

香烟致癌性强的食物

香烟可能致癌而值得注意的物质是丙烯腈。该物质据说存在于原材料含有大量乙炔化合物并将其加热到 300 度以上的食品中。

薯条也是富含丙烯腈的食品。分析显示，炸薯条的丙烯腈最大浓度是薯片的两倍。不是家里做的薯条就会安心，无论餐厅制作的还是餐厅薯条都检测出了丙烯腈，因此请多加注意。

蛋糕、派类食物。使用小麦为原料的环境下制作的蛋糕类食品中检测出薯片相同浓度的丙烯腈。

咖啡。咖啡豆、炒制茶、炒的麦茶中竟然到了高浓度的丙烯腈。

丙烯酰胺不仅能够大量食用或与皮虫的话，会影响神经。该物质在烟草中呈现，然而无论怎样，如果大量食用丙烯酰胺的食物会有危险。

此外，在干炸蔬菜、自己制作的烤制吐司中也发现了丙烯酰胺。报告显示，在烹煮的食物中似没有发现，即使有微量的。

(张永维)

2.3 版中缝)

衣服。在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服，同时穿袜子，这样不仅可以减少人蚊接触，蚊咬到人的皮肤湿度、皮肤挥发物减少，减少叮咬。

方法四：家中积水。不要给蚊子留空间，专家建议，家庭花瓶和水养植物每星期彻底换水。

要彻底清理空调花盆底碟积水；每座卫生间和厨房的马桶更换具有防渗范的安全地漏，保持无积水；房间纱门、纱窗以阻止蚊虫飞入，也可使用纱网减少人蚊接触。



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015 年 7 月 13 日

总第 546 期

<http://www.shmtu.edu.cn>

月中、月末出版

本期四版

2015 届学生毕业典礼举行



本报讯 (记者 哈斯) 7 月 3 日,我校体育馆内热闹非凡,场内大屏幕上播放着反映毕业生大学 4 年学习、生活风采的视频。在学生代表演唱的歌曲《你曾是少年》优美的旋律中,2015 届学生毕业典礼拉开了帷幕。校领导黄有方、孔凡邨、肖宝家、杨万枫、门妍萍、王海威等出席,各学院、职能部门负责人,教师代表,2015 届全体毕业生及毕业生家长代表等参加。校党委副书记、副校长孔凡邨主持毕业典礼。

主持毕业典礼。

黄有方校长发表热情洋溢的演讲,代表全校师生员工向圆满完成学业、即将踏上新征程的 2015 届毕业生们致以热烈的祝贺。他表示,4 年来,上海海事大学见证了一批优秀青年的成长历程,大家在学业上有所收获,在心灵上得到了成长,并学会了珍惜友谊。这 4 年也是学校健康发展的阶段,学校的办学规模、师资队伍、国家级教学中心、科研平台、高峰高原学科建设等各个领域都取得了重要进展,这一切源于上海海事大学永不放弃梦想、永远追求卓越的精神。黄有方校长还深情寄语广大毕业生:热爱祖国、不忘历史,勇于担当,肩负重任;胸怀大志,坚韧不拔,有志者事竟成;理解生活,热爱生活,认真过好每一天,时刻展现自己最美的风采和心灵。

黄有方校长为我校信息工程学院身残志坚的毕业生唐旭颁发了毕业证书,并为他拨穗。

经济管理学院冯兰心代表毕业生发言,介绍自己大学 4 年生活的收获,表达了对老师、同学的感激之情,以及对母校的深深眷恋。

我校校友、著名女主持张杨

果而发言,回顾了自己美好的大学时代,并与学弟学妹们分享了工作体会与感想。

作为临别纪念,2015 届毕业生向母校赠送了 4 幅以风筝为主题的画作,寓意毕业生们无论走向何方,永远与母校心系一线。

我校 234 名上海市优秀毕业生上台接受了学位颁授礼。



6 项省部级科研课题获立项资助

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 近日,我校 6 项省部级科研课题获上海市人民政府发展研究中心、国家体育总局、教育部等部门立项资助。

经济管理学院张川主持的“审计在法治政府建设中的作用和途径研究”获审计专项课题资助;商船学院郭军武负责的“港口岸电效益评价及绿色邮轮港口低碳减排研究”获邮轮专项课题资助;商船学院陈宇里主持的“里约奥运会帆船场地水流特征研究及航线验证专项科

