

秋天养身体
需三步

睡眠的动物会在冬冬之前给身体储存脂肪，人类也一样，秋天为身体做储蓄的好时候。经过了一夏的消耗，一定要在秋天把身体养得棒的，才能应对漫长冬季。

晒太阳储蓄免疫力
维生素 D 对于提高免疫力、帮助身体吸收起着重要作用，而晒太阳是获取维生素 D 的途径。秋季阳光充足温暖，是晒太阳的好时候。冬天晒太阳不方便，吉尼亚医学院营养师助理教授、博士叶宁毅说，“维生素 D 在代谢的半衰期为 10-60 天，秋天进行运动、晒晒太阳，可有一定的储备。”秋季晒太阳 15 分钟左右可以使人体制造出 2 万国际单位(500 纳克)维生素 D，有助提升免疫力。

肌肉储蓄代谢力
秋天天气冷，人们懒了，身体的新陈代谢会变慢一些，体内排出废物的速度也会慢，这也常常在冬天长出赘肉。上海体育学院运动学院副教授史仍飞说，懒于运动的人们要注意：趁秋天多练练肌，基础代谢的大半部分来自于肌肉的活动，肌肉比率越高，新陈代谢就越旺盛。哑铃、拉力带力量运动和登山、有氧运动都是长肌肉的法子。

肠胃储蓄消化力
冬季节天气转凉，疾病容易高发，因胃黏膜受天气影响能力会下降，而人主在此时喜欢吃火气乎乎却刺激肠胃的食物。河南省人民医院内科主任医师于静天养肠胃，可以试试黑白搭配。适当吃大蒜，这个黑白配：菌和促消化。而秋莲藕可以说是最进以养阴清热、润燥同时，莲藕性温，有止管的功能，多吃可养血，搭配黑木耳能滋补肾阴。

(晓依)

2、3 版中缝)

发肝昏迷。过量饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液能力，导致体内毒素增多，引发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易引发肝中毒，诱发肝期过量饮酒则容易硬化。每天饮高浓度酒两杯(25 毫升)以上。

(晓依)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

2015 年中国航海学会学术年会在我校举行

专家学者共议航海领域热点难点话题

本报讯(记者 哈斯 通讯员 朱玉飞)10 月 14 日至 15 日,2015 年中国航海学会学术年会在我校举行。中国航海学会理事长徐祖远、常务副理事长刘功臣、秘书长赵东野,海军司令部军训部航海业务长梁锁桥,交通运输部东海救助局局长陆鼎良,中国船东协会副会长张守国,上海中国航海博物馆党委书记、副馆长张东苏,大连海事大学副校长潘新祥,我校校长黄有方,副书记兼副校长孔凡邨,副校长肖宝家、王海威,以及上海、广东、辽宁、黑龙江、江苏、浙江等省市航海学会和中国航海学会各专业委员会代表等 230 余人出席年会。

黄有方校长首先在开幕式上致欢迎辞,代表学校对各单位多年来对学校的关心和支持表示感谢。他表示,近年来,学校主动对接国家重大战略需求,大力推进办学模式创新,先后成立了“上海国际航运研究中心”“亚洲邮轮学院”“上海高级国际航运学院”“中国(上海)自贸区供应链研究院”“21 世纪丝绸之路研究院”等人才培养和知识服务平台,在教学、科研、学生培养、社

会服务、招生就业、国际化办学等方面取得了长足发展,尤其在航运、物流、海洋等领域发展迅速。目前,国家“一带一路”“长江经济带”等重大战略给航海教育和相关学科带来了巨大的发展机遇,学校愿与业界共同努力,积极打造中国航海教育的品牌,提升竞争力,传承航海文明,弘扬航海文化,履行历史使命,推进航海人才培养,为国家航运事业发展、上海国际航运中心建设做出更大贡献。

徐祖远理事长在讲话中表示,举办学术年会旨在鼓励学术参与,促进学术进步,形成浓厚的学术氛围。他指出,中国航海学会要将提高学术活动质量作



为能力建设的突破口之一,以引导和规范为目标,以建立完善机制为手段,以加强专业委员会建设为基础,不断提高认识,把学术研究的主题聚焦到振兴航海事业、服务“一带一路”“海洋强国”的战略需求上来。

中国交通通信信息中心副主任林榕、交通运输部东海航海保障中心主任王鹤荀分别作了题为《北斗卫星导航系统航海应用现状与发展》《极地航海保障

技术》的主旨报告。

黄有方校长在大会上作了题为《航运发展新业态》的专题报告,从航运业现状与趋势入手,介绍了我国航运业创新发展的动因,同时,从强化紧跟国际政治经济形势的应对措施,强化对接国家重大战略的顶层设计,强化承接供应链战略的能力建设,强化适应转型创新发展的风险控制等几个方面阐述了对航运业发展的思考。

中远集团原副总裁、中国海事仲裁委员会委员雷海,国家海洋局中国极地研究中心王建忠,武汉理工大学航运学院教授刘敬贤,南海航海保障中心主任江德亮,著名航海家翟墨等先后作了题为《世界集运,看中国方阵

的设想与优势》《极地水域航行的操纵技术研究》《长江干线航行突发事件系统特征及应对技术》《指引海上丝绸之路的明灯——南海灯塔建设的实践与展望》《重走海上丝绸之路的感悟》的专题报告。

闭幕式上,刘功臣副理事长对本次年会进行了总结。他说,“服务航海经济、服务航海科技事业、服务广大航海科技工作者”是中国航海学会办会的宗旨和出发点。希望广大航海科技工作者利用好学术年会的平台,端正学术道德,积极研究,多出成果,不断增强航海科技研究学术引领作用。

肖宝家副校长在讲话中表示,众多航海界精英参加的中国航海学会学术年会在我校召开,必将对我校航海学术研究产生深远影响。在教学、科研,尤其是航海教育方面,学校希望得到业界一如既往的支持和帮助。

