动起来！让身心达到理想状态

食疗养肺

寒风起，又到好吃的饕客嘴馋的时候，然而燥热、寒凉的饮食可能令肺部受寒风燥。因此在冬季开始之际，中医认为要用食疗养肺，调养生息，否则伤肺，则冬季来临时易出现肺系疾病，所以养肺显得尤为重要。

日常饮食养肺

此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功。古代医书提到：形寒饮冷则伤肺。是说如果没有适当保暖、避风寒，或者经常吃喝冰冷食物饮料，则容易损伤肺部机能而出现疾病。

肺通过鼻与外界相通，故很容易所伤。由于早晚比较凉、温差比较大，干冷的空气容易侵害和损伤粘膜导致呼吸道疾病。干燥是伤害肺脏的一个主要原因。因此在日常饮食中就必须注意对肺的润养。

因此饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、梨等，但要结合个人体质、肠胃功能的量选用。白木耳有补肺润燥之功能，胡桃有补肾安神之效，秋季服用更有疗效。梨肉香甜可口，肥嫩多汁，有清热解毒，润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。

药补养肺

药补则应适当配以养阴生津润肺的中药，这些药物种类较为丰富，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等，都适于使用。当然，在使用这些药物时也要有所选择，“凡药能治病，一定要对症。”因此，强调必须在医生指导下，对症下药，不能滥服，特别是对于青少年和儿童及老年患者来说，忌滥用补药。

药粥养肺

①百合杏仁赤豆粥（清肺火）：百合 10 克，杏仁 6 克，赤小豆 60 克，白糖少许。先将赤小豆洗净，加水适量，与粳米一起，先以大火煮沸，然后在半熟的粳米锅内加入百合、杏仁、白糖，以文火同煮至热即成。适用于肺阴虚，虚火旺盛，索有口干、口苦者。

②枇杷梨皮川贝饮（润肺止咳）：枇杷叶 15 克，鲜梨皮 15 克，川贝 10 克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。适用于肺热，口干咳嗽者。

③黄芪山药粥（补肺气）：黄芪 30 克，山药 30 克，粳米 50 克。先用水煮黄芪取汁去渣，再用汁煮山药、粳米做粥，晨起空腹食用。适用于肺气虚，容易感冒者。

食物抵御辐射伤害

1、鱼腥草：电脑一族必吃的防辐射食物

鱼腥草是惟一在原子弹爆炸点能顽强再生的中药材。鱼腥草具有抗辐射作用和增强机体免疫功能的作用，且无任何毒副作用，不仅适用于空勤人员，也适用于经常接近辐射源的人员，如 X 光机和电脑操作人员，以及常看电视的人群。

2、西红柿：减少皮肤辐射损伤，并可以祛斑美白

科学调查发现，长期经常食用番茄及番茄制品的人，受辐射损伤较轻，由辐射所引起的死亡率也较低。实验证明，辐射后的皮肤中，番茄红素含量减少 31%~46%，其他成分含量几乎不变。番茄红素通过猝灭侵入人体的自由基，在肌肤表层形成一道天然屏障，有效阻止外界紫外线、辐射对肌肤的伤害。并可促进血液中胶原蛋白和弹性蛋白的结合，使肌肤充满弹性，娇嫩动人。特别值得一提的是，番茄红素还有祛斑、祛色素的功效。

3、橘子：有效保护经常使用电脑者的皮肤

科学家分析说，橘子含有抗氧化剂成分，可增强人体免疫力，抑制肿瘤生长，抗氧化剂含量名列所有柑橘类水果之首。同时橘子中含有较高的维生素 A 和胡萝卜素，可以保护经常使用电脑者的皮肤。

橘子（tangerine）色彩鲜艳、酸甜可口，是秋冬季常见的美味佳果。橘子营养也十分丰富，1 个橘子就几乎满足人体每天所需的维生素 C 量。橘子含有 170 余种植物化合物和 60 余种黄酮类化合物，其中的大多数物质均是天然抗氧化剂。

