

冬季养肾
简单方法

冬季就应该养肾，时气候寒冷，寒冷伤肾的阳气。肾的一伤，容易引起腰膝夜尿频多、脱发、健康等问题。而肾阳一伤及肾阴，肾阴不咽干口燥，头晕耳状随之而生。

山东大学孙逸仙纪中中医科副教授黄，冬季养肾很重要，是“防寒保暖”。因寒气温气入侵就会大伤阳气，就会导致肾你未老先衰。

如何保暖？睡前泡脚揉脚心。

之经脉起于足部，泉穴为其主穴，冬最好用热水泡脚，脚心。因为此处的有补肝肾，清虚火。肾与膀胱互为表里，肾为膀胱之腑，膀胱为肾之腑，具有缩尿可减少老年人夜尿现象。

部保暖，以护肾。

膀胱经行于背部，侵，首当其冲。所天应注意背部保暖，件棉或毛背心，以。也可将手掌搓于腰间，上下摩擦，部感觉发热为止。

为，腰部有督脉之，以及足太阳膀胱俞、气海俞、大肠，搓后全身发热，肾壮腰、舒筋活血。

寒怕冷可多吃羊肉，在冬天可适当温肾助阳的食物，肉、荔枝干、桂圆桃肉、龙虾、对虾、及牛鞭等，这对平虚寒、阳气不振的其有益。

(张华 王海芳)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

黄有方校长当选 中国航海学会第八届理事会理事长

本报讯 (通讯员 秦立卿) 12月12日，中国航海学会在北京召开第八次全国会员代表大会和八届一次理事会。会议审议通过了中国航海学会第七届理事会理事长、交通运输部原副部长徐祖远作的工作报告，选举产生了新一届理事会，我校校长黄有方当选中国航海学会第八届理事会理事长。我校副校长杨万枫、商船学院院长肖英杰等当选常务理事，施朝健教授兼任副秘书长。

徐祖远在会上代表第七届理事会作工作报告。徐祖远指出，在过去的四年中，中国航海学会以建设现代社会组织为目标，以中国科协“三服务一加强”工作定位为主线，以提升学会能力为重点，认真组织实施《中国航海学会事业发展“十二五”规划纲要》，团结带领全国航海科技工作者，助力“海洋强国”战略和“一带一路”战略，全面推进学会各项事业稳步发展，能力建设和社会影响力大幅提升，学会跨入国家科技社团第一方阵，荣获中国科协“优秀科技社团”荣誉称号。

在中国航海学会八届一次理事会上，新当选的理事会理事长黄有方发表了讲话，对第七届理事会



的工作给予了高度评价。黄有方表示，中国航海学会历经七届四代人的努力，为航海事业发展做出了巨大贡献，取得了显著的成绩，赢得了广泛赞誉，并积聚了优良的传统和宝贵的精神财富。第八届理事会要继承和发扬历届理事会的优良传统，践行服务宗旨，坚持把开展学术活动作为主业和立命之本，积极开展学术交流活动；坚持担当航海科普新使命，培育全民航海意识，传承热爱祖国、勇于探索、不惧艰险、科学航海的航海精神；坚持发挥本团体科技社团功能优势、航海领域资源优势、航海学科基础优

势、学会运行机制优势、八大服务平台优势、承接政府转移职能优势以及特色服务品牌优势，在服务社会、服务政府、服务航海科技发展和服务航海科技工作者的实践中推动学会发展壮大。

中国航海学会是由从事航海工作的有关单位和人员自愿组成，并依法登记成立的全国性、学术性、非营利性社会组织，已发展成为组织机构健全、学科分布广泛、具有较大影响力和权威性的学术性团体，现有包括各地航海学会在内的 235 个单位会员和近 6000 名个人会员。

我校官方微信排名取得好成绩

本报讯 (记者 石立山) 近日，我校官方微信“上海海事大学”在《中国青年报》推出的“全国高校微信公众号综合影响力排行榜”中，名列全国高校第 38 名，上海高校第 4 名。

在高校官方微信公众号成为

一所大学传递信息、凝聚情感的重要渠道的背景下，自 2014 年 11 月 17 日开始，《中国青年报》每周推出一期“全国高校微信公众号综合影响力排行榜”榜单，借助详实的数据，分析评估各高校官方微信公众号的影响力。

在各周的榜单中，我校官方微信一般位于全国高校 30—80 位，上海高校 3—6 位。目前，我校官方微信拥有粉丝近 3 万人，涵盖我校师生、校友、学生家长及关心学校发展的社会各界人士。

■教书育人

让枯燥难懂的“高数”生动起来

——记文理学院周联老师

记者 吉娜 学生记者 张可欣

周联，2005 年本科毕业于华东师范大学，2010 年获得浙江大学数学专业博士学位，2015 年成为中国科学技术大学访问学者。2010 年起在我校文理学院数学系任教。研究方向为计算机辅助几何设计、图形学、几何造型与应用逼近论等。

仰之弥高 钻之弥坚

“我是真心喜欢当老师。读大学时，我就立志将来要成为一名‘爱学生、学生爱’的好老师。”周联老师如是说。在我校执教 5 年来，周联老师连续 3 次入选我校“教学激励计划”，近两个学年收获 8 个 A 的学生评教成绩。在

提及荣获“我心目中的好老师”时，周老师说，毕竟自己教学生涯尚短，感谢领导、老师和同学们对他的认可。

当年信心满满初登讲台，却在“乱糟糟”中结束第一堂课的尴尬经历，周联老师至今记忆犹新。能够实现目标的只有实践，能够助力实践的唯有深思。于是，在将自己所思所想付诸实践的过程中，在不断向教学经验丰富的老教师请教的同时，周联老师也孕育了自己的教学方法。“怎么才能真正把枯燥难懂的高数课上好？我一直在反思。每位老师的教学风格不同，我最大的

