

(上接第1版)

目展现出新时代外国语学院和使命担当,呈现了一场精彩纷呈的国际思政大课堂。

学校近年来各个学科都在为建设“冰上丝绸之路”贡献“海大智慧”。党课上,对海洋科学与工程学院常雪婷教授和商船学院席永涛教授进行了专题访谈,他们讲述海大人是如何攻克极地海洋战略中装备材料的技术瓶颈,又是如何在极地提防北极熊袭击的同时辛苦作业完成任务,生动的讲述打动了现场师生。

五十年党龄,五十载光荣。学校党委副书记、校长陆靖在现场为“光荣在党50年”纪念章获得者颁奖,向一直关心和支持学校改革发展各项事业的老领导、老同志致以诚挚的感谢和衷心的祝福。学校退休党总支书记刘泽雨激动地说:“理想是前进的动力,我将永葆共产党员的本色,一如既往关心支持学校事业发展,为学校的建设继续发挥余热。同时,希望年轻共产党员,任何时候都要不忘初心,牢记使命,为建设社会主义现代化强国而刻苦学习,努力奋斗!”

在《初心未曾改,薪火不曾熄——弘扬朱光亚科学家精神,实现科技自立自强》演讲节目中,来自上海朱光亚战略科技研究院的马倩登台与校主持团的同学们携手诠释“何为科学家精神?”鼓舞海大师生发扬科学家精神,投身海洋强国、航运强国建设,为实现科技自立自强而努力。歌舞表演《领航》展现了海大人在中国共产党的领航下,面对风险挑战,不畏艰险,勇于拼搏的风采。最后,示范党课在全场师生一同高唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中落下帷幕。

栉世纪之风,沐时代之雨。学校赓续自身厚重的历史沉淀,通过内容充实、形式活泼的示范党课传承红色航运基因,结合正在开展的主题教育,不断深化对文化建设的规律性认识,进一步坚定文化自信自强,筑牢广大师生献身海洋强国、航运强国建设的使命担当,以实际行动加快建设具有全球影响力的高水平海事大学。

上海海事大学学报

Shanghai Maritime University Press

中共上海海事大学委员会

主管主办

CN31—0810(G)

2023年6月30日

总第674期

https://www.shmtu.edu.cn

忠信笃敬

上海市教卫工作党委第四季“伟大工程”系列示范党课

“‘船’承红色基因,建设现代化航运强国”开课

本报讯(记者焦玉玲 学生记者蒋睿彤)为庆祝中国共产党成立102周年,扎实推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,深入学习贯彻习近平总书记文化传承发展座谈会重要讲话精神,6月28日下午,上海市教卫工作党委第四季“伟大工程”系列示范党课之“‘船’承红色基因,建设现代化航运强国”在学校大礼堂开课。校领导宋宝儒、陆靖、严大龙、李志鹏、施欣、严伟,学校原党委书记于世成,市委主题教育第十九巡回指导组朱子明,市教卫工作党委组织干部处副处长朱晨光,上海朱光亚战略科技研究院副院长李时、书记郭芳等出席,光荣在党50周年老同志、民主党派(团体)教师代表和师生代表近1000人共同观看了“伟大工程”示范党课。

校党委书记宋宝儒在导语中指出,上海海事大学作为最早培养航海人才的行业特色高校,深深扎根于上海航运文化沃土,以兴海强国为己任,赓续红色基因,在推进现代航运文化建设的征程中谱写着壮丽红色史诗。通过本次党课,广大师生应传承好中华优秀传统文化,

自觉承担起航运强国的历史使命。党课上,宋宝儒书记带领全体党员重温入党誓词,铿锵有力的宣誓声响彻礼堂,回望初心,党员们更加牢记自己的使命与担当。

示范党课以“‘船’承红色基因,建设现代化航运强国”为主题,结合舞蹈、合唱、朗诵、知识竞赛、连线视频、表彰、情景演绎、演讲等多种形式,深度挖掘了航运史中的红色力量,讲述了寻访红色航运地标、港航现代化、极地事业等生动详实的故事。党课中,讲述者们将写满真挚祝福和殷殷期盼的明信片投入一个蓝白相间的邮筒中,希望通过传递的动作,让每一位海大学子以蓬勃向上的朝气传承中国航海精神,为建设海洋强国航运强国贡献力量。

历经114年的岁月变迁,上海海事大学始终与民族同呼吸、共命运,形成了特色鲜明、内涵丰富的校园文化。在第一个节目舞蹈《永不消逝的电波之渔光曲》中,学校舞蹈团对曾任国立吴淞商船专科学校校务委员会主任委员、上海航务学院总务长的无线电专家曹仲渊致以崇高的敬意,他是谍战电影《永不消逝的电波》中主人公李侠传递的渡江战



役情报的提供者。他在南京海军总司令部工电处任职期间,为地下党提供了大量珍贵的军事情报。这场相隔百年的对话,彰显了海事大学红色文化基因代代赓续,永不磨灭的红色历史赋予了现场师生坚定的理想。民乐《红星歌》振奋人心,点燃了全体观众向海图强、奋楫扬帆的赤子之心。

交通运输学院“E路同航实践队”情景讲述了《寻访红色航运地标》项目开展情况,通过视频展现探访董家渡、北外滩、船厂1862、上海港码头号子展厅等红色航运地标的实地情况,这些红色地标融合了人文精神、历史古迹、红色故事,实地考察让航运文化不再局限于书本课堂、

