

## 保健常识

### 冬季有效止咳的食材

冬季寒冷干燥,有些人适应不了天气变化,频繁咳嗽,而品种繁多的止咳药让人无从下手。其实,只要将生活中常见的几样食材组合起来,就能缓解冬季咳嗽。

**蜂蜜生姜萝卜饮:** 适合风寒感冒引起的咳嗽。生姜发汗解表、温肺止咳,不但能把多余的热量带走,同时还能带出体内的病菌、寒气。白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及丰富的钙,具有较强的消炎、止咳作用。具体做法是,选用新鲜白萝卜500克、生姜30克、蜂蜜30克,萝卜和生姜去皮后切碎块,一同放入榨汁机打碎,加入蜂蜜后即可饮用。这款饮品还适用于肺热咳嗽引起的咽喉干痛、声嘶哑等症。

**罗汉雪梨饮:** 适用于风热咳嗽和急性慢性咽炎引起的咳嗽。罗汉果生味甘凉,具有止咳定喘、清凉解暑的功效,与清热养胃、滋阴润肺的雪梨配在一起,养阴清肺止咳的作用更强。将干净的罗汉果一个、雪梨两个放进砂锅中,加入净水,大火烧开,改微火,煮20—30分钟,即可饮用。

**蒸梨:** 梨有生津润燥、清热化痰等功效。将梨洗净去核,用锅蒸熟,每日食用一个。要想效果更好,可以放上少许止咳化痰的川贝母和陈皮,蒸前将其放入梨心。

**银耳百合饮:** 适用于干咳。银耳养胃生津,与合止咳祛痰。两者搭配食用,止咳效果更好。方法是:取银耳10克,清水泡发12小时,放入碗中,加冰糖20克、百合10克,放入蒸锅,隔水蒸1小时,拌入蜂蜜,每日早晨起来空腹食用。

(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)

2014年12月16日

总第535期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

## 2014年奖学金颁奖典礼举行



本报讯(通讯员相雷)12月3日,我校举行2014年奖学金颁奖典礼。校长黄有方,党委副书记、副校长孔凡邨,副校长肖宝家,党委副书记、纪委书记门妍萍,以及24家设

奖企事业单位的代表、各学院师生代表出席典礼。

黄有方校长代表学校向此次荣获各级各类奖学金的同学们表示祝贺,他勉励大家开拓创新,博采众

长,成长为国家需要的高层次人才。同时,黄有方校长代表全校师生向始终关心、帮助、支持我校教育事业发展的企事业单位表示感谢。

本次颁奖分为国家奖、企业奖和校内奖三个部分。黄有方校长颁发国家奖学金、国家励志奖学金、上海市奖学金等奖项;孔凡邨副校长、肖宝家副校长与企业代表共同为获企业奖学金的学生颁奖;门妍萍副书记为获得各类校内奖学金的学生代表颁奖。

中国船级社上海分社总经理李华先生作为设奖单位代表发言,表示在我校设立奖学金,不仅是一种物质奖励,更是一种激励,希望学生能为国家海运事业的发展做出积极贡献。

管理112班学生杨颖代表全校获奖学生发言。摄影 赵剑红

## 我校首届大学生英语口语大赛举行

本报讯(通讯员钱敏芳)12月3日,我校首届大学生英语口语大赛决赛举行。副校长杨万枫,以及各学院、职能部门相关负责人等观看比赛。

比赛分两个环节:经典再现和情境模拟。在第一环节“经典再现”中,各参赛团队从中外经典影视剧中取材,经赛前准备和舞台演绎,再现经典魅力,展示英语特色,诠释文化内涵。舞台上,选手们既有《速度与激情》,也关注《傲慢与偏见》;既喜欢《生活大爆炸》的搞怪欢乐,也钟情《威尼斯商人》的深刻犀利;既迷恋《CAT》的歌舞魅影,也追求《勇敢的心》。丝丝入扣的表演、标准而生动的发音,带给全场观众优美的视听感受。

在第二环节“情境模拟”中,面对人际关系、职业规划、国内外形势等各种话题和情境,选手们不仅展示了良好的英语素质,也充分体现了大学生对国家、社会的关心与了解、对自我成长的思考与展望。经过近3个小时的激烈角逐,来自交通运输学院的两个团队双双摘得团队一等奖的桂冠;海洋科学与工程学院团队获得二等奖。李亚新等10名选手获得“口语十佳”称号。杨万枫副校长和观赛嘉宾为获奖团队及选手颁奖。此项赛事于今年10月中旬启动,经学院预选、全校初赛等赛程,最终有10个团队,作为“口语十强”从全校近百支参赛队伍中脱颖而出,入围决赛。

## 希腊教育和宗教部长安德烈·洛维尔佐斯一行来访

本报讯(通讯员余宏荣)12月4日,希腊教育和宗教部长安德烈·洛维尔佐斯在希腊驻华大使科斯蒂斯先生、希腊驻上海总领事卡尔佩里斯先生,以及我国教育部、上海市教委相关负责人的陪同下访问我校。随同来访的还有希腊教育和宗教部秘书长卡里亚齐斯、爱琴大学副校长波利多洛普鲁等。黄有方校长、金永兴副校长热情接待了来宾一行。

