

# 夕阳红



## 之声

XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



2016第2期

总第53期

# 老同志活动掠影



01 第三届老少书画交流



02 高血压管理健康讲座



03 离退休支部书记培训会分组讨论



04 外语学院关工委举办参观学习活



05 外语学院退休教师李宗惠为学生讲党课



06 血脂管理健康讲座

# 夕阳 之声



XI YANG HONG ZHI SHENG

中国人民大学离退休工作处



# 目 录

## CONTENTS

### 特别关注

---

- 刘伟校长到离退休工作处调研 / 06
- 中国人民大学举办离退休干部党支部书记  
培训班 / 08
- 《中国共产党党章》的由来和发展 / 11
- 关工委活动简报 / 16
- 简讯 / 19

### 论坛撷英

---

- 和平发展，经略周边是我国外交战略重点之一  
——学习《习近平谈治国理政》的一个体会  
钟亚平 / 20

### 闲庭漫步

---

- 离退休干部党支部书记培训班学习体会  
彭和 / 24
- 读《龟虽寿》 高旭华 / 26
- 咪咪 杨慧丽 / 28
- 无限风光在险峰——我爱祖国崇山峻岭  
之宗教名山 陈智为 / 32

### 往事悠悠

---

- 大学圆梦——《吴荣宣回忆录》节选  
吴荣宣 / 36

#### ■ 本期编辑

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

#### ■ 《夕阳红之声》工作室

联系电话：62513643 62513720  
电子邮箱：ltx@ruc.edu.cn  
地址：北京市海淀区中关村大街 59 号  
中国人民大学离退休工作处  
邮编：100872

#### ■ 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

丁琦 武珊珊

#### ■ 印 刷

北京经典无限印刷有限公司

#### ■ 2016 年 6 月出版



## 养老助老

---

北京推出居家养老“养十条” 政策

精准满足养老需求 / 42

“抱团养老”已成新趋势 / 46

## 健身养心

---

乐活百岁——记百岁老人黄洁 / 56

“我们要一直唱下去”——人大老年合唱团  
与青年学子的约定 李琳 赵紫薇 / 58

从《黄帝内经》看夏季养生 崔芳囡 / 60

## 生活交流

---

夏季护肤的9大误区 你中了几个? / 63

胆固醇要当回事 是否超标可自我测试 / 65

二宝没有大宝聪明? 产科专家告诉你真相 / 68

育儿知识篇: 幼儿与动作发展 吴升扣 / 71

会玩的老人更长寿 / 75

设计、制作中的困难与艰辛 冯乐耘 / 77

面对亲人的生死离别我该怎么办

房家楼 / 79

冰箱除冰、清洁小妙招 / 81

## 开心益智

---

开心笑话 / 86

## 刘伟校长到离退休工作处调研

2016年4月1日，中国人民大学刘伟校长到离退休工作处调研，深入了解学校离退休工作，并与离退休工作处领导班子全体成员座谈。校长助理、学校办公室主任郑水泉参加调研活动。

离退休工作处处长葛秀珍从基本数据、管理体制和组织机构、近期工作重点、困难与不足等方面汇报了我校离退休工作的基本情况。她谈到我校离休干部多、离退休人员总量占比大、高龄人数多、居住地比较分散，离退休工作采取校院二级管理体制，以支部建设和老同志思想建设为核心，以政治待遇、生活待遇为重点，以政治文化活动为载体，以老同志工作队伍为抓手，积极探索工作转型，为学校



建设发挥积极作用。今后将继续完善工作机制、改善软硬件条件、提高信息化水平，积极应对离退休工作面临的新形势、新情况和新特点，立足实际，以老同志为本，推进离退休工作转型发展。

刘伟校长在听取汇报后表示，人民大学的离退休工作任务重、压力大，近年来离退休工作处的工作取得了显著成效，广受赞誉。希望离退休工作处作为学校离退休工作的职能部门，要继续坚定方向，为老同志安享晚年提供物质和精神上的保障。

刘伟校长指出，我校的离退休工作具有特殊性，离退休人员数量多，老干部多，老知识分子多，工作中需要兼顾他们的物质生活需求和精神需求。虽然学校在发展建设中还有很多困难，特别是一些物质条件还不能满足师生需要，但我们会积极推动，逐步改善，尽力安排好老同志的事情。学校和有关部门要高度重视老同志工作，充分尊重老同志，重视他们的意见和建议，为他们发挥优



势，助力学校发展提供支持和服务。学校将尽快建立健全离退休工作委员会例会制度，提高部门间的协调能动性。要加强离退休工作信息化建设，改善、提高离退休管理与服务的数据处理能力，进一步提升工作效率，主动适应新的形势和挑战。

座谈时，离退休工作处副处长刘春华、王飞、钟兰芳分别就我校落实离退休人员政策情况、文化养老和社团建设及关工委工作做了汇报。

# 中国人民大学举办离退休干部党支部 书记培训班

5月17日至19日，中国人民大学离退休干部党支部书记培训班举行。本次培训由北京市委教育工作委员会和北京教育老干部党校主办，中国人民大学离退休党委、离退休工作处承办，离退休干部党支部书记和党员代表60余人参加培训，主要内容是贯彻落实“两学一做”学习教育方案，结合学习《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）精神，进一步加强和改进离退休干部党建工作。





5月17日下午，中国人民大学党委副书记吴付来做开班动员讲话。他指出，人民大学党委始终高度重视离退休教工党建工作，将离退休教工党建工作纳入全校党建工作的总体格局，做到了同规划、同部署、同考核、同表彰。“两学一做”学习教育与学校党委一直推进的基层党建工作是高度契合的，要将学习教育工作作为龙头，着力改善党员党组织面貌，明确为什么学、学什么、怎么学，针对党员意识不强、在党不言党、无组织无纪律等突出问题学，结合学校老一辈革命家和身边的典范学，抓紧抓好，抓出成效。吴付来副书记强调，加强离退休党员教育管理，增强离退休教工党支部凝聚力和战斗力，关系到全校离退休教工队伍的主流导向，关系到学校发展大局。离退休基层党组织要以开展“两学一做”为契机，结合学习贯彻《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，以下简称中央三号文件）文件精神，探索加强离退休基层党组织建设的新途径，将离退休党员的思想行动统一到中央一系列重大决策和战略部署上来，并通过党员将周围群众团结起来，为党和人民事业、为学校建设“人民满意、世界一流”大学增添正能量。学校党委组织部门、宣传部门也要密切配合，加强对离退休教工学习活动的具体指导，采取有效措施调



动老同志广泛参与学习实践的积极性和主动性。

当天下午，北京市委教育工作委员会离退休干部处处长刘新军做题为《全面准确把握意见精神以转变观念带动离退休干部工作转型发展——中办发〔2016〕3号文件精神浅析》的专题报告。刘新军处长从历史的、辩证的、发展的视角介绍了该文件出台的背景和意义，分析和阐明了文件的逻辑结构和内涵，梳理了离退休干部工作的发展脉络，进一步明晰了未来离退休干部工作的重点和方向。

5月18日上午，北京市委教育工作委员会离退休干部处原处长徐小珍做《按照从严治党的要求加强离退休干部党组织建设》专题报告，以全面从严治党 and 离退休工作转型发展为背景，指出了目前离退休党支部存在的主要问题，提出了改进党支部工作的具体措施和方法。

5月18日下午，中国人民大学马

克思主义学院教授吴美华做《认真学习党章党规，落实全面从严治党》辅导报告，用纵横交错的方式生动、详细地阐述了党章的重要性、党章的发展历史、党章和党规的内容以及如何做一名合格党员。

5月19日上午，与会人员分四组围绕“如何加强和创新离退休干部党组织建设”和“如何发挥离退休干部的独特优势”两个议题进行讨论。许多与会人员表示，经过此次培训，对于“两学一做”学习和中央三号文件有了更深入认

识，思考和梳理了党支部目前的工作。与会同志还对有关工作提出了建议。之后，四组代表在总结会上做了交流发言。

培训结束时，中国人民大学离退休工作处处长兼离退休党委书记葛秀珍做总结发言。她充分肯定了参加培训的各位老同志的学习热情，感谢大家对今后工作提出的建议。葛秀珍处长还对离退休分党委的有关工作进行了通报，并就下一阶段的工作进行了布置。

## 中国人民大学离退休干部党支部书记培训班



## 《中国共产党党章》的由来和发展

为了深入开展“两学一做”学习教育，为了更好地学习和严格遵守党章，我从历史的角度说说中国共产党党章的由来。我们经常说，一个国家、一个民族，甚至一个家族从哪儿来的，要寻根溯源。对党章也要寻根溯源。中国共产党党章是从哪儿来的？怎么发展到今天的？为什么会作这样的一些修改？可以说，这是中国共产党的宝贵财富。

中国共产党历来高度重视党章建设。90多年来，我们党总是认真总结革命建设改革的成功经验，及时把党的实践创新、理论创新、制度创新的重要成果浓缩、体现到党章中，从而使党章在加强党的建设、推进党的事业中发挥了重要指导作用。中国共产党党章是党的理论与实践的结晶，从二大制定第一部正式党章算起，至今一共进行了16次修改。

1921年7月，党的一大制定了《中国共产党第一个纲领》，它以高度凝练的文字确定了党的名称，提出了党的政

治主张。这表明中国共产党从成立起，就是一个用马克思列宁主义武装起来的、以实现共产主义为奋斗目标的、完全新型的无产阶级政党。

一大党纲共十五条（其中缺第十一条），为后来的党章奠定了基础。但是，一大党纲还不能称为严格意义上的党章。有的学者发表文章，说我们党第一个纲领就是党章。这是少数人的观点，中央也没有认可，多数学者和中央文件都是从二大党章算起。

1922年7月，党的二大通过的《中国共产党章程》，是我们党第一部正式党章，标志着党的创建工作基本完成。二大党章体系更加完整，最大的特色是突出了党的纪律，把“纪律”单独列为一章，详细规定了党内的纪律规范，以及对违纪党员的纪律处分。这表明，在严酷环境下诞生的中国共产党，一开始就以严密的组织和严格的纪律区别于其他任何政党。党的十八大以来，习近平总书记多次讲党的纪律，反复地讲纪律，

也是继承和发扬了我们党的传统。

党的三大、四大和五大，连续对党章进行了三次修正。

三大党章的特点是严格党员发展程序。1923年6月，党的三大通过的《中国共产党第一次修正章程》，把入党介绍人从原来的一人增加为二人，一直沿用到现在；第一次规定了党员候补期，这对于严格党员发展程序、提高党员质量具有重要意义。

四大党章的特点是重视党支部的作用。1925年1月，党的四大通过的《中国共产党第二次修正章程》，第一次规定凡有党员三人以上均得成立党支部。这表明我们党高度重视党的基层组织建设，尤其注意发挥党支部的作用。在各国政党之中，我们党是最重视基层组织建设的，这是我们非常大的组织优势。四大党章首次把中央最高领导人的称谓改为总书记，以前是叫委员长的。不过，不同历史时期党的总书记的地位、作用和职权是不一样的。

五大党章的特点是确立党的组织原则。1927年6月1日，由五大选举产生的中央政治局通过的《中国共产党第三次修正章程决案》，是唯一的一部不是由党的全国代表大会通过的党章，这是一个特例，但我们习惯称之为五大党章。这部党章非常重要，共12章85条，是我们党历史上条目最多的党章，体系

更加完整系统，在党章史上提出了很多个第一。五大党章第一次明确规定党员年龄必须在18岁以上。我看过许多政党的党章，世界上大部分政党都规定党员年龄要在18岁以上，也有的政党规定年龄可以小一点，例如南非共产党规定16岁可以入党，有的党还规定上限，例如老挝人民革命党规定入党年龄为18岁至55岁，55岁以上不可以入党。五大党章第一次明确提出党的组织原则为民主集中制；第一次将党的组织系统划分为中央组织、地方组织（省委、市委或县委、区委）和基层组织三个层次，并明确规定了各级党组织的职责任务；第一次规定设立中央政治局和中央常务委员会；第一次规定选举产生中央及省监察委员会这一党的纪律检查机关，这是纪律检查委员会的前身；第一次明确规定了党团（即党组）的设置及其职责；第一次把党与青年团的关系单独列为一章。这部党章对于革命危机时刻巩固党的组织起了一定作用。

六大党章的特色是对民主集中制的完善。1928年6月至7月，在大革命失败后的低潮中，中国共产党在莫斯科郊外一座旧式贵族庄园里召开了第六次全国代表大会。这是我们党唯一一次在国外召开全国代表大会。六大通过的党章具体规定了坚持民主集中制的三条原则，这对于完善民主集中制具有

重要意义。

七大党章修改的重点是确立毛泽东思想的指导地位。1945年4月至6月，抗日战争即将取得胜利，党的七大在延安召开。在长期斗争中逐渐成熟起来的中国共产党，对中国革命规律和党的建设规律的认识达到了新的水平。刘少奇同志主持了七大党章的修改。七大党章最重要的内容有：第一次增写了具有深刻内涵的总纲，党章从框架上发生了变化，分为总纲部分和条文部分。总纲部分明确阐述了党的性质、宗旨、纲领和指导思想，中国革命的性质、动力、任务和特点，党领导中国革命的基本方针，加强党的建设的基本要求等，增强了党章的理论性和指导性；第一次确立了毛泽东思想在全党的指导地位。条文部分第一次规定了党员的四项义务和四项权利；第一次对民主集中制作了科学表述；第一次把“四个服从”载入党章。如果说前几部党章受苏共和共产国际影响比较大，那么这部党章则是我们党完全独立自主制定的党章，体现了鲜明的中国特色，其影响最大，作用最明显，是民主革命时期最好的党章，为中国新民主主义革命的胜利提供了根本保证。

八大党章是我们党执政后的第一部党章。1956年9月召开的八大，是中国共产党执政后召开的第一次全国代表大会。八大党章充分体现了执政党建设

的新特点，明确提出了对执政党建设的新要求，反映了我们党探索执政党建设的新成果。八大党章的主要内容：一是提出了全面建设社会主义的任务和实现现代化的目标，党的一切工作的根本目的，是最大限度地满足人民的物质生活和文化生活的需要。这正确地反映了我国社会主义社会的主要矛盾，体现了执政党工作重心的转变。二是提出必须不断地发扬党的工作中群众路线的传统。三是提出了坚持民主集中制的六条原则。四是明确规定了党员的十项义务和七项权利。

如果说党的二大到六大党章，是早期党章体系，那么七大到八大党章，可以称之为七大党章体系。九大至十一大党章我们可以归纳为九大党章体系，这是体现失误和挫折的党章，可以说教训是十分深刻的。

从1957年的反右派斗争到1978年党的十一届三中全会前，中国共产党在探索社会主义建设道路过程中发生了重大失误，党的自身建设也遭到严重挫折。在这20年当中，中国共产党召开了三次全国代表大会，制定了三部党章，即九大党章（1969年4月）、十大党章（1973年8月）、十一大党章（1977年8月）。这些党章都是在特殊历史条件下制定出来的，不可避免带有“左”的错误痕迹。例如，1969年召开九大时，

正是林彪集团得势时期，所以就把林彪作为毛泽东的接班人写进党章；总纲部分被删除，民主集中制名存实亡，党员义务、权利和预备期被取消，纪律检查机关也不存在了。这部党章写进了许多“以阶级斗争为纲”的内容，给我们党造成了许多负面影响。党的十大是因为“9·13事件”提前召开的，当时“四人帮”得势，他们许多人进入中央最高领导层，当然也有正义的力量进入党中央。党的十一大又是提前召开的，这是因为1976年10月粉碎了“四人帮”，“文化大革命”结束了。

十二大党章的突出特色是总结党的建设历史经验。1982年9月，经历了“文化大革命”十年内乱和两年徘徊之后，在全面拨乱反正的基础上制定的十二大党章，最具特色之处是：在总纲中体现了新形势新任务对执政党建设的新要求；第一次明确阐述了党的领导的科学内涵，第一次增写了“党必须在宪法和法律的范围内活动”；第一次增加了“党禁止任何形式的个人崇拜”；增加了“党的干部”一章，提出了干部队伍“四化”方针；首次写进统一的入党誓词。这表明在改革开放新时期，中国共产党开始了执政党建设的新探索。也为我们后来的党章完善奠定了良好的基础。

1987年11月，党的十三大通过的《中国共产党章程部分条文修正案》，

是第一次也是迄今为止唯一的一次，用部分条文修正的形式对党章进行修改。修正案共10条，总共有13处增删改动，着重体现在党的领导体制和党内选举制度的改革方面，表明党的建设正在走上一条不搞政治运动，而靠改革和制度建设的新路子。

1992年10月，党的十四大通过的党章，第一次郑重提出了邓小平“建设有中国特色社会主义的理论”的概念，阐述了这一理论的科学内涵和历史地位，适应建立社会主义市场经济体制的需要，对党的思想建设、组织建设、作风建设提出了新的更高的要求。

1997年9月，党的十五大通过的党章，只有7处150个字的修改。这部改动最小却意义重大的党章，第一次明确提出了“邓小平理论”的科学概念，并把它确立为我们党的指导思想。

2002年11月，党的十六大通过的党章，是我们党进入新世纪的政治宣言。这部体现鲜明时代特征、具有丰富内涵的党章，总共有60多处改动。十六大党章的修改主要是：对党的性质作了新的表述；把“三个代表”重要思想确立为党的指导思想；提出了全面建设小康社会的奋斗目标；充实了社会主义初级阶段基本纲领的内容，增写了“实行依法治国和以德治国相结合”；对党的建设和党的领导提出了解决两大

历史性课题等新要求；增写了其他社会阶层的先进分子可以申请入党的内容；增写了坚持民主集中制的十六字原则；增写了街道社区、社会团体、社会中介组织、非公有制经济组织中党的基层组织建设的任务；对纪检机关的地位、作用和任务进行了新的阐述；新增了党徽党旗一章。

2007年10月，党的十七大通过的党章总共有70多处修改，涉及重大理论、方针政策、制度建设等。十七大党章的修改主要有：将科学发展观载入党章；对中国特色社会主义作出精辟概括；丰富了党的基本路线和基本纲领；把党的一系列对内对外重大方针政策写入党章；对推进党的建设新的伟大工程作出全面部署；更加突出制度建设；对党员和党员领导干部提出更高要求；对党的基层组织建设提出新要求。

