

酒精的用途

医用酒精，是医务人员常用的外用消毒之一。不同浓度的酒精有不同的作用。

95%的酒精，医院用于擦拭紫外线灯，用于老式拔火罐。

75%的酒精，常用自消毒。过高浓度酒精会在细菌表面形成保护膜，阻止其进入体内，难以将细菌杀死；浓度过低，酒精进入细菌，但不能使内的蛋白质凝固，也不能将细菌彻底杀死。

75%的酒精一般用于、换药前的皮肤消毒，可用于口腔溃疡，贵腐面上的腐烂组织数次，约3至5天愈合。

40—50%的酒精，方褥疮。长期卧床、背、腰、臀部因长的受压可引发褥少许40—50%的，则入手中均匀地按受压部位，可减感，促进局部血液循环，防止局部皮肤久褥疮。

25—50%的酒精，与热病人的物理降酒精浸湿纱布擦颈、颈部、腋下、腹四肢及血管丰富皮肤，能使患者血管扩张，增加散热能力，同时，挥发性还能吸收大量的热量，达到降温的目的。

（沈珊娣）

2、3版中缝）

常发生退行性病变疏松、骨质增生、软组织钙化。比运动锻炼对控制骨异常重新分布更加

当然同样也需要适时接受户外阳光维生素D或适当膳食钙质。

终身运动同时能使肌肉得到牵伸，尤其肢和胸腰背部肌肉锻炼，避免或缓解萎缩、张力下降等一系列退行性改变预防和治理中老容易发生肩周肌劳损、腰背酸背、身体变矮等都较好的效果。儿童少年坚持做悬吊可以增加身高有推广称，从小开始，坚持年，可使身高增长7厘米。

终身运动包括有胸的扩张和收缩运动此能提高肺活量能力，改善消化功能，调整全身血和新陈代谢，使生活力，使身材更。

（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)
2014年3月31日
总第523期
http://www.shmtu.edu.cn
月中、月末出版
本期四版

第十届教代会暨第十三届工代会第二次会议开幕



3月26日下午，上海海事大学第十届教职工代表大会暨第十三届工会会员代表大会第二次会议开幕。双代会正式代表、列席代表等出席。校党委副书记、副校长孔凡邨主持大会。

校党委书记於世成指出，2013年，学校各项教育事业继续取得了新的进展，在上海市、交通运输部及上级各有关部门的关心支持下，学校党政领导班子以开拓创新的精神和实事求是的态度，以科学发展观为统领，带领广大教职工锐意进取，使学校在教学科研、学

科建设、人才培养、合作交流、行政管理、后勤保障、精神文明创建等方面取得了新的成绩，朝着“有特色、高水平、多科性、国际化、教学研究型海事大学”的建设目标又迈进了坚实的一步。於世成表示，2014年，学校将全面贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神，认真学习习近平总书记一系列重要讲话精神，紧紧围绕学校内涵建设这一主题，促进人才培养、科学研究与经济社会发展、国家战略需要紧密结合，进一步提高教育质量、办学水平和创新能力。

校长黄有方作了题为“规划引领，深化改革，聚焦质量，科学发展”的工作报告。报告从统筹规划，分步实施，内涵建设有序推进；优化结构，创新模式，人才培养质量继续提高；学科水平和科技

创新能力进一步提升；师资队伍水平继续提高；社会服务能力不断增强；国际交流与合作不断拓展等几个方面回顾了2013年学校的主要工作。报告通报了2014年学校工作的思路 and 任务：坚持规划引领，深化管理体制改革，继续完善现代大学制度；积极推进教育教学改革，全面提高人才培养质量；深入推进科研体制改革，提升学科与科研竞争力；完善机制，加快高水平人才队伍建设；继续推进国际交流与合作，提高国际化办学水平；以学生为本不断推进素质教育等等。

副校长王海威在会上作了学校财务工作报告，着重通报了2013年学校财务收支情况，2013年年底学校资产和负债情况，2013年学校开展的主要财务管理工作，以及2014年学校预算安排和财务管理的主要工作。

双代会将历时一周，其间，代表们将认真讨论、审议“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”等大会相关文件。 摄影 韩宝威

我校与江阴港港口集团签订战略合作框架协议

本报讯（通讯员 新路遥）3月22日，我校与江苏江阴港港口集团股份有限公司签订战略合作框架协议。江阴港港口集团有限公司董事长陈乐，我校黄有方校长及上海高级国际航运学院、经济管理学院负责人等出席仪式。

黄有方校长介绍了我校近年来在学科专业建设、人才培养模式、国际交流与合作等方面取得的一些成绩。他表示，希望通过此次合作进一步加深双方的了解，实现优势互补，互惠互利，共同发展。

陈乐董事长表示非常愿意与上海海事大学开展合作交流，希望双方利用这个平台，在高端航运人才培养及产学研用一体化方面做出可喜成绩。

江苏江阴港港口集团股份有限公司是无锡地区规模最大的社会公用码头经营实体。公司目前拥有7个万吨级码头泊位，年货物吞吐量为2000万吨，与世界30多个国家和港澳台地区的港口有通航业务。今后，我校将与该公司在人才培养、科技创新、产学研用与实验基地建设、学术交流等领域展开全方位合作。

春季招聘会在我校举行



本报讯（通讯员 吴波）3月19日，由我校与浦东新区人力资源和社会保障局、浦东新区人才交流中心共同主办的第六届“职场启航成就梦想”春季招聘会在我校体育馆举行。校党委副书记、副校长孔凡邨亲临现场，了解用人单位需求及招聘情况。

