

角认识颈椎病

颈椎病是神经外科常见疾病,生活中许多人都受到颈椎病的困扰。那么,关于颈椎病你了解有多少?

人体就如同一台精密仪器,但是,再精密的仪器,也有其一定的使用寿命,时间到了,机器就会申请报废了,但是在此之前,必然会出现一些问题,人体也一样。人类的寿命是有限制的,在“大限”到了,人体的各项机能会不断变化、下降,而人体自然不能例外。

随着人体年龄的增长,椎间盘会出现自然退变,椎间盘内髓核含水量随着年龄的增加而降低。这一现象造成不良后果就是椎间盘的张力降低,椎间盘纤维环失去韧性,容易分离甚至撕裂。这就是颈椎病的患因。

从事不同工作的人患上颈椎病的可能性不同,主要依据日常生活习惯导致颈椎的不同程度负荷、颈部会逐渐出现颈椎的病变主要是指退变性,这是造成颈椎病的主要病因之一。

颈椎椎间盘内纤维破裂时,髓核便会从椎间盘内挤出来,突出到椎管里,导致椎体骨质增生,压迫神经根、脊髓或影响椎体的血供,引起一系列症状。

事实上,颈椎病不只是颈椎的病症,而是一组临床综合征。由于椎间盘出现病变的部位不同,所以称之为“颈椎病”,临床上,这样的简单定义是不合理的,准确的来定义是退变性颈椎综

颈椎病是神经外科常见疾病,多数患者会出现四肢麻木、严重者行走障碍甚至大小便失禁等症。颈椎病的因素较多,因此预防很重要,但是保持良好的生活习惯,避免不良姿势等有助于延缓退变,预防颈椎病。除此之外,及早发现极为重要的,建议在患病后不要拖延前往神经外科就

(贾栋)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海市副市长翁铁慧一行来校调研

本报讯(通讯员 秦立卿)3月8日,上海市副市长翁铁慧一行冒着风雨来到我校临港校区进行调研,市政府副秘书长宗明,市教委主任苏明,副主任丁晓东、郭为禄及市教委规划处、高教处、人事处、财务处、科技处、综改办、宣传处等职能部门负责人陪同。在我校党委书记金永兴,校长黄有方,副校长杨万枫,副书记门妍萍,副书记兼副校长王海威,副校长施欣、严伟等的陪同下,翁铁慧副市长一行首先参观了学校图书馆,现场听取了金永兴书记和黄有方校长作的学校改革发展及内涵建设情况的介绍。翁铁慧副市长一行还视察了上海海事大学组合式液货模拟船实验室,实地了解了实验室的基本情况及其建设背景、主要功能、优势、特点、社会价值等,并就如何进一步建设、使用好该实验室提出了具体要求。

当天下午,黄有方校长从学校综合改革、发展定位、办学自主权及治理结构等四个方面向翁铁慧副市长一行汇报了学校发展近况和“十三五”发展设想。黄有方指出,学校已经明确了“多科性应用研究型”高水平海事大学的发展定位,学校将紧紧抓住“十三五”规划编制和实施的契机,全面深化教育综合改革,深入推进现代大学制度建设,进一步聚焦航运、物流、海洋



等高峰高原学科建设,使学校的整体办学水平和国际办学地位达到新高度,力争到2020年实现“基本建成具有全球影响力的世界高水平海事大学”的总体发展目标,为国家和上海市经济社会发展作出新的更大贡献。黄有方提出,为实现学校的发展目标,尚面临不少困难和挑战,希望继续得到市政府、市教委的支持和指导。

苏明、丁晓东和郭为禄等对学校取得的成绩和发展思路表示赞许,希望学校在“十三五”期间,进一步深化教育综合改革,明确办学定位和特色,并就学校在人才培养、科学研究、合作办学、国际化等方面提出了意见和建议。

翁铁慧副市长指出,学校定位清晰,发展目标明确,要充分发挥已有的航运、物流、海洋等

领域的特色和优势。她希望学校未来发展坚持以学科建设为龙头,通过加强高峰高原学科建设,继续加大人才引进和培养力度,不断提升对接国家和上海经济社会重大战略需求的能力。翁铁慧还指出,学校尤其要重视本科教育教学,认真做好骨干教师激励计划,坚定不移地做好应用研究型人才的培养;要继续完善政产学研合作机制,加强与行业企业和地方政府的联动,更好地发挥学校服务行业和区域经济社会发展的作用。她强调,学校要实现跨越式发展,必须加大高水平人才引进力度,为各类人才搭建事业平台。上海市将一如既往地全力支持学校各项事业发展,希望学校继续努力,保持良好发展势头,不断提升办学质量和水平。

摄影 赵剑红

我校今年上海学校德育研究课题立项实现新突破

本报讯(记者 石立山)近日,上海市教委发布了2016年度上海学校德育研究课题立项情况,我校共有1项德育理论研究课题和4项德育实践研究课题获得立项,无论是项目立项数量还是立项层次都实现了新突破。

获准立项的课题包括:门妍萍老师主持的德育理论研究课题“高校基层党组织培育践行社会主义核心价值观创新机制研究”,以及马莹老师主持的“大数据背景下基于自助服务的高校学生协同管理创新机制研究”、李秀芳老

师负责的“高校思想政治理论课教学资源本土化问题研究”、李吉彬老师主持的“日常生活视域下的社会主义核心价值观教育策略研究”、崔小璐老师负责的“职业认同视角下的高校辅导员职业能力提升路径与方法研究”等4项德育实践研究课题。