2012年11月，党的十八大通过的新党章共有30多处修改，总纲部分增加了500多个字，条文部分增加了30多个字。十八大党章的修改包括：把科学发展观确立为党的指导思想；对中国特色社会主义作出更为科学全面的概括；把生态文明建设写进党章总纲，五位一体，完善起来；充实了党的一系列方针政策；完善了党的建设的主线；增写了尊重党员主体地位；对党员、干部、基层党组织提出了新要求。这些改动都

很重要。

总之，《中国共产党党章》发展的历史，见证了我们党产生、发展、壮大、成熟的光辉历程，记载了我们党前赴后继、英勇奋斗、服务人民的不朽业绩，彰显了我们党坚持真理、勇于探索、与时俱进的精神风貌。了解党章的历史沿革，有助于我们深入学习理解现行党章。

注：本文是北京高校离退休干部党支部书记培训班上吴美华同志报告的部分内容，根据录音整理。



## ■ 关工委活动简报

### 扬帆墨海 自强风采 ——第三届老少传情书法交流会举行

3月19日，“老少传情”书法交流会举行，这是学校离退休教职工书画研究会与学生社团自强社交流的一个平台，已经连续举办了两届。这一平台不仅弘扬了中华传统艺术精神，也增进了老同志们和青年学生们之间的感情，展现了青年学生们继往开来的远大抱负。

文学院退休教授李永祜老师在致辞中指出，中国文化是长江大河，滔滔巨浪，书法延续了几千年，是中华艺术精华之一，记录着历史的沧桑变迁，是华夏儿女共有的文化符号。青年学生是明天的花朵，一定要把它传承下去并发扬光大，这是义不容辞的责任。尤其在这科技时代，守住这方

精神家园，我们才不会在将来的某一天迷失。

国际关系学院退休教师张阁林老师就一些基础的书法知识做了简单的介绍。张老师以点为例，指出，无论是单点、双点，还是多点，都蕴含着中华文化的特点——自成体系、有迹可循，不起眼的点画中就藏着对立统一的思辨大智慧，给学生们人生的启迪。

在实战环节，学生们提笔挥毫将适才所得表达在笔尖墨下。有的写楷书，有的写隶书，有的写篆书……老同志们一一进行指点，学生们细心聆听教诲。

活动的最后，学生们写下“百家福”，共同祝愿老师们福寿安康。



## 劳动人事学院老党员参加学生党支部组织生活会

3月24日，劳动人事学院2015级硕士劳动关系班党支部邀请本院离休党员孙光德老师在学校“党员之家”举办的“学党章，守党章”组织生活会。孙老师结合自身成长、求学经历，讲述了她参加革命、刻苦读书的故事，并与同学们一同观看《党章的历程》，分享对党章的理解。

同学们表示，党章的精神是一种情怀，我们要提升党员的使命感和责任感，认真学习“三严三实”和党的群众路线精神，认真学好专业知识，主动承担社会责任，在学生群体中起带头作用，努力做精神富足的人。

党委常务副书记张建明出席活动并表示，此次支部组织生活会形式好、内容好、谈得好、有成效。支部成员要结合老党员的经历和纪录片，深入学习领悟党章的内涵和精神，同时群策群力，不断探索党支部组织生活会新形式。学生党员要有奋斗的理想与目标，把自身发展融入社会乃至国家的发展中去；也要扎实打好专业基础，多读书、多思考，开拓思路、锐意创新，联系社会问题搞好组织生活会。

## 外国语学院退休教师李宗惠为学生入党积极分子授课

4月10日上午，外国语学院党委邀请日语系退休教师李宗惠为学生入党积极分子授课，题目是《脚踏实地，刻苦学习，争做知识分子共产党员》，这也是外国语学院关工委的首场讲座。李宗惠老师1936年出生，1956年入党，今年已是80岁高龄，同时也是拥有60年党龄的老党员。授课中，李老师围绕着自己求学、工作经历及遇到的各种挫折，鼓励青年学生要树立信仰，唯有坚定的信仰才能帮助自己克服人生中的挫折，取得不断的进步。同时，青年学生在大学时期要做到“四个学会”，即学会学习、学会做人、学会生活、学会创造。在问答环节，李老师就学生提出的中日关系、中日建交前我国日语教学工作等问题给予了精彩的回答。

在长达90分钟的授课中，这位80岁老党员精神抖擞、声音洪亮且全程站着为学生授课，李老师的个人经历及他的精神面貌，让学生们感受到我党优秀老党员的高贵品格。同学们也纷纷表示要学习李老师奉献精神，力争早日加入党组织，做一名全心全意为人民服务的优秀党员。

邀请退休党员教师为学生入党积

积极分子讲党课，是外国语学院落实关工委工作的重要举措，发挥老教师在教育培养学生方面的经验，通过“传帮带”，使同学更好更快地成长。

### 外国语学院关工委举行“学吴玉章精神，做优秀共产党员”参观学习活动的

5月18日下午，外国语学院关工委在学校博物馆举行“学吴玉章精神，做优秀共产党员”参观学习活动的，学院离退休党员教师宋雪（90岁）、陈慧玉（83岁）、张福琴（65岁），学院党委委员以及新发展的12名学生党员共同参加学习活动。活动分为参观展览和座谈会两部分。

在参观“一辈子做好事——吴玉章生平展”时，因前来参观的退休教师年纪大且行动不便，校史馆老师耐心细致地进行讲解，尽量照顾每一位师生全面了解吴玉章老校长为革命教育事业奋斗的一生。在校史馆老师声情并茂的讲解下，大家仿佛与吴老校长共同回到了革命战争年代，一同感悟吴老校长奉献的一生。参观结束时，校史馆老师向学院退休教师表达了真诚的敬意。

参观结束后，大家一同来到博物

馆会议室，开始了学习活动的第二阶段，结合吴玉章精神，谈如何做一名优秀共产党员。学院退休教师宋雪首先发言，他向在座师生讲述了吴老校长在任时，学校师生在吴老校长的带领下，克服困难，艰苦创业的过程，并语重心长地对在座学生提出，做一件好事不难，关键是像吴老校长一样一辈子做好事。青年学生应从身边小事做起，养成良好的习惯，持之以恒地坚持下去。随后老中青三代老师依次发言，结合吴玉章老校长精神和身边的优秀共产党员，向青年学生党员提出既要有坚定的信仰，又要做到淡泊明志，脚踏实地，无论是在学习还是在工作中，发挥共产党员的先锋模范作用。新发展的学生党员纷纷表示，要学习身边优秀的党员教师和同学，传承外院老一辈的优良作风，戒骄戒躁，勤勤恳恳，不辜负学校和老师的培养，力争做“国民表率，社会栋梁”。

活动结束后，老少党员们依依不舍，相互问候，从学院的发展变化到外语人的使命和担当，通过老中青三代外语人的故事和激励，青年学生党员更加坚定了理想信念和报效祖国的决心。

## ■ 简讯

今年，我处完成上年度“睿信老教师关爱基金”的补助申请受理、初审等工作，今年学校下发“睿信”补助金 31 万余元，惠及 32 人；完成上年度“中国人民大学关爱师生基金”归口管理工作，经学校批准补助离退休教职工 10 人，补助金额 25 万余元。

3 月，离退休工作处联合校医院进行中华通络操培训，30 余位离退休教职工积极参与。

3 月，离退休工作处召开退休教职工迎新会，2 月份共 54 人办理了退休手续。

3 月，离退休工作处组织退休职工麻将、跳棋比赛，580 余人参加。

4 月，为提高离退休教职工的自我保健能力，普及健康养生知识，离退休工作处举办健康保健知识讲座——“怎样看懂药物说明书以及如何管理好你的血脂”，30 余人参加讲座。

4 月，离退休工作处组织退休职工健身走活动，近千人参加。

5 月，离退休工作处组织离退休教职工游览汉石桥湿地公园，230 余人参加。

5 月，离退休工作处举办健康保健知识讲座——“老年收缩期高血压”，并给参会老同志检测餐后血糖，30 余人参加讲座。

# 和平发展，经略周边 是我国外交战略重点之一

## ——学习《习近平谈治国理政》的一个体会

钟亚平

习近平总书记自党的十八大以来，发表的一系列关于“治国理政”的重要讲话和论述，涉及改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军各个方面，是新的历史条件下我们党治国理政的行动纲领。笔者仅从走和平发展道路，搞好周边外交方面理解习总书记的有关理论。

### 一、走和平发展道路是中国人民对实现自身的发展目标的自信和自觉

我国在经济社会发展过程中，确立了“两个一百年”的奋斗目标，即在中国共产党成立100年时，也就是2020年全面建成小康社会；在新中国成立100年时建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家。党的十八大之后，习近平同志进一步提出了实

现中华民族伟大复兴的中国梦，为未来国家发展绘制了宏伟蓝图。“两个一百年”的奋斗目标与中华民族伟大复兴的中国梦是中华民族的夙愿，要实现这个目标，描画这个蓝图，需要和平的发展环境。正如习总书记所说：“中国坚定不移走和平发展道路，既通过维护世界和平发展自己，又通过自身发展维护世界和平”。<sup>①</sup>“中国走和平发展道路，不是权宜之计，更不是外交辞令，而是从历史、现实、未来的客观判断中得出的结论，是思想自信和实践自觉的有机统一。”<sup>②</sup>

中国人民对实现自身发展目标的自信和自觉，来源于中华文明的深厚渊源。拥有5000多年历史的中华文明，始终崇尚和平：“和为贵”、“和而不同”、“化干戈为玉帛”、“国泰民安”、“睦邻友邦”、“天下太平”、

“天下大同”等理念世代相传。中华民族是爱好和平的民族，和平、和睦、和谐的追求深深植根于中华民族的精神世界之中。纵观历史，中国曾经长期是世界上最强大的国家之一，但没有留下殖民和侵略他国的记录。

中国人民对实现自身发展目标的自信和自觉，来源于对实现中国发展目标条件的认知。在相当长时期内，中国仍然是世界上最大的发展中国家，提高13亿多人的生活水平和质量需要全国人民付出艰苦的努力。中国要聚精会神搞建设，需要两个基本条件，一个是和谐稳定的国内环境，一个是和平安宁的国际环境。

中国人民对实现自身发展目标的自信和自觉，来源于对世界发展大势的把握。当今世界的潮流是和平、发展、合作、共赢；“国强必霸”的陈旧逻辑，殖民主义、霸权主义的老路是走不通的，只有和平发展道路可以走得通。几十年来，中国始终坚持独立自主的和平外交政策，始终强调中国外交政策的宗旨是维护世界和平、促进共同发展。

## 二、推进周边外交，营造良好的战略地缘空间

2015年习近平主席8次踏出国门，

足迹遍布四大洲14国，开拓了我国外交新格局，其中，推进周边外交是重要方面。我国地处东亚，是一个海陆兼备的国家。陆上疆界相连的邻国有14个，隔海相望的邻国有6个。中国古语云，远亲不如近邻。朋友可以选择，而邻居永远搬不走。无论从地理方位、自然环境还是相互关系看，周边对我国都具有重要的战略意义，做好周边外交工作，营造我国经济社会发展的良好的战略地缘空间，是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦的需要。习近平总书记在周边外交工作座谈会上的讲话指出，我国周边外交的基本方针，就是坚持与邻为善、以邻为伴，坚持睦邻、安邻、富邻，突出体现亲、诚、惠、容的理念。<sup>③</sup>

发展同周边国家睦邻友好关系的重要举措之一就是倡议“一带一路”建设。“丝绸之路经济带”几乎涵盖了我国的14个邻国；“海上丝绸之路”则环绕了我国几个隔海相望的邻国，“一带一路”还延伸至欧洲大陆、非洲大陆，极大地拓展了我国经贸外交的空间。

2015年10月21日，习近平在出席中英工商峰会时指出，“一带一路”不是某一方的私家小路，而是大家携手前进的阳光大道。2015年以

来，“一带一路”稳步推进，中国已与多个国家确立以经济走廊为重点的优先合作领域，丝路基金的项目运营也步入启动阶段。习近平在博鳌亚洲论坛、亚非领导人会议、亚太经合组织第二十三次领导人非正式会议等场合多次谈到“一带一路”建设带来的机遇和前景。“一带一路”正成为“中国机遇”最好注解之一。

两千多年前，正是丝绸之路将中国和遥远的欧洲连接起来，两千多年后，“一带一路”建设将为中国和沿线国家共同发展带来巨大机遇。欧洲货物随着“一带一路”扩展了中国市场，迎来新的发展机遇。哈萨克斯坦总理卡里姆·马西莫夫在博鳌亚洲论坛2015年年会上表示：“高度重视研究和支持‘一带一路’的倡议，……通过复兴丝绸之路有利于充分发挥亚洲地区国家的潜力。”

“一带一路”建设是一个大的系统工程，首先是发展理念的创新”、“互利共赢”、建立“命运共同体”，即如习总书记所说，让周边国家得益于我国发展，使我国也从周边国家共同发展中获得裨益和助力。<sup>④</sup>

其次是合作模式的创新，即以更宽的胸襟、更广的视野拓展区域合作。欧亚地区已经建立起多个区域合作组织，欧亚经济共同体和上海合作组织

成员国、观察员国地跨欧亚、南亚、西亚，通过加强上海合作组织同欧亚经济共同体合作，我们可以获得更大发展空间。<sup>⑤</sup>“丝绸之路经济带”、“海上丝绸之路”，以点带面，从线到片，政策沟通、道路联通、贸易畅通、货币流通、民心相通，逐步形成区域大合作。

第三交往理念的创新，即倡导包容的思想，亚太之大容得下大家共同发展。我们要坚持睦邻友好，守望相助；讲平等、重感情；常见面，多走动；多做得人心、暖人心的事，使周边国家对我们更友善、更亲近、更认同、更支持，增强亲和力、感召力、影响力。要诚心诚意对待周边国家，争取更多朋友和伙伴。<sup>⑥</sup>

### 三、东盟是当前经略周边的重点之一

21世纪海上丝绸之路包括南海—太平洋通道、孟中印缅经济走廊—印度洋通道和东北亚—北极航道三个对我国具有重要战略意义的海上联系方向。而以东盟为重点的南海—太平洋通道，是从我国沿海港口穿越南海，经马六甲海峡到印度洋，再延伸至欧洲。该通道包括了我国通往东南亚国家的绝大部分近海航线，其目的地、中转地包括马六甲海峡以东拥有出海

口的越南、菲律宾、文莱、马来西亚、印度尼西亚、柬埔寨等。<sup>①</sup> 这些国家既是我国的海上邻国，又都是东盟成员国。因此巩固与发展我国与东盟 10 国的关系是我国周边外交的重中之重。然而，在经贸往来日益加深的过程中，不和谐因素也无法回避。

上个世纪 70 年代以来，由于海底资源被陆续探明，南海便成为不平静之海，越南、菲律宾、印度尼西亚等国纷纷和我国发生了领海、岛礁的争端，再加上美国乘着其“亚太再平衡”战略，自 2015 年 10 月 29 日将部署在日本横须贺基地的美军宙斯盾驱逐舰“拉森”号进入中国南沙群岛有关岛礁邻近海域以来，又接二连三地派军舰前往南海，甚至深入我国岛礁 12 海里范围内。美国的举动暴露其真实意

图：以中间人的面目，充当在南海争端中翻云覆雨的幕后人。针对“拉森”号的进入，中国驻美大使崔天凯在向美方阐明中方严正立场的同时，也明确表示了中国的“四个不动摇”——不会动摇在南海的主权权益，不会动摇维护自身主权的坚定意志，不会动摇和直接当事方和平解决争议的努力，不会动摇和美国展开健康有力的双边关系的决心。<sup>②</sup>

在南海问题上，我们要坚持“主权属我、搁置争议、共同开发”的方针，推进互利友好合作，寻求和扩大共同利益的汇合点。必须遵照习近平总书记的指示，做好应对各种复杂局面的准备，提高海洋维权能力，坚决维护我国海洋权益。<sup>③</sup>

注释：

①② 习近平总书记在德国科尔伯基金会演讲，2014 年 3 月 28 日，来源：人民网—中国共产党新闻网，2015-07-21。

③④⑥ 习近平在周边外交工作座谈会上的讲话要点，参见《坚持亲、诚、惠、容的周边外交理念》（2013 年 10 月 24 日），来源：人民网—中国共产党新闻网，2015-07-21。

⑤ 参见《习近平在纳扎尔巴耶夫大学演讲》，见《共同建设丝绸之路经济带》（2013 年 9 月 7 日），来源：人民网—中国共产党新闻网，2015-07-21。

⑦ 《我国与东盟共建 21 世纪海上丝绸之路的内涵、潜力和对策》，来源：《百度文库》。

⑧ 徐剑梅：《美舰闯中国南沙最新消息：警惕南海问题的三重圈套》，来源：新华网，2015-10-29；中国社会科学网，2016-02-16。

⑨ 习近平：《进一步关心海洋认识海洋经略海洋 推动海洋强国建设不断取得新成就》（2013 年 7 月 30 日）。

# 离退休干部党支部书记培训班学习体会

彭和

艳阳高照，立夏后的北京格外美丽，盛开的月季花、芍药花爬满了枝头，到处充满着勃勃生机。我和来自基层各个学院、部处的70名左右的新老书记济一堂，这是中国人民大学复校以来（近40年）首次举办的离退休干部党支部书记培训班，我想这将在中国人民大学的历史上留下浓浓的一笔。

## 学习篇

会上，新老书记聆听了一系列专题党课报告，每一场讲座都非常生动、深入、深刻，充满正能量，使我接受了一次党章知识、党性修养的洗礼，焕发党员的朝气和生命力。

中国共产党已经走过95年的光辉历程。在腥风血雨的战争年代，革命先辈们一次次的失败、又一次次地奋起，一次次的欺辱和一次次地抗争，先进的中国人书写了一篇篇不朽的篇章，直到1921年中国共产党的成立。

中华人民共和国建国后，我们经历艰难险阻、经历了十年动乱和近四十年的改革开放，进入了中国持续发展的新时期。尽管面临新的挑战和风险，但我们的信念不能动摇。改革开放不容否定，历史不能重来。

党员姓党。近年来，由于党内不正之风的影响，党内出现了腐败现象，脱离群众，以权谋私。通过学习党章，我更加明确了党的组织和共产党员要坚持立党为公、执政为民，坚持党要管党、从严治党，发扬党的优良传统和作风，不断提高党的领导水平和执政水平，提高拒腐防变和抵御风险的能力，不断增强党的阶级基础和扩大党的群众基础，不断提高党的创造力、凝聚力、战斗力，建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党。