4、草莓：红色美味诱惑

为什么小小的草莓能够身兼防辐射的“重职”呢？这还得从它的营养成分说起。在每 100 克草莓中，含有 50—100 毫克维生素 C，比苹果、葡萄等水果高 10 倍以上。草莓中还含有大量的维生素 E 以及多酚类抗氧化物质。这些营养物质都可以抵御高强度的辐射，减缓紫外线辐射对皮肤造成的损伤，比如皮肤发生脂质氧化，出现干燥、红斑等现象。所以，经常接触电脑或其他电器辐射的人不妨经常吃些草莓。

5、樱桃：增强体质，健脑益智

樱桃成熟时颜色鲜红，玲珑剔透，味美形娇，营养丰富，医疗保健价值颇高，又有“含桃”的别称。抗贫血，促进血液生成樱桃含铁量高，位于各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料，在人体免疫、蛋白质合成及能量代谢等过程中，发挥着重要的作用，同时也与大脑及神经功能、衰老过程等有着密切关系。常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

6、海带：有抗辐射作用

海带是一种含碘量很高的海藻。养殖海带一般含碘 3~5%0，多可达 7~10 汛。从中提制得的碘和褐藻酸，广泛应用于医药、食品和化工。碘是人体必须的元素之一，缺碘会患甲状线肿大，多食海带能防治此病，还能预防动脉硬化，降低胆固醇与脂的积聚。海带中褐藻酸钠盐有预防白血病和骨痛病的作用；对动脉出血亦有止血作用。口服可减少放射性元素锶-90 在肠道内的吸收。褐藻酸钠具有降压作用。

7、绿茶：减轻辐射对人体的不良影响

以前的科学调查发现，有喝茶习惯的人，受辐射损伤较轻，血液病发病率较低，由辐射所引起的死亡率也较低。茶叶中含有防辐射物质，对人体的造血机能有显著的保护作用，能减少电脑辐射的危害。此外，茶叶中含有丰富的维生素 A，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，可预防夜盲症与干眼病。

8、蜂王浆：超级营养食品

蜂王浆由百多种珍稀成份组成，其中大量的氨基酸、维生素和微量元素，能完善人体营养满足人体需要、丰富高效的活性酶类和有机酸，可协调分泌，平衡机体从而起到改善睡眠、增强体质克服疾病的功效。

盘点最易致癌小习惯

以下 10 条是“癌症候选人”常常具备的生活习惯，自检一下，你是否已经或正在具备候选人的资质？

1.常喝功夫茶：经常饮用高温（70℃以上）浓茶水，或饮用很烫的热汤；

2.经常熬夜：不仅因为种种原因熬夜，导致夜晚睡眠不足，而且常靠吸烟喝咖啡来提神；

3.憋大小便：因为不愿意在陌生的地方“解决”，你常常忍住便意长达几小时；

4.过敏体质：患有哮喘，或者对某些药物或化学试剂过敏；

5.胆固醇过低：血清胆固醇低于 110mg/dl；

6.偏爱肉食：每天以猪、牛、羊等畜肉为主食的人，每顿饭无肉不欢；

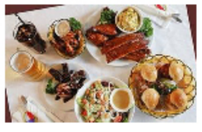
7.癌症病人的子女：父母或者有血缘关系的亲属患有癌症；

8.夫妻一方患癌：夫妻双方同时或先后患癌，俗称“夫妻癌”；

9.高血压：肥胖、嗜酒、吸烟、食盐过多等能使血压升高；

10.维生素缺乏：不喜欢吃水果，偏食，或者饮食过于单一。

如果在 3 条以上，必须引起你对身体健康的足够重视，坚持体检，同时痛下决心改善身体状况。如果在 5 条以上，请多跟周围癌症病人聊聊，及时警醒吧！否则，10 年后，癌症找上门来的几率将会很高。更重要的是，癌症具有遗传特征，伴侣也往往会因为共同过着不健康的生活而患上癌症，你的健康并不仅仅是个人的事情！



