夕阳红之声 2018 第4期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第 63 期

中国人民大学离退休工作处

活动掠影

离退休党委支部书记参观亦庄开发区

市委教工委离退休干部处刘新军处长来我处工作调研

“京味儿文化漫谈”讲座

“一张纸上种蔬菜”讲座

清华大学调研

召开“我看改革开放四十年成就”暨《夕阳红》杂志编委会换届会。部分新老编辑合影留念。从左到右依次为：马小莉、张红卫、刘爱平、周小普、姜向群、纪红波、刘青建、刘士敏、钟兰芳。

夕阳红之声

2018 第4期
XI YANG HONG ZHI SHENG
总第63期
中国人民大学离退休工作处

目录 CONTENTS

本期编辑

姜向群　刘青建
刘士敏　王爱玲
周小普　纪红波
钟兰芳　马小莉
张铭勇

《夕阳红之声》工作室

联系电话：62510615　62513643
电子邮箱：LTX@ruc.edu.cn
地址：北京市海淀区中关村大街 59 号
中国人民大学离退休工作处
邮编：100872

主办
中国人民大学离退休工作处
中国人民大学关心下一代工作委员会

友情支持
中国人民大学博物馆
中国人民大学老年书画研究会
中国人民大学老年摄影协会

封面设计
吴文越

内文设计
袁　凌

印　刷
北京经典无限印刷有限公司

2018 年 12 月出版

请文章作者及时与工作室联系领取纪念品，恕不支付稿酬。

04 特别关注

2018 年度教育部哲学社科重大攻关项目公布中国人民大学立项数居全国首位 / 4
中国人民大学通州新校区大厂拓展区项目开工推进会举行 / 5
“做真党员，是我的理想和追求”人大九旬教师入党记 / 7
吴晓球副校长参加离退休党委两支部主题党日活动 / 9
离退休党委支部书记赴嘉兴、上海培训学习 / 11
“我看改革开放新成就”专题调研活动情况报告 / 15
中国人民大学举办遐步金秋·为老服务展示会 / 20
为庆祝中华人民共和国成立 70 周年征稿启事 / 22
半年简讯 / 23

25 论坛撷英

中国援助非洲的背后，厘清这些误读 / 25

29 闲庭漫步

《夕阳红之声》是怎样唱响的　杨幼波 / 29
转眼四十年……
——回忆我教过的 78 级毕业生　陈智为 / 32
砥砺奋进 40 春　杨先举 / 35
赞美神农架　吴荣宣 / 38

41 **往事悠悠**

学习和运用马克思主义的三个阶段——从敢想敢说到善想善说的艰辛历程　高放 / 41

圆 梦——我的艰难的求学路　黄贵苏 / 45

49 **养老助老**

“互联网 + 长者饭堂”惠及更多老年人 / 49

《中老年人上网状况及风险网络调查报告》正式发布 / 52

养老机构欺老虐老将终止“评星”评定结果挂钩补贴发放 / 55

58 **健身养心**

心理因素决定寿命长短 / 57

一样的健忘不同的原因——老年抑郁与老年痴呆的区别和关联 / 60

老年人冬季养生知识 / 63

68 **生活交流**

隔代教育应知晓的孙辈心理形成规律系列篇（二） / 67

100 岁漫画大师方成谈养生 / 72

向大家推荐一个新词——“无龄感” / 75

四个方法，轻松判断食物的热量高低 / 76

80 **开心益智**

与春节有关的诗词 / 80

2018年度教育部哲学社科重大攻关项目公布 中国人民大学立项数居全国首位

近日，教育部社科司公布了2018年度教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目的立项名单，全国共计立项55项，中国人民大学5个项目获得资助，项目立项数位列全国高校首位。

序号	学 校	立项数量
1	中国人民大学	5
2	西安交通大学	4
3	上海交通大学	3
4	北京大学	2
5	北京师范大学	2
6	北京语言大学	2
7	南京大学	2
8	厦门大学	2
9	上海财经大学	2
10	武汉大学	2
11	中央民族大学	2

本年度的教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目申报工作于5月30日启动，人民大学共申报16项，最终获得立项5项，立项率31%。人民大学立项名单如下（按照选题顺序排序）：

序号	课题名称	投标单位	首席专家
1	坚持和加强党的全面领导研究	马克思主义学院	张世飞
2	新中国成立以来我国乡村治理体系建设历史经验研究	农业与农村发展学院	仝志辉
3	我国古代治国理念研究	哲学院	彭新武
4	乡村振兴战略实施路径研究	农业与农村发展学院	张利庠
5	深化“放管服”改革促进营商环境持续优化研究	经济学院、国家发展与战略研究院	聂辉华

教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目是教育部设立、与国家社科基金重大项目齐名的人文社科类最高级别科研项目。它以支持高等学校适应国家经济社会发展的需要，把握学科前沿，开展深入、系统的创新性研究为宗旨。自2003年启动以来，产出了一批重要成果，影响广泛，效果显著，成为衡量高校科研实力和水平的重要指标。

中国人民大学历来重视国家级重大项目（国家社科基金重大项目、教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目）的申报、管理工作。近年来科研处通过校内项目培育和预研、召开项目工作会议、以学院为单位制定科研规划、强化学院组织水平等举措，在校内营造了尊重科研、鼓励科研、热爱科研的学术氛围，增强了重大项目的组织能力。此次申报工作通过学院组织初次研讨、论证，科研处组织二次校内专家答辩会的方式，为各课题组提出了宝贵修改意见，课题组数易其稿，最终形成申报材料上报，一定程度上提高了申报质量和水平。

（来源：中国人民大学新闻网）

中国人民大学通州新校区大厂拓展区项目开工推进会举行

11月25日，中国人民大学通州新校区大厂拓展区项目开工推进会在河北廊坊大厂回族自治县举行，由学区、园区和社区等组成的人民大学通州新校区大厂拓展区项目正式开工建设，标志着校地双方在人才培养、教育发展、科技创新、文化产业等方面的全方位合作步入全面正式实施阶段。

中国人民大学党委书记靳诺、党委常务副书记张建明、副校长贺耀敏、人大附中校长翟小宁；廊坊市委书记冯韶慧，市委常委、宣传部部长、统战部部长奚献军，市委常委、常务副市长贾永清；大厂回族自治县县委书记谷正海等出席推进会。

推进会上，张建明介绍了中国人民大学建设通州新校区和大厂拓展区的理念和规划。他表示，通州新校区和大厂拓展区的开工建设，对于人民大学更好地服务于北京市非首都功能疏解、城市副中心建设和京津冀协同发展重大战略，对于学校拓展办学空间、推进改革创新、提升办学实力，努力争当国家“双一流”建设的排头兵具有重要意义。人民大学将切实发挥学校优势，积极引导优质的基础教育资源、文化产业资源、高端人才资源到大厂，推进产业对接协作，优化地方经济布局，提升基础教育水平，辐射带动城市发展，为大厂打造北京城市副中心后花园贡献力量。

贾永清表示，中国人民大学通州新校区大厂拓展区将进一步推动中国人民大学通州新校区配套设施的建设与完善，有利于促进人大优质教育资源与地方经济发展相结合，对校地双方长远发展具有十分重要的战略意义。廊坊市将始终全力服务支持京津冀协同发展大局，更加积极主动地承接北京非首都功能疏解和产业转移，

不遗余力地提供最优质的政务环境和全方位的要素保障。

谷正海介绍了大厂重点项目推进情况。他表示，人民大学通州新校区大厂拓展区项目建设将进一步带动大厂经济发展，提升大厂高新区的公共服务质量和水平，极大增强大厂区域竞争力。大厂将动员全县干部群众，为项目建设提供一切必要条件和优质服务，确保项目顺利建成、早见成效。

作为项目承建方，华夏幸福基业股份有限公司副总裁兼大香区域事业部总经理王伟峰表示，公司将坚持产业优先，全力以赴推进中国人民大学新校区大厂拓展区等重点项目，为省校合作、为当地发展做出新的更大贡献。

大厂回族自治县县长刘宝旺主持推进会。

开工推进会前，靳诺、张建明、贺耀敏、翟小宁与冯韶慧、奚献军、贾永清等座谈。靳诺向河北省对人民大学通州新校区大厂拓展区项目建设的大力支持表示感谢。靳诺表示，人民大学始终坚持把立德树人作为根本任务，坚持服务地方经济社会发展，近年来学校文化产业不断发展，国际性不断提升，社会服务能力进一步增强。大厂拓展区项目区位条件优越，人民大学将以项目建设为契机，提升学校“双一流”建设水平，服务大厂经济社会发展，服务北京城市副中心建设，为京津冀协同发展做出贡献。

当天，所有与会人员参观了中国人民大学出版传媒融合创新中心项目现场、大厂影视小镇项目现场和人大附中大厂校区高中部项目现场。

中国人民大学通州新校区大厂拓展区项目包括学区、园区、社区和后勤保障基地。其中，学区即中国人民大学附属中小学大厂校区，将建设教学楼、实验楼及相关教学设施，提供优质教育配套。本次推进会后，由人大附中直接办学的人大附中大厂校区首批开工建设，学校将引入先进教育理念和优质教育资源，将人大附中的教育理念、师资资源、课程体系、校园文化延伸至大厂校区，全面提升大厂基础教育水平。园区即中国人民大学文化科技园大厂分园，其主要项目为中国人民大学出版传媒融合创新中心。项目建成后，将带动大厂高端服务业实现快速发展。同时，借助中国人民大学出版社和文化科技园的品牌优势，导入文化产业资源，打造咨询、传媒、出版、版权交易等文化创意行业集聚的高端平台，推动产业结构优化升级。

中国人民大学学校办公室、党委宣传部、新校区建设办公室、资产与后勤管理处、校工会、后勤集团、文化科技园、出版社、附属中学、附属小学相关负责人，廊坊市驻大厂督查组、教育局、文广新局、发改委、规划局、国土局相关负责人，大厂回族自治县四套班子全体成员、“法检”两长以及开工企业和施工单位代表等参加相关活动。

（来源：中国人民大学新闻网）

“做真党员，是我的理想和追求”
人大九旬教师入党记

94岁高龄的老教师刘新站在党旗前宣誓。

11月23日一大早，在北京市海淀区的住所里，中国人民大学统计学院94岁高龄的老教师刘新，特意换上了枣红色的新装，戴上党徽，在同事的搀扶下，站在了鲜红的党旗前。从1949年首次提出入党申请到今天，69年，他终于如愿以偿，成为一名中国共产党党员。

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”刘新和党支部的几位老党员一起，高高举起右拳，大声读起入党誓词。因为右眼失明、听力几近丧失，他费劲地在一张提前打印好入党誓词的纸张上辨认字迹，读的时候有些“慢半拍”。

这是一场特殊的支部会。中国人民大学统计学院离退休党支部将支部会议开到了这位耄耋老人的家里，现场5位老党员围坐在一起热烈讨论，一致同意接收刘新同志为中共预备党员。

在热烈的掌声中，他们向轮椅上的这位“新党员”献上鲜花，表达祝贺。“今天我很激动，入党是我多年的愿望。我也很感动，因为党没有拒绝我一个老弱病人

的请求，这是党的宽容。虽然我贡献不了多大力量，但也要尽可能去做，要做得更好。”老人大声说。

1924年出生于湖南的刘新是人大的一名普通教师。1950年，人大毕业的他留校进入统计系教研室，从事教育工作，直到1985年离休。在教学岗位上30多年，他为学生们细心讲授统计学原理和商业统计学等课程，是人大讲授统计课最早的教师之一。同时，他也深入研究统计学的基本理论和商业统计的主要问题，还多次参与《商业统计学》等教材的编写。

离休后，刘新久被疾病困扰，但仍积极学习党的理论知识，关注国家发展，还为家乡编印了《支脉人物汇编》，资助年轻人学习深造，多年来为抗击非典、扶助贫困重残人士等捐款上万元。在他看来，人虽离休，但“革命精神不能丢”，“为人处世、对待亲友都要严格自律，要做些对党、对国家有益的事”。

入党，一直是刘新的心愿。1949年，还在华北大学读书的他就曾提出入党申请，但没能如愿。直到2017年，当听说人大另外一位90岁高龄的老教师在病榻上入了党，他备受鼓舞，“唤醒了久存于心的初心和愿望”，于是向党组织再次递交入党申请书。

“回忆起来，我觉得处处受到党的支持、关怀、培养。”他在申请书中这样写道，“入党的‘初心’早在1949年就有了萌芽，后来不断巩固，牢不可破。”

“刘新老师找我当介绍人，我听说后非常感动，特别佩服。”该校统计学院退休教师、80岁的孙学范介绍，刘新在递交入党申请后的一年时间里给他写了六七封信，每封都两三千字，详细汇报思想情况，还认真学习了十九大报告，“90多岁还能认真学习党的知识，抱有加入党组织的强烈意愿，这非常不易，值得年轻同志学习。”

“革命不分先后，入党也不分前后。”在今年3月刘新写的一份思想汇报里，他这样写道，“更重要的是，十八大以来，党领导人民取得了重大成就，全心全意为人民的决心和措施都十分服众。”“立党为公，入党为公，说到做到，才是真共产党员，也是我的理想和追求。”

“只有中国共产党才能带领人民一步步为建设、实现共产主义而奋斗。”老人说，“老骥伏枥、志在千里，我将尽自己的微薄力量，做一些力所能及的工作。”

“刘老师的入党，显示了我们党的伟大、正确和光荣，证明了党的优势和吸引力。”在23日的支部会上，孙学范感慨说，“让更多优秀分子能加入党组织，这是我们大家共同的心愿。”

“刘老师青年时期就萌生了入党愿望，几十年来一直初心不改。”中国人民大学统计学院党委书记孟生旺说，“他让我们再次感受到了信仰的力量，体会到什么叫做矢志不渝、不忘初心，他的入党也为我们上了一堂生动的党课。”

（来源：新华社）

吴晓球副校长参加离退休党委两支部主题党日活动

10月12日上午，吴晓球副校长来到明德主楼931会议室参加离退休党委第27、28支部组织的“我看改革开放四十年”主题党日活动。主题党日活动由第28支部书记李云松同志主持，两支部来自校工厂、后勤集团的离退休党员、离退休党委委员、部分离退休党委支部书记代表共20余人参加。

离退休党委书记纪红波首先简要介绍了参会人员并指出，今年是国家改革开放四十周年和中国人民大学复

校四十周年，“我看改革开放四十年”主题党日活动的举行非常有意义。吴晓球副校长来参加主题党日活动非常难得，望大家畅所欲言。

接着，李云松同志主持主题党日活动。老同志们踊跃发言，畅谈四十年来改革发展变化，纷纷表示，非常感谢党、感谢国家、感谢改革开放政策给他们的生活带来的变化。中国共产党为建设四个现代化国家实行的改革开放政策，是非常正确的，我们要继续团结在以习近平同志为核心的党中央周围建设小康社会，为国家发展增添正能量，“老有所乐”、“老有所为”。廖一可同志谈到自己的家庭受惠于改革开放，恢复高考后，4个孩子都上了大学，接受了高等教育，改变了命运。原校工厂厂长张铁铮同志谈到，我们欣喜地看到国家繁荣富强，蒸蒸日上，我国的农业、国防、科技进步有目共睹。离退休党委委员赵永奎同志指出，老党员要党龄长，党性修养好，要力所能及地为国家发展发挥余热，提高分辨能力，不散布不利于国家的言论，传播正能量。

吴晓球副校长指出，老同志们对改革开放有切身感受，评价客观全面。十一届三中全会开启了中国现代化进程，中国进行了长达四十年波澜壮阔的改革，取得了举世瞩目的成就。虽然改革中出现了环境治理、防范危机、贫富差距等问题，我们依然要认识到，坚持解放思想，实事求是的思路是取得伟大成就的根本原因，我们要继续坚持。今天总结是为了更好地推动国家发展，实现两个一百年奋斗目标，现在国际环境越来越复杂，未来会是个多极化的社会，我们要洞察本质，把握未来，不断前进。中国人民大学一直是站在历史最前沿，与党和国家同呼吸共命运的大学，这是老一代人大人不断奋进的结果。在今天的竞争环境下，我们需要更加努力，培养新一代的青年人才，学校正在千方百计拓展办学空间，积极进行“双一流”建设，确保中国人民大学的前沿地位。

活动结束前，纪红波书记对参会党员表示感谢。两个支部的党员和离退休党委委员党性修养高，许多党员克服高龄多病、交通不便等困难来参加主题党日活动，让我们接受了一场生动的国家发展历史教育，希望大家继续学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献，为国家和学校发展增添正能量。最后，纪红波书记和李云松书记祝愿老党员们身体健康，生活幸福，主题党日活动在热烈的氛围中圆满结束。

（来源：中国人民大学新闻网）

离退休党委支部书记赴嘉兴、上海培训学习

近日，为引导我校离退休党委的老党员们深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻体会改革开放四十年来各方面取得的辉煌成就和今天的幸福生活，激励广大老同志珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆革命本色，离退休党委组织支部书记赴嘉兴、上海培训学习。离退休工作处处长兼党委书记纪红波、离退休工作处副处长兼党委副书记钟兰芳、杨海燕以及离退休各支部书记等三十余人参加了此次活动。

11月30日上午，支部书记们一行来到南湖瞻仰红船。红船寄托着一份信仰，播下了中国革命的火种，开启了中国共产党的跨世纪航程。驻足红船边，大家心潮澎湃、思绪万千，

陈贵民老师在参观感想

中写道：华夏之大，没有共产党诞生简陋之室，红船虽小，却承载了中国命运的惊世巨变；坚守信念，远比认同信念更令人崇敬，追求理想，必须经得起惊涛骇浪征程考验。不忘初心，红船精神永远是动力源泉，长期奋斗，共产主义的辉煌使命定能实现。原离退休党委委员刘春华老师赋诗一首：嘉兴南湖立初心，牢记使命主义真。披荆斩棘近百年，开天辟地为人民。同心共筑中国梦，红船精神唤青春。重温誓词再励志，共产党员是我们。

支部书记们在南湖革命纪念馆看到了习总书记题写的“红船精神”：开天辟地、敢为人先的首创精神；坚定理想、百折不挠的奋斗精神；立党为公、忠诚为民的奉献精神。纪念馆圆形序厅里，精美的红船雕塑栩栩如生，硕大的镰刀斧头图案鲜艳夺目，二者交相辉映，支部书记们由此进入以“开天辟地”为主题的展厅，先后参观了“探索救亡图存道路”、“中国共产党成立”等专题展览。这些展出的实物和图片，同上海中共一大会址的展览互为印证，详实记录了中国共产党诞生的历史全貌。各位老党员表情凝重，认真地听着讲解，专注地观看图片和实物。在南湖革命纪念馆宣誓墙前，纪红波书记带领大家重温了入党誓词，“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领……”句句豪言壮语彰显永恒初心，铭记红船精神，缅怀革命先烈。

下午，支部书记们参观中国商飞上海飞机制造有限公司，我校校友、中国商飞公司政策研究室副处长罗继业热情接待了来自母校的老师们。大家仔细聆听了罗继

业校友关于中国商飞公司十年来的发展历程以及发展的使命、愿景和目标介绍，并兴致勃勃地登上我国首个自行研发、自行制造的大型喷气式客机——运-10客机，在驾驶室和机舱，大家纷纷拍照留念，记录下这难忘的瞬间。从运-10客机到ARJ21、C919客机，近距离的接触让每一个人真切感受到中国人正在用自己的双手和智慧实现“让中国的大飞机翱翔于蓝天”的中国梦、强国梦。

在国产喷气支线飞机的总装厂房，大家在负责人的带领下参观了其整条机械化安装流水线，由超过百万件零件、设备和部件构成了眼前的“国之重器”。其中高高悬挂的巨幅五星红旗和“长期奋斗、长期攻关、长期吃苦、长期奉献”醒目标语吸引了大家的目光，这“四个长期”是商飞人的精神引领，它清楚地诠释了今天的成就背后凝聚的是航空人十年如一日的汗水和坚守。

在交流阶段，罗继业校友详细讲述了我国商用飞机从起步时候的举步维艰到今天的辉煌成绩并和大家一同观看我国首款国际主流水准的国产大型客机C919在上海浦东国际机场首飞的纪录片，当飞机缓缓地平稳降落的画面出现，会议室里响起了经久不息的掌声，不少老师留下了激动的泪水，是因为自豪，因为震撼，更是因为信心和希望，因为这就是中国梦的代表。

孙虹老师感言：此次商飞之行深深触动我的是永不放弃的信念。中国的命运要牢牢把握在中国人手中。通过学习，我深刻感受到了祖国的强大，为祖国感到自豪和骄傲。

离退休党委委员赵永奎老师写道：短短的几天培训虽然结束了，但留给我们的思考却不时回响在脑海里。从全国58名党员发展到今天近九千万党员的执政党；从半殖民地半封建受人宰割的旧中国，到今天成为有中国特色社会主义的新中国，我们不能不再次感叹：只有在中国共产党的领导下才能带领全国各族人民推翻三座大山，战胜各种艰难险阻，打破各种敌对势力的重重封锁，迎来中华民族伟大复兴的新时代。因此，我们要永远不忘革命前辈用生命和鲜血打下的江山，珍惜今天来之不易的幸福生活。拥护和支持以习近平为核心的党中央带领全国各族人民把我国建设的更加美好、繁荣、富强！

此次培训日程安排紧凑，内容丰富，培训效果显著，支部书记们深受鼓舞，纷纷表示今后要不忘党员本色，为祖国的繁荣富强发挥正能量！

“我看改革开放新成就”专题调研活动情况报告

为庆祝改革开放40周年，引导广大离退休干部深入学习领会习近平总书记关于改革开放的重要思想，动员离退休教职工在习近平同志为核心的党中央坚强领导下，统一思想、坚定信心，不忘初心、牢记使命，将改革开放进行到底，我校根据上级部门有关文件精神，按照学校领导相关要求，由离退休工作处和离退休党委广泛组织离退休老同志开展“我看改革开放新成就”系列活动，取得良好效果。10月以来，我校离退休工作处又按照有关工作安排，组织开展了“我看改革开放新成就”专题调研，通过召开座谈会、个人访谈等多种形式，组织引导老同志追忆往昔峥嵘岁月，畅谈祖国发展变化，展望未来美好生活，为学校发展建言献策。

一、广泛组织各种形式的调研活动，通过多个渠道听取老同志的心声

10月，离退休教工支部组织了“我看改革开放四十年”主题党日活动，二十余位党员同志参加。学校主管离退休工作的副校长吴晓球同志参会，与老同志们一同回顾历史、共话未来。

11月上旬，离退休工作处先后在校内离退休教工活动中心、世纪城时雨园活动站和铁一号老校区活动站分别组织了三场离退休教职工“我看改革开放新成就”座谈会，邀请二十余位老同志畅所欲言，并向部分老同志进行个人访谈，面对面地听取离退休干部的真知灼见。

