

2、3 版中缝)

至 20g 以内, 每天最多 1 次, 不可将之没有饮酒的量在之补偿回来。要养的习惯, 愉快地品尝, 不要劝酒, 不吸烟, 绝对不可深夜后才睡觉。酒多喝水以排出酒之当多食富含蛋白质和维生素的食物。要查肝功能。

饮食控制同等重要。饮食控制有利于预防, 运动和控制饮食重要。体育运动和自己喜爱的户外运动及其合适的时间走走或老年人的值得推荐。

工作越忙越烦恼压力越大。越是要从事体育学习愉悦自我的通过运动维持并保持心情, 在预防癌症中重要地位。

多食膳食纤维。多食食材越少加工粗细搭配的全谷可以减少胃肠癌。多食富含膳食纤维的食物, 还可以降低患直肠癌、乳腺癌的风险。

吃蔬菜和水果。营养师认为, 最好食物是新鲜的季节和水果。注意: 应之季节蔬果。蔬菜中含有与预防癌症有关的抗氧化剂等生物物质: 类胡萝卜素、番茄红素、维生素 B、维生素 E、f 维等。

可以, 大肉不可。有调查数据提示, 摄入 100g 红肉或之制肉类, 罹患结肠癌的风险度上升 0%。建议: 每天摄入 50g 左右, 不宜 30g, 最好选择生物对原始的鱼禽肉、豆类, 来满足人体之脂肪, 以及脂维生素和矿物质包之元素的需要。

保持正常体重。美国在每年 57 万癌症的患者中, 近, 于烟草制品, 另有, 体重超标及肥胖目关, 体重尤其与、大肠癌、前列腺密切相关。

电脑手机进卧室。食品添加剂、着色剂、防腐剂、染料、环境污染物、放射线、石棉纤维、慢性炎症等等, 都是的致癌因子。近, 脑肿瘤以及不孕率显著升高, 是是用电脑、手机有之明确, 不过, 还是之脑、手机等电子产品进卧室, 尤其不之开机放在枕头旁布袋里, 平时能用手机通话的就不要手机。

(徐康)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

第六届校园开放日活动举行

本报讯 (记者 吉娜) 4 月 19 日, 我校第六届校园开放日活动举行。木兰航运仿真中心、船模室、科学体验馆等学校特色实验室揭开神秘“面纱”, 向公众开放。2014 年高考志愿填报即将开始, 学校组织职能部门相关人员, 现场为考生及家长提供招生咨询。

开放日活动吸引了广大参观者踊跃参加, 魔术表演、航模制作、有奖竞答、歌舞表演……社团节目精彩纷呈, 校内 125 个学生社团、各学院学生会、志愿者团队等学生团体, 通过展示、表演、参与、体验, 展现社团特色, 体现校园文化魅力。

伴随着“百日千里, 活力校园”环智慧湖健康跑、毽球擂台赛等体育竞技活动、航海节、校园美食节、海大风箏节、中西文化节也于当天开幕。“木兰航运仿真中心”是学校的特色实验室, 同时也是国家级的实验教学示范中心。开放日当天, 通过室内大型三维 360 度实景航海模拟器, 参与者们现场体验了各种海况状态下驾驶巨型轮船进行模拟航行及码头靠泊。

此外, 于当日开放的“自动化码



摄影 赵剑红

头模型实验室”也让参观者们切身感受到了现代船舶先进技术和国际最先进的码头操作技术; 神奇的记忆合金水车、威猛的龙卷风、奇妙的三维全息照相、神秘的空中机器人、时髦的立体电……海大“科学体验馆”让公众领略到科技的无穷魅力。

“智慧湖泛舟体验”可谓今年校园开放日上的又一大亮点。曾代表上海在世界大学生龙舟锦标赛、全国大

学生锦标赛等赛事上争得多项荣誉的龙舟队精彩亮相, 智慧湖上赛龙舟更是海大校园经常上演的一道亮丽风景。当天, 学校龙舟队出动数条龙舟, 邀请部分参观者上船, 由专业队员手把手教划龙舟。为鼓励参观者多走、多看、多玩, 真正体验“乐活校园”的精彩, 学校通过集章、奖券兑换将整个开放日的重要活动串联起来, 用集章和奖券兑换“船票”等奖品。

简

讯

◆ 校团委微信公众平台荣获 2013 年度“上海市共青团新媒体优秀工作项目”称号。校团委微信公众平台自去年 4 月份开通以来, 以其丰富的校园资讯服务和线上互动活动得到了校内外近 8000 名师生的关注, 成为我校学生交流、分享和

互动的便捷平台。

◆ 4 月 12 日, 全国商科院大赛国际贸易专业竞赛上海赛区选拔赛在上海大学举行。我校师生首次参加此项赛事, 取得 1 项三等奖、1 项优秀奖。

该项大赛是为进一步提高国际贸易专业教学水平而模拟

国际贸易中展会与发布会实务的一项赛事, 为国际贸易专业学生和教师提供了一个良好的交流与学习的平台。竞赛以 5 至 7 人为一组, 竞赛内容分为产品参展计划书、展位设计与展品陈列、产品发布会、商务谈判等 4 个部分。

记者专访

他曾是该校大学生科创实践中心主任, 也是“青春启航”实践团队的创始人之一。他热心公益, 关注留守儿童, 并积极投身志愿者服务行列。他积极进取, 乐观开朗, 他就是我校法学院的唐树源同学。3 月 4 日, 在华东理工大学举行的上海大学生年度人物评选活动表彰会上, 唐树源荣获了“2013 上海大学生年度人物”提名奖。

自强不息 全面发展

唐树源不仅学习成绩优异, 平时对公益活动也很上心。自 2012 年起, 他便以独到的志愿实践理念, 关注着留守儿童这一突出的社会现象。两年多来, 他带领“青春启航”团队数次前往全国多个地区, 开展调研实践活动, 关心留守儿童的生活状态, 并尽大学生的最大努力给予孩子们帮助。

在担任我校大学生科创实践中心主任期间, 唐树源尽职尽责, 致力于学校及全国各类大小科创竞赛活动, 给予同学们指导与鼓励。在 2010 至 2011 年度,

他荣获了学校“社会工作奖”一等奖。

乐于助人的唐树源, 在繁忙之余还经常担任各类活动的志愿者。在去年举办的“安吉杯”第四届全国大学生物流设计大赛中, 一群“小海燕”里就有他忙碌的身影。因工作出色, 他获得了大赛志愿者的最高奖“海燕奖”。除此之外, 他还担任过多项大型活动的志愿者, 表现都很出色, 是一名不折不扣的优秀志愿者。

