

# 夕阳红



## 之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2016第3期

总第54期

# 夕阳 红

之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处

# 目录

## CONTENTS

### 本期编辑

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

### 封面设计

吴文越

### 内文设计

武珊珊 丁琦

### 印刷

北京经典无限印刷有限公司

### 2016 年 9 月出版

## 特别关注

中国人民大学召开纪念中国共产党成立 95 周年大会 / 4

中国人民大学召开党委理论学习中心组扩大会议 学习领会习近平“七一”重要讲话精神 / 6

教育部党组书记、部长陈宝生一行到中国人民大学调研考察 / 9

教育部党组任命吴付来为中国人民大学纪委书记 教育部任命贺耀敏、吴晓球为中国人民大学副校长 / 11

吴大琨教授诞辰一百周年纪念大会在中国人民大学举行 / 12

离退休党委开展庆祝建党 95 周年系列活动 / 15

## 论坛撷英

人民论坛：“最好的医生是自己” / 17

杭州 G20 峰会与普通老百姓利益密切相关 王文 / 19

## 闲庭漫步

魂牵梦绕的白桦林——我的黑土地情结 黄贵苏 / 21

赞我的丈夫——盲人俞长彬 钱学敏 / 24

神秘的斯里兰卡 赵玲玲 / 28

## 往事悠悠

学生心中的恩师 刘建平 / 34

岁月留痕——《钟亚平的人生之旅》节选 钟亚平 / 36

我在金水桥头当标兵 宋养琰 / 41

## 养老助老

北京第五福利院将专收“失独老人” / 45

大医院专家号可在社区医院预约 / 47

15 万京籍高龄失能老人明年可领补贴 / 49

## 健身养心

活动社交自我照料 看屏发呆好好睡觉

退休生活时间分配表 / 51

“拔罐走红”：见证中医地位的提升 / 54

秋季养生 崔芳囡 / 56

## 生活交流

“激情唱响”禁毒原创公益歌曲——记人大离退休合唱团参加北京市“禁毒原创公益歌曲大家唱”活动 劳勤敏、张红卫 / 59

盘点各国的奇怪餐桌礼仪 / 62

酸奶营养价值高

教你 5 个选购酸奶的小技巧 / 66

关于巧克力你想知道的都在这里 / 69

常吃大蒜肿瘤走开，果真？ / 71

专家：吗叮啉常用可引发心血管疾病 / 73

如何帮宝宝顺利跨过入园这道坎？

侯瑞鹤 / 74

心理医生：“老人变坏”或许是病 / 78

## 开心益智

秋事诗人彻底知：那些与秋天有关的诗句 / 82

中秋笑话 / 84



# 中国人民大学召开 纪念中国共产党成立 95 周年大会

6月28日下午，中国人民大学纪念中国共产党成立95周年大会在逸夫会议中心召开，隆重纪念中国共产党成立95周年，交流和推进“两学一做”学习教育。

中国人民大学党委书记靳诺，校长刘伟，党委常务副书记张建明，副校长查显友、伊志宏，党委副书记吴付来，副校长洪大用出席大会，学校机关各部（处）负责人、各党委（党总支）负责人、“身边的党员”微视频人物和制作团队代表、全校党支部书记和党员代表等四百余人参会。

学校党委书记靳诺主持大会并讲话。

靳诺书记在讲话中指出，“两学一做”学习教育是十八大以来中央全面从严治党的一项重大部署，是推进党的政治建设常态化的重要实践，是推动管党治党工作向基层延伸的重要举措。继续深入推进“两学一做”，要进一步明确“真学实做”的衡量标准，坚

持问题导向，突出常态化制度化，夯实基层党组织建设。

靳诺书记强调，“两学一做”学习教育，基础在学，关键在做。“立标杆树典型”是引导师生党员“真学实做”的重要方法，“身边的党员”微视频拍摄展映工作充分发挥了师生党员的主观能动性，微视频作品真挚动人，展现出学校党员队伍的精神面貌，为广大党员提供了生动的学习素材，也体现出各级党组织的创造力、凝聚力和战斗力。

靳诺书记指出，今年是中国共产党成立95周年，我们党正处于全面建成小康社会的决胜阶段。作为党亲手创办的新中国第一所新型正规大学，人民大学的党员师生更应体会95年的沧桑与厚重带给我们的历史责任与使命，努力把人民大学党的建设和事业发展提高到一个新水平，为统筹推进一流大学与一流学科建设贡献力量，为全面建成小康社会奉献智慧与青春。

刘伟校长宣读了“身边的党员”



微视频优秀作品名单。经济学院党委的《“身边的党员”沈民鸣》、商学院党委的《“身边的党员”陈冠》、新闻学院党委的《“身边的党员”周晓辉》、艺术学院党总支的《“身边的党员”沈尧伊》、后勤集团党委的《“身边的党员”王祚荣》、校医院党总支的《“身边的党员”李宝彦》、体育部党总支的《“身边的党员”陆峰》、附属中学党委的《“身边的党员”卢海军》、人大附中联合总校党委的《“身边的党员”周鹰》、苏州校区党委的《“身边的党员”刘甦》、图书馆党委的《“身边的党员”李伶》获优秀作品奖。

全场共同观看视频资料《“两学一做”进行时》《“身边的党员”微视频展映合辑》。

与会学校领导为“身边的党员”微视频优秀作品制作单位颁奖。

分党委（党总支）代表、商学院党委书记黄江明交流“两学一做”学习教育推进情况，他从“分类指导，压力传

导”“领导带头，以上率下”“形式多样，注重实效”“学用结合，知行合一”四方面介绍商学院工作经验，并对下一步工作进行展望。

“身边的党员”微视频人物代表、经济学院副教授沈民鸣作题为《坚持和发展马克思主义经济学，为大多数人的最大利益服务》的发言，他强调价值观念对党和国家的重要影响，鼓励师生党员坚定为人民服务的价值追求。

“身边的党员”微视频制作团队代表、新闻学院党务秘书刘佳分享微视频拍摄经验，她从对象选取、拍摄思路、具体分工、展映效果等方面介绍工作开展情况，凸显了“身边的党员”平凡而又可贵、切实可学、充满正能量的特点。

当天的大会还举行了入党宣誓仪式，新党员代表在党旗前庄严宣誓。全体与会人员起立，高唱《国际歌》。

（来源：中国人民大学校园网）



# 中国人民大学召开 党委理论学习中心组扩大会议 学习领会习近平“七一”重要讲话精神

7月8日下午，中国人民大学召开党委理论学习中心组扩大会议，学习领会习近平总书记“七一”重要讲话精神。学校党委书记靳诺主持会议并讲话，校长刘伟出席会议并讲话，常务副校长王利明，副校长查显友，副校长伊志宏，党委副书记吴付来，副校长洪大用；校长助理郭洪林、郑水泉，党委各部门和各分党委、党总支负责人，有关专家学者参加了会议。

王利明常务副校长作了《树立法治思维》的专题报告，从法治的内涵、法治是治国理政的基本方式、法治思维的内涵和主要内容等问题切入，深入阐述了依法治国理念精髓，并强调，党员干部特别是领导干部应当提高运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定的能力。

马克思主义学院党委书记杨凤城、教授杨德山结合自己的研究思考，从理论和实践、历史与现实等多个维度，深刻阐释了习近平总书记“七一”重要讲

话精神的重大意义、科学内涵和精神实质，对讲话所提出的新思想、新观点、新论断作了分析和讲解。

法学院教授冯玉军介绍了《国家安全法》制定的意义和主要内容，分析了我国的国家安全形势，就《国家安全法》的总则、维护国家安全的任务和职责以及高校加强国家安全教育的重要性等方面问题进行了详细讲解。

洪大用副校长在讲话中表示，习近平总书记“七一”重要讲话对中国共产党的光辉历史进行了主线鲜明的总结，充满了自信，更富有担当精神，充分展现了持续推进新形势下全面深化改革的强烈意愿和深刻内涵。对于人民大学而言，在建设“世界一流”的过程中，首先要坚定“人民满意”这一前进方向，要使全校师生增强对学校历史传统和办学定位、办学特色的自信并为之不断努力。

查显友副校长在讲话中表示，习近平总书记“七一”重要讲话是对党的



十八大以来治国理政思想的最新总结，是中国特色社会主义理论的最新成果，也是治国理念的最新探索。对于正在进行“两学一做”专题教育的全体党员而言，“七一”重要讲话也是“做合格党员”的前进号角，学好这一讲话正是做合格党员的基础。

刘伟校长在讲话中指出，习近平总书记“七一”重要讲话对我们党95年奋斗的历史与经验进行了科学总结，“不忘初心、继续前进”这一主题贯穿始终。回顾95年波澜壮阔的历史进程，中国共产党可谓贡献最大、牺牲最大、凝聚力最强、自我修复能力最强。也正因为如此，全体人民才对在中国共产党领导下实现中华民族的伟大复兴拥有充分自信。在总结历史经验的基础上，习近平总书记系统阐述了面向未来、面对挑战

必须牢牢把握八方面的工作，这八个方面既是对成功经验的科学总结，又是对今后朝什么目标努力、走什么路前进的庄严宣誓，对做好党和国家各项工作，具有重要指导意义。

刘伟校长强调，习近平总书记在讲话最后一部分特别谈到青年一代。总书记强调，青年是祖国的未来、民族的希望，也是我们党的未来和希望，要求全党要关注青年、关心青年、关爱青年，倾听青年心声，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。同时提出，青年要深刻了解近代以来中国人民和中华民族不懈奋斗的光荣历史和伟大历程，坚定不移跟着中国共产党走，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，让青春在为祖国、为民族、为人民的奉献中焕发出绚丽光彩。伟大



## 教育部党组书记、部长陈宝生 一行到中国人民大学调研考察



7月15日，教育部党组书记、部长陈宝生一行到中国人民大学调研考察。中国人民大学党委书记靳诺主持调研座谈会并代表班子作汇报，校长刘伟出席会议并讲话，党委常务副书记张建明、常务副校长王利明、副校长查显友、副校长伊志宏、党委副书记吴付来、副校长洪大用出席座谈会并陪同调研。

靳诺书记从历史沿革、学科特色、社会贡献等方面介绍了中国人民大学的基本情况。靳诺书记表示，中国人民大学是一所以人文社会科学为主的综合性

研究型大学，是我们党亲手创办的新中国第一所新型正规大学，目前学校已经形成了“主干的文科、精干的理工科”学科体系，在教育部2013年组织开展的学科评估中有9个一级学科排名第一。一直以来，中国人民大学始终坚持党的领导，以习近平总书记系列重要讲话特别是在哲学社会科学工作座谈会上的讲话精神为指导，科学谋划、全面推进改革发展，努力将学校建设成为“人民满意、世界一流”大学。

刘伟校长表示，在长期的办学实践

深一步，做到真学、真懂、真信、真用，抓好全体党员干部的培训。二要把握精髓，要原原本本学习研读讲话精神，努力学深学透，领会讲话本意，掌握贯穿其中的立场观点方法，更好用讲话精神武装头脑、为青年学生提供指导。三要推动学校学科建设和学校发展相结合，把学科建设真正落实到育人上，落实到咨政上，落实到理论创新上。四是要广泛宣传，发挥学科优势，在中央媒体集中推出一系列专家学者解读“七一”重要讲话精神理论文章，彰显我校作为人文社会科学理论研究重镇的雄厚实力；学校各级舆论宣传阵地也要广泛宣传广大党员干部和师生员工学习讲话精神、推进教育改革的成就与经验。

靳诺书记最后强调，当前，我们必须把思想和行动全面统一到讲话精神上来，把学习宣传贯彻“七一”重要讲话精神与学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神结合起来，与正在开展的“两学一做”专题教育结合起来，与深化学校各项改革发展事业结合起来，进一步加强和改进学校党的建设和思想政治工作，坚持不忘初心，为培养更多优秀的“人民共和国建设者”继续奋斗。

（来源：中国人民大学校园网）

的变革过程往往会影响、教育整整一代青年人，大学担负着培养青年一代的任务。人民大学是我们党亲手创办的新中国第一所新型正规大学，更应当担负起培养青年一代的历史责任，全校要牢固树立“一切为了学生”的理念，始终把人才培养作为学校的中心工作，提升办学质量，努力为学生的成长成才创造良好条件，不辜负党和人民的期望。

靳诺书记在总结讲话中指出，习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上发表重要讲话，高度评价我们党为中华民族作出的伟大历史贡献，科学概括历史给予我们的深刻启示，号召全党同志在回顾历史中增强开拓前进的勇气和力量，在面向未来中坚持不忘初心、继续前进。讲话令人鼓舞、催人奋进，是一篇马克思主义的光辉文献，是指引中国共产党更好担负历史使命的行动指南。学校将按照中央的统一部署，大力宣传《国家安全法》，引导师生牢固树立国家安全意识、坚决维护国家安全、坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度。

靳诺书记强调，学习习近平总书记“七一”重要讲话是当前和今后一个时期学校最重要的政治任务，她就开展学习贯彻工作提出了具体要求：一要高度重视，各级党委要结合实际科学制订学习计划，各级领导干部要先学一步、学

## 教育部党组任命

### 吴付来

### 为中国人民大学纪委书记

## 教育部任命

### 贺耀敏、吴晓球

### 为中国人民大学副校长

7月27日上午，党委书记靳诺主持召开中共中国人民大学第十三届委员会第148次常委会议，会上宣布了教育部党组和教育部的相关任免通知。

根据中共教育部党组关于吴付来等同志职务任免的通知，吴付来同志任中共中国人民大学纪律检查委员会书记，贺耀敏同志任中共中国人民大学委员会常委，吴晓球同志任中共中国人民大学委员会委员、常委；免去刘向兵同志的

中共中国人民大学委员会常委、委员职务。

根据教育部关于贺耀敏、吴晓球等职务任免的通知，贺耀敏、吴晓球任中国人民大学副校长；免去刘向兵的中国人民大学副校长职务。

刘向兵同志已于2016年5月调任中国劳动关系学院院长。

(来源：中国人民大学校园网)

在校史馆，陈宝生部长认真听取了关于中国人民大学校史的介绍，了解了中国人民大学发展进程中四个时期的不同历史面貌，在珍贵的历史照片和文献资料前不时驻足、仔细观看，并就相关问题与学校领导进行交流，对人民大学在近八十年的历程中始终与党同呼吸、共命运的坚定信念表示赞赏，对人民大学在咨政育人、教学科研过程中讲布局、重整体的建设思路表示肯定。

在图书馆，陈宝生部长参观了古籍阅览室，浏览了一批馆藏珍品古籍善本，听取了关于图书馆的基本情况介绍，充分肯定了图书馆的现代化、信息化、科技化建设成绩，以及对人才培养、师资队伍建设的支撑作用。

教育部办公厅主任兼督查办公室主任宋德民，教育部高校学生司司长王建国，国务院学位委员会办公室副主任、教育部学位管理与研究生教育司司长李军等陪同调研考察。

中国人民大学校长助理贺耀敏，校长助理、研究生院常务副院长吴晓球，校长助理、马克思主义学院院长郝立新，校长助理、人才工作领导小组办公室主任郭洪林，校长助理、学校办公室主任郑水泉等参加座谈会并陪同调研。

(来源：中国人民大学校园网)

中，中国人民大学始终与党和国家同呼吸、共命运，人民大学的发展历程是中国共产党和新中国开创发展新型高等教育的真实写照和生动缩影。在新形势下，中国人民大学正在以创建世界一流大学为目标，深化综合改革，重点推进人才培养体系改革和人事制度改革，坚持特色、强化优势，以期建成世界一流学科、跻身世界一流大学行列。

陈宝生部长听取汇报后表示，他一直将人民大学的发展放在心上，此次也希望进一步深入了解人民大学的情况。陈宝生部长指出，努力建设中国特色世界一流大学和一流学科，就要处理好一流大学和一流学科之间的关系，要实现平滑过渡、辩证协调，有针对性地解决突出问题，这将成为今后一个时期内高等教育事业改革发展的重要抓手。

陈宝生部长强调，“双一流”建设应当是一种教育思想，也是一种教育评价体系。要注重办学质量和水平，加强制度建设，努力引领高等教育的发展方向。希望中国人民大学继续推进改革发展，梳理我们党独立探索中国特色高等教育发展道路的宝贵经验，在建设世界一流大学和一流学科方面走在前列。教育部会一如既往地全力支持人民大学改革发展。

随后，陈宝生部长一行参观了校史馆与图书馆。



## 吴大琨教授诞辰一百周年纪念大会 在中国人民大学举行

7月3日，“纪念吴大琨教授诞辰一百周年纪念大会”在中国人民大学逸夫会议中心举行。2016年正值吴大琨教授诞辰一百周年，本次会议旨在缅怀吴大琨教授的卓越贡献，学习他的光辉思想，弘扬他的崇高品德。

中国人民大学校长刘伟；吴大琨教授的学生代表；中国人民大学原副校长杜厚文，中国银行原副行长、中国进出口银行原行长雷祖华，卫生部原部长高强，中国银行原首席经济学家曹远征，北京市政府参事、中国保监会研究院执行院长姜洪，北京高华证券有限责任公司首席执行官章星等；中国世界贸易组织研究会会长、中国首任驻世贸组织大使孙振宇，国务院参事、科技部原副部长刘燕华，南开大学副校长佟家栋，北京大学经济学院教授萧琛等嘉宾出席会议。李克农、刘少文、邵荃麟、陈毅、罗青长、冯雪峰、华岗、邓子恢、胡绳、林琼等革命前辈的后代们，吴大琨教授的女儿吴甘美，中国人民大学经济学院

教授黄卫平、贺耀敏、陈建、韩玉军、程大为，以及经济学院84级、85级、87级、88级和92级校友代表等师生与会。

本次会议由中国人民大学经济学院院长张宇主持。

刘伟校长在致辞中指出，吴大琨教授是一位坚定的革命战士、杰出的马克思主义者、具有渊博学识的教育工作者。在人民大学任教期间，他认真教书育人，研究国内外经济问题，为中国世界经济的发展做出了重要贡献。我们应该学习吴大琨教授的革命精神和崇高品质，为发展当代马克思主义政治经济学、世界经济学而继续努力奋斗。

吴甘美介绍了父亲的革命生平事迹，回顾了父亲充满革命色彩、艰苦奋斗的一生，讲述了吴大琨教授对马克思主义、社会主义坚定不移的情怀，在抗日战争、解放战争及新中国建设期间做出的杰出贡献。吴甘美希望能够通过对父亲生平事迹的重温，对年轻一代有所



启迪。

杜厚文教授阐述了吴大琨教授的学术贡献，讲述了自己与吴大琨教授的深厚情谊，表达了对吴大琨教授学术能力、渊博知识、高水平的工作能力的钦佩与敬仰。吴大琨教授的学术贡献涉及学科领域极广，著作颇丰，学术上坚定地坚持马克思主义，又不将其视作教条，与时俱进，为经济学的发展做出了重要贡献。

吴大琨教授的学生代表依次上台回忆与老师的师生情谊。雷祖华讲到，吴大琨教授博学多才，讲课生动活泼，对问题分析深刻，马列主义理论的涵养深厚。吴大琨教授对马列主义的坚持也影响着学生，他希望自己的学生在学习过程中能够紧紧把握马列主义理论来学习。

曹远征表达了对吴大琨教授坚定的

革命精神、崇高的品质、严谨的治学态度的敬仰。在他看来，吴大琨教授有着思想上的先进性与视野上的广阔性，吴大琨教授在治学中一直立足于中国的实践，实事求是，不唯书、不唯上、只唯实。最后他以“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学”表达了对吴大琨教授的崇敬与缅怀。

姜洪回忆了自己当年在老师家中学习的一些故事，表达了对吴大琨教授的深切怀念。吴大琨教授是一位杰出的马克思主义者，治学严谨，对世界经济有着重要的贡献，吴大琨教授对学生关怀备至，无私奉献。姜洪表示：“山高水长，先生的风范永存。”