受制于地理位置,“行走的大思政课”锻造着海大师生向海图强的磅礴之志。

党课进行到主题教育知识竞赛环节,气氛变得紧张、激烈。竞赛包括快问快答、抢答题、风采展示三个部分,获胜队伍将进行风采展示。来自习近平新时代中国特色社会主义思想学生研究会、青年政治理论研究会、海之星党建研究会3支队伍的9名同学反应迅速、抢答积极,精彩专业的竞赛不时赢得观众的阵阵掌声。通过激烈的角逐,海之星党建研究会队获胜,赢得了最终风采展示的机会。

在节目《奉献在港航现代化》中,通过连线三沙海事局副局长蔡

华文,上海海事大学校友詹春珮、徐涛、张荏、张波,看到一代代海事人始终保持定力,在各自的领域“扬海”的文化,传承“海”的精神。现场,信息工程学院硕士生毕业生吴琪分享了毕业后选择扎根临港的感想,中国五四青年奖章获得者白响恩老师希望海大学子们能把“航海精神”传递下去,实现属于自己的航海梦想。

《用外语讲好中国故事》节目中,英语、日语、法语,不同的语言交汇在一起,一齐讲述着中国航运文化的故事。学校外国语学院紧扣立德树人根本任务,加强海事语言特色教育,用外语讲好中国故事,联通世界航程,向世界传播中国声音。这场特色语言节(下转1.4版中缝)

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育

宋宝儒书记一行调研市人民政府发展研究中心

本报讯(记者张峰)为更好对接上海市经济社会发展的重大战略需求,提高学校智库建设水平,进一步落实主题教育“四联”机制,6月16日上午,校党委书记宋宝儒、党委副书记贺莉一行赴上海市人民政府发展研究中心调研,得到了发展研究中心党组书记、主任祁彦,副主任、一级巡视员周国平,二级巡视员钱智及相关处室负责人的接待。学校相关部门、学院负责人一同参加了调研。

宋宝儒介绍了学校的办学历

程和学科特色,以及学校服务海洋强国、航运强国战略的主要做法。宋宝儒表示,学校将强化组织领导,进一步对接好发展研究中心的各类研究平台,提升决策咨询成果质量,更好地服务上海地方经济发展;在持续深耕国际航运中心研究等传统领域的基础上,积极开拓金融、法律等领域的决策咨询研究;做好组织保障,与发展研究中心深化在基地建设、师资培养等方面的合作。

祁彦介绍了市人民政府发展

研究中心的组织架构、人员力量、研究方向、课题发布等工作,表示希望通过在上海海事大学设立决策咨询研究基地等形式,进一步拓宽与学校合作的空间和领域,为市委、市政府决策提供智力支持,共同为上海“五个中心”建设作出贡献。

座谈会上,钱智介绍了近年来上海海事大学参与中心决策咨询研究的基本情况。贺莉从科研基地、项目立项、研究成果等方面介绍了学校与中心开展的合作。

校长陆靖慰问军训教官及全体受训学生

本报讯(通讯员计欣雨 张安武)6月16日上午,校长陆靖来到军训场地慰问军训教官及全体受训学生。

走进训练场地,陆靖看望了正在认真训练的各大队并与承训教官交流,详细询问学生的军训情况及目前进展,对教官认真负责

的教学态度表示赞赏与感谢。

训练场上,同学们精神饱满,口号洪亮,步伐整齐,充分展现了海大子奋发向上的精神面貌。

同学们表示将以更饱满的热情、更昂扬的斗志,锤炼坚强的意志品格,铸就吃苦耐劳的拼搏精神,争做新时代的有为青年。

2022级本科生军训时间为6月11日至6月21日,参训学生近4000人。期间开展队列、轻武器射击理论讲解示范、包扎与救护、战术动作讲解示范、防化等训练内容。另开展内务培训、灭火救助、电子海报评比、军训感悟分享等活动。

学校举行2023年度青年教师教学竞赛决赛



本报讯(通讯员杨咪)为加强青年教师队伍建设,进一步提高青年教师教育教学水平,6月21日下午,学校举行2023年度青年教师教学竞赛决赛。决赛由5位校外专家担任评委,校长陆靖,副校长施欣,学院负责人、校督导与青年教师代表等一同观摩了比赛。

进入决赛的10位教师按照抽签决定的顺序依次登台授课,充分展示了各自抽取的教学节段,展现了青年教师的教学风采。他们的热情、投入和专业给现场观众留下深刻印象。评委对选手现场表现进行

综合评分。最终,理学院李青老师获一等奖,交通运输学院张扬、外国语学院柴元元、商船学院岳跃申3位老师获二等奖,徐悲鸿艺术学院马菲菲、物流工程学

院兰莹、海洋科学与工程学院孙瑜、马克思主义学院王嘉曦、外国语学院管晶晶和法学院张一祯6位老师获三等奖。

施欣宣布了获奖名单并对获奖教师进行了祝贺。

陆靖作总结发言,他以决赛选手的讲课内容为例,强调通过鼓励思维碰撞等方式营造有互动、有思辨的交流氛围,希望青年教师落实好学生的主体地位,从学生的视角进行课程设计,充分发挥学生学习的主动性,提升课堂教学效果。

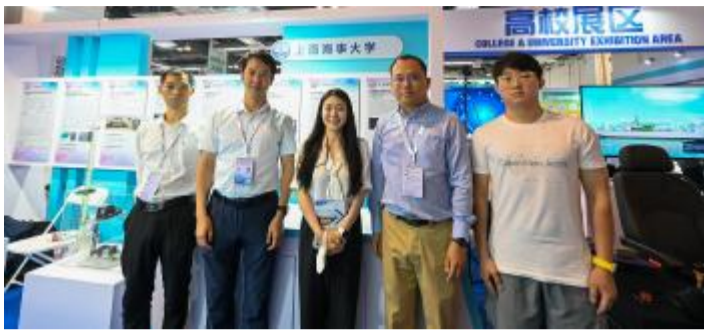
(团委)

