

睡眠不足。熬夜最易致肝病,睡眠过程体会进入自我修复,经常熬夜既会导致不足,身体抵抗力下会影响肝脏夜间的修复。

抑郁爱怒。中医认为肝,因为肝有升发功能,主管全身气机畅达。怒则气机不舒,不通则百病始发床上,头痛、眩晕、烦躁、失眠、精神恍惚屡见。大怒还会损害肝实质,破坏肝血液和调节血量的功能。

暴饮暴食。吃东西增加胃肠负担,诱发肝病。暴饮暴食既损伤健康,也容易造成自由基增加。肝脏作用是帮助人体由基,排出毒素,血液。人体内的自由基,肝脏功能受损就。

偏爱油炸食品。研究,吃油炸食品一个导致肝脏发生病变。而且,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致。

吸烟。当烟草中的过多地进入人体,体抗氧化自由基能力时,可导致肝氧化,抗氧化系统引起氧化应激反应,引起组织损伤、细胞增殖,甚至纤维变。

养肝护肝有4法

首先,必须限酒。男性的承受能力是每克酒精,女性则应其次,减肥降脂。有肥胖人群要注意饮食,以低脂饮食并以植物性脂肪为时,应限制胆固醇。每天坚持半小时度的体育锻炼。再律作息。“晚睡族”调整作息时间,最11点前入睡,保免睡够7~8个小时,以便让肝脏有效排后,保持好心情,改气。每天保持乐观适时疏导坏情绪。(岳金凤)

上海海事大学报

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015年12月16日

总第553期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

上海海事大学校友会成立

本报讯(记者吉娜 通讯员陈佳儿)12月6日,上海市社团管理局社会团体管理处处长周巍,我校全体党政领导班子,兄弟高校校友会代表及来自海内外的我校校友会代表们欢聚一堂,共同庆祝上海海事大学校友会成立。

党委书记金永兴致欢迎辞,代表学校向关心支持学校校友会成立的广大校友、兄弟高校和社会各界人士表示诚挚谢意。他表示,学校事业的发展进步凝聚了很多人的心血,学校对广大校友的支持永志不忘,并真诚希望广大校友继续关心、支持学校各项事业的发展。

杨万枫副校长代表校友会筹备组,向大家通报了上海海事大学校友会筹备工作情况。周巍处长宣读《关于同意筹备成立上海海事大学校友会的批复》。

在与会嘉宾、校友们的共同见证下,上海国际港务(集团)股份有限公司董事长陈茂源,我校原党委书记于世成,党委书记金永兴、校长黄有方,共同为上海海事大学校友会揭牌。

上海财经大学合作发展处副处



摄影 赵剑红

长、校友会副秘书长张彦波代表兄弟高校致贺词。上海海事大学校友会副会长、上海振华重工(集团)有限公司黄庆丰总裁代表全体校友发言。

大会审议通过《上海海事大学校友会章程(草案)》和《上海海事大学校友会第一届理事会成员名单》。在校友会第一届理事会第一次会议上,提名并表决产生出首届上海海事大学校友会会长、副会长、秘书长、副秘书长。

首届校友会会长、校长黄有方发

题为《凝聚力量,共谋发展》的讲话。他指出,在现代高等教育中,校友已成为评价一所大学办学水平的重要指标。校友会是联系校友与校友、校友与母校的重要桥梁。他表示,“十三五”期间,是学校建设具有全球影响力的高水平海事大学的决胜阶段。学校将以校友会成立为契机,不断推进学校内涵发展,使校友会在学校各项事业发展中发挥重要作用。黄有方校长对校友会工作进行了全面部署。

3项成果获教育部人文社会科学研究项目资助

本报讯(通讯员马步云)日前,教育部网站公布了2015年教育部人文社会科学研究专项项目(高校思政课程重点难点问题研究)入选名单,我校董金明教授申报的对“怎样客观全面评价改革开放前30年的历史”的解答、张峰副教授申报的对“新形势下如何坚持和运用好毛泽

东思想活的灵魂”的解答和尹兴博士申报的对“如何看待当代资本主义的新特点和发展趋势”的解答成功入选,并获此项目资助。我校在该项目中的入选数量位列本市高校第一名。

为进一步加强高校政治理论课重点、难点问题的研究,2015年教

育部组织有关专家从当前高校思政教学中梳理和精选了30个重点难点问题,并向全国高校思政教师征集解答方案。通过组织专家评审,教育部从各地各高校的申报方案中评选出188项入选解答,并以人文社会科学研究专项项目(高校思政课程重点、难点问题研究)形式进行资助。

