



夕 阳 红 之 声 2019 第4期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第67期

中国人民大学离退休工作处

活动掠影



参观卢沟桥遗址



参观彩虹无人机科技
有限责任公司

“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



“新生导师引
航计划”座谈会



菊香诗社举办朗诵基础讲座

离退休教职工秋季健身
暨文艺社团招新





夕 阳 红 之 声 2019 第4期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第67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

2019 年 12 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

中国人民大学召开“不忘初心、牢记使命”主题教育
教育动员大会 / 4

学校举办仪式隆重庆祝中华人民共和国成立 70 周
年 258 位人大大获颁荣誉纪念章 / 6

中国人民大学举办老同志 70 周岁 80 周岁集体祝寿
座谈会 / 8

中国人民大学召开人才培养工作会议 / 10

中国人民大学举办老同志庆祝新中国成立 70 周年
文艺汇演 / 12

中国人民大学关工委组织离退休教师赴云南省兰坪
县开展调研 / 14

简讯 / 16

18 论坛撷英

香港问题：本质、共识和出路 王振民 / 18

21 闲庭漫步

命运 道路 使命——在生日会上的发言 宋养琰 / 21

难忘的岁月 奚荣第 / 29

舍得 杨先举 / 31

夕阳自咏 洪肇龙 / 34



35 往事悠悠

劳沫之：七十年，与祖国同行的足迹 刘楠 陈敬 / 35

我国非洲史研究的开拓者——访赵淑慧教授 / 39

脚踏实地，仰望星空 / 43

46 养老助老

医养结合：“中国式养老”温暖“夕阳红” / 46

新版《老年人防骗攻略》：保健养生骗局排“头号” / 49

国家卫健委：将尽快在全国范围推广安宁疗护 / 53

北京发布养老新政：三类老年人将享受津贴补贴 / 54

57 健身养心

老人冬天如何养生才好 / 57

老年人心理健康的十个表现 / 59

樊代明院士谈养老，健康是当今中国高龄人群养老的头等命题 / 60

69 生活交流

一个人最好的生活状态：物质至简 精神至盈 / 69

12件小事让你能量满满 / 71

全球最健康国家是怎么吃的？各国都有个健康核心 / 73

78 开心益智

从上至下从右往左 数千年来汉字为什么这样读 / 78

中国人民大学召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会

9月9日，中国人民大学“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会在逸夫第一报告厅召开。中央第二指导组组长，原中央纪委驻全国总工会机关纪检组长、全国总工会原党组成员王瑞生出席会议并讲话；中央第二指导组副组长，中央组织部干部三局二级巡视员祝江南，以及中央第二指导组其他成员出席会议。

中国人民大学党委书记靳诺讲话，党委副书记、校长刘伟主持会议，学校领导王利明、吴付来、贺耀敏、刘元春、杜鹏、齐鹏飞出席会议。学校党委委员、纪委委员、全体中层干部、教师党员代表和学生党员代表参加会议。

刘伟传达习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要讲话和重要论述、王沪宁同志在“不忘初心、牢记使命”主题教育第一批总结暨第二批部署会议上的讲话精神。他表示，习近平总书记阐述了主题教育的重大意义，强调开展这次主题教育，是用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党的迫切需要，是推进新时代党的建设的迫切需要，是保持党同人民群众血肉联系的迫切需要，是实现党的十九大确定的目标任务的需要。习近平总书记强调了主题教育的总要求和目标任务，对各地区各部门各单位开展好这次主题教育提出了工作要

求、进行了方法指导。习近平总书记的一系列重要论述为主题教育的开展提供了根本遵循，大家要认真学习领会。

刘伟表示，王沪宁同志指出，搞好这次主题教育，对于用习近平新时代中国特色社会主义思想统一全党思想和行动，引导基层党员干部自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，推动全面从严治党向基层延伸，把党的十九大确定的目标任务落到实处，具有十分重要的意义。要深入学习贯彻习近平总书记关于主题教育一系列重要指示精神，巩固和拓展第一批主题教育成果，把第二批主题教育谋划好组织好，确保取得实实在在的成效。

王瑞生强调，根据党的十九大部署，以习近平同志为核心的党中央决定，在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。习近平总书记高度重视主题教育工作，亲自谋划，亲自动员，亲自推动。在第一批主题教育开展期间，习近平总书记身体力行，多次在重要会议上和在视察内蒙古和甘肃工作时提出了明确要求。习近平总书记的重要讲话和重要指示批示精神，是搞好主题教育的

根本遵循，我们一定要认真全面学习，不折不扣贯彻落实。

王瑞生指出，按照党中央部署要求，中国人民大学党委认真做好了主题教育准备工作，认真学习习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要讲话和重要指示批示精神，组建了领导机构和工作机构，研究制定主题教育实施方案，准备工作扎实有力。希望中国人民大学聚焦主题，深入

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想；把握总体要求，努力实现主题教育目标；坚持高起点、高标准，统筹推进四项重点措施；严格履行主体责任，切实防止形式主义、官僚主义。督导组将配合学校以好的作风确保主题教育取得好的效果。

（来源：中国人民大学新闻网）



学校举办仪式隆重庆祝中华人民共和国成立70周年 258位人大大人获颁荣誉纪念章

9月26日，中国人民大学庆祝中华人民共和国成立70周年暨荣誉纪念章颁发仪式在世纪馆大厅举办。近日，中共中央、国务院、中央军委颁发了“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章，我校共有258位同志获得这项殊荣。

中国人民大学党委书记靳诺，校长刘伟，常务副校长王利明，党委副书记、纪委书记吴付来，副校长贺耀敏、吴晓球、刘元春、朱信凯，党委副书记齐鹏飞出席仪式，王利明主持。荣获“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章人员代表，荣获纪念章人员家属代表，各学院（系）、机关各部（处）、直（附）属单位负责人以及师生代表等参加。

伴随着雄壮的国歌声，五星红旗冉冉升起，颁奖仪

式正式开始。刘伟宣读中国人民大学荣获“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章人员名单。与会校领导分别为荣获纪念章人员及家属代表颁发纪念章。

荣获纪念章人员代表、信息学院教授王珊发言，她表示，作为老同志，获得这项荣誉使大家倍感温暖、倍感振奋。在人民大学学习和工作的岁月里，老同志们深刻地体会到，作为我们党创办的第一所新型正规大学，中国人民大学始终奋进在时代前列，在座的各位老同志、老战友都在自己的岗位上取得了丰硕的成果，“这份光荣既属于我们，也属于全体奋进在时代前列的人大人”。

王珊表示，2018年她所在的数据库团队代表学校首次获得了国家科学技术进步奖二等奖，为国家做了一份

贡献，为学校赢得了一份荣誉，使她感到非常欣慰。她深情地说：“我们坚信中国不能没有自己国产的数据库产品，研制自主可控的国产数据库软件是保障国家信息安全的客观需要，也是我们人大人应有的责任和担当。我们必须不忘初心，砥砺前行，以国家需求为己任，传承好人民大学的红色基因，为培养社会主义建设者和接班人做出更大的贡献。”

靳诺代表学校向258位老同志表示热烈祝贺，向中国人民大学所有为中国革命和建设奉献力量的老同志致敬，向所有为共和国改革和发展贡献力量的老同志致敬，向始终奋进在时代前列的所有人大人致敬。

靳诺指出，学校党委高度重视本次纪念章的颁发工作，将其作为贯彻落实党中央决策

部署的重要举措和“不忘初心、牢记使命”主题教育活动的自选动作。老同志们在社会建设的光辉岁月中奋进，经历了岁月锻造和党性洗礼，为我们矗立了一座座精神丰碑，也铸就了引领我们开拓进取的榜样力量。此次颁发纪念章体现了扬大义于国家、立大德于社会，我们要始终以党中央的关心关怀为激励，以中国人民大学的红色基因做底色，把老同志的宝贵精神财富发扬光大，扎根中国大地办大学，在接力奋斗中建设世界一流大学和一流学科，书写好无愧于党和国家、无愧于时代和人民的奋进之笔。

在学生合唱团和老干部合唱团的领唱下，全体师生共同唱响《歌唱祖国》，颁奖仪式

于昂扬歌声中圆满结束。

据介绍，“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章颁发对象为中华人民共和国成立前参加革命工作的、健在的老战士老同志；中华人民共和国成立后获得国家级表彰奖励及以上荣誉并健在的人员；中华人民共和国成立后因参战荣立一等功以上奖励并健在的军队人员（含退役军人）；为中华人民共和国成立作出杰出贡献的国际友人。纪念章使用铜胎镀金材质，通径为50毫米，主要元素为五星、“70”飘带、团锦结、如意祥云和光芒，主色调为红色和金色。核心部分为五星，代表国家荣誉。“70”飘带象征中华人民共和国70年奋斗历程。团锦结环绕在五星和

“70”飘带周围，寓意全国各族人民大团结，构建人类命运共同体的愿景。章体外环以如意祥云、光芒构成，象征人民对美好生活的向往，同时表达隆重庆祝中华人民共和国生日，礼赞国家富强、民族振兴、人民幸福的辉煌成就，以及在70年辉煌奋斗成就的基础上不忘初心、继续前进的坚定决心。

（来源：中国人民大学新闻网）



中华人民共和国成立前参加革命工作的
健在的老战士老同志
陈 曦 邵以智 松世勤
罗力行 岳 琛 金水心
金作华 金宗芬 金展晖
周彦彬 周惠博 周嵩峰
周 斌 周 耀 斌

庆祝中华人民共和国成立70周年 暨荣誉纪念章颁发仪式

中国人民大学
2019.9.26

中华人民共和国成立前参加革命工作的
健在的老战士老同志
陈 曦 邵以智 松世勤
罗力行 岳 琛 金水心
金作华 金宗芬 金展晖
周彦彬 周惠博 周嵩峰
周 斌 周 耀 斌



中国人民大学 举办老同志70周岁80周岁集体祝寿座谈会

10月22日上午，离退休工作处举办了“与祖国共庆生”中国人民大学老同志70周岁、80周岁集体祝寿座谈会。中国人民大学副校长吴晓球教授出席并致辞，57位年满70周岁和80周岁的老同

志代表参加座谈会，座谈会由离退休工作处处长纪红波主持。

吴晓球在致辞中代表学校党委向寿星们送上美好的祝福和良好的祝愿，祝老师们生日快乐！身体健康！

吴晓球表示，老师们是与新中国共同成长的一代人，老师们为人民大学的建设发展奉献了一生，人民大学的今天是一代又一代人薪火相传，努力奋斗出来的。刚刚过去的庆祝中华人

民共和国成立70周年大会，这是全体中国人民的高光时刻。学校始终与党和国家同呼吸，共命运，成为中国共产党扎根中国大地办大学的典范，为中国革命、建设、改革开放事业培养输送了一批又一批优秀人才。

吴晓球结合目前学校正在进行的“不忘初心、牢记使命”主题教育与大家分享了学习体会并对当前经济形势进行了分析与研判，向老同志通报了学校人才培养、科研管理、国际交流、社会服务和通州校区建设工作。希望老同志们继续发挥所学

专长，老有所为，为学校“双一流”建设出谋划策，为学校各项事业的建设发展发挥正能量。在全体教职员工共同奋斗下，人民大学发展将蒸蒸日上。

经济学院于同申教授和社会与人口学院苏平教授分别代表70周岁和80周岁寿星发言，与大家分享了新中国壮丽70年所取得的斐然成就及个人成长经历，感谢学校精心准备的生日祝寿座谈会，希望老同志们继续为学校发展添砖加瓦，祝福大家身体健康。

祝寿座谈会上，学生志

愿者为寿星们敬献鲜花，延河爱乐合唱团表演了小合唱《江山》和《祝你生日快乐》。离退休工作处还为每位寿星们准备了生日小礼物及生日蛋糕。

纪红波在总结发言中简要介绍了离退休工作处文化养老活动平台以及开展的各项文化养老品牌活动，希望老同志们利用微信平台积极参加各项活动，祝老师们生活幸福！

（来源：中国人民大学新闻网）



中国人民大学召开人才培养工作会议

10月22日上午，中国人民大学“不忘初心、牢记使命”主题教育全面深化“三全育人”协同育人体系人才培养工作会议在逸夫会堂第一报告厅召开。会议旨在深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育，落实立德树人根本任务，全面实施“新生导师领航计划”，为每一名本科新生配备成长导师，构建“三全育人”和德智体美劳全面发展的高水平人才培养体系。

中国人民大学党委书记靳诺，校长刘伟，常务副校长王利明，党委副书记、纪委书记吴付来，党委副书记郑水泉出席会议并为2019级本科新生成长导师代表颁发聘书。中央第二指导组成

员、国家发展改革委离退休干部局党委办公室三级调研员胡智刚出席会议。中国人民大学副校长杜鹏主持。

会上，党委学生工作部部长罗建晖作题为《担当作为落实“立德树人”根本任务 破解难题推进“三全育人”综合改革》的学生思政工作报告，教务处处长龙永红作题为《落实“三全育人、协同育人”，深化本科教学改革建设》的本科教学工作报告。研究生院常务副院长刘凤良作题为《扎根中国大地，坚持立德树人，培育卓越而有灵魂的研究生》的研究生教学工作报告。新闻学院执行院长兼党委副书记胡百精，应用经济学院院长、党委副书记郑新业分别

作典型经验发言，介绍了本学院在构建“三全育人”协同育人体系中的措施和经验。

靳诺表示，目前学校正在深入推进“不忘初心、牢记使命”主题教育，本次会议的主题聚焦人才培养，是一次覆盖本科生、研究生和留学生各个层次和类别学生培养的会议，体现了全员全程全方位“三全育人”的理念，体现了学校党委对人才培养工作的高度重视，也体现了学校党委把“改”字贯穿主题教育始终，立查立改、即知即改的认真态度。

靳诺指出，结合主题教育“守初心、担使命，找差距、抓落实”的总要求，在综合了解当前学校人才培养

工作总体情况的基础上，围绕立德树人这个根本任务，各单位积极进行了探索，工作卓有成效；与此同时，我们的人才培养改革面临着矛盾和困难，大家要敢啃硬骨头，主动承担责任破解难题，要“因事而化、因时俱进、因势而新”，努力推动新时代人才培养工作与时俱进。因此，我们要坚持为党育人、为国育才的工作初心，用心、用情做好人才培养工作；要坚持敢于攻坚克难、担当作为的工作态度，

大力推进人才培养工作改革；要坚持实事求是、尊重规律的工作方法，扎实稳妥推进人才培养工作创新发展。她强调，希望各学院、各部门把握好人才培养的根本问题，结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，准确把握新时代的历史方位，深刻领会高等教育新阶段的新特征、新使命、新任务，认认真真做学问，踏踏实实育人，以更强烈的目标意识、问题差距意识和使命担当意识开创中国人民大学人

才培养工作的新局面。

据介绍，学校正在全面实施大类招生培养改革，2019级本科新生有17个学院共43个专业划分为四大类招生，学校还致力于重构本科生培养方案，除少量特殊专业，其他分为五大类制定培养方案。学校推出了19个荣誉辅修学位项目，并实施“123金课计划”，打造600门线上线下金课。

（来源：中国人民大学新闻网）



中国人民大学 举办老同志庆祝新中国成立70周年文艺汇演

晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。为庆祝新中国成立70周年，9月25日下午，离退休工作处举办了“壮丽70年 奋斗新时代”中国人民大学离退休教职工庆祝新中国成立70周年文艺汇演。中国人民大学党委副书记郑水泉出席观看并致辞，学校离退休工作委员会和关心下一代工作委员会成员单位负责人与400余名离退休老同志共同观看了由我校离退休教职工文艺团体表演的精彩节目。

郑水泉在致辞中代表学校党委和离退休工作委员会向关心、支持学校发展的各位老教师、老同志致以崇高的敬意和感谢，并送上美好祝愿。

郑水泉表示，中国人民大学始终与党和国家同呼吸、共命运，学校改革发展所取得的成绩凝聚着包括离退休同志在内的广大教职工的智慧和力量。学校将进一步深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，贯彻落实中央对教育的各项部署，落实新时代立德树人工程，加快“双一流”建设步伐，努力写好新时代高等教育发展的“奋进之笔”。

郑水泉强调，尊重老同志就是尊重党的传统，关心老同志就是关心党和国家的事业及中国人民大学的发展。做好离退休工作，是我们的历史责任，也是我们的共同

责任，希望各单位各部门齐心协力、坚持不懈，继续尊重、爱护、学习老同志，重视发挥老同志的作用。

郑水泉表示，2019年是中华人民共和国成立70周年，站在新的历史起点上，中国人民大学将深入推进全国教育大会和北京市教育大会精神落实生根，为早日建成中国特色世界一流大学不懈奋斗。

文艺汇演在合唱《祖国慈祥的母亲》中拉开序幕，合唱《歌唱祖国》《红旗颂》《江山》《鼓浪屿之波》《我的祖国》、舞蹈《最美的歌唱给妈妈》《花儿这样红》《今天是你的生日》、太极《组合太极扇》、配乐诗朗诵《中华颂》、健身球操《爱我中华》、京剧《祖国的好山河寸

土不让》、时装表演《为祖国生日干杯》等节目展示了人民大学老同志们对党忠诚、与党同心的精神面貌。演出在全体演员和观众起立合唱《我和我的祖国》中达到高潮，老同志们以嘹亮的歌声歌颂祖国，歌颂伟大的党，赞美新时代、歌咏中国梦。

整场文艺汇演综合展示了音乐、舞蹈、戏剧、朗

诵、体育健身等艺术类型，演员们精彩的节目表演，赢得了在场观众的阵阵喝彩。通过文艺汇演，老同志们唱响“不忘初心、牢记使命”的新时代主旋律，决心以优异成绩向新中国成立70周年献礼。

(来源：中国人民大学新闻网)



中国人民大学关工委组织离退休教师赴云南省兰坪县开展调研



为响应中国人民大学协助兰坪县开展教育脱贫攻坚工作，2019年10月15日至18日，中国人民大学关工委组织我校退休教师代表前往兰坪县实地考察调研，重点了解当地脱贫攻坚工作，了解当地基础教育教学情况，力图发挥我校离退休老同志作用，支持兰坪脱贫攻坚和

教育事业的发展。

10月15日，中国人民大学法学院副教授、挂职兰坪副县长宋彪接待前来参加考察的离退休教师，一同看望了我校在兰坪县中学正在参与支教的6名研究生。宋彪副县长介绍了兰坪经济和教育发展情况、扶贫工作进展以及当地风土人情，离退休

工作处领导和老师们听取了学生的支教经历和心得，鼓励他们珍惜支教机会，锻炼自身才能，为支教事业做出自己的贡献。

10月16日上午，考察团一行5人来到云南省怒江傈僳族自治州营盘镇营盘中学，参观了学校的基础设施建设，聆听了一堂初中物理课，对这样一所建设在山区却拥有现代化教学资源的中学感到赞叹。校长张合启欢迎中国人民大学离退休老师们的到来，带领参观学校并介绍了营盘中学的历史、建设和发展情况。营盘中学坐落在澜沧江东岸，碧罗雪山脚下，位于兰坪县城西南部，距离县城54公里，在校生1200余人，99名教职工。新建的营盘中学由中国华能集团援建而成，学校配有图书室、电教室、实验室、学生宿舍、教工公寓、学生食堂、运动场以及现代化多媒体教室。目前，学校的硬件设施配备优良，教学

工作井然有序，但是仍然面临着英语和计算机等师资匮乏以及部分学生家长教育观念落后的情况。在保证正常教学的前提下，需要引入更多具备高素质、视野开阔、具有先进教育理念的老师，与当地老师协作，共同提升学生们的综合素质。

16日下午，考察团驱车来到兰坪县金顶镇箐门村新湖乡村幼儿园参观、走访，了解了学校儿童餐饮状况，并走访了金顶镇箐门村委会，通过与村委会主任及驻村干部交流，了解当地扶贫工作进展和存在的问题。

17日上午，离退休教师考察团来到兰坪县易地扶贫搬迁县城集中安置点内的城区三小进行参观。据城区三小校长介绍，目前小学现已报到入学640余名，共有21个班，全校教师58名。学校刚刚完成主体教学楼、办公楼和食堂的建设，目前还在修建足球场、篮球场等学生户外活动区域，保证了新学期学校开学、上课等工作一切井然有序。城区三小的投入使用，为兰坪建档立卡

户解决了子女就近上学的问题，搬出大山的孩子们享受到了优质的义务教育资源。离退休教师考察团聆听了一堂小学数学课堂，学生们坐在明亮的教室里，授课老师细心、耐心地与学生进行教学互动。

随后，考察团来到了兰坪白族普米族自治县北区易地扶贫搬迁安置点——永安社区，拜访当地建档立卡、异地搬迁的住户，了解民情。社区内则设有医疗室、警务室、维修工程部和服务中心等服务点，治安良好，居民生活便利。为解决扶贫对象、易地扶贫搬迁对象等就业困难群众的就业问题，当地政府提供公益就业岗位，组织当地企业举办招聘活动，引导农村贫困劳动力及易地搬迁进城安置人员就业，帮助搬迁的转移就业人员树立新观念、掌握新技能、适应新岗位。

当天，考察团一行人还来到兰坪县融媒体中心（广播电视台）进行参观、交流。云南省兰坪县委宣传部副部长、兰坪县融媒体中心主任李丽宝，

带领考察团参观融媒体中心，重点介绍了本台频道、电视新闻栏目、新媒体融合运行的情况。来自我校新闻学院的退休教授周小普与兰坪县融媒体中心的工作人员亲切交流，从专业的角度提出自己的看法，并欢迎兰坪县融媒体中心到中国人民大学新闻学院交流学习。

本次中国人民大学关工委赴兰坪县参观考察，深入调研兰坪县贫困村、易地扶贫搬迁安置点社区管理、全县脱贫攻坚宣传工作、中小学和幼儿园教育发展状况，搜集了众多有用素材，为进一步支援兰坪县教育脱贫攻坚工作做准备。参加本次调研的老师均表示收获大、体会深，在接下来的工作中努力发挥自身专业特长，在助力兰坪教育脱贫事业中贡献自己的力量。

今年关工委联合校工会组织全校教职工为学校对口支援的云南省兰坪县捐赠书籍5000多册，号召党员为兰坪捐赠“特殊党费”6000余元。目前正在着手举办书画义卖，为帮困助学筹集资金。

简讯

- ▶ 9月10日，由离退休工作处和博物馆共同主办的“壮丽70年 奋斗新时代——中国人民大学老同志书画摄影手工作品展”在中国人民大学博物馆开幕。
在中秋、国庆来临之际，离退休工作处在时雨园活动站、老校区铁一号活动站、学校离退休教工活动中心分别举办为老便民服务和离退休教职工中秋茶话会。
- ▶ 9月28日，2019年“读懂中国”活动优秀作品展播开播仪式在京举办。我校获最佳微视频作品《马绍孟》、《陈先达》的制作团队上台领奖。
- ▶ 10月9日上午，离退休工作处组织我校离退休教职工开展游览校园、茶话会活动，来自世纪城和铁一号的13名离退休老同志参加活动。
- ▶ 10月8日上午，商学院九九重阳联谊会在学生活动中心报告厅举行。共有72名商学院离退休老师到场参加，其中有96岁高龄的严菲老师，94岁高龄的金展辉和李国刚老师。
- ▶ 10月9日，信息资源管理学院举行“不忘初心，对话铺路者”座谈会，冯乐耘、王传宇等8位离退休老同志回到学院，与在职教职工交流。