参与调研活动的老同志涵盖面较广，有离休干部也有退休教工，有中共党员也有党外人士，有耄耋老者，也有人刚刚退休。他们退（离）休前工作在学校教学科研、行政管理、后勤保障等不同岗位，亲身经历和感受到改革开放和人民大学复校以来社会生活翻天覆地的发展变化，他们是祖国、学校发展变化的见证人，也是人民大学复兴的贡献者，回顾四十年的历史，总结好学校建设的经验，可以增加人民大学的自信，“扎根中国大地办世界一流大学”，迎接更加美好的明天。

二、抚今追昔，离退休干部们由衷赞叹改革开放的重大意义和伟大成就

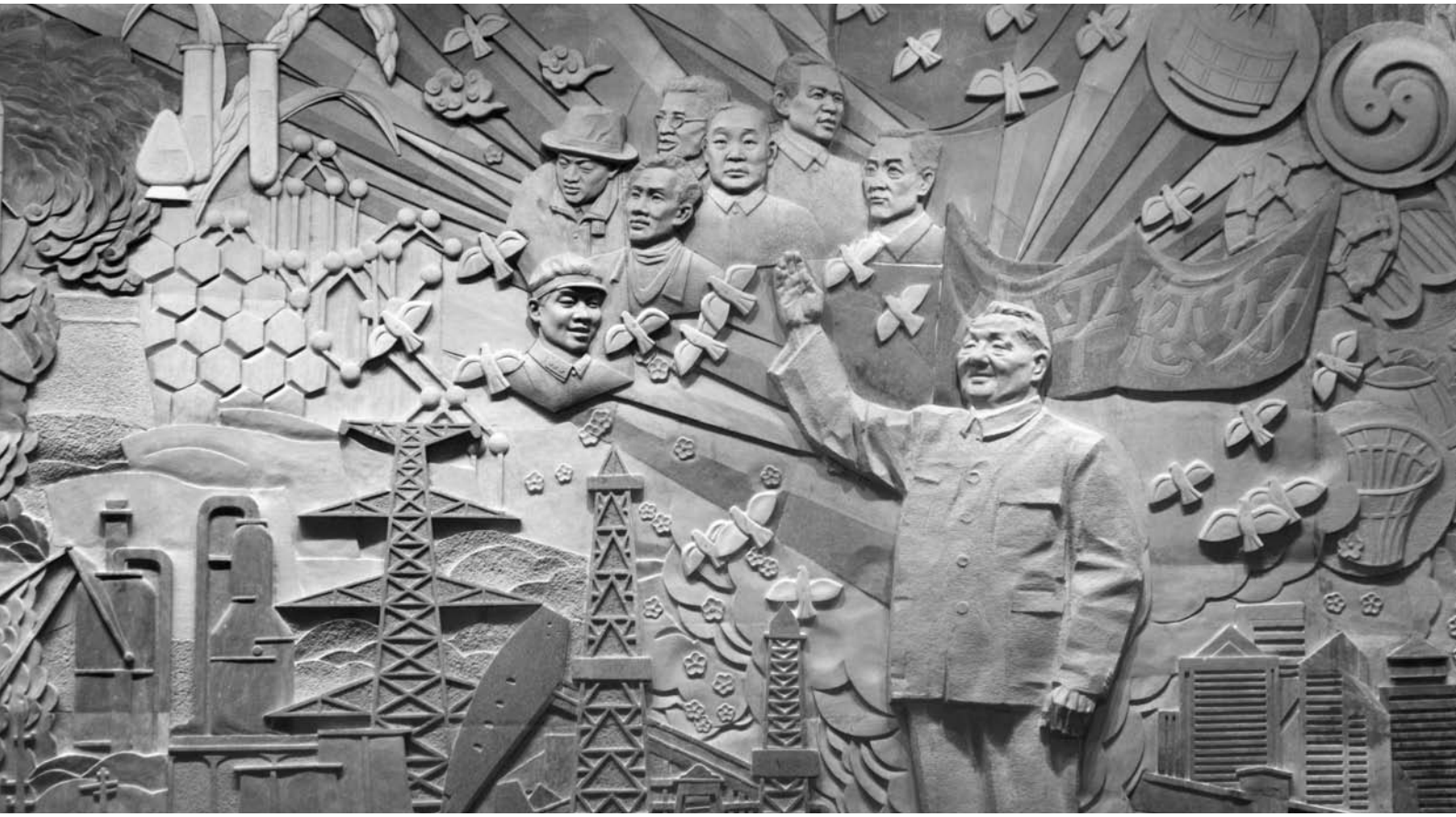
说起改革开放四十年，离退休干部们对比今昔，以个人的亲身经历说明国家社会和个人生活发生的巨大变迁，赞扬我们国家政治稳定，社会安定，科技进步，国民经济繁荣发展，生活水平显著提高，中国共产党带领国家和人民在政治经济社会发展各个方面都取得了巨大成就。

91岁的离休干部宋雪教授在座谈时讲到个人经历和今昔对比，他说："上海进博会，习近平主席主旨演讲总结了改革开放四十年翻天覆地的变化，中国由一个封闭、贫困的国度，成为如今全球第二大经济体、第一大货物贸易国。从个人来看，我是党一手培养起来的，与中国人民大学共成长。1949年我考入华北大学，开始学习俄语，并留校从事俄语教学。刚进入人民大学研究生班时，发粮票、发制服，现在什么都可以买到，生活很方便。"

84岁的离休干部谭宏璋动情地说："没有共产党就没有我的今天，我14岁参加工作，这个年龄还能看到国家日新月异的变化深感幸福。改革开放以来，国家各个方面各个领域取得的成就让人激动，这几天珠海航展我看得热血沸腾，我们国家在政治、经济、科技、文化、军事、外交等等领域的成就让我觉得我赶上了国家发展最好的时候。我现在就想把身体养好，健康、快乐地享受国家发展给我们带来的好日子。"

退休教授陈智为认为这四十年是自己最有成就的时期："改革开放四十年，变化特别大，个人体会特别深。这四十年是我最好的时期，最有成就的时期，我个人的晋升、带学生实验、实习、调研都离不开改革开放的大环境。改革开放给了我发挥的平台，教学生学习的效果好，学生有作为，我非常高兴。国家经济有了很大的发展，生活越来越好，现在工资随便花。教育条件也得到了改善，子女教育条件提高，内容更丰富。"

退休干部周石在访谈中详细列举了四十年来国家、学校、个人的发展变化，充满了成就感和自豪感："这四十年，我个人认为有三个天翻地覆的变化：一是我们国家发生天翻地覆的变化。改革初期，我们国家是一穷二白，生活非常困难，买什么都要'工业券'，记得每年过春节，各家用'粮食本'才能买花生米，见到外国人觉得自己'低人一等'，外国的东西什么都是好的。今天，我们已摆脱了贫穷落后的困境，正走上强国之路。我们这一代用汗水为国家的建设尽了力，感到无比自豪。我们深信，在习总书记为核心的党中央领导下，'中国梦'一定会实现。二是学校发生了天翻地覆的变化。1978年，人大复校初期，满目疮痍，惨不忍睹，人大师生是在'地震棚'开始了教学和科研，开始追求真理。人大的老师比过去任何时候更加努力地工



图片来源：千图网

作，他们要把被‘文革’耽误的时间夺回来。胡华、尚越、吴宝康、肖前、徐禾、宋涛等等一大批学者，为中国特色社会主义理论发展和完善做出了突出的贡献。如今学校的学习、工作环境发生了根本的变化，老师们的住房得到极大改善，许多老师以前根本不敢想住上这么大的房子。人民大学在教学科研、社会服务、文化传承、国际交流、智库建设等方面都取得了巨大的进步，这所历经磨难的学校，以无比亮丽的姿态呈现在世人的面前。三是我个人也发生了天翻地覆的变化。1978年我是回城不久的‘知青’，来到人民大学工作，在人大老师傅的帮助下，我不但在思想上得到进步，在业务水平上也取得了进步。后来，学校建设需要干部，学校又把我送去读书，提了干。我的成长过程，凝聚了老领导、老教师、老师傅的关心，今天我常常怀念他们。现在，我已有正高级职称，又被评为四级职员，所以我个人成长与祖国和学校的发展是密不可分的，没有改革开放，就没有我的今天。感谢这个

时代、感谢学校。”

老同志们看到了国家经济、科技、军事、教育、民生的改善，并给予了高度肯定。82岁的退休党员幺恩敏说：“我们都能体会到国家改革开放以来物质生活的极大改善，这个成就是巨大的、毋庸置疑。”离退休支部党员张铁铮说：“国家繁荣富强，蒸蒸日上，我国的农业、国防、科技进步有目共睹。”退休党员王云魁说：“四十年变化非常大，尤其是经济方面，1996年退休以来，退休工资不断上涨。以前都是自行车为主，现在都是汽车。”退休党员廖一可说：“我的家庭受惠于改革开放，恢复高考后，四个孩子都上了大学，接受了高等教育，改变了命运。”退休教授高承宗在座谈发言中说：“我以我亲身感受来讲对国家今天的发展变化深有感触，有很强的幸福感，特别是在人民大学退休，住在世纪城解决了住房问题，生活得很踏实。”

忆往昔峥嵘岁月，看今朝成就卓著，离退休干部们纷纷用诗句表达对党和国家的热爱之情。离休教师宋雪写了一首《祖国颂》：“世上经济只疲软，我国保持中高端。中国品牌刮目看，中国速度惊寰宇。精准扶贫千千万，就业大军万万千。全国人民齐欢唱，国强民富放眼观。”退休教师陈智为写道：“寒来暑往日悠悠，改革开放四十秋。翻天覆地变化大，退休老者乐无忧。”

三、不忘初心，离退休干部们更加坚定“四个自信”，发挥自身优势，继续为社会发展和学校建设传播正能量

谈到改革开放的各项成就，老同志们都表示，是中国共产党带领我们取得了今天的巨大成就，离退休干部要珍惜幸福生活，拥护党的领导，坚定不移走中国特色社会主义道路,提高政治站位，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，践行“两个坚决维护”,不忘初心，砥砺奋进，发挥“五老”优势，为国家和学校的发展建设发挥正能量。

88岁的离休干部吴微说：“关心国家大事、关注国家发展是知识分子职责所在。国家的发展有目共睹，四十年来通过改革开放取得巨大成就，我们的生活发生翻天覆地的变化，只有在中国共产党的领导下，走中国特色社会主义道路才能取得今天的成就。”

92岁的离休干部王于说：“没有改革开放就没有今天的好日子，没有党的坚强领导，也许我们今天就会像苏联一样。世界上没有哪个国家哪个政党能像中国、像中国共产党一样带领人民在短短的四十年取得这么大的成就，共产党人就是要不忘初心，要走自己的路。”

老党员高承宗说：“改革开放四十年证明，我们不能照搬西方的路，要走中国特色社会主义道路，这个方向是正确的。”

退休干部吴美华说：“我是1978年入学，改革开放以后上学的第一批人，也是恢复高考后第一批大学

生，所以我发自内心衷心拥护改革开放的政策。”

退休党员赵永奎：“老党员的党龄长，党性修养好，要力所能及地为国家发展发挥余热；要提高分辨能力，不散布不利于国家的言论，传播正能量。”

退休干部幺恩敏：“要加强对党员的教育，加强党性修养，下大力气惩治腐败。学校是培养年轻人的，怎么加强对年轻人的思想教育，我们也要认真思考，积极探索。”

四、建言献策，离退休干部们对学校的发展与建设提出诚恳建议和殷切期望

1、关于继续深化改革开放新使命，老同志们建议应进一步加强党的领导，深入研究重大理论问题，大力弘扬社会主义核心价值观，把新时代改革开放推向前进。

吴美华：“随着改革开放的深入，改革进入到了深水区，矛盾也越来越多，难度越来越大，因此，要注意它的系统性，协调发展，避免引发不必要的矛盾。要深入研究重大、深层次的理论问题，积极应对当前复杂形势带来的容易让人困惑的问题。要大力弘扬社会主义核心价值观，树立理想信念。建立和谐理想的社会不仅仅靠教育，还要靠制度规范、法律重惩，要多方发力，多角度协同才有效果。”

2、围绕人民大学的建设发展，老同志们从理论研究、学科建设、校史整理等方面提出具体建议。

吴微：“搞理论不要跟风，要纵观长远，希望学校对大的理论问题要弄清楚，这也是以人文社会科学为主的学校要做出的贡献。”

吴美华建议：“对学校的历史要有抢救性的发掘。”

3、关于离退休干部工作和学校其他工作，老同志们立足学校实际，提出了意见建议。一是建议进一步改善和提高离退休干部活动条件，增加活动室面积和设施设备等。二是建议学校要进一步提高管理水平，科学管理，杜绝浪费。三是建议学校增加反映意见和沟通交流的渠道，特别是涉及离退休教工切身生活的问题，“希望有直接的反映渠道，使用方便、畅通。”居住在世纪城时雨园社区的离退休教工建议要尽量帮助老同志提供日常所需的服务和便利。

4、一点希望。退休教职工、思想政治理论课信息员王学军老师认为：“应把培养接班人的合格可靠双重属性全方位、立体化地融入人才培养全过程，应按照习近平总书记在全国教育大会的讲话精神，通过一系列改革措施的落实，让合格可靠接班人的培养成为普通教育和高等教育的每个教师的自觉责任和义务，通过他们的一言一行教育和影响学生，一方面努力让灿烂明媚的阳光照耀在一代又一代接班人的心灵上，使其以良好的心态度过求学生涯，一方面努力让科学的知识技能传承和综合素质养成方式携手于教书育人全过程，使大学生能够以饱满的精神和热情完成学业过程。”

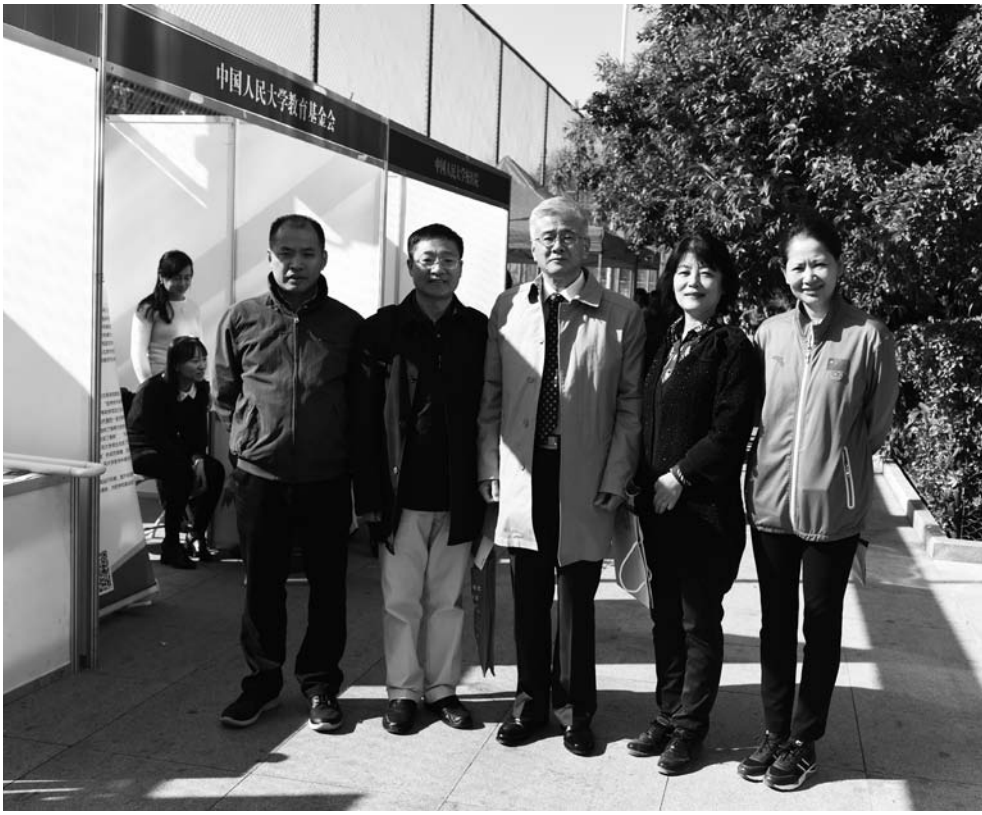
中国人民大学举办遐步金秋·为老服务展示会

10月24日，为大力弘扬中华民族敬老、爱老、助老的传统美德，增强老年人的参与感、获得感和幸福感，中国人民大学离退休工作处联合校团委、教育基金会、后勤集团在信息学院楼前举办“遐步金秋·为老服务展示会”。中国人民大学党委常务副书记张建明出席活动，北京市教工委离退休工作处处长刘新军、中国人民

大学离退休工作处处长兼离退休党委书记纪红波、后勤集团党委书记冯诗松、离退休工作处副处长兼离退休党委副书记杨海燕等参加活动。

本次展示会邀请了各类养老机构、家政服务、维修配送、涉老产品生产企业等近十几家企业参会，旨在使学校离退休教职工方便快捷、近距离地了解各类养老资讯。为确定此次活动参展单位名单，离退休处做了大量调研工作，最终由学校老年学教育专家、社会养老机构一线专家、学校离退休教职工代表以及离退休处的工作人员组成的评审组听取介绍、查阅资料最终选出参展单位。此次展示会更是得到了校团委、后勤集团和校医院的大力支持。

张建明首先代表校党委慰问了参加此次活动的离退休老同志，并询问了在场的参展单位所展示的内容，深入了解老同志们在家政、医疗、养老等服务方面的需求。他指出，为积极应对社会老龄化，营造学校和谐、美丽、祥和的为老服务环境而不断努力，学校各有关部门要搭建平台，创造机会，做好助老服务。



遐步金秋·为老服务展示会的举办，获得了离退休老同志的好评。许多离退休老同志表示，通过此次展示会，了解了更多的知识，提供了很多便利，感谢学校对离退休老同志们的关心和帮助。

（来源：中国人民大学新闻网）

为庆祝中华人民共和国成立70周年征稿启事

2019年中华人民共和国成立70周年，短短的七十年，我们伟大的祖国发生了翻天覆地的变化，科学技术，经济文化取得举世瞩目的成就。为庆祝国庆、讴歌祖国、祝福祖国，引导离退休教职工深刻体会祖国的辉煌成就和今天的幸福生活，激励广大老同志珍惜光荣历史、不忘革命初心，为党再立新功，离退休工作处、离退休党委和我校关心下一代工作委员会联合主办的内部刊物《夕阳红之声》拟以“祖国赞”为主题开展征文活动。现将有关事宜通知如下：

一、征文内容

以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神为指导，围绕建国七十年来，国家、社会及个人经历的发展变化，抒发对党、对国家、对美好生活的热爱和对新时代的期盼。

二、征文要求

1.征文要求主题鲜明、观点正确，突出思想性、时代性，传递正能量。

2.文章体裁不限，题目自拟，3000字以内，诗歌不多于30行。

三、征文时间

即日起至2019年6月30日

四、其他

稿件请寄（送）中国人民大学离退休工作处办公室《夕阳红之声》编辑部，邮编：100872，电话：62510615。电子稿件请发邮件至LTX@ruc.edu.cn。来稿请作者署真实姓名并留联系电话，投稿不退，请自留底稿。

征文结束后，对投稿被刊用的稿件，编辑部会赠送作者一份纪念品表示感谢，恕不支付稿酬。

半年简讯

9 月 6 日下午，市委教工委离退休干部处刘新军处长来我处工作调研，我处纪红波处长、党委组织部石德才副部长、我处副处长王飞、钟兰芳、杨海燕以及相关科室负责人参加座谈交流。

9 月 19 日上午，为贯彻落实党的十九大精神，进一步做好我校离退休服务工作，我处纪红波处长、杨海燕副处长一行赴天津大学调研交流。

9 月 26 日，我处纪红波处长、杨海燕副处长带领工作人员赴清华大学进行工作调研。同时，我校离退休教职工台球爱好者与调研队伍一同赴清华大学，与清华大学离退休台球兴趣队进行了友谊赛，切磋交流技艺。

9 月 27 日，为纪念改革开放 40 周年，充分体验社会主义新农村的发展变化，我处组织离退休教职工赴密云蔡家洼新农村参观学习。

10 月 13 日上午，财政金融学院举办离退休教职工重阳茶话会。财政金融学院院长庄毓敏，党委书记孙华玲，党委副书记黄文彬、类承曜，十余名离退休教职工和十余名学生代表参加活动。

10 月 15 日上午，我处举办智享生活大讲堂之“京味儿文化漫谈”，由《北京味道》作者、信息资源管理学院党委书记兼副院长王丹老师主讲，我处纪红波处长、杨海燕副处长以及三十余名离退休教职工参加。

10 月 17 日，法学院党委传承尊老敬老的传统，组织一年一度的离退休老教师返校聚会，我处纪红波处长参加座谈，为法学院老教授们送上学校的关怀和祝福。

10 月 18 日上午，外国语学院举行“2018 年外国语学院离（退）休教职工”座谈会。郭英剑院长、黄岩副书记，各系（室）代表及外国语学院 20 多位离退休教职工参加。

10 月 19 日上午，离退休党委在职教工党支部组织参观“他是一座山——吴宝康同志生平展”。

10 月 19 日，校医院党总支组织离退休老同志赴雄安新区开展重阳实践活动。

10 月 29 日上午，我处举办智享生活大讲堂之“一张纸上种蔬菜”，本次讲座由“种菜达人”中国农业科学院蔬菜花卉研究所主任研究员张德纯教授主讲，我处副处长杨海燕主持讲座，五十余名离退休教职工参加。

10 月 29 日，为纪念改革开放 40 周年，离退休党委组织支部书记、支委等骨干近 30 人参观北京亦庄经济开发区和北京奔驰公司，离退休党委书记纪红波、副书记钟兰芳参加此次活动。

中国援助非洲的背后，厘清这些误读

图片来源：新华网

编者的话

2018年9月3日至4日在北京举行了2018年中非合作论坛北京峰会。中华人民共和国和53个非洲国家的国家元首、政府首脑、代表团团长和非洲联盟委员会主席出席了会议。会议通过了《关于构建更加紧密的中非命运共同体的北京宣言》和《中非合作论坛—北京行动计划（2019-2021年）》。在此次论坛上，中国政府为推动非洲的发展，承诺向非洲提供600亿美元的支持。这引起了国人的疑惑，为回应这一疑惑，编者采撷了此篇文章以解惑释疑。

中非合作论坛北京峰会圆满落幕，中国国家主席习近平在发表讲话时表示，为推动“八大行动”顺利实施，中国愿以政府援助、金融机构和企业投融资等方式，向非洲提供600亿美元支持。

此事引起国内外热议，有舆论指出，这是中国为推动非洲发展做出的承诺，是中国负责任大国形象的体现，国家对外援助也一直是西方发达国家普遍采用、且非常有效地维护国家利益的手段。也有声音认为，中国自己还是一个发展中国家，为何“重外轻内”，花费如此多的财力去支持其他国家?

那么，针对这些论调，我们该如何看待?

中国为何要援助非洲?