技服务”获奥运科研攻关项目资助;海洋科学与工程学院安丽琼负责的“细晶氧化镓激光透明陶瓷的快速烧结机理研究”获留学回国人员科研启动基金资助;海洋科学与工程学院侯利玮主持的“光/铁氧化物活化过硫酸盐降解水中药品及个人护理用品的研究”获留学回国人员科研启动基金资助;信息工程学院李玉涟主持的“降低高功率 LED 结温的宽带特异材料吸收体研究”获中国博士后科学基金资助。

仰望星空 脚踏实地

——记 2015 届优秀毕业生叶婧

通讯员 朱玉飞

叶婧是我校科学研究院技术经济及管理专业 2013 级研究生、党支部书记。她本科毕业于成都市西华大学,其间,荣获“省级优秀毕业生”“省级综合素质 A 级证书”“国家励志奖学金”“优秀学生干部”“优秀志愿者”“优秀运动员”等荣誉。读研究生期间,她担任院辩论队队长、“挑战杯”创业大赛队长等职务,获“最佳辩手”“优秀学生”“优秀毕业生”等荣誉。在去年秋季毕业生招聘中,她选择签约于万科集团上海公司,留在上海继续拼搏奋斗。

“在我们眼中,她就是一个才女。既能

作为支部书记出色地完成各项工作,又不耽误自己的学习和科研,同时还积极参与学院的辩论赛、圣诞、元旦晚会等活动,而且还是长跑健将。”她的室友介绍说。“我一直以来都很注重自己综合素质的培养和自我能力的修炼,因为我想活出一个更好的自己。”叶婧笑着解释。几年来,叶婧收获了各类奖学金和多达 35 张的各类荣誉证书。她认为,自己最大的不同就是准备得比别人好。她总是尽早地确立好自己的方向,提前制定各类学习计划和流程,她认为“一个人想要成功,一定要走自己的路,知道自己要的是什么,不管身边的人是出国了、创业了或是发财了,永远不要人云亦云,也不要企图复制成功,因为人可以羡慕,但不可以盲目。”谈到当下热门话题“我们”,叶婧认为,“我们”应该是科学研究院的老师同学们。“虽然我离家很远,但是在科学研究院这个大家庭里,我感受到了无比的温暖。老师和同学们对我的帮助将会使我受益终生。能够来到上海海事大学,真是太好了。”

俗话说,读 (下转第 2 版)



我校与天津物产集团、南开大学、天津财经大学共建天津物产研究院

本报讯 6 月 30 日,天津物产集团、上海海事大学、南开大学、天津财经大学等 4 家单位签订校企合作框架协议,共同组建天津物产研究院。天津物产集团党委书记兼董事长王玉柱,中国物流与采购联合会会长何黎明,天津市国资委党委书记、主任李福明,南开大学校长龚克,我校校长黄有方,天津财经大学党委书记王玉英等出席仪式。

王玉柱表示,集团将为研究院实现高起步、高定位、高水平创造有利条件,为 3 所高校开展项目研发、教学实践等提供大力支持,使研究院成为集团决策的“智囊团”、经济发展的“助推器”、人才培养的“大学校”,助推集团在世界 500 强高平台上更加持续健康发展。

李福明指出,天津物产集团与 3 所高校合作协议的签约和成立研究院的举措走在了天津国企的前列,希望天津物产研究院发挥好智库研发的

示范作用、战略管理的引领作用、改革创新的先行作用、攻坚克难的突击作用和人才聚集的桥梁作用。

何黎明指出,组建天津物产集团研究院是具有战略眼光的举措,有利于发挥高校的专业智力支持作用,形成校企协同携手共进的模式。

黄有方表示,对未来发展与物产集团的合作发展充满信心,希望共同努力将研究院办成一流研发机构,实现校企合作、多方共赢发展的新局面。

天津物产集团与 3 所高校负责人共同签署了 4 方战略合作协议,同时聘任 30 位教授、学者为首批研究院的专家团队,并颁发聘书。

根据合作协议,天津物产研究院将搭建起社会资源聚集融合、高端人才

引进培养、校企合作协同发展、经营管理模式创新、带动集团产业升级、政策信息交流服务和企业文化建设促进等 7 个平台,通过企业与高校强强联合、优势互补,培养一批国际化、现代化高端人才,研发一批有应用价值的创新成果,促进企业实现转型升级。