- ▶ 10月14日至10月16日，校工会和离退休工作处联合组织全校在职和离退休教职工为云南省兰坪县第三小学、第四小学捐赠爱心书籍。
- ▶ 10月15日，人大附中退休教师参观考察人大附中丰台学校。
- ▶ 10月23日至25日，离退休工作处举办“中国人民大学离退休教职工秋季健身暨文艺社团招新活动”，居住在西郊校区、世纪城社区、城内铁一号社区、圆明园花园社区、回龙观龙腾苑小区和西三旗育新花园小区及附近的1500余名老同志参加活动，现场气氛热烈，参与者热情高涨，离退休12个文艺社团现场展示并招纳新成员，大家积极参加健步走活动之余，踊跃报名我校老年文艺社团。
- ▶ 10月31日，我校健身球操协会参加了北京市第22届中老年优秀健身项目比赛，荣获优秀健身球操项目比赛第三名。
- ▶ 11月25日，我校菊香诗社举办朗诵基础讲座，菊香诗社成员以及其他社团离退休教职工共计39人参加活动。

香港问题：本质、共识和出路

王振民

香港乱局已经持续100天，现在看来激进暴力分子当初的很多理由和借口都不成立，真相逐渐大白天下，事情的本质越来越显现出来。接下来如何看、如何办，出路在何方，最少在以下五个方面形成了基本共识。

第一，如果说仅仅是为了反对修订《逃犯条例》，抗争者的目的3个月前就已经实现，之所以持续长期抗争，而且由“和理非”到暴力不断升级蔓延，说明这次策划者、组织者、支持者一开始就另有图谋。香港过去的抗议示威都是适可而止，基本和平，达到目的立即收手。这次却无休无止，暴力无日无之，似乎不达最终目

的决不罢休，一定要彻底搞乱香港乃至摧毁香港，来达到搞乱全国、阻止中国发展的最终目的。我们必须认识到这场斗争的性质已经改变，认识到斗争的残酷性、艰巨性、复杂性，必须放弃幻想，做最坏的准备，做长期的准备，综合施策，这样才能避免最坏结果的出现。

第二，当务之急、最核心的问题还是止暴制乱，恢复秩序。情况已经非常清楚，香港当前乱局根本无关人权、自由、民主，根本不是人权自由民主得不到保障，也不是政府打压权利自由的问题，而是赤裸裸的暴力，是人权自由被严重扭曲、滥用，被用来包装粉饰

纵容暴力，一些暴力行为已经远远超出人类文明、道德和法治的底线。不管一些媒体怎么抹黑，要制止暴力，还必须靠香港本地警队继续专业、有效、严正执法，以适当有力的武力止暴、还击、自卫，这是法定职责所在。警队必须挺得住，坚决不能垮掉！

除了采取切实有效措施支持警队严正执法外，要彻底止暴制乱，还必须依靠香港全体居民的觉醒和努力，仅仅靠政府、靠警察是远远不够的。香港同胞已经受够了，人心思治，人心思安，希望尽快结束暴力，恢复秩序，恢复法治，已经成为主流民意。智慧、力量存在于

广大市民之中。求人不如求己，是时候每一位居民行动起来保卫家园了，任何人都不能置身事外。

第三，内地同胞和海外侨胞尤其网民要控制自己的情绪，不要感情用事、意气用事，不做亲痛仇快之事，让香港同胞遭受二次打击。过去每次祖国有难，香港同胞总是第一个站出来大力支持，同胞情谊深似海，我们永远都不能忘记香港对祖国的巨大贡献。香港是我们的香港，是祖国的掌上明珠。香港之难就是全国之难，香港之痛就是全国之痛，香港生大病最痛的是中国，损失最大的是中国，没有任何一个国家比中国更心疼香港，更希望香港繁荣稳定、希望香港居民安居乐业，没有任何一个国家比中国更希望“一国两制”行稳致远。现在香港有难，每一位国人都感同身受，痛香港之痛，苦香港之苦，邪恶势力不希望我们好过，故意制造内地与香港的冲突，让我们自相残

杀，每一个国人都必须高度警惕，不要掉入对方的陷阱。我们要发自内心地关心香港，关心香港同胞，关心香港年轻一代，切实帮助他们，解决他们的实际困难。我们也不会因为这次事件而改变对香港的关爱、支持和信心。我们必须发出最明确的信号：祖国坚决不放弃香港，永远都不会放弃！伟大的祖国永远是香港最坚强的后盾。中华民族五千年历经沧桑，闯过了比这更大的风浪，经受了比这更严峻的考验。我们一定能够与香港同胞共同努力渡过这个难关！

第四，香港目前乱局如何收场？这次香港大乱，香港法治遭遇空前巨大的挑战，可谓危在旦夕，命悬一线！一旦暴力毁掉来之不易的法治，香港将丧失一切。这是所有港人的损失，当然也是祖国巨大的损失。捍卫香港法治最好的办法就是，一定要善用法治思维和法治方式，只能用法治的办法、在法治的轨道上解决目前的

乱局。解决问题的所有工具、钥匙都在法律里边。要用足用够一切法律资源，包括中华人民共和国宪法、香港特别行政区基本法和香港本地法律的资源。凡是基本法和香港法律规定可以采取的一切有效措施，都应该被考虑，并在适当时机采用，要排除一切障碍和困难，坚决捍卫宪法、基本法的权威和香港的法治秩序。一切可能都不排除，并认真做好一切准备。可以备而不用，但不能不备。国家不会回避自己对香港的宪制责任。

法律的生命力就在于能够经受住任何考验。我们的宪法、基本法也一样，这是我国现行宪法实施37年以来、基本法实施20多年来遭遇的最大考验。我相信宪法、基本法一定能够经受住这次严峻考验，解决今天的危局，还祖国人民一个新的东方明珠和朗朗乾坤。

第五，我们当初提出“一国两制”不是权宜之计，而是国家长远的规划战

略，中央对此一直是真诚的，是认真负责的，“一国两制”20多年的实践也是非常成功的。尽管遇到如此巨大风波，中央将继续坚定不移贯彻实施“一国两制”不会变、不动摇，确保“一国两制”实践不走样、不变形。当然经过这次事件，一定要好好总结“一国两制”实施中存在的问题和不足，并采取切实有效的措施加以弥补，以确保“一国两制”行稳致远。

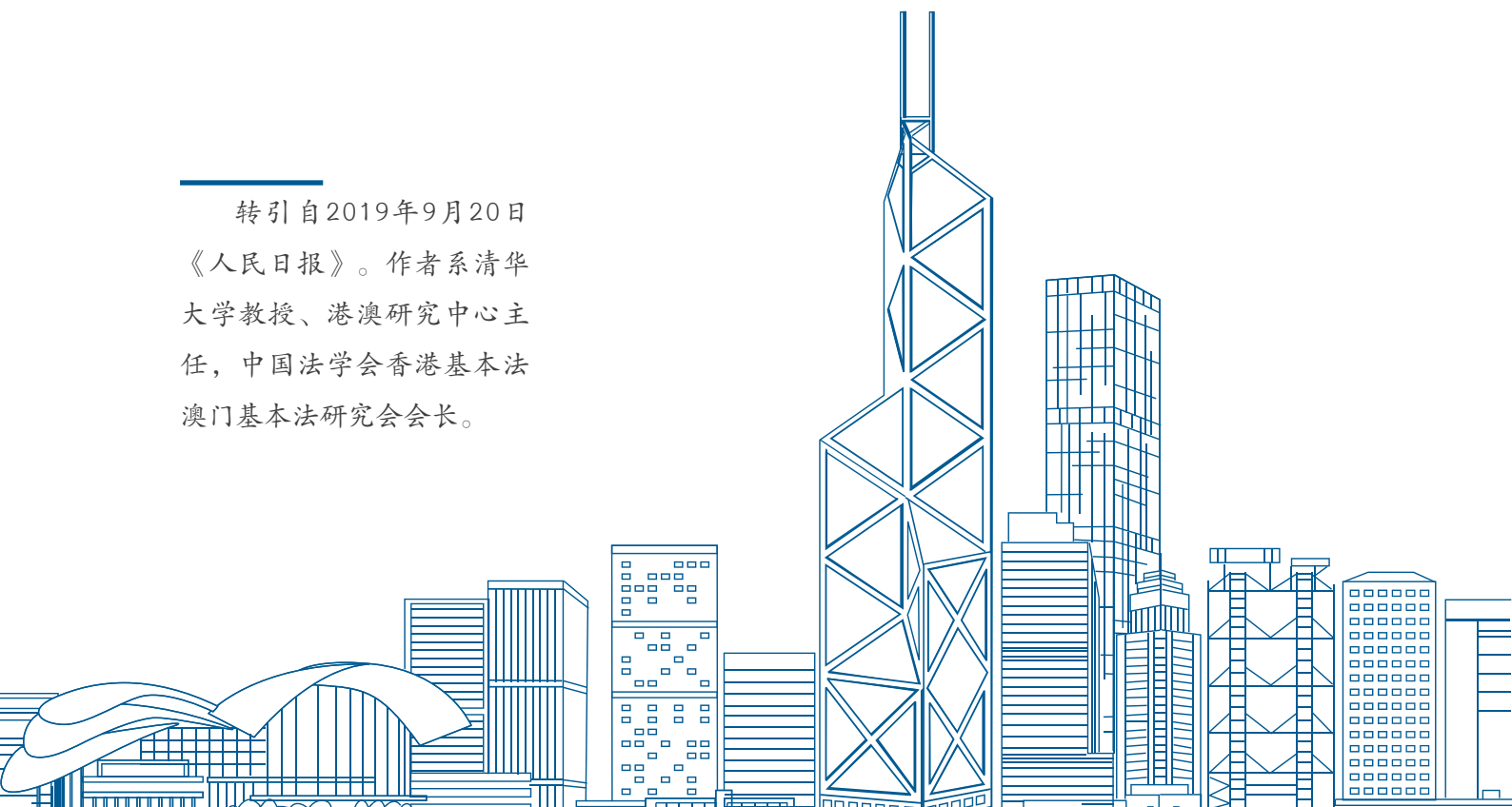
“一国两制”符合所有

在港持份者的利益，是所有人最大的公约数，谁破坏“一国两制”，谁没有好下场。我们要警告境外敌对势力立即住手，不要再发出错误信号，不要再支持、鼓励暴力的发生，继续毒害我们的年轻人。

这次香港事件一个意外“成果”是，上百天的暴力攻击让内地同胞见识了西方式人权、自由、民主的真实面目，更加坚定了在以习近平同志为核心的党中央领导下，坚定走中国特色社会主

义道路的信心和决心，我们一定能够走出一条自己的人权、民主、法治之路。当United States（合众国）成为Divided States（分裂的国），United Kingdom（联合王国）变成Divided Kingdom（分裂的王国）的时候，我们全国人民要United（团结），紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在中央统一领导下，打赢这场新形势下的特殊战争。

转引自2019年9月20日《人民日报》。作者系清华大学教授、港澳研究中心主任，中国法学会香港基本法澳门基本法研究会会长。



命运 道路 使命 ——在生日会上的发言

宋养琰

今天，既然是我过生日，自然要谈谈自我。说实话，我老了，病多了，乏善可陈！因为都是家人和亲朋好友，算做汇报吧：

我认为，人进入老年之后，还有两个阶段要走，即晚年阶段，暮年阶段。我的一生，只过三次生日，70即“老年”过一次，80即“晚年”过一次，90即“暮年”过一次。考虑“百年”的生日可能赶不上了，才提前到今天来过。90到100，95居中，符合我的中庸思想。

我是唯物主义者，敢于承认和面对现实；人到暮年，即百年中的最后十年，已经进入到人生的边缘了，今后生命中的风险会与日激增！古话说：“十年生死两

茫茫”！

可贵的是，在现实生活中，我尚存良好的心态。我曾说，心态决定状态；人老心不老，老也不老。生活或人生是一面镜子：你笑它也笑，你哭它也哭。我这个人有一个优点，就是只会笑不会哭。不久前，我在人大《夕阳红》上发表一篇文章：《优雅潇洒地老去》，讲的就是这个道理。

自我感觉，我好像是一块远未烧透的煤球，火热的能量还没有充分发挥出来，因而我要继续放光发热！

不久前，我还聊以自慰地赋诗一首：“人老心丹望百翁，风云激荡笔如龙。春蚕丝吐行将尽，优雅潇洒夕阳红。”



佛教有言，人到晚年，要认识自己：我是谁。我是谁呢？为此，我不得不对我的一生做简单盘点。

我的一生，如果用极其简洁的语言概括或表述，就是“三个三”，即：经历了“三个时期”，实现了“三个拐点”，做了“三件事”。

下面分别对“三个三”作简单的陈述。

一、“三个时期” 决定“命运”

三个时期指：一是战乱时期；二是政治运动时期；三是改革开放时期。

战乱时期。

战乱时期指的是抗日战争和解放战争时期，主要是抗日战争时期。1945年前，我的六年中学学习生活都是在抗日战争烽火中度过的。在这六年中，学校因躲避战乱，被迫从皖北逃进“小后方”的大别山谷，俗称“流亡学校”。这里，人烟稀少、土地荒废、荒山野岭，学校在这里安营扎寨，困难重重。这时学校的全体师生，经济来源断绝，缺衣少食，生活苦不堪言！正因如此，痢疾、疟疾、疥疮、霍乱、浮肿等疾病，相继肆虐，轮番上阵，吞噬了许多年轻学生的生命！我也曾因多病并发，一度陷入九死一生的境地，好在大难不死，实属万幸。

正是这个时候，我深切体会到“读书苦”和“苦读书”的滋味！对我来说，当时，毅力和耐心是至关重要的，穷则

志坚，仍不坠青云之志！俗话说，佛争香、人争气，为了读书、为了前途，我坚强地活下去。1945年日本投降，我们走出大别山谷。

形势巨变，相应的也给我带来难以想象的变化。变化最大的是我考取了两所大学，一是安徽学院（后改安徽大学），另一所是之江大学（后并入浙江大学）。由于安徽学院公费待遇，又离家近，因而放弃之江大学，就读于安徽学院。当时安徽学院在芜湖，这里仍不平静，抗日战争结束了，解放战争硝烟已弥漫祖国大地，有时也隐约听见隆隆炮声。

政治运动时期。

新中国成立前，即1949年5月，我大学毕业来到北京。先在华北大学学习，接着转入人大。在人大，先当学生，后当先生。此时及以后，政治运动一个接着一个，在运动中，人整人的现象在所难免，有时相当严重，眼看一个个同志倒下去，说实话，我心疼啊！

当时，为了自保，我信奉

英国一条成语“沉默是金”。我作为一个教师，职业本分是读书、教书，我看重的也是读书、教书。争取读好书、教好书（好多书是在这个时期读的），安于本分，严于律己，不多事，不找事，不惹事。对政治运动谨言慎行，谨小慎微，小心翼翼！在长达多年的政治运动中，都是在提心吊胆、跌宕起伏中度过的。平心而论，在多次运动中，我没有整过一个人，基本上也没有被整，幸免于难，实属万幸！

改革开放时期。

改革开放时期是我一生的黄金时代。我曾说过，人的一生有许多“赶不上”，我想当诗人或词人，未赶上唐宋时代，而改革开放时代我赶上了，因而，我只好争当一个名副其实的改革开放战士。这个时期，我一直打拼在改革开放前沿，力争思想与时代同行，行动与形势共舞。可以说，我竭尽全力、日以继夜地工作。

随之而来的，活动的范围也有所改变，即校内的活

动少了，校外的活动多了。再往后，市内的活动少了，外地的活动多了。活动的范围逐步扩大到全国。活动的内容也逐步多了起来，除讲学、开会、调研外，还当参谋、做顾问，主要在大中企业之间，也包括机关、大学、农村等。我这个人，身价不高，要求不大，哪里需要，哪里有“请”，就往哪里去，做到“有求必应”。比较来说，去得最多的地方是昆明、南京、上海、深圳、青岛、武汉、蛇口等城市，也走进北京电视台、中央电视台和中央人民广播电台，宣讲改革开放的道理。

我算一下，一年之间，大约有大半年以上的时光，在全国各地穿梭，海陆空全用上了！其间，我从中学到了很多做人、做事、做学问的道理，相应的也积累了许多鲜活的宝贵经验和资料，更重要、也非常难得的是结识了许多大中企业界的朋友，包括一些知名的企业家，如袁庚、徐文荣、张瑞敏、倪润峰、鲁冠球、江宝

权等；还有初生代企业家如马胜利、史玉柱、年广九、王遂舟、步鑫生等。

在此期间，担子虽然不轻，责任也很重，但心理上并不感到累，相反，倒觉得很充实、很愉快、很洒脱、很有意义！这时，只有这时，我才深深体会到，生命或人生的价值，绝不是吃喝玩乐，也不是游手好闲，更不是听天由命；人生的价值，主要是或只有在肩负正当的使命中，勤奋地工作、愉快地生活、积极进取，才能充分地呈现和发挥出来，价值自在其中。

二、“三个拐点” 决定“道路”

“三个拐点”指的是：一是走出农门，二是从南京到北京，三是更换门庭。

走出农门。

我家是当地世代相传的老农户。几棵梨树、几亩薄田、三间风雨难挡的破茅屋，构成了我家的全部财产。四口之家（父母、姐姐和我），长年靠此为生，生

活较为艰苦。贫寒的家境迫使我立志求学，祈求摆脱贫困。此时，我似乎朦胧懂得知识可以改变命运的道理。

大约1933年，已过入学年龄的我向父母提出上学要求。父母开始因不愿失去家中唯一可指望的劳动力而执意反对，我据理力争，并为此曾几度引发家庭纷争，并落得“不体谅”、“不听话”，甚至“不孝”等责难。最后，他们感到无法阻拦而终于同意！

小学五年级，1939年，我考进安徽省立五临中，1945年，高中毕业。此年双喜临门，日本投降，我因成绩优秀，公费考入安徽学院（随后并入安徽大学），同时也考取浙江大学（后放弃），成为一名名副其实的大学生。这里我要强调的是，不管我走到哪里、身份如何变化，永远不会忘记农村。不会忘记我是农民的儿子，我身上流淌着农民的血液，我时刻心系“三农”。

由南京到北平。

1949年4月中旬，全国解放前夕，我正在国立安大读

书，学制四年，面临毕业考试。此时，正值国共两党处于决战时刻，大江之上炮声隆隆，人民解放军势如破竹，逼近长江北岸，国军败退江南。当时，我清醒地感到，摆在我面前有三条路：一是跟随国民党去台湾，走逃跑之路；二是就近或就地择业，走听之任之之路；三是渡江北上，投奔共产党，走一条新生之路。这是客观形势发展所形成的任何人只能面对而不能改变的现实。

我权衡再三，义无反顾地走了北上的道路。由南京到北京，途经刚结束的淮海战场，硝烟还未散去，“残军留废垒，瘦马卧空壕，村郭萧条”的惨状到处可见。到了济南，我游逛了济南名胜大明湖和趵突泉。战后的泉城，虽值春天，但风光已经不在，游人稀少，湖面上漂浮许多垃圾，岸边杂草和野花丛生，周围怪味袭人。潺潺的流水，伴随湖上的凄风苦雨，似乎在不停地泣诉着战争的创伤和战后的苦衷！至今没有忘记，我独自静坐在落满尘土的木板上，沉思

良久！

最使我难以忘怀的是，当我步履维艰地由济南走进天津，“盘缠”已经花光，囊中羞涩到分文无存，连买口水润润嗓子的钱都没有。举目无亲，求助无门！这时，我才切身体会到什么叫真正的“无产者”。此时，我用极大的耐心、毅力和勇气，拖着疲惫不堪的身躯，饿着肚子，历时31天，步履蹒跚地徒步走进北京。

到了北京，改天换地，情况完全不同；柳暗花明，一派喜人景象！随后，读书、学习、工作，基本上一路风顺！

更换门庭。

我是人大建校由华大转过来的第一批学员。在人大学习、执教，历经31年。在人大，天时地利人和都不错，人大对我恩重如山。因此我与人大有天然的联系和特殊感情。为什么后来我又坚决要离开人大呢？一是因政治运动期间，在一定范围内，与有些人结下了一些恩怨；二是在对改革开放的看法和做法上与某些领导有些

分歧，言行受阻。俗话说，道不同不相为谋；还有，从发展上看，因为人大老干部居多，人才济济，发展空间不大，凡此种种，权衡再三，三十六计还是走为上。去哪里呢？路在何方？起始意向是社科院。

当时中国社科院院长是马洪，我与马洪是1980年在成都锦江饭店开经济体制讨论会上结识的，会议期间，他是大会执行主席，他对我的大会发言很赞赏。会后闲谈时，他调侃中有意无意地对我说，到社科院来吧，我欢迎你！

后来他听说我想离开人大，随即要秘书给我打电话，要我马上来社科院，并表示具体单位由我选。我答应了。

当时人大有挽留之意，当我执意要走时，也就同意了。为了防止从中生乱，离校手续都是暗箱操作。记得临别的那天，挚友方生夫妇，特为我举办了一场别开生面的家庭欢送晚宴，四菜一汤，二两白干，气氛浓郁，大有“一醉方休”之感！席间方生有感而赋诗曰：“一樽惜别酒，含泪送

故人。相去无远近，万里互为邻。”此时，我深感友谊之可贵，此情此景至今难以忘怀！

到社科院后，又有具体去向问题。当时有三个单位要我：经济所、院学报理论编辑部、研究生院。我原本是教书先生，还是去研究生院为好。到研究生院后，初始阶段，安排我给研究生讲课，时隔不久，新的任务接踵而至，先任命我为经济学教研室主任，后为院学术委员会委员、院学位委员会委员和院务委员会委员等职务。这时，我深感重任在身，实难胜任。

三、“三件事”

决定“使命”

三件事指的是：教学、办学、治学（指科学研究）。

教学。

我改革开放前近30年的教学生涯（1953—1982年）基本上都是在人大度过的。这近30年可分为两个阶段：改革开放前和改革开放后。

改革开放前，虽然自认为教学效果还好，但由于受到种种条条框框限制，并为

了不犯错误，讲授内容比较单调，讲授方式比较死板。

这里要特别指出的是，早在1976年前后人大停办期间，我从五七干校回来，曾临时执教于北京师范大学。我的任务加重，除为本院师生讲课外，还奉命为国家建委党组学习班（组长谷牧）讲授《资本论》第一卷和《哥达纲领批判》等原著；要求很严，每周两小时，持续约一年之久。同时，还为国家建委举办的全国市长培训班多次讲授关于如何建设我国大中城市的系列专题讲座。

