保健常识

为什么戒烟难

虽然早就有了戒烟 药物和方法, 各地三 医院的戒烟门诊就能 ,到,但真的能就此戒 的人并不多。中国至 仍旧是世界第一大吸 国,全国有3亿左右 人在吸烟。这些吸烟 中,每两个人中就有 个会死于和吸烟有关 疾病,这些已经被证 的恶果,并未能使人 弃这种恶习,原因之 , 就是吸烟能让人迅 获取尼古丁。尼古丁 入人体后会导致四肢 稍血管收缩、心跳加 、血压上升、呼吸变 ,从而致使情绪稳定、 神兴奋。香烟里的尼 丁是通过肺泡进入血 的。一个成年人,约有 亿多个肺泡, 所有肺 ,的总面积加在一起, 近 100 平方米,和一 三居室差不多, 比人 肤的表面积还要大好

肺泡是我们身体交 气体的主要部位,生 必须的氧气,就是从 里向血液中弥散的, 烟中的尼古丁走的也 这条通道。因为面积 够大, 所以呼吸进去 任何物质,都可以以 快的速度融入到血液 。人在烦躁疲劳的时 , 如果吸上一口烟就 感到轻松一些的道理 在这里。

戒烟需要药物、方 和毅力的帮助, 但在 国,很多人戒烟不是 为找到了好方法、好 物, 而是因为看到了 结果。比如体检时突 发现肺里长了东西, ,算之前他的烟瘾再 , 有各种理由使戒烟 败多次, 只要一看到 检结果,烟瘾立刻就 戒掉

有个医生一直抽 ,也曾多次戒烟失败, 到他为一个肺癌病人 手术。当他打开那个 人的胸腔后, 发现整 肺部都已经变成黑色 ,从那以后,这个医生 没吸过一口烟

(晓依)



上海海事大学

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31-0810(G)

2015年3月31日

总第 539 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版 本期四版

第十届教代会暨第十三届 工代会第三次会议举行

本报讯 (记者 哈斯 通讯员 高健) 3月18日, 我校第十届教 职工代表大会暨第十三届工会会 员代表大会第三次会议举行。双 代会正式代表、列席代表等出

学校党委对大会的召开表示祝 试点"为契机,在教学、科研、学科 建设、人才培养、合作交流、行政 管理、后勤保障、精神文明创建等 方面取得了新的成绩。今年,学校 将深入贯彻落实"四个全面"战略 思想,认真学习习近平总书记系 列重要讲话精神,紧紧围绕学校 革,全面开展现代大学制度建设, 促进人才培养、科学研究与经济 社会发展和国家战略需要紧密结 合,进一步提高教育质量、办学水 平和创新能力。

黄有方校长作了题为"全面 构建现代大学制度,持续推进高 水平海事大学建设"的工作报告。 报告从审时度势,规划引领,内涵

建设有序推进;注重能力,鼓励创 工作报告"和"财务工作报告"。 新,人才培养质量继续提高;凝练 方向,加强培育,科技创新能力进 一步提升;引培并举,彰显激励, 师资队伍水平继续提高; 拓展合 作,发挥特色,社会服务能力不断 金永兴书记致开幕词,代表 增强;深化交流,双向推动,国际 化办学进一步拓展等几个方面回 贺。他指出,2014年,学校以"教育 顾了 2014年学校各项工作取得 综合改革"和"现代大学制度建设 的成绩,同时提出了工作中存在 报告》《上海海事大学章程(草 的不足及面临的挑战。

工作思路和主要任务: 坚持规划 引领,深化管理体制改革,全面推 进现代大学制度建设; 积极推进 教育教学改革,全面提高人才培 养质量;深入推进科研体制改革, 内涵发展这一主题,不断深化改 提升学科与科研竞争力;不断完 善机制,加快高水平人才队伍建 设;继续推进国际交流与合作,提 高国际化办学水平;以学生为本, 不断推进素质教育; 合理配置资 源,做好教育保障与服务;加强校 园文化与精神文明建设,凝聚各 方力量, 共促事业发展; 关注民 生,促进和谐校园建设。

王海威副校长作"校务公开

双代会期间,代表们讨论、审 议了《校长工作报告》《校务公开工 作报告》《财务工作报告》《工会工 作报告》《上海海事大学章程(草 案)》等大会相关文件。

在 3 月 25 日的双代会闭幕式 上,黄有方校长就《校长工作报告》 《校务公开工作报告》《财务工作 案)》和"新校训的建议"审议过程 报告通报了 2015 年学校的 中代表们提出的疑问、意见和建 议,向大会作了相关说明。

> 校提案工作委员会主任李新 伟作"提案工作报告"。代表们表决 通过了《上海海事大学第十届教职 工代表大会第三次会议决议(草 案)》和《上海海事大学第十三届工 会会员代表大会第三次会议决议 (草案)》。

门妍萍副书记致闭幕词,号召 全校教职员工进一步增强忧患意 识、机遇意识、责任意识、创新意 识,发挥主人翁精神,立足本职岗 位,奉献聪明才智,积极推进学校 的各项工作,为建设世界高水平海 事大学努力奋斗。

2 项课题获 2014 年度 上海市"曙光计划"资助

度第20届上海市"曙光计划" 资助。其中,物流工程学院吴 卫民教授申请的"低回路电感 新型高效波浪能发电并网逆 变研究"获自然科学类项目资 助,文理学院刘慧副教授申请 的"古代佛教造像装饰纹样的 文化特征研究"获人文社科类 项目资助。

"曙光计划"是 1995 年由

本报讯(通讯员 郑爱兵) 上海市教育发展基金会出资, 近日,我校2项课题获2014年 与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。

> 2014年上海市高校共有 128 人入围上海市教委组织的 专家答辩评审,其中有56人获 得资助。

多项课题获上海市教育 系统工会理论研究会立项

本报讯(通讯员高健)日 玉娈老师的"青年教师职业精 前,上海市教育工会公布了 2015 年上海市教育系统工会 理论研究会立项课题, 我校王 主义工会发展道路理论推动教 育工会工作创新发展",董慧老 师的"高校青年教师职业精神 培养的调研"两项课题获立项 资助。门妍萍老师的"新形势下 工会宣传教育工作创新研究", 黄杰老师的"构建和谐劳动人 事关系、推动和谐校园建设的 制度机制研究及对策建议",崔

神培养途径研究"等3项课题 人选自主研究项目。

又讯 上海市教育工会发 红丽老师的"用中国特色社会 布了《关于上海市教育系统工 会理论研究会 2014 年立项课 题评选结果的通报》,我校宓为 建老师主持的"高校青年教师 发展软环境建设研究"课题荣 获二等奖,门妍萍老师主持的 "上海高校二级教代会的运行 现状及推进策略"荣获三等奖, 两项课题均被推选到中国教科 文卫体工会参加评比。