收获，就是在实践中建立起一套适用于高数学习的教学方式。”周联老师说。

探索“互动教学”，革新教学方式。周联老师在教学上花费大量时间和精力，不仅超额完成教学工作量，还承担重修班和体育班的教学任务。在教学实践中，他不断探索，尝试教学改革——从“灌输式”教学向“启发式、讨论式和提问式”互动教学转变，积极主动地与学生们进行课堂内外的深入交流与探讨。

创设“驱动指标”，打造高效课堂。为提高课堂教学质量和课外学习积极性，周联老师建立起



几个教学鼓励指标，如“课堂回答”，用以调动师生间的互动性；“课堂练习”，用以提高学生听课的专注度；“漂亮作业”，用以提高学生做作业的认真度；“课外自测”，用以检测学生对知识的掌握能力；“答疑互动”，用以促

进师生间的交流；“互助学习”，用以鼓励学生在学上的互相监督和帮助。经过多个学期的教学实践，学生成绩的优良率得到大大提高，挂科率也降低了。

开办“微博答疑”，开设第二课堂。周联老师积(下转第 2 版)

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015 年 12 月 31 日

总第 554 期

<http://www.shmtu.edu.cn>

月中、月末出版

本期四版

学校首获教育部高等学校 科学研究优秀成果奖

本报讯 (通讯员 马巍) 近日，教育部印发《关于颁发第七届高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)的决定》，公布第七届高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)获奖名单。由我校外国语学院容新芳教授独撰的专著《I.A.瑞恰慈与中国文化：中西方文化的对话及其影响》荣获外国文学类二等奖。

本届评选共有 908 项成果

获奖，其中一等奖 50 项、二等奖 251 项、三等奖 596 项、成果普及奖 11 项，外国文学类成果一等奖空缺、二等奖 4 项、三等奖 15 项。容新芳教授的专著在二等奖中排名第二。

高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)由教育部组织评选，是国内人文社会科学领域级别最高、最具影响力的奖项，每三年评选一次。这是我校首次获得该奖项。

我校获上海市决策咨询 研究成果奖一等奖

本报讯 (通讯员 马巍) 日前，第十届上海市决策咨询研究成果奖揭晓，我校有 3 项成果获奖。其中，由上海国际航运研究中心真虹教授主持的成果“中国(上海)自由贸易试验区航运制度体系设计及实施效果跟踪研究”荣获第十届上海市决策咨询研究成果奖一等奖。这是我校继第九届决策咨询研究成果奖首获一等奖后再次获得该项荣誉。

经济管理学院汪传旭教授主持的“上海国际航运中心与中国(上海)自由贸易试验区联动发展研究”和上海国际航运研究中心张婕姝教授主持的“上海国际航运中心建设进程与评价的若干问题研究”两项成果荣获二等奖。

本届评选共有 86 项成果获奖，其中特等奖空缺、一等奖 19 项、二等奖 44 项、三等奖 23 项。我校此次蝉联一等奖，获奖数量在全市高校中排第四位。

又有 6 项课题获国家自然 科学基金立项资助

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 近日，国家自然科学基金委员会公布了一批项目资助结果，我校又有 6 项课题获得立项资助。

获立项资助的课题包括：物流工程学院吴卫民老师主持的“基于长电缆线连接的近岸多逆变器并联系统的特性分析与控制研究”，科学研究院杨勇生老师主持的“面向不确定性的智能化码头多自动导引车动态调度方法”，文理学院赵鹏老师主持的“Davey-Stewartson

方程有限亏格解的研究”和“超椭圆曲线理论在 2+1 维孤立子方程拟周期解研究中的应用”，文理学院李阁老师主持的“三维 Clifford 代数无基底刻画的完全性及其多项式标准型的完全分类”和文理学院马超老师主持的“给定最小秩的模式组合性质研究”等。

截至目前，我校 2015 年共获得国家自然科学基金项目 34 项，国家社会科学基金项目 6 项。

编辑 哈斯

我校师生在全国应用型人才综合技能大赛中获佳绩

本报讯 (通讯员 滕媛媛) 日前,2015 年全国应用型人才综合技能大赛在北京举行。我校有 7 支队伍参赛,在梅潇、石娟和刘龙老师的悉心指导下,最终 3 支队伍进入决赛并取得佳绩。

其中,刘海洋老师荣获“创课”教师课程设计大赛一等奖;刘龙老师指导的黄旭同学获得全国大学生简历大赛一等奖;在“海尔创客实验室杯”U+ 生活创意大赛

中,梅潇和石娟老师指导的赵鸿宁、刘舟君、施哲民参赛组获得二等奖,梅潇老师指导的罗敏、李韵琛、蒋凌雁参赛组获得三等奖;在“太尔时代杯”机械创意设计与制造综合技能大赛中,梅潇老师指导的刘遂丰、陶伟、陈琛参赛组和韩灿、高鹏、陈佳亮参赛组获得三等奖。

2015 年全国应用型人才综合技能大赛包括“海尔创客实验室

杯”U+ 生活创意大赛、“太尔时代杯”机械创意设计与制造综合技能大赛、全国大学生简历大赛、“创课”教师课程设计大赛、“诺信杯”模具设计与制造大赛、通用电机智能控制开发实训大赛等 6 个比赛科目。本次大赛有来自全国 31 个省、自治区、直辖市的 4528 支队伍参与,通过层层选拔,最终筛选出 416 个优秀作品进入决赛。

简 讯

◆上海市关心下一代工作表彰大会日前在青松城召开。本市 65 个关心下一代工作先进集体、193 名先进工作者,以及 16 个全国先进集体、39 名全国先进工作者受到表彰。我校关工委常务副主任张川国当选全国“关心下一代工作先进个人”,受到大会表彰。

