

2、3 版中缝)
酬,并具有爱心和
思考的习惯;淡泊
避免恶性竞争,消
息,以平和的心态
周围环境中的人和
踏踏实实做好本
作。要知道,维护好
力与健康就是人生
与财富和事业的本

按摩。有人调查
每天按摩 45 分钟
经过一个月,肌体
变细胞就会增加,
力能就得到显著改
按摩不一定到专业
进行,在家捶捏拍
同样可以达到身心
与功效。在中医指

根据经络有针对
学习做一些按摩操
建操则更加理想。
补充维生素 A。适
生食富含维生素 A
食,可加强对传染
抵抗力特别是对呼
感染,对肺气肿也
当的辅助治疗效
而,我们主张食
多的维生素 A 药丸
建品,因为维生素

维生素 D、E、K 均
溶性维生素,食用
会在体内蓄积影响
甚至引起中毒。

少荤多蔬。一般而
类等荤菜呈酸性,
食用非但不能提高
抵抗力,反而会酸
变,导致心血管等
充多脏器疾病,使
受损和免疫功能下
以,专家一再告诫
多食蔬菜、水果,
能补充对肌体健康
与水性维生素等
营养素,还能碱化

改善肌体免疫功
是高身体抵抗力。
年轻大学生特别要
注意。

讲究卫生。本文在
并与外部自然界相
一个问题,即刻刻
室内外空气流动,
常时间封闭在一个
与房间,人体与外
然空间得不到交
余了会使人感到情
感和无精打采,体
会逐渐变差,这些
几体免疫功能下降
见。

0.免疫接种。非特
疫苗不仅能抵抗传
侵袭和各种感染,
且防止癌症和衰老
非常重要的作用。
染病流行期间,我
易感者及易感人群
预防性免疫疫苗接
主射免疫球蛋白,
虽易感者及易感人
主动或被动特异性
力。此外,为了预防
率以及难治性传
如乙型和丙型肝炎
感染进行计划免疫
与补充接种,由此
免疫接种对于传
方治具有特别重要
性。

徐康

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

以实际行动献礼党的十八大

物流工程学院深入学习贯彻十八大精神

记者 哈斯

为进一步掀起学习宣传
贯彻党的十八大精神的热潮,
物流工程学院党委在全院范
围内开展了“学习贯彻十八大
精神,以实际行动为十八大献
礼”主题系列活动。学院各党
支部积极响应,结合自身实际
情况,开展了各富特色的活
动,师生党员把党的十八大精
神作为统领学习、工作的指
导思想,力争把十八大精神贯
彻落实到日常学习和工作中,
以实际行动献礼十八大。

学十八大精神 使其深入人心

只有深入学习党的十八
大精神,才能深刻领会其实
质,也才能使其深入人心。几
个月以来,物流工程学院教
工、学生党支部分别开展了形
式多样、富有特色的学习宣
传十八大精神活动。

首先,学院领导班子带头
学习,并召开学院党政领导学
习十八大精神专题交流会,大
家结合各自的工作实际,畅
谈了学习体会。学院教工党
员主要对十八大报告中蕴含
的新意,例如“科学发展观”
“全面建成小康社会”“中
国特色社会主义”和“五位
一体”等内容进行了重点学
习,并结合现阶

段实际情况,就如何准确把握
党的十八大精神,做好本职工
作,以及如何教育大学生树立
正确的人生目标等议题进行
了讨论。

学生党支部的全体党员
利用晚点名时间,结合图片、
数据等资料,围绕十八大的新
表述、新思想、新论断,以及
“八项要求”“两个目标”
“五个方面”“社会主义协商
民主”“社会主义核心价值观”
等十八大关键词进行了深入
学习。

办实事解难题 促进学风建设

物流工程学院把学习宣
传贯彻党的十八大精神与实际
工作紧密结合起来,努力为
师生办实事、解难题,尤其以
学习贯彻十八大精神为契机,
进一步加强了学风建设。

从去年年底开始,学院党
委组织学生党支部开展了以
“办实事、解难事,敢担当、
重实效,打铁还需自身硬”为
主题的干部承诺活动。此项
活动分两个阶段进行,第一
阶段为帮学阶段,6 名学习
成绩优异的研究生为学院
2012 级新生开展了学业辅
导活动。研究生同学首先向
新生们介绍自己的学习经
历,传授学习方法和经验,之

后大家分组讨论。通过辅导,
使新生们了解了大学的学习
模式,明确了学习目标。此外,
还邀请高年级学习成绩优秀
的学生担任“小老师”,每周
两次为考试成绩不理想的同学
进行补习,主要从复习策略、
习题解答等方面进行交流,收
到较好效果。第二阶段为助
学阶段,物流工程学院党政、
学生处资助中心联合为学院
经济困难的学生发放了助学
金,鼓励他们努力学习,以优
异的成绩完成学业。

学院 2010 级的学生党员
和入党积极分子将“传帮带”
这一优良传统发扬光大,开
展了新一轮“党员一帮一”
学业帮扶结对子活动,帮助
在专业学习方面遇到困难
的同学。同学们在党员和积
极分子的指导下,携手互帮
互助,共同提高。特别是在
“结对子小组”的带动下,
全班同学的学习成绩都得到
了大幅提高。

为进一步加强学院的学
风建设,促进学生学习风气,
学院于 3 月 20 日召开学风
建设大会暨学习标兵表彰大
会,学院党政领导宣读学
习标兵的表彰名单,并为他
们颁发了奖状和奖品。学
习标兵宋祎同学根

据自己的切身体会,在会上
与大家分享了学习经验。

爱心奉献社会 真情温暖人间

结合学习宣传贯彻党的
十八大精神活动,物流工程
学院在学生中广泛开展了
思想道德教育。

例如,为弘扬中华民族尊
老爱老的传统美德,增强大
学生尊敬老人、爱护老人的
意识,树立正确的世界观、人
生观、价值观,学院党委组
织学生党支部的党员和入
党积极分子,以及来自“朝
晖志愿者”社团的志愿
者们一同赴芦潮港敬老院
看望老人,为老人们带去温
暖和爱心。

出发前,同学们用自己
平时积攒的零花钱给老人
们买好了新鲜的香蕉、橘
子等水果。一到敬老院,同
学们就开始进行大扫除,
为老人们分发水果,陪老
人们聊家常,倾听他们的
故事。大家帮助老人做自
己力所能及的事,个个忙
得不亦乐乎。活动时,全
体同学齐声祝福老人们身
体健康、幸福长寿。参加
活动的同学们一致表示,
要影响、带动更多的同学
参与到敬老活动中,使尊
老爱老的传统美德更加
发扬光大。

