

谈腰椎间盘突出症

椎间盘就是两个椎间的那部分结构，以后椎间盘开始在反复弯腰或长立工作中，容易产生椎间盘突出，出现坐骨神经痛，甚至更失禁、截瘫，对生作造成很大影响。往往以腰背痛、腿医院就诊。具体表腰背部广泛钝痛，后加重，腰部活动或障碍，严重者影者生活和工作。开腿部疼痛为钝痛，多向下肢放射，疼木向臀部、大腿后小腿后外侧及足背肘。突出物压迫圆出现会阴部麻木，排便无力等。经X片检查及CT检查确诊。

腰椎间盘突出症急台疗：

1. 卧硬板床休息，镇痛、利水等中西应用，局部药物透

2. 脊柱对抗牵引、可使椎间隙增大、节拉开，有利于髓内，还可缓解肌肉、减轻椎间盘内的及神经根受压症状

3.对于肌肉紧张及点明显者可采用局用治疗及针灸治疗

腰椎间盘突出症缓慢恢复指导：

(1)腰椎间盘突出发生在青壮年时所以应注意早期预

(2)从生物力学的指导患者纠正不良，采用正确的坐、卧姿势。

(3)日常生活、工作时应注意防护，符合人体生物力学求。如弯腰拾物尽寺上身直立，以屈髋、弯腰的顺序进或少腰部的活动范尽量避免搬运大件。若必须搬运尽量推的方法以减少腰荷。

(4)腰部肌肉锻炼。(5)患者应选择适鞋子，鞋跟以3cm。(6)保持良好的精态。

(7)指导患者戒烟，因影响髓核的血液延迟损伤的愈合。时已确诊的椎间盘突出症，经严格非手序无效，或马尾神压者，可考虑手术。

(申屠晴雨)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

新生阅兵式暨军训汇报大会举行

本报讯（记者 吉娜）9月21日，2012级本科新生阅兵式暨军训汇报大会在临港校区举行。武警上海九支队、海军91394部队、海军367艇、海军369艇、海军582舰各位首长，上海市警备区动员处、上海市教委学生军训办公室、浦东新区人民武装部、浦东新区洋泾街道办事处相关领导，我校校长黄有方、党委副书记兼副校长孔凡邗、副校长金永兴、肖宝家、杨万枫，校长助理王海威出席阅兵大会，各学院领导、职能部门负责人等现场观摩新生军训汇报表演。

庄严的升国旗仪式后，商船学院旗语队呈献了精彩的旗语表演，以整齐划一的动作打出“百年海大，再铸辉煌”“向海军武警官兵致敬”等语句。健美操队、军魂社团分别表演了团体健美操、擒敌拳等节目。

伴随着雄壮激昂的检阅进行曲，黄有方校长在阅兵总指

挥海军薛海兵上尉的陪同下，对新生军训方队进行了检阅。随后，受阅方队进行了分列式，和着有力的节拍，步伐矫健，声音嘹亮、英姿飒爽地依次走过主席台，赢得看台上下的阵阵掌声。

黄有方校长致辞，代表学校向此次承训的海军官兵表示感谢，并对2012级本科新生在此次军训中的出色表现给予了高度评价。他表示，军训生活的体验是人生难忘的经历，也是人生宝贵的精神财富，希望同学们在今后的日常学习和生活中，秉承军人的奉献精神 and 优秀品质，坚韧不拔，自强不息，继续发扬拼搏精神，迎接新

的挑战，成长为祖国的栋梁。

校领导向承训部队武警九支队、海军91394部队、海军367艇、海军369艇、海军582舰队赠送锦旗，表达了深厚的军民情谊。

大会表彰了军训各科目获

奖学院：商船学院夺取了阅兵分列式的桂冠，文理学院获得了作风纪律第一名，信息工程学院、商船学院分别荣获队列歌诵比赛第一名和内务卫生第一名，宣传报道优秀组织奖由交通运输学院、文理学院获得。

