

2.3 版中缝)

有的人少白头从十几岁开始了,有的人从二十岁开始出现,而且白发很多,有的人很少,造成这些差异是什么?

专家解读:关于少白头,人的表现是不一样的,常人任何年龄段都会有一些白发,如果长得特别多,或者逐渐增加趋势,不能算少白头。此外,临床上如内分泌病、垂体病变、免疫病、白癜风、慢性消耗病、白化病、营养不良等都可以出现少白头。除了根据年龄去判断,应该结合自身不适症状、病史、病因。

白头需要治疗吗?

专家解读:少白头的除遗传是先天因素外,其他因素通过调节是可以改变的。白头就像身体机能的一个信号,及时的口治疗有助于预防其他病变。中医有叫做“未病先防,防变”,有些病在轻及时治疗了,好过病重的时候治疗。俗话说“小洞不补大洞吃”,是一个道理。

有人说多吃黑色食物能缓解少白头,这是

专家解读:因为从中医来说,黑色入肾,此黑色食物多有补肾的功效,而有些少是肝肾精血亏虚导致,此有一定的道理。不能完全认同,毕竟理论的成立都有条件性,不能一概而论。从饮食来说,微量元素、酪氨酸等与头发颜色有密切关系,含铁和铜的食物、木耳、海带、芝麻果类等;多摄入富含维生素B族的食物如豆类、蔬菜等;多摄入酪氨酸的食物如鱼类等。可见,其实发质是结构合理,多元营养好,不要盲目追求补物。

(孔瑶瑶)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

校党委部分成员调整

我校行政领导班子换届

本报讯 (记者 哈斯) 1月12日,我校行政领导班子换届宣布会举行。上海市教卫工作党委书记陈克宏、上海市委组织部宣教科技干部处处长夏明林一行,我校党政领导、老领导、中层以上干部和各方面代表等出席。

夏明林首先宣读了上海市委、市政府关于干部职务任免的决定:黄有方同志担任上海海事大学校长,王海威、杨万枫、施欣、严伟等4位同志担任副校长,免去孔凡邨、肖宝家两位同志的副校长职务。市委决定,王海威同志担任中共上海海事大学委员会副书记,免去孔凡邨同志中共上海海事大学委员会副书记职务。

校长黄有方代表行政领导班子讲话,感谢市委、市政府和各级组织对我校的关心,坚决拥护市委、市政府关于学校行政领导班子换届及党委部分成员调整的决定;感谢校领导班子、各级干部和广大教工对学校换届工作的关注和支持;感谢孔凡邨、肖宝家两位同志多年来为学校工

作作出的无私奉献。黄有方校长代表新一届行政领导班子表态:不辱使命,努力工作,勤政有为;把握方向,努力学习,适应学校发展的新环境,满足党和政府对学校发展的要求;进一步营造良好氛围,团结紧张,严肃活泼,肩负起应有的责任;依靠组织、依靠广大教职员做好各项工作,希望上级组织、广大教职员对学校工作不断提出改进意见;校领导班子会互相帮助、相互支撑,不辜负上级组织、广大教职员的期望。

校党委书记金永兴代表学校党委讲话,表示坚决拥护市委、市政府的决定,感谢市委组织部、市教卫工作党委长期以来对学校的关心、指导和支持。他代表校党委,向由于年龄原因从领导岗位上退下来的孔凡邨、肖宝家两位同志表示崇高敬意和诚挚谢意,向新上任的施欣、严伟两位同志表示热烈祝贺和真诚欢迎。金永兴指出,上一届行政领导班子取得了很大的成绩,为学校的发展奠定了良好基础。在新一轮跨越

式发展的关键时刻,校党委将坚定信念,乐于奉献;提高能力,增强团结;勇于开拓,大胆创新;清正廉洁,求真务实。校领导班子要和衷共济,奋发进取,团结全校师生员工,为建设全球有影响力的世界高水平海事大学努力奋斗。

陈克宏指出,市委、市政府对市属高校领导班子建设高度重视,经过换届动员、民主测评、民主推荐、组织考核、任前公示等环节,顺利完成了上海海事大学的行政领导班子换届工作。施欣、严伟同志作为新生力量进入上海海事大学领导班子,希望他们尽快进入角色,与班子其他同志一起,解放思想,开拓创新,进一步推动学校各项工作迈上新的台阶。希望大家把思想统一到市委的决定上,统一到推动学校科学发展,促进校园和谐上来,确保学校各项工作稳步推进。陈克宏书记对我校近年来在人才培养、科学研究、服务社会等方面取得的成就给予了高度评价。

学校召开纪念唐文治诞辰 150 周年座谈会

本报讯 (记者 吉娜 丁晓双) 2015年12月28日,纪念唐文治诞辰150周年座谈会举行。校党委书记金永兴,相关部门负责人,吴淞商船专科学校校友代表等出席。

金永兴书记在致辞中表示,唐文治先生作为中国高等航海教育创始人,为我国航运类高校教育模式的探索提供了宝贵经验和思路。他指出,唐文治先生的人生经历中,爱国、求真、开明、尚实等可贵的品格特别值得学习。在唐文治先生诞辰150周年之际,作为航运类高校师生,应传承先辈的教育理念,加强专业技能的学习,全面提升综合素质,在走向海洋、走向深蓝、融通世界的道路上,踏实勤奋、勇于创新、精益求精、追求卓越。

吴淞商船专科学校轮机46级校友、80多岁的蒋南勋老先生深情回忆了当年的求学经历,以及学校当时的建设情况。他表示,唐文治先

生开创的高等航海教育培养了一大批航海专业人才,为我国航海教育事业“从无到有”的发展奠定了基础,并提出当今高等教育的最终目的仍是育人,鼓励航海学子们为国家海洋强国战略做贡献。

座谈会上,大家重温了唐文治先生的办学、治学经历。1907年唐文治出任邮传部上海高等实业学堂(原南洋公学)监督一职;1908年他增设机电科、商船驾驶科、铁路管理科,并开办机械、电机等附属工厂,以供学生实习试验之用;1909年邮传部拟发展航海贸易,急需培养航运人才,唐文治崇尚实业救国,在不改变学校办学方向的同时增设船政专科;为了尽快实现在吴淞炮台湾创建我国第一所商船学校的夙愿,



