

常规报告
判断贫血
的意义

很多贫血的病人都已贫血,但是不知是哪一类的贫血,知道贫血的原因是其实透过一些常规检查,我们也可以了解信息。

贫血的人感到头晕是因为血红蛋白含氧少了,无法供给的需要才会引起症状。血红蛋白与三要素:铁、叶酸、维生素B12合成障碍、结构问题等诸多因素有关。

要想确诊贫血病主要做骨髓穿刺

血常规报告单上 RBC、HGB、MCV、MCHC 则可以显示贫血的原因。RDW 是反映周围血细胞体积异质性的参数,判断红细胞体积不均一。RDW 和联合分析是贫血一种分类方法。对慢性贫血以及鉴别性贫血与轻型地中海贫血原因复杂,治血要找到病因,否易复发。不同的贫血不同的药物治疗,一种药物对所有的都有效。盲目用药复杂,影响最终效果。

(马伟)

2.3 版中缝) 解除积聚的紧张、压力,使身心在短时间达到最佳状态,让人变得健康、柔软,并拥有身心持久力。再人体构造上,免疫系统集中于 X 染色体,这些也许是女性必须。

(徐康)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

2013 届本科生毕业典礼举行

本报讯 (记者 哈斯) 6 月 21 日,我校 2013 届本科生毕业典礼在校体育馆隆重举行。场内大屏幕上播放着反映毕业生大学 4 年学习、生活风采的视频,毕业生演唱的校园歌曲的优美旋律在空中飘荡。校党政领导於世成、孔凡邨、肖宝家、杨万枫、王海威等出席,各学院、职能部门负责人,教师代表、校友代表、2013 届全体本科毕业生,以及毕业生家长代表等参加典礼。毕业典礼由孔凡邨副校长主持。

校党委书记於世成致辞,代表全校教职员工作圆满完成学业、即将踏上新征程的 2013 届同学们致以热烈的祝贺和美好的祝愿;向关注学校发展、关爱学生成长的各位家长和教师表示由衷的感谢和诚挚的问候。於世成书记通过列举几位校友的成功创业经历,勉励广大毕业生在未来的岁月中树立信心,勇于奋斗,把握机遇,脚踏实地,追求卓越,将自己的命运与祖国的前途紧密结合起来,在各自的岗位上做出优异成绩,无论成败荣辱,母校永远是大家心灵的港湾和坚强的后盾。於世成书记还特意向广大毕业生鞠躬致歉,希望同学们牢记母校的种种优点,忘却母校的不足之处。

黄有方校长由于在北京学习,无法

亲临现场参加此次毕业典礼,他特意寄来一副题词:“远航海事人,鸣笛中国梦”。表达了他对毕业生的衷心祝愿与殷切期望。

教师代表、商船学院胡基平老师在发言中鼓励毕业生们积极进取,勇于探索,诚实守信,努力实现自己的梦想。

我校轮机专业 1980 级校友、深圳华展国际物流有限公司董事长、我校教育发展基金会理事欧阳海鹏先生与广大

毕业生分享了自己的创业经验。

物流工程学院工物 092 班沈颖闻同学代表毕业生发言,回顾了大学 4 年生活的收获与体会,表达了对父母、老师、同学的感激之情,以及对母校的无限眷恋。

会上隆重表彰了 179 名 2013 届上海市优秀毕业生。2013 届本科毕业生还向母校赠送了彩色喷绘卷轴作为临别礼物。

摄影 赵剑红



学校上海市精品课程《国际航运经济学》 入选上海高校课程资源共享项目

本报讯 (通讯员 高涛) 近日,我校经济管理学院曲林迟教授领衔主讲的上海市精品课程《国际航运经济学》入选上海高校课程资源共享项目,并已在上海高校课程中心网站上公开接收全市高校学生报名选课。

该课程是我校目前唯一入选上海高校课程资源共享项目的课程,课程由曲林迟、张丽娟、侯剑、黄顺泉 4 位老师共同完成。

课程用经济学的眼光观察国际航运产业,介绍其形成和发展的历史过程,揭示世界航运产业与世界经济重心转移轨迹相一致的规律性,展望该产业未来发展的主要特征,讲解国际干散货运输、油轮运输和集装箱运输三大主要国际航运市场的营运模式、市场结构及发展历程,分析影响航运成本与收益的因素,剖析造成当前国际航运市场困境的原因,提出如何走

出困境的思考,解读建设上海国际航运中心这一国家战略的目标、使命及其创新的要求。

上海高校课程资源共享项目是上海市教委推出的全市高校课程共享项目,旨在促进优质教学资源共享,实现跨校间的优势互补,从而增加学生的课程选择权,为培养更多的复合式领军人才打下坚实的基础。