驱海盗斗风浪

涂兴华船长护航亚丁湾的 231 个日夜

本报讯 (记者 吉 娜) 3 月 19日,历时7个多月、航行11长资历的涂兴华经过 万海里,中国海军第18批护航 层层选拔脱颖而出。据 编队胜利返航,靠泊湛江某军港 码头。我校商船学院高级船长涂 兴华老师,以交通运输部驻护航 编队联络员的身份参加了此次 护航任务。

战舰上的"护航船长",生活中的 "服役士兵"

去年8月1日,中国海军长 第 18 批护航编队启航,远赴亚 丁湾、索马里海域执行护航任 务。涂兴华老师作为"护航船 长",主要负责与被护中外商船 就是18年,从实习生、 进行沟通与联络,组织指挥过往 商船的会合与组队,保证军舰与 船长,足迹遍布 40多 商船之间的联系通畅,在交通运 输部与海军,军舰与商船之间筑 起高效的信息渠道等。

已有 14 年远洋船 介绍,驻军联络员通常 要有丰富的航海经验, 专业英语过硬,具有较 强的协调交际能力,并 且必须持有海船甲类 一等船长适任证书。涂 兴华 1989 年毕业于大 连海运学院(现大连海 事大学)海洋船舶驾驶 专业。毕业后,一直从 事远洋运输工作,一干 水手到驾驶员,再当上

个国家。

此次护航期间,涂兴华充分 利用多年远洋船长的工作经验,

> 航的船舶 及其利益 相关人联 系,耐心 解释编队 的护航安 排, 为参 与护航各 方搭建有 效的沟通 桥梁。作

主动与申



唯一的非军人身份护航人员,大 家都亲切地叫他"涂船长",但涂 老师却时时以一名"军人"的标 请参加护 准严格要求自己。涂船长说:"我 很珍惜这次难得的机会,此次护 航其实是让我服了8个月兵役, 从海军官兵身上学到了许多宝 贵品质,中国军人'特别能吃苦、 特别能战斗、特别能奉献'的精 神让我受益匪浅。"

危急时刻,成功驱离疑似海盗小

涂船长介绍,近年来,亚丁 湾、索马里海域海盗活动依然频 繁,海盗袭击商船事件时有发 为编队中 生,这就要(下转2.3 版中缝)

本报讯 (通讯员陈佳儿)近 道:"我要感谢母校上海海事大 洋荣获首届"十大杰出新香港青 年"称号。

日至3月22日举行,经过提名、 评委评审、网路投票3个阶段,通 过对网络投票数和评委打分进行 各种加权、方差、标准差的计算得 的高分进入三甲,成功获得"首届 十大杰出新香港青年"殊荣。

日,我校2004级法学专业校友刘 学,是母校传授了我的知识,培育 了我的为人。母校像母亲一样温 婉, 为我无私地传递着温暖和关 本次评选从 2015 年 1 月 18 怀, 关心着我的成长, 分享着我的

刘洋介绍说:"在评选中段我 感到最困难的时候,是母校发动了 强大的资源,集中了最优势的力 出最终评分, 刘洋校友以 296.3 量,在广大同学和校友中为我广泛 宣传和助选,才使得我能扭转选情 并取得最终的胜利。作为海大人, 获奖后, 刘洋在答谢词中写 让我感到无比的骄傲和自豪。

老教授协会举办中国传统文化沙龙

本报讯(通讯员 赵伟建)连日 述《三字经》等一大批古文对当代德 来,我校老教授协会举办两次中国 传统文化沙龙,退休老教授积极参 与活动,并踊跃发言。

沙龙,特别邀请左飚教授为大家作 了辅导报告。报告主要理清了中国 传统文化的脉络,传统文化各个学 派的主要代表人物及其思想精髓; 讲解了儒学的主要概念、儒家的经 典著作和儒家经典发展的三阶段 及其特点;阐明了中国传统的儒学 思想是以教化为核心,是古代凝聚 人心,维护社会秩序的庞大的思想 体系。

吴旭光、曹伯荣、肖鈡熙、宋德 池、程德玉、周广声、鱼行洲等教授 纷纷发言,从不同角度、不同视野阐 做出贡献。

育教育的深远意义;有的教授从习 近平总书记提倡的继承中国优良传 统文化思想入手,就如何让青年一 老教授协会理事会为举办好 代继承传统德育观等方面谈了自己 的想法;有的教授谈到自己最近发 表的几篇关于中国传统文化的文 章,希望有机会与学生多接触多交 流,为培养青年学生尽力。

> 前校党委副书记张川国作总 结讲话,对老教授们认真的态度、 深厚的学术功底、精彩的发言表示 敬佩,对学校老教授协会组织的这 么有意义的活动表示衷心感谢,并 希望退休老教授们继续关心下一 代的健康成长,多与大学生们交 流,为继承发扬中国优秀传统文化

归来的战士

记退伍军人、我校学生合唱团团长王建宝 学生记者 于心洋



法学 122 班的王建宝同学,2010年 12 月应征入伍,服役于中国人民解放军 某部队。在长达两年的军旅生活中,他 曾参加"东海 19-2"实兵对抗演习,并 两次荣获"优秀士兵"称号。退役返校 后,王建宝任我校学生合唱团团长。

提起当兵人伍的初衷,王建宝回答 说,当兵是他儿时的梦想。小时候,王建 宝经常听到父母亲讲子弟兵的感人故 事,对"解放军叔叔"这个称呼既感到亲 切,又充满敬仰之情,盼望着长大后当 一名解放军战士,报效祖国。上大学后, 学校开展的新生军训让王建宝当兵的 愿望更加强烈。于是,王建宝毅然选择

了人伍这条路。

两年的军旅生 涯,有苦有乐。王建宝 说,当兵时,对我影响 最大的人是老班长安 丙超。在部队里过第 一个春节时, 王建宝 和战友们"迎来了"第 一次严重的受罚。"现 在想想还是觉得辛 "他不好意思地 说。"当时,班长命令 我们都撤掉凳子蹲在 地上反省,于是,我们 就从晚上七点半蹲到