3项成果获浦东新区科学技术奖

本报讯(通讯员郑爱兵)12月2日,2014年度上海市浦东新区科学技术奖励大会举行。

我校3项成果获奖,其中,由信息

工程学院朱大奇教授主持的“无人潜水器智能水下搜救关键技术及其应用”荣获科技进步奖二等奖;由物流工程学院邵为建教授主持的“基于云计算架构

的无水港集疏运一体化信息平台关键技术及应用”、董达善教授主持的“超大型集装箱起重机性能提升关键技术及应用”分获创新成就奖二等奖。

我校荣获“全国最佳暑期实践大学”称号

本报讯(通讯员梁亮)日前,经过各学校初选、风采展示、投票、评审打分等环节,“2015寻找全国百强暑期实践团队”活动结果出炉。我校“陇上花开”实践队和“云滇海燕”实践团

两支团队从全国一千余支队伍中脱颖而出,荣获“全国优秀实践团队”称号(全国四十强)。同时,我校也荣获“全国最佳暑期实践大学”称号。

今年暑期,我校组织全校学生开

展了以“创海大之新,筑梦想之巅”为主题的社会实践活动,引导大学生在实践中受教育、长才干、做贡献,在服务上海、服务全国的过程中充分体现了我校大学生优良的精神风貌。

海汇百川 大爱相连

——记我校首届校友返校日活动

记者 哈斯 通讯员 陈佳儿

12月6日,我校新校区充满欢声笑语,呈现一派喜气洋洋的景象。在首届校友返校日,来自祖国各地的众多校友重返母校怀抱。

学校在校友返校日举办了丰富多彩的活动,喜迎来自五湖四海的校友“回家”。在中远图书馆前广场上,举办了“老校之忆”“毕业之念”“校友之爱”“学途之路”“新校之美”等主题活动,大屏幕上播放着老校区和新校区的风光视频,以及校领导、职能部门负责人、各学院院长发表的热情洋溢的欢迎辞;校友们穿上毕业服、拍毕业照,仿佛回到了大学时代;参观图书馆、校史馆、学生宿舍、航海模拟器、船舶机舱综合实验室等教育教学设施后,校友们感叹母校翻天覆地的变化,为自己是“海大人”感到自豪;在学校食堂举办“品味时光·食堂老味道”活动,让校友们品尝美食的同时,回忆曾经熟悉的味道;在大礼堂举行“海恋·海念”上海海事大学校友会成立大会专场演出,师生、校友同台表演,充满诗情画意。

校友返校日当天,我校各学院分别召开了学院

校友联谊会,同时,举办了各院校友“群英汇”,师生、校友座谈会,邀请校友作讲座、参观学院实验室等活动。

各学院还根据各自的实际情况,开展了别具特色的活动,欢迎广大校友的来临。例如,商船学院开展“重温课堂”活动,邀请校友坐在教室里,听老教授讲课;交通运输学院举办“校友漫谈”活动;物流工程学院举办“体验大学时光”活动;信息工程学院举办了校友歌艺擂台和校园景物摄影比赛,还邀请身残志坚的校友唐旭作报告;外国语学院举行校友导师聘任仪式;文理学院学生为校友们献上热情奔放的舞龙、舞狮表演,等等。

“好想再回到学生时代啊!”“咱们的新校区真漂亮!”“记得吗?我们就是在这里认识的……”无论是毕业十年、已是白发苍苍的校友,还是毕业才几年的校友,此次重返母校的怀抱,他们依然激动万分。校友们纷纷表示,感谢母校给予五湖四海的学子“回家”的机会,让他们回到久别的母校,重温美好的大学时光。校友们衷心祝愿母校事业蒸蒸日上,桃李满天下。



千帆通讯社 供图

教书育人



个人小传:肖敏,博士,副教授。2001年毕业于上海交通大学工业工程专业,获工学学士学位;2004年毕业于上海交通大学管理科学与工程专业,获管理学硕士学位;2010年毕业于上海交通大学管理科学与工程专业,获管理学博士学位。2004年至今在上海海事大学经济管理学院任教。

把教书育人当成一门艺术 把教书育人当成一门艺术,充分挖掘专业知识中美的因素,“斤斤计较”每一堂课的效果,这是肖敏作为老师所追求的一种职业境界。三尺讲台,十年耕耘,教书育人从来都不

用我温暖笑容 伴你青春风雨

——记经济管理学院肖敏老师

记者 吉娜 学生记者 马聆

是一件简单的事。为了给学生展现不一样的课堂,肖敏老师在准备每节课时都投入大量精力,力求精益求精。

肖敏老师说,课堂上,她会在讲授书本知识的同时,不断引入新鲜案例,尽可能生动有趣地呈现每一堂课。这样,学生得到的不仅是充实灵活的知识、技能,而且是一种艺术的享受。

以行动诠释授业解惑

无论上什么课,肖敏都会

在第一时间把自己的联络方式公布给学生,随时解答学生的疑惑。一个接近期末考试的夜晚,一名学生就“工程经济学”课程的习题通过微信咨询她,问题很多,她耐心地用手机一个字一个字地回复其,有些公式手机打不出,她不得不手写写在纸上再拍照上传。那天晚上,恰逢爱人加班不在家,整个晚上她在回答问题的间隙,给3岁的儿子喂饭、洗澡、哄睡。

