

结石患者的
点饮食误区

牛奶。一般人们会牛奶含有脂肪酸，胆固醇增多，引起成分的改变，从而病情。其实，牛奶中一种能耐热的低分含物，它可抑制胆内形成，因此胆石者可按常人常量饮仍。

2.豆腐。有人听到石，最先反应就是不能吃，其实这并全正确，要先判断中结石，再做正确食调整。如果结石分为胆固醇，则与高油、高胆固醇饮贯有关，而豆腐却于零胆固醇食物，通过摄取这种适量生蛋白来取代部分生蛋白质，不仅可动物性脂肪摄取而且可减低胆结石率。

3.油腻。有些素食带来的病情平稳忌食油腻，这种做可不必。久不食荤，会引起某些胃肠激必降低，导致胆囊力能不良，贮存的非泄缓慢，结石会愈大；二则会降低对荤食的耐受力，食入少量荤食就会不适；再则还会影容性维生素 A、维 D、维生素 E 的，所以，要根据自己的青，在允许范围内一些荤食。

4.禁食荤油。有些者完全以豆油、玉米花籽油等油作周用油，认为此举饱饱和脂肪酸的摄不知，这样反而会胆结石发生的几为，高比例的多元和脂肪酸会降低胆一种叫脱氧鹅胆酸变，这种物质可以晶的胆固醇再度溶以致增大罹患胆固石的风险。

校医院 王晗晗



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海高级国际航运学院揭牌

2013 年航运金融 EMBA 开学典礼举行

本报讯（记者 吉娜 通讯员 靳路遥）12 月 6 日，上海高级国际航运学院揭牌仪式暨我校 2013 年航运金融 EMBA 开学典礼在东明路校区举行。黄有方校长、金永兴副校长、相关学院、职能部门负责人及来自全国航运、物流领域企事业单位的高层管理人员出席仪式。

黄有方校长、金永兴副校长共同为上海高级国际航运学院揭牌。

黄有方校长对上海高级国际航运学院的成立和航运金融 EMBA 的正式开班表示祝贺。他指出，作为培养航运服务业高级管理人才、支持上海国际航运中心建设的战略决策，学校于去年 11 月开始筹建上海高级国际航运学院。今后学院将积极对接上海国际航运中心建设和上海自贸区建设的有利契机，采取国际上最好的商学院运作模式，与全球先进教育机构资源共享，着力打造国内领先、国际知名的航运金融教育品牌，构筑具有影响力的航运高端人才输出基地，助推上海形成优质高效的现代航运金融服务环境。他表示，此次航运金融 EMBA 班是学校 EMBA 教育史上的又一重大突破，这一项目的正式运行标志着上海高级国际航运学院成功迈出了第一步。作为全国唯一的航运金融 EMBA 项目，目标是打造航



运金融人才智库，成为航运业国际化建设的样板，以满足上海乃至全国航运金融业与国际接轨的需要。

金永兴副校长介绍了航运金融 EMBA 的师资队伍和课程设置等情况。他表示，航运金融 EMBA 班是上海高级国际航运学院为上海国际航运中心建设量身打造的第一个战略配套项目，旨在为业界培养出一批具有国际化视野和前瞻性战略思维、适应国际航运和国际金融竞争需要的航运金融高端人才。航运金融 EMBA 班拥有强大的师资阵容，汇聚了来自

全世界航运金融领域的知名专家、学者，学院已与剑桥大学、伦敦城市大学卡斯商学院等国际知名高等学府沟通并与部分教授签订了授课与合作协议。课程则由顶级专家团队精心设计。课程聚焦航运资金融通、航运资源整合等航运经济活动，关注国际经济、航运和金融发展的最新动态。

开学典礼后，三井住友银行（中国）有限公司结构贸易融资部中国业务总经理景芳仙为学员授课。

摄影 赵剑红

群众路线教育实践活动
市委第九督导组一行
来校调研

本报讯（记者 哈斯）12 月 10 日，党的群众路线教育实践活动市委第九督导组组长缪国琴一行来到临港校区，与我校党委书记于世成、校长黄有方、党委副书记门妍萍、教卫工作党委系统群

育实践活动的基本情况以及取得的初步成效。

海洋科学与工程学院党委书记刘文白、经济管理学院党委书记杨丽萍分别介绍了各自学院开展群众路线教育实践活动的情况。

第三督导组组长浦解明从班子重视、措施得力、初显成效等方面介绍了上海海事大学开展群众路线教育实践活动的特点。

缪国琴指出，上海海事大学认真、扎实、有序、特色鲜明地开展了党的群众路线教育实践活动，取得了显著成效。学校领导发展和党的群众路线教育实践活动建言献策”“深入查摆问题，准备深入，认真开展批评与自我批评”“加强分类指导，严格把关，扎实推进二级部门的各项活动”“及时整改落实，建章立制，使群众路线教育实践活动深入人心”等几个方面汇报了学校开展党的群众路线教

聚焦群众路线教育实践活动

30 多家境内外研究机构联手共建

中国(上海)自贸区战略发展研究协同机制形成

本报讯（记者 吉娜 通讯员 严伟）12 月 12 日，上海市建交委、上海自贸区管委会、上海市教委、上海海事大学等 30 多家国内政府部门、高校、研究机构以及德国、新加坡等境外研究机构齐聚上海浦东，签署战略合作协议，构建协同创新平台，依托多方合作优势共建中国（上海）自贸区供应链研究院，以此推进自贸区重大问题的深入研究。

自今年 9 月 29 日中国（上海）自由贸易试验区挂牌以来，政府、学界和业界广泛关注和高度重视自贸

区的相关研究。作为离自贸区最近、与自贸区企业学科专业关联度最紧密的高校，我校依托其独特的区位、政策、学科、基地、行业及国际合作等优势，于今年 10 月底正式成立了“中国（上海）自贸区供应链研究院”，由上海市城乡建设和交通委员会、中国（上海）自由贸易试验区管理委员会、上海市教育委员会和上海海事大学共建。该研究院关注与自贸区供应链紧密相关的航运、物流、政策、监管、情报等领域，开展研究咨询、政产学研合作、境外合作、

高端教育培训、情报发布等工作，从而发挥高校智库的服务功能，满足政府、自贸区企事业单位对决策咨询的迫切需求。

在“中国（上海）自贸区供应链研究院”第一次工作会上，成立了研究院指导委员会，并推出研究院的首批成果——《2013 年中国（上海）自贸区供应链研究报告》、《中国（上海）自由贸易试验区的国内外媒体的视角与观点》两个报告。