参加培训的学员大都在人生的道路上曾经有过曲折，有的上山下乡，有的遭受不公平的待遇，但我们的共产主义信念没有动摇。



## 友情篇

新老书记相见格外亲切，老干部处处长葛秀珍书记、前处长刘爱平书记及几位副处长，对我们关怀备至，体贴入微。几个分组组长水平高超，能够很好地总结归纳学员意见，他们的发言获得频频掌声。

大家来自不同的学院、部、处，过去我们曾是一个战壕的战友，如今我们既是师生，更是朋友，我和大家不禁回忆起过去的峥嵘岁月，许许多多美好的记忆更加增进我们的友情。

## 展望篇

通过培训，我们进一步明确在新形势下，党员要发挥共产党的先锋模范作用。党组织要领导人民构建社会主义和谐社会。要按照民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的总要求和共同建设、共同享有的原则，以保障和改善民生为重点，解决好人民最关心、最直接、最现实的利益问题，使发展成果更多更公平惠及全体人民，努力形成全体人民各尽其能、各得其所而又和谐相处的局面。

葛秀珍处长在培训班上布置了新的工作任务。我们要乘东风，掀起学党章、学党规的热潮，争做合格党员，争创优

秀党员。作为离退休干部党支部书记，我要担负起桥梁和纽带作用，上情下达、下情上达，力所能及地开展活动，认真贯彻会议精神，以实际行动迎接建党95周年和长征胜利80周年。

培训班学习期间，赋诗一首，以志感怀：

百年陶然——建党95周年

五律

道义红旗举，文章马列书。  
小组连北域，建党耀苍穹。  
流血硝烟起，牺牲变法呼，  
征程谋大略，愿景化宏图。

注：近代陶然，李大钊、毛泽东、周恩来及北京共产主义小组曾在这里活动，虎门销烟、戊戌变法也曾在这里计议。



# 读《龟虽寿》

高旭华

曹操的《龟虽寿》仔细读来，深感诗中饱含着人生的哲理性。

## 一、生与死

无论长寿的神龟和腾空飞舞的小龙，乃至世间万物都逃脱不了生死盛衰的客观规律。诗中既表达了对死亡的淡泊态度，又珍惜生命的可贵。作者虽已进入人生暮年，仍是“壮心不已”，决心干一番伟大事业，实现其人生价值。可谓“生的伟大，死的安然”，表达了作者唯物主义的生死观。

## 二、寿命的长与短

人的寿命长与短，不是由天命决定的，而主要是由自身因素所决定。因此，只要是发挥主观能动性，善于修身养性，利用有利条件，则可以增强体质，永葆青春，达到延年益寿。

## 三、身态与心态

身态与心态，即人的生理（或身体）和心理（或精神）状况，二者构成人的完整生命。随着人的生命进入老年，身态不可避免地逐渐弱化，心态难免也会随之发生变化。但如果保持积极的心态，所谓“人老心不老”，则有助于保持健康的身态。反之如果心态萎靡不振，必然会影响到身体的健康，出现“未老先衰”的状况。因此，身态与心态，二者是既相互制约，又相互促进，乃至相互补救的辩证关系。

#### 四、有限与无限

人的自然寿命是有限的，但是人的精神和理想是无限的，所谓“生命虽死，但精神永存”，“养怡之福，可得永年”。人们往往对为人民利益而献身的烈士称赞为“虽死犹生”，就是指其生命虽然死了，但是他的精神依然存在乃至永生。由于这种无限的精神和理想的追求，诗人“志在千里”，决心在有限的生命之年，实现其伟大的抱负。正是这种精神理想的无限性与生命的有限性，才显示出人的生命价值的可贵。

全诗对人生哲理性的思考，表达了诗人的心志和他壮烈一生的写照，也是对后人的遗训和教诲，真可谓百读不厌，受益无穷。

注：《龟虽寿》全诗可见本刊今年第一期刊载的陈维雄的《长寿之歌》。

（作者高旭华系出版社离休干部）



# 咪咪

杨慧丽

咪咪是作为我儿子的生日礼物进入我家的。刚从月坛宠物市场买回时，它才是出生一个月的袖珍小猫。咪咪到家的第一天，考虑环境改变，需要适应，没有马上给它洗澡。担心未清洗消毒的动物满屋子乱窜不卫生，我们先把它隔离在阳台上。秋风瑟瑟，刚满月的小咪不胜其寒，没过几天，就蜷缩在角落里，不吃、不叫也不动，老是发呆。此时正值禽流感疫情爆发期，我们唯恐它染上流感病毒，差点将其扔掉，但想想还是于心不忍，带它去了博爱动物医院，检查的结果不像瘟疫，是一般感冒。算是咪咪命大，吃些药就见好了，从此我们把它留了下来。

小咪挺黏人的，动不动就往我们身上钻，并会很快从我们衣服里面的胸口探出小脑袋，或者会肆无忌惮地跳到我们肩膀上走来走去。想起它这么小就离别父母、兄妹，怪可怜的，大家也就把它当成了家庭成员，怜悯、

疼爱之时，总是轻轻地抚摸它、搂抱它，与它说说话。久而久之，它已经没有了另类的感觉，常常骄傲得像公主。

小咪毛色金黄，全身都是虎纹状斑纹，但脖子下方至小腹处以及脚爪上均呈白色，如同罩着白围裙、戴上白手套似的高洁雅致。它的被毛短且细密，柔软并富有弹性，摸起来如丝绸一般。一旦有所刺激，一阵激凌，



被毛就会即刻如针耸立。小咪黄色的眼睛晶莹透亮，炯炯有神，瞳孔会随着光线和性情的变化而变化，有时缩得像一根线，有时形成枣核状，有时开放得像满月。它的舌头灵便而粗糙，表面像锉刀，功能如梳子，总是不停地将被毛舔得整齐而发亮。咪的尾巴细长，端尖，像个小辫子，甩起来十分灵活，高兴时如旗杆般直竖挺立。四肢呈中等长度，走起路来步履轻盈，一副尊贵自信的气派。

小咪性格温顺，聪颖机智，热情大方，忠于主人。每当我们坐着看书或看电视，它就会自觉站在离你不到一米处看着；或趴在旁边陪伴着，一声不响地，甚至会靠着你的呼噜呼噜地睡起觉来。每当我们喊它时，只要叫一声“咪”，不管它是在睡觉或做别的，都会“哎一哎”地跑到跟前来看你，似乎在询问，有什么事吗？每当我们外出回来，它总会跑到门口相迎，使劲叫唤。一看见我们进家，便躺倒在

地翻来覆去地打滚，而后会蹭着你的裤腿舔来舔去，或用耳背或用头脸揉你，显得十分欢快、兴奋。如果家中来人，它会到客人面前，用轻柔的声音“喵一喵一”地不停招呼，或用竖着的尾巴碰碰，渴望与之成为朋友。

咪咪是我儿子的生日礼物，他们俩朝夕相处，十分亲近。儿子学习、研究工作挺辛苦，一回家总是先抱抱它放松一下，可咪咪躺在他的怀里时，习惯于用四肢搂住他的胳膊，闭着眼睛，一动也不动，表现出一副恬静、陶醉的神态。儿子出门时，咪就会急忙冲到阳台，跳到阳台的冰箱上或站在窗口，注视着他的离开，直到不见身影。

咪咪动作敏捷，弹跳力极强。我儿子喜欢在家对着墙壁打乒乓球，它总会把眼睛睁得大大的，全神贯注地看着球，并随着球的起落跳跃着扑过去，或用前脚扑打，如果乒乓球掉进书桌或者床底下，它会很快将其踢出

来。此外，家里所有的柜子顶上都是它的领地，跳起来四肢刚劲有力，灵活自如。有时还故意躲在高高的柜子上面与我们捉谜藏，想拉它下来可得要费一番周折。

咪咪善解人意，也有自知之明。有时玩耍或闹腾起来抓破床单、帘子或摔破勺子、杯子等，知道自己犯了错误要被批评，会迅速低头垂尾地躲到角落或钻到床底下，小心翼翼地观察我们的表情。

咪咪的生存空间不大，三居室房子就是它的世界，特别舍不得离开。有几次带它去医院体检或打疫苗，它生怕要将之送走，便会使劲抓着我的衣服用祈求的眼神不让被装进宠物箱里带走，并一路上会不停地发出恐惧的哀叫。有一次家里开门时它不慎跑出去，就使劲呼喊着想回家，由于我们没有注意到，它便鼓足劲从对门开始起跳不断地冲撞门的上方，过路邻居看到这惊险而勇猛的壮举后赞叹万分，说它是拼着命要回到这个家来的。从此以后，小咪一到门口就会条件反射地折回来，不敢再迈出大门。

咪咪对小飞虫、小鸟等有特别的敏感，每天早晨会站到窗台上看外面树上或天空中灵动的鸟儿，小脑袋会长时间地仰着或随着小鸟的跳跃晃动着，十分有趣。窗户外面有蚊子或其

它小飞虫时，它会扒到纱窗上与之搏斗，偶尔抓到就吃掉。家里的几扇纱窗，也被它抓挠得面目全非。

咪咪喜暖怕热，冬天总喜欢懒洋洋地躺在暖气片上或阳光照耀的地方，一副悠然自得的样子。它还很喜欢钻被窝，喜欢人的体温，特别愿意蜷缩在我们的大腿和肚子上。但一进入夏天，长而厚实的被毛加上缺乏汗腺的体表，又使它受不了这份热，就会自觉趴在地上或通风凉爽的窗台上，表现出很强的季节感。咪咪喜欢踢小东西，也喜欢钻纸箱、纸袋，喜欢钻柜子、抽屉，经常在我们休息时弄得悉悉沙沙的，或时不时躲到柜子里找不着了，或将包里的手帕纸取出来，为此常被我们训斥，但品性使然，很难改变。

咪咪喜欢和谐温馨的环境，当全家人其乐融融在一起时，它会高兴地站到中间，认真、安静地听讲。但如果大家辩论时声音稍大些，它就会害怕、恐惧起来，表现出焦躁不安的神态。小咪对声音很敏感，一有轻微响动，就会从睡梦中惊醒，并睁着眼睛左右张望。节日期间外面放鞭炮时，一听到响声它就害怕得躲藏起来。有一次，咪处于兴奋状态四处跳跃，但当它用力跳到钢琴上跑动时，没想到琴键会发出很响的声音，吓得从此不敢踏上钢琴。

小咪长得挺快，买它时卖主告诉我们以后最多也就五六斤，可它两岁时就达到10斤了，像一块肉团。但它不同于人，肉乎乎却更显体形优美，胖墩墩看上去更是华贵。为了它的健康和寿命，我们适当控制其食量，也适度增加它的运动量，可仍一直徘徊在12斤左右减不下来。

小咪有很强的独立性，它热爱主人，缠绵主人，又与你保持一定的距离，高高在上，孤傲不羁，目空一切，唯我独尊。只要它不喜欢的东西，无论怎么强迫，它都不会以主人的意愿去做。有一次，朋友送来咪的小衣服，它很抵触这玩意，一穿上就躁动恼怒起来，并不顾一切地将之拉出去，怎么劝说都没用。咪吃东西很讲究，拒绝残羹剩饭，也挑剔食盆里的水，只要是认为不新鲜或不想吃的，宁可不吃不喝也要捍卫自己这一行为准则。

咪咪有清高、冷峻、忧郁的一面，又有谦卑、温情、爽朗的一面。它有时独自沉思、郁郁寡欢，有时沉静端庄、含情脉脉，有时又热情奔放、果敢潇洒。清丽、闲适中时见轻愁，野性、霸气中不乏柔情，坚毅、率真中透出睿爽。

这就是我家的咪咪，它既是关注现实需求、懂得喜怒哀乐的“现实主义”者，又是追求完美，创造浪漫的“理想主义”者。小咪三周岁之际，忙里

偷闲，将与它相处的点点滴滴写在一起，算是送给它的生日礼物。

(作者杨慧丽系人事处退休干部)



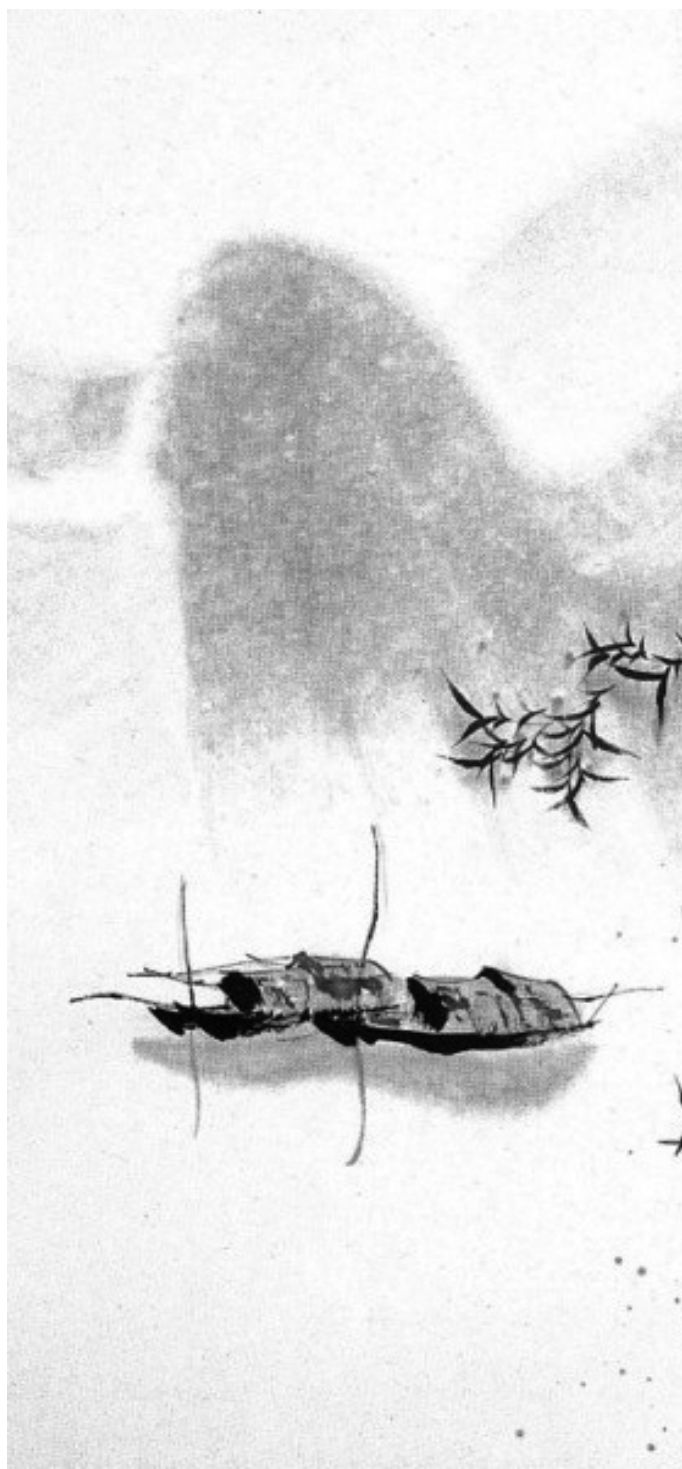
# 无限风光在险峰 ——我爱祖国崇山峻岭之宗教名山

陈智为

我在《夕阳红之声》2015年第4期讲述了“我爱祖国崇山峻岭之三山四岳”，本期我还与大家分享我慕名崇拜登过的四大佛教名山、两大道教名山。

## 一、四大佛教名山

1、普陀山。1999年11月应浙江省档案局邀请去该省调研，在《浙江档案》编辑部同志陪同下去舟山市并参观了普陀山。它是我国佛教四大名山之一，被大海拥抱，既有悠久的佛教文化，又有美丽的海岛风光，相传自五代开始即已供奉观音菩萨，佛事最盛时有庙宇三百多座，僧尼三千余众，被称为海天佛国。现存佛寺建筑规模宏大，建筑考究，是我国佛教建筑群的典型。现存普济寺始建于北宋，规模较大。明建法雨寺200多间殿宇分列于六层台阶上，十分壮观。普陀胜景兼具山海之胜，最高峰佛顶山海拔291.3米，山峰秀丽、奇岩幽洞、云涛莫测、气候宜人，东北梵音洞、西





境盘陀石观日出都很诱人。

2、峨眉山。1992年、1998年和2006年我曾三登峨眉山。印象最深的是1998年6月，应中国烟草总公司之邀去四川讲课，住在峨眉山下报国寺附近的金叶宾馆。让我这个登山爱好者有机会近距离深入领略峨眉山的魄力。它是我国四大佛教名山之一，自东汉山上修建

普贤（菩萨）道场以来，至六世纪发展成全国著名佛教胜地。山下报国寺距峨眉山市6公里，是峨眉山门户，明代依山而建。每天早晨，我快步加慢跑经红珠宾馆（据说当年蒋介石来峨眉山时，曾居此宾馆）伏虎寺、雷音寺、华严寺、慧灯寺、广福寺直到清音阁返回。1992年5月第一次来峨眉山时，当晚就住在清音阁附近农户家，每晚5元宿费还免费供应一次晚餐。记得当时从清音阁出发，经栈道，过洪椿坪、仙峰寺、遇仙寺、九岭岗、洗象池直到雷音坪，休息了一阵子，经接引殿、太子坪、卧云庵，徒步一气呵成直达金顶。主峰万佛顶海拔3099米，有云海、日出、佛光三大奇观。金顶是峨眉最高主峰，巍峨壮丽，因顶上建筑多为锡瓦或铜瓦等金属制成，在阳光下放射金光而得名。观日出、看云海，使人乐而忘倦。

3、五台山。2002年7月参加在山西忻州举办的华北地区第二次档案学术讨论会，该地距五台山很近，会后集体参观了五台山。该山为中国四大佛教名山之一，因有五个台状的主峰而得名。主峰北台海拔3058米，为华北地区最高峰。汉代起即成为文殊菩萨演教道场，寺庙最多时达200多座，现存58座。最著名的是显通寺、塔院寺、





