

眼药水
能随便使用

眼药水是眼科疾病用的药物剂型之一，许多眼病都有快捷的治疗作用。药水的使用也是不方便的，要注意以下方面的问题。

1. 原则上没有不舒服是不必要使用眼药

- 眼药水每次 1-2 滴；
- 用眼药水不要听介绍，因为每个人不一样。有时，症状，但疾病不同。
- 眼睛出现不适，眼科医生检查一后根据医生的建议使用眼药水。
- 有些眼药不能乱用，扩瞳眼药、激素类药。
- 已打开使用的眼药最好在一个月内

· 眼药水对某些人过敏反应，因此，使了解说明书上的成分。

· 眼药水一般不能长期使用。

(顾小弟)

2.3 版中缝)

速度保持在每分钟 1-140 步，每次走公里，每周不少于 1 佳。

一般而言，走路距离越远时间越肥效果越好，但要可行，根据身体情况提高行走的量和运动强度以控制体重等于 170 减去自体重公斤数为度。运动前准备和运动后以及注意事项，与其他运动锻炼项

(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)

2013 年 5 月 31 日

总第 511 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

学习贯彻十八大精神 促进文理学科发展

於世成书记与文理学院领导班子成员、教师代表共商学院发展大计

记者 哈斯 通讯员 李慧莲

我校文理学院由社科部、体育部、徐悲鸿艺术学院、数学系和基础教学部组成，涵盖马克思主义理论、数学、物理、体育、艺术、行政管理等 6 大学科群。各学科彼此独立性较强，其发展规律和基础差距较大。各学科间如何协调发展成为摆在学院及文理学院面前的一大课题。

文理学院各学科的发展对学校人才培养有基础性作用，同时对学校其他学科的发展具有重要的支撑作用。文理学院要发展成为与学校发展相适应的二级学院，在学科建设、队伍建设、教学研究、科学研究等各个方面都面临着机遇与挑战。

於世成书记:对文理学院的发展提出指导性意见

5 月 21 日，於世成书记亲临文理学院，与学院领导班子成员、教授、青年教师代表等座谈，共商深入学习贯彻十八大精神，大力推进文理学院学科发展大计。

座谈会上，於世成书记听取学院领导班子的工作汇报后，对文理学院如何切实贯彻“十八”大精神，更好地推动文理学院的教学、科研、学科、队伍建设等工作提出了许多指导性的意见和建议。他指出，在过去的几年中，文理学院 6 大学科在各自的领域已经作出了许多贡献；文理学院要落实十八大精神，要圆梦，就要

更加扎扎实实地工作。“喊破嗓子，不如甩开膀子”，文理学院要抓住机遇，进一步苦练内功，发挥各学科特点，扬长避短，切实做好各项具体工作，以更强劲的发展势头、更优异的成绩，不断提高文理学科群的教学科研水平，为提高我校学生的培养质量服务，为提高海事大学的办学水平作出自己应有的贡献。

文理学院各位与会老师从不同的视角出发踊跃发言，对文理学院的发展建言献策。

学科发展:抓住机遇迎难而上

学校的发展形势为文理学院的发展提供了机遇。随着学校内涵建设的推进和“085 工程”的实

施，学校骨干学科和学位点的结构设置更趋完善，规模进一步扩大，质量要求也随之提高。在这种形势下，加快建设起支撑作用的基础学科的任务日益紧迫。我校是以工科为主的多科性大学，工科学科的发展必然要求与之相配套的基础理科和人文学科的支撑，理科和人文学科的建设重任在文理学院。所以，文理学院应该主动承担这个任务，并提前布局，不能消极等待。此外，文理学院自身良好的发展势头是进一步发展的机遇。学院近 3 年在科学研究、师资队伍建设等方面有了很好的发展势头，这些为学院的进一步发展奠定了基础。学院广大教

纷纷表示，要保持住这个发展势头，扩大成果，取得更大成绩。

与此同时，学院在人才队伍建设、学位点建设、科研水平提升、学术团队建设、理顺教学与科研的关系等方面也面临着诸多挑战。

对于学院发展面临的机遇与挑战，全院上下形成了共识。学院就如何进一步促进学科发展出台了一系列举措，包括明确责任，加大经费投入，加强管理，确保成效；优先支持硕博学科，强化目标管理；注重考核，奖惩结合，积极督促完成学科建设任务；充分发挥广大教职工的积极性；将青年博士教师群体科研水平的提高及其队伍的成长作为（下转 2 版）

我校在第 25 届上海市优秀发明选拔赛中荣获 11 项奖励

本报讯（通讯员 莫剑英）5 月 24 日，由上海市总工会、上海市知识产权局、共青团上海市委员会、上海市科学技术协会、上海发明协会联合举办的第 25 届上海市优秀发明选拔赛在沪东工人文化宫召开颁奖大会。我校获 10 项优秀发明奖，1 项优秀组织者奖。

由物流工程学院施伟锋教授主持的“远洋船舶自动化电站研发平台与应用”荣获职务发明组金奖；商船学院青年教师阚安康发明的“一种可降阶反气体渗透的真空绝热板”、经济管理学院张杨副教授发明的“具有导向作用的道路交通减速设施组合”、文理学院张立副教授发明的“自动打包垃圾筐”等 3 项成果荣获职务发明组铜奖。

由物流工程学院王步来教授指导学生段占晓发明的“一种多功能门禁装置”和“一种多功能计算器”、学生王宏博发明的“新型硬轮电动车、自行车研发”，商船学院方泉根教授指导学生郭云龙发明的“一种

开关电源并联供电装置”、学生杨彬发明的“自行车车座帽”，经济管理学院张杨副教授指导学生张旭发明的“便于重复使用一次性塑料袋的垃圾桶”共 6 项荣获非职务发明组铜奖。

