

2.3 版中缝)

肿块，部位多在乳上方，大多为单发，数为多发，呈圆形、圆形，边界清楚，表骨，具韧性，容易推，皮肤无粘连，也没痛，肿块不随月经变。

痛：大多为无痛性，少部分人有轻度，呈阵发或偶发或刺激。有清亮溢液但少见。淋巴结不肿大。

癌

乳腺癌的发病率，已跃居我国女性恶性肿瘤的第一位，成为女性健康的第一杀手。其发病年龄以30岁居多。随着生活与生活方式的改变，女性发病年龄呈现上升趋势，在男性特50岁以上男子中明显升高倾向。

乳腺癌的病因现在完全清楚，通常认为乳腺癌的发病因素有家族史(尤其是生母、姐妹患有乳腺)、月经初潮早于12岁、绝经晚于52岁、40岁未孕、第一胎足月于35岁、另一侧乳腺患乳腺癌、上皮增生的乳腺囊性增生、多种因素所致。

有人认为高脂饮食是乳腺癌发病的重要因素之一。早期发现的重视乳腺癌的易感，并进行普查。

早期表现是乳房胀痛、单发的小肿块。自觉症状，肿块常无意中(洗澡、更衣时)发现。未出现肿块患者，常在普查X线检查发现。肿块增大，固定不容动；乳头内缩、抬高、有时有血性液体溢。皮肤是“橘皮样变”，淋巴结肿大。

癌的预防及处理

先不必过度紧张，调整情绪，保持平衡。果疼痛较明显，也可用具有疏肝理气功中药服用。止滥用避孕药及含素美容用品、不吃用素喂养的鸡、牛肉。忌油炸食品、动物、甜食及过多进补。要多吃蔬菜和水、多吃粗粮。

运动。

检查：月经结束的一周比较合适，亦可在进行。

(1)观察大小是否、乳头是否内陷、皮无异常。

指并拢，一般用指触摸，而不是抓捏组织，否则会把抓的乳腺组织误以为，为使触诊不至漏一部分，一般先触后触内侧。轻轻捻夹表面的皮肤可知是否与皮肤粘连。挤乳头有无溢液。注意不要遗漏腋窝、与乳房之间部位查。

及包块时，也不要焦虑。可以去专科进一步诊治。

(吴秀华)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

关注十八大 寄语十八大

我校师生开展学习十八大精神系列活动

本报讯 (记者 哈斯) 在中国共产党第十八次全国代表大会召开以来，我校师生特别是党员积极收看十八大现场直播，以各种形式踊跃开展“寄语十八大”活动，在全校范围内迅速掀起了关注十八大、学习贯彻十八大精神的热潮。

“十八大的召开意味着党的建设进入了新阶段，希望我们的党沿着正确的方向发展下去，为中国人民谋福祉，让我们的国家越来越昌盛。”“祝福十八大，祝愿祖国繁荣昌盛。”“希望十八大的召开能更加改善人民的生活，带领我们走向更美好的和谐社会……”

连日来，我校师生通过召开座谈会、组织生活会、在“上海基层党建网”上发帖等形式，开展了“寄语十八大”活动。

商船学院“爱心互助会”的成员们举办了免费熨烫衣物活动，以实际行动迎接党的十八大的召开。仅一个下午的时间，他们就义务为同学们熨烫衬衣、西服等100余件，受到了同学们的一致好评。

信息工程学院学生党员利用“易班”在网上发起了“真情话祝福，寄语十八大”活动，号召支部全体党员在“易班”上为党的十八大召开，献上一份真诚的祝福。此次活动得到

了广大党员的热切响应。

经济管理学院“邓小平理论研究会”社团成员在校内北广场举行了献给十八大的寄语征集活动，得到了广大学生的积极响应，许多同学在便利贴上写下自己对十八大召开的祝福与期盼，并贴在了征集版上。

文理学院研究生召开了以“加强学术研究，为党的十八大献礼”为主题的讨论会，同学们结合自身实际，探讨了研究生如何参与科研项目，提升科研水平，以优异的成绩向十八大献礼的议题。大家纷纷表示，要勇于面对挑战，抓住机遇，通过提升自身专业能力，增强综

合竞争实力。

商船学院学生举办了“青春心向党，献礼十八大”歌咏合唱比赛，他们演唱了《东方红》《没有共产党就没有新中国》《唱支山歌给党听》等经典老歌，表达对党的忠诚和对祖国的热爱之情。

此外，学校组织师生党员开展了深入学习研究“十八大报告”活动，在全校范围内掀起了学习、贯彻十八大精神的热潮。

聚焦党的十八大

4.8 万吨远洋教学实习船出海试航

本报讯 (记者 吉娜) 11月16日，由交通部、上海市等联手打造的我校4.8万吨远洋教学实习船首次离港出海，开始了为期7天的试航之旅。这艘迄今为止世界最大最先进的远洋教学实习船，在完成航行试验、技术验收和整改之后，将于今年12月正式交付我校使用。

我校4.8万吨远洋教学实习船是上海市2011年和2012年重大工程项目，投资2.73亿

元。目前该教学实习船已顺利完成建造。实习船船长189.9米，宽32.26米，型深(吃水)15.70米。实习船吨位世界第一，设备世界一流，采用全新型节能型母船开发，拥有当今船界最新设备仪器，同时具备全球航行能力，不仅提供完善教

学生活设施，还可跑遍全球经营货运，集航运教学、科研与运输于一体，可供160名学生实习并搭载45800吨散装货

物。实习船舾装风格色彩明快，注重低碳，给人安全、舒适、环保、美观之感。

据随实习船出海试航的实习船监造组组长许乐平教授介绍，此次试航的主要任务包括船体、轮机、电气部分的航行试验。为保障实习船顺利试航，此次试航小组有船厂、船检、船东代表等120余人参加，全体试航人员默契配合，精密操控，对所有项目的试航