积极进取, 热心公益, 最能可贵的是坚持。“2013 年度上海大学生年度人物”提名奖这个荣誉就是对唐树源自强不息精神的充分肯定。

在实践中放飞青春

唐树源同学心系社会, 知行合一。虽然唐树源现在已不再担任“青春启航”社团团长一职, 但他给留守儿童带去的关爱仍在这个实践团队中流传至今, 温暖一直在延续。

2012 年暑假, “青春启航”团队第一次来到安徽省阜阳市太和县桑营镇, 开展对留守儿童

在实践中成长

——记上海大学生年度人物提名奖获得者唐树源

学生记者 蔡溢超 周天伦



的调研访谈。前期充足的准备得以让实践活动顺利进行, 团队成员充分利用专业优势, 向留守的孩子们介绍上海的风貌, 以及与海事相关的知识, 扩大他们的眼

界, 得到孩子们及当地政府、民众的赞同。正是由于孩子们的肯定与期盼, 让唐树源和他的队友们坚定了关注留守儿童的决心。他们始终惦记着那里的孩子们, 努力为他们带去更多的关爱。2013 年寒假, 唐树源带领队员们又一次赴桑营镇, 一切都是那么熟悉与亲切……

“我把每一次相逢, 每一次经历都当作是最后一次, 因为我珍惜现在与孩子们相处的点点滴滴, 我相信每一次相逢都能够带给他们很多, 也许是学习上或是生活上小困惑的解开, 也许是激发了他们对大学的向往, 也许只是他们与我们相处的开心时光。”唐树源介绍说。回想与留守儿童相处的一

幕场景, 唐树源觉得有欢乐, 也有辛酸; 有震撼, 也有无奈。他了解到了留守儿童生活的凄凉与亲情的缺失, 他深知这是普遍存在的社会问题, 并且相当严重。唐树源希望能真正给予他们帮助, 虽然力量微薄, 但愿意全力以赴。从一开始的忐忑紧张到后来的圆满成功, 实践过程中唐树源他们接触了很多人与事。通过实践, 唐树源带领他的队友们不断成长, 丰富了人生经历, 用青春的动力感染了身边的人们。唐树源说: “还记得有个孩子说: ‘我以后也要当团长, 带着大家去实践, 要向你们学习。’”

“因为实践, 所以感动; 因为感动, 所以成长。”这是唐树源对实践主题的解读。的确, 他用实践中的感动与成长诠释了青春的意义, 他做到了, 并且呼吁更多的人参与其中。

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2014 年 4 月 30 日

总第 525 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

100 个国家级虚拟仿真

实验教学中心获教育部批准

我校航海虚拟仿真实验教学中心榜上有名

本报讯 (通讯员 胡志武) 日前, 教育部下发了“关于批准北京大学地球科学虚拟仿真实验教学中心等 100 个国家级虚拟仿真实验教学中心的通知”, 我校商船学院航海虚拟仿真实验教学中心榜上有名, 成为全国首批入选的 100 个国家级虚拟仿真实验教学中心之一。

我校在现有国家级航海实验教学示范中心的基础上, 依托航海仿真技术教育部工程研究中心和上海高校一流学科交通运输的 5 个研究方向的研究成果, 进行教学资源整合和优化配置, 致力于建设以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、电子海图显示与信息系统模拟器、货物积载与系固模拟器、轮机模拟器等为主要实验教学资源的航海虚拟仿真实验教学中心。

中心不断完善实验教学体系, 加强“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。中心实验教学以《STCW 公约》和《中华人民共和国海船船员适任考试和发证规则》中关于船员培训和评估的规定为基本要求, 根据航海类本科教育的培养目标和实验教学的具体内容, 目前共有 13 项虚拟仿真实验教学项目, 其中, 61% 的实验内容需要应用虚拟方式实现, 84% 的实验内容需要应用虚拟方式或虚实结合的方式实现。

在交通运输部、上海市以及社会各界的支持下, 中心自主研制了国际领先的大型船舶操纵模拟器和轮机模拟器, 投资 2200 多万元建成了“木兰航运仿真中心”, 投资 3000 万元建设了“船舶综合机舱实验室”。正在建设的实验室还有: 投资 3300 万元的“现代船舶通信导航与信息技术实验中心”, 投资 5200 万元的“特种船舶模拟教学平台”。经过多年的发展, 航海虚拟仿真实验教学中心已成为一个教学环境优良、凸显航海教育特色、综合实力达到国际一流水准的超大型实验中心。

“文创站”架起资源共享桥梁

本报讯（通讯员 姜饶君 高娟）为缓解图书馆资源不足与读者日益增长的文献需求之间的矛盾，图书馆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”），以实现我校与全国高校文献资源共知共享，为我校师生读者提供了一条文献资源服务保障途径。

图书馆“文创站”自 2012 年 10 月正式投入服务以来，通过下学院、开讲座、分发宣传单、网络宣传等多种方式大力推介，文献传递与创新咨询服务工作扎实推进。本着“资源到院、服务到人”的服务理念，“文创站”先后对我校商船学院、交通运输学院、经济管理学院等 11 个学院进

行了近 30 场次的文献传递与创新咨询服务专场讲座，获得了师生读者的好评。

在我校数字平台教工论坛上，余祖发和魏立队两位老师先后发帖称自己想尽一切方法想找到科研所需的日文、英文和德文文献，结果都无法获取。经过“文创站”工作人员的热情、耐心和高效的服务后，要找的珍贵文献全都找到了，他们对图书馆“文创站”工作人员的敬业精神和专业水平表达诚挚谢意。帖子一经发出，引起了许多老师共鸣，他们都跟帖对图书馆“文创站”表达感谢。

截至 2014 年 4 月 8 日，中国高等教育文献保障系统（CALIS）和中国高校人文社会科学文献中心

（CASHL）注册用户和文献请求已覆盖至我校所有学院，文献满足率接近 90%。在 CASHL 华东南地区 63 家成员馆中，我校 2013 年一年内的活跃账户数位列第二名。

凭借文献传递联盟的网络，我校读者已经获得了台湾政治大学、台湾师范大学、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文献。

随着我校教学、科研的不断发展，师生对文献资源的获取需求日益多样化和个性化。文献传递和创新咨询服务有效满足了师生读者的需求，弥补了图书馆资源的不足，为我校教学和科研水平的进一步提升提供了动力。

