

可预防药物
不良反应

物不良反应有些能避免的,有些是难免的,用药时注意几点可预防或减轻反应。首先应了解患者的史或药物不良反应史对有过敏倾向和质的患者十分重

根据患者的不同情重选择药物。老年多,用药品种也较医师应提醒患者可见的不良反;小其新生儿,对药物应不同于成人,其按体重或体表面积,用药期间应加茶;孕妇用药应特,尤其是妊娠头应避免用任何药与用药不当有可能

由于一些药物可进入婴儿体内而不不良反应,故对哺儿用药也应慎重。应用对器官功能有药时,须按规定器官功能,如应扁平、异烟肼时检力能,应用氨基糖抗生素时检查听功能,应用氯霉素查血象。对肝病和患者,除选用对肝无不良影响的药还应适当减少剂

用药品种应合理,避免必要的联合用药;至应了解患者自用药情况,以免发生不良的相互作用。用药过程中,注意药物不良反应的早,以便及时停药里,防止进一步发注意药物的迟发反这种反应常发生于数月或数年后,如致癌、致畸作用。应用新药时,必须与关资料,慎重用密观察。

(齐建)

2、3 版中缝)

生麦粒肿患病期忌不适当的挤压,炎症向眶内、颅内引起眶蜂窝织炎、鼻窦炎、脑膜炎等而危及生命。于经常患麦粒肿者,要注意饮食调吃刺激食物,多饮果持大便通畅;对反复患睑缘炎、结膜炎的患者应及;对有糖尿病、多前、肺结核、扁桃腺其他慢性疾病时,先行病因治疗。

(顾小弟)

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 6 月 16 日

总第 512 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

我校青年教师教学竞赛举行

本报讯 (通讯员 李文佩)日前,我校青年教师教学竞赛决赛举行。校党委书记于世成,党委副书记、副校长孔凡邛,副校长杨万枫、党委副书记门妍萍,副校长王海威,各学院党政负责人及青年教师代表等约 300 人出席。决赛由 5 位校外专家担任评委。

进入决赛的教师自选讲课内容,在 15 分钟内展示各自的教学技能。他们的热情、投入和专业给大家留下了深刻印象,展现了我校青年教师的教学风采。比赛现场气氛活跃,时时爆发出热烈的掌声,有的学院还组织了拉拉队,为选手加油打气。

最终,经济管理学院教师於军凭借深入浅出的讲解、娴熟自如的技能、富有激情的表现博得了评委和现场观众的一致认可,荣获一等奖。交通运输学院陈继红、高等技术学院张攀、商船学院罗捷等 3 位老师获得二等奖。法学院殷骏、文理学院谢茜、外国语学院许信、物流工程学院董良才和姚刚、海洋科学与工程学院宿鹏浩等 6 位老师获得三等奖。文理学院再次获得最佳组织奖。

上海师范大学刘民钢教授代表校外专家进行点评,称赞了 10 位教师精彩的讲课表现和对工作的热爱,认为教师应当“授人以渔”,引导学生化知识为智慧。

杨万枫副校长宣布了获奖名单。他指出,两年一度的青年教师教学竞赛是一项重要活动,对提高教学质量深有益处。青年教师应做到热爱学生、业务精通、教学有方,努力成为一名优秀教师。

于世成书记作总结讲话,肯定了参赛青年教师的教学水平,指出本次进入决赛的教师自动入选教师教学激励计划,体现了学校对青年教师提高教学水平的鼓励。他对学校所有老师的辛勤劳动深表谢意,希望大家以学生为本,继续在现有的基础上做好本科教育工作。

学校 11 项课题获教育部立项资助

本报讯 (通讯员 郑爱兵)根据教育部通知,我校 11 项课题获得立项资助。

获准立项的包括:外国语学院尚新老师主持的“汉英语事件内在时间信息结构对比与翻译策略研究”项目获教育部人文社科基金资助;法学院胡文涛老师主持的“金融消费者权益保护研究——以金融机构的义务和民事责任为视角”项目获教育部人文社科基金资助;文理学院张峰老师主持的“产权残缺、利益补偿与社会利益关系协调”项目获教育部人

文社科基金资助;交通运输学院于红岩老师主持的“非对称信息下多属性网上拍卖机制研究”项目获教育部人文社科基金资助;经济管理学院张晓燕老师主持的“新兴经济体形象对跨国并购后的品牌影响效应研究——基于来源国形象效应理论”项目获教育部人文社科基金资助;物流工程学院施伟锋老师主持的“全电船电力系统发电机认知容错控制研究”项目获教育部博士点基金资助等等。

航运研究中心成果获 2012 年上海金融业改革发展优秀研究成果一等奖

本报讯 (通讯员 张婕姝)5 月 28 日,由上海金融业联合会主办的“2012 年上海金融业改革发展优秀研究成果”颁奖大会召开。上海国际航运研究中心的《2011-2012 中国航运金融发展报告》荣获“2012 年上海金融业改革发展优秀研究成果”一等奖。

航运金融研究所常务副所长甘爱平教授代表上海国际航运研究中心参加了颁奖大会。会上,上海金融业联合会理事长牛锡明为甘爱平副所长颁发了证书,并赠送《上海金融改革发展理论与实践》2012 年上海金融业改革发

展优秀研究成果汇编。

首届“2012 年上海金融业改革发展优秀研究成果”评选活动自启动以后,得到了联合会会员单位的广泛关注和积极参与,共收到申报成果 97 个。经过近 30 名专家的认真评审和联合会二届五次理事长会议讨论批准,共评出一等奖 10 个,二等奖 20 个,三等奖 30 个,入围奖 46 个。

参评成果涉及推进上海金融业改革发展、促进市场体系建设、推动先行先试和营造良好发展环境等方面。

编辑 哈斯

简

讯

奖;物流工程学院学生姜荣强发明的“基于陀螺仪等设备的 GPS 防屏蔽设备”与商船学院学生赵开琦发明的“一种船用复合式钢丝绳隔振器”获鼓励奖。

日前,上海市教育委员会、上海市教育发展基金会举行了 2012 年度“曙光计划”项目资助仪式。上海海事大学商船学院吴华锋副教授申请的“基于无线传感网的海上搜救目标定位关键技术研究”项目获上海市第十八届“曙光计划”资助,吴华锋成为上海海事大学第十三位“曙光学者”。

