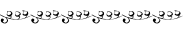


胆囊炎和胆结石自我健康管理注意事项

胆囊炎和胆结石应少吃肥肉和胆含量高的食物,例如:鱼卵、蟹黄、脑、等食品。禁烟限酒,与肝病者应做到滴与。如有右上腹隐痛时,应素食,右侧卧并以服用山莨菪碱E品等解痉止痛药炎利胆片、金胆片、片、胆通片等中成人选择一种口服。如发生上腹部剧及时到医院就诊,自行使用“止痛。如出现黄疸,应就医,查明黄疸原医生作相应处理,延。胆石症的治疗方多种多样。有的可治疗,有的可用震,有的可作腹腔镜有的则需剖腹手术所以,患者要充分专科医生的意见,适合自己的治疗方

(徐康)



国居民每日膳食推荐意见

根据世界卫生组织意见,结合中国居民,健康促进专家我国居民每日主食成分推荐食入:女性参考其低性可取高限;男女根据自己的身体体质及“三高”情况进行调整,以保持平。食用油:25至30

- 总钠盐:6克;
- 奶类及奶制品:
- 大豆类及坚果:50克;
- 禽畜肉类:50至
- 鱼虾类:50至
- 蛋类:25至50
- 蔬菜类:300至
- 水果类:200至
- 主食谷类薯类:250至400克;
- 水:1200毫升。同时,每天坚持走10步。

(徐康)

上海海事大学报

Shanghai Maritime University Press

桃李不言 下自成蹊

——访我校法学院姚洪秀老师

学生记者 陈玮



对于一位讲授同一门课程近40年的老师来说,教案里的每一个知识点、法条早已烂熟于心,每堂课都可以轻轻松松,甚至闭着眼睛也能上完。可是,站在讲台上近40年的姚老师却从来不一样认为。尽管教案的每一页、每一行、每一字都是他手写的,但是每次上课的前一晚,他仍是兢兢业业、认真真地整理要点,添加最新的案例,进行备课。他的教案由最初的一种颜色笔迹的版本,后用许多不同颜色的笔添加了新的法规和最新的案例,长年累月,这本教案又厚又密集。受姚老师的影响,法学院许多老师也亲笔书写自己的教案,以增进对知识的理解和吸收,更好地为学生授课。

姚老师经常阅读英文著作,将英文著作中的法理,结合杨良宜先生著作的要点,再融入自己当律师、航运经纪人的实践经验,最终整合成每一堂课上的饕餮盛宴,倾囊传授给学生,而不是刻板地按照教科书上的内

容进行授课。姚老师教授的船舶课程内容丰富、讲课生动精彩,常常上课教室都是满的。今年姚老师授课的班级只有24人,但是每堂课教室里常常有其他学院的学生前来旁听。姚老师对航运专业外语的掌握十分熟练,这是他多年的教学、工作和学习积累而取得的成就。姚老师1975年留校任教,从事外语教育5年。当时参加教育部在上海举办的一个外教培训课,他天天不回家,整天与外国人交流,训练口语,培养自己的外语思维。在那个时期里,他的外语水平突飞猛进。在香港理工大学进行货运法课程讲座时,校方的要求是授课语言为粤语或英语。从小在上海长大的姚老师只好选择了英语授课,在两周之内多次讲授货运法。课程结束后,姚老师获得了香港理工大学师生们的一致好评。在上世纪80、90年代,每当海事大学(彼时为上海海运学院)接待外宾时,姚老师总是作为校方翻译,辅助校方的接待工作。当时交通部或者海运学院举办国际航运管理培训班、海商法培训班,因是外国专家上课,姚老师接受学校安排担任课堂翻译,在每天高强度的翻译工作下,让这些学术讲座能够顺利完成。在许多国际国内海商法的学术交

流会、研讨会上,也常常看到姚老师的身影。姚老师还曾为我国海商法立法小组做过协助工作,协助朱曾杰老师、尹东年老师、司玉琢老师等进行海商法的立法工作。姚老师生活节俭、十分低调,受上海传统曲艺文化的影响,他唯一的爱好就是听苏州评弹。姚老师平易近人,因为见多识广,与学生很容易亲近,导师见面会的时候,三言两语便能拉近和大家的距离。因为姚老师去过很多地方、知识渊博,聊天之中便能随口说出学生家乡的特点,增加熟悉感,更显得亲近和蔼。姚老师待人和善,从来没有因为自己的学术水平而产生优越感,也不会因为自己是教授而让人产生距离感,反而由于他性格谦和内敛、待人和善,深受学生们的喜爱。姚老师还十分关心学生,真心为学生办实事。他经常帮助学生找工作,设身处地地为学生着想。若学生们平常在工作、生活当中遇到困惑和困难,向姚老师咨询时,姚老师都会耐心解答、热情帮忙。

姚洪秀老师的学生张一桢老师说,姚老师治学严谨的态度、谦和内敛的性格、平易近人的为人处事方式,给我带来了深刻的影响,让我也学会如何去成为一名好老师,以自己的绵薄之力,涓涓细流般地去教导学生、影响学生、温暖学生。

如今,正是姚老师站在讲台上的最后一段时光。随着期末的临近,姚老师的教学生涯也接近尾声。然而,无论是姚老师的严谨认真的学术态度、朴实无华的生活习惯,还是谦和内敛、平易近人的性格和处事态度,都将随着他的学生们一代一代地传承下去。

