

土豆的功效

土豆是很多人喜欢的一种食物，但是关于土豆的功效你知道多少？下面就是中医专家介绍的四项土豆的功效，不仅美白还能抗衰老。

土豆有很好的呵护保养容颜的功效。土豆汁液直接涂敷于面部，增白作用十分明显。人的皮肤容易在夏季被晒伤、晒黑，土豆汁对清除色斑有显著的美容效果。

土豆切片，贴在眼周，能减轻眼周的皱纹，把土豆切成片敷在脸上，具有美容护肤、去斑、去皱纹的良好效果。

皮肤油脂分泌旺盛，受青春痘、痤疮困扰，用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

土豆不必担心脂肪问题，因为它只含0.1%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的食物。多吃土豆，可以减少脂肪摄入，可以让多余的脂肪渐渐代谢掉，消除你的心腹之患。土豆对人体有奇效作用。瘦人吃能变胖，胖人吃能变瘦，常吃土豆会变得苗条起来。

人如果自己身材不够匀称，只要将土豆每日必吃食品吃上1小时，不必受节食的煎熬，更能收到“越贪吃苗条”的效果。不过，要注意的是要将土豆煮熟而不是做菜，每次吃中等大小土豆就好了。

土豆含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等维生素及大量的膳食纤维，还含有微量的脂肪和优质淀粉等碳水化合物。经常吃土豆有益于身体健康，老得慢。

土豆不仅不会使人发胖，还有愈伤、利尿、降血糖、还能治眼痛。含有丰富的钾元素，肉无力及食欲不振、长期服用利尿剂的人多吃土豆能够补充体内钾元素。

土豆含有量的蛋白质和维生素B群可以增强免疫力，同时还具有提高记忆力，让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友坚持吃一段时间土豆，一定能收到令你满意的效果。

（徐康）

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学研究生院成立

本报讯（通讯员 彭海仔）5月7日，我校党委书记於世成和校长黄有方共同为研究生院揭牌，上海海事大学研究生院正式成立。

作为获准硕士学位授予权的我国首批高等院校之一，我校的研究生教育自1979年拉开帷幕以来，坚持“面向国际学术前沿，面向国家和行业发展”需求，依托上海的地缘优势，我校学位和研究生教育走过不平凡的历程，在学位点与学科建设、研究生培养教育等方面取得长足进展。

研究生院以“培养具有突出创造能力和进行国际学术对话的专门精英人才”为目标，坚持“前沿领域、交叉学科、应用学术、国际标准”的办学方针，结合国家和行业发展的需求设置学科，推动学校各学科之间的横向与纵向的多位一体合作交流，成就一个我国乃至世界“航运、物流、海洋”等相关行业高层次人才培养的重要基地，将我校的学术传统和

上海国际航运中心建设、国家海洋强国战略充分融合。

黄有方校长指出，在学校建设世界高水平海事大学战略平台的历史机遇期，面对教育国际化的艰巨挑战、我国社会经济发展转型升级的复杂需求，以及新的教育技术和模式发展的重大关头，我们要以现代理念组织办学资源，从事一流的教学、科研与实践。要充分利用毗邻中国（上海）自由贸易试验区的区位优势，将其转化为推进和发展办学的有



摄影 赵剑红

不出校门就能领略异域风情 我校国际文化交流节举行



本报讯（记者 哈斯）5月7日，我校临港校区图书馆南广场成了多国汇聚的“迷你世界博览会”，来自近40个国家的200多名留学生以及我校众多师生欢聚于此，共度第六届国际文化交流节。

金永兴副校长指出，作为建设世界高水平海事大学的重要组成部分，近年来，我校国际化教育工作取得了长足进展。经过大家的共同努力，国际文化交流节已成功举办六届，成为了各国留学生间、中外学生间促进交流、增进友谊、展示风采的平台，相信一年一度的国际文化交流节一定会使校园更加和谐、美丽、多元、多彩。

本届国际文化交流节以“世界窗口，友谊桥梁”为主

题，分为异域风情展示和中外学生文艺汇演两部分。各国留学生们纷纷搭建展棚，通过展示本国传统饰物、民族服装、手工艺品和特色美食介绍各自的民族文化精髓。舞台上，我校学生演奏了优美的中国民乐，留学生们献上了各具特色的歌舞，赢得台下观众的阵阵喝彩。

浓郁的异域风情、精彩的文艺演出和各国的美味佳肴吸引了众多中外师生前来参观。中外学生间还不时做些互动小游戏，加深彼此间的了解。

摄影 赵剑红



“海的儿女”怎样炼成 探秘我校国家级航海虚拟仿真实验教学中心

本报讯（记者 吉娜）韩国“岁月号”事故的发生，让社会的目光聚焦至客轮航行安全问题，同时也对船长、轮机长、船员等航海技术人才的培养产生好奇——合格的航海人员，究竟是怎样炼成的？

实验中心宛如一艘巨轮

教育部日前公布全国首批入选的100个国家级虚拟仿真实验教学中心，我校航海虚拟仿真实验教学中心榜上有名。12个专业实验室、6个综合性实验室、1个水上训练中心、1个创新基地、2艘教学实习船……航海虚拟仿真实验教学中心仿佛把一艘巨轮的每个设备搬进了实验室，让学生们实现“航海教育不出海、船舶操纵不上船。”

走进中心最具特色的实验室“木兰航运仿真中心”，一块大型三维360度实景航海屏幕映入眼帘，“舱”外风浪翻滚、船来船往，仿佛置身于大海之上。学生们正立于屏幕前进行航海模拟操作。“Midship(正舵)”“船长”一声令下，“轮机长”迅速转动船舶拉直舵向。据介绍，实验室里配备有全任务船舶操纵模拟器、船舶交通服务系统模拟器、航海雷达模拟器、航海仪器模拟器、海上无线电通讯模拟器、轮机模拟器等仿真设备，几乎就是一艘巨轮。