科技处马巍老师荣获第 25 届上海市优秀发明选拔赛优秀组织者奖。

上海市优秀发明选拔赛是经市政府批准的本市社会力量设立的科技奖励项目之一。对有利于提高劳动生产率，改进产品质量，推动节能减排和效益增长，促进经济发展和社会进步的各种技术发明、技术创新、技术攻关、技术革新、技术改进的发明项目进行奖励。本次比赛共有 1493 项合格参赛作品，评出金奖 81 项。作为上海市的“零奖金”发明选拔赛，25 年来比赛累计激励 5 万人次申报 16208 个创新项目。作为 2013 年全国科技活动周暨第五届上海职工科技节的重要活动之一，《解放日报》头版、《劳动报》整版对优秀发明选拔赛进行了报道。

编辑 哈斯



李杰（前排左三）上台领奖

5 月 15 日，“2012 年上海大学生年度人物”表彰仪式在上海理工大学举行。我校“上海市大学生年度人物”获奖者李杰同学参与表彰活动。

本次评选设年度人物奖 10 名，提名奖 10 名以及建功立业单项奖 5 名。经过长达 3 个月的专家投票及网络选举，我校商船学院轮机 114 班李

杰同学成为 10 名“2012 年上海大学生年度人物”之一。去年暑假期间，在台风“海葵”汹涌来袭时，他不顾个人安危，在东海边奋勇救起一名落水儿童。直到孩子家长给学校写来感谢信，才让他救人的事迹在校园里传颂开来。

图 / 文 丘烨

学校申报的上海高校思政理论课教学改革试点项目获准立项

本报讯（通讯员 董金明）5 月 12 日，上海市教委公布了 2013 年度上海高校思想政治理论课教学改革试点项目名单，全市高校共有 6 项试点项目。我校文理学院社会科学部申报的《在大学生中推进“维护海洋权益，建设海洋强国”思想教育的内容与途径探索》教改项目成功立项。

上海高校思想政治理论课教学改革试点项目是市教委推进思政教学和学科建设的一项重要举措。今年共 30 多所高校积极申报该项目，经过评选，12 个项目获准入围答辩。由教育部主管领导、国内权威思政教育专家、市教委领导组成的专家组对入围项目进行答辩评审。我校党委副书记、副校长孔凡邨代表学校进行项目汇报和答辩。经过专家组的严格评审，最后同济大学、上海海事大学等 6 所高校申

报的教改项目获准立项。

《在大学生中推进“维护海洋权益，建设海洋强国”思想教育的内容与途径探索》思政课程教改项目的主要内容是：致力于在高校思政课教学中贯彻落实党的十八大提出的“维护海洋权益，建设海洋强国”的重要战略思想，研究和探索在当代大学生中推进“维护海洋权益，建设海洋强国”思想教育的内容与途径。把海洋、海权、海洋强国意识，渗透入大学生思想政治教育的各门课程，采取灵活多样的方式对当代大学生进行海洋强国思想教育，使他们更好地了解我国的海洋国情，牢记中国近代史上海权沦丧的历史教训，增进海洋主权意识和爱国主义情感，在未来能更好地承担起建设海洋强国、推进民族复兴的历史重任。

简

讯

◆ 日前，经上海市教委评审，上海国际航运研究中心正式获批成为高校知识服务平台。

为贯彻落实国家和上海市中长期教育改革和发展规划纲要，推进上海创新驱动转型发展，进一步提升上海高校知识服务能力，上海市教委于 2012 年遴选 9 个知识服务平台作为第一批上海高校知识服务平台进行筹建，并于 2012 年年底对各知识服务平台的筹建情况进行了评估。经过多

轮评审，目前有 3 个知识服务平台获批，其它 6 个仍需继续筹建。这 3 个平台包括上海海事大学主导的上海国际航运研究中心、上海交大医学院主导的转化医学协同创新中心、上大主导的公共艺术创意中心等。

◆ 5 月 25 日，我校体育舞蹈队在拉丁舞教练姚秀华老师和领队朱德喜老师带领下，前往东华大学参加了 2013 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛，并取得了优异的成绩。

在团体拉丁舞比赛中，我校队员们凭一支由伦巴、恰恰和桑巴组成的

舞蹈赢得了无数掌声和欢呼声，在高手如林的赛场上，最终获得了上海市高校团体拉丁舞第三名，伦巴第一名、恰恰第二名、牛仔第三名及其他组别的多个奖项的优异成绩，为学校争得了荣誉。

◆ 5 月 8 日至 12 日，首届全国地掷球（草地滚球）锦标赛在广州市举行，来自上海、浙江、广州等地的 15 支代表队在男、女双人赛和混合团体（4 人）赛等 3 个项目中展开激烈角逐。我校地掷球队奋勇拼搏，最终取得了 1 银 1 铜和团体总分第三名的优异成绩，并获得了 2013 年全国地掷球（草地滚球）精英赛的参赛资格。

校媒人眼中的上海海事大学

学生记者 丁晓双

日前,来自上海市各高校的37家会员媒体、74位校园媒体负责人出席了在我校举行的2013中国(上海)高校传媒联盟年会暨“上海校媒风云榜”颁奖仪式,借此机会,记者对他们进行了随机采访,校媒人眼中的上海海事大学是怎样的呢?

复旦大学厉祺:在百度地图上,海大所处的位置是一片蓝色的区域。我曾傻乎乎地以为它就建在海上,脑海里浮现过类似钻井平台之类的画面。后来我知道了那片区域是填海出来的,于是海大在我心目中的形象,又从钻井平台变成了迪拜的七星级酒店。去过以后才知道,百度地图是骗人的。坐传说中“神龙见首不见尾”的龙港快线,不过是一个多小时的时间,再加贴心的主办方为我们提供的包车接送服务,那就更快了。从进入校门的那一刻起,我就感觉到,海大实在是一个“不食人间烟火”的地方。校园很大,大到需要大巴拉着我们在食堂——宾馆——会场三点一线跑。

我听说,通常海大人邀请别人的方式是:来我们学校看日出哟。但是,第一班龙港快线是七点钟,恐怕这次

没机会看日出了。我们吃饭是在海联食堂二楼,当时按照餐券标准,我拿的东西有点超标,但是食堂工作人员很和善地笑了笑,让我觉得后勤的服务很周到,有一种“想转学”的念头。