仪式后,天津物产研究院举行了首届高峰论坛,有关领导、专家和学者听取了天津物产集团有关“十三五”发展战略规划讨论稿的汇报,围绕国有大型企业如何抓住京津冀协同发展、天津自贸试验区建设、“一带一路”建设等国家重大战略叠加机遇,使企业发展更快地融入总体战略,发挥主导作用等问题,为集团把脉定位,建言献策。

(校办)



努力去做自己喜欢的事

——记 2015 届优秀毕业生冯兰心

通讯员 陈倩

冯兰心, 我校经济管理学院会计专业(ACCA 方向)2011 级学生, 中共党员, 2015 年优秀毕业生, 曾获得上海市海外学习奖学金、上海海事大学一等奖学金、二等奖学金、“优秀学生”“三好积极分子”等荣誉。毕业后, 她将赴法国里昂高商攻读管理学硕士学位。

同学们评价冯兰心: 看到她总是忙着画画、写作、阅读、锻炼、实习、旅行并乐在其中的样子, 让人惊讶她怎会有如此高涨的热情。更令人佩服的是, 在学习方面她也是年级中的佼佼者。“在图书馆举办个人画展是我自最自豪的事情。”酷爱绘画的冯兰心说。“因为我是第一个也是唯一在图书馆举办个人画展的学生, 而且我还是一个非



艺术专业的学生。”她无比自豪地笑了。性格开朗、无拘无束的冯兰心也曾质疑过自己在专业上的选择, 但是后来, 经济管理学院会计专业的学习让她打消了这个疑虑。“会计课程的学习

2014 年初, 通过层层选拔, 冯兰心参与了学校的交换生项目, 和其他 4 名同学一起在韩国仁荷大学进行交流学习。在那里, 她探索新知、勇于尝试, 一次又一次让韩国的老

师和同学们感叹: “中国的大学生是如此聪明勤奋、谦和有礼、富于创造。”

“我不是智商超群的天才选手, 也不是挑灯夜战的拼命三郎, 但我可以做的就是认真地去做好每一件事, 无愧于心。我很感谢母校, 给了我这么多锻炼自己、施展才华的机会, 让我发现自己的无数种可能性。”对于未来, 她没有太多的限定词, 她希望能跟着自己的内心, 做自己喜欢的事情, 最大限度地发挥天赋和所学。

摄影 王彬

信息工程学院举行欢送唐旭毕业仪式

本报讯 (通讯员 李吉彬) 我校信息工程学院 2011 级“渐冻人”学生唐旭在学校领导、老师、同学、社会好心人的关心和帮助下, 在自己的不懈努力下, 终于顺利毕业。为送别、祝福唐旭, 信息工程学院于 7 月 2 日举行了一场简约而隆重的欢送仪式。学院党委书记胡荣山、院长姜胜明、党委副书记马莹及 4 年来一直帮助唐旭的“旭日东升”志愿者代表出席了欢送仪式。

会上, 唐旭表达了对母校、学院、同学的依依惜别之情, 感谢所有关心帮助他的好心人。他表示, 尽管自己毕业了, 但永远不忘母校恩、同学情, 自己会在工作岗位上兢兢业业, 踏实工作, 继续朝自己的人生道路不断前进。

“旭日东升”志愿者服务队李娜同学代表志愿者团队发言, 感谢唐旭给予她无穷的精神力量和前进动力, 感谢唐旭为“旭日东升”志愿者团队留下了一笔宝贵的精神财富。

胡荣山祝贺唐旭顺利毕业, 对唐旭 4 年来的优异表现表示充分肯定, 希望唐旭能够在未来的职业生涯中创造出更加辉煌的成就。欢迎唐旭常回学校看看, 祝福唐旭身体健康, 事事如意。

姜胜明对唐旭精彩的 4 年大学生活表示由衷的钦佩, 感谢唐旭为学院乃至学校留下一笔重要的精神财富, 希望唐旭在今后的人生路上依旧再接再厉, 开创一片新的天地。

会后, 唐旭向学院赠送了“情深似海, 恩重如山”的锦旗, 马莹老师赠送唐旭写满老师和同学祝福语的笔记本、记录唐旭在海大点点滴滴的相册, 以及具有海大留念意义的相框。