学校8项创新成果亮相第九届中国(上海)国际技术进出口交易会

本报讯(通讯员 吴光生)6月15日至17日,以“开放链动全球,技术赋能未来”为主题的第九届中国(上海)国际技术进出口交易会(以下简称“上交会”)在世博展览馆举行。学校共有8项创新成果在高校展区展出,项目涵盖海工装备、新能源和人工智能等多个领域,受到媒体和观众广泛关注。

参展期间,上海市教委副主任孙真荣、上海市高校科技发展中心主任陆震等领导参观了学校展出的科技成果,听取了课题组的介绍,询问了成果转移转化、市场推广等方面的情况,对成果的技术先进性及产业前景给予了肯定并且提出了宝贵的指导意见。

17日上午,学校信息工程学院任洪敏副教授团队研发的“企业级研发云平台”和物流工程学院刘祥伟教授团队研发的“机械



—水力混合式深海矿石提升输送系统”在上交会高校展区的“创智汇”活动中进行了项目路演,课题组同现场专家进行了互动交流。

物流工程学院王天真教授团队研发的智能型海流发电监测装置及控制系统,商船学院章学来教授团队研发的多温区相变蓄冷式冷藏运输装备,物流工程学院刘祥伟教授团队研发的机械—水力混合式深海矿石提升输送系统,物流科学与工程院丁一副教授团队研发的集装箱码头轮

胎吊虚拟现实培训系统(RTG VR)4项创新成果以展板加实物的形式重点展示。商船学院阙安康高工团队研发的基于半导体断冷的真空绝热疫苗冷链物流箱,海洋科学与工程学院冯道伦教授团队研发的电磁力清洗技术和装置,信息工程学院任洪敏副教授团队研发的企业级研发云平台,海洋科学与工程院孙凯副教授团队研发的兼具高介电损特性的新型介电电容器4项成果以展板形式在展会上展示。

上海学子体育大联赛龙舟邀请赛在学校智慧湖举行

本报讯6月25日,2023年上海学子体育大联赛龙舟邀请赛暨龙舟民俗文化体验活动在学校智慧湖畔启幕。团市委挂职副书记唐志宇,校党委副书记、副校长李志鹏,团市委学校工作部、市学联以及校内部分职能部门的相关负责人出席。上海10所高校200余人参加活动。

李志鹏在致辞中表示,学校作为一所航运、物流、海洋为特色的高校,承担着建设海洋强国、航运强国的使命任务,龙舟运动是中华优秀传统文化的重要载体,也是学校传统特色体育项目。希望参赛学生以此次活动为契机,用心感悟中华优秀传统文化的深刻内涵,团结协作、拼搏进取,展现出青年学子奋勇向前、勇立潮头的精神风貌。

在与会嘉宾共同为龙舟点睛的美好祝愿中,比赛拉开了帷幕。本次参赛的十支队伍,由上海市高校团学骨干组建而成。随着岸边汽笛声响起,各队伍在智慧湖上飞桨击水、奋楫争先,上演精彩的水上速度与激情。选手们随着铿锵的鼓点奋力挥桨,乘风破浪,岸边观赛群众的呐喊声、加油声响彻湖畔,在龙舟们依次冲过终点时,现场响起大家热烈的喝彩声。

经过激烈角逐,上海海事大学、上海电机学院、上海建桥学院分别获得冠亚军,上海交通大学、上海大学、上海海洋大学、上海对外经贸大学、上海第二工业大学、上海电力大学、上海政法学院获得比赛优胜奖。

上海海事大学法学院22级国

际法学A班学生李敏昊表示:“在这次比赛中,我们能够取得第一名的好成绩,是整个龙舟队成员共同努力的结果,深刻体会到了团队凝聚力的重要性,在未来的学习与生活中,我将‘同舟共济,齐心协力,共克艰难’的龙舟精神继续传承下去。”

同期学生服务中心大厅设龙舟民俗文化体验区,包含丝网印刷、团扇手绘、香囊制作、龙舟DIY等项目,旨在通过不同的项目形式展现民俗文化,共同感受中华民族悠久历史文化背后的深沉积淀和民俗魅力。

本次活动由共青团上海市委员会、上海市教育委员会、上海市体育局指导,上海市学生联合会主办,上海海事大学承办。

(团委)

上海海事大学深圳校友会第二届第二次会员大会在深举行

本报讯(通讯员 鲍万松)6月18日,上海海事大学深圳校友会第二届第二次会员大会在深圳举行。党委书记宋宝儒,党委副书记、副校长李志鹏,党委办公室、校长办公室(校友联络处)、经济管理学院、上海国际航运研究中心相关负责人等应邀出席。来自新加坡、中国香港、中国澳门、山东、浙江、广西、福建以及广州、深圳、珠海、湛江、汕头等地校友会负责人、校友代表近200人出席本次会议。

