

沉船事故，如何自救？

中国武警总医院首席专家、中国灾害救援医学学会主任委员李宗浩介绍自救方法，非易事收藏。

沉船未沉没之前

根据国际自救互救原则，要首先安排老幼和妇女儿童乘坐艇尽快离开沉船，证他们的生命安。如果在救生艇缺乏况下，遇难者准备逃生的话，需要救生衣，还需要穿暖的衣服，尤其要头部、颈部、手部的。即便是在夏天，长在水里浸泡也会造成冻伤，所以，对身体保暖非常重要。

沉船入水之后

如果船快要沉了，离开船入水的话，注意入水尽量要保持身体缓缓进入入水之后，为了保力和热量，要尽量身体在水中游动。

有一个国际上统自救互救的入水姿势是：三人一搭肩，围成圈，每部蜷缩腿脚，让膝盖腹部，以减少体支，互助互惠，保存让身体浮于水面支援。入水者都可用这个自救姿势来卡能，争取时间，等候救援到达。

如何搜救伤员

主救援队搜救伤员时，也有一个搜救法和程序，具体是：从船从前到后，从下，由近舷到远舷，以外，以防遗漏。搜救的伤员要根据伤情检查和分类，通常要注意伤者的保充足的饮水和合理食。在药品准备方多准备一些抗感热解毒的药为好。摘自《知识就是力量》杂志

2.3 版中缝

三角洲地区是我国的重灾区。因此，比发生龙卷风是可能的。摘自《知识就是力量》杂志



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

学校举行青年教师教学竞赛

本报讯（通讯员 李文佩）我校2015 年青年教师教学竞赛决赛于6 月10 日举行。校领导、各学院负责人，以及青年教师代表共约两百人观摩了比赛。决赛由5 位校外专家担任评委。

进入决赛的10 位教师各准备10 个教学节段的内容，比赛节段和出场顺序均抽签决定。选手们积极备赛，利用短短的15 分钟时间，展示了各自的教学技能，展现了我校青年教师的风采。比赛现场秩序井然，气氛活跃，掌声阵阵。

经过评选，经济管理学院董理老师凭借深入浅出的讲解、深刻的案例分析、热情细致又富有亲和力的表现，荣获一等奖；物流工程学院赵宁、法学院郑睿、交通运输学院任乐等3 位老师获得二等奖；海洋科学与工程学院许涛、外国语学院朱海霞、物流工程学院杨振生、商船学院吴建军、文理学院李秀芳、信息工程学院徐明等6 位老师获得三等奖。物流工程学院获得最佳组织奖。

华东师范大学教授、上海市教学名师束炯代表校外专家进行了点



评。束炯教授称赞参赛教师精神饱满、教态自然、讲解熟练。他细致入微地对10 位教师分别做了点评，指出了其优点和不足。

黄有方校长做总结讲话，代表学校对专家评委的辛苦劳动、教务处和各二级学院的精心组织表示感

谢，肯定了参赛青年教师的教学水平。他指出，广大青年教师的教学质量的提高是关系到我校整体教学水平提高的重要因素，教师应当更加关注教育的未来。黄有方对在互联网背景下如何改革教学手段提出了发展方向和具体要求。

见证历史瞬间 ——我校退休教师高文彬亲述东京审判往事

记者 吉娜



国际军事法庭，审判发动二战的元凶之一日本军国主义统治集团。这场历时924 天的审判，因其案情庞大、复杂及证人、证据之多，成为人类有史以来参与国家最多、规模最大、开庭时间最长、留下档案文献最多的一场审判。

因东京审判的需要，当时远东国际军事法庭的中国检察官向哲浚到上海招英语翻译，高文彬经东吴大

学教授刘世芳的推荐参加了测试，并被成功录取，自此与东京审判结缘，并影响其一生。

1946 年5 月，高文彬赴赴异国，随身携带的，是几大箱从国内带去的有关南京大屠杀的中文资料，作为远东国际法庭审判时的证据。法庭审判上全部使用英语，摆在高文彬面前最急迫的任务是大量的翻译工作。由于工作出色，高文彬在结束翻译工作后，被向哲浚检察官留下当秘书。

