



夕 阳 红 之 声 2018 第1期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第60期

中国人民大学离退休工作处

老同志活动掠影



老教授协会迎春祝寿会



社团总结表彰会



时雨园合唱团迎新年联欢活动



慰问离退休老同志



首届“乒乓球友谊赛”



“神枪手”台球友谊赛



夕 阳 红 之 声 2018 第1期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第60期

中国人民大学离退休工作处

目录 CONTENTS

本期编辑

刘爱平 杨慧丽
刘士敏 张红卫
王爱玲 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 3 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

中国人民大学 9 个学科获评 A+ 位居全国高校前列 / 4

中国人民大学党的十九大精神国家社科基金专项
立项数居全国首位 / 5

中国人民大学 2017 年人文社科研究竞争力排行获
评全国高校首位 / 6

中国人民大学教师热议全国“两会”教育改革话
题 / 7

刘伟：以人文社会科学为主的大学如何创建“双
一流” / 9

中国人民大学老教授协会举行 2017 年年会 / 14
离退休工作处召开 2017 年度社团总结表彰会议 /
16

离退休工作处深入学院等单位开展调研 / 18

离退休工作处举办庆“三八”国际妇女节趣味运
动会 / 19

20 论坛撷英

习近平：目标直指 2049 年 / 20

全球治理的中国智慧 钟亚平 / 23

龍三百萬攪得周天寒徹夏日消溶江河
橫溢人或為魚鼈千秋功罪誰人曾與評
說而今我謂崑崙不要這高不要這多雪
安得倚天抽寶劍把汝裁為三截一截遺
歐一截贈美一截還東國太平世界環球

26

闲庭漫步

皓首更觉知识浅 老来正是读书时 宋养琰 / 26

优雅地老去 杨先举 / 32

游美札记 吴荣宣 / 34

海南休闲养生记 陈智为 / 39

42

往事悠悠

奉献在人民大学 李宗惠 / 42

48

养老助老

以房养老新模式 / 48

52

健身养心

心理专家：让“微信群”成为舒适的社交网络 / 52

爱挑别人毛病是自卑 / 54

搭伙生活，晚年更幸福 / 55

八件事增加罹患老年痴呆的风险 / 59

62

生活交流

老年人的眼睛保健 孙兢 / 62

喝粥与养胃——4大养胃雷区要小心！ / 65

多种家常菜一吃血糖就飙升 / 70

喝水应该注意的几个“坏习惯” / 72

吃五谷杂粮别以为磨成粉吃吸收更好 / 73

蒸米饭到底该加什么水 / 75

洗完筷子 头朝上放 / 76

多翻身才能睡个好觉 / 77

78

开心益智

高铁趣味知识 / 78

中国人民大学9个学科获评A+ 位居全国高校前列



图据教育部新闻办公室
官方微信“微言教育”

12月28日，教育部学位与研究生教育发展中心公布了第四轮学科评估结果。中国人民大学获评A+学科的数量为9个，总数位居全国第四。在人文社会科学排名中，人民大学A+学科数量为8个，排名全国第2；A类学科（含A+/A/A-）数量为13个，排名全国第2。

中国人民大学此次参加评估的学科，14个获评A类，占全校38个一级学科的37%，获评A+的学科有9个，分别为理论经济学、应用经济学、法学、社会学、新闻传播学、统计学、工商管理、公共管理和马克思主义理论；获评A的学科有2个，分别为政治学和哲学；获评A-的学科有3个，分别为图书情报与档案管理、中国史和中国语言文学。

学位中心组织开展的学科评估，是按照国务院学位委员会和教育部颁布的《学位授予和人才培养学科目录》的学科划分，对具有研究生培养和学位授予资格的一级学科进行的整体水平评估。继2004年、2009年、2012年先后完成三轮学科评估之后，学位中心于2016年启动第四轮学科评估，涵盖95个一级学科，共有513个学位授予单位7449个学科参评，是历年参评学科数量最多的一次。评估结果按照“精准计算、分档呈现”的原则，根据“学科整体水平得分”的位次百分比，将前70%的学科分为9档公布。

（来源：中国人民大学新闻网）

中国人民大学党的十九大精神 国家社科基金专项立项数居全国首位

近日，全国哲学社科规划办公布了研究阐释党的十九大精神国家社科基金专项立项课题名单。本次专项招标共设80个课题研究方向，最终公示立项103项，中国人民大学8个项目获得立项，立项总数位居全国首位。

研究阐释党的十九大精神国家社科基金专项旨在深入研究党的十九大提出的前瞻性、全局性、战略性问题，大力推动实践基础上的理论创新，着力推出有理论说服力、有实践指导意义、有决策参考价值的重大成果，更好服务于党和国家工作大局，更好服务于党的十九大精神学习宣传贯彻。

本次共有来自全校13个单位的35位专家学者申报了国家社科基金研究阐释党的

十九大精神专项项目，其中8项申报获得立项（名单附后），立项率22.9%。这些经过国内权威专家评选立项的项目将成为引领中国人民大学相关领域研究活动的重要旗帜，推进习近平新时代中国特色社会主义思想研究院的建设，促进中国人民大学在学懂、弄通、做实十九大精神方面走在全国前列。

中国人民大学作为马克思主义教学与研究的高地和全国高校新型智库建设的排头兵，始终以推进马克思主义的中国化、时代化、大众化为己任，充分发挥传统优势，积极开展理论探索，陆续推出优秀的研究成果，以“治国理政新理念新思想新战略”丛书为代表的28套（本）著作入选十九大代表参考书目。

十九大召开后，中国人民大学认真组织学习宣传贯彻党的十九大精神，第一时间组织专家学者对十九大精神及相关内容进行解读；率先成立了习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心，并入选全国首批习近平新时代中国特色社会主义思想研究机构。习近平新时代中国特色社会主义思想研究院的成立进一步凝聚了中国人民大学相关领域的研究力量，提升了研究热情。学校将把学习宣传贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，学习好、研究好、解读好、贯彻好。

（来源：中国人民大学新闻网）

中国人民大学2017年 人文社科研究竞争力排行获评全国高校首位

排序	学校名称	总分
1	中国人民大学	100
2	复旦大学	99.32
3	武汉大学	81.89
4	清华大学	80.57
5	中山大学	77.92
6	北京大学	76.60
7	山东大学	70.75
8	北京师范大学	70.00
9	四川大学	67.17
10	华东师范大学	66.04

近日，全国哲学社会科学规划办公室和教育部社会科学司相继公布了2017年度国家社科基金重大项目立项结果和教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目评审结果。在综合排名中，中国人民大学以满分排在全国高校首位。

本年度国家社科基金重大项目共立项333项，教育部哲学社会科学重大课题攻关项目共立项53项，教育部人文社科重点研究基地重大项目共立项135项。在以上项目中，本科高校立项的项目共

有503项，占比高达96.5%。由此可见，高校是我国社科研究的中坚力量。本次竞争力评价纳入的项目总数为6897项。中山大学的立项数为85项，在高等院校中排第一，武汉大学立项数为81项，在高等院校中排第二，中国人民大学立项数为71项，在高等院校中排第三；四川大学立项数为69项，在高等院校中排第四；复旦大学和山东大学立项数为68项，在高等院校中并列第五。综合项目数量与级别，全国高校人文社科研究竞争力排行中，中国人民大学以100分的高分排第一。

与此同时，由教育部社会科学司指导、高校马克思主义理论期刊联盟主办、高校马克思主义理论期刊联盟秘书处《思想理论教育导刊》编辑部具体组织实施的“2017年高校马克思主义理论影响力论文”推选活动推

选出的30篇“2017年高校马克思主义理论影响力论文”中，中国人民大学有8篇入选，入选数量排名第一。

此外，全国高校学者期刊论文排行报告公布了一份长达十年数据分析而成的高校学者期刊论文排行榜。此项报告的数据来源于自2006年至2017年9月中国知网收录的所有论文数据，时间跨度长达10年。报告显示，前四位全部为中国人民大学教授，法学学科（王利明教授和杨立新教授）与新闻学学科（陈力丹教授和喻国明教授）各有两位学者；共有18位人大学者排名进入前100名。在新闻传播学领域，4位学者进入“全国高校学者期刊论文排行榜”TOP100榜单，其中三位在统计时间段所属单位为中国人民大学。

（来源：中国人民大学新闻网）

中国人民大学 教师热议全国“两会”教育改革话题

全国“两会”召开期间，“教育改革”的话题备受瞩目，在人民大学教职工中引发强烈反响，大家结合学校教育教学改革与发展，高度评价了党的十八大以来国家教育改革所取得的成就，对新一轮教育改革充满信心。

党委学生工作部部长罗建晖表示，第十三届“两会”近期在京召开，大会全面回顾了过去一阶段我国所取得的各项重大成就，其中教育方面的成就可谓引人注目，在党的带领下我国全面启动世界一流大学和一流学科建设，教育领域相关投入大幅提升，教育受益人口范围显著扩大，教育质量保障逐步完善。作为一名高校的教育工作者，我对国家所取得的成就深感自豪，对中国教育发展前景充满信心。2018年是贯彻党的十九大精神的开局之年，是改革开放40周年，是决胜全面建成小康社

会、实施“十三五”规划承上启下的关键一年，同时也是学校全面推进“双一流”建设的重要一年，新时代的号角已然吹响，新征程的风帆整装待发，中国人民大学作为党创办的第一所新型正规大学，我们将继续加强思想引领作用，继续贯彻落实十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，推动学校思想政治教育工作常态化、创新化、精品化发展，引导广大学子提高政治素养，树立时代担当，牢记历史使命，扬帆新征程，建功新时代，为决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的中国梦培养、输送合格建设者和可靠接班人。

马克思主义学院党委书记杨凤城认为，今年的全国两会是党的十九大胜利召开后的第一次全国两会。过去

五年来政府工作取得重大成就，特别是教育方面：基础教育、职业教育、高等教育等方面都有很多改革举措。深化教育改革，要以人民为中心，全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，全面落实立德树人根本任务，办好人民满意的教育。作为高校教育队伍，我们要从高等教育供给侧发力，提供更优质的教育资源，加快推进“双一流”建设，切实提高人才培养质量。借助于教育，让广大高校学子既有真才实学，又不断增进个人道德修养、社会担当、家国情怀，为中华民族伟大复兴提供强大的人才保障。

信息学院教授张伦传表示，我自1983年参加工作，亲历了我国改革开放以来教育的改革和大发展。教育法及相关法规的确立使教育教学有法可依，教材体系建设

及软硬件设施不断完善，教学方法的不断创新特别是素质教育的推广等都是教育改革的亮点。改革开放特别是党的十八大以来，以习近平总书记为首的党中央高度重视教育工作。教师队伍的整体素质大幅度提升，各类人才如雨后春笋，在新时代我国的教育正显示出一派蒸蒸日上景象。在全面建成小康社会及社会主义现代化强国的新征程中，教育事业会越来越好。作为一名高校的教育工作者，恰逢盛世，心潮澎湃，希望能为国家建设培养更多更优秀的人才。

马克思主义学院党委副书记吉昌华认为，作为一名高校老师，一年来对于国家高等教育改革发展的印象很深。去年以来，我国高等教育事业又取得了新的进展，具体可以概括为三个词：一个是“举措实”，出台了許多重大的改革举措，比如关于教师工作的改革、关于学科建设的改革、关于思想政治工作的改革等等；二是“问题准”，改革举措紧扣

人民群众呼声，准确把握时代脉搏，问题的分析、对策的制定、目标的规划都显示出实事求是的态度；三是“站位高”，站在党和国家全局的高度看待和认识问题，把立德树人作为中心环节，抓住了教育工作的实质和要害，起到了纲举目张的作用。

新闻学院党委副书记韩晓宁表示，政府工作报告强调要坚持教育优先发展、深度推进教育改革、发展公平而有质量的教育、扩大教育领域开放等一系列重要举措，令我们对于教育事业的未来发展充满信心。报告提出要优化高等教育结构、加快“双一流”建设，令我们高等教育工作者深受鼓舞。同时报告也为教育领域指出了壮大新动能的发展方向，比如在教育领域要实施大数据发展行动，加强新一代人工智能研发应用，推进“互联网+”。人大新闻学院已经把大数据与舆情分析、人工智能与媒介融合等领域确立为未来一流学科建设的教

学科发展重点方向和人才引进重点方向。我们有信心和决心壮大新闻传播教育发展的新动能，以实际行动落实“两会”精神，充满干劲地投入到“双一流”高校和学科的建设中去。

社会与人口学院教师陶涛表示，教育部陈宝生部长在全国两会首场“部长通道”上提出教师队伍建设的当务之急是“提高教师地位、荣誉感，让教师成为令人羡慕的职业”，“让他们脸上充满笑容”。此倡议有利于切实有效地保障教师全心投入科研教学与学生培养，有利于提升教师的荣誉感和归属感，在整个社会形成尊师重教的良好氛围，令人备受鼓舞。我作为一名青年教师，深感责任重大，任重而道远，将不断提高专业素质和教学水平，在新时代中坚守教职岗位，培养出更多适应时代发展需要、全方位发展的复合型人才。

（来源：中国人民大学新闻网）

刘伟：以人文社会科学为主的大学如何创建“双一流”



3月11日，全国政协委员、中国人民大学校长刘伟做客新华网2018全国两会特别访谈。

高等教育自信是文化自信的有机组成部分

高等教育在人才培养和学术研究两方面支撑起实现中华民族伟大复兴的中国梦。

新华网：我们了解到中

国高等教育正在经历非常重要而且很特殊的时期，每一所大学都面临着提高自己的教育质量的话题。您觉得我们创办中国特色世界一流的大学，我们具备了什么？

刘伟：我们国家现在进入了新时代，取得了一系列历史性的成就，发生了一系列深刻的变化。这些变化和成就反映在高等教育上，对

我们的高等教育提出了一系列深刻的要求，创造了一系列历史上从来没有的推动高等教育发展的新的条件。同时，高等教育发展也面临了一些压力和问题。

一个国家的高等教育的发展和这个国家在世界上的发展以及它的地位是相称的。高等教育自信作为一个国家文化自信的一部分，跟这个国家的道

路自信、理论自信、制度自信、文化自信是一个有机的整体。我们现在讲“四个自信”，从历史发展来看，从来没有像今天这样更具有文化上的自信。而这种文化上的自信，高等教育的自信是非常重要的支撑。

新华网：建设世界一流大学，支撑起实现中华民族伟大复兴的中国梦。您觉得高等教育在其中起到什么作用？

刘伟：高等教育在这方面的支撑主要有两个方面。一方面是人才培养，另一方面是学术研究。没有对问题的认识和对人才培养的提升，这个国家要实现现代化或者要领先世界是不太可能的。今年是改革开放40周年，我国的社会主义建设事业取得了举世瞩目的成就，应当说这背后有自然科学和社会科学的支撑，也有高等教育培养的大量人才的支撑。

人文社会科学应有历史担当和家国情怀

人文社会科学除了发现、质疑之外，还应有更多

的历史担当和家国情怀。

新华网：中国人民大学是一所以人文社会科学为主的高等院校，站在学校的角度，在实现中华民族伟大复兴中国梦的进程中贵校能起到什么作用？

刘伟：从一般的学术发展规律来说，自然科学和人文社会科学同样重要。自然科学是对于自然界的发展规律的认识，重在发现、质疑，提出自然界的疑问，阐释背后的客观规律性。人文社会科学除了发现、质疑之外，它还应有更多的历史担当和家国情怀。2017年是中国人民大学建校80周年，其前身是诞生于抗日烽火中的陕北公学以及后来的华北联合大学和华北大学。大家对抗日战争民族危亡时的中国高等教育有一定了解，印象比较深的是西南联大，其实当时的联合大学不仅仅是西南联大，还有华北联大等等。西南联大非常辉煌，但西南联大是撤到后方办学的。而华北联大在抗日战争

最艰苦的时候是“逆向行驶”的，在党的领导下挺进了敌人的后方，在敌后办起来的。1949年，中央决定成立中国人民大学。1950年10月，中国人民大学举行了开学典礼。

高等教育有两条主要脉络，一条是以北洋大学、京师大学堂为代表的西式高等教育，一条是以抗日军政大学、陕北公学等为代表的中国共产党创办的现代高等教育，而后者也逐渐发展成为新中国高等教育的半壁山河。这些大学最大特点在于面向中国本土、服务于党和国家建设的历史需要。比如中国人民大学，当时国家有什么部委，学校就设立什么系、什么专业，因此人民大学骨子里的灵魂所在实际上是作为党创办的大学，从开始就自觉跟着党的需要走。而今天党需要我们走向世界舞台的中央，这发生了变化，我们不是山沟沟里的弱小的刚刚起步的高等教育，确实是世界瞩目，我们怎么

适应这种变化，既有国际的世界的规范标准，同时又有扎根中国大地、服务国家建设、适应国家现代化要求的本领，这是个新问题。

学科建设的优势是强强交叉

在学科建设过程中要对优势领域进行交叉，交叉出来的本身就是领先的，而且也是社会最需要的。

新华网：从中国人民大学的角度出发，我们有哪些创新的举动，可以让我们更好地应对这些挑战，把自己最好的形象展示到世界上，真正成为“双一流”高校？

刘伟：第一，要有自信。我经常听到有人问两个问题。1、单纯人文社会科学类的大学鲜有进入世界一流的大学。中国人民大学以人文社会科学为主要学科，主干学科都属于人文社会科学领域，精干的是自然科学，自然科学的研究甚至是刚刚开始，数量较少。那么，中国人民大学能不能建成世界一流的人文社会科学

类的大学？2、真正建成世界一流大学的前提是这个国家在世界上、在人类文明的引领上走在前面。中国现在仍然是世界上最大的发展中国家，总体上处于发展中国家的阶段，建成世界一流大学难度到底有多大？

第二，关于专业的问题，关键在于解决问题的能力。现代社会，高等教育本身也在发生着深刻的变化。最要紧的就是高等教育培养什么人、回答什么问题、做什么研究，关键是能否回应时代的需要，能否有效地解决这些问题。中国人民大学要建成世界一流大学，首先要把我们的强势学科做得更领先、更精尖、更深入，发挥自身优势。与此同时，发挥优势，就要求学校和学科建设能够回应国家发展和世界的关切。这些人文社会科学问题，我相信会越来越重要，人们会越来越关注，在这个过程中需要培养大量的有造诣的人才。

在此基础上，恐怕要在

做强深化人文社会科学和传统优势的基础上体现现代科学的规律，学科的交叉一定是要在引领带动下的交叉，交叉的目的是回应社会问题。解决这些问题，需要有基础支撑，这样才能形成相互策应、相互带动，而不是放弃自己的优势，盲目地采取所谓的综合。在优势领域进行交叉，交叉出来的本身就是领先的，而且也是社会最需要的。

第三，发展中国家能够建设世界著名的大学或者是让人尊重的学科群，也就是“双一流”。

我们作为世界上最大的发展中国家，能够集中力量来切实地解释我们作为发展中国家遇到的现实问题，这是西方发达国家的学者所不具备的学术的土壤。我们大可不必自卑，我们遇到的可能不是最发达国家遇到的发达的问题，我们遇到的是作为发展中国家最鲜活的发展问题。

发展中国家，我们要有

建立在发展成就基础上的自信。有了这种自信，解决中国的现实问题，把中国的现实问题解决好，中国在世界上的地位树立起来，就是世界一流的。

人文社会科学如何创建“双一流”