宋宝儒对深圳校友会第二届第二次会员大会的成功举办表示祝贺。他表示,深圳校友会自成立以来,始终秉承“海汇百川,大爱相连”的校友精神,在服务广大校友、促进

母校事业和地方经济社会发展等方面作出了重要贡献。对以深圳校友会为代表的全球校友组织在新冠肺炎疫情期间向母校捐资捐物,支援母校疫情防控工作表示感谢。他介绍了近年来学校在招生就业、人才培养、学科建设、产教融合、服务国家战略和社会发展等方面推出的新举措和取得的新成果。他指出,校友是母校宝贵的资源和财富,是学校发展的重要支撑力量,希望广大校友继续发扬“忠信笃敬”的校训精神和同舟共济、一往无前的创新精神,进一步凝聚各方力量,更好地服务地区和行业发展,为国家航运事业作出新的贡献。

李志鹏代表学校为疫情期间

向母校捐资捐物的山东、浙江、深圳、广州、广西、新加坡校友会颁发了捐赠证书,并向深圳校友会赠送了学生手工制作的“水手情结”。

深圳校友会会长欧阳海鹏代表深圳校友会发言。他感谢母校对深圳校友会发展的关爱与支持,感谢深圳校友会第一届和第二届理事会全体理事的努力付出和无私奉献。他表示,深圳校友会将继续以服务深圳校友为出发点,凝聚广大校友力量,一如既往地支持母校各项事业的发展,为地方经济文化建设贡献新的力量。

会上,深圳校友会常务副会长魏万城作深圳校友会第二届理事会工作报告;广西校友(下转第3版)

宋宝儒书记一行赴港城集团走访调研

本报讯(通讯员 陈敦耀)6月28日,校党委书记宋宝儒,党委副书记、副校长李志鹏一行赴上海港城开发(集团)有限公司走访调研。港城集团党委书记、执行董事奚志忠,党委副书记、总经理邵宇平,党委副书记、纪委书记季荣华,副总经理金玮琦等接待宋宝儒一行。

宋宝儒代表学校对港城集团在学校科技成果转化、学生创新创业、科研条件支持等方面给予的帮助表示感谢。他指出,高校办学必须主动融入地区发展,积极服务国家战略,坚持开门办学。学校与港城集团都是临港开发建设的先行者、建设者、共享者,双方在服务临港新片区建设等重大国家战略上具有广阔合作空间。希望双方密切沟通交流,构建常态化合作机制,推进高水平产教融合、产教融合,深化高质量校企合作,共同为新片区建设作出更大贡献。

李志鹏介绍了学校基本情况,他表示学校与港城集团均是较早入驻临港的单位,具有良好合作基础,应继续在产业发展、学生就业创业等方面合作。希望港城集团向师生加大临港人才政策、产业政策宣介力度,提供更多实习实践岗位,鼓励和引导更多学生留在临港创新创业,更好参与临港新片区建设发展。

奚志忠对学校一行来访表示欢迎。他表示港城集团是临港最早成立的开发主体,二十余年来,公司始终坚守“根植临港、绘制蓝图”的初心,致力于打造经济充满活力、环境富有魅力、文化独具张力的现代城市社区,希望校企双方进一步加强在城市产业发展、人才队伍建设、文旅发展、党建联建等方面合作,为建设宜居宜业的未来之城而共同努力。

邵宇平介绍了港城集团发展情况。他表示公司紧紧围绕临港新片区发展战略,积极推进城市建设、完善城市功能、推动产业发展、促进产城融合,形成了“房产开发、市政建设、产业发展、文旅酒店和城市运维”五大板块,希望双方进一步加大校企合作力度,共同推动临港新片区建设。

调研期间,在奚志忠书记等陪同下,宋宝儒书记一行走访参观了海立方党群服务中心、滴水湖AI创新港,详细了解临港新片区产业发展、高新技术企业孵化、企业党建服务等有关情况。

港城集团办公室、党建工作部、招商中心、商旅公司、海洋高新公司以及学校党委办公室、商船学院、海洋科学与工程学院、马克思主义学院、体育教学部相关负责同志参加了调研。

学校举办新任科级干部培训班

本报讯(记者 焦玉玲)科级干部的职责定位是什么?如何克服本领恐慌,尽快度过换岗阵痛期?如何树立管理者意识,提升综合管理能力?如何敢于担当,推动学校高质量发展?这是学校新任科级干部培训班结业式上各组组长交流发言的内容。

为建设一支忠诚干净担当的高素质专业化年轻干部队伍,不断提高科级干部的综合素质、履职尽责能力和管理服务水平,6月14日至18日、6月27日,学校举办新任科级干部培训班。学校2022年以来新提拔的84名科级干部参加了培训。

6月27日,校党委书记宋宝儒出席结业仪式,并以“紧紧把握时代要求,全力推进学校高质量发展”为题作总结讲话。宋宝儒指出,科级干部,在学校教学、科研、管理、服务等各方面工作中,起着承上启下的重要作用,学校党委十分关注年轻干部的能力培养和素质提升,希望大

家要牢记自己肩上的责任,不辜负组织的重托,珍惜干事创业的舞台。他从“以正确政绩观坚定政治方向”“以良好作风推动担当作为”“以正确廉洁观确保行稳致远”三个方面对新提拔科级干部提出要求,希望大家不断加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼、专业训练,尽快成长为堪当学校发展重任的生力军、主力军,在新的历史条件下推动学校发展再上新台阶。

校长陆靖以“如何做好一位大学管理者”为题,结合自身经历与参训学员分享了工作中的思考与感悟。一是要提高眼界,了解中国教育发展的大势和上海教育现代化的要求,明确学校改革发展与教育现代化的差距和今后工作的方向。二是要讲政治,坚持和加强党的全面领导,牢固树立全局意识,强化立德树人的责任意识,增强政治敏感性,强化政治责任;三是要有担当,学会本(下转2.3版中缝)