“曙光计划”是 1995 年由上海市教育发展基金会出资并同上海市教育委员会共同设立并管理的青年科技人才培养计划,在上海市乃至全国都享有较高的知名度。该计划的申报采取全上海市高校限额申报、同一平台竞争的方式选拔 40 岁以下的优秀人才。2012 年上海市高校共有 124 人入围上海市教委组织的专家答辩评审,最后有 47 人获得资助。

5 月 30 日,2013 年上海市教卫工作党委系统精神文明建设工作会议召开。会议对市教卫工作党委系统各单位在 2011-2012 年度精神文明创建工作进行了总结和表彰,上海海事大学被评为 2011-2012 年度上海教卫党委系统市级文明单位。这也是我校连续第七次获得上海市文明单位称号。

第十一届陈嘉庚青少年发明奖(上海)颁奖典礼在上海师范大学隆重举行。上海海事大学 4 项作品在大学生组评审中获奖。

其中,由海洋科学与工程学院(海洋材料科学与工程研究院)学生张英杰发明的“一种新型温室暖棚用光热转换涂层”和商船学院学生陈旭东发明的“基于废热回收的海水制淡制冰系统”获三等



图片新闻

6 月 1 日,上海市城乡建设和交通委员会与上海海事大学战略合作协议签约仪式暨合作工作组第一次工作会议在我校举行。

上海市建交委袁嘉磊副主任和我校肖宝家副校长代表双方签署合作协议。双方将通过政产学研多维一体的合作模式,搭建政府与高校沟通合作平台,以共

同推进上海国际航运中心建设。在合作工作组第一次工作会议上,双方就建立政府与高校沟通合作平台、共建上海国际航运研究中心、共同推动协同创新中心建设、加强信息资源合作共享、合作培养优秀人才等方面达成共识,并就今年具体的合作事项进行了深入交流。

图文 / 韩宝威 吉娜

文创站架起资源共享桥梁 助力我校教学科研

本报讯 (通讯员 高娟)随着我校学科建设的大力推进和教学科研水平的日益提高,师生对图书馆的文献资源保障提出了更高的要求。为此,学校图书馆于去年 11 月份专门设立了由情报研究员组成的文献传递与创新咨询工作站(以下简称“文创站”)。

文创站的设立旨在推介图书馆资源,提高资源利用率,同时借助文献传递和馆际互借服务,实现我校与全国高

校文献资源共享,为我校师生提供了又一条强有力的文献资源保障途径。

文创站秉承“知识总后、情报总参、行业智库”的使命,本着“资源到院、服务到人”的服务理念,先后对外国语学院、原海洋材料科学与工程研究院、文理学院、原海洋环境与工程学院、科学研究院、交通运输学院、物流工程学院、商船学院、法学院等 9 个学院举行了 10 场次的文献传递服

务推广活动,同时对全校研究生进行了相关推介服务活动。

截至目前,文创站的中国高等教育文献保障系统和中国高校人文社会科学文献中心的注册用户已覆盖全校所有学院,完成文献传递和馆际互借量近 900 篇(册),文献满足率达 90%以上。

文献传递和馆际互借服务,急师生之所急,供师生之所需,深受读者欢迎。

“交换”的价值

我校学生开展废旧报纸换盆栽活动

本报讯 (学生记者 黄勇 徐同亮) 日前, 我校绿光志愿者队开展了名为“废旧报纸换盆栽”的活动。本次活动的地点集中在 33、35、44、52、57 号宿舍楼, 活动的对象主要是海洋科学与工程学院大一、大二的学生。本次活动的规模并不大, 但吸引了不少同学加入到活动中来。本次活动旨在唤起我校学生对于低碳减排的重视, 使广大学生树立低碳生活的意识, 并能够在今后的生活中注意资源的节约与回收。

利用午饭时间, 志愿者们在几个活动点贴出海报宣传造势, 摆好盆栽后便有条不紊地展开了活动。每当有归寝的同学进入宿舍楼, 绿光志愿者们就立即上前向他们介绍本次环保行动的内容和意义, 在激发好奇心的基础上用热情感染他们。根据活动的规定, 5 厘米厚的废旧报纸可

换取一盆盆栽, 同学们便陆续地从楼上搬下来重叠如山的报纸及杂志来交换盆栽。没过多久, 厚厚的报纸取代了盆栽, 标志着本次活动圆满成功, 志愿者们的付出没有白费。

回收废旧报纸换取盆栽, 既体现了环保理念, 又提倡了绿色植树的风气, 可谓一举两得, 富

有创意。本次活动也告诫我们, 环保绝不是口头文章, 要想真正落到实处, 就需要每一位公民从小事做起, 少用一次性碗筷, 多步行骑车等等。绿光志愿者服务队秉承环保、服务社会的理念, 通过此次活动提醒大家环保要时刻处于进行时——这便是此次“交换”的价值。



强强联手

促航运人才培养

本报讯 (通讯员 石委斌) 日前, 由中国海事仲裁委员会携手我校衡星学术团、法学院研究生会共同举办的海事仲裁讲座交流会在法学院圆满落幕。

交流会有幸请到中国海事仲裁委员会上海分会秘书长蔡鸿达先生——这位海事海商仲裁的权威人物。接受采访时, 蔡鸿达先生说: “建设上海国际航运中心, 软环境的构建至关重要。就海事仲裁来说, 人们习惯于伦敦仲裁, 而伦敦仲裁的中方当事人十有九输, 然十有九输后还是前仆后继, 改变这种习惯正是我们的使命。”

选择在我校与学习海商法的学生交流这一问题, 正是基于这样的使命进行的。蔡鸿达老师详细地向同学们阐述了何为海事仲裁裁决, 海事仲裁的发展历程和前进方向等。尤其着重讲解了当今国际海事仲裁的司法现状, 以及我国的实务状况, 并对比了正热力打造国际航运中心的上海与已是国际航运中心的香港、新加坡之间的差距。

