

(上接 2、3 版中缝)

物质,可毒害人体胃肠道、泌尿系统,严重威胁健康。一个成年人如果一次食入鲜黄花菜 50~100 克即可引起中毒。

解毒方法:可将鲜黄花菜在沸水中稍煮片刻,再用清水浸泡,就可将大部分水溶性秋水仙碱去除。也可将鲜黄花菜煮熟、煮透,再烹调食用。

荠菜:青菜中的荠菜、灰菜等野菜都含有大量亚硝酸盐。摄入过量亚硝酸盐,可导致人体内正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,此外,亚硝酸盐还可阻止氧合血红蛋白释放氧,从而引起组织机体缺氧,使人发生中毒。

解毒方法:一定要让家人食用新鲜菜,煮熟的菜不宜久闷存放,腌菜应在腌制一个月以后洗涤后才可食用。

发芽马铃薯:马铃薯是家庭餐桌上经常食用的蔬菜之一,但它含有有毒成分茄碱(马铃薯毒素、龙葵苷),马铃薯全株都会有这种毒素,不过,各部位含量不同,成熟马铃薯含量较少,一般不引起中毒,而马铃薯的芽、花、叶及块茎的外层皮中却含有较高的茄碱,马铃薯嫩芽部位的毒素甚至比肉质部分高几十倍至几百倍。未成熟的绿色马铃薯或因贮存不当而出现黑斑的马铃薯块茎中,都含有极高的毒性物质。

解毒方法:可将马铃薯贮藏在干燥阴凉的地方,防止发芽。如果发现发芽或皮肉呈黑绿色时,最好不要食用。

十字花科类蔬菜:十字花科类蔬菜包括油菜、芥菜、萝卜等,这类蔬菜大多含有芥子油苷,这种芥子油苷是一种可阻止人体生长发育和致甲状腺肿的毒素。

不同的蔬菜,或同一种蔬菜的不同部位含芥子油苷含量差别也很大,如果处理不好,可能会使人们出现甲状腺肿大、代谢紊乱,出现中毒症状,甚至死亡。

解毒方法:在烹制此类蔬菜时,可用沸水先焯一下再食用。

新鲜木耳:鲜木耳含有一种叫光感物质,它对光线敏感,食用后经太阳照射,引起日光性皮炎,个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

解毒方法:不可食用。

蓝紫色的紫菜:紫菜水发后若呈蓝紫色,则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。

解毒方法:这些毒素蒸煮也不能解毒,不可食用。

(晓依)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015 年 3 月 15 日

总第 538 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

中共上海海事大学 第一届委员会第三次 全体会议举行

本报讯 (通讯员 陈伟平) 3 月 3 日上午,中共上海海事大学第一届委员会第三次全体会议召开。会议审议了《中共上海海事大学委员会 2014 年工作总结》,审议通过了《中共上海海事大学委员会 2015 年工作要点(草案)》。

会议认为,2014 年,学校党委在上海市教卫工作党委和教委的领导下,团结带领全校师生员工,坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,认真贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神,积极培育和践行社会主义核心价值观,抓住中国(上海)自由贸易试验区、上海国际航运中心建设的历史机遇,扎实开展党的群众路线教育

实践活动整改工作,巩固和拓展教育实践活动成果;切实加强党的建设,提高党建科学化水平,保障各项改革稳步推进;深化改革创新,内涵建设取得新发展;构建和谐校园,发展成果惠及广大师生;凝心聚力,围绕中心服务大局,学校各项工作有序推进,完成了年初制定的工作目标。

会议指出,2015 年,学校党委要以学习贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神为主线,认真贯彻落实“四个全面”精神,落实市委和市教卫工作党委决策部署,不断深化教育教学改革,积极推动现代大学制度建设,扎实推进校、院两级学科、专业规划的实施,着力提高党建科学化水平,进一步加

强师资队伍建设和提高国际化办学水平,圆满完成“十二五”规划目标任务,广纳民智谋划好“十三五”发展,积极保持学校教育事业改革发展的良好势头,提升学校服务海洋强国战略和一带一路建设、上海国际航运中心建设、中国(上海)自由贸易试验区建设、上海科技创新中心建设的能力,使学校教育事业再上新台阶。

会议号召学校全体党员、各级领导干部和广大师生员工进一步增强紧迫感、责任感,在校党委的领导下,统一认识,团结一致,深化改革,以奋发有为的精神状态、求真务实的工作作风,认真落实本次会议确定的工作任务,扎实做好教学、科研、管理等各方面工作,实现学校教育事业新的发展。

我校在教育系统 庆祝“三八”表彰会上 获多项荣誉



本报讯 (通讯员 李华) 3 月 5 日,上海市教育系统纪念“三八”国际劳动妇女节 105 周年暨先进表彰大会在上海开放大学举行。校党委副书记、校工会主席门妍萍,校工会、妇委会负责人及获奖个人代表参加了会议。上海海事大学在会上获多项表彰。

