

流行性感
是一种全球性呼
染病,传染性很
害也很大。例
118-1919 年的流
球大流行,造成
多万人死亡。流
每隔十年左右就会
一次全球大流行。
是流感病毒很容
上变异,以往感
患的患者或带毒
然体内已有抗体,
变异后的新型流
毒株却没有任
免疫力。

感大流行或暴
呈季节性,而季
一般好发于冬
即当下正是季
容易发生流
敬请师生们予以

感小流行、暴
或季节性流
于期短,但波及人
多,尤其是儿童和
体弱者容易被感
时又可引起急性
肺炎、肺炎、心
耳炎、副鼻窦
于发症,并可加
疾病特别是病毒

感。至目前,预
良好办法,除了
身非特异性免疫

其最好的措施就
用流感疫苗。流
是一种生物制品。
卫生组织的医学
F都在世界各地
用流感病毒的变
于趋势,从而制
备、有效的流感
流感未至,疫苗
如果人们在预警
于期来临之前接
疫苗,体内便会
产大量的特异性
抗能有效预防和
抵。

口前所述,流
易变异,其疫苗
都居当年流行的
病毒进行设计和
制配于流感的
发生和多是甲
型和乙型流感
引起,所以,通
常有甲型和一
个乙病毒株制
成流感疫苗。又
因病毒发生变
异的生,每年在
制备流苗时总
要更换一个
新的病毒株,这
能起到更为有
效的效果。鉴
于上述原因感
疫苗一次接种
F有效,即保护
期F。我国县
市市级以上的
预防控制中心
或防疫有预
防接种门诊,
接种工作。目
前,流苗接种
尚未纳入医
属自费项目。

(来云)

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

用爱陪伴学生一起成长

——记“2012 上海高校辅导员年度人物”李吉彬老师

记者 吉娜

在上海市科教卫系统“**2012** 上海高校辅导员年度人物”评选活动中,我校信息工程学院李吉彬老师荣获“**2012** 上海高校辅导员年度人物”称号,并与另 **9** 名获此殊荣的高校辅导员及 **10** 名提名奖获得者代表上海市参评“**2012** 全国高校辅导员年度人物”。李吉彬于 **2007** 年起在我校信息工程学院担任辅导员,几年来,他用真情对待自己平凡的工作,用真心关爱每一个学生,以极大的热情投入到工作中,为学生的成长、成才奉献着自己的青春。

用爱耕耘,浇灌每一个学生心田

“我会常怀一颗公平心、博爱心、真诚心去关心爱护我的每一个学生,去扮演好教师的角色。”作为信息工程学院计算机专业三个年级九个班 **284** 名学生的辅导员,李吉彬老师通过主题晚点名、心灵有约、寝室走访等多种思想政治教育模式,搭建起与学生沟通交流的平台。

“每周晚点名”作为我校学生管理的特色制度,李吉彬老师一直做得很用心。每周日晚上他都会以自己独特的方式,分不同时间段召集三个年级的学生进行晚点名。“这里不仅是我与学生就事务性工作开展交流的平台,也是我对学生开展思想政治教育的主战场,更是我与学生分享人生感悟,探讨人生哲学,传播时事政治的主阵地。”每次的晚点名虽然只有半个多小时,但是为了准备这半小时,他需要花几个小时甚至更长的时间。从人文关怀到时政热点,从身边的一件好人好事到弘扬社会正气,无不成为他晚点名的内容。

原 **2007** 级学生唐同学迷恋网络,有一次听完他关于人生奋斗的“主题晚点名”——《人生没有如果》,触动很大,给他发了一条短信:“我一度徘徊在人生的岔路口,如果能早点听到您的这番感悟,我就不会对网络痴迷那么久

了。李老师,感谢您让我找回真正的自我!”唐同学的事情并不是个例,在做辅导员近 **6** 年来,近百场有特色的晚点名,让他的众多学生受益。同时,他通过这个平台也拉近了与学生的距离,促进了与学生之间的交流。

“心灵有约”是李吉彬走进学生内心,了解学生想法的另一重要渠道。尽管工作很忙,他会尽量腾出业余时间,主动约谈学生。无论是学生的衣食住行,还是学习工作生活,他都无微不至地关怀着,特别是对于那些家境困难、学习落后、心理困扰、身体生病的学生,通过深入谈心他及时发现、了解学生们的困难,并帮其解决。

“给我印象最深的是李老师说的那句话:我们是一家人。除了原则性问题都可以来找李老师,李老师一定尽力帮忙。而且,李老师不仅对表现好的同学好,对后进的同学也不放弃,会经常找他



们了解情况,帮助他们积极向上。”计算机 **112** 班陈日荣是李吉彬老师的大二学生,他说自己家境不是很好,这次寒假李老师得知他不回家,还专门帮他联系了一份兼职。

“寝室走访”也是李吉彬常年在辅导员岗位上坚持不懈所做的一件事,他所带学生的 **122** 间宿舍留下了他一次次走访的足迹和笑声。通过走访,他对 **284** 名学生的情况如数家珍,有效地在宿舍开展思想政治教育。

有时候忙完各种事务已经是深夜,他都不忘去检查沉迷游戏

学生的寝室。怕惊动学生,他不敢敲门,就把耳朵贴在门上,若听到有键盘的敲击声就知道有同学在玩游戏,他才敲门督促学生早点休息,第二天则约时间与其谈心。

“只有走进了学生的世界,才能聆听到学生最真实的声音,只有走进学生的内心,才能为学生的终身发展导航青春。”李吉彬老师在辅导员岗位上全身心地投入,得到了学生们的充分肯定,同学们都亲切的叫他“彬哥”,在近五年的学生满意度测评中,他都以 **90** 分以上的高分,位列全校前 **10** 名。(下转第 **2** 版)

上海海事大学 2012 年度校园十大新闻

- 1.上海海事大学亚洲邮轮学院成立
- 2.华裔神探、美国纽海文大学校董李昌钰先生来我校访问
- 3.海大学子勇救落海儿童,商船学院李杰同学被学校授予“见义勇为”称号
- 4.上海海事大学商船学院白响恩老师成为我国首位穿越北冰洋的女驾驶员
- 5.上海海事大学创新项目“海难搜救机器眼”在上海国际工业博览会上获得创新奖
- 6.上海海事大学首开物流管理非洲班,非洲留学生来沪“取经”
- 7.世界最先进远洋教学实习船“育明