(上接第1版)

位思考、换位思考和高位思考,学会在多种需求中找到最大公约数和最佳平衡点;四是加强学习,以学生利益为中心,用心改进管理工作,妥善处理突发事件,履行好教育工作者的职责。

校党委副书记、纪委书记严大龙以“年轻干部要永葆斗争精神”为题作专题辅导报告,结合学校管理工作实际,分别从科级干部的职责定位、高等教育面临的形势、目前干部中存在的一些不足、年轻干部如何担负起职责使命四个方面,对科级干部提出了新的要求和改进的方向。

此次培训班以“守正强基、扬长补短”为目标,强化精准培训和实践锻炼,坚持学用结合,不但安排了针对性、实用性、指导性较强的校内业务讲座,还组织学员赴安徽金寨干部学院开展实践教学,接受理想信念教育,课程设置紧凑,教学内容丰富。

在校内培训环节,邀请了党委办公室、党委宣传部、校长办公室、财务处部门负责人,结合工作实际和大量的典型案例为学员开展安全稳定、公文写作、新闻宣传、财务纪律等方面的业务培训。参训学员表示,课程设置“实”,针对工作中的“重点”和“痛点”,干货满满,收获满满,表示要努力提高业务能力和办事效率,将学习的成果转化为为师生服务的新方法和思路,为学校改革发展献计献策。

在安徽金寨的培训中,学员们走进金寨县革命博物馆、纪念馆、革命旧址等地,走近历史,接受革命传统教育、理想信念教育和党史党纪教育,并结合课堂专题教学、现场教学、实践体验等多种教学模式,启发学员思考。参训学员纷纷表示,安徽金寨大别山的每一处革命旧址都是一部生动的历史教科书,每一堂红色课程都是一次精神的洗礼,要将此次培训所学、所感、所悟,带回到工作中去,转化为解决实际问题的能力和本领,努力在推动学校高质量发展中展现新作为、作出新贡献。

位思考、换位思考和高位思考,学会在多种需求中找到最大公约数和最佳平衡点;四是加强学习,以学生利益为中心,用心改进管理工作,妥善处理突发事件,履行好教育工作者的职责。

校党委副书记、纪委书记严大龙以“年轻干部要永葆斗争精神”为题作专题辅导报告,结合学校管理工作实际,分别从科级干部的职责定位、高等教育面临的形势、目前干部中存在的一些不足、年轻干部如何担负起职责使命四个方面,对科级干部提出了新的要求和改进的方向。

此次培训班以“守正强基、扬长补短”为目标,强化精准培训和实践锻炼,坚持学用结合,不但安排了针对性、实用性、指导性较强的校内业务讲座,还组织学员赴安徽金寨干部学院开展实践教学,接受理想信念教育,课程设置紧凑,教学内容丰富。

在校内培训环节,邀请了党委办公室、党委宣传部、校长办公室、财务处部门负责人,结合工作实际和大量的典型案例为学员开展安全稳定、公文写作、新闻宣传、财务纪律等方面的业务培训。参训学员表示,课程设置“实”,针对工作中的“重点”和“痛点”,干货满满,收获满满,表示要努力提高业务能力和办事效率,将学习的成果转化为为师生服务的新方法和思路,为学校改革发展献计献策。

在安徽金寨的培训中,学员们走进金寨县革命博物馆、纪念馆、革命旧址等地,走近历史,接受革命传统教育、理想信念教育和党史党规党纪教育,并结合课堂专题教学、现场教学、实践体验等多种教学模式,启发学员思考。参训学员纷纷表示,安徽金寨大别山的每一处革命旧址都是一部生动的历史教科书,每一堂红色课程都是一次精神的洗礼,要将此次培训所学、所感、所悟,带回到工作中去,转化为解决实际问题的能力和本领,努力在推动学校高质量发展中展现新作为、作出新贡献。

散步

程德玉

我们居住的海灵小区(上海海事大学家属院),位于浦东新区灵山路730弄,离豆香园和泾南公园两个口袋公园都很近,步行只需20多分钟。新冠病毒流行前,每逢不冷不热晴朗天气的午后,我们常到口袋公园散步健身晒太阳。往往遇到熟人,互相聊聊趣闻轶事,交流养生经验,一举两得真开心。

防疫伊始,除了买菜就医,我们一般不出小区,宅在家里颇觉厌倦。今年春天起,在天气晴好的下午4点半左右我们到本小区东西走向的主干道上散步。两人一前一后,步幅都不大,不疾不徐地往返5个来回,30多分钟。沐浴

着夕阳的余晖,呼吸室外的新鲜空气,微风掠过脸庞,令人感到神清气爽。南面是一排高大成荫的樟树,北边是绿影婆娑的曲槐枣树桑树枇杷树等。火红的石榴花和杜鹃花竞相开放,绿草坪上不知名的野花也不甘寂寞,向四周吐露芬芳。蝴蝶在花间飞舞,鸟儿在树上歌唱。往上看是蓝天白云。我们在这样的环境里散步,感到心旷神怡。我两见到熟人招手致意。看到骑车的小孩给他们让道。

下雨天,我们按时在室内散步,从客厅到主卧室腾挪往返半个多小时。透过南面的玻璃窗,能看到绿地公寓的楼房和几株樟树,别无其他风景。我们边散步边

听音乐,饱饱耳福也蛮好。散步是为了健身,欣赏音乐也有利于身心健康。

有人考证,魏晋南北朝时,士大夫为了延年益寿食五石散,它有较大毒性,食后行走能使药性发散,可减轻对身体的伤害。于是称服药后的行走叫“行散”。唐代服用五石散的风气渐衰,行散成了习惯,演变为散步,沿用至今。

