

如何预防
禽流感

、勤洗手禁止接触禽畜。流感是一种急性呼吸道感染性疾病,必须注意个人卫生,勤洗手要接触病、死的禽畜类,体弱者到医院就医戴口罩。

、尽量不要接触禽类。控制专家说,近期出现,尽量不要接触活杀动物,特别是不要与接触不明野鸟,更不能病死禽畜。

、禽肉蛋煮熟煮透食用。多食蔬菜水果,曾加水和维生素的但不要喝生水。进、蛋类要彻底煮工、保存食物时要生、熟分开;手部破里肉类时,建议戴

、每天开窗换气两天持地面、天花板、墙壁清洁,确保道畅通;保持室内流通,应每天开窗5次,每次至少10或使用抽气扇保持流通。

、保证睡眠不吸烟。生活有规律、保民、不吸烟、少饮意保暖防止感冒,自身免疫力。

、少去人口密集的易所。应尽量避免群聚集的公共场少受感染的机会;气出门时,戴上减少患病机会。

、38℃以上发热伴立即就诊。疾控专义,如果有咳嗽症伴有38℃以上的一定要到医院就医已确认病例的早来看,咳嗽伴有是最初的临床反良容易被当成普通台疗。

(谢德容)

2.3版中缝)

正好发于老年人的原因。简单地说,当恶性种子超过了免疫功能所能杀灭的时候,才可能出来癌症。癌症的特征是往往没有特征容易引人注意到症状,至少其症月显,所以,除了体生肿瘤和特殊部位如生长在神经旁表表层下并容易引者以外,很多肿与生长到相当大时临床表现,这就给早期发现临床癌症目难。一般只有早主才能有好的临亨效果,正因如此,就成了人类真正的无声杀手”。

(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)

2013年4月27日

总第509期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

“安吉杯”第四届全国大学生物流设计大赛在我校开幕

本报讯 (记者 哈斯) 4月25日至28日,“安吉杯”第四届全国大学生物流设计大赛决赛在上海海事大学举行。来自北京交通大学、北京科技大学、上海交通大学、同济大学、上海海事大学、南开大学、中山大学、长安大学、东南大学等全国各地49所高校的60支参赛队伍将展开激烈角逐。

“安吉杯”第四届全国大学生物流设计大赛由教育部高等学校物流类专业教学指导委员会、中国物流与采购联合会主办,上海海事大学承办,安吉汽车物流有限公司冠名赞助并提供案例。大赛自2012年9月启动以来,经全国各高校内部选拔赛、大赛初赛、复赛等环节的层层遴选,最终有60支队伍进入决赛。来自全国相关知名企业、高校、研究所、学会的18位专家学者担任

本届大赛的评委。

面向全国大学生的“安吉杯”第四届全国大学生物流设计大赛,旨在实现物流教学与实践相结合,提高大学生实际动手能力、策划能力、协调组织能力,促进大学物流人才培养模式、课程设置、教学内容与方法的改革,推动物流科学研究,为全国高校搭建广泛的物流教学改革及学术研究平台,建立向社会宣传普及物流知识的平台,更好地培养和发现物流人才。

为营造氛围,我校物流文化节系列活动在大赛期间陆续展开。学校将为参赛选手们安排丰富多彩的业余活动,包括举办4场相关企业讲座,参观我校现代港口综合实验室、航海模拟器实验室、物流软件实验室,以及中国航海博物馆,举行联欢晚会等等。

全国人工智能基础与自然计算2013年学术会议在我校召开

本报讯 (通讯员 张小红) 4月12日至4月14日,由中国人工智能学会人工智能基础专业委员会、自然计算专业委员会、上海市思维科学研究会、上海市人工智能学会联合主办,上海海事大学文理学院、信息工程学院承办的全国人工智能基础与自然计算2013年学术会议在上海海事大学临港校区召开。来自海内外的专家学者以及相关高校师生代表80多名参加大会,上海海事大学党委副书记、副校长孔凡邨在会上发表了热情洋溢的讲话。

会议的主题包括人工智能的数学基础、逻辑基础、认知基础,不确定性的表示与

模型、智能模式识别、大数据时代的智能信息处理、粒计算、数据挖掘,以及它们在智能交通、智能物流、管理决策、数据分析等领域的应用问题等。

本次会议邀请到众多在国内外有重要影响的专家作大会报告,其中包括:中国工程院院士、中国人工智能学会理事长李德毅,上海市人工智能学会理事长、同济大学副校长蒋昌俊教授,美国东北大学终身教授 Patrick S. P. Wang 先生,四川省信息产业厅原副厅长徐杨教授,国际粗糙集学会副理事长王国胤教授,粗糙集与软计算专业委员会主任苗夺谦教授,西南交通大学李天瑞教

授,中国科学院计算技术研究所陆跃飞研究员,北京航空航天大学吕江花博士等。原教育部副部长吴启迪教授因事未能到会,但特别委托其秘书汪镭教授到会并作大会报告。会议期间安排了十三场特邀报告及自由讨论。

上海海事大学文理学院院长朝鲁教授、信息工程学院院长王晓峰教授、中国人工智能学会秘书长王万森教授等分别主持了开幕式和大会各阶段报告。

本次会议作为智能科学领域跨学科、高层次、且具有国际背景的学术交流活动,内容丰富,紧跟学科发展前沿,受到与会代表的一致好评。

我校夺新加坡集装箱码头设计挑战赛金奖

本报讯 (通讯员 胡志武) 4月11日,新加坡交通部长吕德耀在新加坡香格里拉大酒店宣布,我校、上海振华重工集团、新加坡国立大学赢得新加坡国际海事奖新一代集装箱码头设计挑战赛金奖,共享100万美元奖金。

新一代集装箱码头设计挑战赛由新加坡国家海事与港口管理局及新加坡海事研究中心联合举办,面向全球发布,旨在为未来10年新一代集装箱码头建设征集优秀设计方案。参赛队伍需要在长2.5公里、宽1公里的土地上规划设计一个高效、可持续发展的先进集装箱码头,使该码头能够实现年吞吐量2000