上海大学张涛:印象很深的是孔凡邨副校长致辞时的第一句话:“欢迎同学们不远万里来到我们海事大学。”在旁人眼中,这更像是一句客套话,但用在花了超过两个小时才抵达海事大学的我们身上,“不远万里”确实是有凭有据。早就听说海事的“校风”之盛足以将普通的雨伞直接送进回收箱,所以特地挑选了一把12骨的雨伞来抵抗海大的风。没想到,班车在校园里七绕八绕,直接将我们送到了海云宾馆,再继续往前走几步,就是宿舍楼。不过在班车的保护下,我们一行人只在几十米的路上稍稍领略一番海大有名的“校风”。

觉得年会满满的都是感动,除此之外,也觉得校媒带给每个人的是一份浓厚的亲情、友情。两天一夜,前一天自己要忙于竞选,后一天又要匆匆赶回学校,着实没有好好地逛一逛海事校园,但是套用一句海事人邀请好

友最常用的话:“再有机会,一定要来海事看上一次日出。”

东华大学孙柳:提到在临港校区的上海海事大学,大家的第一反应都是路途遥远。来之前一个同学开玩笑说,你觉得海事大学真的在上海吗?当然,住在松江大学城的我,对此也深有体会,2007年以前松江还没开通地铁,和现在海大的情况是差不多的。海事大学为方便来参加年会的同学,特别在人民广场为我们准备了校车,减少了颠簸换乘的烦恼。明年等临港新城的地铁建成后,海大的同学也就便利多了。

竞选结束后,大家结伴去参加联欢晚宴,经过学校的食堂,海事大学刚忙碌完的校媒同学们正吃着简餐。为了晚上更好地服务前来参会的同学,他们都没时间享用联欢晚宴的美食。在年会结束的回程公交车上,打开人人网客户端,满满的都是校媒同学对海大真诚的感谢。我想正是这些贴心周到的海事人,给我们留下了温馨、深刻的记忆,感谢他们。

我们为什么要阅读?

上海东方卫视主持人何婕来我校演讲

本报讯(学生记者 蔡溢超)5月8日,由图书馆主办的“海大人文”讲坛诚邀何婕老师,为广大师生作了关于阅读的演讲,与大家分享了她的阅读心得与体会。

阅读对于很多学生来说可谓现阶段生活中不可或缺的事,我们通过阅读,学习知识,开阔视野。但是我们捧着一本书只是为了向大脑灌输内容吗?有谁思考过阅读的最初目的?何婕老师则在演讲的开头阐明了这个问题。她说,

阅读是不带来功利的行为,是一种让自己放松的方式,是为了让心灵充实,给自己内心前行的力量。她举例朱光潜《给青年的十二封信》中的“谈读书”来强调培养阅读习惯的重要性。她指出读书是一种趣味,阅读不能只局限在专业书籍,并且要从青年时设法培养。

既然阅读很重要,那它有什么作用呢?何婕老师归纳了3条作用:第一是认识历史。历史的沿革造就了现代人,同时也启发了下一代。我们只是历史长

河中的一粒尘沙,读历史使当下的我们有存在感。第二是认识社会。我们学生了解社会的途径只局限在家人和不多的社会经历,因此阅读能让我们更早进入社会,更少经历波折,更坦然地面对社会中的点滴。第三是认识自己。“这是一生人的功课,我们通过阅读来追问自己是什么样的人,我们自我了解后会感到愉悦,但有时也会很残酷。”何婕老师解释道,即便如此,这些追问的经历对

由口岸到腹地

戴鞍钢教授谈航运对江南社会发展的影响

为主要航运码头。

随着中国在鸦片战争中战败,上海开埠后,上海港区区位优势得到进一步的体现。开埠以前,上海并不上苏州、杭州,但开埠后,加之广州一口通商禁令的解除,以上海港作为母港的船只越来越多。比起同时作为通商口岸的福建、厦门等,上海后面是大片腹地,货物运输到上海港后,能够很好地在江南,乃至华东地区流通。除此之外,上海作为内外贸易的枢纽港,内河发达,如蛛网密布,上海的贸易枢纽港地位进一步得到提升。

上海港的快速发展,也带动了江南社会的发展。其中江南农副业有了广大

的市场,由于航运带来的便捷,更多来自外国的机器进入江南,原有的手工业也演变成新兴的手工业,效率得到很大的提高。

随着经济的发展,人们的社会生活也在变化,由于上海有租界的缘由,相比其他地方,在战乱时期,上海较为安全,因而吸引了大批新式商人群体,增加了城乡流动人口。作为当时中国的一个航运中心,上海最先接触到世界的变化和风尚,引领着当时的潮流。

今年是上海开埠整170周年。在这170年里,上海作为中国的航运老大,始终独领风骚。如今上海又提出建立“四个中心”,其中核心便是航运中心的建设。

我校举行第五届国际文化交流节

本报讯(学生记者 周天伦)“世界窗口,友谊桥梁”——上海海事大学第五届国际文化交流节于5月15日正式开幕。上午10点,飘扬着各国小国旗的图书馆南广场上已是热闹非凡。来自美国、英国、德国、菲律宾、韩国、多哥、科特迪瓦、日本和加纳等众多国家的留学生齐聚一堂,身着民族服装,在这里实现思想上的碰撞和文化上的交流。

领略万国风情,品尝世界美味。比起环游世界去寻觅各国美食,身处校园便能将其一一收入囊中真的是一件不可多得的事。广场上每个“小蓝屋”都代表着一个国家,无论是享受美食还

是与他们一同游戏都受到了广大同学的青睐。韩国泡菜、德国啤酒、各式煎饺……留学生们带来了自己精心烹饪的传统美食,品种丰富得让人眼花缭乱,应接不暇。喜爱国外文化的同学还可以试穿他们的民族服装并留影纪念。

除了美食和服装,歌舞表演同样让人赏心悦目。有外国小伙模仿我们的国粹京剧,也有的唱出了自己独特家乡风味的歌曲。作为东道主的我们也献上了民乐表演等才艺,可以看出许多留学生对中国文化的欣赏。现场气氛热烈,观者如云,许多同学下课后都匆匆赶来感受这与众不同的“国际氛围”。