此次校园招聘会有航运物流、IT电子、高新技术、现代制造、商贸服务等领域的212家单位参会，其中包括南储仓储、新金桥国际物

流、永达汽车集团、华虹宏力半导体、港机重工、亿通国际等知名企业。现场共提供岗位近600个，招聘人数4260人，其中，专业技术、研发类岗位达总招聘数的29%，行政文秘类和营销类的比例各占22%和38%，另有11%的其它岗位，为文、理、工科的大学生提供了多元化的应聘机会。同时，主办方继续坚持就业辅导站的服务特色，设置了职业心理辅导和人才政策法规咨询窗口，帮助大学生缓解就业压力，促进职业规划，及时了解户口、居住证申办、创业、见习及就业的最新政策。

本次招聘会辐射临港地区，为我校应届毕业生生造招聘企业及职场培训上门，架起了高校、政府、企业三位一体的大学生就业促进平台。 摄影 吴波

“海大人文”节庆系列 2014 上海海事大学读书节开幕

本报讯（通讯员 姜悦君）3月26日，一年一度的“海大人文”读书节在这个春意盎然的季节隆重开幕。副校长杨万枫，校学生处、宣传部、团委、图书馆、信息工程学院、外国语学院等部门领导出席了开幕式。

杨万枫副校长为“2014届本科毕业生图书馆排行榜”前三名的

学生颁奖，宣布本届读书节开幕，并为“手留余香”图书漂流岛活动揭幕。

2014“海大人文”读书节以“与笔墨伴，于书香醉”为主题，内容丰富，设有“手留余香”图书漂流岛启动仪式暨图书交换与漂流活动，读书主题诗歌征集，经典诵读大赛，“临港之春”摄影大赛，“时

光胶囊”——给自己的一封信，“好书相伴”——图书借阅排行榜暨读书交流会，“海大人文”主题纪念品设计赛，学生书画作品征集活动，图书馆藏书速查大赛，“开卷有益”——名著阅读问答竞赛，国学与大学专题讲座及丰子恺漫画作品展等14项活动。

学校开展群众路线教育实践活动“回头看”工作

本报讯（记者 哈斯）按照学校发布的“关于认真开展群众路线教育实践活动‘回头看’工作提示”要求，连日来，我校各学院党委、党总支、直属党支部纷纷结合各自学院、部门的实际情况，积极开展了群众路线教育实践活动“回头看”工作。

各单位组织党员尤其是党员领导干部进行专题学习，结合贯彻落实党的十八届三中全会和十届市委五次全会精神，认真学习、领会中央、市委教育实践活动第一批总结暨第二批活动部署会议精神，以及市教卫工作党委系统教育实践活动总结会议精神，深入学习习近平总书记重要讲话、韩正同志讲话精神，努力提高开展“回头看”、进一步做好整改工作和作风建设思想认识。

此外，各单位领导班子成员已着手对整改项目的落实和成效、专项整治的落实和成效、建章立制的落实和成效，以及领导干部个人整改措施的落实情况等进行“回头看”。不少学院还召开党员大会，由党委书记向全体党员作“领导班子群众路线教育实践活动各项工作整改落实报告”，班子成员分别汇报个人的群众路线教育实践活动各项工作整改落实情况，并认真听取与会党员的意见和建议。

全面开展群众路线教育实践活动“回头看”工作，旨在进一步巩固和深化教育实践活动成果，确保整改项目和专项整治工作落实到位，确保教育实践活动不断取得实效、取信于民，以作风建设的新成效推动改革发展各项事业不断取得成效。

聚焦群众路线教育实践活动

增强创新意识 提高综合能力

——访我校科技创新协会

学生记者 蔡溢超

当得知自己的团队荣获两个二等奖时,上海海事大学的参赛队员们激动不已,队长张仁杰也松了一口气。从构思到制作,两个多月的艰辛付出终于有了回报。

今年 2 月 22 日,第 35 届世界头脑奥林匹克中国区决赛暨第 27 届中国上海头脑奥林匹克创新大赛(以下简称“O M 大赛”)在华东师范大学第二附属中学举行。来自我国 13 个省市及新加坡、韩国的大、中、小学、幼儿园的 481 支队伍参赛,本市大学生参赛队共有 27 支,为历届之最。

比赛前夕,候场大厅内挤满了有备而来的参赛队伍,大家各个摩拳擦掌,现场弥漫着紧张的气氛。我校参赛队中多为大一的学生,参加这样大型的比赛,他们难免有些紧张。张仁杰以“过来人”的身份鼓励大家:“付出过了,就不后悔,表现出最好的自己就行。”

张仁杰是我校科技创新协会(以下简称“科创协会”)的社长。科创协会隶属于商船学院,不仅每年代表学校参加 O M 大赛,还负责学院的科普和科创工作。例如,定期更换商船学院橱窗内的科普展板,对每期的内容,他们都会选择切合航运类或海事类的主题;接管创业大赛、暑期社会实践等项目,负责与学校科创实践中心联系、收集参赛材料、学院内初选答辩等工作;招收来自不同学院的大一学生,培养他们的创新能力。截至目前,他们研制的 1 项成果已进入专利申请阶段,另有 3 项正在研

制过程中。

回顾上一届的 O M 大赛,虽然只得了三等奖,但让张仁杰看到了这个社团的潜力。接任社长后,他尤为注重对大一学生创新能力的培养。“大一是创新能力的启蒙阶段,我会鼓励他们提出想法、深入思考、尝试动手,最终解决问题。”O M 团队每周都会开展创新和技能培训,让同学们欣赏创意产品、讨论科技材料、研究一些结构设计。除此之外,他们还开展策划、发简讯、演讲等工作,以创新的理念提高各方面的能力。

“考虑到社团中都是大一的学生,科技创新就不结合专业课了,尽量让他们自己去学习一些有助于培养创新能力的知识和技能。”张仁杰相信,对创新精神的培养,一定会让队员们获益匪浅。