“回复学生问题时,孩子就会在旁边催我,让我不要再看手机。但解决学生疑问是老师的本分,不管什么时候,对于学生的问题我都不能推脱。”

对于学生来说,肖敏不仅是传道授业解惑的老师,而且是可以倾诉烦恼并寻求帮助的“大姐姐”。无论是对未来的迷惘还是感情生活的困惑,肖敏老师都会真诚地与学生交流,呵护自尊心,寻(下转第2版)

聆听心灵的呼唤 排解心理困惑

——访信息工程学院“聆心社”社长高九

学生记者 蒯婧瑜 马野

信息工程学院(以下简称学院)“聆心社”成立于2008年,是一个以“开展心理健康教育普及心理健康知识,提高大学生心理健康素质”为宗旨的心理健康公益社团。“聆心社”成立以来,组织开展了“525心理月”主题活动、心理剧大赛、心理知识竞赛等一系列丰富多彩的校园心理健康教育活动,创立了“心理微电影”“青春引航站”等校园品牌项目,得到了全校师生的大力支持和一致认可。随着新媒体时代的到来,“聆心社”紧跟时代步伐,开设了“SMU聆心社”微信公众号和新浪微博“SMU_LISTEN聆心”,截至2015年12月1日,“SMU聆心社”微信公众号粉丝已达2200余人,充分发挥了新媒体的独特优势,搭建了大学生心理健康教育全媒体新平台,提高了大学生心理健康教育的吸引力、感染力和有效性。日前,本报记者对“聆心社”社长高九进行了专访。

记者:请问你们创建社团的初衷是什么?

高九:随着社会环境的变化,日益激烈的竞争与严峻的挑战,让身在象牙塔里的大学生压力重重,大学生的诸多心理问题随之产生,若不及时进行疏导,极易造成严重的心理危机事件。其实,每一位心情郁闷的同学都渴望倾诉,渴望从郁闷的泥潭中解脱出来,“聆心社”是一个非常温暖的大家庭,我们希望大家提供这样一个平台,

帮助广大同学及时摆脱心理困惑,并通过各种活动向更多同学传播心理知识,从根源减少心理问题的产生。

记者:你认为大学生最大的心理问题是什么?如何解决呢?

高九:我认为,人际交往障碍是大学生面临的较为普遍的问题。当前,90后成为大学生的主体,他们由于受到家庭环境、社会多元价值观等因素影响,具有鲜明的时代特点。90后学生大多为独生子女,相对而言,他们缺乏集体感与合作观念,不知如何与人沟通,甚至因人际交往困难而给自己造成极大的心理压力,又不知如何改变,压力日积月累,极可能造成严重后果。

学院具备完善的“四级心理网络反馈机制”,每个班都设有一男一女两名心理委员,如有突发情况,会第一时间向“聆心社”和辅导员老师反馈,争取做到有问题早发现、早交流、早解决。学院拥有4名具备“中级心理咨询师”资格证书的辅导员老师,他们会及时为学生提供心理咨询和辅导。同时,每个月每个班级会上报一张《心理分析表》到“聆心社”,该社团的成员及时对表格进行分析,再反馈给心理辅导员老师。

记者:你认为现在的“聆心社”最需要的是什么?

高九:目前的“聆心社”已经走过了6个春秋,基本的建制工作已

经完成,但是社团发展过程中仍然遇到了许多问题。比如说,现在的社团凝聚力不足,社团活动影响力不够,作为院级的心理社团能够利用的资源有限,等等。所以在接下来的发展过程中,我认为,社团最需要的是强化属于“聆心社”自己的品牌项目活动,同时要注重加强成员之间的联系与交流。“聆心社”是一个大家庭,只有大家拧成一股绳,才能在以后的工作中把“聆心社”做大做强。

记者:作为社长,你在接下来的一年中能为社团带来什么改变?

高九:“聆心社”是一个日趋成熟的社团。我希望在接下来的一年时间里,争取把“聆心社”推广到更大的舞台上,将我们现在的精品项目,包括“心理微电影”“青春引航站”等推荐给全校的同学去参与,同时加强与其他学院的心理社团的交流与合作,吸取经验与教训。我更希望在未来的一年中,可以把我们的一个活动做成功。目前,我们在打造自己的社会实践队,以关爱留守儿童心理健康为主题,与社会实践相结合,成为一名真正的心理志愿者,让“聆心社”这个志愿服务类的社团不再徒有虚名。“SMU聆心社”这个微信公众平台也是我们接下来工作的重点,我们希望在微信公众号竞争激烈的今天,能把内容做专、做精,打造全校范围的大学生心理健康教育平台。

■ 言论

以礼之心 修仪之行

沈佳琪

自古以来,我国被尊称为“文明古国,礼仪之邦”。程门立雪中,冰雪朝朝更替,物换星移,礼仪已经灌输于中华民族血脉流经处。似乎,礼已成为约定俗成的民族习性,而仪更是渗透人心,已成生活的必然之行。