唐文治“亲往相度地势,命工师绘图,克日兴工,请陆君勤之先生监造。”1911年秋校舍建设竣工,并正式对外招生,定名“邮传部高等商船学堂”。唐文治兼任学堂监督。邮传部上海高等实业学堂船政科的创立和高等商船学堂的建立,为中国高等航海教育的发展壮大奠定了坚实的基础。唐文治在激昂的历史浪潮中,一生致力于国家教育事业的发展,对中国高等航海学府的建立做出了突出的贡献。

编辑 哈斯

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2016年1月16日

总第 555 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

於世成教授被聘为
国务院安委会专家
咨询委员会交通运
输专业委员会专家

标题新闻

我校 10 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10项省部级科研课题获上海市人民政府发展研究中心、交通运输部、教育部、国家统计局等部门立项资助。

获立项资助的课题包括经济管理学院卢长利的“上海区域性科技创新平台与产业技术转移模式研究”,科学研究院杨勇生的“一带一路”背景下国际港口技术联盟的机制与策略研究,交通运输学院韩皓的“迪士尼开园后对交通的影响及应对措施研究”,海洋科学与工程学院董丽华的“海洋环境材料国际合作与

交流”,海洋科学与工程学院刘涛的“‘海洋船舶耐蚀钢及涂料一体化开发’国际交流与合作”,商船学院李军军持有的“不确定环境下自动化码头AGV时空干涉与安全诱导策略”,科技处许波桅的“知识启发的自动化集装箱码头干涉时空演化与动态调度决策”,文理学院张世斌的“海港管理效率和海运企业市场力的统计评价方法研究”,商船学院赵建森的“船用北斗宽波束圆极化多频四臂螺旋天线研发”,物流工程学院陈昊的“低速双凸极永磁同步海流发电机转矩脉动抑制的研究”,等等。

21 世纪海上丝绸之路舆情 研究中心揭牌仪式 暨 2016 临港论坛举行

本报讯 (记者 杨大刚) 1月8日,我校举行21世纪海上丝绸之路舆情研究中心揭牌仪式暨2016临港论坛。上海市委宣传部舆情处处长杨昕,上海市教卫工作党委宣传处处长曹荣瑞,处长助理王力力,人民日报上海分社以及临港管委会、上海海洋大学、上海电力学院、上海电机学院、上海建桥学院的宣传舆情工作负责人参加论坛,我校党委副书记、纪委书记门妍萍,相关职能处室及各学院宣传舆情负责人出席。

门妍萍副书记首先致辞。她指出,多年来,学校依

托学科优势,在服务上海国际航运中心建设过程中取得了成绩,积累了丰富的经验;在服务“一带一路”国家战略中,开展了广泛的国际交流与合作,在促进政策互通、民心相通等方面做出了重要贡献,这些都为21世纪海上丝绸之路舆情研究中心的成立奠定了坚实的基础。成立并做好21世纪海上丝绸之路舆情研究中心工作,旨在发挥学校以及临港地区的独特优势,在立德树人、宣传思想文化方面发挥更大的作用。

与会嘉宾分别就舆情研究与新闻宣(下转第2版)

教书育人

金国平:一位航海老教师的职业情怀

记者 吉娜 学生记者 王威贺

金国平,毕业于上海大学。1984年至今,在我校商船学院任教,曾获“上海海事大学先进工作者”荣誉称号。

忆往昔岁月,感授业解惑

和蔼慈祥,这是金国平老师给人的第一印象。提到入选“我心目中的好老师”,他谦虚地摆了摆手:“我真的觉得自己就是一名普通的老师。”

谈到教书育人,他追忆了大学时代上海大学老校长钱伟

长先生。“钱校长对我的影响非常大,他曾经给我们作过许多次报告,时常告诉我们,要做一个有文化的专业人士。”金国平老师说。

对于教师职业,金国平老师有自己的理解:“传道、授业、解惑”是一个教师的职责,解惑解的不只是知识上的疑难问题,还有人生的疑惑,要培养学生们“修身、齐家、治国、平天下”的意识和能力。

心胸怀天下,热血献讲台

“我是60年代生人,经历了文化大革命、粉碎‘四人帮’、恢复高考、改革开放和国家实力的迅猛崛起等重大事件。位卑不敢忘国,教师这个职业给了我授业的机会,也给了我适时解惑和传道的可能。我要做的是不断提升自己各方面的修养,有能力做好‘授业、解惑和传道’。”金老师说,从教30余年来,他一直在探索如何做好

“授业、解惑和传道”,这是一项需要教师终身坚持的事业。

金老师说:“许多学生评价我上课热情投入,这一点我是比较认同的,其他的则都是些溢美之辞了。”的确,他上课时不爱在讲台上念讲义,而是喜欢在教室里走动,时刻与学生保持互动。一两节课下来,爱出汗的他有时会累得满头大汗。学生们评价说,他会用许多浅显易懂的例子,来讲解复杂的



(下转第2版)

■ 海大温度

将爱传递给特殊人群

外国语学院志愿者服务智障人士

记者 石立山

编者按: 为深化我校精神文明建设活动,大力倡导文明新风,积极培育和践行社会主义核心价值观,学校开展了 2013-2014 年度上海海事大学精神文明“十佳好人好事”评选活动。活动开展两年来,涌现出了一大批好人好事。为进一步弘扬正气,表彰先进,宣传部将他们的事迹整理成为“海大温度”系列报道,希望全校师生认真学习他们的事迹,进一步营造知荣辱、讲正气、作奉献、促和谐的良好风尚。

智障人士是最需要关注的人群

从 2014 年 2 月开始,我校外国语学院未央志愿者团队与上海市浦东新区残疾人联合会合作,负责万祥镇和泥城镇“阳光之家”智障人士志愿服务工作。自建立以来,“阳光之家”志愿者项目受到校内外广泛关注,近一年来,共有约 100 人次参加志愿活动,服务合计 130 多小时。未央志愿者团队以认真的工作态度