在模拟室里，学生们进行的训练包括正常航行、设备操作维护和应急操作。其中，还要应付无法通过实船完成的紧急情况反应培训——船舶碰撞、油污、搁浅、失控、人员落水、生病……

“平时，我们就是把教室直接搬进‘驾驶室’，由船长现场教授学生驾驶各类大中型商船模拟在全世界各主要港口、主要航

航道航行，并能模仿各类极端气候，如大雾、雨雪条件下的航海环境，进行各种航行仿真训练、设备操作维护和应急仿真训练。”船艺教研室主任果庆林介绍，木兰航运仿真中心共有8个操作室，每个操作室可容纳4名学生，商船学院每一位学生毕业前都要在实验室里进行综合航行训练。

仿真教学应对海上风险

在水上训练中心的造波池里，无风不起浪的奇观就出现在眼前。商船学院一群大三学生正在展示海上逃生技能。从发生紧急状况，熟练地穿上救生衣到从船的侧面下放救生筏，一切都在有条不紊地进行。在救生筏放入“海”中后，学生们听从现场指挥，一一从船上跳入“海”中。两手交叉于胸前，同时一手捏住鼻子，以减少水力对人的冲击。入水后，再上到救生筏里，等待进一步的救援。商船学院院长肖英杰表示，作为一名“准船员”，商船学院3700余名学生都要掌握海上逃生和海上救捞等基本技能，游泳更是每一名学生的必修课。

根据规定，船上的救生衣至少按照110%配置，如果指挥得当，哪怕是2000人的满载客船，全部人员疏散撤离到救生筏最多也不会超过30分钟。“万一遇突发，需要弃船时，有三步先后原则，即第一组织旅客先走，第二



是安排船员走，最后才是船长自身。救生筏的下放，只有专业人员才会操作。”肖英杰说道。

实验教学打造合格航海人才

“大型远洋船舶像一座浮动的水上城市，机电设备繁多，管路系统复杂。远洋航行条件恶劣多变，实船训练往往难以开展，且费用昂贵。依托虚拟现实、人机交互等技术，构建高度仿真的虚拟实验环境和实验对象，学生在虚拟环境中开展实验，实现真实实验不具备或难以完成的教学功能。”肖英杰表示，航海教育承担着培养航海类专门人才的重要使命，航海类专业的实验实训是受国际公约规范的必需环节，对于涉及高危或极端环境、不可及或不可逆的操作、高成本、高消耗、大型或综合训练等情况的航海培训而言，虚拟现实、人机交互等技术下的高度仿真的虚拟实验环境和实验对象将是航海教育培训的必然趋势。

正是通过“陆上实验室实物训练+模拟器训练+实船综合训练”的“三位一体”实验教学法，多年来，学院为国家航运及相关行业培养出各类技能扎实、岗位适应能力强、富有创新精神的航海技术人才。

学校开展多项活动纪念五四运动 95 周年

本报讯（通讯员 梁亮）连日来，校团委号召全校学生参与到青年活动中来，感受青春的活力与精彩。各学院用独特新颖的方式纪念五四运动 95 周年。

校团委举办了“奋斗的青春最美丽”主题团日活动，对我校 2013—2014 年度优秀团员、团干部和优秀团支部进行表彰。

商船学院以“走下网络、走出宿舍、走向操场”为口号开展大学生群众性课外体育锻炼活动；开展“爱满校园，情系社会”活动，不仅通过助人为乐王仕友同学的事迹分享会表达新青年精神，并且走入敬老院探访老人以实践来验证。

物流工程学院借助“百日千里”APP 软件记录赛程，赛程分为三站，各备趣味活动，每个队伍完成赛程后用环校趣味酷跑方式来“展

健壮体魄，谱青春华章”。法学院以定向越野大赛暨“百日千里”为主题举行体育比赛，同时举办“我的中国梦”演讲比赛与“中国梦家乡美”大赛。

以“我的中国梦——奋斗的青春最美丽”为专题研讨会暨开幕仪式与主题日活动是交通运输学院的特色。学院以组织各类团知识竞赛、演讲比赛与线上活动微寄语、微电影征集等方式来调动同学积极参与，深入了解五四精神。

信息工程学院利用自身学院专业特色开展各类线上活动。“三行情书”用诗歌的方式表达出自己对青春的理解；“说说奋斗的那些年，那些事”来找出身边值得学习的青年榜样；利用学院“青春引航站”平台，以“我的青春我做主”为主题进行沙龙形式的互动交流。

铁血军魂 矢志报国

我校军魂团简介

学生记者 焦蓬辉

上海海事大学军魂团，又名军魂战友团，是一个在学生处（武装部）、校团委老师的指导下成立的以退伍老兵为主体的学生组织。该社团的宗旨是加强学生吃苦耐劳精神、纪律意识。

军魂团下设组织部、秘书部、宣传部、拳术队（特训队、女子支队）、文艺队等职能部门，分别负责社团的各项工作。社团坚持以宽广的胸怀、严格的纪律面向大众，将对社员的考验和培养融入日常训练以及活动当中，着力培养社员的自主和自律意识，并实行常年淘汰和招新制度。

军魂团是一个特殊的团体。它尽力为学生提供最大程度接近军事化的管理和多样形式的训练，主要

有脱胎于现代拳击和散打并以直、摆、勾拳，横踢、前蹬、侧踹等为基本动作的 16 式擒敌拳；以拳，步，挡，削进攻敌人要害的捕俘拳；由踢、打、摔、拿结合进、退、闪、躲等身法、攻防结合的擒拿格斗术；将武术、摔跤、柔道等技击方法予以整合的女子防身术；将棍术、单兵战术融入其中的周末素质拓展强化训练，其中“东海海训”更具有挑战性。