礼,自发于心,是人修养品行的集中表现。礼于古代用于定亲疏,决嫌疑,别同异,明是非。礼在于谈吐得体,在于举止端庄,在于一颦一笑间的谦谦从容。

礼仪的美,来自人与人之间的相互尊重。一个浅浅的微笑,就能像冬日暖阳般照亮别人和自己的心窗;一声简单至极的“你好”“再见”,就能给予陌生人一个美好印象;多一句“没关系”,少一句埋怨,就能化解很多的矛盾;多一份关爱,少一些冷漠,就能将礼之美展现得淋漓尽致。

礼仪的真谛在于真心相对,坦诚相见。重逢时,哪怕仅仅是擦肩而过,我们也该注目微笑,真心问候。礼不该是表面假象,更不是海市蜃楼,徒有美好,倘若没有真,再完美的仪也不过是形式罢了。

礼仪的善,来自于人性的善。“程门立雪”中,冰雪严寒也无法冷却杨时尊师重道的心,他以实际行动表达了对礼仪的坚守。“孔融让梨”中,那个不谙世事的垂髫小孩却心怀父母、兄弟,这等孝顺情义何尝不是礼仪?刘备“三顾茅庐”更是用真诚与礼请出了人中龙凤的诸葛亮,助他一展宏图。

礼仪是璞玉,晶莹无可挑剔,仿佛通过她,我们便能读出一个人的内涵修养;礼仪是明月,温柔得令人心醉,她能够给人们带去暖心惬意与宁静淡然;礼仪似水,我们无法将它从生活、生命中剥离去;礼仪如火,将人心的冷漠冰层逐渐融化,留下的只是温存。

礼仪是中庸之道,是隐忍之理,却绝不是懦弱退缩。总有那些时分,世界被利益熏染,被仇恨蒙住理智,我们所能做的是以“礼”服人。可是不惜礼不崇尚和平之徒谈论“以和为贵”,或许就是一种自我伤害。

礼仪,使社会更加和谐,使我们的生活更加美好。无论何时何地,我们都应以礼之心,修仪之行。

我校新生辩论赛落幕

文理学院队获得冠军

本报讯(学生记者王怡君)我校新生辩论赛决赛日前在中远报告厅举行。正反双方辩手是经过8轮紧张角逐、脱颖而出的8位新生代表,他们分别来自文理学院和商船学院。本次辩论赛的辩题为“暴力或者非暴力手段更有助于遏制极端主义”。

一上场,作为正方的文理学院队一辩开门见山地指出,暴力是打击极端主义最有效的手段,他列举了大量国际社会打击恐怖主义,并取得显著成效的实例,博得在场同学和评委老师的一致认可。作为反方的商船学院队一辩也不甘示弱,在开篇陈述中一针见血地指出,极端主义的产生是由于贫富差距、经济危机、民族宗教等一系列矛盾导致的。非暴力手段,比如教育和科学的普及,可以缓解这些矛盾,从根本上遏制极端主义的产生。



在紧张的自由辩论环节,双方更是火力全开,针锋相对。一开始,面对反方辩手步步紧逼的发问,作为正方的文理学院队似乎被对方的气势压倒。在对方不断举出类似“暴力行动会激化矛盾,造成更大的伤亡”“暴力打击永远比悲剧来得晚一步,只能亡羊补牢,而非暴力手段却能未雨绸缪。”等论据时,正方的辩驳显得有些慌乱。但是,来自文理学院的4名辩手凭借在赛前准备的大量案例,很快扭转了局面。在陈述

时,他们辅以大量数据资料,并结合热点实例,如“911恐怖袭击事件”“巴以边境极端主义冲突”“斯里兰卡的极端宗教组织”等,逐渐在赛场上夺回了主导权。在重申自己观点的基础上,他们又进一步抓住反方举不出实例、缺乏数据支撑的漏洞开始反击,步步为营,稳扎稳打。反方商船学院队面对正方的质疑和提问,采取了回避闪躲和反抛问题的方式。正方继续抓住反方的弱点,进行新一轮辩驳,使反方明显进入了不利状态。

总结陈述阶段,双方再次声明各自观点,并对自由辩论中的提问和论述做了总结,条理清晰,思路明确。

最后,经辩论赛评委们讨论、评选,文理学院队获得冠军,商船学院队的一辩获得了“最佳辩手”称号。

学子视角

12月9日,本年度最后一次无偿献血活动在校体育馆举行。经过测量血压、验血等程序,身体状况符合条件的学生成功献血。据悉,我校今年超额完成了献血任务。

图\文 俞翰琪



2015年上海市大学生跆拳道锦标赛日前在上海立信会计学院举行,我校跆拳道队应邀参加此次比赛,并获得了2块金牌和1块银牌。

图\文 杨佳琳

保健常识

肝脏的6大功能

1. 制造和分泌胆汁。肝脏将每天衰老的红细胞血红蛋白中的血红素转变成胆红素,并分泌到胆汁中。每日约有600至1000毫升胆汁从肝脏持续分泌出来,由胆管流入十二指肠,帮助脂肪消化以及脂溶性维生素A、D、E、K的吸收。一旦胆红素不能在肝脏正常产生和排出,就会堆积在血液里,出现黄疸。