“思源”雷锋志愿者队在我校成立

本报讯（学生记者 潘世阳 谭晓丹）日前，“思源”雷锋志愿者队在我校正式成立。在学雷锋月里，该雷锋志愿者队的成立，不仅让学习雷锋的热风“吹”到海事大学，而且让雷锋精神在校园里弘扬传承下去，让大学生更加深入地了解雷锋精神的内涵与实践的宝贵。

“思源”雷锋志愿者队成立当天，邀请了上海雷锋纪念馆创办人王树源老先生出席成立仪式。王树源在讲台上声情并茂地讲述了自己平日里看到的雷锋行为，并且给予了高度评价，称其为“迷你雷锋”。同学们

多次被老先生热情洋溢的演讲打动，大家雷鸣般的掌声，不仅是对老先生富有感情演讲的肯定，更是对自己立誓传承雷锋精神的信心。

最后，由王树源先生揭牌，上海海事大学物流工程学院团委书记杨鸣老师接牌。公者千古，私者一时。“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。”正如《雷锋日记》中所记述的一样，懂得奉献的人，必是怀着极大的悲悯去感悟惻隐之心的人；崇尚无私的人，其灵魂必将会挥别于匍匐大地的生灵。

社团文化节：军魂团表演精彩绝伦

本报讯（通讯员 柴越）4 月 15 日，我校军魂战友团参加了社团文化节活动，送上精彩的拳术摔擒、反恐战术演练和武警应急棍术的表演，同时宣传了军魂团的特色文化，获得师生们的一致好评。

本次社团文化展示由军魂团团长杨亚东指导，各方阵队长带队组织演出。队员们身穿迷彩服、作战靴，脸上涂抹伪装迷彩，瞬间成为校园里独特亮丽的风景。

表演前，队员们在学生服务中心准时集合，整理好队列后，统一带往表演场地。在“集合”命令下达后，

队员们如真正的军人一样，严格执行命令，队列整齐、严肃认真，展现出了军魂团的精神风貌。

到达表演场地后，军魂队员依次为大家展示了拳术摔擒、反恐战术演练和武警应急棍术的表演，精彩的表演引来很多师生驻足观看，喝彩助威。为了让大家完整地欣赏全部表演过程，队员们进行了两次相同展示。队员们在整个表演过程中严守纪律，不受外界干扰，用挺拔的军姿，一令一动的态度展现了军人的品质，这种军人的品质触动了在场每一位观众。



共交流解疑惑 立榜样添动力

海洋科学与工程学院举办“群英汇”

本报讯（学生记者 丁晓双）4 月 9 日，海洋科学与工程学院举办了“群英汇”，邀请优秀毕业生张辉和苏洁与大家畅谈大学生生活、分享成功经验。

张辉是港航专业 2004 届毕业生，因为本科期间表现优异获得上海海事大学免试推生资格，在读研究生期间，他萌发了创业的念头，并成功创办了长直通信科技有限公司。在讲座中，张辉和大家分享了他在学生时代的经历、规划以及创业故

事。张辉说，无论在学习还是工作中，最重要的两点是肯做和学会思考，同时也鼓励学生们要多接触不同的人。他从心态、股东、行业、人脉、管理、团队等 6 个方面阐述了和他实际经验相结合的企业作战策略，指出创业核心在于敢不敢做，而不是能不能做。

苏洁是 2013 届港航专业毕业生，目前在上海奉贤拾村做一名村官。基层的工作比较辛苦、繁琐，被学生问及是否觉得“不值”时，他坦

言，年轻的时候就应该多去奋斗，不应该注重眼前的利益，基层最能锻炼人，对自己而言也是一种磨练、沉淀。讲座之后，大家以圆桌会议的方式进行交流，学生们随机提问，就学习、就业以及能力的培养询问两位学长，都得到了满意的回答。

常言道：启事在教诲，成事在榜样。身边的榜样会成为自己前行的力量。“群英汇”的举办无疑为同学们提供了一个解答疑惑的平台，也让他们对未来有了更清晰的规划。

以书会友，“悦”读人生——记我校泊客书会社团

学生记者 于甜甜

泊客书会定期举办的读书交流会，先后组织了“浅谈周易”“于无声处听惊雷——万历十五年”“纵论古今”“森林以内，森林以外——想对你说的村上春树”“你的卡夫卡，迷路在哪里——关于《海边的卡夫卡》”“终其一生的斗士——我读鲁迅”“思无邪——翻开千年古卷《诗经》”等学生讲坛，为广大学生提供一个读书交流的平台，丰富了大学生的精神生活，也为那些勤于思考、富有思想的大学生提供了展现自我的舞台，使同学们对知识有了更加强烈的兴趣，对人生更有信心。

泊客书会开展了系列主题活动，先后开展了“纪念伟大的文学巨匠奥斯特洛夫斯基逝世七十周年”

快闪活动、“传承书情，爱心义卖”图书义卖活动、“Are You the One——我最爱的书”征集活动、书签 DIY 活动、五四精神大讨论、“我有我 ZONE”“那些陪伴我们成长的书”“那些年，我们一起追的淡墨书香”主题阅读交流及一系列主题征文等活动。活动在学校营造了浓厚的读书氛围，展现了当代大学生的理想和精神面貌。

泊客书会坚持以严肃的态度对待阅读，强调青年的时代责任感，并与阅读相结合。泊客人不只喜读好书，而且乐于实践。泊客书会每年都会组队参加暑期社会实践活动，走出校园，体验文化，实践人生，并多次获得“优秀实践团队”“优秀实践论文”奖。

■ 言论

真“礼”何在？

黄颖

王松满年幼尚知：轻则寡谋，无礼则脱；轻而无礼，必败。即使是在和平的当下社会，真“礼”依旧应该是人类社会的坚持所在。

前些日子在泰国机场，两拨中国游客大打出手，导致航班延误的事件闹得沸沸扬扬，人尽皆知。无独有偶，4 月 16 日在沈阳地铁上又有乘客动手，现场凌乱不堪，全线暂运。我不知道外国人会怎样看我们中国人，我们自己又是如何对待这类事件。我用对待这个词，不仅是看这个问题、这个现象，更为重要的是事后我们怎么想、怎

么做。别人可以把它当成茶余饭后的谈资，难道我们也只是笑骂几句了事吗？上下五千年的泱泱大国，那样的礼教，何以“物极必反”，仅存一点人类的本能，而丧失了真“礼”？

曾经的礼乐制度，营造了好安定的秩序，使人们和谐地生活于社会共同体之中；曾经辐射整个东亚的儒家文化圈，撑起了中国“礼仪之邦”的美称。而今，在追求经济发展的今天，我们可以先放下那些繁文缛节，但这并不是代表我们抛弃礼仪一味地追求发展？余秋雨先生曾说过：“文明与愚昧、野蛮的区别在哪