军魂团的特殊性不仅在于它的形式，更源于它的内涵。自创立伊始，军魂就始终秉承一种信念——铁血军魂，矢志报国；自强不息，超越自我。对每一个军魂人而言，“铁血军魂”不仅是一句响亮的口号，更是一种特殊的精神象征。

迄今为止，军魂团多次承办了

文理学院别出心裁，在北广场以隆重的创意环保服装改造大赛来诠释青春的魅力与激情；外国语学院举行了“咏党史·书党爱”诗文征集大赛，培养学生的爱国主义情怀；举办“怎样做时代的大学生”座谈，纪念五四运动，激发爱国热情。

海洋科学与工程学院举行了五四表彰大会，并组织学生拜访草根党员参观红色遗址、观看影片《建国大业》、在同学间举办爱国主义歌曲大赛、“当今社会是否应该提倡五四反传统精神”的辩论赛等活动。

经济管理学院举办趣味运动会，让学生在欢笑中展现青春风采；举办青春读书日和五四征文活动，以文字的力量展现五四精神；配乐诗朗诵展现出我国当代青年风采；“重走五四路——历史中的七公里”以徒步的形式感受五四精神。

我校“故乡指导员签约仪式暨迎老兵送新兵文艺晚会”、每年我校军训汇报表演中拳术方阵的承训、国防教育征文比赛、征兵及人防工作的宣传等。在不断的摸索中坚持从各个方面不断充实、提高、完善自身，目前已经取得了一定的成绩，得到了《上海海事大学报》的多次报道，并得到了全校师生的关注和肯定。

如今的军魂团，由退伍老兵杨亚东出任新一任团长。他对军魂团的明天同样充满了激情与信心，曾服役于中国人民解放军陆军某旅特战连的他，在继承社团原有训练内容的基础之上不断加以创新，着力加强对军魂各项工作的改革和完善，立志将军魂团打造成一个“具有顽强战斗力的精英团队”。

在路上，不曾止步

——访海大模联协会

学生记者 陈 玮

相较于美国模联 90 多年的历史和中国模联 10 多年的历史来说，海大模联处于刚刚萌芽发展的阶段，用他们自己的话说：“星星之火，可以燎原，我们不需要太着急。”

提起模联，大多数人觉得陌生。根据官方的定义：“一项模仿联合国及相关的国际机构，依据其运作方式和议事原则，围绕国际上的热点问题召开的会议的学生活动。”模拟联合国是一个学术性的社团，旨在为对国际组织、国际政治有浓厚兴趣的青年提供一个思想交流的平台，通过更广泛的影响，提高公众的公民意识和权利义务意识。

海大模联协会创立于 2009 年，至今已发展成拥有 60 余名社员的中型社团。海大模联通过举办校内会、参加全国性及全球性模联来不断拓宽自己的学习渠道、感受参会杰出代表的风采、扩大海大模联影响力。其中，在 2009 年举办的香港模拟联合国大会，海大模联的第一届成员陆峥学长获得了“最佳演说家”的殊荣。2013 年 12 月在台湾举办的泛亚洲模拟联合国大会，梁顺同学代表海大模联参与了此次大会。此外，海大模联陆续派出成员参加上外举办的上海模联大会、华政举办的松江大学城模联大会、华理全国模联大会，并即将参与交大的思源求实大会、苏州大学全国会。值得一提的是，在去年

寒假，海大模联 7 位代表远赴北京参与新北京模联，王一帆同学摘得了“最佳角色扮演”奖项，梁顺同学作为大主席，带领第二委员会获得了“最佳委员会”称号。而今年 11 月，海大模联将参加在南京举办的中国模拟联合国大会。海大模联同时邀请了清华大学国际关系学院的肖书阳博士、北京大学的模联资深人士梁昌维等前辈担任后方学术支持。此时，海大模联正在准备与大连海事大学模联协会一同设计“蓝色海洋”全国模联大会的国际海事组织会场。

周如萱是大一的学生，可是她已经有 3 年模联活动的经验了，曾经举办过两场杭州市的模联大会。她认为，在参加模联的过程中，除了提高自己的演讲能力、拓宽视野之外，学会了如何更好地处理人际关系。在模拟国际社会的环境下，每个人都代表了一个利益体，都是一名游说家，而为了达到共赢的结果，大家都要学会妥协，达成共识。对于梁顺同学来说，模联的意义不仅仅如此。他从初三开始加入模联，参加的会议级别从市、省到国家，再到国际。他在这个团体里遇见很多优秀的人，在思想交流相互碰撞之中，他学会不断补充自己的知识储备，涉猎更广阔的知识领域，正确地认识自我，提升自己的思想境界。

阅读也能如此“好玩”

本报讯（通讯员 唐子涵）就在世界读书日这天，我校“海大人文”读书节正式落下帷幕，不同于以往，本届读书节大部分活动都由学生自主操作，形式多样，内容丰富，给大家带来了一场别样的阅读体验。

学生自主策划
多角度展现人文精神

让人意想不到的，书籍已不再是在本届读书节中的最大主角，“读书节系列活动并不再仅仅局限于书籍，我们也希望从自己的兴趣喜好出发，多角度来展现同学们的人文精神。”策划人之一、信息工程学院学生会主席周超如是说。