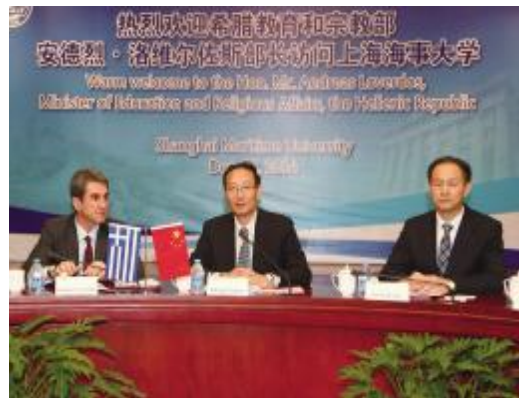
黄有方校长对洛维尔佐斯部长能在紧张的访华日程中拨冗访问我校表示感谢和欢迎。他指出,上海海事大学是一所航运技术与管理等为主要特色的高校,致力于为国家以及全球航运业培养高素质人才。希腊是航运大国,在全球航运界举足轻重。上海海事大学与希腊高迈航运公司、爱琴大学等相关

机构和高校有良好的合作基础,希望洛维尔佐斯部长此行能进一步推动我校与希腊相关高校、机构的交往与合作关系,进一步推进中希教育资源的共享与互补。

安德烈·洛维尔佐斯部长指出,中希两国领导人已就两国教育交流与合作达成了相关共识,希方高度重视与中国的教育交流合作。他介绍了此次访问的目的,表示“行动胜于任何语言”,希望希腊相关高校与上海海事大学在学术交流与合作研究、学生交往以及语言文化领域交流等方面开展更深层次的合作,并尽快落实。

会见期间,金永兴副校

长向来宾介绍了我校与希腊方面的交流合作工作开展情况,表示将进一步拓展与希腊相关机构间的交流,希望双方能发挥互补优势,深化各领域的务实合作。摄影 赵剑红



## 践行社会主义核心价值观

倡导富强、民主、文明、和谐  
倡导自由、平等、公正、法治  
倡导爱国、敬业、诚信、友善

### “中国梦·校园美”系列报道

## 把科研当成生活的一部分

——访科学研究院研究生孙彦琰

学生记者 杨佳琳

孙彦琰是我校科学研究院“检测技术与自动化装置”专业2012级硕士生。两年来,他曾获上海市航运技术与管理研究生学术理论优秀论文二等奖,全国研究生数学建模竞赛二等奖,上海海事大学研究生学术新人项目等多个奖项,并有5项船舶专利在实审中。

孙彦琰了解我国在船舶电力推进方面发展的落后现状后,毅然投身于船舶电力推进方向

的研究中。接受采访时,孙彦琰说得最多的是“为什么我们能将卫星送上天,能让高铁技术如此完善,但在船舶、汽车等基础工业上还如此落后”这个话题。孙彦琰坚信,我们能在不久的将来研发出拥有全部自主知识产权的世界先进船舶,船上所有重要技术都将是中国制造。

孙彦琰在谈及学习中遇到的困惑时表示:“当我们把科研当作生活的一部分时,我们便不

再觉得枯燥,反而乐在其中。”在做申请专利准备工作时,孙彦琰全力以赴,甚至在乘地铁回家的途中,他都会反复思考船舶的模型,捕获每一个灵感,然后立即记录下来,并不断求证,不断整理,查找别人是否有与自己类似的想法,力求创新。

孙彦琰介绍说,他的团队在建立自己的实验室时曾不断碰壁,但大家依旧坚持,最终在学校相关部门的大力支持下,使实验室从无到有。“不怕以前没有,自己动手创造才是最好,不要等别人去做了之后才去做,科学需要创新。”孙彦琰一直抱着这样的信念坚持自己的研究。

作为班长,孙彦琰虽然偶尔

会感到力不从心,但他坚持为大家服务。孙彦琰坚信,只要班长有心,大家就会团结。他认为,一个好的班长要了解各方面的知识,成绩要优秀,要敢于出头,更应该和同学们打成一片,只有这样才能获得同学的认可。在谈及如何帮助学弟学妹时,孙彦琰说,我们应该让本科生了解研究生的研究成果;研究生应该为本科生起表率作用。同时,孙彦琰也希望学弟学妹们能打开思路,增强创新意识,以更加饱满的热情投入到学习中。大

家一起建设美丽的海大,一起为实现中国梦而努力。



## 体验科学乐趣 开拓创新思维 学校开展实验室开放日活动



本报讯(通讯员 屈敏中)12月6日,我校举行第二届实验室开放日活动。航海技术实验中心、机械工程实验中心、计算机工程与技术实验中心和物理实验中心等12个教学实验中心下属21个实验室;航运技术与控制工程交通行业重点实验室、集装箱供应链教育部工程研究中心等4个省部级重点实验室下属6个实验室参展。共有2000多名师生参观了实验室,60多名学生志愿者参与了实验室开放日工作。

