

A close-up photograph of several pink cherry blossoms in full bloom, set against a soft, out-of-focus background. The flowers are the central focus, with their delicate petals and stamens clearly visible. A thin green circular line is drawn around the text below.

夕 阳 红 之 声 2020 第1期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第68期

中国人民大学离退休工作处

参观卢沟桥遗址



铁一号主题教育调研座谈

参观彩虹无人机科技有限责任公司



## 活动掠影



观看《榜样4》



“不忘初心、牢记使命”主题教育专题党课暨“观物忆史”主题教育交流



校医院来我处进行座谈调研



# 夕 阳 红 之 声 2020 第 1 期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第 68 期

中国人民大学离退休工作处

# 目录 CONTENTS

## 本期编辑

姜向群 刘青建  
刘士敏 王爱玲  
周小普 纪红波  
马小莉 张铭勇

## 《夕阳红之声》工作室

联系电话：62510615 62513643

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

2020 年 3 月出版

请文章作者及时与工作室联系领取  
纪念品，恕不支付稿酬。

## 04 特别关注

党旗引领共克时艰 中国人民大学各级党组织和广大党员奋战在抗疫一线 / 4

患难与共 心手相连 涓流成海 磅礴伟力 人人以实际行动抗击疫情 / 6

同步部署 同步推进 同步落实——离退休党委深入开展主题教育 / 13

离退休党委召开“不忘初心、牢记使命”主题教育总结评估会暨党组织书记抓党建述职评议考核工作会 / 15

致中国人民大学离退休教职工的一封信 / 18

小口罩、大关爱：中国人民大学为老同志发放防疫口罩 / 20

打赢战“疫” 有我同行——中国人民大学举办首场离退休教职工打赢疫情防控阻击战网络特别节目 / 22

## 25 论坛撷英

疫情防控为全球化时代的国家治理提出新挑战  
强世功 / 25

## 30 抗“疫”专栏

抗疫大战诗三首 李永祜 / 30

战疫情组诗 陈贵民 / 31

读新冠肺炎疫情实报 谷长岭 / 32

蓝靛厂中路年初二申时一瞥 谷长岭 / 32

致敬，白衣战士！ 黄贵芬 / 33



西江月·抗疟 杨先举 / 35

居家隔离后几点反思 陈智为 / 36

抗疫之战，普通一家 李宝山 / 39

## 44 闲庭漫步

---

感激铭刻在心 王一帆 / 44

南非之行 赵淑慧 / 47

冬树之歌 宋平生 / 51

## 52 往事悠悠

---

三十四载耕耘路 初心无改矢志行 / 52

社史钩沉——关于《毛泽东论调查研究》一书的出版风波 陈维雄 / 55

金水河音符 吴亚平 / 57

## 59 养老助老

---

国家统计局：2019年末，我国老年人口达到2.54亿人 / 59

我国首个养老服务强制性国家标准公布 / 60

你可能不太了解的财产继承问题…… / 61

房产继承中的4类问题，你知道吗？ / 63

## 64 健身养心

---

钟南山院士告诉你“体育锻炼”有多重要！ / 64

如何养肺防癌？来听听名医的“养肺箴言” / 65

北大哲学系人因何长寿？90岁以上25%，85岁以上50% / 66

## 71 生活交流

---

长寿好心态很关键 运动是心情的“兴奋剂” / 71

心理画像可调节情绪缓解压力 / 74

如何提高免疫力 崔芳囡 / 77

英国人为啥不爱吃野味 / 79

## 党旗引领共克时艰 中国人民大学各级党组织和广大党员奋战 在抗疫一线



“各级党组织和广大共产党员必须以更加坚定的信心、更加有力的措施、更加扎实的作风投入到各项防控任务中，在这场斗争中经受风雨考验、践行初心使命，团结带领广大师生群众夺取疫情防控阻击战的最终胜利！”这是中国人民大学党委向各基层党组织和全体党员发出的倡议书，学校各基层党组织和全体党员迅速响应，上下齐心，充分发挥战斗堡垒和先锋模范作用，冲锋在前、勇担重任，坚决把思想和行动统一到习近平总书记关于疫情防控的重要讲话精神上来，让鲜艳的党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。截至目前为止，保持

着“零确诊病例、零疑似病例”的“双零”良好局面。

### 整体部署

#### 高扬党建引领指挥旗

疫情发生后，学校党委按照党中央决策部署和上级党组织相关要求，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。第一时间成立疫情防控工作小组，党委书记靳诺、校长刘伟担任组长，每日召开专班会研究部署防控工作。学校领导多次看望慰问一线工作人员，叮嘱要将疫情防控工作抓实抓细。为充分发挥党组织和党员作用，学校党委印发《关于充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用和党员先锋模范作

用，全力做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》，安排专门经费并划拨专项党费，明确党费使用政策，在疫情防控一线考察和识别干部，举全校之力，协调各部门，打响疫情防控阻击战。

### 冲锋在前

#### 筑起师生安全防御墙

学校党委始终把师生的生命安全和身体健康放在首位，各级党组织明确防控责任，加强精准排查，带头配合学校关于疫情防控工作部署，党政领导班子靠前指挥、带头履职，坚决把各项疫情防控措施落到实处，将疫情防控工作作为践行初心使命、体现

责任担当的试金石和磨刀石，做到守土有责、守土担责、守土尽责，毫无怨言地放弃春节休假，坚守在工作岗位上。从探望慰问接受医学观察和留校师生到坚持每日不间断的“零报告”，从及时传递一线防控工作的权威信息和感人故事到发起抗疫作品征集和倡议活动，从停课不停学的“思政金课”到线上学业辅导和读书项目，从对湖北籍学生开通困难资助“绿色通道”到对全校学生设立“守护相伴”线上心理咨询辅导平台，从每一位导师与学生的联络指导到班主任、辅导员的辛勤付出……每个基层党组织都是一个战斗堡垒，众志成城筑起坚不可摧的防御墙。

## 凝心聚力

### 当好疫情防控模范兵

疫情就是命令，防控就是责任。我校广大师生党员以实际行动践初心、担使命，发扬不畏艰险、无私奉献的精神，坚定站在疫情防控第一线，做到哪里任务险

重，哪里就有党员当先锋作表率，广泛动员师生、组织师生、凝聚师生，当好师生的贴心人和主心骨。他们中有在疫情防控中发出人大声音的专家学者，也有奋战在医疗卫生一线的医护人员；他们中有引导师生增强信心、坚定信念的宣传战士，也有夜以继日搭建网络平台的技术达人；他们中有忙碌在食堂、宿舍、物资运输中的后勤人，也有风雪中屹立全天候坚守在校门前的安保人，他们是所有不辞辛苦，无私奉献的“人大人”。我校在京教职工党员在做好自身防护的同时，还积极响应上级党委的倡议部署，通过电话、网络等远程方式，发挥自身专业优势，参与到社区疫情防控宣传教育、心理咨询等工作，发挥党员“双报到”机制的优势作用。广大党员积极参加所在党支部线上开展的主题党日活动，探讨“疫情面前如何做一名合格党员”，进一步统一思想、提振了士气。为向疫区提供更多的支持和帮助，许

多师生党员和群众发起并参与到网上捐赠、抗疫作品征集和志愿服务中，我校离退休老党员、老教师也通过创作书画、诗歌的形式表达战胜疫情的决心与信念，传递抗击疫情正能量。

习近平总书记针对疫情防控工作作出的全面部署和重要讲话精神，为全体人大师生打赢疫情防控阻击战注入了强大信心和力量。作为中国共产党亲手创办的第一所新型正规大学，中国人民大学始终与党和国家同呼吸、共命运。当前疫情防控工作到了最吃劲的关键阶段，学校党委将继续毫不放松做好疫情防控重点工作，做到任务分解到人，责任落实到岗，信息响应及时，措施跟进有力，激励所有党员在大战中践行初心使命，在大考中交出合格答卷，带领全体师生员工坚定信心、同舟共济、迎难而上、共克时艰，在党中央的坚强领导下，坚决打赢疫情防控阻击战！

（来源：中国人民大学新闻网）

## 患难与共 心手相连 涓流成海 磅礴伟力 人大人以实际行动抗击疫情

庚子之春，因一场突如其来的肆虐疫情而显得分外清冷；庚子之春，亦因亿万中华儿女的守望相助、共克时艰而显得分外温暖。面对新型冠状病毒肺炎疫情，始终奋进在时代前列、始终与党和人民同呼吸共命运的人大人立刻行动起来，以一股舍我其谁的责任感，没有片刻犹疑地投入抗击疫情的战斗中。

这些人大大人之中，既有身正为范、学高为师的专家学者，他们不仅在第一时间为应对疫情提供智库建言和学理支撑，还亲力亲为筹集防护消毒物资发往抗疫一线；也有以爱为媒传递温暖的青年学生，他们通过朋辈互助、爱心接力，团结一切

可以团结的力量构筑起身边的“防疫之网”；更不乏一位位甘冒风险、始终坚守在抗疫一线的“最美逆行者”，他们在平凡的岗位上书写着人大人传承八十余载的家国情怀与使命担当，以平凡的付出与亿万人民共同汇聚成全国上下团结一心、众志成城的伟大力量。

### 星火之力 微末亦可燎原

奉献爱心、抗击疫情，人大教师快速而高效地行动起来。2月1日，学校工会就响应北京市温暖基金会“温暖武汉”捐款项目号召，向全体教职工发出了倡议，为打赢防疫阻击战奉献爱心、传递温暖。不到24小时，包含我校教职工在内的北京



市全市职工自愿捐助11312笔，捐款总额209万元，首笔100万元善款次日即转至武汉，用于慰问一线医务工作者和保障人员。

2月6日，党委组织部从校管党费中拨出专门经费，由学校防控疫情办公室统筹使用，各二级党组织也配合行动起来，有效利用专项经费采购疫情防控有关药品、物资，慰问战斗在疫情防控斗争第一线的医务工作者和基层党员、干部。

紧邻武汉的湖北省仙桃市，是此次疫情最为严重的湖北省县级市之一。在新冠病毒疫情爆发之初，我校常务副校长、法学院仙桃籍教授王利明即通过仙桃法学会发起募集三十余万的资金，采购了一批口罩捐献给了仙桃市各乡镇。随着疫情发展，防疫物资再度面临紧缺局面，王利明和法学院教授高圣平四处联系、为疫区的父老乡亲尽心出力。他们一边与上市公司九州通医药集团股份有限公司联系采购目前紧缺的防疫物资，一边着



手筹集资金，不仅带头各自捐赠十万元，还在微信朋友圈中发布募捐公告，在不到24小时的时间里，募集善款达一百五十余万元。本次募捐活动得到了人大师生、校友和社会各界爱心人士的广泛支持。目前上述善款已经汇往九州通医药集团，相关防疫物资正在运送仙桃市各定点医院的途中。

经济学院院长、湖北籍教授刘守英也在疫情爆发后的第一时间向武汉部分高校的专家学者核实信息、了解实情，每天与家乡洪湖的父母官和父老乡亲通电话了解疫情进展和一线需求。由于国内口罩脱销，刘守英请弟

弟从加拿大寻找货源，几经周折筹集到10120只3M1860医用口罩，价值20多万元。全家人共同出资购买，于2月5日定点捐助给洪湖市人民医院。2月6日晚，刘守英得知内蒙古乌海化工公司可以购得消毒原液，便立即在朋友圈发起募捐倡议，购买物资所需的57万元在一小时内就已捐齐，100吨4000桶消毒原液已分别送往孝感、随州、黄冈和荆州洪湖。

举国上下驰援湖北的同时，附近省市的抗疫压力也在骤增。河南新县作为河南最靠近武汉的县，抗击疫情任务异常艰巨。应用经济学院院长郑新业教授得知新县

防控物资紧张的情况下，第一时间为新县防疫奔走疾呼，多方筹措，联系了河南省相关部门和基金会，协调了部分医用防护物资和经费，有力支持了防疫工作。学院可持续发展课题组得知新县疫情严重后，于2月11日发起帮扶倡议，倡议师生积极筹措资金为河南新县加油助力，传递温暖。

与此同时，还有许多人，大教师都在默默奉献着一份力量。公共管理学院多位教师主动向赤峰松山区政府、中国青年基金会、湖北红十字会、韩红基金会、火神山医院、重庆市渝中区渝爱社会工作服务中心等机构捐款捐物。国学院响应“温暖武汉”倡议发出动员书，包括外籍教授在内的广大教职工都参与到奉献爱心、传递温暖的行列中，俄罗斯籍教授索罗宁在第一时间慷慨解囊，他表示，中国政府和人民为抗击疫情付出了巨大努力，取得了良好成效，也得到了国际社会的认可，“我希望尽绵薄之力，祝愿中国



早日战胜疫情！”

同心共抗疫情，贡献青春力量，人大学子也在行动。2019级“红船领航”计划党员先锋营学员李江同学将多方筹集的一批3M医用防护服，亲手交给了朔州市人民医院的一线医生；辅导员袁嫣同学心系社会，在抗疫期间积极服务家乡人民，报名参加了社区抗疫志愿服务活动；同学们还积极捐款，为疫区同胞购置必要的防疫和生活物品。

农历新年刚过，商学院MBA学子在杨泽华同学的倡议下，先后两次捐款购置了4600余只KF94口罩，紧急发往武汉协和医院；在商学

院MBA明德公益爱心社倡议下，商学院2015-2019级337名MBA师生在36小时内共计捐赠127693.55元，用于购买免洗手消毒凝胶5500瓶和次氯酸钠消毒液3吨，这批爱心物资以最快的速度运往武汉大学人民医院、武汉大学中南医院和武汉大学医院。

千里之外，苏州校区青年志愿者协会及时发布募集公告，累计筹集善款56181元，在多方努力下，这些善款化为1500只口罩、300副护目镜、1500瓶消毒液，直邮至湖北省黄冈市团风县中医医院。之后，他们又与其他志愿者组织合作，共同购

买了300副护目镜、5000双医用手套和300件防护服，提供给湖北中医药大学黄家湖医院。

### 志愿服务 团队携手作战

人大师生的抗疫之举没有止于捐款捐物，而是迅速上升为更加积极主动的志愿行动中。新型冠状病毒疫情扩散以来，新闻学院教授周俊应人民日报社邀请，牵头发起和组建500余人的人民日报外援救助志愿者团队，为救助武汉在家隔离而未被收治的危重患者提供救助信息核实登记上报工作，五位新闻学子参与一线救助工作，新闻学院逾百位学生和校友也成为志愿者预备队成员，枕戈待命，随时准备加入到救助工作中。

心理学系教师李永娜第一时间报名参加北京市委统战部组织的非紧急救助热线，利用专业所学为广大市民提供心理援助服务50多个小时，为公众的心理健康以及社会情绪安抚贡献了自己的力量。马克思主义学院杨德山教授响应党员“双报到”号召，主动报名参加厂洼社区防疫义务工作，数次担任防疫值班员，正如他所说，“病毒面前无老少，防控责任都平等。”商学院王亚星教授也加入了小区共产党员防疫志愿者行列，为小区业主分发消毒液和爱心口罩。

社会与人口学院团委“心语”青年志愿者协会成立了“心语”社工小组，为需要支持和帮助的同学提供专业的社工在线服务，小组成员与身在湖北的小伙伴结成了对子，用专业的陪伴与大家共克难关。



心理学系教师李永娜在进行志愿服务



马克思主义学院教授杨德山  
在进行志愿服务



商学院教授王亚星在进行志愿服务

身在湖北疫区的人大学生们，此时也迅速团结起来，力所能及地开展抗击疫情工作。家住武汉的环境学院2019级硕士研究生曹松林积极配合学校防疫工作要求，号召国庆70周年“众志成城”方阵及志愿服务保障团队的20余名湖北籍学生骨干，发起了“众志成城人大人，共战疫情心连心”的活动倡议，为湖北加油、向逆行者致敬，掀起了一波传播正能量的小高潮，获得了《人民日报》客户端、新华网齐声“点赞”。国际关系学院2019级博士生黄耀萱回到家乡武汉后，报名参加了多个武汉市民众互助公益组织的线上志愿工作，参与了“医护人员接送队”“物资运输志愿组织”“居家隔离问诊”，与其他志愿者一起帮助医患解决短期内的困难。

### 科学防治 贡献人大智慧

在全国上下众志成城、共克时艰之时，人大智库充分发挥作用，积极为国家、

社会建言献策。

在法学院，专家学者积极履行社会责任，针对疫情防控的法律依据、民生保障焦点热点问题以及疫情面前可能涉及的劳动者权益保护等法律问题进行了全面系统研究，从正义网上的《打赢这场战“疫”专家回应民生法律七问》，到五位专家在“中国法律评论”公众号联合发出法律建议报告，再到《企业推迟复工，工资怎么算？法律专家解答》《瞒报疫情、哄抬物价、制售假口罩、传播谣言，该当何罪？》在《人民日报》客户端引起广泛关注，比较法学科师生进行了新型肺炎疫情防控的域外法治研究，面向海外读者用英文、法文发行了“人道主义防疫”宣传手册，并由丁相顺教授领衔组织“新型肺炎疫情防控与国际合作及法治协调”研究课题。全社会及时听到了法学专家声音，感受到舆论引导的正能量。

在新闻学院，李彪老师受新华社内参部门的相关委

托提交了《重大公共卫生事件的舆情应对与现代传播体系建设》的专项建议报告，从国家治理体系创新层面针对性提出了构建现代传播体系的建议与对策。方洁老师和学生团队一起，通过微信公众号“RUC新闻坊”，以《2286篇肺炎报道观察：谁在新闻里发声？》等10万+“硬核”文章，为人民群众提供真实的新闻报道。赵小曼老师通过分析在本次疫情相关的全网大数据信息，探讨政府、媒体、专家和公众几类主题的核心议程，从而为达成各方共识建言献策。

在环境学院，王洪臣教授多次受住建、生态环保、城市水务等部门邀请，参与紧急会商，为许多水务企业提供应急对策咨询建议，就污水处理厂疫期应急对策、消毒灭菌问题、疫情防控期间医疗污水和城镇污水处理问题等提出专业意见。

在公共管理学院，马亮教授通过“公共管理研究”微信公众号征集和发布学术

论文和新闻评论共20余篇，对疫情防控、大数据分析、国家治理等问题进行解读，为决策者提供决策参考，推动科学理性应对疫情传播。他开通《看电影学公共管理》线上课程，推荐电影，引导学生从公共管理视角撰写观后感或论文，帮助学生理解现实问题，并探讨如何加以研究和解决。

在社会与人口学院，靳永爱、吕利丹、赵梦晗、李婷等年轻教师通过“严肃的人口学八卦”微信公众号开展与疫情相关的科普活动，其中既包括对疫情相关指标计算方法的科普，也包括对疫情趋势的解读和分析。

在财政金融学院，学院党委组织47个师生党支部借助微信、学习强国等平台举行“抗击疫情，党员先行”线上主题党日活动，打破时间和空间的限制，让党员随时随地实现在线学习和交流，为将基层党组织建设成为坚强的战斗堡垒打下坚实的思想基础。

在校团委，杨子强、刘

畅、任昊晨等团学骨干依托新时代中国青年发展研究中心，撰写了《高校疫情防控需关注七个问题》专项内参报告，被新华社采用，获中央领导同志批示。

在体育部，吴广亮老师通过开展公益直播课程向广大师生宣传科学健身知识，推广居家健身方法，倡导健康生活方式。体育部团工委也在微信平台推出“人大学子健身指南”，帮助同学们掌握简便易行、科学有效的居家健身方法。

为了确保配合“停课不停学”，人大出版社启动了“突发疫情应对之策系列图书”策划出版，以专业出版构筑“疫情防控人民战争”的知识防线，并向全国高校师生免费开放使用“人大芸窗数字教材平台”，免费提供数百种在线电子教材，十余天内就已接到湖北师范大学、湖北经济学院、武汉商学院、武汉工程大学、武汉工商学院、湖北第二师范学院等近200所院校对教材平台的需求反馈。

人大附中也面向全国中小学师生免费提供教研资源和大量在线课程，为社会服务。

### 赤子情怀 奔涌一往无前

随着阻击肺炎疫情的战役全面打响，从校友企业到海内外校友组织，从校友个人到国际留学生队伍，人大校友用实际行动为国家的疫情防控贡献力量，为奋战在一线的主力军送上温暖与祝福。他们的大爱精神和实际做法体现了“国民表率、社会栋梁”的责任担当，更体现了人大校友“始终与党和国家同呼吸共命运”的决心和信心。

校友企业京东集团抗击疫情专项行动自1月21日启动以来，21万名员工全力投入，与社会各界一起抗击疫情、保民生。第一时间向湖北慈善总会捐赠100万只口罩、6万件药品和医疗物资，并于1月28日全部送达。截至2月2日，已累计投入人民币近2亿元，分别用于防护和医疗物资捐赠、驰