改革开放后，我逐步把讲课的范围和重点向外延伸，走出校门，到社会、到工厂、到外地，到政府、到军营、到农村等处去讲学，大力宣传改革开放理论和实践。在改革开放以来30多年里，我几乎跑了全国的大中城市（100多个），为企业、高校、党政机关做了380多场专题讲座。其内容（专题）经整理编辑出版，书名叫《社会主义经济理论讲座》，销售几万册。接着，北京出版社为了适应市

领导学习需要，经过适度修改后，再版发行，并列入市领导干部必读书系列。

蛇口工业区创办初期，我应袁庚同志之邀，为蛇口工业干部培训班讲了十四个专题。事后，他们把专题汇集成册，作为必读教材发给大家，其中一部分流入社会。蛇口工业干部培训班，后被戏称为“蛇口的黄埔”；这个培训班先后共办了3期，誉为“黄埔”的“一期”、“二期”、“三期”。我自认我是这个“黄埔”首垦者和开拓者中的一丁。

离休后，我还多次在人大大会堂为北京或全国企业家讲授“股份公司和股市”“企业自主创新”等专题。1990年，即在1991年十四届三中全会提出“建立社会主义市场经济体制”之前，我应北京电视台之邀，在该台《市场经济》节目中，做了6场（每次半小时）关于“如何认识社会主义市场经济”的讲座。后来这个讲座被全国多家电视台转播。十四届三中全会之后，应中央人民广播电台之邀，

在《市场经济》栏目中又做了多次关于如何建立社会主义市场经济体制的广播节目。

办学。

办学主要指的是怎样办好社科院研究生院。1985年，社科院任命我为研究生院副院长。当时，社科院院长胡绳兼研究生院院长，我是胡绳的助手。三年期间，正值“六四”之前，研究生院的学生已在蠢蠢欲动，真可谓“受命于危难之际”！

我上任后，经过一番摸索调查，发现研究生院在管理上并非完美无缺，着实存在不少问题，有些还比较严重。面对这种现实，我深深感到，当时研究生的首要问题，不是数量问题，而是质量问题。从数量上看，根据当时的软硬件条件，已有的3000多研究生（博士生占多数），已经足够了。但是，研究生的培养，如果只顾数量扩张，不顾质量提高，必然会导致研究生素质的贬值，从而失去培养研究生的意义。

我总觉得，一个合格的

研究生，应在自己所从事的专业学科范围内，熟练地掌握专业基本知识、基本研究技能，可以独立从事高水平或较高水平的学术研究；能够站在学科前沿，至少能领会前沿的情况，有针对性地提出一些行之有效的解决问题的办法。

1986年夏，在教委于语言学院召开的全国高校校长会议上，我就如何提高研究生质量问题做了大会发言，并上报国家教委，后发表在教委的刊物上。

当时的研究生院，由于管理不善，纪律松弛、秩序混乱、违法乱纪现象时有发生，有的问题还相当严重。毫不夸张地说，学校对于学生大有“放羊”之势。例如，有的导师对研究生只“用”不“导”；有的导师不认识自带的学生，学生不认识导师。更为严重的是，当时在研究生招生领域内已经开始出现了“学钱交易”、“学权交易”等不良行为。有的官员或大企业领导，以助学为名，不仅使自

己或他们推荐的研究生包括自己的子女违规被录取，而且可以轻易拿到学位。有的学生被录取之后，长期不到学校注册、报到，不进修学位课程，而就地或异地做官和经商；有些人（包括导师和工作人员）利用研究生院名义，到处办班，滥发文凭或证书，捞取钱财，等等。

我当时一直在想，我们办研究生院，究竟是想把它办成培养高级人才的摇篮，还是想把它办成旨在颁发或批量生产被叫做“研究生”产品的“工厂”？

华裔大师邱成桐曾尖锐地批判中国的教育界：“现在学生念书只有两个目的：一是‘赚钱’，二是‘当官’；……如果陈景润活到现在，他只能当乞丐了。”

当时学校的“硬件”虽然较硬，但“软件”很软。我清楚地认识到治校的首要任务是“治软”。

更为严重的是，当时学校的主要领导人，对这种在我看来不能容忍的现象似乎视而不见、听而不闻、自我

感觉良好!

在我担任中国社会科学院研究生院副院长期间,除了关注提高教学质量外,针对上述严峻的情况,学风不正、校风不整等,相应地提出并强调依法治校和从严治校方针。我认为一所学校特别是被称之为高雅科学殿堂的研究生院,要上档次、上水平,不坚持这两条是不行的。我还认为教学、科研、后勤等方面的工作都要规范化、制度化、法制化、现代化,使之形成良好的学风、教风、校风。为此,我亲自领导并认真贯彻了院方关于整顿学风和校风的决定,组织制定了《硕士生导师工作条例》《博士生导师工作条例》《研究生管理条例》《博士生资格审核办法》等10多种行之有效的规章制度,并都在全院导师大会上通过,具有一定的法律效力。

但结果如何呢?所有这些主张和措施都遭到为数不多、习惯于放任自流的学生和少数只求名利不务实际也不负责的教师的反对(因为触动了他们的既得利益)。甚至

有少数人采用“文革”时惯用的卑劣手法,贴小字报、散发传单,甚至造谣诬陷、人身攻击。

所有这些都丝毫没有动摇我对教学改革和创新的勇气和信心,相反地迫使我更加认真地将其贯彻实施。

我确信:全球在竞争,教育是关键;振兴国家的希望在教育,振兴教育的希望在教师。我还确信:要创建全国一流的研究生院,必须有全国一流的学科;要有一流的学科,必须有全国一流的教师。要振兴教育的最高“殿堂”——研究生院,高素质的教师是起决定作用的。我同时也认为办教育要“严而不死”。

在我看来,学校是培养人才的园地,特别是研究生院,要不拘一格培育人才。人才不是工业产品,不能按统一的工艺流程和统一规格、模式批量生产,千人一面;必须因材施教,使他们各具个性、各有所长、千姿百态、群星灿烂。因此,对于研究生教育,只是传授和

积累知识已经远远不够,这也不是教育的唯一目的。不应教育学生去“追随”,而应教育他们去“创新”;不仅创自己之新,更要创社会之新、世界之新。所以,必须把重点放在教会学生掌握脱离教师也能独立学习的能力上,放在培养和提高他们的科研能力和运用学到的知识去观察、剖析和解决各种实际问题的能力上,放在教会他们能掌握和妥善地运用打开知识大门的钥匙上。我常常引用国外一句谚语,即“授人以鱼,不如授人以渔”,来表达我的教育思想。我十分赞赏“马厩里养不出千里马,花盆里长不成万年松”的道理。我主张在法律和制度许可的范围内,对研究生要敢于“放鸟出笼”,任其在学识的海洋里、在广阔无垠的生活空间里展翅翱翔。

同时我也十分强调,要强化对研究生的道德教育。教他们如何做人,如何树立正确的世界观、人生观和价值观,养成远大的理想和高尚的情操,

恪守合理的行为规范。

必须指出，我的上述主张没有得到当时领导的认可。人，因洁而尊；官，因廉而正。只要不怕丢官、洁身自好，为所当为、说所当说，那就什么都不怕了！

我在研究生院期间，最终可以用两句话来总结：

“两袖清风朝天去，不负苍天不负民”。

治学（科研）。

科研是我毕生爱好并始终坚持的一项工作。为了搞好这项工作，除在书屋外，有时在飞机上、火车上、轮船上、汽车上，也在考虑这项工作。有些夜晚，受一个或几个难解的问题思绪缠绕，辗转反侧，不能入睡；只好挑灯起而静坐桌前，拨动键盘把它记录在案，以备后用！我把它叫做“床上文化”。说实话，搞科研苦不苦？苦！苦也要干，苦中有乐！

盘点我的科研成果，虽不能说绩效斐然，但我自认为还是丰硕的。秉实而言，我的18本著作的正式出版，

1000多篇主要是畅谈改革开放的论文在报刊上发表，还主编或参与编写了10多部著作，网上还有3个不断更新的专栏，都是在改革开放后展开和完成的。其中，大部分成果是在我离休后即老年和晚年时间世的。可以说，在我的所有著作和文章中的文字及其观点，都是公开的、透明的、坦荡的，可供任何人查考和评说。

2009年，我在协和医院期间，曾悟打油诗一首：

“身出蓬门踏征程，学登四级仍朦胧。求知问道何言老，经世济民情更真。”（“四级”是指小学、中学、大学、研究生四个阶梯）

以上就是我要讲的“三个三”。

最后的结论是：“三个时期”决定我的“命运”，因命运是客观存在无法选择的；

“三个拐点”决定我的“道路”，道路在既定条件下主要是靠智慧和主观选择；“三件事”决定我的“使命”，在命

运、道路既定的情况下，使命和事业的绩效大小，主要靠主观努力。

当今，对我来说，不可否认，青春的激情已经散去，壮年人的劲头也已消退。我承认，按生理年龄我的确老了，但我心理上总感到还年轻，仍然在继续坚持学习着、思考着、工作着！

回顾我的一生，特别是后半生包括当今，我在面对党和国家以及亲朋好友时坦言：智商不高、能耐不大、作为不多。但时代所赋予我的使命、重任，我还是勇于担当的！如今，抚心自问，对革命事业、对人民、对社会，在我力所能及的范围内，我用心了、我尽力了、我知足了，我无悔无愧！

我的一生，总的说来，不求完美，但求完整。完整者即酸甜苦辣、喜怒哀乐、生老病死，均在情理之中也。

（作者宋养琰系中国社会科学院离休教师，曾任中国人民大学经济学系教师）

难忘的岁月

奚荣第

“人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

这是作家奥斯特洛夫斯基的一段话，是一直指引我一生向前，并为之努力的座右铭。今天我已年近九旬，但每每想来字字句句仍在耳边。我们经历战争、享受和平，遭受了动乱，迎来了改革开放的国家复兴。我们忠心犹在、初心不改，就是要为我们的国家、为我的社会主义事业努力奋斗、死而后已。

回首往事如歌如泣，如昨天的影像。那战争年代的艰难困苦，那朝夕相伴的音

容笑貌，从书生意气的学子挚情到共赴前线炮火连天的行军路上，只为年华的丰满和生命的有为。如今已是暮年，却常静夜深思、回眸昨日，更心潮奔涌、热血激荡。

记得那是1946年的冬天，当时我才十六岁，由于父亲工作的关系，我进入了东北民主联军总部附设外国语学校学习，从此参加革命，成为一名战士，在集体的大家庭中学习、工作、成长。当时在同学间相互传递最多的书就是《钢铁是怎样炼成的》。也正是从那时起，我们开始坚定了自己的人生信念，不虚度、不碌碌。那时的工作和学习都在拼命努力，每个人都生怕自



己落后。

1948年，因工作需要我被派到鲁迅艺术工作团，从此走上了真正的前线。战争时期我看到了残酷、感到了危险，懂得了付出和奉献。那时我们每天要去一个地方，有时甚至要行军七八十里路，可休息时仍能充满活力和激情。天上每天都有飞机的袭扰，或扔炸弹或

投物资或散传单、地上不时还有敌特骚扰。但我们知道胜利必将属于我们，所以对这一切都满不在乎。我们常常在睡梦中被叫醒转移，有时为鼓舞战士、准备演出，舞台刚搭好就遭敌人的炮弹轰炸。记得一次演出，那天夜里开队长会，决定明天去卡伦看望从长春逃出来的百姓并为他们演出短剧。可是早上醒来听见大炮轰隆，队友们都在打行李，说，快起来吧，国民党打过来了。我想，不会吧？！是的，国民党军得知我们的计划进攻了我们的阵地，炮弹就落在舞台后面几十米的地方。一位连长为了解救我们牺牲了，敌人就要投降了，而他却没有见到胜利的日子。我们很难过。每每想到这些，我都无限感慨，感慨中国革命的不易，感慨中国军人的伟大，同时更加坚定了自己作为一名战士所要付出的担当。

随着长春的解放，大军的南下，鲁艺文工团也做了调整，成立了鲁迅艺术研究

院。一部分人继续从事文艺宣传工作，有的随部队南下；另一部分人进入学校为新中国的建设继续学习深造。我由于有俄语基础，1949年进入了华北大学俄文专修班继续学习俄语。

虽然离开了部队，但战士的情怀始终陪伴我。那是一种自豪、一种责任、一种忘我，是一种奉献、一种无私。正是这种中国军人普通战士的精神，激励着我后来半个多世纪的工作和生活，在教学、研究的几十年中能兢兢业业、朴实无华地教书育人。

我的一生大部分时间是做教师，也当过翻译，编写过教材和词典。但无论工作如何变化，我的心永远是充实、豪迈的。我始终用一个士兵的标准要求自己，用一个军人的信念支撑自己。我永远不会忘记那战火纷飞的日日夜夜，不会忘记一个战士的责任沉重。我要把往日战斗的激情用到教学中去，育人教书，做一名人类灵魂的工程师。我要用自己对工

作的热情启发学生对俄语的喜爱。无论在哪里工作我都会不忘初心，不断进取永远前进，都会努力做一颗永不生锈的螺丝钉。

今年迎来祖国的七十周年华诞，而我也将步入九十岁的人生。当我回首往事时深感幸运。因为我生在一个伟大的时代，这个时代赋予我信仰、理想，并使我成为一个为之奋斗的战士，使我为一个光荣的事业努力奋斗了一生，我自豪、我幸福。我要感恩党的教导，感恩祖国的培养，感谢朋友同志的帮助，还要感谢让我一生为之自豪荣耀的军人情怀。

硝烟散去，和平年华，生命延伸，信念不改，一切都是从那时开始。记住昨天是让明天更好，记住历史是让我始终不忘我是一个兵。就像那首歌中唱的“生命中有了当兵的历史，一辈子也不觉得后悔”。

（作者奚荣第系外语学院退休干部）

舍得

杨先举

“舍得”是一种精神，一种领悟，一种境界，一种智慧，也是一种做人哲学，人们值得实行之。

“舍得”是一个独立的词。这里“舍”是动词，“得”是副词，“得”用来说明“舍”。

“舍得”也是一个词组，有两个词素组成：“舍”与“得”。“舍”即舍弃，“得”即取得。有舍才有得，为了得必须舍。

有舍才有得，为了得必须舍。你种地必须付出劳动，才能得到好收成。你做工必须努力干，才能获得好产品。你读书必须支出辛苦，才能取得好成绩。天上没有馅饼，靠撸着袖子干，有付出才能得正果。

你想不付出就获得成果吗？危险。如果你真的这样去做了，比如你去做投机取巧的事，比如你去做偷盗抢劫的事，那么后果是可怕的，小的犯错误，大的进监狱。

“舍得”这个词，最早出于《了凡四训》，是佛学语言。佛家认为，世上万事万物皆在舍与得之中。舍了得就有了，得了必然有所舍。舍就是得，得就是舍。色即是空，空即是色。

道学也有这个思想，是说无为与有为之间的关系。舍就是无为，得就是有为。

“为无为（为发生在无为中间）”，“无为而无不为（无为了什么为都可能有了）”。无为是一种顶峰艺



术治理境界。

儒学也有这个思想，是讲成仁、成贤问题的。说舍弃恶才可以得到仁，甚至这么说“杀身以成仁”，舍弃私欲才可以成圣贤。

舍得关系就是取予关系。讲“舍”与“得”就是讲“取”与“予”。关于取予，我国古人讲过好多这方面的话，列数四例。

1，《周书》说：“将欲败之，必固辅之；将欲取之，必固与之”，语意是说，要取他，必须给他一点好处；要败他，必须给他某些利益。

2，《老子》第36章说：“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。”意思是

说，要吸收它，必须先让它张开起来；要弱小它，必须让它强大；要废弃它，必须让它兴大起来；要取得它，必须给它某些好处。

3，管仲在《牧民》一文中说：“知予之为取者，政之宝也。”是说，知道取予术的人，是为政的一种宝。

4，《孙子兵法·势》说，“予之，敌必取之”，是说，给敌人某些好处，敌人必定去获取这些好处。

这些话，都是从政从敌角度讲的，是说从政从敌必须知道有所舍弃，才能获得大的胜利。

又一位古人叫韩非子，也讲取予术。他把上述取予术作为一种做功的原则来讲，讲得别有道理。他在《南面》一文中说：“举事

有道，计其入多，其出少者，可为也；……凡功者，其入多，其出少，乃可谓功。”该话是说，做事的原则是，要考虑做了这件事后将有很多很多收入，但其支出却是小量的，这样的事情可以做；……所谓“功”，是做了某事后，收入大大的，支出小小的，这就是“功”。韩非的话用简练的语言表述之，就是做事情要考虑“功”，力求取支出小收获多，收大于支，而且力求收入越多越好，支出越小越好。韩非这个观点非常正确，我们做事要力求取得正功、大功。

现在让我回过头来再讨论“舍”与“得”。以“舍”去求取“得”。以小小的“舍”去获取大大的

“得”。应该承认要舍弃已有的利益（得）去求取新的“得”是不容易的。因为这种已有的“得”常常是心爱、喜欢的，要舍弃它，物质上心疼心痛，精神感情上也心疼心痛。但为了使自已获得更大、更重要的“得”，必须舍弃原有的“得”，不要留恋这个“得”。

以我做喻，我举两例说明这个道理。

一、我喜欢下中国象棋，这是我已有的一种“得”，我对这个“得”有时钟爱得如痴如醉，会没完没了、废寝忘餐。这就很不好了，这样会使我忘却其他事，会影响休息、影响健康，因此必须舍弃这个“得”，去获取更有意义的

“得”，如健康等。

二、我有看电视戏曲的爱好，如京剧、越剧、豫剧、黄梅戏、评剧等，有时也会如痴如醉，很晚很晚了也要看，这也不好了，影响休息、影响睡觉，也必须舍弃。

我在处理“舍得”关系时，信奉这样的原则：小“得”服从大“得”。大“得”就是健康。有健康才可能有一切，没有健康什么都是假的。10000这个数字首先是有最前面的那个1，1没有了，下面所有的0，代表的或钞票、或房子、或田地、或儿女等等，也就真的成为0了，那一万的“万”统统都化为乌有。

我今年90岁了，我亲爱的老伴已经过世，现在我是

寡身一人，但有三个十分孝敬我的女儿。对我来说，健康成为我的生命第一伴侣，为此我把健康视作我的第一大“得”。我在处理日常生活时，看什么、听什么、玩什么、吃什么，都不能影响健康。再好看的、再好听的、再好玩的，到晚9点必须上床，舍去这些。

为了获取这个“舍得”精神，守住这个“舍得”阵地，领悟这个“舍得”智慧，处理好我的“舍得”生活，我在我的书房里贴上我写的两个大大的字，一曰“舍”，一曰“得”，以此醒示自己实现之。

（作者杨先举系商学院退休教师）

夕阳自咏

洪肇龙

老年诸事等闲看，
亲朋情意随因缘，
云烟往事何足论，
知足无求度余年。

2019年8月12日刘青建访洪老师记录。
(作者洪肇龙系国际关系学院退休教师)



编者的话

“读懂中国”活动是教育部关工委推出的助力主渠道开展思政教育的品牌活动，旨在通过身边人讲自身事，感动影响身边人，使广大青年学生在记述和传播老同志的故事中受到生动鲜活的党史国史教育。2018、2019年，我校关工委根据教育部关工委通知要求组织开展了“读懂中国”活动，现将学生撰写的文章选登于此，以飨读者。

劳沫之：七十年，与祖国同行的足迹

刘楠 陈敬

受访人物

劳沫之，女，1933年生，湖北省云梦县人。1949年参加革命工作，就读于湖北人民革命大学，后任湖北省财经干部学校校刊编辑等职。1956年入读中国人民大学新闻系，1960年毕业留校任教。历任人大教授、北京市新闻工作者协会会员、中华全国新闻工作者协会会员等，并被英国剑桥国际名人传记中心、美国传记协会聘为顾问和研究员。其主要著作：《新闻通讯写作》《专业采访报道学》《新闻写作讲义》《新闻通

讯作品选评》《跋涉者的足迹》等。1995年离休。



在北京东四环外一小区的家里，和86岁、已经离休20多年的劳沫之老师聊天，你很快会忘了她的年龄。个头矮小的她神采奕奕、谈锋稳健、反应迅速。访谈持续了两个多小时，看不出她有任何疲倦。她聊起1951年的汉阳县、1960年的朝阳公社、1964年的带队实习，聊新闻学院自己学生的德行际遇，还聊到爱人的画和儿女的学业。每一件事情都在历史发生的位置，散发着特别的光芒。

这位耄耋老人离休后爱好广泛，生活丰富多彩。她不仅喜欢看《新闻联播》，订阅《北京青年报》《老同志参考资料》，和时代最新信息同步；还会追热门电视剧、熬夜看女排女足联赛，绽放人生激情。聊起热门新闻如华为事件，她也旁征博引地发表自己的见解：“美国太霸道了，5G技术因为领

先不被接受。”

劳老师初心不改，笔耕不辍。从80岁开始，她重拾记忆，奋笔疾书，用三四年著就40万字的《跋涉者的足迹》，将自己一生的求学经历、事业拼搏、教书育人、心灵感悟以及家国之情融入字里行间。那是一个坚毅女性的生命印记，波澜壮阔的革命岁月跃然纸上，折射出国家奋发图强的历程。

儿时正逢战火纷飞，东躲西藏；武昌求学，经历锤炼。1949年，16岁的她考入湖北人民革命大学。她亲历了那个时代的各个运动：土改、反右、大跃进等，她投入了青年人的忠诚和热情，也保持着独立的思考。她写作时找到了1951年那本珍贵的“土改日记”，其中，忠实记录了那个改天换地的工作。她当时面对了生活考验、生死考验。她琢磨着如何访贫问苦、扎根串连，同

农民建立深厚的感情，通过“诉苦会”了解贫下中农的心声。“在八村工作期间，我不知召开了多少小型群众会，为了不影响农业生产，会议都在晚上召开，有时一直开到深夜。”

中国人民大学是她人生光泽的汇聚地。她在新闻系毕业留校后，对教育事业投入全部心血，孜孜教学、诲人不倦。她会为学生的一个好作品而激动，会因自己在课堂上说错一个字而耿耿于怀。她有幸听过新闻界翘楚安岗、邓拓等人的当面授课，也培育了一大批优秀的学子，桃李天下。她教过的学生很多成为新闻界的砥柱栋梁，如《人民日报》前副总编保育钧、《深圳特区报》前总编辑陈锡添等。¹

