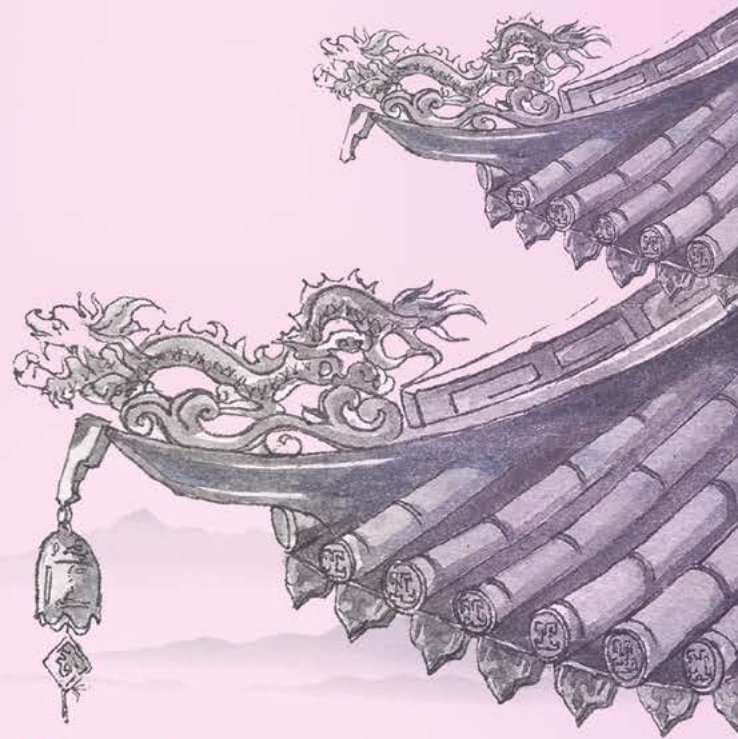




夕阳红之声 2024 第4期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第87期

中国人民大学离退休工作处



活动掠影



养老大集第10期——养老服务专场咨询活动



养老大集第11期——助老公益理发活动



养老大集第12期——糖尿病健康知识讲座及义诊活动



整70周岁、80周岁老同志集体祝寿



书画作品展



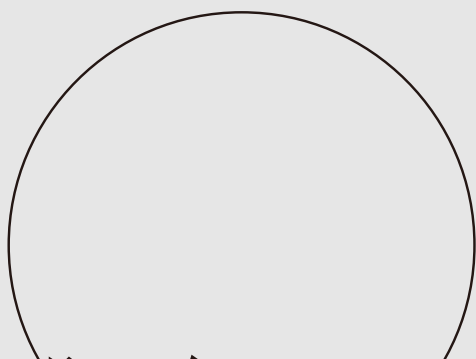
摄影作品展



剪纸作品展



原印刷厂历史资料展览



夕 阳 红 之 声 2024 第 4 期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第87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