本报讯 (学生记者 徐同亮 曾雄) 近日, A-lin & 小宇新专辑上海首唱会于我校隆重展开。首唱会当天天下着滂沱大雨, 大风裹挟着雨滴“席卷”了整个海大。尽管如此, 学校大礼堂内还是挤满了 A-lin 和小宇的“粉丝”, 荧光棒与欢呼声充满了整个大礼堂。

小宇预热 点燃首唱会

“你是风, 你是火, 你是织网的恶魔……”伴随着“创乐团”富有活力的表演, A-Lin 上海新专辑首发仪式正式开始了。小宇首先出场, 踏着动感的节拍, 一口气唱了《没有你会唱》《一个光年的距离》《过渡期》等几首脍炙人口的歌曲。小宇帅气的脸庞和富有磁性的歌声引得台下同学们一阵阵的欢呼声, 观众们手中的荧光棒也随着音乐富有节奏地摇摆着, 场面十分热烈。台上的小宇也深受感染, 用歌声感谢同学们。

歌声校园行

小宇的表演结束后, 到了抽奖环节, 奖品是拍立得一部, 由小宇抽出幸运观众。

接下来主持人和现场观众一起做了一个有关音乐的游戏, 第一轮为 copy 不走样, 大家一个接一个做动作, 让最后一位同学猜出歌名, 并唱出来。经过几轮的角逐, 优胜出 5 位选手。每人抽出一个字, 然后唱出包含这个字的歌。就这样, 产生了最后的优胜者, 获得了 A-Lin 的最新签名专辑。

随后, 我校的“创乐团”又为大家演唱了《glad your name》等一系列歌曲, 虽与专业歌手有一定差距, 但良好的台风和真诚的表演, 还是获得了一阵阵的掌声。除了手机号抽奖, 现场还增设了“人人”抽奖, 在大屏幕上滚动播放参与活动同学的“人人”, 最后有 5

位同学幸运获奖。

A-lin 登场 演绎新专辑

在小宇的激情演唱之后 A-lin 隆重登场, 在掌声与尖叫声中她带给了大家《寂寞不痛》《我很忙》《爱请问怎么走》等 3 首歌曲的串烧, 其间她更是热情地邀请一位同学上台与她共同演唱, 台下自然是投来不少羡慕的目光。串烧时的舞台灯光还没散去余热, A-lin 又为大家带来了《好朋友的祝福》及《幸福了, 然后呢》, 其中《幸福了, 然后呢》尤受大家的喜爱, 温情的旋律下是观众的高声合唱, 与往常同学们通过各种媒介听到 A-lin 的歌声不同, 现场 A-lin 的歌声更为直观与强烈, 更加具有感染力。

演唱了多首歌曲后, A-lin 稍作休息, 现场同时进入了抽奖环节, 由 A-lin 随机抽取抽

奖箱内的手机号码, 一位来自经济管理学院的同学幸运地被抽中并且获得了一份精美的礼物。A-lin 带给大家的惊喜并没有因此中断, 在接下来的“粉丝”互动环节中, A-lin 与小宇送出了他们的签名 CD。上台的“粉丝”团在台上拉开了印有“音悦台校园行·音你而在 A-lin & 小宇新专辑上海首场会”的横幅, 这让 A-lin 和小宇十分惊喜, “粉丝”团中不乏从杭州千里迢迢赶来看 A-lin 的“粉丝”, A-lin 感动地给了“粉丝”一个拥抱。

“粉丝”互动环节后, 幕布上缓缓地出现了 A-lin 与小宇合唱的新专辑歌曲《920》MV 花絮, A-lin 与小宇在现场讲述了拍摄 MV 的趣事以及 MV 对自己的影响。在这之后小宇与 A-lin 共同演唱《920》, 在湛蓝色的灯光及歌曲的尾声中 A-lin 与小宇离开了舞台, 告别了在场的“粉丝”同学们。

根据各种大小媒体的报道, 2013 年是史上就业形势最为严峻的一年, 毕业生就业人数达到 699 万。尽管如此, 该来的总会来的, 那么你做好了面试的准备了吗? 面对 HR 的提问和刁难, 你是否依然感到惴惴不安和茫然无措? 我们一起聆听强生 HR 的面试经验分享, 为面试做准备吧。

强生医疗学术中心的 HR 介绍了著名的面试“三段论”: 自我介绍、Q&A、结束。

每一个求职者在面试时都会向面试官进行自我介绍, 想要在芸芸求职者中脱颖而出, 一个与众不同而令人印象深刻的自我介绍则是必不可少的。强生 HR 强调: “自我介绍不要同一种形式, 简历不要只有一个模板”, 在你进行自我介绍的时候, 不要一味地陈词滥调、机械枯燥, 要突出自身的优势和能力, 有原则、有目的地说明为什么想要加入公司, 加入公司能为公司贡献什么。HR 分享了两个有趣的面试

试小例子: 一名来强生面试的应届毕业生在进行自我介绍的时候, 将自己对强生的了解、自身优势、未来发展等编成一首诗歌, 获得了 HR 们的青睐。而另一名应届毕业生则将强生公司 20 多条中英文版信条逐一背出, 让 HR 们看见了他的精心准备。

Q&A 环节, 其实是个互动过程, 让 HR 在与面试者的你问我答中加深了解, 也称为行为面试, 强生 HR 介绍, 在这个环节有一个回答铁律——STAR 原则。S 表示的是 Situation, T 代表的是 Task, A 则是指 Action, R 指的是 Resolution。当 HR 问面试官一个问题, 面试官若按照 STAR 原则来回答, 则应该是这个问题发生时的状况如何, 当时的主要任务是什么, 采取了哪些行动, 解决方案和结果怎样。虽然 STAR 原则在大量面试中被

采用, 也许 HR 早已听得烂熟, 但是对于一般的面试者来说, 这样的回答能够让面试者更加清晰地梳理思路, 帮助面试者快速、清楚地回答 HR 的问题。

强生 HR 还给出了些面试小禁忌, 以防求职者在面试中碰壁, 让自己的形象大打折扣。比如, 若 HR 提及求职者对之前工作、活动中对前辈的评价时, 不要带有个人感情色彩, 不要去贬低、打压其他人, 而应该用客观、中立的视角叙述事实。另外, 在与 HR 互动的过程中, 注意回答问题的时间, 不要过于冗长, 也不要太过简短, 恰到好处的时间掌握, 会让 HR 对你的印象加分。