今年,上海市教委共收到1110余份上海学校德育研究课题申请书,经专家严格评审,共有231项课题获得立项,其中,德育理论研究课题8项、德育实践研究课题194项。

学校新增一门国家级精品视频公开课

本报讯(通讯员 陈曦)我校“智慧港口”课程(主讲教师宓为建、徐子奇、赵宁、宓超)被教育部列为第八批“精品视频公开课”,已在“爱课程”网上线。

该课程主要讲述智慧城市建设背景下港口的科技发展与定位,从港口的演化及功能定位开始,重点阐述智慧交通建设背景

下智慧港口的内涵与外延。精品视频公开课作为“国家精品开放课程”重要组成部分,旨在促进现代信息技术和教育教学的融合、推动优质教育资源普及共享、服务学习型社会,提升广大教师将信息技术与高等教育深度融合的意识、水平和能力,培养学生运用互联网自主学习的习惯。

本报在上海市报纸编校质量检查中获优秀称号

本报讯(记者 哈斯)日前,从《上海市新闻出版局关于2015年开展报纸编校质量检查情况的通报》中获悉,本报获得上海市报纸编校质量优秀荣誉称号,成为接受检查的上海市30多家高校校报中唯一获此殊荣的报纸。

根据《出版管理条例》和《报纸出版管理规定》等有关规定,上海市新闻出版局每两年对本市报纸开展一次编校质量检查。2015年,上海市新闻出版局委托上海

市出版物编校质量检测中心对全市91种正常出版的公开报纸,开展了全面的编校质量检查。经过初查、复核、反馈、仲裁等程序,本报与《上海日报》《第一财经日报》等15种家报纸共同获评编校质量优秀称号(差错率不超过1/10000),其中,本报是全市30多家校报中获得编校质量优秀的第一高校校报。

《上海铁道》《解放日报》《文汇报》等64家报纸编校质量合格(差错率不超过3/10000)。

纪念“三八”国际劳动妇女节 106 周年暨先进表彰会举行

本报讯(记者 哈斯)3月9日,学校举行纪念“三八”国际劳动妇女节106周年暨先进表彰大会。校党委书记金永兴、校长黄有方、副书记、工会主席门妍萍出席,相关职能部门负责人、各学院党委、党总支、直属党支部书记及工会主席、女教职工、女大学生代表等参加。

黄有方校长在致辞中代表学校向全体女同胞表示节日的祝贺,向长期关心、支持我校妇女事业发展和妇女工作的同志们表示衷心的感谢。黄有方校长指出,去年,学校办学实力不断增强,办学水平稳步提升,对外影响日益扩大,各项事业取得了很大的进步。全校广大女教职



工以主人翁的姿态,不懈努力,为学校的综合改革、内涵建设及和谐发展贡献了力量。今年是“十三五”规划的开局之年,是深化教育综合改革和全面推进现代大学制度建设的关键之年。希望全校女教职工围绕学校中心工作,以更开阔的视野、更务实的作风、更执着的努力,全面开

创学校教育事业新局面,为建设具有全球影响力的世界高水平海事大学而努力奋斗。

门妍萍副书记宣读了获得先进的集体和个人名单。大会表彰了上海市、教育系统“巾帼建功标兵”,教育系统“比翼双飞模范佳偶”,教育系统“巾帼文明岗”,教育(下转第2版)

青年教师风采

将个人专业与学校特色相融合——交通运输学院副教授万征老师访谈录

记者 吉娜

我校青年教师、交通运输学院万征、朱墨、陈舜等3位老师在《自然》(Nature)期刊发表评述文章的消息发布后,引起广大师生的极大关注。

日前,黄有方校长与万征老师亲切座谈,了解并关心青年教师的成长与发展。黄有方校长希望广大青年教师将个人专业与学校特色紧密结合,处理好特色与水平的关系,在今后科研过程中,利用好自己的发展平台,占领学术至高点,不断扩大研究成果,再接再厉,为扩大学校影响、建设特



色学科、培养优秀学生不断努力,为海洋强国、海运强国战略做出更大贡献。他代表学校表示,各职能部门会全力支持青年教师的成长,为广大教(下转第2版)

■海大温度

帮困助学关爱贫苦学子 同心同行助力青春梦想

记者 石立山

江西省横峰县是赣北大地上一个革命老区,也是国家级贫困县。这里生活着一个特殊群体,他们或为孤儿,一直与年迈的爷爷奶奶相依为命;他们或是单亲,家里唯一的依靠是残疾或是文盲。但他们都有一个共同的梦想:“我要上学”。2012 年,我校信息工程学院师生创办了“同心·同信·同行”团队长期结对帮扶江西横峰困难学生项目。

3 年来,该团队实地走访困难家庭 30 余户,包括我校各部门老师、学生家长在内的 20 余名好心人以及包括学生处、财务处、信息工程学院等在内的 10 余个党支部参与资助困难,受助困难家庭达 24 个。

每年暑期,由电信网络专业学生党员组成的社会实践团队,都会和我校一些老师、学生一起深入横峰,实地探访困难学生的真实情况,了解详实的第一手资料,并为孩子们送去爱心物资和关怀,同时,了解往年的资助是否

已确实收到,并用到了困难学生的学习、生活中。

去年暑假,“同心·同信·同行”团队再次深入横峰县山区贫困学生的家里,了解孩子们的生活学习情况,并给他们送去大量的慰问物资,还携手“一亩田”直捐小站,为横峰县新篁学校捐赠书籍 600 余册。

每年实践团队返校后,立即通过多种途径为待资助的困难学生寻找长期的“一对一”结对好心人。在“同心·同信·同行”团队的不懈努力下,3 年来,该项目的影响力不断扩大,学校各部门的老师积极响应这一爱心活动,纷纷以个人的名义、家庭的名义或是以所在党支部的名义资助了江西的困难学生,一时间,爱心和感动温暖了整个校园。

