

夕阳红



之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2016第4期

总第55期

老同志活动掠影



今年年满 80 岁部分老同志合影



今年年满 70 岁部分老同志参观世界花卉大观园合影



组织参观平北抗日战争纪念馆



吴晓球副校长看望慰问离休干部徐景秋同志



离退休党委党课学习教育



“青春伴夕阳”重阳节敬老联谊活动

夕阳 之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处

目录

CONTENTS



■ 本期编辑

刘爱平 杨慧丽
刘士敏 张红卫
王爱玲 葛秀珍
钟兰芳 马小莉
张铭勇

■ 《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

■ 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

■ 2016 年 12 月出版

特别关注

- 我校召开党委理论中心组扩大会议 学习贯彻党的十八届六中全会精神 / 4
- 中国人民大学基层党支部组织生活指导意见 (2016-2017 学年秋季学期) / 6
- 我校部署教授一级岗位聘用工作 / 9
- 我校七位教师获聘首批北京高校思想政治理论课特级教授、特级教师 / 12
- 教育部直属高校关工委第三协作组 2016 年工作会议在我校召开 / 13
- 信息学院关工委邀请王珊老院长讲党课 / 16
- 财政金融学院关工委邀请老教授参加院史院情及学科发展史交流会 / 18
- 简讯 / 20
- 征稿启事 / 22

论坛撷英

- 在纪念《老年人权益保障法》颁布实施 20 周年座谈会上的发言 邬沧萍 / 23
- 十八届六中全会精神解读 / 26

闲庭漫步

- 从去宝岛台湾游所想到的…… 赵永奎 / 29
- 印象杭州 黄贵苏 / 32
- 重阳聚会答谢辞 关英志 / 34
- 赞夕阳 ——八十感怀 李宗惠 / 36

往事悠悠

- 铭记军旅岁月——孙彤回忆录《赤彤之心 风雨无阻》节选 / 37



养老助老

- 北京海淀为老人定制“精准医养”服务
国家级医养结合试点单位 海淀区推出试点方案，摸底全区老人需求 / 44
- 养老尊老信息 / 47
- 空巢老人“不空心” 居家养老成我国养老主要方式 / 49

健身养心

- 为啥常运动的人显年轻？ 运动是抗衰老最好的药 / 52
- 研究发现：“原谅”让人身心受益 / 54
- 自我按摩缓解慢性膝关节痛 丁田机 / 57
- 全球超4亿人患有这种病！ 四种人患病风险更高 / 61

生活交流

- 静坐养生感悟 张之华 / 64
- 学习书画的点滴体会 柳眉 / 65
- 喜迎新年话退休——有滋有味的退休生活 陈智为 / 67
- 外国人是如何过春节的 / 70
- 冬藏养生四大秘诀 / 73
- 做父母的有效期，不该偷懒那十年 / 76
- 迎新年对联 / 78
- 古代读错音或字的小笑话 / 79

开心益智

- 健身小幽默 / 80

我校召开党委理论中心组扩大会议 学习贯彻党的十八届六中全会精神

11月11日下午，中国人民大学召开党委理论中心组扩大会议，学习贯彻党的十八届六中全会精神。中国人民大学党委书记靳诺主持会议并作总结讲话，校长刘伟，副校长伊志宏，党委副书记、纪委书记吴付来，副校长洪大用和吴晓球出席会议，马克思主义学院教授杨德山、国际关系学院教授周淑真、法学院教授冯玉军、公共管理学院副教授毛昭晖结合各自学术背景和研究专长围绕《中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议公报》作了学术解读，校长助理黎玖高、郭洪林以及学校各机关部处、学院负责人参加会议。

杨德山教授解读了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》。他提出，1980年2月29日中国共产党十一届五中全会通过的《关于党内政治生活的若干准则》中的主要原则和规定今天依然适用。《关于新形势下党内政治生活的若干准则》就是在坚持主要原则和规定的基础上，针对新情况、新问题作出了新规定。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央身体力行、率先垂范，坚定推进全面从

严治党，坚持思想建党和制度治党紧密结合，净化党内政治生态，赢得了党心民心。应结合我们党的发展历程、结合当今时代形势、结合习近平总书记系列重要讲话来深入学习贯彻《关于新形势下党内政治生活的若干准则》。

周淑真教授解读了《中国共产党党内监督条例》。她表示，在党的十八大召开之前，党内监督条例存在着监督主体比较分散、监督责任不够明晰、监督制度操作性和实效性不强等问题。修订后的《中国共产党党内监督条例》聚焦党内生活和党内监督的薄弱环节，以党内民主为主线，自始至终贯穿着民主原则。《中国共产党党内监督条例》明确了监督主体、完善了监督体系，强调党内监督没有禁区、没有例外，强调党内监督必须贯彻民主集中制原则，强调抓早抓小、防微杜渐，加强了统筹设计和全局谋划，兼具政治性和可行性，为管党治党奠定了制度基础。

冯玉军教授就“深刻把握全面从严治党与全面依法治国的辩证关系”作了解读。他指出，党的领导和社会主义法治在本质上是是一致的。宪法确立党的执

政地位，赋予党治国理政的责任和使命。党章规定了党必须在宪法和法律的范围内活动。党规党纪严于国家法律，各级党组织和全体党员尤其是党员领导干部必须受到党章党规党纪的刚性约束，必须模范遵守国家法律法规。全体党员干部应把全面学习党规党纪和全面学习法律知识相结合，提高党员领导干部运用法治思维推进国家治理体系和治理能力现代化的能力，同时要健全党内执纪与刑事司法衔接机制。

毛昭晖副教授就“十八大以来党中央关于党风廉政建设和反腐败斗争的新思想、新举措、新突破”作了解读。他表示，中国共产党最重要的执政基础就是民心，要从历史和全局的高度深刻把握坚持党的领导、加强党的建设、全面从严治党、推进党风廉政建设和反腐败斗争之间的关系。各级纪检监察机关均应聚焦中心任务，牢牢守住职责定位，强化监督、执纪、问责，推动党风廉政建设和反腐败斗争取得新进展新成效。党风廉政建设和反腐败斗争永远在路上，将持续保持遏制腐败高压态势，让人民群众看得见、享受得到全面从严治党、推进党风廉政建设和反腐败斗争的成果，不断增强对党的信心、信任和信赖。

靳诺书记在总结讲话中表示，党的十八届六中全会是在全面深化改革、决胜全面小康的关键时刻召开的一次十分重要的会议，就加强和规范党内政治生活、加

强党内监督作出新的重大部署，充分体现了党中央坚定不移推进全面从严治党的坚强决心和历史担当。全会正式提出了“以习近平同志为核心的党中央”，是党和国家根本利益所在，是坚持和加强党的领导的根本保证，是进行具有许多新的历史特点的伟大斗争、坚持和发展中国特色社会主义伟大事业的迫切需要，反映了全党全军全国各族人民的共同心愿。

靳诺书记就抓好六中全会精神的学习宣传和贯彻落实工作提出五点要求：一是要把握学习宣传的重点，更加自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，更加扎实地把党中央各项决策部署落到学校各项事业的方方面面；二是要精心组织好学习，把集中学习与个人自学、通读文件与专题研讨、学习理论与思考工作结合起来，各级领导班子和党员干部要带头学；三是要广泛宣传，发挥中国人民大学中共党史党建、马克思主义理论等学科优势，做好针对性解读，开展立体化、互动式的宣传阐释，着力回答全面从严治党的重大理论和实践问题；四是要加强和规范党的政治生活，推动全面从严治党责任落实，把全面从严治党落实到党的建设每个领域、每个环节；五是要营造良好氛围，统一思想、坚定信心、明确任务、凝聚力量，把从严治党贯彻到学校“双一流”建设中去。

（来源：中国人民大学校园网）

中国人民大学基层党支部组织生活指导意见 (2016—2017 学年秋季学期)

各基层党委、党总支：

为深入学习党的十八届六中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神，贯彻中央、北京市和学校党委关于进一步推进“两学一做”学习教育的有关工作部署，落实全面从严治党要求，严格党内政治生活，规范基层党支部组织生活，切实将学习教育“抓在平常、融入经常”，号召全校师生党员紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，争做“四讲四有”的合格党员，学校党委结合“党支部建设年”的工作主题，制定2016—2017年秋季学期全校基层党支部组织生活指导意见如下，请各基层党委、党总支和基层党支部遵照执行：

一、主题：学党章党规，学系列讲话，做合格党员

党中央决定，2016年在全体党员中开展“学党章党规，学系列讲话，做合格党员”学习教育。本学期中国人民大学基层党支部组织生活仍以“两学一做”

为主题，着力推进学习教育持续深入开展，在全校范围内落地生根、掀起热潮。

学党章党规和系列讲话，要原原本本、逐字逐句地学习学校专门印发的《中国人民大学“两学一做”学习教育材料汇编》，通过读原著、学原文，找差距、深剖析、促进步，学习明确做合格党员的标准和条件，掌握党内重要法规制度，深入学习领会习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略；要结合以习近平总书记为核心的党中央关于全面从严治党的重要论述、党的十八届六中全会精神、习近平总书记“七一”重要讲话精神、习近平总书记在纪念红军长征胜利80周年大会上的重要讲话精神及《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党问责条例》《中国共产党党内监督条例》《中国共产党的九十年》《胡锦涛文选》等新精神、新规定和新著作开展学习；要带着问题学，着力在强化党性观念、严格党内政治生活、提振干事创业精气神

这三个方面下功夫。

做合格党员，要引导师生党员按照党员标准规范言行，做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员，牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识；要充分结合党员岗位特点提出目标，领导干部要结合社会主义“政治家”“教育家”目标要求做，教师党员要结合习近平总书记提出的“四有”好老师和“四个引路人”要求做，学生党员要结合习近平总书记提出的“勤学、修德、明辨、笃实”要求做。

二、主要任务

党中央印发的“两学一做”学习教育方案中要求，党支部“每季度召开一次全体党员会议，每次围绕一个专题组织讨论”。2016年度，各基层党支部要根据自身工作安排，至少召开四次全体党员会议，每次会议主题从“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”中选取，保证一年内主题全覆盖。结合中央要求和学校实际，本学期中国人民大学基层党支部组织生活目标定为“四个一”计划，即：开展一次集中学习，组织一场主题党课，举行一场专题讨论，召开一次组织生活会。

（一）集中学习。各基层党支部要在个人自学的基础上，至少开展一次全

体党员参加的集中学习。学习内容要围绕“两学一做”的主题，学习过程要强化带着问题学的要求。同时，各基层党支部还要有组织全体党员经常学长期学的计划安排，要及时了解和梳理学习的情况、发现和解决存在的问题，要抓好组织关系保留在学校的毕业生党员、流动党员、离退休干部职工党员的学习覆盖情况，要充分利用“两微一端”等新媒体平台组织远程学习、网络学习、异地学习等。

（二）主题党课。各基层党支部要在集中学习的基础上，至少组织一场全体党员参加的主题党课。要积极邀请优秀共产党员、优秀党务工作者、专家学者、思政课教师等到党支部讲党课；要结合“一联系、一帮扶”制度，邀请学院党员领导干部到党支部讲党课；要组织党支部书记、普通党员联系实际讲党课。各基层党支部要着重围绕庆祝中国共产党成立95周年、纪念红军长征胜利80周年、迎接中国人民大学80周年校庆等主题，以多种形式组织“党史大家说”“家乡长征事”“学吴玉章精神”等主题党课，同时还要充分运用新媒体新技术手段拍摄专题“微党课”。

（三）专题讨论。各基层党支部要按照《中国人民大学党委关于推进全校“两学一做”学习教育下一步有关工作的通知》要求，至少举行一场全体党员

参加的专题讨论。专题讨论要围绕合格党支部建设规范和合格党员行为规范进行，要务求实效、形成共识，要落实党章党规要求，要紧贴支部实际、突出自身特点、针对问题展开，要提炼形成简单明了、便于执行、便于考核的成文规范，并作为民主评议党支部和党员的对照标准。

（四）组织生活会。各基层党支部要认真学习贯彻党的十八届六中全会精神，严格遵守新形势下党内政治生活的若干准则，在2016年底召开一次全体党员参加的专题组织生活会。要充分用好批评和自我批评这个武器，查摆问题、听取意见、剖析原因、认真整改，要充分发扬党内民主，坚持党支部、党员民主评议制度，增强党的意识、强化组织观念。

三、工作要求

加强工作督导分类指导，统筹安排。学校党委将加强统筹指导，推动各种资源向基层党支部倾斜。党委组织部将强化监督检查，并在“党员之家”活动室分批开展基层党支部组织生活评比活动。各基层党委、党总支要对所属党支部组织生活进行具体分类指导，根据教职工党支部和学生党支部不同特点对学习教育的内容安排、组织方式等提出

具体要求，并提供必要的师资、场地支持，对党支部开展组织生活的情况要全面掌握、知根知底。各基层党组织要及时上报组织生活开展情况，并充分利用多种平台和渠道，宣传好的做法和成效，加强舆论引导，营造良好氛围。

坚持领导干部率先垂范，以上率下。领导干部要严格执行双重组织生活制度，以普通党员身份参加所在支部的组织生活，带头规范组织生活；要层层立标杆、树典型，落实好“一联系、一帮扶”制度，积极到基层党支部搞调研、讲党课；要以“两学一做”为主题开好年度民主生活会、专题组织生活会，把自己摆进去，查找存在的问题。

发挥党支部的主体作用，落实责任。各级党组织负责人要切实履行第一责任人职责，对基层党组织生活的开展情况负责。各基层党支部要坚持和运用好“三会一课”、组织生活会、民主评议党员等基本制度，并做好党支部工作手册的使用和“三会一课”的记录，要结合落实开展党员组织关系、党代表和党员违纪违法未予处理、基层党组织按期换届、党费收缴工作的集中清理和专项检查等基层党建重点任务，对照支部党建存在的突出问题抓整改，要激发党支部和广大党员的创新活力，把组织生活这项党内政治生活的重要内容和载体抓严抓实。

■ 我校部署教授一级岗位聘用工作

11月18日上午，中国人民大学教授一级岗位聘用工作部署会召开。中国人民大学党委书记靳诺、校长刘伟、副校长吴晓球出席，校长助理、学校办公室主任郑水泉，人文社科类学科所在学院负责人及相关部处负责人参加会议。会议由吴晓球副校长主持。

靳诺书记表示，中国人民大学教授一级岗位聘用不是一项单纯的学术水平认定工作，而是人民大学所承载的学术责任。几任党和国家领导人视察人民大学时都对学校在繁荣人文社会科学工作中应当承担的责任提出了要求。再次启动这项工作，是学校在深化综合改革过程中加强人才队伍建设的有力举措，对学校的长远发展具有重要意义。学校高度重视教授一级岗位聘用工作，希望通过此举推进学校整体工作，在人文社会科学人才奖励制度方面做出有益探索。

靳诺书记表示，开展教授一级岗位聘用工作经过多次调研和反复论证，充



分征求了广大师生的意见，在工作中要把握以下问题：第一，人民大学在人文社会科学领域具有突出的学科优势，在构建中国特色哲学社会科学体系的过程中肩负重要使命，教授一级岗位聘用将在提高人文社会科学工作者地位和作用方面产生重要而深远的影响；第二，教授一级岗位聘用是落实国家《关于深化人才发展体制机制改革的意见》的有力举措，是规范人文社会科学领域岗位聘用制度的积极探索，应该成为学校推进人才发展体制改革的重要突破口；第三，教授一级岗位聘用是学校创建“双一流”



的重要举措，当前队伍建设面临严峻形势，拼质量、拼学科、拼队伍就是拼核心竞争力，杰出的专家学者就是学校的核心竞争力，要以此为契机推进人才梯队建设；第四，要保质保量、平稳顺利地完成相关工作，在具体工作中要严格标准、坚持程序，通过教授一级岗位聘用在全校范围甚至在全国人文社会科学领域营造充满正能量的学术氛围，在学术界乃至社会上产生巨大的引领和示范效应。

刘伟校长表示，作为第一家先行先试的高校，教授一级岗位聘用工作不仅是中国人民大学加强人才队伍建设的重要举措，也是全国关于人文社会科学评价制度的改革试验，是中国人民大学落实几任党和国家领导人讲话精神的重要体现。要通过开展教授一级岗位聘用工作充分强调人文社会科学发展的的重要性和紧迫性，积极发挥在全国人文社会科学评价体系建设方面的引领作用，为推动学校“双一流”建设贡献力量。

刘伟校长表示，教授一级岗位聘用将为人民大学“双一流”建设提供重要

的人才支撑。在评聘过程中要贯彻“学术水平、学术贡献与学科建设相统一”的原则，以此确认具有深厚学术造诣和广泛学术影响的知名学者的学术成就，引导良好的学术风尚，为学者们潜心治学、静心思教创造优越的治学环境。教授一级岗位聘用工作关系到人民大学的学术声誉和社会影响，要把握方向、严格程序，认真检验申报者的学术水平、学术贡献、学术影响和学术声誉。各学院在具体落实过程中要结合实际情况，加强沟通协调，认真推进相关工作开展，科学组织、周密部署，细化流程、平稳实施，做实做细各个环节。希望在全校上下的共同努力下，营造尊重学术、尊重人才的良好氛围，鼓励教师沉下心来潜心治学，为延揽人才、稳定队伍起到积极作用，进而提升学校整体竞争力。

吴晓球副校长表示，教授一级岗位聘用工作对于中国人民大学队伍建设和学科建设具有重要推动作用。《中国人民大学教授一级岗位聘用实施办法》对教授一级岗位聘用工作起到重要的规范作用，明确了教授一级岗位聘用标准，建

立了良好的流转机制，制定了完整的评聘程序，将对学校学科建设和人才队伍建设起到积极的推动作用。

人事处处长刘凤良从岗位聘用工作背景介绍、《中国人民大学教授一级岗位聘用实施办法》解读、重点问题说明、岗位聘用工作安排等方面就中国人民大学教授一级岗位聘用工作进行具体部署。

中国人民大学于2009年根据党和国家领导人视察人民大学时的讲话精神和国家相关政策，先行先试，制定了《中国人民大学首批教授一级岗位聘用实施办法》，在校内正式启动设置并聘任人文社会科学教授一级岗位工作。2009年4月10日，学校首批一级岗位教授聘任委员会审议并聘任黄达、戴逸等14位同志为中国人民大学首批一级岗位教授。通过一级教授岗位的设置与聘用，弥补了国家在人文社会科学领域人才体系中顶尖人才评定制度的缺失，产生了很好的社会示范效应，同时对学校人文社会科学的发展起到了积极的推动作用。

中国人民大学重启一级教授岗位聘

用工作并将其制度化、长期化，是贯彻和落实习近平总书记关于繁荣发展哲学社会科学讲话精神的重要体现。习近平总书记在今年5月17日哲学社会科学工作座谈会上指出：“在坚持和发展中国特色社会主义过程中，哲学社会科学具有不可替代的重要地位，哲学社会科学工作者具有不可替代的重要作用。”“两个不可替代”的重要论述，进一步凸显了人文社会科学学科及学者的地位和作用。人民大学在长期的办学实践中形成了鲜明的人文社会科学特色和优势，成为中国人文社会科学高等教育领域的一面旗帜。在构建充分体现中国特色、中国风格、中国气派的哲学社会科学体系的征程中，理应有责任和担当。今年，中央颁发了《关于深化人才发展体制机制改革的意见》，贯彻落实《意见》的关键在于创新思想观念、革新体制机制，在于结合学校学科发展和社会进步的现实需要，推动人才发展体制的不断变革。

