

夕阳红

之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2017第2期

总第57期



老同志活动掠影



健身活动



健身项目展示



书法培训



按摩健身讲座



脑健康讲座



老少传情校史交流活动

夕阳 红

之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处

目录

CONTENTS



02

■ 本期编辑

刘爱平 杨慧丽
刘士敏 张红卫
王爱玲 纪红波
钟兰芳 马小莉
张铭勇

■ 《夕阳红之声》工作室

联系电话：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

■ 2017 年 6 月出版

特别关注

靳诺、王轶、王晓楠 3 位同志当选为北京市第十二次党代会代表 / 4

中国人民大学发布 80 周年校庆主题“始终奋进在时代前列” / 5

中国人民大学与大厂回族自治县人民政府签署战略合作框架协议 / 7

离退休党委新学期工作部署会 / 8

中国人民大学印发贯彻落实《意见》的实施细则 / 9

中国人民大学离退休党委“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”专题系列活动——赴北京农业嘉年华参观活动 / 11

新变化带来新希望——“畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开”征文 吴美华 / 12

论坛撷英

习近平倡议“一带一路”的两个维度 / 15

闲庭漫步

云霞过处，风采依旧——我的人事处同仁退休生活掠影 杨慧丽 / 18

美国城镇社会文明掠影 胡文龙 / 21

往事悠悠

壮美的旋律 火红的青春——记 20 世纪 50 年代我校的合唱团 赵萃 / 24

平生风义兼师友——怀念冯其庸先生 李永祜 / 29



养老助老

从官产学研用五个角度看智慧养老的进展
左美云 / 38

健身养心

炎炎夏日重养心脾 崔芳因 / 45
新西兰人把情绪存起来 / 48
“享清福”对老人未必是好事 / 50
不懂情趣就像一潭死水 培养幽默活得游刃有余 / 52

生活交流

法国高铁餐饮换花样 / 56
蜂蜜这样吃胜过10副大补药 / 57
米饭里面加点它，净化血液降血脂 / 59
不同禽蛋差别在哪 / 61
豆腐加一宝不看医生身体好 / 63
“过山车”温度变化影响血压 / 64
清洁防晒和补水一个不能少 / 66
全世界公认的抗癌处方，收好了！ / 69
计步工具易“作弊”盲目追求高步数或致运动性损伤 / 73
老人带孙子，有些话不要说 / 74
担心胆固醇过高？千万别再吃鸡蛋扔蛋黄了！ / 76

开心益智

趣味测试 / 78
笑话三则 / 79
开心段子 / 80

靳诺、王轶、王晓楠 3 位同志 当选为北京市第十二次党代会代表



5月19日，中国人民大学出席北京市第十二

次党代会代表选举大会在逸夫会议中心召开。大会选举靳诺、王轶、王晓楠（按得票多少排列）3位同志为中国人民大学出席北京市第十二次党代会代表人选。学校领导靳诺、刘伟、王利明、伊志宏、吴付来、洪大用、贺耀敏、吴晓球、郑水泉、刘元春出席大会，党委常务副书记张建明主持大会。

本次大会正式代表应到267人，实到223人，符合法定人数。

大会在雄壮的国歌声中开幕。张建明常务副书记向与会代表介绍了大会筹备情况，并就代表候选人预备人选产生情况作简要说明。

与会代表审议并全票通过了《中国人民大学出席北京市第十二次党代会代表选举办法》，总监票人、监票人名单和学校出席北京市第十二次党代会代表候选人名单。大会还宣布了总计票人、

计票人名单。

随后，总监票人葛秀珍主持

了大会选举工作。大会发出选票223张，收回选票223张，选举有效。选举结果同时报送上级党组织审批。最后，大会在庄严的国际歌中落下帷幕。

中国人民大学是北京市第十二次党代会代表选举单位之一。学校党委根据北京市委和市委教工委的通知精神，严格执行党章和党内有关规定，自2017年3月份起，认真开展了动员部署、推荐提名、确定考察对象并进行组织考察和公示、确定代表候选人初步人选并公示、确定代表候选人预备人选等代表推选工作。靳诺、王轶、王晓楠3位同志将代表学校出席北京市第十二次党代会，履行代表职责，为首都建设发展建言献策，也为学校积极参与京津冀一体化建设作出贡献。

（来源：中国人民大学校园网）

中国人民大学发布 80 周年校庆主题 “始终奋进在时代前列”



4月26日下午，中国人民大学80周年校庆主题元素、网站发布会在明德楼举行。现场宣布了80周年校庆主题“始终奋进在时代前列”，发布了两款80周年校庆视觉标识，启动了80周年校庆网站。

中国人民大学党委书记靳诺，副校长贺耀敏，党委副书记郑水泉出席会议，学校相关部门负责人、校友代表、师生代表参加会议。发布会由郑水泉副书记主持。

靳诺书记、校友代表吴亚锋与校庆标识设计者北京知行堂品牌管理有限公司章叶青校友、中国人民大学艺术学院郑晓红副教授共同为校庆标识揭幕。

随后，靳诺书记向两位校庆标识设计者颁发了荣誉证书。

母校80周年校庆得到了全校师生

和广大校友的热烈响应和积极参与。经过面向海内外的广泛征集和师生代表评议、专家评审和校庆工作领导小组讨论决议，最终章叶青校友团队的设计方案和郑晓红副教授团队的设计方案被确定为中国人民大学80周年校庆视觉标识。

靳诺书记点击启动了中国人民大学80周年校庆网站。网站采用先进的理念设计，分为8个版块，全面展示了学校的辉煌历史、发展现状、校庆活动安排和校友服务等信息。

发布会上，郑水泉副书记介绍了80周年校庆主题的内涵。他表示，从陕北公学到中国人民大学，从延安到北京，“始终奋进在时代前列”是一代代人大人一以贯之、广为延续的光荣传统。这一主题凝结了中国人民大学从战火中走来、在时代中奋进的精神品质，是人民大学



80年办学历史的真实写照；反映了中国人民大学“立学为民、治学报国”的办学宗旨，是一代代人大人精神品质的集中概括；体现了中国人民大学崇尚人文、与时俱进的学科特色，是人民大学学科特色的本质反映。80年来，“始终奋进在时代前列”成为了这所大学、这所大学培养的人、这所大学的学科最具特色的精神品质和最为深刻的精神印记。

章叶青校友方案以毛泽东同志书法中的“人”和“大”二字为渊源，加以变形运用，形成了“人大”“八十”相融合的形象符号，简洁大方，底蕴深刻。郑晓红副教授方案源自人民大学英文缩写“RUC”的组合，形成“80”字样，构思巧妙，现代感强。两套方案相互补

充，相互呼应。前者主要运用于重大活动、学术会议等场合，后者主要运用于志愿服务、文体活动等场合。

此次新闻发布会的召开，标志着中国人民大学80周年校庆筹备工作进入推进实施阶段。校庆期间，学校将着力梳理“中国共产党创办新型高等教育80年”的辉煌历程，举办高水平论坛、座谈会、研讨会，推出大型专题电视纪录片、系列特色展览和系列校庆出版物，举办新校区奠基仪式等重要活动。在10月3日校庆日当天，学校还将举办一系列隆重简朴的校庆日活动，并通过互联网全球直播。

（来源：中国人民大学校园网）

中国人民大学与大厂回族自治县 人民政府签署战略合作框架协议



5月19日上午，受学校领导委托，中国人民大学新校区建设办公室主任林建荣一行赴河北廊坊参加由国家商务部、河北省人民政府共同主办的2017年中国·廊坊国际经济贸易洽谈会——廊坊市重点合作项目签约仪式。河北省政府、廊坊市政府、大厂回族自治县政府主要领导出席签约仪式。

签约仪式上，中国人民大学与大厂回族自治县人民政府达成战略合作共识，林建荣主任代表中国人民大学与大厂回族自治县常务副县长王彦伟签署战略合作框架协议。

为贯彻落实中央关于京津冀协同发展重大战略的实施，推动北京非首都功能疏解，促进优质教育资源与社会实践相结合，进一步发挥高校服务地方经济社会发展职能，助推人民大学创建“人

民满意、世界一流”大学和“双一流”大学的建设目标，促进大厂回族自治县人才培养、教育发展、科技创新能力提高、文化产业发展，充分借助人民大学新校区与大厂回族自治县地缘优势，进一步加深校县战略合作，中国人民大学与大厂回族自治县人民政府拟在大厂回族自治县合作建设“中国人民大学新校区大厂拓展区”（简称大厂拓展区）。双方将本着“优势互补、互利共赢、共同发展”的原则，以“统一规划、分期实施”的方式对大厂拓展区进行建设。

大厂回族自治县位于国贸正东30公里，与北京城市副中心隔水相望，地处京津冀经济圈和环渤海经济区的中心地带。在“北京向东”的战略机遇下，大厂依托便捷的立体化交通网络，加速实现“厂通一体”，积极融入北京城市副中心功能配套区建设。

（来源：中国人民大学通州校区官方公众号）

离退休党委新学期工作部署会



4月12日，离退休党委在离退休教职工活动中心会议室召开新学期工作部署会，党委书记葛秀珍主持会议，离退休党委23名支部书记参会。

葛秀珍同志首先就离退休党委2017年工作安排向与会支部书记作了解释说明。根据学校新学期基层党委工作要点，离退休党委将继续深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，扎实开展“两学一做”专题学习教育；围绕迎接党的十九大胜利召开，开展专题系列活动；加强基层党组织建设，推动开展支部党日活动；贯彻落实3号文件，发挥离退

休老同志的优势和作用；加强离退休分党校建设，开展支部书记培训，强化支部书记队伍建设；积极配合学校开展80周年校庆筹备工作；继续组织走访慰问老党员、老干部活动，并完成上级党委布置的其他重要任务。

葛秀珍同志代表离退休党委对各支部的工作给予充分肯定，并转达了校党委对离退休党建工作的支持和要求，强调要结合实际创新活动方式，严格党员管理，发挥离退休党员正能量，为学校改革建设增添力量。

中国人民大学印发贯彻落实 《意见》的实施细则

2017年4月14日，中国人民大学印发了《中国人民大学关于贯彻落实〈关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见〉的实施细则》（校党字〔2017〕25号，以下简称《实施细则》）。《实施细则》是中国人民大学贯彻落实《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（中办发〔2016〕3号，以下简称《意见》）精神的重要举措，是中国人民大学离退休工作的重要遵循，对于进一步加强和改进新形势下中国人民大学的离退休干部工作，具有重要的指导意义。

《意见》是自1982年老干部退休制度建立以来，第一个以中办、国办名义印发的离退休干部工作综合性文件，为今后一个时期离退休干部工作作出了顶层设计，指明了工作方向，提供了政策依据。接着，北京市委教工委印发了《关于加强和改进北京高校离退休干部工作的实施意见的通知》（京教工〔2017〕16号），对学习贯彻落实文件精神、研究制定本地区实施细则

提出了明确要求。我校领导高度重视文件贯彻落实工作，校党委书记靳诺做出重要批示，责成主管领导牵头研究实施方案，制订《实施细则》。校长刘伟指出，落实《意见》精神是今后做好离退休工作的关键。

根据中央及学校领导的指示和要求，中国人民大学离退休工作处把贯彻落实《意见》和制订《实施细则》作为我校离退休干部工作的重要任务。结合工作实际，离退休工作处多次组织工作人员、离退休党支部书记、老同志代表学习、讨论，征求组织部、财务处等相关部门意见，向兄弟高校进行调研。2016年11月离退休工作处起草了征求意见稿。2017年4月，经党委常委会审议通过，《实施细则》正式印发。

《实施细则》共分为三个部分。第一部分提出了总体要求，在指导思想上突出围绕学校“十三五”发展规划和“双一流”建设大局，充分体现离退休教职工的特点和优势，积极稳妥推进离退休



工作转型发展，激励广大离退休教职工为学校各项事业的发展贡献力量。在工作原则上突出四个坚持。第二部分明确了加强离退休教职工思想政治工作和党组织建设、组织引导离退休教职工发挥优势作用、落实完善离退休教职工服务管理工作等三个方面的主要任务，并分块阐明了工作目标、具体措施、牵头单位、落实单位。第三部分明确了主要落

实措施，对明确责任主体、进一步落实校院两级管理体制，狠抓工作任务的分解和落实，加强对工作过程的监督检查，进一步加强离退休工作队伍建设等四个方面提出了具体要求。

今后一段时间，我校将以《实施细则》为指引，积极稳妥推进离退休工作科学发展。

中国人民大学离退休党委“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”专题系列活动——赴北京农业嘉年华参观活动

中国人民大学离退休党委围绕“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”展开专题系列活



动。4月21日、4月25日，组织离退休支部书记、支委、党员骨干等共计50余人前往北京农业嘉年华参观。

国际农产品展示馆汇集了海内外各类农产品，产品种类十分丰富，老同志们了解了现代农业发展和科技成果。丝路花语展馆则以丝路国家的各类名贵花木为元素，打造了多个别具特色的创意景观，展现了“一带一路”沿线64个国家和地区的风采。老同志们纷纷感慨十八大以来，国际交流合作增多，农业物联网发展迅速，“一带一路”理念下我国农业经济发展繁荣，彰显农业融合化和国际化。

太空家园展馆则呈现了20种太空育种成果，模拟空间站里展示太空生菜、太

空水稻、拟南芥等多种新奇特太空植物和太空鱼、太空蚕两种太空育种动物。结合去年发射的神舟

十一号和天宫二号，展示了目前最新的科研成果、重大事件，老同志们在学习最新科技成果的同时，对“特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的载人航天精神也有了更深刻的体会，大家深深感受到中国在世界格局正处于加快演变的历史性进程中的强大，备感身为中国人的无比自豪。

近三个小时的参观，老同志们边看边交流，意犹未尽，纷纷表示党的十八大以来，国家发展日新月异，中华大地发生了令人欣喜的巨大变化，建设成就举世瞩目，综合国力越来越强。希望今后能更多地体验国家各行各业创新发展所带来的新变化。

新变化带来新希望

——“畅谈十八大以来变化展望十九大胜利召开”征文

吴美华

我是“文化大革命”中的老三届学生，也是当年与习近平同志乘坐同一趟知青专列到陕北延川县插队的北京知青，还是恢复高考后有幸踏进大学校门的新三届学生。可以说，我是改革开放的亲历者、见证者、参与者，也是改革开放的获益者。我们这一辈人的命运始终是与党和国家的命运紧紧联系在一起的，虽经历很多磨难，但更多心怀感恩。

我在陕北插队两年多后被招工到县里工作，在调入延川县委宣传部时入了党，今年有41年党龄了。作为一个普通党员，我经历了不同时期党内生活的历练。作为一个从事党史党建教学的教师，我始终为党的建设和党的事业鼓与呼。我从自己的成长和工作经历中切实体会到，每当党的建设、党的事业遇到挫折时，我们的理论宣传就缺乏底气，就会理不直、气不壮，我们自身的成长也会受到影响。而当党的建设、党的事业蓬勃发展时，我们的理论宣传就有说服力，就能底气足、嗓门大，我们个人

的成长也会顺利些。

党的十八大以来，中国的改革开放步入了快车道，进入了深水区，党的建设面临着更加复杂的内外环境，党的建设的难度加大了，要求更高了，世界上没有哪一个政党面对如此严峻的挑战。我和许多同志一样，曾经为党内不正之风和腐败现象的滋生蔓延，为党的纪律涣散和政治生态恶化感到忧虑，甚至一度缺乏信心。然而，仅仅四年多，我们党自身就发生了意想不到的新变化，全面从严治党就取得令人振奋的新成效，这一切都归功于以习近平同志为核心的党中央坚强领导，归功于全党全国人民的共同努力。

反腐败历来是全党全社会关注的焦点。以习近平同志为核心的党中央坚持“零容忍”“无禁区”“全覆盖”，果断打虎、高频灭蝇、天网猎狐，清除了党内一个个蛀虫，深得党心民心。前几年，近九十高龄早已离休的公公婆婆，谈及腐败常常忧心忡忡。现在，他们如

释重负，开心多了。前些日子，湖南台播放《人民的名义》。起初我还不知道，婆婆打电话告诉我，说她每天都在看，让我们也赶快看，我用回看的方式补齐了落下的几集。平时偶尔听到一些离退休老同志聊天，这部电视剧成为他们热衷谈论的话题，不少老师和学生也纷纷对剧中人物谈出自己的看法。反腐败电视剧的热播，引发如此强烈的社会反响，折射出人们对党中央反腐败的高度认同、高度评价，反映了人们对反腐败的高度关注以及人们的信心在大幅度提升。

党风往往是党群关系的晴雨表。以习近平同志为核心的党中央抓住这个群众反映最强烈的突破口，以锲而不舍、踏石留印、抓铁有痕的劲头落实八项规定，狠抓“四风”反弹，着力解决群众身边的不正之风，并且以上率下为全党作出最给力的政治示范。曾几何时，那些令人反感头痛的、积重难返的、无可奈何的不正之风得到了明显遏制。餐馆会所公款吃喝没那么火了，公款送礼也不像过去那么明目张胆了，公车大大减少了，领导干部的办公室变小了，各种各样的浪费现象也少了。许多老同志感慨地说，党的优良传统作风又回来了，看到这种变化心情舒畅多了。

选人用人具有鲜明的导向作用。以习近平同志为核心的党中央抓住领导干

部这个“关键少数”，定标准、立规矩、严选拔、重监督，治贫、治庸、治懒、治裸，坚持选人用人与严格管理相统一，极大提高了干部队伍的素质。干部的责任意识、担当精神普遍增强了，不少领导干部说他们个个如履薄冰、不敢怠慢。群众看到的是，领导干部敢担当了，愿干事了，工作务实了。这几年，还有个新鲜事，那就是领导干部主动请辞的逐渐多了起来，其中原因可能多种多样，要么是感到压力太大，要么是怕被问责，这倒从反面说明现在混日子的太平官不好当了。

制度更带有根本性、全局性、稳定性、长期性。以习近平同志为核心的党中央抓住制度建设这个根本保障，强调依法治国与依规治党统筹推进、一体建设，把权力关进制度的笼子里。党中央首次开展党内法规清理工作，密集出台重要党内法规，更加注重党内法规与国家法律法规的衔接。十八大以来新立新订的党内法规就有50多个，约占现行有效党内法规的三分之一，如此大的力度是过去所没有的。笼子越编越密，越编越结实，权力就很难再任性了。

政治生态是党的先进性和纯洁性的重要标志。以习近平同志为核心的党中央抓住严肃党内政治生活这把“金钥匙”，定规矩、提要求，强调着力增强党内政治生活的政治性、时代性、原则

性、战斗性，大力纠正 13 种不良主义，为全面从严治党奠定基础、净化生态。许多党员说，通过“两学一做”学习教育，特别是落实《关于新形势下党内政治生活若干准则》，组织生活更加规范了，同志之间的关系更加纯洁了，在党内敢讲真话说心里话了，批评和自我批评也能开展起来了。

总之，党的十八大以来从严反腐、从严正风、从严治吏、从严健制、从严固基，所有这一切无不显示了全面从严治党的巨大威力。我们真切感受到了政治上的获得感，看到了党内正气在上升，党风在好转，社会风气在上扬。这些全面深刻、影响深远、鼓舞人心的变化，使我们深深感受到中国共产党作为马克

思主义先进政党自我革新的勇气，与时俱进的精神风貌。新变化带来新希望，我们期盼党的十九大胜利召开，我们也坚信，一个坚持真理、勇于探索、不忘初心、服务人民的政党，一定能够焕发出更加强大的生命力，带领全国各族人民实现中华民族伟大复兴的中国梦。