2. 代谢功能。我们每天吃进大量食物,其中的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素,必须先由肝脏进行化学处理,变成人体需要的养分,再供生命活动所需。如果没有肝脏的辛劳,人体内几百个大大小小的器官就会“饿死”。

3. 解毒功能。肝脏是人的主要解毒器官,它可保护机体免受损害,使毒物成为无毒或溶解度大的物质,随胆汁或尿排出体外,这是维持生命的重要功能。不管是食物、药物,都不可避免地带有“毒性”,一旦肝脏解毒能力下降,后果不堪设想。

4. 吞噬或免疫功能。肝脏是人体最大的防御系统,通过吞噬、隔离、消除入侵和体内的种种致病源,从而保障健康。任何免疫能力的维持与提高,都必须靠正常的肝脏功能。

5. 凝血功能。如果你刮胡子或切菜时不慎弄伤皮肤,肝脏就会制造凝血因子,使伤口停止流血。肝脏是合成或产生许多凝血物质的场所。

6. 调节血液循环量。正常时,肝内静脉窦可贮存一定量的血液,在机体失血时,从肝内静脉窦排出较多血液,以补偿周围循环血量的不足。

肝脏的7个“敌人”

1. 过度饮酒。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。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。每天饮用高浓度酒超过两杯(25毫升)就会伤肝。

2. 乱吃药。有的人只要身体不舒服就吃药,而我们的肝脏,也正在饱受这些药物的“煎熬”。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,包括抗生素、解热镇痛药、抗精神病药物等。因此,服药必须严格遵照医嘱,在医生的指导下服用。

(下转1.4版中缝)

(上接第1版)找闪光点,关注进步,企盼成长,陪伴他们走过青春的风雨,也换来了一批批在毕业后仍能亲密交流的学生朋友。

肖敏老师认为,既然选择了教师这个职业,就要对得起这个称呼。一位老师最基本的准则,就是要有责任心,无论是对学生还是对生活。如果没有责任心,就失去了身为教师的意义,自己也得不到安心。

“我会记住每一个学生名字,与他们交流,一起谈心,一起开玩笑,与学生之间从来都没有隔阂。”笑容荡漾在肖敏老师的脸上。在11年的教学生涯中,她用心参与到每一个学生的生活中,只要学生有需要,她总是尽其所能。用学生们的话讲,肖敏老师有一种特别的亲和力。

用微笑面对工作生活

在教学生涯中,肖敏老师也有过力不从心的时候。“我2010年博士毕业后,紧接着就是结婚生子。刚开始的两年,真的很不适应这种生活。除了工作外,我要分出很多时间、精力照顾孩子,每天都是精疲力尽的感觉,为此也放弃了好几个特别感兴趣的课题,甚至在工作与生活之间难以平衡。”肖敏老师说,那段时间,看到周围同行基本都有了很好成果,而自己还一事无成,沮丧感和挫败感一直伴随着她。

“说实话,这种焦虑感,不仅影响到我的家庭,还影响到我的健康。发现问题后,我开始慢慢自我调整心态。比如,每天上课我都会把自己打扮一番,不为别人,只为愉悦自己,让自己有个好心情,而且,上课也更有激情了。”肖敏老师觉得,每个人都应该要度过一段低迷的日子,但只要咬牙撑过去,一切就都不一样了。每个人都有自己追求的人生,而且最终都有能力去实现愿望,只要自己持续相信,并努力坚持,靠自己的努力便一定会赢得掌声。

作为一名青年教师,肖敏老师对学校教书育人工作有着自己的看法。“大学不单单是学生学习生活的地方,更是老师要去发掘、培养他们才能的地方。”“学生除了在这里学习知识以外,更应该有能够幸福生活的能力。而这种能力,学生完全可以从一名老师身上获得。我会将自己的知识和经验毫无保留地传授给学生,希望他们从我这里可以看到更广阔的世界。”

在11年的教学生涯中,肖敏老师用自己的实力,不断地证明自己,也用自己的温暖笑容告诉所有的学生:尽最大努力编织自己的梦想,尽量让自己享受幸福的滋味。

肝脏的
5大功能

制造和分泌胆汁。每天衰老的红细胞中的血红蛋白(胆红素,并分泌到)。每日约有600至700毫升胆汁从肝脏持续分泌出来,由胆管流入小肠,帮助脂肪消化和溶解性维生素A、D、E的吸收。一旦胆红素在肝脏正常产生和分泌,就会堆积在血液里,出现黄疸。

代谢功能。我们每天吃大量食物,其中的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素,必须先由肝脏进行处理,变成人体所需养分,再供生命活动。如果没有肝脏的辛勤工作,体内几百个大大小小的器官就会“饿死”。