一次必要的远征

雷励中国来校举办宣讲会

本报讯(学生记者 曾雄)3 月 19 日,雷励中国在我校开展了一次宣讲会,为我校学生介绍了雷励国际这个致力于青少年发展的教育型公益机构。

雷励中国的全称是“雷励青年公益发展中心”,它是上海杨浦区民政局正式注册的公益组织,是致力于青少年发展的教育型公益机构,也是雷励国际在亚洲的第六个独立社区。通过开展环保建设、社区工作、野外探索等类型的项目,雷励中国在服务当地社区及环境的同时,使青年人得以增长技能、提升自信、增强领导力及社会责任感,增进多种文化之间的理解和交流,并加强对世界各地环境保护及社区发展的关注,开启全球化视野。

雷励国际

雷励国际是 1978 年由英国

王子查尔斯发起的国际青年教育型公益机构,总部位于伦敦。雷励国际通过每年在世界各地举行 10 场以上大型远征活动,为全球招募的雷励队员和义工提供深入偏远地区参与社会实践与野外探索的宝贵机会,使青年人在服务当地社区与环境的同时,增长技能,增进多种文化之间的理解和交流。

雷励远征

加入雷励,你将拥有一段伴随一生的经历。这不仅因为你将去那些凭一己之力无法到达的地方体验生活,同时也因为你将为改变他人的人生而努力奋斗。在此过程中,你能够与来自不同地区、拥有不同文化背景的年轻人一起,去挑战你们之前从未相信自己能够做到的事情。雷励相信,其中一些人将成为你一生的挚友。

雷励价值

雷励的灵魂与核心价值观是:认识自己,探索世界;勇于承担,敢于挑战;诚实正直,关怀社区;热情主动,行动实践。

雷励不是一个推广类似支教活动的组织,而是一个全球性的、获得很多国家支持的国际性组织。正如雷励中国 13A 远征队员许靓说的:“远征是接地气的。回味骑行,哪怕当时再怎么‘把一辈子的自行车都骑完了’,我至今都会赞叹它的不浮夸。”

无论是在本地的社区,还是在陌生的远征地,雷励的工作有助于我们建立这样一种理念:亲身参与、履行责任、享受挑战、激发潜能。跳出自己的小圈子,远离舒适的生活,去寻求生命的意义,体验新鲜的事物,开拓我们的眼界,丰富我们的人生。

校友来校讲述

中国互联网创业的机会与挑战

本报讯(学生记者 赵宜景)3 月 19 日,我校开展了校友大讲堂系列活动,邀请优酷土豆总裁刘德乐为同学们作了关于“互联网创业”的讲座。全场座无虚席,现场气氛十分热烈。

讲座一开始,刘德乐就引用吴淞商船学校的第一任校长萨镇冰的“若无后悔需勤学,各有前程莫美人”,以及第二任校长王伯群的“忠信笃敬”作为开场白,教导同学们要勤学与忠信。之后,刘德乐学长又向同学们介绍了自己的求学经历:“现在的上海海事大学当年叫做‘上海海运学院’,我是 1986 年进入水运经济专业的。我来自农村,小时候家里很贫困,当时我只有一套可穿的衣服,晚上回宿舍要赶紧洗衣服并晒出去,第二天再穿出去。当时,我一有空余时间就钻进图书馆阅读书籍,那些年阅读过的书籍为现在的我积攒了宝贵的财富,书籍是让我们与那些伟人交流的重要途径。”

接下来,刘德乐学长开始进入讲座的主题。从赚钱的道理讲

到创业与机遇,他的每个精辟语句都引人深思。刘德乐认为,创业快乐的源泉不应该是金钱。他说:“当年我的目标不是赚钱,而是想着如何为我国的网络视频领域做出更大的贡献。如果你快乐的源泉是金钱,那么创业的长期成功率就会很小。”刘德乐还深入分析了当前的中国互联网市场,勉励大家要学会深层次地看问题并系统地思考,逐步创造成为成功创业者的条件——远见、诚实、信心等等。在最后的互动环节中,同学们踊跃提问,刘德乐学长睿智而又不乏幽默的回答引来同学们一阵阵笑声与掌声。刘德乐学长的此次演讲使同学们深受启发,让大家懂得了如何学会尊重内心的想法,学会创造,用知识的力量为社会进步做出贡献。

校友大讲堂是由我校教育发展基金会、学生处和团委共同推出的一个精品素质教育活动,旨在通过优秀校友的经验分享,引导广大学生树立“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。



图片新闻

3 月 19 日下午,我校军魂团的队员们在南苑后草坪组织日常训练,虽然天气骤变,风雨交加,但所有队员们仍然坚持完成了训练任务。军魂团的宗旨是“铁血军魂,矢志报国,自强不息,超越自我”,他们的日常训练包括站军姿、走队列、长跑和摔跤等项目。

图文 / 左海榕 柴越

扬传统文化 树文学意识

泊客书会举办中华好诗词竞赛

本报讯(学生记者 于甜甜)3 月 19 日,我校泊客书会社团举办了首届“中华好诗词竞赛”活动,吸引了全校 80 多支热爱古典文学的学生队伍报名参加,成为 3 月份校园较火爆的活动之一。

活动中,第一轮“长诗轮答”就让参赛队伍之间打得火热。《长恨歌》《蜀道难》等诗词在幽默的主持人口中成了让人“恨”、非常“难”的题目,但仍然有几支队伍“大战几百回合”,让大家感受到了我校学生的

古典文学功力。

从第一轮比拼中艰难筛选出的 10 支队伍进入了第二轮古典文学知识论答环节。两位主持人分别给每支队伍出题,并不断增加难度等级。台上参赛队员有泰然自若者,有抓耳挠腮者,有满脸通红者,也有娓娓道来者,他们频频道出的妙语连珠赢得了台下观众的阵阵掌声。