要求都极为严格。在7天的试航中，实习船将沿长江水域一路途经泰州、江阴、张家港、太仓、南通至上海，最后驶向深海区域，检测完成所有项目的试航任务。

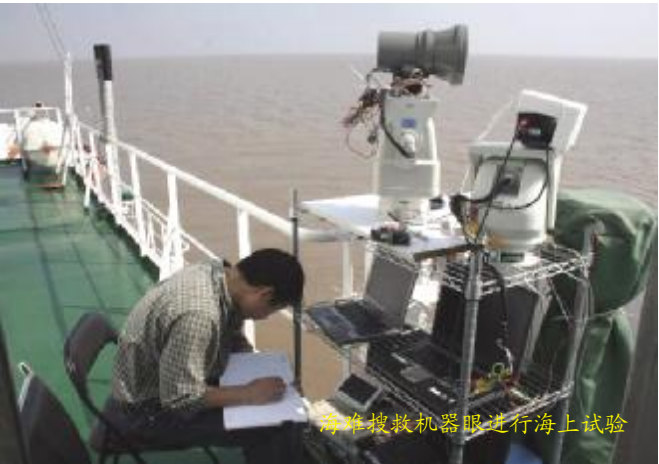
实习船正式交付后，我校航海技术专业 and 轮机工程专业的“准海员”们将均有机会登上这艘“海上大课堂”，接触最先进的航行技术，亲自掌舵驾船，历练航海真本领。

借你一双慧眼 聚焦海难搜救

——访我校“海难搜救机器视觉技术及装置”技术负责人王胜正
学生记者 丁晓双

商船学院施朝健教授团队研发的“海难搜救机器视觉技术及装置”在工博会首次亮相，并荣获第14届中国国际工业博览会创新奖。该搜救设备能在1平方公里的海域内，辅助搜救人员快速发现遇难目标，从而攻破以往依靠人眼搜救范围有限、夜间和雾天等不良环境下海难搜救困难等难题，提高对遇险船舶和人员的救助率，大家习惯把它称为“海难搜救机器眼”。据悉，本项目共申请专利11项，其中发明专利9项，授权7项，实用新型专利2项，授权2项，获得软件著作权5项。近日，记者采访到了该团队的技术负责人王胜正老师。

记者：您是什么时候加



海难搜救机器眼进行海上试验

入这个研发团队的？

王胜正：2007年学校与东海救助局联合申请了国家863计划项目“海难搜救机器视觉系统技术研究”，当时我在美国作为访问学者做图形图像方面的研究，跟这个项目的技术很契合，所以在2008年加入了这个团队。

记者：是什么吸引您加入到这个团队的？您和您的团队是如何想到做海难搜救这个课题的？

王胜正：因为在我国中长期的发展规划和“十一五”规划中，对生命安全、环境保护等方面非常重视，而且如今我国海上搜救水平很低，仅依

(下转第二版)

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2012年11月16日

总第502期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

本报讯 (记者 吉娜) 外部是三维立体增强复合材料，内部填充酚醛发泡树脂，通过发泡变成一种高强、轻质、隔音、保温、防火的新型三维立体增强复合材料，可广泛应用于公路客车、高速列车、舰船和商用飞机等现代交通载运工具内饰材料领域。这是我校海洋材料科学与工程研究院常务副院长董丽华教授科研团队与上海尖端工程材料有限公司联合自主研发的“酚醛泡沫填充3D纤维织物增强复合材料”。

“酚醛泡沫填充3D纤维织物增强复合材料”外部是三维立体增强复合材料，内部填充酚醛发泡树脂，通过发泡制成。这种巧妙的结构设计，使得该复合材料融入了酚醛泡沫材料优异的高强、轻质、隔音、保温和防火性能，又通过引入三维立体增强结构，有效克服了酚醛泡沫性能脆、强度不足的问题，同时克服了传统蜂窝、泡沫等夹芯结构复合材料易分层、耐冲击性能差的缺点，具有优异的防火、烟、毒性能。如今，项目产品已完成我校教学实习船、苏州海格客车、青岛欧特美股份有限公司、香港及西班牙地铁列车壁板和地板中的应用验证工作。

董丽华教授团队这一创新成果，在项目研发过程中，已申请国家专利6项，获发明专利授权3项。

学校研制出新一代海洋工程先进复合材料

明确目标 走向职场

2013 届毕业生供需见面洽谈暨现场招聘会纪实

本报讯 (学生记者 黄勇 郝楨) 11月8日，我校2013届毕业生供需见面洽谈暨现场招聘会隆重举行。来自全国各地300多家用人单位来我校招聘人才，并提供就业岗位1900余个。本次双选会为毕业生和用人单位之间搭建了一条沟通的桥梁，吸引了众多毕业生前来应聘。

一些用人单位不仅为本科毕业生提供了就业机会，同时也为研究生提供了一定的工作岗位。然而，记者从双选会现场了解到，研究生的就业优势并不明显，很多用人单位更倾向于聘用本科生。学生处处长李志鹏老师表示：“用人单位提供的大多是基层岗位，这些岗位更适合本科生。从研究生的角度来看，大多数研究生期望更高的工作职务，不愿从事基层工作。”实际上，不同类型的企业对人才有不同的需求，只是这些企业对本科生的需求量更大。

此次双选会在原有航运特色氛围的基础上，拓展了大量陆上相关专业的招聘岗位，为陆上专业的毕业生提供了一个良好的求职环境。此次来我校招聘的企业类型多样化，主要以国有企业和

民营企业为主。据李志鹏透露：“我校毕业生大多倾向于选择福利高、稳定性高的国有企业，而民营企业提供了更多的工作岗位，成为解决就业问题的主力军。”

记者发现，很多学生不了解 Offer 与合同的区别。对此，李志鹏给出了详细的解释。签订合同表示企业正式聘用求职者为其一员，而 Offer 只是一种单方的意向，收到 Offer 仅代表企业有意向接收求职者，而求职者仍然需要接受更多的考验。