在参与东京审判中，有一件事让高文彬记忆深刻。正当所有人都疲于寻找日本少尉军官向井敏明和野田毅的罪证时，他偶然在《东京日日新闻》的一堆旧报纸资料中，发现了一张摄于1937 年的新闻图片。“报上刊登着这两人在南京大屠杀中，比赛谁砍掉中国人头颅数量最多谁赢的消息。这种惨绝人寰的杀戮‘竞赛’，竟被当时日本政府当作一种荣誉大肆宣扬。”高文（下转第2 版）

2015 年上海市大学生足球联盟杯决赛落幕 我校足球队 6:0 胜同济大学队夺冠

文理学院体育部张奇老师获评最佳教练



本报讯（通讯员 陈炜东）6 月8 日上午，“安信农险杯”2015 年上海市大学生足球联盟杯决赛在东华大学落幕。本届比赛历时3 个月，经过11 个赛区、43 支球队、159 场比赛的争夺，我校足球队在决赛中6:0 大胜上海大学生足球界的豪门球队同济大学队，获得本次赛事的总冠军。校足球队教练、文理学院体育部张奇老师当选本届比赛“最佳教练”。

决赛当天，大雨丝毫没有减少双方球员和观众的激情。上半场我校球队通过一个角球和一个任意球的机会收获两粒头球，以2:0 的领先优势进入下半场。下半场

校长黄有方讲授 “三严三实”专题教育党课

本报讯（记者 哈斯）作为我校开展“三严三实”专题教育的一项重要内容，6 月5 日下午，校长黄有方教授为学校党委中心组讲授了专题党课。校党委副书记门妍萍主持。

黄有方校长从“三严三实”的基本内涵入手，通过深入分析国内外政治、经济、军事形势，以及学校如何助力国家“一带一路”发展战略、上海国际航运中心建设、中国（上海）自贸区建设等问题，阐述了开展“三严三实”专题教育的深远意义。同时，结合学校的各项工作，列举大量实例，从主题突出，问题导向，从严要求，领导带头，讲求实效等方面，深刻解读了开展“三严三实”专题教育的主要目的。

黄有方校长指出，开

展“三严三实”专题教育，促进学校各项事业的发展，改革治理体系是核心，优化资源配置是关键，创新配套制度是保障。通过开展“三严三实”专题教育，党员领导干部要进一步树立正气，提倡奉献精神，着力解决突出问题。

黄有方校长强调，在当前的新常态下孕育着新机遇、新挑战，所以，我们要以新状态、新面貌投入工作中。他号召全校党员干部结合各自的工作实际，通过“三严三实”专题教育，保持奋发有为、敢于担当的精气神；锤炼新作风，展现新作为，认清经济社会发展新气象，敢于直面解决发展中的矛盾和问题，切实肩负起促进学校改革发展和保障教职工权益的责任。

“三严三实”专题教育

为6:0。

我校足球队已连续3 年闯入上海市大学生足球联盟杯半决赛，本次终于捧得冠军奖杯。这也是我校继篮球队获得上海市大学生篮球联赛冠军后，再次力克各传统豪门强队，取得大球类冠军。

上海市校园足球联盟理事长、上海市教育委员会副主任王平，上海市校园足球联盟董事长、上海市体育局副局长郭蓓，上海报业集团副社长王伟等出席闭幕式，并为各奖项获得者颁奖。

本届比赛由上海市教育委员会、上海体育局、上海报业集团主办，上海市学生体育协会、上海校园足球联盟、上海市大学生足球联盟等承办，各高校、上海市足球协会、《东方体育日报》社等协办。



“海大人文”节庆系列之海洋节开幕

本报讯 (通讯员 姜晓君) 6 月 10 日, 我校 2015 年“海大人文”海洋节开幕。校党委副书记、纪委书记门妍萍, 上海市政协委员、团市委青年社会组织工作部部长赵昕等“海大人文”组委会领导, 以及各学院师生代表出席了开幕式。