万TEU(其中80%为国际中转),船舶准点靠泊率达到90%以上。大赛吸引了来自全球25个国家和地区的56支队伍参赛。除获得100万美元的冠军队伍外,另有六支队伍的设计获得表彰,并分别得到10万美元的奖金。

协同创新 走出国门

我校宓为建教授带领的科研团队与新加坡国立大学、上海振华重工集团组团参赛。该团队提出的方案名为SINGAPort。该方案打破了传统“平面码头”的模式,提出了双层立体自动化码头的模式,并配以高效的三小车岸桥,成功达到挑战赛提出的高规格目标,同时实现很高的土地利用率和劳动生产率,且充分突出了低成本

和低碳特点,最终力压群雄夺得本赛事金奖。新加坡将在今后新建码头时参考吸收该设计理念的思路。相关研究成果也将在国内外的自动化码头建设中发挥重要作用。

这次参赛夺冠成功,最主要的是依靠合作三方的优势互补,充分发挥高等学校多学科、多功能的优势,积极联合国内外创新力量,有效整合创新资源,形成协同创新的新模式与新机制。我校在码头先进技术应用发展方面长期积累的研究成果、振华重工在港口设备制造方面的突出优势、新加坡国立大学在国际海事物流方面的研究积累,发挥出巨大的创造力,最终赢得赛事金奖。(下转2版)



图片新闻

4月17日,我校举行教工趣味运动会。本届运动会进行了拔河、持球跑、足球射门、飞镖、短绳、长绳、篮球投篮、踢毽子、仰卧

起坐等项目的比赛,并设立了团队奖和个人奖,吸引了众多教工积极参与。

图/文 赵剑红 哈斯

2013中国(上海)高校传媒联盟年会暨“上海校媒风云榜”颁奖仪式在我校举行

本报讯 (学生记者 黄勇) 4月20日至21日,由中国(上海)高校传媒联盟主办、校团委和《上海海事大学报》承办的“2013中国(上海)高校传媒联盟年会暨‘上海校媒风云榜’颁奖仪式”在我校举行。本次上海校媒年会主题为“一起校媒,共同成长”,旨在为校园媒体发展更好地服务。校党委副书记、副校长孔凡邨出席并讲话。中国青年报社上海记者站站长、中国(上海)高校传媒联盟秘书长周凯,以及我校相关部门负责人出席活动。共有40余家媒体

共85人参与本次年会。

孔凡邨副书记致欢迎辞。他指出,新媒体对于青年人有着很大的影响力,而校媒联盟给了很多大学生这样的平台,在开阔眼界的同时也能够锻炼自己的能力、积累人生财富,对于校园文化有着潜移默化的作用。

随后,第五届上海校媒主席团候选人开始竞选,经过激烈的角逐,最终确定了新一届的主席团成员。我校《上海海事大学报》记者团团长丁晓双成功竞选成为第四届主席团成员。

据悉,为进一步引导和服务当代大学生,2009年4月,由上海各高校学生传媒发起成立的中国(上海)高校传媒联盟,是中国高校传媒联盟的重要组成部分,其宗旨在于加强上海各高校媒体间的交流,实现高校资源和资讯的共享,为各高校学生媒体提供一个相互学习、经验交流的平台。本次年会在我校举行,也为我校校园媒体发展提供了良好的学习契机,也给了更多学生了解校园文化发展的平台,为校园文化更好地引导青年发展奠定了基础。

抵制餐桌上的浪费

我校师生开展“光盘”行动

学生记者 洪杏 黄勇 丛蓉 王浩森

自今年 2 月份我校发起“光盘行动进校园”活动以来,得到了广大师生的积极响应。学校相继推出了一系列措施,抵制餐桌上的浪费。“光盘”这个新名词开始扎根在同学们的脑海中,落实到行动中。“不剩饭,不浪费,吃多少,要多少,吃不了,兜着走。加入‘光盘’族,一起对浪费说不!”开始在我校师生中盛行。

“光盘”行动席卷全校

“光盘”活动在我校取得了良好的成效,据统计,在抽取的每日早、中、晚用餐高峰期,早餐“光盘率”达到了 90%以上,中餐和晚餐“光盘率”则分别在 80%和 85%左右。部分倒餐的同学,餐盘中的食物也基本被“消灭”掉,只剩下部分残羹剩饭。第一食堂负责回收餐盘的阿姨反映,自从实行“光盘”活动以来,同学们的倒餐现象明显缓解,每天食堂清理的食物垃圾减少了。交通运输学院国航 101 班张同学说:“我在学校每顿饭打一荤一素,能够全部吃完。以前有过米饭剩余的情况,现在我会主动跟打饭的阿姨说明,请她给我少一点儿”。

“光盘”幕后的故事

为了增加“光盘率”,清真食堂的厨师在饭菜的花样翻新上花足了

心思。因为清真食堂是专门供穆斯林用餐的小食堂,每天人流量不是很大,以前菜色总共就那么几种,提不起同学们的食欲。这学期开始,厨师们开始“发明”了许多新的菜式,每周不定期更新,菜肴的味道好了,种类增多了,同学们的“光盘”率自然提升了。

“光盘”活动还引起了校内学生组织的关注。学生会的志愿者们经常巡视,还为“光盘”者拍照,并且及时发布到人人主页上,通过转发和“@”老师和同学增加“光盘”行动的影响力和感召力。一张张照片鼓励同学们更加坚定地将“光盘”进行到底,消除了同学们以前“菜点少了怕同学笑话”“吃得太平怕被嘲笑饭量大”等顾虑。“倒盘”可耻,“光盘”光荣已经形成了一种良好的风尚。

校园中的“绿光盘”

4 月初,我校“绿光”志愿者服务队开展了名为“绿光盘”的活动。旨在呼吁同学们养成勤俭节约、不浪费粮食的习惯。

在为期 7 天的活动中,有不少人在微博上发出了自己的“光盘”照片,每张照片中的“绿光盘”都是干干净净的。为了更加真实地反映学生们的“光盘”情况,“绿光”志愿者



服务队的同学们深入到我校各个食堂进行了采访,并进行调查统计。大部分学生表示支持“光盘”行动,不少同学建议盛米饭“自主化”,这样就能按照自己的饭量合理打饭,减少浪费。