在本次读书节活动中，绝大部分活动都是以公开招标的

形式交由各个学生组织操作，广泛征集学生意见，因此策划出的活动也更加“接地气”，不仅仅有围绕“书籍”主题展开的诗歌征集、经典诵读，还有参考学生提议举办的“临港之春”摄影大赛、海大人文纪念品设计等活动。不一样的视角，也更加贴近大家的学习生活，因而在我校学生中十分具有“人气”。

尝试不同“玩法”
让阅读不再枯燥乏味

每逢世界读书日，国人低于世界平均水品的阅读量总会成为众人讨论的焦点。觉得读书枯燥乏味？不用担心，本次“海大人文”读书节系列活动特意尝试了多种不同的方式，让阅读变得更加“好玩”。

在“图书漂流岛”活动中，学生闲置的书籍通过放漂、传漂、回漂的方式，既让图书体现了更大的价值，也吸引更多的同学自由参与到阅读的互动中来。“这个平台真的很好，还可以在传漂书上贴书条，相互交流，希望爱好读书的同学都能参与其中。”一位读者在书标上留下了这样的文字。以书会友，岂不乐哉？

另一方面，由国际海事情报社参与承办的“书海寻踪”藏书速查赛同样十分引人注目，共吸引了 100 余同学组成 58 组队伍参赛，一等奖获得组成员陈亚婷同学说：“我很享受这次比赛，不仅有趣好玩，而且在偌大的图书馆中搜寻书籍时，我也深切地感受到了学无止境，知识无边。”

满足师生需求 做好用餐保障

本报讯（通讯员 朱严伟）5 月 7 日，饮食服务部海琴楼餐厅与商船学院团总支开展了“海琴——西点咖吧美食展会”活动。海琴楼餐厅每学期与商船学院师生开展一次用餐服务座谈会，了解师生用餐个性化需求，提高海琴楼餐厅服务保障水平，本次展会是食堂员工与

商船学院师生互动交流的结晶。展会以海琴楼平时供应较少的传统中式美食、西点、咖啡、烧烤等品种为主，满足在海琴楼餐厅就餐师生的用餐需求，丰富了用餐选择。

海琴楼餐厅地处校园南部，承担周边用餐以商船学院、图书馆、校行政楼及其他学院为主，

以商船学院师生用餐人数最多，用餐服务保障压力较大，不能很好满足师生的用餐需求。

此次展会是饮食服务部结合学校教学实际在餐厅供应模式上的一种探索，依此将根据餐厅实际情况提供各种模式的服务，努力做好学校餐饮服务保障工作。

需要转变的 几种不良做饭习惯

做饭和保存食物必须讲究，必须克服不良习惯，以维护健康，防止食物中毒。下面就介绍需要转变的几种不良做饭习惯：

做饭前不擦操作台面

做饭前必须要先给厨房操作台面进行消毒清洗，菜板及其它厨具也要重新冲洗一遍。做饭过程中，接触生肉的用具应该及时用温水清洗干净。抽样调查发现，海绵和抹布上，平均每 6.5 平方厘米分别带有细菌数为 1000 万个和 100 万个，这些细菌会引起胃肠炎型食物中毒和神经型食物中毒，后者能影响运动神经的功能，甚至导致瘫痪而死亡。抹布应该经常更换，每天使用后用开水消毒 5 至 10 分钟。

做饭时不摘戒指

有时即使你做饭前洗手，一些其他的因素也会影响食品卫生。有调查显示，28% 的人不经常剪指甲、做饭前不摘掉戒指和手链等饰物，这些都有可能将暗藏的细菌带到食品里。

剩饭剩菜冷藏不及时

美国农业部数据显示，在饭菜冷却过程中，食品温度如果处在 14℃ 至 60℃，不到 20 分钟，细菌就会增加 1 倍，因此，剩饭剩菜应该及时放入冰箱快速冷却。冷藏前，尽量把食物切成小块或打散，放在较浅的容器中，使之冷却得更快。冷藏的熟食应在 4 天内吃完，冷冻的熟食不应超过 3 个月。冷藏冷冻食物食用前一定要迅速加热至 75℃ 以上。

不注意冰箱温度

一般情况下，冰箱冷藏温度为 4℃，冷冻温度为 -18℃ 最好。如果冰箱没有温度显示功能，最好将温度计放在一个杯子中，置于冰箱内的稳定架子上，以便随时检测冰箱温度，保证食品卫生安全。

冰箱食品塞得太满

冰箱里的食物塞得太满过紧，不仅会影响冰箱工作效果，食品间细菌交叉感染的几率会大大增加。存放时，生肉应该放在最下层，并保证与即食食物和其它蔬果分开；每种食物间最好都有一定距离，防止细菌等病原体通过接触传播。

（徐 康）

需要转变的 不良做饭习惯

做饭和保存食物必究，必须克服不良，以维护健康，防止中毒。下面就介绍转变的几种不良做惯：

饭前不擦操作台面

做饭前必须先给操作台面进行消毒，菜板及其它厨具重新冲洗一遍。做程中，接触生肉的应该及时用温水清争。抽样调查发现，和抹布上，平均每1方厘米分别带有数为 1000 万个和 5 个,这些细菌会引肠炎型食物中毒和型食物中毒，后者响运动神经的功甚至导致瘫痪而死卡布应该经常更换，使用后要用开水消至 10 分钟。

吃饭时不摘戒指

有时即使你做饭前，一些其他的因素影响食品卫生。有显示,28%的人不经指甲、做饭前不摘指和手链等饰物，都有可能将暗藏的带到食品里。

剩菜冷藏不及时

美国农业部数据显:饭菜冷却过程中，温度如果处在 14℃℃，不到 20 分钟，就会增加 1 倍，因剩饭剩菜应该及时冰箱快速冷却。冷，尽量把食物切成或打散，放在较浅器中，使之冷却得。冷藏的熟食应在1小时内吃完，冷冻的熟应超过 3 个月。冷冻食物食用前一定要加热至 75℃以上。