门妍萍副书记在致辞中肯定了“海大人文”活动对我校校园文化建设的

视角阐述了国家战略与我校的密切关系。她期望广大学生不断加强

2015 年“海大人文”系列活动轮值主席、图书馆馆长郑苏介绍了我校与海洋的渊源以及海洋节举办的重要意

洋节对学生的重要影响。

门妍萍副书记宣布 2015 年“海大人文”海洋节开幕。在场嘉宾在学生讲解员的引导下, 参观了“21 世纪海上丝绸之路之路展”和“创意环保船模展”。

本届海洋节以“蓝色梦想, 新起航”为主题, 由校图书馆、宣传部、学生处、团委共同主办, 商船学院、海洋科学与工程学院、文理学院团委及学生社团承办。

清洁海滩 关爱海岛

我校学生参加“清洁海岸线”系列公益行动

本报讯 (通讯员 梁亮) 6 月 7 日, 清洁海滩, 关爱海岛 - - 2015 年世界海洋日“清洁海岸线”系列公益行动在浦东新区南汇嘴观海公园正式启动。

启动仪式上, 我校的“小海燕”们获得了新区领导授予的“淘公益”队服。活动开始, 志愿者们接受了垃圾来源情况等相关环保知识的培训。在随后近两个小时的“清滩”活动中, “小海燕”们分成小组进行海滩清洁, 手中的垃圾袋经历了“装满、更换、再装满”的过程。本次活动最终以志愿者们的“满载而归”告一段落。



2015 年世界海洋日“清洁海岸线”系列公益行动由浦东新区“创二代”青年英才培养工程第二期培训班全体学

员策划推进, 浦东新区青年志愿者协会主办, 《浦东时报》社、浦东青少年发展服务中心、临港地区青年工作共建委员会(筹)、浦东新区农委、上海海事大学、上海海洋大学、上海电机学院等单位团委及浦东新区各相关直属团组织联合承办。

此次海滩清理活动已圆满落幕, 我校志愿者们用他们的实际行动参与

学子视角

◆ 6 月 10 日晚, 由魔术师王一狄举办的“魔幻之夜”晚会在交通运输学院报告厅拉开序幕。从经典的纸牌魔术, 到难以捉摸的“读心术”, 再到台上台下的活跃互动, 同学们都为那出神入化的表演和手法叹为观止。

◆ 6 月 10 日, 经济管理学院毕业季“今年夏天”文艺晚会在大礼堂举行。毕业是一个令人喜悦



却也感伤的词语, “我还没有离开你, 却已开始想念你”, 变幻的舞美, 完美的效果, 毕业生们将自己对母校的不



舍和对未来的憧憬, 淋漓尽致地挥洒在了舞蹈中, 歌声里。

文 / 图 俞翰琪

校园短讯

◆ 日前, 第六届“蓝桥杯”全国软件和信息技术专业人才大赛全国总决赛落下帷幕, 我校学生获软件类个人赛全国三等奖 1 项; 获电子类个人赛全国二等奖 1 项; 获电子类个人赛全国三等奖 2 项。

◆ 我校交通运输学院 2010 级徐祥铭同学的创业案例“用心创

业案例”, 在面向全国高校征集的大学生创业优秀案例中脱颖而出, 入选全国“值得大学生创业借鉴的 50 个创业优秀案例”, 并收录于 2015 年 5 月由高等教育出版社出版的《大学生创业优秀案例》中。

徐祥铭同学于 2013 年 6 月启动、2014 年与其他几位同学共同创办了上海思谋实业有限公司。该公司致力于服装定制, 面向团体

或个人, 以个性定制为企业宗旨, 竭诚为客户提供最为专业、时尚和精致的服务。通过一年来的奋斗, 公司有了坐落在滴水湖畔的办公室, 团队也从之前的 3 个人发展到了现在的 30 人, 业务拓展到临港志愿者的马甲、“淘公益”的广告衫、临港志愿者中心的抽绳背包、浦东新区团委“米兰设计生活”活动的广告衫等等。

见证历史瞬间

——我校退休教师高文彬亲述东京审判往事

记者 吉娜

(上接第 1 版) 彬说, 这份报纸是当时的一个重要发现, 于是他立即将这份报纸复印了 3 份, 一份留在检察处办公室, 另两份寄给南京军事法庭庭长石美瑜, 作为中方向盟军总部提出抓捕两人的证据。因为证据确凿, 向井敏明和野田毅最后经法庭审判, 在南京雨花台刑场执行枪决。