陆游诗云:“散步持书卷,闲眠枕药囊”。这是老年人的从容与稳重。据说,康德每天下午四点半手持拐杖在格尼斯堡大街上散步。元代的《琅嬛记》说:“古之老人,饭后必散步”。今之老人,也爱选择简单易行的运动方式——散步健身。散

步的速度和时间容易掌握。百岁寿星杨振宁每天在家里拄着拐杖散步十分钟。当然,散步也非老人之专利,年轻人也散步。但他们散步大多是花前月下,踏青寻春。年轻人健身选择跑步、打球、游泳等激烈且具竞争性的运动。运动后出一身汗,洗个温水澡,痛快淋漓。

医者云:散步能增强肌肉的力量,促进血液循环,使人身更好地进行新陈代谢。散步还能开发人的思维和智慧。歌德说过:“我最宝贵的思维及其最好的表达方式,都是我散步时出现的”。贝多芬热衷于散步,在德国海利根斯塔的一条步道上走了十几年,《英雄》、《命运》、《田园》交响曲,都是在那里构思酝酿而成的。曹植的《七步诗》也是在室内踱步时迸发出的智慧火花的结晶。

总之,散步好处很多。我们每天定时散步才半年多,已经收获到良好的效果。我俩多年来睡眠质量一贯较差:我入睡难,他易早醒。如今,睡眠质量都有改善。四年前,我患了萎缩性胃炎,时好时发,拖延至今未愈,胃部经常疼痛,食欲差,进食少,体力渐衰。起初,散步半小时十分勉强,很累。现在走30多分钟,觉得还能走。走20多分钟,胃部开始往下排气,疼痛缓解,饭量也增加了。我爱写点小杂文,有时觉得没啥好写的。在散步路上,脑海里会突然冒出一个或几个不错的题目。谋篇布局时,也常常得益于散步时闪出的灵感。

现在,散步已成为我们生活中一个重要内容。我俩要坚持下去。

闲聊大蒜

蒋睿彤

大蒜,为百合科,又名蒜头,属植物的地下鳞茎。大蒜整棵植株具有强烈辛辣的蒜臭味,蒜头、蒜叶和蒜薹均可作蔬菜食用。

小时候我不喜欢大蒜,大概是因为剥了大蒜后,手上留下的蒜臭味令我难以释怀,或是大蒜入口后那股冲鼻的辛辣味道让人难以忍受,亦或是别人口中久久不能散去的蒜味让我对它敬而远之。

记得那时,爸妈炒鳊鱼,煮苋菜时都喜欢丢几颗大蒜籽作调料,虽然他们觉得大蒜能令菜的味道更鲜美,可我却总在品尝美味时把大蒜一颗一颗挑出来拒之门外。这时,爸妈总会抢着放到碗里,生怕我浪费了稀罕之物一般,“大蒜对身体好,吃了不生病。”而我总是默默腹诽:“大抵是我讨厌的菜都对身体有好处吧!”这大概就是无忧无虑的童年,在父母的呵护下慢慢成长。

随着自己渐渐长大,也就慢慢接受了大蒜。真正喜欢上大蒜应该是从爱上众多小吃开始的。高中放学后总爱三五成群相约去吃臭豆腐、凉皮、刮凉粉、小龙虾……而这些小吃里都清一色的放上大蒜这一调味料,见得多了,竟也吃出了大蒜中的美味,慢慢的居然爱上了大蒜,这大抵就是日久生情了吧。在大蒜

神奇魔力的指引下,无论是调火锅小料时,还是吃小龙虾,总是要舀上一大勺蒜蓉。

放暑假了,天天在家闲得无事,妈妈干家务时就老是来“捉壮丁”。今天我就让老妈捉住了,哎,是最不爱干的剥蒜。大力剥去大蒜的外衣,里头还有一件薄如蝉翼的轻纱,轻轻揉搓几下颗颗珠玑的大蒜籽就一览无余地呈现在眼前了。每每这时,老妈就会在一侧唠叨她的速成之法——用刀平拍大蒜。虽然老妈说此法十分好用,但我还无法挥洒自如地掌握这个方法,因为拍大蒜时,总有几个调皮的小鬼要在你面前蹦跶几下,弄得我不得不“左牵右拾”把他们纷纷“捉拿归案”,略显狼狈;所以我更喜欢像小时候那样,坐在小凳上,慢慢地剥蒜,待到它露出如珠真容时,心中的喜气也腾然而升。做菜不仅仅是为了裹腹,于自己更是怡情悦性。

大蒜它不仅可作调味料,而且还可入药,天气寒冷时,我们容易感冒咳嗽,吃点大蒜可起到预防感冒的功效;吃坏了肚子,嚼几粒大蒜就立马消停了。大蒜在我的家乡被许多人喜爱,不仅仅因为它是必不可少的调味品,更重要的是有的家乡人还因为种植大蒜、经营大蒜走上了致富之路。

(上接第1版) 会会长申春生代表兄弟校友会致贺词;深圳校友总汇创始人、深圳大学特聘教授、大湾区招引平台创办人柯旭东,学校1959级水运经济组织与管理专业资深校友陈远任分别作了讲话。