◆近日,上海市教育系统关工委召开学习贯彻习近平总书记重要指示精神暨市教育关工委成立 20 周年座谈会。大会对 20 年来上海市教育系统关心下一代工作进行了表彰,我校关工委被评为上海市关心下一代工作先进集体,我校原关工委副主任袁锦洪获得上海市教育系统关心下一代工作终身荣誉奖,王恩田、张川国被评为

上海市“关心下一代工作先进个人”。

◆2015 年第二届上海市决策仿真实践大赛日前落幕。我校在比赛中取得佳绩,共荣获上海市一等奖 4 项 (20 人)、上海市二等奖 5 项 (25 人)、上海市三等奖 4 项 (20 人)。劳迅雷、安博文、马卉、周媛、曹利红等 5 位老师荣获“优秀指导教师”荣誉称号。

该项赛事吸引了上海市 35 所大专院校的 500 支队伍参赛,我校共有 24 支队伍参赛。

◆中国职业安全健康协会 2015 年学术年会在安徽合肥市召开。会上对获得 2015 年“中煤能源杯”中国职业安全健康协会科技奖的 78 家单位颁奖。我校与宁波海事局合作完成的“国内航行海船安全检查标准一体化技术及示范”研究项目获得科技进步二等奖。

中国职业安全健康协会科学技术奖是我国安全生产和职

业健康领域内唯一经科技部正式批准、登记备案的全国性科技奖项。项目成果评审自 2010 年在全国开始实施,内容涉及安全管理、公共安全与应急救援、防火防爆、安全监测与监控、噪声与振动控制、个人防护、工业防尘、工业防毒、职业卫生、矿山安全、特种设备安全等多个学科领域。2015 年共评出一等奖项目 16 项,二等奖项目 22 项,三等奖项目 40 项。

◆12 月 20 日,上海市武术散打锦标赛暨市民大联赛武术散打锦标赛在上海市体育学院举行。本次比赛由上海市体育局、上海市教育委员会主办,上海市武术运动管理中心、上海市武术协会、上海中华武术会和上海体育学院承办。我校队在周乐其老师的带领下,经过紧张激烈的比赛,最终取得 2 金 3 银 3 铜的优异成绩。其中朱松荣获 A70kg 级第一名,委内瑞拉留学生冯振安荣获 A75kg 第一名。

■ 言 论

移动互联的大航海时代 你感受到了吗?

忘忧草

由于互联网,全世界的目光聚焦在千年古镇——乌镇。

高晓松在“断网”的南极录制《晓说》里讲到:“哥伦布引领的大航海时代是一个促进了世界大融合的‘大跃进’:人种、物种实现了全球大迁徙。截止目前,人类历史上,只有互联网和大航海一样,真正把世界人民互联互通在一起。”

大航海时代给我带来的变化只是在文字、图片等“二手”历史资料中可感知,它告诉我们,即使穿越回到《半月传》的现场,不管你多爱吃辣椒、多想吃土豆、多钟情于向日葵,在那时,他们还都在美洲、亚洲……

但移动互联网时代带来的变化,你我却都深深地直接受影响,之前看到网上一段子说:5 年前,诺基亚单季度市场占有率超四成刷新历史纪录;苹果 4s 还没有发行,乔布斯也没有死;腾讯还没有微信;全世界在猜测金正日接班人是谁。我想,还有:开心网偷菜、人人网校内还热闹非凡;微博刚刚兴起;“双 11”也不是购物节……

看到以上一些事情,你是不是感觉很震惊,5 年的

时间好像换了一个世界,这就是移动互联网时代带来的改变,让世界上最远的距离从“雾霾里,面对面却看不清彼此”变成:明明我就坐在你对面,你却只看着手机。即使想到我,也只是“点赞”或“转发”,而不是相视一笑、开怀畅谈。

互联网时代,让周鸿祎一夜成为最老的“网红”,让我们的儿时偶像郭天王勇敢“示爱”,让 00 后、10 后网络原住民可以肆意欺负 50 后、60 后“网络新生代”,一年级小朋友被批评不写作业后可以“实力坑爹”。

不管是大航海时代已经带来的世界改变,还是互联网影响的新时代巨变,若身在其中的你我不曾努力,只是变得更加专注于做“低头族”,不管寝室或者教室、宿舍或者书社,再过 5 年后的你我,除了手指更灵活、臀部更肥大、积分更无用外,恍惚星际穿越进了“盗梦空间”。

身在海大的你,每次经过新校图书馆前的广场时,看着刻有海图的地球,想想大航海时代先贤们的目光,内心是不是也会“腾飞”起一股“勇立潮头”的壮志,在互联网+的浪潮中开创属于自己的大航海时代?

保健常识

冬季手脚冰凉 如何调理

阳气不足导致“手脚冷”

有这么一群人,就算是年纪轻轻也特别怕冷,只要气温一降下来,无论捂得多严实,手和脚都难以暖起来。从中医观点来看,冬天手脚冰凉的根本原因在于人体内阳气不足,也就是“阳不达于四肢”。一方面,人体是阴血和阳气平衡的整体,在阴阳平衡的情况下是健康的。可是如果阳气不足,温煦功能减弱,从而造成人体热量不足,难以温暖全身而出现寒象。因此怕冷其实是“阳虚生内寒”的结果。

