

天气干燥要
眼睛保湿

下日渐转凉、空气
不仅是皮肤,眼睛
这种外界变化的
每年到这个时节,
过敏性结膜炎的患
增多。引起这类过
敏病的致敏原有很
要有花粉、尘螨、动
等,其次还有日常
接触的香水、化妆
形眼镜及其护理液
至药物或食物都可
。

天干燥,空气中缺
水,人体同样缺少水
此,日常要注意适
补充身体水分。另
要时刻注意眼睛的
可用一些保湿的眼
如玻璃酸钠眼药
工泪液等滴眼。平
时用手揉眼,滴眼药
应及时洗手,避免
染。

过敏性体质的人
应做好日常防护,
要注意室内空气
温和和湿度。应
打扫房间角落的灰
洁毛毯、地毯,清除
彻底清洁床铺,注
卫生,每隔两周用
清水清洗床单、枕
套可有效杀死尘
;外,要经常清洗空
气过滤网,使过敏
影响减轻。此外,要
食,秋燥时节,多
润的食物,特别是
蔬菜水果,避免吃
煎炸的热性食物,
烹饪中失去不少
食后又容易上火。
生活作息尽量保持
适当锻炼,增强体
高身体对抗过敏发
能,减少、减缓过
病的发作。

(晓依)

2.3 版中缝)

从左方射入,均匀
光,不要在强的直光
下,以免损害视力。
连续阅读的时间不
超过 45 分钟
休息 10—15 分钟,
做保健操、课间操或
运动,应抬头向远处

坚持做眼保健操,
解除眼肌疲劳,增
强血液循环,达到预
防和保护视力的目

(晓依)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

依托优势,发挥特色,协同创新,服务行业,打造智库型平台

中国(上海)自贸区 供应链研究院工作取得进展

本报讯 2013 年 10 月,由上海海事大学、上海市交通委、上海自贸区管委会、上海市教委等单位共建的中国(上海)自贸区供应链研究院宣告成立。两年来,研究院依托优势,发挥特色,在协同创新,服务行业,构建具有国际影响力的新型高校智库平台上取得了进展。

研究院现有 45 家境内外合作单位,包括政府部门、大型企业、国内高校、行业协会、国际研究机构等。研究院指导委员会由 33 名成员组成,专家委员会与上海国际航运中心专家委员会共用专家,由 38 名境内外专家组成。研究院已建立起一支由专兼职人员组成的研究咨询队伍,以及由政府、企业、高校和境外专家组成的咨询专家库。

研究院拥有独特的区位优势、行业优势和学科优势,是与自贸区建设学科和区域关联度最高的研究机构之一,行业引领作用得到政府、学界和业界认同,在国内物流学科体系最完备、研究基地最齐全。近两年来,研究院开展了 48 项课题研究,委托单



位包括各地政府、大型企业、国内高校、国际机构等。决策咨询涉及战略规划、制度创新、政策评估、企业转型、社会化采信等领域,在促进供应链与产业链一体化发展的同时,推动政府职能转变。研究院初步构建起自贸区、供应链、物流、港航等领域经费数量、项目份量、咨询质量全国领先的智库型平台,服务政府、行业和企业的需求。

依托协同创新,提供社会服务。研究院依托“物流工程与管理”上海市高峰学科、多个省部级研究基地和

校内机构,开展了深入的校内外协同研究。目前,研究院下设 5 个校内研究所和 3 个国际合作研究中心,与上海出入境检验检疫局共建中国(上海)自贸试验区检验检疫政策研究所,与大连港集团共建中国(上海)自贸区供应链大连研究院,与天津物产集团共建天津物产研究院,设立由全国 4 个自贸区 7 个国检局成立的中国自贸区检验检疫制度创新合作联动机制领导小组办公室,正在外地筹建另外两个联合研究院,社会影响力不断提高。研究院与(下转第 2 版)

4 项成果荣获 2015 年度 中国物流与采购联合会科学技术奖

本报讯(通讯员 郑爱兵)近日,中国物流与采购联合会公布了 2015 年度中国物流与采购联合会科学技术奖获奖名单,上海海事大学有 4 项成果获奖。

获奖成果中,经济管理学院瞿

群臻教授主持的研究课题“基于政产学研协同创新的航运人才培养体系建设研究”荣获科技进步二等奖,主编的教材《物流企业人力资源管理》荣获科技进步三等奖。交通运输学院王学锋教授主编的教材

《滚装码头》荣获科技进步三等奖。科学研究院杨斌教授与上海物贸生产资料物流有限公司联合申报的课题“智能物联网仓库可视化管理平台”荣获科技进步三等奖(第二完成单位)。

学习园地

忻平教授来校作辅导报告

本报讯(记者 哈斯)10 月 23 日,上海大学原党委副书记、纪委书记忻平教授应邀来到我校,为校党委中心组成员、社科部教师作了题为“抗战中的空军、海军及抗战中的吴淞商船校友”的辅导报告。校党委副书记、纪委书记门妍萍主持报告会。

忻平教授详细介绍了我国近代空军和海军的发展历史,并着重讲述了我国空军和海军对打败侵略者所发挥的重要作用,同时从“近代海军中的福建世家现象”“关于韬晦之计:从近海战略到远洋战略”“中国千亿南海建岛”“以攻为守:建瓜达尔港和中巴铁路”“中国海军的巨变”等几个方面,分析了我国空防和海防的若干问题。此外,忻平教授通过列举大量史实,介绍