章星用“追求卓越”概括了吴大琨教授在革命、学术、政治、统战上的杰出贡献，吴大琨教授为人刻苦，将每一件事都做到极致，他对卓越的追求也深



## 离退休党委 开展庆祝建党 95 周年系列活动

为庆祝中国共产党建党 95 周年，我校离退休党委结合“两学一做”学习教育，组织开展了学习党章、重温入党誓词、慰问老党员及共产党员献爱心等一系列党内活动。

一、组织全体党员通读党章，学好党内必修课，为“两学一做”打好基础。

根据校党委开展“两学一做”的统一要求和部署，离退休党委多次召开支部书记会开展有关学习，并要求各支部组织全体党员以自学、集中学和实地参观、座谈等多种方式开展“两学一做”学习教育。学习党章是“两学一做”的第一课、基础课、关键课，为帮助和督促全体党员全面学习掌握党章基本内容，深刻认识党的性质、宗旨、指导思想、奋斗纲领和重大方针政策、党员权利和义务、党的制度和各级党组织的行为规范、党的各级领导干部的基本条件和党的纪律等明确规定，离退休党委在向全体党员发出《中国共产党章程》读

本的同时，还印发了自行编制的党章学习测试题。测试题覆盖了党章各章节的主要内容，通过答题引导和检测大家的自学进度和效果。

二、组织全体党员重温入党誓词，坚定入党初心，增强党性意识。

“七一”之际，离退休党委通过各党支部向每一位党员发送一枚党旗胸章和一份入党誓词，号召全体党员面对党旗重温入党誓词。入党誓词是党员对党和人民作出的庄严承诺，重温誓词的意义不在于读几遍誓词，而在于恪守承诺。重温誓词看似一种形式，实则是一次牢记诺言、反思自省、振奋前行的自我教育过程。多数党员表示在活动中受到了教育。



演唱了《梅娘曲》《黄河怨》《嘉陵江上》《游击队歌》等革命歌曲，用歌声重温了吴大琨教授亲身经历的革命岁月。北京建筑大学教师张永祥用手风琴演绎了《再见朋友》《山楂树》《喀秋莎》等革命年代金曲，通过琴声表达了对吴大琨教授的缅怀之情与崇敬之意。

与会者纷纷表示，吴大琨教授的事迹与品质一直深印在人们心中，他坚定的革命精神，严谨的治学态度，矢志不渝的教育信念，崇高的精神品质将会给中国年轻一代带来深刻的启迪。

### 吴大琨教授简介

吴大琨教授，笔名吴伟石，江苏苏州人，1916 年出生，1936 年参加革命，1945 年正式加入中国共产党。我国著名经济学家，第一届中国民主建国会中央委员、二至五届中央常委会委员，第三、四、五、六届全国政协委员，第七、八届全国人大常委会委员、香港基本法起草委员会委员，中国人民大学资深教授、荣誉教授。

（来源：中国人民大学校园网）

刻影响了每一个他所接触的学生。章星表示，作为吴大琨教授的学生，他感到荣幸与自豪。

高强提到自己师从吴大琨教授学习专业课程，受益匪浅。吴大琨教授观察问题的视角，严谨的研究方法和追求完美、为人低调不张扬的品质对他有着深刻的影响。吴大琨教授治学从世界的眼光着手，而非仅仅局限于某一个区域，对美国经济由浅入深的讲述激发了学生的兴趣，其“由兴趣入手，勤奋出天才”等学习方法对学生的学习生活有着长远的意义。

作为学界代表，佟家栋教授表示，吴大琨教授是经济学界的老前辈，是马克思主义的自觉捍卫者与传播者，他真学、真信马克思主义，他关于亚细亚生产方式的研究、关于经济周期的理论，都走在经济理论界的前列，他实事求是的治学态度深刻影响着我们。

萧琛教授讲道，自己是吴大琨教授著作的忠实读者，一直为他严谨的治学精神所熏陶，为他优秀的品质所感染。吴大琨教授的思想与风范不仅属于人民大学，还属于全国人民。我们需要继承吴大琨教授的思想理论，与中国教学实践相结合，发扬吴大琨教授求实创新的科研精神、赤诚高尚的爱国品质。

大会最后，中国国家交响乐团女高音歌唱家霍元圆与男高音演唱家赵玉龙



## 人民论坛：“最好的医生是自己”

生命品质，更多维系在自己手中。其实，中医早就提倡“三分治、七分养”，国外亦有“一盎司的预防胜过一磅的治疗”的说法。俗话说“最好的医生是自己”，这正是对生命规律和健康追求的深刻总结。

病“非一朝一夕之故，其所由来者渐矣。”健康是一种状态，更是一种能力，对不健康的生活习惯不自觉、不改正，再高明的医术也无力回天。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。然而有关调查显示，我国仅有11.2%的居民能够保持健康的行为和生活方式。吸烟酗酒、经常熬夜、久坐不动、营养失衡、药物依赖等不良生活习惯，不啻身体健康的隐形“杀手”。因而想要得到健康，健康的观念素养是必需前提，健康的生活方式则是不可或缺的关键要素。

早在上世纪90年代初，合理膳食、

“跑步阵营”与日壮大，广场舞方兴未艾，羽毛球馆、篮球馆、游泳馆备受青睐……当代中国，正进入一个“全民健身”时代。作为一种生活方式的体育，飞入更多寻常百姓家；作为流行时尚的健身，被无数人发自内心地追捧。

有人说，撬动体育运动杠杆，是一种叫做“亚健康”的身体状态。这话有一定道理。参与体育锻炼，我们不仅可以享受运动的乐趣，更能唤醒沉睡身体中的无限活力。甩掉亚健康，体育自然是首选。体育健身风行的背后，照见人们健康观念和生活方式转变的大气候。

“健康是促进人的全面发展的必然要求”“也是广大人民群众的共同追求”，在刚刚结束的全国卫生与健康大会上，习近平总书记这样强调。过去，“无病即健康”的观念成为人们的潜意识，健康被寄托在“治病”上，花钱吃药打针动手术，结果钱花了罪受了，却依然得不到真正的健康。如今越来越多人意识到，保持健康，医学不过是其最后防线，

三、走访慰问老党员老党务工作者，同庆党的生日，感受党的温暖。

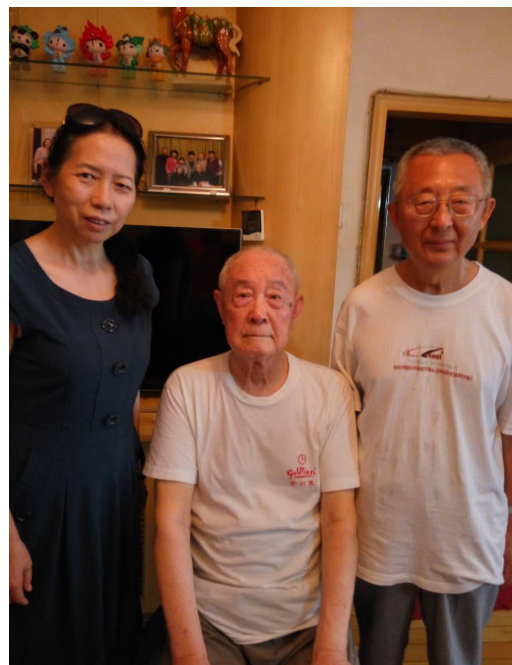
关爱老党员和生活困难党员是我们党的优良传统，也是基层党组织的重要职责。“七一”前夕，离退休党委组织各党支部对部分老党员、生活困难党员及老党务工作者进行了走访慰问，共计慰问党员55人、党务工作者28人，慰问比例占离退休党委党员总数的21.4%。通过与老党员们的交谈沟通，了解他们的困难，关心他们的思想和生活，使他们切身感受到党组织的关怀和温暖，也使分党委和党支部更加清楚掌握离退休老党员思想和日常生活状态，为开展符合老年党员特点和需要的组织活动提供帮助。

四、缴纳特殊党费，老党员献爱心，勇于承担社会责任。

根据学校转发的北京市教委《关于开展2016年“共产党员献爱心”捐



献活动的通知》，全校党员积极缴纳特殊党费，离退休党员也积极响应。捐献活动中离退休党委共有9个支部61名党员捐出4742元的特殊党费，用于北京市慈善帮困项目，另有一位党员捐献2幅书画作品表达爱心。离退休党委已于7月15日将全部捐款汇入指定账户，并将收缴清单上报校党委。这几十位同志在此次活动中发挥出党员的先锋模范作用，在弘扬中华民族扶贫济困传统美德、展现离退休党员的担承意识和传递社会正能量方面作出表率。



## 杭州 G20 峰会与普通老百姓利益密切相关

王文

举办 G20 峰会对中国的好处非常大，与每一个老百姓利益也密切相关。现在，有一些人不理解中国办会，关键在于国内的舆论、媒体、专家没有能够讲清楚办这场峰会的重大意义。

目前，国际金融、贸易秩序还有更宏观的经济秩序相当不平等。比如，我 2015 年受土耳其方面的邀请，参与协助土耳其安塔利亚 G20 峰会的筹办，去了土耳其 4 次，每次去都强烈感觉到国际金融秩序对人民币的不公。在土耳其，美元兑土耳其里拉的比价大约是 1: 3，如果按照这个比例，兑换 1 个土耳其里拉大概需要 2 元多一点人民币。但实际上的情况是，在土耳其，你需要用 3 元多人民币，才能换一里拉。为什么？因为在国际金融体系中，人民币价值及其稳定性被低估，并没有在国际金融体系中获得真正的认可和肯定，而这正需要通过 G20 层面上的大国宏观经济金融协调才能解决，而这一次杭州 G20 峰会中的一个重要讨论内容就是扩大 SDR 使用。

所以，从金融意义上看，G20 峰会对中国国内普通民众的实际好处至少有两点：

好处一：人民币获得国际社会认可，减少流通损失。

虽然我们自己认为人民币非常稳定，但是在国际金融体系中并没有得到相应的认可。所以，这也是中国人民币为什么要加入 SDR 货币篮子的原因。在国际金融体系里，如果人民币的价值和稳定性不被认可，用人民币到国外去消费，只能造成损失，被人低估，看不起。不是中国人被看不起，而是人民币被看不起。

笔者去了几十个国家，绝大多数国家都不能直接拿人民币消费，需要先拿人民币换成当地的货币，或者即使可兑换也会吃亏，你不得不把人民币先换成美元，然后拿美元再去兑当地货币。中国每年出国人口人次有 1.5 亿左右，如果上述情况得到改善，人民币在整个

向披靡，政治生态也会愈发源清流清。

一位哲人说过，“懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长”。生命是一个人的财富，健康是一个人的责任。每个人都强健身心、健康生活，13 亿人一定能用拔山超海的合力，托举起梦寐以求已久的“健康中国”。

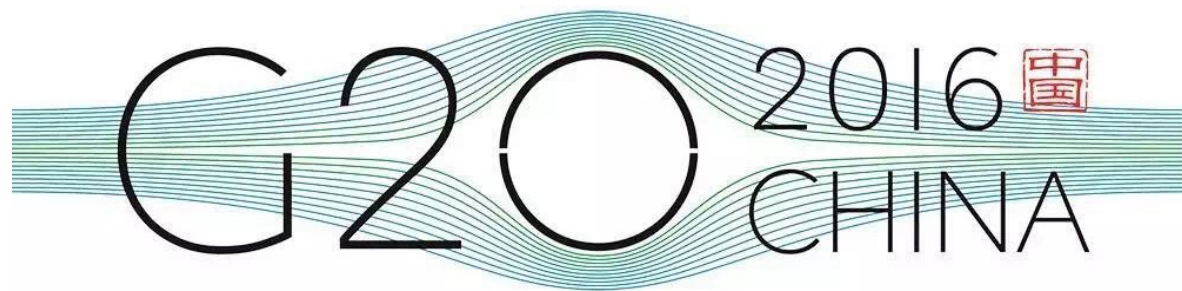
（来源：《人民日报》）

适当运动、戒烟限酒、心理平衡，就被列为世所公认的四大健康基石。但从酒桌上倒下再没醒过来的有之，连续几天打麻将“砌长城”而突发疾病的有之，沉湎于不良嗜好被人拉下水的也有之。中央八项规定出台后，许多党员干部从文山会海和接待应酬中解脱出来，转为高效工作、强身健体、陪伴家人、操持雅好，自己也感觉身心舒畅、神清气爽。可以说，健康生活方式和生活理念，构成了我们对抗各种外邪入侵的最好屏障。

“正气存内，邪不可干”。做人一身正气，为官一尘不染，腐败污秽自然躲着走。正如习近平总书记谆谆告诫的：

“领导干部自觉追求健康的工作方式和生活方式，久久为功，庸俗的东西就近不了身。”对党员干部来说，每个人是自己“健康”的第一责任人，多从立根固本上下功夫，才能防止歪风邪气近身附体。让品行更一致，让追求更高洁，让人格更健全，个人就会清风峻节、所





兑换过程中就减少了巨额损失，同时也会提高交易效率，这对我国的货币尊严、金融地位的尊重度都会大大提升。同理，人民币得到国际认可对于我国的出口及整个国家的贸易都有积极影响。

好处二：协调金融政策，让“蝴蝶效应”惠及百姓生活。

举办 G20 对于我国国内的金融安全有极其重要的意义。全球宏观金融政策协调是一个重大的课题。美国对目前的金融体系具有负面作用。美国的一举一动包括退出量化宽松货币政策、加息等都对全世界产生影响。近年来，美国多次宣布加息，但“佯攻”了好几次，又不加上去，其目的是要增加全球对美国加息的预期。国际社会对美国加息预期的增加，就会对全球的金融市场产生巨大的冲击，增加了不稳定的因素。此时，就需要在 G20 层面上加强宏观政策协调。在这样的情况下，我们需要在 G20 领域对美国目前的这种不稳定的金融政策进行限制和协调等等。从这个角度讲，限制一些发达国家的金融和政策权力，协调各个国家之间的财政金融政策，对我们每一个人的生活当然有很大

的影响。

类似能够影响人们生活的议题非常多，包括建立全球的金融安全网，对资本流向进行高度监管，对外汇储备减少等都对我们每一个老百姓的切身生活有很重要的影响。

杭州 G20 峰会是中国第一次主导全球经济治理层面的顶层设计，可能是因为太宏观，普通民众不能理解其意义，这是正常的。因为它是全球层面上的顶层设计，有时候即使连国家层面上的顶层设计，大家都觉得和自身没什么关系，但实际上不是这样的。任何顶层设计都会影响我们的日常生活。作为全球层面上顶层设计的 G20 峰会，当然也会对每个人有很大影响。

它就像“蝴蝶效应”一样，二十国集团领导人共同商定的一个议题、一句话甚至一个词，都有可能产生“蝴蝶效应”，影响或波及到我们每个老百姓的日常生活。

（来源：求是网）

（作者王文系中国人民大学重阳金融研究院执行院长）

## 魂牵梦绕的白桦林 ——我的黑土地情结

黄贵苏

那天，去和久未谋面的两位兵团战友相见。我们相伴走在幽静的小区里。相约到小区的白桦树旁拍照留念。突然出现在我们面前的几株白桦树使我有一种久违的感动，我的心仿佛瞬间又回到远方那片让我魂牵梦绕的白桦林。

记得是 1969 年初，北大荒最寒冷的季节。中苏边境的珍宝岛战争一触即发。我们这些来自天南地北的知识青年，来到了距离前线最近的黑龙江省抚远县安营扎寨。新建连队的生活条件简陋而艰苦。但是，我们临时搭起的帐篷，却“坐落”在一片美丽的白桦林中。这让我欣喜不已。当我刚刚看见那片白桦林，就被它充满了神秘的魅力而深深地吸引。

这是一片美丽的白桦林。它静静的屹立在北大荒那片黑土地上。没有喧哗，没有浮躁，那一株株白桦树，只是挺直自己高耸的身躯，努力地将“手臂”伸向了高高的天空。在空中互相交错的“手臂”，像恋人般紧紧拥抱着一起。是轻轻诉说着什么？还是想告诉我们，

他们的庄重而朴实无华，他们的博大而高贵典雅；他们宽厚的胸襟和忍耐的尊严，他们曾经经历过的生命的沧桑和他们顽强的与人类和大自然抗争的生命的永恒？！

洁白的桦树，又像一位亭亭玉立的素衣女子，挺拔而秀丽。冬天的北大荒，大雪飞飞扬扬。经过了素秋风雨的洗礼，白桦树染上一层金黄的叶子随风飘飘洒洒，桦树林里铺上了一层金黄。只有白桦树那坚强的身躯，仍旧屹立在皑皑白雪间。夜晚的白桦林，覆盖着大地的温柔月光给寒冬料峭的北大荒增添了一丝暖意。桦树林在一片苍茫中只留下那笔直矗立的身影，而伸长的枝条仿佛已经融化在如水的月光里。洁白的雪花，银色的月光，交相辉映着，好像给白桦树披上了一件银白色的外衣。但令人心动的美丽，也无法改变白桦树的沉稳与内敛，他只是默然地站立，宁静而不张扬，反而只是仿佛害羞般的摇曳着那挂满雪花的枝条。轻轻抖落的那一身的雪花和



岁月的回首中静静的守望，守望我们那逝去的青春，守望我们那生命中最珍贵的回忆，守望我们那难以忘怀的往日时光。

那片让我魂牵梦绕的白桦林！只是如今不知你是否还在！？

（作者黄贵苏系信息资源管理学院退休干部）

一位慈祥的母亲，对自己的孩子没有怨言，没有责怪，有的只是用你的善良与真诚欢迎着每一个走近你的人，不论他们是善意、温柔的拥抱，还是别有用心对你的伤害。

我爱那片黑土地上的白桦林的坚韧与顽强；更爱那片白桦林的寂静和神秘。因为它带给我对那片黑土地无穷的爱，还是难以回首的痛苦！留下的只是永远的回忆和遐想。

让我们和顽强美丽的白桦林一起在



林中有我们每天上工时，踏入齐膝的深雪中，卖力前行时留下的深深的脚印；有我们痛苦或欢乐时在你的身旁向你诉说时的身影，有我们生命中最无助，最彷徨时和你相偎相伴时的情景，也有仿佛仍旧萦绕在耳旁，白桦林旁那高高堆起的，被我们伐倒的树木堆上战友们聊天嬉戏的笑声和感怀情伤的悠扬歌声……

忽然的思念使得我在经历了人生沧桑后是那么的想再一次走近你，向你诉说思念的痛苦，思念的甜蜜，思念的幸福；我是那么想再一次地依偎在你的怀中，聆听你树叶摆动时那犹如梦境中的呢喃细语般的沙沙声；向你诉说我们曾经的软弱与坚强，向你诉说我们今天的幸福与感伤；我是多么想再一次靠在你的身上，呼吸你的气息，陶醉在你的宽厚与博大、宁静与沧桑的胸膛里，让自己的心沉浸在远离了尘嚣与浮华，洗涤了我们已有些混沌的心灵，恢复了我們纯真的本性的静谧中。

还想向你忏悔，忏悔我们曾经愚蠢地挥舞着斧头砍向你健美的身躯，曾经残忍的撕下你洁白的肌肤作为我们点火的引柴；想向你请求，请求你原谅我们曾经的年少无知，在你的怀抱中的肆意妄为，带给你无法愈合的伤痕、伤痛和伤害。这一切是我们心中永远的遗憾和痛！我知道，你对这一切，依然会像

银光，透过树枝稀稀落落的缝隙往雪地上散落而去。大地笼罩在一层薄薄的迷雾里，这使朦朦胧胧的桦树林更显神秘与美丽。

更加让人感到新奇的是，白桦树洁净的树干上有许许多多的疤痕，好像许许多多的仿佛看惯了世间的风云变幻，看尽了人世的离合悲欢的“眼睛”。这些小眼睛默默无语的观看着周围的一切，没有欢喜，没有悲伤，有的只是让我们想和它共享的静谧和安详。

噢，北大荒，那片至今让我难以忘怀的白桦林！那黑土地上婀娜多姿的白桦树！在那艰苦的充满未知的前途的日子里，你就像一位母亲守候着自己的孩子，只是静静的守候在那里！守候着我们这些远离了家乡，远离了父母，远离了亲人的孩子们！你的胸中不知埋藏着多少我们心中的秘密；你的怀抱中不知收藏了多少我们遗失的梦想；你默默包容了多少我们的痛苦与苦恼；你经历了多少我们青春少年的幸福与欢笑。高高的白桦林里，有我们的青春在流浪！多少个万籁俱寂的夜晚，无奈与无助的叹息时时走进我们的梦乡！