另外,冬季是阳气内伏的季节,而手脚是人体血气循环的末端,血气不足,抵御力就不足,寒气容易借机入侵从而导致生病。冬天手脚冰凉,晚上入睡困难,也会影响睡眠质量。

温补阳气吃羊肉

如果你以为冷了就多吃辛辣的东西,甚至喝点小酒就能暖起来,那就错了,这样只能起到临时暖身的作用。如果想要冬天能御寒,那么就要注意调理,例如冬天手脚冰凉怕冷、腰酸等多属阳虚体质,要注意补阳,可食用具有补阳助火、温肾助阳的食物,比如羊肉、虾、鹿肉或者核桃仁、韭菜、鳝鱼等,这些对于提高御寒能力帮助很大。尤其是羊肉,味甘性温,含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物以及矿物质钙、磷、铁等,能暖中补虚、开胃健脾,是冬令营养丰富的御寒佳品。

对于阳虚体质较重的人群,可进一步添加中药来调理,可选用附子、人参、肉桂、干姜、杜仲、肉苁蓉等,但建议在医生指导下服用。

另外,也可以通过泡脚等方式保持足部的温暖。所谓“寒从足生”,人的双足具有运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的功能。许多通往全身各处的穴位,大都交会在足部,通过足浴刺激这些穴位,可使体内外各种器官达到调节其阴阳的效果。

(谢哲)



学子视角

12 月 17 日,我校武术队建队 30 周年专场晚会在大礼堂举行。60 多位校武术队老队员们从祖国各地赶来参加盛会。新老队员为大家献上了精彩的武术表演,赢得了全场阵阵掌声。

图 / 文 马野



12 月 14 日,庆祝上海海事大学管乐队成立 25 周年音乐会在大礼堂举行。管乐队的成员们带来了许多经典之作,如迪士尼动画配乐《1492 征服天堂》《康康舞曲》等。精湛的技艺,完美的演奏,为观众带来了视听盛宴。

图 / 文 俞翰琪



12 月 16 日,我校“浪花杯”新生篮球赛决赛在体育馆举行,物流工程学院队对阵商船学院队。最终,物流工程学院队以 60 比 41 的成绩战胜了商船学院队,赢得了本次比赛。

图 / 文 马野



12 月 15 日,我校粤语协会在邦建报告厅举行了“随粤如歌”粤语歌曲大赛复赛。参赛曲目有许多是大家耳熟能详的歌曲,例如《明年今日》《白玫瑰》《等你回来》等等。进入复赛的 10 名选手中,最终获胜的 3 名选手将代表学校参加临港 4 校的最终决赛。

图 / 文 杨褚心 李涛

(上接第 1 版)极开拓师生沟通的渠道,建立网上“第二课堂”。用来与学生交流的电子邮箱,积累了 2000 多封答疑邮件。他还开通了新浪微博,在线和同学们互动答疑,及时解答学生在学习

中遇到的问题,对一些疑难题目和重要教学信息,采取发布公共信息的方式进行共享。

答疑解惑,教学相长。只要

学生有问题、需要帮助,无论课堂内外,周联老师都会有问必答。

育人育才 诲人不倦

作为一名教师,不仅要教书,更要育人。有一次,一位大四学生的母亲找到周联老师,说她的女儿有些心理问题,虽然特意去看了医生,但仍不愿主动与老师、同学接触。周联感受到了这位母亲的忧心和焦急,他请这位家长带孩子来与他谈心。经过周联老师的一次次的鼓励和课外辅导,女生终于重拾信心,顺利通过考试。

“投我以桃,报之以李。”如此用心的老师怎会不赢得学生的爱戴?学生们怎会不更加认真学习?所以,周老师说他也很多次被学生好学的精神感动,记得在一个台风来袭日,一位电控专业的同学冒着狂风暴雨来到办公室求解疑,如今该同学已实现梦想,出国深造……办公室里那满满的三本记录本,记满了他与同学们亦师亦友的深厚感情。

考虑当下,思忖未来。周联

老师谈及一件事:他的表弟在另一所大学因为各种原因被退学,家人一直不知道他在校内的表现,直到听说他退学的消息,家长很是惊讶和伤心。周联老师希望学校对这种高年级生加强干预,深入剖析学生学习困难背后的原因,给予更多关怀、鼓励和帮助。

不忘初心 筑梦赤子

周联老师积极指导学生参加科技创新比赛,所在的文理学院数学建模青年团队获得“上海市青年五四奖章集体”荣誉称号。指导的学生荣获 2014 年和 2015 年“全国大学生数学建模比赛”全国二等奖各一项、2015 年“美国大学生数学建模比赛”国际一等奖和二等奖等各类奖项。周联老师的能力,获得师生们的普遍认可。

“春风化雨,润物无声。”周联老师身体力行地感染着一届又一届学生。一位周老师的学生在被问及对老师有何看法时,忍不住激动地说:“周老师的第一堂课就给我很深的印象,当时我们是笑着上完的。他讲课重点突出,思路清晰,生动活泼,很受学生们的欢迎。”

正是因为热爱,才会有走下去的动力;正是因为坚持,才会收到丰厚的回报。周联老师认真负责,学生们看在眼里,记在心里。而教学无止境的信念,也继续激励着周联老师不断前行。

健康常识

冬季手脚冰凉如何调理

阳气不足导致“手脚冰冷”

有这么一群人,就算轻轻也特别怕冷,气温一降下来,无论多严实,手和脚都难捂起来。从中医观点来冬天手脚冰凉的根源在于人体内阳气不足,“阳不达于四方面,人体是阴血不平衡的整体,在阴寒的情况下是健康。如果是阳气不足,功能减弱,从而造成能量不足,难以温暖,出现寒象。因此怕冷是“阳虚生内寒”。

此外,冬季是阳气内藏,而手脚是人体循环的末端,血气不御力就不足,寒气趁机入侵从而导致冬天手脚冰凉,晚上困难,也会影响睡眠。

补阳气吃羊肉

如果你以为冷了就是辣的东西,甚至喝汤就能暖起来,那就这样只能起到临时作用。如果想要冬暖,那么就要注意例如冬天手脚冰凉腰酸等多属阳虚体注意补阳,可食用补阳助火、温肾助阳,比如羊肉、虾、鹿、核桃仁、韭菜、鳝这些对于提高御寒帮助很大。尤其是羊甘性温,含有丰富方、蛋白质、碳水化合物及矿物质钙、磷、能暖中补虚、开胃是冬令营养丰富的品。

