

考研,你准备好了吗?



为帮助 2011 级同学们更好地准备考研,了解我校硕士研究生招考信息,2014 年 2 月 25 日下午 3 时 30 分,我校 2014 年物流工程硕士研究生招生宣传大会在 53-209 召开。副校长闫国庆、招生办、相关学院负责人及 200 多名学生参加了会议。校工程硕士(物流工程领域)教学指导委员会主任、现代物流学院院长楼百均主持大会。闫国庆副校长在大会上做了重要讲话,对学

校在研究生培养教育方面的条件保障、优势和特色等向同学们作了介绍;招生办相关负责人及物流工程领域教学指导委员会相关老师就学校招生政策、报考应注意的事项、物流工程领域研究生具体培养方案、培养要求、培养质量及师资队伍向同学们一一作了介绍。同学们参加完会议后,纷纷表示,对学校的硕士研究生有了深入的了解。很多同学表达了报考的意愿。

现代物流学院学子获浙江省第八届电子商务大赛创新创业精英赛一等奖

2014 年 1 月 3 日下午,由浙江省经济和信息化委员会、浙江省教育厅、共青团浙江省委员会共同举办的浙江省第八届电子商务大赛创新创业精英赛暨颁奖典礼在浙江省委党校文欣大厦报告厅圆满结束。在当天的创新创业精英赛上,由我校现代物流学院周志丹老师指导、电子商务专业、信管专业吴天成等同学的作品《刷出新生活创业计划书》荣获一等奖,并获大赛组委会颁发的 3000 元现金奖励。浙江省经信委党组成员、纪检组长杜华红、浙江省教育厅副厅长鲍学军共同为获奖选手颁奖。

校在此项赛事中再次获得最高奖。浙江省电子商务大赛包括个人赛、团体赛、新网商争霸赛、创新创业精英赛等多项赛事,大赛自 2013 年 4 月下旬开赛至今,历时 9 个多月,全省共有近百所大中专院校及企业参赛,覆盖 11 个地市,还吸引深圳一所学校的师生前来参赛,报名参赛人数达 11444 人,创历史新高。

我院学生社团荣获“2013 年浙江省优秀学生社团”荣誉称号

近日,共青团浙江省委、省教育厅、省学生联合会下发《关于表彰 2013 年浙江省大中学校优秀学生社团、优秀学生社团指导老师和优秀学生社团干部的决定》文件,我院鸿志社荣获“浙江省优秀学生社团”荣誉称号。日前,我院共有校级社团 2 个,院级社团 8 个。学院通过精简机构,凝练品牌,大力营造社团文化,有效地增强了社团的凝聚力、行动力、影响力和创造力。鸿志社是我校“最具影响力”的品牌社团。鸿志社以“立志成才,锻炼自我”为宗旨,开展多元化活动。其主要形式有学生访谈,讲座,沙龙,论坛,社会调研,企业实践和公益活动等。现如今已形成《励志访谈录》、《万里学风—学子讲

坛》两个品牌活动。《万里学风—学子讲坛》、《励志访谈》开展活动相继受到《浙江日报》、《浙江教育网》等 30 余家媒体的报道。学院社团在携手向前的过程中,共同营造了校园文化的靓丽风景,充分发挥了育人效应,培养了大批优秀的学生骨干。学院将根据学校的不同情况,充分利用学生的课余时间开展各种形式的活动,以交流思想,切磋技艺,互相启迪,增进友谊,提高人文素质为宗旨,促进社团的自我管理和自我规划,相互学习,相互交流,让社团在校园中发挥更大作用。

现代物流学院宣传与网络中心召开全体会议

2014 年 3 月 5 日晚上 8 时,宣传与网络中心,宣传与网络中心在 62 号楼 312 会议室召开了新学期会议。伴随着新学期的到来,宣传与网络中心开始谋划新学期工作。本次会议由钟晓军老师主持。会议上,钟老师首先回顾了上一学期宣传与网络中心的工作,并鼓励大家要保持良好状态,把工作做得更好;也会继续努力,做更精彩的采访,写出更好的报道,筹划更好的活动,为物流学院的宣传工作添砖加瓦。

同时对本学期的工作做了布置。会议上钟老师还为新聘的记者们和编辑们颁发了聘书。春天的脚步渐渐来临,新学期里,宣传与网络中心的每个人都有自己新的奋斗目标,新的奋斗动力,大家

第四届团总支学生会 2013-2014 学年第一学期工作总结大会顺利开展

2014 年 1 月 6 日 17 时,浙江万里学院现代物流学院第四届团总支学生会总结大会在 62234 召开。现代物流学院学生事务与发展中心主任陈彩祥老师以及团学委员干部出席了本次大会。会议首先由陈彩祥老师对本期学生会各个部门的工作进行总结的同时对接下来的团学工作给予了高度的期待。接着,学生会主席汪浙彬以及团总支副书记戴光燕分别发表讲话,他们对本学期举办的各类活动以及各部门的表现作出了评价,最后由学生会其他成员发表对这一学