援湖北专线运力投入以及针对湖北及其他疫情严重地区的民生保障投入等项目。2月2日上午11时，钟南山院士团队捐赠给武汉汉口医院的100台制氧机，由京东物流车顺利运抵武汉汉口医院，早到一分钟，就多一分生命的希望！

校友企业山东舒朗集团紧急行动，不计成本、主动设计生产防护服并全部捐献给一线工作人员，体现责任与担当。

校友企业云海肴餐饮集团在疫情期间积极行动，一方面向医院捐赠库存原料，

同时逐步开放社区门店，向顾客供应安心外卖；另一方面，还与盒马生鲜开展大力合作，为保障市民日常生活贡献力量。

校友企业江西赣基集团捐赠100万元，支援抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情，用于江西省抗击新型冠状病毒肺炎的疫情防控工作。

93岁乔羽老校友声援武汉“向坚守奋战在肺炎疫情一线的全体医护人员致敬！感谢你们无私无畏的付出和贡献，你们辛苦了！”

“没有一个冬天不可逾

越，没有一个春天不会来临。”春天的跫音已近，全球人大大声音笃定、眼神坚毅、步履铿锵，与英雄的湖北人民、武汉人民站在一起，携手走过这交织着泪水与感动、担忧与希望的每一个日日夜夜，我们将同舟共济、鼎力担当，共同期盼这阳春三月和煦的阳光照在每一个人的脸上，到那时，我们要摘下口罩，出门，大声道一声，“你好！春天！”

（来源：中国人民大学新闻网）

## 同步部署 同步推进 同步落实 ——离退休党委深入开展主题教育

自我校“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来，离退休党委结合自身实际，严格落实“守初心、担使命，找差距、抓落实”的总要求，把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实“四位一体”同步部署、同步推进、同步落实，把开展主题教育同推动学校中心工作结合起来，确保高质量推进主题教育的深入开展。

强化理论学习，以题验学，温故知新。离退休党委坚持把习近平新时代中国特色社会主义思想作为学习的基本要求，选定内容，丰富

形式，提前学、集中学、灵活学，确保理论学习有收获、思想政治受洗礼。采用“上课”形式，轮流讲读，相互联动，促进学习。创新学习方式，班子成员划分精读、领学、出题范围，采取“以题验学”，加深对学习内容的理解，促使学习内容内化于心。

开展调研实践，见证发展奇迹，增强“四个自信”。离退休党委组织所有支部骨干成员赴彩虹无人机科技有限公司，感受科技创新带来的巨大变化；卢沟桥的残垣破壁、香山革命纪念

馆的红色回忆、建国七十年巨大成就，激励着党员们坚定革命理想的勇气；深入国家级贫困县兰坪调研，并积极组织为兰坪县儿童捐赠书籍爱心活动，丰富主题教育实践形式。

践行群众理念，广泛走访调研，了解群众之忧。为深入推进主题教育，践行主题教育群众理念，离退休党委先后组织“铁一号活动站座谈”“回龙观活动站座谈”“校内活动中心座谈”等多场群众座谈活动。深入了解我校离退休教职员工的期待及最急最忧的紧迫问题，

把初心使命变成扎实推进解决群众烦心事的自觉行动，推动解决反映强烈的突出问题。

推进以文化人，观看红色电影，溯源革命初心。离退休党委采用“观赏红色电影”与“倾诉红色故事”做好以文化人。通过“讲述红色故事”“赏析历史照片”“阅读红色家书”等多种形式，把历史转化为语言、把史料转化为文字，使

“听、思、悟、行”融为一体。

对照检视整改，交流调研成果，查找问题差距。离退休党委结合理论学习、调研情况，开展调研成果集体交流会。对于本单位全体职工，既要检视本单位内部发展与建设的问题，也要检视自身工作作风、与群众关系等方面存在的问题。对于领导干部个人，根据校党委印发对照党章党规找差距的工

作方案对照检视，查找问题，并形成发言材料。

离退休党委将以更加有效的举措和更加务实的作风，在不断深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育的同时，层层压实责任，实现全员覆盖，加强与离退休各党支部联动，提升主题教育整体质量，确保主题教育在离退休党员中高标准高质量推进。

## 离退休党委召开“不忘初心、牢记使命”主题教育总结评估会暨党组织书记抓党建述职评议考核工作会



1月10日下午，中国人民大学离退休党委召开“不忘初心、牢记使命”主题教育总结评估会暨党组织书记抓党建述职评议考核工作会，会议分两阶段进行。学校主题教育第八指导组组长、审计处处长张雁、学校第八指导组成员吕涛、离退休党委书记兼离退休工作处处长纪红波、离退休党委副

书记兼离退休工作处副处长杨海燕、离退休党委委员、各支部书记、全体在职党员、党员代表以及群众代表共计四十三人参加了此次会议。会议由杨海燕主持。

会议第一阶段杨海燕首先介绍了参会人员，并通报了离退休党委主题教育整改落实、专题民主生活会、专题组织生活会以及民主评议

党员等有关情况，她谈到：首先，深入推进整改落实。离退休党委始终认真贯彻落实习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述和学校党委相关决策部署，通过召开座谈会、考察调研、面对面听取意见等形式征集整理意见建议14条，并认真撰写了问题清单和整改措施；其次，扎实开展专

题民主生活会。离退休党委领导班子通过开展学习教育、谈心谈话、梳理检视问题、开展批评与自我批评、抓好问题整改等方式，深入开展专题民主生活会，不断提高思想认识、细化整改落实、明确整改责任，确保检视出来的问题整改到位；最后，稳步推进专题组织生活会和民主评议党员。离退休党委各党支部召开专题组织生活会27次，民主评议党员398名，各党支部和党员高度重视此次专题组织生活会和民主评议党员，做到了认真查摆问题、制动整改措施，巩固了主题教育成效。

紧接着，纪红波总结了离退休党委主题教育开展情况，她表示：一是自从主题教育开展以来，离退休党委始终坚持读原著学原文悟原理，坚持问题导向，敢于直面矛盾，深入调查研究，坚持刀刃向内、自我革命，坚持检视问题红脸出汗、洗澡治病，推动主题教育成果贯

彻落实、落地生根。二是通过此次主题教育，离退休党委整体达到了预期目的，取得了重大的成果。一方面，习近平新时代中国特色社会主义思想进一步在我校离退休党员队伍中生根发芽，促进了我校离退休党员思想上的统一，加深了对当下我国新时代国情的认识。另一方面，我校离退休党员、群众最急最忧最盼的问题得到了切实有效的解决，极大提升了我校离退休教职工的幸福感、安全感和归属感。与此同时，也促进了我校离退休工作作风的改进、队伍的优化以及能力的提升，增强了守初心、担使命的思想自觉和行动自觉。三是离退休党委持续抓好整改落实，继续扩大主题教育的成果，扩大主题教育群众覆盖面，并不断强化政治意识，推进制度建设。

随后，在学校主题教育第八指导组的指导下，与会所有人员进行了主题教育评

估测评。

最后，张雁在讲话中指出：主题教育开展以来，离退休党委的工作是极为扎实的。做到了认真贯彻落实党中央部署和学校党委的有关工作要求，精心组织、深入推进，主题教育取得了丰硕成果。一是不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。持续推动习近平新时代中国特色社会主义思想在离退休老同志、老党员中得以贯彻落实；二是为群众解决了最急最忧最盼的问题。离退休党委深入推进主题教育的开展，通过会议研讨、召开座谈会、现场调研、面对面谈心谈话等多种方式，找差距、抓落实，梳理出14个问题，已整改完成6个，正在整改完善5个，各种专项整治成果明显，既突出了我们离退休党委主题教育工作的扎实，又凸显了我们离退休党委在切实发挥党建引领方面工作的深入；三是工作亮点

多、创新意识比较强。在抓好理论学习、考察研讨和整改落实各环节，基于我们离退休党委基本实际，敢于创新开展工作，取得了丰富的成果。

会议第二阶段离退休党委各支部书记进行了工作述职，围绕本支部基本情况、支部书记履职情况、支部工作开展情况、存在的问题以及下一步加强和改进支部建设的具体举措等方面逐一进行了汇报。

离退休党委委员对各支部书记的述职情况进行了认真点评，肯定了各支部在此次“不忘初心、牢记使命”主题教育活动中所取得的成绩，具体分析了各支部根据本支部特点所开展的各项活动内容，并针对支部建设方面出现的问题提供了可行的建议。

会议最后，纪红波作了总结发言，她表示：一是要抓好政治建设。离退休党委各支部建设要紧紧围绕“不忘初心、牢记使命”主题，牢牢做到“两个维护”，自觉在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致；增强“四个意识”，坚定“四个自信”，二是要加强思想建设。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，深入贯彻落实党的十九届四中全会精神，做好离退休党员思想政治工作。三是强化组织建设。在不断推进我校离退休党建工作的同时，更要依据本支部特色开展系列活动。四是做好慰问工作。做好困难党员、老党员的新春慰问工作，既是党和政府关怀的体现，也是此次主题教育活动的内在要求。



## 致中国人民大学离退休教职工的一封信

全体中国人民大学离退休同志：

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作正处于关键时期，以习近平同志为核心的党中央对疫情防控工作高度重视，发出了打赢疫情防控阻击战的战斗号召。全体人大师生团结一心、众志成城、共克时艰，在疫情面前，我们每个人决不能有任何大意松懈，决不能掉以轻心。在此，我们离退休党委、离退休工作处特发出如下倡议，号召中国人民大学全体离退休老同志坚决贯彻落实习近平总书记重要指示和党中央决策部署，坚定信心、同舟共济、齐心协力，为坚决遏制疫情蔓延势

头、打赢疫情防控阻击战贡献正能量。

第一，各离退休党支部要积极响应校党委号召，充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，通过支部微信群、打电话等有效形式，及时了解掌握老同志的思想和身体情况，加强对老同志的教育引导和精神关怀，尤其是加强对高龄困难老同志的关心问候，及时将党组织的要求和组织上的关心传递到每一名老同志，以高度的政治责任感，积极配合学校做好疫情防控工作。

第二，广大老同志要切实加强自我防护。老同志年事已高、体弱多病、免疫力

较低，属于易感人群，一定要注重做好自我防护。疫情没有解除之前，尽量减少外出，不去人员密集场所，不安排走亲访友，不组织、不参与聚会聚餐等活动。如确需外出，要自觉佩戴符合要求的口罩，尽量避免近距离与人面对面交谈，降低交叉感染概率。要主动配合并服从社区组织开展的防控工作和全面排查，如实提供有关情况。如果家庭中有外地来京人员，要第一时间向社区报告，家庭成员及外来人员都要居家隔离观察14天。

第三，守住家庭防控底线，营造积极乐观的氛围。防控疫情，人人有责。老同志要主动学习防疫知识，增

强自我防护意识，在讲究卫生、做好防护、合理饮食等方面作出表率，要积极教育引导子女、家人，带动周边的老年人、亲友共同做好疫情防范工作。主动开展健康有益的文化健身活动，营造温馨美好的家庭氛围。

第四，担当社会责任，不断发挥正能量作用。广大

老同志要充分发挥示范带动作用，保持稳定的心态，科学正确对待疫情，带头做到不信谣、不传谣、不恐慌，不随意评论或转发敏感、未经证实的信息，不以讹传讹；要树立必胜信心，正向宣传引导，最大限度消除社会不安情绪，为维护社会稳定作出自己的贡献。

同志们，习近平总书记强调：生命重于泰山。疫情就是命令，防控就是责任。我们坚信，在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下，依靠人民的力量，发挥党的政治优势、组织优势、密切联系群众的优势，一定能打赢这场防疫阻击战！

#### 附：离退休党委、离退休工作处疫情防控工作小组名单

**组 长：**纪红波

**副组长：**王 飞、杨海燕

**成 员：**蔺海莹、张铭勇、马小莉、王鑫鑫、程志宏、  
刘爱平、赵永奎、张义泽、吴亚平

**通讯方式：**纪红波 18811599982

王 飞 13901077835

杨海燕 18810108376

蔺海莹 13601365761

张铭勇 18811553598

离退休党委 离退休工作处疫情防控工作小组

2020年2月2日

## 小口罩、大关爱： 中国人民大学为老同志发放防疫口罩

自新冠肺炎发生以来，中国人民大学党委、全体在职党员干部始终关心人大离退休教职工的健康防护情况。2月18日，学校疫情防控工作领导小组召开专题办公会，研究通过为全校2885名离退休教职工发放可反复使用的纳米科技口罩的决定并要求尽快发放。这是全体人大大携手战疫情的一次大考，人大大迅速打响了三场

“战疫”：

**第一场：3天时间出精准数据。**学校党委下达号令，全校41个单位立即行动起来，各单位负责离退休工作的在职干部利用周末休息时间，加班加点逐一打电话核实每一位老同志现居住地址，统计、上报相关数据。离退休工作处负责统计、审核全校数据并将数据整理分类，经过微信工作群近600

次的工作交流，确保了每一条数据的准确。后勤集团联合农业与农村发展学院的师生志愿者连夜为每一个口罩贴上人大战疫情标签并分装成袋，后勤集团负责发放全校各单位集体领取口罩工作。离退休工作处负责6个集中居住区口罩的分发工作。

**第二场：3天时间精确发放到位。**针对散居老同志，各个单位签领到口罩后立即采取在职干部送口罩到家或是快递邮寄等多种方式将2206个爱心口罩发放到老同志手中。针对6处集中居住区的老同志，由离退休工作处负责代发，仅用2天时间将679个爱心口罩一家一户送到了老同志手中。

许多老同志收到口罩后露出了灿烂的微笑，表达了对学校的感激之情。“谢谢老干





处的辛勤付出。我收到了快递口罩！口罩虽小，但是情意暖暖，如一缕春风吹入我心田，让我倍感春意的气息！”“谢谢离退休工作处的各位老师，为了大家的健康，您们辛苦了！”“病毒无情人有情，离退休处把关怀口罩送到小区，战胜疫情享春风。”

**第三场，3支精良队伍1天组建。**为确保爱心口罩及时发放到老同志手中，在学校疫情防控工作领导小组领导下，由在职党员干部组成的口罩发放“主责队”（负责数据提交及散居老同志）、由低龄身体健康的老

同志组成的口罩发放“为退队”（负责世纪城社区、铁一号社区、圆明园花园社区、育新花园社区和回龙观龙腾苑社区）、由青年学子组成的口罩发放“助老队”（在老同志志愿者的带领下负责校内没有电梯的居住区）等3支队伍组建起来并圆满完成了口罩发放工作。

现在是疫情防控最吃劲的时候，丝毫不能懈怠与放松。学校党委书记靳诺指出，我们要更加坚定自觉地把思想和行动，统一到党中央及教育部、北京市委关于疫情防控工作的决策部署上

来，确保疫情防控工作全覆盖、无死角。学校校长刘伟强调，在这样一个特殊时期，人民大学的每一名师生员工，都应担当一份责任，不惧挑战，经受住这场特殊的考验。全体离退休教职工坚信在学校党委的领导下，众志成城，协力同心，共克时艰，一定能打赢这场疫情防控的人民战争、总体战和阻击战。

没有一个冬天不能逾越，没有一个春天不会到来，待到玉兰花开时，共谋人大新发展。



## 打赢战“疫” 有我同行 ——中国人民大学举办首场离退休教职工打赢 疫情防控阻击战网络特别节目

在全国疫情防控进入胶着对垒状态的关键时刻，习近平总书记亲赴北京疫情防控一线调研指导发表的重要讲话，坚定有力，振奋人心，让中国人民大学老同志们备受鼓舞。2月14日晚8点，中国人民大学离退休党委、离退休工作处疫情防控小组主办的“打赢战疫、有我同行”——中国人民大学首场离退休教职工打赢疫情防控阻击战网络特别节目在各大微信群以及哔哩哔哩（B站）上直播，上演的10个节目都是由人大师生各自在家录制而成，通过微信发布节目。

中国人民大学副校长吴晓球以录音的方式在特别节目中代表学校向广大离退休

老同志问好并提出要求，吴晓球强调，新型冠状病毒疫情期间，全体离退休老师们要坚决贯彻党中央关于疫情防控各项决策部署，重视疫情，科学预防，理性应对，做好隔离和防范工作，保重身体，注意安全，坚决打赢这场疫情防控阻击战，祝大家身心健康。

特别节目在离退休工作处制作的宣传短片“打赢战疫、有我同行”中拉开帷幕，短片简要回顾了北京市委常委、教工委书记王宁一行到中国人民大学检查疫情防控工作图片新闻；中国人民大学党委书记靳诺就疫情防控检查后勤餐饮工作并看望一线职工图片新闻；中国人民大学校长刘伟看望慰问医学观察点师生图片新闻；

医护人员与后勤保障人员战疫情工作图片；离退休工作处战疫情工作图片，老年书画研究会和老年摄影协会战疫情的书画、诗歌、漫画、摄影等艺术作品。短片表达了中国人民大学全体教职员众志成城，共抗疫情，全体人必同舟共济、科学防治、精准施策，有信心、有决心打赢疫情防控的人民战争。

夏阳和周鸣二位老师表演了二重唱《祖国不会忘记》，用歌声颂扬那样一群人，当疫情突发，在抗击疫情的征途上，那无私奉献的就是那群人；当祖国需要，在奔赴前线的洪流里，那永远闪光的就是那群人。

“当阖家团圆的时候，你听到了集结号吹响，你毅然背

起行装；当恶魔掀起滔天巨浪，你看到了一双双惊恐的目光，你没有退却，顶着风浪逆行而上”，张来祥老师给大家带来了诗朗诵《脊梁》，歌颂最美逆行者。

夏如意老师表演歌曲《送瘟神》，借用毛主席诗词《七律二首·送瘟神》表述中华儿女万众一心，众志成城，定能消灭新型冠状病毒这只“血吸虫”。

王孜予带来了手风琴独奏《唱支山歌给党听》，琴声宣誓了生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任，正是在党中央坚强领导下，全国人民打响了抗击疫情的阻击战。

于玉兰老师一气呵成表演了健身气功《八段锦》，带领广大老同志理性应对疫情，从自身做起，科学健身，科学预防。

“一声集结的号角，将万里河山从新年的梦中唤起；亿万同胞们，团结起来，我们共同打赢这场保卫人民生命安全，保卫人民身体健康的、没有硝烟的阻击战役！”，菊香



诗社全体老师表演了诗朗诵《战瘟神》，为武汉加油！为中国加油！

85岁高龄的老党员王云魁老师给大家带了京剧《战疫情》，用京剧《三家店》

中伴奏，王老师自创唱词，歌颂全国人民在党中央坚强领导下定能打赢疫情防控的总体战。

“我看不见你温柔的面孔，却看得见你美丽的眼睛；

我看不见你甜美的微笑，却看得见你忙碌的身影。在抗击疫情的战场，你们是最可爱的人！”肖群忠老师饱含深情演唱了歌曲《天使的身影》，致敬天使。

马秀芹老师以朗诵的艺术表演了《天使的脸庞》，感恩义无反顾的逆行者，感恩白衣天使。他们就是补天的女媧，他们就是中华的脊梁。

最后，人大师生连线合唱《逆行的力量》，“你大爱无言的榜样，坚定的脚步紧紧伴随义无反顾的匆忙，自信的微笑默默展露你们火热的衷肠……”歌曲表达了人大人对逆行者的赞美，歌颂各地区前往湖北和武汉支援的医务工作者、人民解放军指战员以及各方面人员闻令而动，不怕牺牲，勇往直前，越是艰险越向前的大无畏革命精神。

特别节目在各大微信群迅速引起了党员群众的热议，老同志们纷纷发送观后感，离退休党委426名党员直接参与，各支部用征集到的一句话来表达全体党员要在

党中央的坚强领导下打赢疫情防控阻击战的坚强决心。

据统计，特别节目在32个微信群转发，共计1538人观看，微信互动近500人次。值得一提的是，特别节目首次在哔哩哔哩（B站）直播，观看直播高峰人数271人，互动弹幕近百条。老同志们距离微信直播5个小时前才获取直播途径与方式，大都是第一次接触（B站）直播，形式新颖，跨越时空，参与性强、互动性强，这是我们首次尝试引领老同志们使用新媒体，小举措大收获。特别节目收获了诸多好评，收获了诸多“第一次”，正如老同志在微信中所言：今天看到人大公众号——人大首场离退休教职工“网络特别节目”，为战“疫”加油！感觉这些天在这场抗击新冠肺炎的战斗里自己又经历了人生中好多不寻常的第一次。第一次在手机里用APP为老师们装裱书画；第一次在最短的几个钟头时间里学歌、视频K歌、隔空完成合唱节目；第

一次参加网络直播演出并参与互动。第一次做美篇；第一次上了人大公众号并被推送到腾讯视频。

老同志从美国、新加坡、菲律宾等海外发来短信点赞：很好的创意！很好的驰援！还有老同志称赞节目从集结号吹响到播出仅用十天时间，如同武汉火神山速度，表现了人大老同志紧跟党中央，团结一心打赢战“疫”高度的责任感和自信心！

