

烟草的主要危害

烟草燃烧释放出的中含有4000多种化学物质,其中部分对人体有害。

丁的危害
一支香烟的尼古丁量:死1—9只老鼠。
5支香烟中的尼古丁:毒死1头牛。
0—60毫克纯尼古丁:毒死1个成年

尼古丁可以引起胃病;能造成升高、心律不齐,诱发心脏病;损害支气管黏膜,引起支气管炎等;

尼古丁会毒害脑细胞使吸烟者出现中枢系统症状。

尼古丁可促进癌变。

尼古丁是烟草中的致癌成分。

二氧化碳的危害

1) 一氧化碳更易与血红蛋白结合,血红蛋白携氧能力明显降低,造身缺氧,从而加重心脏的负担。

2) 吸烟者比不吸烟者动脉硬化性心脏病高出21倍。

3) 吸烟者冠心病比不吸烟者显著。冠心病发病与吸烟呈正相关关系;在吸烟者中,吸烟者比不吸烟者死于冠心病的要多1—3倍。

4) 除心脑血管以外,一氧化碳还会使人中器官组织发生病变。

其它成分的危害

1) 烟焦油:含有致癌物质和协癌物质等三大类有害成分。

2) 放射性物质:放射性碳、钾等。

3) 有害金属:烟草含有砷、铅、镉、镍等。

4) 刺激性化合物:丙烯醛、氢氰酸等。

5) 其它有害物质:亚硝酸及其衍生物、食管、胰腺、泌尿等多种癌症发生

此外,吸烟有损皮肤,使人易老显老。为了您及家人与公健康,希望吸烟者彻底戒烟并不再重上我们大家共同营烟无害的公共生活环境。

(徐康)



上海海事大学报

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2014年3月15日

总第522期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

以高峰学科建设为抓手 加快科研工作质量型发展

2013年度科技成果表彰会举行



本报讯(记者 哈斯)3月13日,我校2013年度科技成果表彰会在临港校区举行。

校党委副书记、副校长孔凡邨作了题为“以高峰学科建设为抓手,加快我校科研工作的质量型发展”的2013年度科研工作报告。

报告指出,2013年是“十二五”规划承上启下的一年,在这一年,学科建设及科研工作面临前所未有的挑战,

学校克服了影响学科及科研发展的诸多不利因素,科研经费总量持续保持良好发展势头,在重点研究基地、省部级一等奖、国家社科重点基金等方面取得了新的突破。

报告回顾了2013年我校学科建设、科技项目、科技成果等方面的情况,并深入分析了主要成绩和不足之处。报告从加强交通运输部“智能港口物流交通运输行业协同创新平台”的

建设工作,通过科研体制机制改革与创新,提升我校承接重大科研任务的能力;制定“上海海事大学一流学科建设管理与考核办法”,进一步凝练学科研究方向,加强对重点学科的服务、指导以及过程管理等几个方面部署了2014年学校科研工作任务。

大会表彰了获得部门科技突出贡献奖、部门科技贡献奖、课题组突出贡献奖、科技成果奖、学术论文奖的单位和个人。

校长黄有方在讲话中代表学校向获奖的部门、课题组的老师们表示衷心的祝贺。他从我校学科建设和科研工作面临的机遇与挑战,并围绕5大学科群建设、“2011协同创新工程”、上海高校一流学科建设、人才队伍建设、合理配置资源等几个方面部署了今后的工作任务,强调学科建设和科研工作要在特色上创水平,在“高原”上建“高峰”。

法学院胡正良教授、商船学院彭静副教授分别代表获奖教师、获国家自然科学基金项目教师发言,与大家分享了他们多年来从事科研工作的经验、体会与感想。

全体校领导,教授、副教授,各学院党政负责人、科研副院长等出席表彰会。

中国邮轮经济研讨会举行 全球首期邮轮EMBA开班

本报讯(记者 吉娜 通讯员 靳路遥)2月27日,2014年中国邮轮经济研讨会暨全球首期邮轮EMBA开学典礼在我校举行。

上海市人民政府副秘书长肖贵玉出席会议并讲话。我校校长黄有方、副校长金永兴、副校长肖宝家,相关学院和职能部门负责人及来自全国邮轮产业企事业单位30多名学员和高层管理人员莅临现场。

黄有方校长表示,邮轮产业是国际化城市的标志性产业,也是

现代服务业中的高端产业,发展邮轮经济正与上海改革发展和上海国际航运中心建设的目标相吻合。邮轮EMBA是我校EMBA教育体系中的又一重大拓展,这一项目立足国际邮轮产业发展前沿,针对当前中国邮轮经济发展所面临的诸多前瞻性课题,以教育带动问题研究,以解决问题推动教育发展,力求成为支持政府发展邮轮经济的高端智库,推动中国邮轮产业与国际快速接轨。

(下转第2版)