了在抗日战争中,吴淞商船专科学校的众多师生以各种方式英勇抗日的光辉事迹。

门妍萍副书记总结了我校开展纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年系列活动的情况,要求全校党员干部深入学习领会、贯彻落实习近平总书记在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念大会上的讲话精神,在各自的工作岗位上做出新的成绩。

忻平,现为上海大学教授、博士生导师、博士后流动站导师,上海市哲社系列项目首席专家,兼任上海市历史学会理事、上海市党史学会副会长、上海市中日关系史学会副会长、上海市民俗学会副会长、上海市延安精神研究会副会长等等。

校训解读

“忠信笃敬”的海大特色

放在《论语》的原文中进行理解,“忠信笃敬”实际上讲的是国内和国际交往时的言行准则。子张问孔子:怎样才能使自己到处都能行得通?孔子回答:“言忠信,行笃敬”,这样就能“走遍天下都不怕”了。在对外交往过程中坚持“言忠信、行笃敬”,才能赢得相互的信任,交到真正的国际朋友,才能实现合作与互利共赢。1955 年中国提出的“互相尊重主权和领土完整、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处”五项原则,就体现了对外交往过程中应该“己所不欲,勿施于人”的“忠恕之道”精神。

我校的专业特色,要求学生毕业走上工作岗位后,在对外交往中要做到“忠信笃敬”。“忠信笃敬”四字校训拥有鲜明的上海海事大学特色。

按照双方约定的时间要求,安全地把货主的货物送达目的地,需要诚实守信的态度。1595 年,两艘荷兰船不幸在北极被困,船员们在北极度过了长达 6 个月的寒冷而漫长的冬季。为了御寒甚至被迫拆下甲板来取暖,但是他们仍然把别人委托运送的货物顺利带到了东方。正是由于这种诚实守信的精神和敬业的工作态度,荷兰在 17 世纪

拥有的船只就超过 1.5 万艘,商船数量超过欧洲其他国家的总和,一度成为海上霸主,被人们称为“海上马车夫”。

在大海上航行运输过程中,要面临各种各样的风险,只有认真的工作态度 and 敬业精神才能克服在航行中可能遇到的困难。1911 年 7 月,“高等商船学堂”监督唐文治在开学典礼中曾慷慨激昂地指出了负责、敬业的重要性:“诸生今日来校学习航海,日后,个个要到海上做事,看大浪,吹巨风,航海生活是枯燥的,辛苦的。一船生命财产之安危,均操于船长手中,试想所负之责任,又何等重大。同时诸生亦应当记住,商船驶到外国,实际是国家的势力所达到之处。”

1929 年,王伯群校长以“忠信笃敬”作校训,应该不仅仅是为了加强学生个人道德修养的需要,更重要的是应该考虑到了学生毕业后要进行对外交往的专业特点,做到“忠信笃敬”,则“虽蛮貊之邦,行矣。”

目前,我校作为一所所以航运、物流、海洋为主要特色的院校,随着经济全球化的发展,学生毕业后与外国人打交道的机会越来越多,在进行对外交往时做到“忠信笃敬”,则走遍天下也不用怕了。

(宣传部)

2015 年“海大人文”节庆系列之 航运物流节开幕

本报讯(通讯员 姜饶君)10 月 21 日,2015 年“海大人文”节庆系列之航运物流节在图书馆大厅开幕。我校副校长杨万枫,中国航海博物馆图书馆馆长温志红,以及我校相关学院、部门负责人、学生代表等出席开幕式。

开幕式上,装载着航运物流节吉祥标志物的快递车缓缓驶来,杨万枫副校长签收了快递并致辞。他从国家提出“海洋强国”战略的宏观视角,肯定了“海大人文”系列活动对于学校培养人才的意义,希

望我校广大学生通过此次航运物流节增进知识、开拓视野,激发自己创新创业的兴趣和热情。

2015 年“海大人文”系列活动轮值主席、图书馆馆长郑苏首先致辞,充分肯定了以往 5 届航运物流节取得的成绩,并简要介绍了今年航运物流节的亮点。他表示,希望通过活动引起广大同学对航运、物流知识的追求和对科创的兴趣,进一步营造良好的校园文化氛围。

温志红馆长在致辞中期待与上海海事大学开展

更广泛的合作,促进相关文化成果的社会共享,并预祝本次航运物流节圆满成功。

本届航运物流节以“科创兴邦,教育领航”为主题,由图书馆、宣传部、学生处、团委主办,物流工程学院团委、交通运输学院团委、海洋科学与工程学院团委及各学院学生会承办。

在历时近一个月的时间里,航运物流节将举行展览、讲座、摄影比赛、征文比赛、创业设计大赛等多项活动。

用音字符串起海大之声

——访我校管乐团指挥马骅老师

学生记者 林源新 李涛

“萨克斯,请让你们的音色更圆润些!”“大军鼓把握好切入节奏的时机!”一走进管乐团排练室,我们便看见精神焕发的马骅老师在指挥乐队演奏交响曲《强军战歌》,那气势恢弘的旋律将大家带入了一个激情澎湃的音乐世界。

