

奶能够缓解 焦虑与心理压力

众所周知，酸奶富含益生菌，常喝有益于消化道健康。美国一项研究报道：每与杯酸奶能够缓解情绪和心理压力。美国加州大学医学研究人员选取了 36 至 53 岁的健康女研究对象。在为期 1 个月的研究中，将参试儿分为 3 组：A 组每天喝两杯含益生菌的 B 组每天喝不含菌的奶制品；C 组每天何奶制品。结果喝益生菌酸奶的女性大脑中负责处理情感的区域活动比其他两组女性大脑区域的活动没有变得活动更活跃。此后有人重复了该其结果雷同。表明主改变人体肠道菌司时，还有助于调谐和缓解压力。

（徐康）

怎么吃 枣才能补血

红枣是人们常用的补血食物，怎样吃才于地利用其养身营养价值呢？
红枣在铁锅里炒黑后喝，可以治疗胃痛。加上桂圆，就卜血、补气的茶饮，适合教师、营业员用嗓子频率较高的如果再加上 4 至 6 己子，还能治疗便秘喝红枣、桂圆、枸杞女性朋友，皮肤变得白皙，有较好效果。但注意，构不要放多，几粒即工枣和桂圆 6 至 8 行了。每天早上上合自己泡 1 杯，不气血，还能明目，特合长期坐在电脑前卡狂。
要有在铁锅里炒卜黑的红枣泡茶喝有用的，因为外皮主了枣子，营养成分下来，而经过炒制后，经开水一泡，表皮是开了，里面的营才才会慢慢地渗出

手给大家介绍一些补血补吃法。红枣、桂圆，再加上红口水在锅里慢慢地补血效果很好。红工豆放入糯米里一粥（先将红豆煮烂，糯米、红枣一起煮）是一道补血的佳工枣 10 粒切开，枸杞 10 粒，煮水喝，补，专治腰膝酸软，还有养颜祛斑的

（肖息）

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

我校官方微博获好评

上线两年累计发布微博 4400 余条,粉丝量达 42000 余人

本报讯（通讯员 石立山）“本学期水上专业第一批次的航海实习开始了。同学们早上 5 点半就从学校出发，登上了在镇江某港口卸货的‘育明’轮，拉开了航海实习的大幕。”“我校成立了中国（上海）自贸区供应链研究院，将把自贸区建设与供应链研究有机地结合起来，关注与自贸区供应链紧密相关的航运、物流、金融、法律等领域……”这些是上海海事大学新浪官方微博发布的消息，截至 5 月 26 日，已累计发布微博 4400 余条，粉丝量达到 42000 余人。

2012 年 5 月，我校新浪官方微博正式上线。两年来，官方微博按照各级有关部门的要求，充分利用新媒体传播的特点和规律，围绕学校中心工作，以活泼清新的语言，努力贴近校园生活，内容涉及师生、校友、家长、媒体及关心学校发展的社会各界人士，同时与上海海事局、山东海事局、浙江海事局等兄弟单位官方微博形成了良好的互动关系，在新浪官方发布的

高校官方微博“校园影响力榜”中，长期居于上海高校前列，在新浪“2013 年微博影响力榜百强校园榜”中，名列全国第 40 位，成为学校内、外沟通的桥梁。

目前，我校官方微博设有“海大快讯”“通知公告”“海大生活”“海大美景”“海大美食”“海大讲座”“怀念老校”等栏目，涉及学校工作和生活的方方面面。近期，官方微博增设“跟着育明去实习”栏目，在学校教学实习船“育明”轮上现场直播航海实习的内容和见闻，受到广大粉丝的欢迎。官方微博还



成立了一支由多年级、跨专业学生组成的微博运营团队，欢迎更多有兴趣的同学加入。

两年来，官方微博发布的主题多次被上海市教委官方微博“@ 上海教育”、上海市政府新闻办公室官方微博“@ 上海发布”及中央电视台新闻中心官方微博“@ 央视新闻”等转载，树立了学校的良好形象。

中荷知识与创新中心在我校揭牌

本报讯（记者 吉娜 通讯员 郝志永）日前，由荷兰经济部、荷兰 AMC 研究所与我校联合共建的中荷知识与创新中心在我校揭牌，双方将联手打造新能源研究国际合作新平台，以此加强两国间海洋新能源领域的基础研究、技术开发和市场开拓，并推进上海绿色能源发展和中国新能源技术与市场的发展。

在国家发改委日前发布的首批 80 个基础设施等领域鼓励社会投资项目中，有 36 个集中于新能源领域，国内新能源产业在扶持与规范中进入新一轮提速期。据统计，截至 2013 年年底，中国已建成的海上风电项目共计 430 兆瓦，但距离“十二五”规划提出的 5000 兆瓦的目标相差甚远。近日，国内近海风电场国家级示范项目——上海临港海上风电场一期 100 兆瓦（总装

机 200 兆瓦）项目获批开工，海上风电开发随着“十二五”规划实施尾声的临近而将全面启动。

新成立的中荷知识与创新中心旨在建立中方与荷兰及国际新能源界长期、可持续性的国际合作关系。按照总体规划，该中心将利用上海市的海洋科技优势、我校临港校区地处国家级风电场示范中心的地利条件和我校在新能源及海洋物流装备管理等领域的学科优势，建设集新能源教育、培训、技术开发和市场开拓于一体的教科研平台。借助平台，双方将致力于建设国际海洋新能源知识中心，打造新能源高等教育与实践的国际平台和全球海洋新能源高端国际培训机构。通过知识共享及教育平台建设，推动新能源领域知识创新与技术发展。

我校两名学生入选国家救生队

本报讯（学生记者 潘世阳）近日，世界救生锦标赛选拔赛在广州举行。在教练赵伟民的带领下，我校救生队队员参加了比赛。经过激烈竞争，我校国航 2011 级学生冯志民和 2013 级学生朱颖书入选国家救生队，并将代表中国救生队参加 9 月份在法国巴黎举行的世界救生锦标赛。

赵伟民老师是我校文理学院的体育教师，曾于 2010 年参加在埃及举办的世界救生大赛并取得骄人成绩。此次由他带队参加的世界救生锦标赛选拔赛中，朱颖书获得了 200 米障碍和 200 米超级救生赛的第一名，冯志民在 50 米假人赛中夺冠，为学校再添荣光。