（来源：中国人民大学校园网）

我校七位教师获聘 首批北京高校思想政治理论课 特级教授、特级教师

近日，北京市委教育工委公布了首批北京高校思想政治理论课特级教授、特级教师名单。经专家评审和工委会审议通过，中国人民大学马克思主义学院教授王向明、王易、邱吉受聘特级教授，副教授耿化敏、宋友文、赵玉兰、董佳受聘特级教师。

本次评选为贯彻落实北京市委、北京市政府《关于全面加强北京高校马克思主义理论学习研究宣传的实施意见》有关精神，发挥思想政治理论课名师、骨干教师的示范与引领作用而开展的评优促建活动。

中国人民大学历来高度重视思想政治工作，高度重视思想政治理论课的改革、建设与发展。学校把马克思主义理论学科建设作为“一把手”工程来抓，加强统一领导，健全统筹机制，进行规范管理，探索改革创新。学校高度关注人才队伍建设，不断凝聚马克思主义理论学科顶尖学者和骨干教师的力量，进一步加大对思想政治理论课教师特别是中青年教师的扶持和培养力度，着力打造思想政治理论课教学精英团队。

中国人民大学积极探索与创新思想政治理论课程建设与改革方案，充分发挥其在全国高校思想政治理论课教育教学改革中的示范和引领作用。经过多年探索和实践，学校已经形成比较成熟的、具有鲜明中国人民大学特色的“一体两翼”思想政治理论课教学模式。2015年，中国人民大学获批“北京高校思想政治理论课高精尖创新中心”。2016年，中国人民大学马克思主义学院入选第一批“全国重点马克思主义学院”建设项目。同年，中国人民大学获批“北京高校中国特色社会主义理论研究协同创新中心”建设项目。

近年来，中国人民大学不断深化思想政治理论课教育教学改革，不断强化思想政治理论课质量提升工程，以全国重点马克思主义学院的建设为契机，以“高精尖项目”为抓手，以继续深化教学改革为中心，积极创新教学模式，不断提升教学质量，切实提高思想政治理论课的教学效果，进一步推动思想政治理论课建设的改革、建设与发展。

(来源：中国人民大学校园网)

教育部直属高校

关工委第三协作组 2016 年工作会议

在我校召开

10月27至28日，教育部直属高校关工委第三协作组2016年工作会议在中国人民大学召开。教育部关工委常务副主任王富，北京教育系统关工委副主任岳素兰，中国人民大学党委副书记、纪委书记、关工委主任吴付来出席会议，教育部直属高校关工委第三协作组成员单位代表，中国人民大学校长助理、学校办公室主任郑水泉以及中国人民大学关工委全体委员、各学院关工委负责人参加会议。会议由中国人民大学原副校长、关工委常务副主任陈一兵主持。

开幕式上，中国人民大学副书记、纪委书记、关工委主任吴付来致辞。他代表学校对与会领导和兄弟院校的来宾表示欢迎，对教育部关工委、北京市教育系统关工委长期以来给予中国人民大学关工委工作的指导和支持表示感谢。他向与会同志简要介绍了中国人民大学的有关情况。他说，人民大学在我国高等教育版图和人才培养战略中处于特殊的重要地位，关工委工作作为人民大学

人才培养体系的重要一环，始终得到学校党委和全校师生员工的高度重视。中国人民大学关工委抓机遇、迎挑战，在上级关工委和学校党委领导下，认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，着力加强青年师生思想道德建设，围绕弘扬社会主义核心价值观、立德树人的工作主线，配合主渠道，以加强基层关工委组织建设为重点，完善机制、打造品牌，推动关心下一代工作发展。一是推动关工委工作进入制度化、常态化和规范化发展轨道；二是通过开展主题活动，推动青年学生爱国主义教育和社会核心价值观教育；三是依托学院，形成了二级关工委自有工作特色；四是发挥离退休干部优势，为事业发展增添正能量。今后，人民大学关工委工作将在稳步推进中创新发展，真正使老少几代人心交心、心贴心、心心相通。一是紧密结合学校和各学院实际，因地制宜，展现特色，注重实效；二是加强关工委组织建设，整合各方资源，形成工作合力；三



是运用新媒体提升服务水平，完善为离退休老同志服务的平台和机制，协助老同志及时了解和运用现代科技手段开展关心下一代工作。他希望通过本次会议，人民大学关工委能够向兄弟院校学到更多经验、受到更多启发，进一步提高工作水平。

岳素兰副主任在讲话中表示，当前

关工委工作站在新的起点，各单位要把上级指示精神记在心上，把责任扛在肩上，把经验抓在手上，把举措落实在行动上。希望通过本次会议推动高校关工委工作经验交流，为下一步开展工作提供指导。

王富常务副主任在讲话中向教育部直属高校关工委第三协作组全体工作

人员表示敬意，向人民大学对高校关工委工作的大力支持表示感谢。他指出，关工委工作随着国家政治经济文化大发展和教育领域综合改革深化不断向前推进，取得了新的成绩，第三协作组要把握机遇、迎接挑战，不断提升工作水平。一是要深入学习、提高认识。习近平总书记在我国的关工委成立 25 周年之际作出的重要指示进一步明确了关工委工作的定位、地位、作用、方向、目标、目的、任务、要求、平台、领导，关工委要认真学习重要指示精神，学习先进经验，摸清实际情况，配合主渠道，量力而行、尽力而为。二是要抓住机遇、创造品牌。要适应新形势新要求，了解青年学生思想特点和心理特点，提高各项举措的针对性，提升实际工作效果。三是要加强理论建设、制度建设、机构建设、队伍建设，紧密结合学校和二级学院的实际选好突破口，扎实推进关工委工作。

开幕式结束后，15 所高校的关工委负责同志结合各自学校的实际情况，紧

紧围绕会议主题展开交流和讨论。交流中，与会同志还就工作中的困惑和忧虑进行了探讨，建议上级主管部门对有关工作作出宏观指示的同时，能够在关工委机构设置、人员编制、经费使用等微观管理上明确具体保障。

王富常务副主任作大会总结。他充分肯定了本次会议的成效并再次对今后工作提出明确要求。他指出，教育部直属高校关工委第三协作组会议时间短、内容多、形式新、效果好，研讨交流充分，达到了预期目标。今后关工委工作要牢牢把握“立德树人”这一核心，深入学习重要文件精神，以社会主义核心价值观为统领，明确今后工作方向和思路，运用适当的方法和措施，有序有效健康地开展关工委工作。

研讨交流后，与会同志参观了中国人民大学博物馆和《纪念中国工农红军长征胜利 80 周年主题展》。

（来源：中国人民大学校园网）

信息学院关工委邀请王珊老院长讲党课



人物简介

王珊教授，女，1944 出生，博士生导师，中国人民大学信息学院学术委员会主任，中国计算机学会副理事长，数据库专业委员会主任。

王珊教授在数据库领域的诸多方面做出了具有创新性和国际影响力的研究成果。她负责国家攻关项目、863 高技术项目、973 预研课题、国家自然科学基金重点和重大项目、教育部重点科技项目等 40 多项；发表论文 200 余篇，其中被 SCI、EI、ISTP 等收录的有 60 多篇；科研成果获国家科技进步二等奖、电子部科技进步特等奖、北京市科技进步一等奖、北京市科技进步二等奖（2 次）、教育部科技进步二等奖等多项奖项。曾获得国家人事部授予有突出贡献的中青年专家、全国优秀教师、全国五一劳动奖章等荣誉称号，是当今中国最杰出的数据库专家之一，在国际学

术界也享有很高声誉。

王教授在中国人民大学信息学院工作 35 年，为信息学科和学院的发展，为推动产学研结合，研制自主知识产权数据库系统所做出的巨大贡献。王教授不仅学问高深，更为重要的是带出了一支国内领先的教学科研团队，支撑了数据库学科和学院的持续发展。同时王教授的为人师表更是教育和影响了一批又一批的老师和学生，且为学界所公认。

2016 年 11 月 2 日，中国人民大学信息学院关工委邀请老院长王珊教授为第二十七期入党积极分子培训班学员讲党课，党课主题为“国产数据库发展之路”。信息学院党委副书记、学院关工

委副主任张国富主持本次党课学习。

王珊教授用自己几十年的工作经历、人生阅历，向同学们讲述了中国数据库技术的发展历史，描述了老一代先贤们在为中国数据库的迅速崛起之路上所做的贡献，展望了中国未来数据库技术的蓝图。

王珊教授讲到，70年代中国数据库技术一片空白的时期，我院第一任院长萨师煊教授通过将数据库概念引入国内，在全国讲学开启了我国数据库发展之路。之后，中国数据库技术开始了学习和追赶国外数据库技术之路，第一批数据库学者们前往国外学习最新的数据库技术，邀请国外的计算机教授来华讲学。国家开始重视数据库技术，加强了产品开发、应用集成，开展了863等高技术项目，支持开发了我国自主的数据库系统，使得我国的数据库科学研究可以与国际研究方向同步。

谈及我国数据库研究40多年的研究热潮，王教授表示，数据库的核心技术将会向各个领域拓展，拥有更加开放的应用环境、更加复杂的应用需求，相信以用代研、行业渗透的方式能让我国数据库技术走得更远、更好。



本次党课让学员们了解了老一辈先贤们在国产数据库技术的发展史上所做的贡献与努力。学员们表示将进一步提升自身的素质，继承先辈们努力的结晶，力争早日为国家数据库建设贡献力量。

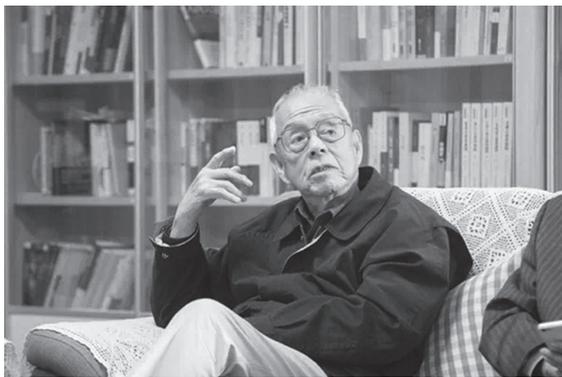
（来源：信息学院）

财政金融学院关工委邀请老教授参加 院史院情及学科发展史交流会

为发挥学院老前辈传帮带教作用，让年轻教师更好地继承学院的光荣传统，10月13日下午，中国人民大学财政金融学院关心下一代工作委员会组织召开了院史院情及学科发展史交流会。本次交流会邀请到财政金融学院奠基人黄达、陈共两位教授，为新进的青年教师讲述了财政金融学院及金融学科的发

展史。财政金融学院院长郭庆旺、党委书记纪红波、财政系代志新、雷敬华，货币金融系罗煜、朱文字，应用金融系黄勃、徐靖、梁墨，党务秘书兰青，团委书记任幸子等参加了本次活动。本次座谈会由党委书记纪红波主持。

首先，中国人民大学老校长、著名金融学教授黄达回忆了自己的教学生涯以及学院的发展历程。他通过回顾自己的亲身经历，为青年教师介绍了财政金融学院的诞生和金融学的发展历程。黄达教授提到，中国人民大学在抗战烽火中诞生，它的前身是陕北公学以及后来的华北联合大学和华北大学，最终以华北大学为基础合并组建。随后，他介绍了财政金融学院建立及中国金融业发展的历程。在教授的深情讲述中青年教师了解到，财政金融学院的前身财政信用借贷系是中国人民大学最早设立的八大院系之一，也是新中国第一个培养财政金融领域高级人才的基地，为中国财政金融学科的建立和发展作出了卓越的





贡献。最后，他从教育的角度，为新进教师传授了他从教六十多年来的教学经验。新进青年教师仔细聆听老教授的教导，收获了宝贵的教学经验。

陈共教授接着黄达教授的话题，畅谈了他对教育、教学的深刻体会。他在讲话中谈到，建院之初由于国内金融领域的学术资源匮乏，老一辈教师们只得向苏联的老师请教专业问题。但由于语言沟通不畅，学习和教学过程十分艰难。对比当下，他号召年轻教师们珍惜科技发展带来的良好条件，积极备课，为学生提供最优质的课程资源。新入职的青年教师也和两位前辈分享了初为人师的收获以及在备课、授课中的个人体会。两位教授耐心解答了青年教师提出的疑问和困惑，并对青年教师严谨的教学态度给予了高度评价。

最后，财政金融学院党委书记纪红波对本次活动进行了总结。她首先感谢两位老教授为学院带来的宝贵财富，简单总结了两位教授为教师们介绍的几点经验。同时，她对青年教师提出了希望，她期望青年教师们能够经常向前辈请教学习，将财金的传统、财金的精神传承下去。

在本次座谈会中，新老教师同坐一堂，深入交流，体现出财政金融学院关工委青蓝工程“传、帮、带”的理念。两位老教授了解了年轻人的想法，将自己的教学经验和心得体会娓娓道来；年轻教师们重温了学院及学科的发展历史和实际情况，更加坚定了从事金融教育工作的决心。

（来源：财政金融学院）

简讯

▶ 9月，离退休工作处组织离退休人员“体验美好生活、亲近大自然”参观顺义国际鲜花岗，共104人参加。

▶ 9月，离退休工作处召开退休教职工迎新会，8月份共46人办理了退休手续。

▶ 9月27日、10月9日，离退休工作处分别组织了年满70周岁、80周岁的离退休老同志重阳聚会，集体庆生。老同志们在一起畅谈美好生活，共话学校发展变化，现场洋溢着欢乐祥和的气氛。

▶ 10月8日，大学生社团自强社与离退休工作处、校关工委秘书处共同策划为高龄“空巢”老人开展了重阳节敬老联谊活动。

▶ 10月，离退休工作处以“展示阳光心态、弘扬社会正能量”为主题，组织离退休人员健身走活动，1284人参加。

▶ 10月20日，吴晓球副校长代表学校看望慰问了在土地革命战争时期参加革命工作的我校96岁离休干部徐景秋同志，为她送上由中共中央、中央军委颁发的“中国工农红军长征胜利80周年”纪念章，并向她为中国革命和学校发展做出的贡献致以敬意和感谢。党委组织部、离退休工作处负责同志随同慰问。

▶ 11月，离退休工作处组织了离退休教职工“畅谈发展变化，共话人大未来”为主题的棋牌赛，1030人参加。

▶ 11月2日，为深入贯彻校党委关于将“两学一做”学习教育落实到日常工作当中的指示精神，进一步做好本职工作，提高业务能力和工作水平，离退休工作处邀请学校办公室副主任刘在波就高校公文写作和处理等相关内容

为离退休工作处工作人员开展了办公室工作基本功培训专题讲座。

- ▶ 11月5日，“墨染纸上，缘系自强”——第四届老少传情书法交流会隆重举行。交流活动既弘扬了中华传统艺术精神，也增进了老同志和青年学生们之间的感情，展现了青年学生们继往开来的远大抱负。
- ▶ 11月10日，为深入贯彻落实“两学一做”学习教育部署，根据工作安排，离退休党委开展党课学习教育，离退休支部书记及离退休工作处党支部党员参加党课学习。
- ▶ 11月26日，为迎接中国人民大学八十周年华诞，校关工委联合研究生会志愿服务部举办了“朝花夕拾”系列主题活动，本次活动主题是“感恩与传承”——老教授与人大的故事。学生们聆听老教授讲述与人大的故事，为老教授赠送纪念品，营造了尊老、敬老、爱老的良好氛围，同时更深刻地感悟到人大八十年光辉历程。
- ▶ 11月，为提高离退休教职工的脑健康意识，普及脑健康知识，离退休工作处联合校医院举办“老人如何拥有健康大脑”系列课程讲座，该系列课程共16期讲座，理论课程与训练课程轮流进行。目前已举办两期讲座。
- ▶ 截至11月底，经济学院、理学院、社会与人口学院相继获得批准成立学院关工委，目前学校已成立了17家学院关工委。
- ▶ 2016年，为贯彻落实《关于进一步加强和改进离退休工作的意见》（中办发〔2016〕3号），向兄弟院校学习先进经验，离退休工作处先后前往北京航空航天大学、首都师范大学、厦门大学调研离退休与关工委工作。就离退休工作体制机制、老同志两项建设、社团组织建设、关工委品牌建设及宣传工作等方面进行了深入交流。

《夕阳红之声》 征稿启事

《夕阳红之声》是由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共同主办的内部刊物，每季度一期。杂志以建设我校离退休教职工精神家园为宗旨。现杂志部分栏目向读者征稿，稿件字数在 1500 ~ 3000 为宜。征稿栏目如下：

闲庭漫笔：文史作品及赏析选登、老同志诗词歌赋及散文游记选编。责编：杨慧丽，邮箱：yanghui.li@ruc.edu.cn。

养老助老：离退休政策法规；养老惠老政策；普法园地；通过案例剖析普及法律常识等。责编：张红卫，邮箱：zhhw@ruc.edu.cn。

论坛撷英：摘选名家观点及老同志关注议论交流热点。

往事悠悠：老同志回忆、纪念性文章、老照片等。

以上两栏目责编：刘爱平，邮箱：liuap@ruc.edu.cn。

健身养心：养生秘籍、心理调适、生活小窍门等。

生活交流：生活经验心得，科学育儿知识等。

开心益智：谜语、笑话、填字、征联、找错等。

以上三个栏目责编：刘士敏，邮箱：liusm@ruc.edu.cn。

欢迎大家踊跃投稿。所投稿件应实事求是，观点正确，语言通畅，弘扬主旋律，传递正能量，讴歌真善美，兼顾思想性与可读性、欣赏性。来稿请作者署真实姓名并留联系电话，投稿不退，请自留底稿。《夕阳红之声》不计发稿酬，对投稿被刊用的作者，我们会赠送一份纪念品表示感谢。

《夕阳红之声》编辑部地址：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；电话：62513720；邮箱：LTX@ruc.edu.cn

在纪念《老年人权益保障法》 颁布实施 20 周年座谈会上的发言

邬沧萍

我今年刚过 95 岁生日，是个高龄、空巢老人，也是老年法的受益者：我也是人口学、老年学的老教师，从事教学与研究近半个世纪，参加过老年法的学术讨论，提出过建议，对老年法情有独钟。在这里我谈谈对老年法的几点体会和希望：

一、老年法是一部执政为民的法律。它体现了党的领导，人民当家作主，依法治国的统一。它以《中华人民共和国宪法》为指导，同我国民法通则、婚姻法、继承法、刑法、劳动法等有关老年人权益相配合，制定保护老年人更为具体的各项权益和规定，它是一部良法。它重点关注高龄、空巢、失独、失能和半失能、患病和经济困难老人，对“三无”、“五保”老年人做出制度性的保障，它体现了我国社会主义制度下实现共同富裕的目标。