横峰县新篁乡的杨佳丽同学在 2012 年以优异成绩考上了县重点中学,是村里鲜有的高中生,但由于家境困难,濒临失学。在“江西结对”项目的帮助下,杨佳丽

同学 3 年来一直得到信息工程学院行政党支部的结对资助,如今正在备战高考的她立志考取上海海事大学,报答结对老师的恩情。

网络电信专业学生党支部还成立了志愿者小队,通过开展学生党员与困难学生“一对一”结对的方式,将结对工作落到实处。志愿者们一方面协助老师落实资助工作,另一方面通过电话、短信、书信等方式对结对孩子进行心理干预,给他们鼓励,成功架起了结对老师与困难学生之间的桥梁。每到逢年过节,网络电信专业学生党支部都会给结对孩子们寄去节日贺卡以及书籍文具,为他们送去真挚的祝福和源源不断的正能量。

一个人的力量是有限的,但无数个有限的力量汇聚在一起就是无限的。3 年来,我校师生的爱和关怀,像春雨般洒落在赣北大地这片热土上,滋润着一株株稚嫩的“树苗”不断成长,相信不久的将来他们会成长为“参天大树”,成为国家的栋梁和民族的希望。

文理学院举行 “冬日暖心屋,期末快乐营”活动

本报讯 (通讯员 李慧莲) 上学期末,正值数九寒冬,然而在我校文理学院“妇女小家”里却呈现一派热气腾腾、温馨和谐

文理学院是学校的基础教学单位,同时作为学校的一个教学分离单位,教师在期末考试期间需要监考、统一流水线批改试卷,任务重,时间紧。当时又恰逢学龄孩子放假之始,平时各自在学校中的孩子们处于无人看管的状态。为有效解除教职工的后顾之忧,缓解教职工期末工作与照顾子女之间的矛盾,使教师能够安心投入期末紧张的工作,提高工作效率,应广大教工要求,在学校工会、妇委会的大力支持下,文理学院在“妇女小家”举行了“冬日暖心屋,期末快乐营”——关爱教职工,情系“海二代”系列活动。

在自愿报名的基础上,学

院针对参与活动孩子的年龄特征,利用学院体育和艺术教师资源和大学生志愿者队伍,设计了为期一周的活动安排。活动包括跆拳道体验、国画熏陶、乐高比拼、魔术展演、英语口语会话、阅读时光、作业一刻、科技馆探索、拼图、折纸、捉迷藏等。活动参与者众多,其他部门的孩子闻讯也来参加,其乐融融。在一周的时间里,孩子们在文理学院体验了多项活动,彼此间有许多交流合作,生活充实丰富,趣味盎然。好多住在市区的孩子,早晨六点多就起床,冒着严寒天天跟着父母乘班车来校。

期末快乐营结束的时候,孩子们都说:“好有爱,温暖大家庭。”“太棒了,好用心……”“好温馨啊!明年我也把女儿带来。”“解决老师的实际困难,贴心服务”“内容好丰富。”老师们也纷纷为此项活动点赞。



纪念“三八”国际劳动妇女节 106 周年暨先进表彰会举行

(上接第 1 版)系统“妇女之家”示范点,教育系统优秀“妇女小家”,以及我校 2014 - 2015 年度“先进妇女小家”、我校 2014 - 2015 年度“比翼双飞模范佳侣”等。

荣获上海市教育系统“比翼双飞模范佳侣”称号的孔薇老师、荣获上海市“巾帼建功标兵”称号的白响恩老师先后在会上发言,与大家分享了各自的成长经历,以及学习、工作、生活的感想和体会。

李国娇老师介绍了荣获上海市教育系统优秀“妇女小家”称号的外语学院“妇女小家”的建设经验。

金永兴书记发表总结讲话,代表校党委向兢兢业业、勤劳付出的全体女教职工致以崇高的敬意。金永兴书记说,在过去的一年里,学校多措并举,构建和谐校园,发展成果惠及广大师生。学校各项工作有序推进,教育事业保持了改革发展的良好势头。这些成果的取得,离不开

广大女教职工的辛勤付出和有效工作。去年,学校妇委会也开展了丰富多彩的活动,妇女工作取得了显著成效。金永兴书记希望学校妇委会继续围绕学校中心工作,服务大局,在校党委的领导下,团结带领广大女教工和女大学生,认真扎实做好各项工作,取得新的成绩;希望广大女同胞爱岗敬业,奋发有为,在各自的岗位上踏实工作,勇于创新,做出骄人的成绩。

摄影 赵剑红

将个人专业与学校特色相融合

(上接第 1 版)师营造良好的发展环境。

在座谈中,万征老师介绍了自己在教学、科研等方面的体会,分享了他在顶尖期刊发表文章的经验和感悟。访谈录如下:

Q: 你在《自然》(Nature)发表的文章,其独特性和领先性体现在哪里?

A:《自然》杂志以刊登生物、材料科学、地球科学等领域文章为主,关于航运的文章之前在《自然》上几乎没见到过,而关于“绿色航运三步发展”的论述更是首篇。此次《自然》接受我们的文章,也凸显了我校航运特色的学科优势。

Q: 你读博士期间的专业与航运有关吗?请问你是怎样做到将自己的专业与航运相结合

A: 我 2006 年进入美国加州大学戴维斯分校硕博连读,就读交通科技与政策专业。2013 年进入我校任教以来,在航运和海事方面,我的突破口是环境议题。在国外期间,我看到许多环境保护做得很好的国家,他们的海港环境优美,空气质量也非常好。但同样在国内的一些海港及海滨城市,不管是空气质量还是

水体质量,都大大不如同纬度的其他国家。我就一直在思考,航运业的发展是否对生态环境造成了影响。所以我就以此为引子,做了一些研究。

对于航运业而言,绿色航运才是未来可持续发展之路。绿色航运意味着提高运输能效、最大程度地减少运输过程对人类健康和生态系统的危害。为了发展绿色航运,业界需要制定更为严格的节能环保管理措施,尤其是在船舶拆解、排放控制和港口管理三大领域。

Q: 从一个学科专业融入另一学科专业困难吗?你如何看待在交叉学科领域发展的问题?