在北大荒，在白桦林，有我们青春的生命，曾经闪烁着的不灭的光芒。我们有像白桦树面对严寒酷暑从不畏惧一样而表现出的坚强与忍耐；也有像白桦树一样善良而表现出的宽厚与忍让；树



# 赞我的丈夫

## ——盲人俞长彬

钱学敏

“喂！明天是8.15，咱们的结婚纪念日，你能回来吗？”老俞兴致勃勃地给我打电话，我只记得这是抗日战争胜利日，差点儿把我们这事儿给忘了，忙说：“回来，回来，我一定尽快赶回来！”第二天，我们俩在家里做了红烧鲢鱼、肉末豇豆、苋菜鸡汤……悄没声儿地以丰盛的午餐，庆祝了我们结婚54周年。

傍晚，我俩按惯例，到小区周围的山脚下散步，初秋凉爽的风，携着浓浓的草木花香追随在我们的身旁，不远处还有唧唧的蝉鸣和山雀的歌唱……我俩不约而同地都回想起这风风雨雨的半个多世纪，特别是1969年，老俞在一次重体力劳动后，双目突然失明，成了一级残疾人。时值“文化大革命”社会动乱，大学解散，我们前途渺茫，女儿才5岁，儿子刚出生，生活极困难，仿佛“天”都塌下来啦！我俩擦干了眼泪，用两个35岁瘦弱的身躯拼命地支撑着，支撑着……此中艰苦只有两心知。

### （一）

#### 老俞是个“大翻译”

幸好，1978年“文化大革命”结束了，学校复校了，我和老俞从北大回到人大，但是老俞已看不了书报、资料，摸不着教室、讲台，他能做什么呢？好心人帮他联系了“盲人按摩医院”，劝他从此改行！没想到，身残志坚的老俞，痛苦地思来想去良久，终于决心用自己的外语能力，继续在研究所担负起科研与教学工作。好在我也有一点外语基础，当时没有电脑和互联网，仅靠我们手头的几本外文字典，就开始工作了。我读、他译、我写，配合默契，常常从早8点一直干到晚12点，中间吃点食堂饭，睡前喝点白开水，有时我的眼睛都花了，嗓子读出了血。……十来年间，我们合作翻译发表了有关外国哲学史的德文和俄文的著作、词典和文章近百万字，受到学术界的欢迎和好评。

老俞自己通过翻译和研究大量外国



俞长彬 钱学敏 70 相依  
(2003年夏 沙莲摄于人大)

的有关图书和资料，眼界大开，所以也能很快写出了一些有新意有价值的理论文章、参加大的科研课题研究和写作。在大学里讲课时，还可以为青年学生提供一些新的信息、新的理念，为他们打开一扇通往世界之窗。就这样，经过十几年的艰苦奋斗，双目失明的老俞，从小助教逐步晋升为一名正教授。

退休后的老俞对外语仍情有独钟，每天坚持三四个小时收听外语广播教学节目，学习英语，年复一年，单就他自己摸着写下的英语笔记，就有三四箱，目前他的英语又达到一个新的高度。每当我在工作中遇到些外文资料，甚至是英文的科技书刊（如《Scientific American》）上的一些较艰深的文章，也是用我读、他译、我写的方法，即时翻译成中文进行研究和介绍的。所以，老俞是至少懂得英、德、俄三国外语的“大翻译”。

### （二）

#### 老俞是我们的“信息源”

老俞双目失明以后，每天更加注意用耳朵去听广播、听电视，及时了解国内外大事和中外历史。为了老俞行动方便，我家的家具很少，也没有什么书法、绘画、装饰品，家徒四壁，只有儿子和女儿孝敬他的大彩电、各式各样的收音机，是屋里的主要摆设。老俞对于每天什么时间、什么频道、播什么内容，记得非常准确，我家有会报时的音乐钟，老俞总是听到钟声后，按时听广播或听电视，雷打不动，分秒不差。而且他的记忆力超常，各种新闻过耳不忘，关心和谈论国内外大事，是我们家庭生活的重要内容。与此同时，老俞对于子女、亲友、老同学、邻居等也很关心，各家的电话号码他记得很牢，时常以电话联系、问候、交流情况，几十年不见的老朋友，只要一说话，他听声音，就能立即叫出他的名字。所以老俞成了我们的



俞长彬 钱学敏 80 相伴  
(2013 年秋 俞凯摄于密云)

“信息交流中心”和“信息源”。

### (三)

#### 老俞是我的“审判官”

有时我奉命写一些文章以后，心里没数，老俞是我的第一个读者和“审判官”。他的审判标准，独具一格，根据我几十年的经验，每当我读我的文稿给他听时：

1、如果我读不久，就听到他“呼……呼……”地睡着了，这就表明我的文章不及格，需要重写。

2、如果我读不久，他似睡似醒，迷迷糊糊了，这就表明我的文章还凑合，需要好好修改一下。

3、如果我读不久，他凶狠地给我挑毛病，指缺点了，我知道我的文章基本可以，略加修改就能拿出去发表或交差了。

举个小例子，我喜欢看《风景园林》，是一种美的享受，它反映了“深

圳风景园林设计院”的成果，在该刊创刊十周年的时候，我想写几句赞扬他们的话，表示感谢。写什么呢？于是，我像中了邪似的，嘴里总是叨咕：“十年，十年……十年磨一剑，十年磨一剑……”老俞听到了，向我呵斥道：“你磨剑磨刀的凶什么？要和人家打仗啊？”我一听，像是遇到了“鬼打墙”，立即折返，遁入风景园林中，不一会儿，我就想出这么几句：

风雨潇潇十年行，  
诗情画意山水城。  
绿荫铺满来时路，  
更添黄鹂三五声。

老俞听罢说：“嗯！比那‘磨剑’、打仗的，稍好一点儿。”

这就是伴我一生的无情而严厉的“审判官”——老俞。

### (四)

#### 老俞是我家的“大总管”

家里的大事如何处理，我们一般都尊重老俞的意见。老俞生活很节俭，从不大手大脚地乱花钱，结婚以后 50 多年，我俩的工资总是放在一起，由他统一管理、统一计划、统一支配。全家每天吃什么、买什么，都由老俞安排，在那些家庭经济最拮据的年月里，也是量入为出，基本不借债。

老俞对家人很关心，他双目失明以后，为了不给我们添麻烦，自己偷偷用手摸索着行走、做事，时常被绊倒在地或撞在墙上，碰得头破血流或烧焦了皮肤、毛发，差点儿酿成火灾……就在这样长期的“血”与“火”的痛苦磨炼中，老俞顽强抗争，逐步达到在生活上基本可以自理。

令我们特别感动的是，他还尽力照顾我们。他每天很早起床，两眼一抹黑，摸索着用残联送的语音电饭锅煮粥、煮

鸡蛋、蒸红薯，用电热壶煮开水，他还能将刚开的水准确地灌进暖壶里，滴水不漏。有时家里活儿忙了，他还能帮助洗衣、洗菜、切菜，他切出来的萝卜丝又细又齐，明眼人都赶不上！我们这辈子都习惯了在老俞这位“大总管”之下生活。

我俩有时走在山边、路旁，常常有不相识的路人，看见我们两个白发苍苍的“80后”，互相搀扶着，有说有笑，相依而行，就主动走过来说：“看你们俩恩恩爱爱，白头偕老，多幸福！”并对老俞说：“老爷子，你能有这么一个好老伴儿，真是难得啊！哪儿找去啊？！”每遇此情此景，我总是打趣儿地说：“其实，老爷子也不简单，他人不错，我只是他的拐杖、他的眼、他的会说话的“导盲犬”。

(作者钱学敏系马克思主义学院退休教师)



# 神秘的斯里兰卡

赵玲玲

## 圣城康提——朝圣之地佛牙寺

康提（Kandy）古城建立于公元14世纪，位于斯里兰卡南部中央，地处热带植物生长地带。康提圣城所在地段是一条海拔488米的山谷，它也是斯里兰卡最后的皇宫和第二大城市。在僧伽罗语中，“康提”是山的意思，所以康提有多山的特点。康提圣城原称“桑卡达加拉普拉”，是国王维克拉玛巴胡于公元1357-1374年建造的。16世纪，当葡萄牙人占领锡兰南部大片国土后，当时康提王朝的统治者便撤退到中部地区。1592年康提被定为王国首都，这一直延续到19世纪的辛哈莱斯王国。19世纪初，动工将宫殿南面山下的一片稻田挖成巨大的人工湖——康提湖。湖边种上热带树木花草，并修筑一条平坦的环湖大道。直到1815年，英国占领了锡兰全部国土，结束了康提王朝的统治，康提才结束了作为首都的历史。该城现今仍保存了大批的建筑文化遗

迹，并展示了长达2000年的斯里兰卡建筑艺术发展的历史。康提湖绿树成荫，自然环境优美，康提城群山环抱，原住民热情好客，民风淳朴。每到傍晚，各种肤色的人们闲庭信步，漫步在景色如画的湖边，随心闲逛，少有的静谧安详与周围环境和谐统一，相得益彰，让人不得不赞叹。

康提古城有斯里兰卡最长的河流——马哈威利河绕城而过，被生长着稀有植物物种的群山环抱，历史上是行政和宗教中心，辛加人的祖先统治这里长达2000多年。康提古城是辛哈拉国王统治时期最后一个首都，至今这里仍就保留了一些皇家建筑和异国风情的殖民建筑并以佛教圣地闻名于世。古城距首都科伦坡东北120公里，1998年被联合国教科文组织作为文化遗产列入《世界遗产名录》。康提古城建筑群是王宫和佛牙寺结合在一起的一个建筑典范，而王宫建筑群和康提古城无不与人类最重要的宗教活动之一的佛教传播历



史密切相关，康提的佛牙寺庙宇是释迦牟尼的牙骨最终旅程的归宿，也是信徒们举行宗教活动的重要场所。

佛牙寺位于康提湖畔的北面，宫殿群坐落在城中一个山坡台地上，是斯里兰卡著名佛寺，为佛教徒朝圣之地，又称“达达·马利嘎瓦”，是前往斯里兰卡的游客必去的景点之一。佛牙寺主要建筑——中心大殿，是供奉佛牙舍利的主殿，内有石雕、木雕、象牙雕、金银饰、

铜饰、赤陶等各种装饰；墙壁、梁柱、天花板上布满了彩绘，整座大殿被认为是康提的艺术博物馆。迎面的一张挂毯上，记录的正是印度公主将佛牙舍利送到斯里兰卡的故事。寺庙以安放斯里兰卡最重要的佛教圣物——佛祖释迦牟尼的牙舍利而闻名。不到佛牙寺就不算到过斯里兰卡。佛牙寺始建于15世纪，经历代国王不断修缮扩建，整个建筑宏伟壮观，现存完好的王宫中，有一座接



便，悄悄地去追寻它们的踪迹。由于路难行，手机相机几乎成了摆设，东摇西歪的身子直晃得我们连大气都不敢喘，加上汽车的发动机轰鸣声，再温柔的动物也会逃之夭夭。在车内我们本打算一路上好好抓拍动物美景的愿望顿时被极差的路况化为泡影。如果运气好，可以近距离的观看到园内的兰卡猕猴、水鹿、锡兰豹和大象栖息于此，还可能看到多达 200 余头的大象在此进食洗澡，成群的小鸬鹚和彩绘鹳也会到这浅浅的水边嬉戏。那天我们的运气不算太好，很多野景未能看到而深感遗憾。还好我们的车子停在森林深处不久，大象一家出现在我们眼前，它们旁若无人地大吃大嚼大自然提供的美味，让我们这些偷窥者一睹他们的尊容并抓紧时机疯狂地拍照。当你在野外看到大象们自由自在的生活，看到顽皮灵敏的猴子在山野，在寺庙，甚至在酒店、宾馆的四周出没，猫猫狗狗的都会随时随刻出现在你的身边，它们有时会以公路为床呼呼大睡，一点都不担心车轮滚滚的世界里有多么大的危险……看到这些国内少有的情景，让我们深深体会到了这个国家的国民对动物的各种喜爱和全力保护，真正感受到人与动物的和谐。虽然路途很辛苦，你会觉得这些都是值得的！

随后我们乘船游览了这里的湖泊，湖面上千姿百态的鸟类互相追逐嬉戏

菠萝蜜幼树，将树枝插栽到分别供奉纳达神、毗湿奴神和帕蒂尼女神的神庙前以示祭奠，随后就在这些神庙前游行五天。第六天晚上，游行队伍向佛牙庙集结，集结完毕，鸣炮示意，贡巴尔游行开始，还有最为盛典的金轿游行，其中包括了一天的劈水闭幕仪式，预示着年年有充足的雨水。这壮观的场景，神圣的狂欢时刻将令人难忘，并被记载在佛牙寺最著名的展厅内，供前来参观的世界各国游客观瞻，由此也更有力度地拉动了这里旅游业的发展。

#### 米日瑞拉国家野生公园

斯里兰卡野生动、植物公园很多，我们主要是在米日瑞拉国家野生公园体验了它的乐趣。米日瑞拉国家公园是斯里兰卡野生动物的天堂。行驶在原始的道路上，跋山涉水找寻大象的足迹。这里的动物不算太多，而且很幸运的在路上看到了孔雀，但是大象是一定能看到的。米日瑞拉国家公园是野生原始生态的，可以坐着越野车自由驰骋在森林、湖泊和野生动物之间。进入园区的路相当难走，可以说是没有正路，全是天然形成的红泥巴浅滩水草野路，只有当地的司机能够驾驭这种专用越野车行驶在这里。我们六人一组一辆敞篷吉普车去寻找这里的野生动物。寻着大象的粪



价值的慷慨资助。在这里每年都会有一次佛牙节，是世界上最丰富多彩的活动之一。佛牙节当天，当地人身着盛装，参与巡游的大象也被穿上了盔甲，从鼻子到脚都装饰着精致的镶边织物，背上海盖，下面安放盛有神圣佛牙舍利的佛龕复制品。巡游者敲锣打鼓，载歌载舞，好不热闹！其实，斯里兰卡一年一度的佛牙节也是佛教最盛大的节日之一。佛牙节——即把佛牙舍利塔放在大象背上，大约 100 头衣着华丽的大象和 1000 多名舞蹈演员、鼓手和绅士们由寺院的管理人代领，沿途有几十万观客向由大象首领带的神殿里的小盒致意，巡游全城，队伍连续 7 天在大街上游行，直到 8 月的满月为止，是让民众分享佛牙荣光的活动。佛牙节游行的主要程序分为三个阶段：第一阶段是神庙游行，由“砍树”开始，砍一棵

见大厅，由 64 根巨大的木柱支撑，所有的木柱、梁架都雕有精美的图案和神话传说，是斯里兰卡历史与建筑艺术史的缩影。是当年国王召见外国使节的地方。整个建筑为木质结构，寺院建在高六米的台基上，寺内供桌上堆满了紫色的睡莲和白色的鸡蛋花，身着白衣白裙的男女老少席地而坐，双手合十，如入无人之地虔诚地诵读经文。寺院分为上下两层，厅堂套厅堂，结构复杂，主要有佛殿、鼓殿、长厅、诵经厅、大宝库、内殿等，其中最重要的建筑是中心大殿，周围有护寺河流环绕。

在二层的内殿供奉着国宝佛牙，包括一个八角盒，现在放着珍贵的佛祖释迦牟尼的一颗佛牙。内殿正中供奉着一尊巨大的坐佛，金碧辉煌。庙宇的艺术、建筑学和绘画艺术无不反映了国王及其王室成员多年以来对提高其艺术和历史





端坐木架之上，等鱼上钩。他们的目标就是大量游弋在浅海区的沙丁鱼。远远望去，好似一群脚踩高跷站立海水中的垂钓者。每当夕阳西下，远远就看到金色的海浪里站立的一个个“高手”，时不时地提起鱼竿，那划过的一道道银色，便是咬了钩的沙丁鱼。有时候运气好，每分钟都有鱼上钩，要知道他们的鱼竿可是没有鱼饵的，所以不得不令人称奇。看似纤细的鱼竿弱不禁风，但在渔民手里却被摆弄得游刃有余，上下翻飞随着一道道漂亮的曲线划过天空，渔民腰间的袋子渐渐鼓了起来……如此世代相传的技巧，不仅要有良好的平衡能力，经受海风、日光的双重考验，同时还要密切注意汹涌海水中的猎物，的确不是一项简单的工作。这种当地渔民特殊的捕猎方式，其方法就是抛出鱼线，静待鱼儿上钩。面对蔚蓝大海，无比乐观的渔

夫也许一天下来只能收获几条小鱼，但是这道独特的风景却一直保留至今，让我们惊叹不已！在全世界仅有斯里兰卡能够看到这精彩的一幕，也难怪成为了如今斯里兰卡的标志性画面之一。

（作者赵玲玲系离退休工作处退休干部）

着，浑身黝黑的兰卡小伙不时用肢体语言热情地给我们描述湖光美景，只见满湖都是乍出水面被刈过的黄色枯草和残荷梗，在枯草和荷梗之间，有着许多交叉的小河道，穿过河道，兰卡小伙专门把船划到一株黄色艳丽的睡莲旁让我们不停地从各个角度观赏、拍照，并用手势告诉我们，这个睡莲在当地人心目中是神圣之花，在各个寺庙里，人们都会手捧莲花虔诚的供奉心中的佛祖。赏花之后，我们看见河道边远处有很多渔工在烈日的炙烤下辛勤地劳作着，靠近湖边，有几只渔船停泊在那里，像是漂浮在湖面上低矮简陋的民房。此情此景，让我们很感慨。这里黑瘦的人们生活在富饶美丽的土地上，却过着不富裕甚至贫穷的生活，但他们每个人脸上，随时绽放的微笑和发自内心虔诚的阳光心态，一切都让我们回味无穷。之后我们走进当地居民的原始住地体验奇葩的乘牛车玩法。记得我下乡时乘过马车、驴车，看见过北极狗拉人乘雪橇，从没想

象过勤劳的耕牛不去耕地，却是由车夫牵着，拉着游客在平坦的乡间小路上优哉游哉地与人共享幸福的美景，虽头顶烈日，身捂牛皮，大汗淋漓，恶毒的牛蝇不时地叮咬着它们坚硬的躯体，车夫不时地驱赶这些不受欢迎的不速之客，听着我们任意的放声高歌，我想这个牛也是累并快乐着吧！

### 世界独有的高跷钓鱼

在加勒古堡城的海边，我们观看了全世界独一无二最牛的立钓，它是斯里兰卡独特的钓鱼方式，也是来到加勒的游客必看的一道风景。高跷钓鱼历史悠久，它是斯里兰卡西南海岸边独特的人文景观。高跷钓鱼人这个名字的翻译来自英语“Stilt Fisherman”，据说以前没有钱买船的渔民想出了这个办法，在近海海浪中竖起木桩，渔民每天涉水到达浸泡在海水中的木桩前，爬上去，坐在简陋的木架上，手持没有钓饵的渔竿，

## 学生心中的恩师

刘建平

一个人的人生轨迹被改写，往往取决于成长历程中几个关键的人。孙彤老师就是改写我人生轨迹的那几个人之一。

20世纪八九十年代，一群人共有—个特殊的称谓：“盲流”。和成千上万的年轻人—样，我怀揣着梦想和激情，到改革开放的前沿——深圳特区里盲目流动着。由于没有广东户籍，不通广东话，能成为“打工仔”也是百般不易。我因此特别羡慕那些大学生们，因为他们头上没有那个让我时刻都想摘去的“盲流”头衔。也因此，冒出了一个连自己都不太相信的念头：考研。我给一些大学的教授们写信，但都石沉大海，没有任何音信。正当感叹自不量力，准备改弦易辙的时候，一封来自中国人民大学劳动人事学院孙彤教授的信送到我手中。“刘建平同志：来信收到。我热烈地欢迎你报考我1993年的研究生。”信的开头我至今仍记忆犹新。信中还详细列出了考试科目及参考书目，

连参考书作者、出版社及购买方式也都做了说明。

这是我第一次收到首都北京的来信，第一次收到大学教授的来信。我心情激动，反复研读，信心倍增。我辞去赖以“糊口”的工作，隐没于校园，全身心投入到考研准备当中。那时的我绝不知道，这封信已经开始改写自己的人生轨迹。翌年9月，我如愿以偿，成为了孙老师的硕士研究生，“打工仔”得以“进班坐科”。