我校9项科研课题 获立项资助

本报讯(通讯员 郑爱兵)近日,我校9项国家级、省部级科研课题获全国哲学社会科学规划办公室、教育部等部门立项资助。

法学院曹艳春的“职场性骚扰雇主责任问题研究”获国家社科基金后期资助项目;物流工程学院严伟的“基于知识的海洋工程装备概念设计”获博士点基金(博导类)资助;物流工程学院许媛媛的“面向NOx脱除率优化的船舶柴油机脱硝系统方法研究”获博士点基金(新教师类)资助;商船学院曹雄涛的“敷设智能消声衬和压电约束阻尼层的加筋剪切变形双复合板声

辐射主动控制”获博士点基金(新教师类)资助;信息工程学院朱大奇的“AUV信息融合水地图构建与全覆盖路径规划”获国际合作项目资助;法学院殷骏的“国际航运中心建设中国际游轮侵权问题对策研究”获浦江人才计划资助;物流工程学院胡鸿韬的“时变多目标条件下芯片制造系统动态多瓶颈调度方法研究”获浦江人才计划资助;经济管理学院蒋元涛的“中国邮轮旅游信息平台建设研究”获邮轮经济专项资助;法学院吴俐的“建立邮轮承运纠纷与突发事件的响应机制研究”获邮轮经济专项资助。

上海海事司法鉴定中心 在我校成立

本报讯(记者 吉娜)3月13日,上海海事司法鉴定中心在我校正式成立。作为沪上首家海事司法鉴定机构,该中心的建立,对推动上海国际航运中心建设及华东地区航运业发展,帮助解决海事、海商纠纷,进一步规范海事司法鉴定市场,加强我国航运业法制建设具有重要意义。

上海海事司法鉴定中心是我校在整合学校航运特色学科、专业综合优势,以及多年来在航海科技咨询、技术鉴定领域积累的丰富经验、社会信誉的基础上设立并获得国家认可的海事司法鉴定机构。鉴定方向主要包括船舶海事海损事故、船舶货损、船舶价值评估、船舶海事机损事故、海洋污染、海洋工程、港口机械设备、船舶与航运知识产权等,现有鉴定人员9名。

中心设有专家委员会及顾问,均是多年从事航海科技咨询、技术鉴定等工作的专家和在

国内外航海界有影响力的教授。中心可受理全国各地的案件,出具检验、检测报告和鉴定意见书。

校党委书记于世成指出,发展海事司法鉴定是提升我国航运软实力的重要体现,也是建设航运强国的必然选择。上海作为全国10座拥有专门海事法院的沿海城市之一,构建专业的海事司法鉴定机构不仅是海事诉讼审理的需要,更是建设国际航运中心的重要保证。学校积累了一大批具有国际影响力的海事专家和具备国内最完善的海事司法鉴定所需的实验检测设备,这些都是建设海事司法鉴定中心的明显优势。学校将充分发挥这些优势,为促进上海国际航运中心建设及华东地区航运业的健康有序发展发挥积极的作

用。黄有方校长和上海海事司法鉴定协会会长蔡永健共同为上海海事司法鉴定中心揭牌。



图片新闻

3月13日,于世成书记、黄有方校长、肖宝家副校长来到水训馆东侧大草坪与师生员工一起参加校园义务植树活动,为学校创建“上海市花园单位”挥锹培土,栽下新绿。

图/文 赵剑红 孙庆祥

学校举行党的群众路线教育实践活动总结大会

本报讯(记者 哈斯)2月26日,我校举行党的群众路线教育实践活动总结大会。校长、群众路线教育实践活动领导小组组长黄有方主持大会。

校党委副书记、纪委书记、群众路线教育实践活动领导小组副组长门妍萍代表校党委作了“上海海事大学党的群众路线教育实践活动总结报告”。

报告从统筹协调,精心组织,做好顶层设计;学习教育,听取意见,奠定坚实基础;查摆问题,开展批评,触及思想灵魂;整改落实,建章立制,力保取信于民等几个方面对学校开展

的教育实践活动具体情况进行了全面总结。

教卫工作党委系统群众路线教育实践活动第三督导组组长浦解明在讲话中指出,上海海事大学严格标准,立足实际,有序开展群众路线教育实践活动,取得了显著成效。学校党委扎实开展活动,严格程序,严明标准,严格完成“规定动作”,并结合学校实际,突出工作重点,形成自身特色,使教育实践活动不虚、不空、不偏。

校党委书记、群众路线教育实践活动领导小组组长于世成代表学校党委就今后工作提出了继续抓好整改落实、建章立制、领导干部队伍建设、推动学校内涵发展等4点要求。于世成号召全校党员干部把教育实践活动中激发出来的热情和进取精神转化为深化学校改革发展的动力,把教育实践活动中的有益探索和经验转化为促进学校事业发展的宝贵财富,以对学校历史、现在和将来高度负责的责任感、使命感,在其位、谋其事、尽其责,以优良的作风、高昂的斗志,积极投入到把我校建设成为世界高水平海事大学的实践中。

