

看看手能辨健康

不仅是人体的重要器官,还是人体健康的“晴雨表”,从手的细节可窥整个身体的健康

冬后,很多人会出现手脚冰凉、畏寒怕冷的女性更为多见。中医认为,脾乃气血生化之源,脾虚则气血运化失致,身体末梢血液循环不畅,抗寒能力差。要出现手脚冰凉,平时应多吃温热的食物,如猪肚、红枣、桂圆等,要加强锻炼,避免久坐,睡前用热水泡脚。

有些人常会手心发热,还伴随着心烦易怒、失眠多梦等症,这多属阴虚、血虚和食积。阴虚可以多吃些滋阴食物,如梨、黑芝麻、银耳等;血虚可以多吃温性的食物,如桂圆、大枣等;食积则要少吃油炸食品,还要保证充足睡眠,不要熬夜。血虚者应注意补气养血。食积者手心发热多见,在治疗上应以健脾为主。

有的人手心脚心出至一天到晚手心脚心黏黏的,全身烦热、燥等症,这是心火旺的表现,多吃凉性的食物,保证充足睡眠。此外,可以用米醋水泡手泡脚,对改善状况很有疗效。

冬季手脚容易起裂,这是气血不通、皮肤养分不足,汗腺分泌减少,角质层变薄,皮肤容易干裂。尤其在干燥的天气下,肢体末梢血液循环更容易受到阻碍,要多吃补气养血的食物,如桂圆、大枣、当归汤等。此外,要注意皮肤护理,不要频繁洗手,过度用肥皂洗手后要及及时涂抹护手霜。

手抖的原因很多,有精神紧张、情绪激动、过度疲劳的情况下会手抖,而有些人会经常手抖,吃饭、写字都会受影响,这种手抖可能是甲状腺功能亢进、帕金森综合征、脑神经和上肢神经病变有关,不可大意,应及时就医、对症治疗。

动脉硬化会减缓血液传导速度,使脑部的供血、供氧减少,出现功能障碍,引起手足麻木,还有可能由颈椎周围神经病变、颈椎病同样可以引起麻木。此外,还有老年人由于缺乏维生素B12,会引起末梢神经病变,造成手足麻木。

(晓依)

上海海事大学学报

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31-0810(G)

2016年3月31日

总第557期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

沪剧《邓世昌》2016 上海地区高校巡演在我校启幕

本报讯(记者 哈斯) 3月24日晚,高雅艺术进校园——沪剧《邓世昌》2016上海地区高校巡演暨启动仪式在我校举行。上海市教卫党委副书记、市教委副主任高德毅,全国政协委员、上海戏剧家协会副主席、上海沪剧院院长茅善玉,上海沪剧院党总支书记金雪琴、副院长龚孝雄,我校校长黄有方,校党委副书记门妍萍等出席启动仪式,并与近千名师生一同观看了沪剧《邓世昌》。

在启动仪式上,黄有方校长发表讲话,代表学校对上海市教卫党委、市教委、文广局、上海沪剧院给予上海海事大学的厚爱表示感谢。他指出,沪剧发源于上海浦东,而上海海事大学是在上海浦东成立最早的一所大学,沪语、沪剧与上海海事大学有很深的渊源。沪剧《邓世昌》上海地区高校巡演在我校启幕,能够使广大师生在观赏艺术的同时,领略地域文化特色;在重温经典的同时,更好地接受历史教育;在品味剧目后,强化爱国情怀和时代责任感。

茅善玉院长表示,长期以来,上海海事大学与上海沪剧院有着良好的合作基础,沪剧《邓世昌》上海地区高校巡



演在上海海事大学首演,是双方合作的延续,也是进一步促进文教结合,推动传统文化在高校传播的重要举措。

高德毅副书记在讲话中指出,中国高等航海教育发轫于上海,上海海事大学被誉为“高级航运人才的摇篮”,沪剧《邓世昌》上海地区高校巡演在上海海事大学首演,与学校的专业、学科特色相契合,意义重大。沪剧《邓世昌》是得到多方专家和领导首肯的

精品剧目,是一部扬正气、接地气、强朝气的好作品,尤其适合上海海事大学的师生们观看。相信大家在亲近艺术、感受艺术魅力的同时,引发强烈的爱国主义情怀。

沪剧《邓世昌》是上海沪剧院为纪念甲午战争120周年和抗日战争胜利70周年而打造的精品剧目,已在江苏、北京、上海等省市演出30多场,受到了沪剧观众的广泛好评。

我校2016年度宣传思想文化工作会举行

本报讯(记者 哈斯) 3月18日,学校举行2016年度宣传思想文化工作会议,校党委书记金永兴,校党委副书记、纪委书记门妍萍等出席,各学院、职能部门负责人及宣传思想文化工作分管领导等参加。门妍萍副书记主持会议。

会上,校党委宣传部部长杨大刚作“上海海事大学宣传思想文化工作报告”,全面回顾了2015年学校理论宣传、精神文明、校园文化、校报、官微新媒体等工作开展情况,同时从形成合力对外发声、协同推进文化建设“十三五”规划、新闻中心制度建设、宣传思想队伍建设等方面提出了2016年的工作思路。

门妍萍副书记表示,学校将大力推进新闻舆论、宣传思想文化工作,立足于海大文化“十三

五”规划,加强精神文明创建,进一步理顺学校新闻对内宣传、对外宣传的体制和机制。门妍萍副书记还通报了关于下一步调整宣传思想文化委员会、精神文明建设委员会、校园文化建设委员会成员的情况。

金永兴书记在总结讲话中指出,学校各单位要高度重视宣传思想文化工作,强化意识形态工作主体责任;要围绕学校中心工作,唱响主旋律、传播正能量,努力提高新闻宣传工作的专业化水平。金永兴书记强调,学校宣传思想文化工作要增强工作主动性,有效提升利用各种媒体、渠道的能力和水平;进一步加大学校对外宣传工作力度,不断加强校园环境文化建设力度;进一步提高舆情分析、应对的能力和水平;打造一支专兼相结合的思想文化队伍。

第十一届教代会暨第十四届工代会第一次会议开幕

本报讯(记者 哈斯) 3月23日,我校第十一届教职工代表大会暨第十四届工会会员代表大会第一次会议开幕。双代会正式代表、列席代表等出席。

校党委副书记、工会主席门妍萍致开幕辞,代表校党委对双代会的召开表示祝贺。她指出,去年,在广大教职员工的共同努力下,学校在教学、科研、学科建设等方面取得了新成绩,朝着“具有全球影响力的高水平海事大学”的建设目标又迈出了坚实的一步。今年,学校将深入贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神,进一步凝聚共识,紧密对接国家和上海发展战略,开拓创新,求真务实。