摄影 韩宝威



完成北极科考之旅

白响恩杨胜飞随“雪龙号”凯旋

本报讯（记者 哈 斯）在“雪龙号”上顶职的我校商船学院教师白响恩、杨胜飞，完成为期近90天的北极科考任务后，于日前随“雪龙号”返沪。

今年7月2日，“雪龙”号极地科学考察船从青岛起航，中国第五次北极科学考察队开始为期近三个月的北

极科考之旅。其间，他们对我国北极科考传统考察海域进行多学科综合考察，并两度穿越了北冰洋。

本次科考期间，白响恩、杨胜飞两位老师分别承担了“雪龙号”的二副和三管轮职务。二副白响恩作为我国首位穿越北冰洋的女驾驶员，受到了社会各界的广泛关

注。曾驾驶“育锋”轮往返于中韩之间航线，积累了大量航行经验，并顺利取得“二副证”的白响恩，驾驶“雪龙号”克服冰海航行、雾海航行等重重困难，挑战中国船舶从未涉足过的北极东北航道和高纬度航行任务。

中国海事仲裁委员会

与我校共建航运人才实习基地

本报讯（通讯员 李希平）9月18日，中国海事仲裁委员会上海分会与我校共建航运人才合作协议签约仪式在临港校区举行。

根据协议，中国海事仲裁委员会上海分会将在我校设立实习基地；我校每年提供2至6名优秀学生至中国海事仲裁委员会上海分会实习；中国海事仲裁委员会上海分会为我校

学生提供成为国际性海事会议志愿者的机会；中国海事仲裁委员会上海分会每年为我校学生提供奖学金，资助优秀海商法专业本科生2名、国际法学硕士研究生1名；双方将在海事法律研究、海事法律组织活动以及讲座等方面展开充分合作。

编辑 哈斯

科技动态

大力培养创新型人才

我校开展学生科技创新专利竞赛

本报讯（记者 哈斯 通讯员 侯春燕）发明专利“一种多功能门禁装置”、实用新型专利“双起升双吊具桥吊摆角测量及显示装置”和外观设计专利“白板擦（创意）”分别获得金奖，实用新型专利“一种贝壳式风帆助航机械装置”，实用新型专利“用于金属表面爬壁装置的推进机构”等分别获

银奖。日前，我校为获得科技创新专利作品金、银、铜和鼓励奖的学生颁奖。

本届学生科技创新专利竞赛中，共有3项专利作品获金奖，9项专利作品获银奖，22项专利作品获铜奖。我校从2009年开始在学生中开展科技创新专利竞赛活动，每年由指导教师推荐学生的专利作品，经过

专家的层层遴选，评选出金、银、铜和鼓励奖，并在大会上进行表彰。

开展学生科技创新活动是我校培养创新型拔尖人才的一项重要举措，也是激发青年学生的创造力、提升大学生科技素养的有效途径，在拓展学生知识面、促进学风建设和提升就业竞争力等方面具有重要意义。

简

讯

商务印书馆出版发行。

◆ 据中国科学技术信息研究所和北京万方数据股份有限公司2012年9月联合发布的2012年版《中国期刊引证报

告(扩刊版)》(简称“万方”数据库)报道，2011年中国期刊被引指标交通运输工程类期刊中，《上海海事大学学报》扩展影响因子由2010年的0.440提升为0.599，首次居航海类期刊第一。

◆ 日前，外国语学院容新芳教授的国家社科后期资助项目成果《I. A. 瑞恰慈与中国文化：中西方文化的对话及其影响》，以及张治国教授主持的国家社科后期资助项目成果《语言政策——社会语言学中的重要论题》，由国家权威出版机构

◆ 日前，在上海市教委开展的2012年度上海市“海外名师项目”申报工作中，我校选送的丹麦奥尔堡大学教授弗雷德·布莱伯格、美国田纳西州立大学终身教授陈慰均获上海“海外名师项目”专项资助。这是我校首次获得该项目资助。

师生党员观看文献记录片《信仰》

本报讯（通讯员 胡志武）开学以来，我校各师生党支部相继组织党员观看了历史文献记录片《信仰》，并就如何学习优秀共产党员人坚持理想信念的可贵精神展开积极讨论。

《信仰》是一部以党的90多年历程为背景、以理想信念教育为主题的纪录片，通过讲述“革命、建设、改革开放”各个时期的优秀共产党员坚守信念、发挥模范作用、保持先进性的故事，阐述了中华民族核心价值观。

党员师生纷纷表示，《信仰》使自己更加深刻地领会了中国共产党的不畏艰险、奋力开拓、艰苦创业的精神。作为一名党员，应该时刻坚定自己的信仰，脚踏实地，保持党性纯洁，端正自己的人生观、世界观和价值观，用坚定、纯粹的信仰武装自己，在今后的学习工作中奋发进取、开拓创新，为党的事业奋斗终身。