了半夜十一点半。因

为是冬天,而且蹲在那里要一动不动, 好多新兵都受不了, 蹲得太久腿都肿 了,并且失去了知觉,有几个人直接倒 在了地上。"那晚,王建宝蹲在地上真后 悔来当兵,恨自己为啥"贱"到如此地 步,偏要跑到这个地方来受虐,放着好 好的大学不读,觉得自己活该受这份 罪。半夜躺在床上,因为腿疼睡不着觉, 越想越觉得委屈,王建宝不禁啜泣出声 来。"当时听见门响了一声,是班长站岗 回来了,见他拿着手电筒在我们每个床 位上检查了一遍,又逐个给我们盖好了 大衣, 然后才轻轻地躺回自己的床上。 那个晚上,我觉得自己突然成熟了许

多。"王建宝回忆道。想必,经历过一些 事后,人是可以一夜长大的。

王建宝认为,如果不当兵自己会后 悔一辈子。他说:"现实的部队,不全像 影视剧里所塑造的那样,真正的军人, 也不同于表面得来的印象。只有真正成 为一名军人的时候,你才能理解,要对 得起这身绿军装有多么不容易。

当兵两年,王建宝收获颇丰,感悟 也很多,他愿与同学们分享:

不服输,肯吃苦,勇于挑战自我。部 队是个大熔炉,不仅锻炼了我们强健的 体魄, 更重要的是磨练了我们的意志。 夏练三伏,冬练三九,通过对身体的磨 砺,增强内心的承受力。磨难是人生最 宝贵的财富,肯吃苦,必定会有所得。

担责任,尽本职,严于要求自己。国 家兴亡,匹夫有责,当兵就是为了保家 卫国。作为公民,要承担保卫祖国的神 圣责任和义务。少年强则国强,作为当 代大学生,我们更要心系祖国,放眼未 来,勇于担当,严格要求自己,必定会有

爱生活,懂规矩,善于塑造自己。部 队这所好学校使我更加热爱生活,珍惜 拥有。军队铁一般的纪律,让我更加懂 得不以规矩,不能成方圆的道理,培养 了从细小、平凡处着手,脚踏实地,勤勉 向上的品格。

学子视角

复援助基地""我和你 助残服务中心",以及 举办的爱心义卖活动 在校北广场顺利开 展。此次活动所得全

新学期伊始,由 部款项将捐献给阳光 "浦东新区残疾人康 基地,并为那里的小 伙伴们购置口琴

我校师生踊跃参 我校的心理协会联袂 加义卖活动,大家纷 纷献出自己的一份爱 心, 使春意盎然的校 园更加温暖。





图/文 学生记者 俞翰琪

运动唤醒新活力 习惯助推小梦想

海洋科学与工程学院试点早锻炼一卡通考勤

本报讯(学生记者 丁晓双)为使 学生能更积极参与到晨跑当中来,提 高早锻炼考勤的效率和管理质量,自 本学期开始,海洋科学与工程学院作 为试点单位开始试行早锻炼一卡通考 勤制度,督促大家能够自觉自行,强身 健体,从"要我锻炼",真正变成"我要 锻炼"。此举得到了广大学生的积极响 应。

每天的早锻炼时间,大家自觉到 学院楼考勤机上打卡报到,整体秩序 井然。同时通过早锻炼管理系统的数 据反馈,辅导员也及时掌握了学生的 早锻炼情况,对不太积极的同学也能 及时提醒,有效地提高了工作的针对 性。和以往敲章的方式不同,同学们把 一卡通放到学院楼下的打卡机上,听 到几声响后就证明考勤成功。"觉得很 新奇,也很智能化。"来自安全131班 的廖伟枫表示,同学们一开始都想一 探究竟,好奇心打败了他们想睡懒觉

的心。"我觉得这样大大缩短了晨跑考 勤的时间,大家自发排队打卡,速度很 快。"来自船舶 141 班的孙钦艳说道。 学校毗邻东海,这里空气新鲜,堪称天 然氧吧,非常适宜锻炼。早起约上二三 好友,迎着清晨的阳光步行或跑步到 学院楼,开始充满活力的一天。



实行一卡通考勤制度以来,学院 的"生意"可谓一直红火。歌德曾说,只 有运动才可以除去各种各样的疑虑 大意就是说可以在运动的过程中让自 己集中精力思考, 更为乐观地去理解 世界,更有毅力去拼搏。把晨跑当成一 种习惯吧,更温柔地去融入这个世界。



弘扬文化 传递友谊 商船学院举办留学生欢迎会

本报讯 (学生记者 断;校民乐团演奏的优美 杨佳琳) 3月18日晚, 由商船学院"船长英语 角"社团主办的留学生 欢迎会在航海广场拉开

主持人用英语介绍 我校的概况后,各社团 学生的精彩表演正式开 始:极具中国特色的舞 蹈表演在淅淅沥沥的雨 中意境朦胧; 若中国舞 是柔韧的象征,那么让 在场留学生连声尖叫的 跆拳道表演,则是速度 与力量的结合, 当一块 又一块木板被表演者击 破后飞向天空时,晚会 的气氛达到了高潮;接 下来的跆拳道防身术表 演更是让全场掌声不 旋律让观众听到了古老 而又令人心醉的中国传 说,感受到了我国千百年 来的文化积淀;商船学院 "旗语社团"同学的旗语 表演更是吸引了大家的 眼球,整齐有力的挥舞, 严肃的表情让留学生们 看到了中国未来船长们 的风采,感受到迎风破浪 的豪迈;校舞龙队表演的 龙腾飞舞让"老外"们大 开眼界,赢得阵阵掌声与

欢呼声。 我校学生的多才多 艺,以及热情友好,不仅 让外国留学生们了解到 中国文化的博大精深, 也加深了中外学生间的 友谊。

适应期,忙于调整自己的生活节 规划到科研任务的落实,都为自 己确立了更高的发展目标。由于 担心缺乏深度的理论学习,不少 同学假期仍然搬回厚重的文献和

技能。尤其是理工科的同学,希望 本学期能够腾出时间和精力广泛 阅读相关专业的发展动向和前沿 技术,积累专业知识,收集学术资 料,为参与导师的课题研究、撰写 论文及毕业就业做好准备。

从调研情况看,研究生整体 呈现青春朝气、不畏挫折、满怀梦 想的精神面貌,不管是对过去学 习生活的总结,还是对今后人生 方向的定位,他们都有着各自辩 证的思考、认真的定位、仔细的斟

资料,刻苦钻研,巩固基础,提升

大表示感谢

近日,中国海军第 18 批护航指挥员张传书 少将和编队政治委员周 名贵少将代表海军南海 舰队,致信我校,对学校 派出涂兴华船长全力配 合做好护航工作表示衷 心感谢,对7个多月来 与海军官兵并肩作战, 恪尽职守,任劳任怨,为 编队圆满完成护航任务 做出突出贡献的涂兴华