在对人才的要求方面，用人单位也不再单纯地以学业成绩和工作能力作为衡量标准，他们还要求应聘者有踏实肯干的工作精神与积极向上的心态。只有拥有了这些素质，求职者才能在未来的职场生涯中站得更高，走得更远。

对徘徊于考研与就业之间的毕业生来说，不管选择哪个都需要慎重考虑，这是一次影响一生的抉择。李志鹏老师建议，每一位同学都要有明确的职业规划，要按照自己的实际情况确立目标。只要做出了选择，就要坚持下去，在人生的路上勇敢地追求自己的梦想。

经典乐享会 “阅”读越精彩

海洋环境与工程学院开展快乐读书活动

学生记者 丁晓双

近日,海洋环境与工程学院10级的同学们,展开了一次以读书为主题的活动。“我们这次活动内容是各个班级用班费购置书签,然后每个同学把每月内看书时最喜欢的句子写在书签背面,班级之间互换分享,之后统一收集展出,供同学们挑选自己喜欢的书签,并参照书签上推荐的书籍阅读。”10级辅导员陈洁老师说。

各式书签 创意十足

书签的种类各式各样,据悉,这是各个班班委精心挑选的。安全101班购置的书签有两种,一种是打开式的,一种是普通款式

据《中国青年报》报道,中国出版科学研究所于2008年公布的第五次国民阅读调查结果显示,中国户均年消费图书仅1.75本。传统图书阅读率呈持续走低态势,阅读率为34.7%,比2005年降低了14%。至于不读书的原因,49.4%的人归结为“没有时间”,42.8%的人说“没有习惯”。中青报甘肃记者站曾对兰州9所高校做过一次调查,结果显示一半以上大学生一学期的购书费用不足50元,17%的人几乎一学期不买一本课外书。随着莫言热的持读率,人们也开始了深刻的思考。

的。考虑到女生们比较喜欢可爱、素雅类,男生们比较喜欢风景、动漫类,团支书唐婷特意分开选择。书签的图案大多带有很励志的语句和可爱的图案。“沉住气,你一定行!”“风雨过后,又见彩虹。”这类书签让很多同学赞不绝口。

文学为主 理工为辅

收集上来的书签中,展现的是同学们在十月份的阅读成果。不难发现,大家阅读的书籍主要还是文学方面的。“人生由大大小小的满足和失望编织而成,承受这张人生大网的并非是你的父

母。如果你想坦然接受由喜怒哀乐密密麻麻织就的人生,你就必须走向自己决定的人生。”这是韩国首尔大学金兰都教授的热卖之作《因为痛,所以叫青春》中的一段话。一位同学在写下这句话的时候告诉记者,“因为是理工科专业,阅读的时间大大减少了,这次活动使我静下心来读了金教授的书。可以说,二十岁左右的困惑很多,也很迷茫,但是这本书帮助我理解了很多,就像书中所说,以一天比一生,我们不过是早上7:12,一切刚刚开始,没有什么不可以。”这次阅读的书籍中除了有余秋雨、刘瑜、龙应台等一些名家之

外,还有几张书签上写着理工类的书籍。阅读的书籍并不是固定的文学类,也需要对于其他学科进行了解。

聆听莫言 走近名家

“书签中出现了关于莫言和村上春树的大概有近十份,还有一些同学会选择诺贝尔文学奖相关类的书籍进行阅读。”10级姚秋阳同学说,10月份莫言获得诺贝尔文学奖之后,大家没有完全陷入莫言热中,也有同学选择走进村上春树作品接受文学熏陶。《且听风吟》《挪威的森林》《檀香刑》等成为同学们首选的作品。

腹有诗书气自华,相信这次的经典乐享会能让同学们发现阅读的快乐,在理工科的学习同样需要文学的洗涤,通过阅读锻炼自身的鉴赏能力。

经典乐享会,“阅”读越精彩。与经典在一起的时光,且行且思且悟。

工作上网找 人脉很重要

学生记者 王浩森

有调查显示,互联网已经超过校园招聘会、人际关系、现场招聘会等渠道,成为2013应届生获取招聘信息使用最多且最有效的渠道。通过网络,尤其是作为网络新媒体的社交网站找到兼职、实习、工作,在90后中已经十分普及。

上网找工作成主流

近年来,大学生的求职渠道呈现多元化的态势,除了传统的招聘会、宣讲会、网申等,人际关系也是2013应届生求职的重要渠道之一。社交网站、校园BBS等信息集散地成为大学生寻找求职信息、获取求人脉的有力工具。

随着互联网在我国的高速发展,企业越来越重视线上招聘。80.5%的应届生会选择使用互联网获取招聘信息,46%的应届生认为互联网是获取招聘信息最有效的渠道。

虽然有互联网这一求职捷径,但线下渠道仍占据相当位置,线下渠道中,应届生使用最多、且认为最有效的途径,依旧是校园招聘会,人际关系紧跟其后。38.9%的应届生选择人际关系作为获取招聘信息的主要渠道之一,16.5%的应届生认为人际关系是获取招聘信息的最佳渠道。

社交网站成为“捷径”

2012年,社交网站人人网推出了实名制社会化招聘网站人人校招。该网站旨在为应届毕业生提供及时、有效、全方位的求职服务,帮助大学生成功迈职场第一步,同时为企业主提供海量的优秀毕业生资源,助力企业发展。

那么,社交网在学生求职中使用情况怎样呢?已经就业的我校毕业生李晖表示,自己曾有过在人人网上看到状态、日志后投

简历的经历,不过发布招聘信息的,有不少只是寻求兼职、或为一个短期项目寻找帮手,正规的全日制工作还不多见。

在接受访问的10位注册人人账号的应届毕业生中,有两位表示使用过人人校招,但是都没有持续关注。问起缘由,不少学生表示对社交网站找工作这一新功能“还不是十分适应”。“平常我们在人人上也就是发发状态、上传照片,暂时还没有往找工作的方面想。”吴家杰同学说道。