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2014年6月17日

总第528期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

虞兰因水墨画在我校展出

本报讯(通讯员姜悦君)6月4日,我校“海大人文”展览之“海底墨语——虞兰因当代水墨画展”在图书馆拉开帷幕。

虞兰因出生于书香世家,父亲虞君质为台湾著名学者。她自幼喜好书画,曾先后师从黄君璧、高逸鸿、孙多慈等多位台湾国画名家。其后,虞兰因赴美深造美术史,获得艺术创作和艺术理论双硕士学位,并掌握了西方当代抽象艺术。

虞女士表现的海底世界是纯粹美好、平静而富有魅力的,她希望用正面的、美好的力量来唤起人们保护海洋的意识,并希望把美好的东西留给后人。同时,她呼吁同学们像

平时学习一样,沉下心来欣赏她的画作,并从中感受到力量。

虞兰因女士的作品通过拓印、流淌、洒泼、滴溅、水拓等方式融入中国传统山水笔墨技法,将中国传统水墨画和西方抽象表现主义完美结合,画面肌理细腻、造型丰富,用色鲜明、表达强烈,独具个人风格。不同于传统水墨取材大地上的山山水水,而是把海底世界首创性用水墨表现出来,因此,被著名水墨艺术评论家皮道坚先生评价道:“为中国的传统绘画史延续了新的篇章”。

本次展览共展出虞兰因女士以海洋环保为主题的水墨画作品10余幅,展览将持续至6月20日。



6月5日,上海市教委召开全市高校安全工作表彰会议,表彰了获得“2013年度上海市平安示范单位”称号的6所高校,我校名列其中。会上,我校再次获得了“2012-2013年度上海市安全文明校园”称号。5月31日,第四届“上图杯”上海大学生先进成图技术大赛颁奖

大会在东华大学召开。我校学生在比赛中除首次获得团体一等奖外,还获得1项团体二等奖和3项个人一等奖,取得新突破。

6月7日,第七届上海高校外国留学生龙舟赛在华东理工大学举行。本次活动吸引了上海市25所高校参与。我校留学生龙舟队在比赛中获得第四名。

校园论坛

学说话 学做人

程德玉

古人云:“话有三说,巧说为佳。”意思是同一句话,有几种不同的表达方式,说得巧妙才算上乘。可见,说话是一种技巧,一种艺术。学说话就是学做人。为人言语要厚道,对失意人,莫言得意事,更不能揭人之短、戳人之痛;说话要谦虚谨慎,不可称自己或家人比别人聪明、漂亮、优秀等。一句鼓励之言,或许能改变一个人的命运。不经意的一句话,却能击伤他人的心灵。不传捕风捉影之事。话不能说满,要留有充分的余地。对人对事勿轻易下结论。别武断他人。与人交谈,“和气浮于面。”自然大方,要想说着,别抢着说。不可打断对方的话,倾听是礼貌,是尊重。话要简洁,言以简为贵,文以简为美。

现今电话、手机早已普及,但通话礼仪滞后。接听时往往劈头盖脑一声:“依啥人?”这不能算错,但如果说:“请问哪位?”则更好。打错电话或手机,应该说声对不起。我们要善于发现亲人、下属、学生、朋友等的优点和亮点,并及时加以肯定。当然,我们也可以善意地批评他们,但尽可能“规过于私室,”还要把话说得委婉一些,不伤其自尊,这样他们不很容易接受,还会心存感激。不管对谁,太直接的强硬要求都会招致抵触和不满,所以要学习“绕”的艺术。在生活中,该沉默时要沉默,在陌生环境里或对陌生人固然应当沉默,即使是熟人熟地,话也不宜说得太多。假如面对一个激烈的争

论,面对一个强词夺理的人,沉默会让我们看到前程和退路。沉默可以给自己和对方都留有余地。我们生活的年代,中青年入倍感压力,工作和生活 中又会遇到各种矛盾和困难,难免会产生情绪。管理情绪,先保持沉默,“酒高不言真君子,气头不语聪明人。”负气时讲出的话很容易得罪人。情绪主要靠自己排解,散步、听音乐、唱歌等都有利于冲淡、消解情绪。良好的语言和人格魅力不是与生俱来的,而是在生活中不断学习、积蓄和修炼成的。只要你注意坚持学习和修炼,就会由内而外地散发出儒雅高贵的气质。学说话和学做人 都要长期坚持,一直到老。



图片新闻

我校韩宝威老师的摄影作品“海大学子风采”在联合国国际海事组织总部(IMO)展出。该摄影作品表现了我校学生军训期间接受严格的船员基本素质训练时的飒爽英姿。

图文 / 韩宝威 哈斯

我校研究生手绘明信片风靡校园

本报讯(记者吉娜)毕业季,当高校学生纷纷用各自独特的方式纪念大学时光时,我校物流工程学院电力系统及其自动化专业研一学生查正台和好友以校园风景为题材,创作出手绘校园纪念明信片。

明信片一经网络传播,便引来师生关注,更勾起大家对校园生活的美好回忆。网友们直呼“好喜欢”。

“忆绘SMU手绘明信片”还与学校暑期社会实践团队——云滇海燕实践团联合在校园北广场举行义卖活动,决定每卖出一套明信片为云滇地区的孩子们捐助5块钱,倡导在校师生一起为这些孩子们奉献爱心。