法庭上中国代表势单力薄却不辱使命

据高文彬回忆, 当时中国代表团仅派出了 17 人, 参加法庭审判的中方人员自始至终没有超过 10 人。当时前苏联代表团有 70 多人, 美国代表团人数过百。而日本 28 名甲级战犯的辩护律师竟多达 112 人。与此同时, 此次审判涉及的 55 项罪行中, 有 44 项与中国相关, 中国是此次战争中受害时间最长、牺牲最大的战胜国。当时军事法庭采取英美法诉讼程序, 定罪不光靠各国提供的一纸战犯名单, 而是

要看控辩双方提出的证据是不是有力, 能否驳倒对方, 并被法官团采纳。

“日本当时竟狡辩称, 中国和日本之间没有战争, 因为日本从来没有向中国宣战。”高文彬说, 他至今还记得向哲浚检察官, 当年站在法庭上大义凛然、淡定从容地辩驳反击对方谬论的情景。

中方代表在审判环节中, 面临的困难和压力一个连着一个。时间紧迫, 人手奇缺, 再加上大多数中国代表对英美法系不熟悉, 更缺乏实践, 抗战期间国内没有条件也无意识收集日本侵略罪证, 而日本投降前后又迅速销毁了大部分罪证, 搜集证据极

为艰难……

经过艰苦卓绝的起诉、举证、辩论、审讯和量刑, 17 位中国代表最后完成了一项又一项不可能完成的任务: 他们将日本战犯的罪行起算期由之前公认的 1937 年“七七”事变提至 1928 年“皇姑屯事件”; 他们说服了“末代皇帝”溥仪出庭作证; 他们再三坚持, 终于得以进入已被封闭的日本内阁和日本陆军档案库, 寻找日本侵华战争罪证。

最终, 远东国际军事法庭宣判全体日本战犯有罪, 并判决东条英机等 7 名甲级战犯绞刑。1948 年 11 月 4 日, 远东国际军事法庭宣布判决, 判决书开头写道: “侵略是人类最大的罪行, 是

一切战争罪行的总和与根源。”

“如果忘记历史, 那一定会招来更大灾难”

东京审判结束后, 高文彬被分到上海军管委外事处工作。受历史等牵连, 高文彬之后经受了 29 年的黑暗岁月, 凭着不屈的精神、顽强的毅力和坚韧的信念, 他在监狱和农场期间, 一直坚持阅读学习, 每天坚持记录英文笔记。

“那年冬天, 我从农场走出来时, 就拎着一只破烂的皮箱, 身上的棉袄露出了棉絮。”

1979 年, 已 58 岁的高文彬成为上海海运学院(现为上海海事大学)国际航运系教授, 主讲

国际法、国际私法、海洋法等; 1984 年, 南京大屠杀遇难同胞纪念馆工作人员将他参与东京大审判那段历史写入档案, 把他的大幅照片悬挂于纪念馆; 1991 年, 高文彬应邀赴美国加州大学海斯汀法学院(该法学院在全美排名第十)讲学, 被该院推荐为“马文·安特生基金会”第一任外国专家讲师; 1992 年之后, 高老在家休养, 并指导上海海运学院的十几名海商法研究生; 1997 年, 高老不顾年迈, 参与《元照英美法词典》编纂工作, 该书于 2005 年最终完稿并出版时, 先生已经 85 岁。

经历了早年的少年得志、意气风发, 经历了中年的坎坷岁月、命运捉弄, 晚年的高文彬宽仁大度, 豁达开朗。当谈起人生的大起大落和几十年的坎坷沧桑时, 高文彬说, 如果说人生没有任何遗憾是不可能的, 但个人的人生起伏与多灾多难的中华民族相比, 就不算什么了。

长江上为何会发生龙卷风?