习近平总书记曾强调，疫情防控是一场保卫人民群众生命安全和身体健康的严峻斗争。大家齐心协力，群防群治，才能打赢这场疫情防控的人民战争。中国人民大学离退休教职工同心同德、众志成城，守土有责、守土担责、守土尽责，将以更坚定的信心增强健康理念、提升疫情防控知识水平，提高文明素质和自我保护能力，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战和阻击战。

（来源：中国人民大学离退休党委、离退休工作处）

## 疫情防控为全球化时代的国家治理提出新挑战

强世功

今天我想把武汉疫情的防控作为一个个案，和大家一起来思考全球化时代我们国家治理所面临的问题和挑战。我们中间有不少人都经历过2003年的SARS，但是和十几年前的这场灾难相比，今天的疫情防控面临着新的形势和挑战。

### 三种社会形态并存的 中国社会及其治理挑战

我之所以强调全球化时代的国家治理的一个重要原因，是中国已经从2003年的一个普通的发展中国家，变成了一个正在迅速崛起的全球性大国，这种国家发展地位和全球地位的变化，必然会对我们的国家治理提出新的挑战。

首先，我们要对当前中国所处的历史阶段作出准确的定位。人类历史的发展是经验和知识不断累积、不断提升的过程，不同国家、不同时代、不同发展水平，对国家治理提出的要求也完全不同：传统的农业社会治理主要依赖于宗教和道德；现代社会治理在此基础上发展出了现代科学，产生了我们今天分门别类的专业化知识；而后现代社会则在此基础上，出现了进一步的知识流动、跨界乃至“革命”，从而发展出了信息科学、智能科学等等，这就意味传统和知识并非固定，而是不断流动和变化的。

这种变化尤其体现在信息的收集、整理、处置、创

新，由此不断更新的全过程中。我们从互联网的发展到智能手机的应用，从大数据的延伸到人工智能的发展，都可以明显看出后工业时代的一些特征。如果从传统农业社会、现代工业社会、后现代信息化社会这三种社会形态和历史阶段来看，今天的中国，处在哪一个发展阶段上？实际上是三种社会形态并存。我们刚刚摆脱了农业社会，进入工业化的发展阶段，但同时一条腿已经迈入后工业化的信息社会中，这三种社会形态并存，主要是由于世界变化太快了，中国的发展速度也非常快。从某种意义上讲，是我们国家的治理体制和治理机制、整个官员和精英阶层的思想和

心态以及普通国民的观念都远远赶不上后工业化发展的要求，这才暴露出我们国家治理面临的问题。

### 新冠疫情扩散的两个阶段及具体问题

这次冠状病毒在全国大规模的爆发，就集中地说明了这个问题。这次武汉疫情的扩散，可以分为两个阶段，第一个阶段是1月20日之前，对疫情性质的诊断和决策阶段，这个阶段主要就是发现问题。在此之后就是防控的实施阶段，就是怎么解决问题。

这次疫情之所以在全国大规模的爆发，主要原因就在第一个阶段上，从问题的性质分析、风险程度的判断到最后做出决策都出现了失误，从而错失了疫情防控的最佳时机。在这个阶段上，我们国家治理面临最大的问题是，我们处在一个后工业互联网信息横向传播的社会中，然而国家的决策体制和机制，依然是工业化时代层层上报的一个纵向集中决策

机制。

让我们回顾一下，从去年12月底，武汉的医院就已经发现了快速传播的这种特殊疾病，为了诊断这种疾病的性质，专门邀请了国家疾控中心的专家进入湖北调查，那么这些专家是如何提意见的？武汉市的卫健委、湖北省的卫健委和国家国务院的卫健委，三级机构是如何沟通的？前方的医生、各级专家和中央来的，包括院士在内的顶尖专家是如何决策的？他们决策又给国家提出什么样的建议？如何上报中央的？

这个过程我们并不清楚，但是我们可以清楚地看到两点：一方面，武汉医院普通医生已经意识到这种病毒的可怕传播，中央派来的专家已经很快在实验室中分离出这种冠状病毒，并开始在国际刊物上发表学术论文。但是另一方面，我们会看到这些专家和湖北卫健委的官员，对外发布的统一口径都是可防、可控，否认人传人，从而掩盖了病毒传

播的危险性。一直到1月20日，最高领导人对疫情作出指示之后，同时钟南山院士接受媒体采访，才让整个社会知道了这种病毒传播的危害性。而这时候距离病毒最初发现已经大半个月过去了。

可以说在这大半个月的时间里，我相信各级政府的公文不断往来，对决策进行反复的开会和商讨。但是在从地方到中央、从专家到官员来回公文往来的决策过程中，冠状病毒每天都以几何级数在飞速的传播。尤其是，这一阶段正好是大学放寒假的期间，也是春节大返乡的期间，作为九省通衢的武汉，每天都有成千上万的人在流动，而缓慢复杂的决策程序，错失了疫情控制的最佳时间，导致冠状病毒一下子从武汉飞向了全国，陷入到今天全国各地封闭的被动局面。从这个角度看，今天这场灾难几分“天灾”、几分“人祸”，可想而知。这其中的人祸不是某个人，而是人人都陷入其中的决策

机制。在全国的一片问责声中，我们会看到武汉市、湖北省、疾控中心专家之间相互推卸责任的现代版本的官场现形记，这场决策的失误和责任究竟在哪里？

这显然不是我们网络媒体能够说清楚的。但我们能够看到的是，在政治挂帅、报喜不报忧的决策惯性影响下，一些官员、专家放弃了实事求是的基本原则，面对问题，层层欺上瞒下，推卸责任，不做决策，不敢担当，不负责任。我们都知道，在病毒开始蔓延的关键时刻，湖北省官员为了给湖北两会创造良好的政治氛围，各级官员和媒体始终在隐瞒真相。当一些医生迫不得已通过网络公开疫情的时候，地方政府的第一反应就是以传播谣言为由传唤八名医生。

值得注意的是，就在这一切越来越严重的时候，甚至在1月18日，武汉还在举行有4万家庭参加的百家宴，甚至在1月20日最高领导人作出指示之后，湖北省

的各级官员依然没有行动起来。就在1月20日到22日，香港著名的病毒专家管轶就在武汉，他对媒体透露出来，最惊讶的就是武汉当地的卫生防疫防卫根本没有升级，根本没有拉响警报。

武汉市民还在安心准备过大年，对疫情完全没有感知，所以管轶选择逃离了武汉。一直到1月22日，中央高层官员飞抵武汉来部署指导工作，才有武汉23日封城的措施。毫无疑问，湖北武汉两级主政官员的欺上瞒下官僚主义和麻木不仁是武汉疫情向全国迅速扩展的一个重要原因。相比之下，我们看到邻近的河南、四川，以及江苏、浙江的政府治理能力，获得了全国人民的广泛赞誉。而湖北两级官员无能的顺口溜也在网上流传，这足以说明人民群众的眼睛是雪亮的。

在1月20日之后，武汉的疫情进入了第二个阶段，这个阶段面临的主要问题就是我们如何来应对病毒的扩散？我们必须认识到，今天

的中国是一个高度参与全球流动性的超大规模社会，人流、物流、货币流、信息流、知识流，一方面带来了创新，带来了经济、社会和文化的繁荣，另一方面也带来了前所未有的全球性风险，包括疾病传播、金融危机乃至恐怖袭击等等，而这些风险通过互联网的高速流动和传播，造成了心理恐慌、信任危机乃至政治风险。在这个意义上，我们今天所处的社会，实际上是一个高度的风险社会，然而从官员到普通百姓的整体心态，依然是农业社会的心态，小富即安，享乐腐化，缺乏风险意识，缺乏防范意识。

尽管我们经历了非典的经验教训，但是从1月20日高层决策之后，武汉应对疫情的情况看，足以证明，我们并没有为防止类似的疫情制定一套成熟的系统的科学有效的应对预案。

一方面，在举国体制下，中央和各地全力支援武汉，专家、医护人员、资金

和物流纷纷涌入到武汉。然而我们看到的却是捐赠堆积如山，物流瘫痪、无人调度的局面。武汉毫无准备的仓促封城，导致整个城市瞬间瘫痪，甚至连医护人员的上下班出行都成了问题。大量的捐赠物资，放在红十字会的仓库中。可是一线的医护人员连口罩等这样最基本的防护物资都缺乏。大年三十本该是举国欢腾，全家团聚的日子，可是武汉一线的医护人员连一顿热饭都吃不上，没有物资、没有防护、高强度的危险工作，没有人轮班顶替，更没有人慰问和关心。一线医护人员绝望痛苦和愤怒呵斥管理层的视频，给国人留下了深刻的印象。

而这一切最根本的原因就在于武汉市乃至湖北省，根本就没有解决类似问题的预案，一切都依赖一线政府官员的个人调动能力。我们可以设想一下，无论是武汉市、湖北省乃至国家的卫健委，如果早就制定了为防范类似疫情的风险预

案，那么湖北、武汉市政府的两级官员，不至于陷入如此的乱象之中。对于类似疫情，集中隔离防治无疑是行之有效的最佳手段。从1月23日武汉封城开始，国家就按照小汤山模式，用10天的时间，以中国建设的速度建起了两所医院，可是等到交付使用的时候，却发现这两所医院还不能满足病人的需要。

于是我们才会看到2月3日，在军队的建议下，开始建造三所方舱医院来隔离、治疗轻微的病患者。也就是在2月3号这一天，我的同事北大法学院的两名教授在互联网上公开呼吁武汉政府紧急征用大量的楼堂馆所，便于进行个体的隔离，这只能说明一个问题，武汉政府仅仅是简单沿用2003年SARS的小汤山模式，而没有测算过可能出现的感染人群的数量。而在修建医院这10天的宝贵时间里，至少从1月26日军队医院开进武汉以后，为什么不马上就建设方舱医院来缓解医院压力？为什么

不从1月23日封城之后就开征用楼堂馆所，进行有效的个体隔离和救治呢？

在这场与时间竞赛的疫情防控工作中，湖北、武汉两级政府的应对漏洞百出。中央高层领导在各种讲话和报告中，一直都强调要具有风险意识，防止出现灰犀牛、黑天鹅这样的事件，要求中央各部门以及各级政府作出切实可行的预案。然而，我们在武汉看到的却是这样一幅情景。

### 国家治理中的两个根本性问题

总而言之，这次武汉疫情暴露出我们国家治理中面临的两个根本性的问题。其一，我们已经处在一个后工业的互联网时代，可是我们的决策体制和机制，依然是工业化时代的产物，层层集中、层层下达，这是一种垂直的体制，缺乏一种扁平化的快速决策体制。

第二，我们已经处在一个后工业时代的风险社会中，可是我们的官员和老百

姓依然是一种小农社会的形态，缺乏危机意识和风险意识。当然，我们也要意识到中国的发展实在是太快。今天中国的精英阶层绝大多数都成长在小农社会的背景之下，自觉不自觉的都带有一种小农的心态，因此我们才能理解为什么中央从十八大以来，始终将推进国家治理体制和国家治理能力的现代化作为治国理政的主线。中央高层在最近的会议中，已经把武汉疫情的防控看作是一次大考，就是在考验这些年来我们国家在推进国家治理体制和治理能力现代化方面取得的成效。

那么湖北武汉两级政府官员在这次大考中的成绩如何？又如何为这次疫情的扩散承担主要责任呢？我相信百姓心中都有杆秤，全国人民都是最好的考官。平心而论，这次武汉疫情防控一开始的决策失误丧失了防控的最佳时机。可是一旦作出了决策，开始行动起来以后，尽管缺乏有效的预案，缺乏工作经验，缺乏应对的能

力，在工作中有各种各样的不足，但是毕竟我们的举国体制发挥了巨大的优势，尤其值得称赞的是，我们公立医院一线的医生和护士，冒着生命的危险，无怨无悔、加班加点，像士兵一样与病毒做斗争，他们做出了巨大的牺牲，这也意味着我们的医疗改革必须加大对公立医院的支持，而不能简单按照市场化的逻辑，将公共卫生事业，简单地交给民营医院。

与此同时，各省、市、县、乡、村层层防控，有效遏制了疫情的扩散。尤其是互联网、大数据，为我们支持、防控疾病的扩散做出了巨大的贡献。那么我们比较一下，最近美国仅仅是一个普通的流感，就死亡有上万人，从中我们也能够看出两种不同的治理体制的效能所产生的不同结果。

但是我们也要意识到我们这种治理方式也付出了巨大的代价。一方面，我们的一线医护人员做出了巨大的牺牲。而更重要的是全国的

经济基本上处于停滞状态。所以如果我们能够从这次灾难中吸取教训，全面提升我们国家的决策和治理水平，尤其是我们意识到在一个全球化的时代，我们面临着巨大的风险，无论是疾病的风险还是其他灾难的风险，舆论、信任和决策所带来的风险，乃至恐怖袭击的风险，我们都应该有这样的心理准备，应该做出切实可行的预案。如果我们能够从这次灾难中吸取教训，那么对于提升我们国家治理水平会有巨大的帮助。

---

本文原题目为《北大教授：我们为何不敢承认，大疫背后的小农心态？》，文章来源：2020年02月14日今日头条。作者强世功系北京大学社会科学部副部长，法学院教授、副院长。

## 抗疫大战诗三首

李永祜



### 一、抗冠毒

突爆瘟毒新肺炎，  
 席卷鲸吞大武汉。  
 举国震惊齐奋起，  
 八方星驰急救援。  
 白衣天使战日夜，  
 赤子海外忙募捐。  
 嗟我老翁难作为，  
 斗室防疫情难安。

### 二、围歼战

岂容毒菌乱游飞，  
 织就医网严困围，  
 闭城封路断传感，  
 挨户细查人去回。

雷火医院拔地起，  
 防控药械聚成堆。  
 大棋一盘有主帅，  
 举国体制显神威！

### 三、瞻望曲

强援航飞频频落，  
 精英高手至如归。  
 科研攻关创新药，  
 救死扶伤现朝晖。  
 聚歼病魔可期待，  
 复苏江城再腾飞。  
 瞻望万里晴空日，  
 黄鹤翩翩喜回归！

（作者李永祜系文学院退休教师）

# 战疫情组诗

陈贵民

## 一、临危出征

家宴飘香酒杯满；  
祝福电话笑声甜；  
忽听冠毒袭江城；  
疫情紧急不容缓。

家宴未尝酒未端；  
又传急令封武汉；  
亿万人民齐牵挂；  
保卫武汉全国安。

请战书显手印满；  
别亲出征不细言；  
艰难险阻无所惧；  
灭尽妖毒再回转。

## 二、战疫布阵

全国防疫传号令；  
网格管控落基层；  
村控厂控严把守；  
车马人流尽锁证。

三军灭源克艰程；  
万众参战步步营；  
抗疫呼喊人人知；  
倒逼冠毒现原形。

新建病院十天成；  
援助医护星夜行；  
隔离查测分类治；  
何惧冠毒乱翻腾。

## 三、英雄画卷

疫情战场多险滩；  
独有英雄立标杆；  
面对危难仍逆行；  
万众拥戴载心间。

危情定策钟南山；  
古稀冲锋李兰娟；  
白衣勇士满江城；  
难忘英雄张继先。

科研团队奔前线；  
任务紧跟战情变；  
检测优化尽加速；  
早送瘟神进囚间。

党员专家冲最前；  
保障梯队夜无眠；  
八方驰援铸国魂；  
英雄史诗绘新篇。



(作者陈贵民系校园建设管理处退休干部)

## 读新冠肺炎疫情实报

谷长岭

确诊迄今过四万  
一日新增逾三千  
不治病逝九零九  
几多亲友泪涟涟

疫情严峻超非典  
利人利己多防范  
不急不惧不轻忽  
寒冬过后是春暖



## 蓝靛厂中路年初二申时一瞥

谷长岭

四环之内三环外  
浅浅天色淡淡霾  
汽车匆匆零星过  
路人惕惕口罩戴

升平日久滋懈怠  
野味年节惹祸来  
国运兴旺势难挡  
劫波历尽大道开

(作者谷长岭系新闻学院退休教师)

## 致敬，白衣战士！

黄贵芬

2020年的钟声刚刚敲响，  
追寻着春天的气息透露出的淡淡的味道，  
人们欣喜目光里充满希冀的力量。  
但是，  
还来不及享受新的希望带给大家的快乐，  
一场疫情打乱了人们欢度新春的美好时光！  
无数人为降临在中国人民头上的这场灾难  
而措手不及，惊慌失措，焦虑煎熬，甚至躲离避逃。



关键时刻，  
我们的国家给全国人民，  
支撑起了一片灿烂的天空。  
全国各地的白衣天使像一片片祥云，  
降落在那片悲哀而危险的湖北大地上，  
和湖北的白衣战友，同行，  
一起承担起这艰难而危险的重担。  
他们是年富力强，技术精湛的医疗骨干，  
他们是即将退休的护士医生，  
他们是拥有桃李年华的热血青年，  
更有给人民带来希望的钟南山老人，  
再一次冲锋陷阵在那没有硝烟的战场上！  
但他们其实就是一群披上了战袍的普通人，  
是不忘初心的信念和理想，  
让他们成为了那个不一样的人！

他们为我们挡住了肆虐横行的病毒，  
为我们千家万户撑起了生命的希望。  
他们是那样的义不容辞  
他们是那样的义无反顾，  
他们是那样的慷慨激昂，  
他们是那样的视死如归！

可是，他们也有妻室儿女，  
他们也有父母爱人。  
但是，当庄严的使命摆在面前，  
他们却抛弃一切，  
没有犹豫，没有退缩  
战胜一切艰难险阻的信心，  
让他们勇敢地迎接着未知世界的危机重重！

他们是谁？  
他们又是为了谁？！  
他们是为了苍生抢时间的勇士，  
是为了国家行断腕之举的壮士！  
正是因为  
有了他们“竭尽全力，保护生命”的呐喊，

有了他们“不计生死，不计报酬”的慷慨与悲壮！  
正是因为有了他们的这些付出与牺牲，  
全国人民才能  
不再彷徨，不再紧张，同仇敌忾，  
誓将这场没有硝烟的战争进行到底！

在他们面前，  
那些愚昧无知的傲慢，一次次  
挑战着生命的尊严，  
挑战着这个世界规则次序的自私的人  
显得是那么可悲，可怜。

向这些美丽的白衣天使道声珍重，  
期盼你们早日凯旋而归！  
待到春暖花开，阳光普照时，  
你们的笑脸，  
将是那春意盎然的大地上  
最灿烂，最美丽的风景！  
加油，勇敢美丽的白衣战士！  
加油，英勇不屈的武汉人民！  
加油，我所向披靡的祖国！

（作者黄贵苏系信息资源管理学院退休教师）



## 西江月·抗疫

杨先举

冬天必然过去，  
春日必然到来。  
肺炎肆虐难长久，  
明日花儿灿烂。  
身穿白衣白甲，  
手握针管刀枪，  
霹雳雷声云中响，  
祈愿武汉安康。

（作者杨先举系商学院退休教师）



## 居家隔离后几点反思

陈智为



大约在春节除夕前几天，我们学校就封了东西两处校门，其余小门全部关闭，禁止外来人员入内。偶见清扫垃圾的环卫工和匆忙购物归来的个别人影。但没有人恐慌，大家不约而同地选择了居家隔离。包括那些平日爱打闹嬉戏的孩子和

集聚在小花园内回忆往事的老人。

身为一个居家隔离的退休老人，我有以下几点反思：

### 1、免疫力才是最好的护身符

在这次疫情中，以敢说真话而被熟知的上海医疗救治专家组组长张文宏谈到新冠肺炎最有效的药物时说：最有效的药物是人的免疫力。

病毒战争中，医护人员除了药物治疗，做得最多的其实是陪感染者一起熬，熬到病人免疫力足以打败病毒的那一刻。所以请照顾好自己，包括睡眠、饮食、情绪和室内活动。

### 2、牢记灾难中的英雄

在这场突如其来的疫情

面前，他们挺身而出：84岁的呼吸病学专家钟南山，是他最早明确告诉人们新冠病毒可以人传人；73岁的传染病学专家李兰娟，正带领她的团队，积极研制抗病毒新药；79岁的著名建筑学家黄锡缪成功设计了武汉火神山医院，收治了上千名重症患者……他们和无数医护人员，在危机时刻扛起的是一个民族的安危。

抗疫至今，医护人员不顾个人危险，冲锋陷阵在最前线。有的感染患病，有的甚至献出了他们年轻的生命。李文亮、宋英杰、刘志明、徐辉……在人们的眼泪和哀思中去了另一个世界。尤其是李文亮医生，他的离开之所以引起人们无尽的哀

思，不仅因为他是救死扶伤的一名普通医生，而且因为他是敢说真话的人间医者。被人们铭记的还有个头不足1.6米、54岁的张继先，这位因疫情流干了这一生眼泪的女医生。是她在发现新冠肺炎后，坚持向组织上报的第一人。还有许许多多医护人员，他们是真正的无名英雄。