校舞蹈队在市学生体育舞蹈赛中获佳绩

本报讯(学生记者 蔡溢超)5月24日,2014上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛在东华大学举行,拉丁舞教练姚秀华老师和领队朱德喜老师带领我校拉丁舞队参加比赛并获佳绩。

本次比赛中,有复旦大学、同济大学等13所高校激烈角逐。我校队员在比赛中演绎了优美舒缓的伦巴、热情俏皮的恰恰和轻盈欢快的牛仔。舞姿婀娜曼妙、刚柔并济,最终以不凡的实力获得了拉丁舞组一等奖3项、三等奖1项、单项一等奖6项、二等奖4项和三等奖2项的成绩,为我校争得了荣誉。

据悉,我校拉丁舞校队除了聘请专业舞蹈教练进行指导外,每周都会在舞蹈房内开展高强度集训,舞蹈动作的编排及排练更注重细节的把握,为今年的阳光体育舞蹈比赛做好了充分的准备。我校拉丁舞校队自2011年起,参加上海市阳光体育大联赛体育舞蹈大赛,多次获得



摄影 黄浩川

不菲的成绩。

相应的奖章,最后凭得到的奖章去兑换奖品,累计奖章的数量越多,奖品越丰厚。

活动现场热闹非凡,正式开始之前已经有几十名同学等候在门前,全场总计陆续来了大概800人,每一个游戏区域都排起了长长的队伍,同学们拿着手中的门票迫不及待地想要再一次体验童年时代的快乐与美好。

除此之外,商船学院暑期支教队伍在现场开展“为山区孩子写寄语”活动,成为本次活动一道亮丽的风景。同学们回忆自己童年之余,更愿意为山区的孩子们送去一份祝福和鼓励。

无偿献血倡议书

老师们、同学们:

献出一滴血,让生命更精彩;伸出一只手,让生活充满爱。让你的血液在血管内流淌,在生命里绵延。2014年无偿献血活动在我校启动了,让我们积极参与社会公益事业,展现青年风采。

献血所抽取的200毫升,只占人体血液总量的5%。研究表明,坚持长期科学献血,有利于促进新陈代谢;可预防、缓解高粘血症;预防、降低心脑血管疾病的发生;男子献血可减少癌症的发生率。同

时,爱心献社会,受益是全家。《上海市献血条例》规定:本市献血者自献血之日起5年内医疗临床用血的,按献血量的5倍免费用血,并免交用血互助金;自献血之日起5年后医疗临床用血的,按献血量等量免费用血,并免交用血互助金;本市献血者自献血之日起5年内,其不符合献血条件的家庭成员需要医疗临床用血的,按献血量等量免费用血,并免交用血互助金。

献血活动实施安排(教职工自由选择时间、地点):

地点、时间:
临港校区体育馆:2014年6月4日、6月5日、10月22日、10月23日、11月11日。

海华校区:2014年10月20日。
东校区:2014年12月9日。

请务必带好身份证件。
校医院
2014年5月28日

退伍老兵参与征兵宣传

本报讯(通讯员 秦佳婷 柴越)5月27日,我校军魂团在北广场开展征兵宣传,由众多退伍老兵现场解答各种疑问,介绍丰富的军营生活。

我校军魂团是由退伍老兵们发起的体现我校特色的一个社团。一直以来,他们以继承和弘扬军人的钢铁精神为己任,同时也为有军旅梦想的学生提供了一个体验军队生活的平台。

征兵宣传当天场面热烈,咨询台前排起了长长的队伍,排在后面的同学也都

伸长了脖子倾听老兵们对各种问题的解答,希望多汲取一些有价值的信息。众多学生特别是男同学们踊跃咨询,当然巾帼亦不让须眉,许多女生也对此十分积极。同学们主要就参军准备、身体要求、军中生活、参军福利、退伍后学习生活的安排等方面做了较为详细的询问。

同学们表示,服兵役是一件十分光荣的事,只要身体条件合适,他们将义无反顾地参军入伍,做一名合格的军人。

我校学生开展庆端午节活动

本报讯(学生记者 于甜甜)6月2日,我校机械电子工程(中荷)专业的学生开展了丰富多彩的活动,过了一个别具一格的端午节。

寝室卫生评比环节中,评分员由男生、女生各4人组成,经本学期卫生成绩排名选出。比赛本着公平及保护同学隐私的原则,同学们将床号牌取下,将寝室进行编号,抽签决定检查顺序,严格做好保密工作。通过环境卫生整治活动,同学们积极打扫,清除卫生死角,居住环境得到了明显改善,同时增强了生态文明意识。

紧接着,活动进入第二个环节——趣味运动会。在比赛中,同学们共分4组,每组推选1名同学为队长。比赛内容为在400米长的跑道上设置3个关卡。以两两缠足的方式行至第一个关卡进行猜谜,此环节锻炼

同学们的合作能力,大家在协作的过程中互相理解、互相配合。之后是“成语接龙”,每组在1分钟内写出与端午节有关的10个成语,这考验了同学们的文学功底。第三关是“老汉推车”,在此环节,4位组员要在剩下的距离内轮流作为“车”行进至终点才算完成游戏,这个环节非常考验同学们的体力。