黄有方校长作了题为“全面深化教育综合改革,不断提升内涵建设水平,为‘十三五’实现高水平海事大学建设目标谋好篇开好局”的2015年度工作报告。

报告从规划引领,改革先行,现代大学制度建设深入推进;推进教育教学改革,人才培养质量持

续提高;学科水平和科技创新能力进一步提升等11个方面回顾了2015年学校各项工作取得的成就,同时提出了目前学校发展中存在的问题。

报告通报了2016年学校工作的思路和主要任务:坚持规划引领,深化体制改革,全面推进现代大学制度建设;推进教学改革,鼓励创新创业,全面提高人才培养质量;优化学科布局,凝练学科方向,不断提升学科与科研竞争力;加大引进力度,创新体制机制,加快高水平人才队伍建设等等。

杨万枫副校长作了“校务公开工作报告”,从信息、干部任用、人事、采购、基建、招生等几个方面通报了2015年度校务公开工作情况。在“财务工作报告”中,杨万枫副校长着重通报了学校2015年度收入和支出情况,2015年底学校资产、负债和净资产情况,开展的主要财务管理工作,以及2016年学校预算安排和准备开展的主要工作。

校工会常务副主席宓为建作“工会工作报告”。

学校表彰获科技成果的部门和个人

本报讯(记者 哈斯) 3月16日,学校举行科技工作会,对获得2014-2015年度科技成果的部门和个人进行了表彰。校党委书记金永兴,校长黄有方,副校长杨万枫,副书记门妍萍,副校长施欣、严伟等出席,各学院、职能部门负责人、全体教授、副教授等参加。

严伟副校长作了题为“聚焦‘科研质量,推进高峰高原学科建设的科技工作报告,从‘科技水平、科研质量持续提升,对科技创新的推动作用日益加大’‘部分学院/研究院进步明显,对高峰高原学科的支撑能力逐步增强’等两个

方面总结了2015年学校科研工作的总体情况,并提出了科研工作中存在的不足之处。报告从支持学校中心工作开展,推进高峰高原学科建设,加强科研体制机制建设等方面提出了2016年科技工作目标。

大会表彰了获得2015年度“部门科技突出贡献奖”“部门科技进步奖”,2014-2015年度“科技成果奖”“ESI高被引论文奖”,以及获得国家自然科学基金和国家社会科学基金项目的团队和个人。

外国语学院容新芳教授、物流工程学院吴卫民教授在会上发言,分享了各

自在科研、教学工作中的感想和体会。

黄有方校长作代表学校向获得表彰的单位和个人表示祝贺,向为学校科技事业发展作出贡献的广大教职员工表示感谢。他表示,近两年来,学校的科研工作质量和水平总体上稳中有升,但依然任重道远,机遇与挑战并存。他指出,科研能力和水平决定学校的地位和影响力,全校要高度重视科研工作;在培养已有人才的基础上,学校将加大人才引进力度;进一步加大科研工作管理力度,使大家在安全、可靠、愉快的环境中从事科研;学校宽容科研失败,并为科研工作提供良好的服务。

青年教师风采

功夫不负有心人

——记物流工程学院副教授胡鸿韬老师

记者 吉娜

胡鸿韬,副教授,硕士生导师,上海市青年东方学者、上海市浦江人才。先后获复旦大学理学学士学位和上海交通大学工学博士学位,工业工程专业。博士毕业后,赴新加坡国立大学担任研究员2年。曾在Intel、中芯国际和华虹NEC等工作。现任职于本校物流工程学院工业工程系。主要研究领域为生产与物流系统建模、仿真与优化等。在相关领域发表论文数十篇,其中SCI收录十余篇,主持并完成国家自然科学基金一项。2013年4月,

作为团队核心成员获得新加坡国际海事奖、新一代集装箱码头设计挑战赛金奖(团队奖金100万美元)。

在竞赛中与“海大”结缘

“从上海交大博士毕业后,我就去新加坡国立大学进一步深造,研究港口运作优化问题。2012年,新加坡政府成立国际海事奖,并且举办新一代集装箱码头设计挑战赛。我觉得这是一个很好的机会,不仅可以从中学到更多的科研知识,还可以挑战自我。但是要从全球高手如云的竞争对手中脱颖而出,仅依

靠新加坡国立大学自身的力量参赛还很薄弱,于是我们希望能和上海海事大学合作。”胡鸿韬老师介绍说。

胡鸿韬老师其间专门来“海大”实地考察了一次。他说,第一印象觉得是学校位置比较偏僻,但是通过参观学校的各个实验室,以及和一些老师的交流,(下转2、3版中缝)



(下转第2版)

学校举行首期“校长有约”活动

本报讯(记者 苏娅)3月17日,我校第一期“校长有约”活动在海联餐厅举行。黄有方校长与15位来自不同学院的博士生、硕士生和本科生共进午餐,分享了治学修身之道。同学们围绕社团活动、学生科创以及学习和生活中遇到的问题畅所欲言,并提出了相应的意见和建议。

黄有方校长表示,学校将对社团活动和科创项目予以更

多支持,同时进一步加强校园基础设施建设,为同学们的学习、生活提供更多方便。针对同学提出的求学中遇到的困惑和迷茫,黄有方校长以曼德拉、傅雷等名人的事迹为例,勉励大家坚定信念,充分运用辩证法,以更广阔的胸怀勇敢面对挫折。

午餐后,同学们还与黄有方校长合影留念,并参观了学校组合式液货模拟船实验室

“吴淞”号。

活动结束后,同学们纷纷在微信朋友圈晒出活动照片,表示很高兴与校领导有这样的近距离接触。

3月9日,上海海事大学学生联合会官方微信“海事青年”发布了本期“校长有约”的报名启事。短短一周时间,有600余位同学踊跃报名。最终,校团委和学生联合会从中抽取了15名同学参加本期活动。

交响有篇章 音乐无国界

美国华盛顿大学交响管乐团与我校管乐团联合音乐会举行

本报讯(通讯员 梁亮)3月23日晚,美国华盛顿大学交响管乐团与我校管乐团联合音乐会在我校大礼堂举行。华盛顿大学 Timothy Salzman 教授和我校马骅老师共同担任音乐会指挥,双方约120名学生参加演出。我校黄有方校长出席,现场观众超千人。

上半场由上海海事大学管乐团进行演奏,一首《1492 交响曲》,气势恢宏。中西合奏的《茉莉花交响曲》使人耳目一新。《迪斯尼幻想组曲》则带人走进如痴如醉的梦幻王国。下半场由华盛顿大学交响管乐团演奏,雄浑的《大峡谷的号角》,欢快的《幸福之光》,低沉的《迷宫里的武修

斯》,使人心灵震撼。《第七交响曲》将全场气氛推向高潮。最后,两支乐团合奏了《青春舞曲》与《歌唱祖国》。音乐会在全场经久不息的掌声中落下帷幕。

音乐会后,黄有方校长、马骅老师与华盛顿大学交响管乐团指挥 Timothy Salzman 教授亲切会谈并互换了礼物。

提升全真环境运营力 掌握选题策划主动权

学校举办校园新闻采编及热点事件策划讲座

本报讯(记者 丁晓双)3月16日,学校举办了“校园新闻采编及热点事件策划”主题讲座,主讲人为上海大学影视学院新闻传播系副教授、上海大学学生媒体《传媒新观察》指导老师陶建杰。