- 轮”完成建造正式交付上海海事大学
- 8.上海海事大学顺利通过上海市普通高校语言文字工作达标评估
- 9.上海海事大学 5 个国家级工程实践教学中心同日揭牌
- 10.上海海事大学开展学习贯彻十八大精神系列活动

注:因时间有限,从 **2012** 年校报和校外媒体的新闻报道中,综合考虑媒体关注度、师生关注度、新闻重要程度等,初步遴选出校园十大新闻,仅代表宣传部(校报编辑部)意见,难免挂一漏万。期待广大师生继续关注和支持学校 **2013** 年新闻报道工作。

我校庆祝“三八”国际劳动妇女节暨先进表彰会举行

本报讯(记者 哈斯) **3** 月 **13** 日,我校庆祝“三八”国际劳动妇女节暨先进表彰大会举行。校党委书记于世成、党委副书记门妍萍、副校长王海威出席。相关职能部门负责人、各学院党委书记,以及女教职工、女学生代表等参加大会。

于世成书记在致辞中代表学校党政向全体女教职工、女大学生致以节日的问候,向获得各级“三八”红旗

手、“三八”红旗集体等荣誉的个人和集体表示热烈祝贺,向在各自岗位上兢兢业业、勤恳工作的女教职工致以崇高的敬意。他指出,我校女教职工在教学、科研、管理等岗位上巾帼不让须眉,取得的业绩令人欣慰,做出的贡献有目共睹,发挥的作用令人瞩目。希望广大女教职工和女大学生继续奋发图强,锐意进取,弘扬“自尊、自信、自立、自强”的精神,以饱

满的热情和踏实的态度,积极投入到学校建设和发展中去。

于世成书记、门妍萍副书记、王海威副校长分别为 **2011-2012** 年度上海海事大学“三八”红旗集体以及获得“三八”红旗手称号的女教工和女大学生颁奖。

上海市“三八”红旗手朱瑾老师、上海市教育系统“三八”红旗集体负责人马莹老师分别发表获奖感言。

图片新闻

我校商船学院教师白响恩成功当选由《中国交通报》评选的“**2012** 交通运输十大新闻人物”和由上海教育报刊总社、上海教育电视台等单位共同主办,解放日报、文汇报、上海广播电视台、东方网等媒体联合推选“**2012** 上海教育年度新闻人物”。

2012 年 **7** 月 **2** 日,白响恩登上了我国第五次北极科学考察队“雪龙”号科考船,为极地科考保驾护航,成为中国首位穿越北冰洋的女驾驶员,也是继我校教师谢洁瑛后中国第二位“雪龙”号女驾驶员。



简

讯

◆ 日前,我校海洋材料科学与工程院联合上海天合石油工程股份有限公司等 **5** 家单位提出的“上海市海洋局深海装备材料与防护工程技术研究中心”(以下简称工程中心)实施方案得到了上海市海洋局同意组建的批复,上海海洋局为“工程中心”授牌。

根据国家科技兴海规划纲要的部署,深海装备材料研发在我国科学开发深海资源、发展海洋经济具有战略性、基础性、迫切性的地位。“工程中心”的建立,可以利用高校研发力量技术优势及各合作单位的互补优势,充分发挥企业在科技创新活动中的主体作用,着力在深海装备所需

的耐磨、耐腐蚀和防微生物附着材料的关键技术产业化研发上实现突破。海洋材料科学与工程研究院在此基础上整合科研力量,正积极申报“国家海洋局深海装备材料与防护工程技术研究中心”,此项工作已进入国家审批阶段。

◆ 我校 **2012** 年底成功完成 **5** 个一级学科下 **11** 个二级学科的自主设置工作,近日所有自主设置学科全部报国务院学位办备案成功。我校新增交通管理决策理论与方法、产业管理理论与技术、供应链管理实现技术、运输管理科学等 **8** 个二级学科博士点,新增交通管理决策理论与方法、产业管理理论与技术、供应链管理实现技术等 **13** 个二级学科硕士点。同时,根据国务院学位办要求,对我校 **2007** 年自主设置并已培养了一批优秀博士生的 **2** 个二级学科博士点(物流工程与管理、交通运输工程经济与管理)完成新系统下的重新备案。

学校表彰大学生 科技创新学科竞赛获奖者

本报讯 (记者 哈斯) 3 月 13 日, 学校召开大学生科技创新、学科竞赛表彰大会, 为在 2012 年全国大学生企业竞争模拟大赛、第四届上海市大学生计算机应用能力大赛、第七届全国大学生交通科技大赛、上海大学生首届工业设计大赛、2012 年“TI 杯”上海大学生电子设计邀请赛、中国大学生计算机设计大赛、2012 年“高教社杯”全国大学生数学建模竞赛等各类国家级、全国性和上海市级学科竞赛中获奖的 308 名学生颁奖。同

时, 表彰了获得优秀组织奖的学院和优秀指导教师。

我校自 2004 年开展大学生科技创新活动以来, 各项学生科技创新活动得到极大的普及和推广, 学生参与的热情度大为提高。大学生科技创新活动的开展在提升学生创新思维和创新意识等方面起到了积极作用。目前我校开展的大学生科技创新活动有以下几种形式: 上海大学生创新活动计划项目、上海海事大学校级科技创新项目、各类学科竞赛、专家讲

座等。我校于 2011 年 10 月启动了第二轮上海市级大学生科技创新项目。2011 年、2012 年, 我校每年有 160 项大学生科技创新项目获上海市教委市级大学生科技创新项目立项, 共计获得资助经费 320 万元。

同时, 学校继续加大对大学生科技创新、学科竞赛活动的支持力度, 2012 年共投入经费 35 万元, 在软、硬件等方面为学生参与科技创新和学科竞赛活动创造更为便利的条件。

走基层 看变化 我校研究生开展寒假社会实践活动

本报讯 (通讯员 雷丽) 为响应中共教育部党组、共青团中央关于开展高校学生“走基层, 看变化, 学习宣传党的十八大精神”寒假社会实践的号召, 我校广大研究生在校学生处和研究生部的指导下, 积极开展了一系列主题实践活动。同学们从经济、社会、文化、生态文明建设等方面开展调研, 关注社会热点, 通过身边人、身边事感受新时期经济社会发展给基层群众生活带来的巨大变迁。