当晚,评奖结果揭晓,共评出一等奖2名,二等奖5名,三等奖10名,其余未得奖的同学均为鼓励奖。

同学们纷纷表示,在端午佳节参加这么有意义的活动,用这种传统的方式过节,大家很高兴。同学们充分体会到了端午节的文化乐趣,也增强了班级凝聚力和,营造了欢乐、和谐、健康的节庆氛围。

(徐康)

糖尿病患者必须实行的自我管理

1. 购买一只血糖检测仪,学会自我监测血糖水平;仔细地自我体会血糖水平与症状之间的关联,以此来调节药物包括胰岛素剂量和进食量。同时,做好相应记录。

2. 经常参加体育锻炼。

3. 在专科医生指导下,制订自我糖尿病食谱及其每日摄入量;视血糖水平,进行必要的自我饮食调节。宜吃低糖为主的饮食;超重者还应低脂饮食。可以常吃南瓜、苦瓜,常饮玉米须茶。

4. 中医认为,可以进补人参。人参有降糖、补气和双向调节人体免疫的功效。地黄丸类中成药也有一定的作用。

5. 千万不要自行更换降糖药物;必要时,应在糖尿病专科医生指导下进行药物加量、减量或换药。

(徐康)

上海校媒“对话500强”系列之走进宝钢:

钢铁侠的后现代生活

学生记者 丁晓双

日前,中国(上海)高校传媒联盟招募了来自15所高校共20名学生记者走进宝钢集团有限公司,进行了为期3天的探访宝钢之旅。“对话500强”是上海校媒的品牌活动,旨在让青年有更多的机会感受企业文化、对话企业高层,对自己的求职规划多一份自信。

卖钢、污染、铁饭碗?

提到宝钢,很多人的第一反应是卖钢的。确实,作为中国改革开放的产物,宝钢当初被认为仅仅是钢铁产业。1978年12月23日,宝钢在中国上海宝山区长江之畔打下第一根桩。然而,老一辈口中宝山区的那个宝钢现在的身份实为宝钢股份的直属厂部,宝钢的产业也不再局限于钢铁。在体验采访中,记者们兵分4路,分别对接宝钢股份、宝钢资源、宝钢金属、宝钢工程、华宝投资等。看到这些较为陌生的公司名称,大家对印象中的宝钢进行了更新。目前,宝钢的多元化产业的利润贡献率占到整个集团的1/3,多元化产业招聘也集中在上海地区生源中。“宝钢有动物园?”这是很

多人在活动招募中看到行程安排时的第一反应。活动第一天上午,安排大家参观宝钢历史馆、热轧厂、原料码头以及动物园,这是工业旅游中最具特色的一条线路。在历史馆中,有一块显示屏可以实时反映宝钢股份厂区内的PM2.5值,当时显示值为69。据了解,厂区内的绿化覆盖率达到40%,种植的树木多有吸附污染物的作用,对于厂区环境改善有显著作用。藤蔓缠绕在厂区的墙上、路灯上,减少了工业气息,让宝钢真正坐实了“花园工厂”的称号。宝钢动物园饲养的孔雀、梅花鹿让同学们眼前一亮。

宝钢真是铁饭碗?在与高层对话圆桌会议上,集团最年轻的80后总监计国忠为大家讲述他和宝钢的故事。从子公司做基层工作起步,2008年他成为全团选派百名优秀团干部赴地震灾区挂职锻炼工作团的一员。通过自己不懈的努力,他才获得了今天的成功。人力资源高级经理马艳敏也为大家介绍了宝钢的人才招聘机制,其中宝钢管培生项目可谓

优中选优,准入门槛为“211”“985”高校。那么其余高校的学生是不是没有机会?计总监为大家介绍了集团内的“青苹果”“金苹果”计划,为集团的青年人才提供了发展的机遇。

安全、关爱、探索

宝钢人眼中的宝钢,有家的温暖。学生记者们乘坐班车到了厂区,正值厂区的列队换班时间,员工们上下班交接都排队行走。这里的上班制度参照了韩国浦项钢铁公司,实行“8进8出”,即早班为早8点到晚8点、晚班为晚8点到早8点,这样有效节省了员工在路上的时间。之所以列队进出,也是让大家在纪律约束中保持良好的精神面貌。交接班时,上一班班组长会对下一班成员进行危险源的提示,让他们能够安全上岗。厂区内随处可见安全标语,进入厂区时要接受安全教育、穿戴好劳防用品,一些区域还会发放这个区域内的危险源汇总卡片。除此之外,每个季度不定期的安全应急预案演练也让员工们的安全意识得以增强。

宝钢股份大院里的小火车无疑是一道亮丽的风景,火车头后拉载的鱼雷罐车运送着生产所需的高温铁水。在员工的带领下,同学们在非生产区域过了一把火车司机的瘾。火车采用的是无线遥控技术,车头里的启动开关打开后需要等待一段时间,然后就可以在路边拿着“遥控器”开火车了。虽然看上去简单的几个动作,工作人员却要每天重复很多次。其中最重要的一关是“指唱确认”,为了运行安全,看似枯燥的动作要不断重复。

