

# 夕阳红

# 之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2017第4期

总第59期



## 老同志活动掠影



庆中秋离退休教职工代表茶话会



当年年满 70 周岁老同志参观世界花卉大观园



老少书法交流活动



世纪城棋牌活动



西郊离退休教职工棋牌活动



朝花夕拾座谈会

# 夕阳红 之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处

# 目录

## CONTENTS



02

### ■ 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

### ■ 2017 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。

## 特别关注

全国首家习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心在中国人民大学成立 / 4

中国人民大学新校区校园规划设计导则报告会举行 / 10

中国人民大学召开离退休工作委员会会议 / 12

不忘初心 牢记使命 共筑中国梦——中国人民大学离退休干部集中观看十九大开幕会暨座谈会 / 13

《认真学习十九大新党章》——中国人民大学离退休党委学习贯彻落实党的十九大精神专题培训 / 15

“砥砺奋进 共筑中国梦”——中国人民大学离退休教职工欢度重阳文艺汇演举行 / 16

“智享生活”大讲堂首场讲座成功举行 / 18  
简讯 / 19

## 论坛撷英

习近平 APEC 谈十九大，这 10 句话亮了！  
/ 21

## 闲庭漫步

永远的人大——庆祝中国人民大学八十华诞 彭和 / 24

我的书屋 宋养琰 / 27

“北大荒”行记 吴荣宣 / 34

## 往事悠悠

炊事班的故事 黄贵苏 / 38



## 养老助老

---

陈老师的最后一课：如何面对老年、疾病与死亡 曹培 / 43

## 健身养心

---

季羨林养生：信奉“三不主义” / 50

老年人如何做好自我的健康管理？

崔芳囡 / 51

八个秘诀助你开心 / 54

老年人健身适合哪些锻炼方式

包少瑜 / 58

冬季如何养生让你更健康 / 61

## 生活交流

---

看电视，备上板凳和腰垫 / 64

常做家务 助你延寿 / 65

你真的懂面包吗？专家为你揭秘面包成份真假 / 68

吃花生的绝妙益处 / 70

微胖才是最好的身材 / 72

手机依赖症测测你是几级患者 / 74

加湿器使用不当有患“加湿性肺炎”的危险 / 77

## 开心益智

---

三种对联格式欣赏 / 78

喜迎新年 / 80

# 全国首家习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心在中国人民大学成立

为了更好地学习领会党的十九大精神，深入推进习近平新时代中国特色社会主义思想宣传研究，在党的十九大刚刚闭幕之际，2017年10月25日上午，中国人民大学举行了“习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心”成立仪式。

中国人民大学党委书记靳诺、校长刘伟担任中心主任，马克思主义学院教授秦宣担任中心执行主任。

教育部思政司司长张东刚到会祝贺并讲话。中国人民大学校长刘伟致辞，党委副书记、纪委书记吴付来主持会议，副校长刘元春宣布中国人民大学“习近平新时代中国特色社会主义思想”研究中心成立，党委副书记郑水泉宣布研究中心首批聘任校外研究员名单。

中心首批聘请了中央党校校务委员、副教育长兼科研部主任韩庆祥，中国社会科学院马克思主义研究院党委书记、院长邓纯东，中国社会科学院信息

情报研究院党委书记兼副院长姜辉研究员，中国社会科学院信息情报研究院副院长辛向阳研究员，清华大学马克思主义学院院长艾四林教授，北京大学马克思主义学院执行院长孙熙国教授，北京师范大学马克思主义学院院长王树荫教授为校外兼职研究员。

中国人民大学一级教授陈先达，校长助理、马克思主义学院院长郝立新，马克思主义学院党委书记兼副院长杨凤城，党委统战部部长、党委宣传部负责人齐鹏飞，哲学院党委书记韩东晖，法学院院长王轶，国际关系学院院长杨光斌，经济学院党委书记关雪凌等为中心首批校内研究员。

张东刚在讲话中代表教育部思政司对研究中心成立表示祝贺。他指出，中国人民大学第一时间、第一反应成立全国首家习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心，体现了学校党委的政治站位，体现了理论和行动自觉，在全国



高校中开了先河，作了表率。这有利于充分发挥高校学科和人才优势，对推动习近平新时代中国特色社会主义思想的深入研究并以之武装头脑、指导实践、推动工作，具有非常重要的意义。

张东刚强调，结合高校具体工作而言，研究中心要以政治建设为统领，全面加强高校党建和意识形态方面的重大理论和现实问题结合；要以理想信念教育为根本，大力推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑；要以价值引领为导向，不断深化社会主义核心价值观的培育和践行，开

辟新思路，提出新举措；要以质量提升为目标，着力加强高校思想政治工作。教育部思政司将坚定不移提供支持，希望中心充分发挥引领和表率作用，带动全国高校共同将理论研究做得更加深入，推向新的高度。

刘伟表示，在党的十九大胜利闭幕之际，中国人民大学成立“习近平新时代中国特色社会主义思想”研究中心，具有重要的意义。从国家发展的角度来看，这是具有时代意义的大事。自建校以来，人民大学始终坚持党的领导，坚持马克思主义指导地位，坚持为党和

人民事业服务，形成了鲜明办学特色，为我国革命、建设、改革事业培养输送了一批又一批优秀人才。成立研究中心是时代赋予人民大学的一个重任，是学校在新时代为我们国家和民族的发展贡献力量、更好地服务于党和国家思想理论建设的重要举措。从学科建设的角度来看，这是具有教育探索意义的好事。人民大学在中共党史和中国特色社会主义研究领域一直处于领先地位，形成了马克思主义教学与研究的高地这一重要办学特色。在新的历史时期，总结我们党领导中国探索新时代中国特色社会主义的伟大实践，加强新时代中国特色社会主义思想研究，这是人民大学发挥学科优势、加强学科建设的重大考验和机遇，对于构建中国特色哲学社会科学、推进世界一流大学和一流学科建设、推动整个高等教育事业发展都具有重要意义。

刘伟强调，学校党委高度重视研究中心的成立，学习贯彻好党的十九大精神是建设发展研究中心的首要任务。我们要从政治和全局的高度，高起点、高水平地建设好研究中心，依托学校优良的学术传统和深厚的资源优势，坚持以马克思主义为指导，结合多学科视角，

使“习近平新时代中国特色社会主义思想”的研究更具系统性、科学性、广泛性和延续性。

成立仪式结束后，中国人民大学举行了“习近平新时代中国特色社会主义思想”研讨会，与会专家学者畅谈了学习党的十九大精神特别是习近平新时代中国特色社会主义思想的体会。

陈先达表示，建设一个什么样的中国特色社会主义，这是一个非常重要的根本问题。中国特色社会主义不能完全按照原来的路子，完全一样地走下去，也不是所谓的“中国特色资本主义”和“民主社会主义”，它要求我们在几十年改革开放过程中不断总结经验、探索规律，真正把中国引向富强、民主、文明、和谐的社会主义国家。中国要想实现长治久安，真正朝着社会主义、朝着未来共产主义方向不断迈进，这三个环节一个也不能少：坚持党的领导，坚持全面从严治党，治党永远在路上；有坚强的党的领导人；有正确的路线思想，现在我们明确地把习近平新时代中国特色社会主义思想作为党的指导思想写入党章，这是很重要的保证。

韩庆祥表示，十九大报告中提出的“新时代”，是夺取中国特色社会主义

伟大胜利的时代，是决胜全面建成小康社会、全面建成社会主义现代化强国的时代，是全国各族人民不断创造美好生活、实现共同富裕的时代，是实现中华民族伟大复兴的时代，更是中国走进世界舞台中央、为人类作出重大贡献的时代。研究好“新时代的意义，有助于我们把握时代课题，有助于我们把握共产党人的历史使命，有助于我们把握习近平新时代中国特色社会主义思想，有助于把握中国共产党的新境界、新使命、新担当。

姜辉提出，十九大报告向世界庄严宣告中国特色社会主义进入新时代，这既表明了科学社会主义在21世纪的中国焕发出强大的生机活力，又彰显了中国特色社会主义在中华人民共和国发展史、中华民族发展史以及世界社会主义发展史、人类社会发展史上的重大意义。进入新时代，中国与世界、中国特色社会主义与世界社会主义、当代中国马克思主义与世界马克思主义的关系都变得更加清晰、更加切实，也有了更加丰富的内容。在今后的研究工作中，对于“中国特色社会主义怎样推动21世纪世界社会主义进入新阶段”“当代中国马克思主义如何为发展21世纪马克思主义

作出原创性贡献”“新时代中国特色社会主义思想有什么样的重大意义、重大背景、精神实质、精神内涵”几个重要问题，我们要多下功夫，提供更加深入丰富的理论成果。

辛向阳表示，新思想体现了对政党执政规律的把握。一个政党的前途命运取决于人心向背，赢得人心才能够赢得执政地位。我们党一方面始终把人民放在主体地位，始终为人民谋发展，另一方面坚持反腐败永远在路上，保证干部清明、政治清明，跳出历史周期律。新思想体现了对共产党执政规律的把握。总书记多次强调，党内不能存在形形色色的政治利益集团，也不能存在党内同党外相互勾结、权钱交易的政治利益集团。中央反腐的决心和举措有效防止了党内形成利益集团。新思想体现了对中国共产党执政规律的把握。党的发展程度要适应人民事业发展程度，如今中国特色社会主义进入新时代，加强党的建设还有很多规律需要进一步研究，我们要发挥自己的作用，把相关研究工作不断推进。

王树荫提出，时代是客观的东西，不是主观的东西，应通过基本矛盾和本国情来判断考虑相关问题。从党和国

家事业发展的阶段来看，我们已经从站起来、富起来，走到了强起来，这是中国特色社会主义的新时代。但现在的新时代，是不是历史学意义上的新时代，到底是什么样的时代，这值得我们好好研究。新思想需要我们从学理性和政治性的层次上进一步学习、研究，提升认识，使其更好地落实到具体行动中，落实到高校思想政治教育的相关工作中。

艾四林表示，对于高校马克思主义学院来讲，学习研究宣传好十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，不仅要学习好、研究好，更核心的任务还是要推进习近平新时代中国特色社会主义思想大众化。我们既要在学校和社会上宣讲，还要发挥好课堂教学的主渠道作用，把新思想原原本本地落实到实际的教学活动中。十九大报告体现了中国智慧，贡献了中国方案，很多具有中国特色的细节表述都反映了中国兼具理论的清醒和实践的清醒，这是民族之幸，国家之幸，也是每一个人之幸。

孙熙国提出，新时代中国特色社会主义的历史方位是一个重要课题。要认识到，十八大以后新一届领导集体带来了一些新的实践，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去

想办而没有办成的大事，这些新的实践开辟了新时代。新的时代里有着新的使命、新的矛盾，从而又带来了新理论。新理论是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，更是总书记发挥核心关键的决定性作用的成果。这个理论既是中国的，也是世界的。

秦宣表示，对于十九大报告中提到的基本理论、基本路线、基本方略，既要从历史角度进行纵向对比研究，也要从现实角度阐释基本方略的内涵以及与基本路线、基本理论之间的关系，这些重大问题的研究还需要我们加倍努力。研究中心今后的研究工作，要高度重视战略性、全局性、长远性，要统筹推进重要历史节点的经验总结，要对进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想所面临的实际问题提出理论支持，作出我们应有的贡献。

郝立新表示，人民大学马克思主义学院始终高扬马克思主义旗帜，走在马克思主义理论的教育、研究和传播的前列。学院将全力支持习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心的工作，为相关理论研究提供坚实保障。孔子有言：“不患寡而患不均。”在进入中国特色社会主义新时代的今天，“寡”和“不均”的话题有

待重新思考，进行更深入的解读。

吴付来作总结讲话。他表示，习近平新时代中国特色社会主义思想是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是马克思主义中国化的最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持、不断发展。在这一过程中，中国人民大学发挥自身优势，建设好理论学科，是落实总书记致中国人民大学80周年校庆贺信精神，扎根中国大地办大学，践行“四个服务”应有之义。人民大学愿同有关部门和高校科研机构一道，为深刻领会和深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，落实党的十九大提出的各项任务，发展21世纪马克思主义和当代中国马克思主义而努力奋斗。

会上，专家学者还集体收看了十九届中共中央政治局常委同中外记者见面会。

据了解，该中心是全国首家成立的进行习近平新时代中国特色社会主义思想研究的专业学术机构。中心将充分发

挥中国人民大学作为“马克思主义理论教学与研究高地”重要作用，动员和汇集全国顶级学术资源，深入开展习近平中国特色社会主义思想研究，更好地推进21世纪马克思主义、当代中国马克思主义研究，努力建设国内一流的马克思主义中国化最新成果研究传播平台和基地。

中国人民大学是全国第一家设立“中国特色社会主义理论”学科硕士点、博士点的高校。目前，中国人民大学已着手组织专家学者就习近平新时代中国特色社会主义思想进行解读。专家学者将从“中国特色社会主义进入新时代是我国发展新的历史方位”“坚持党对一切工作的领导”“坚持以人民为中心”“坚持全面深化改革”“坚持新发展理念”“坚持人民当家作主”“坚持全面依法治国”“坚持社会主义核心价值观体系”“坚持在发展中保障和改善民生”“坚持人与自然和谐共生”“坚持总体国家安全观”“坚持‘一国两制’和推进祖国统一”“坚持推动构建人类命运共同体”“坚持全面从严治党”“伟大斗争，伟大工程，伟大事业，伟大梦想”等角度作深入解读。

（来源：中国人民大学校园网）

# 中国人民大学

## 新校区校园规划设计导则报告会举行



11月10日，中国人民大学新校区校园规划设计导则报告会在明德主楼举行。中国建筑设计院名誉院长、总建筑师，中国工程院院士，国家勘察设计大师崔愷作报告，中国人民大学党委书记靳诺作总结讲话。中国建筑设计院副院长马海、中国建筑设计院建筑师王德玲；中国人民大学全体在校校领导，校长助理，学校党委委员、纪委委员，校务委员会委员，民主党派负责人、无党派人

士代表，教代会主席团成员代表，以及相关院系、部处负责人共同聆听现场报告。

中国人民大学副校长贺耀敏介绍新校区规划设计工作进展情况，并对编制导则的目的和意义进行阐释。他表示，新校区校园规划设计导则是对新校区总体规划和控制性详细规划的深化和诠释，旨在将绿色生态、人本人文、兼容开放、智慧科技、持续生长的规划理念

转化为可直接应用的设计准则和控制要点，指导未来各地块建筑单体和景观环境设计和建设。该导则按照学校有关决策程序研究通过后，将成为下一步开展专项规划和建筑单体设计的“基本法”。新校区规划设计导则形成初步成果后，崔愷院士曾先后于2015年5月、2016年5月两次来校向学校党政领导班子介绍导则编制成果，并根据学校意见对规划设计导则进行了多轮优化完善。目前，新校区校园规划设计导则基本稳定。

崔愷在新校区校园规划设计导则报告中介绍了规划背景，分析了现有校区现状和部分人文校园案例，说明了导则执行概要、建设管理与容量控制、系统控制指引等内容。他表示，人民大学新校区应打造成为一个人文校园，彰显以人为本、实事求是、与时俱进、开拓创新的特色。思路上要做到“清新明亮”：“清”是有文化、不张扬，展现人大的气质；“新”是面向未来，同时也不忘历史根基；“明”是突出重点，在多元内容里呈现出鲜明对比；“亮”是通过建筑的形态来表达人文感悟，彰显艺术性。他从建筑特色、交通组织、绿地景观、地下空间、绿色低碳、智慧校园六个方面详细解读了规划设计导则，让在场师生对人文校园六大系统有了完整、充分的认识，对新校区整体规划情况有了深入的了解。

靳诺代表学校向崔愷院士带领的专家设计团队所作的细致深入的工作表示衷心感谢。她表示，中国人民大学全体教职员以及广大校友、离退休员工都十分关心新校区的规划建设情况，今天很多代表也都来到了现场聆听此次报告。报告内容详实丰富、理念专业超前，是对校园规划设计导则系统性的阐释，具有指导未来新校区建设的重要意义。在未来新校区建设的工作中，学校将继续坚持民主决策、科学决策，广泛听取各方意见，凝聚人大人的智慧，进一步推动专家团队的观点与教职员的心愿相融合，把承载着全校师生美好期待的新校区建设得更美好。

据了解，中国人民大学新校区选址位于通州区潞城镇北京城市副中心东部，四至范围为东至春宜路、南至运河东大街、西至规划城市支路、北至玉带河大街。总用地面积约为111.37公顷（约1670亩），总建筑面积约为145.2万平方米，其中地上建设面积约为99.81万平方米、地下建筑面积约为45.39万平方米，学生入住规模约为2.2万人。新校区计划分两期建设实施，一期建筑面积约为46.7万平方米，二期建筑面积约为98.5万平方米，全项目计划至2025年建设完成。

（来源：中国人民大学校园网）

# 中国人民大学召开离退休工作委员会会议



为深入学习贯彻党的十九大精神，进一步推进我校离退休工作，根据《关于印发〈中国人民大学离退休工作责任制〉的通知》（2013-2014学年校政字28号）、《中国人民大学关于贯彻落实〈关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见〉的实施细则》（校党字〔2017〕25号）等文件精神，11月9日上午，中国人民大学在明德主楼13层第二会议室召开离退休工作委员会会议，中国人民大学副校长、离退休工作委员会主任吴晓球出席，学校办公室、党委组织部、党委宣传部、人事处、学生处、财务处、校团委、校工会、校医院、后勤集团、离退休工作处相关负责人参加。离退休工作处副处长钟兰芳主持会议。

中国人民大学副校长、离退休工作委员会主任吴晓球强调，学校一直高度重视离退休工作，“尊老”、“敬老”、“爱老”是我校的优良传统。我们要统筹资源，改善离退休老同志们的条件，共享社会

发展成果，发挥老同志们的优势，在“双一流”建设中发挥正能量。

会上，离退休工作处副处长杨海燕介绍了我校独居、失能和失智摸底调查情况，提出，今后要多措并举，争取资源，为分散居住的独居、失能、失智老人提供服务，对高龄、体弱多病的离退休教职工重点关注，建立志愿者帮扶机制。

离退休工作处处长纪红波向大会作了2017年离退休工作总结报告，并介绍了2018年工作要点。纪红波指出，在离退休工作委员会成员单位的配合和帮助下，我校离退休工作以“锐意进取、扎实工作、围绕中心、加强服务”的理念，扎实推进我校离退休干部思想政治工作和服务保障工作。2018年，在党的十九大精神的指引下，在学校各部门配合下，着力解决老同志的实际困难，搭建平台，发挥老同志在文化传承、立德树人等方面的优势，积极探索新形势下加强和改进离退休工作的新方法、新途径，开创离退休工作新局面。

到会的相关负责人就推进离退休工作的开展进行了深入的沟通和讨论。

（来源：中国人民大学校园网）

# 不忘初心 牢记使命 共筑中国梦 ——中国人民大学离退休干部集中观看 十九大开幕会暨座谈会



10月18日，中国共产党第十九次全国代表大会（以下简称党的十九大）在北京隆重开幕。为实时跟进大会精神，迅速掀起学习宣传党的十九大精神的热潮，教育引导广大离退休党员干部切实把思想和行动统一到党的十九大精神上来，中国人民大学离退休工作处、离退休党委组织离退休老同志集中观看开幕会现场直播。中国人民大学原党委书记马绍孟同志，第六届吴玉章人文社会科学终身成就奖获得者、新闻学院退休教授方汉奇同志，学校离休委员会委员、

外国语学院离休教授宋雪同志，校关工委委员、离退休党委党支部委员代表赵永奎同志，离退休工作处副处长兼离退休党委副书记王飞、钟兰芳，离退休工作处副处长杨海燕，部分党支部书记、党员骨干、关工委委员等近50名同志观看。中国人民大学副校长吴晓球同志出席，离退休工作处处长兼离退休党委书记纪红波同志主持会议。

大家全程认真观看党的十九大现场直播开幕会，聆听习近平总书记的报告，并不时在本上做记录。观看开幕会完毕

后，结合习总书记的报告，大家纷纷发言，畅谈了党的十八大以来以习近平总书记为核心的党中央带领全国人民，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现“四个全面”战略布局所取得的巨大成就。作为老党员，要不忘初心，始终拥护党的方针政策，严于律己，履行党员义务，时刻按照党员标准严格要求自己，做到退休不褪色，在日常生活中还要继续发挥作用，作出自己应有的贡献。