不注意冰箱温度

一般情况下，冰箱温度为 4℃，冷冻为 -18℃最好。如箱没有温度显示功最好将温度计放在杯子中，置于冰箱稳定架子上，以便检测冰箱温度，保品卫生安全。

箱食品塞得太满

水箱里的食物塞得过紧，不仅会影响工作效果，食品间交叉感染的几率会增加。存放时，生肉放在最下层，并保即食食物和其它蔬开；每种食物间最有一定距离，防止等病原体通过接触。

(徐 康)

读书节 话学习

章 蓓

又到了海大一年一度的“读书节”了。作为纪念,今年的读书节，我讲讲自己关于学习的愚见。

良好的学习方法和学习习惯,个人认为要因因人而异,符合自己的性格、价值观,不违背自己的本性。就我而言，我是一个偏重于效率而非时间的人，我相信高效率能出色地完成工作，衡量方法好坏的量化标准就是工作量，在一定的work量的条件下，花费的时间最少，即“性价比”最高。

我是个“坐不住”的人。长时间在一个地方，会心生厌倦，直接导致注意力分散，效率下降。这样,即使强迫自己坐下来学习，效率也会很低。倒不如换一个地方,或者响运动神经的功甚至导致瘫痪而死卡布应该经常更换，使用后要用开水消至 10 分钟。

效率自然提高。高效率会觉得时间过得很快，无形之中又自动延长了学习时间。这样看来，时间和效率不是独立的,相互影响,在函数式的变化中，找到自己的“最优解”。

在前一天晚上，至少要安排好明天上午的事宜,最好精确到分。虽然会比较难，但是如果经常这么做，精确到分是不成问题的（个人有体会）。带着任务去学习,有种危机感和压迫感，不做完安排的事情有种愧疚感。这样,效率就在压力下提升了。

每个人最佳学习时间段是不一样的。如果你还没有察觉,请注意自我发掘。就我来说,早上起床后,早餐前,是我效率最高的时间段。在这个时间段，我们应该排除一切干扰，安排自己认为比较难或者比较重要的知识来学习。我一般用来看重要课

程的难点或者总结知识网络。其他效率不是特高的时间段，就安排一些相对简单的事情来做。

相信我们每个人学习这么多年，应该非常清楚自己一次性能学多久。就我来说，白天大概是 1 小时 10 分钟左右,过了这个时间,效率下降，怎么努力都看不进去书籍,或者能看得下去,就是记不住,好像不经过大脑一样。这就暗示自己该小憩了。一般本人休息 40 分钟左右,上午安排两次学习时间段,中间休息一次。忙碌了一天,晚上是心情比较平静的时刻，学习时间就比白天长。晚上可以安排需要长时间攻克的学习任务。

总之,学习要因人而异,认真自我剖析，然后根据自己的特点，来选择最适合的学习方式。付诸实践且不断调整,相信一定会有所收获。

雨夜随笔

电信 112 马 蓉

一树梨花一溪月，一盞豆灯一相思。
清辉淡淡拥梨香，溪水悠悠叩石阶。
眉间黛色为谁蹙，灯芯灼灼玉手拨。
岁月如风穿堂过，年年月月复今夜。
门前梨花又含苞，花旁朱颜随风逝。
春夜细雨不停歇，空留余香绕珠帘。
酒酿陈年方有味，兰生幽谷显空灵。
欲问何意出此言，犹有五柳采菊意。

校园故事

来自四面八方的你我

工物 122 谭晓丹

夜未央,空中没有一丝云。闭上眼,心里满是星星点点。天边的孤月，萦绕着暗暗的光,照进我们的寝室。

四人初识，还带着在高中未褪去的稚气。不久,担心、顾虑一扫而光,你一言我一语,笑脸盈盈。寝室仿佛一直堆满了欢颜笑语,后来才发现我们是少有的室友都是外地人的寝室。于是,各地的文化与特色就成了我们最偏爱的话题。

徽州·柔静的你

一号床的归属者是一位温婉、素雅的江南女子。她给我们讲述的徽州,让我们三个都产生了向往之心。所以,在我们的想象里,徽州是一个被清风居住街道,是田野山间白墙黑瓦的房子，是徽商留下的一座座祠堂,是我们想去看看的贞洁烈女的牌坊。柔静的她最喜欢在寝室的床上静静地读一本小说,下雨的路上,走在她身后,就想起戴望舒《雨巷》里那位柔情似丁香姑娘。

上饶·志在千里的你

每次见到她，总是能联想到剑灵里的灵族。她就是一个伶俐的“点点大”，别看她个头只有一米五多,心里的天空却是

宽广辽远。该用什么形容她,我想就好比是上饶的三清山，“清绝尘嚣天下无双福地,高凌云汉江南第一仙峰”,壮志凌云,志在千里。寝室里最有活力的就属她了,是个一直精神饱满、蹦蹦跳跳的小可爱。

杭州·会照顾人的你

她一直生活在西湖附近，一方水土滋养了她体贴温柔性情。每次回家,都会给我们带自己做的各种小吃,充分满足了我们三个的味蕾要求。每次打扫寝室,最认真的也是她,地板要晚上睡前拖一遍,早上起来再拖一遍。这样的她被我们多次评为“最居家型”和“最贤妻良母型”室友。有一个这样的室友影响,我们自然整齐干净了不少。

山东·炽热的我

最后,就是二号床的我。曾经的我,多次幻想过大学的室友会是怎样,现在的我,只是觉得大学生活真美好。罗素曾说:“参差多态乃是社会的本源。”作为宿舍里唯一的北方姑娘,我完美地纠正了南方姑娘们对北方生活习惯的误解。而作为红黄性格加天蝎座的组合,与室友们“称兄道弟”“认祖归亲”的玩笑永远都玩不腻。

