

现代物流学院一届四次教职工、工会会员大会圆满闭幕

2014年11月16日上午8:30,现代物流学院在图书馆报告厅举行一届四次教职工、工会会员大会。校纪委书记、工会主席陈建荣及现代物流学院院长领导和全体教职工参加了会议。大会由学院党委书记、副院长谢荣光主持。

陈建荣主席在开幕式上做了重要讲话。陈主席首先对现代物流学院一年来的工作给予了充分肯定,并对学院取得的成绩表示祝贺。接着,陈主席向教师们介绍了学校开展二级管理试点改革的重要性和必要性,物流学院作为试点单位之一,希望大家要有饱满的精神状态投入到二级管理试点改革中来,做推进改革的主人,要改变固有的阻碍发展的旧思想旧观念,同心同德把学校的事业做大做强,并表示学校一定给予试点改革工作大力支持。

楼百均院长向大会作了《深化学院综合改革试点,推动学院事业全面发展》的工作报告,报告系统全面地总结了2013—2014学年学院各项工作及取得的成绩,客



大会现场

观地分析了学院今后发展面临的机遇和挑战,围绕学校提出的四有强院建设目标

和二级管理改革试点的要求,以“教师乐教、学生乐学、提高综合能力和素养为核心”提出了学院开展二级管理综合改革试点的工作方案和配套的管理制度和激励办法以及2014—2015学年学院的重点工作。报告体现了求真务实,锐意改革,开拓进取的精神,提出的以人才培养为核心的工作思路符合地方经济发展对高素质应用型人才需求和学院发展实际,楼院长的工作报告为全院教师指明了下一步的工作重点和目标,极大地激发了广大教职工投身人才培养的工作热情和积极性。

分工工会主席王琦峰作了《围绕中心,服务大局,为学院二级管理综合改革试点和全面发展建功立业》的工会工作报告,报告全面反映了学院第一届分工会委员会围绕学院中心工作,认真履行职责所取得的工作成绩,并就工会今后如何服务学院发展大局,服务教职工,更好地发挥工会职能和作用,维护教职工合法权益,促进和谐学院建设等方面提出了建议和意

见。在下午的分组讨论和汇报阶段,各代表团对院长工作报告进行了讨论热烈,大家一致认为楼院长的工作报告内容全面、务实,特别是楼院长提出的“现代物流学院改革试点十条工作计划”为学院下一步的发展指出了明确方向。同时教师们对即将出台的物流学院二级管理试点改革相关文件展开了热烈讨论,普遍认为试点改革有助于激发教师参与教学改革、人才培养和科学研究的积极性,有助于推动学院事业的跨越式发展,有助于激发每个教职员工的积极性、主动性、创造性。最后,在大会举手表决阶段,通过了《现代物流学院专业导师制实施办法》、《现代物流学院教师教学业绩激励办法》、《现代物流学院资源共享课、视频公开课及观摩课培育办法》。本次会议进一步明确了现代物流学院的发展方向,理清了改革思路,达成了发展共识,凝聚了全院教职工的心,这必将把物流学院发展推向新的阶段。

感冒不能吃什么 14种食物加重感冒

感冒期间的**饮食禁忌**:咖啡、鸭羊肉、生冷食物、蜂蜜、粗纤维食物、甜食、辛辣食物、鸡蛋、烧烤煎炸之品、浓茶、香菜、高盐食物、河蚌、柿子



冬季补肾 15 个小方法——多吃枸杞最能补肾

牙齿就是保护好肾。中医认为牙齿不好,说明肾已经虚亏了。

4、拉拉耳垂:中医里有讲,“肾开窍于耳,耳为肾之官”。肾气足,听觉就敏锐;肾气虚,听力也会受到影响。

5、少喝饮料:饮料中含有咖啡因,会导致血压的上升,这样就会伤害你的肾脏。

6、枸杞最能补肾:最强效的补肾食物当属枸杞。中医理论认为,枸杞子性味甘平,归肝、肾经,能补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴,常用于治疗肝肾虚损、精血不足。