我校多渠道开展新生入学教育

本报讯 (记者 哈斯) 我校 2012 级学生入学后,学校通过多种渠道,开展了丰富多彩的新生入学教育,帮助他们尽快完成由中学生到大学角色的转换,适应大学生活。

各学院通过举办团体辅导、专业介绍、师生对话、学唱校歌、新老学生“结对子”等活动,在新生中开展了心理健康、爱国荣校、安全防范、入党启蒙等教育,使广大新生全面了解自己所学的专业、制定合理的学习计划,以饱满的热情迎接大学生活。

学校图书馆精心准备,拍摄了题为《走入图书馆》的视频,全方位、多角度介绍图书馆的布局、设施、资源和服务,帮助新生们更加直观、便捷地了解和使用图书馆,该视频现已挂在图书馆主页左侧滚动图片的位置。同时,图书馆工作人员还为新生举办了“本校数字资源利用介绍”“图书馆介绍与利用”等讲座。

在图书馆大厅展出的由我校韩宝威老师拍摄的 80 余幅摄影作品,向新生们展示了学校辉煌的发展历程、秀丽的校园风光、以及深厚的文化底蕴。

又讯 (学生记者 毕婧婧)9 月 24 日,刚刚经历了军训历练

的海洋环境与工程学院新生在学服邦建报告厅迎来了由该学院分团委主办、星承学生会承办的迎新晚会。

刚一开场,古丽娜和王磊的一首《moves like jagger》就点燃了全场的气氛,动听的歌曲、热辣的民族舞、令人捧腹的双簧、诙谐的相声、高潮迭起的串烧,期间还有 HIGH 翻全场的互动游戏,而由上届“美丽星临”亚军 Twinkle911 带来的《爱要坦荡荡》和周俊豪 & Re 音乐剧社的小品《海事好面试》将晚会的气氛带向高潮。

这是一个美好的夜晚,新一代的海院学子们怀抱梦想起航。



法国南特大学研究生来我校交流学习

本报讯 (通讯员 王天增) 今年 6 月至 9 月,来自法国南特大学综合理工学院的 5 名研究生到物流工程学院电气工程专业,进行了为期 3 个月的研究实习。

近年来,为了切实提高科研和教学水平,我校物流工程学院对外交流活动日益频繁。此次我校与法国南特大学综合理工学院交流活动期间,在物流工程学院汤天浩、王天真、姚刚 3 位老师的指导下,5 名法国研究生参与研究了包括涡流发电、风力发电、故障检测与诊断等关于可再生能源等科研题目。学院为了接待好这些学生,3 位导师多次主动放弃暑假休息时间,承担了大量教学及科研指导工作。同时,我校研究生在与法方学生共同进行课题研究后纷纷表示,法

方学生对待课题的认真态度,对课题的分析能力以及对研究工作技术细节的钻研精神都给他们留下了深刻的印象,值得他们在接下来的研究工作中学习和借鉴。

通过此次交流研究学习,两国的学生也加深了对对方的了解和认识。其中一位法国学生 Neym 就表示,在这短暂的在校学习与生活期间,已经爱上了上海海事大学以及生活在这里的学生和老师,希望以后有机会能够再次来到中国,来到海事大学学习。我院参与交流的学生也表示,这不但提高了他们的英语沟通水平,还通过这些“小老外”了解了法国当地的文化与生活,共同促进了此次两校间的交流活动。

光 荣 榜

第十三届“金锚奖”获得者(1 人)
鄒惠国(商船学院)
上海市育才奖获得者(9 人)
邱文昌 殷 明 沈秋明 李序颖 陈春宝 许乐平 马 莹 俞 平 周会军
上海市创先争优优秀共产党员(1 人)
殷 明(交通运输学院副教授)
上海市教卫党委系统创先争优先进基层党组织、优秀共产党员
先进基层党组织(3 个)
上海国际航运研究中心直属党支部
经济管理学院管理科学系教工党支部
信息工程学院 2011 级学生党支部
优秀共产党员(3 人)
蔡永良(外国语学院党总支委员、教授委员会主席、教授)
董达善(物流工程学院机械工程系主任、教授)