陌上花开缓缓归

法学 122 李 冉

墨香飘逸,书笺秀雅,一段情意悠然逸出:陌上花开,可缓缓归矣。盼卿速归却又舍不得春日的绮丽,思君深切也要让你饱览沿途的风景,这是吴越王的从容;凤凰山脚,西湖堤岸,柳丝弄水,桃花含笑，醉了天地亦醉了轿里的人，带着一份思念和一路旖旎，缓缓归去，这是戴妃的闲适。

一段时光,一份心境,穿越历史风霜而来,却如清水盈盈凉透了焦躁的内心,这种看似只属于古人的情趣,仍令生活在当下的我们怦然心动。

有时不禁要问:现代人是怎么了?生活看似越来越便捷,吃穿用住也越来越丰富,可想要的也越多,生活节奏也更快。当代人少了几分从容,多了焦头烂额和麻木疲倦。如果充裕的物质生活意味着失去精神生活的从容，如果求学、求职、谋生掠夺夺走寻觅生活点滴之美的心境,那我们岂不是做声色名利的奴仆,失掉生之为人感受最简单幸福的能力。

清空纷杂的内心,从容上路。在国外，你会经常看到这么一个有趣的场景：一个人靠着足球场周围的铁丝网，

安静投入地看一本书。不需要红袖添香的雅趣,不需要青灯木榻的幽静,只需找一个风和日丽的日子，寻一处自己爱的地方,或坐,或站,静静地读一本书,喝一杯茶。抛开生活的烦扰,放下肩头的重担,在这一段属于自己的悠闲时光里,尽可以倾听内心的渴望,感受自然的安抚。

唤醒沉睡的感官,寻觅生活。多少人去小桥流水的江南，只看到了熙攘的人群,买上几件所谓的纪念品,却没弄清这历代文人骚客所推崇的江南有什么好。其实你大可以远离那些喧嚣的世俗,拐进一个小巷子,走那坑洼光亮的石板路,看日光照在青瓦白墙上，或明或暗。彼时，一扇雕花木门都仿佛有了生命,一处幽深的弄堂都可以将你带进一段不知名的历史。这也是为什么徐志摩在剑桥的校园里写下脍炙人口的“再别康桥”,而其他人只看到了古老肃穆的教学楼,进进出出的学子。我们缺少诗人的才情,但我们不缺少感触生活的柔软内心。发现生活的美丽,你亦可以做生活的诗人。

陌上花开已缓缓走远，而生活之旅才刚刚启程。忙碌的现代人啊，走慢一点,多看一点,风景就在身边,触手可及。

海大,再回首

航海 129 奉起超

花开花落,花落花开,蓦然回首,我已在海大经历了三场期末考试、58 次晚点名，度过 500 多个平凡而又特殊的日日夜夜。时光的流沙淘尽铅华，唯剩初心，也迎来了属于我自己的蜕变。

还记得刚到海大时,一下车我便忍不住惊呼:“天啦,这么个鸡不生蛋的地方!”曾经一度不习惯临港的偏僻,而如今,却不知不觉爱上了这片净土,因为唯宁静可以致远,也因为我的大学面朝东海,春暖花开。

刚接受准军事管理时,每天被 10 点熄灯、6 点起床以及内务队列等种种规定弄得焦头烂额,自然少不了埋怨,而如今却庆幸，庆幸自己没有机会懒惰,庆幸养成了早睡早起的习惯,庆幸拥有了军人一般的时间观念、军人意志。

爱的告白

法学 114 柳雨琴

天空一无所有,为何却能给以安慰?是希望吧;大地总是沉默,为何能给我力量?是坚强吧。时光荏苒,光阴飞逝。当春天的脚步由鹅黄迈向嫩绿,当暖暖的春风飘过懒洋洋的心田,时光的影像也在灿烂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,大学的第二个春秋已经在渐去渐远中模糊了……

往事浩如烟尘,却又历历在目。亲爱的海大,我要轻轻地向你告白。

海大，你是我成长的摇篮。两年来，我翱翔在知识的天空中，聆听着老师们的谆谆教诲。是老师带领我走进神奇的法律世界,对那一件件错综复杂的法律案件抽丝剥茧;是老师带领我走进奇妙的航运世界,畅游在港

口、货物、船舶的三点一线之间;是老师带领我走进武术的世界,开始了学习女子防身术、剑术、太极拳的漫漫长路……在这沉淀了书香,印记了历史的象牙塔里,我由最初的毛毛躁躁蜕变为现在的成熟稳重,由最初的怨天尤人转变为现在的理解懂事。

海大，你是我温暖的停泊港。“阿姨早!”“早上好,记得多穿点衣服。”清晨时分,那饱含着关切之情的声音就在楼道里沸腾了,唤醒了熟睡中的人们。夜深人静时,宿管阿姨总会为我们留下一盏灯，灯光的起起落落,记录了每个日日夜夜,照亮了每个进进出出的背影。阿姨们不辞辛劳地为我们忙碌,帮助我们解决生活中的种种麻烦,免去我们的后顾之忧。

海大，你是我心灵的栖息

有大楼之谓也,有大师之谓也。”我认为学校值得尊敬的既有为对我们传道授业解惑的老师们,还有那些为学校、为我们默默付出的保安大叔、后勤人员以及宿管阿姨们。每次我见到保洁阿姨刚拖过的地马上又被没有留心的同学踩脏时，心里都会难受,可阿姨对那些显得有些不好意思的同学说:“没关系,再拖一下就好了。”有一次我有事耽误了吃饭,阿姨知道了,便拉我在她那里吃饭,海大校园点点滴滴都是在育人育心。

夜色中的海大总是显得那么静谧，现今的自己站在大二的尾巴上,只能且行且珍惜了。晚上从自习室出来总会习惯性地望望天上的明月,心想,若干年后的自己在某个晚上不经意地抬头望月，会不会想起海大那皎洁的月色和这一段无悔的青春呢?