“绿光”志愿者服务队开展本次活动的主要目的在于呼吁更多的学生投身到“光盘”行动中,为拒绝“剩”宴做出努力,同时也为建设“美丽中国”贡献自己的绵薄之力。

有一种节约叫“光盘”,有一种公益叫“光盘”,有一种美德叫“光盘”。拒绝浪费,珍惜粮食,从你我做起,从此刻开始。

校媒记者体验海洋水族馆

学生记者 万幸 蔡溢超

揭开海洋展馆的神秘面纱

4 月 13 日,我们与来自不同高校的校媒记者们一起参观了海洋水族馆。随着工作人员乘电梯直达第三层,映入眼帘的是小型鱼类展缸,各类小鱼自由自在地游来游去,享受人类给它们带来的舒适。这层有 7 个展示池,分为中国、南美洲、澳大利亚三大展区,让游客观赏到来自不同地域的生物。

顺着扶梯下来,我们可以看到最受人们喜欢的南极企鹅。此时正是小企鹅们的进餐时间。只见饲养员带着一箩筐的小鱼儿进入展厅,小企鹅见状纷纷从水里跑上岸来,等待着自己美味的午餐。你别看企鹅笨拙,可接起食物来那可是非常精准的,不管饲养员将食物丢在它的上方下方,它都能以精准的姿势接入嘴里。

看着小企鹅们吃饱喂足,大家便满意地离开了企鹅展厅,人们的眼球立刻被一面面的水母墙所吸引,原本体型透明的水母被

红色光照射,它们在水中缓慢地鼓动着,优雅地游动着,仿佛仙女飘然起舞,完全不在意游客对它们的欣赏,梦幻的水母墙让游客们有种置身童话的感觉。

在不知不觉中我们步入了海底隧道。这条海底隧道是上海海洋水族馆的特色之一,长 155 米,是目前世界上最长的海底隧道之一。进入其中,各种各样的海洋动物在周围的展缸内自由游动,仿佛置身海底,让游客有身临其境之感。偶尔也会看到饲养员在展缸内喂食,鱼儿聚集成群将饲养员包围,迫不及待地想从他那里获得美味的食物;有些一拥而上撞向饲养员,表示最亲密的感激,引得游客纷纷拍照留念。

了解饲养员台前幕后工作

在展厅喂养动物只是饲养员工作的一部分,据海洋馆检疫区的工作人员介绍,他们每天有有很多基本工作,例如检疫动物、换水、洗缸等等。

在简单的参观之后,工作人员带我们进入了检疫室。室内空气清新,两边排列着水缸和检疫仪器,水缸内游动着几条幼鱼。有些鱼类胆小,因此水缸外需要用黑布遮掩。据悉,这些都是刚引进的鱼类或是刚孵化的幼体。

工作人员边向我们演示如何换水、洗缸,边介绍检疫工作。新的海洋物种运到海洋馆后不能直接放入展缸内,因为它们身上附着寄生虫,经过长期的检疫登记数据,包括换水量、换水原因等日常记录,之后才能与游客相见。由于不同生物有不同的生活习性,检疫工作显得繁琐而复杂,但是只有在工作人员的悉心照料下,方可保证鱼类的安全。

探寻饲养员工作细节

带着许多疑问,我们与水母组、检疫组的工作人员以及活动负责人进行了座谈。

水母的食物不同于有些鱼类吃的肉,而是饲养液体状的稀物。

用瓢喂食,而且还不能接触水母,

但有时也会被蜇。“那些水母毒性小,被蜇了只有一个字‘忍’。”当被问到被蜇的感受时,饲养员是这样回答的,心中虽然无奈,却是洋溢着快乐的表情,“动物就像我们的孩子,看着它们一天一天长大,照顾它们已经成为义务与责任。虽然工作很辛苦,但也是快乐的。”

检疫组的任务相对来说比较繁重,因为不论当新品种引进时还是鱼类出现反常时,这些饲养员总是在第一线的。对于新品种,需要前期的查询资料了解习性,在接手后进行驯化,使其丧失野性和攻击性,同时也不缺乏无时无刻的检疫工作,确保鱼类健康。他们也会定期观察,及时发现病情,并单独隔离缓和治疗。当谈到工作态度时,他们保持了统一:“责任胜于能力,专业知识有时不是最重要的,重要的是对工作的热情。”

作为学校的品牌活动,校园开放日这一平台全面展示了百年高等航海教育历史、学校的办学特色和校园风貌。学校向社会公众开放校园,全方位展示优美的校园环境、一流的教学设施和先进的航运文化。学校还在学生服务中心设立招生与专业咨询宣传,组织各学院资深专业教师和招生办公室、研究生部等职能部门相关人员,为考生及家长进行现场招生咨询和职业发展咨询。

展览架上的手工艺品还进行义卖和订制,所得全部收入将通过上海宋庆龄慈善基金会和上海风铃草基金会捐赠给四川青川的孩子们。

我校学生举行“自由杯”篮球赛

本报讯 (学生记者 周天伦) 日前我校学生“自由杯”篮球赛在北区篮球场进行。本次比赛共 8 场分两个时间段举行。4 月 9 日开赛的对阵双方分别是外国语学院与商船二队,物工一队与交运二队,交运一队与经管二队,商船一队与海环二队。4 场比赛都非常精彩,也很激烈。物工一队的队员防守非常严密,失球较少,常通过两人协防打破交运队的进攻,上半场就取得了 35:9 的好成绩,遥遥领先,下半场更是以 45:15 的绝对优势赢得了整场比赛。商船二队的队员在球场上也是拼劲十足,带球过人的技术可谓炉火纯青,抢篮板球更是不在话下。他们与外国语学院的球员们切磋球技,观众不断发出喝彩声。

(上接 1 版)