李文苓 周小普 郭海鹰

杨海燕 赵文广 谷从容

《夕阳红之声》工作室

联系电话：62513720

电子邮箱：LTX@ruc.edu.cn

地址：北京市海淀区中关村大街 59 号

中国人民大学离退休教工活动中心

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

印刷设计

盛和时光

2024 年 12 月出版

请文章作者及时与工作室联系领取慰

问品，恕不支付稿酬。



离退休干部工作
微信公众号



北京教育老干部
工作微信公众号



中国人民大学离退休
工作处微信公众号

01 特别关注

离退休工作处举办 2024 “爱满金秋 情暖桑榆”
重阳敬老文化节活动 /04

“养老大集”第 8-9 期：乐享生活 健康养老——中
国人民大学离退休处组织养老机构参观体验活动 /09

中国人民大学关工委举办 “杰出老校友回母校”
第 1 期活动 邓传淮校友作专题讲座 /11

中国人民大学关工委老同志热议通州新校区建设启
用 /14

原中国人民大学印刷厂历史资料展览在离退休教工
活动中心展出 /20

守正创新 勇担使命 为新生成长赋能 中国人民大学
关工委延河银龄宣讲团在行动（二）/22

25 养老助老

国家 14 部门《关于推进老年阅读工作的指导意见》
（摘要）/25

构建一刻钟养老服务消费圈 /28

国际经验 | 超级老龄化的日本，如何老有所养？ /30

北京市加强养老服务监管工作 /37

北京市规定对独居空巢老人开展每周探访关爱活动 /39



41 人大记忆

“弘扬法学家精神的可人”——访中国人民大学法学院教授何家弘 /41

与祖国共风雨，与时代同前行——访中国人民大学商学院邓荣霖教授 /45

矢志学研映日辉，倾心教育润桃李——访中国人民大学马克思主义学院王向明教授 /49

破浪者——访中国人民大学劳动人事学院教授曾湘泉 /53

56 美好生活

故乡旧事两篇 李如海 /56

回忆周有光教授 郭先珍 /61

河北之旅（二） 赵颖 /63

69 健身养心

老同志寒冬需防低体温 /69

活动能自主 学习不犯怵 社交有信心

晚年不能失去掌控力 /71

12 个很火的健康误区 你被套路了吗？ /73

中青年女性更健康 老年男性身体更好 /76

挑太久容易错过最好的 /78

爱下厨是一种长寿特质 /79

离退休工作处举办 2024 “爱满金秋 情暖桑榆” 重阳敬老文化节活动

秋来又重阳，情系桑榆晚。为深入贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信重要指

示精神，弘扬中华民族孝老爱亲的传统美德，营造我校尊老、爱老、敬老、助老的氛围，离退休工作

处于陕北公学开学典礼纪念日——11月1日，隆重举办“爱满金秋 情暖桑榆”重阳敬老文化节活动。





本次活动现场创新设置了四大展区，包括作品展示区、便民服务区、文明宣传区、传统文化体验区等。近800名老同志到场参加活动，深受欢迎和好评。

作品展示区精心布置了原中国人民大学印刷厂的历史资料展览，带领老同志重温印刷厂的岁月变迁和奋斗历程。此外，今年特别举办了离退休教职工庆祝新中国成立75周年的书画作品展、剪纸作品展、摄影作品展，丰富多彩的创作成果充分彰显

了老同志们在老年大学、社团活动中焕发的艺术才华。

便民服务区贴心提供了一系列细致周到、温馨便捷的为老服务。智慧养老助老服务咨询处人气高涨，离退休工作处邀请有代表性的五家养老机构及社区养老驿站负责人到场开展助老服务咨询，了解养老机构对老年人生活照料、康复护理、健康管理、精神关怀等真实服务情况。

校医院副院长牛红丽等医护人员为老同志义诊，前来咨询问诊的老同

志络绎不绝，今年特别派出三位口腔科医护工作者一对一开展基础口腔疾病检查，医护人员耐心细致地为前来就诊的老同志测量血压、血糖、血氧、解读体检报告，仔细询问老同志症状及既往病史，对老年人的日常保健、常见病、多发病进行指导，普及基本健康保健知识。

随着现代科技的发展，智能手机的使用越来越普及，但对于老年人来说，智能手机使用复杂不容易上手，存在不会用和使用困难的现状。为解决老同



志们在智能手机、电脑、智慧养老产品等设备使用中的困惑，本次活动由青年志愿者一对一解答老同志们的使用问题，整体教会，再写下操作步骤，最后再由老同志自己操作复习一遍，一气呵成，棘手

的手机使用问题得到了及时有效的解决。

文明宣传区精心组织了防诈反诈宣传教育及金融服务咨询活动，应急救援队的志愿者、社区派出所工作人员、金融机构代表等通过案例讲解、发放

宣传单页等方式向老同志宣传讲解防范电信诈骗、网络诈骗和养老诈骗相关知识，提醒老同志们提升反诈意识和金融知识，还为他们提供了实用的金融管理建议。

教育学院和心理学系党委参会组织“健脑益心”老年人身心脑健康系列活动及老年心理咨询，通过富有趣味性的益智游戏和深入浅出的心理健康科普，帮助老年人提升认知能力和健康意识。

传统文化体验区热闹非凡，老年大学课程观摩及体验活动、离退休教职工文体社团招新及展示活动吸引了众多老同志驻足。健身球操队、太极拳队、健美操队、中老年时装队、合唱团、手风琴社团、朗诵团、合唱团、葫芦丝社团等在活动现场操练起来，将气氛烘托得更加热烈，活动中心热闹温馨，充满了欢声笑语。

“大手拉小手”传统

文化体验系列活动特别邀请学生茶社、学生棋牌社与老同志一同开展传统文化宣传，邀请校友许赤婴、离退休教职工棋牌社与老同志一起体验新型棋牌成语接龙益智游戏。青年志愿者还将征集的重阳节书信带到现场，发放给参加活动的老同志，暖心的文字如春风细雨，润入心田。

老同志们纷纷拿起标语牌参与“寸心寄华夏，岁月赠山河”庆祝新中国成立75周年摄影、录制祝福语活动，通过照片定格美好，借助影像传递力量，汇聚起对祖国的深深眷恋与热爱之情！

此外，本次文化节还特别设置2024年整70周岁、80周岁老同志的集体祝寿活动。离退休同志整生日集体祝寿活动是我校离退休工作的一项传统特色活动，表达学校对老同志的关心关爱，深受老同志的期待。老寿星们欢聚一堂，听着生日快乐歌，同庆幸福生日，互祝身体安康，回忆工作的激情岁月，畅谈学校未来发展。处领导代表学校党委向在场的81位老寿星们送上生日祝福，介绍了通州新校区建设情况，并与老同志们共同回忆了艰苦奋斗、潜心育才的光荣岁月，感谢老同志们用自己的青春