二、老年法是展示改革开放后我国高度重视老龄工作和老龄事业发展取得的丰硕成果的一部法律。1996 年，老年法颁布，2012 年修订，老龄事业从无到

有，逐步加强和完善。我国是个未富先老的国家，意识到老龄问题十多年后就能够对老年人各项权益做出制度性保障并不断改进和完善，实属不易。特别是 2013 年实施的新修订的老年法，在“家庭赡养和扶养”“社会保障”“法律责任”等方面做出了许多创新性规定，又增加了“社会服务”“社会优待”“宜居环境”三章共 30 条，由原来 50 条增加到 85 条。老年人权益随着经济社会发展与时俱进，前景喜人。

三、老年法是一部具有中国特色的法律。它弘扬敬老、养老、助老的传统美德和几千年来家庭养老传统的优点并在立法上加以明确，这是中国老年法不同于西方的最大特点。1996 年版老年法第十条规定“老年人养老主要依靠家庭，家庭成员应该关心和照料老年人”，“赡养人有对老年人经济供养，生活上照料，精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要”（第十一条），“赡养人对患病老年人应该提供医疗费用、护理和住房”

等。新修订的老年法删除了家庭养老的条款，在第十三条修改为“老年人养老以居家为基础”，其他条款基本保持不变。另一方面，增加了许多具有时代精神的规定，如老年人的监护制度，国家建立健全家庭养老支持政策，提出关心老年人的精神需求，经常看望和问候老年人等条款。这些充分表明家庭在养老方面仍处于基础性的地位。

四、老年法是一部科学立法，有理论性、实践性、包容性的法律。养老问题是老年法中的核心问题，我国把“家庭赡养和抚养”放在总则后第二章的优先地位，是符合我国国情的。但是，随着社会经济发展，人口城镇化、人们生产和生活的现代化和社会化，传统的家庭养老模式难以为继，已是不争的事实。社会化养老是人类发展的历史必然。但是在一个未富先老的国家，地区、城乡阶层的收入和财产差距巨大，农村人口众多，又缺乏社会保障的传统，养老模式的变革难度极大，但变革又是势在必行，因为这个变革既符合社会发展规律，又符合我国发展的现实。在马克思主义的现代化和中国化的理论指导下，摸着石头过河，探索出诸如新型农村合作医疗、新型农村养老保险等具有我国特色的创新政策，并逐步把它制度化是我们当前的工作。新修订的老年法第五条提出“国家建立多层次社会保障体系，逐步提高对老年

人保障水平。国家建立和完善以居家养老为基础、社区为依托、机构为支撑的社会养老服务体系，倡导社会优待老年人。”又在总则第一条中添加了中华民族助老的美德，凸显出社会化养老的重要地位。同时，第二章“家庭赡养和抚养”中又增添了许多符合时代特色的家庭养老条款，在理论上和在逻辑安排上都是严谨的。

五、老年法是一部积极应对人口老龄化的法律。新修订的老年法第四条提出“积极应对人口老龄化是国家一项长期战略任务”，又在第八条提出“国家进行人口老龄化国情教育，增强全社会积极应对人口老龄化意识”。这就把保障老年人权益提到国家长治久安，促进经济社会协调发展的高度。这一点同西方的老年法相比，仅从人道主义的角度来立法，是迥然不同的。

在纪念老年法颁布实施 20 周年之际，我想从老年人的角度，对老年法的贯彻和完善提出几点希望：

一是希望老年法更加重视老年人的安全。我国把养老的目标概括为老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐是一种理论创新。我认为老年人的安全也必须重视。“安”的含义很深，有安全、安定、安心、安康、安乐等等。现代人关心的是人身安全、财产安全、食品安全、环境安全、安居乐业、安定

团结等等，中国的传统文化就有“安老少怀”的古训。在我国新修订的老年法第四条增加了“安全”作为一种权益，但重视得还不够。2014年新年前夕，习近平总书记视察四季青养老院时提出老有所安的理念，是非常及时的。

二是希望把贯彻落实习近平总书记提出的离退休干部要为党的事业发挥正能量的号召推广到全社会所有老年人。老年人发挥正能量就是对国家、社会、社区、家庭做出力所能及的贡献，每位老年人都有一定的能量，能力有大小，只要有利于社会、社区、家庭的发展，社会和谐、家庭和睦、代际融洽等就是有利于社会和谐与发展。发挥正能量不一定要求每位老人做出立德、立言、立功的成就，发挥正能量就是要求人人都参与社会，回报社会，参加慈善、公益和志愿服务等，这是国际上积极老龄化的基本要求。

三是希望老年法能够增加老年人承担责任和义务的条款。在我国老年法里面赋予老年人权益、老年服务、老年优待的条款不断扩大，使得老年人的获得感也越来越多，但对老年人义务只有“老年人应当遵纪守法、履行法律规定的义务”这一条，体现我国尊老、敬老、爱老的美德。老人在接受多方照顾优待的同时也应该自觉提高社会责任感，首先要提高老年人的独立性和自主性，这是国际上有关共识的积极老龄化对老年人的要求和希望。老年人应该尽可能做到提高自养能力

和生活自理能力，减少依赖。因此，老年法是否可以考虑增加提倡和鼓励老年人自尊、自信、自立、自强的条款。

四是希望老年法能够站在人的生命全周期角度塑造新时代老年人。国际上倡导终身健康、终身学习、终身参与、终身福祉的理念。老年期是人生的最后一个阶段，但老年期越来越长，有些发达国家老年期接近25~30年，老年期和生命的前期是有前因后果的，是各种因素长期积累的结果，影响和决定健康、长寿和生活质量。老龄工作是全社会的共同责任，各个部门都要在大健康、大卫生、大老龄、终身教育、终身福祉等角度来做好老龄工作，不能仅着眼于老年期上下功夫，必须未雨绸缪，高瞻远瞩。

五是希望在贯彻执行老年法时，“依法治国”和“以德治国”能够相辅相成，相得益彰。老年法在处理人际关系矛盾时，大多是血缘亲情关系，基本上是用社会调解的办法来解决的，这就要求老年法立法者、执法者和参与者都必须有爱心和高尚的伦理道德品质。习近平总书记在今天的5·27讲话中提出“要把弘扬孝亲敬老纳入社会主义核心价值观宣传教育，建设具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化”，我非常拥护，希望能够得到落实。

谢谢大家！

（作者邬沧萍系社会与人口学院退休教师）

■ 十八届六中全会精神解读

十八届六中全会于2016年10月24日—27日召开，中共中央政治局向中央委员会报告工作，研究全面从严治党重大问题，制定新形势下党内政治生活若干准则，修订《中国共产党党内监督条例（试行）》。分析研究当前经济形势，部署下半年经济工作。

一、有必要制定一部新形势下党内政治生活的准则

办好中国的事情，关键在党，关键在党要管党、从严治党。党要管党必须从党内政治生活管起，从严治党必须从党内政治生活严起。开展严肃认真的党内政治生活，是我们党的优良传统和政治优势。在长期实践中，我们党始终把开展严肃认真的党内政治生活作为党的建设重要任务来抓，形成了以实事求是、理论联系实际、密切联系群众、批评和自我批评、民主集中制、严明党的纪律等为主要内容的党内政治生活基本

规范，为巩固党的团结统一、增强党的生机活力积累了丰富经验，为保证党在各个历史时期完成中心任务发挥了重要作用。新形势下，党内政治生活状况总体是好的，同时一个时期以来，党内政治生活中也出现了一些突出问题。党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央身体力行、率先垂范，坚定推进全面从严治党，加强党的建设，坚持思想建党和制度治党紧密结合，集中整饬党风，严厉惩治腐败，净化党内政治生态，党内政治生活展现新气象，赢得了党心民心，为开创治国理政新局面提供了重要保证。综合分析，有必要制定一部新形势下党内政治生活的准则。新形势下加强和规范党内政治生活，重点是各级领导机关和领导干部，关键是高级干部特别是中央委员会、中央政治局、中央政治局常务委员会的组成人员。高级干部特别是中央领导层组成人员必须以身作则，模范遵守党章党规，严守党

的政治纪律和政治规矩，坚持不忘初心、继续前进，坚持率先垂范、以上率下，为全党作出示范。

加强党内监督是马克思主义政党的一贯要求，是我们党的优良传统和政治优势。党的执政地位，决定了党内监督在党和国家各种监督形式中是最基本的、第一位的。只有以党内监督带动其他监督、完善监督体系，才能为全面从严治党提供有力制度保障。《中国共产党党内监督条例(试行)》2003年颁布施行以来，对我们坚持党要管党、从严治党方针，加强党内监督，维护党的团结统一，做到立党为公、执政为民，发挥了积极作用。同时，随着形势任务发展变化，《条例》与新实践新要求不相适应的问题显现出来。党的十八大和十八届三中、四中、五中全会对强化党内监督提出了明确要求，为修订党内监督条例提供了重要遵循。这几年，我们坚持党的领导，坚持全面从严治党，落

实“两个责任”，严明党的纪律，积累了不少经验，为修订党内监督条例奠定了重要实践基础。

二、分析研究当前经济形势，部署下半年经济工作

做好下半年经济工作，要按照中央经济工作会议决策部署，贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，坚持稳中求进工作总基调和宏观政策要稳、产业政策要准、微观政策要活、改革政策要实、社会政策要托底的总体思路，要通过实施适度扩大总需求、坚定不移推进供给侧结构性改革、引导良好发展预期的组合政策，努力保持经济平稳发展走势，实现“十三五”良好开局。

要采取正确方略和有效办法推进五大重点任务，去产能和去杠杆的关键是深化国有企业和金融部门的基础性改革，去库存和补短板的指向要同有序引导城镇化进程和农民工市民化有机结合

起来，降成本的重点是增加劳动力市场灵活性、抑制资产泡沫和降低宏观税负。

今年以来，在错综复杂的国内外形势下，各地区各部门按照党中央部署，积极适应经济发展新常态，着力推进供给侧结构性改革，取得了来之不易的成绩。上半年经济运行总体平稳，转方式、调结构稳步推进，企业效益有所回升，金融市场总体平稳运行，城镇新增就业持续增加，人民生活继续改善，社会大局保持稳定。同时，经济下行压力依然较大，存在一些必须高度重视的风险隐患。当前，经济运行的新常态特征更加明显，我们必须把握好经济发展新常态这个大逻辑，坚定不移推进供给侧结构性改革，化压力为动力，推动我国经济发展长期向好。

做好下半年经济工作，要坚持适度扩大总需求，继续实施积极的财政政策和稳健的货币政策，注重相机、灵活调控，把握好重点、节奏、力度，为供给侧结构性改革营造良好宏观环境。要落实各项减税降费措施，保证公共支出能力和力度，发挥财政资金效应，引导社会资金更多投向实体经济和基础设施建设薄弱领域。要引导货币信贷和社会融资合理增长，着力疏通货币政策传导

渠道，优化信贷结构，支持实体经济发展。要有效防范和化解金融风险隐患，保持人民币汇率在合理均衡水平上基本稳定。要持续深化“放、管、服”和财税、金融、创新、国企等重点领域改革。全面落实“去产能、去库存、去杠杆、降成本、补短板”五大重点任务，通过有效的市场竞争，提高资源配置效率，实现优胜劣汰和产业重组，提升产能过剩行业集中度，积极推进科技创新，增强核心竞争力，加快推进新旧动能转换。要坚持引导市场预期，提高政策质量和透明度，用稳定的宏观经济政策稳住市场预期，用重大改革举措落地增强发展信心，特别要坚持基本经济制度，鼓励民间投资，改善企业微观环境，创造各类企业平等竞争、健康发展的市场环境。要发挥改善民生、发展社会事业对扩大内需、推动经济发展的积极作用。

做好下半年经济工作十分重要。各地区各部门要真正把思想认识统一到党中央对经济形势的科学判断上来，提高贯彻落实党中央决策部署的自觉性和主动性，真抓实干，敢于担当，发扬钉钉子精神，把各项工作落到实处。

（来源：华当教育网）

从去宝岛台湾游所想到的……

赵永奎



在没去宝岛台湾之前，对台湾有一种特别的向往。因为从上小学起，就对台湾有一种别样的感觉。其主要原因有三：一是在五六十年代，我们对台湾的提法都是一定要解放台湾，拯救生活在水深火热之中的台湾人民；二是台湾多灾多难，由于地理位置特殊，岛内物产丰富，先后有荷兰殖民者侵占了38年、日本军国主义殖民统治了50年；三是现在还没有实现与中国大陆的完全统一。所以，我的内心深处一直怀有对宝岛台湾的爱恋与眷顾。

今年4月24日至5月1日，我和妻子通过参加赴台湾旅游团，终于实现了自己的梦想，在“5·20”之前踏上了祖国宝岛台湾这片土地，度过了难忘的八天游览行程。

从台北到台南，从台西到台东，所到之处，无不呈现出两岸一家亲的场面与情景。颇具代表性的是在台湾故宫博物院收藏有全世界最多的中华无价瑰宝，其藏品的年代几乎涵盖了整个5000年的

中国历史，是著名的历史与文化艺术史博物馆，与美、英、法国家博物馆并列为世界四大博物馆，馆藏承袭清宫中自北宋以来，历代皇帝的收藏，超过65万件历史文物。这些文物都记载着中华文明，展现出两岸同属一个中国的历史。

最具台湾地标性建筑的101大楼，2010年以前被称为世界第一高大楼（508米），尽显台北都市现代气息。从设计理念到外形，全都体现了中华文明的阴阳平衡、内圆外方的建筑风格。它以中国人的吉祥数字“八”作为设计单元，每八层为一个结构单元，彼此接续，层层相叠，构筑整体。人们可以在台湾的最高建筑内，观天看地。

著名的日月潭风景区，给我留下了两个深刻的印象。一是在欣赏日月潭四周群山叠翠、气势恢宏、气象万千美景的同时，人们一定会去矗立在日月潭南岸山上的玄光寺参观。寺庙里供奉的佛像、出售的书籍也与中国大陆完全一样。令我想不

到的是，寺庙里还免费赠送《弟子规》一书，为留纪念，我还领了一本。二是日月潭卖的特别好吃的茶叶蛋，也与大陆的口味与做法完全一致，不同的是用日月潭的茶叶制作的茶叶蛋味道更加鲜美一些。为使大陆游客体会两岸一家亲亲情，台湾导游还送给每个游客一枚茶叶蛋品尝。

游览地处嘉义县的国家风景区阿里山，最吸引我们的是其四季变化，途径热、暖、温、寒四带，景致迥异。景点最高处，海拔 2922 米。参观的景点之一是三代神木。其神之处是它大概生于周公摄政时代，被称为“周公桧”，已有三千多年树龄，是亚洲树王，仅次于美洲的巨树“世界爷”。1956 年树身曾遭雷击，上端所植之二代木为 1962 年栽种。在“周公桧”的东南方有一棵奇异有趣的三代木。三代木同一根株，枯而后荣，重复长出祖孙三代，横倒于地的第一代枯干，树龄已逾千年，矗立的第二代只剩空壳残根，高一丈的第三代则枝繁叶茂，故称为三代神树。这种神树叫红桧树，是台湾最名贵的树种，做家具不但结实，还能防虫子，驱蚊蝇。在世界上只有三个国家盛产此树，日本、美国和我国台湾。因此，日本在统治台湾时期，专门修了小火车，往日本运送砍伐的红桧树 2 万多棵，基本上将此树砍伐干净。景点之二是邹族文化部落。邹族是阿里山的原住民，以前以狩猎、种茶为生，几百年前又发现了十棵咖啡

树，由此种植出了被称为阿里山阿拉比卡种咖啡，这种咖啡不苦不涩，风味香甜浓郁。现在作为旅游点展现在大家面前的有千年古树传奇、崭新演绎的矛达诺剧；全世界最优良的阿里山高山茶园，以滋味甘润醇厚、香气幽雅持久、风味绝佳著称；还有反映邹族风土人情、历史文化变迁的展览及当地各种小吃。

此次旅游还有两个地方值得一提：垦丁公园和北回归线标志塔。垦丁公园地处台湾岛最南端，此地三面环海，是台湾同时涵盖陆地与海域的公园，也是台湾岛唯一的热带区域的国家公园。离垦丁公园不远处，可以眺望太平洋、巴士海峡及台湾海峡，那里能够观赏猫鼻头、船帆石、海岸怪石等，是游客特别青睐的景点。

北回归线标志塔地处东海岸的花莲县丰滨乡，当地的旅游资源不是很多。为扩大花莲市的影响，市政府特地修建了北回归线标志塔及相关设施，现在真成了游客必看的景点。它的特点是地处热带与亚热带南北分界线，到 6 月 22 日夏至那天，太阳居中，竖杆不立影。这在其他地方是很少见的，因此游客特别喜欢留影纪念。

台湾宝岛游还有三个地方使人难以忘怀。一是太鲁阁大理石工艺加工厂。该厂位于花莲市东区商业地段，以盛产大理石及各种玉石工艺品著称，也被称为国民党党产的玉石加工场。据说这个工厂员工全是国民党党员，其中许多人还是老兵的后代，生产销售的收入均归

国民党所有。加工原料都是蒋经国时期组织老兵修建台湾中部横贯东西公路（中横公路）挖出来的，所以，将玉石制成的工艺品销售收入列为国民党的党产，以解决那些老兵的生活费用问题。二是九份山城，位于新北市。据说过去山上住着九户人家，人们下山购物时总是每样买九份，慢慢地就成了地名——九份山城。该地以前出产黄金。日本统治时期，金矿出产达到鼎盛，后来由于矿产枯竭而结束开采。现在是台湾最热闹、最拥挤的地方，各种小吃、小商品集中，也是游客必去的景点。三是新北市维格饼家凤梨酥梦工厂。所谓梦工厂，是指不光能够了解台湾凤梨之美，还能参观凤梨酥的制作过程，最重要的是可以在烘焙师的指导下，学习制作凤梨酥，并将自己亲手做的凤梨酥带回家，所以被称为“五感体验的维格凤梨酥梦工厂”。

在台湾，如果细心观察，有些方面还是值得我们思考与借鉴的。

其一，大陆在台湾的影响不大，特别是改革开放以来所取得的丰硕成果，大多数台湾民众并不知晓，这对海峡两岸的认同与统一不利。在整个参观游览的过程中，只见花莲市一家河北人开的冀家小馆门前墙上挂着天安门、长城、天坛、黄鹤楼等大幅照片；在室内的墙上挂着毛主席诗词《沁园春·雪》《六盘山》书法作品，其他地方一点大陆的痕迹都没有。

其二，台湾在接待游客的一条龙服

务中，有些地方值得借鉴。譬如在登机方面，为了防止登机的游客拥挤，服务人员按照机舱内座位号把客人分成几个区域，机舱后部的先进，前部的后进，使整个登机过程秩序井然。在旅游车上，司机的名字挂在大巴车前后显眼处，既便于游客找车，也便于交通部门和警察管理。更值得称道的是，司机主动为游客装卸行李，使年龄大的游客不必为存取行李发愁。在七天的行程结束时，导游建议：每个游客自愿地为辛勤服务的司机提供小费，大家也很赞成。在饮食上，游客用餐不但快捷，而且干净卫生。每日三餐荤素搭配合理，早餐更为丰盛，便于不同地方人士选择。

其三，在台北市繁华的十字路口，不但有东西南北的人行横道，而且还有东南到西北和西南到东北的对角人行道，使过路者不必两次通过路口。我们北京的十字路口从西南到东北就得两次通过，值得我们学习借鉴。