菩萨顶、罗睺寺等。五台山的寺庙广建群居，台内台外寺庙林立，建筑壮丽，它是我国很有影响的佛教圣地。这里更是海内外佛教徒朝圣的地方。我们在山上住了一宿，亲眼看到那披着青松与白杨的峰峦，那映着鲜花与绿草的山泉，那阵阵松涛和着悠悠的钟声，那绿茸茸的草地衬着古庙琉璃瓦上的夕阳，那从山谷里吹来的习习凉风，使我真正体会到佛教圣地的清深世界。

4、九华山。1996年9月应安徽省档案局邀请讲课，顺访九华山。它坐落在安徽青阳县境内，主峰十王峰海拔1342米，九华山山势雄峻，秀出云表，清奇多姿，是我国四大佛教名

山。我曾登上九华高峰，北俯长江，南望黄山，赏云海、观日出，一览壮丽景色。该山历来是文人雅士留恋之所，其中李白与王阳明与九华山结缘尤深。李白赞曰：“昔在九江上，遥望九华峰，天河挂绿水，绣出九芙蓉。”九华山是地藏王菩萨道场，以九华街为中心，现存化城寺、肉身殿等古刹82座，佛像1万余尊，僧尼600余人。百岁宫内供奉无瑕禅师真身坐像和双溪寺供奉的大兴和尚肉身像尤为世人瞩目。

## 二、两大道教名山

1、青城山。2003年4月应四川省档案局邀请去四川调研并顺访青城山。

它位于都江堰风景区内，距都江堰仅10多公里。主峰老霄顶海拔1600米，林木青翠，四季常青，诸峰环峙，状若城郭，故名青城山，素有“青城天下幽”的美誉。青城山是中国著名的道教名山、道教发源地之一。东汉末年，我国道教创始人张道陵来到青城设坛布道，并在此羽化。此后，青城山成为天师道的祖山，全国各地历代天师均来青城山朝拜祖庭。青城山分前山和后山，前山是青城山的风景名胜主体部分。水秀、林幽、山雄，蔚为奇观。青城山的特点还有日出、云海、圣灯三大自然景观，其中圣灯尤为奇特。参观建福宫、天师洞、祖师殿、上清宫，上山下山，满身大汗，“青城天下幽”的确让我流连忘返。

2、三清山。2011年4月应江西省档案局邀请去江西调研并顺访三清山，又名少华山，在江西东北部德兴市境内。因玉京、玉虚、玉华三峰峻拔如道教三清（玉清、上清、太清）列坐其巅而得名。三清山东险、西奇、北秀、南绝、中部巍峨。自然风光以怪石、奇松、响云、彩瀑和神光为其主要特色。三清山历来为道教圣地，人文景观不少，东晋时，医药家、思想家葛洪在此结庐炼丹，著书立说。之后，山上相继增建各种道教设施。至今仍有三清宫等一批道教遗址和遗迹。丰富的自然景观和久远的道教文化，使三清山自古以来就名闻遐迩，被誉为“高凌云汉江南第一仙峰，清绝尘嚣天下无双福地”。

（作者陈智为系信息资源管理学院退休教师）

# 大学圆梦

## ——《吴荣宣回忆录》节选

吴荣宣

1956年，中共中央发出“向科学进军”的号召。1957年，毛泽东在上海发表夏季形势讲话。他说：“他们讲共产党不能领导科学，共产党别的事我佩服，打仗、政治、军事你们搞出名堂来了，算你们赢，但科学、当大学教授还是我们来。他们这话有一半理由，在现在来说，我们确实没有工程师、教授、医生，还有许多技术人员，我们现在没有，都是他们的人，只有一部分助教，助教相当多进了共产党，教授1%，所以很值得注意了。讲我们不懂，不能领导科学，这话说得对，确实我们不懂，为什么不懂？理由很多，主要的理由过去我们搞阶级斗争去了，几十年干了一件事——阶级斗争，搞那个革命，没有学科，是少年失学或是中年失学。我们没有教授还有个理由，正因为是革命，在那时管事的人是帝国主义同蒋介石，他不让我们进这个城。”“共产党要有科学家，工程师，要有教授，这个东西我看是可以学好的，并不比学

政治、军事更困难。政治、军事怎么学好的，在斗争中学好的。军事在打仗时学好的，也是很困难，也是不懂，特别是从打败仗中学会的，单打胜仗学不会。政治、军事斗争经过28年取得胜利，那么我们学科学，我看不要这么长时间，如5年大学、10年工作，15年功夫还不能当工程师，不能当教授？我看可以。”

在“向科学进军”浪潮的推动下和毛泽东讲话的鼓舞下，我的人生道路出现转折点——上大学，学习马克思主义。

在共青团福州市委一起工作的林亮森1956年考上南京工学院。我给他写信说：“虽然这几年过得有意义，参加过土地改革、民主改革两大运动，做过教育工作，在青年团机关学习了不少东西，也交了不少朋友，开始懂得怎样做人，这一切终生难忘，对自己的成长和对未来艰苦漫长的生活道路来说都是有意义的。”但是，“一个人既要认清为共产主义而奋斗的大目标，也应该抓

住一个比较切合个人的努力方向。年龄和职务问题对我来说基本上不存在，27岁上大学不算晚；眼下的职务，我不留恋。”

团市委对我寄予厚望，为我解决党籍问题，把我的职务提升到学校工作部副部长，主持全市中小学团队工作。工资待遇也不低，行政19级，每月80元，比大学生多，大学毕业生工资不过56元。我申请报考大学，领导几番婉拒。我的态度特别坚决，团市委领导张文芸大姐表示理解，不得不放我走。

我报考大学，第一志愿学教育，首选北师大教育系，向往当中学校长，办好一所中学。第二志愿读文学，首选北京大学中文系。然而，中国人民大学在全国提前招生，我报了历史系中国革命史专业，准考证为福字第40157号。谢天谢地，只考语文、政治、历史、地理，没有令人头痛的数理化。那一年，“调干生”上大学比较难，调干助学金取消了，全国招生人数缩减为10.7万人。

人民大学在福建设3个考场：福州、漳州、泉州，报考人数1000多人，录取24名。

参加考试，自我感觉良好。发榜当天，榜上有名，高兴无比，类似“范进中举”。我在1957年7月13日日记中写道：“我怕自己是做梦，但看看四周，外边是晴朗的天空，室内是明亮的窗户、桌椅，我想该不会是做梦吧，梦境是不可能有这样清晰的感觉的。我躺在席子上激动得不能入睡，索性爬起来了。我害怕睡觉，怕的是睡醒了，好事情也就不见了！”

1957年8月28日那一天，走得很匆忙。林淑真、陈梅溪两位女同事合赠我一只大藤箱，帮我把所有的东西都装进去。中午，张文芸大姐和学校工作部全体同事请我上“味和”吃饭，到照相馆合影。年轻人一起工作多年，依依不舍，感情多么真挚！

乘船离开龙潭角码头，经南平先回洋口。陈良同行，他原在福建省专卖公

司工作，也是人大福州考区录取学生之一。鹰厦铁路已修通，可以在南平换乘火车了。四叔、哥嫂在洋口车站迎接我们。在老家接受了两天款待，为父母扫了墓。在杭州玩了两天，在上海为等候火车票待了三天。9月6日抵达南京，专程拜访在南京工学院读书的林亮森和在部队院校当文化教员的同学吴荣辉。林亮森与我虽非兄弟，但情同手足。与堂弟的会面也十分高兴。我们谈了3个钟头，从专业进修问题谈起，一直谈到入党、恋爱、生活态度等问题。他于1956年12月入党。他说，我是他印象中最深刻的一个人，也许我过去的经历和谈话，对他摆脱旧家庭的影响，走上革命道路是有帮助的。后来，他与我常来常往。

到了北京，火车进前门站。人民大学历史系校舍在东城海运仓，校部在西郊。海运仓校舍只有两栋旧楼，外加几排小平房。我住红2排4号，室友有郑良玉、应以明、陈学明。

上大学头一年，我遇到了麻烦。学校搞教育革命，批判“白专”道路，拿我当典型，因为我主张多读书。我说：“我们是调干生，来自工作第一线，过去经常下乡、下厂，有些实践经验，上大学是来念书的，想多学点理论。”在全系“辩论会”上，老师作总结，批评我不懂得什么是共产主义新人。他说：共

产主义新人要求全面发展，又红又专，只有不断走下去锻炼，才能又红又专。

根据教育革命精神，学年未结束，学生分头下乡下厂。我先参加了一个下厂的小分队，到北京广安门一家小铸造厂翻砂车间劳动。小分队将近十个人，主要成员为二年级学生，新生只有我和我们班年纪最小的、来自张家口的同学，名叫程大方。暑天极热，在融化铁水的小土炉旁干活是很辛苦的。我们很自觉，同工人师傅的关系也处得很好。在翻砂车间大约干了一个月，接着去十三陵水库劳动10天。十三陵水库工地热火朝天，施工机械不多，千军万马主要靠一根扁担、两个箩筐挑土垒大坝。我们住附近农村，每天起早排队上工。印象最深的是，有一天中午学校食堂送大包子来，我吃了10个。

这时，历史系两个专业扩大为两个系：一为中共党史系；一为马列主义基础系。校舍迁回西郊，我们住南四楼下，每个房间8个人。全班同学又去北京针织厂大门外为北京热电站挖大沟一个月。然后，到西郊四季青人民公社西山大队南平庄、东平庄半工半读。

四季青人民公社是首都蔬菜供应基地，主要种大白菜。1958年秋天，赶上办人民公社高潮，收成虽好，浪费也大。全村男女老少过节在公共食堂吃饺子，一顿饭吃好几个钟头。我们在南平

庄住了大半年，半天劳动，半天拿个小马扎坐着听老师讲课。我是文艺宣传队负责人，宣传队经常为村民演出，又唱歌又跳舞，说快板，演活报剧，很受群众欢迎。

入学第三年、第四年，我们回学校认真地上了点课，读了点书，但也不断有下乡任务，如到顺义县张镇吕布屯搞党史调查。全班同学集体编写的《中国共产党领导张镇地区人民革命斗争历史》获了奖，韦钦当代表出席北京市高等学校先进集体优秀学生表扬大会。

在首都上大学，每年参加国庆节游行特别有意义。我们这些身强力壮的学生被选拔参加仪仗队，练队很辛苦，要练很长时间，每天练三四个钟头。节前，全市仪仗队员集中天安门前合练，从半夜练到天亮。节日当天，天不亮就从学校乘车出发，在长安街指定地点待命。上午10点，军乐队奏乐，仪仗队行进，雄赳赳、气昂昂，通过天安门时，看见毛主席和中央领导人向我们招手，激动不已！节日之夜，在天安门广场联欢，场面也极壮观，尤其是五彩斑斓的烟花在空中绽放的时候。

上学期间，生活清苦自不待言。尤其是三年经济困难时期，粮食不足。学生不上体育课了，减少各种集体活动，保存热量。食堂“瓜菜代”。一盆米饭端上来，8个人围着饭桌，等候值日生

以画几何图那样准确的劲头分饭。北方人常吃的玉米窝头采用“双蒸法”，看起来个头膨大了，不过含水量增多而已。好在我们当学生的粮食标准比较高，男生每人33斤半，外加半斤点心票，日子过得去。毕业前一年，恢复调干助学金，可以领取原工资的60%。我声明每月25元足矣，余款退还学校。

在学校做社会工作受益匪浅。我在校学生会文娱部工作，周末照例领着大家办舞会（由学生民乐队伴奏），重大节日组织文艺汇演。在那个群众文化活动高潮的年代，我校学生合唱团创作的“人民公社大合唱”红极一时。又因为文娱部工作与校团委联系密切，有机会参加各种校外活动，多次进出人民大会堂，还获得校长吴玉章颁发的优秀生证书。1960年，告别文娱部，回班工作，被选为党支部宣传委员。

本科毕业前夕撰写毕业论文，采取三五成群、自由选题方式。我们这个小队（郑良玉、宁培芬、陈威、熊朝卷和我）属最佳组合，论文题目记不清了，成绩还记得住：“优”。毕业鉴定是一次很好的个人思想总结，同学之间开展批评与自我批评。在小组里，宁培芬对我进行比较全面的分析，她的意见具有代表性。她说：“你年纪虽大，但有革命朝气，属于乐观派，干劲十足。在各项政治运动中表现积极，下乡下厂认真实干。对

待同志比较诚恳，虽要求过高，但对人是关心的，愿意帮助别人。学习上有钻劲，肯动脑筋想问题，分析认识问题的能力较强。工作上虽然僵硬一些，但肯动脑筋想办法，有创造性，能及时地总结经验。主要缺点是主观片面，不能从实际出发，愿意表现自己，对个人、少数人的作用估计过高，影响了工作的实际效果，也影响了群众关系。”丁立松说：“生活比较有规律，坚持体育锻炼，既紧张又有节奏”，“毅力强，工作有始有终，生活作风比较朴实正派”。关英民说：“共产主义风格高，不论大小事、生活细节，给人感觉是品质好。”

程大方在校广播电台当播音员，构思敏捷，语言风趣。他在毕业联欢会上为我说了一段快板：

八仙炕上蹲，为首佛一尊。  
游玩兴致大，待人情谊深。  
办事最主观，吃饭最认真。  
怀表一个针，肚子几百斤。  
胡子越扎人，性格越天真。  
轻歌复曼舞，花色俱繁新。  
摇头伴摆尾，老大红领巾。  
年近半花甲，苦行未结亲。  
读书更读书，日夜蹙眉心。  
洋文又古文，朝暮听童音。  
爱至寒窗苦，鬓驳额雕纹。  
剥开老皮肉，一颗赤子心。

1961年5月，开始毕业分配。我的态度是“服从组织分配”，到哪里都行，不分地区、不分部门，也作了到边疆和到生产第一线的思想准备。8月，系里公布分配方案，除留校研究生外，接收单位有中央党校、科技大学、四川大学、南京大学、华东师大、华侨大学、总政等，还有1个西藏的名额，据说要选派一名身体好、业务能力强、能独立工作的党员。班上同学议论，我和团支书陈威符合要求，因为我们两人的政治条件好，学习成绩好，身体是全班最强的。这个问题在我的思想上是有斗争的。西藏当时没有高等学校（只有一所拉萨中学），到那里去的任务多半是到西藏工委的宣传部门搞干部理论教育工作，而我的志愿和兴趣却是搞教学与科研工作，这同自己的愿望还是有矛盾的。但是，我决心听从组织分配，把我留下来当研究生，我全心全意投入学习；如果宣布我到西藏去，我就愉快地接受任务，挑起这副重担子，准备用毕生的精力建设新西藏。当时，刘淑玫正在福建医学院读书，我给她写信说：“你是个学医的，西藏正需要许多好医生哩，医生在少数民族地区是最受欢迎的人，你将为西藏人民的卫生保健工作做出贡献，为西藏人民带去幸福！我想，现在我先去，你毕业以后再做一年工作，一方面把身体条件搞得更好一些；一方面把专业知识



在实际工作中巩固一下。我将在两年后来接你。我们两人都是共产党员，都有为祖国建设边疆的决心，我相信在这样的条件下工作，在这样的环境里战斗，未来的生活一定是更幸福的。这一切都不是幻想，而是有可能到来的现实生活。现在让我们作好一切准备，等候党的挑选。”8月26日，毕业分配名单正式公布了，研究生名额减为5人，我留校当研究生，2班曹子镰分配去西藏。曹是广东人，入学时为应届高中毕业生，新入党，志愿赴藏。他的女友在北师大，后来一起去了西藏。曹在西藏工作多年后调回广州，到广东省委党校工作。

本科四年的集体生活令人难忘，同学之间的感情十分真挚。同学们虽然星散各地，各奔前程，仍常来常往，嘘寒问暖。毕业40周年，全国各地同学返回母校大团聚。毕业50周年，编印《中

国人民大学中共党史系1961级1班毕业50周年纪念册》，留下了永久的纪念。

大学之梦圆了！虽然书读得不多，还是大有收获的。主要的收获是加强了马克思主义理论武装，开阔了视野，坚定了共产主义信念。过去，自己只是个朴素的爱国者、革命者，没有理解共产主义的深刻内涵。学习马克思主义、研究中共党史，才懂得创业维艰，守成不易；才懂得人类社会的发展规律。革命的道路是曲折的，建设社会主义的道路将更曲折，没有马克思主义的理论武装，没有坚定的共产主义信念，终将迷失方向。学习了马克思主义，我才真正地懂得一个革命者为什么要为共产主义理想奋斗终身！

（作者吴荣宣系马克思主义学院离休教师）

# 北京推出居家养老“养十条”政策 精准满足养老需求

2016年5月记者从北京市民政局获悉，北京市出台了《支持居家养老服务发展十条政策》（简称居家养老“养十条”），力求通过集中力量破解难题、扎实办实事来不断提高养老服务的供给效率和质量，精准满足居家老年人的养老需求。同时，记者了解到，北京市第五福利院将开始专门接收享受优待的计划生育特殊困难家庭老年人入住。

北京市民政局副局长李红兵介绍，《北京市居家养老服务条例》已经实施一周年，其中一些服务举措是对局部领域，有选择性老年人提供的，此次“养十条”政策，是将零散的举措变成完整的政策，在未来三到五年，对政策中承诺的人群全覆盖。

李红兵表示，将来北京市将以老年人的身体状况与能力评估，来推出相应的养老措施，使养老服务精准化。

据悉，此次发布的“养十条”政策，包括了与居家养老密切相关的十个方面。

## 围绕“养” 建设养老服务驿站

记者了解到，北京市将出台《北京市关于开展社区养老服务驿站建设的意见》，明确社区养老服务驿站的建设标准和保障措施。规划建设一批具有日间照料、呼叫服务、助餐服务、健康指导、文化娱乐、心理慰藉等功能的社区养老服务驿站，满足居家养老的基本服务需求。

为解决场地难寻、场租昂贵、建设成本高的问题，社区养老服务驿站的建设由各级政府通过资源整合、置换、新建、购买、租赁等方式无偿提供服务设施，因地制宜给予一次性开办相关支持，委托社会力量低偿运营，并实现名称、功能、标识“三统一”。



今年预计在城六区试点建设150家社区养老服务驿站；2020年，实现社区

养老服务驿站全覆盖，与街道（乡镇）养老照料中心互为补充，共同为居家老年人提供服务。

### **围绕“保” 困境家庭老年人可入住所有属地福利机构**

“养十条”规定，各区政府自主确定对经济困难、失能、失独等特殊困难老年人和劳动年龄段无业无稳定收入残疾人等困境服务对象入住社会福利机构扶持的政策、扶持方式，市级财政通过转移支付对符合条件的困境服务对象分类给予按月定额补助并由各区财政统筹安排。