“中智杯”经典人文知识竞赛举行

本报讯(学生记者 潘世阳)日前,正值图书馆读书节之际,我校举行博古通今“中智杯”经典人文知识竞赛。本次大赛旨在拓展大学生的知识,利于大学生对中国传统文化乃至世界文化有个更全面的了解。

大赛分为初赛和决赛。通过初赛,我校选拔出9支队伍进入决赛。决赛分为抢答和必答两个部分,抢答的20道选择题涉及四书五经、古

典文学、中医学、中外哲学等等,面广度深。

“知识面广,思维敏捷,这是我从同学们身上所看到的,我很欣慰。当然这中间稍有瑕疵,比如有的同学别的队伍答题时声音较大,仪态不够端庄,但我相信同学们能不断改善自己,总体来说很不错。”评委老师说。最终经过3次对决,海洋科学与工程学院、外国语学院、信息工程学院分别夺得冠、亚、季军。

走路锻炼的讲究

走路减肥健美已成为现代都市人的生活时尚。走路和快步走都属于有氧运动,不仅可以健身还可以愉悦心情,值得提倡。走路需讲究以下几点:

挺直腰杆。有些人走路锻炼的时候,上身跟着摇摆,弓着背,这样既显现不出精气神,还会增加膝关节的磨损和臀部肌肉下垂。正确的走路姿势是要保持上体正直,以臀部的轻轻摆动来调节身体平衡,并要昂首挺胸、目视远方、收小腹、臀部夹紧。弓腰驼背不仅不美,还会破坏身体的平衡感和降低走路锻炼的效果。

后脚跟先着地。将重心放在前脚,每跨出一步,前脚必须按照由后脚跟到脚心、脚尖的顺序着地。这样走路,后脚跟会自然上提,腿的曲线就会变得紧实均匀,小腿会变得纤细起来,同时,臀上部也会变得紧实丰满且有效防止了臀部肌肉下垂。

加大步幅。如果将走路作为一种减肥健美运动,就不能像平时散步那样随便,要尽可能加大步幅,速度适当加快。同时与上述两要点配合,才能充分提臀,有效锻炼臀部肌肉和减少臀部与大腿交界处的脂肪囤积,从而走出强健的大腿肌肉,而使小腿纤细,避免或改善“萝卜腿”。

主动甩动双臂。走路时,要主动而充分有节奏地摆动双臂。前摆时,手臂向前向上摆动至手与肩同高,前臂与上臂弯曲至近90度;后摆时,上肢摆直,前臂须摆至胯后。这样可以有效地活动上肢和背部肌肉及胸大肌与胸小肌,也会使上臂部肌肉变得紧实,使体型体态变好。

绷紧盆骨。走路的时候,尽量将骨盆部位绷紧起来,意念中将胸背部肌肉向上伸展,躯干保持挺直固定的姿势,用力收缩肚脐往下5指的地方,即丹田处,这就具有了瘦小腹的功效。

膝盖伸直。走路时,要充分展开下肢,带有绷紧的意念,以此锻炼膝盖部韧带和大腿部肌肉,同时燃烧更多的脂肪,使整条腿看起来更加修长结实。

如果更希望走路达到减肥的效果,除了注重上述要点,就得提高走路速度。对中老年人

(下转1、4版中缝)

走路 炼的讲究

逐渐减肥健美已成为都市人的生活时尚。走路和快步走都属于运动，不仅可以还可以愉悦心情，是倡。走路需讲究几点：

挺直腰杆。有些人发炼的时候，上身乱摆，弓着背，这样见不出精气神，还口膝关节的磨损和肌肉下垂。正确的姿势是要保持上体以臀部的轻轻摆动调节身体平衡，并挺胸、目视远方、臀、臀部夹紧。弓腰不仅不美，还会破坏的平衡感和降低锻炼的效果。

脚跟先着地。将左脚在前脚，每跨出左脚必须按照由脚跟到脚心、脚尖的顺序地。这样走路，后脚自然上提，腿的就会变得紧实均匀。腿会变得纤细起时，臀上部也会变得丰满且有效防止肌肉下垂。

大步幅。如果将左脚作为一种减肥健美就不能像平时散步随便，要尽可能幅幅，速度适当加时与上述两点，才能充分提臀，有紧臀上部肌肉和减少与大腿交界处的堆积，从而走出强健腿肌肉，而使小腿，避免或改善“萝卜腿”。

主动甩动双臂。走要主动而充分有摆动双臂。前摆左臂向前向上摆动与肩同高，前臂与背曲至近 90 度；后上肢摆直，前臂须后。这样可以有主动上肢和背部肌肉大肌与胸小肌，使上臂部肌肉变得使体型体态变好。收紧盆骨。走路的尽量将骨盆部位拉来，意念中将胸肌肉向上伸展，躯体挺直固定的姿势力绷紧肚脐往下地方，即丹田处，有了瘦小腹的功效。

膝盖伸直。走路时，伸展开下肢，带有意念，以此锻炼韧带和大腿部肌肉时然燃烧更多的脂肪整条腿看起来更结实。

如果更希望走路达到的效果，除了注意要点，就得提高速度。对中老年人

下转 1、4 版中缝)

起航 航海 101 樊宝军

上海海事大学被誉为航海家的摇篮，踏上育明轮实习的那天，我们便爬出摇篮，开始蹒跚学步。对于未来的航海家来说这是至关重要的一个跨越。我们调侃道：“这可是我们的处女航啊！”就像第一次上学，第一次牵手，第一次远行……第一次总是充满了好奇与惊喜，期待和渴求。

狂热之后趋于冷静，我们逐渐地学会了在船上要有安全意识、合作精神，遵章守纪，更重要的要学会走路，不要走到海里去——那是鱼游泳的地方。我们上课、吃饭、帮厨、搞卫生、做广播操，一如既往地叠被子。有时值凌晨 0-4 点、早上 4-8 点的航行班，或是消防求生演习，有才艺的可以 K 歌，长得“壮”的也有时间去减肥。生活好像一下子变得紧凑而又波澜不惊、丰富到忘记单调。