交通运输学院 2012 级研究生党支部选取宣扬十八大精神与开展志愿者活动相结合的形式, 同学们与社区党员、居民一起用笔书写十八大寄语及对十八大精神的理解。十八大宣传小队的同学们则背着包拿着宣传单, 向路人讲解十八大精神。

科学研究院的同学们通过深入开展红色之旅、社会调查、专业实践、志愿者服务、看家乡巨变宣传十八大等系列活动, 将“走基层看变化”寒假社会实践活动搞得有声有色。同学们关于基层社会保障状况的调查让大家看到, 农村未来的发展特别是农村养老问题还存在不少困难和矛盾。

信息工程学院的研究生们则用相机和微博记录了寒假社会实践的点点滴滴。有的同学谈到农村住房条件的改善, 城镇化建设让农村旧貌换新颜; 有的谈到交通改善, 道路越来越通畅; 有的谈到公共设施、服务的提升, 生活越来越便捷; 有的谈到医疗福利的提高, 新农合医保、免费义务教育的落实等。大家更

加认识到, 只有坚持改革开放不动摇, 才能让这种“巨变”持续深入, 才能让家乡的明天更美好。

商船学院的研究生们回到家乡后积极参与与地方文化科技卫生“三下乡”服务活动。活动中各级领导干部严格遵守中央“八项规定”, 让同学们感受到联系群众服务群众的良好作风, 深受教育。

物流工程学院的同学们则重点关注新农村建设, 通过调查、走访, 形成了关于新农村建设的专题调研报告。

法学院 2012 级研究生们圆满完成了波罗的海航运公会上海中心开幕式暨高峰论坛志愿者服务工作。同学们热情、专业的志愿服务, 赢得了 BIMCO 执行委员会等一致赞扬, 给予他们“BIMCO 准员工”的评价。



学校开展志愿服务和 学雷锋教育实践活动

本报讯 (通讯员 梁亮 刘家梅) 今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词 50 周年。校团委、学生处围绕 3 月 5 日“中国青年志愿者服务日”, 以“学雷锋、讲文明、树新风”为重点, 引导各级学生组织广泛开展志愿服务活动, 发扬雷锋式“一滴水”精神, 创新长效机制, 搭建志愿服务平台。

青年志愿者管理中心深入社区, 服务社区、服务社会, 开拓了上海公安博物馆、鲁迅故居、航海博物馆等 9 大场馆为我校志愿者常驻志愿品牌; 青志学生放弃假期, 组织志愿者坚守在春运高峰的岗位上, 为春运运转的安全有序尽自己的绵薄之力; 与申港街道合作, 积极投身于“建设美丽临港、打造绿色新城”临港青年绿色环保公益行活动。校团委鼓励学生充分利用微博、微信等新兴传播手段和方法, 为营造“认识雷锋、学习雷锋、争做雷锋”的浓郁社会氛围注入创意元素和时代气息。

校团委一系列长期创新的举措受到了广泛肯定。在浦东新区 2012 年度志愿者工作表彰大会上, 我校青年志愿者管理中心获得新区十大志愿服务组织者荣誉称号。

与此同时, 各学院纷纷举办以“践

行雷锋精神、做新时代航海人”为主题的教育实践活动。商船学院师生围绕我校推荐参评的大学生年度人物商船学院轮机 2011 级学生李杰奋勇救助落水儿童的英勇事迹, 展开学雷锋活动, 宣传和号召大学生争做学习雷锋标兵、社会正能量的传递者。交通运输学院举办的“废品+爱心=环保+时尚”活动, 宣传节能环保理念。经济管理学院开展了“快乐学雷锋, 随手做公益”活动, 鼓励同学们从身边小事做起。信息工程学院围绕“当雷锋传人, 扬社会新风”的主题, 组织班会、晚点名, 号召同学们用实际行动践行雷锋精神。外国语学院通过“七彩雷锋日”系列活动, 广泛传播雷锋精神。法学院在“惠民医盟公益活动”中, 给敬老院送去温暖。文理学院打出“践行雷锋精神, 争做时代先锋”口号, 把目光聚焦在“雷锋精神进校园”, 通过发现身边的感人事迹, 在感动的同时, 自觉履行像雷锋一样助人为乐, 无私奉献的青年风范。

我校学生还在大学生“易班”线上线下“易”起学雷锋, 通过主题、话题、论坛、征文等形式, 传播“学雷锋, 从感恩励志开始”“弘扬雷锋精神、做全面发展的一代新人”的正能量。

学生合唱团入选 上海市大学生艺术团

本报讯 (通讯员 梁亮) 日前, 经“上海市大学生艺术团申报组建工作”评审组认定和公示, 我校学生合唱团成为上海市大学生艺术团首批分团。

校合唱团成立于 1996 年, 并于 2001 年聘请国家一级作曲张极新教授为我校团委艺术教研室教师, 指导合唱团的日常训练。十多年来, 经过坚持不懈的努力, 合唱团逐渐迈向成熟, 先后荣获上海

市无伴奏合唱比赛、力量——2010《走近他们》年度颁奖典礼; 2010 年上海市新年合唱音乐会, 上海世博会“世博合唱节”, 2012 年“永恒的爱——2012 年上海合唱新作品演唱会”等演出; 成功举办了“合唱团成立 10 周年纪念专场音乐会”“百年海大, 再铸辉煌”上海海事大学百年校庆合唱专场音乐会; “音知印——上海海事大学学生合唱团中外经典作品音乐会”等。

(上接第 1 版)

用爱创新, 引领学生管理新思维

作为我校示范岗辅导员, 李吉彬老师积极创新探索思政教育规律, 凭着多年工作积累, 他先后提出了《班级积分制管理办法》、《学业帮扶管理制度》等一系列有特色、有成效的教育管理模式, 推动了学生管理工作的新突破。

他拟定的《学业帮扶管理制度》, 搭建起家长、辅导员、班主任、学生干部、学生之间互动交流的平台, 实现四方联动, 有效地减少学生不能顺利毕业情况的发生。他所带的 2007 级延长学制学生实现了个位数, 与往年相比下降了 60%。一位已毕业的学生家长在给他的感谢短信中写道: 李老师, 感谢您大学四年对孩子的关心和帮助, 没有您的辛勤工作, 孩子不可能迷途知返, 也不可能顺利毕业, 我们全家感谢您!