陶建杰老师从校园媒体的定位、选题困境及选题策划三个方面做了深入浅出的解析。他鼓励同学们办校园媒体要体验全真的环境,无论是管理团队还是运营执行,都需要“较真”。对受众要有更全面的了解,对运营中的数据要有及时的分析,把校园媒体当成社交媒体认真地运营。当然,校园媒体与社交媒体也存在很多不同点,采编队伍的不确

定、外稿来源少、选题重复率高、采访对象单一等情况都为校园媒体的报道带来了挑战。陶建杰表示,应对这些难关的最好办法就是掌握主动权,提前策划,早做准备。他就再生性新闻开发、对普通群体的关注、提升服务性、社会热点题材校内化、校园热点事件介入五个技巧进行了案例分析。从《传媒新观察》策划的军训后勤保障小记《一碗大麦茶的距离》到弱化校园矛盾的《十问教务处》,从关心身边普通人的炒饭小哥故事到校领导专访,他鼓励同学们多角度、多形式创新,不断从身边找素材,同时更要起到积极的引导作用。陶建杰指出,虽然在座

的同学们并非新闻科班出身,但也应将深度报道作为校园记者始终追求的目标,深度报道不等于负面报道,这是作为一名记者尊重事实、还原真相的责任。

陶建杰的讲解幽默风趣,不时赢得师生们的掌声。本次讲座也让大家对于校园新闻的采编和热点策划有了更专业、更全面的了解。新闻就是把复杂的事情简单做,简单的事情重复做,重复的事情创新做,创新的事情深度做。有还原真相的好奇心,有预判传播的敏感性,有确保精准的行动力,有形式创新的想象力,更有一份对新闻、对学校的炽热情怀。

海大温度

法学院党员开展残疾人阳光基地志愿服务活动

本报讯(记者 石立山)我校法学院学生社团党建研究会的党员们,通过与残疾人近距离接触,加深对残疾人的生活状况和心理需求的了解,增强助残服务意识和在志愿服务中懂得感恩、懂得珍惜现在的生活。他们以实际行动来播散爱心,号召更多的学生加入到这个团体中来,助人为乐的正能量在法学院形成了良好的风气。截至目前,已派出160人次学生12次前往参与阳光基地的建设,服务基地残疾人士500多次。

从2013年10月起,法学院与上海市浦东新区残疾人阳光基地共建志愿实践基地,他们以心理咨询、法律援助、职业规划、志愿服务、文艺表演、帮扶结对等多种形式,通过优秀党员学生服务团队为阳光基地提供服务,定期开展关爱残疾人活动。同时基地也为学生提供了了解社会基层情况、与社区居民交流学习的机会。

每次活动开始前,学生党员们根据阳光基地的时间安排,主动跟负责人沟通,了解详细情况,做好活动策划,准备活动所需物资。阳光基地会对志愿者进行专门培训,强调在指定地点做活动,不在阳光基地随意走动,活动中不能打扰到其他疗养人员,注意言行举止,尽量不要忽略和伤害到任何一个学员。

法学院学生志愿者通过一系列活动,用实际行动带动周边更多学生去关注需要帮助的人群,同时加深了阳光基地内残障人士的法律意识,通过对如何维护自身合法权益、辨别诈骗的技巧等法律问题的解答,增加了学校与阳光基地的交流与互动。

阳光基地里,有着许许多多需要帮助的人,同时他们也有着很多值得学习的品质:面对生活中的挫折不屈不挠,从不向困难低头。法学院党建理论研究会的学生党员们用实际行动,倡导更多的人为慈善公益服务。

(上接第1版)发现“海大”有着一流的科研条件和一批勤奋认真的科研工作者,有很大的发展潜力。因为喜欢读书和运动,他还特意参观了学校图书馆和体育馆。

天下没有白费的努力

对于自己所取得的成绩,胡鸿韬始终坚信胡适那句话“天下没有白费的努力”。

在成为一名努力的科研工作者的同时,胡鸿韬老师还在努力去做一名优秀的青年教师。初入校园时,胡鸿韬同时要上3门课程,此外还需要指导10多名学生的毕业论文。胡老师说,当时觉得压力非常大,不仅要继续做科研,还有很多教学任务,但还是选择努力地坚持了下来。

此外,胡鸿韬老师还是学校高峰学科成员和学院的院长助理,并参与了学校的一些学科建设工作:上海市高峰学科,国家级实验教学示范中心的申请,以及物流工程学院“十三五”规划的起草等。胡老师说这些工作时间紧,难度大,为此参与申请的各位老师都作出了最大努力,经常放弃节假日的休息时间。

和学生共同成长

从生疏走向成熟,从胆怯走向勇敢,一名青年教师的成长往往伴随着无数次的创新和尝试。胡鸿韬老师从在新加坡的工作经历中收获到了不同的“成长”方式。

“在新加坡工作期间,国立大学的老师就特别重视学术讨论,每周都会组织讨论会,汇报和讨论各自最新的科研进展。”胡老师说,来到海大后,他也十分注重和学生之间的沟通。因为办公室由七、八个老师共用,所以他会晚上和周末,等其他老师回家后,在办公室里和学生进行一些科研问题上的讨论。基本每周都会有两到三次这样师生间独自的“小会议”。通过讨论,激发学生的学习兴趣,及时解决他们遇到的问题。

在教学方面,胡老师会将平时在科研中的知识与技巧和书本知识相融合,也会要求学生上网查找并阅读最新的科研论文,让他们了解到知识不仅仅局限于课本,而是不断变化、不断推陈出新的。他还鼓励学生参加课外的各种学科竞赛,指导他们参加大学生创新活动、大学生物流竞赛等活动,锻炼学生实际解决问题的能力。在2015“郑明杯”第五届全国大学生物流设计大赛的12组获奖队伍中,他带的学生获得一等奖和三等奖各一项。

简讯

优秀慈善义工活动组织者等多项荣誉。

■日前,根据《上海市哲学社会科学规划办公室关于增补上海市社会科学创新研究基地的通知》,我校组织申报的“自贸试验区供应链研究”获准设立为上海市社会科学创新研究基地,至此我校省部级科研基地增加到11个。

■近日,教育部发布了《关于公布2015年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》,学校组织申报的翻译本科专业获得教育部批准设置备案,可自2016年秋开始正式招生。截至目前,我校本科专业数量已达46个,涵盖工、管、经、法、文、理、艺7大学科门类。

■3月18日,上海市慈善基金会2014-2015年度优秀慈善义工颁奖表彰大会在上海京剧院举行。上海海事大学慈善义工队获得上海市优秀慈善义工集体、优秀慈善义工个人和

■日前,浦东新区政协召开社情民意信息工作会议,会上表彰了2015年度信息工作先进集体和个人。我校新区政协委员蒋志伟、林江被评为浦东新区政协2015年度反映社情民意信息工作先进个人。