世界上最高远的是天空，比天空更深远的是大海，比大海更广博的是航海家的胸怀。当你看船长从容地指挥调度，当你听船长睿智地谈吐交

航行实习的收获 航海 101 宁天新

航行实习对于航海系的同学来说应该称得上是大学四年当中最令人难忘的片段之一，到今天为止我的航行旅程已经完成了 2/3，这一次真实的航行让我认识了航海这一职业的魅力所在。

3 月 25 日是我们第一次登船的日子，新校船给我们非常大的视觉冲击，进入生活区更是刺激到了我的这颗脆弱的心脏，蓝色和白色相互辉映的灯光、旋转式的楼梯、十层外甲板上的篮球场、各色娱乐设施应有尽有，可以说我们的校船无愧于世界第一教学船的称号。寝室内的设施简洁明了，抗摇摆的上下铺，造型独特的水密窗无一不在诠释着海员的生活。生活区的方方面面都超出了想象，而第十层的学生实习驾驶台更是揭开了海员这一职业神秘的面纱，看着驾驶台上各种显示器和按钮，再联想起往日所学的专业知识，心里的感动是无以言表的。

开始的几天还不太适应，比较有

大海上的沉思 航海 101 陈立强

逝者如斯乎，转眼间，在校船上实习已经快一个月了，看了许多，听了许多，也想了许多。生活有了大海的陪伴，似乎有了一种说不出的美，大海不仅让我们梦想放飞，还让我们学会思考。

曾几何时曾读到“山那边是什么？是海”，便有了对海的渴望，读《老人与海》时，被那种可以被消灭，但不可以被打败的精神所震撼。大海在我们心中是那么宽广和博大，而人却是那么的渺小。

刚上船不久，船长的一次讲话给了我们几个忠告：正确的人生定位，耐得住寂寞，有恒心和毅力。航海是精彩的，同时也是寂寞的，任何热闹过后都是更可怕的孤独。在船上，当新鲜感消失后，每天面对同样的人和那冰冷的仪器，枯燥乏味。必须有一种独上高楼，望尽天涯路的执着，才会担负起航海家人生。

生命轨迹就像一条航线，可能会偏航和遭遇不可预料的危险，而我们可以做的，就是专注于自己的航迹。航行实习中，有许多同学不停地

流，你就会明白经历过狂风巨浪的洗礼，一个人能多么的临危不惧、处变不惊，简单说，两个字——淡定。航行中我们有幸遇到了七、八级的大浪，有同学幸运的第一次晕船到吐了。相信经历这次狂涛怒浪，我们的人生也有所积攒，慢慢地积攒得多了就变成成长的财富，就能用勇敢和坚毅迎接人生道路上的艰难和险恶。

航程过半，就意味着我们要考虑该在何处转向，不仅是这次航行，还有我们以后生活的轨迹。实习完毕，我们的毕业也近在眼前。走向何处？如何走去？走多远？我们都将做出选择。但不管做出怎样的抉择，我们的人生中都会留下些难以忘怀的图景：傍晚在舷梯口我们共同抵抗寒冷；深夜在驾驶台我们一起细数繁星；清晨在甲板上我们注视着海鸥在水天间展翅翱翔。

响一声悠扬的汽笛，向着远方，我们扬帆起航！

趣的是这段期间短的很不可思议，大家把大部分精力集中到一日三餐上了，因为大厨美味的饭菜和限量的供应，直接导致全体同学每天盼星星盼月亮似的等着吃饭，这也是实习生活中很糗的趣事。

实习中印象最深刻的是三副班和甲板班。我们育明号在中国沿海这么出名的原因不完全是因为教学船，而是因为我们有一个女三副。在航海这一男人统治的领域极少出现女性的声音，无论它想不想都会变得独特，在值三副班时一次避碰和大风浪航行，都令我领受了女舵手不让须眉的气魄。

航行生活是单调的，除了当班就是上课，没有在陆地上的休息日，但远航实习的确让我学会了太多，不光是航海的魅力，还有海员独特的生活状态。阳光总在风雨后，相信经历过大风浪的我未来将会更勇敢更坚定的实现我的人生价值。

抱怨：太无聊了，没有信号，没有网，大海割断了爱情，亲情，酸甜苦辣无人诉说，没有自由，没有交流，这简直是人性的摧残。这都是现实，但有些东西不是以人的意志所转移的，每个人的人生都需要经历些什么，包括分离之痛，孤独之苦，古人云“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”。我们还很年轻，未来需要承担起家庭责任、社会责任，体验和战胜那份孤独和寂寞，没有退路。

船长曾多次给我们说到，此次航行实习，并不是具体要学多少航行知识，而是来感受船上生活，好给自己定位。是的，对刚刚起步的人生，需要考虑的太多，每个人都有自己生活轨迹，每一个十字路口，必须选择属于自己的路。我觉的我的人生，需要这样一次航海的洗礼，让我感受和继承那份真正的航海家精神。

感谢这次航海实习，不仅开始定位人生思考人生，更让我学会了挑战人生，迎接新的人生旅程。

“育明”承载我们走向深蓝

商船学院航海专业学生“育明”轮实习感想

爱大海 爱“育明” 航海 101 吴友爰

一直很期待进入海事大学，因为海事有商船学院；一直很期待进入商船学院，因为商船有航海技术；一直很期待进入航海领域，因为航海兄弟们能登上大船去远航，去躲避社会的嘈杂和世界的喧嚣。很荣幸能在国内外海事院校的兄弟姐妹们艳羡的目光下，作为真实意义上的第一批航行实习学生登上享誉广阔海洋，享誉国内外海事院校的上海海事大学航行实习船——育明轮。

育明轮最大的特点，就是创意十足、实用满分的双驾驶台，在生产驾驶台下方有一个与之布置一样、设备一样的实习驾驶台，实习驾驶台能让同学们能在不影响船舶航行安全，不影响驾驶员工作、值班的情况下进行航行实习实操训练，是在整个航行实习过程中最受同学喜爱和好评的实操资源。在实习驾驶台上，靠着老师