经济管理学院为 2015 届毕业生温馨送行

本报讯 (通讯员 赵大为) 毕业季来临, 经济管理学院早入手, 早准备, 精心为毕业生搭建重温情谊, 感念母校的平台, 热情周到地服务于毕业生, 打造温情暖心的毕业季。

活动送上祝福, 留驻感情。从 5 月初开始的感恩快递、毕业漂流、毕业照片征集、舌尖上的海大、海大轨迹、毕业红毯秀、毕业季晚会等系列活动给毕业生留下了深刻的印象, 为 2015 届毕业生打造了无悔的毕业季。

行动延续祝福, 传递真情。毕业离校当天, 学院细致安排, 用心关注每一个细节。学院门口毕业留念的大型喷绘图, 为每个毕业生定格海大的美好瞬间; 门口离校流程办理指引牌, 为毕业生细致提示各



个环节; 一楼报告厅设休息专区, 准备茶点给匆忙赶来的毕业生; 现场有专设的咨询区, 就业指导老师为毕业生解答合同、报到证、户口迁转等各种问题; 由志愿者分发排队号码, 缩减毕业生办理手续的时间; 离校手续办理, 提前分类备好材料, 辅

导员耐心细致。

榜样指引方向, 起航梦想。校毕业典礼现场, 毕业生精心准备了口号板, 表达了对学院的留恋, 对恩师的感谢以及身为经管人的自豪之情: “海角天涯, 经管唯家”“念经管, 趁年华”; 学院 11 级学生冯兰心作为学校优秀毕业生代表发言, 2003 级旅游专业张杨果而作为杰出校友代表发言, 她们的优异表现激发了毕业生的热情与自豪感。

恋恋不舍母校情, 感恩回馈。4 年的培养, 优质教育资源, 良好的教育环境, 恩师的谆谆教诲, 朋友的真挚友谊, 2015 届毕业生时刻感受到母校、学院对于他们的关怀帮助, 在离校之际, 他们也为母校留下了自己的礼物, 表达谢意, 留驻美好记忆。

(上接第 1 版) 言是温总理写的万卷书, 行万里路。叶婧十分热爱摄影, 并因此修得了丰富的阅历和对自然之美极高的领悟。她的风光摄影作品曾经在微博点击量上万, 并且多次荣登摄影网站首页。她始终相信, 生命的长度和广度需要亲身丈量, 世间的美好需要亲手记录。

在优秀毕业生报告会上, 叶婧对学弟学妹们说: “我的人生格

言是温总理写的一句话叫做: 仰望星空, 脚踏实地。因为我们每个人都有一个自己的梦想, 而人一旦有了梦想就再不愿意安于现状。但无论我们的目标再高远, 都需要脚踏实地地去努力去实现, 因为奋斗的青春总有机会。要知道有些事, 不是因为看到希望才去坚持, 而是因为只有坚持, 才会有希望!”

摄影 王彬

图书馆 2015 年毕业季活动获好评

本报讯 (通讯员 姜饶君) “你总说毕业遥遥无期, 转眼就各奔东西。”即将离开上海海事大学的毕业生们要去追求自己的光荣和梦想。大学 4 年, 是他们一辈子都不会忘记的: 校园, 图书馆, 梦想……

6 月初, 图书馆安排了一系列毕业季主题活动, 受到学生普遍欢迎。每天来图书馆拍照、留言的毕业生一拨接着一拨, 图书馆毕业季活动为毕业生们的青春再添了一抹色彩。

留言墙



毕业生留言背景墙上已经贴满了同学们的留言。有对学

校、师长、同学、朋友、图书馆的感恩, 有对学弟学妹的祝愿, 有对自己未来的期许, 也有学弟学妹们对学长学姐的祝福及自勉: “大学四年, 感谢让我遇到珍贵的你们。”“已数不清这是第几次来图书馆, 但这绝不是最后一次, 祝福海大, 祝福自己。”“希望明天能遇到更好的自己, 海大, 不说再见……”