习近平总书记曾说过，党好，国家好，社会好，个人才会好。我们每一个党员都要倍加珍惜党为之奋斗得来的一切，都要珍惜自己的自然生命和政治生命，不断增强“四个意识”，努力做终身合格的党员，为我们献身的伟大事业发挥正能量。

(作者吴美华系马克思主义学院退休教师)

■ 习近平倡议“一带一路”的两个维度

一滴水里观沧海，一粒沙中看世界。“一带一路”倡议提出4年来，在世界经济疲软的大背景下，成果丰硕，远超预期，表明“一带一路”倡议顺应时代潮流，适应发展规律，符合各国人民利益，具有广阔前景。习近平指出：

“这项倡议源于我对世界形势的观察和思考。”习近平主席是怎样观察与思考当下世界的？

一、历史维度的世界：正处于大发展大变革大调整的时代

“明镜所以照形，古事所以知今。”历史是最好的老师。人类社会发展的历史证明，历史总是按照自己的规律向前发展，没有任何力量能够阻挡历史前进的车轮。“一带一路”倡议回应时代要求，顺应历史潮流，必将赢得未来。习近平指出：“从历史维度看，人类社会正处在一个大发展大变革大调整时代。世界多极化、经济全球化、社会信息化、文化多样化深入发展，和平发展的大势

日益强劲，变革创新的步伐持续向前。各国之间的联系从来没有像今天这样紧密，世界人民对美好生活的向往从来没有像今天这样强烈，人类战胜困难的手段从来没有像今天这样丰富。”

各国之间的联系从来没有像今天这样紧密。当今世界，各国相互依存、休戚与共。经济全球化的趋势把人类空前紧密地联系起来，这是任何国家回避不了的。各国既是息息相关的利益共同体，更是携手前行的行动共同体。古丝绸之路上，不同文明、宗教、种族求同存异、开放包容，并肩书写了相互尊重的壮丽诗篇，携手绘就了共同发展的美好画卷。今天，“一带一路”沿线各国早已你中有我、我中有你，谁也离不开谁。只有坚持双赢、多赢、共赢，才能办大事、办好事、办长久之事。习近平指出：“这个世界，各国相互联系、相互依存的程度空前加深，人类生活在同一个地球村里，生活在历史和现实交汇的同一个时空里，越来越成为你中有我、我中有你



的命运共同体。”

世界人民对美好生活的向往从来没有像今天这样强烈。古丝绸之路上，资金、技术、人员等生产要素自由流动，商品、资源、成果等实现共享。一代又一代“丝路人”架起了东西方合作的纽带、和平的桥梁。今天的人类比以往任何时候都更有条件朝和平与发展的目标迈进。“一带一路”倡议承载着各国人民追求和平与发展的共同梦想，将为中国和沿线国家共同发展带来巨大机遇。习近平指出：“‘一带一路’建设承载着我们对美好生活的向往，将把每个国家、每个百姓的梦想凝结为共同愿望，让理想变为现实，让人民幸福安康。”

人类战胜困难的手段从来没有像今

天这样丰富。随着时代的发展，科技的进步，人类在应对困难时更有经验、更有智慧、更有办法。只要世界各国互尊互信、互学互鉴，彼此分享发展经验，就没有克服不了的困难。面对困难，各国基于自身国情制定的发展战略，各具特色，各有千秋，然而它们追求和平与发展的目标一致，有很多联系点和相通之处，可以做到相辅相成、相互促进。

“一带一路”是一项充满东方智慧的共同繁荣发展的方案，是战胜困难、增进共同利益的重要手段。习近平指出：“我们推进‘一带一路’建设不会重复地缘博弈的老套路，而将开创合作共赢的新模式；不会形成破坏稳定的小集团，而将建设和谐共存的大家庭。”

二、现实维度的世界：正处于挑战频发的时代

“明者因时而变，知者随事而制。”明智者总是能看清他所处的时代，正确回答时代所提出的问题。习近平指出：

“从现实维度看，我们正处在一个挑战频发的世界。世界经济增长需要新动力，发展需要更加普惠平衡，贫富差距鸿沟有待弥合。地区热点持续动荡，恐怖主义蔓延肆虐。和平赤字、发展赤字、治理赤字，是摆在全人类面前的严峻挑战。”“一带一路”倡议直面挑战，为世界各国应对困难和挑战提供了良方良药。

全球发展迎挑战。我们生活在一个矛盾的世界之中。一方面，物质财富不断积累，科技进步日新月异，人类物质文明发展到历史最高水平。另一方面，全球性挑战此起彼伏，贫困、失业、收入差距拉大，世界面临的不确定性上升。习近平指出：“全球发展中的深层次矛盾长期累积，未能得到有效解决。全球经济增长基础不够牢固，贸易和投资低迷，经济全球化遇到波折，发展不平衡加剧。战乱和冲突、恐怖主义、难民移民大规模流动等问题对世界经济的影响突出。”面对和平赤字、发展赤字、治理赤字，正确的选择是，充分利用一切

机遇，合作应对一切挑战。

应对挑战有良方。大雁之所以能够穿越风雨、行稳致远，关键在于其结伴成行，相互借力。这为我们合作应对挑战、实现更好发展揭示了一个深刻道理。习近平指出：“面对挑战，各国都在探讨应对之策，也提出很多很好的发展战略和合作倡议。但是，在各国彼此依存、全球性挑战此起彼伏的今天，仅凭单个国家的力量难以独善其身，也无法解决世界面临的问题。只有对接各国彼此政策，在全球更大范围内整合经济要素和发展资源，才能形成合力，促进世界和平安宁和共同发展。”心胸有多宽，合作舞台就有多广。“一带一路”承载着和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢为核心的丝路精神，追求百花齐放的大利，为各国合作应对挑战提供了崭新平台。习近平指出：“我们要本着伙伴精神，牢牢坚持共商、共建、共享，让政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通成为共同努力的目标。要坚持在开放中合作，在合作中共赢，不画地为牢，不设高门槛，不搞排他性安排，反对保护主义。”

（来源：学习中国网站）

云霞过处，风采依旧

——我的人事处同仁退休生活掠影

杨慧丽

夕阳西下，霞光散落在林间小道，柳枝摇曳，湖水荡漾，曼妙多姿，沁人心脾。当年奔忙与紧张的工作节奏，已化为悠然、惬意的生活旋律；那些风雨同舟数十年的同事、好友，也陆续退出工作岗位，告别校园。想当初他们在学校人事岗位上呕心沥血，殚精竭虑，无怨无悔，奉献年华，而在结束职业旅程之后，依然达观进取，坚韧顽强，知性优雅，山高云淡。他们风格迥异的生活，如行云流水，闪烁峥嵘岁月星星点点；似吉光片羽，映现晚年生命亮丽风采。

倾心书画，寄情山水

石老师是带着严重类风湿病，一身疲惫地告别职场的。在我心中，她是一位兰心蕙质、坚韧不拔的老大姐。曾经的关节肿胀、肌肉疼痛、颈椎病、心脏供血不足等，使她饱受折磨，坐卧不宁。只因退休后的一次书画展，触发兴趣，走进海淀老年大学，挥起画笔，由此开启晚年生命的新旅程。她不向疾病低头，也不顾书画技能零起点的无奈，从书画入门基础知识勾、皴、擦、染、点的训练，到勾焦墨山水画写生技法的钻研；从大

师作品欣赏、临摹，到独立创作，一学就是十多年，风雨无阻。在漫长而持续的坚守中，石大姐绘成了数以百计幅意境幽远气势恢宏的山水画作品，多次在学校的橱窗、画廊选登展出，并与同胞姐弟一起举办家庭书画展，出版了一本《京都三姐弟书画艺术集》。创作中的自然意趣、情操陶冶，以及朋友切磋交流的愉悦与拓展，使她忘却疲累，战胜病魔。一份洋溢在脸上的快乐、自信和满足，一扫昔日病容，令人景慕。

海纳百川，惟学无际

曾经是人事团队一把手的彭老师，为人悠然恬淡、虚怀若谷，工作举重若轻，探索契而不舍。2011年退休后，华丽转身，成就不凡。他除了继续拓展交友空间，联络各方友人，成为社会活动、学术活动中的达人，还集中精力，潜心研究，著述不辍。《制度学概论》《市政管理学》《公共行政学》(第五版)……一本本凝聚理论创新的制度学方面研究成果，不断问世。彭老师除了继续培养研究生，为人民大学本科、研究生开设选修课外，还多次受邀，到国家行政学院、上海研究院、上海大学、人大人空间等学术研究、学术团体开设专题讲座，深受各方欢迎，是退而不休、名副其实的的领导型学者和学者型领导。

行走万里，寰游世界

记得有一句歌词叫“人生风景在游走”，这句话用在童大姐、盛大姐两位身上，最为恰当。七年前，当她们圆满画上职业休止符时，便开始了人在旅途的生活模式。从国内到国外，从亚洲到欧洲、美洲、澳洲、非洲、北美洲、大洋洲，无不留有她们的足迹。尤其是热爱名山大川的童大姐，一直保持着对这个世界的向往和热情。在她看来，每一次旅行，都是与自然、与世界的对话，每一段经历，都是诗意的浸润、远方的洗礼。她以一双发现的眼睛、一颗探索的心，行走世界，漫步环宇，游历的国家40余个，拍摄世界各地自然风光、地形地貌、风土人情等珍贵相片达数万张。不时发布的精彩记录和精美画面，常常为我们带来惊喜与感叹。

太极神韵，移星换斗

我的对桌同事张老师，被严重溃疡性结肠炎折磨了30多年。长期以来，她凭着顽强的意志力、耐受力，以及良好的心理素质和职业精神，出色地完成工作任务。退休后，利用相对充裕的时间，每天到家门口的陶然亭公园，坚持健身锻炼两个小时。从八段锦到六字诀，从陈式太极拳到杨式太极拳，张大姐一如工作中的严谨认真，总是细心琢磨呼

吸吐纳、行气引导，研习拳理拳法，探究其中天人合一的古典养生精髓。冬去春来，整整八年，张大姐以风雨无阻、坚持不懈的行动，练出了浩然正气、浑然神气。她录制的太极练习视频，刚柔相济，圆融自如，给人以深刻印象。每当看到她焕发的容光和矫健的步履，感动莫名。张大姐多次赴医院复查，专家们仔细检查先前的医疗影像拍片，做出一致鉴定：健康维持状态良好。可谓时光倒转，命运改写，堪称奇迹！

尊老携幼，天伦美乐

吃苦耐劳、开朗乐观的李老师，在办理退休手续时，面对的是90多岁的老母亲和呱呱落地的外孙女。独自一人担当如此重任，同事们无不为她捏把汗，担心她恐怕会失去往日的潇洒和欢愉；担心她心力交瘁、劳累过度。可一晃五年过去，李老师年老多病的老母亲，身心安康，龟鹤遐龄；外孙女天真烂漫、活泼可爱；而李老师自己，脸上始终洋溢着从容无悔，幸福满足。从其对小家庭的统筹兼顾和运筹帷幄中，我们看到的是她寸草报晖、知恩报德、质朴勤勉、任劳任怨的中华传统美德，也看到了我们人事人敬业奉献、坚韧达观、擅长管理、协调有方的优良职业品质。

采菊东篱，醉心田园

一花一世界，一草一情怀。具有浓厚自然情结和生态意识的崔大姐，对泥土气息有一种特殊的感情。退休后，她的生活主旋律是与花园、果园、菜园相伴，与禾苗破土、万物生长相随。在其北京和昆明的栖身之家，都有一个条块分割、疏密相间、错落有致的家居小菜园，以及姹紫嫣红、琳琅满目、摇曳多姿的私家花圃与果树。房前屋后，总有崔大姐忙碌的身影，搭棚搭架、松土、施肥、播种、拔草、浇水……那些水灵灵的菜苗、鲜花绿草的飘香以及挂满枝头的硕果，成为绿色庭院琳琅满目、郁郁葱葱的生命力量，也成了她晚年生活的伊甸园。赏不尽的美景，摘不完的果蔬，享不尽的乐趣，给了她与天地同在、与草木共生的幸福，给了亲朋好友们分享劳动成果的温馨，也传递着一个质朴道理：“只有勤劳与汗水，才能感动每一寸土地”。

晚霞印染在苍穹，七彩挥洒，气象万千；绚烂如烟花，飘散似音符。愿苍天眷顾，祝福每一位老同事、老朋友，以稳健的步履，走向晚年的璀璨；以恢弘的风骨，书写生命的精彩。

（作者杨慧丽系人事处退休干部）

美国城镇社会文明掠影

胡文龙



去年和2013年的夏天，我曾去美国探亲，在美国前后呆了四个多月。住在美国西部加州洛杉矶市远郊的加州大学尔湾分校的教职工宿舍区，和我女儿一家团聚。此间，也到过美国西部和中部一些州市的山川名胜和文化设施观光游览。

回想起来，给我印象最深刻的还是有关城镇的社会文明建设方面。这里不妨介绍几则见闻。

关切残疾人和老人

残疾人和老人的基本权益在美国受到法律保护，在民间受到重视和关照。例如，凡是公共停车场，就必须设有挂

残疾人车牌的专用停车位。一般车辆不容许随意侵占。我女婿一次在美国东部纽约州巴夫洛市的残疾人车位停了几分钟，结果招来警察当场被罚了一百美元。此外，在各类文化娱乐场所，如加州迪士尼乐园、洛杉矶“科技博物馆”，还有商场、超市、飞机场等各场所都设有残疾人和老人的轮椅通道或电梯，而且可以优先出入，不必排队候等。

如厕不用犯愁

在美国旅游参观、购物、办事，我特别关注如厕问题。也许因为我是高龄老人，常常憋不住尿的缘故。地区，要在街边路旁找个公共厕所确属不易。但是，我印象里，凡我到过的不少城镇地区以及诸多旅游景点，所见到的商店、超市、快餐店、书店、学校、加油站、教堂、公园，公司内的厕所，一般都对外开放，服务顾客。而且一概免费提供手纸、肥皂液、使用烘干机，以方便顾客。

此外，人们还见到好多厕所外的

标志牌，并不直接用厕所“LAVATORY”一词，而采用具有人情味的男女休息室“RESTROOMS”这一文明雅称，以吸引使用者眼球。

其实，讲白了，诸多单位所以乐于设置公用厕所服务顾客，实际上也正是给相关单位直接或间接地带来了无限的商机。算计之下，既是得大于失，何乐而不为呢？

开车礼让行人

美国是个以公路立国的汽车大国。差不多家家户户有汽车，少则一辆多则二三轮车。年满十八岁即允许持证开车上路。按理说，马路上会由此而车满为患，行人上街过马路很不安全了。可实际情况并非如此。我亲身感受的是，在路上行走时，看到的似乎是车“怕”人，而非人怕车。这和国内的感觉适得其反。有一次，我在加州尔湾镇散步，正想穿马路时，突然左右来往行驶的汽车戛然而停了下来，让我先过马路。

原来，美国的交通法规上有严格的

规章制度，突出显示保护行人是第一位的，驾驶员必须礼让行人。而且，车与车之间也得相互礼让。在顺手右拐弯时，要观察有否从左边驶来的车，如有则先让直行的车辆通过，不得争抢占道先行。还有，驾车行进时，若后面车鸣笛或有意向超越先行时，前车也应适当靠边礼让放行。否则，违反了上述相关规定就会受到批评甚至惩罚。为此，多数驾驶员自然就循规蹈矩了。

严格限烟

在美国，无论上餐馆、去超市购物，或去学校、博物馆等处参观访问，很难见到有人吸烟和路边被丢弃的烟头。空气一片清新。

其实，限烟不仅是成年人的事，重点还在青少年一代。据说，学生去商店买烟，必须出示相关证件。商家如私自售烟给未成年人，就要受到重罚。经有人举报，即由警方予以处置。

假使行人在路上行走抽烟时，他人可以上前劝阻或举报。





自然我也见过，在路边冷僻处，偷偷吸烟的个别人。有些游乐场所索性为吸烟者设置一些露天吸烟区，以供少数游客缓解烟瘾。

方便退货

在美国商场、超市购买物品，事后感觉不称意，可以随时换货或退货。这正是商场、超市以及厂家吸引消费者的一种文明手段。据我观察，凡大一点的商场、超市都设有退货专柜，专门受理退货事宜。

以我个人体验而言，我在“TARGET”超市买过一个小型收录机，合计45美元。买回来一看电压是110伏特，适合在美国使用。而在北京的电压一般是220伏特，如带回国就无法使用了。后来，我尝试着去退货。退货台二话没说，痛快就办成了。我还曾经给外孙买了型号和

颜色不同的两双耐克球鞋，供他选择。选剩的那双后来也顺利办了退货，一点也不费事。

在退货时，只需凭发票或购物小票即可办理。据说有人买了衣服在家中压了一年半载，拿出来穿时觉得式样旧了，也给办理退货或换新式样的都成。一旦你小票丢了，说明情由，同时参考电脑后也照样办理退货，很通情达理。

商场超市备用电动三轮车供老人和体弱者享用

鉴于商场、超市店面面积都较大，对于老人、体弱者来说，步行购物实在太累人了。可是，供应了电动三轮车，情况就不一样了。东西南北均可借此代步参观和选购物品，不仅方便还兼有休闲娱乐功能，很受老年人、体弱者包括残疾人的喜爱。

作为高龄老人，我去加州尔湾镇的“COSCO”、“TARGET”等美国闻名的连锁大型超市时，就尽量运用电动车代步。有时即使最终没购买物品也会泰然自若地享用一番。

其实，这不仅是对弱势群体的一种服务设施，更是一种文明的促销策略。

（作者胡文龙系新闻学院退休教师）



壮美的旋律 火红的青春

——记 20 世纪 50 年代我校的合唱团

赵萃

1950 年春夏之交，校工会和校团委召集各班级文娱干事开会，要求进一步开展学校文娱活动，发扬人民大学革命文艺优良传统，带动学校各个班级文娱活动，更好地发展校园文化。

我们首先组织人大学生合唱团，由各班级推选积极分子参加，开始有六十多人，后来逐渐增加到八十多人。高峰时期曾达到 200 多人。

同学们都经过政治学习，迎来了全国解放，参加了天安门的开国大典，又参加了中国人民大学成立典礼，聆听了刘少奇同志代表党中央的讲话，政治热情空前高涨，朝气蓬勃，豪情满怀，感到前程繁花似锦，无限光明，决心为人民的事业贡献自己火热的青春。

我们合唱团，经过民主协商，选出了干事会，团长唐华，工经系本科生，新四军的年轻的老干部，有长期从事文娱工作经验。副团长孙光德，经济计划系的，考虑工作冷静全面，办事周到，任劳任怨，联系群众。副团长曹若闲，

政治经济学教研室研究生，有较高音乐素养，是很好的男高音，合唱团指挥。

赵萃，政治经济学教研室研究生，热爱音乐和歌唱，合唱团指挥。何兰英，统计系本科生，也是我们的干事，性格开朗，工作积极。张志新同志，当年是俄文专修班合唱指挥，文娱干事，能歌善舞，坦诚正直，思维活跃。她将班上的文娱活动开展得很好。在“文化大革命”中，英勇地与林彪、“四人帮”作斗争，坚持真理，坚贞不屈，被残酷迫害致死。