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2013 年 3 月 31 日

总第 507 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

我校集装箱供应链技术研究中心建设被列为上海市重大工程项目

本报讯 (通讯员 顾静娟)3 月 15 日,
上海市召开重大工程建设工作会议,我
校集装箱供应链技术研究中心建设被
列为 2013 年上海市重大工程项目。

市发改委认为,该项目能够促进上
海海事大学发展,加强学校集装箱供
应链技术的研究,完善集装箱供应链
技术教育部工程研究中心功能,为
申报国家工程研究中心提供条件。

该项目计划总建筑面积为 10000 平
方米,投资匡算为 4602 万元,主
要建设内容为 1 幢实验楼,其中
设置 12 个实验室。

白响恩老师当选“第十五届浦东新区十大杰出青年”

本报讯 (通讯员 杨大刚)3 月 25 日,
由共青团上海市浦东新区委员会、上
海市浦东新区青年联合会联合举办
的“第十五届浦东新区十大杰出青
年”评选终审答辩会在浦东图书
馆举行,由我校团委推荐的商船学
院青年教师白响恩以较高票数从
20 位提名候选人中脱颖而出,顺
利当选。

第十五届浦东新区十大杰出青年评
选活动自 2 月 22 日启动以来,得
到社会各界的广泛关注与积极参
与。经过几轮专家评委的反复筛
选,在组织推荐、社会知名人士
推荐和青年自荐的浦东优秀青年
中产生 20 位正式提名候选人,并
根据最终评选产生 10 位“浦
东新区十大杰出青年”。

■ 校园论坛

与大学生谈求职

程德玉

受世界经济不景气
的大环境影响,我国大
学生、研究生就业依
然不看好。尚未找到
工作的毕业生树立信
心是当务之急。2012
年底中央经济工作会
议要求切实用好重要
战略新机遇,全面深
化经济体制改革,促
进经济持续发展,必
将为高学历者和其他
人群就业提供更多的
机会。即使在前几年,
长期找不到工作的大
学生和研究生也是少
数。

毕业生的求职努力
也需加油。撰写整理
自荐材料、发送和面
试各个环节都要加倍
用心。自荐材料应准
确无误,简明扼要,
发出前最好请老师过
目指点,同学之间也
可以互相评阅和学
习。材料发出去,勿
抱太大希望,这样更
容易放开手脚,无回
音,也不至于太失望。

理想的单位积极争
取,不对口的行业和不
擅

长的领域也可以勇敢
试试。据报载,医疗
专业的本科生到幼
儿园当卫生老师,颇
受欢迎,待遇也不错;
学法律的研究生当了
街道干部,享受公务
员待遇;企业管理的高
材生去一家饭店洗
盘子,没洗几天,老
板见他谈吐不凡,能
力出众,便让其做大
堂领班,后来又先后
提拔他任经理助理、
经理。老板将饭店
交给他全权打理,自
己做了甩手掌柜。

人适当地看低自己
是一种智慧,你怀着一颗
平常心,才能将更多
风景尽收眼底,高不
成,低可就。职业无
贵贱,德才有高低,
“是金子总会发光
的。”

面试是求职的关键。
仪表和礼貌不可忽
视。临场正视“考官”,
不失自信 and 风度。
记住英国一位政治家
说过的话:“一个微
笑,价值百万美元。”
这是夸张,但经商、办
事、求职

等,态度和气,面带
微笑,确实很重要。
不经意却能改变人
生命运。试着理解对
方,与其商量和协调,
语速音量掌握适度。

回答问题必须实事求是。
有这样一个例子,
“考官”向求职者抛
出一个棘手的问题,
他毫不含糊地答道:
“这个我学过,忘了。”
结果他被录用了。后
来“考官”告诉他:
“因为你诚实,所以
我们要你。你前面的
几个学生都说没学
过这个。”可见诚
实没有过时。

很快找到心仪的工
作可喜可贺,较长时
间还没签约也别沮
丧。顺利是一种祝福;
挫折是让人学习成
长的机会。每次面试
都是学习,从挑剔的
“考官”身上可以学
到更多。“年轻人没
有失败,”大不了从
头再来。求职 N 次
未果,也许(N+1)次
就成功了。不放弃就
有机会。



本报讯 (记者 吉娜)为实时掌握海底
复合海缆运行状况,保障海上采油平台电
网安全稳定运行,我校信息工程学院安博
文教授科研团队与中海石油(中国)有限
公司天津分公司合作、历时两年多研发的
“复合海缆在线监测系统”日前获得成功,
并正式投入使用。

去年 12 月 26 日,“复合海缆在线监
测系统”科研项目通过专家验收,专家一
致认为项目成果具有重要技术价值和经
济效益。该系统的开发与应用,变事故后
紧急抢修为事故前监测预警,大大提高了
海缆运行维护的智能化水平,为海缆故障
检测和日常维护节省大量人力物力,建议

在中海油内推广。

该系统在无需改造现有海缆结构、不
影响海缆正常工作方式前提下,利用海
缆中冗余的光纤进行温度、应变传感,连
续实时地对海缆异常温度升高及锚挂等
外部危害进行安全预警,就像给复合海
缆装上了一双“监控的眼睛”,实现了对
海缆亚健康状态早发现、早告警的全天
候、分布式监控。这一科研成果填补了
数埋海缆缺乏安全监控的技术空白,为
海底复合海缆国内首次实施,彻底攻克
了海底复合海缆安全监测难题,可谓技
术革新、节约成本、安全升级一举三
得。

摄影 安博文

给学生传递正能量的“小太阳”——校示范岗辅导员、文理学院杨志伟老师

记者 吉 娜 通讯员 秦立卿

乐天的性格、宽广心胸、积极向上的态度，还有那招牌式的微笑……大概是内蒙古的辽阔草原赋予了她这份豁达。在学生心中，她是师者，总是给予他们适时的引导；她是长者，用心呵护每个人的成长；她是友伴，平等地与每一个学生对话。她是永远给学生传递正能量的“小太阳”——杨志伟，文理学院 09 级辅导员，校示范岗辅导员，一场辅导员职业技能竞赛让她再次站在公众面前。