按难度积分方式决出的分数最高的 3 组参赛队进入了总决赛。主持人说诗词名称,选手回答诗词中

带有颜色或动物的诗句。这是一个新颖而又充满乐趣的环节,经过一番激烈角逐,最终第 27 组以微弱的优势赢得了本次比赛。

泊客书会的辅导老师马莉艳说:“中华好诗词是一个很好的弘扬中华优秀传统文化、以诗词会友的活动。古典文学在当下快餐文化背景下,成为大学生需要补充的内在能量。希望下一届的海大中华好诗词办得更好。”

我校志愿者服务环滴水湖健康跑活动

本报讯(通讯员 梁亮)3 月 23 日,2014 上海市民体育大联赛路跑系列活动“临港·南汇新城杯”环滴水湖健康跑鸣枪开赛,包括我校 125 位志愿者在内的 3000 名志愿者参与本次活动。

我校志愿者主要负责赛场巡回指引、赛事包寄存、物资运输、饮水站工作和终点站服务 5 项内容。比赛期间,在赛道上的志愿者们配

合负责人引导运动员,并确保赛道畅通无阻;负责赛事包寄存的志愿者们为每一位参赛选手存取行李;负责物资运输的志愿者们不辞辛劳地在赛道边来回运送各种物品;在饮水站的志愿者们抓准时机,为参赛者递去一瓶瓶水,尽量减少参赛者的时间消耗;在终点站服务的志愿者们耐心等待每一位完成比赛的参赛者,为他们送上纪念奖牌以

示祝贺。每位志愿者都尽心尽力全情投入,用汗水和微笑完美地诠释了志愿者精神。

“临港·南汇新城杯”环滴水湖健康跑由上海市体育总会、浦东新区体育局、浦东新区南汇新城镇人民政府主办,上海铁三体育赛事管理公司、上海港城开发(集团)有限公司、上海滴水湖文化传媒有限公司等协办,自 2006 年起已举办了 5 届。

尿路感染须重视

尿路感染是泌尿系统的常见疾病,多见于育龄期女性及绝经后妇女,一般由细菌感染引起。常表现为尿频、尿急、尿痛为主要症状的炎症性反应。

近年来,青年群体泌尿道感染性疾病发病率增高,且有低龄化趋势。尤其令人担忧的是,很多患者对尿路感染不太重视,未得到规范治疗。在尿路感染的治疗过程中,除药物治疗外,还应多饮水,保持每天尿量在 1500-2000ml 以上,这样起到尿路冲洗的作用,对于尿路感染的治疗很重要。

然而,有些病人一旦感染症状减轻或消失便停止用药,之后又常在短时间内复发,实际上这是上次的感染未彻底根治,导致感染复发或迁延不愈。如果感染转为慢性,会大大增加治疗的难度,还会引起感染的上行扩散,导致严重后果。

女性朋友们,请不要忽视尿路感染及其正确的治疗方案。一旦患上尿路感染,请到正规专科医院或专科门诊接受治疗。

(顾小弟)

试试悬身运动 锻炼法

所谓悬身运动法,简单地说就是每天悬挂几次身体。其方法非常简单:用双手握住比自己身高加臂长稍高一些的单杠、吊环或门框等,两手平均一起用力,克服全部或部分体重质量,将身体向上提拉,最好能做到使双脚离地,身体悬空。开始练习时,或者体力和臂力不强

者,可以只提拉至双脚跟离地,双脚尖着地,即要量力而行。如果没有足够高的吊拉物体,也可以坐地屈髋 90 度、下肢前伸坐着做。每次三五分钟,每天两三次。注意:吊拉物和把手一定要牢固平稳并防滑,防止意外跌倒损伤。此法锻炼,对宅男宅女特别适用。

由于地球引力,日常人的躯体多处于体重负重压缩状态,特别是脊柱压缩负荷大而持久。悬身锻炼得到和保持的是拉张负荷,能对抗脊柱常受的压缩负荷,使脊柱得以拉长,椎间盘得以舒缓,韧带得以拉伸。运动医学专家指出,悬身运动锻炼不仅可以预防脊柱缩短,还能预防椎骨、椎间盘

(下转 1、4 版中缝)

尿路感染须重视

尿路感染是泌尿系统常见疾病,多见于育龄女性及绝经后妇女。一般由细菌感染引起,常表现为尿频、尿急、尿痛为主要症状的炎症反应。近年来,青年群体自感染性疾病发病率,且有低龄化趋势,其令人担忧的是,患者对尿路感染不重视,未得到规范治疗,除药物治疗外,多饮水,保持每天至少1500-2000ml,以这样起到尿路冲洗作用,对于尿路感染很重要。然而,有些病人一旦症状减轻或消失即停药,之后又常短期内复发,实际上是上次的感染未彻底,导致感染反复发作不愈。如果感染慢性,会大大增加治疗难度,还会引起上行扩散,导致后果。女性朋友,请重视尿路感染及其治疗方案。一旦染上感染,请到正规医院或专科门诊就诊。

(顾小弟)

式悬身运动 锻炼法

所谓悬身运动法,也就是每天悬挂身体。其方法非常用双手握住比自身加臂长稍高一些工、吊环或门框等,平均一起用力,克部或部分体重质身体向上提拉,最终到使双脚离地,悬空。开始练习时,体力和臂力不强,可以只提拉至双脚离地,双脚尖着地,即悬吊而行。如果没有高的吊拉物体,也可以就地屈髋90度、下伸坐着做。每次三次,每天两三次。注意吊拉物和把手一定要平稳并防滑,防止跌倒损伤。此法对宅男宅女特别

由于地球引力,日常躯体多处于体重压缩状态,特别是压缩负荷大而持续悬身锻炼得到和保持拉伸负荷,能对经常受的压缩负荷得以拉长,椎间盘得以舒缓,韧带得伸。运动医学专家表示悬身运动锻炼不仅可以预防脊柱缩短,预防椎骨、椎间盘

(下转1、4版中缝)