### 3、危机潜在 敬畏安乐

我今年83岁，新中国成立前经历过日伪统治时期、国民党统治时期，以及辽沈战役国民党军队节节败退、人民解放军解放全中国，直至新中国建立。

记得解放以前，我们全家曾经历过天花、疟疾、伤寒等流行病的危害，几乎丧失了性命。但因为那时年幼无知，“好了伤疤忘了疼”。

新中国成立至今70年，尤其是改革开放40多年来，没有战争的岁月，人们过惯了和平安宁的生活，不免心生麻痹。所以当大灾大难来临之际，手忙脚乱，心生恐



惧，更有抱怨。

实际上，危机一直都存在，是傲慢与无知让我们放松了警惕。这场危机对于我们每个人是一次很好的集体主义与爱国主义教育，遇挫

折才会更强大。懂得及时吸取教训、及时纠正错误，生于忧患，敬畏安乐。

### 4、独处的滋味并不好受，但必须忍受

新冠病毒主要是飞沫传

播、接触传染，所以必须采取个体隔离措施，才能有效地防止人传人。因应疫情，使我们不能随意外出，不能按时上班上学，不能回到热闹的人群中，只能宅在家里。这是整体防疫战略的需要。

独处的方式，对于习惯于集聚、喜欢热闹的人是极大的约束。但是为了疫情不再蔓延，独处就等于投入防疫战斗。

### 5、好好活着才是最大的幸福

疫情爆发以来，这30多天里，各种矛盾都在减少。刑事暴力案件大幅下，民事纠纷、出轨偷情、婆媳矛盾等大量减少，甚至偷盗也少了。逃亡犯、被通缉的犯人也主动到公安司法部门自首。是这些问题没有了吗？不，不是。这些问题依然存在，但相比生死，相比这场史无前例的灾难，它们萎缩了。这场疫情，让我们明白生死存亡才是最大愿望。正如钟南山院士说的那样：“一场疫情让我们明白活在

这个世上，除了生死，其他都是小事。除了健康，一切都是浮云。好好活着，就是幸福。”

### 6、疫情促使我们反思进步

疫情可能会持续很长一段时间，甚至有可能变成慢性病。为了生存，为了生活，我们应当适应新的环境，让自己变成一个创新者，一个建设者，想方设法克服一切困难。疫情倒逼我们绝处逢生。过去我们忙于工作、维持生活，很少有时间坐下来好好反思自己。现在好了，可以有时间坐下来，认真地审视一下自己所走过的道路。可谓“静坐长思己过”。

疫情封闭在家，还可以利用互联网、手机等现代通讯工具手段探索学习，与群友们交流经验，不断充实自己，反思自己的人生态度，重塑内心信念，规划自己的余生之路。

居家隔离除了学习，还可以充分利用自己家中有限的条件进行体育锻炼。我今

年已83岁，主要是坚持在室内往返走路。上午、下午各半个小时，微信运动计步1万步左右，每天如此，有记录可查。坚持早晚按压足部100次；早晨起床，先做足部按压涌泉穴等足部对应穴位；晚上洗脚后做同样足部按摩。现已坚持数月，颇有效果。与此同时，上午十时、下午四时左右，各做一次，十分钟的简易操。

居家隔离，生活更有规律。早晨六七点起床，上午八时互联网学习书法、绘画。十时简易操、品茶，十一时体育活动。中午休息一小时，下午学习书画、体育活动。一周购物1-2次。晚上看新闻联播、体育节目以及自己喜爱的电视节目。晚十时半上床休息。如此作息我已坚持数十年，感觉行之有效。

如果无法做更多，就当个平凡且善良的人，沉静温煦、健康努力。

（作者陈智为系信息资源管理学院退休教师）

## 抗疫之战，普通一家

李宝山

武汉肺炎爆发波及全国，一场抗疫的人民战争打响了。

我的儿女均在医院工作，所以我曾在人大巾帼群发过中日友好医院接受社会捐赠的公告。巾帼群主和几位校友希望我写点儿女参战的文章。我的儿子和女儿只是普通的医护人员，没有人大校友网报道的人大校友企业、各地校友会、校友个人等在抗疫之战中所表现出的国民表率、大爱无疆的感人事迹和高尚情操。一时不知如何下笔？考虑再三，决定从“家庭”视角写点30多天来的家庭活动实录。

### 儿子：老兵上阵

儿女均参加过2003年抗非典的战斗。当时慰问品之一的保温杯上有一首诗：

战场匿烽烟  
举足系危安  
赌命镇非典  
一笑澄云天

2003年2月6号，《北京晚报》在第六版刊登了北京医院发热门诊的文字报道及照片，发热门诊的医生防护服就穿了三层。今年春节前，儿子奉命到发热门诊支援，由于疫情突发，医院库存的防护用品，只能优先保障隔离区医护人员的需要。在发热门诊上班，最初只有

口罩，没有防护服、手套、鞋套、面罩等，在发热门诊和求诊病人近距离接触，哪个人是新冠？哪个人是甲流？哪个人是一般感冒发烧？需一系列的询问和检查。现在公开的资料表明，在抗疫战斗中，上千名医护人员被感染甚至牺牲。所以只带着口罩在污染严重的发热门诊工作一天，可以说是赌命。上面的非典战役慰问品上的诗，把“非典”二字换成“新冠”完全适用。儿子从医近30年的经验是：在没有特效药的情况下，最好的防护是自身的免疫力。在发热门诊工作，心态平和

非常重要，心情紧张恐惧，会影响人体的内分泌使免疫力下降，病毒就会乘虚而入。作为老兵，他除了干好本职工作，还要稳定新兵情绪，他每天都要在发热门诊转转，“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”，自诩为“视察”。老兵镇定，新兵不慌，稳住阵脚，有利于坚守好阻击新冠的第一道防线。儿子下班回家要自我隔离，儿媳被他轰回娘家去住。年初二他打电话向我们报平安，无意之中说：上班一天不吃不喝，避免去厕所。现在也有很多报道都说明了一线医生不吃不喝的原因所在。儿子说下班只吃了一碗泡面，累得不想说话。我老伴心疼，开始天天给他送晚饭，吃好才能恢复体力，继续参加抗疫。我老伴公私兼顾，当了抗疫战中的“炊事兵”也算是老有所为了。

## 女儿：待命出征

女儿一直在护理岗位工作，实际操作能力突出。她所在的护理部主任对她的

评价是：干活麻利。10年前，她转岗到首都医科大学护理学院教育处当指导实习的老师。她可以单手自己给自己输液，一针见血、技术过硬，学生十分佩服。她心地善良，例如，帮贫困学生联系家教，挣些生活补助费，还帮毕业生联系接收单位等，所以师生关系非常亲近。在这次抗击新冠肺炎的战斗中，她带过的2012级40

多个毕业生，基本上都在第一线。由于防护服等医疗资源不足，她的学生们用黄色的医用垃圾袋当防护裤。她一方面引导学生正确认识这次疫情，强化医护人员的社会责任感；另一方面，把自己抗非典的经验告诉学生，提醒学生在防护用品不足的情况下，自立更生科学防护。首都医科大学护理学院大三的学生们还创作了充满



我和弟子们合影，张锐（右），张强（左）。  
右边为武汉大学人民医院收到捐助后的收据



我和张利庠（右）合影

正能量的宣传画，大家互相鼓劲前行。

这次抗新冠肺炎，病人多，医护人员被感染的多，加上支援武汉，换岗休整，医护人员缺口越来越大。首医大教育处本是大后方，现有近四分之一的人员到前

方参战。女儿的孩子尚小，也收到待命出征的命令。她给学生发微信：老师来了，让我们并肩作战。学生回微信：有我们在，你就安心在家带娃吧。我和老伴儿告诉女儿：把孩子送人大，我们来照顾，你就放心参战吧。

现在女儿在学校值班待命，外孙女由我们照看，也算是为抗疫一线尽点我们的微薄之力吧。

### 弟子：青胜于蓝

师徒如父子，所以我把亲授弟子也纳入了家人范围之内，我和老伴儿曾多次作为家长参加弟子们的婚礼。在我70岁生日时，弟子们回校聚会谢师，平时逢年过节也常收到弟子们的礼品。虽无血缘关系，但亲如一家。在抗新冠战斗中，我从两个方面列举弟子们参与抗击疫情的情况。一是防控新冠肺炎。万学教育是为大学生提供学业和职业发展高端培训的国内规模最大的教育集团。自2007年启动运营至今，凭借行业顶尖的教学技术和培训效果，迅速成为行业龙头，得到红杉资本、联想投资、百度等多家投资达1.78亿美元。万学教育创始人董事长张锐博士，兼任教育部创新创业教育指导委员会委员；还有执行总裁张强，兼任中国高校创新创业

产品投资联盟秘书长。这两位都是我的弟子。万学教育在抗疫情期间积极承担社会责任，多方组织资源向武汉定向捐赠10000套欧标高级防护服。第一批、第二批已于2月6号，7号送达武汉协和医院和人民医院。

二是恢复经济。这次疫情对我国经济顺利发展的影响是全方位的：工厂停工、商店关门，各类民营企业首当其冲，尤其是众多的微小企业面临倒闭。据恒大研究院公布的资料，全国零售业、餐饮、旅游、娱乐、春节贺岁片等损失达到一万亿。更重要的是成千上万的员工饭碗可能不保，会影响到社会的稳定。因此，控制疫情，恢复生产，稳定经济，才能从根本上打赢这场抗新冠的战斗。我的弟子、现任人大农发学院教授张利庠不仅在教学研究中成绩突出，在各项社会活动中也发挥了“国民表率，社会栋梁”的作用。在抗新冠的战役中，张利庠教授推出大型公益直播

讲座“防疫时刻，中小型企业内功修炼十讲”。精彩的讲座吸引了2万多注册听众，帮助中小企业提高复工以后的运营活动，反响热烈，深受赞扬。

### 老伴儿：别样金婚

在50多年前的那场史无前例的运动中，学校停课，使我这个书生有了闲暇“泡妞”。十分幸运地结识了我的老伴儿，一见钟情，一槌定音，一路携手，一生相伴。我们1967年相识，我是一个没收入的穷学生，没请她吃过一顿饭，没钱请她看过一场电影，就连几分钱一根的冰棍儿我都没有给她买过。我们于1970年2月4号结婚。回忆当初，我老伴是提个网兜，装着脸盆等日常用品，她嫂子抱床被子，乘公交车来到我家，没举办婚礼仪式，只是买了几斤糖分给亲友同事。在那个年代，一切凭票供应，一个人一年的布票都缝不了一床被子，棉花一人一年半斤，做了个四

斤的棉被，都要到亲友家中去借棉花票。1968年底，我从人大毕业后分配到四川，1978年考研才回到北京，全家团聚。她嫁给我之后生儿育女，儿女成家后，又把孙辈带大，现在又照顾多病的我，真是受累的命呀。我曾问她：你看上我什么啦？老伴回答：优秀学生奖状，那挂满一墙的奖状。用现代的话讲：那是潜力股。

今年2月4日是我和老伴结婚50年金婚。50年以来，我觉得亏欠她太多太多。我们的结婚证编号是“京崇前50号”，这个50号也许是提示：50年金婚一定要好好纪念一下。我准备带着孙辈补个婚纱照，再到老字号饭庄补个婚宴，和年轻人一样给老伴买个“大钻戒”。她说：不要这些。我问她：你要什么？她回答：我要你好好的。这是真情实意的肺腑之言，但是我还是想至少要补个婚宴吧！但实在没想到，突发的肺炎疫情让我们的金婚宴一切告吹。

2月4日那天，家中只有我和老伴儿两个人，我还因为患有慢性气管炎吃了头孢，本想准备喝个交杯酒都没喝成，只能在朋友圈里发一组照片，写了几句打油诗，算是乐呵呵地纪念一下金婚。

金婚纪念日，却遇瘟君狂。儿女在抗疫，喜庆宴已凉。穿上件红衣自拍照一张，对比新婚照心中喜洋洋。

最近，北京市领导多次告诫市民，春运有超过1000万人离开北京，现在又要再返回北京工作和学习，全世界恐怕没有哪个城市有这种“候鸟”现象。这个人口基数太大，挡住感染者进入北京不可大意，须严防死守。

作为年已超过古稀的老人，我俩一定老老实实在家，不给政府和家人添乱，只是金婚想纪念一下，却无声无息啦。想来想去，决定以后再慢慢写篇文章《金婚》，记述一下我俩50年的脚印，初步提纲如下：一是

泡妞牵线人；二是革命的裸婚；三是孔雀东南飞；四是“人”字的新解。仅以拙文一篇献给为我奉献的老伴，省时省钱但情义无价。

### 后记

我在中学时选修理科，高考前体检才知道红绿色盲，不能报考理工类。后来了解到人民大学工经系有技术类的课程，就报考了人大。之后研究生选修方向及学位论文均是关系式数据库，留校任教多年也属技术类范畴，没有接触过文字修辞方面的系统学习，每次感觉自己写的文章只能叙事叙实，之前在“RUC她世界”上发表过几篇文章要感谢编辑。此次抗击新冠，儿子在医院是首批支援发热门诊的医护人员，防护用品短缺，所以我在人大巾帼群转发了“中日友好医院接受社会捐赠的公告”。张欣校友组织同学同事向中日友好医院定向捐款6500元，张欣和其他校友还组织了口罩捐赠，因

达不到医院临床标准，中日友好医院无法接收，但充分体现了人大“国民表率”的水平，最后代表儿子和他的战友向巾帼群的校友表示感谢。

最近我一直在思考医护人员“赌命”战新冠的状况。我把“赌命”分为三种：一是义无反顾，主动请战，自觉自愿上前线；二是基于职责，听从指挥参战；三是怕被视为“逃兵”，内心不太情愿被迫参战。我认为基于职责、听从指挥是大多数。根据最近公布的数据，全国医护人员被感染超过3000人，牺牲超过30。党中央已明令加强对医护人员的保护。疫情过后，肯定要表彰英雄，但反思也必不可缺，以后如何避免我们的后代少去“赌命”。最后，天佑参战的医护人员平安凯旋！天佑武汉！天佑中华！

（作者李宝山系商学院退休教师）

## 感激铭刻在心

王一帆

当我的亲朋好友，得知我被授予中共中央、国务院、中央军委颁发的庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章，频频发微信祝贺。我回应他们，我虽然得此殊荣，并不是我个人有什么贡献，是我们的祖国强盛的表现，是不忘每一个为创建新中国尽力的人；也是昭示我们的后代，要把个人的能力融进复兴中国梦，激励年轻人更加奋发有为，为新时代做出辉煌的成就。

我是个快走完了历史征程的人，在我的脑海里，在我的心里头，所留存的就是“感激”二字，感激新中国的建立，感激人民大学的培育，感激党和国家引领我们走向新时代。

我最不能忘怀的是共产党领导的军队解放了我的故乡。1946年3月齐齐哈尔市彻底解放，摆脱了日伪十四

年的奴役，打跑了国民党短暂的统治。在人民政权领导下把一个无知的女孩子引向一条正确的道路。

解放后，政府派人接管了我们女中，半年时间学校的面貌有很大的改变。首先把殖民教育的课本彻底清除，青少年曾一度沉湎其中的靡靡之音也逐渐销声匿迹；学习新的知识和新的风气悄然而起，随之对从延安来的教师由恐惧转为亲近。

我接触到校长庞文华，教导主任陶端予，教员霍希扬，他们都有很高的学识，又有一定的教学经验。对我们这些迷惘无知的学生，既亲切又痛心：痛心于这些孩子，不知自己是哪国人，连所说的语言都被改变；对国家、社会一无所知，毫不关心，甚至唱丑化中国的歌曲也并不在意。他们耐心开导，要我们认清自己是中国

人，讲授中国被日本侵略的历史，纠正我们日伪时期的“协和语”；启发我们不要迷恋使青少年沉沦的歌曲，教唱使人振奋的革命歌曲，学习革命道理。

一个学期的教育，使我和一些同学有了很大的转变。在寒假期间又送我到培训青年的园地，学习时事和党的政策。令我惊奇的是，他们把旧社会最看不起劳苦大众当成主要的服务对象。接触更多的共产党员，深受他们优良作风的影响，产生了追随他们的足迹、跟随他们一道前行的想法。我主动要求参加中国共产党。尽管当时我对党的了解极其肤浅，但在当时需要大批干部的情况下，还是把我吸收入了党。

此后在深入农村土改中，了解了农民的疾苦。到已被封闭的妓院中做调查，了解了旧社会处于城市最底

层的妓女的悲惨生活。到工厂宣传普及文化知识，知悉了工人在旧社会被压榨的命运。我在党的精心培育下，一点一点地成长。一个腼腆不敢见人的女孩，对国家命运毫不关心的人，一个怯懦胆小的人，一个懵懂无知的人，有了新的面貌。

我决心向老共产党员学习，学习他们为人民服务的热诚，学习他们联系群众的优良作风，学习革命理论武装自己的头脑。新中国成立后精神更加振奋，在省市党校一面提高自己，一面为学员服务。一个原先对革命理论一无所知的青年，已然有了一些新的思绪：要做一个对国家有贡献的人，要为人民做有益的事情；因此要武装自己的头脑，学习马克思主义科学，学习中国革命的历史。

我经常想，要是没解放、没有新中国，我最好的前途也就是做个小职员，更有可能的是做一个围着锅台转的家庭妇女。我的同学和朋友中，有的做了商人的小老婆，有的成了汉奸的儿媳，更惨的一个成了任人蹂

躏的“花瓶”。我没有走上这条路，不是靠我自己的能力，而是因为新中国的建立，是党的教导和启发，帮助和指引我走上一条新的道路。每当想起这些，我的感激之情便会油然而生，并深深地停留在我的脑海里。

我在上初中时，有过去北京读书的梦想，也有过想当教师的愿望。自从参加革命后，提升自己知识的要求更加迫切，工作也需要我比较系统地学习革命理论。

1953年，是全国建设的高潮，掀起了一股求学的风气。组织批准同意我离职学习。我当时实在说是一个不够格的学生：只有高中半年的文化基础，没有大学学历，也没有办理过正规手续；自己独闯来到北京，经过我的请求，人民大学竟接纳了我，在招收大学毕业生的马列主义研究班学习三年。人民大学是为党和国家培养建设人才和传播马克思主义理论的园地。我的梦想和愿望的实现是中国人民大学给予的。

我这三年学习的专业是中国革命史。其中，学习中国

通史弥补了我对中国历史的无知，因为我在伪满中学学的是日本史和满洲史。理论课有马列主义基础、政治经济学、哲学。这些课程对于我是完全陌生的，一点基础也没有。我要感谢母校，感谢教我的老师，经过他们的传授，使我对马克思主义理论有了粗浅的了解，对一些问题的理解有了提高。从社会发展规律中，了解中国革命的道路是顺应时代潮流的；从历史唯物主义中，懂得劳苦大众是社会的主人；从辩证唯物主义中，认识到发展是不可阻挡的，但前进的路线是曲折的。学习对我思考和认识问题提供了正确的方向。

我在具有党的优良传统的人大学习三年，工作30年。最大的体会是我对共产党的了解由感性认识逐步走向理性认识。从社会科学的角度和中国革命历史中，对党有了更加深入的认知。中国共产党的诞生是世界潮流的必然，也是中国社会发展的必然；党肩负着伟大的历史使命，牢记使命是共产党员的天职。在人大我经受正确的人生观和价值观的熏

陶，也经受历次政治运动的考验；在正面和负面的教育中锤炼了我，使我的觉悟有所提升。我始终把党的信仰记在心头，尽力完善自己的党性观念，提升向合格共产党员看齐的自觉性。

我对人大的感情是深厚的。人大解散，我分配到北京师范大学就是今天的首都师范大学工作。人大复校后，面临着去留问题。很多人劝我留在师院，家在这里，省的每天去挤公交车。再说师院是北京市重点大学，福利待遇不错。我没有接受这些意见，毫不犹豫地回归人大。

我这一生总算没有白过，对此我是满足的。感激人大实现了我的梦想，让我憧憬已久的当教师的愿望得以实现。我对母校的感激发自内心，日久弥坚。要说遗憾，那就是我自己虚度了大好时光，没有什么成就。

今年我整90岁了，欣逢建国70年大庆。当威武雄壮的各军兵种、各种优良先进的武器装备，整齐划一地走过天安门广场时，展示了强

国强军国策的成就。当欢乐的游行队伍载歌载舞行进过来时，各行各业的科技创新凸显，人们洋溢着的笑容，把幸福和快乐都写在脸上。做梦也想不到，我们的国家在70年的建设中，能够有这么辉煌的成果，在世界上有如此崇高的地位，人民生活有了这么显著的提高。

国家的富强是我们期盼已久的梦想，人民过上幸福的生活，也是我们早有的期待。没有想到的是，经过70年的奋斗，成果远超人们想象；更没有人想过幸福生活会这么快的来到身边。我能够活到这个年龄，是无忧无虑的生活所赐给的。旧社会有几个高龄老人？现在活到八九十岁的老人遍布各地。就我所知，我所在的系90岁以上健在的老人就有十多个。这都归功于改革开放的国策，归功于中国特色社会主义新时代的来临。