年华和毕生精力为学校发展做出的贡献，期盼老同志们继续为学校发展建言献策，为年轻教师传经送宝，为青年学子保驾护航。

新闻学院退休教师刘夏阳作为老寿星代表发言，感谢学校党委的关心关怀和离退休工作人员的精心筹备，要积极发扬老有所为的精神，以不同的方式继续为学校事业发展献计献策、出智出力。

活动期间，离退休处为每位老同志送上了寿桃、福袋，准备生日礼物及专属贺卡，并精心打造了祝寿会场，邀请养老机构负责人解决老同志的实际需求，祝愿老同志们福寿绵



长、幸福安康。

为方便老同志们就近参加重阳敬老文化节活动，离退休工作处将于11月6日、7日分别在世纪城时雨园离退休教职工活动站、铁一号老校区离退休教职工活动站、圆明园花园小区、回龙观龙腾苑小区、西三旗育新花园小区设立分会场。“爱满金秋 情暖

桑榆”重阳敬老文化节活动顺利开展，得到了学校党委宣传部、党委保卫部（处）、校团委、校医院、教育学院和心理学系党委等部门鼎力支持，学生志愿者们倾情为老同志提供现场引导、咨询、接待、拍摄等助老服务，营造了浓厚的尊老爱幼、老少共融的良好氛围。

未来，离退休工作处将深入贯彻落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信重要指示精神，继续用心用情做好离退休工作，努力老同志办实事、做好事、解难事，不断增强老同志的幸福感和获得感。



“养老大集”第 8-9 期：乐享生活 健康养老 ——中国人民大学离退休处组织养老机构参观体验活动



为扎实践行习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信重要指示精神，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，满足中国人民大学离退休老同志多样化、个性化养老需求，中国人民大学离退休工作处组织开展了养老

大集第 8-9 期暨“乐享生活 健康养老”养老机构参观体验活动。杨海燕、赵文广两位副处长带队于 10 月 18 日和 10 月 24 日分两批次组织近百位有意向、有需求的离退休教职工代表分别前往通州万科随园养老中心和北京金手杖养老

社区参观体验。

老同志们实地参观了养老机构的生活居住区、健康医疗区、餐饮娱乐区、文体活动区等设施环境，养老机构工作人员就生活设施、服务内容、活动项目、收费标准、入住条件、医疗保障等情况向老同志们

作了重点介绍。活动期间，老同志们亲自体验养老机构的居住设施、养老餐食、照护服务和娱乐活动，并听取了养老机构老人在餐饮、休闲、医疗等方面的生活感受和居住体验，对养老机构的乐龄生活有了更加直观、清晰、深入的了解。

为保障本次参观体验活动的顺利开展，离退休工作处杨海燕副处长带领工作人员提前前往养老机

构开展调研走访，用心规划活动的参观路线和体验方案，并前往看望了已经入住的中国人民大学退休教职工。

多年以来，离退休工作处坚持以老同志需求为出发点，不断挖掘整合社会资源，多次组织老同志前往养老机构，实地了解感受服务和特色，为老同志选择适合的养老方式提供有益参考并争取相关优惠支持。

未来，离退休工作处将继续发挥桥梁纽带作用，深入挖掘社会养老渠道的资源供给，有效契合老同志丰富多样的养老需求，为老同志根据家庭情况和自身需求选择养老方式提供参考借鉴，及时有效回应老同志多元化个性化养老诉求，努力提升老同志的获得感、幸福感、安全感，更好做到老有所养、老有所乐、老有所安。



中国人民大学关工委举办“杰出老校友回母校” 第1期活动 邓传淮校友作专题讲座



为深入学习宣传贯彻全国教育大会精神，让全国教育大会精神入脑入心，11月13日，中国人民大学关工委联合商学院关工委、党史党建学院关工委举办了“杰出老校友回母校”第1期活动，邀请我校校友、中国教育学会学术委员会常务副主任委员、教育部政策法规司原司长邓传淮，围绕全国教育大会精神，

就“学习领会习近平总书记教育重要论述，谱写教育强国建设新篇章”作专题讲座。

邓传淮紧紧围绕全国教育大会精神，从全面贯彻党的教育方针、落实立德树人根本任务、加快建设教育强国等方面，系统阐释了习近平总书记关于教育的重要论述，重点分享了对“培养什么人、怎

样培养人、为谁培养人”这一教育根本问题的认识和理解，引导大家牢记总书记的嘱托，努力做到“八个学会”，即学会劳动、学会勤俭，学会感恩、学会助人，学会谦让、学会宽容，学会自省、学会自律。邓传淮还勉励大家将来走上工作岗位后，要经得起各种各样的诱惑，始终知敬畏、存戒惧、守底线，



真正做到想干事、能干事、干成事、不出事！报告主题鲜明，内容丰富，风趣幽默，赢得大家的阵阵掌声。

在讲座开始前，中国人民大学关工委主任、常务副校长朱信凯会见了邓传准校友。朱信凯表示母校的学科建设、人才培养、新校区建设，离不开广大校友的关注与支持，希望邓传准校友今后进一步增进与母校的交流与沟通，