其四，组织游客购物是必不可少的环节。令游客不满的是导游把购物作为一项重要的任务看待，如果游客没有购物或者购物较少，导游就不高兴，轻者爱答不理，重者说些诉苦难听的话，使游客心情大受影响。我们在这次旅游中深有感触，这说明台湾的旅行社在对导游的管理上不够严格规范。

（作者赵永奎系审计处退休干部）



印象

Impression

杭州

■ 黄贵苏

很小的时候，就听说过“上有天堂，下有苏杭”。总在想像，不知道人间的天堂有多美？也幻想着到苏杭看看，找找天堂的感觉。可能由于先生的家乡是杭州的缘故，使我爱屋及乌，更想看看我心目中的杭州到底是个什么样儿。我有幸在70年代末以及80年代中期去过几次杭州。杭州城那风景如画的旖旎风光，交相辉映的山山水水，尤其有感于苏轼所描写的“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”那如诗如画的情愫，更是让我对素有“人间天堂”美誉的杭州城、西子湖留恋难忘。杭城的清新和典雅正契合了我心中杭州城的美好印象。它可能没有我的故乡、多年作为皇都的北京城所拥有的皇家园林，如，故宫、北海、圆明园、颐和园以及长城所显现出来的与生俱有的皇气、贵气、霸气与大气，但杭城春有柳浪之莺，夏有曲院之荷，秋有平湖之月，冬有断桥之雪，可谓三步一景，五步一画，百步不胜在人的

美景，却依然使人流连忘返。同时，杭城也是一座古城，这座自秦朝以来建立的吴越古都，也曾做过南宋的都城，文物古迹不少，像岳王坟、文庙等等。

记得1979年，我和老公刚刚从兵团回来。那时年轻是我们的资本，但囊中羞涩是我们的现实。所以我们游玩了杭城中大大小小、远远近近的景点，几乎全凭着两条腿在丈量着游玩的路途。从老公原来的家——红门局（现在早已拆除改造得面目全非）到灵隐寺，看飞来峰，看一线天；到虎跑泉喝虎跑泉水泡的龙井茶；到黄龙洞、到花港观鱼、参观六和塔；玩净寺，爬玉皇山，遥望宝俣塔；游曲院风荷，平湖秋月，欣赏“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的浩大湖面；看断桥残雪，游苏堤白堤，沉浸在三潭印月的飘渺、神秘中。三潭映月是西湖十景之一，尤以仲秋时节，皓月当空，水天相映，塔中点燃蜡烛，那时，空中月、水中月、塔中月与赏月人心中各有寄托的“明月”上下辉

映、神思遑飞，而最为秋游者所心仪。赏月游湖者搅动满湖碎银，寄托自己无限的悠思，怡然忘归。这些让人流连忘返的景点都曾留下我们的足迹。我们甚至徒步走到边远的龙井村品尝正宗的龙井茶。

沿着西湖边并不笔直宽敞的马路，穿行在曲曲弯弯的小街小巷。道路两旁高大的树木，倾泻在路中间的树荫仿佛包围着我们，从密密的树叶缝隙中穿过并照射在我们头顶上的阳光，微微的，暖暖的，心情无比惬意。我们欣赏着看到的每一个景致。甚至偷偷跳过路边矮矮的栏杆，欣赏别人家的庭园里各式各样造型的盆景。大街上，公园里，零零散散的人群不慌不忙，犹如闲庭散步。在桂花飘香的时节，还能闻见路边一阵阵浓郁的花香。我们细细品味着那种宁静、祥和、温馨的感觉。

雨中的杭州景色更美，薄薄的雾气朦胧了整个古城。在细雨纷飞点缀下的古巷小桥流水，一片幽静淡雅，那如同一阙诗词小令描写的杭城的风韵，带给人无限的遐思。

杭州最惬意的莫过于在月光如水的夜晚，漫步在静寂的苏堤、白堤，享受阵阵凉风，看月下的西湖安静祥和地泛着银光，便自然地想起元代奥敦周卿创作的那传诵千古的诗句：“西湖烟水茫茫，百顷风潭，十里荷香。宜雨宜晴，

宜西施淡抹浓妆。”你会明白白居易为何会写出“江南好，风景旧曾谙。日出江花红似火，春来江水绿如蓝。能不忆江南。江南忆，最忆是杭州。山寺月中寻桂子，郡亭枕上看潮头。何日更重游。”来表达自己对杭州城的喜爱和留恋了。

我爱北京城的皇家气象，但我更喜欢杭州城这种小巧玲珑、温婉如玉的风雅和诗意的感觉。可是，2000年以后，我又去了两次杭州城，心中不由得隐隐有些失望。印象中的亲切、婉约的杭州城变了。那些曾经让我着迷、让我流连忘返的地方和我记住的魅力杭城不太一样了。我说不清具体有哪些地方不同，只是那种让我向往，让我痴迷的感觉不那么强烈了。或许是与我国大多数大中城市一样，杭城努力向国际化大都市的方向靠近，反而缺失了自己的特色，没有了那种原来隐藏在绿树荫中的荷塘湖水、古城小巷，没有了石桥流水的幽雅雅、恬恬淡淡，悠然自得，也没有了风情万种、水墨画般的景致和整个小城恬静的高洁、闲雅的气氛，自然也因此没有了让人心情能沉醉下来的意境。

哦，怀念印象中的杭州城，怀念美丽的西子湖！

（作者黄贵苏系信息资源管理学院退休干部）

重阳聚会答谢辞

关英志

岁月匆匆，又是一度金秋送爽，丹桂飘香。我们已经走进古稀之年。今天领导为我们举办重阳聚会，喜悦之情难以表达，感恩之心难以平静。

回想这辈子，我们是幸运的一群。我们没有经历过血腥残酷的战争。少年时期，读着刘胡兰、方志敏的故事成长。还记得，3年困难时期，全班同学的粮食定量都做了调整。我和另外一位同学在全班粮食定量最低。那是个食物匮乏、食不饱腹的年代。就在那个学期，我们召开了“我和祖国共度难关”为主题的班会，让我第一次深切地感受到精神力量的神圣和伟大，带我迈过了那段艰难的日子。青年时代，《雷锋的故事》、《钢铁是怎样炼成的》伴随着我们。在我眼前常常浮现出修筑铁路的英雄群体在大雪、冻土、缺吃少穿、风餐露宿的恶劣条件下，艰苦作业的画面。保尔·柯察金的名句“人的一生应该这样度过……”至今让我记忆犹新。

回想这辈子，我们是幸福的一群。我们赶上了改革开放的大好时代。让我引以为豪的是，能在这片我深爱的黄土

地上学习、工作和生活。而今，我的祖国——一个负责的、发展中的大国，一个敞开胸怀、创新智慧的中国正凝心聚力，创造未来。让我引以为荣的是，我的母校诞生于1937年抗日战争的烽火中，其前身是陕北公学。如今，新中国创立的第一所新型、正规大学已经发展成为多层次、多学科培养高级专门人才的高等学府，为国家的经济建设和社会发展提供了强大的理论保证和智力支持。

往事悠悠。五星红旗下长大的我们，带着红领巾的时候，就“时刻准备着，为共产主义而奋斗！”参加工作以后，成为共和国大厦的建设者，新长征路上圆中华之梦的践行者。我们虽然退休了，但永远是祖国的儿女，中国人民大学的学子。以民为本，民族之魂；信念依旧，始终不渝。无论我们身在何处，都会努力地把握住自己，自强自信、自尊自爱、自省自律、快乐充实地过好每一天，只因我们心中有信仰。70个年头，我收获了人生，收获了感动。我激情满怀，填写宋词一首。

蝶恋花·收获人生春永驻

秋韵传呼频起舞。生日群集，
上下连情愫。推进一流双阔步。大
师培育国支柱。

收获人生春永驻。圆梦征途，
洗雪百年辱。使命担当书写笃。凯
歌响彻复兴路。

（作者关英志系研究生院退休干部）

注：「一流」，即世
界一流高校和学科一流，
两个一流。故称「双」。



赞夕阳 ——八十感怀

李宗惠

八十虽老非暮年，
精神依旧火妍妍。
京城难见夕阳美，
大海平川彩虹飞。

(作者李宗惠系外国语学院退休教师)



铭记军旅岁月

——孙彤回忆录《赤彤之心 风雨无阻》节选

义无反顾去参军

1950年10月，抗美援朝战争爆发了，中国人民志愿军雄赳赳、气昂昂地跨过鸭绿江，开赴朝鲜战场。

那年我已经高中三年级了。当时北大以及其他学校的学生跑到新苏师范的大礼堂，激昂慷慨地给我们演讲：“我们要抗美援朝，保家卫国……”我们都非常激动，我自始至终听完了这个报告。我记得他很清楚地说：“我们的过去大家知道，日本鬼子统治了我们，我们的生活是多么的痛苦呀！美国人现在打到了朝鲜鸭绿江边上了。同学们！我们还能过这样的奴隶般的日子吗？”所有在场的人都振臂高呼：“不能！”

当时每一个中国人都怒发冲冠，众多的热血青年踊跃参军，都是为了新中国不再被列强侵犯，“国难当头，匹夫有责”，这是作为一个中国人应该有的责任，不容逃避。所以我没有丝毫犹豫，毅然报名参加军干校，抗美援朝。

1950年底，学校掀起轰轰烈烈的报

名军干校的热潮。父亲在上海知道我要报名参加军干校后，说什么也不同意。他在周末从上海坐火车赶过来，找到我说：“你可不能参加军干校去抗美援朝。家里又没有母亲，就我们三个人，寒暑假都要靠你回去做饭呢，你怎么真走呢？再说，我就这么一个女儿……”父亲说什么也不让我走，可是我都已经报名了。

班主任也做我的思想工作：“你爸爸也那么大年纪了，你们又没有妈妈，



要不就别去了吧。”我很坚决地说：“不行！班主任，我下定决心要去！我真的感觉到战火已经烧到了鸭绿江边上了。咱们又要过上沦陷区的生活了，千万不能这样！”看到班主任犹豫不决的样子，我又说道：“班主任，咱们跟我爸爸说，不去了，让他能够安心地回上海教书去。我就可以跟随着大队人马走了。”

班主任见我心意已定，就和我达成共识，于是班主任找到我父亲说：“我们同意你的意见，不让她走了，因为你们家里确实有困难，就一个女孩子，所以已经劝住她了，您就安心回去教书吧！”就这样，我瞒过了父亲。

很快，抗美援朝军干校派人来了，接收的负责人也了解到了我的情况，听说我父亲阻止我不让我去，他们也都犹豫不决起来。我知道后就哭着跟他们说：

“不行！我一定要去，抗美援朝，保卫祖国，是我们大家的责任！”可是哭又有什么用呢？这也不能表达我的决心。

当时有很多同学也被人劝阻不让他们去，他们就划破了手，用血写了决心书：“我决心要去！”我也学他们写了一张血书来表明我的决心。最后领导终于决定让我去了，跟我讲：“你这个小家伙，决心那么大，接收你了，欢迎你去！”那个时候，整个苏州市举行了一次轰轰烈烈的欢送参加抗美援朝军干校学生的游行会，每个人都热血沸腾。而

我也终于如愿以偿，这份坚定的保家卫国的决心也得到了肯定，所以我感觉无比的光荣。

坚决不做逃兵

在游行活动过了之后，大家都积极准备，随时出发。而我也不能跟家人有任何联系了，怕又会遇到阻力。1951年1月初，苏州报名军干校的学生们坐上火车奔赴南京，再由华东炮兵带队的人把我们送到南京汤山第三炮兵学校，并告诉我们都分在预科七中队的三区队，要进行学习和3个月的军训。

参军之后，少不了刻苦训练，不过我在部队生活还能适应。但是我这个人好强，什么都希望做得更好，所以操练的时候很卖劲儿，经常出好多的汗，这样一脱衣服就感冒了，烧得很厉害，最后转成了肺炎，部队赶紧把我送到华东炮兵汤山的医院。医生给我打了消炎针后，高烧渐渐退了下来。本来应该好好缓一缓，我却特想回去，就说：“好多战友都在学习和训练，我在医院里躺着不行，我要回去继续训练。”医生说：“不行，你应该再缓一缓。”医生硬把我扣了两三天才让我回去。

可是回去没有多久，一累又复发了第二次肺炎，是大叶性肺炎，高烧到42℃，都昏迷了，还吐血。指导员和队长知道后，赶快又送我去了医院。这次

医生就不让我很快出来了，半个月后我才出院。

回到队里之后，队长和指导员跟我谈话说：“孙佩兰，你的身体有点虚弱，恐怕在部队很难坚持下来，还是回去继续上学吧。”“为什么要退出？”我一听就不高兴了，坚决地说：“我这么有决心，又写血书，又欺骗爸爸来了，来了又怎么能回去？”

他们赶紧劝我：“你写一封信，告诉你爸爸，看看他是什么意见，征求一下。”我也只能写信给爸爸，爸爸知道组织上让我回来高兴极了，就说：“快回来吧，我就知道你不行。之前你上苏女师，以后你哥哥毕业了，你就考大学，考上了我就供你。”他知道我的心愿是要上大学，认为这样能劝我回去。

我把来信也给指导员和队长看了，他们就说：“很好，你家里很愿意让你回去，那就回去吧。”我坚决地说：“我不回去！”我这个人真的很坚决，也很执着。我当时告诉自己：“因为抗美援朝才来参军的，绝对不能半途又退回去！我不能做逃兵。”

然后我给爸爸回信道：“我还想在部队里继续锻炼下去，所以不回来了。”爸爸仍不死心，又在回信里语重心长地讲：“你好好考虑，还是回来吧，而且你们领导都愿意让你回来，我现在给你寄一块手表……”当时手表很珍贵，他

就从上海买了一块手表寄给我。

我自然不可能动摇，最后坚决地跟指导员和队长说：“我不可能回去，现在身体也慢慢恢复了，注意适当锻炼就可以了。”那个时候，爸爸也寄来一些钱，我就买了一些鱼肝油来补充营养，同时剧烈的操练就不参加了，就这样坚持把训练完成了。

成为一名教师

1951年4月，训练结束后我们就开始分配了。到了炮兵宣传部之后，告诉我们要办一个业务性的训练班。我们都是高三的学生，在当时算是具有很高的文化基础，所以要把我们培养成老师，办一个文化队，培训炮兵里的干部。

这些干部家里都很穷，从小没有上过学，参军之后南征北战，打仗都很英勇，但是随着职位的提升，对知识的要求也越来越高，像打炮也需要技术，抛物线怎么来瞄准，怎么能打得好又准，这些都需要技术支持，于是办培训班来提高他们的文化水平，这样才能够适应军事现代化的需求。

我们把部队那些营、连、排级的干部召集到文化队里，就在山上的平房里边上课。我是数学老师，那时候都是从小学算术教起。因为这些人从来都没有学过这些东西，所以要从基础知识开始学起。到12月底这个班结束后，文化

队也迁进了南京城里，更名为华东炮兵速成小学。这时我就成了小学数学老师，是个仅仅17岁的小老师。学生也都是部队里面的干部，比我岁数大很多。开始我也有点胆怯，但是后来慢慢地锻炼出来了。毕竟组织上交给我的任务必须完成。我也很理解他们，之前的南征北战，为了打仗，不惜牺牲，根本没有时间和条件去学习。

在教学过程中，我也想了很多方法，但有的学生就是学不懂。记得有一个学生叫汤远庆，他也是一个南征北战、立过功的干部，但是数学基础一点都没有，开始学加减乘除没问题，学到四则运算的时候就很难，毕竟这是速成班，他就喊道：“我不学了！学它有什么用！”并当着我的面把书给撕了。

真没想到我当时沉住了气，我说：“你先回去，休息一会儿。”他回去之后，我就把撕碎的书捡起来，回到办公室，给他一页一页地粘贴好了。然后我利用休息的时间，专门对他进行一对一的个别辅导。我跟他讲：“你不懂没关系，可能我也没讲清楚，不过我给你吃‘偏饭’，咱们可以课下和休息的时间讲，可以画图，这样能够明白得更快一些。”他很高兴，也很感激。这之后我就经常给他“吃小灶”，利用休息时间辅导他，渐渐地他就越学越通了。

这些干部都非常纯朴。他学通之后

激动地对我说：“孙教员，你教得真好，我真会了，真懂了！原来考不及格，现在变成优秀了！”我就说：“这是我应该做的，原来可能没有跟你讲清楚。”后来别的一些学生听不懂也来找我，这样慢慢地大家的数学成绩都跟上去了。

文化队里的老师都很努力，我们都想方设法提高教学质量。在教学过程中我绞尽了脑汁，像平行四边形变成两个三角形，他们搞不清楚，我就做了好多纸板模型让大家看，这样他们就懂了。

那时很多学生都反映我教得好，其实我感觉还差得很远。最后没想到领导们也知道了，后来宣传部反映到上面去了，由华东炮兵的报社派了一个记者来找学生了解情况，最后写成了一篇报道《文化教员孙佩兰》刊登在1951年12月《华东炮兵报》。我知道后感觉很振奋，毕竟这对我来说是一个莫大的激励。

1952年时，华东炮兵文化速成小学也已经有了很多班。好多营级干部都来学校学习。虽然我教学经验有限，但是经过我的不断努力，在1952年下半年组织上就给我评了二等功，之后华东炮兵速成小学又评我为“优秀青年团员”。

立功并入党

在我立二等功的期间，我是连着加班加点，准备每天的教案。由于过度用嗓，最后扁桃腺发炎，嗓子嘶哑得都讲

不出话来。到了我们军区的医院去看，大夫就说：“你的扁桃腺整个都溃瘍了，不能再讲课了，而且需要住院，要开刀割扁桃腺。”知道不能继续上课，我真的很郁闷。在医院里住院后，学校的副校长、教导主任、教研室主任都来看我，学生们也来看我。他们的真切关怀让我很感动，我觉得自己的辛苦和努力没有白费。

在发二等功奖状的时候，我还在住院，是副校长亲自到医院给我发的奖状。他说：“你一定好好努力！”我接过奖状时，早已热泪盈眶。从那以后，我就更加积极地工作，教学态度更加端正。我认真备课，耐心辅导，克服困难，取得了良好的教学效果。所以，1952年底到1953年6月这一学期，评了我一个三等功；紧接着到了1954年10月，又给我评了三等功。这对我来讲，真的是莫大的光荣。直到现在我还很感激组织让我能够找到人生中的闪光点，对于党组织的鼓励和培养，我终生感恩。

记得1953年立功时，党组织就找我谈话说：“你想加入中国共产党吗？”由于当时表现不错，所以要介绍我加入中国共产党。可我却觉得自己还不成熟，就说：“我很想参加共产党，但是我自己还不够成熟，我一定好好努力，争取早日入党。”其实入党也是我的一个梦想，小时候对家乡的新四军也留下了深

刻印象，后来到了部队里，我在电影里看到了像赵一曼等好多的英雄人物，更坚定了我入党的决心。

因此，自1953年以后，在工作中我更加奋发向上，感觉到应该向着成为一个优秀的共产党员的方向去努力，要为全国的劳动人民服务，要让他们的生活过得更好起来。1954年2月14日，我终于被批准加入了中国共产党。梦寐以求的愿望实现了，我面对党旗，举手宣誓。现在回想起来，还是这样激动人心。虽然誓言现在记不清了，但是其中一句“为党牺牲，不惜自己的生命”的豪言壮语，却久久铭刻在我的心中。当时我在想，我把一切都献给党了，连自己的生命都献给党了，我真的很自豪。

