

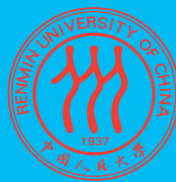
夕阳红



之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2015第4期

总第51期

老同志活动掠影



11月健康讲座



今年年满八十祝寿活动合影



今年年满七十祝寿活动合影



离退休教职工参观
中国人民大学首次花鸟画专项展



11月联络员楼长沟通会



第三届薪火相传——老少读书交流活动

夕阳之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处

目录

夕阳红
之声
XI YANG HONG ZHI SHENG

特别关注

- 04 04 习近平就做好关心下一代工作作出重要指示强调
坚持服务青少年的正确方向，推动关心下一代事业更好发展
- 06 06 中共中央国务院任命刘伟担任中国人民大学校长
- 10 10 离退休党委召开“三严三实”学习研讨会
- 12 12 靳诺书记出席离退休党委“三严三实”专题学习会并讲话
- 14 14 吴美华同志在离退休党委“三严三实”专题学习会上的辅导报告
- 20 20 简讯

论坛撷英

- 21 21 准确把握十八届五中全会的精神实质 / 秦宣
- 24 24 五中全会“全面二孩”政策解读 / 段成荣
- 27 27 “习马会”创造历史，改变未来 / 王文
- 29 29 十三五规划建议凸显国家战略三大定位 / 万喆

闲庭漫步

- 32 32 九十感言
——在庆祝生日聚会上的发言 / 宋养琰
- 36 36 印象俄罗斯 / 赵永奎
- 40 40 无限风光在险峰
——我爱祖国崇山峻岭之三山四岳 / 陈智为
- 43 43 七律一首
敬贺李永祜教授《水浒考论集》出版 / 李梦超

本期编辑

刘爱平 杨慧丽
刘士敏 张红卫
王爱玲 葛秀珍
刘春华 钟兰芳
张铭勇 马小莉

《夕阳红之声》工作室

联系电话：62513643 62513720

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

往事悠悠

44

44 守时

——忆老校长吴玉章／宋雪

45 幸运 好运

——在中国人民大学马列主义研究班学习与生活／叶宗奎

养老助老

51

51 关于中国人民大学“睿信老教师关爱基金”的申报答疑

52 校内健康咨询热线

53 北京市因病致贫一年最高救助 8 万元

55 北京将建 40~60 个居家养老中心

明年底所有街道都能居家养老

56 长期护理保险制度北京破冰，人保寿险有望年内试点实施

健身养心

58

58 退休后的逍遥日子—吴仪

60 世界标准日来了，健康饮食也有 20 个金标准

64 科学释疑：为啥听力好的人更长寿？

66 家庭教育有了“国标”

生活交流

70

70 寒湿是万病之源，秋冬驱寒三字经

72 立冬养生从“睡懒觉”开始

74 如何增强免疫力？按摩 6 个部位提高免疫力

76 药食同源：一个橘子 = 五味“药”

77 香蕉的颜色决定功效

78 牢记冰箱“长寿”四字诀，省电又保鲜

- 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
中国人民大学培训学院
中国人民大学博物馆
中国人民大学图片与视频中心
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

- 整体设计
吴文越
- 制作
任婧 丁晨曦
- 印刷
北京经典无限印刷有限公司
- 2015 年 12 月出版

开心益智

79

79 生活笑话

习近平就做好关心下一代工作 作出重要指示强调

——坚持服务青少年的正确方向 推动关心下一代事业更好发展

纪念中国关心下一代工作委员会成立 25 周年暨全国关心下一代工作表彰大会 25 日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央，向受到表彰的先进集体和先进个人致以衷心的祝贺，向全国从事关心下一代工作的广大老同志和关工委干部表示诚挚的问候。

习近平指出，十年树木，百年树人。祖国的未来属于下一代。做好关心下一代工作，关系中华民族伟大复兴。中国关工委成立 25 年来，为促进青少年健康成长做了大量工作。希望同志们坚持服务青少年的正确方向，着力加强青少年思想道德建设，引导青少年树立和践行社会主义核心价值观，支持和帮助青少年成长成才，团结教育广大青少年听

党话、跟党走。广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志是党和人民的宝贵财富。我们要弘扬“五老”精神，尊重“五老”，爱护“五老”，学习“五老”，重视发挥“五老”作用，推动关心下一代事业更好发展。

习近平强调，各级党委和政府要关心和支持关心下一代工作，支持更多老同志参加关心下一代工作，在时代的舞台上老有所为、发光发热。

中共中央政治局委员、中宣部部长刘奇葆在会上宣读了习近平的指示。

中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东在会上讲话指出，希望各级关工委和老同志积极参与青少年思想道德建设，引导青少年树立社会主义核心价值观；积极参与维护青少年合法权益工

作，多关爱和帮助贫困、残疾等困境儿童；积极参与营造良好的社会文化环境，支持和帮助青少年进步成才。同时，加强关工委自身建设，成为关心下一代工作的坚强堡垒。

全国总工会、共青团中央、全国妇联、中国科协向大会发来贺信。少先队员代表向大会献词，表达对关爱他们的爷爷、奶奶的崇敬之情。

会议总结了关工委 25 年来特别是近 5 年来取得的工作成绩、基本经验

和体会，并对下一步工作提出意见。北京市西城区陶然亭街道关心下一代工作委员会等 592 个先进集体和 1783 名先进个人受到表彰。受表彰代表在大会上发言。

中央国家机关有关部门负责同志和各省区市、新疆生产建设兵团关工委、文明办，中央国家机关有关部门关工委代表等 300 多人参加大会。

（来源：《人民日报》2015 年 08 月 26 日 01 版）



中共中央国务院任命刘伟 担任中国人民大学校长

11月20日上午，中国人民大学在逸夫会堂举行全校教师干部大会。会上，中共中央组织部副部长潘立刚宣布党中央、国务院关于刘伟任中国人民大学校长的决定并讲话。教育部党组书记、部长袁贵仁，北京市委常委、教育工委书记苟仲文讲话。中国人民大学党委书记靳诺主持会议。

潘立刚分别宣读中共中央、国务院关于中国人民大学校长任职的决定。经中央批准，国务院任命刘伟同志为中国人民大学校长（副部长级）。他指出，陈雨露同志调中国人民银行工作以后，党中央、国务院从中管高校领导班子建设全局和人民大学领导班子建设实际出发，根据工作需要和推进干部交流的精神，经过慎重研究后对新任校长作出决定。

潘立刚介绍了刘伟同志简历。他指出，刘伟同志政治素质好，坚持社会主义办学方向，熟悉高等教育和高校的情况，特别是对文科院校改革发展有研究



是知名的经济学家，在学界有较大的影响；沟通协调能力较强，头脑清醒，能够抓住事物的主要矛盾，善于做耐心、细致的思想工作；为人正派，敢于坚持原则；作风民主、性格开朗、尊重师生、有亲和力。中央认为刘伟同志担任中国人民大学校长是合适的，相信人民大学的师生员工一定能够把思想统一到中央的精神上来，全力支持刘伟同志的工作，也相信刘伟同志一定能够在学校党委的领导下，与靳诺同志和其他学校领导班子成员同心协力、密切配合，带领全校师生员工承前启后、继往开来，把学校

各项事业继续向前推进。

潘立刚强调，中国人民大学作为我国人文社会科学高等教育的一面旗帜，党中央、国务院历来高度重视，寄予殷切希望。希望广大师生员工在学校党政领导班子的带领下，加快“人民满意、世界一流”大学建设步伐，培养更多创新型人才，创造更多人文社会科学优秀成果，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

袁贵仁代表教育部党组表示完全拥护党中央、国务院的决定。他说，党中央、国务院始终对中国人民大学的改革发展稳定和领导班子建设高度重视，这次校长调整是中央经过认真酝酿作出的决定，体现了中央对中国人民大学的重视和关怀。

袁贵仁指出，陈雨露同志任中国人民大学校长期间，先后与程天权同志和靳诺同志两位党委书记密切配合，与班子其他成员一道团结起来，按照发展轨道，对学校事业发展作出了卓有成效的成绩。新任校长刘伟同志熟悉高等教育规律，特别是对于高校人文社会科学的教育工作有较深刻的理解；视野开阔，有丰富的行政管理经验和比较强的领导能力；善于听取不同意见，为人正派，对自己要求严格，是我国知名的经济学家。袁贵仁代表教育部党组对陈雨露同志表示感谢和敬意。他表示，相信刘伟

同志能够按照中央的要求，不辜负学校全体干部师生的期望，带领广大师生员工继往开来，扎实工作，推动学校各项事业再上新台阶。

袁贵仁强调，当前，中央对高等教育提出了新要求。希望中国人民大学领导班子团结一心，带领全校师生员工振奋精神，开拓创新，奋发有为，在建设“人民满意、世界一流”大学的征程中再创辉煌。

苟仲文代表北京市委、市政府表示，完全拥护党中央、国务院的决定。他指出，近年来，中国人民大学领导班子团结带领广大师生员工，解放思想、改革创新，学校各项事业呈现出蓬勃发展的良好局面。这些成绩的取得也凝聚着陈雨露同志的智慧、心血与汗水。希望新任校长刘伟同志能够带领学校领导班子，团结广大干部和师生员工，以求真务实的工作作风，以奋发有为的精神状态，不断开创中国人民大学改革发展的新局面，为繁荣发展人文社会科学作出新贡献，为首都经济社会发展和京津冀一体化建设作出重要贡献。

刘伟表示，中国人民大学是一所深受敬仰和尊重的大学，是与中国共产党领导的中国人民革命和建设事业关系最为密切的大学。经过几代人大人的努力，人大以其自身的努力与成就，彰显了“中国人民”这一神圣而庄严的校名的深刻

内涵。2012年6月19日，习近平同志来人大视察时，对人大的发展成就给予高度评价，对人大在新的历史时期的建设和发展提出新要求新目标。

刘伟指出，前不久，党中央提出了加快建设中国特色世界一流大学和一流学科的战略任务，明确规划了我国建设世界一流大学和一流学科的时间表、路线图、任务书。这是中国特色社会主义事业赋予我国高等教育艰巨而紧迫的历史使命。在这具有时代意义的发展进程中，中国人民大学应当也能够做领跑者，人大的师生必须以高度的社会责任感来担当这一历史使命。2015年到2020年的这5年，对国家而言是全面建成小康社会最后决胜的5年，对于中国人民大学而言则是实现“人民满意、世界一流”目标决定性的5年。建成“人民满意、世界一流”大学，首要任务在于不断提高教育质量，培养出堪称世界一流的学生，重要基础在于进一步加强学科建设和队伍建设。

刘伟表示，他将怀着敬畏之心，在校党委的领导下，兢兢业业、孜孜以求，以身作则、知行合一，坚守大学风骨，捍卫大学价值，与全体“人大人”一起，建设好中国人民大学，不辜负党和人民的期望，无愧于历史。

靳诺指出，党中央、国务院关于中国人民大学校长任职的决定充分体现了

党中央、国务院对中国人民大学领导班子建设和事业发展的高度重视和亲切关怀。学校领导班子全体成员和全校师生员工对此表示完全拥护。学校领导班子全体成员会按照党中央、国务院、教育部和北京市的相关要求，讲大局、讲团结、努力创业干事，促进学校事业不断向前发展，让党中央放心，让全体师生员工满意。

靳诺回顾了与陈雨露同志一起共事的经历。她表示，陈雨露同志长期在人大学习工作，对学校饱含感情，为学校发展倾注了大量心血。担任校长以来，坚持正确的办学方向，积极应对学校发展面临的挑战和问题，在学校创建“人民满意、世界一流”大学的重要阶段为整体事业发展作出了重要贡献。刘伟同志政治素质好、理论水平高、学术成果突出、国际视野宽阔、有丰富的高校工作经验、熟悉高等教育规律。我们期待并相信刘伟同志一定能够履行好校长职责，和学校领导班子一道，团结广大师生员工，努力将人民大学建设成为“人民满意、世界一流”大学。

靳诺指出，当前，学校正在积极推进教育综合改革，制定“十三五”发展规划。我们要把思想统一到中央精神上来，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，在上级部门的领导支持下，汇聚学校领导班子的集体智慧，依靠全

校上下的共同努力，奋力开创建设“人民满意、世界一流”大学的新局面，为我国高等教育事业繁荣发展，为实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

中共中央组织部干部三局局长赵凡，教育部人事司巡视员魏士强，北京市委组织部副部长李世新，北京市委教育工委委员陈江华；中国人民大学党委常务副书记张建明，常务副校长王利明，

副校长查显友，党委副书记吴付来，副校长洪大用，学校老领导程天权、冯惠玲出席会议。学校校长助理，校党委委员、纪委委员，全体中层干部，荣誉一级教授，一级、二级教授，教育部人文社会科学重点研究基地负责人，跨院系研究机构负责人，校内民主党派负责人400余人参加会议。

【刘伟简历】

刘伟，男，汉族，1957年1月出生于河南商丘，祖籍山东蒙阴，中国共产党党员，经济学博士，教授，博士生导师，现任中国人民大学校长。兼任国务院学位委员会委员、学科评议组理论经济学委员，教育部学科发展与专业设置专家委员会副主任。

1974年11月至1978年2月在黑龙江省生产建设兵团工作，1978年春（77级）考入北京大学经济系学习，1982年获经济学学士学位、1984年获经济学硕士学位、1990年获经济学博士学位。1984年起在北京大学任教，历任讲师、副教授、教授。2002年至2010年7月任北京大学经济学院院长，2007年任校长助理。2010年5月至2013年9月任北京大学党委常委、副校长。2013年9月至2015年11月任北京大学党委常委、常务副校长。2015年11月起任中国人民大学校长。

主要学术研究领域包括：政治经济学中的社会主义经济理论，制度经济学中的转轨经济理论，发展经济学中的产业结构演变理论，以及经济增长和企业产权等问题。发表学术论文逾两百篇，出版学术著作数十部。获得多项学术奖励，主要包括两次获“孙冶方经济学著作奖”（1994年、1996年），获教育部人文社会科学经济学一等奖（第六届）、二等奖（第二、三届），获北京市哲学社会科学成果一等奖（第四、七、十一届），获全国首届青年社会科学成果一等奖（1995年）等。

独立主持多项国家、教育部社科基金项目，先后担任教育部重大课题攻关项目“中国市场经济发展研究”（2003年）、“我国货币政策体系与传导机制研究”（2008年）首席专家，国家哲学社会科学基金重点项目“我国中长期经济增长与结构变动趋势研究”（2009年）项目主持。1991年起享受国务院政府特殊津贴；1997年入选教育部人文社会科学“跨世纪优秀人才培养计划”（首批）；2004年入选人事部、科技部、教育部、科学院等部委联合组织的国家级新世纪百千万人才工程；2006年被聘为长江学者（特聘教授）。

（来源：中国人民大学校园网）

离退休党委召开 “三严三实”学习研讨会

10月14日，离退休党委“三严三实”学习研讨会在离退休教工活动中心会议室举办。校党委书记靳诺出席研讨会并讲话。校长助理、学校办公室主任郑水泉，党委组织部副部长、纪委副书记补利军出席会议，离退休工作处处长、

离退休党委书记葛秀珍主持。离退休党委各支部书记及党员代表参加会议。

党建理论研究专家、马克思主义学院退休教师、党建组织员吴美华教授作辅导报告。吴美华教授从“三严三实”的重大现实意义、全面理解“三严三实”



的科学内涵、“三严三实”重在实践等方面进行阐述，介绍了自己对于“三严三实”的理解。她表示，“三严三实”是贯穿马克思主义政党建设的基本原则，融入了中华民族传统美德的基本内容，体现了社会主义核心价值观的基本要求，突出了党性修养的本质特征。

离退休党委书记葛秀珍结合离退休工作处全体学习“三严三实”的成果，介绍了离退休工作处教职员思想认识的提升过程和工作落实过程。她表示，大家从理论高度深刻认识了“三严三实”的内涵，逐渐把握了“三严三实”的内在要求，进而在工作中积极主动地落实“三严三实”精神，用以指导自己的工作，对照离退休教职工的实际需要，不断增强服务意识、提升服务水平。

靳诺书记在研讨会上讲话。她指出，自从学校党委启动“三严三实”专题教育以来，包括离退休党委在内的校内各级党委，通过多种方式，学习、践行“三严三实”要求，取得了很好的收效。她强调，“三严三实”是加强党的思想政治建设和作风建设的重要举措，对于提振执政党的精神状态、体现“从严治党”的新常态具有十分重要的意义。按照中央统一要求，“三严三实”专题教育不是一次活动，而是主题教育，是融入党的经常性教育的一次探索实践，同时也

是对领导干部思想境界的砥砺和提升。

靳诺书记指出，扎扎实实地推进人民大学的“三严三实”专题教育，既要正确认识和把握中央要求，同时要充分对照目前高等教育的实际情况，从严从实加强纪律建设，把政治纪律和政治规矩内化于心，做政治上的明白人。要加强党的各级组织建设，凝聚广大师生员工，让大家真正把思想和行动统一到中央精神上来，坚持和弘扬人民大学的优良传统，推进学校事业的改革发展。离退休党委要进一步加强学习，做好精细化服务管理，以老同志的切身利益为出发点，“谋事要实”，切实为老同志做好服务工作。

靳书记还就学校领导班子“三严三实”专题教育情况作了通报，向与会同志介绍了学校在人才培养、科学研究、智库建设、国际性提升、办学空间拓展等方面的综合改革方案，希望离退休教职工继续为建设“人民满意、世界一流”大学贡献力量。

研讨会上，靳书记同大家一起互动交流。曾铁凯、李运筹、梁永昌、杨慧丽、王美芹、关利英等老同志先后发言，结合自身工作、生活的经历，阐述了对于“三严三实”精神的理解与感悟，并对学校有关工作提出建议。

靳诺书记出席离退休党委 “三严三实”专题学习会并讲话

2015年10月14日，离退休党委“三严三实”专题学习会在离退休教工活动中心会议室举行，校党委书记靳诺出席并讲话。离退休党委各支部书记及党员代表参加会议。

靳诺书记指出，“三严三实”专题教育是加强党的思想政治建设和作风建设的重要举措，对于提振执政党的精神状态、体现全面从严治党新常态具有十分重要的意义；“三严三实”专题教育不是一次活动，而是融入党的经常性教育的一次探索实践，同时也是对领导干部思想境界的砥砺和提升。她强调，扎扎实实地推进人民大学的“三严三实”专题教育，既要正确认识和把握中央要求，又要充分对照目前高等教育的实际情况，从严从实加强纪律建设，把政治纪律和政治规矩内化于心，做政治上的明白人。要加强党的各级组织建设，凝聚广大师生员工，让大家真正把思想和

行动统一到中央精神上来，坚持和弘扬人民大学的优良传统，推进学校事业的改革发展。

靳诺书记向与会同志通报了学校领导班子开展“三严三实”专题教育的进展情况。学校领导班子的“三严三实”专题教育分三个阶段：第一个阶段是理想信念方面的学习，每位班子成员都认真撰写了书面交流材料；第二个阶段是结合正反两方面的事例进行研讨；第三个阶段是整改。暑假期间，学校领导班子成员分头看望参与“千人百村”社会实践的学生和各地校友，向优质生源中学推介中国人民大学。领导班子成员还结合“三严三实”专题教育讲授党课，落实分管和联系的各院系、部门的有关工作。

今年是学校“综合改革年”和“学院建设年”。会上，靳诺书记强调，深化综合改革、推进学院建设、做好

“十三五”发展规划，是当前和今后一段时期内学校改革发展的战略核心工作，学校的各项工作都要围绕这三个重要方面展开。目前，学校正在大力实施人才培养体系改革、智库建设、国际性提升、大学形象建设、美丽校园建设“五大战略”。在此过程中，学校有针对性地推进了几项重点建设工程。一是多措并举推进教学工程建设，强化以学生为本，确保优质资源向本科教育倾斜，要求教授进入本科生课堂，持续加强本科生教学；进一步提高研究生培养质量，逐步减少在职研究生数量。二是大力打造高端智库工程。立足于学校的人才和学科比较优势，我校不断创新机制体制，加大投入，努力打造高端智库，希望成为首批进入国家高端智库的高校。比如我校最早对中央“一带一路”战略进行阐述和宣讲，受到了中央的高度评价和认可，学校影响力得到提升。随着这一战略在国际上的阐述，也显著提升了我校的国际性。三是加速推进校园建设工程。学校正在积极推进东（通州）校区建设，把综合改革与各校区建设统筹结合，寻求学科建设等事业发展的增长点，努力解决办学空间拓宽、校园综合治理等一系列问题。四是统筹兼顾做好队伍建设工程。学校既要照顾好为学校发展做出过贡献的老同志，也要为年轻人的发展提供保障，做好人才梯队储备和建

设，实现“老中青”三代人才队伍的合理布局，推进学校的事业发展。

靳诺书记还就老同志关心的生活话题做了回应。她表示，每年要为师生做20件实事已经成为学校的工作惯例。今年启动的老年餐桌就是“1520”计划中的一件实事。此外，关于校园环境治理、居家养老等问题，学校一直在与政府部门积极协商。靳诺书记强调，能为大家做的，学校一定努力做实、做好。