对外援助是国家对外行为的一个正常组成部分。可以说，所有国家，不管是贫穷还是富裕，都会有对外援助行为。对外援助主要出于四种原因:

一是国际道义。援助是人类最重要的美德之一，也是人类与其他动物的一个重大差异。甚至在动物界，我们也能观察到一些本能的援助行为。国家对外援助，与我们日常生活中的一些援助行为，在本质上是一样的。我们向过马路老人和孩子提供的帮助，向其他有困难的人提供的帮助，就是国家对外援助的道义来源。

二是互助需要。每个国家都有可能面临严重的天灾人祸，互助是应对这些灾难的重要手段，因为任何国家都不可能为极端状况做万全的物质和人力准备。中国与其他国家一样，既是援助国，也经常是受援国。在汶川地震后，有几十个国家向中国伸出援手，其中既有富裕的发达国家，也有贫穷的发展中国家。巴基斯坦向中国提供了2万顶帐篷，几乎是巴全部的帐篷储备。印度向中国提供500万美元的救灾物资。莫桑比克是世界最穷的国家之一，还向中国捐款4万元人民币。还有很多国家的民间团体，也向中国提供了宝贵的物质和人力支持。

三是战略需求。对外援助经常是国家对外战略的一部分，可以帮助国家实现一些对外政策目标。美国在二战期间援助中国，是为了让中国拥有牵制日本的能力。二战后美国的马歇尔计划，是为了防止西欧因经济崩溃而发生革命，落入苏联的控制范围。新中国成立后，苏联为把中国拉在其阵营之内，曾向中国提供了大量的援助。同样出于战略考虑，为了对抗苏联，美国和日本都曾向中国提供了大量援助。中国对非洲的援助，使得中国在一系列重大国内外问题上，有了重要的支持群体。例如在这次中非合作论坛北京峰会上协商一致通过的《关于构建更加紧密的中

非命运共同体的北京宣言》就提到，论坛非方成员承诺继续坚定奉行一个中国原则，支持中国统一大业；一致同意将“一带一路”同非盟《2063年议程》和非洲各国发展战略紧密对接等内容。

四是经济需求。中国对非洲的援助，是中国与非洲国家之间友好关系的重要组成部分，可以促进中非间的经贸合作。中非间贸易发展迅速，从2000年的100亿美元，增加到2017年的1700亿美元。中国从非洲的进口，多数为中国所必需的能源和资源，对中国经济发展至关重要。中国在非洲的经济存在也迅速发展。据国际咨询机构麦肯锡报告称，在非洲的中国公司已超过1万多家。每年创造的制造业产值高达5000亿美元，相当于中国的一个经济大省。这些成就，与中国对非洲的援助以及中非友好关系，是分不开的。

中国如何援助非洲?

援助的定义仍然存在模糊之处，不同国家对援助手段的选择也各有偏好。

美欧国家喜欢把援助用在民主转型、公民团体建设、人权保护等非经济领域，所以其援助以赠款为主、贷款为辅。2010至2012年，加拿大、美国、澳大利亚、英国、意大利等国的对外援助，无偿援助占绝大部分。德国的对外援助中，无偿援助占到83.90%。在发达国家中，日本和韩国比较多地采用优惠贷款援助方式，但优惠贷款援助的比重，也只占到40.57%和31.64%。毕竟，发展中国家会借钱发展经济，不会借钱搞政治运动。

中国更多把援助用在发展项目上，所以以贷款为主、赠款为辅。中国对外援助的主要部分是无息贷款和优惠贷款，占中国对外援助的绝大部分。2015年中国在南非约翰内斯堡举行的中非合作论坛峰会暨第六届部长级会议上，中国政府宣布的600亿美元援助计划为例，无偿援助和无息贷款只有50亿美元，只占8%左右。其中无息贷款还是要收回的。这次北京峰会上，习近平主席刚刚宣布的新600亿美元“支持”，符合援助定义的只有150亿美元。

中国国务院新闻办公室曾于2017年发表过《发展权：中国的理念、实践与贡献》白皮书。称在过去的60多年，中国（不含港澳台）共向166个国家和国际组织提供了近4000亿元人民币援助。这些援助的主要形态，应该也是贷款。当然，由于中国经常免除一些最不发达国家和重债穷国的债务，中国贷款援助中的相当一部分，最终也会被中国免除，从贷款变成事实上的赠款。2017年，中国免除9个非洲国家16笔到期贷款，总额达14.2亿人民币。今年中国又将免除部分到期贷款，额度

应该与去年相当。

中国对非洲援助的效果，还是非常显著的。中国为非洲修建了几千公里的公路和铁路，建设了大量的基础设施，培训了很多医疗等方面的人才。据美国威廉玛丽学院的研究人员分析，中国援助的效果不输经合组织援助方。每个已批准的中国援助项目在运营两年后，会给受援国带来0.7至1.1个百分比的经济增长。

如何看待舆论反差

事实上，尽管中国国内有人反对对外援助，称中国比发达国家还要慷慨，是浪费国力，在国际上，很多人抨击中国是搞“债务殖民主义”，要以债务来控制发展中国家。这两种认识，都是不科学的。

国内质疑者主要有两种担忧：一是认为中国仍然很落后，增加对外援助会妨碍国内改善民生的努力。二是担心中国援助会超出国力，会再度出现像“文革”时期不顾国力盲目外援的状况。应该说，这两个担忧是有道理，是我们应该防止出现的现象，我们确实要以国内优先。

到目前为止，中国对外援助的规模还是理性的，正面效益也是明显的。根据国新办发布的《中国的对外援助（2014）》白皮书，以2010-2012年中国对外援助为例，中国对外援助额居世界各国中的第9位，仅仅比挪威多一点，而中国GDP总量是挪威的10多倍。发达国家对外援助占国民总收入的比重，目前平均为0.3%。其中，德国和英国对外援助占国民总收入的比重为0.7%。美国、日本和韩国在发达国家中是比较低的，在0.14%到0.2%之间。与此相比，中国目前对外援助仅占国民总收入的0.062%左右。这与我国的经济发展水平是相当的。

笔者小时候在农村，周围基本都是穷人。当遇到别家生活有困难，多少也都会帮助一点，有时是半个剩馒头，有时是一把麦子。汶川地震发生以后，很多孩子尽管平时很节约，但也还是捐出了自己的零花钱。作为一个国家，我们至少要比孩子们做得好一点。我们可以思考如何提高对外援助效率和效益，但不能因忧虑而停止对外援助，那将不符合中国的最大利益。

（本文作者张家栋，复旦大学一带一路战略与国际安全研究所所长、教授，中国论坛网专栏作者。文章来源：https://baijiahao.baidu.com/s?id=1610861593694632049&wfr=spider&for=pc，刊载时间2018年9月6日。采集时间2018年11月21日。）

《夕阳红之声》是怎样唱响的

杨幼波

己亥新春，《夕阳红之声》迎来创刊15周年。十年树木。15年时光飞逝，当初那棵青枝嫩叶的小苗，在众人辛勤躬耕浇灌下，感受阳光、呼吸空气，在属于自己的空间里茁壮成长，已经长成枝繁叶茂的大树，生机勃勃地挺立于人大众多报刊之林。

作为曾经的园丁，在《夕阳红之声》15岁生日之际，回眸聆听《夕阳红之声》唱响的余音，追溯《夕阳红之声》一路走来的足迹，寻源《夕阳红之声》的前世今生，当别有一番纪念意义。

2003年冬日的一天，在原离退休教职工工作处办公室简陋的平房小院里，国际关系学院离休教授叶维钧和文学院退休教授郭锦秤（已故）兴致勃勃地相伴而来，和我们商谈酝酿，欲创办一份离退休教职工自己的刊物。天气寒冷，内心火热，两位老师的动议和我们不谋而和。

此时，处里办公条件艰苦，设施陈旧，没有分文专项经费。我们及时向主管副校长袁卫汇报了此事，得到他的大力支持。袁卫特批，每年从其特支费中拨一笔专款办刊。经费落实了，接踵而来的就是给刊物起名问题。究竟起个什么名字好？几经斟酌，我们最终采用了叶维钧的意见，给刊物定名《夕阳红之声》。顾名思义，刊物是发出老同志声音的地方，是离退休教职工述说心声的平台，是人大发展前进、高歌主旋律中，离退休教职工的和谐之声。《夕阳红之声》以真诚、沟通、服务为宗旨，以诚相待、沟通理解、服务大家，在广大离退休教职工与学校领导之间架起了一座沟通的桥梁。

甫一创刊，《夕阳红之声》由离退休工作处、中国老教授协会人大分会、中国人民大学老教育工作者协会合办。处里分工由我负责相关工作。

最初的编委会由叶维钧、吴尚宇（书报资料中心退休编审、已故）、郭锦秤、张铭勇（离退休工作处办公室干部）组成（以姓氏笔画为序）。刊物初设《动

态》《老教工风采》《心系人大》《丰富多彩的退休生活》《健康提示》五个栏目，16开4版，季刊。

从第2期起，增设《离退休工作处短讯》栏目。电子版来稿发至张铭勇个人邮箱，纸质稿件送（寄）离退休工作处或者编委老师。采用的每篇来稿经过吴尚宇、郭锦稈老师认真修改，我本人承担校对统编，并对稿件划分栏目、归类。由张铭勇录入文字，且将最终电子版编排成型，由北航的“兴航福利印刷厂”付梓。（兴航福利印刷厂是北航扶助残疾人就业的小工厂，之所以选择该厂印刷，盖因成本低廉、价格便宜。）

每期《夕阳红之声》印讫，我们便及时分发（寄发）给校内外离退休教职工，上报（寄）至北京市教工委老干处。张铭勇负责报送学校领导和学校相关部门（组织部、人事处）。

《夕阳红之声》创刊后，受到离退休教职工欢迎。他们在阅读之后，及时把读后感反馈给我们，反应良好。商学院的退休副教授陶家琴（已故）曾经专程来到办公室，笑吟吟地对我说：《夕阳红之声》办得好，文章质量高，内容有针对性，很丰富。对我们的工作鼓励有加。离退休老同志的认可、鼓励是我们继续努力办好刊物的动力。

2004年第4期，《夕阳红之声》扩版，由16开4版扩至16开8版。在郭锦稈老师的建议下，增设了“取安康潇洒、益寿延年之美韵”的副刊《松鹤苑》和《人生感悟》栏目。

从2005年第1期开始，刊发处长一年一度《在楼长、联络员工作会议上的总结讲话》，书面向离退休教职工通报年度工作情况和翌年工作计划，连续数年，坚持不辍，取得很好效果。

2005年第2期刊发了《人生感悟》有奖征文启事，开展了有奖征文活动。

2007年5月，离退休工作处从平房小院搬迁至幼儿园南楼一层。

2007年7月，离退休工作处组编了《踏遍青山——中国人民大学七十周年校庆纪念文集》，作为献给校庆70年的珍贵礼物，定位“校史的补充”，此书被经济学院离休教授吴微赞为“可读、可歌、可学、可思”。

2007年第3期(总第16期)，为七十周年校庆纪念特刊（套红）。我们从《踏遍青山——中国人民大学七十周年校庆纪念文集》中甄选出许崇德（已故）、孙国华（已故）、黄顺基（已故）、刘佩弦（已故）、汪永祥（已故）、方汉奇、李昭公、杨德福的8篇文章，刊登在《夕阳红之声》上。该期共18版，可以毫不谦虚地说，虽然纸张粗糙、印刷简陋，没有光鲜亮丽的外表，但就其内容而言，却是响当当、名副其实的“重量级”特刊。

马德俊（已故）、郭锦稈、叶维钧、李宗惠、吴微、陈智为、杨先举、邬沧萍、高庆永（已故）、李永祜、王国璋（已故）、田

威、徐学珍等教职工都曾经积极为《夕阳红之声》撰稿。

为了褒扬离退休教职工在学校发展建设中的积极贡献，我以“木易”笔名写了《为霞尚满天——中国人民大学保持共产党员先进性教育活动联络员小组、“北京教育系统关心下一代先进集体”事迹），和《不用扬鞭自奋蹄——北京教育系统关心下一代先进工作者苏萍教授先进事迹简介》文章，刊登于2006年第2期《夕阳红之声》。

《夕阳红之声》作为离退休教职工感情交流的平台，是老同志倾吐爱国爱校情愫的家园。在刊物中，离退休教职工写文赋诗，忆往昔、说传统、谈人生，互相鼓励，及时传递屐痕履踪，风云际会尽在眼底。

那时，资讯没有现在这样发达，没有微信，没有各种各样的APP。《夕阳红之声》在传递讯息、上情下达、上下沟通方面发挥了独特的好作用。

在我负责《夕阳红之声》工作六年的时间里，我用服务、学习的态度和各位编委老师相处，在共同精心培育《夕阳红之声》小苗成长的劳作中，和他们建立起深厚的感情。他们富有人格魅力，和蔼可亲、诲人不倦，我的文字水平、编辑能力有了长足进步，学到了很多。

行文至此，仍然为当年几位编委老师不计名利，没有报酬，默默为《夕阳红之声》付出心血汗水的辛勤劳动而感动，为他们“老而不敢忘忧国，退而不求名和利”、心系人大的博大赤子胸怀点赞！

张铭勇从《夕阳红之声》创刊即担任编委至今。2003年夏，他获得北京师范大学影视文学硕士学位，刚刚踏上工作岗位，即担任了《夕阳红之声》编委的工作。这段经历使他获益匪浅，使他得到了锻炼，他的文字能力、沟通能力都得到提高，人生道路上不断成长。

在编排《夕阳红之声》2009年第3期（总第24期）后，我退休了，把《夕阳红之声》的相关工作交给了刘春华。

《夕阳红之声》创刊15年的历程，非编委会几人的功劳，背后有着许多人的努力。

芳林新叶催陈叶，流水前波让后波。从2004年1月5日试刊，到2015年3月第48期改版，如今《夕阳红之声》已经刊发了62期，8个栏目，每期80页（不含彩页），无论形式还是内容，都真正是“今非昔比、鸟枪换炮”了。但是，当初创刊时克服困难、艰苦奋斗、精益求精的工作作风，刊物所弘扬的爱国爱校精神，所展示的离退休教职工风采，都值得纪念。

祝贺《夕阳红之声》创刊15周年。

（作者杨幼波系离退休工作处退休干部）

转眼四十年……
——回忆我教过的78级毕业生

陈智为

中国人民公安大学出版社出版的新书《青春从未远去》是对我院自1969年停止招生后到改革开放1978年恢复高考、招收第一届新生期间的回忆。当我捧读阅看时，被那如歌岁月的丰富内容、充满真挚感情的毕业留言与三十年后的再寄语，及其富有创意的封面、黑白与彩照的强烈对比等深深地感动，直读到凌晨三四点钟，辗转反侧……四十年前这帮从我国四面八方汇集到我院的49名“精英”，他们在学校的学习、生活、文体活动像电影一样，一幕一幕重现在我的脑海中。

一、上课

中国人民大学档案系1952创办专修科，1955年招收第一届本科生；到1970年“文革”时，共招收了十一届本科生。1970年夏，档案系本科学生全部离校，教师大部分下放到江西省余江县的“五七”干校。

1977年恢复高考，我系于1978年秋恢复招生。论辈分，这一班应是第十二届本科生。全班49人有男生28人，女生21人，来自全国9个省、市。其中北京的最多，有35人；有不少是刚刚从黑龙江、山西、内蒙、云南等地返京的知识青年。入学时年龄最大的32岁，最小的16岁。虽然如此，他们却是一个和谐、友爱、充满活力的集体。全班分为三个专业方向：档案管理、科技档案和档案保护技术。

1980年上半年，他们三年级时，档案管理小班按教学计划上“档案管理学”课程，由我负责前半部分的讲授。这个小班的二十多名同学在入学前对档案和档案工作一无所知，对课程充满了好奇与期待。我也刚刚“下放”归来，一切都在重新学习与调整之中。我清楚地记得：在那五十年代修建的灰砖瓦房的破旧教室内，这些对未来充满憧憬的年轻人，如饥似渴、聚精会神地听我讲课，而我也想方设法、使尽浑身解数地让他们对内容贫乏、枯燥的专业课产生兴趣。为此，我常常备课到深夜，搜肠刮肚地到处收集参考资料，以便使讲课内容充实、生动，理论联系实际。

这二十多名同学十分配合，从未迟到早退，课堂听讲专注、课后认真复习，课中还常有问题互动、沟通交流。使“档案管理学”这门古板、枯燥的传统专业课逐渐成为同学们比较喜爱的课程之一。期末考试时，不少同学都获得了优良成绩。

二、实验与实习

光有书本知识是不够的，还必须掌握具体操作技术，这对于属于应用学科的档案管理来说尤为重要。

实验课安排在第五学期，实验材料是北京市崇文区某撤销单位的档案。刚开始同学们有些笨手笨脚，但没过多久，通过试验训练，他们很快能够熟练地独立操作：从区分全宗、分类、立卷、鉴定直到编目、编制检索工具……毕业多年后见到方鸣同学，他对我颇有感触地说：“非常感谢陈老师在上实验课时让我一个人独自进行整理立卷，以至于我毕业后很快适应了档案管理工作。”

实习是高等教育非常重要的一环，是理论联系实际的不可缺少的途径。实习使学生们从单一的校园生活中走出来，接触和感受丰富而具体的实际工作。1981年5月也就是他们大学三年级的第一学期，档案管理方向小班分为两组，一组到辽宁省档案馆实习，一组到黑龙江省档案馆实习。我负责带领该班11名同学到位于哈尔滨市南岗区花园街的黑龙江省档案馆实习。该省档案局、馆对这次实习非常重视，局长谢玉琢、副局长盛彦（人大校友）亲自接见并鼓励同学们努力实习、顺利完成任务。委派了富有多年实践经验的业务骨干冯伟民（处长、人大校友）、张玉萍担任指导老师。在两个月里，同学们兢兢业业、抓紧时间，完成了松江省人民政府（1946—1954年）等三个全宗的整理任务，还编制了重要文件与专题卡片五千多张。把课堂上学到的理论知识比较好地运用到实践工作中。由于工作成果显著，受到指导教师与省档案馆方面的充分肯定。

在实习期间，我们还到位于五常县的大秃顶子山（大兴安岭山脉的一部分）的省档案馆后库去体验生活。所谓“后库”是上世纪七十年代为了战备的需要，在偏僻山区建造库房转移部分重要档案，以应付紧急情况时的产物。那些生活在城市中的学生们，头一次来到深山老林中，既感到新奇又有些不安。夜晚万籁俱寂、一片漆黑（没有电灯），偶尔几声狼叫、虫鸣，吓得女同学紧缩在房中。更可恼的是那里的蚊虫个大嘴尖，两天下来，同学们叫苦不迭；尤其是五位女同学，凡是露出皮肤的地方均被叮咬，肿痒不止。他们深深体会到这里虽然山清水秀、空气清新、环境优美，但是长年寂寞、生活不便以及狼虫虎豹的威胁，使得坚守在后库工作的档案人员、武警战士十分辛苦。

哈尔滨是一座美丽的城市，具有多国建筑风格。在实习之余，我们组织同学们参观松花江上的太阳岛、东北烈士纪念馆和大庆油田。大庆石油勘探研究院的档案管理工作，给同学们留下了深刻印象。

三、一起健身

78级同学虽然年龄差距

较大：从32岁到16岁，全班平均年龄25岁；但他们在体育运动方面却一点儿不落后。在第一学年的校田径运动会（第23届）上，档案系获得了男子团体总分第一的桂冠。当时档案系代表队在跑道上所向披靡，品尝着没有对手的孤独。主力运动员有：吴北光、丁志民、梁兴盛、胡鸿杰、陈学礼、张辑哲、徐京利等。

当时，我在教职工运动会获得中年组3千米冠军。师生运动会上互相鼓励，彼此呼应，使我又想起五十年代末，我们档案系曾获得男子篮球全校冠军（我是系代表队成员之一），男子五千米、万米冠军。时隔20年，我们这个在人大处于“二等公民”地位的档案系，又重现辉煌，令人刮目相看。

该班体育积极分子吴北光入学时年龄偏大，但他对体育活动尤其是田径（短跑）情有独钟。他说：“田径比赛在所有活动中最公平，靠实力说话。其他活动由于外在影响因素多，倒会有失公平。”1982年5月，他在校田径运动会上获得了百米冠军（11秒72），当时他已34岁，20岁的年轻同学跑不过他，可见他超凡的实力。再比如胡鸿杰同学，刚上大学时体育课“前滚翻”成绩不及格，这大大刺激了他。于是他苦练长跑，我们常常在田径场上同时练习。他由此一路跑了下来，直到今天。不仅运动成绩达到了专业运动员水准，而且跑步成了他生活中不可缺少的内容；跑步也锻炼了他坚忍不拔的性格和永不放弃的毅力。现在他已经是我们学院颇受学生欢迎的博士生导师了。

……

78级学生是那一年610万考生中的佼佼者，那可是百里挑五呀！（当年录取率仅为4.8%）40年过去了，后来的发展也充分证明了恢复高考是多么英明的决策。

40年转眼过去，同学们如今大多已年过六旬，不少人已有孙辈。他们中的多数已经退休，只有少数仍在职工作。如高燕同学，这个少言寡语的文静姑娘，毕业后到外贸部从事档案工作，从副处长一路升迁，现在已是副部级干部了。丁越飞则成为浙江省档案局副局长。最为突出的还是青涩少年程十庆，在工作期间，他先后创作了《超国界行动》《代号美洲豹》和《知识改变命运》等几部反恐题材的电影，令人耳目一新。上世纪九十年代中期，程十庆又下海经商，现为电讯盈科中国区总裁。他经过努力，获得了北大法学硕士学位，并在人大法学院赵秉志教授名下攻读了法学博士。在他的争取下，促成建立了人大国学院，并被聘请为该院客座教授。他捐赠一百万元设立了“咏而归”国学奖励基金，以传承中国传统文化。

展望未来，正像他们所说：“有了更多的时间去做自己想做的事。我们寄情山水、寄意亲朋；我们心情轻快、身体健康；我们知足、知止、知恩；……我们的天空高远澄澈……我们的大地广阔清明。”

（作者陈智为系信息资源管理学院退休教师）

砥砺奋进40春

杨先举

2018年，我国实行改革开放整整40周年；中国人民大学“文化大革命”后复校也40年了。祖国砥砺奋进，经济总量位居世界之二，已经变成一个说话有声、走路有痕的国家。人民大学今天也风光无限，从原有的10来个系发展到2007年的23个学院。

我自己，也有值得自豪的40年，我称它为“我的改革开放”。这40年中，我砥砺奋进，从医疗系统回归教育系统，从工业经济改教企业管理，从持教一般企业管理原理延伸到中国优秀传统文化与企业管理嫁接之学。