《班级积分制管理办法》则

通过班级积分制的形式对班级进行定量测评, 把对学生日常管理的内容具体化、数字化, 每学期结束后给每个班级算出一个 GPA 作为下个学期班级评优、发展党员数等方面的依据。这个制度有效地实现了对班级的绩效考核和量化管理, 增强了班级的凝聚力, 进而营造良好的班风和学风。李吉彬老师说, 如何探索出更好的学生管理方法? 他一直在一点一滴地去做, 不断地尝试, 不断地完善。“我肩上担负的不仅仅是 284 名学生的未来, 更是 284 个家庭的希望, 只有学生顺利毕业, 走上工作岗位才能实现每个家庭的幸福, 这个社会才会更和谐。”

用爱解冻, 与唐旭共成长

2011 年 9 月, 在得知自己将是“渐冻人”学生唐旭辅导员那天起, 李吉彬老师便积极地行动起来, 悉心照料着唐旭学习生活的方方面面, 帮助他克服种种困难, 用无微不至的关爱让唐旭切

身感受到学校、老师、同学对他的温暖、亲情, 使唐旭在求学路上不断创造新的成绩和奇迹。

“唐旭想要的就是我要做的。”作为唐旭的辅导员, 只要涉及与唐旭相关的事情, 李吉彬老师总是第一时间去处理和解决。从轮椅的修理更换到睡床的改造安装; 从生活起居到学习安排; 从志愿服务唐旭的“旭日东升”小分队的日常管理到唐旭生病的细心照顾; 从校外陪伴出行到与任课老师的联系等他都亲力亲为。李吉彬说: “唐旭作为一名‘特殊’的学生, 需要更多的关心和帮助, 只有这样, 才能打消他的各种顾虑, 才能为他创造良好的学习环境, 帮助他实现梦想。”在唐旭的宿舍、教学楼、团委、学生处、财务处……都能看到李吉彬老师为了唐旭的事情奔波忙碌的身影。

入学近两年来, 唐旭在李吉彬老师和身边无数人的关爱下已完全融入了大学的生活, 大一取得全年级第 8 名(105 人)的优

异成绩; 获得校二等奖学金、国家励志奖学金、全国交通银行残疾人励志奖、上海学子“感动校园”十大人物、“上海大学生十大人物”、“中国大学生自强之星”等荣誉。唐旭在日记里写道: “在海大, 虽然远离家, 但有家的感觉。”“虽然有一天, 我的身体会冻住, 但是李老师的真情关爱将为我解冻。”

在平凡岗位上创造人生价值

谈到做了近六年辅导员的感受, 李吉彬老师说做辅导员这个工作不但要将心比心, 要有爱心, 最关键的还是要走进学生的内心, 只有这样才能了解学生的真正需求。“在大学时代, 我得到过辅导员很多帮助, 现在我也从事了这份工作, 所以我会把这个爱心的接力棒传下去, 把我在学生时代从辅导员那里得到的、或者想得到的都尽量去给我的学生, 让他们在大学里感受到快乐的学习和健康的生活。”

从做辅导员这种工作中如何

实现个人的职业理想和人生价值? 李吉彬坦言, 他也迷惘过, 但是经历一些事情之后, 他的心就安定了下来。“因为这就是我的工作, 我的工作职责就是培养学生, 为学生指明方向。我们大部分人都是在做各种默默无闻的工作, 很多人静不下心来做这些事情, 可能觉得许多琐碎事务和重复性工作会让人一时觉得没有价值感。但我觉得不管多么平凡的工作, 都要通过努力, 把它做得精彩。”李吉彬老师感言, 辅导员工作是平凡的, 它不是什么惊天伟业; 辅导员工作是琐碎的, 每天都要处理学生学习生活的各方面问题。但是, 在每位辅导员心中, 辅导员的工作是崇高的, 能为学生的茁壮成长添一份力, 便是人生价值的升华; 辅导员工作是温暖而快乐的, 当自己帮助学生解除了疑惑, 战胜了困难, 走向了更美好的未来, 这种成就感是真实的, 当听到学生对自己说一句“谢谢你, 老师”, 这种温馨和快乐是由衷的。

感冒药的选择

感冒为常见病, 市民家庭自备药中, 治疗感冒的药排名第一, 如何正确选择更显重要。对付感冒, 中药和西药各有所长。所以, 选药时最好针对感冒导致的具体症状, 因人因症而异。

西药 感冒症状较严重的, 可以选择对症的西药。西药感冒药的组成主要包括以下几类药物: 解热镇痛药、肾上腺素受体激动剂、抗组胺药、镇咳祛痰药、抗病毒药等。

◇对于只表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等感冒初期症状的患者, 可以选用含有抗过敏和缩血管成分的感冒药, 如复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊。

◇只是发热头痛而无其他症状的患者可选用只有解热镇痛成分的单方制剂, 如对乙酰氨基酚。

◇在头痛、发热、全身不适症状基础上伴有鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等感冒症状的患者, 可选择含有解热镇痛成分、抗过敏成分、缩血管成分的药物, 如酚麻美敏片。

◇对还伴有刺激性干咳的患者, 则需选用含有镇咳成分的感冒药物, 如酚麻美敏片、氨酚伪麻美芬片、氨麻美敏片。

◇如为病毒性感冒则可选用含有抗病毒成分的感冒药, 如复方氨酚烷胺胶囊。

中药、中成药或中西医结合制剂要根据中医理论辨证选用。

○风寒感冒表现为怕冷较重、发热较轻、全身酸痛、鼻塞流清涕、口不渴或渴而喜热饮、咽痒欲咳等。应选用辛温解表的药物, 如正柴胡饮颗粒等。服药后可喝些热粥或热汤, 微微出汗, 以助药力驱散风寒。

○暑热感冒外感风寒内伤湿滞, 表现为头痛昏重、脘腹胀痛、呕吐泄泻。应清热祛暑, 清气分热, 用藿香正气片等。

○风热感冒表现为身热明显、微微怕冷、咽喉肿痛、鼻塞流浊涕、口渴喜冷饮等。应选用辛凉解表的药物, 如感冒退热颗粒、银翘解毒片、板蓝根冲剂、双黄连口服液等。饮食要清淡, 多喝水, 可以喝点萝卜汤或梨汤。

(齐建)