1、定时饮水:水是生命之源,人体若是水液不足,可能会引起浊毒的留滞,从而加重肾的负担。

2、少吃盐:若摄入盐份太多,肾脏就会有负担,盐中的钠成分会导致水份排出不顺畅,更进一步加重肾脏的负担。

3、用温水:刷牙和漱口,冬天用温水刷牙和漱口,才能进行正常的新陈代谢,保护好

7、有尿不要忍:膀胱中贮存的尿液达到一定程度,就会刺激神经,产生排尿反射。若不及时如厕,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。

8、注意保暖:保暖是冬季里尤为重要的一点,保暖不仅能抵御寒气进入,预防感冒,而且能够起到保肾养肾的效果。

9、按摩腰部:将手掌搓热,放在腰部的位置,上下打圈按摩,直到发热为止,早晚各按摩一次,按摩10分钟即可,可以起到保肾的作用,快速缓解腰部的疲劳。

10、大便顺畅:每天都需排便,如果大便不畅,会造成毒素的囤积,伤害肾脏。在便秘的时候,可以把双手搓热,捂在双肾的区域,用力打圈按摩,可以加速排便,缓解腰酸的症状。

11、泡个热水脚:经常热水泡脚可以刺激脚部的很多穴位,从而滋补元气,调理脏腑,疏通经络,促进新陈代谢。

12、少吃肉:冬季容易暴饮暴食,吃较多的肉类,体内不能及时消化,就会对肾脏造成影响,损害肾功能,每餐只需摄入手掌大小的肉类即可,如果患有慢性

肾炎的人群,更应少食肉类。

13、不乱吃药:许多市售的止痛药、感冒药和中草药方都有肾脏毒性,不要不经医师处方乱吃,对医师处方的抗生素、止痛药也应知其副作用有哪些。

14、充足睡眠:熬夜、作息时间不规律,这样可能造成肾功能的衰竭,充足的睡眠不仅能使你的精神状况提高,还能保养你的肾脏,让你的身体更加健康。

15、治疗感冒:若感冒去了又来,或是感冒后,有高血压、水肿、解小便有泡泡,最好找肾脏科医生做筛检。

养生别任性！六道养生菜教你做

萝卜炖羊肉



从冬至日起一定要常吃羊肉炖萝卜,这是皇家御膳“冬至”日的首选菜肴。萝卜与羊肉共炖,不但有去膻作用,还有助消化的功效,能补脾胃,壮筋骨,御风寒,且补而不腻,消而有度,不易上火。

原料:羊腿肉、葱、姜、陈皮、料酒、白胡椒粉、盐、鸡精、香菜末。
做法:羊腿肉洗净,切寸块备用;锅中水沸后,放入羊肉块,大火再次煮开,撇开浮沫,捞出羊肉,冲净羊肉上的备水备用;砂锅水开后,放入葱、姜、陈皮,放入羊肉、料酒、白胡椒粉,煮半个小时;萝卜切寸块备用;把萝卜放入砂锅中,煮十几分钟至熟,放少许盐、鸡精调味,出锅前撒上香菜末即可。

粟米龙眼粥



粟米入肾、脾、胃、手足太阴、少阴经。《本草纲目》说:“煮粥食益丹田,补虚损,开肠胃。”龙眼营养丰富,是珍贵的滋养强化剂。长期食用,强体魄,延年益寿,开胃健脾,补体虚。可见,冬季以粟米龙眼粥为食,有补心肾、益腰膝的作用,适用于心肾精血不足,心悸,失眠,腰酸腿软者。

原料:粟米100克,粳米50克,龙眼肉15克。
做法:将粳米淘洗干净,放入铝锅内,将粟米去壳,淘洗干净入锅,加入龙眼肉,加水适量,置武火上烧沸,再用文火熬熟,加入白糖搅匀。

赤豆糯米饭



在江南水乡,有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传,有一位叫共工氏的人,他的儿子不成才,作恶多端,死于冬至这一天,死后变成疫鬼,继续残害百姓。但是,这个疫鬼最怕赤豆,于是,人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭,用以驱避疫鬼,防灾祛病。糯米味甘、性温,能够补养人体正气,吃了后会周身发热,起到御寒、滋补的作用,最适合在冬天食用。