冬去春来，虽然岁月匆匆，但是我的党心，我的忠诚仍然如当年一样，赤心一片，从来不曾改变。

入选炮兵功臣

1954年9月，入党不久的我，就被选为全国炮兵功臣代表，参加中国人民解放军炮兵首届全国英模功臣代表大会。这对我而言是一个莫大的激励，我也看到了那么多的朝鲜战场的功臣，感觉跟他们相比我真的不算什么。

来到北京后，除了听各种各样的英雄模范的事迹报告会，还组织我们到天安门观礼台观礼，观礼那天正是1954

年10月1日国庆节。我第一次来北京就看到了国庆游行，那种激动的心情无法言表。

1954年10月我返回南京华东炮兵速成中学。学校里很重视这件事情，要我做一个“参加炮兵首届全国英模功臣代表大会的情况报告”，讲了之后，大家感到很受鼓舞，也希望我再接再厉，更上一层楼。其实我知道，我的这些奖励和荣耀，都是在党和领导，还有同志们的关心以及帮助下才能得到的，所以我真的一直怀有感恩的心，这是发自内心深深地感恩。

到了1955年，部队要实行正规化。正规化是什么？就是要实行军衔制。而且1954年已经实行了薪金制。之后不久，就听说女同志不适宜留在部队，除非是文工团员的女同志可以留在部队，连医务人员最好也要男的，教师也如此。

这时我们女同志面前有两条路：一种是脱了军装后，继续留在部队，叫“留队薪金人员”；另一种就是转业到地方。当时我的考虑是这样的，脱军装留队，我不愿意，能留队但不是军人，那就算不得军人了，军人都有这样的情感。再说转业到地方，我不知道自己能做什么工作，忽然感觉自己知识不足、能力不高，于是不想转业到地方工作。

最后，我想出了第三条路，就找组织说：“我既不想脱军装，也不想转业

到地方，我想去上大学，行不行？假使考不上大学，那我再跟部队的人转业到地方。”领导听完我的想法后说：“你这个想法好啊，可以，我们感觉是可行的。”听见领导肯定的回答后，我高兴得不知如何是好，仿佛感觉我的大学梦立刻就要实现了一样。

铭记军旅岁月

1955年4月我报名参加中国人民大学的招生入学考试，当时招调干生要提前考试，考完后不长时间，录取通知就在《解放日报》上先登出来了，我的大学梦终于实现了。

1955年离开部队之际，南京军区炮兵部队把我选为社会主义建设积极分子。可是我却越来越觉得自己做得太少了，党和国家，还有人民给我的荣誉实在是太多了，所以，我更加坚定了自己那份感恩的心，希望大学毕业后为祖国和人民贡献更多的力量。

五年的军旅生涯中，让我在政治上真正地成熟起来。原来的思想很幼稚，也从来不去想入党，但是后来在领导和同志们的帮助和启发下，才慢慢地懂得人生应该有一个伟大的目标，明白了在政治上更应该要求进步才行。

军队也让我明确了自己究竟要从事什么职业。我到了军队之后，开始并不想当老师，想去前线战斗，不过后来渐

渐觉得当老师有着极大的乐趣，还给了我一种责任感。我把知识教给学员，让他们更好地理论联系实际，来打击敌人，保卫我们的祖国，这个意义非比寻常，很有价值。于是我更加热爱教师这个职业，更加愿意去从事它。

我感觉在部队里很受教育，对整个人生的帮助很大。部队就是一个大熔炉，把各种各样的人聚集到这个熔炉里面，经过一番洗礼，一种磨练，每一个人的信仰和爱国之心都更加坚定了，明白了作为一个军人的责任感和使命感，更是有了一颗感恩的心。虽然我离开部队是无法避免的，但是我的这份赤诚军心和

责任却常驻在生命之中，时刻照亮着我的人生之路。

后来到了大学之后，学校里还有一个转业军人的组织。每逢过年的时候都给我们发一个纪念品，而且一直到现在还是这样，像60周年国庆那次阅兵，就把整个儿阅兵式典礼的录像发给我们每人一份。这表明国家和组织一直没有忘记我们这些转业军人，我们也不会忘记曾经还有着军人的荣耀，曾经还有过热血沸腾的军旅生涯。

（作者孙彤系劳动人事学院退休教师）



北京海淀为老人定制“精准医养”服务 国家级医养结合试点单位

海淀区推出试点方案，摸底全区老人需求

今年6月26日，国家卫生计生委、民政部确定并公布首批50家国家级医养结合试点单位，北京市海淀区位列其中。很快，海淀区拿出了《海淀区开展国家级医养结合工作试点方案》(以下简称“试点方案”)，在建立健全医疗卫生服务与养老服务相结合的工作机制、深化信息引导服务与管理、开展医养结合服务管理体系建设、加强医养结合服务人才队伍建设等多方面全力推进医养结合工作。

其实，在“医养结合”领域，海淀区早已迈出了探索的步伐，玉渊潭社区卫生服务中心的“街坊式养老”模式、以“智慧养老”为特色的曙光、甘家口模式、以老人需求为导向开展上门医疗服务的“羊坊店模式”、打通社区卫生服务“最后一公里”的“一键式”家庭医生式服务体系等，都从不同方面探索各类老人的医养服务需求。随着国家和北京市政府“医养结合”的规划逐步明晰，海淀区不断推陈出新，让辖区老人享受到了更为精准的医养服务。

《“健康中国2030”规划纲要》提出：

推进老年医疗卫生服务体系建设，推动医疗卫生服务延伸至社区、家庭。健全医疗卫生机构与养老机构合作机制，支持养老机构开展医疗服务。推进中医药与养老融合发展，推动医养结合，为老年人提供治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料、安宁疗护一体化的健康和养老服务，促进慢性病全程防治管理服务同居家、社区、机构养老紧密结合。

典型案例：

出院不回家入住社区养护院

86岁的关淑英大妈出院后没回家，直接住进了玉渊潭社区卫生服务中心里的八里庄老年养护院。这里离她家只有一路之隔，有专业人员照护，儿子探望也方便。“我家住6楼，儿子也60岁了，每周换尿袋要上下楼背我实在不方便。住这儿孩子们省心，照顾得也好，我打算一直就这么住着了。”

在关大妈出院前，儿女们就考察了几家养老机构，最终选定了家门口的八里庄老年养护院。在社区卫生服务中

心内设立老年养护院，是八里庄街道与玉渊潭社区卫生服务中心的一次共同探索，也是北京市医养结合战略的最早探索样本。由于“医养结合”特色，兼有日间照料功能，这种“街坊式”医疗养老服务机构，满足了老年人故土难离的情结，也减轻了家庭医疗照护的负担。

目前，老年人度过急性发病期后，缺乏大医院到家之间的过渡机构来为他们提供专业照护服务，导致很多老人无奈地选择“赖”在了一床难求的大医院。

“我们这个机构恰巧弥补了这个空档期。”八里庄老年养护院主任赵卫华介绍，养护院基本解决了地区老人机构养老难进的难题，对地区低保低收入家庭老人养老起到了政府兜底的作用，同时对地区高龄空巢老人、失能、半失能老人、失独家庭老人入住进行政策优惠，精准定位服务各目标群体。

养护院开放40张床位，对入住老人开展基本医疗、护理、康复、精神慰藉、心理干预等医疗服务，及日常生活照护、助洁、助浴、助餐、文娱活动等养护服务。随着探索的不断深入，这里还将开放更多的床位。

数据分析：

精准识别医养需求提供个性化服务

截至2015年底，海淀区60周岁及以上户籍老年人口为48.6万，约占全区

户籍人口的20.3%。预计到2020年，户籍老年人口将超过60万，占户籍人口的22%。

老人的需求是多样化的，个性化的，政府如果不提前摸清而盲目提供服务，老百姓就不会买单。记者获悉，针对海淀区南部和北部等不同区域环境、不同经济状况特点、老年人口分布特点、医疗资源布局特点，海淀区将运用大数据、云计算等手段做数据分析，对老年人的医养服务需求做精准识别、精准服务、精准管理，实现智慧化养老。

“精准医养”其实已经在海淀试点。海淀区卫计委表示，目前，已有6家社区卫生服务中心在试点家庭医生服务包项目，分别针对失能老人、老年男性和老年女性、高血压患者、糖尿病患者等共推出了12种个性化服务包，精准对接服务对象的需求，提供个性化服务。

91岁的李明大爷就幸运地享受到了这种个性化的医养服务。根据李大爷高龄、身患高血压、脑卒中、脑梗死、行动不便、认知能力减退的特点，青龙桥社区卫生服务中心为他定制了失能老人家医服务包的服务。这其中包括建立失能老人健康档案，与家属商定后设计多种类型的健康服务项目，如老年跌倒风险评估、老年痴呆初步筛查、以年为单位追踪血压血糖指标等，并提供上门巡诊、疾病诊疗、为李大爷培养家庭保健员等。



家医团队的细心照顾得到了老人及家属的认可，他们不但对医生的依从性提高，也改变了以往一些不良习惯，意识到自我健康管理的重要性。

无缝衔接：

医疗机构+养老机构“包养”老人健康与政府的“保基本”责任相对应，在养老模式的选择上，我国倡导的是“居家养老为基础，社区养老为依托，机构养老为补充”，强调以家庭和个人为主的养老选择，政府更多的是建设与引导。随着医养结合探索的深入，海淀区的各类资源将得到进一步整合。

海淀区卫计委副主任曹玉明介绍，海淀区将联合社区卫生服务机构、社区（村）服务机构及二级、三级医疗机构、养老机构等各类社会公共服务资源，为老年人及其家庭提供多种服务，包括以远程健康监测、健康指导、健康教育为主的健康管理服务；以医疗资源查询（院外导医）、绿色通道（预约挂号转诊）和

健康咨询为主的健康诊疗服务；以生活照料、精神慰藉、紧急救援为主的居家养老服务以及各类社区（村）便民生活服务等，以突出针对老年人（尤其是空巢老人、失能老人、失独老人）的居家远程健康监测、安全监护为主要特色，利用客服中心、智能移动终端和上门服务等方式，保障居家老年人的健康安全需求。

海淀各街镇还将陆续建立起长期照护管理中心，使老年人便捷地获得福利信息和照护服务。由于长期照护带来的费用高昂，为了解决老人的后顾之忧，作为北京市“政策性长期照料护理保险”的试点单位，海淀区的试点方案今年已获得北京市批准，即将实施。

海淀区卫计委表示，未来，政府将采用商业保险和政府合作的模式，通过政府补贴、居民缴纳小部分保险费的方式，在居民失能需要获得长期护理照料时，可以由保险公司为其买单。

（来源：《新京报》）

■ 养老尊老信息

60 岁以上老人明年可免费乘公交、逛公园

据 11 月 21 日《法制晚报》报道，北京市将完善“北京通—养老助残卡”服务体系——整合老年优待卡和老年优待证，集成社会福利、优待服务、消费优惠、记录消费痕迹等功能，逐步为全市 60 周岁及以上老年人发放“北京通—养老助残卡”，可免费享受乘公交、逛公园等一系列福利。

60 岁以上老年人的发卡工作将于 2017 年启动。此前的规定为 65 周岁及以上老年人才可享受。

为老人上门服务拟纳入医保报销

北京市将逐步提升基层医疗机构为居家老年人提供上门服务的能力，规范为居家老年人提供的医疗和护理服务项目，将符合规定的医疗费用纳入医保支付范围。

此外，培育针对失能老年人的照护服务体系，建立经济困难的失能高龄老年人能力评估和照护服务补贴制度。以海淀区、石景山区为试点，探索开展多种模式的长期照护保险，并适时推广。



照顾临终老人有望享带薪休假

北京市将通过经济补贴、服务支撑和技能培训等，帮助家庭成员承担赡养照顾责任。

目前，相关部门正在研究制定经济困难居家养老家庭子女护理补贴政策。完善职工带薪休假制度，方便子女在老年人术后康复、临终关怀等特殊时期直接照顾老年人。

这样一来，照顾家里的临终老人，再也不用为请假被扣工资发愁了，真可谓雪中送炭啊。

保障房试点老人与子女同步选房

为保障老龄人员与成年子女就近居住，便于接受赡养照顾的现实需求，今年，已在大兴高米店等3个公租房项目试点“老年家庭与子女家庭就近选房”，为居家养老提供支持，共有6户家庭受益。

用不了多久，保障房实行老人与子女同步选房原则会在全市推广，到时，子女与父母住得更近了，照顾老人更方便了。

闲置托老所将转型“养老驿站”

北京市正对闲置“托老所”进行摸底，并且逐步将其转型为“养老照料中心”或“养老驿站”，提供专业养老服务。

记者从市民政局了解到，北京市目前正在布局的“家——养老驿站——养老照料中心”三级养老模式中，“养老驿站”是家和养老照料中心之间的桥梁和驿站，向居家养老人群提供各类上门服务，并且可提供不超过两周的短托服务。

老人助餐服务有望全覆盖

全市积极发展符合老年膳食营养标准的老年餐饮，构建“中央厨房配送+社区配送+集中就餐”服务体系。

通过养老照料中心、社区养老服务驿站向区域内老年人提供助餐服务，引导单位食堂向周边社区老年人开放，引进专业餐饮企业建立区域集中配餐中心等方式，实现老年人就近用餐、营养用餐的目标。

(来源：《法制晚报》)

空巢老人“不空心”

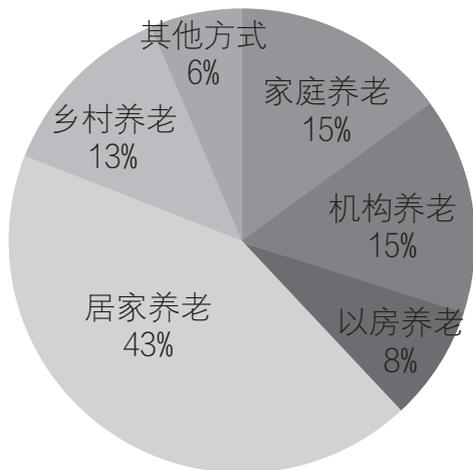
居家养老成我国养老主要方式



全国老龄办日前发布的《我国城市居家养老服务研究》显示, 全国城市老年人空巢家庭比例已高达 49.7%, 与 2000 年相比提高了 7.7 个百分点, 但居家养老服务需求满足率却只有 15.9%, 其中家政服务满足率为 22.61%, 护理服

务则仅为 8.3%。空巢老人如何居家养老? 浙江、安徽、内蒙古等地坚持以人为本、坚持依托社区、坚持因地制宜和坚持社会化方向, 发展居家养老的经验和做法, 以期引起了更多社会关注, 促进了我国居家养老事业的健康发展。

养老方式



■ 家庭养老 ■ 机构养老 ■ 以房养老 ■ 居家养老 ■ 乡村养老 ■ 其他方式

您更喜欢什么样的养老方式？



合肥：“爱心敲门”助邻里

今年已经85岁高龄的杜绍英老人，家住安徽省合肥市瑶海区。平时总爱到处溜达溜达，串串门，和老姐妹吹吹牛的她，每日早早起来，拾掇好自己，站在窗户边开始张望。

不一会儿，居家养老服务中心的席主任和陈大姐就上门了。她们一边收拾屋子，一边问起老人的近况。杜老太笑眯眯地看着她们，连声回答还好。家务有委员会和志愿者包了。其他的事情也一个电话就敲定了。

呼和浩特：空巢不“空心”

“儿女长期不在身边，越老遇到的困难事越多，但我不担心，因为身边有了关心照料我们的社区、邻居，很多解决不了的事情他们会尽力帮助我们。”家住内蒙古呼和浩特市大学西路办事处的空巢老人宝山说。

居家养老是国际潮流

居家养老是社会保障制度和养老保险制度的一个延续工程。社会保险解决的主要是社会养老的“硬实力”，即指收入来源问题。对于“老有所养”的社会福利制度而言，居家养老的服务提供则主要是指社会养老的“软实力”，否则，养老金的“收入来源”就难以转化为老有所养的社会功能，就是说，有了钱还要能够获取到养老服务。在相当时期内，居家养老应是我国养老的一个主要方式和发展方向，从这个意义上说，提升居家养老的软实力，全社会都应给予高度重视。

欧洲比我国提前 100 多年步入老龄化社会，是世界上“最老”的地区，在解决养老问题上有很多值得我们借鉴之处。作为福利国家的起源地和典型代表，欧洲老人养老就是靠国家。在养老保障上，各国每年都要投入大量的人、财、物。为了缩减日益庞大的养老经费，各国都在寻求更经济、更有效的路子。国家由直接提供养老床位，转向发钱让老

人自己买服务，不仅压缩了养老金开支，而且促进了私人养老企业的发展。居家养老是国际发展的一个潮流，各国政府通常的做法就是号召和提倡老年人最大限度地采取居家养老的方式，即使在高福利的瑞典也不例外。

对我国来说，居家养老与传统家庭养老相比也是一个制度创新，需要处理好中央政府与地方各级政府之间的投入关系，发挥政府、社会、社区的三方功能，既要转变各级政府职能，又不能除了给予一定财政投入就完全撒手不管；既要避免个别地方政府大包大揽，又应避免将全部工作都推给基层街道或社区。毫无疑问，居家养老是对政府转变职能的一次考验，更是提升居家养老服务软实力的前提。

居家养老的服务网络是一个公共物品，“编织”好这个网络的重要一环是要制定相应的政策，以及相应的评估和监督措施，例如相应的税收优惠政策，从土地房产税到家政服务公司相关营业税等。对养老服务机构的就业政策应有相应的鼓励措施，提高家政服务的劳动力供给水平。在老龄化背景下，不断提升居家养老服务的软实力，才能满足居家养老事业巨大的潜在市场需求。

（来源：经典网）

为啥常运动的人显年轻？ 运动是抗衰老最好的药



健康长寿是人类永恒的追求，想要延缓衰老，运动绝对是最好的法宝。

容颜焕发：出汗比敷面膜有效

想要延缓皮肤衰老，排毒、保湿、营养这三方面缺一不可。如果毒素排不出来就容易长斑、长痤疮，保湿没做好就可能干裂，营养没跟上就会长皱纹，运动则可以一箭三雕，全面解决皮肤问题。

“运动一般都会出汗，汗液能把细胞内的污垢、自由基排出来，所以，我们运动出汗之后就会觉得皮肤很舒服，而且精神焕发，这比我们敷多少面膜都更有效。” 国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲表示，“运动出汗还会刺激皮肤和细胞油脂的分泌，适当的油脂是适合每个人体质，并且无刺激性的天然保湿剂。另外，运动会加快血液循环，血液中的养料和水分能够有效地传达到皮肤细胞，皮肤吃饱喝足了，整个皮肤就会充满弹性，年轻焕发。”

心跳有力：有氧运动强壮心脏

心脏衰老的表现有两个，一个是心肌力量的减弱，心脏跳动不再怦怦有力；另一个是心脏内血管循环通路的不畅通。虽然随着年龄的增长，心脏衰老在所难免，但是通过坚持不懈的运动却可以延缓心脏的衰老。