时光信件



时光信箱里已经塞满了同学们的信件, 或许是一封学弟学

妹们写给毕业时的自己的信, 或许是毕业生们写给十年后的自己的信……

致我们在图书馆的岁月



图书馆为同学们推荐了 10 个美好记忆点供拍照留念, 最近来图书馆秀毕业季“范儿”的同学络绎不绝。

爱心薪火相传, 知识生生不息

自图书馆向毕业生发出图书资料捐赠倡议以来, 通过毕业生自行捐赠、学生社团去寝室收集等途径, 共收到毕业生捐赠的各类图书、教材、参考书、学习资



料、笔记等 400 余册。借阅档案



大学期间, 每位同学都有一属于自己的借阅档

案。图书馆为 4000 余名本科毕业生和 1350 余名硕士毕业生精心准备了这份特殊的阅读毕业证——《2015 届毕业生借阅档案》。通过“图书馆主页 - 服务 - 借阅服务 - 借阅档案”, 输入自己的学号和密码即可下载。

毕业季电影展播

6 月 2 日至 30 日, 每周二和周五, 图书馆在中远报告厅播放了 9 场关于“青春和梦想”的电影, 共有千余名学生观看了影片。



夏季如何驱蚊

斗蚊的方法

盘状蚊香: 优选黑蚊香都有一定的有效驱蚊空间和有效使用时间, 当空间过大或使用时间不足, 则起不到良好的驱杀蚊虫效果。应将蚊香置于上风侧, 利用蚊香挥发出的药物在室内扩散并维持所需的浓度, 可达到较好的驱杀蚊虫效果。相比传统的绿蚊香, 由木炭粉制作成的黑蚊香燃烧时烟量较小甚至没有, 可优先选择。

电热片蚊香: 一次最多用 8 小时。夏季闷热时, 房间门窗多选择开启式, 应将蚊香器置于上风处, 这样, 蚊香片挥发出的药物能扩散到室内其他区域, 起到较好的驱蚊杀虫效果。在比较狭小且密闭、通风条件较差的室内使用时, 一次使用不应超过 8 小时。

液体蚊香: 密闭空间适时换气。电热液体蚊香有一定的有效使用空间, 当空间过大时, 则起不到良好的驱杀蚊虫作用。在比较狭小且密闭、通风条件较差的室内使用时, 应注意适时换气, 减少吸入量。

杀虫气雾剂: 简单粗暴又有效杀虫气雾剂可以借助直接喷射杀虫药剂的方法杀灭或驱赶蚊、蝇、蟑螂等害虫, 属于比较“暴力”的一种方式。使用时, 应关门窗, 向空间各方向喷射 10 至 15 秒, 15 至 30 分钟后打开门窗通风; 杀灭蟑螂等爬虫时, 也可将气雾剂均匀的喷在其出没、停留、藏身处。

斗蚊不如防蚊

方法一: 常洗澡, 古

龙香水可驱蚊。常洗澡, 保持皮肤清爽, 流汗时及时擦去汗液, 可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香皂和香水, 蚊子喜食花蜜露, 因此, 使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后, 被蚊子叮咬的概率会上升。不过, 并非所有的香味都会招惹蚊子, 如男士常用的古龙香水中因带檀香味, 反能起到驱蚊的作用。

方法二: 巧用蚊子不喜欢的气味。蚊子对特殊的气味比较害怕, 一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草, 其中最明显的是除虫菊, 对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香叶醇等气味蚊子也不喜欢。

方法三: 户外运动

(下转 1、4 版中缝)

季如何驱蚊

斗蚊的方法

蚊状蚊香：优选黑那有一定的有效驱间和有效使用时与空间过大或使用不足，则起不到良区杀蚊虫效果。应香置于上风侧，利挥发出的药物在广散并维持所需的可

可达到较好的驱蚊效果。相比传统文香，由木炭粉制勾黑蚊香燃烧时烟小甚至没有，可优

香。蚊片蚊香：一次月8小时。夏季闷房间门窗多选择式，应将蚊香器置几处，这样，蚊香片出的药物能扩散到其他区域，起到较区杀蚊虫效果。在较小且密闭、通风较差的室内使用次使用不应超过8

蚊体蚊香：密闭空时换气。电热液体与一定的有效使用当空间过大时，则良好的驱杀蚊虫在比较狭小且密闭通风条件较差的室用时，应注意适时减少吸入量。

杀虫气雾剂：简单有效杀虫气雾剂借助直接喷射杀虫方法杀灭或驱赶蚊、蟑螂等害虫，属交“暴力”的一种方法用时，应关闭门窗空间各方向喷射15秒,15至30分打开门窗通风;杀等爬虫时，也可杀虫剂均匀的喷在其停留、藏身处。