据悉，虽然目前我校还没有一支专业的救生队，但我校是国家救生队训练基地之一，另一个是前广州军体院，也就是现在的解放军特种兵作战学院。作为主要参赛单位之一，我校派出两名队员参加选拔赛，而全国约有 10 人参加，可见我校在救生方

面的实力。学员们大都有救生证，虽不是专业的救生队队员，但每逢假期可以凭借救生证去“自力更生”。

据赵伟民老师介绍，平时他给学生安排的是强度和量的训练，队员在校一周练 4 天，一天两练，每次 90 分钟。他将训练量化到组，一组 10 个 100 米游，每个 100 米要保证在 3 分钟内完成，从而提升了队员的体力和速度。除此之外还有 200 米障碍训练，在 50 米长的泳池内，离起点和终点各 12.5 米处有一个宽 2.5 米，高 75 公分的障碍，训练者需从水下潜过（下转第 2 版）



校友罹患重症 师生伸手相助

本报讯（学生记者 陈玮 赵宜景 王晴雯）大学毕业，找到一份满意的工作，是一件让每个大学生都憧憬的事。然而，在刚步入人生新阶段时，命运却狠狠地跟林聪辉开了一个玩笑，关上了他通往幸福大道的门。

遭逢厄运 雪上加霜

我校国际航运管理 093 班的林聪辉同学毕业于 2013 年 6 月，同年 7 月他与上海海亿船务公司签约。去年 11 月的一天，他突然在单位晕倒，医生确诊其为真菌性脑膜炎。而炎症导致颅压高，压迫神经，致听力功能丧失，视力下降。简单的生活行为，对他来说变得非常困难，需要护工 24 小时陪护。照顾他的护士说，由于连续几个月输液，有时候他手上的血管都很难找到，甚至出现血管堵塞情况。由于脑膜内的真菌仍在不停地生长，已经导致他永久性失聪和失明。

从主治医生那里了解到，目前林聪辉的治疗已经花掉 16 万元，不包括他每月 4000 元的护工费和生活费。可是治疗仍需继续，费用至少还要 30 万元。而这对于他的家庭来说，却是雪上加霜。林聪辉的父母都是上钢的下岗工人，去年春节，林父被查出患肠癌中晚期，手术前后共化疗了 6 次，身体十分虚弱，已经不能

再挣钱养家。林母又是肢体残疾的丧失劳动能力者，家庭状况入不敷出。

上天似乎从未眷顾过这个家庭，苦难再次降临在原本就很不幸的家庭。家里唯一的经济来源，刚步入社会工作，人生才开始起步的林聪辉却被病魔缠身，彻底将这个家庭刚看见的希望之光熄灭。

乐于助人 自立自强

林聪辉高中就读于上海光明中学高三（6）班，在高中学习成绩优异，曾被评为上海市“三好学生”。在大学里，他更是老师眼中踏实上进的好学生，同学眼中乐观善良的好伙伴。林聪辉的大学辅导员回忆道，林聪辉是个很踏实的学生，积极向上，性格活泼，平时与同学们相处很好。他经常参加集体活动，协助班委处理事务，还很热情地邀请同学到他家里作客，主动当导游带领外地生源的学生游玩上海。

林聪辉每次上课都坐在前排认真听讲，图书馆是他平时经常去的地方。他不仅自己认真学习，期末的时候还积极帮助他人复习。平时的勤奋积累，使他对考试复习有一套自己的方法，而他也无私地将学习方法传授给其他同学。林聪辉不仅学习成绩优异，课余时间还积极参加学校的社团活动。他曾经参加过校红

十字会，一心想通过自己的努力去帮助生病的同学。林聪辉兴趣爱好十分广泛，尤其喜欢下军旗，但是考试之前的他却能很好地约束自己，认真复习功课，还督促室友们一起学习，共同迎接期末考试。他还是个“大活宝”，由于他十分憨厚可亲，同学们都喜欢和他开玩笑，但他从来没有脾气。林聪辉平时经常和同学们打篮球，由于身体壮硕，被同学们亲切地称为“小牛”，这也是他遭遇不幸之后同学们都很难接受的原因之一。

林聪辉十分乐于助人。在刚进入大学时，同学们之间比较陌生，他就经常到别的寝室串门，主动认识同学。在大学报到的第一天，他还积极帮助同学收拾行李、打扫卫生。平时要是知道同学们有了什么困难，只要是他能帮助的，他都会主动出手帮忙。他的一位同班同学感慨地说：“他做过最让我记忆犹新和感动的事，大二时有一次我感冒发烧，在寝室休息。他回家之前路过，进门探望了我，询问我有没有药，正巧当时药已经吃完了。那个周末，他提前一天回学校，买了一堆药带给我。”他很关心周围的同学，由于他是上海本地人，大一放短假的时候，他担心一些外地不回家的同学在学校里无（下转第 2 版）

用心温暖你我 ——记我校心理协会

学生记者 焦蓬辉

我校心理协会协(简称心协)成立于 1996 年,隶属于校心理咨询中心,在各学院分设心理社团,并承担了心理自助管理队伍的组建管理任务。成立学生自主管理队伍,是心协进行朋辈互助的新尝试。心协成员们以专业、热情、负责的精神面貌为每一位来访的同学提供最好的服务,成为心理咨询中心对外展示的一面旗帜。

经过多年发展,心协逐渐走向成熟并成为我校五星级社团之一,曾获 2009 年上海市大学生“朋辈心理互助工作活动组织奖”,2010 年获“中国人寿杯”上海市大学生心理情景剧邀请赛一等奖。作为学校唯一的心理类一级社团,心协肩负着为同学们提供心理援助、宣传心理健康的重大责任,多年来,他们致力

于宣传和普及心理健康知识,探索人类内心世界的奥秘,帮助同学认识自我、发展自我、改变自我,用真诚的行动温暖每颗心。

心协现有社员 300 人左右,下设外联部、学术部、调研部、秘书部、网宣部等部门。为普及心理健康知识、为同学们提供更好的服务,心协定期举办一些常规活动。例如,每学期邀请一次知名大学的心理教授为全校学生进行专题讲座;每隔两至三周举办一次“下午茶”活动,邀请心理咨询中心的老师为学生答疑解惑;开展“心理沙盘”游戏,心理沙盘游戏又称箱庭游戏,是国际上流行的一种心理治疗方法,通过唤起童心,使人们找到回归心灵的途径。