靳诺书记肯定了离退休党委的工作，感谢老同志给予学校各项工作的支持，同时提出了新要求。她指出，离退休党委在已经取得工作成效的基础上，要进一步加强学习，提升精细化服务管理，以老同志的切身利益为出发点，“谋事要实”，切实为老同志做好服务工作。离退休党委的支部书记要与老同志们多沟通，多宣传学校的各项工作，多做解释工作。希望离退休老同志一如既往地关心、支持和配合学校各项工作，继续发挥作用，为建设“人民满意、世界一流”大学贡献力量。

最后，靳诺书记祝愿各位老同志心情愉快、身心健康、阖家幸福，享有幸福晚年。

（根据会议录音整理）

吴美华同志在离退休党委 “三严三实”专题学习会上的辅导报告

非常高兴来参加学习，不敢说作报告，只是把相关的重要精神、论述作个集中梳理，以便于大家在学习时有个全面的了解。同时，也谈谈自己对“三严三实”的认识、理解，实际是给各位同志作个学习汇报。

我讲的题目是《认真学习和践行“三严三实”》，讲三个问题。

第一个问题：深刻认识“三严三实”提出的重大现实意义。

这些年我们党的教育活动一个接着一个，这么频繁密集的教育，就是要推进从严治党。现在中央又把“三严三实”摆在如此重要的位置，是有重大现实意义的。“三严三实”是去年习近平主席参加十二届全国人大二次会议安徽代表

团审议时提出来的。此后他反复地讲，这些要求是共产党人最基本的政治品格和做人准则，也是党员、干部的修身之本、为政之道、成事之要。

2014年3月和9月，刘云山同志在中央党校春季学期开学典礼和秋季学期开学典礼上都强调，领导干部要自觉践行“三严三实”。《学习时报》大版的文章讲得非常细，当时对“三严三实”的解读最全面、最细致、最深刻的就是刘云山同志的讲话，两次讲话都有新的阐发。

2014年3月，中央党的群众路线教育实践活动领导小组印发《关于在教育实践活动中学习弘扬焦裕禄精神、践行“三严三实”要求的通知》；2015

年4月，中央印发《关于在县处级以上领导干部中开展“三严三实”专题教育方案》。

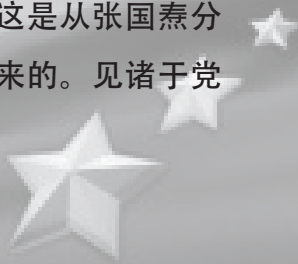
2015年9月11日，中央政治局就践行“三严三实”进行第二十六次集体学习，这次没有专家辅导，只有几个重点发言，习近平总书记又有一番非常重要的讲话。他指出，“三严三实”是我们天天要面对的要求，大家要时时铭记、事事坚持、处处上心，随时准备坚持真理、随时准备修正错误，凡是有利于党和人民事业的，就坚决干、加油干、一刻不停歇地干；凡是不利于党和人民事业的，就坚决改、彻底改、一刻不耽误地改。他还特别提出四方面要求：要立根固本，挺起精神脊梁；要落细落小，注重细节小事；要修枝剪叶，自觉改造提高；要听谏如流，自觉接受监督。这是最新的精神。

“三严三实”的重大意义，我们应该从以下方面认识理解：

“三严三实”是全面从严治党的必然要求，是解决当前党内各种突出问题的现实需要。可以这么说，我个人感觉从1992年十四大明确我国经济体制改革的目标是建立社会主义市场经济体制后，经济上有很大发展，但治党不严的问题也越来越突出。市场经济对我们的冲击特别大，尤其是宗旨、纪律、信仰，或多或少的问题都出来了，前些年也不

是不抓，一直在讲，但是没有落细落实，所以大家会觉得党内这些年出现的问题很多。十八大后有了很大的改变，党的政治生态在重构，整个党内外的氛围越来越好，我们的信心也在增强。但是大家看到，中央八项规定，那么多的规定，那么多的要求，那么多的三令五申，一个一个的在处理，还有人顶风违纪，高校的问题也很多，如公款旅游的，处理了一批领导，把钱缴回来。另外我还感觉到，我们多年以来讲党性，讲官德，讲很多的东西，其时代特征是什么，用什么标准来衡量？“三严三实”对这些进行了高度的提炼，并赋予其鲜活的时代内涵，对党员、干部加强党性修养、提高官德素质提出了明确的标准。用报纸上的话来讲就是：新要求、再启程、再出发、立意高远、寓意深刻、意义重大。总之，怎么讲都不过分。

“从严治党”似乎是在这几年提得多了，其实它是中国共产党的优良传统和治党方针。从党章的历史来看，二大党章，也就是第一部正式党章，专门把纪律作为一章，那时的纪律处分只有一项就是开除，不像现在，组织有两种纪律处分，党员是五种纪律处分，一共是七种。五大通过的《组织问题议决案》提出了“政治纪律”概念。七大党章增写“四个服从”原则，这是从张国焘分裂主义的教训中总结出来的。见诸于党



的正式文件，“从严治党”几个字出现在十三大报告中，然后见诸于党章的是十四大党章，增写了“坚持从严治党”要求。可以看到这是我们党一贯的传统和治党方针。

从今天来讲，从严治党是协调推进“四个全面”的政治保证。习近平同志提出“三严三实”，是要从严解决党的各种问题，体现了他的魄力和担当。从给予党纪政纪处分人数来看，确实这几年有所增长，2013年18万，2014年23.2万，之前的十年每年分别为12~13万。我是这样看的：并不是说违纪的人越来越多了，而是查处的越来越多了，就是说我们现在执纪方面越来越严了。很多问题是多年一直存在的，一直不揭盖子，不捅破，比如谷俊山问题。尤其是查处省部级贪官人数，80年代2人，涉案金额一个是5000元，一个是20000元，现在看数额很少，但那都是要判刑的，当时5000元就可以判刑。90年代15人，违纪金额都是几十万、上百万，2000年至今是100多人，而且70%以上是带病提拔，县处级以上贪官中“一把手”占1/3以上。一些人崇尚的是利益，自己的那些东西看得很重，丧失了党魂。我们应当承认，在组织人事方面，出台的文献最多，改革的力度最大，但是出的问题也最多。所以组织部门要好好把好用人关，要从

制度上解决问题。坚持“三严三实”是重塑党魂的重要举措，可以把共产党人的价值追求、政治品格、做人准则重塑起来。坚持“三严三实”是营造良好政治生态的重要抓手，不在于抓出几个腐败分子来，关键是加强制度建设，营造良好政治生态。每个人都希望有一个良好的政治环境，通过“三严三实”把自律他律、内外环境、制度约束搞好，这是具有长远战略意义的。从党的发展来讲，需要在这些方面多做些工作。这是我对“三严三实”重要意义的认识。

第二个问题：全面理解“三严三实”的科学内涵。

“三严三实”的科学内涵非常丰富，我把文件、报纸上的权威解读作了摘录。严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。严以用权，就是要坚持用权为民，按规则、按制度行使权力，把权力关进制度的笼子里，任何时候都不搞特权、不以权谋私。严以律己，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉。谋事要实，就是要从实际出发谋划事业和工作，使点子、政策、方案符合实际情况、符合客观规律、符合科学精神，不好高骛远，不脱离实际。创业要实，就是要脚踏实地、真抓实干，敢于担当责任，敢

于直面矛盾，善于解决问题，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。做人要实，就是要对党、对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派。

“三严三实”的科学内涵可以从四个方面来认识。一是它贯穿了马克思主义政党建设的基本原则，从思想建设入手来进行制度建设；二是它融入了中华民族传统美德的基本内容，中华民族历来崇尚修身；三是它体现了社会主义核心价值观的基本要求；四是它突出了党性修养的本质特征。

“严”体现在政治追求、组织原则、纪律要求上；“实”体现在思想路线、工作方法、处世态度上。“严”侧重于制度上的约束；“实”侧重于对个人品德的要求。坚持严字当头、实字托底，做到严实结合、融为一体。这些我就不展开讲了。

第三个问题：“三严三实”重在践行。

这是每个党员都要好好思考的问题。关键在于实践，只是认识深刻，知行脱节没有用，也解决不了问题。这里我引用习近平同志的一段话，“我们党作为马克思主义执政党，不但要有强大的真理力量，而且要有强大的人格力量；真理力量集中体现为我们党的正确理论，人格力量集中体现为我们党的优良作风。”我非常推崇这句话，就是真

理的力量和人格的力量。用理论教育人，让人信服，但是如果说一套做一套，党的形象不好，别人也不信你。我们有些党员领导干部，是缺乏人格力量的。

2015年4月，刘云山同志在“三严三实”专题教育工作座谈会上提出了“三个见实效”，从大的方面对各单位、各基层组织着重解决不严不实的问题提出要求。各行业各层次的领导干部和每一个党员都有自己不严不实的方面，我们自己可以去反思总结。人民大学也有很多在教育实践活动中需要整改的问题，这些问题都要逐步解决。

我认为一个普通党员要做到以下几点：

一是要唤醒党章意识。2012年11月16日，习近平同志担任总书记之后发表的第一篇文章就是《认真学习党章 严格遵守党章》，要求全党要牢固树立党章意识。这篇文章讲得很细，很到位。2015年5月，王岐山同志在浙江调研时强调，党要管党、从严治党，要唤醒党章党规意识。10月12日中央政治局开会，专门讲到要尊崇党章，要把党章权威立起来。这两年掀起了学习党章的热潮。党章是我们党的根本大法，我们每个党员都要重温党章、学习党章、践行党章。

二是要补好理想信念之钙。关于这一点习近平总书记多次强调，在不同的

场合他都有很多的提法，最经典的是用了三个鲜明的提法，这就是“总开关”、“高于天”、“补钙”。理想信念的动摇，在我们党内有两类人，一类人是从来没有树立起来的，比如一大代表十三位，三位叛党而去。陈公博是第一个与党分道扬镳的，还有周佛海、张国焘，他们从来没有树立起真正的理想信念。还有人是原来树立了，后来放弃了，比如“八九政治风波”中退党的。所以我们要在这些方面补钙，补历史唯物主义之钙，补科学社会主义之钙，要坚持最高纲领与最低纲领的统一。理想信念，大家会觉得很遥远，其实共产主义是三个层次的概念，它是一种理论体系，也是一种实践、一种社会制度。我们要认识历史发展趋势，不为资本主义一时的繁荣进步迷惑，也不为社会主义一时的挫折而动摇。为什么中央政治局还要学历史唯物主义呢，就是要认识社会发展的规律。其实坚定理想信念，也不是什么大口号，把今天的事做好，为中国特色社会主义奋斗，就是在为最高理想做贡献，它是统一的。

还有一点，就是把纪律和规矩挺在前面。十八届四中全会决定里有这么一句话，“党规党纪严于国家法律”。前几天开一个世界政党的会议，有很多外国政要、政党负责人不了解，说明是法律严嘛，为什么叫党纪严于国法呢？

我理解：党员要有比普通公民更高、更严的要求，虽然没违法，但有些事是要受到纪律处分的。我们需要对党纪和国法两个不同的概念，制定的主体、适用的对象和范围有一个了解，这就是说我们要画出最起码的底线，不能越界，不能触碰高压线。举个例子，延安时期的黄克功案件。1937年10月，抗大六队队长黄克功因逼婚不成杀死陕北公学女学员刘茜被处以死刑。毛泽东在写给陕甘宁边区高等法院院长、黄克功案件审判长雷经天的信中指出：“共产党与红军，对于自己的党员与红军成员不能不执行比较一般平民更加严格的纪律”。董必武也曾经说：“党员必须遵守边区政府的法令，党员犯法，加等治罪。”

我们要全面了解党的纪律的内容，《中国共产党章程》有纪律一章，《关于党内政治生活的若干准则》也有明确的规定，还有刚刚通过的《中国共产党纪律处分条例》，画出很多不能越过的底线，把原来十大类违纪行为，归纳整合为六大纪律。希望大家都要好好学习，这是我们的护身符。

作为离退休人员，我们虽然不在职在位了，没有权，也不去创业，但“三严三实”至少有三个方面能跟我们对上号，严以修身、严以律己、做人要实。大家要保持健康心理，管好亲属家人，珍重个人晚节。现在有人说老同志怕死、

贪财，多疑，其实多数老同志心理是非常健康的。这几年我看了一些老同志写的回忆录，看到了他们当年在艰苦环境下的奋斗，也多多少少看到了一些老同志的恩恩怨怨、是是非非。希望大家保持阳光心态，耳顺、眼顺、心顺，人生经历给予我们很多，不管过去吃了多少苦，可能有些该得到的没有得到，但是该知足。那么多抗战的老战士，什么都没有得到，什么也没有享受到。老同志还应该管好自己的子女、亲属，更要珍重个人晚节，不倚老卖老，要见贤思齐，警钟长鸣。万里同志曾说：不问事，不管事，不惹事。我理解就是不问不该问的事，不干政，别添乱。人民大学的老党员就应该爱学校，为学校做贡献，支持学校领导的工作。现在一些人算小

账，抱怨工资低，该得什么不该得什么，其实没有意思。我总觉得没有国家的发展，没有党的强大，我们个人的一切都无从谈起。没有“文革”的结束，后来的一切都没有，所以我非常感恩邓小平同志。我希望我们的党更好，我们的国家更好，我们的学校更好。只有这样，我们个人才能好。所以要像陈云同志讲的算大账，谋大事，不要斤斤计较。这就是我学习“三严三实”的体会。

最后祝各位老领导老朋友，心情愉快、身体健康、阖家幸福！

（根据会议录音整理）



简讯

9月离退休工作处组织离休干部运动会，144人参加。

9月离退休工作处组织离退休教职工参观怀柔雁栖湖 APEC 会址和雁栖湖景区，共 82 人参加。

10月离退休工作处为今年年满七十岁的 59 名离退休教职工、年满八十岁的 64 名离退休教职工举办集体祝寿活动。

10月离退休工作处组织离休干部健身走活动，139人参加。

10月离退休工作处组织退休教职工健身走活动，1138人参加。

11月离退休工作处举办健康保健知识讲座，40余人参加。

11月离退休工作处对校内离退休教职工反映的上下楼困难问题展开调研工作。

11月离退休工作处组织退休教职工棋类赛，1055人参加。

11月离退休工作处组织离休干部麻将象棋比赛，139人参加。

截至 2015 年 11 月底，劳动人事学院、国际关系学院、农业与农村发展学院、信息资源管理学院、信息学院、公共管理学院、马克思主义学院、统计学院、新闻学院，相继获得批准成立学院关工委，目前学校总共成立 13 家学院关工委，为学校关工委工作深入有效开展奠定了基础。

准确把握十八届五中全会的精神实质

秦宣

刚刚结束的十八届五中全会对当代中国经济社会发展来说，是一个十分重要的会议。会议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》（以下简称《建议》），阐明党和国家的战略意图，明确了发展的指导思想、基本原则、目标要求、基本理念、重大举措，描绘了未来5年国家发展蓝图，事关“四个全面”战略布局的协调推进，事关我国经济社会持续健康发展，事关社会主义现代化建设大局。落实五中全会做出的各项决定，首先要深刻领会五中全会的精神实质。

一要深刻领会五中全会召开的特殊背景。五中全会的召开，有几个特殊的背景：首先，从国际范围看，国际金融危机仍没有结束，世界格局的深度演化充满诸多变数，中国发展的战略机遇期仍存，但外部环境带来的挑战依然十分严峻；其次，从当代中国现实来看，经过30多年的发展，中国经济发展进入新常态，增长速度要从高速转向中高速，

发展方式要从规模速度型转向质量效率型，经济结构调整要从增量扩能为主转向调整存量、做优增量并举，发展动力要从主要依靠资源和低成本劳动力等要素投入转向创新驱动。这些变化不依人的意志为转移，未来五年必须按照适应新常态、把握新常态、引领新常态的总要求进行战略谋划。最后从中国未来发展看，未来五年，即“十三五”时期是全面建成小康社会、实现我们党确定的“两个一百年”奋斗目标的第一个百年奋斗目标的决胜阶段。之所以没用“决战”而用“决胜”，就是因为“决战”有胜利和失败两种可能，而“决胜”表明我们只能胜，不能败。也就是说，未来五年的发展关系到全面小康社会的成败，进而关系到中华民族的历史命运。

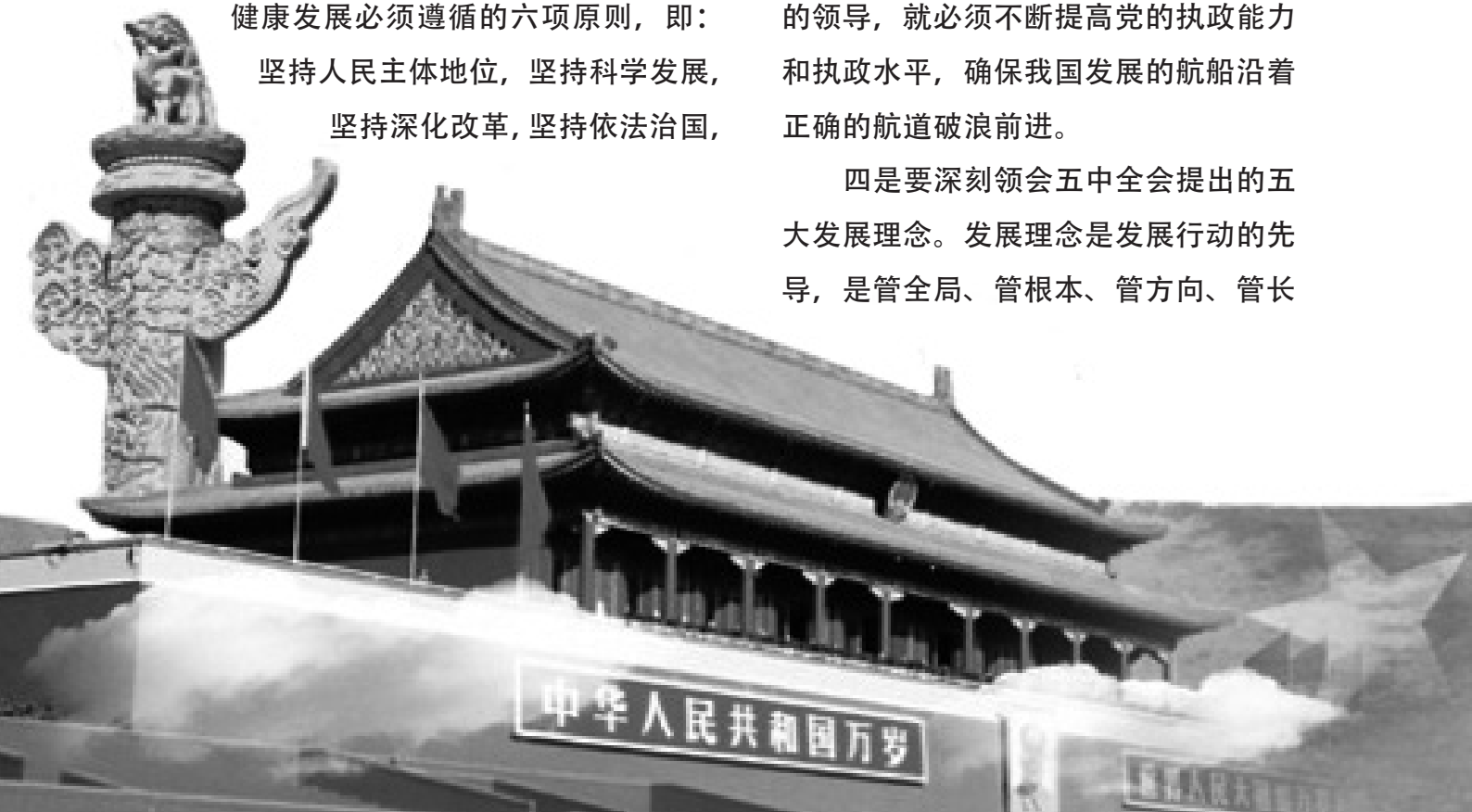
二是深刻领会五中全会提出的指导思想。《建议》提出了“十三五”时期的指导思想：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，以马克思列宁主

义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚持全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局，坚持发展是第一要务，以提高发展质量和效益为中心，加快形成引领经济发展新常态的体制机制和发展方式，保持战略定力，坚持稳中求进，统筹推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设，确保如期全面建成小康社会，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定更加坚实的基础。在这一指导思想中，习近平系列重要讲话精神 and “四个全面”战略布局被纳入其中，具有较强的现实意义。

三是要深刻领会推动经济社会持续健康发展必须遵循的六项原则，即：
坚持人民主体地位，坚持科学发展，
坚持深化改革，坚持依法治国，

坚持统筹国内国际两个大局，坚持党的领导。这“六个坚持”充分体现了以习近平同志为总书记的党中央治国理政的基本遵循。坚持人民主体地位，必须把增进人民福祉，促进人的全面发展作为发展的出发点和落脚点，真正实现以人民为中心的发展；坚持科学发展就要求必须加快转变发展方式，保持经济中高速增长、迈向中高端水平，实现可持续发展；坚持深化改革就是要加快完善各方面的体制机制，为发展提供制度保障和持续动力；坚持依法治国就必须建设中国特色社会主义的法治体系、法治国家、法治经济和法治社会，把经济社会发展纳入法治化轨道；坚持统筹国内国际两个大局，就必须推进全方位的对外开放，深度融入全球经济，推动形成互利共赢、共同发展的开放格局；坚持党的领导，就必须不断提高党的执政能力和执政水平，确保我国发展的航船沿着正确的航道破浪前进。