本届年会上,76 篇论文获评优秀论文,其中,一等奖 1 篇,二等奖 2 篇,三等奖 6 篇。35 篇论文分别在 3 个分会场进行了交流。

摄影 赵剑红

我校 7 项科研课题获立项资助

本报讯(通讯员 郑爱兵)近日,我校 7 项科研课题获上海市科委、上海市教委立项资助。

信息工程学院张颖主持的“变拓扑结构下海洋环境监测传感网络关键技术研究”,孙兵主持的“自治水下机器人研发与水下搜救技术”等两项课

题获“科技创新行动计划”国际科技合作项目立项资助。文理学院刘慧主持的“艺术教育对理工科创新人才培养的有效性”及改进策略研究”,巩天峰负责的“中国传统艺术教育在高校公共艺术教育中的地位及施教方法研究”,谈丽娜主持的“中

国民间美术在现代综合类大学美术教育中传承与发展研究”,蒋昱昱负责的“现代艺术与设计手段在船舶工业领域的创新研究”,以及外国语学院郭蕾负责的“高校电影通识课程建设:多模态电影文体学研究”等课题获学校艺术科研项目立项资助。

用手用脑到用心

校财务处不断提升服务质量和水平

本报讯(通讯员 刘敏)为切实发挥财务工作的“服务、控制、统筹、桥梁”作用,经过学校的统筹一划,财务处携手相关部门,在今年暑假期间对财务处报销大厅进行了全新改造,并在第 31 个教师节来临之际,完成了财务报销大厅的整体搬迁工作。

新报销大厅设立出纳业务、支出报销业务、科研项目管理业务等多项财务窗口服务业务。本次报销大厅改造本着节省资金、减少浪费的原则,经过多方协调、多次优化装修方案,利用一切可以利用的装修材料以及办公家具,尽可



能地压缩了改造成本。

财务处新报销大厅简洁、明亮、宽敞又温馨,配备了写字桌、沙发、饮水机等设施,近期还将推出财务服务叫号系统,便于老师们等待休息,减少师生

排队等候的烦恼,受到很多教职工的交口称赞。财务处负责人表示,将以此为契机,全面提高财务服务质量,真正实现“用手、用脑到用心”的服务宗旨,以崭新的面貌为全校师生员工服务。

■校训解读

我校以“忠信笃敬”为校训

我国有着悠久的航海历史,曾经创造了灿烂的航海文化。早在公元前 200 年左右的秦汉时期,就开始形成了海上丝绸之路。公元 15 世纪初,郑和七下西洋更是显示了我国强大的航海实力,但高等航海教育则始于 20 世纪初的上海。

1896 年,著名实业家盛宣怀在上海创办南洋公学。1905 年,南洋公学由商部接管,改名为商部高等实业学堂,1906 年,学校划归邮传部管理,更名为邮传部高等实业学堂,唐文治为学堂监督。1909 年,邮传部上海高等实业学堂增设船政科,开创了我国高等航海教育的先河。1911 年,邮传部在上海徐家汇租用民房创建高等商船学堂,原船政科划归商船学堂。著名实业家张謇将上海吴淞口一块土地赠与学校并捐款用于建设校舍。1912 年,学校易名为交通部吴淞商船学校,1914 年更名为交通部吴淞商船专门学校。1915 年,因学生就业和经费拮据等原因学校停办。1929 年复校,定名为交通部吴淞商船学校,时任南京国民政府交通部部长的王伯群兼任校长,为学校题写了“忠信笃敬”的校训,悬挂于学校礼堂入口处。

1933 年学校更名为交通部吴淞商船专科学校。1937 年“八一三”事变爆发,校舍被毁,学校再次被迫停办。1939 年,学校在重庆复校,定名为国立重庆商船专科学校,1943 年并入国立交通大学(重庆)。1946 年学校在上海复校,定名为国立吴淞商船专科学校。1950 年上

海交通大学航业管理系并入学校,改名为国立上海航务学院。1953 年上海航务学院北迁大连与东北航海学院合并,成立大连海运学院。上海高等航海教育暂时中断。1958 年交通部决定恢复上海高等航海教育,1959 年上海海运学院正式成立。

1962 年至 1965 年,在交通部部属院校规模和专业三次调整中,上海海运学院的海洋船舶驾驶专业和轮机管理专业调整到大连海运学院;大连海运学院的船队运行组织和港口装卸组织与机械化专业调整到上海海运学院。武汉水运工程学院的水经系水运组织与管理专业调整进入上海海运学院;上海海运学院的船机制造与修理专业和港口机械专业先后调整进入武汉水运工程学院。

2000 年,上海海运学院由交通部划归上海市人民政府管理,2004 年经教育部批准学校更名为上海海事大学。

根据 2015 年最新公布的《上海海事大学章程》,上海海事大学以“忠信笃敬”为校训,学校将继承吴淞商船的优良传统,以“兴学育人、强海兴邦”为使命,弘扬“开拓进取、求实创新”的校风,坚持“海纳百川、追求卓越”的校园文化,坚持“视教育质量为生命,严谨治学”的管理理念,以航运、物流、海洋等学科为特色,努力建设世界高水平海事大学。

(宣传部)

学校举办系列活动 纪念抗战胜利 70 周年

本报讯 (通讯员 姜饶君) 为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年, 学校从今年 7 月份开始举办了一系列讲座、展览、主题书展、纪录片展播等纪念活动, 以缅怀抗日英雄的丰功伟绩, 弘扬伟大的抗战精神和爱国主义精神。