2014年3月31日 编辑 赵剑红 王隽颖

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大学报 3

校园故事

蹭课笔记之周先生

安全 102 丁晓双

腔调是一种生存技术,格调是一种生活态度。近来发生的事情很多,接触的人很多,突然有种感慨,古人说的以人为镜,可以明得失,据我浅显的理解,每个人都是社会行为学的开课教师。从呱呱坠地开始,父母就一直在身边,可以把他们理解为你无法选择的老师,等同于现在的必修课老师,除此之外,你在之后所遇到的每个人,都是你可以选修的课程老师。

上课是一种态度,而蹭课是一种追求,这句话用在这里恰到好处。

过去人们习惯把老师也称之为先生。初识周先生,是大一的时候,因为机缘巧合,在一场活动上见过面,不过当时没有什么交谈,只是因为那组比较活跃。眼观六路耳听八方,这八个字不知道为何如此深刻地印在

心里,大概因为起初对于记者这个行业的热情和懵懂的理解,驱使我产生一种责任感和自豪感,我加入这个组织,是立志要做一名记者。那个年纪,刚刚逃离高中中的模式,进入大学,会因为参与外校的一个活动而开心很久。

第二次见周先生,他背着包、拿着相机,始终不多话,只和负责活动的主席说了几句,然后开始拍照。这一次,还没有交流。负责这个活动的大多是最初见面时和我一组的人,缘分这个东西说不准,很巧的是这些人很多都成为组织的负责人,而周先生是这个组织的指导老师。这样,第二面无交集,但在我的世界周先生开始有一个大概的轮廓:职位不低、话语不多,这是最早期的概念。

慢慢熟络起来的周先生,正式成为我蹭课的老师。比如他虽然看起来不多讲话,但是你参与活动三次以上,就可以喊出你的名字;团队中有人“玩笑要求”他都认真去做,并且从不夸耀;他以好好先生的身份享誉各个圈子,但是儿子生日、朋友结婚,他都因为组织的活动而缺席;某一次媒体答谢会,当成员们对一些自称大报记者的事迹宣讲惊叹时,他会低调地拒绝举办方介绍他的身份;在各方记者争相哄抢素材时,他会冷静思考这种过于暴力行为是否会给受访者造成不必要的伤害……我绝对不会排除周先生也会有腔调,但是看到我蹭课的那一面,我很清楚地知道,周先生在评教的时候会得到高分。

当春天的脚步由鹅黄迈向嫩绿,暖暖的春风飘过懒洋洋的心田,时光的影像也在灿烂的阳光下变得影影绰绰、零零碎碎,在感叹花开花落,潮涨潮汐的同时,大学生活的第二个春秋已经在渐去渐远中模糊了……

记得刚进入大学时,我曾经无数次地幻想,在那风景如画的象牙塔里,可以畅所欲言,可以潇洒人生,可以放飞梦想,可以……然而在大学生活的画卷铺开之时,我发现在寻寻觅觅的尽头,并不都是“那人却在灯火阑珊处”的喜悦。大多数时候留给我们的“梦里寻他千百度”“犹抱琵琶半遮面”的感伤。那个时候,我也曾迷茫过,徘徊过,孤独过,然而生命的时钟不会因此放慢它的脚步,正

活在当下

英译 121 焦蓬辉

闲来无事,在人人网上看了一段即将毕业的大四学生自拍的短视频,主题为“毕业季——大学最遗憾的事情”。简单地小结一下,大概分为几种:很多学生后悔自己在大学四年把大部分的时间花在了睡觉、游戏等吃喝玩乐上,甚至没有认真上过一堂没玩手机的专业课,很多学霸则遗憾自己每天都呆在图书馆或者自习教室里,几乎没有真正地快乐过;胖女孩纳闷自己为何不能让体重秤上的数字指针向左多偏一点,怎么吃都不胖的姑娘却在抱怨增肥失败;面临毕业就分手的情侣痛心不能一起相伴牵手走到最后,单身贵族们感叹四年没有认真成熟地谈过一次真正恋爱……

有人说,残缺也是一种美,自由女神断臂维纳斯就是最好的证明。可是,“有些事现在不做,或许一辈子都不会做了”这句话有没有触动到你的内心呢?有没有让你产生一种“趁着年轻,我们该去做一些自己喜欢或者想做的事情”的念头呢?或许会有人反驳,你都已经是二十多岁的人了,怎么还

再后来这个组织的每个人都成了我蹭课的老师,不提成熟,相信成长了很多。从参与者变成组织者一员时,周先生曾提出可能今后不能保证太多时间和我们一起做事,然而很庆幸,周先生是一个“说话不算话”的人,每一次正规活动,他依然出现。慢慢觉得他亦师亦友,让你尊敬但又不会畏惧。唯一一次看到他发火,是因为一个活动在微博上受到质疑,对方不留情面地把活动归结为做表面文章,作出这种很无脑的评论,我们只当是不知所到的路人生活无聊想找点乐子,但是周先生毅然回击了这种不负责任的随意评论,当时才知道,周先生也是一个有脾气且还不小的人,当然,这种脾气让人觉得痛快。

因为周先生,我得以认识更多的优良导师,学到更多为人处事的道理。大概在这些社会选修课里,以蹭课的身份无法得到实际的得分,却真真切切成为影响

人生导向的知识。少说多做常自省,用平静的心看世界,学习还要继续的。

这个组织是中国(上海)高校传媒联盟,这位先生是《中国青年报》驻上海站站长周凯。

想起周国平被撞放走肇事者的博文“受伤记”,其中一段感受颇深:“受伤之后,我头脑非常清醒,明白当时要做的只是一件事,就是立即去医院止血,控制住可能的危险,为此必须排除任何干扰。当时我不知道自己受伤的程度,哪怕严重得多,甚至有生命危险,把肇事者带在身边有何用,追究其责任又有何意义?即使他不是农民工,有赔偿能力,我的态度依然,就是不纠缠。吃多大的亏,我也不愿与人纠缠,这几乎成了我的一个本能,这个本能在危急时刻下达了明确而断然的命令。”