四是要深刻领会五中全会提出的五大发展理念。发展理念是发展行动的先导，是管全局、管根本、管方向、管长



远的东西，是发展思路、发展方向、发展着力点的集中体现。发展理念搞对了，目标任务就好定了，政策举措也就跟着好定了。面对经济社会发展新趋势新机遇和新矛盾新挑战，谋划“十三五”时期经济社会发展，必须确立新的发展理念，用新的发展理念引领发展行动。因此，《建议》提出了“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念，并将这五大发展理念作为《建议》的主线。习近平强调：“这五大发展理念，是‘十三五’乃至更长时期我国发展思路、发展方向、发展着力点的集中体现，也是改革开放30多年来我国发展经验的集中体现，反映出我们党对我国发展规律的新认识。”

五是要深刻领会全面建成小康社会新的目标要求。《建议》从当代中国实际出发，提出了未来五年发展目标若干硬性指标，这些指标覆盖了建设中国特色社会主义“五位一体”的总布局，具体来说包括：经济保持中高速增长，到2020年国内生产总值和城乡居民人均收入比2010年翻一番；政治上，各方面制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化取得重大进展；社

会建设方面，我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫，贫困县全部摘帽，解决区域性整体贫困。文化上，国民素质和社会文明程度显著提高；生产文明建设方面，生态环境质量总体改善。《建议》还以五大发展理念为主线，在经济、政治、文化、社会、生态、对外开放、军队和国防建设以及党的建设方面提出了一系列具有标志性的重大战略、重大举措，需要从整体上把握和理解。

总之，是以习近平为总书记的党中央在十八大以来制定的第一个五年规划，是贯彻“四个全面”战略布局的第一个规划，将是全面建成小康社会、实现第一个百年梦想的最后一个规划，因此，这次全会及通过的《建议》具有重要的指导意义。当前和今后一个时期，全党全国的一项重要任务，就是深入贯彻落实全会精神，把《建议》确定的各项决策部署和工作要求落到实处。

（作者秦宣系马克思主义学院教师）



五中全会“全面二孩”政策解读

段成荣

党的十八届五中全会公报指出：

促进人口均衡发展，坚持计划生育的基本国策，完善人口发展战略，全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策，积极开展应对人口老龄化行动。

这是本次全会在民生领域中做出的重大安排，甚至被认为是最吸引媒体、公众关注的内容。我认为可以从以下几点理解：

一、党中央观大势、定大局、负责任

我国推行计划生育40年。起初，由于几千年的习惯和传统，群众的生育意愿是希望多生育几个孩子，为了实现有效控制人口数量过快增长的目标，1980年中央“公开信”提出一对夫妇只生育一个孩子，这在当时条件下是不得已而为之的选择。

经过40年努力，人口过快增长得到了有效控制，群众的生育意愿也实现了根本转变，现在多数老百姓的生育意愿是两个孩子，“一儿一女一枝花”。

在这种背景下，按照“公开信”的

既定承诺，作出全面二孩政策部署，首先体现了执政党“一诺千金”的负责任态度。

同时，在现阶段来推行全面二孩政策，在时机上也是非常及时的，因为它避开了第四次出生高峰，更有利于人口的平稳。近年来，社会上有的人激烈攻击政府在完善生育政策上“不作为”，“步子小”，其实是不了解、不理解政府的苦心，也不了解人口变动的周期性规律。

二、初步实现了全国统一的生育政策

全面两孩政策，按国家卫计委负责人的解释，就是指所有夫妇，无论城乡、区域、民族，都可以生育两个孩子的政策。

此前的计划生育政策，国家只是提出实行计划生育、提倡一对夫妇生育一个孩子等要求，具体要求则由省市区制定。这样，首先在31个省市区之间的政策就各不相同，尤其是城市和农村之间差异较大。在同一个省内，由于需要照顾各种不同的情况，又会产生出诸多

不同的人群。这在城乡之间、地区之间常常引发矛盾，在新型城镇化推进过程中也日益成为一个突出的问题。

全面二孩政策，可以从根本上改变之前的生育政策碎片化格局，逐步形成全国统一的生育政策，同时它对于在社会政策的其他领域逐步消除碎片化格局也有参考价值，意义重大。

三、计划生育基本国策还要继续坚持

我国实施计划生育的初衷是解决人口多、增长快带来的问题。今天，人口增速基本得到控制，但人口众多的基本国情仍然没有改变，人口对资源环境的巨大压力依然存在。在这种条件下，计划生育作为基本国策，还要坚持下去，多孩生育还要受到限制。一些人攻击计划生育，认为应该从根本上取消生育控制，这种主张是不符合我国国情的，是有害的。

四、人口和计划生育工作的关注重心已经发生根本变化

从上个世纪70年代实施计划生育开始，计划生育工作的重心基本一直是唯一的，那就是控制人口数量，尽管长期以来我们的口号是“控制人口数量提高人口质量”，后来还进一步加上了结构、分布等方面内容，但中心始终是数量。

进入新世纪之后，尽管对人口问题的关注更加全面，逐步提出了人口安全、人口均衡等“宽口径”概念，但控



制数量仍然是第一位的，比如2000年出台的《中共中央国务院关于加强人口与计划生育工作稳定低生育水平的决定》，文件的名称本身就体现了对于数量的极端关注。

这次在表述上，把“推进人口均衡发展”前置，先于“坚持计划生育的基本国策”，这不仅仅是一个文字表达问题，更重要的是体现了党中央对整个人口问题的认识发生了根本变化，更加重视人口数量、质量、结构、分布等诸多问题，特别是这些问题之间的内在联系，更加关注它们之间的均衡，不再过度关注某个单一方面的问题。这一变化，将对我国的人口、计划生育工作产生重大影响。

五、生育政策能解决的问题是有限的，不能无限放大

近年来出现的很多人口问题，如出生性别比偏高问题、年龄结构老化问题、

劳动力供给问题，与生育和生育政策都有关系，但都不是必然的、全部的关系。比如，老龄化，是社会经济发展的必然结果，没有计划生育，同样也要老龄化，计划生育只是加速了老龄化。鉴于此，解决老龄化，就不能奢望通过放开生育限制就万事大吉了。相反，必须首先从发展社会保障等角度去寻找老龄化的应对策略。有人主张通过放开生育来解决老龄化问题，不仅在理论上不正确，在实践上也完全行不通。“公报”在人口和计划生育部分专门强调“积极开展应对人口老龄化行动”，党中央对这个问题看得非常清楚，部署非常到位。

六、带给中国人民大学相关学科的巨大发展机会

“公报”要求，完善人口发展战略，这将给我校人口学、统计学、地理学、社会医学、人口资源环境经济学、老年学、区域规划、空间分析、调查方法与技术等诸多学科、领域提供巨大的发展机会。

党中央在1980年“公开信”

里就清楚地预见到计划生育可能带来的种种不利影响，也作出了三四十年后调整政策的承诺。为了把调整和完善政策做得稳妥，早在2005年，国务院就组织了国家人口发展战略研究，三位副省长担任课题组长，7位院士及300多位专家参与研究，开展了几十个课题的攻关，撰写了数百万字的研究报告。培养了一批跨学科研究的高水平人才。

十年之后的今天，国家的社会经济形势发生了重要变化，生育政策从“提倡一孩”到“全面二孩”更是发生了根本性变化，国家急需在这种背景下更好地把握人口形势，更准确地找准人口问题，更有针对性地制定解决问题的对策，更好地完善人口战略。这为以智库作用见长的我校相关学科提出了任务，我们的相关学科要积极建言献策，为完善国家的人口发展战略尽自己的力量。同时，我们相信，国家很快会启动一系列与人口发展战略相关的研究，建议学校和相关学院密切关注，充分利用人口发展战略研究机会，推动我校相关学科的发展和建设。

（作者段成荣系社会与人口学院教师）



“习马会”创造历史，改变未来

王文

若干年以后，历史学家一定会以类似口吻记录 2015 年 11 月 7 日这个重要日子：习近平、马英九两位“先生”，以一红一蓝的领带，微笑握手的姿态，终结了跨世纪的两岸仇怨，克服了会面时机、场合、身份、成果等重重障碍，实现了自 1949 年以来的第一次具有里程碑意义的两岸领导人正式会谈，改写了最初未曾料到的两岸关系历史，重塑了可能趋于黯然的两岸关系未来。

很多人在惊叹两岸政策执行层此前毫无走漏风声的严谨，更多人钦佩两岸领导人着眼于民族未来的谋略，所有人更感慨冥冥之中的某种历史牵引力，令两岸关系终究重回正途。

100 多公里的台湾海峡宽度，真正要迈过两岸政治鸿沟，远比只身横渡难无数倍。早在 1956 年，北京方面就致信台湾蒋介石，以“奉化之墓庐依然，溪口之花草无恙”温情攻势，盼蒋在中国统一后回故乡看看。蒋一度动心，曾数次派国民党将领宋希濂、著名报人曹

聚仁等回大陆，面见大陆第一代领导人。双方思量重启和平谈判。可惜，历史造物弄人，两岸内部各类重大事件，令两岸分治超过一个甲子。

1992 年 11 月，两岸达成了各自以口头方式表述“海峡两岸均坚持一个中国原则”的共识。1993 年 4 月，大陆海协会会长汪道涵和台湾海基会董事长辜振甫在新加坡实现 1949 年以来第一次两岸非正式会谈，为关系解冻撕开了裂口。数轮接触后，2005 年国共两党领导人 60 年来首次会面。2008 年以后，两岸直接“三通”，高层互动和协议签署明显加快。

然而，两岸领导人层面始终差“关键一晤”。2014 年 2 月 18 日中共中央总书记习近平在北京会见中国国民党荣誉主席连战时谈的一番话，感动了台湾许多人，被台湾媒体普遍认为是充满“两岸一家亲”的温情，着重于共同命运、中华血脉、民族复兴的深意，把中国梦与“两岸梦”完美地联结起来。这些都

与习近平本人在福建连续工作 17 年、熟悉对岸情况密不可分。

由此看，艰难走了 66 年才得以实现的两岸领导人会面，既有前人积累的厚重情理，更有着个人特色的魅力体现。均有秘书履历的两位“先生”的细腻，在二人见面的着装仪表、举手投足中得到了完美体现；而大陆方面给予台湾的对等尊重与长期耐心，更体现了习近平本人的自信、包容与善意。习近平曾说过，“世界上的很多问题，解决起来都不可能毕其功于一役，但只要谈着就有希望。精诚所至，金石为开。我相信，两岸中国人智慧找出解决问题的钥匙来。”

如果说个人魅力是此次“习马会”最终成行的特殊因素，那么，社会互动则是两岸领导人必须见面的宏观基础。2014 年两岸贸易额为 1983.1 亿美元，占台湾全年对外贸易的 60% 左右；2014 年两岸人员往来总量 941.1 万人次，其中，台湾居民来大陆 536.6 万人次，占全台人口 20% 多。两岸定期客运航班每周总班次将近 1000 班。

加之两岸海关电子信息交换系统上线、两岸货物通关效率大幅提高等因素，台湾与大陆的互动，无论是人员，或者是贸易，丝毫不亚于大陆同样一个 2000 多万人口的省份或区域，与其他省份的互动频次。

正如习近平在“习马会”致辞中所说：“我们是打断骨头连着筋的兄弟，是血浓于水的亲人。”从这个角度看，两岸领导人最终会面也是被两岸人民“拱”出来的。这也正是三天前“习马会”消息一宣布，两岸股市均连日大涨，最敏感的资本市场用实际行动对两位“先生”见面表达的真实期盼与一致拥护。

除了个人因素、社会期盼，世界同样在为“习马会”点赞。在许多中国人看来，“关键域外国家”美国的国务院，第一时间出来表态：“（习马会）为两岸、为美国以及整个地区带来的利益是巨大的”。

11 月 7 日两岸领导人第一次会面没有触及具体问题，但象征意义已经大于所有具体的成果。过去 20 多年，苏联解体、东欧巨变、朝鲜半岛局势曲折、全球分离主义盛行，“习马会”的成功，体现了中国人完全对解决好自己问题的“大智慧”、“大团结”和“大远见”。

历史没法选择，但现实却能倍加珍惜，未来更应全力创造。今天这个日子，两岸化干戈为玉帛，化对立为对话，全球 15 亿华人为两位帅气的“先生”叫好，因为他们看到了中华民族振兴的又一个希望，再次体验到这个多灾多难民族复兴的伟大荣耀。

本文刊于 11 月 7 日人民网。

（作者王文系重阳金融研究院执行院长）

■ 十三五规划建议凸显国家战略三大定位

万喆

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》3日正式发布,中国黄金集团首席经济学家、人大重阳客座研究员万喆接受中新网记者采访时表示,十三五规划的全文意见稿出台,是新形势下中国发展战略的新方向,是对新时期中国发展战略的新指引,其内容囊括了当今中国发展进程中的政治、经济、金融、社会、产业等各方各面的新问题、新机遇,体现了新形势下国家战略的趋势,展示了当前国家战略的三个定位:政治定位、经济定位和社会民生定位。

政治定位:以“中国化”为核心,以国际化为助力。

万喆表示,政治定位即国家定位。在她看来,当今世界,中国是发展最快、变化最大的国家之一。本世纪以来,世界政治力量格局多极化演变的速度大大加快。在这个调整的过程中,中国对世界发展的影响力不断增强,在国际舞台上发挥着越来越重要的作用。

万喆强调,此次发布的规划建议明确了将“中国化”作为中国未来发展的核心,确立了以中国特色为战略发展路径的方向。规划指出,我们的发展目标是使中国人民获得幸福生活;我们的发展内涵是建立以我为主、和平崛起、民族复兴的中国模式。

她表示,在规划建议中,“中国化”与国际化并驾齐驱、相辅相成。国际化主要方式是组织融入、市场拓展和标准建立。即我们将进一步争取在国际上从组织、结构、市场多方面进行融入,并加强宏观政策国际协调;在继续推进货币国际化的基础上,不断拓展和加深国际市场的纵深;争取参与和主导包括网络、深海、基地、空天等新领域在内的一些国际标准的建立。

经济定位:以市场化为基础,以有序化为准绳。

万喆表示,中国经济的持续发展,社会形势愈加复杂,市场管理难度日益增大,在新常态亟需国家政治经济各方

面转型升级的情势下，能不能提高治理能力，更好地实施有效治理，已经成为我国经济改革和市场化改革中的核心和关键。而规划建议为政府治理开出了良方。

市场化首先对政府定位提出了新要求，政府要尊重市场。万喆表示，市场有自己的运行规律。政府和管理的目的不是要干扰市场，而是要让市场运行得更为流畅。行政权力的产生不能与市场规律相悖，更不能成为打扰被管理群众或者肆意摆布群众正常经营、生活、学习、工作的工具；市场化也让企业更具有竞争意识。企业是市场主体，市场化为资源配置的优化奠定了坚实的基础，将极大激发各类市场主体的创新创造活力。各类市场主体就可以更广泛地参与到市场竞争中来，为我国经济“稳增长”汇聚更大合力。

但她同时强调，市场并不是万能的，因为市场并不是理论中的完美市场，有序化是使市场最优均衡的必要条件。有序化首先是建规建制。依法治国的大框架下，相应的规章制度将进一步完善成熟，无论是谁，在充分激发动力的基础上，必须依法合规，严守底线，知道“不要”做什么。“法有禁止不可逾越”，一些“潜规则”将无处藏身；加强监管能力也是当务之急。有效监管，正是实现市场公平和最佳均衡的基础。监管不

仅仅包括了法制体系和一些条规，更是一种全面能力。监管不但要“管”，还要“理”，应对层出不穷的创新事物和产品，不但要“惩”，还要“治”，防患于未然，让人不敢做之余还要不能做；与此同时，有序化需要整个社会都提高认识。群众和政府都有规可循、有制可守，都接受个人权利与公共权力的界限，才是对社会成本最大的节约，才能使市场规律真正体现。市场均衡才能达到最优。

民生定位：以目标导向为抓手，以深入推进为动力。

万喆指出，经历三十年的高增长，中国已成为一个庞大的经济体，经济总量的边际增长愈发困难。国内外环境的深刻变化加剧了中国经济转型升级的紧迫感。结构调整是当前全球经济发展的重要趋势，经济转型升级是中国在竞争中取胜的根本需要。随着发展进入新阶段和居民收入水平的提高，人民群众的需求目标和内容也在快速变化和不断分化。中国的增长模式也受到实际问题的挑战。比如人口年龄结构的转折性变化、发展不平衡、收入差距悬殊、资源环境代价过大等问题，社会反响日趋激烈。此外，一直困扰美欧的金融市场不稳定的风险在中国也存在。

她强调，“新常态”下，无论是市场、社会或个人，都对公共政策的制定

提出了更高的要求，而且这些要求之间也常常存在着矛盾或者不一致。

十三五规划制定了更为有标准、有可操性的“目标导向”方式作为“抓手”，使得解决社会民生问题的导向变得更清晰、可行和可控。成果化的表现是细化、量化和针对性强。

而在此次规划建议中，“深入化”真正成为所有政策的关键。几乎可以看到人民群众所关心的所有问题，而且所有问题的表述和解决方案都是一针见血、不含糊、不拖延、不留死角。可以说，所有政策的深入化都可以具体表现在深层次问题、深切的关怀和深耕细作的方式三点上。

比如说，对于一直热议的人口问题，正式出台计划生育政策的放松。对于大众都非常关心的户籍制度的改革，将实施居住证制度，努力实现基本公共服务常住人口全覆盖，建立统一信用代码制度，完善社会信用体系。在与大家切身利益最相关的医疗、养老、住房、教育、农业等等问题都各有相应相关政策拟定及配套措施。环境保护和产业支持并行不悖，居民既需要充分就业又需要健康生活。

万喆强调，历史上，所谓大国均有能够获得普遍认同的价值观，在国内能够形成一国民众精神的凝聚力量，对外能够在政治、经济、外交、文化等方面

在世界上占主导或优势地位。

她表示，中国梦树立了新时期中国民族复兴的战略目标和战略构想，我们正在一步步向这个目标努力和迈进。十三五规划则是对于中国理论的初步建立，是对中国发展理论的研究、解析、实践和创造。

只有以经济理论为基础，将政治理念作为核心，将国家作为“有位置感”的共同体，国家才能长足发展，才能在国际竞争中获得主导权，一国人民才能在利益共生中获取整体福利最大化。

本文刊于11月3日中国新闻网。

（受访者万喆系重阳金融研究院客座研究员，中国黄金集团首席经济学家）



九十感言

——在庆祝生日聚会上的发言

宋养琰

一

记得十年前的今天（10月15日），大家在这里聚会，庆祝我的80生日，10年后的今天，又在这里聚会，庆祝我的90生日，此等深情厚意，我由衷地谢谢大家了！再往前看，“保九争十”，自在情理之中，那时我在你们之间就成了“另类”，即成了一个步履维艰的百岁老翁了！但也应看到，人总是要老的，生老病死，客观使然，谁也抗拒不了！明白这个道理，并以超然的态度来对待，妥善处理和适当安排，生活就积极和主动了。命运就是如此，不必大惊小怪。

20年前的今天，在一次庆祝我70生日的聚会上，我曾吟诗一首：“规矩方圆七十年，宏微探索路多艰。甘为蜡炬成灰烬，愿效春蚕作茧眠。伏枥长怀千里志，执鞭恒述一家言。欣逢国运昌隆日，更喜长空夕照妍。”今天看来，在这首诗里只要换个数字，把70改成90，仍然适用。

二

对待人生，对于到了我们这把年纪的一些老人来讲，难免会有两种完全不同的“情结”：一是悲情。总感到，“落花流水春去也”！江郎才尽，垂垂老矣，来日无多，只好听天由命了；另一种是豪情。“老牛已知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄。”敢于直面人生，迎接晚年或命运可能带来的种种挑战及其局限性。生命的重要意义不是燃烧的结果而是燃烧的过程。我想，我不属于前者，而属于后者。

我总觉得，人来到这个世界上，很不容易，总不能当匆匆过客。所以我认为，人生在世，要有两颗“心”：一是“事业心”；二是“良心”。前者是目标和动力，后者是本分，二者相辅相成。从结果上看，事业是一种载体，其中，浓缩了人的才干、做人的规范（伦理和道德）及其理想和抱负。所以应把事业放在第一位。这里讲的“事业”，对我们

来讲，并非一定要做那些轰轰烈烈广为人知的大事，而是要紧跟时代的步伐，不断地追求理想和进步，争取在力所能及的范围内，为人民多做一些有益的事，事不论大小，都叫做事业。当然，也不要过多地计较社会承认或不承认，承认也好，不承认也罢，甚至反对也可以，只要自己坐得正行得稳，并执着地去做，多做出一些成效来，而且问心无愧，足矣！至于说到“良心”，起码包括人的真心、善心、仁心、义心、孝心，还有识别是与非、好与歹、善与恶之心。我体会生命的长短是用时间来计算的，生命的价值是用贡献来衡量的。