面试过程中, HR 常常会让应聘者向 HR 发问, 这又称作“权利反转”环节, 此环节也有许多小窍门。应聘者可以把握时机向 HR 多咨询关于公司的情况,

增进对公司的了解, 可以谈谈个人的职业发展目标, 询问 HR 是否可以分享其在公司里最骄傲的事以及吸引其加入公司的原因, 提问尽量展现正面信息, 展示自己积极向上的状态, 要注重不要涉及 HR 的个人隐私。提问尽量避免工资、加薪、升职等敏感话题, 若非要了解清楚, 求职者最好再三思量采取较为委婉的方式。求职者切记不要询问自己刚才表现如何或 HR 对自己的看法和评价, 这样的问题往往得不到真实答案, 反而会让 HR 觉得求职者唐突、不稳重。

除此之外, 有的求职者可能会为了凸显自身水平而向 HR 提出较为尖锐的问题, 强生 HR 建议大家根据公司要求再考虑这样的做法, 对于寻求稳重员工的公司来说, 这样的求职者可能会被当作刺头。

强生 HR 还分享了群体面试的技巧, 若群面安排在第一轮面试, 则目的是为了对求职者进行简单的筛选, 选出在群面中闪光的求职者进入下一轮面试, 一般公司在这环节看重的是贡献最多 Idea 的人和善于总结核心内容的 Leader, 机会只有一次, 不要一味谦让。若群面安排在第二、三轮, 那么公司的用意是在挑选稳重的求职者, 在这个环节中求职者要格外小心自己的行为举止, 尽量不要犯错, 切忌锋芒毕露, 当然也不能永远沉默, 否则可能会被当作没有思想的人而淘汰。

HR 建议大家在校园生活中, 多参加社团活动和实习项目, 为自己今后的职场工作积累经验, 提前做好职业规划, 根据自己应聘公司的要求培养自身的能力和优势。在应聘中学会换位思考。每一个公司都愿意招聘一个有准备的人, 而不是一张白纸。

服用胃动力药

有讲究

胃动力药 (如吗叮啉) 是消化道常用药物。这类药物能增强胃肠蠕动, 治疗各种原因引起的恶心、呕吐、腹胀等状况, 特别是食管返流症、食管下端括约肌弛缓症的首选药物。但这类药物是不能与抗胆碱药、抗酸药等消化道药物合用的, 属于配伍禁忌, 服药时应引起注意。

吗叮啉与抗胆碱药 (如阿托品、普鲁本辛) 合用, 其药理作用正好相反, 即前者促进胃肠蠕动, 后者抑制蠕动, 合用后徒劳无效。

抗酸剂 (碳酸氢钠、氢氧化铝) 和抑酸剂 (甲氧咪呱、雷尼替丁) 治疗溃疡时, 要求药物在胃中停留时间长, 以便药物分散在胃粘膜表面而发挥作用, 若与胃动力药等合用, 由于后者增加胃肠蠕动, 缩短了抗酸剂和抑酸剂在胃内的停留时间, 必然使其作用减弱, 应避免同时合用。

吗叮啉与乳酶生等合用影响不大, 但如果与胃蛋白酶合用, 由于胃蛋白酶只在酸性条件下作用最强, 而使用吗叮啉增强了胃蠕动, 使胃蛋白酶迅速到达肠腔, 从而失去了适宜的疗效环境, 起不到应有的作用, 所以两者不宜合用。

总之, 由于胃动力药影响胃排空, 凡是受排空影响的药物与这类药物合用, 都会使其疗效降低, 服用者应注意双方之间的配伍禁忌, 不要随意盲目使用。

(齐建)

患麦粒肿(睑腺炎)不可怕

麦粒肿是眼睑皮脂腺或睑板腺的急性化脓性炎症, 分麦粒肿和内生麦粒肿。

罹患麦粒肿时, 局部充血、肿胀 (以外麦粒肿表现突出)、疼痛 (以内麦粒肿表现突出), 眼泪增多。眼睑肿胀多为局限性, 也可累及整个眼睑。后期在肿胀区中心可形成一个小黄色脓点。

麦粒肿的治疗以局部用药为主, 炎症严重时也可全身用药。在结膜囊内使用抗菌素滴眼液和眼药膏药效果较好。也可配合局部热敷, 有助于炎症局限和加速脓肿破溃。一旦小脓点形成, 切开引流排脓后, 症状很快消失痊愈。

(下转 1、4 版中缝)

胃动力药有讲究

动力药（如吗叮啉、多潘立酮等）是胃肠道常用药物。药物能增强胃肠蠕动，治疗各种原因引起的心、呕吐、腹胀等症。特别是食管返流症、下端括约肌弛缓症等药物。但这类药不能与抗胆碱药、等消化道药物合用，属于配伍禁忌，应注意。

吗叮啉与抗胆碱药托品、普鲁本辛）其药理作用正好即前者促进胃肠蠕动，后者抑制蠕动，合用无效。

酸剂（碳酸氢钠、氢氧化铝）和抑酸剂（甲氧雷尼替丁）治疗溃疡，要求药物在胃中停留时间长，以便药物主胃粘膜表面而发挥作用，若与胃动力药用，由于后者增加蠕动，缩短了抗酸剂在胃内的停留，必然使其作用应避免同时合用。

吗叮啉与乳酶生等影响不大，但如果与蛋白酶合用，由于酶只在酸性条件下最强，而使用吗叮啉曾强了胃蠕动，使蛋白酶迅速到达肠人而失去了适宜的环境，起不到应有用，所以两者不宜之。

由于胃动力药胃排空，凡是受排的药物与这类药用，都会使其疗效服用者应注意双的配伍禁忌，不盲目使用。

（齐建）

麦粒肿(睑炎)不可怕

麦粒肿是眼睑皮脂腺的急性化脓性炎症，分外麦粒肿和内麦粒肿。

患麦粒肿时，局部肿胀（以外麦粒肿为主）、疼痛（以内麦粒肿为主），眼泪增多，眼睑肿胀多为局限性，可累及整个眼睑。在肿胀区中心可形成小黄色脓点。

麦粒肿的治疗以局部为主，炎症严重可全身用药。在结膜使用抗菌素滴眼药膏药效果较，可配合局部热敷，炎症局限和加速溃。一旦小脓点切开引流排脓后，很快消失痊愈。

下转 1、4 版中缝）

2013 年 6 月 16 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大学报 3

学习领会十八大精神

离休干部 张开福

十八大的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想，科学发展观为指导，解放思想，改革开放，凝聚力量，攻坚克难，坚定不移向中国特色社会主义道路前进，为全面建成小康社会而奋斗。