对于阳虚体质较重者,可进一步添加中理,可选用附子、肉桂、干姜、杜仲、等,但建议在医生指导下服用。

此外,也可以通过泡脚方式保持足部的温暖,所谓“寒从足生”,人具有运行气血、联络、沟通内外、贯穿功能。许多通往全身的穴位,大都交会,通过足浴刺激这些,可使体内各种达到调节其阴阳

(谢哲)



2015 年 12 月 31 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大学报 3

游上海博物馆

国航 141 韩相杰

了解一座城的文化最好先了解一座城的历史,而了解一座城的历史的最好方法就是走进他的博物馆。于是在一个周末,一个人开启了一次说走就走的旅行,目标是上海博物馆。

在拥挤的地铁上或站或坐一个多小时后,终于到了目的地,位于人民广场的上海博物馆,远观它就像一个鼎盛立在一块绿地之间,威严庄重。来到入口,一列长长的队伍在等候安检,又是半个小时的等待。在经过严格的安检后终于进入博物馆,管内并不是我想象的拥挤昏暗,而是格外的敞亮。抬头看自动扶梯与楼梯纵横交错。一种直奔四楼的冲动驱使我向最高处奔去。最高一层展出有少数民族的服饰,古钱币的演变等,我只是粗略的看了一下,便开始寻找绘画馆的位置。

来到三楼绘画馆,这里的绘画涵盖了宋元明清各种类型的画作。不管是大家之作,还是一般画家之作,都让你体会到中国文化的博大精深。有宋代的花鸟画,工笔细描,并配以浓墨重彩,动物形象惟妙惟肖,每当看到动物的眼睛时,总会想到“画龙点睛”的成语,仿佛就是一个活的动物在与你进行眼神交流。元代绘画有赵孟頫,高克恭等大家之作,他们的画风与宋代工笔细描明显不同,他们的画作多是山水,画作中物体彼此呼应,衬托,画山时,近处山只画局部,远处山则画出整体,以此来突出距离感,空间感;画水时用一叶扁舟点缀在

远山近山之间,立刻突出了水面的辽阔与平静;用水边水草的摇动方向与船帆的方向来表现风。彼此烘托,形成一种悠远的意境,让人只看到画便能寄情山水。

沿着楼梯来到二楼,这里展出的是陶瓷。展现了从远古到近代陶瓷的演变历史。从最初的实用品到后来的艺术品,陶瓷走过了一段充满传奇色彩的历程,就像一个草根蛻变成了一个明星般的神奇。通过讲解了解到陶器的制作方法主要有两种,泥条盘筑法和轮制成型。而陶瓷是陶器和瓷器,二者并不相同,烧制他们的原料,温度,以及釉的使用都有不同。而陶器中久负盛名的是便是唐三彩,唐三彩是唐代彩色釉陶的统称,外表色彩艳丽,黄、绿、白色彩交相辉映,且质地光滑,在经历一千多年的岁月后,依然保持着它原有的本色。中国宋代的五大名窑(汝窑,官窑,哥窑,定窑,钧窑)烧制的陶瓷制品各具特色,传世极稀少的汝窑只有在博物馆能一睹天青色那如梦如幻的芳颜;南宋哥窑的冰裂纹瓷器,更是古代劳动人民智慧的结晶,看似支离破碎,实则是一个完美的整体,让人惊叹,思考到底何为完美?“素胚勾勒出青花笔锋浓转淡,瓶身描绘的牡丹一如你初妆”明清景德镇的青花瓷,不仅瓷器本身细腻精致,又将水墨山水画于瓷器身上,瓷器洁白的底部,宛然就是一方净水,若将盘里盛满清水那就真是两岸群

山连绵,湖中扁舟一叶,触摸清水,一阵波纹荡漾,那是一方真的山水。此外明清还有各种类型的瓷器,如釉里红,五彩,粉彩,珐琅彩,为适应国外用户的需求,还有很多中西结合的瓷器作品。

一楼是青铜器,远古时代青铜作为贵金属,主要被制成礼仪用器,多用在祭祀祖先,举行隆重典礼等重大场合,也是王权贵族的身份标志。青铜器使用的种类、体量、数量体现着主人的身份地位。看着这些青铜器,就像一场心灵的穿越,仿佛看到它如何的铸造,如何的被使用,又是如何的被淹没在历史的尘埃中。睁开眼时你会发现他就在你的眼前,这真是一种奇妙的体验。跨越几千年与你邂逅这是一种缘分。它们中有鼎、鬲、甗、甬、簋、爵、觚、罍、壺、盘等,包括了饮食器、酒器和水器等门类,还有那些青铜兵器,尽管岁月已使其残破不堪,但靠近他依然能感到昔日的锋芒。早期的青铜器,上面的纹饰也是复杂多变,通过观看旁边的讲解才知道主要是兽面纹,体现人们对自然力量的崇拜,还有代表天神使者的凤鸟纹,当然还有最能代表中华文化的夔龙纹。

将近三个小时的参观已有些审美疲劳了,但这次艺术之旅使自己受益颇丰,虽然没有欣赏到所有的展品,但得到中国古代艺术熏陶,感受到古代文化艺术登峰造极的高度,其中那些优秀的文化我们应该继承下去,因为那是我们自己的文化。



