

百州交大 群星闪耀

1896年10月,盛宣怀奏设南洋公学,光绪皇帝御批准办。次年,录取30人进入师范院,于4月8日正式开学,这一天成为上海交大校庆日。130年后,这所因救国图强而生的学府,已成为享誉世界的顶尖大学。一代代交大人用双手和智慧,在各自的领域默默耕耘,续写着这份跨越三个世纪的初心与担当。

甲午战争之后,中国教育风气渐开。1896年,清政府洋务要员盛宣怀拿到了一项专折奏事权。他向光绪皇帝阐明:育才更是“当务之急”。同年,南洋公学在上海徐家汇创办。钱不够,盛宣怀便从自己管辖的轮船招商局、中国电报总局筹款,半商半官办起了这所学校,这便是上海交通大学的前身。

1921年8月,交通大学正式成立,分上海、北京、唐山三地办学。1930年代,交大发展为理、工、管并重的综合性大学。1940年,重庆分校成立,成为大后方高等工程教育重镇。抗战胜利后,渝校师生分批返沪,与沪校汇合。短短数年间,交大在战火中辗转流离,却从未中断办学,反而淬炼出钱学森、杨嘉墀、徐光宪等一批国之栋梁。

1955年,为适应国家工业布局调整和国防建设需要,国务院决定交通大学内迁西安。数千名师生响应号召,从上海奔赴大西北,在一片麦田上建起新校园,成为了今天的西安交通大学。教授们把讲台搬到了黄土高坡,用粉笔和黑板,为国家工业建设培养急需的人才。

上海交大于1985年在全国高校中率先启动新校区建设,闵行校区从一片农田中拔地而起,2006年办学重心整体转移至此。当年的“闵大荒”,如今已成为上海科创中心的重要策源地。2017年9月,上海交通大学入选世界一流大学A类建设高校。学校实力的提升,为人才培养提供了更坚实的平台。

在这片科创热土上,交大校友的创业故事每天都在发生。2025年,“大零号湾”核心区新增企业超600家,估值亿元以上企业达76家,交大校内完成的合规转化项目近三分之二落在这里,科研种子正在加速破土成林。

站在新的起点,这所百州学府正以“向新图强”的姿态,为中华民族的伟大复兴贡献不可替代的交大力量。薛晶 吴栋



▲ 1930年,交大“北京师大附中同学会”合影。左站三为钱学森。

左上图为1899年落成的南洋公学中院,是交大校园内现存最早的建筑物。



◀ 1947年5月,交大学生驾驶火车晋京请愿,车头上贴着“交大万岁”。

▲ 1949年6月,交大“山茶社”社员合影(前排卧者为黄旭华)。

“黄金睡眠时间”一定要入睡
晚上23点至凌晨3点对睡眠很重要。中西医都建议,如果无法保证睡眠整体时长,这4个小时一定要入睡。

中医:肝胆修复关键期
子时(晚上23点-次日凌晨1点)入睡,能让胆气顺畅疏泄,胆汁分泌正常,为第二天的消化代谢、精力充沛打下基础。

丑时(凌晨1点-3点)肝经气血最旺盛,熟睡模式下,肝脏排毒、解毒的功能得到充分施展,进而完成自我修复。

西医:血管、大脑受益

入睡时间点和心血管患病风险呈现“U”型关系,在晚上22-23点睡觉的人,心血管疾病的风险最低。

凌晨1-3点是成年人进入深度睡眠的高峰,此时身体生长激素分泌活跃,有助修复细胞、延缓衰老;大脑也会在这一时段高效清除代谢废物,修复神经细胞。

吴梦瑶

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

青海 甘肃 宁夏 内蒙空调专列10日

服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务

老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)

全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化

安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

5月24日 2880元起

(具体出行时间以铁道部调令为准)

山西-阎锡山故居、五台山、悬空寺、北岳恒山、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城墙、广盛源、满江红太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日**青岛独立成团全程一车一导一价全含**.....4月16/22日1300元

湖北、重庆-黄鹤楼、东湖听涛景区、三峡车溪民俗旅游区、巴楚故土园、水车广场、三峡大坝风景区、巫峡、瞿塘峡、白帝城风景区、丰都鬼城、李子坝轻轨穿楼、解放碑、洪崖洞双卧7日**连住两晚游轮江景客房 酒店式星级服务**.....4月13/15/19日 3280元

广东-花城广城、广州大剧院、巽寮湾、磨石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、甲第巷、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、妈屿岛、中英街、莲花山公园双卧8日.....4月13/17/20日 2380元起

江西-滕王阁、望仙谷、三清山、弦高古城、篁岭、水墨梯田、景德镇、庐山、美庐别墅双卧7日**青岛独立成团 4晚特色住宿**.....4月17/22日2280元

江苏(南京、扬州)-瘦西湖、东关街、个园、中山陵、总统府、大报恩寺遗址公园、秦淮河游船、牛首山、玄武湖公园、南京博物院双动4日**25人纯玩小团 入住当地5钻豪华酒店**.....4月13/17/22/27日 2680元

四川-都江堰或中华大熊猫苑、九寨沟风景区、黄龙风景区双飞6日**特别安排一天自由活动 全程精选当地四钻酒店**.....4月12/14日2480元

新疆-赛里木湖、中哈霍尔果斯口岸、图开沙漠、吐尔根杏花谷、独子山大峡谷、天山天池风景区、火焰山、坎儿井双飞8日.....4月16/20/25日 2980元

越南-百年邮局、市政剧院、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三宝庙、芽庄大教堂、隆山寺四飞8日.....4月14日 999元

韩国-青瓦台、景福宫、光化门、清川溪、南山韩屋村、首尔塔、首尔塔、海苔博物馆+韩服摄影、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日**青岛起止特别安排韩式烤肉自助**.....4月14/21/28日 1480元

日本-奈良公园、若草山、春日大社、梦之展望台、骏河湾游船、小室山公园、城崎海岸、伊豆观海列车体验、浅草寺、皇居二重桥、远观晴空塔、秋叶原动漫街、银座、新宿都厅、富士山五合目、地震体验馆、河口湖大石公园、伏见稻荷大社、大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀美食街双飞6日**青岛直飞大阪全程0自费 入住当地四星酒店**.....5月5/16/22/31日 4980元

北欧(芬兰 挪威 丹麦 瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳尔博物馆、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫四飞10日**国航直飞赠送联运 纯玩无购物拒签无损赠送双人WiFi**.....5月21/28日 14999元

高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-红酒酒庄、西格纳吉、圣三大教堂、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安纳努利城堡、苏格友谊纪念墙、斯大林博物馆、斯大林专列、塞凡湖、加尼神庙、埃奇米亚津大教堂、兹瓦尔特诺茨考古遗址、第比利斯老城、巨石阵、纳里卡拉要塞、十七世纪圆顶硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡宫、高台公园四飞9日**一价全含 全程含餐 无自费无购物免签出行精品小团 免费车载WiFi**.....5月12/26日 13999元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-新市政厅、新天鹅堡、高天鹅堡、威尼斯、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、斗兽场、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿、领主广场大卫像、圣母百花教堂、比萨斜塔、奇迹广场、五渔村、卡贝尔桥、八角型塔楼、琉森湖、少女峰、凡尔赛宫、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆四飞12日**资深导游深度讲解 含小费含签证含联运 含三餐全程入住三-四星酒店**.....5月16/23日 18999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★