马绍孟同志谈到，报告系统总结过去，全面部署未来，令人欢欣鼓舞，我们要坚定不移地走中国特色社会主义道路，坚决维护以习近平同志为核心的党中央的权威，坚决贯彻落实党的十九大报告精神，实现中国梦。

方汉奇同志从历史和现实两个维度谈了对党的十九大报告的理解，他认为，从历史维度来看，中华民族实现民族独立，人民解放，建立了新中国就证明了中国特色社会主义道路的可行性和正确性；从现实维度讲，党的十八大以来取得的巨大成就和成果，正是风景这边独好。中国人民大学刚刚度过80周年校庆，作为人文社会科学领域的一面旗帜，我们要再接再厉，扎根中国大地，努力建设世界一流大学和一流学科。

宋雪同志认为，在党中央领导下，过去中国人民实现了“站起来”，现在我们又逐渐实现了“富起来”和“强起

来”。听完总书记的十九大报告，我们要坚定理想信念，充满信心，砥砺前行，实现中华民族的伟大复兴。

赵永奎同志认为习总书记的十九大报告立意深远，内容务实，是一场令全国人民振奋、全世界人民瞩目的报告，同时也使我们对美好未来充满向往。作为离退休的党员，要不忘初心，为党的各项事业发展加油助力，为实现中华民族伟大复兴发挥余热。

纪红波同志总结发言并部署工作。她指出，党的十九大是在全面建成小康社会关键阶段、中国特色社会主义发展关键时期召开的一次十分重要的大会，对鼓舞和动员全党全国各族人民继续推进全面建成小康社会、坚持和发展中国特色社会主义具有重大意义。党和国家高度重视离退休工作，始终关心和爱护离退休老同志，未来我们要贯彻落实党的十九大重要精神，把智慧和力量凝聚到大会提出的各项任务上来，充分发挥离退休干部的政治优势、经验优势与威望优势，结合我校实际情况，为学校“双一流”建设发展贡献力量。

中国教育电视台、北京卫视在集中观看现场外分别采访了马绍孟同志和方汉奇同志。此外，其他离退休老党员也分别在活动站、联络点或者是家中观看了开幕会的现场直播并在离退休党委工作微信群中抒发观后感。

# 《认真学习十九大新党章》 ——中国人民大学离退休党委学习贯彻 落实党的十九大精神专题培训

根据学校有关工作布置，学习贯彻党的十九大精神，11月6日，中国人民大学离退休党委邀请我校马克思主义学院、党史党建



专家吴美华教授在离退休教职工活动中心会议室召开学习贯彻落实党的十九大精神专题培训会。离退休工作处处长兼离退休党委书记纪红波，离退休工作处副处长、副书记王飞、钟兰芳，离退休工作处副处长杨海燕，离退休党委委员、支部书记、支委与离退休工作处全体党员参加培训，纪红波同志主持会议。

吴美华教授作了《认真学习十九大新党章》报告，报告从党章建设的历史、新党章的修改过程、新党章特点展开，详细阐述了修改后的党章对于指导思想、路线、目标、社会主要矛盾、发展理念、总体布局、党的建设、干部工作、纪律检查及各级组织职能任务等十五个

新的亮点，对新党章进行深入解读，强调全党学习贯彻党章的重要意义，要充分认识党章的重要地位和作用，全面准确把握党章

的精髓要义，真正把党章内化于心、外化于行。

纪红波同志强调，离退休党员要加强党性修养，对党忠诚，做政治上的“明白人”，坚守党员的理想信念。离退休党支部要鼓励党员利用多种学习平台做好日常学习教育，不断提升党支部战斗堡垒作用，发挥离退休党员先锋模范作用，为学校各项建设贡献力量。

最后，纪红波同志传达了学校党委关于学习宣传贯彻十九大会议精神的的通知，对离退休党委学习活动进一步安排部署。会后，离退休党委根据工作安排，发放了十九大报告内容自测试题及十九大报告单行本。

# “砥砺奋进 共筑中国梦” ——中国人民大学离退休教职工 欢度重阳文艺汇演举行



10月25日，以“砥砺奋进 共筑中国梦”为主题的中国人民大学离退休教职工欢度重阳文艺汇演在八百人大教室举行。中国人民大学党委常务副书记张建明、副校长吴晓球出席活动。学校离退休工作委员会和关心下一代工作委员会成员单位、各职能部门、各院系负责人与400余名离退休老同志共同观看了演出。

张建明代表学校向全体离退休教职工致以节日问候，祝老同志们身体健康、生活愉快，对老同志们为学校建设和发展做出的贡献表示衷心感谢。他还向老同志们通报了学校近期80周年校庆、“双

一流”建设和发展情况，希望老同志们发挥“传帮带”作用，一如既往地关心学校发展，继续支持学校的各项事业。

演出在欢快的舞蹈《我们的祖国甜花香》中拉开序幕。离退休老同志们陆续登场，表演了合唱《我爱你中国》、太极拳表演、独唱《儿行千里》、时装秀表演《草原的月亮》、舞蹈《中国梦》《京剧联唱》、大合唱《今天是你的生日，我的中国》等节目，演出精彩纷呈，引人入胜。老同志们各抒所长，通过各种形式的表演，抒发了对祖国的热爱，赢得了观众们热烈掌声。

诗朗诵《红色家书》从人大博物馆的两万余封红色家书中选取了冯庭楷、许英、胡华三位革命前辈写给亲人的书信，通过演员声情并茂的朗诵，带领现场观众穿越历史烽烟，走进普通共产党人的内心，深切地感受到他们对共产主义事业的坚定信仰、对家人亲友的深厚感情。革命先辈们的崇高精神与感人情怀，让现场观众深受感动。

由离退休教工舞蹈团与信息学院、信息资源管理学院的学生们共同表演的舞蹈《革命人永远是年轻》，以及离退休书画研究会和学生的书法表演节目《老少传情》，展现了人大老中青三代人薪火相传、互敬互爱、共同传承中国传统文化的赤子情怀，体现了浓浓的人大“老少情”。

由学生艺术团键盘乐团带来的手风琴表演《金曲联奏》，为老同志们献上了重阳佳节的深深祝福。

81级校友李启章代表校友向离退休教职工们表达了重阳祝福和敬意，并赠送书法作品。

最后，全场起立，共同高唱《歌唱祖国》，在激越昂扬的歌声中，文艺汇演落幕。

本次文艺汇演由离退休工作处、团委和关工委秘书处主办，40余名学生志愿者参与了此次演出的组织和筹备，共同搭建了老有所学、老有所乐、老有所为的平台，离退休老同志们不忘初心，牢记使命，在党的十九大精神鼓舞下，为完成新时代的新使命、实现中华民族伟大复兴贡献力量。



## “智享生活”大讲堂首场讲座成功举行



丁酉仲秋，丹桂飘香，9月20日离退休工作处“智享生活”大讲堂第一讲成功举行，此次讲堂活动由离退休工作处处长兼离退休党委书记纪红波处长主持，我校离休教师、信息资源管理学院冯乐耘教授主讲。

冯乐耘教授以“专注一件事 不负好时光”为主题，向在座的退休教职工讲述了自己离休后从事“榫卯”研究的经历。他从2000年开始对独特艺术“榫卯”进行研究，专注于钻研“暗榫”技艺，于2011年申请成为昌平区非物质文化遗产鲁班暗榫动物造型代表性传承人，冯乐耘教授现场向大家展示了亲手制作的部分暗榫动物艺术作品，这些作品形象生动，栩栩如生，在场的听众赞叹不已。

“榫卯”研究既丰富了个人的精神文化生活，也对这一传统技艺的继承和发展起到了推动作用，他在工作中所体现出来的认真执着和热爱生活的精神深深地感染了在座的退休老师们。

“智享生活”大讲堂是我处的一项特色创新工作，作为离退休人员开拓和乐享生活的新视野与新途径，深刻地践行了“老有所为”这一重要主题，引导离退休老同志发挥光和热，对于丰富我校离退休教职工的精神文化生活具有极为重要的意义。

（11月30日，2017银发达人评选活动颁奖典礼在中国国际展览中心综合楼隆重举行，冯乐耘教授喜获“十佳银发达人”和“巧手达人”荣誉称号。）

## 简讯

- ▶ 9月“‘迎校庆，赏长卷’——中国人民大学离退休老同志中秋茶话笔会”举行。
- ▶ 9月，退休教职工迎新工作会议召开，49位退休职工参加会议。
- ▶ 9月，喜迎十九大、离退休教职工体验美好生活系列之“行走雁栖湖·最美夕阳红”参观活动成功举办，共有129位离退休老同志参加。
- ▶ 9月，《秋韵集——庆祝中国人民大学80周年校庆离退休教工书画摄影艺术作品集》发布会在离退休工作处会议室举行。
- ▶ 9月，中国人民大学关工委协助中国关心下一代工作委员会办公室、中国人民大学经济发展与改革研究院举办网络新媒体培训班开班仪式。
- ▶ 10月，离退休工作处邀请独居的离退休教职工共庆中秋，共话喜迎十九大。
- ▶ 10月，离退休工作处在重阳节前夕分别为2017年度年满70、80周岁的老同志集体庆日。70周岁的老师们祝寿会前集体乘车参观了丰台世界花卉大观园。



- ▶ 10月，离退休教职工“展示阳光心态，体验美好生活”系列之“奥森公园健身走”活动成功举办，近百位离退休老同志参加活动。
- ▶ 11月，离退休教职工棋牌活动分别在校内、城内铁一号活动站、世纪城活动站举办，近1000人参加。
- ▶ 11月，关工委和中国人民大学研究生会共同举办“朝花夕拾”座谈会。
- ▶ 11月，关工委联合学生社团自强社举办第四届“老少传情”书法交流会。
- ▶ 11月，为学习贯彻党的十九大精神，了解党的十八大以来党和国家事业发展的生动实践、重大成就、宝贵经验，离退休党委第十一、二十、二十二、二十三、二十五、二十七党支部党员与离退休党委副书记钟兰芳同志共计19人前往北京展览馆参观“砥砺奋进的五年”主题展览，感受党的十八大以来日新月异的巨大变化，共同展望祖国的美好明天。
- ▶ 11月，为进一步学习贯彻党的十九大精神，加强离退休党支部建设，离退休党委副书记王飞同志与离退休第十七党支部五名党员在铁一号活动站会议室举行了学习党的十九大精神座谈会。

## ■ 习近平 APEC 谈十九大，这 10 句话亮了！

“

2017 年 11 月 10 日，国家主席习近平应邀出席在越南岘港举行的亚太经合组织工商领导人峰会并发表题为《抓住世界经济转型机遇 谋求亚太更大发展》的主旨演讲。

这是十九大胜利闭幕后，中国党和国家最高领导人首次出席国际多边会议。这也是习近平首次在多边场合深入宣介十九大，他用五个“新征程”全面、系统、深刻地阐释了新时代中国特色社会主义的行动纲领和发展蓝图。

——这是全面深化改革、持续释放发展活力的新征程。

——这是与时俱进、创新发展方式的新征程。

——这是进一步走向世界、发展更高层次开放型经济的新征程。

——这是以人民为中心、迈向美好生活的新征程。

——这是推动构建新型国际关系、推动构建人类命运共同体的新征程。

这篇主旨演讲全文共 5000 余字，超出三分之一的篇幅是关于十九大开启中国新征程的论述。以下 10 句话铿锵有力，掷地有声，向世界亮明了中国态度和立场，向世界宣示了中国声音和决心。

1. 解决前进道路上的困难和问题，关键在于全面深化改革。
2. 中国改革的领域将更广、举措将更多、力度将更强。
3. 中国经济已经由高速增长阶段转向高质量发展阶段。
4. 中国对外开放的脚步不会停滞。
5. 凡是在中国境内注册的企业，我们都会一视同仁、平等对待。
6. 让人民过上好日子，是我们一切工作的出发点和落脚点。
7. 全面建成小康社会，13 亿多中国人，一个都不能少！
8. 只要是认准了的事情，我们都会坚持不懈做下去！
9. 中国人民的梦想同各国人民的梦想息息相通。
10. 中国人民讲求以和为贵、协和万邦。

”

下面，让我们看一下习近平在主旨演讲中对十九大的现场宣介吧！

中国的发展是一个历史进程。上个

月，中国共产党第十九次全国代表大会在北京胜利召开。大会聚焦人民对美好生活的向往，制定了新时代中国特色社会主义社

社会主义的行动纲领和发展蓝图。2020年，中国将全面建成小康社会。到2035年，中国将基本实现社会主义现代化。到本世纪中叶，中国将建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。在中国共产党领导下，中国人民将开启新征程。

第一，这是全面深化改革、持续释放发展活力的新征程。解决前进道路上的困难和问题，关键在于全面深化改革。我们将强化问题导向，坚决破除一切不合时宜的思想观念和体制机制弊端，突破利益固化的藩篱，激发全社会创造力和发展活力。我们将构建系统完备、科学规范、运行有效的制度体系，不断推进国家治理体系和治理能力现代化。明年，我们将隆重纪念改革开放40周年。中国改革的领域将更广、举措将更多、力度将更强。

第二，这是与时俱进、创新发展方式的新征程。中国经济已经由高速增长阶段转向高质量发展阶段。我们将贯彻新发展理念，坚持质量第一、效益优先，建设现代化经济体系。我们将以供给侧结构性改革为主线，推动经济发展质量变革、效率变革、动力变革，提高全要素生产率，着力加快建设实体经济、科技创新、现代金融、人力资源协同发展的产业体系，着力构建市场机制有效、

微观主体有活力、宏观调控有度的经济体制，不断增强经济创新力和竞争力。我们将推动互联网、大数据、人工智能和实体经济深度融合，在数字经济、共享经济、清洁能源等领域培育新的增长动能。我们将不断探索区域协调发展新机制新路径，大力推动京津冀协同发展、长江经济带发展，建设雄安新区、粤港澳大湾区，建设世界级城市群，打造新的经济增长极。

一个创新步伐加快、发展质量更优的中国，经济新业态不断涌现，创新成果加快转化应用，区域经济实现协同发展，将产生更广泛、更强大的辐射效应，带来更多合作机会，让更多国家搭乘中国发展的快车。

第三，这是进一步走向世界、发展更高层次开放型经济的新征程。中国对外开放的脚步不会停滞。我们将同各国一道，深入推进“一带一路”建设，增添共同发展新动力。我们将实行高水平的贸易和投资自由化便利化政策，全面实行准入前国民待遇加负面清单管理制度，大幅度放宽市场准入，扩大服务业对外开放，保护外商投资合法权益。凡是在中国境内注册的企业，我们都会一视同仁、平等对待。我们将赋予自由贸易试验区更大改革自主权，探索建设自

由贸易港。我们将加快同有关国家商签自由贸易协定和投资协定，推动建设亚太自由贸易区，推动区域全面经济伙伴关系协定谈判尽早结束，构建面向全球的自由贸易区网络。

未来15年，中国市场将进一步扩大，发展将更加全面。预计将进口24万亿美元商品，吸收2万亿美元境外直接投资，对外投资总额将达到2万亿美元。明年11月，我们将在上海举办首届中国国际进口博览会，这将为各方进行开辟中国市场的合作搭建新平台。

第四，这是以人民为中心、迈向美好生活的新征程。让人民过上好日子，是我们一切工作的出发点和落脚点。我们将坚持在发展中保障和改善民生，不断满足人民日益增长的美好生活需要，不断促进社会公平正义，使人民获得感、幸福感、安全感更加完善、更有保障、更可持续。我们将持续推进精准扶贫、精准脱贫，实现到2020年我国现行标准下农村贫困人口脱贫的目标。全面建成小康社会，13亿多中国人，一个都不能少！

我们将加快生态文明体制改革，坚持走绿色、低碳、可持续发展之路，实行最严格的生态环境保护制度。到2035年，中国的生态环境将根本好转，美丽

中国目标将基本实现。我们将积极应对气候变化，保护好人类赖以生存的共同家园。中国二氧化碳排放将于2030年左右达到峰值并争取尽早达峰，非化石能源占一次能源消费比重将达到20%左右。只要是认准了的事情，我们都会坚持不懈做下去！

第五，这是推动构建新型国际关系、推动构建人类命运共同体的新征程。中国人民的梦想同各国人民的梦想息息相通。当今世界充满挑战，前面的道路不会平坦，但我们不会放弃理想追求，将以更大的作为，同各方携手建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。

中国人民讲求以和为贵、协和万邦。我们将坚持走和平发展道路，始终做世界和亚太地区的和平稳定之锚。我们将秉持正确义利观，积极发展全球伙伴关系，扩大同各国的利益汇合点，推动建设相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系。我们将秉持共商共建共享理念，积极参与全球治理体系改革和建设，推动国际政治经济秩序朝着更加公正合理的方向发展。

（来源：人民网）

# 永远的人大

## ——庆祝中国人民大学八十华诞

彭和

今天是你的生日，我的人大！  
我的母校，1937年就诞生啦！  
经抗日战争的烽火，  
历解放战争的硝烟，  
从陕北公学到华北联大，  
从延安到北京，  
在新中国的怀抱里，

中国人民大学扬帆起航又出发，  
校友们像孩子般奔向母亲，  
从五洋四海风尘仆仆簇拥在您膝下。

曾记得？  
大一兴高采烈的我们把大学校门跨，  
从此，我成为一名人大人，  
在人大的怀抱里我度过了花样年华。



曾记得？

一脸灿烂的师兄师姐，  
敲锣打鼓地把我们接下，  
学院领导、班主任的热情……  
从此我们亲如一家。

曾记得？

大二的日子过得很快，  
大师们带我们攀高峰把科学的明珠摘，  
多少个日日夜夜，  
我们苦读度过了严寒酷暑。

曾记得？

收获满满的大三，  
也将爱情的种子播撒，  
爱就是爱，  
即使红唇粉颊终会被岁月的镰刀砍伐。

曾记得？

大四过得匆忙，  
出国、工作、读研，  
一份份漂亮的简历出自我们之手，  
经风雨、见世面，不惧风吹与浪打。

曾记得？

研究生的日子过得辛苦，  
时间的安排精打细算，  
查资料、做课题，忙实践，  
课余时间抽空把羽毛球、篮球打。

曾记得？

博士生的生活更为简单，  
匿名评审就让我们春节都不敢回家，  
读破万卷书方知还没入门，  
论文要在核心期刊上发。

最难忘 12·9 合唱的排练现场，  
最难忘辩论场上唇枪舌剑、幽默潇洒，  
最难忘苏州校区风景如画，  
最难忘七月流火教二草坪狂欢后依依难舍的  
离别。

十年寒窗苦，  
吾心归处是人大。  
千言万语汇成一句话：  
啊，人大，我亲爱的妈妈！

八十年，经历无数次战火洗礼、豪情澎湃。  
八十年，曾遭多少坎坷磨难、风吹雨打。  
八十年，谁知你历尽风雪严寒、几上几下，  
八十年，多少园丁辛勤耕耘将爱的种子播撒。  
八十年，走过多少冬秋春夏、火热时代，  
八十年，百万学子报效祖国、爱撒中华。

八十年魂牵梦绕，  
八十年灼灼其华。  
八十年风雨同舟，  
八十年纵横天下。  
八十年落叶归根，  
八十年誉满中华。

啊，人大，  
我们像一颗颗金色的种子，  
在基层的平台上生根、发芽，  
人大妈妈的阳光滋润，  
我们在神州大地生长、开花。

接受习总书记的接见，  
我们的身后是人大。  
研究当代中国与世界政治经济，  
向人文社会科学的领域进发。

啊，人大，  
有我们亲爱的导师、同门，  
如今老师们的两鬓染上了霜花。  
九个一级学科，我们拥有最牛的王牌。  
抚今追昔、睹物思人，回想起我们求索  
的年华。

图书馆蕴藏奥秘开卷有益，  
世纪馆气势恢宏绽放春华，  
明德堂宽敞明亮富丽堂皇，  
百家廊雕梁画栋古朴高雅。

啊，人大，我们已进入了21世纪新的时代，  
大学成为不同社会思潮交汇所在，  
立学为民，治学报国，  
把实事求是的校风和优良传统发扬光大。

从九百六十万平方公里的土地到大西洋  
彼岸，  
从欧盟、澳洲到东南亚，  
从寒冷的北欧到非洲赤道，  
从多哈、哥本哈根大会到联合国总部、  
分部大厦。

我们的声音向全世界发出，  
我们的奋斗足迹踏遍天涯。  
人民共和国的建设者，  
哪里需要我们，我们就向哪里进发。

啊，人大，  
你是好大好大的一棵树，  
枝繁叶茂，树冠硕大。  
人大已融入了我们的血液，  
今天我们回来啦！

我是人大人，  
我们正奏响新乐章，  
迈向新目标  
前景辉煌，人生灿烂  
向着美丽的中国梦奋勇进发。  
永远的人大，桃李满天下。

（作者彭和系经济学院退休干部）



# 我的书屋

宋养琰

1996年，我从工作岗位上离休，从“职务人”转为“自然人”。

我总认为，“离休”只能说明昔日为梦而疯狂的年代已经过去，但也不能从此就偃旗息鼓，一了百了！读书、写

作是我平生的爱好，不能也更不应因离休而把它们统统“熄灭”了！因此，我很希望能营造一个较好的环境，多年来点燃的“香火”能继续燃烧下去，尽可能为社会多做些贡献。

## 陋室

在过去的年代里，对此很难想象。现在不同了。近几年来，我苦心地为自已营造了一个虽不太理想但还过得去的小环境：“书屋”。

书屋，顾名思义，是藏书之所，读书之处，著书之地。读书是独善其身，著书是兼济天下。书屋，对读书人来讲，功莫大焉。

我的书屋，座落在北京古城脚下的一座16层高的建筑物内一个很小的角落里，周围都是中央直属机关所属的耸入云霄的高楼大厦，的确微不足道。有人把它戏称为“鸽子窝”。

我的书房里，主要的硬件装备有：除一张早年从五七干校回来由自己设计并亲手制作的办公桌外，还有电脑（台式机和笔记本），打印机，传真

机，电话，就这些而言，即使在当代，也够得上“现代化”了。还有就是经常轮换挂在墙上我所喜欢的几幅名人字画，其中有黄胄专门为我画的几条毛驴，为的是提高室内的雅致，优化自我境界，孤芳自赏！除此之外，全是书了，可谓“书盈四壁”。

原先书和资料大都放在书架上或案头，有了电脑，方便多了，好多资料存储在电脑里，编排有序，取存方便，免得有时翻箱倒柜。

到过我书屋的人大都不满意，感到很寒酸，嫌面积太小，装饰不辉煌，设计不理想，装备不现代，布局不新潮，当然更谈不上如伍尔夫在《自己的房子》中所说的：“充满田园风光和幽雅景色”！也不如陶渊明所言“结

庐在人间,而无车马喧”的境界。

但我的自我感觉良好,很满足!因为在我的一生读书和教书生涯中,这算得上最好的环境了。曾记得,50年代开始工作时,是两个讲师住一间14平方米的房子;70年代,成为讲师,面积扩大了,一人住一间12平方米房子;80年代,改革开放后,当上了教授和研究员,才分到两间一套的房子,吃喝拉撒睡全在里面。现在除三间一套住房外,还有“书房”,共一百多平方米。一路走来,在“居者有其屋”的问题上,步步升高,节节向上。知足者常乐,所以我很满足!

