

食盐要严

盐，是我们每天都用的调味品和营养科学合理地摄取，维护好我们的健康。食盐是以钠离子和氯离子的形式存在于人体和体液中，它们维持人体渗透压、酸碱平衡和水电解质平衡起着非常重要的作用，可以保持人体正血液 pH 值，保证信号的传递，使肌组织器官正常工作。

然而，人短时期进食盐的饭菜，并没有生命危险。因为，人的钠离子和钾离子是不相同的：对钠是多吃多排，少吃不吃不排；对钾离子是多吃多排，少吃不吃也排。人体离不开食盐，多的摄入钠盐会增加高血压及心脑血管发病率。WHO 推荐，正常每天最多摄盐量是 5 克。近年来，上海促进组织推荐使食盐勺：大勺容量为 2 毫升，小勺容量为 1 毫升。当下人们选择低钠盐，并逐渐了一种新的饮食时尚，表明人们已经关注健康，吃盐越来越讲究，吃盐越来越注意。

徐康

2、3 版中缝）
疹起病急，伴有畏热等全身症状。麻疹疹的疹子为散在的、针尖或米粒大小的红色斑疹或斑丘疹，对称分布，以躯干、四肢近端较密集，猩红热样疹疹为红斑，从面、颈、上肢向下发展。
4) 汞剂、奎宁及磺胺类药物可引起湿疹疹，为多形性，可有红斑、丘疹、脓疱、糜烂渗出等变化。往往外用磺胺或抗生素先使皮肤敏感性增高，以后服用同类药，引起药疹。停药后好转。
总之，用药时发现皮肤有异常反应要停药，并查明原因，对症处理，以防止药疹蔓延的危害。

齐建

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

中国自贸区供应链研究院成立

本报讯（通讯员 严伟）中国自贸区供应链研究院于近日在我校成立。

我校是目前距离与自贸区 4 个海关特殊监管区域最近、学科基地及行业背景与自贸区相关开放和发展领域相关度极高的高校。该研究院的成立，旨在顺应全球自贸区的发展趋势，把自贸区建设与供应链研究有机地结合起来，以此提升自贸区产业链的建设水平，促进自贸区货物贸易向服务贸易的转型发展，同时推动政府监管职能的转变。

中国自贸区供应链研究院将关注与自贸区供应链紧密相关的航运、物流、金融、法律等领域，在自贸区航

运服务、物流服务、供应链金融服务、与 TPP、TTIP、BIT 等国际协议的对接研究、APEC 可靠供应链等领域开展研究咨询、政产学研合作、境外合作、高端教育培训、情报发布等工作，集聚学校现有学科资源、开拓境内外合作渠道，采用市场化、社会化、协同创新的运行模式，进行组织架构和合作机制的创新。

该研究院的建设目标是要促进上海自贸区可持续发展，为对接高标准国际投资与贸易协议提供策略、路径和智力支持；推进上海自贸区向国际供应链中心转型发展，打造上海国际航运中心“升级版”；打造自贸区供应链高端人才集聚高地与交流平

台，构建与自贸区融为一体的新型社会园区。

学校将充分利用其区位、政策、学科、基地、行业及国际合作优势，广泛联合供应链领域相关的科研院所、相关企业、政府机构以及国际创新力量，进一步强化与境内外政府、业界、学界等机构的交流与合作，增强该研究院在相关领域的国内影响力和国际话语权；采用高端化、国际化、开放型的协同创新组织运行模式，努力把该研究院建成智库国际化建设的样板、人才队伍协同化的平台、机制体制创新的试验区，以促进学校人才培养、科学研究和社会服务能力的同步提升。

我校科技成果亮相工博会

本报讯（记者 哈斯）11 月 5 日至 9 日，第 15 届中国国际工业博览会（以下简称“工博会”）在上海新国际博览中心举行。我校研发的 7 项科技成果亮相本届工博会。其中，朱大奇教授主持的“ARV 混合型水下机器人”项目获得高校展区优秀展品一等奖；我校荣获优秀组织奖；科技处李萌老师荣获本届“中国工博会先进个人”称号。

参展期间，教育部科技发展中心

主任李志民、副主任李建聪，上海市教卫工作党委书记陈克宏、副书记虞丽娟、秘书长谢一龙，市教委副主任袁雯等领导参观了我校展出的科技成果，并听取了校党委副书记、副校长孔凡邨，副校长杨万枫等作的项目介绍。

“ARV 混合型水下机器人”是一种新概念水下机器人，兼有无缆自治水下机器人和有缆遥控水下机器人的双重特性。该机器人总体设计包括

机械设计和电气设计，水下系统和水面系统之间通过光纤进行通信。该项目可用于渔业、打捞、水下搜救和水下勘探等作业。适用于大坝检测、江河湖泊的水质检测，浅海海底区域的勘察和监测，也可与其它种类潜水器配合完成海洋调查和考察任务。

本届工博会以“制造：数字与绿色”为主题，展区面积 15 万平方米，设 9 大专业展，1800 多家单位参展，近 10 万人次的中外专业观众现场参观。

我校科研项目获第九届上海市决策咨询研究成果一等奖

本报讯（通讯员 马巍）由胡正良教授主持的《< 联合国全程或部分海上国际货物运输合同公约 > 的制定对我国的影

响与我国应采取的对策研究》科研项目获第九届上海市决策咨询研究成果一等奖，这是我校首次以第一完成单位获得该奖项。

联合国国际贸易法委员会从 2001 年至 2008 年制定《联合国全

程或部分国际海上货物运输合同公约》，2008 年 12 月联合国大会通过，2009 年 9 月在荷兰鹿特丹签署，被定名为《鹿特丹规则》。在研究过程中，课题组提供了我国政府代表团在联合国工作组参加《鹿特丹规则》制定期间应持的立场和态度、具体观点和议案的建议，并通过我国政府代表团成员、本课题组组长胡正良教授带到