李静(女)(科学研究院党总支副书记兼办公室主任、助理研究员)
上海海事大学创先争优先进基层党组织、优秀共产党员
一、上海海事大学创先争优先进基层党组织(25 个)
商船学院航海教工党支部
商船学院 2009 级轮机本科党支部
交通运输学院国航 2009 级学生党支部
法学院 2009 级学生党支部
经济管理学院管理科学系教工党支部
经济管理学院工商与公共管理系教工党支部
经济管理学院 2010 级本科生党支部
信息工程学院办公室党支部
信息工程学院 2011 级学生党支部
物流工程学院电气教工党支部
物流工程学院电气 111 专学生党支部

外国语学院 2009 级日语本科党支部
外国语学院 2010 级、2011 级本科联合党支部
海洋环境与工程学院 2009 级学生党支部
文理学院数学教工党支部
科学研究院党总支
高技院、港湾学校高职学生党支部
浦东工商管理学院党总支
继续教育学院教工第一党支部
机关党办联合党支部
图书馆直属党支部
海国际航运研究中心直属党支部
后勤服务中心党总支
产业联合基建服务中心党支部
离休直属党支部
二、上海海事大学创先争优优秀共产党员(55 名)
商船学院:章学来 耿鹤军 李品友 张扩举 谭 锐 华维三
交通运输学院:王 晓 翟佳羽 沈卓君 杨弦琴
法学院:邹盈颖 杨 洋 全蕊蕊

经济管理学院:周溪召 赵大为 冯丹丹 汤朱健 曹长茹 康 帅
信息工程学院:安博文 随婷婷 陈敦耀
物流工程学院:董达善 向 阳 郑晓娟 刘雨声 朱 佳
外国语学院:蔡永良 丁一亚 汤 越
海洋环境与工程学院:张宝吉 史文会
文理学院:王彩芳 王红岩 沈庭飞
科学研究院:李 静 丁 洁
高技院、港湾学校:毛箫亭 常 红
海华高等技术学院:开 涛
浦东工商管理学院:胡海云
继续教育学院:姚付宾
机关:朱亚军 张丽娟 刘志维
图书馆:张善杰
杂志总社:袁林新
基础实验实训中心:陆春华
上海国际航运研究中心:金嘉晨
后勤服务中心:赵志勇
产业联合:汪建华
离退休:张开福 袁锦洪 吴钟璋 陆锡昌

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

学校举办首届校园风采摄影展

本报讯 (记者 哈斯) 日前,由我校韩宝威老师拍摄的校园风采摄影作品在图书馆大厅展出。此次展出了韩宝威老师 20 年来积累的老校区景观、临港校区风光图片,“首届航海系女学员远航实习”“新校落成典礼”“百年校庆文艺晚会”“校旗船队参加世博会开幕式

演出”“4.8 万吨教学实习船下水仪式”等学校重要新闻图片,以及优秀师生员工的人物特写等 80 余幅作品。参展摄影作品从不同的视角展示了秀丽的校园风光,记录了学校辉煌的发展历程,再现了我校师生工作、学习和生活的精彩瞬间。



●日前,中国残联教育就业部、教育部思想政治工作司和共青团中央学校部共同开展了全国“交通银行残疾大学生励志奖”评选活动,上海海事大学信息工程学院计算机科学与技术系本科生唐旭荣获全国“交通银行残疾大学生励志奖”,成为本年度十名获奖者之一。

●日前,中国水利教育协会高等教育分会四届四次理事大会暨教育部高等学校水利学科教学指导委员会第五次全体(扩大)会议在吉林召开,大会期间举行了第四届全国水利优秀毕业生颁奖仪式。海洋环境与工程学院 2008 级港口航道与海岸工程专业赵玉同同学荣获“第四届全国水利优秀毕业生”称号,这是我校学生首次在全国水利优秀毕业生评选中获奖。

●日前,在第九届全

国大学生运动会游泳比赛中,上海海事大学游泳队队员为上海代表团共添一金三银一铜。其中,国航 106 班周妍欣与队友合作,以 4 分 04 秒 91 的成绩为上海队摘得女子乙组 4×100 米混合泳接力金牌,同时打破此项目的赛会纪录;国航 106 班周妍欣在女子 100 米仰泳比赛中取得银牌,并打破大运会纪录;国航 106 班牛嘉伟与队友夺得男子甲组 4×100 米自由泳接力银牌,国航 106 班陈程与队友夺得男子乙组 4×100 米混合泳接力银牌;国航 116 班黄天运和王子俊在男子 4x200 米自由泳接力中出战,与队友一起团结拼搏,获得铜牌。