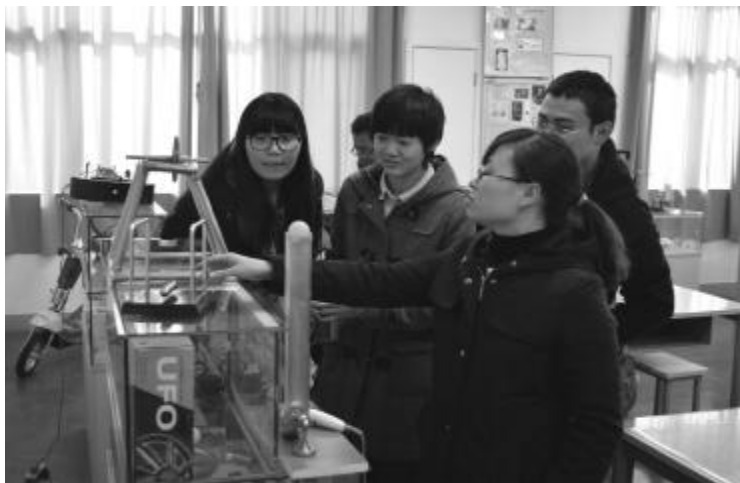
参观实验室期间,师生们认真听取各实验室负责人讲解的同时,不时提出疑问,向讲解老师请教。他们或驻足观看,或侧耳倾听,或互动交流,达到了“体验科学乐趣,开拓创新思维”的活动目的。

航海模拟器实验室让师生领略了在不同气象

条件下的船舶驾驶过程;科学体验馆内神奇的记忆合金水车、威猛的龙卷风、奇妙的三维全息照相、科幻的扩散云雾等现象,让大家体验了科学的乐趣;集装箱码头自动化控制实验室的集装箱码头沙盘模型,集装箱供应链技术教育部工程研究中心的信息集成平台实验室,让大家感受

了集装箱、散货及件杂货等不同类型码头的生产管理环境;理论力学实验室通过各种与我们生活息息相关的产品演示,使师生很直观地对物体机械运动的规律有了认知;工业工程实验室让师生在实验室体验了企业生产的场面,使他们认识了专业对企业生产和管理的重要性;工程训练中心的3D打印让大家大开眼界;物流信息系统综合实验室的立体仓库操作、电子分拣线操作、自动导向式搬运系统让师生们了解了物流运输的环节,熟悉了拆零、分拣作业操作以及搬运等物流供应链环节的主要操作过程。

实验室开放日活动的开展,让广大师生,尤其是新生深入了解到学校的办学特色,感受到浓厚的科研氛围,为营造良好学风,培养创新型人才,起到了积极作用。



## 奋斗的青春最美丽

### ——记“陇上花开”实践团甘肃行

通讯员 崔海峰



今年4月20日,我校商船学院“陇上花开”暑期社会实践团队收到一份来自西部山区的邀请信。寄信人是坚守大山27年的农民诗人、《雪莲文学报》主编俞中斌老师。他邀请“陇上花开”团队暑假期间前往当地的酸茨沟村小学,陪孩子们度过一个愉快的假期。

7月10日,我们“陇上花开”团队的14名成员乘硬座火车32个小时,在甘肃省兰州市转车,抵达古浪县,又几经周折,历尽艰辛才到达酸茨沟村小学。我们把从上海带来的1500多斤重的学习、生活用品完好无损地分送到了山区儿童手中。看到孩子们拿到新

铅笔、新书包的时候,脸上开心的神色,我们都觉得这一路上的辛苦都是值得的。

这些孩子学习非常认真,他们每天很早就来到没有操场,没有黑板,墙壁破旧,布满灰尘的“学校”。一走进教室,他们就赶快坐好,并带着期盼的眼神看着我们。上课的时候,他们都认真听课,生怕错过了老师讲的每一句话。刚开始上课的时候,他们还很腼腆,举手回答问题不是很积极,甚至在回答问题的时候头都不敢抬起来。经过几节课的沟通,我们的课堂就变得生动有趣了。提问的时候,小学生们积极举手回答问题,而且争先恐后,声音洪亮。

时至今日,我们的脑海里还回荡着那天籁般清澈纯净的童声。

在帮助孩子们巩固基础知识的同时,我们也开展了丰富多彩的活动,例如:趣味运动会,多彩课堂,文艺汇演,等等。支教期间,我们帮助“雪莲文学社”开设了爱心图书室;挨家挨户走访村民,开展“安琪计划”,联系校外爱心人士,定期资助贫困小学生;帮助天祝藏族自治县村委建立了“华藏儿童之家”,包括亲情热线区、快乐影视区、轻松阅读区、兴趣活动区、心情驿站区等等,目的是给留守儿童一个“家”,把心理辅导和课外辅导结合起来,让他们有地方受教育、长见识、交朋友,让他们的生活也丰富起来。

由于路途遥远,很多孩子中午不回家吃饭。自带的馍馍拌上辣椒,便是他们的午餐。尽管如此,孩子们还执意跟我们分享自己的午餐,而当我们拿食品与他们分享时,他们却不接受。我们能在这大山里的孩子们做的,仅仅是给予他们一点关爱,让他们知道自己是有人关心,有人需要的。

我们开展支教活动的最后一天,孩子们都穿上自己最新、最干净的衣服来上学。酸茨沟村小学的所有老师,还有周围的乡亲们

也来学校了。我们把铅笔、文具盒、书包和衣物等都发给了孩子们。看着他们一个个拿着东西仔细翻看,并露出灿烂的笑容,我们心里真不是滋味。我们从来都不缺学习用具,而在这里,他们连吃饭都成问题。