倒也很巧,这位也是周先生。

我,在大学路上

法学 114 柳雨琴

如朱自清写的“洗手的时候,日子从水盆里过去;吃饭的时候,日子从饭碗里过去;默默时,便从凝然的双眼前过去……”是啊,时间如流水!“少壮不努力,老大徒伤悲”,为了心中的信仰,我应该好好珍惜时光,把握青春。

早就耳闻海大的“海纳百川”,每每我用步子丈量着学校,愈加觉得自己渺小。曾经编织着无数故事的地方,还在上演着一幕幕“舞台剧”,在我敲字的这个时候,多少励志故事在同学中实时演绎着。

在海大生活的两年多时间

可以这样不负责任,你怎么都不为自己的将来做打算?不错,二十多岁的确是向社会人转型的年纪,却也不能否定二十多岁也正是一个人生中的风华正茂时。若从整个生命长度来说的话,我们只有在适合的年纪,恰当的时候,去做一些看似疯狂的事情,才不会让生命的某一段留下空白。那片空白对我们的一生或许并不会产生多大的影响,只是多年之后在我们像身边的老人一样回首往事时,才发现事业、家庭等带给我们的成功,原来并不能抹去曾经错过了的却又是那样不想错过的事情所带给生命的不完整感。有些事现在不做,或许真的就一辈子都不会再去做了,再退一步说,就算以后还有机会再去,还能依然获得当年那种感觉吗?我想不会的。因为当年陪你一起做那件事的人不在了,能够让你做那件事的环境也早已不甚相同,而你也早已不再拥有做那件事的心情。有人说,青春是一堂实验课,错也错得值得。很多事情,没有对错,只有单纯地想不想做,经历过,就是好的,不是吗?

老年人常常会感慨:“年轻真好”,而事实上也的确如此。年轻的时候,可以不知天高地厚可以义无反顾;年轻的时候,

可以不必考虑就开始一段说走就走的旅行;年轻的时候,可以有机会去犯各种各样的错误,因为,我们还处在可以输的年龄。梁文道在一次演讲时说,“青春最特别之处,就在于它令年轻人有资本挥霍”。所以,不要担心结果不好,因为我们还年轻,我们还输得起。

曾经读到过台湾著名漫画家朱德庸先生的一段话:“我们这个时代的人,得到最多的是光怪陆离的资讯,失去最多的是一点一滴的生活;享受最多的是虚拟世界的想象和刺激,忘记最多的是真实世界的感动和接触;熟悉最多的是速度和各种看得见的消费形态,陌生最多的是我们自己和各种看不见的感觉。”看完了这段话,忽然有种自己虽然身处地球却不是一个合格的地球人的感觉,就好比住在一间名叫“生活”的屋子里,却没有好好行使自己作为屋主的权利,因为我们失去了具有“真实感觉的生活”。无论是沉溺过去,幻想未来,还是缅怀过去,展望未来,都忽略对于人最为重要的一点——活在当下。

要相信,经历,才能遇见。一定要让自己多经历一些事情,才会成长。每个下一秒都是不可预知的未来,我们能做的只有把握现在,所以,请活在当下。

原创·微小说

没有“人”

看红绿灯

国航 104 洪杏

一天清晨,爸爸骑车送孩子上学,在十字路口看四周无车,不顾红灯冲到了马路对面。孩子问爸爸:“爸爸,老师说‘红灯停,绿灯行’,你为什么闯红灯呢?”爸爸回答道:“现在生活节奏那么快,在这种大都市哪有人看红绿灯啊?”孩子扭过头,看到邻居的一只以训练有素著称的狗,在绿灯亮起的瞬间欢快地踱着碎步穿过马路。

函数

工物 121 潘世阳

他是一个自诩以大函数体系囊括世界一切的工科生。他站在第三位女生面前,用他独有的方式深情表白:“我的爱情是个连续的函数,每一次恋爱都是一个间断点。A是原点,却没有定义,我的爱情函数值已离它远去;B有了定义,却没有极限,我永远接近不了她的内心;如今,你就是我的C,我会让你既有定义也有极限,成为爱情中的补偿间断点。”

此女听完,呵呵一笑:“此前也有两

个男生向我表白,第一个这么说时我回答道:‘对不起,我不在你的定义域内,所以没有定义’。第二个这么说时我回答道:‘对不起,我只是这个图像中的无穷间断点,无穷远处,你自然靠近’。如今我只想道:‘你知道火如何生土么?’男生迟疑片刻,欣喜若狂:“对它求导啊!”女生轻轻地叹了口气:“国学五行,相生相克,有些东西不是函数就能解决的。”然后头也不回地走了。

学院风采系列之一:经济管理学院

2013 年,经济管理学院(以下简称“学院”)获 6 项国家基金项目,全校排名并列第一,并代表我校获得首个国家社科基金重点项目;获省部级二等奖 2 项,全校排名并列第一;上海发展战略研究

所汪传旭工作室在三年期末评估中荣获优秀,名列全市第一。在今年 3 月 13 日举行的上海海事大学 2013 年度科技成果表彰大会上,经济管理学院荣获“部门科技突出贡献奖”。

学科建设与科研工作纪实

记者 哈斯 通讯员 郭小春

一年来,学院积极参与“085 工程”、“上海市社会科学创新研究基地”和“上海市高校知识服务平台”建设,提升了学院整体学科水平和综合实力,向着高水平、具有航运物流特色的目标跨了一大步。在参与“085 工程”建设方面,学院积极支持“上海市社会科学创新研究基地”建设。该基地取得了丰硕成果,得到了学校和上级主管部门的充分肯定,在上海市所有的社会科学创新研究基地的期末考核中取得了优秀(评分排序第一名)的好成绩。在参与“上海市高校知识服务平台”建设方面,学院也全面完成了预定的任务。