聚焦群众路线教育实践活动

学校举办纪念“三八”国际劳动妇女节活动

本报讯(记者 哈斯 通讯员 李华)在“三八”国际劳动妇女节来临之际,我校组织全校女教工开展了丰富多彩的庆祝活动。

3月5日下午,学校举行了纪念“三八”国际劳动妇女节104周年暨先进表彰大会。校党委书记於世成,党委副书记、工会主席门妍萍等出席。相关职能部门负责人、各学院党委、党总支、直属党支部书记及工会主席、女教工、女大学生代表等参加大会。

於世成书记代表学校党政向全校女教工、女大学生致以节日的祝贺,并勉励全校女同胞继续加强理论学习,紧紧围绕立德树人这一根本任务,凝心聚力,开拓创新,以更开阔的视野、更务实的作风、更执着的努力,全面开创学校教育事业科学发展的新局面,为早日实现世界一流海事大学建设目标而努力奋斗。

大会表彰了2013年度“上海市教育系统巾帼建功

标兵”获得者孔薇老师,2013年度“上海市教育系统巾帼文明岗”获得单位、经济管理学院管理科学系,2013年度上海市教育系统和上海海事大学“比翼双飞模范佳偶”,以及上海海事大学2013年度“优秀妇女小家”获奖单位。

此外,学校还组织了庆祝“三

八”妇女节,兴环保节俭风——闲置物品交易会。经过各部门女工委及妇女小组的精心组织,各个摊位的商品琳琅满目,吸引了慕名而来“淘宝”的师生们,现场热闹非凡。当天成交物品100余件,成交金额超过了5000元。

各学院也开展了富有特色的纪念活动。



摄影 赵莉莉

学雷锋 树新风 海洋科学与工程学院开展捐车助学活动

本报讯(学生记者 丁晓双)3月5日,为深入开展学雷锋活动,积极响应海洋科学与工程学院团委开展“学雷锋,树新风”系列活动的号召,学院12、13级学生党支部联合“绿光”志愿者服务队,在学校北广场开展了为外灶村经济困难学生募捐闲置自行车的活动。

一直以来,海洋科学与工程学院与外灶村有着紧密的合作,学院党支部成员利用双休日为村里的孩子们答疑解惑、陪孩子们聊天、看书、做游戏。这些孩子的家长大多在外地工作,家里留守的一般是爷爷、奶奶。考虑到有时候孩子们需要步行上学,学生党员们找到了“绿光”志愿者服务队,决定在学雷锋日共同开展活动,为外灶村的经济困难学生募捐自行车。

募捐现场,同学们纷纷参与到活动中来,许多同学都在现场签署了自行车捐赠协议,由部长在捐赠的自行车上贴上了爱心贴纸,大家共同在贴纸上签名。“刚好面临毕业,自行车也不需要了,看到这个活动,觉得可以为那些孩子们做点什么。”一位捐赠自行

车的大四学生这样讲道。学雷锋日并不流于形式,做力所能及的小事,会为他人的生活带来很大的惊喜和改善。“没想到活动能够进行得如此顺利,感谢同学们的支持。希望能让大家懂得给予人玫瑰的道理。同时,这种帮助也不会因为学雷锋日的结束而停止,在今后的支教活动中,我们会更加关注、关心、关爱孩子们的成长,给他们没有压力的、有效的帮助。”海洋科学与工程学院团委书记唐乐佳老师笑着说道。

现场围观的还有一些没有自行车或者是低年级仍在骑自行车的同学们,他们也纷纷表示,到毕业之时也会将自己的闲置物品捐献出来,帮助那些贫困的孩子们。

爱心不在乎大小,在学雷锋日所要做的并非创造爱,而是传递爱。我国著名数学家华罗庚先生曾说过:人家帮我,永志不忘;我帮人家,莫记心上。学雷锋日的活动旨在让大家懂得施比受更重要,相信更多的同学能够深刻理解这个道理,并始终做一个生活中爱的传递者。

春天要预防季节性流感

据本市报告,今年春天可能有不同程度的感冒流行。下面介绍一下季节性感冒和流行性感冒的主要预防措施。

1. 加强体育锻炼,增强机体非特异性免疫与抗病能力。

2. 春天气温变化频繁,幅度较大,尤其是我校地处海边,更要注意适时增减衣服,不要过早卸装,仍要做好自身防寒保暖工作。中医认为“春天要捂”,特别注意脚、腿和颈部的保暖。

3. 室内每天要洒水湿拖。经常根据天气情况择时开窗通风,但要注意避免睡觉时的“穿堂风”,防止身体受到风寒袭击。

4. 勤洗勤晒被褥。利用日光、醋熏等办法进行消毒,以减少室内传染与感染的机会,但不要使用高效消毒剂进行过度消毒,防止其对人体造成伤害和对环境产生污染。

5. 如果发生流行性感冒,应尽可能减少集会 and 去人多的公共场所,特别是没有空调的室内公共场所。

6. 现在认为“手口传播”亦是感冒和流行性感冒的重要传播途径之一,所以要养成“饭前便后要洗手、工作结束后要洗手、外出归来要洗手”的良好习惯。洗手应采用流动水加肥皂的正确方法。