在宝钢采访,听到最多的一句话是“宝钢有哪些不好的地方希望大家提出来,说说自己的看法”。作为行业巨头、企业翘楚,宝钢并未沉浸在外界的称赞中,而是努力打造一个年轻人喜欢的企业,朝着更高的目标迈进。他们承担起了企业的社会责任,把公益做到实处。4月19日在金山举行的“一个鸡蛋的暴走”活动中,宝钢组织了35支队伍,从基层员工到高层领导,为爱行走50公里。同时,宝钢的公益逐渐从资金的输出转为材料、技术的支持,汶川地震钢结构住宅小区、泰山科研站的建造,都是宝钢人迈出的关于爱的一步。

创新、二次创业、年轻化

在采访前进行的一项调研活

动“寻找身边的宝钢元素”中,同学们罗列出了易拉罐、金茂大厦、汽车等。可以很简单地喊出清单中的很多品牌,但是宝钢作为B2B模式的企业,如何让自己的品牌口碑更大众化?“宝钢希望有一天合作商可以说我们的某个部分是宝钢制造,那么这个就是一种成功。”宝钢股份企业文化部部长周铭回答道。集团总经理何文波表示,宝钢在保持核心竞争力上需要不断创新,比如汽车板的制造,对此集团每年投入较多的科研经费,在“再穷不能穷科研”的大方针下,让集团的科研创新稳步推进。

在钢铁行业不景气的大环境下,宝钢毅然选择投建湛江钢铁。这样是否是逆其道而行?何文波表示,湛江钢铁项目对于宝钢来说是个全面提升钢铁生产水平和效率的机会,希望努力把它打造成世界最高效率的绿色钢铁工厂。也许现在对于湛江钢铁的投建有人看好有人反对,但是一切都需要时间来证明。能够迎难而上,才是宝钢的精神。在宝钢,常听到一个词就是“二次创业”。“一次创业”是从无到有,“二次创业”指的是宝钢的生存和发展问题。钢铁微利时代的到来,让宝钢在创新的同时更加注重推陈出新。

血脂症患者 食行为干预 要点

1. 人体内脂类营养大部分来自于食以, 高血脂症患者食必须要进行有节与自我膳食行为干主食之中应搭配部良; 副食品以鱼类、蛋类、奶类、豆类司品、多种新鲜蔬来果为主。各类食新鲜越好。

2. 海带、紫菜、木耳、大蒜、洋葱等食物降低血脂和防治动脉粥样硬化, 可吃。饮牛奶宜去奶加糖; 蛋类以鸡蛋原则上隔日一只每天最多不要超过3, 水煮蛋最佳。

3. 烹调要轮换使用素油。少吃油煎油炒。花生含油脂甚少吃, 但可以每天食用核桃仁、瓜子等果类。

4. 胆固醇过高者, 食蛋黄、肉类特别匀、内脏、鸡皮、等含量高食物; 三酯高和肥胖患者糖、忌甜食, 并应食量与进食总热

(徐康)

尿病患者必 实行的自我 健康管理

1. 购买一只血糖学会自我监测血F; 仔细地自我体糖水平与症状之间关, 以此来调节药与胰岛素剂量和进同时, 做好相应记

2. 经常参加体育锻

3. 在专科医生指导制订自我糖尿病食其每日摄入量; 视水平, 进行必要的食调节。宜吃低主饮食; 超重者去脂饮食。可以常食、苦瓜, 常饮玉米

4. 中医认为, 可以参。人参有降糖、双向调节人体免力效。地黄丸类中有一定的作用。

5. 千万不要自行更药药物; 必要时, 应良病专科医生指导于药物加量、减量与。

(徐康)

2014 年 6 月 17 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大学报 3

这船 这海 这群人

轮机 111 郭阳

“奋力攀登于高山, 蓦然回首, 那水天相接的地方, 浩渺、恢弘、开阔而辽远, 那是一片新视野……”早在高中时代, 就曾在作文中写下这样的文字。那时的我与海的触碰其实并不多, 或许当时真的没有想到, 若干年后的我会与大海结下如此深厚的情缘。这或许是机缘巧合, 抑或是命中注定, 注定要让“大海”一词在我的生命中留下浓墨重彩的一笔。

这次的航行实习是我首次一睹“育明”轮的芳容, 几许兴奋, 几许新奇。忍耐不住好奇心的我“窜上窜下”, 没多久就把生活区房间的分布情况“考察”了一遍, 在机舱里转悠转悠, 驾驶台上走一走, 即便不懂机器设备的运行操作, 却俨然兴致勃勃, 一副行家里手的样子, 在兴奋中期待着航行实习的日子。

海上的白云让人着迷, 海上的浪花让人释怀, 海上的天际线让人久久凝望。在一个安静平淡的傍晚, 我身着工作服站在船舷的一侧, 夕阳的余晖洒满了整个海面, 橘红的一片, 让人想起一些诗句: “夕阳西下, 断肠人在天涯”, 我虽不是断肠人, 但着实是在天涯。浪花在微微的海风之下显得不是很大, 但这层层的海浪足以激起心中的波澜, 激起对于过往的记忆, 以及对于未来的渴望。海风夹带着海藻的味道, 随着我的呼吸进入我的身体, 渗入我的每一寸肌肤, 溶入我的每一个细胞, 在我的内心深处打下一个深深的烙印, 一个航海人的烙印。从今往后, 我无论走多远, 无论身在何方, 不能忘记作为一个航海人, 我曾经拥有过一片辽阔的海。海鸥随着我们的船自由地飞翔, 忽而爬升, 忽

