

怎样吃早餐最养生

早餐宜吃食品  
首先，要吃淀粉类食物。早餐是大脑的“加油站”，其能量来源于碳水化合物，因此早餐要进食一些淀粉类食物。最好选择没有精制粗杂粮，并且掺入坚果、干果。这样可释放能量比较迟，可以延长能量的补充，如紫米面馒头、酱花卷、包子、馄饨、沙包、坚果面包、玉米粥等。

其次，蛋白质不能维持人体充沛精力及反应力的蛋白质太少，因为含蛋白质餐能在数小时内也释放能量，使我“顶饿”。可以选择酱牛肉、方火腿、鸡、辣鸡翅、豆制品等。

第三，早餐一定要蔬菜和水果，如凉拌菜、蔬菜沙拉、水果等。这不仅仅是补充水溶性维生素，还因水果和含钙、钾、镁等矿物质碱性食物，可以中和胃酸等食品在体内后生成的酸根，以酸碱平衡。

早餐不宜食品  
早餐不宜吃太多油物，如油条、油饼、芋头，虽然食用后饱会比较明显，但因脂肪和胆固醇过氧化时间太长，易使过氧化物沉积于消化系统造成脑部血流量减少可能会使人整个上午觉得无法集中精神，就餐时间也很短。一般来说起床后20-30分钟，人的晨旺盛，吃早餐是最佳的。健康的营养早餐建议一杯牛奶，鸡蛋1个或一份，全麦面包或馒头一个等，蔬菜，如烫菠菜、甘蓝、白菜等，也可吃沙拉，水果一个或十一个。

(晓依)

2、3版中缝)  
富含维生素A、维生素B及维生素D。另物应易于消化，少且纤维和易产气的芹菜、韭菜、大豆；吃碱性食物、蔬果、海带等，以利于酸碱平衡，增加储备，提高运动能

(晓依)



# 上海海事大学报

Shanghai Maritime University Press

## 国内高校首个海洋动力定位中心在我校成立

本报讯 (通讯员 胡志武) 4月25日,由我校与英国 C-MAR 集团联合举办的上海海事大学动力定位中心揭牌仪式举行。这是国内高校首个通过全球唯一受理颁发动力定位操作员证书的国际权威机构——英国航海学会认证,获得英国航海学会授权培训机构资质的动力定位中心,也是我国第二家获得该学会认证的动力定位中心。

随着我国海洋开发事业的不断发展,国内对具有动力定位性能的船舶的需求逐年增大。与此相对,经过适任培训并取得任职资格证书的高级船员在国内非常稀缺,到国外培训费用昂贵、手续繁琐、周期较长,增加了企业的成本和船员的负担。上海海事大学动力定位中心的建成和运行,将逐步打破国际巨头在中国船舶动力定位培训领域的长期垄断。

C-MAR 集团是全球领先的动力定位培训机构,在英国、新加坡、巴西、印度等许多国家和地区均建有设备先进的动力定位培训中心,先后有 7 家获得了英国航海学会的认证和授权,已培养了全球 45% 的动力定位操作员。面对中国蓬勃发展的动力定位船舶市场和



日益旺盛的动力定位操作员培训需求,我校将与 C-MAR 集团携手努力,为客户提供技术先进、证书权威的动力定位培训,充分满足中国对动力定位船舶人员的迫切需求,促进国家航运和海洋工程事业的发展。

上海海事大学动力定位中心管理科学规范,培训项目齐全,除动力定位操作员培训外,还有动力定位知识普及课程、动力定位设备维修课程、动力定位知识更新课程,以及潜水工程船舶管理课程等可供选择。

## 增强自教育意识 实现大学生创就业梦想 千校励志巡讲在我校举办

本报讯 (通讯员 吴波) 中国大学生创就业帮扶公益计划千校励志巡讲“当代大学生创就业自教育意识之民族使命暨大学生创就业多方论坛”在我校举办。中国国际教育电视台台长李世强,上海市统战部社会工作处处长王罗清,顾颢文化集团董事长陈棋,以及我校党委副书记、副校长孔凡邨等出席。

李世强以“大学生创就业自教育意识之民族使命”为主题,向在场嘉宾和学生阐述了民族使命的三个内涵,即中华民族的复兴、历史使命和社会责任感。他通过简析“一带一路”战略,向在

场学生提出了中华文化国际传播的严峻性,号召广大学生继往开来,勇于创新,为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

360 教育集团董事长罗成通过分享他的海外创业归国发展之路,鼓励同学们努力实现自己的创业梦。他通过介绍自身创业经历,引发了现场同学们对创业的热情,激发了大家的创业活力。

子伟物流集团董事长余芸付现场也分享了其“小小托盘托起中国梦”的梦想,唤起了同学们对梦想的思考与探究。余芸付呼吁当代大学生们要敢于做

梦,勇于圆梦。

大学生创就业多方论坛,从大学生自教育意识出发,现场嘉宾与学生进行了互动讨论。李世强与大家分享了国外大学生的创就业现状,以及当代大学生走向世界并真正成为文化使者需要具备的条件;王罗清站在政府角度,也对大学生在校期间学习与生活提出了一些宝贵的意见和建议;其它嘉宾代表就创业经验、实现梦想、企业招聘等创就业问题进行了交流。同时,现场学生也积极向各位嘉宾提问,实现了双向交流和多方联动。