困境家庭老年人入住承接机构从定点福利机构扩大到所有属地福利机构。制定公办养老机构接收享受优待的计划生育特殊困难家庭老年人实施办法，2016年完成市第五社会福利院改造，开始专门接收享受优待的计划生育特殊困难家庭老年人，同步制定管理服务标准和设施配置标准，“十三五”期间推广到其他公办养老机构。建立老年人能力评估制度，对符合条件的经济困难的高龄、失能、失独等特殊困难老年人给予居家养老服务补贴。

### **围绕“住” 为经济困难老年人家庭适老化改造**

李红兵介绍，经过筛选，本市有

一万多户失能老人，是适老化改造直接服务对象。今年预计改造5000户，“十三五”期间覆盖全部经济困难老年人家庭，并引导其他有需求的社会家庭自主进行改造，提升老年人居家生活品质，给老年人创建宜居的居家生活环境。

同时，支持社会力量研发、生产和销售适合老年人特点的产品，建设老年用品展示中心，作为老年产品用品集中展销、体验和适配的场所。

### **围绕“用” 建设“幸福彩虹”社区特供店**

“养十条”规定，在全市范围内推广建设“幸福彩虹”社区特供店，为周边居家老年人提供价格优惠的特供产品和配送服务，方便老年人持“北京通—养老助残卡”消费。今年完成600至1000个“幸福彩虹”社区特供店的建设、发展和挂牌工作，并逐步实现服务人群需求全覆盖。

完善居家配送服务网络，为边远山区老年人提供订单服务，定期以订单形式预定，利用物流配送体系将产品配送入户；为农村老年人提供大篷车特供产品服务。

### **围绕“餐” 加快打造养老餐桌升级版**

北京市将出台《老年餐饮服务体系

建设办法》，支持餐饮企业、养老机构（含养老照料中心）、社区养老服务驿站、专业送餐机构和单位内部食堂，通过开设老年餐桌、“中央厨房+社区配送”等方式，为社区居家老年人提供优质便利的餐饮服务。

鼓励大众餐饮企业、主食加工企业在社区、楼宇新建连锁店铺、主食售卖网点、智慧型餐饮自提柜等设施，面向老年人开展助餐、配餐和送餐服务。今年加强东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山、房山、顺义深化养老助餐服务体系试点工作。

### 围绕“医” 支持医疗机构设立养老机构

“养十条”规定，出台《关于推进医疗卫生和养老服务相结合的实施意见》，加大医养结合服务机构建设扶持力度，支持医疗机构设立养老机构。制定《加强北京市康复医疗服务体系建设的指导意见》，研究康复医院、护理院建设扶持政策，推动医疗机构康复功能转型。加强医疗机构与养老机构合作，提供医疗、保健、康复、护理等综合服务。开展中医健康养老社区建设，在社区卫生服务中心（站）、养老照料中心、社区养老服务驿站开辟中医药健康养老服务专区，培养中医养老技术服务人员。鼓励商业保险企业开发经营长期护理保

险产品，对海淀区试点长期护理保险给予政策支持，推动加快建立“可持续、可推广”的长期护理保险制度。

### 围绕“药” 社区提供慢性疾病稳定期常用药

“养十条”规定，完善基本医疗保险社区用药报销政策和基层用药制度，促进医院与社区卫生服务机构药品衔接，逐步通过“一个平台、上下联动”统一大医院与社区的药品采购目录，将老年人常见病医保范围各类药品纳入社区药品目录，保证社区卫生服务机构药品配备。以社区试点方式，以高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中四类慢性病为突破点，逐步让老年患者在社区就能享受慢性疾病稳定期常用药品的长处方便利。在现有基本医疗健康服务的基础上，社区卫生服务机构为出行不便的失能、高龄老年人提供低风险上门医疗、护理、送药及家庭病床等服务，为居家老年人开展健康宣教、疾病防治、健康管理、签约服务。

### 围绕“救” 实现紧急救援服务延伸到家

通过政府购买服务的方式，为有需求的失智老年人免费配备防走失手环，保障失智老年人出行安全，今年免费配发10000个；为符合条件的独居老年

人家庭安装紧急医疗救援呼叫器（连接到 999 急救中心或 120 急救中心提供医疗救助）和烟感报警器（用于火灾预警和紧急救援）等紧急救援服务设施，今年为符合条件的老年人家庭各免费安装 5000 个，实现紧急救援服务延伸到家，保障独居居家老年人的生活安全、健康和人身安全。

### **围绕“补” 改善乡镇敬老院设施 提高运营能力**

深化公办养老机构管理体制改革的，明确发展基层公办养老机构特别是农村乡镇敬老院的职能定位，分批分期依规完善现有机构特别是农村乡镇敬老院的建设审批手续，由政府固定资产投资和财政资金给予新建、改扩建项目建设支持和完善功能支持，全面改善农村乡镇敬老院的硬件设施、服务环境，提高社会化运营能力，辐射周边城乡社区开展居家养老服务，更好满足农村老年人居家养老服务需求。

### **围绕“享” 发布“北京养老”品牌 汇编养老服务指南**

发布“北京养老”品牌，鼓励并支持全市养老机构、养老照料中心、社区养老服务驿站等养老服务设施统一使用推广。将养老服务政策、辖区为老服务网点、服务项目等内容整理汇编成北京养老服务指南，向城六区 65 周岁及以上老年人家庭免费发放，真正把北京养老的信息装进百姓口袋，方便查询和使用，实现养老政策和服务与老年人的无缝对接、精准落地。推进“北京通—养老助残卡”项目，增强其社会福利、优待服务、优惠消费、精准管理等功能，2016 年完成全市 65 周岁及以上老年人优待卡更换“北京通—养老助残卡”，2017 年实现 60 岁老人“今天退休，明天领卡”，使老年人都能持卡享受相应的社会福利、政策优待和市场优惠服务。

（来源：中国网）

## “抱团养老”已成新趋势

由于传统养老观念的影响，很多中老年朋友只知道儿女养老。但最近由于新观念的影响，很多中老年朋友，尤其是知青，开始了另一种新的养老模式——抱团养老。

### 小圈子抱团

人物速写：早上5点，69岁的卢志军就会被散步回来的老伴叫醒。因为这天轮到她给同住的5个知青同学做饭，她打算献上自己最拿手的烙馅饼。“现在是这边集体户人最少的时候，5个人15张饼就够吃了。人再多点儿，我还真烙不动了。”

今年春节刚过，卢志军就带着老伴从吉林老家飞到了广西北海的“老年集体户”。住在这栋三层小楼里的人，都是当年一起下乡的知青。如今，他们住在一栋楼里，轮流做饭，打牌种花，有病互相照顾，闲来忆苦思甜。“让孩子各忙各的事业去，我们老朋友在一起生活，跟家人一样，热热闹闹，自给自足。”

1968年，当时正念高三的卢志军成为下乡知青的一员，跟十几个同学组成农村集体户，直到1971年初才回城。在学校做了3年同学，又在农村共同生活劳动了3年，“集体户”里的同学“都像家人一样亲”。

因为错过上大学的机会，这批知青大多留在吉林各地生活工作，一直没有断往来。退休后，大家带着各自的家属开始频繁地聚会。3年前的一次聚会上，老同学孙玉藤忽然提议，“我们反正也是三天一小聚，五天一大聚，不如干脆住一起，成立和谐家庭，想玩下楼就能玩，想喝酒上楼就能喝，有人生病，大家就一起照顾，多好！”

这个提议当场得到大伙的赞同。卢志军说：“我们的孩子，有的在北京，有的在上海，留在吉林的也都单过，对父母不太顾得上。同学在一起热热闹闹的，挺不错的。”常聚会的12个人先后报名成为“和谐家庭”成员。“后来，大伙觉得和谐这个词太时髦，没有我们

自己时代的特征，我就提议改成老年集体户。”卢志军说。

经济条件较宽裕的赵学甫是最先赞成这个方案的人。他把自己在北海刚买的一栋三层小楼提供给大家过集体生活。最近，他又把在老家吉林的一座四层小楼“贡献”出来作为老年集体户的大本营。“钱不重要，到老了，开心最重要。”

于是，老知青们从松散的聚会变成了“同居”。为避免日常生活中发生小分歧，他们做好分工：大家轮流做饭，伙食费AA，每人每月500元，不做饭的就负责刷碗、收拾屋子擦地，每天做什么菜式也是民主商量。

同住2年多，集体户里最少时五六个人，最多时十一二人，做这么多人的大锅饭，老知青们反倒不觉得累。“其实给两个人做饭才最头疼。做多了不是，做少了又没意思。人多的时候做饭放得开，而且做一次饭，歇两三天才轮到自己。”

还有些小细节也能避免摩擦，“比如打麻将，输赢大了容易脸红，于是我们就商定好一天里封顶100块钱，输赢小了就和气了。有人喜欢霸着麦克风唱歌，我们就等他打麻将时再唱，互相理解宽容。”

为了消除子女们最担心的健康意外问题，知青们约定集体户里人数不能少于4个，生病了大家一起照顾，重病送医院。去年，卢志军因为肾结石手术住院，她没让在北京的孩子过来，“一天三顿饭都是朋友们送到医院，每顿好几样，换着花样做，感动得我边吃边掉泪”。

### 大群体互助

人物速写：65岁的张承永最近很忙，在他的乡下“乐活大院”，“五一”期间将举办很多知青主题活动。这座位于天津蓟县郊外的农家3层木楼，是张承永几年前经当地村委会同意，从这处宅基地所有人手里租赁来建设的。

如今，这里已成为天津知青群体活

动、互助养老的基地。”当时建这栋楼房，就是为了找一帮志同道合者，大家在一起生活、一起玩、一起为理想而陶醉。”张承永说。

张承永是68届天津知青，当时他选择回原籍河北省青县马厂公社孙官屯大队插队。1978年知青大返城，他又回到天津。2001年，50岁的张承永向工作单位天津三峰实业公司申请了内退。曾经从事旅游开发工作的他，来到现在的乡村帮着做宣传。

早在10年前，天津市的老知青们开始热衷于各种文化联谊活动，通过文艺演出、著书立说、摄影旅游等方式丰富业余精神生活。

最近几年，张承永发现，大家聚会时谈到最多的几乎离不开养老问题。很多老知青在外面搞联谊活动时热热闹闹，回到家却冷冷清清，“因为都是空巢老人。”张承永说。

这时候，62岁的老知青朱晓君又给了张承永启发。她每年都带着80多岁的母亲，约上几个知青同学去乡下住上几个月，享受别样的生活。

在朱晓君看来，老知青们大多还没有老到不能自理要住养老院，但这一代人大都超过60岁，经历过企业破产、倒闭、改制等，还有的下岗失业。“也许是因为共同的时代遭遇，知青们特别渴望融入集体，也特别齐心。”她的这

番总结让张承永颇为认同，于是萌生了建设“知青活动基地”的想法。

如今，张承永创建的“乐活大院”经过改造后，面积达1000多平方米，不时有城里的知青团体或个人来这里聚会、小住，也在此寻找归宿感。

老知青们在兴趣爱好的基础上，又进一步发展出小的互助团体，于是，大院里就慢慢有了艺术工作室、健康工作室、DV工作室、茶艺组、模特队、话疗室等各个小组。

因为通晓保健养生知识，朱晓君也成了乐活大院里的营养管家。平时，大家还会一起去山东、海南等地候鸟游，玩得不亦乐乎。

群体共性背后困顿和空巢让互助养老成趋势。

上海知青、江西省返沪知青工作委员会副主任王杰这几年常听到互助养老的提议，“大家都在摸索当中，有合住养老院，有合租的”。在他看来，退休知青群体养老金普遍不高，存在贫病现象，而且空巢家庭居多，互助养老会在未来几年成为一种趋势。

对此，江苏社会文化研究学者王家林对400多名知青展开过专门的调查。2014年的中国知青文化博鳌高峰论坛上，他提交了一份《中国知青养老问题的若干思考》。

王家林说，在中国60岁至70岁老



# 中国人民大学老年摄影协会 作品选登



春芽 张武化



红花、绿虫 顾彩芳



高跷钓鱼 张惠荣



饮雨初放 胡又环



红土地 苗毅梁

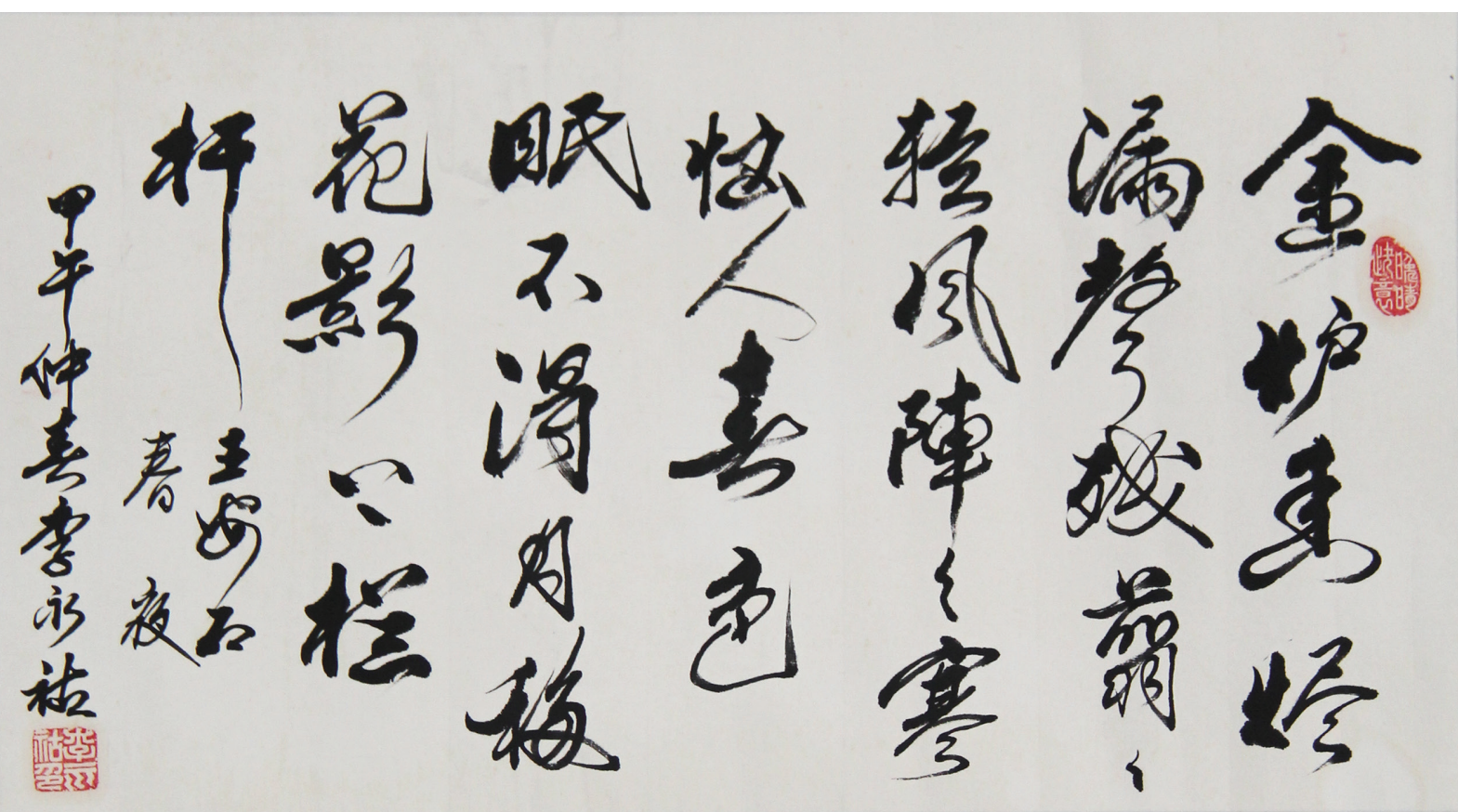
大地版图 刘丽

农耕 晋江

江南水乡 王光



中国人民大学  
老年书画研究会  
作品选登



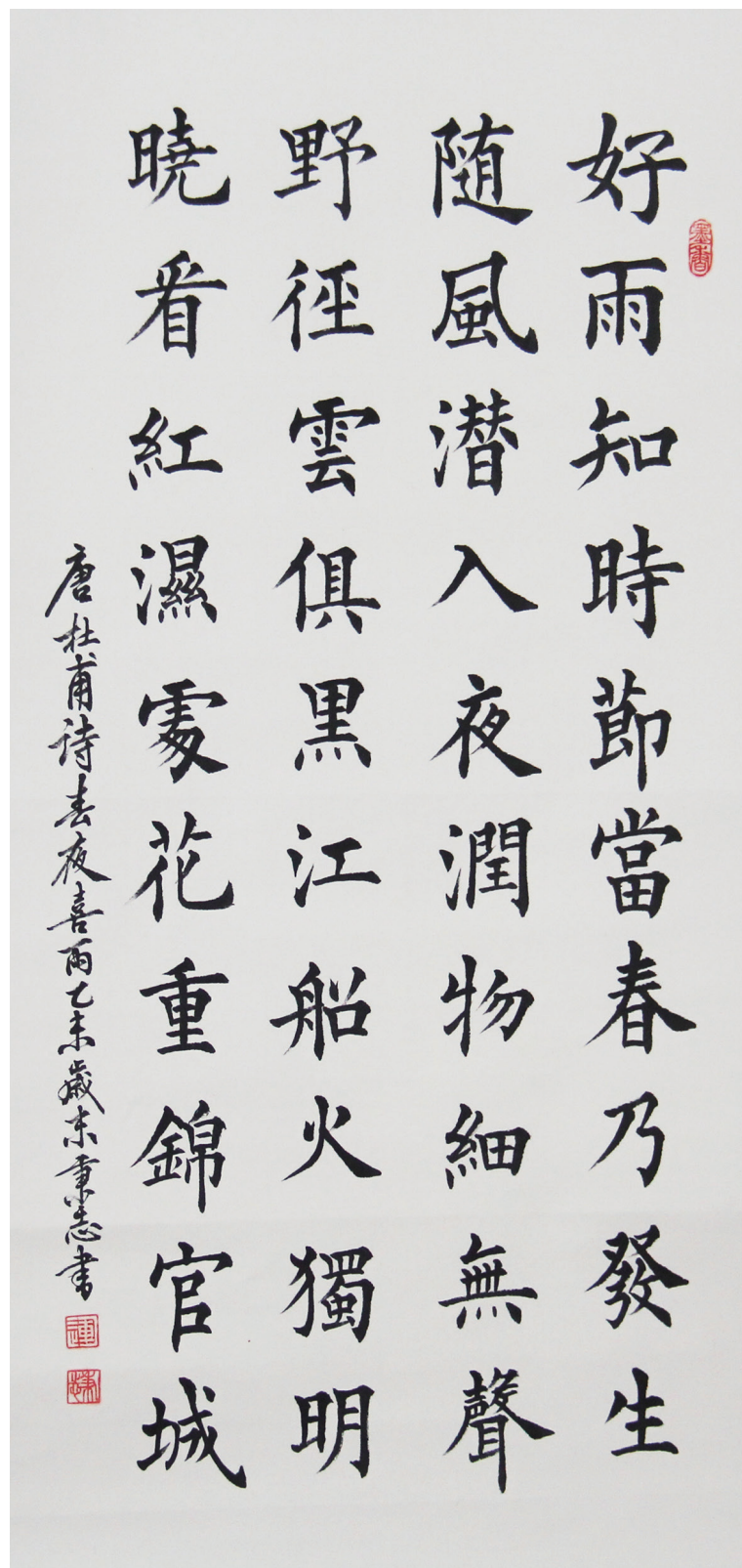
李永祜



么恩敏



易国晓



运秉志



年人中，曾经上山下乡的知青可能占到70%左右。“85%的知青处在社会底层，退休金低，仅够维持自身生活，若患病或需要护理，就会捉襟见肘，无力承担，陷入窘困境地。据我的调查，特困和贫困的占调查人数的95.75%。”