编辑 哈斯

我校研发出节材节能型“永磁同步电动机”

本报讯（学生记者 潘世阳）由我校物流工程学院王步来教授团队与广东江门电机股份有限公司共同研发的“低谐波高效永磁同步电动机”，作为学校的参展项目之一，已在今年举办的中国国际工业博览会上亮相。此项目于 2008 年年底时已获授权发明专利 1 项，授权实用新型专利 12 项，发表论文 21 篇，另有 5 项发明专利已全部通过审批。

“永磁同步电动机是节材节能型电机”产品，符合国家产业政

策支持发展的方向。本项目立项时内置式永磁同步电动机的转子均采用了均匀的磁钢槽结构，此种结构的电动机气隙磁密谐波含量丰富，抑制了效率的进一步提高。而沈阳某高校采用的“转子外圆圆心偏离定子内圆圆心”的方法虽然有效削弱了气隙磁密谐波含量，但增加了制造难度，工艺上实施困难，故未投入使用。针对以上情况，王步来教授与团队成员历时 3 年，于 2006 年发明出“低谐波永磁同步电机的转子”，应用

非均匀磁钢槽技术，不但有效削弱谐波，而且制造加工工艺和普通结构的永磁同步电机相近，同时，为进一步提高效率，发明了可以使用普通三相电源的一种“双三相电机”。王步来教授解释道：“这种电机的原理是电磁波，如果它的函数图像越接近正弦则效率就越高。而过高的气隙磁密谐波含量会大大降低电动机的效率。我们所做的工作就是使它的波形更加接近于正弦图像。在工艺制造方面，把磁钢‘分段分块’，再嵌

进去，较容易实现。至于‘双三相电机’是让两个三相之间偏离一些角度，也是为了让函数图像更加与正弦吻合。”

据了解，此电动机研究成果已推广到广东、江苏、江西等地的相关单位。广东江门电机股份有限公司作为本项目的第一个应用单位，于 2006 年至 2008 年累计销售 2000 多万元，节约模具投资约 80 多万元，材料成本节约 6.8%，增收节支总额更高达 680 多万元。该电动机与普通永磁同

步电动机相比，效率提升一个百分点以上；与普通异步电动机相比，效率提升 3-11 个百分点以上；与高效异步电动机相比，当效率相当时，其有效材料可节约 47.6%，并有望在纺织、油田、风电等领域进一步推广。王步来教授说：“此电动机与机械构件的其他部件吻合度较高，适用面很广。我们会继续把这个研究做下去，在永磁、节能减排方面更加精益求精，扬长避短。”

2013“海大人文”航运物流节闭幕

本报讯（通讯员 姜饶君）2013“海大人文”航运物流节闭幕式举行。校长黄有方出席并宣布航运物流节圆满闭幕。

闭幕式在同学们精心制作的航运物流节回顾视频中拉开序幕，视频详尽地展示了航运物流节各项活动的开展情况。“海璇学生会”主席张蓓代表参与和组织此次节庆系列活动的学生谈体会。她谈及在活动前期策划、中期实施和后期

总结过程中的各种收获和感悟，并对“海大人文”组委会的各位老师表达了感谢。

航运物流节各项活动中，众多专业知识功底扎实、善于设计、情报素养出众的学子脱颖而出。闭幕式上，黄有方校长及“海大人文”组委会的各位老师为在各项活动中表现优异的学生颁奖。

本届航运物流节历时近 1 个月，以“弘扬航运物流文化，提升创

新人文素养”为主题，涵盖了“魅力航运，纸上光影”摄影大赛；“砺志笃行，扬帆起航”赴我校附属北蔡高级中学开展航运物流知识科普活动；“物流文化，薪火相传”航运物流校园行综合知识竞赛；“学以致用，兼济天下”第六人民医院配套交通线路设计大赛；“情系港口，共筑梦想”三行诗征文大赛；航运物流讲坛、“搜索情报，谁与争锋”学生情报高手大赛等 9 项活动。

“青春启航”团队在全国大学生社会实践评选中获全国优秀奖

本报讯（通讯员 唐树源）2013 年全国大学生社会实践评选结果近日揭晓，我校法学院“青春启航”团队荣获“全国优秀奖”。

“青春启航”团队成立于 2012 年 3 月，致力于关爱留守儿童社会公益事业。通过深入农村开展关爱留守儿童实践和调研活动，了解留

守儿童的真实生活、心理状况，促使更多人关注留守儿童，为他们的健康成长献出一份力量。团队成员近两年多次前往安徽、河南、江苏、山东等地农村开展活动，引起了强烈的社会反响，取得了显著的社会效应，先后荣获上海市大学生暑期社会实践活动“最佳项目奖”“优秀

项目奖”等称号。

本次评选活动由团中央学校部、《人民日报》政文部指导，人民网主办。旨在鼓励广大高校学生勇担使命，深入基层体察国情、民情，凝聚青春正能量。活动参选报名团队（个人）覆盖 30 多个省市 500 多所高校。

“唐诗逸韵”书画展举行

书画家们走进校园与师生互动



本报讯（通讯员 李晓赤）脍炙人口的唐诗流传至今已有一千多年了，它是中华民族艺术殿堂里一颗璀璨明珠，是中华民族的骄傲。12 月 9 日，九三学社上海海事大学委员会、“海大人文”系列活动组委会、九三学社上海文化委员会合作举办的《唐诗逸韵书画展》走入上

海海事大学校园，在学校图书馆大厅展出。展出的 80 余幅作品均为九三学社上海文化委员会吴宗麟、柴宇、阮长青、蔡剑明、孙燕平、姚强、钱建忠、韩文字等 8 位书画家精心创作完成。作品以中国传统的国画、书法诠释唐诗新意象，使传统经典在海大校园焕发出了新的艺

术魅力。

本次展览受到学校广大师生的热烈欢迎，12 月 9 日开展首日，书画家们与近百名艺术专业及爱好艺术的老师、同学们进行了 2 个多小时的交流互动，面对面交流书画创作的心得，传授书画技巧并现场创作了近百幅书画作品赠送给师生们。