我校学生在“上图杯” 先进成图技术 大赛中获佳绩

本报讯 (通讯员 石娟 席晴) 日前,由上海市教委主办的第三届“上图杯”先进成图技术大赛在东华大学松江校区举行,来自上海市及周边地区高校和企业的 85 个团队 400 余名选手参加了比赛。大赛颁奖大会于 6 月 10 日在东华大学延安西路校区召开。上海海事大学学生在比赛中获得 1 项一等奖、1 项二等奖、2 项三等奖。

在石娟、黄嘉慧、王

指导下,我校参赛的 15 名学生中,物流工程学院俞翔栋同学荣获机械类本科计算机三维造型个人一等奖,交通运输学院张晓华同学荣获机械类本科计算机二维图形绘制个人二等奖,由俞翔栋、吴晟超、张晓华、王小超、翟梓竹等 5 位同学组成的团队获得机械类本科计算机三维造型团体三等奖,由张晓华、俞翔栋、吴晟超、翟梓竹、王小超组成的团队获得本科计算机二维图形绘制团体三等奖。

上海海事大学党委主办
CN31—0810(G)
2013 年 6 月 28 日
总第 513 期
<http://www.shmtu.edu.cn>
月中、月末出版
本期四版

5 篇硕士学位论文 获 2012 年上海市 优秀学位论文

本报讯 (通讯员 王竞) 经上海市教育委员会、上海市学位委员会组织专家评议和审核,2012 年上海市研究生优秀成果(学位论文)日前揭晓,上海海事大学共有 5 篇硕士学位论文入选 2012 年上海市研究生优秀成果(学位论文)。这是上海市优秀学位论文评选以来我校取得的最佳成绩。

上海市优秀硕士学位论文及其作者分别是:信息与通信工程学科孙兵同学的学位论文“无人潜器变结构滑模

控制技术研究”(导师朱大奇);法学学科马丽娅同学的学位论文“海上保险保证制度改革论”(导师徐国平);电气工程学科何远彬同学的学位论文“单相并网逆变器新型 LLCL 型滤波器特性分析及控制研究”(导师吴卫民);动力工程及工程热物理学学科于树轩同学的学位论文“真空制冰动态特性理论与实验研究”(导师章学来);管理科学与工程学科许长延同学的学位论文“不确定环境下应急供应链系统转运策略研究”(导师汪传旭)。

我校 2013 年度 国家社科基金项目 立项获突破

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 日前,全国哲学社会科学规划办公室公布了 2013 年度国家社科基金项目评审结果,上海海事大学经济管理学院骆温平老师主持的“制造业与物流业联动的物流服务创新研究”(重点项目),经济管理学院卢长利老师主持的“国家自主创新示范区科技创新比较及技术追赶

路径、机制研究”,经济管理学院李丹老师主持的“基于资本配置效率的航运金融创新模式研究”,法学院于耀东老师主持的“维护国家海洋权益的政府管理体制研究”等 4 项课题获准立项。

本年度上海市共获得 16 项国家社科基金重点项目,上海海事大学首次获得重点项目。

简

讯

◆ 6 月 17 日上午,首届“上海科学技术情报成果奖”表彰和交流会,在上海图书馆召开。经申请者报奖、奖励评审办公室形式审查、评审专家主审协审、项目答辩、评审委员会总评等规定程序,评选出获奖项目 43 项(分属情报研究、服务、推广、平台、论著五类),其中一等奖 5 项、二等奖 14 项、三等奖 24 项。我校“上海国际海事信息中心(SIMIC)建设”是上海高校唯一获得一等奖的项目,上海海事大学与上海科学技术情报研究所等 7 家单位合作完成的“行业科技情报服务网建设”项目荣获二等奖,另有两项成果获三等奖。

“上海科学技术情报成果奖”经上海市科学技术委员会批准于 2012 年正式设立,由上海科学技术情报学会负责组织评选。该奖的设立,旨在推动上海科技情报界适应经济全球化和重大科技变革的新时期、新形势要求,鼓励调动全市科技情报人员的

积极性,提高自主创新能力,促进科技情报成果的开发利用。同时,作为上海科学技术奖励工作的重要组成部分,致力于推动优秀的科技情报成果充分发挥科技促进作用和社会经济效益。

◆ 6 月 17 日,苏、沪、浙、闽等地科技情报学会联合推评的第二届“长三角优秀科技情报工作者表彰”大会在上海图书馆召开,来自三省一市科技情报研究机构、企业情报研究机构以及高校图情机构的 53 名科技情报工作者当选 2013 年度“长三角优秀科技情报工作者”。上海海事大学图书馆原馆长、科学技术情报研究所原所长陈伟炯教授和馆长助理、文献资源建设部主任梁伟波老师获此荣誉。

◆ 近日,上海市人民政府发展研究中心、上海市哲学社会科学规划办公室对 8 家上海市社会科学创新研究基地、上海发展战略研究所工作室进行了三年期末评估。上海海事大学汪传旭基地/工作室在评估中名列第一名,获得优秀等级(共 4 家)。

◆ 日前,2013 年全国大学生英语竞赛上海赛区决赛圆满落幕。上海海事大学最终获得特等奖 2 名、一等奖 7 名、二等奖 25 名、三等奖 50 名的优异成绩,并荣获“优秀组织奖”。