校党委副书记、校工会主席

席门妍萍获评 2013—2014 年度“上海市教育系统心系女职工好领导”,物流工程学院王天真副教授,商船学院白响恩老师,沙梅教授带领的交通运输学院管理系物流管理专业教学团队等分别荣获“上海市三八红旗手”“上海市教育系统三八红旗手”“上海市教育系统三八红旗集体”等荣誉。

纪念“三八”国际劳动妇女节 105 周年 暨先进表彰会举行

本报讯 (记者 哈斯) 3 月 11 日,纪念“三八”国际劳动妇女节 105 周年暨先进表彰会举行。校党委书记金永兴,副校长肖宝家,副书记、工会主席门妍萍,副校长王海威等出席。妇委会委员、工会女职工委员会以及女教工、女学生代表等参加大会。

金永兴书记发表热情洋溢的讲话,代表校党委向全体女教工、女学生致以节日的问候。他说,一年来,学校坚定不移地走以提高教育质量为核心的内涵式发展道路,在教学、科研、学科建设、师资队伍建设和党的



建设等方面取得了新的成绩,这

聚力,开拓创新,为实现世界高水平海事大学建设目标共同努力奋斗。会上表彰了 2013—2014 年度上海海事大学“三八红旗手”,2013—2014 年度上海海事大学“三八红旗集体”。

上海市“三八红旗手”、物流工程学院教师王天真,上海海事大学“三八红旗手”、信息工程学院学生时莹超分别代表获奖师生发言,与大家分享了她们工作、学习、生活的感想与体会。

女教工和女学生为大家献上舞蹈、诗朗诵、披肩展示秀、吉他伴唱、瑜伽、健美操等精彩的表演,赢得了全场阵阵掌声。

金永兴书记会见丹麦客人

本报讯 (通讯员 余宏荣) 3 月 4 日,丹麦劳瑞森散货运输公司总裁 Peter Borup 先生一行来到上海海事大学访问,金永兴书记及国际交流处负责人等会见来宾。金永兴热烈欢迎 Peter Borup

先生再次来访。他表示,在 Peter Borup 先生的推动下,上海海事大学、劳瑞森散货运输公司、丹麦哥本哈根商学院三方合作项目正在积极推进。丹麦是有着悠久航运历史的国度,相信我校学生在丹

麦学习定会受益匪浅。

根据合作项目计划安排,我校在今年将选拔若干名品学兼优的学生,在劳瑞森散货运输公司的资助下前往哥本哈根商学院学习。

我校交通工程专业通过工程教育专业认证

本报讯 (通讯员 李文佩) 日前,我校交通工程专业顺利通过工程教育专业认证,结论为“通过认证,有效期 3 年。”同时通过认证的交通工程类专业还有同济大

学、东南大学、哈尔滨工业大学的交通工程专业,有效期均为 3 年。

2014 年,中国工程教育专业认证协会筹备委员会秘书处组织对 138 个专业开展了工程教育专

业认证工作,其中 105 个专业经过学校自评、专家组现场考查、分委员会(试点工作组)审议、认证结论审议委员会审议等程序,通过了工程教育专业认证。

我校学生合唱团获全国大学生艺术展演声乐一等奖



本报讯 (通讯员 梁亮)近日,全国第四届大学生艺术展演总决赛在天津落幕,我校学生合唱团作为入选全国总决赛的团队,于 2 月 26 日在南开大学音

乐厅参加了比赛。我校合唱团在张极新教授带领下出场,表演了《调笑令·胡马》等曲目,精湛的表演获得了台下阵阵掌声,并最终荣获全国一等奖。本次展演全

国共有 44 所高校入围全国总决赛,其中有上海高校 5 所。我校 36 名参演师生克服各种困难,于 2 月 22 日前往天津,为决赛提前做好各项准备工作。校团委通过发放保暖服装、护嗓药品、给家长写信等方式做好后勤保障工作。在天津期间,我校天津校友会安排了新春交流会,让参赛学生感受到了“家”的温暖。

我校合唱团自 2007 年以来,多次获得上海市合唱比赛一等奖,并曾在世博会闭幕式献唱。本次系首次进入全国大学生艺术展演总决赛,与上海交通大学、华东师范大学、华东理工大学、上海师范大学共同为上海高校赢得了荣誉。

乘“育明”轮 圆航海梦 水上专业学生开始航行实习

本报讯 (通讯员 丘烨、李毓敏)我校商船学院 2015 年第一批学生实习队伍于 3 月 3 日从上海出发,并于当天 19 点左右安全抵达秦皇岛港,顺利登上我校实习船“育明”轮。参与本次航行实习的学生分别为轮机 125、轮机 126、航海 127 和航海 128 班共 131 人;教学部成员分别为教学部主任兼轮机教官许智灵,航海教官唐世友、闫化然,轮机教官武起立等。