■3月18日,央媒进海大新闻舆论工作座谈会在我校举行。中央及外省市驻沪媒体工作委员会副会长兼秘书长、中国日报社助理徐韬滔,人民日报上海分社潘承凡,新华社中国证券报上海站站长周松林,光明日报上海站站长曹继军,经济日报上海站站长王渝新,中国新闻社上海分社社长李鹏等中央在沪媒体负责人集聚我校,结合新闻舆论实际与高校宣传教育工作做主题培训。党委副书记门妍萍、各学院及相关部门负责人等参加会议。

要勤于思考

17世纪法国哲学家勒内·笛卡尔提出了“我思故我在”的观点,这是笛卡尔全部认识论哲学的起点,也是他“普遍怀疑”论的终点。这种观点实际上与19世纪德国哲学家弗里德里希·威廉·尼采所说的“上帝死了”的观点相似。尼采的“上帝死了”指的是“人活了”“人站起来了”。如果人见了上帝或权威不跪倒下来,那人与上帝一样高大。如果一个人没有思考,没有思想,那他是什么呢?实际上就和动物也就差不多了。所以人只有“思考”,才能实现人的真实存在。那么怎么“思”呢?“思”就是抓紧时间多读书,多读与你研究领域相关的最新的杂志或者学术论著,这样我们的研究才能做到有的放矢,才能具有坚实的基础。

“思”就是要用批判的眼光来看待事物并进行思考,要从多角度思考问题。比如弗洛伊德从人本身、马克思从人与人、达尔文从人与动物、爱因斯坦从我们

居住的这个世界与其他的行星进行比较的新视角解释了人生和世界。他们的伟大之处在于他们采用了新的视角。

可是到了后现代,后现代主义者却认为,“我思我不在”。这个观点强调的是当前的周围环境和舆论的力量太强大,以至于人的正常思维被极大地影响或者湮灭了,以至于人逐渐地人云亦云地失去了自我。这种观点实际上与当代法国人雅克·拉康所说的“人死了”的观点相似。拉康所说的“人死了”讲的是“人的自由空间受到了社会的挤压”。因此,人在当下更需要有自己的独立思考。当代著名学者美国人弗雷德里克·詹明信写了《语言的牢笼》一书,该书讲的是:人受到环境的影响,逐渐走进前人用语言系统构建起来的牢笼。我们一般认为前人说的话是正确的,是经过实践和时间考验的,但事实并非如此。

我思考 我存在

——科研工作的几点体会
外国语学院 容新芳

“我思故我在”主张的是摆脱宗教和权威的影响;而“我思我不在”强调的是摆脱周围外在的社会或环境的影响。我这里讲的是,不要盲目听信权威,要作批判性思考。我认为发现问题就是“思”,从新角度去寻找解决问题的办法,去论证,去求证,去考证,就是“考”。独立思考是科研的起点,并贯穿其中。

要目标远大

科研选题或者研究方向的选定不能太小,要有一定的可研究的空间。选题在设计上尽量与各种资助项目和课题指南靠近,那样或许会有更大机会得到资助。按照冯友兰的说法,研究工作不是照着说,而是接着说。当然,年轻教师刚开始做科研时,可以照着说,即模仿性地

写论文,研究领域可做更多的尝试,也可根据自己的能力和兴趣的变化进行调整。但具有高级职称老师的研究要接着说,不能照着说,研究领域也要有所侧重和固定。

研究的内容要从“伤疤”处,即接合部位入手,这里的“伤疤”指的是重大的社会变革时期的各种变化,比如国家税收、法律、教改等方面有重大调整时,我们或许更有机会。因为从完好的皮肤处下手机会不多,选题就像找矿,要找富矿区,要深度挖掘,科研强调的是深度而不是广度。

要勤奋执著

作为高校教师,我首先要认真准备好和讲授好每一节课,努力当个好老师。据外国语学院3月1日信息公开橱窗公布的工作量统计:2015-2016学年第一学期,即刚刚过去的上半学期,我的工作量为468个课时。我以教学为安身之基业,以学术研究

为志业,真正做到教学科研互助互动,共同发展。

我这几年科研上的努力也得到了荣誉:2010年获上海市第十届哲学社会科学优秀成果三等奖;2014年获上海市第十二届哲学社会科学优秀成果二等奖;2015年荣获第七届高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)外国文学类二等奖第二名(注释:一等奖空缺);2015年被上海外文学会评为上海市2015年度外语杰出人物。我独自一人奋战30多年编著的350万字的该类词典国内外收录英语同义词最多的《英语同义词辨析大词典》正在商务印书馆编辑出版之中。

教学、科研都需要时间。所以自从从我到海事大学工作以来,几乎每天早上7点到校一直工作到晚上9点,节假日也大多如此。愿大家都要保持健康,因为“存在是硬道理”。天道酬勤是我的座右铭,并想与诸位同仁共勉。



全面深化教育综合改革 不断提升内涵建设水平 为“十三五”实现高水平海事大学建设目标谋好篇开好局

在第十一届教职工代表大会第一次会议上的工作报告(摘要)

校长 黄有方

(二〇一六年三月二十三日)

2015年主要工作回顾

(一) 规划引领,改革先行,现代大学制度建设深入推进

《上海海事大学章程》核准发布。学术治理体系逐步理顺,二级院系主体地位落实,完善党委全委会、党委常委会、校长办公会议的议事规则和程序;明确“党委领导、校长负责”的权力边界,建立健全决策、指挥、执行与监督相对分离、有机结合的运行机制。

整合全校23个部门改革建议制定深化教育综合改革方案,形成由总体规划、10个专项规划和13个院级规划构成的学校教育事业发展“十三五”规划体系。

(二) 推进教育教学改革,人才培养质量持续提高

一年来,“085工程”项目“国际航运技术与管理专业建设及卓越工程人才培养”和“物流工程与管理专业建设及卓越工程人才培养”稳步推进。5个国家级工程实践教育中心建设一期建设圆满完成。第二轮专业评估启动,5个本科专业达标评估顺利完成。智慧港口课程被教育部列为第八批“精品视频公开课”,新增2门上海市精品课程,1门上海高校示范性全英语课程。《航海仪器》等9本教材被评为2015年上海普通高校优秀教材。