我国政府代表团，基本上被我国政府代表团所采纳，并在联合国工作组大会上发表。

2009 年 9 月《鹿特丹规则》签署之前，按照交通运输部要求，课题组提出了我国派政府代表团出席该规则签署仪式，但暂不宜签署该规则的政策性意见，得到交通运输部的采纳。

《鹿特丹规则》签署后，按照交通运输部的

要求，课题组于 2009 年底提出了我国政府对该规则应持谨慎的积极态度的政策性建议。同时，课题组向新华社上海分社提交了《对待“鹿特丹规则”应谨慎地积极》的专家咨询意见，得到时任国务院副总理张德江的肯定批示，要求交通运输部和商务部落实。该政策性建议得到交通运输部和商务部的采纳。

5 项国家级科研课题获立项资助

本报讯（通讯员 郑爱兵）近日，我校商船学院魏海军老师主持的“工程机械共性部件再制造关键技术及示范”，科学研究院胡雄老师主持的“大型起重机械用微纳传感监控系统研制及工程示范”，经济管理学院周溪召老师主持的“大中城市公共交通系统可持续优先发展的内

涵、条件及目标模式研究”，物流工程学院许晓彦老师主持的“船舶电能质量检测新技术研究”，交通运输学院顾伟红老师主持的“国际应对气候变化中行业减排与市场机制中关键问题的支撑技术研究”等 5 项国家级科研课题获科学技术部、全国社办等部门立项资助。

9 项省部级科研课题获立项资助

本报讯（通讯员 郑爱兵）近日，科学研究院顾伟红老师主持的“混合动力轮胎式集装箱起重机研制及应用”，商船学院陈威老师的“多孔介质纳米流体热质迁移多场量耦合机理研究”，吴华锋老师的“无线传感网在海上搜救应用中的鲁棒路由算法研究”，法学院胡正良老师的“我国《海商法》修改之研究”，信息工程学院王晓峰老师的“海底管道探测技术集

成及风险评估技术研究示范应用”，文理学院邵长专老师的“政府职能转变下的体育社团发展的战略定位与对策建议”，交通运输学院殷明老师的“竞争环境下基于差别定价的国际物流企业收益管理问题研究——以国际集装箱班轮运输企业为例”等 9 项省部级科研课题获上海市科委、交通运输部等部门立项资助。

编辑 哈斯

图片新闻



10 月 30 日至 31 日，上海海事大学运动会在校体育场举行。各学院代表队在赛场上激烈角逐，最终，商船学院、经济管理学院、交通运输学院分获学生甲组团体总分前三名；继续教育学院、高等技术学院分获学生乙组团体总分前二名。

图 / 文 郑卫茂 谭晓丹

讲述“95 后”的故事

“95 后”高敏江：一个吹萨克斯的平凡男孩

学生记者 陈玮

高敏江是今年刚入校的“95 后”新生，与其他同学不同的是，他是凭借吹奏萨克斯的艺术特长而被降分录取的民乐团成员。

他吹奏萨克斯已将近 8 年，最初选择学习萨克斯，是因为妈妈在乐器厂工作。当妈妈让他在单簧管、双簧管和萨克斯之中选择的时候，高敏江选择了萨克斯。当时的他并不喜爱吹奏萨克

斯，只是出于对妈妈的孝顺。他也没有想到，这个选择，将会伴随他往后无数个日日夜夜。

从小学开始，当许多同龄孩子还在睡梦中的时候，高敏江每周六都要到老师家里进行学习。周一到周五每天都要练习两三个小时的萨克斯，周末练习的时候更会加长。勤奋的努力，让他吹奏萨克斯的水平突飞猛进，上

初中时，他的萨克斯就已经过了十级。高敏江是个内向、羞涩的男孩，尽管自己吹奏萨克斯的水平很优秀，他还是不敢在众人面前表演，平时练琴总是关在房间里，拉上窗帘，一个人静静地游弋在音乐的世界里。而这种情况一直到初二才开始发生转变，初中老师了解到他有吹奏萨克斯的特长时，经常鼓励他上台演

奏。当同学们向他投来羡慕和赞赏的目光时，他感受到了自豪。高敏江说，从来不知道学习一门乐器，可以让他吸引这么多的目光。从那之后，他的萨克斯演奏就被当做班级的特色节目，为班级争得了许多荣誉。

高敏江说，他的身边也有很多学习乐器的“95 后”同学，甚至他的室友吹奏竹笛都已经过

了十级，可是很多人都慢慢抛掉了这些特长。当问及自己练习萨克斯是否感觉枯燥的时候，他笑着说，自己曾有想砸掉萨克斯的冲动。可是他在这里投入太多的时间、精力和金钱，一想到每周六爸爸风雨无阻地早起送自己去上课，他便不舍得放弃。就这样一直坚持，就算高中学业繁忙，也会经常拿出（下转第 2 版）

图书馆文献传递服务 让文献获取更便捷

本报讯（通讯员 高娟）随着我校科研教学水平的不断提高，师生对文献资源的获取需求日益多样化和个性化。为此，图书馆从 2012 年 10 月起正式面向全校师生通过中国高等教育文献保障系统（简称 CALIS）和中国高校人文社会科学文献中心（简称 CASHL）平台开展文献传递服务，并专门设立由情报研究员组成的“文献传递与创新咨询工作站”（简称文创办）。