获得特等奖的 ACCA121 班的陆怡和法学 102 班的常云婷将代表学校,参加今年暑假在长春举办的 2013 年全国大学生英语竞赛全国总决赛暨英语夏令营活动。

全国大学生英语竞赛是经教育部有关部门批准,由高等学校大学外语教学指导委员会和高等学校大学外语教学研究会联合主办的全国唯一的大学生英语综合能力竞赛活动。

2013 年暑期社会实践 出征仪式举行

本报讯 (通讯员 梁亮) 6 月 17 日下午, 我校 2013 年暑期社会实践出征仪式在邦建报告厅举行。上海农商行团委书记康杰、上海农商行书院支行行长赵伟峰、校党委副书记、副校长孔凡邨及相关部门负责人等出席本次仪式。

孔凡邨副校长在总结讲话中强调了大学生暑期

社会实践的意义。他指出, 社会实践是大学生学习生活的的重要组成部分, 只有充分学习才能付诸实践, 只有对外不断实践, 才能收获更多书本上没有的知识。

今年暑期, 85 支队伍、901 名师生将紧握着“中国梦, 海大梦”的旗帜, 奔赴青海、贵州等 25 个省市开展社会实践活动。

我校暑期社会实践坚持为地方教育和发展提供援助; 坚持与社会各部门合作, 建立实践基地; 坚持实践团队的长效机制, 在学习社会的同时不断服务社会、回馈社会。从“重建立”到“重建设”, 暑期社会实践已经走向成熟, 成为大学生学习生活中不可或缺的一部分。

“绿光”志愿者服务队参加 海洋局开放日活动

本报讯 (学生记者 黄勇 马蓉) 6 月 7 日, 海洋科学与工程学院“绿光”志愿者服务队 28 名志愿者冒雨参加了由上海浦东新区海洋局东海分局标准测量中心举办的“海洋局开放日”活动。此次活动有上海海洋大学、上海中学、上海大团高级中校、上海第六人民医院、上海临港管委会新城镇申港社区、中船 726 研究所、国家极地中心、国家海洋局东海维权支队、国家海洋局东海标准计量中心等单位共 11 支团队 159 人参加。“绿光”志愿者服务队队

长、港航 112 班学生刘宏伟代表所有参与者发言。

在主办方的引导和工作人员的生动讲解下, 各分队排着整齐的队伍有序地参观。首先从我国领海海域的俯视图开始, 同学们看到了国家海域的布局及整个的情况。然后大家来到了测量中心的实验室, 负责人带领同学们参观了风洞试验室、水流速度实验室、盐碱检测实验室等重要的海洋勘察实验室。紧接着同学们又来到中国东海海监部门, 走进工作室, 那里的值班人员指着投影到墙壁上的影

像, 一幅一幅图地讲解卫星与地面监测系统的运行状况。看到从船上传送的实时监控画面, 体会到了作为中国公民对海洋事业义不容辞的建设和保卫责任。

通过活动, 同学们加深了对我国海洋事业的了解, 增进了对那些坚守工作岗位、默默地为国家事业奉献着自己的光和热的人士的敬意。海洋是一个值得建设开发的瑰宝, 尤其对于海事大学的学生来说, 同学们更当努力学习, 更加热爱海洋事业, 让祖国真正地从一个海洋大国变为一个海洋强国。

毕业生举行“致大学” 微博留言活动

本报讯 (记者 哈斯 通讯员 李毅) “毕业是另一种开始, 一晃 4 年就过去了, 在海事大学的生活, 是今生永远难忘的记忆。”“刚来学校的时候, 巴不得快点走, 现在真的要离开了, 却怎么也舍不得了。我亲爱的大学, 再见了……”这些是我校信息工程学院 2013 届毕

业生的微博留言。

6 月是一个收获的季节, 也是一个离别的季节。为使 2013 届的毕业生们表达对母校的离别之情, 写下 4 年大学生活的感悟, 信息工程学院举办了毕业生离校系列活动之“致大学”毕业生微博留言活动。活动通过新浪微博中话题的形式

进行, 同学们可以将要说的话通过微博回帖的方式记录和传播。

此次微博留言活动得到了广大毕业生的响应和参与, 有的学生抒发了对母校的热爱与依依不舍之情, 有的学生怀念大学 4 年所经历的喜怒哀乐, 还有的学生表达了自己面对未来的信心与决心。

临港三校风采大赛 在我校落幕

本报讯 (学生记者 洪杏) 日前, 2013 年临港三校风采大赛在我校大礼堂隆重举行。本次风采大赛齐聚了来自上海海事大学、上海海洋大学、上海电机学院等 3 所高校的参赛个人和优秀社团、组织所组成的队伍。

上海海事大学副校长王海威, 以及团委、教务处等相关部门负责人、上海电机学院、上海海洋大学团委负责人、光明乳业副总裁罗海等出席。19 家媒体对活动进行了全程拍摄报道。