夜幕中的大礼堂

韩宝威 摄

牵挂

航海 148 林源新

她放下手机,手心里已经满是汗了,给儿子打了 6 次电话一个都没接。

她烦躁地抓着头皮,头发被揉成乱糟糟的一团。许久,她站起来,身子略略一倾,似乎因为长时间的坐姿或焦躁而有些体力不支。她扶着额头,身体晃了两晃,才总算站直了。

墙上时钟滴答作响,时针已走过了数字 7,以往这个时候她早就起来干活了,虽然也不见得吃过早饭就是了。

儿子离家的第 33 天,开学的第 17 天,参军的第 1 天。

她默默重复着这 3 个数字,每次在数字上加 1 的时候总是会有莫名的窒息感袭来,让她不可抑制地颤抖起来。然后

她暗暗告诉自己,这是好事,数字越大,她的孩子只会更坚强更自立。

只是……

她忍不住再度抬首看时钟,再度拿起手机。

怎么都不接电话呢?是没听到还是没带手机?这个时候了,难道还不愿和我说两句话吗?莫非在车上睡了?那今天 4 点怎么起来的啊!以后每天到底只睡几个小时啊?估计会瘦了吧,估计是要带着重重的黑眼圈吧,会不会晒得黑到我都不认出来。我什么时候能再见到他……

孩子,几点了,怎么还不接电话?

这时,电话通了,儿子的声音传来,她的泪水止不住涌了上来。

刻下印记

工物 131 禹家君

时间走得多么匆忙,回头望望身后的脚印,一步一步,独叹,微笑。

如今得时光已是大二第二学期,也是“奔三”的前奏,即使时间悄无声息的流走,仍依稀记得自己大一时的模样:青涩的笑脸,莫名的好奇心,孤独的自在,努力的步伐,认真的眼神,学习的坚定……大一【我们的约定】是这里给我最初的美好记忆与未来憧憬,熟悉的模样,熟悉的味道,熟悉的声音,两年之久在我心中刻下记忆的美丽海大。

丰收美好的九月,伴着夏季淘气的炎热,我来到了这个陌生美丽的城市,踏进我无限憧憬的大学——上海海事大学,像孩子一样在心里拥抱未来四年陪伴我成长的每一处地方。在人潮人海中,满满的都是父母与孩子对视中的期许与不舍。终于来到了我的“窝”,崭新的桌椅床铺,感觉整个寝室很明亮。初见室友,脸上还泛着羞涩的光芒,友好的问候,寝室也变得温暖。母亲帮我收拾好一切,父亲带我们去找吃饭的地方,当看到“清真餐厅”四个字,父

母也终于放下心,不用再对我的吃食操心了。从来到这里第一天,我就开始感恩,感谢学校尊重少数民族的风俗习惯,开设了清真餐厅(我是回族),对穆斯林饮食方式的关注和重视让我在海大快乐舒心的生活。

安顿好我的一切,父母与我道别,望着我人生中最重要人远去的背影,心里酸楚,脑袋也空白了,那一瞬感觉这里是多么陌生和孤独。我计划用在大学第一学期的时间努力真正的适应这里。

军训时光,让我领略到军人的风采。从小到大,对军人有着无限崇拜和欣赏,最喜欢他们那身军装,佩服他们的铮铮铁骨,敬重他们无私的奉献,那是军魂的象征,是国家的光荣。海军舰艇部队官兵作为我们的军训指导员,一身白色海军装,潇洒的身姿,标准规范的动作,在我的脑海里留下了深刻的印象。军训中苦累与欢乐的交替着,在烈日炙烤中练习军姿,休息时听教官讲部队的故事,和旁边队伍拉歌,嘹亮的部队军歌响彻海大的晴空。紧凑而劳

累,甜在心里的民间糖画,在长巷两侧小楼下竞相入住,沿着河的两岸延伸弯曲。河上串着“咯吱”作响的戚家桥,“纪念国耻”的永丰桥,泰安桥,永安桥,当然还有沪上第一石拱放生桥。游人往返穿梭其上,向西眺去,河道与淀山湖相连,夕阳中可隐隐约约遥望湖心淀山。南边是朱家角热闹的河道,来来往往的游船,姑娘缓慢摇着橹桨,一摇一摆地放慢欣赏的节奏,烈日炎炎下别有一番风味。

站在放生桥上,南北向视,可谓旧新互衬。石板门的廊桥饭店,相隔数米之遥却是星巴克、意大利冰淇淋之类的店面,让人感叹不已,现代商业元素早已融入古镇,我们无法定言它的好坏,存在自有它存在的道理,即使它的招贴与古镇风情看起来如此格格不入却也色彩缤纷。

一位瓷器的店家说到:“我们大多是住在附近的居民,选择在这开店因为比较方便而且旅客较多。由于没有门票,旅客来去方便,那些现代化的商业店面在这样的景区肯定会方便游客驻足停留,周边的零售小店自然也分得些客源。竞争肯定是有,但是大家尽量选择卖不一样的东西,避免同质化竞争。我在这已经开了 5 年的店了,无论盈利多少,都已离不开朱家角了。”

此次采风由于时间限制遗憾是有的,朱家角的一寺:报国寺,一庙:城隍庙,一馆:王昶纪念馆等等历史遗迹未曾参观,但正是由于这些遗憾,我相信我们定会再去一睹古镇风采,去乘艇游湖,登上淀山之巅!