我耳不聋眼不花，思维还算清晰。这都源于我享有安定优裕的生活，优厚的待遇，先进的医疗保障；加之愉悦的心

情，儿孙辈的照顾。我在这样的环境中无忧无虑。

我一直坚持读书看报，今年我读了有百万字的书籍，又学了近百首古诗。我在思想上不想落后，也想接触一些新鲜事物。我学会了使用电脑，学会打字，能够书写我的所做所想，写日记、写读书心得，电脑成了我生活中不可或缺的工具。智能手机对我帮助也很大，经常使用手机发短信、微信和亲朋好友交流，及时了解社会各种动态。但是新事物层出不穷，网络的发展日新月异，我常常有跟不上了的喟叹。电视更是陪伴我的良师益友，看新闻，听京剧，网球、排球、斯诺克比赛都是我的最爱。

晚年生活有滋有味，丝毫也不觉得孤单寂寞。这都是改革开放和新时代生活所给予的，我由衷地感激这个时代。虽然不能为新时代尽力，但是我要张开双臂为它欢呼，激励我的家人为新时代献出他们的智慧和力量。

（作者王一帆系马克思主义学院离休教师）

## 南非之行

赵淑慧

南非人自豪地称自己的国家为“彩虹国家”，其中“彩虹”不是实际的彩虹，而是其多姿多彩的自然景观、历史文化和不同肤色的国民。南非（南非共和国）位于非洲的最南端，东西南三面被印度洋和大西洋所环抱，面积近122万平方公里，人口5600多万，其中黑人占80%，白人约占9%，其余为有色人种和亚洲人。

黑色人种是南非的原住居民，1652年荷兰人、19世纪初英国人，先后入侵南非。英国人与布尔人（荷兰人后裔）为争霸南非进行过两次英布战争。最后英国人得胜，南非成为英国殖民地。南非白人政权，长期推行种族歧视和种族隔离政

策，镇压黑人的反抗斗争。直到1994年，南非举行了不分种族的大选，黑人领袖曼德拉出任南非首任黑人总统，标志新南非的诞生。

去南非看看，是我多年的愿望。记得研究生毕业论文写的是南非，研究文章写得较多的也是南非，讲非洲史感到得意的部分又是南非。

2016年4月到5月，我和儿子、儿媳和孙子4人跟随旅游团去了南非，如愿以偿。大致路程是：由北京乘机直飞南非最大的城市约翰内斯堡（14小时40分钟），然后乘汽车到南非行政首都比勒陀利亚，再由此乘机到南非立法首都开普敦。旅游地点是这三个城市和以它们



为中心延伸到的各地。最后由开普敦乘飞机回到约翰内斯堡，再由这里乘飞机回北京。

### 比勒陀利亚（Pretoria）

现称茨瓦内，是南非的行政首都。南非政府和总统府所在的联合大厦坐落在一个小山上，是一座雄伟的花岗岩建筑。联合大厦前是

曼德拉的全身铜像，高达9米，张开双臂，像是在拥抱他的祖国。曼德拉是南非的民族英雄，被称为国父。他一生致力于反对白人的种族歧视和种族隔离政策，使占人口绝大多数的黑人获得了平等权利。

我们到达比勒陀利亚是4月27日，非常巧，这天是南非的国庆日。我们看到成千上万的人，穿着鲜艳的服装，喜气洋洋的涌向曼德拉塑像广场，聚会欢呼，载歌载舞，用炙热的豪情，庆祝自己的解放，怀念自己的领袖。

先民纪念馆是南非最大的纪念馆，建在比勒陀利亚南边的小山上，是巨大的花岗岩建筑，呈四方形，高达40米。纪念馆外边，有半圆形的围墙，是用64块上雕有4轮马车的花岗岩组成。纪念馆的圆形大厅，内墙是一圈白色大理石的浮雕，还有一根长达92米的大理石中楣，上面布满浅浮雕。纪念馆内众多的大面积的浮雕和浅浮雕，都在描述着一段历史：

荷兰人最早来到这里，随后英国人也来了，他们对南非原住民黑人进行了残酷的屠杀。仅荷兰人与祖鲁部族一战就是尸体堆积如山，鲜血染红长河。纪念馆赞扬和纪念这段惨绝人寰的殖民史，这是白人的纪念馆。参观后心里很不舒服。

### 太阳城

是南非著名的旅游胜地，位于约翰内斯堡西北190公里处。它并不是一座城市，而是南非最豪华的度假村，是南非亿万富翁梭尔·克斯纳在贫瘠的沙漠中打造的娱乐区，有世外桃源的美誉。太阳城有人工湖泊和人造海滩浴场，有列为世界十大饭店的皇宫酒店，有举行世界比赛的高尔夫球场，有大规模各种形式的赌场，有充满非洲粗犷与迷幻风格的建筑和装饰。

导游带着到处参观之后，我们坐在躺椅上，看着四周茂密的棕榈树，和前方浩渺的湖泊不时掀起的巨大白浪，以及在欢乐嬉水的人

们……内心深深地感到：这不是在贫穷的非洲，而是世界上最发达的国家。

### 民俗文化村

位于约翰内斯堡以东50公里，是南非原住黑人的居住地。房屋是过去的茅草屋（当地产2米到3米的茅草，以它做屋顶，故称），到处都装饰着各种动物和图案，这可能与信仰或图腾有关。在极具特色的餐厅里，吃了一顿极具特色的饭，说不清是什么味道。

其间看了一场歌舞表演，让我终生难忘。南非黑人能歌善舞，他们边跳边唱，乐声震耳；歌声激情奔放，幽默风趣；舞蹈粗犷有力，节奏强烈。在看表演前，领队和导游都来提示我：心脏，行吗？观看南非歌舞，令人耳目一新，感觉爵士乐、摇滚乐、迪斯科的源头都在非洲。

### 去看动物、植物

有人说：在这个世界上，有一个狂野的地方，它

叫南非。

比邻斯堡野生动物保护区位于约翰内斯堡郊外，占地500平方公里，动物数百种。乘坐着黄色的敞篷吉普，行驶在绿色原野上，见到了大象、犀牛、长颈鹿、斑马、羚羊、野猪等。我们与野生动物们亲密接触。

我们又去了海豹岛，它位于大西洋沿岸豪特湾中。那里海浪极大，在游艇上颠簸了20多分钟后到达。几千平方米的岩石岛上挤满了海豹，密密麻麻黑压压的一片。哇！看着太震撼了！海豹个个圆滚滚的，非常可爱。它们懒洋洋地趴着躺着，有的游泳戏水，饿了下水捕鱼，饱了上岸休息，日子过得简单舒服。

我们也去了企鹅海滩，它位于开普敦南边的西蒙小镇，几千只企鹅，在银白色的沙滩上晒太阳，有的在海里冲浪戏水。企鹅背黑腹白，形象憨厚，走路摇摆，招人喜爱。海里大量的小鱼，足以让它们无忧无虑的生活。

开普敦国家植物园位于桌山东坡，是世界六大植物园之一，拥有8000多种植物，其中4000多种是开普地区特有的品种。高大茂密的奇特树种，五彩缤纷的珍稀花卉，让人目不暇接。南非的国花——帝王花，花朵硕大，花形奇特，绚丽多彩，号称花中的巨无霸。南非领袖曼德拉说：该植物园是南非人民献给地球的礼物。

开普敦的葡萄园美丽而辽阔，早在300多年前，开普敦就开始种植葡萄和酿制葡萄酒。来到这里的旅客，都可免费品尝美酒，第1杯含酒精12度，第2杯13度，第3杯13度半。我都猜对了，赢得了导游、黑人服务员、驴友们的称赞。

### 好望角

位于非洲大陆最南端，是一条细长的岩石岬角，像一把利剑插入海中，左为印度洋，右为大西洋。印度洋的暖流与大西洋的寒流在此交汇，惊涛骇浪，常年不止，是世界上最危险的航海地段。这里原名风暴角，后改为好望角——绕过它就有好希望，到达富庶的东方。



海边有一座灯塔，有指向世界各地的木牌，为过往船只指点迷津。虽今已不再使用，但仍是好望角的地标。早就知道世界上有个好望角，但它是一个遥不可及的地方，现在站在这里，目视着滔天的巨浪，耳听着大海的咆哮，寻找着印度洋与大西洋的界限，心情非常激动。旁边的驴友说：不是世界上的人都能来好望角，咱们应骄傲和自豪。

### 桌山

位于开普敦西部，为开普敦地标。它是一个平顶山，长1500米，宽200米，4周是绝壁，远看像一个桌子，故称桌山，誉称为上帝的餐桌。我们乘旋转360度的缆车上山，从海拔363米到1007米。

桌山每年因天气原因只开放70多天，我们幸运遇上了好天气。从桌山向下俯瞰开普敦市区和南大西洋，美景一览无余。山上动植物繁多，怪石林立。当天晴天，万里无云，看到的不是

云雾，而是一道道此起彼伏的彩云，给人极美的视觉享受。

从桌山上下来，就看到一个巨大的木制相框，站在上边，可与背后的桌山合影，大家兴高采烈的，轮流上去拍照。天色渐晚，大家静坐在桌山前的海边观看日落。只见一团光耀的火球，缓缓地落入黑色的大海，伟大的太阳的光辉便无影无踪了。

### 好望城堡

位于开普敦市中心，是荷兰人来南非后建立的，建于1666年至1697年，用时30年。城堡内有教堂、居住区、面包房、商店和监狱——是一座功能齐全的小城。城墙上瞭望塔，有24门炮，四周有护城河。显然，城堡是一个军事基地。荷兰人为什么要建立这个城堡？因为荷兰人占领开普敦以后，就想将其变成来往于荷兰与东印度群岛的商船的补给站。但是这地方属于原住黑人，他们要夺回自己的土地。荷兰人为防范黑人，

先建起了木制的城堡，后来又建立了这座城堡。好望城堡是南非殖民历史的见证。

南非是一个风景美丽的国家，在这里能看到别处看不到的原始风光，感受到大自然的神奇魅力。南非是非洲经济最发达的国家，黄金和钻石储量世界第一，并不是印象中那个贫困落后的地方。南非是一个有着鲜明个性的国家：黑人与白人，贫困与财富，混乱与秩序，落后与先进——诸多问题让我思索着。虽然离开了南非，但它激起的浪花，一直存在心中。

（作者赵淑慧系历史学院退休教师）

更正说明：《夕阳红之声》2019年第4期第30页，作者奚荣第系外语学院退休干部更正为：外语学院离休教师。

## 冬树之歌

宋平生

褪尽春华的绚丽  
脱去秋叶的冷艳  
却更加凸显  
高冷的风骨  
自信的素颜

无论雪夜霜晨  
还是月冷冰寒  
只要北风不期而至  
静默如雕塑的身影  
立刻躁动不安  
或狂野  
如虎跃龙旋  
或柔曼

如霞飞云卷  
在湖畔  
在山间  
在田野  
在路边  
在林涛与风铃的交响中  
开始裸舞的盛宴

所有的思绪  
都化作战士的誓言  
所有的舞姿  
都在昭示同一个信念  
——坚守阵地  
——迎接春天



(诗和摄影作品作者宋平生系图书馆退休研究员)

## 三十四载耕耘路 初心无改矢志行

### 受访人物

易丹辉，女，统计学院教授。1977年考入哈尔滨师范大学呼兰学院数学专业，1981年考入中国人民大学统计学专业。1984年12月留校任教。长期致力于统计学在各个领域的应用研究，主要面向经济、金融、保险、管理、医疗等。



时光荏苒，七十年来，在中国共产党的领导下，中国在探索中谋前进，在改革中求发展，硕果累累，成就斐然。

岁月如歌，易丹辉在教师岗位默默耕耘三十余年，秉持“立学为民，治学为国”的精神，不断超越自我，创造辉煌。

易丹辉见证了无数发生在中国大地上的历史性变革和改革开放的伟大成就，她也从一名统计系的毕业生成长为统计学院的教授、博士生导师。她勤奋以治学，平实以做人，立学为民，治学为国，三十余年，初心从未改变。

### 遇统计 一生之所爱

1966年，正值易丹辉高中毕业、准备高考之际，突如其来的“文化大革命”终结了她的大学梦。1977年，国家

恢复高考，她毅然决然重拾数理化课本，追逐心中的梦想，最终以优异的数学成绩考入了呼兰师专数学专业。

初入大学的她对于未来并没有明确的规划。学习数学究竟能做些什么？毕业之后，她究竟是做一名教师还是继续深造？她带着满脑子的疑问和当时教授概率论的高洪英老师聊天，也正是高洪英老师为她开启了人生的另一扇窗。统计成为了她一生钟爱的研究方向。在周兆麟老师的鼓励下，作为一个纯粹学习数学、非统计科班出生的本科毕业生，易丹辉迈进了中国人民大学统计学专业，开始了人生的一个新历程。

### 识统计 勤奋以治学

1978年，中国拉开了改革开放的序幕。工业方面，国家开始进行工业结构调

整，逐步完善产业结构，促进工业全面发展。这对工业统计也提出了更大的挑战，易丹辉跟随导师王文声投入了工业统计的研究中。

回想起那段日子，易丹辉说，他们几乎利用了所有的休息时间，跑遍了导师联系到的所有工厂。棉纺厂那震耳欲聋的轰鸣声仿佛还在耳边，纺织厂钻鼻刺痒的小毛絮也历历在目，去清河毛纺厂的路途颠簸仍记忆犹新。他们听讲座，看报表，开展讨论，虽然四处奔波，风尘仆仆，却收获了对工业统计的知识，提升了认识和研究事物的能力，为日后的研究工作打下坚实的基础。

在国务院工业普查办公室实习期间，易丹辉跟随办公室工作人员深入基层，对村办企业的规模进行了调查，进一步明确了村办企业和农业的划分标准，使得工业统计更加合理规范。正是这些辛苦忙碌的日子让她认识到，吃苦耐劳永远是做学问的主旋律。三十余年，她坚持勤奋治学，认真严谨的

学风始终如一。

### 入统计 平实以做人

1987年，导师王文声的病逝对易丹辉的工业统计研究产生了很大影响。她虽然在读研期间，跟着导师走访过不少工厂，参与了第二次全国工业普查，对工业统计有了初步的了解，但是刚从数学专业转向统计专业，统计知识尚不完备，经济方面也只是略知皮毛，很难独挡一面开展专业研究。

此时，改革开放已近十年，在经济体制方面，中国由高度集中的计划经济体制逐步向社会主义市场经济体制转变，社会生产力得到了空前的解放和发展，人们的物质生活也得到了初步改善。随着社会生产力的发展和市场的开放，日用品和食物短缺的现象逐步得到改善，居民消费的总量和结构都发生了很大变化。随之居民消费统计的研究也提上了统计研究的日程。正在易丹辉思考、摸索的时候，统计教研室的尹德光老师向易丹辉提出了进行“居民消费统计”研究

的建议，并希望易丹辉发挥数学基础扎实的优势，做一些模型、定量方法的研究。

这一建议让易丹辉眼前一亮，重新思考了自己的研究方向，并同意与尹德光老师合作进行居民消费统计方面的研究。随后二人进行了分工：尹德光老师侧重居民消费的定性研究部分，易丹辉侧重定量研究部分，开始合作撰写《居民统计消费学》著作。在尹德光老师的悉心指导下，易丹辉大量阅读资料和文献，对居民消费方面的理论、方法进行了细致钻研。在尹德光老师的积极努力下，《居民消费统计学》很快得以出版。

在著作署名时，尹德光老师毫不犹豫地让易丹辉作为第一作者。而易丹辉则坚持尹德光老师是第一作者，因为不仅撰写出版这本书是尹德光老师的主意，而且全书的绝大部分构思也是尹老师提供的。可是尹德光老师却说，易丹辉年轻，今后还有很长的路要走，希望她把这本书作为起点，在统计之路上走得更

远。易丹辉被尹德光老师高尚的品格、真诚的眼神、诚恳的话语深深感动了。

正是有了一批像王文声、尹德光老师一样淡泊名利、无私奉献、默默耕耘的学者，统计学院才能走到今天。易丹辉幸运的是，在自己艰难奋进的征程上，有这样一批默默奉献的长者辅佐、相伴。仰望他们之时，易丹辉也不断审视自我，耕耘讲坛三十余载，淡泊名利，一心治学。

### 用统计立学以为民

2003年“非典”病毒席卷全国，中国政府充分认识到了“非典”的严重程度和潜在威胁，全力以赴，抗击“非典”。此时，某医学院采集了一批“非典”患者的数据，提议利用这批数据进行数据分析以评估“非典”的治疗效果。

“非典”肆虐，人心惶惶。医院对“非典”患者的治疗效果如何？中医治疗的介入会不会对治病有所帮助？这些都成了人们最为关注并需要马上给予回答的问题。易丹辉欣然接受

了任务。

易丹辉认识到生物医学统计不同于传统的“时间序列”研究，其涉及的数据以个体数据为主，持续时间短，数据点少。生物医学统计致力于利用个体资料评估整体的效果，这需要对数据进行纵向研究。她开始大量阅读文献资料，开展纵向数据的研究。随着研究的深入，她发现很多经典的统计模型并不适用于生物医学统计，需要在原有基础上进行大量的改进和扩展。在她看来，生物医学统计所做的工作与老百姓的生活切实相关，具有深远的现实意义。自2003年以来，易丹辉一

直致力于生物医学统计的研究，运用统计方法进一步提高生物医学的科学性和有效性。这项工作终将惠及民生，造福百姓。

三十多年来，易丹辉和中国大地上千千万万的奋斗者共同书写了一部艰苦卓绝、波澜壮阔的中国社会成长史。他们与祖国同呼吸、共命运，爱国之心始终如一。在一次次的历史转折点上，他们与中国共同站在了命运的十字路口，做出了无悔的选择，坚定不移向前走。芳华已逝，但是精神犹存，只愿后来人能追求前辈的脚步在新时代的摇篮中，共同为实现中国梦而不懈奋斗！

#### 创作团队

**组织者：** 郭 栋 | 中国人民大学统计学院

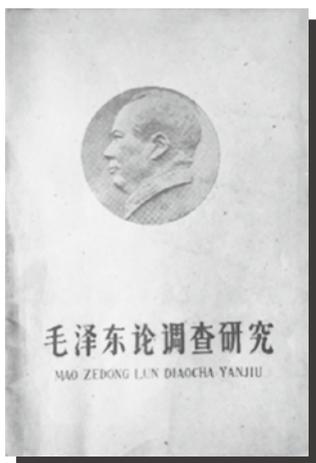
**采访人：** 卫思妤 | 中国人民大学统计学院 2017 级本科生  
薛媛媛 | 中国人民大学统计学院 2016 级本科生  
钟欣然 | 中国人民大学统计学院 2016 级本科生  
吴成诚 | 中国人民大学统计学院 2016 级本科生

**作 者：** 卫思妤 | 中国人民大学统计学院 2017 级本科生  
薛媛媛 | 中国人民大学统计学院 2016 级本科生

## 社史钩沉

# 关于《毛泽东论调查研究》一书的出版风波

陈维雄



1960年4月中国人民大学出版社出版了《毛泽东论调查研究》一书。这本书是由中国人民大学统计系的统计资料室编的，是从毛主席著作中摘录有关调查研究的理论编成的。主要包括三个部分：1、调查研究的重要性。2、调查研究的任务是要找出事物的规律，作为行动的导向。3、调查研究必须运用马克思列宁主义的立场、观点和方法。全书共23000字，大32开版本，

1.5印张，定价：0.15元。由于这本书只供学校教学用，第一版只印了1000多册，由新华书店公开发行。

1961年1月，党的八届九中全会召开，毛主席在会上号召全党发扬实事求是的优良传统，大兴调查研究之风。随着全会精神的学习，在全国范围内掀起了学习毛主席调查研究思想的热潮，各地纷纷要求学习这本书，希望新华书店向出版社提出重印。新华书店向出版社提出要重印100000册，接着又提出重印100000册，到1961年3月，共重印了5次，印数达500000册。为了扩大这本书的宣传，我们出版社于1961年4月12日，在《人民日报》刊登了出版

消息。这一天正好是中央理论领导小组开会，胡锡奎副校长也参加了这次会议。当《人民日报》送到会场时，康生发现了这个出版消息，很生气。当时就责问胡锡奎同志，你们怎么搞得，为什么在报上刊登这个消息。他说苏共现在正在攻击我们搞对毛泽东的个人迷信，你们登了这个广告，这不正好给他们（苏共）提供了借口。当时胡校长并不了解这本书的出版情况，所以当天下午理论小组会议散会后，胡锡奎同志没有回西郊（人大本部），直接到拈花寺（出版社旧址）找我，讲述了当天康生的指责，并问我这本书出版和登广告的情况。我向他做了汇报。胡锡奎同志当