来自临港三校的参赛选手们能歌善舞, 各怀绝技, 用新颖而独特的方式展现了自己的魅力与风采。上海海事大学派出了民乐团、武术队等优秀的队伍。其中民乐团的表演巧妙地融合中西方文化元

素, 声情并茂的表演带给观众美的享受; 武术队的表演则是刚柔并济, 飒爽的英姿赢得了全场的掌声。来自上海海洋大学和上海电机学院的选手也毫不逊色, 优美的旋律、高昂的歌声一次又一次将全场的气氛推向高潮。

比赛期间, 后援团热情的叫好声与呼喊声此起彼伏, 现场气氛热烈。特邀嘉宾“声动亚洲”霍尊先生的压轴献唱, 音调婉转柔美, 让在场观众大饱耳福。比赛还穿插了与观众互动的环节, 使整场比赛紧张中不失趣味性。随后, 评委老师分别作出细致而专业的点评。上海海事大学武术队荣获一等奖, 上海海洋大学彭译锋获得二等奖, 上海海事大学韩艺获得三等奖。

新高。

◆ 6 月 14 日, 由上海市教卫党委、市教委主办, 东华大学承办的“上海大学生学习宣传贯彻党的十八大精神文宣作品设计大赛”优秀作品展在上海纺织服饰博物馆拉开帷幕, 这是全市大学生优秀设计作品首次集中在博物馆展出。上海海事大学文理学院(徐悲鸿艺术学院)10 级学生姚昌的设计作品《务实缔造和谐》荣获二等奖, 王嘉熙同学荣获三等奖, 萧昌轶、陈浩同学荣获优秀奖。

本次大赛自去年 11 月面向全市大学生征集稿件以来, 受到广泛关注, 共征集到上海 17 所高校的 798 幅作品。本次展览展出了“上海大学生学习宣传贯彻党的十八大精神文宣作品设计大赛”共 64 幅优秀作品。

◆ 6 月 16 日, 上海高校设计创意优秀毕业作品展在上海 8 号桥创意产业园区举办。此次创意展汇集了包括同济大学、上海大学、东华大学等 15 所高校的优秀毕业设计作品。我校文理学院(徐悲鸿艺术学院)的工业设计优秀毕业作品在展览中获佳绩。

经过专家评审, 我校 10 件参展作品获得 1 项一等奖、3 项二等奖和 6 项三等奖。展览开幕式上, 展会领导和嘉宾向获奖师生颁发了荣誉证书和奖品。

此次展览由上海工业设计协会主办, 上海市 15 所高校协办, 共展出 150 个毕业设计作品, 其中以工业设计的毕业设计作品为主。

中国电视节目: 走别人走过的路, 绘制自己的地图

学生记者 丁晓双

在收视率保卫战中, 各大卫视可谓使浑身解数, 竞赛场风流。然而不难发现, 大多数品牌活动都存在着克隆现象, 追溯良好基因的来源, 原产地都是国外。同时《中国好声音》的成功让人们对于节目模式的引进抱有很大期望, 解救电视台的良方似乎已经出现。6 月 12 日, 第 19 届上海电视节白玉兰讲坛“节目模式引进与原创高层对话”邀请了各大卫视高层共同探讨卫视频道生存法, 本次论坛主要围绕节目模式引进来、节目生产制作以及怎么进入自主研发 3 个问题展开。

引进来: 他山之石, 可以攻玉

为什么要引进来? 前浙江卫视副总监、现酷 6 网 CEO 杜昉表示, 中国电视节目之前一直没有经过科学发展的规划, 大家都是“摸着石头过河”。而模式类似

于一部宝典, 是不断摸索总结出来的成功经验。中国人的创新得不到认可、卖不出好价钱, 相比之下, 国外的模式得到了认可, 引进这些模式无疑是规避风险的最佳办法。同时, 模式引进在海外其他国家已经是司空见惯。2013 年是节目模式引进的“井喷年”, 中国节目从原先粗略的模仿到如今引进版权的变化也昭示着人们越发重视和了解节目模式的价值。同时随着节目模式贸易的发展, “飞行制片人”会参加团队运营, 同时提供意见和指导。“他山之石可以攻玉”, 在各大卫视抢占收视率的战争中, 引进来就好像是站在巨人肩膀上, 循着成功的路摸索, 即使不能复制成功, 至少也不会有太差的结果。

本土化: 民族的才是世界的

对于一档引进的节目, 既要

忠于模式, 又要进行改造, 两者之间是否存在冲突? “在模式里面最重要的是学到技术, 除此之外要加入更多本土的元素。总的来说要让中国人唱自己的歌、演自己的剧、讲自己的故事。”杜昉指出, 很多人看到的只有《中国好声音》的成功, 并没有意识到背后的努力和准备。一味地拿来主义反而会适得其反, 只有融合本土的东西, 引起更多人的共鸣, 才能够牢牢抓住观众。唯众传媒总裁杨晖为大家举了个例子: 国内很多节目选择室内而非室外, 原因有两点: 一方面是中国人讲究热闹, 这是一种文化背景, 因此室内的温馨感和灯光柔和度会让人觉得很舒服。另一方面, 因为室外拍摄需要更成熟的技术, 而这方面的人才比较单一, 存在不足的现象。6 月 14 日的上海电视节“白玉兰”奖国际