冒药的选择

感冒为常见病,市上自备药中,治疗内药排名第一,如角选择更显重要。感冒,中药和西药之长。所以,选药时十对感冒导致的具,因人因症而异。感冒药 感冒症状较严,可以选择对症的西药感冒药的组合包括以下几类药:热镇痛药、肾上腺素激动剂、抗组胺药、祛痰药、抗病毒

对于只表现为鼻喷嚏、流鼻涕、流鼻涕感冒初期症状的可以选用含有抗收缩血管成分的感受如复方盐酸伪麻黄碱胶囊。只是发热头痛而症状的患者可选有解热镇痛成分的剂,如对乙酰氨基

在头痛、发热、全身症状基础上伴有打喷嚏、流鼻涕感冒症状的患者,可含有解热镇痛成分过敏成分、收缩血的药物,如酚麻黄碱。

对还伴有刺激性与患者,则需选用真咳成分的感冒药如酚麻美敏片、氨来美芬片、氨麻美

如为病毒性感冒选用含有抗病毒成分感冒药,如复方氨酚胶囊。药、中成药或中药制剂要根据中医辨证选用。

风寒感冒表现为重、发热较轻、全身、鼻塞流清涕、口渴渴而喜热饮、咽干等。应选用辛温药,如正柴胡饮等。服药后可喝粥或热汤,微微有助药力驱散风寒。

暑热感冒外感风为湿滞,表现为头重、腕腹胀痛、呕吐应清热祛暑,清药用藿香正气片等。风热感冒表现为明显、微微怕冷、咽干、鼻塞流浊涕、口渴饮等。应选用辛凉的药物,如感冒灵颗粒、银翘解毒片、风冲剂、双黄连口服液。饮食要清淡,可以多喝点萝卜汤。

(齐建)

红船领航的历程

黄菊良

南湖红船托起的火炬
似东方跃起的红日
使中国映出了希望的曙光
革命先驱 为了
拯救灾难深重的祖国
让红船燃起的星火 燎原

于是 南昌城响起起义枪声
井冈山聚起红色军队
瑞金城建立苏维埃共和国
武装割据使中国大地
出现了片片红色根据地
工运农运学运风起云涌
为腐朽的白色政权敲响丧钟
当白色恐怖像幽灵一样
笼罩罗霄山脉
欲使红军窒息的时候
一股洪流从山中淌出
为着永远的信仰
凭着不屈的勇气
铁流奔腾二万五千里
红军转战万水千山
一路宣传一路播种
革命真理
洒遍西南西北
渡赤水越泸定

翻雪山过草地
历尽千难万险
牺牲无数英雄
英勇不屈的红军
将猎猎红旗
直插吴起镇
延河塔亮起指路明灯

当日寇的猪蹄
蹂躏祖国大地
烧杀掳掠
无恶不为
激发抗日烽火
熊熊燃起
抗日党派
结成统一战线
八路军新四军
抗日军民英勇挺进
为着国家独立的向往
怀着复仇雪耻的念想
用生命和热血鸣奏
中华民族的最强音
决心坚持持久战
以时间换空间
开辟敌后根据地

使日寇后方成前线
太行山吕梁山
是威镇日寇的天神
青纱帐芦苇荡
成勾魂鬼子的噩梦
游击战伏击战
每战必歼敌
地道战地雷战
威慑鬼子兵
村自为战
村村成阻击阵地
人自为战
人人变杀倭能手
人民战争成为
湮没日魔的汪洋
八年牺牲
抗日英雄前赴后继
八年抗战
终使日寇跪地投降

全国民众盼望和平时
峨眉独下山山抢桃子
撕毁双十协定
决计决裂独裁
挑起全面内战

数百万白军
疯狂围攻解放区
彼强我弱
战略防御
边打边撤
转移山区
不计城池得失
不惜坛坛罐罐
集中优势兵力
大跨度运动
实施歼灭战
消耗彼兵力
使彼我均势
迎来战略相持期
强渡黄河
千里挺进大别山
匕首直插皖苏豫
楔子稳契在豫西
品字形战局
绞痛彼心肌
彼弱我强
进入战略进攻期
辽沈战役平津战役淮海战役
三大战役定乾坤
雄师过长江

剩勇追穷寇
摧枯拉朽扫败军
残兵遁窜孤岛
祖国大陆一片红
中华人民共和国成立
中国人民从此站立
战争伤痕满目疮痍
百废待兴立国艰辛
特务百般破坏
匪患横行乡里
有人预言
中共无法管理
人民政府重拳出击
反特反霸清剿土匪
寰宇澄清民心安稳
外部邪恶势力
畏惧新生中国
经济制裁岛链围堵
欲将婴儿扼杀在襁褓
任凭风浪四起
我自岿然不动
一心一意
探索前进道路
社会主义改造
国家经济雄起
自力更生
创造诸多奇迹
工业有所完备
农业也有增产

汽车开始国产
万吨轮船下水
两弹一星扬眉吐气
改革开放
确定中国特色社会主义
香港澳门回归
两岸和平交流
统一大业有进展
科学发展观
发挥正能量
政治民主开放
文化繁荣弘扬
社会和谐稳定
经济持续增长
国防力量飞扬
神九上九天揽月
深潜器下五洋捉鳖
云计算效率倍增
北斗定位逐步完善
科学技术不断创新
树欲静而风不止
海欲平而暗涌起
豺狼仍在门外觊觎
善良之人应持警惕
备好猎枪沉着应对
卧薪尝胆胆股悬梁
专心致志加快建设
早日实现民富国强
中华民族复兴昂扬

梦想与现实

经济 101 王 严

成长是不容易的旅程,沿途那么多岔路,该往哪边走,都影响着未来的命运。在成长的过程中,每一次做出选择都非易事,但是,每次选择之后,我们都已不再是选择之前的自己,因为,选择的过程就是成长的过程,选择的过程就是思考的过程。每一次选择,不一定都能决定自己的未来,但未来在一定程度上受现实选择的影响。

关于梦想与现实的话题,进入大学后,就无法再回避。我曾经是一个理想主义者,曾经对那些向现实妥协的人感到不理解甚至不屑。人活着,怎么可以放弃梦想,成为现实的傀儡呢?可当选择的时刻来临,自己真的需要来面对“梦想与现实”时,才发现