7 月 1 日, 上海市浦东新区文史学会会长唐国良老师应邀来校主讲“抗战中的浦东”, 为师生们讲述抗战中的浦东真实的人和事, 让更多年轻人了解革命先辈的光辉事迹。唐国良老师认为, 以史为鉴, 可以知兴替。浦东人民英勇抗日的历史, 应该被世人铭记。通过对历史的学习, 同学们能够更好地了解历史、铭记历史, 从而认识过去, 把握现在, 展望未来。

9 月 9 日, 上海师范大学关工委讲师团成员、浦东文史学会会员、上海新四军历史研究会会员盛昌旦老师应邀主讲“两支浦东抗日游击队的故事”, 为师生讲述了浦东第一支抗日游击队——“南汇保卫团第二中队”和“淞沪游击一支队”在抗战中的英勇表现。通过对两支游击队中的骨干人物陈静、顾

小汀的经历介绍, 勉励大学生脚踏实地、仰望星空, 始终保持积极向上的人生态度、良好的道德品质, 努力使自己成为祖国建设的有用之才。

9 月 24 日, 著名法学专家、华东政法大学教授、博士生导师何勤华老师应邀来到我校, 为师生们主讲“东京审判的伟大贡献与若干遗憾”。何勤华教授从“东京审判”的伟大贡献, 若干遗憾, 若干反思 3 个角度展开, 以法律人的视角回顾了“东京审判”这一伟大历史事件对世界和平、国际关系和国际法的发展产生的深远影响, 客观分析了当时的国际形势和“东京审判”留下的若干遗憾, 深刻剖析了德国和日本在对待侵略战争反省问题上的截然不同态度, 从法理上批驳了“东京审判”是“战胜国对战败国的报复”的谬误观点。

9 月 7 日至 18 日, 《牢记历史, 珍爱和平: 上海——圣彼得堡主题图片展》在图书馆大厅展出。展览主要介绍了发生在上海的淞沪抗战和列宁格勒 (现为圣彼得堡) 的“900 天围困战”, 旨在弘扬正义, 揭露法西斯的



残暴本性以及给人类带来的深重灾难, 向世人展示中俄人民为抗击法西斯侵略者付出的巨大牺牲和做出的巨大贡献, 以唤起每一个善良的人对和平的向往和坚守, 避免历史悲剧重演, 共同捍卫二战胜利果实, 开创人类更加美好的未来。

9 月 7 日至 30 日, 校史馆主办的《抗战中的吴淞商船学校及我们的校友》图文、实物展在图书馆大厅展出。展览以丰富的图文和实物展示了吴淞商船学校在两次淞沪抗战期间校舍两度被毁, 师生前仆后继参加抗日的光辉历史。

此外, 学校还主办了“铭记历史, 珍爱和平”主题书展, 从战争战役、史学研究、文学作品等不同角度和侧面展示了中国人民抗日战争波澜壮阔的历史。同时在图书馆大厅东侧特别设立了“纪念中国人民抗日战争胜利 70 周年”纪录片展播室, 循环播出《档案: 抗日英烈祭》《生死地: 1937 年淞沪抗战实录》《东方主战场》《南京大屠杀》等纪录片。

■ 言论

大学生应注意礼仪修养

马瑜

《大学》曰: “大学之道, 在明明德, 在亲民, 在止于至善。”其意思是说, “大学”的目的, 在于彰显高尚的品德, 在于革除陋习, 勉作新人, 在于促使人们达到善的最高境界。虽然其所指的“大学”, 非现在的大学, 但是古人已经把大学所学的目的有所归纳。而现在的我们, 都是名符其实的大学生, 更应该具有高尚的品德。要具有高尚的品德, 就必须革除陋习, 就必须加强礼仪修养。据我观察, 现在的大学, 生只是一门心思做他们爱做的事情, 而忽视了最起码的礼仪修养。我们在日常生活中不难发现, 在路上, 学生和老师相遇, 很少有学生向老师问好; 在食堂, 很少有学生给老师让座; 上下楼梯时, 很少有学生给老师让路, 等等。此外, 我们还可以看到少数衣冠不整者、行为不端者、张口骂人者、随地吐痰者。试想, 一个知书不达理, 知识水准和道德水准严重不协调的学生, 怎么可能成为一个优秀人才。

一个优秀的人才, 不仅应有高水平的知识, 还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。礼仪是良好品德修养的表现形式, 也是良好道德品质养成的

重要途径之一, 良好的道德品质需用彬彬有礼的方式去体现。尽管礼仪的研究和教育在国内已经有所发展, 特别是职业与礼仪的结合已成大势所趋, 可是, 礼仪教育还未引起高校的足够重视, 大多数高校还未开设礼仪课程。笔者认为, 开设礼仪课程是我校现在应该做的事情, 加强礼仪修养是同学们要做的事情, 开展礼仪教育和教学, 进行标准的礼仪训练, 通过礼仪这个“尺度”, 规范大学生的言谈举止, 矫正粗俗、丑陋行为, 已经成为培养大学生良好形象、优雅气质和风度的必修课, 必须引起我校教育管理者和大学生的普遍重视和关注。普及大学生礼仪教育是有必要的, 在市场经济大潮之下, 社会对大学生的个人素质提出了更高的标准和更加具体的要求。在就业竞争日趋激烈的背景之下, 有必要对大学生礼仪加以普及与规范。普及大学生礼仪有助于提高大学生的整体素质。

当前, 我们国家正在建设“一带一路”, 这是带给我校学生的一个机遇。在机遇面前, 我们要提升自己各方面的修养, 因为机会是属于有准备的人。让我们携起手来, 为实现自己的梦想而努力奋斗。