彼此信赖最重要

不久前,上海理工大学毕业生江平在QQ群里共享了一篇自己所在公司的招聘启示,该启示随即被不少高校媒体负责人转发到自己的QQ群、人人日志上。没多久不少看到招聘日志的同学便向启示上所写的邮箱发送了简历。

除了转发以为,还有不少正在实习的同学在“缺人”时,也喜欢通过发送人人状态和微博来拉人。大四学生小蒋在一家银行的人力资源部门工作,7月份时,他手下的两位实习生突然离职。这次小蒋把目光瞄准了人人,他把需求、待遇和投递简历的邮箱等信息写进了240字的状态并发送。短短一个多小时,该状态的分享量就突破了100条。很快,小蒋就收到了几份简历。

相对于微博来说,在社交网站,用户对于人际关系的感知更实际。因为只有在用户双方互相加为“好友”之后,才能看到对方发送或分享的信息,而不是微博客只要“关注”对方就可以做到单向的信息透明。因此,在上海本地高校学生间,实名制的人人、开心以及易班是大家使用最多、也是最被信任的社交网站。

我校荣获上海暑期实践多个奖项

本报讯(通讯员 梁亮)

日前,2012年上海市大学生暑期社会实践活动总结大会在上海交通大学医学院大礼堂隆重举行。上海海事大学被授予2012年上海市大学生暑期社会实践活动优秀组织奖,同时获得的奖项还有上海市“三下乡”最佳项目奖1个、优秀项目奖7个、先进个人4名、优秀指导老师2名,“知行杯”二等奖1项、三等奖1项。

今年我校共计有107支队伍、1000余名学生参加了暑期社会实践活动。活动历时两个月,覆盖全国35个省、市,开展宣讲会36场,完成调研报告107份,学生在实践中“受教育、长才干、做贡献”,在服务上海、服务全国的实践过程中提高了我校知名度,体现了上海海事大学学生的精神风貌和良好形象。

(上接第一版)靠搜救人员肉眼搜寻的话成功率很低,而且这种原始的搜救方式导致救援人员的工作负担重,工作压力大。在这样的基础和背景下,我校和东海救助局合作研究了这个项目。东海救助局给我们提供了搜救业务上的指导,提供了项目实验的基地。我多次在远洋航线上进行科研产品的海试,所以对于海难搜救这个课题十分感兴趣。

记者:工作中一定遇到了很多困难,您印象最深的一次是什么?

王胜正:最大的困难是在实验阶段,因为实验需要真人“遇难”下水,然后使用该系统进行搜救。实验初期的操作难度很大,对下水人员来说也是很危险的,我们的科研人员自行下水进行实验,非常辛苦。

记者:海难搜救器采用了红外子系统,这套系统是如何区别海上遇难的人、船以及其他生物的呢?

王胜正:海难搜救器系统融合了可见光,红外和搜救雷达等多种摄像设备,并有高度集成的机器视觉搜救中控台,能实现全天候、多任务搜寻遇难船舶、救

生艇/筏和落水人员。系统根据捕捉到的图像进行数据分析,通过一套缜密且精确的算法来识别和区分不同物体。

记者:海难搜救机器眼工作时的抗扰动性能如何?

王胜正:海难搜救机器眼不在水下工作,主要安装于搜救船只上进行搜救工作。船在风浪中横纵15度以内的摇摆中仍然性能良好,搜寻范围为一平方公里。

记者:操作台的控制是需要专业人员的,那以后对于这些人员的培训有什么设想吗?您和您的团队会继续加入到培训这些人员的工作中吗?

王胜正:操作台的操作是非常人性化的,容易上手,不需要特别复杂的技术。主要还有研发过程中有搜救队人员加入其中,我们通过及时沟通,听取了使用群体的意见,不断简化操作过程。团队会加入到培训中,可以及时将使用者在操作中遇到的问题进行分析处理。

记者:有没有更进一步的合作单位?

王胜正:目前我们项目已经和很多企业和机构进行了洽谈,并且已经与多个机构达成了合

作意向。除了民用商用外,有关机构有将其推广到军事领域的意向,可对海上不明物体进行搜寻,具体的事项仍在洽谈中。

记者:有没有可能将搜救器推广到其他普通船舶上?比如邮轮方面,很多大型邮轮也需要这种自救设备。

王胜正:推广普及是需要一定时间的。该项目具有广泛的实际应用和推广价值,接下来将会做进一步的推广,未来也可推广和应用于其他海事监控领域中,包括基于视频的渔船执法取证、海事监管船的监控系统、反海盜视频监控和基于视频的船舶避碰预警等。但是普通船舶如果对海上情况有搜寻和识别的需求也是可以安装该系统的,至于邮轮,如果发展有需求的话,也是可以安装的。

记者:从安全角度讲,海难搜救机器眼需要定期维护、检修,这些都需要专业人员,这些问题您是如何看待的?

王胜正:推广后我们团队也会提供正常的技术服务和支持,并且团队会不断使系统更加完善和完美,并为使用方提供更新的升级服务。

体育佳讯

◆ 近日,上海市第一届市民运动会2012“东亚体育杯”上海市企业龙舟赛在东方绿舟举行。我校龙舟一队以绝对优势取得了300米直道竞速第一名,龙舟二队获得第二名。

◆ 11月3日至4日,四年一届的上海市大学生运动会高校组网球比赛在上海大学举行本次比赛吸引了复旦大学、同济大学、华东理工大学等21所上海院校的网球队参加。我校网球队在张公羽教练的指导下,取得了团体总分第一的好成绩。

◆ 11月3日,2012年上海市学生运动会高校组游泳比赛暨大学生游泳锦标赛在我校游泳馆落下帷幕。我校游泳队在赵伟民和竺悦两位教练的指导下参加了甲、乙两个组别的比赛,共斩获10金、15银、10铜,取得团体总分第二名,并当选体育道德风尚队。同时,来自交通运输学院的张晨、章玲、江翱、许艳涛四

名同学获得体育道德风尚奖。

◆ 10月27至28日,2012年上海市学生运动会田径比赛暨上海市大学生田径锦标赛在华东师范大学举行。我校以方媚老师为领队、朱德喜为教练的校田径运动队参加此次比赛,轮机107班吴剑锋同学在甲组跳远比赛中以6.30米获得冠军。