劳老师还与和我们一同来访的周小普老师共同回忆了当年她授课时的细节。周老师清晰记得当年在做劳老

¹ 陈锡添1992年采写的长篇通讯《东方风来满眼春——邓小平同志在深圳纪实》，推动了中国改革开放进程，获得中国新闻奖一等奖。

师课堂作业时，到工厂采访写作的情景，那样的训练让她和同学们受益终生。

对于自己30多年的教书历程，她总结为五点：对学生循循善诱，耐心施教，热诚相助；做学生信赖的知心朋友；爱才、荐才、惜才；教学相长，从学生的成功经验中汲取营养；为学生的杰出成就骄傲。朴素的言语中蕴含着她为人师表的深刻道理。中国人民大学新闻系一直处业界领先，得益于如劳老师这样的师者传承。

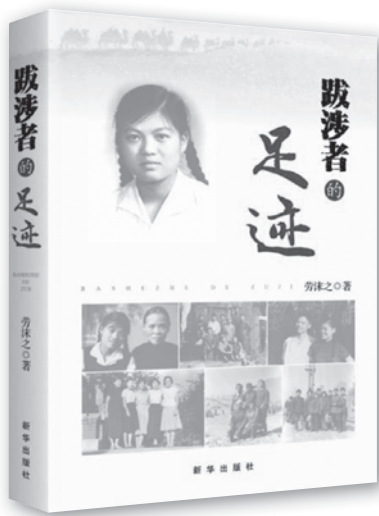
当下，新媒体时代扑面而来，快速更迭的信息技术给新闻界带来了全面挑战。对此劳老师也有自己的思考：“新闻教育要与时俱进，不能局限于纸质，要满足青年人的需求，支持新的东西。一些网络转帖捕风捉影，不反应人民诉求，没有社会责任感，值得警惕。”在劳老师看来，基本的新闻原则如真实性、准确性等，是要坚持不懈的。她还特别强调新闻要和现实紧密结合，要到第一线捕捉生动的

细节，为受众提供有新闻价值的事实资料。

劳老师不但培养了大批的新闻人才，也培养了优秀的儿女。儿子清华大学本硕博连读，毕业后去了美国微软公司；女儿到澳洲读书深造并成家立业。然而，她把儿女的成就都归功于他们的老师。“虽然我在大学讲授新闻采访和写作课，批阅了无数学生的作业，但由于本职工作繁忙，没有精力指导兄妹二人的写作，颇感遗憾。因此，衷心感谢学校老师对他们的精心培养和谆谆教诲。”

她说，自己当年搬家，遗失了孩子的日记，为此深深自责。在《跋涉者的足迹》一书中，她用大量笔墨展现了她孩子老师们的工作。她认为这些内容无论是对在小学、中学亦或大学任教的教师，以及当今在各级学校就读的学子，都会有一定的启迪意义。

劳老师曾罹患压缩性骨折，遭受疾病困扰，但她积极乐观，享受生活。她清楚



地记得画家丈夫姚治华每幅作品的创作经过；离休后，她陪同丈夫到名山胜水去写生，到美国、日本去办画展。正如劳老师在《跋涉者的足迹》自序里写的：“或学写作，或学耕耘，或学做事，或学做人，时而举步维艰，时而如履薄冰，时而负重爬行，时而健步如飞。”饱尝了人间的酸甜苦辣，体察到社会的千姿百态；劳先生依旧充满着让人触动的生命热情，衰老和磨难在她的身后就像花坛或喷泉一样，只是一个留影的背景。

劳老师和人谈话时，永远认认真真地看着对方，而

你绝不会紧张、走神。你会觉得自己的每一个微小的反应、一点小心思、一个不经意的微笑，都会被完整地传输到她的数据终端，被充分有效地处理。这种气氛让人自在。她谈话中的每个年代我们都不曾经历，每个事件都无缘参与，但她说的每一件事，都好像在说我们自己。身为人师，这实在是一种天赋。和劳老师的交谈无疑让人感觉愉悦与安稳，真正的高山从不让人仰止，而是让你更想到达。

劳老师说她最喜欢阅读

杨绛的著作：“我喜爱她朴实无华的叙事风格，文笔隽永，饱含哲理和睿智；我更敬佩她的坚强和执着精神。她为了翻译《堂·吉珂德》，五六十岁自学西班牙文，年届103岁时仍笔耕不辍。”在杨绛精神的激励下，她开始写作自己的回忆录，现在还在筹划一本新的文集。“现在应该抓紧时间，把想要做的事情做起来”，这种坚定也写在《跋涉者的足迹》自序中：“只要一息尚存，我将一往情深，继续向前跋涉。”

临走时，劳老师很郑重地递给我们三页手稿，标题是《我为什么写〈跋涉者的足迹〉一书》，密密麻麻又秀气刚健的钢笔字，写着“这本书具有特别的纪念意义。今年是中华人民共和国成立70周年，也是我参加革命工作70周年。正好借这本著作向祖国母亲汇报我的工作历程，也为我86岁的人生做个小结。”

（作者刘楠、陈敬系中国人民大学新闻学院博士生）





我国非洲史研究的开拓者 ——访赵淑慧教授

走进赵淑慧教授的客厅，首先看到的是墙柜上满满四层充满异国风情的摆件——“我去了23个国家，带回些小东西。这是南非的象，这是北非的单峰骆驼……”坐在沙发上再抬头，那边墙上有4幅风景画——“这是北非撒哈拉沙漠，这是南非好望角，这是非洲沿岸的白浪……都是我拍摄的。”看到这些，足以让我们感受到赵老师对非洲的热爱。

目睹这些，我们的话题

很快就转到赵老师如何进入非洲史研究的问题上了。她告诉我们她进入非洲史研究的历史背景。1957年加纳独立。这是黑非洲第1个独立的国家，影响很大。1960年有17个非洲国家独立，这年被称为非洲独立年。此时，非洲已有26个独立国家，占非洲总面积2/3，占非洲总人口3/4。在此背景下，北京大学历史学系决定开设非洲史专业，请杨人梗先生由研究

法国史转到研究非洲史，并招收非洲史专业的研究生。赵淑慧老师，1954年由部队转业，考入北大历史学系，学制5年，1959年毕业留校成为非洲史专业的研究生。当时，北大历史学系主任周一良先生对杨人梗先生和第一届两个非洲史研究生说，“学校决定开设非洲史专业，这个专业在国内没有人研究，是未开垦的处女地，你们是拓荒者。”

留校做非洲史研究生，也还要进行考试的，因为当时教育部招收研究生的精神是“宁缺勿滥”。除考政治和外语外，还要考从未学过的非洲史。经过半年的自学，赵老师通过了考试，成为北大正式的非洲史研究生，导师杨人梗，学制3年。非洲史的学习是极为困难的，一片学术空白，一切从零开始。赵老师和另外一位非洲史研究生跑遍了北京所有的图书馆和可能涉及非洲的单位，结果是中文书只有《非洲各族人民》（俄文译本）和《非洲内幕》，俄文书有一点，主要在首都图书馆，英文书也有一点，主要在国图和北大图书馆。导师没给我们讲课，因为他也是刚刚起步。当时的学习方式每周二下午到导师家，汇报一周的学习情况和发现的书籍和文章，师生进行研讨。就靠着这一点点的资料收集和积累，赵老师这代中国学者筚路蓝缕地开启了对非洲史的研究。

研究生毕业后，因为中央

党校要成立国际研究所，需要做非洲研究的人员，赵老师被分配到了该校。可是几年过去了，研究所未成立，非洲研究工作更是无从谈起。“文革”后期，赵老师被调到商务印书馆，主要从事世界史和世界名著的出版。此间，中央指示商务印书馆出版国别史，每国一本，要求大字体，供中央首长阅读。为此，出版了上百本国别史，其中非洲国别史有30多本。这项工作使赵老师又接触到了久违的非洲历史。中国人民大学复校后，赵老师调进了历史系，主要从事世界史的教学和研究，也有了进行非洲史研究的机会。

赵老师为历史系本科生开设了“非洲史”课程，此后又给研究生开设了“非洲史研究”课程。为接受我们的采访，她找出了尘封多年的“非洲史”讲稿。讲稿厚厚的，虽然稿纸已变黄，但字迹清楚。第1页是目录：前言（导论），第1讲非洲史概述，第2讲古代非洲，第3讲奴隶贸易，第4讲殖民者对非洲的侵占与瓜分，

第5讲帝国主义对非洲的统治，第6讲非洲人民的反抗斗争，第7讲历史上的中非关系。“非洲史研究”主要讲授在国内外有争议的非洲史问题、非洲史中的著名人物等。赵老师说，当时准备这些课程是很艰苦的，可以说是起早贪黑，废寝忘食。因为这种课程没有借鉴，自己也离开非洲史太久了。刘青建老师借阅了赵老师的讲稿研读时，发现了这样的有价值的信息：由于课程安排的原因，“非洲史”课程曾一度停课，直到1992年才恢复开设该课程。据赵老师的记载，恢复开设该课程的一个重要原因是当时教委（现在的教育部）专门发文指示各大专院校加强对非洲问题的研究。其中还记载了这样一段历史。曾任国家教委副主任的滕藤先生当时在联合国教科文组织工作（1989年至1991年任联合国教科文组织执行局委员，1991年至1993年任联合国教科文组织副主席），此间正值西方制裁中国，联合国教科文组织内的

斗争非常激烈。在斗争中，是非洲国家的支持才保住了中国在联合国教科文组织中的领导位置。

赵老师在非洲史方面的科研成果是丰硕的，主要著作有：《非洲问题研究》（法律出版社，1994年版）、《非洲的过去与现在》（北京师范大学出版社，1989年版）、《苏丹马赫迪起义》（商务印书馆，1985年版）、《非洲通史》（中国非洲史研究会《非洲通史》编写组，北京师范大学出版社，1984年版）、《扎伊尔简史》（商务印书馆，1981年版）等；论文20多篇，主要有《试论西方殖民者入侵前南非班图人的社会性质》（载《世界历史》1980年）、《近代埃及经济殖民地化论略》（载《史学月刊》1985年）、《论十九世纪苏丹马赫迪国家的性质和特点》（载《西亚非洲》1985年）、《南非种族主义研究》（载《中国人民大学学报》1992年）；还有《埃塞俄比亚史学史》等译文和

大百科、军事百科、人物志等词条的撰写。赵老师的这些科研成果，得到学术界的重视与称赞。“赵淑慧同志的《扎伊尔简史》是中国学者自己撰写的一部非洲国家的通史，填补了中国人编写非洲国别史的一个空白。”（《西亚非洲》1984年）“赵淑慧同志的《非洲问题研究》对广袤的非洲大陆，长达5000年的历史、文化、社会、政治、经济进行了考察，并对非洲当前面临的一些重要问题做了探讨。长达32万字，内容丰富，学术性强，体现了非洲史和非洲研究的新水平。”（法律出版社，1994年）

让赵老师记忆犹新的是《非洲通史》。它是我国第一部非洲通史著作。它出版后，中国国际广播电台以“中国学者编写的非洲通史问世”向非洲作了报导。这本书由15个高校的教师编写，从1981年组织到1984年出版，历经三年多。赵老师除撰写书稿外，还与李广一和唐同明两位男老师担任全

书的统稿和定稿工作。将水平不同，风格各异的稿子统起来，是非常繁重的工作。三位老师几个寒暑假都忙于这件事情。有一年暑假，他们在南岳山上统稿，每晚赵老师都要去那两位老师房间继续工作。一天晚上赵老师刚出房门就看到一条巨大的蟒蛇盘踞在他们房间的屋檐下，吓得赵老师大喊：有蛇！他俩听到后，在房内用铁锹乱砸，发出很大的声音，赵老师悄悄地走到距蛇远点的地方，用手电强光照射着它。万幸的是，过一会儿，蛇受惊爬走了。第二天知道就在昨天晚上，不远的小卖部门前，就有人被7寸毒蛇咬伤了，深夜紧急送下山治疗，才保住性命。

退休后的赵老师依然眷恋着非洲，不顾年纪大和路途遥远，去非洲考察旅游。她把在非洲拍摄的相册拿给我们欣赏并兴奋地介绍着：这是南非的好望角，印度洋和大西洋的分界线，惊涛骇浪。这是南非的民俗村，居住着黑色原住民，吃了他们做的饭，欣赏了他们

的歌舞。这是南非的动物园，乘车与野生动物亲密接触。这是北非摩洛哥，我们在这个国家从北向南又向北绕了一大圈，沿海岸有一个神奇的洞穴，图形酷似非洲地图，被称为“非洲洞”。这是北非的突尼斯，我们看到了美丽的地中海日落和日出，参观了珍贵的古迦太基遗址。赵老师说，非洲之行收获巨大，开阔了眼界，增长了知识。她感慨地说，如果现在再讲非洲史会比以前讲得丰富精彩。

这次一同到访的还有人大国际关系学院已经培养了多位非洲研究青年学者的刘青建教授。她说：现在中非关系日益密切，在中非合作论坛、“一带一路”发展战略大背景下，非洲研究在中国越来越重要。赵老师做了开疆辟土的工作，为后来人打下了基础……我最关心的是人大非洲研究的学术传承。赵老师非常赞赏刘老师在非洲研究上的建树和热情，衷心祝愿她继续发挥光和热，使人大的非洲研究更上一层楼。赵老师说：我研



周小普（左），赵淑慧（中），刘青建（右）

究的是非洲的过去，刘老师研究的是非洲的现在，一个是过去，一个是现在，但我们的共同点都是非洲。

赵老师非常真挚地说：非常感谢你们的采访。因为这次采访，让我翻出了堆放在书柜底层的非洲史讲稿，找出了分散在各处的自己的非洲史著作，回忆起自己非洲史研究的学术道路。赵老师沉思片刻说：我的人生与祖国息息相连，新中国成立大典时，我就站在天安门金水桥边（当时我是北京女一中学生）；抗美援朝，我投笔从戎；向科学进军，我考入北京大学；非洲大批国家独立，要加强中非关系，我成为非洲史专业的研究生。虽然一生用于非洲史研究的时间并不长，但自己在非洲

史研究这块土地上辛勤耕耘，一直不忘开拓者的责任。退休后的赵老师喜欢旅游摄影、唱歌跳舞、玩手机，但更关注的是复杂多变的国际局势，特别是60年前就与她的学术生涯紧密联系在一起的非洲。已是耄耋之年的赵老师以她的开朗、热情和朝气蓬勃的精神深深地感染和感动着我们去采访的后两代人。

（2019年9月11日上午，为追寻中国人民大学非洲研究的源头和历史，国际关系学院教授刘青建和新闻学院教授周小普以及周教授的两名博士生采访了赵淑慧教授。此文由中国人民大学新闻学院2017级博士生武慧芳等人撰写。）

脚踏实地，仰望星空

受访人物



陈禹，中国人民大学信息学院教授、博士生导师。1978年进入中国人民大学经济信息管理系计算机应用专业，攻读硕士学位。1981年开始从事本专业的教学与科研工作。1992至2000年担任中国人民大学信息学院院长。

曾建立中国高等院校中的第一个经济科学实验室并任主任。曾兼任中国信息经济学会理事长，国际信息系统学会中国分会副理事长等职。

“我们以前编程序屏幕都没有，键盘都没有，什么东西都拿纸带穿孔对着灯光看，都是这么学编程的。”寥寥数语，但其中反映出的辛苦程度远远超出我们现在对程序员职业的各种耳闻，在如此艰辛的

条件之下，他仍能披荆斩棘，在国内率先推动了信息技术与经济管理两个学科的融合发展，他就是中国人民大学荣誉辅导员、信息学院陈禹教授。

从1978年作为“文革”后第一批硕士研究生进入中

国人民大学开始，陈禹教授已经在这里学习和工作了40年，包括退休以后继续发挥余热。在这40年中，他把自己的全部精力投入到了科学研究和教育工作中，尤其是在完成大量教学、科研、行政工作的同时，顺应社会和科学的进步潮流，在高校教育的现代化、信息化进程中做出了积极的贡献。面对自己取得的成就，陈禹教授认为，自己所从事领域取得的成功离不开改革开放四十年的背景，这四十年对于他这一代人是非常重要的，而且是一辈子忘不了的。国家需要人，只要有决心学，艰难险阻都会迎刃而解。个人的成长成功，与国家和社会的帮助支持密不可分。

1978年改革开放，人民大学得以复校。邓小平同志曾指示，中国人民大学“主要培养财贸、经济管理干部和马列主义理论工作者”。人民大学复校时只新增了一个系，就是陈禹教授所在的经济信息管理系。顾名思义，这个系研究的内容是如何利用计算机技术进行经济管理，使经济管理现代化。受导师陈余年教授的影响，当年的陈禹对自己的定位，就是成为一名使用计算机技术在经济管理中做些实际应用的技术人员。为了实现这个目标，陈教授开始了几十年如一日的埋头苦干。在谈话中，他给我们分享了两个印象深刻的故事。

第一个故事是关于陈禹教授提出和建立国内大学第一个经济科学实验室。

1994年，陈禹教授受著名学者弗农·史密斯研究成果的启发，提出了在国内利用计算机技术做经济学实验的建议。这得到了人民大学时任校长袁宝华等校领导的大力支持。通过与弗农·史

密斯的直接交流，陈禹教授成功建立了中国高等院校中的第一个经济科学实验室。

实验室建立之后，当时全国各大报纸都进行了报道，因为在高等教育领域，传统意义上的实验室都是理工科的，从来没有过社会科学方面的实验室。这也很快得到了教育部的关注，1997年，实验室荣获教育部教学成果二等奖，于是引来了很多学校观摩、学习。

陈禹教授也因此与弗农·史密斯教授建立了深厚的友谊，后者于2002年获得诺贝尔经济学奖后，受陈禹教授邀请，于2004年的年中首次来到中国，在人民大学做了学术报告。

经济科学实验室建立的影响一直持续至今。自2000年以来，召开经济管理实验室研讨会一直没有中断过，与会人员从最初的40人发展到现在要控制人数的400人。而且教育部明确纳入支持计划，在全国建立29个示范中心，全国现在有600多个学校都有经济科学实验

室。陈禹教授在经济科学实验室建设方面做出的贡献是巨大的。谈到这段经历，陈教授感慨道，从经济实验室的建立，可以看出在中国改革开放的浪潮下中国管理经济学科的进步以及人们干事创业的热情。

第二个故事是陈禹教授主持接通了人民大学校园里的第一个电子邮件账号。

经前辈萨师煊教授介绍，1987年10月，陈禹教授结识了挪威学者索贝克，并到挪威特拉汉姆大学做访问学者。在那里，陈禹教授第一次尝试了通过E-mail的交流。在当时，一封信来回需要两个星期左右的时间，而E-mail却只需要短短的几分钟，这对陈禹教授的冲击力无疑是巨大的。

回国后，陈禹教授抓住了一次难得的机会，从中科院高能物理所租了一条E-mail专线，又自费购买了一台286PC机，用挪威的账号马上给所有的朋友发了邮件。这在当时引起了全校的轰动，奇货可居之下甚至需

要学生在这台电脑旁轮流值班。2014年，在中国接入国际互联网20周年大会上，一面电视墙呈现了中国最早的200个电子邮件用户，陈禹教授就是其中之一。

讲完两个故事，陈禹教授说到，无论是实验室的建立还是E-mail的接通，都需要三个方面的支持：第一是要有一个好的环境，改革开放创造了好的环境；第二是领导要有远见，有领导的支持事情就成功了一半；第三是要有一帮实实在在干活的人。

陈禹教授认为开放的前提就是承认有好多不知道的事，并举了一个简单易懂的例子：

“人走路前面远处看不清，往回看也看不清，只能看清前方5米，那你走不走呢？我看清5米，我就走3米，等走到3米，我再往前看。”

如今改革开放已走过40个年头，谈到对18级新生的祝福，陈禹教授这样说到：

“希望他们比我们过得好，现在有更多空间，更多信息来源，有那么好的技术。今天能这么做是有多少人的劳

动积累在里面，当你按下一个键的时候，你一个E-mail发出去的时候，你得知道它中间走了多少路。你完全依赖这个社会，若离开这个社会，你连小老鼠都不如，小老鼠都比你生存能力强，离开这个社会你一天都活不下去。社会越发展，个人越依赖社会。自觉地做社会的一员，尽力做自己的工作。”

这些话也让我想到了陈禹教授常讲的一个词，就是“顶天立地”。做人要坚守一个基本的理念，对社会、对世界基本的理念，就是顶天。立地就是积极接触社会，不要整天想一些虚幻的东西，不食人间烟火。人生必须要平衡好理想主义和现

实主义，顶天立地，就要用20%的时间去思考基本的问题，80%的时间参与社会现实，也就是在脚踏实地的基础上仰望星空。

聆听了陈禹教授的故事，我想，一个人的成功，个人的努力和社会的支持都不可或缺，个人的成长经历总是带有时代鲜明的烙印。陈禹教授在取得成功的道路上并非一帆风顺，支撑他不断奋斗、一往无前的，是那用自己所学为社会主义建设添砖加瓦的志向，是那一颗赤子之心，更是他这一代人坚忍不拔的精神品质。陈教授丰富人生经历中所有成就的取得，只因他脚踏实地，仰望星空。

创作团队

组织者： 刘永刚 | 中国人民大学信息学院

张 彤 | 中国人民大学党委学生工作部

采访人： 张 辉 | 中国人民大学信息学院 2018 级硕士生

作者： 张 辉 | 中国人民大学信息学院 2018 级硕士生

医养结合：“中国式养老”温暖“夕阳红”

作为世界上老年人口最多的国家，中国政府积极应对人口老龄化趋势，不断扩大基本养老、基本医疗保障覆盖面，形成了以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系，老年宜居环境建设持续推进，敬老养老助老的社会氛围日益浓厚。越来越多的中国老人，感受暖暖“夕阳红”。

嵌入式社区养老护理：让老人不再“看病难”

“早上8点就有专人来门口接我去街道养老服务照料中心做康复训练，到晚上5点半再送我回家，服务非常周到。”家住浙江省丽水市莲都区岩泉街道84岁的赵秉佑老人说。老人有20多年糖尿病史，这两年右腿病情恶化，需要拄拐杖行走，家人帮她联系了街道养老服务照料中心。经过一段时间的康复训练，老人身心状况得到改善。“除了帮助老人做康复，这里还解决社区老年人的一些生活问题，包括提供中餐、晚餐、洗澡等服务。”护理师李红燕介绍。

近年来，丽水加强适老宜老的城市基础设施建设及

基本公共服务，为老年人营造安全、便利、舒适宜居的生活环境。“我们积极推进嵌入式养老护理机构建设，尽力满足老年人‘离家不离社区’的养老健康需要。”丽水市副市长卢彩柳介绍。目前，全市已建成1842个覆盖城乡的社区居家养老服务照料中心，统一引进9家专业养老照护机构，提升服务专业化水平。

在四川省攀枝花市，则以家庭医生签约服务为支撑，以基层医疗卫生机构为平台，根据老年人健康状况和服务需求，分层分类设计签约服务包，为老年人提供家庭医生签约服务。

80多岁的蔡大爷家住攀枝花市仁和区，患慢性疾



病高血压和糖尿病多年，因“脑梗塞”导致肢体活动受限，去医院看病是一件非常麻烦的事情。与医疗机构签约“家庭医生慢病管理”服务后，蔡大爷在家就可使用便携式智能设备测量血压和血糖，数据实时上传至慢病管理平台，由专业的团队进行处理。老人可通过线上挂