●日前,上海市教育工会组织专家评审了上海市教育系统“校训指引我成长”参赛征文,上海海事大学东校区高丽老师撰写的《校训指引我成

长》获上海市教育系统“校训指引我成长”征文三等奖,信息工程学院李吉彬老师撰写的《让校训流淌在每位思政工作者的心田》获上海市教育系统“校训指引我成长”征文优秀奖。

●日前,在指导教师的悉心辅导下,上海海事大学海华高等技术学院应用电子技术专业 2011 级学生吴碧云在“第三届全国高职高专英语写作大赛上海赛区选拔赛”中荣获二等奖。

●受《中国青年报》社推荐,7 月 16 日至 29 日,本报学生记者王浩森、丁晓双前往上海交通大学,与来自海内外 110 所高校的近 350 名新闻传媒专业研究生一起,参加了由上海市学位办主办,上海交通大学承办的 2012 年上海市研究生暑期学校——第三届《中国传媒领袖大讲堂》的培训。

《上海海事大学报》学生记者团招新启事

亲爱的同学们:
你喜欢写作吗?你想用敏锐的视角记录身边的事物吗?你想在母校的报纸上留下自己的作品吗?那么,你加入《上海海事大学报》记者团吧,相信你的大学生生活会因此更精彩。

招聘条件:
1. 我校 2010 级、2011 级、2012 级学生,不限专业。
2. 文字功底较强,对新闻采编工作有一定的兴趣爱好。
3. 学习成绩优良,沟通能力强。
4. 具有团队协作精神。

应聘方式:
应聘者请将个人简历一份、文字作品一篇(新闻类或文学类均可,体裁不限)发至校报邮箱: press@shmtu.edu.cn,并在邮件主题内注明“应聘校报记者”字样。初选通过后进行面试。

应聘时间:9 月 17 日——10 月 31 日

《上海海事大学报》是经国家新闻出版署批准拥有全国统一刊号(内部)的报纸,是学校党委、行政的机关报。作为创办最早的校园媒体之一,《上海海事大学报》伴随着学校走过了漫长的岁月,记录了学校最美的华章及每个精彩瞬间。

多年来,在编辑部老师的悉心指导和严格要求下,一批批学生记者脱颖而出,展露才华。在校报这个平台上,记者们的写作能力、沟通能力、执行能力、表达能力等均得到了大幅提高,他们也因此收获了别样人生。

《上海海事大学报》副刊征稿启事

《上海海事大学报》的第三或第四版为文艺副刊,主要刊登我校师生创作的文学原创作品。副刊面向全校师生征稿:

稿件要求:诗歌、散文、微型小说等体裁不限;作品主题突出明确,内容积极向上,表现真情实感,语言流畅简洁,字数控制在 1000 字以内。

格式要求:教师在作品标题下方注明单位、姓名及联系方式;学生在作品标题下方注明专业、班级、姓名及联系方式。

作品请发至校报邮箱: press@shmtu.edu.cn,请在邮箱主题内注明“校报投稿”。

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

上海海事大学 学生记者团 招新启事

亲爱的同学们：
你喜欢写作吗？你敏锐的视角记录身边事物吗？你想在母亲纸上留下自己的马？那么，你加入《上海海事大学报》记者团相信你的大学生因此更精彩。
招聘条件：
1. 我校 2010 级、级、2012 级学生，专业。
2. 文字功底较强，对编辑工作有一定的爱好。
3. 学习成绩优良，沟通力较强。
4. 具有团队协作精神。

应聘方式：
应聘者请将个人简历、文学作品一篇（或文学类均可，不限）发至校报邮箱 ress@shmtu.edu.cn，邮件主题内注明“校报记者”字样。通过后进行面试。
应聘时间：9 月 17 -10 月 31 日

《上海海事大学报》国家新闻出版署批有全国统一刊号（）的报纸，是学校行政的机关报。作为最早的校园媒体，《上海海事大学报》随着学校走过了 50 岁月，记录了学子的华章及每个精彩瞬间。
多年来，在编辑部悉心指导和严格下，一批批学生记者脱颖而出，展露才华。假这个平台上，记内写作能力、沟通执行能力、表达能均得到了大幅提升，也因此收获了人生。

