使命感,多了一份责任,也多了一份荣誉。

如今再看海上日出,一切都和从前大不一样,坐在坚实的甲板上,身后有庄严的国徽,身旁是坚挺的三七炮,身边的校友换成了战友,日出显得更加明丽,大海被映射得更加宽阔。如今的我已经习惯了在“海上看海”,用相机记录大海最美的一面,从那时起,我开始向往它波涛汹涌的壮阔,向往它伸入苍天的执着,向往他主宰沉浮的力量。

大海承载着舰艇,承载着海警的梦,我要像大海边生长的礁石一样,历经大海千万次的洗礼,也要坚强地嵌入坚硬的身躯深处,即便是留下历尽沧桑的容颜,这块礁石也已变得无比坚硬美丽。

作者乔宇, 我校商船学院 2011 届毕业生, 目前在上海边防总队海警支队任职。