问题根本没有想象的那么简单。我的梦想,和爱好有关。一直喜欢韩国的明星,就顺其自然地喜欢上了这个国家。平时又是个喜欢胡思乱想,爱写点文字的文艺小青年,于是便梦想着有一天能让自己的文字成为银幕上感人的电影或是电视剧,哪怕不能影响所有人,也希望能让自己心中构想的各种场景被搬到荧幕上去,受人们喜欢。那是在心里扎根生长了将近 8 年的梦想。虽然自己也清楚,在别人看来这

是多么无厘头甚至荒谬的所谓“梦想”,连在父母眼中我也是不切实际的“空想派”,说得通俗点儿,就是爱做白日梦,可这却是在我心里一直隐隐萌芽着的种子。

为了梦想,自然要付出努力,没有努力过,那才会成为真的“空想派”。

为了这个梦,曾经在电脑前一坐就是十几个小时收集整理编辑素材,手指因为长时间打字而抽搐;为了这个梦,曾经茶不思、饭不想、夜不寐,只为构想出一个好一点儿的故事情节;为了这个梦,曾经想方设法去了解这个国家的文化,学习这个国家的语言;为了这个梦,一直努力着提高学习成绩,就是为了在一个恰当的时机,以一个恰当的身份去这个国家,好好地近距离了解它。

考上上海海事大学后,知道学校与韩国大学有交换生项目,它当然是理想中的那个“恰当的时机”之一。在这个时机来到之前,我为它努力做着各种力所能及的准备,无论是学习还是其他。然而,当这个时机真正来到我面前时,我却做了自己当初最不屑的事——选择放弃,向现实妥协。

让我妥协的现实就是要在来年必须

要面对的事,甚至是可以决定我人生未来方向的事——研究生考试。在别人看来,也许这是两件根本不冲突的事,甚至毫不相关的两件事。但是对我来说,选择前者,就意味着我会彻底放弃考研之路,选择追逐梦想,无法轻易回头;选择后者,则相反,我会将这个梦想封存,至少,在未来五年内不会再予以考虑。在某种程度上,我是在逼迫自己看清两者的关系,在“鱼”与“熊掌”中选择。正如古语所说:“鱼与熊掌不可兼得也。”

选择的意义,不在于最终的选择结果,而是在选择之前所经历的过程,各种权衡、迟疑、苦恼以及挣扎。应当说选择之前的思考过程,才是真正的成长过程。

选择的困难,在于选择之后结果的未知。正是由于这种未知性,我们才会畏首畏尾,犹豫不决。我们无法预料:这个选择,对将来会产生怎样的影响,这个选择是好是坏,将来是否会为这个选择而后悔。

也许人生从来就没有最好的选择,面对现实,要顾虑的东西越来越多,当现实与梦想发生碰撞时,当生活实实在在的压力呈现眼前时,我没能做成勇者。因为我们在现实中活着。因为现实告诉我:先要生存,才能生活。

也许人生重要的不是选择了什么,而是选择之后的每一步都踏踏实实的去走。

过年

英译 111 夏 琴

留太久。较之幼时,截然不同的自己,即将踏上社会,心中不免有些不舍,也有些忐忑。然而,长大是每一个人必须要经历的一个过程,不仅是说说而已。只有由内而外,在内心里做好准备,才能够真正承担起自己的责任,家庭的责任,甚至社会的责任。每每到这时,便会感叹:过年,其实并不仅仅像表面上那样喜悦,张灯结彩,走亲访友。

古人道“爆竹声中一岁除”,也是在讲,在这份喜庆背后,每个人都年长一岁,那便该多一分智慧与责任。新年伊始,年少的希望能有更多压岁钱、年长的希望新的一年能有好的收入、家庭和美,年老的希望全家安康、家人多多团聚。在这样或那样的期盼中,盼来了春风,盼来

了夏蝉,盼来了秋叶,盼来了冬雪。这样年复一年,周而复始,让我们在期盼中开始了新的一年。

而现在的我,在期盼什么呢?正是蜕变的时候,好比一只蝴蝶,在茧蛹中酝酿了十几年,享受着呵护与温暖,但同时也遭受着禁锢,终于熬到了成熟之际,破茧成蝶,振翅欲飞了。

看着新年里空中绽放的烟花,瞬间如闪电一般璀璨天空,璀璨的那一刻也是酝酿了许久的,是否这预示着未来我们所要追求的路;不问将来,只要努力为自己的怒放的季节积蓄能量,无论前路如何坎坷、如何漫长,上下求索,终能等到成熟绽放的那一天吧。

那么,年是不是也就更有盼头了呢?

细数当下 前事休说

国航 104 洪 杏

“流光容易把人抛,红了樱桃,绿了芭蕉。”进入大学校园来,转眼间已经两岁两枯荣,迎来了一批又一批青涩而又稚嫩的面孔。面对这日渐熟悉、默契、令人依恋的校园,我们沉默着束手,看年华似水静静流淌。面对日月更替,季节变化,我只想轻轻念一句:“细数当下,前事休说……”

前日于吃饭时,听到一个大一的学妹在和同伴抱怨自己是如何不喜欢现在的专业,如何不情愿来到这里就读,对于新校区出行的种种不便更是饱加诟病。我侧过身来,看到她沮丧的表情和紧皱的眉头,再望了望窗外的如洗的碧空,复杂的情绪不禁涌上心头。

这样的对话并不少见,同学们总爱在冬天抱怨比市区低了三四度的气温和强劲的海风,埋怨无情的天气搜刮走了身上残存的温度,而我却从料峭的春寒中瞥见了张扬的温馨,在青春的一角绚丽地开放。未经磨难的我们,总是把生命中的忧患无限放大,沉浸在自己的忧伤中不能自拔,蒙上双眼,不去注视生命中的美好,其实,人世还是这样婉转清亮。

文坛斗士李敖在

狱中时,仍然每天与阳光有个“约会”。他每天午饭后到下午开始做运动前,有两个小时午睡的时间。这两个小时是狱中难得的宁静时光,只要天气好,他就带着餐具去水泥台上晒太阳。“因为阳光照射进来的面积很小,所以就像照 X 光一样,要一部分一部分地照,照完了这只胳膊,再照那只,若想同时全照到,那就只有‘失之交臂’了”。可以想到,李敖的狱友肯定对狱中简陋艰苦的环境抱怨不满,而正是善于发现生命中“奢侈品”的双眼,让李敖能与阳光“约会”,独占两个多小时的特别时光。