度、热情周到的服务得到浦东新区残疾人联合会和“阳光之家”负责人的认可,并计划将“阳光之家”的志愿者服务工作拓展到临港附近的其他几个乡镇。

“智障人士阳光行动”在 2005 年被列为上海市政府实事项目。设立这一项目的初衷,在于使本市有一定活动能力的智障人士经过各类培训、开展特奥活动和从事简单劳动,提高其生活自理能力、社会交往能力和劳动能力,从而走出家庭,融入社会,实现人生价值,成为有益于社会的人。

因为第一次接触特殊人群,外国语学院组织了对志愿者的专门培训,确保志愿活动的专业、有效。志愿者们也上网查找关于如何跟特殊人士交流,如何跟他们相处等信息。

用心服务才能创造奇迹

鉴于志愿服务的对象都是智障人群,同一般的教学方式不同,起初

志愿者们以康复训练为目的,教他们简单的画画、折纸,再配合康复训练操,得到了合作方的赞扬,也收到了明显的效果。通过大半年的相处,志愿者们发现学员的接受能力在慢慢变化,教学力度也随之逐渐加强,增加了讲读生活故事、教唱儿歌、日常英语等。志愿者们还和他们玩一些适合他们的游戏,如萝卜蹲、你说我画;教做一些简单的手工劳动,如手撕画、折纸、手工贴画等;配合专业工作人员为其做康复训练,还有一些智力游戏,开展培训、康复等工作,促进了智障人士的身心健康和社会融合。

在接下来的工作中,未央志愿者团队会逐渐积累经验,将“阳光之家”活动制度化、规范化,通过努力,使学员们尽可能像正常人一样生活,拥有工作和家庭,为智障人士创造更宽松更和谐的环境,同时不断提升自己的服务能力和水平。

我校 2015 届毕业生就业质量报告出炉

本报讯 (通讯员 李志鹏) 据 2015 届毕业生就业质量报告统计,我校 2015 届毕业生共有 6162 人,其中,硕士毕业生 1292 人,就业 1254 人,就业率 97.06%;本科毕业生 4250 人,就业 4099 人,就业率 96.45%;专科毕业生 620 人,就业 589 人,就业率 95.00%。

毕业生就业总体流向显示,硕士毕业生中,派遣率 75.84%,灵活就业

率 17.78%,升学率 1.99%,直接签订劳动合同率 1.91%,出国率 0.16%;本科生签约率 60%,灵活就业率 21%,考研率 9%,出国率 8%;专科生签约率 60%,专升本率 22%,灵活就业率 12%,合同就业率 5%,出国率 1%。

毕业生就业单位流向为: 硕士生就业主要流向民营及股份制企业、国有企业,分别占毕业生就业总人数

的 39.55%和 20.73%。本专科毕业生中有 32.02%就业于民营及股份制企业,25.77%就业于国有企业,12.99%就业于三资企业。

2015 届毕业生就业地区主要集中在上海、广东、江苏、浙江等经济发达地区。硕士毕业生中有 814 名毕业生选择留在上海,占毕业生就业总人数的 68.40%。本专科毕业生中,73.42%在上海就业。

简

讯

◆日前,2015 年度全国“宝钢教育奖”评审结果揭晓,全国共有 249 名教师获得“2015 年度宝钢优秀教师奖”,我校物流工程学院薛士龙教授喜获此奖。

宝钢教育奖于 1990 年设立,共设宝钢优秀学生奖、宝钢优秀学生特等奖、宝钢优秀教师奖、宝钢优秀教师特等奖和宝钢优秀教师特等奖提名奖共五个奖项,每年在全国范围内评颁一次。截至目前,我校共有 22 位教师获得宝钢优秀教师奖。

◆近日,上海市教育工会发布《关于表彰 2012-2014 年度上海市教育系统先进教工之家免检单位、先进教工之家和模范教工小家的决定》,我校海洋科学与工程学院获“2012-2014 年度上海市教育系统模范职工小家”荣誉称号。

◆1 月 12 日,“2015 年度上海高校辅导员队伍建设月总结会暨第十二届辅导员论坛”在东华大学举行。我校辅导员马强荣获“2015 年度上海高校辅导员年度人物”荣誉称号,并作为辅导员代表发言。

“2015 年度辅导员年度人物”评选工作经过学校推荐、材料初评、网络投票、现场答辩、专家评审和综合评定等环节,从全市高校 4000 余名辅导员中推选出 50 名候选人,经过层层筛选,最后全市仅有 10 名辅导员获得“2015 年上海高校辅导员年度人物”称号,10 名辅导员获得提名奖。

◆上海市学生阳光体育大联赛总结表彰大会日前落幕,我校被评为上海市学生阳光体育运动先进学校。

◆2015 年 12 月 23 日,2015 年上海临港大学生创业大赛决赛在我校举行。经过激烈角逐,我校赵大为老师指导陆烨天同学负责的“‘和光’未来支教—基于 O2O 的互联网+支教”、章学来老师指导丁锦宏同学负责的“智能型相变储能式太阳能集热器”、陆后军老师指导吴会芳同学负责的“岸桥操作仿真模拟器”等获得二等奖,腾媛媛老师指导尚夏同学负责的“帮忙么 APP 软件”、马强老师指导刘实亮同学负责的“家校通”等获得三等奖,殷明老师指导韩乐同学负责的“马司机高校班车服务创业计划”获得优胜奖。

保健常识

长白头发的原因

“才 30 多岁就开始长白发,我是不是老了?”这样的“抱怨”你可能并不陌生。或者你本身就是一个“童颜白发”,深受少白头困扰的人。通常,人们会把长白发和衰老联系在一起,但身边也不乏十几岁或二十几岁就“两鬓斑白”的例子,难道他们也老了? 华发早白究竟是什么原因造成的? 它是一种病态还是早衰信号?

我们经常说的“少白头”是一种病吗?