儿？深深浅浅的区别能够说出很多，但最明显的区别就在于有没有礼仪。”我们所追求的不正是文明社会吗？不抬到从前那样的高度，是想尽量少花一点力气在我们烂熟于心的礼仪上，未曾可知连最基本的也达不到。也许从某种程度而言，我们确实退步了。

我曾参加学校的礼仪社，没有太多花哨的内容，除了教一些形体上的动作和颁奖礼仪外，还看了许多礼仪教程，从中我知道了许多交往和衣着谈吐上的种种细节。我想，这正是我心中“礼”的精神：诉诸行为和细

节，踏踏实实地规范日常行为。同样对于急需提高礼仪文化的我们，不是沉浸于对个别现象的愤怒，而是行为在先，带动改变。只有每个人重视起个人的点点滴滴的作为，才能改变社会，重拾真“礼”。

何谓真“礼”？不是越复杂、越沉重的礼节才是真“礼”，而是一种人与人之间交往的令各自舒心、畅怀的交流方式，一种彼此心照不宣的社会契约，哪怕简单到一个微笑、一次点头，都是极其珍贵的“礼”的体现。如果那两拨乘客能各自少说一句，为对方考虑考虑，心平气和地坐下来解决问题，那么握手言和就将是另一种结果，最后也能顺利到达瑞士而不是被遣送归来了。

何寻真“礼”？对于中国摆脱

贫困和落后的方法我们似乎拥有不少，但是对于摆脱不文明的途径，我们还徘徊在十字路口。放下手中的电脑、手机，收起行色匆匆的漠然表情，给在马路尽心指挥的协管员一个微笑吧；给你正在工作的同事带去一杯热乎乎的咖啡吧；给你好久不见的父母一个久违的拥抱吧。我相信，这样做的你，不仅会重拾真“礼”，更能了解到生命的真谛。

面对类似的很多国人失礼行为，我们不能只是扼腕跺脚、叹气连连；面对最终中国人被评为“最不受欢迎的旅客”第二名这样的结果，我们不能只是心灰意冷、摇头离开。因为我们真的迫切需要礼仪来维系我们的心灵、我们的社会、我们的国际形象。

预防癌症最好的措施是转变生活习惯

预防癌症，大家看到听到最多的或许是转变生活习惯和定期进行体检。然而，改变不良生活习惯，特别是对成年人确实不容易，往往难以起到立竿见影的效果。因而，有些人甚至某些体检中心医生宣称，预防癌症最有效的措施就是体检。事实上许多癌症是在体检及其以后的进一步临床检查和随访中被发现，并得以早期治疗。毋庸置疑，定期体检对早发现早治疗癌症非常重要，性价比也比较高。可是，我们如能跨前一步，从改变自我不良生活习惯做起，同时积极参与到消除或减少致癌环境因素，包括不良心理环境与负性生活事件对人体的影响，从源头预防癌症，那将能创造更加美丽的健康人生与生态文明。

定期参加健康体检

在中国，尽管癌症已成为国人的第一杀手，但是，自觉主动地进行防癌体检的人还是非常少，健康人群还未普遍建立定期体检查癌的意识。此外，不少人往往分不清健康体检和临床诊治的概念、功能和相互关系，重诊治，轻预防的更是有大有人在。

有些范围较小的癌症，例如小肝癌，如能在体检中早期发现，只需要十多分钟的放射治疗，同时配合其他治疗可以达到根治的目的。小肺癌治愈率可高达 90%。因此，决定癌症预后的关键是早期发现和治理，而早期发现的关键是有意识的定期健康体检。

学会体表肿块自我体检应是每个人都需掌握的一项技能。曾有一名医生在路上发现一位熟人脸上的一颗痣有些异样改变，就建议他到医院检查，病理检查结果是早期恶性黑色素瘤，他接受及时治疗而痊愈并健在至今。

戒烟，拒绝二手烟三手烟

烟草中有 4000 多种物质，其中已知有 70 多种物质是致癌物质。二手烟和三手烟对妇女、儿童危害更大。吸烟与被动吸烟可以引发多种癌症。在预防肺癌中，戒烟和拒绝二手烟三手烟极其重要。

吸烟除了与某些呼吸系统疾病发生密切相关，还是心脑血管病的罪魁祸首。

一天最多饮酒 1 次

每天饮酒量最好不要超过 330ml 啤酒、100ml 果酒或黄酒、25ml 白酒。一天摄入酒精总量必须

（下转 1、4 版中缝）

预防癌症的措施是改变生活习惯

预防癌症，大家看到最多的或许是转变习惯和定期进行体检。然而，改变不良生活习惯，特别是对成年来说不容易，往往难到立竿见影的效果。而，有些人甚至某些金中心医生宣称，癌症最有效的措施是体检。事实上许多是在体检及其以后进一步临床检查和随访发现，并得以早治。毋庸置疑，定期进行早发现早治疗癌症重要，性价比也高。可是，我们如能一步，从改变自我生活习惯做起，同时参与消除或减少环境因素，包括心理环境与负性生牛对人体的影响，来预防癌症，那将会是更加健康的健康与生态文明。

积极参加健康体检

在中国，尽管癌症为国人的第一杀手，是，自觉主动地参加体检的人还是非健康人群还未普及。定期体检查癌的此外，不少人往往将健康体检和临床勾概念、功能和关系，重诊治，轻预防。是大多有人在。有些范围较小的癌如小肝癌，如能在早期发现，只需多分钟的放射治疗时配合其他治疗达到根治的目的。癌治愈率可高达因此，决定癌症预后关键是早期发现和而早期发现的关与意识的定期健康

学会体表肿块的自各检查应是每个人掌握的一项技能。一名医生在路上发立熟人脸上的一颗痣异样改变，就建议去医院检查，病理检查是早期恶性黑色素接受及时治疗而痊愈在至今。

拒绝二手烟三手烟

烟草中有 4000 多质，其中已知有 70 物质是致癌物质。烟和三手烟对妇童危害更大。吸烟力吸烟可以引发多主。在预防肺癌中，拒绝二手烟三手主重要。

吸烟除了与某些呼吸疾病发生密切相关还是心脑血管病的祸首。

最多饮酒 1 次

每天饮酒量最好不要 330ml 啤酒、100ml 黄酒、25ml 白酒。摄入酒精总量必须

（下转 1.4 版中缝）

重返第二故乡

谢莉莉

阳春三月，莺飞草长，万物复苏，是外出踏青拥抱自然的时节。我们 48 位当年下放江西安远的上海知青为纪念上山下乡 45 周年，在 3 月 12 日，乘上了上海至赣州的 K469 次列车，踏上了南下的旅途。伴随着滚滚的车轮，我们去寻找当年在红土地上留下的青春痕迹，去感恩当年给我们父兄般关爱的父老乡亲，去圆一个回第二故乡看看的梦。