沧海桑田,无法磨灭没美的痕迹。6 万年前,就已鲜花盛开,让人类得以在无尽的悲苦中沐浴着芬芳前行,并且一直走到了今天。河水缓缓流淌,漂洗青春,浮散梦想,如果天明日光照耀,你我手里依然一无所有,请你不要绝望。因为只要心存善念,感恩生命中的点滴美好,此处就是你我“腰缠十万贯,骑鹤下扬州”的销金窟,是“天下三分明月夜,二分明月在扬州”锦绣地,是“人生只合扬州死,禅智山光好墓田”的温柔乡。细数当下,前事休说。

编者按:选派优秀学生赴海外学习、实习是我校加强内涵建设,推进学校国际化进程,加强国际理解教育,拓宽学生国际视野的重要途径。近年来,我校国际交流工作不断发展,校际之间的合作逐渐深化,促成了一批学生海外

学习实习项目的成功运作。目前,我校海外学习项目有交换生、访问生、暑期学习、海外实习等多种类型,涉及美国、英国、法国、澳大利亚、荷兰、挪威、丹麦、比利时、韩国、香港、台湾等多个国家和地区。

我校与美国麻省海事学院合作的访问生项目,是学校与外方院校合作举办的首个**2+2**双学位海外学习项目,即我校海洋环境与工程学院相关专业本科生在完成前两年的学习后,可申请赴美继续进行后两年的学习,符合两

校学业要求的学生可获得美国麻省海事学院颁发的学士学位和我校颁发的学士学位。首次选派的海洋环境与工程学院安全工程**10**级杨牧卿和赵安安两位同学,以顽强的毅力圆满完成了麻省海事学院的新生军训及第一学期学

习任务,并以出色的表现和较高的综合素质赢得了该校广大师生的一致好评。以下是杨牧卿同学在美国麻省海事学院求学的经历与感受,愿与母校的老师、同学共同分享。

留学美国麻省海事学院的感悟与收获

安全工程**10**级 杨牧卿

独自赴美国

我来到美国已半年多,这半年是那么长久,又好像转瞬即逝,这段日子过得精彩万分。

记得来美国的那天是**2012**年**8**月**16**日,经纽约转机,在飞机上足足坐了**15**个小时才抵达波士顿,又经过一个多小时的车程,才顺利抵达麻省海事学院,跨越半个地球,可谓是路途遥远。其实在参加**2+2**海外学习项目前,我曾在美国西雅图生活过一个月,但这次独自前来,感觉完全不同,就像在做梦一般,却又实实在在地发生了。当时,还不知道这个要生活、学习两年的新环境到底会给我带来什么样的经历,我充满着好奇、兴奋、期待与不安。

体验“军旅”生活

抵达的那天晚上,麻省海事学院为我们留学生在学校附近的一家小餐馆准备了欢迎晚宴,同时让我们准备好即将开展的培训(**ORIENTATION**)。其实,来之前从该校给我的电子邮件中得知开学前会有一个培训,但对其内容一概不知,来了之后才知道,这培训便是军事训练,可那也只是模糊的概念,直到**8**月**18**日我才真正明白什么是美式军训,那一

了眼:所有新生都沿墙站着,右手拿着一本《学生手册》,举着放在面前,一动不动。他们周围走动穿着黑衣的教官(后来才知道那些都是大三、大四的学生),不停地对新生们吼着各种指令,问着手册上的各种问题。当时那种感觉就像电影中的情节,却实实在在地发生在了我的眼前,并且我还是其中的一员。我的海外留学生活以这样的形式拉开了序幕。

军训持续了**15**天。这**15**天是艰辛的,尤其对英语并不太流利的我来说,但也过得非常充实。正是这**15**天的集训,使我能快速融入美国的学校生活,而且我所要体验的学校生活不同于一般的美国学校,而是类似于美国军校的生活。军训的日程安排得十分紧凑,早上我们**4**点半被教官以一种特殊的方式叫醒,这种方法很刺激还很有效。我们迅速穿好统一的运动服开始晨练,第一天的内容是一英里晨跑,加上两分钟的俯卧撑和两分钟的仰卧起坐等体能测试,之后的每天早上都是加强的体能训练,最后,晨跑增加到了**3**英里,加上其他的各种训练,结束时是再一次的体能测试,测试内容与第一次相同,但是

和晚饭时,我们都要过主席台,接受大四总教官的检阅,内容包括《学生手册》上要熟记的一切内容,要整齐、大声、正确地喊出他们所有的提问,只要教官不满意,就有我们受的了。当然,教官还会检阅我们的队列,这是我们其他时间主要操练的内容。

除了日常训练,每天还有很多其他训练与学习内容,白天主要有消防训练、火灾求生训练、海上求生训练,还有各个营的各种球类比赛。晚饭之后听各种讲座,经过一天训练的我们早已疲惫不堪,全英文的讲座更使我昏昏欲睡,但我们是绝不能睡着的,硬撑到结束,已经是晚上**9**点多,以为终于可以休息了,没想到还要撑到**10**点,听完教官对一天的总结才能回寝,第二天依旧。这样的日子持续了**12**天,直到第**13**天我坐上了去波士顿港的训练船,开始为期两天的海上训练日程,到这里我们的军训已基本看到了胜利的曙光。**3**天后我们在波士顿港口度过一个夜晚后,顺利回到了麻省海事学院,迎接我们的是最后的队列比赛。我们很好地完成了最后的比赛,虽然没有赢得总冠军,但是我们所有人都很庆

落,我们在外面是不能随便走路的,很多道路我直到现在还是没有权限走。还有各种穿制服的要求、问候语的要求、敬礼的要求等等,一切都是军事化管理,还多了学业要求。

麻省海事学院还有一些特殊的传统,比如有一天半夜,所有的新生跳到冰冷的水中去感受体温过低(不过那次体验很快乐,不是强求的,教官只是半夜叫醒我们,去不去由自己定,但大家都觉得很有意义,所以我们营都参加了),再比如我们面对期中、期末大检查的疯狂打扫。不过相对于严格的校规,这里的课堂气氛还是轻松的,学生老师都很热情。