## 第七届校园开放日活动举行

本报讯 (记者 吉娜) 4月25日,校园春光明媚,“追梦青春,携手起航”第七届校园开放日活动在我校临港校区举行。社会各界人士、考生及家长纷纷来校参观

咨询,享受海大师生精心准备的各种特色“大餐”。孔凡邨副校长及相关部门、学院负责人等视察了各活动现场。“追梦青春,携手起航”校园



杨佳琳摄

开放日主题,意在展现当代大学生健康、快乐、青春的精神风貌,鼓励学生走下网络、走出宿舍,参与集体活动,追求健康生活。作为学校的品牌活动,我校“校园开放日”这一平台全面展示了百年高等航海教育历史及学校的办学特色和校园生活。

开放日当天,学校在学生服务中心设立了招生与专业咨询宣传,组织各学院资深专业教师 and 职能部门相关人员,为考生及家长进行现场答疑。

此外,学校还举办了“爱心义拍,温暖校园”校园慈善义拍活动、“爱在海事,心系校园”爱心义卖活动、“热情荡漾,梦想翱翔”智慧胡泛舟体验、“青春摇曳,热情腾飞”舞龙舞狮巡游、“校园美食

传天下”校园美食节、“展国际教育,秀异国风情”留学生文化交流、“青春起航,社彩溢彰”社团游园会、“乐活校园,点亮梦想”学生才艺展示、“青春慢递,梦想起航”海大时间长廊、“青春中国梦”校园书画展、“创新演绎生活,环保融汇和谐”“向阳花海,梦想盛开”毕业生向日葵种植活动、“缤纷航海节,扬帆大未来”2015 航海节、“畅游商船,悦享青春”商船游园会等,以及各种学生社团组织的



韩宝威摄

一系列校园文化活动全面登台亮相,精彩纷呈。学校重点实验室及特色实验室也面向公众开放。此次校园开放日活动得到了学校各部门、各学院的积极响应和配合,各学院纷纷开辟出特色活动展示区和咨询台,以满足广大参观者的不同需求。

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015 年 4 月 30 日

总第 541 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

## 学校获第十七届上海市文明单位称号

本报讯 (记者 王红丽) 日前,上海市精神文明建设工作会议暨学雷锋志愿服务大会在友谊会堂举行,会议对 2013-2014 年度上海市文明城区、文明单位等进行了表彰。我校被评为“第十七届(2013-2014 年度)上海市文明单位”,这是我校第八次蝉联“上海市文明单位”荣誉称号。

我校一贯高度重视文明单位创建工作,并取得了丰硕成果。两年来,学校先后获得“上海市工人先锋号”“2013 年度上海市平安示范单位”“2014 年上海市教育系统师德建设特色项目优秀项目提名奖”“2012-2013 年度上海市劳动关系和谐职工满意企事业单位”“2011-2013 年度上

海市教育先锋号”等荣誉称号。学校制定了《上海海事大学关于培育和践行社会主义核心价值观的实施意见》,营造积极向上的校园文化氛围,学校好人好事层出不穷。在今年上海市教育工会首届“我心中的好教师”微电影拍摄活动中,以我校许乐平教授为原型制作的微电影《育明》在师生中引起很大反响,并在市教卫工作党委系统组织的“镜头中的师爱”影像大赛中获影视组三等奖,我校获影视组“优秀组织奖”。

“上海市文明单位”荣誉称号是基层单位物质文明、政治文明、精神文明和社会文明建设综合性成果的最高荣誉,每两年评选一次。

## 我校课题获第八届上海市“晨光计划”资助

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 近日,上海海事大学集装箱供应链技术教育部工程研究中心何军良博士申请的“基于能效平衡的集装箱码头装卸设备协同调度研究”课题获 2014 年度第八届上海市“晨光计划”资助。何军良老师成为我校第 11 位“晨光学者”。

“晨光计划”是 2007 年由上海市教育

发展基金会倡议、出资并与上海市教委共同管理的上海高校青年科研骨干培养计划。该计划采取全上海市高校限额申报、同一平台竞争的方式选拔 30 岁以下的优秀人才。

2014 年上海市高校共有 219 人入围上海市教委组织的专家答辩评审,最后有 93 人获得“晨光计划”资助。



# 军旅小记

——访文理学院退伍军人

学生记者 覃全德

王涛:在部队就一心做部队的事



没有荧屏上特种兵充满奇趣与惊险的戎马生活,王涛更多时候是做一名哨兵,一名甘于寂寞、善于忍耐的战士。王涛 2012 年 12 月进入南京空军服役,获得“优秀士兵”称号,原属文理学院数学 131 班,现转入交通运输学院。