在 2012 年底的这场竞赛中，其中一个环节颇具挑战性，评委从 100 名学生名册中随意抽取学生，让辅导员现场陈述学生的基本情况，以此了解辅导员对学生熟悉程度。评委每抽到一名学生，杨志伟老师张口就来，基本信息、兴趣爱好，甚至连他（她）的“八卦”都娓娓道来，这给评委和观众留下了深刻的印象。“感觉她是真的了解学生，而不是在死记硬背。”这是事后一位评委对她的评价。

说是再次，是因为七年前当杨志伟顶着清华大学的光环加入海大辅导员队伍时，就引起过不大不小的话题，有怀疑、有观望、有好奇，也有不理解。

七年过去，一切疑问都有了答案。2008 年校优秀心理辅导员，2010 年上海高校骨干辅导员研修班优秀学员，2010 年以来连续三年考核优秀，2011-2012 学年校优秀辅导员，连续两年受聘为校示范岗辅导员。2012 年上海海事大学辅导员职业技能竞赛第一名，2012 年首届上海高校辅导员职业技能竞赛三等奖。

心怀梦想 始知路向何方

“每个学生都是一个故事，我的责任就是让每个学生在大学四年，找到自己的生命坐标和曲线向上的绘图方式。这也是我丰富生命内涵，实现人生价值的舞

台。”在杨老师看来，学生工作是一项伟大的事业，思想政治教育是这项事业的核心内容，它关注精神世界的塑造。而辅导员作为这项工作第一线、最坚定的设计者和执行者，就是以学生的发展为核心，尽最大努力帮助学生树立正确的人生观、价值观，学会处理各种复杂关系，陪伴他们成长、成熟。

理想的实现需要脚踏实地走出来。因此，七年来，她在工作岗位勤勤恳恳，从不懈怠。早锻炼、晚点名、学风建设、社区走访、学生资助、素质教育、心理健康、危机干预、职业规划、就业指导等等，她力求把每一项工作做好。

“新生团训”是杨老师做辅导员的一项特色工作。借用团队心理辅导技巧，围绕一个既定主题，通过设计一系列活动，让学生在游戏、交流中体会各种道理。2006 年，她用两个月的时间自行设计方案，对 30 名新生进行生涯规划团体训练，帮助新生树立生涯意识，学会主动选择、时间管理、压力应对、情绪调节等技巧。结果证明她的辛苦和坚持是值得的，团训成了这些已毕业学生大学生活印象最深刻的记忆。后来，为每一届新生做团体训练就成为她的习惯，坚持至今。

“主题晚点名”是辅导员的必备功课，在此基础上，杨志伟老师进一步深挖，向“主题晚点名”要质量、要价值，借助这一平台寻找日常思想政治教育的系统化。2012 年，杨老师通过“毕业，在路上”系列教育探索出 TIP 主题教育模式。“辅导员工作比较散，但是教育是一个系统化的工程。我



尝试着把‘主题晚点名’开成一门课，从大一到大四，根据学生的发展需求，在促进学生生涯发展教育的主题下，有计划、有步骤地将各种理念与现实需求链接。给同学也给辅导员一份大学生日常思想政治教育指南以及一个清晰的未来。

赢得信任 做学生信赖的伴路人

“人生导师的称谓太重，我更愿意做学生的伴路人，并肩前行。”这是杨志伟老师给自己与学生关系的定位。她觉得由于阅历和经历的限制，单纯的讲道理并不具备很大的权威性，因此陪伴学生成长，与学生一起面对困难、解决困难，身体力行，用自己对待工作、学习、生活的态度去影响学生，也许更符合自己身为年轻辅导员的身份。

她把学生放在心上，学生也把她记在心中。学生张蓓说：“我不算是问题学生，也不是一个积极的学生，换句经典的话，我是一个不存在的学生，很少人会感觉到我的存在。但是每次去找杨老师，她都能聊上几句和我有关的话题。”

情感的联接是做好学生工作最重要的法宝，一切关爱都在“润物细无声”之中。

学校举行春季招聘会

本报讯（学生记者 万幸）3 月 20 日，我校今年的首场招聘会在体育馆举行。170 家单位参加了本次招聘会，涵盖了航运物流、高新技术、会展旅游、商贸服务等行业，提供岗位 286 个，招聘人数 2469 人。招聘会吸引了我校和上海海洋大学的 3000 多名应届毕业生前来应聘。

进入体育馆，映入眼帘的是五花八门的招聘信息，应届毕业生们紧张而有序地进行着面试。从面试的过程中不难发现，招聘单位没有过多地问及专业方向，只是简单地了解应聘者的求职意向，以及个人基本情况。

记者采访了一家工程技术企业的人力资源部工作人员，她说：“现在有个别大学生喜欢好高骛远，不能吃苦耐

劳。目前不是大学生找不到工作，而是企业难找到合适的人才。”针对现在大学生高不成低不就的现象，很多企业给出的建议是：大学生要给自己定好位，找到适合自己的位置。

即将毕业的大四同学，应该何去何从？我们这些低年级学生又该如何面对未来的挑战？带着这些问题，我前往学校就业咨询中心进行了采访。咨询中心的老师建议：大学生应该找准自己的人生坐标，不要盲目跟风，多参加社会实践，早些做好职业规划，进行有计划的就业，这样就可以尽量少走弯路。

据了解，本次招聘会最终现场洽谈 4000 多人次，接收简历近 3700 份，确定面试人数 1030 人。

中国考古学 面向海洋新领域 复旦大学高蒙河教授来校演讲

本报讯（学生记者 蔡溢超）3 月 19 日，“海大人文”讲坛系列讲座在中远报告厅举行，我校诚邀复旦大学文博系高蒙河教授为师生作了关于考古学的演讲。

说到考古学，很难将它与以航运为特色的我校联系在一起，但高蒙河教授从中国海洋考古说起，告诉大家考古不仅在陆地，也在水下进行。海洋考古兴起于一两百年前，是考古学从陆地向水域延伸的一门分支，这个新领域将复原水下人类活动的历史。高蒙河教授通过介绍郑和下西洋及郑和在国内的活动遗址，揭示了古代中国对江河湖海的利用历史久、种类多。但是由于受到潜水技术和考古船建设