“金色琴弦”中外经典音乐会上演

本报讯（记者 哈斯）11 月 28 日，我校室内乐团专场演出在校大礼堂精彩上演。全校近千名师生观看了此次演出。

本次音乐会共涉及中外 18 首经典作品，曲目技巧难度大，形式多样。双钢琴《莫扎特交响曲》钢琴四手联弹《斯拉夫舞曲》、显示出学生音乐演奏合作能力；弦乐合奏《梁祝》、弦乐四重奏《莫扎特小夜曲》音乐表现力强；钢琴独奏《李斯特钟》、小提琴独奏《传

奇》显示出学生对高难度音乐作品掌控能力。由我校马骅老师改编的作品《海之歌》《世界经典音乐作品联奏》得到现场观众热烈掌声。

我校室内乐团自 2006 年成立以来，在上海市高校钢琴比赛、全国大学生器乐比赛中，多次获得一等奖和二等奖。此次音乐会显示出室内乐团在古典音乐方面的长足进步，同时，为我校广大音乐爱好者提供了很好的古典音乐欣赏平台。



我校完成在校学生国家汉字应用水平测试

本报讯（通讯员 李文佩）11 月 30 日，作为全市 11 所参加测试高校之一，我校首次举行国家汉字应用水平测试，76 位在校本科生参加了测试。上海市语言文字水平测试中心巡考员张文萍老师莅临现场指导。

国家汉字应用水平测试是国家语言文字工作委员会继普通话水平测试之后，贯彻

执行《中华人民共和国国家通用语言文字法》的又一重大举措。该测试于 2007 年 9 月 16 日在上海首次试点开考，2008 年后在全国 11 个省（区、市）相继开展测试。

据了解，该项测试可以为各级政府部门、新闻出版单位、各级各类学校和教育机构、有关企事业单位在录用和考核从业人员时提供资质依据。

电影很迷人

著名作词人方文山来校演讲

影视作品是一个人与一群人的互动。虽然历时长，工作难度大，却给他留下了许多值得回味的故事。值得一提的是，电影是结合诗歌、音乐、建筑等多种艺术的综合艺术，被称为“第八艺术”，热爱文化的他不由感叹“电影很迷人”。

“青花瓷”原型为“青铜器”

作词出身的他自然少不了和大家说说文字创作的一些心得。“作词”确切地说应该为“填词”，即先有音乐再有歌词。然而多年的经验让方文山能自由地先决定歌词，写成合适的对仗结构就能自然入乐。创作是要有准备的，作词前也需要翻阅大量的资料，了解历史文化。他以“上海一九四三”为例，之前并不了解上海文化，收集了大量的时代词汇如外滩、吴侬软语等，才让他有了创作灵感。

作词不仅需要文化底蕴，更要有美学价值，因此用词尤为讲究，流行音乐有了传唱度才有生命力。他又举“青花瓷”为例，原来的题名为“青铜器”，用青铜铭文象征爱情的坚贞。而他发现“青铜器”太过刚

硬，体现不了浪漫的形象，酝酿许久才换位“青花瓷”。

这不仅仅是一部爱情片

说完了作词心得，方文山把话题又回归到了影视。制作这部电影用了两年，一年半的时间用来创作剧本、选取景点、申请商家等，拍摄和后期制作只用了两个月。他和剧组、道具、摄影等工作组在一个环境中工作，因此相比文字创作，他在电影制作过程中接触了一群人，同时也学到了很多关于剪辑、配乐的一些经验。“文字与影像虽然都是说故事，但影像的繁琐给我留下很多故事。”

方文山热爱中国传统文化，他将“中国风”融入流行音乐，体现出强烈的画面感和文化认同感。可想而知，制作本部电影也运用了浓厚的中国传统文化，虽然整体看是一部爱情片，剧情中融入了汉服、书法、武术等文化元素，将“中国风”体现得淋漓尽致。推广中国传统文化一直是他所坚持的，对于他来说，电影是一条崭新的道路，也是迷人的道路。

学校举办大学生体验军营活动

本报讯（学生记者 焦蓬辉）12 月 7 日，学校组织 50 名“军魂团”学生代表开展了大学生体验军营活动。

一大早，大家首先抵达第一个目的地——上海市川沙中学北校浦东新区少年体校射击馆，并在 13 位教练员的指导下，使用口径 5.6mm 的运动型步枪进行 50 米实弹射击练习。为了便于在最短的时间内掌握动作要领，总教练为每一位队员配备一名学生教练员为其进行要领讲解和动作示范。

据悉，少年体校是一所集射击、田径、武术等多种体育项目于一身的中学。在校学生从小学四年级一直就读到高三，就自己所选的体育项目每天进行两个小时的训练，兼修文化课。这也体现了他们的办学宗旨“以教育求生存，以体育谋发展，以双赢创品牌”。除此之外，曾从事 30 余年专业射击训练、连续参加三届奥运会并获得 33 届世界锦标赛冠军的姜总教练坦言，射击最重

要的是要有一个好的心态，正所谓“谋事在人，成事在天”，打好坚实的基础，用一份平和的心态去对待每一发子弹的射击。在短短两个小时的练习中，“军魂团”成员积极配合教练员完成射击，认真求教，虚心学习，凭借优良的作风和谦虚的态度赢得了少年体校师生的一致好评。不仅展现了“军魂”人应有的风采，更体现了当代大学生对国防教育的重视和关注。

当天下午，队员们来到中国人民解放军四八零五厂，参观某旅大级导弹驱逐舰。在海军讲解员的带领下，大家参观了前后导架、前后甲板、前后主炮、指挥台、驾驶室、船舱等构成军舰的主体部分。其中，由成百上千个零件构成的船舱以其复杂的构造给大家留下了深刻印象。

本次大学生军营体验活动，旨在提高大学生热爱祖国、关心国防、献身国防的积极性，并以此增强大学生的国防意识和忧患意识。

五种人不可大笑

常言道，“笑一笑，十年少。”笑能够对人体神经、内分泌以及呼吸、心血管、肌肉、内脏等器官系统活动起到协调作用，增强消化液的分泌和消化道的运动，平衡植物神经系统、内分泌系统与心血管系统的功能，消除或缓解精神和心理上的紧张和压力，调整情绪和心理行为，甚至能对某些疾病尤其是功能性疾病起到良好的治疗效果。

然而，凡事有度，大笑、狂笑则需要调动内脏、骨骼众多肌肉组织参与完成；同时，因情绪极度兴奋激动，体内肾上腺素和去甲肾上腺素等心血管活性物质分泌骤然增多，会引起全身血管收缩，使心跳、呼吸加快，血压升高，机体耗氧量增加，情况严重时甚至导致心、脑血管疾病突然发作甚或猝死。