主题的基本要素：举什么旗，以什么为指导思想，以怎样的精神状态，走什么路，朝着什么目标前进。鲜明主题是大会报告的重要灵魂，是领会大会精神的基本线索。十八大主题简明而又鲜明的向党内外、向全世界宣传我们党高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想，科学发展观为指导，始终保持奋发有为的精神状态，朝着全面实现小康社会的目标继续前进，这是党和国家工作全局的重大问题。

旗帜问题非常重要，旗帜是方向，旗帜是形象，旗帜指引道路。为什么要高举中国特色社会主义伟大旗帜？我们党奋斗 90 多年，完成三大历史任务：一是建立了中华人民共和国；二是建立了社会主义制度；三是走上了中国特色社会主义道路。从改革开放三十多年取得的成绩得到的结论，中国特色社会主义，既坚持科学社会主义的基本原则，又符合中国国情，我们解放和发展了社会生产力，经济发展，人民生活提高，国家富强，国际影响力提高等，我们党近几次全国代表大会的报告标题，都是“高举中国特色社会主义伟大旗帜”。十七大的主题第一句话也是高举中国特色社会主义伟大旗帜，说明：中国特色社会主义的旗帜，是当代中国发展进步的旗帜，是全党全国各族人民团结的旗帜！

关于指导思想问题，主题指出，邓小平理论、“三个代表”重要思想，科学发展观为指导，把“科

学发展观写入党章，这是“十八大”一个重要精神所在，科学发展观的内涵包括哪些呢，科学发展观第一要义是发展，以人为本是核心，全面协调可持续是基本要求，统筹兼顾是根本方法。“十八大”指出，科学发展是一个重大的战略思想。科学发展观是马克思主义同当代中国实际和时代特征相结合的产物，是马克思主义关于发展的世界观和方法论的集中体现，在新形势下实现发展，怎样发展等重大问题作出了新的科学回答。把我们对中国特色社会主义规律的认识提高到新的水平，开辟了当代中国马克思主义理论体系最新境界。科学发展观是中国特色社会主义理论体系最新成果，是中国共产党集体智慧的结晶，是指导党和国家全部工作的强大思想武器。

大家知道，邓小平同志提出：发展是硬道理。但是。乱发展就是没有道理，发展是硬道理的本质是科学发展。十八大一个大亮点就是把科学发展观历史定位为我们党的指导思想，我们应该在领会十八大精神的基础上更加自觉地学习和贯彻这个指导思想，实践发展永无止境；认识真理永无止境；理论创新永无止境，总之，科学发展观是十八最重要的精神之一。

关于走什么样的道路的问题，是关系到党的命脉、关系到国家前途、关系到人民幸福。“十八大”指出，我们坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进。有人问什么是中国特色社会主义道路？“十八大”明确了定义：即中国特色社会主义道路，就是在中国共产党领导下，立足于基本国情，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，解放和发展社会生产力，建设社会主义市场经济，社会主义民主政治，社会主

义先进文化，社会主义和谐社会，社会主义生态文明，促进人的全面发展，逐步实现全体人民共同富裕，建设富强民主文明和谐的社会主义现代化国家。

为什么要坚定不移走中国特色社会主义道路呢？我的理解，就是有人走这道路不坚定，社会上有人认为是私有经济太多，引进外资就是引进资本主义，世界上有的社会主义国家共产党解体了，国家也解体了，有的社会主义国家体制比较封闭，不改革，不开放，生产力得不到很多的发展，人民生活水平得不到提高。“十八大”报告中指出的：既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路，老路，就是指单一的社会主义公有制，不开放；邪路就是资本主义私有制，不是无的放矢！

报告对“特色”也作了科学的概括，中国特色社会主义的特色就是实践、理论、民族、时代四大特色。我理解的是：“实践特色”就是指中国人民经过艰辛万苦一步一步干出来的。“理论特色”就是邓小平理论“三个代表”重要思想和科学发展观，并形成体系，“民族特色”就是在社会主义中吸取中国民族传统文化，自力更生，社会和谐。“时代特色”我们是开放的走出去引进来，参与国际经济全球化等等。总之，坚定不移走中国特色社会主义道路，必须牢牢把握“两个不走”，即不走老路，不走邪路！

主题指出：凝聚力量，攻坚克难，体现建设发展中国特色社会主义，必须保持的精神状态，我们党一直强调干革命都要持一种勇往向前的精神；例如，在蒋介石以四百万军队进攻解放区的时候，毛主席指出，一切反动都是纸老虎，我们靠小米加步枪可以打败蒋介石和一切反动派，这可比原子弹厉害得多，当时的我，就是

在这种精神鼓舞下，从苏北撤退到山东，不久又从山东打回到苏中，在参加支援淮海战役之后，又跟着打过长江去，在“活捉蒋介石解放全中国”号角的指引下，渡过长江，解放了上海，之后我以一位军管会的干部的身份参加了接收上海的工作。

关于全面建成小康社会，是“十八大”又一个重要思想，胡锦涛同志说：我国发展处于大有作为的重要战略机遇期，全面把握机遇，赢得未来，确保到 2020 年实现全国全面建成小康社会宏伟目标，报告之后引起了人们广泛关注和热烈讨论。那么怎样领会全面建成小康社会的重大意思？我的体会是：早在上世纪七十年代，邓小平同志就为我们国家发展基本实现现代化，设计“分三步走”战略步骤，第一步，从一九八一年到一九九〇年，国民生产总值翻一番，实现温饱，第二步从一九九一年到本世纪末，再翻一番，达到小康，康就是人们富裕。第三步到下世纪中叶，再翻两番，达到中等发达国家水平。