号、复诊以及免费的药物配送，在家门口就能拿到调整后的药品。

“医养结合”：让老人病有人医、老有人养

医疗机构不能养老，养老机构不能看病，医养“两张皮”长期以来制约着老年健康事业的发展。对此，各

地进行“医养结合”模式的探索。

在攀枝花市攀西医养结合（康复）示范中心，78岁的曹洪友老人每天都要起身行走一会儿。此前他因病已经5年多无法下床了，女儿觉得不可思议，更感到惊喜。

攀西医养结合（康复）

示范中心是一家“医养结合”型养老机构，有专业护理人员，也有全科医生团队。2018年1月8日，患有2型糖尿病、脑梗塞、风湿性关节炎、高血压等多种疾病的曹洪友老人入住中心。当时，老人意识模糊、言语迟钝、四肢无力；由于长期卧床，全身多处压疮，腹部及四肢布满水泡，感染严重。

中心立即请各科专家对其进行联合会诊，制定治疗方案，通过积极治疗原发疾病、营养膳食、细心调养，老人的病情迅速好转。中心主任杨晓丽说，医院办养老，实现了医疗、护理、养老、康复、养生的无缝连接，入住的老人可以享受到医疗、护理和康复的“一站式”服务。

江苏省常州市则坚持养老与医护相融合、多种优惠吸引社会资本，建成了7个特色康养产业发展板块。

金东方颐养中心是常州成立较早的一家社区养老机

构，建有1789户老年住宅和500张床位规模的医院、500张床位规模的护理院，收住着近3000名健康老人、介助老人和介护老人，其中百岁以上老人4名。83岁的余美玲在金东方颐养中心住了1年多，她说：“这1年来身体状况比原来好多了，和其他老人一起生活，热闹了，心情舒畅。”

打通农村老人“医养结合”最后1公里

任淑连今年85岁，是一位老党员，在江西新余市分宜县钤山镇下田村的“颐养之家”负责日常管理工作。老人介绍，入“家”的老人们不仅解决了一日三餐，更得到了精神慰藉，日子过得很有滋味。

2016年以来，为破解农村留守、独居和困难老人养老问题，江西省新余市探索“党建+颐养之家”农村居家养老新路，明确村支书、村委会主任或村小组长

作为“颐养之家”责任人。截至目前，新余全市414个行政村建成736个“颐养之家”，入“家”老人9215名，实现了所有行政村和有需求老人全覆盖。

在安徽省亳州市谯城区魏岗镇的医养服务中心，记者看到，老人们有的在看电视聊天，有的卧床休息。中心内窗明几净、设施齐备，区域划分明晰。

“过去政府每个月也给发钱，但我下不了床，也没人照顾，有钱也没法花。”81岁的老人朱纪青说。老人下肢活动不便，常年卧床，背上长满褥疮。去年1月，他被接到魏岗镇医养服务中心。朱纪青说：“这里一日三餐两顿荤，天天有人照看，还有医生来查房，身上的褥疮也痊愈了，平时还跟大家唠嗑解解闷，没想到老了还有这样的福气。”

（来源：新华网）

新版《老年人防骗攻略》： 保健养生骗局排“头号”

被“免费旅游”吸引，老年人全程被冒牌“专家”忽悠，最后买回家十几万的保健品；接到推销电话，老年人连续多年将退休金投入毫无市场价值的“收藏品”，最终被家人发现并报警……大量案例显示，受生理、心理因素及社会因素影响，老年人更易成为骗子的目标。

近日，北京市老龄协会和北京扶老助残基金会联合推出《老年人防骗攻略(2019年版)》，聚焦养生保健、投资理财等多类骗局，印制好的防骗手册将发放到社区和老人集中活动场所。

为什么老年人更易陷入诈骗圈套？我国跨入老龄化社会，老年人口逐年增多。当人



迈入老年，身体开始无可避免地走向衰弱，随之而来的便是高昂的医药费等，为了预防万一，人们总会给自己留点备用金，做“救命钱”。正是这些“救命钱”，成为了诈骗分子的目标。

有数据显示，中老年群体中65岁以上的独居老人最容易上当受骗。因为孤苦无依，他们内心总是希望多一

个底牌多一份保障。诈骗分子通常以虚假的信息诈骗中老年人，其中就包括夸大一些保健品的功能和一些虚假功效的养老器械设备，甚至把一些“三无”产品换一个包装，对中老年人宣称是什么救命灵药，骗取中老年人钱财。——这正是《防骗攻略》中排“头号”的保健养生类诈骗。

据媒体报道，2018年6月，国内最大的以免费旅游为幌子、利用保健品诈骗老年人的犯罪案件告破，38个“旅游会销”平台被打掉，638名犯罪嫌疑人落网。

打着虚假公益组织的旗号，冒充医疗专家吹嘘、夸大产品功效，将十几元钱的廉价产品包装成中央高级干部“特供”药品，再以三四十倍的价格大肆推销行骗……这是该团伙坑老人养老钱的主要手段。

据受害老人自述，落入陷阱的三个关键点：一是受到了“免费旅游”的诱惑，二是被诈骗分子嘘寒问暖的“感情牌”打动，三是被冒牌专家“洗脑”，轻信了保健品被夸大的功效。

《防骗攻略》提示，这类骗局的特征主要以施以恩惠、制造权威、夸大功效等方式对老人行骗，建议老人不要轻信陌生人说的话、不要轻易透漏个人信息、要多和子女及亲戚沟通、要注意保存购物单据等。

老年人常遇到的骗局有哪些？应该如何避免？ 事后该如何补救？

保健养生类诈骗

骗术：

免费旅游、VIP体检、夸大保健品效果；安排“老人”现身说法，忽悠老人往销售公司存钱；销售假药致老人死亡；销售“秘制神药”，保长寿体健等。

提个醒：

面对保健品诈骗，要做到“两要、两不要”，即不要相信有包治百病的神丹妙药，如果患有疾病，要主动到医院就医，保健品不能治愈疾病。相反，伪劣的保健品会加重患者的病情，贻误治疗良机。

不要轻信犯罪分子编造的虚假身份或者夸大的保健品功效，也不要轻易透露个人信息、要多和子女及亲戚沟通。老年人在遇到推销保健品或者声称可以退款的情况，不要擅自做决定，要积极和子女或者其他亲朋好友沟通，听取他们的意见。要保存购买保健品的相关单据以及快递单，以便在查证上当受骗后及时向公安机关提供。

角色扮演类诈骗

骗术：

冒充民政部门工作人员谎称办理残疾证、低保补贴；冒充政府拆迁办人员诈骗；冒充财政局工作人员实施诈骗；冒充亲戚串门诈骗；假扮燃气公司或水电公司员工诈骗；冒充“神医”看病行骗。

提个醒：

老年人遇有自称政府工作人员来访时，应当核实其身份，要求其出示工作证，必要时向其所在单位打电话核实。不要轻信“天上掉馅饼”，本不属于自己的利益不沾，保持平常心。维修要找物业或者打使用说明书上的客服电话，切莫相信楼道张贴的小广告。

收藏品类诈骗

骗术：

夸大价值骗取“标的费”；承诺高价回购收藏品行骗；免费鉴宝“局中局”诈骗。

提个醒：

拍卖藏品，须认准有拍卖资质的拍卖公司，正规拍卖公司在藏品未成交之前不会向卖家收取任何费用。如果需要签署藏品回购合同时，建议寻求律师帮助。

老年人参与收藏品投资或者拍卖，一定要到专业部门，不要轻信电话、网络、电视推销，谨防所谓“拍卖公司”“艺术品公司”的诈骗陷阱，发觉被骗要及时报警。

投资理财类诈骗

骗术：

消费返本复利型投资理财诈骗；小利

小惠型投资理财诈骗；投资贵重物品型投资理财诈骗；理财产品投资理财诈骗；合伙人与原始股骗局投资理财诈骗；非法传销型投资理财诈骗；广告诱惑型投资理财诈骗；免费旅游天价购房型投资理财诈骗；网络理财投资理财诈骗。

提个醒：

老年人在投资贵重物品时应当多方考量，包括注重出售方的主体、资质等，以及贵重物品是否符合其所应有的价值。以避免被虚假的出售方或不值钱的物品所欺骗，带来不必要的损失。老年人在选择理财产品进行投资时，不要盲目从众，要有自己的判断标准，也不要贪利，以防陷入更深的骗局。

骗婚骗财类诈骗

骗术：

不法分子在网络上或公园等老年人聚集地炫耀财富、地位、家庭背景等个人信息进行利诱；不法分子以网聊痛陈失败婚恋史或不幸生活、虚构自己拥有雄厚的财富等骗取同情或博取好感，进而谋财谋色；不法分子编造虚假身份或人际关系信息作虚假承诺或索要财物；不法分子一旦无利可图或骗取钱财到手就会消失。

提个醒：

结婚与交往的前提是需要明确对方的身份信息，对于对方虚构的信息要及时分辨，不要轻易受欺骗。

老年人在交往过程中，遇到对方多次索要钱财，无论是以何种目的，都要谨慎对待，可以同子女进行商量。

旅游类诈骗

骗术：

不法分子通过各种嘘寒问暖方式，用“温情攻势”取得老人信任；不法分子以低价旅游诱惑，骗取老人钱财后潜逃；导游与景点商店等相互勾结，强制老年人消费，并规定最低消费额，不买不准离开。

提个醒：

强迫消费侵犯了消费者自由交易、公平交易等权利，并且由于强迫交易造成人身损害更是对于老年人作为消费者权益的侵犯。

旅游景点以低价销售假货或以高价销售不符合质量规定的产品，是对老年人消费者权益的侵害，商家欺骗的销售行为需要承担“退一赔三”的责任。

合同类诈骗

骗术：

借款合同类诈骗；一房二卖类诈骗；低价旅游套取高保证金合同。

提个醒：

老年人出借资金时一定要慎重，最好让对方出具担保，保存好相关证据。为了确保担保真实性，必要时要委托律师核查。

金额较大的借款，最好和家人商量，办理出借手续时，尽量咨询法律专业人士，避免上当受骗。

电信诈骗

骗术：

冒充国家相关工作人员调查唬人；冒充亲友请求“汇钱救急”；虚构中奖；电话推销等。

提个醒：

预防电信诈骗，要做到“五不要”，即不要轻信不明对象及可疑信息；不要因贪小利而受违法短信息的诱惑；不要拨打短信息中的陌生电话；不要向陌生人汇款、转账；不要泄露个人信息，特别是银行卡信息。

（来源：《北京青年报》）

国家卫健委：将尽快在全国范围推广安宁疗护

新华社记者从国家卫生健康委员会日前召开的例行发布会上获悉，已启动第二批全国安宁疗护试点，将尽快把安宁疗护在全国全面推开。

国家卫健委老龄健康司司长王海东说，第二批试点扩大到上海全市和北京市西城区等71个市区，范围大大增加了。以此为契机，国家卫健委将围绕开展试点调查、建设服务体系、明确服务内容等任务，推动全国安宁疗护试点工作扎实开展。

据不完全统计，2018年全国安宁疗护服务共服务患者28.3万人，切实提高了疾病终末期患者的生命质量，建立了和谐的医患关系，促进了社会文明进步。同时，首批试点地区还积极探索，推动出台了促

进安宁疗护发展的政策措施，建立完善工作机制，取得一些突破性进展。例如，德阳市率先出台安宁疗护按床日付费制度，长春市实施恶性肿瘤等三种生命终末期病人单病种付费制度。

王海东表示，国家卫健委下一步将出台建立完善老年健康服务体系的指导意见，安宁疗护将是其中一个重要方面；完善进入安宁疗护阶段的有关标准规范，如专家共识、安宁疗护用药指导等，争取通过经验的积累，尽快把安宁疗护在全国全面推开。

安宁疗护是老年健康服务体系中的重要一环，旨在为疾病终末期或老年患者在临终前提供全方位的照料和

人文关怀。目前，安宁疗护在发达国家已经比较普遍，我国在2017年在北京市海淀区、吉林省长春市、上海市普陀区、河南省洛阳市、四川省德阳市开展了第一批全国安宁疗护试点工作。

6月10日至16日是老年健康宣传周，2019老年健康宣传周的主题是“懂健康知识，做健康老人”。截至2018年底，全国65岁及以上人口达到1.7亿，约占总人口的11.9%。随着我国人口老龄化进程不断加速，患有恶性肿瘤、阿尔兹海默病等不可治愈疾病的老年人逐渐增多，对安宁疗护服务的需求日益增加。

（来源：新华社）

北京发布养老新政：三类老年人将享受津贴补贴

为提高经济困难老年人、失能老年人、高龄老年人三类老年人及其家庭消费支付能力，有效缓解老年人生活照料困难，保障老年人基本养老服务需求，《北京市老年人养老服务补贴津贴管理实施办法》（以下简称《实施办法》）已于9月30日正式印发，自2019年10月1日起施行，首次补贴资金在11月底前发放到位。

补贴津贴的补贴范围、对象和标准

老年人养老服务补贴、津贴发放给具有本市户口且符合相应条件的老年人，包括困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴等三类。

困难老年人养老服务补贴

发放给低保、低收入、计划生育特殊家庭等困难老年人，用于补贴其晚年日常生活照料等生活性服务支出。

享受低保待遇的老年人（含领取北京市城市居民生

活困境补助金的老年人，下同）。补贴标准为每人每月300元。

低收入家庭中未享受低保待遇的老年人。补贴标准为每人每月200元。

属于本市计划生育特殊家庭且不符合前述1.2.款条件的老年人，补贴标准为每人每月100元。

失能老年人护理补贴

发放给重度失能或重度残疾的老年人，用于补贴其因生活自理能力缺失而产生的长期照护支出，包括但不限于购买照料支持、照顾服务、护理服务等照护性服务。

经能力综合评估为重度失能的老年人，残疾等级为一级的视力、肢体、智力、精神残疾老年人，残疾等级为二级的智力、精神残疾老年人中的多重残疾老年人，补贴标准为每人每月600元。

残疾等级为二级的视力、肢体残疾老年人，残疾等级为二级、三级的智力、精神残疾老年人，补贴标准

为每人每月400元。

残疾等级为一级、二级的听力、言语残疾老年人，补贴标准为每人每月200元。

高龄老年人津贴

发放给80周岁及以上的老年人，用于养老服务消费特别是生活照料护理服务。

80周岁至89周岁的老年人，津贴标准为每人每月100元；90周岁至99周岁的老年人，津贴标准为每人每月500元；100周岁及以上的老年人，津贴标准为每人每月800元。

注意：困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、80-89周岁老年人高龄津贴是新增的，90周岁及以上老年人高龄津贴是延续并提高了标准的，此次，对三类补贴津贴的申请条件和补贴标准均进行了调整。

津贴补贴如何申请

由符合申请条件的老年人本人或其委托代理人，或监护人自愿申请。申请人可以通过以下途径提出申请：

1、通过智能手机、计算机等设备登录

北京市政务服务网
(<http://banshi.beijing.gov.cn/>)

北京社会建设与民政首页 (<http://mzjgfp.caservice.cn/mzjwz/>)

市民政局微信公众号
(北京社会建设与民政)

输入姓名和身份证号码后填报申请。

2、就近在本市任一街道(乡镇)办事窗口出示居民身份证提出申请。

3、在社区(村)或街道(乡镇)领取并填写《北京市老年人养老服务补贴津贴申请表》后,到户籍所在地街道(乡镇)社会救助或“一门受理”窗口出示居民身份证或户口簿原件后提交。

注意:为方便申请人,对在2019年10月25日前尚未提出申请的,由北京市社会福利综合管理平台(以下简称“综合管理平台”)通过老年人预留的手机号码推送养老服务补贴津贴发放通知,确认回复后,综合管理平台直接生成并发放补贴至

老年人持有的银行账户。

申请失能护理补贴的老年人需先进行老年人能力综合评估。其中被评为重度失能的老年人,综合管理平台自动生成并发放护理补贴。

1、申领护理补贴的老年人,对持有残联部门发放的残疾证的老年人直接按政策规定发放,其他老年人需要按照《北京市老年人能力综合评估实施办法(试行)》(京民养老发〔2019〕42号)和相关地方性标准进行能力综合评估。

2、申请失能护理补贴的老年人需要先进行老年人能力综合评估,与申请老年人养老服务补贴津贴一样,同样是直接登录上述网站的老年人能力综合评估系统,填写申请人姓名和身份证号码,认证通过后填写基本信息在线提出评估申请,系统会将评估申请人按户籍所在地自动分配到所在区和街道(乡镇),如果老年人在提出申请时没有指定评估机构,区民政局或街道(乡镇)会随机安排机构进行联系并评估。

老年人能力综合评估注

意事项:

1、每一次评估的费用都是由申请人自付的,评估机构的收费实行政府指导价,一般机构上门评估收费价格为60-80元/人次、到机构内接受评估收费价格为40-50元/人次,因路途较远产生的交通和误餐等费用由申请人与评估机构自行商定。

2、按照政策规定,养老服务机构内入住的老年人,除政策限定不能重复享受的困境家庭服务对象、领取工伤保险生活护理费、纳入特困人员供养保障和伤残退役军人休人员等老年人群体以外,也可以申请护理补贴,各区要重点引导其将补贴用于支付入住机构的费用。

补贴津贴通过什么途径发放?

老年人养老服务补贴津贴按月发放,审定合格的自递交申请当月计发,每月月底前发放下月补贴津贴。首次补贴资金在11月底前发放到位。

自实施之日起,因申请人自身原因,延误申请超过半年的,从符合条件且提交申请的当月起计发。延误申

请时间在6个月以内的，按规定提交申请后从符合条件的当月起予以计发，也就是说，6个月以内的可以从符合条件的月份起补发，最长可以补发6个月的。

补贴津贴通过统发平台对接金融机构转账，存入申请人在申请时确认的银行卡金融借记账户。申请人在提出申请时，可以用已持有的北京通一养老助残卡、北京通一民政一卡通、北京通一残疾人服务一卡通、特殊家庭老年人扶助卡、北京通一第三代社会保障卡、军人保障卡中的一个作为养老服务补贴津贴发放的账户。

其中用持有的“北京通一养老助残卡”作为发放账户的老年人，其80—89周岁年龄段的高龄津贴按原居家养老服务补贴发放方式和渠道执行，护理补贴不得提现。

全市性对老年人的“补人头”的政策

只有一个

本办法实施后，本市60至79周岁重度残疾人居家助残补贴制度、80周岁及以上

老年人居家养老服务补贴制度、90周岁及以上老年人高龄津贴制度、95周岁及以上老年人补助医疗制度、100周岁及以上高龄老年人津贴制度停止执行。经整合后，实现全市性对老年人的“补人头”的政策只有一个，今后申请的老年人只需从自身困难、身体失能、年岁高龄三个角度入手，不必考虑其他。

符合条件的老年人，可以同时申领困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴。

可以择高

同类型补贴不重复享受，申请人可以自主择高申领。

既符合困难老年人养老服务补贴、失能老年人护理补贴条件，又符合因公致残、离休等福利性生活补贴（津贴）、护理补贴（津贴）条件的老年人，可择高申领其中一类服务补贴或生活补贴（津贴）、护理补贴（津贴）。

可以择一

对享受《北京市困境家庭服务对象入住社会福利机构补贴实施办法》的老年人，不能重复享受失能老年

人护理补贴。对享受残疾人两项补贴的残疾老年人，本着利益最大化原则，可以一边享受困难残疾人生活补贴，一边享受失能老年人护理补贴。

不能择选

领取工伤保险生活护理费、纳入特困人员供养保障的老年人不能重复享受困难老年人养老服务补贴和失能老年人护理补贴。

不能列计

老年人养老服务补贴津贴不计入城乡最低生活保障家庭收入。

此外，享受见义勇为致残人员护理补贴、因公致残返城知青护理费的老年人不享受失能老年人护理补贴，可享受困难老年人养老服务补贴。

特别要注意的是，当户籍迁移时，转出地从办理转移手续的次月起停发老年人养老服务补贴津贴资金，转入地从转出地停发之月起发放（综合管理平台自动将迁移信息推送到申请人预留手机上）。

（来源：搜狐网）

老人冬天如何养生才好

1 早睡晚起，心要静

冬季早晚寒气重，且极易侵入人体，老年人体质相对较弱，因此要避免早晚的寒气。中医认为冬天要“早睡晚起”，是说要比春天和夏天稍微晚一些起。冬季，很多疾病的发生、发展和恶化都是与人的心理状况息息相关的。老年人一定要避免忧伤、焦虑、紧张等不良情绪的刺激，保持心态乐观，精神愉悦。

2 注意保暖

由于老年人的主要脏器老化，功能减弱，适应性差，故当寒潮袭来时，高血压、中风的发病率增高，心血管病人容易出现心绞痛、心肌梗塞及心衰。严寒还是伤风感冒、支气管炎、肺心病、肺气肿、哮喘病的重要诱因。因此，冬季老年人的衣着要松软、轻便、贴身、保暖。

3 常喝点酸奶

冬季可以经常喝点酸奶，在补充身体营养的同时也增加了对身体有益的益生菌的摄取。这是因为老年人常与药物作伴，药物可以帮助他们抵御疾病的侵袭但是也把对身体有帮助的细菌杀死了。

4 多晒太阳益身心

冬季阳光对老年人健康十分有益。老年病专家研究发现，长期呆在室内，少到户外接受阳光照射的老人，普遍出现维生素D缺乏症状，发生骨质疏松。那些常在窗前晒太阳的老人，也同样出现骨质疏松，这是由于窗户玻璃滤掉了部分紫外线，而这些紫外线对促进人体合成维生素D是必不可少的。所以保健专家在冬季鼓励老年人多去户外晒晒太阳，有助于预防老年骨质疏松症。

冬季阳光不仅能防治骨质疏松症，而且还能减少老年人常发的精神抑郁症。老人冬季易出现抑郁情绪，很重要的因素是由于冬天昼短夜长、光照不足。阳光可增加人体雄性激素，抑制松果体褪黑素的分泌，帮助控制情绪。



5 多锻炼

多锻炼加强身体抵抗力和免疫力，在强身健骨的同时预防冬季流行疾病对身体的影响。

6 营养丰富

营养专家认为，在低温条件下，膳食营养特点应该是：增加产热营养素，保证充足的热能。产热营养素主要包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发其他疾病，但应摄入充足的蛋白质。

蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为好，应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加耐寒和抗病能力。

老人冬季防寒注意事项

老年人冬季保暖如何穿衣效果好?寒冬腊月，老人为了不感冒都会选择各种保暖措施，穿高领毛衣，来保证脖颈部位的温暖。这种想法是很正确的，但是要注意的是，在选择高领衣服的时候，要确保别太紧让颈椎失去正常活动的的能力，导致血管受压，血液不畅。