“四人帮”垮台后，1979 年辽宁省委给她彻底平反，追认为革命烈士。张志新同志是我们学习的光辉榜样，我们永远怀念她。

我们是一个民主团结的集体，我们的歌曲选择，由大家推荐，民主评定。我们的歌声与时俱进，紧扣形势的发展，紧跟时代的步伐，及时地挑选反映人民心声，凝聚人民意志的歌曲，首先自己唱好，再向全校推广。

当时，全国人民欢呼解放，我们唱

抒发青年壮志豪情的歌曲，赞颂社会主义建设和工农兵忘我劳动的热情。放声歌唱党和毛主席、歌唱伟大的祖国。

我们还经常高唱抗日战争和解放战争时期的歌曲。如：《毕业歌》《松花江上》《大刀进行曲》《在太行山上》《游击队歌》《延安颂》《黄水谣》《保卫黄河》《二月里来》《在那遥远的地方》等。工会的荣英同志是优秀的女高音，她嗓音高亢嘹亮，气息充沛，舒畅自然，激情奔放。她唱的《妇女自由歌》《翻身道情》《南泥湾》《数九寒天下大雪》《清粼粼的水蓝莹莹的天》《王大妈要和平》受到广大群众的欢迎，在我们合唱团起了带头作用。

苏联歌曲思想性、艺术性很强，我们也经常演唱，如《祖国进行曲》《光明赞》《肖尔斯之歌》《青年近卫军》《共青团员之路》，还有《伏尔加船夫曲》《三套车》《喀秋莎》《红莓花儿开》《莫

斯科郊外的晚上》等。优美雄壮的歌声催人奋起，气势感人。

这些为人民喜爱的优秀歌曲，经受了时间的考验，是团结战斗的号角，久唱不衰的时代最强音，它大大丰富了我们的歌咏活动。

春天，一个快乐的早晨

那时听报告上大课，经常是全校集会，大家带着马扎坐在操场上，会前或中间休息时，各班级互相拉歌竞赛，气氛热烈。1951年春天的一次集会上，主持人让我上台指挥唱歌。我刚好看到新发表的新疆歌曲《迎春舞曲I》曲调优美流畅，字句不多，好学好记，我就领大家唱起来：

哎！我们狂欢地跳跃，在五星红旗下边，

我们快乐地迎接这美丽的春天，
太阳一出来赶走那寒冷和黑暗，





毛泽东给我们带来这快乐和温暖。

教唱三遍，大家都会唱了，简洁明快的旋律，动感强烈的节奏，使场上情绪更加欢跃起来。我的指挥也更加来劲了。一遍又一遍的歌声，把我们的心更紧密地连在一起，随着欢快的节奏共同跃动起来，我看见和煦的阳光洒满广场，人人兴奋的脸上洋溢着青春的闪光。多么美好的早晨啊！我们愿意永远歌唱，让世界永远充满欢乐，让人间永远洒满阳光。

播放《黄河大合唱》录音

20世纪50年代，我国青年代表团在布达佩斯世界青年联欢节上演唱了《黄河大合唱》，荣获金奖，中苏友好协会带回了现场录音、我们马上前去借来播放。

《黄河大合唱》是一部史诗般的经典作品，我们心仪已久。老同志告诉我们它产生的过程。1938年，光未然同志

赴延安，路过黄河的惊险地段壶口，目睹黄河船夫在暴风雨中与惊涛骇浪搏斗，深受感动，写出了黄河诗篇。冼星海同志听了诗朗诵，非常兴奋，在窑洞中抱病用六天时间完成全部曲谱。《黄河大合唱》1939年首次公开演出是在人民大学的前身陕北公学的大礼堂。老同志的介绍使我们心中充满敬佩和亲切之感。

《黄河大合唱》雄壮优美的旋律，明朗流畅的节奏，浓郁的民族风格，排山倒海的气势，使我们受到强烈震撼。我们更深切地理解我们的祖国和人民，也更加热爱我们的祖国和人民。乐曲结束了，有的同学不愿离开，要求我们再播放一次录音。黄河的精神永远激励我们世世代代向前迈进。

《天鹅湖》和《田园交响曲》——唱片欣赏会

一天中午，我听到中央人民广播电



台播放柴可夫斯基的《天鹅湖》芭蕾舞曲，广播员的解说词具体生动很有水平。我想人大校工会也有较完整的《天鹅湖》唱片，也可以举行唱片欣赏会，就去信向中央人民广播电台索取解说词。

不久，一篇字迹清晰的解说词寄来了，还附上热情的祝愿，真令人感动。这一切促成了我们的唱片欣赏会顺利举行。

四幕芭蕾舞剧《天鹅湖》的音乐是一首浪漫抒情的诗篇，优美动人。如四小天鹅舞，旋律清新活泼，显现银色月光下田园般的意境。王子与公主的爱情倾诉，真挚典雅，温柔缠绵的音乐表达，令人陶醉。曲终以后，一位同学说，听着《天鹅湖》，像是清晨打开窗子，呼吸到清新的空气，沁人心脾，给人以真善美的感受。

我们还举办了一次贝多芬的《田园交响曲》欣赏会，曹若闲同志主持讲解。乐曲展现恬静的乡村风光，清彻的溪水缓缓流淌，杨柳拂岸，鸟语花香，一派生机勃勃的田园诗情画意。乐曲不仅展示自然美景，主要还表现人与大自然互相交流融合的内心感受。漫步在无边的田野风光中，悠然自得，心旷神怡。后来暴风雨来了，显示了大自然的威力。暴风雨过去了，天空出现彩虹，田野里响起了牧笛声，表达人们欢乐与幸福的心情。最近有一位人大老师谈起那次欣

赏会说，那次听了田园交响曲对他是个启蒙，至今他一直热爱着古典音乐。

演出《保尔·柯察金》，学习保尔·柯察金

保尔·柯察金是我们心目中仰慕的英雄，他的不朽名言，鼓励我们在革命道路上奋勇前进。1952年中国青年艺术剧院演出话剧《保尔·柯察金》，博得社会一致好评。我们合唱团同学也跃跃欲试，想自己演出，通过演英雄的过程学习英雄。当时条件缺乏，演出难度大，但大家热情高，不怕困难，决定演出。

导演是孟氧（政治经济学研究生）和杨倩萍（贸易系干部），两人有演剧经验。他们在保尔·柯察金的演出中发挥了很重要的作用。统计系研究生徐前演保尔，小伙子精干，表情坚毅，非常敬业。何兰英演冬妮娅，愉快活泼。原剧本为四幕，我们改写为三幕：苦难的童年；严峻的考验；生命不息战斗不止。排练期间，大家学习保尔精神，牺牲休息时间，认真排练，服装道具、布景都是自己解决的，有的是借来的，有的用替代品，用床单蚊帐作裙子和披巾。

紧张排练半个多月终于上演了。大家演得认真投入，显示了保尔光明正大、勇敢无畏为共产主义理想奋斗终生的光辉形象，保尔的精神更加生动鲜明了。

最后落幕时，从台上发出深沉而坚

定的声音：“人生最宝贵的是生命，生命属于我们只有一次，一个人的一生应该这样度过：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”

演出结束了，大家像打了胜仗一样高兴。在总结会上，一致认为保尔的精神鼓励我们成功演出，给我们上了一次重要的政治思想课。

排演《刘胡兰》歌剧

1953年秋天，图书馆、体育教研室和出版社几位同志排演《刘胡兰》歌剧。剧本是1948年晋绥军区战斗剧社根据刘胡兰的英雄事迹创作的，导演是张义绍、王道洪、韵风。杨桂兰主演刘胡兰，薛文智扮演刘胡兰妈妈。

歌剧以山西民歌和地方戏的音乐特点为基调，塑造出刘胡兰的崇高气节和坚贞不屈的英雄形象。杨桂兰的表演生动真实，在刑场上，刘胡兰视死如归，慷慨就义，极其悲壮。歌曲《数九寒天下大雪》富有强烈的感染力和时代的强烈气息，体现了军民团结打击反动派的强大威力，引起大家的共鸣。

合唱团又是服务团

我们合唱团不仅唱歌演戏，也乐于承担服务工作。1951年7月中国共产党成立三十周年，校党委决定在中山公园音乐堂举行隆重庆祝大会。学校把会场

布置的任务交给我们。音乐堂的舞台比人大的舞台宽大得多，我们原有的舞台布置用品完全用不上。时间紧迫，我们最后争取到中央戏剧学院的帮助，借给我们全部舞台布景和五面伟人像，使会场布置既隆重庄严，又富气势。全校上千人的盛会圆满成功了，我们也感到了很大喜悦。

从1950年到1956年的时间里，合唱团对我们牢固地树立革命的世界观和人生观，起了积极作用。它活跃了学校的文娱生活；提高了我们的政治觉悟，锻炼了我们的思想品格；培养了我们团结协作精神和为人民服务的自觉性；启发了我们的美学修养，美化我们的人生意识和乐观向上的精神。当时参军、分配工作，我们都踊跃报名，高兴地服从组织分配。

半个世纪过去了，想起当年美好的时光，阳光灿烂的岁月，总是激动不已。那些优秀的歌曲，一直鼓舞着我们，成为我们生活中不可缺少的一部分。后来在那个狂风暴雨的灾难年代里，我们心中的歌，伴随着我们坚定地面向未来，相信未来。“四人帮”被粉碎了，狂风暴雨终于过去了，天空架起了彩虹。改革开放、迎来了好时光，我们怀着喜悦的心情放声歌唱，要让嘹亮的歌声，永远飘扬。

（作者赵萃系经济学院离休教师）

平生风义兼师友 ——怀念冯其庸先生

李永祜

冯其庸先生近年重病缠身，我多次前往通州“芳草园”他的住所看望。他的听力、视力下降，体质大不如前，但思维仍清晰如常。这期间他几次住院治疗，病情大体稳定。我本想在今年春节期间再次前去看望，孰知1月22日晚突然传来消息：冯先生已于当日中午逝世。我甚感意外，唯恐传闻不确，立即与冯先生的女儿通话了解情况，得到的答复是：冯先生确实于本日中午12时许，平静、安详地离我们而去。这个不幸的噩耗，使我悲痛不已。恰好我要在24日去通州医院就医，于是该日下午看病完毕，即由我的子女驱车送我至冯先生住所吊唁，向冯先生的遗像行礼致哀，并向冯夫人夏涿涓先生及其女儿表达我的哀悼和慰问之意。在悲痛的同时，这些日子，我不由得每每回忆和深思起几十年来与冯先生在一起相处相交的往事以及彼时的情景。

我与冯其庸先生共事和交往已有五十六年之久。1960年秋大学毕业后，我被分配至中国人民大学语言文学系（今人大文学院前身）工作。人大语文系刚刚于当年六月成立，冯先生当时任古代文学史教研室副主任，我就被安排在这个教室内工作。在大量的教学、科研活动中，在会上会下和其他日常生活中，我与冯先生都有密切的接触和交往。直到上世纪80年代中期，他调离人民大学至文化部艺术研究院红楼梦研究所工作后，接触变少，但联系和交往持续至今。半个世纪以来的接触、相处和交往，使我对冯其庸先生知之较多，更是受益良多。

选注《历代文选》的引领作用

人大语文系成立时，年老教师较少，冯其庸先生作为中年教师是教学和科研的骨干力量。当时系里重视教材的基本



建设，先由系主任何洛同志统一主抓集体编写《中国现代文学史讲义》的项目。此任务完成后，又由冯其庸先生带领本教研室的几位同志编选、注释古代散文选作为课堂教材。冯先生主持这项工作，他不是由个人硬性决定要别人照办，而是十分注意调动大家的积极性，充分发挥集体的智慧。他按照教学段的分工，要大家各自去搜集、阅读各朝代的文章，提出推荐意见，再经大家讨论决定取舍。篇目确定后，由各人自认，剩余篇目再适当分配。全书注释完成后，由冯先生通阅全稿，提出修改意见。最后由他写出两万余字的前言，讲述了历代散文发展的轮廓和在不同时期的特色。这篇前言实际上是一篇高水平的学术论文，它与全书的题解、正文、注释结合为一个整体，对全书起着纲举目张的统领作用。在近一年的编选、注释的期间，许多同志在疑难问题的处理、注释词条的准确和文章主旨的把握等方面，都程度不等地得到了冯先生的帮助。个别同志在某些篇章的典故出处、词句理解上实在难以措手，冯先生甚至亲力亲为，帮其补充和修改。冯先生在会上会下经常强调：我们这项工作，是“编书炼人”，“既是要出教材，又是要锻炼人才”。的确，通过在这一项目中真刀真枪的磨砺，我们几个刚走上教师岗位的大学生，不但了解了注释的体例规范，锻炼了烹字炼

句的基本功，还在广泛阅览古文、筛选名篇佳作的过程中开阔了视野，丰富了知识，提高了赏析水平。我们有这样的收获，可以说是回报了冯先生良好的初心。但当时我们对冯先生的提法体会不深。其实，选注的过程就是学习的过程。所选所注篇目无论自己当学生时是否学过，这次选注都是一次重新学习。只有自己对全文学深学通，才能使交给读者的注释和题解准确简练，精当晓畅。这种锻炼和收获，也为今后的教学和科研打下良好的基础。也许这才是冯先生所说的“编书炼人”的要义。当然，这一认识是过后几年才有的。当时令人欣慰的是，选注的历代散文最后定名为《历代文选》由中国青年出版社推向社会后，很快就受到了广大读者特别是青年读者的欢迎并得到中央高层领导的留意，它成为半个多世纪以来伴随几代青年人的佳朋益友。该书问世后一版再版，迄今印数已达近百万之巨。如今令人惋惜的是，当年选注《历代文选》的六位同志，有几位早些年已相继去世。现在，当年的主持人实际上是主编的冯其庸先生也与世长辞，只剩我孤零一人尚在，抚今追昔，令人不禁唏嘘悲叹，潸然泪下。

课堂内外言传身教的带动

冯先生的言谈举止风范对人的教益，给我留下更深刻印象的，更多的是

发生在课堂内外、会上会下及日常接触交往之中。作为教研室领导，冯先生注意引导我们青年教师全面成长。他经常督促我们提高自己的思想觉悟，每当看到我们的思想和工作有所进步，总是非常高兴，进行鼓励。教研室总结工作，他在会上讲成绩比较具体，讲大家的不足比较概括；而在会下与同志个别交谈，则摆明具体问题，客观地分析原因，启发同志改进提高。对同志的明显缺点，他也坦率地提出批评，但绝少盛颜厉色，总是以恳切的态度、和缓的用词和语气道来，让人听得入耳、入心。

在教学上，语文系成立头几年，古代文学课以选讲历代名篇佳作为主。冯先生以他渊博的学识、独到的见解和生动活泼的语言，将作品讲透、讲活，讲出了作品的思想深度和艺术特色，因而大受学生的欢迎和称赞。当时我们几位青年教师，总愿挤出时间前去随堂听课，以便学习他讲课的优长之处，充实自己。我自己还几次到校外听他的讲课或讲座。记得1962年1月初，他到中央戏剧学院为学生讲了关于读书方法和写作方法的一堂课。在介绍古今学者重要经验的同时，他也讲述了自己的许多心得体会，其中提出了写文章要“热写冷读”这一见解。他说：写文章在大量占有材料、提炼思想、形成基本观点、想清楚布局谋篇以及何时引入论争对手的

观点进行论辩等问题后，也就是在考虑成熟后，要一鼓作气、一气呵成写出来，不要三天打渔，两天晒网，拖拖拉拉、停停顿顿，失去文气；在写完后，又要冷静一段时间，通读全篇，自我鉴定，反复问难，反复推敲，寻找偏颇、疏漏和不准确、不妥当之处，并做出修改，这样文章就能立得住脚，经得起检验。冯先生这一心得体会，开人心窍，发前人之所未发，我当时听到就有耳目一新、茅塞顿开之感。此后我一直将它作为自己立言著文的座右铭，真可谓受益一生。

冯先生好读书，也热衷购求好书。当他访购到稀见的或高质量的书籍后，总是欣喜不已，除自己精心阅读外，还热情地向我们年青人介绍推荐。上世纪60年代初，著名的《十一家注孙子》和清代浦起龙的《读杜心解》铅印出版后，他对我说：“这都是好书，过去很难见到，应该买！”史学家王仲荦先生的《魏晋南北朝隋初唐史》出版后，他又对我说：“王先生治史的功力很深，此书质量高，应该买一本。”这几种书每本定价都是两三元或四五元，在当时属于价格偏高的书籍。我那时每月只有56元的助教工资，扣除伙食、水电、房费及负担老人的费用外，每月所剩无几，但还是咬咬牙全买了下来，并在书上题字：“读书、做学问、立事业，不应吝啬金钱！”这话的形成就与冯先生潜移默化的影响



有关。当然，我自己买到了心仪的书籍，也携带到冯先生家中，请他品评是否物有所值。1963年春，有一天我逛西单商场，在旧书摊花一元二角钱买到了一部光绪十六年上海检古斋石印、有精美插图的宣纸线装袖珍本《增像第六才子书》（即金批本《西厢记》）。我持此书及前两年花四元钱买到的光绪十三年上海同文书局竹纸线装排印本《绣像全图五才子书》（即金批本《水浒传》），请冯先生品评。他指着《五才子书》说：“这书纸质差，印刷一般，四元钱不算少。”翻看到《六才子书》时，他眼睛一亮，忙问“在哪儿买到的？多少钱？”知道价钱后，他高兴地说：“这书版本好，插图、印刷都精致，这点钱就买到了，太值了！”我们两人分享了买到此书的愉快，我自己鉴赏古书的眼力也提高了一步。

催人奋进的无声示范和有效措施

冯其庸先生在认真教学的同时，又十分勤奋著书立说。他自上世纪50年代中期，即开始在报刊上陆续发表散文欣赏性和论析性的文章，崭露头角；到60年代之初，研究范围更扩及到小说、戏曲（包括当今的京剧）等领域。在研究方法上坚持思想和艺术分析的同时，又写出了一批材料翔实可靠，论证深入有力的考据性的文章。他的各类文章都

受到专家和读者的好评，成为成就突出、名蜚学术界的人物。当时我们周围的人都知道，他取得这样的成就，除天资聪颖外，主要是靠勤奋刻苦，用自己大量的汗水和无数心血换来的。冯先生是个大忙人。由于白天上课、校内外开会或客人来访（记者和书店人员居多）等事务不断，难以有比较完整的时间个人使用。于是，他就几乎每晚在家人入睡、外客不至的深夜，专心读书著文。他书房的灯光，是他所住的宿舍楼夜晚亮时最长的灯光。我当时几次从楼下经过，看到全楼一片漆黑，唯独他的窗口孤灯一盏，不由地心中蹦出了“漫看全楼一片黑，唯君窗口灯昏黄”的句子。我与同志谈起此事，都非常钦佩他的刻苦精神和旺盛的精力。冯先生近些年与人谈治学，说自己“用的是笨功夫”。意思就是不想讨巧、不图省力，一步一个脚印地狠下功夫。我以为，从另一个角度讲，其实他就是下苦功夫做学问。他过去多次讲过这一问题。比如，他在1961年给中戏学生的那次讲课中，就从不同的角度提出读书做学问要“埋头苦干，不要急躁”；“只要我们自己肯于去苦干，在几十年中就可以做出很大成绩来”；“读书是要有乐趣的，但首先要下决心吃苦”；“先想到苦，才能钻进去，然后才能得到乐趣”。最后在谈到写作时，他再次指出：“行成于思，要苦思苦想，