特别是以下五类病人不宜大笑。

心脑血管病病人。脑血管病急性发作期和恢复期不可大笑，否则会有致命的危险。急性心肌梗死发作期和恢复期也不宜大笑，否则会加重心肌缺血，引发心力衰竭，甚至心脏破裂或诱发猝死。高血压和动脉硬化患者大笑时，引起交感神经高度兴奋，肾上腺分泌增多，导致全身血管收缩、血压升高、心脏做功加大，诱发急性心肌梗死。

气胸病人。气胸病人大笑会使胸腔腔内积气量再度增加而加重病情。有气胸病史或肺大泡及慢性阻塞性肺病患者皆不宜大笑，避免气胸再次发作。

外科手术术后病人。胸腔、腹腔、心脏、血管等外科手术不久后的病人不宜大笑。这类病人大笑会加剧疼痛，影响切口愈合甚或破裂，以及其他危险。

尿道或肛门括约肌松弛者。这类人群也不宜经常大笑。患者大笑时，腹内压增高，时常会造成张力性尿失禁。

下颌关节脱位者。有习惯性下颌关节脱位病史者，会因大笑时张口过度，使下颌关节脱位。并非人人皆会“笑掉下巴”，只有有该病病史者。

校医院 徐 康



人不可大笑

常言道,“笑一笑,十年少。”笑能够对人体产生积极的影响,如促进内分泌以及呼吸、消化、肌肉、内脏等器官活动起到协调作用,增强消化液的分泌,促进胃肠道的运动,平衡神经系统、内分泌系统与心血管系统的功能,消除或缓解精神上的紧张和压力,调节情绪和心理行为,特别是对某些疾病尤其是慢性疾病起到良好治疗效果。

然而,凡事有度,大王笑则需要调动内脏众多肌肉组织完成;同时,因情绪兴奋激动,体内肾上腺素和去甲肾上腺素等血管活性物质分泌增多,会引起全身血管收缩,使心跳、呼吸、血压升高,机体耗氧量增加,情况严重时导致心、脑血管疾病发作甚或猝死。特别是以下五类病人大笑。

心脑血管病病人。心脑血管病发作期和期不可大笑,否则有生命的危险。急性心肌梗死发作期和恢复期不宜大笑,否则会加重心肌缺血,引发心律失常,甚至心脏破裂导致猝死。高血压和动脉硬化患者大笑时,交感神经高度兴奋,肾上腺分泌增多,导致血管收缩、血压升高,心脏做功加大,诱发心肌梗死。

气胸病人。气胸病发作会使胸膜腔内积气量增加而加重病情,与气胸病史或肺大疱慢性阻塞性肺病患者不宜大笑,避免气促发作。

小科手术后病人。腹腔、心脏、血管手术后不久的病人宜大笑。这类病人会加剧疼痛,影响愈合甚或破裂,以有危险。

肠道或肛门括约肌等。这类人群也不宜大笑。患者大笑时,腹内压增高,时常会长力性尿失禁。

下颌关节脱位者。习惯性下颌关节脱位者,会因大笑时张口过大,使下颌关节脱臼,非人人皆会“笑掉大牙”,只有有该病病史

校医院 徐康



家庭教育是在家庭生活中,由家长(其中首先是父母)对其子女实施的教育。按照现代观念,家庭教育既包括生活中家庭成员(父母和子女等)之间相互的影响和教育,也包括聘请专门从事家庭教育的教师对孩子的教育。家庭教育对于儿童的身心健康具有不可替代的重要作用。

家庭教育的作用

家庭教育,是大教育的组成部分之一,是学校教育与社会教育的基础。家庭教育是终身教育的重要一环,它开始于孩子出生之日(甚至可上溯到胎儿期),婴幼儿时期的家庭教育是“人之初”的教育,在人的一生中起着奠基的作用。孩子上了小学、中学后,家庭教育既是学校教育的基础,又是学校教育的补充和延伸。著名心理专家郝滨老师曾说过:“家庭教育是人生整个教育的基础和起点”。确实,家庭教育是对人的一生影响最深的一种教育,它直接或者间接地影响着一个人人生目标与长久身心健康的实现。

家庭教育的目标

家庭教育是家庭中的父母及其成年人对未成年孩子进行教育的全过程。其教育目标应是:在孩子进入社会接受集体教育之前保证孩子身心健康发展,为接受幼儿园、学校的教育打好基础。在孩子入园、入校后,配合幼儿园、学校使其德、智、体、美、劳得到全面发展。教育的重点是以品德教育为主,培养孩子良好的道德品质和行为习惯(生活习惯、劳动习惯、学习习惯)良好的道德品质与行为习惯是实现长久身心健康的前提条件。

家庭教育的特点

- 1.全面广泛性

家庭教育的全面广泛性一是指学校教育管的,家庭教育要管;学校教育不管的,家庭教育也要管。二是指社会教育要完成的,家庭教育必须完成,社会教育触及不到的,家庭教育责无旁贷。三是指参与人员的全员性。总之,家庭教育所涉及的内容比学校教育要广泛得多。只要有家庭,只要有孩子,就必须承担起教育子女的责任,完成家庭教育的义务。

2.权威性

家庭教育的权威性主要指血缘伦理的权威性。是一种特殊的权威性。家长有一般教育者无法比拟的优势,这是因为父母与子女之间存在着血缘关系,存在着经济与生活的信赖关系。建立在这种关系上的权威性,不但有一般的教育力量,而且天然地带有亲情色彩。权威有着强大的人格感化作用,是一种无形的教育力量。

3.复杂渗透性

家庭教育的复杂性渗透性是相对于学校教育而言的。家庭教育没有规定的教育内容和学制。家庭只有自然的条件,难有人为的选择。特别是家庭关系,是天然造就的,不能更改。家庭教育复杂性的另一方面是指教育要求不一致,经常陷于“教而无效,放而不忍”的困境。左邻右舍对孩子的影响有好有坏。从目前我国居住条件来看,很难做到像孟母三迁的。这就构成了家庭教育的复杂性。

4.及时灵活性

家庭教育不像学校教育那样有课堂、有教材、有系统。家庭教

育不受时间、地点、场合、条件的限制,可以随时进行。“遇物则诲”,相机而教,通过生活实践或与孩子共同参与的活动中,利用一切可利用的机会向孩子进行教育,方法十分灵活,易为孩子所接受。