我以为,居所或书屋,以方便适用为宜,越简越好,并非广厦不可,只要心情舒畅,精神愉快,平房、陋室也会自感舒适。我记得,梭罗在他的《瓦尔登湖》中说:他的房间只占

地10平方米,屋里只有三把椅子,独坐时用一把,交友时用两把,社交时用三把。据说,在居里的书房里也只有两把椅子,一把自己坐,另一把给朋友坐。传说,科学家爱因斯坦的房间里也只有一张写字台和一把椅子。我体会他们的用心是,在生活中,删繁就简,简朴、简洁、简练,为的是腾出更多的时间学习和工作。我国唐代刘禹锡写过一篇《陋室铭》,他说:“斯是陋室,唯吾德馨。”“可以调素琴,阅金经。”他还说:“南阳诸葛庐,西蜀子云亭……何陋之有?”周有光也说:“心宽室自大,室小心乃宽。”

我记得爱因斯坦曾说过:“每件多余的财产,都是人生的绊脚石,唯有简单的生活,才是我创造的原动力。”

所以,我认为,一杯香茶,一本好书,即使身在陋室,也如天堂。



## 珍藏

在我的藏书中，除自己十几本著作外，大体有三个来源：公家发的；友人或会议上送的；大部分是从新或旧书店或书摊购买的。数量虽然不多，但门类和品种比较齐全。

回想上世纪70-80年代，每遇闲暇，我总想到旧书店或书摊逛逛，见到得意的书，不惜用从牙缝里节省下来的钱把它买下。好在当时的旧书特别便宜，一套《康熙字典》才2元钱。不要小看这些旧书店或书摊，里面藏龙卧虎，有好多珍贵典籍，有的是我朝思暮想、梦寐以求的好书，有时可从中买到一些鲜为人知的“珍本”、“善本”、“绝本”，能否买到，那就看运气了！我曾想，一本好书，如同一个个流浪的孤儿，等待爱它的人收养。从旧书店或书摊买的这些书，绝大部分都被人读过，许多书还有前人的手记、旁批或签名。每当看到这些书时，我常常臆想它们一定有不平凡的经历，可能从不同人等的枕边、或案头、或书架上，不得已而流落到这里的！所以，我把它买下，并如数家珍地收藏起来，妥善保存。

我总想，书是蕴含着人类无限智慧、精神财富的海洋。多少伟大的思

想家、文学家、科学家已经先后辞世，他们的精神成果和智慧的结晶却留存下来，并经得起千百年的时光消磨，至今犹在，靠的是什么呢？主要是书。因此，书是我永远吸取不完的先贤圣哲的“乳汁”，包括古今中外经典作家的著作或全集在内的各种历史、哲学、文学、经济等藏书。

诚然，我的书屋的确太小，书橱里已经装满了，没有一点空隙，还有很大一部分书和挑选下来的赝品，被冷落地堆放在床上床下和墙角里，好像被遗弃的一个个孤儿或物种！

书屋有书香，书香不是一般人所能闻到的，暗香浮动，只有真正的读书人才能时刻感受到它的存在。所谓书香，是人和书在日夜消磨厮守中，有意无意和有形无形间散发的一种气息。有人觉得难闻，我觉得很香，闻书香是一种享受！我时常静坐在书桌前，边思考问题，边闻其香。

在我的书屋里，从来没有助手，也无佣人，屋内的一切都由我一人来安排和料理；我不是“洁癖”，要求不高，不求一尘不染，但求大体整洁，乱中有序，自己看得顺眼就足矣了。

## “悟斋”

古往今来，读书人的书屋大都有个称谓，如宋代学者祝穆的“岁寒书屋”，周敦颐的“濂溪书堂”；明清时代，有徐文长的“清藤书屋”，郑板桥的“板桥书屋”，汪士慎的“青山书屋”等。我的书屋何以称谓？我考量再三，取名曰“悟斋”，意思是说我要在这里提高“悟性”。

人的机体中最活跃的因素是思维，人类之所以能超越其他动物，并善于适应并驾驭自然，从事科学研究，探究社会发展规律，创造辉煌的历史和文化，其中包括灿烂的物质文明和精神文明，无一不是思维活动的结果。“悟”是思维活动的“磁场”，其大无边，其妙无穷。

多年来的读书生涯使我懂得，特

别是离开工作岗位之后，使我进一步明白：读而后能悟，悟而后能知，知而后能通，通而后能得，得我所应得也。其间可见“悟”之重要。

古人云：“老有所悟，自鸣自得”，“学贵心悟”，“悟中出真知”。我体会，悟是一种气质，也是一种境界。在古代，老子不出户，能悟出“天道”的玄机；庄子不出户，能悟出“天地与我并在，万物与我为一”的真谛。

“我思故我在”。笛卡儿的这句名言至今仍然是至理。

当然，我无法同那些古代或现代伟人相比，但我也想以他们为榜样，在这个书屋里，争取多悟出些好成果；少犯错误或犯错误，保持晚节。

## 学思

操千曲而后识音，观千剑而后识器。古人云：“读万卷书，行万里路”，此是至理名言。所以，书要多读，多多益善，触类旁通。书读百篇，其义自见；书读百遍，其理自明。

当然，读书，不应像小和尚念经，有口无心。读书，只有潜下心来，沉住气，不急不躁，深耕细作，才能读出章法、读出感情、读出道理，读出真知。老子说：“道生一，一生二、

二生三、三生万物”，其义也在此。

在此，不由得想起苏轼苦学的故事。人们通常认为，苏轼是千年一遇的天才，但苏轼读书也非常刻苦，他用四种不同的字体抄写《汉书》。用今天人眼光来看，光读完《汉书》已经很了不起了，更何况抄一遍又一遍呢！

在往常的岁月里，读书并不像今天那样，潇洒、轻松和愉快，因为条件限制，有时很苦，但苦也要读，因为我从来都不是为读书而读书，更不是为了消愁解闷，而是为从书中获取更多的真知灼见，开阔眼界，增长才干，争取做一个更 useful 的人。

坦言之，我的知识来源主要是读书。通常在没有必须外出的情况下，每天早晨，不用闹钟，我都会随着喷薄欲出的阳光而起床，在洗涤、晨练和早餐之后，很快就坐到我的书桌前，安下心来，读自己要读的书。如因公外出而延误下来的必读而未读的书，一定挤时间设法补上。读自己喜读的书，探究人生和世界许多不解之谜，是我的一大乐！说实话，做学问，在智商上我没有优势；我的优势在于不怕累和苦，自觉地克服自身先天的缺陷。我始终认为，在知识积累和事业

成就的道路上，恒心比才能更重要。我常以“人一能之我十之，人十能之我百之”自勉。

近期，社会活动少了，待在书屋里的时间多了，相对而言，读书的时间宽裕了，同时，生活方式简化了，心态情趣淡化了！人生大概如此：先浓后淡。浓是一种生活方式，淡也是一种生活方式。由浓到淡，自然使之。淡和静是分不开的。古人说：“水静则清，人静则明”。只有静下来，才能钻进去，充分领会书中之真谛、奥妙及风采。

医学上说，心静则气顺，气顺则血畅，血畅则神爽，这一切都有利健康，体健而心更灵。

我虽然老了，每天总要读一些书，是兴趣，也是习惯。“三日不读书，则面目可憎。”所以，我经常独自一人，静坐书屋，展读一些喜欢的书，或书中主要篇章，如游记，历史故事，经济理论，各种随笔等。

为了提高读书的雅趣，通常用洁白透明的玻璃器皿，沏杯香茶，龙井，瓜片，毛尖均宜，茶色青碧可人，边看书，边闻茶香，边观其变：嫩叶舒展，上下浮动，动中有静，静中有动，动静自如！此时此刻，我自然陶醉在

幸福之中，并从中体会到人生之起落和沉浮！真可谓“一杯小世界，品尝人世情。”有时趁兴，写点散文，或诌几句歪诗，表达生活的历练，更添雅兴！

当然，获取知识，不仅是书，电视、电脑、电话、传真、微信手机等，但所有这些，都不能代替读书。

人老了，精力有限，只能量力而行，爱好不能太多，比如书法、摄影、集邮、打台球等，我也喜欢，但力不

从心，有的只好逐步减少或放弃了。

独立思考和创新是“悟”中应有之意。我一贯主张，在理论研究和探索中，首要是独立思考，在任何权威和权势面前，都不能奴颜婢膝和媚骨。要在独立思考中创新，即发人之未发，言人之未言。不仅要创自己之新，也要创众人之新。《礼记·中庸》中说：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”“唯不疑处有疑”，才能“濯去旧见，以来新意。”

## “车间”

有人说：文章乃案头之山水，山水乃大地之文章。作为学者，书屋的功能除藏书和读书外，还是著书立说的地方，我的书屋自然成了我的主要“生产车间”。我退休后的七八部著作和六百多篇文章，几乎都是在这里研制、加工、完成并相继出版或发表的，此外，还有几百篇在人民网及博客专栏里发表的文章，加总约有2000多万字。另外，尚有为数可观的讲稿、会议发言稿、来往书信等。当然，这些成果是否是优质的、是否能为政策制定提供智力支持、提供多大的智力支持、为社会能有多大服务价值，都

有待实践进一步检验了。

时光匆匆，岁月无情，年华易逝，人生能守得住的不是肉体，而是思想，再把思想转换成文字、文章或书，就可留存久远。

当然，在这间书屋里，我并没有闭关锁屋，几十年来，通过书屋的窗口，亲眼看到。股市震荡，房价飙升，BB机、大哥大、电邮、微博、微信，轮番登场，周围的高楼大厦拔地而起等，所以这些变化，仔细想来，都可从书本的深处找到答案，读书使我进一步延伸对外界的认识。

## 乐园

“晶杯一盏金黄液，既品茶香又赏花。”有时，我也在我的书屋里，约一个或几个好友，三五不等，以茶会友，边饮边聊，天南地北，古今中外，海阔天空，漫无边际，可谓尽情尽兴也！“美酒千杯难为友，清茶一盏能醉人。”

我越来越体会到，我的书屋也是我心灵和精神的“巢穴”，是我迷惘时的“港湾”，是我疲惫的“栖所”，是我思绪的“长廊”，是我休闲的“乐园”，有时也成了我逃避各种挥之不去的现实的和世俗的“避难所”，使我在滚滚红尘中保持一分心灵的宁静、安谧和纯洁的遐想，保持真正读

书人那种不趋炎附势、不随波逐流、不阳奉阴违的必备的气质，保持我持之以恒的纯真幻想。所有这一切，都是在教室、办公室、会议厅、咖啡馆以及度假村等场合难以得到的。

如今，我进而意识到：买书和藏书，书即生活；读书和写书，书伴人生。人生也是一本厚重的书。指间翻过的岁月，见证时代的变迁。我一直相信，任何一个人，每时每刻都在为自己“书写历史”，包括对的和错的，好的和坏的。

可以预期，我的书屋，将伴随我走完我的后半生，即人生的终点。

（作者宋养琰系社会科学院离休教师，曾任中国人民大学经济学系教师）





## “北大荒”行记

吴荣宣

“北大荒”这个名字，既冷又热。“冷”者，它曾经是一块未开垦的处女地，穷山恶水，荒无人烟，人见人畏。“热”者，经过几代北大荒人艰苦奋斗，“北大荒”变成了“北大仓”，已经发展成为我国耕地规模最大、现代化程度最高、综合生产能力最强的国家重要商品粮基地和粮食战略后备基地，为国家的粮食安全作出了重大贡献。

“民以食为天”，北大荒人为国家解决“吃饭”问题，功莫大焉！

自然，北大荒人开发“北大荒”，流血、流汗，付出的代价也是巨大的！作家李准曾在北大荒写作《老兵新传》，留诗曰：“亿吨粮，千吨汗，百吨泪，十吨歌。”

今年6月，我们应“完达山乳业公司”（国企）之邀，参加老年团作“北大荒”游，感受良深。

我们从北京坐火车出发，途经沈阳、长春、哈尔滨，到达牡丹江。然后乘大巴车，走鸡（西）虎（林）高速公路、

建（三江）虎（林）高速公路，最后经佳木斯返回。

先游镜泊湖。进入景区，迎面见瀑布，宽约70米，水流自高空注入深达60米的水潭。我们见识过贵州黄果树大瀑布和美国、加拿大边境尼亚加拉大瀑布。镜泊湖瀑布却别出心裁，增加专业人员现场跳水表演，从高空纵身跃下，令人惊叹。跳水者被誉为“世界悬崖跳水第一人”。

一般人印象，所谓“湖”，大者，如洞庭湖、鄱阳湖；小者如北京颐和园昆明湖，都是或方或圆一大片。然而，镜泊湖却是中国最大的高山堰塞湖，由火山喷发熔岩形成，湖面时宽、时窄，绵延数十公里，更像一条河。这条“长河”弯弯曲曲，两岸风光变幻无穷，水质清澈，波平如镜，“镜泊”二字，名不虚传。

接着游兴凯湖，这可真是个大湖，方圆4380平方公里。说起兴凯湖，还有一桩历史官司。兴凯湖原为中国内湖，清政府丧权辱国，1860年在沙皇俄国逼

迫下签订《北京条约》，割让乌苏里江以东约40万平方公里领土，把它变成了中俄界湖。我们乘游船走了一段，看见许多水鸟从草丛飞出，有天鹅、白鹤、丹顶鹤。极目远眺，还可以看到俄罗斯教堂的尖顶。

参观国营农场乃此行主要目标，走了几天，有了粗略了解：“北大荒”总面积5.53万平方公里，盛产水稻、小麦、大豆、玉米。

开发北大荒，创始者是中国人民解放军的伤病员和复员转业官兵。早在1947年东北全境即将解放时，就有一批解放军伤病员在这里建“国营农场”。1954年至1968年又有各军种、兵种、军事院校14万名复员转业官兵分批挺进北大荒，建立“8”字打头的各家“国营农场”。其中，有老红军60余人，参加过抗日战争的2000余人，参加过解放战争的16000余人，参加过抗美援朝的53000余人。他们在这片黑土地上点燃了“星星之火”。当年带领359旅南泥湾垦荒、后来担任国家农垦部长的王震将军是主要策划人。

追随解放军前来北大荒垦荒种地的还有来自京、津、沪、浙江、哈尔滨54万城市知识青年、山东等地20万支边青年和全国各大专院校10万科技人员。

参观国营农场，最吸引人眼球的是开发雁窝岛的故事和850农场“科学种田”。

雁窝岛是个神奇的地方。60年代初，北京电影公司拍摄电影《北大荒人》就是记叙当年开发雁窝岛的故事。

雁窝岛占地200平方公里，三面环水，一面沼泽（俗称“大酱缸”），人车难以进出。1957年初，853农场组织垦荒队强行进岛。拖拉机陷入了沼泽，来自海军的战士冒着生命危险，两度潜水挂钩，终于克服重重困难，进岛安营扎寨，当年开荒2万多亩。经过架桥修路，造林修渠，雁窝岛面貌焕然一新，现在已拥有耕地18万亩，被评为黑龙江最美湿地之一，成为最受欢迎的旅游景点。我们游览水面风光，沿岛看到多组反映当年开发荒岛的英雄群体雕塑，情景感人。“一日雁窝岛，千年北大荒”标语，正是开发和建设“北大荒”的缩影和写照。

沿高速公路前行，公路平坦、笔直，两旁是一望无际、整齐划一、绿油油的水稻田。我们粗略估算了一下，在这条公路上行车350多公里，东西两旁有那么多水稻田，能生产多少粮食啊？真是了不起啊！

走进850农场，看到全国水稻绿色高产高效创建示范农场，更是见所未见，闻所未闻。我曾经在人民大学“五七干校”参加农业劳动3年，但是从未见过850农场如此这般的水稻栽培方法。

850农场的示范农场涉及7个管理区、30个作业站，共36.4万亩，平均

亩产 595 公斤。他们总结当地“节气农谚”、“气象农谚”、“月份农谚”，而且具体规范栽培水稻的技术要求。诸如：水稻叶龄诊断，集中高台早育壮秧，高效节水灌溉，病虫统防统治促早熟，测土配方施肥，秸秆还田培肥地力，全程生产机械化，生物农药及生物有机肥应用，等等。

北大荒拥有“土”与“水”两大先天优势。“土”者，世界四片黑土地，除了北美洲密西西比河流域、南美洲潘帕斯大草原、欧洲乌克兰，就数我国黑龙江地区。黑土肥沃，有机质含量平均在 3% ~ 5% 之间。“水”乃生命之源，北大荒地地表江河纵横，地下水资源丰富。850 农场既拥有“土”与“水”两大先天优势，又增农业机械化（农业作业机械化程度已达 97%）和“科学种田”，如虎添翼。

北大荒国营农场生产搞得很好，更难得的是北大荒人的物质生活和精神生活同样井井有条，丰富多彩。

我们曾入住牡丹江管区酒店，早睡早起，顺便参观周边社区，了解当地群众生活。

首先看到运动场，各种运动器材齐全，许多清晨健身者在那里活动。途中遇见一位 50 多岁负责种菜的妇女。她热心地领我们去菜市场，并且自豪地告诉我们：每天早上 3 点钟，她就起床收菜，

天亮前把蔬菜送到市场，保证大家能够吃到最新鲜的蔬菜。

穿过运动场，迎面是排列有序的平房，房前屋后栽种花草树木。深入住宅区，又见多栋崭新三四层楼房。菜市场上肉类、蔬菜、水果都很丰富，买东西的人很多。社区周边广植林木，空气清新，呼吸舒畅，绝非大城市“水泥森林”居民所能比拟。