征稿启示

心灵的的沟通，思维的碰撞，情感的交流，用你那独特的视角去挖掘生活的细节，欢迎大家踊跃来稿！

稿件内容不限，但必须是真实且贴近我们的生活。投稿时请注明姓名，学号，班级，文章一旦被采用，将会给与一定的稿费。

投稿地址：451206240@qq.com

今日谜面

1.什么牌子的汽车最讨厌别人摸？

2.天的孩子叫什么？

3.什么剑是透明的？（答案详见下期）

上期答案：1.回答：平行线。
原因：平行线没有相交（香蕉）。
2.水起（风生水起）
3.30000000（没伞[3]千万别出门）

促进血液循环 从手脚抓起

口诀：“搓耳搓手提提踵，终身受益不放松”

(1)搓手

动作要领：十指交叉，双肘关节悬空，十指尖朝前上方，快速地双手来回搓动，坚持一分钟，但是，患有高血压、心脏病的可以慢慢搓。

好处：搓手时，十指交叉刺激到阴阳经脉交汇的穴位，增强疏通经脉的效果。开始很多人都坚持不下来，双臂肌肉明显酸痛难耐，反映肌肉力量的下降，也印证了它对上臂肌肉力量训练的好处；而心跳加快、出汗说明它对提高心肺功能有益。搓手还可以明显改善手的血液循环。

(2)快速搓耳

动作要领：搓耳时要注意规范，用手掌的“劳宫穴”把耳朵压住，双肘用力内收，按顺时针或逆时针方向，稍稍使劲搓动双耳。

好处：耳朵上有与五脏六腑相对应的穴位，耳郭后面有个沟，叫降压沟，可以调节血压，所以搓耳有助于调节全身各个脏腑的功能。

(3)提踵，也就是踮脚尖

动作要领：站立，挺胸收腹，双手后背，踮脚尖，踮到最高点时，静止一秒钟，连续 30 次。

好处：脚因为在身体的最低位置，血液循环也最差，平常靠下肢的活动，通过肌肉的收缩，像泵一样将血液逐节压回心脏。提踵，就是通过下肢肌肉的运动，改善血液循环。

黄教授强调，这些动作需要融入到日常生活当中，把零碎的时间利用起来，才会更好地发挥它们的健身效果。

(4)消除疲劳 认真打哈欠

用力伸懒腰 学会拥抱自己

口诀：“深呼吸，给点力，认真对待别小瞧”

打哈欠让我们的胸腔扩张，吸入更多空气，伸懒腰让我们的肌肉收缩，血液循环加快，两个动作改变了大脑的供血情况，使我们马上就振奋了。这是生理的正常反应，但我们不能小看它，这是身体疲劳的信号，所以做这两个动作的时候不要不好意思，要尽量舒展身体。

口诀：“挺起胸膛抱抱肩，久坐不忘勾脚尖”

具体方法是：双手背后紧握，挺胸收腹，抬头望天。静止 5~10 秒钟，使肩颈部及前胸的肌肉和软组织得到充分拉伸放松；双手在胸前交叉，紧抱住双肩，弯腰，让脸部尽量贴住大腿，静止 5~10 秒钟，使肩背部及颈后部的肌肉和软组织得到充分拉伸放松；双脚后跟不要离开地面，只是使劲勾起脚尖，并静止一秒钟，连续 30 次。

(5)走路锻炼 6 条要领提高效果

口诀：“抬起头，跨步快，高摆臂，深呼吸，时间够，手给力，大步流星最适宜”

动作要领：

1.姿势要端正：自然地挺胸收腹。使我们的呼吸更加通畅，让我们的脊柱保持正常的生理弯曲。

2.速度要快：走步锻炼的核心是“快”，只有快走才能达到锻炼心肺功能的目的。不管大步还是小步，关键是速度要快。男士要求一分钟走一百米，相当于每小时走六公里。女士大概七十秒走一百米，相当于一小时走五公里。

浙江万里学院报 现代物流学院专刊
Zhejiang Wanli University Focus
2013年11月20日 星期三
第17期 本期8版
本刊主编：钟晓军
执行主编：朱欣怡
中共浙江万里学院委员会主办 编委会主任：蒋建军 主编：王福银 国内统一刊号：CN33-0819/(G) 地址：宁波市高教园区钱湖南路8号