学生登上“育明”轮后,根据事先设定的航行实习程序,依次进入预先分配好的寝室进行妥善安置,随后进行卫生清洁、物



资采购、伙食采购、分发卧具及生活用品、设备调试等工作。为了能够安全顺利地完航行实习任务,教务部首先带领学生熟悉船舶规章制度、全船所有安全撤离布置与脱险路线等,并组织学生开展安全教育和消防安全教育,使学生尽快熟悉船上环境,做好

安全保障工作。教学部组织成立了学生党支部,并进行了本次航行的第一次组织生活,鼓励各位党员同学起到带头模范作用。

元宵节当天,同学们通过与边防武警官兵进行篮球友谊赛来庆祝节日,意义深远。

本次航行实习历时两个月,下一个目的地为缅甸,于 3 月 9 日晚起航。航行期间,学生将参与为期 4 周的操作与轮岗值班,为今后就业打好扎实的实践基础。教学部会在航行期间做好学生思想稳定、教学实习、安全教育、外事纪律教育、航海经验传授、生活服务、后勤保障、协调沟通等工作,以确保整个远洋教学实习得以顺利完成。

我校校友宋寅、万秋雯担任搜救机长 成为我国首批搜救直升机女机长

本报讯 (记者 哈斯 通讯员 李萌 赵昀)3 月 5 日,交通运输部东海第一救助飞行队正式聘任宋寅、万秋雯为搜救机长,她们成为中国交通搜救系统搜救直升机第一代女机长。

宋寅、万秋雯均为“85 后”,是我校商船学院航海系 2008 届本科毕业生,同年 7 月,宋寅、万秋雯加入交通运输部东海第一救助飞行队,并于当年年底被派往澳大利亚阿德莱德飞行学院学习。

2009 年 4 月,宋寅、万秋雯第一次自主驾驶飞机“单飞”。2010 年 4 月,两名女飞行员取得香港民航局颁发的直升机商业驾照和澳大利亚民航局颁发的直升机商业驾照,创造了澳大利亚阿德莱德飞行学院历史上拿下“两照”的最短时间。回到东海第一救助飞行队后,宋寅、万秋雯在教员机长郭正伟的带领下,开始了刻苦的机型改装和搜救副驾驶改装训练,并于同年 12 月正式参加救助值班待命。

2010 年 12 月 22 日,万秋雯首次作为搜救副驾驶执行救助任务,并成功救助一名受伤渔民,实现了女飞行员首次

执行救助任务的突破。2013 年 7 月 18 日,宋寅和万秋雯以良好的飞行驾驶技能,以及扎实的理论知识顺利通过考核,取得了国家民航局商用机长的资格。

据悉,截至 2015 年 3 月 4 日,宋寅安全飞行总时间达到 1414 小时 32 分,救助时间 421 小时 10 分,执行救助任务 123 起,救助遇险人员 113 人;万秋雯安全飞行总时间 1329 小时 39 分,救助时间 339 小时 37 分,执行救助任务 104 起,救助遇险人员 85 人。两人合计挽救了近 200 个生命,赢得了大家的一致好评,被称为“空中姊妹花”。

交通运输部救助飞行队成立于 2003 年,以直升机为主,

负责海洋和山区急难救助。交通运输部救助飞行队的海上救助范围已经覆盖渤海湾、长江口、台湾海峡、琼州海峡、西沙等重点海域,并实现了接报后半小时内起飞救助。在海岸线上每隔 200 公里左右配置一架救援直升机是建设目标,目前,飞行队拥有各型救助飞机 35 架,设立了大连、青岛、舟山、福州、湛江、三亚等 11 个飞行救助基地和 59 个飞行救助临时起降点。

(部分信息源自澎湃新闻、新华网)



■ 言 论

大学生如何尽孝

程德玉

“孝”是我们中华民族的传统美德。古人云:“论德孝为先”。2009 年北大自主招生推出新政——拒招不孝敬父母的学生。首次把孝敬父母作为学生必备的美德。这是传统美德在高校招生中的理性回归。

目前,这一做法虽没普遍实行,但对高校已产生了不少影响,有的大学在相关课程中加讲“孝”文化,还有的高校给学生作这方面的系列讲座。这些都是大学培养德才兼备人才的应有之举。

“孝”即西方文化所说的“爱”。世上对我们最重要的人,首先是父母,养育之恩是天底下最大的恩。试想,一个人如果连生养自己的爹妈都不当回事,他能爱国家、爱人民、爱其事业吗?