致“育明” 航海 101 黄德鹏

今年，已经是大三的我们面临着最贴近我们专业的教学项目——航海实习。那天，我们怀着激动的心情踏上了目前世界上最大的教学实习船“育明”。刚上船的我们一直在为“育明”的大手笔赞叹不已，健身房，篮球场，KTV，上课教室以及宿舍，都当得上豪华二字，经过短时间的休整与熟悉后，我们随着“育明”起航。

广袤无垠变幻莫测大海上，身躯庞大的“育明”也如一叶扁舟，但她不随波逐流，因为

我的处女航 航海 101 田昌明

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。多少个日夜等待着航行实习的到来。终于异常兴奋的我们踏上了世界上最大的实习船——育明轮，生活区犹如一座五星级酒店，生活设施应有尽有，夜晚更是灯火通明。船上饮食可口美味、蜿蜒的楼梯扶手保障上下楼的安全，楼层之间的隔网更是彰显船上核心——“安全第一”；精致的宿舍，紧致但温馨十足；实习驾驶台，宽阔且设备齐全，足以满足我们航行实习的要求。

那片蔚蓝教我的事 航海 101 王丝晔

在船上不长不短已经过了 29 天了，习惯主机震动的声响、船舶摇晃的感觉，反而只有这样才能睡得安稳。4 月 22 日上午在镇江卸完货，第二个航次就顺利完成，我们在育明的日子就可以开始倒计时了。到了这时候倒开始舍不得下船了，人总是不愿意在习惯后轻易改变，这一刻开心马上能回到家人朋友身边，下一刻又担心会不适应学校生活的节奏。回首在船上的一个月，看到的只有满满的收获。

在驾驶台的每一天都会有新的体验，即使在学校已经将理论知识掌握的滚瓜烂熟，初

们不辞辛苦的教导和自己的摸索，将很多在学校学习的理论知识得以实践化，增强了对课本知识的理解程度，避免了成为不注重实际、动手能力弱的“理论大师”。不论是海图识别、物标识别、测天定位、磁罗经的使用、航海日志填写、各种报文的阅读与理解等等的航海基本技能，还是 GPS、AIS、ECDIS、陀螺罗经、计程仪、测深仪、航海雷达、GMDSS 的使用等等的航海电子技术技能，抑或对船舶操纵、避碰、值班信号以及安保等等的了解都得到了前所未有的提高，这不仅仅为现在的学业打下坚实基础，也为以后踏上社会的竞争力加了分。

很多人都认为在一望无际的大海，在人又少又无法与外界通讯一览无余的狭小空间内会让人无聊得憋出内伤，很早以前我也这么认为。但自从上了育明轮，觉得这种想法很片

她承载着我们走向深蓝的希望，她有着自己的坚持、信念与目标，面对大自然强势的呼啸与呐喊，任你风吹雨打，我自泰然处之。

潮起潮落，风雨过后，又怎能不见彩虹？

蓝蓝的天空有着片片白云陪衬，清清的海水有着朵朵浪花点缀，美美的夕阳有着只只海鸥相伴，随着涩涩海风的旋律，我们与“育明”共舞在这唯美的画面中，忘了凡世的喧嚣，忘了人情的冷暖，只剩下那天、

要求。

放眼望着刚刚刮过风暴的海面还带有一丝怒气，海面上层层的浪花也泛起我汹涌的思绪，这思绪像波浪层层叠叠，一簇紧接一簇；实习已接近尾声，自己都有些什么感受？正迷茫于未来航行之路的我听闻船长的一席话，获益匪浅：其一，男人要勇于承担家庭和社会责任；其二，此次航行实习，学习怎样驾驶船舶不是唯一目的，对航海的感性认识，做好上船的心理准备也是

次面对驾驶台种类繁多的仪器也会感到无从下手，更别说船舶靠离泊、解带缆、掉头、抛锚等具体的工作要领和流程；航行中对于风浪及航向的预估也是书本教不了，庆幸前辈都毫不吝啬将自己在实践中总结的经验倾囊相授。

船上的环境固定、特殊，所有人朝夕相处而非各自为营。曾经独行于世，淡望花开，不识落红是我长久以来的处事态度，但经过这段时间的相处，我恍然意识到过去的 3 年好像错过了许多，希望亡羊补牢，为时不晚。我还有一年的时间可以好好融入这个大家庭，享受快

面，可能跟外行看热闹内行看门道一样，没有真正的去航海，没有真正的去把航海当成喜爱的事情去做，才会有这样的想法吧。

大海是我最美的庭院，育明是我最美的小屋。有时候累了就坐在屋顶看看这变幻莫测的庭院。白天风平浪静，双手拄着栏杆远眺大海的尽头，惬意优雅。晚上狂风大浪，坐在屋内听着舷窗外的大海，风声能告诉我浪有多高，浪高能告诉我前路的艰辛，不过我们“育明”无谓风雨，乘风破浪直指前方。在船上我不知会不会憋出“内伤”，但可以肯定的是下船肯定会让我很“受伤”。

我爱大海，我爱育明。我不是随风而动的人，是不是随浪而行的人，但是我会借风来扬帆，借浪来起航，我就是我，既定目标，无畏烟硝。

那海，还有在风中翩翩起舞的“育明”和我们。

“育明”上面每个角落都留下了我们的足迹，快乐的时光总是短暂，我们与“育明”的相会即将到达终点，但我们不会忘记“育明”威武的模样，不会忘记起早摸黑的大厨与二厨，不会忘记授人以渔的老师与教官。

人生终将有离别，“育明”，请相信我们会像你一样，在自己的人生路上坚定不移地走下去！

“育明”，珍重！

实习的目的之一；其三，人生分为不同阶段，可分阶段性地实现目标。这些话提醒我：实习最重要的是给自己一个合理的定位，完成角色之间地转变，积极而坚定地走下去。

此次的航行实习，身临其境地感受了船员的生活，对自己未来有个合理的规划。实习结束不意味着我们人生航行的终止，相反仅仅是我们人生的又一个起点。沿着恒向线，我们继续地航行。