专家解读:少白头不能统称为病,要看情况决定,有的是先天基因决定的,不能算是病态,有的是后天失于调养,头发营养变差导致的就属于病态,需要治疗。

头发由黑变白,一般是毛发的色素细胞功能衰退,当衰退到完全不能产生色素颗粒时,头发就完全变白了。正常人从 35 岁开始,毛发色素细胞开始衰退。而有的人 20 来岁就白了,医学上称“须发早白”“少年白发”,俗称“少白头”。

少白头是一种早衰标志吗?

专家解读:少白头如果是基因决定的不算早衰标志,如果是因为身体营养功能障碍,中医认为的肝肾不足、精血亏虚所致,则提示身体机能提前开始衰老。

经常听人说少白头是“血热”导致的,这种说法有依据吗?

专家解读:中医认为“发为血之余”,肝肾藏精血,因此毛发的营养情况离不开肝肾失调和精血亏虚。常见的原因有:血热伤阴、肝肾不足、气血亏虚都可以导致毛发早白。头发的营养来源于血,血热生风,灼伤阴精,导致毛发失去营养只是其中一种原因。

西医认为,少白头和精神过度紧张、用脑过度等因素也有关,您认同这样的说法吗?

专家解读:西医和中医其实有相通之处,所谓的精神紧张属于中医的情志不调,情志不畅可以郁而化火,因此可以出现中医所说的“血热”症;营养不良相当于中医的肝肾不足、气血精液亏虚,而用脑过度和中医说的“思虑过劳,易伤心脾”常耗伤心血、损伤脾气,最终导致气血不足,毛发失去营养。以上几种原因无论从中医还是西医角度都是常见的病因。

(下转 1.4 版中缝)

21 世纪海上丝绸之路輿情研究中心揭牌仪式暨 2016 临港论坛举行

(上接第 1 版) 传的对接、輿情研究中心的工作运转、临港区域优势联合开展新闻外宣等方面畅所欲言、建言献策。

杨昕处长发表热情洋溢的讲话,祝贺我校 21 世纪海上丝绸之路輿情研究中心揭牌,并结合全市輿情工作的收集、研判、应对等提出具体要求,希望发挥“一带一路”战略的天时、位于洋山国际深水港旁的地利、临港五校宣传系统的人和,切实做好輿情研究工作,为上海制定政策提

供智力支持。

曹荣瑞处长在总结讲话中指出,輿情研究要定位准、要求高,坚持围绕中心、服务大局,充分发挥上海海事大学学科优势,校内外协同联动,力争通过市委宣传部輿情处、市教委宣传处的“培育”,将 21 世纪海上丝绸之路輿情研究中心建设成为契合国家战略需求的智库。

会上,与会领导门妍萍、杨昕、曹荣瑞共同为 21 世纪海上丝绸之路輿情研究中心揭牌。

金国平:一位航海老教师的职业情怀

(上接第 1 版) 原理,也会在课上讲出自己的许多见解。

金国平老师提到一件让自己难忘的事。2013 年,正值中国(上海)自贸区成立,他在课堂上有所提及,当同学们表示很感兴趣时,他便拓展开来。精彩的讲解,深深吸引了学生。很快晚上第三节课也已经下课,同学们还要求讲下去,他为大家强烈的求知欲望深深感动。

金国平老师认为,我们的基础教育比较注重知识的传

授,而对学生文化的熏陶还不够。尤其工科学生,普遍缺少人文教育,即思维和价值观的教育。学生在成长阶段,会有很多疑惑,包括学业上的或对人生的疑惑,社会上各种现象也在不断影响他们。“一个只有知识没有文化的个体或群体是没有前途的,出于责任感,我会适时根据课程内容适当延伸,进行一些文化层面的讲授。”

为师未曾忘忧国,满腔热忱献平生。心怀天下,是金老师给人最深刻的印象。在教学

之余,他更多的是对国家文化的思考。他觉得一个国家的文化根基不能丢,虽然是学工科的传统,但他却十分热爱中国优秀的传统文化。金老师认为,一个人一定要有文化修养做支撑,才能真正达到一定的高度。“能够心忧天下的学子们,便是国家的希望所在。”金老师认真地说。

桃李满园,留得遍身芬芳;蜡炬成灰,照耀前路明亮。金国平老师说,如果再让他选择一次职业,他还会选择做教师。

《海平线 30 年回顾展》等;其三,为“海漂”艺术家举办展览并收藏他们的作品,如“艺术与科学展”“迪士尼艺术与历史回顾展”等。中华艺术宫的工作人员吴女士告诉我们,中华艺术宫是集公益性、学术性于一身的近现代艺术博物馆,因此,这些项目和活动是为了更好地宣传近现代艺术,以上海国有艺术单位的收藏为基础,陈列并反映中国近现代美术的起源与发展脉络的艺术珍品。

创新之路可远不止如此,作为代表中国的“东方红”,世博会之后的中华艺术宫有着更宏伟的目标:联手全国美术馆、世界著名艺术博物馆等,收藏和展示代表中国艺术创作最高水平的艺术作品,以及各国近现代艺术精品,成为中国近现代经典艺术传播、东西方文化交流展示的中心。这与“融贯中西,博采众长”的上海形象不谋而合,隐隐可以预见其在

艺术之路上的崛起和勃发。

“后世博”之期待

中华艺术宫一游是短暂的,如惊鸿一瞥,又令人念念不忘。中华艺术宫推出的“艺术服务综合体”的文化服务概念自始至终贯穿在所有展品和展览中,如“玉树临江——朱颖人花鸟画作品展”“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年系列展”等,都是既恰合时代,又能表达中国历史、传统思想和艺术观念的极具价值的展览。其不仅给人以审美上的赏心悦目,同时还能引发深思,让受众自身开始探寻人与人、人与自然的关系。这也是所有艺术馆试图让观众看到并学到的知识和思维方式。

中华艺术宫已然从旅游景点,升级为令人流连忘返的艺术殿堂。现在的中华艺术宫,在传统中萌芽,在创新中发展,在传承和突破中涅槃。后世博时代,绽放无限魅力的它,值得期待。