陈维雄百岁照

时就决定，停印、停售这本书，要我做好准备，在党委会上做检查。当时我思想很紧张，因为这不是小事，是政治上的严重问题。那天开党委会之前，当时的学校教务长马季孔同志悄悄地安慰我说，不要紧张，把事情说清楚就行了。在党委会上，我讲了这本书的出版和刊登出版消息的情况，然后就检

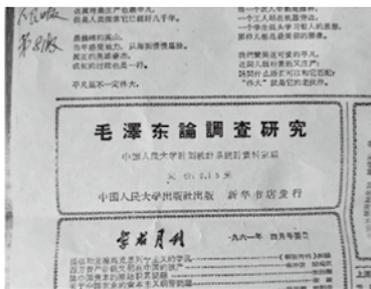
查自己的两个错误：一是政治觉悟低，对反修大局考虑不够；二是组织性纪律性不强，对出版和刊登出版消息事先没有请示党委，是严重的无组织、无纪律，请求党委给我处分。接下来的讨论，同志们对这本书的内容没有提出什么意见，只是有同志说，本书编者的署名太低了，至少也应用党委宣传

部的名义来编。会上党委领导让我写成书面报告交党委，后经胡锡奎同志修改后用他个人的名义上报中央。

过了一段时间，在党委会上传达邓小平同志在中央书记处会议上的讲话，其中提到了《毛泽东论调查研究》一书的出版问题时，邓小平同志说，这本书的出版是可以的，现在纸张紧张，不要印那么多。至此，《毛泽东论调查研究》一书的出版风波，就这样平息了。党委也没有给我什么处分。但是这场风波给我的教训是深刻的，我深深地感到：出版无小事，事事要认真。

（作者陈维雄系原人民出版社社长、总编辑）

附：《人民日报》1961年4月12日第八版刊登出版消息。



## 金水河音符

吴亚平

吴亚平、王滨、李保强、宋志强，四人拥有太多共同的记忆——

在同一个院儿里长大，一起留在中国人民大学工作，一同见证了改革开放后国家和学校的飞速发展……

这诸多记忆中，有一个最为珍贵——

在中华人民共和国成立45周年之际，一同参与建设天安门金水河音乐造型喷泉。

上世纪90年代初，放眼全国，大型程控音乐喷泉还相当稀罕。1994年初，中国人民大学承担起国庆45周年天安门金水河音乐造型喷泉建设任务。施工主要由学校修建处负责。当时，吴亚平、王滨和宋志强在修建处

担任电工，李保强是水工。

“小吴，你会游泳吗？”那年“五一”刚过，工程负责人找到吴亚平，试探地问道。

“会呀！”吴亚平回答，当时他没想到，一个特别的任务正等待着他。

第二天，吴亚平被带到金水河，任务是探查金水河河水深度、淤泥淤积程度以及河水上游河道闸门密闭程度，在不同位置标高，并拉着皮尺测量喷泉安装点位。

5月，天气还凉，下水后，吴亚平冻得直打哆嗦，但心里挺得意，“当时围了一圈人看，以为我跳河呢！这么多年了，能在金水河里游泳的人，也没几个吧？”

吴亚平记着冷，王滨的

记忆则是热。

7月，人民大学修建处职工正式进场。王滨回忆，那段时间，早上四五点出发，晚上八九点回来，披星戴月，“观礼台的墙是棕红色，特别吸热，安装喷泉用的线槽是金属的，摸着都滚烫。”

第一次在天安门金水河建设音乐喷泉，遭遇返工不可避免——

宋志强记得，有一段电缆需要穿过中山公园南门，公园白天有游客出入，只好晚上施工，“等到沟挖好了，却发现用于保护电缆的镀锌金属管过细，电缆穿不进去，几千米的线全部废掉。”

李保强几乎全程参与施

工，他回忆说，因为金水河水水质有腐蚀性，加之水下有压力，起初，安装好的彩灯时常进水，成片成片不亮，后来一查原因，是灯座底部的接线处密封不过关。他还曾在金水河里摸着喷头调水型，“那会儿已经入秋，有时候角度不对，水喷起来把身上浇得透心凉，嗖嗖冷！”

……

难关，一个一个被拿下。9月中旬，工程基本完工。

这是第一个在天安门金水河安装的音乐喷泉。喷泉以88个“雪松”“玉柱”泉、28个“万众一心”泉、10个“遥遥相望”泉为基础，半小时内，可欣赏到8种不同的水型，天安门广场的静态景观得以丰富美化。

喷泉试运行期间，学校开着大车把职工和家属拉到天安门，专门欣赏喷泉。

“特高兴，还照了很多相片！”宋志强幸福地回忆着。

当年10月1日，音乐喷

泉从早上一直舞动到深夜。作为技术人员，王滨、吴亚平等人在观礼台下值守一整天。

25年，弹指一挥间。每当经过天安门，吴亚平总是忍不住多看几眼，“那会儿光着膀子热火朝天干活的场景，好像还在昨天，这是一生的荣耀啊！”

（作者吴亚平系资产与后勤管理处退休干部）



## 国家统计局： 2019年末，我国老年人口达到2.54亿人

根据国家统计局公布的数据，2019年末，中国大陆总人口突破14亿。国家统计局局长宁吉喆在当日国新办举行的新闻发布会上表示，中国正面临人口结构的变化，存在老龄化的趋势，65岁及以上人口占总人口的12.6%。不过，从2019年的数据看，60周岁及以上人口的增加是近年来比较少的。

数据显示，2019年末，我国60周岁及以上人口达到25388万人，占总人口的18.1%，其中65周岁及以上人口17603万人，占总人口

的12.6%。相较于2018年年底，老年人口增加约439万。2018年末，我国60周岁及以上人口24949万人，占总人口的17.9%，其中65周岁及以上人口16658万人，占总人口的11.9%。

此外，全年人口出生率降至1952年以来最低的10.48%。对此，国家统计局局长宁吉喆在当日国新办举行的新闻发布会上表示，虽然2019年的人口出生率比2018年有所降低，但降幅有所减少，其中全面放开二胎政策起到了比较大的作用。

宁吉喆表示，2019年，中国出生人口为1465万人，这个数字依然比较大，10.48%的出生率相比2018年的10.94%和2017年的12.43%，降幅有所减少。受到全面放开二胎政策影响，2019年二孩占出生人口比例达57%。2019年，中国16至59周岁的劳动年龄人口89640万人，占总人口的比重为64.0%。

（来源：中国老年学和老年医学学会）

## 我国首个养老服务强制性国家标准公布

《养老机构服务安全基本规范》强制性国家标准日前公布，这是中国养老服务领域第一项强制性国家标准，明确了养老机构服务安全“红线”。中国民政部副部长高晓兵表示，这个标准的颁布标志着中国养老服务标准体系的基本形成。

高晓兵介绍称，标准框架分为7部分，主要内容是基本要求、安全风险评估、服务防护和管理要求。其中，基本要求部分明确了养老机构应当符合消防、卫生与健康、环境保护、食品药品、建筑、设施设备标准中的强制性规定及要求。同时，对养老护理员培训、建立昼夜巡查和交接班制度等基础性工作提出了要求。

安全风险评估部分明确了老年人入住养老机构前应当进行服务安全风险评估及相关要求，为精准做好养老机构安全防范把牢第一关。服务防范部分明确了养老机构内预防和处置噎食、压疮、坠床、烫伤、跌倒、走失、他伤和自伤、食品药品误食、文

体活动意外等9种服务风险的相关要求。“这是目前养老机构中老年人容易受到人身伤害、迫切需要统一规范的九种情形，堪称养老机构服务安全管理的‘九防’。”高晓兵说。

管理要求部分明确了养老机构要做好应急预案、评价与改进、安全教育等工作，以便不断提高服务安全管理的规范化水平和持续性改进能力。

高晓兵称，《养老机构服务安全基本规范》强制性国家标准的出台，不仅完善了中国养老服务标准体系，而且有助于推动中国养老服务高质量发展，完善养老服务的综合监管。

标准中提出的预防和处置措施都是经过基层长期实践、广泛验证的有效措施，养老机构只要高度重视、规范化操作就能大幅度降低管理中的风险。

据悉，为加快建立全国统一的服务质量标准 and 评价体系，加强养老机构服务质量监管，民政部会同市场监管总局等部门自2017年起组织开展了大范围、

拉网式的全国养老院服务质量建设专项行动，集中解决养老机构服务安全和服务质量等方面存在的突出问题。三年来，共解决隐患问题40多万项，有力提升了养老机构服务质量。

《养老机构服务安全基本规范》由民政部提出并负责起草，2019年12月27日，经国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会正式批准发布。

考虑到当前中国养老机构发展现状、设施改造投入、人员培训、制度建设和外部监管环境等各类因素，《养老机构服务安全基本规范》强制性国家标准设置了两年的过渡期。在标准发布后、实施前，养老机构可以自主选择是否执行强制性国家标准。民政部将联合市场监管总局、国家标准委积极指导督促养老机构做好过渡期各项准备工作，进一步规范引导养老机构提供安全优质的服务。

（来源：中国老龄网）

## 你可能不太了解的财产继承问题……

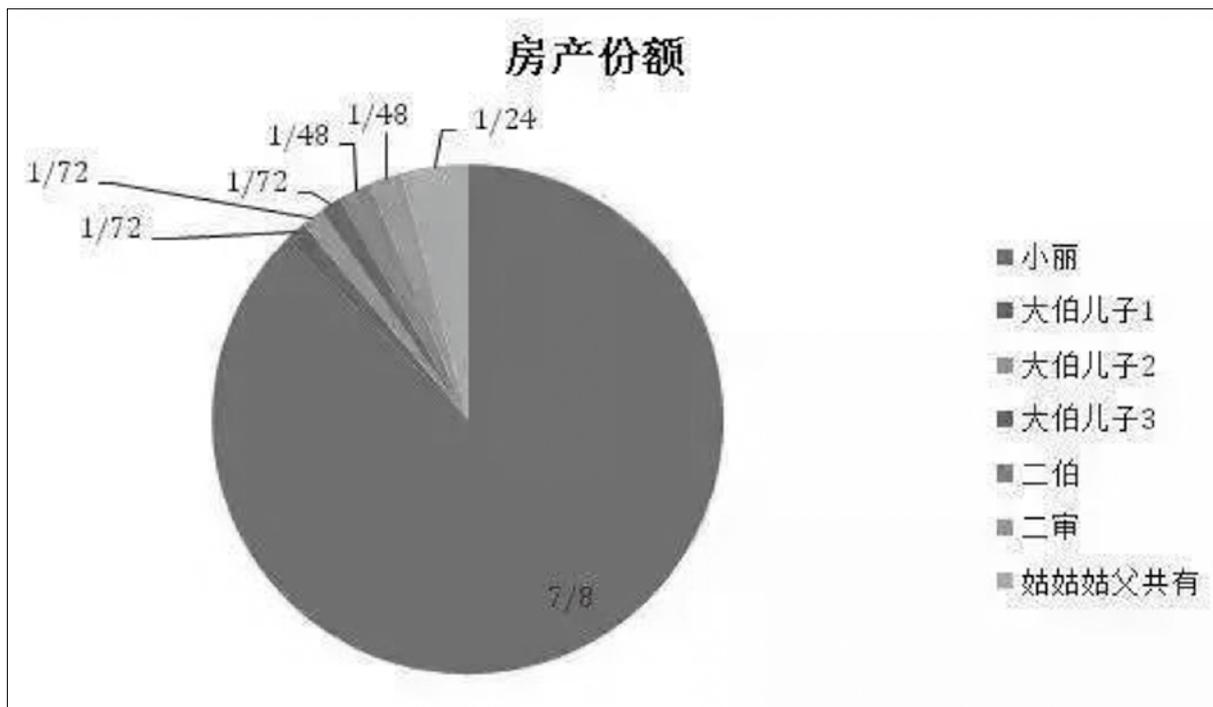
很多人都认为：身为独生子女，如果有一天父母不在了，那么父母名下的房产就肯定是自己的。实际上呢？

先来看看下面这个曾经刷爆朋友圈的案例吧：小丽是独生女儿，父亲多年前去世，母亲最近刚过世。父母生前在杭州留下一套127平方米的房子，价值约300万元。房产原先登记在父亲名下，父亲去世没去办理手续。现在母亲去世，小丽也已成家，女儿两周岁，再过一年就上幼儿园了。因为父母留下的房子是学区房，小丽就想把房屋过户到自己名下，然后把户口迁进去。小丽拿着房产证和父母的死

亡证明到了房管局，要求过户。房管局却说，仅凭这些东西没法给小丽办过户手续，小丽要么提供公证处出具的继承公证书，要么拿法院的判决书才能办理。小丽没办法，谁愿意没事打官司啊，就马上去了公证处。

“公证处的人说让我把我爸妈的亲戚全部找到，带到公证处去才给办公证。可我爸妈的亲戚全国各地都有，有的都出国了，我到哪去找他们？”小丽要哭出来了。这是非常典型的一个案例，没有复杂纠纷，但作为独生女的小丽，却无法顺利获取父母去世后留下的房产，这是为什么呢？律师根据小丽的家庭关系做出分析：1、这

套房子是小丽父母的婚内共同财产，她父亲去世，这套房产的1/2属于她母亲，1/2属于她父亲的遗产。2、小丽父亲死亡时，有三个继承人，那就是小丽母亲、小丽、还有小丽奶奶。如果没有特殊情况，那么三人平分1/2，因此小丽母亲在原有1/2的基础上再获得1/6，合计2/3，小丽分得1/6，小丽奶奶分得1/6。3、小丽奶奶过世后，属于她的1/6本应由小丽父亲的四兄弟姐妹转继承，一人1/24，但这时小丽大伯和父亲先于奶奶过世了。根据法律规定，由他俩的晚辈直系血亲代位继承，也就是小丽大伯的1/24由其三个孩子继承各1/72，小丽



父亲的1/24由小丽继承。加上前面的1/6，小丽现在有5/24。4、小丽二伯的1/24，根据法律的规定，婚内继承的遗产除非遗嘱指定归个人，否则就是夫妻共同财产。从理论上讲，小丽二伯离婚后，这1/24应该分成两半，小丽二伯1/48，二伯母1/48。5、小丽的小姑姑和小姑父没离婚，因此共同拥有1/24。6、现在小丽母亲过世，她只有小丽一个继承

人，因此其财产全部由小丽继承，所以小丽最终的财产继承份额是 $5/24+2/3=7/8$ 。

其实，这只是给小丽算理论上的房产继承份额而已，具体要怎么把这套房子分配下去，那就更复杂了。假如小丽的父母在生前立下遗嘱的话，就不会那么麻烦了。并且在办理继承过户手续上也相对便捷许多。

(来源：为老遗嘱库)

#### 律师提示：

1. 父母早立遗嘱有效保障子女财产继承过户，避免走后带来继承繁杂的办理过程。
2. 为老遗嘱库专业办理遗嘱订立、财产继承服务机构，让每一位老人安享晚年。

## 房产继承中的4类问题，你知道吗？

### 1 所有的房产都可以继承吗？

生活中常见房产类型有：商品房、单位福利购房、公租房、廉租房、军产房、央产房、回迁房、农村宅基地地上房屋、经济适用房等。这些类别的房子中，全部都能继承吗？

当然不能！

公租房、廉租房公民是没有所有权的，所以不能继承。

### 2 独生子女继承房产的特殊性？

根据有些单位规定和制度，独生子女需要出具三口之家以外的关系证明，还会面临三口之家以外其他亲属分产的风险，在特定情况下变得复杂和不可控因素较多。所以，独生子女家庭，老中少三代都健在时，为防止万一，独生子女父母提早立下遗嘱无疑是非常必要的选择。

### 3 房产继承何时办理合适？

被继承人去世后，留下的个人合法财产称为遗产，此时便可以办理继承。有些家庭矛盾纠纷多，继承人处于被动状态，应当及时办理继承；有些家庭和睦，关系缓和可以适当延迟办理，但由于各自家庭状况不同，也有突变情况，所以每个家庭应该按照实际情况着手办理继承手续，避免财产损失。

### 4 再婚家庭房产继承的特殊性？

在离婚率居高不下、意外事故高发的如今社会，再婚家庭不断增加，家庭成员关系复杂。再婚家庭面临离婚时，一方婚前财产不易被争分，但意外发生一方突然婚内过世，财产变为遗产，配偶及对方子女都有继承遗产的可能。因此，没有遗嘱再婚配偶及继子女都有权获得遗产中的相应份额。

（来源：为老遗嘱库）

## 钟南山院士告诉你 “体育锻炼”有多重要！



钟南山院士从事呼吸内科医疗、教学、科研工作几十年，是中国呼吸道传染性疾病预防的领军人物，大部分人只知道他的光辉事迹，但对于他个人生活却鲜有人知晓。

他曾公开痛批吸烟的危害，还曾劝袁隆平戒烟；他曾被评为“100位新中国成立以来感动中国人物”；他被大家称作“中国最敢说真话的院士”；

而如今他成为了许多人心中的偶像，每天高强度的工作依然坚持锻炼，依然能做十个引体向上！

其实很早就曝出钟院士身体素质非常好，2015年时有记者采访时，钟院士和记者一起爬步梯上十多层楼，结果到

第七层楼时记者就跟不上了，之后记者采访得知，钟院士一直都有锻炼的习惯。

他说：“运动对我保持身体健康起到了关键作用。”

2015年，钟南山参加游泳锻炼的照片被传到网络，也引起不少网友关注，这身体也太硬朗了！

之前还有曝光钟院士和年轻人一起打篮球，确实让人佩服。

其实钟院士从小喜欢锻炼，在1959年甚至还作为非职业运动员参加了首届全国运动会，在400米栏项目以54.2秒打破了当时的全国纪录。

在之后的几十年里也从未间断过锻炼，甚至经常去健身房锻炼，果然锻炼是最好的保健品。

如果去健身房的人一定知道，在健身房碰到超过五十岁的人都很难，而83岁钟院士在跑步机上跑步没有丝毫压力。

除了跑步，力量训练也是钟院士的最爱，这也是还能保持一身结实肌肉的原因。

除了哑铃锻炼，钟院士也会做一些徒手训练，比如双杠臂屈伸。

钟院士常说：“锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分，我们要建立一种观念，就是要一辈子运动，这样才能享有比较好的生活质量，最大的成功就是健康地活着。”

钟院士用自己的行动证明了“体育”的重要性！

（来源：国医洞察）

## 如何养肺防癌？来听听名医的“养肺箴言”

根据国家癌症中心发布的数据，截至2015年，中国肺癌患者有78.2万人。肺癌是发病率和死亡率增长最快，对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。近50年来许多国家都报道肺癌的发病率和死亡率均明显增高，男性肺癌发病率和死亡率均占所有恶性肿瘤的第一位，女性发病率占第二位，死亡率占第二位。

如何通过科学手段发现并治疗肺癌？记者采访了中国胸外科肺癌联盟主席、首都医科大学肺癌诊疗中心主任、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家、主任医师支修益，看看专家怎么说。

### 肺癌分两类，症状有不同

根据肺癌的发生部位不同，可以将肺癌分为两类：中心型肺癌和周围型肺癌。长在气管、支气管、肺段支

气管里面的肿瘤叫中心型肺癌，生长在肺的周围，在肺段支气管远端、细支气管远端的肿瘤叫做周围型肺癌。

肺癌发现的越早、治疗越及时效果就越好。早期的中心型肺癌还有一些临床症状，比如刺激性咳嗽、血丝痰，这些症状能够及时发现。但是早期的周围型肺癌，没有任何临床症状，因为长在肺泡里和肺组织里，不侵犯到我们的气管，就不会有任何临床症状。如果周围型肺癌是通过症状就诊，基本就是处于晚期了。支修益表示，在病人没有任何临床症状就被确诊的早期肺癌愈后效果最好，因为通过手术，就可以完全根治。

在检查肺癌的技术方面，支修益表示，用胸透和胸片去筛查、体检发现的肺癌，都不是早期。在技术迭代迅速的今天，胸透和胸片

作为肺癌筛查的手段早已被废弃了，其因是分辨率太差。在全世界专家的努力下，现如今，胸部CT可以代替胸片、胸透去进行肺癌筛查，可以发现1厘米以下的小结节，从而可以做好早期的肺癌观察。

### 如何预防肺癌

支修益表示，除了老龄化和遗传因素不可控以外，我们生活中能够做到的就是远离“三霾五气”，“三霾”是指室外雾霾、室内烟霾、心理阴霾；“五气”包括大气污染、烟气、厨房油烟气、看不见的装修污染、生闷气。除此之外，年龄50岁以上的人口，应该及时做胸部CT和血液、心肝肾的健康体检。中老年人在生活中，还要注意饮食的清淡和适度运动。