斗蚊不如防蚊

方法一：常洗澡，古可驱蚊。常洗澡，皮肤清爽，流汗时擦去汗液，可以减少蚊虫对蚊虫的吸引用香皂和香水，蚊虫花蜜露，因此，使化妆品、面霜等香味的物品后，被叮咬的概率会上过，并非所有的香会招惹蚊子，如男用的古龙香水中因香味，反能起到驱作用。

方法二：巧用蚊子的气味。蚊子对肉气味比较害怕，然植物对蚊子有作用。比如夜来香、茛，其中最明显的茛菊，对蚊子有很驱避甚至杀灭作用：柠檬草油、香茅和香茅气味蚊子也不喜

方法三：户外运动

(下转1、4版中缝)

送别学长

轮机 124 石强

添一杯浊酒,听一曲相思。诉不完的衷肠,聊不尽的离愁。

四月,在这个落英缤纷,貌似欢畅的季节里,我们的心情如此沉重,一场声势浩大的离别即将上演。在商船学院,这个季节,是用来送别的。

杨柳青青,依旧摇曳生姿,教学楼旁边坡地上的桃树开了不少花,娇艳的颜色,处处一派春意葱茏,却让一个个即将离别校园的大四学生心中更添了一份不舍和留恋。脸庞的泪痕告诉我们:还没看够,还没待够,还有那么多的秘密宝藏没有发现,让人不舍得离去。

每年一次的离别,已经十分了解个中滋味。虽然今年即将飞走的不是我,但看着我的学长们一个个背包远去的惆怅身影,不免心中思绪万千:“莫愁前路无知己,天下谁人不识君。”一句诗词,怎能道出对他们的祝福,他们需要的又岂止是这几句祝福,也许他们需要的是树上的花慢一些凋谢,时钟的指针慢一点走,这样他们便可以有更多的时间停留。

在外人眼里,商船学院的学生是一个个肌肉发达,疏于情感的汉子,殊不知,他们粗躁的外表之下,同样藏着柔情似水的一面。未来的海员和船长,早就磨练了超强的意志,面对任何挫折和困难宠辱不惊、不动声色,但面对离别,却败给

了泪水,任由它肆虐地攻占了他们的眼眶。

这条穿行四年的宿舍楼之间的小道,曾经留下多少脚印,这次是最后一次细细踩过,生怕步伐太快了感受不到脚掌传达的不舍。每年都亲历许多学长离开时的场景:他们带的行李并不多,因为比行李更沉重的是关于校园生活点点滴滴的记忆,带着这些回忆就足够了。宿舍楼两旁的步道上站满了学弟学妹,同学们都来为他们送行,些许的祝福,浅浅的拥抱,此时的无声抵过千言万语。

往往这样的场景我是不忍细看的,但今年有几个要好的学长要离校了,我必须去和他们告别。看着他们,我好像看到了一年后的自己,忍住眼泪,假装舍得,不想回头。

远行的人,离别的祝福让你悄然泪下,我只想告诉你,你泪水洒过的这片土地,永远是你的家。每当你乏了、迷茫了,请回到梦开始的地方,看看你曾经留下的脚印、汗水、还有泪水。

远行的人,愿你们都有一个美丽的前程。未来的路上,你们并不寂寞,因为我们一直都在并肩而行。

远行的人,收起泪水,出发吧!相信明天会是一片彩色的天空。



暮色中的灯光

摄影 王彬

夏之颂

工商 146 沈佳琪

盛夏流年,蝉鸣肆意,旖旎似锦。夏之万物,郁郁葱葱,匆匆忙忙,如同指缝间的缕缕阳光般,转瞬即逝。这总是令人感慨,好似越是留不住越是美好,直教人爱慕倾心。

夏,燥热而不乏静谧,妖娆但也清纯,它如此神秘,吸引着我去探索其中的隽永美好,它向我投来的道道晨曦都充满着暖暖深情,亲吻我的额头更是温暖了一颗热爱夏季的心。

夏之绝美在于盎然绿意,恬静悠然。“月明船笛参差起,风定池莲自在香。”夏之胜景中必不可少的便是那出淤泥而不染的莲花,“毕竟西湖六月中,风光不与四时同。接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”南宋诗人杨万里的诗句是对夏的赞誉。可见,令朱自清挥洒笔墨的花中君子,从古至今,魅力犹