龙卷风从外观看是从积雨云底向下盘旋的一个漏斗状云体, 或者是从地面升起的旋转的尘云。龙卷风是一种类似台风的大气涡旋, 但比台风还猛烈。它像个圆柱形空气柱, 上端与云底相连, 下部与地面相接, 看上去恰似一条上通天, 下触地的长龙。因此, 人们便叫它龙卷风。龙卷风有多种: 发生在陆地上的叫做“陆龙卷”, 俗称“吊龙挂”; 发生在水面上的叫做“水龙卷”, 俗称“龙吸水”。

龙卷风的形成受到气候以及地理环境等诸多因素的影响。在极不稳定的雷暴天气, 大气中发生空气强烈对流运动。雷暴云层下, 强烈的上升气流与各方向的切变风相互作用, 使得气流中部开始旋转, 并向上下扩展, 形成柱状空气涡旋。其旋转直径逐渐变小, 旋转速度越来越快, 空气涡旋越来越猛烈。当涡旋慢慢向下扩展到地面时, 使地面上产生了强大的负压, 这就是极具摧毁力的龙卷风了。这是龙卷风的大致生成过程, 但其生成的具体气象机制和原理还没有彻底搞清, 只知道与大气环流、气候特点、地形地貌等自然因素有一定的关系。

很多人认为龙卷风会经常发生在面积比较宽阔的地方, 比如空旷的草原或者广阔的大海上, 我国的长江怎么还会发生龙卷风呢? 这与我们长江流域的地理位置、气候特点、地形地貌等自然条件不无关系。首先, 大气环流的规律决定了龙卷风主要发生在雷暴天气多发的中纬度地区。其次, 全球海洋、大陆分布状况决定了北半球龙卷风数量多于南半球, 主要发生在北纬 20 度到北纬 50 度的范围内。而我国大部分地区位于北温带、亚热带, 尤其是长江流域, 此次龙卷风的发生, 其气候和纬度位置都比较符合。

事实上, 我国大部分的省(区、市)都曾发生过龙卷风, 但以东部地区为多, 主要发生在江苏、浙江、安徽、上海及山东、湖北、广东等省(市)。由于龙卷风是由雷暴云层中的能量促成的, 所以它集中发生在雷暴强对流天气出现频繁的季节, 即 5 至 9 月, 尤以雷暴云层易聚集的时段, 即下午至傍晚最为多见。统计资料显示,

(下转 1、4 版中缝)

工上为何会生龙卷风？

龙卷风从外观看是白云底向下盘旋的漏斗状云体,或者是自升起的旋转的尘龙卷风是一种类似与大气涡旋,但比台风猛烈。它像个圆柱状柱,上端与云底相接,下部与地面相接,看上去似一条上通天,下与龙卷。因此,人们才叫龙卷风。龙卷风中:发生在陆地上的“陆龙卷”,俗称“吊钩”;发生在水面上的“水龙卷”,俗称“龙”。

龙卷风的形成受到以及地理环境等诸多因素的影响。在极不稳定的雷暴天气,大气上空气强烈对流运动:暴云层下,强烈的气流与各方向的切目互作用,使得气流开始旋转,并向扩展,形成柱状云旋。其旋转直径逐渐小,旋转速度越来越快,空气涡旋越来越强,当涡旋慢慢向下到地面时,使地面产生了强大的负压,是极具摧毁力的龙了。这是龙卷风的生成过程,但其具体气象机制和原委有彻底搞清,只与大气环流、气候、地形地貌等自然有一定的关系。

许多人认为龙卷风常发生在面积比较均匀地方,比如空旷原野或者广阔的大海无垠的长江怎么还会生龙卷风呢?这与长江流域的地理位置特点、地形地貌条件不无关系。大气环流的规律了龙卷风主要发生是天气多发的中纬度。其次,全球海陆分布状况决定龙卷风数量多全球,主要发生在20度到北纬50度范围内。而我国大部位于北温带、亚热带,尤其是长江流域,龙卷风的发生,其纬度位置都比较

事实上,我国大部省(区、市)都曾发生龙卷风,但以东部地区多,主要发生在长江、安徽、上海及湖北、广东等省。由于龙卷风是由雷层中的能量促成,所以它集中发生在对流天气出现频繁季节,即5至9月,是暴云层易聚集的。即下午至傍晚最。统计资料显示,下转1、4版中缝)

2015年6月17日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大学报 3

大学生,你迷茫了吗?

英译 121 焦蓬辉

或许曾同样迷茫过,但很幸运在这之前我就遇到了一些能够引导我目标清晰地走向未来的人,加上这几年的实践和积累,让我能借此文化解部分即将毕业的同学们心中的困惑。

话题一:我不知道未来自己想做什么,可以做什么?