一路上，兴奋、期盼、交流，多年不见的插兄妹们，如今虽已两鬓如霜，但在亲热的交谈中，仿佛时光穿越回到了当年。3 月 13 日中午，我们顺利到达了安远，受到了当地老朋友们的热烈欢迎。看着岁月磨砺、已变苍老的朋友，看着安远一幢幢拔地而起的高楼，一条条宽阔的马路，以及老人们

的休闲生活，我们感慨万分。真是 45 年弹指一挥间，家乡已旧貌换新颜，当地人民的生活水平已大大提高，使我们感到由衷的欣慰和自豪。

对我们的到来，安远县政府给予了极大的关心。当晚县政府召开了欢迎会，县政协主席袁志勇、县委常委、县政府党组成员李森彪亲自主持设宴招待我们，并致了热情洋溢的欢迎辞，使我们感受到浓厚的故乡情、深切的关爱。上海知青代表李坤龙也作了题为“追忆青春年代，感恩父老乡亲”的答谢词。在第二天的座谈会上，大家纷纷深情表达对第二故乡的感恩之情。

3 月 15 日，激动人心的时刻来到了。各乡的领导都派了车来接当年下放的知青回故里。当我

们到达梦里千百回萦绕的版石镇时，浓浓的乡情扑面而来。乡政府已对我们的行程作了周密安排，各村也派了村长、村支书来迎接我们。当天正逢版石圩日，许多老俵知道我们要来，赶完圩不回家，等候我们一直到傍晚。

我们顺着新修的乡间水泥路回到了曾经的生产队。原来的生产队已发生了翻天覆地的变化，新建的小别墅一排排，老房子已所剩无几，好不容易找到了当年曾经生活过的住房边，老房东已去世了，他们的后代得知我们是当年住过这里的知青时，热情地带领我们去看旧房子。抚摸着旧居的一砖一木，亲切感油然而生，这里留下了我们的青春年华，留下了我们人生难忘的那段经历。乡亲们亲切地招呼我们喝茶、

拿出家里的饼干、花生招待我们，还有得知消息、连夜赶山路过来看我们的老队长，临走时依依不舍的挥手告别，让我们一次次热泪盈眶。

想当年，我们这些十六七岁的青春少年，怀揣着理想和热情，来到了这片红土地上，在这里我们留下了汗水、泪水，甚至鲜血。生活的艰苦和繁重的农活使我们疲惫不堪，上山砍柴一天砍不到 20 斤，饿得头昏眼花；烧火做饭点不着火，满屋烟雾；下地干活时被蚂蝗咬得遍体鳞伤，血流不止；送公粮走得脚底磨泡，忙“双抢”时，脸上、肩膀晒破了皮。好在有热心的俵嫂、村里的老俵们的关心帮助，他们给我们送来了蔬菜和柴火，教我们劈柴、烧饭、种菜、挑水、养鸡。过节时，村民们争着

把我们拉到家里吃饭，农忙时老俵给我们送来的一碗碗热饭和一桶桶热洗澡水，支撑我们度过了最艰难的时光，使我们学会了生活，学会了干农活，也锻炼了我们的意志。

多少年过去了，上山下乡这段经历依然刻骨铭心、终身难忘，每每想起都会增强我们战胜困难的勇气和信心，这也是我们回到上海后在工作中取得些许成绩的基础和源泉。

短短 6 天的返乡旅程结束了，但乡亲们热情、家乡的变化给我们留下了深刻的印象，这里有中国农村改革开放的缩影，有未来农村发展的蓝图，这里是一片充满希望的热土。祝愿家乡明天更美好，祝愿父老乡亲们身体健康，你的儿女们还会回来看望你。再见，安远！再见，第二故乡！

校园故事

我们的温馨小家

法学 114 陈玮

“跟我走吧，说走咱就走啊，天亮就出发，天上的星星参北斗哇……”这么一首幽默诙谐、趣味十足的串烧歌曲《换大米之歌》红透了大江南北，许多男生都爱唱。可是你能想象这首曲子居然是 4 位轻声细语、温柔可爱的软妹子的舍歌吗？

她们就是 45 号楼 225 寝室法学院 12 级的女生——梁潇丹、赵丹、夏慧、朱彦蓉。她们分别来自甘肃、山东、福建、辽宁，来自祖国的东南西北，正巧齐聚了 4 个不同地方的生活习俗、饮食习惯，可是这些不是阻碍她们互相融合的理由，恰恰相反，不一样的成长环境、生活方式反而让她们发现了更多的乐趣，学会互相包容、互相分享。

说起这 4 位小姑娘，手能煮羹汤、肩能扛水桶，上得了厅堂，下得了厨房。4 人总是一起吃饭、一起上课、一起活动，人笑称“连体 4 胞胎”。她们的小故事可多着呢，有欢乐、有感动、有惊喜，且听我娓娓道来。

说走就走的旅行

一晚，一篇“南京旅游攻略”闯入了赵丹的视线，她随即便与其他三人分享。此时，朱彦蓉提议：“我们也去一趟南京旅行吧。”接着，这几个说一不二的女孩子便决定第二天出发，前往南京，进行一场说走就走的旅行。为了省钱，她们决定花 6 个小时坐硬座的火车到达南京。因为经费有限，她们精挑细选了风景优美、票价便宜的景点参观、游玩。在秦淮河边上，了解到轮船的费用要每人 80 元，她们在河边肯德基里坐了一个小时思考去还是不去的问题，最后咬咬牙，每人掏了 80 元，一起夜游秦淮。

在旅行期间，几位小姑娘玩性大发，在许多景点前

她们留下了好多有趣的照片。虽然这场突发奇想的旅行每人花费还不到 300 元，但她们说这场旅行很值得纪念，虽然都是穷游南京，可是大家都很开心、快乐。旅行的意义，本并不在于住豪华宾馆、海天盛筵，只要有一群合得来的知心好友，即使住青年旅馆、吃路边小摊也可以很温馨、很可口。