有的学子可能想,现在我既不能在父母膝下尽孝,也没钱买东西表示孝心,等我就业后有了钱,再孝敬他们。殊不知,尽孝是有期限的,不能等。当然,同学们的父母大多没老,几年后,你们仍有相当长的时间行孝。但是,拖一年,就少了一年孝敬父母的机会。现在也有办法尽孝。

首先,不辜负父母的期望,遵纪守法。好好珍惜自己,注意安全和健身。刻苦学习,自我修正思想和言行,争取德智体美全面发展。父母见子女安分守己、健康阳光、文明礼貌、学习成绩优良,比其自己过锦衣玉食的生活还高兴。尽孝不仅要供奉钱物,还要供奉好心情。后者往往比前者更重要,因为快乐是人生的最高境界。

第二,多与家里联系,经常报平安,让父母放心。父亲节、母亲节和父母的生日,不忘祝贺,使其开心。

第三,注意节俭。特别是家里经济条件不好的同学,要体谅

父母,吃穿用不与人攀比,尽量少跟家里要钱。

第四,如果父母闹矛盾,想方设法做他们沟通的桥梁。关心父母的感情生活,支持单身父母再婚。发扬风格,主动与继父或继母处好关系。父母和睦,家庭完整和谐,你读书也少了后顾之忧。

第五,有了分离,更应该珍惜团聚。世间最珍贵的莫过于拥有父爱和母爱。假期多陪陪双亲,陪伴乃两代人的幸福。倾听父母说的知心话,因为出生年代不同,成长环境和受教育不同,你不能要求父母思考和

处理问题与你一样,但要耐心地听,倾听是尊重,是礼貌,更是理解的前提。和颜悦色地同父母亲说话,多讲些新鲜事、有趣事和保健知识给其听听,道出对父母的爱,赞美他们的长处和优点。詹姆斯说:“人类本质中最殷切的要求是渴望被肯定。”对双亲不要苛求,“金无足赤,人无完人。”其一般的缺点和错误,多多包容。俗话说,孝敬不如随顺,凡非原则之事,对父母依着点,顺着点。

父母亲的批评,对则欣然接受;不对可以解释,切莫顶撞。大学生与父母相比,不少属强势的一方,要勇于担当,敢于反省,乐于修正自己的言行。把欢乐带给父母,自己也会体验到愉悦。

上述五条,同学们不同程度地做到了,但总还可以做得再好点。

孝心能传播孝行,孝敬父母也要学习。各个历史时期的孝顺方法不同。对个人而言,不同年龄阶段能行孝的方式也有别。但只要把父母放在心上,任何时候都能找到尽孝的办法。

我校拍摄的 DV 短片 《育明》获市委组织部表彰

本报讯 (通讯员 李红梅)近日,上海市委组织部发文,对上海市第十一届党员教育电视片观摩交流活动获奖作品及单位进行了表彰,我校拍摄的 DV 短片《育明》获优秀作品奖(DV 短片类)。

党员教育电视片

教育观摩活动,是上海市委组织部为进一步贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中全会精神及习近平同志系列重要讲话精神,不断加强基层服务型党组织建设,充分展现新时代基层党组织和共产党员风采而开展的活动。

杨颀来校作报告

本报讯 (记者 哈斯)3 月 3 日上午,上海交通大学高等教育研究院研究员、规划发展处处长杨颀应邀来到我校,为校领导、中层干部、各学院教授委员会主席、重点学科带头人、等作“现代大学制度与高校综合改革”主题报告。

杨颀从现代大学

制度的内涵、高校办学自主权、学术与行政如何平衡等议题入手,旁征博引,通过列举大量实例,介绍了对我国高校“学院实体化办学”的研究情况,以及美国高校的管理体制,同时介绍了上海交通大学开展综合改革取得的经验、遇到的问题及未来的改革重点、发展方向等。

十种未煮熟食物似砒霜

日常生活中,许多食物的食用方式都有错误,请正确烹饪食用,比如吃久存蔬菜、生吃蔬菜等。

生豆浆:生豆浆中含有皂甙,胰蛋白酶抑制素,维生素 A 抑制物等,如果豆浆未煮熟食用,易引起食物中毒。特别是将豆浆加热至 80℃左右时,皂素受热膨胀,泡沫上浮,形成“假沸”现象,有毒成分并没有完全被破坏,饮用这种豆浆即会引起中毒,通常在食用 0.5 至 1 小时后即可发病,主要出现胃肠炎症状。

解毒方法:为了防止饮用生豆浆中毒,在煮豆浆时,出现“假沸”后还应继续加热至 100℃。煮熟的豆浆没有泡沫,而且消失的泡沫也表明皂素等有毒成分受到破坏,然后再用小火煮 10 分钟左右,这样即可达到安全食用的目的。

四季豆:四季豆中含有凝血素,具有凝血作用,还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可刺激人体的肠胃,出现胃肠炎症状。

解毒方法:为了防止出现四季豆中毒,一定要将四季豆煮透、煮熟。

木薯:木薯的块根富含淀粉,但其全株各部位,包括根、茎、叶都含有毒物质,而且新鲜块根毒性较大。木薯含有的有毒物质为亚麻仁苦苷,如果摄入生的或未煮熟的木薯或木薯汤,都有可能引起中毒。其原因为亚麻仁苦苷或亚麻仁苦苷经胃酸水解后产生游离的氢氰酸,从而使人体中毒。