领略中华艺术宫的“后世博”魅力

学生记者 黄颖

看到现在的中华艺术宫,大家应该想到它的前身——2010 年上海世博会中国国家馆。2012 年 10 月改建完成后,其总建筑面积达到 16.68 万平米,展示面积近 7 万平方米,拥有 35 个展厅,公共教育空间近 2 万平方米,配套衍生服务经营总面积达 3000 平方米。在这个大气磅礴、极具“中国红”特色的建筑里,是否有着相匹配的艺术内涵、文化底蕴加以支撑?“世博效应”是否如昨日黄花,随风逝去?带着这些疑问,我和校媒的小伙伴们踏上了探寻中华艺术宫“后世博”时代之路。

“后世博”之传承

要想了解当年的中国馆给现在的中华艺术宫留下了些什么,除了“中国红”的形象外观,

剩下的就是中华历史的瑰宝——《清明上河图》。作为一件被临摹仿制、研究探讨近千年的巅峰巨作,它在中国馆展出时就积累了极大的人气,受到了来自世界各地朋友们的欢迎。中华艺术宫保留了这件无可替代的艺术品,并使它焕发出全新的视觉方式,结合多媒体技术,使之在山形巨制屏幕上得以全景动态演绎。

当我们走出电梯,走向这幅长卷时,仿佛来到了北宋时期的都城东京。汴京以及汴河两岸的自然风光和繁荣景象给了我们极大的震撼。一开始让我们注目的是缓缓从山上走下的牛队,无论是赶牛人的吆喝,还是牛群缓慢行走的步伐,都让人觉得十分真实,又极具情趣。讲解员向我们介绍到,在整个《清明上河图》

中,画有 1695 人,各种牲畜 60 多匹,木船 20 多只,房屋楼阁 30 多栋,推车乘轿 20 多件。大到广阔的原野、奔腾的河流、高耸的城郭,小到舟车上的钉铆、摊贩的小商品、市招上的文字,都和谐地组成一体。在我的视野里,拉舟人的卖力拉绳,桥上人的热心帮忙,周围人的看热闹,人物的神情、思维各异,加上充满着戏剧性的情节冲突,人生如画,画如人生,真可谓:“浓缩丹青惊绝代,风光旖旎世人夸;一河浩瀚繁荣载,栩栩如生岁月蹉。”

“后世博”之创新

除了固定展品《清明上河图》外,中华艺术宫也实现了创新之举:其一,举办全国性的优秀作品展、油画大展;其二,梳理上海当代美术史,如曾举办的

健康常识

少白头发的原因

“才 30 多岁就开始长白发, 我是不是老这样的“抱怨”你可不陌生。或者你本身一个“童颜白发”, 深白头困扰的人。通们会把长白发和关系在一起, 但身边十几岁或二十几两鬓斑白”的例子, 们也老了? 华发早是什么原因造成是一种病态还是早?

们经常说的“少白一种病吗?

家解读: 少白头不病, 要看情况决定的是先天基因决定能算是病态, 有的失于调养, 头发营养不良导致的就属于病要治疗。

发由黑变白, 一般色素细胞功能衰退到完全不能色素颗粒时, 头发就白了。正常人从 35 岁, 毛发色素细胞开始。而有的人 20 岁了, 医学上称“须发”“少年白发”, 俗白头”。

白头是一种早衰吗?

家解读: 少白头如基因决定的不算早衰, 如果是因为身体功能障碍, 中医认为不足、精血亏虚所提示身体机能提前老。

常听人说少白头热”导致的, 这种说法对吗?

家解读: 中医认为血之余”, 肝肾藏精此毛发的营养情况下肝肾失调和精血常见的原因有: 血虚、肝肾不足、气血虚等可以导致毛发早长发的营养来源于热生风, 灼伤阴精, 毛发失去营养只是一种原因。

医认为, 少白头和过度紧张、用脑过度也有关, 您认同这说法吗?

家解读: 西医和中医有相通之处, 所谓紧张属于中医的失调, 情志不畅可以化火, 因此可以出现说的“血热”症; 营养相当于中医的肝、气血精液亏虚, 当过度和中医说的过劳, 易伤心脾”常血、损伤脾气, 最气血不足, 毛发失。以上几种原因无中医还是西医角度见的病因。

(下转 1、4 版中缝)

再一次邂逅青春

忘忧草



当“另一个地球”开普勒 452-b 被发现时, 人们不禁感慨, 地球可以有两个, 但青春却只有一次。

如同那句老话“花有重开日, 人无再少时”。

对于笔者这样在民生路老校区度过四年青春的校友而言, 消逝的老校, 如同我们无处安放青春。

类似于“得不到的永远是最好”一样, 恰是因为回不去, 却总在内心深处默默想起, 想起那个教了我两年大学英语老师, 我因故没请假而缺课被同学忽悠说老师“怒了”要求必须写检讨。当我老老实实把检讨交给她时, 换来的是她一脸的迷惑。毕业几年后再次见到老师, 她依然记得这个莫名递交检讨的学生;

想起乘坐 81 路、85 路、隧道六线即可便捷抵达东方明

珠、人民广场;

想起那次“黄土高坡”大操场上体育课望着一个跑步的女同学而出神却被同学嘲笑的一瞬间;

想起那场首轮就被淘汰的“新生主持人大赛”;

想起千禧年跨世纪除夕夜南京路山呼海啸般的倒计时读秒……

与其说“想起”, 其实更是“忘不了”。

不管是《致青春》《那些年》《夏洛特烦恼》《少女时代》如何精彩演绎, 但终究不是我们自己青春的独特记忆。

在海大(海院)人的独特记忆里, 总有些共性的抱怨: 晨跑、寝室检查卫生、晚上熄灯、新校的妖风、永远等待的龙港快线、拥挤的十六号线……

当毕业后再说起这些时, 却发现它们都是拉近海大人距

离的“永恒谈资”, 没了读书时的咬牙切齿, 取而代之的则是无限回味。

如同张杨果儿校友在毕业典礼时提到的, 正是这种“半军事化”训练出来的体能铸就了她无数个通宵录影时的坚韧。

除了这些, 不知是否还有“放不下”?