临走时,孩子们拿出自己准备的礼物,塞满了我们的双手:从山上摘来的鲜花、豆角,孩子们自己画的画,手工课上学会的剪纸、写的信,等等。这些看似简单的礼物,却沉甸甸地压在我们心上。看着他们湿润的眼眶,不舍的目光,队员们不禁潸然泪下。一个孩子擦着眼泪,拉着我的手不停地问:“老师,老师,你们明年还会回来吗?”我庄重地给孩子们承诺:明

年我们一定再来……

现在偶尔会收到来自陌生号码的短信,号码归属地是甘肃省,几行简单的字:“你还好吗,老师?”半个小时没回,又来一条短信:“老师,我想你了。你不会已经把我们忘了吧?”我们除了回信:“怎么会呢,我也很想你们”之外再也不想出更多的句子。语言在相隔千里的大山和城市之间显得如此单薄。

愿有一天,我们能够再回到那里,回到那所学校,但它不再破旧;愿有一天,我们能够再看到他们,他们已不再为学费担忧,微笑中不再埋藏苦涩;愿有一天,我们能够与他们一起,共享大山外面的精彩世界。



## 李耽博士来校举办 摄影知识讲座

本报讯(学生记者 覃全德)日前,知名摄影爱好者李耽博士应邀来校举办讲座,为我广大摄影爱好者介绍专了业知识与摄影经验。

李耽拥有信号处理专业博士学位,作为IT从业者,他目前在英特尔公司就职。李耽喜爱摄影,擅长图片后期制作,酷爱徒步旅行。

讲座现场,结合大屏幕上呈现的一张照片,李耽向大家介绍了相机的分类、如何分辨照片质量、如何构图、相机常用技巧和图片后期处理方法等内容,还与听众互动交流,解惑释疑。其间,李耽幽默的语言令听众忍俊不禁,他展示的以川藏为主题的图片也给人留下了深刻印象。

## 我校学生在临港三校 棋类大赛中获佳绩

本报讯(学生记者 林源新)12月6日,我校“象奕园”社团与上海海洋大学棋牌社、上海电机学院棋社在上海海洋大学举办了第三届临港三校棋类竞技大赛。

本次比赛参照国家智力运动比赛项目规则,结合三校实际,分设中国象棋、围棋两项比赛内容。

比赛现场汇集各学校众多棋类爱好者,大家你来我往,激烈对抗,无谓输赢,只享过程。最终,我校选手包揽象棋比赛个人前三名,围棋比赛获得个人第一名。

本次活动充分调动了学生对棋类竞技的积极性,丰富了大家的课余文化生活。

## 学子视角

12月1日,我校新生歌手大赛复赛在学生服务中心举行。经过层层选拔,共有14名选手参加了复赛。图/文 马野



## 如何识别 真假心绞痛

注意发病症状。心绞痛常常发生在劳动、用力、情绪激动、劳累等心肌耗氧量增加时,而非心绞痛胸痛往往发生在休息、休闲时。

注意疼痛持续时间。心绞痛持续时间一般不超过15分钟,而非心绞痛的胸部不适常常持续数小时甚至整天。

注意胸痛性质。心绞痛不是疼痛感,而是心前区的压迫感、胀痛感或难以描述的不适感。而非心绞痛可表现为疼痛、闪电样痛、刺痛等等。

注意胸痛部位。心绞痛时不适部位在胸骨下段,面积约为手掌大小,可向左侧肩胛骨、小手指侧放射。而非心绞痛的表现在可变化多端,可在心前区如针尖大的区域左右移动,部位常不固定。

注意胸痛伴发症状。心绞痛者在发病时常常会出现全身无力、出冷汗、心悸,严重者血压下降、气短、濒临死亡感。而非心绞痛者在发作时无明显的全身症状。

注意药物缓解效果。心绞痛者在口腔含化硝酸甘油后5分钟内,心绞痛的症状可趋于缓解。而非心绞痛者含化硝酸甘油后对症状改善无效。

注意相关伴发疾病史。心绞痛是冠心病的最常见症状,其必定具有冠心病的各类引发因素,如高血压病、高血脂症、糖尿病;老年人、脑力劳动者;有抽烟史、部分患者有冠心病的家族史等等。而非心绞痛者可无以上的疾病及家族史,如有也只是较轻而且少数伴发。

### 心绞痛发作如何处理

心绞痛发作时立即原地休息,千万不要走动,还要尽量少说话,深呼吸。如果在家中发生心绞痛,要原地坐在椅子上或平躺在床上。如果在户外活动时发作,要原地坐在台阶上、路边或其他安全的地方,保持情绪稳定非常重要。

此外,如果身边带着药,就将一片硝酸甘油放在舌头下面含服,也可以舌下含服速效救心丸或复方丹参滴丸。如果身边没有带药也不要着急,放松、休息后疼痛也会缓解。要注意,硝酸甘油每次只能含1片,如果疼痛不能缓解,可每5分钟重复含1片,连续使用不能超过3片。

(晓依)

## 如何识别真假心绞痛

注意发病症状。心绞痛常常发生在劳动、体力、情绪激动、劳累等心肌耗氧量增加时,而心绞痛胸痛往往发生在休息、休闲时。

注意疼痛持续时间。心绞痛持续时间一般不超过15分钟,而非心绞痛的胸部不适常常持续数小时甚至整天。

注意胸痛性质。心绞痛不是疼痛感,而是前区的压迫感、胀痛或难以描述的不适感。而非心绞痛可表现为疼痛、闪电样痛、刺痛等等。

注意胸痛部位。心绞痛时不适部位在胸骨中段,面积约为手掌大小,可向左侧肩胛骨、小指侧放射。而非心绞痛者的表现可变化多端,可在胸前区如针尖状的区域左右移动,部位常不固定。