“患难”中见真情

上学期末考试期间，夏慧意外从楼梯上跌落，大腿骨折。当时，室友们立马借自行车、联系了男同学将她抱出寝室，送往校医院。当天下午是大学计算机基础期末考试，室友们决定留下来陪夏慧检查，但是被夏慧拒绝了。她忍着疼痛，让室友们立马赶往考场，开始考试。无奈之下，大家只好奔赴考场，随即，在医生简单地处理伤口后，夏慧也赶到考场进行考试。下午考试结束，大家将她送往第六人民医院进行检查、伤口处理。在做 CT、打石膏、绑绷带的检查和治疗结束后，室友们用轮椅将她送回了寝室。

当晚，由于夏慧无法活动，舍友们借了塑胶垫在地上铺了床，帮她刷牙洗脸，洗澡擦身，喂饭递水，照顾得无微不至。这段时间里，梁潇丹、赵丹、朱彦蓉一起照顾着夏慧，毫无怨言。谈起这段经历，夏慧特别感谢自己的舍友们，觉得在大学里能够结识这么一帮好姐妹，不枉此行。

特别的生日惊喜

刚开学没多久，恰逢梁潇丹的生日，另外 3 个女生就悄悄商量好了要给她一个惊喜。她们提前向学校蛋糕房进行预订，并亲自动手制作了生日蛋糕。因为梁潇丹的外号是“熊猫”，所以她们在蛋糕上画了一只憨态可掬的大熊猫，还写上了生日祝福。

晚上，她们在梁潇丹还没回来之前，将蛋糕摆放在她的桌上，可是情急之下找不到了可以点生日蜡烛的火柴。于是，她们只好将手机的手电筒功能打开，放在一旁冒充生日蜡烛，然后躲在阳台上，静候梁潇丹归来。当梁潇丹推开房门，看见桌上摆放的生日蛋糕和“生日蜡烛”哭笑不得，感动之余，发现了躲在阳台偷笑的室友们。在连声道谢之后，笑称这是她收到的最惊喜的生日蛋糕。

她们还热衷参加集体活动，不但一起参与了多媒体大赛、寝室风采视频大赛，还参加了历史剧大赛和心理剧大赛。在思修课上，她们还生动演出了《工人阶级的悲惨生活》；在社区寝室评比时，她们寝室获得了“五星级寝室”的荣誉称号。虽然这 4 个小姑娘平时欢乐无限、活泼灵动，可是考试的时候可一点儿都不马虎，每到期末复习周，她们就分为了“寝室党”和“自习室党”，结伴复习功课，收集的考试资源互相共享。她们成绩优秀，谦逊地声称“拼不过学霸，斗得过学渣”。在大学末来两年里，她们说还要继续“在一起”，一起创造欢乐，收获感动，一起潇洒地走过大学 4 年，为自己的青春留下最美的回忆。朱彦蓉为她的室友们赋诗一首：

世界这样大 / 萍水相逢的即是有缘人 / 而我们 / 来自天南海北 / 却能相聚在这十几平方米的小屋子里 / 四年 / 甚至是更远的天长地久 / 这已不仅仅是缘份 / 而是最美好的奇迹 / 我们该感恩 / 感谢我们相互拥有 / 感谢我们共享悲欢 / 感谢彼此的鼓励和陪伴 / 感谢彼此的包容和温暖 / 感谢我们一同走过 / 这灿烂的年华，无悔的青春 / 来到这里 / 遇见你们 / 真好

蔚蓝天空是你蜷曲的秀发，
悠悠云彩化作珍珠发饰别在其间。
你藏青色眼眸里透着的智慧，
挥不去，你桃花色脸颊上荡漾的光彩。
绿色海燕礼服彰显出优雅与高贵，
雪白天鹅项链勾勒出俏皮与可爱。
郁金香染红你的双唇，
栀子花香浸香你的裙角。
寒风中你依旧坚强，
用温暖手掌呵护一代栋梁成长。

色彩·海大·母亲

物流一二三杨帆

我们正青春

船电 121 廖昆

每当深夜坐在窗前，我的这颗心怎么也平静不下来，这黑暗是属于我的，这绝无仅有的光明也是属于我的。可人的一生那么长，时钟滴滴答答不停地走着，我的思绪也跟着这种声沉浸在回忆里，脑海中有个声音告诉我，只有过去的那些青葱岁月是实实在在属于自己的，因为我们正青春。

每天清晨醒来，看见床上我与朋友的合影：那些灿烂的笑，看一眼便回到从前那些一起学习、一起玩闹、一起挥洒汗水的日子。很庆幸，有一群亲如兄弟姐妹般的好朋友，还有几个可爱的室友，而且经常分享着有趣又新鲜的事情，这些，全部都是我想要的生活，简单真实而又并不那么平凡的生活。

我的大部分生活都是平静亦快乐的，小部分不平凡的生活完全都是拜我那群“狐朋狗友”所赐。这大概要从头说起。

小 A 是我从穿开裆裤起就认识的好兄弟，他小时候很胖，笑起来跟流氓兔似的，为这个我没少拿小学毕业照取笑他。再大一点的时候，我和 A 认识了 B。B 一直跟我们称兄道弟，所以我们几乎从来不把她当女生看，但不得不说她的小眼神确实挺可爱。然后有一次我们带着她去吃夜宵的时候认识了 C。C 对我们的小 B 一见钟情，在我和小 A 的帮助下，经过长时间的“穷追猛打”，C 终于如愿。我们就这样打打闹闹地度过了一个又一个冗长无趣的假期。

等到高中的时候，我们四个被分在了不同的班级，B 是文科生，我们三个便去了理科班，只好趁着每

天放学的时间一起回家，聊聊最近开心的事。A 所在的班里只有十个女生，他坐在两个女生的旁边成了邻桌的关系，姑且就将她们称作 D 和 E 吧。

据 A 描述，小 D 和小 E 都是那种看起来文静疯起来癫狂的女生，用“静若处子动若脱兔”来形容恰到好处。D 和她的名字一样白净、高高瘦瘦很漂亮，倒是一双眼睛时常游离在状态之外。我找 A 玩的时候就经常被吓着，因为她的眼睛像黑曜石般深邃。E 是个不太起眼的女生，只有在一起聊天时她才偶尔插几句话，在一旁看着我们淡淡地微笑。