期工作的见解。此次会议总结了本学期的现代物流学院团总支学生会的整体工作情况,宣告了本学期工作的结束,同时也对下学期的工作进行了初步的计划,使以后的团总支学生会工作更加具有整体性和规划性。我们坚信:在崭新的下一学年,我院团学全体成员将以饱满的热情一起携手,团结一心,为现代物流学院的跨越发展,创建一流团学做出我们应有的贡献。



新疆石河子大学一行 2 人到我院交流考察

2013 年 12 月 18 日,新疆石河子大学工商管理系副主任王慧老师与教研室主任罗艳老师到我院考察电子商务专业,了解我院的电子商务人才培养特色,以及我院在电子商务大学生创业教育方面的内容。我院副院长程言清教授,电子商务专业负责人周志丹教授以及电商专业相关教师参加了会议。会上,程副院长向客人讲解了宁波市发展电子商务的机遇,以及宁波市发展电子商务和人才培养的优势。周志丹教授就我院电子商务建设在人才培

养方案的设置,电子商务专业的实验、时间和电子商务实验室建设等方面与客人进行了交流。王副主任就新疆当地的电子商务特色发展方向与人才培养在创业教育方面、学生走进企业实践方面做了深入的咨询,认为我院在人才培养、专业建设,特别是电子商务专业建设上非常有特色。

物流学院师生参加中国科学院院士龚健雅学术报告



2014 年 3 月 12 日星期三下午 2 时 30 分,中国科学院院士、武汉大学教授龚健雅在图书馆报告厅举行主题为“数字城市/智慧城市的发展与展望”的报告。此次报告会为 2014 年研究生学术系列活动之一。演讲结束后,龚院士与在座的教师以及学生们进行了积极的互动。对于学生代表的提问,龚院士皆详尽解答。

息系统(GIS)、城市数字园林管理、数字化战场、智慧物流、智慧交通、智慧安防以及智慧养老等建设。目前我国大中城市在“数字城市”建设方面已经具备了丰富实践基础和经验,无线传感技术、三网融合、城市空间信息服务系统、城市地址获取等方面都有了充分积累和实践经验,具备了智慧城市的基础。地理信息系统和数字城市已经为我们的生产、生活和管理带来了方便、快捷的信息。今后,智慧地球、智慧城市将为我们的生产生活带来更加智能化的服务。

5 个妙招 甩掉春困重拾活力

春困是因为季节转换给人们带来的生理变化的一种反应。寒冷的冬天,人体受到低温的影响和刺激,皮肤的毛细血管收缩,血液流量相对减少,汗腺和毛孔也随之闭合,减少热量的散发,以维持人体正常体温。进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量则显得不足了。加上暖气房的良性刺激,使大脑受到某种抑制。因而人们就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。但是值得人们注意的是,其中也含有一些病理因素,一些“春困”是疾病的表现。“春困”是在春天随自然气候变化而出现的一种生理现象,尽管会逐渐消失,但会对工作和生活带来不利影响。如何才能让自己不再犯春困?

养成腹式呼吸方法

腹式呼吸方法也很简单,就是呼气的时候腹部是微微地向外隆起,吐气的时候,肚子慢慢地向内缩。这种呼吸方法可以让氧气充分地吸到体内,转化为身体所需要的能量,和体内的废气获得交换,将废气排出体外,不但可以让你拥有更健康的身体,同时也维持一个均衡的精神状态。

午休勿超半小时

适当午睡确实具有保护大脑、放松心情、减轻压力的作用,但午睡时间的长短大有讲究。午睡有利于补充体力,确实能提“精气神”,但午睡时间太长并不好。专家说,午睡时间若超过 30 分钟,身体就会进入深睡眠,45 分钟左右醒来,由于未能完成整个睡眠周期,会导致头疼及其它不适症状。健康的午睡以 15 至 30 分钟最恰当,如超过 30 分钟,建议将其延长到 1 至 1.5 个小时,这样才能完成整个睡眠周期。

饮食清淡多汁液

通过饮食迅速补充机体在夏季消耗的气血、津液。首先多补水,可以喝绿茶、梨汁等生津止渴的液体,补充津液;其次多吃些清淡可口、富含维生素、易于消化的食物,比如百合、山药、扁豆粥、杏仁糊、银耳羹等减轻脾胃负担,使脾胃功能迅速恢复。

睡眠充足保质量

睡眠不仅能恢复脏腑功能,还是提高脏腑机能的一个重要手段。充足、高质量的睡眠是保证机体脏腑功能从夏季的消耗中迅速复原的重要因素。注意多休息,不要熬夜,尽量争取在晚

上 10 点左右入睡;养成早睡早起的好习惯,以保证白天的工作和学习效率。特别是中午适当午休,有利于化解郁闷的情绪。睡眠不好的人,可以试一试中药茶饮,比如酸枣仁等。

春季预防胃病五原则

中医认为,春季属“木”,相对应于人体则属“肝”。春季的“木”应欣欣向荣,如肝气不舒,郁而不达,气机不物,不通则“痛”,可发生胃痛诸症。春天是胃病——包括胃脘、十二指肠溃疡、肝硬化等疾病性消化道出血的高发季节。