乐。

我本以为在同龄人中算得上足够懂事，但上船后经历了一些说大不大说小不小的教训后，才意识到自己不过是个没长大、又自视过高的孩子。吃一堑长一智，只有经过世事历练，才能酝酿出处事的魄力，捱得一些苦，栽种绝处花，甜蜜才不致太寡。船上的点滴都是我成长道路上无法抹去的印记，心怀感激让我收获别人不曾有过的经历，我将视若珍宝。

现在是早晨 6 点，我坐在舷床边，闭着眼，聆听海洋，这大海的涛声，好似母亲低吟的摇篮曲、宁静舒缓、安抚人心。

地震后的深思

轮机 101 尹笛

高中的周记本还留在身边,这次雅安地震让我不由得翻开了写在五年前关于汶川地震的一篇文章。

文章标题叫《让座》,发生地震后的当晚,由于余震我们全班同学在操场睡了一晚,第二天放假。在回家的车上,由于疲倦我没有及时给一位孕妇让座,犹豫时,出现在了售票员的要求下被动让座的尴尬局面。因此,我写了这篇周记以此反思,并且得到一个 A 和老师的评语:“愿这个善举的开端能陪伴你人生的永远”。前一段时间,一位同学还在夸赞我,说我当年的这篇文章影响了他,让他做一些事不再犹豫。我受宠若惊。

无论是文字的记录,还是五年前定格在 14:28 分的时钟,我们都用诸如此类的方式把灾难留在了回忆里,或许五年来我们有所改变,或许没有改变,而灾难又像是开玩笑一样再次降临。

在视频上看到一位记者在采访去灾区路上的三名大学生,他们穿着整洁,其中一个挎着单肩包,一个拿着小盒子,咋一看就像结伴去旅游的,问他们去干嘛,说是当志愿者,再问盒子里装的什么,回

答却是洗漱用品,我顿时心里就凉了,记者没有再继续问下去,估计包里还背着相机。或许这一路上倒塌的房屋成了这另类观光者的另类景观,打着志愿者的旗号去凑热闹,当被问及的时候还振振有词,这种以传播正能量为名去满足自己好奇心的举动是可耻的,如果为在自己人生履历上增加一次去灾区当过志愿者的经历的话,这种行为是完全违背道德的。

人因道德和理性构成的人性才有别于动物,救援需要道德,更需理性,而非盲目的热情。在本来就难于上青天的蜀道上,一时间被社会车辆堵得水泄不通,甚至武警官兵二十几个人合力将一辆堵在路中间又不知车主去向的车辆抬开,这导致了救援人员和救援物资无法及时抵达,当时混乱的秩序从微博里的各种紧急通知就可见了解了。于丹就说:“从汶川到芦山,有苦难的时候热血人心就表现出大爱和担当,但救援过去以后,我们还能不能用这样的热血人心去化解都市生活里隐形的危难呢?但愿我们此刻的善与爱能成为常态的世相人心!”

不以善小而不为,哪怕只是一

次让座,让社会各处都充满爱这才是我们想要看到的。就像韩寒所说:“就算不捐任何东西,甚至不关心灾情,只要自我为善,不害他人,就是对世界做的慈善。”

灾区充满了大爱,我们去感受这种大爱,没有猜忌,没有心机,没有功利,只是相互帮助,只是彼此信任,虽说这里发生灾难像是地狱,但是在心的世界里却是另一种乌托邦,生活在复杂社会的人类更向往这种理想的天堂。

我认为,一个国家的未来要看其大学,一个大学的未来要看其学生,大学生无梦,何以有中国梦?值得深思。

在默哀日的今天,最后为雅安遇难同胞朗诵这段著名的约翰多恩的祈祷词:

没有人是座孤岛,独自一人。每个人都是一座大陆的一片,是大地的一部分。

如果一小块泥土被海卷走,欧洲就少了一点,如同一座海峡少了一点一样。

任何人的死亡都是对我的缩小,因为我是处于人类之中。

因此不必去知道丧钟为谁而鸣,它就是为你而鸣。



繁花覆地 摄影 赵剑红

青春礼赞

交工 12 研 李宗潭

是三峡大坝开闸时的水流迸溅
像百花乐园里的朵朵花儿灿烂
像种子一样
有种不可抑制的力量
冲破层层阻碍
为了见到蔚蓝色的天
呼啸吧
奔腾吧
绽放吧
趁着春风得意
趁着热血沸腾
让我们勇敢地扬起风帆
让我们亮出自己的利剑
与风浪搏击
与命运厮杀
失败了
怕什么
这就是青春
我们拥有值得骄傲的激情

想家的感觉

能源 122 杨帆

我的家离上海很远,这几天又逢手机坏了,要三、四天才能修好。在这段没有手机的日子里,不由体会到了“独在异乡为异客”的感觉,浓浓的思乡之情不由涌上心头。

人往往会身在福中不知福,等到失去了才会后悔当初不懂得珍惜。我们这一代多是独生子女,从小被父母宠着惯着,万事不用自己操心,可是远离家乡,来到外地求学时,才发现自己真的不够独立,遇到很小的事情也会烦恼,常常想起父母那些不停唠叨,嘱咐我衣食住行中的点点滴滴:让我换下脏衣服她帮忙洗,会抱

怨这么大了也不会做家务活;会问我今晚想吃什么饭,尽管工作了一天很累,他们仍会准备好一桌丰盛的饭;当我和他们讲讲最近发生的事情,他们会耐心又开心地倾听;我若有一点头疼脑热,他们会着急万分……在他们心中,我永远是个不会照顾自己的孩子。

不知为什么,长大后和父亲的沟通慢慢变少,也许,是长大后发现父亲已不再是我心目中的大英雄,而是一个在普通工作岗位上勤勉工作的平凡工人而已的缘故吧。但父亲对我不是这样,记得曾听一个同学说,我父亲经常在别的

叔叔阿姨面前表扬我,脸上还会露出幸福的表情。我突然觉得愧疚,一个如此平凡的我,没有出众的容貌,没有过人的智慧,在外人面前也不够大方自信,可是在父亲眼中,我就是他的骄傲,我就是最棒的一个。那么,作为不能靠双手挣钱,经济来源全靠父母的我,又有什么资格嫌弃父母的平凡?