5.长期继承性

家庭教育与学校教育相比,更具有连续性和持久性。孩子从出生起就开始受家庭教育。虽然不同阶段家庭教育的作用大小不一样,但始终伴随着人生。如果家庭是一种民主类型,已成为父母的人,还会经常从孩子的言行中受到教育。人们在家庭里接受了父祖辈对自己的教育,在自己长大成家立业后,也用同样的教育内容和方式、方法去教育自己的后代,用从父祖辈那里接受影响和教育所形成的思想观点、行为习惯,去影响教育自己的后代。“家风”、“家业”就是家庭教育继承性的一个说明。

家庭教育应避免负面影响

家庭教育由于发生在家庭之中,与幼儿园、学校教育、社会教育相比较,也会产生一些负面影响。

1.过度保护与宠爱

父母有时太注重孩子表面的需求,忽略了孩子看不见的心理需求,当孩子想跑、想玩时,有的父母会害怕孩子受伤而禁止他,这样孩子便会变得退缩胆小、缺乏自信、无法面对困难。父母必须明白,关怀是心灵上的沟通,并不是行为上的干预,过分的干预会妨碍孩子潜能的发展。有些父母事事顺从孩子的要求,替他完成所

浅谈家庭教育与身心健康

校医院 阮惠珠

有事情,容易变得以自我为中心、任性、依赖、迟熟、不能忍让、也不懂自己照顾自己,父母的包办代替是孩子形成性格软弱无能的重要原因之一。

2.过分专制乱发脾气

有些家长经常以权威口吻规范孩子的举动、限制他的自由、否定他的想法,这样会使孩子长期处于恐慌之中,使孩子失去自信,失去尝试新事物的勇气。有些父母情绪不稳定、乱发脾气,会令孩子的性格变得扭曲、行为变得极端反叛、是非不分、缺乏责任感、自闭、缺乏安全感、乱发脾气、还可能为发泄不满,欺负比自己小的孩子。当孩子长大,可能怀恨于父母把积压的不满,发泄回父母身上。许多父母对孩子期望很高,却又很吝啬赞美自己的孩子,父母应避免用苛刻字眼责备孩子,不应该忽视赞美所带来的奇妙的效果。

3.忽略优点嘲笑挑剔

有些家长觉得孩子没什么长处,就算有,父母也视之为理所当然。中国人比较谦逊,所以有些父母不习惯在人前称赞孩子,有时还会不经意地批评孩子。其实,父母对孩子的评价是孩子建立自我形象的依据,如果经常提及他的缺点,孩子会怀疑自己的能力,影响其自信心。有些父母挑剔孩子的过失,经常把孩子的缺点挂在嘴边,说话刻薄,会使孩子感到丢脸,严重损害其自尊,须知道,孩子的自尊心一旦受到伤害,是需要一段长时间来恢复,甚至永远无法重新建立起来的。另一种可能

是,孩子会对父母产生怨恨,不尊重父母。

4.过分唠叨

有的父母误以为多对孩子说几次,孩子就应该懂得如何做,即使在安慰孩子时,也是喋喋不休地指出孩子的过失,告诫他应该如何做,而忽略孩子的难处。父母这一做法会让孩子感到麻木。另外,唠叨还会使父母自己的脾气变得暴躁,情绪变得无法控制。假如父母觉得有重复说的必要,那么就应改变一下说话的方式和语气,将唠叨的语气改为提醒。

5.漠不关心与低估孩子

有些父母对孩子表现出漠不关心,孩子为了引起父母注意,会做出种种叛逆的行为,这些行为有可能让孩子不幸误入歧途。另一可能是,孩子觉得父母不关心他,对生命感到失望。有些父母质疑孩子潜能,处处要求孩子跟随自己意愿行事。使得孩子不能从失败中学习,变得习惯于依赖、缺乏思考力。任何一个正常的孩子,总有这样那样的优势或潜在的优势。因此,作为父母,应客观而清醒地分析自己孩子的特点善于发现优点,让孩子感受到成功的喜悦。

6.以偏概全

有些父母用主观的情绪和期待去看待孩子,自以为是地认定孩子的发展,并以孩子的一个特点概括其全部性格,限制了孩子的发展方向,甚至容易产生偏见。总之,家庭教育是一门科学。它既有对家庭教育的宏观研究,又有对家庭教育发展规律的研究;既有对家庭教育理论的论述,又有对家庭教育实际操作技能的探索。无论从河中角度看,家庭教育对于儿童的身心健康具有不可替代的重要作用。

我看转基因食品

会计 122

赵宜景

前一阵,网络打假勇士方舟子和央视名嘴崔永元在新浪微博上掀起了关于转基因食品的骂战。10月7日上午,方舟子先发帖号召全民试吃转基因食品,他在微博中称:“品尝转基因玉米虽无科学研究价值,但有科普价值,应创造条件让国人可以天天吃转基因食品。”而崔永元对此番言论进行了强烈反击,他在微博中回复:“你可以选择吃,我可以选择不吃。你可以说你懂‘科学’,我有权利质疑你的‘科学’到底科学不科学。你可以说我白痴,我也可以说你白痴。”双方就语言逻辑、有无资格科普等问题进行了论战,引发新一轮有关转基因食品的热点话题。

查阅资料,转基因食品就是利用现代分子生物技术,将某些生物的基因转移到其他物种中去,改造生物的遗传物质,使其在形状、营养品质、消费品质等方面向人们所需要的目标转变,从而形成的可以直接食用,或者作为加工原料生产的食品。从1946年科学家首次发现DNA可以在生物间转运,到1992年我国首先在种植抗黄瓜花叶病毒转基因烟草,成为世界上第一个商品化种植转基因作物的国家。到2012年,全球转基因作物种植面积达到了1.7亿公顷。全球约81%的大豆、35%的玉米、包括30%的油菜和81%的棉花,目前转基因产

品已经覆盖了植物、动物、微生物以及各种特殊食品领域。

各国对转基因食品的管理方法也各有不同。美国是世界上种植转基因作物面积最大的国家,并且他们对转基因食品实行自愿标识制度,采用“无罪推定,实质等同”的原则,即如果我们不能以充分的科学论据证明转基因食品不安全,我们就假设其安全。相反,欧盟国家则采用十分严格的转基因食品管理方案:生产者或进口商如果有意将含有转基因成分的食品投放市场,要向拟首次将食品投放市场的那个欧盟成员国的主管机构提出申请,由接受申请的该国主管机构对其进行初步的风险评估。在我国,对转基因食品安全问题没有专门的立法,多是以部门规章和行政法规的形式进行规定,这些法规、规章具有临时性和应急性,难以对转基因食品安全问题进行全面系统的规定。事实上,我国市场上近七成食用油由转基因大豆榨成,土豆、番薯、番茄等也是转基因原料,而這些食品并没有相关的辨识标志,使百姓们无法辨认选择。