进行文献传递服务推广活动

本着“资源到院、服务到人”的服务理念，从 2012 年 10 月以来，文创办先后为外国语学院、文理学院、海洋科学与工程学院等 10 个学院的教师和研究生举行了 20 场次的文献传递服务推广活动。同时，文创办还采用多种其他宣传途径推广文献传递服务，如利用图书馆大厅、各层咨询处发放宣传手册，利用图书馆官方网站、数字化平台、热门微博等发布各类文献传递服务信息。

开展文献传递现状

一年来（截至 10 月 29 日），本馆拥有 CALIS 注册用户 142 个，其中教师 62 个，硕博研究生 51 个，本科生 29 个；CASHL 注册用户 121 个，其中教师 45 个，硕博研究生 53 个，本科生 23 个。文创办共接受 CALIS 和 CASHL 文献传递申请量超过 1200 篇（册）次，文献满足率 90% 以上。文献传递服务

共惠及我校 95 位读者，其中教师 55 人，硕士研究生 30 人，博士研究生 5 人，本科生 5 人，覆盖我校 11 个学院，其中，教师个人累计申请量最多为 58 篇次，硕士研究生为 46 篇次。读者的文献传递申请包括期刊论文、图书、学位论文、会议论文及其他文献，最早到 19 世纪末，绝大部分为英文文献，占比 95% 以上，其他包括中文、日文、意大利文、德文、俄文、韩文等在内的文献不足 5%。

开展文献传递的意义

在文献资源极速增长和采购经费紧张的情况下，文献传递服务有效弥补了本馆馆藏文献（尤其是电子文献）的不足。通过文献传递，本校读者已经获得了 Science Direct 中我馆未购买的期刊全文，被文摘类数据库 SCI、EI、CPCI（原 ISTP）收录的论文全文，以及全文电子期刊数据库 Taylor & Francis Online Journals、Wiley Online Library、Journal Storage 数据库、材料科学和工程数据库（sci-entific.net）等世界知名、价格十分昂贵的数据库中的全文文献资源。文献传递服务有效缓解了图书馆经费、资源不足与读者日益增长的文献需求之间的矛盾。以 Nature 杂志为例，一年订阅价在人民币 4 万左右，而根据读者的委托，通过文献传递获得的读者需要的 Nature 杂志的文章则花费甚微。世界享誉盛名的 ACS 美国化学学会

（American Chemical Society）数据库收录有 37 种期刊，其中我校读者对 Journal of the American Chemical Society 的文献传递申请较多且都获得了满足。文献传递使图书馆在有限的经费条件下精准地满足了读者的需求，实现了资金和文献利用的双重最大化。

通过图书馆资源共建和共享建立起来的文献传递服务是获得学位论文、会议论文等灰色文献的有效途径之一。目前，图书馆文创办凭借文献传递联盟的网络，获得了台湾国立政治大学、台湾国立师范大学、香港大学、香港中文大学、香港理工大学、清华大学、北京大学、中国人民大学、复旦大学、上海交通大学等高校的优质博士学位论文，其中包括通过国家图书馆获得的微缩胶卷文献（香港中文大学博士学位论文）。这些灰色文献获取难度大、成本高、参考价值高，对我校读者的科研和教学具有重要意义。

文献传递具有的国际代查代检的服务功能使获取国内图书馆无法查阅的国外文献成为可能。如我校图书馆通过上海图书馆与日本机构的合作关系获得了 20 世纪初（1908 年，明治 41 年）发表在日文期刊《帝国文学》上的多篇文章，通过国际代查代检获取到了国内无任何图书馆收藏的本校教师发表的外文期刊的封面和目录。

学生创新项目立项申报答辩举行

本报讯（学生记者 施晶纯）日前，学校举行 2013 年大学生创新项目立项申报答辩，各级在校本科生踊跃参与。答辩分申报人陈述、回答专家提问、专家点评等环节。

创新训练项目涵盖面广，包括管理类、建设类、研究类等，既有学术研究，又注重实践。答辩过程中，各负责人分别介绍了自己课题

的研究背景、内容、创新点以及时间规划等。5 分钟的简短介绍后，申报人面对的是答辩老师的提问，各类问题帮助更好地体现各项创新型课题的精髓，也直切各类课题的要害。老师们的火辣点评突出了课题的亮点，指出了课题的不足。申报人通过老师的提问与指导对自己的创新型课题做进一步的修改。

设立学生创新项目，旨在贯彻落实《上海市教育委员会关于“十二五”期间实施“上海市高等学校本科教学质量与教学改革工程”的意见》精神，进一步推动本市高校创新人才培养，在认真总结 2012 年度上海大学生创新活动计划实施情况基础上，上海市教委实施了 2013 年度上海大学生创新活动计划。

敦豪全球货运公司 来校举办宣讲会

本报讯（学生记者 曾雄）10

月 30 日，敦豪全球货运公司，即大家熟知的 DHL 来到我校进行校园招聘宣讲。众所周知，DHL 是德国著名的速递公司，全球快递、洲际运输和航空货运的领导者，也是居全球首位的海运和合同物流提供商。

本次他们带来的是管理培训生项目。该项目为期 3 年，对参与者的要求是有驱动力，愿意投身基层，迎接挑战，并且具有一定的领导潜力。在 3 年里，培训者将学习物流方面的相关知识，并做大量的社会调查，为将来在 DHL 工作打下良好的基础。