据心协社长张铭艳介绍,上个

学期来做过心理咨询的同学有大概 200 人,平均每周 10 人左右,咨询问题涉及人际关系、学习压力、时间分配、感情问题、职业规划等诸多方面。由此可见,存在心理困扰的学生并不在少数。张铭艳坦承,从大的角度而言,与欧美国家相比,我们国家的心理健康教育还相对滞后。从工业化、城市化到逆城市化,欧美国家更加关注内心世界的宁静,而我们还处在奔跑当中,更多的是为物质生活上的满足而忙碌,所以心理健康理应得到我们的关注和重视。当被问及她是如何从心理学中受益时,张铭艳说:“一方面它让我更加了解自己,对自己的一些感觉和行为更加敏感,更清楚地认识自己的内心世界,同时也能更好地调整自己的状态。另一方面,我可以运用心理学上的一些知识去帮助身边的同学,尽我所能帮助他们解决心灵上的困惑,这也让我的人际交往能力得到很大提升。”

最美不过家乡 学校举行“家乡美”主题活动

本报讯(学生记者 陈玮)我校第六届“家乡美”主题活动在一片欢声笑语中落幕,在这载歌载舞的夜晚,应接不暇的精彩节目让人津津乐道,回味无穷。

在初赛的“风情街”和“小舞台”环节里,所有参赛队伍向全校师生展示了来自家乡的特色美食、民族风情工艺品、名贵珍品,以及自己设计制作的最具家乡特色的明信片等。随之,各个参赛队伍进行了家乡风情的节目表演,赢得观众阵阵喝彩。

经过几轮的激烈角逐,8 支来自祖国天南地北的代表队从 16 支参赛队伍中脱颖而出,进入最终的决赛。决赛分 3 个环节,由代言人情景剧、家乡才艺展示、家乡旅游路线设计展示组成。在代言人情景剧中,8 支队伍的代言人身着各自家乡的

民族服装,扮演拟人化的家乡与中国“耀君”演绎了一个和乐融融、团结友爱的大家庭的故事。接下来,就是最让人期待的才艺展示环节。各个队伍都表演了极具家乡特色、民族风情的歌舞节目。东北队幽默的相声和热辣的拉丁舞,福建队温婉的采茶舞和豪气的拍胸舞,川渝队淳朴的淮阳古调,江苏队美丽的秦淮六艳,甘肃队雅致的千手观音,新疆队热情的哈萨克舞和精彩的 BBOX 表演,北京古老的十里胡同等等,各参赛队伍的出色展示,让大家深切地感受到不同家乡的文化特点,不同民族的风情才艺,每个才艺展示里都蕴含着浓浓的家乡元素,淡淡的乡愁和深深的思念。最后一个环节是家乡旅游路线设计,每个队伍都精心设计了家乡的 3 日游路

线,好吃的、好玩的、好看的,应有尽有。北从漠河极光,南到福建湄洲湾;西从被誉为“大西洋最后一滴眼泪”的赛里木湖,东到南京夫子庙,家乡旅游路线展示跨越祖国大江南北,各地景色都优美如画,让观众享受了一场视觉盛宴,足不出户就领略到各个家乡最地道的美景。除了美景,不能错过的当然还有美食,新疆吐鲁番甜蜜多汁的瓜果、香飘四溢的大肉串;川渝清鲜嫩的竹筒鸡、泉水鸡,寒山寺精致可口的素斋馆,厦门鼓浪屿入口即化的日光岩馅饼等,各地各色美食抢夺观众眼球,让大家垂涎欲滴。

在欣赏了优美的歌舞节目、领略家乡的美景美食之后,现场评选出了今年的冠亚季军,分别是甘肃队、川渝队和东北队。

(上接第 1 版)去,这对于一般人来说可是个不小的挑战。当然,救生队队员平时最常进行的是器械的训练,例如,训练者需要在 25 米处将一个灌满水、重达 50 公斤的假人单手抓住游至终点。此外还有 100 米浮漂、100 米混合,以及两者相加的 200 米超级泳等,这些平时的训练项目给了救生队队员强健的体魄和过硬的救生技能,也使得他们能在大赛中斩获颇丰。

当谈到平时的救生技能时,赵伟民老师介绍到,间接救援也就是岸上救援的安全性和成功率要高于直接救援。若不得不直接救援,如果是在泳池发现落水者,可以鱼跃入水快速救援。若是在野外水下不明的情况下,应摸索着入水。到达落水者身前 3 米时,应下潜到对方身后,切忌不能采用传统的击晕等方式,而是用双手持于对方髋关节以下,托起落

水者,采用夹胸或拖曳的方法控制住他,再侧泳回岸。

冯志民和朱颖书这两位参赛队员将继续代表学校参加 7 月份的大学生救生锦标赛和 8 月份的深圳集训,最终将于 9 月在巴黎与他国的救生竞技者一决雌雄。他们说,平时的训练是累并快乐的,现在的精力也主要放在了比赛上面,争取取得更好的成绩为学校争光。

一个传播法律知识的社团 ——访“衡星”学术团

学生记者 黄颖

谈起“衡星”学术团,法

学院的学生几乎无人不知,更直白地说,每 8 个法学院学生中就会有 1 人是“衡星”学术团成员。最近,在社长全蕊蕊的带领下,“衡星”学术团和国航物流研究会正合作开展活动——头脑风暴,在加强社团之间交流的同时,着重培养“衡星”学术团成员的服务意识,走出“服务法学院,同时为全校服务”的新道路。

“衡星”是一个学术性社团,2011 年组织结构发生重大变化,现在社团由主席团(社长和副社长),行政中心(编辑、宣传、外联、秘书 4 个部门)和活动中心(学术部、模拟法庭、法律援助)构成,是名副其实的“百人社团”。不得不提的是,除了行政中心维持社团的内部运作、为各部门添砖加瓦外,活动中心的三大支柱也大有神通:学术部充满浓郁的书香,负责策划和组织同学们的法律研究与交流活动;模拟法庭的成员们最忙,他们组织的上海市高校模拟法庭大赛在