马骅是我校艺术教研室教师,也是我校大学生交响管乐团专职指导教师。她曾多次带团参加“上海之春”国际音乐节、全国大学生艺术节等大型赛事,并获金、银奖。同时,马骅老师积极开展学术研究,出版了大学音乐教材两部,发表论文十余篇。

如果把一个乐团的乐手比作零零散散的音符,那么指挥就是串联起这些音符的美妙旋律。因此,把音乐指挥比作一个乐团的灵魂,绝不为过。马骅老师作为管乐团的音乐指挥,串起的不仅是乐章里的音符,乐团里的大事小事也被她串联得井井有条。马骅老师的音乐历程是怎样的?怎样去感受古典音乐之美?让我们一同走进马骅老师的音乐世界,找寻答案。

当我们在欣赏一曲优美的交响乐时,直接感受到的是乐手们在台上的尽情演奏,而站在他们前面的指挥总是背向观众,手中舞动着指挥棒。指挥在乐队里到底扮演什么角色?马骅老师为我们解释到:“乐团是由很多种乐器组成的,包括木管组、铜管组以及打击乐等,一共有二十多种乐器在乐团中出现,每种乐器有不同的调,不同的音高,不同的音色,把他们统一起来,组成乐曲,这就是音乐指挥要做的事情。没有指挥的乐队就是一盘散沙。”指挥首先需要有组织能力,其次,每个作品会有不同的音乐表现力,让每个作品富有生命力就是指挥的一项重要工作。在实际的演出中,指挥还会引导观众来



感受音乐。不同的指挥家都有各自的指挥风格,这也是对音乐的不同展现。

音乐指挥是一个需要对各种乐器特点、乐理知识有深度了解,对各种乐曲有自我见解的人。正如卡拉扬所说:“指挥就像是一种神秘的体验。”我们对马骅老师成为一名优秀指挥的音乐历程十分好奇。采访中,马骅老师与我们分享了她从小到大的音乐之路:“我妈妈是一名音乐工作者,所以我从6岁就开始学习钢琴,后来学习作曲。考入上海音乐学院后,本科阶段学习钢琴专业,随后获得了作曲理论专业硕士学位,辅修指挥专业。其间,我接受了大量的中西方交响音乐的训练,2004年来到我们学校的音乐艺术教研室,从事音乐艺术教育。我非常感谢那些优秀教师对我的培养。”去年8月份,马骅作为高级访问学者,赴美国华盛顿大学音乐学院指挥系工作了一年。在这一年中,马骅以一名教师的身份参与华盛顿大学交响管乐团的训练和演出工作,同时,还参加了6次华盛顿大学音乐会,以及芝加哥、纽约国际音乐节等两项国际大型音乐节。在西雅图,马骅举办了一场中国音乐会,演奏中国

的音乐作品,引起了很大的反响,西雅图市长、华盛顿大学校长以及一些企业家都观看了他们的演出。报道中国音乐会的西雅图电视台、华人电台的记者,还为马骅老师做了一期专题采访。在为期一年的交流访问中,马骅不仅学到了先进的大学乐团管理方法,而且也了解到新的音乐教育思维。“其实,我们学校有很多优秀的音乐团队,只要将他们精心打磨就能创造属于海大的音乐氛围。我希望通过自己的努力,与更多学生分享音乐的无限美好。”马骅老师说。

谈到如何理解古典音乐之美、提高大学生音乐素养等问题,马骅老师建议:学习一种乐器是对理解音乐、感受音乐非常好的一种途径,希望更多的同学能够融入到学习乐器的氛围里。我校虽然是一个理工科为主的学校,但是有很多学生渴望进入音乐的殿堂。校内艺术团就是这样平台,各大乐团都会举办一些活动来让学生更好地接触音乐,包括管乐团每年举行的新年音乐会。

据悉,管乐团准备举办一场交响音乐入门的演奏会,届时将介绍每一种乐器的演奏方法,让感兴趣的同学都参与其中,亲身呈现原汁原味的声音。

戏的经历,引发了大家的阵阵惊叹。最后上台演讲的是坚持简约风格的设计师黄竞先生,他强调“设计意味着品质生活加上更好的思考模式”。黄竞的演讲还涉及了跨界定制、个人品牌等多方面内容。

TEDx 是非官方、自发性的非营利组织,其创办目的在于传播独特的思想来改变生活态度,进而改变世界。TEDx 专门邀请站在各个领域前沿的创新者和实践家来做18分钟以内的演讲。

宏宇为大家讲述了自己做英语口译的初衷,其传奇的个人经历也激发了很多学生对英语口译的兴趣。企业高管陈晓峰先生在演讲中介绍说,自己在盛年时期突然领悟读书的重要性,并开办了慈怀读书会。他认为,阅读应追求“生活上自在,精神上自由。”导演兼足球解说员陆薇女士在演讲中告诉大家,要坚信“我只会自生、不会自灭。”在现场提问环节,陆薇还与同学们分享了自己与张艺谋导演一起拍