努力为学校事业和社会发展建言献策。邓传准对母校的培养表示感谢，再次回到母校很激动，表示会一如既往关心关注母校各项事业的发展。

商学院党委书记旋天颖，党史党建学院副书记杨澜洁，商学院党团学办公室负责同志，学校关工委老同志委员，延河银龄工作团团长、副团长，延河银龄宣讲团成员，二级关工委老同志副主任，离

退休党委各支部书记、副书记、委员代表，商学院预备学生党员及党务骨干、党史党建学院学生入党积极分子约300人参加活动。关工委秘书长、离退休处副处长杨海燕主持活动。

学校关工委委员、延河银龄导师团团长杨志表示，专题讲座既有政治高度、理论高度，又有现实基础、实践厚度，用非常接地气、非常鲜活的话语，诠释了习近平总书记关于教育

的重要论述主要内涵，为我们讲好大思政课树立了“准确、鲜明、生动”的样板！

中共党史党建学院2022级中国共产党历史专业本科生胡冰表示，在邓传淮校友深入浅出的引领下，对习近平总书记有关教育的重要论述理解更加深入、更为系统。作为青年学子，我们要牢记习近平总书记嘱托，坚定理想信念、同时强化自身品德修养，充分利用好高质量教育资源，以行践言、求真求实，在实践中练就过硬本领，在奋斗中锤炼高

尚品格，在教育强国建设支撑引领的中国式现代化中践行使命担当。

商学院本科生第二党支部预备党员樊艾蒙表示，邓传淮校友用生动鲜活的例子阐释了习近平总书记关于教育的重要论述，从教育公平到教育质量，再到“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这个根本问题，层层递进，不断深入。通过这场讲座，我认识到中国国情对教育制度的深刻影响，也明晰了自己的努力方向，要牢记“八个学会”，成为有中国心、中国情、中国味

的社会主义建设者和接班人。

教育部关工委自2017年启动了“杰出老校友回母校”活动，旨在搭建一个在校学生与自己的老学长相互沟通的平台，通过面对面对话交流，使青年学生从杰出老校友的自身经历和感悟中受到启发和激励，进一步树立正确的世界观、人生观和价值观。未来中国人民大学关工委会继续组织此类活动，邀请更多的优秀校友回母校分享座谈，发挥“五老”优势，赓续红色血脉。



中国人民大学关工委老同志热议 通州新校区建设启用



10月31日、11月19日，中国人民大学关工委分两批组织关工委委员、二级关工委老同志副主任和延河银龄各工作团成员赴通州新校区参观，通过观看视频宣传，实地参观了解，听取情况介绍，老

同志们深刻感受到通州校区“世界一流、北京最美、独具风格、人大气派”新时代示范校园的建设成果，抚今追昔，感慨万分，纷纷表示我们从延安走来的新中国新大学，进入了新时代新校园，校园红色基

调与现代设计完美融合，集园林、景观、绿化、建筑、人文、科技、智慧于一体的校园风格独具特色，未来人民大学一定会越办越好，在通州新校区续写辉煌篇章。

通州新校区 人大新天地

延河银龄宣讲团成员、哲学院荣誉一级教授郭湛表示，通州新校区绿树掩映、视野开阔，校园整体设计施工一流，教室餐厅设备先进齐全，物业服务周到细致，特别是看到宿舍宽敞明亮，让我不禁想起1978年来人大读研时住的小房间，确实今非昔比了，祝愿在这里学习的同学健康成长，继承陕北公学和人大优良传统，担当起实现中国式现代化的重任。

延河银龄宣讲团副团长、马克思主义学院关工委副主任、教授王向明表示，在秋阳暖暖的映射下，一所极具现代感和未来感的宏阔校园带着强烈的震撼展现在我们面前。校园整体设计颇具匠心、风格独特、色彩鲜明，在现代

中又透着厚重的历史底蕴，徜徉于校园中各具特色的学院楼群，漫步于国际足联认证的宽阔足球场，穿梭在一个个园林式的绿色景观中，感受智慧课堂充满科技感的教学运用，体会学生宿舍种种人性化便利化的学习生活设施……大家回想起当年自己求学时曾经的艰苦和简陋，回首学校的发展历程，无不感慨国家的巨大进步，我国高等教育的飞速发展，人民大学的阔步前行！记得在新中国成立之初中国

人民大学正式建校时，刘少奇同志曾经说过，今后中国的许多大学都要照着人民大学的样子办。而今天的通州校区真的可以堪称当代中国一流大学的样板。看到这样的景象，老同志们都振奋不已，决心为学校发展贡献余热，更衷心祝福学校在创建中国特色世界一流大学的奋斗中行稳致远！