我们一定难以设想,哨兵如何做到不言不语全神贯注几个小时,还必须一动不动。王涛说,在部队就一心一意做部队的事,不去想外面的世界,况且自己荷枪实弹,精神情不自禁高度紧张起来。我们在平凡的岗位上往往不相信自己能完成某些神圣的使命,但真正在其位时,一切都自然了。

王涛话虽如此,但他不执行任务时,还是会想家。王涛坦言,刚入伍时因想家还哭过。不能否

认,部队生活相对枯燥,环境相对闭塞,他们最大的娱乐就是看电视唱军歌了。作为新兵,每天早晨四五点就要起床准备,进行早训。刚开始肯定不习惯,王涛回忆自己当初走路都走出了“鸭子步”,当时只求尽快躺下胡思乱想。如今回到学校,环境相差实在太太,王涛说,现在最想早点适应校园生活,在学习上有所收获。

张苏杭:累归累,内心很充实



祖籍吉林省的张苏杭同学有着江南水乡的名字,骨子里又藏着北方汉子的气质。工业设计 131 班班长张苏杭,2012 年 12 月进入福建陆军炮兵部队,荣获“优秀士兵”称号、营嘉奖和团嘉奖。谈及部队生活时,他说,离开之后,很想念部队,累归累,内心很充实,思想有底气。从小怀有军人梦的张苏杭,对部队的生活早有

心理准备。部队生涯打磨了他,给了他蜕变的机会,张苏杭很珍惜这段青春经历。

像多数大学生新兵一样,张苏杭做过侦察兵、通讯员、网管员和军械员等,他始终坚持这一信念:对得起自己,不给学校丢脸。驻军福建,张苏杭两年仅回家三次,每年春节也是在部队里过。“部队里的事大概只有种菜是我认为的乐事,大多时间都是无休止的训练演习。”张苏杭回忆说,自己在新兵连时哭了一回,那时他体能跟不上,做俯卧撑导致手臂累到连敬礼都做不了,真是太累了。每天拿回来的报纸他都不细看,铺在地上,用做俯卧撑时滴的汗水浸湿它,据说这已成为一种乐趣。

走过了两年的部队生涯,张苏杭表示,好的印记要保留,不好的要去掉,军装脱下了,但军人的心不会褪色。

汤奇磊:部队生活如在昨日



文理学院设计 142 班汤奇磊,2012 年 12 月离开家乡上海前往福建,开始了在陆军炮兵团的军旅生活。其间,汤奇磊表现优异,获得了“优秀士兵”称号和营嘉奖。

看着幽远的星空,吸着洁净的空气,久居城市的汤奇磊首先给了驻地“风景优美”的评价。然而来部队不是为了看风景,高强度的军事训练对他来说就是挑战。最疯狂的时候,他们用 12 个小时构筑工事,中间就休息 1 个小时。汤奇磊说,训练工作完成后,只能用“累趴”来描述,有战友来邀约打球都不愿去了。训练不仅强度大,频率也高,就是让人闲下来,让士兵时刻绷着神经。唯一能够稍稍放松的时候就是法定节假日,虽然只能在部队里度过。为提高战士适应能力,部队的伙食里加了辣椒,从吃不下到吃习惯,成了汤奇磊的小成就。吃住不习惯容易勾起乡情,初到部队,汤奇磊极度想家,后来,大家就渐渐把部队当成了自己家。在这个家庭里,人人相亲相爱,即便是一个人在睡觉,其他的人都自觉地保持安静。

“昔日战友散落各地,偶尔在网上聊聊天,一起重温峥嵘岁月。身在校园,部队的情景常浮现在脑海,恍如昨日。”汤奇磊说那将是他毕生的珍贵回忆。

孙浩宸:领悟担当的精神

文理学院数学 141 班孙浩宸同学来自河南,

2012 年冬入伍,在福建陆军炮兵团主要担任通讯兵,因出色完成任务而获得“优秀士兵”称号和营嘉奖。

2012 年秋开学不久,学校就开始了征兵宣传,“文武双修”的标语唤醒了孙浩宸心中早已萌生的绿色情结。多数大学生初进部队体能都跟不上,孙浩宸也不例外。于是,班长让他每天比别人提前跑步,他经常天没亮就已空腹跑了几公里。包括跑步在内的体能训练结束后,大家都赶紧回去整理内务,洗漱,然后吃早餐,如果“叠豆腐块”慢了的话,饭前就没时间洗手了,因为这段时间安排得很紧,吃饭也不会超过十分钟。

把青春献给部队,与外界隔绝,孙浩宸才发现自己有一份特殊的价值。他说,当同龄人在外面潇洒时,自己能打个电话已是幸福,然而,就是在这样一个环境里,自己才体会到担当的精神,体会到军人的责任。