解毒方法:可在食用木薯前去皮,用清水浸薯肉,使氰苷溶解。一般泡 6 天左右就可去除 70%的氰苷,再加热煮熟,即可食用。

蚕豆:蚕豆种子中含有巢菜碱苷,可引起急性溶血性贫血(蚕豆黄病)。春夏两季吃青蚕豆时,如果烹制不当,常会使人发生中毒现象。而且一般在吃生蚕豆后 4 到 24 小时后发病。

解毒方法:为了防止出现蚕豆中毒,最好不要吃新鲜的嫩蚕豆,而且一定要煮熟后再食用。

黄花菜:黄花菜又被称为金针菜,是人们喜爱的菜肴之一。但黄花菜中含有秋水仙碱,会在人体组织内被氧化,生成二秋水仙碱。而二秋水仙碱是一种剧毒(下转 1、4 版中缝)

繁体方法地向激之“感恩”机“我认恩”

人们犯的则不也常吵嘴误的着各个人一味放”“更加有犯斤斤义啦循环般累

格中像是的基婉”是是好方,去

柏杨选举得我国人有人不假若辈子及时方式埋下

十种未煮熟食物似砒霜

日常生活中,许多食物的食用方式都有错误,请正确烹饪食用,比如吃久存蔬菜、生吃蔬菜等。

生豆浆:生豆浆中含有皂甙,胰蛋白酶抑制素,维生素A抑制物等,如果豆浆未煮熟食用,易引起食物中毒。特别是将豆浆加热至80℃左右时,皂素受热膨胀,泡沫上浮,形成“假沸”现象,有毒成分并没有完全被破坏,饮用这种豆浆即会引起中毒,通常在食用0.5至1小时后即可发病,主要出现胃肠炎症状。

解毒方法:为了防止饮用生豆浆中毒,在煮豆浆时,出现“假沸”后还应继续加热至100℃。煮熟的豆浆没有泡沫,而且消失的泡沫也表明皂素等有毒成分受到破坏,然后再用小火煮10分钟左右,这样即可达到安全食用的目的。

四季豆:四季豆中含有凝血素,具有凝血作用,还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可刺激人体的肠胃,出现胃肠炎症状。

解毒方法:为了防止出现四季豆中毒,一定要将四季豆煮透、煮熟。

木薯:木薯的块根富含淀粉,但其全株各部位,包括根、茎、叶都含有毒物质,而且新鲜块根毒性较大。木薯含有的有毒物质为亚麻仁苦苷,如果摄入生的或未煮熟的木薯或木薯汤,都有可能引起中毒。其原因为亚麻仁苦苷或亚麻仁苦苷经胃酸水解后产生游离的氢氰酸,从而使人体中毒。

解毒方法:可在食用木薯前去皮,用清水浸薯肉,使氰苷溶解。一般泡6天左右就可去除70%的氰苷,再加热煮熟,即可食用。

蚕豆:蚕豆种子中含有巢菜碱苷,可引起急性溶血性贫血(蚕豆黄病)。春夏两季吃青蚕豆时,如果烹制不当,常会使人发生中毒现象。而且一般在吃生蚕豆后4到24小时后发病。

解毒方法:为了防止出现蚕豆中毒,最好不要吃新鲜的嫩蚕豆,而且一定要煮熟后再食用。

黄花菜:黄花菜又被称为金针菜,是人们喜爱的菜肴之一。但黄花菜中含有秋水仙碱,会在人体组织内被氧化,生成二秋水仙碱。而二秋水仙碱是一种剧毒(下转1、4版中缝)



从“礼”看感恩

物流 122 杨帆

中国人讲究“礼”,礼的繁体字是“禮”,从古人造字方法来看,所谓礼,就是恭敬地向神灵奉上祭品,以表感激之情,可见,“礼”的本质是“感恩”。

如今,高校中“寝室危机”“人与人交往障碍”频现。我认为,这是人们忽视“感恩”的缘故。

心理学研究结果显示,人们往往更容易原谅自己所犯的错,对别人犯下的错误则不那么容易谅解,现实中也有即便关系再好的朋友吵嘴后也不愿意承认自己错误的情况。世界本身就充斥着各种各样的矛盾,试想,每个人都忽视自己犯的错误,一味地对别人的错“咬紧不放”“死缠烂打”,只会让对方更加恼怒,心想:“哼,我又没有犯什么大错,你怎么这样斤斤计较,你不仁休怪我不义啦!”如此,便陷入了恶性循环。这种怨愤就像毒素一般累积,最终结果可想而知。