接下来3年的研究生生活，孙老师耳提面命、授业解惑，无论是知识学习，还是为人做事，我和我的同学们都获益良多。作为国内组织行为学专业的创立者，她坦言自己原来并没有这方面的基础，这让我们面对陌生未知不再能够找到太多的退缩借口；特意安排学生们从选题开始，全过程参与她承担的重要课题，这让我们面对研究学问不再容易产生太多的畏惧心理；她经常“唠叨”、反复告诫，家庭和事业是人生幸福的两

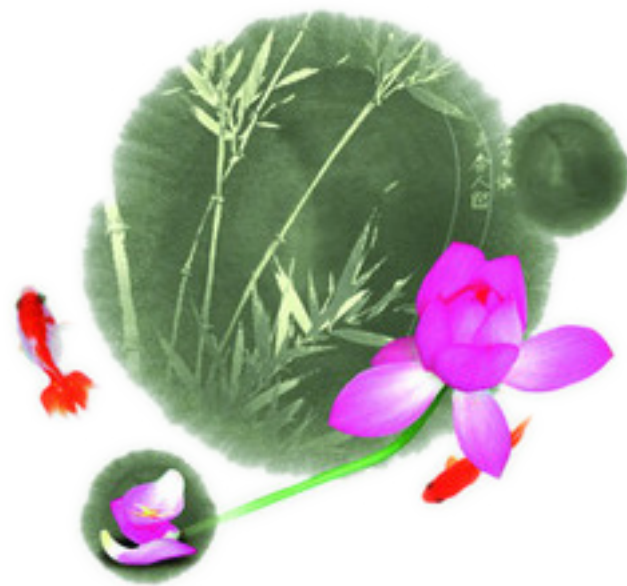
大基石，这让我们提前做好修炼，在两者之间不再那么顾此失彼。还有学习和生活中更多的点点滴滴，让我们终身受益，每当谈及师恩，总是感念不已！

时光荏苒，转眼多年，孙老师已经退休，我们学生大多也步入中年。然而她的治学为人、她的有教无类、她的宽厚慈祥、她的俭朴善良，这些品格正无声地影响着在不同岗位上努力工作着的我们这些学生们。改变人，塑造人，

成就人，这正是教育的力量，也是应据此颁发给优秀教育工作者的最高荣誉和奖赏。

谨以此文献给我尊敬的孙老师，以为纪念。

（作者刘建平系劳动人事学院1993级研究生）





## 岁月留痕

### ——《钟亚平的人生之旅》节选

#### 若干个第一次

在经济学系和年长的老师们打交道，觉得自己既是同事又是学生，老师们对我这个外行给予诸多的指点和帮助，为我提高经济学的理论和业务水平提供了发展的机遇。第一位带着我参加词典编写工作的是何伟教授，他作为《百科自学大全（哲学、社会科学）》的经济学学科主编，带着我编写了“生态经济学”、“经济控制论”、“系统论”、“信息论”等词条，这让我这个经济学的门外汉得到很好的学习和锻炼。20世纪80年代后半期，这些学科都属于新兴经济学科，因之，我的科研工作一起步就碰触到较前沿的课题。随后，成保良教授主编《马克思主义辞典》的政治经济学部分时，带着我写了几条新兴经济学科的条目，还把我列为“特邀撰稿人”。这是我到人民大学后最初在公开出版物上发表的成果。

第一次帮我发表经济学综述文章的是胡钧教授。胡钧教授曾经兼任重点

核心期刊《教学与研究》杂志的主编，经常到政治经济学资料室约稿。屈真老师是高级资料员，每次都是她应邀撰写经济学理论的综述文章。屈真老师退休后，这个工作就由我们接续了下去。起初，胡老师布置了题目，我们大家商量，分别收集资料讨论提纲后由我执笔，共同署名。发表两篇综述后，我独立完成了一篇“关于宏观经济调控”的理论综述。这是我在阅读了150多篇相关文章的基础上，写出的8000多字，《教学与研究》予以发表。这三篇综述文章的写作使我对经济学有些入门，特别是“关于宏观经济调控”的那篇综述，为1988年我们编写《宏观经济管理研究手册》提供了结构框架，从而我担任了该书的副主编。

我第一次凭着自己的学术论文参加学术研讨会的机会是方生教授给予的。1992年5月的一天，方生教授打电话找我，他有一个关于特区经济的研讨会和有关海峡两岸问题的工作会议发生了

时间冲突，他打算让我去参加关于特区经济的研讨会。我拿到会议请柬后抓紧时间学习有关经济特区的理论和知识，赶写了一篇论文。1992年6月19日至21日，“中国经济特区、开发区发展研讨会”在人民大会堂举行，会议由国家计委经济研究中心和中国延安文艺学会联合举办。从与会专家学者的发言中，我进一步了解中国经济特区发展的实践和经验，无疑是上了一次有关中国对外开放、建设经济特区的专题课。我提交的论文《90年代特区经济发展的几点浅见》被收入老校长袁宝华等主编的《特区开放区的经济发展》论文集。我这个转了专业的中文系学生，就这样在各位老师的提携下，从编写目录索引起步到写出经济学论文，一步一个台阶地走进了理论经济学的园地。

我参加的第一本日语书籍的翻译工作，是在于学儒教授的支持、指导和帮助下得以完成的。人民大学比较重视师生的外语资质，对教师的要求也比较高。复校以后，为了帮助教师提高外语水平，校人事处为教职员工开办了英语、俄语、日语等几个语种的外语培训班。我自然不会坐失良机，赶快选报了俄语班，但孙健老师说：“你搞中国古代经济史应该学日语，因为日本有大量的研究资料，而俄国不一定有。”我想孙老师说的也对，就改报了日语班。说实在话，因为

不喜欢日语，刚开始的时候实在学不进去，甚至在脑子里出现俄语跟日语打架的情况。北京外国语大学的一位日语老师曾经告诫我们：“日语是一门笑着进来哭着出去的语言”。不管怎样，每周学习4课时，学了两年，我以良好的成绩从日语初级班结业。

那时学日语的人少，学校办完初级班以后决定不再办提高班，我想语言学习一旦中断又没有机会应用就等于白学。在我看来，一个人的生命是有限的，不能轻易浪费。无论学什么知识，如果学了不用，随着时间的流失白白扔掉，那种学习不仅没意义，反倒是浪费生命。怎么办呢？我只能另谋它途在干中学。我去找于学儒教授，请求他带着我们搞点翻译工作，要不我们学的那点日文就全白学了。于老师算得上是学校的一位日语专家，人大当时请进来的日籍专家、教授大多是由他接待和陪同。他很理解我的心情，就把手底下的一本《经营学理论》交给了我。这是日本中央大学松本正德教授的著作，正值我国急需学习国外的先进管理经验之时，这本书是有翻译价值的。我当时凭初级日语水平就搞翻译，多少有点儿不自量力，经于老师同意又邀请了王志国老师和伍岳中老师共同翻译，于老师负责全书的审校。我捧着日汉词典、经济学词典，一个词一个词地学，一句话一句话地译，不懂之



都能感受到国内经济学界对宋涛教授的尊敬和爱戴，这不仅因为他是我国经济学界的老前辈，还因为他本人艰苦奋斗的品格。

宋老师多次鼓励我好好钻研、努力工作，希望我报考他的研究生。我从日本学习回国后，宋老师安排我在北京经济学总会做一些工作。

北京经济学总会是宋涛老师在北京牵头组织的一个经济学社团，陆迅教授曾经一度担任北京经济学总会的秘书长。我就和陆老师工作上有了交往。那个时期北京经济学总会经常开研讨会，研讨会的内容围绕我国经济体制改革的理论和实践展开，每次会议的主题则是根据当时的理论热点问题而定。为了办好每一次会，从召开秘书长班子会确定会议主题，到落实承办单位，以至于会议通知是否发放到位了，陆老师花费了不少的心血。我则做详细的会议记录，然后编写会议综述。每一篇会议综述，陆老师都会字斟句酌地加以修改然后发表。陆老师也是老革命，曾长期担任系一级的领导工作，他待人谦和、平易近人，每次招呼我做什么事情时，总是“小钟同志……”，听着就亲切。宋老师和陆老师之间相互称“同志”，其实人大刚复校时，经济系的老同志之间都相互称同志，这是从解放区带来的好传统。

无论是“全国高校社会主义经济理

实践研讨会”的主持人宋涛教授是延安时期的老干部，是中国人民大学创办之初、复校之后政治经济学系的第一任系主任。我参加研讨会秘书组的工作就在该项目上做宋涛教授的助手，直接称他“宋老师”。宋老师主持会的特点之一是节奏快、效率高。会议报到当晚就开领导小组会议，会议研究确定几天的研讨会的活动方案，意见统一后就照办，不扯皮、不拖拉。每天的会议安排，上午、下午时间都很紧凑，几乎没有自由活动的时间。几天会议下来，我们这些年轻人都会感觉很累，而宋老师本人从不缺席，还精神饱满，很令人钦佩。20世纪80年代中期，宋老师虽然不当系主任了，但是对经济学系的建设和发展，特别是对经济学研究的发展方向非常关心，针对当时社会上泛起的鼓吹资产阶级自由化而又贬抑马列主义的思潮，宋老师带领经济学界进行抨击，这是他牵头搞这个项目的初衷吧。

宋老师还关注改革开放的实际问题。我到日本学习前，他嘱咐我：“你在国内研究中国经济问题，你去了日本，要好好研究日本经济为什么发展得那么快，有什么可以让我们借鉴的？”正是按照宋老师的要求，我在日本一年，重点研读并翻译了《日本经济高速增长的历史》一书，还听了“日本企业经营管理”的课。每次跟着宋老师外出开会，

央大学的学术交流延续至今并且有了新的合作成果，我希望能够藉此告慰已逝的于学儒教授。”

### 更广阔的学术课堂

1986年，经济学系又给我提供了一个更广阔的学术课堂。那一年老系主任宋涛教授主持的“社会主义经济理论与实践”的研究项目开始启动，这是国家教委“七五”社会科学研究重点项目。全国高校经济学界的专家学者，通过对中国改革开放的实践中发生的新情况、新问题的调查研究，推动经济学理论研究的深入和创新。研究成果通过每年一次的全国高校范围内的经济学研讨会进行交流总结，研讨会定名为“全国高校社会主义经济理论与实践研讨会”。项目领导小组成员由当时全国8所有经济学科博士授予权院校的经济学家组成：中国人民大学宋涛、北京大学胡代光、复旦大学蒋学模、吉林大学关梦觉、南开大学谷书堂、武汉大学谭崇台、厦门大学吴宣恭、西南财经大学刘诗白，宋涛教授任组长。秘书长班子由人大经济学系和北大经济学系领导组成：秘书长卫兴华教授是人大复校以后第二任系主任，副秘书长余学本教授是人大复校以后第三任系主任，副秘书长陈德华教授时任北京大学经济学系主任。

“全国高校社会主义经济理论与

处就请教，终于啃下了“绪论”和“第一篇”。于老师审校全书时，让我承担了译稿的文字校对工作。真得感谢北师大训练了我们扎实的语言文字的基本功，我竟然凭着中文的功底，校对出几段被错译的文字。这本译著于1987年由中国人民大学出版社出版，出版社的崔睢寰先生看过我写的该书的介绍后立即安排出版事宜，并为此做了大量的工作。该书的出版给我带来了一个意想不到的结果，那就是经济学系领导认为我还有继续学习的潜力，决定安排我出国进一步学习日语。那次学习的机会也是于老师为政治经济学系与日本学术界的交流所做的多项开拓性工作成果之一。

2013年4月，我组织翻译的《全球化资本主义与日本经济》一书由社会科学文献出版社出版。我在这本书的后记中写了如下一段话：“我国改革开放之初，中国人民大学政治经济学系长期从事《资本论》教学的于学儒教授多次前往日本进行学术访问并在日本中央大学结识了鹤田满彦教授、松本正德教授等人，对马克思主义政治经济学理论的研究和探讨成为他们神交的基础。于学儒教授曾经带领我们几人翻译了松本正德教授的《经营学理论》一书，由中国人民大学出版社出版。2013年，鹤田满彦教授的著作即将在中国出版，于学儒教授所开启的中国人民大学与日本中

## 我在金水桥头当标兵

宋养琰

人生总有一些激动人心的时刻。在我的一生中，最使我感到激动的要算是开国大典那天我在金水桥头当标兵。

1949年，我正在华北大学读书，在这一年中，按照组织上的安排，我参加了两次重大的政治活动：一次是在北京市先农坛举办的庆祝党的28周年“七一”生日；另一次是在天安门前金水桥头当标兵。

我还清楚地记得，为了庆祝党的28周年的“七一”生日，北京市于6月30日下午在北京市先农坛举行盛大的集会。我们为了参加这个集会，于当日早上4点钟起床，踏着有节奏的旋律，以整齐的步伐，从国子监出发，途经东单、王府井、天安门、前门，行程约20多华里，历经4个多小时，到达目的地——先农坛主会场，一路上歌声未停。我曾想，我们之所以有这么高的激情，主要是因为建国在即，每个人都自以为是了不得的“胜利者”。大会是在瓢泼大雨过后进行的。大会开始后，

我印象最深的是诗人郭沫若高声朗诵自作的我们是“顶天立地的巨人”。最使我感到欣慰的，我第一次看到毛泽东、朱德、刘少奇、周恩来等中央领导，并聆听他们的教诲。

更使我终生难以忘怀并引以为荣的是“十一”那天，组织上安排我在天安门城楼下金水桥西侧当标兵，参加开国大典。按上级规定，我们早上七点来到这里，并各就各位，一直站在给我们每人设定的不足一平方米四方形的框框里，在框里，开会前，可转身，可席地而坐，但不可越线。不要小看这块小不点的立足之地，但都认为，这是一种信任，也是一种使命，更是一种荣誉。

临行前，领导一再强调，这是一项严峻的政治任务，要确保安全，只能做好，不能做坏。直到下午8点多钟，在长达10多个小时里，我们都毫无倦意，可以说精神始终处在极端兴奋之中。

到了下午3点前，毛主席等国家领导人以坚定的步伐登上主席台，广场

论与实践研讨会”，还是北京经济学总会的理论研讨会，对于我来说都是高端经济学的大课堂。参加一年一度的研讨会，几天内就能听到来自全国几十所高校的专家学者宣读他们的研究成果，有理论的探讨，有实践的总结，涉及面广，信息量大，其中不乏独创性的真知灼见。每次研讨会还安排实地参观调研，亲身感受经济建设的脉动。在北京的研讨会上能够听到经济学界各领域的专家学者们的高见：财政的、金融的、外经贸的等等，还能听到不同理论观点面对面的争论。参加会议时我就是个接收器，把大容量的经济学理论和知识尽可能地吸收进来，会后再通过编写会议纪要、综述等工作细细地咀嚼、消化，把看到的、听到的知识变成自己的知识积累。

宋涛教授主持的各种类型的研讨会有一个共同宗旨，就是坚持马克思主义的基本原理和中国经济体制改革的实践相结合，探索中国特色社会主义的经济发展和经济建设的道路。我这个经济学的外行，跟着一批坚持马克思主义经济学理论的专家们学习，在这个氛围的熏陶下，最大的收获就是坚定了对马克思主义理论的信仰，增强了对新自由主义经济学的识别和抵制能力，使我在科研工作和教学工作中把握住方向。

武汉大学经济学教授谭崇台先生也是研讨会领导小组的成员。谭先生

1947年年初在哈佛大学经济系获得硕士学位，曾在远东委员会任专门助理，研究日本经济与战后赔偿问题。1947年年底，他毅然放弃在美国的优厚待遇回到祖国，次年春在武汉大学任教。谭先生对“西方经济学”有很深的造诣，特别是对“发展经济学”的研究处于国内领军地位。因研讨会的工作，我和谭先生逐渐熟悉起来，我觉得这是一位儒雅、谦和、平易近人的长者，他交代我们做工作，总是平和的，从不居高临下。谭先生得知我有出国学习的机会，就把当年远渡重洋乘轮船赴美留学的艰辛讲给我听，鼓励我努力学习，不要辜负大家的期望。我回国后，谭先生又设法把我翻译的《日本经济高速增长的历史》一书列入他主编的丛书出版计划之中。遗憾的是，由于双方出版社没能就版权问题达成一致，那本译作的出版事宜终于搁浅了。谭先生送给我《谭崇台选集》、《发展经济学》、《经济发展思想史》等大作，其中关于经济发展的理论，使我受益良多。日后我给北师大汉语学院的留学生开设“中国经济概要”课就以中国经济发展为主线，确立课程设置与教材编写的理论框架，并编印了《中国经济概要》的教材。我能在这些经济学界的大师们、专家们身边工作，得到提携，真是受益终生。

(作者钟亚平系国际关系学院退休教师)



已经彻底告别了过去，告别了贫穷、落后和愚昧，告别了一切灾难？中国人民是否能马上生活在自由、民主、平等、博爱的社会环境之中，个人价值和尊严就能得到充分的尊重和实现？个人的潜能是否就能得到充分发挥？我反复思索，结论是：恐怕不能。所有这些，都需要在建国后的社会主义建设实践中，端正航向，沿着正确的路线，再付出巨大的努力，一步一趋去探索、验证、创造和证实。

今年国庆，是建国后 67 周年，在这不同凡响的一个多的甲子中，虽然也走了一段弯路，犯了一些错误，有的还很严重，但总的来说，我们还是胜利了，特别在改革开放后的 30 多年里，在党

不又逐步进入另一种沉思之中：

历史是一条长河。回头看，在新中国成立前的 100 多年里，中国的有识之士，不断学习和试验西方各种理论和方法，都不能解决中国的贫穷落后问题，尤其是被当作我们“先生”的资本主义列强，总是欺负中国这个“学生”，不让中国发展和强盛起来。中华民族并不是天生就喜欢社会主义，但是为什么最终会选择社会主义？就是因为只有社会主义才能救中国，才能使中华民族在共产党领导下推翻压在头上的帝国主义、封建主义、官僚资本主义“三座大山”，实现独立、民主和富强。

想想过去，再看看现在。现在的问题是，新中国的成立后，中国人民是否



随后，战斗的机群，凌空掠过天安门广场，特别令人兴奋和震惊的，我们看见了翱翔在祖国蓝天之上的是自己的飞机！

这时我情不自禁地想到，我们这支队伍，来之不易，它从无到有，从农村到城市，从小到大，从弱到强，经历 22 年的艰苦卓绝的斗争历程，发展和壮大成为一支强大的战无不胜、攻无不克的威武之师。中国的革命的特点是武装革命反对武装的反革命，这个论断已经被证把它阅兵结束后，已近傍晚，长安街上华灯竟放，广场四周高强度的探照灯，聚焦天安门上空，好像要用多个超大的水银柱把它支撑起来，光照大地，广场胜如白昼。浩浩荡荡的群众游行队伍，分成许多方队，一个接着一个，无不怀着满腔激情，手持招展的红旗，行进在天安门前的东西长安街上，并齐声高喊：“人民共和国万岁”！“毛主席万岁”！扩音器里，也不断传出毛主席洪亮的声音：“同志们万岁”！“人民万岁”！

当年，天安门前的东西两侧，还有两个“三座门”，队伍行进到这里，有分有合，分合有序，秩序井然。

游行队伍结束后，大约已晚上 8 点钟，我们的标兵队伍是带着胜利的喜悦最后一批离开广场的。在回归驻地的路上，情绪慢慢冷静下来，现实使我不得

上几十万人沸腾起来，欢呼雀跃，花枝招展，锣鼓喧天，场景万分壮观。主席台就在离我们仅 50 米左右的天安门城楼上，党和国家领导人的英容笑貌均清晰可见。天安门前广场是红旗的海洋，迎风飘扬，气势磅礴！

下午三时，广场一片寂静，林伯渠秘书长宣布大会开始。毛主席健步走到麦克风前，用洪亮的声音庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了”，“中国人民从此站起来了”！这声音是那么简洁，那么有力，那么清脆，那么气贯长虹！这声音不仅震撼全国，也震撼世界！接着，毛主席雄壮的国歌声中，冉冉升起中国第一面五星红旗。几十万眼睛全神贯注五星红旗迎风飘扬。随及 54 门礼炮齐鸣 28 响，象征着中国共产党领导中国人民为之奋斗 28 年。