曾经与室友、同学的隔阂与摩擦后带来的冷战或“热战”;

曾经的校园恋情, 当时的

那个他(她);

曾经被师长尖锐地批评后, 找个地方思考人生……

当校友现在再次想起当年那些“放不下”时, 会发现, 人生真正放不下的, 或许只有筷子吧。

还有那些“记不起”。

年度最佳微小说《岁月》说: 毕业多年后就医偶遇一个满面皱纹、头发稀少的医生, 几经话语试探后发现竟是同班同学。

同学也异常惊讶, 凝神看了看他, 问道: 您教那门课的?

“近乡情更怯、不敢问来人。”

现在的你, 或是春风得意马蹄疾、或是人生不如意十之八九, 但对母校想起、忘不了、放不下、记不起的都是青春里至纯至真的美好记忆。

青春回不去, 母校却永远都在。

在那里随时等着你回来, 回味专属属于你的青春悸动。

觅星星点点的流光, 现在甚至连炫目璀璨的霓虹也朦胧起来。只道是: 解不了这心头的, 还是念, 散不去这满城的, 竟是霾。

“寒灰寂寞凭谁暖, 落叶飘扬何处归。”是啊, 当牵挂没了星空的依靠, 雾霾遮蔽绚丽的仙境, 这满满的诉说又该折向何处? 雾霾始料未及地隔离了美丽的夜空, 那些传颂千年的神话没了凭借又怎能轻易住进下一代童稚的心灵深处?

“天接云涛连晓雾, 星河欲转千帆舞”, 可与易安居士共舞满天星河, 亦曾邀得李白举杯畅怀, 可如今, 我的思念却折射不到了, 说白了, 还是“魔都”太拥挤了, 容不下一片星空。

如今除了怀念, 还有期待那如水的夜色里繁星再次闪烁。

我在海事大学的挂职生活

玉溪师范学院 马瑜



怀揣梦想与激情, 在 2015 年的 9 月 16 日, 我从云南来到了上海海事大学宣传部挂职学习锻炼, 踏上了人生的又一段精彩的旅程。上海海事大学是一所以航运、物流、海洋为特色, 具有工学、管理学、经济学、法学、文学和理学等学科门类的多科性大学。我知道, 对于我, 这是一次难得的机会和荣誉, 但同时我更明白这是一份沉甸甸的责任。

相聚的时光总是短暂的。转眼, 时间进入 12 月, 我的挂职学习生活也即将结束。在这半年的时间里, 海事大学的门书记、组织部、宣传部的领导和同事们给予我家人般的悉心照顾和帮助, 这让我感受到了亲情, 收获了知识, 收获了友谊, 留下了感动, 留下了不舍, 留下了回忆。这珍贵的半年, 于我是一次历练, 是一次收获, 也是一次提高。在挂职行将结束之际, 我对半年的学习生活有以下收获:

一、更新了思想观念。作为基层党委书记的我, 以前对宣传工作虽有了解, 但是没有像这次全方位的了解和熟悉, 上海海事大学的宣传工作在这一个学期有了很大的提高, 外宣工作和内宣工作对我触动很大, 特别是校史馆的发展, 新闻中心的建立, 校友会的筹办, 微博微信平台的展示, 使我深深体会到先进发达地区的超前性, 开阔了视野, 提升了能力, 拓展了思维空间。

二、增强了服务意识。海事大学宣传部部长和副部长都是新到岗位的, 到岗以后他们注重学习, 注重调研, 注重服务基层, 改变高高在上的作风。本学期他们主动到各学院倾听基层的声音, 先后到 9 个学院进行调研, 同时还到上海交通大学、华东理工大学、上海理工



大学、上海海洋大学、澎湃新闻、东方航空公司、宝钢等企事业单位进行交流学习。他们重在学习的精神值得我学习, 他们取众家之所长, 补自己之所短, 发挥自己的优势, 不断的努力向前, 开辟属于自己的空间, 力争把工作做好, 最终宣传了自己的学校, 树立了学校很好的形象。

三、转变了工作作风。挂职期间, 使我认识了宣传工作的严谨性, 每个星期一上午 9 点都要开例会, 每个人都要进行经验交流, 交流的目的是使每位老师都能适应新的工作岗位, 能在工作互相补台, 能更好地整合人力资源。“精诚团结、务实苦干、奋力拼搏、无私奉献”是领导同事们的真实写照。在这段时间里, 亲眼目睹了同事们繁忙紧张的工作状态: 午饭时间还未结束的工作讨论, 夜间还在审阅的微信微博稿, 周末办公室加班的身影, 每次学校举行重大活动时的忙碌。强烈的事业心, 高度的责任感, 务实的工作作风, 严谨的工作态度, 积极向上的工作氛围, 无时无刻不鞭策和熏陶着我。这是一种团队的合力, 也是一种团队的精神, 更是一种无坚不摧的强大力量。

四、规范了管理。把权力关进笼子里, 是宣传部做事的原则, 实事求是也是宣传部工作的行事准则, 展开批评与自我批评是宣传部新的工作作风, 这些做法, 是让每件事有章可循, 是让每位教师都得到尊重, 使他们的心有归属感, 把宣传部当成自己的家, 热爱本职工作, 激发工作热情。

五、建立了真挚的友谊。从陌生到相识, 由相识到相知, 这是人际交往的自然过程。挂职期间, 通过积极主动向宣传部领导和同事请教, 不仅了解了业务知识, 而且在学习上加深了友谊, 促进了工作。从初到宣传部时的陌生感到离开时的依依不舍, 半年时间的朝夕相处, 一张张熟悉的面孔, 一场场热烈的讨论、一次次无私的帮助, 一串串愉悦的笑声……情感在工作中得到积淀, 友谊在工作中得到升华。