有胃病的人在这个季节一定要格外注意,预防胃病的发作:1.保持心情愉快,乐观,避免抑郁、焦虑、生气等情绪及心理状态。《内经》里“怒则肝气乘矣,悲则肺气乘矣,恐则脾土乘矣,忧则心气乘矣”,“怒则气逆,甚则呕血及泄”等,讲的就是因情志失调而发病;2.戒烟酒,忌食生冷肥甘及粗糙、过硬、酸、辛辣等刺激性食物,避免暴饮暴食或饥饱失调、饮食不规律等不良习惯;3.慎用对胃有刺激的药物,如激素、阿斯匹林、保泰松、一些抗凝药等。过于苦寒的药物如龙胆草、苦参、黄连等,要慎用;4.劳逸结合,适当锻炼身体,增强体质。

皮肤瘙痒难耐,春季预防全攻略

不少人在空气干燥的冬春季节会出现皮肤瘙痒症,一般日轻夜重,尤以解衣上床睡眠时为甚。病人感觉阵发性全身瘙痒,如虫爬、蚁走或有烧灼感,严重影响工作和生活。如果从衣、食、住等诸方面加以注意,皮肤瘙痒症是可以预防的。

二、谨防将春季花粉症误诊为感冒

阳春三月,又值杨柳飘“絮”。春暖花开时节是花粉症的高发季节,患者应了解花粉症与感冒的区分常识,以免造成病情延误或误诊。花粉症通常被称为花粉过敏,主要是因吸入致敏的蛋白成分而引发的人体过敏反应。花粉症与感冒的区别主要在于,前者流鼻涕、打喷嚏症状重,嗓子痒明显;而感冒除能引起流涕、打喷嚏外,或多或少还会有头痛、嗓子痛及发烧等症状。

四、预防上呼吸道感染

因季节原因,一年四季都会遭遇呼吸道感染,但春季是上呼吸道感染的多发时节,不少疾病与病毒活跃且感染机会多。风和日丽的季节,群体活动会增多,大家交叉感染的机会也就增

春季养生之道



按照中国人的习惯,立春标志着春季的开始,是一年廿四个节气中的第一个,在每年阳历的 2 月 4 日前后。此时气温逐渐升高,冰冻开始融解,天下万物包括人体在内,经过冬三月的蛰藏之后,阳气开始上升,万物开始萌发,使人感到一种万象更新的气息。“春气之应,养生之道”,应助长这“萌生”的信息。此时人体内的“肝气”也随之升发,因肝气喜条达,故不宜抑郁而宜疏通。雨水过后是惊蛰,此后可闻春雷,冬眠的动物开始苏醒、出土,这又是“生”的气息催发的结果。春分时昼夜等长,古人称此为“阴阳各半”。到清明,雨量更加增多,湿度增加,百草萌芽,春耕大规模地开始了。此时人体内的肝气正旺,凡冬天保养不当者,春天易得温病。一般宿疾如高血压病、哮喘、皮肤病及过敏性疾病等容易在此时复发,也见胃、十二指肠溃疡病的患者有因饮食不当而导致胃出血的。故在饮食上应忌发物,诸如虾、竹笋、雄鸡、海鲜等应尽量少吃。

根据上述原理,在整个春季里,食养原则是减酸益甘而养脾

多了,以及生活环境对身体也可能会有不利影响。

专家温馨提示:预防上呼吸道感染,您不妨这样做:①多吃水果;食梨、甘蔗、草莓、紫葡萄等深色水果,它们富含抗氧化剂,可以对抗造成免疫细胞破坏和免疫功能降低的自由基。②补充维生素 C 和维生素 E;它们有抗感染功效,并可减轻呼吸道充血和水肿。③体育锻炼;适度运动可以使血液中白细胞介素增多,进而增强免疫细胞的活性,消灭病原体,达到提高人体免疫力的目的。④充足睡眠;人在睡眠时,机体其他脏器处于休眠状态,而免疫系统处于活跃状态,白血球增多、肝脏功能增强,从而将侵入体内的细菌、病毒消灭。

五、春季,预防过敏性鼻炎正当时

又到草长莺飞的季节,花开了,树抽芽了,人们的过敏性鼻炎症状亦多发起来。春天到了,预防过敏性鼻炎正当其时。多种因素引发过敏性鼻炎。过敏性鼻炎为耳鼻喉科常见疾病,可分为常年性和花粉症两类。

专家温馨提示:预防哮喘发作

一是穿着要适宜,注意保暖,避免受凉感冒以及冷空气刺激;二是哮喘患者应尽量不要去人群拥挤的公共场所,遇到风沙、扬尘天,要减少外出。三是对于花粉及植物过敏者不要去花园。居室内要保持温暖、干燥,室内注意通风透光。

专家温馨提示:目前,对其治疗的手段主要有两种

药物治疗和手术治疗。药物治疗一般不要超过 7 天,长期使用会引起药物性鼻炎。而严重的过敏性鼻炎可采用手术治疗方法,如在内镜下进行激光、微波或者等离子消融治疗等。

春季流行病预防知识