评委见面会上, 评委们提到最多的还是希望今后的电视节目以及作品中有更多本土的东西。年轻人更多地注重时尚潮流, 往往忽略了本土化的东西, 电视节目承担着让青年树立正确的世界观和价值观的责任, 理应考虑这个问题。只有当本土文化成为一种共识, 才能够走出去, 影响世界。

创新路: 我们还缺乏什么?

《天天向上》前制片人、星空华文国际传媒集团总裁助理、星空卫视台副台长张一蓓在论坛上提及离开芒果台的原因时, 把《中国好声音》归结为使她决定“出走”的动力, 同时也表示湖南卫视给了她最好的发展机会, 但是在温室里成长, 终究要出去看看才不至于固步自封。可见, 创新需要的是持续不断的热情和时刻的自我审视。杨晖也表示: “我经常说的一句话是养不起手

脚, 但养得起大脑。我会让公司的员工们经常聚在一起, 讨论新创意。”可见, 创新也离不开好的创意。在我国, 无论是教育体制还是社会环境, 鼓励创新方面做得还不是很够。原创的路还很难走, 需要摸索的东西还有很多。倒是想起了魏源的那句“师夷长技以制夷”, 也许国内节目原创需要先是从节目模式引进开始, 在学习和模仿中发现更多适合本身环境的改变, 才能把中国原创打响。

走别人走过的路, 是一种积累。量变引起质变, 只有更多地在成功的经验中摸索, 才能透彻理解什么样的节目才最能让人喜欢。然而受众需要、客户需求人和团队特征也必须要求在走前人的路时仔细观察和思考, 不断修改前人绘制的地图, 重新描绘属于自己的那张地图。

减少压力 维护健康

美国最近研究表明, 长时间的不良情绪和心理压力, 从细胞学角度确实会使人过早衰老。实验研究发现, 长期心理压力和负面情绪包括负性生活事件刺激能导致白细胞染色体的端粒损伤变短。染色体端粒是染色体两端的一段 DNA 序列, 人体细胞复制时, 这段受损的 DNA 序列不能被修复复制, 而是变短了。这也就意味着, 受损的白细胞染色体及其端粒每进行一次复制, 其端粒就缩短一部分。

一般人体细胞复制 50 次以后, 染色体端粒就几乎没有了, 细胞也就进入了衰老或死亡期, 致使细胞停止分裂而凋零死亡。长期精神心理压力和负面情绪则会加速染色体端粒与细胞衰亡的进程, 使人早衰。

或许, 日常生活中许多人都能发现精神与心理压力及负面情绪对身体健康会造成一定的损害, 甚或引发癌症, 却不能感受到长期心理压力和负面情绪包括负性生活事件对肌体细胞的折磨与损伤。其实, 长期或强烈的心理压力和负面情绪包括负性生活事件对人体健康的影响正是通过对肌体细胞染色体的损伤而导致, 通常过程是: 它将人体白细胞乃至全部细胞先进行不同程度的折磨, 以至筋疲力尽; 一旦部分细胞由于受损而不能再充满活力地履行职责时, 肌体对应的部分功能也就随之发生障碍直至丧失, 人也就可能感到不适或者发生衰老或者患上某种疾病。

要维护好免疫系统及其整个人体的健康, 达到预防疾病、延缓衰老的目的, 我们就得学会放松心情, 进行自我调节, 减轻心理压力, 以减缓肌体细胞染色体受损程度与进程。

根据情况, 每天抽出几分钟至十几分钟的时间冥想和输理一下所做的事和问题与解决办法; 对于一时不能解决的问题可以暂时搁置一下, 择时再解决, 而不要急于求成以至陷入苦思冥想。遇到棘手的难题和压力, 找知心朋友述说和商讨一下, 是一个非常不错的主意。

运动, 尤其是参加自己喜爱的运动, 可以活跃思维, 消耗肌体内多余的能量与脂肪, 缓解

(下转 1、4 版中缝)