学校举行迎新联欢会

本报讯 (学生记者 林源新) 为欢迎 2015 级学生入学, 展现我校学生的风采, 学校日前在大礼堂举办了迎新联欢会。

联欢会现场座无虚席, 一部青春洋溢的短片拉开了晚会的序幕。整台晚会精彩纷呈, 高潮迭起。国际拉丁舞社的绚丽舞蹈《拉丁嘉年华》、海笑堂的经典小品《单身男女》、民乐团演绎的极具中国风的《加勒比海盗》、笑料百出的话剧《男寝生活》, 以及实力歌手倾心献上的歌曲串烧等节目, 为在场观众上演了一场视听盛宴, 让新同学们领略了“海大”人的万千风采。穿插

节目中的抽奖环节更是将晚会推向了高潮, 同学们积极参与, 现场气氛热烈。压轴登场的校武术队员们行云流水般的拳术及武打表演将“海大”人的气魄展露无遗, 为这台晚会画上了一个完满的句号。

我校学生社区自主管理委员会主席徐峰说, 为办好本台迎新晚会, 大家用了将近一个月的时间进行准备, 社管会成员、负责老师以及相关演员都付出了

辛勤的努力。联欢晚会的圆满成功, 不仅为新生开启了大学生生活绚烂的新篇章, 而且也增进了新生对学校各社团的了解, 使他们感受到了校园文化生活的独特风貌。



简

讯

◆ 近日, 我校法学院周杰老师在国家级专业出版社——中国法制出版社出版译著《民主的进程: 影响美国法律的十宗罪》。该书新上市反映良好, 在亚马逊外国法律新书排行榜名列前茅。该书原作者伯纳德·施瓦茨教授是美国著名的法学家, 在我国法学界也享有盛誉。

◆ 日前, 第十二届国际真空绝热材料会议暨第一届节能减排环保材料设计大赛在南京航空航天大学举行。我校章学来教授、闾

安康老师指导的黄亮、王冲等学生组成的“蓝海之梦”团队作品《圆筒形真空绝热板》荣获“VIP 优秀设计国际作品奖金奖”。◆ 2015 年第七届“创新创业杯”全国管理决策模拟大赛总决赛在上海第二工业大学举行。我校经济管理学院劳知雷老师和信息工程学院金欣磊老师指导的“舍我其谁”团队以优异表现夺得总决赛冠军。

我校 10 个团队参加本届赛事, 共获得全国特等奖 (冠军) 1 项、二等奖 2 项, 省市级一等奖 4 项、二等奖 1 项。

◆ 2015 年第 14 届 MBA 培养院校企业竞争模拟大赛暨第 6 届高等院校企业竞争模拟大赛

总决赛在北京大学举行。我校经济管理学院劳知雷老师和信息工程学院金欣磊老师指导的陆成、瞿林枫、徐朗等同学组成的“青苔入镜, 檐下风铃, 摇晃曾经”团队, 夺得第 6 届高等院校企业竞争模拟大赛总决赛总冠军, 同时由周诗宇、程皓泽、傅莉莉等同学组成的“September”团队夺得第 6 届高等院校企业竞争模拟大赛总决赛一等奖。

我校参加 2015 年度 2 项赛事, 共获得全国团体冠军 2 个, 全国特等奖 1 项 (总冠军)、一等奖 1 项、二等奖 2 项, 华东区特等奖 2 项、一等奖 1 项、三等奖 5 项, 上海市一等奖 3 项、二等奖 5 项、三等奖 13 项。

《上海海事大学报》 征稿启事

《上海海事大学报》是由我校党委主办、党委宣传部承办的具有国内统一刊号的公开出版物。校报目前为双周报, 四开四版加两个中缝, 其中, 一版为要闻版, 二版为综合新闻版, 三版和四版分别为专版和文艺副刊, 中缝内通常设“保健常识”专栏。一版和四版为彩色版面。为进一步提高办报质量, 扩大校报影响力, 更好地为师生服务, 现向全校师生员工、广大校友长期征稿。

一、稿件体裁

1. 新闻版面稿件

新闻版面征集包括消息、通讯、言论等体裁在内的稿件, 尤其欢迎充满正能量的热点新闻、深度报道以及时事评论。

2. 专版和副刊稿件

专版和副刊征集散文、诗歌、微型小说、短论文、书法、摄影、绘画等作品, 题材不限, 尤其欢迎教育、教学理论与实践研究方面的投稿。

二、来稿要求

1. 内容积极健康, 文

笔流畅, 表达清晰。

2. 通讯、短论文的字数 3000 字以内; 消息、言论、文艺类稿件字数请控制在 1500 字以内; 诗歌不超过 20 行; 摄影、绘画请配作品名称。

3. 文稿、图片发送至投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn, 邮件主题请注明“校报投稿”, 也可直接将稿件送至宣传部校报编辑室 (行政楼 307 室)。

4. 请在文稿标题下注明作者姓名、单位及联系方式。

三、相关说明

1. 优质稿件除在《上海海事大学报》刊发外, 还将择优在学校官方微信上登载。

2. 稿件一经录用, 我们将会给您寄送样报, 此外还会有 20—50 元不等的稿费。对在微信上点击量超过 5000 的稿件, 除发放稿费外, 党委宣传部还将对作者进行特别奖励。

四、联系方式

1. 联系人: 哈老师

2. 联系电话: 38284065

保健常识

最伤肝脏的几个“杀手”

1. 睡眠不足。很多人有在夜间工作或娱乐的习惯, 但是熬夜最容易熬出肝病。其原因是, 睡眠过程中, 人体会进入自我修复模式, 经常熬夜既导致睡眠不足, 身体抵抗力下降, 又会影响肝脏夜间的自我修复。已经感染肝炎病毒的人群熬夜还会加重病情。“晚睡族”应尽量调整作息, 最好每晚 11 点前入睡, 保证每晚睡够 7 至 8 小时, 以便让肝脏有效排毒, 保证全身健康。

2. 早上起床后不及时排尿。体内排毒可以通过排尿、排汗、排便进行。早上起床之后尽快排尿, 可以将累积一整夜的毒素及时排出体外, 避免毒素滞留体内, 导致肝脏“中毒”。