A: 美国航运业与中国相比,港口老化,吞吐量低,效率也很低,航运业发展机会并不如中国好。但我觉得最重要的是应把在国外学到的思维方法运用到新的学科中来,学会将个人专业融入学校特色学科中,提出问题,分析问题和解决问题。

我校是一所以航运、物流、海洋为特色的多科性大学。在进行专业研究时,要尽可能地与学校特色学科联系,鼓励多学科交叉的团队合作和思考,这样才能将自己的知识储备和学校的特

色专业结合,产生新的研究思想火花和灵感。

Q: 做科研过程中,遇到困难是怎么克服的?

A: 和审稿人沟通是最难的,如果你的回复不得当,努力就有可能付之东流。文字的表述会和自己思维产生差异。有时候审稿人会产生误解,就会去质疑你的观点,但你一定要心平气和地和他沟通,去讨论,让他觉得你是有道理的。

写作不能急于求成,要耐心深入地写。作者要耐得住寂寞,不要想着今天论文研究完成了,马上就可以发表出来。审稿时编辑会提出很多不同的修改意见,慢慢去沟通并修改,不能急躁。有些国际审稿会比较长,六个月,甚至一年。

善于沟通也很重要,写文章就是要把自己的观点告诉别人,让对方欣赏到你的亮点。要把亮点最大化提“亮”,不然在众多投稿中就会被埋没掉。立意要新颖;好思想要转化为文字,否则就会转瞬即逝;敢于挑战,向权威挑战;从审稿人建议中不断改进;发稿结束后,要不停总结,发现新的亮点。

Q: 如何把握好教学与科研的关系?

A: 钱伟长院士曾经说过:

“大学必须拆除教学与科研之间的高墙,教学没有科研做底蕴,就是一种没有观点的教育,没有灵魂的教育。”我认为如果没有适当的科研经历,教书育人将拘泥于课本,很容易照本宣科。教学相长,学生在课堂上的提问往往给予我科研上的灵感和学术上的思考,一些看似天马行空的提问,却往往为我带来新的思维亮点,虽然不成熟,但能促使我进一步查找文献,探索新的研究机会,可能一篇新的论文就诞生了。

教学重要,与学生沟通也很重要,学生对我的评教很好。刚开始上课的时候,其实效果也不太好,但我通过学生回馈不停地自我调整,并不断地向老教师学习授课技巧,一学期磨练之后,教学水平就提高了很多。

Q: 在美国 5 年的游学经历对你的人生有何影响?

A: 严谨的工作作风是我最大的收获。我的导师 Dan Sperling 教授是交通技术评估领域、交通的能源与环境、交通政策领域的权威专家,美国国家学术委员会终身委员。即使工作非常繁忙,Sperling 教授对我的任何邮件都能当天回复,我反馈的任何论文初稿 Sperling 教授都会一句一句审阅并作批注,这种严谨认真的治学态度,给我留下深刻

印象并带来很大影响。

另外,我觉得学到了很多好的思维方法,我很认同黄有方校长关于大学教育本质上讲就是人的教育,一所大学要有人文教育这种观点,因为一个人的文化修养和思维方法,决定了他看待问题的角度。也正是在求学期间学到了很多好的思维方法,所以才可以更好地从一个专业背景融入到另一个专业背景。专业背景不好的话还可以学,但如果没有好的思维方法和开拓的眼界,就只能局限于文献中,很难提出自己的观点。在这个过程中,自己要学会寻找多个学科间的交叉点。黄有方校长一直强调,要把握好水平与特色之间的关系,我们一定要有这个水平的高度,特色才能更好地体现出来。感谢在美国的求学经历,否则我也就很难进入到《自然》的视野当中。

Q: 谈谈你在学校工作生活的感受和下一步的打算。

A: 我校有聪颖优秀的学生和专业的师资队伍,我珍惜自己和大家在一起从事教育事业的机会,感谢师生们对青年教师的包容、关爱和支持。青年教师的茁壮成长离不开老前辈们的点拨与无私帮助,由衷感谢学校为广大青年教师提供了广阔平台,我会再接再厉,努力取得更多的学术成果。

摄影 赵剑红

保健常识

什么是腰肌劳损

腰肌劳损是现代生活中常见的神经外科疾病之一。临床上,许多的患者都由于被“腰疼”折磨得痛苦不堪这才到神经外科就医,这一检查才知道,原来是腰肌劳损。

前些年,腰肌劳损患者以中老年人人为患病主体,但是近年来,前来就医的年轻人越来越多,其中尤以办公室白领为主要群体,也就是说,腰肌劳损患者呈现年轻化、职业化趋势。

腰肌劳损患者的年轻化和职业化,与腰肌劳损的致病因素有着直接关系。

首先,腰肌劳损的重要致病因素之一就是长时间保持同一姿势工作。而办公室白领正是这样的典型人群,长期坐着办公,腰部肌肉因此处于一个持续受力、慢性劳损的状况,长时间的劳损积累必然导致肌肉疲劳,也是腰肌劳损诱发因素之一。

其次,积累伤患者。事实上,腰肌劳损“偏爱”腰部出现外伤等损伤但是没有得到及时的治疗或治疗不合适的人群。生活中,许多的人都认为,腰部出现扭伤,只要休息休息就好了,完全没有必要去医院看病,有的为了不耽误工作放弃了就医的机会。但是,事实上,腰部积累性损伤长时间的持续也是导致腰肌劳损的重要因素之一。据临床统计,腰肌劳损患者中,男性明显多于女性。为什么会