“双一流”建设顺利推进的前提在于科学规划，而科学规划的难点是如何根据国家需要和学科发展的规律来确定重点。

新华网：在“双一流”建设过程中，人文社会科学如何建立更加公正有效的激励机制和评价机制？

刘伟：首先，“双一流”建设顺利推进的前提在于科学规划，而科学规划的难点是如何根据国家需要和学科发展的规律来确定重点。具体而言，就是如何结合社会需求的变化、结合对学科发展规律的正确认识、结合资源约束的现实来确定一系列的发展目标和重点任

务。为此，必须遵循两方面的精神：一方面要出于公心，要服务于国家、服务于社会，而不是出于其他的既得利益的需要；另外一方面，还要出于科学的认识，科学把握社会和学术的发展规律和历史趋势。遵循这两方面精神是科学规划的前提，但同时这也是一个艰难的抉择过程。

其次，是人才队伍建设。中国人民大学有14个学科被列入“双一流”建设的一流学科行列，在第四轮学科评估过程中又有9个学科被评为A+。如何发挥现有优势，需要进一步努力，其中最要紧的是人才队伍建设。中国人民大学已经推出杰出学者计划、杰出学者聘任制度等措施，目的就是尽可能地支持、培养、吸引优秀学者。用一句话说就是“近者悦，远者来”，让学者们有一个比较舒心的学术环境，使他们能够抵御外在诱惑，安心做学问。人文社会科学

的人才成长规律跟自然科学不太一样，是需要积累的，学者的人文关怀精神、担当精神和使命意识，以及对社会发展规律的认识和反思是需要长时间积累的。既然研究的是人文，对人文的反省就要有系统考虑；既然研究的是社会科学，对社会发展的规律就应有比较透彻的认识。这些都是需要深入实践、深入体会，不是简单从书本而来的。怎么培养一支这样的队伍，形成这样的人才梯队，是我们面临的巨大压力。

再次，要努力构建具有良好引领作用的评价体系。包括人才体系，学科评价体系，学术成果评价体系等等。人文社会科学的学科评价标准本身就很有争议。中国人民大学在国内主要的评价体系中基本是名列前茅的，但它在国际上的几大学科评价体系中的排名跟国内的大学比较起来就非常靠后，这种反差之大是很少见

的。这可能集中反映了人文社会科学的民族性和国际性如何统一的问题。一方面，人文社会科学具有民族性、本土性，是扎根在民族、国家、社会的具体实践和文化土壤当中的。必须以解决好民族问题为前提，回答不了本民族问题，想在世界上博得一席之地，也显然是无源之水。另外一方面，还要考虑人文社会科学有没有国际上的一般标准问题，这就需要认真深入的讨论，问题可能就发生在这个地方。因此，人文社会科学的发展，从人民大学来说，我们需要在探索构建人文社会科学的标准上下功夫，包括学术体系、学科体系和话语体系等，这个标准要考虑到本土、民族、社会发展，也要考虑到国际比较和对外开放，努力的方向，就是如何实现国际化和民族化的有机统一。

依托基础学科建“高原” 引领交叉学科建“珠峰”

好的大学一定有它非常值得骄傲的校园文化和基础课程的设置，这就是学科“高原”，有了这些高质量的基础性学科的支撑，才能衍生出一些交叉学科，这些交叉学科当中起到引领作用的学科就会成长为学科的“珠峰”。

新华网：学科建设是“双一流”建设的基础，您认为应该如何统筹学科建设之间的关系？

刘伟：中国人民大学目前有14个一级学科进入“双一流”建设名单，这些学科是我们重点打造的“珠峰”。还有一些学科，在学科评估和认定当中没有进入一流建设名单，虽然影响力不一定那么大，但也是非常不错的，其专业性和社会需求是非常强，人民大学有这个能力和条件进一步加强这些学科建设，使得他们保持在学科

“高峰”状态，并逐步具备冲刺学科“珠峰”的能力。

从高等教育人才培养的角度来说，还需要有基础的支持，我们叫基础性学科的支持。任何一所好的大学，它的学科基础一定是世界一流的，要依托这些对学生进行基础性的教育和基础性的训练。好的大学一定有它非常值得骄傲的校园文化和基础课程的设置。这就是所谓的学科“高原”，它是一种依托。有了这些高质量的基础性学科的支撑，才能衍生出一些交叉学科，这些交叉学科当中起到引领作用的学科就会成长为学科的“珠峰”。

用形象的话来讲，“珠峰计划”“高峰计划”“高原计划”，就是我们学科建设的内在逻辑，也是我们学科建设的具体规划。

（来源：中国人民大学新闻网）

中国人民大学 老教授协会举行2017年年会



12月25日，中国人民大学老教授协会2017年年会在逸夫第一会议室举行。中国

人民大学副校长吴晓球出席并讲话。来自各学院的70多位老教授欢聚一堂，畅叙情

谊。中国老教授协会社科专业委员会主任、中国人民大学经济学院教授杨志主持会



议。

吴晓球代表学校向老教授表示慰问并送上新春祝福。他表示，老教授是学校的宝贵财富，正是一代代的老前辈老学者，为人民大学的事业发展奠定了坚实基础。中国进入新时代，国家实现了从站起来、富起来到走向强起来的历史性飞跃，人民大学也迈入了新的历史发展阶段。解决中国社会在转型中遇到的新问题，助力人民大学“双一流”建设，需要中国人民大学老教授协会的一大批人文社会科学领域专家学者发挥余热、建言献策。希望各位老教授保重身体，祝福大家新春快乐、健康长寿。

离退休工作处处长纪红波表示，离退休工作处的一大工作重点就是服务各位退休老教师，欢迎各位老前辈提出宝贵意见和建议，大家共同参与，将学校打造成人大退休老教师最温暖的家

园。希望各位老前辈在保重身体的同时，为学校“国民表率、社会栋梁”的人才培养目标尽一份力。

老教授协会人大分委会前主任兼秘书长吴定求对本协会2017年工作进行汇报。

杨志对协会下一步的工作进行展望。她表示，自己很荣幸为协会效力，为人民大学退休老教授做好服务工作。今后将发掘更年轻的力量，让协会工作成为一潭活水，开展更多温暖而有正能量的活动，既要利用好人大老教授协会这个宝贵智库，也要让每一位老教授感受到来自学校的温暖。

在自由发言中，老教授们畅所欲言，表达了对学校的深厚感情，为学校发展建设提出了宝贵建议。会上还进行了抽奖，当天80大寿的两位老教授随机抽奖，获得了精心准备的礼物。



离退休工作处 召开2017年度社团总结表彰会议

1月5日，2017年度社团工作总结表彰会议在离退休活动中心阅览室召开，离退

休工作处处长纪红波、副处长王飞，校内老教育工作者合唱团、太极拳队、健美操

队、时雨园合唱团、书画研究会、健身舞队、礼仪队、乒乓球队、摄影协会、菊香



诗社朗诵队等社团负责人参加，会议由离退休工作处副处长王飞主持。

离退休工作处处长纪红波肯定了社团负责人发扬的无私奉献精神和集体主义精神，社团负责人是各个社团的主心骨，发挥着凝心聚力、中流砥柱的作用。她指出，社团是全校离退休教职工文化养老的载体，是展现全校离退休教职工风采的重要窗口，同时也是校园文化建设的重要展示平台。目前有的社团已经在校内、校外交流活动中创出了品牌，形成了特色。希望各个社团在2018年能够吸引更多的老同志加入进来，在新的一年里踏上新征程，展现新面貌，更上一层楼！她还介绍了离退休工作处为贯彻落实党的十九大报告精神即将在2018年开设的“智享生活”课程和讲座情况。最后她祝愿老同志们身心健康，平安幸福。

会上，各个社团负责人汇报了2017年度社团开展的工作并提出了目前存在的一

些困难。之后进行了2017年度社团评比投票。根据现场投票计票结果，书画研究会、菊香诗社朗诵队和摄影协会荣获2017年度优秀社团荣誉称号；校内老教育工作者合唱团、时雨园合唱团和健身舞队荣获2017年度先进社团荣誉称号。

离退休工作处副处长王飞最后作总结发言，他指出，在2017年我校建校80周年之际，各个社团或是用自己的方式开展庆祝活动，或是参加学校统一安排的庆祝活动，为学校加油喝彩；为庆祝党的十九大胜利召开，各个社团精心筹划，反复排练，参演了“砥砺奋进 共筑中国梦”为主题的欢度重阳文艺汇演。总之，回首过去，各个社团做了很多工作，取得了很好的成绩，搭建了老有所学、老有所乐、老有所为的平台。最后，他殷切希望2018年各个社团能够再接再厉，砥砺前行，各抒所长，安享幸福祥和快乐的晚年。

离退休工作处深入学院等单位开展调研

2017年12月14日至2018年1月8日，为贯彻落实党的十九大精神，进一步做好离退休工作，离退休工作处一行6人分四组深入商学院、财金学院和图书馆等23个学院和部门调研离退休干部工作、关工委等工作，征求学院和部门的意见及建议。

各调研组首先听取学院关于离退休教职工基本情况以及服务和管理工作情况介绍，同时就我处近期开展的离退休教职工特色活动，全校失能、失智、独居老人摸

底调查情况以及生活不能自理的离休干部帮扶措施等向调研单位进行重点解读。最后调研组与各单位就2018年进一步加强联系与沟通，相互支持做好服务，共同开展2018年主题活动；进一步发挥各学院二级关工委作用，加强老年课堂建设；拟成立志愿者队伍，发扬公益精神、更好弘扬中华民族传统美德，让敬老、助老、互助行为在人民大学蔚然成风等内容进行了充分讨论。

各学院和部门相关负责同志表示，2018年将进一

步加强离退休教职工的服务保障工作，加大对有特殊困难的离退休教职工的帮扶力度，充分发挥老同志的政治优势、经验优势和威望优势，为学校各项事业的发展增添正能量。

通过调研，我处进一步挖掘出了有特长和专长的离退休教职工资源，摸清了学院二级关工委开展的有特色、有影响的品牌项目，建立了人民大学离退休工作微信群，为下一步开展各类活动，深入学习宣传贯彻党的十九大精神奠定良好的基础。





离退休工作处举办 庆“三八”国际妇女节趣味运动会

为庆祝“三八”国际劳动妇女节，丰富广大离退休女教职工的文化生活，活跃校园文化气氛，展示我校离退休女教职工风采，让全体离退休女教职工过一个健康、和谐、快乐、温馨、风趣而又难忘的节日，我处于3月8日上午在校内离退休教工活动中心、时雨园活动站、铁一号活动站等地点举办了趣味运动会，全校共计七百余名离退休女

教职工参加了此次活动。

本届运动会以“我运动，我健康，我快乐”为宗旨，以群众性、娱乐性、趣味性、安全性为原则，从体现女性身体条件和心理特点出发，设立了投沙包、飞镖、夹黄豆、夹乒乓球、套圈等项目。参加运动会的女教职工既有耄耋之年的老教授，也有退休不久的“小年轻”。在比赛中，老同志们

个个面带微笑，精神饱满，认真对待每个项目，她们出手沉稳，张弛有度，显示了老当益壮、积极进取、蓬勃向上的精神风貌。

运动会气氛热烈，到处充满了欢声笑语。

通过开展这些活动，不仅丰富了离退休教职工的生活，而且锻炼了身体，增进了友谊，使他们老有所养、老有所乐。

习近平：目标直指2049年

习近平在下一盘很大的棋。

这是习近平执政以来，国际政治评论家比较一致的评价。

著名中国问题专家、新加坡国立大学东亚研究所所长郑永年的评论很有代表性。他2014年10月在一次演讲中指出：“中国共产党长期执政，一定要考虑长远的目标。长远的目标非常重要。世界上其他的地方，大多数国家的多党制只能考虑我当总统、总理任期之内的事情，超过任期就不考虑了。像新加坡的执政党这样的能为长远考虑的党也不多了，越来越少。

“这是什么概念呢？我觉得中国1949年以后，毛泽东30年，邓小平30年，现在习近平将考虑后面的30年，

这个非常重要。毛泽东领导的共产党掌握政权是在1949年。1949年以后他应该搞建设，搞制度建设。很可惜的是他是理想主义者，1949年以后还搞继续革命，所以出现了很多的社会问题，尤其是‘文化大革命’。邓小平就是接受了毛泽东时代的教训转向搞现代化建设的30年。现在真正进入后邓小平时代。习近平考虑的就是下面30年的事情，这是一个什么概念呢？”

2014年6月16日，FT中文网刊登《习近平的改革及其使命》一文，作者正是曾任世界银行(WB)行长、美国贸易代表和副国务卿的佐利克先生。佐利克的观察可谓相当深入：

“在上任大约一年之际，作为中国国家主席，习

近平的执政方向日益清晰。他的首要任务是维护中国共产党。目前，中共正号召干部观看一部关于苏联解体的纪录片，米哈伊尔·戈尔巴乔夫也没有被视为英雄。

在把维护中共当作首要任务的前提下，他的改革应被视为实现这一目标的手段。经济改革将不会伴随着政治上的放开。与此相反，考虑到改革带来的风险，他的信念是必须把政治置于控制之下。

改革将把关注点放在经济治理和现代化上。对西方人来说，这些名词看起来或许有些模棱两可。这位中国国家主席的历史任务是：为恢复世界大国地位的中国，构建现代经济结构。”

如果说佐利克先生偏重于观察习近平的经济改革蓝

图的话，一些观察家注意到习近平的整体改革方案已经呼之欲出。

其中，以香港《大公报》的评论文章最具代表性。2014年6月，就在佐利克先生发表上述文章的几天后，《大公报》以《习近平深化改革“顶层设计师”身份渐显》为题，再次深入分析了习近平的“棋局”：习近平以最高领导人身份循例兼任中央财经领导小组组长，再加上其国安委主席、中央网信领导小组组长等职务，使其不仅执掌了宪法赋予的最高国家权力，更为重要的是，直接掌管了政治、国家安全、外事、社会管理等重要领域，便于统筹国际、国内两个大局，大幅提升了复杂利益博弈格局下的权力运行效率，为深化改革进行更加高效的顶层设计。至此，习近平作为中国新一轮深化改革“顶层设计师”的形象渐趋清晰，影响力逐渐显现。

2014年11月，习近平到福建考察调研时提出“协调推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国进程”的“三个全面”，2014年12月在江苏调研时则将“三个全面”上升到了“四个全面”，要“协调推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国、全面从严治党，推动改革开放和社会主义现代化建设迈上新台阶”。至此，习近平的“四个全面”战略布局已经基本定型。对此，美国《华尔街日报》网站报道指出，在上任两年多后，中国国家主席习近平公布了自己的政治思想。“四个全面”战略布局首次获得大规模宣传，显示其已经被中国共产党党内高层普遍接受。

“四个全面”战略布局，就如同围棋上的布子取势。2000多年前，中国的战略家之父孙武就在《孙子·势篇》形象地指出：木石之性，安则静，危则动，

方则止，圆则行。故善战人之势，如转圆石于千仞之山者，势也。

取势，就是储备势能。高明的棋手总是善于充分发挥棋子的整体功能和时势与位势的效应，使有限资源发挥最大效能。

概而言之，摆在习近平面前的课题有三：一是在经济上，如何摆脱中等收入国家陷阱，让中国向高收入国家迈进，从而让中国晋级到经济富国阵营。二是在政治上，如何实现国家治理体系现代化，实现国家长治久安，使中国成为公平正义和民主法治的典范国家。三是在文化上，如何恢复中华民族的创造精神，使中国人成为世界高尚品格的代表，使中国精神能够像灯塔一样驱散黑暗，照亮人类进步的航程。

这样的战略目标已被习近平高度浓缩为“两个一百年”奋斗目标——到中国共产党成立100年时(2021年)全面建成小康社会；到新中国



成立100年时(2049年)建成富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家。

“两个一百年”奋斗目标和中国梦，犹如灯塔，召唤着中国人民奋勇前行，全力做好改革这篇大文章。

定下目标，就得坚定不移，这是习近平很鲜明的一种领导风格。习近平在2015年5月5日主持召开的中央全面深化改革领导小组第十二次会议上，再次号召大家都要做“改革的促进派”：要教育引导各级领导干部自觉用“四个全面”战略布局统一思想，正确把握改革大局，从改革大局出发看待利益关系调整，只要对全局改革有利、对党和国家事业发展有利、对本系统本领域形成完善的体制机制有利，都要自觉服从改革大局、服务改革大局，勇于自我革命，敢于直面问题，共同把全面深化改革这篇大文章做好。

“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。惜秦皇汉武，略输文采；唐宗宋祖，稍逊风骚。一代天骄，成吉

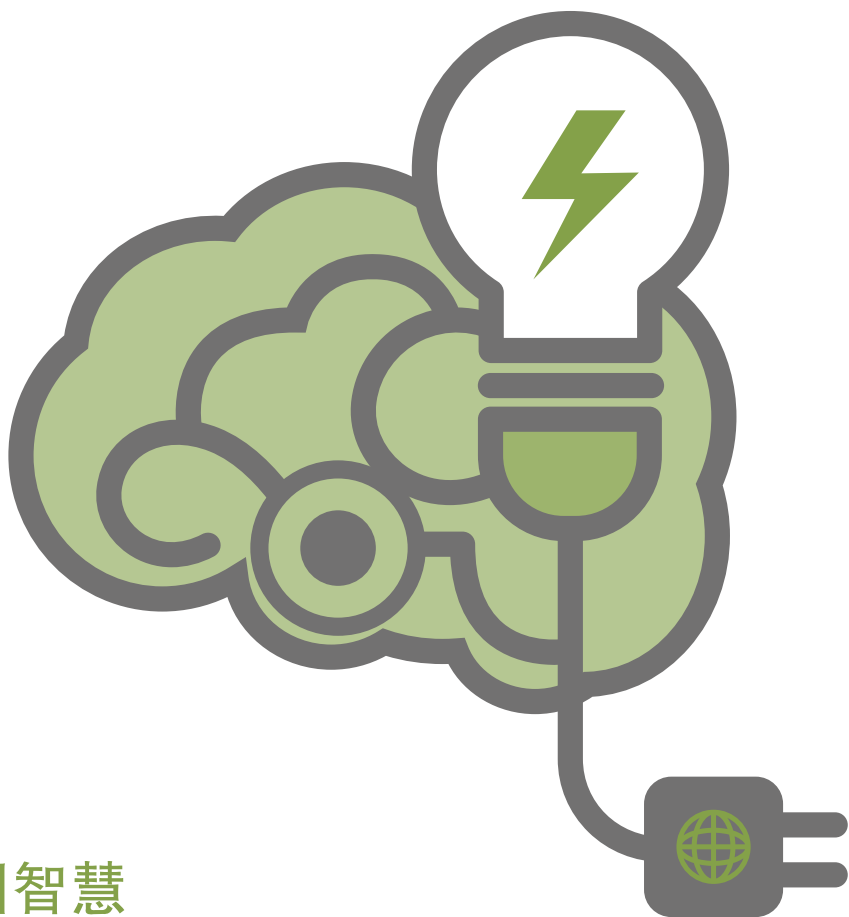
思汗，只识弯弓射大雕。俱往矣，数风流人物，还看今朝。”1936年2月，毛泽东和彭德怀率领红军长征部队胜利到达陕北清涧县袁家沟，准备渡河东征，开赴抗日前线。为了视察地形，毛泽东登上海拔千米白雪覆盖的高原，当“千里冰封”的大好河山和白雪皑皑的塬地展现在毛泽东眼前时，不禁感慨万千，诗兴大发，欣然提笔，写下了这首名为《沁园春·雪》的著名诗词。在这首诗词中，当时只有43岁的革命家毛泽东纵评中华民族的英雄豪杰，认为古代英雄都已经成为过去，挽救民族命运、振兴国家的使命正属于当代中国人民。