对孙浩宸而言,两年时光,一生回忆。两年,收获了新觉悟,练出了好身体,结下了战友情谊,足以说青春无悔。新学期开始了,孙浩宸回到学校,又开始了紧张的学习生活。



## 永记抗战历史惨痛教训 实现中华民族伟大复兴 学校举办纪念抗战胜利 70 周年讲座

本报讯 (学生记者 焦蓬辉) 4 月 15 日,我校退休教师吴旭光在外国语学院作了题为“永记抗战历史惨痛教训,实现中华民族伟大复兴”的讲座,深受师生好评。

吴旭光教授从抗战胜利血泪祭奠;我们的深刻反思;中国面临新的抗战——保卫记忆和真相等几个方

面,回顾了抗日战争的惨痛历史,指出与其只是愤怒谴责日本,不如冷静深刻剖析日本,理性对比中日现实差距,全面提升我国的硬实力和软实力,尤其是国民素质,反思中华民族如何才能实现伟大复兴。吴旭光教授强调,青年是国家的栋梁,民族的希望,要承担起复兴中华的

伟大使命,可谓任重道远。

吴旭光老师虽年逾七旬,然而站立讲台,言辞铿锵,满怀激情,充分体现了一位老教师、老党员的爱国主义情怀,以及对青年一代的殷切期望。吴旭光教授的报告内容丰富,资料翔实,语言精辟,幻灯片具有极强的视觉冲击力和情感震撼力。

## 我校举行学生暑期社会实践双选会



本报讯 (学生记者 林源新) 4 月 15 日,由校团委主办的 2015 年学生暑期社会实践双选会在北广场举行,共有 12 支队伍面向全校学生招募成员。

双选会现场,前来咨询的学生络绎不绝。各个实践

队伍都精心准备了宣传海报及活动材料,积极向同学们介绍各自项目的主题特色、活动方案和人才需求。同学们都表示出极大的兴趣,不少人当场就填写了申请表。参与的同学都表示,希望好好利用暑假的时间,

在实践中更好地锻炼自己。

据悉,为更广泛宣传暑期社会实践活动,校团委还会将双选会移师网络,利用微博、微信、贴吧等新媒体阵地,实时报道暑期实践活动的相关信息,通过网络传递积极动员,让每一位同学都能积极参与其中。

学生暑期社会实践双选会是我校的一个传统项目,一般在每年的 4 月份举行,为各实践团队和全校学生搭建一个沟通交流平台,既帮助实践团队在更广泛的范围内招募合适的团队成员,也让更多的同学了解暑期实践各团队的特点和要求,积极投入到本年度暑期社会实践中来,从而进一步壮大实践队伍。

摄影 李春晓

## 卢影老师讲述 英语中高级口译技巧

本报讯 (学生记者 焦蓬辉) 4 月 15 日下午,我校校友、昂立智立方教研院长卢影在中远报告厅为我校学生讲述了英语中高级口译技巧。

在讲座之初,卢影老师回忆了她在大学里度过的美好时光,以及自己多年学习英语的心得体会,其中针对口译实践部分做了十分详细的介绍。

卢影老师根据自身多年的英语教学实践,总结出学生在练习听力过程中的三种状态:一是紧张,常常表现为端坐在桌子前做好记笔记的专注姿势,害怕一丝一毫的打扰,到了最后往往身子都向前倾斜了很多;二是放松但是保持警惕,听到关键词的时候才去捕捉;三是没有重点,整段听下来对所有信息的摄入和敏感度都是一样的,那就证明没有足够的词汇量去理解文章的含义。不难看出,第二种状态才是我们最应该去训练和培养的。

卢影老师说,语言的本质是模仿。就

一个单词而言,如果你没有看过、读过、听过、了解过,怎么会知道如何运用才最为巧妙?没有输入就没有输出,所以,听力和阅读是表达和写作的基础。

据介绍,中国人写的文章和外国人的文章有很大不同。中国人的文章是螺旋形,讲究首尾呼应,而外国人的行文思路却是上升深入型。自己怎么写文章,往往就会怎么想文章。所以,从真正学习一门语言的角度而言,我们要做的应该是了解行文思路、记录和体会用词表达、根据自己的理解做一个总结。举个例子来说,要检测一个人的词汇量并不能只看他记住了多少单词,而是要看他会不会准确巧妙地用在文章里。

对于翻译而言,卢影老师认为,很重要的一个技巧是拆分。筛选出你所要翻译的这句话中的重点词,然后重新拼装,你会发现很多种不同的翻译法。你不会的并不是某个单词,而是整个的翻译过程。当你储备了足够多的词汇并熟悉翻译的基本过程之后,自然能够触类旁通。

### 学子视角

4 月 23 日中午,在校园北广场开展了以“青春·中国梦”为主题的校园艺术涂鸦活动,包括艺术展涂鸭墙、青春纸箱涂鸭等。

同学们纷纷在涂鸭墙上画上可爱的卡通图案,写下自己对于未来的愿望,以及对自己心目中的“他”或“她”的告白。

文\图 俞翰琪



### 保健常识

#### 春季爬山 注意事项

##### 1. 强度不宜过大

爬山的强度不宜过大,心率保持在 120~140 次/分钟;爬山是一项极佳的有氧运动,一般每周锻炼 2~4 次为宜。据测定,一位体重在 70 千克的男士,假如以每小时两公里的速度在坡度为 70 度的山坡上攀登 30 分钟,他所消耗的能量大约是 500 千卡,这相当于以每分钟 50 米的速度在游泳池里游上 45 分钟,或者相当于在健身房里连续做 50 分钟枯燥的腹肌练习。所以爬山尤其受到想尽快减轻体重的男士的喜爱。