辞旧迎新 开启新篇章

我校研究生新学期思想动态调研综述

通讯员 章红

在度过欢乐祥和的羊年春节 后,我校研究生带着节日的喜气 回归校园, 以饱满的精神面貌投 人到又一轮的学习生活中。新学 期伊始, 为深入了解本校研究生 的思想动态,学校通过组织学生 代表座谈、个别会访、调查问卷等 活动,围绕假期动向、热门话题、 开学筹划三方面进行了交流。

合家欢聚,是不变的选择

尽管学业、科研任务重,但 春节回家,与父母、亲友团圆是 大部分学生不变的选择。回家 往,丰富内心世界。

后,他们多数时间陪伴父母,节 前帮家里置办年货,节日期间走 家串户,与亲朋好友联络感情。 一方面,他们沉浸在与亲人团聚 的温馨氛围中,享受家的温暖; 另一方面,他们反思上学期的成 长收获,落实寒假计划。有的同 学帮父母承担家务,以各种方式 孝敬长辈;有的同学则抽时间阅 读、听歌、写作,陶冶情操,提升 个人技能;有的同学参加了各类 聚会及旅游活动,通过人际交

团圆是主旋律。尽管有部分 学生选择留校或在外实习, 却也 用不同的形式演绎着他们的合家 —通过与亲人视频通话, 欢聚-表达彼此的思念;通过与同学朋 友一同出游,加深相互的了解;通 过与爱人"鸿雁传书",传递相思 的深情。学校为寒假留校学生组 织的联欢会、吃年夜饭、发放慰问 金等活动,让留校学生倍感温暖, 因为这不仅是一种关爱,也是一 种陪伴。

奏,积极准备论文材料,制定科研 规划,进入紧张的学习状态,为新 学期取得好成绩奠定基础。

热门话题,是民意的汇聚

寒假期间,同学们通过电视、 网络、报纸等媒介密切关注时事, 对 "无休反腐""红包大战""禁燃 环保"等社会热点问题进行客观 分析。评论皆有态度,论理皆有事 实,不盲从不偏信,能够保持独立 思考的能力,用正确的人生观、世 界观、价值观给予回应,体现了我 校研究生健康向上的精神风貌和 勤学善思的钻研品质。

新年目标,是崭新的起点

经过寒假的休整,大部分同 返校后,不少学生处于节后 学提前回到学校,从学业论文的 酌。 6艘可疑小艇,其中有3 艘加速向被护商船接

(上接第1版)

求他们在护航期间,无

论白天黑夜都要始终保 持高度戒备,及时处置

突发情况,确保被护船

涂兴华曾亲历不少危急

时刻。例如, 当地时间

2014年10月9日下午

14时35分,执行东进护

送3艘商船任务的导弹

护卫舰运城舰,发现在

编队右侧方 6海里处有

在随舰队护航中

舶和自身的安全。

近,企图横穿护航编队。 "经信息综合比对和查 证,初步判定为海盗船 只。情况危急,指挥员随 即下达全舰进入一级反 海盗部署,并加速前出 占领有利位置,迅速接 近可疑小艇,发射信号 弹警告,用声波拒止系 统喊话,阻止疑似海盗

船只的侵袭。"涂船长 说,他当时边驾驶战舰, 边与商船时刻保持联 系,以防止编队出现商 船落单等意外。最终护 航编队成功驱离疑似海 盗小艇,继续保持严整

航行遭遇十级大风,以 丰富经验安全通过浪区

的队形向前行驶。

涂船长说,231天的 亚丁湾护航就如自己人 生旅途中的一段"护航 历险记",可以说是惊心 动魄。编队进入大西洋 航行时,还遭遇到十级 大风,军舰在狂涛的蹂 躏下剧烈颠簸,长白山 舰摇晃达二十多度,编 队指挥会商当前局面, 在编队首长征询意见 时,涂船长根据气象资 料和以前的航行经验, 提出避过第一个冰岛低 压的风头、抢在下一个 低压之前穿过比斯开湾 的合理建议,并选好避 风锚地备变,最后,整个 编队安全顺利通过大风 浪区,准时抵达英国朴 茨茅第港访问。

除了护航历程中的 惊险片断,航行过程中他 们还会遇到各种各样的 其他问题。"有时当舰队 附近海域的船舶遭遇危 险求助时,中国海军也会 责无旁贷地伸出援手。 涂兴华说,他们在护航途 中就救了3名受伤的船 员,并在航渡期间成功为 -名急性阑尾炎患者进 行了手术治疗。

护航编队指挥所致信海

船长表示崇高的敬意。

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

审日 序扌 规划

运引 带" 建设 海延 新中 (20 合己 国制

上, 洋領 的高 及在 学村 前其 目号

大当 《上 起草 校法 注重 量纠

开月 设、 设、 基均 6个 养让 校与 机焦 教育

我村 力信 至1 教育

证。 工和 该₹ 的コ 业市

成身

程1 教肖 视步 课程 等孝 本, "08 航淮

科重 虚扎 国家 计划 活动

作;

经影 次花 青年 和美

奖。

高耳

全面构建现代大学制度 持续推进高水平海事大学建设

-在第十届教职工代表大会第三次会议上的工作报告(摘要)

(二〇一五年三月十八日)

2014 年主要工作回顾 审时度势,规划引领,内涵建设有 序推进

(上接第1版)