3. 暴饮暴食。很多人知道, 东西吃太多会增加胃肠负担, 诱发脂肪肝, 造成体内自由基大大增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基, 排除毒素, 净化血液。人体内的自由基越多, 肝脏功能受损就越严重。

4. 不吃早餐。吃早餐有助于中和胃酸和保护肝脏, 减少胰腺炎、糖尿病、胆结石、便秘等多种疾病的危险。健康早餐可延长饱腹感, 避免肝脏受损。

5. 吃药太多。长期使用止痛药等药物, 会加大肝脏解毒负担, 导致肝脏损伤。有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害, 导致药物性肝炎 (简称药肝)。

6. 加工食物摄入过多。很多加工食物中添加了多种防腐剂、色素、人工甜味剂等食品添加剂。这些添加成分含有多种人体较难分解的化学物质, 进入人体后会增加肝脏解毒负担, 诱发肝脏损伤。

7. 偏爱油炸食品。美国哥伦比亚广播公司报道的一项研究发现, 吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化, 引发类似肝炎的酶的变化。油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。不健康食用油会增加心脏病和肝病的危险。相对而言, 橄榄油和芝麻油更健康。

8. 吃半生不熟或烧焦食物。侯赛因博士表示, 半生不熟的食物或者烹饪过头的烧焦食物 (特别是肉食) 也容易导致肝脏受损。研究发现, 醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常常带有细菌和寄生虫, 一旦发生急性肠胃炎、痢疾, 容易导致肝病恶化, (下转 1, 4 版中缝)

睡眠不足。很多人夜间工作或娱乐的但是熬夜最容易熬夜。其原因是,睡眠中,人体会进入自我修复式,经常熬夜既导致睡眠不足,身体抵抗力又会影响肝脏夜间修复。已经感染肝炎的人群熬夜还会病情。“晚睡族”应尽量作息时间,最好每晚睡前入睡,保证每晚7至8小时,以便有效排毒,保证全

。早上起床后不及。体内排毒可以通过、排汗、排便进行。起床之后尽快排尿,将累积一整夜的毒素排出体外,避免毒素在体内,导致肝脏

。暴饮暴食。很多人东西吃太多会增加负担,诱发脂肪肝,体内自由基大量增殖的关键作用是帮助对付自由基,排除净化血液。人体内自由基多,肝脏功能越严重。

不吃早餐。吃早餐中和胃酸和保护减少胰腺炎、糖尿病、便秘等多种危险。健康早餐可无腹感,避免肝脏受

。吃药太多。长期服用药等药物,会加大肝脏负担,导致肝脏有多种药物及其他物质容易引起肝脏导致药物性肝炎(简称)。

。加工食物摄入过多加工食物中添加防腐剂和色素、人工等食品添加剂。这些成分含有多种人体代谢的化学物质,进食后会增加肝脏解毒诱发肝脏损伤。

偏爱油炸食品。美尼亚广播公司报一项研究发现,吃油炸食品一个月即可导致生命明显变化,引发炎症的酶的变化。油脂和脂肪酸的堆积会脂肪肝。不健康饮食会增加心脏病和肝

。吃半生不熟或烧焦食物。侯赛因博士表示半生不熟的食物或者上头的烧焦食物(特别食)也容易导致肝。研究发现,醉虾、口半生不熟的贝类、细菌和寄生虫,一旦急性胃肠炎、痢疾易导致肝病恶化,

(下转 1.4 版中缝)

夏游九寨沟

文理学院 刘泽雨



九寨沟:天下唯美是此处
游九寨沟的那天,由于人多路远,我们早上 6 点就出发了。在上海,这个时间天应该已经大亮了,可是,在地处青藏高原东缘的九寨沟,稀星还在夜空中闪烁。出发的前一天晚上,导游告诉我们,第二天将有 30000 人游九寨沟。由于九寨沟地处高原,昼夜温差大,空气稀薄,导游嘱咐大家带好羽绒服和巧克力,以备防寒和高原反应。一听这话,我心里倒吸了口冷气,情不自禁地想起在华东师范大学读书时,美学老师讲的一句话:美是难的。我再加一句:欣赏美景也是难的,更何况这是天下少有的美景呢。

一路上,大巴与小车,私家车和旅行团车,首尾相接,喇叭声声,前后都望不到头。到了景区大门,十几条排队长龙组成人海,各旅行团导游前后奔跑,招呼自己所带团队。还好,由于景区内管理有序,景区范围广阔,加之有 400 辆环保大巴循环接送游客到各个景点,虽然有 30000 人的大客流,但是除了入口处显得拥挤外,真正游览起来,景区内并不觉得有人满为患之感。



九寨沟因沟里有 9 个藏族村寨分布其中而得名。在乘车前往主要景点的路上,我看到了 9 座藏式白塔和彩色经幡,这可能就是九寨的象征了。据导游介绍,九寨沟原本准备划给甘肃省,因当时交通闭塞,景区未开发,经济较落后,人们对其旅游价值认识不足,甘肃省坚决不要九寨沟,只好划给了四川省。想不到风水轮流转,几十年后,九寨沟竟成了四川省的一张世界“名片”,巴蜀之地的聚宝盆。现在,甘肃省一定后悔万分吧。

九寨沟自然保护区四周覆盖着郁郁葱葱的原始森林,沟内有 108 个高山湖泊,它们大部分成群分布,面积大小不等,小的有半亩,大的千亩以上。一条沟有如此多的高山湖泊,这在全国乃至全世界也找不到第二条。九寨沟大型瀑布有 17 处,最大的为诺日朗瀑布,最大的湖泊名为长海子。游九寨沟一般坐景区内大巴车到诺日朗中心站,为节省时间,沿途低海拔处的藏寨和湖泊就从游览车内观赏了。到中心站后,分为左右两条旅游线路,左边一条主要景点为长海子和五彩池,右边主要景点有原始森林、箭竹海、五花海、珍珠滩瀑布等。旅游九寨