7. 感冒和流行性感冒病人都需要多卧床休息,多饮温开水,进食营养丰富的流质饮食。如体温达到38.5度以上,可适当服用解热镇痛药物;如有高热不退,呼吸急促,神志昏迷、抽搐等应立即送医院救治。

8. 中药有一定的防治普通感冒和流行性感冒的功效,然而两者从中医角度分析,最起码可分为风寒和风热“伤寒”,因此,预防和治疗均应在专科医生指导下进行。

9. 老少体弱和患有基础性疾病者应去社区卫生服务中心及其他卫生防疫机构接受流行性感冒疫苗接种,以获得特异性免疫。

(校医院 徐康)



丁伟来校作报告

本报讯(记者 哈斯)2月28日,上海市人大常委会法工委主任丁伟教授来到上海海事大学临港校区,为我校党委中心组及法学院、社科部教师等作了题为“中国(上海)自由贸易试验区法制保障的探索与实践”的报告。校党委书记於世成主持报告会。

丁伟从2013年中国(上海)自由贸易试验区(以下简称“自贸区”)推进情况和2014年的工作安排入手,介绍了自贸区法制工作保障的特殊意义、“总体方案”的功能及其法律定位,并着重围绕国家层面法律授权的复杂性、国家层面立法授权需处理好的几个关系、上海市政府关于自贸区运行的规范性文件以及自贸区管理条例的基本思路等几个方面,详细

解读了国家层面的法律授权问题和上海市的法律保障问题。

丁伟,华东政法大学教授、博士生导师,现任上海市人大常委会法工委主任,兼任中国国际私法学会副会长、中国仲裁法学研究会副会长、司法部法治建设与法学理论研究部级科研项目专家咨询委员会委员、国家司法考试命题委员会委员、教育部国家公派留学评议专家。长期从事国际私法、国际投资法等领域的教学与研究,主持并完成多项省、部级重点科研项目,出版《中国国际私法和谐研究》《经济全球化与中国外资立法的完善》等学术专著20余部,主编《冲突法》《国际贸易法》等全国统编教材多部,发表学术论文百余篇。

“微尘”虽小 大爱无声

——记“微尘”志愿者协会

学生记者 潘世阳 谭晓丹

它是校级的一个四星级,也是商船学院唯一评上院级五星级的社团,有大约300名成员。它有3个品牌活动:“微尘”义教、“微尘”爱教和周三定期支教。它做的是志愿工作,主要为大学生与中、小学生之间搭建桥梁,一座用爱心叠起的桥梁,它就是“微尘”志愿者协会。

每个周末,在商船学院的一个自习室里,“微尘”志愿者协会的同学们都会辅导小学生们做功课。“我很喜欢哥哥姐姐们,不会的作业题都是他们帮我解答的。”一位开朗的小姑娘迫不及待地告诉我们。“我参加得比较晚,这个学期刚来,作业都是在这里完成的。空余时间还可以让哥哥姐姐们帮我解答奥数题目,他们都

了不起。”据了解,每位志愿者每学期都会辅导小学生10次以上,帮助小朋友解答各种疑难问题。一个小男孩说:“课间,大哥哥们还会陪我们去操场玩,我在这里很开心。”

谈到每周不间断的小学生功课辅导,一名志愿者们给出了自己的答案:“当初加入这个社团,正好赶上了这项活动。平时觉得学校后勤部门的阿姨们工作辛苦,有这个机会,也尽我们的一点微薄之力,同时可以充实自己。周六或周日,我们会去阿姨工作处把小朋友们接过来,辅导完功课后再把他们送回去。有时候,阿姨为了减轻我们的负担,会把孩子们直接送过来。我们每人每学期都有自己固定的辅导对象,不随

意更换,这样更利于交流。”有个同学笑着说到:“现在看来,5年级的小学生作业都这么多。我们能帮他们一点忙,也是乐在其中。”

此外,“微尘”志愿者协会的40余名成员开展的义教活动,为临港新城附近地区外来务工人员子女提供了免费家教服务,他们每学期累计提供服务达600余小时。周三定期支教是自2008年“微尘”社团成立以来一直开展的活动,志愿者们定期乘车去小学生家里进行功课辅导,车费全部由志愿者自理。

也许他们每个人的力量很微小,就像社团的名字“微尘”一样,但是聚在一起时,便汇成一股巨大的爱的洪流。“微尘”虽小,大爱无声,这就是“微尘”的力量。

多家单位的团员青年 在我校开展植树活动

本报讯(通讯员 梁亮)阳春三月,绿意渐浓,上海海事大学校园里处处焕发着生机。为认真贯彻党的十八大和十八届三中全会精神,教育引导青年增强生态文明意识,积极参与植树护绿和生态保护活动,为促进生态文明、建设美丽临港新城作贡献,由上海海事大学团委、临港管委、临港青年联谊会共同牵头,上海海事大学在月牙湾开展了植树节临港青年领袖林建设活动。

临港新城的21家单位、我校各学院相关人员

全部到场参与了本次植树活动。在园艺老师讲解完植树方法以后,大家仔细挑选小树苗,来到自己的种植区域,挽起袖子细心地将树苗栽下,并将事先准备好的写有心愿的卡片和公司挂牌一起挂在树上。