舶和自身的安全。

求他们在护航期间,无

论白天黑夜都要始终保 持高度戒备,及时处置 突发情况,确保被护船

在随舰队护航中, 涂兴华曾亲历不少危急

时刻。例如, 当地时间 2014年10月9日下午

14时35分,执行东进护

送3艘商船任务的导弹

护卫舰运城舰,发现在

编队右侧方6海里处有

6艘可疑小艇,其中有3

艘加速向被护商船接

近,企图横穿护航编队。

"经信息综合比对和查

证,初步判定为海盗船

只。情况危急,指挥员随

即下达全舰进入一级反

海盗部署,并加速前出

占领有利位置,迅速接

近可疑小艇,发射信号

弹警告,用声波拒止系

统喊话,阻止疑似海盗

船只的侵袭。"涂船长

说,他当时边驾驶战舰,

边与商船时刻保持联

系,以防止编队出现商

船落单等意外。最终护

航编队成功驱离疑似海

盗小艇,继续保持严整

航行遭遇十级大风,以

丰富经验安全通过浪区

亚丁湾护航就如自己人

生旅途中的一段"护航

历险记",可以说是惊心

动魄。编队进入大西洋

航行时,还遭遇到十级

大风,军舰在狂涛的蹂

躏下剧烈颠簸,长白山

舰摇晃达二十多度,编

队指挥会商当前局面,

在编队首长征询意见

时,涂船长根据气象资

料和以前的航行经验,

提出避过第一个冰岛低

压的风头、抢在下一个

低压之前穿过比斯开湾

的合理建议,并选好避

风锚地备变,最后,整个

编队安全顺利通过大风

浪区, 准时抵达英国朴

惊险片断,航行过程中他

们还会遇到各种各样的

其他问题。"有时当舰队

附近海域的船舶遭遇危

险求助时,中国海军也会

涂兴华说,他们在护航途

中就救了3名受伤的船

员,并在航渡期间成功为

一名急性阑尾炎患者进

护航编队指挥所致信海

18 批护航指挥员张传书

少将和编队政治委员周

名贵少将代表海军南海

舰队,致信我校,对学校

派出涂兴华船长全力配

合做好护航工作表示衷

心感谢,对7个多月来

与海军官兵并肩作战,

恪尽职守,任劳任怨,为

编队圆满完成护航任务

做出突出贡献的涂兴华

船长表示崇高的敬意。

近日,中国海军第

行了手术治疗。

大表示感谢

责无旁贷地伸出援手。

除了护航历程中的

茨茅第港访问。

涂船长说,231天的

的队形向前行驶。

以顶层设计为切入点,发挥 规划引领的作用。在主动对接海 运强国、"一带一路""长江经济 带"、中国(上海)自由贸易试验区 建设、上海国际航运中心建设、上 海建设具有全球影响力的科技创 新中心、《物流业发展中长期规划 (2014-2020年)》、上海市教育综 合改革方案 (2014 - 2020年)等 国家和上海战略发展规划的基础 上,进一步明确了航运、物流、海 洋等三大学科发展方向。

学校参与完成了市教委主持 的高校教育投入、事业发展、招生 及在校生结构等专题调研、高等 学校学科发展与优化布局规划的 前期调研, 地方高校内涵建设项 目资金使用情况调研等任务。

学校成为上海市教委"现代 大学制度建设"试点单位。完成了 《上海海事大学章程(讨论稿)》的 起草工作; 启动了校务委员会和 校友会的注册工作。

注重能力,鼓励创新,人才培养质 量继续提高

推进"085工程"项目建设, 开展卓越法律人才培养项目建 设、"专业综合改革试点"项目建 设、物流人才创新创业教育实验 基地项目建设。推进航海技术等 6个教育部"卓越工程师教育培 养计划"专业建设,初步建立了学 校与行业企业联合培养人才的新 机制。推进5个国家级工程实践 教育中心建设,作为进一步加强 我校卓越工程师人才培养的强有 力依托。

大类招生培养面进一步扩大 至10个,涵盖24个专业。

交通工程专业接受中国工程 教育认证协会组织的工程教育认 证。轮机工程专业获得英国轮机 工程及海事科技学会认证证书, 该专业毕业生均可获得国际通用 的工程师资格,拿到进入国际就 业市场的"通行证"。

获得高等教育上海市级教学 成果奖 10 项;新增上海市精品课 程1门,上海高校示范性全英语 教学课程2门,申报国家级精品 视频公开课2门,建设全程视频 课程 24 门;新增"十二五"普通高 等教育本科国家级规划教材 3 本,公开出版校三年规划教材和 "085 工程"精品教材 16 本,启动 航海类专业大学英语教材编写工 作;3项教改课题获上海高校本 科重点教学改革项目立项。航海 虚拟仿真实验教学中心人选首批 国家级虚拟仿真实验教学中心。

56 项大学生科技创新项目 人选国家级大学生创新创业训练 计划项目; 立项上海大学生创新 活动计划项目 160 项, 获得资助 经费 160 万元。本科学生 370 人 次在各级各类学科竞赛中获奖。

组织教师参加首届上海高校 青年教师教学竞赛,王天真老师 和姜慧老师荣获本次竞赛一等 奖。王天真老师荣获全国三等奖。

推进研究生培养机制改革。 高职各校区克服困难,加强校企

合作,各项工作有序推进。继续教 育、船员培训规模稳定,质量与效

凝练方向,加强培育,科技创新能 力进一步提升

根据有关文件的规定,启动 了上海高校高峰学科"物流工程 与管理"、上海高校高原学科"交 通运输工程"和"船舶与海洋工 程"等申报工作。

"智能港口物流技术交通运 输行业协同创新平台"被认定为 2013 年度交通运输行业以高校 为主体协同创新平台。"上海国际 航运研究中心"被认定为上海市 协同创新中心。

上海航运物流信息工程技术 研究中心获上海市科委考核优 秀。"深海极端环境服役材料重点 实验室"列入上海高校重点实验 室建设计划,"上海国际航运研究 中心"列入上海高校人文社会科 学重点研究基地建设计划。

科技经费总量 3 亿元。国家 级项目 35 项,其中国家自然科学 基金 29 项,国家社会科学基金 5 项,国家科技部"973"计划重大项 目子项目 1 项。省部级项目 80 项。获各类科技奖励27项,发表 SCI 论文 112 篇,发表 SSCI 检索 论文 7 篇。共有 88 篇论文所发表 的期刊被 ESI 数据库收录。申请 专利 196 项,同比增长 23.2%。

引培并举,彰显激励,师资队伍水 平继续提高

截止 2014 年底,学校专任教 师达 1018 名, 今年与往年比,新 进教师中具有海外背景学习或进 修经历的占 50%左右。新增上海 市领军人才1名,上海市优秀学 科带头人1名,上海市千人计划 2名,上海高校特聘教授(东方学 者)2名,上海市曙光学者2名、 浦江学者 4 名、晨光学者 2 名、扬 帆计划2名,上海市人才发展基 金资助1名。通过外部引进和内 部培养新增正教授 12 人。2014 年出台了人才引进"三大计划"。

争取到教学激励计划上海市 试点高校资格。推出新进教师预

在确保广大教职工现有薪酬 水平的同时, 深化收入分配制度

拓展合作,发挥特色,社会服务能 力不断增强

与中国海运(集团)总公司 上海出入境检验检疫局、南通市 政府等单位签署了合作共建协议 或合作项目协议。

上海国际航运研究中心继续 主动与政府对接,参与了多项上 海国际航运中心建设以及中国 (上海) 自由贸易试验区航运相关 政策的研究。中国(上海)自贸区 供应链研究院积极服务中国(上 海)自由贸易试验区建设和上海 国际航运中心建设,成立了检验 检疫政策研究所、自贸区供应链 大连研究院、临港检测基地等3 个实体化机构,形成港航物流领 域的政、产、学、研、用结合的高校 智库平台。