学校关工委委员、延河银龄宣讲团成员、商学院教授陈甬军表示，一月前曾留言，今日现场参观。



只见红墙绿树，更有延安展览。窑洞一路走来，历经七十五载。世界一流大学，今日已见端倪。

延河银龄宣讲团成员、法学院关工委副主任、教授莫于川表示，宽阔漂亮的校园道路和绿地花园，充满人文和现代气息的组团楼群，照明扩音设施完善且便利高效的电子化教室和学习讨论室，家具精致和设施配套以人为本的师生宿舍，现代化和温情化的剧场、餐厅、体育运动场地，便利快捷的周边交通，这一切都为即将入住的人大师生，提供了美

好便利、一流教学科研条件。

延河银龄宣讲团成员、应用经济学院关工委副主任、教授侯景新表示，新校区位置好、规模大，地处北京副中心的中心，和行政中心互相辉映。规划井然有序，站位高，兼具内在美和外在美。而且近水并有水域规划，有开阔舒展的气场。如果再注入山的要素，以起伏而和园林布局之美，再增标志雕塑设计等以展高远之道就更增添气韵。

人口与健康学院关工委副主任、教授宋严表示，

这是我第三次参观人大通州校区，这一次还是被校园的美丽宽阔惊艳到了，这里处处透着科技感、人性化和执行力，不免感叹人大未来卓越、多元无限的发展空间。

应用经济学院关工委副主任、教授付晓东表示，看到规划严谨、建设有序、拔地而起的各种新教学办公服务楼群，又听到精心详尽的讲解，我们喜不胜喜、赞不绝口。在推进中国特色、世界一流高校建设中，中国人民大学已经走在前列。

奋进新时代 勇创新辉煌

学校关工委常务副主任、人大附中原校长、人大附中联合总校原校长刘彭芝表示，中国人民大学通州校区的规划建设是党和国家支持学校事业发展

的重大举措，将为学校加快建设“让党放心、人民满意、世界一流”大学奠定坚实基础。通州校区的启用，标志着学校在培养时代新人、服务国家战略、

推动教育强国建设方面又迈出了崭新的步伐。广大老同志都时刻关注新校区的建设情况，对通州校区建设和投入使用充满期待，新时代新校园新篇章，学

校关工委将坚决落实学校党委关于加强新时代关心下一代工作委员会的实施方案，进一步整合优势资源，做好品牌建设，强化工作合力，为学校坚定不移走好建设中国特色、世界一流大学新路贡献关工委力量。

延河银龄宣讲团成员、成仿吾老校长女儿、商学院教授成其谦表示，1952年孩童的我，有幸去了中国人民大学西郊新校区，依稀记得，大片的荒地上，三座红楼整齐排列，远远

望去坐东朝西的校部已经建好。那时起，中国人民大学开始有了自己的西郊新校区。新中国第一个办起来的新式大学，背负着党和国家的殷切期望，从西郊新校区进发，在党的几代领导集体的关怀下发展壮大，成为一所为中国共产党革命、建设和改革开放事业做出突出贡献、担负着特殊使命的大学，在实践中形成了“人民共和国建设者”的摇篮。

今天，耄耋之年的我，有幸随学校关工委参观了

通州新校区，深感激动和震撼。处于风景秀美的大运河之畔的新校区，大、美、绿、新、智，确实是“世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位”。但我觉得还应当加上一条——“贴心”，从“一站式”学生社区到学生的多种活动空间，都表达了用最温暖的关爱陪伴学生成长。还有教师宿舍布置温馨舒适，体现了对教师真心的爱护与照顾。

大运河千年流淌，新校区拔地而起。党办的大





学让党放心，人民的大学不负人民。中国人民大学将继续背负起党和国家的殷切期望，牢记习近平总书记“坚持立德树人，遵循教育规律，弘扬优良传统，扎根中国大地办大学，努力建设世界一流大学和一流学科”谆谆嘱托，从通州新校区进发，在新时代的长征路上奋勇前进，走出一条建设中国特色、世界一流大学的新路！

学校关工委委员、延河银龄领航团团长、原审计处处长赵永奎表示，新校区建设的成功，既是延安精神的传承和发扬光大，又是新时代中国特色高等教育面向未来，面向世界

的新起点、新发展。我相信，在以习近平同志为核心的党中央领导下，中国人民一定会把延安精神世世代代传承下去，中国人民大学一定会把陕北公学的优良光荣革命传统发扬光大，以新校区投入使用为契机，把党办的大学办的更好，让人民的大学不负人民。

延河银龄宣讲团成员、法学院关工委副主任、教授徐孟洲表示，参观新校区，虽然时间只有短短的半天，但印象深刻，它不仅让人领略到现代化大学校园的宏伟与美丽，更深刻感受到新时代高校建设的勃勃生机。这次参观通州新校区，对于我来说是

一次难忘的旅程，它不仅勾起我对1978年进入人大的四年本科学习时光的回忆，对比新校区与我入学时的校园，更使我体会到什么叫天壤之别？什么叫中国速度？让我对延安精神、改革开放政策和进一步全面深化改革、推进中国式现代化有了更深刻的理解，也激发了我对中国式现代化强国的向往和对未来的憧憬。