正因为我有这样认识，所以在离休后，只看作是“角色转换”，由“职务人”变成“自由人”，工作还是照做，甚至做得更多，更主动，更积极，相应地也取得了一定的成效。

老友章焕为我赋诗曰：“九十老人星，健康获令名。江郎才未尽，彩笔正酬赓。”

要说成效，我粗略地统计一下，概括起来，主要有以下一些：

在科研方面，改革开发以来，我已正式出版了15部著作，其中有8本是离休后问世的；发表论文1000多篇，其中有500多篇是我离休后见诸报刊的。坦诚地说，我对社会的贡献，离休后要比在职时大些。今年是我丰收的一

年，有4本书出版，其中一本《悟斋随笔》已由北京出版社出版，还有3本《我的经济观》、《我的改革观》、《我的发展观》，即将由中国社科院文献出版社出版。另外，我还把我过去在报刊上已发表的论文，尽可能收集起来，自编成13本《文选》。还有，我在网上开辟三个专栏：人民网专栏，博客专栏，社科院专栏，上面也发了上百篇文章。再有就是我主编或参与编写了一些书。

在教学方面，近30多年来，主要在离休后，我跑了全国的许多大中城市（60多个），为企业、高校、党政机关干部，做了380多场专题讲座。其中去南京、昆明、蛇口等地的次数最多，讲的也最多。云南出版社早在1984年把我于1983年在昆明的讲课内容（专题）整理编辑出版，书名叫《社会主义经济理论讲座》，销售几万册。蛇口工业区创办初期，我应袁庚同志之邀，为蛇口工业干部培训班讲了十四个专题，如《改革开放是振兴中国经济的核动力》、《市场经济在国民经济中的的地位和作用》、《如何借助外国特区的经验创建我国的特区》、《怎样创建和发展蛇口工业区》等。蛇口工业干部培训班，后被戏称为“蛇口的黄浦”。这个培训班先后共办了三期，誉为“黄浦”的“一期”、“二期”、“三期”。我自认为我是这个“黄浦”的首垦者和开

拓者的一丁。后来，从这个学习班走出去的学员，大多成为建设特区的骨干力量。离休后，我还多次在人大会堂为北京或全国企业家讲授多场《股份公司和股市》、《企业自主创新》等专题；1993年前后，我为国家建委党组学习班和国家建委举办的全国市长培训班多次讲关于《如何建设我国大中城市》系列专题讲座。1992年，即十四届三中全会提出“建立社会主义市场经济体制”之前，我应北京电视台之邀，在该台“市场经济”节目中，同李成勋一起，做了6场（每次半小时）关于《如何认识社会主义市场经济》的讲座。后来，这个“讲座”全国多家电视台进行了转播。1993年，十四届三中全会之后，应中央人民广播电台之邀，在“市场经济”节目中进行了多次《关于如何建立社会主义市场经济体制》的广播。

在学术活动方面，改革开放以来，主要是离休后，我先后参加了全国和区域性的学术研讨会253场（以我现在仍保留的大会“出席证”为据），大多在会上发了言。

爱因斯坦曾说过：“人的差距在业余”。我觉得这话很有道理。周有光原本是经济学家，他利用业余时间钻研语文，成为语言学家。到了晚年，他利用业余时间钻研历史文化，又成为社会学家。他对社会有许多精辟和独到的概括。

他说，人类社会是从农业社会到工业社会，再到信息社会。人的思想是从神学思维到玄学思维，再到科学思维。社会权力是从神权到君权，再到民权。他认为，退休后的全部时间都是业余时间。

我认为学无止境，如不甘落后，必须书伴终身，学而时习之。

2009年，我在协和住院期间，曾悟诗一首：“身出蓬门踏征程，学登四级仍朦胧。求知问道何言老，经世济民情更真。”（“四级”是：小学、中学、大学、研究生四个阶梯。）

三

我取得的成绩虽然微不足道，但社会对我还是认可和肯定的。

不久前，《中国经济时报》对我进行采访，以“老树春深更着花”为题，连发两个整版，比较系统地介绍我的一生。

上世纪末，我被《经济学家》杂志评为“全国高产经济学家”。

2014年，我被《经济学家》周报评为“2013年全国经济学人10位著名经济学家”之一。该报在对我的简介中说：宋教授在理论探索和教学工作中，从不趋炎附势，不随声附和，不唯书，不唯上，不媚俗，治学态度严谨，注重求实，勇于创新。改革开放以来，一直活跃在学术阵地前沿，始终坚持改革开放，立场坚定，旗帜鲜明。宋教授已耄

耄之年，仍在孜孜不倦地学习着、思考着、工作着。

2015年，我们家乡的一个杂志《太湖徐风》登载了树贤的一篇题为《泗洪骄子》（泗洪是我的故乡）文章，对我的一生也做了比较全面的概括。

2014年，我被社科院评为院一级的“健康老人”。健康涵盖体魄健康，思想健康，心态健康。

“盛名之下，其实难符”。我把这些仅看作是对我的鞭策和鼓励。

我有时在想，辛勤耕作了一生，当下，已跨越“米寿”之年，该是收获季节了，对此，只能以“平常心”看待。

四

2013年我因病住院，病中我悟出了人生的一些道理。我总觉得，人到晚年，更需要了解自己，了解自己的社会，了解自己的国家。了解自己，主要是：

我是谁？我从哪里来？我到哪里去？说白了，不仅要了解此时此刻，也要了解以前和将来。

病中我还悟出“六然人生”的道理，“六然”是：“来之偶然，去之必然，为之当然，处之泰然，抚之坦然，顺之自然”。

我的一生，就“为之当然”来讲，我用心了，我尽力了，我知足了，因而，我问心无愧、无悔了。

我对我的一生，要求不高，不求完美，但求完整。完整者，即喜怒哀乐、酸甜苦辣、悲欢离合均在情理之中也。

恒者行远！今后，在有生之年，仍需保持赤子之心，抬头望远，继续在我认为正确的道路上行进。

（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）



中国人民大学老年摄影协会 作品选登



红于二月 摄影 胡又环



坝上秋色 摄影 张武化



暮归 摄影 张惠荣 ▲



秋色宜人 摄影 王晓静 ▲



秋 摄影 侯立君 ▶



不朽的胡杨 摄影刘丽 ▲



雨后斑斓 摄影林茵 ▲

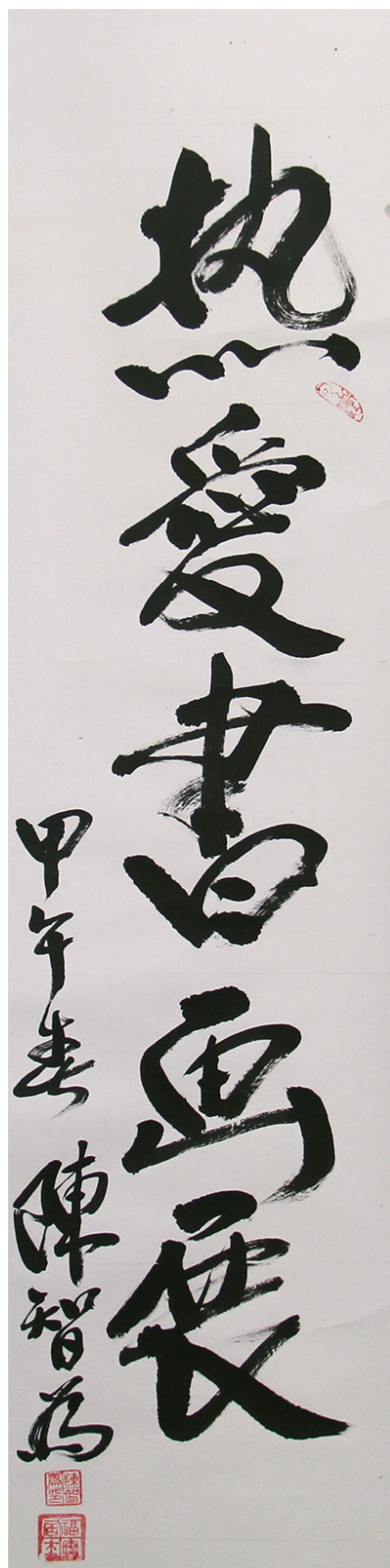


牧羊 摄影苗毅梁 ▲

中国人民大学
老年书画研究会
作品选登



作者 张阁林



作者 陈智为



作者韩净

天高气爽正清秋
瀑下浓荫携手游
对坐若亭观胜景
满山红叶喜心頭

贺汝平作画
李永祜题诗

癸未春日



作者 贺汝平
题诗 李永祜

印象俄罗斯

赵永奎

对俄罗斯的印象，在苏联解体前我就有了一个初步的轮廓。那时，俄罗斯是前苏联的一个加盟共和国。1991年12月25日，前苏联解体，俄罗斯独立成为俄联邦，并继承了前苏联的对外对内一切权益，包括债权债务。到今年12月25日，俄罗斯联邦已经走过了24年的历程。对今日俄罗斯国内的情况、人民生活水平以及风土人情都是世人所关心的。从1990年至2015年，我先后去过十次，其中在1994年至1996年、2014年至2015年，还在俄罗斯长住了两年半。因此，对俄罗斯的印象在我脑海里经常浮现。

首先，说说俄罗斯的领土和人口。俄罗斯的领土是世界上最大的，现有国土面积1707.54万平方公里，排在第二位、第三位的是加拿大（997.1万）和中国（960.1万）。而俄罗斯的人口却不是最多的，1991年独立时是1.48亿，到2013年是1.43亿。应该说人口的出生率不但未升，反而是下降了，

这其中还包括每年数十万的外来移民。俄罗斯的人口死亡率高于出生率的1.6至1.8倍。其中原因有：一、在前苏联解体后的俄罗斯，经济跌到谷底，连续十年停滞不前。此时的人口出生率急剧下滑，据报道每年少出生人口近百万。到了新世纪后，虽然经济有了好转，但对俄罗斯造成的影响仍没有消除。尽管政府出台了一系列鼓励生育的政策，人口出生率也一直没有改观。二、俄罗斯地处欧洲，受他们的影响较大，不愿意多生孩子。而想把自己的生活搞得更好一些，在精神层面能够得到更多的享受。比如俄罗斯人到世界各地旅游、度假比比皆是。

其次，说说俄罗斯的城市建设与经济发展。拿首都莫斯科来讲，在苏联解体前已经成型为完整的规模。到五十、六十年代，赫鲁晓夫当政时期，新建了以新阿尔巴特街为主要标志的档次较高、具有时代气息的商业建筑。这些建筑现在看来仍不过时，仍然是俄罗斯人

和外国人购物的选择。于此同时，为解决老百姓的住房问题，还建设了大量民用住房。因为需求量大，加上俄罗斯当时的主要精力和重点都放在与美国争霸上，所以这些建筑的质量、标准和艺术性都不如三、四十年代建筑。从六十年代末到前苏联解体以至解体后的十年间，均没有像样的和规模较大的建设项目出现。俄罗斯独立后新的、大型建筑开始是在普京当政的几年后。既有高档的商业设施，也有标准较高的民用住房，更有中等、高等教育用房的扩建与改建，使俄罗斯首都莫斯科这座古老的城市又焕发了新春。

在俄罗斯的城市建设中，不能不说莫斯科和圣彼得堡的地铁。这两座城市的地铁始建于上世纪三十年中期，无论从设计理念，还是实用上，虽然明年就满八十周年了，到现在看仍比较先进。以莫斯科为例，地铁每天的运载量为九百万人次，为纽约和伦敦之和，是解决人们出行的主要交通工具。地铁的载客量以及 50 秒的行车间隔，绝对是世界各国无法比拟的顶尖技术。在莫斯科，地面上行人很少见，公共汽车的乘客除上下班时人多拥挤一点外，平时都很少。圣彼得堡的地铁也是如此，它不仅四通八达，而且在建筑风格上，每一座车站都有建筑特色，把实用性与艺术性完美地统一起来，最值得一提的是地铁能从

涅瓦河底通过，既解决了交通问题，又不影响城市的美观。

俄罗斯的经济好转与起飞，当属普京执政这十几年。先从谷底爬出，再到逐年上升到百分之 2、3、4，最高达到 5 点多，使俄罗斯重新回到大国的地位。到 2013 年底，俄罗斯的国民生产总值人均达到 1.7 万美元，而人口却只有 1.43 亿。

再次，说说俄罗斯人的生活状况与情趣。国家经济的好转，也给民众的生活带来了很大的变化。以住房为例，苏联解体之前，老百姓的住房已经达到人均 15 平米，但楼房都以四至七层为多，户型小，标准低，质量也很差。这些年各大城市的居民住房得到了较快的发展，一栋栋高楼拔地而起，极大地改善了住房条件。

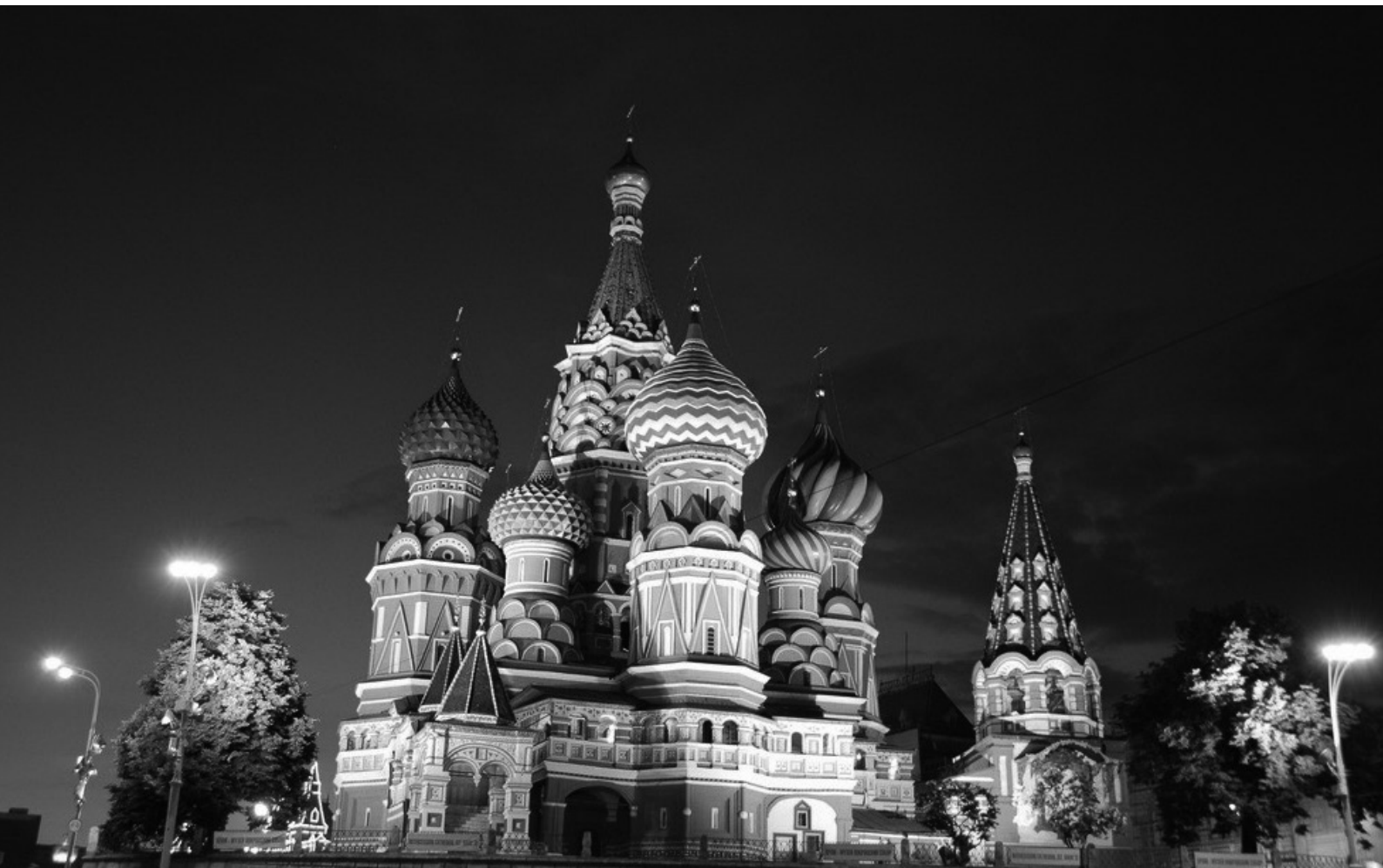
从居民的生活来说，虽然收入不高，但生活水平并不差。到 2014 年 7 月，莫斯科的最低月工资标准是 12850 卢布（约合 401.6 美元），基层员工月工资为 13613 卢布（约合 426 美元），医生和教师的月工资为 24218 卢布（约合 756 美元）。原因是社会的福利比较多。比如生病住院不用花钱，孩子入托、上学收费很低，住房基本上得到解决。在经常性支出方面，也是比较低的。譬如，乘坐公共汽车和地铁，一次只有 25 卢布，约合人民币 3 元左右；超市

里的鸡蛋、牛奶、面包、酸奶和大宗蔬菜都不是很贵；牛羊肉也不算贵。可以说，居民没有更多的后顾之忧。

俄罗斯人的性格比较开朗，愿意交朋友。例如，在最美好的夏季里，俄罗斯人有的是一家人、也有的是约上朋友、还有的年轻人过生日等都会到城市森林里的湖边上进行烧烤，每当遇上中国人常会过来打招呼或进行食品交换，显得很绅士与好客。最让人感到赞许的是，俄罗斯青年男女结婚前都去外景地拍婚纱照，当好奇的外国人要和新娘照相时，他们非常高兴，积极地配合。

俄罗斯人的精神气质和乐观态度令人钦佩。在公共场所，比如电影院、剧场、商场购物、乘坐地铁与公交，他们

不但注意仪表美，而且从不大声喧哗，两个人谈话只有对方听到而已。在对孩子教育和服装打扮方面更是在意，每当新学期开学，父母就会带着孩子去商场购买衣物或学习用具。买衣服很讲究衣裤鞋帽的搭配，点点滴滴地培养孩子的审美意识。总体上说，俄罗斯人是很注意穿戴的美感。在生活之余，俄罗斯人也经常约友聚会。和中国人一样，聚会开始时，也少不了祝酒词。他们的祝酒词分不同的场合，讲的内容不同。一般来说，有祝生日的、祝婚礼的、祝新年的，也有祝取得成绩或纪念活动的。不管哪种，祝酒都从长者或领导开始，时间一般在10分钟左右。在敬酒时，敬酒者要看着对方的眼睛，在场的人应停



止进食、交谈、抽烟。要是在婚礼上，祝酒者要带头大声喊“苦啊”，在场的人要随声附和，这时新郎、新娘就要当众接吻。这反映了俄罗斯人的生活习惯与乐观向上的态度。

最后，说说俄罗斯首都莫斯科南扩以解决拥堵问题。莫斯科是东欧最大的城市，地区面积 1081 平方公里。但是，随着人口和城市功能的发展，莫斯科市早已难以应付今天 1500 万人口、600 多万车辆的城市规模。上下班高峰要堵上两三个小时。莫斯科市是目前世界上人口密度最高的城市之一，是伦敦、巴黎和纽约等世界大城市的一倍。

在这种情况下，莫斯科城市不扩大面积、不增加轨道交通和地面交通就不能适应城市功能的需求。为此，莫斯科市将在城郊西南征得一块约“一个半”莫斯科大的土地，约 14.4 万公顷，由莫斯科州划给莫斯科市，这样莫斯科市的面积将扩大到原来的 2.4 倍。据说新扩大的莫斯科市的地铁由中国来建，总价值约 20 亿美元。

如果说通过在俄罗斯生活、参观和考察，能有一点认识和体会的话，我觉得主要有以下几点：一是俄罗斯的领导人为了捍卫国家利益，具有前瞻性与坚定性。比如在 2014 年因俄罗斯收回克里米亚，以美国和欧盟为代表的一些西方国家不断压制、缩小俄罗斯的战略

和生存空间时，俄罗斯敢于强顶压力，把具有特殊战略地位的克里米亚收回管辖。美欧以此来制裁俄罗斯，禁止贸易往来，但没有压垮俄罗斯，反而使俄罗斯人更加团结。二是俄罗斯人为了支持国家的重大决策，忍受了美欧制裁所带来的一切后果。譬如物资短缺、物价上涨、卢布贬值，使俄罗斯人的生活受到较大的损失。在 2014 年 12 月，1 美元兑换 72 卢布，4 月是 1 美元兑换 34 卢布。尽管如此，在民意调查中，俄罗斯人还选择了坚定地支持国家领导人普京，使普京的支持率由原来的 70% 上升到 85%。这说明俄罗斯人的爱国热情高于自己的切身利益。三是俄罗斯是真正地大物博、资源丰富，国防工业和航空领域均领先于世，虽人口少，但具有强大的抗压性。再如俄罗斯的武器装备出口仅次于美国，天然气储存量 1163 万亿立方英尺、全球排第二，石油也是出口大国。这些就构成了俄罗斯敢于抵制强敌的物质基础，当然还有人心向背的群众基础。四是俄罗斯人的文明举止、诚实守信、尊老爱幼、自觉遵守公共道德的行为也值得我们学习。