丁丽玲介绍，运动可以增加心肌力量，当你运动的时候，心脏自然就会加快跳动，心脏的泵血能力就会提升，心肌力量在这个过程中就会得到锻炼。另外，运动可以加速血液的流动，分解血脂功能，保持心内血管的干净、畅通，增加血管的弹性，改善血液的黏稠度。

“能够锻炼心脏功能的有氧运动有很多，常见的有慢跑、游泳、健美操、登山、越野行走、跳绳、各种球类运动及快步走等。年轻人最好进行慢跑锻炼，中老年人最好进行快步走、游泳等。”北京市体育科学研究所研究员周琴璐介绍。

不过，在进行有氧运动时首先要认

真做好热身准备运动，其次还应该循序渐进、把握运动强度。如果运动强度太大不仅会增加心脏负担，也达不到延缓心脏衰老的目的。一般健康者每次有氧运动时间应持续在30分钟左右，每周三到四次即可。

肌肉紧实：练核心肌肉群防萎缩

人的肌肉在20岁至30岁之间会达到一个巅峰，这个时候的年轻人，肌肉是有棱有角的，但是一过了30岁，肌肉每年就会以1%的速度减少，肌肉会萎缩，蛋白质会变成脂肪，运动是延缓肌肉衰老唯一的方法。

日常生活中的锻炼活动以四肢锻炼为主，其实，还应该经常锻炼核心肌肉群。“不管是什么运动甚至是日常生活中的搬东西、做家务、走路，都离不开核心肌肉群。核心肌肉群包括腹部、下背及臀肌，它能够提供身体的稳定度、爆发力及肌耐力，让你在走路或跑步的时候可以更轻盈。我们都知道肌肉如果不运动就会萎缩，而萎缩最快的就是核心肌肉群。锻炼核心肌肉群可以尝试国家体育总局推出的四种健身气功，即六字诀、八段锦、易筋经、五禽戏。这四种功法简单易学，而且是中华气功的精髓。”周琴璐说。

年轻骨骼：负重运动增强骨质

骨骼的生长和保养遵循“用进废退”的原则，在青少年的时候，经常锻炼、使用骨骼，骨质和骨量就会慢慢积累，到老了才不容易发生骨质疏松。相反，如果年轻时不喜欢运动，到了中老年的时候，骨质就会比别人差很多。

丁丽玲介绍，延缓骨骼衰老可多做负重运动。在做负重运动时，人体因为受到地面的反作用力，骨骼垂直面的受重要比其他运动更大，骨骼肌会不断收缩、牵拉刺激骨骼，所以，像足球、篮球、网球、舞蹈等常见的负重运动相对于游泳、骑自行车等非负重运动对骨骼的刺激会更大。负重运动特别是有规律的负重运动，更有利于青少年获取更高峰值的骨量。不过，负重运动应该适量，连续运动半个小时到一个小时，以适度出汗为宜。

（来源：《健康时报》）



研究发现：“原谅”让人身心受益

“原谅别人，就是拯救自己。”近期的一项科学研究发现，这句话并非华而不实的“宽心丸”，而是实实在在的健康秘诀。科学家们称，原谅别人，会让人更容易忘记痛苦的经历，从不良情绪中解脱出来，恢复身心的平衡状态。

选择原谅 较易遗忘伤痛

5月21日刊登在《Psychological Science》期刊的一项科学研究发现，选择原谅的人，比较容易忘记以往被伤害的细节。这是因为做出原谅动作后，会产生遗忘痛苦回忆的机制。

英国圣安德鲁斯大学的研究人员让30位受试者阅读40种包括在背后严重伤害他人及偷窃等情境的内容，然后让每位受试者针对每种行为造成伤害程度评分，并试想，如果自己是受害者，那么原谅对方的可能性会有多大。两周后，同一批受试者再阅读相同内容，但内容已分别标注成红色或绿色。研究人员要求受试者回想绿色部分的内容，不去想

红色部分的文字。

该论文的撰稿人诺琳(Saima Noreen)博士说，当受试者一开始就选择“原谅”后，事后再回想事情细节时会出现困难。而那些一开始就选择“不原谅”的人，即使实验中被要求不要回想其细节，那些记忆仍相当深刻。

研究结果显示，人做出“原谅”的决定后，大脑会启动遗忘机制，让人忘记那些曾对自己不利的痛苦记忆。即使一下子做到真正原谅仍有困难，但是，只要选择原谅，遗忘那些记忆也会变得更容易。诺琳表示：“原谅与遗忘的关系是双向的，而且随着时间越久会越加复杂。长期以来，我们知道学习原谅他人，会为个人健康带来正面影响。”

“不原谅”带来的人生灾难

近些年来，研究人员对“原谅”与健康的关系做了大量的试验，发现“原谅”这种心理活动能够改善人体心血管功能、降低慢性疼痛、缓解压力和提高

生命质量，是保持健康的一剂“良药”。

而一个对待矛盾耿耿于怀的人，他的心理往往处于紧张状态，由于内心的冲突得不到解脱，就会导致大脑与神经高度兴奋，引起神经紧张、血管收缩、血压升高、胃肠痉挛、消化液的分泌受抑制等，从而增加罹患心脏病、精神疾病和其他疾病的几率。

生活实践也证明，一个遇事不冷静、不能宽恕他人的人，往往会使小事酿成大事，矛盾激化，以致给自己带来无穷后患。

在由真实病例集结而成的《医山夜话》一书中，《破财伤身 只因不忍》就讲述了因“不原谅”造成的人生灾难。

文中的患者名叫瑞，到中医诊所来治疗帕金森症。帕金森症在中医叫震颤麻痹。瑞这个病有近3年的历史了，她双手都颤抖，吃饭时常常因颤抖得厉害，饭还没送到嘴边就掉在地上。她经过一段时间的中医治疗后，起色不大，症状常常是好一阵又复发。中医师迷惑不解。在询问之下，瑞讲起了她生活中发生的事情：“我和先生经营一个船舶集装箱运输公司，我们在一座岛上有一栋别墅，与邻居共用一条私人公路，岛上只有我们两家。因路面失修，我们提议两家出钱将路修好，可是邻家反对，我们只好自己花钱修理。没想到雇来的工人不注意，将修路的石头倒在路中央，致使邻

居在交通上不便。他们怀疑我们是因为赌气，故意这么做的，就将一个属于他们家领地、对我们回家又方便又近的门封上了，这使得我们回家比平时要多绕好几英里的路。

“我先生开始骂骂咧咧的，一气之下把自来水总闸关了。水是我们先安装的，为了省钱，他们从我们这儿再接出去。这一关把他们的水源给切断了。断了他们的水，他们几乎气疯了，就在路上倒水泥堆石头，把我们回家的车道彻底堵死了。就这样，为了那2000元的修路费，我们成了不共戴天的冤家。更令人不可忍受的是，我们双方都找了律师，这桩诉讼案持续快3年了，律师费已经高达200万。这3年中，我们不能回家，他们也无法居住。现在我们的矛盾已经快到你死我活的地步了。房子因官司未解决不能出卖，又无法居住，且需要维修……”在讲述的过程中，瑞越来越激动，手开始颤抖，面发红，情绪几乎到了崩溃的边缘。中医师知道了她的病反复发作不能改善的根源。

怒者，肝胆痛也，引肝气提逆心火上冲，气逆而不顺，窒而不舒，伤气，伤神，伤身。

在这个医案中，中医师运用了现代心理学的“宽恕疗法”，向患者讲了“退一步，海阔天空；忍一忍，柳暗花明”的道理，引导患者对伤害过自己的人产



生正面感受。当患者对医生说“你把我这3年的闷气和怨恨给理顺了”的时候，她的手也停止了抖动。

学会原谅

邻里不睦、夫妻不和、同事不谐等都会使人陷入感情沼泽，使人悲伤、痛苦、气愤，甚至憎恨。要想摆脱情绪困境，最明智的做法就是学会原谅。这会对人的情绪和生理产生长远的好处。

当然，这不是在宽恕某些不道德行为或为某种不道德行为找借口，而是要让人抛开那些极端的负面情绪。

心理学家们建议，遇到矛盾时，不妨从下面四方面来想问题：

（一）如果你能宽恕别人，你就能释放掉许多负面情绪。

（二）原谅别人，可以让你变得更健康和更强壮。

（三）想想看，对方当初为什么要那么做。

（四）如果我是对方，我会怎样对待当时发生的事。

心理学家发现，当人们能够从对方的角度去看待所发生的冲突时，生理上会出现很大的变化，不管是心跳速度还是血压都会变低，皱眉情形则会减少，而皮肤传导速率也会跟着降低——这些都是交感神经系统作用的良好指标。

“原谅”让我们身心受益，那么，如果某些不愉快的回忆，至今仍让你感到心跳加速、血液上涌、胃肠翻腾……现在就来试一试“换位思考”，从对方的角度重新思考那些冲突，体谅对方的处境，真心地祝福对方。然后，忘记那些烦恼，在你的人生道路上继续前行吧。

（来源：搜狐网）

自我按摩缓解慢性膝关节痛

丁田机

膝关节痛是膝骨关节炎最突出、最常见的症状。膝骨性关节炎又叫膝关节退行性关节炎，老年性关节炎。本质上属关节老化，特别是关节软骨老化。主要临床表现是关节畏冷、疼痛、僵硬、肿胀、关节活动协调性异常、关节屈伸活动范围减少、膝关节内翻或外翻畸形、行走困难等。X线片显示髌骨、股骨髁、胫骨平台关节边缘呈唇样骨质增生，胫骨髁间隆突变尖，关节间隙变窄，软骨下骨硬化，有时可见关节内游离体、骨质疏松。膝骨关节炎是中老年人常见

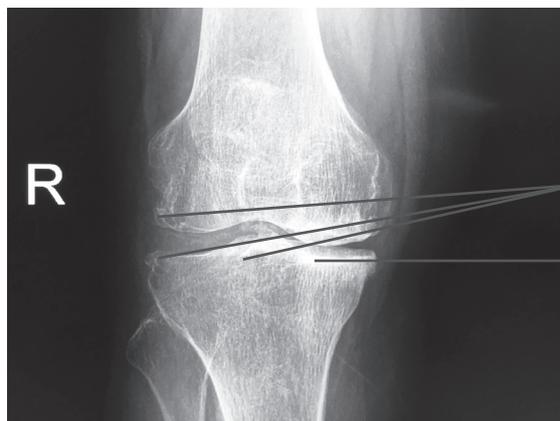
病、多发病，是引起老年人致残的最主要原因之一。

膝骨性关节炎属中医学“骨痹”“膝痹”范畴，治疗膝关节骨性关节炎的主要目的是缓解疼痛、恢复关节活动、延缓关节软骨退变促进其再生。临床显示，按摩具有疏通经络，行气活血、理筋整复、滑利关节的作用，对治疗膝骨性关节炎有较好的效果，主要表现在以下三个方面。

1. 使患者退变的关节软骨修复，提高软骨容积，修复缺损的软骨。



图一 正常膝关节



图二 膝关节退行性变

骨质增生
内侧关节间隙变窄，
关节面硬化

2. 对人体膝关节的直接刺激, 促进气血的运行, 促进炎性因子降解, 消除无菌性炎症。

3. 减轻骨内高压, 降低异常的全血黏度, 改善骨内、关节周围血液循环, 促进关节周围组织的自身修复, 减轻软骨的退变。

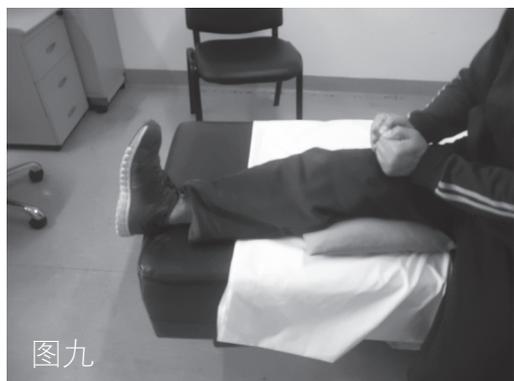
膝骨性关节炎患者因肌力下降、关节囊松弛、本体感觉减退, 不正常步态而致膝关节不稳定, 膝关节活动时关节损伤易加重, 引起疼痛, 疼痛造成患者活动减少, 肌肉逐渐萎缩, 肌力进一步下降, 形成恶性循环。为避免这种情况的发生, 患者宜改变不良的生活方式和

运动形式, 进行适当形式的活动, 同时配以适当的自我按摩和日常调护, 延缓关节退变。

本人长期从事推拿按摩保健工作, 总结出一套自我按摩调护慢性膝骨关节痛的手法, 下面以右侧膝关节为例进行介绍, 希望能对广大患者略有裨益。

1. 放松股四头肌(见图三)。坐床边, 一腿自然下垂床下; 一腿置床上, 平伸放松, 膝关节伸直受限者可在腘窝部垫枕。用双手掌相对用力, 推搓揉膝关节上下, 放松股四头肌, 以透热为度。

2. 点揉双膝眼及膝周压痛点(见图四)。体位同上, 床上的膝关节微曲,



用双手食端点按双膝眼，拇指端点按膝周压痛点，可单手操作，也可双手操作；有酸胀感后，再做轻柔的环旋揉动；可在膝关节屈曲 $15 \sim 60^\circ$ 范围内重复上述操作。

3. 分推双膝眼(见图五)。体位同上，床上的膝关节屈曲，用双手拇指螺纹面置于双膝眼，其余四指置于膝关节两侧，两拇指沿膝关节间隙，用适当力向两侧推挤膝眼。反复 $3 \sim 5$ 遍。

4. 髌骨松动术(见图六)。体位同上，用同侧手之拇、食、中、无名四指指端协同用力，抓提髌骨，抓提时可做轻微腕关节左右摇动，松解髌骨，动作要轻

柔，以免引发创伤性滑膜炎。反复 $3 \sim 5$ 遍。

5. 擦腘窝(见图七)。体位同上，膝关节半屈曲位，一手扶住患侧小腿，另一手掌往返上下直擦腘窝部，以透热为度。

6. 擦揉小腿三头肌(见图八)。体位同上，膝关节半屈曲位，一手扶持膝关节，一手揉擦小腿三头肌，以透热为度。

7. 股四头肌等长收缩(见图九)。体位同上，足尖上翘，绷紧股四头肌，静力性收缩，持续 $8 \sim 10$ 秒。可在膝关节屈曲 $15 \sim 60^\circ$ 范围内重复上述操作。亦



可在等长收缩时轻轻敲打股四头肌肌腹。

双膝疼痛者，在另一侧膝关节重复以上1~7手法。另一膝不痛者，也建议重复以上手法，避免下地站立时，因两腿感觉有差异而摔倒。

8. 双膝内收外展抗阻：端坐床边，双足与肩同宽，足尖轻度外旋，双膝作主动外展动作，双手对置双膝外侧用力向内抵抗（见图十）；双膝作内收动作，双手对置双膝内侧用力向外抵抗（见图十一）。每次持续8~10秒。

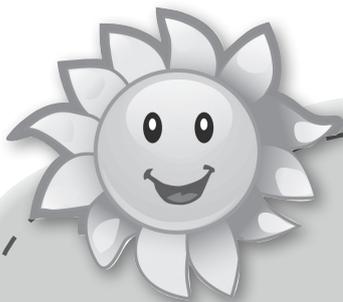
9. 膝关节微屈15°站立（见图

十二）。双足与肩同宽，足尖轻度外旋，膝关节微屈，大腿前侧与小腿前侧夹角约15°，持续2~3分钟。

10. 关节自我矫形（见图十三）。膝关节内翻畸形者（俗称“O”型腿），平时休息时，一手置股内侧，一手置小腿外侧，相对用力，自我肢体对线矫正。

以上手法建议隔日一次在午睡起床前操作，每条腿15分钟左右，也可根据个人情况自行调整，以不觉疲劳为宜。

（作者丁田机系校医院在职医生）



温馨提示

自我按摩养护关节的同时，宜加强日常防护。

1. 睡前用温水泡脚，注意保暖，特别是膝关节局部保暖。

2. 晨起膝关节僵硬者，自我按揉股四头肌，对掌搓揉髌骨，擦揉腘窝，透热后缓慢下床，先站立片刻，待双下肢感觉一致，身体站立平稳后再行走，必要时扶持拐杖，以防摔倒。

3. 保证足够的睡眠时间、控制体

重、注意心理自我调适。

4. 屈膝受限者，宜改造坐便器，尽量加高坐便器，加装固定扶手等，避免起身时摔倒。

5. 杜绝盲目补钙以及不规范的治疗。

6. 疼痛加重，关节肿胀时及时去医院接受专业治疗。

7. 患高血压病、冠心病者，依身体情况适度自我保健，以免因过劳或者屏气而致身体不适。

全球超 4 亿人有这种病！ 四种人患病风险更高

11月14日是“联合国糖尿病日”，今年的主题是“Eyes on Diabetes”，即着“眼”糖尿病。活动的重点在于推进糖尿病的筛查来确保Ⅱ型糖尿病的早期诊断，同时强调及早治疗以减少严重并发症的风险。

全球糖尿病病人数量从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿，18岁以上成人糖尿病患病率从1980年的4.7%增加到2014年的8.5%。糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要病因。2012年，估计有150万例死亡与糖尿病直接相关，另有220万例死亡由高血糖导致。高血糖导致的所有死亡中约有半数发生在70岁之前。世卫组织预测，2030年糖尿病将成为第七位主要死因。

两种糖尿病啥区别？

Ⅰ型 糖尿病

Ⅰ型糖尿病（过去称为胰岛素依赖型，青少年或儿童期发病型糖尿病）的特征是缺乏胰岛素分泌能力，需要每天注射胰岛素。Ⅰ型糖尿病的病因尚不清楚，利用现有的知识也无法预防。

症状包括尿液分泌过多（多尿）、口渴（烦渴）、常有饥饿感、体重减轻、视力减退和疲乏。这些症状可突然出现。

II 型 糖尿病

II 型糖尿病（过去称为非胰岛素依赖或成人发病型糖尿病）由于人体无法有效利用胰岛素造成。世界各地的糖尿病患者中有绝大多数的人患有 II 型糖尿病，主要是因体重过重和缺乏身体活动所致。

症状可能与 I 型糖尿病相似，但往往症状不明显。结果，可能在发病多年之后才诊断出患有糖尿病，此时则已出现并发症。直到最近，这类糖尿病还只见于成人，但目前儿童发病情况有所增加。

四种人爱惹上糖尿病

冠心病——重要危险因素

建议筛查度：★★★★

糖尿病本身的高血糖导致血管内皮损伤，使胆固醇沉积，导致动脉粥样硬化和血管变硬变窄，尤其是血流量比较快的部位血管损伤尤为严重。因此，冠状动脉容易受损，这是糖尿病为冠心病等危症的重要危险因素。那么冠心病患者也建议筛查糖尿病。

胰腺炎——影响胰岛，就要筛查

建议筛查度：★★★

如果胰腺炎没有影响到胰岛功能，一般对糖代谢没有影响。如果影响到胰腺 β - 细胞分泌胰岛素的功能，使胰岛素分泌过少甚至分泌不出来，可引起血糖升高而导致糖尿病。首先要注意血糖的变化，当发现血糖高时，应测定胰岛功能，如胰岛素及 C 肽。