衣领过紧还会压迫颈动脉窦压力感受器，进而通过神经反射，引起心动过缓，甚至暂停、血压下降、脑部供血减少、头晕乏力，尤其对于患有心血管疾病的老年人来说，领口过紧会加重心脏负担，容易诱发心血管疾病，严重者还可出现休克。

此外，还要避免腰紧、袜口紧。腰带束得太紧，勒着腰部的骨骼和肌肉，容易引起血液循环障碍，导致腰椎局部长期缺血缺氧，还易发生腰椎损伤、腰痛、下肢疼痛、麻木、浮肿，另外还影响胃肠道的正常蠕动，日久会产生消化不良、食欲不振、便秘等。袜口紧不利于脚部的血液回流心脏，时间长了，便会引起脚胀、脚肿、脚凉，腿脚麻木无力，导致行走不便。

穿鞋也别太紧，如果脚部尤其是脚趾受挤压，会影响脚部血液循环，引起脚趾肿胀、疼痛、脚凉。

进入冬季，人们的衣服也越穿越厚。要说穿什么最保暖，老辈人自然说是棉袄。现在，除了棉袄，还有羽绒、羊绒、皮毛等，保暖性能都非常好。

(来源：搜狐网)

老年人心理健康的十个表现

一、充分的安全感

安全感需要多层次的环境条件，如社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等等，其中家庭环境对安全感的影响最为重要。家是躲避风浪的港湾，有了家才会有安全感。

二、充分了解自己

过高地估计自己的能力，勉强去做超过自己能力的事情，常常会得不到想象中的预期结果，而使自己的精神遭受失败的打击；过低的估计自己的能力，自我评价过低，缺乏自信心，常常会产生抑郁情绪。

三、生活目标切合实际

生活目标的制定既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”

四、与外界保持接触

与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会和人的接触。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了条件。

五、保持个性的完整与和谐

例如一个人的能力很强，但对其所从事的工作无兴趣，也不适合他的性格，所以他未必能够体验成功感和满足感。相反，如果他对自己的工作感兴趣，但能力很差，力不从心，也会感到很烦恼。

六、具有一定的学习能力

不学习电脑就体会不到上网的乐趣；不学健康新观念就会使生活仍停留在吃饱穿暖的水平上。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

七、保持良好的人际关系

在人际关系中，有积极性积极的关系，也有负性消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

八、能适度表达与控制自己的情绪

对不愉快的情绪必须给予释放或称为宣泄，但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾。

九、有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好

一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，对社会有利。

十、在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要应得到一定程度的满足

（来源：凤凰网）

樊代明院士谈养老，健康是当今中国高龄人群养老的头等命题

一、养老需要整合健康学概念

当我们不知不觉地“长寿了”，“多活了”，开始养老时，实际上，我们对养老还没来得及准备。

老年人有很多种病在一起表现，青年人多为单一病种，从青年人病种得到的经验，简单拿来为老年人服务显然是不行的。所以我们人老了，可保健的理论、技术、药品、经验，我们一切都没准备好。包括经济也没准备好。发达国家，几乎用了上百年才逐渐进入老龄社会，他们是先富后老。我们呢？十几二十年很快就过去了，经济发展没那么快，所以是未富先老。

什么是健康？首先要概念正确。如果健康概念是错的，养老能搞对吗？

老百姓认为只要没病就

是健康，为了这个没病，有病就得治病。为了治病我们没少花钱，也没少下功夫。美国做得最好，他们用GDP的18%去治病，最后什么结果？去年春节美国发布了一个消息，在医院里死亡的人，第一死因是心脑血管病，第二死因是肿瘤，第三是医源性死亡！每死10个人，就有一个是医源性死亡！中国怎么样？我们10年前，看病的只有40多亿人次，现在到80多亿人次了！人还是这些人，为什么病人越治越多呢？

把一个病人分成几个病人治，把一种病分成几种病来治。血管栓塞，从头到脚，分科包干，铁路司机各管一段，经常顾此失彼，或治此致彼；本来一个病，肝炎归传染科，肝硬化归消化

科，肝癌归外科，大家搞不了就找中医科，井水不犯河水。这种治法，哪个医院都一样，哪个专科都一样，哪个医生都一样，但是这种治法是对还是错呢？

现在药品奇多，医生连药名都背不过来，何谈药效、药量，特别是副作用。我当住院医生时只有五个抗癌药，我老师92岁离开了我，他当一辈子医生就二十几种药来回用。现在，心血管两百多种药，消化科一百多种药，肿瘤科有近一千种抗癌药。药品种类越多说明什么？说明没有好药！有好药就不需要这么多种药，是不是这样的？美国FDA2013年发布过一个消息，在当时的九大类药品中间，最好的药品是抗抑郁症的药，但40%没效果，最差的是抗癌

药，75%没效，所以在美国只要30%有效果就可获批。

药品越来越多，病人越来越多，医生越来越累，效果怎么样？比如心肌梗塞，检出率10年翻了一番，可治疗效果并没上去。用这样的健康理念养生不存在问题吗？我没有故意诋毁医生和医学的作用。

但如果某一大江暴洪决堤，洪水泛滥，我们只去抢救千家万户，抢救得过来吗？还是应该去堵堤还是治水呢？答案是唯一的。现在提倡大健康，养老需要大健康。什么是大健康，我很早提出过四全健康。

一是全民健康。就是一个人健康不叫健康，也健康不了。假如在你旁边的另外一个人，他是抽烟的，你能健康吗？五个肺癌有三到四个由抽烟引起，他抽烟，你抽二手烟，二手烟得癌的可能性更大，所以有人打趣说，干脆一起抽，抽死算了。

二是全程健康。就是一个时段健康不叫健康，健康长不了。

小时没做好，会养成后患。现在生小孩，8斤2两，

这个婴儿将来的“三高”就从此开始了。

三是全身健康。就是一个器官健康不叫健康。要呵护每一个器官，让所有的器官一起老。一个器官坏了，人死了，其他器官不是捐给别人，就是被烧掉，有什么用。

四是全能健康。光躯体健康不叫健康，还要功能健康，60多岁就开始老年痴呆，什么事都不知道了。或者失能躺在床上，看着天花板，不知日出日落，这叫健康吗？日本人活80岁，69年健康，中国人同样80岁只有59年，活得一样长，可少了10年健康，那叫“赖活”。

全能健康重要的是心理健康。人要活正能量，干也不行，不干也不行，于是能干，这是正能量！既然干也不行，不干也不行，那就干，是正能量。平时读书写字，说话办事要有正义感，不管何时何处都要吸取正能量，散发正能量，包括在旅游中也应该这样。

举个例子，我去过柳州，柳州有个柳宗元。当时柳宗元

搞改革，上级领导不喜欢，把他从长安贬到柳州。被贬一般都会产生负能量，但他有正能量，他为当地人民做了四件事。第一打井吃井水，消灭血吸虫；第二种稻米，当地米粉很好吃；第三种橘子；第四废除农奴制度，四个都成功了，但他积劳成疾，46岁就死了。他特别清廉，死无葬身之地，老百姓凑钱买了一口棺材，把他送回山西永济。把衣服和帽子埋在那个地方。

过去郭沫若先生赞颂柳宗元，“人以地名地以人”，倒过来念也一样，这个对联很难对。但郭先生只说了其人其地，没说其人其事，我对了一联，柳宗元搞改革是功，由此引起了祸，被贬了，正因为祸，使他功成名就。我的下联是：“功致祸起祸致功”，倒过来念也一样的。讲解员说对得好，他要讲出去。第二天，我秘书买了张门票，偷着去听。讲解员说，柳宗元很伟大，对我们这个地方做出了杰出贡献，我们祖祖辈辈记住他！当年中科院院长郭沫若先生说，“人以地名

地以人”；现在的工程院副院长樊代明先生说，“功致祸起祸致功”，横批是“柳侯祠”。

很多媳妇老跟婆婆关系搞不好，能健康养生吗？使劲对婆婆好，你的儿子或女儿上行下效，将来他们对你也好，不然就种下祸根。

我父母和岳父母平均快90岁了，最大95岁。每次回重庆，我妈都给我烧几个菜，妈烧的菜真好吃，打小的那种味道。我吃饭，妈给我夹菜，我吃她不吃，只是看着我，这是什么感觉，当儿的感觉真好，都说嘛：“父母在，人生还有来路。父母走，人生只剩归途。”为什么？父母走了，下一个就是你了。我们科里原有好多老教授，他们都走了，现在还剩一个，每次我都祝她健康。心里想你千万不要走，你要走了，下一个就是我了。当儿媳妇的，从今天回去，使劲对婆婆好，好到什么程度？老公和你自己的妈感到妒忌，你看最后是什么结果？

讲了四全健康，怎么实践？我告诉你们“健康三字经”。

二、防病三观念，也就是“三间”健康学

一是空间健康学

人是一个整体，但只是天的一部分，必须服从于天，什么是天呢？

就是遇到麻烦事时说，“我的天哪！”就是这个天。这个天只能服从不能抗拒，一个是自然，一个是社会。人离不开自然，天冷加衣服，天热脱衣服。反其道而行之，找再好的医生也没用！人吸氧气，呼二氧化碳，植物正好相反，正好交换，反其道而行之，吃再好的药也没用。人是社会的一员，必须服从于社会，服从社会就是改造社会。孤居寡食者，要不是兽，要不就是神，绝对不是人。人与人之间，相互疏离、相互设防、相互敌视，肯定都过不好，要么死别人，要么死自己。死别人的可能性不大，死自己的可能性太大。所以当自己的竞争对手、甚至敌人，哪怕是情敌，如果对方出现天灾人祸惨不忍睹，你心里有一丝丝快感，这是可以的；你使劲幸灾乐祸，落井下石，对不起，得

病的不是他，他反正死了，得病的是你，明天就是你，因为你心术不正。

举个例子，有些人想比别人过得好，活得好，但自己没有本事。怎么办？天天使劲找别人的毛病，然后无限夸大；或是无中生有，造谣中伤。这样的人不少。可能在座的，很多都被别人传过谣言，为什么总有人收拾你，因为他们这辈子离不开你，你躲不了。怎么办？不要理他，因为你心目中就没有他。是名人就要受到考验的，两块山石，一块无人问津，一块被顶礼膜拜。

为什么被顶礼膜拜？因为你成了艺术品，成艺术品可是要雕刻的，雕刻就是要剜肉，剜肉有多么痛苦，对不对？正因为剜肉使你成了名人，难道你还去计较雕工的手轻和手重吗？

我十分讨厌微信，我就没微信。微信会撕碎你的思想，甚至撕碎民族的文化。我们看一本书是有逻辑的，那么多乱七八糟的东西，怎么辨别真与假，对与错。很多人说话已语无伦次了，所

以加微信要选择，选择正能量讲真话的朋友，去掉那些老说负性话传假话的人。这是很大的问题！

传短信要有个分别，好事去传，不好的事，即便是事实都不要随便传，不然就是心术不正，心里有阴暗面，传别人不好自己就好了吗？

二是人间健康学

人是一个整体，由不同成分组成。联系我们的是什么？三个东西——一个是物质，一个是能量，一个是信息。

什么叫物质？我们都是唯物主义者，一事当前看见了才算，一定要找到物质，暗物质你看得见吗？看不见就是唯心主义吗？中医讲精气神，精是可以看得见、查出来的，到检验科一查，血糖高了，血脂高了；到放射科拍个片子，有个阴影。但气和神在检验科、放射科，不可能查得出来，要靠医生判断。现代医学为什么那么强调物质？因为有物质才有生命，没有物质肯定没有生命。但有物质就有生命吗？人活的时候有物质有生命，人死以后，所有物质都存

在，请问死的是什么？我科护士抢答，生的时候把人称一下，死后再称一下，少二两，就那东西，对不对？方法是科学的，结论是错误的。死的是什么？一个是信息，物质间的传递。一个是能量，物质间反应的结果。比如说，我们举重，一举能量来了，一放，能量没了。信息和能量才是生命的本质，我们医生护士救的是这个东西，绝对不是五块肉缝起来就是一个生命！

三是时间健康学

人体和生命都会随时间变化而变化，一分钟之前拿到什么指标，不能作为一分钟以后治病的绝对根据。病人头疼，做CT没有问题，一下来就颅内出血，吃点去痛片吧。明天就死了，官司就来了，关键病人命没了。

生命之变化，不仅人在变，动物在变，植物都在变，向日葵围着太阳转，含羞草白天关晚上开，睡莲是白天开晚上关。无论是广州的杨柳还是郑州的杨柳，都是3月份生枝发芽，深海鱼都那几天跑到长江口来产

卵，它们没有互联网通知，通知它们也听不懂！

人在24小时12时辰，中午12点过去叫午时，生命力最强，晚上12点叫子时，生命力最差，子时死人最多，老百姓都说是鬼来了，其实是生命力最差的时候。“子午流注”或叫“子午规律”，我们老祖宗几千年前都已经发现了！晚上12点生命力最差，我们当老板的当领导的，自己加点班就算了，千万别拿别人的生命开玩笑。

时间健康学对医学十分重要。比如打抗癌药，为什么效果有的好，有的不好，因为癌细胞一天代谢很多次，正常细胞只有几次，两个不同步，护士打药时，正好癌细胞开，正常细胞关，那效果好，反其道而行之，那是什么效果。

女士的月经一定是月月红，一月红几次，几月红一回，受得了吗？

做试管婴儿是细胞好吗？当然！但更取决于接种的时刻。时刻算准了，一种龙凤胎出来了，什么时候都在种能成功吗？

三、看病三认识

我要纠正老百姓的说法，现在好多医生也这么说，“有病就要治，病是治好的”。只对一半，一半是错的，你夸大了医学的作用，夸大了医生的作用。

人体疾病，1/3不治也好，1/3治也不好，1/3治了才好。

1/3 “不治也好”。比如感冒，普通感冒是治好的吗？自己好的，普通感冒不治也好。人类医学才几千年，在几千年前，没有医学至少没有系统的医学，怎么过来的？靠人体的自愈力，而不是治愈的！

人作为一个个体，在地球上生活了几百万年，所有抗病抗害能力都已经有了。为什么得病？某个地方病了，受伤了，受害了，或自己内稳失衡了，医生帮他一下，但要他自己好，他自己好不了，治也不好。

但有了医学和药后，人类依赖性来了，现在自愈力大幅下降。一个伤口，不加抗生素就要流脓，甚至得败血症。现在每两年产生一

个耐药菌，10年才产生一个抗生素，总有一天道高一尺魔高一丈。

1/3 “治也不好”。人总是要死的。两种死法，一种是老死的，油都烧干了，寿终正寝，不死行吗！另一种是病入膏肓，必走那条路，没有回天之力。怎么办？要有带病健康生存的概念，怎么使我们活得长一点，活得好一点，这就是医学的目的。

所有的慢性病是治不好的，你能治好高血压？吃药一直吃到死，糖尿病也是一直吃到死，哪一天不吃哪一天就可能早死，治不好的！

只能带病健康生存，这就对了，这就行了，只能活得长一点，活得好一点，不要试图治好，几乎所有的慢性病，连病因都没搞清楚。慢性病的相关因素，60%是由于生活方式，20%是由于环境，10%是人的问题，医生可以干预的仅10%，我们把医疗卫生费用的90%拿去干预10%，能起多大作用。

现在对所有的慢性病的治疗基本都是针对危险因素。

因素复因素，因素何其

多，哪个更真实，谁也不好说。

所以，什么是医学，什么是医生的作用？所有的人，一生下来就决定会死。都决定要走那个方向。医生呢？就是维持秩序，不让随便加塞（早死）。昨天有人就加塞了，丈夫抽烟，回家赶快叫他不要抽了，他在加塞呢。

我们要把疾病当成健康的组成部分。血压高了，是身体要让它高，血糖高也是身体要让它高，你单纯把它降下去，可能死得更快。是不是这样的道理？

什么指标高是生命的反应，问题是要找一找为什么高的原因。

健康概念要倒过来。比如肿瘤，身体自己长出来癌，我们就要置癌于死地，早期的治疗效果是好，其实早期的有的不治也活20年。晚期的，一般用手术、放疗、化疗，都是以杀死癌细胞，斩尽杀绝为目的的，杀呀杀呀，结果病人死了，放到停尸房，已经死透八个小时后，肚子里的癌细胞抽

出来还是活的！本来想瘤没了，人还在，可比比皆是，人没了，瘤还在，这样的情况比比皆是。可不可以改变一下观念？北京有个大学者的夫人，得了胃癌，情绪极度低落，不想活了。第二营养很差，骨瘦如柴。把她送到南方一个城市，准备临终关怀。很多医生看过，我也参加过会诊。对她我们不这么治，怎么治？

第一是抗抑郁症，让她精神头打起来——凭什么你活我不活？不就是多了个癌吗？第二是加强营养，让她胖起来，壮起来，然后看哪一个病灶好治就先治，最后把癌全切掉了。现在还活得很好。

现在有一种错误概念：癌症是绝症，一得就死。其实带瘤生存活得长的有的是。比如上海某大学消化科主任，得的是肝癌。胸腔都是癌细胞，切不掉缝起来。用整合医学办法最后活了多长时间？11年。如果80岁得癌，切不掉，绝对不去放化疗，把这11年过好，活到91岁。

又比如重庆某医院有个外科主任，得的胃癌切不掉了，

叫我会诊。我说赶快回家吃好的，因为吃得差不多了，赶快找接班人，因为活得不长了。院长马上找到了接班人，还是我的学生，接班人等啊等啊，13年过去了，现在还在。肿瘤病人的发展与自身的心理状态密切相关。

2018中国肿瘤学大会8月18号在沈阳召开，我是主席，参会共有32000人，我们发现了很多抗癌明星。

有一位是大肠癌，各种方法治不了了，大便都拉不出去。这样的人很多都是躺在床上等着某一天到来。他不，他躺在床上听音乐，激情的音乐，用双手摸着自己的包块，一边摸一边跟它商量，老兄啊，你不能赢啦，你赢了我就死了，我死了你还在吗？我们两个得一起活呀。两年多活过来了。不知道他还要过几个两年。生命力有多强？一个南瓜，一切就开。听说有人做过试验，南瓜很小时用个铁箍子把它箍起来，到最后长成老南瓜时，用斧头都砍不开，里头全是纤维。把地底下的根刨起来一看，它的半径多了一

倍，生命力多强啊。

又比如，肺癌一口气不来就不行了，两分钟不呼吸平常人就受不了。中央电视台不是有“挑战不可能”吗？在水下一个人可以20分钟不呼吸，这么强大的生命力，肺癌抗不住？我们所有的人身体内都有癌细胞，长不长成癌，关键在于你自己。举个例子，我坐飞机，当起落架放下后，我就开始憋气，一般五口气到机场。如果十口气飞机还没落地，不是我身体不行，就是驾驶员有问题。有人问我怎么锻炼，我就是这样忙中偷闲，锻炼肺活量。生命靠生命力，要调动它的积极性。

1/3 “治了才好”。这是医学和医生的贡献。医学和医生，就是要让“不治也好”不要向“治了才好”发展，更不能向“治也不好”发展。

四、治病三个境界

第一是求真。科学是求真，科学在医学中有局限性，医学靠科学不能完全搞定，还靠什么？靠人文来补充。用什么药治什么病，看

什么指标就诊断什么病，不是绝对的。

科学和医学有差别。科学追求纯粹性、明晰性、精准性。爱因斯坦早就说过，科学追求这三个性是以牺牲完整性为代价的，所以科学求真了不一定务实，局部或微观或瞬时的求真，对整体的人有时并不是务实的。

第二是求善。什么叫善呢？医生对病人的呵护，病人对医生的尊重。

第三是求美。要把医术当成艺术来做，医生上班了，做艺术去了，病人来治病，享受艺术来了。现在有多少医院多少医生做到了善与美？善与美才是医学的本质，才是人性的体现。我们给病人治病，没有做到善与美，那就是忽视了病人作为人的人性，也忽视了自己作为人的人性。你只是用冷冰冰的手术刀、机器或药片给病人治病，使医学失去了温度，你就像在治疗牲口。

半年前我写过一篇短文，叫“百米长廊的遐想”：病人被推进手术室，常常要通过约一百米长的过

道。一百个病人，一百个想法；一百个医生，一百个想法。什么是最好的结果？只有医生和病人想到一起了，才是最好的结果，否则都不是！现在有多少医生和病人想到一起了？

比如，有个大老板，被推进去前，他想，谁知道能不能出来呢？早知今日，何必当初，那么拼干啥？第二个病人想，我还有点私房钱，没告诉太太，不告诉她，万一出不来，不就成了银行的吗？告诉她，万一出来了呢？第三个病人想，我还没给医生送红包呢，谁知他进去是长切短切，快切慢切，是自己切还是让徒弟切呢？医生应该怎么想？对第一个病人，“老兄，你这一刀早晚要挨的，晚挨不如早挨。你前半辈子挣了钱，现在能治好，得恭喜你！”对第二个病人，“你不是有点私房钱没告诉太太，害怕出不来吗？你写一个信封吧，账号放在里头交给我呀！”“那不成了你的吗？”“你让太太找我取呀”“万一我出来了呢？”“出来后你再写一封信，我把这封信还给

你”，“写什么？”“I love you。”太太收到这封信，有多感动，生死关头，把剩余的一点钱全交给你，对你多么爱，今后对他还那么抠吗？对第三个病人，“你不是没给我送红包吗？我告诉你，我们医生缺的不是这个，缺的是朋友，有了朋友一切都有”。如果病人都成了自己的朋友，还怕一旦缺吃缺穿吗？好医生不收红包，只有差的医生，他不行，收点是点。“你把生命交给了我，我俩成了生死朋友，我一定好好给你做，做成功。如有所闪失，请在奈何桥边等着我。如果成功了，我俩大千世界潇洒走一回。”

这样的病人，肯定心理稳定，血压正常，出凝血机制正常，一定恢复最好。你知道吗？一个人带着抑郁的心情接受手术，据说体内有25种蛋白质发生变化，产生毒素，把血抽出来打给老鼠，老鼠急得蹦蹦跳。

刚才讲了防病三观念，看病三认识，治病三境界。一生二，二生三，三生万物。医学是一个混沌状态，无限因素加无穷变化，混沌的！

所以，能处理例外和意外的医生是好医生，只根据指南，照葫芦画瓢不是好医生。医生要懂心理学，懂人文，因为我们是和活生生的人打交道。因此，医学一定是文科要强，理科也需要，但不一定那么多，主要是要文科！

大家很关心体检指标，但不一定千篇一律。指标有时顶用，多数不能说明根本问题。人不是靠一个指标来决定的。有的人指标好好的，他就是不舒服，说他不应该不舒服，指标正常的，结果“嘣”一声跳楼了，跳楼后马上抽血，指标还是正常的！但有人呢，好多指标都异常，他老去打麻将，还赢了。说你回来，把指标调整后再去打，结果他回不去了，回去了赢不了了。