转基因食品所出现的问题我们早有耳闻。例如:1999年,美国康奈尔大学的研究者约翰洛希在英国《自然》杂志上发表报告,用涂有Bt基因玉米花粉的叶片喂养斑蝶,导致44%的幼虫死亡。2006年,俄罗斯科学院高级神经

活动和神经生理研究所科学家伊琳娜艾尔马科娃博士研究发现,食用转基因大豆食物的老鼠,其幼鼠一半以上在出生后头三个星期死亡,是食用非转基因大豆老鼠死亡率的6倍。2007年,美国《纽约时报》报道,经过长期周密跟踪观察,发现有两种转基因玉米种植导致伤害蝴蝶生存,对生态环境安全的威胁程度已经超出了可接受水平。2007年,法国科学家证实,孟山都公司出产的一种转基因玉米,对人体肝脏和肾脏具有毒性。2009年,法国生物技术委员会正式说明该种转基因玉米弊大于利。2010年,我国山西省、吉林省多个地方老鼠绝迹,猪、羊、狗等出现病态,共同特征是吃了“先玉335”玉米。2011年,俄罗斯科学家公布了新的独立研究成果,进一步证明仓鼠食用转基因大豆三代,就会绝种。

转基因技术本质上违背了自然规律。自然赋予每种生物特定的生物序列,而人类打断破坏这种生物序列,这样做的结果是导致原本有效运行的生物系统遭到了破坏。著名的遗传学家大卫铃木就指出:“基因学家遵从的是基因遗传的‘纵向规律’,即雌性雄性生出后代,这都是在物种内讲的。可是生物科技让我们横向移动一个基因到与它毫不相关的物种。这是非常非常糟糕的科学。”

我国虽然不是最先拥有转基因技术的国家,却是第一个把国民主食大米作为转基因产品种植的国家,成为第一个吃螃蟹的人。

食品是人类生存最基本的东西,如果这个最基本物质的安全我们都不能保证,那我们又怎么去保证其他各方面的安全呢?转基因食品的危害是长时期累加的危害,可能要好几代才能显现。这种没有通过全面检测、充分确定成果的安全就进行推广的行为,违背了科学严谨的态度。

实际上,很多人都看出了转基因食品并没有想象中的那么简单,这背后隐藏的更多经济问题已经渐渐露出端倪。大豆是生产食用油的主要原料。历史上,中国的大豆产量一度比全世界其他国家的大豆产量之和还多。然而相关统计资料表明,1995年以前,中国一直是大豆净出口国。从1995年起,中国开始从国外进口大豆,到2000年,中国大豆年进口量已首次突破1000万吨,成为世界上最大的大豆进口国。此后几年,中国的大豆进口额持续攀升。目前,中国大豆产量已由原来的世界第一,退居为继美国、巴西和阿根廷之后的世界第四,大豆对外依存度高达80%。2000年,美国的种子公司孟山都访问中国农科院,向农科院赠送了一颗大豆。农科院回赠了孟山都一颗野生大豆种子。孟山都的人拿到这颗大豆种子回到美国,立刻用最尖端的技术分析、提炼这颗大豆的基因,生产出了产量特高,出油量更高,还抗疾病的转基因大豆。2003年,美国的大豆到岸价比我国东北黄金大豆便宜10%,但其出油率却比国内大豆要高出1/6,中国加大进口,食用油市场

对美方的依赖性加大。之后,一步一步走到了我们的食用油价格受制于美方的地步。著名经济学家郎咸平就指出:“中国粮油市场的85%都是外资的,国内粮油的定价权牢牢掌握在外资手中。中国才应是真正控制大豆品种的国家,但我们却在不知不觉中掉进了美国人预先设置的陷阱中,葬送了对大豆品种的控制权。”在这里,我必须向大家指出这里屡次提到的美国孟山都公司,事实上,全世界超过90%的转基因种子都来自于该公司。越战期间,该公司生产的四千万升落叶剂被喷洒在越南南部的丛林,其中还有400公斤的纯二恶英制剂,直接导致了300万人感染患癌。转基因食品生产研发的最初目的是减少农药、增加产量、抵御害虫等原因,最后一步步发展成为一种“粮食外交”的武器。

今天,让转基因食品绝对消失在市面上已经不现实了。但在一个现代文明社会中,至少消费者要有知情权。就像杂交水稻之父袁隆平所说:“我个人认为,政府应该特别慎重地批准转基因食物的商业化,因为科学家不能完全预知对生物进行转基因改造有可能导致何种突变,对环境和人类造成何种伤害,虽然说实验室的实验比较成熟,但是对未来人类的伤害要好几代之后才能显现。”希望中国的农业部门可以加强转基因食品的立法,加强管制,对于市面上的转基因食品进行分类管理,明确标注,让人们自行进行选择。

亲情费,不能省

船舶 121 王瑞刚

身边一哥们儿最近老是抱怨自己手机话费太贵,快负担不起了,问及原因,才知其将大部分的通话时间都消耗在了与女友扯闲篇儿上了,在得知我每月话费与他不相上下时,他有点惊讶,觉得像我这种单身汉,话费这么高有点难以想象,我给他讲了我这话费怎么打后,他沉默了许久。

当初离开老家来上海上大学时,爸妈本来商量好了要一起送我来,后来因家里有些事情脱不开身,加之表哥要来上海出差办事,爸妈只好交待表哥陪我到学校报到安置了。走的那天,我这辈子都忘不了那恋恋不舍的场景,家里的爷爷奶奶爸爸妈妈,还有姑姑和大伯都来车站送我,老

妈一再叮嘱路上要小心,坐上了火车要打个电话,到了以后要打个电话。那天的天气有些阴沉,汽车缓缓驶离车站,我从车窗玻璃望向他们,努力保持着自己的轻松笑脸,压制着自己内心的抽搐。我不能让他们看见我难过,那样只会让他们更加不舍。一直到看不见他们,我才哭了出来,后来老爸打电话告诉我,我妈那天一回家就哭了。在去往省城的 3 小时车程内,老妈打了 5 个电话,发了 1 条短信。开往上海的火车耗时 14 个小时,在夜间行驶。坐上了火车以后,我给家里打了个电话,老妈又在电话里再三叮嘱了我一通,挂断电话,火车也开动了,车厢里人很多,过道里也站满了人,