◆ 10月28日,2012年上海市大学生毽球锦标赛在第二工业大学落幕,我校毽球队获得混合毽球踢准团体赛冠军和毽球男子三人团体赛季军。

在男子毽球踢准个人赛中,我校经济管理学院陈秋杰摘得桂冠,法学院朱振琪获季军、黄佳宁获第五名,商船学院阮晓晨获第六名。商船学院的朱欣娜获女子毽球踢准个人赛第五名。法学院杜培源、经济管理学院杨青荃获2012年上海市学生运动会运动员体育道德风尚奖。

关注女性健康

乳腺疾病是女性常见病、多发病之一。常见的乳腺疾病有乳腺小叶增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。

乳腺小叶增生

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。近年来该病发病率呈逐年上升趋势,年龄也越来越低龄化。据调查,约有70%~80%的女性都有不同程度的乳腺增生,多见于25—45岁的女性。患病后的主要临床表现为乳房疼痛、肿块和溢液等。

乳房胀痛、周期性

乳房胀痛 月经前一周左右可能一侧或两侧乳房或轻或重的胀痛,月经过后胀痛自然消失。疼痛以乳房局部为主,疼痛有时可放射至同侧腋窝、胸壁,甚至放射至后背部,常影响睡眠、工作与学习,由此而引起焦虑不安、情绪激动等。这是由于女性体内的激素周期性变化所致。首先不必过度焦虑着急,只要调整情绪,一般升高的内分泌激素就可以慢慢得到纠正,各种症状自行消失。乳房疼痛也可表现不稳定性痛,疼痛亦可随情绪变化而波动,在情绪加重、劳累、天气变化时加重。

乳腺包块 正常情况下,每一个进入青春期的女性的乳房腺泡、腺管和纤维组织,在每一个月经周期里,都要经历增生和复原的组织改变过程。但是在工作过于紧张、情绪过于激动、高龄未婚、产后不哺乳及患某些慢性疾病等情况下,就有可能导致乳房本来应该复原的乳腺增生组织得不到复原或复原不全,久而久之,便形成乳腺增生,表现为增厚的乳叶和结节性颗粒。肿块可发于单侧或双侧乳房内,单个或多个,多发于乳房外上方,亦可见于乳房其他部位。肿块形状有片块状、结节状、条索状、颗粒状等,其中以片块状为多见。触之有增厚感或颗粒感,肿块边界不明显,质地中等或稍硬韧,活动好,与周围组织无粘连,常有触痛。肿块大小不一,小如粟粒般大,大者可3~4cm。

乳头溢液 少数患者可出现乳头溢液,为自发溢液,也有少者挤压乳头可见有血性溢液或者乳白色液体溢出、草黄色或棕色浆液性溢液。

乳腺纤维瘤

多发年龄为18-25岁女性。形成原因:一是先天性因素,即乳腺小叶内纤维细胞对雌激素敏感性异常增高,使这些纤维细胞所含的雌激素受体的数量较多导致;二是由于雌激素的过度刺激所致,乳腺纤维瘤的形成与卵巢功能旺盛、机体和乳房局部组织对雌激素过度刺激的敏感性有关。主要表现为:

1.肿块:大多在无意中发

现乳(下转1.4版中缝)

乳腺疾病是女性最常见疾病之一。常见象疾病有乳腺小叶乳腺纤维瘤、乳腺

小叶增生
乳腺增生是女性最常见乳房疾病，其发占乳腺疾病的首近年来该病发病率呈上升趋势，年龄也越来越低龄化。据调查约有70%~80%的都有不同程度的乳主，多见于25—45女性。患病后的主床表现为乳房疼痛块和溢液等。

乳房胀痛、周期性胀痛
月经前一周可能一侧或两侧乳径或重的胀痛，月后胀痛自然消失。以乳房局部为主，有时可放射至同侧胸壁，甚至放射至部，常影响睡眠、工学习，由此而引起不安、情绪激动等。由于女性体内的激素性变化所致。首先过度焦虑着急，调整情绪，一般升内分泌激素就可以得到纠正，各种症状消失。乳房疼痛表现不稳定性痛，亦可随情绪变化而在情绪变化、劳气变化时加重。

乳腺包块
正常情每一个进入青春生的乳房腺泡、腺纤维组织，在每一至周期里，都要经主和复原的组织改呈。但是在工作过长、情绪过于激动、未婚、产后不哺乳某些慢性疾病等情就有可能导致乳来应该复原的乳腺组织得不到复原或不全，久而久之，便乳腺增生，表现为内乳叶和结节性颗粒中块可发于单侧或乳房内，单个或多发于乳房外上方，见于乳房其他部中块形状有片块状、大、条索状、颗粒状其中以片块状为多独之有增厚感或颗粒块边界不明显，活与周围组织无粘有触痛。肿块大小小者如粟粒般大，丁3~4cm。

乳头溢液
少数患出现乳头溢液，为自复，也有少者挤压乳见有血性溢液或者液体溢出、草黄色浆液性溢液。

纤维瘤
多发年龄为18-25生。形成原因：一是生因素，即乳腺小叶纤维细胞对雌激素生异常增高，使这准细胞所含的雌激素的数量较多导致是由于雌激素的刺激所致，乳腺纤维形成与卵巢功能机体和乳房局部对雌激素过度刺激性有关。主要表

示：大多在无意中发(下转1.4版中缝)