在交流中，DHL 不仅展示了作为一家世界 500 强公司的宏伟战略目标和不拘一格选

人才的态度，还表现了一家公司的人文关怀。公司每年统一组织进行绿色环保活动，足迹遍布全国。同时还出资在偏远地区设立希望小学，用自己的方式来为社会做贡献。

在员工方面，我们得知位于上海的中国总部成立有 90 多个社团，足球、舞蹈、插画等等，拿宣讲者的话来说，90 多个社团的总数甚至超过了一所高校拥有的社团数量。之所以这样做，公司也是为了能为员工营造一个轻松、良好的工作环境和业余生活，一定程度上也能够提高员工的工作积极性。

宣讲会结束后，与会同学参加了笔试并递交简历，DHL 从中挑选优秀学生参与到管理培训项目。

图书馆运行 选座系统获好评

本报讯（学生记者 周天伦）我校图书馆选座系统已经运行了一个多月。作为上海高校中为数不多的实行选座系统的学校之一，以往学生们疯狂的占座现象将不再上演。拥有新奇的选座系统的图书馆究竟会发生怎样的改变呢？

周日早上 8:40，记者来到图书馆，大厅里早已站满了等候自习的同学。不过，相比以往，门一开大家蜂拥而上找座位的场景，现在已经可以用选座系统提前选取自己心仪的座位，避免了进出高峰时争座位的尴尬。9:30 许，更多同学陆续到来，各楼层的选座系统前也都排起了长龙。触屏式的选座机器使用起来非常方便，在选取座位号的同时屏幕右侧有放大的座位图示，显示座位的具体位置。每位同学的选座时间都

是 1 分钟，既保证了充足的时间挑选座位，又不会让身后的同学等太久。选座后会有小票弹出，可做选座凭证。而每次离开座位时都要刷卡，座位会被保留一段时间或被释放。

这样的选座系统，对图书馆的运行是否增加了便利呢？多数同学对此还是表示肯定的。有同学表示，临近期末的时候图书馆的占座现象很严重，有时很早来也不一定找到一个好座位。实行选座系统以来，每个座位都要“对号入座”，占座现象也少了。也有同学表示，早上过来希望能尽快自习，但是排队取号住往也要花费不少时间。对此，同学们可以选择网路上选座，只要登录学校图书馆的座位管理系统，提前预约自己的座位，就可以轻轻松松省去排队拿号的时间了。

我校新生主持人决赛落幕

本报讯（学生记者 黄勇）10

月 30 日晚，我校“轻语飞扬”新生主持人大赛决赛圆满落幕。参加此次决赛的 12 位参赛者都是经过层层选拔，在激烈的竞争脱颖而出的。经过角逐，来自经济管理学院田丰凭借自己优异的表现摘得“金话筒”桂冠。来自法学院的甘子豪与经济管理学院的胡建伊分别夺得“银话筒”与“铜话筒”。王智亮、唐胤博、董伊人、徐妮麒、邵鹏 5 位选手获得“海大好舌头”的光荣称号，郭振兴荣获“最佳台风奖”，徐心涵荣获“最佳潜力奖”，朱志豪荣获“最佳人气奖”，黄

卓欣则荣获“最佳形象奖”。

决赛有幸邀请到了东方卫视《谁能百里挑一》的主持人伏玖晓与东方卫视《百里挑一》节目的人气嘉宾马徐骏担任评委。

本次决赛共有 3 个环节，分别是个性主持秀、游戏互动抽奖与搭档主持秀。在第一个环节中，12 位参赛者各施所长，尽情演绎，用自己独特的表演完美地展现了自己。游戏互动与抽奖将全场的气氛推向高潮，丰富了此次决赛的内容。搭档主持秀将参赛者们分组搭配，每对搭档的表演各有特色，使舞台变得更加丰富多彩。

荣获“海大好舌头”称号的

邵鹏同学表示：“这是我第一次接触主持，也是第一次登上舞台。在比赛过程中，我需要自己做音频，拍视频，做 PPT，写主持稿，学到了很多，得到了多方面的锻炼。而且整个比赛过程中我得到了很多人的支持与帮助，交到了很多朋友，因为他们的鼓励与支持我才一路坚持到了最后。”邵鹏同学还表示，本次大赛不仅使每位参赛者展示了自己的才华，更加培养了他们的自信心与协作能力。

一部分了。

在与萨克斯不断契合的过程中，高敏将喜欢上了萨克斯，想一直坚持下去。此时，他与萨克斯已经不可分离。他说，将来想当一名萨克斯老师，教更多孩子吹奏萨克斯。

（上接第 1 版）萨克斯练习，熟悉指法。一直到后来，甚至还会有不吹奏就心里难受的感觉。

室友们经常会开玩笑说，高考时你一个喇叭就吹回来了 20 分，还可以有免晨跑的待遇。每次，这个羞涩的男孩都会很

较真地反驳：“我比你们辛苦，投入了更多的时间、精力和金钱，为什么不值得 20 分？”有时候，他会觉得自己这样反驳显得幼稚，但是一想到萨克斯就会不由地较真起来。他说，这是因为把萨克斯当成自己生活的

易引发 药疹的药

药物进入人体后引起的皮肤黏膜炎症性反应叫做药疹。药疹是最常见的一种药物反应。发生药疹的原因比较复杂，与药物的药理作用、毒性作用、过敏反应、人的特异体质等密切相关。