深化交流,双向推动,国际化办学 97%。我校获得上海市促进就业 进一步拓展

所高校签订了校际交流与合作协 议,与吉布提政府签订航运人才 培养协议。与世界海事大学"国际 运输与物流"理学硕士合作项目、 与荷兰泽兰德大学合作举办的 "机械电子工程专业"等中外合作 办学项目进展顺利。新增8个本 科生或研究生联合培养项目。与 希腊爱琴大学合作进行"极区航 海技术与示范课程"研究项目。与 美国麻省海事学院等 40 多所院 校或机构开展交换学生项目、访 问学生项目或短期课程进修项 目,共有389名同学参与。在校生 海外学习实习项目数已达 48 个。

聘请长期海外专家4人,短 期海外专家 43 人次来校讲授 46 门次专业课程,另邀请境外专家 46人来校开设专题讲座50场。

国际海事教师联合会(IM-LA)上海中心成立一年来充分发 挥国际组织核心作用,内外搭建 广阔交流平台。

学校在海外设立的第一个分 支机构"上海海事大学非洲地区 中心"在加纳挂牌成立。与加纳中 西非地区海事大学合作举办的物 成五届招生。该项目第一届34名 学生顺利毕业。

成功举办"供应链管理国际 研讨会""第三届港口与海洋工程 国际会议""物流工程与管理国际 会议"等国际会议。今年共招收自 费留学生38人来我校就读本、 硕、博项目,另有10名预科生在 外校进行预科阶段的学习。留学 生短期学历教育项目有所突破。 《高等数学》等6门专业类基础课 程首次面向留学生开设全英语授

强抓管理,提升服务,教育保障水 平不断提高

2014年,实现总收入合计 95,464.78 万元,发生支出合计 110,077.16 万元。学校拥有资产 总额 447,372.0 万元。努力实现财 务收支平衡。

顺利通过国家海事局对我校 "船员教育和培训质量管理体系 证书"换证审核,挪威船级社 (DNV) ISO9001:2008 质量管理 体系和 DNV 三个认证规则证书 的年度审核。完成了中央财政支 持地方高校发展专项、交通运输 部专项等实验室建设项目和实验 教学平台的申报工作。

繁荣文化,弘扬正气,精神文明建 设取得成效

校园网主页新闻和主题图片 栏目突出校园文化,集中体现学 校内涵。学校获"2012-2013年度 上海市劳动关系和谐职工满意企 事业单位""2011-2013年度上海 市教育先锋号""上海市工人先锋 号"等光荣称号;2人获"上海市 五一劳动奖章"。编拍了"我身边 的好教师"微电影《育明》。校史馆 建设历时近三年,进入试展阶段。

以人为本,注重实效,为师生办实

2014 年毕业生就业率为 先进集体、上海高校毕业生就业

发展教育校外实践基地、2014全 国大学生就业最佳企业评选"优 秀组织高校"等。

上海海事大学 - 临港科创创 业孵化苗圃稳步推进,已有25个 创业项目进入创业苗圃,4 支团 不断完善机制,加快高水平人才 队成功注册公司。

共认定家庭经济困难学生 3443 名,实现国家助学金全覆 盖。2014年学校人员经费总投入 比 2013 年提高 6%。

启动第一批转编工作,22名 派遣制员工转入学校事业编制。 完成临港地区首批双限房的申请 工作,经抽签61位教职工获得购 买资格。使退休职工"老有所养、 老有所医、老有所乐"。通过教师 公寓光网项目。

2015 年工作思路和主要任务 坚持规划引领,深化管理体制改 革,全面推进现代大学制度建设

以改革创新的精神、科学严 谨的态度做好学校"十三五"总体 规划和九个专项规划以及各学院 (研究院)规划的编制工作,加强 规划执行过程的监督。

全面推进现代大学制度建 流管理海外本科教育项目现已完设。科学制定《上海海事大学章 程》,确保章程顺利核准。理顺学 校内部管理体制,深入推进校院 二级实体化管理,探索建立上海 海事大学校务委员会和上海海事 大学校友会,增强学校与社会联 系。制定上海海事大学综合改 革方案。

积极推进教育教学改革,全面提 高人才培养质量

完成《上海海事大学本科教育 与专业"十三五"发展规划》编制工 作。推进"航运技术与管理""物流 工程与管理"两个"085 工程"重点 专业群建设、卓越法律人才培养项 目建设、"专业综合改革试点"项目 建设,打造适应上海国际航运中心 建设需要的优势专业。

扩大大类招生培养规模,覆盖 面力争达到 70%左右专业。遴选 3-5个专业,在全日制本科学生中 实行第二专业教育。开展双语、全 英语教学课程评估;组织第五批通 识选修示范课程申报立项工作;建 设20门以上全程视频课程。

推动大学生科技创新、学科 竞赛活动。全面实施教学激励计 划,落实教授、副教授为本科生授 课制度、坐班答疑制度、本科生导 师制度、青年教师助教制度等。

做好博士/硕士学位授权点 的建设和发展工作; 开展研究生 学位授权点的合格评估(自评估) 工作,迎接管理科学与工程等相 关学位点的专项评估,适时开展 学位点的动态调整工作。积极做 好研究生招生及宣传工作。努力 维持夜大办学规模,进一步扩大 船员培训规模,提高教学质量。

深入推进科研体制改革,提升学 科与科研竞争力

强化五大学科群的整体优势 和协同效应。优化学校整体学科 布局,构建高峰学科、高原学科和 支撑学科的基本框架, 形成新的 学科增长点。

加快建立与国家科技体制改 勤体制机制改革。

与比利时安特卫普大学等 5 工作创新基地、上海市职业生涯 革新要求相适应的科研体制和管 理工作机制,积极组织申报国家 自然科学基金、国家科技重大专 项、国家重点研发计划、技术创新 引导专项(基金)、基地与人才专 项和国家社会科学基金项目。

队伍建设

建立与高峰、高原学科建设 相适应的人才特区, 在特区内试 行新的聘任办法、评价指标和薪 酬制度,实现重点专业领域高层 次人才在量和质上的提升; 优化 引进流程,提高引进效率,扩大学 校专任教师整体规模, 适度发展 专职科研队伍。

继续开展入选教师专业发展 工程"四大计划"人员培养及考核 工作;全面推进骨干教师教学激 励计划;修订专技岗晋升和续聘 管理办法。

继续推进国际交流与合作,提高 国际化办学水平

积极开展"一带一路"沿线国 家相关学科领域的国际交流合作。

发展多种形式的留学生教 育,保持留学生规模每年10%的 增长;继续保持并拓展与相关国 家的行业关系,为其培养并输送 人才;新增1-2个短期项目,提高 自费学生比例;建立面向留学生 的英语授课课程库, 开设英语授 课的专业、项目;逐步在临港校区 开设留学生预科项目;