此外,我们中国人的性格中“委婉”“含蓄”成分,好像是老祖宗早已烙印在我们的基因中一样。“含蓄”“委婉”是不张扬、不炫耀,固然是好的一面,可若放错了地方,却会害人不浅呢。

借用《丑陋的中国人》中柏杨先生举的例子:“譬如说选举,洋人的作风是:‘我觉得我合适,请大家选我。’中国人却是诸葛亮式的:即使有人举荐也一再推辞:‘唉!我不行啊!我哪里够资格?’假若你不请他,又会恨你一辈子。”因此,我认为这种不及时沟通,反而用“猜心”的方式,也为各种矛盾的爆发埋下了伏笔。

感恩也可以相互影响。记得这样一事情:一位患者家属找医生吵,抱怨医生不尽责,使患者长时间都未完全康复。尽管医生耐心地向他解释,他仍听不进去。就在家属气冲冲地转身准备离开时,医生一把拉住他,说:“你在这里跟我们吵,生气了没关系,可千万别把情绪带回去,这不利于患者康复。”当然医生的宽容换得了病人家属的谅解。可见替人着想、将心比心,是可以化干戈为玉帛的。

人与人的交往,往往像照镜子,“你哭它也哭,你笑它也笑。”

你是否有过这样的经历:当你在街上碰到一个平时不太熟络的人,你加快步伐朝他走去,配以微笑、点头,打声招呼,即便是还陌生的他也会回礼于你,这样坚持下去,就会熟悉起来并有机会成为朋友。相反,若你对他视而不见,低头避让,他也会同样待你。这就是“礼的智慧”。

常有人抱怨,现代社会越来越冷漠了:住了五六年的邻居都不曾串过门儿;街上乞丐是富翁,骗子太多,慈善也不敢做了;交朋友需谨慎,当心哪天被好朋友出卖。但我想说,抱怨是无用的,你是否主动伸出手问候身边那些熟悉的陌生人——邻居、同事、同学呢?

我相信,每个人心中的善念从未离开,只是害怕受到伤害而用冰砖砌起堡垒,倘若我们每个人都重拾“礼数”,主动对他人施以感恩之礼,何尝不会融化人与人之间的冰河呢?

后勤人的一天

后勤服务中心 翁建伟

凌晨三点半的校园,万籁俱寂。此刻,海联、海琴、海馨各食堂却最为热闹。煎炒烹炸、锅碗瓢盆的碰撞,愉悦的合声不绝于耳,那是餐饮服务部的工作人员在为学校两万名师生产备早餐。凌晨三点开始,不论春夏秋冬,日日如此。

自古就说民以食为天,餐饮服务部从采购、烹饪到出售各个环节严格把关,确保为师生提供优质、可口的饭菜。自2012年以来,食堂严格执行厨房餐厅“6T”管理制度,即“天天处理,天天整合,天天清扫,天天规范,天天检查,天天改进”,取得了成效。他们崇尚与科技接轨,注重与师生互动,通过“海大食客”微信平台向师生介绍食堂动态,听取师生们的意见;定期举办各种美食节,调节师生口味;定期输送厨师、点心师至校外学习,提升食堂职工技能,每年开展的“海大饮食顶级厨师特训营”活动更是点燃了职工厨艺大比拼的热情。

天已破晓,晨雾消散,金色的阳光穿透云层洒向校园。这时,在如潮的人群中,有几个人分外显眼:他们身着浅蓝色外衣,手戴白

色手套,忙碌的身影穿梭于校内道路、楼宇。他们是校园服务部的保洁师傅,正在搬运师生们积攒了一天的垃圾。和保洁师傅一样忙碌的还有绿化师傅,他们分布在各个角落精心装扮着校园。新校区地处海边,土壤盐分含量高,苗木种植困难,但绿化师傅们不畏艰难,勇于探索,积极与各林业研究所合作,组织科研攻关,克服了种植难、养护难等问题,用勤劳的双手将校园装扮得格外美丽。

太阳渐高,智慧湖里大白鹅在追逐嬉戏,路上行人络绎不绝。此时,能源与安全服务部的职工开始采集和统计能源数据、检测水泵及管道等大型设备运行情况。他们是校园设备安全的守卫者,也是能源使用的监督者,肩负着校内大型空调、开关站、变电站、生活水泵房和消防设施的日常运行管理重任,同时配合资产管理处,对学校各部门的能耗使用情况进行监督考核。

已是午时,不断有老师进出海云宾馆大厅,接待服务部客房部的员工正紧张有序地为因家远而住宿宾馆的教师办理退房或入住登

记手续。大厅的西南角会议室内,接待服务部会务部的员工正在布置会场,下午又有重要会议将在此召开,大到音响调节,小到杯子摆放,他们都得逐一落实。工作琐碎而紧张,他们依然一丝不苟地对待。