解毒功能。肝脏是机体的主要解毒器官,它能使机体免受损害,使有毒或溶解度低的物质,随胆汁或尿排出,这是维持生命的功能。不管是食物、药物,都不可避免地带有“毒素”,一旦肝脏解毒能力下降,后果不堪设想。

吞噬或免疫功能。它是人体内最大的防御系统,通过吞噬、隔离、杀灭和内生菌的种种方式,从而保障健康。免疫能力的维持与都必须靠正常的肝脏。

凝血功能。如果你在手术或切菜时不慎弄伤,肝脏就会制造凝血因子,使伤口停止流血。凝血因子是合成或产生许多凝血物质的场所。

调节血液循环量。肝脏内静脉窦可贮藏一定量的血液,在机体休克时,从肝内静脉窦排出血液,以补偿周围血量的不足。

肝脏的
一个“敌人”

过度饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,引发肝脏损伤。另外,长期过量饮酒容易导致肝硬化。长期过量饮酒容易导致肝硬化。长期过量饮酒容易导致肝硬化。

乱吃药。有的人只因为不舒服就吃药,而药物对肝脏,也正在饱受药物的“煎熬”。有多数药物及其代谢产物容易对肝脏造成损害,导致脂肪肝,包括抗生素、止痛药、抗精神病药等。因此,服药必须严格按照医嘱,在医生的指导下使用。

(下转1、4版中缝)

重聚海大浓浓校友情 重温昨日共筑未来梦
——校友访谈录(节选)

学生记者 黄颖 林源新 施美艳 缙敬宇 沈睿

“铁打的校园流水的学生”,每个人的青春终将逝去,但是我们的大学将会芬芳久远。12月6日,上海海事大学校友会成立大会暨首届校友返校日活动在临港校区举行,数以千计的校友自五湖四海齐聚母校,一同回忆往昔、畅叙友情,感受母校翻天覆地的变化,同时为母校发展、学子成才建言献策。

走在返校日的校园里,各个学院装饰一新,喷泉、水柱喷洒热烈,如同欢迎的掌声随处响起,不同年龄的老校友自曝家门:“我是78届的,我是83届的……”那感觉就像远行的家人回家团聚。

许许多多对母校充满深厚感情的校友们激动不已,纷纷献上对母校的祝福。外国语学院1983级校友、香港船东会助理执行董事冯佳培先生表示,我们上海海事大学校友会应该早早地办起来,各地方的校友多联络,校友会也可以安排我们经常回母校看看。

在校大学生要以学习为重

如果时光可以倒流,校友们重回校园,最想做什么呢?上海海事大学千帆通讯社的学生



记者采访了数位校友,来听听他们的回答吧。

商船学院1980级轮机专业校友、深圳市华展国际物流有限公司董事长欧阳海鹏感慨地说:“在上大学的四年时间里,建议同学们还是要好好读书,因为出来工作后,大家才能深切地感受到学校教育的重要性。人生有不同的阶段,在做学生的这个阶段中,就要认真读书,真正走入社会后,再好好工作,确立新的奋斗目标。自我创业之前一定要有足够的知识储备。”1978级英语专业的校友、厦门港务发展股份有限公司董事长柯东也表示,如果能够重回校园学习,他还会继续选择外语系的英语专业,更扎实地打好基础,因为扎实的专业英语功底成就了今天的他。

商船学院1991级船电专业校友、深圳市华荣物流有限公司董事长魏万诚先生提出,要注重创业的基础。他向记者解释道,目前,国家在大力倡导万众创新、大众创业,建议同学们首先要把创新、创业的基础打好,因为走出学校后,能够系统地学习的机会是不容易找到的,所以,一定要好好把握大学四年的学习机会。

众多校友一致认为,大学生在校期间,最重要的就是踏实学习,将汲取知识作为目前阶段的主要目标,为未来的职场生涯打

好坚实的基础。

努力提高综合素质

回到久别的家园——上海海事大学,看到朝气蓬勃的学弟、学妹们,校友们把自己的感悟和寄语传达给他们,与一届又一届的海大学子共勉。

站在专业的角度上,冯佳培先生希望同学们能学好专业技能,把更多的精力花在专业知识的学习上,因为现在社会上欠缺专业人才。冯佳培先生说:“很多航海专业毕业的学生,上船工作几年就不做了,放弃多少年积累的知识和经验另择职业,非常可惜。我希望航海专业的同学们还是要当一名优秀的船长作为人生的目标。目前,香港的高级船员出现断层,香港政府已经制定一系列招生培训计划,支持航运界优秀人才的可持续发展。我们都寄希望于你们这一代大学生,你们要多多努力,为航运事业后继有人提供有力保证。”魏万诚校友指出,商船学院培养的主要是水上专业的学生,对于有志上船工作的同学而言,这绝对是一个很好的平台。当然,同学们还是要多培养一些兴趣爱好,除专业知识外,还要加强其

他方面的学习,多方面吸取知识,无论是在船上还是回到陆上工作,都会对职业发展提供巨大帮助。上海海事大学已经培养出许多航运、物流方面的栋梁之才,同学们要好好珍惜在这里学习的机会,健康成长。”