而俯冲, 为这幅美丽的画卷增添了几分生命的色彩。鸟的鸣叫声为我们传来了远方的思念和来自远古的声音, 也为我们讲述着海上一个个壮美的故事。

在船上生活了一段时间后, 我深深地感悟到, 海员不是一个职业, 而是一份信仰, 一种生活。是直面人生的信仰, 是甘愿寂寞的生活, 这是勇敢者的事业, 是男人的选择。这海让选择她的人们把晴朗的天空装进纯净的胸膛, 让淋湿的故事像花一样绽放。这海让黑夜不再漫长, 让青涩的季节长成丰盈的金黄, 让忧伤变成一两片白帆, 消失在苍茫的远方……

这只船, 载着这群人, 漂在这片海; 这群人, 乘着这只船, 拥有这片海……

翻开的随笔本

船舶 121 王瑞刚

拖了老长的烟灰终于扛不住了, 拿起即将燃尽的香烟, 深吸了一口, 强烈的不适让他猛咳了几声……

一个人坐在阳台上, 在屋内的静谧与窗外的喧嚣之间, 和这个夜晚显得格格不入。望着窗外深邃的夜空, 他仿佛看到了自己, 那么渺小, 那么肤浅, 往事如胶片般地在黑暗背景中上演, 那么清晰, 又那么遥远。

翻开了随笔本, 扉页上工整地写着这样一行字: 喂马、劈柴、周游世界! 做一个幸福的人。他早已忘记了几个字的分量曾经于他有多重, 甚至他现在都不能理解当初的那个少年, 为何在读到海子的“面朝大海, 春暖花开”时会激动得热泪盈眶。

周游世界, 给每一条河、每一座山起一个温暖的名字, 这是他曾经的梦想。他讨厌钢筋混凝土建立起来的灰色森林, 他喜欢出自于大自然鬼斧神工下最自然的山水, 即使是山野深处一条潺潺的小溪, 也远胜穿过繁华都市的一河死水。多年前有个满腔热血的少年计划着将来有一天, 要在

荷兰库肯霍夫公园里好好看看郁金香; 要在印度泰姬陵前聆听那段凄美的爱情故事; 要去意大利的威尼斯划船穿过厚重历史的门廊, 要去……那个少年想去的地方太多太多, 害怕自己没有足够的时间走遍它们, 害怕等自己要出发的时候它们却已消失。他在极力回想这些年来究竟是什么阻止了出发的脚步, 期待那种“说走就走的旅行”却总好像有无数双看不见的手将他留在原点, 每天忙于一些大大小小的琐事, 这样的生活让他感到越来越倦怠。他开始思考自己, 难道就这样下去吗? 他不甘心, 他要停下脚步, 拾起那个少年曾经的梦想, 用一种成熟的方式来告慰那段驰骋的旧时光, 用踏实的足迹回馈那颗年轻不羁的心。

翻过扉页, 他一连看了好几篇, 那段时间他迷上了听广播, 尤其是每天晚上午夜 12 点的时候, 一档叫做《千里共良宵》的栏目。跟随节目的主题, 记录每个主题下自己的感悟, 这是他一天中最享受的时候。用耳机将自己与这个安静的夜晚隔绝开来, 跟随主持人温暖的声音, 配合着轻松悠

扬的背景音乐, 闭上眼睛在脑中勾画着每一个美丽的画面, 通过同一个频率与万千不同的心共享这一份静谧。在一期“独处”的主题之后, 他开始试着珍惜每一次独处的机会, 探寻主持人所形容的那一种心境。在随笔中写到: 以前从未发现独处竟有如此的魅力。没有了繁华都市的喧嚣, 在思念与回忆的状态中, 跟随自己时而欢笑、时而泪流、时而放逐的心, 在脑海中沉淀往事, 使之厚重清晰, 等到将来有一天走不动了, 坐下来回望时, 会觉得好踏实。他直到现在还是喜欢一个人静静地回忆, 即使回忆之中有了不堪回首的部分, 即使胸膛中那颗纯粹的心已变得浮躁, 即使前进路上的步伐已经匆匆。这一路风光正好, 他怎能忍心错过呢?

放下了随笔本, 他又重新燃起了一只香烟, 这城市的灯火璀璨, 他的角落却只有这微弱的忽明忽暗。他不再是曾经的那个少年, 却一直都爱幻想, 他知道什么该坚持, 什么该追求, 什么该放弃, 明天早上等待他的, 又是明媚的春光。

想 飞

电气 122 谢海川

人没有翅膀, 飞不了, 人体结构决定了我们只能在陆地上行走, 决定了不借助外力翱翔天际只是一个不切实际的梦。就像再厉害的鲨鱼也离不开大海的庇护, 所以, 即使我们拥有再殷切的期望, 也终究无法让这个渴望成为现实。

可是, 想飞的念头在每一个人心中却一直未曾泯灭——那是真实的, 即使他现在一无所有, 即使他现在末路穷途, 想飞的梦想依然存在, 只是有的隐藏得很深, 从未被发掘; 有的却是清晰地展现在你眼前罢了。想起徐志摩先生的那段话: “是人没有不想飞的, 老是在这地面上爬着够多厌烦, 不说别的。飞出这圈子, 飞出这圈子! 到云端里去, 到云端里去! 哪个心里不成天千百遍地这么想? 飞上天空去浮着, 看地球这弹丸在天空里滚着, 从陆地看到海, 从海再看回陆地。凌空去看一个明白——这才是做人的趣味, 做人的权威, 做人的交代。这皮囊要是太重挪不动, 就掷了它, 可能的话, 飞出这圈子, 飞出这圈子!” 每每至此, 不由心中汹涌澎湃, 那种翱翔天际、俯瞰大地的骄傲与自由, 难道不是每个人都梦寐以求的吗?