地。亲爱的室友们,缘分让我们相遇、相识、相聚。两年来,我们吃在一起,住在一起,学习在一起,玩在一起,一起努力,一起奋斗。和伙伴们在一起的时候是快乐的,每天都是新鲜的,有过欢笑,有过泪水,有过惊喜,当然也有过矛盾……但是这些就像是我生活中的调味剂一样,只会让我们的小小寝室变得更加温馨。

海大，你是我美丽的校园。这里有横跨校园、碧水悠悠的智慧湖;这里有草木茂盛、花香漫天的海燕山;这里有飘着书卷油墨清香的图书馆……海大,你有春的温暖,你有夏的灿烂,你有秋的收获,你有冬的静谧。这“海纳百川”的校园里,一草一木都见证了我们的每一个人的成长。春暖花开的芬芳浸透了我的衣衫,夏日梧桐的绿叶带来了寸寸清凉,秋叶的飘落增添了丝丝忧伤,冬雪的纷飞正在孕育着春季的希望……

拳拳学子情殷殷,报答母校三春晖。海大,感谢你!

井冈情 中国梦

——记首届全国大学生记者主题教育实践系列活动

学生记者 周天伦



江西校媒换届大会

4月19日上午,来自上海、广东、四川等18个省市的高校校园媒体代表汇聚江西井冈山,共同见证江西校媒第六届主席团的诞生。

井冈山青少年基地管理中心李友俊的欢迎词拉开了“中国(江西)高校传媒联盟第六届主席团换届大会”的序幕。《中国青年报》江西记者站站长、江西校媒联盟秘书长李菁莹,《中国青年报》记者部主任、中国高校传媒联盟副秘书长任彦斌先后发表讲话。李菁莹老师在发言中总结了江西校媒的特色,以及专属联盟的门户网站“非常校园网”、微信平台“媒说话”在学生中的影响等,并指出,江西校媒旨在为大学生记者、校园媒体提供“平台式”的机会。

随后,江西高校传媒联盟第五届主席团主席任潇逸做了第五届主席团工作总结报告。他向来自各省市的老师和校媒代表介绍了江西校媒一年来的工作情况和进度,并分享了一年举办各类品牌活动的经验和心得,同时,代表第五届主席团对第六届接班人提出了他们的期望和建议。

激烈的竞争随后展开。15名候选人逐场上场进行为时4分钟的竞选演讲和3分钟的回答提问。候选人围绕联盟活动、建设和发展等主题表达自己的看法。

最终,徐吟寒等8位表现出色的候选人凭借他们过硬的实力脱颖而出,成为了江西校媒第六届主席团成员。第五届主席团成员与校媒深情告别后,江西校媒换届大会圆满落幕。



做有思想会表达的大学生

4月19日下午,“中青视野大讲堂”走进全国井冈山青少年革命传统教育基地,并邀请了语文出版社社长、教育部原新闻发言人王旭明老师做客讲堂,为校媒记者们带来了主题为“如何做有思想会表达的人”的专题讲座。来自全国18个省市的200多名校媒记者参加了这次讲座,聆听王旭明老师对思想的独到见解和感悟。

作为一名优秀的发言人,王旭明老师一直以个性鲜明著称。无论是卸任前还是卸任后,他都以敢想敢说、积极发言的形象活跃在公众的视野里。在这次的讲座上,王旭明老师依然延续了幽默率真的风格,为大家解读了如何做一名有思想会表达的大学生,同时鼓励同学们敢于提问,弘扬质疑的精神。

“什么是思想?思想是过程的结果,思想的基础是心灵。思想是流动的而不是僵化的,思想是那么重要却又是那么贫乏。”讲座开始,王旭明老师便阐述了拥有思想的重要性,并引用北大教授钱理群对当代大学生的评价:“我们的一些大学,正在培养‘精致的利己主义者’,他们高智商、世俗、老道,善于表扬,懂得配合,更善于利用体制达到自己的目的。这种人一旦掌握权力,比一般的贪官污吏危害更大。”表达了他对当今社会和大学学生的忧虑。面对现在许多大学生思想浅薄甚至不愿思考的现实,王旭明老师提出了他对培养思想的几点看法。

做一个有思想的人需要具备

哪些特质?王旭明老师给出了4个关键词:质疑、批判、独立、创造。他说:“思想的萌芽在于质疑。想要拥有思想就要敢于质疑,敢于画问号。质疑多了有些思维

习惯就会被打破,就会建立一个质疑的习惯,凡事就会多问为什么。但仅仅如此还不够。有了思想之后需要批判。当前社会也需要这样的批判。紧接着是独立和建立在理性思想上的创造。马云的成功正是因为他创造的品格,而乔布斯也是靠着思想和理念,生产出了苹果产品。”

如何才能做一个有思想的人呢?交有思想的朋友。和有思想的人做朋友,在交流的过程中,自己也会变得有思想。王旭明老师强



调,每一个想有作为的人,都要从拥有思想开始,要将思想与自己的生活紧密结合,尤其是要向自己崇拜的、有思想的人学习,自己的思想也会逐渐丰富。在交谈中,他还表达了对央视著名主持人白岩松的欣赏,并播放了与白岩松的几段访谈视频。

王旭明老师的讲座,展示了他无论是作为政府发言人还是一名社会人士,对任何问题都具有的认识与思考。他回答问题时的大方得体又不失技巧,让现场的记者们为之叹服。

王旭明老师与大学生记者互动交流片段:

记者:信仰和思想,哪个先出现的呢?两者是不是都要有呢?它们之间有没有什么联系?