苦思甜写”等等。这些话当时我都记在笔记本里，至今仍在。冯先生自己就是这样知行合一、身体力行的。“梅花香自苦寒来”，他苦读苦写、不畏“苦寒”的坚强意志和毅力，就是一种无声的示范，它比任何空头说教都能起催人奋进的实际效应。

冯其庸先生社会活动较多，人脉较广。一有机会，他经常向我们介绍学术界的动态和研究热点，有时甚至直接介绍这位或那位专家教授在学术座谈会上讲了什么观点、提出了哪些问题等等，以开阔我们的视听。他更敦促我们多看别人的好文章，多思考问题，多汲取别人的优点，尽快提高自己的研究能力和写作水平，以早日挑起系内教学和科研

的重担。同时，他还建议我们找机会多到校外参加一些讨论会、座谈会，争取发言，在实际中锻炼自己。

在提出这些有助于我们提高和进步的方式、方法之外，为了实现对我们的希望，他又采取了一项特别的举措：找教室内我们两位无家务繁劳的单身教师和他赏识的一名学生，组成了一个松散的、有一定自由度的兴趣小组。由他介绍学术界的动态，大家共同议论，确定研究课题；在撰写上，或多人合作，或单独执笔；文章定稿后，以高淡云为笔名投寄报刊。就这样，在两三年内写出了几篇有分量的关于文学、历史和文艺评论的文章在报刊发表。其中刊登在1964年11月《光明日报》“文学遗产





专刊”整版的关于金圣叹“哭庙案”真相的文章，是由冯先生提出课题，大家议定，由我个人去校内外大图书馆收集第一手确凿史料，经过深入思考和辨析写成的。在中午时，我送稿请冯先生审阅，他约我几日后去取。未料想次日下午他就通知我前去。见面后，冯先生兴奋地说：“我昨天中午躺在床上，本想先浏览一小部分就午休，没想到开头看下去就停不下来了，文章吸引着我竟然一口气看到了结束，连午睡都忘了。”又说：“这文章开篇以后扩展开来，伸展得很远，我还担心最后怎么收束回来，没想到它很自然地转折回来又扣紧了中心论点。文章论证分析得透彻、有力，把问题搞清楚了。文章就是要这样写才好。”对此文，他只就一处观点补充了两句话，又改动了几个字词，就让我寄出了。后来我听人说，冯先生曾对教研室内外的同志举例谈论说：“我们的青年教师提高得很快，很有希望啊。”其实，早在两年以前，冯先生就让我写过一篇《怎样对待孔孟名言？》的短文，这是代替一家报纸所写对读者来信的答复。我当时囿于答信这一体例，更主要是由于学识不够，思路偏窄，只是针对问题，以肯定的看法写出了几点。冯先生看后觉得思路不够开阔，内容也欠充实，不甚满意。但报社催要，来不及修改，只好照样寄去由他们刊出。或许是前后两

相对比感触较深，所以才有上面的一番言辞。现在回想起来，当年费时费力但没大费周折地写出那篇尚有一定质量的文章，我自己确实是尽了最大的努力，而且此文成为我一生从事正规学术研究的起点。但是，冯先生无声的示范和采取的有效举措，是播育、催生出这一成果的决定性要素。没有他的举措，就没有那篇文章；没有那篇文章，也许我得十几年后才能走上学术研究之路。

当时，我们几个青年人闲聊议论，大家就有一个共同的感觉：冯先生勤奋好学，刻苦自励，成就突出而又诲人不倦，提携后进。与这样的同志在一起，我们既能得到他的直接帮助，又能在潜移默化中受到教益；在贴近对比中，还能具体地看到他的优点和我们自己的不足。这样，我们的学习就有活的榜样，进步会更快一些。有这位标杆式的人物在身旁，可以说这是我们的幸运。

闪光多彩的艺术人生情趣

冯其庸先生是当今著名的红楼梦研究专家，又是有成就的国画家、书法家，也是出色的诗人。这些年，人们走进冯先生现今的“芳草园”住所，就会为他室内悬挂的诗书画作品和庭院巧为布局的山石花木构成的艺术氛围所感染。其实，他的诗书画的才艺，早在五十多年前就显山露水地生发开来。当时他写的

许多学术论文，特别是那些社会反响较大或引起争论的文章，他如感触较深，往往写下绝句或律诗为纪。记得60年代初年，他写文章对戏曲《斩经堂》中的封建道德是否可以继承的问题，与郭汉城先生发生了争论，引起了学术界较大反响。他就写了一首七律，首句是“斩经一曲惹恨长……”。一天我到他家去，他将写在一张小纸片上的这首诗送我，并说明作诗的原委。我当时饶有兴趣地读了那首诗，并简要谈了一点感想。我是读文学系出身，也喜爱古典诗歌，勉强可以算作半拉子知音吧，这也许是冯先生要我一读的原因。我当时心想：“这还是第一次见到写出争论文章再吟诗抒情的人物呢。”

冯先生的毛笔字极好，他在书法上师法二王，得其笔意。上面提到的诗作，就是他用小字行书写出的，笔力内劲而又婉转流畅。因为我幼时跟私塾蒙师习过两三年字，我对书法也极有兴趣。常与冯先生谈起临帖之事，他每次都热情地向我介绍历代书家名帖，指点应重点临学某帖，并拿出他收藏的少量拓本让我欣赏。他有一件文徵明精写小楷拓本，我翻看时赞不绝口。他见我兴致浓厚，忙说：“你可以带回去欣赏、临摹。”我借回去仔细欣赏、揣摩，用了半年之久才怀着不安的心情抱歉奉还，但冯先生谈笑如常，毫无愠色。

冯先生多才多艺，书画俱佳。但那时他居室狭窄，工作繁忙，极少作画，倒是在四周排满书架的书房床头门边难得的空闲处，悬挂了一幅枯塘残荷图。当时我也未曾看清是自作抑或他人之作，但心想冯先生是热爱生活之人，应该喜欢生机焕发的景物，怎么会欣赏这样枯黄衰败的图景？不禁脱口说出了我的疑问。冯先生微笑着说：“这是另一种情趣。”他的确对领会自然界的外物别有情趣。

上世纪70年代初，我们在江西“五七”干校劳动，闲暇之时，许多人自己动手，利用建房的竹木下脚料做个小木箱、小板凳之类；所用的刨子、锯子等也自己制作，但那只是当作简单的工具使用罢了，都平平常常。冯先生则独具心裁，与众不同。他在锯子的把手头上或做出个简单的花瓣，或刻出个兽头的轮廓，意趣盎然。他从大量粗毛竹截弃的下脚料中，翻检到了稀见的方形和椭圆形的竹管。我碰巧见到，感到新奇，赞赏说：“你竟然还找到了方的、椭圆的！”他高兴地答道：“我就是要找这样形状的呢！”过后，他将竹筒去皮磨细，用几笔线条在上面勾刻出山石、峰峦之类，当作笔筒或水杯用，却宛然成了一件质朴的工艺品。几年后，在他铁狮子胡同住所书房写字台上，我又看到摆放着一件用黄檀木精细制作的刨



子，刨身一边刻着平远山水，另一边刻着落款：“江南冯迟”四字。这刨子显然是从“五七”干校带回的，这又一次让我开了眼界。我心中暗自赞叹：这位老冯多才多艺，可真是江南才子啊！但又觉得可惜落款四字中间少写了“才子”两字。

江南才子冯其庸先生，就是这样善于美化自己的生活，显示出他独有的艺术人生情趣。

身远心近见真情

中国人民大学在“文革”中被停办，我们那些家属在外地的青年教师，户口难进北京，许多人只好迁往外地。我本人则先去了山东德州，几年后又与家属同去济南。北京是我的第二故乡，人大语文系是我与冯其庸先生等许多同志朝夕相处的一方热土。人无奈远离而去，心则常系于此。我在山东仍做教师，但德州是小城市，资讯缺乏，文化氛围薄弱，购书不易。我常致信冯先生等同志，了解文化出版消息及教学动态，并请托代购书籍。冯先生每次都及时复信，热情代劳。我几次进京办事，相见时他都

热情相待，一如往日。六七年远离的交往中，光他亲笔写给我的书信就有一大叠。这期间我感到彼此的心仍贴得很近，我毫无“人一走，茶就凉”之感。

在那段人地远隔的日子里，使我感触最深的，是在我人生旅途关键的节点，冯先生的大力帮助显示出的真情厚谊。1978年，党中央决定人大复校重建，并同意已外迁离京的人员原则上可以回校工作。决定中的“回校”这一具体事项落实有一定难度。一是外地单位有阻力，另外“原则上”三字，在掌握上大有弹性。时任系副主任的冯先生知道此决定后，先是及时嘱托别的同志通知我做好回校准备；随后一方面在校内、系内做沟通、协调的工作，另一方面利用去云南开会的机会，找到同在会上的、我所在的山东那所高校中文系的负责人，促膝交谈，敦促他们放行。在该校久拖不决时，他又不失时机地推动人大中文系派员前往山东省教委和该校做工作，终于使我被放行，回到了久别的人大中文系的怀抱之中。人们常说：看人要看一贯，看关键。冯先生对我一向关爱有加，在我回人大的关键节点，他鼎力相助显示出的深厚

友情，令我终生难忘。

我回人大中文系工作五六年后即 80 年代中期，冯先生又调离人大，我们工作上已然无关；而且他的住所几次搬迁，越搬越远，最终离人大校区有百余里之遥，但我们彼此交往不断，友情依旧。在上世纪 80 年代中期，我已步入中年，他看到我写的有关《水浒》的一些论文，他似深有所感而发地说：“如果认定一个课题有意义，就要下决心、下功夫深钻下去，写出一系列文章，这样，你就成了这方面的专家。”若干年后，他看到我点校的新版《水浒传》一书，仍然像过去那样，以长者的亲切口吻说：“你下了很大功夫，这书是能够传下去的！”这句话，在以后见面时，他又重复过一次。冯先生的这些话，我看作是对我的一种勉励，而其后面一段议论，我又认为这是他一生著书立说总结出的宝贵经验，我一直将这精警之言看作是对我的鞭策，常记于心。近两年我三次前去他的住所探望。其中，2015 年 5 月初那次，我顺便赠送 4 月底刚出版的由冯先生题签书名的拙作结集《水浒考论集》，请他指正。可巧他三月底也刚出版了大作

《敝帚集》，随即赠我。不料仅相隔一年，他即遽尔仙逝；又不料我俩同时相互赠书，竟然变成了为半个多世纪的深厚友情画上的一个又大又圆的句号。此天意耶？巧合耶？令人不可思议。

回想我与冯先生的相处和交往，我们的关系在亦师亦友之间。他曾是我的领导，我是他属下的同事；冯先生在新赠我的书中题称“永祜兄指正”，这谦辞令我惶恐不安。事实上他长我十一岁，论年龄是兄长，论学问成就和学术辈分则是师长一辈；我们在长期交往中又结下了深厚的友情。我们两人一如密切相处的老人大人那样，互称老冯、老李，以迄于今，不曾改口。“平生凤义兼师友”，用李商隐这一诗句来概括我与冯其庸先生半个多世纪的相处相交，应该是真切、恰当的。

一代文化名人、一位学术大师冯其庸先生走了，但他对社会巨大的精神贡献将永存于世，他的高尚品质和风范也将被人们长久地追思怀念。

（作者李永祜系文学院退休教师）

从官产学研用五个角度 看智慧养老的进展

左美云



信息时代，“大、智、移、物、云”已经越发成为新型网络环境发展的方向，分别代表着“大数据、智能化、移动互联、物联网、云计算”等信息技术前沿。与此同时，我们国家面临的另外一个问题——老龄社会，当老龄社会遇到信息社会，两者碰撞结合便产生了我们所说的智慧养老。

1. 智慧养老的内涵

截止到2016年底，我国60周岁及以上人口2.31亿人，占总人口的16.7%。随着55~59岁之间“准老人”的老化，以及互联网的日益普及，越来越多的老人开始使用或尝试使用互联网，为我国智慧养老工作的开展提供了基础。根据中国互联网络信息中心(CNNIC)的统计数据，截至2014年6月，我国网民6.32亿，普及率为46.9%，其中60岁以上占上网总人数2.1%，占60岁以上人口6.6%。同样的，根据CNNIC的统计数据，截至2016年12月，我国

网民7.31亿，普及率为53.2%，其中60岁以上占上网总人数4%，占60岁以上人口12.7%。

可以看出，经过两年的发展，我国老年人口上网的人数将近增长了一倍，这无疑是一个良好的发展趋势。我们也相信，随着50后、60后的老化，我们国家推行智慧养老的广度、深度都将进一步增加，难度也会越来越小。

我们团队所在的中国人民大学智慧养老研究所认为，智慧养老(Smart Senior Care)是指利用信息技术等现代科技技术(如互联网、社交网、物联网、移动计算、云计算、大数据技术等)，围绕老人的生活起居、安全保障、保健康复、医疗卫生、娱乐休闲、学习分享等各方面支持老年人的生活服务和管管理，对涉老信息自动监测、预警甚至主动处置，使这些技术实现与老年人的友好、自主式、个性化智能交互，一方面提升老年人的生活质量，另一方面利用好老年人的经验智慧，使智慧科技和智

慧老人相得益彰，目的是使老人过得更幸福，过得更有尊严，过得更有价值。

智慧养老具体体现在三个层面——智慧助老、智慧用老和智慧孝老。智慧助老是指借助一些智能化设备去帮助老人，主要体现在“增、防、减、治”四个方面，即借助智能化的仪器设备，增进老人的功能、防止老人身体机能的衰退、减少疾病和突发事件的发生、帮助老人开展治疗，这也是目前很多学术研究以及养老设备的研发厂商正在做的事情；智慧用老是指利用好老人的知识和经验，特别是60岁到75岁之间的老人，完成老人“第二青春”，从老龄人群入手来实现我国人口的第二次红利；智慧孝老是指借助互联网等信息科技，实现“孝文化+互联网”的结合，打造具有中国特色的智慧养老模式。

2. 智慧养老的进展

在过去的一年里，我们国家智慧养老领域蓬勃发展，无论是从政府政策的支持到养老行业资本市场的活跃，再到学术界的深入研究，以及智慧养老产品的研发、平台的应用，无不迸发出热情和活力。在这里，我们对2016年我国智慧养老领域在官、产、学、研、用等

方面取得的进展进行总结。

2.1 官：政府政策

随着智慧养老热度的不断攀升，与智慧养老相关的政策密集出台，智慧养老已经上升到国家战略层面。2016年国家至少出台了4部与智慧养老较为相关的政策。

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划(2016-2020年)》中将“积极应对人口老龄化”作为国家未来五年的重点工作，并指出要建设社区居家养老服务信息平台，推进养老智慧社区建设；同时，随着互联网金融的发展，为了发展养老领域金融服务，加大对养老服务业发展的金融支持力度，国家出台了《关于金融支持养老服务业加快发展的指导意见》，鼓励金融机构与养老信息和智慧服务平台合作，运用“互联网+”大数据资源，提供更高效的金融服务；《关于推进老年宜居环境建设的指导意见》指出开展智慧家庭健康养老示范应用，调动各级医疗资源、基层组织以及相关养老服务机构、产业企业等方面力量，开展健康养老服务。国务院办公厅还出台了《关于全面放开养老服务市场，提升养老服务质量的若干意见》，指出发展智慧养老服务新业

态，开发和运用智能硬件，推动移动互联网、云计算、物联网、大数据等与养老服务业结合，创新居家养老服务模式，而这也是国家政策层面首次使用“智慧养老”这一术语，无疑会为我国智慧养老产业的良性发展提供便利。

同时，为了响应国家政策号召，全国各省、自治区、直辖市结合自身情况，纷纷出台智慧养老政策。许多省市还专门出台了老龄事业的《十三五规划》，对地方的智慧养老事业进行了详细的规划和阐述。此外，从2016年各省市出台的政策来看，“医养结合”成为了关注的新热点，各省市纷纷出台《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的实施意

见》。国家和地区对智慧养老相关政策的出台和完善，将为智慧养老的发展带来空前机遇。

2.2 产：行业融资

2013年，国务院颁布《关于加快发展养老服务业的若干意见》之后，各地出台了一系列养老产业的利好政策，各类资本蜂拥而至，养老服务业急剧升温。

资本市场自2014年开始重点关注智慧养老行业，2014年到2016年养老领域的融资额度、融资次数和平均融资额度均保持了较高的增长速度。2016年，养老行业的融资数量和融资金额达到历史最高水平，共发生了17次融资，融资总额达到8758万美元，平均融资额

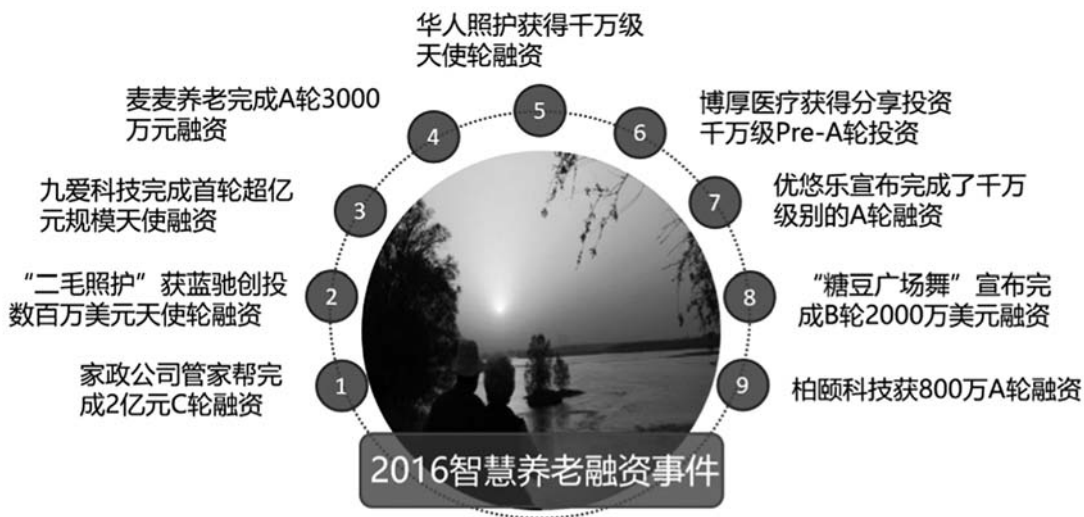


图1 2016年智慧养老行业融资事件

数据来源：动脉网，《智慧养老：护理领域竞争激烈，技能分享值得探索——2016年年度盘点》。

度为 584 万美元。图 1 列举了一些 2016 年智慧养老行业的融资事件。

随着 2016 年国家出台《关于金融支持养老服务业加快发展的指导意见》，我们相信将有更多的资金涌入养老领域，养老领域的融资热潮还将持续高涨。

2.3 学：学术活动

2016 年智慧养老也受到了学术界的广泛关注，从 1 月到 12 月，智慧养老相关研讨会议不断召开，政府、学界和产业界共同探讨智慧养老发展路径。

2016 年举办的智慧养老相关研讨会议时间表如图 2 所示。

从 2016 年 1 月份召开的“智慧养老 50 人论坛成立大会”，到之后的“中国老年学学科建设研讨会智慧养老分论坛”“第三届智慧养老与智慧医疗发展论坛”等，致力于养老领域的专家学者和产业界、政府进行沟通对话，为我国智慧养老的发展出谋划策。其中“京台智慧社区医疗养老健康交流对接会”“中日韩健康养老产业高峰论坛”“2016 中国（北京）国际老年产业博览会”“2016 中韩国际老年产业博览会”“第四届中国西部老龄产业博览会”“2016 中国·西部养老服务发展峰会”“中日韩智慧养老洽谈会”“2016 首届京津冀养老论坛”“人口老龄化与可持续发展”国际研讨会