妈妈曾告诉我,应真心诚意待人,问心无愧对己,我要将其作为我的座右铭牢牢记在心间。是的,我的爸爸妈妈平凡的像洗旧了的牛仔布,但我觉得很幸福,他们言传身教

我最质朴的人生观,价值观,给了我幸福快乐的童年,给我编织了最五彩的梦,给了我一双会幻想的翅膀。跟他们在一起总会开开心心。或许会有人笑话我这么大了还恋家,但我觉得当自己伤心时、孤独时,有这样一个温暖的地方可以去想念,是一种甜蜜。

有空时,我会多给家里打几通电话,告诉他们我生活得很好。我要努力向上,使自己充满正能量,成为他们真正的骄傲。也许,我这辈子也只会是一个平凡的人,但我一定会做一个让他们放心的人。

爱,祈福雅安

经济 125 孙梓睿

一声巨响,一阵摇晃,一座废墟。
一场地震,千亿目光,万亿爱心。
雅安,此刻,你看到我们焦急的目光吗?
雅安,此刻,你听得到我们加油的呐喊吗?
你看,所有的力量都在为你汇聚。
你看,所有的人民都在为你祈福。
你听,哒哒疾驰的是消防人员救护人员的铁骑。
你听,汨汨涌动的是全国人民温热鲜红的血液。
雅安,不要慌,祖国会保护你。
雅安,不要怕,我们会守护你。
雅安不哭,天空还是蓝色的,鸟儿还会在天空飞翔。
雅安坚强,孩子的梦想还是完整的,笑声还会在这里回荡。

雨中的记忆

轮机 102 徐文涛

风乍起,吹皱一池春水。春分时节,冬日的凉意还久久挥之不去。带着一点海味的风,咸咸的,湿湿的,吹过草地,吹过枝头,伴随着树叶沙沙的声响,夹杂着星星细雨,仿佛在向人们宣告,三月来了。

烟花三月,江南细雨。校园中的玉兰花盛放不久,初时还矜持地在春风中摇曳生姿,而后似乎难却盛情,随着春风翩然起舞,合着丝丝细雨漫天飘落,春意满衣裳,恍惚间,有种远山黛色,落雨清尘的感觉。然而学校里的风雨是有些不同的,海大的风常被同学戏作“妖风”,但其实这哪里是妖,只是接受过海浪的洗礼,不同于绵绵的温风罢了,试想若没有这点魄力,又怎能越过猛烈的海浪,来报送春天的消息。

南方的雨下的很细腻,时细时粗,时急时缓。细的时候淅淅沥沥,街柳絮,邀清风,柔姿旖旎,一如江南的丝绸,冰冰的,柔柔的,漫天洒下,春意万家。这个时候在雨中漫步,最是惬意。最好不要撑伞,踩着松松软软的土地,一任雨点落在身上,丝丝缕缕。要像山水一样,接受春雨的洗礼,像草木一样,感恩这和煦的春意。三月的雨就像一个顽皮的孩子,千万别以为她会一直好脾气,当她急的时候,着实有几分“雨横风狂三月暮”的感觉,豆大的雨点蛮不讲理地

滚落,春风也来助势,吹得沙沙作响。这个时候最好的选择就是躲在屋子里不要出来。

我小时候住的房间前面有个阳台,阳台顶是石棉瓦铺成的。每到雨天,我都喜欢躺在床上,静静等着听第一滴雨点打在石棉瓦上的声音,“砰”的一声,如春雷一般,在沉闷的空气中扩散开来,如悬腕毫端的一滴墨滴在宣纸上一般,静静地心头化开。若非真切听过,又岂能相信一滴雨水有这般大的力量。而后便是疏急不均的雨点声,如大珠小珠落玉盘一样,清脆悦耳。我静静的躺在床上,脑中摒除一切杂念,耳中的声响竟是如此清晰而震撼。

北方的雨也是有性格的,干脆而果断,说停就停。而后便是晴空万里,只有叶端的水珠证明春雨曾经来过。

那一滴雨就像记忆一般,或浓或淡地在心头晕染。很多时候,遇上下雨天,想像小时候一样,听听第一滴雨打在瓦片上的声音,却无论如何也静不下心,脑中思绪万千,雨滴的敲打声反而让我更是心乱。同样的时节,同样的情景,感受却是如此千差万别,只因为心境发生了变化。所以,我开始试着在适当的时候抽出一段时间,静静地坐下来沉思,慢慢梳理心中散落的雨滴,找寻回当年听雨的心境。

眼药水不能随便使用

眼药水是眼科疾病最常用的药物剂型之一,对于许多眼病都有直接、快捷的治疗作用。但眼药水的使用也是不能太随便的,要注意以下几个方面的问题。

1. 原则上没有不舒服,没有必要使用眼药水;
2. 眼药水每次 1-2 滴即可;
3. 用眼药水不要听别人介绍,因为每个人的情况不一样。有时,症状类似,但疾病不同。
4. 眼睛出现不适,要请眼科医生检查一下,再根据医生的建议选择使用眼药水。
5. 有些眼药不能乱用。如扩瞳眼药、激素类眼药等。
6. 已打开使用的眼药水,最好在一个月内存用完。
7. 眼药水对某些人也有过敏反应,因此,使用前要了解说明书上的药品成分。
8. 眼药水一般不能长期使用。

(顾小弟)

(上接 2、3 版中缝)

来讲,速度保持在每分钟 120-140 步,每次走 5-10 公里,每周不少于 5 次为佳。

一般而言,走路速度越快距离越远时间越长,减肥效果越好,但要量力而行,根据身体情况逐步提高行走的量和速度,运动强度以控制在心率等于 170 减去自身的体重公斤数为度。行走运动前准备和运动后放松以及注意事项,可参考其他运动锻炼项目。

(徐康)