这40年，我做出了三个正确的抉择：

第一，我选择从北大医院回归人大教学战线。

40年前，我在北京医学院第一附属医院（北大医院）工作。1971年3月，我从人大“五七干校”被调到北大医院，前后做过三个部门、四个方面的工作：担任过医疗组副组长，做过党委、革委会主任，率领北医系统干部去顺义杨镇公社带领知青上山下乡；在眼、耳鼻喉、皮肤科当专职支部书记。我在这里共工作6年。1977年7月6日，回归工业经济系；由于当时人大还没有复校，我们系被依附在北京经济学院之中。

我是中国人民大学1955届工业经济专业毕业的研究生，后成为教员。“文革”那股混乱之风把我从人大

刮到了江西余江，走所谓“五七”道路，接着又把我从余江刮到了北大医院。我在北大医院的敬业工作博得了同志们的赞扬。尽管我对医学知识一窍不通，但我肯虚心学习，能够依靠院里的大夫、护士及众多同志，兢兢业业而为。

1977年5月，当我即将离开北大医院回人大工作之

际，院领导一把手党委书记彭瑞聪同志真情地挽留我，不希望我离开医院，甚至说：你在我院，愿意去任何部门都可以任你挑选。1977年6月，医学院党委书记杨惠文同志找我，希望我不要离开北医系统，该系统的任何部门都欢迎我去工作，并给我物色了两个部门让我择选，一是让我去当北医口腔医院的党总支书记，一是去北京医学院院部办院报。

我还是选择回归了人大。从此，我这个教员出身的人，回归教学岗位如鱼得水，充分地施展出我的专业才华。

第二，我从原来的工业经济教学改为从事工业企业管理教学。

我原是工业经济系工业经济专业教员。从北大医院回归人大，想到我久久没接触工业，对情况极不了解，又要从零开始，于是我诚恳地向当时要我从北大医院回归人大的工业经济系系主任塞风同志提出，不担任工业经济专业教员，转去担任工业企业管理专业的教员，获得同意。

关于塞风同志，我必须多说几句话。他在我开始当老师的时候，就是我的领导，是当时的工业经济教研室主任。他待我甚好，我们还合作写过文章，发表在工业经济学报上。这次我回归工业经济系，是他真诚邀请的结果。他一次次地到我家登门拜访，甚至跑到医院找我。我回人大后，又是他答允我到工业企业管理教研室做教员。之后，又是他领着我到保定、张家口等工业管理部门调查，功莫大焉。

还有另一位——杨文士老师，他也是工业企业管理教研室的教员，是企业生产质量管理方面的专家。我归队时，他经常去工业部门或企业，是他领着我同去搞调研，让我在第一机械工业部生产调度局配合局领导搞均衡生产。

在工业企业管理教研室当老师，使我才华显露。我搞企业管理的均衡生产工作做得很好；在一机部生产调度局领导下，去全国很多地区讲有关均衡生产中生产作业统计内容的课程，甚受学员好评。

1980年6月，我被教研室派去大连，在国家经委与美方合办的“中国工业科技管理中心”担任中方案例编写员。我们中方案例编写员们合编了一本小册子《案例教学法介绍》，我任主编。管理中心工作结束，我校与北京市协作组织合办了北京市企业管理在职干部培训班，在这个班上，我就用企业管理案例教学法授课，大获成功。从此我在全国多地使用案例教学法授课，好评如潮。这个“案例教学法”是我国教育界首次引洋入中之举，开了在我国企业管理案例教学的先河，我也成为国内使用案例教学法的先行者。

我从事企业管理教学，讲授“工业企业管理原理与组织”课程，所用教材《工业企业管理原理与组织》由我主编。该教材是《中国工业企业管理学》四分册之第

一分册，在1988年1月27日获国家教育委员会颁发的荣誉证书。

我还讲过“企业文化”课程。我写的《企业文化新绿》一书，在1997年9月获中共辽宁省委宣传部颁发的辽宁省精神文明建设“五个一工程”第六届“入选作品奖”。

第三，我选择从管理原理教学延伸到中国优秀传统文化与企业管理嫁接之学。

改革开放东风吹遍了祖国的山山水水，也吹到了我的教学领域。我国优秀传统文化原来被诅咒成所谓“封资修”，现在被改正了。1984年4月，由云南一同志发起，我加盟，开始研究《孙子兵法》，并写出来《孙子兵法与企业管理》一书。1984年8月出版后，轰动全国，获得了国家出版总署颁布的全国通俗政治理论读物二等奖、第二届社科全国优秀畅销书。该书到1996年，共印刷16次，累计发行35万册，有多种版本：香港版、台湾版、英文版。台湾本改名为《活用孙子兵法·经营篇》，英文本名为《“Sun Wus Art of War”Art of Business Managenent》。

此后，我对祖国优秀传统文化与企业管理的嫁接研究兴趣越来越浓，先后又写了十多部相关著作：

1.《兵法经营十谋》（1988年10月），获“中国人民大学优秀科研成果著作奖”、河北省企业管理协会与企业家协会联合颁发的“管理优秀论著优等奖”。

2.《老子与企业管理》（1994年3月），为畅销书，有台湾版，后易名《老子管理学》。

3.《孔子管理学》（2002年2月），有两个版本。该书被译后在日本发行。

4. 5. 6.《老子管理学》《孙子管理学》《三国管理学》，均为2005年4月出版，均有两个版本，且均有电子版。前两本被译成日文在日本发行。

7.《韩非子说故事》（2008年1月），畅销书，有电子版，读电子版的读者众多。

8.《向韩非子学管理》（2010年1月），为“中国人民大学国学院国学与管理丛书”之一。

9.《向“四子”学管理》（2011年1月），同为“中国人民大学国学院国学与管理丛书”之一。

10.《一口气读懂四大宗师》（2013年2月）。

此外，我还与他人合作写出了《向诸葛亮学管理》《向老子学管理》等书。

我还撰写了有关自传内容的10本书，其中《漫漫小路——杨先举八旬回眸》在网上可以读到、买到，点击该书的读者甚多，反响很好。

我歌颂祖国改革开放成就非凡，我欢呼母校复校成果骄人；我也为我在这40年里所取得的收获兴奋不已。

（作者杨先举系商学院退休教师）

赞美神农架

吴荣宣

金秋十月，我们一行老教师出门旅行。先到重庆，看大足石刻，然后坐船走三峡，游丰都、石宝寨、白帝城、小三峡，穿夔门，观赏三峡水利枢纽大坝工地夜景。从宜昌登岸，改乘汽车北上神农架。最后，经十堰（汽车城）、丹江口水库（南水北调工程枢纽），上了武当山。行程数千里，印象最深者盖神农架。

神农架地处川鄂边界，在长江、汉水之间，方圆3253平方公里，为“国家森林公园和野生动物类型保护区”。神农架得名于神农氏尝草采药。古代典籍载：“始教民播种五谷”，“尝百草之滋味，水泉之甘苦，民知所避就。”后人编织了神话故事，说天帝有感于神农氏的勤劳，命他上天禀奏。于是，他在尝草采药的地方搭起了登天梯。

汽车循山区公路盘旋，越走越高。进入火焰山，树林越来越多。时近深秋，层林尽染，赤橙黄绿，目不暇接。

先游香溪源和神农坛。香溪源是长江支流香溪河的源头。香溪河流经昭君故居。“昭君临水而居，恒于溪中浣手，溪水尽香。”神农坛塑有巨型神农像，牛首人身，牛角代表古代农耕部落图腾。左近有一株千年杉王——铁坚杉，高36米，六个人抱不拢。

夜宿木鱼镇。

翌晨，驱车直上风景垭（原名巴东垭）。“垭”者，山涧峡谷之谓也。实际上，当地海拔已达2785米。登观景台，豁然开朗，人们凌空而立，千仞深谷就在脚下。远山一望无际，近山层层叠叠。天空蓝得出奇，空气特别清新。冷杉林、杜鹃林、箭竹林、珙桐林漫山遍野；错落有致的高山草甸又

为这幅美丽的画面勾勒出更多的风景。美景乍现，老伙计们顿时也像小孩一样欢呼起来。

板壁岩则另有天地，这儿冷杉、杜鹃更多，箭竹更密，还有许多石林，巨石突兀，形态各异。冷杉高二三十米，魁梧健壮。杜鹃花色艳丽，品种不可胜数。箭竹是大熊猫爱吃的食物，枝叶虽矮小，茎秆却特别坚硬，削成箭杆相当锋利，三者在当地特殊的气候条件下相伴而生。当地人把冷杉和杜鹃比作恋人，箭竹便是他们最忠实的守护者。

天公作美，我们有幸在板壁岩景区看到了云海。黄山的云海曾经令人叹为观止，神农架的云海却别有情趣。黄山云海凝重深沉，犹如大海。神农架云海潇洒飘逸，犹如江河。当它们缓缓地迎面飘浮过来的时候，当它们不断地与周边的山峰、石林、树丛变换组合的时候，人们似乎从中领略到了更多的山川灵气和大自然的奥秘。

离开板壁岩，进入方圆5公里海拔3019米的金猴岭原始森林。金猴岭是国家一级保护动物金丝猴的栖息地，大约有500多只金丝猴。森林不见天日，冷杉、箭竹、苍松、翠柏、桦树、苔藓、地衣、各种附生菌类和各种藤木植物纠缠在一起。泉水从石缝间汩汩渗出，野花、小草、腐木、枯枝遍地。苔深路滑，限于体力，我们只爬上了几百米山坡。导游说最好看的风景在原始森林深处，要走半天的时间。我们浅尝即止，不敢问津。

从金猴岭继续北行，汽车大约走了一个多小时，进入“红坪画廊”。红坪为地名，是一条长达15公里的峡谷。在这条长峡谷中，罗列着一石、二溪、三瀑、四桥、五潭、六洞、七塔、八寨，外加周边的三十六峰，组合成了一道天然画廊。可惜我们坐在汽车里，只能隔着车窗“走马观花”。

穿过“红坪画廊”，迎面而来的是狂奔不羁的野马河。据说，过去这儿是野马群出没的地方。河长3公里，宽20米，河床由灰岩、白云岩、页岩组成，洁白光亮。流水下泻，叠瀑有声有势。

夕阳西下，我们到达最北端、海拔2200米的燕子洞。燕子洞栖息着成千上万的短嘴金丝燕。这是一种非常奇特的自然景观。众所周知，金丝燕生活在海边岩壁，陆地上是看不到的。然而，古代这一带是海洋，地层变动后，海水退去，金丝燕却没有飞走，因为这儿保存了适合它们生活的自然条件。它们筑巢在冬暖夏凉、阴暗潮湿的山洞岩壁，捕食林间各种昆虫。其飞翔能力和辨别方向能力无与伦比，不管狂风暴雨还是冰天雪地，它们都能在高空飞翔。洞中没有一丝光亮，它们却能准确无误地找到自己所住的窝巢。在好奇心的驱使下，我们由导游带领走进了燕子洞。洞口像一间大厅，可容上千人。我们手牵手一步一步向漆黑的山洞挪动，眼前什么也看不见，心中忐

忐不安。大约摸索前进了几十米，隐隐约约地听到了一阵阵“咝咝”声。导游说：这是短嘴金丝燕在巢中振动翅膀发出的声音。我们探问导游山洞究竟有多深？导游回答道：“没有人走过，有人说可以通到四川万县。”

游山过程中，我们听到了两则趣闻：一个是中国鸽子树的故事；另一个是关于“野人迷”的故事。

神农架气候的多样性（从亚热带、温带到寒带），带来了生物的多样性，其动植物种类之多，不但在国内，在世界上都是罕见。据调查，这里的已知野生植物近4000种，属于国家重点保护的达40种；野生动物有1000多种，属于国家重点保护的有70种。其中，珙桐就是国家一级保护植物。珙桐叶子椭圆形，开白花，果实类似野梨，树高二三十米。因其花朵在风中摇曳，酷似白鸽飞翔，西方人称之为中国鸽子树。据说，1860年法国神父大卫来中国传教，不但在当地看到了大熊猫，而且看到了这“北温带最美丽的树木”（大卫语）。其后，西方植物采集者慕名前来采集树种，在欧美城市街头和居民庭院广为栽种，成为世界著名的园林观赏树。周恩来总理1954年去日内瓦出席国际会议时，看到一株株满树白花的鸽子树，极为赞赏。后来一打听，原来这就是外国人从中国神农架引种去的珙桐。

关于野人，如同英国的尼斯湖怪一样始终是个谜。有人说偶然之间撞见了“矮壮”多毛的“大家伙”，有人收集到野人的脚印、毛发、粪便，但都没有可靠的证据。然而，这些道听途说的传闻却招来一些“野人迷”。山西榆次农民张金星就是这样一位。此人40多岁，身材高大，当过农业劳动模范，也当过农民企业家。1993年他来此地旅游，便对野人问题入了迷。1996年，他辞去一切工作，抛妻离子，只身一人来神农架定居，志愿担任护林员。他在南天门搭起了窝棚，不刮胡子不理发，长年出没于原始森林，希望找到野人的踪迹。

我喜欢游山玩水，在国内走过不少名山大川，感受各有不同，对神农架却情有独钟。名山有仙有庙有香火，朝山者蜂拥而至。无仙无庙无香火的名山，为其盛名所累，也处处人满为患。唯独神农架“养在深闺人未识”，留下了一块“世外桃源”。但愿这块得天独厚、自然生态环境保存得比较完好的绿色天地不会被旅游部门过度开发，但愿人世间留有更多没有污染、远离尘嚣、使人能与大自然更加贴近的地方！

（作者吴荣宣系马克思主义学院离休教师）

编者按

2018年5月30日，中国国际共产主义运动史学科和科学社会主义学科的重要奠基人高放教授与世长辞。为缅怀中国人民大学的这位杰出学者，编者节选了高放教授生前的文章《高放自述：学习马克思主义，要善于与时俱进》。同时，以此文作为本栏目的又一方向——“口述历史”的开篇。

学习和运用马克思主义的三个阶段——从敢想敢说到善想善说的艰辛历程

高放

我终生学习和运用马克思主义，大致经历了如下三个阶段：学生阶段（1944——1949）、执教阶段（1949——1978）和重新焕发教研青春阶段（1979年以来）。这70年可是我苦心求索、跌宕起伏、曲折变化、备尝艰辛的历程。回首简要概述这三个阶段历程，大致反映出我们这代知识分子的风霜面貌。

马克思主义启蒙教育时期

在学生阶段学习和运用马克思主义，大约经历五年。1944年我在福州英华中学读高中一年级，暑假期间，从号称“钢铁辩证唯物论者”、党外布尔什维克的陈衡庭老师处借来马克思、恩格斯合著的《共产党宣言》和美国记者斯诺著《西行漫记》，受到马克思主义启蒙教育，对“神奇”的中

国共产党人有了初步了解。这时，我认识到要用阶级观点分析社会万象，只有通过阶级斗争建立工人阶级政权才能消灭资本主义私有制，实现共产主义。但是，我还分不清三民主义与共产主义的区别。因为那时我还深受从上小学起就接触到的孙中山三民主义的教育影响。那时每星期一上午都有纪念孙中山的“总理纪念周”活动，每次老师都要带领我们朗读孙中山的《总理遗嘱》：“余致力国民革命，凡四十年,其求中国之自由平等……务须依照余所著《三民主义》”等等。孙中山还讲过：“民生主义就是社会主义”，“民生主义是共产主义的实行”。孙中山所讲的社会主义、共产主义与马克思主义究竟有何区别，那时还分不清。1946年，我高中毕业上北京大学后，才读到毛泽东的《新民主主义论》等宏著，豁然开朗，认清了孙中山的旧三民主义与新三民主义的区别以及三民主义与马克思主义的区别，特别信服毛泽东提出的新民主主义理论，坚信落后的中国只有经过新民主主义革命、建设新民主主义社会，将来才能过渡到社会主义、共产主义。

在北大政治系读的是英文版政治学论著，我深感太脱离中国实际，1948年1月，我终于投奔晋冀鲁豫解放区参加革命。本想去当随军记者报道解放战争胜事，可是组织上却安排我到山西潞城北方大学学习。在这里，能听到红色哲学家艾思奇讲马克思主义，受益良多。当时革命形势发展很快，8月成立华北解放区的华北大学，我被吸收为历史研究室研究生，在红色教授何干之指导下学习《共产党宣言》《社会主义从空想到科学的发展》《国家与革命》等马列主义经典著作。我在福州英华中学和北京大学主要受到自由、民主、科学、爱国和独立思考的教育，在解放区的北方大学和华北大学主要受到较为扎实的马列主义理论教育，重艰苦奋斗，密切联系中国实际。

1949年1月，北京和平解放后，3月初，我即随华大队伍迁进故都，提前结束了研究生学习，开始了在大学执教的人生新阶段。这时我刚满22周岁。

从敢想敢说到不想照说，再从敢想不敢说到敢想巧说

从1949至1978年，我先后在华北大学、中国人民大学和北京大学执教约30年。在华大担任学习助理员（助教），主要辅导学员学习社会发展史、新民主主义论等课程，用马克思主义来解释人类社会五种生产方式和社会形态的递进和中国必须经过新民主主义社会才能将来过渡到社会主义、共产主义。1949年8月25日，我在《人民日报》发表第一篇文章谈社会发展动力的问题。1950年初，我被批准加入共产党，随即在以华大

为基础新创办的中国人民大学马列主义教研室当教员。1951年3月，我向全校科学讨论会提交了我的第一篇论文，《从巴黎公社和十月革命汲取镇压反革命的经验教训》，这是为了配合当时全国开展的镇压反革命运动。随后我每年都结合教学并联系中国实际发表论文。1954年我被评定为讲师，1956年提升为副教授报教育部审批。

1950年斯大林在《马克思主义与语言学问题》中给马克思主义下了一个经典定义：“马克思主义是关于自然和社会的发展规律的科学，是关于被压迫和被剥削群众的革命的科学，是关于社会主义在一切国家中胜利的科学，是关于共产主义社会建设的科学。”当时我们都认为这四句话、66个字是对马克思主义作的最全面最精辟的概括。当时我们在教研工作中全部以斯大林的言论为依据和准绳。1956年2月，苏共二十大赫鲁晓夫的秘密报告揭发了斯大林搞个人专断和个人崇拜的严重错误，这犹如晴天霹雳，在我思想上引起极大震动。这时我开始独立思考，敢想敢说，敢于提出过去在苏共党史教学中有大量美化斯大林的错误。1956年秋后，由我带头在马列主义基础研究班把苏共党史内容改成国际共产主义运动史。我还就斯大林实行个人专制、当代发达资本主义国家可能和平过渡到社会主义、苏联第一次出兵匈牙利干涉内部动乱是错误、南斯拉夫实行工人自治的试验值得重视、要建立科学社会主义这门新课的体系等问题，发表了自己的见解。1957年“整风鸣放”中，我对某些老师的不民主作风提出批评意见，没有料到立即遭到打击报复，险些被划为资产阶级右派分子。幸得吴玉章校长审批，说我是思想认识问题，而不是政治问题，才保护我过关。从1957年挨批后，我从敢想敢说转变为不想照说，一切言论以党的文件和毛主席指示为依据和准绳。

1958年，我下乡参加劳动和人民公社运动，1959年又下放到农场劳动并参加北京郊区整社工作。从1961年起我在国际共产主义运动史课堂上和报刊上大批老修正主义和现代修正主义，自以为这样就是坚持并运用马克思主义。即使这样，到1966年掀起“文革”风暴后，我还是被当作反动学术权威、反革命修正主义分子和漏网右派，遭到残酷批斗。“文革”中的种种异常现象已促使我独立思考，然而敢想不敢说。例如林彪在井冈山时期就怀疑红旗究竟能打多久，为何现在宣传中却说他一贯高举毛泽东思想伟大红旗？从1973年到1978年，我在北大讲国际共运史，思想复杂，内心矛盾。为了明哲保身，不得不突出大讲国际共运历史上两条路线的斗争，甚至以集体名义在北大学报上连续发表文稿，专写马克思主义反对蒲鲁东主

义、拉萨尔主义、巴枯宁主义的斗争等等。同时，我心中已认识到“文革”中种种异常现象是违背马克思主义的，但在课堂上，我只能敢想巧说，这样才能既不跟着“左”的路线走，又能巧于自我保护。例如，我在课堂上这样讲：“如果在理论上认定要正确处理人民内部矛盾，而在实践中却把人民内部矛盾当作敌我矛盾来对待，那是危害很大、十分危险的”。1978年北大举行纪念五四运动的科学讨论会，我在会上的报告题为《巴黎公社的原则和“四人帮”的篡改》，这是相隔12年之后我第一次又以个人署名发表文稿。同年7月，又回到人大执教。

第二个教研青春：解放思想，实事求是，独立思考，善想善说

1978年中共十一届三中全会端正了党的指导思想和基本路线。这时我已超过“知天命”之年（51岁），然而，我激动不已，心潮澎湃。我以燃烧的激情和沸腾的思想迎来了第二个教研青春，开始了学习和运用马克思主义的第三个阶段。痛定思痛，痛定思改，深感“左”的错误给我们国家民族和人民群众造成极大祸害，所以我要纠“左”防右，重新学习和运用马克思主义、重新理解和传播社会主义。从这时起，我汲取亲身经历的经验教训，我想不能再重复年轻时的敢想敢说，也不能唯上、唯书，不想照说或者敢想不说、敢想巧说，而要做到解放思想，实事求是，独立思考，善想善说。

1979年我在全校科学讨论会上宣读了《反对个人迷信是国际共运的优良传统》的论文，说明马克思、恩格斯和列宁历来反对个人迷信，斯大林带头大搞个人迷信（当时把个人崇拜译为个人迷信）给社会主义国家造成大祸。1980年我又提出《社会主义国家政体问题研究》论文，指明斯大林带头实行个人集权制、职务终身制和指定接班制，这“三制”是沙皇君主专制政体的变种，违背马克思主义基本原理和社会主义民主共和制原则，亟待改革和改正。由于这两篇论文社会影响较大，1981年，国务院学位委员会学科评议组评定我国第一批博士生导师时，我是唯一一位以副教授身份破格被评定为国际共运史专业的第一个博导，当时评选博导是首先由各重点大学在教授中遴选最优者上报。

（本文节选自：《高放自述：学习马克思主义，要善于与时俱进》，原文刊载《人民论坛》2014年第7期，第67-69页。）

圆 梦
——我的艰难的求学路

黄贵苏

我们这一代人，尽管生活蹉跎，命运多舛，但是我们从未丧失过对知识的渴望，对理想的追求。上大学是我的梦想，而实现这个梦想则让自己经历了许多的艰难。

首先遭遇的是回城还是考学的折磨。在有机会考学时，我已是在黑龙江生产建设兵团生活了近十一年的知青。当年父母费了很多心思，克服了种种困难，为我办好了困退手续，却被兵团领导左右刁难，未能如愿。直到1977年国家恢复高考后，我的男友于1978考学离开了东北兵团，兵团领导才发慈悲同意我回京。为了不辜负父母的一片苦心，为了早日回到朝思梦想的北京，也为了不再节外生枝，在没有足够把握考入大学回北京的情况下，我放弃了恢复高考后第二次考学的机会，于1978年12月底，回到了阔别多年的家乡——北京。但是放弃考学这个选择却像一根刺深深地扎在我心上，隐隐作痛却无法自拔。