图 2 2016 年智慧养老相关研讨会议

养老论坛”等会议的召开，昭示着我国智慧养老走向了跨区域、跨国的交流与合作，“人口老龄化”“智慧养老”已经成为全人类共同关注的话题。

2.4 研：产品研发

智慧养老的实现离不开相应智能产品的支撑，比如能够监测老人睡眠质量

的智能床垫、减少老人跌倒事故危害的地板预警系统、视频沟通子女的“家视通”网络电视、远程呵护老人的家庭智能陪伴机器人等，为老人享受全面、便捷、智能化的生活打造了良好的基础。

图 3 展示了我国智慧养老产品的地域分布，可以清晰地看出江浙沪一带是

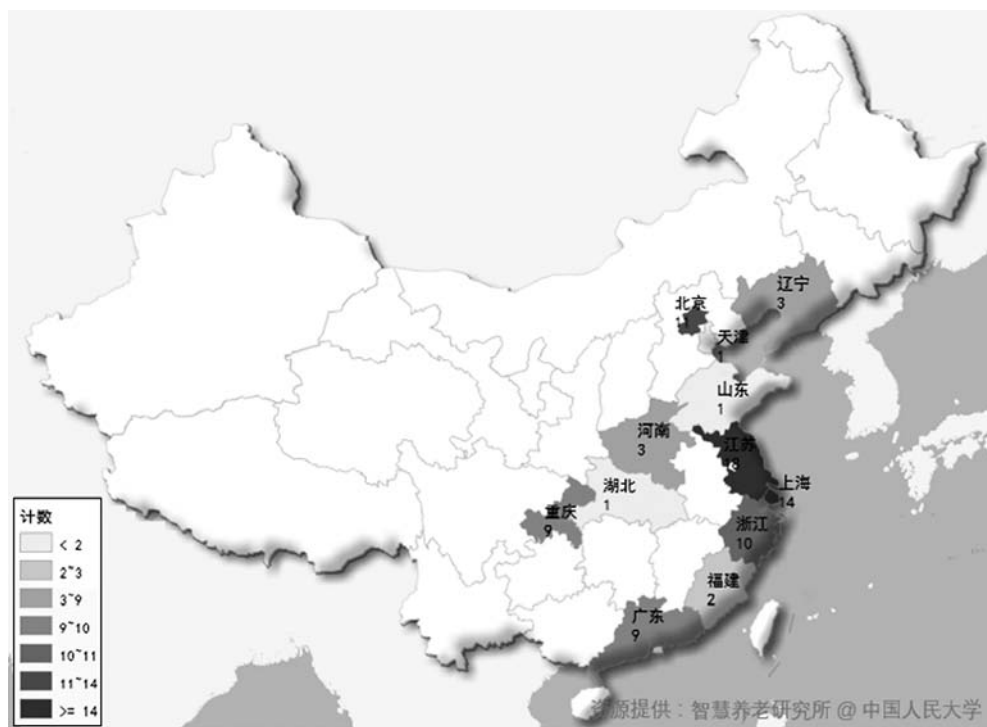


图3 智慧养老产品地域分布

数据来源：中国人民大学智慧养老研究所：《智慧养老研究动态》。

智慧养老研发厂商和产品发布集中的地方，这既与当地严峻的养老现状有关，也和当地的经济状况相关联。除了这些地区，北京、广东等地也涌现了不少智慧养老产品。

图3中的数据来源于我们智慧养老研究所编辑的每月一期《智慧养老研究动态》，截至2016年底，《智慧养老研究动态》已经出版36期。通过不断

收集和整理国内外智慧养老有关的产品动态，积累了丰富的智慧养老数据。其中智慧养老公司总计收录了40家，其中37家在国内，3家在国外，国内的智慧养老公司主要分布在12个省市，而智慧养老产品总计收录了85种。

种类繁多的智慧养老产品满足了老年人不同层次的需求，也为我国“9073”式的居家、社区、机构养老提

供了便利。图4展示了按照横坐标“个人、居家、社区、机构”、纵坐标“马斯洛需求层次”对智慧养老产品进行分类的结果。

其中横坐标代表养老方式，“个人”指的是老年人在各种情境下均可以使用，不区分在家里或社区、养老机构等，而“居家、社区、机构”指的是不同类别的养老方式；纵坐标代表马斯洛需求层次，分别是生理、安全、社交、尊重和自我实现等5个层次。

2.5 用：应用平台

伴随着智慧养老的推广和开展，除了政府、企业界、学术界等纷纷扎根养

老领域，国内也涌现了一系列为老服务的智慧养老平台，表1列举了2016年被较为广泛使用的为老服务平台及其类型和定位。例如其中的“乌镇智慧养老平台”，乌镇作为国内智慧养老示范点，其借助“互联网+”打造的智慧养老信息化平台，为机构提供服务、老人享受服务以及政府监管监控等提供了便利。

无论是上述列举的智慧养老平台，还是供老人使用的智能产品，都需要我们从5个方面进行考量：

(1) 有用 (usefulness)，指的是具备一些实用的功能，能够满足老人的特定需求；

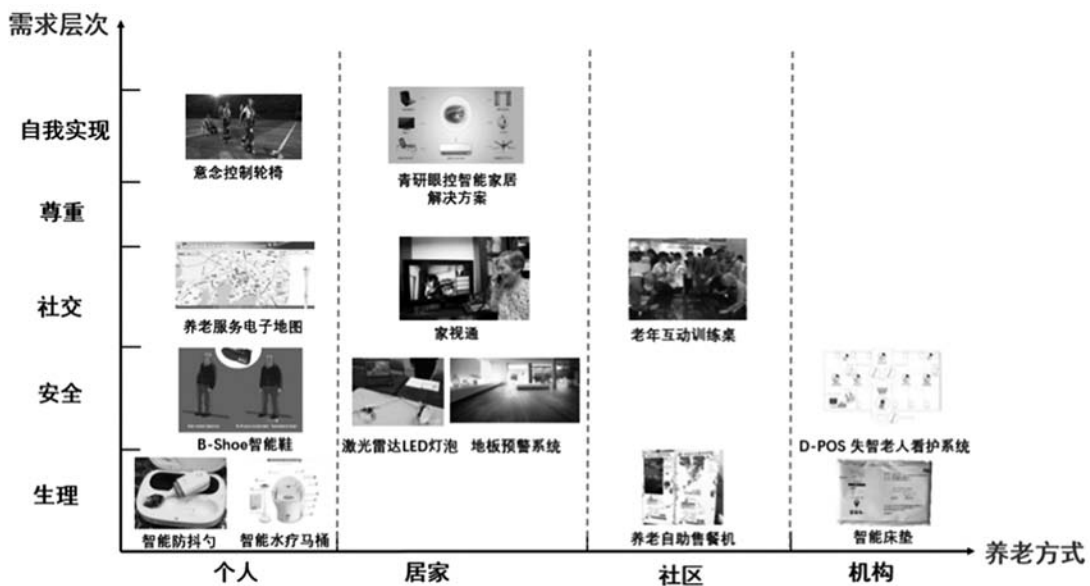


图4 满足老年人需求的智慧养老产品举例

表 1 各类型为老服务平台举例

类别	平台名称	平台定位
智慧养老服务平台	乌镇智慧养老平台	智慧养老信息化平台
	亿灵社区平台	智慧医养结合平台
	居民健康网	智慧医养结合平台
	三开科技	智慧养老云平台
	麦麦养老	智慧养老云平台
	邻里情	居家养老服务信息化平台
	友康科技	聚合型养老服务平台
	96156 社区生活网	社区公共服务平台
老年人社交平台	老友帮	社会公益型网络平台
	乐龄网	中老年人群互动型网站
	老年人之家	在线交流社区论坛
	人过五十	老年人门户网站
交易平台	老年人网	老年产业信息网站
	幸福 9 号商城	O2O 电商平台
	快乐老人生活馆	电子商务平台

(2) 好用 (ease to use), 指的是产品或者平台需要为老人提供良好的操作环境和交互式的界面, 让老人能够“轻松上手”;

(3) 用得起 (payment), 指的是老人能够承担得起, 可以通过降低成本或政府进行专项补贴等方式开展;

(4) 持续使用 (continuance), 指的是老人能够坚持下来, 养成使用的习惯, 提高产品和平台使用的长期效益;

(5) 爱用 (hedonic), 指的是能

够带给老人满足感、成就感, 让老人自发式的使用, 可以借助游戏化设计的思维来完成。

我国智慧养老事业仍然处在发展和探索阶段, 在 2017 年仍然需要社会各界共同努力, 为破解我国养老难题出谋划策, 实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。

(作者左美云系信息学院在职教师)

炎炎夏日重养心脾

崔芳囡

立夏之后气温急升，人们容易出现口干舌腻、口舌生疮，小便短赤、大便溏泄，甚至倦怠乏力、食少纳呆、睡眠不佳等症状。这些多属于心火亢旺、脾虚湿困的症状，所以人们应及时调整起居作息，顺应夏季气候的变化，才能安然度夏。《素问·藏气法时论》曰“……心主夏……脾主长夏……”，就是说明心脾的功能活动与夏天关系密切。明代医家张景岳进一步指出：“夏应心而养长，长夏应脾而变化。”即是说夏天应养心，长夏易健脾。火为夏主气，人体

的心与之相应，湿为长夏（夏季的最后一个月，一般为7~8月）主气，人体的脾与之相应。三伏时节，烈日酷暑，易使人心火亢盛、烦躁不安，又因地湿上蒸、骤雨较多，使脾易为湿困，食欲不振，夏季心脾两脏最易受损，所以夏季应格外重视心脾两脏的养护。

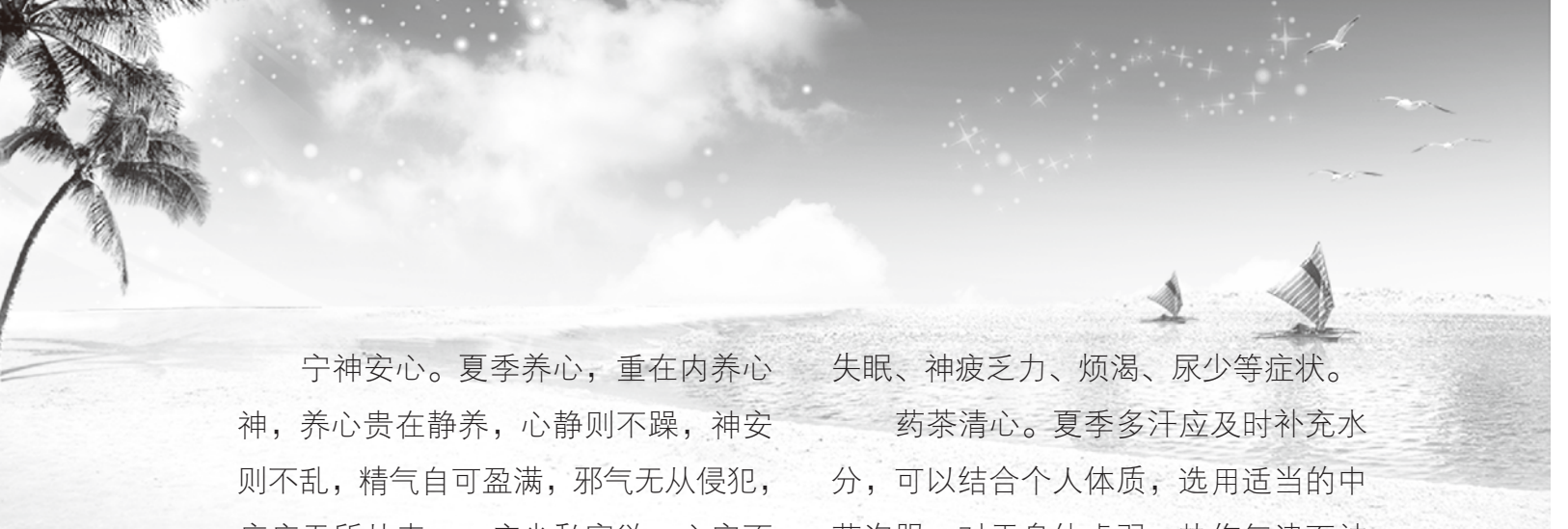
夏季养生先养心

《黄帝内经》曰：“火热为夏，内应于心，心主血，藏神”。一方面中医认为心与夏季相应，天热人易出汗，而“汗为心之液”，出汗过多自然易消耗心阳阴液。另一方面“心主神明”，心还是“精神之所舍”，主宰着人的情志和思维意识活动，心气旺则神气充足，人体的机能旺盛而协调，神气涣散则易产生病象。心火过亢自然易出现烦躁不安、心神不宁等症状，从而导致其他疾病。七情过激皆可伤心，也直接伤及内脏，影响脏腑气机，而导致疾病的发生。因此夏季养生先养心，那么该如何养心呢？



黄帝内经





宁神安心。夏季养心，重在内养心神，养心贵在静养，心静则不躁，神安则不乱，精气自可盈满，邪气无从侵犯，疾病无所从来。一应少私寡欲、心安不惧，摒除私心杂念，保持心态的安闲清静，防止情绪躁动，使人的情志活动保持在淡泊明静的状态，以维持脏腑气机的稳定状态。尽量避免生气、焦虑、抑郁，可以通过阅读、听音乐等方式转移注意力，条畅自身的气机；二应无视无听、抱神以静，炎热夏季尽量避免在喧嚣嘈杂的环境中久呆，以减少心烦、懊恼、躁动不安等情绪，通过研习书法、绘画等活动摒除杂念，放松心神，可消除疲劳，有益身心。切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，到了秋冬季节容易患病。

微汗养心。夏季出汗应以微微为度，出汗能够降温祛湿，利于气血通畅，像健走、慢跑、练瑜伽、打太极拳等运动，都能让人微微出汗，又不至于大汗淋漓，是人体在长夏季节除湿的好方法。但若经常大汗淋漓，则不利于健康。中医认为“心主血脉”“汗血同源”，汗由津液化生，津液与血均为水谷精微，出汗过多，容易耗津伤血及阳气，甚至可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、

失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

药茶清心。夏季多汗应及时补充水分，可以结合个人体质，选用适当的中药泡服。对于身体虚弱，热伤气津而神疲乏力、头晕、口渴、汗多者，可选用西洋参6片、麦冬10粒，五味子10粒，开水浸泡代茶饮，有益气养阴、生津之功效。对于平素肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者，可用菊花10朵、决明子6克，开水浸泡代茶饮，有清肝明目之功效。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡的人，可用莲子芯6个、栀子3克、酸枣仁3克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神的功效。

夏季养生须健脾

《内经》云：“脾主长夏，脾气旺于长夏。”指出长夏主气为湿，人体的脾脏与之相应。夏秋之交，湿热熏蒸，水气上腾，湿气最盛，故长夏多湿病，故古人强调“长夏防湿”。湿邪具有重浊、黏滞、趋下的特性，中医认为湿为阴邪，好伤人阳气，尤其是脾阳，而脾喜燥恶湿，“脾胃为后天之本”，并有“内伤脾胃，百病由生”一说。夏季这个季节脾胃最容易受到侵害，常常出现食欲下降、倦怠乏力、腹泻便溏等症状。因

此夏季养生健脾是关键，只有调养好脾胃，使得气血化源充足，才能祛病延年。那么怎样调养出好脾胃呢？

健脾益气。首先我们必须做到“饮食有节，饮食有洁，饮食平衡”，以防止疾病的发生。夏天人体消耗较大，脾的工作负担较重，应及时调理好饮食，营养清淡充足又不增加脾胃负担，建议少食多餐。夏季易出现精神困倦、四肢软弱、气短懒言、头昏自汗、食欲不振、胃胀纳差、便溏腹泻、舌质淡苔白、脉缓无力等脾虚的症状。可以在饮食中适当增加山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实等健脾益气的药物。如食欲差，可用砂仁、白豆蔻、山楂、麦芽、谷芽、鸡内金等药物芳香醒脾、开胃消积。夏季常用药膳有荷叶茯苓粥、绿豆汤、山楂肉干、羊肉萝卜汤、砂仁鲫鱼汤、参枣米饭、山药粥、大枣粥等。

以动助脾。民间有“饭后百步走活到九十九”的俗语，饭后慢走有助于增强脾胃功能、促进胃肠蠕动，增进消化吸收，所以餐后适当的活动对延年益寿有很大裨益。但“饭后”并非指吃完饭立刻开始散步，而是要休息至少20分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

祛湿运脾。在长夏这个养脾的关键时期，应该结合运脾、祛暑、化湿等方

法进行调补。一防外湿，遇有雾天气或桑拿天要少开窗；遇到有太阳时，应把受潮的被褥拿出去晾晒；可利用空调的除湿功能干燥居室环境，但要避免空调直吹，更不要把温度设定过低，空调温度以28度为佳；不要在潮湿的凳子、石头、草地上坐卧；洗浴之后要尽快把水擦干，应让头发自然干透或完全吹干后再睡觉。二除内湿，冬瓜、薏苡仁、鲫鱼、红小豆、丝瓜、白扁豆等有利于化解体内湿热，可适当多吃；另外多吃薏苡仁、茯苓和粳米煮的各种粥类，也能起到滋养脾胃、淡渗利湿的作用。容易舌体厚腻、大便粘腻便秘的人要减少久坐，多吃绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入量，促进湿热从大便排出。

温脾止泻。夏天虽热，饮食还是宜温热，勿食或少食生冷的食物，以免损伤脾胃。例如西瓜清肺胃，解暑热，被称为“天生白虎汤”，但脾胃虚寒的人即使在三伏天也不要多吃，以免积寒助湿。老年人肾阳亏虚，多脾胃虚寒，吃生冷的食物后容易腹痛腹泻，所以切忌贪凉。对于平素脾胃虚寒的人夏季可用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐100克，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛之功。或用艾灸灸中脘，能起到温脾胃、止吐泻之效。

（作者崔芳因系校医院在职医生）

新西兰人把情绪存起来



把你的情绪存起来吧！在新西兰，有一种特别的 ATM 机（自动柜员机），远看和普通存款机差不多，但人们在这里存取的不是钱，而是情绪。

你是否经常觉得只用“开心”或“不开心”根本无法表达自己复杂的心情？情绪存储机正好能解决这个问题，你只需触碰屏幕，就会看到 1000 多条非常

详细的情绪描述，每个情绪还配有不同颜色，人们可以选择几种情绪组合起来描述自己当前的心情。每个人的情绪存储进 ATM 机后，会上传至“情绪银行”。

情绪存储机 2014 年在新西兰首都惠灵顿市中心广场首次亮相就引起围观，大家争先恐后参与，分享自己的心情，到第 10 天就有 2000 个情绪存入机

器内。人们还可以直接去“情绪银行”，用纸和水彩笔画出情绪图，就像填写存款单一样，再到柜台存入“银行”。

设计、构思这个项目的是艺术家瓦内萨·克罗女士，她想以此探讨机器在分享情绪上的作用，了解居民的整体情绪，从而分析幸福指数。现在，越来越多商家开始重视幸福指数在经济发展中的价值，通过分析研究影响幸福指数的各种因素，了解什么是人们最迫切需要解决的问题。克罗认为，幸福指数不能简单地归结为数值，而应该是每个人内心真正的感受。人类情绪丰富多样，既有开心、愤怒、无助、饥饿、需要爱，也有很多复杂、专业、无法简单描述的