另一个原因——空巢也促进了互助养老的出现。王家林说，1978年知青大批返城，而我国在1979年后就实行独生子女政策，知青们当时正面临婚育问题，因此很多知青家庭基本上都只生育一个子女。

“而现在，许多知青子女不在身边，养老靠子女成为一种奢求，导致知青老人中空巢现象很普遍，抱团养老不失为一种明智的养老模式。”

当今中国人口老龄化形势日益严峻，呈现出增长速度快、高龄化显著、空巢化加剧等特点。特别是独生子女父母将逐渐成为新增老年群体的主体。目前我国老龄事业还不能满足老年人日益增长的多层次物质和文化需求，完善社会养老保障体系的压力凸显。

“抱团养老”不失为在无可奈何中可选择的一种养老方式，起码能让中老年朋友们体验到老有所养、老有所为、老有所学、老有所乐。

（来源：人民政协网）

# 乐活百岁

## ——记百岁老人黄洁

遇到百岁老人，大概谁也免不了要请教一下长寿之道。在咱们俱乐部就有这样一位百岁老人——黄洁。黄老生于1915年4月1日，如今已是百岁又八个月了。提及长寿之道，老人乐呵呵地就答了一个字——乐！

黄老是中国人民大学的退休俄语老师，一生酷爱读书。退休后，黄老喜欢剪报，凡是觉得有用的文章都要剪下收集起来。随着年岁的增加，对于健康类的文章老人格外重视，做成剪报后，他还要复印多份送给朋友，很受欢迎。

谈到养生，黄老说养生之道是因人而异的，像他除了每天一个鸡蛋、一杯牛奶保证基本的营养外，其他的饮食习惯就不太合适推荐给大家，比如他喜欢吃肥肉，喜欢吃米粉肉，肯德基、麦当劳也吃，可口可乐也喝，这是适合他自己的，不一定适合大家。但是，他说每个人都通用的一点是保持乐观的心态，不要去争。“因为每个人有每个人的条件、机遇。如果一天到晚愁，跟人家比，

比不上，心里就不高兴，就不长寿。”黄老说，养生就一个字——乐，一个人只要心里快乐，命就长。

“知足常乐，为善最乐”是黄老的座右铭。他对生活很知足，他说：“我们国家在世界上算得上最好的一个国家，国强民富，国泰民安，政治稳定，社会安定。”生活知足了，就想着做好事，对黄老而言是“白天做好事，晚上睡觉都睡得香”。

多年来，黄老一直在资助一些困难人群。大学生回家没有路费，他知道了就给人家寄去路费；有“北漂”生活中遇到困难，他知道了也给寄钱；从报纸上看到有小孩家里困难，他不远千里给人家汇钱。黄老说：“我有条件，把钱拿来干嘛，做好事，心里踏实。”

黄老参加俱乐部生日会的时候曾写过一篇《百乐曲》，其中有几句是这么说的：我们生在乐世界，随时随地都有乐。心中有乐乐常在，不要身在乐中不知乐。知乐首先要知足，只有知足才常



乐。知足常乐能长寿，为善最乐寿更长。

黄老还曾将电影《济公》的主题歌改词为《老来乐》，与大家共勉。

## 老来乐

头儿白，眼儿花，人人说我老。  
你说我，他说我，我就是不服老！  
我们老当益壮，我们老当益壮。  
嘿，嘿嘿嘿嘿，嘿嘿。  
无烦无恼无忧愁，名利地位全看破！  
走呀走呀，乐呀乐呀，哪儿好玩哪有我，  
哪儿好玩哪有我！  
我们老当益壮，我们老当益壮。  
发余光，献余热，人老干劲大。  
你铺砖，我添瓦，盖起了高楼大厦。  
我们老当益壮，我们老当益壮。  
嘿，嘿嘿嘿嘿，嘿嘿。  
春蚕到死丝未尽，蜡炬成灰泪不干。  
干呀干呀，乐呀乐呀，哪干四化哪有我，  
哪干四化哪有我！  
我们老当益壮，我们老当益壮。

(来源：《老年博览》)

# “我们要一直唱下去” ——人大老年合唱团与青年学子的约定

李琳 赵雅薇



每周四上午八点半，在中国人民大学离退休教工活动中心多功能厅便会响起阵阵歌声。这歌声来自中国人民大学老年合唱团的二十多位离退休教工和一名特殊成员——2014级本科艺术学院声乐专业学生葛鑫。

自2014年9月起，每周四上午葛鑫都早早地从东风六楼宿舍来到活动中心，教爷爷奶奶们唱歌。她是老年合唱团的指挥，也是爷爷奶奶们嘴里的“小

葛老师”。她说：“每周一次的声乐课都是她最开心的时候。”“这些爷爷奶奶是我的长辈，亦是我的老师和学生。每次见到他们我都感觉无比亲切。每逢佳节我们都会围坐一起联欢把歌来唱，不知不觉中他们成为了我的家人。”除了排练之外，葛鑫还会带着老年合唱团参加校内外的比赛，她给老人们带来快乐，老人也给她带来了珍贵的体验。“当我站在老人们身边唱歌的时候，更能体

会出歌唱的美好以及生命的可贵。”一直以来，她都特别珍惜这段时间，珍惜在每个周四早晨的歌声以及与老人们的“亲情”。这份工作已经成为她生活中不可缺少的一部分。“我一定会让人大老年合唱团延续下去，尽我所能，给老人们多增添一点快乐。”

老年合唱团里骨干、五朵金花之一——申奶奶已有八十六岁高龄，热爱唱歌、擅长跳舞。在她看来，参加合唱课是丰富文化生活的一种方式。老年合唱团的领军人物、为数不多的男性成员之一马爷爷格外引人注目。遇到任何事情，都会有条不紊地组织好大家的活动，照顾每一位成员。当其他合唱团员因为晚到而找不到座位的时候，他便一个箭

步跑到最前排拎着两把大椅子回来，绅士地摆好。虽然没有过高的音乐天赋，但是唱歌是他无法割舍的一部分，他说：“只要合唱团还在，我就一定一直唱下去！”

将关工委工作与社团活动相结合，形成了老同志关心下一代、下一代关爱老同志的良好氛围。活动中，老同志老有所学、老有所乐，青年学生在社会实践中发挥自己的特长，学会了爱老、敬老、助老，增强了社会责任感。这是我校关工委“老少携手，双向关怀”活动品牌的重要内容。



# 从《黄帝内经》看夏季养生

崔芳囡

夏季是指中国农历的四、五、六三个月或从立夏至立秋这段时间，又分别称为孟夏、仲夏、季夏，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，今年从5月5日至8月6日。《素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。”意思是说，夏季是气候由温转热，是自然界万物繁茂秀美的季节，在人体也是新陈代谢最为旺盛的时机。“人与天地相应”（《灵枢·邪客》），人体也应该顺应夏季生长的特点来调养身体，保持机体内外环境的协调统一，达到延年益寿的目的。《黄帝内经》是中医学的经典著作，也蕴含了丰富的养生学内容，本文就《黄帝内经》中夏季的养生方法简介如下。

## 一、精神调摄

清心养神。“心主夏”（《素问·脏气法时论》），夏属火，与人体脏器心相应，故夏季养心正当时。《素问·四气调神大论》言“夏三月，……使志无

怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。……逆之则伤心”，《内经》认为养生者切忌在夏季发怒，夏季应该注重保持一个轻松喜悦的心情，使气机宣泄，充分展现自己的爱好，如果违逆则会损伤心脏。但是盛夏酷暑蒸灼，往往令人心烦，而愈烦愈热，故宁心静神首当其冲。中医认为心主神明，所以夏季养生重在精神调摄。首先要保持心境平静、心情愉悦，防躁戒怒，清静养神，做到神清气和，切忌大悲大喜，以防心火内生，以免以热助热，火上加油。“心静自然凉”，保持淡泊宁静的心境对夏季养生极为重要，平时要注重“移情易性”，可以通过听平缓的音乐、饮茶聊天、下棋、读书等活动陶冶情操，提高心理平衡的能力，如果能在幽静的树林、湖边中静坐、冥想也不失为一个好的方法。

## 二、饮食调护

清热健脾。热邪是夏季的一大邪气，一般情况下，饮食上宜进食清凉泻火、

解暑的食物，适当多吃一些新鲜应季的蔬菜水果豆类，如西瓜、黄瓜、苦瓜、绿豆等。暑热汗出过多，可适当进食冷饮，补充水份，帮助体内散发热量，清解暑热。《素问·脏气法时论》曰：“心色赤，易食酸，小豆，犬肉李韭皆酸。”“心苦缓，急食酸以收之。”指出夏季心火易亢，心气易散，应该适当进食酸味的食物，收敛心气，可防汗出太过，耗伤气津，如小豆、狗肉、李子、韭菜。

夏季人体气血趋向体表，从而形成阳气在外，阴气内伏的生理状态，人的消化功能较弱，人们经常感觉胃口不好，容易腹泻，食物调养应着眼于清热消暑，健脾益气。因此，饮食宜选清淡爽口，少油腻易消化的食物，但切忌贪凉多吃冷饮、生冷瓜果等，否则会影响脾胃的消化功能。进食次数上，可以少量多次，以免增加脾胃的负担。湿邪是夏天的另一大邪气，加上夏日脾胃功能低下，易出现舌苔白腻、身体困乏等症状，所以应适当服用健脾芳香化湿之品，如藿香、

佩兰等。另外，夏季食物极易被污染、腐败、变质，是胃肠疾病高发的季节，因此要讲究饮食卫生，谨防“病从口入”。总之，夏天的特点是“热”，故养生的关键在于“清”，佐以健脾。

### 三、起居调养

夜卧早起，午时小憩。《素问·四气调神大论》曰：“夏三月……夜卧早起，使志无怒……”夜卧，不是晚睡，而是随日落而息。夏季白昼较长，日落较晚，《内经》认为夏季养生者的休息时间也应随着日落的推迟而推迟。而早起，亦不是一味求早，是让人随着夏天提早的日出时间而提早起床。如孙思邈所言：“虽云早起，莫在鸡鸣前”，就是说夏天早起，也不应早于鸡鸣之前。《灵枢·大惑论》曰：“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，提出“子时大睡，午时小憩”的养生原则。午时是中午11点~13点，此时阳气最盛，阴气初生，是阴阳交替之时，也是人体经气“合阳”的时刻，

这个时间休息最能养阳。“合阳”时间需要小寐，休息30分钟左右即可，最多不要超过1小时。所以中午11点~13点尽量小睡片刻，养足阳气，有助缓解疲劳。总之，夏季昼长夜短，作息宜比春季稍晚点睡，早点起，中午应该睡午觉。

阴居避暑。《内经》认为养生“必顺四时而适寒暑”（《灵枢·本神》），夏季炎热，夏之气为暑，暑为阳邪，故而在炎热的夏季养生者应“阴居以避暑”（《素问·移精变气论》）。阴居，为阳光不能直射到的地方，如虚堂、水亭，木阴等洁净而空敞的地方，夏天应在这些地方躲避暑热。夏天人体阳气外发，伏阴在内，气血运行也相应地旺盛起来，为了适应炎热的气候，人体毛孔开泄，使汗液排出，以达到调节体温，适应暑热的气候。然腠理开易使“贼风邪气因得以入”（《灵枢·刺节真邪》），而养生之道则应“虚邪贼风，避之有时”（《素问·上古天真论》），所以孙思邈曰：“夏不欲穷凉；不欲露卧星月，不欲眠中用扇。”因此夏季既要防暑热，又要注意时时顾护人体的阳气，避免因避暑过分贪凉而伤害人体的阳气，避免电风扇、空调等对暴露的皮肤或背部直吹。

适当运动。夏季气温高，湿度大，运动宜在清晨或傍晚天气凉爽的时候在户外进行。场地宜选择在河湖水边、公

园庭院等空气清新的地方，选择运动量适度的活动，如广播体操，气功，太极拳，游泳，垂钓等，每次运动持续30分钟到一个小时，保持各个肌肉的活力，不宜做过分剧烈的运动，最终达到舒经活血的目的。有条件的可以去海滨、山区去疗养、度假。

#### 四、冬病夏治

从小暑到立秋称之为“伏夏”，即“三伏天”，是全年气温最高，人体阳气最盛的时节，是一些每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、痹症等疾病的最佳防治时机。所谓冬病夏治，即夏天人体和外界阳气盛，通过内服中药配合针灸、贴敷等外治方法来治疗一些冬天好发的疾病。其中老年慢性支气管炎、小儿的冬季咳喘治疗效果最为显著。

总之，夏季养生在情志、饮食、起居、防病上都应顺应夏天阳盛阴虚的特点，以保持机体内环境的稳定。合理安排作息，避免在烈日下长时间曝晒，注意劳逸结合；注意室内降温，保证充足的睡眠，讲究饮食卫生。常备防暑药物食物，如绿豆汤、酸梅汤、藿香正气水、清凉油等，达到养生保健，延年益寿的目的。

（作者崔芳因系校医院在职医生）

# 夏季护肤的 9 大误区

## 你中了几个？

五一之后，进入炎炎夏日，皮肤护理的重点要有所改变。夏季防晒十分重要，然而防晒仅仅是简单地擦擦防晒霜就可以了吗？除了涂抹防晒霜，防晒还有很多学问。小编梳理了大家对于防晒的认识普遍存在的 5 大误区。

### 误区 1

防晒霜是护肤保养的最后一步，是彩妆开始的第一步，切不可贪图省事简化步骤。在没有脂质防护的情况下直接将防晒霜涂抹在脸上，会令粉质更有机会堵塞毛孔，造成痘痘及痤疮。而如果是化学防晒成分比例偏高的防晒品，在吸收阳光分解后，也会对肌肤造成更为直接的刺激。

### 误区 2

出门前几分钟涂防晒就好。防晒品涂抹后，需要一定的时间在皮肤表面形成一层薄膜后才能发挥作用。根据剂型的不同，形成时间有所差异，因此防晒霜一定要在出门前提前涂抹，最好提前 30 分钟。

### 误区 3

防晒不用卸妆。卸妆的目的是把脸上涂抹的防晒产品全部清理干净。一般来讲，普通的防晒产品不需要卸妆，用洗面奶即可以彻底清除干净。但是对于一些油腻的防晒产品，洗面奶难以洗净（洗完之后脸上仍然很滑腻），这种情况下就需要卸妆。卸妆之后要注意做好保湿，涂抹爽肤水、面霜。

防晒霜一天擦一次就行。一般的防晒用品防汗程度为 30 分钟，防水程度为 80 分钟，如果要外出，并且知道自己会长时间在阳光下的话，应该随身带上防晒霜，然后每隔 1 小时擦一次。防晒霜如果是

#### 误区 4

用来覆盖整个面部，一次差不多需要用 1ml 左右，如果是全身大约是 30ml 左右。

#### 误区 5

SPF 指的是对 UVB 的防护力，SPF 值后面的系数表示可以延长皮肤被 UVB 晒伤的时间。系数越大，说明延长被晒伤的时间越长，但是，不代表防晒效果越好。因为 SPF 越高的产品含更多的防晒剂，而这些增加的防晒剂对皮肤的危害也是不可避免的，这也是很多人用了高系数 SPF 防晒霜后皮肤会过敏的原因。

夏季只做好防晒当然是不够的，保湿也不能忽略，关于保湿不少人存在以下 4 个误区：

#### 误区 1

保湿等于洗脸。保湿的范围很广，除了每天洗脸 2 ~ 3 次之外，还要多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃油腻和辛辣的食物。化妆品在脸上停留时间不宜过长，3 ~ 6 小时要及时卸妆。

#### 误区 2

往脸上喷纯净水为脸部补水。这种方法虽然可以让肌肤享受一瞬间的滋润快感，但由于表面张力的缘故，普通水滴在皮肤上通常呈球形，不容易被吸收。相反，随着这些水份的蒸发，还可能将表皮原有的水份一起带走，令皮肤更加干燥。正确的做法是，用有深层补水功能的喷雾柔肤水为脸补水。

#### 误区 3

从外面回来立即用毛巾裹冰块冷敷面部。用毛巾裹冰块冷敷面部只适合于油性皮肤的女性，要在洁面后进行，这样对减少油脂分泌有效，而干性皮肤的女性不适合这种做法，油脂本身就是干性皮肤的保湿剂。

#### 误区 4

隔天使用面膜或做熏蒸。对于油性皮肤女性，撕剥型面膜是保湿护肤的首选。但如果隔天使用，就会加速皮肤老化，因此每周做 1 ~ 2 次比较合适。熏蒸虽然有助于肌肤恢复弹性，但使用过于频繁，也会给娇嫩的皮肤细胞造成损伤，所以正确的做法是每周在专业美容院里做一次熏蒸。