王旭明:信仰同思想一样伴随着人的一生。人各有不同的思想,但每个人一定要有自己的信仰,因为这代表人类某种前进的方向性。信仰的核心是人性与神性的结合,让心说话才是信仰。

记者:现在人们常说要有有

意义的书,什么才是有意义的书?

王旭明:如果是功利性地读书,比如为了考试,那有关考试的书你都要读。如果是非功利性的,那就全凭兴趣读书了。

记者:如何从没有思想到富有思想呢?

王旭明:思想是一个过程,不是结果,也不会结束。不要立目标,把它当作生命的过程,与生命结缘,与生命伴始终。

重走红军挑粮小道

“红米饭那个南瓜汤哟咳罗咳,挖野菜那个也当粮罗咳罗咳,毛委员和我们在一起罗咳罗咳,咳!餐餐味道香,味道香咳罗咳……”悠扬的歌声让人不禁联想到当年红军过草地的场景。在这次的体验教学中,经历了“三湾改编”的我们也将踏上红军的征途,体验一回走在红军挑粮小道上的艰辛。

清晨6点半,各连各班在广场上集合晨训,整装待发。穿上红军服,带上红军帽,背起分发的枪支,准备3公里的急行军。一个连三个班,一个班十名成员,要求每班负重10公斤,找寻7个标识点,按红军“草药手册”找到至少5种草药,并在规定时间内到达目的地——坝上小学。

作的“西江月·井冈山”“山下旌旗在望,山头鼓角相闻。敌军围困万千重,我自岿然不动。早已森严壁垒,更加众志成城。黄洋界上炮声隆,报道敌军宵遁。”读来更觉气势恢宏。晚上与红军后代坐下来面对面地交谈,在聆听英烈袁文才之孙袁建芳、王佐后人王生茂、曾志长孙石金龙、江志华孙女江满凤等4位红军后代讲述他们先辈的故事时心中涌升无限感动。

“体验红军的一天”活动还让我们感受到了艰苦卓绝的革命精神;在井冈山革命烈士陵园、小井红军医院和小井红军烈士墓,在革命烈士陵园里,墙上刻的一排排烈士的名字,让我们肃然致敬;在小井红军医院里,简陋的设施似乎在无声地诉说着当时的一切。这一幕幕都让人深有感触,刻骨铭心。

虽然在井冈山的红色之旅只是短短几天,但在这几天里,我却感受到了许多从未切身体验过的场景。愿穿上红军服的我们能肩负起历史的重任,坚持对理想、对信仰的探索 and 追求。

中午12点半,抵达了目的地,借用农户家中大口锅炒了菜,做了一份“红军餐”,此时此刻,脑海里又回荡起熟悉的歌声“餐餐味道香,味道香咳罗咳……”仿佛时光穿越一般。

记者手记

四月,正是踏青的好时节。校媒记者们虽然来自18个不同的

省市,却在这春暖花开的季节聚在一起,共同接受井冈山革命文化的洗礼。作为全国著名的红色旅游胜地,井冈山集辉煌的历史和绚丽的风光于一体,是名副其实的“红色摇篮”。它见证了伟人的生活起居,见证了太多的残酷斗争,也见证了革命走向胜利、红军创造的不朽伟业。

“体验红军的一天”活动是最让我难以忘怀的。我们走进山林小道,记得午后的阳光穿过松林,湿润的空气裹着淡淡的薄雾笼罩在整片黄洋界口,黄洋界的英雄纪念碑让我们心生敬意。毛泽东



土豆是很多人喜欢吃的一种食物,但是关于土豆的功效你知道多少呢?下面就是中医保健专家介绍的土豆的四个美容功效,不仅美白祛斑还能抗衰老。

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。土豆对眼周皮肤也有显著的美颜效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。

认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每日必吃食品吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃,每次吃中等大小的1个就好了。

土豆含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康,老得慢。

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。



土豆的功效

土豆是很多人喜欢吃的一种食物,但是关于土豆的功效你知道多少呢?下面就是中医保健专家介绍的土豆的四个美容功效,不仅美白祛斑还能抗衰老。

土豆有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜土豆汁液直接涂敷于面部,增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑,土豆汁对清除色斑效果明显,并且没有副作用。土豆对眼周皮肤也有显著的美颜效果。将熟土豆切片,贴在眼睛上,能减轻下眼袋的浮肿。把土豆切成片敷在脸上,具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻人皮肤油脂分泌旺盛,常受青春痘、痤疮困扰,用棉花沾新鲜土豆汁涂抹患处可以解决这个问题。

吃土豆不必担心脂肪过剩,因为它只含0.1%的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。

认为自己身材不够理想的人,只要将土豆列为每日必吃食品吃上一段时间,不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃,每次吃中等大小的1个就好了。

土豆含有丰富的维生素B1、B2、B6和泛酸等B群维生素及大量的优质纤维素,还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪和优质淀粉等营养元素。经常吃土豆的人身体健康,老得慢。

土豆不仅不会使人发胖,还有愈伤、利尿、解痉的功效。它能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病,还能治眼痛。土豆含有丰富的钾元素,肌肉无力及食欲不振的人、长期服用利尿剂或轻泻剂的人多吃土豆,能够补充体内缺乏的钾。

高含量的蛋白质和维生素B群可以增强体质,同时还具有提高记忆力和让思维清晰等作用。夏季没有食欲的朋友,坚持吃一段时间土豆,一定能收到令你满意的效果。

(徐康)