感受，比如感觉自己脑袋里嗡嗡在响，喝酒喝得摇摇晃晃等。

继惠灵顿之后，情绪ATM机被带到奥克兰和新西兰北部城市旺阿雷。社区福祉公益组织发言人霍尔维尔称，现在不能仅仅用交通状况、人流量、工作机会等呆板的数据去了解一个城市的现状，这台有趣的机器能提供更多参考。把它放在学校、社区等公共场所，收集民众的情绪，从而形成一张完整的市民“情绪地图”。通过这个途径可以了解民众的思想现状，并“对症改善”。

（来源：《生命时报》）



新西兰人在街头存储情绪，在“情绪银行”画出情绪图。

“享清福”对老人未必是好事

“爸妈操劳了一辈子，老了该享享清福了。”这是很多子女的想法。华中科技大学同济医学院心理学专家余毅震教授表示，子女的好心未必能收到好结果，很多时候，所谓的“享清福”，反而会让老人失去生活的乐趣和价值感，有损老人健康。老了有点事做，会让老人更有存在感。老人有点事做好过“享清福”。

无事可做让老教师成天发呆

张老师退休后，并未离开钟爱的讲台。他被一家民营学校返聘，依然每天讲课，还利用周末时间给学生义务辅导。

张老师有咽炎的职业病，女儿每次见老父亲时不时地咳嗽，非常心疼，总劝他别干了。一开始，张老师还对女儿的话置之不理，后来架不住女儿的眼泪，只好彻底告别了学校，回家休养。

张老师闲在家里无事可做，生活一下子失去了目标，每天除了看看书和电视，剩下的只有发呆，咽炎的老毛病没



见好，反而多了心慌、气短、记忆力下降等新问题。有一天，女儿回家一开门看到父亲坐在阳台上，一脸憔悴，目光呆滞。她这才反思：“老爸为学生操了半辈子心，我本想让他享享清福，为自己活着。没成想，享清福竟让父亲如此痛苦。”

被迫“享清福”有损老人健康

按照多数人的理解，享清福就是吃

好、穿好、住好、玩好，不用做任何事。于是，有的儿女包办父母的一切，从吃穿住行管到兴趣爱好，从交了什么样的朋友，管到有没有“梅开二度”。有的年轻人在大城市安了家，就马上把父母接来身边，“毫不顾及老人的想法和感受，导致老人成了‘笼中鸟’，整日憋在家里无所事事，苦闷无比。”余毅震教授表示，子女们可能忽略了，享清福重在要让老人有幸福感。

前面提到的张老师，他最大的幸福就是教书育人。许多生活在农村的老人，最大的幸福就是守着老屋和一亩三分地，忙时种种地，闲时到左邻右舍串个门。城市里虽然有快捷的电梯、现代化的厨房、四季如春的空调，却少了能听懂的乡音、清新的泥土味和伴随朝阳的鸡叫。对这些老人而言，被困在“钢铁森林”里，谈不上幸福。还有的老人想帮子女带带孙辈，享受天伦之乐，也被拒绝，名义上还是“享清福”。

余毅震教授说，这些被迫“享清福”的老人，整日无所事事，不能发挥余热，精神支柱倒了，失去了生活方向，没有了热情和活力。外向的老人会表达出不满，但可能导致两代人发生冲突，闹得家庭不和睦；内向的老人则会默默承受子女的“好意”，日久会萎靡不振，郁

郁寡欢，进而导致免疫力下降，容易出现老年抑郁症、老年痴呆症等情况。

老人有事做更有存在感归属感

“真正的‘享清福’，就是顺应老人的生理和心理特点，摸清爸妈的精神需求，让他们做自己感兴趣的事，老人会觉得更有存在感和归属感。”余毅震教授提醒为人子女者，衣食无忧固然是福，但内心快乐与充实才是更高的心理需求。

他表示：老人喜欢住乡下，就让他们住乡下，时常去看看他们就好；老人喜欢搓麻将，就由着他，适时端上一杯茶，提醒老人注意休息；老人想帮着带孩子，就尽量让祖孙同乐，有育儿观念冲突要好好商量。

想继续工作的老人，一方面，要根据自己的知识水平和身体状况，去发挥余热，令身心保持在积极状态，充满价值感，身体的运转会处在良性循环里。另一方面，不排除有的老人过度操劳，甚至朝九晚五地上下班，承受巨大的压力，可能会把身体压垮。因此，子女要做“润滑剂”，协助父母调节工作状态。

（来源：《武汉晚报》）

不懂情趣就像一潭死水

培养幽默活得游刃有余

有趣的人活得好：人的一辈子经营好五种趣味

受访专家

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任 肖震宇
华东师范大学社会学系主任、宗教与社会研究中心主任 李向平
哈佛大学近日发现，与摄入过多垃圾食品、含糖饮料一样，“生活没趣”将导致细胞损伤，加速人体老化，缩短寿命。专家认为，人的一辈子应当经营好五种趣味，才能延年益寿。

情趣

人生除了劳作还有情趣。然而，很多人无暇顾及自身，过早丧失了对生活的好奇心和感知，整天枯燥乏味、死气沉沉。试想一下，自己有多久没陪孩子过一个完整的周末？有多久没有安静地听音乐、陪爱人享受一回浪漫？每天忙碌奔波，只剩劳累陪着我们。而懂得情趣的人，可能会在桌上放一束鲜花，安静地读一本书，偶尔喝一杯咖啡，听一场古典音乐会，冬天去滑雪，夏天去看海……这些生活的点滴，看似琐碎，



其实都改善了人们的生活质量，提升了幸福感，增添了许多情趣。

美国哈佛大学一项研究发现，幸福感能增强免疫系统的抗病能力，降低人们患上心血管疾病的风险。中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇告诉《生命时报》记者，真正的情趣是个人化的，需要自己判断和感受，不应该随波逐流或别人告诉你该怎么做。情趣需要我们在平凡的生活中探索、辨识自己的心墙，完全展现自我。

要想变得有情趣，可以先从充实生活小细节做起，读读诗、听听歌、养花浇水、打理房间、迎着微风晨跑。当

然，生活的情趣也不在于外在形式，也可以和孩子一同出行游玩，一次夫妻之间心对心的倾谈，一帮朋友间的对饮小聚……不懂得情趣的生活就像一潭死水，容易焦虑、抑郁，对外界的感知能力和反应能力都会变得迟钝。老人晚年不懂得情趣，容易罹患老年痴呆。

兴趣

哲学家

有言，如果人生一定要有个伴，这

个伴一定是兴趣爱好。有了这个伴，人生就不会感到寂寞，生活就会生机盎然。研究证实，人们做感兴趣的事时，能够触发大脑杏仁核，分泌多巴胺，激活奖赏机制，给人带来刺激或快感，即心理学的正向激励或正向反馈。

华东师范大学社会学系主任、宗教与社会研究中心主任李向平接受《生命时报》记者采访时表示，培养兴趣首先要保持足够的好奇心，丰富认知范围，扩大视野宽度。苏霍姆林斯基在《教育的艺术》一书里说：“求知欲，好奇心是人永恒的、不可变的特性。哪里没有求知欲，哪里便没有学校。”其次，多接触新鲜事物。多交一些有趣的朋友，观察他们的兴趣爱好，从中发现自己感兴趣的项目，一本新书、一场新电影、



一场音乐会，都是激发兴趣的美好来源。最后，远离不良兴趣。兴趣有雅俗高下之分，绘画涵养审美，书法让人心神安宁，跳舞可健活身心。相反，酒精、甜食虽能提供短暂快感，但会引发健康危机，影响生活质量。老年人晚年可以“兴趣”会友，一起唱唱跳跳，一起写写画画，不要整天坐在家中打麻将、带孩子等，要有生活圈。

志趣

人的兴趣爱好可能是广泛的，但是志趣作为一种理想和追求，关系到人生的价值和意义，具有专一性和持续性。爱好有三种境界，从兴趣开始，然后变成乐趣，最后成为志趣。志趣不仅是要把感兴趣的事情做好，还要为之努力和奋斗，在做的过程中产生成就感。只有将一件小事打磨到获得自我满足与外部肯定时，兴趣才发展为志趣。比如，宇航员的航天梦，医生救死扶伤的初衷，都是一种人生志趣。新事物、新科技等志趣追求有助于锻炼和活跃大脑，增强社交能力。美国一家媒体曾跟踪报道很多百岁老人，发现他们对电子邮件、网络交友感兴趣，是他们保持长寿的秘诀。

研究显示，对新事物、新体验保持足够的兴趣，能够刺激大脑，有益于新的脑细胞生长，从而提高身心健康水平。肖震宇认为，首先要确定自己的志趣，

明确自己究竟要走什么样的路，据此来培养志趣。确立正确的三观，明白自己的责任与担当，练就“泰山崩于前而色不变”的定力，扛得住压力，经得起挑战，受得住诱惑。最后，要认识自己的局限。当处于逆境时，先着力解决眼前的问题，韬光养晦，做好自己志趣的知识与技能储备，等到否极泰来，境遇顺畅时，再加以执行落实。

风趣

笑一笑，十年少。笑是最好的良药，美国《身心医学》杂志的一项研究发现，具有强烈幽默感的男性和女性，死亡风险分别降低 74% 和 83%，幽默风趣是人性中最美好而强大的一面，由它带来的笑声是人类减压最有效的工具之一。幽默在人际交往中的作用非常明显，无论是朋友还是夫妻，会心一笑，能够帮助我



们从阻碍人际发展的束缚中解放出来。一笑解千愁，当面临巨大压力和危机时，幽默具有出人意料的作用。

李向平说，培养幽默风趣，应做到以下几点：1. 放开自我。人人都想给别人留下“完美”的形象，不惜伪装自己，但最动人的品质其实是真实。摘掉面具，开一些无伤大雅的玩笑，反而会让人觉得你有趣。2. 增添阅历，扩展知识背景。将自己的阅历、知识融入日常交流中，会有意想不到的幽默效果。3. 学会自嘲。美国作家赫伯·特鲁把自嘲奉为“最高层次的幽默”，认为自嘲不仅利于身心健康，还能帮助人们活得游刃有余。但是，幽默也有阴暗的一面，在人际交往中要警惕黄色幽默、讽刺挖苦等消极幽默。

闲趣

古罗马诗人奥维德曾说：“休闲能给身体和头脑提供养料”。只有懂得“忙里偷闲”，才能够获得持续的能量源泉。

佛教中的“放下”，禅宗中的静思虑，道教的太极、气功，基督教的祷告，实际上都是一种闲趣和回归。

李向平说，心理学常常教导人们以更宽广、更超越的视角看待生命现象。

“闲”的本质就是身体和心灵的回归：身体回归自然，到田野和郊外，脱离都市的拥挤、沉闷，呼吸自然的新鲜空气；心灵回归自然，放空心灵，超越利益纠葛、人事矛盾和追逐名利的心态。

近年来，禅修在现代人中逐渐成为一种时尚。禅宗讲究静思虑，大家在一

起喝茶、打坐、练瑜伽，是一个培养闲趣的绝佳良方。在禅修的过程中可以不断地反省、整理自己，逐渐将心情安定下来。此外，还可以每天留出一点时间独处，安静地面对自己。孔子说，“吾日三省吾身”，在独处的同时，关照自己的内心。生活中，要让自己悠闲而不荒废、充实而不疲累。比如，坐在湖边听听水声、走在林中听听风声、修剪修剪花木、与三五好友喝茶小叙等。

（来源：人民网）





法国高铁餐饮换花样

法国高铁每年有1亿乘客，但餐饮问题一直饱受乘客诟病。口味差又价格高，导致许多乘客自带食品饮料而拒绝高铁餐饮。据统计，只有不到1/5的乘客在高铁上进行餐饮消费。法国国营铁路公司下决心进行餐饮改革。

2013年开始，法国国营铁路公司首先重组承接餐饮的公司，以善于经营名牌餐饮食品的公司取代原先的公司，随后彻底改变菜单吸引顾客。改革后，铁路公司秉承“价格可以稍贵、东西一定要好”的理念。同样的食品，如果在高铁上卖比普通超市、商店贵消费者可能却步，而出售普通超市、商场找不到的品牌食品，则更容易吸引消费者。得益于这一理念，如今高铁乘客们可以品味到口味独特、档次高的美食。

从餐饮菜单来看，公司为乘客组合了好几种套餐：一是各色套餐，如由大众知晓的MONOP连锁推出的早餐套餐、儿童套餐、午晚简餐等，价格从5.9~13.9欧元不等，其中包括冷热饮、各种特色面包、

各色三明治、冷热菜等食物。菜单还标明点套餐比单点会便宜多少欧元。此外，高铁公司还推出主打高铁套餐，由9名著名厨师分别推出的每日套餐，价格为17欧元的套餐包括主菜、甜点加饮料。从主菜看，按地区、时令变化安排了特色菜，味道相当好。当然，人们也可以从完整菜单上单点头道菜、主菜、甜品与各色饮料、酒等。葡萄酒是法国人的最爱，为此高铁配备了一些好口味、有名气、价格适中的波尔多、勃艮第葡萄酒供顾客享用。

从商业销售方式来看，法国高铁开始推出网上预订、与火车票联购等方式吸引消费者。现在，人们可以乘高铁之前在网上订好餐，上车不用排队购买，就可以品尝美食，一些头等车厢乘客还有各种美食预订的优惠。改革后的高铁餐饮，确实在色香味方面有很大改进，越来越多的乘客开始期盼在火车上用餐，而非自己携带或购买简易食品上车吃。

（来源：《生命时报》）

■ 蜂蜜这样吃胜过 10 副大补药

甜甜、蜜蜜的蜂蜜是不少养生达人的青睐佳品。常食蜂蜜不仅能养生，而且能焕颜嫩肤，况且口感好、价格也不昂贵，所以自然受到大人、小孩的喜爱。

但是，营养学家认为，不当的食用方法会对蜂蜜的保健功效有所影响，因而食用蜂蜜并没有那么简单，只有讲究正确的食疗方法才能发挥其 99% 的功效。

蜂蜜怎么吃养生效果好

中医认为，蜂蜜性甘、味平，且能入脾、心、胃、肺经，具有润肠通便、清火祛燥的功效，常食之有益健康、防疾病。

其中，人们食用蜂蜜最为常见的方法便是用水冲服。



对于选择此吃法的人，提醒大家一定要用不超过 50℃ 的温水，千万别用过烫的水冲或高温蒸煮蜂蜜水。

因为，在高温作用下，蜂蜜中所含的营养素会遭到破坏，且其中的酶会失去活性，既影响口感，还不利于健康。而除了生吃，推荐大家不如选择巧妙的搭配，来增强蜂蜜的养生功效，感受别样的舌尖体验。

蜂蜜的食疗保健方

搭配生姜吃：取适量的新鲜生姜切片，然后用 300 毫升左右的开水浸泡 10 分钟左右，再加入适量的蜂蜜搅拌均匀饮用。

和牛奶共饮：蜂蜜能促进消化，而牛奶所含的钙质十分丰富，将这两者搭配共同饮用，能使其所含的养分更好的被人体吸收，补益效果极强。适宜便秘、脸色黯沉的人群饮用。

搭配雪梨煎煮：雪梨去皮、核，加入少许水炖煮，煮熟待微凉后，加入两

勺左右的蜂蜜搅拌喝水、吃梨，对于祛燥、润肠、止咳十分有帮助。

蜂蜜粥：大米熬粥即将出锅之前加入适量的蜂蜜搅拌即可食用。此款粥不仅美味升级，还能快速为人体补充能量、消除疲劳，并有调节血液循环的作用。

食用蜂蜜的注意事项

(1)蜂蜜中含有丰富的葡萄糖和果糖，且很容易被人体所吸收，虽说能及时为人体进行能量补充，但若食用过多，必然会诱发肥胖的产生。

(2)蜂蜜不宜和茶水一起饮用，以免身体出现不适症状。

(3)不宜长期空腹吃蜂蜜，以免促进胃酸的分泌而罹患肠胃疾病的产生。

总之，蜂蜜是极好的滋补养生佳品，一定要掌握其巧妙的食用方法，以此呵护健康。

(来源：凤凰网)

米饭里面加点它，净化血液降血脂



供图 / 视觉中国

米饭是我们日常饮食中必不可少的东西，但是您一定不知道，米饭除了可以填饱肚子，如果在米饭中加点儿料，那么很多困扰我们的毛病也会随着每天吃下去的饭轻松解决掉。

净化血液降血脂一把糙米和黑米
糙米无论是对于高血脂还是糖尿病

来说，都是绝佳的主食选择。在降低胆固醇、调节血糖的同时，对于心脏和其他各个器官的保护作用不可忽视。

另外，它有助于新陈代谢，对于净化血液、预防癌症、健脑都大有益处。

大米由于过度的精加工，最有营养的部分被打磨机脱去。

而黑米刚好能够填补这个空缺，其

B族维生素含量是普通大米的4倍左右。维生素B族又是目前我们精细饮食习惯中极为缺少的。

平稳血压养五脏米饭中加点儿豆

无论是黑豆、红豆、豌豆、芸豆还是大豆，从现代医学的角度看，其中含有丰富的蛋白质和矿物质，是很好的蛋白质和矿物质的来源。

而豆类中富含的不饱和脂肪酸、丰富的钾钙镁等矿物质，对于平衡血脂，稳定血压保护心脏，预防冠心病来说，尤为适合。

豆子的颜色各异，这从中医角度看，就对应着不同的脏器。比如：

红豆入心，被李时珍称为“心之谷”；

黑豆入肾，是日常补肾的最安全的食品；

绿豆入肝，可清肝明目降火解毒……

健脾和胃保心脏白饭里面加把“麦”

这里说的麦，是大麦和燕麦。大麦

入脾胃二经。可和胃，宽肠，利水。有消化不良、小便黄、脾虚等情况，可以适当多吃。

燕麦是各国都推荐的保护心脏和血管、对付糖尿病、抗癌延寿的食物。

燕麦在美国《时代》杂志评选的“全球十大健康食物”中位列第五，是唯一上榜的谷类。

香甜软糯促消化蒸米饭加点醋

在米饭中加些醋，可使蒸出来的米饭香气四溢、粒粒晶莹，松软可口。

但加醋的好处不止于此。对于消化不好的老年人来说，吃这样的米饭，会很好消化，可以减轻肠道的负担。

这些您一定要收好了，不要下次再遇到什么问题的时候不知道怎么办咯～

也一定要提醒更多的人，饮食就是最好的药，吃对了，健康长寿都不是问题哦！

(来源：健康网)

不同禽蛋差别在哪

众所周知，禽蛋是用来孵化胚胎的，因此它的营养十分全面。除了蛋白质和脂肪，它还有丰富的矿物质和维生素，凡是胚胎孵化需要的营养它都有。市面上除了鸡蛋，还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，它们的营养价值差异大吗？本期，我从营养素的角度，为大家做详细解读。

鹅蛋蛋白质高，鸭蛋脂肪多。相同重量下（100克），不同蛋的蛋白质含量都在13克左右，差异最多只有

10%左右，比如，鸡蛋的蛋白质含量是12.6克，鹅蛋为13.9克；不同蛋的脂肪含量也有一定差异，其中鸡蛋脂肪最少，是9.5克，鸭蛋最多，为13.8克。蛋的脂肪几乎都在蛋黄中，这就解释了为什么咸鸭蛋黄更易渗出油来。