那时候 A 和小 F，还有小 G 混在一起，三五成群地一块去球场上叱咤风云，自然而然我和 C 也加入了他们的队伍，我们固定在小 A 他们教室里吃早餐，顺便聊聊天。小 E 有一个特别好的朋友小 H，是 G 的邻桌，大大咧咧地没事就爱扎在男生堆里疯玩。很快，由于天天混在一起的缘故，小 A 和小 D，小 H 和小 G 在一起了，我和小 E 也成了男女朋友，只有 F 一直当着“电灯泡”。

过了三年，他的瓦数只增不减，直到高考之后我们各自去了不同的城市上学，F 终于找到了属于他的迟来的幸福，小 L 开朗活泼又爱笑，天南地北的距离没有隔断我们的情谊，但也没有妨碍各自的幸福快乐。

我们说好要在今年夏天一起去海边，A 当导演，小 D 和小 E 当编剧，剩下的人全当苦力，一起拍属于我们的微电影，在镜头里定格我们的最灿烂的笑容，因为我们快乐，因为我们正青春。

在海大开放日里欢腾

4 月 19 日,2014 年上海海事大学第六届校园开放日暨校园美食节拉开帷幕。此次校园开放日,与往届相比不仅在食堂美食

“百日千里,万人健行”启动仪式——环智慧湖跑

学生记者 潘世阳

9 时许,凌晨开始的大雨稍有停歇,智慧湖旁的学生服务中心前同学们比肩接踵,上海海事大学“百日千里,万人健行”挑战赛主题活动的启动仪式暨“‘乐活校园’环智慧湖健康跑挑战赛”开始。

“百日千里”健康跑自我挑战赛,鼓励学生以完成 500 公里健

上更有讲究,社团学生会活动也是花样迭起:不仅有乐活校园“百日千里”健康跑,还有慈善义卖、游园会、学生风采展等多样

盘,以及网球拍、足球、羽毛球拍等运动类产品。所有产品五折起拍,最终拍卖总额达到 18500 元,这笔款将悉数捐给贫困地区。

我的青春我做主

学生记者 谭晓丹

来到物流工程学院,首先映入眼帘的是一只活泼可爱的卡通猴,外加其他细节的点缀,使得平时严肃的学院楼增添了不少节日的气息。该学院的第一轮激战从

生活技能大比拼开始,生活常识问答、水果拼盘赛、缝扣子折衣服比赛,这些看似简单易行

的事,却难住了不少同学,笨拙却认真的

动作,让同学们在欢笑中体会到生活的道理。稍后,由参加飞思卡尔智能车大赛的科创团队携其精心制作的智能车也来到比赛现场助威。

在工作人员的带领下,我们参观了物流楼实验室,包括数字信号处理器应用试验室、理论力学实验饰、传感与检测技术实验室、工业工程实验室、船舶电力系统及自动化电站实验室,在老师的细心讲解下,更好地理解了课本上的理论知识,其中值得一提的是最后参观的船舶电力系统及自动化电站实验室,这是我校与施耐德电气投资有限公司共建实验室,耗资巨大,设备齐全。

第十四届航海节

学生记者 蔡溢超

商船学院为响应校园开放日活动,主办了第十四届航海节,向学校与社会各界展示了商船学院特色的航海文化。

仪仗队身着白色制服,列队严整齐步有力,彰显了英姿飒爽、朝气蓬勃的气派,让我们看到了上海海事大学新一代海上力量的崛起;舞龙队脚步轻盈有力,舞起

的两条飞龙在充满活力的舞龙者手中乘风腾飞,栩栩如生;鼓乐齐鸣,响彻云霄的鼓乐队将现场的气氛推向了高潮;旗语队将海上通信重要途径的旗语向来自各地

活动。为此,校报记者团的各位记者一早便准备好为同学们送上新鲜出炉的第一手欢腾资料。

学生记者 谭晓丹

的朋友们做了展示。

商船学院各色社团在航海广场各显神通吸引大家的参与,参展的社团有科创协会、联想 idea 精英汇、船舶与海洋工程协会、微尘志愿者协会、水手工艺社、商船职业发展协会、船长英语角、爱心互助会、海湾心理协会和商船易班分站,各个社团利用开放日的契机,充分展现特色,享誉航海院校最顶级实验室之一的木兰航运仿真中心揭开“神秘面纱”,在 3D 环境中参观者亲身体验着驾驶现代船舶纵横四海的壮志豪情。



科学与艺术的交织

学生记者 赵宜景

文理学院是我校最“融合”的学院,它既具有数学的严谨性又有着艺术设计的天马行空。文理学院选取“缤纷校园,品质人生”为校园开放日的活动主题,位于第一教学楼 C 区,地方不大,却精致错落,四个展区按次分布在这里。

首先映入眼帘的便是“科学体验馆”。馆里面被蓝光充盈着,展出了多种兼具科学色彩又有着极大趣味性的物品,比如带着电光的玻璃球、3D 立体影像机、挡住光便可发音的光琴、大型扩散云雾室、可以测出人体电流的测电仪等等,馆中间的电视屏幕上还在播放着几个伟大科学家的事迹,引来同学的驻足观看。

继续往 C 区里面走,“艺术长廊”是我校徐悲鸿艺术学院的同学们的油画作品展,大约展出了 40 多幅精美油画作品,内容包含了景物画、静物画以及人物画等,充分展示了我校艺术专业同学们的精湛画艺。

“创意 DIY”是由我校的创意设计社承办,一张长长的桌子上面摆满了各种饰品和丝带,同学们之间你说有笑地相互展示各自的成果。

“美妆生活”则是我校月异公关社承办的,现场摆满了各种化妆品,并由经验丰富的同学讲授化妆小知识以及职场面试的小建议,女生们围坐在一起,互相交流着看法和经验。此外,现场还有瑜珈社和悦心社的摆摊,分别向大家介绍瑜珈健身的知识和一些心理小知识。



吉尼斯大赛

学生记者 黄颖

在法学院大厅,以“畅游法学知识,乐享趣味运动”为主题的吉尼斯大赛已如火如荼地展开。本次吉尼斯大赛设计了羽毛球接力赛、砸沙包、双人跳绳和法学知识竞赛 4 个项目,让同学们既动脑又动手,享受趣味运动的快乐。尤其在砸沙包过程中,充满了趣味和刺激,各种创意动作不断涌现,参赛最活跃。

在吉尼斯大赛开展的同时,还有 Vlnao 乐器社在北广场进行乐器表演;法辩队在法学院模拟法庭向大家展示了一场唇枪舌战。如果逛饿了,不用着急,法学院门口有“烈焰温情”烧烤活动,暂停的纷飞细雨也锦上添花为大家提供了轻松惬意的好氛围。下午,学院还组织了图书义卖、环保袋涂鸦等活动供同学们参与。