感悟与收获

在麻省海事学院的第一学期,我们经历了太多:有欢乐,有痛苦,有低谷,有想家的时候,有在异国生活的不适应,还有过抱怨,有过迷茫,有过语言障碍,但我想说的是,人不能轻易放弃,能力是在不放弃追求的过程中慢慢提高的。我非常珍惜这一学期的训练,它的作用对我将是巨大的,我知道以后这样好的机会不多了。麻省海事学院这样的训练主要是对大一学生的,因为这个学



练习射击

向了领导者,而他们领导的便是新来的大一学生,这样完成了一种很好的教育循环。同样,学校为了使学生更好地将精力投入到学习专业知识中,在年级向上升的过程中,会逐渐减少大一时繁琐的各种校规与义务工作。我在这里只有两年的学习时间,只有第一学期与**SEA TERM**在大一学习,之后我将回到大三继续学习,以按时完成学业,所以大一的经历对我来说弥足珍贵。

在这短短的一个学期中,我收获的不只是纪律的提高,知识的增长,更收获了珍贵的友情,结识了很对外国朋友。他们热情邀请我在双休日或节假日没地方去时住在他们家中,并不求回报,这些丰富了我的海外留学经历,使我能走出校园,更全面地了解美国。

至于对麻省海事学院的认识,我认为大多数师生比较直率,而这里的课程更注重实际的运用,考验学生的动手能力,我觉得这与学校性质有关。在这一学期里,除了课堂上的理论知识,我们还学会了如何划救生船,如何急救、包扎,学习了基本的救火消防演练,学会了各种实用的绳结等等。

总之,来美国的这段时间,我得到了新的人生体验,拓展了学术知识,得到了专业训练。在此,我衷心感谢我的母校——上海海事大学给予我这次机会。



与老师同学合影



杨牧卿(左一)与同学在一起

天也使我在这所学校的印象完全改变。

记得军训前一天的晚上,我们被邀请到麻省海事学院一位美国新生家里做客,他们反复提到这个“培训”,那天晚上我才渐渐意识到“培训”对于这所学校的重要意义。第二天早上**6**点我就起床了,但没有想到这将会是我之后一个学期起得最晚的一次。**8**点钟我们办理了报到手续,我被分在了第六连队。中午放置好行李之后,我们新生在校园外用完了自助餐。坐在校园的草地上,我才发现,麻省海事学院的校园景色还是不错的。学校面积不大,坐落在一个美丽的海港边,港口停泊着“肯尼迪”号,颇有气势。

下午**1**点钟,军训在学校体育馆正式展开。不熟悉校园环境的我总算按时找到了军训开始的地方。刚进体育馆,那场景让我傻

我的成绩明显提高了。这些不只是锻炼了我们的体能,更是培养了我们的团队精神,我们每次的训练都是团队活动,绝不会落下一个人,那种许多人排成方队,唱着跑着,每当有人落伍时,大家都齐齐簇拥向他,鼓励着他跑完的场景真是难以用语言来形容。

晨练之后,我们整个方队被安排去营地洗澡。去洗一个只有**10**秒钟的澡,是不是不可思议?我们在寝室里先涂好肥皂泡沫,裹着浴巾,排着队到浴室门口,轮流进浴室,在教官**10**秒的倒计时声中,匆匆冲去涂好的肥皂泡,擦干身体再回寝室穿衣。我们会穿上各种指定的制服站在寝室楼走廊里,等待下一个指令。之后开始用早餐,也是很多规矩,总之在这里连走路都有规矩,一切都是军事化管理。不过早餐还算轻松的,至少不用过主席台,而每顿中饭



在同学家作客

幸圆满完成了训练任务。

学习生活正式开始

周末休息了两天,周一我在麻省海事学院的第一学期正式开始了。有了之前军训的铺垫,我对这儿的生活已经有了一定的适应。开学之后我们不用凌晨**4**点半起床,没有了每天的晨练,也没有了整天对着《学生手册》的训练,但并没有想象中的轻松。我们有了几个新伙伴,多了每天早晚的大扫除,早上一般是**5**点半,晚上是**6**点,主要是打扫**4**个年级所有的公共区域:楼道、卫生间、走廊、垃圾桶等等。多了每天的房间检查,星期日还有特别的房间检查,星期五是个人检查。记得为了准备这些检查,有一天我熨烫了**4**个小时的衣服,每天大家都疯狂地擦鞋、擦亮皮带扣等。白天等待我们的是各种校规,比如开学后的前几周,只要旗帜没有降

流感与流感疫苗

流行性感冒简称流感,是一种全球性呼吸道传染病,传染性很强,其危害也很大。例如,**1918-1919**年的流感全球大流行,造成**2000**多万人死亡。流感一般每隔十年左右就会掀起一次全球大流行。其原因是流感病毒很容易发生变异,以往感染过流感的患者或带毒者,虽然体内已有抗体,但对其变异后的新型流感病毒毒株却没有任何特异性免疫力。

流感大流行或暴发无明显季节性,而季节性流感一般好发于冬春之季,即时下正是季节性流感容易发生流行的季节,敬请师生们予以关注。

流感小流行、暴发流行或季节性流感,虽然流行期短,但波及人数亦多,尤其是儿童和年老体弱者容易被感染;同时又可引起急性支气管炎、肺炎、心肌炎、中耳炎、鼻窦炎等多种并发症,并可加重某些疾病特别是病毒感染性疾病。

截至目前,预防流感的最好办法,除了增强自身非特异性免疫力以外,其最好的措施就是使用流感疫苗。流感疫苗是一种生物制品。世界卫生组织的医学家们每年都在世界各地严密监测流感病毒的变异及流行趋势,从而制备出新的、有效的流感疫苗。“流感未至,疫苗先行。”如果人们在预警流感流行期来临之前接种流感疫苗,体内便会产生一定量的特异性抗体,就能有效预防和抵抗流感。

如前所述,流感病毒容易变异,其疫苗都是根据当年流行的病毒类型进行设计和制配的。由于流感的发生和流行多是甲型和乙型流感病毒引起,所以,通常是用两个甲型和一个乙型的病毒株制成流感疫苗,也称三价疫苗。又因考虑到病毒发生变异的可能性,每年在制备流感疫苗时总要更换一个或几个新的病毒株,这样才能起到更为有效的预防效果。鉴于上述原因,流感疫苗一次接种只当年有效,即保护期为一年。

我国县级以上疾病预防控制中心或防疫站设有预防接种门诊,负责接种工作。目前,流感疫苗接种尚未纳入医保,而属自费项目。

(栾云)