在一片嘈杂声中,我耐不住旅途的疲劳,睡了过去。

晚上 8 点多钟,老妈的电话把我从睡梦中叫醒,这个点是以前在家里吃晚饭的时间,电话中的爸妈告诉我家里晚上吃了炸酱面,妹妹吃了好大一碗,问我们有没有吃东西,车厢里热不热,开没开空调,让我们多喝水不要上了火,包里有她洗好的苹果,嘴闲了就吃上几个,把东西看好了等等。老妈这个电话打了近 20 分钟,挂断电话,手机提示电量不足,火车上也没法充电,我就没再管它,继续倒头睡了过去,醒来已是后半夜,手机也早已关机。

火车第二天早上 9 点到达上海,我们直奔学校,一切都安排妥当之后,整个人都快散架了。突然想起来手机还在关机中,老妈肯定急坏了,赶紧充上电打开手机

以后,看到了短信提醒昨天晚上到现在有老妈的 28 个未接电话!我赶紧回了过去,接电话的是老爸,他告诉我老妈昨天晚上没睡,一直着急说怎么我电话打不通呢,说着老妈把电话拿了过去,我赶紧给她说明了原因,老妈问了我昨天晚上的一些情况 and 在学校安顿好了没有,紧接着又是一些叮咛,这通电话老妈说了整整有半个多小时,挂断电话,感觉这半个小时过的好快,静下来想了想,老妈真不容易,倘若换做是我,昨天晚上又怎能睡得着呢,她心里一直在牵挂着她远行的孩子啊,这个电话打完以后,她应该会睡的很香吧。

从那天起,我每天都会固定地打两个长途电话,一个打给爷爷奶奶,一个打给爸妈,聊一些家长里短的话,聊聊这一天的事情,聊聊老家和上海的天气,虽然每

天都是同样的话题,但从不觉得枯燥。老妈会在买了件衣服之后视频给我看;奶奶打电话告诉我她会打麻将了。即使某天因太忙忘了给他们打电话,他们也会在约定的时间之后给我打个电话或发个短信,问我怎么没有给他们打电话,让我意识到每天的这一个电话对他们来说已经有了别的意义,也许每个电话的时间很短,但熟悉的声音却能够让彼此每一个夜晚都有好梦。

有些钱不能花,有些钱不能不花,还不能省着花。亲情无价,为了亲情而花费能够让这份感情更加珍贵,更加懂得去珍惜。拿起手机,给家里打一个电话,拉几句家常,暖一暖远方牵挂着你的心。

说这些话的时候,我的手机响了,是老妈打过来的,哥们没有说话,到阳台上拨通了一个号码,我想肯定是通向远方的家吧。

为党颂扬

航海 126 苟廷超

我们的祖国,气势雄壮
巍巍山峰俯瞰狂风细雨
我们的祖国,青春激扬
浩渺苍穹任凭风云掠过
当高建的华表安然立于世界的东方
当天安门挺拔的身躯迎来东升的朝阳
当世界友人为中国人民将视野点亮
当国人站起来呐喊携带着历史的荣光
中华子民自豪地站在世界的东方
怀揣理想开始新的步伐并展望
历史的耳畔
传来了跨世纪礼炮的隆隆回响
这是震天撼地的乐章
是中华民族崛起的号角
是中国儿女新生显示的力量
绚烂多姿的色彩
在坚韧的目光中绽放
未来生活
需要党领导我们步入新的辉煌
新征程的进行曲已经奏响
十八大的召开带来了新的赞扬
经历血火与生死的洗礼
历史才能绘出新的篇章
解放战争的胜利
抗美援朝的铿锵
两弹一星的成功
神州飞天的辉煌
一面光辉的旗帜在我们心中飘扬
那是一个拥有一亿党员的革命政党
三十年的改革开放
一国两制的伟大构想
神州嫦娥的成功发射
奥运世博的魅力翱翔
党谱写出了中国历史上
前所未有的华丽篇章
当共产党的第十八轮旭日冉冉升起
万道曙光将苍穹照亮
当伟大的中华民族雄立于世界东方
近十四亿中华儿女不禁为您歌唱
歌唱您山河风光旖旎壮丽
歌唱您历史文化流长
歌唱您的不卑不亢
歌唱您引领国人找到新的航向
与人民携手共进,万众一心
党是挺起中华民族坚韧不屈脊梁的党
在这美丽的神州大地上
五十六个民族挽手并肩
近十四亿中国人团结向上
沐浴着党的阳光
共建祖国今日与明天的繁荣富强

青春颂

国航 121 姚勤

青春是上天赐予我们的无上光荣。
青春舒展着我们的身姿。青春的少年或飒爽挺拔,俊朗飘逸,风度翩翩。或横刀立马,豪情薄发,壮志冲天。少年才俊,谁不倾心,谁不羡慕!青春的少女或开朗活泼,笑靥如花,动如脱兔;或娉婷婷婷,冰清玉洁,静如处子。窈窕淑女,谁不思慕,谁不怜?

青春不仅是秀美的面容或乌黑的发辮。我们拥有世间不可比拟的宝藏,连忧愁也给予安慰,连悲哀也助一臂之力。
青春的世界里,沙粒也可变作珍珠,砾石也能变成黄金,浮云编织着绸缎,飞鸟书写着蔚蓝,青春的魅力,叫枯枝长出鲜果,让沙漠流淌甘泉,千年寒冰化解。

青春气贯长虹,炙热的情感,深沉的一致,恢宏的想象以及无限的自信和憧憬,勇锐盖过怯懦,进取压倒苟安,倔强击倒颓废。这是新筑的利剑,利刃新发的宝刀。青春的血液鲜红而滚烫,青春的身躯,无不满溢着鲜活躁动的细胞。

青春有其令人窒息的魅力。
青春该是幽谷中美丽的晨曦,细草挂着晶莹露珠垂钓晨光,闪烁着穿透乳白色的蒙蒙薄雾,浅绛色的牵牛花无声

坚持梦想

英译 121 焦蓬辉

梦想,一直是个老生常谈的话题。然而,什么是梦想?打开百度,输入“梦想”,它会出现 n 多词条,让你眼花缭乱。询问不同的人,他们会根据自己的经历和理解给出属于他们自己的对于梦想的定义。那么,对于处在二十岁这个风华正茂的年纪的我们而言,梦想又意味着什么?