留在那里的青春

港航 121 李强

长为男子汉, 我们从不知爱情为何物的青涩少年变成为爱痴狂的年轻人。

所谓的留恋之地, 就是我们失去青春印记的地方。在那里, 我们完成了由校园到社会的转折; 在那里, 埋藏着我们对某个女孩朦胧的情感和祝福; 在那里, 飘荡着我们青春岁月中哀婉的遗憾。如果再给你一次机会, 你不会放开那个女孩的手; 如果再给你一次机会, 你会认真地走走校园的每一条小路; 如果再给你一次机会, 你会去听听那位老教授的最后一堂课……这就是

扎实推进“三严三实”专题教育 促进学校各项事业健康发展

习近平总书记多次强调,各级领导干部都要以修身、严以用权、严以律己,谋事要实、创业要实、做人要实。这是共产党人最基本的价值追求、政治品格、做人准则,也是党员、干部的修身之本、为政之道、成事之要。在处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育,是党的群众路线教育实践活动的延展深化,是持续深入推进党的思想政治建设和作风建设的重要举措,是严肃党内政治生活、严明党的政治纪律和政治规矩的重要抓手,体

现了党中央推进从严治党的决心和态度,对于进一步增强党的创造力、凝聚力、战斗力,推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党,具有十分重要的意义。

根据《中共中央办公厅印发〈关于在县处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育方案〉的通知》《中共上海市委办公厅印发〈关于在本市处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育的实施方案〉的通知》和《市教

卫工作党委关于印发〈关于在本系统处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育的实施方案〉的通知》精神,我校从 2015 年 5 月开始在处级以上领导干部中开展了“三严三实”专题教育。学校出台了《中共上海海事大学委员会关于在处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育的实施方案》,明确了开展“三严三实”专题教育的总体要求、主要措施、基本方法和组织保障,并取得了一定成效。

校党委书记金永兴、校长黄有方 分别讲授“三严三实”专题党课

2015 年 5 月 22 日,我校召开处级以上干部大会,启动部署“三严三实”专题教育,校党委书记金永兴讲授“三严三实”专题党课。校党委常委会其他成员出席会议。

金永兴书记从开展“三严三实”专题教育是深入推进全面从严治党的重要部署,是从思想深处狠抓从严管干部的重大举措,有利于更加有力地推进教育事业深化改革、创新发展等方面阐述了开展“三严三实”专题教育的理论价值和实践意义,深入分析了“不严不实”的具体表现和严重危害。他要求



全校处级以上党员领导干部从严以修身、严以用权、严以律己,谋事要实、创业要实、做人要实等几个方面深刻把握“三严三实”的丰富内涵,把践行“三严三实”体现到推动当前的改革发展上来,落实到立规执纪、强化制度建设上来,落到切实解决问题上来。金永兴书记还从把握教育主题、坚持问题导向、突出领导带头、抓好统筹结合等几个方面部署了扎实推进“三严三实”专题教育的举措。

2015 年 6 月 5 日,作为学校开展“三严三实”专题教育的一项重要内容,校长黄有方教授为学校党委中心组全体成员讲授了专题党课。黄有方校长从“三严三实”的基本内涵入手,通过深入分析国内外政治、经济、军事形势,以及学校如何助力国家“一带一路”发展战略、上海国际航运中心建设、中国(上海)

自贸区建设等问题,阐述了开展“三严三实”专题教育的深远意义。同时,结合学校的各项工作,列举大量实例,从主题突出,问题导向,从严要求,领导带头,讲求实效等方面,深刻解读了开展“三严三实”专题教育的主要目的。

黄有方校长指出,开展“三严三实”专题教育,促进学校各项事业的发展,改革治理体系是核心,优化资源配置是关键,创新配套制度是保障。通过开展“三严三实”专题教育,党员领导干部要进一步树立正气,提倡奉献精神,着力解决突出问题。

黄有方校长强调,在当前的新常态下孕育着新机遇、新挑战,所以,我们要以新状态、新面貌投入工作中。他号召全校党员领导干部结合各自的工作实际,通过“三严三实”专题教育,保持奋发有为、敢于担当的精气神;锤炼新作风,展现新作为,认清经济社会发展新气象,敢于直面解决发展中的矛盾和问题,切实肩负起促进学校改革发展和保障教职工权益的责任。

各二级单位党组织书记 讲授“三严三实”专题党课

2015 年 6 月,我校各二级单位分别召开了党员大会,党组织书记为本单位的领导班子成员、教工党员讲授专题教育党课,启动、部署“三严三实”专题教育。

党课内容主要围绕充分认识开展“三严三实”专题教育的重大意义、深刻把握“三严三实”专题教育的丰富内涵、落实“三严三实”专题教育的实践要求、扎实推进“三严三实”专题教育等方面展开。

党的十八大,特别是开展党的群众路线教育实践活动以来,我校干部队伍建设和作风建设取得了明显成效,整体呈现出新的气象。但是,也要清醒地看到,与“三严三实”的高标准要求相比,与学校改革发展的总体目标和工作需要相比,还不同程度地存在着一些“不严不实”的现象。面对从严治党的新常态,面对依法治校的新

要求,少数党员、干部还存在精气神不足、工作状态不佳的问题。深层次的原因就是懒散、不敢担责,不树正气所致。通过剖析大家认为全体党员要加强理论学习,提高认识、真抓实干、勇于担当,认真履行党员职责,推动“三严三实”专题教育地深入开展。