（作者赵永奎系审计处退休干部）

无限风光在险峰

——我爱祖国崇山峻岭之三山四岳

陈智为

我国是个多山的国家，山地面积占国土面积的三分之一，而且种类齐全，形象丰富，百态千姿。本人从上世纪八九十年代以来，曾经运动登山，旅游娱乐登山多次，观赏山岳风光，得到接触大自然的机会。其中“三山五岳”名冠天下，本人慕名曾游览其中三山四岳。

一、登三山

1、庐山。1966年10月“文化大革命”火热之时，师生大串联的洪流，我也被裹了进来，与两位刚毕业留校的年轻教师携伴同行，首站就到了革命圣地南昌，顺便登上了著名的庐山。从山底顺着“好汉坡”（3900多级台阶）徒步拾阶而上，用了大半天时间到达了海拔1167米的云中山城的牯岭。

庐山位于长江南岸，毗邻鄱阳湖，江湖环绕，四旁无依，一座海拔1474米高山突兀而起，令人赞叹不止。毛泽东曾说它是“一山飞峙大江边，跃上葱

笼四百旋”。庐山山体博大，面积达282平方公里。山上地势多变，移步换景，令人目不暇接。北宋诗人苏东坡描述为“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。庐山有繁茂的植被，变幻的云海，湍急的瀑泉，风景极为秀丽。庐山不仅有优美的山水风光，还有丰厚的文化遗存，集自然风光、建筑艺术、政治风波、教育文化、宗教历史于一体，具有很高的品味。正因为如此，历代吸引了诸多名人如陶渊明、李白、杜甫、白居易、苏轼、陆游、徐霞客等慕名而来。

2、黄山。1979年、1996年、2006年我在讲课、调研之余曾三次登上黄山。亲身感受了“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”。古称黔山，唐改黄山。这里山峰劈地摩天、云凝碧汉，气象万千；青松苍郁枝虬，刚毅挺拔，千姿万态；烟云翻飞飘渺，波澜起伏，浩渺似海；巧石星罗棋布，竞相崛起，惟

妙惟肖；温泉终年喷涌，无色无嗅，可饮可浴。奇松、怪石、云海、温泉，堪称“四绝”，湖、瀑、溪、潭，争奇斗艳。黄山有名可数的七十二峰，布局错落有致，天然巧成。天都峰、莲花峰、光明顶是黄山的三大主峰，海拔在1800米以上，其中莲花峰1873米为黄山第一高峰。我曾登上此峰，该峰高耸，气魄雄伟，主峰突出，山峰簇拥，俨若一朵初开新莲，仰天怒放。绝顶处方圆丈余，名曰石船，置身于此，大有顶天立地之感。宋代文人自带干粮，费时三天方攀至峰顶，如今已有石阶，游人可以安全攀登。第三次攀登黄山还参观了“黄山——世界文化与自然遗产”大型展览。详细了解了黄山的历史与现状，以及申报世界文化与自然遗产的过程，深受教育，获益匪浅。三看黄山，名不虚传，它是集泰山之雄伟、华山之峻峭、衡山之烟云、庐山之飞瀑、雁荡之奇石、峨嵋之清凉于一身，至今难以忘却。

3、雁荡山。2015年9月25日下午乘去杭州参加全国档案期刊27次研讨会之机，在浙江省档案局安排下由萧山驱车四个多小时经绍兴、嵊州、新昌、天台、临海，晚上到达温州乐清市的北雁荡山。

著名的“三山”，早年去过庐山、

黄山，唯有雁荡山未去过，这次终于圆梦。此山开发历史较早，唐宋时已极盛一时，历来以“奇”、“秀”成为国家重点风景名胜区，中国十大名山之一。因山顶有湖，芦苇茂密，结草为荡，南归秋雁多宿于此，故名雁荡。雁荡山系包括苍山支脉，绵延数百公里，按地理位置不同可分为北雁荡山、中雁荡山、南雁荡山，通常所说的雁荡山风景区主要是指北雁荡山。我们这次参观的也主要是北雁荡山的部分景点。该山地貌奇特，常年累月自然侵蚀形成奇峰异洞，在各个侧面形成不同造型。印象最深刻的是灵峰，由左右两峰形成，在白天、傍晚及不同方位、地点观赏，可以欣赏到有如合掌、夫妻、双乳、雄鹰等多种形态逼真的变幻造型，令人叹为观止。我和老伴还在夫妻峰前合影留念。尽管该山有“二灵、三绝、六胜、八大观等二十景、以峰、石、瀑、洞称绝”，由于年龄关系，也只能“望山止步”、“适可而止”，参观完几个主要景点后即返回住地。

二、登“四岳”

1、泰山。1984年、1990年、1995年本人去山东省讲课、调研时曾三次登上泰山。古称岱山，巍峨屹立于济南市以南约50公里的泰安城北。主

峰玉皇顶 1545 米，有拔地通天之势，自古号称东岳，居中国“五岳”名山之首。“泰”意为极大、通畅、安宁。历史上，围绕着它所产生的名词，对其他山、河来说是绝无仅有的。如“稳如泰山”，“国泰民安”，“泰山压顶”，“泰山青松”，“重如泰山”等。从中可以看出，在中华民族几千年的历史长河中，泰山的影响和威望及在国人心目中的位置。泰山代表了我们的民族精神，反映了中华民族顶天立地的崇高风格。当我徒步登上玉皇顶时，真正感到：“会当凌绝顶，一览众山小”。

2、衡山。2005 年应湘潭大学管理学院邀请去该校专题讲座。讲课之余携老伴去衡山参观。衡山在五岳中处于最南边，所以叫做“南岳”。衡山的山势，在五岳中有它独特的地方。清代学者魏源在《衡岳吟》中说：“恒山如竹，岱（泰）山如坐，华山如立，嵩山如卧。唯有南岳独如飞，朱鸟展翅垂云大。四旁各展百十里，环侍主峰如辅佐”。衡山的自然景色极其秀美，这里四季分明。自古以来就是人杰荟萃的胜地，很多文人持续来访，在此讲学论经，吟诗作赋，留下了众多华文丽章。

3、恒山。2002 年 7 月在山西忻州市参加华北地区档案工作协作会，顺访北岳恒山。该山莽莽苍苍，横亘塞山，巍峨耸立，气势雄伟。主峰为玄武

峰，海拔 2016.8 米，高度为五岳之首。恒山自然景观很美，千峰竞秀、层峦叠嶂、崖壁峭立、奇洞藏娇、烟云缭绕、溪涧潺流、百鸟争鸣。我们重点参观了北岳风景区内的悬空寺。它在恒山脚下的金龙峡内的峭壁上，它俨若精巧、别致、玲珑剔透的玉雕悬于一幅巨大的屏风上。整个寺庙虚实结合、危里见俏，一种在国内其他寺庙中体会不到的奇险紧紧地抓住游人的好奇心。

4、嵩山。2005 年元月应河南省档案局之邀参与评刊工作，并顺访中岳嵩山。由太室、少室二山组成，主峰嵩顶海拔 1440 米。自古以来历代帝皇都与嵩山有密切联系，封禅祭山、建庙选观留下了众多的人文景观名胜古迹，如少林寺、中岳庙、嵩岳寺塔、嵩阳书院等。我曾三次参观少林寺，它就坐落于登封县城西北 15 公里的少室山北麓五乳峰下。此次重点拜访了中岳庙，它是河南现存规模最大的寺庙建筑群，有殿阁 400 余间，唐宋以来的古柏 300 余株，北宋年间铸造的四尊铁人，给我留下深刻印象。

“三山五岳”中的华山，虽久闻其“险”，但未能亲自登山，也算留下一点遗憾。

（作者陈智为系信息管理学院退休教师）

七律一首

敬贺李永祜教授《水浒考论集》出版

李梦超

二〇一五年五月十三日，中国人民大学文学院李永祜教授，将他刚刚出版的《水浒考论集》惠赠作者，欣喜之余，以小诗一首为贺。

名著精研五十秋，深言要义引潮流。
风云巨笔英雄泪，社稷悲歌好汉愁。
阳谷泥岗听事迹，梁山水泊考原由。
求真斥伪彰风骨，警世嘉言百代留。

2015年5月22日

（作者李梦超系宣传部退休干部）

【注释】

李永祜教授的学术专著《水浒考论集》已于今年四月由北京燕山出版社出版，这是李永祜教授从教五十多年来有关《水浒传》论文的结集。全书共起收于上世纪五十年代中期至去年（2014）底为止的论文三十余篇。论文的内容主要涉及宋江等历史人物的本事、水浒故事的流传、作者与成书时代、作品的版本源流、思想倾向、人物形象分析和后续影响等各个方面。既有史料充分、扎

实可靠的考证，又有深入独到的分析、探索，是作者大半生《水浒传》研究心血的结晶。《水浒考论集》出版后，被称为“全国畅销书”，受到了学术界的重视和好评。

除《水浒考论集》外，李永祜教授此前曾主编、参与选注、点校整理《中国文学史》、《历代文选》及新版《水浒传》（中华书局版）等书籍十多部，论文六十余篇。

守时

——忆老校长吴玉章

宋雪

我于1949年底考入华北大学俄文专修班。1950年中国人民大学成立，我有幸成为人民大学俄文系第一届本科生，1951年又被选送到俄文教研室作为第一批俄语研究生。毕业后留校工作，一直到1992年离休。在人民大学学习、工作了43年，对她充满了感情，贡献了无悔的青春；教书育人，奉献了全部专业知识，倾注了全部精力和心血。

在人民大学学习、工作的经历，让我感受最深的是第一任老校长、人称新中国开国“五老”之一的吴玉章。大家尊敬地称他为吴老。

吴老自1950年中国人民大学成立到1966年逝世，担任校长达17年之久。吴老治学严谨，非常注重教师队伍的建设，对教师要求严格。他经常深入教学一线，到课堂听课，与任课教师交流，及时鼓励，并提出改进意见。对于一些具有普遍性的问题，紧抓不放。例如，一些老师住在校外，上课时常常迟到，让学生等待。吴老认为这不是件小事情。他说，老师一人迟到5分钟，全班几十个、甚至上百个学生（指上大课），每

人损失5分钟，加起来的时间是巨大的。白白浪费青年学子的宝贵时光，等于犯罪。更重要的是玷污了教师的称号，有辱于教书育人的光荣使命，给学生留下了极坏的影响。当时学校就规定，凡教师上课迟到5分钟，在全校范围内给予通报批评。

守时，体现了信用和责任。这样一个看似简单的事情，每次做到并不容易。吴老对教师守时的教导，不仅影响了我的全部教学生涯，体现在上课之中，就是开会，甚至与朋友间的聚会，也要求自己一定要守时。这不仅是履行自己的承诺，也是对别人的尊重。多年来，我养成了一个习惯，把表拨快几分钟来督促自己。对此，一些熟悉的老朋友还送给了我一个雅号：守时老师。

吴老虽然早已离开了我们，但他和蔼可亲，平易近人，循循善诱，严格要求，以身作则，清廉正派，率先垂范的优良品质和作风，对我一生影响至深。借这篇小文，表达我对吴老深深的尊敬与怀念之情。

（作者宋雪系外国语学院离休教师）



幸运 好运

——在中国人民大学马列主义研究班学习与生活

叶宗奎

我很幸运，1954年大学毕业时考进了中国人民大学马列主义研究班，由于当时的大学没有研究生学制，这个研究班实际上是研究生班，是培养大学理论师资力量和大学领导干部的班，所以很难考进去，学生都是经过严格的政审、笔试、口试和身体检查等挑选出来的，进这个班太难了。我考进来了，深感幸运！人大过去挺“牛”的，所以招生有优先权，必须先挑，我听说当时挑了好几百人，最后考试是在一间大教室里。口试之后告诉我说：“你被录取了。”老师当面告诉我被录取了，真的是给了我一颗定心丸吃。

之后学校把名单转到系总支，召开全校毕业生大会的时候，当场宣布到外贸部的同学和到中国人民大学当研究生的各有多少人，听到有我名字的时候，我高兴得不得了。我朝思暮想到中国人民大学去，这一次愿望实现了，我朝思暮想到北京，这次真到北京了！我恨不得把帽子、衣服都扔了，在全校的毕业

生大会上，学生们呐喊、欢呼。俄国话叫“乌拉”，就是万岁的意思，大家都在“乌拉乌拉”地欢呼着，太高兴了。

1954年8月，东北财经学院召开了毕业典礼大会，经过两万五千里长征的温校长和老革命教导主任在会上进行了热情洋溢、语重心长的讲话，给予我们很大的鼓舞。会上，学生代表领了毕业证书和派遣证，我们很激动。当我拿到毕业证的时候，亲吻了它一下，这张毕业证书来得太不容易。我要感谢我妈妈、叔叔、奶奶以及家中的长辈，他们给了我很好的教育。同时，我也要感谢初中、高中、大学的老师们，给了我知识和勇气去勇往直前不回头，也教会我做人、做事的道理。我是从山村出来的孩子，那时候在山村姓叶的人家，就我一个人最早出来而且大学毕业了。所以我回头想想，说：“现在我大学毕业，要走向新的岗位，感慨万千！”毕业典礼第二天，学校定了火车的几节车厢，把我们南去的同学送上了车。

在火车上，东北财经学院考进人民大学的40名学生坐在一个车厢里，其他同学都要到北京转车，在天津站下了一大批同学，同学之间依依不舍，感情很深。从天津一别，不知道何时再见。到了北京之后，我们40名同学下车了，还有的同学要到北京转车去西安。当时我们班有不少人分到西安，也有到新疆、江西、兰州的同学，还有一部分在北京商业部、冶金部工作。

人民大学用车子把我们40位同学接到学校。那时候人大的校舍非常分散，分别在西郊、四道口、东四张自忠路以及东四六条胡同、海运仓，分布很散。40名毕业生被接到现在北京的四道口。在四道口那儿学习了一年又搬到西郊中国人民大学校部去了，进入了崭新的学习阶段。

我们在四道口学了一年，第一年主要学《苏共党史》，以《苏共党史》为主线开展学习，《苏共党史》第四章第二节，专门讲布尔什维克党、列宁主义的一些内容。在《苏共党史》这条主线下讲原著，是由苏联专家来讲。比如季米托夫、冈察洛夫等专家。在解放东北的时候，季米托夫参加过东北战争，给我们讲马列主义基础。那时候不叫苏共党史，叫马列主义基础，季米托夫、冈察洛夫、币斯特洛哈等几位专家轮流为我们讲课，都用俄语。

苏联专家讲课的时候都有中国的翻译。他们讲课都有讲稿，会提前把稿子给翻译好，翻译照着稿子念就可以了。但有时，如果专家们在课堂上插两句话，翻译就很难临场译出来，当时，如果有同声传译就更好了，好在基本内容和基本体系都已经翻译出来了。我们从东北来的学生俄语听力都很好，因为都是苏联白俄人教我们俄语，虽然听不全，但主要内容都可以听懂，有的时候我们还可以讲。我们每天上午要坐在教室听4个小时的大课，听得很烦。专家讲完课之后，都配有中国老师，负责督促我们学习，除此之外，苏联专家的讲课内容，如果学生在翻译过程中没有记下来，中国老师就要帮学生进行辅导，把各种没记全的问题讲解一下。如此，我们这些同学都比较喜欢中国教员的辅导，因为中国教员的辅导比较详细好记，中国教员会分条分点地对每个问题进行讲解。

苏联专家讲的课，实际上是讲原著的历史背景。读原著要懂得历史背景才能读懂，没有历史背景是读不懂原著的。比如《共产党宣言》这本书，当时，马克思、恩格斯所处的历史背景是资本主义上升时期，有些东西专家要讲，讲完后我们再看书，这样基本上可以读懂。如果没有历史背景，不知道当时的时代是怎样的，资本主义的生产方式是怎样的，就看不懂原著。因为毕竟是资本主

义上升时期的一部作品，所以必须了解资本主义上升时期的状况，资本主义上升时期的历史、革命、英国革命、法国革命、德国革命专家们都得讲，之后我们才可以自己读。苏联专家讲课的目的是为我们提供比较细、比较全面的历史背景。为我们读懂《共产党宣言》、《法兰西内战》、《巴黎公社》、《第一国际宣言》、《哥达纲领批判》这一系列原著提供条件，实际上是帮我们掌握历史背景，这样我们就可以一本一本往下读，中国老师再一本一本帮我们辅导。第一年我们就学这些东西。

之后我们开始学世界史，重新学哲学、党史和政治经济学。在大学时期学完之后，现在再接触，领会得就比较深，记得也比较牢。一讲到哲学的历史唯物主义、辩证唯物主义的原理、观念以及内容时，马上就能记起具体内容。所以在研究生班的学习，读了十多本原著，其中列宁的有几本。研究生班的学习比较忙，很多人来到北京甚至还没去过颐和园。

人民大学的一大特点是特别重视思想教育，不管是不是党员，基本上每个礼拜都过组织生活。党员过党的组织生活，团员过团的组织生活。我们的团组织比较活跃，经常到颐和园、北海或别的地方过组织生活，又谈思想又游玩，大家比较感兴趣。

另外，大家每天早晨都起来跑步，下午5点钟全体到操场参加体育活动。当时我是研究生班马列主义基础分班的体育委员，晨跑前，我要挨个到宿舍检查，确保没有人躲在宿舍里看书就行了。现在在体育场见不到什么集体组织的体育活动了，我们那时都为同学们准备好器械，像铁球、铁饼、标枪、跑步的钉鞋，都是一箩筐一箩筐地在那儿摆着。体育教研室很负责，每天5点钟之前，体育教研室的工人要把体育用品抬出去摆在体育场上，有铁饼、铅球、跑鞋、标枪，爱打篮球、踢足球的同学找好鞋就玩儿去了，到6点钟大家吃饭的时候工人又将体育用品抬回去了，我中学的时候就爱踢球，到了人民大学之后有足球我就喜欢踢。我踢后卫，还进过校队。除了踢足球以外，我还喜欢单双杠。我跑步跑得也很快，那时候100米我跑12.8秒，还拿过奖，每次运动会，我都光着脚丫子跑。那时候运动场的跑道不是现在的塑胶运动场，都是用烧暖气的煤渣子铺出来的，踩在跑道上“唧唧喳喳”响，一抬脚一堆煤渣子。我没事，跑下来也扎不了脚。过去我的肌肉很发达，到现在我的肌肉还很硬，就是以前双杠、单杠拉出来的。每天吃完中午饭我会跑到颐和园的昆明湖游泳去，下午上自习的话就不敢去了，上自习之前必须回来。洗一洗就开始看书。我一直对

体育锻炼感兴趣，当老师的时候我还坚持跑步。

下面再说学习。听完苏联专家的讲课，我们把它当作这本原著的历史背景，之后再读原著，那时候规定一天读10页。《共产党宣言》一本书大概学了一两个月，时间很长，然后再一本一本往下读。读完这本书之后，老师要组织两次课堂讨论，讨论时每个同学必须准备发言提纲。在讨论会上，每个人都要发言，因为我们是未来的老师，得把嘴皮子练好才行，发言提纲写得很详细，老师要检查。《共产党宣言》这单元学完后进行第二个单元的学习，中国老师在课堂讨论完之后，要做一次总结，说说这次讨论的中心是什么，讲了什么内容，哪个同学在发言里讲得比较好，老师要指出来好在什么地方，不好的是什么地方。有一部分学生是调干生，调干生就是工作后保送到人大来的，我们青年学生是本科毕业考进来的，没有工作过。我们背起书来比他们厉害，记忆力更好，但是发言、讲问题还是调干生更厉害。所以，调干生的发言比较好，我们就念发言稿。他们也要写稿子，再拿着稿子讲，每个观点他们都可以很详细地分若干重点阐述。我们也可以讲，不过我们就是念，听起来不像发言。后来日子长了我们也锻炼出来了，到快毕业的时候也能张嘴就来。说实在话，人的

表达能力、讲述能力完全是练出来的。我当系主任的时候，有很多年轻老师讲课不错，但我说：“你讲得再好也不行，一个老师没有在课堂上讲过三五年课，甭想讲好。”经三五年锻炼之后，老师可以讲出自己的体系，因为理解了才能讲好。所以年轻老师经常出现这样的现象，准备了一个小时的稿子半个小时就讲完了，还剩下半个小时怎么办？同学们都看着你呢。之所以会出现这样的现象，是因为他们不脱稿，不解释，写多少字读多少字。而我们比较有经验的老师就明白，一个小时至少要讲8000字，他们则认为一个小时写三四千字就差不多了。结果上台对着稿子一讲，半个小时就讲完了。我也经历过这样的状况，刚当老师的时候，明明要讲两个小时的课，但我一个多小时就讲完了，剩下二三十分钟没内容可讲了，然后我就着急，最后就和同学们说实话，说：“我课讲完了，下课。”后来慢慢地我就知道了。每一位老师刚上台的时候都有些怯场，我当老师的时候年岁比较小，台底下坐着很多调干生，比我大十几岁的人都有。因为过去不招本科生，招的全是调干生，所以我有点怯场，压力很大，每次都硬着头皮到台上讲课，可越讲胆子越大，后来就行了。