33年后的1969年初冬，16岁的习近平来到与陕北清涧县比邻的延川县，开始了他的7年知青插队岁月。习近平后来回忆，这7年的知青艰苦经历，是他一生中最难忘最重要的成长岁月，正是在这片孕育了中华民族五千年英雄豪杰的黄土地上，习近平加入了中国共产党，由此开始了他的政

治生涯。习近平说：“上山下乡的经历，使我增进了对基层群众的感情……使我形成了脚踏实地，自强不息的品格。脚踏在大地上，置身于人民群众中，会使人感到非常踏实，很有力量；基层的艰苦生活，能够磨练一个人的意志。而后无论遇到什么困难，只要想起在那艰难困苦的条件下还能干事，就有一股遇到任何事情都勇于挑战的勇气，什么事情都不信邪，都能处变不惊，克难而进。”

伟大的历史英雄必须要站在伟大的历史舞台上才能凸显出来。从现在起到本世纪中叶，是人类文明进入新千年后最为重要的时刻，人类的命运取决于世界各国人民的共同意志，也取决于各国政治家对航向的掌控能力。中国正在演出人类历史从未有过的改革大剧，站在这部大剧舞台中央的习近平，将如何开启属于自己的时代，值得全世界一同期待！

(来源：人民网)



全球治理的中国智慧

钟亚平

当今世界充满了不确定性：在经济全球化的大趋势中贸易保护主义抬头；和平与发展是当今时代的主题，然而中东地区局部战争不断，恐怖主义、难民问题等等困扰着世界的和平发展；地球是全人类共有的家园，而气候变暖、沙漠化等生态危机恶化着全球发展的环境。这些全球性的课题对现

存的全球治理体系构成了严峻的挑战。中国作为世界上最大的发展中国家，中国的发展离不开世界，而世界的进步、全球治理也需要中国的智慧。

一、“构建人类命运共同体”

2017年1月习近平主席在日内瓦联合国总部发表演

讲提出了“构建人类命运共同体实现共赢共享”的全球治理的目标，指出“和平与发展”是“100多年来全人类的共同愿望”，这是一个“时代的命题”。“世界命运应该由各国共同掌握，国际规则应该由各国共同书写，发展成果应该由各国共同分享”。

这一目标不仅体现了中

国传统文化中的“和合”理念，而且对马克思主义经典作家所指出的“无产阶级只有解放全人类才能最终解放自己”做出新的诠释，即“推进国际关系民主和平”、开放包容、合作共赢，“不能搞‘一国独霸’或‘几方共治’”。这一目标方案的提出，不仅受到与会人士的热烈响应，而后被写进联合国的文件，彰显了中国作为一个负责任的大国的担当。

二、共商、共建、共享的“一带一路”

2013年9月习近平主席访问哈萨克斯坦时，提出了“共同建设‘丝绸之路经济带’”的倡议。同年10月在印度尼

西亚习近平主席又提出“共同建设‘21世纪海上丝绸之路’”的倡议。“丝绸之路经济带”包括中国经中亚、俄罗斯至欧洲（波罗的海）；中国经中亚、西亚至波斯湾、地中海；中国至东南亚、南亚、印度洋三大路径。“21世纪海上丝绸之路”包括从中国沿海港口过南海到印度洋，延伸至欧洲；从中国沿海港口过南海到南太平洋两大路径。“丝绸之路经济带”与“21世纪海上丝绸之路”统称之“一带一路”。不难看出，“一带一路”不是几条道路，而是一个庞大复杂的贸易交通网络，它把中国与世界、历史与现实更加紧密地连接起来。到目前“一带一路”的倡议已经得到100多个国家和国际组织的

响应与支持，40多个国家和国际组织与中国签署了合作协议。“一带一路”建设坚持和参与国共商、共建、共享，优势互补、互利共赢，合作发展、造福人民。加强互联互通、产业合作、金融支持，一批重大项目建设，带动了经济发展，创造了大量就业，改善了民生福祉，显现出积极的成果，如“中欧班列”的开通，使沿途各国的企业经营、商贸流通更为顺畅和便捷。

“一带一路”之所以能得到国际社会的积极响应，是因为中国“秉承和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢”的发展理念，对沿带沿路相关国家和地区的利益和关切给予充分考虑，

其目标是“打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、责任共同体和命运共同体”。因此，可以这样说，“一带一路”的倡议和实践，为国际社会提供了更多的发展机遇，是实施“构建人类命运共同体”的重大举措。

三、推动更可持续的经济全球化

经济全球化是工业文明的必然趋势，一方面以跨国公司为核心力量推动生产要素、金融资本在全球范围内的流动，实现资源的优化配置，促进全球经济增长。另一方面也在世界范围内造成了经济发展的不平衡、贫富差距扩大。2008年金融危机

以来，世界经济复苏乏力，贸易保护主义抬头，反全球化的浪潮涌动，导致全球治理失衡，经济全球化面临挑战。

为此，习近平主席向2017年博鳌亚洲论坛年会致贺信指出，会议以“直面全球化与自由贸易的未来”为主题，体现了国际社会特别是亚洲国家对经济全球化问题的关注。希望“与会嘉宾集思广益，群策群力，为解决世界和区域经济面临的突出问题贡献智慧，共同推动更有活力、更加包容、更可持续的经济全球化进程”。张高丽副总理在年会开幕式所作主旨演讲提出“要牢牢把握世界大势，顺应时代潮流，总结亚洲经

验，弘扬亚洲智慧，携手推动经济全球化与自由贸易，共同打造亚洲和人类命运共同体”。

中国的发展离不开世界，而世界也需要倾听世界第二大经济体的声音。推动更可持续的经济全球化进程，不仅是中国的利益所在，而且是全世界各国求发展的利益所在。只有开放、包容、普惠，各国经济联动增长，经济全球化才能给各国带来新的发展机遇。推动更可持续的经济全球化是打造人类命运共同体的直接动力。这是中国智慧的又一个体现。

（作者钟亚平系国际关系学院退休教师）

皓首更觉知识浅 老来正是读书时

宋养琰



我有许多企业家朋友,有的还相处较笃。早在20世纪末,有一位企业家朋友走进我的书屋,在闲聊中善意地问我:“近期,你在干什么?”我说:“仍在做我的老本行:读书、教书、著书。”他说:“读书、教书、著书能挣几多钱?”言下之意太不值

得。我心平气和地对他说道:“萝卜白菜,各有所爱。”我还说:“如果你乐意和善于经商,那你就经商好了;如果你乐意和善于从政,那你就从政好了!而我乐于和善于读书、教书、著书、写文章,我就不会因为它挣钱少而不为。我不是单纯为挣钱

而活着的。”古人云“金帛身外事,无欲心自安”,正所谓“无欲则刚”。

多年来的教学实践告诉我,不读好书就很难教好书,更写不好文章。在我的现实生活中,除工作这项不可或缺的任务外就是坚持读书。读书是我从小到大的特

殊爱好，爱读各式各样的书。书之于我就像“松”之于李白，“竹”之于王献之。记得1947-1949年初，我在安大上学时，经友人介绍参加了一个“读书会”。其间，我如饥似渴地读一些书，包括国内外进步的书刊。在这个“读书会”里，最使我感兴趣的是认知了两位德国人：一个是卡尔·马克思，另一位是阿道夫·希特勒。这两人都沉醉于改变世界。前者在《共产党宣言》中说：一个幽灵，共产主义的幽灵，在欧洲游荡。”意思是说，要用共产主义改造这个世界，使人类过上真正幸福的生活；后者在《我的奋斗》中说，要用飞机、大烟、舰队征服这个世界，使世界变成日耳曼民族统治的天下。历史已经证实，前者对了，后者错了。此外我还蜻蜓点水地偷读了德国的文学家、哲学家的书，如歌德、海涅、巴赫、黑格尔等人的书。这些书是从哪里来的？至今我还不得而知。

从这些书里，我似乎感

到，书好像是一艘行进中的满载知识的船，它可带领人们从狭隘的港湾驶向广阔的海洋。

1981年，我到昆明讲学，见到当年安大的地下党负责人周鹤峰同志。从坦诚的交谈中，才知道当时的“读书会”是地下党办的民间性学生组织，主要是宣传一些进步思想。要说我对共产党的认识，从源头上看，是从那时开始的。1949年，我之所以能由南京来到北京，不可否认，是与这个“读书会”有一定的关系。

在新中国成立后的早期岁月里，由于受到经济条件和政治环境的种种限制，书读得太少。比如，计计划经济年代，除了马列和业务书籍外，没有什么书可读，也不敢读其他的东西。

改革开放了，有书可读了，可是由于工作太忙，又无暇腾出更多的时间多读些书。

从工作岗位退下来之后，时间多了，可是我已经老了！现在看来老了也应当

多读点书。

汉代学者刘向说：“少而好学，如日初之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如秉烛之明。”明代于谦在他写的《观书》中说：“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。眼前直下三千字，胸次全无一点尘。”南宋诗人陆游有诗：“读书有味身忘老，病需书卷作良医。”“万卷古今消永日，一窗昏晓送流年。”南宋诗人翁森有诗云：“蹉跎莫遣韶光老，人生唯有读书好。”

如不限于老年，往日名人关于读书的重大意义说得更多。在清代，文学家纪晓岚有诗曰：“书似青山常乱叠，灯如红豆最相思。”书法家何绍基题联：“爱书不厌如平壑，戒酒新严似筑堤。”清大臣王之题词：“少读书，便是低天分；行刻薄，真乃大糊涂。”清代学者包世臣撰写了两副读书联：一是“喜有两眼明，多交益友；恨无十年暇，尽读奇书”；二是“读古人书，友天下士”。清人李文田有诗云：“少年

说剑气横斗，长夜读书声满天。”藏书家王咨臣有联云：“环壁列奇书，有史有文堪探讨；小楼多佳日，宜风宜雨是安居。”民族英雄郑成功撰联“养心莫若寡欲，至乐无如读书。”

在现代，革命家徐特立说得好：“有关家国书常读，无益身心事莫为。”另外还有许多有关读书好的诗词、对联，如：“博观万卷，才识豪迈；记述百家，文翰昌明。”“得好友来如对月，有奇书读胜看花。”“好书悟后三更月，良友来时四座春。”在国外，世界文豪高尔基说得更明白：“读书是高尚的享受。”

有人认为，人老了还读什么书？我不以为然。我认为：人到老年夕阳西下，满目黯然，此时点烛照明，岂非快哉！古人曰：“皓首更觉知识浅，老来正是读书时。”

人要想在这个社会中获得优质生活和发展，无非靠两条：一是知识；二是经验。但怎样得到这些知识呢，靠学习，靠读书。道理

(极而言之是真理)寓于知识之中，道理虽然空泛，但在道理面前，一切事物都变得那么具体，那么明白。世间什么最大？道理最大。这话不是我说的，是号称半部论语治天下的赵普说给赵听的，已流传千年。

当今社会，已经没有我们在年轻时候因动乱而带来的那么多的苦难和折磨，但对年轻人来讲，多了许多竞争的压力。竞争可以决定人的成败，靠什么来参与竞争，只能靠能力，靠知识，靠科学。

有人问我：你治学有什么秘诀？我没有秘诀，我只认为，业勤于勤，勤即眼勤、脑勤、手勤，也就是勤读书、勤思考、勤写作。没有10年面壁的精神，是做不出真正学问来的。世界上凡是有所成就的学者，都经过冷板凳的锻炼。

当今，我们正处在社会转型、体制转轨、意识形态转变的关键时刻，信息社会、网络时代已经到来，只要我们还生存和生活在这



个社会里，要提高生命和生活的质量就必须学习。要学习就得读书。当然，我讲的读书是就广义而言的，其中除各种文、史、哲、经藏书外，还包括各种报刊、上网查询资料等。多年的经验告知我，在生活中，除了生命延续所必需的衣食外，精神食粮同样不可少。前者是基础，后者是保证。记得清代学者朱锡绶在《幽梦续影》中说：“默坐则心不浊，读书则口不浊。”在如今喧嚣和骚动的世界里，能做到“不浊”，可谓进入难能的境界了！当然，对我来讲，更重要的，是做好还正在做恐怕永远也做不完的未竟工作。读书不仅可以丰富知识，陶冶情操，纯净心灵，增长才干，读书还可以经常给自己“加压”“充电”；否则，严格地说，你还有什么权利和资格生活在这个世界上，又怎能面对千载难逢的知识裂变的信息时代？活到老，学到老，是我必须坚持的始终不渝的信条。孔子道：“学而时习之，不亦乐乎。”

毛泽东曾说过：“我们队伍里边有一种恐慌，不是经济恐慌，也不是政治恐慌，而是本领恐慌。”什么叫本领恐慌？本领恐慌就是因人才短缺而引起的恐慌，实质是人才恐慌。人与人的差异，从根本上来讲，是本领差异。一方面，科技进步日新月异，另一方面，市场经济优胜劣汰，使本领越来越成为决定事业的成败、兴衰之关键。对个人来讲，越来越依靠本领来支撑自己，证明自己，实现自己。

进而言之，当今世界，说到底，谁有本领，谁就有生存权、发展权、享受权。大而言之，人类所面临的一切问题，归根到底，都是因为人类自身的本领不够强大。中国是人口大国，但远不是人才大国。人们只知道中国面临着“人口危机”，而不知或不太知道“人才危机”，其实，“人才危机”是当前的大敌。如今在我国，一方面，有大量的人口找不到工作，另一方面，又有大量的工作找不到人去

做。如果我们设法把13亿人口大部分或绝大部分变成能人，或一半人口都成为有本领的人，我国将会变成什么样子？古今中外，读书是出人才长本领的重要途径。

爱读书，不等于“读死书”和“死读书”。记得有一位哲学老师问他的学生：

“你的一天时间是如何分配的？”学生回答说：“上午读书，下午读书，晚上还读书。”老师以责难的口气再问道：“你拿什么时间来思考？”所以我在读书时，有时闭卷长思，有时把断续的思绪记录在案，以备后用。“只读书而不善于思考的人，充其量是书的‘蛀虫’。”

客观事物是复杂多变的。同一个事物，在不同人的视野里是不一样的。比如林黛玉，像这样鲜活的人物，在100人的脑子里，就有100个林黛玉的形象。当然，从林黛玉身上也可找到看法的共同点。所以，在人们的认识论里要求同存异。

为了紧跟时代步伐，虽然老了，也要学用电脑。有

志者事竟成。我经过一定的努力，基本套数还是掌握了些，比如，打字、写文章、查资料、通信、传递文件等。特别使我感到方便的是，身不离屋，无须跑资料室、图书馆，只要有一台电脑，即可把一篇篇文章写出来，并发出去。这对老人来讲，最方便不过了。我现在不仅把电脑当作工具，而且成为乐趣，似乎已经离不开它了！

近代科学还告诉我们，玩电脑可以强身。美国梅森大学助理教授卡勒，是专门研究老年人的专家，他说：“大脑具有可塑性，可以通过促进大脑神经元的发展和神经元之间的联系，恢复和发展大脑的一些功能。我曾把我的生活方式比作等边三角形：“读书—教书—写

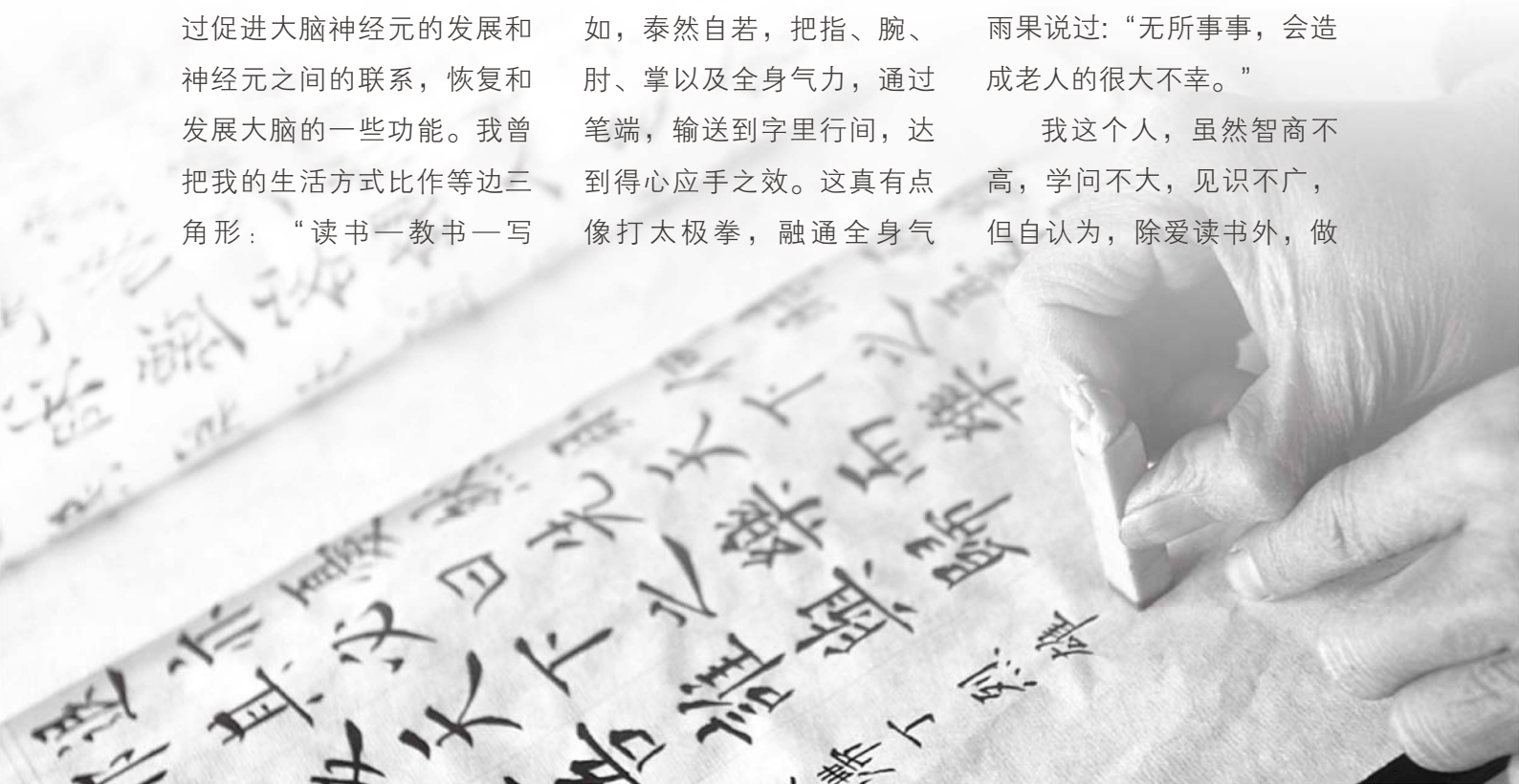
书。”至今，因为老了，除教书外，其他仍坚持不渝。

除此之外，我还爱书法。书法，对我来说，既无天资，也无良师，自觉根底很浅。可是，近年来，由于经常在公共场合签名、题字，再加上得力于金陵书法家杨文正和京城书法家徐风桐等的鼓励、影响和帮助，逐渐产生对书法的爱好，并有所提高。如今，在工作之余，总想提笔练字，舒展下筋骨，消遣一点心情。经过一番磨炼，再加细心体会，对书法常识稍有认识：执笔时指实掌虚，腕平肘起，五指齐力；用笔时，运用自如，泰然自若，把指、腕、肘、掌以及全身气力，通过笔端，输送到字里行间，达到得心应手之效。这真有点像打太极拳，融通全身气