的技术限制，下潜深度有限，他同时也表示了对中国历史文物多但不能发掘的遗憾，并希望后人能发明更高超的科学技术，找到实物证据，揭开历史的谜题。

高蒙河教授在演讲中用一系列组图向在场的学生们展示了考古挖掘的过程，并用生动的语言阐明考古学和文物学的区别，不但激发了学生们对考古学的兴趣，而且以此提出“考古不藏古，考古不鉴古”的工作要求，赢得了大家的好评。

高蒙河教授现兼任中国考古会理事、上海市文博学会副理事长。他长期在考古一线工作，主持发掘过三峡和南水北调工程等 20 多个考古遗址。

新春祝福短信，你 HOLD 住了吗？

学生记者 丁晓双

今年的新春祝福短信，你 HOLD 住了么？笔者就此展开了问卷调查，在 103 份有效问卷中探究公众心理。

新春短信：数量影响质量？

2 月 10 日晚 9 点，《人民日报》的一条名为春节祝福短信也应该节俭瘦身的官微立刻引起了网民的热议，配图是中山大学传播与设计学院的副院长张志安老师的手机屏幕，上面有 329 条未读信息。张老师在自己的微博中称近期要花两到三天时间回复，有网友称这么多短信，恐怕两天回复不完。名人的烦恼是否也是大多数人的困惑？在问卷数据分析中发现，58.25%的人收到的短信集中在 50 条以内，而大于 200 条的仅有 1 人。看来普通人的新春短信倒是不会像名人一般出现爆棚现象，但是收到群发短信的人数占总人数的 88.35%。但是对于

群发短信的态度，仅有 11 人表示不喜欢这种形式。大部分人还是对此表示理解。调查时有人表示，如果每一条短信都要自己编辑实在是一件力气活儿，换位思考一下，己所不欲，当然也不能要求别人这样做，况且对方给你发短信表示他的真诚和关心。看来大额的短信支出并没有分散情意，每一条短信都是爱心和关心的见证。

情意传达：形式或多样化？

你更希望接受哪一种方式的祝福？在问卷中，有网友称希望有效利用新媒体，例如微信、人人、QQ 等社交平台，这样可以通过视频以及语音传达祝福。很多人把原因归结为省钱、方便，而且比起短信，可以更有立体感。“我会选择明信片”，我校的吴启同学这样表示，“因为上面有手写的祝福，比屏幕上一堆文字符号来得

得真实，看到字，有种见字如见人的感觉。”也有网友称当面拜访或者电话联系更显诚意，平时太多的网络虚拟世界，真正走出来和亲朋好友珍惜相聚时光未尝不是新春最幸福的事情。新春祝福的传达形式逐年变化，从多年之前的走访式拜年到短信拜年再到多种社交平台拜年，时代的变迁和科技的发展可见一斑。然而在追求幸福感的时代，人们逐渐意识到情意传达的多样化中逐渐淡去的真实感。

七嘴八舌：真诚最为可贵

其实短信“高发期”并不是仅有春节，每逢特殊节日，相信大家手机总是震个不停。但是在群发短信盛行之时，依然有 76%的人会自己编写短信。那么这些特殊对待的接受者又是谁呢？在问卷中，爱人朋友一栏的比例占到了 40%，第二名的是上司、老师，

可见新春佳节，还是很多人想起来感恩一下上司和恩师，这也为很多人在新的一年里的相处中加分不少。相比之下，只有 18%的短信接收群体是亲人，很多网友在注释中表示，更愿意电话联系亲人，或者当面拜访。”每个人对于祝福的传达各有见解，但是始终不变的是真诚地表达内心的感受，这就足够。

新媒体发展的今天，动动鼠标就可以取得联系，然而情感的高速通道也会堵车，也需要换个方式传递。走惯了速递通道，保鲜的温情定时到达，却少了很多惊喜。不妨另辟蹊径，也许路上不算平坦，也许真的会堵上好几小时甚至一天，但是一个拥抱、一个眼神都能够让你爱的人感受到不一样的温暖。这个新春祝福短信，你 HOLD 住了吗？那么下个节日开始，改变吧。

培养好习惯 提高身体免疫力

我们维护健康的关键并不在于生病之后治疗疾病，而在于使肌体具有足够的免疫力不让病原体入侵，或者在病原体入侵后肌体细胞发生突变或癌变时不被其“放倒”而丧失生命。日常养成好习惯，提高肌体免疫力，就能够帮助我们实现不生病或少生病，达到维护健康之目的。

1. 保证足够睡眠。保证睡眠时间和提高睡眠质量对增加人体免疫力密切相关。对睡眠时间的需求具有较大的个体差异，一般人正常睡眠时间应保持在 6-8 小时，并以晚 11 点开始睡眠为佳。尽管睡眠是不能储藏和过后补偿的，然而，对于上班族利用双休日早晨适当睡一会儿懒觉和在上班日中午小息一会儿是一个不错的主意。那么，优质的睡眠标志应是怎样的，回答是：睡醒起来后精神饱满。

2. 多运动。实验表明，每天坚持运动锻炼 30-40 分钟的人免疫细胞数量增多，免疫抵抗力增强。不过，运动锻炼对健康特别是对心脑血管的健康并非越强越好，而以有氧运动如快步走为好，运动量以有心跳加快感和身体微微出汗为妥。饭后散步也是一个不错的习惯，但是，饭后一定要避免立即进行剧烈运动，如果这样则有引起胃肠扭转绞窄的危险。

3. 多晒太阳。经常晒太阳，能改善人体皮肤和器官组织的血液循环，提高造血器官功能和调节血液分布。同时，中医认为晒太阳有益于脾胃健康，增强肌体抵抗力。

4. 放松身心。长时间处于紧张工作和学习状态的人，尤其是那些经常透支工作和学习的人群，更容易进入亚健康状态。身心压力致使肌体免疫功能下降已被许多事实所证明。因而，我们一定要多参加积极的娱乐活动，愉悦心情，放松自我，减轻压力，防止免疫功能下降。

5. 保持良好人际关系。有人说：所有心理压力都是自己给的。压力有的确实是来源于自身，但更多的可能是外部人际关系处理不好通过不健康的自我心理而产生，因此，我们要首先保持自我心理健康，善待他人，也要善待自己，学会正确地处理人际关系，其原则是：对待他人一定要平等、真诚、宽（下转 1、4 版中缝）

科学发展观是我党在新时期的行动指南

顾 计

党的十六大以来,我们走过了很不平坦的道路。纵观这十年国际风云变化,国内改革形势任务繁重,我们紧紧抓住我国发展的战略机遇,战胜一系列挑战,奋力把中国特色社会主义事业推进到一个新的阶段。我们之所以能取得这样历史性的成就和进步,最重要的一条,就是坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想、科学发展观为指导思想。