人大的期中考试都是口试，就像法院审判犯人一样。前面三个老师往那儿

一坐，中间是主考官，两侧是副考官，学生在中间凳子上坐着。考试前先抓阄，一个盘子里面大概有二三十个题，学生摸到哪道题答哪道题，答题前有20分钟的准备时间。在讲的过程当中，三个老师都可以提问题。心理素质略差的同学一到这时候就紧张，一答不上来就出汗、晕倒。我们班两三个同学都晕倒过。我当然也紧张，考场里很多老师都不认识，老师要问，学生口述的层次要很清楚、流利，每个学生的口袋里装着一个记分本，考完以后三个考官通过讨论当场打分。他们会讨论哪个地方说得好，哪个地方有欠缺，讨论完毕以后说：“讨论好了。”主考说：“本子拿出来！”我就把本子给他，基本上我不是4分就是5分，没有得3分的时候。这种考试我不太怵。有时候我们班长都说：“小叶，你在外面玩得满头大汗就跑到考场去了。”

我们当老师以后也用了这种口试方法。用了一两年，后来学生太多，教员少，考不过来，这个方法就用不下去了。我们学习时门门都是这样，挨着考。哲学、政治经济学都是这样，只有一两门不考，像世界历史就不考。我挺喜欢哲学的，考哲学的时候我都是5分，没考过4分。政治经济学考5分，专业课也就是马列主义基础，我考4分，考专业的时候我特别讨厌老师问这个定义从哪儿来的？

那个定义从哪儿来的？在哪本书的哪几章哪几节？我觉得这些没有必要背，需要用的时候翻书就行了。

教过我的老师里，我对戴卓老师印象比较深，他是我们的班主任，现在已经过世了，苏联专家讲完课以后就是他辅导我们，他能够把原理明明白白地和我们说清楚，说得很有条理，我们也很容易记。这位老师特别好，我们叫他“戴主任”。

研究班毕业的时候，我们都得实习，每个人都要到本科课堂上去讲课。讲课的时候，都派老师来听课，然后打实习分。实习时，给我们每人4个小时的时间在本科课堂上讲课，有一次我毕业实习的时候，讲的主题是“列宁的建党思想”，实际上我讲的是列宁著作《怎么办》这本书的基本内容。《怎么办》这本书论述了如何建党、建什么样的党。这本书我很熟悉，所以实习的时候我选了这个课题，我说：“我想练练建党思想，讲这个东西。”正好那天讲课的时候，教研室主任云光来听课，戴卓当时是教研室副主任，听完课之后，他们好像对我们研究班的总支书记说：“把叶宗奎给我留下！不能让他分出去。”理由就是他觉得我讲得好，会表达，有感情并且讲课的声音很洪亮，有激情，感染力比较强。

马列主义研究班毕业时，我的好



运又来了，我被批准为中共预备党员，我很高兴，因为这是我多年来追求的目标。同时也被通知留在当时的历史系马列主义基础教研室担任教学工作，我发自内心地喜悦，当时留在人民大学不容易，成绩不好的人不能留在人民大学当老师，一般都留比较优秀的学生，政治要求也很严，身体也得好。我上大学的时候还是一个孩子，研究班毕业时，身体好，个头也长了。我高兴的是，其一，可以留在北京了；其二，当时“人、北、清、师”（人大、北大、清华、北师大）是京城“四大家族”，所以能够留在人民大学我感到非常骄傲。我在心里想，我的工作岗位都定位了，我要坚定不移地在这条理论研究的战线上走下去，走到底。马列主义基础专业是从历史系分离出来的，成立了马列主义基础系。对我来说，这是个大平台，我要在这个平台上努力奋斗，发挥作用。

好事接二连三，令人振奋！第三件事是让我最高兴的，因为学校通知，凡是5年没有回家探过亲的人，教委统一发68元钱让大家回家看看父亲母亲。当时是1956年，能给68元钱已经很不错了，举个例子，当时我从北京坐火车到广州才9元钱，现在600元钱都不止，所以当时68元钱相当多了。当时，我们的学生补助才29元钱，够吃够喝，听到这个消息后，我们赶快到办公室去

领钱。有几个广东籍的同学刚刚分配还没有离校，于是大家约好了一起回家。我们岁数差不多，都是二十二三岁。领到钱以后我们就去买火车票了，那时候讲级别，学生不能买卧铺票，只能买坐票，从北京到广州没有快车，大站小站都得停，我记得我们好像坐了5天的火车，后来坐着受不了了，4个人买了两张席子，那时火车上的人比较少，我们上去之后把位置占好，然后把席子往过道一铺，就可以躺在那儿，4个人轮流睡，就那样到了广州，到广州之后，回老家还得坐整整一天的汽车，大约10个小时的车程。那时的马路不是柏油马路，而是土路。我坐上长途汽车，逛荡了一天，早上四五点钟爬起来坐车，晚上七八点钟才到梅县，梅县离我们的山村还有50里地的路程，那50里地就够走的了。全是山，山连山，山外还有山，走路时间长了受不了，所以当时那个地方，每天都有人用自行车专门拉人，于是我是坐着自行车到家的，上坡时我下来，下坡再坐上，回家的整个行程花了将近一周的时间。

选自《客家风骨——叶宗奎忆似水流年》。

（作者叶宗奎系国际关系学院退休教师）

关于中国人民大学 “睿信老教师关爱基金”的申报答疑

❓ 什么是“睿信老教师关爱基金”？

“睿信老教师关爱基金”是2007年上海睿信投资管理有限公司在中国人民大学教育基金会捐资设立“睿信老教师关爱基金”，用于解决中国人民大学老教师生活、医疗方面遇到的实际困难，体现回报母校培养教育的关爱之心。

❓ 谁可以申请“睿信老教师关爱基金”？

凡达到国家法定退休年龄，且已办理离退休手续的我校在编教师和专业技术人员（有职称的人员），患有重大疾病（查看网址 <http://ltx.ruc.edu.cn/tzgg/2015/1125/1624.html>），且当年自费医疗费等支出数额在7000元（含本数）以上的，可以申请“睿信老教师关爱基金”补助。

❓ 如何申请办理“睿信老教师关爱基金”

1、每年12月份，离退休工作处在中国人民大学校园网主页和本处网站公布当年申报工作通知，并通过各单位组织申报。拟申报的老同志可届时与本人离退休时所在单位负责离退休工作的同志联系。

2、申请手续原则上由本人办理，申请人行动不便的或者当年逝世的，可由直系亲属代为办理；必要时申请人所在单位也可指定专人代为办理。



3、申请材料：申请人下载填写补助申请表一式两份（下载网址：<http://ltx.ruc.edu.cn/tzgg/2015/1125/1624.html>），并提交当年有效的自费医疗单据、病历证明、护理费正规单据原件。


4、全部申请材料应经申请人所在单位审核，单位负责人须在两份申请表上签署意见、加盖公章。

5、将上述材料交离退休工作处（地址：原幼儿园南楼一层 103 室，联系人：兰老师，电话：62513037）。

单据的要求：

1、本市二级以上医院出具的“重大疾病”诊断证明书及有关医疗收费单据原件；或校医院出具的“中国人民大学校内收据凭证”。

2、申请人提交的自费医疗费、护理费等单据，有效期为当年 1 月 1 日至 12 月 31 日。

 “睿信老教师关爱基金”补助标准是多少？

1、补助预算标准，一般按照申请人当年自费医疗费、护理费数额的 30% 比例预算补助额度；申请人当年因病逝世的，可按 50% 的比例预算补助额度。

2、申请人患重大疾病治疗多年的，可以多次申请补助。一般申请人累计补助金额以 5 万元为最高限度。

说明：申请人或其代理人应当提供真实的票据和相关证明，不得弄虚作假、骗取补助。对骗取补助的，由管理部门如数追回相应的补助金，取消其申请资格，并保留追究法律责任的权力。

校医院开通健康咨询热线

校内健康咨询热线：

及时解答您想了解的保健知识与公费医疗
政策等问题

早 8:00 — 晚 10:00

电话：62511474

13683378989

北京市因病致贫 一年最高救助 8 万元

民政局 11 月 25 日发布《关于开展因病致贫家庭医疗救助有关问题的通知（试行）》，2016 年 1 月起，将医疗救助范围扩大到因病致贫家庭，全年最高救助金额达 8 万元。这是北京市首次实现救助认定标准从“收入”向“刚性支出”的转变。

新规实施后，医疗救助范围将不仅包括城乡低保、低收入患者等社会救助对象，还包括因病致贫家庭中的重病患者。“具有本市户籍，未享受城乡居民最低生活保障或低收入等社会救助的城乡居民及其共同生活的家庭成员，也被纳入到医疗救助范围。”市民政局有关负责人解释。

依据新规，这些普通居民家庭因家庭成员罹患恶性肿瘤、终末期肾病、白血病等重大疾病，在本市医疗保险或新型农村合作医疗定点医疗机构就医，经过各种保险支付后，基本生活出现严重困难，可由各区民政部门给予医疗救助。

新规规定的救助金额为，经各种基

本医疗保险、商业保险报销赔付和各种救助后的家庭合规医疗费用，由民政部门按照 3 万元（含）以下 30%、3 万元以上至 5 万元（含）以下 40%、5 万元以上 50% 的比例分段给予医疗救助。全年救助封顶线为 8 万元。

救助前，申请人需经过城镇职工基本医疗保险或城镇居民基本医疗保险、新型农村合作医疗和城乡居民大病保险，以及商业保险报销赔付和各种救助后，才能进行是否属因病致贫情形的认定。

新规进一步明确了因病致贫医疗救助认定条件：收支水平认定条件，即在上一自然年度内，申请家庭总收入在扣除重大疾病的合规医疗费用后，家庭月人均收入不超过本市同年职工最低工资标准；家庭财产认定条件，即家庭拥有货币财产总额，人均应不超过当年城乡低收入家庭认定标准 24 个月之和。其他财产情形应符合本市社会救助家庭经济状况核对办法的相关规定，例如没有

多套房产、没有证券或小汽车等。

市民政局相关负责人表示，新规打破了以往只将申请家庭收入和财产状况作为审核认定惟一条件的传统救助认定模式，首次实现了救助认定标准从“收

入”向“刚性支出”的转变，对有效解决因病致贫家庭实际困难具有十分重要的意义。

新规将于2016年1月起正式实施。

15类重大疾病可申领救助

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1 恶性肿瘤 | 9 重大器官移植（与职工医保一致） |
| 2 终末期肾病（肾透析） | 10 耐多药肺结核 |
| 3 重性精神病 | 11 艾滋病机会性感染 |
| 4 I型糖尿病 | 12 急性心肌梗塞 |
| 5 先天性心脏病 | 13 脑梗死 |
| 6 白血病 | 14 甲亢 |
| 7 血友病 | 15 唇腭裂 |
| 8 再生障碍性贫血 | |

（来源：《北京日报》）



北京将建 40~60 个居家养老中心 明年底所有街道都能居家养老

今年北京市民政局党委书记、局长李万钧做客“市民对话一把手”节目时透露，今年本市将再建 40~60 个居家养老中心，同时对于市民关心的所有公办养老机构是否都会转成民办进行了现场答疑。

李万钧表示，从去年开始，本市逐渐调整养老发展战略，从过去注重建设大型养老机构，转为以居家养老为重心。“因为全社会有 90% 的老人实际需要的是居家养老，养老问题在家就能解决，就能减少社会建设养老院的负担。”这种居家养老中心就在老人所居住的街道社区里，目前全市已经建成了 100 多个，今年计划再建设 40~60 个，到明年年底可以完成 200 多个居家养老中心的建设，实现所有街道全覆盖。

李万钧说，老年人养老最大的需要其实就是吃饭、生病后的护理、看病三



大方面。在老年饭桌方面，今年政府将投入几千万元，专门扶持大型餐饮企业，包区包片，解决老年人用餐问题。有的采取送餐车的形式，有的开办餐饮点，有的还能直接送到老人家里。与此同时，老人在老年饭桌吃饭，政府还有一定的补贴。李万钧举了个例子，比如一份 10 元的饭，政府补贴 4 到 5 元。

（来源：《北京晚报》）

长期护理保险制度北京破冰 人保寿险有望年内试点实施

王方琪

今年5月20日，北京市海淀区民政局和人保寿险北京市分公司举行“心系老年，幸福夕阳”关爱活动启动仪式，并签署了战略合作协议。海淀区民政局副局长李杰表示，凡海淀区18岁以上常住人口都将被涵盖在服务范围之内，今年年内即有望实施。

人保寿险总裁助理周海介绍说，此次合作是以海淀区为试点区域开展的民生工程。该项目通过引入商业保险，借助商业保险的市场运作优势，为海淀区失能老人提供长期护理保障，从而推动建立健全政策性长期护理保险制度，促进保险公司推出相关养老护理产品。

海淀区目前有260万常住人口，其中60岁以上老人有45万人，占常住人口的19%。这45万老人中，大约20%失能、半失能。据了解，目前在海淀区，照料一位重度失能老人的护工护理费用至少在7000元左右。而退休老人中，70%每个月的退休金为3000元左右，一旦失能，保障很不充分。同时，

老龄化形势严峻。据预测，到2050年，海淀区老龄人口将达到100万，占常住人口的30%，抚养比预计为1:2.8，即一个成年子女要赡养3位老人。海淀区民政局局长程培衡表示，面对这样严峻的形势，非常有必要启动针对老年人的长期护理制度，以便能为老人提供实实在在的保障。

在试点过程中，将运用商业保险的运营管理模式，在政府指导和统筹下，给予相应的政策和补贴扶持形式建立长期护理保险制度。资金来源有政府统筹资金和个人缴费，同时鼓励企业参与。

据悉，此次试点的长期护理制度将客户群体分为两部分，一部分是年满18岁持有海淀区户口的居民，他们可以通过商业保险公司购买相关产品，最少缴费10年，民政局给予所缴纳保费10%~30%的补贴。这些居民年满60岁，如果出现失能就可以得到相关护理机构一定价格的服务。另一部分是已经年满60岁，且已经出现失能情况的老

人，他们通过缴纳一定的保费可以马上得到一定金额的服务，政府视具体情况在保费方面给予 20%~60% 的补贴。

李杰举例说，比如经过评估，一位 70 多岁的严重失能老人，子女每月为他缴纳 1000 元的保费，他可以得到每月 2500 元的服务，其中 1000 元的保费政府还承担了 50%，也就是说，他的子女实际上花了 500 元，就得到了 2500 元的服务。

李杰认为，实施长期护理保险的目的在于当老人失去生活自理能力时，由社会提供给老人以广泛的照料服务，从日常生活的帮助到专业的护理服务，比如日托、健康、康复照料、临终关怀等，都属于长期护理保险支持的范畴。

长期护理保险制度在日本、韩国、德国、荷兰等国家都已建立，我国相关制度的建立一直在探索中。中国人民大学老年学研究所所长杜鹏认为，虽然我国建立长期护理保险制度的过程中还存在许多障碍，但再多的障碍也阻挡不了

其必须建立的大趋势，长期护理这件事最终仍是要做的。杜鹏指出，我们以往常常夸大了建立长期护理的困难，正确的态度应是朝着创造条件的方向去努力。

目前，政府和保险界都在探索适合我国国情的养老护理保障体系。由此，长期护理保险制度在北京海淀区试水具有巨大的意义。

（来源：《中国保险报》，2015 年 5 月 21 日）



■ 退休后的逍遥日——吴仪

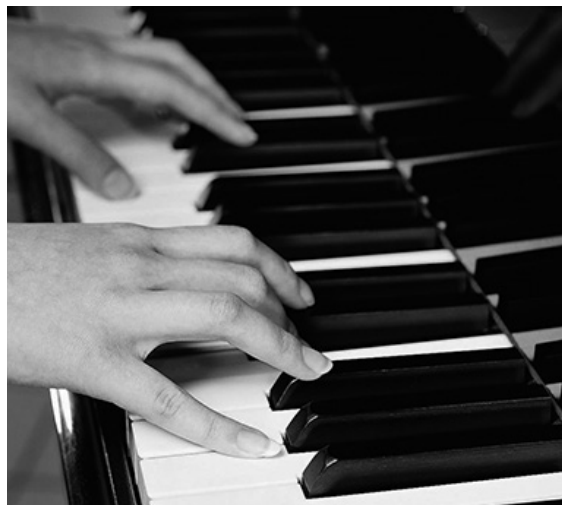
2015年6月26日，位于北京的五星级养老社区“燕园”正式迎来了首批入住者，前国务院副总理吴仪也受邀前来参观。77岁的吴仪，面色红润，步履矫健，完全看不出即将步入耄耋之年。“您怎么精神这么饱满？”面对燕园诸多老人的疑问，她笑着说：“我就是爱折腾，折腾着学习和体验。所以不仅让我的身体，还有心理都能达到年轻状态。”

寻常人家 烧火种菜

2008年3月，69岁的吴仪正式“裸退”。退休后，喜好美食的她买来菜谱，并向家政人员学做菜。经过反复演练，吴仪也能像模像样地做几道家常菜了，甚至还学会了做葱烧武昌鱼、酸辣菜苔、煨排骨藕汤等地道的武汉家乡菜，而最拿手的就数武汉名小吃热干面了。

此后，吴仪又生出新的念头，决定

自己种菜。2012年的春天，她在自家院子里种上了青椒、西红柿、冬瓜等蔬菜。每当蔬菜丰收后，她都会邀请老友们来一同分享这些胜利果实。



坚持学习 钢琴中医

吴仪年轻时喜欢听钢琴演奏，终于在73岁这年，她鼓起勇气学钢琴了。“你这都七老八十了，还学这洋玩意啊？”一个老友打趣道。吴仪说：“现代科学提倡音乐疗法，实际上就是对老年人的

精神进行一种抚慰，使老人获得一种幸福和快乐的感受，从而获得延年益寿的效果。我学钢琴就是最好的十指运动，十指和身体内部的许多器官有关联，对身体健康大有好处。”

吴仪退休前曾说：“中医是有很大学问的，我打算离休后研究中医药。”当时消息一出，外界一片哗然。没想到一个工科出身的高级工程师，竟然会对中医感兴趣。一名老中医告诉她，要想学中医得先认识基本的药材，还要学古文知识。于是吴仪买了《黄帝内经》、《伤寒论》和《神农本草经》等书，一篇篇细细研读，做笔记写体会。几年下来，吴仪已能清晰地描述某个药物进入人体后，身体会起什么样的变化，根据这些身体的变化进而推测出血管的变化。一位有名的中医和吴仪交流学习心得后，称赞道：“中医学到这一步，你已经很了不起了。”

乐活人生 爬山网球

吴仪喜欢打网球，还在任北京市副市长时，她就学会了要大力扣杀的硬式网球。早年，她还是女部长软网球队的队长。

如今，她更是带领一大批离休后的老头老太太打起了网球。网球是一种全



身性的运动，可以在发球、回球、跑动的过程中锻炼身体各个机能的协调性，但大家毕竟都是老胳膊老腿的，一定要从自身的实际情况出发。现在，吴仪每周打一次网球，而且每次不超过一小时，渐渐地，她的睡眠质量变好了，人也更精神了。

除了网球，吴仪还喜欢爬山。学习中医后，她更加知道爬山的好处，常在山间行走，不仅可提高心肺功能，还能加速人体的新陈代谢，有益于延缓衰老。她把身边的朋友都号召成爬山爱好者，还建了一个爬山小组定期组织活动，西山、灵山、云蒙山、凤凰岭、青龙峡、香山等都留下了她的足迹。

（来源：《知音》海外版）

世界标准日来了， 健康饮食也有 20 个金标准

世界标准日 (World Standards Day)，是国际标准化组织 (ISO) 成立纪念日。10 月 14 日这一天被选定为世界标准日。其实健康饮食也有 20 个金标准。

每个人每天都在吃饭，但并不是所有人都会科学地吃饭。为此，《生命时报》记者邀请天津营养学会名誉理事长付金如、北京中医药大学养生室教授张湖德、北京朝阳医院营养科营养师宋新等几位专家，一起总结出 20 条健康饮食的“金标准”。专家指出，这 20 条中若能达到 12 条，就算得上达标；若在 5 条以下，需引起注意，及时纠正。

1. 吃饭时挺直腰背

人们吃饭时身体处于放松状态，很容易含胸驼背。殊不知，这会使食道和胃部受压，影响消化。此外，在矮桌前吃饭、坐在沙发上以及蹲着吃饭，都会造成腹部受压，影响消化道的血液循环，

久而久之可引发胃病、影响心肺功能。正确的进餐姿势是：挺直腰背，让胃部不受任何压迫。



2. 特别饿时喝点粥

人在极度饥饿时食欲特别强，看到什么都想吃。其实，此刻胃肠消化功能已经受损，如果大吃大喝很容易造成食滞。特别饿时，应少量进一些半流食，如粥、面或米线，然后再慢慢恢复正常饮食。尤其注意，特别饿时别进食牛奶、豆浆、酸奶和白薯，可能引起消化问题。

3. 两餐间隔 4~6 小时

两餐间隔太长或太短都会对人体造成影响，太长会引起高度饥饿感，影响劳动和工作效率；间隔时间太短，消化器官得不到适当的休息，影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间大约是 4~5 小时，因此，两餐间隔 4~6 小时比较合适。