更令人振聋发聩的是，我们在雁窝岛亲眼目睹群众性文化娱乐活动的丰富多彩。

我们住“雁窝岛酒店”，宽阔的马路对面是大公园。夜幕降临后，公园里挤满跳舞的人群。舞蹈多种多样，有北京式的广场大妈舞，有男女牵手的交谊舞，还有青年人喜爱的表演舞。

我们又去广场参观群众性的大型集体舞。广场足有两三个足球场那么大，建有大舞台、高灯柱。广场中央有二三百人伴随音乐，沿着环形跑道大步行进。一位姑娘领舞，走在前面的两队人服装整齐，一队穿红，一队着绿，后面跟着一大群当地老百姓，边走边舞，舞蹈动作简单、优美。这种场面在北京也是不多见的。

群众性文化娱乐活动虽属生活小事，但反映出北大荒人的文明素质。这种文明素质与今日“北大荒”的教育、医疗、文化等等条件息息相关。毫无疑

义，这种健康的生活方式也来源于国营农场这种健全的生产方式。

这次从“北大荒”归来，感触深刻，浮想联翩：

首先，赞美中国人民解放军。

1952年2月，毛泽东颁布人民革命军事委员会主席命令，要求全军不但要“站在国防的最前线”，而且要站在“经济建设的最前线”；命令解放军31个师转为建设师，其中参加农业生产建设的就有15个师。该《命令》说：“你们过去曾是久经锻炼的有高度组织性纪律性的战斗队，我相信你们将在生产建设的战线上，成为有熟练技术的建设突击队。”

解放军不负众望，开发和建设“北大荒”就是具体行动之一。据说，目前黑龙江垦区的粮食供给能力，已经足以保证京津沪渝四大直辖市、解放军三军、港澳地区和藏青甘宁四省区人民的口粮供应。怪不得我们沿途看到许多白色带尖顶的单体建筑物，原来都是国家储备粮的新粮仓。

其次，开发和建设“北大荒”，巩固国防线，具有重大的战略意义。

中国东北地区历史上曾经是俄、美、日三家必争之地，是打开中国门户的重要通道。沙皇俄国把中国东北地区视为禁裔。美国也早有经营中国东北地区的计划，花旗银行曾将触角伸向黑龙江，

建立过5个机械垦殖的“火犁公司”。日本更有“20年内移民百万户、5百万人”的计划。

“前事不忘，后事之师。”我们绝不可掉以轻心。

第三，建设社会主义，要发扬“北大荒精神”。

所谓“北大荒精神”，人们概括为16个字：“艰苦奋斗，勇于开拓，顾全大局，无私奉献”，其核心思想是“艰苦奋斗”4个字。中国共产党领导中国人民建设社会主义，需要这种“艰苦奋斗”的大无畏精神。

最后，引用诗人郭小川《刻在北大荒的土地上》长诗中的一段诗句，作为本文的结束语：

“继承下去吧，我们后代的子孙！  
这是一笔永恒的财产——  
千秋万古长新；  
耕耘下去吧，未来世界的主人！  
这是一片神奇的土地——  
人间天上难寻——  
让我们永远不要忘记北大荒的历史，  
永远不要忘记开发建设北大荒的英雄群体，  
为了北大荒美好的明天，  
继续努力吧！”

(作者吴荣宣系马克思主义学院离休教师)



黄贵苏

我在黑龙江生产建设兵团工作了整整十一年半，当了一年多小学教师，六年多的中学教师，其他时间干过农工、种过菜，也在炊事班工作了很长时间。一些有趣的、可笑的、感人的故事，几乎都是发生在炊事班。我就来讲几个炊事班的故事吧。

#### 好人老李大哥

我1968年7月来到黑龙江生产建设兵团二十一团六营砖瓦厂（现在改为8队），不久后，就和另一名同时下乡的同学林森被分配到炊事班工作。刚刚脱离了学校生活的一名中学生，转眼就变成了一名连队食堂的炊事员，每天要为几十个员工做一日三餐，可是我们会干什么呢？于是一切从头学起，择菜、洗菜、切菜、和面、揉面、发面、蒸馒头、煮碴子饭、切面条……在老炊事员们做起来轻松简单的工作，对于我们却是困难重重。于是炊事班班长决定让应该一个人值十天的夜班，由我和林森两个人

共同值班，但是要值班二十天。值夜班的工作是准备全连同志们的早饭、为值夜班的同志们做夜班饭。别的炊事员老同志，夜里11点再开始准备就可以做好一切工作。可是我和林森却要在结束了白天一天紧张的工作后，立刻就要开始准备夜班要做的事情。即使这样，我们两个人第一个夜班做的夜班饭，也使值夜班的司机师傅们在夜里2点多才吃了一碗简单的面条。可是善良的司机师傅们谁也没有埋怨我们，只是调侃地对我们说，你们什么时候做好我们什么时候吃，这是让我们多休息一会呐。几次下来，我们也渐渐地熟悉了工作的流程。于是，班长就让我们单独上阵了。虽然已经基本上能单独操作了，但第一次独立“作战”，还是让我很是紧张，心中没底。天一黑我就开始忙活了，那时是北大荒的冬季，听着房子外面狼的嚎叫声，胆小的我先用棍子把所有的门全部顶上，然后准备点火做夜班饭和早饭，夜班饭照例是面条。和面没有问题，凑

合的煮一顿清水面也还是简单。难的是早餐。早饭是焖大碴子饭，为了饭好吃，要早早的把饭闷上。大锅里放进了水，大碴子也洗净放进了大锅。可是出师不利，灶膛里用的是无烟煤，白天同志们封上的火，怎么也捅不着了。急得我又吹，又煽，可是灶膛里还是没有一点反应。看着时间一点点过去，听着屋外狼群一声高一声低的哀嚎，我又怕，又无助地坐在灶坑前哭了起来。忽然听到有人敲食堂的门，在这黑灯瞎火的半夜三更会有什么人来敲门哪？我擦了擦眼泪，警惕地拿着一根烧火棍悄悄地走到门边，胆怯地问道，你是谁？屋外的人说，我是值夜班打更的老李。老李大哥是个单身汉，不爱讲话。不修边幅的他，看不出年龄，至今我也不知道他的名字。听说是老李大哥，我扔下棍子，急忙开开门，让进了老李。我奇怪地问他，您怎么来了？他说，我知道你今天第一次一个人值班，怕你应付不过来，看看你有什么要帮忙的。我真是欣喜若狂，急忙告诉他，都快到吃夜班饭的时间了，可是我居然连火都没有点着，说着我的眼泪又快掉下来了。老李大哥急忙说别着急，别着急，我看看。他坐在灶坑前，不知道怎样捅了捅，火苗腾一下就窜出了炉灶口，我高兴极了，冲进操作间，拿起大饭铲在锅中开始不停地搅拌。老李大哥走进来，看见我拿着跟我差不多高的大铁锹在锅

中搅动，就笑了起来，说这样不行，要先把玉米碴的芯子打掉，要这样。说着就拿起大笨篱在锅中一边打芯子，一边教给我怎样操作，一边告诉我，芯子不好熟，只有打掉了芯子的碴子饭吃起来才可口。打好芯子，闷上饭，老李大哥又帮我切菜，和面，做夜班饭……有老李大哥在身边，我忘记了屋外狼的叫声，忘记了刚才的不快。第一次的“单飞”，在李大哥的帮助下有惊无险地完成了，有了这一天的教训，以后的几天，老李大哥有时间就过来看看我有什么需要帮忙的，终于使我没出任何纰漏地完成了十个夜班的任务。人要懂得感恩，老李大哥在我最困难的时候给与我的帮助，使我至今想起仍然是心中暖暖的，很是感动。他的淳朴、善良使我永生难忘！但是我却无以报答，这也是我心中永远的结。

### 胆量是这样变大的

我在砖厂食堂工作了几个月了，可是胆小的毛病却怎样也改不掉。所以每次值夜班都要把房门关得牢牢的。又一次轮到我值夜班，外面下着大雪，到处白茫茫的。远处还是不时传来狼的嚎叫声。在那个年代，每个人粮油都有定量，所以炊事班的规定是在做夜班饭前，才能到仓库去称出所需的油和面。不巧的是，连队崔副连长的父亲刚去世，老人

的棺椁就停在屋外。他家和食堂紧挨着，炊事班的库房就在崔连长家的房子的最东头。夜里11点，我提着马灯，战战兢兢地开了库房门，叮叮咚咚以最快的速度称好油和面，又跌跌撞撞跑回食堂，急忙把房门都关好了，刚坐下来想喘口气，就听见外面叮咚的一阵响动。吓得我立刻跳了起来。不知道是什么声音，也不知道声音从哪里传来的。等了一会，声音没有了。我的心稍稍放下了一点，以为自己听错了。可是随后声音又传来了，这次比第一次声音还大。尽管还是害怕，但是我听出来，是从和食堂连在一起的就餐大厅里传出来的。我鼓了鼓勇气，颤颤巍巍地问了一声，谁在那里？没有人回答。我又问了一遍，还是没有人回答。我怕极了，又想想屋外停放的棺材，真不知道大厅里面是人、是狼还是鬼在闹？一会儿，外面又响起来了声音。我鼓励着自己，仔细听了听，觉得好像是什么东西掉在地上的声音。我又壮着胆子问了一句，到底是谁呀？仍旧是没人回答。我有些沉不住气了，想躲在屋里，又想跑出屋外，可是屋里屋外好像都不安全，真不知道该躲向哪里。一会儿，一切又平静下来了。我想了又想，看来躲是躲不过了，豁出去了。我左手拿上马灯，右手拿上一根棍子，慢慢地蹭到卖饭的窗口，悄悄地打开了隔板，猛地把马灯伸了出去，大厅里一片黑暗，只有我的马灯发出的一点微弱的

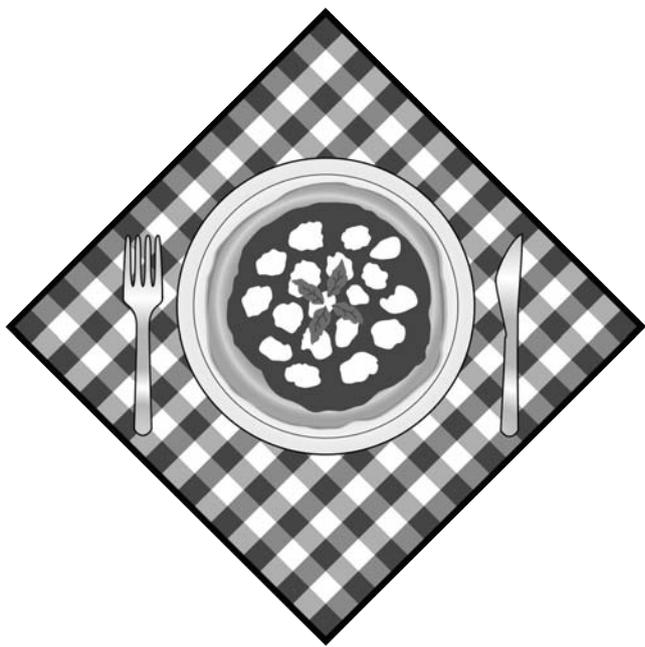
光亮，照亮了不大的范围。我提着马灯向四下照看。没有发现什么。忽然我觉得前方好像有点光亮，仔细一看在大厅的窗台上一个什么物体发出两团绿幽幽的冷光。我吓得呆住了，和那团光对待着。一会儿我回过神来，对着那个东西吼起来，随后又用手中的棍子使劲地在隔板上敲了起来。咚咚的响声果然起了威慑性的作用，那个东西“喵”的一声大叫，从窗台上蹦了下来。哎呀，原来是一只被误关进食堂大厅的小猫，居然把我吓成这样。我好像怕的不那么厉害了，拿着棍子，开了大厅的门，放走了捣乱的小猫。回到食堂操作间，我自己笑了起来，真是世上本无事，庸人自扰之。从此后，我的胆子反而慢慢变大了。

### 开心果

1969年6月，黑龙江抚远县迎来了一批天津知青。我的连队也分来了四十几个青年。他们的到来，给原本平静的生活带来了一些别样的欢乐。刚来时，他们很不情愿来到这个荒凉的地方。这批天津知青，普遍年纪小，有些甚至还带着更小的弟弟妹妹。恶劣的生活条件，荒凉的边陲大地让他们觉得有种上当受骗的感觉，哭声常常从他们的帐篷里传出来。北京知青马云龙毛遂自荐，主动请缨去做天津知青的“安抚”工作。他发挥了自己头脑灵光，口才伶俐的特长，接连几天来到他们的帐篷里。不知道他用了什么

办法，怎么安慰的这些弟弟，小妹妹。帐篷里没有了哭声，换来的是一阵阵欢声笑语。从此，天津知青渐渐安静了下来。随之而来的是他们那与生俱来的幽默和与众不同的说话语调使他们很快和北京青年们融合在了一起。那时，连队为了丰富大家的生活，常常举办联欢会。多才多艺的天津知青的快板、男生独唱、女生独唱、诗歌朗诵都受到大家的热烈欢迎，因为他们给大家带来了无数的惊喜与欢乐。而我作为连队的炊事员，更因为他们的到来，工作变得充满了乐趣。

因为连队增加了人员，所以连长怕炊事班人手不够，给我派来了两个天津知青陈连群和赵文茂到炊事班帮忙。可能是因为他们年纪小，长得也小，连长担心他们胜任不了繁重的劳动，所以让他们来炊事班帮忙，让我随便给他们找点活就行。我看着他们，瘦瘦小小的样子，年纪也和我的弟弟相仿，就想起了我的三个弟弟，他们在我下乡之前，因为妈妈爸爸工作忙，一直都是我在照料他们的生活起居。现在我来到了北大荒，心中常常会思念、惦念他们。所以看见他们俩，不由得触景伤情，心中暗暗难过，心情有些低落。又看见他们那么小，真的不知道让他们干些什么，也不知道他们能干些什么。嗨，就帮我捡捡柴火吧。于是他们两个人，每天到森林里捡一些小树枝，然后坐在我的旁边聊天。没想到两个小弟弟随口的胡侃和神聊，



在我听来，居然像在听相声一样的给我带来了无穷的乐趣。他们俩生性幽默，常常用带有浓重的乡音的语调在互相打擦，互相调侃，并且不停地插科打诨。当然，也许品位和档次有的不算高。但却都能带来轻松和欢笑；有时他们显得有些油嘴滑舌，甚至油腔滑调，但带给我的却是轻松的笑、欢乐的笑。他们诉说着，模仿着天津人的种种趣事、囧事，把天津人的幽默发挥到了极致。我每天重复着单调的工作所带来的寂寞与无聊，而使得时间显得那么漫长的日子，却因为他们两个的到来，突然变得快乐、有趣起来。我的心情也随之晴朗了。笑声常常飞扬在我们的“厨房”里。我心中把两个小弟弟称呼为“开心果”，是他们带给了我无数的快乐和欢笑，这是我至今难以忘怀的。虽然现在已经想不起他们曾经海聊过什么有趣的事，如今他们年纪也不再年轻，不再是当年那两个毛头小伙。但每每想到他们当年那仍

显幼稚的样子，我自己都会会心的一笑。暗暗祈祷我的两个“开心果”永远健康快乐！将幽默进行到底！！

### 白毛女的故事

寒冬腊月的北大荒，零下40几度的天气。我在炊事班做早饭常常是凌晨3点左右就要起床。那是冬天最寒冷的时候。由于是刚刚从抚远转撤到五星湖，所谓的厨房也只是一间四面透风的棚子，只有中间安了一口大锅。其余的什么也没有。连早饭也没有地方准备，更没有什么蔬菜可以给大家做来吃。因此只好天天给大家熬疙瘩汤。每天一大锅水烧开，和上一盆面疙瘩倒进去，就开始不停地用大饭铲搅动锅中的面疙瘩，否则就会糊锅。这个看似简单的早饭却使我吃尽了苦头。首先，天气寒冷，使得我要层层武装自己：穿上毛衣、毛裤、棉衣、棉裤；穿上棉鞋；再戴上大口罩，围上毛围巾，戴上毛皮帽子；最后再穿上棉大衣，戴上棉手套。即使这样，依然冻得我双手通红，双脚冰凉，浑身冷得直哆嗦，多少次几乎拿不住搅动的饭铲。后来，是好心的北京知青潘远志，拿来了他的大毡靴让我穿上，才使得我感到了一丝温暖。这些雪中送炭的好人，我心中永远记得他们的恩情。其次，由于捂得太严，行动并不方便。蹲下点火，添柴；站起来又得赶紧搅动锅中的疙瘩，穿得像一只大狗熊的我笨

拙地来来回回，很是吃力。更要紧的是，锅中的热气嘘在我的脸上，一会儿的功夫，眉毛上、眼睫毛上、口罩上、围巾上、帽子上、双手上就都挂上了厚厚的一层白霜。这时的我就什么也看不见了，行动也更加困难。只好手忙脚乱地胡噜着自己的脸，抖搂着甩动着双手。那时我是多么期盼着天快些亮呀，这样就能暖和一些了。有些知青看到我的狼狈的形象，就给我起个外号，叫我“白毛女”。我这个白毛女就在寒冷的冬季战天斗地为大家忙活了好一阵。直到连队的战友们吃了许多天的疙瘩汤，终于“忍无可忍”的开始“反抗”了。他们要求改善伙食，不要光吃单调，没滋没味的疙瘩汤。连队领导接受大家的意见，让我给大家烙饼吃。这个工作比起做疙瘩汤来，可是幸福一百倍呀。每天大江副连长领着我和另外的几个知青，大家合作，有人在帐篷里擀饼，有人向外面支着的大锅传送饼，有人负责在锅边烙饼。虽然仍是露天作业，但是一旦把饼放在了锅中，那好日子就开始了。你可以一边烙饼，一边把手放在锅边烤着。那热气嘘到了手上，暖和极了，舒服极了。所以大家都愿意去烙饼，就轮流着干吧。就这样，我这个白毛女才彻底地被“解放出来了”。

（作者黄贵苏系信息资源管理学院退休干部）

# 陈老师的最后一课： 如何面对老年、疾病与死亡



曹培

## 编者按

这是一位九旬老人对老年、疾病与死亡的真实而深刻感悟，没有焦虑恐慌，沉重悲痛，只有智慧豁达，轻松爽快！文章虽然有点长，但值得每位中老年朋友认真读完。

2015年5月10日，我们第二次采访陈司寇老师的“文革”经历，采访过后陈老师关切地问我，你今年多大了？想过今后应如何安度晚年吗？看着我一脸茫然，陈老师说她自己积累不少经验和心得，愿意介绍给我们，可保证我们晚年享有身心健康。下文是根据当时的笔录整理的。

一般来说，人在七十岁以后是很难过的。第一是因为病痛，一身患有多种疾病，整天不是这儿疼就是那儿疼。第二是因为孤独，人老了活动空间小了，与社会渐渐隔绝了，越来越多地待在家这个狭小空间里。因此几乎90%以上的老人都或多或少地患有忧郁症。老人是弱势群体。身体弱，精神也弱。在我们



图为95岁的陈司寇老师

院里（蓝旗营，北大清华的家属院）有很多老人都是如此，可怜兮兮地期待着他人来关怀照顾，变成了弱势婴孩。看到这种情形，我就想，难道人的晚年一定要这样过吗？

我今年94岁了，老公（赵宝煦教授）两年前去世了。我现在一个人生活得很好。身体健康，头脑清楚，除了一

个每周来两次的清洁工，生活基本自理。我不习惯与保姆同居，自己能做的事情就尽量自己做。每周子女们都来看望我。我还要儿子不用每周都来，两周来一次就行了。他们也忙啊，而且他的家与我这儿离得太远了。我自己平时把时间安排得满满的，读书看报看电视散步做家务，保持着自己不紧不慢的节奏，最近正在研读《易经》。我已经准备好了，随时都可以“走”。我没有任何遗憾。现在只求活一天就要生活得有质量，即

便明天就走，今天也要活得有质量。

我认为人生有几个阶段，每个阶段都要有目标。例如童年时期的目标就是玩，青年是学习，中年是工作养家，老年也要有目标啊，没有目标的人生特难受！那老年人的目标是什么？我认为有两点：