鸡蛋维生素D含量高。若将个别维生素进行比较，不同的蛋互有高低。

鸭蛋和鹅蛋的维生素B12明显比其



他几种蛋多，而鹌鹑蛋的维生素 B2 最为丰富。鸡蛋中的维生素 D 含量为 80 个国际单位，比其他几种蛋高出 30% 左右，这可能与养殖饲料的配方有关。不过，蛋里其他十多种维生素，包括维生素 A、维生素 E、维生素 K、泛酸、胆碱、类胡萝卜素等，多数成分的含量基本一致。总体而言，并没有哪种蛋的维生素含量处于绝对领先。

火鸡蛋钙最高。钙、铁、锌、硒等有益矿物元素主要在蛋黄中，鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋和鹌鹑蛋的钙含量均为 60 毫克左右，火鸡蛋可以达到 100 毫克左右，和牛奶的钙含量接近；鸡蛋的铁含量最少，约为 1.8 毫克，其他 4 种蛋的铁含量在 3.6~4.1 毫克，比菠菜的含量还高；鸡蛋的锌含量最低，火鸡蛋含量最高，但都在 1.3~1.6 毫克，没本质区别，大约相当于瘦肉的水平；各种蛋的硒含量更接近，都是 30 多微克。

鸡蛋胆固醇最低。在各种蛋中，

鸡蛋的胆固醇含量是比较少的，大约是 370 毫克。其他几种蛋的含量都是它的 2 倍多，达到 840~930 毫克。尽管蛋黄里有胆固醇，但科学证据表明，每天吃一个蛋并不会有害健康，血液高胆固醇主要来自自身代谢异常。

本文中的数据来自美国农业部。其他数据来源可能有一定差异，但总体规律一致，那就是各种蛋的营养并没有实质性的差异，与贵贱无关。比如鸽子蛋的价格是鸡蛋的几十倍，但这是因为产量低而不是营养价值高。实际上，相对于物种的影响，饲养方式和饲料配比的影响更大。比如鸭和鹅的食谱比较接近，因此鸭蛋和鹅蛋的营养数据也非常接近。有不少研究发现，规模化生产的鸡蛋比散养的土鸡蛋更有营养，这是因为商品化的鸡饲料比野外的食物更有营养，更利于鸡产蛋。

(来源：《生命时报》)

豆腐加一宝不看医生身体好

俗话说“有了豆腐不用肉，没有豆腐难成席”。豆腐历史悠久、流传千年，在日常生活中，餐桌上必不可少。豆腐是公认的营养食品，也称为“百变天王”，它可煎、可炸、可蒸、可煮、可焖、可卤，烹调方式千变万化。

豆腐向来给人的感觉是软软的、嫩嫩的，而且吹弹可破。而且搭配一物，抗癌、降压、补钙！天然健康，简单易做，赶紧学一学！

豆腐加一宝，不看医生身体好
每天吃一次，抗癌、降压、补钙！

豆腐中含有异黄酮素，这种物质可谓癌症的“克星”，进入人体之后能很好地对体内的癌细胞产生抑制作用，从而减少了癌症发生的几率。

大蒜中的含硫化合物能促进肠产生一种酶或称为蒜臭素的物质，通过增强机体免疫能力，阻断脂质过氧化形成及抗突变等多条途径，消除在肠里的物质引发肠道肿瘤的危险。

豆腐和大蒜搭配能达到更好的抗癌效果。

(来源：凤凰网)



豆腐 + 香葱：抗癌做法

食材：豆腐 250 克、大蒜 4 颗、香油 1 勺、酱油 1 / 2 勺。

- 具体做法：
1. 豆腐切三角块备用。
 2. 锅内热油摆入豆腐煎，一面煎黄后翻面，煎到两面金黄。
 3. 加少许生抽到豆腐上。
 4. 调一碗汁加蒜末、清水、生抽、蚝油、盐、糖搅拌均匀。
 5. 把调好的酱汁倒入豆腐内。
 6. 开锅煮一下，使豆腐入味，最后撒葱花即可。

“过山车” 温度变化影响血压

北方人注意：“候鸟”式生活未必健康

当前，高血压已成为国人心血管病头号危险因素，并上升为全球疾病死亡重要原因之一。在我国，死于高血压的心血管病、慢性肾病、糖尿病病人高达50%，并且每年新增高血压病例逾千万人，目前全国高血压患者已达3亿。尤其是在我国北方寒冷地区，人体血压更是呈现出明显的季节性、地域性，由寒冷时节所致的顽固性高血压、心肌梗死、心力衰竭、心房纤颤、心源性猝死的发病率显著增加，但寒冷作为健康的重大“杀手”常常被忽视。

记者在世界高血压日到来之际采访了黑龙江省心脑血管疾病防治办公室负责人、哈尔滨医科大学附属第一医院心内科主任田野教授。

时下，越来越多的中老年人开始热衷于“候鸟”式生活，冬天离开凛冽的北方，成群结队到海南、广东、广西、云南等地避寒，春夏时节再度“北归”。殊不知，在一南一北的旅途中，人为的气候环境的改变，往往出现乐极生悲的

局面。

以三亚为例，这个迷人的城市地处热带，属热带季风气候区域，寒暑变化不大，年均气温23.8℃。然而在秋冬季节由东北、华北和西北来三亚居住、旅游或度假将会在数小时内跨越2个或以上不同气候带，迁徙前后两地温差达25℃~55℃，这种“过山车”般的温度巨变，极易引起身体不适，造成血压的波动及心脑血管疾病的突袭。

有学者在描绘心血管疾病和温度之间的关系曲线（U、V、J型）发现，当U型曲线温度低于冷温度阈值及高于热温度阈值时，心血管病死亡率就会“水涨船高”。与寒冷不同，高温可直接导致心血管病人死亡，寒冷只是间接起作用。流行病学调查则显示，温度波动比气温本身对脑梗发病率、死亡率的影响更大。田野解释说，温度变化会引起血压变化，血压随温度的升高而降低。实验表明，当室外气温大于10℃时，温度每上升1℃，收缩压和舒张压分别降低0.4

和0.28毫米汞柱，一旦因“热应激”骤然升高人体温度，即可使大脑中动脉血流速度减慢30%，极易酿成脑梗的风险。

一项慢性病研究曾分析了我国10个地区的数据，这10个地区的血压水平总体呈季节性变化规律，但不同地区收缩压的季节性差异仍有所不同。如浙江省平均收缩压在冬季与夏季相差16毫米汞柱，海口平均收缩压在冬季与夏季相差4毫米汞柱，哈尔滨平均收缩压在冬季与夏季相差7毫米汞柱。

温度的季节性变化不仅与血压水平息息相关，也与气温的季节性变化所累计的其他心血管疾病有一定关联。有研究表明，与其他心血管疾病所致心衰相比，心梗引起的心衰更易受气温的左右，冬夏季的发生率分别为42%和13%，二者相差悬殊。研究人员还发现，我国心血管病死亡率呈季节性变化，冬季心血管死亡风险比夏季增至41%。

新近一项来自15个大城市、包括1936116个心血管疾病死亡数据的研究结果显示，在我国心血管病死亡病例中，17.1%归因于温度气候，其中15.8%是由于寒冷所导致的死亡，1.3%是因炎热引发的死亡。

暴露于极端气温之下可诱发血压、血液黏稠度、胆固醇和心率显著变化。随着肥胖和糖尿病等相关疾病发病率的升高，易受极端气温影响的人群亦不断

增多，并且增大了未来的疾病负担。田野指出，人是最为严格意义上的恒温动物，核心温度（指心脑肺等主要脏器温度）通常维持在37℃为中心的一个狭窄范围内波动，极端情况时可向上浮动正3℃达40.5℃，向下则只有负1℃至负36℃，超出这个范围生命活动将受到损害，甚至危及生命。

研究表明，大气温度每下降10℃，总的冠状动脉事件发生率可增加13%，冠心病事件和死亡率增加11%，经常性事件增加26%。还有研究发现，无论是男性还是女性，老人还是年轻人，脑出血的发生率均呈现出明显的季节性，其中出血性脑卒中发病率在冬季最高，其次是秋季和春季，夏季最低。田野解释，由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限，突发温度变异会带来人体相应变化，例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加，则机体免疫能力下降，因此一日内较大的温度变化可致人群中出现超额死亡。

田野给出的忠告和建议是：准备秋冬季由温带或寒带到热带居住、休闲旅游的中老年人，在出发前需全面接受体格检查，长途迁徙可减少温差造成的心血管意外，有脑血管闭塞或重度狭窄者应遵从医生意见。

（来源：人民健康网）

清洁防晒和补水一个不能少

进入夏季，暑热、湿气、紫外线一起袭来，皮肤油腻、干涩无光、毛孔粗大、皮肤潮红、毛细血管扩张、晒黑晒伤、光敏性皮肤病等各种皮肤问题也接踵而来。5月25日是“全国护肤日”，天津中医药大学第一附属医院皮肤科副主任张秉新提醒市民夏季护理皮肤应该特别重视皮肤清洁、防晒和补水等三个护肤步骤。

清洁：中性或弱酸性洁肤品为宜

炎热的天气会促使皮肤细胞代谢增快，皮脂腺分泌旺盛，有的人不重视肌肤清洁，或经常使用碱性过大的清洁产品，加之汗液大量分泌，汗液中所含的盐分和代谢废物在皮肤表面蓄积，这些都会破坏皮肤的正常屏障，使皮肤抵抗能力下降，细菌易于侵入，继而发生各种皮肤疾患。因此，皮肤的清洁是夏季护肤的第一步。

首先，化妆的女性务必彻底地卸掉脸上所有残妆。选择一款适合自己的清

洁产品，通常以中性或弱酸性的产品为宜，好的清洁产品才能有效去除污物和油脂，使毛孔通畅，达到更好的护肤效果。用温水将脸轻轻拍湿，再将洁面产品以旋转的方式，由下往上洗揉面部，特别是容易出油的额、鼻、口周这一“T”字部位，稍加以指腹轻推，将毛孔内的污垢油脂清洁带出，但揉洗时间不宜过长，否则皮肤容易出现脱屑。揉洗后，以微温的清水将清洁产品冲洗干净，再轻拍、按摩脸颊几下。





防晒：每天外出前半小时涂抹

阳光中的紫外线按波长不同可分为UVA（长波紫外线）、UVB（中波紫外线）及UVC（短波紫外线）。其中UVB会导致急性晒黑、晒伤，造成皮肤红肿热痛。UVA可穿透玻璃，是慢性晒黑、皮肤老化的主因。中国人属于黄皮肤人种，表皮中的黑素细胞在受到阳光中的紫外线刺激之后会产生更多的黑素颗粒，从而对表皮起到有效的保护作用。但另一方面，紫外线导致的皮肤晒黑、老化等问题，在夏季特别困扰爱美的人士。

夏季每天都需要涂抹防晒产品，并且户外活动前半小时就开始涂抹。防晒产品的有效防护时间大约为2小时，加上汗水和摩擦会使防晒产品功效减弱，所以每隔2小时需进行补涂。日常使用

的防晒产品的防晒系数（SPF）通常在15~30。SPF过高的产品会对皮肤造成较重负担，敏感性皮肤的人要慎重选择。对于原本有雀斑、黄褐斑、老年斑的人来说，防晒工作就更为重要，以防止新斑生成。早上10点至下午2点之间紫外线最强，尽量避免直接曝晒于室外阳光下。尽可能戴帽子、撑阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衬衫及长裤，以保护皮肤，这些物理防晒方法的安全性和有效性远高于化学防晒。

如果肌肤在阳光下暴露时间久，晒后护理更需要重视。日晒后千万不能马上用冰水敷脸，要等到体表温度下降至正常时进行清洁，并用低于体温的凉水洗脸，然后用补水面膜进行冷敷。

补水：保湿乳补水面膜齐上阵

夏天是一年四季中身体水分最容易流失的季节，保湿也是夏季不能忽略的护肤步骤之一。许多人认为，夏天容易出汗，肌肤不会干燥。事实上皮肤水分的流失是不分季节的。在夏季因为气温较高，汗液、表皮水分蒸发的速度加快，皮肤水分流失的速度几乎是春秋的2倍，更容易处于缺水状态。夏天人们很多时间都待在空调房里，室内的空气干燥，皮肤表面的水分更容易流失。

补水对于肌肤保养有着重要的作用。喝水是补水的第一步。正常人每天所需水分大约为1.5升，而合理的喝水

方式是每次以100ml至150ml为宜，间隔时间为20至30分钟，同时摄入非液态水分，如水果、蔬菜等。

油性皮肤的人适合使用不含油脂的保湿啫喱，薄薄涂上一层，轻轻推匀，帮助皮肤建立水油平衡，从而让油性皮肤的含水量达至正常。干性皮肤的人适合使用质感温和、含有天然的滋润及保湿成分的保湿乳液，能有效防止水分流失。每晚使用补水面膜敷脸，每次20至30分钟，也是给皮肤补水的好方法。

(来源：《天津日报》)



■ 全世界公认的抗癌处方，收好了！

“可以说，90%以上的肿瘤是后天人为因素造成的”。天津肿瘤医院肿瘤预防医学中心主任医师刘俊田指出，虽然肿瘤的确切病因还不十分明确，但约1/3与吸烟有关，1/3与饮食有关，1/3与感染和环境污染有关，仅1%~3%的肿瘤符合遗传规律。

远离癌症是全世界人们的心愿，其实，远离癌症不是大家想的那么难。收好全世界公认的抗癌处方，照着做，让癌症没有入侵我们身体的空隙！一定要牢牢

记好~

中国：每天喝点绿茶，抗癌很有用

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授对茶叶的抗癌作用进行过17年研究，他发现乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。

其中，包括龙井、碧螺春、毛峰在内的绿茶效果最显著，其抗癌成分比其他茶叶的5倍。

不过，茶水最好不要喝太浓太烫的，否则会影响其抗癌效果。最佳饮茶温度应该是60摄氏度左右，茶水浸泡5分钟后，其中有效成分才能溶在水里。

英国：每天走1.6公里，堪称抗癌特效药

“走路可看作治疗癌症的特效药”！

研究的发布者，英国慈善组织漫步者协会和麦克米伦癌症援助组织共同指出，如能每天坚持行走1英里，在20分钟内走完，对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的治疗



都有明显益处，最高可降 50% 死亡风险。

英国政府建议成人每周应进行 150 分钟健走等中度运动。此前，多项最新国际研究都明确指出，走路可增强免疫力、改善内分泌、调节激素水平，在抗癌方面功效突出。

澳大利亚：每天 1 个橙子，抑制肿瘤细胞生长

柑橘类水果能够抗氧化，强化免疫系统，抑制肿瘤细胞生长，并使肿瘤细胞转变成正常细胞。

澳大利亚的科学家称，在所有的水果当中，柑橘类中所含的抗氧化物质最高，其中有 170 种以上的植物化学物质，包括 60 多种黄酮类物质，还有 17 种类胡萝卜素。

黄酮类物质具有抗炎症、抗肿瘤、强化血管和抑制凝血的作用，类胡萝卜素则具有很强的抗氧化功效。这些综合的生理活性成分使得柑橘类水果对多种癌症的发生具有抑制作用。

法国：女性每天快走 1 小时，降低患癌风险

法国一项涉及 400 万女性的研究显

示，任何年龄段的女性坚持每天快走 1 小时都能使患乳腺癌风险降 12%。

另有研究发现，每周散步 7 小时的女性比每周仅散步 3 小时的女性，患乳腺癌风险低 14%。

美国：睡够 7 小时，抑制癌症

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于 7 小时的女性，患乳腺癌的几率高 47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素，它能减缓女性体内雌激素的产生，从而起到抑制乳腺癌的目的。

最好晚上 10 点半前就开始洗漱，做好睡前准备工作，保证 11 点前入睡，早上 6 ~ 7 点起床。

韩国：每周吃 3 份坚果，癌症不敢靠近您

韩国一项研究发现富含坚果的饮食能降低个体的结肠癌发病几率。这项研究已于 2016 年 4 月 18 日在美国癌症研究协会的年会上公布。

据韩国国立首尔大学医学院预防医学助理教授 Aesun Shin 介绍，每周吃不少于 3 份坚果的人结肠癌发病风险比不吃坚果的人低。其中，女性尤为明显。

德国：多吃西红柿，癌症见您就跑

德国科学家的研究表明，爱吃西红柿的人皮肤皱纹比一般人要少得多。自由基是导致皮肤过早老化和皮肤癌的主要因素。

抗氧化剂可以防止自由基对皮肤的破坏，但人体自身产生的抗氧化剂不足以阻止自由基对皮肤的破坏，需要靠维生素A、C、D、E及胡萝卜素等来补充。

而西红柿中含有丰富的抗氧化剂。此外，素食者体内的抗氧化剂要比非素食者体内的抗氧化剂多。

瑞典：少喝酒，减少五成患癌风险

瑞典隆德大学研究发现，45岁以上的男性如果少喝酒甚至不喝酒，就可减少五成得食管癌的风险。

日本：少吃糖，癌症离您远远的

癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。

日本的一项研究指出，当血液流过肿瘤时，其中约57%的血糖会被癌细胞消耗掉，成为滋养它的营养成分。

根据研究成果，癌细胞最喜欢的食物就是糖分、黏液，而牛奶会使人体产生黏液，尤其是在胃肠道内，因而阻绝牛奶及采用不加糖的豆浆作替代，癌症就会在无食物情况下萎缩。

第一由着性子吃

光吃烧烤不吃菜，大鱼大肉吃不够，蔬菜水果吃得少，已经成了现代人的通病。由着性子吃：

1、会造成肥胖，肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。

2、蔬菜水果含有很多膳食纤维，能促进肠道蠕动，带走有害物质。经常不吃蔬菜水果，会增加患结肠癌的风险。

3、缺乏维生素。不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人缺少β-胡萝卜素，肺癌发病率要高7倍；缺乏维生素A，患肺癌、胃癌的可能性很大；叶酸与维生素B2缺乏，是食管癌高发的重要原因。

第二夜晚不睡觉

英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30~50岁的癌症病人，发现99.3%的人常年熬夜，凌晨后才会

休息。

熬夜一方面会造成生物钟紊乱，另一方面，夜间灯光会破坏人体褪黑素形成，而这是保护人体免疫功能的重要一环，缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。

第三坐下不想动

上班一坐就一天，回家陷在沙发里……千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、脊椎。

德国专家指出，人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加，久坐的人体内免疫细胞减少，大大增加患癌几率。

日本医学家发现，胃癌病人大多平时吃得太饱和久坐不动。

美国研究表明，久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%~50%，男性还易罹患前列腺癌。

第四老喝滚烫水

很多人喜欢闲暇时泡杯功夫茶，这“趁热喝”的茶可能为食道癌埋下隐患。

滚烫的水会烫伤食道黏膜，引发口腔黏膜炎、食管炎等，时间久了，可能

发生癌变。

调查表明，新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥，目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。

第五吃发霉食物

花生、大豆、米、面粉等发霉后可产生黄曲霉素，这是一种强致癌物，可能导致肝癌、胃癌等。

除此之外，发霉食物中还有杂色曲霉毒素、赭曲霉毒素等，它们都有较强的致癌作用。

第六过度晒太阳

您会发现，家里总被太阳晒到的家具老化速度更快，人的皮肤也一样。有研究证实，儿童时期如果过度暴晒，会加速皮肤老化，增加成年后长雀斑甚至患癌的概率。

我们要控制住引发癌症的六大因素，收好全世界公认的抗癌处方，照着做，让癌症没有入侵我们身体的空隙！

（来源：凤凰网）



计步工具易“作弊”