东风第一枝 咏中共十八大召开

九三浦东区委主委 徐大振

金秋北京,空前盛会,神州尽展新貌。
海事也不例外,临港风景妖娆。
旗帜高举,创新路,周详探讨。
合国情,不循教条,科学发展正道。

交接班,继往开来,展宏图,前景美好。
长期合作共存,不忘肝胆相照。
和谐社会,全靠着,中共领导。
产学研,培养人才,期待频传捷报。

十八大召开有感

船舶101 郑陶清

代表聚京城,红花分外香。
集思谋发展,共商议兴邦。
盛世开盛会,举国书华章。
吾辈当奋进,明日更辉煌。

倒行风景

英译 091 刘敏

吃完早饭,突然想散步,便决定步行到图书馆。

路上顶风走不动,就干脆倒过来走。一刹那美景尽收眼底。两排树夹道远行,一坛花跳跃着点缀,海馨楼的框架为一幅流动美景搭上半个边框。宿舍楼与花木的交汇的是人与自然和谐的比例。完美。

校园这么美,我一直在找观赏最完美的角度。可惜在要去一个目的地时,沿途终究是沿途。无论我疾行或驻足,总觉得这幅本应灵动的画一片死静。有时拍一张照片,甚是美好,却总在定格的刹那,感觉丢掉了明明刚看到的“最美”。

而今天,在转身后,看到静止的画面向远走去,突然看到景色“活”了。它们向远

奔跑的速度与我倒行的速度相等,我成了这份流动景色独一无二的创造者。倒行看到的景色,因为与正行相反,忽然觉得像以往生活的倒叙。

我看到湖边的“天道酬勤”。大一来的时候,我只看到“勤”一个字。大四了,我看到了“天道”。今天海风很大,站在湖边,风刮着脸和头发,很强烈地感受到了自然的力量。人生有很多“偶遇”,不期而至。但这些偶遇,也许都是为自己准备好的。

之前也想慢下来欣赏风景,却发现总是一边看新风景,一边回忆眼前掠过的景色,忙不迭。倒行风景,每一幅画面都是过去叠加的美好。因为总是在重温,便感觉生活的脚步慢了下来,有时间

去择选和研究感兴趣的事物。

我蹲下来看了鸭子和鹅,和它们尽量在一个平面上,看得更真切。我看到它们可以把头180度转过来,啄自己的身子,毛被啄得到处飞。有几只还张开翅膀,做出要飞的样子扇了好几下翅膀,我突然发现翅膀下的身线好美。一个鸭子正好在游泳,头在水上水下一探一探的,好像人游泳时在换气。于是又想起来一个同学的笑话,鹅每次看到她都会主动游上岸来追赶她,她狂奔尖叫的声音和鹅的声音浑然一体,有人从后面看到她在跑想去救她,却分不清是她在尖叫还是鹅在尖叫,最后想她也许只是在跑步运动,不要管她了。

慢些有时也好,若是有时大脑反应比行走速度还慢,不妨倒行。温习对我等迟钝之人,总是没那么应接不暇。

一次难忘的经历

轮电 101 徐阳

艳阳高照,汗水充斥的九月,我来到上海伟成国防教育基地。作为一名军训辅导员,我的任务就是辅助教官顺利完成学生军训工作,这也让我感到无比的荣幸与自豪,因为这是一次可以真正锻炼自己和认识自己的机会。如果用一句话讲出那段时间的感受,那就是积极享受工作的状态,享受训练场上的每一分每一秒。

训练过得硬的连队,过得硬的兵,在军训过程中,自己必须起到表率的作用,这样才有资格要求学生。其实

这也在不知不觉中加强了自己的动作要领,提高了组织能力。此外,我们还要营造一个团结、紧张、严肃、活泼的氛围,这样即使在炎热的天气里,也能让训练达到最佳的效果。训练很辛苦,除了一天的常规集训外,早上还有晨训,晚上也有夜巡,但是再苦再累,依旧军歌嘹亮,步伐整齐。只要积极投入工作,就会感到无比的快乐。时间过得很快,每天的带队训练生活过得很充实,我觉得这就是一种投入的状态,一种美好而充实的感觉。我相信自

己可以做好,也可以让学生们做好。

训练之余,我们和同学们也建立了深厚的友谊。作为辅导员,我教会了他们在军训中需要的军事素养,作为学长,我帮他们解答学习和生活上的疑问,给他们的高中生活提了些建议。同时,他们也给我带来了快乐,带来了感动。

我们和教官成了朋友,他们是武警战士,这些军人给我们的感觉就是为人特别的正气、豪爽。每当训练结束后,我和教官总是喜欢各自讲述自己的大学生活或者部队生活,在他的影响

下,我对军营生活更是充满向往但也不乏畏惧,他也让我明白,有的时候人要逼自己才能激发出潜能,经历苦难的时候,人的思想是最理性的。

花开不败,度过二十天的军训生活,圆满完成了一次又一次的会操任务。回顾每一次的入营式上学生茫然的表情,到结营式上他们雄赳赳气昂昂的激情,我真为他们感到自豪。但是,时间的流逝是飞快的,即使拥有月光宝盒也免不了离别,这次经历将是我们永远忘记不了的记忆。

笑看人生

轮机 111 李丹

笑看人生,不必怨恨生活给予了那么多的磨难,不要怨恨生命中有那么多的曲折。沙漠假若失去了狂舞的飞沙,就会失去壮观;大海假若失去了翻滚的巨浪,就会失去雄浑;人生假若仅仅求得幻想中的一帆风顺,生命也就失去了它存在的魅力。

笑看人生,把每一次的失利都归结为一次浅尝,不去自怨;把每一次的胜利都设想为一种幸运,不去自满。就这样,洒脱从容地弹奏着属于自己的弦乐,去面对险峰,去沐浴阳光,去品味孤单,去战胜伤痛。

笑看人生,去把“人”字写大、写得漂亮,活出一种高尚人格。不向金钱屈膝,不向权势低头。清贫,是一首朴素的曲调;平凡,是一篇出彩的诗赋。笑看人生,我们去吟诵、去唱响,在孤独时品味世事沉浮,在平静中看透红尘飞舞。

笑看人生,把尘封的心灵敞开,

把私利淡去;把自由的心灵放飞,把大度找回。就这样,一个全新的明亮世界就会在你的眼眸前一幕一幕地打开:蓝天,白云,青山,绿水……洒脱快活地一路走过,花朵的芬芳便会在你的鼻尖醉人地盘旋,炫彩的蝴蝶便会在你身旁曼妙地起舞。

笑看人生,泪水,要为别人的悲痛流出;仁义,要从善良的心境发出;同情,给予不幸的人们;关怀,暖和鳏寡孤独的悲凉。我们青年要笑看人生,要用微笑的力量,去心怀周围,去影响周围,去美化周围!