(来源：人民网)



# 胆固醇要当回事

## 是否超标可自我测试

5月18日是“血管健康日”，今年的主题为“管好胆固醇，对心梗脑梗说不”。高血压、糖尿病、高胆固醇被称为引发心脑血管病的三大危险因素，但高胆固醇因症状不典型，很多人都不把它当回事。

事实上，高胆固醇往往是心脑血管“急症”的罪魁祸首。突发心绞痛、心梗、中风等，原因就是高胆固醇形成的动脉粥样硬化斑块使动脉逐渐狭窄甚至阻塞，一旦斑块破裂会引发一连串凝血反应，加重动脉堵塞，引起急性心梗甚至猝死。

人体内的胆固醇分为两种，一种叫做低密度脂蛋白胆固醇（LDL），它会形成斑块，被称为“坏胆固醇”。还有一种叫做高密度脂蛋白胆固醇（HDL），可

以抑制和帮助排出“坏胆固醇”，被称为“好胆固醇”。

目前，降低“坏胆固醇”的效果，已得到充分证实，它带来的最大受益是可以预防心肌梗死、中风。他汀类药物被证实是降低“坏胆固醇”最有效的药物，同时具有很好的安全性。

血胆固醇水平不同，与你是否患有糖尿病、血管性疾病等因素有关。长征医院心血管内科主任医师吴宗贵提示，对健康人来说每年体检时监测1次胆固醇即可。如果患高胆固醇血症需用药物干预的患者，他汀类药物是最好的选择。用药前要测1次胆固醇；吃药后6~8周再测1次，以对药物疗效进行评价，并决定下一步的治疗方案。

### 小测试

1. 经常吃动物内脏（猪肝、腰子等）吗？
2. 吃鸡、鸭等禽类时不习惯去皮吗？

3. 喜欢吃鸡爪或猪蹄吗？
4. 经常吃火锅吗？
5. 吃饭时喜欢喝浓汤吗？
6. 经常吃用油煎炸的食物吗？
7. 体重超标吗？
8. 家庭成员中有人患高血脂（尤其是高胆固醇）吗？
9. 不喜欢吃燕麦或不经常吃燕麦吗？
10. 一周吃全谷物食品的次数小于两次吗？

如果以上 10 个问题中有 4 个或以上的答案你选择“是”，就应测一下胆固醇是否超标了。

## 这些食物可助降胆固醇

### 香蕉泡米醋

口感绵软的香蕉含有丰富的钾、钙、磷、维生素 A、B 族维生素、维生素 E、维生素 F、蛋白质与果胶，血压高、胆固醇高的患者不妨试试一种香蕉的新鲜吃法——香蕉醋，有利于稳定血压、降低胆固醇，还可以有效调节肠道内的菌群，抑制有害菌繁殖。所含的钾还能有效预防中风。

准备香蕉 500 克剥皮切片或切段后，浸泡在 1 升有机糙米醋中，浸泡两个月后，就成了香蕉醋，香蕉质地柔软，糙米醋很快能将香蕉分解萃取，不管是切片还是切段，过一段时间，香蕉都会松散掉，颜色变成褐色，但开瓶闻起来有非常浓郁的香蕉香味。

服用的时候以 5~8 倍开水稀释，除餐后饮用外，还可以多泡一些，当作饮料用。

## 果胶

别听到“胶”字就认为是对健康不利的成分，果胶可是有益健康的好东西。作为一种天然增稠剂，果胶存在于很多水果和蔬菜中，譬如将鲜山楂切块后加糖熬煮，什么都不用加就能凝结成山楂冻，这正是果胶在其中发挥了作用。

其实，果胶是可溶性膳食纤维的一种，是植物内部细胞的支撑物质，它对健康大有益处。譬如可降低血胆固醇水平；调节肠道微生态平衡，降低血浆内毒素（毒性细菌及重金属）水平；调节餐后血糖，增加饱腹感；还有一定的抗癌作用。

果胶最丰富的来源要属柑橘、柠檬、柚子等的果皮，含量高达30%左右。果蔬中山楂、苹果、南瓜等都含有丰富的果胶。冬天多吃些富含果胶的食物，能起到一定的保水防干燥以及防止便秘的作用。

## 燕麦

上海交通大学医学院营养系蔡美琴教授说，燕麦可谓降胆固醇谷物中的NO.1，它含有的水溶性膳食纤维会在小肠中形成胶状粒体，像海绵一样吸收胆汁酸，减低胆固醇在小肠内被重新吸收的几率。每天摄取3克由燕麦片提供的水溶性膳食纤维同时配合低饱和脂肪饮食，便可帮助有效降低胆固醇，减少冠心病发病风险。

（来源：人民网）

# 二宝没有大宝聪明吗？ 产科专家告诉你真相

“全面二孩”政策放开后，许多家庭有了生二孩的打算。关于生育宝宝的各种“科普”传言也经常让准妈妈眼花缭乱，这些说法是否靠谱呢？记者采访了北京大学人民医院妇产科专家，对谣言“各个击破”。

## 传言

### 二宝没有大宝聪明优秀

有传言表示，有国际机构做过研究，哥哥姐姐的智商比弟弟妹妹的高 3.28 个百分点，说明大宝比二宝聪明。研究人员发现长子、长女比他们的弟妹更加聪明。这项包含 37700 名高中学生的研究结果发现，长子 / 长女有更高的 IQ，且拥有与其他子女不同的人格特性。但具体到某个家庭，第一胎与第二胎谁更聪明并没有绝对的说法。

### 无数据支持

人民医院妇产科副主任医师王大鹏表示，因为生二孩时许多都是高龄产妇，所以目前大家会关注高龄产妇生下的孩子以后是否会出现高血压、糖尿病这些问题，但没有相关研究和数据来支持。

对于第一胎比第二胎聪明，没有绝对的说法，也没有数据支持。

## 辟谣

传言

**脐带晚剪 3 分钟有好处**

有传言说，孩子出生时，脐带晚剪 3 分钟，更多的造血干细胞流到孩子体内，可增强孩子的免疫力，能大幅度降低白血病的发病率。

**孩子出生 1 分钟内剪脐带**

王大鹏表示，在妇产科确实有“延迟”的说法，现在也有数据支持。剪脐带可延缓，但一般在孩子出生后 1 分钟内，不会超过这个时间。准妈妈们不要轻信网上传言，妇产科专业人员会根据宝宝出生具体情况进行恰当处理。

另外，太晚剪脐带反而会造成宝宝红细胞过多症。而且如果晚剪脐带，过多的脐带血进入孩子体内，孩子心脏要承受更大负荷，还可能出现核黄疸，孩子大脑会受影

辟谣

传言

响。

**生二宝可治“月子病”**

有传言说，很多妈妈生完宝宝后都落下一些病，说这

是“月子病”，需要再坐月子的时候才能治疗。

**养成良好习惯 慢性病才能缓解**

王大鹏说，孕妇在怀孕期间，合理产检以及按要求合理控制体重，很多不好的生活习惯也因为怀孕而改变。

在孕期合理控制体重，少吃多餐适当活动，为了孩子会“被动”去改变一些不好的生活习惯。良好的生活习惯跟一些慢性病也是有关系的，月子里经过充分的休息和营养补充，抵抗力和免疫力得到增强，一些慢性病的症状确实能得到缓解，但这并非是因为“坐月子”治好的，而是

辟谣

传言

趁着坐月子的机会进行调理。

**孕期不能洗澡 容易落下月子病**

有传言称，孕期不能洗澡，容易落下月子病，还说国

外女子洗澡是因为体格不一样。

### 可洗澡 但时间不宜长水温不能太高

王大鹏说，孕妇可以洗澡。孕期洗澡需注意，孕妇本身对于氧的代谢要增加，所以缺氧会很敏感。因此洗澡时如果水温过高，洗的时间长了，氧气量就会下降，一般孕妇洗澡时间不宜太长，水温不要太高。

产后，因为毛孔开放，大量排汗，洗澡也要控制时间，时间别太长，洗完后，要将头发身体都擦干，不要在风比

辟谣

传言

较大的地方停留。

### 孕期要多吃水果确保维生素

有传言表示，孕期要多吃些水果，这样才能保持妈妈

以及宝宝的维生素充足，身体健康。

### 部分水果糖分高 要适量

王大鹏说，现在许多孕妇认为孕期要多吃水果，但吃水果过度，会增加体重，因为许多水果糖分很高，体内糖

辟谣

传言

分过高也会导致智障儿出现的可能性，因此适当控制。

### 怀孕后皮肤变好说明是女孩

有传言说，怀孕期间孕妇皮肤变好了，说明宝宝是女孩。  
**分泌雌激素所致**

王大鹏说，孕中期准妈妈的皮肤变化是由体内激素水平变化引起的。

雌激素虽能让女性的皮肤变得更加柔嫩，但过高也会导致皮肤色素沉积，出现色斑。有的在孕期雌激素和孕激素大量增多，孕妇肤色加深，面颊部可能会出现妊娠黄褐斑。

辟谣

# 育儿知识篇：幼儿与动作发展

吴升扣

对幼儿来说，动作发展是一个成长关键期，它直接影响孩子成长过程的各方面发展。为帮助家长们了解幼儿与动作发展方面的知识，我校体育部教师吴升扣博士从专业的角度谈了以下三个方面。

## 动作发展（motor development）

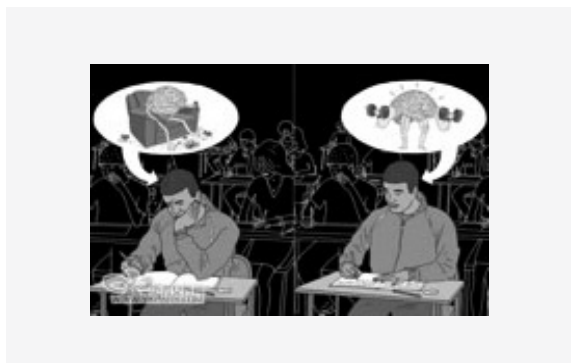
是指人们一生中所经历的动作行为的变化，是每个人都会经历的一个过程。人们都是逐渐地学会站立、跳跃、书写、投掷以及其他所有动作形式。有些动作发展得迅速而明显，如学会爬行和行走。而有些动作尽管每天都在进行细微的变化，却很难为人们所觉察，如成人的步态。作为一个学科或学术研究领域，动作发展专门研究人一生中动作行为变化、构成这些变化的过程以及影响因素。此类研究多以月、年、代等较长时间为单位来观察动作行为的变化，如婴儿阶段爬行动作的发展，幼儿阶段粗大动作行为的变化，老年人姿势的变化等。



## 动作发展的重要性

人类的动作发展是个体发展的重要组成部分，它与认知发展、情感发展、社会性发展和身体发展等结合促成了个体的全面发展。这些发展领域在人类一生中是紧密联系，不断相互作用的，某个领域的细微改变都可能会引起其他领域的变化。这样的交互作用无处不在，

人类的动作发展影响着智力能力、情绪发展和社会性适应能力等，当然也影响身体本身。其次，出于教育和医学的目标，人们需要了解人类一生中各个时期应具备的动作能力，判断个体动作发展是否正常，从而进行及时的干预。例如教师在幼儿体育活动中可能会发现某学生总是拍不到球。通过专门的评定和诊断，可能会发现他患有严重的感觉统合失调。诊断之后，医生和教师才能制定出相应的治疗方案与干预措施。掌握人类动作发展的特征也可用于判断个体的动作成熟水平，经过多年动作发展的研究，人们掌握了很多动作模式发展的序列，家长和老师便可以在教学过程中依据发展序列选择适当的动作练习难度和练习顺序，不会出现拔苗助长，甚至本末倒置的现象。



### 动作发展的敏感期

著名心理学家皮亚杰认为：“儿童的智力起源于动作”。幼儿的语言和行为能力尚处于发育阶段，主要通过肢体动作了解身边的事物，探索和学习外部世界，表达自己的情感与意志，此阶段身体的活动能力对幼儿尤其重要，而身体活动的范围与质量正取决于幼儿动作发展的程度与优劣。

从发展的规律来看，儿童早期是动作发展的高峰期与敏感期，很多基本动作技能在8岁之前就已经基本完成。大多数学者认为儿童的粗大动作模式在8岁之前变化最大，精细动作在这一时期同样也在迅速成熟。脑研究成果指出，幼儿时期是个体学习肌肉与运动控制的关键期。在这关键期通过髓鞘化的过程，大脑中会形成各种关于动作控制的神经通路，从而提高幼儿动作学习的效果，促进幼儿的动作发展。这个髓鞘化过程从出生至4岁进展最快，而后逐渐减慢直到20岁左右终止。在此期间动作的



良好发展对个体的诸多方面都产生良好影响，反之，如果动作发展出现障碍，个体的发展也会受到阻碍，甚至会造成终身影响。

大多数儿童通过日常活动中的基本动作来促进和加强自身的健康水平，例如跑、走、跳、爬、翻滚等，这时便需要动作技能的参与，但是动作发展障碍的儿童很难学会一些动作技能，在体育活动方面不够活跃，无法从中得到锻炼，进而无法实现与之年龄相匹配的体能健康水平。研究证实了有动作发展障碍的儿童大部分的体质健康要素都比普通儿童差，患肥胖、心血管疾病的风险也会变高。更令人担忧的是，儿童时期心肺能力差还可能造成将来的心血管问题。Schoemaker 提出了理论，认为动作能力差会让儿童在体育活动中体会到更多的挫败感，而挫败感会造成一种“消极循环”：此类儿童花在运动上的时间越来越少，转向去追求其他能让他们体会到成就感的事物。结果，体育活动参

与不活跃又反过来导致了更多动作模式学习机会的缺失，儿童的动作技能得不到锻炼，动作发展水平进一步受限。动作发展好的儿童可能在体育活动中体会到更多的成就感，会更多地参与身体活动，因此进一步提高了他们的体质健康水平。



### 怎样提高幼儿的动作发展水平

幼儿处于动作发展的敏感期，这个阶段家长和老师都应该注重基本动作技能的学习与掌握。基本动作技能（fundamental motor skills）被认为是复杂动作技能的基础，发展基本动作技能对熟练掌握各类体育活动、竞技比赛和

舞蹈至关重要。如同儿童学习、掌握语言一样，字母、字符是学习单词的基础，通过组合、重组这些单词便能形成句子和段落，从而最终获得语言能力。如果没有掌握字母或字符的基本含义，儿童的语言能力发展就会遇到阻碍。基本动作技能在儿童动作的发展中就扮演这样

的角色，在儿童阶段没有掌握好正确的基本动作技能，那么将来在更加复杂的动作表现上便会大打折扣。

动作发展的专家们认为幼儿时期应该掌握的基本动作技能包括移动性动作技能、操作性动作技能和非移动性动作技能，具体内容见下表：

### 幼儿应发展的主要基本动作技能

移动性动作技能	操作性动作技能	非移动性动作技能
爬、行走、跑步、 双脚跳、单脚跳、 跨跳、垫步跳、 滑步、跑步跳、 攀登、翻滚等。	握持、拍、击打、 投掷、踢、滚、 接等。	躲闪、弯曲、伸展、 扭曲、旋转、抖动、 摇晃、推拉、举起、 放下、平衡等。

在日常的身体活动中，可以有意识地加入一些基本动作技能的学习，例如幼儿参与比较频繁的体育游戏、舞蹈活动、律动练习、幼儿基本体操和基本身

体素质练习等等。家长一定要鼓励孩子尽量多地参与到各种形式的运动中去，从攀爬到奔跑，从滚翻到投掷，不要过度担心运动中的意外伤害，这样才能够确保幼儿学习和掌握这些基本动作技能。在动作发展的敏感期进行科学的促进，会达到事半功倍的效果，一旦错过这个黄金阶段，幼儿很难再有改善自己动作发展水平的机会了。



（作者吴升扣系体育部在职教师）

## ■ 会玩的老人更长寿

### “玩经”就是长寿经

事实上，几乎所有高寿的老人都有自己的一套“玩经”。世界著名科学家牛顿年老后，最喜欢用麦秆对着阳光吹肥皂泡，那绚丽的色彩总能让他如痴如醉；著名经济学家于光远更称自己为“大玩学家”，研究“玩”几乎成了他的第二专业：玩电脑、写博客、玩智力游戏，一点不比年轻人差。

走在大街上，你也会发现，精神矍铄的总是那些“爱玩”的老人。

在外时一起出游、跳舞、打球、遛鸟、写地书、下棋；即使不出门，很多老人也有自己的玩法：读书品茶、织毛衣、养花草、写大字、画山水、学做菜，都能让他们忙得不亦乐乎。

会玩的老人，必然能身体健康、长命百岁。“玩游戏”可帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记忆力衰退；登山等活动能增强老年人的肺活量和血液循环，还能减少心血管疾病的发生；如果能在一些集体游戏或对抗游戏中胜出，

还能让他们平添一份自豪感，觉得“我还是有用的”；最关键的是，玩能帮老人摆脱孤独，心里通达敞亮，自然有利延年益寿。

“千万别觉得很多事情只属于年轻人。”中国老龄科学研究中心研究员陶立群说，有些老人喜欢上网、写博客，却怕别人说自己“到老还瞎折腾”，其实完全不用有这样的顾虑。在保证健康和安全的前提下，所有新事物老人都应该尝试“玩”。上论坛发帖、用数码相机拍照、用微信分享朋友圈等，老人都可尝试。

### 中国老人更该有“玩心”

中国老人尤其要学会培养自己的“玩心”。不少人退休后，要么觉得失去了生活目标，做什么都没兴趣，要么围着儿孙转，甘愿做家庭保姆，不愿意为“玩”多花什么心思，自然不像外国老人“时常有点奇思妙想，什么都能拿起来玩一玩了。”

### 玩的花样真不少

相比国内老人认为“人越老就得越稳重”，国外老人却以当“老顽童”为傲。年纪越大就越该放得开，年轻时不敢做的事情，如果到老都不尝试一把，那该多遗憾。“中国老人即便有玩心，也玩得很拘束，无非是聊天、下棋、打牌、锻炼……其实，‘玩’是寻找自信和快乐的过程”。