凝练特色 厚积薄发

长期以来,我校以“物流工程与管理”为核心的学科专业形成了鲜明的办学特色和传统优势。学校开设的物流专业体系较为完整,涵盖了物流经济、管理、信息、装备等方面,整体上处于国内一流水平。2006 年以来,我校一直是教育部高等学校物流类专业教学指导委员会主任委员单位。上海市“085 工程”重点支持建设的我校物流工程与管理学科专业对促进上海服务经济尤其是现代物流业的发展拥有特色优势,能够发挥独到的作用。

依托我校在物流领域尤其是港口物流方向的优势,必为建教授带领的科研团队,基于团队成员共同的研

究兴趣与目标,抓住港口信息化、智能化、自动化的发展方向,在人工智能、自主装卸控制、装卸机器视觉等领域进行深入研究,并将研究成果应用于港口未来发展和综合布局、自动装卸作业与生产组织、节能环保与绿色港口、信息与集疏运一体化系统等方面。近年来完成的“基于云计算的无水港集疏运一体化信息平台示范工程”“集装箱船舶全自动智能配载系统”等科研项目得到推广应用,受到业界高度评价。

多年来,该团队在与上海振华重工、上海港、天津港及招商国际等国际知名企业合作中取得众多成果,积累大量经验,并在此次新一代集装箱码头设计挑战赛中得到体现和深化。

把握潮流 力争上游

随着集装箱码头整体装备设计制造水平的不断提升以及新工艺新技术的不断完善,目前国内外正掀起一波 ACT(集装箱自动化码头)的建设热潮。国外已建成和正在建设的 ACT 超过 20 个,国内上海港、天津港、大连港、厦门港、广州港正在筹备建设 ACT。港口码头等物流系统的信息化、自动化、智能化,既是该领域未来的三大基本发展方向,又是其创新发展、转型驱动的主要技术支撑。该团队表示,将在牢牢把握研究领域基本方向的同时,力争通过 3 到 5 年的进一步聚焦建设,使我校在新一代码头发展研究领域达到世界先进水平,成为该领域世界知名的研究基地。

夜幕中的“摇滚殿堂”

临港大学城三校摇滚音乐节在我校开幕

本报讯 (学生记者 徐同亮)

4 月 10 日晚,由我校主办的临港大学城三校文化摇滚音乐节在校大礼堂举行。此次音乐节请到了“中国好声音”学员陈斌,同时,来自上海海洋大学、上海电机学院及我校的不少乐队也登台演出。

首先出场的是“中国好声音”学员陈斌,他给大家带来了《燃烧》和《王妃》两首歌曲,他的嗓音体现了“好声音”学员的实力。随后上场的是上海海洋大学的“20 块”乐队、

上海电机学院的“双面人”乐队,以及我校的“潜水艇”乐队,他们的歌声同样博得了观众的掌声与尖叫。接着便是现场互动环节,4 个“小朋友”及两个“大朋友”的即兴歌唱赢得全场欢笑。

“乐器达人串场”演出的曲目是萨克斯《暗香》和小提琴《查尔达斯舞曲》,这是摇滚之后的休憩,宁静舒缓的音乐给了观众别样的精彩。这场视听盛宴在我校 viva 乐队的《辛德瑞拉》旋律中圆满落幕。

染发危害与癌症防治

春节中,看到的染发人特别多。爱美之心,人人有之。然而,每每想起染发剂的致突变与致癌作用,以及引起过敏的诸多患者,我不得不

再给大家说说染发危害与癌症预防,敬请大家在美丽和健康之间作一明智的选择。化学染发剂是一种可以改变人类头发颜色的特殊化妆品。它是通过物理的加热办法,使头发的毛鳞片打开,然后再用化学染发剂里的颜色取代原来头发中的色素位置。实验室研究表明,化学染发剂与细胞 DNA 相互作用,具有很强的致细胞突变与致癌作用。

人们通常使用的氧化型永久性化学染发剂,含有 20 多种化学物质,而最基本的化学成分有三种:苯环、胺基、硝基,再由这三种化学元素组成对苯二胺、对甲苯二胺等等。我们通常讲化学染发剂有毒和致癌,主要就是指染发剂中的对苯二胺和对甲苯二胺等化学成分,这是人们已经认识的;当然,还有不少的人们尚未明白的致癌物质。肿瘤专家告诫人们,如果长期使用化学染发剂,只要有 1%被皮肤吸收进入人体内,就有引起蓄积慢性中毒的可能。这个慢性中毒和致癌过程,是一个缓慢而隐蔽的过程,是一个量变到质变的过程。然而,一旦发生质变,产生了临床癌症,那将时常是追悔已晚的事了。

癌症属于慢性病,其产生原因也是多因素综合性的。但是,如果要讲癌症的成因用一句话来扼要概括,那就是:长期慢性不良刺激。同理,染发剂对人体的伤害和致癌作用,就像吸烟危害与致癌那样,我们不能说,人只要一吸烟就很快得癌症,也并非每一位吸烟者都一定最终得癌症尤其是肺癌。癌症和其他疾病一样具有很大的个体差异性。

说癌症是慢性病,从临床角度讲,我们临床所能发现的癌症,其实早在少则数月多则数十年前就已在你的机体里埋下了癌症的种子,但只有当人体免疫功能下降,即免疫监视、免疫识别、免疫杀灭和免疫清除功能减低到一定程度时,人体才会患上临床癌症;一般而言,随着年龄增长,人的免疫功能和其他系统功能一样都会逐渐下降,这也就

(下转 1.4 版中缝)

染发危害 癌症防治

本节中，看到的染发剂特别多。爱美之心，人皆有之。然而，每每想染发剂的致突变与致癌，以及引起过敏患者，我不得不向大家说说染发危害的预防，敬请大家百和健康之间作一选择。

化学染发剂是一种改变人类头发颜色来化妆品。它是通里的加热办法，使皮的毛鳞片打开，用化学染发剂里取代原来头发中素位置。实验室研，化学染发剂与DNA相互作用，具的致细胞突变与作。