TEDx 来校举办演讲会

本报讯 (学生记者 于心洋) 10月11日,TEDx 演讲会在我们校大礼堂举行。

本此演讲会主题为“在路上”,共有5位演讲人出席。首先上台演讲的是坚持定期断食的瑜伽lulu老师,她信奉古印度瑜伽对于食物的分类方法,演讲中,她论证了维持内在能量平衡的重要性。其次上场的是在英语口译领域有着杰出成就的王宏宇女士,她有着出色的英语口译学习背景和工作经历。王

学校一卡通自助服务中心启用

为师生提供一站式服务

本报讯 (通讯员 吴慧韞) 由我校信息化办公室组织建设的一卡通自助服务中心日前正式启用。

一卡通自助服务中心设立在学生服务中心大厅入口,设有自助补卡机一台、自助现金充值机两台、自助多功能机两台。为了让师生更好地体验一站式服务,同期将中国银行ATM机移至自助服务中心。

自助补卡机具有学生丢失卡挂失后,可以凭身份证自助办理卡片打印与充值的功能,该功能目前在国内外高校领先。自助现金充值机可以实现现金一卡通自助充值,支持10元、20元、50元、100元金额的单次充值。自助多功能机集成了一卡通众多功能,学生可以进行自助购电、领补助、领取支付宝充值、考试报名交费、挂失解失、查询交易明细等各项业务。

一卡通自助服

务中心美观大方,目前每天都有不少师生在自行办理相关业务。一卡通自助服务中心的启用,既方便学生在任何时间自行办理相关业务,又降低了学生们一次性办理业务失败的机率,节省了大家的时间。

经现场访谈发现,学生对支付宝充值、中行自助转账充值、现金充值功能反映非常好,特别是支付宝充值功能,自从2013年10月开通支付宝充值以来,深受学生们的欢迎,目前已经成为学生首先充值方式。

据统计,10月份正式开通一卡通自助服务中心以来,充值机及多功能机使用率每天达300多人(次),是其它各单机分散点的数倍。



(上接第1版)中国质量认证中心华东实验室共建电磁兼容试验室,与上海出入境检验检疫局、上海进出口食品协会等多家单位联合开展跨境电商风险监测平台、进口食品标签中介服务平台等第三方采信平台。在提供社会化、市场化服务的同时,学校也将成为国内首家提供自贸区检验、认证等领域第三方采信服务的高校。

依托港航特色,拓展研究领域。随着我国自贸区、“一带一路”、长江经济带、上海国际航运中心、上海科创中心等建设不断深化,研究院逐步由港航物流流向集“水铁空公”于一体的综合物流领域拓展,由供应链“四流合一”向供应链与产业链一体化方向延伸。通过开展国际船舶登记制度、自贸区航空中转集拼政策、自贸区创新制度第三方评估等研究,为

自贸区的制度创新提供依据;通过开展天物集团、中海、中外运、大连港集团、宁波港集团等企业转型方案与实施策略研究,为大型国有企业配合自贸区建设、主动对接自贸区战略以及进一步改革创新提供支持;通过开展上海市“十三五”现代物流业发展规划、舟山江海联运服务中心建设方案、中国铁路总公司应对自贸区政策等研究,为研究院的研究领域拓展提供支撑。

研究院力争在未来三年内建成跨境、跨界、跨科学、跨平台、跨团队的研究机构,成为自贸区 and 供应链领域的国际化研究平台、协同化合作基地、高端人才集聚区、创新制度试验区,成为相关领域支持政府决策、引领行业发展、支撑企业转型和具有国际影响力的新型高校智库。

(供应链研究院)

保健常识

“低头族”如何保护视力

随着智能手机的普及,“低头族”应运而生。

据了解,电视、电脑、手机等各式产品,都有着强烈的蓝光辐射。蓝光独特的光线波长特性,能直达视网膜,长时间注视手机,眼睛容易受到蓝光刺激,让双眼产生疲劳、灼热感、干涩、肿痛等不适症状,严重的还可能造成黄斑部发炎、水肿,更甚者加速黄斑部病变的产生。

看手机对眼睛的伤害最大。目不转睛盯着手机屏幕看,会使泪液蒸发增多,对眼球表面的泪膜层造成伤害,引发干眼症。特别是在玩游戏的时候,屏幕上光影闪烁,对双目造成的刺激更为持续和强烈,可出现眼疲劳、干涩、刺痛等不适症状。长时间保持低头姿势,可导致血液集中流向眼部,导致结膜血管充血,眼睑部位同样容易遭受影响。刚开始眼角可能会发红、结痂,若不及时治疗,就会导致慢性结膜炎。

手机“低头族”最好将手机亮度调节到感觉较舒适的程度,比如调节至相对弱一些的背景光。除了亮度之外,使用手机的距离和持续时间也要控制。同时,看一段时间后要休息一会儿,多眨眼睛,多看远方。除了注意使用方式外,还要多吃些新鲜蔬菜和水果,每天适当饮用绿茶,也可适当补充一些叶黄素,尽量选择采用纳米微胶囊技术生产的咀嚼片,才能更好地被人体吸收利用。眼部酸胀者,可每日用热毛巾敷眼几次,每次5分钟。如果长时间眼睛不舒服,要及时到医院治疗。

(晓依)