实习,大学阶段最重要的一堂实践课

每到暑期,很多大三的学生开始有目标有方向地选择大学阶段最重要的一堂实践课——实习,这是每个即将结束大学生涯的学生可以拥有的一段宝贵经历。实习能让大学生们展开全新的生活界面,增长见

识,在实践中接触真实的社会,学到许多在课堂上学不到的知识,增进人与人之间的沟通和磨合,认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性,同时,也是在实际工作中结合理论,运用理论,将课本上的白纸黑字

变成真实的能力的一个塑形的过程。只有经过一轮又一轮的塑造、回笼、再塑造,让心灵和智慧都得到足够的洗礼,一个合格的大学毕业生才具备融入社会的综合能力,成为合格的公民。——编者话

实习小编:想要揭秘钢铁侠的后现代生活



实习时间:2015 年 07 月 20 日至今

实习岗位:上海宝钢集团官方微信编辑

实习人:丁晓双

很偶然的机会,在本科时代和宝钢有过一次亲密接触。得益于那次活动,今年的 7 月份,当集团官微负责人抛出橄榄枝时,满怀欣喜地成为了一名实习小编。和传统意义上的实习不同,受益互联网的普及,我不用到岗,远程听从组织安排即可。

在很多人眼里,宝钢就是炼钢卖钢的,工业糙汉的形象马上浮现于心头。然而 2013 年的那次接触,就知道宝钢可不是传统意义上的“黑 man”形象,宝钢的产业涉及环保、金融、信息等等,活脱脱的一部钢铁侠的后现代生活纪录片。很多人不知道宝钢有动物园,不知道宝钢的新电商平台欧冶,不知道宝钢有自己的新闻中心发行报纸……而幸运知晓这些“小秘密”,要做的事情就是把多面宝钢的形象告诉大众,同时对于宝钢的员工们而言,把他们更关心的事情、他们不了解的事情说得清楚、准确、有趣。

实习的第一项任务是最新世界财富 500 强排行榜发布,位列其中的宝钢要推送一期微信。说实话,对于 500 强企业并不陌生,但真要罗列出评选标准、行业排名变化,我就真一头雾水。但我知道互联网搜索“外问谷歌,内问百度”,很快在网上搜出相关信息,仔细学习一番。网络上的解释十分精确,但也有些冗长,如何把这些信息转变为大家喜欢看的内容?草稿纸画了好几张,花了很多时间和精力来梳理、归纳。我决定从 500 强是什么、我们为什么关注 500 强着手,团队领导更改了几处小错误后又发给大家一起审稿,发布那一刻,终于有了第一份实习收获的喜悦。

新媒体以阅读量作为最直观的指标,多少反映了大众口味,小编养成的一个新习惯就是刷新。有时候觉得自己花了很多心思、很多精力写的文章没有获得很高的阅读量和点赞数,会有一种挫败感;有时候会坐在电脑面前看着粉丝们的留言,无论好

坏都心存感激;有时候会羡慕其他人的高阅读量,反复研究想找到差距……不同于想象中的“在家轻松办公”,这份工作让我学会了如何读书、看报,用领导的话来说,干新媒体这一行,就是要善于结合热点,把内容做得既丰富又有营养。几个月来,我们定期策划每一周的选题,面对突发事件,我们团队一起讨论,一起奋战在电脑前,用一种声音发声,不带个人情绪,内容为王,哪怕当天并不是自己负责推送的主题。

几个月的实习已经让我逐渐适应了这份工作,由于集团业务的调整,宝钢官方微信移交新闻中心管理,大家的心情都有些低落,一期期的内容策划引发的思维碰撞、一次次项目合作中的互帮互助、一条条粉丝留言回复的支持和鼓励……这虚拟的平台给予我们的,不亚于现实团队的默契和温暖,我们都舍不得说再见,但欣喜于官微有了更专业、更好的团队接手。原来的团

队成员大多是宝钢各个公司的职员,因为兴趣聚集在这里。我们的成绩有目共睹。对于我们这样一支非正规军,幸运女神格外眷顾,很快我们又重新聚到了宝钢旗下的政治云商开始了新的旅程。

我突然明白了,当你真的从你做的工作中找到自身价值和意义的时候,其实已经是对自我最大的完善。

这份实习更像是因兴趣而聚在一起的人们相互激励、共同成长的集训营,我们面临的粉丝群体发生了变化,我们推送的内容素材选择又面临新的挑战……全新的开始,不变的初心,我们默契地不多言语,却坚定地朝着一个方向前行。



泰华船舶实习报告

实习时间:2015 年 07 月 20 日至 2015 年 08 月 28 日

实习岗位:上海泰华船舶管理有限公司船员部助理

实习人:于甜甜

态度篇

上海泰华船舶管理有限公司是与海事大学合作多年的一家民营企业,拥有良好的人文理念和较高的行业认同度,非常荣幸自己被公司接收获得宝贵的学习机会。

这次实习是我第一次正式与社会接轨的工作。学校距市区七十公里的路程,要保证每天在规定的时间内上班,需要每天六点就起床赶早班车进市区,这是一个只需要毅力就可以克服的问题。我内心的正能量告诉我:年轻人最宝贵的就是冲劲和热情,不能拈轻怕重,这点小困难不算什么。

由于自己刚跨出校门,缺乏工作经验,不懂得业务的运作流程,好在公司的各位同事前辈都耐心认真地传授和讲解,我尽可能勤学多问,从迷茫到清醒的心理适应过程是在学校在课本上永远也学不到的。

度过一段手忙脚乱茫然无措的时光,才慢慢进入正轨。这

四十天的时间,让我有机会全方位了解了公司的运作流程,每个工作岗位的职责、相互之间的协同配合等等,当然工作中还有很多需要时间累积的经验,需要在正式进入职场之后继续学习和坚持不懈地努力。好在经过这次实习,我知道需要对自己的学习方式和学习方向做哪些调整,只有调整好心态,勇敢地面对压力,才能尽快地融入社会。

工作篇

因为每个人情况不一样,自身素质不一样,面对不同公司文化不一样,永远没有统一的教案,只有绝对的一对一的自我调试期。

刚进入办公室的那一刻,我怀着激动而紧张的心情,对分配下来的工作非常陌生,哪怕是最简单的文员工作也不知道从何下手,仿佛正走进另一个世界,那种忐忑不安更让我深刻地懂得实习就是进入社会的第一堂社会实践课,将会是我人生进入一个全新阶段的提前预演。