##### 2. 吃不下是正常的

适宜的运动强度会使机体的脑胰腺素水平升高,脑胰腺素有抑制食欲、增加机体产热的作用,因此爬山以后常常会感到食欲降低,摄食量下降。研究显示,爬山除了在运动时需消耗能量外,运动后体内乳酸及脂肪酸氧化,运动消耗的糖元储备的恢复也需要消耗能量。此外,爬山引起的内分泌变化、体温升高也使运动后休息时的代谢率高于运动前。所以,运动塑身的意义就在于,一次运动后会保持较长时间的高代谢,有效降低脂肪的堆积。

##### 3. 不渴先喝水

爬山一般选择清晨为好。运动时要注意补充水分,在满足解渴的基础上再适当多饮些水,或者在运动前 10~15 分钟饮水 400~600 毫升,这样就可以减轻运动时的缺水程度了。饮料应选择含有适当糖分及电解质(最好选择含有维生素 C)的,以尽快减轻疲劳感,恢复体力。

##### 4. 先热身后再放松

开始爬山锻炼时,切不可一上来就加大运动量,要循序渐进。通常要先做一些简单的热身运动,然后按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度,避免呼吸频率在运动中发生突然变化。锻炼结束时,要放松一下,这样才能更好地保持肌群能力,使血液从肢体回到心脏。

##### 5. 维生素“热补”

爬山时由于能量与各种营养物质的消耗都比较大,因此在饮食方面除了根据个人的情况而摄取足够的能量外,维生素的供给不可缺少,特别应注意每天补

(下转 1、4 版中缝)



## 健康常识

### 春季爬山 主要事项

1. **强度不宜过大**  
爬山的强度不宜过  
率保持在 120~  
150 分钟;爬山是一  
主的有氧运动,一  
周锻炼 2~4 次为  
最测定,一位体重  
70 千克的男士,假  
如以每小时两公里  
的速度爬 70 度的  
山坡需 30 分钟,他  
所消耗能量大约是  
500 千卡,相当于以  
每分钟 150 米的速  
度在游泳池里游  
15 分钟,或者相当  
于健身房里连续做  
50 个俯卧撑的腹肌  
练习。爬山尤其受  
到想减轻体重的男  
士的喜爱。

2. **吃不下是正常的**  
爬山时的运动强度  
会令体内的脑胰腺  
素水平下降,脑胰  
腺素有抑制胃酸分  
泌、增加机体产热  
的作用,因此爬山以  
后常常感到食欲降  
低,摄入的能量减  
少。研究表明,人  
体在运动时需消耗  
大量能量,运动后体  
内乳酸堆积,脂肪  
酸氧化,运作的糖  
元储备的恢复需  
要消耗能量。此  
外,爬山引起的内  
分泌紊乱,体温升  
高也使运动后的代  
谢率增高。所以,  
运动后意义就在于  
,一方面会保持较  
长时间的代谢,有  
效降低乳酸堆积。

3. **不渴先喝水**  
爬山一般选择清  
晨进行,运动时要  
注意补充水分,在  
满足解渴的前提下  
再适当多饮些水。  
研究表明,运动前  
10~15 分钟饮水  
400~600 毫升,可  
减轻口渴的程度。  
选择含有适当糖  
分的饮料(最好选  
择含维生素 C)的,  
以减轻疲劳感,恢  
复体力。

4. **先热身再放松**  
开始爬山锻炼时  
,应一上来就加大  
运动量,循序渐进  
。通过做一些简  
单的热身运动,然  
后按照一定的运  
动频率,逐渐加  
大运动量,避免呼  
吸频率在运动中  
发生突然变化。  
结束运动时,要放  
松身体,才能更好地  
保护身体,使血液  
从肌肉流回心脏。

5. **维生素“热补”**  
爬山时由于能量  
与营养物质的消耗  
都比较大,因此在  
饮食方面应根据  
个人的情况适当  
补充足够的能量  
外,还要注意每天  
补充维生素。

(下转 1、4 版中缝)

2015 年 4 月 30 日 编辑 赵剑红

投稿邮箱: [press@shmtu.edu.cn](mailto:press@shmtu.edu.cn)

副刊

上海海事大学报 3

## 琐碎的爱

中荷 12 级 于甜甜

“你的快递有液体流出来,需要你过来认领。”快递员的电话让我莫名其妙,以为是诈骗电话。到现场一看才知是爸妈寄来的,因为我说这里什么都不缺,禁止爸妈给我寄东西,但时不时地他们还是瞒着我寄东西过来。

每次收到爸妈寄来的东西,我都会抱怨他们:“我在这边不是吃不到肉,还要这么老远快递过来,何苦呢。”总听到电话那头爸爸嘿嘿笑着说:“你妈偏要寄我有什么办法呢?你不吃给我省了。”妈妈私下里表示是爸爸在撒谎。每每想着这一幕,我就会又好笑又感动。妈妈说:“我们吃饭时总会想到你在吃什么,就总是牵挂着。”听到这些,我嘴上说着不用担心我,心里却想起那些与家人围在一起有说有笑吃饭的场景。