开展本科生毕业论文“查重”和“盲审”工作。

深入开展大学生科技创新活动。入选国家级大学生创新创业训练计划项目56项;160个项目获得市教委资助经费148万元。600余学生在各级各类竞赛中获得市级以上奖项。

进一步落实大类培养、教考分离、小班化教学等办法,在全日制本科生中实行第二专业学位教育。推行教师坐班答疑制度,启动了本科生导师制、开展教师校内自习辅导制度。

2015年全校共有18个实验中心开展了实验室开放活动,参与实验学生17879人次,参与实验指导教师418人次。1461名学生赴“育明轮”“育锋轮”开展航行实习。

研究生培养机制改革大力推进,学校已与42个企事业单位建立专业学位研究生产学研合作,开展人才联合培养实习实践项目。

培训各类高级船员、海事系统公务员、全国交通系统干部、港航企业高级管理人员以及国际海事官员等2189人次。

(三) 学科水平和科技创新能力进一步提升

管理科学与工程(物流工程与管理)学科获批上海高校III类高峰学科,交通运输工程学科获批上海高校I类高原学科。船舶与海洋工程学科获批上海高校I类高原学科。

2015年,科技经费总量2.8亿元,获国家级项目44项,省部级项目89项,获各类科技奖励20项,其中省部级6项。

2015年,发表SCI期刊论文182篇,SSCI期刊论文8篇;ESI高被引与热点论文9篇。申请专利156件,为历史最高水平。

学术期刊的质量和影响力继续提高。《航海技术》《水运管理》和《集装箱化》以及《计算机辅助工程》分别获中国高校技术类科技期刊“优秀期刊”奖、“优秀栏目”奖和“特色栏目”奖,出版图书47种。

(四) 师资队伍取得一定成效

招聘渠道不断开拓,截至2015年底,学校专任教师1062名。新增上海千人计划4人,上海高校东方学者特聘教授3人,上海高校青年东方学者3人,入选数量均位居上海地方高校前三名。

学校成为教学激励计划试点单位,资助经费约3000万元。出台我校新进教师

“3+X”的考核退出办法。

(五) 生源质量持续提高,学生工作稳中有进

本科招生工作取得历史最好成绩,2015年在全国29个省(市)招生本科新生4027人。2015届毕业生6162人。其中,硕士生1292人,本科毕业生4250人,专科毕业生620人。

学校把创新创业教育作为培养创新型人才的重要途径,已有27个创业项目进入创业苗圃,9支团队成功注册公司。

共计5000余名学生获得各类奖学金资助,奖金总金额达1040.275万元。

建立心理咨询中心和学院的联动机制,辅导员队伍专业化职业化建设成绩凸显。实现了国家助学金对家庭经济困难学生的全覆盖,为3123名困难学生解决了学费和生活费问题,全年发放各类助学金共计2784.02万元。

(六) 国际交流合作深入推进

学校与美国加州大学河滨分校等6所高校签订了校际交流与合作协议。在校海外学习实习项目数达到58个,有438名同学参加了不同类别的海外学习或实习项目。共有来自77个国家的各类长、短期境外学生633人。

聘请长期海外专家7人,短期海外专家83人次来校开设40门专业课程、讲座40场。

与加纳中西非地区海事大学合作举办的物流管理海外本科教育项目已顺利完成6届招生。成功举办“海上风力发电技术与物流工程国际会议”等多个国际学术交流活动。

学校通过IMLA上海中心平台,派出3批青年教师与国外代表团参加了国际海事组织相关会议,我校教师负责修订的“航海英语示范课程”由国际海事组织正式出版。

(七) 发挥特色与优势,社会服务能力持续增强

21世纪丝绸之路研究院等智库平台相继成立。由全国4个自贸区7个国检局成立的中国自贸区检验检疫制度创新合作联动机制领导小组办公室落户我校。上海海事大学南通基地“两中心”正式开工建设。与英国C-MAR集团联合建设的上海海事大学-动力定位中心建成并对外招生。上海国际航运研究协同创新中心与广州航交所合作成立了广州分中心。与广州航海学院、广州航交所成立泛珠国际航运创新研究院。

(八) 服务与管理水平不断提高

分步完成事业单位养老金改革及国家工资结构调整和清算工作,绩效工资全面实施。2015年,实现总收入合计99028万元,落实学校二级实体化管理体制改革。

顺利通过国家海事局、挪威船级社(DNV)ISO9001:2008质量管理体系和DNV三个认证规则证书的年度审核。信息化建设及服务水平进一步提升。立足学校事业发展需要,档案管理、图书情报服务质量稳步提升。

完成了中央财政支持地方高校发展专项和“085”专项等22个实验室建设项目的验收结题及交通运输部专项“特种(液货)船舶模拟教学平台实验设备购置项目”的校内验收工作。启动建设交通运输部专项“船舶节能减排实验教学平台设备购置项目”和2015年度中央财政支持地方高校发展专项“深海工程材料失效评价与检测平台”等7个实验室建设项目。

成立上海海大资产经营有限公司财务结算中心。新建研究生公寓项目已完成项目的设计方案招标。启动航运科技大楼和国际教育学院项建书编制工作。

(九) 繁荣文化,弘扬正气,文化软实力

不断提升

2015年共策划78期主题图片栏目。学校图片库建成上线。成功参展上海市教育博览会。校史馆预展开放。

学校工会荣获全国“模范职工之家”荣誉称号,学校官方微博、官方微信,活跃度和影响力长期位居上海高校前列。

举办第七届校园开放日活动、第七届国际文化交流节以及海大人“读书节”“海洋节”“航运物流节”等系列校园文化活动。组织参加各类志愿者活动2000多人次。我校连续八届荣获“上海市文明单位”称号。

(十) 以人为本,为师生员工办实事

开展第二批22位优秀人事代理、人才派遣人员转入事业编制。为教职工积极争取临港地区82套双限房。

学校“一日捐”充实了校工会医疗互助帮困基金,组织教工运动会,推动了学校教工群众体育的发展。以青年教师联谊、建立困难女教职工档案,维护女性权益。

(十一) 凝心聚力,其他重要工作取得进展

市委第七巡视组进驻学校,对学校工作进行了为期两个月的全方位巡视。

校友会成立大会顺利召开,约4000名校友及家属参加了首届“校友返校日”活动,海内外地区校友会建立健全。

黄有方校长当选新一任中国航海学会理事长。商船学院涂兴华老师参加了中国海军第18批护航编队。

2016年工作思路和主要任务

(一) 坚持规划引领,深化体制改革,全面推进现代大学制度建设

坚持依法治校,以《上海海事大学章程》配套制度建设为保障,探索学术治理新机制和校院两级实体化管理制度的进一步落实。

以顶层设计为切入,制定年度任务清单及实施计划。

(二) 推进教学改革,鼓励创新创业,全面提高人才培养质量

启动校级综合改革试点专业建设,推进航海技术、轮机工程专业实施应用性本科专业试点计划。完成港口航道与海岸工程专业工程教育认证。完成9个专业合格评估工作。开展双语、全英语课程教学评估,推进航海类专业大学英语教材出版工作。

统筹规划,立项建设一批创新与创业类通识教育选修课,提高职业教育教学质量,发展继续教育和培训,挖掘成人教育需求,探索继续教育办学新途径。

继续推进实验室开放管理机制改革,初步建立“3+X”实验室管理格局,重点培育1~2个实验中心,为申报国家级实验教学示范中心和国家级虚拟仿真实验教学中心创造条件。

(三) 优化学科布局,凝练学科方向,不断提升学科与科研竞争力

对接“科创22条”,完善学校技术转移体系建设。修订学校学术委员会章程,培育省部级及国家级重点研究基地,落实与学校相关的上海国际航运中心建设2016年重点工作安排中的3项具体措施,推动建立上海国际航运研究中心新加坡分中心、国际航运智库联盟、上海国际海事研究中心,协办亚太地区海上人命救助发展会议。