学校关工委委员、延河银龄宣讲团成员、劳动人事学院关工委副主任周石表示，这次到通州新校区，使我非常兴奋，我仿佛看到人大美好的未来，看到了人大建校100年的宏大理想。我虽然退休了，但我的心与人大的发展是共振的，为人大美好的明天而歌唱。

学校关工委委员、信息学院原党委书记肖小波表示，我们站在人大新校区，感受到从延河走来的人大精神和红色基因，一定会在大运河畔生根发芽，



这是一种历史的传承与接力，因为我们是一所永远不负人民的大学。

学校关工委委员、后勤集团原副书记马秀芹表示，新时代迎来新校园建设，新人大拥抱新未来发展。看到了美丽新校区，体验了智慧新校园，我们要感谢为新校区建设付出辛勤汗水的人们。

理学院关工委副主任、

原党委书记杨燕萍表示，虽然曾经参观过新校区建设的规划展览，也见证过新校区建设的奠基仪式，但是当一座座庄严典雅、大气现代的建筑矗立在我面前的时候，还是难掩激动与震撼！新校区的建设落成与启用，必将加速学校建设世界一流大学的步伐，成为新时代高等教育在首都副中心的一道靓丽

的风景线，继续在中国高等教育领域独树一帜。

学校关工委常务副主任刘彭芝、关工委副主任陈岳、关工委秘书长杨海燕、校医院副院长牛红丽、关工委办公室和创新人才教育研究会同志参加此次活动。活动中还参观了“延安十三年与中国式现代化”展览。



原中国人民大学印刷厂历史资料展览 在离退休教工活动中心展出

中国人民大学印刷厂是中国人民大学下属的校办企业，1948 冬，为了印刷学习资料，华北大学在河北省正定县筹建印刷厂，1949 年 1 月正式开工生

产，并获批“(京)印证字 CBQZTT 19490001 号”印刷经营许可证。后随中国人民大学的命名而更名为中国人民大学印刷厂。2014 年 3 月，印刷厂停止

生产，2023 年底，企业完成注销关闭手续，2024 年 1 月，90 余名离退休人员和 2 名在职职工划转至离退休工作处。



●(京)印证字 CBQZTT 19490001 号印刷经营许可证



●1989 年 1 月，时任中国人民大学校长的袁宝华同志为中国人民大学印刷厂建厂四十周年题词：“发扬为教学科研服务的精神”



为梳理回顾中国人民大学印刷厂发展历程，离退休工作处组织人员多方收集相关资料和实物，策划筹办原中国人民大学印刷厂历史资料展览，并于11月1日（陕北公学开学典礼纪念日）起在学校离退休教工活动中心二层展示区展出。

展览分为“正定创办、迁入北京”“稳步发展、移交一轻”“回归学校、服务教学”“移交关停、注销分流”四部分，通过文字和图片资料全面介绍

了中国人民大学印刷厂的历史，以及为学校教学科研资料、书刊印刷工作做出的贡献，带领老同志们重温印刷厂的岁月变迁和奋斗历程。

同时，展览还设置了实物展区，展出了证件、锦旗、老照片、印刷产品样书、印刷用铅板和纸型、早期印刷设备等各类实物，使观众有更加直观的切身体会。

展览开幕当天，恰逢2024年度“爱满金秋、情暖桑榆”重阳敬老文化节

活动举办，参加活动的老同志们络绎不绝前来观看展览。特别是原印刷厂的退休老师，一边观看展品，一边深情回顾，或讲述父辈当年工作的风采，或回忆自己曾经的工作场景，展出现场笑语欢声，热闹非凡。老同志们纷纷表示，感谢学校和离退休工作处精心策划的专题展览，展览内容丰富精彩，不仅带领他们重温往昔峥嵘岁月，也令他们深深体会到了印刷厂离退休人员平稳移交到离退休工作处后的归属感。



展出时间：2024年11月1日起，工作日8:00—17:00
展出地点：中关村校区离退休教工活动中心二层展示区

守正创新 勇担使命 为新成长赋能 中国人民大学关工委延河银龄宣讲团在行动（二）

在9月初召开的全国教育大会上，习近平总书记强调，要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，实施新时代立德树人工程。不断加强和改进新时代学校思想政治教育。新生入学教育是大学生思想政治教育的重要内容，是落实立德树人根本任务的重要举措。中国人民大学关工委延河银

龄宣讲团认真贯彻落实总书记的重要讲话精神，充分发挥老教授、老专家、老干部们的优势，主动配合学校有关部门和学院，创新多种形式参与入学教育，勇担教育强国建设的责任和使命，为新生扣好大学第一粒“扣子”贡献智慧和力量。