紧接着是工作后对大学梦的渴望和煎熬。回京后找工作非常不易，但此时恰逢中国人民大学复校，需要各方面的工作人员，我才有幸在1979年9月成为了人大后勤部门的一名勤杂工。这份正式工作使我不至于在而立之年还要“啃老”，多少也有几分欣喜。我的工作是负责几个教室的打扫，以及与工友们共同清洁整个校园，工作平凡而琐碎，甚至很辛苦。与我共事的这批工人，都是返城的知青。共同的经历，使我们有许多共同语言和共同的兴趣，聊到高兴的时候常常会有抑制不住有份工作和有几位知己的喜悦和兴奋。然而，闲暇之余，我的内心总会有一些隐隐的失落，大学梦总在敲打着我，

提醒我应该做些什么。能够进入大学读书是我儿时的梦想，虽不敢自称是有知识的人，但是那种还没有褪尽的深藏在骨子里的清高和书生气，使我不甘心也不满足这样生活下去。这并不是看不起清洁工这份来之不易的工作，也没有嫌弃这份工作的辛苦和脏乱。兵团十几年的劳作，什么脏活、苦活、累活没干过？现在的这些辛苦劳累又算得了什么！我常常问自己当年放弃高考回京到底是对还是错？尤其是当我打扫由自己负责的一间教室，碰到那位曾经是我高中同班同学的78级档案系的学生时，就更让我倍受煎熬。尽管每次碰到那位同学，他会装作根本不认识我，不打招呼就匆匆离开。我明白他是怕我尴尬。其实，作为一名勤杂工，为学生们做清洁，给他们一个整洁舒适的学习环境，并不丢人，也没什么不好意思的。有的只是我对他以及学生们能在大学里安安静静的读书学习的由衷的羡慕。同时，也更加觉得自己当时放弃考学是个错误的选择。于是，我痛下决心要把错失的大学学习机会找回来。

在痛下决心之后，报考的艰难随之而来。那时候，国家的高等教育由于“文革”的摧残，百废待兴。人大刚刚复校，职工夜校只办一些补习初高中知识的补习班，而比较正规的大学函授教育则原因不明地不允许本校职工报考。我和那些有强烈求知愿望和怀揣大学梦想的同事们的一次次的申请都被学校有关方面拒绝了。我圆梦的追求遭遇困境。情急之中，采用了下下策，先参加学校的补习班学了起来。虽然补习班的数学、古汉语等课程以前都学过，但是我仍旧认真地听课读书。那时，我已有身孕，但是仍鼓励自己坚持下去，以慰藉自己不能继续深造的失落的心灵。临产前，我坚持学完、考完了规定的几门课程。这是我的精神寄托，也是对自己初衷的一个交代。在那种学习的环境中，我感到了在知识海洋里遨游的幸福和宁静。

此后不久，校方终于允许本校职工报考函授学院了。可是我却因孩子太小错过了第一届报考的机会，直到1983年第二届招生，我才如愿报了名。可是，入学考试要考五门课。这对我是一次严峻的考验。在兵团的十一年，虽然当过老师，但毕竟知识积累有限，严格地说许多知识已经遗忘了。因此，必须抓紧一切时间复习，以通过入学考试。

可是，备考和考试中的不幸接踵而来。在备考期间，父亲脑血栓住院，女儿才三岁需要照顾。我除了上班，既要照顾三岁的女儿，又要跑医院看护父亲。晚上还要复习备考。结果，父亲出院不久，我就累病了，住进了医院。因为症状和脑血

栓相同，医生怀疑我也是脑血栓。病情刚稳定，我惦记着即将临近的函院入学考试，就坚决要求出院。但我每天还是头昏脑胀，头疼折磨得我几乎记不住复习的东西。到底参不参加入学考试？我的心在挣扎着。最后我告诫自己，不能一错再错了！要坚持下去！就这样，我顶着血压高压180mmHg的危险状态进了考场。由于药物的作用，答题开始还不错，可不一会儿头晕头疼就发作了。我坚持将上午的考题答完，中午回家吃了降压药，躺在床上休息一会儿，就参加了下午的考试。最后一天的考试，说实在话，我自己都不知道自己写了些什么，基本上是在桌子上趴一会儿，写几个字，再趴一会儿，再写几个字，迷迷糊糊地忍到交卷的铃声响起交了卷。不久，我得知我的成绩过了录取分数线。如此糟糕的考试状态能过线实属万幸。我悲观地想：这次“凶多吉少”，我的大学梦又要破灭了。没想到的是我居然收到了函授学院的录取通知书。那一刹那，我的头又晕了。不过，这次是兴奋过度的晕厥。我的梦想终于要实现了。但是我也清楚，征途刚刚起步，更大的考验还在后面。

求学的艰辛伴随着自己进入大学而进一步加重。此时，我已通过了学校招工转行的考试，在1979年底从后勤部门考入了人大档案系，成了档案系实验室的一名实验教师。为了更好地开展实验教学工作，我报考了函授学院的档案学专业。那时的函授教学和今天的函授教学不能同日而语，几乎没有现在的现代化的电子教学设备，所谓函授教学几乎都是老师面授的，不可思议的是面试的课堂大到几百人之多。函授教育从我们这一届开始有了学历、学位两种证书，而且要求相当严格。我们是本科五年两段制。头三年是专科学习，要求所有的课程考试成绩都是优良，作业全优，外语成绩达标，结业的论文成绩也必须达到优良，方可以升入后两年的本科学习。本科两年的学习，依据规定，各门课程考试成绩，外语成绩，毕业论文成绩，平时作业成绩全部要达到优良，才能够获得毕业证书和学士学位证书。否则只能是获得毕业证书，甚至只有结业证书。

1983年，我开始了更加艰难的本科学习生活。第一年基本上是公共课，几个专业的同学一起上课。由于几百人的大课堂难以在人大本部授课，函院租借了北京火车站附近的北京晚报社的大礼堂。因此，上课的路途耗费了我的许多时间和精力。下课后坐车返回人大，为了不耽误去幼儿园接孩子，取牛奶，买菜回家做饭，每次去上课，我都得背上空奶瓶往返，再加上各种书籍和笔记本，常常像背着一个沉重

的大包袱。一天下来，筋疲力尽，但仍然有股力量支撑着我走了下来。到专业课学习时，终于熬到了回西郊本部上课了，免除了路途的劳顿，但是每周有三天的专业主干课和基础理论课面授，我不得不请假或者调课。多亏了档案系的老师们和领导的大力支持，给予了我学习的极大方便。我发自内心地感谢他们。特别是讲授这些课程的老师，全部是档案系的老教师。他们讲课认真、负责。对于我这样没有档案专业知识，却又在档案系工作的人来讲，真是如沐甘霖。我极力吮吸着这对我来讲难得的信息和知识营养。

紧接着，家务和学业的矛盾又摆在我面前。回西郊本部上课不久，外语课的教学列入了学习的日程，授课地点安排在校外西城区的月坛小学。这样，上课的旅途劳顿又开始了。在有外语课的日子，往往下午都有专业课。这样我的时间就显得非常紧张。一下了专业课，就和几个同学一溜小跑地赶到东门乘坐32路（现在的332路）汽车到动物园，再换乘19路汽车到月坛北街。下车后还得步行不近的路程到达月坛小学。那段时间，晚饭就是路途中顺便买一个面包，边吃边赶路。这还不算什么，摆在我面前更大的难题是：幼儿园的女儿谁接？接回家后谁看护？牛奶谁去拿？此时正逢我家先生在北京师范大学读研究生，完全帮不上我。多亏了我的母亲和两个弟弟的帮助才度过难关。每当我有外语课的日子，我妈和两个弟弟（都在读大学）抽出各自的空余时间，轮流值班照顾我的女儿。妈妈特别辛苦，下班后从清华大学匆匆赶到人大幼儿园接上我女儿，然后取回牛奶，将女儿送到我家。亲人们轮流陪伴和照料我的女儿，直到晚上九点半以后我下课回到家，他们才离开。为了我能顺利完成学业，他们就这样不辞辛劳地帮衬着我。回报家人的帮助，就是自己更加勤奋地学习和工作。

功夫不负苦心人，三年后，我的专科学习交出了一份完美的答卷，成功地进入了本科学习阶段。凭借自己的勤奋和努力，家人的关心和帮助，又过了两年，我的本科学习也顺利完成。1988年我终于获得了中国人民大学函授学院本科教育的毕业证书和“历史学”学士学位证书。在历尽艰辛之后，我终于实现了自己多年的梦想。这一切来得是那么的不容易，所以当幸福来临时，我真的不敢相信自己真的完成了这样一项“伟大的工程”！

今天，当回想自己为圆梦所付出的不懈努力和追求时，仍然感到自豪和欣慰。

（作者黄贵苏系信息资源管理学院退休教师）

“互联网+长者饭堂”惠及更多老年人

长者饭堂关乎广州160多万老年人切身利益，截至今年4月底，全市的社区助餐配餐服务点已经达到952个，越来越多的老人家已经享受到这一项福利。如何提升社区助餐配餐服务，让有需要的老人吃上一碗热饭，让老人家吃得开心、吃得放心?由广州市政协、广州日报社和广州广播电视台共同创办的“有事好商量——广州市政协民生实事协商平台”第四期日前推出，专题聚焦“推动养老助餐配餐服务良性发展”。

今年，广州市委、市政府将“实施养老助餐配餐服务提升工程”列入十件民生实事。这显示出党和政府对不断做实做好助餐配餐服务的决心。政协委员表示，应该通过细化政策标准、优化服务品质、强化发展长效、继续创新探索服务模式，推动助餐配餐服务实现可持续、高质量发展。

焦点一：对参与养老大配餐的企业给予奖励

不用买菜、不用做饭、出门走几步路就能吃上一顿香喷喷的午餐，而且菜式丰富、价格便宜……自2016年以来，广州市大力发展以“大配餐”服务为重点的社区居家养老服务，截至今年4月底，全市的社区助餐配餐服务点已经达到952个。

在海珠区江海街，政府投资50多万元，修建了中心厨房，依托居家养老服务中心场地，由一家民办养老院承接运营，为有需求的长者设立了2个就餐点。就餐人数从一开始的五六人，发展到现在的日均超过300人次。

好的服务往往伴随着较高的成本。据了解，江海街的养老大配餐的收费标准为12元/餐，因配餐运营单位选用的食材新鲜、环保、精细，还赠送新鲜水果，导致运营成本较高。

对于长者饭堂在发展中遇到的困难，市政协委员经过多次实地调研和研究，一致认为“建立可持续发展机制”是目前急需解决的难题。“虽然政府对参与的企业有一定补贴，但是假如今后人工、物价等运营成本上涨，餐标不变，运营机构将面临比较大的经营压力，开展助餐配餐服务的积极性会

降低。”市政协常委、市政协社会法制民族宗教委员会主任陈忠谦表示。

广州市政协委员简瑞燕建议，通过给予奖励、荣誉回馈等方式，鼓励更多的餐饮企业履行社会责任，积极参与养老大配餐。同时加大力度培育一批专业化的助餐配餐服务企业，实现连锁化、专业化、规模化发展。

市民政局巡视员易利华表示，政府部门正从多方面努力，确保企业的持续参与。其中，将加大对长者饭堂的扶持力度，对符合条件的居家养老服务设施用水用电按照居民使用标准收费，积极引导慈善资金进入长者饭堂，全面落实就餐补贴、送餐补贴、运营补贴，其中对长者饭堂按照助餐人次给予每人次1元的资助，最高10万元，切实减轻运营企业负担。

焦点二：“互联网+长者饭堂”惠及更多老年人

位于越秀区梅花村街的长者饭堂，引入了快餐企业进行运营。附近不少老人一到饭点，就陆陆续续地来到该企业的门店就餐。

同样是越秀区，建设街通过链接互联网送餐平台，以政府、餐饮企业、送餐平台三方信息对接和协同服务的方式，为社区有需要的长者提供网上点餐和免费送餐服务。截至今年5月，长者用餐量达3000人次/月，网络配送需求登记的长者也从2017年10月初的1人增至75人。

企业代表徐兴颖表示，经过试点运行，平台同政府、餐饮企业在协同服务方面，已经积累了一些经验。同时，老年群体对互联网养老服务也逐渐有了一些认识。接下来，企业将通过市场化运作、互联网技术运用和社会资源的充分调动，推进“互联网+养老”。市政协委员倪静表示，建议及时对“互联网+长者饭堂”的新模式，研究出台相关的监管措施，市食品药品监督管理局与市民政局共同制定更加详细的分餐、送餐工作规范，使参与企业有章可循。简瑞燕也建议，加强食品安全监管，以专项检查形式，督促长者饭堂运营方按照现有规范开展助餐配餐服务。

针对食品安全问题，市食品药品监督管理局食品餐饮安全监管处处长邓萍介绍，今年以来，市食品药品监管局全力推动完善养老助餐配餐食品安全闭环管理，监管与服务并重，执法与指导并举，并计划逐步指导铺开“大配餐+视频监控”服务，着力构建“养老大配餐”食品安全社会共治格局。

焦点三：11个“共享”饭堂日均服务长者近5000人次

在天河区，五山街道最早探索利用高校食堂开展助餐配餐服务，利用华南农业大学高校食堂，在确保为学生和教职工提供服务的前提下，采取错峰就餐的形式为长者开设长者服务专窗，推出“随到随点”“个性化收费”的服务模式。这种服务模式一推出，便因为它不需

要提前订餐而且品种丰富、选择多样得到了社区长者的喜爱。

紧接着，五山街又先后与省农垦总局、华南理工大学、电子五所等高校或企业合作，将食堂设立为长者饭堂，为社区长者提供服务。省农垦总局老干办主任潘林分享了“共享饭堂”的运营心得，该局实施了职工与长者错峰就餐的模式，长者就餐安排在12点前，并根据老年人的特点调整了餐品搭配，同时还增加了防滑的塑胶地板，做好老人的安全防护措施。

石牌街、林和街、长兴街等也纷纷建立类似的服务点，目前全区共有11个，日均服务长者近5000人次。“天河区长者饭堂最大的服务亮点，就是发挥辖区内高校食堂或企业食堂的优势，为周边社区的长者提供服务。”天河区政协副主席、区民政局局长张海玉介绍，天河区现共建有长者饭堂72个，2018年累计提供助餐服务超50万人次。

市政协委员夏凤华表示，“共享”是今后社会发展的其中一种趋势，在养老事业中也有很大的发展空间。“我们可以尝试鼓励有条件的学校、机关团体事业单位和养老机构等，适当开放自有饭堂，推出长者专窗，为所在街道、社区老年人提供服务。”

焦点四：长者饭堂成服务阵地 提供各类养老服务

越秀区六榕街是典型的老街区，全街60岁以上长者2.17万人，占总人口数的22.4%。在市、区民政局及各界爱心人士的支持和帮助下，街道建起了长者饭堂。

六榕街通过发挥长者饭堂服务阵地资源作用，联系辖区内医院和社区卫生服务中心，建成长者健康咨询小屋，为社区长者建立个人健康档案，实施“引医进门”，促进医养融合发展。六榕街长者饭堂运营方副总干事王永江表示，除了有上门医疗保健服务和健康指导之外，他们还会聘请专业的营养师根据长者的饮食特点进行科学调配，同时提供具有保健效果的特殊餐，比如糖尿病、高血压、全流食等特定膳食。

对此，简瑞燕认为，老人家在长者饭堂不仅仅能吃上“一碗热饭”，也通过这个平台与街坊邻里中的老人相识相聚。她表示，应该更注重拓宽助餐配餐服务内涵，通过“大配餐”凝聚老年群体，为他们提供一个交流、交往、享受各类养老服务的平台。

市政协委员廖如表示，长者饭堂也是居家养老服务的一个重要平台，在做好助餐配餐服务的同时，建议不断延伸拓展服务内涵，尤其是推进健康检查、身体情况跟踪、家庭医生等服务，将其打造成推进医养结合的重要平台。

（来源：《广州日报》）

《中老年人上网状况及风险网络调查报告》正式发布

6月28日，由公安部刑侦局、全国老龄办宣传部指导，人民网舆情数据中心、腾讯公司安全管理部、政务舆情部、微信安全中心主办的《画像网络新移民 关爱银发上网族——<中老年人上网状况及风险网络调查报告>》发布会在北京成功举行。公安部刑事侦查局副巡视员姜国利，全国老龄办宣传部部长刁海峰，中国网络空间研究院副院长侯云灏，人民网舆情数据中心执行主任董盟君，腾讯信息安全执行委员会主任、腾讯公司安全管理部副总经理杨鹏出席发布会并致辞。人民日报社研究部主任、高级编辑崔士鑫，北京大学中国社会科学调查中心副研究员、执行部主任丁华，人民网舆情数据中心副主任、人民在线副总经理、智库中心主任单学刚，人民网新媒体智库高级研究员、人民在线副总编辑、智库中心执行主任刘鹏飞等嘉宾及媒体、企业代表出席发布会。

姜国利在致辞中表示，近年来，中国的电信网络诈骗每年以20%～30%的速度快速增长，尤其是通过网络实施的诈骗案件持续攀升。在此背景下，中老年人因相关知识不足、防范意识薄弱，在面对仿冒公检法、冒充熟人诈骗、虚假保健品诈骗等电信网络诈骗犯罪时，更易受到犯罪分子的蛊惑，遭受巨大的经济损失。他指出，《中老年人上网状况及风险网络调查报告》的发布，为公安机关更有针对性地保护中老年群体上网安全、财产安全，从而维护社会稳定提供了详实的数据基础，也为相关政府部门下一步制定保护中老年人上网的相关决策提供了理论支持。

刁海峰在发言中表示，未来的发展趋势是，老年人已经成为我们社会的一个重要的社会群体，老龄化已经成为我国的基本国情，积极应对老龄化已经成为我国党和政府的长期战略任务。全国老龄办将在全国开展人口老龄化教育，促进全社会积极看待老年社会，积极看待老年人，积极看待老年生活，让全社会树立积极的老龄观，进行人口老龄化形势教育、政策法规教育、成就教育、积极老龄观教育等五个方面的教育。他强调，今天的发布会和即将发布的报告，正是人口老龄化教育的重要内容之一。

侯云灏在致辞中表示，数字红利并不会自动惠及到每个人、每个地方。业界将老年人在信息时代受到困扰的现象，称为横亘在他们面前的“数字鸿沟”。互联网大餐，年轻一代大快朵颐，而对于中老年网民来说，不管是科技设备应用不熟练、

缺少符合老年人身心的产品，亦或是可能遭受的网络风险，都有可能导致中老年人在媒体使用中处于“信息孤岛”。在信息化、智能化大趋势下，中老年群体上网风险容易被忽视的情况不容忽视。如何满足中老年人网上日益增长的信息需求，是一个重要的议题。

董盟君在致辞中指出，互联网背景下的老龄化社会，既有数字鸿沟的挑战，更有展现新价值的机遇。但朝气蓬勃的银发网络背后，同样也蕴藏着各种问题，比如谣言、网络诈骗等等。如何倾听老年群体的诉求和心理感受，促进其他年龄段人群对他们的理解和尊重，是互联网及社会发展的重要议题。她强调，本次报告发布，正是聚焦中老年群体上网安全，帮助提升中老年上网获得感与安全感的一次有益尝试。她呼吁社会各界共同努力，帮助中老年人系好上网的“安全带”，提升中老年群体网络安全感。

杨鹏在致辞中指出，近年来，针对中老年人网络诈骗事件频频发生，部分中老年人难以分辨，极易成为受害者。腾讯公司多年来一直致力于互联网安全领域的研究，并且很早就注意到针对中老年这一独特上网群体的保护。他还进一步表示，希望《中老年人上网状况及风险网络调查报告》能够为政府、企业、相关组织更好地了解中年人上网行为的现状，制定保护中老年人上网相关政策、规范、手册等提供帮助。

会上，腾讯公司政务舆情部崔斌与人民网舆情数据中心张力代表课题组发布了《中老年人上网状况及风险网络调查报告》(以下简称“报告”)。《报告》通过线上问卷调查与舆情分析相结合的方式对中老年网民上网习惯、上网频率、网络心态及上网障碍等上网行为进行了调查，并就中老年网民上网风险遭遇、风险顾虑、风险应对意识以及中老年人网络风险舆情热点进行了分析，并提出了相应建议。

《报告》指出，中老年人作为一个特殊的群体，大多跳过了PC时代直接进入移动互联网时代，对互联网新技术的认知不足，法律意识也较为欠缺，网络风险防范能力普遍薄弱。现今，人口老龄化和生活网络化将成为中国社会的重要趋势。如何让老年人在互联网时代不掉队、实现智慧老龄化是一个需要深思的议题。

《报告》：聊天、看新闻、听歌看剧——中老年人上网的三大喜好

在上网行为方面，《报告》发现，有3成中老年人每天上网超过3小时，近一成每天上网6小时以上，中老年手机网民占比超过95.6%，网络尤其是移动互联网正在改变中老年人的生活。聊天、看新闻、听歌看剧是中老年人上网的三大喜好，和子女、亲戚联系等家庭感情维系是他们最重要的社交需求。《报告》指出，输入法不熟练、软件功能不熟悉成为中老年网民上网的主要门槛，而子女、爱人的陪伴在一定程度上能降低中老年人的上网障碍。

《报告》：中老年人上网的四大风险

在中老年人上网风险方面，《报告》指出，中老年人上网的四大风险为网络谣言、虚假广告、网络诈骗与低俗色情;极易遭遇的七类诈骗则是保健品诈骗、红包诈骗、彩票中奖诈骗、网络传销诈骗、理财欺诈/非法集资诈骗、仿冒公检法类诈骗以及网购诈骗。《报告》发现，中老年网民最担心的三大问题是网络诈骗、谣言与虚假广告，年轻一辈尤为担心长辈遭遇网络诈骗。虽然多数中老年网民认为自己甄别网络风险能力一般，但六成以上中老年人有意识提升自身上网行为安全。《报告》强调，当中老年人遇到网络风险时，家人是中老年网民的主要求助对象，而人际传播则是中老年网民学习安全上网知识的主要渠道。

《报告》：多数中老年认为自身甄别络风险能力一般

《报告》指出，无论是有关涉及食品、药品、生活常识等网络谣言，还是有关假冒公安、检察院、法院、客服等诈骗，抑或是有关网络传销、非法集资等诈骗，大部分中老年网民均认为自己的甄别能力一般。《报告》还发现，相较中老年网民群体对自身风险甄别能力的信心程度，年轻一辈显得较为担忧。

《关爱中老年人上网安全倡议》发布

基于《报告》的调研结果，来自政府、媒体、高校、企业的代表对共同应对中老年人上网风险达成共识，在会上共同发布了《关爱中老年人上网安全倡议》。人民网舆情数据中心副主任、人民在线副总经理单学刚代表与会者宣读倡议词。