置身于这千载难逢的宏伟场面，经历着这激动人心的时刻，不由得我想起在人类历史长河中，一艘崭新的巨轮，已经拉开起航的风帆，正飞速驶向伟大的梦寐以求的远方。

接着，盛大的阅兵仪式开始了。首先，朱总司令坐敞篷军车检阅由陆海空三军组成的多个方队。然后，威武雄壮的队伍由东向西，浩浩荡荡，在嘹亮的歌声中通过天安门，势如江河澎湃奔向大海！



## 北京第五福利院将专收“失独老人”

从北京市第五福利院获悉，申请入住的老人首先要进行电话预约，从工作日 8 时 30 分至 11 时 30 分、13 时至 16 时 30 分接受电话预约，然后按照申请人或其代理人打入预约电话时间的先后顺序，分时段、分批次安排申请人现场进行材料受理和能力评估。

### “五福”改造完成，设 450 床位

经过不到一年的改造，北京市第五福利院的改造也于近日全面完成。记者获悉，位于朝阳区华严里地区的第五社会福利院，拥有一座 17 层大楼，建筑面积 2 万余平方米，有 450 张床位。全院根据功能划分为老人学习区、老人居室、医疗区、多功能活动区、老人餐厅等，并有保健医疗基础设施。福利院的门诊可为老人提供常见病、多发病的基本医疗保健服务。

对于改造后接收的养老对象，“五福”相关负责人介绍，改造采用“老人老办法、新人新办法”的方式，现在入住其中的老人并不受影响。

从北京市民政局获悉，作为北京市首个专门接收“失独老人”的养老机构，北京市第五福利院正式启动了面向“失独老人”的申请入住登记工作。

### 独生子女三级以上伤残也可入住

市民政局相关负责人介绍，从去年 8 月北京市出台《北京市养老机构公建民营实施办法》以来，北京市所有 215 家养老机构目前只保留了部分专门服务特定养老对象，其他公办公营的养老院将进行民营改革，并逐步实现民营。

据悉，市民政局明确，北京市第五社会福利院将被改造成为专门接收计划生育特殊困难家庭老年人的示范性养老机构。相关负责人介绍，计划生育特殊困难家庭老年人是指独生子女发生伤残（被依法鉴定为三级以上伤残）或死亡、未再生育或收养子女的家庭中失能或 70 周岁以上的老年人；且已列入区县卫生计生部门“计划生育特殊困难家庭扶助对象”统计范围的老人。

英”已经不在话下。至于“超美”，有人估计，也许不要太长时间。

有人说，这种变化如同一部恢宏的交响曲，是一幅波澜壮阔的历史画卷。我认为，对这种变化，无论怎样估价都不为过。关于这点，只要对中国历史特别是对近代史和中华人民共和国历史稍有所了解的人，都是不难理解的。

更值得关注的，在欢度国庆 67 周年之际，我们千万不能忘记，那些离我们远去的老一辈革命家、革命烈士和千千万万的革命先驱者，“天下”是他们前赴后继地打下的，他们的功德无量！没有他们，我们就没有今天。忘记他们，等于背叛！

一个多的甲子已经过去了，当年横立金水桥头的那位翩翩青年，已经变成步履维艰的皓首老翁，幸而历史在送走他的青春同时，也赐予了他许多宝贵的、丰富的、重大的、美好的、任何力量不能剥夺的对那段历程的清晰记忆。

（作者系社会科学院离休教师，曾任中国人民大学经济学系教师）

的领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，经过全国人民卓有成效的努力，我国的方方面面都得到飞快地发展。特别是科学技术发展更快，有些科技已具有世界先进水平，如“两弹一星”、多复变函数论、陆相成油理论、人工合成牛胰岛素等成就，高温超导、中微子物理、量子反常霍尔效应、纳米科技、干细胞研究、人类基因组测序等基础科学突破，超级杂交水稻、汉字激光照排、高性能计算机、三峡工程、载人航天、探月工程、移动通信、量子通讯、北斗导航卫星、载人深潜、高速铁路、航空母舰等工程技术成果、天文硕大望远镜、大飞机等，为我国经济社会发展提供了坚强支撑，为国防安全作出了历史性贡献，也为我国作为一个有世界影响的大国奠定了重要基础。这一切都表明中国有能力独立自主地攻克尖端技术，进一步为攀登世界高科技领域的高峰打下坚实基础。

建国时，中国有一句震撼世界的“名言”：“中国人民从此站起来了”！当时我体会这句话主要是就政治上说的，而在经济、科技、军事技术上，还落在人家后面。今天看来，即使在经济上、科技上、军事技术上，都赶上来了，有的已经超过。

在大跃进的年代，我们还有一句“狂言”：“赶英超美”。现在看来，“赶

## 大医院专家号可在社区医院预约

记者从北京市医管局了解到，今后各市属医院将为老年患者及残疾患者专门增设综合服务窗口，患者可在此办理现场挂号等业务。此外，医联体内社区医院还将开通社区预约转诊功能，患者可在社区医院挂到三级医院专家号。

### 服务窗口可挂号建卡储值

据了解，为疏解大医院挂号窗口拥挤现象、防止号贩子倒号，北京部分市属医院已开始探索微信挂号、电话挂号等多种挂号方式。不过部分习惯于传统挂号方式的老年人、残疾人，对于新的预约挂号方式仍有担忧。昨日北京市医管局表示，今后北京各市属医院将在门诊大厅增设专门为老年、残疾患者提供服务的综合服务窗口，患者可以在综合服务窗口进行挂号缴费。据介绍，服务窗口将有“老年、残疾患者综合服务窗口”统一标识，除现场挂号缴费外，窗口还提供建京医通卡、关联医保卡、预存金储值、业务咨询等综合服务。有条

件的医院可以设置移动服务车，帮助老年人随时进行医保卡或京医通卡储值。

市医管局相关负责人表示，综合服务窗口将随着各市属医院“京医通”微信挂号方式的开通而开设，目前北京儿童医院、北京世纪坛医院等已有综合服务窗口。

### 五家医院将试点预约转诊挂号

除开设综合服务窗口外，各市属医院还将设立专门岗位，由专门工作人员和志愿者，手把手教会有意愿的老年人、残疾人进行微信建卡、绑定、预约挂号等操作，完成手机端的预约挂号。

此外，为方便老年、残疾患者就近预约挂号，北京市各医联体核心医院将协同合作的社区卫生机构推进社区预约转诊。届时患者前往合作社区卫生机构就诊时，社区医生可根据患者具体病情的需要，提出向三级医院转诊的建议并挂号。

市医管局表示，下一步将组织友谊

须先通过电话预约（预约电话：62354020）。2016年7月13日起工作日8时30分至11时30分、13时至16时30分接受电话预约。

2. 申请人需按照电话预约安排的具体时间，携带身份证、户口本、二级以上综合医院出具的三个月内体检报告、区县卫生计生部门核发的《北京市计划生育特殊困难家庭扶助卡》等材料。体检报告必须包含甲肝、乙肝五项、艾滋病、胸片等检查项目。

3. 申请人需要将这些材料带到北京市第五福利院15层现场提交，并接受入住资格审核和能力评估。

4. 申请人可提前在市民政局官方网站的相关公告中下载相关附件，预先填写好后可在受理现场直接提交；不具备预先填写条件的，也可到受理现场填写。

5. 通过审核及评估的申请人，受理机构将现场出具《受理决定书》，并将受理时间作为安排申请人入住及轮候排序的基本依据。

6. 北京市社会福利事务管理中心将根据市属养老机构床位情况及老年人入注意愿，统筹安排入住养老机构。没有通过审核的申请人如果对评估结果提出异议，可向北京市社会福利事务管理中心提出复审。

（来源：《新京报》）

全市公办养老机构  
为特定对象准备至少4万张床位

北京市民政局相关负责人介绍，改革后的部分公办养老院将优先接收政府供养保障对象、困境家庭保障对象、优待服务保障以及失独家庭中的失能或70周岁以上老年人。空余床位再接收社会上其他高龄、失能老人。公办养老院的收费将按成本核算，对不同服务对象分类收取。

根据民政部门的测算，全市需要由政府兜底供养的四类保障对象总共在2万人左右，而公办养老机构将可为这类人群提供至少4万张床位。“文件出台后，政府需要准备多少床位，是有所准备的。承诺一定要兑现，按照政策应该入住的，一定会保障入住。”北京市民政局副局长李红兵表示。

同时，李红兵也表示，文件已经明确规定了公办养老机构的服务对象，不符合要求的则不用排队了。

此外，保障对象入住公办养老机构后，也将能享受到一定的补贴。“根据自身状况、家庭状况和服务需求，补贴也不一样。我们的补贴首先是保证其能有经济能力入住，其次还要保证机构接收后能保本或者微利经营。”北京市民政局相关处室负责人介绍。

入住北京市第五福利院申请流程

1. 符合入住要求的申请人必



## 15 万京籍高龄失能老人明年可领补贴

中的失能老人和 80 岁以上高龄老年人；二是低保或低收入家庭中的失能老人和 80 岁以上高龄老年人；三是计划生育特殊家庭中的失能老人和 70 岁以上老年人。

### 全市失能老人约为 15 万

市民政局相关负责人介绍，截至 2015 年底，全市户籍 60 岁及以上老年人口 313.3 万，占户籍人口总数的 23.4%。其中，80 岁以上老年人口 56.2 万，占老年人口的 17.9%。

同时，2015 年全国老龄办组织开展的老年人抽样调查结果显示，北京市老年人失能比例为 4.78%，据此推算全市失能老人约为 15 万。

据了解，按照国际通行标准，如果老年人在评定其生活自理能力的“吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡”6 项指标中有一项做不了，便可称这类老人为丧失了生活自理能力的“失能老人”，需要专人照顾。

去年起，西城、海淀、朝阳、密云、顺义 5 个区分别开展试点为高龄和失能老年人提供护理补贴，市级财政已一次性给予 6000 万元补助支持。

据悉，这项补贴将从明年 1 月起，扩展至全市京籍失能、高龄老人，预计将有 15 万老人可享受此项政策。

### 三类老人可领补贴

2016 年 7 月人大常委会执法检查组前往海淀区的部分养老服务中心，对《北京市居家养老服务条例》的落实情况进行执法检查。

市民政局相关负责人介绍，目前由民政局、老龄办牵头制定的《关于建立经济困难的高龄和失能等老年人补贴制度的通知》已经完成起草工作，预计可于明年 1 月起实施。

该负责人介绍，试点中确定的护理补贴对象范围是具有北京市户籍的经济困难的高龄和失能等老年人，具体分三类：一是城市特困人员、农村五保对象

通”手机微信、现场自助机等挂号方式，分别为：

世纪坛医院、天坛医院、友谊医院、同仁医院（亦庄院区）、佑安医院、积水潭医院、妇产医院（东、西院区）、口腔医院、首儿所、中医医院、宣武医院、朝阳医院（东、西院区）。

（来源：《新京报》）

医院、朝阳医院、天坛医院、同仁医院南区、世纪坛医院等 5 家市属医院试点开展医联体社区全科医生实名制预约转诊挂号，进一步扩大号源给到社区医生，让老年、残疾患者能在家门口就近实现大医院的预约挂号服务。据了解，具体细则将于近期出台。

市医管局介绍，目前北京已有 12 家市属医院的 14 个院区增加了“京医



## 活动社交自我照料 看屏发呆好好睡觉 退休生活时间分配表

退休是人生中的一个重要分界线，它让很多人瞬间由忙碌变得清闲，由充实变得失落。当然，它也会让不少人开始享受生活。

澳大利亚最新研究称，在卸下工作压力、减慢生活节奏后，人们的享受水平自然有所提高，特别是在刚退休后的1年内。但不能回避的是，随着时间推移，幸福感可能呈现相对下降的趋势，因此老人必须学会合理安排退休生活。

研究作者之一、来自南澳大学的提姆·奥兹认为，退休后，一方面，人们会丧失部分社会联系和生活目标；另一方面，退休也给了人生另一次机会，去尝试自己曾经想做却一直没做的事。更重要的是，在获得更多自主权和弹性时间后，即便做同样的事，人们感受到的快乐也会与退休前不同。

研究者针对124名即将退休的老人进行追踪调查1年后发现，退休老人一天的生活安排大致分成8个部分，即身体活动、社交、自我照料、睡眠、

看屏幕、安静时间、交通、工作和家务。退休后的他们对这种生活的“享受感”评分均比退休前有所提高，其中，身体活动和社交活动对幸福感的提升作用最明显，工作和家务提供的幸福感较低。

要想让退休生活长期处于幸福之中，关键在于上述8块生活时间的分配比重。整体而言，建议遵循一定原则，并按重要程度有所侧重。



第一位：社交。社交是退休老人持续参与社会交流和学习的最重要方式，能为他们构建坚实的支持网络。虽然社交的重要性排名第一，但在分配时间上，未必需要最长。每天跟老友叙叙旧，到社区跟他人聊聊天，即便每天半小时也有积极作用。建议经常和老友通个电话，交流新变化，回忆曾经的趣事；在同一个城市的老友，可以经常相约活动。此

通知》，这部分补贴必须“专款专用”，只能用于购买预防保健、就医陪护、居家护理、生活照料等照料护理服务，由符合条件的养老服务单位提供，且不得以其他商品代替服务。

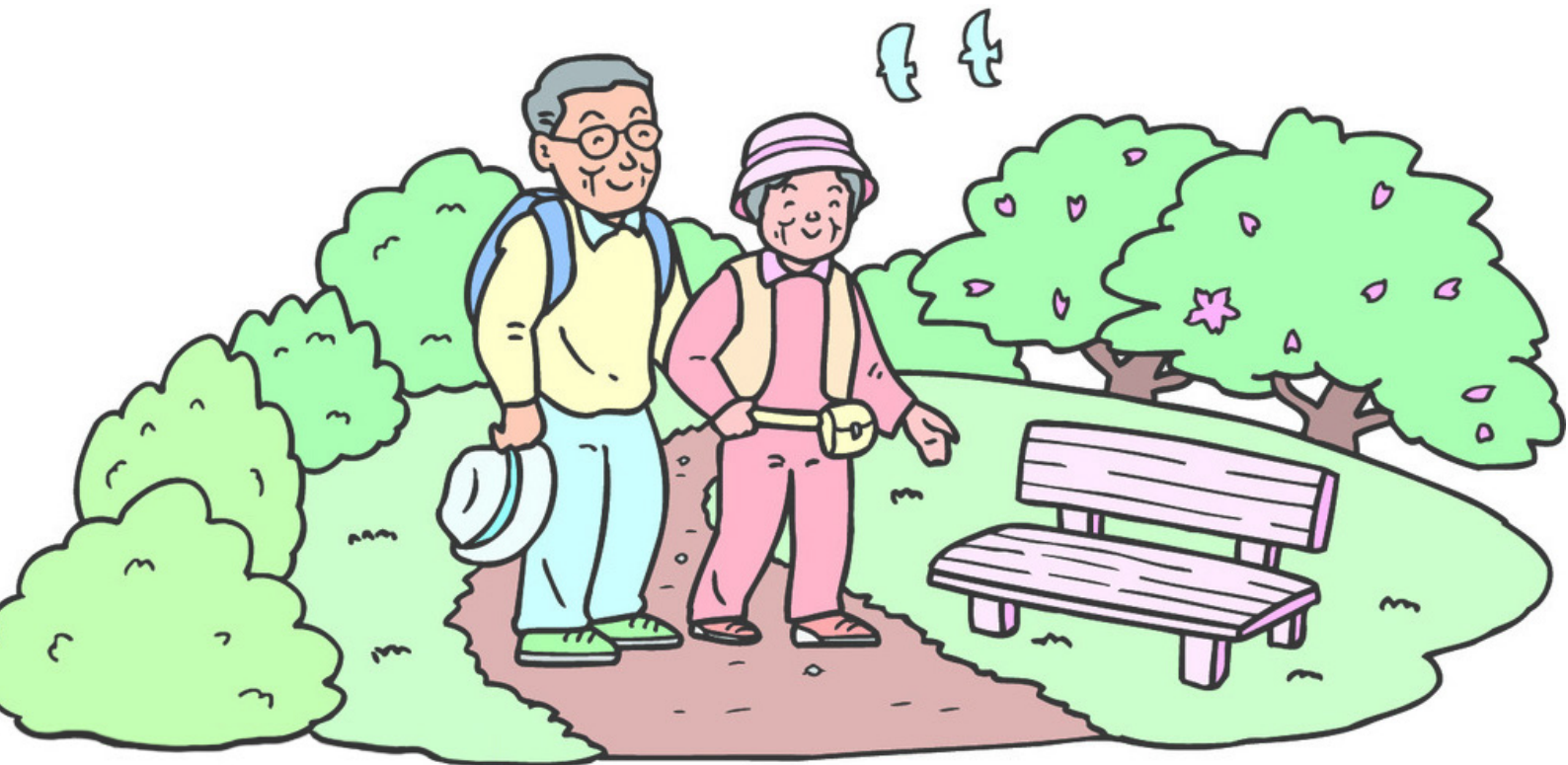
市民政局相关负责人介绍，为体现补贴制度的公平性，市民政局、财政局、老龄办决定在2015年试点的基础上，今年在全市开展老年人能力评估，预计11月底将基本完成全市约15万失能老人的评估工作。

（来源：《新京报》）

照此计算，明年起全市将有15万失能老人可从新政策中领取补贴。据悉此次还将统一补贴基本标准，经济困难的失能老人每人每月最低补贴300元用于购买服务。

市民政局介绍，届时补贴将以电子代金券的形式通过“北京通——养老助残卡”发放，用于购买照料护理服务，当年未用尽的补贴额度可延期到次年年底前使用。

不过，根据市民政局、市老龄办制定的《关于经济困难的高龄和失能老年人居家养老服务工作中有关服务事项的





外，报名参加老年大学、社区老年活动等，也都能扩大社交圈子。

## 2

第二位：自我照料。老人应拥有自我管理、自我照料的能力，且要舍得花费时间去做。比如，合理安排日常营养摄入，学会打理外在形象，尽可能营造舒适温馨的家庭环境等。这与排在第六位的家务时间有一定相关性。通过做家务，将生活安排得井井有条，能提升一个人的幸福感。

## 3

第三位：身体活动。生命在于运动。身体素质较好的老人可安排适量中等强度的体育运动；体质较弱的老人，应通过散步、跳广场舞等简单活动增强体质。合理运动不仅能锻炼身体，还有助于树立自信心，利于保持年轻心态。身体活动应长期坚持，但必须量力而为，不能刻意追求长时间。有人为了走够上万步，每天强迫自己散步两小时，就不推荐，不如每天坚持运动半小时。

## 4

第四位：睡眠。从每天的分配时间来看，睡眠无疑占比最大。多数老人习惯早起，所以一般建议老人晚上10点半前上床，11点左右入睡。如此，即便早上5点起床，再加上午睡的半小时到1小时，也能满足睡眠所需。

## 5

第五位：安静时间。老人体质下降，在维持必需活动之余，还应给自己留出一定的安静时间。每天花半小时到1小时，看看书、写写字、听听音乐，甚至只是发发呆，都有沉淀内心的作用。

## 6

第六位：工作和家务。工作是否能提升幸福感，呈现明显的人群差异。对高知老人而言，退休后被返聘继续工作，会有一种发挥余热的感受，有助于提高幸福感；但对体力工作者而言，退休后告别原来沉重的工作，幸福感才能提升。因此，高知老人不妨给自己安排适量的工作时间，比如将过去全天的工作改为

半天，或仅仅一两个小时。

家务与幸福感的关系有较明显的性别差异。女性退休后，没了工作和家庭兼顾的辛苦，可能会因负担的减轻而获得更多幸福感；男性，特别是中国传统男性，可能会因不擅长家务而难以从做家务中获得较多正面感受。所以，除最基本的家务分工外，女性可能要承担更多的家务活动，但每天不要过久，一两个小时足矣。