血，达到陶冶情操、锻炼身体、减少疾病之功效。古人曰，“夫欲书者，先干研墨，凝神静思，预想字形大小，偃仰、平直、振动，令筋脉相连；意在笔前，然后作字。”可是由于时间太少，精力有限，无法在其上多下功夫，当然进步缓慢！

医学还告诉我们，人的大脑不用则退。老年人读书、玩电脑、练字，可增强思维能力，调整心态，消除失落感、孤独感和寂寞感，还可以促进大脑血液循环和脑细胞的新陈代谢，防止大脑功能的衰退和老化，从而益智和益寿延年。法国作家雨果说过：“无所事事，会造成老人的很大不幸。”

我这个人，虽然智商不高，学问不大，见识不广，但自认为，除爱读书外，做



起事来还是比较认真的。古人曰：勤能补拙。做任何事，不做则已，要做总想把它做成、做好，有一股不撞南墙不回头的勇气和干劲。要说今天还有一点成绩，可能与这种精神有一定的关系。

有人说，人老了要多交一些朋友，这话有一定道理。但朋友要慎交和择交，而不能乱交。好友可为生活增光添彩，不好的朋友也可能给自己带来许多本来可以避免的苦恼和麻烦。

现实生活告诉我，除好朋友外，也还有一些不好也不坏的朋友：有的乐于或善于敛财，而缺乏重视自身价值的实现；有的乐于或善于花天酒地，而缺乏了解自身生活的真谛；有的乐于或善于高谈阔论，但不愿意接触自身的和实际，等等，对于这样一些朋友，还是少交为好。当然，对于朋友也不能求全责备，要求过高。人嘛，秉性各异，生活方式千差万别，不可能强求一致。有人说，即便是“魔

鬼”，也不妨与他打打交道。

诺贝尔奖获得者李政道教授在中科院为他举行的70华诞庆祝会上说：“我一辈子做人做事都是以杜甫在《曲江二首》中所说‘细推物理须行乐，何用浮名绊此身’为原则的。”此话颇富哲理。人老了，什么名誉、地位，他人说长道短等，都没有必要再去计较了。

我还体会到，人似乎属于“双重国籍”之动物：在物质的国度里为了生存，被“欲”和“贪”支配着，要吃要色，要名要利，要洞房花烛夜，要金榜题名时；在精神国度里，要追求理想，实现抱负，甚至有人要享受“不朽”。戊戌政变的谭嗣同，慷慨就义，高唱“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”，结束了33岁的生命，而完成了“不朽”。曹操的“对酒当歌，人生几何；譬如朝露，去日苦多。”讲的是人的“动物性”。同时他又说：“老骥伏枥，志在千里。烈士暮

年，壮心不已”，讲的是人的“精神境界”，精神是不朽的。所以，人总得有自己的做人做事的底线。其实这底线原本是十分清楚的。比如人不能“见利忘义”“卖友求荣”“卖国求荣”“乘人之危”，不能“虐待父母”“以强凌弱”“恩将仇报”“落井下石”，还有“不义之财君莫取”“朋友之妻不可欺”等等。这是古往今来世人皆知的底线，也是处世为人的标准，如今，似乎在被全线突破了。

底线无形地存在于两个地方。一在社会中，一在每个人心里。如果人们都降低自己的底线，社会的底线一定下降。社会失去共同遵守的底线，世道人伦一定败坏；如果人人守住底线，社会便拥有一条美丽的水准线——文明。因此说，守住底线，既为了成全社会，也是成全自己。

（作者宋养琰系中国社会科学院离休教师，曾任中国人民大学经济学系教师）

优雅地老去

杨先举



我已暮老，马齿88。

世界卫生组织定义65岁为老龄年龄。这样说来，我离“老”奔向更“老”已经有23个年头了，可谓是个老老头了。

孔老夫子是个不知老之将至的人，我呢，似乎也这样，我不知不觉地老到88岁了。

安地鲁·韦尔说：我们应该“优雅地老去”。

回想我自己，似乎就是如安得鲁·韦尔所说的那样“优雅地老去”的人。

第一，我尚能饭。我如廉颇，身体尚可，能舞大刀，能耍棍棒。我涂写文字，到今天为

止，我已舞出、耍出30来本书，200多篇小文章。那些书有的得了省部级的“五个一工程”著作奖，有的去了香港、台湾和日本，有的有英文本，有的成了畅销书，有的成为电子版读物，在网上有较高的点击率。

第二，我还健康。健康是生命存在的前提，若没有健康，那“优雅地老去”就成为废话。比如，你百病缠身了，重病缠身了。我基本无大病，只是耳朵背，视力不好，有前列腺的病，心脏有点小问题，走路不拄拐杖。去年我写打油诗这样描述自己：“老汉今年八十七，身板硬朗步麻利；思维清晰不糊涂，奔向米寿盼期颐。”

第三，我优雅地生活着。我的心态乐呵呵，我唱着长笑歌生活着：“人要笑呀人要笑，放开胸怀敞开

笑。笑把苦恼化解了，笑把烦恼轰跑了。笑了疾病就跑掉，笑了衰老变年少。听我歌来听我唱，好多事儿应该笑：一笑祖国强盛了，二笑家庭和顺了，三笑儿孙承欢了，四笑我心舒坦了。堪笑世人只知愁，苦苦闷闷找烦恼。堪笑世人只知悲，郁郁切切人苍老。笑了美满喜事来，笑了吉祥如意到。每个脸蛋露着笑，快活神仙乐逍遥。”琴棋书画，我能“棋（中国象棋）”；我能书，懂点书法，我的书法作品还被某些单位展览过。

第四，我“三好”地生活着。所谓“三好”，是我女儿们对我提出的要求，她们要我当家庭里的“三好生”——“吃好”，“睡好”，“玩好”。这“三好”我基本做到了。我把这“三好”改造成了新的“三好”——“生活好（含吃

好、睡好、玩好，生活有规律，讲卫生）”，“工作好（如涂写些什么）”，“思想好（品德好，遵纪守法当良民）”，我努力地实践着新的“三好”。

我优雅地老着：喝着清清的绿茶优雅地老去，喝着微量的红红之酒优雅地老去，晚间看着中央11台（戏曲台）的“失空斩”京剧优雅地老去，涂写着《读习总书记书香典言》的书稿优雅地老去，举着“车”“马”“炮”的棋子优雅地老去，用隶书书写着“自强不息 厚德载物”的文字优雅地老去。

莫道桑榆晚，优雅尚满天！

老悠悠其久长兮，吾将优雅而求索！

（作者杨先举系商学院退休教师）



游美札记

吴荣宣

2015年春末，北青旅行社组织老年团，体验美国自然风光与人文景观。我们报了名，并购买我校（人民大学）新闻系毕业生洪颖著《踏足美利坚》，研究一番。

先是搭乘国际航班直飞美国东海岸，游纽约、费城、华盛顿。北上美加边境，欣赏尼亚加拉大瀑布，再飞拉斯维加斯，领略科罗拉多大峡谷风光。循西海岸，游洛杉矶、旧金山。最后，飞夏威夷。一共16天，几乎绕北半球一圈。

在纽约，吸引人眼球的自然是曼哈顿了，有华尔街、世贸遗址、自由女神像。华尔街虽然局促于曼哈

顿下城老街，地盘狭小，却高楼林立，拥有3200家参与股票交易的公司，资产总额达2500亿美元。怪不得人们争相拥向华尔街铜牛，摸一摸铜牛，想沾一点财气！世贸大厦曾以两座高110层的双塔楼闻名于世，可惜毁于“9·11”恐怖袭击。时报广场、联合国总部、洛克菲勒中心广场，人气也极旺。费城是美国诞生地，有独立宫、自由钟。华盛顿有白宫、国会大厦、五角大楼、华盛顿纪念碑、林肯纪念堂。趁北上美加边境欣赏尼亚加拉大瀑布之便，访问加拿大多伦多市和多伦多大学。那一天赶上棒球比

赛，人们排队等候入场，人山人海，可见当地人对棒球运动之痴迷。尼亚加拉大瀑布分马蹄瀑布（加拿大境内）、美国瀑布、新娘面纱瀑布（美国境内）3处，三位一体，气势恢弘，极其壮观，号称世界第一。在拉斯维加斯，我们见识了“赌城”灯红酒绿、纸醉金迷。这座不算特别大的城市（现有80多万人口，最兴旺时期达到200多万），拥有90多家规模庞大的大酒店，克隆了埃及金字塔、水城威尼斯等景观，让人瞠目结舌。

“赌城”名不虚传，到处摆着“老虎机”，等待吞食输红眼的赌客。在洛杉矶，游



览明星大道、“好莱坞”摄影棚和硅谷，顺便访问了一家老年活动中心，了解当地老年人的晚年生活。游旧金山，欣赏横跨金门海峡、全长2.73公里的金门大桥。桥身橘色，十分美丽，被誉为世界上最美的大桥之一。但它也以“自杀圣地”闻名。截至2005年已有1200多人在此跳桥轻生。那些美国国内自由竞争的落荒者、外来“淘金”的失败者，在这儿寻找归宿了！

到夏威夷，除了享受心旷神怡的阳光、空气和水，印象最深刻者是到珍珠港凭吊“亚利桑那号纪念馆”。那是1941年发生的事情。日

本人偷袭美国珍珠港海军基地，美国战列舰“亚利桑那号”被炸毁。当时，美国海军官兵死亡2403人，随“亚利桑那号”沉没牺牲者就有1100余人。所以，在“亚利桑那号”沉没原址海面建立“纪念馆”。

百闻真是不如一见啊！

论国土面积，美国和中国一样，九百多万平方公里，人口不过3亿，没有中国人口这么多。论气候环境，处在同一纬度，中国气候比较暖和，美国冬季冰天雪地，还刮“龙卷风”。论历史，中国三千多年，美国才两百多年。不过，美国人绝顶聪明，巧妙地利用了欧

洲的资金、技术，黑人、华工、外来移民的廉价劳动力，加上对外兼并、廉价收购，很快地发展成为横跨两洋的大国了。据说，2013年美国人均收入53042美元，全世界逾80%金融交易、87%外汇市场都是使用美元进行的。

美国地大物博，环境治理也是一流的。游美期间，天天都是好天气，蓝天白云，空气透明度极佳，呼吸舒畅，未见雾霾。除此之外，美国老百姓享受的社会福利也是令人羡慕的，对老年人的照顾也相当周到。虽然，美国社会贫富两极分化程度已经达到了极限，街头



也有失业者和流浪汉，总的来说老百姓的生活还是稳定、富足的。

但是，美国却又是一个令人琢磨不透的古怪国家。它经济富裕、政治稳定、科技创新能力极强、老百姓生活质量极佳，按理说应当心满意足了。可是，像刚刚发了财的土财主一样，它又害怕别人来偷、来抢，患了“战争恐惧症”，耗费巨额军事支出（占全球军事支出37%），大搞“军备竞赛”，制造最先进的杀人武

器。不但国内处处设防，还花大价钱在境外建立大大小小686处军事基地。

今年初，美国西点军校举行一场专题讨论会，研究“2015年到2035年期间战争的主流趋势是什么？”“美国军方和政府应当如何准备？”有位陆军历史学教授在美国《国家利益》双月刊写了一篇文章，题目叫做“嗜好战争，惧怕和平”。他坦率地指出：“我们已经到了担心离开战争无法生活的地步。战争变成了我们消

除恐惧的手段，恐惧又成了参与更多战争的正当理由。战争不再成为历史的休止符。它变成了我们根深蒂固的一部分，决定着我们是誰，我们怎样定位自己。”

自然，树大招风，挑动战争，给别人带来苦难，容易遭人忌恨。游美期间，得克萨斯州就发生了枪战，导致9人死亡、多人受伤。据说，这起枪战与“伊斯兰国”组织有关，而且是由本土圣战分子策划的。

美国为什么与“伊斯兰



国”组织结仇？追根溯源，起因还在“世贸”被毁。为了报仇，美军在阿富汗扔下的炸弹数以万计，而且殃及伊拉克。后来，中东乱局孕育出了怪胎“伊斯兰国”组织。说来可笑，“伊斯兰国”组织居然“诞生于美军监狱”。据西班牙《阿贝赛报》报道说：美国设在伊拉克沙漠的监狱叫做“布卡营”，犯人人数最高时达到27000人。当时，“伊斯兰国”组织高层就有9人（包

括该组织最高领导人巴格达迪）被关押在“布卡营”。前驻伊拉克美军司令后来承认：“布卡营”就像一所培育极端分子的大学，走出监狱的人比进监狱时更加极端。时至今日，“伊斯兰国”组织已经发展成为年度预算高达20亿美元、拥有5万名士兵、能够利用互联网展开宣传活动的恐怖组织。更让人担心的是它还拥有许多潜伏在美国本土的、土生土长的“独狼”。俗话说：

“家贼难防”啊！

游历美国，亲眼目睹美国社会的富裕，也联想到了美国何以“嗜好战争，惧怕和平”！诚然，美国的社会是安定、富足的，美国的人民是善良、友好的，但愿美国执政者改弦更张，早日走出“战争恐惧症”阴影，少干涉他国内政，多为本国人民造福！

（作者吴荣宣系马克思主义学院离休教师）





海南休闲养生记

陈智为

去年12月15日我与老伴赵力军乘飞机到三亚与女儿女婿在海南会合。他们已于10月下旬先期到达。我们居住地点是乐东县抱伦农场的山海湾小区。此地东距三亚100公里左右，北距乐东县城30公里，南距高速公路和铁路30公里。本小区是“山海湾温泉有限公司”开发修建的八个小区之一，占地面积286亩，社区建筑面积54万平方米，共有8栋高楼，常住人口15000人左右。春节期间多达2万人。我们租住两室一厅，每月租金2000元，租期半年。

我们已经在此居住三个月，精神愉快，身体调整到

较佳状态。这主要得益于优良的养生环境。此小区在北纬18度热带气候分界线南，气候温和，常年温度平均在24度（摄氏）左右，平时只穿一件单衣即可，即使在数九寒天，我们过着夏天的生活。空气清新，小区花红树绿，香蕉树、椰子树、芒果树等遍植道路两旁，到处鲜花盛开。据小区工作人员讲，此处负氧离子是每立方厘米10000个；加上良好完备的活动场所，健身房、图书馆、棋牌室、舞蹈室、练歌房、乒乓球室、台球室，每天按时接纳数百名活动者。小区还专门开辟三条健步走通道（500米，1000

米，1500米），此外还有中心大会场、舞池、篮球、排球、网球专用场地。还有一个长约50米的游泳池，每天吸引数百名游泳爱好者。

三个月休闲养生，有以下几点收获：

（一）精神愉快，身体调整到较佳状态。

老伴此次休闲最为高兴，每天坚持锻炼。早饭后散步到小区外的农贸市场，边走边参观早市贩卖的各种商品，特别是海南特产小米香蕉、百香果、芒果、槟榔等，顺便买些新鲜蔬菜供全家一天食用。下午小区内散步并参加“老大妈合唱队”唱唱老歌。晚饭后参加五十人左右的“佛操队”，同念“阿弥陀佛”一小时左右。

我也坚持每天三次健步走，合计一万步左右，有时也跳跳广场舞，有时也与老伴在晚饭后参加“秧歌

队”，共同扭扭年轻时擅长的东北大秧歌，本小区百分之六七十以上是东北三省的中老年人。

（二）书画水平得到进一步提高。

每天上午和下午共用3个小时练习书法和画画，三个月来从未间断，书写《唐诗三百首》《历代诗人歌颂春天》共113页，绘画《唐诗中的春天》《模仿名家画谱，山水》《草虫花卉谱》《讽刺与生活拾取》合计96幅。

（三）外出游览参观，开阔眼界，增长知识。

在这三个月中，我们先后到三亚市、陵水市、东方市、儋州市、琼中县、乐东县以及该县所属的千家镇（习主席曾访问过）、黄流镇、佛罗镇、尖峰岭镇等地参观；并专程到三亚市“碧海蓝天”小区探访我院退休

王遗老师一家。到三亚市海棠湾免税区参观游玩，到三亚湾海滩游泳，并到三亚崖州渔港购买新鲜海鱼；自驾车盘山150个弯道登上尖峰岭森林公园上的“天池”；在返回途中还参观了儋州市的“东坡书院”，该书院是海南最具代表性的宋朝建筑“苏轼故居”，全国重点文物保护单位，是海南最重要的人文胜迹之一。游览参观大大开阔了眼界，增长了知识。

与此同时，刚刚退休不久的女儿也卸下了多年照顾两位老人的重担，身心得到极大解脱，参加小区组织的“候鸟艺术团”，积极练习跳舞，在春节连续三场的文艺演出活动中，表演舞蹈“我的祖国”“吉祥”“花儿为什么这样红”等民族舞，现场观看的人数累计达一万人左右，受到热烈好评。

总之，由于女儿、女婿的细心体贴，精心照顾，使我们身体更加健康，精神更加愉悦，三个月不虚此行。

对于有意到海南旅游或休闲的朋友，提供以下几点建议：

（一）短期旅游，可以考虑在三亚、陵水、万宁、乐东、保亭等地租住。上述几处距海岸较近，游泳、观

景、美食都很方便，其中三亚条件最好，但住房物价指数较高，而乐东所属几处小区租金便宜，但条件一般。

（二）租房休闲：到海南旅游、养生多在秋冬季，所以租期分为1个月、3个月、半年不等。9月前租金便宜，11月后租金高，春节后又降低一些。租金适用于退休中年龄较大者，进退自

如灵活掌握，可选择性强。

（三）购房休闲：适用于经济条件较好，又有长远规划的中老年人群。总体看，海南房区价格低于内地，有意购买者必须实地考察，反复比较再选择适合自己的地点和房屋类型。

（作者陈智为系信息资源管理学院退休教师）



奉献在人民大学

李宗惠



辗转到人民大学工作

1961年我离开北大去筹办语言大学，当时叫外国留学生高等预备学校，地址暂时设在现在北京外国语大学的对面，也就是现在外国语大学的西院。到了1962年，时过一年，日本留学生也没有来。又恰巧人民大学的一

个日语老师要调到南开大学任教，她也是我北大同班同学，她调走后人民大学就没有年轻的日语教师了，有几位日本专家需要翻译，于是我就被调到了人民大学。

其实当时北大给我保留了名额，在我离开北大的时候教务处的处长孟广平答应

我，将来我随时可以回北大。因为我从北大离开的初衷是要筹办语言大学的，北大是不放我的。“李宗惠这样的干部不能调出北大，调出之后再也找不到这样的干部了。”这是北大的党委书记崔雄昆写给贺剑城总支书记的条子，告诉东语系领导



不能让我离开。虽然我后来还是到了人民大学，但是人们不知道，在我心里北大一直都是我的家。

当时流传的说法是：“北大是理科最高学府，清华是工科最高学府，人民大学是文科最高学府。北大是科学家的摇篮，清华是工程

师的摇篮，人民大学是干部的摇篮。”从校容校貌上看：北大老、清华洋、人民大学土。当时人民大学校园中展现的着装非常朴素，穿打补丁的衣服不仅不尴尬而且光荣，因为人民大学就是要传承艰苦奋斗的优良传统。我当时到人民大学时，

人民大学确实很土，教室一般化，在平房的图书馆并不宽敞，学生宿舍只有东风楼、南楼、北楼以及五处、六处的平房，青砖不批档，一片灰暗色调，只有那幢留学生楼有点活气。操场倒不小，但体育器材不多，只有那棵婀娜多姿的松树倒是吸