几十年实践的过程到了上世紀末，实现了翻两番的目标，我们国家发展进入了小康社会，2002 年，党的十六大提出全国建设小康社会为奋斗目标。并指出当时人们生活总体上初步达到小康水平。2000 年农村居民纯收入和城镇居民人均可支配收入分别是 2253 元和 6280 元，城市市场繁荣，商品供应充裕，生活质量提高，衣食住行都有较大改善。

2007 年党的十七大，再次提出实现全面建设小康社会的奋斗目标的新要求。大会从思想上，政治上，组织上为夺取全面建设小康社会新胜利奠定了基础。并指出十六大以来五年，人民生活显著改善，2002 年到 2006 年农村居民家庭人均收入由 2476 元增

加到 3587 元，城镇居民可支配收入由 7703 元增加到 11759 元，贫困人口基本生活得到保障，衣食住行水平不断提高。

十七大以来我们党带领全党和全国各族人民艰苦奋斗取得了辉煌的成就：五年来，经济平衡增长，人民民主不断扩大，文化显著增强，人民水平全面提高，资源节约型和环境友好型取得重大发展等，辉煌的成就为我们实现全面建成小康社会奠定了坚实的基础。

我们国家发展的过程，说明了我们党从上世纪八十年代提出“三步走”的战略步骤，从温饱到小康，从小康到小康社会，再到两次党的全国代表大会提出全面建设小康社会的目标和新要求，再到“十八大”上胡锦涛同志提出到 2020 年实现全面建成小康社会的宏伟目标，是根据中国实际，即中国处在社会主义初级阶段，是逐步渐进的过程，目标可信可靠，可以完成的。我们在座的老同志，都会看到中国小康社会建成的，再过八年到建党一百周年，大家都会过着小康社会的生活。

我的党组织关系虽然还没转到小区，但我是党员，居民区党组织开展的活动，我积极参加，记得在建党 85 周年前，总支书记陈美云到我家让我在庆祝会上讲党史。从那时起，我坚持讲了几年。在小区我能时时刻刻用一个共产党员身份参加小区的活动，做点力所能及的工作，例如铲小广告，保持我们家门口卫生，组织动员退休老同志一起谈论社会问题和国家大事、走走象棋等等。我的名字，居民知道得很少，但大家都叫我“老革命”，“老革命”的称号使我要更加严格的要求自己，离休了就是老百姓；小区的一个居民，绝对不能倚老卖老，要把“老革命”定位为老黄牛，我就是老黄牛，心里很踏实。

2013 届毕业生文明离校倡议书

电信 092 王浩森

亲爱的 2013 届同学们：

岁月如歌，时光飞逝。四年前，我们从天南海北出发，在东海之滨汇聚。我们的目的地或是邯郸路、东川路、四平路，也有杨浦、虹口、松江、临港。

四年的青春年华，四年的岁月如歌。无论如何，四年的大学生活正走向完结，对大学生活的感慨也好，对同学师长的眷恋也罢，还有对那即将各分东西的苦楚，都会在我们戴上学士帽的那一瞬定格。

回首往昔，在校园，我们一起笑过、累过、哭过、冲动过、愤怒过、感动过……

无论我们多么依依不舍地挥手，人生的时钟也无法往回拨动那怕一分，一

秒。在这离别之际，我们能为母校做些什么？留下些什么？我们是否可以为学弟、学妹做出一个好的榜样？

在此，我斗胆向全体 2013 届毕业生做出如下的倡议：

首先，我们要遵守校纪校规，珍惜在校的最后时光。毕业聚餐可以喝酒，但请不要酗酒，更不能酒后失态，尤其不可以仗着酒兴打架，谩骂，玷污了神圣的校园。我们还应该积极配合学校完成各项毕业工作，我们的微笑和美好记忆，就是我们曾存在于母校最好的证明。

其次，我们要感恩母校，感恩老师。四年匆匆，不论是我们展翅高飞，扬帆起航之际，或是我们背上行囊，踏上天南海北的火车之时，都请常怀感恩之心，给予曾指导过、帮助过我们的师长们以最大的尊重。

再次，我们要自觉维护学校环境，不能肆意破坏、带走公物。无论是教室、图书馆的课桌椅，还是实验室的示波器、显微镜，还有那校园中的红红绿绿，每一处建筑、每一张桌椅、每一寸草木都见证了我们的青春岁月。这里，是我们快乐成长的美好家园。在这离别前

的最后时光间，我们有责任保护好、维护好我们的共同家园。在我们离开这里以后的岁月，可以有一份珍藏着的温馨回忆。

此外，我们还可以留下“另一种”财富。四年里，我们有所收获也有所成长，包括学习和工作等等方面。就让我们把自己学习、成长的经验和教训都尽可能传授给学弟、学妹们，让那些我们看着长大的孩子们尽早成熟，在人生路上少走弯路，为母校奉献我们的至深的爱。

最后，请务必端正态度，把社会上的“负能量”隔

绝象牙塔之外。职场也好，情场也罢，我们不可避免地遭遇失败和挫折。我们要以良好的精神面貌和心理素质来面对未来的挑战，同时也绝不能把社会上的那些个“负能量”传给学弟学妹，多给他们一些希望，少给他们一些沮丧。让他们和我们都明白“点滴积累，厚积薄发”的道理，与学长学姐、学弟学妹们共同努力，向各自人生的伟大目标迈进。

亲爱的同学们，四年的大学生活已接近尾声。前方等待我们的或许是阳光大道，也有可能是雷雨交加，甚至是迷途的惆怅，是失败的苦痛。但是，请和我一起相信，相信阳光总在风雨后，相信未来，相信明天。

感恩之水,清新不绝

安全 091 李雨霏

大树会感恩于那厚实的大地,让它成为扎根向上的参天古木;水滴会感恩于那蔚蓝的天空,让它成为灵动飘逸的朵朵白云;幼虫会感恩于那封闭结实的茧,让它成为破茧而出翩翩起舞的蝶。学会感恩,是人生一辈子所必备的一种行为,一种心理。

对于生活的探究与思考的感恩,或许会得到惊人的动力。

“我的手指还能活动,我的大脑还能思维,我有我爱的和爱我的亲人和朋友,我还有一颗感恩的心……”