十年成就值得骄傲

十年来,中国经济飞速发展,我们已经超过日本,成为世界第二经济大国, 外汇储备从 2860 亿美元增加到 3.3 万亿美元,年进出口总额达到 3.6 万亿美元,汽车生产、高速公路和公路里程及航空客运位居世界前列。国内生产总值从 2002 年的人均 1000 美元增长到 2011 年的 5400 美元。2008 年北京奥运会和 2010 年的上海世博会成功举办,在这期间还实现了载人航天飞行和探月工程的巨大飞跃。

在国际舞台上,中国已具有举足轻重的政治地位。世界重大问题的解决,都有中国的参与。这在 20 国集团、亚太经合组织、金砖国家及上合组织中尤为明显。十年的成就值得骄傲。

把科学发展观理论成果写进党章

党的十八大通过的新党章,把科学发展观同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、三个代表重要思想一起确立为中国共产党的行动指南。

科学发展观是胡锦涛同志根据中国改革发展的实践提出的,是对中国特色社会主义理论的全面总结,他强调了既要继续推进经济发展,也要提高人民生活水平和保护环境。十八大把科学发展观提升为党的指导思想,并列入党章,作为我党新时期的行动指南。

我们可以回顾一下,胡锦涛第一次提出科学发展观是在 2003 年,并

在推进和谐社会建设中,多次强调这一思想。对中国经济十年平稳发展起了指导作用。科学发展观在 2007 年党的十七大被写进党章总纲里,这次对党章的新修改赋予了该理论更重要的地位,将其定为行动指南。科学发展观对中国未来经济的可持续发展奠定了重要基础。

全面建成小康社会,迎接建党一百周年

党的十八大指出,建设生态文明是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计,必须把生态文明建设放在突出地位,融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程。坚持生产发展、生活富裕、生态良好的文明国家,努力建设美丽中国,完成中华民族永续发展。

十八大同意将生态文明建设写入党章并作出阐述,使中国特色社会主义事业总体布局更加完善,使生态文明建设在和谐社会建设中的地位更加明确,有利于全面推进中国特色社会主义的建设。只有加强环境保护,才能使中国变得更加美丽,生态文明写入党章,将进一步推动我国的生态文明建设。

十八大对环境问题也做了专门阐述,将保护环境作为科学发展观的重要内容,强调中国不能再以廉价劳动力、浪费资源和出口依赖保持经济高速增长,而是要坚持以创新为导向的可持续发展。

十八大会议高举中国特色社会主义的伟大旗帜,为我们描绘了中国全面建成小康社会的宏伟蓝图,回顾辉煌历史,展望充满机遇和挑战的前进道路,我们更加坚信在以习近平为总书记的党中央领导下,坚持科学发展,坚持走中国特色的社会主义道路,全党全国齐心协力攻坚克难,就一定能够实现中国现代化。

怎样理解全面建成小康社会的内涵

张开福

胡锦涛同志在党的十八大报告中指出:综观国际国内大势,我国发展处于大有作为的重要战略机遇期,我们要准确判断战略期的内涵和条件变化,全面把握机遇,赢得未来。确保到 2020 年实现全面建成小康社会宏伟目标。这个重要讲话引起世人的广泛关注和讨论。

如何理解全面建成小康社会的内涵呢?我们可以回顾一下, 早在上世纪 70 年代,邓小平同志就为我们国家发展基本实现现代化,设计了“三步走”的战略步骤。即:第一步,从 1981 年到 1990 年,国民生产总值翻一番,实现温饱;第二步,从 1991 年到本世纪末,再翻一番,达到小康;第三步到下世纪中叶,再翻两番,达到中等发达国家水平。在上世纪末,我国成功地实现了翻两番的目标,进入了小康社会。2002 年,党的十六大又提出了全面建设小康社会奋斗目标,并提出具体目标是人民生活总体上达到小康水平。农村居民纯收入和城镇居民人均可支配收入分别达到 2253 元和 6280 元,城乡市场繁荣,商品供应充裕,人民生活质量提高,衣食住行用行都有较大改善。2007 年,党的十七大进一步提出全面实现小康社会奋斗目标的新要求。指出,十六大以来,人民生活水平显著改善提高,因此,2002 年到 2006 年农村居民家庭人均纯收入由 2476 元增加到 3587 元,城镇居民人均可支配收入由 7703 元增加到 11759 元,贫困人口基本生活得到保障,衣食住行用水平不断提高。

十七大以来,我们党带领全国各族人民艰苦奋斗取得了辉煌的成就,经济持续平稳健康发展,人民民主不断扩大,文化软实力显著增强,人民生活全面提高,资源节约型和环境友好型社会建设取得重大进展等等。辉煌成就为我们全面建成小康社会奠定了坚实的经济文化和社会基础。

从我们国家发展的历程可以说明,我们党从上世纪八十年代提出的“三步走”战略步骤,从建设小康社会到全面建设小康社会,再到十八大提出的全面建成小康社会的宏伟目标,是根据中国改革发展的实际循序渐进的过程,符合中国国情,也为广大人民群众支持拥护,符合民心,体现民意。是鼓舞人心的目标。十八大报告对小康社会的目标从建

“设”到建“成”的描述,虽然一字之差,但意义深远,体现了我国经济发展阶段的重大变化,到 2020 年国民生产总值和城乡居民收入比 2010 年翻一番, 从这两个惠及民生的指标,就可以看出其内涵十分丰富(以下简称双指标)。

第一、“双指标”的政策导向。我们发展经济,不是一味追求总量增长的速度,而是更加注重居民收入的提高,更加注重老百姓的生活质量,衣食住行都要全面顾及,因此我们制定的政策要紧紧围绕民生。

第二,经济总量的增长是居民收入增长的前提。只有经济总量增长,居民收入才能增长;居民收入要与经济总量增长挂钩。居民可以充分享受经济总量增长带来的效益,才能不断增强幸福感。

第三,“双指标”的计算要扣除价格浮动因素。就是以 2010 年的价格为基础,按不变价格计算。例,2010 年城乡居民人均收入为 19109 元,到 2020 年, 翻一番人均收入为 38218 元,农村居民平均收入 2010 年为 5919 元,到 2020 年为 11838 元,都是按不变价格计算的。