中西文化节活动举行

学生记者 焦莲辉

外国语学院主题为“外院在你身边,世界在你眼前”中西文化节活动,吸引校内外师生、校友和社会各界人士参与体验、增进交流,在展示外国语学院特色的同时,为“乐活校园”增加国际化的元素。

万圣节、复活节,两者均为西方传统节日,通过介绍南瓜灯的起源、雕刻南瓜灯、画万圣节面具、水彩画彩蛋等,增强同学们对西方文化的兴趣和学习动力。

参观樱花展、制作樱花、试穿和服、手持清酒杯在布景下合影、填写樱花明信片传递祝福等活动,让参观者体验别具一格的东瀛文化与风情,展现外国语学院



的独特魅力。

“跳蚤市场”由女大学生协会和外国语学院共同承办,向全校师生募捐二手以及闲置物品进行交易,开放日交易物品主要包括书籍类、玩具类、饰品类、文具类、电器类、服装类等,不仅种类多样,而且物美价廉,为师生提供交易平台,达到节约空间资源和循环再利用的环保效果。

汉文化体验区分为 3 大内

容:汉服区、节气区和用具区。游客根据兴趣可试穿汉服、体验汉服礼仪、了解汉服相关文化、观看汉文化视频以及 24 节气相关文化简介和文房四宝、书法展示等,旨在丰富师生对汉族文化的认识。

“群英汇”是学院最有特色的活动之一,通过邀请往届优秀校友返校分享求学经历、生涯规划等,为在校学生提供就业方向的指导,让同学们对自身有更明确的定位。本次“群英汇”共邀请了 4 位校友与在场学生进行了互动交流。

第六界海大美食节

学生记者 于甜甜

校园开放日同期举行第六届海大美食节,期待已久的人们争相购买美食兑换券,到美食展销区品尝美食。西点区、果汁区、面食区、烧烤区、汤汁区、汉堡区、冰淇淋区、奶茶区、特色区、家常菜区、海味区等 11 个摊位呈现各种特色美食。

记者在美食区行走,发现到处是熙熙攘攘的人群,每个美食展位前都挤满了食客,无论是桂花糖藕、自制鱼丸,还是葱姜田螺、秘制螺丝,甚至南瓜串也常常“断货”。

当记者咨询销售情况时,得知一个非常可观的数量:田螺 400 多斤,南瓜串 800 多串,鱿鱼 700 多串,锡纸烤肋排竟然销售上百斤。尤其“特色”区的摊点更是广大食客追逐的美食摊点,摊点上的十几位工作人员非常忙碌,出现游客为品尝烧烤区的烤五花肉,乐意站在摊点等上一两个小时的场面。据了解,今年的摊

(上接 2、3 版中缝)

控制在 20g 以内,每天饮酒最多 1 次,不可将前几天没有饮酒的量在某一天补偿回来。要养成成品酒的习惯,愉快地慢慢品尝,不要劝酒,不要同时吸烟,绝对不可喝到深夜后才睡觉。酒后要多喝水以排出酒精,适当多食富含蛋白质和维生素的食物。要定期检查肝功能。

运动与饮食控制同等重要

饮食控制有利于预防癌症,运动和控制饮食同等重要。体育运动要选择自己喜爱的户外运动及其合适的时候,快步走或老年人的散步值得推荐。

工作越忙越烦恼压力越大越是要从事体育运动。学习愉悦自我的方法,通过运动维持并保护好心情,在预防癌症中具有重要地位。

多食膳食纤维

谷类食材越少加工越好。粗细搭配的全谷类饮食可以减少胃肠癌的威胁。多食富含膳食纤维包括可吸收和不可吸收膳食纤维的食物,还可以降低罹患直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的风险。

多吃蔬菜和水果

有学者认为,最好的防癌食物是新鲜的时令蔬菜和水果。注意:应是非反季节蔬果。蔬菜、水果中含有与预防癌症有关的抗氧化剂等生物活性物质:类胡萝卜素多酚、番茄红素、维生素 C、维生素 B、维生素 E、膳食纤维等。

大鱼可以,大肉不可

有调查数据提示,每天摄入 100g 红肉或 50g 精制肉类,罹患结、直肠癌的风险度上升 15—20%。建议:每天进食红肉 50g 左右,不宜超过 80g,最好选择生物进化相对原始的鱼禽肉、坚果、豆类,来满足人体对蛋白质和脂肪,以及脂溶性维生素和矿物质包括微量元素的需要。

保持正常体重

美国在每年 57 万死于癌症的患者中,近 1/3 死于烟草制品,另有 1/3 与体重超标及肥胖问题相关,体重尤其与乳腺癌、大肠癌、前列腺癌关系密切。

少带电脑手机进卧室

食品添加剂、着色剂、防腐剂、储存剂、染发剂、环境污染物、放射线、紫外线、石棉纤维,以及慢性炎症等等,都是可能的致癌因子。近年来,脑肿瘤以及不孕症发病率显著升高,是否与使用电脑、手机有关尚未明确,不过,还是少将电脑、手机等电子产品带进卧室,尤其不要将其开机放在枕头旁边或裤袋里,平时能用有线座机通话的就不要使用手机。

(徐康)



康跑为目标,坚持跑步运动;“万人健行”大学生健球联赛,在鼓励大学生锻炼身体的同时,锤炼他们坚持与合作的品质。此活动由我校学生处、团委根据团中央、教育部、体育总局、全国学联开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的相关要求,结合团市委、市教委、市体育局、市学联联合开展的上海大学生“百日千里”自我挑战赛活动通知而举办。

启动仪式的路线为:从学生服务中心出发,环智慧湖,途径海事大学图书馆、公共教学区,绕过海燕山最后跑回起点,全程 1.2km。随着文汇报党委书记谢海光先生和我校党委副书记、副校长孔凡邨老师鸣枪发令,来自 9 大学院的 435 名同学健步如飞,我校航模社的航拍机记录下了整个环湖跑的全程。

此次活动将持续百日,我校的各个学院也会积极配合开展自己的百日千里跑步活动,鼓励大学生增强体质,培养团结协作与顽强拼搏的精神。

校园慈善拍卖会举办

学生记者 施晶纯

校园开放日当天,学校举行了第二届慈善拍卖会。本次征集来的拍卖品主要有 iPad Mini 2、佳能数码相机、小米 3、移动硬



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