9月8日，信息资源管理学院举办新生“开学

第一课”，邀请中国人民大学国家一级教授、中国人民大学原常务副校长、延河银龄宣讲团团长冯惠玲老师，以主题为“热爱·突破·从容”为学院2024级全体本硕博新生讲课。冯惠玲以老舍先生的箴言为引，深情寄语学子“人生最值得纪念的是大学生生活，那一刻开始清醒的、有意识的、主动的、努力向上的生活，而且是后半世生活的根基。”她表示热爱是“有趣”与“有用”的和谐共生，是内心深处不竭的动力源泉；要解锁自我潜能，开启无限追求的征程；强调了善良的力量，认为保持一颗善良的心，能够有效抵御生活中的负面情绪，促进身心健康。最后，她强调，习近





平总书记在中国人民大学考察调研时寄语青年，要牢记党的教诲，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩。希望全体同学在热爱中探索未知，在突破中超越自我，在从容中迎接未来，在人生的旅途中绽放出最耀眼的光芒。

9月14日，在全国教育大会胜利召开之际，中国人民大学吴玉章学院揭牌，信息学院退休教授、吴玉章老校长孙女吴本立为吴玉章学院2024级博士

新生，讲授吴玉章老校长光辉事迹，她表示，吴玉章担任中国人民大学首任校长达17年之久，为中国人民大学奠定了厚重的底色、留下了光荣的传统、塑造了优良的校风，始终激励着一代代人大师生不断砥砺奋进、勇毅前行。

希望吴玉章学院的新同学们传承红色基因、赓续红色血脉，弘扬吴玉章老校长的崇高精神、高尚品德、伟大风范，在新的平台继续发扬只争朝夕的奋斗精神，持续发挥示范带头作用，把投身中国式现代化建设的火热实践转化为思政教育的丰富资源，努力为强国建设、民族复兴伟业添砖加瓦、增光添彩，创造无愧于时代、无愧于人民、无愧于先辈的新业绩。

今年是毛泽东同志发表《为人民服务》80周年，9月1日，马克思主义学院退休教授王向明为2024级





本科生精彩诠释这篇经典文献，为学生讲授理想信念第一课，同学们普遍反映，内容丰富、针对性强、感染力俱佳，引人深思，尤其是在他给在场近3千名大一新生背诵《为人民服务》时，在场全体学生自觉跟读，让人震撼。

9月11日中午，统计学院2024年“统新共进”新生见面会举行，学院关工委副主任、退休教授、学校荣誉辅导员易丹辉出席，结合亲身经历，她深情嘱咐新生们，要珍惜在人民大学生活的时光、把

握学习机会。她鼓励同学们秉持“思考、自律、健康”的生活态度，在人生旅途中明晰方向，在学习生活中自我规范，规律作息、

强身健体，为国家的发展做出积极贡献。

为了帮助同学们更好地适应大学生活，9月4日上午，学校关工委委员、原劳动人事学院党委书记周石带领新生参观学校博物馆并讲授入学第一课，从高中与大学的不同、上大学的目的和三个“学会”、确定目标、学习的重要性、珍惜时光、注意事项、锻炼身体、监督自我等八个方面深入讲解，精彩生动，让同学们受益匪浅。



国家 14 部门 《关于推进老年阅读工作的指导意见》（摘要）

民政部、全国老龄办、中国老龄协会等 14 部门近日联合印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》，其中提出要求：

（一）丰富读书活动。在每年全民阅读大会、全民终身学习活动周、“敬老月”期间，开展全国性老年阅读推广活动。定期开展向全国老年人推荐优秀出版物活动。各地要因地制宜，充分利用重要传统节日和节气、重大节庆和纪念日、国家重大活动和重要事件，有针对性地组织丰富多彩、主题鲜明的老年读书月、读书周、读书节活动。鼓励运用信息技术和新媒体平台开展数字阅读、有声阅读、视频阅读、云课堂等老年阅读推广活动。

（二）培树读书品牌。

持续深化“乐龄读书会”品牌建设，鼓励各类媒体平台制作播出有吸引力和影响力的老年阅读节目。实施“一老一小牵手读书行动”，涵育家庭阅读风尚，促进代际和谐。实施“阅读交友行动”，通过精品诵读、图书情景剧、好书分享、观影读经典等多种

形式，丰富老年社交活动。实施“银龄领读者计划”，依托社会力量培养老年阅读领读者队伍，定期深入基层社区，或利用公共文化场所和各类媒体平台，面向老年读者开展领读指导。开展“为老年人读书”志愿活动，鼓励志愿者参与、组织各类老年阅读活动。





（三）扩大老年读物供给。新闻出版主管部门加大对老年读物支持力度，鼓励图书、报纸、期刊等出版单位，按照老年人需求分层分类优化出版结构，增加老年读物优秀选题策划和老年主题出版。鼓励公开出版发行的图书、报刊配备有声、大字、电子等无障碍格式版本。将优秀老年读物出版项目按照