沪上也享有盛名;法律援助中心负责策划组织法律咨询、法律讲授、实习、法院旁听等社会实践活动,在普法方面做出了最大的努力。

看到“衡星”的发展,全蕊蕊也指出了其中的难处和不足:其一是外联的缺口,作为曾经的外联部长,又经历了社团重组后的从无到有,我深知学术性社团面临的困难;其二是我们在学院之间的交流和组织校级活动方面不够活跃,只有把“衡星”的活动面扩大,才能更好地把学术带给大家,为海大所有师生服务。

“今年是我在‘衡星’的最后一年,虽然我的工作暂告一段落,但‘衡星’的脚步不会停下,它会发展得越来越快,越来越好。”谈及对“衡星”未来的展望,蕊蕊似乎有说不完的话,聊不完的事。“最近启动的甘肃支教活动可以做久、做大,打造一支高精尖的志愿者服务队伍;类似社团联合主办的活动要逐步扩大,实现从院内、校内,走向沪上的过程……”

简

讯

◆ 日前,第 5 届全国高等院校企业竞争模拟大赛暨第 13 届 MBA 培养院校企业竞争大赛总决赛在武汉科技大学举行。我校在比赛中获得全国特等奖 1 项、一等奖 2 项、二等奖 9 项,团体第一 1 项、团体第二 1 项。

经济管理学院商务 111 班程俊洁、财管 122 班沈燕、信息工程学院通信 111 班傅莉莉等 3 位学生组成的“好棒家族”队夺得第 5 届全国高等院校企业竞争模拟大赛

总决赛第三名(特等奖),电信 101 班卢学佳、科学研究院徐朗、经济管理学院戴惠斌组成的“萤火”队和计算机 111 班陆成、计算机 111 班瞿林枫、计算机 113 班王译敏组成的“痴心绝”队夺得第 13 届 MBA 培养院校企业竞争大赛总决赛一等奖。

◆ 近日,2014 年全国和上海市五一劳动奖状、奖章、工人先锋号评选揭晓,我校商船学院被评选为“上海市工人先锋号”。

清洗空调的正确方法

清洗空调,主要是定期清洗空调的面板和滤尘网。那么,究竟如何操作才能达到最佳清洗效果呢?

首先按说明书取下滤尘网,拆卸时注意别碰到室内机组的金属部分,防止将其刮伤。

接下来,拆下空气滤尘网后,轻轻拍弹或使用电动吸尘器除尘。如果滤尘网积尘过多,可用水漂洗或软刷蘸中性洗涤剂清洗,但清洗时水温不得超过 50℃ 以上,不能用洗衣粉、洗洁精、汽油、香蕉水等,以免滤尘网变形。用清水冲洗干净后,用软布擦干或放阴凉处吹干,千万不要在阳光下暴晒或在火炉等明火处烘干,以免滤尘网变形。

此外,不要用海绵清洁,否则会损坏滤尘网表面。清洁面板时,用软布蘸上温水或中性清洁剂轻轻擦拭,然后用干的软布擦干。

清洗空调有一些细节需要注意:首先,清洗空调前要先开启空调 15 分钟,以便空调开始制冷,同时使空调蒸发器产生冷凝水。关闭空调机,并切断电源,以保证清洗操作的绝对安全。用手按住空调两侧凹进去的部位,打开空调的外壳。取下滤尘网并用自来水清洗,如果污垢多,还可用空调泡沫清洁剂喷洗滤尘网,并用软布擦干。如果蒸发器翅片上有较重的尘垢污物,则先用细软毛刷清除一遍。将附在清洁剂瓶身的小管取出,插在喷头上,从左到右来回均匀喷射至蒸发器的翅片上的铝传热片和线圈表面上,保证清洁泡沫完全将蒸发器表面覆盖。清洗完毕后重新安装滤尘网,并盖上空调机外壳,再用软布蘸上温水轻轻擦拭空调机面板,不要太用力,以免损坏面板上的涂层。最后,开启空调,并把风量及制冷量调到最大,保持开启空调 10 至 20 分钟,让污水从排水管排出。为避免出风口吹出一些泡沫及脏物,可用一块毛巾盖住出风口。

应该养成定期清洗空调的习惯,这样既对家人的健康有益,也有利于延长空调的使用寿命。

(肖息)



校友罹患重症 师生伸手相助

(上接第 1 版)聊,还特地组织了外地同学们一起游玩上海,热心地当起了导游。到了大四,他是第一批找到工作的学生。工作之后还不忘记周围的同学,经常在工作过程中留意是否有合适的就业机会,可以介绍给还没有找到工作的同学。

因为家境贫寒,林聪辉一直生活节俭。他平时洗澡只带肥皂和毛巾,因为没有多余的钱可以购买洗发露和沐浴露。他的生活费几乎都是爷爷和外公提供,他也从不乱花钱。可是同学们如果有困难的话,他却总是挺身而出,很是慷慨。每逢周末,只要有空他都会去做些兼职,通过自己的双手去赚取生活费,减轻家中

负担。

经受了多年生活的磨练,工作之后的林聪辉格外勤奋,积极进取,在困难面前乐观豁达、充满了正能量。大四下学期,大家都在忙着找工作的时候,他已经受公司委派出国办事,协助上司处理一些业务,因此毕业典礼都没来得及回国参加,这也是他和大学同学们的一个遗憾。

生命不息 爱心不止

在得知林聪辉患病,急需钱款救助的时候,我校广大师生、校友纷纷站了出来,林聪辉曾就读的交通运输学院党委班子成员第一时间去医院看望了他,并向医生和用人单位、家长了解具体情况,撰写倡议书,发起了为

林聪辉的募捐活动,号召各方给予支援,希望通过更广泛的宣传和影响,为林聪辉尽绵薄之力。发布《为林聪辉捐款倡议书》后,负责老师便收到了来自林聪辉大学同学的第一笔善款。从今年 3 月 11 日发布捐款倡议到 3 月 18 日中午,募捐电话响声不断,特地前来询问情况的人络绎不绝,经过 QQ 群、人人网和海大团委微博的转发和大力宣传,在短短一周时间内,公布的捐款账号就收到来自校领导、老师、同学、校友以及社会爱心人士 17 的捐款 69289 元。截止至 4 月 15 日,一共为林聪辉募集到 90518 元。其中,大多善款来自海大师生捐款,其中有许多海大的夫妇老师共同捐赠。很多已经毕业多年的海大校友闻知此事,也都慷慨解