第四,居民收入指标是指所有人的平均数概念。而不是意味着每人都在 2010 年的基础上翻一番,实际上收入低的人增加多一点,收入高的少一点。

第五,“双指标”可以完成,但也需要努力。人人参与建设,人人共享成果。到 2020 年还有八年时间, 只要保持每年 7%的增长速度,就可以完成。

第六,小康社会不仅包括“双指标”,还应包括社会公共服务建设,文化建设,民主法制建设,社会和谐建设,使居民安居乐业。我们要从科学发展观的角度来理解构成全面建成小康社会总目标是一个有机的整体,他更加完整、科学地勾画出一个幸福中国的美好蓝图。

到 2020 年,我国实现全面建成小康社会意义重大而深远。只要我们在新一届党中央领导集体的带领下, 高举中国特色社会主义伟大旗帜, 在中国特色社会主义道路上继续前进,到本世纪中叶,就能够达到中等发达国家的生活水平,实现现代化,使人民过上富足的生活。

试论大学生心理行为素质教育与社会适应能力培养

徐 康

大学最重要的任务之一,就是要使学生的心理行为与社会环境协调发展。学生的心理和行为健康以及良好的人际关系与适应能力,直接影响到社会和谐发展和个体进步。良好的人际关系和社会适应能力,是学生心理行为健康成熟的重要标志,也是学生就业和事业成功的重要基础。

当代学生尤其是 80 后和 90 后,独立而有个性。由于表象和负面社会环境不可阻止的出现,不少人曾为这些新一代独生子女学生们深深地担忧过,担心他们在今后社会中难以自我独立,存在人格与行为缺陷,与人与社会交往困难,难以适应环境,不能为社会所接纳等等。

事实上,你若能深入与学生们交流就不难发现,人们的很多顾虑确实是多余的,很多禁锢和所谓“爱护”做法也是不必要的。例如,在汶川大地震和温州列车事件之后,学生们表现出了极大的同情与爱国情感;同样,在学校组织的献血活动中,学生们尤

其是接受半军事化管理的商船学院同学们所表现出的巨大热情;在大人们认为所谓的社会非常时期或发生了敏感事件之后,学生们表现出的“冷静”与“淡定”,并且不为其思潮蛊惑、动摇的“独立思考”。所以,“浮躁”“脱离社会现实”“没有是非观”不是当代学生的特质,他们常常显得要比大人们更加“客观”“现实”“实用”并注重“结论与结果”。

现代学生还有一种特质,就是善于合理、紧凑地安排日常“时间表”,其中亦包含不可缺少的“娱乐自己”的时间。一些在老师眼里学习不用功而恰恰有着自我想法的学生,常常采取有选择性的学习,即便是那些“非常重要的必修课”也是如此对待;对于那些已经掌握或对今后工作用处不大的知识就采取应付甚或抵制的学习态度。例如,在校园网上争论的、沸沸扬扬的学生上课出席率低和“上课睡觉”的问题,固然问题错综复杂,但在在我看来,无论从哪个角度去思

考,主要责任还是在老师及学校方面。

对此,至少校方和老师们必须认真研究什么是成功成才的学生应当如何教育培养、为什么在教学之前总是要加上教育两字、教育和教学到底哪个更重要、如何使大学生拥有支配自己时间和空间的选择、著名教育家们是如何进行教育教学的,我们的教学大纲及手段就一定符合教育培养学生吗?老师的伟大,就在于他是人类灵魂的导师,学生的心理行为主要是由老师来造就的;老师的任务不仅是教书,更重要的是教育学生做人。

上述现象与问题,值得细细地品味和认真地思考,也许还需要学校组织进行深入地研究分析,以求主动适应新时代大学生和社会发展的要求,改造我们的学校,转变我们的教育教学思路 and 学科结构。因为,学校的学生最终是属于社会的,学校是在为社会培养和造就人才。所以,学校需要更加积极主动的适应和服务于社会和学生,并以学生为

中心。只有这样,学校才能立足于社会, 为社会欢迎而得以发展。

从现在大学生的心理行为、素质教育、人际交往与社会适应状况来看,充分印证了心理行为学的一个理念:智商和情商同样重要。一个人的际交往面有多大,能力有多强,那么他的成功概率就有多大;一个人的社会适应性有多深,那么他的成就便有多高。

至此,我领悟了一点“素质教育”和“大众化教育”的含义,以及学校号召的:以质量加强“内涵建设”的科学道理。现在与未来,时代进步会越来越快速,知识领域会越来越广阔,社会分工会越来越广杂,社会用人与学生就业方向及渠道会越来越异态化。大学教育教学必须要更加切实面向社会、适应社会、立足行业、符合学校学生实际,将人类社会与科学发展方向以及学生今后从事社会工作和生存的综合需求,作为学校教育教学及学生学科学业设计的标杆。创新

人才的培育,应该立足于方法理念的启发教育而非一般教学和应用,必须要有创新型的老师和学生。

学校应当更加重视教育,而后才是教学;学校及其教育教学带头人和管理者的创新思维和举措绝对是不可缺失的。或许,我们的办学专业绝大部分会滞后于社会生产力和人类新型科学的发展,我们能够创新超越领先的只是那一小部分, 然而,这一小部分凸显宝贵,她是学校品牌与发展的显著标识。学生综合素质的培养,基本知识与通用文化的掌握与熏陶,总是能让所有学生共享并终生受用。高深专业知识的贯通与创新,哪怕是创造,可能只被少数师生团队享用和收获,而后者仍缺少不了基本知识和文化技能的支撑。因而,一所高校及其老师的自我定位和目标的明确非常重要。本人认为, 我校的发展定位是明智的——教学研究型大学,立足大众教育,兼顾创新人才培养,创造一流世界海事大学。

做了四年的学生记者,一直都想为自己写几篇文章,无奈始终没有机会。时间到了大四下学期,不用去学校的我一直闲赋在家,几番鼓起勇气之后终于想靠自己的双手为这须臾而过的四年留下点什么,也为那些即将和我们一样离开校园的学弟学妹们留下些什么,故而我希望将这四年间在学习和工作中得到的点滴感悟,合集成“那年那人那事”。

临近毕业,两件事显得格外重要。一是通过所有考试,这关乎到一些同学的历史遗留问题——挂科。曾经一位同学被关了一门课,却不慎将其遗忘。等到大四脑袋上突然亮起一个灯泡——“咦?我有一门课没过”。这时的他面临着去实习还是去学校上课,这两难的境地。

有很多同学还寄希望于“清考”。所谓清考,适用于挂科科目总学分小于 15 个学分的同学,他们可以在毕业前进行所挂科目的考试,清考的题目相对一般考试要简单。

好景不长,去年开始我们学

校传出了取消“清考”的“小道消息”,起初我们并没有在意。后来听一位老师说,校领导在一次交流会上提出要取消清考时才意识到为时已晚。于是,“取消清考”成了悬在我们头顶的达摩克利斯之剑。最近又听华东政法的同学说他们的本届毕业生将享受最后一次清考,即华政明年开始再无清考。相信今后上海的各高校将陆续取消清考,所以如果缺了一门或两门课,希望学弟学妹们一定要尽快补上。当然直接通过是最好不过的啦!