植树过程中,我校的志愿者们协助嘉宾扶正树苗,并帮忙提水浇树,师生们不辞辛劳的身影构成了海大一幅美丽的风景。植树活动结束后,大家还一同前往我校学生服务中心大厅栽种并挑选自己心仪的盆

栽,写下心愿,将盆栽带回家中培养。最后,全体嘉宾、老师和志愿者们合影留念,活动圆满结束。

本次植树活动不仅促进了临港各单位与学校之间的交流,更拉近了人与自然之间的距离。大家表示,在感受到团结互助精神的同时,了解了每一颗树木生长背后的不易,同时扩大了校园绿化面积,改善了校园环境。希望这个活动可以一直传递下去,成为每个海大人无比珍贵的精神财富。

简讯

◆ 我校深海极端环境服役材料实验室列入上海高校重点实验室建设计划;上海国际航运研究中心列入上海高校人文社会科学重点研究基地建设计划。

学校将充分发挥各类研究基地在推进学校一流学科和知识服务平台建设方面的作用,按照“开放联合,重点提升”的原则,与教育部同类研究基地衔接,紧密依托在建学科和平台,依据自身建设和运行的特点,在运行机制、体制和模式等方面实现新的突破。

(上接第1版)

简短的开学典礼上,国际旅游业著名讲师 Marc Mancini 教授和招商局蛇口工业区副总经理龚镛分别代表教师和学生发言。金永兴副校长向学员代表授予

了班旗。◆ 日前,上海市教卫党委表彰了系统内优秀组织工作项目和2013年度信息报送先进单位。我校组织部报送的人才沙龙项目获评“十佳特色组织工作项目”,组织部荣获“2013年度组织工作信息报送先进单位”称号。

◆ 2月28日,上海市信访工作暨2013年度先进表彰会在上海展览中心举行。会上表彰了全市信访系统先进工作者,我校信访办公室主任周佩民老师当选,成为高校唯一获此殊荣的教师。

◆ 3月4日,“2013上海大学生年度人物”评选活动表彰会在华东理工大学举行,我校法学院唐树源同学荣获“2013上海大学生年度人物”提名奖。

本次特邀海通证券股份有限公司副总裁、首席经济学家李迅雷先生作了题为“2014年中国金融经济展望与投资方向”的报告。

校园故事

文武小家

国航 114 姜琪源

我们寝室有一个奇葩的昵称——“文武小家”，至于这么“二”的名字是怎么来的，且听我娓娓道来。

文艺超群

“武”是什么？

难道是“野蛮好斗”？

No! 我们个个是小家碧玉，是上得了厅堂下得了厨房的淑女，怎么会喜好打斗呢？

难道是“孔武有力”？

No! 我们要柔弱比得了葬花黛玉，要刚强比得了杨家女将，既能展现女生的娇柔之魅，又不会矫揉造作到手不能提肩不能扛，但是，决不至于孔武有力。

直接告诉你们吧，因为4个妹子中3个是高水平运动员，还有1个是普通生。

1号床和2号床妹子是游泳特长生，有着游泳运动员特有的流线型曼妙身材。进了泳池更是如同白龙戏水一般，要速度有速度，要泳姿有泳姿。观看她们游泳比赛，啧啧，那绝对是一场速度和美感

相结合的视觉盛宴。

3号床是武术特长生，打得一身好太极……等一等，你说晨练的大妈也会太极？那你就out了！正宗太极拳才不是那种只适合老年人的运动，而是讲究内外兼修、刚柔并济，一套到位的太极拳打下来可是非常辛苦的。扯远了，再者3号床了解多种武术套路，平时在队里训练，各种踢打也是难免的。

至于4号床，据她调侃只能“打个酱油”，下腰压腿、前后滚翻或者倒立还是可以的。话说这妹子体育选课不利，只能苦练健美操，在寝室练习时还能坐在地上来个所谓“高难度”的翻转起身，我们姑且也把她当成是“习武之人”吧。

怎么样？说我们寝室“文艺超群”，大家服不服？

知书达理

谁说有“文艺”的妹子头脑发达四肢简单？我们各个腹有诗书，是热爱学习的好妹子。

我们寝室有着浓厚的学习氛围。在每天相对固定的时间里，大家除了复学上课所学，还自学英语、日语以及各种知识。每逢双休日，1、2、4号床集体出动，前往市区外语学习班给自己充电，有时更是不到清晨6点就要出发去排龙港快线。坚持下来，功夫不负有心人，大家都在学习方面取得了很大进步。

此外，我们寝室的妹子们各个温文尔雅，是淑女中的淑女，妹子中的“战斗机”。在这里就要吐槽4号床擅长的手工活儿了，闲暇时她在寝室里带着妹子们穿针引线呢。

文武双全

我们是普通的女大学生，我们又不是普通的女大学生。我们独立自信，我们积极向上，我们是“文武双全”的好妹子。

我们来自4个不同省份、3个不同民族，出生于3个不同年份。尽管有着各种各样的不同，但并不妨碍我们和谐相处、互相照顾。我们是同学、是室友，更是姐妹、是家人。我们一起吃美食、一起减肥、一起看电影、一起逛超市……我们熟知彼此的生日、爱好和生活习惯，我们是最亲密的人。