原料:糯米300克,花生米适量,赤豆适量,葱末适量,香芹末少许,熟芝麻少许,腊肉适量,盐适量,鸡粉少许,水适量。
做法:把糯米先用水泡发滤干水份,赤豆提前一天泡软备用。花生米去皮,准备姜末香芹末、熟芝麻、腊肉切片过水备用。热锅下油,爆香腊肉,撒姜末,倒入糯米,花生米,赤豆不断翻炒,最后撒少许盐和鸡粉拌匀了,倒入电饭锅,水一定不能放多了,刚好和腊肉糯米平水即可。等电饭锅跳闸后,开盖撒上熟芝麻和香芹末即可。

炒双菇



大家都知道蘑菇营养丰富,味道鲜美,研究报道表明,蘑菇维生素A含量很高,如果在冬季常吃蘑菇能有效预防感冒。蘑菇中还含有一般植物中稀有的维生素B12,具有增加红细胞、预防贫血症的功能。炒双菇补益肠胃,化痰散寒。这道菜可增强机体免疫功能,对高血脂患者更为适宜。

原料:水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。
做法:双菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒,使之入味,加鲜汤烧滚后,放味精、盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

胡萝卜羊肉饺子



关于过“冬节”的习俗,有“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的说法。那么,冬至吃饺子也与养生有关吗?答案是肯定的。因为冬季人们易生冻疮,而传说中张仲景所使用的食材如羊肉、辣椒确实有行气血、防寒的作用。吃了饺子后,可以让人周身血液上涌,两耳发热,寒气顿消。胡萝卜性温,可调补中焦和肠胃等。而羊肉补气养血、温中暖肾。非常适合气血虚、胃寒的患者。

原料:胡萝卜一根(约150g)、羊肉馅250g、大葱一根(约50g)、生姜一块(约20g)、花椒20g 泡开水5大匙、生抽2茶匙(10ml)、料酒1茶匙、香油1茶匙、盐1/2茶匙、美极鲜味酱几滴(可无)。
做法:胡萝卜和葱姜清洗干净备用,花椒冲干净后用开水泡30分钟左右;洗好的胡萝卜用擦丝器擦丝后剁碎,葱和生姜剁碎备用;泡好的花椒水(用来去羊肉的膻味)逐次加入羊肉馅中,搅打至羊肉上劲;加入葱末和姜末搅拌均匀;加入剁好的胡萝卜碎,加入上述各种调料搅拌均匀;擀皮,包饺子。包成自己喜欢的形状,下锅煮熟开吃!

榄菜腰果鸡柳



冬至后吃坚果最养生了。坚果是植物的精华部分,一般都营养丰富,含蛋白质、油脂、矿物质、维生素较高,对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。

原料:整鸡腿4只,洋葱1个,红洋葱1个,青椒1个,1汤匙,红葱头2茶匙,熟腰果15颗左右,黑榄菜2汤匙,姜片2块,植物油适量,米酒1汤匙,老抽3茶匙,生抽1汤匙,辣椒油1—2茶匙,酱油、生粉、糖、盐、水和油适量。
做法:先将鸡用用基本调料酱油、糖和盐适量先腌10分钟,然后生粉、水和油适量再腌5分钟。快火下油起锅,爆香蒜蓉,红葱头,姜片,下鸡块快火炒香外表皮至金黄,再下少许水,盖上盖焖2分钟或至全熟,盛起备用。快火下油起锅,爆香洋葱,红洋葱加少许盐略炒至软,再加入鸡块略炒,下酒快速炒匀再焖30秒,再加入余下酱汁快手炒匀,最后加入腰果,黑榄菜熄火拌匀即可。

现代物流学院举办 2013—2014 学年表彰晚会暨爱心基金捐赠仪式



2014年12月11日晚18:00,现代物流学院在素质拓展中心隆重举行2013—2014学年表彰晚会暨爱心基金捐赠仪式。现代物流学院领导班子及全体师生出席了此次表彰大会。