中国机械工程学会物流工程分会第九届二次理事（扩大）会议暨物流工程技术发展高端研讨会在我校隆重举行

2013年11月1日，由中国机械工程学会物流工程分会主办、浙江万里学院和浙江省临港现代服务业与创意文化研究中心承办的中国机械工程学会物流工程分会第九届二次理事（扩大）会议暨物流工程技术发展高端研讨会在浙江万里学院举行。来自上海交通大学、大连理工大学、西南交通大学、北京科技大学、浙江工业大学等10多所高校及中国起重运输机械研究所、上海国际商业机器工程技术有限公司等企业共70多名专家参加本次研讨会，会议由物流工程分会秘书长周云主持。

浙江万里学院党委书记、执行校长、浙江省临港现代服务业与创意文化研究中心主任陈厥祥首先代表承办方对参加本次研讨会的专家表示热烈的欢迎，向与会专家介绍了学校的办学机制、物流学科建设和人才培养的基本情况及所取得的成果，希望通过本次学术研讨会加强与各高校和企业的交流与合作，围绕行业、企业的需求协同地开展应用研究和人才培养。接着，上海交通大学教授、学会名誉理事长孙鸿范和学会理事长陆大明研究员分别到会致辞。接着，学会理事长陆大明代表学会做物流工程学会第九届二次理事（扩大）会工作报告。

下午的议程分物流工程行业发展研讨和物流工程发展路线图研讨两个议题，首先与会代表就物流工程领域当前的学术前沿、行业发展战略及行业发展过程中的共性问题发表了各自的观点，并从政策、行业标准、行业商业模式创新、企业管理等各个方面提出了促进我国物流工程行业发展的对策和建议；在此基础上，学会秘书长周云向与会代表介绍了物流工程发展路线图（2013-2030）编制的背景、当前工作的进展，并从物流工程发展的机遇与挑战、发展趋势、关键共享技术、实施路线图的关键要素、保障措施及政策建议等方面进行了解读。与会代表进行了热烈的讨论，并分别就各自的研究成果和对行业的理解提出了宝贵的建议和意见，为物流工程发展路线图的完善和物流工程产业的发展勾画了更加清晰的蓝图。

创新驱动 综合改革
——陈厥祥书记到现代物流学院调研

10月28日下午，校党委书记、执行校长陈厥祥、副校长应敏、闫国庆、校长助理林志华、张勇敏及学校办公室、宣传部、教务部、学科办、人事部、财务部、学务中心等职能部门负责人到现代物流学院，围绕“创新驱动，综合改革”开展专题调研，现代物流学院领导班子及各系主任参加了调研座谈会。调研会由陈厥祥书记主持。

陈厥祥书记首先指出在推进应用型强校建设过程中开展创新驱动、综合改革的必要性，通过综合改革，学校将进一步明晰校、院两级管理的责、权、利，激活二级学院的办学活力。他指出，现代物流学院经过四年的发展，取得了突出的办学成绩，也具备了开展综合改革的工作基础和思想基础，现代物流学院要成为创新的高地、创新的先锋，引领万里的创新。

现代物流学院楼百均院长以教师岗位聘任与考评为核心，向与会领导汇报了学院综合改革工作的总体思路，指出，师资队伍建设是学院人才培养、学科建设等各项工作的保障和支撑，教师岗位的聘任和考核在公平的基础上要注重效率，在激励机制的同时还要有一定的约束机制。最后，提出了教师聘任和考核的五条基本原则。

应敏副校长指出，各二级学院要以创新的方式开展综合改革，各二级学院由于发展阶段、专业类型的不同，各自要围绕学院的特点开展针对性的改革，在综合改革过程中把握“量”和“度”，处理好学院稳定与发展、专任教师与校外兼职教师、教师与其它岗位人员的关系。

闫国庆副校长指出，二级学院要以综合改革为契机，进一步激活二级管理的机制优势，围绕应用型人才培养，积极争取和开拓各类外部资源。

林志华校长助理和张勇敏校长助理分别就激励机制与约束机制的设置、考核的程序与办法等方面提出了建设性意见，并强调要因地制宜、根据学院的具体情况公开、公平、公正地开展学院的综合改革和教师岗位聘任与考评工作。