学院积极申报新的学科建设项目,已独立申报成功或参与申

报成功的项目有“085 计划第二期”、“上海市一流学科 B 类‘管理科学与工程’建设项目”和“上海市一流学科 B 类‘交通运输工程’建设项目”,这些项目经学校中期考核全部合格。

学院积极鼓励教师申报科研项目,尤其鼓励申报国家级和省部级等高层次科研项目,并鼓励教师申报重要科研奖项、撰写高水平论著。

2013 年,在学校的大力支持下,学院领导广泛动员、认真组织,科研工作取得了显著成绩。其中,共申报国家两类(自科、社科)基金项目 34 项,获批准立项资助 6 项,分别为:国家社会科学基金重点项目 1 项;国家社会科学基金

面上项目 2 项;国家社科重大项目子课题 1 项;国家自然科学基金项目 2 项,共获资助 159 万元。

一年来,学院在研的局级及以上科研项目达 37 项。其中,教育部人文社科基金等省部级项目 1 项;上海市教委教育科学课题 3 项;上海市教委科研创新项目基金资助 6 项(重点 2 项,一般 4 项)。此外,学院去年共获得科研合同经费 658.5 万元;发表学术论文 360 篇,其中核心 50 篇(核心 D 类 3 篇),权威 81 篇(权威 B 类 1 篇);出版学术专著、教材 25 部(本);实用新型发明 2 项。学院去年共举行部市级重点学科建设、以及博士、硕士点申报等科技活动 32 次。



摄影 赵剑红

学院积极开展高层次有影响的学术活动,先后举办了“2013 国际先进交通技术研讨会”和“中国会计学会高等工科院校分会 2013 学术年会”等较有影响的学术会议。2013 年 1 月学院闫凤凤老师应邀参加了联合国气候变化大会。此外,学院还开展了“海洋经济与管理论坛”“院长下午茶”、研究生“学术活动月”等活动,并形成了制度化、常态化的活动模式。

在申报重要科研奖项方面,学院也取得了一定的成绩。汪传旭教授主持的“经济转型时期推

进上海国际航运中心功能与制度创新的对策研究——基于境内外比较的视角”、卢长利副教授主持的“上海海洋科技产业集群发展模式研究”等 2 项成果荣获第九届上海市决策咨询研究成果奖二等奖;汪传旭教授主持的基地/工作室,在上海市人民政府发展研究中心、上海市哲学社会科学规划办公室组织第三方开展的三年期末评估中,取得优秀等级(评分排序第一位)的好成绩;骆温平教授主编的《第三方物流》教材,获得中国物流与采购联合会科技进步奖三等奖。

在平凡中追求卓越 ——访经济管理学院骆温平教授

记者 哈斯



骆温平,荷兰留学归国博士、教授、博士生导师,现任我校经济管理学院物流与供应链研究中心主任。

2013 年,骆温平教授及其科研团队申报的“制造业与物流业联动的物流服务创新研究”课题获国家社会科学基金重点项目资助,成为我校获得国家级基金重点项目的第一人。

谈到获得国家社会科学基金重点项目的经验,骆温平老师介绍说,课题申报成功与自己多年来的科研积累密不可分,具体而言,课题负责人的主要学术经历、在相关研究领域的学术积累和贡献,以及相关研究成果的社会评价,包括引用、转载、获奖及被采纳情况等,在课题申报中至关重要。

骆温平教授长期从事物流相关领域的研究与教学,2001 年在领先的国际物流学术期刊《International Journal of Logistics: Research and Applications》(SSCI)上发表论文“Cross-Cultural Logistics Research: Literature Review and Propositions”,在国际比较物流与第三方物流领域进行了开拓性研究,获得宝供物流理论优秀奖三等奖与物流促进奖。

2001 年参加世界银行项目 China and the WTO,负责子课题,完成后论文由世界银行与牛津大学合作出版(2002 年)。2003 年,他主持国家社会科学基金项目“第三方物流与供应链管理互动的理论与实践”,通过鉴定后的成果专著获得中国物流与采购联合会科技进步二等奖(2007 年)。2005 年完成交通部“中国水运物流研究”课题,出版专著《中国水运物流研究》并获中国物流与采购联合会科技进步三等奖。2005 年,获教育部新世纪优秀人才支持计划资助,主持研究“国际比较物流的理论及物流服务产业比较研究”。2011 年,完成博士点基金项目“基于跨国供应链管理的制造商与第三方物流合作理论与应用”。由骆温平主持完成的还包括上海市商务委、APEC、企业委托的物流方面研究课题共 30 多项,其中多项成果被采纳。

此外,骆温平在国内外发表物流相关论文与专著 40 多篇(本),其中出版专著与教材 10 多部。代表性专著有《第三

方物流:理论、操作与案例》《第三方物流与供应链互动关系研究》《中国水运物流研究》《高端物流服务》国际上出版的英文专著有《Creating Value Through Advanced Logistics》(高端物流服务如何创造价值)(全球最大出版集团之一 Cengage Learning 2012 出版)等等。

对于科研工作的体会,骆温平老师总结为 4 个字:顶天立地。所谓“顶天”,就是要与国际学术接轨,不断拓宽研究空间,按照国际水准,力争在 world 一流的刊物上发表学术论文。所谓“立地”,就是理论联系实际,深入了解物流实践状况,结合产业层面、企业层面、供应链效率和国际比较等,开展多层次、多角度研究,并注重课题的理论与应用价值,为社会提供更多、更有价值的服务。

关于科研与教学的关系问题,骆温平老师认为,科研与教学相辅相成,将科研成果作为案例运用到教学过程中,使科研与教学互动,效果甚佳。无论是科研还是教学,骆温平都恪守严谨求实的原则,倡导独立与批判性的思维方式,注重理论与实践相结合,时刻关注国际学术前沿与动态,充分利用现代技术,不断提高科研效率,同时加强科研的过程管理。