## 7

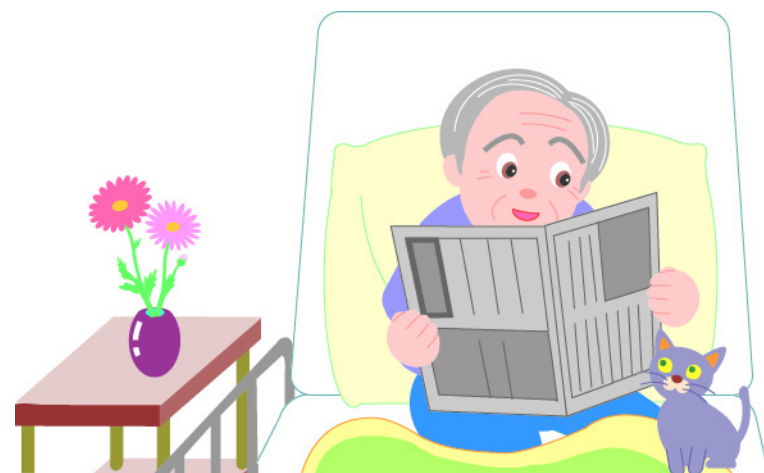
第七位：看屏幕。看电视是老人休闲活动的重要组成部分，用手机每天浏览讯息也正在成为不少老人的日常活动。但老年人的视觉系统功能下降，长时间看屏幕可能引发多种严重眼病，本就患有白内障、青光眼等眼病的老人，

更易因久看屏幕而受到伤害。所以，老人看屏幕的时间必须严格控制，每天不要超过4小时；单次看手机最多不要超过45分钟。

## 8

第八位：交通。大城市交通完善，但老人出行必须面对距离远、路上堵、人太多等问题；在小地方，交通不便等问题可能仍旧存在。如果老人每天要留出三四个小时在路上，肯定会拉低幸福感。建议尽可能减少每天花在交通上的时间，多在周边活动，远距离出行尽量错开高峰。

（来源：《生命时报》）



## “拔罐”走红： 见证中医地位的提升

里约奥运会拔火罐、针灸等作为“神器”意外“走红”，受到美国泳坛巨星菲尔普斯、美国体操运动员艾利克斯·纳杜在内诸多奥运健将的追捧。古老中医理疗方法成为舆论关注焦点。

中医拔火罐的意外走红，让人联想到电影《刮痧》。在这部当年知名的电影里，中医传统的“刮痧”疗法，在美国却被当作是对孩子的一种虐待。从《刮痧》到如今拔罐疗法“风靡”奥运的转变，在不少专家眼里，认为是中医化在海外社会从“被认识”走向“被认同”的过程。中医在海外的传播度和地位正在提升。

《世界卫生组织传统医学战略2014至2023》报告显示，中医药已传播至100多个国家。世界范围内约有10万家中医药诊所、约30万名中医药技术服务提供者。

随着中国国力的增强，中华文化受到全世界的关注，中医文化在海外的影响力逐渐变大，并且在运动康复、治疗

痛症、慢性病等领域得到广泛认同。

“海外社会对中医的看法，是从了解到认可的过程，中华医学逐渐成为风潮。”目前有部分外国人特意到中国学习中医技术，“未来的中医技师，可能有‘洋面孔’。他们的技术不比中国人差，甚至对中医内部的行派非常了解。”

医学界人士称，针灸疗法在欧美发达国家接受程度越来越高，尤其在瑞士，针灸被纳入医疗保险范围。只要能让民众减轻痛苦，又不会有很大的医疗负担，我相信接受程度会越来越高。

### 拔火罐常识介绍

#### 1、拔火罐能起到哪些作用？

拔火罐是中医的特色疗法，主要作用是驱寒除湿、疏通经络、祛除瘀滞。比如患了寒湿感冒，觉得腰背部或者四肢酸痛的患者，或者患了风寒感冒，觉得背部发凉的患者，都可以尝试这一疗法。

#### 2、哪些人群在选用这一疗法时要慎重？

拔火罐也得对症，千万不能盲目跟风。拔火罐具有一定的适用性，并非所有人都适合，尤其对几类人群而言，一定要慎重选择。

发烧高热的患者，拔火罐不一定能起到作用，反而可能会加重病情。有特殊疾病的，比如有出血倾向或者凝血功能不太好的患者，拔火罐可能会流血不止。肺气肿严重的患者，建议胸背部不拔火罐，否则可能会导致气胸。

孕妇以及身体较弱、患有慢性病的患者，也不建议选择拔火罐疗法。身体健康的人拔火罐，也一定不要选择过饥、过饱或者过度疲劳的时候，否则也可能会突然晕倒。

#### 3、拔火罐要注意的问题？

首先，拔火罐前要注意消毒，拔的过程中也要注意安全，避免烫伤。医生说：“很多病人不注意这两点，导致皮肤烫伤甚至感染。”

其次，拔火罐一定要注意部位。如果是自己拔火罐，不妨选择肌肉比较厚的位置，比如背部或者后颈。

拔火罐的时间也一定要注意，一般会控制在10到15分钟，根据天气情况有所增减。比如最近天热，可能8分钟就可以了。而有些人自己拔火罐，一



拔就是20分钟，对身体反而产生了副作用。

对于拔火罐的器具，专业医生一般选择玻璃罐或者真空罐。“虽然不会有特别严格的要求，但是像塑料罐之类的肯定不行。”有一点要提醒大家，拔罐以后的肤色变化，并不能说明你身体好坏。中医认为，皮肤黑紫比较重，说明寒湿瘀比较重；皮肤颜色略有发红并且很快恢复，也只能说明身体的寒湿不重。

（来源：《科技日报》）



# 秋季养生

崔芳因

秋季，指中国农历七、八、九三个月，今年是从8月7日到11月6日包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季自然界阳气渐收，阴气渐长，是“阳消阴长”的过渡阶段。万物“春生、夏长、秋收、冬藏”，人体的生理活动也要顺应自然的变化，也要由“长”到“收”的改变。《内经》认为“春夏养阳，秋冬养阴”，因此秋季养生须注意保养内守之阴气，凡饮食起居、精神情志、运动锻炼等都要以“养收”为原则。

## 1. 衣着适宜，

### 起居有节，避免秋冻

俗话说“春捂秋冻”，就是说“耐寒锻炼要从初秋开始”，气温下降但不要急于添加过多的衣服，使身体有抗御风寒的能力，增强身体抵抗力，但是这句俗语是针对青壮年人来说的，并不是针对年老体弱的老年人来说的。秋季来临，秋风骤起，昼夜温差大，一冷一热，

易导致心脑血管痉挛、血压、血糖波动，是高血压、糖尿病、心脑血管疾病的高发时期。老年人多合并高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病，因此老年人应避免秋冻，入秋时节要注意保暖，谨防着凉。老年人应根据气温的变化来随时加减衣物，特别是在初秋时节，虽然白天气温很高，但一早一晚温度已经较低了，而老年人感知功能减退，免疫功能下降，易患感冒并诱发呼吸道等各种疾病，所以秋季老年人应根据自己外出的时间，一天内不同时段的气温来加减衣物，以感觉不过于寒冷为准，切不可盲目的追求“秋冻”。在其他日常生活中也要预防秋冻，早晚洗脸刷牙要用温水，避免冷水刺激血管收缩；晚上睡觉不要敞开窗子，避免受凉气侵袭；不要在天气较冷的清晨外出锻炼，应选择天气相对暖和的下午运动，以避免“秋冻”带来诸多的危害。

秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，所有人们的起居作息要相应

调整。《素问·四气调神大论》曰：“秋三月，……早卧早起，与鸡俱兴”，早卧，以顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。老年人秋季在早晨醒来不要马上下床，可以在被窝中平躺一会儿，再缓缓起身，防止由于温差大导致心脑血管痉挛或血压骤升；晚上应适当的早睡，有利于阴精的内藏。俗话说：“春困、秋乏。”进入秋季，人们很容易犯困，老年人更是如此。因此入秋后也应保证充足的睡眠，每天至少8小时，适当午睡，午睡能使心血管系统舒缓，并使人体紧张度降低，有利于老年人平稳度秋。

## 2. 合理膳食，

### 防燥保津，养阴润肺

秋季天高气爽，燥邪当令，最易伤肺。燥邪伤人津液，会出现唇干、口舌干燥、咽干鼻燥、咳嗽少痰、毛发脱落、皮肤干燥皲裂、大便秘结等症状。



所以，秋季养生应重视防燥保津，养阴润肺，因此适度饮水最重要。适度饮水是秋天润燥、防燥不可少的保养措施。饮水以少量频饮为佳，不宜暴饮，一次饮大量水，会给胃肠增加负担，引起不适，只有少量慢饮，“润物细无声”才能对口、鼻、咽、喉、食管，乃至气管产生更大的滋润作用。《素问·脏气法时论》言：“肺主秋，……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳等；肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等；多吃一些酸味的水果，如乌梅、葡萄、山楂等；多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物；尽量少食或不食辛、辣食物，如葱、姜、辣椒、胡椒等，防止辛温助热，加重肺燥症状。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，可适当多吃易消化的粥食，如百合莲子粥、银耳冰糖粥、黑芝麻粥等，可适当多吃些山药、红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品，以健身祛病，延年益寿。

## 3. 运动锻炼，强身健体

常言道“动则不衰，用则不退”。秋季是户外活动的黄金季节，在此季节

## “激情唱响” 禁毒原创公益歌曲 ——记人大离退休合唱团参加北京市 “禁毒原创公益歌曲大家唱” 活动

劳勤敏 张红卫

2016年6月24日上午，禁毒原创公益歌曲展演暨颁奖仪式活动在北京奥林匹克公园游客服务中心广场举行。北京市禁毒办、首都综治办、团市委，市妇联、北京市禁毒教育基地管理中心及北京市家庭教育促进会等相关领导出席了仪式，来自全市20多支合唱团的代

表、禁毒原创歌曲的词曲作者及禁毒志愿者200余人参加了仪式。

“禁毒原创公益歌曲大家唱”活动是由市禁毒办、团市委、市妇联支持指导、北京市禁毒教育基地管理中心、北京市家庭教育促进会联合主办的，并于2015年底面向全社会征集禁毒原创作



老年人要特别注重秋季的精神保健，要保持乐观情绪，保持内心的宁静。可经常和朋友、家人谈心，或到公园散步，适当看看电影、电视，或养花、垂钓、郊游等，以愉悦身心，陶冶情操，这些都有怡神解郁、稳定情绪的作用。

### 5. 秋季理疗，用对艾灸

艾灸具有温阳补虚防病保健的作用，适用于很多年老体虚的老年人，无病自灸，可以激发人体正气，增强抗病能力，使人体的痉挛充沛，长寿不衰。阳虚体寒的老年人，可以每天或隔天艾灸灸足三里（确定穴位：用手掌心按准膝盖顶部，五指朝下，中指顶端向外一指的位置就是足三里，左右各一个），艾条灸（点燃的艾条距离穴位有一定的距离约1-2厘米，不接触皮肤），每次每穴灸10-15分钟，长期坚持具有延年益寿的作用。对于脾胃虚寒的人，可以艾灸中脘（在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸）、气海（下腹部正中线上，脐下1.5寸处）。对于腰膝怕冷的人可以灸肾俞穴（第2腰椎棘突下，旁开1.5寸）、命门（在第二腰椎与第三腰椎棘突之间）。灸疗有很多的益处，但也应辩证施灸，因此对于阴虚火旺以及邪热内炽的患者不宜采用艾灸治疗。

（作者崔芳因系校医院在职医生）

老年人必须加强体育锻炼，是秋季保健中最积极的方法。老年人应经常从事一些力所能及的劳动或运动，如扫地、浇花、登楼、做操、打太极拳、户外散步、慢跑、跳交谊舞、短程旅游等，达到通血脉、利关节、丰肌肉、延缓各脏器组织衰老的目的。秋季阴精和阳气都处于收敛内养的状态，因此老年人在运动前应做一些热身运动，将全身关节肌肉活动开来再进行锻炼，如不做热身运动就进行锻炼，很容易导致肌肉、韧带的拉伤甚至骨折；运动时要注意运动量的控制，应避免剧烈运动，每次运动量以微微汗出为宜，出汗后应及时擦干或更换衣物，以防汗液流失，阳气伤耗，避免着凉。

### 4. 收敛情绪，静养心神

秋季在精神调养上也应顺应季节特点，以“收”为要，做到心境宁静，减轻肃杀之气对人体的影响。古人认为秋季的精神养生应做到“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应”。秋季虽是万物成熟收获的美好时节；但也是万物逐渐凋谢衰败的季节，尤其是身临草枯叶落的深秋，常让老年人引起失落、自卑、凄凉、苦闷、垂暮之感，易诱发消沉的情绪，不良的心理刺激会抑制人体的免疫力，从而导致许多疾病丛生。因此，



70 多人，最大者已 80 高龄）。

在 6 月 26 日上午，世界禁毒日的当天，我们以饱满的精神状态和激情演唱了这首《远离毒品向春天》禁毒公益原创歌曲。次日，北京电视台的早间新闻也以我们合唱团为开篇，报道了此次活动。

合唱团的老师们也纷纷表示：为社会公益活动出力也是我们的义务。对老年人的身心健康也大有益处。

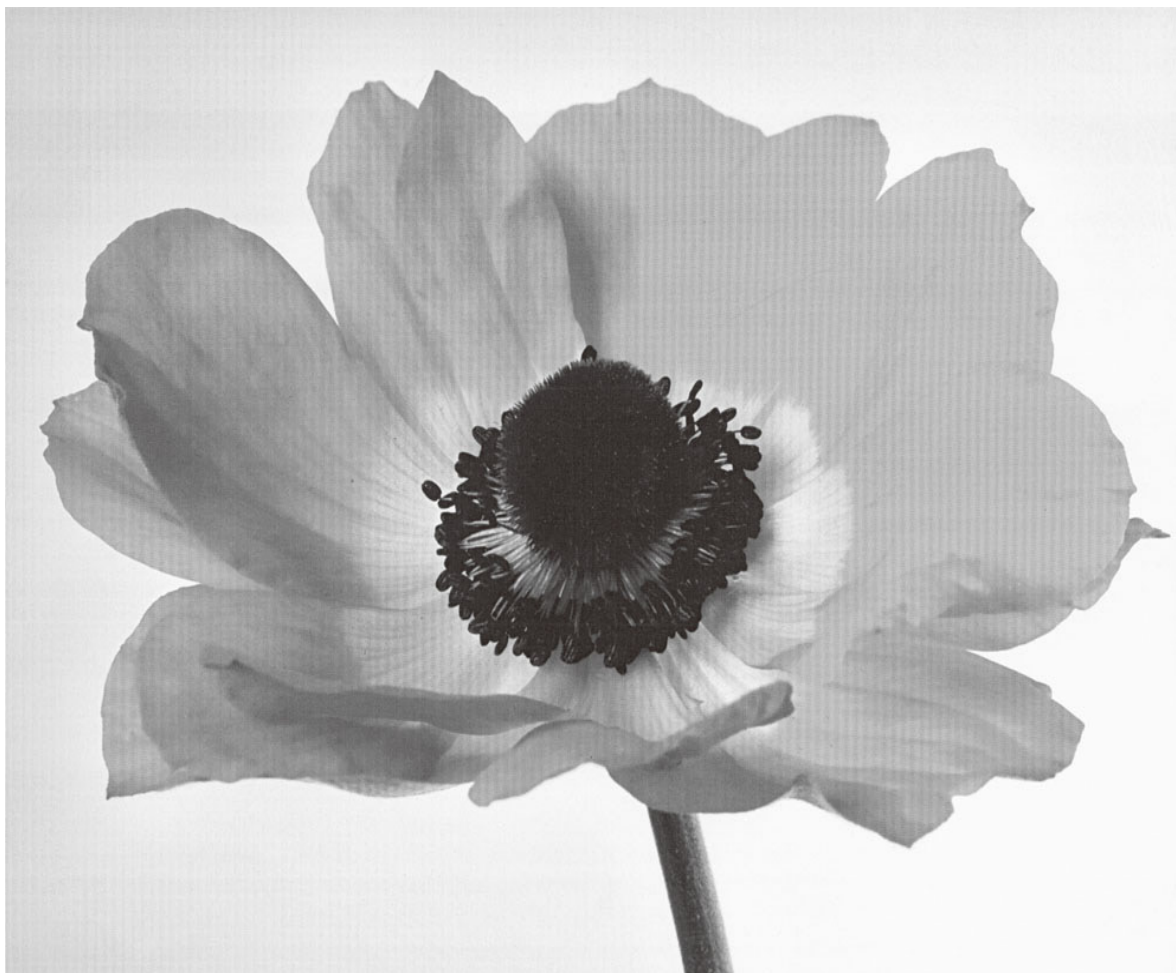
最后借用我们人大京剧社琴师李恩生老师写的一首诗中的一句作为结束语吧：鼎力禁毒城众志成城，中华崛起世林轩。

（作者劳勤敏系后勤集团退休干部，张红卫系信息学院退休干部）

必要性，让大家珍爱生命，远离毒品。

大家都说：这次活动除了队员们认真、刻苦、努力的学唱外，词曲作者不负众望，功不可没；指挥老师的二度创作，锦上添花；还有本次的领队热情细微的组织领导，从伴奏曲的制作，演出的横幅标语及服装的准备，演员调配落实，都做了大量的服务工作。再加上离退休工作处对活动的大力支持，使我们此次演唱获得了成功。

参加正式演出的人员是由人大离退休合唱团、人大京剧社及人大社区三方面组成。按照组委会对活动的要求，并考虑到老年人的身体状况，从中挑选出 30 多人参加了最后的展演宣传活动（注：实际学唱禁毒歌曲的老师约近



始终保持着饱满的热情，团员们在每次排练中也是克服了许多困难，积极认真地投入学唱练习中。在这场活动中我们即是参与者也是受教育者，通过禁毒公益歌曲的演唱，也起到了良好的社会宣传作用，真正诠释了禁毒人民战争的意义。有的老师表示：禁毒活动应该造成一定的声势，真正做到家喻户晓，让贩毒、吸毒受到舆论谴责。我们有责任、有义务完成好这项宣传任务。

合唱团的指挥蔡念琴老师每次排练都非常认真、耐心，她从歌唱专业上给我们进行辅导，以提升大家的演唱水平，并对歌曲进行了再创作，使得短短几分钟的演唱，京戏京味儿更加浓郁，表演形式更加饱满充实，增强了歌曲的感染力，同时也更进一步激发了大家演唱的兴趣和热情。不少老师说：第一次学唱京歌，没想到还真是好学、好记、好唱，好听。

通过参加“禁毒公益歌曲大家唱”活动，既宣传了毒品的危害性和禁毒的必要性，同时自身也受到了深刻的教育。我们也感受到了一份责任——禁毒事业关系到我们每个家庭及个人，禁毒宣传也是我们每个公民应尽的义务，通过禁毒教育的广泛宣传，大家能够充分认识到毒品的危害性，做到远离毒品。我们也希望禁毒教育走进学校，从娃娃抓起。我们演唱这首歌就是向社会宣传禁毒的

品，旨在更好地将禁毒宣传融入到百姓的业余文化生活中。最终，在众多投稿中选出 6 首语言朴实、节奏明快、禁毒理念明确、利于百姓传唱的禁毒原创歌曲。

我校京剧社琴师李恩生老师以京剧元素原创的《远离毒品向春天》的作品也在六首之列，并在此活动中获得了由市禁毒办领导颁发的原创禁毒公益歌曲的词曲作者的荣誉证书；我校离退休合唱团也获得了团队“最佳创意奖”，并收获了“最佳创意奖”的锦旗。

我校离退休合唱团接到本次活动通知后，在学校离退休工作处的领导下，合唱团的负责人经过多次商议，确定尝试用京歌的形式进行演唱，并邀请我校职工京剧社的琴师李恩生老师对词曲进行创作。李老师在收集并阅读了大量的禁毒资料后，几易其稿，于春节前拿出了作品。离退休合唱团立即组织学唱。

在学习演唱这首歌曲近三个月的时间里，队员们积极踊跃参加，认真地学唱。由于该歌曲是以京剧的元素来演唱的，刚开始时，大家都有些担心，怕唱不好，唱不出京剧的味道来。但在指导老师的帮助下，在队员们的共同努力下，终于很好的诠释了这首禁毒公益原创歌曲，得到了原创作者和禁毒歌曲展演活动的主办方的肯定和好评。