其实, 人是可以飞的, 只要心存信仰, 飞翔只是时间的问题。就像屹立于雪山之巅的那些

走累了, 就歇歇

港航 121 段松长

今天, 偶然在网上看到一个视频。视频全程记录了一个外国老人安乐死的过程。不知道上传者是何目的。是展示安乐死的真实效果? 还是用一个人的死亡去吸引世人眼球? 抑或是其它种种。当一个人认为死亡是最好的选择时, 留给我们的只有不解、困惑和那种似有非有的惋惜。因为在很多人看来, 活着大于一切。不可否认, 活着很重要。

我们还活着, 并在为继续生活而努力着。未来的不确定和来自社会各方面的压力, 让我们前行的脚步, 不自然地变得愈加急促。不安、焦虑、怀疑、悲观接踵而至, 我们从不问自己从何而来, 又往何处去, 只顾前行。我们知道累, 也确实很累, 但累的背后, 又有多少人真正收获到了幸福? 我们看到, 付出不少的我们, 依旧那样平庸, 那样疲惫, 那样悲观, 甚至连爱情都成了奢侈品。我们只是像大多数人那样, 追随心中的物质欲, 跌跌撞撞地前行。

不怕一个人有追求, 就怕一个人心生欲望。一旦欲望的大门打开, 幸福必将被用来填补那个黑洞。幸福就在我们身边, 一步之遥。就怕被欲望掩盖, 只有我们懂得满足, 才会真正感受到幸福、快乐。每个人都有过这样相似的经历: 酷暑天里, 忙着给作物施肥、除草。汗流浹背时找到一片树荫, 吃上一块冰爽的雪糕, 那叫一个幸福啊。也就是说, 幸福不是忙了

雄鹰, 每双稚嫩的翅膀都必须经历风的历练、雨的洗礼、雷的厮打、电的咆哮, 而唯有经受了种种考验, 才能真正成为雄鹰, 才能真正自由翱翔于天地之间。

夜幕降临, 每每奔跑于学校宽阔的操场, 抬头仰望天际, 总能看见上空匆匆而过的飞机。那划破天际的灯火, 还有我们回荡耳边的轰隆声, 即使是那么短短的一瞬, 却展现得那么自由、那么畅快、那么潇洒, 我想这就是飞翔带给我们精神上的渴望、灵魂的洗礼——因为在蓝天之上, 我们可以什么都想, 什么都不想; 可以什么都做, 什么都不做; 超脱现实的藩篱, 带给我们一种大鹏展翅的豪情与惬意。

很久以前的佛学经书上曾预言两千年后会有铁的老鹰, 而当今世界飞机的出现不正是这冥冥之中的巧合吗? 两千年前的人类已对飞翔充满了渴望, 如今预言变成了现实, 难道飞翔只是我们脑海中一个可望不可及的梦吗?

人生不如意事十有八九, 而选择笑对生活, 选择多一些正能量, 选择坚信那些儿时属于自己最初的关于飞翔的梦, 却是我们每一个人都可以做的。毕竟, 脚下的路再长, 终究在一步一步迈向自己的目标。

一辈子, 最后拥有了房子、车子的感觉, 而是在人生奋斗的道路上, 疲惫的我们能偶尔停下来, 找个清静地休息, 去回味那段充实。静静地回视自己经历过生活变化, 感受自己的存在, 一种与社会相联系的存在。数数自己在那段日子的收获, 感受那种因满足带来的从心底被感知的幸福。

如果不看到生命脆弱的一面, 如果不到生命的尽头, 我们可能从来不会庆幸自己还活着, 感觉不到生命的珍贵, 幸福自然遥遥不可及。伴着社会运转的节奏, 我们都在前行, 甚至有人早已着急地跑了起来。真的有些人停下来歇息过, 也思考过、感受过, 沉淀后他们再次上路, 不急不躁。时代纷繁复杂, 忙碌的人们, 终要抽时间静对一处宁静。而这种静对, 显得愈发重要。

白岩松在他的《幸福在哪里》一书中写道: “当生存已经不再是最大的问题时, 或许有一天, 我们该停下脚步, 把伤口的浮尘擦去, 涂上酒精或消炎的东西, 会痛会很刺激, 然而只有这样, 伤口才可以真正愈合, 之后才可以真正轻装上阵。” 只有反思, 只有偶尔停下来静静回味, 只有时刻提醒自己感知幸福的存在, 才不会变得自私, 才不会恬不知耻地冲破各种底线, 才不会出现那么多的“人性的悲剧”。我们渐行渐远, 还在奔波的你, 别忘了: 走累了, 就歇歇。