这毕业第二件事自然就是找工作,在就业形势比以往更为严峻的今年,那些家庭条件困难,靠贷款或助学金读书的同学,毕业就面临着生存的压力,应充分利用毕业生找工作的黄金时间,一般是刚开学的 9 月至 12 月。因为这段时间是大型国

那年那人那事——关于“毕业”

电信 092 王浩森

企、外企和私企的校园招聘时间,一般错过这个时间就不会再有校园招聘。就算有,大多也是没有“编制”的“临时工”,或者说得好听一点叫“派遣制员工”。

关于“编制”,是一个比较沉重的话题,“编制”意味着稳定,稳定,还是稳定。这第一个稳定是岗位的稳定,现在都是合同用工制,有了正式的编制一般不用担心会被突然辞退。第二个稳定在于收入。这第三个稳定自然是心情上的稳定,你有了稳定的工作和稳定的薪水,每天工作的心情自然是大不一样。

当然,“编制”和前途是紧密相连的。比如说我的一位同学小 P 最近面临了这样一个选择,说是命运的抉择也不为过。他最近通过了 2 家公司的面试,需要签订三方协议。前者是去某银行当柜员,税后月薪 6 千出头。后是

某工程公司派往哈萨克斯坦的 3 年驻外员工,年薪有 10 万。他最终选择了去银行工作,因为银行有正式的编制,而工程公司没有。其实小 P 还是在求一个“稳”!

另一方面,“没有编制”在某些条件下也有它的好处。比如说我的一位在求职方面不得意的学长,毕业后无奈与一家劳务公司签订了合同。之后他被外派到微软工作,现在已经担任了一个项目组的组长,外企工作的经历既是学习也是锻炼,让自己的工作能力在短时间内得到最大限度的提升。这样看来“没有编制”有时也是一种“曲线救国”的方法。

说了半天。其实我想表达的无非就是两个建议:一是尽量不要挂科,有挂科也要及时重修;二是找工作的时候要谨慎,要往长远看,不要因为“工资高”而忽视了对未来的前途和发展。

春天又回来了

船电 101 徐阳

嗅着芬芳的花香,踩着清香的泥土,我们和春天一起回到了海大。小桥流水依旧,鸟语花香不断,春风化雨,润物无声,那些泛绿的树枝,缤纷的花朵,无一不洋溢着春天的气息,让人惬意让人陶醉。

温暖的春风掠过海燕山,摇醒了还在冬梦中的香樟,和煦的阳光印在智慧海上,唤醒起躲在水下的小鱼儿。海大的春天是独一无二的,弥漫着海边腥咸的海的味道,让人想到这是一所航海家的摇篮。

智慧湖上刚刚萌芽的芦苇激起一圈圈的波纹,柳条羞羞地放下纤细的臂膀,随风摇摆,香樟林里鸟儿贪婪地享受着天空的自由,蜜蜂嗡嗡地在油菜花海中来飞飞去,原本稍许料峭的春寒感觉消失,沐浴

在春天的阳光里整个人神清气爽,春天里的美妙尽在于此!

融入这如诗如画的景色,我突然感受到自然界生命力的强大,历经酷暑寒冬的轮回,冬眠过后以更加鲜活的姿态争奇斗艳。

钢,在烈火里锻炼锤炼百次始乃成钢。我们这一代人同样需要在竞争和磨砺中历经多少轮回,才会学会艰苦努力、奋发进取、相信自己、在生活中不灰心丧气、从绝望中寻找希望;生活中很多时候,事情的结果往往取决于当事者所持有的态度。切记经历苦难的时刻是人最理性的时刻,也是人潜力最大的时刻。

我们赞美春天,感谢春天的到来,感谢春天唤醒我们沉

睡的青春活力,重新变得激情四射,让我们平凡的人生发出耀眼的光芒!

沿着灯塔的光线,顺着智慧海的流水,慢慢地抬起头,



摄影 赵剑红

恋情十年——致大海

航海 129 段松长

十年前
远在大陆
便初恋大海
不能目睹大海的茫茫雾霭
无法聆听海风的日夜呢喃
有的只是单纯的想象
去填补不尽的思念
蔚蓝色的背景
还有几点白色作航行的帆

而如今
纵有千般感叹
面对大海竟无言
波浪击礁岩
怒涛卷狂澜
扬起的风帆
疾飞的海燕
哪还需魂牵梦绕般?
此刻
与大海初恋并肩

曾祖母

经济 095 周厚雯

今天我想起了我的曾祖母,九年前她平静地躺在床上,再也没有起来,终年九十七岁。当我逐渐明白一些事情的时候,我意识到我本来可以从我的曾祖母身上获得很多隐没在时光中的秘密。她年轻时的风流韵事、我们这个家族的变迁、甚至我从来不了解的爷爷,是怎样变成了一个少言寡语的老人。可是她还在这个世界停留的时候,我很少跟她说过话。什么都太晚了,我还能知道什么呢?我甚至无法从家族的祖坟里准确地辨认属于她的那捧黄土,她的生活,她的苦恼、她的幸福,永远交给了大地。

曾祖母走了九年了吧,关于

她走的细节,我知道得很少,甚至她是在一个什么样的季节离开人世的,我都已经不记得,我只记得她面带微笑的照片,在那个年久失修的木房子里挂了很多年,又取下来放在灵堂上,众多的子孙在她的微笑面前一溜跪在堂前,跪出了大门外。