几个月来，我校参加活动的老师们，

## 盘点各国奇怪的餐桌礼仪



在国外旅游时，必不可少的肯定是“吃”。这时候好玩的事情就来了，每个国家的餐桌礼仪都有一些“奇怪”的规定，说奇怪仅仅是针对我们中国的礼仪来讲，可不要大惊小怪哦！



### 埃及 进门之前应该先脱鞋

如果受邀到埃及人家中进餐的话，进门之前应该先脱鞋，而且最好恭维一下主人的房子。只能用右手吃饭，而且一定要吃第二道菜。往菜里加盐是很不礼貌的，另外，如果吃饱了的话，盘子里最好剩一些饭菜，否则主人会不停地给你夹菜。



### 泰国餐桌礼仪

泰国人常常是坐在地上吃饭的，但是注意千万不要把自己的脚底冲着他人。在菩萨和国王像前要低头。如果你带礼物去泰国人家的话，应该把礼物包

装一下，并使人能看到价签。因为主人可能会回赠你礼物，如果回赠品的价值比你的礼物低的话，主人会很尴尬。



### 韩国餐桌礼仪

#### 先给家里的年长者盛饭

如果受邀到韩国人家里吃饭，千万不要赶时间。因为即使迟到半小时都不算失礼。进门之前要脱鞋。在饭桌上，都是先给家里的年长者盛饭，这也表示可以开饭了。吃米饭、炖菜和汤时，要用勺子，其他饭菜用筷子。记住不要用筷子指人，也不要用它戳食物。碗里不剩饭菜才是礼貌的。



### 日本餐桌礼仪

#### 吃汤面发出响亮的吸溜声

在外国人看来，日本的餐桌礼仪是十分讲究的，但吃面条的时候似乎是个例外。日本人吃汤面时毫不掩饰声响，而且一定会发出响亮的吸溜声。游客最好也入乡随俗，以表示感谢主人的盛情款待。另外在吃米饭或喝汤时，一定要把碗端起来，让碗口冲着自己。



### 加拿大因纽特人餐桌文化

#### 饭后打个饱嗝会让主人很开心

如果你有机会和加拿大因纽特人坐在一起吃饭的话，饭后打个饱嗝会让主人很开心，因为这会被视为另一种形式的感谢。有些因纽特家庭还在同一锅里“下筷子”，一般都是男人先吃，然后是女人和孩子。有时候因纽特人不用勺子而是直接用手抓起锅里的肉吃，作为客人，你也只好入乡随俗。



### 法国餐桌文化

#### 饭菜还没尝就加调味品是不礼貌的

在法国，如果饭菜还没尝就加调味品的话，厨师是会很不高兴的。而且，客人在吃饭前一定要关闭手机，以免就餐被打断。这里很少用点心盘来盛面包，所以直接把面包放在桌布上就可以。只有在你希望添酒时，再把杯子里的酒一饮而尽，否则最好剩一些。



### 俄罗斯餐桌文化

#### 不能拒绝的伏特加酒

俄罗斯人热情好客，当主人递给你一杯伏特加酒时，出于礼貌是一定不能拒绝的，男士要一饮而尽，女士则不用。而且在敬酒时眼睛应该直视对方。饭菜中的酱汁或肉汁应该用面包蘸着吃干净。如果面包剩下的话，会被看作一件晦气和浪费的事。





### 埃塞俄比亚

#### 有相互喂饭的习惯

埃塞俄比亚人有相互喂饭的习惯，这似乎是一件很不卫生的事，特别是你不得不用手抓带肉汁的饭菜，把它喂给你的邻座，然后再喂桌上的其他人。这也意味着，你吃进嘴里的饭菜也是经过了全桌人的手的……



### 菲律宾

#### 学会等待和言听计从

在菲律宾，要想成为一位合格宾客的话，你必须学会等待和言听计从。主人请你入座时再入座，告诉你坐哪儿你再坐，请你什么时候开始吃饭你再吃，主人不给你添菜不能主动夹，只有照这样做才被视为礼貌。



### 黎巴嫩 热情好客的主人

#### 往往会给客人上两三回菜

为显示自己的热情好客，黎巴嫩人往往会给客人上两三回菜。因此上第一

拨菜时，最好少吃一点，这样你才能有足够的精力打持久战。饭局时间越长，越能显示主人的热情，也表示客人很享受主人家的饭菜。如果是传统的中东饭菜，你最好用面包卷着吃。



### 阿富汗

#### 客人吃第一口饭菜

在阿富汗人的餐桌上，客人是吃第一口饭菜，吃得最多，座位离门最远的人。注意不要把食物掉在地上，如果不小心掉了一块面包的话，应该捡起来，亲它一下，并把它举到前额，然后再放下来。这一系列动作都是为了表示对食物的尊重。



### 赞比亚

#### 干老鼠在这里竟是一道开胃菜

如果你碰巧到赞比亚乡间旅行的话，你会发现干老鼠在这里竟是一道开胃菜。胆大之人会从老鼠头吃起，然后吃身上，但是记住不要吃尾巴（它常常是用来当做牙签的）。

说了这么多别的国家的餐桌礼仪，还没说到最重点的，我们中国的餐桌礼仪又有哪些“不可思议”的讲究呢？



### 中国的餐桌礼仪

1、在餐桌上保持良好的坐姿。告诉你的孩子：“你坐在餐桌上的时候，身体保持挺直，两脚齐放在地板上，仪态看起来很不错。”当然，这并不是要求他在餐桌上必须像军校的学生一般，坐得像枪杆一样笔直，不过也不可能像布娃娃一样，弯腰驼背地瘫在座位上。

2、暂停用餐时，双手如何摆放可以有多种选择。你可能喜欢把双手放在桌面上，以手腕底部抵住桌子边缘；或者你可能喜欢把手放在桌面下的膝盖上。双手保持静止不动，在同桌的人看来，可能比用手去拨弄盘中的食物，或玩弄头发要好得多。

3、吃东西时手肘不要压在桌面。在上菜空档，把一只手或两只手的手肘撑在桌面上，并无伤大雅，因为这是正在热烈与人交谈的人自然而然会摆出来的姿势。不过，吃东西时，手肘最好还是要离开桌面。

到哪一个国家就遵循哪个国家的餐桌礼仪，入乡随俗，尊重他人的传统文化和习俗。

（来源：人民网）

## 酸奶营养价值高 教你 5 个选购酸奶的小技巧

酸奶独特的口感甚至比牛奶更加受到人们的喜爱，而在市面上的酸奶种类也越来越多，要如何选购到健康的适合的酸奶呢？同时，酸奶究竟有哪些营养价值呢？下面就来一起了解了解吧。

### 酸奶的营养价值

能将牛奶中的乳糖和蛋白质分解，使人体更易消化和吸收。

酸奶有促进胃液分泌、提高食欲、加强消化的功效。

乳酸菌能减少某些致癌物质的产生，因而有防癌作用。

能抑制肠道内腐败菌的繁殖，并减弱腐败菌在肠道内产生的毒素。

有降低胆固醇的作用，特别适宜高血脂的人饮用。

### 哪些人适合喝酸奶

动脉硬化和高血压病患者：一些营养学专家发现，酸奶中含有一种“牛奶因子”，有降低人体中血清胆固醇的作

用。酸奶中的乳酸钙极易被人体吸收。有人做过实验，每天饮 720 克酸奶，一周后能使血清胆固醇明显下降。

肿瘤病患者：酸奶中的双歧乳杆菌在发酵过程中，产生醋酸、乳酸和甲酸，能抑制硝酸盐还原菌，阻断致癌物质亚硝胺的形成，起到防癌的作用。欧洲乳业发达的一些国家，认为“一天一杯酸牛奶，妇女甬愁乳腺癌”。

年老体弱病人：酸奶中的乳酸菌能分解牛奶中乳糖形成乳酸，使肠道趋于酸性，抑制在中性或碱性环境中生长繁殖的腐败菌，还能合成人体必须的维生素 B、叶酸和维生素 E 等营养物质，其本身又富含蛋白质和维生素 A，对年老体弱的人十分有益。

使用抗生素者：抗生素在控制致病菌的同时非致病菌也受到了抑制，这样轻则出现食欲不振、恶心呕吐、头晕目眩等，重则会导致另一种感染性疾病。而酸奶中含有活性的长分枝杆菌，可以使胃肠菌群失调重新获得平衡。

骨质疏松患者：酸奶中含有极易被人所吸收的乳酸钙。

### 选购健康酸奶的小技巧

是否含有活菌。酸奶是经过乳酸菌发酵的乳制品，根据是否经过巴氏杀菌热处理，可以把酸奶分为低温活菌酸奶和常温杀菌型酸奶。两者最大的区别在于是否含有“活的乳酸菌”，其余营养成分差别不大，均含有蛋白质、钙和维生素。如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处，建议选择低温含有活菌的酸奶；如果不需要活菌，则常温酸奶更有优势，更适合无法冷藏、也不便购买酸奶的人，比如学生或者外出旅游的人。需要提醒的是，低温酸奶不能放在常温下销售，但常温酸奶却可以放在低温冷柜内销售。经过冷藏后，常温酸奶口感会更加接近于低温酸奶，这也是很多进口常温酸奶在中国销售的主要策略。因此，在购买酸奶时，要查看酸奶的标签，是“活菌型”还是“灭菌型”；也可查看保质期，保质期在 3—6 个月的一般是常温酸奶，保质期不到一个月的一般是低温酸奶。

益生菌数量。按照菌种的不同，酸奶可分为两大类，一是普通酸奶，仅含有两种法定的乳酸菌（保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌）；二是益生菌酸奶，除了含有上述菌种外，还含有其他乳酸菌，如嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等。从理论上

来说，后者可能利于调节人体肠道微生物的平衡。但益生菌酸奶对身体的好处有多大，尚无法评价。从研究报告来看，益生菌的数量要达到 106 甚至 108 以上，才有足够的保健活性。目前，并非所有的益生菌酸奶都会标明其中的益生菌数量，所以消费者选择时要特别留意。需要注意的是，虽然普通酸奶没有特殊的益生菌，但其营养价值同样不能被忽视，它也能获得蛋白质、钙和多种维生素，促进消化吸收。

蛋白质含量。选购酸奶时，要查看包装，选择蛋白质含量  $\geq 2.3\%$  的产品，内容物黏稠或呈冻状，这样可以基本断定它属于酸奶。有些产品蛋白质含量  $\geq 1.0\%$ ，呈液体状，内容物比较稀，它们并不是酸奶，而是牛奶加水、糖、





# 关于巧克力

## 你想知道的都在这里

作为浪漫与甜蜜的代名词，巧克力越来越受到人们的宠爱。但是，关于巧克力，你真正了解多少呢？



巧克力有哪些品类？

巧克力是以可可脂、可可液块、可可粉等为主要原料制成的固态或半固态食品。市场上售卖的巧克力一般分为三个品类：黑巧克力、牛奶巧克力和白巧克力。

黑巧克力多为棕褐色或棕黑色，其成分中可可含量较高，糖分较少，所以会有浓郁的可可香味，相比其他巧克力而言，营养价值也更高。牛奶巧克力在黑巧克力的基础上增添了牛奶成分，色泽略淡，一般呈棕色或浅棕色。白巧克力，顾名思义，即白色的巧克力，其成

分中不含可可粉，仅含可可脂与牛奶，含糖量较高，故甜度也高。

值得一提的是，还有一种代可可脂巧克力，它时常“鱼目混珠”，藏身于天然可可脂巧克力群体中。很多人都以为代可可脂也是可可脂的一种，殊不知，一个“代”字暗藏玄机。代可可脂其实是一类能迅速融化的人造硬脂，由植物油加工而成。据新华网报道，我国《巧克力与巧克力制品》国家标准规定，代可可脂含量超过5%就不能叫做巧克力，只能称为代可可脂巧克力或代可可脂巧克力制品，产品包装上也必须注明代可可脂含量。这样一来，企图欺骗消费者的无良商家再也不能钻法律的空子了。



水化合物不高的产品。

有没有“味”字。通过调味获得水果口味的酸奶和添加真实水果的酸奶区别在一个“味”字。例如，“草莓风味”酸奶是通过添加食用香精、色素等添加剂而获得草莓口感，不含草莓，而“草莓果粒”酸奶等不含“味”字的酸奶则含有真正的草莓果粒或果酱。

(来源：人民网)

香精、酸味剂或发酵剂制成的，叫酸乳饮料或乳酸菌饮料，含糖量往往较高，建议少喝。

碳水化合物含量。虽然碳水化合物不完全等同于糖，但酸奶标签上碳水化合物的含量能基本反应出该酸奶产品的糖添加量，减肥或者体重控制者应该重点关注。一般酸奶的碳水化合物含量约为10%~12%，有些产品甚至会高达15%左右。从健康角度考虑，建议大家还是购买那些蛋白质高、脂肪不高、碳



## 常吃大蒜肿瘤走开，果真？



### 巧克力吃多了会胖吗？

很多人都对巧克力存在误解，认为巧克力热量高，吃了不仅对身体不好，还会长胖。这对巧克力来说，真是莫大的冤枉。

事实上，巧克力的营养价值很高。可可豆中含有的多酚具有抗氧化作用，能保护人体心血管。另外，食用巧克力还有助于缓解压力、保健牙齿、改善贫血，甚至还可以控制糖尿病、防癌、抗癌……所以，吃适量的巧克力对人体来说，好处多多。

但是，代可可脂巧克力含有大量反式脂肪酸，据《科技日报》报道，反式脂肪酸对人体最坏、最直接的影响就是会升高 LDL-C（俗称“坏胆固醇”），增加患心血管系统疾病的风险。所以，大家在购买巧克力时，一定要对代可可脂巧克力提高警惕。

### 怎样挑选巧克力？

据《扬子晚报》报道，想要吃上优质的巧克力，得先学会这两招：

一是要仔细观察产品的外观，注意产品的配料、产地、生产日期及保质期等。一般而言，优质巧克力外观精致、图案完整，吃到嘴里也是细腻均匀、入口即化。反之，劣质巧克力不仅“颜值”不够，“口感”还差，入口难融。

二是看清配料表中的可可脂含量。可可脂含量的高低不仅能决定巧克力“含金量”的多少，还能决定巧克力营养价值的高低。可可脂含量越高，代表巧克力的质量也越高。所以，为了身体健康，建议大家尽量购买可可脂含量在 50% 以上的巧克力。

（来源：人民网）

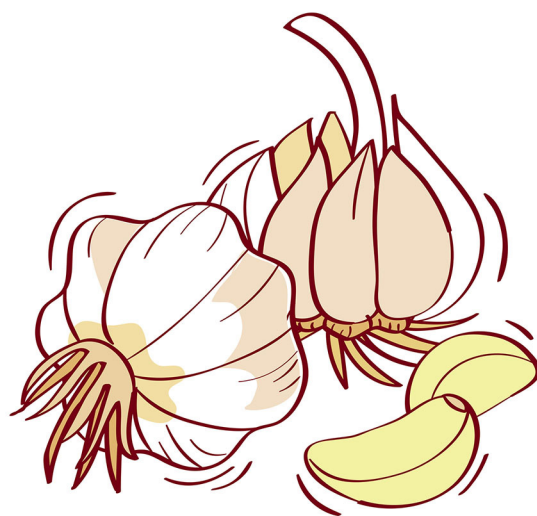
“蒜你狠”、“姜你军”、“向钱葱”！近两年，由于种种原因，以往不受关注的葱姜蒜这些非主要农产品的价格动不动就飞涨，不少人直呼吃不起。不过，抛开价格，大蒜特有的营养价值也着实让人眼前一亮。

大蒜又名胡蒜，是一种蔬菜和香辛料。大蒜的品种很多，按照鳞茎外皮的颜色可以分为红皮、紫皮和白皮蒜。红紫皮蒜的蒜瓣少而大，辛辣味浓，白皮蒜有大瓣和小瓣两种，辛辣味较淡。市面上还有一种黑蒜，这是用新鲜生蒜经发酵制成。

大蒜是个宝，常吃身体好。

大蒜中除含有糖类、脂类、维生素和矿物质外，还含有三十余种含硫化合物，其含量可达大蒜总重的 0.4%。大蒜 90% 以上的活性物质都源于有机硫化物，主要为蒜氨酸和  $\gamma$ -谷氨酰-s-烯丙基半胱氨酸。我们所熟悉的大蒜素，就是由蒜氨酸分解合成。但新鲜的大蒜

不含大蒜素，只有当大蒜被切开或粉碎后，才会形成大蒜素。大蒜素能抑制细菌、真菌、病毒以及寄生虫等病原微生物的生长繁殖；抑制肿瘤细胞生长和增殖，经常食用大蒜可以降低胃癌、食管癌、结肠癌、前列腺癌、宫颈癌和乳腺癌等的风险。大蒜素还具有降低血脂的功效。



大蒜的种类不同，大蒜素含量也不同，以兰州的紫皮大蒜中含量最高，达 1.05 毫克/100 克。烹调方法也可影



## 专家：吗丁啉常用可引发心血管疾病

年的审查后认为，该药与严重心脏疾病风险相关，建议限用含多潘立酮的药物。

专家提醒：

别把吗丁啉当成消食药

老人过量吃吗丁啉更可能发生副作用。60岁以上且日剂量大于30毫克的患者，发生副作用的风险要比普通人更高，肝功能中度或重度受损者、已经存在心电活动异常或心律异常者，应当禁用多潘立酮。

长期吃多潘立酮肯定不妥

针对这一事件，很多消化科医生不建议患者把多潘立酮作为助消化药来长期使用。“这类药物并没有这么广的适应症。作为医生，我们会很明确地告诉患者，只有上腹部不适，也就是胃动力不足才适用多潘立酮，不是任何消化不良都用这种药。”无论是什么品牌的多潘立酮类药物，患者一定要明确：首先是药，不是帮助消化的保健品，所以即使是非处方药，也要合理使用。

（来源：《广州日报》）

“无数中国家庭常备的消化不良药物吗丁啉有潜在的心源性猝死风险，在欧美国家有严格使用限制！”

“胃动力不足，找吗丁啉帮忙。”

很多人对这句广告词都耳熟能详。吗丁啉作为一种针对胃动力不足、消化不良的非处方药不仅是很多中国家庭药箱的常备药品，而且也是很多国人出差旅游随身携带的应急药物。

吗丁啉的化学名是多潘立酮，以吗丁啉为代表的多潘立酮片被提示有包括心律失常、心脏骤停、猝死在内的严重不良反应。

文章指出，多潘立酮的发明国是美国，但尽管药物生产商曾多次申报，但多潘立酮始终没被美国食药监局（FDA）批准上市使用。原因是：多潘立酮有严重副作用，包括会增加心律失常、心脏骤停、猝死的风险等。

该文还声称，欧盟也对多潘立酮发出过警告。欧洲药品管理局在其网站发布报告称，旗下药物安全风险评估委员会（PRAC）在对吗丁啉进行了为期1

的食材，蒜香排骨、蒜蓉蔬菜等等，也可以直接与其他食物一起热炒，如蒜片炒肉、大蒜鲢鱼、大蒜鳝鱼等。

腌：腊八节，除了喝腊八粥还要做腊八蒜，绿绿的腊八蒜除了颜色好看外，滋味也不错。还有糖醋蒜，糖醋蒜虽然经过泡制，酸甜口味，吃火锅时来上一份糖醋蒜，爽口解腻。

因为大蒜具有辛辣刺激感，对口腔、食管和胃具有烧灼感，食用大蒜应注意适量，而且要根据个人情况量力而行。

大蒜主要以蒜头供食用。蒜的花轴，也就是蒜薹，嫩时可作为蔬菜吃。蒜薹炒肉丝，红绿搭配，色香味俱全，既有蒜香，又不用担心吃过后口中留味。青蒜是川菜回锅肉中不可缺少的食材。