家里寄来的东西常常是

一大箱,必须用自行车才能带回寝室,而且寄来的东西里总有几瓶不同的肉制品,要尽快吃掉,那段时间吃得我看到肉就反胃。所以每次收到东西,我常常恼怒大于开心,偶尔还忍不住一个电话打过去批评他们几句。

记得有一次,爸妈给我寄了一箱黄瓜,只因我无意中说到这里黄瓜没有味道不好吃。视频聊天的时候,爸妈很开心地问我黄瓜是否好吃。我当时恶狠狠地说,我都吃成黄瓜啦,视频那头的他们就沉默了。现在想想,自己当时真是可恶。

这次寄来的邮包,是妈妈做的糖醋排骨,用玻璃瓶子装的,瓶子已经碎了。常看到塑料的包装材料遇到油脂会释放塑化剂之类的报道,所以妈妈不敢用保鲜盒之类的产品,用玻璃瓶快递时常会摔碎。这一次我又失去理智地打电话

过去,将父母数落了一顿。挂了电话我带着排骨去水房收拾残局,一个打水的同学好奇地问:“这是什么呀?”得知是我父母寄来的糖醋排骨,羡慕地说:“你好幸福”,室友们也这么说。将排骨分一些给同学,她们都很开心。当时还不觉得这是一种被人惦记被人疼爱的幸福,现在冷静下来想自己发火的举动,已经是懊悔不已。

来上海读大学,初次远离了自己的家乡。记得入学那天送父亲走,看着父亲乘坐的大巴渐渐远去,我突然有一种被恐惧吞噬了的感觉,我在大马路上哭得像被抢劫了一样。

回首这些,心生感慨。父母的爱是那么琐碎而平凡,却又是那么伟大。我知道,父母总是尽他们最大的努力给我最好的,我也知道,我们都深刻感受到彼此间永不隔绝的关爱。



琐碎的爱

## 感谢有你,最美阿姨们

物流 122 杨帆

我相信,每个大学校园里,都有那么一些人,她们默默奉献,或温柔体贴,或勤劳辛苦,她们的身影遍布学校的每个角落,成为校园里一道独特的风景线——她们就是最美阿姨们。

她们大多三四十岁,她们的微笑与责任恰到好处地诠释了什么叫成熟与敬业。所以她们是美丽与成熟的组合,勤劳与亲切是她们们的名片。

其中一位阿姨令我印象深刻。她留一头齐耳短发,身穿朴素的宝蓝色工作服,个子不高,走起路来显得精干利落。每次见到她,她手里总会提着拖把或塑料桶等清洁工具。没错,她就是负责寝室清洁工作的阿姨。很多我们碰也不想碰的东西,她会仔细去做,不必说洒在水池中的茶叶、玻璃上的手指印;不必说沉积已久、发黑的顽固性污渍;也不必说堵塞了的、不时发出臭味儿的水池;就连卫生间里惨不忍睹、藏污纳垢的垃圾桶,她都会毫无怨言地默默

清理。她就像个魔术师,用灵巧的双手,化污浊狼藉为窗明几净。我见到最多的就是她的背影:瘦弱的身体,弯曲的脊梁。但在我心中,这背影却高大无比。还记得寝室楼过道里贴着的那句话:“服装华丽莫攀比,学问修养当用心。”我想,这些穿着朴素的保洁阿姨,用踏实的敬业精神无声地影响着我们,教育着我们。

另外,食堂阿姨们则贤惠美丽。“即使饥肠辘辘,也要风度翩翩”是她们的教诲。各式菜肴她们都拿手,美味的咖喱鸡、营养的番茄炒蛋、油焖茄子……还有凉菜、面条、砂锅菜、馄饨、铁板饭等等,她们不断推陈出新,丰富师生们的味蕾。食堂的微信平台、新浪微博也相继开通,便于和同学们互动沟通,为大家提供优质服务。

宿管阿姨,可谓是我们最熟悉的人了。生活中大大小小的事儿,几乎都与宿管阿姨相联系。大到调和同学间的矛盾,小到 A 与 B 同学之间的物

品传递,都要麻烦宿管阿姨。许多像我一样来自外地的学生,数月不回家,在学校里,宿管阿姨们就像亲人一样。每天见面后的“阿姨好!”仅仅几个字,却道出我们心中的感激。有同学生活上出现问题,阿姨会耐心调和,循循善诱;有同学衣服破了,阿姨会主动帮他缝好。种种事情,都真切地让人感到回家般的温馨。

最后,还有那最辛苦的阿姨——绿化阿姨。骄阳下,她们不怕皮肤被晒得黝黑,将校园内的白色污染“收入囊中”,春秋两季将满园的落叶归拢回收再利用。海燕山上及各处花坛,她们辛勤培育新苗、更换应季花卉,棵棵小苗在她们精心呵护下茁壮成长。她们的辛苦我看在眼里,虽然我不知道她们的名字,但我知道她们都是我们身边默默无闻的奉献者。