高血脂——警惕脂毒性

建议筛查度：★★★

长期甘油三酯升高，易导致Ⅱ型糖尿病。甘油三酯升高后，产生脂毒性，对 β -细胞有损伤，导致胰岛素分泌不足。此外，脂毒性对肝脏、肌肉都有影响，使肌肉对葡萄糖的摄取及利用降低，产生胰岛素抵抗。最终使肝糖原、肌糖原合成受阻，血糖升高。

肝硬化——易引发糖代谢异常

建议筛查度：★★★

肝硬化患者肝糖原合成减少，肝糖输出会有所增多，从而导致血糖升高，因此，建议肝硬化患者最好到医院检查一下空腹血糖和餐后血糖。肝硬化引起的糖尿病特点是，空腹血糖往往并不高，但是餐后血糖则会增高。

血糖控不好 这些器官会受伤

随着时间的推移，糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经。其中，糖尿病成人出现心脏病发作和中风的危险会上升2~3倍。足部神经病变（神经受损）与血流量减少结合在一起，增加了患足部溃疡、感染以及最终需要截肢

的可能。糖尿病视网膜病变是失明的一个主要病因，它是视网膜小血管长期累积受损的结果。全球2.6%的盲症可归咎于糖尿病。糖尿病位居肾衰竭主要病因之列。

（来源：《健康时报》）

静坐养生感悟

张之华

一、静功有感

大宇宙是能量场，人体好比小宇宙，
天人合一能量强，健身祛病寿而康。

凝神调息“搭鹊桥”¹，七情六欲脑后抛，
吐故纳新运真气，“一息尚存”守丹田。
任督疏通练元神，“不求而求”虚无境，
激活智慧与灵性，“我命由我”非天成。

大道至简法自然，互助互励巧结缘，
真气养生春常在，青春焕发耄耋年。

二、行功有感

空谷鸟飞鸣，雨后野花馨，
崎岖山路行，一步一脚印。

三、动功有感

月秀园中练功勤，马步艳球轻揉肾，
活络通经气血畅，功夫不负有心人。

（作者张之华系新闻学院退休教师）

注释：¹“搭鹊桥”，即用舌头抵住上颚。



学习书画的点滴体会

柳眉

1980年我屡次患病，因此心情常悲观消极。为调整心态，我在海淀老年大学报了个花鸟创作班开始学习国画，渐渐地我对此越来越有兴趣，平时还通过电视书画课堂及参观书画展等途径自学。通过一段时间的学习，我的心情逐渐开朗起来，绘画创作也受到了一些赞誉。这不仅增强了我学习书画的信心，也让我相信“天道酬勤”，只要勤奋并坚持不懈地学习和实践，不仅能战胜疾病，还能学好书画，创造一段丰富多彩的人生旅程。

回想学画之初，我只是盲目地临摹老师或古人的作品，进步很缓慢。后来我逐步认识到中国画与书法密切相关，后者是用毛笔写汉字的艺术，前者是用毛笔描绘物象的艺术，两者虽“异名”而“同体”，表达的都是作者对人生的体悟。画家作书多将绘画之笔墨意趣用

之于书，故书有画意；而书家作画，擅长将书法的笔法气韵用之于画，故画有书味。无论是画家之书还是书家之画，追求的是书风画意浑然一体的境界。因而，学习中国画可以将书法作为入门基础，不要简单地认为学书法只是在练字而已。我过去就是因为不懂得这些道理，盲目临画、临帖，浪费了很多的时间，走了许多的弯路，收效甚微。

后来，我从《书法报·老年书画》中读到了一些相关的书画理论知识，使我获得极大的启迪和收益，让我明白了临帖前应先多读、多看，弄懂每个字的笔法和结构再写。临画也同样要先读画，思考所画物象的笔法和墨法，理解了再画。只有认真地读、认真地想、认真地画才能收到事半功倍的效果。而临摹应从简单到复杂，由形临到意临，逐步达到理想的境界。

书画艺术是中国传统的文化结晶。那些精妙的笔法，优美的线条，纯正的书体，和谐的章法，给人以美的享受。老年人学习书画既能陶冶情操，又能促进身体健康，是一项最适合老年人养心健身，传承中国文化的活动。但老年人学习书画还是要因人而异，切合实际，目标可大可小，范围不宜过宽、过广，并且要淡泊名利，循序渐进，持之以恒，方能攀登艺术高峰。

于我而言，每当我全神贯注作书或绘画时，全部精力集中于笔尖，身心随着运笔的走势而动，犹如练气功，达到静心健身的效果。学习书画不仅让我忘记了一切的烦恼和病痛，还从中找到了乐趣，可谓是我晚年生活里最惬意的休闲形式。

(作者柳眉系图书馆退休干部)





喜迎新年话退休——有滋有味的退休生活

陈智为

进入鸡年，我与母校同龄已八十岁。我是2000年8月退休，16年来我的退休生活丰富多彩，过得有滋有味。主要有以下四方面。

一、校外讲课

从2000年9月至2010年7月这十年间，先后到浙江大学、苏州大学、湘潭大学、黑龙江大学、辽宁大学、广西大学、广西民族大学、中山大学、福建师范大学等九所高校，为该校研究生专题讲座；同时为国家档案局教育中心、民政部、农业部干部培训中心等单位讲授会计档案、人事档案、声像档案等专门档案。在讲课同时做些调查研究，进一步充实了教学内容。



二、书法绘画

从2010年开始谢绝了所有外出讲课。原因有二：一是知识老化，思想跟不上飞速发展的形势；二是年龄老化，活动应有所收敛。于是在医生“静则安、动则躁”建议下，寻求比较安静的爱好。首选书法，2011年参加了“中国人民大学老年书画研究社”，第二年被推荐为会长。通过与张阁林等老师接触，学习了书法基本知识，行书水平有一定提高，并积极参加校内外书法联谊活动。2014年人大书画研究会会员作品在北京市教育工作者协会展览会上获得了一、二、三等奖，该研究会还获得北京市交委颁发的“优秀组织奖”。其次，选择绘画。由于我的绘画基础不高，所以开始从白描画起，再画漫画，最近向丰子恺先生画作学习漫画。丰老先生是中国近代漫画的开山之人。他的画作构图简单、线条流畅，往往是寥寥几笔就勾画出一个意境。今年七、八、九三个月画出“梦回童年”“民间众生相”等120幅画。2016年上半年白描画作“山村野景”“百年朝凤”等80余幅。与此同时，从2010年以来人大离退休工作处主办的《夕阳红》杂志陆续刊登了我的一幅书法作品和8篇文章。不管是书文作品还是画作，主要目的不是为了参与展览或者出版，而是自娱自乐。

三、健身活动

我从年轻时就喜欢运动，大学读书时曾代表档案系在1958年人大全校篮

球比赛中获得过冠军。人到中年参加长跑活动，45岁时参加北京市环城赛，51岁参加北京市高校职工田径运动会，并获得老年组5000米亚军。从上世纪80年代到90年代初，在学校举办的田径运动会上曾连续十届获得老年组3000米冠军。然而这已都成为历史，“好汉不提当年勇”。如今我已八十高龄，就不能从事高强度运动项目了，于是选择了游泳、乒乓球、台球和快步走等几项适合老年人的锻炼项目。其中打台球、快步走两项简单易行，常年坚持。快步走每天分三段进行，早晨与几位老友在田径场边走边聊半小时；中午在僻静处边走边听有节拍的音乐40分钟；晚饭后在明德礼堂附近幽静处边走边听音乐40分钟。上述活动常年坚持，风雨不误，乐在其中。

四、交流沟通

退休后不能封闭在自家中，那样容易患精神忧郁症。最好通过各种方式与人沟通，我的交流方式与途径主要有以下几种：

（一）老友交流。每天有两次，早晨七时后，几位老友在学校田径场相聚。退休前每人都忙于各自业务工作，虽然认识但很少会面。退休后有时间了，每天见面，各自可以介绍新闻趣事，甚至遇到的困惑和难题……无拘无束，无所不谈。但有一点是共同的，那就是交流的内容都是正能量的，是与我国的核心



价值观密切相关的。偶尔也会谈到一些绯闻、小道消息等，也就是说说而已，因为“古今多少事，都付笑谈中”。

第二次交流是在每天下午五时后，几位老友在离退休处阅览室读报后，在健身室边坐按摩椅边聊20分钟，我们称之为“开会”。内容主要围绕看过今天各种报纸文章后的感想，从国际到国内，从校外到校内。比如G20峰会在杭州召开、美国大选、菲律宾问题、中日关系、红军长征胜利八十周年，以及我国活跃而友好的外交活动等等，都是“开会”议论的话题。各抒己见、畅所欲言，有时也会有不同看法的争论但绝不固执己见。

老友相遇靠缘分，心与心相知靠真诚，人生若有二三好友，无话不谈，不离不弃，可谓百年幸事。

(二) 微信交流。退休后也要与时俱进，玩玩手机与微信并不只是年轻人的“专利”。近一两年在朋友帮助下也玩起了微信，我玩微信主要掌握四点原则：一是对“朋友圈”传来的信息进行筛选，我认为属于“正能量”的认真阅读，少量有价值的再转发朋友们；而对于那些“趣闻”或“绯闻”，只是笑笑而已，绝不转发；对于那些“传销”或“广告”干脆删掉，绝不链接。二是对于有参考价值的健身方法与生活方式适当关注。三是转发自己的创作作品。比如我向“朋友圈”传发了我的画作《红楼梦——金陵十二钗正传》《水浒好汉图》《三国英雄图谱》以及漫画《梦

回童年》《百鸟朝凤》等。四是与我联系密切的毕业生进行交流。他们常常把自己在工作中遇到的感悟以及难题反馈回来，使我对当前情况有进一步了解。正是：“年再高，潮流赶，用电脑，手机玩。博客逛，微信翻，新老人，来推荐。老同学，全在线，网上传，真和假，自己辨。多分享，很方便，少牢骚，多点赞。”

(三) 老伴交流。有人以为与老伴天天在一起，低头不见抬头见，有什么好交流的。其实不然，尽管与老伴于时光中，慢慢淡定，有些情慢慢消融，不再刻骨铭心。但是，当你悲伤时，老伴会为你分担，当你感觉孤单时，她（他）会陪伴在你身旁。所以，我在每晚必陪老伴一同看“新闻联播”，看电视连续剧。虽然我很喜欢体育节目，但此时一定要陪老伴一同“喜怒哀乐”。白天我们二人都有各自的喜好，只有晚上才是与老伴交流的“黄金时间”。此时一定要认真倾听她的心声和操持家务中的苦辣酸甜。只有这样，虽然不能形影不离，但一定能心心相印；虽然天天见面，但遇到困难一定能同舟共济。“遇分歧，少争辩，起争执，让着点。儿孙事，莫武断，讲民主，不主观。家务活，分担点，多关心，问寒暖。教子女，品德贤，和睦处，合家欢。”最后，献给读者一首打油诗。

寒来暑往日悠悠，拼搏事业几十秋。

夕阳虽然无限好，毕竟年老要退休。

陪妻弄孙多快乐，顺其自然好享受。

(作者陈智为系信息管理学院退休教师)

外国人是如何过春节的



新加坡：家人团聚花会春意盎然

新加坡的华人家庭每年都会聚在一起做年糕。他们也要开油锅、烧火炉，取年年开火年年旺的意思。

“圣淘沙春节花会”是新加坡圣淘沙集团首次配合农历新年举办的花卉展览，花卉展览包括效仿英国式的庭院设计、以12个月份为主题的花卉造型及铺满玫瑰的巨型墙壁等。

广东话“柑”与“金”谐音，送柑（送金）就表示吉利、好运。出于“好事成双”，新加坡人在向亲友拜年时，总是呈上一对柑，而且必须是双手奉上。照习俗，当客人告别时，主人也得以柑回礼，以示互祝好运。除此之外，派“红包”也是新加坡人新年的另一种习俗。

越南：贴春联吃年粽守除夕

越南人把春节视为辞旧迎新的日子。比如河内，春节前约10天，花市就开始热闹。越南人过春节也有贴春联的习惯。以前春联用汉字书写，文字拼

音化以后，现在大部分春联改用拼音文字，每个拼音字是一个方块，自成风格。

越南人过年要吃最具民族特色的年粽和糯米饼。以糯米、猪肉和绿豆沙做馅，外裹芭蕉叶。传说年粽象征大地，绿色显示生机勃勃，猪肉和绿豆沙代表飞禽走兽草木繁盛。

除夕夜人们穿上节日盛装，不约而同涌上街头，人们还采一根树枝回家，这风俗叫“采绿”。在越南语中，“绿”和“禄”同音，意味着把吉祥如意带回家。

巴基斯坦：放风筝联欢会跳群舞

在巴基斯坦，人们迎接春天没有特定的日子。每年二三月间，以首府为中心，各种各样的活动次第展开，从一个城市转到另一个城市。庆祝活动包括歌舞晚会、放风筝等。

巴基斯坦也同我们一样，组织“春节联欢晚会”。虽然内容简单，但突出的就是热闹。现场观众听到高兴时就会站起来围成圈子，伴着音乐跳舞，台上

台下融为一体。

放风筝是春节里的一项重要活动。从早晨开始，人们就聚集在公园等空旷处放风筝。漫天的风筝在春风中飞舞，为天空增加了一些动感。

美国：穿中式服装放焰火

每逢农历新年，上至总统、下至华人聚居较多地区的地方民选官员，都会利用不同场合向华人社区致以新年的祝福，对为美国社会做出重要贡献的华裔表示敬意。继纽约州在几年前将农历春节定为公共假日后，加利福尼亚州和哥伦比亚特区的华裔议员们也准备提出将春节定为当地公共假日的提案。

大多数过春节的美国人都是想凑个热闹，沾沾中国文化的喜气儿，找个机会品尝中国美食。还有一种情况值得关注：目前每年有数千个美国家庭从中国领养孤儿，为了让这些来自中国的孩子不忘自己民族的文化，这些家庭成为对春节最有兴趣的群体，每当农历新年到

来时，他们都在家里布置中国特色的装饰，如挂中国结、红灯笼，贴春联等，许多家长还给自己和孩子置备了专门在新年期间穿的中式服装，对华人社区举办的各种新年庆祝活动也表现出异乎寻常的热衷。

英国：春节彩灯游行

春节期间，英国的大街上会增添许多Chinese New Year(中国春节)的东西，非中餐馆也会添置几道“Special Meal Deal for Chinese New Year”(专为中国春节准备的菜肴)，英国大报推出“中国周”教人学汉语，英国也处处洋溢着中国春节的气氛。以伦敦为例：2007年的大年初一，30万人(其中绝大部分不是华人)在伦敦特拉法加广场齐声高呼“恭喜发财”，当时的场面令所有华人都感到无比骄傲。舞龙舞狮、爆竹烟花、盛装巡游、文艺表演等欢庆活动令人目不暇接。此前伦敦已举行过两次春节彩灯游行。2011年有10万人参加了这一

活动，其鲜明浓郁的中国文化特色使游行获得巨大的成功。

法国：大红灯笼高高挂

近几年来，随着中法两国经济文化交流的日益增多与频繁，法国人对中国春节越来越熟知，毫不夸张地说，春节已经悄然走进了法国人的家庭，春节习俗已经成为法国人日常生活的一部分。

每到春节前夕，法国的大街小巷都装饰一新，彩旗飞扬，不仅华人聚居区，就连巴黎市政广场也会挂上大红灯笼，满眼都是喜气洋洋的红。迎春贺新年的节日气氛相当浓郁。

法国人欢度春节的种种做法已不仅仅是出于对东方文化的好奇或是单纯的凑热闹，而是缘于对中国文化的喜爱乃至热爱与推崇。2007年春节前夕，法国前总统希拉克给旅居法国及欧洲的全体华人华侨的春节贺词中有这样一句：“2月18日，我们将欢度中国传统新年。”“我们”这个简单的单词，无疑体现出了希拉克总统这位众所周知的“中国通”对春节、对中国传统文化习俗的认同感。法国其他政要，包括萨科齐也都有类似的话语。

德国：中德文贺年卡受欢迎

相对于法国人对中国春节的高度接纳，德国人在这一点上也体现出了他们

民族性格中节制谨慎的一面。比较奇特的是，德国的青少年对中国春节反抱有十分浓厚的兴趣，而家长也乐观其成，甚至带有某种鼓励与支持。

近几年来，在柏林的商场内，春节前夕总会醒目地摆出五颜六色的中德文贺卡。其中有一种贺卡因设计新颖美观深受德国顾客的青睐：贺卡封面左上角印着“平安”两个金色的正楷中文大字，左下角为花体“吉祥如意，万事顺利”，正中间则是用中文楷书写成的西方人名的中文译名。每张贺卡里都有一条不同的孔子语句。贺卡背面是中华民族的象征——龙的图案。

春节前夕，很多德国人争相购买此类贺卡，或送给朋友以示祝福，或个人收藏。德国的青少年也喜欢互赠此类贺卡，彰显个性。

另外，中国春节还出现在德国小学生的教科书中。老师的课程设置也颇为有趣，在对春节进行介绍后，发给每个学生一张印有十二生肖、“恭喜发财”和生肖年表的问题单，让学生通过回答问题加深对中国春节的认识。学生们尤其对中国的十二生肖感兴趣，现在，他们很多人不仅会读写简单的汉字，还学会了包饺子。

（来源：腾讯网）

冬藏养生四大秘诀

冬季三个月的养生主要是万物蛰伏，收藏阳气，应顺应太阳的起落来作息，避免肾气受损，进补也是重在养阴，所以，冬季也是养生进补的好时机，到底该怎么科学进补呢？专家建议冬季养生要掌握下面这几大原则：

起居 —— 早睡晚起切忌熬夜

从立冬开始至立春的这三个月也称冬三月，冬季草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态来养精蓄锐，为来年春天的生机勃勃做准备。冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则，随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短，白昼为阳，夜晚长，夜晚为阴，正是因为冬季要养阴，所以晚上睡眠时间要比夏季更长，晚上早点睡觉，早上睡会懒觉，等太阳初升后再起床。夏天可能睡6个小时就够了，冬季则应该睡七八个小时了。如果违反了阳气的活动规律，身体就很容易受邪气的困扰而衰弱。

情绪 —— 学会偷着乐，千万别激动

“使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”冬季宜使情绪内藏，安静自若，如有开心的事情也最好窃喜，即偷着乐吧，不要使情绪大起大落，别太苛求，也就可以少受外界干扰，以达到精神内敛。

年底工作多，压力大，稍有不顺心，就会引起情绪激动，出现争吵，这种情况最要不得，生气动怒容易肝气郁结，对心脏有明显的负面影响，这种影响甚至比吸烟、超重以及高胆固醇对心脏产生的损伤更可怕。

这一年的成绩要到交卷的时候了，有人欢喜有人忧。如果你是那个欢喜的人也别太得意忘形哦，很多人遇有开心的事就约上一群朋友唱歌喝酒，尽情撒欢。这样的大喜大怒情绪也会伤阳气，神志外泄太多，不利于冬季收藏。

运动 ——冬练别选剧烈运动

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”但是冬季运动也有原则，就是别暴露皮肤，别剧烈运动，使皮肤毛孔完全放开容易感冒，寒邪入侵。