当天,上海海事大学电子校友卡发布仪式同期举行。邀请了深圳校友会会长校友代表、1959级水运经济组织与管理专业戴同鑫校友,与深圳校友会年轻校友代表、2018级国

际法专业谭思静校友一同上台宣布电子校友卡正式上线。

上海海事大学深圳校友会自2016年11月19日注册成立以来,始终以服务校友、服务母校、服务社会为重点,大力支持母校校友之家改建项目,全力打造人物访谈、主题培训、主题沙龙、徒步活动等特色活动,在凝聚校友情感,搭建校友与母校合作发展平台等方面作出了积极贡献。

时代向前,青年向上

李璐

百年风雨历经苦难,百年成就激荡人心。在过去的一百年里,中国共产团结带领中国人民,以“为有牺牲多壮志,敢教日月换新天”的无畏精神,谱写了几千年来中华文化史和中华民族史上最壮丽的史诗。

1915年9月陈独秀在上海创办《青年杂志》,揭开了新文化的序幕。先进的知识分子纷纷开始各抒所见,在唤醒民智、清除愚昧的运动中发挥自己的力量。先进的知识分子为了寻求救国之路不断探索不断碰壁。在接连戊戌变法和辛亥革命的失败后,黑暗再度笼罩中国,先进的知识分子陷入黑暗与迷茫之中。一些先进的知识分子认为,中国的自救仅是少部分人的自救,大多数民众处于隔岸观火的态度,所以要真正地救中国,就要开民智,换民心,从黑暗中幻想唤醒大众,改造中国的国民性。他们在《新青年》中提出以科学和民主为口号,提倡科学、反对专制,提倡科学、反对封建迷信,主张男女平等,解放个性。

历史少有浪漫,旧时总多荒唐,上有歌舞升平,下有草芥悲鸣,众声喧哗,混沌乱世,不戳破,何谈觉醒。此情此景,让鲁迅先生奋笔疾书,于是才有了耳熟能详的那一句话:我翻开历史一查,这历史没有年代,歪歪斜斜地,每页上都写着仁义道德几个字,我横竖睡不着,仔细看了半夜,才从字缝里,看出字来,满本都写着两个字,是“吃人”。可就算是“吃人”的年代,也有人从光中走来。在那个昏暗的时代,鲁迅用他那犀利的的话语扰了多少人的睡梦,扯开了多少人的眼睛。迎着凛冽的寒风,扛着新文化的旗帜,往风雪更深处走去,去用自己的文笔唤青年的思想,去用自己的步伐唤起民族的觉醒。

“文化研究维新还是守旧都

可以各抒己见,百家争鸣嘛!”像他们一样的文人在那个时代也尽显风采,他们艰苦奋斗,从未停歇,不断探索方向,寻找信仰,敢于打破封建思想的束缚,唤起沉睡的民族,在时代中历练自我,在时代中成就自我,在时代中成为先锋。李大钊先生说:“我愿意当这个急先锋,九死而不悔,虽千万人吾往矣。”迎难而上的精神在我们面前展现得淋漓尽致。

天下兴亡,匹夫有责。纵然只是万千江河里的一滴水,也能汇其力量掀起一波巨浪。作为新时代的新青年,我们接受着高等的教育,但其目的是帮助我们的祖国摆脱落后,而不是为了我们摆脱落后的祖国。时代在进步,社会在发展。古往今来,从历史的长河中涌现出无数的仁人志士,他们用热血般的青春点燃了中华文明的圣火。我们现在学习的历史、政治、学习思想,我们所背的那些思想理论都是前人用尽毕生追求的救国真理。思想对于一个人、对一个国家的影响举重若轻,正确的思想可以拯救一个国家,可以推动整个国家的发展前进,而我们的前辈不断探索和研究的,便是能够救这个国家的正确思想。

我们以一个后人的视角回溯历史时,原来已经不知不觉间忘记了,当时的人并不知道中国真的能取得最终的胜利,能再度成为一个完全独立自主的国家。在那样国土沦丧的背景下,最终胜利,才更像是痴人说梦。原来我们今天所习以为常的一切,并不是历史进程的必然结果。原来“不做亡国奴”不是必然结果,“抗争胜利”并不是必然结果,“建立独立自主的中国”也并不是必然结果。原来那些人说“我们一定会获得最终胜利”时,并不真正知道,他们真的能成功。原来他们前赴

后继地牺牲的时候,也并不真正的确定,他们的牺牲是不是能换来他们想要的结果。原来所谓“坚定的信仰”,是这个意思。原来我们一直知道他们伟大,却依然低估了他们的伟大。历史书上匆匆过的一句、翻过的一页,原来是他们赤血的一生。

“遍地哀鸿满城血,无非一年求苍生。”历史的车轮从一位位“陈独秀”们身上碾过,那些最鲜活的生命、最不屈的灵魂、最坚强的意志,化身成为中国现在最璀璨的时代。“革命者光明磊落,视死如归,只有站着死,绝不跪下”,肉体已逝,脊梁仍在,百年前有无数的名字,为我们带来披荆斩棘的幸福。

陈独秀在《敬告青年》一文中,将社会中的青年喻为新陈代谢中的细胞,进行了精妙至极的类比:“青年之于社会,犹新鲜活泼细胞之在人身。新陈代谢,陈腐朽败者无时无刻不在天然淘汰之途,与新鲜活泼者以空间之位置及时间之生命。人身遵新陈代谢之道则健康,陈腐朽败之细胞充塞人身则人死;社会遵新陈代谢之道则隆盛,陈腐朽败之分子充塞社会则社会亡。”百年前的青年们走在思想启蒙、救国救民的最前沿,百年后的我们也应该时时奋斗,承担起一个国家、一个时代的重任,吾辈之热血,涌入吾辈之青春,发挥吾辈之光芒,实现吾辈之荣光,造就吾辈之中国。立足现实,艰苦奋斗,勇敢承担时代使命,继承祖先的大爱与小爱,用鲜血和拼搏谱写青春续集。新时代的我们要勇往直前,要有奋发图强的勇气,不屈不挠的精神,以青年之笔,绘时代之图,用我们的青春和汗水,为青春中国添砖加瓦,乘山河之风壮志凌云,披朝阳在身劈波斩浪。