4. 先吃爱吃的食物

桌上的菜，肯定有你偏爱的和不喜欢的，此时该先吃哪个？专家提示，先吃自己喜爱的食物，这会让你在情绪上获得满足。愉快的心情能较快地产生饱胀感，避免吃得太多。

5. 饭后别马上用脑

饭后，体内的血液会集中流向消化器官，大脑相对缺血。此时用脑会引起精神紧张、记忆力下降等问题，还可能增加心脑血管疾病的发生几率。因此，一定要在饭后休息半小时以上再进入工作状态。听听音乐、散散步都是不错的选择。

6. 吃饭时不谈扫兴的事

俗话说“食不言，寝不语”。吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少，从而影响消化功能。美国一

项最新研究则指出，就餐时谈讨论复杂或令人扫兴的问题，会影响人的食欲和消化，可以谈论一些简单愉快的话题。

7. 早饭吃热的

清晨，人体内的神经及血管都还处于收缩状态，此时如果吃冰冷的食品，可能使消化系统发生痉挛。中医认为，早餐应该吃热食，保护胃气。建议早餐选择热稀饭、热麦片、热豆浆等，再配上包子、面包等干主食。

8. 饭后半小时再喝茶

饭后不宜立即饮茶，否则会冲淡胃液，影响食物消化。同时，茶中的单宁酸和食物中的蛋白质混合后会产生不易消化的凝固物质，给胃增加负担。饭后半小时再喝茶，能促进消化吸收，起到杀菌消毒和护齿的作用。

9. 晚上别吃冷饮

晚上 7 点后，人体体液代谢下降，此时吃凉的食物，尤其是冷饮，不易消除疲劳还会影响睡眠。

10. 饭后甜点要少吃

正餐已获得了足够的糖分，如果再吃甜点，人体会吸收多余的葡萄糖、淀粉。吃过油腻的东西后尤其不要吃甜点。



11. 多吃深色蔬菜

深色蔬菜是指深绿色、红色、紫红色的蔬菜。中国营养学会推荐，每天应该吃一斤蔬菜，其中深色蔬菜应占到一半以上，其维生素C含量比浅色的高一倍。举例来说，深紫色茄子与浅绿色茄子，紫色洋葱与白色洋葱，紫甘蓝与卷心菜，紫薯与红薯、白薯，前者的营养价值都显著高于后者。

12. 动、植物油混着吃

光吃植物油会促使体内过氧化物增加，加快人衰老，还会影响人体对维生素的吸收，增加乳腺癌、结肠癌发病率。而动物油含有对心血管有益的多烯酸、脂蛋白等。专家提醒，用1份动物油、2份植物油制成混合油，可以取长补短。

13. 吃饭环境要安静

英国曼彻斯特大学研究显示，随着噪声增大，受试者感受食物甜味和咸味的敏感度降低。研究还表明，嘈杂的就餐环境会使人的味觉变迟钝。专家建议

吃饭时不要选择环境嘈杂的餐馆，有轻柔音乐做背景可以让人吃得更香。

14. 别一个人吃饭

单独进餐容易产生不良情绪，而且饮食单调，会造成营养失衡。和同事、家人一起吃饭，心情舒畅，胃液的分泌也相对旺盛，可使食物尽快地消化和吸收。此外多人一起吃饭，食品种类也多，每种吃一点容易达到营养平衡。

15. 骨头汤加点醋

人体对钙的吸收利用受到多种因素制约。含钙丰富的食品有牛奶、鸡蛋、骨汤、鱼虾、黄豆等。胃肠道的酸度不足会影响钙的吸收。因此，烹调食物时适当放些醋，可使食物中的钙转化成容易被吸收的醋酸钙。

16. 每天吃一次纤维食品

人体摄取了多余的脂肪和蛋白质，与大肠杆菌作用，会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。因此，每天最好吃一点粗纤维食物，如燕麦、糙米、薏米、红薯、玉米等。

17. 多嚼硬的食物

根据年龄不同，可适当补充一些硬的食物，如水果、甘蔗、生黄瓜等。这是因为较硬的食物要费劲去嚼，当咀嚼

的次数增多或频率加快时，大脑的血流量明显增多，活化了大脑皮层，起到防止大脑老化和预防老年痴呆症的作用。

18. 细嚼慢咽

细嚼慢咽有助于消化，专家建议，每吃一口饭就放下筷子，集中注意力在嘴巴的咀嚼上，每一口都要细细地咀嚼30次以上。

19. 少吃盐

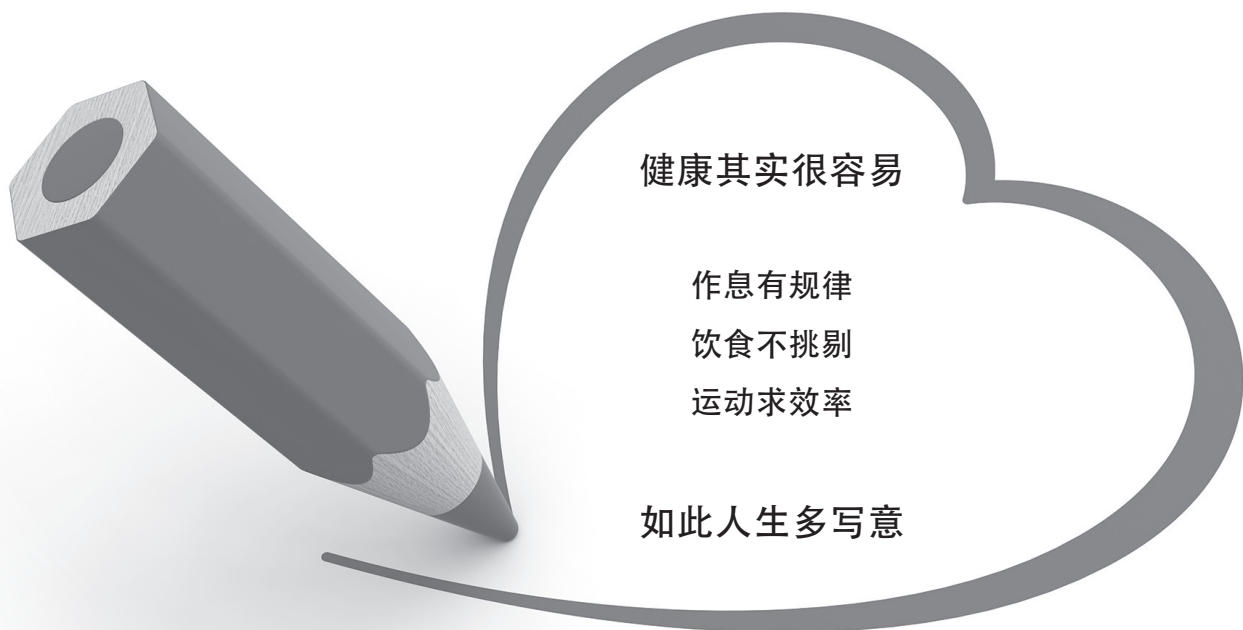
新版美国饮食指南建议，每人每日所摄入的食盐量应减少至2300毫

克（约一茶匙）以内。而那些年龄超过51岁以及患有高血压和糖尿病等慢性疾病的人，每日所摄入食盐量应减少至1500毫克以内。

20. 调味品别滥用

美国食品药品监督管理局（FDA）的研究显示，桂皮、小茴香等天然调味品中都或多或少含有黄樟素，它可引起肝癌。多吃不仅会口干、咽喉痛、精神不振，还容易导致胃酸分泌过多和胃胀气。因此，在烹制食物时不要过度使用。

（来源：人民网）



科学释疑：

为啥听力好的人更长寿？

美国约翰霍普金斯大学医学院研究发现：听力好的老人，比听力受损的同龄人更长寿。在接受调查的近 1700 名年龄在 70 岁以上的美国老年人里，存在听力损失的人在未来的几年里死亡的可能性要比正常人高出 21%~39%。

研究团队对一项持续进行的美国政府健康调查数据进行了梳理，这 1700 名美国老人都接受了一项听力测试。其中，有 589 名参与者存在轻度的听力损失，550 人存在中重度的听力受损，其余的 527 人则听力正常。研究结果显示：尽管存在听力损伤的老年人的确会有其他一些健康问题，包括吸烟、喝酒等不良习惯，以及心脏病和中风等疾病的较高发病率，然而，即使在研究人员考虑了上述因素之后，听力受损的人在未来 6 年内死亡的风险仍比听力正常者高。

研究人员认为：听力障碍并不只是正常老龄化的一部分，它会让老年人避免外出，减少社交活动，脱离现实生活，

这会在一定程度上造成他们身体健康状况较差，记忆和思维技能下降，进而导致死亡风险提高。

耳鸣吃什么？

耳鸣虽不是什么大病，但如果治疗不及时，也会给患者带来一定的影响，造成不可挽回的后果，因此出现耳鸣的人不可轻视。耳鸣后不可自行乱服药物，要及时到正规医院就医，也可多吃以下几种食物，补充营养，缓解耳鸣症状。

耳鸣的症状表现

总体说呈多样性，可单侧或双侧，也可为头鸣，可持续性存在也可间歇性出现，声音可以为各种各样，音调高低不等。

1、耳鸣与听力的关系

有些耳鸣病人伴有听力下降，有些听力正常，但是耳鸣不会引起或加重听力下降。

2、耳鸣与心理因素的关系

长期耳鸣会引起患者产生烦躁、焦虑、紧张、害怕或者抑郁的情绪，而不

良的情绪状态可加重耳鸣，造成耳鸣与不良情绪之间的恶性循环，心理因素在耳鸣发病的过程中起重要作用。

耳鸣如何诊断？

1、了解病史

进行耳部及全身临床检查。

2、听力学检查

纯音测听、声阻抗测听、耳鸣音调 and 响度匹配检测、耳鸣后效抑制和最小掩蔽级检测，及其他听力学及电生理检查。

吃以下几种食物，缓解耳鸣症状

1、老年性耳聋病人可适当多吃鱼类食物，尤其是青鱼。

因为青鱼体内含有丰富的不饱和脂肪酸，它能够使呈胶状的中性脂肪和胆固醇从血管壁上游离出来，避免产生高血脂，从而达到防治老年性耳聋的目的。

2、常吃豆制品

人体补充铁质可以扩张微血管，软化红血球，保证耳部的血液供应，可以有效地防止听力减退。大豆中铁和锌的含量较其他食物高很多。大豆中还含有大量的钙，补充耳蜗代谢不足，改善耳聋、耳鸣症状。因此，常吃豆制品，有效预防耳聋。为了提高耳部血液循环，应减少饮食中的饱和脂肪和胆固醇。

烟酸每天 100~6000 毫克可帮忙降低胆固醇。注意：在无医生监测的情况下，不要服用过量烟酸，因为会出现诸如肝中毒等副作用。

3、多饮牛奶

有人说牛奶是“人类保姆”，60年代以后世界牛奶的生产和消费量剧增。牛奶是营养丰富的食品，更是老年人最佳长寿食品。它吸收率高，利用率高，是既经济又安全的营养保健食品。牛奶中的矿物质是以碱性元素为主，所以牛奶是碱性食品，有调节人体酸碱平衡的作用。体内环境稳定是防病抗病的基础，也是抗疲劳、延缓衰老的基础。此外牛奶中几乎含所有已知的维生素，如维生素 A、维生素 D、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12、维生素 E 和胡萝卜素，夏季，牛奶中尤以维生素 A、D、B2 含量高。这些维生素与钙的吸收利用对防治和改善血液循环和耳聋症状很有帮助。

(来源：人民网)



家庭教育有了 “国标”

“‘狼爸’打孩子是教育的艺术吗？”“‘虎妈’的教育理念有没有合理性？”……关于家庭教育，很多人有自己的看法，却也容易“说不好”，迷失在各种似是而非甚至南辕北辙的理念中。

日前，教育部印发了《关于加强家庭教育工作的指导意见》，明确了家长在家庭教育中的主体责任，要求广大家长依法履行家庭教育职责，严格遵循孩子成长规律，不断提升家庭教育水平。看似松散宽泛的家庭教育，有了政府指导意见和“国标”。

家庭教育，是“家事”更是“国事”

“儿子快5岁了，越来越有自己的想法，他需要什么？怎样才能帮助他健康快乐地成长？怎样做才不愧为孩子的‘第一任老师’？”北京市第五幼儿园中一班张善渊的家长徐攀为怎么当好家长，陷入了深深的思索。

中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家孙云晓，已经从事青少年教育工作40余年。因为工作关系，他接触过很多“问题”学生。“太多发生成长危机的学生，往往与错误的家庭教

育密切相关，而不少失败的家庭教育的父母具有高学历、高职位、高收入。”孙云晓发现了这个看似矛盾的情况，“我和一些研究者发现，决定父母教育好孩子的是较高的教育素质，即教育理念、教育方式和教育能力。”

家庭教育有多重要？几千年来，“修身、齐家、治国、平天下”便是我国家庭教育的核心要义，其逻辑起点正是“国之本在家，家之本在身”。为子三迁其居的孟母、呵护孩子好奇心的爱迪生妈妈是人们耳熟能详的家长榜样，而从德国剧作家歌德、俄国“生理学无冕之王”巴甫洛夫，到我国王羲之、王献之父子，苏洵、苏轼、苏辙父子……无不得益于家庭教育。“从一个人的生命历程来看，家庭生活是其最重要的组成部分，家庭教育的观点、方式，家庭成员的作风、习惯、品德修养，家长的心理品质、心理发展水平和个性、价值追求都深深影响着个人发展。”北京人大附中朝阳学校党总支书记邓跃茂指出。

那么，家庭教育只是“一家之事”吗？中国儿童中心党委书记丛中笑表示：“家庭教育不仅是‘家事’，更是‘国事’。因此《指导意见》指出，家庭教育工作关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。”

但是，当前的家庭教育存在着很多

不尽如人意的地方。“狼爸”“虎妈”受追捧，家长在“孩子健康快乐”和“追求高分牛娃”之间纠结不已……“由于各种原因，一些家长没有树立正确的教育观，未掌握科学的教育方法，不尊重子女的健康情趣，不注重培养子女的良好习惯，与学校的沟通配合不够。”教育部基础教育一司负责人对记者强调，切实加强学校家庭教育工作，是让每一位学生享有人生出彩机会的关键环节，是培育和践行社会主义核心价值观的重要途径，是坚持立德树人根本任务、深化教育领域综合改革的现实需要。

儿童为本，尊重孩子的个性

那么，谁是家庭教育的主体？《指导意见》指出，家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。教育孩子是父母或者其他监护人的法定职责，要进一步明确家长在家庭教育中的主体责任。

“孩子一出生，家庭教育就开始了。”教育部关工委常务副主任傅国亮指出，家庭教育不存在“有”或“无”的区别，只存在“自发”还是“自觉”的区别，“任何职业都必须培训上岗，只有家长不培训。”究竟怎样做家长，才能真正为孩子好？《指导意见》给家长开出了良方：

首先，依法履行家庭教育职责。广大家长要及时了解掌握孩子不同年龄段

的表现和成长特点,真正做到因材施教,不断提高家庭教育的针对性;始终坚持儿童为本,尊重孩子的合理需要和个性,创设适合孩子成长的必要条件和生活情境,努力把握家庭教育的规律性;提升自身素质和能力,积极发挥榜样作用,与学校、社会共同形成教育合力,避免缺教少护、教而不当,切实增强家庭教育的有效性。

其次,严格遵循孩子成长规律。学龄前儿童家长要为孩子提供健康、丰富的生活和活动环境,培养孩子健康体魄、良好生活习惯和品德行为,让他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验;小学生家长要督促孩子坚持体育锻炼,增长自我保护知识和基本自救技能,鼓励参与劳动,养成良好生活自理习惯和学习习惯,引导孩子学会感恩父母、

诚实为人、诚实做事;中学生家长要对孩子开展性别教育、媒介素养教育,培养孩子积极学业态度,与学校配合减轻孩子过重学业负担,指导孩子学会自主选择。切实消除学校减负、家长增负,不问兴趣、盲目报班,不做“虎妈”“狼爸”。

第三,不断提升家庭教育水平。广大家长要全面学习家庭教育知识,系统掌握家庭教育科学理念和方法,增强家庭教育本领,用正确思想、正确方法、正确行动教育引导孩子;不断更新家庭教育观念,坚持立德树人导向,以端正的育儿观、成才观、成人观引导孩子逐渐形成正确的世界观、人生观、价值观;不断提高自身素质,重视以身作则和言传身教,以自身健康的思想、良好的品行影响和帮助孩子养成好思想、好品格、好习惯;努力拓展家庭教育空间,积极



主动与学校沟通孩子情况，支持孩子参加适合的社会实践，推动家庭教育和学校教育、社会教育有机融合。

形成合力，学校、社会不能少

“下得了菜场，上得了课堂，做得了蛋糕，讲得了故事，教得了奥数，弄得懂语法……”人们这样调侃“妈妈新标准”。可是，能做到如此“超人”的妈妈能有几个？正因为家庭教育起点“不平等”，学校和社会支持网络的力量不可或缺。“由于家庭教育是非制度化、个性化的教育，其教育内容、方法、水平很大程度上取决于家庭的私人领域，而家长的教育素质、教育能力参差不齐、教育效果相差甚远，需要借助学校、社会等力量做好家庭教育指导服务。”丛中笑解释道。

《指导意见》要求充分发挥学校在家庭教育中的重要作用。各地教育部门要推动形成政府主导、部门协作、家长参与、学校组织、社会支持的家庭教育工作格局，中小学幼儿园要建立健全家庭教育工作机制，统筹各种家校沟通渠道；各地教育部门要采取有效措施加快推进中小学幼儿园普遍建立家长委员会，中小学幼儿园要将家长委员会纳入学校日常管理，制订家长委员会章程，

将家庭教育指导服务作为重要任务，家长委员会要组织开展形式多样的家庭教育指导服务和实践活动；各地教育部门和中小学幼儿园要配合妇联、关工委等相关组织，在队伍、场所、教学计划、活动开展等方面给予协助，共同办好家长学校，中小学幼儿园要把家长学校纳入学校工作的总体部署。

同时，还要加快形成家庭教育社会支持网络。各地教育部门和中小学幼儿园要与相关部门密切配合，推动建立街道、社区（村）家庭教育指导机构，利用节假日和业余时间开展工作；利用各类社会资源单位开展家庭教育指导和实践活动，扩大活动覆盖面；指导、支持、监督家庭切实履行家庭教育职责，特别关心困境儿童，引导社会各界共同参与，逐步培育形成家庭教育社会支持体系。

“《指导意见》的颁布，为家庭教育工作的改革发展提供了一个十分重要的机遇，给家庭教育工作的发展创造了一个新的空间。但必须强调的是，家庭教育的改革需要多方面的共同参与，包括不同部门的协调，形成合力，才能真正实现家庭教育和整个教育深化改革的目标。”清华大学教授谢维和指出。

（来源：人民网）

寒湿是万病之源

秋冬驱寒三字经



在中医看来，许多疾病都由“寒”引起。现代人无节制地熬夜、缺少体力活动、过分贪凉饮冷，都是引起寒邪入侵的重要因素。

寒湿是万病之源

中医里有六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中，寒为阴邪，易伤阳气。淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿，会使外界环境中的寒邪引入体内；常食生冷损伤脾胃阳气，可致寒从内生，造成体内阴气过盛，阳气受损，表现为怕冷，易腹泻、感冒、浮肿，身体乏累，口唇色淡，尿频、尿量多，睡眠和食欲都很差等。

寒主收引，其性凝滞。寒邪入侵皮肤表层则表现为风寒感冒，出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状；入侵经络关节则导致筋脉拘挛，肢体伸屈困难、疼痛；进一步入侵至脏腑，则伤及阳气。而且，寒邪容易与湿邪和风邪结伴，形成风寒与寒湿。中医讲“千寒易除，一湿难去”，意为寒湿更伤身体，如风湿性关节痛的主要祸因就是寒湿。

另外，体弱的人更易遭受寒湿的侵袭。中医认为，“虚则寒，寒则湿，湿则凝，凝则瘀，瘀则堵，堵则瘤，瘤则癌。”意思是说，体质虚弱的人，阳气不振，难以祛除寒邪，进而湿气侵袭，以致血运不畅。尤其是久坐不动的上班族，容易出现寒和瘀的双重特征。寒气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为肿瘤。

5个部位最易受寒

寒邪伤人由外而入，尤其容易侵袭人体的5个部位。

第一是头部。头为“诸阳之会”，突遭雨淋或冬季不戴帽子，寒湿就会侵袭头部，出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿着头发睡觉，寒邪也容易侵入，所以一定要擦干晾干或用吹风机吹干后再入睡。

第二是肩颈背部。此处受寒日久，可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症。经常按摩大椎穴可振奋阳气。最简便的方法是两掌心搓热捂在大椎穴（低头时颈后突起最高点的凹陷处）；或者在洗

澡时调高水温，用热水冲大椎穴五六分钟。天冷外出最好戴上围巾，穿个坎肩。

第三是口鼻。冷饮会把寒气带入胃部，胃寒则易出现食欲不振、消化不良；鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸侵入肺部，导致寒痰咳嗽等症。