最后，陈书记指出，学院综合改革要从全员育人、工作激励评价、研究生教育、专业综合改革、人才引进和师资团队建设等方面全面谋划，以创新的思维和谋略全方位地推进学院的综合改革，促进学校事业更快、更好发展。

我院举办的宁波市企业职工高技能人才（物流师）培训班圆满结束

经过近一个月的培训，我院举办的宁波市企业职工高技能人才（物流师）培训班圆满结束，期间，浙江大学刘南博导为学员们讲授了物流业形势分析及发展趋势研判，微讯传奇深圳科技公司总经理胡骅华讲授了物流营销策略和物流营销实战，上海天睿物流咨询有限公司总经理邱伏生讲授了供应链运作实务等，在小组交流讨论环节，大家围绕宁波市物流发展面临的机遇和挑战展开了激烈的辩论，使学员们思维有所拓展。

通过本次培训，使从业学院的思维和视野得到了拓展，管理的理念和工作方式得到了启发，正如顺丰物流快递有限公司经理刘忠所言：“收获很大，受到很大启发，解答了很多工作中的困惑，老师的课很精彩。”

我校学子在第六届全国大学生网络商务创新应用大赛华东区决赛中获得佳绩

日前，在山东财经大学结束的邮储银行杯全国大学生网络商务创新应用大赛华东区决赛中，由我校现代物流学院3位教师指导的3支代表队共获得本科综合一等奖1个、单项一等奖1个、综合二等奖1个的好成绩。其中由周志丹老师指导的项目《邮储银行如何发展移动金融—以大学生为目标》与南京航空航天大学、山东财经大学、安徽大学、南京林业大学等18支队伍直接晋级全国总决赛，由江瑜老师指导的项目《“动漫之家”新型网络互动平台》与合肥工业大学、浙江财经大学、山东理工大学、浙江农林大学等获得单项一等奖，并从中脱颖而出也一同晋级全国总决赛，另外由修雪芳老师指导的项目《掌悦有限责任公司创业策划书》获得综合二等奖。这是我校参加该项赛事以来连续五年晋级全国总决赛，在前四届比赛中，我校分别取得了全国总决赛一等奖1项，二等奖4项，三等奖1项的好成绩。

全国大学生网络商务创新应用大赛是在工信部、教育部的指导与支持下，由中国互联网协会主办的全国性大学生创新实践与职业能力提升赛事活动。大赛以各行业企业的真实商业问题作为竞赛项目，要求参赛大学生应用主流网络工具平台，创新的提供商业解决方案并且予以实施。自2007年首届大赛成功举办以来，大赛新颖的模式已得到了广大高校的热烈响应和支持，每届大赛大约有来自全国320多个城市和地区的2200多所高校、数十万大学生报名参与，大赛已成为大学生创新实践、与社会、企业交流的平台。

现代物流学院举行学术讲座之应用对策类课题选题与成果报送

2013年10月22日下午1时30分，现代物流学院在62-312会议室举行应用对策类课题选题与成果报送的学术讲座，主讲人是之江青年学者、现代物流学院王琦峰博士。

王博士首先传达了省哲社研究基地骨干培训会议的相关精神，并就应用对策类课题选题与成果报送与老师们交流了三方面的内容：一、应用对策类课题如何选题，二、成果要报如何撰写，三、成果报送的主要途径，每方面的内容都讲得非常具体深入，让老师们得到了启发，思维有所拓展。

现代物流学院定期和不定期举行科研学术讲座，对激发教师教学科研积极性起到了促进作用。

本报导读：

校园文化 详见2版
暑期社会实践 详见3版
运动会专版 教师运动会 学生运动会 详见4,5版
研究生专版 详见6版
励志校园 详见7版
健康之心 详见8版

●编辑室地址：浙江万里学院钱湖校区62号楼521室
投稿请寄：364962704@qq.com
●本版编辑：朱欣怡