我们热爱自己的寝室，所以，鉴于这样的特点，我们给它一个特别的昵称——“文武小家”。

大学4年，已然过半，但是，属于“文武小家”、属于我们的关于青春的美好回忆，将永远不会被遗忘，永远不会逝去。



吉娜 摄

别忘了我们一起奋斗的日子

物流 122 杨帆

去年春节，我参加了高三班级同学聚会，看到那么多变了扮相的熟悉的面孔，他们的名字就在嘴边，但就是吐露不出。不由感慨，仅两年时光，记忆竟丢失了这么多。大家的面孔就像一把钥匙，开启了我锁在心中的那段回忆。

还记得那个落满粉笔灰的讲台和堆满各类学习资料的书桌。当时的我们都穿着统一的校服。当时，每个人的想法都很简单——好好学习考大学。不论是早晨六点的上课铃与晚上十点的放学铃，还是课桌上写着“此刻打盹你将做梦，此刻学习你将圆梦！”“革命尚未成功，同志仍需努力”“莫为失败找理由，要为成功找方法”的励志名言，抑或是三点一线的匆匆脚步，都记录着那一年我们一起奋斗的日子。现在回想起来，竟然感到甜甜的、暖暖的、无比舒心。事实证明，有梦的日子不会苦，回想起来只有充满阳光的味道。

我有幸来到上海海事大学，这真是一件大事，父母脸上也挂上了欣慰的笑容。在象牙塔里，我遇见了各种各样的朋友。亲爱的朋友，当你抱怨食堂饭菜难吃，人又太多，每天叫着外卖时，我正津津有味地在食堂吃着盖浇饭；当你嫌天气太热，想要24小时将空调开到23℃时，我却更喜欢惬意地享受电扇的

自然风；当你在寝室哒哒敲着键盘打dota时，我觉得看本《家》会更享受。你喜欢上课玩手机或是打瞌睡，而我却认为作为学生还是应该以功课为重；你喜欢熬夜，而我习惯规律就寝；你乐于组织活动，我更愿意勤工助学。我发现我们有如此多的不同，却不妨碍我们建立起兄弟般的友谊。

正是由于这些种种，我成了你眼中只会学习的奇葩学霸，不聊八卦，不会娱乐。但是，我知道，我的未来没有人可以依赖，唯有付出辛劳才有获得收获的可能。还记得高三老师的话：“吃得苦中苦，方为人上人。”我没有当“人上人”那么大的抱负，但我懂得再小的土地也要自己去耕耘，再平凡的生活也要自己去经营，再迷茫的未来，也要自己去奋斗。我没有卓越的才能，但我愿意去学习；我没有超人的智商，但我愿用勤奋弥补。我愿意用时间换取未来的空间，希望做一个被自己认可的人。

我真心感谢老师同学，感谢那些奋斗的日子有你们为伴，是你们教会了我成长需要付出汗水。我也想将李开复的话送给那些仍沉浸在迷惘中的朋友们：大学里有太多的诱惑，你们需要拒绝这些诱惑，在别人眼里像苦行僧一样在大学里穿行……

世外仙姝寂寞林

航海 126 苟廷超

初识黛玉，是在江南的蒙蒙烟雨里。那里绿水萦绕着白墙，繁花洒落于青瓦，蜿蜒曲回的小河在清晨和夕阳中浅吟低唱。这个“闲静似娇花照水，行动若弱柳扶风”的女子，就似一幅朦胧的水墨画，让人看不明虚实，分不清究竟。幼丧父母，寄人篱下的命运，在你的内心结成解不开的隐痛。于是，你“叹身世如风吹落花，题素怨问谁解秋心？”

抹残阳，一树繁花，只衬得树下的你越发孤寂。抬头，你凝眉望着江南的方向，家中的桃花也许开了一树吧，细细思量，不觉泪湿衣襟。正是“人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”

那一次，你葬花，边葬边泣，晚春的江南，一泓清水所承载的，是似水流年的痕迹和沧桑。“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知”，你一面低吟，一面哽咽，想到自己身世多舛，花容月貌，

将来亦到无可寻觅之时，不觉暗自伤神。纷飞的细雨沾湿了素裙，更润透了这颗孤独的心，这般的伤春悲秋的境界，是江南的水灵动了性情，冰冷了心吗？

你缓缓地走在青石板路上，细雨蒙蒙湿丁香，“一抹烟屏样展，轻花岸柳无边”，有家的那段日子，你是欣喜的，随手栽一株琼花，粉红朱润的花瓣在空中颤抖，那一丝一丝的香亦能渗透人心。静立荷花池旁，白衣翩跹间，那光景恍如隔世。“玉儿”，母亲的呼唤，你如精灵般飞奔过去，留下一串银铃声。未入贾府，夜晚的雨声，清晨的花香，清幽得让人沉醉，秀雅得让人不舍离去。在父母的爱中成长，却因父母的早逝而离家，那时的你就懂得寄人篱下的感伤，正如花若怜，落在谁的指尖。