时光不能倒流,面对无法回头的人生,我们就该笑看它。我们笑看它,就该做以下三点:郑重从容地选择,争取不留遗憾,假使遗憾了,就理性地迎接它,接着争取改变。如果还不能改变,就勇敢地面对,不要悔恨,继续笑着往前走。笑看人生,磨练自我,我们的人生会因笑看它而精彩纷呈。

树 的 事

经济 09 小雯籽

的。以前我一直以为它是北方

的树,因为在南方的家里我从没见过,奇怪的是,上海却有,可我一直以为上海也算南方的。那时读书看史铁生、季羡林都写到过它,觉得合欢树在北京应该随处可见。暑假去颐和园,从十八孔桥往园子深处走,真的看见了几棵,倒是花色偏黄,不如学校的合欢红得可爱。

学校有棵樱花树,据说是唯一一棵,在图书馆右侧的桥边,临水而植,下面矮矮地长了些梔子。也是四、五月份,满坡满地的树都憋足一口气疯长时,它也开花了。白色的,湖里

的风送一阵过来,就“簌簌”地颤抖着落落了,树下铺了一地碎

瓣。

我不怎么经过那里,所以往往就错过了。每年春天、常听同学说:“图书馆那儿的樱花开了,很好看。”我抬起头,“噢”了一声,头又低了下去。心想,过两天去看吧。可隔天就忘了还有看花这么一回事。过段时间,下起了雨,坐在窗边忽然想起,樱花开得怎么样了?于是一个人撑把伞从寝室去图书馆,故意从樱花边走过。可花已经败得差不多了,梔子倒活泼泼地开了一层,沾满了雨水。上桥的时候风很大,我努力打着伞,有些失神。想来每年惦记着看回樱花,却回回错过了。前些天拍毕业照又经过那里,小小一棵树,枝枯叶瘦,有种

落魄文人的味道。

今年秋天回了老家。问起果树的生长情况,奶奶叹了口气,爷爷翻了翻眼皮,颓然一笑:“哪里?柚子结了两个,被鸟啄了掉在地上;板栗也结得少——柿子倒有几个。夏天就知道的事啦,今年桃李都不肯结。”奶奶接过话头,“二月十五花朝日落了雨,果木就不长了。谁家都一样。”我安慰他们:“明年就好啦。”

树在想什么呢?不过是湿湿嗒嗒地下了一场雨,它们就不肯生长结果了。我忽然有点沮丧,它们在想什么,我们永远都没办法知道。每个季节有每个季节的事,树也是如此。它们

开花了,谢了,从容地来,潇洒地去,从来不会和我们打声招呼,更不会等。它们在大风里说:“长在哪里,怎么长,是我的事。你怎么样则随意了。”

有位作家说,他看《本草纲目》,看到了性感。而我常常在树的名字里看到生活的幻象。学校树种很多,除了常见的,还记得有水杉、栎树、朴树、枫杨树等等。有一种树,我不清楚名字,可总觉得它们就是苏童经常写到的香椿树。在我的心里,它从来不属于别处,只生长在苏州乡下一条尘土飞扬的街上。那条街的名字就叫“香椿树街”,隶属于“枫杨树乡”。我不知道用树的名字来命名一个地方,或者把一个名字安在树的身上,树有没有意见,反正树配它们,是绰绰有余的。



海纳百川 我们是“易”家人

上海海事大学“易班”开展精彩校园文化活动

通讯员 刘家梅

易班(E-CLASS)是一个以高校师生为主要使用对象的网络虚拟社区,集成了BBS、SNS、博客、微博、手机应用等多种新型互联网应用,是由上海市教卫党委、教委依托市教育系统网络文化发展研究中心自主研发的网络文化建设项目,被昵称为“易班”。(网址:www.yiban.cn)网站在2011年先后荣获第四届全国高校百佳网站评选最佳文明社区奖、全国高校校园文化建设优秀成果特等奖、上海市第五届优秀网站评选最佳网站、优秀网站、上海市第十届教育科研教育改革实验一等奖、腾讯网2011年度改变教育新力量奖等称号。

牵手“易班”共同成长

2012年6月21日,我校召开大学生易班启动仪式。随后,学校发文成立上海海事大学易班领导小组,建立易班发展中心,开展易班工作。相继成立了易班学生工作总站、学院易班学生工作站。几个月来,我校大学易班学生工作站开展了丰富多彩的易班校园文化活动,几乎每日都有精彩活动帖子被易班首页头版贴转载、索引。

9月19日,上海市教委易班发展中心来我校举办“易班欢迎你”大型迎新活动。活动当天,现场人山人海。“易班欢迎你”吸引了广大同学的参与。在易班工作人员的热情宣传下,前来询问者络绎不绝。同日,我校易班学生工作站在校北广场举行了大型招新活动。

10月20日,上海高校易班学生工作站站长交流会在上海体育学院举行,我校易班学生工作站站长肖永申同学参加交流会与其他兄弟院校的站长交流经验,互相学习,一起为易班的发展出谋划策。

10月7日,我校易班学生工作站成员组织团队户外拓展活动,自发组织轮滑小分队,滑向了东海边。一双轮滑,一路欢笑,一起看海。在易班这个和谐友爱的大家庭里,大家体会到如亲人般的温暖。