第一，要尽量使自己减少病痛，过得健康愉快。

第二，要争取在人生的最后阶段“走得快一点”，既减少自己的痛苦，也尽量避免给他人造成的负担。

## 第一目标

### 怎样尽量减少病痛，过得健康愉快？

我从55岁退休到今年94岁，已快40年了。我这些年一直身体很好。我是怎样做到的呢？

1、知识就是健康，最好的保健医是自己

人的健康由三个方面的因素形成，第一遗传占三分之一，第二是锻炼和养生，第三是生活习惯，例如抽烟喝酒熬夜都会损害健康。

人到70岁以后是老年。老人一定要注意学习吸收医学保健知识。要看许多书，对于人的人体构造与功能、体育运动、食疗、生活习惯、保健按摩、心理健康等都要有比较全面的知识。

此外，要全面了解自己的身体状况，

综合分析自己的问题是什么，摸索其中的规律，思考解决问题的办法和措施。一旦认识到什么是应该做的，就要身体力行，一旦认识到什么是不应该做的，就要令行禁止，并且一定要长期坚持下去。

有些老年人没有自己健康上的主心骨，动不动就看医生，乱吃药。其实医生不过是听你的陈述。再说各科医生也只能头痛医头脚痛医脚，不可能掌握你的全面情况。所以一定要靠自己，而不要盲目依靠医生。有些老人一心想依靠什么名医，或者什么灵丹妙药来保健康，经常跑医院，频繁换医生，换药物，结果总是失望，因为他不懂得靠医生不能获得健康，关键还是要发挥自己的主观能动性。

例如我曾经患过皮肤瘙痒症，痒起来钻心，夜不能寐。去看医生，只能给些药膏涂抹，没有效果。后来我自己看书，明白瘙痒症是有很多种类的。我分析了自己的类型，注意改变生活方式，采取适当食疗，保持心里的平静，并学会了按摩相应的穴位，后来就慢慢好了。

有一天早上我要起床时，突然发现腰痛得动不了，当时家里只有我自己。我就告诉自己要镇定，躺在床上自我按摩一些穴位，过了一会儿才慢慢地起来了。若是别人早去医院看了，我就坚持自己按摩相关穴位，配合适当的腰部活动，结果腰痛一直没有再犯。

俗话说久病成郎中。我的体会是，身体是自己的，最好的保健医其实只能是自己。冷暖痛痒只有自己最清楚，运动健身只有靠自己坚持，心理健康也只有靠自己调整。任何企图依靠在其他人身上的养老的梦想都要落空，无论是再好的医生、再负责任的保姆，或是再孝敬的子女，都不能去靠。

2、要有毅力，要做自己应该做的，而不是只做自己喜欢做的

我坚持生活自理，至今自己买菜、做饭、洗碗、散步，自己洗小件内衣。我当然也累，也不方便，完全可以让保姆为我做。但是只要一开始不做，以后就再也做不了了。我不到万不得已就不开这个头。这样我一直坚持到目前，还

是如此。

3、精神上要有境界，文化生活要丰富

现在老年人太寂寞，盼望儿女回家看望。国家都有“常回家看看”的法律规定，可是我不需要。我关心时事政治，对文学、哲学、天文地理、戏剧体育都有兴趣。我建立了自己的学习计划和生活规律，每天忙忙碌碌，心里很平静充实。

北大政治系的一位教授去世了，他的老伴特别寂寞，老打电话给我，一说起来就没完。问我能不能一礼拜给她打两次电话。我答应了，转念一想这不是个办法啊。我一次电话十分钟二十分钟，那其他时间她怎么办呢？我就去找她。

我说我可以给你打电话，但这不是解决问题的办法。你真正解决问题不能靠外力，只能靠内力。她说那怎么办呢？你就得自己有奔头。那怎么有奔头呢？你喜欢做什么就去做，尽量把你的时间安排紧一点，每天都有自己的事情，都有完不成的工作。你就不会感到寂寞了。

我每天6:00—6:30起床后，就忙着按摩，做操，看电视新闻，做早饭。一定要在9点之前吃完早饭。9点以后我就开始看书看报。我一个人订了好几份报纸杂志，每天不抓紧时间都看不完。看到我欣赏的地方就摘录下来，或者剪下来，我现在已经积累了好几大本了，经常翻看，乐在其中。

我还爱看电视剧，看到难过处就跟着放声哭，高兴处就放声笑。有时还想知道编剧为什么这么处理。自己就琢磨，要是我做编剧，我会怎么处理。我现在还在研读《易经》，心得也记下了一本。你看，我平时有这么多事情要做，这么多新知识要学，哪里有时间去寂寞呢？此外我还有个办法，就是家里不要太寂静。要经常开着电视，就好像总有人与

你说话，向你唱歌，你就不会感到孤独。

我有三个孩子每周都回来看我。我儿子离我挺远，我不希望他每周都来，就对我女儿说，你跟你哥哥说一下，不用每周都来，打个电话问问就行了。他后来就两个礼拜回来一次。我平时过得很充实、愉快，不希望别人来干扰我。老年人要热爱生活，关心时事，心胸开阔，心情舒畅。这样遇到疾病就能顶得住。

## 第二目标

**要争取在人生的最后阶段“走得快一点”，既减少自己的痛苦，也尽量避免给他人造成的负担。**

46

人人都希望晚年走得快一些，但死生有命，这也可以事在人为吗？我认为，要想“走得快一点”，首先要做好“走”的思想准备，该走的时候干脆脆、无牵无挂、了无遗憾。我来告诉你我的体会：

### 1、不怕死

其实无论多大年龄都会怕死，死亡总是令人恐惧的，怕临死前的病痛，怕与亲人诀别时的撕心裂肺。谁不怕啊？可是怕又有什么用，这是自然规律，只能坦然面对呀。

从70岁时我就想，人活七十古来稀，何况还有许多偶然因素。黄泉路上无长幼。所以活一天就赚一天。人的生命分为数量和质量。我不在乎数量，而看重

质量。只要每天的生活都有质量，什么时候“走”就顺其自然。

不怕死，就必须拥有自己独立的精神世界，可以超越死亡，享受生期。这个问题解决得好就活得自在，活得痛快。解决不好，就终日惶惶不安。我现在就活得很痛快。好多知识学不完的。我从来也不寂寞。我不喜欢跟街坊邻里的老太太们聊家长理短的事。我觉得不如看电视，能得到很多新鲜知识。我爱看足球、网球、台球。我是丁俊晖的粉丝。对于国际上的一些新闻我也很关注。这样我心情很舒畅，对疾病就能顶住。

我前年尿血，在三院检查发现我左肾上有个肿瘤，可能是癌症，医生和家

属都主张要做手术切除。我不同意。我说我已经 92 岁了。我将来走不一定是因为这个肿瘤。即便是这个原因，动了手术后又会出现其他病。那何必呢？我就思量，癌症喜欢什么？它喜欢酸性的东西，不喜欢碱性的东西。我就不吃酸性的大鱼大肉，饿死它！而多吃蔬菜水果。还吃抗癌食品，例如蘑菇、西兰花等。两年来没有任何感觉。

现在我干脆就不去检查了，也不管它变大了还是小了，爱怎样怎样。已经两年了我一直与癌症“和平共处”。现在既没有什么感觉，也没有精神负担，每天都生活得很充实，很有质量。任何事情只要想得开，就会战胜它。当然如果将来真是癌症发作的话，后期会很疼，我就留一笔钱打止痛针。我对女儿说，将来我昏迷了就不用打了，没有知觉了还打它干嘛，“走人”就完了嘛！

中国人连死都不怕，还怕什么？精神上只有达到一定境界，才能超越生死。超越了生死，才能放下生死，轻松享受有限的生期。我现在一个人生活，儿女说还是找个保姆陪住吧。否则万一哪天犯了病都没有人知道。我说犯了病又怎样，无非是拉到医院抢救呗。抢救过来又怎样，还不是不死不活地拖着？人的寿数到了，就要顺其自然，犯了病还抢

救他干嘛？身体功能衰竭了，无疾而终，顺其自然，这是福气呀，你说是不是？

古人说“民不畏死，奈何以死惧之”。老来不怕死，就活得轻松，生活质量就高。我就是怀着这种心态一天一天活过来的。事实证明越是不怕死，就越是死不了。我现在已经 94 岁了，而中国人的平均寿命是 72 岁。哈哈，我觉得自己赚到的已经太多了！

## 2、不爱钱

许多老人越是到了晚年，越是锱铢必较，把钱抠得紧紧的。他们真是没想明白呀。我现在每个月几千元退休金，根本花不完。所以孩子们来看我，我都自掏腰包请他们吃饭。儿女过六十岁生日，我每人送上一万元。我想，自己也就这几十万元的存款，等我死了儿女们继承，他们认为是理所当然的，也不会感激我。不如现在就拿出来给大家共享，弄个皆大欢喜，何乐而不为呢？

## 3、放下自我

现在很多老人想问题只从自己出发，想来想去总觉得别人对不住自己。或是领导对不起自己，或是同事对不住自己，或是儿女对自己照顾不周，特别是儿媳妇又如何亏欠了自己。内心总是不愉快。这又何必呢。要想得开，就一定要放下自我，换位思维。

你认为自己把儿女抚养大，儿女就应该回报你。儿女都有儿女的事情，哪有那么多时间陪着你？回想一下你自己的父母在世时，你又曾去陪伴了多少？照顾了多少？我从不要求儿女来陪我。我一个人生活的很有规律，说真的，他们来了我还有点嫌打乱了自己的计划。所以一个人生活是常态，儿女来看你，是惊喜。这样就不会心怀不满，常感落莫了。

不要回报，只要奉献，我养大了儿孙，是我的奉献。但我不图儿孙的回报。我一直以助人为乐，若能帮助他人，我就感到快乐。能给周围人带来快乐，我就感到快乐。一位老师经济上有困难，我给了她点钱，她向我表示感谢。我说，你甬谢，我这样做自己高兴。

与人的感情要真挚，但不要太缠绵。我们院里有位老太太的丈夫去世了，她长期一直放不下，总是悲悲切切的。爱情深厚可以理解，但总不能整日泪水洗面，多愁善感，去当林黛玉呀。儿女也一样，我爱他们，当然舍不得分离。但是既然分离是不可避免的，我就不愿意

他们将来被悲伤所累，所以现在就不去和他们太缠绵，不要他们一天到晚总往我这里跑。

至于孙子辈儿，哈哈，不用我说，人家早就想也不想了！这是人类新陈代谢的自然规律嘛。总之只有放下自我，才能战胜死亡，充分享受生期。至于身后之事，儿孙自有儿孙福，不是我应该费心去想的！

听陈老师一席谈，如醍醐灌顶。她那冷静与深邃的理性令我深深折服。她那彻悟后的诙谐幽默又令我忍俊不住，时不时地与陈老师一起开怀大笑。联想到“文革”中，我们都亲眼见过陈老师所曾经遭遇过的非人待遇和残酷暴行，多少人因此而积怨积弱积病。而陈老师却成功地战胜了那些摧残，重建了自己的强健身心，享有了健康长寿的晚年。这样睿智坚强的老人实在不多见。

临别时我说：“我们过一段时间再来看您。”“不用来了，打个电话就行啦！”陈老师干脆地说，那口气像是对自己的子女那样随便。这是她留给我的最后一句话。

### 生命的见证

2017年4月底，陈老师已经满了96

岁。这时各种疾病接踵而来。先是肾癌发作，伴随而来的尿毒症、贫血性腔梗。

加上中间一次跌伤和小中风，身体脏器衰竭得很快。起初生活还能坚持半自理，终于在9月份两腿发僵，浑身难受，躺在床上不能下地了。子女们都竭力动员她去医院住院。可是陈老师一直坚持不去医院就诊，她没有吃药，也没有注射和打点滴，只是坚持自己按摩和做一些腿部练习，希望还能下地步行。女儿也为她问遍了家庭的医生朋友，他们都很坦诚地说：“这么大年纪了，恐怕病情是不可逆的了。”子女为她请了保姆，24小时轮流守护她。而这正是陈老师最不想要的“没有质量的生活”。她嘱咐女儿：一不要通知学校，二不要通知亲友，三不要让人来探望。她只希望自己能够“走”得更快些，尽量不要拖累别人。她请女儿“帮助”她，女儿难以答应，何况我国的法律也不允许安乐死。于是她果断地决定以自己的方式来结束生命。

10月17日，陈老师开始断食。当女儿把精心烹饪的饭食端到她面前时，她推说吃不下，并掩住口不准别人强行喂食。看着她坚定的眼光，女儿只好含着眼泪把食物端开。由于肾癌开始引起腰部疼痛，她睡觉时总是用双手抵住腰部，并没有打止痛针。

18日，陈老师继续断食，只饮水。

19日，女儿冲了芝麻糊端到已经饿

了三天的妈妈面前。陈老师居然一口气吃完了。但是当女儿再次把食物端到她面前时，她又坚决拒绝了。

20日，陈老师已经既不吃饭，又不能饮水了。她的头脑还很清楚，口不能言，就写下自己的要求，如请人帮她翻身、解手等。

21日，陈老师继续水米不进。清早尚能在保姆的帮助下起床解手。下午5时13分，陈老师终于耗尽了所有的精力，安详地合上了眼睛。

听到陈老师的女儿讲述她最后的日子，不禁感到震惊。以断食的方式来结束生命，这需要多么大的勇气和多么坚强的意志啊。我立即联想起她的话“要不怕死”，“要争取走得快一点”。她老人家是这样说的，也是这样做的。在生命的最后一刻，她既不拖累别人，也捍卫了自己的尊严。

陈老师圆满地实现了自己晚年的两个目标，终于下课了。她的最后一课不仅向我们倾尽心血，还以生命做了见证。

当我肃立在窗前为陈老师默哀时，脑海里却浮现出那张亲切的笑脸，她诙谐地说：“哈哈，我已经赚到得太多了，下面就看你们的啦！”

（来源：新浪博客，作者曹培）

## 季羨林养生：信奉“三不主义”

季羨林是家喻户晓的国学大师，他博古通今，学贯中西，一生著作等身，名扬四海。虽然季老已于2009年以近百岁高龄坦然辞世，但他留给我们的却不仅只是学术、智慧方面的宝贵财富，还有他在养生、处世之道上的独到见解。

季老在养生、处世方面奉行“三不主义”，即“炼不苛求，食不挑剔，语不嘀咕”。

“炼不苛求”。季老对此曾做如下解释：我没有时间去探索养生、长寿之道，也从不刻意去追求锻炼。我并不是反对体育锻炼，而是反对那种“锻炼主义”。可见季老并不是反对锻炼，只是抱着一种顺其自然的态度，有时间了，锻炼一下更好，但没时间时也不强求。仔细想来，也的确如此，固然锻炼很重要，但也不能因此而打乱自己的工作生活节律。

“食不挑剔”。这更容易理解，就是有什么吃什么，什么好吃吃什么，而不去过分计较食物的营养价值及科学搭配。这种自然随意、毫不讲究的做法，

对刻意追求食物营养保健功能的那些人来说，更是值得学习和借鉴。吃饭时，关键要看自己的胃口，合得来就多吃，合不来则少吃，吃饱吃好是关键，没有必要刻板教条地一定要按条条框框去做。

“语不嘀咕”。这是说在心理上要保持畅快，不生气不抱怨，不发牢骚；也是指在与交流时要言简意赅，干脆利落，不拖泥带水，唠叨不休。这就要求在生活中，要做到胸襟宽广、乐观豁达，而不能小心眼，斤斤计较，动辄为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀。心态好了，什么都好；反之，整天愁眉苦脸的，那身体不出问题才怪呢。

季老不愧为国学大师，从他的养生之道中，我们不难体会到，里面闪现着老庄哲学的思想影子。与世无争，淡然处之，不计名利，顺势而为，正是这种难得的养生心态和处世原则，才让季老的一生童心永驻，健康长寿。

（来源：《中国妇女报》）

# 老年人如何做好自我的健康管理？

崔芳因

预防是健康的保证。医学专家总结了疾病的各种因素，在健康的总分中，遗传因素占15%，环境因素占17%，医疗条件占8%，个人生活方式因素占60%，而生活方式中，科学的膳食对健康的影响就占13%，远远超过了昂贵复杂占8%的医疗，正如古人所言“治病不如防病，药疗不如食疗”，“健康的钥匙掌握在自己手里”。所以，早在1992年世界卫生组织就总结了世界卫生预防医学的最新成果，发表了著名的《维多利亚宣言》，提出了健康的四大基石：合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

随着年龄的逐渐增大，生理机能的减退，老年人的健康状况也会逐年下降，慢性疾病的发病率也逐年呈上升的趋势，必然严重影响其生活质量。因此，为使老年人处于生理、心理和社会功能的健康状态，必须从自我保障的角度，分析影响老年人健康的各种因素，选择适当的、切实可行的预防和干预措施，提高老年人的自我管理、自我保健、自我服务的

水平，使其拥有幸福康乐的晚年。老年人自我健康管理应该包括以下内容：

## 一、自我防护

1. 自我观察：就是通过自己感官，用看、听、嗅、摸等方法观察自己全身及局部的健康状况，目的在于能够早期发现疾病，以便及时治疗。同时，多加注意身体的变化，如颜面部有无水肿，有无消瘦，有无淋巴结肿大或包块，声音有无嘶哑，有无胸闷或心前区不适等。这些都是疾病给我们的早期信号，都不应忽视，以便进行有针对性的自我调理。

2. 自我判断：当发觉身体出现异常时，要进行自我判断，对判断无把握时，应及时向医生进行咨询，不可自以为是，以免影响疾病的诊断和治疗。

3. 自我治疗：如有微或小的外伤，就不需要到医院就诊，可用家庭中自备的药品消毒处理。如果遇到感冒发烧咳嗽有痰，还是应该及时到医院就诊。

4. 自我护理：增强生活自理能力，

做到自我保护、自我照料、自我调节和自我参与。如，注意个人卫生，保持皮肤清洁，室内经常通风换气，不要久坐不动等。

5. 自我监测：必须定期如每月一次测量净体重，计算体重指数，体重指数维持在 24 左右。另外尽可能定期测量血压（血压维持在 140 / 90 mmHg 左右），高血压患者应该每天记录血压日记（晨起血压，有不适时加测一次并记录），糖尿病患者应记录血糖日记，如果血糖稳定每周至少监测 1 天（空腹，三餐后两小时，如有心慌不适应加测一次血糖）。

6. 定期体检：应主动参加体检，并及时请医生解释体检结果。如糖尿病患者应每三个月到半年查一次糖化血红蛋白，定期查尿常规等。

## 二、饮食管理

1. 控制总热量的摄入：饮食摄入以“量入为出”为原则，做到“收支平衡”，维持理想体重或适宜体重（体重指数 24 左右），老年人饮食宜软宜烂，应进食容易消化的食物，宜少食多餐，应避免长期进食油腻食物，尤其是肥肉、奶油糕点、冰淇淋及油炸食品，上午、下午和睡前可适当加餐，每餐做到 7 ~ 8 分饱即可。根据个人每天所需的热量，每天油脂摄入量为 25 ~ 30g，奶品类

300g，大豆及坚果 30 ~ 50g，畜禽肉类 50 ~ 100g，鱼虾类 50 ~ 100g，蛋类 25 ~ 50g，绿色蔬菜 500 ~ 1000g，水果 200 ~ 400g，谷类 250 ~ 400g，饮水 1200ml。烹调方法尽可能采用蒸、煮、炖、煨和凉拌等少用油的方法，避免碳酸饮料，控制饮用含糖饮料如果汁、汽水等，养成喝白开水或淡茶水的好习惯。避免体重在短期内（2 个月）增加或减少超过 5kg。尽量避免大量摄入动物的内脏及软体动物如鱿鱼、墨鱼、章鱼、蟹黄、鱼子及贝类，长期大量进食易造成嘌呤、胆固醇积蓄，易引起高尿酸血症、痛风及动脉硬化等多种慢性病。

2. 控制钠盐的摄入：养成低盐饮食的习惯，每人每天食盐的摄入量不要超过 6g，另外还要减少味精、酱油、酱菜等高钠食品的摄入量。

3. 保证膳食纤维的摄入量：大量研究表明，膳食纤维在肠癌、高胆固醇血症、冠心病、肥胖、糖尿病及其他慢性病防治中有积极作用。多吃新鲜蔬菜和水果，既可补充维生素、无机盐，又可增加膳食纤维。蔬菜和水果中含有丰富的抗氧化维生素 C，而维生素 C 与高血压呈现显著的负相关。平时注意摄取各种应季的新鲜蔬菜、水果和粗粮，如猕猴桃、柚子、草莓、橘子、大枣、菜椒、番茄、西兰花、萝卜、豆芽、玉米、甘薯、全麦、豆类食品等，建议每人每