注意胸痛伴发症状。心绞痛者在发病时常会出现全身无力、冷汗、心悸,严重者血压下降、气短、濒临死亡。而非心绞痛者在发病时可无明显的全身症状。

注意药物缓解效果。心绞痛者在口腔含化硝酸甘油后5分钟内,心绞痛的症状可迅速缓解。而非心绞痛者含化硝酸甘油后对症状改善无效。

注意相关伴发疾病。心绞痛是冠心病的常见症状,其必定具有冠心病的各类引发因素,如高血压病、高血脂、糖尿病;老年人、脑力劳动者;有抽烟史、糖尿病患者有冠心病的家族史等等。而非心绞痛者无以上的疾病及家族史,如有也只是较轻而少数伴发病。

### 心绞痛发作如何处理

心绞痛发作时立即就地休息,千万不要走路,还要尽量少说话,深呼吸。如果在家中发生心绞痛,要原地坐在椅子上或平躺在床上。如在户外活动时发作,要原地坐在台阶上、路边或其他安全的地方,保持情绪稳定非常重要。

此外,如果身边带有药,就将一片硝酸甘油放在舌头下面含服,可以舌下含服速效救心丸或复方丹参滴丸。如果身边没有带药也不着急,放松、休息后疼痛也会缓解。要注意,硝酸甘油每次只能含1片,如果疼痛不能缓解,每5分钟重复含1片,连续使用不能超过3片。

(晓依)

## 航海实习感悟

航海124 王鹏

今年10月30日,我们赴张家港登上学校的教学实习船——“育锋”轮,开始航海实习。“育锋”轮这艘和我们年纪相仿的实习船,已服役了22年。他承载了海大师生们的远大梦想,培养了一批又一批航海人才。“育锋”轮经过由散货船到集装箱船的改造,变成了一艘班轮,往返于张家港和韩国釜山两个海港,一周为一个航次。

作为商船学院的学生,我们第一次作为准海员上船体验真正的航海生活,体验晕船的感觉,体验“与世隔绝”的感受,看看自己是否有勇气面对未来海上生活的挑战。上船之后,我们依旧保持准军事化生活,包括作息、纪律等都跟平时一样。早上我们按时起床、洗漱、整理内务,天气好的时候,每天早晨准时升旗、做广播体操。船

上有一个乒乓球室,一个棋牌室,一个自习室,当然会被我们充分利用,每天各个场地都人满为患。由于船舶的特殊要求,无论白天还是晚上,宿舍门都不锁,生活空间全开放,同学之间也更熟悉,友谊更牢固。

第一周我们班级上课,老师带着我们去船首、实习驾驶台、罗经甲板、机舱等处实地参观和现场讲解,包括甲板、机舱、各种应急通路,以及货运知识、气象知识、冷却系统等等。

第二周轮到我们班值班,很多同学都晕船,但大家很平静,知道这是一件很正常的事情。在大海上航行很顺畅,但是一个航次要两次经过长江,众多船只在江面上航行,尤其在晚上,能见度低,驾驶员要频繁使用雷达、VHF、望远镜等设备,还要凭经验进行准确的判断,才能避免碰撞危机,这时候特别考验驾驶员的技术。

作为实习生,我们除了值班,还要打扫卫生、帮厨等,“育锋”轮上的大厨介绍,以前作为远洋船员有很多优势,当时他就是他们小区里第一个买彩电、第一个喝可口可乐的人,而现在正是他们从事的远洋航运工作让这种优势逐渐消失。每天大厨变着花样给我们做菜,还有这么多同学作伴,航海人的孤独并未体现出来。

本航次末,我们终于上岸。大部分同学是第一次踏上外国的土地,兴奋和好奇溢于言表。三周的时间很快过去,我们在最后一个航次中完成了自己的航海实习报告。这次实习对我们每个人来说意义重大,把课本的理论知识通过实习来消化吸收,我们在各方面都有长足的进步。



俯瞰富春江

摄影 赵剑红

## 聆听校歌

航海148 林源新

“志在大海,重任在肩……”曲声悠悠,绵长而婉转。

初听校歌,我心中的惊叹与震撼无以复加,像塔底的人仰望塔尖所在的高度,心中满怀敬意。

校歌精简,但其如海洋般朴实壮丽。浩瀚是海的壮阔,是天空的辽阔,浩瀚还可以是胸怀,是眼界,也可以是莘莘学子畅游的知识海洋,就如同万里山河在脚下,也可以印刻在脑海。

求实的海大人,就是为探索海洋在准备着,就像歌中唱到“让理想的航船,破浪在前”。用行动代替多余的话语,用历练代替无谓的幻想,用真理反驳无根据的结论,“开拓、求实、创新、进取”,校

训从我们一踏入校门就深深烙印在我们的心墙上,

简单的乐谱,简单的旋律,一遍平淡,两遍遍触,三遍感触入心。作曲家的魔力就在这里,几个琴键,几根弦,一段旋律与词不期而遇,仿佛全天下只有这首词与这个曲能够完美契合。