囊,献出了爱心。我校一些社团和学生组织也发动成员组织义卖,筹集善款;海大车队的老师听说了这件事,也进行了捐赠;一些身在海外的海大学生和往届校友也远隔重洋汇了款;还有一些好心人帮忙联系治疗脑膜炎方面的专家……截至目前,校内外共捐款 40 余万元,所募的款项已全数交给林聪辉的父母。

林聪辉所在的单位同样也为林聪辉做出了最大努力,作为一家小小的私营企业,他们为林聪辉募得 5 万元人民币,并为他



请护工,提供住宿,还每天派员工给林聪辉送饭。

尽管大家都为林聪辉做出了种种努力,筹集到的善款和巨额医疗费用相比,仍是杯水车薪。为了不让这个多彩的生命变成人们记忆中苍白的名字,需要更多的社会力量去帮助他度过难关,抵抗病魔。

清洗空调的正确方法

清洗空调，主要是清洗空调的面板和风轮。那么，究竟如何才能达到最佳清洗呢？

首先按说明书取下风轮，拆卸时注意别伤到内机组的金属部分，防止将其刮伤。

拆下来，拆下风轮后，轻轻拍弹或电动吸尘器除尘。灰尘网积尘过多，可用漂洗或软刷蘸中性剂清洗，但清洗温度不得超过 50℃，不能用洗衣粉、洗汽油、香蕉水等，以免尘网变形。用清布洗净后，用软布或放阴凉处吹干，不要在阳光下暴晒、火炉等明火处烘烤，以免滤尘网变形。

此外，不要用海绵，否则会损坏滤尘网。清洁面板时，用蘸上温水或中性清洁剂轻擦拭，然后用软布擦干。

清洗空调有一些细节注意：首先，清洗前要先开启空调 15 分钟，以便空调开始制冷时使空调蒸发器冷凝水。关闭空调，切断电源，以保证操作的绝对安全。

家住空调两侧凹进部位，打开空调的取下滤尘网并用清水清洗，如果污垢还可利用空调泡沫清洗剂清洗尘网，并用擦干。如果蒸发器上有较重的尘垢污垢，先用细软毛刷清理。将附在清洁剂上的小管取出，插在上方，从左到右来回喷射至蒸发器的翅片的铝传热片和线圈上，保证清洁剂能将蒸发器表面清洗干净后重新安装上滤尘网，并盖上空调风轮，再用软布蘸上中性轻擦拭空调机面板，不要太用力，以免面板上的涂层。最后启动空调，并把风量风量调到最大，保持空调 10 至 20 分钟，让污水从排水管排出，避免出风口吹出色沫及脏物，可用湿巾盖住出风口。应该养成定期清洗的习惯，这样既对身体健康有益，也有延长空调的使用寿命。



亲爱的张鑫：

今天是你的生日，先道一声祝贺。

人生真的是简单而又奇特。这么大的世界，两个人相遇的几率何其渺小，更何况相识相知，更是可遇而不可求。有些人相识几十年，转身便又形同陌路；有些人相识几年，便是一生的挚友。我何等庆幸，在这纯净而又美好的青春年华里遇见了你，和你相识，与你为友。

“君子之交淡如水”，我也这样认为。平素间，推杯换盏，称兄道弟，鞍前马后，阿谀奉承的人，不是朋友。心怀鬼胎，怀有目的与动机的人，更是拒之如猛兽。这些所谓的利益与功利的集合体，聚

醉书梦

港航 121 段松长

黄昏时分，斜阳百里的柔柔的光线从帘缝中偷偷地挤进来，小心翼翼地书桌上流淌着，又是夕阳西下的时候，起身，向书馆最深处走去，手指轻轻划过紧凑的书脊，怕惊醒它们沉熟的梦，偶尔，指尖一停，便又是一个日落不归，众里寻他，只为佳梦，流光拂去浅浅的尘迹，拭去曾经的无人问津，字里行间散发着久酿的书香，沉睡的故事揭开岁月的厚重，在这里，流连易安的月满西楼，在这里，沉醉太白的三月扬州，在这里，一揽子美的风烟素秋，英雄三国，腥风水浒，师徒西游，一梦红楼，所有的所有，都是一次和作者的完美邂逅，倘若明天又是一个晴空万里，我想去海子的山楂树下看那一片火红，我想去体验顾城笔下灰煜般的轻松，我想去聆听慕容述说世间种种，花开醉一世，一纸梦千年，爱上读书，爱上这一去不归路。

致那群怀有梦想的人

转眼，又快六月。日子渐暖，有一群人即将坐在考场奋笔疾书，把自己送往不同的未来，也有一群人即将奔走于各种高楼，把自己送往不同的繁华。这一切，是终结，却也是开始。

最近在为几个小孩子做英语家教，常常爱问他们，你们长大了希望成为什么人？答案五花八门。司机、警察、厨师、糕点师……最可爱的是一个小女孩带着些许害羞的眼神和我说她想做妈妈。哑然失笑，也许正是因为是孩子，这些梦想显得愈发纯真和美好。不知，再过几年，他们慢慢长大，是否会有“我想做科学家”这种一本正经的答案，若有，我也希望能是发自内心的。

我一直觉得梦想这种东西，是属于每个人为数不多的自由，若不随心而行，便成束缚。一位朋友说起他此生最大的梦想便是他家的钱全由他来

得也快，散得也快。所以我认为人与人之间的交往，或许不在于轰轰烈烈生死之交，而是贵在两个人之间的真情、真心和信任，贵在交心。

“道不同则不相为谋。”平生知心者，屈指能几人？你我都是大大咧咧的人，表面上唇枪舌剑互相吐槽使劲互踩，但在背后从不认可对方的半点不是。一份真挚的友情，是需要不断磨合，精心培养。有人爱你，不计你胖瘦美丑，是父母；有人念你，无论天涯海角，是朋友。不需要经常联系，那是因为我们不需要客套的寒暄。