《倡议》提出：

开展风险知识科普，强化用网安全意识，增强中老年人风险判断力;
升级网络科技产品，完善网络监管工作，增强中老年人风险抵抗力;
降低工具使用门槛，丰富问题求助方式，增强中老年人风险应对力;
打造清朗网络空间，充实网络内容价值，提升中老年人上网获得感;
聆听中老年人声音，关注中老年人需求，提升中老年人上网幸福感;
同心共筑网络防线，齐心共御网络风险，提升中老年人上网安全感。

此外，腾讯公司安全管理部高级总监金璇发表了题为《帮中老年人抵御网络诈骗和谣言，我们能做什么?》的主题发言。发布会最后还举办了以“关爱中老年人上网安全，如何更好地帮助他们远离上网风险”为主题的圆桌论坛，崔士鑫、丁华、刘鹏飞、李海浩以及来自公安部刑事侦查局的张军、张宁参与讨论，进一步探讨了中老年人网络安全相关问题，为保护中老年上网建言献策。

（来源：人民网）

养老机构欺老虐老将终止“评星” 评定结果挂钩补贴发放

9月13日，北京市民政局发布“关于《北京市养老机构服务质量星级评定管理办法（征求意见稿）》公开征求意见的通知”。根据评定办法，养老机构星级评定工作依据养老机构等级评定国家标准和本市养老机构星级评定地方标准组织开展，星级等级从低到高分为五个等级。评定办法规定，三年内发生重大责任事故的，存在虐老欺老行为、造成恶劣影响的养老机构，将终止星级评定。

养老机构从低到高划分5个星级

养老机构星级等级从低到高分为一星、二星、三星、四星、五星五个等级。

哪些养老机构有资格申请星级评定？评定办法规定，首先要遵守老年人权益保护法律法规，保护服务对象合法权益。其次，机构已依法成立并运营一年以上，近年内未发生服务质量、安全健康、环境保护等方面重大责任事故，未受到通报、处分、媒体曝光。此外，申请一、二星级的养老机构，须按照《北京市1-2星级养老机构服务标准制度文本（范本）》建立适用本机构的、较完善的标准体系，且有效运行6个月以上；申请三星级（含）以上的养老机构，须参照国家和本市养老机构服务相关标准，建立适用于本机构的、较完善的服务业标准体系，且有效运行6个月以上。

《北京青年报》记者了解到，根据机构内老人居室、健身娱乐场所、餐厅、洗涤标准、老人入住率、老人满意率等多项标准进行打分评价，星级等级越高，服务的具体要求也越高。

星级评定结果与补贴发放挂钩

评定办法要求，三年内发生重大责任事故的、存在虐老欺老行为并造成恶劣影响的，评价中提供虚假申报资料，有伪造有关档案资料等弄虚作假行为的，评价中无正当理由不配合或干扰星

级评定工作行为的，存在法律、法规、规章规定的其他违法行为的养老机构都应当终止星级评定。

根据办法内容，养老机构星级评定将每年至少集中开展一次，有效期为三年，有效期自颁发证书之日起计算。养老机构服务质量星级评定结果应与养老机构运营补贴发放、承接政府购买服务资格挂钩。未参加星级评定的养老机构或参加星级评定但未取得一星级及以上星级资格的，取消获取养老机构运营补贴资格，因新成立运营前未满一年难以参加星级评定的养老机构除外。

有效期内发生亡人事故将被取消星级

养老机构在星级评定有效期内，因发生亡人1人以上的重大安全责任事故等情形被纳入诚信黑名单的，由市养老机构星级评定委员会取消星级，收回证书、牌匾并向社会公布。被取消星级的养老机构，三年内不得申请星级评定。

市、区民政局及星级评定委员会应对获得星级资质的养老机构进行监督管理和随机抽查，对发现不符合认定星级标准或出现违规现象的星级机构提出处理意见，视情节轻重给予整改或取缔其星级资格。

（来源：千龙网）

图片来源：千图网

心理因素决定寿命长短

各国长寿地区的人种、气候、食物、习俗各不相同，有的甚至与健康之道相反，如有的老人嗜烟酒，喜肥肉，但有一点却是相同的，即长寿者都乐观开朗、心地善良、为人随和。

2009年诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白等总结出的长寿之道是：人要活百岁，合理膳食占25%，其他占25%，而心理平衡的作用占到了50%!

“压力激素”会损伤身体

《黄帝内经》：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气结，惊则气乱，劳则气耗……”所以医病先医“心”。

现代医学发现：癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡、月经不调等，人类65%～90%的疾病与心理的压抑感有关，因此，这类病，被称为心身性疾病。

人的心与身，何以有如此紧密联系?

因为，下丘脑-垂体-肾上腺这三点一线形成了人体的应激反应中心。碰到危机时，它们分泌“去甲肾上腺素”、“肾上腺素”等压力激素，在激素的作用下，身体中的各种“资源”被重新调配，减少消化、免疫方面的供给，将重心放到心脏的供血和肌肉的运动中去，以让我们迅速应对危机。

如果人整天焦躁不安、发怒、紧张、贪婪、做坏事等，令压力激素水平长时间居高不下，人体的免疫系统将受到抑制和摧毁，心血管系统也会由于长期过劳而变得格外脆弱。

心理学发现：一个人在大发雷霆时，身体产生的压力激素，足以让小鼠致死。因此“压力激素”，又称“毒性激素”。

如果人是快乐的，大脑就会分泌多巴胺等“益性激素”。

益性激素让人心绪放松，产生快感，这种身心都很舒服的良好状态，可使人体各机能互相协调、平衡，促进健康。

“目标”能激发生命活力

个案：今年1月6日，上海交大原校长范绪箕教授度过了他的百岁生日，他至今仍每天做实验、写论文、指导博士研究生。

新的研究表明，“目标感很强”，对健康有益，因为生活中是否有追求，这决定了一个人的心态，进而决定其生理状况。

英国科学家在40～90岁的人群里做了一个7年的追踪调查：结果发现，没有明确生活目标的，比有明确生活目标的，病死或自杀的人数，足足高了1倍;患心脑血管疾病的人数，也多了一倍。

再则，医学早就发现，人退休后，因人生目标突然消失，身体健康和精神健康

状况均会急剧下降。

为何会如此?

原因是，如果你没有目标，死亡便成了唯一的“目标”，那么隐藏在你潜意识里的自毁机制就会悄然启动，让你的身体每况愈下。

如果有目标呢?

就会有积极的心态，努力去寻找实现目标的途径，就会勤于用脑。

科学家发现，勤于思考的人的脑血管经常处于舒展状态，从而保养了脑细胞，使大脑不过早衰老。

科学家还发现，脑子活动时总是把较多的葡萄糖送到脑中最需要的地方。在安静时，老年人和青年人相比，脑内葡萄糖利用率较低，但用起脑来，脑最活跃的地方所得到的葡萄糖并不低于青年人。所以，用脑可促进脑的新陈代谢，延缓衰老。

再则，“目标”可以激发生命活力，战胜疾病。

墨西哥一位老人患了癌症，来日无多。但当他的儿子儿媳出车祸去世之后，他的病突然好了，因为老人有了新的生活动机、新的目标，即，他得抚养无依无靠的孙子。

还有，目标实现了，会让人非常快乐。

诺贝尔奖得主们之所以长寿，有个原因就是，功成名就、获得社会认可，带来了身心的巨大愉悦。

要注意的是：

“目标”一定要切实可行，否则会起副作用。

再则，目标不一定要大，学习唱歌、组织旅游等都可以是目标。

助人为乐”有治疗作用

个案：石油大王洛克菲勒在短暂的享受财富积累带来的快乐后，身体每况愈下，深刻反省后，他决定把财富和精力投入到慈善事业中，并想方设法救助生活中遭遇困难的人，这让他心情格外轻松，同时，他不佳的健康状况也日渐好转了。

个案：107岁离世的邵逸夫，乐于助人是他高寿的一个原因。多年来，他一共向内地捐助了34亿港元，他创立的“邵逸夫奖”，基金高达50亿港元。

研究人员发现，给予别人“物质上”的帮助，能使致死率降低42%;给予他人精神上的支持，能使致死率降低30%。

为何会如此?

美国有位医学研究员想了解此问题，他做了个研究：将106名未满20岁的学生分为两组：一组为义工组;另一组为义工后备组。

10个星期后，义工组的学生相比后备组，他们的炎症症状、胆固醇水平和体重指数都显著地降低了。

助人，为何会产生医疗作用?

因为，与人为善，常做好事，心中常产生一种难以言喻的愉快感和自豪感，进而降低了压力激素水平，促进了“有益激素”的分泌。

精神病流行病学专家甚至说：养成助人为乐的习惯，是预防和治疗忧郁症的良方。

长寿的首要秘诀是家庭和睦

个案：格鲁吉亚有位农妇活了132岁零91天。在她130岁时，有记者问她长寿的秘诀，她回答：首先是家

庭和睦……

美国有两位心理学教授积20年的研究发现：影响寿命的决定性因素中，排第一名的是“人际关系”。他们说——人际关系可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。

哈佛大学医学院一项对268名男性的跟踪调查也发现：一个人生活中真正重要的就是和别人的关系，缺乏社会支持，对健康的危害与吸烟和不运动不相上下。

美国一位精神病学家一项长达25年的“人格与心脏关系”的跟踪调查发现：心胸狭隘、名利心重、敌视情绪强的人，死亡率高达14%;而心胸开阔、助人为乐、性格随和的人，其死亡率仅为2.5%。心脏病的发病率，前者也是后者的5倍。分析其原因，他说：人际关系不好，令其心里充满着愤怒、怨恨、敌对和不满情绪，会致使交感神经时常处于亢奋状态，肾上腺素等压力激素分泌得过多。

再则，人是群体动物，活着，就是活在人际关系中。心理学家马斯洛总结的人生需求，从低级到高级，依次为“生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求”五类。

除生理需求外，均和人际关系有关，“需求”获得满足，即会收获快乐!

“付出友善”会“收获友善”

个案：美国一位心理学家介绍了一个女病人的故事：艾丽斯几年前因失恋得了抑郁症，离开东部老家，移居到中西部去生活。中西部生活节奏慢，人与人之间的关系很温情。好几次，艾丽斯从停车场出来上车道，尽管车道上排着长长的车队，但总是有人给她让道。这种彬彬有礼、先人后己的行为，让艾丽斯深受感动。时间一久，艾丽斯也养成了给停车场出来的车让道的习惯，她喜欢这种友善的行为，每一次小小的“付出”，都会给她带来一种无可名状的快乐。一年以后，艾丽斯的抑郁症不治而愈了。

如何建立和谐的人际关系?

春秋战国时期的政治家管仲说：“善气迎人，亲如兄弟;恶气迎人，害于戈兵。”

人与人之间的关系和反应，如同人在山间呼喊发出的回声。“你善”，回声则“善”；“你恶”，回声则“恶”。有些人人际关系差，完全是因为他们处处与人争斗的结果。

为何个案的抑郁症会好了?

因为，“付出友善”，哪怕是对别人付出一个微笑，传递一个幽默的表情，唾液中的免疫球蛋白浓度就会增加，这种抗体能增强人的免疫系统。

美国有位生命伦理学教授通过研究，发现了“回声”的本质：“付出与回报之间存在着神奇的能量转换的秘密，即一个人在付出的同时，回报的能量正通过各种形式向此人返还，只不过在大多数情况下，自己浑然不知……”

有利人际关系和谐的“付出”包括——赞美、幽默、微笑、尊重、礼让、随和、包容、宽恕、体谅、同情、忠诚、倾听等。

（来源：搜狐网）

一样的健忘不同的原因
——老年抑郁与老年痴呆的区别和关联

提到老年我们经常会涉及一个词——老年痴呆（认知症），但你知道吗？其实在老年中，患有老年抑郁的人要比认知症的人群还要高的多。而老年抑郁和认知症又有着种种联系和截然不同的区别。

作为子女或伴侣，你最近有关注过家人的心理健康吗？如果您的家人出现了本文提到的几种情况，就要注意了。

老年抑郁症和老年痴呆症（认知症），在老年人精神障碍发病率中分别排名第一和第二。因为两者有些症状近似，有时候，老年抑郁被当成了老年痴呆，导致贻误病情、影响康复。

抑郁症是老年期最常见的精神障碍之一。

随着人均寿命的延长、社会老龄化的加快、老年性疾病发病率的逐渐增高，老年人抑郁症会变得更加常见。据世界卫生组织统计，在老年人口中，抑郁症老人约占7%～10%；在患有躯体疾病的老年人中，有一半伴有抑郁症。而世界各地老年人精神疾病调查显示，在老年人群体中，抑郁症是发病率最高的，其次是失智症。

如果家中的老人经常情绪低落，失眠、健忘、吃饭没胃口，同时不愿参与各种活动，那么他有可能患上了老年抑郁症。

老年抑郁症的高危人群包括独处的老人、退休后感到失落的老人或者刚遭遇了生活中的哀伤事件的老人等。此外，在中风或心脏病患者中，有部分人也会陷入抑郁的心理状态，而女性患抑郁症的比例是男性的两倍。

01 老年抑郁的征兆

老年抑郁症会给身心造成很大的伤害，但由于种种原因，抑郁症常被误诊，临床上常见一些老人在综合医院求诊了多次才来到精神科治疗，所以对老年抑郁症前期征兆的关注尤为重要。

健忘。老年抑郁症也会出现与认知症相似的健忘问题，但它们最大的分别在于认知症患者是真的忘记一切，而抑郁症患者只是坚信

自己已忘记。

举个例子，如果问认知症患者他吃的是什么早餐，他会说错或根本答非所问。但如果问老年抑郁症患者，他会对医生说“不知道”或“我记不起来了”，如果医生强调他一定记得，最终他说出来的答案可能会是完全正确的。 而认知症患者因为大脑逐渐失去认知功能，走在街上会没有方向感，会时常迷路或走失，但这种事情并不会发生在抑郁症患者身上。

头痛、头昏。老年抑郁患者出现的头痛可以表现为胀痛、钝痛或跳痛，但一般还能忍受；大多为紧张性头痛和非偏头痛性血管头痛，而且疼痛的部位没有特殊固定位置，因此这样的老人常感到头部这疼那疼。头昏则常表现为早晨起床后觉得头脑发涨或者头重脚轻，到了午间头昏的感受加重。约有一半以上的老年抑郁症患者会出现这种症状。

除此以外老年抑郁症的前期征兆还包括：多汗，心慌气短，食欲减退，周身疼痛，眼花耳鸣等等症状。

02 老年抑郁和认知症的区别

有些老年抑郁症患者的病情发展到严重阶段时，思维和动作都会受到抑制（尤其是思维抑制），会出现与认知症相类似的一些临床表现。老年抑郁症与认知症的鉴别，可以从以下几个方面进行。

首先是起病与病程不同：相较而言，老年抑郁症起病较快、发展迅速，而认知症的起病、发展都较为缓慢。

从症状的持续性上：认知症患者的情绪变化多、不稳定，像年幼的孩子，不像老年抑郁症的抑郁状态会持续较久。

从智能角度上：老年抑郁症患者有时似乎会表现出智能上的障碍，但这种障碍是暂时性、部分性的，每次的智能检查结果都不相同；而认知症患者的智能损害是全面性的，而且呈进行性的恶化。

是否有中枢神经系统的症状：老年抑郁症患者不会出现中枢神经系统的症状，脑CT检查结果也没有阳性发现；而认知症患者的情况则相反，他们会有中枢神经系统的症状与体征，不少患者还有高血压、动脉硬化或者“小中风”的病史，脑部CT检查会发现不同程度的脑萎缩或（和）脑梗塞的表现。

抗抑郁药物效果不同：使用了抗抑郁药物后，老年抑郁症患者会开始康复，恢复到病前自如的神态；而抗抑郁药物对认知症患者起不到任何作用。

不过需要注意的是，有一部分认知症患者在病程的早期也会出现一些抑郁症状，很像患了老年抑郁症，只是到了疾病的中晚期，认知症的真正面目才会充分表现出来。

03 老年抑郁和认知症的联系

老年抑郁与认知症虽然是两种不同的病症，但根据

目前的研究成果显示，抑郁症和认知症之间存在某种关联。

在多项科学研究和实验统计中都发现，经常焦虑或患有抑郁症症状的人更容易患认知症，虽然目前科学家还没有弄清楚二者之间到底是怎样一种关系，比如忧郁症是认知症的起因？还是二者都源自同样的脑内潜在问题？

但从统计数据上面来看，抑郁症确实是认知症的风险因素，而在诱发认知症的主要原因中，心理应激就是其中一个非常重要的原因。让老人远离抑郁症显然会对防范认知症有一定的正面作用。

所以，请时刻关注您家人的心理健康，作为老人的家人，应根据老人的个性、爱好等情况，提前鼓励其多参加文娱活动，如打牌、打麻将、练书法、画画、做游戏、讲故事等，可以陶冶情操，也可以多“动动脑”，有助于智力的保持及心情的舒缓的发生。对于老年人，建议应心胸开朗豁达，勿多虑抑郁。

（来源：中国养老咨询）

图片来源：千图网

老年人冬季养生知识

图片来源：千图网

冬季养生，对人体有着良好的作用。对于老人来说，冬季养生尤其重要。冬季天气寒冷干燥，是易发生疾病的季节。所以对老年人应给予更多的关照，特别是应对他们采取保健措施，以使老年人平安过冬。老年人在冬季衣食住行各方面都要注意。从中医学的角度讲，冬季是自然界万物收藏的季节，人们要注意防寒保暖，敛阴护阳。老年人由于自主神经功能下降，体温调节功能减退，基础代谢率低，防寒能力格外差。所以老年人在冬季更要小心寒冻，预防疾病，注重自身调养。

一、增强抗寒能力

老年人应具备适应寒冷的能力，每天要坚持用冷水洗脸、搓脸并搓洗四肢；平日要注意保暖，但不要太捂；室内要开窗通风，温度要恒定、适当，老年人血液循环较差，若室温过低，老人手脚易冻伤，而室温过高，室内外温差过大，又会发生感冒；经常到户外走动，晨练应避“寒邪”，最好不要早起锻炼，建议每天在9～10点，太阳稍高，气温较暖的时候出来运动。如此一来，抗寒能力不但增强，而且还有助于预防各种慢性病，如哮喘、关节炎等。

《素问·四气调神大论》载：冬三月早卧晚起，必待日光。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。现代医学也认为，患有心脑血管病的人，应注意防寒。如冠心病因寒冷易诱发心绞痛和心肌梗塞。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心100-200次，以补肾健脑。总之，冬季宜养藏为本，强肾助阴，以顺应自然，御寒健身。

二、调理冬季饮食

老年人的冬季饮食原则是：辨证用膳，饮食适当，少咸多苦。

老年人在进行食疗或进补时要注意根据自己的身体状况来辨证用膳。一般来讲，平时身体怕冷的老年人宜吃温性或热性的食物，如生姜、羊肉、狗肉、大蒜等，不宜吃绿豆、

雪梨、苦瓜、冬瓜、荸荠、银耳等寒性或凉性食物；怕热的老年人则与之相反。一些老年人脾胃功能减退，难于消化吸收，因此不宜食肥腻、油炸、质粗坚硬的食物，而应以清淡且富于营养的食物为宜。

肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦，故冬季饮食之味宜减咸增苦，以补心气、固肾气。饮食宜温热，但不可过热。忌食生冷和黏硬食物，以防损伤脾胃。民谚云：冬朝勿空心，夏夜勿饱食。因此，早上可煨生姜服少许，以驱风御寒。还要注意维生素A、维生素B2、维生素C的摄取，适量食胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽、枣、核桃仁等。中医认为，药补不如食补。阴虚之人应适当多食些羊肉、鸡肉、鹅肉，以补虚益气、养胃生津。

三、重视冬令药补

冬季进补的方法有两类：一类为食补，一类是药补。

气虚者：经常感到走路气短、气急、精神疲乏、四肢无力、容易出虚汗等，可以选服人参、黄芪或人参蜂王浆、生脉饮口服液等，大多能起到补气强壮的作用。

血虚者：即营养物质不足，表现为面色萎黄、头晕眼花、心慌失眠、健忘等症状。可选用当归、阿胶、桂圆、大枣、枸杞子之类以达到补血的作用。

阴虚者：即指人体的血、津液、阴精皆不足。表现为身体消瘦、咽干舌红、手脚心发热、面部潮红等。可选用百合、麦冬、天冬等或中成药大补阴丸、六味地黄丸等，以达到滋阴生津的目的。

阳虚者：即人体热量不足，表现为身体怕冷、四肢不温、腰酸腿软、小便清长、阳痿早泄、大便稀薄等。可选用杜仲、鹿茸片等或选服中成药鹿茸精、龟龄集、金匮肾气丸等温阳壮体，对老年体衰者尤为适宜。

四、加强锻炼，增强体质

中医素有食补不如气补之说。冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。气补或动一动就是运动。简便易行的方法是：晨起或睡前叩齿50下左右，舌在口内左右转动各5圈，鼓漱40次左右，分二三次咽津液入丹田。调息入静后，再练吹字功40次左右。吸气时两手经腰后上提至胸前、耸肩，呼气时念吹字(不出声)，提肛收腹，脚趾抓地，两手由胸前落至膝，屈膝半蹲。然后，双手攀足，站立或直腿，双手下按足背或抓脚趾，稍停，反复慢做10次左右。再搓腰50-100次，最后倒退走半小时左右。也可学打太极拳或拍打功、疏通经络功等；或做慢跑、散步、游泳、跳绳、球类等运动项目。

在冬季，老人应在力所能及的情况下多进行户外活动，坚持每天锻炼，这对增强体质、防病保健大有裨益。冬季气温低，外出晨跑穿着不能太单薄，尤其是上腹部要注意保暖，以免受凉引起脾胃不适。出门前最好喝一杯白开水，喝水不仅能补充水分，解除一夜的口干舌燥，而且能降低血浓度，促进血液循环和物质代谢。有些人习惯于一出门马上就跑，其实这样不好，最好先搓搓手和脸，轻揉两耳廓，戴好手套，以防止冻伤。

起跑后，上身稍微前倾，两眼平视，两臂随跑的节奏自然摆动，脚尖要朝向正前方，不要形成“八”字，后蹬要有力，落地要轻柔，动作要放松。

冬季昼短夜长，阳光微弱，应多在室外锻炼，以补阳光照射不足。在冷空气中活动可增强神经调节机能，提高造血功能和抵抗力，但锻炼不宜出大汗，以防感冒。避免在大风、大雾、雨雪等恶劣天气中锻炼。

五、多穿衣服注意防寒保暖

冬季老人外出活动时，有时因天气突然变化，所穿衣服不足以御寒，这时不能把身子往一块紧缩，因为越紧缩寒气越易侵入，而应立刻做体式呼吸，方法是将两手抬至腹前，做深呼吸，吸气时意想四肢吸气，并将两手臂略向外扩张，这样就可以增强抗寒能力不致感到冷了。“人老脚先老”，脚一直是被看做衡量健康的一个标志，因此，专家认为保健好脚有助于促进全身的健康。尤其是冬季，穿暖鞋、睡觉前烫脚是传统的保健方法，而经常按摩足部，也是解除疲劳、增强免疫力的一种好方法。