冬三月应该“无泄皮肤，使气亟夺”，泄皮肤是指皮肤的开泄。什么时候皮肤会开泄呢？就是指激烈运动的时候。皮肤开泄了，自然汗出，汗出多了就会耗气伤阳，使气亟夺。所以，冬天的运动应避免过多地开泄皮肤，而应多做静功，比如瑜伽、慢跑、散步等这样轻缓运动才能与冬相应，才有利于养藏。滑雪、滑冰等这类季节性运动也可以，因为这些运动并不会使皮肤裸露在外。

饮食 ——冬季饮食首选根茎类和海产品

人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。还有俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，冬季也是进补的最佳时期，此时进行食补可以为抵御冬天的严寒补充元气。

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。冬季应少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴补阳，热量较高的膳食为宜。

冬天寒冷，特别是北方，可以多吃些牛、羊肉，但其实冬季最适合吃的食物是根茎类食物，如：山药、红薯、马铃薯、萝卜等，这些食物都是长在土地里的，属于收藏、收敛的食物，所以适合冬季养阴。此外，发散阳气的食物也要少吃，比如韭菜就不宜吃。

以下这些冬季养生食谱，值得收藏！

1、山药粥

做法：山药切成小块备用。先煮小米粥，待到小米粥6成熟的时候加入山药一起煮。然后加入适量白糖或盐即可（山药粥不可煮太稀）。

功效：山药有健脾胃、益气补虚的作用。山药小米粥可起到强健体魄的功效，对于小儿消化不良也有很好的作用。





2、板栗粥

做法：准备粳米，剥好壳的板栗。将板栗洗净，用水煮熟。然后在锅中倒入水，把剥好煮熟的板栗还有粳米放入水中煮成粥即可。

功效：板栗粥具有养胃补肾、壮腰膝、强筋骨的作用。适宜于肾虚腰酸、腿足无力以及中老年多尿者服食。



4、桃仁百合燕麦粥

材料：桃仁 15 克、百合 30 克、燕麦片 50 克

做法：将核桃炒熟之后，磨成粉状，然后和百合、麦片一起煮成粥食用即可。

功效：桃仁百合燕麦粥可以作为日常的三餐食用，有养阴活血之功效。



3、山药南瓜粥

做法：将 100 克小米放入锅中，加适量水，以大火煮沸，再下入切好的南瓜片 150 克，所有食材煮开后放入切好的山药片 150 克，再次煮开后转小火煮至汤汁黏稠即可。

功效：山药南瓜粥可护胃助消化。因此山药南瓜粥更有滋补功效。



5、羊肉粥

材料：羊肉 150 克、粳米 100 克、盐 5 克、胡椒粉 3 克、香葱 2 克、姜丝 2 克。

做法：新鲜羊肉洗净后放入沸水中焯 5 分钟捞出备用。将焯好的羊肉切成 1cm 见方的小块，与粳米同入砂锅内加水煮制，等粥煮成黏稠状时调入盐、胡椒粉、香葱花、姜丝即可。

做父母的有效期，不该偷懒那十年

父母也是有“有效期”的，在孩子最依赖的十年里用心教养，提供依靠，一旦孩子长到青春期，父母再怎么努力，也再无法提供实质性的影响。在龙应台看来，如果在孩子需要的时候父母忽略了教养，将来孩子再怎么叛逆，父母也只有摇头、叹息了。

最近去拜访了朋友，当我们都坐在朋友家的后院吃东西聊天时，他们的大女儿回家了。大女儿今年18岁，已经不住在家里了。她跟着她的同居男友一起走了进来，两个人手上都各拿着一支烟；穿着很新潮，露着小肚子，后面露出腰的部分还有一个刺青。

那个男孩子的手腕跟手臂上也有刺青。两个人互相窃窃私语，有说有笑，但对外人则露出很不屑的眼神。

这让我蛮感慨的，我突然领悟到一件事，那就是其实父母跟食物一样，都是有“有效期限”的。

我第一次见到这女孩时，她才8岁，跟我老大现在一样大。10年前我去她家

时，她可以在短短时间内，把我送的一瓶清酒上的字和图，都一模一样地画出来。

一个中国小女孩，居然可以把“日本清泉清酒”和酒牌上的樱花，三两下就轻松地描绘出来。我好惊讶，自从那次以后，我经常怂恿她的父母带她去拜师学艺。但他们永远都可以找出一大堆不是理由的理由来搪塞我。

奇怪的是她的父母一面搪塞我，却又可以一面跟我炫耀她女儿最近又画了什么。突然惊觉10年过得好快，好像才昨天的事情，现在已经是10年后了。

我不认为她的父母现在有资格去批评他们的女儿，因为一直以来，她的父母只顾着自己，从没重视过她的教育问题。现在再想教育已经不可能了，理由很简单，那就是因为父母的教育功效已经“过期”了。而且她的父母在“有效期限”内也没努力过。

孩子在小的时候，父母对他们来说是万能的，是完全可以依靠的。这就是

父母对孩子教育的黄金时期。等孩子一到了青少年时期，父母的“有效期限”就快到了。

该说的，该教的，该做的，都应该早就都做足了，是到了验收的时候了。验收的是父母的教育方针，也是孩子对外界的应变能力。“过期”后的父母再怎么努力，也比不过10年前来得有效了。

我突然很感叹，我告诉我自己，我必须在黄金时期内帮我的孩子做好面对未来的准备。因为时间真的过得很快，一转眼就过了。我不想将来只有叹气、摇头的份儿。

是呀！父母是有有效期限的。小孩子是老天爷（或上帝）给我们的礼物，当你不珍惜的时候，老天爷（或上帝）就把这份甜蜜的礼物收回了。

（来源：搜狐网）



迎新年对联

丹凤来仪

神猴辞岁

金鸡报晓

金凤迎春

金猴留恋丰收年

猴奋已教千户乐

彩凤欢啼盛世春

鸡鸣又报万家春

鸡鸣曙日红万里金光辉瑞霭

柳舞春江绿千重锦浪映丹霞

古代读错音或字的小笑话

(一)

李鸿章是清末名臣。一次，他有个远房亲戚赴考，这个人不学无术，接到试卷一看，竟然一题也不会答。此时他灵机一动，突然想到自己是当朝中堂大人李鸿章的亲戚，于是在试卷上写道：“我是当朝中堂大人李鸿章的亲妻。”这个不学无术的亲戚竟然将“戚”写成了“妻”。主考官看了哈哈大笑，于是在试卷上批道：“既是中堂大人的亲妻，我不敢娶（取）。”因此，这个亲戚还是落第了。

(二)

买猪千口

从前，有个县官写字很潦草。这天他要请客，便写了一张字条叫差役买猪舌。谁知“舌”字写得太长，分得太开，古代的字都是竖着写，差役误以为叫他买猪“千口”。这可忙坏了那位差役，跑遍了城里，又到四乡去购买，好不容易买到五百口猪。他一想交不了差，便向老爷求情，希望少买五百口。县官生气地说：“我叫你买猪舌，谁叫你买猪千口呢？”

差役听了，应声道：“还好还好！不过以后请老爷注意，若要买肉，千万写得短些，不要写成买‘内人’。”

(三)

吉与口干

有个老人，大年初一出门访友前，先在桌上写了个“吉”字，心想图个吉利，没想到走了几家，连杯茶也没喝上。他气呼呼地回到家，再看桌上那个字。不料一气站错了地方，字看反了，便自作聪明他说：

“我以为写了个‘吉’字，却原来是‘口干’二字，怪不得连杯茶没捞到。”



健身小幽默

(一)

健身房里有人抱怨：
“教练！这里蚊子太多了，
身上被咬几个包啦！”教
练怒斥道：“你懂什么，
这才是有痒运动！”

(三)

今天，跟着朋友去健身房锻炼
身体。惊叹道：“没想到大过年的
健身房还这么多人。”一位正在锻
炼的人怒道：“我就不信今年春运
我还挤不上火车。”

(二)

你可以每天玩十几个电
脑，你也可以抽烟喝酒，但你
不得不抽出 10 分钟时间来锻
炼，渐渐地你会爱上这种酸痛，
因为他会让你觉得很舒服。

(四)

完成了三组俯卧撑，每组 20
个。虽然出了汗有些累，但是看
着渐渐凸显的肌肉线条我露出一
丝笑意，直到妈妈进房间说了句：
“女儿啊，别练得嫁不出去了。”



中国人民大学老年摄影协会 作品选登



庭园 顾彩芳



东川红土地 崔英



动物 王艺



翠鸟捕鱼 苗毅梁



雀 张武化

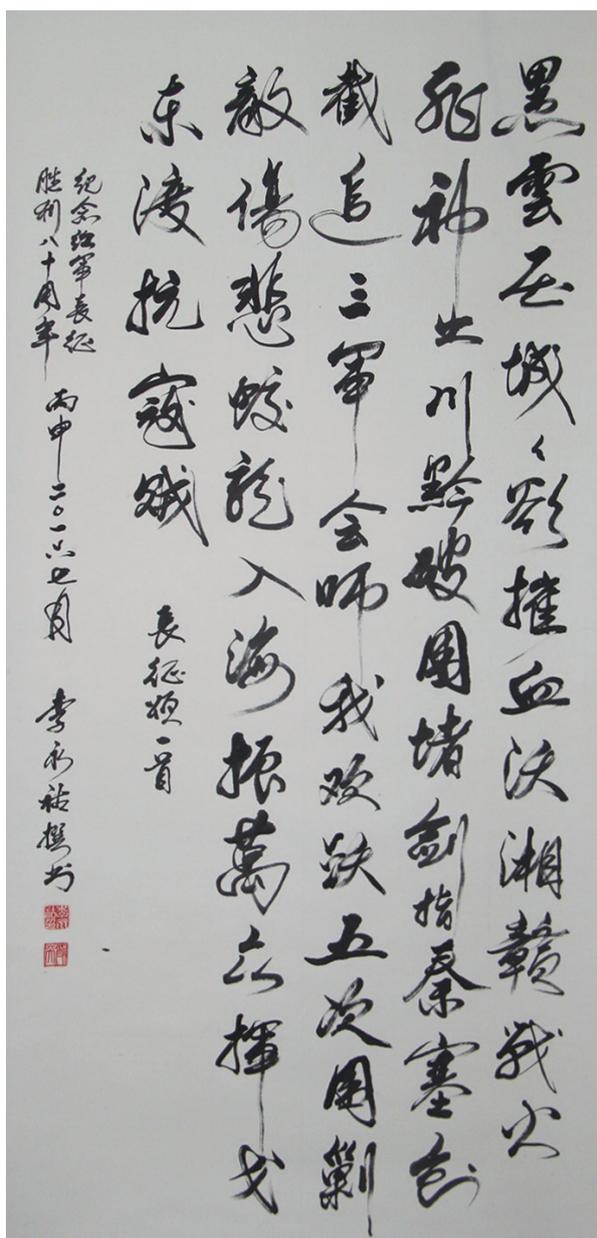


1	3
2	4

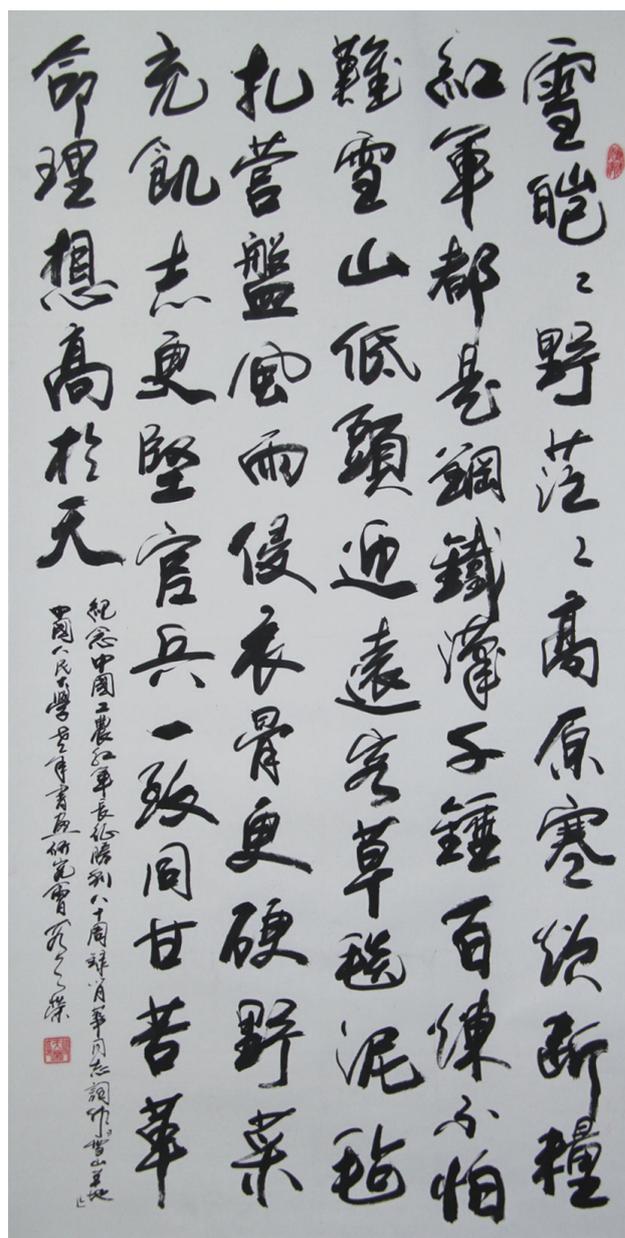
1. 初冬 侯立君
2. 国色天香 顾彩芳
3. 烟台海滨 沈德来
4. 长城雪景 李宝强



中国人民大学 老年书画研究会 作品选登



李永祜



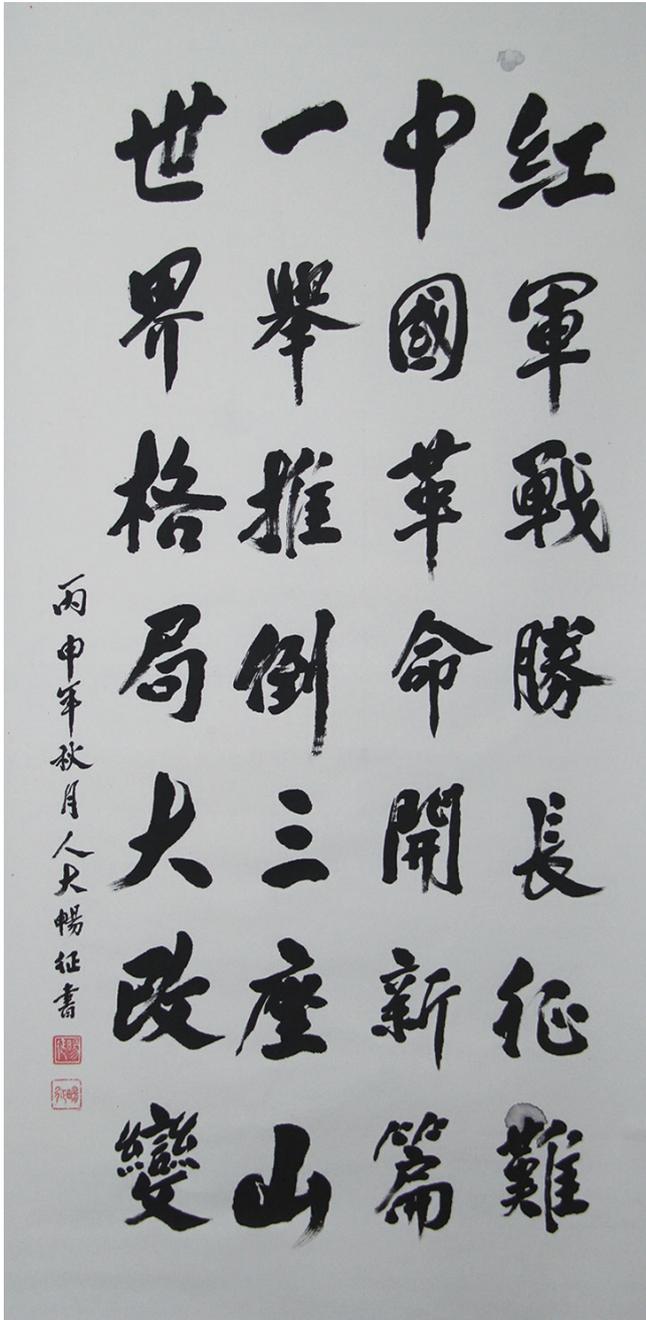
段天荣



易国晓



郭秀生



暢征



邵阳

中国人民大学博物馆馆藏介绍

陶人俑

年代：元代（公元1271年—1368年）

尺寸：通高22.3cm

在元代，受北方民族的风俗习惯影响，男子流行留辮发和髻发，特征是先用刀剃开两道直线，额上的头发弄成一小绺，脑后头发全部剃去，左右两侧头发编成两条辮子，再绕成两个大环垂在耳朵后面，头上戴笠子帽。服装主要是“质孙服”，这是一种较短的长袍，比较紧、比较窄，在腰部有很多衣褶，很方便上下马。同时这种服式有上、下级的区别，体现在质地的粗细不同上面，每级所用的原料和选色完全统一，衣服和帽子一致，整体效果十分好。

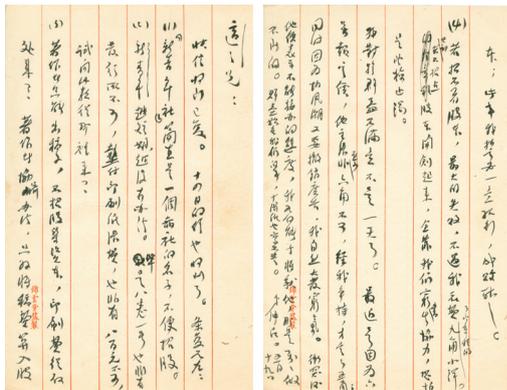


商务印书馆股份有限公司

年代：民国三十七年（公元1948年）

尺寸：长26.4cm 宽23.1cm

1897年在上海创办，以编印新式中小学教科书为主要业务，初为合伙经营的小型印刷工场，1901年改为股份有限公司，1903年改为中日合办。1914年初清退日股，成为国内最大的集编辑、印刷、发行为一体的出版企业。1932年，侵华日军针对性地轰炸中国当时最大的文化机关——商务印书馆，造成80%以上资产被毁，同时被毁的还有商务印书馆所属的东方图书馆珍藏的45万册图书，其中有很大部分是古籍善本和孤本。新中国成立后，商务印书馆积极完成公私合营改造，并于1954年迁至北京。1958年，全国出版社业务分工，商务承担了翻译出版国外哲学社会科学和编纂出版中外语文辞书等出版任务，逐渐形成了以辞书为主要支柱的出版格局。



陈独秀致胡适信札

1通2页，作于1920年5月19日，所谈为《新青年》独立自办事宜。陈氏主张招股办报，胡适并不赞成。在此信中，陈独秀逐条分析招股利弊，并坚持“此事我誓必一意孤行，成败听之”。此信中陈氏解释了与群益出版社的交恶原因——《新青年》的定价与刊登广告。可知陈氏与群益出版社势同水火，《新青年》在陈氏主导下，独立自办已成定局。