经典讲座“易班”同分享

11月2日,上图人文讲座进校园,著名文化节目主持人金波、陈子善等来校与学生分享读书的享受。上我校易班第一时间在网上发帖与大家分享《听金



“易”家人的全家福



易班总站辅导老师刘家梅对社员进行培训



易班在校园北广场招新



易班校园宣传海报

波、陈子善讲读书的享受》,被易班首页头条索引。

校运会“易班”展风采

10月24日,一年一度的校运会在南区体育场开幕。学校易班播报上传运动上精彩镜头。学校易班新闻发展部对本次运动会开幕式进行跟踪报道,积极宣传校园文化。

临港三高校“易班”联谊促交流

9月21日,受我校易班学生

工作总站的邀请,临港三校易班总站成员在我校学服204举行易班联谊,交流经验,增进友情,加强校际间文化交流。

10月10日,上海海事大学易班总站落成仪式盛大举行。学校学生处处长李志鹏、分管易班工作学生处副处长秦立卿、团委副书记梁亮以及各学院负责易班学生工作的辅导员、校学联、团委执行委员会以及其他校级学生社团的负责人

出席了成立仪式。学生处、团委领导为总站工作团队成员颁发聘书。

10月31日,我校易班总站指导老师刘家梅老师在3B405为全体易班工作站成员做专题培训,宣讲易班文化,指导易班活动开展。

通过一系列活动的开展,如今,我校易班已覆盖校园的每一个班级,每一间宿舍,成为师生沟通交流的新平台。

易班功能结构

易班的主要功能结构有:主页面结构(主页面),网站层次结构(学校),班级主页结构(班级),个人主页结构(个人主页)。每个结构都有其相对应的模块和功能。

易班最为主要的功能就是班级功能,他能让每个进入易班的同学找到自己相对应的班级,并帮助辅导员管理整个班级。班级的主要功能有:

1.话题——能让每个加入班级的同学和辅导员(管理员)在这个版块中发布事物通知、班级决策、征求意见、寻求帮助、开展活动等。也能在此发布投票,评选班委等。

2.相册——易班的相册是永久无限的。每个加入班级的同学都能在相册中上传图片与大家分享。

3.网盘——易班的网盘也是永久无限的。每个加入班级的同学可以在网盘中分享学习工作的资料,更可以提交作业。

易班还有个能突显网友活跃度的榜单——社区榜单。每天会自动更新相关的数据,能让网友及时了解网站其他用户的相关信息。

易班论坛,主要包括30多个版块:

社区服务(站务公告、易班活动、意见建议、新人专区、站务申请、投诉中心、移动QA)

大学时代(外语学习、电脑数码、出国留学、考研读研、大学生活)

茶楼聊吧(投票调查、情爱悠悠、职场感悟、灌水专区)

娱乐休闲(贴图专区、体育世界、电影电视、影像生活、动感音乐、游戏天地、动漫空间、车友之家、游山玩水、奥运专题)

生活资讯(流行都市、健康一百、求职招聘、跳蚤市场、美食共享、新闻播报)

能让每个来易班的网友都能找到属于自己的乐趣。

易班的作用

进行思想教育的先进平台——范围广、影响大、效果好

解决日常事务的有效工具——功能多、速度快、使用方便

(上接2.3版中缝)

房有肿块,部位多在乳腺外上方,大多为单发性,少数为多发,呈圆形或椭圆形,边界清楚,表面光滑,具韧性,容易推动,与皮肤无粘连,也没有触痛,肿块不随月经而改变。

2.疼痛:大多为无痛性肿块,少部分人有轻度疼痛,呈阵发或偶发或月经时激发。

3.乳头有清亮溢液但少见。

4.腋窝淋巴结不肿大。

乳腺癌

乳腺癌的发病率,目前已跃居我国女性恶性肿瘤的第一位,成为威胁女性健康的第一杀手;其发病年龄以40-60岁居多。随着生活环境与生活方式的改变,女性发病年龄呈现年轻化趋势,在男性特别是50岁以上男子中也有明显升高倾向。

乳腺癌的病因因现在尚不完全清楚,通常认为乳腺癌的发病因素有包括家族史(尤其是生母或同胞姊妹患有乳腺癌)、月经初潮早于12岁、绝经晚于52岁、40岁以上未孕、第一胎足月产晚于35岁、另一侧乳房曾患乳腺癌、上皮增生活跃的乳腺囊性增生病等几种或多种因素所致。此外,有人认为高脂饮食也是乳腺癌发病的重要因素之一。早期发现的关键是重视乳腺癌的易感因素和进行普查。

早期表现是乳房出现无痛、单发的小肿块。因无自觉症状,肿块常是病人无意中(洗澡、更衣)发现的。未出现肿块的隐性患者,常在普查中借X线检查发现。肿块逐渐增大,固定不容易推动;乳头内缩、抬高,有时有血性液体溢出;皮肤是“橘皮样变”,腋窝淋巴结肿大。

乳腺病的预防及处理

1.首先不必过度紧张焦虑,调整情绪,保持平衡。

2.如果疼痛较明显,也可采用具有疏肝理气功能的中药服用。

3.禁止滥用避孕药及含雌激素美容用品、不吃用雌激素喂养的鸡、牛肉。

4.少吃油炸食品、动物脂肪、甜食及过多进补食品,要多吃蔬菜和水果类,多吃粗粮。

5.多运动。

6.自我检查

时间:月经结束的一周左右比较合适,亦可在平日进行。

做法:(1)观察大小是否对称,乳头是否内陷,皮肤有无异常。(2)四指并拢,一般用指腹触摸,而不是抓捏乳房组织,否则会把抓捏到的乳腺组织误以为肿块。为使触诊不至漏掉某一部分,一般先触外侧,后触内侧。轻轻捻起肿块表面的皮肤可知肿块是否与皮肤粘连。(3)捏挤乳头有无溢液。(4)注意不要遗漏腋窝及腋窝与乳房之间部位的检查。

7.触及包块时,也不要紧张焦虑。可以去专科医院进一步诊治。

(吴秀华)



易班网头版头条



易家人在东海



海事、海洋、电机三高校易班联谊促交流

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 上海星海印刷公司印制

电话:38284065 18964887237
电话:38283841

邮编:201306
邮编:201306

主编:彭东恺
联系人:向阳

执行主编:哈斯