“香港新十大杰出青年”之一、法学院2004级海商法专业校友刘洋先生提到了坚持的重要性。刘洋告诉记者,他们那一届海商法专业毕业生,大多数从事了法律之外的职业。刘洋说:“我最骄傲的是我坚持了儿时的梦想,当了一名律师。我们可能会转换人生轨道,这不要紧,要知道,任何一个真正成功人士的特性之一就是坚持。除了最顶层的人士之外,我们甚至不需要考虑天赋和机遇。”

欧阳海鹏校友则根据我国经济发展的现状,说明了沟通表达能力的重要性。他表示,当今社会在发展,学校也在变化,同学们要在学好自己的专业知识的同时,多与社会接触,多参加社会实践,多参加学校的社团活动,将来走出校门才能更容易融入社会。欧阳海鹏校友强调,步入社会,优秀的交际、沟通能力显得十分重要。

正确处理学习与工作的关系

多数校友认为,学生在校期间首先要认真学习,但我们进入职场之后,该如何平衡学习和



工作呢?刘洋校友耐心细致地为我们解答了这个问题。

刘洋校友认为,学生学习阶段要会学,也要会玩,工作阶段就要学会选择、懂得取舍。他说:“以我个人的经历为例,在香港竞争激烈的环境中,我始终铭记要通过自己的努力创造美好的未来。从事我们这个行行业有机会认识很多社会名流,但也是基于本质工作做得不错,才有人认可你。在香港当律师是按小时收费,我每年的任务是1400个小时,意味着一天要工作7.5个小时,那么在公司就要工作9至10个小时。”工作那么繁忙,还学习吗?刘洋给出的答案是肯定的。“我是英国3个期刊的特约评论员,同时保证每年在中国的核心期刊发表一篇文章。当然这是一种个人爱好,可以把工作中的所得、所思、所想表达出来。此外,我还参与香港国际航运中心建设,在《文汇报》《大公报》等杂志上不定期发表文章。”刘洋介绍说。

谈到如何平衡学习和工作,他指出:要学会把握自己的时间,同时确定自己想要什么、如何达成目标,你再有选择地参与社会活动,不要将时间消耗在庸庸碌碌的瞎忙中。对同学们而言,学习永远是正确的,将来如果能学以致用,那会成为一件骄傲的事。

感叹学校翻天覆地的变化

上海海事大学的前身为创建于1909年的晚清邮传部上海高等实业学堂船政科,1959年改名为上海海运学院,2004年经教育部批准更名为上海海事大学。上海海事大学在峥嵘岁月里不断向前迈进,很多老一辈的校友更是亲眼见证了学校的发展。经济管理学院1978级水运经济专业校友、中科招商投资集团股份有限公司常务副总裁吴振华先生回忆说:“我们应该算是水运经济管理学院的第一批学生。当时的学院还在民生路,地方小,最近这几十年变化巨大,现在规模都已经这么大了。那时候学校的外部环境不理想,以学生吃饱为主要目标,荤肉食材几乎看不到,如今早就不用担心这样的问题了。商船学院1983级驾驶专业校友、环世物流汕头有限公司总经理陈合茂先生也有相同的感悟,他补充道:“现在的图书馆真是太好了,真想重新回到大学,在那么多的灯光下去多读点书啊!”

经过了那么多年,上海海事大学发生了翻天覆地的变化,在

很多方面有了长足发展,但唯一不变的是一代又一代的学子对学习的热情和对母校的热爱。正如交通运输学院海运管理专业1964届毕业生、珠江航务管理局原局长赖定荣所说:“我们当时读书是很勤奋的,大家都有一个愿望,就是毛主席讲的,努力改变国家一穷二白的面貌。对我们而言,就是努力发展国家航运事业。现在母校学习氛围还是那么浓厚,所以才造就了一代又一代港口物流、航运界的人才。”赖定荣校友希望母校的同学们能够保持这样的热情,不断拼搏奋进。

终生难忘的大学时光

“闲云潭影日悠悠,物换星移几度秋。”四年大学时光转瞬即逝,留给广大校友的却是最美好的回忆、最值得珍藏的回忆。像蝴蝶飞过花丛,像清泉流经山谷,在记忆的空间里,大学生活,恰似五彩斑斓的画面,又如欢快跳跃的音符。

对自己的大学生活,老校友有各自独特的回忆。冯佳培先生回忆说:“那个时候,我在学校的学生会,也是乐队的队长。我记得当时学校的乐队大多都是我负责的,虽然当时条件比较艰苦,但是能和有相同兴趣爱好的人一起玩乐器,还是很开心的。还有就是上船实习,我们外语系的学生也有机会到船上实习,虽然时间不长,但也令人难忘。”

在大学短暂的时光里,我们不仅要刻苦学习,还要注重多方面的综合发展。欧阳海鹏校友这样说道:“令我印象深刻的是在社团工作的时光,很有趣,并且对自己走向社会工作和后来的创业有很大的促进作用。我觉得学校也像一个社会,在我的概念中,我把社团建设当作经营一个企业一样,付出自己的热情,去把它做好、做大。在社团中,我也确实得到了很多锻炼,在组织协调能力、管理能力等诸多方面。”

大学时光终会成为过去,但它必定成为我们回忆中最美好的一段时光,祝愿在校大学生将来回忆自己的母校和大学时光时,也像学长学姐们一样自豪和幸福!