预防近视 注意事项

- 1.阅读时,书本与眼的距离最好保持在30—35厘米之间。距离小于25厘米时,眼睛的屈光状态更易向近视发展。
- 2.走路或乘车时别看书。由于行车不稳,书本与眼的距离不断变化调节,此时如书本字迹过小或印刷不清,很容易引起视疲劳。
- 3.不要躺着看书。一方面不能保持合理的距离;另一方面也很难得到合适的自然采光和人工照明,容易出现视疲劳。
- 4.阅读时光线要亮(下转1.4版中缝)

学子视角



10月20日晚,信息工程学院迎新晚会在大礼堂召开。模特社、创乐团、海王星社等社团的同学们,以及新生代表为大家献上了精彩的表演。晚会由信息工程学院“纬度”学生会主办。图/文 马野

10月22日,商船学院迎新晚会在大礼堂举行。小提琴演奏、歌曲联唱、现代舞、武术、相声等精彩表演为新生带来了视觉和听觉盛宴。

晚会由商船学院团委主办,商船学院“启航”学生会承办。图/文 苗新雨



献血的同学:正常饮食,避免剧烈运动,献血当天尽量不要洗澡,防止针口感染。

10月20日,新生献血活动在校体育馆举行。同学们排队填献血表,接受身体检查,合格的同学进行了献血。献血成功的学生获得了《献血证》,并得到了一份精美礼物。

医生提醒 图/文 杨褚心



10月14日,学校北广场人流如织,热闹非凡,一年一度的“百团大战”正式打响。礼仪队、军魂社、古风社等众多社团各显神通,努力展现社团亮点,吸引新生的眼球。图/文 俞翰琪

健康常识

“低头族”可保护视力

随着智能手机的普及，“低头族”应运而生。据了解，电视、电脑、手机各式产品，都有着蓝光辐射。蓝光独特波长特性，能直射视网膜，长时间注视手机屏幕容易受到蓝光刺激，双眼产生疲劳、灼干涩、肿痛等不适，严重的还可能造成视网膜发炎、水肿，更甚者是黄斑部病变的产生。

手机对眼睛的伤害：目不转睛盯着手机看，会使泪液蒸发，对眼球表面的泪膜造成伤害，引发干眼症。特别是在玩游戏的时候，屏幕上光影闪烁，对造成的刺激更为持强烈，可出现眼疲涩、刺痒等不适症状。长时间保持低头姿势，致血液集中流向眼部，同样容易遭受刚开始眼角可能会结痂，若不及时治疗会导致慢性结膜炎。

手机“低头族”最好调亮度调节到感觉舒适的程度，比如调节屏幕弱一些的背景光。适度之外，使用手机时间和持续时间也要同时，看一段时间休息一会儿，多眨眼看远方。除了注意姿势外，还要多吃些蔬菜和水果，每天适量绿茶，也可适当补充叶黄素，尽量选择微米微胶囊技术生产镜片，才能更好地吸收利用。眼部酸可每日用热毛巾敷，每次5分钟。如长时间眼睛不舒服，要及时去医院治疗。

（晓依）

预防近视主事项

阅读时，书本与眼睛最好保持在30—40cm之间。距离小于30cm时，眼睛的屈光状态向近视发展。走路或乘车时别看书，于行车不稳，书本距离不断改变，眼睛不断调节，此字迹迹过小或印记，很容易引起视疲劳。

不要躺着看书。一方面能保持合理的距离，一方面也很难得到自然采光和人工光源，容易出现视疲劳。阅读时光线要充足（下转1、4版中缝）

2015 年 10 月 31 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大學報 3

记忆深处的故乡

工商 146 沈佳珩

际化都市现代化进程的断壁残垣，但同时被拆去的也是专属于老上海的人情味和无数人的回忆。

我的故乡在哪里？有人告诉我，她就在这里，就是我脚下的这片土地，然而，我知道不是。我心爱的故乡不是一排又一排精致的积木房子，不是摆放着奢侈品的玻璃橱窗，亦不是被一辆辆车围成的“蜘蛛网”，她只是一个我可以站在屋顶上看到夕阳坠下的小地方，一个卖着盐水棒冰，摆满各家纳凉装备、日常衣物的小地方。那时候，打开窗就能闻到花香飘来，看到邻居家摆在桌上的家常菜，偶尔卖麦芽糖的师傅经过就有一群孩子拥上前去。

如今，这个小地方在时代的

催促下脱胎换骨，在利益的诱导下摇身一变，成了寸土寸金的中心地带，而我也因住房拆迁，被迫迁出了我的故乡。从那之后，我便永远失去了故乡，那个回忆里最美的地方。

自从移出了老弄堂，我的印象中那些“依切古了伐？”的嘘寒问暖越来越少，那些数不清的紧闭的门，使人们早已忘了曾经某个仲夏夜摆过一张躺椅在门口，摇一把蒲扇就开始“嘎三胡”。那种小市民的惬意如今要去哪里找回？再想到童年的种种乐趣，自然离不开抓蟋蟀、捕蜻蜓，看着哥哥打弹珠、拍花牌，看着姐姐跳橡皮筋、跳房子。而现在我身边的孩子们，人捧一台平板，目不转睛地盯着屏幕，巴不得钻了进去。他们可能再也体会不到