会出现这样的结果呢?造成这一现状的原因主要有两个。首先,男性工作时间更长、工作强度更大;再一个就是逛街,女性经常逛街减少了久坐不动的时间,更有助于预防腰肌劳损,而男性则更喜欢坐着聊聊天。

腰肌劳损属于慢性疾病,因此,在治疗中应该以预防为主,如果预防没有取得效果,那么请及时到神经外科就医。

(贾栋)



健康常识

什么是腰肌劳损

腰肌劳损是现代生活中常见的神经外科疾病。临床上,许多的腰痛由于被“腰疼”折磨痛苦不堪这才到神科就医,这一检查才原来是腰肌劳损。近年来,腰肌劳损患者中老年人患病主要是近年来,前来就诊的年轻人越来越多,其次以办公室白领为主,也就是说,腰肌劳损者呈现年轻化、职业化,与腰肌劳损发病因素有着直接

首先,腰肌劳损的重要因素之一就是长期保持同一姿势工作。办公室白领正是这样的人群,长期坐着办公,肌肉因此处于一种受力、慢性劳损的状态,长时间的劳损积累导致肌肉疲劳,也是劳损诱发因素之一。其次,积累伤患者。比如,腰肌劳损“偏爱”出现外伤等损伤但得不到及时的治疗,不适合的人群。生许多的人都认为,出现扭伤,只要休息就好了,完全没有必要去医院看病,有的为了工作放弃了就医。但是,事实上,腰肌慢性损伤长时间的累积是导致腰肌劳损的因素之一。据临床腰肌劳损患者中,明显多于女性。为什么出现这样的结果呢?造成这一现状的原因有两个。首先,男性工作时间更长、工作强度;再一个就是逛街,经常逛街减少了久坐的时间,更有助于腰肌劳损,而男性则坐着聊聊天。腰肌劳损属于慢性因此,在治疗中应预防为主,如果预防已得效果,那么请及时到神经外科就医。

(贾栋)



敬佩你,是很自然的,因为你堪称北宋文坛的奇才,也是中国历史上的文豪大家。

古往今来,无数的文字记录了人们对你的高山仰止,但我觉得,他们既说对了,又说错了,单单两首同题的《江城子》几乎就足以奠定你在词坛的无可撼动的位置,但你留给后人的精神财富远不止于此。

我热爱唐诗,喜欢宋词,我不懂书法,更不懂绘画,而且我是一个喜欢质疑和独立思考的底层文化人,但是我愿意匍匐在你脚下。

大宋王朝的开国君王赵匡胤在酒桌上不动声色地解除了诸多大将的兵权,给了刚刚立国的宋朝一个和平安宁的发展时期,经济发达,文化繁荣,给予了文人以往任何一个朝代都不曾有的礼遇和包容。用老子的话说,祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。初通中国历史的我,每每读到宋史“澶渊之盟”“靖康之耻”,就情不自禁地扼腕哀叹,好像我自

己的血肉被别人生生切割一样。

当你调任山东密州太守时,才刚刚 38 岁,在一次出城打猎之后,你写下了《密州出猎》那首脍炙人口的词,但在开头,你却以“老夫”自谦。对于今天的人们而言,38 岁,正是人生风华正茂之际,即便对于你所在的时代,38 岁恐怕依然属于大有作为的年代,你的一句“老夫聊发少年狂”,让人有几分不由自主的心酸。还好,随着整首词如徐徐拉开的大幕,我们看到你沉郁的阳刚之气,让人精神为之一振,“鬓微霜,又何妨,持节云中,何日遣冯唐?”一股冲天豪气从文字间汩汩而出。“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”,更是让人看到了你作为一代文人深沉的家国情怀,作为一个骨子里充满忧患意识的文人,或许你已经看到国家民族的深重危机:列强环伺,边

这一碗,元气满满

通信 141 倪冰倩

一碗醇香的大骨汤,要从清晨五六点钟开始准备食材,经过四五个小时的悉心熬制方可出锅。一锅好汤,要由老汤吊鲜,在细节之处也容不得半点马虎:大火烧开后撇去浮沫,改用小火煨着,直到骨酥肉烂,香气浓郁,等待猪大骨中的脂酸在火候的催化下经由一系列化学反应,慢慢融合成乳白色的高汤。最简单的食材和烹饪手法往往最考验功力,不经意间,透露了厨师的厨艺高下。自海馨二楼 A2 窗口推出骨汤麻辣烫以来,在学生间反响热烈。

傍晚的海馨楼,食客们或是步履匆匆,填饱肚子赶着去上晚课,或是与众好友相约,慢慢享受饕餮美味。选菜,排队,过秤,等待。清淡鲜嫩的时蔬甘当配角,口味浓重的海鲜、肉类占据了麻辣鲜香中的主调,从卖相上看,既尊重色彩搭配,又符合美食逻辑,不同食物分而烹饪再汇聚一盆,味道相互渗透。在人头攒动的窗口前接过热气腾腾的麻辣烫,呼哧呼哧吃完,任凭麻油辣酱裹挟着滚烫的温度占满口腔,酣畅淋漓。被温度冻结的味觉在这碗麻辣烫的挑逗下鲜活起来,在特制辣油的刺激下,身体由内而外暖起来,瑟缩的毛孔似乎都在苏醒。很快,额头鬓角就微微沁出了细密的汗珠,恨不得猛吸一口漂着