教室里,合唱团演唱的平缓却暗潮汹涌的音律,像是风轻云淡的物语,像是语重心长的叮嘱,还像和蔼善意的祝福,更像激励奋进的战鼓。

“东风扬起求知的风帆,吹响远征的汽笛……”歌在喉,情在心,身为海大人的使命感与责任感,悄悄注入我们的魂灵,从此,心藏五星,胸怀祖国。

## 爱,属于我们

经济144 朱悦

它,原本没有名字,在相遇之前,叫做等待,遇见之后,它叫做爱情。有多少优美的文字赞颂生死依恋的爱情,有多少人期待不离不弃的爱情,有多少人幻想绚丽多姿的爱情。那么,爱情是什么?它又在哪儿?

在我看来,爱情是青春的延伸,在校园这一方美丽的净土之上,聚集无数的青春梦想,有飞扬的活力,有含蓄而懵懂的钦慕,爱情也被浇灌滋润,静静成长。不论在幽静的林荫小路、湖畔桥边,还是在远观喧哗的图书馆,都会因为遇到他或她而格外甜蜜,都会因为一个眼神,一个微笑而兴奋。

然而,爱情的果实却没有那么容易收获,它会经历风吹雨打的磨砺。身边许多分分合合,或甜蜜,或悲伤,突然有一个问题萦绕在我心头:为什么在我们年少之时,总会让心爱的人受伤?明明爱得真挚,为何很难触及对方最柔软的心底?明明互相吸引,为何又高傲地装作陌路?明明执手许下誓言,为何总是以分离收场?也许爱是用心听、用心看、用心感受、用心接纳的吧。

其实,最伤感的便是错过。把握不住的爱,即使再美也只是云烟。如果彼此早一点出现,也许就不会和另

一个人十指紧扣;如果彼此晚一点相遇,晚到在各自的爱情故事中慢慢地学会了包容、体谅、善待、妥协,或许走到一起的时候,就不会那么任性,就不会随意转身,轻易放弃,让爱走失。

许多人嘲讽诞生于校园的爱情,认为它经不起复杂社会的考验;也有人看好成长于校园的爱情,因为校园纯净的土地会开出纯洁的爱情花朵。但无论如何,一旦我们拥有了爱,就要好好珍惜,就要用真诚去呵护,用信念去浇灌,用包容去修剪,这样的爱才会与我们一同成长,一起成熟,修成正果。

## 我想懂得你

法学122 李冉

夜凉如水,万籁俱寂。我翻开《红楼梦》,指腹摩挲着泛黄的书页,仿佛古风扑面而来,突然感觉历史的帷幕被缓缓拉开。而后,那一抹娉婷的身影、那一双蒙眬的泪眼便紧紧攥住我的心,让我再移不开目光。

多少人为《红楼梦》痴迷,为那个凄美悲剧流泪,尤其为那个让人爱而不能、舍而心碎的女子林黛玉感到惋惜。她是那个鱼龙混杂、表面波澜不惊,实则暗潮涌动的大家族池沼中一朵最净雅的莲;她是那首红楼悲曲中凄美到极致的旋律;她让多少人想要读她、懂她,走进她的内心世界,这其中,也有我。

我多么想懂得你的真,黛玉。或许父母早逝造成了你性格的孤僻,或许寄人篱下促成了你心思的缜密,但是,那个暗自告诫自己“不要多说一句话,不可多行一步路”的少女,为何常常说出自己的真心话,大胆表示自己的不满与不屑?你难道不知道自己的言随心至被别人说成“孤高自许,目无下尘”;自己的敢爱敢恨、不喜巧言令

色被评为“小性儿,行动爱恼人”;自己的古灵精怪、特立独行与宝钗的“行为豁达、随分从时”相比便成了“多心多疑”?你甚至不知道自己崇尚的真情真意究竟有没有回报。我不懂,你究竟是太过天真幼稚还是本性使然。

我多么想懂得你的情,黛玉。为了三生石畔的灌溉之恩,你付出了自己满腔的热情,一旦爱了就义无反顾。你可知,你不屑的是一个风云波澜不惊,实则暗潮涌动的大家族池沼中一朵最净雅的莲;你面对的是不解与嘲讽,你反抗的是禁锢了人们两千余年的封建礼教,你如花的生命在乱世的狂风中飘零四散。花易谢,云易消,物犹如此,情何以堪!可你还是爱了,我不懂,你脆弱的躯体里为何能够包含如此的深情,像飞蛾扑火,浓烈、凄惨。

我多么想懂得你的悲,黛玉。你为自己的身世而悲,你为落花而悲,你为无处寄托自己的真情而悲……独自一人承担着许多的悲,你可曾感到累?你是否早已参透红颜薄命?你是否想用自己的悲来暗示人们那个繁荣鼎盛的大家族、那个看似太平祥和,实