引不少人摄影留念……有人说：北大比老学堂胜筹，清华与洋学府媲美，人民大学丢不了陕北本色。这些都是玩笑话，不过也挺有意思的。

在革命中曲折前进

1962年，我到人民大学，作为青年教师，主要担当教师进修班的日语课，之后又开始兼英语专修班的政治辅导员。一起教日语的还有一位中国老师，年纪大点。两位日本人编写教材，还有一位日本老师直接进课堂教书。

当时教育部有个精神，

要求教师掌握外语，所以大学老师都在努力攻读外语。很多老师，尤其是人民大学的老师英语基础都比较差，于是很多人选择了日语。除了北大之外，人民大学的日语班在当时是比较强的，是最早开公共外语的，当时自己有能力编写日语教材的大学也不多，人民大学使用的是自己编写的教材。

1963年我被下放到房山参加“四清”工作。1964年又下放到湖南参加运动。

那个时候，学生也是有很多的时间在工厂劳动，不是完全坐在教室里学习。一

些系里的老师我竟然都是在工厂里认识的。我去过的劳动地点相当多，像北京市这几个棉纺厂、针织厂、清河纺织厂、纺织研究所、机床厂等等，很多工厂都去过。当时是要改造知识分子，要跟工人打成一片，要向工人学习，就是要进行思想改造，你要经常观察工人怎么努力劳动，工人怎么艰苦，他们是怎样学习生活，这些都要向他们学习。

1962年到1978年，整个运动期间我去过湖南、江西、湖北，最长的是一年，房山是几个月，半年的样子。



“文化大革命” 人民大学解散 “无家可归” 的日子

1966年开始的“文化大革命”给人民大学带来了深重的灾难，各级党政组织陷于瘫痪，大批干部和教师遭到批斗，全部教学、科研工作被迫停止。1970年10月，北京市革命委员会通知中国人民大学停办，中国共产党亲手创办的、具有30多年光辉历史和优良革命传统的中国人民大学被解散了。

人民大学解散，我到江西干校劳动。在江西劳动期间，本来是想把我们这些老师放在江西就不管了，据说江西省委书记程世清不同意，因为人民大学的老师很多都是老干部，工资比较高，这些人不好安排，地方财政又拿不出来那么多钱，这样我们就回来了。

我是第一批从江西干校调回来的，分配我到了首都师范学院。北大日语专业的主任卞立强要我去北大，我谢绝了，我当时不想回北大。

我在首都师范学院，因

为听说中日邦交要恢复，当时跟李松年老师和李翠霞老师一起准备成立一个日语专业。但是北京市委没有批，之后我就申请离开。消息一出去，四个单位来看档案。当时有北大、新华社、近代史研究所，还有第二外国语学院。我想去新华社工作，当时有条规定，教育口的人不得调离教育系统，而且规定北京市的干部严格调入中央机关。最后就到了第二外国语学院。

那时还处于“文革”时期，人事调动权掌握在军宣队手中。军宣队办公室老张同志找我“哪有一个姑娘嫁给四家的？你让我们把档案给谁？”我说：“对不起！现在我还不是谈婚论嫁，现阶段我是在搞对象，哪家中意我就嫁给哪家。”

中国科学院近代史研究所刘桂五先生专门请我到所里参观，当时近代史研究所是在中国美术馆对面的一个胡同里。刘先生介绍说：“这里是五四运动的策源地，当时胡适就在这

里办公。为了纪念这段历史，这里的电话号码用的是5400。”他极力希望我去近代史研究所工作。这里距离我住处东四十条很近，加之史学家黎澍及夫人我很熟悉，我也有意向去。

新华社内部人士告诉我，社长也批我进社，拟安排在“大参（内参）”编辑部，并以中日复交后，有关日本资料急需翻译供中央首长阅览为由调我进去。第一次第二外国语学院学语调令下来后，新华社方面告诉我不要去，他们正在交涉中，叮嘱我：口头通知可以不去，一定要见手令（文字调令）。

结果，突然一个星期五上午，首师院军宣队通知我：手令已到速来学校，限三天到二外院报到，所以我只能赶在当天下午报到，否则星期六、星期日就自动取消了，造成你违反纪律。那个时候人的命运可能会随时眼睁睁地看着变化。党指向哪里就打向哪里，自己没有志愿，必须听从党的召唤。

在二外院我是日语专业

的主任，很多老师日语水平都很好，而且还有专家，我只参加些教材编写工作，更多的是做教学行政事务。有一段时间是去武钢开门办学，当时因为有一部分日本的资料需要翻译。我就带着学生，在那里一边劳动一边给他们上课，讲一些教材和一些实际翻译工作中遇到的问题。

改革开放中人民大学的振兴

在经历了漫长的冬季之后，终于迎来了春回大地的时刻。1978年，国务院129号文件决定恢复中国人民大学，规定原来属于人民大学的建制机构全部恢复，人员全部调回。教学也进入正轨了。我在二外的7年时光终于结束，当时二外的副院长翟良超找我谈话，问我干嘛要回中国人民大学，二外院不会亏待我的，什么晋级工资都会考虑我的。但是我说我一定要回去。郭影秋校长叫学校的教务处处长江农把我调了回来，而且调回来之前又派秘书张寅茂亲自到我家征

求我的意见和要求，我当时只有一个要求就是去教书。

当然，起初还是会遇到很多问题的。在人民大学复校之初，许多条件都不是很成熟，教学条件差，教研室设备也很差。可是大家的心情都一样，一个个都是抱着“要把人民大学恢复好，把人民大学建设好”这样一个理想来的。我向成仿吾校长建议：为了把外语教学搞好，必须请国外专家。我申述的理由一个是写作课高年级的作文批改起来很不容易，需要外国老师来改最好；再一个就是青年教师的培养需要外国老师；还有一个就是教材编写需要外国老师把关。我提了这三点。但成仿吾校长就问我：“你是哪一年毕业的？”我说：“我是五八年的。”他说：“不必请专家了，你就是专家！”

虽说当时学日语的人确实很少，但是我也成不了专家，因为没有这个水平。后来，我又向郭影秋校长做了同样的建议，迅速得到了落

实。那时，郭影秋患病住在北京积水潭医院，每天发烧，大夫要求尽量不要会客。那天晚上我去见他时，他的秘书张书田将我挡在门外。当时我对张书田说：

“我只谈十分钟，不需要郭校长谈，只是让他知道就行了。你去问问郭校长行不行？”郭校长立即答应了我的要求。第二天我一到学校，教务处闫乃钧就告诉我，郭校长已经指示他们打报告请外国专家。这样外语教研室就请了英语与日语专家。

人民大学的外语课的学时比别的学校的学时多，刚开始上课老师都不够，还得请外来的老师代课。学生也非常认真，积极努力，所以人民大学培养的日语学生都不错。

1983年，教育部到下面来选调，要派人去驻日使馆，管留学生的干部。领导找我谈话，问我愿意不愿意去。当然我是愿意去，可是领导说你愿意去就得调离中国人民大学，我说调离中国人民大学我不

去。他说，要不调离人民大学你就没有戏了。我表示宁肯不去，也不能调离人民大学，因为我热爱教学，出去的目的是想为今后的教学充电，提高外语水平。

在我出国之前，北京市大学日语教学研究会正在换届改选，市教委大学处的耿学超（后任市教委主任）以及许多同仁希望我出任学会的领导，但因为我要出国去日本工作，婉言谢绝了。其实，早在学会成立初期，1980年时就曾希望我为北京的大学日语教学研究会多做一点工作，但当时人民大学教务处的领导不同意我做学会领导，只允许我做理事，理由是让我把精力放在学校。

1983年我去了日本，1988年回来以后，很快我又做了教研室主任的工作。那个时候就传闻要把我上调，我根本没有在意这些。因为出去这几年对我的教学很有帮助，毕竟我对日本有所了解，日本人的习惯和生活状况我了解一二，所以我

写的文章，翻译的东西，人家一看就知道这个人一定去过日本。我对日本的情况在某种程度上比其他的老师掌握得要多一些，毕竟我跑遍了日本全国，四个大岛我都去过。所以讲课的时候自然就生动了很多。我在人民大学没有得到过什么奖励和荣誉，但令我非常高兴的是得到学生的肯定。我从日本回来以后，在国外带来的资料也增多了，也就充实了我的教学。我还没有走进课堂呢，一听说是李老师讲课，大家都鼓起掌来了。我到外面去讲课，学生说我们就要这个老师，弄得那个学校很尴尬。

本来我是60岁就退休的，后来延长到64周岁，就是为了叫我带首批日语研究生，人民大学日语专业首批研究生，是以我的名义招生的。别的系的老师就有意见了，规定60岁退休，60岁就不能再招硕士生了，为什么这样！领导说这是工作需要。不过最令我感动的还是学生给我的评语，很多同学说不

仅在李老师那学到了知识，还学到了做人的道理，这是我最高兴的，这说明我尽到了教师的职责。我的两名开门弟子都是在大学任教，令我十分欣慰。

在人民大学的这一段时间，就是发挥我专业作用的最重要的阶段，也是我在专业上成长的阶段。在这个阶段我是从讲师，到副教授，再到教授。我过去一直是助教，做讲师是从复校以后才开始的。经济上，我的住房从一间、二间、三间到今天的四间也是在人民大学。无论从哪个方面来讲，人民大学都是我最重要的时期。在教学和科研上开始有了一点儿的成果，也是人民大学给我提供了条件。在北大是我的学习阶段、锻炼阶段，但真正发挥我的作用还是在人民大学。北大培养了我，然后我把一生又都给了人民大学。

（作者李宗惠系外国语学院退休教师）

以房养老新模式



在大多数老人的心里，对于晚年生活，他们都有着类似的愿景，那就是经济上不要太拮据，生活质量有保证。要满足这样的想法，就离不开“收入”两个字。那么对于那些经济条件十分有限的老人来说，究竟该怎么办呢？

最多能拿2万1

以房养老过上高质量生活

10月15日，家住北京，已经74岁的康锡雄正在电脑上找寻着新的旅游目的地。康锡雄是北京市第一个办理以房养老反向抵押的人。

康锡雄夫妇的女儿多年前就去世了，老两口除了这套房产外，没有什么积蓄，一个月退休金加起来有7000多元，月收入看起来不少，

但夫妻俩总有说不清的危机感，因此有钱也不敢花。

康锡雄不甘心战战兢兢地度过自己的晚年生活，他开始关注各种金融产品，希望能找到解决的办法。2014年6月中国保监会发布了《关于开展老年人住房反向抵押养老保险试点的指导意见》，2014年7月1日起，北京、上海、广州、武汉四个城市首次推出老年人住房反向抵押养老保险。

简单说，就是老人把自己名下的房产抵押给保险公司，在房屋产权仍归老人所有的情况下，保险公司根据房产的价值，按比例每月向老人支付养老金，直到老人去世为止。

老人去世后，如果已经

支付的养老金超过了房产的价值，那么亏损由保险公司承担；老人去世后，如果已经支付的养老金低于房产价值，则老人的继承人可以选择付款取消房屋抵押，也可以选择将差值部分取现。

其实，老年人住房反向抵押养老保险在欧美发达国家已经运行了几十年，它能够把难以变现的房产，变成老人稳定的经济收入，因此，对收入不高、自己又有住房的老人来说，能够很好地改善晚年生活的质量。

2014年，北京开始试点以房养老反向抵押，康锡雄就抢先第一个报了名。在他看来，人不能成为资产的奴隶，资产是为人服务的，他要把自己的房产盘活，享受

幸福的晚年生活。

2014年，康锡雄的这套房子评估为305万，在夫妻俩有生之年，他们每月都会收到保险公司支付的9100多元养老金，当每月收入从7000多元变成了16000多元后，老两口的生活也发生了翻天覆地的变化。

老两口还算了一笔账，以后住进养老院后，这套房子每月还能有5000元的租金收入，总的加起来一个月的收入能够高达21000元，基本能够支付养老院的费用。

在彻底没有后顾之忧后，两位老人开始圆青年时期的梦，出国旅游，好好看看大千世界。去年，他们去了德国旅游，今年又花了六七万元，去了北欧三国，并计划明年去美国和俄罗斯。

康锡雄表示：“早晨睁眼就想今天怎么花钱，为什么？它是源源不断地来，每月到月底就给你拨来了。”

刚需市场潜力大

实际参与人数少之又少

很多老人的退休收入并

不高，因此参加以房养老反向抵押，把沉睡的房产盘活为日常的收入后，生活质量往往能得到一个质的飞跃，甚至还能解决未来住进养老院的资金难题。采访时，记者就看到这家保险公司广东分公司正在和一些社区的老年人协会联合举办各种活动。

某保险公司广东分公司以房养老项目高级专员王甦表示，退休后收入偏低，拥有房产，但希望提升生活质量的老人，就是以房养老反向抵押的刚需群体。

王甦表示：“最多的一户是每月领取29000多元，最低的一户是领取1884元。人均从我们这领取的收入是每月9000多元，相当于我们广州市上年度社会平均工资的1.35倍。”

但记者也注意到，这种有助于老年人提升生活质量的产品，至今只有167位老人参加。2014年，中国保监会批准了4家保险公司试点老年人住房反向抵押养老保险，但至今，实际向市场投放这一金融产品的，却只有

一家。

王甦告诉记者，之所以进展缓慢，主要有三个原因：一是参加的老人年龄必须在60到85岁之间，导致一部分老人不能参与。二是很多老人没有房屋的全部产权，很难参与。三是一些家庭的子女为了继承更多的遗产，不愿意老人将房屋反向抵押。

王甦表示：“就是1930、1940后的老人比较突出，老人非常想做，但是子女不同意，或者子女有其他的想法，老人也会顾全孩子的想法。”

王甦坦言，目前在广州已经办理以房养老反向抵押的老人几乎都是孤寡老人，而有子女的家庭，参加这种产品的是凤毛麟角。

稳赚不赔，反向抵押考验保险公司收益能力

以房养老的反向抵押确实能够把沉睡的房产，变成老人源源不断的收入，提升晚年的生活质量。不过，就在2017年8月，北京就曾曝

出以房养老骗局，骗子打着以房养老的名义，把老人市场价为450万元的房产以260万元卖出；更夸张的是，还有一位老人价值700万元的房子仅仅以1000元就被卖给了别人。

这些骗局的出现，也给刚刚运行3年时间的“以房养老”模式蒙上一层阴影，因此在此还要提醒各位老年人一定要找正规的机构按照正规程序办理。

住房养老反向抵押虽然能帮助老人提升生活质量，但老人去世后，继承人究竟要付出怎样的代价，才能重新拿回房产呢？为此，记者在保险公司总部找到了反向抵押的精算师王妍，她告诉记者，以房养老反向抵押是微利运行，目的就是为了向老人提供更多的选择，因此，继承人只需要向保险公司偿还已经支付的养老金，支付很低的利息，就能取消房产抵押。

他们的费用很低，利率也只有5.5%。她还告诉记者，和国外不同的是，如果

抵押的房产未来升值，那么升值部分的收益也归老人的继承人所有。同时以房养老反向抵押产品，还能帮助老人的家庭抵抗房价下跌的风险。

王妍表示：“我打个比方，比如说这个房产我们已经向老人支付了100万，但是未来这个房产只价值了50万，其实我们保险公司做这块是亏损的，这部分不需要由老人继承人承担，这部分由我们保险公司自行承担。”

保险公司的获益空间只有5.5%左右，但却承担了老人长寿的风险以及未来房价下跌的风险，那么，保险公司的账究竟又是怎么算的呢？董事长李传学告诉记者，目前，这一产品还在初期发展阶段，但未来，还会有更多的后续产品来提高利润。在广州，记者就看到幸福人寿正在联系、考察各种类型的养老院。

某保险公司以房养老项目高级专员王甦表示：“我们的客户群体越来越大了，

以我们一家的力量照顾不了这么多老人的时候，我们会和这些机构联合。”

目前，南京、苏州、大连等城市开始纷纷邀请幸福人寿进入当地市场，在这些城市看来，这不仅能向当地的老人提供更多的养老选择，同时外部保险资金流入这些城市，也能对当地经济发展有帮助。比如：一个城市有1万名老人参加以房养老反向抵押，每名老人每年平均领取5万元，那么，20年的时间里，1万名老人就能给当地城市带来100亿元的现金流。

中国是全球人均拥有住房最高的国家之一，以房养老反向抵押不仅能切实帮助老人提升晚年生活质量，同时也会衍生出更多更好的养老产品，但面对目前推广过程缓慢的情况，李传学也认为，还有很多传统观念需要转变。

某保险股份有限公司董事长李传学表示：“我们167单，90%多都是属于孤寡老人，没子女容易接受

以房养老反向抵押，但是真正有子女的，他有房产不给子女的话，子女这一关是很难通过的。”

推广以房养老 尚需细化规定

可以说，“以房养老”这种新型养老模式的推出，让老人的晚年生活不仅提升了

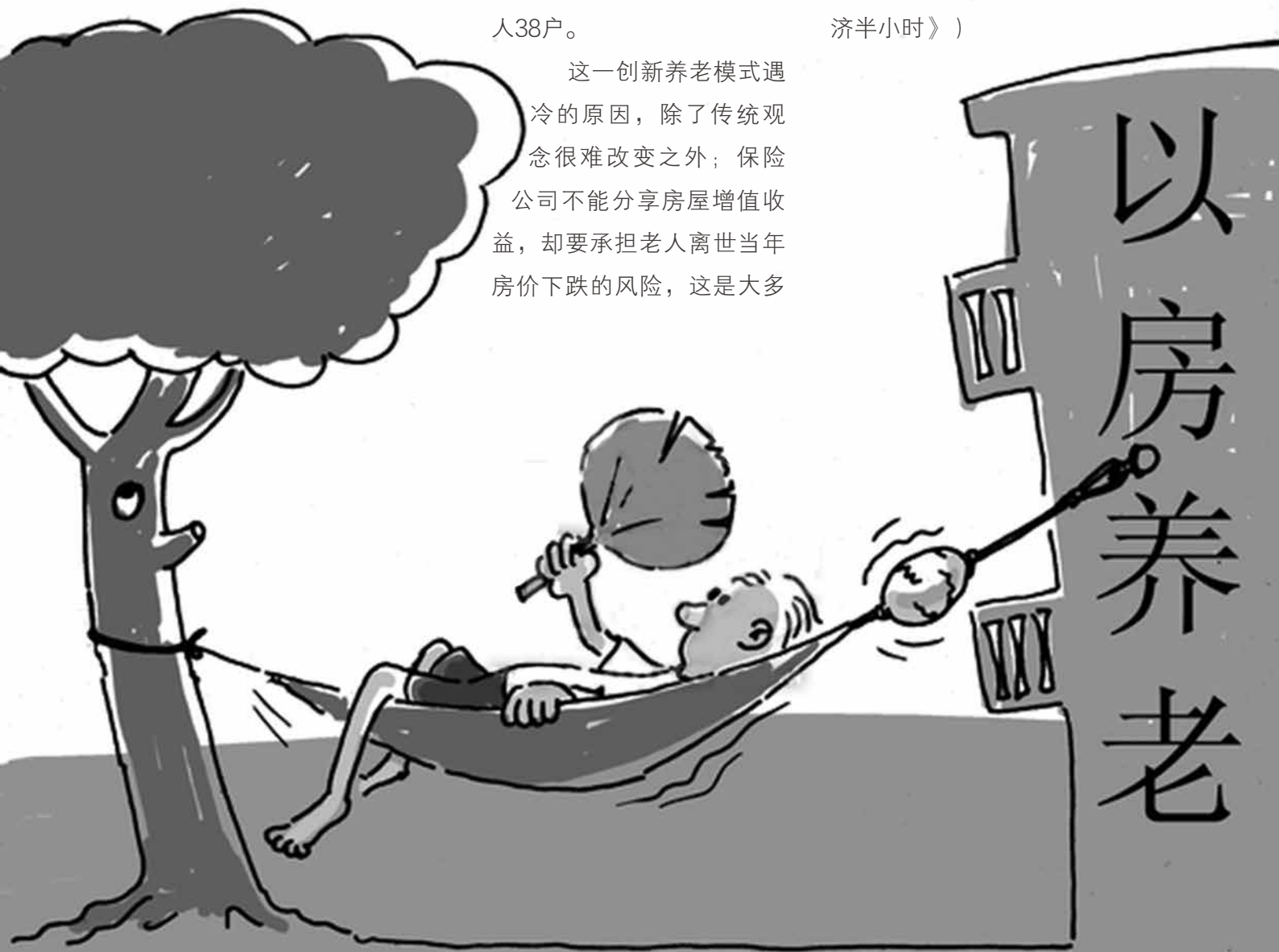
质量，也解决了未来住进养老院的费用难题，应该说，它符合社会进步过程中人们多元化的需要，是对现有养老方式的一种补充。