盲目追求高步数或致运动性损伤

人们习惯用手机记录自己的运动状态。继“晒自拍”“晒美食”和“晒出行”之后，“晒步数”成了人们朋友圈的新宠。许多人在每天晚上回家后都会习惯性地拿出自己的计步工具，看看今天到底走了几步，再“晒”出来与亲朋好友们分享。但你知道这些计步工具为什么能“算”步数吗？

计步工具易“作弊”，“晒”的步数未必真

据《中国妇女报》报道，目前的大多数计步工具，包括各种运动手环和手机APP等，多数是利用“3D加速度电子传感器”来计算步数的，即人们在走路时会触发传感器，传感器再通过振动次数来计算步数。据《山西晚报》介绍，简单地说，就是人们在步行时重心会上下移动，传感器可以感受到这种重心的移动，进而借此计算步数。

根据计步器的原理不难看出，利用计步工具计算步数时存在作弊的可能。《长沙晚报》曾经对iphone6、计步器、三星手机等计步工具做过专门的试验，来测试计步工具计算的数据是否可以造假。测试方法是在保持原地不动的情况

下，测试员在2分钟时间内摇动这些计步工具共计40下（一个来回算1下）。结果发现，iphone6计了82步，计步器计了151步，三星手机计了35步。这么看来，来回甩动iphone6、计步器或三星手机确实能影响它们对步数的计算。

别以步数“论英雄”，适可而止最健康

夏季马上就要来临，人们的运动热情也随之高涨。但山东省中医院骨科主任医师张俊忠在接受《大众日报》采访时表示，夏季气温高，体能消耗大，如果消耗的体能得不到及时补充的话，人的身体往往会比较虚。因此走路并非越多越好，“晒步数”也要量力而行，如果走路过度，很可能造成运动性损伤。

那么，普通人每天走多少步为宜呢？暨南大学附属第一医院骨科主任兼关节外科主任查振刚在接受《健康时报》采访时建议，对于从小没有坚持锻炼，半路才热爱上运动的人群来说，一天走5000步到6000步就足够了。

（来源：中国广播网）

老人带孙子，有些话不要说

受访专家

武汉大学儿童发展研究中心主任 杨健

如今，因父母工作繁忙，带孩子往往成了老人的“任务”。由于“隔代亲”，很多老人会对孙辈多一分疼爱，少一分管教，与父母的教育方式发生冲突的情况也时有发生。武汉大学儿童发展研究中心主任杨健为我们列出老人看孩子时的几种常见情况，其中，有些应避免，有些则应该多鼓励。

老人带孙子，有些话不要说

以下5种情况需要避免：

1、“我给你买糖，不要告诉你爸妈。”

杨健指出，这种情况非常常见，如果只有一两次，对孩子不会造成太大影响，次数多了，孩子会把老人当作“保护伞”。在父母管教孩子时，孩子首先会寻求老人的庇护，影响家庭教育的一致性。

2、“先把孩子的饭做好。”

很多老人将孩子当作特殊照顾的对象，吃饭单独吃、电视节目也要看孩子喜欢的，这种行为会强化孩子的自我中心意识，长大后较为自我，听不进别人的建议或忠告，甚至变得自私、贪婪。

3、“放着别动，别伤着你。”

很多老人怕孩子受伤，避免让孩子进行一些简单劳动，主动帮孩子穿衣、喂饭。久而久之，孩子会失去对新鲜事物的好奇心，也可能变得自由散漫，长大后缺乏独立生存的能力。

4、“不哭不哭，奶奶给你买。”

在孩子得不到满足时，往往会哭闹不止。这并不是因为痛苦，而是“要挟”长辈满足他的需求。老人宠爱孩子，总想尽量满足孩子的需求。下一次孩子有需求时，还会故伎重施，应从第一次就不要让孩子养成这种习惯。

5、“你小时候也这样，别这样吓孩子。”

因孩子做错事，父母在进行教育时，老人若在孩子面前如此袒护，孩子便会觉得，既然爸爸妈妈小时候也这样，我也没必要改。这样会放任孩子继续重复错误的行为，让父母教育孩子变得更加困难。

老人应该把如下几句话挂在嘴边：

1、“爸爸妈妈说的对，要改正错误。”



孩子做错事情时，老人与父母对待问题要一致，不要一个唱红脸一个唱白脸。父母与老人要多交流，这样才能在问题上达成共识。老人的老方法有对有错，应接受新的教育理念，与时俱进。

2、“为什么想买这个玩具，告诉我原因。”

老人对孩子合理的要求可以给予满足，但不要马上行动，先问孩子为什么提这个要求，阐述理由；对不合理的要求坚决不予满足，如果孩子哭闹，等他冷静下来再去沟通，让他认识到错误。

3、“爸爸妈妈回来了，去找爸爸妈妈玩。”

父母下班回家后，老人要把主动权递交到父母手中，让孩子多与父母交流、玩耍。亲子关系在孩子成长中很重要，

要有意识地增加孩子和父母相处的时间。

4、“今天天气好，奶奶带你去公园找小朋友玩。”

带孩子多接触大自然、和同龄小朋友玩耍，有利于他的情商发展和身体健康。老人也不要怕孩子吃亏、受欺负，有了矛盾，尽量让孩子们自己解决。

杨健建议，父母和老人都不要将爱表现得太“浮于表面”，防止孩子对某人产生依赖，可以在暗地里对孩子进行观察、监护，培养孩子的自理和自立能力。如果老人的教育方法有不妥之处，父母也要顾及老人的想法，委婉提出，加强交流，以免对老人造成情感上的伤害。

（来源：《生命时报》）

担心胆固醇过高？ 千万别再吃鸡蛋扔蛋黄了！

鸡蛋本是个好东西，营养价值丰富。但随着大家对胆固醇警惕性的提高，蛋黄被拉进了食物的“黑名单”中。很多人，尤其是三高人群，吃鸡蛋的时候常常只吃蛋白不吃蛋黄。

据《中青在线》报道，人体内的胆固醇分为低密度胆固醇和高密度胆固醇。当低密度胆固醇过量时，它携带的胆固醇易积存在动脉壁上，导致动脉粥样硬化，是导致心脑血管疾病的元凶，通常被称为“坏胆固醇”。而高密度胆固醇能将血液中的多余血脂运送到肝脏代谢掉，通常被称为“好胆固醇”。

一个蛋黄里含有多少胆固醇？

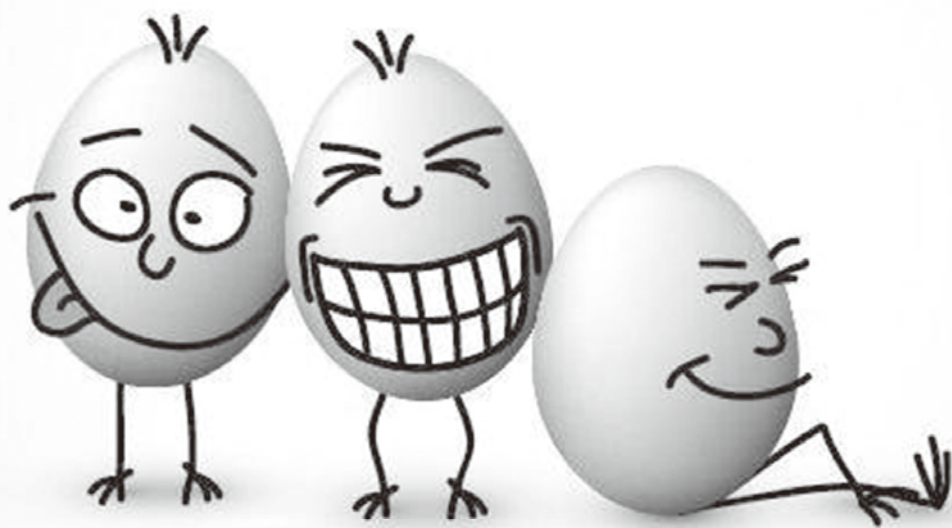
通常一枚鸡蛋约重 50 克，其中蛋黄的重量大概为 15g。根据中国疾病预防控制中心营养与食品安全所推出的《中国食物成分表（2002）》，每

100g 鸡蛋黄中含有胆固醇 1510mg。按照这个换算比例，一个鸡蛋的蛋黄含有 226.5mg 胆固醇，低于《中国居民膳食指南（2007）》推荐的量——居民每日胆固醇摄入量为 300mg。证据表明：吃进去的蛋黄对血液中的胆固醇含量确实有影响，但不会明显增加心血管疾病的风险。

据《合肥晚报》报道，鸡蛋的主要营养都在蛋黄里。蛋黄中的卵磷脂不仅可以促进肝细胞的再生，有降低胆固醇的作用，还可以提高人体血浆的蛋白含量，增强机体的代谢功能和免疫能力。

吃进去的胆固醇和血液里的胆固醇不是一回事！

人们之所以如此畏惧胆固醇，主要是因为胆固醇有害健康，特别是对心脑血管。



“血液中胆固醇的水平，会严重影响心血管疾病的发病率。”浙江省人民医院健康促进中心主任胡培英在接受《钱江晚报》记者采访时提到，血液中的胆固醇与食物中的胆固醇，不是一回事。

《扬子晚报》也曾报道，虽然胆

固醇水平与心脑血管疾病的关系非常密切，但这只是“血液中的胆固醇水平”。多项研究结果显示，人们食用的胆固醇数量与血液中的胆固醇水平并没有直接关系。

（来源：人民网）

趣味测试

通过将人的某些心理特征数量化，来衡量心理因素水平和个体心理差异。“趣味测试”教您洞察心机。

测测你对未来的期望

每个人都对自己的未来充满期望，你的未来是什么？请看如果有一天上帝告诉你，给你一个死后重生的机会，你希望变成下列何种生物？

- A. 不会动的植物
- B. 会飞的动物
- C. 细菌
- D. 会游泳的动物
- E. 地上跑的动物

测试结果：

选择 A：

你的特性就是安定，或许是个性使然，让你比较不会和其他人一争长短，你似乎没有什么事业心，在你的心中，家庭、朋友、爱情更胜于你的事业。

选择 B：

你一向有着旺盛的企图心，对于未来有着伟大的计划与旺盛的雄心，希望能闯出一番天地，能力足够的你只要够努力，必定能成功。

选择 C：

你是一个有责任感的人，对于本身的工

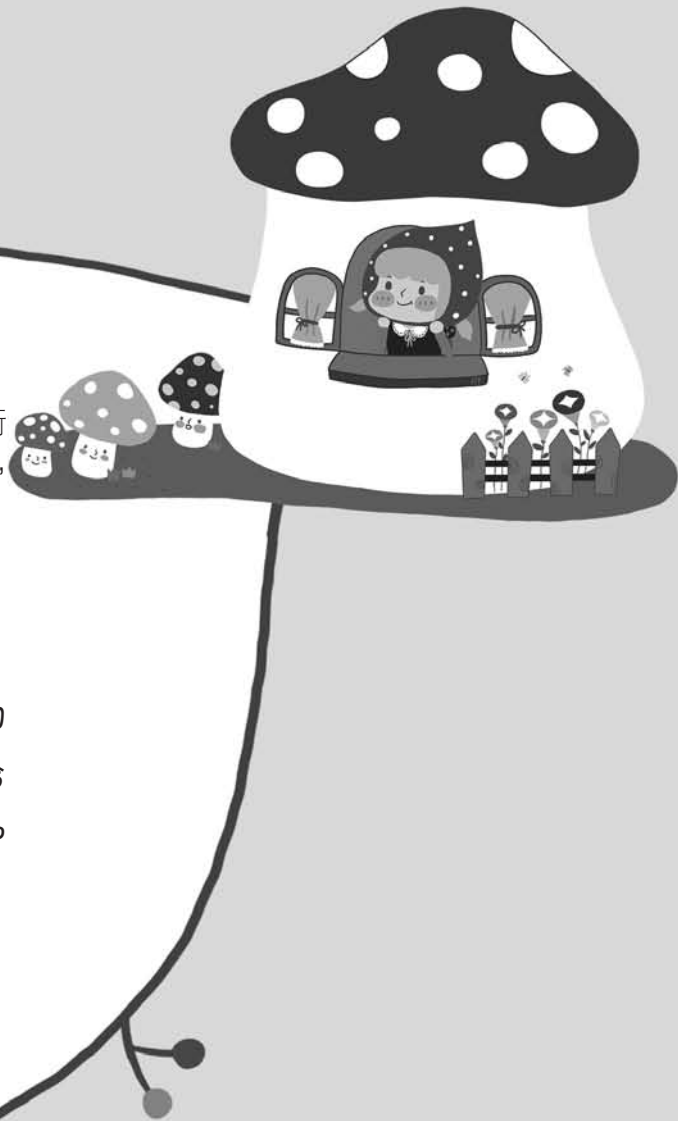
作范围一定会尽力去做好，你的责任感，让大家放心将重要的工作交给你做，虽然不是大红人，但却是一个主力的台柱。

选择 D：

你是一个富有创造性的人，所以你也比较希望往这方面去发展，走艺术的路也许能让你拥有属于自己的一片天空。

选择 E：

踏实的个性，使你觉得工作是生活的工具之一，合乎兴趣的工作才是终生事业，唯有将自己所长以及所爱的兴趣发展下去才会有美好的未来。



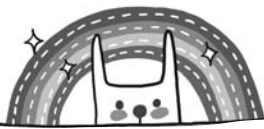
笑话三则

(一)

丈母娘给我打电话，她称赞道：“你别不相信，专家教我的‘六字保健法’还真灵！”我问：“哪六个字？”她说：“就是‘管住腿，迈开嘴’呀！我现在很少出去串门，啥保健品都吃，身子骨比以前棒多了。”我心内生疑，打开电脑查找那位专家的讲座，专家的原话却是“管住嘴，迈开腿”。

(二)

爷爷退休报名上了老年大学，正读一年级的孙子问：“爷爷，你还读书啊？”爷爷说：“我读书有什么不好吗？”孙子说：“好是好，就是万一你学校通知开家长会，那你怎么办呢？”



(三)

邻居老奶奶，养了条哈士奇，心想哈士奇是哈开头就叫哈哈吧。有一天她的狗走丢了，老奶奶特着急，在小区四处找，到处喊狗的名字，哈哈，哈哈，哈哈，哈哈哈哈哈。

(来源：《生命时报》)

开心段子

(一)

上联：云计算、云存储、云杀毒、云邮件、云播放器——云里雾里；

下联：谷歌云、微软云、苹果云、脸谱云、亚马逊云——不知所云；

横批：神马都是浮云！

点评：一副对联通出云计算的现状(不多说了,免得也被人说“不知所云”)。

(二)

一朋友去看中医，大夫嘱托他每晚十一点必须睡。隔一周，诸症未除，复诊。中医号脉，正色道：还是晚睡，以后十一点前不睡就不要来看了。友大惊，感叹祖国医学真是博大精深。大夫又道：你昨晚 12:14 分以后才睡觉。朋友弱弱地问：能号得这么准呀？大夫：我加了你的关注……点评：嗯，微博火了之后……中医也就神奇了……一切都神奇了……

(三)

问：老板，你做淘宝最放心的是什么啊？答：我最放心的是，从来没有收到过假钱！耶！

点评：最放心的？还是唯一放心的？

(四)

iPhone 用户三大爱好：游戏、拍照、发微博。

安卓用户三大爱好：刷机、重启、换电池。

塞班用户三大爱好：摔手机、摔手机、摔手机。

山寨用户三大爱好：凤凰传奇、凤凰传奇、凤凰传奇。

点评：特点太明显了。

(来源：凤凰网)



中国人民大学老年摄影协会 作品选登



余辉 张武化



1	3
2	4

1. 守望家园 吴培兰

2. 大地上的琴弦 – 约旦杰拉什古城遗址 林茵

3. 骏马奔腾 张惠荣

3. 清迈 蒋永军







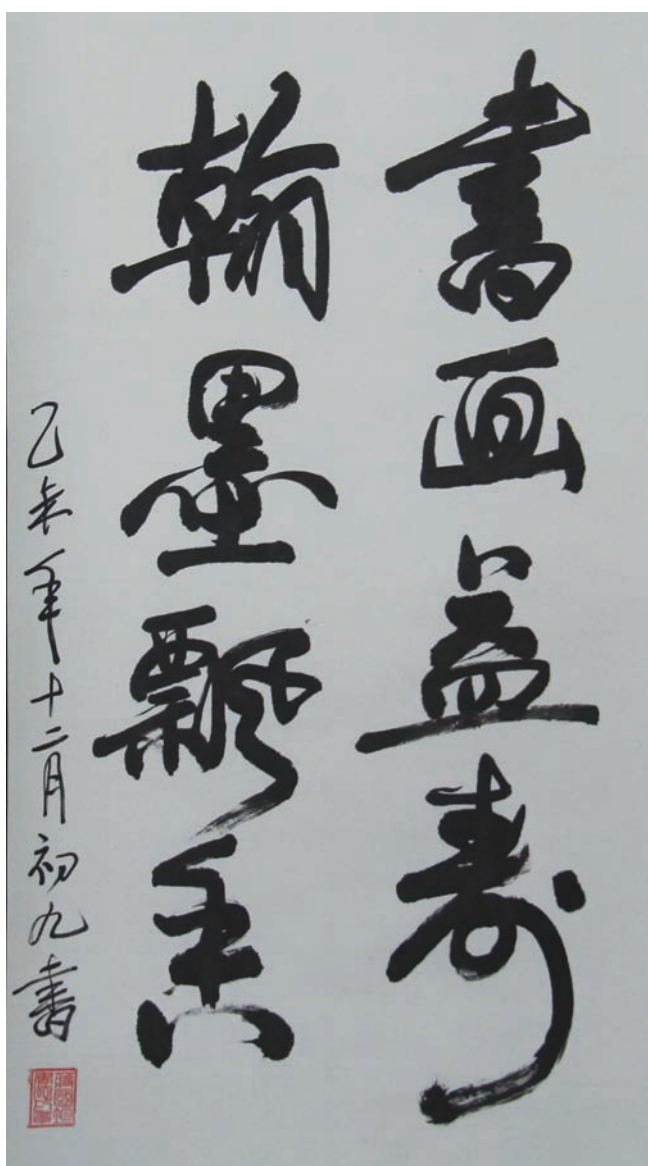
1	3
2	

1. 利卡贝托斯山的雅典古城 孟宏林

2. 斑斑驳驳 王晓静

3. 七彩梯田 顾彩芳

中国人民大学
老年书画研究会
作品选登



蒋国垣



张阁林



石惠敏



贺汝平

中国人民大学博物馆馆藏介绍



余大成卖田契

年代：清乾隆四十四年（公元 1779 年）

尺寸：长 43.4cm 宽 42.1cm

徽州大量存在的土地田宅交易是民间私下交易，所形成的文契是所谓的“白契”，比如这份卖山地契，就是一份白契。尽管理论上白契因未交契税而得不到官府认可，不是严格意义上的财产法律文书，但徽州人对此认同，每一份白契都有当事人画押，有“中人”、“中见”，等同于事实上的财产文书，与“赤契”具有同等的效用。一旦涉及纠纷，在诉诸于宗族祠堂甚至官府时，白契往往也被作为证据或依据。这也从一个侧面反映了徽州人强烈的契约意识。

《僧伽吒经》

年代：公元 8 世纪

尺寸：长 21.0cm 宽 28.5cm



湖南粤汉铁路总公司已酉路股收单

年代：清宣统元年（公元 1909 年）

尺寸：长 27.5cm 宽 17.4cm

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