上海海事大学 副刊征稿启事

《上海海事大学报》三或第四版为文艺副刊，主要刊登我校师生创作的文学原创作品，刊例面向全校师生。

稿件要求：诗歌、微型小说等体裁不限，主题突出明确，积极向上，表现真挚，语言流畅简洁，控制在 1000 字以内。

格式要求：教师在标题下方注明姓名及联系方式；学生作品标题下方注明班级、姓名及联系方式。

作品请发至校报邮箱 ress@shmtu.edu.cn，邮箱主题内注明“投稿”。

2012 年 9 月 29 日 编辑 吉娜

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

专 版

上海海事大学报 3

别样的青春

航海 129 奉起超

军训,别样的青春,我们在路上。

——题记

军训的生活,如同品一杯茶。

茶之道,未品心已醉,不仅因为那碧绿的茶叶在滚烫的开水中上浮下沉的视觉之美,也因为那扑鼻而来的茶香。

犹记得军训的第一天,同学们相约于海事的训练场,尽情挥洒属于你我的青春。我轻轻对自己说:“这一刻,我已不是那个稚气未脱的海事新生,而是一名铁骨铮铮的钢铁战士。”

茶之道,入口微苦。须臾,苦味愈浓。

新鲜劲一过,我们接下来要面对的,便是越来越严格的训练。与此同时,海事独特的准军事化管理也有条不紊地进行着。

每天清晨,我们迎着第一缕朝阳起床,然后开始每日必修课程——叠军被。压、翻、折、叠、理,辛苦了将近半小时后,教官助理高年级学长走进宿舍,面无表情地说:“不合格,拆掉,重叠。”

早餐后奔赴训练场,报数、立正、站军姿、齐步、正步,对我们来说,机械化的“站”与“行”,甚至“蹲”都成为一种“折磨”。刘教官“漫不经心”的一个命令常令我们“痛苦不堪”:“训练之前先热个身,站军姿,二十分钟。”天啊!头顶是大火球,身上是热汗,心里嘀咕不停:这二十分钟咋这么长啊?

站军姿时,觉得齐步好玩,踢正步时,才明白站军姿是多么轻松——到最后才明白,在这里,是永远没有“好玩”与“轻松”的。

茶之道,品之最后,苦尽甘来,愈品愈香。

白天军训,晚上去大礼堂接受入学教育。在新生入学教育的一系列讲座中,我知道了怎样从高中生转变成一个独立而有责任意识的大学生,也学会了怎样由平凡到优秀,进而卓越,更懂得了应该心怀理想,主动适应军训。

于是,我对自己说:“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”以最积极的方式配合军训。我发现,教官也有可爱的一面;我发现,努力配合,积极进取的同学越来越多;我发现,刚开学的懒散一扫而光,取而代之的是雷厉风行的军人作风。

抬起头,又看到那条横幅:“军训,别样的青春,我们在路上。”虽然军训已进入尾声,但心灵的军训,我们永远在路上。

和着海燕山上鸢燕的欢歌,随着智慧湖中鱼儿的腾跃,在这金色的九月里,我们带着蓬勃的朝气与无限的憧憬,来到东海之滨,登上了海大这艘百年巨轮,成为新的海员。

军训是大学生活的第一课。入学伊始,我们便开始了这为期 12 天的军训之旅。烈日磨炼着我们的意志,锻炼着我们的体力;雨水曾带给我们欣喜,却也同时考验着我们的定力。稍息、立正、齐步的行进与立定、正步的行进与立定……最简单的队列训练科目,最基础的军体动作要求,但要把它们做好,却是要坚韧的意志相伴的。当坚持不住,想要退缩,想要偷懒时,每每看到我们的教官,这些可爱可敬的海军军官们,他们把烈日留给了自己,嗓音喊到沙哑,却依然保持着军容军貌,是那样的英姿飒爽,心中便升起一丝感动,

涌出一汪激情,生来一股力量,获得一份坚毅。绝对服从,铁的纪律,钢的意志,军训告诫我们,能吃苦、能坚持方能拥抱明天。

通过军训,我们锻炼了自己的意志品质,提高了组织纪律性,实现了思想上的转变。我们爱过,我们痛过;我们累过,我们苦过;我们付出过,我们得到过。一切的一切,我们都无怨无悔。青春的汗水与泪水,都将擦亮我们光荣的帽徽,闪耀我们的人生!