天应摄入绿色蔬菜 500 ~ 1000g, 水果 200 ~ 400g。

### 三、坚持运动

随着现代交通工具的日渐完善, 人们常常以车代步, 乘电梯代替走楼梯。由于日常劳动时间减少静态生活时间增加, 这也是造成肥胖的主要原因之一。老年人也应加强体育锻炼, 保持良好的体质, 每周要坚持 3 ~ 5 次以上的力所能及的有氧运动, 如快步走、打太极拳、慢跑等, 每次 30 分钟左右, 使身体微微出汗即可。

### 四、戒烟限酒

烟中的尼古丁可使交感神经兴奋及周围血管收缩, 导致血压升高, 同时吸烟可以损伤血管内皮, 促进动脉粥样斑块的形成, 还可减低降压药物的治疗效果并增加心脑血管病的发病率或加重病情。适量的饮酒能够促进血液循环, 有益于身体健康。但长期酗酒会增加血液黏稠度, 促进动脉硬化, 是引起高血压、

高血脂、痛风、冠心病等慢性病的主要诱因。建议男性每日酒精量摄入低于 20 ~ 30g, 女性低于 10 ~ 20g。

### 五、心理平衡

健康的四大基石之一就是心理平衡。老年人要保持乐观情绪, 应积极参加力所能及的社会活动。精神愉快时, 能促使身体分泌一些有益于健康的激素, 使脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌和新陈代谢等都处于平稳的、相互协调的状态。适当参加一些活动, 保持手脚灵活, 促进血液循环, 提高生活情趣, 就能延缓身体的衰老, 保持心理的健康。克服怀旧心理, 老年人要心胸开阔, 培养广泛的兴趣和爱好, 调节和丰富精神生活, 如练书法、养花、看书读报、看电视等。能自我安慰、自我调节、能宽容、体谅他人、忘却不愉快的经历。与周围人保持和谐的人际关系, 遇事多理解对方, 互相尊重, 保持良好的心境和健康的情绪。

(作者崔芳因系校医院在职医生)



# 八个秘诀助你开心

“假如你遇到情绪问题，甚至患上心理疾病，不要认为自己是不幸的，反而更要相信自己是幸福的。因为不经历疾病，便不能更好地理解健康的意义，也不会以明确的态度追寻更高层次的健康。”英国临床心理医生马克思·潘波

顿（下文简称“潘波顿”）倾听过无数求助者的故事，并帮他们走出心灵的阴霾。他近日在英国《每日邮报》刊文指出，虽然大家会在生活中遇到各种各样的烦心事，但应对起来牢记8个秘诀就够了。

## 1 别担心不受自己控制的事

潘波顿曾遇到一位非常焦虑的女孩，每次心理咨询时，对方总会倾诉无数个让她担心的事情。这些事极其琐碎，比如妹妹会不会不喜欢她送的生日礼物？类似的担忧消耗了女孩大量的时间和精力。为了帮她从焦虑中走出来，潘波顿和她约定，每次咨询都把她担心的事罗列在一张纸上，等到下次见面时，看看这些事哪些发生了，哪些没发生。结果，女孩担心的事一件都没发生，原来她一直都在杞人忧天。

潘波顿说，生活中，很多人都会为

一些无法预料的事担忧、苦恼，比如明天会不会下雨，影响安排好的行程；写好的方案会不会被领导否决等。其实，这些事的发展不受个人控制，过度担心只会使自己神经紧张、精神包袱过重。中国科学院心理研究所研究员张侃告诉《生命时报》记者，经常杞人忧天的人，往往把自己包裹在重重防卫的内心世界。建议他们多参加集体活动，多与人交流，培养开朗的性格；多进行体育锻炼或外出旅行，增强意志、开阔眼界。这样就不会再拘泥于对小事的担忧。

## 2 不做完美主义者

潘波顿说，我们的身边不乏完美主义者，对自己要求极高，任何事都想做到尽善尽美，一旦出了差错，便愧疚万分、难以释怀。比如，完美主义的学生会因为一次考试的失误而沮丧很久，完美主义的职场人士会因为工作进展不顺而倍感失落……严格要求自己本是好事，但若苛求，总给自己设定很高的目

标，就难免频繁陷入无法完成目标的心理落差，久而久之，失去自信，对很多事都提不起兴趣。张侃建议，每个人都应对自己有个客观的评价和定位，做事不急于求成，要循序渐进。如果事情的发展不遂人愿，应学着宽恕自己，从跌倒处吸取教训，而不是一味地深陷其中。

## 3 找一个让你感兴趣的工作

曾有一位律师因抑郁向潘波顿求助，药物、冥想等治疗似乎对他都没效果。后来，律师不幸发生车祸，不得不辞职在家康复。潘波顿以为他的抑郁会变得更严重，没想到，律师重新找到一家公司就职后，抑郁竟不治而愈。究其原因，是新工作让他找到自己的价值，感到充满动力。潘波顿这才意识到，律师抑郁的根源是做了一份自己不喜欢的工作。

潘波顿说，人们往往经过多年学习，才有能力从事一份专业性强的工作，即使后来发现并不喜欢，也不想辜负自己曾经的努力，还要继续坚持。另外，大部分人把工作当做谋生手段，如有变动，

意味着收入减少、影响舒适的生活状态，于是不愿改变。但不合适的工作会让人时刻处于压抑中，导致心理疾病。因此，我们应真诚地问自己，是否热爱这份工作，能否承受工作带来的负担。

张侃建议，从学生时代开始，每个人就要做一张职业规划书，并不断调整，目标清晰才有的放矢。当下，社会提供了广泛的择业机会，如果一时找不到舒心的工作，也应用心尽好当下的职责，任何岗位都可以出行家。对于那些做着不喜欢的工作，却又没有勇气改变的人，最好多培养兴趣爱好，寻求排解的出口。

## 4 不羡慕也不评说他人

潘波顿说，在你看来，有些人似乎拥有一切，美貌、金钱以及完美的婚姻，但事实上，光鲜亮丽只是表面，只有他们自己知道正在与各种困难抗争着。其实，大部分人都在艰难地面对生活，只是我们往往不知道别人经历了什么，也

许是体弱多病的苦恼，或是丧失亲人的悲痛。因此，我们应保持仁爱之心，尽量不以表象为依据评说别人；人际感情是相互的，礼让别人一分，也能收获一份友谊；如果他人向你倾诉苦难，给出力所能及的帮助是最好的善待。

## 5 不要总想着改变他人

潘波顿说，不管是在家里还是职场，当他人意见和我们不合时，很多人总是试图去改变对方，但一个人的思维和习惯是长时间教育和环境影响的结果，很难撼动。

如果我们总抱着纠正别人的心态与

之相处，不仅会让自己感到疲惫，也会影响彼此的关系。相反，当我们学会接受别人、改变自己对他们的看法时，会发现事态发展随之转好，对方并没我们想的那么糟糕。

## 6 表达自己的真实想法

潘波顿表示，人际交往中的大多数问题都源于沟通上的失败，要么别人没有正确表达，要么我们没有仔细倾听。沟通的复杂往往来源于“口不对心”，比如有些人虽然嘴上说“我很好”，但他心里或许恰好相反，正渴求你的安慰和鼓励。若你没有发现这一情况，没有给予充分的回应，对方便会难过和沮丧。

为什么不让沟通变得简单一点呢？隐藏自己的真实感受，无助于心情的改善，还会让他人感到不解，从而影响双方的交流。建议大家在沟通中，勇敢表达自己真实的想法，并用恰当的方式说出来，同时，耐心倾听他人的观点和意见，语言上的理解是心灵上互通的前提。

## 7 学会礼貌而坚定地说“不”

潘波顿认为，很多人的痛苦往往来自一种情况：虽然不想做某件事，却因害怕得罪人或被人说自私，而不敢拒绝。真的以为硬着头皮去做，对方会感激吗？其实，如果某件事让自己痛苦或超出能力范围，还勉强答应别人，不仅委屈了自己，一旦无法兑现诺言，更会让对方觉得你不靠谱。因此，学会礼貌而坚定地说“不”，是确保幸福的最好工具之一。

## 8 将心底的爱表达出来

潘波顿说，爱在我们的生命中扮演着极为重要的角色，从心理学角度看，被爱是我们不断前行的动力，而失去爱是每个人心灵深处的恐惧和焦虑。然而，大多数人却在隐瞒心中爱意的状态下度过一生。告诉他人我们的爱，不仅会让

张侃补充说，每个人都要了解自己的边界和底线，该做什么，不想做什么，并学会用委婉的方式表达拒绝，让别人接受又不感到尴尬。比如有人邀请你参加聚会，但你并不想去，应微笑着表示感谢，再讲明不去的原因，可能是身体疲惫，或是已有其他安排。值得提醒的是，拒绝要趁早，不要拖延，越拖延越难开口，及时回应也是对他人的尊重。

对方感觉幸福和被重视，也会促使对方回馈我们更多的关怀。我们可以通过语言表达喜欢、思念，也可以通过肢体语言，比如拥抱、牵手，来增进亲密关系。学会爱与表达爱是人生重要的必修课。

（来源《生命时报》）



# 老年人健身适合哪些锻炼方式

包少瑜

我们的社会已经步入了老龄化社会，人口结构中老年人的比例越来越大。伴随着物质生活水平的提高，人们对生活方式的要求也越来越高，越来越多的老年人加入到了健身的行列。到底哪些锻炼方式适合老年人？老年人在锻炼中应该注意什么？怎样能够更好的保护自己？

人体的运动系统由骨、关节和骨骼肌三种器官组成，首先我们应该知道随着年龄增加身体机能会有退行性的改变，50岁以后身体的老化进程会逐渐加速。骨的成分中无机物与有机物的比例会逐渐增大，意味着骨的柔韧性减低硬度增大。肌纤维变细，其弹性、伸展性、兴奋性和传导性都会减弱，男性更加明显。运动时肌肉的耗氧量也会减少，所

以中老年人会容易疲劳，也更加容易受损伤，损伤后恢复也很慢。骨关节由于软骨纤维化、骨化和磨损，关节滑膜变得僵硬，导致关节灵活性差，活动幅度减小，从而发生各种骨关节病变。伴随着血管硬化弹性减低及血糖血脂水平的变化，机体的心肺功能也开始逐渐减低。明确了身体的变化之后，我们根据自身的年龄、性别、体质状况、原有的运动基础、个人的兴趣爱好、设备条件和周围的环境因素，思考和选择适宜本人的锻炼项目。一般情况下，应选择全身各关节参与、便于掌握和利于坚持的运动项目为佳。

1、**慢跑**：跑步是适合任何年龄的健身方式，也是中老年人喜爱的运动项



目。肢体功能比较好的中老年人可以选择慢跑。开始跑步前，一定要舒展活动四肢，放松肌肉，充分做好运动的准备活动，避免足踝及膝关节的损伤。跑步时注意双臂的前后摆动，深而均匀的呼吸。运动强度应该循序渐进，速度由慢至快，时间由短至长，运动过程中不觉得胸闷气短心悸，量力而行。跑步结束时逐渐减速后至慢走，不要立即停止，防止血容量由于瞬间位置变化引起血压不适。跑步结束后要做好放松拉伸活动，能够得到更好的效果。



2、散步：选择空气质量好、环境幽静的公园散步，会让人心旷神怡，适合老年朋友们结伴会友叙旧。散步对身体素质要求不高，对身体的损伤程度小，不易造成运动损伤。步行达到健身的目的，就要有一定的速度，以每分钟80~90步为益，路程要有一定的距离，一般每天6000-10000步，因人而异。每天连续走路1小时，或分为两次完成。

做到无心慌气短，全身温暖舒畅、微微有汗即可。使用计步器可以更好地科学合理安排运动计划，并且起到提醒监督的作用。



3、游泳：游泳是一项非常适合中老年人的运动，长期坚持对身心健康有很多好处，既能增强心肺功能，又能提高免疫力。游泳对场所有一定要求，对个人的身体素质也有一定要求，最好有一定的游泳技能基础，以安全为主。开始进行游泳运动以前，要做一次全身的体格检查，患有严重的心肺疾病及传染病、皮肤病的不宜游泳。过饱过饥及饮酒后都不宜游泳。进泳池游泳前，要做好充分的准备活动，泳姿各取所好，蛙泳、仰泳、自由泳均可。建议每游50米稍事休息，总量在500米以内。游泳运动对足、踝、膝关节的压力小，不易造成肌肉韧带及关节的损伤。

4、**太极拳**：太极拳是我国传统的健身运动，流传最广的项目有太极拳、气功、保健按摩和八段锦等，具有广泛的群众基础，利于普及，对场地要求低。太极拳的流派很多，建议选择简化太极拳，实用易学，健身效果较好。宜于晨起练拳，练功时需要精神集中、全神贯注，整套动作连贯、柔和，启动五脏六腑，一气呵成。气功通过调整呼吸、姿势、精神的锻炼增强体质，提高防病能力。八段锦是我国古老的引导术，至今有八百多年的历史，动作舒展优美、编排精致，练习不需要器械，不受场地局限，简单易学。

5、**其他**：骑行自行车也是一项全身性运动，是很多人出行和锻炼的好方式，老年人在骑行的速度、距离方面应酌自身体力而定。交通拥挤地区要注意安全，不要在刮风、下雨、严寒酷暑时

锻炼。各类球类活动包括乒乓球、羽毛球、网球、台球、门球等，老年朋友可以结合周围场地设施及既往运动基础进行选择。在进行竞技类项目的比赛时，以锻炼为主要目的做到心态平和，避免因比分胜负引起情绪过于激动导致血压心率变化。

建议老年朋友们在天气环境和身体状况允许的情况下，多多迈开步子参加到体育运动中来，尽量做到每天运动30~60分钟，每周运动5天以上，循序渐进、量力而行。体育锻炼不仅增强我们的体质，更延缓机体的衰老，也提供了老年人的社交机会。与他人的沟通是消除压力的良药，利于保持健康的心态，祝愿老人们在积极地体育锻炼中心情舒畅，远离疾病，健康长寿。

（作者包少瑜系校医院在职医生）



## 冬季如何养生让你更健康

立冬已过，随着近几天的气温下降，冬天的脚步越来越近了。中医认为，冬季是匿藏精气的时节，如果在冬季懂得养生，通过正确的饮食和药膳、汤水等手段，既可达到保养精气、强身健体的目的，也可以为来年打下好的身体基础，那我们该如何做呢？且听专家如何支招。

### **吃** 饮食减咸增苦，喝粥巧养脾胃

广东省名中医、广东省中医院肝病科教授池晓玲认为，冬季是匿藏精气的季节，此时肾气当令，饮食宜减咸增苦，可多食牛肉、羊肉、猪瘦肉、鸡肉等温热松软食物补肾，同时也食用一些味道偏苦的食物，比如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等以养心气。

为御寒，吃肉类食物会偏多，常会伤及脾胃，阻碍脾胃的运化功能。因此，在冬季应注意适时添加健脾消滞、促进

消化的食品，如淮山、山楂、柚子等，也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

池晓玲说，老年人及小孩脾胃较弱。此时可适当多喝药膳粥，如羊肉山药粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等。

### **补** 食补药补相结合，调体质因人而异

俗语云“冬季进补，开春打虎”。

池晓玲说，冬季进补，以食补药补相结合为宜。可选用牛肉、羊肉、鸡肉、狗肉、枣、莲子、核桃、龙眼、芝麻、木耳、蜂蜜、板栗、枸杞、熟地、黄精、党参、山药等食物或药食两用食物调配药膳。重点推荐九大药膳：枸杞鸡肉汤、枸杞糯米粽、山药黑芝麻糊、糯米红枣粥、桃仁芝麻糊、银耳炖冰糖、桂圆莲子汤、鹿角胶粥。

池晓玲强调，进补需要根据体质进

行选择，比如平素气虚的患者，可以多吃党参、淮山、黄芪、黄精等健脾补气之品，药膳如黄芪山药粥、黄芪枸杞乌鸡等。平素阴虚者，可以多吃枸杞子、女贞子、雪耳等补肝肾、养阴之品，药膳如银耳炖冰糖、枸杞茶等。平素血虚者，可以多吃阿胶、大枣、当归等补血之品，药膳如当归生姜羊肉汤等。平素阳虚者，可以多吃羊肉、羊骨、牛肉、

杜仲等补肝肾、养阳气之品，药膳如淮杞炖羊肉、杜仲牛膝汤等。

**汤** 润燥补血健脾，养生汤任你选

立冬时节，可适量多喝点调理气血的汤，广东省人民医院中医科副主任医师林举择特别推荐了以下几款冬季应节汤。

### 养血补虚，滋阴益肾——双胶炖乌鸡汤

中医认为，花胶味甘、性平，有补虚扶正、养血止血、补肾固精等的食疗功效。阿胶自古是我国的滋补上品，且具备性平味甘、补而不偏的性质，其补血止血、滋阴润燥的良好疗效，特别适合大家秋冬滋补食用。乌鸡是禽类中蛋白质含量高而脂肪含量却较低的食品，中医认为它入肝、肾经且补而不燥。

双胶炖乌鸡汤是入冬后的滋补靓汤，特别适合气血亏虚体质人士或者体弱多病者。

**材料：**花胶50克，阿胶一块（约33克），乌鸡约600克，红枣5颗，桂圆10克，生姜2片。

**制作：**花胶用冷水浸泡软，置有姜葱各少许的沸水中氽水片刻，之后洗净，切成小块；乌鸡宰洗干净，去掉鸡头、鸡肠肚和鸡屁股，斩小块后氽水备用；红枣去核。所有材料共入炖盅内，加入清水1500毫升左右（约6碗水分量），加盖后隔水炖3小时，进饮时方下适量食盐温服。这是3~4人分量。



### 清肺热、润燥生津——金银菜无花果煲鹧鸪汤

金银菜是指白菜和白菜干的组合。经过霜打的深秋白菜尤为“甜”、“软”、“甘”，能生津止渴，清肺胃热。而白菜干有通利肠胃、宽胸利膈、清热除燥的功效。两者组合能清热除烦、通利肠胃、养胃生津、利尿通便等。

无花果有健脾、润肠、利咽、防癌、滋阴等作用。鹧鸪肉质性温，味甘，在秋冬季平补作用明显。金银菜无花果煲鹧鸪汤清补平和，能清肺热、润燥生津、益胃和中，可有效减轻入冬之后出现的各种“燥证”，一家老少均可饮用。

**材料：**新鲜白菜500克，白菜干100克，干品无花果5粒，鹧鸪1只，猪瘦肉150克，瑶柱50克，蜜枣1颗，生姜3片。

**制作：**鲜白菜择洗干净；白菜干浸泡软后冲洗干净，剪段备用；鹧鸪宰洗干净后斩大块飞水；猪瘦肉洗净后切大块飞水；瑶柱和无花果稍浸泡，洗净。除新鲜白菜之外的其余材料倒入瓦煲内，加入清水2500毫升左右（约10碗水分量），武火煮沸后再改文火慢熬1.5小时，之后再把新鲜白菜加进去煲半小时即可。进饮时下盐温服。这是3~4人分量。



### 止咳顺气、生津润肺——白萝卜茺茜滚鳕鱼汤

民俗有“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”的谚语。初冬时的萝卜有健胃消食、止咳顺气、生津润肺的食疗功效，立冬节气之后可以多食用白萝卜来预防秋冬季呼吸道疾病和消化系统等疾患。这款靓汤用当造的白萝卜、鳕鱼配以鲜香的茺茜、健胃驱寒的胡椒粉以及生姜、绍酒等佐料滚汤饮用，汤品香气四溢，鲜甜甘美，清润滋补。

**材料：**白萝卜600克，鳕鱼350克，茺茜（即香菜）和葱2棵，生姜3片，胡椒粉和绍酒各少许。

**制作：**白萝卜洗净，削皮后切为薄片；鳕鱼片解冻后洗净；茺茜、葱洗净，切段；用生姜片起油锅，下萝卜，炒约3分钟至出香气，加入清水1500毫升左右（约6碗水分量），武火滚沸后改中火滚约20分钟左右，下鳕鱼滚至熟，依次加入适量的食盐、绍酒、生抽、胡椒粉，最后下葱段、茺茜便可饮用。这是3~4人分量，汤料亦汤亦菜。