沟,导游建议先右后左,因为上午体力充沛,先游右线景点多的,游览结束后,可在诺日朗中心站吃点自带干粮,补充能量,小憩一会儿,再游左边景点少的比较科学。景区内景点多而又分布广,30000 多人集于一沟,几十人一起旅游根本没有可能,只能小“部队”分散行动。我们旅行团一进景区即被冲散,最后,只剩

之冠的诺日朗瀑布,它在高高的翠岩上急泻倾挂,似巨幅水帘凌空飞落,雄浑壮丽。有的瀑布从山岩上腾越呼啸,几经跌宕,形成叠瀑,似一群银龙竞跃,声若滚雷,激起无数小水珠,化作迷茫的水雾。朝阳照射,常常出现绚丽的彩虹,使人赏心悦目,流连忘返。每一个到此游览的人,只要端起照相机,任何角度,不加修

饰,都可以成为一幅杰作。说这里是摄影爱好者的天堂和乐园,是毫不夸张的。几乎在每一个景点,大家都拿着单反相机、手机和自拍杆,“长枪短炮”对准自己选好的景物拍个不停,都想把这人世间最美的瀑布群永藏心中。

九寨沟的天空特别蓝。这种蓝,是一中空灵的蓝、绸缎的蓝、宝石的蓝和圣洁的蓝。这种蓝,是唯有青藏高原才有的蓝。蓝天上飘动的白云,在高原阳光照耀下,在青山绿水映衬下,是那样的飘渺、纯美、圣洁和神秘。那样的蓝天白云,在上海这样的大城市中心城区是看不到的,即使在靠海的海事大学,一年中呈现的最好的蓝天白云,也不能与之比拟。身临其境,望着周围的青山绿水,看着远处的蓝天白云,一种超凡脱俗的神圣情感不禁从心底升起,从这里也似乎感悟到了藏族人民对宗教的虔诚和执着的原因。

在长海子,我们看到一位身着鲜艳藏式服装的青年女子,在以珉山雪峰为背景拍照,此处景色绝佳,在美丽的藏区与靓丽的藏族女子邂逅,真是幸运。我们 4 人都想和她合影。当征询她的意见时,想不到她竟讲起上海话,说自己是上海人。他乡见老乡,欢声笑语扬。这位“藏女”欣然同意和我们每人合影,将就了却我们在珉山雪峰下与藏人合影的愿望,留下了一幅“山寨”照



片。同行的老师看着相机内我和“藏女”的照片,开玩笑说,她真像你女儿呢!

九寨沟的美是无法形容的美。如一定要用一句话表达,我只能说:天下唯美是此处!这恐怕也是我们全团游客的共同感受吧。

访藏寨:信仰执着令人敬

离开上海前,领队老师就告知,我们这次九寨沟之行,包含有一个走访藏民之家的活动。

旅游大巴车离开九寨沟约 3 小时后,我们到达了要访问的藏族村寨。刚下车,藏区的特有风情扑面而来:两层的藏式小楼、飘扬的彩色经幡,蓝天白云下的小山,村中小广场上跳着弦子舞的藏民……

接待我们的是村里的高中生卓玛。她身材高挑,眉清目秀,身着一袭常见的藏式女袍,讲一口比一般上海人还标准的普通话。在卓玛的带领下,我们穿过稻草为盖的门牌,沿着生长着玛卡、藏红花等植物的田间小路,来到卓玛的家。在门口,她介绍完进入藏家应注意的事项后,就把我们引入她家的客厅里,这是村里专门用来接待各地游客的几个藏家之一。

据卓玛介绍,这个项目的主要目的是宣传藏文化,让各地游客了解藏族的前世今生。她说,阿坝藏民最感谢的有三个人(群体):毛泽东、藏民族和游客。毛泽东使藏族人民获得自由解放,而广大游客带来了外面的精彩世界,也传播了藏文化。接着,卓玛又详尽地介绍了藏银碗、银腰带的装饰作用和防病治病功能。她

边说边示范,并以她奶奶的事例,说明藏银的特殊功效。我们都知道,藏医藏药与中医一样博大精深,传统的藏医藏药还需要依托现今发达的科学技术,进行深入研究开发,造福人类。

卓玛还给我们介绍了藏民虔诚的信仰。卓玛说,许多藏民一生中最大的心愿就是去拉萨布达拉宫朝圣,为了这一天,他们再苦再难都无悔。传统藏族家庭中,三分之二的财富都会捐献给寺庙,三分之一用来养家糊口,不留钱财给子女。其中一个重要愿望,就是为了早点分得去拉萨朝圣的名额。去拉萨的路上,山峻路险,高原缺氧,几千公里,朝圣者都是五体投地磕长头,异常艰辛,一些人甚至就长眠在朝圣路上。但他们无怨无悔,甘之如饴。我曾在拉萨的大昭寺亲眼看见到布达拉宫朝圣的藏民,他们都是从遥远的地方、用自己血肉之躯丈量大地,一步一磕头来到拉萨的。卓玛说,她家由于对寺庙贡献大,她奶奶已去拉萨朝圣过,再等两年,就会有名额让她妈妈去。

藏民很诚实,按照藏传佛教教义,说谎的人是要下地狱,不能转世再生,这对虔诚的佛教徒来说是最重的惩罚。从到拉萨朝圣的心愿到不说谎的自觉自律,没有功利目的,没有利益驱使,也没有命令和号召,完全是自觉自愿,或者说是心甘情愿。如何解释这种行为?除了坚定的信仰以及对理想的执着追求,我实在想不出其它的答案。