我的血糖一直接近7毫摩尔，根据过去的标准，6以上就是糖尿病。但我其他指标都正常，他们要我降，我就不降。我妈给的7，把我调到5，就讲不了这个课了。我66岁了嘴巴还好用，全靠这个7啊。大卡车怎么只加小轿车那点油呢？

南方一个大医院有个内分泌教授挺有意思，给我写了一封信，“樊院长，我们太爱你了，但你一定要承认自己是糖尿病。”

“我其他都正常啊”，“那就是变异型糖尿病”，“我小时就这样”，“那就是小儿变异型糖尿病”，“小儿变异型糖尿病是什么？”“血糖高一点，其实没病”。现在美国看大家都高，已把标准调到了7，我终于回到了正常。但问题又来了，我的血压是120/80，是正常的。过去美国高血压标准是130/90以上，现在调到120/80就是高血压，我血压又不正常了，怎么办，你懂的。

过度诊断还可表现在影像检查上。拍胸片看到什么阴影就是癌吗？去年春节，有一个人痰中带血，咳血了，按电影逻辑，基本上离死不远了。他还右上胸痛，在右上胸部那个地方，CT发现一个阴影，拿到全国的肺癌专家看，80%以上是肺癌，宁可信其有，不可信其无！要切掉。这对我来说，很纠结，切不切呢？因为这

个病人不是别人，就是我自己。吓死宝宝了！

但我就不相信。第一，我痰中带血，不是咳出来的，而是我倒吸进去的，我有右上颌窦炎；第二，右上胸痛有压痛，是咳嗽咳的；第三，肺有阴影是右上肺炎恢复期结果；第四，我不抽烟，凭什么抽烟不得癌，偏偏我不抽烟得癌啊，这不可能。诊断疾病是各种因素在一起整合考虑。但我不能告诉妻子，她是皮肤科教授，肯定找医生给我挖了，挖出来正常还皆大欢喜。有的手术开进去后小病灶找不到，索性把一叶全切了，切出来正常也皆大欢喜。我要开2万人的大会，不能告诉组织；我女儿怀孕了，也不能告诉她。我就吃几片抗生素，自己挺。你要知道我是一个医生，这意味着什么？挺几天一下扩散了，就没有我了。几个月过去，4月29号，大会开完了，事业做成了，没过几天女儿生产了，姥爷当上了，再去一查，肿瘤消失了。其实现在看到的肺结节，95%以上与肺癌

无关，但目前解决的办法：一是切，二是查。三个月查一次CT，相当于60张X光片的照射剂量，一年四次，四六二百四十张！如果还不是癌，明年再查一次！还不是，再查一次！最后，终于了！听懂了吗？居然没听懂，什么智商啊？

最后讲一个例子，一个老太太65岁？肝功不好，吃了二十几万元的保肝药，全国各地都跑遍了，查不清楚。专门来到西京消化病医院，点名要我看。第四军医大学西京消化病医院是连续九年在中国排名第一的专科。

我现在一般不看门诊，也不做内镜，我的责任是带出一批教授。我的工作重点是他们看不到、看不了的病人，当然这是好难好难的。我一般查房前第一天要跟病人交流，做到胸中有数。一定要查到这个疾病昨天的进展。第二天带着教授及学生们进去。一开门，65岁一个老太太。我说：“你年轻的时候长得很漂亮”，“你咋知道？”“你现在还很漂亮，65岁了一根白头发都没有”。“我染

的”，“在哪染”，“地摊买的药水染的，一月两次”。我说病因清楚了，教科书没有的，明天回家治疗。三个方法：第一，停掉染发；第二，停掉所有保肝药；第三，跟丈夫一起吃平常饭。100天后来看我。三个月后她来了，所有的头发全白了，但肝功好了。她还有心理问题，说这个白发不漂亮，我说你把它全剃了，带一个黑假发不就行了。什么问题？染发染的！一个月两次，刚好一点又来一次，还吃大量的保肝药，所有保肝药都伤肝。用的是地摊那个劣质染发液，染时还带一个帽子，然后烤电，头发根都是铅和汞。头发是空的，跟身体血管相连，我们查血铅，不就是剪几根头发去查吗？这个劣质染发油，它能把白发染成黑发，就一定会把你的红肝染成黑肝。

所以，樊代明的一句话值20万元，还治好一个病人喽。这样的病人在中国没有100万也有10万人，在座的就有，你染它干啥？白发代表成熟，白头到老嘛，对不对？在

座的如果找不到工作，告诉你们一个绝招，没学医的也成，你在本地城市摆一个地摊，打一个锦旗，上写“专治原因不明的肝功损害”，来了病人你就问，“你染发不？”我这场报告，在上海讲是星光大道那个朱迅给我主持的。在北京人民大会堂讲过两次，都是新闻联播那个欧阳夏丹主持的，她俩最后的总结都是问我：“樊院长，你染发不？”

我在试图改变大家对健康的观念。我们要搞整体整合医学，具体到养老，就是整合健康学。要将信息、技术、资源、人才等进行整合，这样就不会再出现一个有8种慢性病的老年病人住院求医，8个专科病的医生来诊治，每个医生也许都让他吃一份维生素的尴尬局面了。现代医学现状要有一个革命性的转变，中国人要有一个准备好了的养老，快乐安度晚年，而不是收拾残局，在各种病痛中艰难度日。不是“夕阳无限好，只是近黄昏”，应该是“虽已近黄昏，夕阳无限好”。

（来源：中国寿乡联盟）

一个人最好的生活状态：物质至简 精神至盈

在美国马萨诸塞州康科德城的瓦尔登湖边，曾有个人搭起一座木屋，过起了自给自足的生活。如果今天身边某个人，突然跑到深山老林，你一定不会理解。在当时，情况也一样。然而，多年以后，我们似乎对梭罗，对他的选择能有另一层的理解。

他在此期间写下的《瓦尔登湖》，成了全人类的精神财富。这本书教会我们：最好的生活状态，是物质上简朴至极，精神上丰盈充实。

物质简朴，过得不累

在北欧国家，放眼望去，没有高楼大厦，人们穿着朴素，开着旧车，吃着简单的食物。晚上七点以后，街上静悄悄的，少有灯红酒绿，更没有奢华的消费刺激人的神经，人们都在各自家里陪伴家人。

瑞典有句老话说：“钱

可以储存，而时间不能储存，你怎么花时间，就决定了你一生的生活质量。”

我们的生活，总是充满房子、车子、票子，而少有人专注于孩子、妻子、园子。其实，我们要学会降低对于物质的欲望，回归生活的简朴，回归安静的心灵温度。

生活是过日子，过日子要的不是太多的物质，而是要多一点品质。

在北欧，生活的简朴是一种习惯：饭不能不吃，但不必多吃；钱不能没有，但不必过多。当生活节奏特别快的时候，我们是不是该问问自己：到底什么才是幸福，我们所有马不停蹄的追求又究竟为了什么？我们其实很简单，只是想要让父母，伴侣，孩子过得好一点。

有位作家说：物质生活一旦简单了，身边的一切也

会清晰地水落石出。生活，真的不用追求太多，工作之余，多和家人一起，一起做饭，做游戏，讲故事，享受阳光、露营、骑行带来的快乐。只有物质简朴了，生活才能简单，才不会感到疲惫，才会幸福。

精神丰盈，活得舒心

马未都曾说：中国历朝历代都有鲜明的个性，人们的生活喜好也各不相同。

他甚至形容魏晋时代，是精神上的奢靡。这个时代出现了很多文人，这些人都是风流倜傥的，他们对生活的态度远不像身前的汉代和身后的隋唐。那个时代和现在很像，事物发展得太快，他们愿意慢下来，专注于内心世界，追求精神上的丰盈充实。比如顾恺之的绘画，王羲之的书法，刘勰的文学，更有山水诗人谢灵运，

放荡不羁竹林七贤，真正的隐士陶渊明。

人总是在问：如何才能拥有丰富而自由的精神世界？其实最有效的方法是：少关注物欲声色，多接受艺术、文化和诗意的熏陶。

严歌苓说过，读书使女人产生一种情调，这情调是独立于她们形象之外而存在的美丽。对任何人来说，都是这样。

我们可以多读书，最好可以陪着孩子一起读。除了读书，还可以进行旅行，走过的旅途，遇过的人文，看过的风景，都会让人思维更开阔，性格更豁达。甚至可以看看电影，散散步，这都会收获心灵的平静。

其实，追求精神丰盈，就是拥有一份在生活之外的心境，做想做的事，平静，恬淡。

你的精神世界越趋向丰盈充实，你的生活便越简单，活得也越舒心。

生活由心，自在安宁

作家林清玄曾说：“人

生不过就是这样，追求成为一个更好的、更具有精神和灵气的自己。”

年轻时林清玄工作很卖力，第六年就当了总编辑，同时在报纸上写十八个专栏，主持节目，当电视公司的经理，还做了广播节目《林清玄时间》。一时风头无两，成为大众眼中成功的人。

他以为，成功应该很快乐，但事实不是，因为每天从早到晚要开七八个会，还要和很多不喜欢的人约会、应酬。生命的时间和空间被挤压，很难静下来，也没了幽默和浪漫，对曾向往的东西失去了兴趣。

林清玄的选择和哲学家梭罗一样，辞掉了所有工作，到山上去闭关，去静修和思考。三年后，他下山时路过一个水果摊，想买点水果，当时老板不在，便在边上等。这时有一个路人过来，问他水果怎么卖，将他误认为老板……这也许就是生命的境界吧。

当今社会，也有许多成功的人，他们无论是走在路

上，还是待在家里，身上永远贴着一个标签：我是大老板、我是学者、我是有钱人、我功成名就……殊不知，越有涵养的、精神层次越高的人，往往越简单、越随和。

就像《瓦尔登湖》中写的那样：“把一切不属于生命的内容剔除得干净利落，简化成最基本的形式，简单，简单，再简单。”

生活中人们总是为了金钱奔波、追逐、竞争，其实这样的人生匆忙，很累。我们何不也剔除掉身上太多冗余的东西，简简单单，生活朴实，精神丰盈，追寻一份内心的自由和安宁。

《庄子·天道》中说：“朴素，而天下莫能与之争美。”大道至简，生活最好的状态，也许就是物质上简朴，精神上丰盈充实，一个人的精神层次越高，越懂得生命的真谛，所追求的也越素与简。

惟愿你生活安稳，拥有一颗宁静富足、单纯朴素的心。

（来源：搜狐网）

12件小事让你能量满满

年末将至，你是否觉得时间太快，许多事还没来得及做？试下12件小事让你能量满满。

1. “浪费”一点儿时间。焦虑感往往来自目标无法达成、效率低下、拖延，忙碌却不能达到预期，进而对自己的价值和能力产生了怀疑。这种时候，我发现不如干脆大大方方地浪费一点儿时间——去看一场电影或来一个短途小旅行。这与其说是“充电”，不如说是“给自己一点宽容和安慰”。

2. 买买买，不如出去走一走。“双11”前后，到处是买买买的气息，其实很多快乐是不用花什么钱的。那天我去了朝阳公园，很普通

的一个公园，但此刻美得像童话。

3. 和朋友约会。网络时代，朋友间好似天天互相关注着，但一回想，已经很久没有见过面了。和好友见面，面对面地谈笑，一起喝酒，叮咚地碰杯、吃个热腾腾的火锅，是比任何行为都治愈的事。

4. 好好做早饭。在早餐时间，享受一份喜欢且精致食物，会让心情变好。

5. 永远记得鲜花的力量。鲜花安静又有力量。这些年，无论住在哪里，房子大或小，忙碌还是悠闲，鲜花从没有在我的生活中缺席过。当然，如果有时间，去花市走一走，真的会心情大好。

6. 偶尔打破一下生活习惯。所谓生活乐趣，其实也是在日常中努力寻找一些生活中的亮点，而这些小火花，有时候甚至只是小小的改变。比如换一换桌布；换一种穿衣风格；尝试一些新的菜系，甚至只是突发奇想做一些即兴的事情……

就像前几天，我忽然就想一个人看场电影，并一改开车的习惯，乘坐了一辆双层巴士——车内阳光明媚，人很少，车开得不慌不忙，每站上人下人，不赶时间。忽然觉得那一刻特别舒服安逸，心情也变得不慌不忙了。

7. 多和家人微笑。有一天，孩子跑过来说：“妈妈你笑一笑，这样耷拉着脸不

好看！”确实，每天都面对一地鸡毛，可以有一万个不高兴的理由，但如果因为这些给自己心安理得地换上一副很“丧”的面孔，那就太不该了。经常对着镜子管理一下表情，多笑一笑，这一点很重要。

8.早睡觉，比什么都重要。前几天有一篇文章刷屏，讲“熬夜会变傻终于有了科学依据”。其实，不用科学家证明，自己的身体也会告诉你，熬夜真的会把人拖垮，尤其是人到中年后，这种透支更加无法承受。实际上，早睡早起，确实能让身体和情绪都变好。

9.把屋子“变小”，把杯子“变大”。冬天来了，收拾家的时候，总希望多给自己搭几个“舒服的小

窝”。换厚厚的被子、拖鞋、窗帘、靠垫；给沙发上加个毛毯，随时盖住腿；把要读的书堆在桌子脚下，随时能拿起来……屋子看着似乎变小了，但暖暖的很舒服。而每天用的马克杯，却要换成大大的，满满一杯滚烫的红茶或咖啡就在手边，很久不会变凉，多好。

10.开始书写或绘画。这点也许你觉得有距离，但我此刻好想大叫：“一定要！”因为这些在我和我周围好友身上，发生了神奇的变化。开始书写，并不一定要成为作家或书法家，同样，绘画也不一定是作为专业去修习，这些都是可以让你变得更沉静、舒畅和充满活力的爱好，是一种内心的抒发和表达，是一种自我的

修行和释放。

11.给春节做个计划。2019年的假期都已经全部支出了，不妨提前给春节、寒假做个计划。找个理想目的地，提前订好机票酒店，做足功课，准备度假吧。

12.做完一件小事。年末最颓不过的便是——年初立的目标并没有完成，各种事情半途而废不了了之，年末举目四望，一事无成……

不如再给自己来一个小目标吧，哪怕是重新收拾一遍书柜、衣橱，去三五个好餐厅打卡，见几个很久未见的朋友，或再读完两三本书……目标可以很小，但只要做完，就会好心情满满，感觉不负时光。

（来源：《广州日报》）

全球最健康国家是怎么吃的？ 各国都有个健康核心

马冠生及马博士健康团成员

“you are what you eat”，今年2月，彭博社公布了2019年全球最健康国家指数榜单，西班牙拔得头筹，成为最健康国家，其后五个国家依次是冰岛、日本、瑞士、瑞典、澳大利亚。健康的膳食结构，是这6个国家在此次排行中脱颖而出的“制胜法宝”之一。

No1: 西班牙（圆盘）

核心：蔬果、橄榄油和鱼类丰富，地中海饮食

马博士健康团张娜博士：西班牙居民的膳食结构属于以粗制谷类、新鲜蔬菜、水果、鱼类和海鲜、豆类、坚果以及橄榄油为主的“地中海饮食”膳食结构。多项研究表明，地中海饮食有助于降低患心脑血管疾病的风险。

在动物性食物中，鱼类和海鲜占肉制品的比例高。鱼肉蛋白质含量高，而且脂肪酸组成优于畜禽肉，含有较多对大脑和心血管有益的w-3不饱和脂肪酸。

他们的膳食指南还强调丰富的新鲜蔬菜和水果，推荐每天食用大于或等于250克的蔬菜，包括至少一份新鲜生蔬菜沙拉，并建议每天食用400克或更多的水果。在植物性食物中，坚果和豆类在他们的膳食指南中也比较关键。

在烹调用油方面，对橄榄油“爱得深沉”。橄榄油富含不饱和脂肪酸，以油酸为主，还含有人体必需脂肪酸——亚油酸和亚麻酸，还含有酚类化合物、 β -谷甾醇、类胡萝卜素、角鲨烯等天然生物活性成分，有益健康。

此外，《西班牙居民膳食指南》还建议，提高复合碳水化合物的摄入比例；每天食用含糖食品的频率少于4次等。



No2: 冰岛 (食物圈)

核心：少糖少盐，鱼类丰富

马博士健康团蔡豪硕士生：渔业是冰岛居民重要的经济来源，也因此鱼类是冰岛居民饮食中常见的食物。

冰岛卫生部在2006年发布了膳食指南，并在2014年发布了配套的营养素推荐摄入量，这部膳食指南主要针对2岁及以上的儿童和成

年人。膳食指南用一个“食物圈”表示，食物圈中有6类食物：水果和蔬菜、谷薯类、乳制品、动物性食物、坚果、油和脂肪。具体的量也有具体建议：水果或蔬菜每天至少吃5份，至少一半是蔬菜；全谷物每天至少吃2次；鱼类每周吃2~3次；肉类要适量，红肉(猪牛羊肉)每周不超过500克，少吃加工肉

类；无糖低脂乳制品每天吃2份；少糖、少盐、健康脂肪的饮食；建议至少在冬季补充维生素D，可以使用维生素D补充剂、鱼肝油或维生素D片剂来补充。

食物圈的中心是水，表示每天要足量饮水。食物圈的外围是不同类型的身体活动，强调了定期进行锻炼的重要性。

No3: 日本 (陀螺)

核心：少油盐、多海产品，三大类比例合适

马博士健康团何海蓉博士生：日本居民平均寿命全球最长，很大程度上归因于健康、均衡的膳食。日本居民的膳食结构中动植物食物较为平衡，膳食少油、少盐、多海产品，蛋白质、脂肪和碳水化合物的供能比合适，是公认的有利于预防营养缺乏病和营养过剩性疾病的合理膳食结构。

目前日本的膳食指南是

Japan 日本 (2005)



日本厚生劳动省和农业部于2005年发布并于2012年修订的日本膳食指南陀螺，最上层为推荐食用量最多的食物，食物分布越靠近下层，该种食物的推荐食用量越少。

陀螺最上层为主食如米饭，面包，面条等，推荐量为5~7份/天，一日量约200~280

克；其次为蔬菜类菜肴，指由蔬菜为主材料制作的菜品，推荐量为5~6份/天，一日量约350~420克；第三层为鱼及肉类料理，由肉、蛋类、鱼、大豆及其制品为主制作的菜品，推荐量为3~5份/天；最下层为牛奶和奶制品以及水果，牛奶及其制品推荐量为2份/天，

约200毫升牛奶或酸奶，水果一日推荐量为2份，约200克。同时该膳食指南强调要足量饮水或饮茶以及进行身体活动。对于零食、甜点和饮料需要适量食用，以上食品能量偏高且含有添加糖，过量食用易增加超重肥胖发生的可能性。

No4: 瑞士（金字塔）

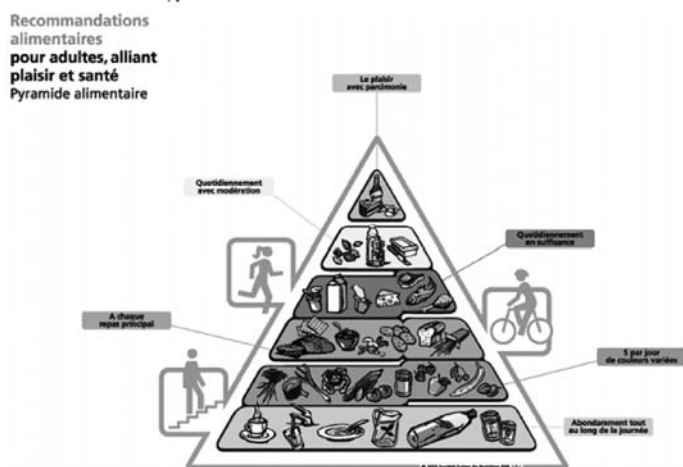
核心：喝水吃菜嚼奶酪，均衡饮食要记牢

马博士健康团闫心语硕士生：瑞士传统的膳食模式以奶及奶制品、巧克力的高消费为特征。部分地区受临近国家如德国、法国的影响，形成了以动物性食物为主的西方膳食模式。为提倡均衡饮食，瑞士营养学会和联邦食品安全和兽医办公室于2011年共同发布了瑞士食物金字塔，共分为6层，由下而上，推荐摄入量逐层减少。

与其他国家不同，该金字塔的最下层为水。水是构成人体的重要成分，推荐每天饮水1~2升，最好是自来

水、矿泉水、水果或花草茶等。其次，推荐每天摄入3份不同颜色的蔬菜和2份水果。第四层为谷薯类，推荐每天摄入3份，最好是全谷物食品。第三层为高蛋白类，推荐每天摄入3份奶及奶制品，畜肉、禽肉、鱼、蛋、豆腐等各1份。第二层

为油脂类，推荐每天摄入20~30克植物油，1份无盐坚果、种子或果仁，黄油、奶油等应尽量少吃。最上层为零食及含糖饮料，应适量摄入甜食、咸味零食、含糖饮料和酒精饮料。居民应尽量选择当地应季的植物性食品，且用餐时应避免浪费。



No5: 瑞典 (交通灯)

核心：食品有钥匙孔标识，帮助选择健康食物

马博士健康团张曼博士生：瑞典的膳食指南非常简洁，是以食物为基础的。在建议吃适量的食物来保持能量平衡的基础上，采用了交通灯的形式非常明了地展示了不同食物的推荐级别。

绿色：多吃蔬菜、水果、浆果、鱼类、贝类、坚果、种子，多运动。尽量选择膳食纤维含量高的蔬菜，如根茎类蔬菜、卷心菜、花椰菜、西兰花、豆类和洋葱。每周吃2~3次的鱼类或贝类，选择脂肪含量低的品种，并且选择有生态标签的。

黄色：改用全谷物、健康的脂肪和低脂乳制品。在吃意大利面、面包、米饭等主食时，要选择全谷物。烹饪时选择健康的油脂，如菜

MORE

Vegetables, fruit and berries
fish and shellfish
nuts and seeds
exercise



SWITCH TO

wholegrain
healthy fats
low-fat dairy products



LESS

red and processed meat
salt
sugar
alcohol



籽油。

红色：少吃红色肉类、加工肉制品、盐、糖、酒。每周吃不超过500克的红色肉类及肉制品，且应只有少部分是加工肉制品。少吃高盐食品，烹饪时少加盐并且选择加碘盐。不要吃甜食、糕点、冰淇淋和其他含有大

量添加糖的加工食品，特别是少喝含糖饮料。

为了帮助人们更加容易地选择到健康食品，瑞典使用了“钥匙孔符号”这一标志。如果食品包装上有这一标志，说明它含有较少的盐、糖，较多的全谷物、膳食纤维，更健康或更少的脂肪。