书记代表学院致辞,回顾了学院过去一年取得的成绩,一年来,学院专业建设上新台阶:取得了物流管理

浙江省国际化特色专业、电子商务浙江省新兴特色专业等,科研成果显著:省部级课赛创历史新高,学生学科竞赛取得新突破:大学生“挑战杯”竞赛取得浙江省一等奖,电子商务大赛、“邮储杯”创新创业应用大赛取得历史最好成绩,多支队伍进军全国总决赛并取得一等奖;校企合作不断深化,与更多的企业建立了合作关系;社会服务能力不断提升,目前学院正在进行二级管理试点工作,希望全院师生以主人翁的姿态积极投身其中,共同努力,朝着学院既定的目标奋勇前进。

晚会在舞蹈《Born this way》欢快灵动的旋律中拉开帷幕。古色古香的古筝独奏《高山流水》、古典清新的舞蹈《玉生烟》、散发着青春与梦想光芒的《千里之外》、富有内涵的朗诵《青春如歌》、引人入胜的话剧《回家》、文明礼让的小品《公交车上》更将晚会现场推向高潮,这一场视听盛宴给在场同学带来诸多快乐,晚会在气势磅礴的古典剧《重回汉唐》中落下了帷幕。

晚会结束后,进行了爱心基金捐赠仪式,本次认捐到爱心基金近2万元。

物流学院学子勇夺第七届(2014)全国大学生网络商务创新应用大赛总决赛一等奖



2014年11月28日—12月1日在北京举行的邮储银行杯中国互联网络协会第七届全国大学生网络商务创新应用大赛总决赛比赛中,现代物流学院由钟海东、钟晓军老师指导的《碎片式学习—大学生移动微课平台》荣获一等奖,吕红波老师指导的《电子商务



服务外包计划书(以厨具行业为例)》荣获三等奖。本次邮储银行杯中国互联网络协会第七届全国大学生网络商务创新应用大赛于2014年3月开始在线报名,2014年3月20日正式启动,在经过紧张的初赛、复赛、分赛区决赛后,各分赛区的特等奖进

现代物流学院举行社团发展中心成立仪式暨学生社团理事会大会



为深化二级管理试点工作,提高学生的综合素质和能力,加快推动学院学生社团的建设与发展,2014年11月25日下午3:30现代物流学院在62—312会议室举行了社团发展中心成立仪式暨学生社团理事会大会。执行校长应敏、校党委书记蒋建军、校学生事务与发展中心主任王伟忠、现代物流学院领导班子成员和相关师生参加了大会。

楼百均院长向大家介绍了社团建设在人才培养



中的定位,阐述了学院为什么要加强学生社团建设?怎样做好学生社团等方面的问题,包括从组织结构、人员安排、经费投入等方面全面介绍学院开展学生社团建设的实施方案,促进学生社团建设的保障措施等。

校党委书记蒋建军在会上做了重要讲话,蒋书记从对学生社团的认识、学生社团的特点、学生社团的作用及在人才培养中的意义全面阐述了建设和发展学生社团的重要性和必要性,并就如何建设好社团提出四点建议:一是社团建设需

要符合学生的实际需求,这是社团建设的生命力所在,二是要办成自发自愿的自治性团体,少些官气,三是要借助现代技术手段发展社团,让学生能随时随地了解社团,参与其中,四是社团建设必须要有品牌意识,要把社团打造成有影响力的能更好地为学生成长成才服务的强大阵地。

最后执行校长应敏做了总结发言,强调学生社团的建设和发展在人才培养中的重要作用,要求师生要根据时代的发展因地制宜地建设学生社团,让其真正成为学生锻炼能力、增强友谊、展示才华的大舞台,希望物流学院在二级管理改革试点工作努力推进学生社团建设,使之成为学校的一张名片。

物流仿真设计大赛在我校开幕 2014年浙江省大学生



2014年12月6日下午,2014年浙江省大学生物流仿真设计大赛开幕式在图书馆报告厅隆重召开。出席此次开幕式的有钱国英副校长、浙江省物流管理类专业指导委员会冯定忠副主任、楼百均院长简要介绍了现代物流学院的基本情况。2014年浙江省大学生物流仿真设计大赛是浙江省首届物流大赛,结束了我省高校没有本科物流大赛的历史,对浙江省物流人才培养将起到积极作用。