们通常使用的氧永久性化学染发有20多种化学物而最基本的化学成三种：苯环、胺基、再由这三种化学组成对苯二胺、对二胺等等。我们通化学染发剂有毒和主要就是指染发对苯二胺和对甲安等化学成分，这们已经认识的；还有不少的人们尚的致癌物质。肿瘤告戒人们，如果使用化学染发剂，有1%被皮肤吸收体内，就有引起慢性中毒的可能。慢性中毒和致癌过一个缓慢而隐蔽呈，是一个量变到的过程。然而，一旦质变，产生了临床那将时常是追悔的事了。

癌症属于慢性病，其原因也是多因素生的。但是，如果要的成因用一句话来概括，那就是：生长不良刺激。同理，对人的伤害和作，就像吸烟危害癌那样，我们不只人只要一吸烟就患癌症，也并非每吸烟者都一定最终患尤其是肺癌。癌症他疾病一样具有个体差异性。

说癌症是慢性病，从角度讲，我们临发现的癌症，其至少则数月多则数年就已在了你的机体下了癌症的种子，当人体免疫功能即免疫监视、免疫免疫杀灭和免疫功能减低到一定程度人体才会患上临；一般而言，随着曾长，人的免疫功能他系统功能一样逐渐下降，这也就（下转1.4版中缝）

2013 年 4 月 27 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

专 版

上海海事大学报 3

学生工作需要无止境的探索 ——校示范岗辅导员、外国语学院欧阳曙老师

通讯员 秦立卿 记者 吉娜

3月21日，学生们拿着最新一期《新民晚报》来到辅导员办公室，“欧阳老师，咱们的活动《新民晚报》刊登了。”这是我校示范岗辅导员、外国语学院欧阳曙老师指导社团主办的“行节俭、倡光盘”活动，旨在抵制浪费，对学生进行节俭教育。“学生工作的环境在不断变化，要跟上形势、做出实效，就必须教育理念、教育内容、教育方式上不断的探索。”做了十年辅导员的欧阳老师，用这句话概括了自己这些年对学生工作的体会与领悟，而节俭教育只是其中的一个探索片段。

辅导员生涯的体会与感悟

自2003年进入我校担任辅导员以来，欧阳老师始终兢兢业业、一丝不苟，想方设法、殚精竭虑解决学生工作中遇到的每一个问题。作为一名有本科生和研究生丰富经验的辅导员，欧阳曙老师对学生工作有很多感悟：“刚入职时，对学生工作既陌生又新鲜，重心在业务学习上，摸索着把各项工作做好。本应一学期记一本的辅导员工作手册他足足记满了两本。几个月下来身体便亮起了红灯，医生建议他住院休息治疗，但他没有告诉别人，不动声色地挺到寒假。“作为一个新人，那时的境界就是掌握好业务、做好常规工作。”

“随着经验的积累，对学生工

作有了新的感悟，开始举办一些新颖的活动促进工作的开展。”当时欧阳曙老师创想了趣味运动会、学术启蒙月、“走进莎士比亚”文学文艺节、综艺沙龙、美育之旅等活动，实践自己“把思想政治教育融入各种活动之中”的感悟，受到领导和学生的好评。

“学生工作不应停留在活动上。把育人寓于日常管理和服务中，不仅要进行学风教育，还要进行政治、道德、人文、职业、心理、教育以及各种实践能力的培养，便是学生工作的“科学发展观”，也是每位辅导员应有的境界。

不断探索学生工作的内容与方法

“学生工作无止境，在工作量上无止境，在责任上无止境，在内容与方法上也没有止境。”欧阳老师说。

在欧阳老师看来，学生教育的内容是无限的。“学生的成才是全方位的，教育内容也应是全方位、多方面的。学生工作中还应对学生进行职业素养、心理健康、实践能力、美学、社会实践、三观以及诚信、感恩、生命、公民、法制、人文、国际视野等等教育。学生教育的内容具有无限丰富性。”

面对90后个性化大学生，如何增强教育的实效性？在长期工作中，欧阳曙老师摸索出一些经验：“批评说教的教育方式已经落伍了。存在思想问题的学生往往

有一个心结，解不开心结批评教育都没有用。”为有效解决问题学生的心结，多次与学生本人、同班同学、家长、任课老师谈话，力求深入学生的内心，找到化解的办法。一位要强的学生因为竞选失败一蹶不振，学习成绩也大幅下滑。欧阳曙老师抓住他争强好胜又没有经受过挫折的心理，耐心开导，重新燃起上进、争强的心理，让他认识到真正的勇敢要敢于面对各种人生，力挽狂澜才是真正的强者。

工作考核能施用到学生管理中吗？我校世博志愿者上岗期间，欧阳曙老师作为票务中心志愿者片长，为加强志愿者管理，创新每日工作考核办法，运用工作纪律、文明服务、工作宣传等指标考核各小组工作，激发学生认真主动做工作，争先恐后抢工作。在本科生管理中，欧阳曙老师采用班级工作月度考核办法，用一日生活管理、班级活动、易班工作等指标进行考核，激励各班级为集体荣誉严格律己、积极表现，团结协作争先进。

专业四级考试只是任课老师的事吗？欧阳老师不这样认为。专业四级是外语类本科生在校期间最重要的考试，为提高学生通过率，他在调研的基础上，采用迎考动员、结对子、落后学生谈话激励、组织专四辅导讲座、集体晚自



习等办法，协同任课老师做好迎考工作。2012年欧阳曙老师带的10级本科生英语、日语专业专四通过率为91.44%、67.9%，分别高出全国40.35和29.03个百分点，双双创出历史新高。

研究生需要管吗？带研究生班时，总是有人这样问欧阳曙老师。研究生群体中也有些棘手问题，需要辅导员“管”。多年来欧阳老师把到学生宿舍谈心当作乐趣，了解学生的动向，分享他们的快乐，分担他们的忧愁。就算是已毕业学生，欧阳老师也“管”。一位在北京工作多年的毕业生，因为新生儿上户口急需母校提供一份材料，欧阳老师得知后立刻复印好快递过去。学生收到后非常感动，发来短信说“没有您的帮助我们的孩子会永远失去北京户口，您待人真诚，是我们永远的朋友。”欧阳老师