大四上学期的最后两天,临近寒假,下学期已经没课,我想这应该算是毕业季的来临吧。

那段日子特别冷,衣服加了一件又一件,帽子、围巾、毛裤、皮靴,已经是武装到了牙齿,唯有缩在宿舍厚实的被窝里,才感觉到温暖。

时不时地想起 2012 年刚入学那一年的那场雪,铺天盖地一般,树枝上、地面上、屋顶上,甚至是近在咫尺的半空中,都被这一片白色吞噬了。都说少年不知愁滋味,但是那场数年罕见的大雪,却实实在在地将我的思绪挖掘了出来:有背井离乡的愁绪,有挚友分别的忧伤,有对时光飞逝的感叹,有对美好未来的憧憬,还有着刚刚踏入成人世界时的那份青春的悸动……在我的印象中,漫天大雪只属于高纬度高海拔地带,身处江南的上海

碎冰的可乐。夜幕降临,窗外的寒气被阻断,这里升腾的热气让人忘记寒冬的萧瑟。

这碗麻辣烫,人人居高不下,每天最引人注目的就是九曲回旋的队伍。窗口里头熟练煮菜、舀汤的阿姨笑容不减:“大骨汤都是特意熬制的,有秘方的。”每天食堂的师傅们从早上九点开始准备,中午用餐高峰一直持续到下午 1 点多,原本十二点四十五分的休息时间一直延后了半个多小时。直到下午一点三十,师傅们才吃上午饭。海馨二楼总负责的陈师傅说:“为了不让大家等太久,我们的 A2 窗口会一直开到晚上九点,建议大家错峰来吃。”

队伍外的过客观望着长队伍,犹豫着是否加入,却眼看它越排越长。排进队伍的环顾左右,大多是三五好友一起来猎奇尝鲜,他们讨论着白天的新闻趣事,各色话题在耳边萦绕却分外和谐。伙伴间的闲谈,让等待变成一件有意思的事。那种感觉就像是晚上放学回家,闻着厨房飘来的香味,在桌边等候家人一起开饭。

大学食堂的温情和陪伴,让在外求学的我们有了一份类似于家的寄托,缘起美食的悸动给平淡无奇的生活添了几分趣味。从之前备受好评的铁板饭、鸭腿饭,到本学

很少见到那般壮观的鹅毛飞雪,以至于那一场雪让我四年后还如此念念不忘、小心翼翼地珍藏在心中,因为,2012 年的那场雪是印刻在我心里的最初的上海海事大学印象。

美好的四年时光稍纵即逝,于是,我不断回忆、努力挽留,期许时光永远定格在 2012 年那场飘飞的大雪中。愈挣扎愈留恋,愈留恋愈无法自拔。蓦然发现,我所怀念的是永远也回不到的过去,原来那飘舞的雪花只能定格在我残存的记忆里。时光如流水,永不复返。我想,对那些美好往昔的记忆,我们只能珍惜再珍惜了。浏览 QQ 相册里 2012 年的雪景照片,愈发感觉是何其珍贵,我打算回家后把它洗出来,方便平日里翻阅。

经过四年的学习,我多了一份成

读苏轼:那一抹沉郁的阳刚

杂志总社 倪项根

患四起,即便谨守中原一片繁华又能怎样。

作为千年之后的现代人,同样感受到国家纷繁复杂的发展环境,我的心中不由得深有同感。

历史有时候是一种莫大的讽刺。大宋王朝的开国皇帝是一代良将出身,但没有太长时间,这种基因里的血性却发生了莫名其妙的变异,皇帝的性格变了,变得柔弱,变得胆小怕事,变得只有通过风花雪夜的小情调或花天酒地来麻痹自己。虽有变法图强之举,但那些顽固的既得利益集团又怎肯把到手的利益拱手相让。又或者主持变法者自身的缺陷,变法终成昙花一现,反倒增添了更多的弊病,国家更加积贫积弱,危机更加深重了。

这个时候,你和这个国家一样,迎来人生最严重的一次打



期新推出的披萨,美食引起的共鸣让众食客在味觉探索的路上心照不宣。他们分外默契,恨不得要第一时间在朋友圈晒上一篇美食评测不可。

有时候,食物给人的力量和慰藉是如此直白,甚至无需用大脑去思考。幸福的饱足感先是让胃暖暖的,然后心也跟着暖起来。

烹调美味从来都是脑力与体力相结合,食材的排列组合孕育出千变万化的味觉体验,彼此间的搭配十分讲究:煲仔饭的丰富口感配以布丁的香甜绵密,芝士焗饭的浓郁配以柠檬茶的清新……而关于大学食堂的记忆,似乎远比味道来得妙不可言。它或许因盛产黑暗料理而闻名,让人又爱又恨,它或许是期末刷题不二场所,让人流连忘返。

告别母校

电气 122 谢海川

熟,少了一些稚气。

我们行走在一条只能一直往前走的道路上,每个路口,每次告别,都由不得我们——正如现在的我,即将惜别母校,迈向新的征程。

周国平说过,我们每个人都会经历没有明天的一天。但我觉得这都不要紧,对于我们不能掌控的还是要坦然接受,我们唯一需要把握的,就是珍藏记忆、放眼未来,更重要的,是过好每一天。

告别母校不是悲伤,而是新的开始。我会收起眼泪,昂首阔步向前走,因为,前方的路也很宽很精彩。

乌台诗案案发,差一点身首异处。经过诸多亲朋好友的全力奔走,最终被贬到长江边上的黄州。这个时候,你沮丧沉沦了吗?