原以为黛玉是你的良人，你俩惺惺相惜，他欣赏你的“孤标傲世”，他了解你

的“风露清愁”，而你“从不劝他去立身扬名”，更使他对你怀着“深敬”。那一次，宝玉说：“林妹妹从不会说这些混账话”，你听了这话，不觉又惊又喜，又悲又叹。“悲”父母早逝，无人庇佑，“叹”既有“木石前盟”之说，何来“金玉良缘”？日夜相思，病亦渐成。“一个妄自嗟叹，一个空劳牵挂，一个是水中月，一个是镜中花，”再美的恋情，终究抵不过俗世的浮华。宝玉另娶，那晚，远处传来的丝笛声，破碎了这颗绝望的心，浮华了这一指流沙。

“尘缘飞花，人去楼空，梦里花落为谁痛？”你的清冷，婉转地吟唱于潇湘馆婆娑竹林之间。你的绝美，绽放在大观园里枯萎的人心中，最后只剩一丝一丝的馨香。

或许，死亡只是今生的远行，绛珠仙草回报神瑛侍者的眼泪，是你今世的痴痴眷眷，无悔无怨。

活着

英商 101 杜莹莹

小时候，觉得活着不过是呼吸之间，哪怕轻易死去，也没有什么值得留恋的。长大后，想着我要好好活下去，因为亏欠了亲人和朋友太多，不能辜负了他们。到现在，念着余华的《活着》，我想生命的意义，又岂是简单的活下去？

你有没有看着一部喜剧，却被其间某一个特别的画面感动，泪流不止？你有没有曾看到身旁的景色抑或场景，唏嘘不已？你有没有读着一本语言简朴、平静的书，却被深深地打动，悲痛万分？因为，不仅仅是别人，我们也被自己感动了。于是，眼泪成为我们内心深处的代言词。《活着》就是这样一本书。

一读再读余华的《活着》，每一次的翻阅，带给我的都是无尽的悲欢和思考。我怒，福贵年少时的败家，龙二赌博时的卑鄙，医生害死了有庆。我喜，凤霞的美丽乖巧，有庆的天真稚气，苦根的活泼伶俐。

那个时代，那个社会，让人活得好辛苦。没有道理的人间和老天爷一起，折磨着世人，让世间万民敬畏。好不容易有了一丝希望，它也要无端地让你再次坠入深渊。福贵却一次次地挺了过来，超出预算地活到了亲人们的——离去。是他足够坚强，还是命运弄人，非要让他饱尝人间的种种生离死别？当他向别人回味那些往事之时，

那份咀嚼，那份淡然，仿佛说的不是自己。

是的，悲惨如福贵，“我认识的人，一个挨着一个死去，我还活着”，能够在历经人间悲欢，享受天伦之乐后，还能有机会去追忆，便是命运的再次眷顾。

我不知道未来会怎么样，但是我从未放弃探索的勇气。既然我已经来到了这世间，我将用我自己的画笔，用亲人和朋友送给我的创意，绘制一幅画，一幅我老去之后，可以拿出来，让自己、让别人慢慢品味的画。那时，我可以骄傲地说：看，我可没有偷懒哦！

既然活着，就要让它有意义。

原创·微小说

老张的宝贝

交运 113 陆翊

老张趴在土堆上，瞪着手拿铁锹的乡邻。村长一挥手，壮汉上前拽走老张。老张死命挣扎，嘶声怒吼：“那是我的宝贝！”

“上交公有，不准私藏！”乡邻附和着村长。

奋力挖着，不一会儿，土堆中现出个破铁盒。

村长冷笑一声，上前拿起。

老张扑上去争抢，铁盒摔在地上，盖子掉了，乡邻凑上前一看，都傻了眼。

盒子里，只有一缕青丝。

老张别过头，哽咽了。

失忆

国航 132 王旭

他有暂时失忆症，有时会忘记自己的名字、吃过的饭、走过的路。

因此，她有时会很生气地批评他，这时，他会像一个孩子一样，紧紧抱住枕头，吓得不敢吱声，但他会很快把这些忘掉。

有一天，他出车祸了。她匆匆赶到，只见血泊中的他，手中紧握着手机。手机屏幕上还有一条未发出的短信：“老婆，生日快乐。”

天要预防季节性流感

据本市报告，今年可能有不同程度的流行。下面介绍一些与感冒和流行性

主要预防措施。

1. 加强体育锻炼，

非特异性免疫功能。

2. 春天气温变化幅度较大，尤其是上海边，更要注意增减衣服，不要过

热，仍要做好自身保暖工作。中医认

天要捂”，特别注

腿和颈项部的保

3. 室内每天要洒水

经常根据天气情

况开窗通风，但要

避免睡觉时的“穿

防止身体受到风

4. 勤洗勤晒被褥。

5. 日光、醋熏等办法

消毒，以减少室内

与感染的机会，但

是避免睡觉时的“穿



(校医院 徐康)