对所带的每届研究生，都会尽快组建研究生会，并指导他们开展活动——学术月、文学文艺节、社区文化节、就业指导月、双旦晚会等等。2012年11月，欧阳曙老师精心打造了一场12级研究生迎新晚会，学生表演了爵士舞、印度舞、话剧、江南STYLE、好声音联唱等，留学生及各学院研究生前来助阵，从节目到舞美都让莅临老师“深感震撼”“刮目相看”。

充满信心的现在与将来

耕耘总会有收获，欧阳曙老师获得荣誉无数，被评为上海市教卫党委“世博先锋行动”优秀党员，荣获我校刘浩清优秀职工奖，两次当选我校优秀辅导员，连续两届获聘示范岗辅导员，三次在教职工考核中获得优秀。2008年欧阳曙老师作为第一批选派出国访学的辅导员，至美国犹他大学考察学生事务工作，学习分享国外学生事务工作中的好方法。

对欧阳曙老师来说，这些都属于过去，重要的是现在和将来，纪录本上继续着：

“行节俭、倡光盘”活动通过易班平台继续深入举办下去，让节俭成为学生自发、自觉的行为，达到节俭教育的实效。”

“研究生职业生涯辅导、易班如何融入学生生活还需要继续探索。”

“社会在发展，工作环境在变，唯一不变的就是不断的探索，适应新的形势，做出新的成绩。”

照亮学生心灵世界的那抹朝霞 ——校示范岗辅导员、物流工程学院王朝霞老师

记者 吉娜 通讯员 秦立卿

用爱点亮学生心灵深处的灯塔

08级学生小杨是一位贫困生，为解决经济困难去KTV打工，影响了学习。了解这一情况后，王老师找到他，帮他分析短期利益与长远目标，之后小杨开始认真学习，毕业时小杨找到了与自己专业相关的工作。在毕业离校前，小杨因还有3000元学费未交不能拿到毕业证，王老师什么也没想，便把钱借给他。朋友问她，连个借条都没有，不怕学生不还钱？她则把头一摇，“3000块让他能顺利工作，开始回报父母，这也值得，况且我相信我的学生。”在毕业酒会上，小杨把钱还给王老师时，哭着说：“霞姐，我这辈子最要感谢的人就是您！”

10级学生小慧在刚入学时每天失眠，想请假回家。交谈后发现她对于目前的专业存在失落感，加上第一次过群体生活，孤独感让她不知所措。王老师找来一段治疗失眠的音乐，让学生晚上听。在后来的交流中，得知该学生喜欢演奏，就介绍她进学校管乐团，鼓励她多参与乐团活动，分散自己想家的孤独感。后来小慧多次参加表演并获奖，学习名列前茅，生活中也与同学相处融洽。

“每个学生心灵深处都有一顆希望的火种，我要做的就是发现它，激发出潜在的能力，点燃他灿烂的人生：每个学生心中都有一座爱的灯塔，点亮它，它将指引学生学会尊重、包容、支持他人。”

王朝霞老师一直坚信：亲其师，则信其道。“人影响人，人促进人，我想这是教育工作者的目标。

作为与学生年纪相仿的教育者，她总站在朋友的立场上帮助学生分析问题，提出建议，分享学习方法和成长经验。

王老师所带专业为中荷合作办学，学生大四在荷兰学习一年，实习过程中遇到问题向她求教，由于时差，她只能在晚上与这些学生交流。“学生此时最需要的是有一个聆听者去安慰他们，鼓励他们。”面对一直闪烁的QQ消息提示，n个窗口同时操作，王朝霞耐心地听着学生的牢骚，帮他们出谋划策。

融化家长与学生心灵上的坚冰

新生入学都要参加心理测试，一个结果引起王老师的注意——有心理问题的学生大都有过不幸福的经历。一些家长总说孩子不愿意交流，他们不了解自己的孩子。

“我发现，一些学生非常渴望家长给予他们肯定，而得到的却永远都是不满与批评。也有一些学生抱怨，从小到大都生活在父母的权威下，没有自尊和自信，家长从不理会他们真正的意愿……这让他们与父母的关系越来越远。”王老师尝试跟这些家长沟通，在每次寄成绩单的时候，也会寄家长信，希望他们能发现孩子的闪光点，尊重孩子的想法，适当激励，增加孩子的自信心。很多家

长在与孩子沟通遇到难题时，会打电话请王老师帮忙。

学生小周因个人感情问题一度无法专心学习，甚至与父母闹翻。王老师发现她从来没有听到过父母的一句赞美。“我真的很震惊，我曾经认为学生太任性，其实问题的根本是家长。”于是王老师很真诚地跟小周的母亲沟通，四年中与她打过的电话不计其数，经历很多波折，但是王老师从未放弃。只因这位学生告诉她：“这么多年，我终于从你这位姐姐身上感受到亲人的温暖，你是我最信赖的人。”

学生小董因对专业不感兴趣，没有学习状态而想要退学。一开始家长不同意，认为他不懂事。多次与学生交流后，王老师发现学生喜欢的学科是生物，但是家里一直反对。后来她多次与家长联系，分析学生的特点，说出孩子的真实想法。家长说：谢谢你让我们真正了解我们的孩子。

“很多问题表面上看是孩子的原因，究根结底，更多的是家庭教育的问题。为了学生的健康成长，我愿意用我的热情去融化他们之间的坚冰。”

在平凡的岗位上收获快乐和感动

2011年9月，学院派王朝霞老师与2008级52名学生到荷兰学习。去之前，2010级学生为她举办了“霞姐欢送会”。“这是一场以我为主角的晚会，当最后一首大合唱《再见》响起（下转4版）

知止,为生命掬一泓清泉

英译 091 刘敏

生命纷繁,知止为其掬一泓清泉,荡涤污秽。生命重回原始本色,流光溢彩,纯净如初。

生命干涸,知止为其掬一泓清泉,滋润心境。生命重拾拼搏勇气,整顿山河,伺机再起。

知止,让生命简单,让 人生激荡!