日影渐西,后勤服务中心财务部职工正埋头整理各种单证票据,打印机声和键盘敲击声交相辉映,演奏出华美的乐章。财务的本质是务实与认真,每一笔钱款的审核,每一次经费的划拨,都需要严谨的工作态度,他们手中的一张张票据承载着后勤的发展,一个个数字后面都承载着后勤人默默无闻的奉献。

夜幕降临,华灯初上,学生们结束了一天的课业,陆续回到各自的寝室。每当他们走进宿舍楼时,总能看见几个可爱又可敬的人,每日每夜、每时每刻都坚守在岗位上,以无微不至的关怀为学子营造一个温暖的家,她们有一个统一的名字,叫“宿管阿姨”。每年毕业季节,学子们的不舍和真诚的泪水是对宿管阿姨最好的回报。

青春做伴 一路同行

行政 131 姚旭

互之间都会主动收拾宿舍,帮忙带饭收被子,没人计较谁付出多少,这一切都是自然而然的发生着、变化着,但是大家都收获着那份融洽甜蜜如姐妹般的情谊。

印象最深刻的是去年来上海的第一个中秋节。我从新疆来,不习惯这里的气候,不习惯这里的饮食,甚至在作息时间内都有时差,刚来那段时间也没调整好节奏,格格不入的我感到孤独、无助,对家的那份思念愈加强烈。刚开学没多久就是中秋节,放了假的校园格外清静,“身在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。”一家团圆,分食月饼,尽享天伦的日子,我却只能空对蟾宫,徒说相思,所以那一天我回去很晚。可是没想到回到宿舍以后,桌子上放着一盒月饼,是上海室友送给我们三个外

乡人的礼物,吃惊和感动同时袭上心头。

我到现在还保存着“杏花楼”的盒子,其实真正欢喜的不是月饼,而是室友的这一份关怀,一份温暖,让异地求学的我们有了一种家的亲切感。不难想象,这也是室友爸爸妈妈的心意,这不正是“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的大爱吗?

来上海之前听说上海人排外,一年的接触下来,我却发现不论老师还是同学,不仅热情好客,而且通情达理。室友的可爱老诚;同学的活泼慷慨都给我留下深刻印象,还有我们楼留着短发的宿管阿姨,来来去去都会报以热情的微笑,如同早晨的太阳给我们心里镀上金黄色的温暖……

青春做伴,让我们一路同行。

我的爷爷

行政管理 141 覃全德

岁月改变一个人,足可到惊人的程度。一个步入暮年的人,如西山落日,一改威严,变得温和起来。对老人,我一向以尊敬的态度对待,即便是在村中流传着各种闲言碎语的爷爷。年逾古稀的他,坚守着一个乡野老汉的本色,有着一副即便我描述出来,城市人也想象不到的装扮。此时,他也许正喝着自己熬的米粥,也许似睡非睡地躺在电视机前的摇椅上,也许缓缓推着自行车上一道小坡……

他依然忙着他无穷的琐事,从不理睬家门前的荒草,和他年轻时一样,总顾着外面的世界,从不关心家里吃穿用度。他对大儿子和三儿子的偏袒,对二儿子的疏远,结果是大儿子嫌弃他,三儿子一事无成,最终无奈还得依靠二儿子——我父亲。所有人都清楚,他始终想做个硬汉,即使年老,还想骑上摩托车去闲游,即便他再羸弱,也想证明自己不

是无用之人,于是他养鸡、拾柴、剥桂皮……甚至在父亲为我办升学宴席时,他拿起锯子当众锯柴木,只想在宾众面前证明自己不是无用之人。

他一如既往地缄默,不让人知道他是否后悔。岭南的墓,都在荒野,年事已高,行动不便,在我还没放假的时候,他孤身一人,用两天时间,去给我的曾祖父、他的父亲扫墓。我能理解,他怕老,怕离世,也许还怕入土之后无颜面对先祖。

在那个村庄,人们认为我有出息,但他却毫无功劳,而堂弟的顽劣,有他纵容之因。即使我再善于揣摩,也却不可全然了解他的心事。早年,他整天都在大村的店铺下象棋,那几乎是老年人娱乐中心,而今他竟不去了,守着一个“空巢”,谁也不知道他想什么。

去年,得知他的五弟,一个在县城定居的国企退休老人,除了清明

扫墓外从不回乡的人去世了。他跟我说的时候,坐在夕阳下的门口,抱怨我大娘瞒了他两个月。我分明看到他眼眶是湿润的,黄昏中,听到他颤抖的声音,飘向向晚的田野……

十几年来我头一回发现他如此难过。我发现了他也会流露感情,不知道他这些何时滋生起的家庭情感,竟然令我鼻尖酸酸,不敢看他的眼睛。他问我有没有去过五公那里,我说去年年底去过,还和五公一起吃饭了。接着,他嘱托我得空了去县城看望五婆,我突然感觉那成了一件神圣又沉重的使命。可惜,当我再去时,五婆已不在那里住了,冷清的楼道回响着我的敲门声。