厚积薄发的航运事业

对于目前国内外航空、

物流业发展形势,许多从事航运、物流工作的校友给出了自己的看法与见解。经济管理学院1987级运输经济专业校友、深圳合新供应链管理有限公司董事陈怡说道:“目前,好多人说航运业处于低潮期,但是我觉得,越是在低潮的时候机会才越多,尤其是目前在海大读书的学子们,也许在你们毕业的时候就是新一轮航运业高潮的开始。”谈到“一带一路”国家战略,陈怡学长说:“这是改革开放30多年以来的一个重要的转折点。一方面,它能解决产能过剩,由粗放型经济向集约型经济发展;另一方面,‘一带一路’形成区域经济一体化,增强中国在国际上的影响力,提升国际地位。对于新一代的学子而言,‘一带一路’将会是你们最好的机会,未来10年、20年都将是‘一带一路’发展的最主要时期、关键时期,这样的机遇将伴随着你们的整个职业发展期,成就你们,让你们有机会为中国航运事业的发展发光发热。”

文理学院2002级行政管理专业校友、《航运界》网站创始人齐银良也认为,不景气只是暂时的,并且也是宏观上的,其实对于一些公司或者个人还是有很多机会的,尤其是目前自贸区建设和“一带一路”战略带来的更多的机会。正如两位校友所说,厚积薄发的航运业是我们海大学子未来施展才华的大舞台。祖国未来的航运事业,建设具有全球影响力的高水平海事大学,靠的正是同样厚积薄发的海大学子。

这么多年来,海大学子在自己的岗位上兢兢业业,勤勤恳恳,将自己的青春奉献给了祖国的航运、物流事业,将自己的足迹印刻到世界各地。他们用行动诠释了海大“忠信笃敬”的校训,是一代又一代海大学子推动祖国的航运事业不断发展,也使母校日益壮大。

正如黄有方校长所言:我们同学们要学习校友们勤奋学习的精神,创业的精神,热爱母校的精神和热爱祖国、热爱自己的祖国、学校、专业、是海大学子在业界非常突出的特征。希望我们上海海事大学在校的学生能够认真学习学长、学姐们热爱祖国、热爱母校、热爱所从事的行业的行业的精神,为我们国家的事业,特别是航运、物流事业做出贡献。

黄有方校长希望在校大学生向前辈们学习,不断完善自身的能力和品格,以后重回校园,能够自豪地说一句:海大,我回来了!



图片 千帆通讯社

相约返校日 盛装迎子归



上海海事大学校友会成立大会暨首届校友返校日活动集锦



本版图片由宣传部、千帆通讯社提供

(上接2、3版中缝)

3.睡眠不足。熬夜最容易导致肝病,睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,经常熬夜既会导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。

4.抑郁爱怒。中医认为,怒伤肝,因为肝有升发透泄功能,主管全身气机的舒畅条达。怒则气机郁滞不通,不通则百病始生。临床上,头痛、眩晕、耳鸣、烦躁、失眠、精神恍惚等症屡见。大怒还会直接损害肝实质,破坏肝贮藏血液和调节血量的功能。

5.暴饮暴食。吃东西过多会增加胃肠负担,诱发脂肪肝。暴饮暴食既损害胃肠道健康,也容易造成体内自由基增加。肝脏的关键作用是帮助人体对付自由基,排出毒素,净化血液。人体内的自由基越多,肝脏功能受损就越严重。

6.偏爱油炸食品。研究发现,吃油炸食品一个月即可导致肝脏发生明显变化。而且,油脂和饱和脂肪酸的堆积会导致脂肪肝。

7.吸烟。当烟草中的自由基过多地进入人体,超过人体抗氧化自由基的清除能力时,可导致肝内组织氧化,抗氧化系统失衡,引起氧化应激发生,使细胞膜发生脂质过氧化,引起组织损伤、坏死、细胞增殖,甚至纤维化、癌变。

养肝护肝有4法

首先,必须限酒。男性肝脏的承受能力是每天40克酒精,女性则应减半。其次,减肥降脂。有脂肪肝的肥胖人群要注意调整饮食,以低脂饮食为宜,并以植物性脂肪为主,同时限制胆固醇的摄入量。每天坚持半小时中等强度的体育锻炼。再次,规律作息。“晚睡族”应尽量调整作息时间,最好每晚11点前入睡,保证每晚睡够7~8个小时,以便让肝脏有效排毒。最后,保持好心情,改掉坏脾气。每天保持乐观心情,适时疏导坏情绪。(岳金凤)