暑假期间,浙江卫视的热门节目《中国好声音》,无数来自全国各地的形形色色的人们带着自己对音乐的那一份执着、热情、希冀、疯狂,以及一切他们能够从音乐中获得抑或他们能够通过音乐去传递的那些东西,演绎了他们对人生的审视,对梦想的坚持。谁说年逾六十的台湾老人不能站在舞台上完成年轻时未完成的梦想?谁说年轻的农家小伙不能通过歌唱来改变自己的人生?谁说四十岁的茶馆老爸不能为单亲女儿自弹自唱一首改编过的《那些年》?

地开放,飞鸟的鸣啾打破那氤氲着薄薄的蛋壳般的静谧。于是溪水冷冷作响,翻腾起银色的欢乐。

青春摩拳擦掌,它像只鸟儿,从残冬的寒窗闯出,迫不及待地将其的脆啼释放到蔚蓝色的天空里去。青春是春潮涌动,升腾着水汽,翻卷着白沫,充斥着席卷狂风和暴雨的跃跃欲试的力量。青春是隆隆的春雷节奏,那预示着甘霖和生气的鼓点的跳跃,那青春自豪而有力的脚步的轰响。

青春若只意味着年龄,那么白驹过隙,韶华不复,怪不得古代的先哲也要发出“百金买骏马,千金买美人,何处买青春?”的感慨。倘若青春的所有者只管消受春光,整天在高山麓,溪水旁,谈情话,看流水,奈何如今陌上开花,当时光把青春的烟霭袅袅曳去,便空留下笛声寒,窗影残,萧萧杨花落满襟,踽踽独行在夕阳,无限伤感谁人听?倘若把青春过得浑浑噩噩,青春便丧失了张力,变得脆而易碎了。即使二八芳龄,也垂垂老矣。相反,一个人如

谁说将近四十岁却至今单身的女歌手会因为只有一把大吉他的陪伴而感到孤独?谁说分别十几年的兄弟不能够因为年轻时对音乐的那份炽爱而再次重逢在这个舞台?

好声音这个舞台给了那些热爱音乐的精灵一个实现梦想的机会,感动于那些将音乐视为生命并为之不懈努力奋斗的人们,感慨于在观望别人逐梦的过程和我们渐渐遗失的最初的梦想。我小时候的梦想是当一名医生,因为医生可以治好妈妈的病;十二三岁的梦想是做一名老师,因为在学校每个人都要听老师的话;高中时的梦想是想考上一所重点大学,因为只有那样才可以证明自己十二年寒窗苦读的努力没有白费。相信很多人都有过与我类似的经历,那就是“常立志”,而志却并不长。现在回过头看来,似乎那些并不能被称之为梦想,只能算是某一个阶段的愿望。客观看,这些愿望都是受到外界的影响而做出的选择,而不是出自内心的有价值的思考。

追逐梦想的途中,我们痛并快乐

一辈子满怀青春的活力与乐观,到耄耋之年,告别尘寰,仍很年轻。

青春该是自豪而不自傲,张扬而不放肆,自信而不轻佻,倔强而不固执,勇敢而不莽撞,但它没有确切的定义和一模一样的轨道。我不能说青春带给人成功,但它至少带来了成功的机遇;我不能说青春使人堕落,但青春提供了使人堕落的可能。一切皆在如何把握。播种什么,你将收获什么。

如果说,青春是一种权利,则必将履行一定的义务。正如萧伯纳所说:“挥霍青春就是犯罪。”行走在春天里,不要连一朵花也不摘;行走在青春里,不要为一朵花而放弃整个春天。



秋韵

摄影 赵剑红

着。借农夫剪刀”一臂之力”的蚕蛹永远无法飞上高远的天空,不被扔下悬崖的雏鹰永远无法成为令人惊羡的“天之骄子”,没有经历过寒冬腊月的梅怎能散发出胜过雪的“一段香”我们无时无刻不在感叹梦想的美好与现实的无情,督促着我们鼓舞着我们去改变眼下不如意的现实。

我们也在感叹梦想与现实的差距,一篇高考满分作文这样写道:“梦想与现实的关系,就像星空与大地;放飞梦想与立足现实的关系,就像仰望星空与脚踏实地”。成功者并非生来就卓尔不凡,他们只是做了失败者不愿做的事情,他们只是比普通人多了几分私下的努力,他们努力地充实提高自己,不断攀爬自己看准的那座山峰,耐心等待着“山登绝顶我为峰”那一天的来临。

青春,让每个人都有机会开一次花,但不担保每一个人都会结一次果,关键就在于,你是否愿意选择去坚持,是否有能力有信心去坚持。

我依然相信,每一个硕果累累的枝头,一定经过风吹雨打。

胆结石患者的几点饮食误区

1.牛奶。一般人们会认为牛奶含有脂肪酸,会使胆固醇增多,引起胆汁成分的改变,从而加重病情。其实,牛奶中含有一种能耐热的低分子化合物,它可抑制胆固醇的形成,因此胆石症患者可按常人常量饮食牛奶。

2.豆腐。有人听到有结石,最先反应就是豆腐不能吃,其实这并不完全正确,要先判断属何种结石,再做正确的饮食调整。如果结石的成分为胆固醇,则与摄取高油、高胆固醇饮食习惯有关,而豆腐却是属于零胆固醇食物,而且通过摄取这种适量植物性蛋白来取代部分动物性蛋白质,不仅可减少动物性脂肪摄入量,而且可减低胆结石发病率。

3.油腻。有些素食行为带来的病情平稳后,仍忌食油腻,这种做法大可不必。久不食荤,一则会引起某些胃肠激素分泌降低,导致胆囊收缩功能不良,贮存的胆汁排泄缓慢,结石会愈来愈大;二则会降低人体对荤食的耐受力,一旦食入少量荤食就会引起不适;再则还会影响脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 的吸收。所以,要根据自己的病情,在允许范围内少食一些荤食。

4.禁食荤油。有些素食者完全以豆油、玉米油、葵花籽油等油作为烹调用油,认为此举可避免饱和脂肪酸的摄入。殊不知,这样反而会增加胆结石发生的几率。因为,高比例的多元不饱和脂肪酸会降低胆汁中一种叫脱氧鹅胆酸的浓度,这种物质可以使结晶的胆固醇再度溶解,以致增大罹患胆固醇结石的风险。

校医院 王晗晗