今早,爷爷打来电话,但我没接上。当我打过去问他何事时,他却说没有打啊,声音还是吼得那么清亮,推翻了我认为他有急事的假设。我知道他是没有阿尔茨海默症的。

纪念三八国际劳动妇女节 105 周年

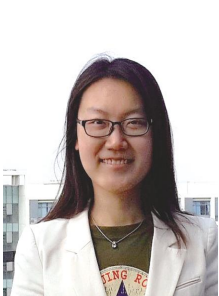
2013—2014 年度光荣榜

上海市“三八红旗手”
物流工程学院:王天真
上海市教育系统心女职工好领导
机关:门妍萍
上海市教育系统“三八红旗手”
商船学院:白响恩
上海市教育系统“三八红旗集体”
交通运输学院管理系物流管理专业
教学团队

上海海事大学“三八红旗手”
教职工
商船学院:白响恩
交通运输学院:朱红红
经济管理学院:姚秉琪
物流工程学院:王天真
信息工程学院:章夏芬
外国语学院:钱敏芳
文理学院:谈丽娜
法学院:陈喜燕
东校区:毛箫亭
机关:王国华
基础实验实训中心:沈海荣
后勤服务中心:管冬娇

上海国际航运研究中心:张婕妹
杂志总社:张婕
图书馆:陈祥燕
学生
交通运输学院:李梦婷
经济管理学院:代竺芯
物流工程学院:张蓓
信息工程学院:时莹超
商船学院:周怡婧
外国语学院:于悦
文理学院:张成虹
法学院:陈玮
海洋科学与工程:丁晓双
海华高等技术学院:傅美超

上海海事大学“三八红旗手集体”
教职工
交通运输学院管理系
物流管理专业教学团队
文理学院行政管理教研室
校长办公室
继续教育学院船员培训部
学生
经济管理学院“柠檬”青年志愿者服务部



报社:上海市浦东新区海港大道 1550 号行政楼 307 室
上海海事大学 上海星海印刷有限公司印制

电话:38284065
电话:38283841

邮编:201306
邮编:201306

主编:彭东恺

执行主编:哈斯

(上接 2、3 版中缝)

物质,可毒害人体胃肠道、泌尿系统,严重威胁健康。一个成年人如果一次食入鲜黄花菜 50~100 克即可引起中毒。

解毒方法:可将鲜黄花菜在沸水中稍煮片刻,再用清水浸泡,就可将大部分水溶性秋水仙碱去除。也可将鲜黄花菜煮熟、煮透,再烹调食用。

荠菜:青菜中的荠菜、灰菜等野菜都含有大量亚硝酸盐。摄入过量亚硝酸盐,可导致人体内正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,此外,亚硝酸盐还可阻止氧合血红蛋白释放氧,从而引起组织机体缺氧,使人发生中毒。

解毒方法:一定要让家人食用新鲜菜,煮熟的菜不宜久闷存放,腌菜应在腌制一个月以后洗涤后才可食用。

发芽马铃薯:马铃薯是家庭餐桌上经常食用的蔬菜之一,但它含有毒成分茄碱(马铃薯毒素、龙葵苷),马铃薯全株都含有这种毒素,不过,各部位含量不同,成熟马铃薯含量较少,一般不引起中毒,而马铃薯的芽、花、叶及块茎的外层皮中却含有较高的茄碱,马铃薯嫩芽部位的毒素甚至比肉质部分高几十倍至几百倍。未成熟的绿色马铃薯或因贮存不当而出现黑斑的马铃薯块茎中,都含有极高的毒性物质。

解毒方法:可将马铃薯贮藏在干燥阴凉的地方,防止发芽。如果发现发芽或皮肉呈黑绿色时,最好不要食用。

十字花科类蔬菜:十字花科类蔬菜包括油菜、芥菜、萝卜等,这类蔬菜大多含有芥子油苷,这种芥子油苷是一种可阻止人体生长发育和致甲状腺肿的毒素。

不同的蔬菜,或同一种蔬菜的不同部位含芥子油苷含量差别也很大,如果处理不好,可能会使人们出现甲状腺肿大、代谢紊乱,出现中毒症状,甚至死亡。

解毒方法:在烹制此类蔬菜时,可用沸水先焯一下再食用。

新鲜木耳:鲜木耳含有一种叫光敏物质,它对光线敏感,食用后经太阳照射,引起日光性皮炎,个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

解毒方法:不可食用。

蓝紫色的紫菜:紫菜水发后若呈蓝紫色,则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。

解毒方法:这些毒素蒸煮也不能解毒,不可食用。

(晓依)

月 3 一届会议
会了《2015

在上的领
工,表”导
要讲和十
极培观,扩
区」机遇

以
主

3 以机部

出创发常依
的何常提建
建有他德直
大洋的展

深规状提
遇工“十