这是美国物理学家霍金面对记者采访时在电脑上敲出的话。“忍受了常人所难以想象的痛苦,只能生活在轮椅上度过余生。你认为生活的意义对于你来说是什么呢?”面对这样的问题,霍金的回答所体现的感恩的情怀是何等的高尚与伟大,常人尚难以做到,何况这位饱经沧桑与痛苦的先生呢,也许正是因为他怀着这颗对生活、对科学的感恩

之心,才得以让他取得了一系列辉煌的成就,开创了物理学的新纪元。

对于苦难与磨练的感恩,便会在苦难与磨练中得到成就。

法国著名的大提琴师马友曾经说过:“我并不认为童年练琴的那些日子是在受苦,尽管它让我失去了许多同龄人所享有的快乐,我感恩正是有了那段日子,才让我能有今天的成就。”苦难就像一颗试金石,它曾经让人困顿过,让人迷茫过,让人失落过,但是也让人成长,让我们去搏击风浪,吹响胜利的号角。所以我们对苦难充满感恩,感谢生活赐予我们苦难与磨练。

上帝在关闭一扇门的同时又会打开另一扇门,感恩能让我们获得这扇门的钥匙,进入到门内之后,我们依然还必须感恩,感谢下一张门的打开。

对于不幸的遭遇的感恩,可保持达观与豁达的心态,使我们找到快乐。

美国前总统罗斯福的家里曾经被小偷光顾,丢失了很多东西,朋友闻讯写信安慰他,劝他不必在意,罗斯福回信说:“亲爱的朋友,谢谢你的安慰,我现在很平安。感谢上帝:第一,贼偷的是我的东西,而没有伤害我的生命;第二,贼只偷取我部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做贼的是他,而不是我。”对于任何一个人来说,失窃绝对是不幸的事情,而罗斯福却找出了感恩的三条理由。

感恩,使我们在失败时看到差距,在不幸中看到危机,获得温暖,激发我们挑战困难的勇气,换一个角度去看待人生的失意与不幸,对生活时时怀着一份感恩的心情,永远保持积极向上健康的状态,它不纯粹是心理安慰,也不是对现实的逃避,更不是阿 Q 的精神胜利法。

感恩是一种态度,是一种情结,是一种信念。

一块小小的明矾投入水中,

就能沉淀所有的渣滓,如果在我们的心中时刻培植一颗感恩的幼苗,则可以沉淀浮躁与不安,消融那些不满与不幸。

感恩是一种最大的美德,时时处处怀着感恩的心,你会发现自己能享受生活,你能随时随地的获得快乐。

感恩是一种职责所在。只有感恩,才不会辜负别人对你的那份信任。

父母说:感恩是我将亲人对我的爱尽可能的回报,并将其贯注于我的孩子。

老师说:感恩是更好地完成社会赋予我们的使命。

医生说:感恩是使病人远离痛苦,使人们身体安康。

战士说:感恩是誓死保卫祖国的每一寸疆土。

感恩就像清澈山泉水,绵延而不绝,使人们在感恩之中获得新生。

让我们感恩!

海事赋

工物 091 王泮华

中城因港务而盛,港务以海事为主,故曰:中城之盛多赖于海事。沪有名校,名曰海事,毗邻东海之滨,静卧蛟龙之侧,育万代精英,强中华神韵。

校舍俨然,蔚为大观,清风送红,丝雨迎绿,景象怡人万千。生则求知若渴而高谈,师则礼贤求精而阔论。此致,四方群贤毕至,五洲豪杰齐聚,共图国之伟业,力拓港之昌荣。藏书策百万,涵博士千数,拥专业之长于航海、国航、物流,功特色在法律、经济、英语,不泛不滥,所谓术业有专攻,是也!着海军服,仰壮士气,轩昂海大,功就万里华夏。

海事之荣,荣利于海大之子,荣进于海大之子,一朝离校,奔赴神州各地,继海事之神,秉海事之气,骁勇奉献,为校殊荣。

浅谈大学

轮电 101 徐阳

大学,清华校长梅贻琦说:大学非大楼之谓也,乃大师之谓也。另有人说:大学,非大楼之谓也,亦仅非大师之谓也,乃大学生之谓也。大学生乃青春年少,博学广记,朝气蓬勃,青年者,人生之王,人生之春,人生之华也。

光阴荏苒,岁月如梭,余已二十有一,大二之时。回望人生,感悟大学,几多付出,几多辛苦,几多遗憾,几多收获。无论成功与失败,往者不可谏来者犹可追,在余下的大学时间里,还有美好的事情值得我去追求,值得为之奋斗,值得为之全力以赴!以便两年后再次回首,不是遗憾,而是自豪的说:我没有辜负自己的生命与岁月,没有辜负老师、父母、朋友的期望。虽不言振家报国,但不负此昂藏七尺之躯!

大学在赋予我们新的人生观和价值观,我们要珍惜年华、刻苦学习、磨练意志、砥砺品格,承担起大学生的责任,为社会贡献自己的力量。

又亲切。一个一个他们喜欢的学生离开,他们微笑的挥别中有不舍却包含更多的祝福,他们笑的很满足,就如那些香樟看着飘飞的叶子,我想他们看到了下一片新绿已经在这片泥土里孕育。

人一生总会经历很多事,很多人,然而我们到死还能深深记得的只有那些我们认为最重要的事,最重要的人。或许这些事这些人在别人眼里微小得用瓶子装住也会漏掉,但我知道无论多久,我们都不会遗忘这里的一切及我们镌刻在这里的青春。

我想某一天,当推土机把刻满无数年轻身影的教室推倒,那些支离破碎的砖砾一定会连同无数个勤奋学习的身影,无数朗朗的读书声,连同无数在这里放飞的美好希冀深埋入泥土。十年后,百年后,千年后,当那时的人们翻阅历史的碎片时,一定还能清楚地看到上面镌刻着无数年轻而又骄傲的影子,听见无数朗朗的书声,那随风飘起的衬衫上的白依旧耀眼。这绝不是虚幻,一切都真实得像一场今生来世的梦.....