目展现出新时代外国语学院和使命担当,呈现了一场精彩纷呈的国际思政大课堂。

学校近年来各个学科都在为建设“冰上丝绸之路”贡献“海大智慧”。课堂上,对海洋科学与工程学院常雪婷教授和商船学院席永涛教授进行了专题访谈,他们讲述海大人是如何攻克极地海洋战略中装备材料的技术瓶颈,又是如何在极地提防北极熊袭击的同时辛苦作业完成任务,生动的讲述打动了现场师生。

五十年党龄,五十载光荣。学校党委副书记、校长陆靖在现场为“光荣在党50年”纪念章获得者颁奖,向一直关心和支持学校改革发展各项事业的老领导、老同志致以诚挚的感谢和衷心的祝福。学校退休党总支书记刘泽雨激动地说:“理想是前进的动力,我将永葆共产党员的本色,一如既往关心支持学校事业发展,为学校的建设继续发挥余热。同时,希望年轻共产党员,任何时候都要不忘初心,牢记使命,为建设社会主义现代化强国而刻苦学习,努力奋斗!”

在《初心未曾改,薪火不曾熄 - 弘扬朱光亚科学家精神,实现科技自立自强》演讲节目中,来自上海朱光亚战略科技研究院的马倩登台与校主持团的同学们携手诠释“何为科学家精神?”鼓舞海大师生发扬科学家精神,投身海洋强国、航运强国建设,为实现科技自立自强而努力。歌舞表演《领航》展现了海大人在中国共产党的领航下,面对风险挑战,不畏艰险,勇于拼搏的风采。最后,示范党课在全场师生一同高唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中落下帷幕。

栉世纪之风,沐时代之雨。学校赓续自身厚重的历史沉淀,通过内容充实、形式活泼的示范党课传承红色航运基因,结合正在开展的主题教育,不断深化对文化建设的规律性认识,进一步坚定文化自信自强,筑牢广大师生献身海洋强国、航运强国建设的使命担当,以实际行动加快建设具有全球影响力的高水平海事大学。



校党委书记宋宝儒讲话



校长陆靖宣布分列式开始



党委副书记贺莉宣读军训科目获奖的学院名单



党委副书记、纪委书记严大龙,党委副书记、副校长李志鹏为军训教官代表颁发感谢状

2022级本科学生军训汇报大会

本报讯 (记者 焦玉玲) 炎炎烈日下,13支方队,军姿挺拔,士气高昂。6月21日下午,学校2022级本科学生军训汇报大会在体育场举行。校党委书记宋宝儒,校长陆靖,党委副书记贺莉、党委副书记、纪委书记严大龙,党委副书记、副校长李志鹏出席,学校各学院、职能部门负责人,2022级学生辅导员、参训教官和2022级全体本科学生参加了汇报大会。

宋宝儒书记代表学校,向

付出辛勤汗水的80名退役大学生教官、6名退役教师大队长和参与军训工作的所有教职员工表示感谢。他指出,军训是高校开展国防教育的重要形式,学校历来高度重视军训工作,把军训作为学生培养的重要环节。通过军训,进一步深化青年学生对习近平强军思想的认识和理解,亲身感受和体验新时代中国军人的品格和作风,激发爱国热情,培养坚强毅力,增强集体观念,养成自律习惯。希

望大家继续发扬在军训期间培养出来的吃苦精神和优良作风,以饱满的热情和昂扬的斗志投入到学习和生活中,以青春和奋斗的笔墨,绘就精彩的人生画卷!

庄严的升国旗仪式后,军事技能成果展示方队为大家呈现了精彩的节目。近700名学生用红色标牌拼出“忠信笃敬”“扬帆远航”“新时代、新征程”“争出彩”等字样,并以手语的形式传唱脍炙人口的歌曲《国

家》,展现了海大学子报效祖国的远大志向和朝气蓬勃的精神面貌。在格斗擒拿和战术演练中,参演学生动作干净利落,演练充满力量,一招一式尽显少年英豪。

陆靖校长下达分列式口令,仪仗队及来自各学院的方队进行了阅兵分列式。军训汇报方队的学生们身着白色军装,踢着飒爽的正步,依次走过主席台接受检阅,他们口号嘹亮、精神抖擞、步伐整齐,赢得

了全场师生的热烈掌声。

贺莉宣读了军训以来在宣传报道、内务卫生、作风纪律、歌咏比赛、分列式等5个军训科目中获奖的学院名单。严大龙、李志鹏为军训教官代表颁发感谢状。

学生代表、经济管理学院经济2215班朱芷鑫同学发言,畅谈了参加军训的感想、体会与收获,表示作为海大学子,承载着海洋强国、航运强国的使命,更应奋楫笃行,用实际行动为国家的航运事业奉献力量。



升旗仪式



升旗仪式



战术演练



擒拿拳展示



手势舞展示



仪仗队



商船学院方阵



交通运输学院方阵



法学院方阵



经济管理学院方阵



物流工程学院方阵



信息工程学院方阵



外国语学院方阵



理学院、马克思主义学院和徐悲鸿艺术学院方阵



海洋科学与工程学院方阵



现场拉歌