感谢所有尽职尽责奋斗在工作岗位上的最美阿姨们,她们的付出让海大的校园充满了温情。

## 家乡清明

行政 141 覃全德

社会的发展渐渐淡化了许多传统节日,比如在我家乡,三月三、六月六、九月九,都是当地一些小节日,可时至今日过这些节日的人日渐少了,证据就是我家都不过了,也听不到别人家的鞭炮声了。现在,我觉得家乡就剩春节和清明节份量最重,一个是活人过的,一个是给死人过的。

如今,又到了清明节。我身在异乡,忆家乡的清明,想清明的家乡。家乡毗邻珠三角,当地经济不发达,青壮年大多去城市打工,留下的多是老人和孩子,即便清明节至,外出的人也未必有一半回来。在我的家乡,把扫墓称为“拜山”,并不一定在清明进行,在春分之后、立夏之前都是相宜的,但时间还是尽量往清明靠。

三月清明,水汽弥漫,牧野田园,春禾盎然。少的孤身一人,多的三四十人,最常见的一行三四人,近的步行,远的骑摩托车,带上锄头和弯头柴刀,还有祭品,向各处山头开进。大概是前人久居此处,每座山岭都有作古的人。清明的习俗,即便是相邻的乡镇,也可能略有不同。家乡一年四季草木欣然,清明时节芳草初萌,丝雨绵绵,少见晴日,郁郁葱葱的山岭显得有些许凝重。一般而言,作古之人是不与生人同处一隅的,因此,拜山也往往是越野或登高。以往每年清

明节,我的手臂免不了要被草叶割出血痕,裤腿准是打湿的,鞋底总是黏着厚重的泥巴,有时还可能在湿润的枯叶上摔跤。

山上的坟地有“大宗”“小宗”之分,大宗即辈分较高的远祖,小宗是辈分稍低的近祖。我比较了解我家的小宗,大约有二十户。每年祭小宗时,通常由轮流担任的头领负责炊事,在山坟附近的一个山涧旁生火做饭菜,招待远近各处的宗亲。头领家人就地取材搭灶取水,砍柴生火,熟食生食摊在刚割来的新草上,大家各自取食就地闲坐,边吃边聊,那是多有滋味的饭菜啊,我一定会再回去吃着淡香的“红蓝饭”的。

除去“宗”,往下的就是和自己辈分最近的亲人了。民间说“新鬼为大”,大概是对他们感情最真切深厚,每当祭拜这些更熟悉更亲密的人时,心情就不同了……

名义上清明是祭奠逝去的人的日子,事实上是活着的人相聚一堂的活动。相比感怀祖先,我看到并体会到更多的是家族的凝聚力,也许,祭祖的意义也在此吧。而今“代扫墓”现象的出现,我觉得是对优良传统的亵渎,既然认为人不到心到足矣,又何必让不相干的人给地下的老人家捎去这么一份“快递”呢?

## 我的父亲

法学研一 章红

我出生的时候,父亲已经 39 岁了,接近不惑之年,但岁月待他格外宽厚,并未在他脸上留下太多沧桑的痕迹。父亲身材匀称,并未发福,走路轻快。母亲说他是懒人,从不操心家中大小开支,享得清福,自然看起来比别人“后生”些。

父亲在事业上没有什么特别的成就,作为一个农民的孩子,他种过地,学过电工,开过饭店,甚至在村委会的推荐下,办过真丝地毯厂。但这些都“事业”,都因为他不善交际,过于耿直而无疾而终。在上世纪 90 年代市场经济迅速发展的时候,父亲在市里的招商城买了间商铺,做起服装生意,鉴于以往经商经历,母亲索性不让父亲插手,自己独自打理,久而久之,他便自暴自弃,不管家里的活计,每日在茶馆赌博玩乐。

但是,父亲对我的学习抓得很紧,从小就灌输“只做第一,不做第二。”或许是为了听父亲一句表扬,或许是为了给母亲一份安慰,我很努力,成绩一向名列前茅,以第二名的中考成绩进了市重点高中,这在当时,是我们家值得骄傲的一件事。直到今天,父亲仍能清晰报出我的各科成绩与录取顺序。我以他年老记忆混乱不肯认同,与他争辩,最终敌不过他的坚持。我说他是自己没有出息,把希望寄托在我身上,实现他读书成才的梦想。这种观点,在我长大后与父亲一次次交心后,才彻底放下。我对他,有着太多青春期的误解与偏见;而他对我,除了爱还是爱。

我读大学之后,父亲像变了一个人,开始筹划自己的新事业。开网吧是个小生意,赚不了钱,但可以管住父亲的钱,不让他去赌钱。有时我还感到好笑,一个年近 60 的人了,学习起电脑的配置和修理,竟像个年轻人一般。但是,网吧的营生并不好做,由于政府不允许在民宅开设网吧,所以父亲经营的相当于黑网吧,需要警惕工商所的检查,顾客也多是一些附近