不过运行3年来，在国内推广面依旧很小，根据保监会提供的数据显示，截至2016年5月20日，全国申请以房养老的共有78人59户，最终办理完所有流程的为47人38户。

这一创新养老模式遇冷的原因，除了传统观念很难改变之外；保险公司不能分享房屋增值收益，却要承担老人离世当年房价下跌的风险，这是大多

金融机构对以房养老参与并不积极的重要原因，因此针对这一现状，相关具体规定还应进一步细化和补充，以减轻双方的观望情绪。只有这些难题都能够得到有效解决，“以房养老”才能真正成为普通民众养老的一种放心选择。

（来源：央视财经《经济半小时》）



心理专家： 让“微信群”成为舒适的社交网络



刘大妈刚学会使用微信不久，在朋友的推荐下开始加入一些同学群，找回很多久未联系的朋友，觉得微信群实在太好了。于是她开始越来越多地“入群”，有广场舞的、字画的、社区的、老同事的，甚至自己学着建微信群。随着微信群组变多，刘大妈发现手机整日响个不停，信息太多，有时分

不清缓急，听见手机响就觉得心烦。无奈求助于儿子，帮她关掉了微信群的提示音。儿子劝她可以退出一些群，可刘大妈担心面子上过不去，都保留下来。

不可否认，微信群方便了人与人之间的沟通。可随着加的群越来越多，每次打开微信都看到海量对话，无力顾及之余，微信群也成为

摆设，增加了思想负担。因此，面对众多微信群，首先要做到谨慎加入。如果亲朋好友邀请你加入一个群，你可以先问问他群的用途再考虑。其次，只加入必要的微信群。家中亲人、三两知己建个群方便交流肯定是必要的。但若某些微信群中只有一两个你想联系的人，不妨直接私下加为好友，这样可

以及时删掉大群。对于因某次活动或聚会建的群，也可以在活动过后及时删除。

另外，面对不同的微信群，要有轻重之分，差别对待。对于重要的群体、重要的工作群，多些关注会避免错过重要信息。而不太重要的群，可以设置静音，偶尔一眼带过地翻阅下即可。有了这种“区别对待”，会让你的精力避免消耗在一些不必要的人或事上，避免情绪受影响。

正因为微信群面对的是一个群体，大家也会通过网络来了解你这个人。因此在

微信群里，我们也有一些需要注意的。第一，避免在群里一对一聊天。可以私聊的没必要在群里说。所谓“己所不欲，勿施于人”，如果你都不喜欢群里有太多无关信息，那就不要因为自己的聊天而占用群里所有人的精力和时间。第二，群里领了红包后不要总是毫无反馈。抢红包是一项能够动员起全部群成员互动的方式。抢到红包的人，理应回应一句感谢，哪怕是一个表情。收钱之后总是默不作声，这让他做何感想？第三，道德绑架惹人厌烦。“不给自己投

票就不是朋友”“没参加聚会就是不把大家当兄弟”，以及用自己的标准大肆评价其他人的做法都应该避免，这些说法都会让人感觉不舒服。

微信群，就是一个小社会。选择群就是选择一个圈子，有选择地加入，以对他人的期待要求自己。选择自己愿意交往的，成为大家愿意靠近的，会让你的网络社交更加舒适。

（来源：《生命时报》）



爱挑别人毛病是自卑

“严以律己，宽以待人”向来是我们提倡和推崇的为人处世之道。然而生活中，对自己没什么要求却对他人百般挑剔的大有人在。他们总是看不惯别人的言行举止，喜欢挑三拣四，甚至把批评、指责当成家常便饭。挑剔的行为在哪儿都不受欢迎，容易激起别人的愤怒和排斥，但为什么仍有许多人不由自主地做这种损人不利己的事呢？

其中一个原因是挑他人毛病能给自己的内心带来优越感和满足感。喜欢挑刺的人看似盛气凌人，内里却不一定有底气。著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒认为，爱挑刺的人大多都有深刻的自卑感，自我评价很低、内心怯懦，

需要通过挑别人毛病来取得心理上的优势。这种自欺欺人、借语言逞能的做法虽招人厌，但能让他们的内心获得力量感和稳定感，以“挽回”一点点自尊心。

如果你自己或亲友也属于“看似挑剔，实为自卑”的情况，可以用以下方法“拯救”自信心。

第一，鼓励自己。如果觉得别人做得好，就鼓励自己也尝试做一做，而不是通过贬低他人来获得“精神胜利”。学会给自己积极的心理暗示如“他能做到，我也能做到”等。只要成功一两次，以前“吃不到葡萄说葡萄酸”的心态就会减弱。

第二，付诸行动。不少爱挑剔者是“语言上的巨

人，行动上的矮子”，因为自卑，他们面临挑战时会自动产生“我不行、我不会、我做不好”等消极思维与负面预期，导致自己迟迟没有行动。要提高自信心，就得提高行动力，在实实在在的进步中体验成就感，而不是因为他人的“收成”而嫉妒。

第三，悦纳自我。减少自卑感，要客观、正确地看待自己，知道自己的优劣势，不要拿弱点去跟别人的强项比，否则越比越自卑。还要学会打心底里尊重、喜爱自我，认识到每个人的独特性，就不会轻易否定自己和否定别人。

（来源：人民网）



搭伙生活，晚年更幸福

受访专家：

- 中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会秘书长 杨萍
- 中国人民大学老年学研究所所长 杜鹏



人类平均预期寿命正以每年约3个月的幅度增长，过去十年间全球百岁以上人口数量增加了71%，英国神经生物学家科林·布雷科摩尔认为，人类寿命有望延长至120岁。伴随寿命增长，人们的老年时期也将延长。国内外专家建议，老年人要想颐养天年，应通过共享、共居、共餐等方式，积极与亲友邻居保持联系，以防与社会脱节。

老年期会经历五大转折

一项涉及丹麦、芬兰、瑞典、荷兰四国的研究发现，退休、疾病伤残与痛失亲友等人生转折通常发生在老年阶段，会对老年人的心理健康和生活方式产生深刻影响。中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍告诉《生命时报》记者，中国传统文化更看重亲情，因此我国老年人的转折可细分为五个。

1.退休。退休后，老年人从社会回归家庭，从忙碌变得清闲，需要及时适应角色转变，以及生活环境、节奏的变化，这是一次不小的考验。“退休后3~6个月，通常是老年人感觉最轻松、幸福的时间段，但6个月后，不少老年人会产生失落、孤独等情绪。”杨萍表示，有的人觉得自己老了，不再被社会需要；有的人退休前事业有成，受不了退休后的巨大落差；还有的人退休后人际交往减少，内心非常孤独，甚至感觉自己是多余的。此外，不少人退休后没能保持以往规律的生活节奏，患慢性疾病的风险随之升高。

2.子女结婚。子女离开父母组建自己的小

家庭，不少老年人在喜悦之余，还会产生失落情绪，甚至分离焦虑，不仅影响老年人心理健康，严重时还易引发家庭矛盾。

3.照看第三代。由于计划生育，时下很大一部分六七十岁的老年人，只养育了一个孩子，经验不丰富，且育儿理念二三十年来几乎没更新，在照看第三代方面容易跟子女产生冲突，使得老年人会自我否定。有些老年人离开家乡，来到子女生活的城市帮忙照顾孙辈，地域文化、生活习惯等方面的差异，还可能让他们感到孤独无助。

4.患重大疾病。杨萍表示，患上难以治愈的慢性疾病或癌症，会让老年人产生“生命不可控”的感觉，安全感消失，对死亡的恐惧感增加。此外，患病后老年人外出的机会相应减少，导致与社会脱节。

5.亲友离世。中老年人可能会经历父母、亲友、老伴的离世，造成巨大的心理创伤。与逝者的关系越亲

密，痛苦就越深。杨萍表示，尤其是父母离世，会让人感觉无依无靠，增加对自身健康的担忧。

全球都在帮老人 打通社会联结

美国芝加哥罗氏阿尔兹海默症中心老龄医学专家布莱恩·詹姆斯表示，社会交往有助于老年人保持独立生活能力，舒缓紧张和抑郁情绪。经常参加社会活动的老年人，认知功能衰退几率仅为不常参加社会活动者的一半。我国台湾台北荣民总医院高龄医学中心主任陈亮恭研究发现，参与社会活动多的老年人更自信，抱怨更少，生活更幸福。为此，不少国家都在鼓励老年人通过共享、共居、共餐，来打通与社会的联结，平稳地渡过每一个转折。

在新加坡，不少企业提供“退休后生涯规划”课程，帮助员工规划退休生活。新加坡银泉社会企业创始人林海伦分享经验：企业应考虑返聘退休员工，让有

工作热情的人继续为企业创造价值。

荷兰的非营利机构“奶奶快闪厨房”，会不定期把城市里的闲置空间改装成临时餐厅，为市民提供传统菜肴。掌勺的爷爷奶奶常常与食客们亲切聊天，心情变得越来越好。一些老年人为了能够提供更好的餐饮服务，积极训练自己站立，力争摆脱轮椅。

在日本，老年人结伴旅行、当义工、培养兴趣爱好正在成为趋势。日本内阁官房健康医疗战略室江崎祯英表示，日本男性退休前总是忙于工作，无暇参加社区活动，缺少兴趣爱好，退休后几乎切断了所有与社会的联系，不利身心健康。但近年来，一些喜爱园艺的老年人结伴为社区义务除草种树，有留学经历的老年人还义务帮小学生补习英语。看着荒芜的山林焕发生机，孩子们成绩取得进步，老人们重新找到了人生价值。一起逛街、吃饭、旅游、美容在日本老龄女性中也越来越流

行。

此外，英国政府和民间组织联手，设立24小时聊天热线，帮老年人排解孤独；西班牙鼓励独居老年人将空房间租给年轻人，组成互帮互助的共享家庭；巴西则鼓励想学英语的学生，与居住在美国养老院里的老年人跨国聊天，学习之余给这些老年人更多陪伴。

我国也有许多促进老年人拓展社会关系的项目。中国人民大学老年学研究所所长杜鹏告诉《生命时报》记者，共享、共居、共餐等趋势反映出老年人的需求。城市里，提供居家养老服务的社区驿站越来越受欢迎。农村地区的公共食堂、互助幸福院等模式也逐渐被认可。比如，河北邢台农村地区的公共食堂，不仅为留守老人、高龄老人提供餐饮服务，还会组织健康知识讲座、文艺表演活动等，丰富

老年人的生活。河北邯郸的“互助幸福院”则把老年人们聚在一起，他们搭伙吃饭，生活上也能相互照应。

五招主动建立社会联结

澳大利亚社会学家理查德·艾克斯利说：“身处在互惠的关系网络中，让我们的生命有意义，孤立要付出的代价极高。”杨萍建议，老年朋友不妨做好以下五点，积极建立与社会的联结。

第一，照顾好自己。老年人身体健康、生活自理是对子女、亲友和社会最大的贡献。照顾好自己是幸福晚年的基础。

第二，保持学习能力。保持心态年轻，要有不服老的精神，不妨多跟年轻人聊聊天，了解新鲜事物，紧跟时代步伐。

第三，扩大朋友圈。老年人在保持健康、规律生活

的基础上，还要培养兴趣，通过共同爱好建立相对稳定的朋友圈，这样就能找到一起聊天、旅游的知己。

第四，做力所能及的事。可以给多年未见的朋友打个电话聊聊近况，探望照顾生病的亲友，加入志愿者队伍……送人玫瑰，手有余香，做些力所能及的善事，不仅可以增加别人的幸福感，自己也会感到满足和喜悦。

第五，乐于分享感受和经历。坦诚相见才能获得真心朋友，老年人不妨与亲朋好友分享内心真实的感受和想法，帮助他人了解自己。俗话说，“家有一老，如有一宝”，老年人的经验是一座宝库，不妨将其主动分享给年轻人，相信一定能收获几个“忘年交”。

（来源：《生命时报》）



八件事 增加罹患老年痴呆的风险

如果你活得足够长，患上老年痴呆症似乎是不可避免的。最新统计数据显示，美国9%的65岁以上老年人患有老年痴呆症；然而，如果你活到了85岁，这种可能性会上升到近33%。

美国佛罗里达州的神经科学家大卫·珀尔马特医生认为，关于老年痴呆的这些数字确实令人震惊，但实际上你能做很多事情来降低这一风险，最关键的举措是养成健康的生活方式。尽管基

因对你是否患上老年痴呆症很有可能起到了重要作用，但悉心照顾好自己也是至关重要的。

美国某专业网站近日总结了八种需要避免的常见错误，它们能降低你患上这种可怕的神经退行性疾病的风险。

1. 体重增加

虽然你可能不是故意增加体重，但如果磅秤上的读数一直在攀升，就需要小心了。英国伦敦大学学院的研

究者发表在《阿尔茨海默症与老年痴呆症杂志》上的一项研究成果显示，体质指数（BMI）高的人比体重正常的人更有可能患上老年痴呆症。体质指数每增加5个单位（相当于身高1.7米的人其体重增加了13.6公斤），患上老年痴呆症的风险就会增加约1/3。

2. 血糖升高

未能得到很好控制的2型糖尿病长期以来就与老年痴呆症之间存在着关联，因

为血糖升高会损坏所有的器官，包括大脑。然而，即使是血糖含量轻微上升也会造成问题。美国哈佛大学的研究者发表在《新英格兰医学杂志》上的一项研究成果显示，平均血糖含量为115毫克/分升（处于前期糖尿病的范围）的人患上老年痴呆症的可能性比血糖含量正常的人高出了近20%。

为了确保不悄悄进入前期糖尿病的范围，45岁以上的人每年都要做筛查；如果你超重或者有老年痴呆症的其他风险因素，做筛查的年龄还要提前。

3. 成为沙发土豆

锻炼达到出汗的程度不仅能让你身体更强壮，运动还能提高脑源性神经营养因子（BDNF）的含量，这种蛋白质能防止现有的大脑细胞死亡，并有助于制造新的脑细胞。美国波士顿大学的研究者发表在《美国医学协

会杂志——神经病学》上的一项研究成果显示，脑源性神经营养因子含量最高的人患上痴呆症的比例最低。

如果你不是那么爱运动，也不必为此恐慌，从现在开始锻炼还不算太晚。澳大利亚西澳大学的研究者发表在《美国医学协会杂志》上的一项研究成果显示，报告有记忆问题的50岁以上人群如果每周比对照组多行走9000步（约合6.4公里），那么他们的记忆力和认知能力会有所改善。珀尔马特医生建议人们每天从事30分钟中高强度的锻炼（如快步走或慢跑）。

4. 对含脂肪的食物食用量少

食用脂肪并不一定会让你变胖，它反而会对身体和大脑起到保护作用。食用高脂含量饮食的人往往对碳水化合物的食用量较少，特别是加工过的碳水化合物，这

种食物会造成引起老年痴呆症的炎症。

美国梅奥诊所的医学专家在2012年发现，饮食中脂肪比例较高的人（超过每日摄入总热量的1/3）比饮食中脂肪含量不到1/4的人患上认知功能障碍的可能性要低42%。

珀尔马特医生建议人们将碳水化合物的摄入量控制在总热量的50%以下，多食用有益于心脏健康（同时也能促进大脑健康）的脂肪，包括橄榄油、亚麻籽、坚果和含有大量脂肪的鱼肉（如鲑鱼）。

5. 缺乏维生素D

很多人没有获取到足量的这种阳光维生素，随着年龄的增长，你实际上需要更多的维生素D。70岁以下的人群对维生素D的推荐日摄入量是600国际单位，70岁以上的人群为800国际单位。

维生素D对各种身体功能的正常运行起到了重要作用，大脑健康就是其中之一。英国埃克塞特大学医学院的研究者发表在《神经病学杂志》上的一项研究成果显示，维生素D含量最低的人比维生素D含量较高的人患上老年痴呆症的风险高出了53%，严重缺乏维生素D的人这一风险会上升到125%。

在你打算服用维生素D之前，请先咨询医生的意见，或通过验血来检测维生素D的含量。

6. 喝软饮料

美国波士顿大学医学院的研究者发表在《中风杂志》上的一项研究成果显示，每天至少喝1杯含有人工甜味剂饮料的人比完全不喝软饮料的人在10年内患上阿尔茨海默病的可能性要高出近3倍。这并不意味着喝低糖饮料就没事了。波士顿

大学医学院的研究者发表在《阿尔茨海默症与老年痴呆症杂志》上的另一项研究成果显示，每天喝1杯低糖饮料与大脑体积减小有关。

甜饮料（不论是含糖，还是人工甜味剂）不仅会引发损害大脑的炎症，而且还会增加人们患上老年痴呆症、心脏病和2型糖尿病的风险。

珀尔马特医生建议人们喝不含糖的冰茶、矿泉水（随便加入些新鲜水果）或凉白开水。

7. 生活在交通拥堵环境中

居住在城市里的人群要多加小心了。加拿大多伦多大学的研究者发表在《柳叶刀》上的一项研究成果显示，居住在距离交通繁忙的道路50米以内的人患上老年痴呆症的可能性比住在距离交通拥堵环境300米远的人高出了7%。

研究者推测空气污染物会进入血液，引起炎症，对心脏和大脑造成不良影响。

8. 保持单身

新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究者发表在《神经病学、神经外科学和精神病学杂志》上的一项研究成果显示，与已婚人士相比，终身单身的人患上老年痴呆症的可能性高出了42%；鳏夫患上此病的可能性上升了20%。研究者推测其中的一个原因是没有结婚的人更容易感到孤独和沮丧，而这些不良情绪是老年痴呆症的风险因素。

不论婚姻状况如何，你都要确保能获得足够的社会支持。多花些时间与朋友和志愿者待在一起，积极参与社区活动。这样做不仅有助于保持思维功能敏锐，还能让你感到快乐。

（来源：《北京青年报》）

老年人的眼睛保健

孙兢

当我们衰老的时候，身体的器官也在随之衰老，而眼睛是最为明显，很多的老年人眼睛都出现了问题。那么老年人应该如何保护眼睛呢？



（一）眼花的原因及调理方法

话说“人老眼花”。中医把老花眼称为“能远怯近症”，意思是眼睛看远处较清楚，看近处模糊。人到中老年，阴精不足，肾精始衰，故视近不清，望远不明。为了防止花眼的过早出现和过快发展，首先应摒弃不良生活习惯，要起居有常，精神愉悦，用眼不过度，适当运动。以下十法可资参考选用：