朱子《大学章句》解“止”:止者,所当止之地,即至善之所在。有“苦海无涯,回头是岸”的意味,劝诫人们及时回到正常的轨道。而如今,“知止”更是一种智慧,一种策略,正所谓“大智知止,小智惟谋。”

在利益面前知止,懂得取舍,也许会得到更多。

青年人向富翁求致富之道,富翁让他从 3 块大小不一的西瓜中选一快。青年选最大的一块,富翁选了最

小的。富翁吃完后,笑着拿起了最后一块。青年顿悟:纵观全局,富翁吃到的不是最大,却是最多。

如此策略,在李嘉诚的 100 万理论,和王石二者择一卖掉“万家”的策略中也可见一斑。懂得取舍,才可在最擅长之处专心致志、淋漓尽致地发挥。

如何在利益面前做到“知止”?一要清醒,二要谨慎。

清醒者,有自知之明,不被旁人牵着走。“捧杀”是工于心计之人之上策。先花言巧语迷惑你,给你蝇头微利,迨你失意,当头一棒,使 我们无丝毫还击之力。因而我们要充分了解自己、信任自己。面对评价,要适时“耳 聩”,剔除花言巧语和诋毁恶言;面对利益,要适时拒绝,谨防“螳螂捕蝉,黄雀在

后”。“鱼与熊掌不可兼得”,若贪兼得,恐怕只能落得“兼失”。

慎争者,懂得“韬光养晦”之道,为生命找准支点。人不可无争,无争便无得,但要少争,慎争。此处不争,只因此处“无我所具之势”,利益“非我所求之得”。为何不养精蓄锐,在需争之地全力以赴,真正为人生奠基精彩!生活中,除在利益面前,还需在痛苦面前知止。在生活的每个章节完结时,将过去的不良情绪打包上路,不再理睬,让生活开始新的篇章。全心浸入轻松的情绪中,自揽一往无前之气势!

“知止”,掬一泓清泉,为生命濯洗。让生命这身裘袍华丽依旧,风采依然。身着它,让我们在人生的舞台上舞出最动人的身姿。

漫话“春寒”

轮机 108 李春智

这天一变尽显得没头没尾,相比起前日的骄阳似火,这几日骤然冷清下来,急促的降温也瞬间打乱了诸多踏青出游人的行程。临近傍晚的时候落了几滴雨,伴着冷峻的寒风也愈发将春日的寒发挥到极致。宿舍阳台外也因这春雨到来焕发出了另外一种景致:有清新的、朝气的、盎然生机的、情意绵绵的诸多情怀。

在温暖的春日里倒一阵寒潮对于三四月来说是最恰当不过的了。往年的校园此刻早已有青青的柳芽展露枝头,让你明晰这季节及时令,而连日里的严寒却让你深刻体会到早春的另一格调。“绿杨烟外晓寒轻,红杏枝头春意闹”描述的正是这样一种场景吧。

春寒里的四月依旧是比

往年来的迟缓,天幕下尽是愁云的影子,伴有寒风阵阵烘托出春意的浓。“春云春水雨溶溶,倚郭楼台晚翠浓”,韦庄眼中的春总是显现出那么一种湿漉漉、软绵绵的神态,给人一种柔情似水的愁情。

四月的春日总是这样一点点、一丝丝呈现出她原有的面貌来。她从遥远的寒冬走来,步子迈的缓却也错落有致,秩序井然。“千里莺啼绿映红,水村山郭酒旗风”。此时的春像水墨画一样浸透宣纸由远及近再进而散向四面八方将春意传达、渲染。

比起夏日的郁郁葱葱来说,我更喜欢这四月里清翠的绿。这个时候的万物仿佛披了一层油彩似的,有着明暗突兀的线条与千差万别的色调可供欣赏,给人一种不

可琢磨的神秘感。天气也不如冬日的严寒,偶尔有阳光倾泻在午后的窗台外,伴有温和的小风轻轻吹拂着面颊,一扫往日的疲惫。这个时候什么事情也不用忙活,一杯茶、一本书、一张椅也足以让你惬意地度过整个午后。

宿舍楼旁小路上路过的行人散落的话语及正对面绿茵场上回荡的嬉闹声所编织出的春的乐章激活冬眠的神经。这个时候最适合出去走走,无论是乡间野地还是绿湖池塘,在这个季节里也都有各自一分景致值得来人前去追寻。有湿润的土壤、没过脚踝的麦苗、含苞待放的柳枝以及雀跃在田间地头的鸟儿,一片生机盎然的景象。这景象足以描画整个春日,传达出她应有的底色来,让人留念。

一棵开花的树

热能 111 童晓恒

又一次在书上翻到了这首诗,心中默然一喜,就像我很多年前第一次看到它时的感觉一样。

那时的我暗地里喜欢上班里的一个女生,正苦于无处表达,当席慕容的这首诗出现在眼前,我强烈地感觉到它就是为我而准备的。没多想,便把它摘录在本子上。只是到了最后,我也没把它送给那位女生,自然,这段所谓的暗恋也留在朦胧的记忆里。

但是,这首诗我却一直记着。在那些回不去的时光里,我想每个人都会遇到那样的一个她(他)吧,为了与之结一段尘缘,你曾无数次求佛,让你化成

一棵树,为她(他)开满繁花。

喜欢上一个人,我们会变得很卑微,心甘情愿只做一棵路旁的树。不是每一棵树都会开花,但我想每一棵开花的树,前世必定是一个多情的人儿吧。

“遇见你,我变得很低很低,低到尘埃里。但心里是欢喜的,在尘埃里开出花来”。遇到胡兰成的张爱玲,是心中开满花的。她全然不顾对方大一轮的年龄和两次婚姻的经历,似飞蛾扑火,不给自己回头的余地。对于胡兰成的妻室,她在一封给胡的信中说:“我想过,你将来就是在我这里来来去去亦可以。”痴情至此,还有什么不能接受的。

可是,张爱玲的奋不顾身,

我曾多次试图逃离她,她却一直在我寂寞无助时给予我慰藉,.....