（来源：老年之声）

## 北大哲学系人因何长寿？ 90岁以上25%，85岁以上50%



北大哲学系楼宇烈教授在《文明之旅》节目中谈到，自己虽然年近80岁，但在北大哲学系不敢称老人，因为北大哲学系被公认为“长寿系”。楼宇烈谈到，

生理养生节欲，心理养生养情，哲学养生明理。而人生明理至关重要，中国哲学能够养生，儒家进德、道家保真、释家净心，也许正是哲学家长寿的原因。

北大哲学系教授李中华介绍，北大哲学系包括在世的教授，90岁以上的有十余人，冯友兰、梁漱溟、张岱年等都是90多岁的高寿哲人，85岁以上的人更比比皆

是，超过20人，占有成就的北大哲学系教授近半数。

“所谓‘仁者寿’，研究哲学的人明白事理，不斤斤计较，达观，所以长寿。”

### 北大现象

#### 85岁以上的哲学名家几乎占了一半

在很多场合，北大哲学系主任王博教授谈到，北大哲学系是“长寿俱乐部”，一大骄傲就是哲人的长寿，事实也正是如此。他说：“我经常说的一句话，哲学有时候不能够让你一见钟情，但是它可以让你受益终生。举个例子，也算开一个玩笑，哲学系在北大，甚至在很多方面都很出名，其中一个方面就是哲学系很多老师都很长寿。”

李中华教授作为北大哲学系的扛鼎人物之一，曾师从冯友兰、张岱年等诸位哲学大家。他谈到，长寿和专业有一定的关系，但不是绝对的，不过，长寿在哲学系的确比较普遍。“从哲学系

系史人物传来看，90岁以上的有十几个人，占四分之一；85岁以上的，有22人，几乎占了一半。载入系史人物传的是比较有学术成就的老先生，他们的寿命确实比较长。”

### 长寿秘诀

#### 秘诀1：不刻意养生

#### 冯友兰、梁漱溟不怎么运动

谈到哲学家的长寿秘诀，李中华说，冯友兰、梁漱溟、张岱年他们最大的一条就是，平时的生活比较平淡自然，没有刻意养生。“年龄并不是他所追求的，他追求的是安身立命，能够把自己的生命和从事的事业结合在一起，保持非常平和的心态。他们平时生活也很朴素，没有那么多生活上的特殊要求。”

李中华说，他们不怎么“养生”，像冯友兰、梁漱溟先生就不怎么运动。吃的也是很普通，不是什么山珍海味。他说：“他们生活都

非常简单，周辅成先生活到98岁，他真的很简单，没有过多欲望、要求。他认为，吃饱了能工作就是最大的福气。

#### 秘诀2：心中无块垒

#### 张岱年历经挫折但一直达观

“周辅成先生非常平和宽容，对我们这些后辈的年轻人都非常扶持，鼓励后进，待人接物都是很宽厚的长者风度。”李中华说，“我想长寿的秘诀就是儒家所讲的‘以德养寿’，‘仰不愧于天，俯不忤于人’。孟子活到83岁，在古代算是很高寿的，儒家的养生突出‘德’，不做亏心事。”

王博说，哲学系教授长寿是毫无疑问的事实，哲学家长寿可能跟哲学系学科本身的特点有关系，因为哲学是对世界，对生命的一种理解，这种理解很容易让人有一个比较开阔的心灵。张岱年先生活到95岁，经历那么多的挫折，一直很达观。身体健康，一个是先天的遗

传，后天很重要的一点是心态，包括如何去面对世界，如何面对挫折，如何看待成功等等，都会对生命产生很重要的影响。

王博说，张岱年先生长寿的原因，说起来是6个字“坦荡荡，看得开”。“一个人如果坦荡荡的话，他就会胸中磊落，这样的话他就没有太多的愧疚，他的心态就会变得和乐，看得开。一个人如果能看得开的话，他的胸中就没有垒块，我们经常讲郁闷，郁闷就是胸中垒块。”

在任继愈追思会上，王博说，论语说“仁者寿”，任公即是。任公之仁体现在刚毅木讷，其知则体现在“择善而固执之”。虽与冯友兰先生、张岱年先生有亲缘关系，但学术观点不同，体现了北大哲学系的多样性和开放精神。

王博说：“他们为什么

会长寿？我觉得这不是简单的自然的原因，其实这是哲学的一种魅力的体现。这种魅力会让你在很多地方都可以受益。”

### 秘诀3：把事业当生命 冯友兰最后十年重写七本书

李中华认为，哲人高寿还在于他们把自己的生命融到工作当中，他们去世前还在动脑子，思考问题，“不知老之将至”。

“张岱年在晚年时，工作起来没有那么多精力，他就觉得不舒服了。这些老先生都是以学术、事业作为生活的主要部分，安身立命。他们离不开工作，把事业当生命，活着就是在创作，不想享乐。冯友兰先生也非常感人，他创造了世界学术史上一个奇迹，从85岁到95岁，他重新写了七本书，这七本书加起来应该有200万字。第七卷是在他95岁去世

前三个月完成的，完成他就放心了，如果没有完成他还会挺着。”

“梁漱溟先生上世纪50年代初以后，就不能公开讲话，也不能发表文章，拮据了几十年，但是他还是那么长寿。”李中华说，哲学与智慧相关，不是纯知识的追求，智慧本身总是能让人遇到挫折想得开一些。“挫折是对人最大的考验，有的人却经不起挫折。我们要不以荣辱为念，摆脱名誉、地位对自己思想、精神的束缚。”

### 秘诀4：环境宽松 远离政治争斗有益养生

李中华说，老先生们的长寿还与北大的环境有关，如果一个环境矛盾百出，钩心斗角，每个人都不愉快，置身其中是很难高寿的。环境是人创造的，反过来环境对人的影响也很大，创造一个和谐的环境非常重要。

他说，现在有些人把个人利益看得太重，包括有的人说话尖酸刻薄，火气很大，都不利于自己养生。不发火不代表没有原则，还是有是非善恶。

“学术界的人只要远离政治争斗，将书本作为自己的终生伙伴，对养生有非常大的好处。”他说。

### 启示世人

#### 启示1：做事恰如其分、不要强拼，不要放不下

楼宇烈自称是不戴假牙的“无齿之徒”，他特别强调做事情要“恰如其分”。他认为，人来到这个世界时是没有牙的，“回去”的时候也应该没有牙。他说，人要自然地生存最好，年纪大了，更要克制自己的饮食欲望。“前人告诉我们，不要用你的胃去磨那些硬的食物，不要用你的胃去暖那些冷的食物。现实中我们经常

强调不要过咸，其实太辣、太甜都是危害身体的，我们要去掉偏食、偏味。”

对于都市白领在各种压力下身体透支，楼宇烈说：

“说句不客气的话，很多白领身体亚健康，都是自找的。人的一生不要想着没有遗憾，总会有遗憾的，不要强拼，不要放不下。事情是做不完的，过过慢生活，很多事情自己完全可以掌控。”他认为，我们现在难以做到“日出而作，日落而息”，但是也需要保证睡眠，而且最好有规律。不要让自己过分劳累，要有劳有逸。要打开心扉，参加各种社会活动，让生活充满艺术色彩，喜欢唱歌就唱歌，喜欢跳舞就跳舞……喜静的人可以写字画画，以此来凝神。“歌舞宣泄，书画凝神”，能够动静结合是最好的。

楼宇烈说，中国哲学比

较强调平和中庸，做事情不要绝对化，正如孔子所说“乐而不淫，哀而不伤”，否则就会伤害自己。中国哲学相对来讲能够把人生看得透彻一点，把生死看得淡一些。“当然，也不一定适应于每个人，如果勉强去做，变相地克制自己，也不见得就好。人的欲望不是要克制，而是要节制。”他说，学哲学，要进得去，还要出得来。如果研究哲学，却被其中的理念束缚住了出不来，那就适得其反。所以，学哲学的人有长寿，有短寿，也有精神失常的，不能一概而论。

#### 启示2：保持心态年轻

年近80岁的楼教授仍在授课，他说：“讲课对我不是负担，要做自己能够做的。老年人要认识到自己身体上的老化，也要保持心态上的年轻。自己能够做的事情尽量自己去做，让自己觉

得还是一个有用的人，而不是一个一切需要靠别的人，心态也就不一样。”

楼宇烈说，心病是有情感的人生的，要以情来治情，服无方之药，即圣人的言语。对于普通老百姓，不一定要读多么深奥的哲理书，多读一些通俗易懂的民间谚语也无不可，比如“平常不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”。心安然，生活也就很坦然。

“现在因情绪而引起的疾病越来越多，大喜、大怒、大忧、大恐、大哀都会影响我们的健康。”楼宇烈引用明末清初哲学家王夫之的“六然四看”养生方法：

“自处超然，处人蔼然，无事澄然，处事断然，得意淡然，失意泰然”，“大事难事看担当，逆境顺境看襟怀，临喜临怒看涵养，群行群止看识见”。

他说，可能研究哲学的人能够明白事理，知道如何调节、控制自己的欲望，这大概是哲理养生的功效。所以心智的成熟很重要，我们

要过平静、有意义的生活，并非刻意拉长寿命，而是尽享天命，寿终正寝。自然地度过自己的生命，不因遇到困难事而纠结，保持心态平和的状态。

### 启示3：小亏要经常吃，为名利绞尽脑汁对身体不好

如今年近70岁的李中华教授退而不休，每天依然工作十几个小时，并参与《儒藏》的编纂。“我受这些老先生影响，不看重名利。有的人会因为文章署名打得不可开交，为了稿费而折腾不已，心中芥蒂太多，放不下。人生都是小事，这些小事都要计较的话，就非常影响人的精神。”他说，“我的体会就是这样，我平时对吃点小亏是毫不在乎。小亏要经常吃，不要斤斤计较。”

对于哲人不刻意养生这一点，李中华说，现在有些人刻意养生，什么都不闻不问，麻木了。“儒家不是这样的，论语说‘仁者乐山，智者乐水’，‘仁者寿，智

者乐’。不要带着功利的心态去做事。境界、道德素养对一个人的生命还是有相当大的影响。”

李中华说，人的生命要顺应自然，不能背逆自然。《列子》中说：“不逆命，何羨寿？”刻意去追求寿、名、位、利，对思想反而产生束缚，也就不能逍遥。

“当然，在我们的现实生活中，不可能完全摆脱现实去逍遥，但是心态上可以是放松的。平时不感到有什么苦恼，不要让那些小事情影响自己。有的人为了名利绞尽脑汁，对身体特别不好。”

“中国哲学强调的就是人生。哲理可以养生，但是不能分裂了，仅仅当成知识。”李中华说，中国哲学实际上是要解决人生问题，不像西方哲学那样语言分析、逻辑分析，中国哲学重视中庸，不能当成纯知识，而是当成智慧去学习。

（来源：东京在线）

## 长寿好心态很关键 运动是心情的“兴奋剂”

### 编者按

俗话说“人老心不老”，心态年轻的人往往看上去神采奕奕。韩国首尔大学研究人员也发现，自我感觉年轻的老人，大脑衰老速度会变慢。如何才能拥有一个好的心态呢？

### 心态年轻老得慢

中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会委员王一牛表示，心态年轻是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝。一个人拥有了年轻的心态，就等于在一定程度上拥有了健康的人生观、价值观和生命观，能正确地面对成功与失败、地位与财富、过往与未来，从而乐观、自信地生活。反之，心态老的人易消极悲观、失落低沉，这如同心灵的毒药，给身心带来损害。

日本作家村上春树也说过，“人不是慢慢变老的，而是一瞬间变老的”。变

老，不是从一条皱纹、一根白发开始的，而是从对自己放弃的那一刻开始。只有对自己不放弃的人，才能活成不怕老、不会老的样子。

王一牛认为，年轻不是一种状态，而是一种心态。心态年轻的老人，不仅拥有良好的人际关系、健康的身体素质，还会有高品质的生活。

### 7个妙招保持好心态

坚持读书和学习。读书可让人心无旁骛，豁达无忧，宁静致远。坚持活到老学到老，任何事情都有自己的见解。

保持好奇心。不安于现状，尝试新鲜事物，学习新的兴趣爱好，丰富生活。

生活有情调。花心思养几盆绿植，动手制作一些小玩意，即使退休了，也积极投入各项活动中，唱歌、摄影、绘画、跳舞等。

帮助他人。看起来年轻的人一定品行纯良，有慈悲心和爱心，“赠人玫瑰，手留余香”，多参加志愿者活动，奉献自己的爱心和余热。

坚持运动。适当参加体育活动，和年轻人在一起，活动手指和大脑，做些益智游戏，延缓衰老。

注重日常仪表。老人绝不能懊悔于青春的逝去，认为打扮只属于年轻人。上了年纪也要懂得修饰自己，居家和外出都要穿着大方得体，精神饱满，让自己心灵愉悦。

保持规律作息。中老年人每天要保持7~8小时睡眠，听优美的歌曲，可调节中枢神经系统功能，使人心旷神怡。

### 长寿，好心态很关键

美国《预防杂志》网站归纳了几位高龄老人的长寿秘诀，其实都与心态有关。

保持忙碌，跟上潮流。不管上网、看脱口秀还是摄影，老人可以找到很多方式充实精神生活。爱“赶潮流”的老人，普遍思维活跃，更长寿。

建立面对面的互动关系。美国长寿专家丹·布特纳曾在演讲中介绍说，最快乐的人每天都与别人面对面交流，甚至长达6~7个小时。知道如何协作和互动，将带来快乐和健康。

主宰自己的身体。美国纽约的老太太艾德曾因两个儿子的死亡而严重抑郁。在女儿的鼓励下，艾德开始5公里长跑训练。她说：“我感觉很不一样，已完全摆脱抑郁了。”如果你不能照顾好自己的身体，别人也不可能照顾好。

不惧怕衰老。出生于1925年的美国编剧兼导演迪克承认，上了年纪完成某些事情会变得很困难，但他宣称自己不会畏惧衰老：“我30多岁时锻炼是为了塑造身材，90多岁时锻炼纯粹是出于蔑视年龄。”

活在当下。1922年出生的美国情景喜剧之父诺曼·李尔保持年轻的秘诀之一是活在当下。他解释道：“我从不介意和我说话的人是多大年龄，无论是12岁孩童，还是50岁成人，我都把他们当作同龄人。我从不纠结过去的不愉快。”

享受劳动果实。美国著名女演员及歌手贝蒂出生于1922年，退休后，她一直过着放松惬意的生活：“我在

当演员期间取得了成功，获得了荣誉和财富，现在就要好好享受生活。”

找到爱好，每天去做。美国钢琴家欧文·菲尔德活到101岁才去世。每个周五、周六和周日，他都在曼哈顿的帕克莱恩酒店举办钢琴演奏会。他说：“我可以1周工作7天而不累，因为我热爱它。”

### 运动是心情的“兴奋剂”

神经科学研究表明，运动可以刺激大脑中一种化学物质——内啡肽的分泌，它能使人的身心处于轻松愉悦的状态中。内啡肽又称为安多芬，是一种大脑分泌的类吗啡激素。之所以称作“内啡”，是指体内产生的类吗啡物质的意思，它能产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛、让人欣快的作用，相当于天然镇痛剂。从功能上讲，内啡肽除了能够缓解疼痛，还能调整不良情绪，使人身心愉悦，抵抗哀伤；还能改善失眠；调动神经内分泌系统，提高免疫力；振奋精

神，激发创造力和改善工作效率。很多人在心情不好的时候不愿动，但躺着瞎想会让你的心情更糟，建议精神状态不好的时候，更要动起来。

那多大的运动量合适呢？饭后散步能不能有效果？其实，并非所有运动都可以产生这种效果，中等偏上强度的运动才能刺激内啡肽分泌，比如登山、篮球、羽毛球、跑步等，坚持30分钟以上即可。从这个角度讲，饭后的散步也许更多是起到促进消化的作用，如果想要改善情绪，还需要安排强度更高一些的运动。但运动锻炼也不是越多越好，有研究表明，过于密集和高强度的运动反而会导致更多的焦虑、更高的神经紧张度。建议每两天一次的运动频率为宜，每次运动不宜超过90分钟。以前缺乏运动或不宜进行高强度运动的人可以选择快步走的方式，从每天15分钟，坚持一周后增加到20分钟、半小时，循序渐进，让身体慢慢适应，直到流汗

的程度为宜。

即使没有情绪心理问题，也建议大家养成运动的习惯。在日常的工作和生活中，我们都会有大大小小的压力，这些压力对我们心理状态的影响是潜在的，很难被察觉到。定期的运动可以帮助我们释放每天积压的负面情绪，及时疏导。所以，为了身心的健康，大家动起来吧！

### 乐观的人身体疼痛少

上了年纪或每天辛勤工作，难免会有“浑身这儿疼那儿疼”的经历。美国一项最新研究发现，应对慢性疼痛的一个好方法是：对事物采取乐观的态度。

美国密歇根大学安娜堡分校科研团队参考美国陆军的统计数据，以平均年龄为29.06岁的2.1万名美军士兵为研究对象，评价他们被派遣到阿富汗或伊拉克前后的心理健康程度。结果发现，被派遣后，37.3%的士兵身体出现新的慢性疼痛部位超过1处。具体来说，背痛占

25.3%，关节痛为23.1%，头痛是12.1%。值得关注的是，不同心理状态下的参试者遭受慢性疼痛的程度不太相同，参试者乐观性评价得分每上升1分，被派遣后出现新疼痛的概率就会下降11%。与乐观性评价最高的士兵相比，评价最低者发生疼痛的概率高出了35%。

研究人员表示，虽然比起战争带给陆军士兵的心理压力和外部损伤，一般人都有的慢性疼痛显得微不足道，但乐观的心态对疼痛有保护作用这一结论适用于所有人。一方面，乐观主义者对疼痛的敏感性较低，即使有些许痛感，很多人也能较好地适应。另一方面，即使已经饱受慢性疼痛折磨，也可以通过积极的心态来缓解疼痛。专家指出，即使你不是天生的乐观主义者，只要通过乐观思考训练，具备一种乐观的思维方式，就有好处。

（来源：人民健康网）

## 心理画像可调节情绪缓解压力

“心里忽上忽下，每当看到求助信息时，就很想哭。”武汉大学留校学生李小小告诉记者。在疫情的巨大压力之下，如何精准疏导，为人民群众排忧解难？中国人民大学心理学专家建议，运用心理画像，可以为大家调节情绪、缓解压力。

心理画像是什么？它如何准确描摹出人们的心情起伏？2020年2月记者采访了相关专家。

### 访谈嘉宾：

胡邓（中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任）

周莉（中国人民大学心理健康教育与咨询中心副教授）

徐紫薇（中国人民大学心理健康教育与咨询中心讲师、世界大学联盟学生心理健康工作组中国代表）

袁萌（中国人民大学心理健康教育与咨询中心讲师、中国心理学会注册心理师）

### 不同人群应有不同的心理画像

**记者：**为什么会想到运用群体心理画像来进行疫情心理干预？

**胡邓：**心理画像最早是一种心理分析技术，中国人民公安大学教授李玫瑾等专家将它引入中国。起初中国人民大学心理中心是把心理画像从个体描述运用到大学生群体上。因为任何一个群体都会有群体心理行为特征，我们掌握了这一特征，就能够比较有效精准地进行心理行为干预。

这次是我们第一次尝试把群体心理画像运用到疫情心理干预之中。随着疫情的蔓延，我们逐渐意识到疫情的心理干预非常重要。我们如何更有效更精准地为大家提供心理服务，是偏重情绪安抚还是认知改变，这一切工作，都需要我们对不同的人群进行不同的心理画像，然后才能帮助当地的心理医生或心理咨询师精准地进行心理干预。

**记者：**在具体应用中如何实现精准服务？

**胡邓：**人类的大脑大约是从六亿年前开始

进化而来的。我们最早形成的是脑干部分，也叫行为脑；此后是丘脑下丘脑部分，叫作情绪脑；最后是大脑皮层，我们称之为思维脑。这三个部分负责不同心理功能：行为脑负责本能的躯体和行为反应，例如，婴儿饿了就会哭，看见妈妈就会笑。情绪脑是负责中枢情绪反应，例如，面对疫情不断增长的数字，我们会感到焦虑、恐慌甚至无助。认知脑负责我们对外界世界的理性判断，例如，看见网上说双黄连可以抑制新冠病毒，我们的认知系统会对其进行评估和有效判断。

因此，我们打算通过群体心理画像的方式，尝试把不同的人群做不同“像位”区分，根据不同像位所处的情境和他们的地域，建议临床心理工作者按照人类大脑固有的特点来进行精准的心理干预工作。

根据目前的状况，我们认为可以把不同的人群大体分为几大像位：1.防疫隔离群体；2.一线工作群体；

3.未感染的普通群众群体。

### 隔离群体： 认知矫正为主

**记者：**能讲解一下对防疫隔离群体如何开展精准心理关怀吗？

**徐紫薇：**防疫隔离群体包含已感染或疑似感染新型冠状病毒的患病群体。他们在疫情的最中心，也是站在疫情最前线的人。得知自己患病或疑似感染的情况会对患者自身产生极大的心理冲击。有时心理上的应激反应也会给病情的治疗和康复带来不利影响。因此将心理疏导列在治疗框架内，形成有效的医患合作关系和稳定的心理状态，对于治疗至关重要。