第四是前胸和腰腹。前胸有膻中穴，长期寒瘀可致乳腺结节等症；腰部有命门穴，受寒会引起腰痛；腹部有神阙穴（即肚脐），女性穿衣露脐会导致腹泻、痛经、不孕等病症。

第五是腿脚。中医常讲，“寒从足下生，病从寒中来”，一些人喜欢光着腿、穿凉鞋，甚至秋冬还不穿袜子，很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚，还可以在水中放一些生姜、花椒、干辣椒，以促进腿脚的血液循环。足部特别怕冷的人，睡觉时不妨穿上袜子。

秋冬驱寒三字经

时值秋末冬初，天气渐寒，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。

1. 顺时令。多吃时令蔬果，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐要有规律，早餐重营养，午餐要吃好、吃饱，晚餐宜清淡、易于消化。

2. 晒太阳。午后太阳当头之时，晒20分钟左右，让阳光温煦头顶中心的百会穴，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。傍晚时分则可以背对阳光晒

后背，最好是边晒边拍打按摩，有助调理五脏气血。

3. 迈开腿。“动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3~5次、每次30~60分钟。

4. 少熬夜。熬夜的人大都会有类似的感受：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血，寒邪趁虚入侵人体，导致经络阻塞的表现。

因此，冬季更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早卧晚起”，如果时间允许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

5. 控情欲。越是冬季越要把控好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人，要高高兴兴，学会宽松待人待事。

最后推荐两种适合秋冬的驱寒养生粥。一是生姜糯米粥：糯米、生姜、葱白、醋一起熬煮，是中医上有名的“神仙粥”。此方源于清朝的《太医院经验神方》：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，防治感冒保安康。”二是砂仁粥：在大米粥快煮熟时，调入砂仁粉末2~3克。

（来源：人民网）

立冬养生从“睡懒觉”开始

每年的11月8日前后就进入了立冬。立冬单从字面上可解释为“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。立冬是一个十分重要的节气，从中医养生的角度，立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节，起居调养应以“养藏”为主，建议早睡晚起，饮食上多吃滋阴的食物，可以适当进补。

立冬养生不妨多赖会儿床

立冬作为冬季的第一节气，从太阳到达黄经225度时开始。由于我国南北纬度之差，真正意义上的冬季，并非都以“立冬”为准，而是以连续几天气温低于10摄氏度为冬季。

在传统观念中“冬”即“终也”，为结束之意。中医认为，这一节气的到来万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来年春天生机勃勃作准备。

人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。每逢这天，南北方的人们都以不同的方式进补山珍野味，认为只有这样才能抵御严寒的侵袭。

其实，立冬日除了食补，还要重调养。我国最早的医学经典著作《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少”。精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法，并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则，它告诉我们，冬天是天寒地坼、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。



其中，起居调养强调“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

立冬食补宜吃栗子花生黑木耳

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。

元代忽思慧所著《饮膳正要》曰冬气寒，宜食黍以热性治其寒。也就是说，少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，可多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、栗子、花生、豆腐、木耳等。

需要注意的是，我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，西北地区于东南沿海的气候条件迥然有别；冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和得多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。

除此之外，还要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，

体质有虚实寒热之辩，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目“进补”。

需要提醒的是，食补和精神、起居调养要结合起来使用。立冬时节要注意保持心境平静、情绪安宁外，既要保证充足的睡眠，也要注意保暖，睡前可以热水泡脚，促进机体阴阳气的调和。

温一壶黄酒暖冬天

冬季进补，黄酒是不错的选择。黄酒是用谷物作原料，用麦曲或小曲做糖化发酵剂制成的酿造酒，性味甘、温、辛，甘则温补强壮，缓急调中；温能温中祛寒，助阳通络；辛则发汗解表，行气止痛，对冬天容易感冒、怕冷体质的人来说，黄酒有很好的养生作用。

黄酒最好温热了再喝，元人贾铭认为，“凡饮酒宜温，不宜热”，“饮冷酒成手战”，黄酒加点姜片煮后饮用，既可活血祛寒，又可开胃健脾。当然，酒店温度也不能加热得太高，酒过热了饮用，一是伤身体，二是乙醇挥发得太多，再好的酒也淡而无味了。从养生的角度看，黄酒还属于细酌慢饮的酒种之一，喝黄酒不宜太多太急，否则会损伤肠胃和肺。

（来源：《北京晨报》）

如何增强免疫力？

按摩 6 个部位提高免疫力

是不是觉得很懒得动呢？是不是又觉得自己吃得多动得少身体免疫力越来越低了呢？你想要拥有棒棒的身体吗？如何如何提高免疫力？现在小编给各位推荐全面提高免疫力的六大部位保健按摩手法，只要做好这些部位的保健按摩，就可以轻松提高免疫力哦。

一、大脑：

大脑皮质综合联络区：调控皮质下各高级中枢，并分泌 50 种激素增强中枢免疫器官的功能。

保健按摩方法：将右手掌中强度横压正头顶顺时针方向按揉 100~400 次。按摩时，血压高者可注意血压变化，此法可降血压。

二、甲状腺：

甲状腺可提高机体代谢率，促进生长发育，促进钙的重吸收。胸腺是甲状腺素的靶器官，按摩甲状腺还能增强胸腺的免疫功能。

保健按摩方法：①以右手中 3 指中

强度按揉喉结左侧甲状腺 100~400 次；

②以左手中 3 指中强度按揉右侧甲状腺 100~400 次；③以右手拇食指端捏合中缝套喉节中强度按揉 100~400 次。

三、胸腺：

胸腺是中枢免疫器官，胸腺素将骨髓干细胞训练成杀灭病原、微生物、细菌的 T 淋巴细胞，增强免疫功能治疗感染性疾病，其 NK 细胞专门杀死癌细胞。胸腺在胸骨下面，上连甲状腺下近心包，分左右两叶。

保健按摩方法：将右手掌压放胸骨端，掌根与指根加力顺时针方向按揉 100~300 下，然后向下移掌同样按揉 100~300 下。最后攢空拳在胸骨上下移动轻捶 100~300 下。

四、脾脏：

脾脏能造血、贮血、滤血。脾脏在胸部左下方肋骨沿内。脾内巨噬细胞可吞噬血液中的抗原、异物、细菌、病毒，并产生抗体参与人体免疫功能。

保健按摩方法：以双手手指置肋骨沿内向上拿挠脾下面体表 200~500 次，用右手掌、左手背按揉脾脏前后体表 200~500 次，并适度前拍后捶各 100~300 次。

五、肝脏：

肝脏在胸部右下方肋骨沿内。肝脏分泌胆汁帮助脂肪性物质的消化和吸收、参与代谢，贮存糖元。肝巨噬细胞能吞噬和清除血液中的异物、细菌和衰老的红细胞，防止脂肪肝、肝硬化的发生。

保健按摩方法：以双手手指置肋骨沿内向上拿挠肝下面体表 200~500 次，用左手掌右手背按揉肝脏前后体表 200~500 次，并适度前后拍捶各 100~300 次。

六、肾上腺：

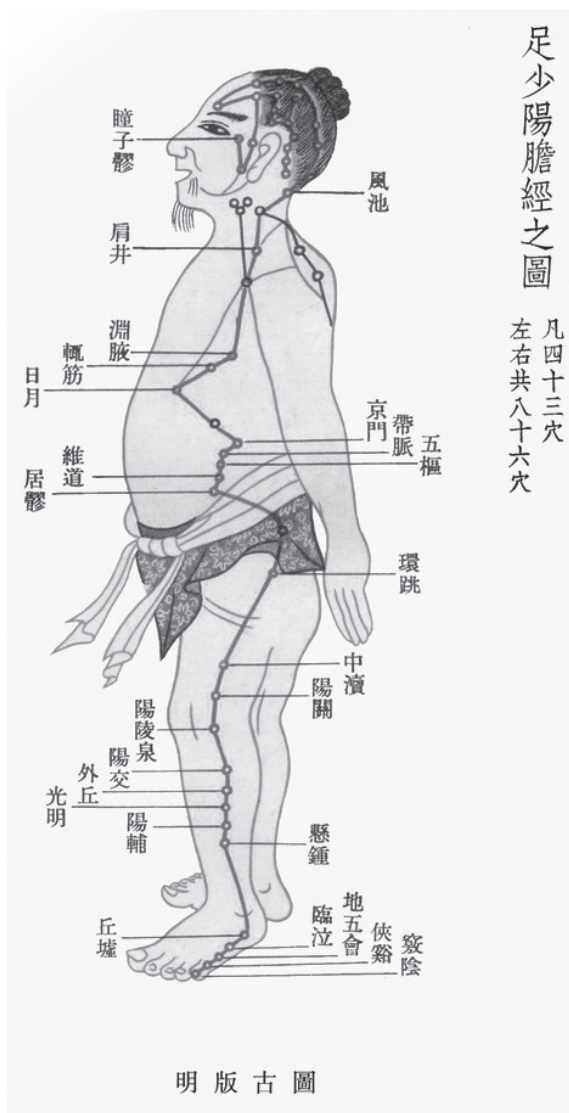
肾上腺在肾脏的顶端、脊柱两侧最末两根肋骨的体表内。肾上腺负责分泌盐皮质激素，调节水盐代谢钠钾平衡；其分泌的糖皮质激素进而治疗严重感染、各种炎症并抗病毒，可治疗自身免疫性疾病。分泌少量激素能治疗肾上腺功能升高糖皮质激素。

保健按摩法：侧卧，以右手掌根中强度按揉左侧肾上腺 300~800 次；换位，以左手掌根按揉右侧肾上腺 300~800 次。

温馨提示：

虽然现在的医疗技术越来越发达了，但是很多疾病仅仅靠西方的医疗技术是不行的，中西结合才可以发挥完美的效果。而现在的保健按摩养生方法越来越受大家的欢迎了，很多人每天都坚持保健按摩，不用去专门的按摩店，有些按摩自己都可以做哦。

(来源：人民网)



药食同源： 一个橘子 = 五味“药”

橘子酸甜可口，营养丰富，是很多人必不可少的水果。我想告诉大家的是，别看橘子个头不大，但它浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。



橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶，一般用3~5克；如果疼得厉害，可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

（来源：人民网）

香蕉的颜色决定功效

香蕉的成熟度不同，对人体的健康作用也不一样。青皮香蕉减肥。日本弘前大学加藤阳治教授发现，未熟透的青皮香蕉富含“抗消化性淀粉”，其升糖指数更低。也就是说，吃的香蕉越青，摄入热量就越低，对控制体重越有利。

黄皮香蕉美容。皮肤不好想美容的人，推荐吃表皮已黄透的香蕉，这种颜色的香蕉已成熟，含有更多的维生素B2和维生素B6，对于防治皮肤问题有较好的作用。日本东北大学大久保一良

教授发现，黄皮香蕉的抗氧化作用很强，能有效去除人体里的自由基，从而起到美容效果。

褐皮香蕉有助消化。熟透了的香蕉往往表皮带有黑点或泛褐色，研究显示这种褐皮香蕉含有水果里少见的磷脂质，有抑制胃溃疡的效果，因而平时胃口不太好的人，不妨吃点褐皮香蕉，可帮助消化。

（来源：人民网）



牢记冰箱“长寿”四字诀

省电又保鲜

家家都有冰箱，日日购物后都要填充它，餐餐烹调前都要打开它。可是你知道怎样使用，既能省电节能、延长其寿命，又能加强对食物的保鲜效果吗？下面这些四字诀应该能帮到你。

四面皆空。冰箱应该摆放在通风条件良好的地方，并且要远离灶台、暖气、空调热风和其他电器，避免阳光直射。摆放冰箱时，左右两侧及背部都要留适当的空间，一般以10厘米以上为宜，以利于散热。

藏而不满。冰箱里的食物或容器间要留出一定的空隙，才有利于冷空气流通，确保必需的温度。如果冰箱内食物挤得太满，会导致热负荷过大，不仅费电，还会使温度高于设定温度，容易滋生细菌，加快食物变质。冰箱里的食物最好装六成满，以七成满为限，再多就会影响冰箱的正常制冷功能。

湿而不入。一般情况下，蔬菜不要清洗后再放入冰箱，因为过于湿润的环

境是细菌滋生的“温床”。将蔬菜清洗后放入冰箱，容易使冰箱中的湿度增加，为细菌繁殖创造条件。现在市场上卖的菜，商家普遍喷了水，所以买菜回家后不要马上放冰箱，应先晾干。

太热不入。食物太热时不能放入冰箱，否则既对冰箱造成损耗，又容易导致周围食物因为温度升高而滋生细菌。温热食物最好放凉后再放入冰箱。

分区管理。想要让冰箱内长时间保持清洁、一目了然，食物必须分区放置。先进先出。为保证饮食安全，建议大家牢记“先进先出”的原则，即先吃放进去时间较早的食物；还要养成随手在包装袋上写购买日期的习惯，方便管理。

定期除霜。冰箱里挂霜太厚会产生很大的热阻，直接影响制冷效果，并且使冰箱的耗电量增大，建议霜层厚度超过5毫米就应除霜。

(来源：人民网)

生活笑话

01

七八十岁的小屁孩

姥爷今年 103 岁，身子骨硬朗的很，天天在家呆着也不出去。看着外面的老头老太太下象棋、扭秧歌觉得他也应该出去玩玩。结果他说：“一群七八十岁的小屁孩，跟他们玩不到一块去！”他说得好有道理我竟无言以对。

02

检测有毒物质

吃饭时，旁边桌的一个老外用蹩脚的中文问我：“你们的手机是都有检测有毒物质的功能么？”我听了一头雾水，我说：“没有啊。”他不好意思的说：“我看你们很多人都在吃饭前拿手机对着食物拍照，我还以为……”

03

为大妈点个赞

记得有一次坐公交，几个大妈在车上讨论年轻人该不该给她们让座。说话的几个大妈都觉得应该。后来其中一个大妈特别大声地说：“年轻人凭啥给你让座啊，咱这些老东西坐车不花钱，还得让人家花了钱的让座，年轻人上班也不容易，咱就整天出来买个菜，嫌累别出来啊！”其他几个大妈顿时不支声了。



04

跟包裹对得上才给你

刚刚快递公司给我打电话叫拿快递时，我还兴奋一阵。因为我随便复制三个生僻字作为收件人名字，就是想看看快递小哥念不出名字的窘迫的样子。

不过现实却是，我看到一个老谋深算面容的大叔坐在快递车里死死的抱住我的包裹，一脸轻蔑地看着我。

然后问到：“叫什么名字？跟包裹对得上才给你。”



05

触摸手机照片

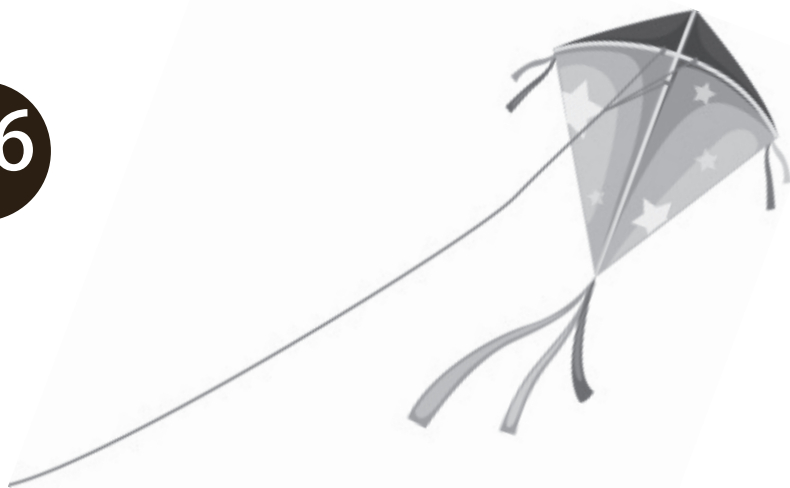
姥姥年过七十，用手机给姥姥看给她拍的照片，教她：你看完一张就触摸手机轻轻从右到左翻一下。姥姥刚翻一张，翻第二张的时候竟然食指沾了一下唾沫。姥姥，你是看书吗？



06

“放风筝”

只要在家，天天都得遛狗，狗狗每次下楼都特兴奋，真是拽不住它，只能跟着跑。昨天又被狗狗拽着疯跑，路边坐一老大爷，大爷瞅了我们一眼说：“放风筝哪！”



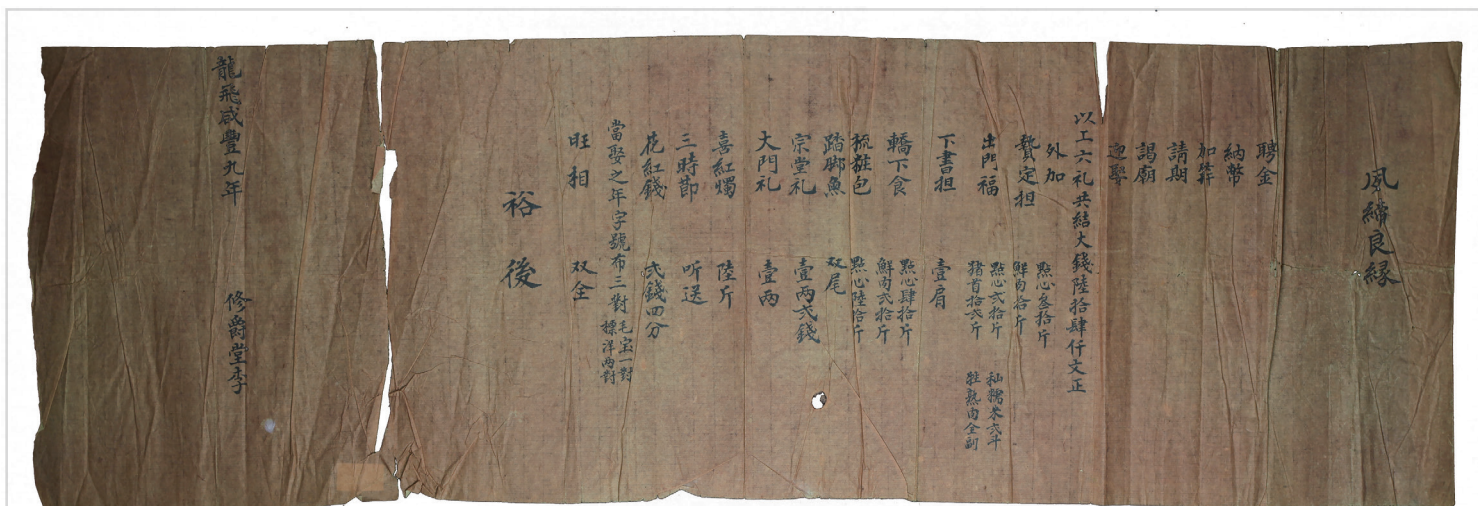
中国人民大学博物馆馆藏介绍

兽面纹瓦当

年代：北魏（公元 386 年—公元 557 年）

尺寸：直径 12.2cm 厚 1.8cm

兽面纹又称饕餮纹，早先是青铜器上常见的花纹之一，盛行于商代至西周早期。此兽是古人融合了自然界各种猛兽的特征，同时加以自己的想象而形成的，其中兽的面部巨大而夸张，装饰性很强，常作为器物的主要纹饰。北魏洛阳时期瓦当，以莲花纹和兽面纹为其特征，是南北朝时期的创新，它开启了这类瓦当在隋、唐时期广泛流行的先河。



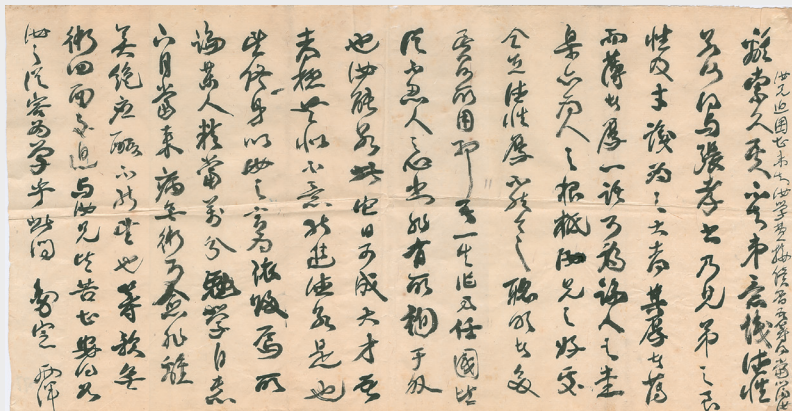
聘礼清单

年代：清咸丰九年（公元 1859 年）

尺寸：长 76.1cm 宽 23.4cm

聘礼一般分为干礼和非干礼。干礼指礼金和新娘衣物首饰，非干礼指猪肉、鸡、鱼、糕点等食品。

康有为致梁启勋书札



1 通 1 页，1907 年作，出自“南长街五十四号藏梁氏重要档案”。当时康有为在美洲发起“保皇会”，并积极开办企业，为保皇运动筹款。流亡海外的康有为在此信中向梁启勋坦露了自己为人处事的原则。梁启勋（1879—1965），字仲策，广东新会人，梁启超的二弟。从学于康有为，后赴美国留学，入哥伦比亚大学学习经济学。著有《词学》《词学铨衡》《中国韵文概论》《海波词》《稼轩词疏证》六卷、《曼殊室随笔》五卷等。