一年前背起行囊远离她时,走得干净利落,甚至心里都没有回头一望的不舍,迈入他乡,才发现,她曾经给予我的是一种无言的温情,是最无私的幸福,也是从迈入他乡的这一刻,我就此寄挂上了乡情的期盼。越是入他乡,越是思故乡,没有了亲切的乡音,没有了熟悉的脸庞,那些曾经所有关于她的美好记忆此刻在回忆中出现的更加清晰,她的一山一水,一草一木,曾多次出现在我的梦里,这就是我的根,是我此生相依,注定化尘而归的圣土,倘若没有了乡情的牵挂,便好似丢了灵魂的肉体,飘飘然于世,终了散于漂泊的旅途,找不到自己温暖的归宿。

我后悔远离她,今日的离开或许源于昨日年少轻狂,一直相信外面的世界很精彩,到头来才发现外面的世界其实很无奈,但我已踏上了远行的路,只愿旅途的成长与醒悟,能让我为她增添些荣光。

曾经放肆的躁动,今日却多了许多敬仰;曾经厌倦乏味,今日才发觉那种味道让人痴迷念想;曾经对她的山她的水不加入眼,今日才发现山水之间是我寄宿灵魂的地方.....

船舶 121 王瑞刚

昨日山林间穿梭的小小少年,今已各奔东西,散落在这无垠大地的角落,为着现实的骨感各自奋斗着,早已记不清曾经为之“奋斗”过的后山沟的核桃树、李子树是什么味道,只在难得的闲暇之余望见了那些老树依旧结出了丰硕的果实,.....

物是人非早已不再是仅仅停留在纸笔之间的凄凉,它终究也将伤感残忍的刻在了我们每个人的心头,值得庆幸的是,在这伤感之中,会有淡不掉的浓浓乡情将我们同这片温暖厚重的土地紧紧地连在了一起,纵使今日的我们经历过或正在经历着不同的事儿,说着不一样的话语,但是,“故乡”却是我们话语中永远不会失去新鲜感的话题,难能的相聚之时畅快地捡拾我们洒落在那片圣土、丢失于记忆中的美好回忆。

此时同在异乡漂泊的故人,是不是也像我一样会偶尔流露出对故乡的思念?是不是也会在每个安静的夜晚望向明月下故乡的方向?“山一程,水一程, 聒碎乡心梦不成”,还是那轮明月,还是那般情愁,古人之情,今人亦怀!

那漂泊远方的旅人,你可知道,在老家屋后刻满回忆的杨柳树下,有故人斟了一杯清茶,等你归来,一起安眠于这故土的温情.....

明媚春光中,我们千日养兵



摄影 赵剑红

(上接 3 版) 的时候,第二次,我在全体学生面前哭了。”在去机场的路上,每一位同学都给她发来短信,他们希望霞姐在荷兰想他们的时候,就看看他们发的短信。

2012 年 11 月,中荷 2012 级学生在得知王朝霞老师即将结婚的消息后,偷偷发起“为霞姐送祝福”的活动。在婚礼前一周的“晚点名”上,学生们播放了颇具创意的祝福视频,在教室后面挂起了“祝霞姐新婚快乐”的横幅,上面签满了所有学生的名字。又一次,她在全体学生面前哭了。

“辅导员的工作很平凡,但它是助人的,我常常收获到快乐和感动,正是这份快乐和感动,激励着我无怨无悔的一路前行。学生让我的人生更加绚烂多彩,正如父母给我起这个名字的初衷,我愿意做一抹朝霞,照亮学生的心灵。”王朝霞老师说。

遇见一个对的人,为他化作一棵树,在阳光下开满鲜花。

如何预防禽流感

1、勤洗手禁止接触病死禽畜。流感是一种急性呼吸道感染性疾病,必需注意个人卫生,勤洗手,不要接触病、死的禽类和畜类,体弱者到医院看病建议戴口罩。

2、尽量不要接触禽鸟。疾控专家说,近期出外游玩,尽量不要接触活禽鸟等动物,特别是不要近距离接触不明野鸟,更不要碰病死的禽畜。

3、禽肉蛋煮熟煮透再食用。多食蔬菜水果,适当增加水和维生素的摄入,但不要喝生水。进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,加工、保存食物时要注意生、熟分开;手部破损处理肉类时,建议戴手套。

4、每天开窗换气两次。保持地面、天花板、家具及墙壁清洁,确保排水道通畅;保持室内空气流通,应每天开窗换气两次,每次至少 10 分钟,或使用抽气扇保持空气流通。

5、保证睡眠不吸烟少饮酒。生活有规律、保证睡眠、不吸烟、少饮酒,注意保暖防止感冒,提高自身免疫力。

6、少去人口密集的公共场所。应尽量避免去人群聚集的公共场所,减少受感染的机会;雾霾天气出门时,戴上口罩,减少患病机会。

7、38℃ 以上发热伴咳嗽立即就诊。疾控专家建议,如果有咳嗽症状,并伴有 38℃ 以上的发热,一定要到医院就医。从已确认病例的早期症状看,咳嗽并伴有高热是最初的临床反应,很容易被当成普通肺炎治疗。

(谢德容)

(上接 2.3 版中缝)

是癌症好发于老年人的主要原因。简单地说,当癌变的恶性种子超过了机体免疫功能所能杀灭清除的时候,才可能出現临床癌症。癌症的另一大特征是往往没有特殊的和容易引人注意到的临床症状,至少其症状不明显,所以,除了体表恶性肿瘤和特殊部位的肿瘤如生长在神经旁或黏膜表层下并容易引起出血者以外,很多肿瘤只有生长到相当大时才有临床表现,这就给医生早期发现临床癌症带来困难。一般只有早期癌症才能有好的临床治疗效果,正因如此,癌症就成了人类真正的“第一无声杀手”。

(徐康)