美国最近研究表
示时间的不良情绪
里压力，从细胞学
角实会使人过早衰
老。实验研究发现，长期
压力和负面情绪包
含生活事件刺激能
够细胞染色体的端
粒变短。染色体端
粒是染色体两端的一段
序列，人体细胞复
这段受损的 DNA
不能被修复复制，
缩短了。这也就意
受损的白细胞染
及其端粒每进行一
次，其端粒就缩短
了。
一般人体细胞复制
以后，染色体端粒
就没有了，细胞也就
衰老或死亡期，致
色停止分裂而凋零
。长期精神心理压
力负面情绪则会加速
染色体端粒与细胞衰
亡，使人早衰。
或许，日常生活中
都能发现精神与
压力及负面情绪对
健康会造成一定的
甚或引发癌症，却
易受到长期心理压
力负面情绪包括负性
事件对肌体细胞的
损伤。其实，长期
的心理压力和不适
包括负性生活事
件对健康的影响正
是对肌体细胞染色
体损伤而导致，通常
是：它将人体白血
细胞全部细胞先进行
程度的折磨，以至
力尽；一旦部分细
胞受损而不能再充
力地履行职责时，
对应的部分功能也
会发生障碍直至丧
失也就可能感到不
适发生衰老或者患
中疾病。

维护好免疫系统
整个人体的健康，
预防疾病、延缓衰
老目的，我们就得学
会心情，进行自我
减轻心理压力，以
肌体细胞染色体受
损与进程。

根据情况，每天抽
出 10 至 15 分钟的
冥想和输理一下所
有问题和解决办
法于一时不能解决
的可以暂时搁置一
时再解决，而不要
养成以至陷入苦思
遇到棘手的难题
时，找知心朋友述
苦一下，是一个不
错的主意。
运动，尤其是参加
喜爱的运动，可以
思维，消耗肌体内
能量与脂肪，缓
下转 1、4 版中缝)

告别校园

赵剑红

我要走了，我的校园，
四年恍如昨日，历历如新
仿佛
那军训的阳光还刺痛着我的皮肤
那教室的课桌还支撑着我沉重的脑袋
那图书馆的邻座上还有我偷偷的倾慕
那篮球场还有伙伴们跳跃扣篮的身姿
还清晰记得百年校庆的恢弘场面
世博园里清新靓丽的『海白菜』
以及那驾驶参展国旗帜的帆船
整齐驶过流光溢彩的黄浦江
而我就要走了，我的校园
每天蹦上蹦下略有松动的床
我已经习惯有轻微的摇晃才能入睡
宿舍楼里那些因沉迷游戏叫送的外卖
熟悉的大呼小叫不再回响在诺长的走廊
那行被我刻在小树上的誓言
已随着长大的树干一起变大变深了
往日老师们恨铁不成钢的督促
这一刻都是不舍和祝福
我就要走了，我的校园
每天必过的拱桥上
偶尔还是妖风肆掠刮得人东倒西歪
清清的河水里还是那群白鹅
依然每天排着整齐的队伍来来去去
智慧湖上一声声催人奋进的鼓声
催醒倦怠的神经
龙舟队的健儿们一声声的呐喊
张扬着激情澎湃的青春
我要走了，我的校园
我用眼睛最后全角度细细扫描
静静地掠过校园里每一处熟悉的痕迹
其实这些痕迹早已咿呀呀雕琢了四年
清晰地印刻进我的身体
都如同随身携带记忆卡
偶尔打开都是笑中带泪的回忆
我要走了，我的校园
这四年的光阴就是我人生的压舱石
支撑我在往后风雨随行的岁月里
载着满满的收获
稳稳前行

我珍惜这一起走过的四年

——致 2013 届的同学们

船舶 101 管愿

这一夜，我流下了眼泪，虽说男儿有泪不轻弹，但今夜的泪是纵情地流，挡也挡不住。我想，这是为了自己没有实现的梦想，也是为了那帮将要离别的兄弟——从相遇就不容易，更何况这四年在同一个屋檐下……
一路上，我看见醉晕晕拥抱着，听到哭诉这四年悔恨的，也遇到满面通红醉意满满地吃着泡面的，这样就完整了么？我想这一切，只是青春路上的一小段，在我眼角的泪水未干时，又遇到这样的情景，又该惹出多少离愁别绪啊。
醉意犹存时，写下这篇文章，纪念我这将要结束的大学生活，再见了，我的兄弟们！再见了，我的同学们！再见了，教我的老师们！再见了，我的 SMU！
吃散伙饭时，你们说，永不说再见，却在走出饭店时，异口同声地说出了再见，多么的“可笑”，这是我们心中对未来的许诺么？我希望是如此的，我只想可以在一起更长久一点，因为没有永远。
今天拍毕业照时，我们穿上学士服，努力了四年，我们终于穿上了这身衣帽时，除了开心也增加了悲伤，不是么？走在熟悉的小道上，却一点也不轻松，心中满满地伤感着明日的分别。在镜头前奋力一跳，四年就这样过去了，等着明天的毕业典礼，大学生活也就画上了句点，但我多么希望，后天早晨醒来时，还能看到那些熟悉的脸庞……而今夜是难以入眠了。
举杯时，我们送上彼此的祝福，各自道出四年的可惜：兄弟们责怪我没有向喜欢的女生表白，却不知我私下里告白过，不过是被拒绝了而已，我已释怀，却不想让兄弟们为