听到过很多人对我说:“我父母希望我考公务员或者考研,我最好的朋友建议我做这种或那种工作,我觉得他们说得都挺有道理的,像他们说的那样过一辈子挺好的。”我无法否认他们都是在以自己几十年的经验之谈在规划你的人生,我更无法否认他们最大的心愿就是希望你可以平安健康地过一生。

但我想反问一句,当你每天一睁开眼就知道自己一天的生活将会如何度过,在你二十五岁的时候就知道了五十二岁时自己过的生活是什么样子时,你真的觉得这样的日子很好吗?正如有人说的:假如你只要花一块钱就可以知道你的死亡日期,你会不会花这一块钱?我想很多人的答案是不会,因为等待死亡的过程比让人直接死去更加痛苦不堪。那么,当你现在就按照其他人的期望规划好了自己从生到死的生活,那和等待死

亡又有什么区别?

生命太过短暂和脆弱,所以有的人特别惜命,然而惜命最好的方式是什么?是折腾,是让你的生命动起来!人生最大的惊喜莫过于清晨一睁开眼,发现今天又是不一样的一天。

也许你的父母养育了你二十几年,也许你和儿时的玩伴直到现在还是最亲密的朋友,也许你会认为他们是这个世界上最了解你的人,切记,世界上最了解自己的人一定是自己,因为你内心最真实的感受只有你自己才能真切切地感觉到。所以,能给出唯一答案的人也只有你自己。

话题二:我怎样才可以知道自己想要的是是什么,我该怎么办?

我们把大部分的时间花在迷茫上,却没有花在解决迷茫上。根据自身的经验来看,化解迷茫需要阅读,需要实践。

阅读,读什么?一是读书,从人的一生跨度而言,我所指的书不包括课堂上的课本,而是指经典名著,因为一本书凝结了一个人一生的精华,我们可以在很短的时间里学到作者毕生的智慧结晶。还有名人传记,要读就读自传而非他传。就拿马云来说,市场上有很多关于他的书籍,可是这

些书什么时候冒出来的马云自己都不知道,原因就在于有人嫁接某些成功学的观点于马云的身上,而并非马云自己的人生智慧。除此之外,还可以读某些感兴趣的书籍,或者管理学、心理学之类诸多领域通用的书籍,尽管现在一时半会用不上,但是你得相信“未雨绸缪”。

二是读人。从不同的人身上读取对自己有益的东西,久而久之,你会发现,透过他人的映射,你变得更加了解自己。以“物以类聚,人以群分”的原则,在同他人的交往学习中能够让自己找到志同道合的朋友。

实践最大的意义在于寻找真正的自己。当你参与一些社会活动或者做一些事情的时候,你会发现有一些事情你做起来会特别开心,特别投入,全然感觉不到累。同样,有些事情做起来会不那么开心,甚至后悔当初的决定。其实不必懊悔,至少你排除了一个错误选项,不是吗?

我们都不能预知未来,但每个人都可以过好现在。趁着年轻,去读你想读的书,去认识你想认识的人,去做你想做的事。

花若盛开,清风自来。

在那水天相连的地方

国航 141 韩相杰

“洋山港”这个曾经在书本上见到的地方,今天就要真的出现在我的眼前,此刻的激动心情是不言而喻的。

从学校出发经过自由贸易区,汽车行驶在东海大桥上。放眼望去,桥上集装箱卡车络绎不绝,矗立在海里的风力发电装置在风中旋转,零星的船只漂浮在海面。四周海水苍茫,我难以想象,人们如何在这波涛汹涌的海中,筑起一座长32.5公里,抗12级台风、7级地震,会有100年的超长寿命的桥梁,这早已超出了我对桥的理解:原来桥可以如此气势恢宏,绵延数十公里,如一条出海的蛟龙,蜿蜒前进。向远方眺望,群岛如珍珠般点缀在无际的大海上。当汽车驶下大桥,进入洋山港,我发现了路桥两边因填海造陆而被切割出的坡地,设计者充分利用了所有的地形