存。她清香淡雅温和,不比百花各争翘楚,她守身如玉,出水芙蓉之美,夏莲翩翩之景,谁又能不沉醉其中。

恰在夏天,万物欣欣向荣,看那树上,河边、天空、大海,处处碧蓝,青葱,芬芳。

夏之内涵更在于生如夏花,璀璨一生。泰戈尔《飞鸟集》中脍炙人口的一句:“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”激励着人们在有生之年绽放生命之花,完成存在价值。

凋零之于花,死亡之于人,是悲伤句点亦是完美谢幕,无法抗拒的就应坦然以对。

夏,宛如昙花一现,嫣然片刻便是再度轮回。人生苦短,屈指一算,也不过几十载韶华,而夏给世人带来的美与哲理,值得细细品味。

夏之精神又在于不与春争,不同秋斗。历史是偏心的,中国文人

学霸篇

“大学四年我学到了很多知识,我很感谢上海海事大学。”这是一位真正的学霸给我们的赠言,现在他已经被保送继续攻读研究生。大学里,学霸们是一群拿奖学金拿到手“抽筋”的人,他们一边丰富自己的学识,一边帮助同学帮助老师。对于毕业,他们很不舍。这几年的学习生活让他们成长,让梦想离现实更近一步。

闺蜜篇

一起去食堂,一起去教室,一起出去玩的闺蜜,不复存在了。此后的生活由嘻嘻哈哈的热闹一下子变成了只有一个乐器在吱吱响的独奏。还记得共撑一把伞走过的路、在图书馆为彼此留座一起复习、一起分享各自的小秘密、说好要为对方做伴娘吗?即将毕业了,这些都显得如此珍贵。

社团篇

又是周三,我们的社团还在忙着办活动吗?没有,只能看着学弟学妹们的匆忙身影。北广场的音乐声还在震耳欲聋地响着,可是,我们现在变成了一个将要离开的旁观者,

再见了,我的大学

中荷 12 级 于甜甜

连参与的热情都没有了,回想自己也曾经在那开展种种活动,追问着时间都去哪儿了。

食堂篇

在学校的时候,总嫌食堂排队人太多,没地方坐,菜不好吃。可是实习了一段时间才发现,学校食堂的饭菜是这么可口,价格是这么低廉。还想回来食堂继续排长长的队,似乎这儿的饭才是最香、最可口的。可是,现在连机会都没了,饭卡消了磁,只能自己保留着作纪念了。

图书馆篇

还记得考试周占座位的日子吗?图书馆每天晚上灯火通明,迎来一批又一批的学霸们,带他们在知识的海洋航行。

大书库的那些飘着年轮味道的珍藏版图书还没来得及看,二楼的那设计精美的赏景沙发还没坐够,三楼的各种报纸刊物还没翻过,四五楼的文学书还没来得及多读,六楼电脑房的资源还没下载好,七楼的那些外文资料还没有机会看过,就这样结束了。

爱情篇

看着朋友圈、QQ 上到处盛传的大学婚纱照场景竟然是

将暮未暮

航海 148 林源新

不能确定此生是否再会有交集。北岛说,你没有如期归来,而这正是离别的意义:一去不复返。

祈祷时间走得慢一点,再慢一点,在最后的时刻,可以让我们好好享受,细细体会这些年匆匆掠过的一点一滴,一毫一厘,任何有关这将暮未暮中校园的一切。眷恋的青春越来越少了,才知道越来越珍惜,总是要到失去的时候,才觉得弥足珍贵。

还未结束,却已经开始想念。想念校园的那一角,那海燕山的油菜花、校门前的郁金香、绽放于四处的野花,还有你们穿行于校园各处的身影,共同点缀了海大四载,这段熟悉且永不可能再回返的时光。

在自己的大学,那种感觉,温馨弥漫。身边也有同学在大学找到了自己人生中的另一半,学习上相互帮助,生活上相互扶持,这种爱情,令无数人羡慕。是的,大学的爱情是美丽的,也是最纯真的。

毕业晚会

毕业晚会,热情的学弟学妹们总是掏空心思地布置,所有的节目都尽心挑选,所有的器材都反复试验,希望给即将毕业的学姐学长们的大学生活画上一个完美的句号。一个学长发微信说,自己是第一次走红毯,还有点紧张。走红毯,签名墙,也走出了国际范儿。