骆温平教授是土生土长的海大人,自 1982 年留校任教以来,他在这里已经走过了 30 多个年头。对于职业选择,骆温平老师坦言,选择作一名高校教师,就是选择了平淡,但是,平淡中要蕴含敬业与乐业精神。年复一年、日复一日的科研与教学工作虽然平凡,骆温平老师却乐在其中,只因他把这一切当成了为之拼搏一生的事业。

献计航运 决策智囊

——记上海市社科创新研究基地 / 上海发展战略研究所汪传旭工作室

通讯员 朱玉飞 许长延

上海市社科创新研究基地 / 上海发展战略研究所(以下简称“研究基地 / 工作室”)是由我校经济管理学院汪传旭教授为首席专家(领军人物)领衔的、以上海航运中心建设为研究方向的研究平台,是 8 所上海市社会科学创新研究基地、上海发展战略研究所工作室之一。

研究基地 / 工作室主要研究领域包括航运管理与政策、航运经济与物流、航运金融与投资、航运特殊监管区域制度等。研究基地 / 工作室承担国家自然科学基金项目 3 项、省部级项目 20 余项;获得上海市决策咨询研究成果二等奖 2 项、上海市哲学社会科学优秀成果三等奖 1 项、上海市决策咨询研究成果三等奖 1 项、中国港口科技进步二等奖 1 项;出版著作《国际航运市场与政策》《港口合作竞争及其物流系统》《经济转型时期的上海国际航运中心》等;在《系统工程理论与实践》《系统管理学报》《管理工程学报》等权威期刊发表论文 50 余篇。

研究基地 / 工作室在相关资源要素供给方面处于相对劣势,但在各方的关心和支持下,在团队成员的艰苦努力下,运行几年来,取得了令人欣喜的成绩。先后举办主题研讨会 10 余次,围绕上海国际航运中心建设中的重点和热点问题,邀请国际、国内专家进行主题发言,为国家航运、物流及相关产业发展和

上海国际航运中心建设献计献策。研究基地 / 工作室已经递交上海市政府决策咨询研究报告 10 余份,其中受到俞正声、杨雄等上海市领导多(篇)次批示。上海市政府发展研究中心多次致函我校,感谢研究基地 / 工作室的辛勤工作,并指出,汪传旭工作室及其研究团队以问题为导向,深入开展调查研究,努力推出高质量的研究成果,为市政府决策和上海决策咨询研究工作做出了贡献。2013 年 6 月,上海市人民政府发展研究中心、上海市哲学社会科学规划办公室对 8 家上海市社会科学创新研究基地、上海发展战略研究所工作室进行了三年期末评估,该研究基地 / 工作室在评估中名列第一,获得优秀等级。研究基地 / 工作室逐渐发挥出在国家航运事业发展建设过程中的“智囊库”“信息库”的作用。

研究基地 / 工作室首席专家(领军人物)汪传旭教授长期从事交通运输与物流管理领域的教学和科研工作,曾荣获交通运输部“吴福——振华优秀教师”“宝钢优秀教师奖”“刘浩清优秀教师奖和师培养奖”“交通青年科技英才”“全国交通运输行业优秀科技人员”“上海市曙光学者”等荣誉称号。

摄影 韩宝威



医用酒精的用途

医用酒精,是医务人员最常用的外用消毒药品之一。不同浓度的酒精具有不同的作用。

1. 95% 的酒精,医院常用于擦拭紫外线灯,中医用于老式拔火罐。

2. 75% 的酒精,常用于灭菌消毒。过高浓度的酒精会在细菌表面形成一层保护膜,阻止其进入细菌体内,难以将细菌彻底杀死;浓度过低,酒精虽可进入细菌,但不能将其体内的蛋白质凝固,同样也不能将细菌彻底杀死。75% 的酒精一般用于注射、换药前的皮肤消毒。也可用于口腔溃疡,去除溃疡面上的腐烂组织,每天数次,约 3 至 5 天即可愈合。

3. 40—50% 的酒精,可预防褥疮。长期卧床患者的背、腰、臀部因长时间的受压可引发褥疮,用少许 40%—50% 的酒精倒入手中均匀地按摩患者受压部位,可减少汗腻,促进局部血液循环,防止局部皮肤久压形成褥疮。

4. 25—50% 的酒精,用于高热病人的物理降温。用酒精浸湿纱布擦拭前额、颈部、腋下、腹股沟等四肢及血管丰富地方的皮肤,能使患者的皮肤血管扩张,增加皮肤的散热能力,同时,酒精的挥发性还能吸收并带走大量的热量,达到散热降温的目的。

(沈珊娣)

(上接 2、3 版中缝)

和韧带发生退行性病变如骨质疏松、骨质增生、韧带等软组织钙化。比其它运动锻炼对控制骨质的异常重新分布更加有效,当然同样也需要配合适时接受户外阳光照射活化维生素 D 或适当补充膳食钙质。

悬身运动同时能使全身肌肉得到牵伸,尤其使上肢和胸腰背部肌肉得以锻炼,避免或缓解肌肉萎缩、张力下降及其它一系列退行性改变,对预防和治疗中老年人最容易发生的肩周炎、腰肌劳损、腰背酸痛、驼背、身体变矮等都具有良好的效果。儿童和青少年坚持做悬身运动还可以增加身高有推论报告称,从小开始,坚持至成年,可使身高增加 5 至 7 厘米。

悬身运动包括有胸腹部的扩张和收缩运动,因此能提高肺活量和肺功能,改善消化功能和食欲,调整全身血循环和新陈代谢,使生命更具活力,使身材更加健美。

(徐康)

报址:上海市浦东新区海港大道 1550 号行政楼 307 室
上海海事大学 上海星海印刷公司印制

电话:38284065
电话:38283841 18964887237

邮编:201306
邮编:201306

主编:彭东恺
联系人:向阳

执行主编:哈斯