曾经看过一个故事，一个风光无限的高官落马入狱，鞍前马

后围绕着的人全都离他而去，众叛亲离的时候，他的同学却陆续而来，看望他，帮助他。是的，这不就是同学朋友吗？无论你被时光打磨成何样，鬓角斑白佝偻俯地，或因过错锒铛入狱，或是白手起家身居高位，无论贫穷还是富有，无论健康还是疾病，在我们心中，你就是那个和我们一起课堂偷吃、相互抄作业、偷溜自习去操场上打牌、一起被罚打扫卫生，干尽一切幼稚事情，一点都不完美的你。

细数你我相知以后的来来往往，没有惊天动地的壮举，却有点点点滴滴流淌于生活平素里的感动：最喜欢和你猫在角落里共同“批斗”老师的不合我们心意的言论，最感激你叫着我“水洁”调侃却给我不留痕迹关照，最感动你为了我生日礼物奔波还装作啥都不知道自以为是的样子，最愧疚

在你被同学“欺负”时落井下石摇旗呐喊火上浇油，最开心和你狼狽为奸臭味相投和另一对同桌斗嘴吐槽，看他们气得满脸通红咱俩奸笑击掌拍肩离去，最怀念为一个论据观点吵得面红耳赤死不认输，最难忘高三深夜上完晚自习在操场上秉烛畅想未来……每一次想起我们一起读书，一起奋斗的岁月，笑容就不经意浮上嘴角，就像将硬币一枚一枚投入存钱罐一样，叮铃叮铃……你看，我们有这么多快乐时光，我们是如此的富有。

可是，总有一天我们也会变老。正如莎士比亚说：“时间会刺破青春的华丽精致，会把平行线刻上美人的额角，会吃掉稀世珍宝，天生丽质，什么都逃不过他横扫的镰刀。”但是当我们回头再看，一定会开心地笑着说起“想当

岁月，经得住多少等待

航海 128 李龙斌

遥远，又何须徒增烦恼，就把它丢给明天再说，不管明天是否愿意接受，也不管明天愿不愿意等待。

现代人是何等的洒脱。“执手相看泪眼”已成为夕阳黄昏下一首远去的古典的挽歌，匆匆别离之间，总是戏言，他日君若飞黄腾达时定好好为你摆七天七夜的庆功宴。

现代人是何等的骄傲。尽孝应在衣锦还乡时，当年摇曳着叮叮和牵挂上路，暮霭沉沉里，俯首之间，已是一去千里。此去经年，远方已是霜云满天。一纸只言片语的话语要等多少天，一句浅浅的问候要激动多少天。就这样一份难得的笑颜也是一份遥遥无期的奢侈，明天吧，明天我们就会成功，就会回家。

好一个托辞：忙。我们总是在忙，忙着追逐，忙着奔波。忙的时候，总是忽略。给朋友的

校园故事

感恩温馨小家

物流 122 杨帆

佛说：前世 500 次回眸才换得今生的擦肩而过。我很幸运，在茫茫人海中有缘遇到这么几个善良的闺蜜。

先来简单介绍一下她们。第一个是我的甜姐，有这个绰号，是因为她名字叫甜甜，不光如此，人也长得甜，声音也甜美。她呢，是典型的江南水乡，小鸟依人的款。还记得我第一次见到她时，一件白色连衣裙，丝丝长发几乎及腰，特有古典美女范，很受男生的青睐。

接着是河北纠结姑娘。她最大的特点就是纠结。前些天她参加了涂鸦风筝比赛，回到寝室便开始了独有的碎碎念：“有没有觉得我画的驴很可爱？”鸦雀无声。“真的很可爱啊，没有觉得吗？”又过了大约二十分钟，我们的纠结姑娘又开始用近乎自言自语的声调循环：“我画的驴子真的好可爱呀，好开心……”虽然她的纠结有时也烦扰人，但她的大方善良会把偶尔涌出的不耐烦擦除得一干二净。自己得知的消息会第一时间与我们分享：大到学校的一些重要通知，小到面包房里新做的哪种面包。谁头疼脑热了，她会急忙翻自己的药箱找药，嘴里还不停地念叨：“怎么办啊，怎么就病了了呢？”比生病的人还着急。

年……”。因为这些记忆中的美好瞬间已然让我们的生活、我们的生命精彩纷呈，它们在我们最美的日子留下了浓重的一笔。就如同那停留在衣襟上的蜻蜓，驻足在肩头上的花瓣。心其实是一个储蓄罐，捕捉一闪而逝的感动，将美丽蕴藏于心底。我们的友谊，不像太阳那般耀眼，却始终散发着真正属于我们的星星般的光芒。

如今我们都已经考上了我们心仪的大学，你在复旦追梦，我在海大拼搏。“少年自有少年狂，涉昆仑，笑吕梁，磨剑数年，今日显锋芒！”我相信，这些珍贵的记忆都会成为我们生命中不可剥夺的资源，是我们一生的财富。当我们走的那一天，我们唯一能带走的是这些曾经的经历，这些珍贵的情谊。亲情，友情，爱情，师生情，同学情……

挚友：于帅洁

你。生死从此两茫茫。

总感觉，你还没有走远。梦里，你应该还在回家的路上。醒来，却是泪湿枕巾。终于明白，不是所有的梦都来的及实现，也不是所有的话都来的及说。生命，其实脆弱得不敢提起。一朵花落，一片叶黄，已是世上千年，沧海桑田。

日子，其实经不起推敲。风过，又是一天，雨过，又是一季。一生当中，又有几个明天的明天？

或许最后，剩下的是一声低低的叹息，一丝哀婉的忏悔，一句无声的对不起。怕只怕这样的机会也不会再有。说给谁听，友人已经分离。叹给谁听，爱人已成陌路。悔与何人，斯人已经走远。

佛说：前世 500 次回眸才换得今生的擦肩而过。我很幸运，在茫茫人海中有缘遇到这么几个善良的闺蜜。

先来简单介绍一下她们。第一个是我的甜姐，有这个绰号，是因为她名字叫甜甜，不光如此，人也长得甜，声音也甜美。她呢，是典型的江南水乡，小鸟依人的款。还记得我第一次见到她时，一件白色连衣裙，丝丝长发几乎及腰，特有古典美女范，很受男生的青睐。