晚会刚开始都总是载歌载舞,试图将大家心中的离愁减到最少,可是,渐渐地大家还是泪眼朦胧。离别,还是不舍。

要毕业了,记事本上还有好些条还没实现:约好一起去游泳;约好要一起去学校领块地种西红柿,种向日葵;约好要把羽毛球练到谁与争锋的高度;约好要绩点突破 4.0;约好要一起拍一组照片留念青春……

再见了大礼堂,再见了图书馆,再见了我的大学。

以后每当你孤单落寞的时候,想一想那些曾经在同一片星空下共同奋斗的身影吧,偶尔怅然失意的时候,再回味追忆那曾经天真无邪欢笑嬉戏的日子,这些记忆填充在心灵的某个角落,如同压仓石,载着我们在风雨中稳稳前行。

如今即将迎来结局,校园依然保持着一种平静:无声地,无声地滑过流水一般的日子,但也许在你们心里还留有最后的激情——等待着,等待着最后一刻的爆发。

“在这时候\所有的故事都已成型\而结局尚未来临”不妨再来一次回首,写下这段最美的玲珑韶光;不妨再做一次展望,去描绘那绚丽的锦绣华彩。

海风

行政管理 131 陈五争

海平线是你的起点

惊涛携你向前

我追忆你掠过的弧线

寂寥而久远

蓝天是你的终点

礁石助你高攀

我展望你前行的明天

自卑而心寒

我漫步于海边

海风轻轻而无言

无言直到永远

永远不忘你的婉转

我赤足于海滩

海滩软软而惊颤

惊颤你此时美艳

美艳到让人神魂翩翩

山巅默默地仰看

青云与你狂欢

你说蓝天不再遥不可攀

乌云不会迷你双眼

雷电还是响彻了心田

骤雨终打翻了航空母舰

我是爱你千万年

还是独自神伤



欢聚一堂处 却是话别时

上海海事大学 2015 届学生毕业季集锦

四年,弹指间,仿佛新生入学典礼昨日才在这里举办过。而今天,却是我们的告别聚会,向我们的学校、我们的师长、我们的同学、还有我们的室友和死党告别。将是一生中记忆最深刻、最纯真、最美好的二十分之一生命历程,从此,烙刻海大人的印记,五湖四海我们亲如兄弟姐妹。今天,我们会翘起大拇指、高举双手、含着眼泪挥手告别。今天,我们将从这里起航,走得更远、飞得更高!



比香烟致癌性更强的食物

1. 薯片

因可能致癌而值得我们注意的物质是丙烯酰胺。该物质据说存在于一些原材料含有大量碳水化合物并将其加热到 120 度以上的食品中。

2. 炸薯条

炸薯条也是富含丙烯酰胺的食品。分析结果显示,炸薯条的丙烯酰胺的最大浓度是薯片的 1.5 倍。不是家里做的炸薯条就会安心,无论是自家制作的还是餐厅中的薯条都检测出了丙烯酰胺,因此请多加注意。

3. 蛋糕、派类食物

在使用小麦为原料高温环境下制作的蛋糕、派类食品中检测出了与薯片相同浓度的丙烯酰胺。

4. 速溶咖啡

在咖啡豆、炒制茶叶、焙炒的麦茶中竟然也检测到了高浓度的丙烯酰胺。

丙烯酰胺不仅能够致癌,大量食用或与皮肤接触的话,会影响神经系统。该物质在烟草中被发现,然而无论怎样戒烟,如果大量食用富含丙烯酰胺的食物的话,也会有危险。

此外,在干炸蔬菜、炒菜、自己制作的烤制点心、吐司中也发现了丙烯酰胺。报告显示,在蒸制或煮制的食物中似乎也没有发现,即使有也是极微量的。

(张永维)

(上接 2、3 版中缝)

穿浅色衣服。在蚊子较多的地方活动时,尽量穿浅色的长袖衣服,同时要穿袜子,这样不仅可以减少人蚊接触,蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、皮肤挥发物减少,也会减少叮咬。

方法四:家中积水及时清空。不要给蚊子留生存空间,专家建议,居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟积水;每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水;房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫飞入,也可使用蚊帐减少人蚊接触。



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