好在阳刚之气本就是你的生命基因,在黄州任职的数年里,估计你曾经无数次来到江边,面对滔滔江水,思考自己的人生沉浮,更在思考国家民族的未来命运。

在某个特定的气候温度和特定思绪的拌合之下,你心潮澎湃,内心饱满激越的情感像奔腾的江水一样起伏难平,于是,就有了传颂千年的《念奴娇·赤壁怀古》。

细致地品读这首堪称豪放派代表作的词,我读到了你内心深处

的复杂与无奈。边疆的形势一天比一天糟糕,大唱太平歌词的文人还在醉生梦死,但你却知道,危机在步

步逼近。站在三国周郎赤壁之前,你怎能不感慨、不艳羡当年羽扇纶巾的周瑜“谈笑间,檣櫓灰飞烟灭”。想当年周瑜能够大败八十万曹魏大军,而大宋王朝却在不断丢城失地。你一定在心里反复地追问自己有何良策救国救民于水火。

你不曾在你的诸多文字里有明确的解答,但千年后的我们以旁观者身份来分析缘由:从开国皇帝开始,朝廷的重心就不是防范边患,而是防范打压手握兵权的军事将领们,国家军力的日渐衰弱就再自然不过了。尽管仍有将领愿意以死报国,但大厦将倾,独木岂能支撑?

这样说,丝毫没有贬低你的意思。恰恰相反,在那样一个文人都忙于逍遥度日自我麻痹的年代,你对于国家民族的命运却有相当透彻的观察、分析与思考,并且词间句里屡屡透露愿意为国效力的豪情与血性。

仅此一点,你就不枉后人对于你的无尽赞美。

阅读的意义

法律硕士 15 级 李瑞雪

虽然已寒窗十七八载,但扪心自问,仍然未能掌握独立阅读的方法,过去一直依赖老师的督促,现在忽然让自己主动阅读,也只能从汗牛充栋的图书大厦中,凭借兴趣挑上一两本,完全没有成系统的阅读思路。而这也是我读《如何阅读一本书》的目的。

古谚有云:读万卷书,行万里路。我想无论我们在学校作为学生,还是今后进入社会工作,在漫漫人生路上,阅读都应当与我们毕生相随,如吃饭、睡觉般不可或缺。尤其在物欲横流的今天,能够静下心来看书的人越来越少,看纸质书的人更为稀疏。是大家把书忘了吗?还是书已经不再重要?笔者看来,都不是。

比起阅读的方法,阅读的思维是我从这本书里学习到的重要内容之一。我们为什么要读书?我们为什么不能停止读书?这或许是拿起书不知从何处着手的你,当下应该思考的。

王维在《人间词话》里这样形容过读书的三个境界:第一个境界:“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路。”第二个境界:“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴。”第三个境界:“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。”

第一个境界被后人理解为“勤奋学习”,即无论阅读何种书籍,尤其是学术大家艰深的书籍,我们都应当有“望尽天涯路”的决心,要有阅读学习的目标。第二个境界则被后人理解为“苦苦求索”,阅读最忌讳的方式就是不连续,看书就应该一气呵成,迎难而上。高尔基曾经说过,阅读就是和伟人谈话。我们在生活中与人聊天时都不愿意被他人打断,希望我们的交流能顺畅并且被他人充分理解,阅读也是这样的一

个过程,一旦我们阅读被中断,再拾起来的时候,可能前述的内容已然变成了零零散散的记忆,散落在脑海之中,只好从头开始。连贯的阅读就像是没有广告的电视连续剧,随着剧情高潮起伏跌宕,引人入胜,也只有连贯阅读,才能走进作者的心里,看到作者为我们展示的世界。而第三个境界则被理解为“大彻大悟”,当我们潜心阅读时,就会忘记时光的流转,也不必急于能将这字里行间的

世界转化为我们能量。关于阅读的效果,曾在某知名网站上看到过这样一个问题:

我已经看了很多书,但大部分已经忘记了。那阅读的目的是什么?

这个问题蝉联了这个网站的冠军好几周,说明大家对于自己那么多年来看书的用途还是有很多话要说,不论是抱怨还是感谢,问题下的答案五花八门。其中令我印象最为深刻的是一个极为简单的回答:当我还是孩子的时候,我吃过很多东西,它们中的大部分都消失不见了,但其中一些却长成了我的骨骼和肌肉。

我不知道这过去的十七八载春秋里,看过的不算多也不算少的书本里的文字,在记忆里还剩下多少,或许对于我这样一个记忆力不是很好的人来说,忘记的是大多数,而留下的屈指可数。比如像初中语文课本里背过那么多的文章,大多都忘干净了,但至今在遇到不顺心的事情时,还是会想起普希金的诗“假如生活欺骗了你,不要悲伤,不要心急,忧郁的日子将会过去,相信吧,快乐的日子将会来临……”等等。

不知道阅读的意义,就好像不记得那些在记忆里留下的零星的阅读碎片,或许它们只在不经意间出现,也就是这一念之间,成就了今天的你。



2015 年上海市巾帼建功标兵
——白响恩

白响恩是我国目前唯一的远洋船舶女大副,作为中国首艘穿越北冰洋船舶的唯一女航海驾驶员,两度驾船穿越北冰洋,航行 18500 海里。她承担我国关于极地航行规则谈判策略的课题,积极争取我国在国际极地事务中的话语权,为实现我国“海洋强国梦”、推动“一带一路”战略实施做出了贡献。近几年,她先后获得“浦东新区十大杰出青年”“上海市青年五四奖章”“上海市教育系统三八红旗手”等多项荣誉称号。



2015 年上海市教育系统巾帼建功标兵
——王国华

王国华教授、研究生院院长,创新研究生培养方式,提升学生的科研能力和水平。作为首批上海市人民政府发展研究中心决策咨询研究基地决策咨询创新团队负责人,她带领团队积极为上海国际航运中心和自由贸易区建设建言献策,主持国家社会科学基金项目、上海市哲学社会科学基金项目、上海市政府决策咨询项目等多项科研项目;公开出版《海事国际私法原论》等专著和教材,发表了多篇具有较高学术水平的论文。