“军训砺炼凌云志”,我们要享受军训的过程,认真体味这其中的收获,为自己、为家庭、为学校、为国家的梦想而奋斗。海大的巨轮行驶在苍茫的大海上,需要我们来保驾护航。海大,正以一种博大的胸怀,容纳我们,欢迎我们,等着我们新生“齐心共铸海大魂”,让海大的旗帜,永远在东海之滨,迎风飘扬!

军训——大学第一课

机电(中荷)一二二赵路桥

骄阳下的军训感言

材料 121 刘心馨

我们的到来,为上海海事大学注入了新鲜的血液,年轻是我们的资本,却也为我们的人生增添了几分不驯,而残酷的军训正是迎合了“锻炼心志”这一主题,同一个集体打造着同一个舞台上的梦。通过军训,我们的团队意识得到了很好的历练。“齐步走”教官的一声令下,我们一个排面一个排面走着,无论谁出错,都会导致全队人的一起不能休息,没有人愿意成为“罪魁祸首”,不想因为自己的原因,而连累大家,就这样,我们的责任心也逐步提升。对,军训很苦,很累,这个是毋庸置疑的,但是我们应该将其化为动力,激励以后的四年大学学习,以后,遇到生活的坎坷、挫折,想起如此艰苦的军训,我们依旧挺过来了,那还有什么能阻止我们追逐自己心中的梦想,奉行心中的信仰呢?

大学,作为人生的新起点,通过军训,相信,我们会更珍惜身边的美好。军训就仿若是一杯

茶,打开杯盖,清香又神秘,品咂一口,我们初尝军训的苦涩,仔细品味,体会到军训的美好,盖上杯盖,我们依然会怀念这个味道,这段时光。当再经过那个篮球场时,我们的思想会更加成熟,感受亦是不同的。

记住军训的苦乐酸甜,使记忆留存美好。让我们鼓起勇气和信心,在军训生活中勃发生命的本色,奔放青春的激情。以后,眼泪不会再轻易掉落,因为我们“流血、流汗不流泪,掉皮掉肉不

军训那几天

英商 122 盛丽晶

最初见到他们是在开学典礼上,一张张冷峻的面孔,挺拔的个头,齐刷刷的白色军装,整齐的队伍……于是,知道他们有一个响亮的名字——海军。正是这支队伍中每一名意气风发的教官的责任心,才能铸就我们顽强的意志和坚韧的信心。

我们的教官——李志强;也许他不是最帅的,也不是最高的,但我始终坚信他是最有责任心的一名教官。身为副大队长的他,连大队长都对其称赞不已,说他是多才多艺的人。烈日炎炎,汗水流过脸颊,虽然很苦很咸,但这毕竟是我身为海大人的印迹,是我作为新生而向这片土地致敬的方式;凉风习习,微风抚摸着我们身体每一个绷紧的毛孔,在这样一个风景如画,气候宜人的校园里度过四年,我想我毫无遗憾!

操场上,我们站军姿,练立正,稍息,练蹲姿,走正步,迈着矫健的步伐,喊着整齐的口号,仿佛整个蓝天白云都在回响着我们的声音,这就是团结的力量,这就是合作的精神。也许这中间掺杂着我们的苦累声和教官的训斥声,但这通通不能打垮我们,因为我们要训练的便是这份毅力和隐忍,要体会的便是痛并快乐的感受。虽然这个训练场已被大家铿

锵的踏步声所充斥,但同样也不乏有这样的和同学。这些同学虽然身体不适,但依然遵循能坚持便坚持的原则,这让我们身体良好的同学多少有些鼓舞。

还有辅导员老师,他们本是辛勤的园丁,却也化身情感的抚慰者和生活的照料者,他们要做的很多,可他们仍在百忙之中陪我们聊天,替我们排忧解难。

正是这些辛苦的教官和为同学们服务的辅导员的支撑,我才得以在军训恶劣的天气和艰苦的训练间寻得些阳光,这也将成为我大学四年奋斗不止的精神能源。

你好,军训先生

英商 122 郭梦雅

你好,军训先生。
2012 年,我迈入了人生新的一天——上海海事大学,迎接我的大学第一课便是接受军训先生的考验。

“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身……”这句古话可谓是

在这次军训中体现得淋漓尽致。特别是在炎炎烈日之下,往往汗流浹背。然而,从汗水中我们可以领会到一个标准的军姿展现的是一个军人的风采,体现的是一个军人从容的定力,渗透的是一个军人坚定、坚强、坚毅的精髓。如果军训是一位俊朗先生,那么,军