此类群体的心理表现主要有：认知上存在灾难化思维和偏执观念，觉得自己很难康复甚至想到死亡，也很难信任医护人员等；有恐慌情绪和焦虑反应，如烦躁易怒、悲伤无助、坐立难安等；行为上表现为或抗拒否认，或无助依赖。严重者会

出现惊恐发作造成急性呼吸困难、窒息感，加重病情。也有患者，有强烈的否认回避反应，不肯承认自己患病需就医，隐瞒病情拖延治疗，也妨害公共卫生安全。

因此，对于住院患者，应由医护人员及病患家属给予及时心理疏导，应采取以认知矫正和情感安抚为主的关怀举措，医护人员就病患病情、疫情数据给予客观描述，并反复叙述，帮助病患理性客观看待自己的病情，树立信心，此外要和亲友保持频繁的联络，从亲友的支持和鼓励中获得力量和陪伴，病区也可以采用播放舒压音乐等方式帮助病患疏解紧张情绪。对于在医疗环境之外接受防疫隔离的患者，要及时进行认知矫正和心理教育，减少其恐慌和疑虑。

### 一线工作人员： 情绪缓解为主

**记者：**现在，有很多为防范疫情坚持在一线的各行各业工作者，他们的状态是怎样的呢？

**袁萌：**面对疫情的发展和防控，坚守在一线岗位的工作人员们要付出巨大的牺牲。比如地铁站、公交车站和城市交通运输站的客运工作人员，他们需要对往来乘客进行体温测量和服务，确保城市交通井然有序。这个群体对可能被感染抱有担忧，但工作性质和岗位设立又赋予了他们神圣的使命感、责任感和较高的社会价值感。

**记者：**这些坚守一线的工作人员们，如何调整情绪、缓解不安心情？

**袁萌：**首先是需要从科学渠道和途径了解最安全的公共防范措施手段，切实加强自身安全的防护保障，从现实层面消除内在不安和担忧。其次是做好情绪缓解，工作之余，做些感兴趣的事情来缓解压力和排解负性情绪，避免心理压力和负性情绪积累。最后是增强自我使命感、责任感，充分认识自身岗位，站好每一班岗，严防死守疫情蔓延，是对社会、集体和个人有着积极而

重要意义的。

### 普通群众： 形成家庭心理联结

**记者：**我们要如何看待普通群众的反应？

**周莉：**对于普通群众来说，疫情使得不少人处于应激状态，会出现一系列的身心反应，这是应激事件下的正常反应，具有保护性意义。这些应激反应虽然有共性，也会有个体差异，通常来说，心智成熟的个体更能够保持理性和稳定。当全民都处在应激状态时，从社会心理的角度来说，个体的从众心理很可能会湮没个体的独立性，也就是说，个体的理性会被群体的盲目和恐慌所湮没。所以，如何引导普通大众回归理性是当前的重中之重。

**记者：**如何引导大家保持理性？

**周莉：**首先，要引导民众正确认识疫情，既要高度重视疫情防控，又要坚定信心，避免不必要的恐慌。群体之间能相互传染的不仅是

病毒，也包括负面情绪，负面情绪的感染性很强，会极大摧毁个体的理性，造成过度恐慌。在当前特殊时期，有关疫情的各种信息满天飞，其中有很多不准确的传言甚至是谣言，很多不理性的负面情绪相互感染叠加，会给普通大众带来很大的恐慌，此时需要政府、医学专家、新闻媒体及时发布权威信息，推荐科学防控知识，减少民众的恐慌。

其次，要倡导家庭成员之间的关爱，形成家庭心理联结。从心理学角度来说，疫情之下物理距离的疏远，可能会诱发个体心理上的被排斥感，继而引发愤怒、孤独等不良情绪。在面对困难和不确定的情况下，个体更需要得到来自他人的情感支持，所以要倡导家庭成员的心理沟通，形成家庭内部的合力，这样的家庭氛围可以有效帮助个体回归理性和稳定。

（来源：《中国教育报》）

# 如何提高免疫力

崔芳囡

免疫力是人体自身的防御机制，是机体抵御外邪(病毒、细菌等)侵袭，识别和处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，维护体内环境稳定、保持机体健康的能力。现代医学发现，免疫力减退是衰老最重要的原因之一。提高人体免疫力，有助于延缓衰老，延年益寿。那么有什么方法可以提高人体自身免疫力呢？答案是健康的生活方式。

## 一、合理膳食

膳食均衡，饮食多样。每天的膳食应该包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以

上。每天摄入谷薯类食物250~400g(根据自身的需要计算)，其中全谷物和杂豆类50~150g，薯类50~100g。餐餐有蔬菜，每天摄入300~500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2，每天摄入200~350g新鲜水果。经常吃豆制品，适量吃坚果。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，平均每天摄入总量120~200g。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7~8杯(1500~1700ml)，提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。适当进食乳制品，每天一小杯酸奶。老年朋友的饮食易软易烂，应少



食多餐，保证充足的营养，积极预防营养缺乏。

## 二、适量运动

适量的运动是提高免疫力的良药。选择一些简便易行、安全持久的运动方

式如：快走、太极拳、八段锦、五禽戏、舞剑等运动。运动的地点应在阳光充足，空气流通的地方；运动需要持之以恒，每周至少3次（最好每天），每次大约30分钟。运动强度以运动结束后心率轻微加快（通常运动结束时每分钟脉搏数为170减去自己的年龄是安全的运动强度），身体微微出汗，休息后疲劳能缓解，第二天不感到疲劳为度。超过65岁的成年人建议进行平衡训练，每周三天每天3次，沿着地砖缝的直线，脚跟接脚尖，往前走20步，即可达到锻炼目的。

### 三、充足睡眠

良好的睡眠，能够提高机体的免疫力。每天应该按时作息（日出而作日落而息，提前/延后最好不超过1小时），不要熬夜，保证充足的睡眠，让身体得以充分休息。中午有时间也应该小睡一会，有利于下午精力充沛。

### 四、心理平衡

保持良好的心态可以使人体维持于一个最佳的状态。平时要注意精神的调摄，要做到胸怀开阔、从容温和，才能提高身体的免疫力，切不可怨天尤人、急躁易怒。通过培养多种兴趣爱好，如琴棋书画，或种花养鸟、唱歌、跳舞、听音乐、看电影、看演出等娱乐方式，来陶冶情操。适应社会环境，调整自我心态。善待压力，把压力看作是生活不可分割的一部分，学会适度减压，以保证健康。“笑一笑，十年少”，用积极的人生观面对生活，多接近大自然，多笑一点，更是各种增强免疫力方法的绝妙搭档。

### 五、戒烟限酒

立即戒烟，如果实在戒不了烟，每天吸烟量不能超过5支。

限制饮酒，尽量不饮酒，如果饮酒，成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g（750ml啤酒、250ml葡萄酒、75ml的38°白酒、

50ml高度白酒），女性不超过15g（450ml啤酒、150ml葡萄酒、50ml的38°白酒、30ml高度白酒）。

### 六、自我按摩

可以通过自我或互相按摩来提高免疫力。如睡前互相捶背（背部有许多重要穴位），用虚掌扣拍，手法均宜轻不宜重，力求动作协调、着力有弹性，自上而下或自下向上轻拍轻叩，每日1~2次，每次捶背时间以30分钟为限。还可以每天泡脚按揉脚部的穴位（涌泉、太溪、太冲等穴位）进行保健。也可以对肚脐进行适当的热敷和按揉，用略高于体温的热水袋或热毛巾，轻轻敷在肚脐上，数分钟后取下，每天坚持敷1~2次；如果在室外，也可把搓热的手放在肚脐上面来热敷。按揉时，将手心放在肚脐上面，采用逆时针和顺时针交替的方法轻揉肚脐及四周。

（作者崔芳因系校医院在职医生）

## 英国人为啥不爱吃野味

不能说所有英国人都不爱吃野味，但爱吃的人的确不多。英国人为什么不好野味这一口呢？因为他们认为野味不好吃，还有可能带来疾病。他们的担心与英国人历史上经历过的惊心动魄、而且至今仍然成谜的事件有关。

### 野味不好吃

在英格兰西北部的湖区，当地有一家餐馆常年为顾客们上一道特色菜——松鼠薄饼。如果你对松鼠薄饼没有概念的话，那么我可以告诉你，它的做法和吃法都和北京烤鸭很相似，口感则接近兔肉。松鼠薄饼里的松鼠肉，全都是湖区丛林里的野生灰松鼠，当地人捕食灰



松鼠，主要是为了生态平衡，野生灰松鼠繁殖能力太强，导致与本地的红松鼠比例超过70：1，后者栖息困难，面临绝种。

除了野松鼠之外，英国人在狩猎期捕获的基本就是野鹿、野鸡等。其他的野生动物，英国人很少捕杀，更不用说吃了。在一些偏远地

区，尤其是山林里，可以看到野生动物毫不怕人地在路上走来走去。有一种七彩锦鸡多到泛滥，但英国人宁愿自掏腰包请人捕杀，人道毁灭，也从来不想去把它变成盘中餐，因为当地人喜欢吃烧鸡或烤鸡，脂肪丰富的家鸡比较适合，野鸡的肉紧实，脂肪少。

### 野味携带病原体

多数英国人对野味敬而远之，他们认为野生动物身上携带大量寄生虫和病菌。是历史上的一个难解之谜，让他们相信与野生动物保持距离是明智之举，更不用说去吃它们了。1485年的夏天，刚即位的亨利七世在著名的波斯沃思原野战役中击溃理查三世的军队，意气风发地带军进入伦敦，但亨利七世一行万万没料到，他们即将面临一场致命危机。军队进入伦敦后，不少人生病，起初患病者莫名地紧张不适，很快开始打寒战、头痛，然后开始出汗。患者出

汗量很大，从而导致极度口渴和精神错乱。之后，他们感到极度嗜睡，最终死亡。此病死亡率高达50%。这种令人惊恐的被称为“英国汗热病”的瘟疫席卷伦敦，短短6周就导致1.5万人丧命。疾病的阴影一直持续到都铎王朝的下一代，在下一个世纪惊人地爆发了四次。究竟当年的汗热病是什么引起的，在医学界至今也没有答案。当地人的主流看法是，该病爆发的罪魁祸首是汉坦病毒，通常是经啮齿类动物传播。人们猜测，当年是不是国王的军队在作战期间吃野生动物，导致病毒的传播。

### 天鹅都归王室？

有一种野味，英国人从来不碰，这就是野生天鹅。在英国天鹅被立法保护，故意杀死天鹅会判刑6个月，严重的可以罚款5000英镑。天鹅蛋也不能随便捡。英国河流湖泊的地方就有天鹅，一些外国游客来英国时

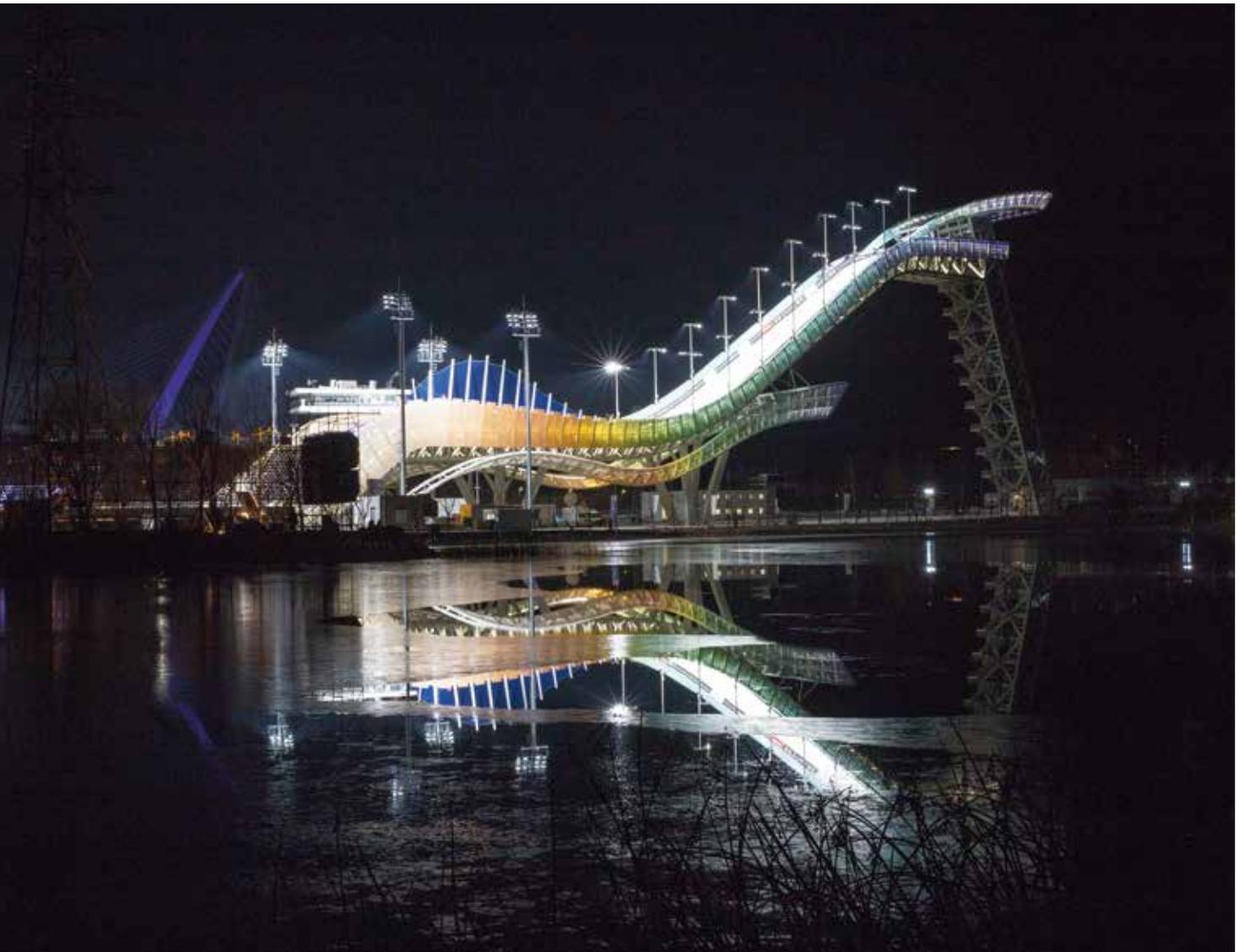
常会被告知，英国的天鹅全部归王室所有，千万别打天鹅的主意。事实真的如此吗？据说在前几年英国德文郡一个小女孩，就天鹅的归属问题给英国女王写了一封信。英国女王的发言人答复如下：英国的天鹅并非全部属于女王，只有泰晤士河的疣鼻天鹅归女王所有。800多年前，英国人还常把天鹅当作盘中餐，与普通的鸡、鸭、鹅毫无区别。后来，当时一位国王下令，把所有英国河流上栖息的天鹅收归王室所有，敢于擅自捕杀之人判重罪。自那时起，王室专门把管理和看护天鹅的任务交给御用酿酒者公司和御用洗染者公司，它们每年都会在泰晤士河上盘点管辖范围内的天鹅数量并给天鹅的喙做上标记，这就是流传至今的数天鹅活动。该活动已经发展为以保护野生动物为主的活动。

（来源：《环球时报》）

# 中国人民大学老年摄影协会 作品选登

信仰的力量 吴和泉





1	2
	3

1. 首钢大跳台 赵明芬
2. 宁静的校园 赵淑慧
3. 武汉加油 王晓静





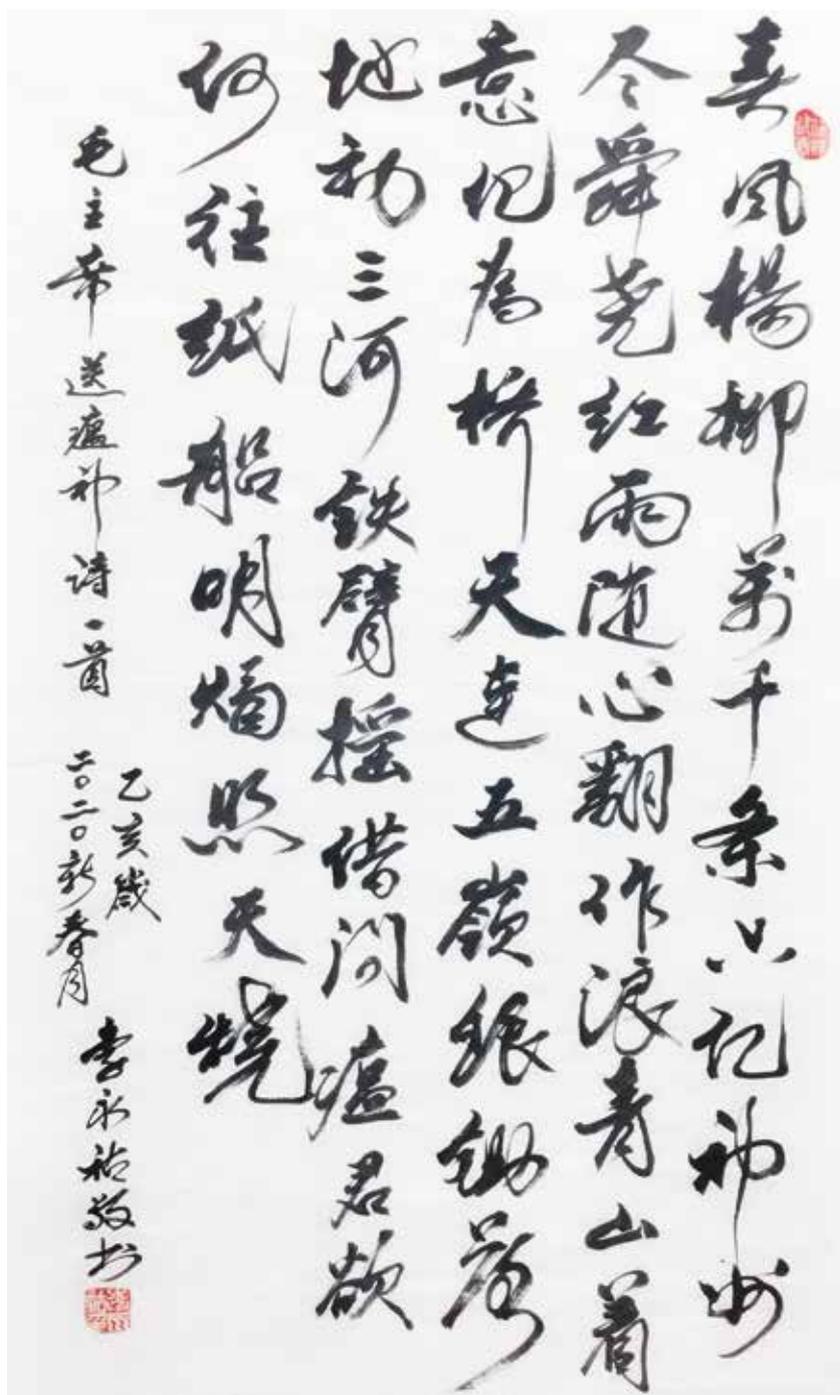
1	4
2	3

1. 庚子春雪 张武化
2. 防疫门岗 苗毅樑
3. 坚守 高建设
4. 雨园环景 胡又环



中国人民大学  
老年书画研究会作品选登

李永祜



赵永奎

邵阳

身躬虽柔弱

致敬抗击疫情的女英雄们  
祖国为你们骄傲



萬眾一心 抗擊疫情  
中國必勝



庚子年春 孫淑揚



孫淑揚

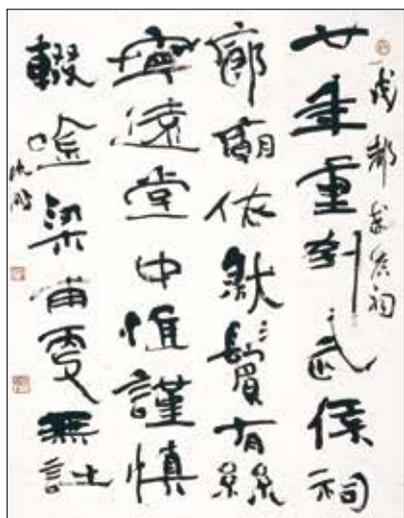
# 中国人民大学博物馆馆藏介绍

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



题识：成都武侯祠（自作诗）

书体：隶书

尺寸：91×70厘米

释文：廿年重到武侯祠，  
廊庙依然鬓有丝。  
宁远堂中惟谨慎，  
辍吟梁甫更无诗。

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。

书仪

年代：公元8世纪

尺寸：长27.5cm，宽23.0cm

书仪是供人们写作书信时参考的范文。敦煌吐鲁番文书中有大量的唐五代书仪，说明当时人是非常重视书信写作仪式的。和田出土的书仪文书，说明唐人重书仪的风气已经传到了于阗。这件书仪记录了表示十二个月不同时段气候的寒暄用语，通常置于书信开头。