以学生为本,不断推进素质教育

更新完善招生和就业信息 网,形成校院两级就业市场联动, 鼓励学院开拓就业市场; 打造全 程多维的职业生涯发展教育与就 业指导体系;建设毕业实习实训 基地,培养学生就业实践能力。

办好第二期学生骨干培训 班;做好学生社区管理工作。加强 艺术教育实践和体验; 开展大学 生国防教育和军事训练; 高质量 完成征兵工作。

合理配置资源,做好教育保障与

加强资金筹措能力,推进预 算改革,; 优化财务内部流程管 理;健全学校财经工作内部控制 体系。

开展学校资产经营公司及其 所属子公司 2014 年度财务决算 审计工作;做好2015年基本建设 项目的全过程审计监督工作;做 好 2015 年修缮工程竣工结算审 价工作;做好2015年科研纵向课 题结题及预算申报审签工作。

以"白玉兰"奖质量为目标, 推进集装箱供应链技术研究中心 项目建设;启动研究生公寓、航运 科技大楼、国际教育学院三个项 目建设书的编制工作; 做好港湾 学校修缮改造项目管理工作;做 好通州湾水训基地建设项目工作 及购地事宜。

健全信息化资源建设统筹管 理机制;推进地区信息化共享平 台建设,提升学校在行业的影响 力。组织完成《上海海事大学"十 三五"实验室建设与发展规划》的 编制工作。加强文献资源建设,增 强情报服务能力。进一步深化后

霸者不为王

读易中天《品人录》有感

工商 146 沈佳玥

魏之曹操挟天子以令诸侯; 唐之 武后善谋略而成女皇; 明之海瑞 为民请命遭罢免;清之雍正整肃 朝纲保大清……

那些斑驳印记留下的厚重 感,通过当代学者的解读,成为我 汲取历史知识的来源。易中天的 《品人录》用散文的方式写历史, 引得读者回溯那些年, 那些事

在我心中留下最深烙印的是 书中的第一位人物——西楚霸王 项羽。这位没落的楚国望族之后, 他将个人英雄主义发挥到极致, 却真诚坦率不懂心机,一个集自

汉之项羽力拔山兮气盖世; 悲剧性人物。从巨鹿一战英名盖 世到鸿门夜宴错失杀机,再到垓 下之围乌江自刎, 三十一岁的英 雄用他率真性情去谋事做人,虽 光芒四射却只是昙花一现。

> 项羽在人们心中是当之无愧 的霸王,他的对手便是流氓皇帝 汉高祖刘邦。易中天在书中反复 对比项羽和刘邦的差异, 似乎在 寻找项羽败北乌江的原因。

> 项羽高傲自大却毫无城府, 他丝毫不把沛公刘邦放在眼里。 刘邦知隐忍而工于心计, 出身低 微却足智多谋且知人善用。

项羽信奉天命,至死都以为 是"天要亡我",与生俱来的宿命 负与懦弱于一身的人, 注定成为 感和满身的贵族傲气, 使他不敢 命"的惨淡下场。

直面自己的错误。而刘邦却有容 人之量,失意时公开认错,求贤才 委曲求全。这两个人,一个似火般 豪烈直爽,一个如水般阴柔内敛, 历史最终以水覆灭了熊熊大火收

引用易中天的一段话:"项羽 是性情中人, 而刘邦是实用主义 者。项羽表面残忍其实温柔,表面 勇猛其实脆弱; 刘邦表面随和其 实狠毒,表面窝囊其实坚强。"二 者的性格截然不同,处世自有特 点,虽皆是意气风发的枭雄,但冥 冥之中早已写定了结局。命运也 好遭遇也罢,最终乌骓马失蹄于 无人的战场,虞姬也落得"红颜薄

无数功名与骂声萦绕着这位 孤独霸王,或许他真的屠城虐杀 火烧阿房宫,或许他真的如学者 王立群所言"作为可用之人,他坐 在了用人之人的位子上。

尽管历史选择了刘邦,人们 却没有以"成则为王败则寇"的传 统观念藐视霸王, 反倒是多了一 份倾慕一份怜惜。多面却简单,率 性而为却又愿赌服输,这便是走 人人心的无二霸主——项羽,这 位金戈铁马的盖世豪杰,这位不 知"虞兮虞兮奈若何"的痴情之

历史早已泛黄多少世纪,那 些功过是非,那些荣辱浮沉,还有 什么谈论的必要? 至于我,不过对 那一段青史铭记的佳话,那一世 荡气回肠的气魄充满敬仰,青眼

合上书,心中五味杂陈,却又 回归最初的平淡安然。

最深处的梦想

法学研一 章红

登上离你最近的地方 我隔岸遥望 呼吸着平潭的芬芳 一声声呼唤迸出心房 无奈 却化作新月的惆怅 彷徨 却奋不顾身地张望 我们之间隔着的时光 如春日的花香 夏日的波浪 秋日的霜降 冬日的晨光 你已云游四方 为何仍不归乡 于是,我只剩下一幅景象 宽袖博带在风中飞扬 步履沧桑 前途迷茫 你宁愿流浪 也不肯转身面对我的目光 何言我的心伤 我只能

望着东方 望着远方 你在征辟家园的路上 开枝散叶茁壮成长 我突然害怕 怕你忘了回家的方向 于是善待你的族人 尊重你的思想 弘扬你的文化 满足你的愿望 时间一点点地流淌 吱呀的车轮悠悠荡荡

请你告诉我 何时才能读懂我的盼望 拥抱张开已久的双臂 谱写一个大国的华章 最深处的梦想

这一次 我们的目光交织相望 紧握的双手

在哪里我的一支偏旁 我不愿为此彷徨惆怅 不愿再隔岸思念徜徉 所以

圆一圆我们最深处的梦想

一遍遍《土楼神韵》余音绕梁

是我们在月下漫步高声吟唱

宽袖博带依然在风中飞扬

一起将初生的柳枝插入土壤 随风翱翔 在哪里那个相偎的景象

回来吧我的兄弟

别有一番滋味在心头

拔草,抬头见碧天浩荡,俯身看湖 袅袅缕缕,声音细小得像蚯蚓掘 雨落窗扉,雨落江面,雨浸膏土,阳如血,叹"夕阳无限好,只是近 泊如镜,波光粼粼;或攀援而登, 土。鸟雀筑屋,彩蝶翩翩,似乎雨 箕踞而遨,看山花烂漫,鸟雀飞 中夹杂着青草出芽、花朵绽放和 腾,蜂蝶围绕;或登上高石,迎上 鱼儿扑尾的声音。像一只软嫩的 清风,负手而立,遥看万山千野, 手指撩拨得你心痒,像一股细细 丝绸。从大汉走到盛唐,从中国走 阡陌纵横,心却如遗世独立,羽化 的风吹进你的耳廓;夏雨滂沱,像 登仙;或在林间飞奔,溯溪而上听 山风在耳边呼啸,看阳光洒落似 拍着你的肩膀,说话是震耳的声 万道金箭,漫天扑射,令眼花神