接着是河北纠结姑娘。她最大的特点就是纠结。前些天她参加了涂鸦风筝比赛，回到寝室便开始了独有的碎碎念：“有没有觉得我画的驴很可爱？”鸦雀无声。“真的很可爱啊，没有觉得吗？”又过了大约二十分钟，我们的纠结姑娘又开始用近乎自言自语的声调循环：“我画的驴子真的好可爱呀，好开心……”虽然她的纠结有时也烦扰人，但她的大方善良会把偶尔涌出的不耐烦擦除得一干二净。自己得知的消息会第一时间与我们分享：大到学校的一些重要通知，小到面包房里新做的哪种面包。谁头疼脑热了，她会急忙翻自己的药箱找药，嘴里还不停地念叨：“怎么办啊，怎么就病了了呢？”比生病的人还着急。

最后一个是寝室里的小吃货。每每我取快递回来，她都会像自家姐妹一样：“有什么好吃的，要给妹子吃呀？”她有一个爱好——收集航模，虽然我并不能理解她怎么会有这样男性化的爱好，不过，我们都无条件支持她。

每每听说某个寝室的室友间不和，或寝室内部分了小团体，搞起孤立之类的事，在为那些寝室遗憾的同时，我总会感激我们寝室善良的妹子们。如果问到使寝室保持友好氛围的如意法宝是什么？我的答案是沟通。

如果说构建和谐寝室是盖房子，那么及时的沟通就是砖和瓦。寝室里的同学都是来自祖国的四面八方，从小的生活环境和习惯都有很大的差异，生活中产生矛盾、摩擦是再正常不过的事了。实际上，很多矛盾就是由鸡毛蒜皮的事情引发的。就拿到了考试周晚上关灯这件事来说，寝室里有人想睡，有人不想。倘若这件看似很小的事情不及时沟通解决，相互的不满郁结在心中，不定在某个导火索下爆发。如果沟通及时，少一些抱怨，多一些理解，这间小小的寝室就会在沟通中成为兄弟姐妹们最留恋的第二个家！

十年征程 壮美如歌

——上海海事大学更名十周年纪实

通讯员朱玉飞



2004 年 5 月 19 日,学校抓住机遇、锐意进取,将上海海运学院更名为上海海事大学,完成了学校发展史上一次里程碑式的大跨越。

十年一剑成霜刃,豪气挥洒舞乾坤。在上海海事大学百年办学历史中,十年只是其中的一个片段。而在 2004—2014 这十年间,学校凭借厚重的历史积淀,以更为新的起点,抢抓机遇,乘势而上,谱写了一曲高亢嘹亮的跨越发展之歌。

2004 年 10 月,教育部本科教学工作水平评估专家组对我校进行现场考察评估,结论为“优秀”。2004 年 11 月 19 日,临港新校奠基开工。

2007 年,新一轮内部管理体制启动实施,校院二级实体化办学模式初步形成。临港新校基本建成,2007 级新生顺利入驻。

2008 年 9 月 27 日,《上海市人民政府交通运输部共建上海海事大学的意见》正式签署。2008 年 10 月 18 日,学校隆重举行新校落成庆典,并取得圆满成功。

2009 年迎来中国高等航海教育暨建校 100 周年。紧紧围绕“弘扬传统、展示成就、凝心聚力、再创辉煌”的校庆主题,组织开展一系列丰富多彩的科技文化庆祝活动学校百年华诞。

2010 年,学校为世博会成功举办作出了积极贡献。396 名师

科专业建设)获批。学校经教育部批准成为“接受中国政府奖学金来华留学生院校”。4.8 万吨“育明”轮教学实习船顺利建成交付使用。

2013 年,中国(上海)自贸区供应链研究院和上海高级国际航运学院相继挂牌成立,学校在中国(上海)自由贸易试验区建设和上海国际航运中心建设的历程中烙上深深的“海大印记”。

2014 年,学校申报的“智能港口物流交通运输行业协同创新平台”被认定为 2013 年度以高校为主体的交通运输行业协同创新平台。学校成立研究生院。

2004 年以来,全校师生员工秉承老一辈海院人的优良传统,开拓进取,顽强拼搏,奋勇争先,攻坚克难。学校办学实力有了明显提升,发展模式由外延拓展向内涵发展加快转型,学校各项事业取得了令人瞩目的成绩。

临港新校基本建成 办学条件显著改善

2004 年,学校明确现代化、信息化、人文化、园林化的新校区建设目标,坚持高质量、高标准地建设临港新校区。投资 20 多亿元的临港新校于 2008 年基本建成。学校从占地 300 多亩、建筑面积不足 20 万平方米、硬件设施薄弱的民生路校区,搬迁至占地 2000 亩、建筑面积 60 多万平方米、环境优美、设施设备比较齐全的临

2004 年以来,学校通过迎接教育部本科教学工作水平评估工作,深入实施“高等学校本科教学质量与教学改革工程”,现有国家级特色专业 5 个、国家级本科专业综合改革试点项目 1 个、上海市级专业综合改革试点项目 2 个、上海市本科教育高地 17 个。2012 年 10 月,学校接受欧盟海事局对航海教育和船员培训情况的考察评估,得到评估专家的充分肯定。

学校开展了包括了研究生课程体系建设等一系列教育改革,研究生教育规模和质量不断提高。

学生服务与管理工作成效明显,毕业生就业率稳定在 95%以上。学校荣膺“2012-2013 年度全国毕业生就业典型经验 50 强高校”。

高职、船员培训等职业教育以市场为导向,积极实施教育教学改革,毕业生受到用人单位好评。

学科布局不断完善 科研实力明显增强

通过对校内学科的系统梳理,初步形成了交通运输工程(水路运输工程)、物流工程与管理、海洋工程与材料、航运经济与管理、国际航运政策与法律等 5 个学科群。现有国家重点(培育)学科 1 个,部市级重点学科 12 个,上海高校一流学科(B 类)3 个。新增航运技术与控制工程交通行业重点实验室、集装箱供应链技术教育部工程研究中心等省部级重点研究基地 7 个。

学位点建设不断取得突破。现有博士后科研流动站(交通运输工程、电气工程)2 个,一级学科博士学位授权点 2 个(交通运输工程、管理科学与工程),二级学科博士学位授权点 17 个,一级学科硕士学位授权点 13 个,二级学科硕士学位授权点 57 个,专业硕士学位授权点 5 个,工程硕士学位授权领域 9 个。