被蚊子叮得满身是包、却捧着抓到的蟋蟀满心欢喜的自豪，再也不会为输了几粒毫值钱的弹珠就郁郁寡欢半天。

身处这座城市的时间越久，就越厌倦人来人往的步履匆匆，厌烦排山倒海的各种指标，厌恶金钱关系下的利益至上。我是如此向往一种悠哉游哉的生活，如此怀念曾经七大姑八大姨的热闹，喜欢我记忆中最恬静淡然故乡。

有一位作家曾说过：“人们为什么要怀旧？因为他们开始发现自己身边的事物开始飞速地发生改变，旧的都不见了，而这种不见使得他们失去了根，于是我们去寻觅一种归属感。”归属感、温暖、依靠这一系列的词都是故乡带给我们的心灵寄托，飞得再高的风筝也会因为那根牵着它

的绳子而感到安全踏实。可悲的是，飞速攀升的经济发展让我们每一个人的故乡都在沦陷，无论是一二线城市还是其他城市，它们都毫无例外地成了现代化工厂流水线上的作品，看似实用科学，却没了自己的特色风情，我想呐喊：“我的故乡要去哪里找回？”无人应答，只有沉寂。

人于无垠天地间渺小如蜉蝣，于无穷人世间仓促而须臾，因而时常悲天悯人，常常会问自己的命运，问自己的所来和归宿。事实往往是，无论名垂千古的英雄豪杰，还是家财万贯的富豪名人，或者是一贫如洗的流浪者，都注定了“一抔黄土掩风流”的结局，最后都将魂归故里。

故乡是所有人永恒的惦记与挂念，也是每个人一生的烙印，惆怅万千的“烟波江上使人愁”，不尽其数的“断肠人在天涯”，每一个人都寻寻觅觅那片地，追忆泛黄照片里的那些往事。

你可以迎合别人,也可以做你自己

——电影《蒙娜丽莎的微笑》观后感

英译 121 焦蓬辉

故事围绕着美国的一所学院——卫斯理女子学院展开，那是一所为了专门培养淑女而建造的学院，素有“没有男子的常青藤”之称。在20世纪50年代，虽然人们的思想得到解放，后现代女性主义思潮开始兴起，女性的地位逐步得到提升，但是，对美国上流社会的女性思想和行为的禁锢依然很严重。而这种禁锢在卫斯理女子学院中体现得尤为深刻。卫斯理女子学院的学生都来自富裕的家庭，其目标就是培养标准的淑女，履行相夫教子的责任，在卫斯理女子学院中，女性长期生活在男性的话语霸权中，不仅全盘接受男权主义观点，还把这一点作为未来生活的追求。

在《蒙娜丽莎的微笑》这部经典电影中，女性主义思想的觉醒以凯瑟琳老师的到来为起点。凯瑟琳具有新时代先进的观念，不能忍受教条化的学校管理制度，她的认真负责、独立自信和富有爱心都像一缕阳光照亮女子学院学生的心房，这种腐朽和革新的矛盾，通过电影艺术化的手法演绎出来：电影中坚守陈旧礼教的贝蒂从刚开始的迂腐，再到觉醒，再到最后的坚持，这些都展现出女性对于自我价值的追求和对自由的推崇。凯瑟琳用自己的行动告诉周围的人们：女性同样拥有追求自己梦想和实现自我价值的权利，有权利和男性一样开创属于自己的天地。因此，当她第一次知道几乎所有的学生毕业之后不是继续深造、追求自己的梦想之时，她愤怒地说：“我以为我是在教育未来的领袖，但我是在教育他们的老婆。”

作为一名女生，我不由地想到在当今社会中的女性角色：是宁愿自己努力去实现自己的人生价值，成为一个让社会高度认可，却无暇顾及家庭的女性，还是简简单单做一个平凡普通的女人，放弃梦想回归家庭，收获另一种幸福和满足？哪一种看起来都不是那么尽如人意，事实上，很少有人能做到两全其美。在还没有真正面临这些抉择时，我所理解的，无论是男人还是女人，首先都应该是一个人，认知到自我价值所在，其次才是男人或者女人，才应该去履行除了作为“自

我”之外的角色所要承担的义务。

人的一生何其短暂，生活由各种各样的元素组成，当你选择了把某种元素当作一生的“气候”去对待时，也就意味着那些只能被当作一时“天气”的元素便与你无缘。大多数事业上的女强人很难维持美满的家庭，因为有限的时间被工作占去了一大部分；很多小女人守着自己温馨的小家默默奉献一辈子，何曾记得年轻时那万丈豪情？也许，女人在将自己的一生交付给一个男人、一个家庭的时候，也该仔细地思考一下是否还可以用另外一种方式让自己的生命发光发热。

我欣赏、敬佩凯瑟琳老师。尽管势单力薄，但她依然敢用自己的思想和行动去冲击世界闻名的卫斯理女子学院“培养基于婚姻和家庭为标准的完美女性”的教育制度，主张女性应同男性一样拥有自由的思想、开放的灵魂，以及独立于任何人存在的生命个体，而不是某个人的附属物。就像她在画向日葵的那节课上所说的：“你可以迎合别人，或者你可以做你自己。”