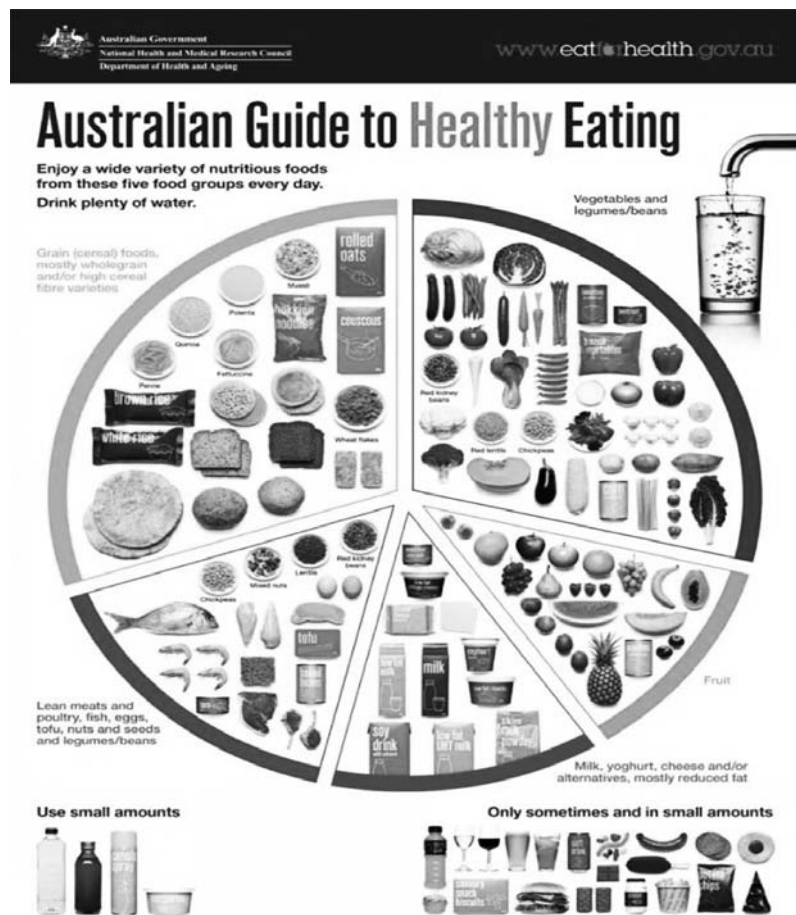
No6: 澳大利亚 (圆形餐盘)

核心：低脂、低糖、高纤维

马博士健康团李亦斌硕士生：澳大利亚的膳食指南通过一个圆形餐盘展示，与很多卡通化的餐盘模型不同的是，在澳大利亚膳食指南中，餐盘的食物都是实拍照片，甚至可以清楚地看到全麦面包上的谷麸，更利于读者在日常生活中进行选择。

澳大利亚的餐盘模型中推荐的五种食品是谷类、奶类及替代品、肉蛋水产豆类等高蛋白食物、蔬菜、水果。与我国的膳食宝塔相比，它对健康食品有更高的要求，澳大利亚的膳食指南中明确提出了谷类食物应大多选择全谷物或者高膳食纤维的谷物，奶类应大多选择脱脂产品。

此外，在澳大利亚的餐盘中蔬果类占据了三分之一的面积，而油脂类则未在餐盘中有一席之地，只是在餐



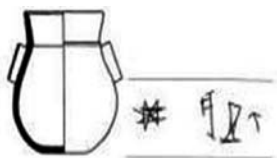
盘外写着“少量食用”，碳酸饮料、熏肉、汉堡包等则更进一步，被标记着“应只偶尔摄入，并少量食用”。可以看出作为发达国家，澳大利亚在满足了居民基本营养摄入的同时，重点提倡低

脂、低糖、高膳食纤维的饮食，这也许是澳大利亚在这次榜单中名列前茅的原因。

(来源：健康时报网)

从上至下从右往左 数千年来汉字为什么这样读

李海平



左图为：良渚黑陶贯耳壶；右图为：龙虻刻文陶片

汉字最初的行款应该是自由的，字序、行序并没有明确的规则。目前出土的大量疑似文字的行款方式，如江苏吴县澄湖良渚古井出土的黑陶贯耳壶，腹部的4个字呈横斜状排列；而江苏高邮龙虻发现的刻文陶片，可以分为两组，4个字的那组应是竖排。

不过，这种自由式的行款在面临字数增多，或是有其他更高功能需求的记录时，不足就非常明显，新型的行款必然出现。

字序为什么从上至下

对新行款真正起关键作用的，应是新需求。根据早期汉字的应用情况，我们不难猜测，它就是甲骨文占卜、竹简记录等活动。所

以，能对行款样式起主要作用的主要是两个方面的影响。一是甲骨和竹简本身，二是活动性质的影响。

第一个方面的甲骨常被略去，因为甲骨本身对字序、行序没有多少约束；而竹简常受关注，学者们常从持简习惯、书写习惯等方面入手，认定竹简所起到的决定性作用。然而，对于自上而下的字序，尤其是单简书写时，无论是“方便说”，或是“持简习惯说”，都略显牵强。

“方便说”认为，汉字字形便于竖写，所用的竹简宜于竖写，这是汉字书写的决定性条件。但事实上，尚没有真正讲究书写顺序的初期汉字，是无所谓竖写横写的，这时候的书写是为字形

服务，而非字形为书写服务。而就竹简而言，客观上也没有明确的适宜横写或竖写，同样构不成竖写字序的决定性因素。

“持简习惯说”认为，古人应是席地而坐，左手持简，置于胸前，右手执笔而书，正是持简的习惯性动作决定了字序的下行。这个说法的前提条件是古人必须有竖向持简的习惯，而这其实是很难确定的。正如北京大学教授李零所说：“我们最容易犯的错误，不是别的，就是‘以今人之心度古人之腹’。”比如，甲骨是种不易写也不易刻的“不方便”材料，却被选为早期一个重要的书写载体，可见古人有时候对书写的目的更为重视，方便性反而是其次的。

这样，就剩下第二点，即活动本身。毫无疑问，甲骨占卜活动占据了绝对的“话语权”，它具有两个先天优势。

首先，地位优势。“生民之初，必方士为政”，当时以卜问吉凶、占福祸、决犹豫、定嫌疑，无论政治还是生活，占卜可以用来指导一切活动，拥有不可撼动的地位。其次，亲缘优势。很多学者认为，汉字的诞生与巫及其活动有密切关联。那么，汉字应用相关规则的制定，很大程度上会遵循巫相关活动的需求，而甲骨占卜是先民最重要的巫术活动之一。

如此种种，我们不难发现甲骨占卜活动在行款基本样式确立中的关键性作用。

从目前出土的甲骨文内容来看，它绝大部分是占卜的结果，即神意由甲骨兆相表达出来的文字呈现，是一种来自神灵的从天而降的“天垂象”式的昭示。行款自上而下的字序，从形式上正好吻合这个特点。

对于这种“天垂象”式

的自上而下，我们还可以找到几个辅证：

其一，骨板上多个段落阅读次序的设定。一个完整骨板上，如有若干段卜辞，那么这些段落的阅读是自下而上的，就是从下一段开始，按照次序逐段上读。这正好切合处于下方的占卜者先问问题，然后逐步往上，高居在上的神灵给予昭示的过程，也与占卜活动的性质相契合。

其二，古代天地上下贯通观念的写照。如良渚文化中祭祀所用的琮，它外方内圆，竖立时就把方圆串起来，也就是贯通地和天。古代类似这种样式的祭祀用品，在其他地方也出现过，如广东东南端的海丰县，曾发现与良渚文化相似的玉琮。可见，天地贯通应是先民们精神世界里的一种共同观念，汉字行款自上而下的字序设定，不也正是这种天地上下贯通观念的直观反应吗？

其三，对应“上达”“下传”方式。古代常用火烟作为祭祀“上达”的媒介，它是自下而上；那么表示“下传”内

容的神昭示文字，自然就是自上而下了。

行序为什么从右往左

甲骨占卜活动的性质决定了行款自上而下的字序，行序呢？

从甲骨材料出发，它通常可以分为几个对称区域，为此我们常看到为对称之美而设定的“下行而左”和“下行而右”两种方式，也就是说，行序是自由的，可见后来行款常单一地以“下行而左”，即行序“从右至左”为主，决定性因素不在甲骨。

那是不是竹简呢？目前我们尚未见到与甲骨文同时期的竹简实物出土，但这并不影响我们讨论竹简在行款基本样式确立中所起的作用。

著名汉学家吉德炜曾提出“贞人备忘笔记”的说法，认为商代贞人有用于备忘的笔记，记录当时的占卜事项，等占卜应验后，根据记录再契刻甲骨。如果确实存在这种“笔记”，那么采用的书写工具可能有甲骨、竹简或帛书。而根

据占卜活动的频繁和竹筒的相对易写易得，竹筒应是最常用的工具。

作为辅助的竹筒，将自上而下的字序固定化，而行序相对灵活。随着时间的推移，字序的恒定带来持筒方式的固定化，最终促使竹筒开发出最适用自身情况的行序。当然，如果吉德炜所猜测的“笔记”并不存在，根据甲骨占卜活动所具备的天然优势，处于“劣势”的竹筒应该是这样的状态——虽然不具备决定字序的机会，但还是拥有决定行序的“权力”。

对于竹筒，无论是先写后编成册，或是先编成册再书写，从右至左都是比较方便的，对此，不少学者已有丰富的论证，下面简单列举其中代表性的一二。

对于先写后编成册的情况，钱存训先生《书于竹帛》中提到：左手持筒、右手书写，便于写好的简策按顺序置于右侧，由远而近，形成从右到左的习惯。劳榘先生在此书《后序》中进一步详解：左手书写，所有空

筒放左边，写好依据顺序放右边，形成自右向左的顺序，最后装订就据此而来。

对于先编后写的情况，王凤阳先生认为：“原因之一是习惯势力的作用；原因之二还是书写上的方便。”“从右边写起可以边写边把卷着的筒摊开，非常自然。如果从左边写起，腕下垫起大卷的竹筒，写起来十分碍事，将编筒摊开，移动起来也十分麻烦。”

据此，我们发现从右至左的行序应是来自竹筒书写的作用。

通过甲骨占卜活动和竹筒的配合，甲骨文和竹筒都形成了各自的行款定式：甲骨行款——卜辞类字序自上而下，行序从右至左或从左至右，非卜辞类字序一样，行序除了虎骨刻辞外，基本采用从右至左；竹筒行款——字序自上而下，行序从右至左。

在此过程中，字形“不得不”作出一些配合性的调整，同时也获得了一些新的发展方向：配合性调整，如

“马”“虎”等宽度较大的字形，为“自上而下”的统一需求，纷纷变得竖立起来，“典”“箕”等左右太宽的字形，把构件两个“手”下移；新的发展方向，如更关注篇章里上下字之间的关系，而相对忽略左右字之间的关系，这成为后来确定字形书写顺序的主要出发点，影响深远。

不过，汉字行款基本样式的真正确立，应是在周代。周代在继承商代的行款中，如同有意弱化乃至抛弃了甲骨占卜的方式一样，“商亡以后，骨卜之俗顿衰”，而单纯延续了竹筒行款样式，统一使用字序自上而下、行序从右至左的行款，极少有例外。自此，被沿用数千年的汉字行款基本样式得以完全确立。与汉字相关的其他内容，可以参阅笔者的著作《汉字字形学新论》。

（来源：《中国青年报》）

中国人民大学老年摄影协会 作品选登



暗香疏影 胡又环



1	2
	3

1. 除夕夜 高德祥
2. 紫叶桃 秋翁
3. 东川红土地 顾彩芳



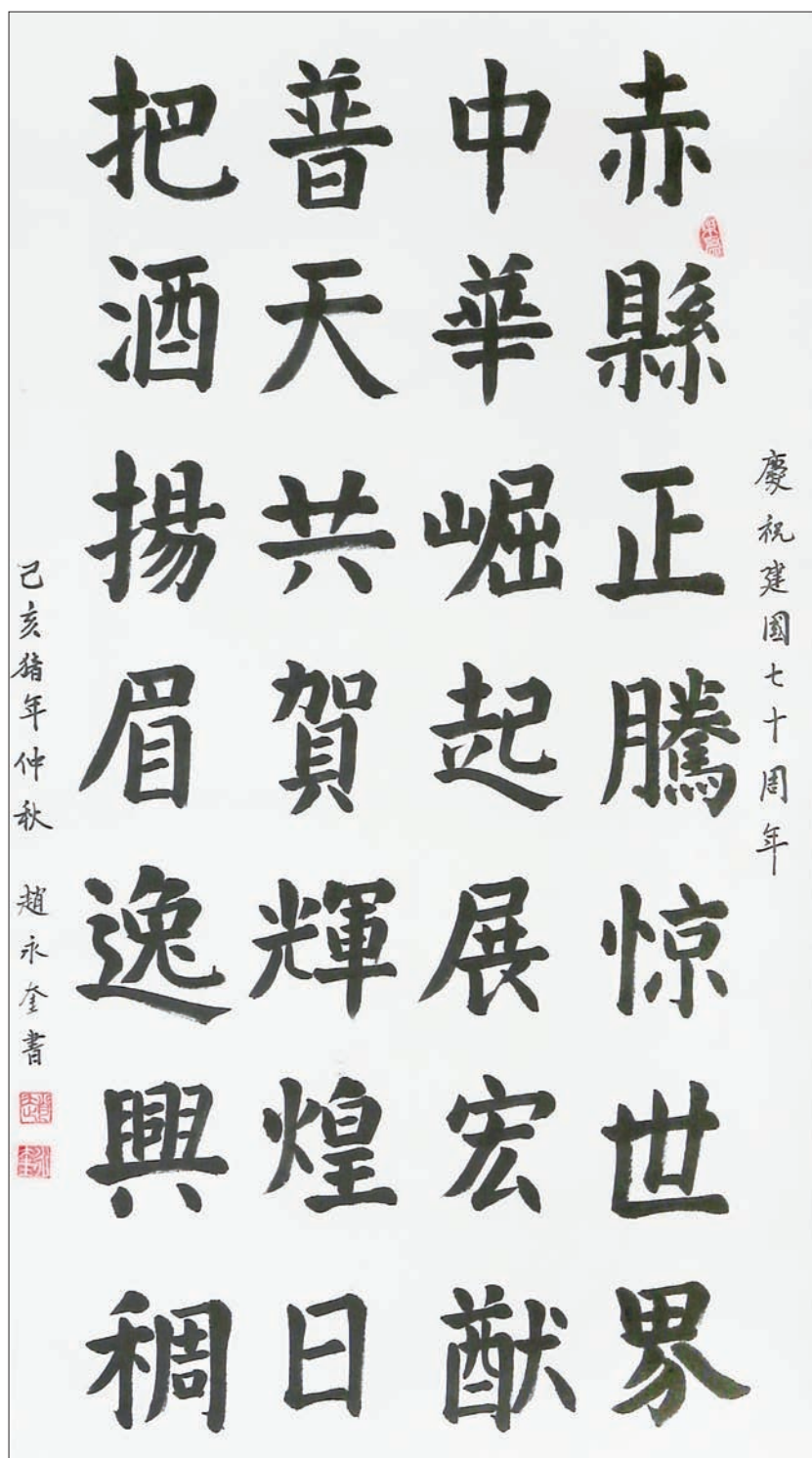


1	3
2	4

1. 冬牧 高志明
2. 奋翻高飞 张惠荣
3. 刁羊 吴和泉
4. 坝上雪原 张武化



中国人民大学
老年书画研究会作品选登



赵永奎

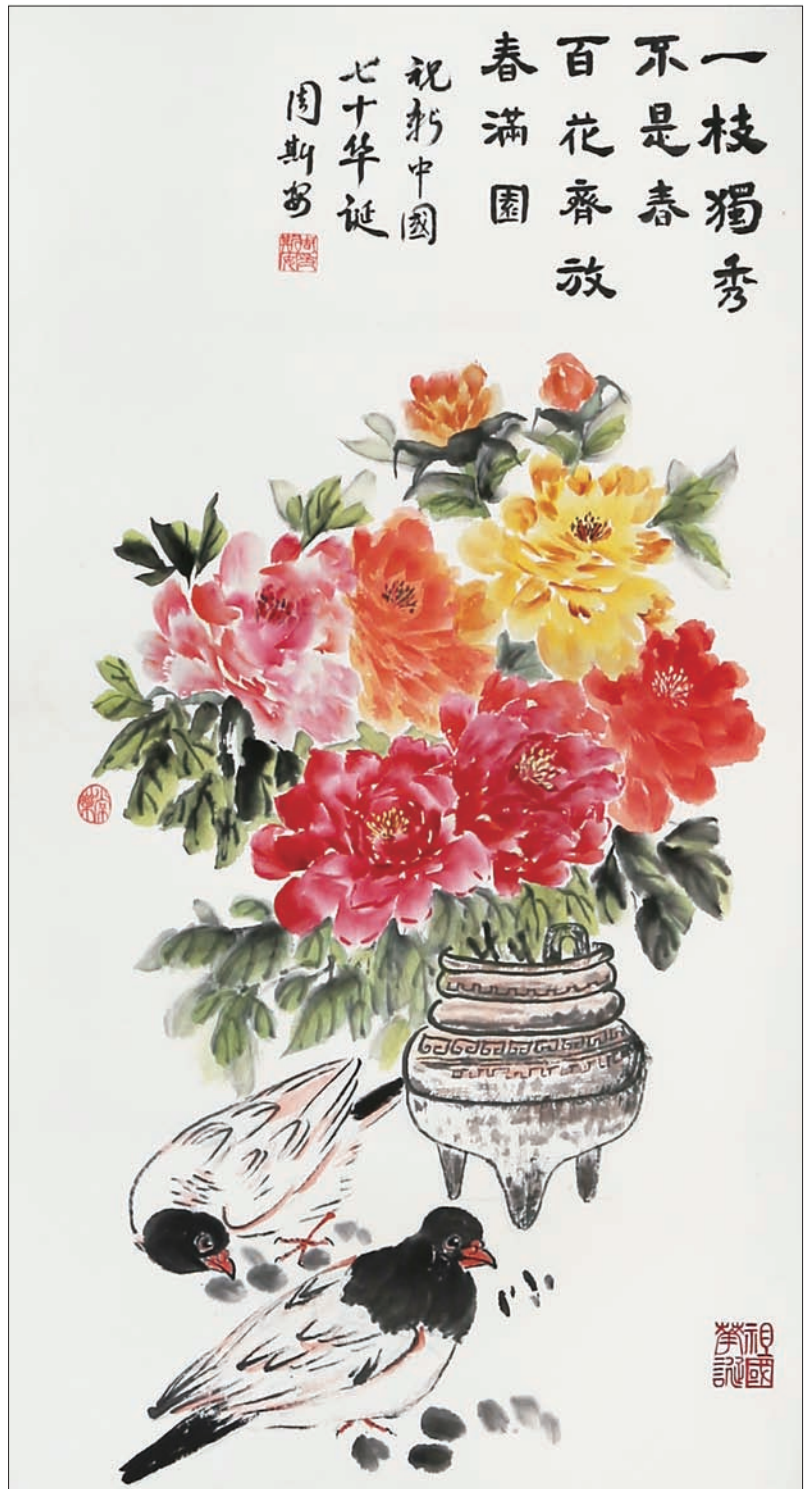


荷風雁舞

富玉蓉



富玉蓉



一枝獨秀
不是春
百花齊放
春滿園

祝新中國
七十年誕
周斯安



周斯安

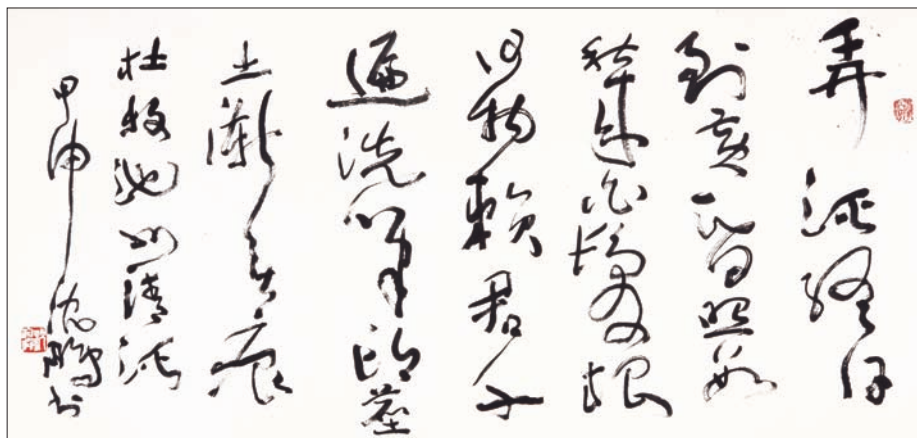
热烈祝贺新中国成立七十周年

育国强军大发展
万众一心乐陶然

一九九九年秋于中国政法大学静园

陈智为

中国人民大学博物馆馆藏介绍



杜牧池州清溪 甲申

书体：行草

尺寸：70×138 厘米

释文：

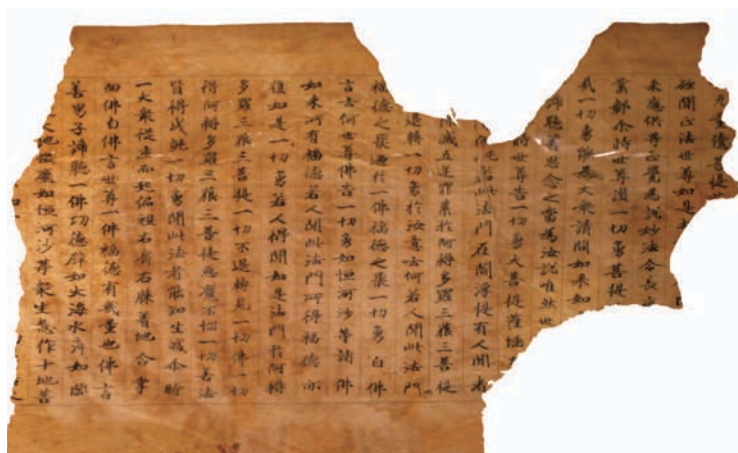
弄溪终日到黄昏，
照数秋来白发根。
何物赖君千遍洗，
笔头尘土渐无痕。

瑞兽葡萄纹铜镜

年代：唐（公元 618 年—公元 907 年）

尺寸：直径 26cm 厚 2.3cm

此枚铜镜镜体厚实沉重，镜背中心为一蟾蜍钮，蔓枝、花叶、葡萄果实和瑞兽纹饰构成了一幅生机勃勃的图案，体现了唐代高超的工艺水平和艺术审美情趣。唐代中西经济、文化交流频繁活跃，通过丝绸之路传来的纹样中有禽兽与葡萄组合的图案，葡萄因其硕果累累、枝繁叶茂象征生活富足，子孙繁盛。唐代开始在艺术构图中大量使用葡萄纹，铸镜师把中国铜镜上流传的瑞兽纹样和从外国传来的葡萄纹样巧妙结合，融为一体，形成了独特的民族艺术风格。因此，瑞兽葡萄纹铜镜不但是当时人们生活的必备用品，也是中西文化交流的成果。



《僧伽吒经》

年代：公元 8 世纪

尺寸：长 21.0cm 宽 28.5cm