怎样判断是不是药疹呢？一般应有用药史，且停药后皮疹消退。一般起病突然，皮肤发红、发痒并呈对称分布，先从面颈部开始，依次波及上肢、躯干和下肢，或伴有畏寒、发热、全身不适等症状。轻的停药后皮疹逐渐消退，病情严重者有生命危险。药疹的疹型多种多样，其形态常是像某一种传染病或皮肤病的疹型，故可用该病的病名来命名，如荨麻疹、丘疹、红斑、猩红热样皮疹，血管神经性水肿、水疱、紫癜、湿疹、剥脱性皮炎型药疹等。

易引起药疹的药物有以下几种：

（1）磺胺类药、苯妥英钠、苯巴比妥、对氨基水杨酸钠、保泰松等易引发剥脱性皮炎型药疹。此类药疹可在用药 20 天以后发生，初起为麻疹样、猩红热样，伴有畏寒、发热，继而全身潮红、肿胀，以手足面部为重。之后全身皮肤脱屑，手足呈手套式、袜子式大片皮肤剥脱，有的指（趾）甲、毛发脱落、口唇红肿糜烂、眼结膜充血。严重的伴有肾、肝损害，并伴有高烧昏迷以致发生死亡。

（2）青霉素、痢特灵、水杨酸钠盐及血清制品如破伤风抗毒素等容易引起荨麻疹型药疹。用药后起病急，皮肤突然发痒并迅速出现大小不等的鲜红色风团，呈圆形、椭圆形或不规则形，散布于头面及四肢与躯干，并有此起彼伏现象。较重者出现呕吐、发热及关节痛等。由上述药物引起的药疹比较多见。

（3）解热镇痛药、催眠药、镇静类药、磺胺类药物、青霉素及链霉素等类药物易引起固定型药疹和麻疹样或猩红热样药疹。固定型药疹多见于口唇、肛门、外生殖器龟头等皮肤黏膜交界处，四肢躯干也可发生，皮疹为一个或数个大小不等的圆形水肿性红斑，在红斑上可出现大疱，有痒感和灼痛，停药即消退，如再服同样的药，在原来部位可出现同样药疹，故称固定型药疹。麻疹样或猩红热（下转 1、4 版中缝）

易引发药疹的药

异物进入人体后引起皮肤黏膜炎症性反应药疹。药疹是最内一种药物反应。药疹的原因比较复杂药物的药理作用、作用、过敏反应、人异体质等密切相

怎样判断是不是药一般应有用药史，药后皮疹消退。一药突然，皮肤发红、并呈对称分布，先面部开始，依次波支、躯干和下肢，或畏寒、发热、全身不主状。轻的停药后逐渐消退，病情严重与生命危险。药疹呈多种多样，其形是像某一种传染病未病的疹型，故可病的病名来命名，麻疹、丘疹、红斑、各种皮疹，血管神经水肿、水疱、紫癜、剥脱性皮炎药

易引起药疹的药物有几种：

1)磺胺类药、苯妥英、苯巴比妥、对氨基水内、保泰松等易引起过敏性皮炎型药疹。药疹可在用药 20 天发生，初起为麻疹样红热样，伴有畏寒、热，继而全身潮红，以手足面部为后全身皮肤脱屑，呈手套式、袜子式皮肤剥脱，有的指甲、毛发脱落、口唇糜烂、眼结膜充血。伴有肾、肝损害，有高烧昏迷以致死亡。

2)青霉素、痢特灵、磺胺类及血清制品破伤风抗毒素等引起荨麻疹型药疹。药后起病急，皮肤发痒并迅速出现大片的鲜红色风团，形、椭圆形或不规则，散布于头面及四肢，并有此起彼伏。较重者出现高热及关节痛等。由异物引起的药疹比乙。

3)解热镇痛药、镇静剂类药、磺胺类、青霉素及链霉素等物易引起固定型药疹样或猩红热疹。固定型药疹多在唇、肛门、外生殖器及皮肤黏膜交界肢躯干也可发生，为一个或数个大小圆形水肿性红斑上可出现大痒感和灼痛，停药后，如再服同样的药原来部位可出现药疹，故称固定型药疹样或猩红热

(下转 1、4 版中缝)

梦想含苞季,青春绽放时

上海海事大学2014 届双选会



机会只青睐有准备的人

学生记者 焦蓬辉

从用人单位的角度而言,首先,他们十分注重应聘者在校的学习成绩,理由是大学的社会实践经验较少,学习成绩虽然并不能代表他的综合素质,但至少反映了他的学习能力和学习态度,而这两者又是在今后的工作岗位上十分重要的。其次,无论是在哪个行业,良好的人际沟通能力都是一个合格的应聘者所必需具备的,因为无论从事哪一方面的工作,都免不了与各种各样的人打交道。除此之外,有良好的团队合作精神和责任感以及有上进心也屡次出现在用人单位的招聘要求一栏中。

什么样的学生人才才是用人单位真正想要的呢?从客观因素来讲,针对越来越国际化趋势的企业来说,扎实的专业知识储备以及英语水平在面试中最为重要。从主观因素来讲,较看重应聘者的人际沟通能力、学习能力、吃苦耐劳精神、责任心、适应环境的能力、社会实践能力、班干部经历及实习经历等综合素质。

就业是每个大学生都要跨过的一道门槛,也是人生的一个重要转折点。我们需要时刻谨记:机会总是青睐于那些有准备的人,在机会来临之前,我们要做的就是不断将自己打造得更优秀。



采访实录

学生记者 万幸

对航运、物流有关企业的采访

记者:您好!请问贵公司在招聘应届毕业生时,比较看重应聘者什么方面的能力?