2015 年上海市教育系统巾帼文明岗
——文理学院行政管理教研室

文理学院行政管理教研室由 5 名教师组成,女教师 3 名,董慧老师任主任,参与研究多项国家重大社科基金项目、国家社科基金项目、上海市教委项目;主持多项校级科研项目,扎实细致的工作作风、诲人不倦的敬业精神得到了学校和社会的肯定和表彰,多次获得集体和个人荣誉。



2015 年度“上海市教育系统比翼双飞模范佳侣”
——孔薇、杨斌夫妇

孔薇,信息工程学院教授,硕士生导师;杨斌,实验室管理处处长,教授,博士生导师。结婚十年来,不仅在各自工作岗位上兢兢业业、踏实进取,在生活中他们也恩恩爱爱、相濡以沫,家庭成员间和谐而温馨、相互理解与支持,共同谱写着一曲事业和家庭的美好乐章。他们夫妻平等,互敬互爱,孝敬老人、照顾女儿,这对比翼齐飞的伉俪,无论在单位还是朋友中,都是公认的好夫妻、好伴侣。孔薇、杨斌夫妇同时也获得“上海海事大学比翼双飞模范佳侣”的荣誉称号。

2015 年上海市教育系统优秀“妇女之家”
——上海海事大学妇女之家“海兰港湾”

随着女教授联谊会队伍不断发展壮大,女优青联谊会工作不断创新,女大学生成才工作继续推进,老教师与青年教师“传帮带结对子”工作延续至今已 18 年,已有 606 位青年教师在结对子活动中受益。“海兰港湾”关心女教职工身心健康,组织“六一”系列亲子活动,关心单身青年教职工生活,推进“爱心妈咪小屋”建设等,“海兰港湾”多举措不断推进,“妇女小家”建设工作收效颇丰。

2015 年上海市教育系统优秀“妇女小家”
——外国语学院“妇女小家”

外国语学院妇女小家“蕙兰社”以“蕙质兰心,优雅前行”为口号,致力于凝聚女教职工的热情和才能,展现女教职工的才艺与修养,为广大女教职工提供一个工作场所中的温馨港湾。“蕙兰社”提出以创建“学习之家”“和乐之家”为两个主要努力方向,在学院党委的关心和支持下,形成了良好的发展局面。

庆祝三八节 向巾帼模范致敬



“比翼双飞模范佳侣”
——高茂庭、刘积芬夫妇

刘积芬,副教授,文理学院教师
高茂庭,教授,信息工程学院教师



“比翼双飞模范佳侣”
——哈斯、韩皓夫妇

哈斯,宣传部主任科员,校报执行主编
韩皓,教授,交通运输学院副院长



“比翼双飞模范佳侣”
——刘敏、胡正良夫妇

刘敏,财务处综合科科长
胡正良,法学院教授



“比翼双飞模范佳侣”
——李海文、姚中平夫妇

李海文,港湾校区资产管理科科长
姚中平,图书馆情报检索教研室主任



“比翼双飞模范佳侣”
——李翠玲、赵荣泳夫妇

李翠玲,物流工程学院
赵荣泳,同济大学电信学院副教授



“比翼双飞模范佳侣”
——肖敏、申国勇夫妇

肖敏,经济管理学院副教授
申国勇,上海理工大学能源与动力工程学院办公室主任



“比翼双飞模范佳侣”
——武晓英、王海燕夫妇

武晓英,杂志总社编辑
王海燕,商船学院副教授



“比翼双飞模范佳侣”
——顾嘉君、邹宇夫妇

顾嘉君,后勤服务中心学生公寓服务部主
任
邹宇,外国语学院副教授

2014 ~ 2015 年度上海海事大学“先进妇女小家”:外国语学院、东校区、交通运输学院、后勤服务中心、机关、图书馆、文理学院、经济管理学院

正确认识颈椎病

颈椎病是神经外科临床常见疾病,生活中许多人都受到颈椎病的困扰。那么,关于颈椎病你的认识有多少?

人体就如同一台精密的机器,但是,再精密的机器,也有其一定的使用寿命,时间到了,机器就需要申请报废了,但是在报废之前,必然会出现各种各样的问题,人体也是一样。人类的寿命是有一定限制的,在“大限”到来之前,人体的各项机能也在不断变化、下降,而颈椎椎体自然不能例外。

随着人体年龄的增加,颈椎椎体会出现自然退变,椎间盘内髓核含水量会随着年龄的增加而逐步降低。这一现象造成的直接后果就是椎间盘内髓核的张力降低,椎间盘、纤维环失去弹性,容易发生分离甚至撕裂。这时候也就是颈椎病的患病因素。

从事不同工作的人群,患上颈椎病的可能性也各不相同,主要依据日常的生活习惯导致颈椎所承受的不同程度负荷、损伤,颈部会逐渐出现病变。颈椎的病变主要是指椎间盘变性,这是造成颈椎病发病的主要病因之一。

当颈椎椎间盘内纤维环撕裂时,髓核便会从撕裂的地方挤出来,突出(或脱出)到椎管里,导致上、下椎体骨质增生,压迫神经根、脊髓或影响椎动脉的血供,引起一系列症状。

事实上,颈椎病不只是一单纯的颈椎的病症,而是一种临床综合症。由于颈椎病出现病变的部位是在颈椎椎间盘,所以简单的称之为“颈椎病”,但事实上,这样的简单定义是不合理的,准确的来说应该是退变性颈椎综合症。

颈椎病是神经外科临床常见疾病,多数患者会出现四肢麻木、严重者可出现行走障碍甚至大小便失禁等症状。颈椎病的致病因素较多,因此预防较难,但是保持良好的生活习惯,避免不良姿势等还是有助于延缓退变,预防疾病的。除此之外,及时就医是极为重要的,建议患者在患病后不要拖延,直接前往神经外科就医。

(贾栋)