无法背负的爱

——《姐姐的守护者》读后感

交运 131 顾晓晓

书的封面上是一对相互依偎的姐妹，微弱的灯光照亮了她们的发际以及身体的轮廓。在这样看似一个美好的背景下，却演绎着一个残忍的故事。

美国当代大师级小说家朱迪·皮考特为我们展现了一出因爱而哀的家庭悲剧。作为父母母亲的布莱恩和莎拉，他们最大的希望就是大女儿凯特能够战胜病魔。于是，在这样一个愿望的驱使下，他们长期忽视大儿子杰西，导致他在成长过程中，因缺乏关爱而成为一个问题少年；也是在同样愿望的驱使下，他们采用基因技术生下小女儿安娜，目的只是期待她能为姐姐凯特供给匹配的血

液，这个美丽小生命并没有得到她应有的疼爱与关怀。

在一次又一次为姐姐捐献血液甚至骨髓之后，13岁的安娜最终选择将父母告上法庭，夺回自己的身体支配权。深爱凯特的父母亲也许不知道，他们对大女儿的爱，竟然在不经意间伤害了小女儿的心，也在不经意间为这个看似和睦的家庭增添了伤痕。

故事的结局让人出乎意料：安娜要回了身体支配权，却在一场车祸中丧生，她的肾脏被移植到了姐姐的身体里。

爱本是纯净美好的，却在很多时候显得异常纠结与残忍。就像莎拉在法庭上所说：

“我的人生仿佛一场火灾，一个女儿被困火里，唯一能救她的办法就是派我的小女儿上场，因为只有她认得路。”或许，这样的爱早已不能用好与坏来衡量，至真至美的亲情没能促成一个幸福完美的家庭，却成为这出家庭悲剧的导火索。

因为爱一个人，而无暇去顾及他人的感受，所以伤害了另外一个人。这样的爱，初衷绝对不是伤害，但它的尽头却蕴含着无限的叹息与悲哀，这样的爱，像一首悲壮的哀歌，因其太过沉重而无法背负。

合上全书的最后一页，我的脑海中始终飘荡着这样一个声音：当你已经融为我生命中不可分割的一部分时，我可以像飞蛾扑火一般为你奋不顾身，却不知，究竟拿什么来爱你，究竟什么才是所谓的爱？

缅怀英烈 继往开来

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年系列活动举行

今年是中国人民抗日战争胜利 70 周年,也是世界反法西斯战争胜利 70 周年。我校积极策划开展了各类主题纪念活动,主要包括:一场纪念大会——学校举行中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念大会;一堂新生第一

课——开学典礼上黄有方校长发表讲话;一场主题展览——举办校史、抗战史展览;一系列深度报道——对东京审判见证人高文彬教授的报道、校友抗战事迹报道等;一次实践主题活动——暑期抗战主题实践;一场校党委中心组学习辅导报告,等等。

学校通过开展一系列纪念活动,引导师生深切缅怀抗战英烈的光辉业绩,弘扬爱国主义精神和民族精神,推进社会主义核心价值观建设,不断增强民族自尊心、自信心和自豪感,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会。9 月 16 日,学校在中远报告厅举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会。会上,校党委书记金永兴列举大量抗战史实,深情回顾了我校前身——吴淞商船专科学校的师生们在抗日战争中不愿做亡国奴,奋起反抗,积极投身革命,与日本帝国主义开展不屈不挠斗争的光辉事迹,勉励广大师生铭记历史,缅怀先烈,珍爱和平,开创未来。他号召全校师生始终牢记伟大的抗战精神,担当起历史赋予的重任;始终牢记发展是硬道理,唯有创新才能驱动发展;始终坚持以立德树人为根本,扎实推进我校各项工作。

在新生开学典礼上,黄有方校长发表讲话,宣传抗战阅兵及抗战精神。9 月 14 日,我校举行



平与发展的强大信心,向全世界展现“中国力量”。大阅兵让我们看到了祖国的繁荣昌盛,自强不息。黄有方

纪念抗战胜利 70 周年纪念章。

组织学生观看纪念抗战阅兵式。9 月 3 日上午,纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会(包括检阅部队)在北京天安门广场举行,学校组织学生在邦建报告厅观看了阅兵式。此外,我校师生通过电视直播、网络直播、微信、微博等新媒体平台对纪念活动进行了实时关注。学校在校内组织师生集体观看了纪念活动电视直播。

组织学生赴革命老区进行社会实践。中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年之际,为引导大学生主动、自觉地在社会实践中学习“历史课”,缅怀抗战先烈,传承革命精神。今年暑期,学校派出 70 多支社会实践队伍,奔赴全国 20 多个省市、自治区,开展宣讲、调研、寻访,到抗日战场、革命老区等地进行实地参观调研,搜集、整理各种资料,撰写调研报告;寻找、采访抗战老兵、战争亲历者,聆听他们记忆深处的故事;收集老兵的“中国梦”,关爱老兵生活,让他们感受到温暖和慰藉;在各地的抗战遗址和广场,举办抗战历史和革命精神宣讲活动,为人们发放宣传材料并细心讲解,鼓励人们在宣传条幅上签名明志,呼吁人们铭记历史,勿忘国耻,缅怀抗战先烈,传承革命精神。

新闻媒体采访我校高文彬教授。高文彬是我校退休教授,是曾经参加东京审判的检察官翻译,也是东京审判在世的亲历者之一。我校党委宣传部积极组织媒体采访宣传,先后有《检察日报》《人民法院报》《中国交通报》《中国水运报》《解放日报》《文汇报》《新闻晨报》《新民晚报》等报刊及中新社等新闻机构进行了报道,人民网、凤凰网等进行了转载。