许我向你看

安全 102 丁晓双

时间的藤蔓缠绕,
把岁月锁在石桥,
谁的一颦一笑,
在轻舟里细数中国味道。

磨平的石阶小道,
树影婆娑中的光照,
谁的轻提慢摇,
勾勒出亘古不变的生肖。

生活交织着鱼米歌谣,
迎接着每位客人的来到,
思绪被柔情围绕,
且坐下尝一尝这古镇佳肴。

在大清邮局前驻足,
谁曾在这里存放思念,
写不尽的人间冷暖,
此刻只为你绽放笑颜。

在城隍庙前虔诚焚香,
谁曾在这里寻求希望,
谁不尽的尘世纷繁,
此刻只为你许下心愿。

许我向你看,
透过这浮尘一梦向你看,
行走于人群太匆匆,
散尽了最初的梦。

许我向你看,
在放生桥前倚栏赏潮光,
迷路在浮华总迷惘,
看不见来时的路。

老人倚树做麦芽糖,
彝族的姑娘棕编在手上,
沿路氤氲着粽叶香,
在这里慢慢的回望,
那温暖的旧时光。

当时只道是寻常,
在朱家角的梦一场,
走过的每一步都难遗忘,
穿越时光触摸过往,
都只为静静徜徉。



梦幻海大 轮机 102 徐楷人

那些物,那些事,那些人

电气工程 2012 级研究生 韩咏如

时光飞逝,我在海事大学已经度过了三年时光。每天,安静的我背着书包或骑着自行车穿行在校园,看着和蔼可亲的老教授笑容满面地和路过的学生打招呼,看着年轻的情侣手拉手去上课,看着许多要好的朋友肩并肩去玩,我总是从心里荡起温暖和快乐。每次做完家教工作,我总是归心似箭,迫不及待地回到学校。我突然发现,原来我已经在不知不觉中喜欢上这里,那是源自灵魂的喜欢。不知在哪天我一不小心把这里当作家了,我已像浮萍把根深深地扎进这片泥土,即使有天又随水飘移,些许根还会深深埋在这片泥土里。

独处的时候,我总是会意犹未尽地想起发生在这里的那些微小得仿佛随时会从记忆里漏掉的往事。大二那个冬天,期末考试迫在眉睫,连续两天去新海楼的通宵教室复习,整个晚上冻得鼻涕嘀嗒嘀嗒地往下流,我一边擦鼻涕一边对旁边的同学说:

“考完我一定要玩到吐为止!”于是考完后接连玩了两个通宵,结果预期值没达到,倒是去医院打了几天点滴。现在想想这么傻的事或许只有像我们这样年轻才做的出来。

还记得那天和我最喜欢的那个女孩走过林荫,踩过大块斑驳,她对我说:“当你穿着雪白雪白的衬衫迎面走来,风轻轻扬起你的衣角,你总是习惯性地看着远处的天和云,贼帅气。”那一刻,她面如桃花,我似乎从雪国走出来,踉一踉脚,抖落满身雪花,整个人融入她那一尘不染春阳般的笑容。于是只要看清澈见底的蓝天便会当成是她的眼神,那雪白雪白的云朵会变成她如雪的脸庞,于是莫名地阳光般的微笑从我的嘴角一路溢散到我的脚尖……

然而,大学的三年里,我的爱情依旧闻风不动。美好的事物不一定能圆满,就如学校那棵大樟树终究会倒在一个阳光明媚

或是阴雨飘雨的日子,因为我们将要搬到新的校区去,这里将会建一片繁华的商业区。我不知道倒下的那一天,你是否还记得春天我们从你身躯下走过时,你老是顽皮得像个孩子要把那些飞舞的黄叶落在我们头上,肩上,书包上;你是否还会记得夏天你像大伞一样用阴凉笼罩着树下玩耍的我们;你是否还会记得秋天一大早在下面背英语吵醒我们的我们;你是否还会记得冬天我们缩着脖子把手藏在最深的口袋里经过时,你还不忘卖弄你低沉的歌喉;你是否还会记得那个眼里落满大片蓝天,四十五度眺望的男孩.....

在这里一批又一批年轻聪慧的学生骄傲地走出去,去自由地飞,去寻找属于他们的幸福和未来。因为在这里的几年时间里他们攒够了资本,而教授们的头发渐渐染上星光的颜色,但他们看到自己学生的笑容仍如第一次走进教室向学生问好那样真诚而

如何预防药物不良反应

药物不良反应有些是很难避免的,有些是可以避免的,用药时注意下述几点可预防或减少不良反应。

1.首先应了解患者的过敏史或药物不良反应史,这对有过敏倾向和特异质的患者十分重要。

2.根据患者的不同情况,慎重选择药物。老年人病多,用药品种也较多,医师应提醒患者可能出现的不良反应;小儿,尤其新生儿,对药物的反应不同于成人,其剂量应按体重或体表面积计算,用药期间应加强观察;孕妇用药应特别慎重,尤其是妊娠头三个月应避免用任何药物,若用药不当有可能致畸;由于一些药物可经乳汁进入婴儿体内而引起不良反应,故对哺乳妇女用药也应慎重。

3.应用对器官功能有损害的药物时,须按规定检查器官功能,如应用利福平、异烟肼时检查肝功能,应用氨基糖苷类抗生素时检查听力、肾功能,应用氯霉素时检查血象。对肝病和肾病患者,除选用对肾功能无不良影响的药物外,还应适当减少剂量。

4.用药品种应合理,避免不必要的联合用药;同时还应了解患者自用药品情况,以免发生药物不良的相互作用。

5.用药过程中,注意发现药物不良反应的早期症状,以便及时停药和处理,防止进一步发展。注意药物的迟发反应,这种反应常发生于用药数月或数年后,如药物的致癌、致畸作用。

6.应用新药时,必须掌握有关资料,慎重用药,严密观察。

(齐建)

（上接 2、3 版中缝）

在麦粒肿患病期间,切忌不适当的挤压,以防炎症向眶内、颅内扩散,引起眶蜂窝织炎、海绵窦静脉炎、脑膜炎及脓肿等而危及生命。

对于经常患麦粒肿的患者,要注意饮食调整,不吃刺激食物,多饮水并保持大便通畅;对局部反复患睑缘炎、结膜炎或沙眼的患者应及时治疗;对有糖尿病、多发性痛、肺结核、扁桃腺炎及其他慢性疾病时,也要进行病因治疗。

(顾小弟)