工厂的打工者,没有太多素质修养,时有随地吐痰,大声吆喝,甚至偷窃的现象。父亲在这种内外交恶的环境中生存着,隐忍而屈从。

刚进大学的那年中秋,虽然才离开家十几天,因为思念,我瞒着父母偷偷回家了。父亲看到我的时候,惊讶大于喜悦,竟木木地坐在凳子上,没有反应,良久才起身紧紧抱住我,俏皮地说我是小骗子。晚上,母亲忙完商铺的活回家,也是欢喜得不得了,同时又懊恼父亲给我寄了月饼,并没告诉我。母亲便说我们父女俩是大小活宝,都爱“耍花样”。

我和母亲挤在一张床上,父亲要照看网吧,在楼梯间布置了一张床和写字桌,无论酷暑严寒,没有一扇门遮挡,往往要等到凌晨两三点顾客离去才能休息。父亲身材挺拔修长,面容俊朗秀气,有着文人的清骨,置身在狭小的楼梯间,总有些格格不入。而从经营网吧以来,他的自由便只有那方寸之地,唯有我回家的几天,他才算有了活力,可以出去置办物件,染个头发,像久被羁押的狂徒得以释放。我劝诫他不要染发,对身体不利,可父亲是不听的,他渴望年轻,渴望自由。

我和母亲躺在床上聊一些家长里短,说到父亲送我去学校后回来的那几天魂不守舍,头都被磕破了。我听后心里一惊,惯性地坐起身来,母亲笑着说:你父亲就是这一模一样磕在楼梯横梁上的。父亲从不在我面前表现脆弱的一面,我没有见过他受伤的模样,一如我没有见过他内心的那些挣扎与无奈。我的脑海里徘徊着父亲说的那些话:

“傻孩子,人总是要面子的,等你结婚时,我多少也拿出些嫁妆啊!”

“女儿,读博吧。等你拿到华东政法大学的《录取通知书》,我此生也无憾了。”

“囡囡,别哭啊!你知道我多大才生你的……”



# 上海海事大学第七届校园开放日 追梦青春 携手起航



多彩校园,超越梦想,拥抱未来。2015 年 4 月 25 日,举行“追梦青春,携手起航”上海海事大学第七届校园开放日活动。开放日主题意在展现当代大学生健康、快乐、青春的精神风貌,鼓励学生走下网络、走出宿舍,参与集体活动,追求健康生活。

作为校园文化品牌活动之一,校园开放日多年来伴随着同样拥有梦想的一批批学子的成长。借助开放日的平台,全面展示我校办学特色、校园风貌及丰富多彩的校园生活,促进学生老师之间的互动与交流,构建和谐校园。

开放日当天,向社会公众开放校园,全方位展示了优美的校园环境、一流的教学设施和优良的校园文化。



## 怎样吃早餐 最养生

### 早餐宜吃食品

首先,要吃淀粉类的食物。早餐是大脑的“开关”,其能量来源于碳水化合物,因此早餐一定要进食一些淀粉类食物,最好选择没有精加工的粗杂粮,并且掺有一些坚果、干果。这样的食品释放能量比较迟缓,可以延长能量的补充时间,如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、豆沙包、坚果面包、吐司、玉米粥等。

其次,蛋白质不能少。维持人体充沛精力和灵敏反应力的蛋白质也不能少,因为含蛋白质的早餐能在数小时内持续地释放能量,使我们更“顶饿”。可以选择鸡蛋、酱牛肉、方火腿、通脊肉、辣鸡翅、豆制品等食物。

第三,早餐一定要有些蔬菜和水果,如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。这不仅仅是为了补充水溶性维生素和纤维素,还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质,属碱性食物,可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根,以达到酸碱平衡。

### 早餐不宜食品

早餐不宜吃太多油炸食物,如油条、油饼、炸糕等,虽然食用后饱腹感会比较明显,但因摄入脂肪和胆固醇过多,消化时间太长,易使血液过久地积于消化系统,造成脑部血流量减少,可能会使人整个上午都觉得无法集中精神。另外,就餐时间也很重要,一般来说起床后活动 20~30 分钟,人的食欲最旺盛,吃早餐是最合适的。

健康的营养早餐建议:牛奶一杯,鸡蛋 1 个或熟肉一份,全麦面包几片或馒头一个等,蔬菜一碟,如烫菠菜、甘蓝菜或空心菜等,也可吃生菜沙拉,水果一个或鲜果汁一杯。

(晓依)

(上接 2、3 版中缝)

充适量的维生素 A、维生素 B 及维生素 D。另外,食物应易于消化,少食含粗纤维和易产气的食物(芹菜、韭菜、大豆等),多吃碱性食物、蔬菜、水果、海带等,以利于体内酸碱平衡,增加碱的储备,提高运动能力。

(晓依)



摄影:韩宝威、赵剑红 领航记者团:王彬、刘子豪、姜宇阳、朱之浩、杨一苇、胡文杰 校报记者团:董诗诗、杨佳琳、林源新、邱楠

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