是的,在这里我认识很多新同事,结识很多新朋友,了解到现代企业先进的管理方式,提高调查研究、搜集整理资料的能力,提高协同合作及组织工作的能力,培养独立分析问题和解决实际问题的能力,这些都是未来每一天工作中都要具备的基本能力。

最初的实习岗位是船员部助理一职。船员部助理工作的主要职责有船员信息 CMS 录入,证书核对、制作,简历制



作,签证申请,等等,这些工作看似简单但也不能有丝毫马虎,一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失,每一个环节都需要再三核对,任何一点小纰漏都会造成连锁反应:船员的预约和到达行程的安排;及时确认船员证书的有效期;对船上的情况保持实时掌控;与代理的协调;签证、证书的及时办理;信息的准确性;与上司、客户和同事的沟通,等等。

通过实践,我发现不论是哪方面的工作,作为职场新人时时留心观察前辈的处理方法、全面思考很重要,着手做时要想好怎么做才能做到最好,要尽可能把事情考虑全面。

人文篇

公司的人文关怀很浓郁,不论职位高低,从上到下都关系融洽,亲如一家。大家经常一起聚餐,总有人请客吃冷饮,工作结束后定期举办乒乓球、羽毛球比赛。

公司的领导并不只是尊重船东,对船员也非常重视,甚至以兄弟相称。为公司服务的船员出海回来或者是要上船,公司的领导层都会抽空跟他们聚一聚,公司负责派车接送,安排住宿,服务非常周到。泰华的领导们都曾在海上做过船长、轮机长,经

验丰富,知道哪些细节点最能温暖船员们的心。体谅到船员在海上长期漂泊的辛苦,信息闭塞,公司每个周都会按时向各条船的船员们发送周报。这份周报囊括

了一周内的各种新闻、轶事,公司有专设的岗位由专人负责撰写,以确保周报的质量。同时泰华还注重对船员进行职业培训,为船员的职业发展做人性化的规划,在船员最关心的工资待遇遇上公司做到最大程度的让利船员,中秋节、端午节还会给优秀船员送上节日礼品,让船员在为公司服务的同时也更感受到公司领导细致入微的人文关怀。

在这段实习的时间里,我也得到了领导和同事的亲切关怀与照顾,印象最深的是我所在船员部的部门经理符船长,高高大大的个子,头发花白,他是一名老党员负责公司的党建工作,时常以身作则则号召公司员工参加地铁站或小区内的志愿者服务。记得那次羽毛球比赛,他动作虽比不上年轻人敏捷,但不服老也不服输,经过几轮的努力,最终获得了二等奖的好成绩,他却立刻将奖品转赠与我,肯定我在实习中的表现,鼓励我回学校好好完成学业,平时多锻炼身体。

公司的叶总经理也对我说不要把自己当实习生,独立

于大家之外,好好融入到大家庭之中。

这些认可与鼓励让我愉快地在泰华这个大家庭里成长。是啊,一个和睦的大家庭让我们这些新人倍感温馨,也让我这个实习生以主人翁的心态积极思考自己的工作,发掘个人潜力。

四十天的实习时间虽然不长,回想起自己的这段实习经历,虽然每天往返一百五十多公里非常辛苦,从中学到了很多关于做人、做事、做学问的道理。所有的历练都是收获,在理论基础方面,实际工作能力方面,尤其是心理素质方面,我都得到了升华。

实习这堂大学阶段最重要的社会实践课,既帮助我们大学生了解社会,增长了见识,又体验到社会竞争中残酷的一面,开始认识到工作中每一分钟都要保持严谨、认真的态度,容不得丝毫的马虎和失误。每个人都只有一个短短的大学生阶段,每个人也只有少数几次暑期实习机会,相信经历过实习锻炼的同学在以后的生活中会更加努力,更有针对性,对未来职业生涯更充满信心!

以上两位同学的实践课为案例,建议同学们,好好珍惜每一次实习的机会,在今后的学习中丰富自己的头脑,为以后正式的工作奠定坚实的基础。



冬季养肾简单方法

在冬季就应该养肾,因为此时气候寒冷,寒冷最易耗伤肾的阳气。肾的阳气一伤,容易引起腰膝酸冷、尿频多、脱发、健忘、阳痿等问题。而肾阳虚又伤及肾阴,肾阴不足,则咽干口燥,头晕耳鸣等症随之而生。

中山大学孙逸仙纪念医院中医科副教授黄启辉说,冬季养肾很重要的一点是“防寒保暖”。因为一旦寒气入侵就会大肆损害阳气,就会导致肾虚,让你未老先衰。

如何保暖?睡前泡脚,按揉脚心。

肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴,冬夜睡前最好用热水泡脚,并按揉脚心。因为此处的涌泉穴有补肝肾,清虚火的作用。肾与膀胱互为表里,冬日养肾,具有缩尿之功,可减少老年人夜尿频多的现象。

背部保暖,以护肾阳。

膀胱经脉行于背部,寒邪入侵,首当其冲。所以,冬天应注意背部保暖,穿件棉或毛背心,以护肾阳。也可将手掌搓热,放于腰间,上下摩擦,直至腰部感觉发热为止。中医认为,腰部有督脉之命门穴,以及足太阳膀胱经的肾俞、气海俞、大肠俞等穴,搓后全身发热,具有温肾壮腰、舒筋活血等作用。

虚寒怕冷可多吃羊肉。

此外,在冬天可适当吃一些温肾助阳的食物,比如羊肉、荔枝干、桂圆干、核桃肉、龙虾、对虾、海狗肾及牛鞭等,这对平素体质虚寒、阳气不振的人群尤其有益。

(张华 王海芳)