姿就是其中最铿锵有力的灵魂。

军训中,我们苦过,累过,笑过。站在烈日下,皮肤一天比一天黑;坐在地面上,学唱军歌,相互拉歌,热情四溢,笑声迭起。然而,更重要的是我学会了很多。喊口号时要整齐,我学会了团结;犯错误时要打报告,我学会了纪律;强

忍练习的劳累时,我学会了坚持。或许,军训便是对痛并快乐着的最好诠释。这些记忆,苦中带甜,是我们这群时代青年宝贵的财富,是一生值得回味的经历。

军训,渗着汗水和劳累,伴着高度紧张思想和敏捷有力的动作,无一不构成一道美丽的风景线。我们穿上军装,由原来的懒散步伐到如今的整齐划一,由原来的娇生惯养到如今的独立坚

强,由原来的思想散漫到如今的高度专心。我们穿上军装,昂首挺胸;我们穿上军装,自信满满;我们穿上军装,焕然一新。

路,就在脚下;梦,就在远方。让我们迎着耀眼的阳光,迈着铿锵的步伐,怀揣耐力和恒心,勇敢的与军训先生搏击!相信自己,一定会如一只笑傲苍穹的雄鹰,带着满满的自信跨过苦难,展翅于海大的蓝天白云。

保健讲坛

浅谈腰椎间盘突出症

椎间盘就是两个椎骨之间的那部分结构,20岁以后椎间盘开始老化,在反复弯腰或长期坐位工作中,容易产生腰椎间盘突出,出现腰痛、坐骨神经痛,甚至大小便失禁、截瘫,对生活、工作造成很大影响。患者往往以腰背痛、腿痛来医院就诊。具体表现为腰背部广泛钝痛,活动后加重,腰部活动受限或障碍,严重者影响患者生活和工作。开始时腿部疼痛为钝痛,疼痛多向下肢放射,疼痛麻木向臀部、大腿后侧、小腿后外侧及足背部放射。突出物压迫圆锥可出现会阴部麻木,排尿、排便无力等。经X线摄片检查及CT检查可以确诊。

腰椎间盘突出症急性期治疗:

1. 卧硬板床休息,消炎镇痛、利水等中西药物应用,局部药物透析。

2. 脊柱对抗牵引、按摩。可使椎间隙增大、突关节拉开,有利于髓核还纳,还可缓解肌肉痉挛、减轻椎间盘内的压力及神经根受压症状等。

3. 对于肌肉紧张及压痛点明显者可采用局部封闭治疗及针灸治疗等。

腰椎间盘突出症缓解期康复指导:

(1) 腰椎间盘突出症多发生在青壮年时期,所以应注意早期预防。

(2) 从生物力学的角度指导患者纠正不良姿势,采用正确的坐、立、行、卧姿势。

(3) 日常生活、工作及学习时应注意防护,力争符合人体生物力学的要求。如弯腰拾物尽量保持上身直立,以屈膝、屈髋、弯腰的顺序进行,减少腰部的活动范围。尽量避免搬运大件物品,若必须搬运尽量采用推的方法以减少腰椎负荷。

(4) 腰部肌肉锻炼。

(5) 患者应选择适宜的鞋子,鞋跟以3cm为佳。

(6) 保持良好的精神状态。

(7) 指导患者戒烟,因吸烟影响髓核的血液循环,延迟损伤的愈合。

对已确诊的腰椎间盘突出症,经严格非手术治疗无效,或马尾神经受压者,可考虑手术治疗。

(申屠晴雨)

军训掠影



巾帼不让须眉 测控 092 王嘉靖



旗手 新国航 111 闻元浩



欢呼 校团委 梁亮



站如松 新国航 111 闻元浩



聚精会神 校团委 梁亮



雨中,我们依旧坚持 网络 122 朱祺



陪练 电控(中荷)111 沈思鸣



升旗仪式 轮机 115 李玲翔



军魂 测控 092 王嘉靖



针锋相对 通信 103 史刚刚



苦中作乐 新国航 11 闻元浩



忙里偷闲 网络 122 朱祺