学院风采系列之二:商船学院

通讯员 胡勤友 耿鹤军 曹慧娜

商船学院是由我校传统优势专业组建的二级学院,在保持优势学科和专业特色的基础上,他们不断拓展新的研究领域,多年来,该学院的科研工作始终处于学校领先地位,连续三年获得“上海海事大学部门科技突出贡献奖”。现在,让我们走进商船学院,全面了解他们的科研工作。



学科架构完整,方向明确,特色鲜明,引领作用突出

商船学院已建成较为齐全的学科体系,拥有上海市 B 类一流学科建设项目“交通运输工程”的两个学科方向:航运系统安全与仿真和交通信息工程及控制;拥有上海市 B 类一流学科建设项目“船舶与海洋工程”三个学科方向:船舶节能减排、船机修造技术和船舶新能源利用。二级学科载运工具运用工程为上海市重点学科,二级学科轮机工程为上海市教委重点学科。学科建设在人才培养与引进、实验室建设、科学问题凝练、高水平项目科研组织等方面为学院科研的长期发展起到了关键的引领作用。

纵向课题快速发展,国家级课题取得重大突破,科研水平进一步提高

近年来,商船学院通过专家指导、经验交流等多种方式,促进学院的纵向课题发展。自 2010 年以来,学院的省部级和国家级课题数量快速增加,科研经费屡创学院历史新高,尤其在 2013 年,商船学院获得了 6 项国家自然科学基金课题,总经费达 311 万元,首次领跑其他二级学院。纵向课题的快速发展充分反应了商船学院科研水平的持续提高。

科技服务势头良好,企业科研经费三年上三个台阶,社会服务能力增强

商船学院是具有鲜明行业特色的学院,他们始终与行业保持密切联系。多年来,商船学院始终以满足社会和行业需求为科研服务目标,不断拓展服务领域,企业科研经费量三年上三个台阶,自 2011 年以来,每年以千万元的速度增加,2013 年,企业科研经费总量已达到 6000 万元。

科研奖项保持稳定,部分奖项实现了突破,获得行业和社会的认可

在科研实力持续提高的基础上,近年来,商船学院科研奖项数量稳定,多次获得省部级奖项,尤其是在 2013 年上海市科学技术奖励大会上,商船学院王胜正副教授主持的“航海科技仿真平台”荣获科普类成果二等奖(科普类成果奖最高等级),这是我校首次申报并获得科普类科技进步奖。

论文数量稳定,专著和专利数量大幅度增加,为科研成果产业化奠定基础

商船学院通过奖励等多种政策,鼓励教师积极撰写论文或专著,申请专利。多年来,科研论文数量总体稳定,检索文章增长较快;专著数量明显增加,尤其是 2012 年,达到了 13 部;无论是专利申请数量还是专利授权数量均大幅度增长,在 2012 年分别达到了 91 项和 82 项,申请成功率达到了 90% 以上,这些为今后科研成果产业化奠定了很好的基础。

科研服务教学能力持续增强,获得了航海教育领域高度认可

科研工作能否很好地服务教学,是反映一个教学机构科研能力的重要指标。商船学院通过多年的努力,先后研发了航海模拟器、轮机模拟器电子海图、GMDSS 等多项教学实验仿真平台及设备,在国内航海类院校教学中应用广泛,市场占有率较高,获得了高度认可。作为商船学院开展科研活动的基地以及科研服务的对象,2013 年,航海实验教学中心成为国家级实验教学示范中心,航海虚拟仿真中心于 2014 年成为国家级虚拟仿真实验教学中心。

高水平人才持续引进,实验平台持续完善,科研实力大幅度提高

商船学院始终把高水平人才引进和实验平台建设作为两项非常重要的工作来抓。近年来,学院先后引进了多名行业知名教授或科研团队,建成或正在建设风洞、特种船和水池等多个实验平台。通过软硬环境的建设,科研实力大幅度提高。这样的科研实力,吸引了我校引进的第一个完整科研团队进驻商船学院。

商船学院不会“躺”在过去取得的一点成绩上沾沾自喜,因为这距离国家和学校对学院的期望还有很大差距。商船学院将砥砺前行,努力研工作搭建平台,建立良好的管理体制机制,持续提高科研实验条件,不断吸引高水平人才,进一步激发科研人员的潜能,形成更多的高水平科研团队,建好“高原”上的“高峰”。



(徐康)

中国居民每日平衡膳食推荐意见

根据世界卫生组织指导意见,结合中国居民特点,健康促进专家提出了我国居民每日主要膳食成分推荐摄入量。建议:女性参考其下限,男性可取上限;男女均需依据自己的身体质量指数及“三高”情况进行适当调整,以保持平衡膳食。

1. 食用油:25 至 30 克;
 2. 总钠盐:6 克;
 3. 奶类及奶制品:300 克;
 4. 大豆类及坚果:30 至 50 克;
 5. 禽畜肉类:50 至 75 克;
 6. 鱼虾类:50 至 100 克;
 7. 蛋类:25 至 50 克;
 8. 蔬菜类:300 至 500 克;
 9. 水果类:200 至 400 克;
 10. 主食谷类薯类及杂豆:250 至 400 克;
 11. 水:1200 毫升。
- 同时,每天坚持走路 6000 步。

(徐康)



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