答:我们希望应聘者有较强的实践能力和工作能力,英语水平较高,且具有团队合作的精神,能协助上级出色的完成任务。

记者:请问本科生入职后,晋升空间如何,贵公司的晋升制度是怎样的?

答:我们会对公司职员进行季度考核和年度考核,对他们工作能力和工作绩效进行审核,对于那些在工作中表现突出的员工,我们会给予一定的晋升来鼓励员工,只要你有能力,晋升的空间还是蛮大的。

记者:贵公司在选择应聘者时,对于专业有何要求?

答:对于专业性较强的工作,我们会通过对应聘者进行专业测试,



通过测试后才会聘用。

记者:那么,如果专业不对口的话,您会选择么?

答:如果专业不对口的话,我们会看重他的实习经历,如果有从事过与应聘职位相关的实习工作,我们还是会纳入考虑的范围。

记者:今年被媒体称为就业最难年,但是对于很多应聘者来说不是就业难而是择业难,在茫茫职业中,不知道何去何从,企业招不到想要的毕业生,毕业生找不到

理想的工作,您是如何看待这样的矛盾的?

答:这种情况我们也会遇到。对于企业来说,他们需要新鲜的血液来补充,对于毕业生来说,他们也需要企业提供就业的机会,这样,双方都会退让一步,我们企业会增加对应聘者的职业培训来培养我们所需要的人才,毕业生们也应该放低自己的姿态,从基本的工作开始,脚踏实地,从而实现自己更加远大的目标。

投递信心和底气

学生记者 陈玮

双选会时间还未开始,拥挤的人群就遍布场馆,在自己心仪公司的格子间前排起了长长的队伍。前来参加双选会的应聘者大多都提前了解了招聘公司的情况,进行了充分准备。不管是着装仪表,还是精心准备的简历,都可以看出应聘者对双选会的重视。

参加应聘的本科应届毕业生感慨,公司不光注重面试者的个人信息、学习成绩、课程学习,还有实践能力、实习经历。他们认为,除了知识和能力之外,在面试

时所展现出的自信和平静,可以体现自己青春风采的一面,为自己给面试官的第一印象加分。

在问及研究生学历和本科生学历的录用区别时,不同公司给出了不同的答案。对于实践操作经验要求高的工作,公司并不对应聘者的学历提出限制。而类似国企等大型企业,可能会比较倾向于选择学历高的研究生。但是具体的招聘环节还是需要考核应聘者的知识结构、个人能力以及专业素养进行综合考虑。参与双选会的除了应届毕

业生外,还可以看到许多青涩稚嫩的面孔,这些都是闻风而来的大二、大三学子,来提前体验双选会为将来的就业搜集有价值的信息。当看到招聘公司提出的应聘要求时,他们也认识到了自己的不足之处。接受采访时,他们表示会在未来的一两年时间里,更好地掌握英语、多积累实习经验、多参加一些第二课堂及其它项目活动来提升自己的综合能力和水平。等到自己参加双选会的那一天,可以更有信心、有底气地递出自己的简历。



河北始出航海女,向往南海科考行

学生记者 王鹏

众所周知,航海院校中只有上海海事大学招航海女生,而且由于各方面的原因,只招浙江、江苏、上海三个地方的女生。女生不适合跑船,这是这份职业特性所决定的,所以其就业方向大部分为留校、考研、公务员等陆上的职业。

但是绝对的事情似乎是不存在的。在双选会的现场偶遇了两个航海学姐,一个是 09 级读研一,另外一个 10 级即将毕业的。前者来咨询以后的工作,后者则已经签约等待着上船。经

过交谈后了解到 10 级的学姐来自河北石家庄,这令我十分困惑,因为航海女生只有浙江沪的啊。看到我一脸迷茫的样子,她赶紧解释到:“我原来是计算机系的,大二的时候转专业转到航海的。”瞬间有了一丝敬意,因为很少有学生往商船转,女生则更是少之又少。在进一步的了解中得知,她出于对海洋的向往,当初选择了转入航海,大学四年又是努力学习航海知识,就是想毕业之后上船真正的认识航海、认识海洋。一般商船公司

几乎不招女生,而学姐学以致用的心又是如此坚定,经过慎重考虑,她选择了中国科学院南海海洋研究所,从事科考方面的工作。在陆上找工作的占毕业生总数将近 30%,即使男生也有大部分不愿意海上工作,而一个女生却有如此豪迈的理想,钦佩之意不禁再次泛起。

如果说航海专业因为有了航海女生而增加了一道靓丽的风景的话,那么航海事业因为有了航海女生而更加的完美,希望学姐尽早实现理想。

记者:我有一个比较敏感而现实的问题,能方便问一下你们的薪资待遇么?

答:在薪酬方面,我相信任何企业都不会亏待给企业创造价值带来利益的人才。刚开始的起薪,可能大家都一样,但是经过一段时间的工作大家的工作成绩会显示出差异,那么这时候你的薪酬就取决于你所创造的价值。

记者:那对于学历更高的人才呢?

答:我们会根据职位的要求,在简历筛选的过程中,挑选学历更高的应聘者来面试,一旦进入面试期,就是考验你能力的时候了。是否能提高工资,是否能晋升,完全取决于你的工作能力。

随机采访了几位应聘者

记者:学长您好!这边这么多物流企业,你为什么要选择这家物流公司呢?

答:我是来应聘他要求的财务的,专业对口我才选择的。

记者:学姐您好!我看你已经面试了好几家企业了,怎么样?是满意的么?

答:嗯?我觉得好多企业招聘都不

是我想要的,哎!我还是继续去看吧!