六、高热量高蛋白饮食为首选

饮食方面，在冬季中老年人的日常膳食应以温、补为主，宜吃一些高热量、高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到稀干搭配、荤素夹杂，要避免或少吃凉食、刺激性食物和一些油性大不易消化的食物。冬季是进补强身的好时机，饮食调配不能忽视。为了保阴潜阳，宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品，宜食热饮食，以保护阳气。减少食盐摄入量，增加苦味食品以坚肾养心。多食新鲜蔬菜和水果以防维生素缺乏。

七、保持室内整洁、空气流通

在冬季，人们为了御寒而将门、窗紧闭起来，烟雾不宜外散，吸烟对人体十分有害，如若长期烟雾蓄积对人体影响更大;再加上取暖设施的使用，致使室内的空气干燥、污浊，容易引起呼吸道疾病。因此，在控制室内温度的同时，应注意保持室内整洁、空气流通和湿度调节。由于冬季室内外温差较大，酒后体虚易使外寒之邪乘机而入，寒热错杂，极易给心、肺、脑造成损害。冬季阳光对老年人健康十分有益。长期待在室内，少到户外接受阳光照射的老人，普遍出现维生素D缺乏症状，发生骨质疏松。保健专家鼓励老年人多去户外晒晒太阳，有助于预防老年骨质疏松症和精神抑郁症。

八、老年人健康过冬预防三种病

寒风凛冽的冬季来了，对于已步入晚年的老人来说，冬天对他们的健康是一个考验，呼吸道疾病以及中风等心脑血管疾病都可能危害他们的健康。因此，做好预防保健工作对于人们来说总是过好冬季的第一道关。

1、呼吸道疾病

呼吸内科专家指出，冬天寒冷，而且空气干燥，尤其在降雪少的情况下，病毒和细菌活跃。在这种情况下，尤其是老人的呼吸道黏

膜很容易受刺激，抵御细菌的能力下降，因此很容易感染呼吸道疾病。对于老人来说，感冒、肺炎、哮喘、流感都是这个季节需要重点防范的疾病。

防病对策：（1）冬天室内环境相对密闭，空气污浊，如使用空调、有地毯的房间，空气质量较差，因此一定要注意通风换气。建议在午间温度相对高时开窗通风。（2）适量运动可以提高身体的抵抗力。老年人最好在上午十时到下午两时适当到户外活动，活动不要太剧烈，散步、打太极拳、做保健操等都是很不错的选择。（3）抽烟的老人建议戒烟，因为在烟雾的刺激下也很容易发生呼吸道疾病。

2、心脏病

心内科专家指出，在冬天，老年人对寒冷刺激的适应性相对较差，因此也是心绞痛等心血管疾病的高发期。天气寒冷会使人的血管收缩，血压增高，供血不足，因此容易出现心率失常、心绞痛，并最终导致心肌梗死等严重后果。而心绞痛的最主要表现就是胸部的疼痛、憋闷等，也有的患者表现为一侧的牙痛、上肢疼痛，还有的女性患者会表现为呼吸困难、胃部不舒服等，因此很容易被忽视。

防病对策：（1）老人一定要注意温度变化，注意保暖。（2）由于冬天天气寒冷，老年人血管容易收缩，血液黏稠度比较高，因此一定要多喝水，降低血液黏稠度。（3）情绪的波动也是心血管疾病的诱发因素，因此老年人一定要保持心态平和，避免情绪激动，大喜大悲尤不可取。（4）现在有很多产品广告宣称能防治心血管疾病，提醒患者不要轻信，因为很多产品是保健品，并不能当做药物来治疗疾病。轻信不但浪费钱，而且容易延误治疗。

3、脑血管病

专家指出，老年人由于本身的衰老，血管出现硬化，弹性变差，寒冷、劳累、情绪变化都可能使血管突然收缩，导致供血不足，大脑出现缺氧状况，发生脑出血或脑栓塞，俗称“中风”。一般来说，中风分缺血性中风和出血性中风，也就是脑栓塞和脑出血。缺血性中风的早期症状有突发眩晕、突然间半侧脸、身体麻木、无力等，也有患者看东西重影，频繁打哈欠。有的患者这些症状会在24小时内消失，医生称其为“小中风”。出血性中风表现为突然的剧烈疼痛，恶心、呕吐等，患者血压也会很快升高。

防病对策：（1）老年人要保持心态平和，但不要过于顾忌这类疾病，有的老人怕自己发作这类疾病，担心得反而吃不好、睡不好，结果更容易发病。（2）如果要锻炼最好听从医生的建议，循序渐进，而且不要从事太过剧烈的运动。运动要适量，而且要持之以恒。

（来源：西安市老干部工作网）

隔代教育应知晓的孙辈心理形成规律系列篇（二）

赵 颖

本文就五个知晓孙辈的心理形成相对应的五个规律为系列延伸，其中之二：人和老鼠的基因极为相似，所不同的基因仅占1%。这1%的差异，则霄壤之别！从而知晓我们人与人间1%的差异一定也是显著的！在以往心理学的研究中，“人和人不一样”早有定论；在心理测量的导语中 “世上没有两片叶子完全相同”也有共识。这都印证了中国人的一句俗语“人比人，活不成”的规律。本文通过对基因心理学意义的解读，来领悟每个人都是独一无二的，需要我们去洞悉孙辈的独特性，从而尊崇之！发现之！开发之！

一、尊崇独特性

如今科学技术飞速发展，人们的科学意识和观念也在不断地刷新更替。近几

年商业化的癫狂，使得神圣而缜密的生命科学变得扑朔迷离。什么“转基因、基因克隆、基因变异、基因编辑”等等，让人眼花缭乱、惶恐不宁。我们作为高等学府的一分子，恪守不渝的是淡定和科学精神。

目前生命科学证实，人有46条（23对）染色体，每条染色体上有一个DNA，一个DNA中有无数的基因，“基因”在染色体上是一个遗传的结构单位和功能单位。每个人的出生都是由其双亲的DNA自由组合而成，那么仅就一个DNA其中的一个基因而言，则能生下2的46次方种孩子，约等于45000000000000000种。所以，每个人的独特性都是天经地义的！这一论点是我们要尊崇的科学精神。

指纹、人脸识别，印证了每一个人外显基因的独一无二！而认知、情趣、性格等内隐基因，同样也是独一无二的。生活中，我们不难亲历内隐基因特质的表达：如，最明显的是一个幼儿班小朋友，有勇敢大胆的和胆小爱哭的；一个小学生班同学的字体没有一样的；中学、大学每个人的学习能力和体能更是千差万别；工作后我们会领受到各个同事、各个领导为人处世的差异；两个人恋爱、结婚以及日后生活中存在诸多磨合，也都颇有共识和体认。这些太普遍则习以为常，太“现实”则身临其境，使生命科学的独特性和心理学意义的独一无二，荡然无存。问题出来后我们再换位思考是不是就得不偿失了。

为此讲两个小故事。故事一，一个小男孩，他爸爸是大学教授、系主任，但这个孩子学习一般，在小学时就特别爱运动，尤其是足球。我见过这孩子小学四年级的一天，在没人要求的情况下，一个人在小雨里颠球足足2个小时。到了初中这孩子学习成绩倒数，那时我就建议把这孩子送少年足球特长学校去，他爸爸不以为然。可以想象这父子俩同在一个屋檐下的日子过得有多么拧巴。高考自然名落孙山。这位爸爸见了我一声长叹说：“当初没有听进去您讲我的孩子具有1%的足球天赋，现在少年班耽误了，专业队够不上”。故事二，一个博士第四年的女生，学习对于学霸的她来说顺风顺水。她老公和她是大学本、硕同学，学习成绩从未超过她。他们一起考上博士，但她老公在另外一所大学。半年前她老公顺利毕业，他们结婚。她说她老公的博士论文基本上是在她的帮助下提前就完成了。没想到自己的博士论文令她寝食难安，就是进行不下去。她十分沮丧地说，延误一年博士毕业是她最大的耻辱。当我和她一起探讨、对比她和她老公在完成论文过程中有何差异时，她突然顿悟：“噢~创立论文框架是我的短板”。她老公擅长搭建论文的框架，而她擅长在框架下充盈内容和润色文字。她对自己的论文框架始终是一头雾水。三个月后，在她老公的帮助下，她的论文顺利完成

并且被评为优秀。

从两个故事中我们能得到许多启发。一树的叶子没有一片完全相同，每片叶子都有各自的模样、不同形式和叶脉走向。世界上本来就没有一模一样的东西，每个孩子也是如此。每个孩子都是独一无二的，他是这个世界的唯一。不能说孙辈有祖辈的遗传基因，我们就不屑他们的独特性和独一无二！恰恰相反，生命科学的今天已经告诉我们，没有1%的天赋，有99%的汗水也无济于事，甚至是泯灭天性，活不成！从基因的角度来说，不仅是独特性之长，还是独特性之短，用“尊崇”二字一点都不为过。即：尊重每个人的独特性！崇敬1%的独一无二的天赋！

二、发现与众不同

尊崇科学精神，是要我们在不断的学习中更新知识、转变观念，然后身体力行。身为祖辈，退休了有精力和时间，最需要和适合我们做的，就是发现自己的孙辈有什么地方与众不同，而不是喋喋不休地“看人家的孩子”。大一统的教育已经铺天盖地地由社会、学校、父母高压而至，我们祖辈的责任就是细细观察，重在发现孙辈的特点，为他们的自信和创造力打好基础。

美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、著名的职业指导专家Holland（霍兰德）发现，某一种类型的人会非常适合相匹配类型的工作。他于1959年提出了具有广泛社会影响的“人业互择”理论。这一理论根据劳动者的心理素质和择业倾向，将劳动者划分为6种基本类型，相应的职业也归类为6种。这6种类型综合通俗翻译为：动手操作型、研究思考型、艺术创作型、社会交际型、管理领导型、事无巨细型。Holland认为，同一类型的劳动与职业互相结合，便达到适应状态，劳动者找到适宜的职业岗位，其积极性和才艺则得以很好的发挥。人业匹配则双赢，反之两败俱伤。

结合Holland的“人业互择”理论，在我多年的课堂上，总会讲一段我在《读者》杂志中看过的一篇文章。有一个女孩，高中毕业后没考上大学，被安排在本村的小学教书。结果，上课还不到一周，女孩由于讲不清数学题，被学生轰下台，灰头土脸地回了家。母亲为她擦眼泪，安慰她说：“满肚子的东西，有的人能倒出来，有的人倒不出来，没必要为这个伤心，找别的事，也许有更合适的事情等着你去做。”后来，她随本村的伙伴一起外出打工。不幸的是，她又被老板轰了回来，原因是裁剪衣服的时候，手脚太慢。母亲对女儿说：“手脚总是有快有慢的，别人已经干了好多年了，而你一直在念书，怎么快得了。”说完，便为女儿打点行装，准备让她到另一个地方去试试。女儿先后当过纺织工，干过市场管理员，做过会计，但无一例外都半途而废了。然而每次女儿失败回来，母亲总是安慰她，从来没有抱怨过。30多岁的时候，女儿凭着一点语言天

赋，做了聋哑学校的一位辅导员。后来，她又开办了一家自己的残障学校。再后来，她在许多城市又开办了残障人用品连锁店，是一个拥有千万元资产的老板了。有一天，功成名就的女儿向已经年迈的母亲问道："妈，那些年我连连失败，自己都觉得前途非常渺茫，可你为何对我那么有信心呢？"母亲的回答朴素而简单："一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；豆子也种不好的话，可以种瓜果；瓜果也种不好的话，撒上些荞麦种子也许能开花。因为一块地，总会有一粒种子适合它，也总会有属于它的一片收成……"听完母亲的话之后，女儿落了泪。她明白了，实际上，母亲恒久不绝的信念和爱，就是最坚韧的一粒种子，她的奇迹，就是这粒种子执著生长出的奇迹。异曲同工，叶圣陶也说过："教育是农业，不是工业。"教育是种出千姿百态的庄稼，而非统一规格的工业品。

我们不一定期许孙辈像马云、比尔·盖茨走不寻常的人生之路；也不能一味感叹种类繁多的大自然和丰富多彩的世界；更不可垂涎电视节目、微信视频中一技之长的神童，这些是不可复制的。虽然更多的孩子都如缓缓而下的江河水，走的是一条正常而平常的路，但是那位母亲却能耐心、细心地发现孩子成长中的细节，使孩子展示出生存的锋芒与美艳。我们的思维惯性被99%的相同眩惑、沉溺而贻误1%的不同，纵使沦为人类的"老鼠"。如今我们知晓1%的天赋，是指独一无二的基因、是指每个人的独特性和与众不同的创造潜质。如果都能像那位母亲一样，从日常平凡的学习和生活中，不断发现孩子1%与众不同的细节，可以想象，足球、诺贝尔奖在中国一定会春色满园、繁花似锦。

三、开发创造力

在当前生命的科学研究、人的思维观念、教育的环境等各个方面的现实中，狭义地尊崇独特性、发现与众不同，虽然能使教育事半功倍、成就孩子少走弯路、错路的轨道，是我们不断努力追求的目标，但是想一想，其实难度还是蛮大的。当然我们早已有解决这一难题的思路，即扩展"独特性、与众不同"这一最核心的内涵，开发创造力。

爱因斯坦说："要是没有能独立思考和独立判断的有创造力的人，社会的向前发展是不可想象的。"美国著名教育家泰勒也说："创造力不仅对科技进步，而且对国家乃至全世界都有重要的影响。哪个国家能最大限度地发现、发展、鼓励人民的潜在创造性，哪个国家在世界上就处于十分重要的地位。"1999年6月13日颁布的《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中强调，一个国家社会经济发展的战略性问题，是大力开发人的创造力，培养大批出类拔萃、思维敏捷、勇于创造的人。人工智能（Artificial Intelligence，缩写为AI）时代

滚滚而来，要想证明人类的价值，恐怕唯有创造力了。

创造能力是人类独有的，也是人类最想拥有的。创造力从何而来？与智力有何关系？为此古往今来各界学者纷纷不遗余力地探讨和研究。虽然科学家对人脑的研究十分有限，智力与创造力的定义与理论也没有一个公认的解释，智力与创造力之间的相关也很难下定论，但是到目前为止，还是得到一些实证研究的成果和共识。

1、创造力与年龄的关系。日本学者高桥浩的研究认为，从脑部结构来看，掌管创造性思维的是位于前额的脑前叶部分。大约从10岁开始，前叶逐步发达起来，直至记忆力开始衰退的30岁前后，它还在不停地生长，直到暮年。对诺贝尔奖获得者的统计发现，获奖者年龄在35岁以下的占44.4%，在36-45岁间的占33.4%，中老年人占22.2%。

2、创造力与智力的相关。最著名的前瞻性的研究，是美国斯坦福大学心理学教授特尔曼带着他的研究生，于1921-1970年，历时50年主持的对1，528名高智商者和1，528名随机的同龄人，对照的追踪研究。结论是：高创造力者一定有高智商，但有高智商的人并不一定有高的创造力！

3、创造力与非智力因素的关系。许多研究表明，创造力与某些非智力因素是高相关的。如独立性、自信、好奇心、富有责任感、富于想象、幽默乐观、好冒险、兴趣广泛、不盲从、持之以恒等等。显然，能取得卓越成就的不仅是较高的智力，更重要的是非智力因素。

综上我们知晓，“人比人”是开发创造力的大忌；创造力与年龄、智力相关性不显著；创造力与先天的基因遗传更是关联不大，而后天保护孩子敢想、敢说，敢做，才有创造能力。“听话”是优点，但“太听话”则是缺点了。我们祖辈往往能接受孙辈体能的差异，百般呵护，而不能重视能力的差异。培养孩子的创造力必须从小开始，孩子自降临到世上的那一刻起，就对周围的世界感到好奇，在他们内心深处有着对周围世界去追求和探索的愿望。孩子的思维往往比成人的思维更丰富更大胆，应该加以保护、鼓励和推动，而不是限制。园艺师都知道，幼苗不可横剪。孩子的天趣、童真不可压制。一个著名的服装师上台领奖时说：“我理应多年前就站在这儿了。假如我父亲当年不逼着我学不喜欢的专业，假如原单位不干涉我的业余创作，假如社会上对我的奇异服饰多一点宽容……”我们不必介怀1%的差异，而是顺势、润物细无声地开发孙辈的创造力。用哥伦布立鸡蛋、司马光砸缸的故事；皮球滚到一个洞里的游戏和自己的事情自己做的习惯，开发孩子创造性思维、鼓励孩子摆脱平庸，成为一个富有创造力的人。

（作者赵颖系学生处退休教师）

100岁漫画大师方成谈养生

今年6月10日，方成老先生刚刚度过自己的100岁寿辰。

方成，1918年出生在广东中山，是我国新闻漫画的泰斗，说起中国漫画界，没有人不知道方成。他与华君武和丁聪并称“漫画界三老”，一幅《武大郎开店》让他在国内家喻户晓。

80岁时的方成先生，腰板挺直，健步如飞，游泳可畅游千米，骑自行车飙上几十里路更是不在话下。

90岁时的方成先生，还照样能骑自行车，走起路来比一些七八十岁的还利索，神采奕奕。

100岁的方成先生，身体依旧硬朗，甚至仍在坚持创作。问及他的养生经验，他的回答就是简单的一个字：“忙”。

方老认为“忙”既健身又健脑，比啥保健品都好使。他曾作过一幅自画像，题的是：生活一向很平常，骑车画画写文章。

养生就靠一个字：忙。

1、忙着玩

方老说：“我平时每天都忙，脑子从来不停，很多像我这般年纪的人都老年痴呆了，我还能用电脑写文章。”

这个“忙”是笼统的概念，有忙于写，有忙于养花、养鸟、钓鱼，等等，只要是真忙，心里想的，手脚为此活动的，都是养生之道。

在《艺术人生》接受采访时，方老进一步总结为——“会玩”。

“喜欢种花就种花，喜欢养鸟就养鸟。”“不会写文章就去公园看人下棋”，总之是“要有喜好的东西”，“你什么都不喜好，这个生活就麻烦了”。

2、忙着交朋友

这样忙还有个好处，就是朋友多。尤其是和也同样忙的朋友在一起，有共同语言，正是酒逢知己、烟遇良朋，越谈越高兴。当然，“酒只限一杯葡萄制品，烟限一两支，不吸更好。”

3、忙着骑自行车

方老骑自行车，一直骑到了九十岁，“不让骑了，不是我不骑，人家把我车子拿走了，怕我不安全。”

他说骑自行车有两大好处，一是锻炼身体，二是上车就有“座”。“骑车是一种锻炼，想骑就骑，想走就走，上车就有座儿，不像公共汽车，你得听它的，它还

方老的自画像，图片来自网络。

得跟你要钱买票，这多不划算。”

4、忙得没时间不开心

每个和方成接触过的朋友，都能讲几个有关他幽默的段子。那年他西行去山西汾酒厂，厂长听说方成光临，出门相迎，拱手道：“久闻大名”，方先生颇显机智，回礼道：“大闻酒名。”

有朋友问及他最近的身体。“我住了半个月医院，出院不久。”他说。“现在感觉都好吗？”“挺好。”“血压呢？”“200。”“啊？多少？”“高压120，低压80，一共200。”真逗，他又幽默上了。方成先生是天生的乐天派，在任何环境下，都能保持开朗的心情，从未见过他愁眉苦脸。他说保持快乐的秘诀之一就是“老有事忙，没工夫想（不开心的事）。”

另一个秘诀就是“尽人事听天命”：“我最倒霉的时候，我心里一点不着急，每一个人，生活里面一定会遇到很多想象不到的事情，人生就是这样，每个人都一样。所以碰到多倒霉的事我心里都不难受。”

看完方成先生的长寿秘诀，您是否觉得很有意思，又很有道理呢?