1. 药茶保健法

中药调养的基本原则是

“壮水之主，以制阳光”。治疗宜补肾养阴，益精明目。如菊花、天门冬、生地黄、决明子、山药、山萸肉、枸杞子、女贞子等药，既可煎汤服，又可作茶饮。中药简便茶疗方如：①枸杞决明茶：取枸杞子、草决明各12g，以刚开的沸水泡好，频频饮服，可收到滋补肝肾、清肝明目的功效。②决明子茶：将决明子炒一下（注意别炒糊），每天把相当于饮茶时茶叶量的决明子，

放在保温杯里用开水冲泡10分钟，水呈棕红色即可饮用，多次冲泡仍可保持浓度。③枸菊绿茶：用枸杞子、菊花、绿茶沏水喝，枸杞适当多些，到下午茶无色时将枸杞吃下。中成药可选明目地黄丸、石斛夜光丸等常服，注意服药期间不宜进食辣椒及酒类食品。

2. 中药熏洗法

有人提倡中药浴，即用菊花、桑叶、竹叶等煎水，趁热先以蒸气熏眼，待水温

后，再以药水洗眼，可达到清肝明目的功效。

3. 运目眨眼法

平时一有空就利用一开一闭的眨眼来振奋、维护眼肌。同时用双手轻轻搓眼睑，增进眼球的滋润；闭眼时竭力挺胸，两眼紧闭一会再放松。

4. 按摩明目法

每天起床后和就寝前，用双手的中指对准太阳穴，无名指对准鱼腰穴，小指对准攒竹穴，闭眼，适当有节奏地施加压力，按压时略带旋转动作，每次按摩5分钟，能使眼肌解疲、眼睛明亮。

5. 揉搓头皮法

头部有很多使眼明亮的穴位，用双手抱头，揉搓头皮各处，能使头脑清醒，眼睛明亮。或用击鼓法，即用双手指腹敲打头的各处。

6. 低头扳趾法

身体下蹲，使臀部尽量靠近小腿，用双手攀住双脚趾。稍用力向上扳。头尽量向下低。这样做能使五脏六腑之气上升至头部，营养耳目。

7. 导引吐纳法

腰背挺直，用鼻子吸气，吸到最大限度时紧闭双眼，再用口向上慢慢吐气。这样做不但能双眼明亮，还能医治流泪。

8. 冷水洗眼法

清晨起床后，用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼泡于冷水中1~2分钟，睁开眼，眼球不停地在水中滚动，反复做几次之后擦干。然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20~40次。长期坚持，效果尤佳。

9. 热水敷眼法

每天晚上临睡前，用40~50℃的温热水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷在额头和双眼部位，头向上仰，两眼暂时轻闭，约热敷1~2分钟，待温度降低后再拿水洗脸。

10. 用眼惜目法

在工作、学习之余，宜常闭目养神、养目；看书写字或看电视不要持续时间太长。

(二) 白内障相关科普知识

白内障是最常见的眼病

之一，不少上了年纪的人均患有白内障。轻微者只对视力构成轻微影响，而严重者，必须用手术治疗。为了使大家对白内障有初步的认识，我们做一下简单介绍。

1. 什么是白内障？

我们的眼睛里有一个晶状体，它就像是一架照相机的镜头，可以帮助你对准焦距，看清外界物体。晶状体出现了混浊，便是白内障。晶状体轻度混浊不影响视力者，无临床意义，而混浊造成视力下降者，才认为是有临床意义的白内障。

2. 白内障如何发生？

老年性白内障，衰老是最常见的病因，它多见40岁以上人群，随年龄增长而发病率增高。病因与老年人代谢缓慢发生退行性病变有关，也有人认为与日光长期照射、内分泌紊乱、代谢障碍等因素有关。

3. 白内障有哪些症状？

视力减退，视物模糊是白内障最常见的症状，病人对光度、色彩的敏感度亦会降低。此外，白内障还可表

现为近视度数加深，需要经常频繁更换眼镜；单眼复视或多视症，眼前固定性黑影或视物发暗，畏光等症状。一般情况下，无红肿、疼痛等刺激症状。白内障从初起到完全成熟，个体差异很大，时间长短不一，一般2~5年，少则数月，长者可达十数年。

4. 白内障如何治疗？

主要有药物治疗及手术治疗两种。现在还没有一种药物被证明可以确切有效地延缓、防止或治疗白内障。目前唯一有效的治疗方法还是手术。

5. 白内障手术效果如何？

白内障手术的成功率较高，如眼底情况较好，大部分病人能提高视力。但如果原先存在一些眼部病变，如青光眼、虹睫炎、视网膜脱离、老年黄斑变性、眼底动、静脉阻塞、视神经萎缩等，或患者有糖尿病、高血压病、肾病等内科疾病，就会影响术后效果。

6. 如何预防白内障的发

生及发展？

对于白内障，老年人的自我保健很重要，预防的主要方法有：（1）避免过度视疲劳。用眼应以不疲倦为度，并注意正确的用眼姿势、距离、光源是否充足等。每用眼一小时左右，让眼睛休息一下，如闭眼养神、走动、望天空或远方等，使眼睛得到休息。尽量不要长时间在昏暗环境中阅读和工作。（2）避免长期接触辐射线。长期接触长波紫外线辐射，可导致慢性蓄积性晶状体损伤，诱发或加速白内障的生成和发展，所以要避免在强烈的阳光、灯光或其他辐射线照射下工作和学习。在户外活动时，应戴有色眼镜（墨镜），以防辐射线直射眼睛。（3）坚持定期按摩眼部。可以做眼保健操进行眼部穴位按摩，如按摩睛明、横竹、太阳、医风等穴位。通过按摩，可改善眼部血液循环，缓解视疲劳等症状。（4）保持心情舒畅。要避免过度情绪激动，保持心情舒畅，保证全身气血流通的

顺畅，提高机体抗病能力。

（5）防脱水。在发生脱水的情况下，体内液体正常代谢紊乱，就会产生一些异常的化学物质，损害晶状体，导致白内障发生。而对已有白内障的患者，脱水可使病情加剧。一般情况下，只需要喝白开水、茶水即可。（6）摄入足够的维生素C。人眼中维生素C的含量大约比血液中高出30倍。随着年龄增长，营养吸收功能与代谢机能逐渐减退，晶状体营养不良，维生素C含量明显下降，久而久之引起晶状体变性，导致白内障发生。维生素C还能减弱光线和氧化晶状体的损害，具有防止老年性白内障形成的作用。

中医讲，不治已治治未治，不治已乱治未乱。预防远胜于治疗，培养健康的生活习惯，推进实现身心健康，这是最佳的预防疾病的方法。祝大家拥有快乐健康的老年生活！

（作者孙兢系校医院在职医生）

喝粥与养胃 ——4大养胃雷区要小心!

俗话说“十人九胃”，很多人都是在不知不觉中患上胃病的。胃病在人群中发病率极高，近年来，还有年轻化趋势，尤其是上班族，他们的饮食、生活规律及健康意识差，久而久之，可能出现严重胃病。胃病原因有多种，症状表现也多样。胃病必须“三分治七分养”。我们为您梳理一些传统养胃方式的认识误区

4大养胃雷区，要小心!

对于以下几种常见的养胃说法，有胃病的人群一定要警惕。

A、喝粥养胃，有胃病应当多喝粥?

正解：胃病患者不宜经常喝粥。喝粥不用细嚼慢



咽，口腔唾液腺的分泌减少，而唾液中的淀粉酶可促进消化；再者，粥水分多，稀释胃液，加速胃的膨胀，使胃蠕动缓慢，不利于消化吸收。

B、喝牛奶可以护胃?

正解：牛奶会刺激胃酸分泌，如胃溃疡患者需要抗酸治疗。牛奶性味寒凉，脾胃虚弱患者亦不宜食用。

C、生姜末用水煎煮，

加少许醋服下可治消化不良?

正解：姜是刺激性食物，过量食用会刺激胃酸分泌，引起胃部不适或加重病情，故胃病患者应根据自己病情，偶尔用之。

D、运动有助消化，因此，饭后运动有益健康?

正解：饭后可轻松散步，但不宜快跑及做剧烈运动。若饭后做剧烈运动，会使

血液流往他处，反而会造成消化不良，影响肠胃健康。

5大传统“养胃”食物，吃错反伤胃

粥类：

胃食管反流患者不适合

粥类的食物属于流食，质地很软，容易消化，可以减轻胃肠道负担，理论上，是一款很好的养胃食物。但并不是所有的胃病患者都适合喝粥。比如，有胃食管反流病的患者就不适合喝粥。这是因为粥比较稀，患者喝下去以后容易引起反流，从而造成胃部泛酸，会加重病情。这类病人不建议进食过多的流食，他们适合进食半流质或半固体的食物。

面食：

软烂面条才养胃

因为面食一般比较好消化，尤其对于胃酸过多的患者来说，多吃一些发面的食物不仅能帮助胃部更好地消化，还因为发面中的碱可以中和掉胃部过多的胃酸，而起到治疗的效果。

面食虽然比较养胃，但

还要注意面食的软硬、烹调方式等方面。例如，软面条、馒头等就比硬面条、烙饼等对胃的刺激小，尤其是慢性胃炎、胃溃疡患者，平时的生活中要避免对胃肠道的刺激，不要吃过硬、过凉、辛辣、油腻的食物，这类患者适合吃像面片、龙须面等食物。

牛奶：

两杯即可过多反而伤胃

牛奶可以稀释胃酸，相对于其他食物，确实对胃的刺激相对要少。虽然有些说法认为牛奶可以中和胃酸，在胃表面形成保护膜，但实际上牛奶过多过于频繁的摄入会增加胃酸的分泌。

牛奶对于有胃病的患者来说是可以食用的，但要注意适度。每个人每天300克奶及奶制品为宜，早餐或者晚上临睡前一小时一杯牛奶(200~250毫升)，午餐一小杯酸奶(100~125毫升)，千万不要把牛奶作为一种治疗胃病的手段。急性胃炎或者胃病的急性期患者是不建议喝牛奶的，因为会造成胃胀等不适。另

外，有乳糖不耐受的患者，喝牛奶后容易出现腹泻，也不适宜喝牛奶，这些患者可以用酸奶、奶酪等替代牛奶。

苏打饼干：

加餐适合正餐别吃

苏打饼干从成分上看，它其中含有碱性的碳酸氢钠，可以和胃酸分泌旺盛者的胃酸进行中和，缓解胃酸分泌过多而产生的“烧心”等症状。

有胃病的患者要进行充分的咀嚼，细嚼慢咽，并且要配合一些流质食物一起吃。而且，苏打饼干是不适合作为正餐食用的，倒是在慢性胃炎、胃溃疡等疾病的恢复期作为加餐食用。

山药：

养胃伤胃主要看做法

山药属于淀粉类食物，胃病患者是可以选择食用的。从山药的成分上看，并没有特别养胃的成分。主要还是看烹饪的方法，一般都是用蒸的方法，这种方法做出的山药会比较软，对胃没有刺激作用，适合所有胃病患者食用。



节食减肥？素食清肠？护胃 误区一一击破

一周不吃饭减肥？

长时间节食，不吃食物，很容易导致人体代谢模式的转变，使得人体几乎处于“休眠状态”，自身消耗热量也大大减少，节食后高节奏的工作和学习何以应对？并且随着原身体中储备营养素的不断被消耗和丢失，各种营养缺乏症、低血糖、低

血压等疾病都频频来到，对身体健康不利。当停止节食，再恢复原有饮食时，很容易引起人们“过食”，诱发胃肠道疾病，并且更容易增加体重，因为原有的低代谢模式并没有紧跟着增加，这样会让人“减一次，更肥一次”。

只吃粗粮给肠道“刮油”？

强化补充粗粮和蔬菜即

可膳食纤维又称“物理扫帚”，适量食用有所谓“刮油”作用。但这个营养素的摄入量也要有个度，一般状况下，健康成年人每日25~30克膳食纤维就足够了，如果摄入过量，容易引起腹胀、腹泻等胃肠不适，增加“胃肠道的负担”。

总之，在饮食搭配中要粗细搭配，荤素搭配，时刻保持平衡膳食的饮食理念，

粗粮和细粮一起做成米饭、粥或者入菜等，都是不错的方法。

坚决不再碰零食？

零食可以作为加餐，少量食用有利于清肠胃，促进身体健康的，当然主要还是一些健康的零食。如两餐之间可以喝一杯酸牛奶、吃几粒果仁、吃块水果、吃块黑巧克力，根据自己的身体状况和饮食结构，选择适合自己的健康零食，适量食用，以补充工作学习所需的热量。尽可能远离或少吃“高脂肪、高钠、高糖的零食”，如薯片、膨化食品、蜜饯、香肠、辣干、高油高糖的甜点等。

只吃素食清肠胃？

纯素食的食物组成相对较为单一，容易导致营养失衡，容易引起缺铁性贫血、锌缺乏等营养缺乏症，既不利于身体代谢，也不利于肠胃健康；部分素食相对饱腹感较差，反而容易引起人们

过食，增加身体代谢负担；并且许多素食存在“高脂肪、高糖、高盐等”问题，容易增加肠胃和身体代谢负担。

因此，不吃动物性食物的素食未必“低热量”，也未必能达到预期的清肠作用。应保持一些日常食物的摄入，奶不能不喝，肉也不能不吃，鸡蛋也不能落下，多吃一些家常菜，逐渐让生活进入正常轨道。

养胃，别再迷信这5种食物

白粥、汤泡饭

长期喝粥并不能养胃。粥和稀饭未经咀嚼就吞下，没有被唾液中的唾液淀粉酶进行初步消化；过多的水分摄入稀释了胃液，还使得胃容量增大，一定程度上加重了胃的负担；长期喝粥容易导致营养摄入不足。菜汤泡饭的原理也基本一致。胃病患者也不能顿顿喝粥，可以每天喝一次，还可以适当吃一些面食，每一口嚼15~20

次，同样可以养胃。

素食

肉类中含有多种植物性食物不具备的营养素，比如优质蛋白质、必需脂肪酸、铁、锌以及某些B族维生素。胃黏膜修复和更新都需要足够的优质蛋白，而长期吃素容易导致营养失衡。还是应该适当吃一些瘦肉、鱼、蛋、奶等动物性食物；消化不好的人可以把肉食切碎、做软，变换烹饪方式，采取蒸、炖等方法，少放盐、酱油，像肉末炖蛋、清蒸鱼等都不错。

牛奶

生活中，出现胃部酸胀不适等症状时，喝杯热牛奶的确可以缓解症状，但牛奶可以治疗胃病就言过其实了。研究表明，牛奶促进胃酸的作用，比其中和胃酸的效果更强；进行抗酸治疗的胃溃疡等疾病患者不适宜长期喝牛奶，否则会影响疗效。胃病急性期的患者也不

建议喝牛奶，以免造成胃胀等不适；有的人乳糖不耐受，喝完牛奶后会腹泻，也不适宜喝牛奶，可以喝一些酸奶、奶酪等替代品。

苏打饼干

苏打饼干、烤馒头片等是胃病患者比较适宜的食物，但苏打饼干不能过量摄入。市面上有一些苏打饼干中的脂肪含量很高，过多摄

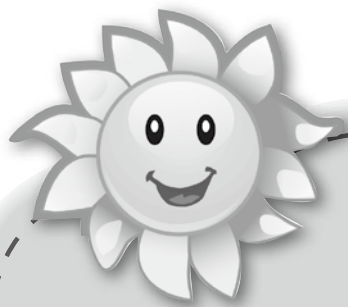
入不仅会增加胃的负担，还会导致热量超标；苏打饼干的钠含量也很高，可升高血压，加重水肿；购买时要看看食品成分表，买钠和脂肪含量较少的，而且不能当饭吃。

大蒜、大葱

研究表明，稍微吃点这种辛辣的食物，可以增加胃黏膜的血流量，对胃有一定

的保护作用。大蒜里的大蒜素还能杀灭幽门螺杆菌，避免胃部的慢性炎症，进而避免患上胃癌等严重疾病；姜可以暖胃，胃部不适时喝碗姜末水可以缓解症状；不过，胃病患者最好不要吃生的葱姜蒜。

（来源：人民健康网）



七个养胃小贴士

1. 减少应酬，别让自己吃撑了。
2. 菜别烧得太烂，油别放得太多，尽量不吃油炸食品。
3. 一天三顿饭按时吃，每天相差不超过半个小时。
4. 夏季别贪凉，少吃冰镇食品，食物要吃得干净、新鲜。
5. 辣椒、芥末、胡椒等辛辣刺激的食物要少吃，临床营养科不建议胃病患者吃上述食物，以免刺激胃黏膜。
6. 目前临床上建议胃溃疡等胃病患者采取少食多餐的方法，可以起到止痛、护胃的效果。
7. 适当喝一些养胃的食疗粥，比如用薏米、山药、莲子熬粥。

多种家常菜一吃血糖就飙升



任何一种糖尿病类型，任何一位糖友，在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗！这足以说明糖友正确饮食的重要性了。今天给大家来说说这6种家常菜，你常吃却会使你血糖飙升！一起来避开那些食物吧。

1. 水煮鱼其实是油煮鱼

很多人喜欢水煮鱼麻辣

浓重的口感，但是制作水煮鱼，鱼片要先用沸水焯一下，配上豆芽，撒满辣椒与花椒，再浇上滚滚的热油，鱼片完全在油里“潜泳”，不是水煮鱼，而是油煮鱼。非常不适合糖友食用！

2. 一盘鱼香肉丝30克糖

鱼香肉丝兼具甜、酸、辣的口感，配饭吃很美味。

但这道菜要做得成功，关键是要油多、糖多、盐多。粗略一算，这道菜会用30克白糖和30克油，糖友应该少点这道菜。

3. 糖醋食物堪比甜味饮料

糖有提鲜、增味、上色等作用，还能让菜肴味道有层次感。但是有的餐馆为了提高菜肴口感和卖相，烹制时可能会加入大量糖，有的甚至比甜饮料中都多。糖友应慎食。例如，糖醋鱼、糖醋排骨、糖醋里脊等糖醋菜肴。

4. 油条、油饼属于高热量食物

油条和油饼都属于高热量、高碳水化合物食物，制作过程中会加入很多的油脂。糖友食用后不但会使血糖升高，而且容易引发心血管并发症，容易使身体发胖，所以糖友应该禁食。

5. 无糖蛋糕，淀粉也不少

为了满足爱吃甜食糖友的口味，商家推出了各种“无糖蛋糕”。所谓“无糖”指的是不含蔗糖，或者是用甜味剂

代替蔗糖，但蛋糕本身是用粮食做的，其主要成分为淀粉，经消化分解后都会变成大量的葡萄糖。因此，糖友应有节制地食用。

6. 含糯米的食物

糯米质地很硬，碳水化合物含量很高，多被加工成粽子或者粥食用。像粽子又总是会搭配大枣、豆沙等辅料，这些食物都会使糖友血糖快速上升。糯米是升糖指数很高的食物，糖友单独食用糯米后血糖也会快速升高，所以应慎食。

那么，糖友在外就餐需要注意什么呢？

点餐学会这3招

1、不要在饥饿的情况下

去餐馆就餐。

避免狼吞虎咽，饥不择食。

2、定餐前先了解餐馆是否可以提供一些特殊服务。

比如炒菜不要放糖、少放些油盐等。如果是到亲朋好友家赴宴，可以事先告诉宴请的主人您有糖尿病，以便主人在准备菜肴时留心安排一两道低脂肪或无糖的菜。

3、在饮品中，最提倡的是茶类，如绿茶、大麦茶等。

不含糖的茶饮品，糖友可以随时饮用。牛奶和豆浆也是糖友的好饮料，购买时最好选“纯牛奶”或“原味豆浆”，酸奶要选脱脂的。

（来源：中国网）



喝水应该注意的几个“坏习惯”