际腐朽没落的时代不过是一曲短暂的悲歌?我不懂,你的命运中究竟隐藏着多少的悲剧,让我想为之大哭一场。

我多么想懂得你的泪,黛玉。你的泪只是一个深闺中的小女儿的泪吗?你的泪只是一个多愁善感的少女脆弱、易伤的泪吗?你会为与宝玉吵架而伤心流泪,你会为思念家乡感叹身世而默默含泪,你会为真情未报而珠泪绵绵,你会为红颜命薄而潸然泪下……你太不吝惜自己的眼泪,“怎禁得秋流到冬,春流到夏!”你用生命流泪,为还泪而生,泪尽而逝;你用生命诠释一个灵魂最含蓄的呻吟,是一个悲剧的绝美体现。我还是不懂,你究竟是太痴还是太傻,竟如此决然地做到了“但把我一生所有的眼泪还他,也还得了……”

真、情、悲、泪,我仓促地读完了你的一生,却还是不懂得你。你单薄的身影、含情的泪眼还藏着许多故事,可我怎么懂得你。于是,迷惘和寻觅便像那浅红色的梦,轻轻地游荡在我的青春岁月里,久久不散……

## 校园故事

### 我的室友小牛

工物121 施聪

小牛是我们寝室里唯一的四川人。他总是分不清“刘姥姥”和“牛奶奶”,包括他自己的姓。他还把脑袋总是说成“老袋”。和他的老乡打游戏,小牛用那浓重的四川腔调咆哮着:老子和你拼了!他真是一个可爱的四川人。

跟其他四川人一样,小牛也爱吃辣椒,可惜,我无法感受他吃辣椒的那种爽劲。小牛还喜欢听比较老的歌曲,可那些歌我都没听过,但是《光辉岁月》这首歌我觉得还是不错的。

小牛是个神经很大条的人,他大大的门牙和大大的“老袋”我看见就想笑。中午下课的时候,小牛说:今天中午饭我请你,反正还要还你钱。我为四川人的豪爽默默点赞。等到要掏钱了,他说“哎呀,钱包没带”。“面面相觑”这个成语是不是描述此番状况呢?最后还是我请小牛吃了饭,一定有人说过“万事都不能高兴得太早”。

去年放假寒假的时候,小牛脸上起了很多的红点,过了两天他告诉我说他的身上也起了很多红点。我说:“一定是你辣的东西吃得太多,垃圾食品吃得太多”。和大多数年轻人一样,小牛喜欢喝可乐,吃炸鸡,吃饭加

辣酱,熬夜打游戏,吃泡面,跟他比我都觉得自己不像年轻人。身上起红点的第三天,小牛说他要去看病,我还在睡梦中迷迷糊糊应了一声,他就出门了。

睡得好好的我突然被手机振动惊醒,看见他给我发的短信:“聪哥,我得水痘了,你还是快点逃命吧。”惊恐万状的我从床上蹦起来,迫不及待地打开了门窗,让风再吹得猛烈一些吧。

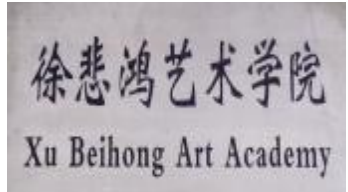
小牛喜欢另外一个女生。因为我们两个专业很多课都一起上,后来知道她是他的女神。一见钟情或日久生情,小牛一定经历了这两个状态中的一个。

有一天早上,我们和那个姑娘选修的课一起上,小牛没有跟我们一起出门,似乎在找什么衣服。他来到教室后,表情有点哀伤,扫视教室一遍我们就懂了,爱一个人就要把自己最亮丽的一面展示给她看,而她没有来,确实是伤感情的一件事。

小牛上学期挂了四门课,出乎意料的是,这学期他把这四门课都重修了。他说“男人就要对自己狠一点。”值得高兴的是,小牛和他喜欢的姑娘有一门课是一起重修的,是不是有“失之东隅收之桑榆”的感觉呢。

# 学院风采系列之四:徐悲鸿艺术学院 理工院校的人文之花

上海海事大学徐悲鸿艺术学院成立于2009年10月28日,由徐悲鸿夫人廖静文女士担任名誉院长。众所周知,徐悲鸿先生是中国百年艺术史上“丹青巨擘、教育巨子”,他对中西方的审美和文化差异进行了比较,提倡对民族艺术加以取舍、改良,形成了自己的艺术改良理论:“古法之佳者守之,垂绝者继之,不佳者改之,未足者增之,西方画之可采入者融之。”此思想与学院教学理念以及教学思想不应而和,徐悲鸿艺术学院创立初衷就是要实现设计与艺术完美结合,培养时代创新人才。



学院秉承并坚持教学与实践相结合,教学与科研相结合,艺术与工程技术相结合,理论与实践并重,及时满足社会人才需求,逐步形成明显的办学特色。目前,徐悲鸿艺术学院开设视觉传达设计、工业设计(产品设计方向)两个本科专业。教授4名,副教授4

名,工业设计专业于2002年成立,艺术设计专业于2009年开始招生。徐悲鸿艺术学院作为一个完整的教学体系,在未来几年还计划增加绘画专业,形成美术与设计设计的互补。目前在校本科生200多名(含艺术类、工科)。

**工业设计系**  
工业设计专业于2002年开始招生,本专业建设的目标为工业设计教育的整体化;工业设计教育的多元化;工业设计教育的个性化;工业设计师资的专业化。强调工业设计教育适合中国传统文化与现代科学技术相结合的艺术设计教育体系,创造一个共同研究的氛围;打破文理科界限,把艺术设计教育统一起来,重视产品设计的经济、实用,强调现代美学与工艺技术的训练相通,最终建立教学、研究、创造三位一体的教育模式,把我们学院的工业设计专业建设成为一个在设计界有影响力的高层次的工业设计教育专业。