我担心至今。时至今日才明白，青春期还有一些痛在于：我怕你们担心时说下了的谎言，却让你们记挂更多……我知道，那些倾慕只是青春的花絮，尽管在心灵上留下了灰色的痕迹，但今日的哭不是因为你们，而更多地是因为你们为我感到可惜。
今日，在拍完寝室合照之后，想想还有什么没做的呢？依稀记得，大学刚开始时，我们谈到希望自己的大学生活是在自己喜欢的活动中结束，所以，我们选择了一场篮球赛，因为大学四年，我们在篮球场上度过了许多快乐时光，所以，最后一场比赛，这应该是最后一次这么多亲如兄弟的室友们大聚首了吧，我感谢我们的相遇，感谢共同度过和谐快乐的四年幸福时光，感谢一样热爱篮球的你们……明日，六月的结尾，学校

在当年为我们举办新生典礼的地方，为我们举办毕业典礼，从那开始的地方也从那里结束。再一起拍个合照吧，这样算是完美了吧，还要最后举杯吗？我想，还是留待再相聚的那一天吧！
人来人往，匆匆忙忙，郁郁葱葱的相思湖畔，宽敞平坦的柏油马路，找不着我们留下深深浅浅的足印，但这四年中发生的一切却都深深印刻在我们的记忆里。
最后，送上一句上海海事大学团委发的微博语作结束吧：
又是一年绚烂的夏季，弹指之间，那些青葱岁月如同白驹过隙般悄然从指缝溜走。过去的种种在胸口交集纠结，像打翻的五味瓶，甜蜜、酸楚、苦涩与不舍一并涌上心头。
今夜，我为没有任何杂念的友谊流下了眼泪，你们呢？

慢在钟书阁

工物 092 沈颖闻

我是喜欢书的，所以才会去钟书阁开业没几天的时候就去一探究竟。
4 月 23 日开业的钟书阁选了一个好日子，同样选择在世界读书日当天开门营业的还有坐落在静安区的 24 小时书吧和地铁 10 号线沿线的季风书园。相比地处市中心的两家实体书店，钟书阁要偏远得多，到了松江大学城地铁站，还需坐上 10 站路的公交车。不过，这家被新媒体赞誉为上海最美书店的钟书阁，确实有酒香不怕巷子深的资格。
钟书阁的设计宛如一件艺术品。一楼被分为 9 个小格，每格都有各自的主题，格与格的连接处，淡淡的投影灯在木质地板上投射出一串希腊字母。眺台和台阶上的软垫使小小的格子间多了一份可随时坐下的温馨，看累了，抬起头揉揉酸疼的脖子，却意外发现被欧洲古典油画所覆盖的整片吊顶，不由地惊叹其细节之美。二楼好像一颗微微张开的花苞，外层的花瓣是一个雅致的画廊，内层的花蕊则是蛋形书房，用极致的白构建了一个理

想、纯洁的空间，书籍好似都漂浮在空中。此外，大厅玻璃地面下的书、嵌在楼梯台阶中的书，都让人感到无限创意，茅房门口书架上的《故事会》更是让路过的人会心一笑。
舒适的阅读环境令人忘记了时间，下午三点的太阳已有日落西山的意思，只觉得肚子咕咕叫，原来是忽略了午餐。放回书时，一位白发长者正在我前面放下一本台湾多位艺人推荐的《创意》，然后慢慢离开，此情此景，带着一点对长者年轻心态的钦佩，越发赞叹书带给人们的力量。离开钟书阁，走在悠闲的小路上，时间在这一天仿佛慢了下来，没有了上班上学路上的匆忙和拥挤，离开城市中心的繁华喧闹，在这样小镇，这样书店，翻阅喜欢的书籍，无烦恼心事，放空自己，感受宁静。正如《时代报》对钟书阁的评价：“它不再只是单纯的卖书场所，而是升级成为文化阅读

空间。”读者不仅“悦读”，更享受健康的生活体验。
五一节日期间，钟书阁迎来了客流量过万的盛况，在被它的华丽外观吸引的同时，不少人也受到了书香的感染，买上几本书带回家。也许，实体书店终是难敌网上书城，纸质书总也逃不过电子书的挑战，但钟书阁给了我们很好的启示，快餐文化突袭的年代，美好的阅读环境依然有吸引力，因为我们需要一个慢生活的角落，慢慢读书，让书籍洗礼心灵。