（来源：人民网）



响大蒜素的含量，微波加热能最大限度保留大蒜素，其次是水煮、蒸制，油炸对大蒜素的破坏最大，所以食用大蒜最好的方法将蒜捣碎，放置10分钟左右食用。

### 蒜的吃法

生吃：吃饺子，除了醋外，不能缺少的是大蒜。一手用筷子夹着饺子，一手拿蒜，有时，连皮都不用剥，直接咬，饺子配大蒜属于绝配！

蒜泥：需要专门的工具——蒜臼子，把蒜剥好、洗净，放入蒜臼子中，叮叮当当砸成蒜泥，放在小碟中，根据自己喜欢的口味加入点醋、酱油、芝麻油，无论是蘸饺子吃，还是作为蒜泥牛肉、蒜泥茄子、蒜泥黄瓜的调料，都让人爱不绝口。

炒：大蒜是蒜香类菜肴中必不可少

## 如何帮宝宝顺利跨过入园这道坎？

侯瑞鹤

宝宝从家庭踏入幼儿园，开始全新的集体生活，绝不亚于一次重大的“文化休克”。

“文化休克”，是指一个人到了别的国家或民族，因不懂当地文化习俗，过去的生活经验不但受到了挑战，有时简直成为障碍，因为同样的情境需要的做法可能是相反的。因此，他需要重新学习，当对这个新环境有了更多准备和预期时，他就逐渐减少了慌乱和担心，开始安然地融入，时间久了甚至可能变成一个当地人。

宝宝入园的“文化休克”，主要表现在幼儿园和家庭两种生活情境的规则发生了重大改变。对于宝宝而言，在家里一哭一闹惯用的解决问题的方法，到了幼儿园失效了。在家里我不吃饭，不但马上有人来喂我吃，甚至还会承诺给我很多好处，但到了幼儿园，我不吃，不但老师没有马上来喂我饭，甚至也没得到更多的关注等，这些生活习惯和解决问题的方法的重大改变，宝宝都需要

逐渐适应。

面对宝宝们共同的“文化休克”，父母如果事先帮助宝宝对幼儿园的生活有一个正常的预期和解释，有助于宝宝建立稳定的心理准备状态，尽快适应幼儿园的新生活。

### 1、生动预演真实的幼儿园生活，帮助宝宝消除陌生感

三岁左右幼儿，可以理解许多成人的语言了。因此，妈妈（或者主要照顾者）可以通过语言平静地跟孩子谈论幼儿园，告诉孩子幼儿园的一日作息安排。如果能够以有趣的、孩子喜欢的形式进行演绎，当然更好。

我给儿子讲述幼儿园生活时，选择了他当时最喜欢、最认同的角色——老虎作为主角，编了一个小老虎长大上森林幼儿园的故事。故事内容是小老虎在幼儿园的一天，小老虎早上到了幼儿园吃早餐，然后老师（这个过程中可以让孩子选择其他出场的角色，比如，他的

老师是谁呢，儿子说山羊老师）带着许多小朋友（他的好朋友也可以让孩子选择，比如儿子说有小熊、小猴子等）唱歌、跳舞、做游戏等，然后，加餐，玩，午饭，休息，睡午觉，加餐，玩，晚饭，休息，老虎妈妈来接孩子了，与老师、小朋友们再见，回家。在故事中，把幼儿园一天的生活内容讲述得生动有趣，让儿子对幼儿园的生活有个基本了解和想象。

另外，生活的细节也可以在故事中呈现。如每到吃饭的时候，每位小朋友都坐到小餐桌旁，老师盛好饭，再发给每个小朋友，或者小朋友排队拿自己的饭。吃完了，每人去取一张餐巾纸擦干净小嘴巴。还有怎样睡觉，小朋友想上厕所了，他是怎样做的等等。

在故事过程中，妈妈们可以加入自己的创意，夸张的动作，丰富的表情，好玩的道具，对心理的刻画等，总之要有趣好玩，孩子听了一定还想听。在一遍遍听故事的过程中，孩子就对幼儿园的生活作息有了初步的感受和预期。

每个孩子表达自己的方式和接收信息的偏好存在差异。妈妈在向孩子介绍幼儿园生活

时，可以根据自己孩子的特点灵活选择。有的孩子很喜欢听故事，故事法就会更有效。有的孩子喜欢通过画画表达自己，也喜欢看图片，通过画画和图片相结合的方式可能更有效。有的孩子喜欢过家家，采用角色扮演的方式既生动又有趣。还有自编的简单手偶剧，或者视频影像资料等都是可以选择的方式。

在预演幼儿园生活的过程中，家长们可以自由想象，充分展现自己的创造性，并且要真心投入乐在其中，孩子就会自然地把自己带入体验中。如果家长不能享受这个过程，就会了无趣味，对孩子未必能起到积极的影响。

### 2、事先真实体验、参观幼儿园，帮助宝宝建立融入感

在入园头几天，有很多幼儿园有家长陪园这种很人性化的设计，帮助孩子





熟悉幼儿园的生活环境和老师。如果孩子的幼儿园有这种安排，妈妈或爸爸一定要抽空陪园。

如果没有陪园的安排，妈妈可以带孩子选择不同的时间段实地参观幼儿园的生活，让孩子把和妈妈玩游戏的经验与真实的幼儿园生活联系起来，减少对幼儿园的陌生感，把幼儿园生活同化到自己的经验结构中。

在观摩幼儿园的过程中，不要只用滑梯等好玩的活动器械吸引孩子，使孩子误以为幼儿园是一个游乐园一样的场所。如果仅止于此，孩子在入园后就会发现幼儿园并不是当初体验的那样玩过了就可以回家，反倒会造成抵触情绪。妈妈可以把关键点放在老师和小朋友的互动中，交往方式中，以及接下来小朋友回到班级里会做些什么等，把故事中的内容和现实生活自然的联系起来。

3、提前改善与幼儿园有冲突的习惯，帮助宝宝提高适应力

一般幼儿园对于宝宝的生活习惯、作息等，都有着一定的规则和要求。如果宝宝某些重要习惯与幼儿园的要求有着明显冲突，父母应提前着手准备改变。父母可以顺应幼儿自我意识高涨的特点，反其道而行之解决碰到的难题。

三岁左右是个体第一次自我意识高涨的时期，幼儿常常使用“我”来表达需求，他为了确认自己，需要区分自己和妈妈不一样，可能妈妈越是让他做什么，他越不做什么。因为如果说“不”，则可以和妈妈在精神层面分开，不断确认“我”的存在感。如果说“是”，就容易被妈妈的精神淹没，难以确认自己的独特存在。

针对孩子的特点，恰当地反其道而行之，常常会收到意想不到的效果。儿子两岁多时，白天就不睡午觉了。没上幼儿园时，我也没怎么在意。快三岁时，家里没有人看孩子，就把孩子送到了离家较近的摇篮星家园日托，但如何让儿

子睡午觉成了必须克服的障碍。

为了让儿子午睡，我把工作做得足足的，把窗帘拉下来，放上轻音乐，讲了一个故事，又讲了一个故事，他还是没有睡意，好像还越来越精神了，我简直崩溃了。一个多小时过去了，小家伙还很精神，看来又午睡不成了。我只好把窗帘拉开，关上音乐，宣告午睡取消。看到他得意胜利的样子，简直是一个“包不同”先生，于是，我沮丧地问他：“你是不是不在家睡午觉，只在幼儿园睡午觉？”他摆出一副大老虎的架势，一字一句地宣告说：“是的，我不在家睡午觉，只在幼儿园睡午觉”。

孩子个体差异很大，对的事情不一定适合所有的孩子。儿子在家从早到晚不合眼，后来上大幼儿园的第一天，竟然很快就能呼呼大睡了。

生活中这样的事情很多，我们往往容易坚持自认为对的东西，而持续使用

无效甚至反作用的方法，不但于事无补，也阻碍了我们体验为人父母的乐趣。所以，当我们的方法持续无效时，我们可以选择停下来，放弃对的坚持，找到更有效的适合自己和孩子的方法。

当孩子了解了幼儿园的日常生活，建立起对幼儿园的正常预期，将能帮助其尽快适应幼儿园的作息安排，从而能融入、习惯幼儿园的新生活。退一步讲，即使孩子真的不喜欢幼儿园，或者觉得规则和集体生活让自己难受等，但这是相对可控、能够忍受的一种感觉，他知道怎么回事，难受多来自行为层面的不习惯等。

相对而言，未知和恐惧更难以承受，还可能会影响孩子对外界的安全感。

（作者侯瑞鹤系中国人民大学心理健康中心教师）



## 心理医生：“老人变坏”或许是病

你生活中遇到过这样的老人吗：不顾你喜不喜欢，傍晚就在小区花园大声放着音乐跳着广场舞；上了公交车，你不给他让座他恨不得打你；明明是他走路不小心撞了你，却大声斥责你：“为什么不让我”……网络上，对老年人特别是坏老人的“吐槽”绵延数年，生生不息。有人说：当年穿着喇叭裤、烫着爆炸头的“坏人”变老了；也有人说，现在的老年人不懂得礼节，没有礼貌，没有文化，老人变坏了。

社会上的“坏老人”咋这么多？北京回龙观医院临床心理科心理治疗师刘艳说，“所有的年代都有坏人，所有的城市也都有坏人。从整体来看，个别的‘坏老人’不能代表老年人整体变坏了，‘坏老人’并不多。”刘艳认为，吐槽老年人变坏了的更多是年轻人。因此，这种“坏人变老了”或者“老人变坏了”的感觉更可能是“代际”差异。“就如同老年人看不惯年轻人一样，年轻人也看不惯老年人。”如果发现老年人特别

是自己家的老年人突然变坏了，子女亲属倒是应该特别当心，请医生看看老人是不是生病了。

### 公交车上“故事”多

“吐槽”老年人变坏的一个主要场所就是公交车。有报道说，一位女孩在乘坐公交车上班时，很开心地找到了一个座位。后上车的一位老人向她“索要”座位。女孩觉得受到了侵犯，没有给老人让座，没想到这位老人先是口出脏话，然后一屁股坐到了女孩的身上。

王敏是一名孕妇。怀孕前，她长得瘦瘦小小，怀孕3个月时也不显怀。有一天她坐公交车时，坐在了爱心专座上。后上车的一位老人要求她让座，王敏没有让座。她本想给老人解释一下，没想到，老人不但不听她的辩解，反而一再地指责和辱骂，甚至动手打了她的头。

28岁的小李长得瘦瘦小小，看起来就像中学生。有一天，她在坐公交车的时候睡着了。就在她睡得迷迷糊糊时，

被打醒了，打人的是一位老大爷，他因为让小李给他让座，没得到小李的回应，这位老大爷认为小李是装睡，于是，他就敲了小李的头，把她彻底打醒了。

这些公交车上抢座位的老年人确实做得都比较“劲爆”。但刘艳认为，少数老年人的行为不当不能代表所有的老年人都有问题。而且，如果换个角度看，还会发现有很多老年人给年轻人让座的情况：曾经有个80多岁的老年人，坐一趟公交车给年轻人让了三次座，“年

轻人上一天班，也挺不容易的，让他们也歇歇。”很多时候，公交车上都是低龄老年人给高龄老年人让座，“60多岁给80多岁让座的也不少。”

刘艳说，中国人的传统观念认为，“人老了就要有老人样”，要为老所尊，要明事理。对于老年人那些非常友善的行为，大家都会习以为常，认为是“应该的”；对于一些老年人的不当行为，反而会引起广泛的关注，这种选择性地关注，有失公正。





特别强的人。

人老了会变，变到什么程度就不正常了呢？刘艳说，如果家有变得和平时特别不一样的老年人，儿女和亲人就要警惕了。“曾经有位患者，平时和女儿关系不错。但老人突然变了，甚至跑到女儿的公司大吵大闹，说女儿不孝。”后来的检查证明，老人这种表现是老年痴呆引起的。很多疾病都会导致老年人性情大变，比如一些颅内肿瘤会影响老年人性格，一些精神科疾病如老年痴呆症、老年抑郁症等，都有可能让老年人“变坏”。这种严重的“变坏”也许是他病了，做子女的最好带老年人到医院进行检查。

（来源：《北京晚报》）

### 人老了确实会变

人老了会不会变坏不好说，但是人老了一定会变。老话说：人过四十不学艺。现在社会生活水平提高，人均寿命延长，因此，不学艺的年龄也适当“延后”：通常来说，一个人过了50岁之后，就不愿意再学习。刘艳说，相关的研究表明，老年人的这种特点与生理变化是有关系的。随着年龄的增长，老年人的人格会发生变化。“有人会发现自己的爷爷姥爷、爸爸叔叔性格变了，原来挺豁达一个人，老了反而成了‘怪老头’，这种人格上的变化与他们的神经质水平上升有关。”与此同时，老年人随着年龄的增长，责任感逐渐下降，情感控制能力变弱，宜人性，也就是让别人变得愉快的能力也在下降。“您家的老人要是脾气大了、气儿不顺了、说话呛人……这些都是正常的。”

老年人的这种变化实际上与他们身体上的变化是相辅相成的。“人老了，身体不好了，责任感下降，也就意味着他们不再主动承担更多的责任，这与他们身体能力的下降是一致的。”老年人的认识能力变差了，因此，他们的开放性也下降了，变得不爱学习，“因为他们即使很爱学习，也很难记住。”当然，不是所有的老年人都会这样，还有一部分开明的老人，即使是年轻人也喜欢和他们在一起，这些老年人都是学习能力

理上都会有一个或深或浅、或大或小的“洞”。刘艳说，如果负责养育孩子的人、特别是母亲能够给予孩子足够的爱，这个洞就会小一点；如果母亲没有给予孩子足够的爱，孩子长大后自我学习、自我完善的能力不足的话，这个“洞”就很难被修复。

### 不同年龄层应相互包容

“我们仔细想想，说老年人变坏的主要是年轻人。”刘艳说，如果年轻人能够客观地想一想，“自己做得不足的地方可能也不少。”

现在很多“70后”看不惯“80后”，认为“90后”都是“脑残”，没有责任心；而“90后”同样看不惯“70后”，称他们都是“骨灰级”的人。“70后”、“80后”甚至“90后”多数看不惯老年人。“不同年代的人，彼此之间看不上。”刘艳说，老年人也认为年轻人一堆毛病，“不可靠，没有责任心……”不同时代的人彼此不欣赏时，就会把彼此的缺点“夸大”，表达的时候会在“看不惯”的方面添油加醋，很难做到客观公正的表达。“不同年代的人，彼此应该更宽容。毕竟，谁在年轻时候，都曾经被更老的人看不惯；现在的年轻人终究有一天会变成老年人，也会被将来的年轻人看不惯。”

### “霸道”老人多有“成长匮乏”

有没有真的比较坏的老年人呢？当然有。刘艳说，有些老年人确实不懂得考虑别人的感受。“很多人都说广场舞大妈扰民，其实，这里面有物业协调不力等外界因素，但也不排除有少数老年人确实比较‘霸道’，就是要在自己最方便的地方放音乐，而不考虑别人的感受。”

“我们偶尔碰到的霸道老人，他们都不会考虑别人的感受，同时还会把自己的感受放在最重要的位置。”刘艳分析说，现在的老年人，在成长的过程中，特别是在成长的早期阶段，很多东西都是匮乏的。有些老年人小时候甚至没有吃过一顿饱饭；绝大多数老年人都生长在多子女家庭，在多子女家庭中，家长对每个孩子的关注度相对比较少，他们在精神上也是匮乏的。赶上“文革”的老年人，应该学习的时候都没有好好学习……他们经历过这么多年的动荡之后变老了，虽然现在物质和精神上都得到了很大程度的满足，但他们的心理上已经在幼年时期形成了一个“洞”，这个匮乏的“洞”需要去补。因此，他们长大了，变老了，依然还会保持当年那种“抢”的精神，会在潜意识里保留着为了自我的生存而不顾及他人感受的“劲头”。

每个人因为成长环境的不同，心

## 秋事诗人彻底知： 那些与秋天有关的诗句

叶落，知秋。炎炎夏日还未走远，秋天就已经悄悄地来了。多愁善感的诗人们，总能被这浪漫的秋季唤起他们浓浓的情思，或是离别的感伤，或是思念的忧愁，抑或是人生的感悟。

### 秋 思

洛阳城里见秋风，欲作家书意万重。（唐·张籍《秋思》）  
 一叶叶，一声声，空阶滴到明。（唐·温庭筠《更漏子·玉炉香》）  
 衣杵相望深巷月，井桐摇落故园秋。（宋·陆游《秋思》）  
 故人万里无消息，便拟江头问断鸿。（宋·陆游《秋夜》）  
 塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。（宋·范仲淹《渔家傲·秋思》）  
 梧桐更兼细雨，到黄昏、点点滴滴。（宋·李清照《声声慢·寻寻觅觅》）  
 雁啼红叶天，人醉黄花地，芭蕉雨声秋梦里。（元·张可久《清江引·秋怀》）  
 夕阳西下，断肠人在天涯。（元·马致远《天净沙·秋思》）

### 秋 悟

未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。（宋·朱熹《偶成》）  
 出门未免流年叹，又见湖边木叶飞。（宋·陆游《秋雨益凉写兴》）  
 秋气堪悲未必然，轻寒正是可人天。（宋·杨万里《秋凉晚步》）  
 宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中。（宋·郑思肖《画菊》）  
 数分红色上黄叶，一瞬曙光成夕阳。（宋·李觏《秋晚悲怀》）

### 秋 景

空山新雨后，天气晚来秋。（唐·王维《山居秋暝》）  
 人烟寒橘柚，秋色老梧桐。（唐·李白《秋登宣城谢·北楼》）  
 停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。（唐·杜牧《山行》）  
 睡起秋声无觅处，满阶梧桐月明中。（宋·刘翰《立秋》）  
 雨侵坏甃新苔绿，秋入横林数叶红。（宋·陆游《秋雨作》）  
 清溪流过碧山头，空水澄鲜一色秋。（宋·程颢《秋月》）  
 高楼目尽欲黄昏，梧桐叶上萧萧雨。（宋·晏殊《踏莎行·碧海无波》）  
 碧云天，黄叶地。秋色连波，波上寒烟翠。（宋·范仲淹《苏幕遮·怀旧》）

### 秋 心

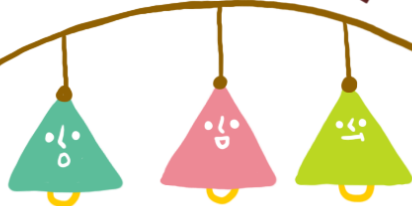
长风万里送秋雁，对此可以酣高楼。（唐·李白《宣州谢朓楼饯别校书叔云》）  
 自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。（唐·刘禹锡《秋词》）  
 银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。（唐·杜牧《秋夕》）  
 夜深风竹敲秋韵，万叶千声皆是恨。（宋·欧阳修《木兰花》）  
 人人解说悲秋事，不似诗人彻底知。（宋·陆游《秋夜》）  
 黄花深巷，红叶低窗，凄凉一片秋声。（宋·蒋捷《声声慢·秋声》）  
 辞柯霜叶，飞来就我题红。（元·朱庭玉《天净沙·秋》）  
 夜雨做成秋，恰上心头。教他珍重护风流。（清·纳兰性德《浪淘沙》）

（来源：凤凰网）





# 中秋笑话



## 字母过中秋

24 个字母也聚在了一起过中秋节，它们开始争论谁长得像月饼。

O: 我长得最像月饼。

C: 我也是月饼，只是被人咬了一口。

D: 我也是月饼，只是被人切了一刀。

Q: 我也是月饼，嗯……只是露了点儿馅。

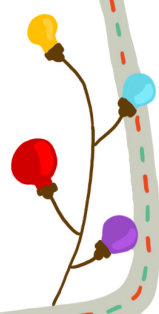
HAPPY

夕阳红  
之声  
XI YANG HONG ZHI SHENG

84



小时候过中秋，妈妈总给我讲嫦娥的故事。但我只想着月饼，对嫦娥不感兴趣；  
谁料想现在过中秋，对月饼是没什么兴趣了，心里老惦记着嫦娥！



老爸刚才打电话问我中秋节回家带什么？我说：“我买了五仁的月饼。”老爸：“你买六人的吧，你姐夫也来！”



之前在古玩城花高价买了块儿雕琢精美的石头，今天拿着上了《鉴宝》节目，专家拿着我的藏品仔细观察了半天说：“根据我多年经验判断，这应该是一块儿去年的五仁月饼。”