工业设计系设立了以工业设计学科为中心,融合传统艺术文化的6个课程系列:工程基础课程系列、设计表达课程系列、计算机课程系列、设计理论课程系列、

专业设计课程系列、实验实习课程系列。所有专业基础课程和专业课程全部采用或部分采用多媒体教学,并且配合教学建设4个实验室:雕塑实验室、造型实验室、喷绘实验室、摄影实验室。

**视觉传达设计系**  
视觉传达设计专业于2008年开始招生,培养在平面视觉艺术和计算机图形设计等方面具有设计创新能力的高级设计人才。本专业培养具有国际先进设计理念,符合新经济、新思维、新时尚要求的艺术设计与研究等方面的专业人才,通过艺术设计方面的基本理论和基本知识的学习,艺术设计思维能力的培养、艺术设计方法和设计技能的基本训练,具备本专业创新设计的基本素质。

视觉传达系共有个课程系列:美术基础类、设计基础类、设计理论类、计算机辅助设计类、平面设计类、新媒体设计类、传统艺术与绘画类。所有专业基础课程和专业课程全部采用多媒体教学和机房教学,并且配合教学建设4个实验室:材料实验室、艺术设计创新实验室、陶艺实验室、摄影实验室。

徐悲鸿艺术学院实验中心



艺术实验中心成立于2010年,是艺术创新性专业实验室。艺术实验中心共设有综合材料实验室、陶艺实验室、艺术设计机房、摄影实验室、艺术设计创新实验室。实验室拥有较先进的专业摄影设备,高配置计算机,国外引进的精密加工设备等,资产总投资超过300万元,是目前设备较为齐全的高校艺术设计实验室。

实验中心拥有一支稳定的实验教学和科研队伍,现有专职教师2名(其中副教授1名),构成了以艺术设计为中心学科的专业设计创新实验室。学院共开设实验课程52门,全部实验室设备向教学开放。实验中心对教学支撑起到了非常重要的作用,在本科阶段的实验课程专业覆盖率达到70%。艺术实验中心教学秉承“以学生为中心”的办学理念,以满足学生技能训练与能力提高为根本

目的,不仅引导学生开展自主设计、自主实验、自主实习等活动,而且有利于培养学生创新意识、创新能力及综合能力。

多年来,实验中心结合上海海事大学的特色在港口物流优化设计、船舶造型设计、港口机械工程形态设计、船舶舾装、船舶家电设计、船舶生活用品设计、远洋船舶救生品设计等开展了大量的产品设计工作,积累了丰富的经验,并取得了一定的设计成果。借助学校的优势学科以及航运艺术优势,建立起国内第一个以海运为特色的艺术设计基地。

目前,实验中心正瞄准艺术设计专业的国际、国内前沿水准,既立足于现实,又着眼于未来,以培养应用型、复合型技术人才为目标,不断提高教学、科研水平,为上海海事大学艺术教育普及,培养通识人才注入新的能量。

## 保健常识

### 冬季有效止咳的食材

冬季寒冷干燥,有些人适应不了天气变化,频繁咳嗽,而品种繁多的止咳药让人无从下手。其实,只要将生活中常见的几样食材组合起来,就能缓解冬季咳嗽。

**蜂蜜生姜萝卜饮:**适合风寒感冒引起的咳嗽。生姜发汗解表、温肺止咳,不但能把多余的热量带走,同时还能带出体内的病菌、寒气。白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及丰富的钙,具有较强的消炎、止咳作用。具体做法是,选用新鲜白萝卜500克、生姜30克、蜂蜜30克,萝卜和生姜去皮后切碎块,一同放入榨汁机打碎,加入蜂蜜后即可饮用。这款饮品还适用于肺热咳嗽引起的咽喉干痛、声音嘶哑等症。

**罗汉雪梨饮:**适用于风热咳嗽和急性慢性咽炎引起的咳嗽。罗汉果性味甘凉,具有止咳定喘、清凉解暑的功效,与清热养胃、滋阴润肺的雪梨配在一起,养阴清热止咳的作用更强。将干净的罗汉果一个、雪梨两个放进砂锅中,加入净水,大火烧开,改小火,煮20—30分钟,即可饮用。

**蒸梨:**梨有生津润燥、清热化痰等功效。将梨洗净去核,用锅蒸熟,每日食用一个。要想效果更好,可以放上少许止咳化痰的川贝母和陈皮,蒸前将其放入梨心。

**银耳百合饮:**适用于干咳。银耳养胃生津,百合止咳祛痰。两者搭配食用,止咳效果更好。方法是:取银耳10克,清水泡发12小时,放入碗中,加冰糖20克、百合10克,放入蒸锅,隔水蒸1小时,拌入蜂蜜,每日早晨起来空腹食用。

(晓依)

## 学生作品欣赏



艺设09 张笑园



艺设09 张笑园



艺设11 李冰



艺设111 张迪



艺设11 陈荔君



艺设111 涂明刚



艺设111 陈凯



视觉传达132 姚佳磊



视觉传达132 冯钰棋



视觉传达132 冯钰棋



视觉传达132 蔡伟



视觉传达132 周帅