做好国家自然科学基金和国家社会科学基金重点项目的培育和申报工作。出版图书约50种。

(四) 加大引进力度,创新体制机制,加快高水平人才队伍建设

加强高层次人才与优秀青年人才的引进和培养力度。2016年计划引进教师100名。

不断完善选聘机制与职务晋升标准,完善二级退管制度。继续做好编制内派遣人员转编、双限房申购等服务工作。

(五) 深化招生改革,培养创新能力,持续提升研究生教育质量

积极推进研究生教育综合改革和研究生教育“十三五”规划的各项规划,成立专业学位教育指导委员会,对专业学位研究生教育进行指导。

2016年计划招收1500名硕士生、55名博士生,促进硕博连读规范化。

继续开展研究生创新创业能力培养项目,开展研究生培养方案和课程体系修订工作,做好博士、硕士学位授权点的建设和发展工作,促进高端培训项目的发展。

(六) 拓展合作平台,引进优质资源,不断提高国际化办学水平

广泛参与国际海事教师联合会、国际海事大学联合会等大学联盟,计划新增境外友好学校4所。

吸引更多高水平海外专家来校从事教学及科研工作,2016年计划选聘长、短期海外专家30名。计划新增3个校级联合培养项目,选派450名学生赴海外学习或实习。

继续做好加纳“物流管理”境外办学项目的各项工作,争取“国际运输与物流”硕士项目入选上海市中外合作办学示范项目。推动留学生英语授课课程及英语授课专业的建设,提升留学生教育质量。

(七) 重视思想引领,教育服务先行,持续提升学生素质教育

进一步强化社会主义核心价值观和中华优秀传统文化的宣传。分专业开拓就业市场。

在新的资助信息平台下,制定校内关于落实各项资助政策的实施细则及管理办法。继续开展“励志书院”培训项目,加强对贫困学生群体的教育与培养。

切实提高心理咨询师和辅导员队伍的心理辅导技能。开展辅导员日常培训。

(八) 合理配置资源,强化服务提升,不断做好教育保障与服务

做好校长办公会议有关决议事项的协调办理、督查督办工作。

积极筹措资金,规范教育收费,提高科研经费管理水平。

竣工交付“集装箱供应链技术研究中心项目”。开工建设研究生公寓项目,启动航运科技大楼、国际教育学院基本建设项目的项建书编制工作,加强网络与信息安全。

改善环境和改造图书馆空间,完成第六届“海大人”品牌系列活动。“国际海事信息网”访问量达到3,500万人次。

继续推进节能型校园建设,确保国有资产保值增值。落实推进上海海事大学南通“两中心、两基地”的建设。

深化后勤体制改革,提高资源使用效能,坚持生产安全,提高后勤服务质量。

进一步完善现有的质量管理体系文件,保持质量管理体系持续有效运行。

(九) 加强文化建设,凝聚各方力量,共同促进事业稳步发展

活跃和繁荣校园文化,推进精神文明建设。完成上海海事大学宣传视频制作,开展广大师生喜闻乐见的教育和文化活动,推进校园环境文化建设,不断增强全校师生的认同感、归属感、向心力和凝聚力。

办好《校友园地》刊物,加强学校校友会和教育发展基金会建设。将灯塔小楼改建为“校友之家”,助力学校事业发展。

(十) 关注师生需求,营造安全环境,持续提升和谐校园建设

推动青年教师优秀技术创新成果的转化。推动优秀青年教师提升教学、科研、管理水平。

注重安全宣传教育,努力创建“平安校园”,营造安全、文明、和谐的校园环境。

第1版)发现“海着一流的科研条件批勤奋认真的科研者,有很大的发展潜力因为喜欢读书和运动还特意参观了学校官和体育馆。

没有白费的努力对于自己所取得的胡鸿韬始终坚信胡可话“天下没有白费”。

王成为一名努力的工作者的同时,胡鸿

师还在努力去做一秀的青年教师。初入寸,胡鸿韬同时要上

程,此外还需要指多名学生的毕业论文胡老师说,当时觉得

非常大,不仅要继续开,还有很多教学任

还是选择努力地坚下来。

此外,胡鸿韬老师还

交高峰学科成员和的院长助理,并参与

交的一些学科建设

上海市高峰学科,

及实验教学示范中

中训,以及物流工程

“十三五”规划的起

胡老师说这些工作

紧,难度大,为此参

青的各位老师都作

最大努力,经常放弃

日的休息时间。

学生共同成长

人生疏走向成熟,从

走向勇敢,一名青年

的成长往往伴随着

欠的创新和尝试。胡

老师从在新加坡的

经历中收获到了不

成长”方式。

在新加坡工作期

立大学的老师就特

见学术讨论,每周都

只讨论会,汇报和讨

自最新的科研进

胡老师说,来到海大

也十分注重和学生

的沟通。因为办公室

八个老师共用,所

会在晚上和周末,等

老师回家后,在办

公和学生进行一些

科上的讨论。基本每

会有两到三次这样

司独立的‘小会议’。

讨论,激发学生的学

趣,及时解决他们遇

问题。

在教学方面,胡老师

平时在科研中的知

支巧和书本知识相

也会要求学生上网

并阅读最新的科研

让他们了解到知识

又局限于课本,而是

变化、不断推陈出新

还鼓励学生参加课

各种学科竞赛,指导

参加大学生创新活

学生物流竞赛等活

炼学生实际解决问

能力。在2015“郑明

五届全国大学生物

十大赛的12组获奖

中,他带的学生获得

奖和三等奖各一项。

铭记于心 仰首向前

——参观中共二大会址纪念馆有感

会计 142 沈佳玥

坐落于南成都路辅德里的一栋石库门建筑,吐露斑驳历史的气息,寂静无声地注视着这片寸土寸金的繁华地段上的人来人往,川流不息。它承载着庄严肃穆的历史使命,见证过 90 多年前那风云变幻的一切。1922 年 7 月 16 日至 23 日,中国共产党历史上极具重要性的会议在此召开——中共二大。

孩提时代,曾参观二大会址,尚是懵懂的我未能理解何为共产主义,何为革命,何为舍生取义为至高无上的神圣使命。那时,深深刻入脑海的只是入口处那醒目的“中国共产党万岁”的口号,深为震撼。而高中之后又与同学老师再一次参观了会址,已然接触了中国近代史的浩瀚起伏,明白了在那段艰辛岁月中,我们的民族多少先驱抛头颅洒热血,我们的党经受了九重艰难才带领着中华民族赶走了日本