#### 首先，从“家”开始玩。

“其实家里就是个玩的好地方。”外国老人对家居布置情有独钟，自己制作挂饰靠垫、养花养草、粉刷墙壁，不仅可美化居室，对手脑也是很好的锻炼。“相比之下，很多中国老人，家里十几年都是一个样，自然没有新鲜感和乐趣。”

#### 第二，手眼脑都得动。

比如，报纸上“找不同”、“走迷宫”等游戏可以练眼；记账、打字、发朋友圈等能练脑；木制琴、小鼓击打玩具，可有效刺激老人的反射神经，同时

能让他们沉浸到音乐中，愉悦心情；积木、拼图益智玩具，既能使老人开动脑筋，积极思考，还能带来成就感。此外，十字绣也是非常适合老人的娱乐，“不仅手眼脑并用，绣好的作品还能为老人带来很大的成就感。”

#### 第三，要有一群投缘的玩伴。

有些老人玩花、玩鸟，却很少与人交往，这并不是一个好的生活状态。老人比年轻人更需要朋友。

(来源：中国老年网)

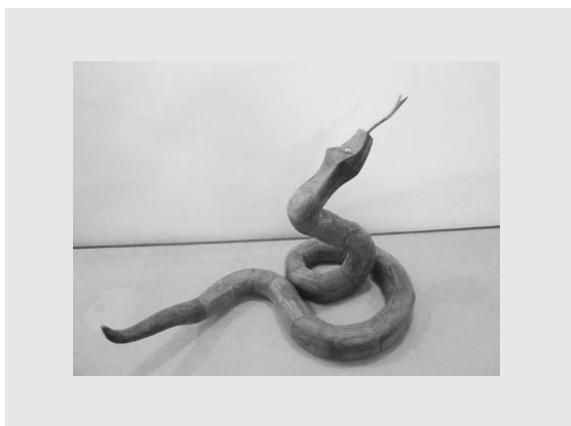
## 设计、制作中的困难与艰辛

冯乐耘

任何成果都不是从天上掉下来的，必须有付出。我 72 岁开始做这个手艺，至今 16 年了，好像时间不短，但对一个专业工作者来说，可能还是短了点，恐怕连半路出家都算不上。人们常说隔行如隔山嘛！我这个手艺里边就包含三项古老技艺：榫卯工艺、益智玩具、木雕艺术，这就是三个行当，是“三座大山”，爬过去谈何容易？一个人加倍付出也未必能行。我对目前取得的这点成果，脑子是清醒的，用万里长征刚迈出第一步来描述最为恰当，希望后来人继续走下去。

十六年来我有一定付出，有精力、汗水，有时也流点血，最重的一次，去医院缝了四针，自己知道，要十分小心，也难免，比起对这项手艺的兴趣来说，不足挂齿。

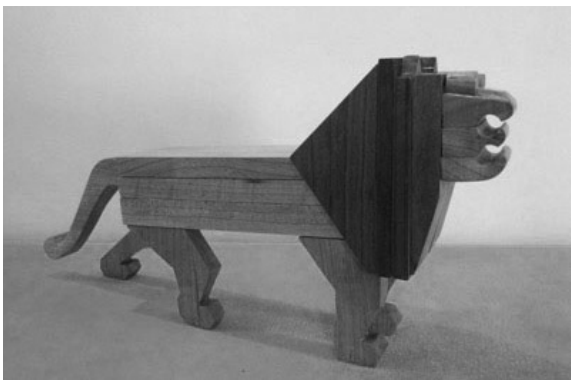
我觉得最大的困难是“失败的考验”，光是做出的废品就有一大堆（部分废品），要知道每一件废品都是付出艰辛的呀！一只雄狮 25 块，一头水牛



30 块，一条蛇 97 块，制作每一块都不能马虎。所谓的“废品”，往往就差那么一点点，做了几天，废了！真叫心痛！没有坚强的毅力，这个难关往往是过不去的。现在的情况有变化，不那么心痛了，变得顽强、自信，感觉希望就在前头。

暗榫动物要求结构与造型必须“密切配合”，有什么样的动物造型，就有什么样结构。但由于经验所限，“密切配合”不容易办到。我在设计制作斗牛的过程中遇到一个难题：水牛的脖子做不到随意弯曲。蛇年到了，蛇的弯曲是最多的，希望通过做蛇来解决在任何弯曲的情况下连接稳固的问题。经过两个

多月的实践，试做了蛇的不同弯曲的结构方案，做出了一堆“废品”，最后选择了其中较好的结构方式，终于成功了（蛇年做蛇）。其实最后的成品，就是在这堆废品中产生的。做蛇的经验与教训，对后来做第13号歪脖子斗牛起了决定性的作用。



“失败是成功之母”这句话从总体看是对的，对于盼望天上掉馅饼、自甘落后的人来说，可能失败就是失败了，但对有明确目标，不怕困难、不畏艰险者来说应当是千真万确的。“失败”当中就有成功的因素，无论是从个人或历史长河来说，失败是一种积累，难得的积累，难忘的积累，成功的积累。

（作者冯乐耘系档案学院退休教师）

# 面对亲人的生死离别我该怎么办

房家楼

“天有不测风云，人有旦夕祸福”。2005年老伴体检，查出卵巢有一个瘤子，手术后，确定为恶性肿瘤。当听到这个消息时，真是天塌下来的感觉。悲痛又有什么用？冷静下来以后明白，必须接受生命的挑战。我第一时间去咨询专家，大夫说：“卵巢癌是妇科里最厉害的一种癌，最难发现，最难治愈，成活率最低，精心护理最多活三年。”

经过了漫长的半年化疗，病情得以控制，大夫说：要想不复发，必须做到以下几点：

- 一，继续坚持中西医结合治疗，中药调养。
- 二，保证充足的营养，营养平衡。
- 三，不要生气，心情舒畅，心态平和。
- 四，坚持锻炼，动静结合，不要劳累。

在治疗期间，我每天上午十点出发送饭，蹬着自行车一个半小时到达医院，为了保证营养充足，我每天送六菜一汤。由于精心护理，老伴二个月的体重增加了14斤。老伴说：后来医院的许多病友都称赞说：这才是真正的模范丈夫。

这期间，我守护在老伴的身旁，在她的病床前，我写下了四篇文章，激励她每天以快乐的心态，增加她战胜病魔的决心。这四篇文章的题目是：

- 1、《抗癌十心》
- 2、《拍手歌》
- 3、《养生之道》
- 4、《夸老伴》。

由于时间的关系，今天只读一篇《抗癌十心》。

## 《抗癌十心》

战胜病魔要有决心，  
住院治疗一定安心，  
配合医生充满信心，  
打针吃药坚持恒心，  
精神不倒胸要宽心，  
加强营养贵在精心，  
调理身体要有耐心，  
做儿女的要有孝心，  
亲朋好友多多关心，  
早日康复大家欢心。

实践证明，按制订的周密计划护理，确实取得了明显效果，老伴的精神状态变了，脸上的微笑多了，自信心增强了。

真是“功夫不负有心人”，可以说老伴的身体越来越好，在快乐的养病中，不知不觉过了三年，我俩一起高兴的呼喊：向五年冲去！向八年冲去！加油！加油！今年已经迈向了第十一个年头，

我对老伴说：“敌情观念不能松，护理计划还得要”。现在我们每天的生活特别高兴，特别阳光，幸福指数越来越高。

老两口，手牵手，唱着歌，公园走。

（作者房家楼系体育部退休教师）



## ■ 冰箱除冰、清洁小妙招

冰箱，是居家必不可少的保鲜小能手，它不仅能保持食材的新鲜，也不失为家中一个重要的收纳用具。不过，将日常各种食物都塞进冰箱，时间久了，免不了会有浓重的异味产生，即使清理干净了，异味却久久不能散去。有哪些简便实用的方法能够祛除冰箱里的异味？如何清理才能让冰箱彻底干净？现将冰箱清洁小妙招教给大家。

### 一、如何预防异味的产生？

冰箱里之所以会产生异味，很大一部分原因其实是人们对于食材的随意处理、放置。试想一下，一堆各式各样的食物随意地塞在冰箱里，时间久了怎么会没异味呢？因此，在教大家除异味的方法前，先跟大家讲讲如何做好冰箱的收纳工作，以保持冰箱的整洁。

- 1、食品装袋储存，特别是水果和蔬菜等食材应先用水洗净、晾干，装入清洁的保鲜袋中，再放入冷藏室内搁架上或果菜盒内进行储藏。
- 2、能冷冻储藏的要冷冻储藏。对需要在电冰箱中存放较长时间可以长期冷冻的食品，如肉、鱼和虾等食品，放入冷冻室储藏，不要放入冷藏室内，以防变质。
- 3、储藏带有内脏的食品。带有内脏的食品，如鸡、鸭和鱼类等，必须先把内脏除去，以免内脏腐烂变质而污染其他食品，发生异味。
- 4、生熟食品要分开储藏。熟肉、香肠、火腿等熟食一定要用保鲜袋包扎好，放在专用的熟食搁架上，与生食及有强烈气味的食品分开，以免和熟食污染。

5、定期清洗冰箱。在使用过程中，要定期用中性洗洁剂和电冰箱除臭剂对箱内进行清洗，以防止箱内产生异味。

## 二、如何祛除冰箱里的异味？

冰箱里产生了异味要怎么去除呢？很多人都知道可以利用橘子或柚子皮、柠檬等祛除异味，不过除了这些方法外，还有很多其他简单实用的小妙招。

### 1、竹炭去除法

大家都知道竹炭有吸附异味的作用，因此可以去超市买个小型的竹炭包，放到冰箱里面，大约放1~2天后取出来在太阳底下暴晒，然后再放到冰箱里继续除味，一般放2~3次即可清除冰箱里的异味。简单方便，除味效果也非常好。

### 2、洋葱除异味

去菜场买几个新鲜的洋葱，切成小块后放到冰箱的角落里，放置几个小时后，再把洋葱切成更小的块。不出几天，冰箱里的异味就会被清除了。这样的方法比较简单，并且非常实用。

### 3、茶叶除异味

茶叶可以起到很好的去除异味的效果。大家可以把茶叶用纱布包起来，然后把茶叶包放入到冰箱里面就行了，就算是我们日常生活中泡过的茶叶也可以，只要把它放在太阳下面晒干就行了，不仅非常方便，还可以多次使用，效果也非常的好。

#### 4、木炭除异味

把木炭打成小块的，然后用纱布包起来，这样放在冰箱内就是非常好的选择，这个跟竹炭包有异曲同工之妙，除臭效果是非常好的。

#### 5、食醋除异味

还有一种比较简单的方法，就是把醋倒入敞开的玻璃瓶中，这样把瓶子放在冰箱中就是非常好的。除异味效果也是非常好的。

#### 6、面包除异味

大家还可以把吃剩下的面包放在家里的冰箱里面。据小编了解，面包的作用与除臭剂是完全相同的，所以它可以有效地去除冰箱中的异味。

#### 7、小苏打除味

取 500 克小苏打（碳酸氢钠）分装在两个广口玻璃瓶内（打开瓶盖），放置在冰箱的上下层，能除异味。

#### 8、黄酒除味

用黄酒 1 碗，放在冰箱的底层（防止流出），一般 3 天就可除净异味。

#### 9、檀香皂除味

在冰箱内放 1 块去掉包装纸的檀香皂，除异味的效果亦佳。但冰箱内的熟食必须放在加盖的容器中。

### 三、如何彻底的清洁冰箱？

想要保证食物的新鲜健康、不影响冰箱的使用寿命，还有一件事是大家一定要做的，那就是定期的清洁工作。相比较其他的家用电器，冰箱的清洁保养工作常常会被人们遗忘，这不仅会导致冰箱产生异味，也会让储存的食物变质，因此一定要对冰箱进行定期的清洁保养。

#### 1、冰箱外壳

冰箱的外壳清洁起来比较方便，最好每天清洁，用微湿柔软的布每天擦拭冰箱的外壳和拉手。

#### 2、内胆清理

清理内胆的时候切记先切断电源，把冰箱冷藏室内的食物拿出来。用软布蘸上清水或食具洗洁精，轻轻擦洗，然后蘸清水将洗洁精拭去。箱内附件拆下用同样的方法擦洗。在清洁冰箱的“开关”、“照明灯”和“温控器”等设施时，要把抹布或海绵拧得干一些。

#### 3、密封条

冰箱的密封条也别忘了清洗，可以用酒精浸过的布清洁擦拭密封条，此外，用醋水擦拭密封条，消毒效果会更好。

#### 4、通风栅

通风栅是个容易被遗忘的清洁角落，清洁时可以用吸尘器或软毛刷清理冰箱背面的通风栅，不要用湿布以免生锈。

#### 5、检查

清洁完毕插上电源后，检查温度控制器是否设定在正确位置。另外，冰箱最好每两周就清洗一次。至少每月清空冰箱一次，将过期、坏掉、不宜再存放的食物丢弃，彻底清洗冰箱。

## 四、冰箱里的冰怎么去除？

冰箱结冰是生活中比较常见的问题之一，然而冰箱结冰引起的原因有很多，大多数是冰箱中的食物蒸发的水分，还有冰箱温度调节的原因，当然也有可能是本身排水系统的原因。

### 1、吹风除冰

其实使用电吹风也是一个很好的除冰方法。在为冰箱除冰的时候，同样需要将冰箱的电源断开，取出冷藏或者是冷冻的食物，之后插上电吹风的电源。使用吹风除冰时，最好使用低档，一边吹一边使用毛巾进行擦拭，一段时间之后冰箱中的冰就会被清理干净。吹风除冰的速度比冰箱自动除冰的速度快上很多，但是冰箱自动除冰无需人为进行。

### 2、热水除冰

使用热水除冰首先也得先将冰箱的电源断开，同时取出冰箱中的食物。之后在冰箱中放上2碗热水，静置几分钟之后你会发现冰箱中的冰层逐渐开始脱落，等到冰箱中的冰层完全脱落之后将冰块及时清除，同时把冰箱底部的水槽清理干净，使用这个方法为冰箱除冰，速度快同时也无需人为进行手动清理，是非常便捷的方法。

### 3、自动除冰

自动除冰的方法主要是将冰箱的电源断开，同时把冰箱中冷藏和冷冻的食物取出，之后在冰箱的底部放上一条吸水性较好的毛巾，之后把冰箱门打开。在室温的环境下，冰箱中结出的冰层会自然融化和脱落，等到冰箱中的冰块脱落之后，将脱落的冰块清除，最后把冰箱底部水槽中的水清理干净，冰箱除冰的过程就算是完成了。

# 开心笑话

1

全面放开二胎以后……  
某学生在学校犯错误了，  
老师让其把家长叫来，  
学生说家长不在家，  
舅舅可以么？老师说行。  
第二天，  
他背上刚满周岁的小舅  
奔向学校。

2

班上新来一位学生，名字叫“马騊騉”。开学点名了，  
班主任不知怎么念，就说：马叉叉到了没？  
语文老师有点文学素养，点名道：万马奔腾到了没？  
体育老师则直截了当叫：一群马到了没？  
历史老师对这个名字很不感冒：五马分尸到了没？  
数学老师更直接：马6到了没？  
美术老师最形象：徐悲鸿到了没？  
最后，还是教务处主任统一了叫法：马俩仨！  
你知道叫什么名字吗？騊（音：dú）騉（音：biāo）

3

有位大爷去银行取钱，  
直接走到窗口。  
保安过来说：“大爷，按号。”  
大爷：“啥？”保安：“按号。”  
大爷心想，不愧是大银行呀，  
取个钱还要暗号，  
于是低声对保安说：“天王盖地虎。”  
保安无奈地帮老爷子按出一张排队票，  
老爷子心想：  
吓死我了，居然被我蒙对了。

（来源：360网）

# 中国人民大学博物馆馆藏介绍



## 南洋兄弟烟草股份有限公司股票

年代：民国时期

尺寸：长 41.7cm 宽 26.2cm

华侨经办的规模最大的机制卷烟企业，1906年由华侨简照南、简玉阶创立于香港。第一次世界大战期间，外国烟草输入的减少刺激了南洋兄弟烟草公司迅猛发展，使战前几乎独占中国卷烟市场的英美烟公司的产品销路一度受挫。但终因英美烟公司压迫，业务衰退，官僚资本趁机渗入，控制了该公司。新中国成立后，实现公私合营。

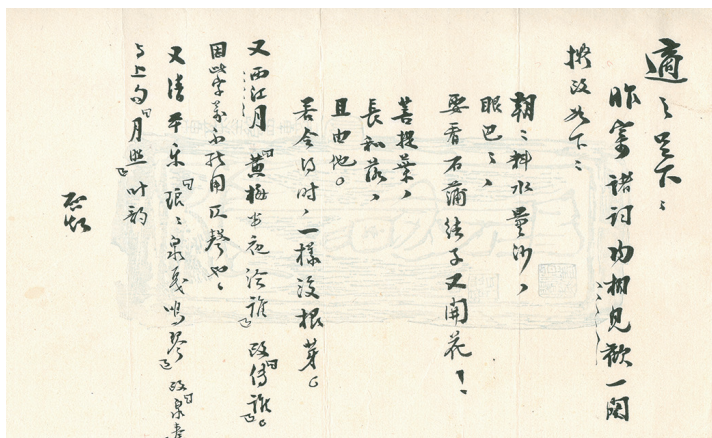


## 黑缎绣花长坎肩

年代：清（公元 1616 年—公元 1911 年）

尺寸：长 143cm 宽 88cm

衣服样式为左侧斜襟盘扣立领长身坎肩。质地为黑色缎底，前大襟主体绣牡丹、菊花、桂花、兰花等富有吉祥寓意的花朵。侧身处与主体间隔开来，绣有凤鸟繁花，色彩明快艳丽，寓意吉祥长寿。襟边、领边均以金色镶、滚、绣等为饰。领口处为红色镶黑边，仍绣繁花，领内侧为蓝色衬布。此种衣服样式为清朝入关后衣外加衣的做法，当时服饰造型追求完整严谨，呈封闭式盒状体，因此形象肃穆庄重，清高不凡，而独树一帜，突破了几千年来飘逸的塔形衣冠，给世人留下了深刻的形象记忆。



## 梁启超致胡适信札

1 通 1 页，梁启超晚年致力词学评论，并兼有填词之作，早为梁启超致胡适信札词稿，内有《相见欢》小令一阙，并修改前函《西江月》字句，手书极精，对于晚年梁启超的词学思想研究，极具资料价值。