在我的印象中,曾祖母是一片古老的深蓝色,从未变过。她所有的衣服都用深蓝色布料裁剪而成,夏天穿上刚刚好,合身略显瘦小,天气冷了里面加很多厚实衣服,这使她变得像朵刚吐苞的棉花。她常年戴一顶深蓝色的帽子,正前方有一颗深蓝色的宝石状塑料装饰,除了奶奶给她洗头发的時候摘下来。她还没有很老的时候就戴着这顶帽子照过一张相,相框在老家的木板墙壁挂了几十年,直到她去世。曾祖母裹过脚,

那双扭曲的小脚藏在一双黑色的棉鞋里,始终轻轻地平放在地上。一根枣红色的手杖。它早已被我曾祖母的手心和岁月磨得非常光滑。杖首是双龙戏珠,含蓄地表达了她对富贵祥和生活的美好追求。当她坐在一个地方的时候,手杖安静地立在旁边,这使她感到安心,于是一坐就是一个下午。这样的打扮,使她全身游荡着一股苍老而慈祥的气息。

她手腕干枯,筋脉毕现,但偶尔会闪现出一点细腻的光泽,仿佛一丝狡黠的笑。那是一枚玉手镯。曾祖母去世后手镯没随她走而是按规矩传给了长子,也就是我的爷爷,爷爷顺手给了他的长子,我的伯伯一家就光荣地继承了这枚手镯,伯伯把它藏得很隐蔽。当她还在我生活中若隐若现的时候,我并不觉得那枚手镯有什么异常之处,曾祖母下葬了,人们回到家里后聚在一起,开始传说那枚手镯上有了淡淡的血

丝,而且就这枚玉镯陪了我曾祖母多少年展开了热情的讨论:“你不晓得么,玉戴在身上养人,它能吸走你的病痛,保佑你一辈子!”对门的刘奶奶神秘兮兮地告诉我:“你看你曾祖母,可曾生过什么大病?”

我记得她的眼睛是一直不太好的,子孙在她的面前来来去去她毫无反应,那种情景让我觉得她像是一棵孤独的老树,站在荒芜的原野任凭风和时间从身上流淌而过。她生前几年我因为读书很少回老家,偶尔回去隔老远就会看见深蓝色的她一动不动坐在大门前,晒着永远都晒不完的太阳。奶奶用很大的声音交代一声:“姆妈,雯雯回来啦。”她微微动了下嘴,问一句:“谁?平平啊?”奶奶拖长了口气:“不是——是雯雯。”“哦,是你噢阿辉。”我自己都笑了,她漫长而迟钝的记忆里,无法让她在短时间里想起我也是她的子孙之一。奶奶没好气地大声说:

心与梦

工商 122 林浩

夜压在头顶
心却浮于喧嚣
当初你给的梦
只是梦
我挣扎着
只为
守望新的苍穹
你说的迷失
丢掉了最初的梦
你让我把心
留给梦

窗外的夜
不过是黎明的小丑
我知道
黎明在演绎最后
一丝黑暗
于是
我在心中大声呼唤
呼唤心的方向
和梦的力量
恍然触及
心与梦离得是如此
如此之近
只是
我们从未感受到
心与梦
同在

瞭望春天里的海大,我们就像海燕一样,展翅海大,享受着春天,在这所航海家的摇篮里完成自己的预备成为新时代航海家的使命!

“就只记得平平阿辉的,她是雯雯,你这个老妈子,记性真的不行了。”片刻后她似乎恍然大悟:“噢,是雯雯啊,你回来了。”说着她把手伸向旁边的手杖,好像是要站起来,然而终归又坐稳了。下午的阳光昏昏地把她的影子拉长。

某个冬日的下午,曾祖母平静地坐在掉漆的大门前,面容祥和。左边靠墙放着她的深红色手杖,从远处来的一群小鸡打打斗啄啄啄去,她吆喝了一声,沉重而苍老的声音让鸡群落荒而逃。鸡在害怕什么呢?坐在这里的是一位真正手无缚鸡之力的老人。

那个下午的阳光格外温和冗长,阳光懒散地洒满她深蓝色的矮小身体,温柔地睡在她干瘪而枯涩的脸上,一点点跌进了皱纹深处。

那是曾祖母留在我记忆里最深的印象。

(上接 2、3 版中缝)

容、互酬,并具有爱心和换位思考的习惯;淡泊名利,避免恶性竞争,消除敌意,以平和的心态对待周围环境中的人和事,踏踏实实地做好本职工作。要知道,维护好免疫力与健康就是人生最大的财富和事业的本钱。

6.按摩。有人调查发现,每天按摩 45 分钟左右,经过一个月,肌体的免疫细胞就会增加,免疫功能就得到显著改善。按摩不一定到专业机构进行,在家捶捏拍打,同样可以达到身心放松的功效。在中医指导下,根据经络有针对性地学习做一些按摩操和保健操则更加理想。

7.补充维生素 A。适当多进食富含维生素 A 的饮食,可加强对传染病的抵抗力特别是对呼吸道感染,对肺气肿也有相当的辅助治疗效果。然而,我们不主张食用太多的维生素 A 药丸或保健品,因为维生素 A 和维生素 D、E、K 均属脂溶性维生素,食用多了会在体内蓄积影响健康甚至引起中毒。

8.少荤多蔬。一般而言,肉类等荤菜呈酸性,过多食用非但不能提高肌体抵抗力,反而会酸化血液,导致心血管等多系统多脏器疾病,使健康受损和免疫功能下降。所以,专家一再告诫人们要多食蔬菜、水果,除了能补充对肌体健康有益的水溶性维生素等重要营养素,还能碱化血液,改善肌体免疫功能和提高身体抵抗力。对此年轻大学生特别要予以注意。

9.讲究卫生。本文在此只讲与外部自然界相通的一个问题,即时刻保持室内外空气流动,如果常时间封闭在一个密闭的房间,人体与外界自然空间得不到交流,除了会使人感到情绪低落和无精打采,体质也会逐渐变差,这些也是肌体免疫功能下降的表现。

10.免疫接种。非特异性免疫不仅能抵抗传染病侵袭和各种感染,而且对防止癌症和衰老亦有非常重要的作用。在传染病流行期间,我们给易感者及易感人群进行预防性免疫疫苗接种或注射免疫球蛋白,以增强易感者及易感人群的主动或被动特异性免疫力。此外,为了预防高死亡率以及难治性传染病如乙型和丙型肝炎病毒感染进行计划免疫接种或补充接种,由此可见,免疫接种对于传染病防治具有特别重要的意义。

徐康