地貌,最大程度地集约化土地,因为这里寸土寸金。

汽车行驶三十多分钟后,我们进入小洋山景区,整座山好像由巨石雕刻出来一般。行走在蜿蜒的山道上,首先映入眼帘的是明万历年间爱国将领张文质题写的四个大字“海阔天空”,笔力遒劲,气势磅礴。山岩间还有潺潺的流水,顺着光滑的岩壁直流而下;鸟儿在灌木丛中发出清脆的叫声。当我们驻足向四周望去,远处东海大桥将大海分割,近处集装箱码头作业繁忙,脚下海水拍击崖壁发出的咆哮之声,每向上走一步眼界更加开阔,换个角度也会让我们感叹它的万千变化。岛上的岩石经过风吹日晒,形成了各种各样的姿态,千奇百怪,而命名也是意味深长,有“金猪背元宝”的幽默诙谐,“同心石”的浪漫深情,“双龙石”的相濡以

沫,“巨鲨出海”的霸气外露,“龟蛇听经”的大彻大悟,每一块石头都有属于自己的一段传说,惟妙惟肖。我们继续向上攀登,一座景观亭成了我们眼中的圣地,站在高处向远方望去,太阳光透过周围的云层洒在它正下方的海面上,一片金黄,与周围暗淡的海水形成鲜明的对比,海水因光线照耀而波光粼粼,格外耀眼。一艘艘巨轮向海天交接处驶去,驶向属于自己的远方。

休息片刻,我们继续向山顶挺进。据说,明朝时,洋山人民为了抗击倭寇,将家里的物件都搬到山顶,并筑墙来抗击倭寇,以滚石为武器,由于地势险要倭寇久攻不下,最终放弃。环顾四周,发现这里确实是易守难攻,四周悬崖峭壁,只有一条上山路径,可谓一夫当关,万夫莫开。如今的山顶早已没有战争的痕迹,变成了一座气氛祥和的小广场,凭栏远眺,天水茫茫,令人心旷神怡。曾经是茫茫大海上

的数座孤岛,现在已成著名港口,这里塔吊成列,巨轮如梭,集装箱堆积如山,一派繁忙景象。广场上还有《洋山赋》石刻,上有“洋山深水港”几个大字,笔力千钧。蓝天白云,沧海骇浪,站在这里,我们真正体会到了观天上云卷云舒,看海上潮起潮落的心境。

置身洋山深水港,才让我们真心感叹:这是一项多么宏大的工程!需要耗费多少的人力物力!决策者需要多大的魄力啊!而这一切已然成为事实,如今,洋山港已成为世界第二大港,到2020年全部竣工后,它将称雄世界,与东海大桥相连,组成领先世界的港口体系。我仿佛看到了《洋山赋》里的场景:“世纪群贤汇集,洋山岛风云激荡,十年一瞬,惊绘天宏图,追星赶月,建旷世巨港,一锤落地,四海回响,八方齐摆战场。”

迎着夕阳,我们向山下走去,回味着美丽的景色,感叹着建设者的伟大。

我们一起等待戈多

法卓 141 于心洋

她打着伞的影子,非常挺拔。

【二】

有一种自习室的氛围是可以感染人的。当你打开门的时候,可以感受到少许的移动的目光。这样会让陌生人觉得有种难以融入的窘迫感,便转身摇摇头,推开不松不紧的玻璃门。

米黄色的似乎带着木质纹路的书架,就挡在你面前,有没有扑面而来压力呢。然后又发现,走到头是会碰壁的,原路返回的设计会不会引发思考呢。

看到外国文学,有一点儿兴奋。究竟是好奇心还是没有探寻过的崇拜,无从查证,只知道非常渴望再次接近。“外貌协会”也不是什么坏事,看到硬皮的精装书,也还是会取下来看看的吧。

对于安静的地方,也应当是

一种淡淡的情绪,无论多么地想保留个性,也还是会被那么舒适的气氛入侵。

【三】

其实不过方圆百米的面积,走着一个个的矩形、正方形,寻找一个门牌号。其实要感谢你呢,若是我一个人,也许已经混入了漫无目的的人群里了。

我说其实挺喜欢寻找一个地方的过程,你说,一样。顿时有了底气了。

做人太小心翼翼太客气,似乎也是行不通的。曾经热切地盼望着与每个人交流自如,发现这真的不是我所擅长的一门课,就政治课要不擅长得多。于是,也就不再想着有的没的了,不会主动去加入,只会对最亲近的人说心里话,那真的是最亲近最亲近的