上海市教育系统巾帼建功标兵获得者、信息工程学院电子系教师孔薇博士简介

教学方面

主要承担电子系本科生“自动控制原理”及研究生专业课“模式识别”的教学工作,先后指导全日制本科生毕业设计20人;作为研究生导师指导硕士研究生11人。2011年所指导硕士研究生获上海海事大学优秀硕士学位论文奖。在教学中,她努力探索教学改革新方式、新方法,不断提高自身教学能力和水平,受到学生好评。

科研方面

近年来发表科技论文19篇,其中SCI检索9篇,EI检索10篇。作为项目负责人承担国家自然科学基金项目2项,上海市科委青年“科技启明星计划”项目1项,上海市教委科研创新项目1项,上海海事大学校基金1项。已结题项目2项,分别为:上海高校选拔培养优秀青年教师科研专项基金项目、上海市教委科研项目,结题考核均为优秀。

参与撰写的国家“十一五”重点图书、上海交通大学学术文库之三的图书《盲信号处理——理论与实践》中2万余字,于2008年3月由上海交通大学出版社出版,本书英文版《Blind Signal Processing—Theory and Practice》2011年由国际著名的Springer出版社出版。

近年来所获奖项包括:

2009年获“刘浩清”优秀教师奖,上海海事大学科技突出贡献奖;

2010年获上海海事大学科技突出贡献奖;

2011年获上海海事大学科技突出贡献奖;

2012年获上海海事大学“三八红旗手”称号,“刘浩清”优秀教师奖;

2013年获上海海事大学优秀青年女教师成才资助奖。

烟草的主要危害

烟草燃烧释放出的烟雾中含有4000多种已知的化学物质,其中绝大部分对人体有害。

1. 尼古丁的危害

1支香烟的尼古丁量可以毒死1-9只老鼠。

25支香烟中的尼古丁可以毒死1头牛。

40-60毫克纯尼古丁可以毒死1个成年人。

尼古丁可引起胃痛及其它胃病;能造成血压升高、心律不齐,诱发心脏病发作;损害支气管粘膜,引起支气管炎及肺气肿等;

尼古丁会毒害脑细胞,可使吸烟者出现中枢神经系统症状。

尼古丁可促进癌变的形成。

尼古丁是烟草中的主要成瘾成分。

2. 一氧化碳的危害

(1)一氧化碳更易与血液中的血红蛋白结合,使血红蛋白携带氧气的功能明显降低,造成全身性缺氧,从而加重了心脏的负担。

(2)吸烟者比不吸烟者粥样硬化性血管病发病率高出21倍。

(3)吸烟者冠心病发病率比不吸烟者显著升高;冠心病发病与吸烟量呈正相关关系;在年轻人中,吸烟者比不吸烟者死于冠心病的要多出2-3倍。

(4)除心脑血管以外,一氧化碳还会使人体多种器官组织发生病理性改变。

3. 烟草其它成分的危害

(1)烟焦油:含有致癌物质、促癌物质和协同致癌物质等三大类有害化学成分。

(2)放射物质:放射性镭、钋、钾等。

(3)有害金属:烟草中含有砷、铅、镉、镍等。

(4)刺激性化合物:甲醛、丙烯醛、氢氰酸等。

(5)其它有害物质:例如亚硝胺及其衍生物,与肺、食管、胰腺、泌尿系统等多种癌症发生有关。

此外,吸烟有损皮肤健康,使人易老显老。

为了您及家人与公众的健康,希望吸烟者早日彻底戒烟不再重吸。让我们大家共同营造无烟无害的公共生态、生活环境。

(徐康)



比翼双飞模范佳偶集锦

“三八”国际劳动妇女节贺词:

在过去的一年里,全校女同胞在学校、学院各级党政领导下,以“巾帼不让须眉”的精神,在各自的岗位上锐意进取,开拓创新,充分发挥“半边天”的积极作用,取得了骄人的成绩。无论在学术研究的前沿,还是在教书育人的三尺讲台;无论是在忙碌的办公室,还是在为学生服务的窗

口,总能看到你们不懈追求的身影。你们散发出来的认真、乐观和自强不息的精神,感染着越来越多的人。在此,感谢辛勤耕耘在各个岗位上的女教职工们,感谢你们用智慧的头脑、渊博的知识、亮丽的风采和辉煌的业绩为海大的和谐发展做出的巨大贡献!



李华、佟和龙夫妇



晋萍、王颖夫妇



李慧莲、骈茂林夫妇



李品友、张玉梅夫妇



李永明、邵俊岗夫妇



黄细霞、石繁槐夫妇



秦秀兰、张锦朋夫妇



曹莉琼、何绍斌夫妇



尹莉、李文戈夫妇



汪秀萍、强建明夫妇

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
电话:38283841 18964887237

邮编:201306
邮编:201306

主编:彭东恺
联系人:向阳

执行主编:哈斯