记者:学长您好!我看见您刚刚面试的时候,面试官好像在问你专业问题?你感觉回答的怎么样?

答:其实对于我的回答,我心理特别没底的,基础没有打牢,有些专业知识已经忘了。

评论:每当就业大军涌入市场后,毕业生们都在抱怨就业难,其实很多时候,并不是就业难,而是我们想要找到称心如意的工作并不简单!但是如何提升我们在校大学生的竞争力,是我们要思考的问题。首先作为一个学生必须将大学的专业课学习好,其次,在学习之余多参加课外活动拓展视野,丰富生活,提高能力。一个优秀的人是不会错过任何使自己优秀的机会的,也许在前进的道路中你会迷茫,会遇到挫折,但是始终保持着一颗坚定不移的积极心态会是你成长道路上最有力的支持。及时总结前人的经验,为自己以后的职业道路做好规划,找到目标,这样才不会迷失自己的方向,才能够走向成功的殿堂。

梦想含苞季,青春绽放时

上海海事大学2014届双选会

2013年11月5日9点30分至16点30分,上海海事大学2014届双选会在体育馆隆重举行。本次活动由上海海事大学大学生职业发展联合会主办与承办,共有269家企业参与其中。

校体育馆布置的井井有条,明亮的灯光及服务于此双选会的学弟学妹们等待迎接一批即将注入社会的新鲜血液。据悉,此次招聘企业比往年多了50多家,充分体现企业对海大学子的肯定与期待。

应届毕业生们纷纷积极主动向用人单位投递简历,询问单位的详细情况,寻找合适自己的工作岗位;用人单位认真审阅毕业生自荐书,与学生亲切交谈,了解和考察学生的能力、素质,挑选优秀人才。今年企业们更是争相招收优秀人才,带来的易拉宝上更加突出企业文化、员工福利、优越地理位置等等。“诚敬创新,合作共赢”、“携手同行,开创互联网金融大时代”。

心之所愿,无所不成。梦想含苞季,青春绽放时,希望学长学姐们都能找到令自己满意的工作! (学生记者 谭晓丹)

知己知彼稳步职场

学生记者 蔡溢超

本次双选会分布于A、B两馆,A馆多为航运和物流类企业司,信息技术和一些社会服务企业在B馆占多数。历经一天的时间,前来应聘的毕业生大多找到了心仪的工作岗位,等待企业后续的面试通知,也有少数毕业生与企业谈判当场签定就业协议。

我校在每年的11月上旬都会举办一次双选会,为毕业生和企业代表提供相互选择的机会,因此吸引了大批的毕业生前来面试,其重要性不言而喻。然而对于一年一度的双选会,毕业生们在之前有没有做过充分的准备?是否清晰自己想从事的目标岗位呢?

“通过招聘信息认识这些企业,选择上更倾向于有名的大企业”;

“平时没时间去了解,朋友介绍

我来这家企业,排队的人也挺多的”; “先试着就业,做了段时间再考虑什么岗位适合。”这些稍带盲目性寻找机会的学生在此次双选会上还有不少。

对于今年毕业生的评价整体乐观,但仍需改善。“都明确想要从事管理还是技术,但不太了解岗位工作内容。”一位代表人在为面试者耐心解释后如是说。

专业人士建议:熟悉并了解自己意向的企业、部门和岗位,是作为一个职场新人对自己和企业尊重的表现,谨慎地选择第一份工作对于第一次职场体验很重要,将影响到今后的职业心态和规划,同时也为企业选择合适的毕业生提供了方便。因此,知己知彼才能更快的融入企业,稳步于未来的职场当中。



又到一年求职季

学生记者 潘世阳

镜头一之公司:百家公司,争芳斗艳

会场当天,有的公司面试点前人山人海,有的却门可罗雀。当被问到对今天面试同学的印象时,他们大多数的答案是:上海海事大学学生的素质越来越高了,此素质体现在多个方面,纵贯知识,仪态,谈吐。相比之下,在“上海海事大学毕业生需要信息表”详细注明具体情况与所招人员的公司面试人数,效率明显相对较高,百家公司,广开门户,争芳斗艳。

镜头二之面试官:各有感受,多试之秋

会场的公司面试点是固定了的100多家,但来往的应聘者却络绎不绝,穿梭于会场

之间。他们中有大三、大四的本科生,还有部分研究生,或独行,或结伴,在这个一年一度的校园招聘盛会上,每个人都是主角,每个人今天都期待会有良好的表现,每个人对这场双选会总有点不同的看法与感受。会场最活跃的总属那些神采飞扬的三五成群的谈话者了,他们或坐或站,互相寒暄。其中一位大四生自信地说到:“今天上午还好吧,感觉自己准备不错,应该很有希望。”旁边的同伴微笑一下:“各人情况,各家公司都高低不同,这真是个多试之秋。”

镜头三之工作者:尽心尽力,为校增光

在盛大举办的双选会,服

务者们尽心尽力,为校增光。此次,作为校园七大组织之一的上海海事大学职业发展联合会全员出动,从会前的布置会场,张贴信息表,到会上当天的服务引导,维持秩序,再到会后的打扫卫生,整理收工,他们忙了整整两天。

一位加入职联的大一新生笑说到:“这次对我来说除了是次很好的工作机会外,也是次提前的体验经历,三年后我也会来到这个地方,也得累了新一批的职联小朋友。”