水看上去清澈洁净，但一样有微生物、有害物质藏身，无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水，都要尽量避免以下几个坏习惯。

坏习惯一：自来水一烧开就喝。水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒，其中氯与水中残留的有机物结合，会产生卤代烃、氯仿等多种化合物。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议，烧水时，不妨采取三步走：首先将自来水接出来后先放置一会儿再烧；水快开时把壶盖打开；最后，水开后等3分钟再熄火，就能让水里的氯含量降至安全饮用标准，是真正的“开

水”。

坏习惯二：饮水机从不洗。桶装水和饮水机最好一个月清洁一次，夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁，更得勤加清洗。

坏习惯三：爱喝瓶装水。携带方便、开盖能喝，在中国，瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。尤其是当瓶子在高温环境中，或开启后没及时喝掉，有害物质会渗入水中，危害健康。因此，瓶装水一定不能受热或曝晒。“很多人喜欢在车里放一箱水，这是不对的。尤其夏天，后备箱温度非常高，容易让有害物质进入水中。”

坏习惯四：喝千滚水。

“现在用电热水壶的家庭越来越多，很多人烧的水一次喝不完，过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。”

坏习惯五：不渴不喝水。当你感到口渴的时候，你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴，而是让其参与新陈代谢，被人体吸收。长时间缺水会增加血液的黏稠度，诱发疾病。同时，越不注意喝水，喝水的欲望就会越低，人就会变得越来越“干旱”。所以，不管渴不渴都要及时补水。

（来源：《石家庄日报》）

吃五谷杂粮别以为磨成粉吃吸收更好

近年来，街头巷尾、卖场、超市，五谷杂粮现买现打粉的生意十分红火，不少卖家称这样才真材实料，冲泡服用方便，人体吸收快有营养……因此，五谷杂粮粉特别受到中老年人欢迎。五谷杂粮怎么吃最健康？且听专家如何说。

粗细搭配来吃最科学

广东省中医院副院长刘军介绍，在日常饮食中，粗粮和细粮搭配食用，对健康很有好处。但是，即使是杂

粮也并非吃得越多越有益健康。因为膳食纤维就是把双刃剑，正常吃，利于改善肠道功能，减少便秘；但错误食用，反而会妨碍脂肪、蛋白质、铁的吸收，引起胃胀气等。

他提醒，五谷杂粮等淀粉类食物的颗粒越细碎，食用后消化和吸收的速度就越

快，短时间内大量被吸收的葡萄糖涌进血管当中，会造成血糖的快速上升。对于患有糖尿病，或者糖尿病前期的病人而言，过多食用淀粉含量高的五谷杂粮粉会导致血糖迅速飙升，引起血糖的波动，反而对身体不利。



不同体质的人挑不同食材

刘军指出，吃五谷杂粮的搭配主要根据个人具体情况来定，绝不是把各类粮食谷物全部放在一起打粉吃就对健康有好的效果，若是材料的选择出错，还可能适得其反，引起身体不适。

他建议，食用五谷杂粮粉前最好先咨询一下中医科的医生，由医生根据个人的体质特性给出食补原则。比如出现肺热症候时，可选用有润肺、清热作用的大米、绿豆、薏仁米搭配；脾虚体弱者，可用小米搭配上有益脾胃作用的淮山、玉米、大米等；血虚体质者，可以选用红米、红豆、枸杞、红枣等搭配，以增强补血的功效。

搭配的种类3~5种为宜

在吃五谷杂粮打粉时，有的人以为放得越多，营养越全面，殊不知这样的选择会出问题。他强调，五谷杂粮搭配的种类不宜过多，一般以3~5种为宜。因为同时食用多种谷物容易引起消化不良。相对而言，打粉食用对于咀嚼功能差的婴儿，牙口不好、胃肠消化功能减退的老人会有较大的帮助。

但从营养角度来说，每种食物都有其最适合的烹调方法，不是所有食物打成粉来吃都能吸收得最好。像薏仁米，其膳食纤维、维生素B等各类营养物质，通过水解后才最容易被人体吸收，所以煮粥、煲汤吃吸收最好。

充分咀嚼食物更有益吸收

五谷杂粮粉是糊状的，吃起来特别快和方便，基本不用怎么嚼就吞下去了，但会影响其营养成分的吸收，因为正常人在吃的过程中，通过充分咀嚼食物，刺激口腔分泌消化酶将食物搅拌在一起再进入消化道，有利于其营养成分的全面吸收。如果不是老人咬不动或婴幼儿没牙，吃整粒煮熟的各种杂粮更好。如果一定要吃五谷杂粮粉，优选淀粉豆类的，比如淮山粉、黄豆粉、绿豆粉等较温和的杂粮粉，并且控制总的食用量。

（来源：《羊城晚报》）

蒸米饭到底该加什么水

米饭是中国的主食之一，米饭好不好吃，除了大米的品种，还有一个因素是大米的煮法。蒸米饭说起来很简单，无非是把大米放入锅里加上水而已。但是用什么水却有很多不同的说法。有人认为直接用生水蒸米饭可能会引起癌症，蒸米饭的时候用热水比较好。到底用生水还是熟水好？有什么妙招可以让蒸出的米饭更好吃呢？

之所以会出现不建议用生水直接煮米饭的说法，其原因主要是因为自来水中含有的氯气。自来水中的氯来源于哪里？自来水中的氯主要是来自漂白剂，水中会含有余氯。自来水厂在水中添加漂白剂的作用主要是用来

消毒，氯气消毒法是生产自来水的最后一个环节。往水里加氯气经反应后即可把水输送到市民家庭使用。

氯气本身有一股刺鼻的气味，如果烧水做饭的时候闻到这股味道，说明水质本身有问题。按照国家标准《生活饮用水卫生标准》，从自来水厂出来的水中余氯的含量要低于4mg/L，而我们家中自来水余氯的含量一般是0.33mg/L。自来水在经过加热沸腾以后，氯气就会挥发，烧开的水中氯的含量仅为0.03mg/L，这个量是非常低的。即使我们在蒸锅热饭的时候盖上锅盖，但并不是完全密封，加热以后，氯气还是会挥发掉的，完全不用担心自来水中含氯的问题。

热水煮饭不仅可以缩短蒸煮的时间，还可以防止大米中B族维生素因长时间高温加热而受到破坏，从而可以保留更多的营养物质。

要想蒸出好吃的米饭，还可以在米饭中加点料，比如在蒸米饭的时候加入果蔬汁，做出来的米饭不仅看起来更加有食欲，还增加了营养；用茶叶水煮出来的米饭含有淡淡的茶香，茶叶中的茶多酚有较强的抗氧化、抑制细菌等作用，有助于抑制心脑血管疾病。

（来源：《北京晚报》）



洗完筷子 头朝上放

很多人认为，家里的筷子用前都经过了清洗，应该很干净。但是你想过吗？洗筷子时，筷子上大部分的细菌被流水冲走，仍有部分细菌还是会残留。而且很多人在放置筷子时都有这样一个疑问：究竟是头朝上比较好，还是头朝下比较好？

其实洗完筷子头朝下放

置，这样是极不卫生的。筷子篓底部由于剩水残留，潮湿的环境更容易使筷子滋生细菌。有数据显示，筷子头放置在筷子篓底部，检测结果无论是菌落总数还是大肠菌群数值都很高。所以筷子头一定要朝上。

长时间没用的筷子，我们都会把筷子放进开水泡一

泡，这样做会有效杀死筷子上的细菌。不用的筷子我们要储存好，这时需要进行干燥处理，干燥的环境不易滋生细菌。平时还是对筷子消毒比较好，以免顽固细菌过多影响健康。

（来源：《中国妇女报》）

多翻身才能睡个好觉

你每天早上醒来都神清气爽吗？其实，左右你睡眠好坏的是能否“熟睡”，而“熟睡”的关键在于“翻身”。正常人每晚睡觉时大约会翻身20次左右。睡眠状态中的翻身虽为无意识运动，但却能提高睡眠质量，促进身体健康，所以它是一种很重要的生理现象。日本体育新闻社近日就翻身在睡眠中的重要作用刊文，总结了3点益处：

调整皮肤温度。如果身体与寝具一直以同一面接触的话，这一面的皮肤就会聚集热量，由于紧贴寝具而导

致皮肤无法正常排汗，不能很好的调节体温，导致皮肤温度升高，影响睡眠的深度，使你进入浅睡状态。睡时翻身可避免一面皮肤温度过高，消除不舒服的感觉，帮你维持深度睡眠状态。

促进血液循环。一直以同一姿势睡觉的话，身体对床垫施加了压力，而由体重产生的压力及重力会导致血液及体液循环不畅，特别是后背和臀部等易产生重力的部位。翻身则有助于改善血液及体液的循环，也可以调整血液的不均衡状态。让你享受更加舒适的睡眠。

调节睡眠周期。睡眠深度可以分为快速眼动睡眠（身体休息而大脑活动）和非快速眼动睡眠（身体和大脑同时休息）。睡时翻身可调节睡眠周期，使之进入良好的睡眠状态。如果没能掌握好睡时翻身的节奏，会导致睡眠周期紊乱，无法保证良好的睡眠。

因此，睡时翻身可以缓解肌肉疲劳，矫正脊柱歪曲，同时也是健康睡眠不可缺少的。

（来源：人民网）



高铁趣味知识

随着中国高速铁路线路网的不断完善，目前大部分列车都采用了动车组列车，原计划的四纵四横已经完成，目前正逐步朝着八纵八横发展，相信届时中国高速铁路更加完善，人们出行更加方便。那么问题来了，关于高铁的一些问题你知道吗？

（一）为什么动车行驶时靠左行驶？

有一个说法流传甚广：我国火车左行是由我国所处的地理位置决定的。因为地球是一个两极部位略扁的不规则的球体，并且自西向东转。我国地处北半球，当两

列火车相遇时，火车靠左行，西边轨道上的火车受的力向西，东边轨道上的火车受的力向东，由于它们受的力都向外侧，火车不会相撞。有时候谎言往往喜欢披上科学的外衣，而真相揭开却总是那么直白简单。其实火车左行还是右行，说到底还是一个习惯问题。我国早期的铁路许多都是英国修建的，按照英国的形式设置信号系统，英国的铁路是左行的，我们的铁路当然也就是左行的了。新中国成立初期财力有限，所以火车左行的习惯就保留了下来，以后新建的线路为了省事、省力也就沿袭了这种习惯。

（二）高铁速度这么快会不会飘起来？

理论上给动车组装上机翼是可以起飞的，但是一旦起飞就失去了动力条件（电力），所以还是不能飞起来。考虑到动车组的流线型设计，

（三）高铁运行过程中怕不怕鸟呢？

我们都知道飞机怕鸟，高铁怕不怕鸟呢？高铁不怕鸟。首先，高铁是地面飞驰，撞上鸟的几率比飞机要低很多。其次，高铁采用的是全封闭的车厢和动力系统，并不怕飞鸟干扰动力系统。不过，高铁虽然不怕飞鸟，却比较害怕风。因为列

车的速度是如此之快，当外部的风达到一定级数时，就可能会对列车的运行稳定产生重大的影响。如果不采取措施，甚至可能会出现脱离轨道。在京广高铁每隔一定的距离，都会有一个风速测定的装置，当风速超过一定的级数后，就会通过自动报警系统，提醒前方的列车司机，进行降速行驶。

（四）高铁上手机信号为什么不是很好？

新建高速铁路运行线路一般都比较偏僻，加上列车运行速度快，途经复杂地形时桥梁、隧道、涵洞较多，所以手机信号会受到一定影

响。沿途多建基站会好许多，但这只能由电信部门来解决。

（五）为什么高速铁路夜间不营业？

高铁夜间不行车的主要原因是夜间为各类设备检修时间段，这称之为天窗。设置天窗的主要目的是为了夜间对所有高铁设备按设备检查维修保养周期进行检查保养，同时对所有车辆进行入库清洗检修，也是为了确保次日高铁运行安全正点。现在还有部分动卧动车组在既有的老线上运行的是按照既有列车运行的方式夜间是开行的，既有的铁路线因速度

在160km/h以下，采取的是V型天窗，即一线封锁检修一线运行列车。高铁因为速度快，为了确保人身安全，夜间采取的是垂直天窗，故高铁夜间基本不运行。

（六）动车组为什么速度这么快？

车组有牵引电机的决不只是火车头，几乎每个车厢都有电动机，几乎每个车轮都是有动力旋转。这样一来，动车组前进，就像赛龙舟个个都奋力划桨，所有车轮一致地运转，团结力量大，列车相对就变轻了，列车就跑快了。其次高速铁路全程采用了无缝钢轨以及无

砢轨道，线路更加平稳。

（七）中国的高铁建在桥上的比例为什么会那么高？

中国高速铁路桥梁比例高，有多方面因素，包括技术层面，也包括经济层面，但归根结底是技术标准问题，目的就是为了高速列车的平稳高速运行提供保障。主要：（1）为了线路的平直和平顺；（2）为了线路不能有太大的沉降；（3）节省土地；（4）其他一些原因，如减少养护成本，提高线路的安全性，解决行人过道问题，减少管理风险等等。

（八）高铁最短发车间隔时间多少？

据有关记载，在上海虹桥这个中国最繁忙的车站，平均84秒就有一趟高铁驶过，比中国最繁忙的地铁高峰发车间隔，还少了19秒。每天早上八点，在中国的版图上，1700多列高铁正在穿梭。这五年，就有近50亿人次坐着这些高铁出行，相当

于全球三分之二的人都坐了一次高铁。这些人的高铁票连起来，可以绕地球11圈。

（九）高铁票价真的很贵吗？

要说高铁票价到底贵不贵，首先要了解高铁的定位。高铁产品的定位自身就比飞机要高，所以在国外日本的新干线，德国的ICE，还是法国的TGV高铁票定价是高于飞机票的。其实中国高铁的基准价不高，按照国际标准：每百公里票价占人均月工资的比例比照计算，意大利是1.33%，德国是1.29%，日本是1.14%，法国是0.81%，而中国是0.8%。首先我们要知道高铁的造价，在轨道交通方面，目前高铁的造价仅次于地铁，每公里的造价大概在1亿元左右。如此高的造价，必然会导致票价比普通列车高出很多。而作为社会工程，高铁建设是国家层面的工程，它的建造，考虑的多是社会效益。到目前为止，中国所有高铁线路中，只有京沪高铁在建成四年后

实现了盈利，其余线路都是亏损。意思是，建铁路的钱还没还上，每天运营还要往里亏钱。从这个角度来讲，高铁票价是不贵的。但是从普通大众来讲，高铁动辄数百的票价却又是贵的。这体现了一种矛盾，大部分居民的收入很难适应现有的高水平物价。当然了，发展高铁是历史的潮流，我们要做的就是降低造价，票价制定灵活，完全可以参考机票适时地推出特价票。

（十）是不是只有中国有高铁呢？

高速铁路技术的原创者是日本、德国、法国及加拿大。中国坚持吸收转化再创新改进的思路，使得中国高铁领域的技术比日、德、法复杂，水平高于原创。目前，我国是世界上高速铁路系统技术最全、集成能力最强、运营里程最长、运行速度最高、在建规模最大的国家。

（来源：新浪网）

中国人民大学老年摄影协会 作品选登



红土地 崔英



霞光寄情 刘沪欣



1	2
3	

1. 日暮 高建设
2. 射电望远镜阵 王晓静
3. 坝上冬景 马艳





1	3
2	

1. 港口傍晚 张卫国
2. 阿尔卑斯山 沈德来
3. 哈尼人家（云南多依树） 刘丽

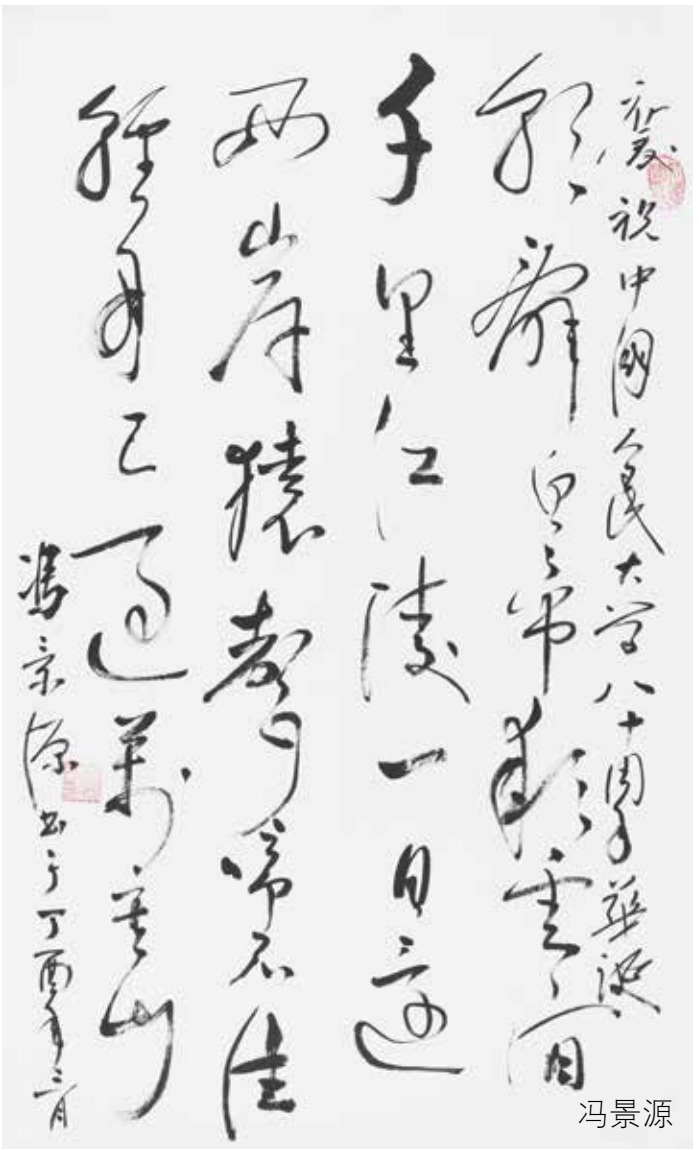


中国人民大学 老年书画研究会 作品选登

邵阳



柳眉



馮景源

橫空出世莽崑崙閱盡人間春色飛起玉
龍三百萬攪得周天寒徹夏日消溶江河
橫溢人或為魚鼈千秋功罪誰人曾與評
說而今我謂崑崙不要這高不要這多雪
安得倚天抽寶劍把汝裁為三截一截遺
歐一截贈美一截還東國太平世界環球
同此涼熱

通今大學十周年校友恭錄毛主席詞念奴嬌崑崙丁酉暮去秉志書



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。



唐大历十三年三月吴楚林牒为患疾除役事

年代：唐大历十三年（公元 778 年）

尺寸：长 39.5cm，宽 28.5cm

唐代开元以后，以长期驻守边地的募兵代替府兵，称为健儿。文书中的吴楚林便是长期驻守于阆的健儿。吴楚林因为患病，不能继续服役，只得雇人代役。从中可以看到唐代患病健儿的管理办法。



柯淦椿上下忙串票

年代：民国五年（公元 1916 年）

尺寸：长 21.3cm 宽 17.0cm

串票又叫截票，分两、三、四联等，目的是防止隐匿税粮和官员从中贪污自肥。上忙串票为夏税征收到官后发给税户的钱粮收据，即农历五月；下忙串票为秋税征收后发给纳税户的票据，即农历十二月。