侵略者,建设起了中华人民共和国。而这一切都无愧于入口处赫然的大字,它们经受过历史的洗礼,人民的爱戴。

二大会址由几个部分组成:第一展厅是“开创与探索”“旗帜与道路”,陈列着一件件历史文物,它们都是党的历史的见证人。第二展厅是“实践与发展”展区,这个展厅体现了在二大召开后工人、农民运动日益发展,先进的共产主义理论结合实践,使得党的力量日益茁壮起来。而在“党章历程”厅则珍藏着一大党纲、二大到十七大的党章,这些党章的修改增订都是党的历史发展的缩影,一字一句都是无比珍贵。信步走在一个个展厅之中,仿佛脚下踏着的路皆是当年革命先烈们用性命、用鲜血、用最至诚的心换来的坦途。一件件泛黄的书信,一张张草图,一幅幅油画,共计共

300 多件史料陈列于此,留待后人去追忆、缅怀和铭记。

二大召开至今已过去了 93 个风雨春秋,中华民族也早已焕然一新,以崭新姿态屹立于世界,我们践行着中国特色社会主义,践行着伟大的毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观以及如今的“中国梦”。

怀着无限感慨和敬意离开二大会址,再回首看着入口处那“中国共产党万岁”7 个大字时,内心由当初的震撼沉淀成了一种由衷的感动。感动于那段岁月里中华儿女舍小家为国家的英勇坚毅,向往中国这个泱泱大国未来一片锦绣的前程。铭记过往的屈辱和历程不是为了沉湎于痛苦,铭记是一种情怀,是为了不辜负,更是一种提醒,时时刻刻警示中华儿女,莫忘国耻,应扛起重担,携手并肩,开拓一片属于我们的锦绣河山。

且行且感谢

15 级法律硕士 李瑞雪

夜深了。卸下一天的疲惫,终于躺下,只剩下耳机里电台的音乐,手机的提示灯忽然在黑暗里闪了闪,“感谢你,亲爱的朋友。感恩节快到了!天气渐凉,注意保暖……”好几条感恩节前温馨祝福,温暖了这个寒意笼罩的深夜。

曾经听夜晚广播里的一位电台主持人说,时光太细,指缝太宽。回想在我指缝间里流走的时光,无论是在高考这场没有硝烟的激烈战争里,还是充满期待、憧憬、好奇的大学校园里,或许可以延长到未来更久远的时光——我的生命里充斥着忙碌:为学习忙碌,为辅导培训班忙碌,为社团忙碌,为各种各样的竞争忙碌,忙碌到没有时间陪爸爸妈妈,没有时间去看身边的人……忙碌着,越来越停不下脚步。当一句简单问候温暖了我疲惫的内心时,才发现感谢的力量和温情。

再忙也不能忽略身边的亲人们。

我从不曾忘记一个地方,在我遭遇挫折失败、委屈落泪的时候,或者收获喜悦的时候,最想要去的地方,叫做家,那里有我的爸爸妈妈。从小到大,衣橱里所有的毛衣都出自母亲的巧手,每一年的冬天,我都会增添一件母亲亲手织的毛衣,曾经不理解,埋怨她给我买商店里色彩绚丽、款式新颖的毛衣,但当周围的人们都羡慕我裹在那带着爱的毛衣里

度过每一个寒冬时,我渐渐明白那一针一线里交织的真情和那最厚重的爱。我后悔不曾开口说过一句谢谢,那一句又一句被忙碌淹没而忽略的感谢:父亲在每个风起的夜里起身为我盖被子,母亲做的每一顿香甜饭菜,那些不厌其烦的叮咛唠叨……感谢他们包容成长岁月里的不懂事,感谢他们让我的生命如此温暖和丰盛!

再忙也不能忽略身边最好的伙伴。

十九载春秋,悄悄地流逝,我庆幸我们两个小丫头一起长大,一起疯疯闹闹了十八年,我们从童年走到了青春,像两面镜子,把彼此照得透彻,尽管高考把我们轨道错开,但我们约定情谊不减,友谊不变。在前行的路上还有很多的小伙伴,那个陪我哭过最多次而又每次都给我肩膀的丫头,那个发现我因为难题皱眉而总是抢过书本给我耐心解答的丫头,那些在我背后悄悄为我策划生日派对的丫头们,感谢你们带给我的欢乐与感动,感谢你们陪我走过的每一段时光!

继续前行,我还要感谢每一个出现在我生命里的人,或许你只是短暂地停留,或许是擦肩而过时的微笑,让我苍白的人生经历变得多彩。感谢每一束阳光,感谢每一缕芬芳,感谢每一次彷徨与希望……是你们让我单薄的生命变得越发丰富,肤浅的生命变得日益充盈。

你养我长大 我陪你变老

——读《偷影子的人》有感

航海 159 沈睿

《偷影子的人》是法国作家马克·李维创作的一部小说。故事讲述了一个总受班上同学欺负的瘦弱小男孩,因为拥有一种特殊能力而强大:他能“偷别人的影子”,因而能看见他人心事,听见人们心中不愿意说出口的秘密。他开始成为需要帮助者的心灵伙伴,为每个偷来的影子找到点亮生命的小小光芒。

“小心偷影子的人,他会带走你的心。”这是一个男孩融合爱情、友情、亲情的成长故事,一个关于得到与失去、成长与成熟的成人童话。小说中有催人泪下的亲情、浪漫感人的爱

情和不离不弃的友情,清新浪漫的气息和温柔感人的故事相互交织,带给读者笑中带泪的阅读感受,唤醒童年回忆和内心温情。

“我慢慢地、慢慢地了解到,所谓父女母子一场,只不过意味着,你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端,看着他逐渐消失在小路转弯的地方,而且,他用背影默

默告诉你:不必追。”龙应台客观地阐释了两代人之间缘分渐淡去这个事实。

不过有些年轻人的认识是有偏差的,他们认为父母不必追,因为追不上。

难道我们与父母的缘分真的是永无止境吗?很多人抱怨命运的不公,抱怨自己拼命努力,想要有所成就后,再好好回报父母,但父母却等不及而悄然离去。努力让自己变成一

个更好的人有错吗?当然没有错。错就错在一个“等”字。我们真的有资本去等待所谓回报的时机吗?事实上很多人等来的不是机会,是终生的遗憾。

小说中,小男孩的母亲去世那天,有这样一段心理旁白:“我再也不能看到你,再也不能听到你叫我的名字,就像从前每天早上你所做的那样。我再也不能嗅到你衣服上适合你的香味,再也不能与你分享我的快乐与悲伤。我们再也无法互相倾诉,……在月台上得知你不在时,我感觉到一生中前所未有的孤单。”

小男孩其实是我们每个人

的缩影,很多人没有意识到,我们每长大一点,父母便会衰老一点,缘分就会少一点。青少年时期,我们总梦想着离开父母的一天,而不知不觉却变成父母离开我们了。在我看来,龙应台的“不必追”是父母的无奈。