此次双选会的顺利举办,离不开公司的合作,学生的参与,工作者的奉献。毕业生与单位相互选择,共促企业与个人的共同发展。

直击双选会

学生记者 周天伦

应聘者——条件符合最重要

上午十时,体育馆内已是人山人海。应届生们纷纷身着西装,手持简历,寻找着自己心仪的单位。前来招聘的企业主要分为物流、船公司、货代、汽车机械、计算机软件、贸易等多个板块。许多知名公司如上海长航国际海运有限公司、上海交运集团股份有限公司汽车零部件公司等摊位前,队伍早已排成一条长龙,竞争非常激烈。一名面试长航海运的男生告诉记者,现在的公司都非常看重学生英语和计算机的能力,这两项已成为多数公司的门槛。而在南青集装箱班轮有限公司面试处,一位财务管理专业的女生则表示公司开出的要求自己非常符合,可以发挥专业所长。另外能去天津港工作也是她所期望的。

应聘者通常会投递好几份简历,增加自己的成功率同

时,寻找更理想的职位。在择业时,一方面毕业生希望自己以后可以留沪,发展空间大;另一方面,他们更看重用人单位招聘的岗位要求与自身条件是否相符,而不是盲目地追求公司的规模和名气。

面试官——招聘要求多元化

如今,企业的招聘要求已不再局限于以往的学业水平。更多的企业提出需要应聘者具有良好的沟通能力和学习能力,以及开朗乐观的性格。记者采访了上海励志国际物流有限公司的负责人,对方表示专业并不是最重要,但需要应聘者有较强的学习能力。他表示现在年轻人愿意接受挑战的越来越少了,而这一条也恰恰是他们的招聘要求之一,由此可见企业的招聘要求正逐渐趋向多元化。运成物流股份有限公司是中国首批5A级物流企业,已有25年的历史。

在面试时,应聘者对企业和行业特色的认知也是他们的衡量标准之一。负责人表示通过学生的回答可以看出他对这一行究竟了解多少以及是否适合从事这份工作。

除此之外,也有部分企业提出了一些并不常见的要求。如上海捷达国际运输有限公司在招募统计结算员和调度员时就表示只收男生。面对记者的疑问,面试官笑称她们并不是“性别歧视”,而是这样的工作一直出差在外,跟随车队,所以只对男生开放。

双选会虽然只有短短一天,却让我们身临其中的人感触颇深。市场需求千变万化,企业的要求也不再仅限于学业成绩,面试官纷纷向能力和性格看齐。从这次双选会中不难看出唯有加强自身能力素养,了解外界信息,才能与社会需求接轨,在面试时脱颖而出。

食盐要严

盐,是我们每天都离不开的调味品和营养物质。科学合理地摄取,才能维护好我们的健康。

食盐是以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水电解质平衡方面起着非常重要的作用,并可以保持人体正常的血液pH值,保证神经信号的传递,使肌肉等组织器官正常工作。

然而,人短时期进食不含盐的饭菜,并没有生命之虞。因为,人的肾脏对钠离子和钾离子排泄是不相同的:对钠离子是多吃多排,少吃少排,不吃不排;对钾离子则是多吃多排,少吃少排,不吃也排。

人体离不开食盐,但过多的摄入钠盐会明显增加高血压及心脑血管病的发病率。

WHO推荐,正常成人每天最多摄盐量是6克;美国推荐每天摄盐量是5克。近年来,上海健康促进组织推荐使用的控盐勺:大勺容量是6克,小勺容量为2克。另外,当下人们选择绿色盐、低钠盐,并逐渐成为了一种新的饮食时尚潮流,表明人们已经普遍关注健康,吃盐越来越讲究,吃盐越来越科学。

社会和人群的健康促进运动正在向健康管理方向转型发展,这也是一种生态文明的表现。让我们的健康管理就从每天控制食盐量开始吧。

徐康

(上接2、3版中缝)

样药疹起病急,伴有畏寒、发热等全身症状。麻疹样药疹的疹子为散在或密集的、针尖或米粒大小的红色斑疹或斑丘疹,呈对称分布,以躯干为多。猩红热样药疹为小片红斑,从面、颈、上肢、躯干向下发展。

(4) 汞剂、奎宁及磺胺类药物可引起湿疹型药疹。为多形性,可有红斑、水疱、丘疹、脓疱、糜烂和渗出等变化。往往由于外用磺胺或抗生素软膏,先使皮肤敏感性增高,以后服用同类药,即可引起药疹。停药后即好转。

总之,用药时发现皮肤黏膜有异常反应要立即停药,并查明原因,采取对策,以防止药疹对健康的危害。

齐建



新时代新方向

学生记者 施晶纯

根据我校的专业特色,记者了解了航海类专业毕业生的应聘情况,据了解,现在诸多航海专业毕业生都不倾向于船上工作。由于现在航海业的不景气,大学生的就业也有一定的影响,尤其航海类专业毕业的女大学生因为企业对性别的要求也遇到就业难题。由于这种问题导致很多航海类专业的毕业生在择业方面犹豫不决。

这些问题在今年的双选会上也有体现,但今年也出现了一种新的现象缓解了这类问题。由于今年的双选会有许多企业,如:日本航空公

司招聘空姐,肯德基,必胜客等对于专业方面没有限制性,这为许多无法找到专业对口的毕业生提供了很好的就业机会,在撇开专业知识优势的时候找到自我发展的另一条途径。

虽然大学毕业生可以寻找与自己专业不对口的工作,但是这意味着这些大学生必须达到这类企业的基本要求,英语能力以及计算机能力已经成为应聘者必不可少的条件。除此之外,这些大学生有必要在大学中培养自己各方面的能力,以此增强自身除开专业知识外的竞争力。

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