附：退休生活新标准

1、储蓄友谊

都说知己难寻，人生如果遇到一两个知己，那是非常幸福的事，如果您身边有

这样的人那说明您很幸福。

但也要有分辨朋友的能力，在你生活的低潮和困境时，向你伸出温暖的那双手才是你的朋友，千万不要相信在你富贵时的那些甜言蜜语——假的。

2、学会放手

有些事情，就像细沙，你攥的越紧沙子流走的越快。舍得舍得，有舍才有得啊！当你无力把握命运中的某种爱，某种缘，某种现实，学会放手。给自己身心一个全新的开始。

3、淡定心情

这个年龄段已经不允许你不成熟了。要知道，对发生在身边的事，你已经完成了从“看不惯”到“看得惯”这个过程了，如果你还不习惯，说明你心里还不够成熟。不要怨完山神怨土地，自己和自己过不去，自己给自己添堵。

4、播种善良

因为有爱，世界才会幸福。善良这种美德不会因为世界的变迁而改变，善待身边的人，一定要极尽自己所能及之事，让那些比你苦、比你难的人感受到这世上的阳光和美丽。这样您的身边也会充满希望与阳光！

5、懂得音乐

音乐可以陶冶情操，它会洗涤你的身心。会打开你的记忆和想象。听听音乐，闭上眼睛，回忆着过去的酸甜苦辣，有笑有泪，高兴时随着音乐跳跳舞，乏累了就听着舒缓的音乐睡去。这未尝不是一种享受啊！

6、学会承受

有些事情需要无声无息地忘记，不需要说出来也不用做些什么。经过一次，就长一次智慧。有些苦痛和烦恼需要默默地去承受，历炼一次，丰富一次。心胸也会越来越宽广。

7、保留感恩的心

感恩的心一定要时时保留，它不仅让你怜惜一沙一石、一草一枝，还会让你淡漠某种无形的压力，平抚你的欲望和争斗，更多的时候，有一些幸福的感觉也往往来自于此。

8、热爱工作

尽管我们已经到了享受喝茶、聊天儿那样惬意的生活的年龄，但适当的工作检验着我们的智慧和能力，是我们体现价值和成就所必备一种内容。至少让我们觉得，自己还被世界所需要。

9、善于学习

读书和学习都是在和智慧聊天，它不仅保证你的记忆力、感悟力，还会长久地保持你的个性魅力。这是练瑜伽做美容所不能达到的效果，因为这是由内而外散发出来的光辉。

10、享受运动

很多人认为自己胖、自己丑……于是，要么拼命地节食减肥、要么手术美容，甚至破罐破摔，你的大部分时间与其就浪费在这样的情况下，不如去享受运动、享受自然。你的体重就不会因懒惰而上涨，你的容貌也不会因岁月而减少生动。那么你就在某种程度上保存住了你的青春，你的快乐，你的健康。

（来源：搜狐文化网）

向大家推荐一个新词——“无龄感”

目前“无龄感”生活方式逐渐成为时尚而广为流行。“无龄感”并非盲目地不服老，而是指一种心理状态和生活态度。“无龄感”的人，往往不为年龄所束缚，能够在生活中始终保持活力，对事物充满好奇并勇于尝试，去追求活得漂亮，活得精彩，不留遗憾。

“无龄感”，美国中老年人的生活常态。

珍妮是一位普通的美国人，她60多岁的时候想给自己买辆新车。有人认为，她那么有钱应该买一部凯迪拉克，但她说这是老年人才会喜欢的牌子。如今珍妮快70岁了，依然学习中文，独自去各国旅行。她常常有突发奇想，然后试图实现，再然后放弃。珍妮的与时俱进与对生活的热情，让周围的人觉得和她没有任何年龄代沟，这差不多是美国老年人的常态。即便是年近古稀，依然看不到一点垂暮之感，热爱生活，接受挑战，而这就是“无龄感”的生活态度。

“无龄感”到底是一种怎样的养老理念？详细说来，“无龄感”生活是指在年龄增长甚至老去后，仍然保持一种不为年龄所累，如年轻时一般的生活态度。他们认为，只要秉持对美好的追求，无论任何年龄，都能体会到人生的乐趣。事实上，“无龄感”也是人生最良好的心理状态。“无龄感”的人总是在不断往上走，阅尽人世，对一切依然保持足够的好奇。忘记岁月流逝，像孩童一样憧憬一切未知的降临，努力实现让自己变得更好的简单愿望。

“无龄感”的人，即使到了六十岁，也绝不进中老年服装店，在他们眼里，那里的衣服都奇丑无比；他们不爱听不明不白的养生之道，不乱吃延年益寿的补药，他们爱的是音乐，练的是瑜伽，玩的是自由行……

人一旦忘记自己的年龄，进入到这种“无龄感”状态，无论到什么时候，都还想学习，还想继续进步，甚至会发现，人即使老了，年龄即使很大了，也没有传说中的那么可怕。

退休后，我们要追求“无龄感”生活！事实上，过怎样的生活其实跟年龄无关。而对于碌碌平生的我们来说同样如此，不怕老，就怕衰。激情和精神的回归才能重塑生活。

坚持“无龄感”生活的人有一种硬骨头的品格，不跟年龄妥协，不跟现实妥协，不跟自己妥协。波兰女诗人辛波丝卡说“我是我自己的障碍”。除了自己，没有东西能真正成为你选择生活的障碍。

“无龄感”生活启迪人生该有自己的生活态度。坚持向上的生活态度，超越年龄的限制。只要秉持对美好的追求，无论任何年龄，都能体会到人生的乐趣。

用句鸡汤式的话说：世界这么美好，为什么不一起做些有意思的事情呢？人不应该过早地放弃自己。同样，人生永远没有太晚的开始。

（来源：银发无忧网）

四个方法，轻松判断食物的热量高低

大家越来越关注食物的热量，但是天然食物的热量值差异很大，怎样才能简单判断食物的热量值呢？有下面这么几个基本规律。

1.食物中的水分含量越大，热量值越低。反之，干货越多，热量值越高

比如说，不同蔬菜相比，水分大的蔬菜热量最低，比如冬瓜、黄瓜、生菜等，“水水的”，热量只有10~20千卡/100克的水平。相比而言，甜豌豆、豆角等虽然也算是高水分食物，但“干货”就略多一些，热量就到了30~50千卡/100克，含有淀粉的土豆、山药之类，热量就更高了，能到60~80千卡/100克的水平。

蔬菜变成蔬菜干，水果变成水果干，红薯变成红薯干，牛肉变成牛肉干……水分少了，干货多了，热量值就会几倍地上升。道理很简单，几斤果蔬才能做成一斤果蔬干啊！热量当然就浓缩了。

再比如说，把1碗米饭加水煮成3碗米粥，虽然体积大了，但总热量没有任何变化，所以热量密度就小了。反过来，把红薯变成红薯干的话，水分少了，干货多了，热量密度就大了，于是稍不小心就会多吃一些热量进去。

如果有人问我，一碗粥含多少热量，我肯定没法回答。因为如果他不告诉我粥里放了多少米，加了多少

图片来源：千图网

水，我就没法计算其中含有多少干货大米，多少淀粉、多少蛋白质、多少千卡热量。

这里得到的提示是：只要在同类食物中优先选择那些水分大、干货少、“油水”少的食物，即便吃的体积大一些，也是无需担心的。

确切说，这类食物吃得多些，其他高热量食物往往就没胃口多吃，就不容易发胖。这就是所谓的“吃得多、胖得少”。

2.对水果、蔬菜、果汁、甜饮料等食物来说，碳水化合物越高，热量就越高

这类食物中通常脂肪含量很低（榴莲和牛油果例外），蛋白质也很低。它们的主要热量来源是碳水化合物（包括糖和淀粉），特别是糖。糖是一种溶质，糖越多，水果或饮料中的水分所占比例就越低。

所以，同样一种水果，比较甜的品种就比不甜的品种热量高。比如葡萄，特别甜的甚至能达到20%以上的糖分水平。100%葡萄汁产品，一般也是15%以上的糖分。

同样道理，看甜饮料的热量高低，只要看它包装上的营养成分表就行。你会发现，热量高低和其中的“碳水化合物”含量成正比，而饮料中一般不加淀粉，所以碳水化合物几乎就等于是糖。

3.在干货总量差不多的情况下，脂肪含量越高，热量值就越高

因为1克蛋白质和淀粉/糖的热量是4千卡，而1克脂肪是9千卡，所以在干货数量大致相当的情况下，脂肪的比例越大，热量值就越高。

比如说，同样是含水量很低的完整植物种子，红小豆的热量是324千卡/100克，黄豆是390，生花生就是574。因为它们三者的脂肪含量分别为0.6%、16%和44%。尽管红小豆淀粉含量高达63%，黄豆蛋白质含量高达36%，远比花生高，但花生脂肪高这一项就秒杀两种豆子。

同理，在制作菜肴的时候，原料不变，烹调中添加的烹调油越多，吸入的脂肪就越多，于是菜品的热量值就越高。

4.在标注热量值一样高的情况下，消化吸收率越高，热量就越高

食物中的膳食纤维会延缓消化吸收速度，抗性淀粉也不容易消化吸收。但是，抗性淀粉往往也被算在食物的热量值中。

所谓抗性淀粉，就是虽然是纯正的淀粉，但是很难被人在小肠中消化的那一部分淀粉。它们会直接进入大肠，作为可发酵膳食纤维，成为大肠有益细菌的“粮食”，产生“短链脂肪酸”。这些短链脂肪酸有利于抑制有害细菌，有利于预防肠癌，还能帮助控制血脂水平。

图片来源：千图网

天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类，都有一部分的“抗性淀粉”。但是，经过精制加工，去掉了膳食纤维的食物，消化吸收率通常都会很高，比如米饭馒头、饼干面包、膨化食品之类。

此外，膳食纤维能裹挟着少量脂肪进入大肠，最终被排出体外。食物中的多酚类物质也能通过降低消化酶活性，帮助少量淀粉、蛋白质和脂肪进入大肠，逃过被人体消化吸收的命运。

天然状态的食物需要咀嚼，嚼得不够碎的时候，消化吸收率也会略低一点儿。比如说，杏仁、巴旦木等质地很硬的坚果，并不能完全被人嚼烂，消化吸收率会因此降低。有研究表明，它们实际被人体吸收的热量，并没有计算出来的热量那么高。

这里，我们要记住一个概念：能量密度。

能量密度：也称为热量密度。是指单位重量或体积的食物中，含有多少能量（热量）。

由于水分和膳食纤维是不含有热量的，所以水分大、纤维多的食物能量密度低，比如蔬菜和水果。

由于按重量比较，脂肪的热量是三大供能营养素中最大的，所以，同样水分含量的食物当中，脂肪越多，热量就越高。

那种水分低、干货多、脂肪含量高的食物，是热量值最高的。这样的食物，如果营养素含量又少的话，那就非常不利于预防肥胖。比如饼干、曲奇、薯片之类，不值得经常吃。

具体的食物热量值，请大家查询《中国食物成分表》。至于各种市售加工品牌食品的热量值，就更简单了：直接看包装上的“营养成分表”，其中法定强制标注的项目是：总能量（热量）、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠含量。

需要注意的是，因为我国遵循“国际标准单位”制度，标注的营养成分表上，热量值都是用千焦耳表示的。1千焦耳=4.18千卡。

食物热量的千卡本来基本上是整数，但千焦耳就有很多零头，所以用的时候还得换算一下，很是麻烦。不过实操的时候也没那么复杂，同类食物之间，就用千焦耳做对比好了。

比如一款酸奶是100克中含有530千焦耳热量，那就比另一款含有280千焦耳热量的高多了……看看它们的蛋白质含量差不多，那就直接买280千焦耳这个产品好啦。

了解这些食物热量的基本知识，再看看食物成分表，就会少了很多有关食物热量的困惑，以后吃东西的时候就能心中有数了。

（来源：《北京青年报》）

与春节有关的诗词

（一）

《元日》（宋）王安石

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏；

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

(二)

《田家元日》（唐）孟浩然

昨夜斗回北，今朝岁起东；

我年已强壮，无禄尚忧农。

桑野就耕父，荷锄随牧童；

田家占气候，共说此年丰。

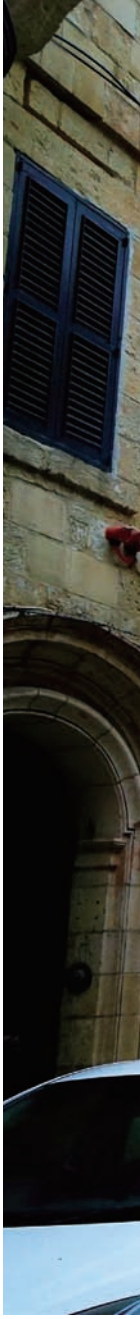
中国人民大学老年摄影协会
作品选登

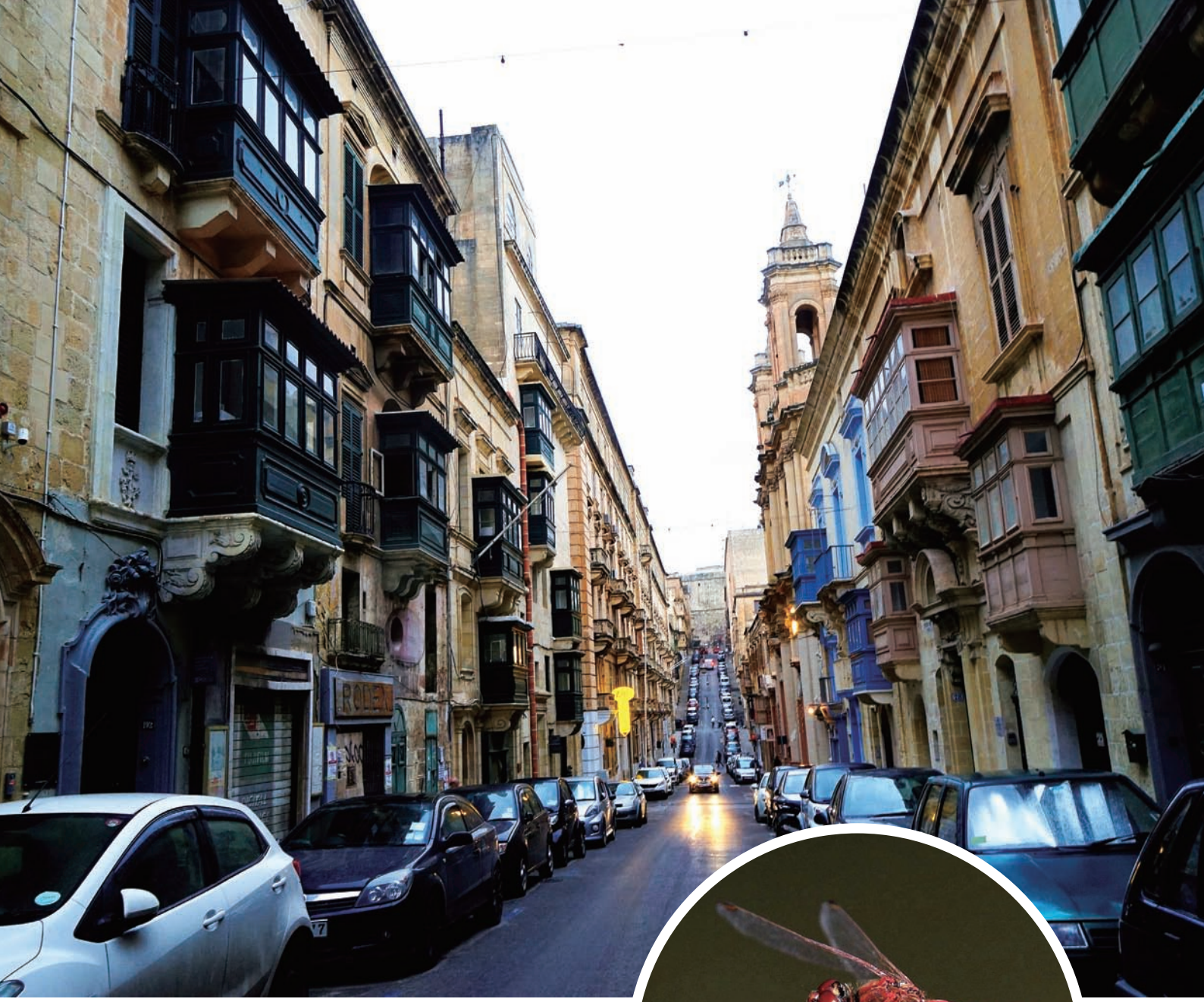
谢幕后的优雅　倪树茜

镜头 吴和泉

猕猴 李保强

京剧－洛神 万京利





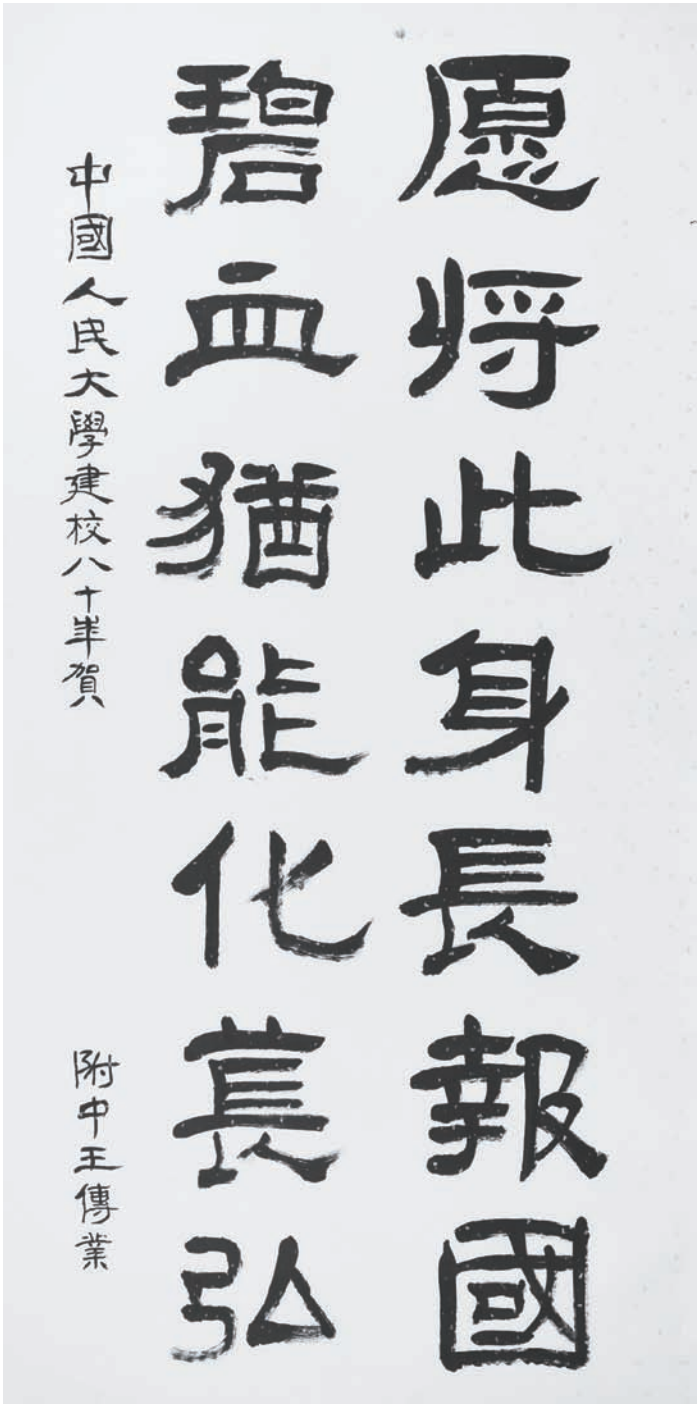
1	3
2	4

1. 夕阳下的教堂　王晓静
2. 水碧林深 – 克罗地亚十六湖国家公园　林茵
3. 城市之光 – 马耳他　刘丽
4. 红蜻蜓　顾彩芳

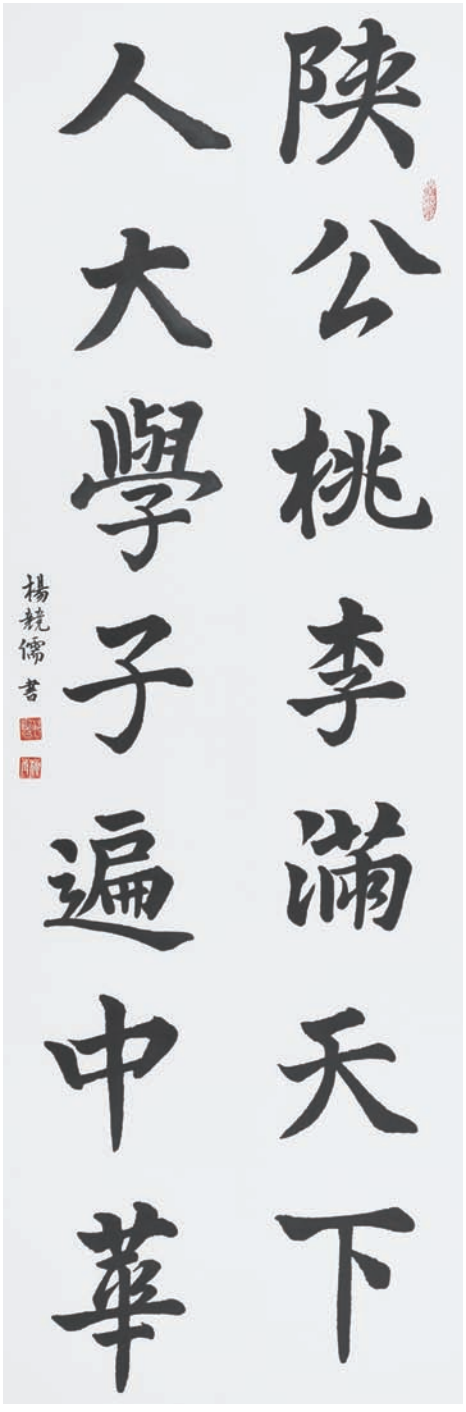
中国人民大学
老年书画研究会
作品选登

幺恩敏

王传业

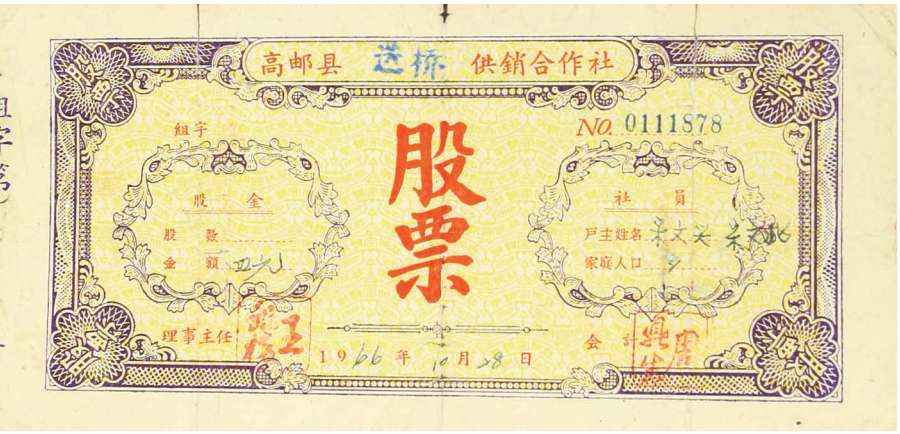


杨竞儒



姜秀敏

中国人民大学博物馆馆藏介绍



高邮县送桥供销合作社股票

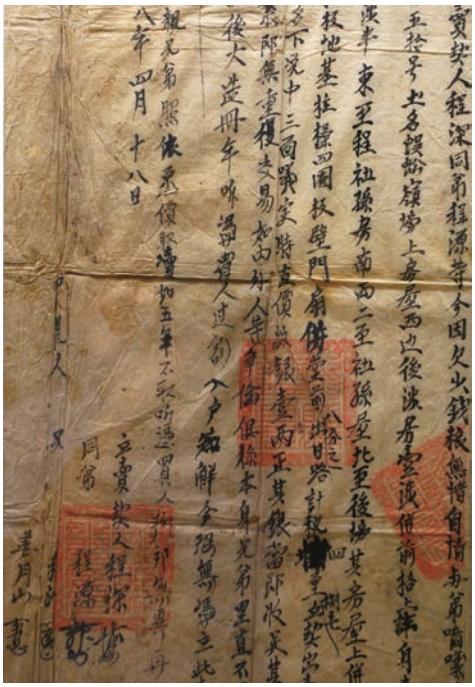
年代：1966 年

尺寸：长 17.6cm　宽 8.7cm

在文革时期，有极为稀少的农村供销合作社从农村的实际需要出发，为解决农民的生产、生活及日常消费需求，仍然沿用了以往发行的股票，甚至发行了新的股票。这件高邮县送桥供销合作社股票，是文革时期唯一发行的股票，另外还有一部分股票在这一时期仍然沿用，以实物证明了有些地区的股票融资形式在文革期间并没有间断。

程深卖房屋契

年代：明万历四十八年（公元 1620 年）清代加盖有官印的“赤契”。徽州地区土地田宅的交易，按规定必须向官府缴纳税金，由官府发给凭证，正契上钤有官印，是为“赤契”，否则将受到严厉惩罚。



东布壶

年代：清（公元 1616 年 ~ 公元 1911 年）

尺寸：口径 9.2cm　底径 14.8cm　通高 33.9cm

东布壶源于中亚地区的多穆壶，是中亚民族创造的容器，元代传入蒙古草原，后来传入中原。清代在中原地区逐渐消失，在蒙藏地区却广为流传，家家使用。东布壶主要用以斟白酒、奶酒、奶茶等，多数为铜质和木质，少数为银质和金质，是蒙古族最喜欢的酒具。这件东布壶壶身用紫铜锻造而成，上部流口处为僧帽状。壶口和壶身均有錾花银箍作为装饰，以朵云形为基本图案，花纹华丽富贵，壶身一侧有活动式柄手，似一如意，具有鲜明的民族特色。