组织开展

“三严三实”专题学习研讨

从 2015 年 7 月开始,学校各二级单位组织处级以上党员领导干部开展了“三严三实”专题学习研讨。

一是严以修身,加强党性修养,坚定理想信念,把牢思想和行动的“总开关”,坚定对党忠诚的政治品格,做到“头脑清醒”。

二是严以律己,严守党的政治纪律和政治规矩,自觉做政治上的“明白人”,坚守个人干净的为官底线,做到“脚跟站稳”。

三是严以用权,真抓实干,实实在在谋事创业做人,坚持敢于担当的从政准则,做到“肩膀过硬”。

处级以上领导干部深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,重点研读了《习近平谈治国理政》《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》等重点书目,同时,开展正反案例教育,认真学习中央组织部编写的《优秀领导干部先进事迹选编》、中央纪委机关编写的《领导干部违纪违法典型案例警示录》,深入学习焦裕禄、杨善洲、沈浩等先进典型事迹,深入学习邹碧华、汤庆福等身边的先进典型事迹,弘扬时代精神和优良作风;从周永康、薄熙来、徐才厚、令计划、苏荣等违纪违法案件中汲取教训,不断增强廉洁意识和纪律观念。专题学习研讨还结合了韩正同志提出的“五个敢于”(即面对大是大非敢于亮剑、面对矛盾敢于迎难而上、面对危机敢于挺身而出、面对失误敢于承担责任、面对歪风邪气敢于坚决斗争)的要求,进一步解决各级领导干部的“头脑”“脚跟”“肩膀”问题。

市教育卫生工作党委副书记沈炜 来校指导“三严三实”专题教育

2015 年 9 月 25 日,市教育卫生工作党委副书记沈炜、组干处副处长王瑞杰来校指导工作。

金永兴汇报了学校开展“三严三实”专题教育上一阶段的具体情况。

沈炜副书记对学校前阶段的专题教育工作予以肯定,并就下一阶段的工作提出了要求。他要



求学校结合党的群众路线教育实践活动和 2014 年党委班子提出问题的整改落实情况,以开展“三严三实”专题教育为契机,充分结合学校教育事业改革发展中心工作,严格按中央和上海市、市教育卫生工作党委的要求,把握教育主题,积极开展专题调研,明确整改落实。既要按时按质完成规定动作,又要积极开展体现特色的自选动作,以事业发展成果检验教育活动的效果。

金永兴书记表示,学校将根据上级要求,认真开展好“三严三实”下一阶段的活动,积极推动各项事业的发展。

召开“三严三实” 专题民主生活会和组织生活会

学校各党组织结合实际采取多种方式开展学习,不仅以集中的形式开展“三严三实”专题教育,而且把讲专题党课与平时的“三会一课”结合起来,把专题学习研讨与平时的中心组学习结合起来,把专题民主生活会与年度民主生活会结合起来。把专题教育纳入了各级领导干部培训的教育内容,合理安排时间,在加强个人自学的基础上,学校各级中心组和党组织围绕各重点专题,集中开展了学习研讨,每位中心组成员和处级领导干部都交流了学习体会。

2015 年 12 月,我校处级以上党员领导干部以践行“三严三实”为主题,召开年度民主生活会和组织生活会。每名处级以上党员领导干部对照党章等党内规章制度、党的纪律、国家法律、党的优良传统和工作惯例,对照正反两方面典型,联系个人思想、工作、生活和作风实际,联系个人成长进步经历,联系教育实

践活动中个人整改措施落实情况,采取自己找、群众提、上级点、互相帮、集体议的方式,深查“不严不实”问题,充分谈心交心,深刻进行党性分析,严肃认真开展批评和自我批评,达到了“分清是非、辨别真假,坚持真理、修正错误,统一意志、增进团结”的目的。

学校举行二级学院党委书记 述职评议会

2016 年 1 月 11 日下午,学校举行二级学院党委书记述职评议会,各学院党委书记围绕“履行第一责任人职责,统筹谋划,推进学院基层党建工作”“整改上年度述职评议考核中查摆出的问题”“贯彻落实上级和学校党委部署要求,立足实际,抓好本学院基层党建工作”“严格党员教育管理,严肃党内组织生活,做好发展党



员工作”“加大基层党建工作投入力度,强化基层基础保障”“围绕立德树人根本任务,发挥政治核心作用”“抓好‘三严三实’专题教育”等内容,总结取得的成绩,查摆问题,提出整改措施。

金永兴书记强调,学校各二级单位党组织书记要充分发挥政治核心和监督的保障作用,为学校的改革发展提供强有力的政治保证;着力提高党的工作的科学水平,进一步激发新形势下基层党组织的活力;始终坚持自我锤炼、自我约束,当好领导班子的班长和标兵,抓好“三严三实”专题教育,把二级单位的领导班子真正建成坚强有力的领导集体。

党委宣传部 党委办公室

(上接 2.3 版中缝)

有的人少白头从十几岁就开始了,有的人从 20-30 岁开始出现,而且有的人白发很多,有的人白发很少,造成这些差异的原因是什么?

专家解读:关于少白头每个人表现是不一样的,正常人任何年龄段都可以长一些白头发,如果不是长得特别多,或者逐渐呈增加趋势,不能算少白头。此外,临床上如内分泌疾病垂体病变、免疫失调疾病白癜风、慢性消耗性疾病、白化病、营养不良等都可以出现少白头。除了根据年龄去判断,也应该结合自身不适症状或者病史、病因。

少白头需要治疗吗?

专家解读:少白头的发生,除遗传是先天因素无法改变外,其他因素通过合理调节是可以改变的。少白头就像身体机能下降的一个信号,及时的调理和治疗有助于预防身体的其他病变。中医有个原则叫做“未病先防,已病防变”,有些病在轻的时候及时治疗了,好过在加重的时候治疗。俗话说“小洞不补大洞吃苦”,也是一个道理。

有人说多吃黑色食物可以缓解少白头,是这样吗?

专家解读:因为从中医角度来说,黑色入肾经,因此黑色食物多有补肾益精的功效,而有些少白头是肝肾精血亏虚导致,因此有一定的道理。但是并不能完全认同,毕竟任何理论的成立都有一定的条件性,不能一概而论。

从饮食来说,微量元素、维生素、酪氨酸等与头发的颜色有密切关系,多摄入含铁和铜的食物如肝脏、木耳、海带、芝麻、坚果类等;多摄入富含维生素 B 族的食物如谷类、豆类、蔬菜等;多摄入富含酪氨酸的食物如肉类、鱼类等。可见,其实饮食还是结构合理,多元化的更好,不要盲目追求黑色食物。

(孔瑶瑶)