人了。你给我信心了,这很久不遇的东西只得为我所用。

【四】

没有大大的落地窗,没有那么明亮,可以是昏暗之中的一盏落地灯,更可以是不过节也点起的一小串彩灯,顿生感动。如果一定要归结为,终于找到这么适合自己的地方,也可以勉强说“同意”。

等待戈多。等待希望。漫无目的的一天一天,容不得你去赋予什么思考了,你也不知道,会被冠以什么样的名号。日复一日的重复,必须要停下来那么一下子,哪怕是周围的事物匀速向前,你也可以再加速追上的。你说,很久没喝过这么甜腻的咖啡了。

我的庞大的记忆库里可以搜

寻到,还在高中的时候跑完步的冬天,小店的老板做出的咖啡,在牛奶泡沫上滑出的四片花瓣。

你说,以后的愿望就是这样开个店。我也好希望啊。

并不新的原版书,撞色的欧美图片,叫不出风格的歌曲,试卷夹一样的菜单。或许,只能定格那一刻的我们,真的是格外珍贵。

【五】

如果每天上下学不能够自己走上一段,坐上几站车,也就少了看到真正平凡的世界的机会。

【六】

每天在期望着快乐和幸福。然而在追求它们的路上,好像有什么东西不见了呢。等待的只是你的悄悄话,跟我说,没关系,慢慢来,失去的还会再回来。

自信,是可以在一瞬间坍塌的。“我们走吧。”“我们不能。”“为什么?”“我们在等待戈多。”



走下网络 走出宿舍 走向操场

“体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。”这是 2013 年 8 月 31 日,习近平总书记在出席全国群众

体育先进单位和先进个人表彰会、全国体育系统先进集体和先进工作者表彰会时发表的讲话。
体育不仅仅是一种身体运动,还是一种生活方式、一种教育手段、一种精神载体,是培养健康体魄、塑造健全人格、促进人的全面发展的有效途径。
我校响应共青团中央、教育部、国家体育总局、全国

学联关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的通知要求,鼓励越来越多的年轻人积极参加体育锻炼,通过竞争和拼搏磨练大学生的勇气、耐力和意志力,保持身体上、精神上和社会适应方面的良好状态,以一种不畏艰难、积极向上的人生态度不断突破和超越自我,创造辉煌。——编者



遇到沉船事故, 该如何自救?

中国武警总医院首席急救专家、中国灾害防御协会救援医学协会会长、中国医师协会急救分会主任委员李宗浩介绍了以下自救方法,非常值得收藏。

船未沉没之前

根据国际自救互救的原则,要首先安排老弱病残和妇女儿童乘坐救生艇尽快离开沉船,以保证他们的生命安全。如果在救生艇缺乏的情况下,遇难者准备要弃船逃生的话,需要穿上救生衣,还需要穿上保暖的衣服,尤其要注意头部、颈部、手部的保暖,即便是在夏天,长时间在水里浸泡也会造成低温冻伤,所以,对身体的保暖非常重要。

船沉入水之后

如果船快要沉了,需要离开船入水的话,也要注意入水尽量要慢,保持身体缓缓进入水中。入水之后,为了保存体力和热量,要尽量避免身体在水中游动。另外,有一个国际上统称为自救互救的入水姿势,具体方式是:三人一组,肩搭肩,围成圈,每个人都蜷缩腿脚,让膝盖贴近腹部,以减少体温扩散,互助互惠,保存体力,让身体浮于水面等待救援。入水者都可以采用这个自救姿势来保存体能,争取时间,等待救援队到达。

如何搜救伤员

在救援队搜救伤员的时候,也有一个搜救的方法和程序,具体是沿着沉船从前到后,从上到下,由近舷到远舷,由内到外,以防遗漏。搜救上来的伤员要根据伤情做检查和分类,通常是首先要注意伤者的保暖,充足的饮水和合理的饮食。在药品准备方面要多准备一些抗感染、清热解毒的药为好。

摘自《知识就是力量》杂志

(上接 2、3 版中缝)
长江三角洲地区是我国龙卷风的重灾区。因此,长江上发生龙卷风是非常有可能的。

摘自《知识就是力量》杂志



摄影:赵剑红 领航记者团:胡文杰 张轩玮 张家豪 杨一苇 俞怡宁 胡文杰

报址: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