学校联合 21 家单位共同发起成立了“上海国际航运研究中心”,承担了“上海国际航运中心建设‘十二五’规划”等重大项目。上海市社会科学创新研究基地和上海发展战略研究所在学校共同设立上海国际航运中心方向的工作室。学校正成为上海国际航运中心建设的政府和行业智库之一。

过去十年,学校共承担各级各类科技项目 5011 项,科技总经费 17.57 亿元,年递增率超过 25%;获国家级奖 2 项,省部级奖 59 项;累计发表论文 9338 篇,其中三大检索论文 3002 篇;出版学术专著 746 部;申请专利 2421 项(其中发明专利 630 项),授权专利 1898 项(其中发明专利 150 项)。

管理改革继续深化 师资队伍日益壮大

自 2007 年校院二级实体化管理体制运行以来,学院已初步成为人、财、物三方面的管理中心。

通过加大师资培养和引进力度,学校基本形成了一支老中青结合、以中青年骨干教师为中坚力量的师资队伍。师资队伍结构渐趋合理,现有专任教师 980 名,

其中教授 148 名、副教授 335 名,具有博士学位的占 51.6%,最后学历从外校获得的为 76.14%,高层次人才逐步集聚。

国际合作不断拓展 开放办学逐步推进

学校在国内外的美誉和影响力不断提升,高层人员来访频次增加。学校主办、承办和协办一系列不同层次和规模的国际学术会议,促成多家国际机构落户上海。积极拓展国际合作办学领域,与海外的校际合作培养项目达到 33 个,涵盖学校本科专业的 60%。更多的教师出国(境)交流或进修,师资队伍的国际交流能力进一步增强。学校与加纳中西非地区海事大学合作举办的物流管理本科教育项目实现了上海市高校境外办学项目零的突破。积极发展留学生教育,学位留学生从无到有,逐步扩大。国际教育学院开始实体化运作。2012 年 6 月,学校



经教育部批准成为“接受中国政府奖学金来华留学生院校”。

教育保障扎实有效 服务水平不断提高

临港校区实验室建设共投入资金 28450 万元,学校现有实验实训中心 16 个,仪器设备总值达 46900 万元。航海实验教学中心获批为国家级实验教学示范中心和国家级虚拟实验教学示范中心。学校拥有国家级工程实践教育中心 5 个、上海高校示范性校外实习基地 2 个。投资 2.73 亿元的 4.8 万吨散货教学实习船顺利建成并投入使用。基于 ISO 9000 系列质量标准的教育质量管理体系进一步完善。

精神文明建设深入 校园文化遗产创新

十年来,学校始终坚持以社会主义核心价值观体系系统领学校思想文化建设。以纪念改革开放 30 周年、郑和下西洋 600 周年、中国高等航海教育暨建校 100 周年,庆祝中华人民共和国成立 60 周年、中国共产党成立 90 周年等为契机,引导广大师生员工主动践行社会主义核心价值观体系,唱响时代主旋律。精神文明建设在巩固中深化,学校连续 6 次获得“上海市文明单位”称号。

“主导创新、引领文化”是时代赋予大学新的历史使命。学校始终注重“文化软实力”建设,将文化建设工作提上一种全新的高度。

十年来,学校不断发挥校园文化所具有的独特教育功能,营造浓厚的科技、学术氛围。大力开展航运、物流、海洋等特色文化活动,积极组织开展具有行业特征、

形式多样的“读书节”“科技节”“艺术节”“物流节”“航运节”等特色活动。

近年来,学校充分利用校园网、微博、易班等新媒体平台,突出校园文化,展现师生员工的风采,聚焦一线教学和科研,获得了校内外的广泛关注;由部门联合主办的“海大人文”系列活动,已成为校园文化活动的一大品牌;学生管乐团、合唱团等文艺团队建设和高雅艺术进校园活动成效显著,进一步活跃和繁荣了校园文化建设,逐步形成具有海大特色的文化品牌。

党的建设全面加强 和谐校园基础厚实

十年来,校党委始终坚持围绕学校改革发展的中心任务,扎实推进党建工作。建立了学院党委,调整充实了基层党组织,全校现有 10 个二级党委、7 个党总支和 7 个直属党支部,基层党支部

酸奶能够缓解 焦虑与心理压力

众所周知,酸奶富含有益菌,常喝有益于维护消化道健康。美国近期一项研究报道:每天喝两杯酸奶能够缓解焦虑情绪和心理压力。

美国加州大学医学院的研究人员选取了 36 名 18 至 53 岁的健康女性为研究对象。在为期 1 个月的研究中,将参试者随机分为 3 组:A 组每天喝两杯含益生菌的酸奶;B 组每天喝不含益生菌的奶制品;C 组不喝任何奶制品。结果显示,喝益生菌酸奶的参试女性大脑中负责处理认知情感的区域活动减少,其他两组女性大脑该区域的活动没有变化或者活动更活跃。

此后有人重复了该实验,其结果雷同。表明酸奶在改变人体肠道菌群的同时,还有助于调节情绪和缓解压力。

(徐康)

怎么吃 红枣才能补血

红枣是人们常用的补气血食物,怎样吃才能更好地利用其养身营养的功呢?

红枣在铁锅里炒黑后泡水喝,可以治疗胃寒、胃痛。加上桂圆,就成了补血、补气的茶饮,特别适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。如果再加上 4 至 6 粒枸杞子,还能治疗便秘。常喝红枣、桂圆、枸杞茶的女性朋友,皮肤可以变得白皙,有较好的美容效果。但注意,枸杞子不要放多,几粒即可,红枣和桂圆 6 至 8 粒就行了。每天早上上班后给自己泡 1 杯,不但补气血,还能明目,特别适合长期坐在电脑前的工作狂。

没有在铁锅里炒硬、炒黑的红枣泡茶喝是没有用的,因为外皮包裹住了枣子,营养成分分不出来,而经过炒制的红枣,经开水一泡,表皮都裂开了,里面的营养成分才会慢慢地渗出来。

再给大家介绍一些红枣的滋补吃法。红枣、花生、桂圆,再加上红糖,加水在锅里慢慢地炖烂,补血效果很好。红枣、红豆放入糯米里一起熬粥(先将红豆煮烂,再放入糯米、红枣一起煮),也是一道补血的佳肴。红枣 10 粒切开,枸杞子 10 粒,煮水喝,补血补肾,专治腰膝酸软,长年吃还有养颜祛斑的作用。

(肖息)