现在我更愿意去实践北大女博士王帆所说的:“就像所有的父母,不愿意缺席子女的成长,子女们也不应该缺席父母的衰老。对于父母而言我们就得追,而且我们要从今天开始追,提早追,大步去追。不应该是看着彼此,渐行渐远的背影,而应该是:你养我长大,我陪你变老。”

一剪梅

行政 131 姚旭

可怜冷月雾中湿
道是无情,却惹相思
疾风刺骨紧添衣
不见飞雪,旧岁将辞

日照灯塔湖泛漪
一年半载,望眼常西
落木萧萧归根已
心有远志,还念故里



摄影 赵剑红

梦回红楼

法学 122 李冉

我斜倚在床头,昏昏欲睡,手里却还捧着一本《红楼梦》。朦胧间,那个历经荣辱悲喜的大观园仿佛在风中飘摇,月色凄迷,我漫步云端,恍惚中来至一个仙境。但见各色亭台楼阁精巧奇致,画栋雕檐,在葱茏草木后若隐若现,山石掩映之间,清溪横流,水声潺潺。我悠悠前行,一路上,或长廊曲洞,或方厦圆亭,或幽尼佛寺。更奇的是,园里人来人往,好不热闹。

不觉间,我来到一处轩馆。只见千百杆翠竹遮映,隐着一道曲栏,比别处更显幽静,门楣匾额上竟写着“有凤来仪”,这不是潇湘馆?虽未进门,便已觉绿意森森,微风轻掠,依稀听得女子的悲泣声。我的心忽而泛起了涟漪……林黛玉?这个美丽而空灵的女子,父母早逝,寄人篱下的身世让她懂得小心行事,细腻敏感;独有的叛逆和孤僻以及对世俗的不屑,令她卓尔不群。花前痴读西厢,毫无避讳;不喜巧言令色,言随心至;崇尚真情真意,淡泊名利。这个独特的女子更兼有诗情画艺、灵秀慧黠,每每才气逼人,艺压群芳,“偷来梨蕊三分白,借得梅花一缕魂”的雅致,“毫端蕴秀临霜写,口角噙香对月吟”的清寒,“孤标傲世偕谁隐?一样开花为底迟?”的幽情,无不令人人为她清雅脱俗的诗人气质而倾倒。

依稀间飘然前行,来到沁芳闸,依旧是花落水流红。那个绝代女子手把花锄,悲哀“三月香巢初垒成,梁间燕子太无情”,伤感“花谢花飞飞满天,红消香断有谁怜”,无奈“天尽头,何处有香丘”,终落得“一缕香魂随风散,三更不曾入梦来”的凄凉结局。或许,美到极也是一种凄凉吧。林黛玉,一个美的悲剧。

穿花度柳,抚石依泉,朦胧中我来到了蘅芜院。“蘅芜满静苑,萝薛助芬芳”,恰如这院子的主人,美丽而娴雅。薛宝钗,一个封建社会的大家闺秀,品格端方,随分从时。然而宝钗又何尝不最悲?“可叹停机德”啊!正是这“德”,让她默认了金玉良缘,致使宝、黛分离;正是这“德”,让她麻木地接受了“代嫁”之命,嫁给并不爱自己的人,“纵然是齐眉举案,到底意难平”;正是这“德”,让她牺牲了自己的尘世幸福,付出了半世孤凄的代价。我仿佛看见了那个美丽端庄的女子,韶华散尽容颜衰,房空无语泪长流。薛宝钗,一个德的悲剧。

飘飘然我经过了怡红院、稻香村、紫菱洲,来到了秋爽斋。探春,这个在大观园里我最敬佩的女子,没有黛玉的纤细可怜,没有宝钗的沉静宽厚,却有超凡的才能,过人的智慧,深僻的见解。可惜生不逢时,庶出的身份让她抬不起头,空有“才自清明志自高”,却“生于末世运偏消”,最终“一帆风雨路三千,把骨肉家园齐来抛闪”。或许远嫁他乡对探春来说已经是一个最好的结局,不必竭力维护自己的尊严和地位,不必用要强的外表掩饰不堪一击的脆弱,不必苦于满腔的抱负无处施展。但,这仅仅是或许,谁说这朵鲜妍明媚的玫瑰花不会在末世的冷风中零落纷飞呢?贾探春,一个才的悲剧。

一个个悲剧串连成了“千红一窟,万艳同杯”的红楼,终于抵不过大观园忽喇喇似大厦倾崩,所有的悲欢离合连同那些如昙花一现的生命,统统化作一缕轻烟,随风消散。

红楼梦远,蕊冷香残。我忽地惊醒了,枕上泪痕点点。

保健常识

看看手 就能辨健康

手不仅是人体的重要器官,还是人体健康的“显示器”,从手的细节可以了解整个身体的健康状况。

入冬后,很多人会出现手脚冰凉、畏寒怕冷的情况,女性更为多见。中医认为,脾乃气血生化之源,脾虚则气血运化失常,导致身体末梢血液循环不畅,抗寒能力差。要改善这种症状,平时应多吃些性质温热的食物,如羊肉、猪肚、红枣、桂圆、糯米等,要加强锻炼,避免久坐或久站,睡前用热水泡脚等。

有些人常会手心发热,有时还伴随着心烦易怒、失眠多梦等症状,这可能与阴虚、血虚和食积有关。阴虚可以多吃些滋阴的食物,如梨、黑芝麻等,忌食温燥的水果、调味品,也要少吃油炸食品等。此外,还要保证充足的睡眠,不要熬夜。血虚患者应注意补养气血。食积导致的手心发热多见于儿童,在治疗上应以健脾消积为主。

有的人手心脚心出汗,甚至一天到晚手心脚心都黏黏的,全身烦热、咽干口渴等症,这是心肾阴虚火旺的表现,多吃能滋阴的食物,保证充足的睡眠。此外,可以用米醋加温水泡脚,对改善此症状很有疗效。

秋冬季季节容易起皮、皲裂,这是气血不通畅的表现。当气血亏虚时,皮肤的养分不足,汗腺、皮脂腺的功能受影响,皮肤容易变干。尤其在寒冷天气下,肢体末梢的血液循环更容易受到影响,忌食生冷食物,要注意补气养血,如食用桂圆红枣粥、当归汤等。此外,要注意皮肤护理,不要频繁洗手,过度用肥皂,洗手后要及涂抹护手霜。

手抖的原因很多,有些人在精神紧张、情绪激动或极度疲劳的情况下会出现手抖,而有些人会经常性手抖,吃饭、写字都会受到影响,这种手抖可能和甲状腺疾病、帕金森综合征、脑神经和上肢神经病变等有关,不可大意,应及时求医、对症治疗。

脑动脉硬化会减缓神经的传导速度,使脑的局部供血、供氧减少,出现中枢功能障碍,引起手麻。手足麻木还有可能由糖尿病性周围神经病变引起。颈椎病同样可以引起手足麻木。此外,还有一部分老人由于缺乏B族维生素,会引起末梢神经炎而造成手足麻木。

(晓依)