党委宣传部(校史馆)与相关部门联合举办《抗战中的吴淞商船学校及校友》图片展。9 月 7

日至 30 日,由党委宣传部(校史馆)主办的《抗战中的吴淞商船学校及我们的校友》图文、实物

展在校图书馆大厅展出。展览以丰富的图文和实物展示了吴淞商船学校在两次淞沪抗战期间校舍两度被毁,师生前赴后继参加抗日的英勇抗战史,展现了学校发展历史上雄壮辉煌的一笔。

校办、宣传部在校园网、官方微博、校报上推出多期专题报道,纪念抗战胜利 70 周年。例如,9 月 21 日发布《同仇敌愾——九一八巨变后的吴淞商船学校及校友》;9 月 18 日发布《铭记历史,缅怀先烈,珍爱和平,开创未来》主题微信,报道学校纪念抗战大会;9 月 9 日发布《士气磅礴——抗战中的吴淞商船学校及校友》等等。

组织师生参加上海市纪念抗战系列活动。我校徐悲鸿艺术学院教师的作品在“民族脊梁——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯

战争胜利 70 周年第八届上海美术大展”中获奖;我校学生合唱团参加纪念抗战胜利暨反法西斯战争胜利 70 周年歌会演出。

邀请史学专家忻平为校中心组成员、社科部教师为作了题为“抗战中的空军、海军及抗战中的吴淞商船校友”辅导报告。忻平教授详细介绍了我国近代空军和海军的发展历史,并着重讲述了我国空军和海军对打败侵略者所发挥的重要作用,同时从“近代海军中的福建世家现象”“关于韬晦之计:从近海战略到远洋战略”“中国千亿万南海建岛”“以攻为守:建瓜达尔港和中巴铁路”“中国海军的巨变”等几个方面,分析了我国国防和海防的若干问题。此外,忻平老师通过列举大量史实,介绍了在抗日战争中,吴淞商船专科学校的众多师生以各种方式英勇抗日的光辉事迹。

各学院组织纪念抗战讲座、



抗战图片展等活动。学校在新入学教育 and 军训中融入爱国主义教育,集中讲授纪念抗日战争胜利暨世界反法西斯战争胜利 70 周年专题课程;举行纪念抗战胜



新生开学典礼,黄有方校长发表题为“播种梦想”的演讲。他说,9 月 3 日,中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年阅兵式在北京举行,我相信,每一



位同学都看了这场大阅兵,大家都很高兴。大阅兵展示了中国维护国家安全与统一、促进世界和



本法西斯开展的艰苦卓绝的斗争历史。缅怀先烈,热爱和平。

校领导看望抗战老战士。今年暑假期间,校党委书记金永兴、校长黄有方、党委副书记兼副校长孔凡邨、副校长肖宝家、杨万枫、党委副书记门妍萍、副校长王海威等分别带领部分职能处室负责人,冒着酷暑,前往我校离休干部家中、医

院走访慰问。抗战老同志与校领导回顾历史,缅怀当年浴血战斗历程,勉励广大师生珍惜来之不易的幸福生活,在各自的岗位上做出新的成绩。9 月底,肖宝家副校长前往我校老干部李首春家中探望慰问,并为其转颁发了国家授予的

天气干燥要 给眼睛保湿

眼下日渐转凉、空气干燥,不仅是皮肤,眼睛也会受这种外界变化的影响。每年到这个时节,门诊过敏性结膜炎的患者就会增多。引起这类过敏性眼病的致敏原有很多,主要有花粉、尘螨、动物毛发等,其次还有日常与眼部接触的香水、化妆品、隐形眼镜及其护理液等,甚至药物或食物都可能引发。

秋天干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分,因此,日常要注意适当喝水补充身体水分。另外,还要时刻注意眼睛的保湿,可用一些保湿的眼药水,如玻璃酸钠眼药水、人工泪液等滴眼。平时不要用手揉眼,滴眼药水前后应及时洗手,避免接触传染。

有过敏体质的人群,更应做好日常防护,特别是要注意室内空气的质量、温度和湿度。应经常清扫房间角落的灰尘,清洁毛毯、地毯,清除尘螨。彻底清洁床铺,注意被褥卫生,每隔两周用高温的水清洗床单、枕套、被套可有效杀死尘螨。另外,要经常清洗空调机空气过滤网,使过敏原的影响减轻。此外,要注意饮食,秋燥时节,多吃些清润的食物,特别是新鲜的蔬菜水果,避免吃烧烤、煎炸的热性食物,因其在烹饪中失去不少水分,食后又容易上火。每天生活作息尽量保持规律,适当锻炼,增强体质,提高身体对抗过敏发作的潜能,减少、减缓过敏性疾病的发作。

(晓依)

（上接 2,3 版中缝）

足,要从左方射入,均匀不晃眼,不要在强的直光下看书,以免损害视力。

5.连续阅读的时间不宜过长,每阅读 45 分钟后,应休息 10—15 分钟,并做眼保健操。课间操或室外活动,应抬头向远处眺望。

6.坚持做眼保健操,有助于解除眼肌疲劳,增强眼部血液循环,达到预防近视和保护视力的目的。

(晓依)