## 看电视，备上板凳和腰垫

看电视是老人重要的娱乐之一，很多老人在电视机前一坐就是小半天。但老年人由于心功能减弱，静脉血液循环减慢，久坐容易造成下肢麻木、疼痛以及浮肿等症状，俗称“电视腿”，对健康极为不利。此时，不妨采取以下措施，帮助缓解和预防腿部不适。

备个板凳。为消除久坐带来的腰痛、尾骨痛，使下肢肌肉得到松弛，可以准备一个板凳，看电视时，将双脚放在上面，使大腿、小腿处于松弛状态，让双腿得到充分休息，既能减轻腿部肿胀，还能促进末梢血管中血流充盈，对大脑供氧也大有益处。板凳高度和沙发相同或略高于沙发，大小以能放下老人双腿为宜，材质不限，木凳、塑料凳均可。为了增加舒适感，小板凳上可以绑上松软的棉垫。

久坐看电视，椅垫、腰垫不可少。老年人看电视，尽量坐质地较硬的靠背椅，加上辅助性垫具，如颈枕、腰垫、坐垫等，帮助重量均匀分布，减少椅子对坐骨结节的摩擦；腰垫使腰部紧贴椅背得到支撑，不让腰后靠空。

如果身体条件允许，可以边看电视边做简易健身操。如前后摆手：头正身直，双手自然下垂，两脚分开，与肩同宽，两眼平视，自然呼吸。然后两手同时向前、向后摆动10~15分钟，身体也要随着双手自然前后摆动。手向前摆时，脚趾要用力抓地；身体重心随身体摆动变化。此式有助于加强肢体与关节的平衡能力。顺逆揉肚：在肚脐上部，用手掌用力按住，顺时针、逆时针各揉60次；正对肚脐，用手掌用力按住，顺时针、逆时针各揉60次；在肚脐下部，用手掌用力按住，顺时针、逆时针各揉60次。早晚各一次，男性左手在下，女性右手在下，每圈2秒钟最佳。此式有助于促进胃肠蠕动，缓解便秘。

需要提醒的是，老年人看电视不宜超过3小时，每过半小时要起来活动一下，还要少看刺激性节目，如竞赛、惊险的情节等，避免因紧张、激动使血压突高，危害健康。

(来源：《生命时报》)

## 常做家务 助你延寿

家务是很多人避之不及的“麻烦事”，让人觉得既耽误工夫，又浪费精力。然而，做家务并不是单纯地消耗体力，加拿大麦克马斯特大学研究了17个国家的13万人后发现，每周做5次家务，每次半小时，可以达到健身效果，甚至可以使死亡率降低28%。

### 家务做得少，长寿优势小

使用吸尘器、扫地机器人，雇佣保姆、小时工，网上购物、叫外卖，让现代人做家务的时间大大缩短。英国一项研究指出，与35年前相比，现代女性做家务的时间减少了20%，导致其长寿优势越来越小。“不是我们懒得做家务，”在北京工作的陈怡抱怨说，“每天上下班早出晚归，甚至连周末都要加班，实在没有时间。即使有了空闲也提不起劲儿，只想让疲惫的身体好好休息一下。衣服可以送去干洗店，吃饭可以选择餐馆，房间随便扫扫擦擦，凑合一下就好了。”

西安体育学院健康科学系教授苟波

告诉《生命时报》记者，日前国家体育总局发布的《全民健身指南》指出，有一定运动基础的成年人，应保证每周运动3~5次，每次30~50分钟的中等强度运动，例如健步走、慢跑、跳舞、打太极拳等，心率保持在100~140次/分钟。如果没时间运动，做一些家务劳动也可以达到能量消耗标准。以体重50公斤的女性活动30分钟为例，洗碗、熨衣服能消耗47千卡；擦玻璃可消耗84千卡；做饭能消耗86千卡；收拾浴室、拖地扫地消耗91千卡；洗衣服可以消耗105千卡。

“做家务还可以收获快乐。”北京回龙观医院婚姻危机干预中心主任邸晓兰说：“对于喜爱干净整洁的人来说，做家务可以产生犒赏效应，心情自然会愉悦起来。”另外，有氧运动后人体内的“内啡肽”水平会升高8倍，使人们疲劳之余产生喜悦之情与成就感。不爱做家务的人，不妨边听着喜欢的歌曲边劳动，或与伴侣、家人分工合作，将注意力从繁重的家务转移到轻松的聊天上。

## 家务不是“枷锁”

家务并非女性的专属工作。英国剑桥大学针对3万人的研究表明，如果男人主动分担家务，夫妻争吵次数会减少，家庭更加和睦。夫妻一起制作美餐、整理旧物等，能够增进感情，是一种生活情趣。但现实情况是，家务活分配不均，男性做得较少。

2014年，国际经济合作与发展组织(OECD)调查发现，丹麦男性分担家务最多，每天长达186分钟，随后是挪威、澳大利亚、爱沙尼亚等国家；中国男性每天在照顾家人、购物和做家务上花费的时间只有91分钟，远远低于134分钟的平均水平，排名倒数第五，其后依次为日本、印度、土耳其、韩国。这主要是由传统观念、男女社会参与度、男女是否平等决定的。

比起同为亚洲国家的韩国、日本，我国女性中全职主妇较少，很多人活跃在工作岗位上，可谓“家里家外两头忙”。年轻夫妻不愿像长辈一样，由女性承担更多家务，“男女平分家务”的呼声越来越高，甚至许多女性害怕自己变成围着老公孩子转的“黄脸婆”，将家务视为枷锁，婚前公开表明“不会做家务，不要指望我”。对此，邱晓兰表示，不必一味强调家务平等，每对夫妻的相处模式不同，家内家外分工有别，能者、愿者可多劳，关键不是承担了多少家务，而是两人彼此尊重对方的付出，多鼓励

赞美，不要糟蹋轻视，才能让家务由负担变为“爱的付出”。

有研究称，男性参与重型家务劳动，死亡风险可降低71%，而女性会上升13%。因此苟波建议，在具体分工上，男性身体健壮，应主动承担重型劳动或具有危险性的家务，如修理家具、搬运重物、爬梯子取物；心细的女性可以负责扫地、做饭等轻松的家务；孩子做家务能培养责任心和独立生存能力，可以适当让孩子承担部分家务劳动，如三岁开始独自收拾玩具，四五岁时准备餐具、折叠衣物等。

## 做家务不能蛮干

多数家务活算不上重体力劳动，也不像跑步、打球那样强度高，让人气喘吁吁。但有些人做完家务后，总是感觉腰酸背痛，浑身都不舒服，久而久之便越来越逃避。其实，这都是蛮干惹的祸。苟波提醒，做家务应留心以下几个方面，以防受伤。

注意劳逸结合。如果家里面积大，清洁地板时需要长时间弯腰，脊柱会承载两倍的压力，还易损伤腰部、手臂等处的肌肉。擦玻璃、晾衣服时，也需要经常抬高手臂，肌肉力量较弱的人会感到手臂及肩部酸痛。建议学会“混搭”家务，例如晾完衣服后，擦一个房间的地板，然后再去洗碗。持续做一种家务时，可以每10~15分钟休息一会儿，伸

个懒腰、活动一下颈椎、听一首歌等，不要“逼着”自己一口气做完，身体、心理负担都会减轻。

保持正确姿势。没有伤身的家务活，只有伤身的姿势。比如洗碗、洗衣服时水池较低，许多人会弯腰驼背，洗完后腰部僵直、疼痛。这是因为长时间不良姿势影响了腰椎的生理曲度和肌肉力量平衡，长此以往会诱发腰椎间盘突出或腰肌劳损等。建议保持背部挺直，脊椎伸展，稍微弯曲髋、膝关节，并且隔一段时间活动一下身体。此外，在做家务时不要突然发力扭转身体，以免闪了腰；在搬沙发、箱子等重物时，切勿直接弯下腰搬起，应先蹲下身，挺直背部，拿好重物，用腿部力量直立起来，做到“弯腿不弯腰”。

做好防护措施。做菜时会产生大量含一氧化碳、强致癌物苯并芘的烟雾，对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性，轻则引起咳嗽、流泪、头痛等症状，重则可能会诱发鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病；长期吸入这种油烟，还

会增加患肺癌的风险。因此，烹饪全程要开着抽油烟机，还可以围围裙、戴帽子和口罩，隔离污染物；做完饭后要继续开抽油烟机10~20分钟，以免烟雾残留，并记得拍打衣物、洗手洗脸。

孕妇老人也能干活。一些特殊人群可以在家人的陪伴下，根据个人身体情况挑着做家务活。例如许多女性怀孕后，就被家人“众星捧月”，整天躺在床上，什么都不做。其实，没有习惯性流产等风险的孕妇，做一些力所能及的家务是有益的，但应避免长时间弯腰、下蹲、站立，也不要将手伸进凉水中洗衣服等。体力较弱、平衡能力差的老人，尽量不要独自搬桌子等重物，也不要“登梯爬高”，应将这些“危险”的家务交给年轻人。

需要提醒的是，家务虽然能消耗能量，但动作相对单一重复，难以兼顾锻炼所有肌群，有条件的人最好根据个人情况进行有针对性的体育锻炼。

(来源：《生命时报》)



# 你真的懂面包吗？

## 专家为你揭秘面包成份真假

面包虽然不是我们古往今来普遍习惯的主食，但现今也成为了我们餐桌上的“常客”，和日常饮食中难以割舍的一部分。从1995年起，在以美味的面包著称的法国，许多城市每年都会庆祝“面包节”。2017年的“面包节”是5月15日至21日，为期一周。借此机会，法媒《费加罗夫人》就大众对面包常有的成见，采访了知名营养师尼娜·科昂-库比(Nina Cohen-Koubi)，还你一个真实的面包！

### 吃面包会长胖？

假的。对减肥中的人而言，面包往往是头号大敌。但不吃面包就真的能变瘦吗？专家解释，如果不加以节制，不论吃的是面包还是其他食品，都是会长胖的，这单纯是量的问题。所以，我们应该把面包算入每日摄入的淀粉当中，来控制每天吃面包的量。然而可以肯定

的是，早上吃一两片面包，或者用适量的面包代替午餐是不会导致发胖的。人的身体需要淀粉，不能言过其实！

### 早餐吃吐司比吃谷物更好？

是的。这一问题的核心在于，谷物、水果与面包，就究竟哪一种更适合早餐的时候吃？尼娜·科昂-库比认为，面包是早餐首选。她认为，谷物产品里含糖太多了，因此更推荐大家早餐吃面包。早餐吃几片抹上黄油的吐司，其中丰富的葡萄糖可以供给人体所需的能量，比起谷物更能维持饱腹感。同样，我们也可以选择像是粗粮面包等其他不同类型的面包来丰富早餐的种类。

### 三明治营养均衡？

是的。专家表示，三明治的面包能为我们提供身体所需的淀粉，火腿或鸡肉可以为我们提供充足的蛋白质，而西

红柿等配料补充了人体对蔬菜的需求。但专家同时提醒我们，不要往三明治中加入脂类，进而提高三明治的热量。总而言之，三明治不仅营养均衡，而且便于制作，三明治配以水与水果是午餐的不二之选。

### 面包助消化？

假的。专家解释道，水果、蔬菜中富含的食物纤维有助于消化的顺畅与健康。粗粮面包中也含有食物纤维，但含量远少于水果与蔬菜，起不到很好的助消化作用。专家同时强调，有一部分人

可能对粗粮面包有不耐受症状，需要特别注意。

### 巧克力和面包是最完美的下午茶点？

假的。下午茶时间最好不要吃太多面包，如果想吃巧克力，最好只吃两块热量低一些的黑巧克力。其实，下午茶时间吃一些水果和奶制品就足以提供接下来三四个小时我们所需的能量了，但如果你想把其中之一换成面包也无伤大雅，并不会影响你的身材。

（来源：环球网）



# 吃花生的绝妙益处



水煮花生、炸花生米、花生煲汤……花生营养丰富、物美价廉，是中国人喜爱的坚果。近日，美国《烹饪之光》杂志综合最新研究，刊文介绍了花生的5个好处。

## 1. 控制食欲

花生是“高饱腹感”食物，能让你感觉更饱，或者饱的时间更长。发表在《营养与代谢》期刊上的一篇文章发现，用花生当零食的人吃得更少。美国普度大学营养科学系教授马特斯博士说：“花生的高饱腹感并不仅仅是脂肪、膳食纤维和蛋白质含量的原因，而是所有因素协同作用的结果。”布莱根妇女医院营养系主任凯西·麦克马纳斯说，如果在早餐时吃花生或花生酱，就能减少这一天的进食量。

## 2. 有助减盐

咸味零食通常是高盐食物。但咸味花生的盐含量，比同样重量的切片面包、冰冻华夫饼还要少。因此，咸味花生不但能满足你吃咸的爱好，还不容易导致

摄入食盐过量。

## 3. 稳定血糖

研究发现，如果人们把饮食中的一份红肉换成花生，患糖尿病的风险会降低21%。花生会减缓碳水化合物的吸收。如果早上吃点花生，那么你一天的血糖都不会过高。

## 4. 保持心脏健康

《营养学》期刊上一篇文章指出，吃花生最多的人，患冠心病的风险能减少35%。研究人员认为，花生中的脂肪酸构成，再加上其他成分的作用，能降低低密度脂蛋白（坏胆固醇）的含量，让心脏更加健康。

## 5. 减少结肠癌风险

研究发现，每周至少吃两次花生的女性，患结肠癌的风险能降低58%；而每周至少吃两次花生的男性，能降低27%的风险。科学家分析，可能是花生中的叶酸和其他抗癌的营养物质起了作用。

我们都知道，花生素有“长生果”

之称，由此可见它的养生保健功效。那么，花生究竟怎样吃才最健康呢？

花生营养丰富，是价廉易得的保健佳品。据科学家研究，花生含大量的植物固醇，对人的健康十分有益。尤其是 $\beta$ -谷固醇有预防大肠癌、前列腺癌、乳腺癌及心血管病的作用。美国科学家进一步研究发现，花生中还含有“白藜芦醇”。这种物质有很强的生物活性，不仅能抵御癌症，还能抑制血小板凝聚，防止心肌梗死与脑梗塞。每100克花生还含有锌8.48毫克，能增强免疫功能，延缓衰老。因此，花生被人们被誉为“长生果”。

然而，花生是最容易感染黄曲霉菌的农作物。据中国农科院油料所博士生导师李培武教授研究，花生在生长的全过程中，都有可能感染黄曲霉菌，包括在地里生长期间。花生收获后受气温、湿度及储存条件的影响，更容易招致黄曲霉菌感染。黄曲霉菌在繁殖和新陈代谢过程中，产生大量的毒素（主要是黄曲菌毒B1），污染花生及其制品。现已查明，在保管不当的花生与花生油、花生饮料、花生酱中，都有可能存在此毒素。

世界各国科学家公认，黄曲霉菌毒素是迄今为止所发现的最强的致癌物，尤其是黄曲霉菌毒素B1，其毒性相当氰化钾的10倍、砒霜的68倍。它的理化性质相当稳定，在人体内不能降解，只能沉积在肝细胞中。当黄曲霉菌毒素沉

积量超过人体的耐受力，便引起肝脏的损伤、炎性变，甚至诱发肝癌。

### 怎样吃花生才安全有益呢？

#### 花生不宜生吃

花生含脂肪较多，人体对其消化吸收缓慢，大量生吃可以引起消化不良。另外，花生在泥土里生长，常被寄生虫卵污染，生吃容易引起寄生虫病。同时，花生常被鼠类污染，易传播自然疫源性疾病，特别是流行性出血热。因此，花生不宜生吃，最好是煮熟后食用。

#### 水煮花生营养高

有些人习惯吃炒花生仁或用油炸后吃，这样会使花生红衣中所含甘油酯和塞醇酯成分被大量破坏，因此花生仁连红衣一起煮着吃营养价值更高。另外，花生容易感染黄曲霉菌毒素，水煮后，花生所污染的黄曲霉菌毒素基本上能溶到水里去，这样吃更安全。

#### 醋泡花生“天仙配”

花生米含有人体所需要的不饱和脂肪酸，但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的，因此用醋浸泡花生米一周以上，每晚吃10粒，连吃一周为一个疗程，可降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积。

（来源：《生命时报》）

## 微胖才是最好的身材



在不断追求骨感美的当下，“胖”似乎成了一个不太受人待见的字眼。但近日，“微胖才是最好的身材”成为热门话题。英国一家公司对500名成年男性进行的调查发现，87%的男人更喜欢曲线优美、丰满圆润的女性。

除去审美标准，在健康上，微胖同样有不少优势：《新英格兰医学杂志》刊登的一项研究显示，中、日、韩等东亚人的体质指数，即体重（公斤）除以身高（米）的平方后得出的数值，在22.6~27.4死亡风险最低，高于或低于这一范围的人，死于癌症、心血管病和其他疾病的风险都将增加。对照18.5~24的正常体质指数范围，微胖的人更健康。

在中老年人身上，微胖的优势似乎表现得更为明显。日本研究显示，与偏瘦的人相比，40岁时体重稍微超标的人能多活6~7年。在对449名平均年龄为76.5岁的人进行5年跟踪调查后，美国研究者发现，微胖能在一定程度上帮助老人增加抵抗力，对抗疾病。此外，还有研究

发现，微胖的女性怀孕成功的几率更高，而偏瘦的女性体重每增加10公斤，怀上宝宝的可能性就会相应提升10%。

不过，虽然众多研究人员为微胖正了名，但大家不能因此把体重管理不当回事，放弃“管住嘴、迈开腿”。北京大学第三医院运动营养研究室主任常翠青就告诉《生命时报》记者，虽然在整个人群中，“微胖”是较好的身材，但具体到每个个体，还要具体分析。我们不能只盯着胖还是瘦这一点，而是要关注平时饮食是否均衡、运动是否适量、生活是否规律。事实上，除了微胖外，还有一些体型也跟健康密切相关。

健硕的身材更健康。常翠青说，胖瘦并非唯一标准，还要看他体内脂肪更新代谢水平和运动量。如果一个人脂肪更新速度快，肌肉含量高，看上去壮实、健硕，每天能保证一定的运动量，哪怕稍微有点胖，这种体型也是健康的。相反，如果一个人看上去很瘦，但脂肪代谢率低，又不运动，体内堆积的都是坏

脂肪，也不健康。

脖子粗短，心脏差。颈围是测量人上半身脂肪的“天然方法”之一，上半身脂肪又与心脏病密切相关。美国弗雷明汉心脏研究学会专家调查了3300名平均年龄为51岁的志愿者，结果显示，男性颈围每增加3厘米，体内高密度脂蛋白平均降低0.12mmol/L，女性降低0.15mmol/L，这也就意味着，他们血脂异常的可能性更大，更需要当心冠心病。

屁股大，血脂好。一个人臀围大，表明其下身肌肉发达，对人的健康有益。《国际肥胖症杂志》刊登牛津大学一项新研究发现，屁股大的人血脂更好。这是因为臀部脂肪属于好脂肪，可以降低坏胆固醇水平，提高好胆固醇水平，有助于防止血管硬化，甚至可以降低糖尿病危险。女性臀部硕大意味着骨盆宽大，生育能力较强。

梨型身材可能长寿。梨型身材是指下半身较宽、上半身相对窄小，脂肪主要聚集在臀部和大腿。美国明尼苏达州梅奥诊所的研究发现，这类人患心脏病、糖尿病等疾病的风险较低，更易长寿。

7:10的腰臀围比最有吸引力。研究表明，腰围、臀围比例是7:10的女性最吸引男人。美国得克萨斯大学研究进化心理学教授研究了50年来美国历届选美大赛的冠军，发现不管体重如何变，但腰围与臀围7:10的数字变化不大。

而胸、臀部丰满，肩部较宽，大腿稍粗，腰围较细者更有魅力。

大腹便便最危险。这也被称为“苹果型”身材。腰腹部也是肾脏、胰腺、肝脏等重要器官的集中地，腰部周围脂肪囤积，更会加大高血压、高血脂、冠心病等疾病的危险。研究发现，与正常腰围的男性相比，大腹便便的男性患心脏病的概率高出42%，且更易猝死，腰围越粗，猝死概率越大。女性同样如此。