我的好男人老爸

能源 122 杨帆

父亲节了，说说我的老爸，他真的是个好男人。
老爸是个孝子，他对我爷爷奶奶那叫一个贴心呀。虽然平时他工作也很辛苦，常常半夜也会被人打电话叫走去干活，他还是总是会抽时间带上肉呀奶呀回老家转转，头一件大事就是做上一桌合口的饭菜给两个老人改善改善生活：红油猪耳，拌谷仑，羊汤泡饼，大个的手工馒头，烩菜再加上香喷喷的蒜辣椒，满满的摆上一桌，他深知这样的简单家常菜最对爷爷奶奶的胃口。吃过饭，他会院子里走走看看，砍掉一些多余的树枝，扫一扫房顶，或是检查检查的电路，安上新的开关等等。闲下来时，他会陪爷爷打打牌，看看电视，听他们讲讲家长里短，每每这时他总会露出朴实纯真的笑，像个孩子。
爷爷奶奶年纪大了，老爸很耐心很贴心地照顾他们，有一幅画面让我久久不能忘记。一次，爷爷有中风症状，左手突然不能动了，老爸接了奶奶的电话，赶忙开车赶了回去。那时是冬天，地上还有不少积雪，爷爷腿脚本就不便再加上手不能动，上不了停在坡下面的车，老爸背起爷爷就走，四十多的老爸背着八十多的爷爷，就那样踉跄地走着……突然，我觉得老爸的身板好小，早已不是印象中那样强壮给人安全感的老爸了，但是，他那坚定的眼神和坚实的步子告诉我，这，就是爱，就是责任。就像朱自清忘不了父亲

消失在月台的背影一样，我也永远忘不了这一幅画面。老爸虽然没什么钱，是个平凡的人，但他绝对是爷爷奶奶的好儿子，所谓言传身教，老爸给我树立了一个榜样。
在家里，老爸扮演着“灰太狼”的角色。记得青春年少气盛的时候，我时常会为一些小事情和妈妈顶嘴、冷战，谁也不理谁。老爸呢会耐心做好了一桌丰盛的菜，像引诱两个不懂事的馋嘴孩子一样，想尽办法把我们逗乐。当一个家里男女比例一比二时，男人总会受到一些“不平等条约”的对待。老爸时不时的在一天辛勤工作后，钻进菜市场精心选购蔬菜水果，用他会魔术般的手法变出一桌美味佳肴。饭后洗碗是每个家庭里最大的问题，妈妈也会耍娇，老爸便立规矩说“最后吃完的洗碗”。我以吃饭慢著称，但每次吃完饭，我便把碗一推耍起赖来，要么就是一溜烟跑掉，最后只剩下老爸来收拾残局，还不忘取笑我们两个懒虫，但老爸乐在其中。老爸会陪我们逛商场，陪我们饭后百步走等等，老爸还喜欢旅游，喜欢拍照，虽然水平不怎么样，但那股子执着劲儿和由内而外的自信就是最让人佩服的。
这就是我的老爸，一个平凡的电工，却生活得有滋有味的好男人。拥有这样的老爸，我感到很幸福。现在，离开家这么远，我想说：老爸，我想你了，想家的味道了。



毕业啦



再见



毕业典礼

毕业季节 不说再见



我爱 SMU



风雨同行



书海是我的力量



天道酬勤



剪影



留个高难度的



聆听



依依不舍



回顾



再见 葫芦娃



最后的小班会



再走一遍



婀娜多姿



拥抱



回味

血常规报告 对判断贫血 的意义

很多贫血的病人都知道自己贫血,但是不知道自己是哪一类的贫血,也不知道贫血的原因是什么。其实透过一些常规的检查,我们也可以了解很多的信息。

贫血的人感到头晕乏力,是因为血红蛋白携带的氧少了,无法供给机体的需要才会引起贫血的症状。血红蛋白合成有三要素:铁、叶啉和珠蛋白。铁和叶啉先形成亚铁血红素,亚铁血红素跟珠蛋白结合形成血红蛋白。无论何原因造成机体血红蛋白数量减少和功能减低,都可以引起贫血,如缺铁、叶酸和维生素缺乏导致 DNA 合成障碍、蛋白的结构问题等诸多原因。要想确诊贫血病因,往往要做骨髓穿刺检查。

但是一张血常规报告单也会给我们透露出很多信息。血常规检查报告单上 RBC、HGB、HCT 这三个参数首先可以告诉我们是否贫血及贫血的严重性,根据血红蛋白减少的程度,可将贫血分为四类:轻度贫血 90~110(女)/120(男);中度贫血:60~90;重度贫血:30~60;极重度 <30。而 MCV、MCH、MCHC 则可以从细胞形态及病因上进一步提示贫血的原因。

RDW 是反映周围红细胞体积异质性的参数,为判断红细胞体积大小不等的参数。RDW 小表明红细胞大小较均一,RDW 大表明红细胞大小不均一。RDW 和 MCV 联合分析是贫血的另一种分类方法。对一些慢性贫血以及鉴别缺铁性贫血与轻型地中海贫血较有意义。

贫血原因复杂,治疗贫血要找到病因,否则容易复发。不同的贫血需不同的药物治疗,没有一种药物对所有的贫血都有效。盲目用药会使病情复杂,影响最终治疗效果。

(马伟)

(上接 2、3 版中缝)
解或解除积聚的紧张、焦虑和压力,使身心在最短的时间内达到最佳平衡状态,让人变得轻松、强健、柔软,并拥有足够的身心持久力。再有,从人体构造上,免疫基因相对集中于 X 染色体。这些也许是女性长寿的秘诀。

(徐康)