一个豪爽的江北汉子在招呼,他 我爱听雨。天神用他的纤指 意,秋雨让人愁,让人思,让人忆, 去。 弹奏屋瓦, 莫非他晴天看见过电 让人落泪。我一直认为,秋天的雨

都让人起一番思绪,叹几番感慨。

我爱荡舟。木浆划开澄清的 湖水,水波荡起的涟漪,像江南的 到罗马,那回荡着的,是历史的壮 阔波澜与延绵悠长。泠泠的水声、 碎碎的水花却把人带到三毛的长 响,你的问候早被他爽朗的笑声 发里,柯灵的古巷中。忽而有鱼探 震到身后;秋雨潇潇,织就一片凉 出水面,吐出一个水泡,翩然而

我爱落日。看漫天绯红的云 在心头。

我爱登山。沿黄泥小路,攀石 线杆上鸟雀的五线谱?春雨霏霏,是天下多情人的泪,听雨打芭蕉,霞,品"人约黄昏后"的意趣;看残 黄昏"的感伤。有时,落日像少女 眉心的红痣,有时,却成了昏黄古 旧的剪纸。淡去了,却似脸上残剩 的一弯笑靥。

我爱林海。松涛如滚滚的长 江之水奔流, 竹林似沙沙的古琴 弹拨,又像琵琶的轮指,叫你流连 忘返。当你置身涛中,遮天蔽日, 仿佛与世隔绝。

世间有大美,别有一番滋味

春日遐想

航海 148 林源新

芳菲;你悄然踏过,踏过校园滚滚

双彩,带来一个梦幻的天堂;轻如 要的使命,就像传说中的曼珠沙 飞燕,柔若柳絮,你瞬息而过,留 -个温暖的童话。

想雨巷丁香,顾盼素颜如玉;在东 月,描绘华美青春。你带我欣赏烟 时间,什么叫韶华易逝。你用悦耳

你倏然穿过,穿过小径落落 蒙,守望夕阳如虹。

你有着同样美丽的名字,就像 神话中的九天玄女,俯瞰红尘紫 蓝胜宝石,红比夕阳,你身披 陌,享受世人敬仰;你有着同样紧 华,奈何万世煎熬,永铭前朝浮尘。

你静静载着我,驶过十里长 在寻常巷陌穿梭, 你陪我畅 堤, 瞧见花红柳绿, 感受鎏金岁 海岸旁停歇,你,伴我遥看烟雨迷 波浩渺,聆听流莺婉转,却不顾时 的鸟啼,一直提醒着我,惜时如

光蹉跎。你只是无怨无悔,无泪无 金; 你用凋零的落花, 时刻警示

注定了你的永不后退。就像时光 流逝白驹过隙,一刹那便是永恒; 就像人生旅行青春幻想,短暂而 美妙。你告诉我,什么叫前进,什 么叫勇往直前;你告诉我,什么叫

我,时不再来。我就这样追随着 你从来到世上的那一刻,就 你,走过长坡,踏过高山,越过险

> 有你在,我能踏破万千纷扰, 珍惜人生时光。享受你,带给我安 静的时光;铭刻你,留给我无声的 启示。蓝田日暖,岁月如烟。

感谢你惠予的这般美好的青



春天在泥缝的小草间 春天在攀岩的绿萝上 春天在飞扬的柳絮边 春天在绽放的花瓣上 春天在大白鹅的羽翼处 春天在河水的涟漪中 春天在迎春的花香里

春天如电脑开机 电流瞬间激活沉睡的生命













保健常识

为什么戒烟难

虽然早就有了戒烟

的药物和方法,各地三 甲医院的戒烟门诊就能 找到,但真的能就此戒 烟的人并不多。中国至 今仍旧是世界第一大吸 烟国,全国有3亿左右 的人在吸烟。这些吸烟 者中, 每两个人中就有 一个会死于和吸烟有关 的疾病, 这些已经被证 实的恶果,并未能使人 放弃这种恶习,原因之 一,就是吸烟能让人迅 速获取尼古丁。尼古丁 进入人体后会导致四肢 末稍血管收缩、心跳加 快、血压上升、呼吸变 快,从而致使情绪稳定、 精神兴奋。香烟里的尼 古丁是通过肺泡进入血 液的。一个成年人,约有 7亿多个肺泡,所有肺 泡的总面积加在一起, 接近100平方米,和一 个三居室差不多, 比人 皮肤的表面积还要大好 几倍。

肺泡是我们身体交 换气体的主要部位,生 命必须的氧气,就是从 这里向血液中弥散的, 香烟中的尼古丁走的也 是这条通道。因为面积 足够大, 所以呼吸进去 的任何物质, 都可以以 最快的速度融入到血液 中。人在烦躁疲劳的时 候,如果吸上一口烟就 能感到轻松一些的道理 也在这里。

戒烟需要药物、方 法和毅力的帮助, 但在 中国,很多人戒烟不是 因为找到了好方法、好 药物, 而是因为看到了 坏结果。比如体检时突 然发现肺里长了东西, 就算之前他的烟瘾再 大,有各种理由使戒烟 失败多次, 只要一看到 体检结果, 烟瘾立刻就 能戒掉。

有个医生一直抽 烟,也曾多次戒烟失败, 直到他为一个肺癌病人 做手术。当他打开那个 病人的胸腔后, 发现整 个肺部都已经变成黑色 的,从那以后,这个医生 再没吸过一口烟

(晓依)





上海海事大学



报 址:上海 市浦 东 新区海港大 道 1550 号行政 楼 307 室 电话:38284065 电话:38283841

邮编:201306 邮编:201306

主编:彭东恺

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

上海星海印刷有限公司印制

高健

试点 建设 管理 方面 将深 思想 列重 内涵 革,自 促进 社会 合,过 平和

驱

构建

水平

报告

万海 编队 码头 兴华 编队 护航 战舰 "服衫

19 ⊟

务。 长", 进行 商船 商船. 输部 起高

第18

丁湾