腰长的人，脊椎不好。颈长、腰长的人活动幅度较大，负荷也较强。日本研究认为，人腿部的长度与躯干长度之比越小，弹跳力就越弱，对腰的保护程度就越小。因此腰长的人，特别容易感到腰部疲劳，并且出现腰部肌肉劳损、腰椎增生及一些无菌炎症的发生。脖子长的人也面临着同样的问题，更易被颈椎病缠上。

长太高，易患癌。美国波士顿一项针对2.2万名男子的跟踪研究发现，与身高低于1.7米的男性相比，高于1.82米的男性患前列腺癌的几率增加59%。男性身高每高出10厘米，就会增加6%的患癌几率。此外，高于1.85米的男性和高于1.68米的女性，患胰腺癌的几率也会增加81%。这可能是因为让人长高的激素会同时增加癌变细胞生长的几率。

(来源：《生命时报》)

## 手机依赖症测测你是几级患者

手机不在身边就抓狂，随时随地都在刷朋友圈，上厕所也要带手机……手机参与到了生活的方方面面，“离了手机不能活”已经不再是一句夸张的话。我们正在沦为“手机的奴隶”，“手机依赖症”也成为现代人专有的新病种。为了更好地探测病情，专家们研究出了一份试卷，来诊断你是几级患者。不过，即使“病情”严重也不要慌张，《网络心理学》杂志的最新研究显示，我们之所以会患上“手机依赖症”，是因为手机里储存了太多私人记忆，成为了另一个电子“大脑”。

### 病情成因 手机代表个人身份认同

《网络心理学》杂志刊登的韩国成均馆大学和香港城市大学共同的研究显示，“手机分离焦虑”或者说“手机依赖症”的成因并不仅仅是因为没了手机不能打电话那么简单，根本的问题在于，我们已经把智能手机看作是储存我们记忆的载体，成为我们人体的一个“电子

大脑”。这也就解释了，为什么一旦没了手机，我们就像是缺胳膊断腿一样，整个人都“残了”。

研究称，很多人已经把在脸书、推特上的状态分享作为他们生活经历的一部分，所以手机也就作为载体，算是参与了人生的各个阶段。而且，由于智能手机越来越私人化，一些人将秘密聊天记录、日常记事和隐私照片等都存在手机里，这让手机完全变成了一个储存大脑记忆的电子版模式。研究认为，智能手机里存储的一些内容足可以唤起很多人对过往生活的记忆，因此也成为了个人身份认同的延伸部分，而不可或缺。

“当人们把手机看作是个人的延伸部分后，他们会更加依赖手机，根据心理学家 Bowlby 的依赖理论，人们就会更倾向于寻求亲近，保持身体接触，抗拒分离。”研究人员提醒，随着智能手机的功能越来越广，为人们的生活提供事无巨细的支持，就会导致这种依赖性愈演愈烈。



同时，研究人员对 300 名韩国学生进行调查，分析他们在手机交流中使用语言的特点，最终发现，有严重手机依赖症的学生在聊天记录中更倾向于使用跟“自我”和“记忆”有关的词汇，比如“回忆”、“我”、“我们”这些关键词。

#### 病情治疗 用暴露疗法隔离依赖症

一般而言，手机依赖症的表现包括不能关机、频繁地查看信息、不断地充电、上厕所也带着手机……患上手机依赖症不仅会让我们的身体受影响，比如患上“键盘指”和“颈椎病”，还有可能让我们的精神涣散，学习和工作都无法全情投入，非常影响效率。

圣迭亚哥互动媒体研究所的布兰达教授也是此项调查的参与者之一，在他看来，手机依赖症，害怕错过信息、害怕失去网络连接，这种现代社会特有的科技产品依赖问题，和传统的依赖症本质是相似的。“只能是采用暴露疗法”，布兰达教授给出的治疗方案很简单粗暴，“关掉手机，让人体适应这种隔离

的感觉，不管有多么不舒服，相信都可以慢慢缓和”。

另一份最新的调查显示，79% 的人在睡醒以后会马上查看手机，美国年轻人每天在手机上大概花费 5.2 个小时。专家认为，在各个年龄段人群中，18 至 26 岁的青少年患手机依赖症的可能性最大。今年年初，专门针对这个年龄段的手机依赖症调查发现，年轻人在被强行隔离手机后，他们的身体出现了类似“创伤后压力心理障碍症”患者的心跳规律，其中四分之三的人在此期间出现烦躁不安、抓痒、抖腿等症状，这些通常认为是人在压力环境中最常见的表现。

#### 手机依赖症级别测试

请你拿出一张纸，在纸上顺次写下 1 ~ 20 的数字。按照下面的题目顺序，给每一道题打出 1 ~ 7 分之内的一个分值，1 表示强烈不同意，7 表示强烈同意。最后，将所有分值相加，得到你的最终测试结果。下面，就来测测你的病情有几分，看看是否到了需要“治疗”的地步。

1. 如果不能随时看到手机信息，我会觉得浑身不自在。
2. 如果我想用手机查看信息却发现连不上网时，我会恼羞成怒。
3. 如果我的手机不能随时更新新闻，例如正在发生的大事或者天气状况等，我会感到心烦意乱。
4. 如果我想用手机时找不到它，我会怒不可遏。
5. 如果手机突然没电了，我会内心产生恐惧感。
6. 如果我的手机没话费了或者话费套餐用光，我会惊慌失措。
7. 如果发现手机没信号了，或者连不上 Wi-Fi，我会不断频繁尝试连接信号。
8. 如果在某个地方手机不能用了，我特别害怕此时被困在这里。
9. 如果一段时间不能查看手机，我会抓狂。
10. 如果没手机，我会感觉很焦虑，因为不能频繁和家人或者朋友交流。
11. 如果没手机，我会感觉很担心，因为我的家人或朋友没法联系上我。
12. 如果没手机，我会感觉很紧张，因为害怕接不到一些重要电话和信息。
13. 如果没手机，我会感觉相当焦虑，因为不能随时和家人或朋友保持联系。
14. 如果没手机，我会内心紧张万分，因为我不知道是否有人会在试着给我打电话。
15. 我跟家人朋友联系比较频繁，手机不在身边就会六神无主。
16. 我在网上比较活跃，没有手机会觉得网络身份认同受到威胁，因此感觉很紧张。
17. 没有手机，朋友圈和微博不能实时跟踪状态，这让我产生百爪挠心的感觉。
18. 没有了手机，朋友圈和微博上的留言不能及时回复，这会让我觉得尴尬。
19. 我会因为手机不在身边无法实时查看邮件而感到浑身不自在。
20. 没有手机在身边，整个人都变得六神无主无所事事，不知道干点什么好。

### 评分标准

- 20 ~ 60 分：轻微手机依赖症患者  
60 ~ 100 分：中度手机依赖症患者  
100+：重度手机依赖症患者

(来源：《北京晨报》)

## 加湿器使用不当 有患“加湿性肺炎”的危险

秋冬季气候干燥，使用加湿器的人多起来。每年这个季节，湖北武汉各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。专家提醒，这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”，公众应科学使用加湿器，谨防“加湿性肺炎”。

入秋以来，武汉的林女士每天下班一回家就打开加湿器，并把窗子关得严严实实，直到第二天出门。一周前，林女士出现咳嗽、胸闷等症状，后又出现发热、咽喉肿痛。

日前，她在武汉市中心医院后湖院区被诊断为“真菌性肺炎”，是“加湿性肺炎”的一种。武汉市中心医院后湖院区呼吸内科主任胡轶介绍，“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病，包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。胡轶说，秋冬



季节人体上呼吸道菌群本来就比夏天多，这些正常菌群进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器，空气中湿度过大，呼吸道抵抗力下降，更易滋生细菌引发感染。

胡轶建议，为防止细菌滋生，加湿器应每天换水，每周清洗一次；最好使用凉开水或纯净水，因自来水中矿物质多，经加湿器雾化后，微小矿物质颗粒会飘入空中，进入肺部可能引发肺炎；加湿器不宜一直使用，最好早中晚各开半小时，避免“湿”过头。

(来源：人民健康网)

## 三种对联格式欣赏

**叠字格对联：指由两个相同的字组成的词语运用于联语创作。**

### (一)

雨雨风风，暖暖寒寒，处处寻寻觅觅；  
莺莺燕燕，花花叶叶，卿卿暮暮朝朝。

全联把天气和季节的变化以及鸟语花香融为一体，语句含义丰富深长。该联读来声韵铿锵，读后频增游兴，使人犹如陶醉于春夏秋冬四季冷暖交替变幻和莺歌燕舞万木争荣百花吐艳的美景之中，别具诗情画意。

### (二)

佛脚清泉，飘飘飘飘飘下两条玉带；源头活水，冒冒冒冒冒出一串珍珠。

这是山东济南趵突泉观澜亭的叠字联：它栩栩如生地摹拟出泉飘水冒的动态美和色彩美。观泉读联，令人赏心悦目，心旷神怡。

### (三)

云朝朝朝朝朝朝朝朝散，潮长长长长长长长消

读音 "yún, zhāo cháo, zhāo zhāo cháo, zhāo cháo zhāo sàn;  
cháo, cháng zhǎng, cháng cháng zhǎng, cháng zhǎng cháng xiāo"。

这是浙江温州江心寺的叠字联：整联巧用叠字，诗情画意，妙不可言。

**顶针格对联：指对联的两个分句首尾相连，有以字、词等为顶针单位等。**

(一) 以字为顶针单位

水面冻冰，冰积雪，雪上加霜；空中腾雾，雾成云，云开见日。  
望天空，空望天，天天有空望天空；求人难，难求人，人人逢难求人难。

(二) 以词为顶针单位

年年喜鹊衔红梅，红梅吐芳映红日；  
岁岁捷报入春联，春联含笑迎春风。

(三) 以整句为顶针单位

千古流，千古楼，千古楼上望千古流，流楼共千古；  
人月印，人月影，人月影里合人月印，印影同人月。

**回文格对联：指后一句或半句是前一句或半句的倒读。**

(一)

客上天然居；居然天上客。

这是清代乾隆皇帝为北京城的饭馆“天然居”，作的回文联。意思是客人上“天然居”饭馆去吃饭，没想到居然像是天上的客人。

(二)

雾锁山头山锁雾；天连水尾水连天。

这是一副饶有趣味的回文联：厦门鼓浪屿鱼脯浦，因地处海中，岛上山峦叠峰，烟雾缭绕，海淼淼水茫茫，远接云天。

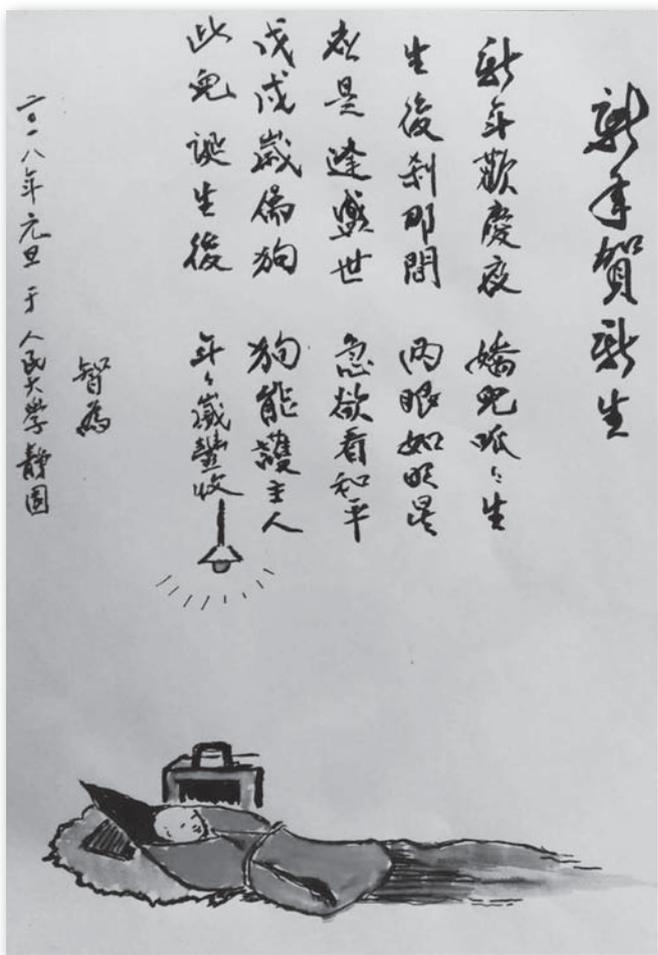
(三)

香山碧云寺云碧山香；黄山落叶松叶落山黄

上联是香山及其山上的碧云寺很好看，山上白云碧蓝花朵飘香；下联是黄山及其山上的落叶松很苍凉，山上松叶凋零，满山黄土连天很见沧桑。总之是赞美这两个地方很值得去。

(来源：新浪网)

# 喜迎新年



图：陈智为

# 中国人民大学老年摄影协会 作品选登



泣 张武化



1	3
2	4

1. 国学馆 吴和泉
2. 人大资料楼 高建设
3. 缘梦 林茵
4. 缅怀 蒋永军



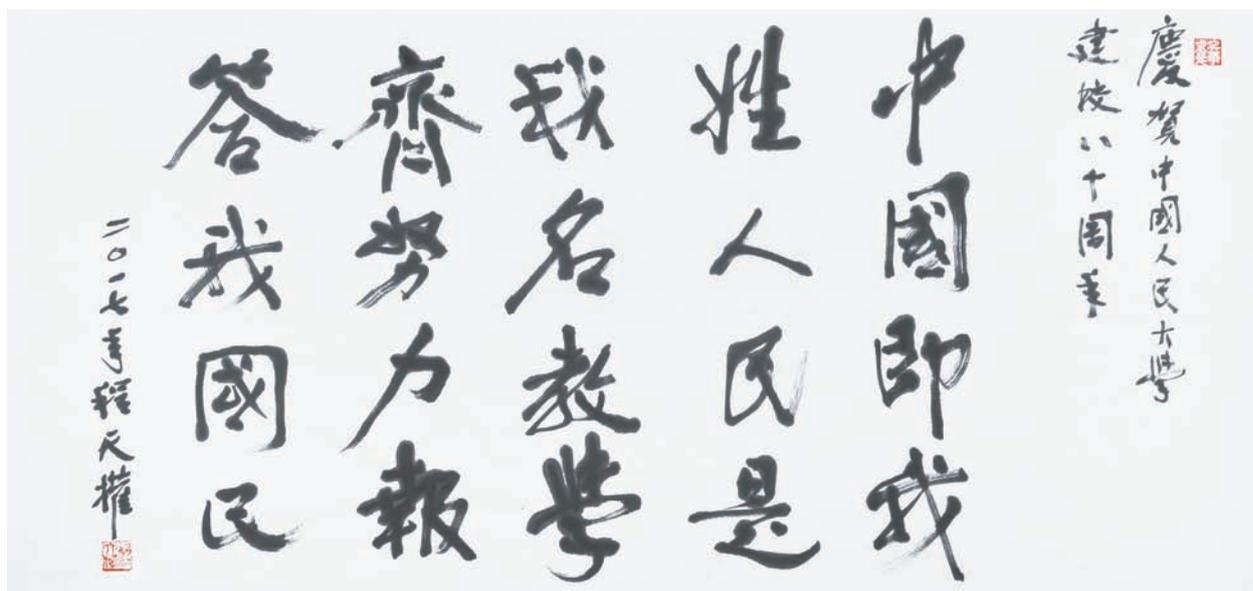


1	2
	3

1. 接力赛跑 张惠荣
2. 靓丽青春 顾彩芳
3. 较量 秦鸣



中国人民大学  
老年书画研究会  
作品选登



程天權



郭秀生

盧溝炮聲震天地橫空出世名  
陝公靈洞燈下學新論游去敵  
後我頑凶建國布猷辦人大改  
革開教育精英放眼全球明大  
勢爭創一流攀高峯

喜慶中國人民大學建校八十年  
特作華誕頌一首以獻

丁酉二〇一七年三月  
桃李盛開日

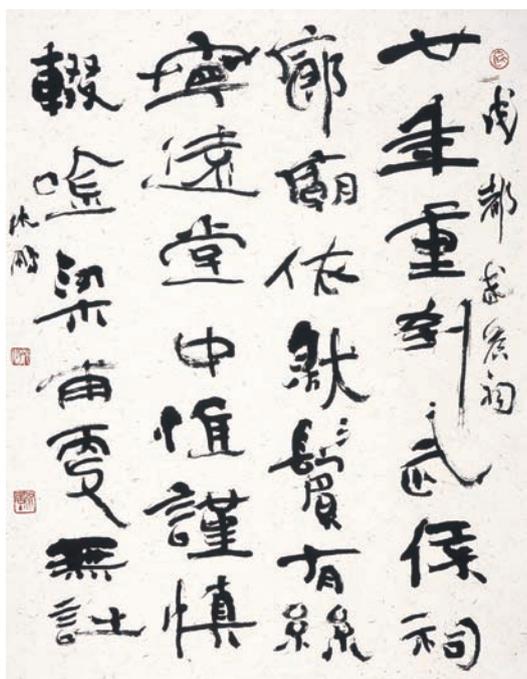
李永詒撰





孙淑扬

## 中国人民大学博物馆馆藏介绍



成都武侯祠（自作诗）

书体：隶书

尺寸：91×70 厘米

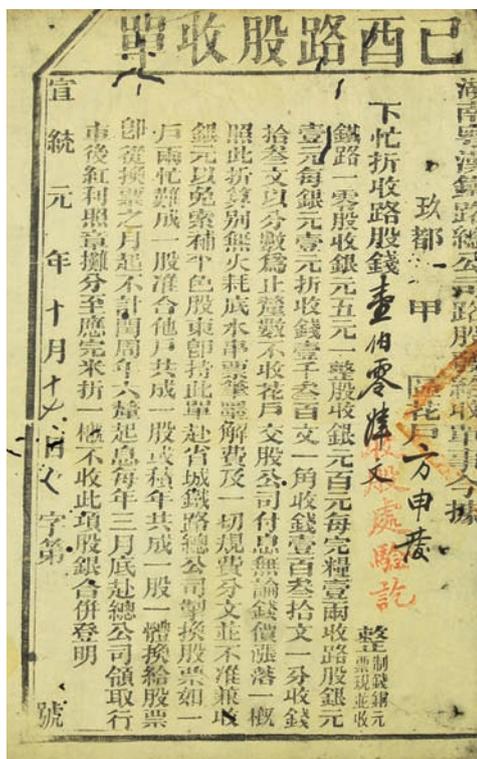
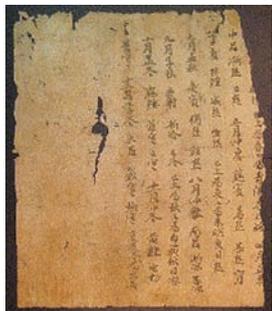
释文：廿年重到武侯祠，廊庙依然鬓有丝。  
宁远堂中惟谨慎，辍吟梁甫更无诗。

书仪

年代：公元 8 世纪

尺寸：长 27.5cm，宽 23.0cm

书仪是供人们写作书信时参考的文范。敦煌吐鲁番文书中有大量的唐五代书仪，说明当时人是非常重视书信写作仪式的。和田出土的书仪文书，说明唐人重书仪的风气已经传到了于阗。这件书仪记录了表示十二个月不同时段气候的寒暄用语，通常置于书信开头。



湖南粤汉铁路总公司已西路股收单

年代：清宣统元年（公元 1909 年）

尺寸：长 27.5cm 宽 17.4cm

路股收单即股票。1887 年，中国铁路总公司成立，清政府立刻宣布开放铁路修筑权，与美国合兴公司签订条约，将粤汉铁路的修筑、管理、使用权都交给了美帝国主义的条约引起湘、粤、鄂人民的极大愤慨。1904 年，湖南爱国绅商向湖广总督张之洞提出呈请，要求将粤汉铁路修筑权收回自办。次年，张之洞在三省绅民的抗议下致电驻美公使梁诚，最终梁诚与合兴公司签订“赎路合同”，粤汉铁路收回自办运动取得胜利。路权收回后，湘、粤、鄂商定“三省铁路，各筹各款，各从本境起修”，湖南在长沙成立了以袁树勋为总理的“湖南粤汉铁路总公司”，在全省范围内以发行股票的方式进行筹资，这使得湖南境内粤汉铁路的修筑进程大大加快。1918 年九月，全省各段胜利接轨通车。