我们参观村里的银器加工作坊,果然看到到处挂着“从不说谎,缺一罚十”的宣示标牌。在藏寨银器作坊,藏民工匠现场制作各种精美银器饰品,游客可以参观银器制作流程,如果游客要购买,可根据需要刻字留念。我们这个旅游团,除极少数老师购买了银器外,其他人基本没买什么东西。实事求是地讲,以种植业为主、交通闭塞的藏区,经济很难快速发展。旅游消费是促进藏区发展的主要经济模式之一。卓玛在热心讲解藏文化知识的同时,也肩负着推销当地产品、促进经济发展的责任,这是可以理解的。

在开往黄龙风景区的路上,团里的几位老师遗憾地说,我们是反应过度,是被有些旅游景点假冒伪劣商品搞怕了,这个藏寨的银器质量是不错的,我们应该买一些,为传播藏文化,也为藏区发展作出点贡献。

勿忘国耻 珍爱和平 追求卓越 开创未来

——在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上的讲话

上海海事大学党委书记 金永兴

尊敬的抗战老战士，老师们、同学们：

最近，我校通过举行一系列活动，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年。今天，我们又相聚在这里，隆重举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会，旨在共同铭记历史、缅怀先烈、启迪当代、昭示未来。

首先，请允许我代表学校全体师生员工，向在抗日战争中英勇献身的烈士和死难同胞表示深切哀悼；向参加过抗日战争的包括我校部分离退休职工在内的老战士、老同志和爱国人士致以崇高敬意。

今年 9 月 3 日上午，中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年纪念大会在北京天安门广场隆重举行，声势浩大、雄伟壮阔的阅兵式，向世界充分展示了中国人民维护和平、保卫国家、保卫主权的坚强决心和实力。习近平总书记在纪念大会上发表重要讲话，全面回顾了中国人民抗日战争的伟大历程，充分肯定了中国人民为世界反法西斯战争胜利做出的重大贡献，郑重宣示了中国人民坚定不



中共中央政治局委员、上海市委书记韩正在上海市纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上指出，我们所在的城市上海是中国共产党的诞生地，有着光荣的革命传统。在这场关系民族存亡的抗战中，上海人民万众一心、不畏

强暴、浴血奋战，谱写了一首又一首气壮山河的抗战史诗，为夺取抗战的最后胜利付出了巨大牺牲，做出了重大贡献。历史证明，上海人民是具有

强烈爱国主义精神的英雄人民，上海是具有反抗外来侵略革命传统的光荣城市。

回望那段血与火的历史，也激起了我们对上海海事大学的前身——吴淞商船专科学校的回忆和无限思念。大家知道，中国高等航海教育发轫于上海，1909 年晚清邮传部上海高等实业学堂船政科开创了我国高等航海教育的先河。1912 年成立吴淞商船学校，1933 年更名为吴淞商船专科学校。1931 年“九·一八”事变发生三个多月后，上海发生了“一·二八”事变，当时，吴淞商船专科学校的校舍、工厂被

日军炸毁大半，书籍和仪器也遭到掠夺，学校被迫转移到旧法租界内的临时租屋上课。1937 年“八·一三”事变，日军发动侵华战争，淞沪军民奋起抗

日。吴淞商船专科学校地处火线，校舍、图书、仪器设备均被日寇所毁，被迫停办。1939 年，在重庆重建了商船学校。

吴淞商船专科学校的师生们不愿做亡国奴，积极投身革命，与日本帝国主义展开了不屈不挠的斗争。例如：

1937 年，由吴淞商船专科学校学生参与的上海市集训学生军模范大队参加了嘉定前线战斗，后又奉命坚守南市 3 天，圆满完成了使难民撤退的任务。

国难当头，吴淞商船专科学校的傅啸宇、雷天眷、梁添成等学生先后转入航空学校，冲向蓝天，打击日寇。傅啸宇烈士在上海击伤日舰、击落日机；雷天眷烈士从宁波起飞远征日本本土；梁添成烈士在重庆上空击落日机 7 架。

吴淞商船专科学校的师生还积极参与抵制日货运动，参加罢工运动，参与了大规模的沉船堵塞航道的行动，他们还冒着炮火为抗战部队抢运物资，等等。我们可以自豪地说：上海海事大学的可歌可敬的前辈们不畏强敌、英勇善战、为抗日战争的胜利立下了不朽功勋。

我们不会忘记，在第二次世界大战的反法西斯战场上，先后有 3 万余名中国海员与盟军一起战斗，分别服务于英国、美国、挪威等多国的商船，他们中有 5% 的人牺牲在了战场上，另有 5% 的人也在战争期间失去了生命。英国政府在 2006 年 1 月 23 日于利物浦建立的“中国海员纪念碑”的碑文中写道：“我们不会忘记，那些献出生命的人们——请接受我们的感谢。正是海员的卓越贡献，我们才赢得了战争！”包括吴淞商船专科学校师生在内的中国海员的英雄品格，永远载入史册，永远值得我们发扬光大！

我们会永远铭记，包括广大海员在内的无数先辈们在各个领域、各行各业为抗日奔走出力，他们有的直接参战，有的后

方支援；有的号召抗日，有的宣传抗日；有的为国捐躯，有的幸存下来。他们竭尽所能，努力奉献，谱写了许多可歌可泣的英雄篇章，向世界展示了神圣伟大的抗战精神，即“天下兴亡，匹夫有责”的爱国情怀，视死如归、宁死不屈的民族气节，不畏强暴、血战到底的英雄气概，百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。这种伟大的抗战精神，是激励我们克难奋进的强大精神动力。

如今，身处和平时代的我们，肩负着为国家经济社会发展培养大批优秀人才的神圣使命。在前进的道路上，上海海事大学的广大师生有理由做到：

第一，始终牢记伟大的抗战精神，担当起历史赋予我们的重任。一个民族真正的伟大，是精神的伟大。中国人民能够战胜不可一世的日本军国主义，其决定性因素正

是以爱国主义为核心的伟大的民族精神。世代传承下来的抗战精神是中华民族的伟大基因，也是一代又一代人的价值追求。我们现在拥有的和平、幸福的生活，是先烈们用生命和献血换来的，是先辈们给予后人的无私、巨大的馈赠。因此，我们应该用实际行动继续完成先辈们的光荣梦想，脚踏实地，践行社会主义核心价值观，担当起历史赋予我们的重任。

第二，始终牢记发展是硬道理，唯有创新才能驱动发展。历史告诉我们：落后就要挨打。发展是硬道理，是解决中国所有问题的关键。当前，我国正处于创新驱动发展、经济转型升级的关键期，我们一定要把发展作为第

一要务，以创新作为引领发展的动力。目前，加快建设具有全球影响力的科技创新中心，是新形势下中央对上海的新要求，是国家做出的具有全局意义的重要决策。高校承担着人才培养、科学研究、社会服务、文化传承创新的重要使命，在城市发展中举足轻重。作为上海建设科创中心的重要主体和重要力量，高校应成为科创中心的知识源头、工程和科学研究重镇、重大科技成果诞生地、创新创业人才汇聚及培养的场

所、创新驱动发展的智力资源宝库。我们一定要认清形势，抓住机遇，积极参与“一带一路”和长江经济带建设，为实现国家海洋强国战略，上海“四个中心”和科创中心建设做出更大的贡献。

第三，始终坚持把立德树人作为教育的根本任务，扎实推进学校各项工作。党的十八大报告强调，要全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。我们要确立人才培养在一切工作中的中心地位，把服务和促进青年学生的健康成长作为工作的出发点和落脚点，认真落实育人为本、德育为先、能力为重、全面发展的要求，着力培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力。要坚持不懈地用中国特色社

会主义理论体系武装大学生头脑，积极培育和践行社会主义核心价值观，教育和引导广大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，自觉投身于中国特色社会主义伟大事业。

老师们、同学们，“灭人之国，必先灭其史。”遗忘历史就意味着背叛。让我们铭记由鲜血和生

命铸就的中国人民抗日战争的伟大历史；铭记中国人民为维护民族独立和自由、捍卫祖国主权和尊严建立的伟大功勋；铭记中国人民为世界反法西斯战争胜利做出的伟大贡献。让我们用伟大的抗战精神和爱国主义精神鼓舞自己，在各自的工作和学习岗位上做出更大贡献，进一步动员全校师生把伟大的抗战精神和爱国主义精神转化为建设海运强国、海洋强国的实际行动，在实现中华民族伟大复兴的中国梦的历史进程中，贡献聪明才智，谱写绚丽篇章！

（晓依）

（上接 2.3 版中缝）

甚至诱发肝昏迷。

9. 过量饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。每天饮高浓度酒超过两杯（25 毫升）就会伤肝。

（晓依）

秋天养身体 需三步

冬眠的动物会在冬天来临之前给身体储存好能量，人类也一样，秋天是为身体做储蓄的好季节。经过了一夏的消耗，一定要在秋天把身体养得棒棒的，才能应对漫长的冬季。

晒太阳储蓄免疫力

维生素 D 对于提高人体免疫力、帮助身体吸收钙有着重要作用，而晒太阳是获取维生素 D 的重要途径。秋季阳光充足又不暴热，是晒太阳的好季节。冬天晒太阳不方便。哈佛吉尼亚医学院营养流行病学助理教授、博士生导师宁毅说，“维生素 D 在体内代谢的半衰期长达 30-60 天，秋天进行户外活动、晒晒太阳，可以有一定的储备。”秋季每天晒太阳 15 分钟左右，就可以使人体制造出大约 2 万国际单位（500 微克）的维生素 D，有助提高免疫力了。

练肌肉储蓄代谢力

冬天天气冷，人们懒得运动，身体的新陈代谢也会变慢一些，体内排出毒素的速度也会慢，这也是人们常在冬天长出赘肉的原因。上海体育学院运动科学学院副教授史仍飞给冬天懒得运动的人们支了一招：趁秋天多练肌肉。基础代谢的大半部分都是源于肌肉的活动，身体的肌肉比率越高，新陈代谢也就越旺盛。哑铃、拉力带等力量运动和登山、游泳等有氧运动都是长肌肉的好法子。

养肠胃储蓄消化力

秋冬季节天气转凉，消化道疾病容易高发，因为此时胃黏膜受天气影响保护能力会下降，而人们往往在此时喜欢吃火锅等热乎乎却刺激肠胃的食物。河南省人民医院消化内科主任医师于静说，秋天养肠胃，可以试试食物黑白搭配。适当吃点醋和大蒜，这个黑白配可以杀菌和促消化。而秋令菜莲藕可以说是最进补，可以养阴清热、润燥止渴，同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血，搭配黑木耳还可以滋补肾。

（晓依）

（上接 2.3 版中缝）

甚至诱发肝昏迷。

9. 过量饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内毒素增加，诱发肝脏损伤及多种疾病。另外，酗酒还容易导致肝脏中毒，诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。每天饮高浓度酒超过两杯（25 毫升）就会伤肝。

（晓依）



移走和平发展道路的坚强意志，充分阐释了正义必胜、和平必胜、人民必胜的伟大真理，具有强大的思想震撼力和时代感召力。对习近平总书记的讲话精神，我们要认真学习领会，深入贯彻落实。

中国人民抗日战争和世界反法西斯战争，是正义战胜邪恶、光明战胜黑暗、进步战胜愚昧的伟大胜利，为中华民族赢得了尊严，为人类文明进步作出了重大贡献。我们要铭记历史，珍爱和平，开创未来。



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：杨大刚

执行主编：哈斯