有关规定列入国家出版基金资助范围，引导老年读物高质量发展，推出更多思想精深、艺术精湛、制作精良的作品。开展全国老年读物精品出版工程。

（四）加强数字资源建设。充分发挥数字化支撑作用，依托国家智慧教育读书平台和全国老年教育公共服务平台等各类数字阅读平台，加大优质老

年读物的资源整合。鼓励各类数字阅读平台、相关互联网网站、移动互联网应用等做好适老化改造，开发专为老年人阅读服务的平台和应用。鼓励各类出版单位、数字阅读平台和其他社会力量参与数字阅读资源建设，加快开发电子版、有声版老年读物。用好涉老部门的新媒体平台、移动互联网应用等，

加大宣传推广和升级改造力度，在服务老年人阅读等方面发挥更大作用。

（五）优化老年阅读环境。各级公共文化机构，应当考虑老年人的特点，按照有关标准和要求做好场地无障碍环境建设和改造，提供适合老年人需要的阅读导览、无障碍阅读设施设备和服务等。图书馆等公共阅读空间打造老年人线上线下借阅通道，也可探索提供送书（邮寄）上门等软服务。鼓励社区书屋、农家书屋和职工书屋以及各类养老服务机构配备专门的银龄书架，优化阅读功能设置，探索阅读“+ 养生”、“+ 交友”等消费新模式，打造老年人阅读、休闲、养生、会友的多业态叠加复合空间。有条件的公共文化机构和经营单位，可采取错峰、错时的方式为老年读者提供适当的专用阅读交流空间。鼓励各级公共文化机

构、各类数字服务平台建立完善老年人读书情况统计调查制度，定期发布老年阅读统计报告，及时发布推荐适合老年人的阅读榜单。加大便利老年人阅读的视听友好产品和技术供给，提升银发读者阅读幸福感。

（六）加强老年阅读辅助人才培养。建立老年阅读辅助人才阶梯培育制度，对老年阅读领读人、志愿者进行定期培训和指导。鼓励个人、社区、机构、企业等，普及老年阅读知识，开展老年阅读活动。各级老年大学（学校）要将老年阅读行动与教育教学有机结合，通过组建读书社团或兴趣小组，促进老年人互助阅读。

（七）推进老年阅读标准化建设。建立健全老年阅读相关标准。利用自然语言处理、大数据等人工智能技术，根据老年人年龄、学历、身体机能、

认知情况的不同，提供科学性、系统性、差异性、个性化的阅读指导。组织编写老年阅读活动指导手册和示范活动指南。建立健全图书、报纸、期刊等适老化标准，制定《大字本图书通用技术要求》国家标准。制定公共阅读空间适老化服务标准指南。鼓励相关行业协会、高等院校和科研机构开展老年阅读相关研究。

（八）鼓励老年人学有所用。各级相关部门应结合老年人身体和心理条件，引导老年人读思结合、学用相长、知行合一，为老年人展示自我风采、积极发挥作用搭建平台，充分发挥老年人在弘扬家风、关心教育下一代、参与志愿服务、维护社会稳定等方面的作用。

（来源：新华网、中国民政部）

构建一刻钟养老服务消费圈

民政部、商务部等 24 个部门近日联合印发《关于进一步促进养老服务消费 提升老年人生活品质的若干措施》。文件明确提出，统筹现有资源支持建设乡镇（街道）区域养老服务中心、社区嵌入式养老服务机构，畅通区域内养老服务供需渠道，构建一刻

钟养老服务消费圈。

文件从促进养老服务供需适配、拓展养老服务消费新场景新业态、加强养老服务设施设备和产品用品研发应用、加强养老服务消费保障、打造安心放心养老服务消费环境等 5 个方面，提出 19 条政策措施，包括：

（一）积极发展居家养老服务。

（二）丰富拓展社区养老服务。

（三）优化提升机构养老服务。

（四）加快发展农村养老服务。

（五）创新“智慧+”养老新场景。





- (六) 发展“行业+”养老新业态。融支持。
- (七) 拓宽“平台+”养老新渠道。
- (八) 增加养老服务设施有效供给。
- (九) 推动养老服务设施提质增效。
- (十) 推进养老服务设备更新。
- (十一) 深化老年用品推广应用。
- (十二) 开展适老化改造。
- (十三) 提升老年人消费意愿。
- (十四) 加大财政资金
- (十五) 加强养老服务人才队伍建设。
- (十六) 壮大养老服务经营主体。
- (十七) 提升安全管理保障水平。
- (十八) 高效处理养老服务消费纠纷。
- (十九) 加强养老服务标准支撑消费作用等内容。
- 在促进养老服务供需适配方面，文件提出，加快发展农村养老服务，开展县域养老服务体系创新试点项目，支持组建县域

养老服务联合体，支持老年人消费品下乡。

在拓展养老服务消费新场景新业态方面，文件要求创新“智慧+”养老新场景，探索建设“智慧养老院”，开发“养老服务电子地图”；发展“行业+”养老新业态，支持养老服务与物业、家政、医疗、文化、旅游、体育、教育等行业融合发展；拓宽“平台+”养老新渠道，鼓励平台企业拓展养老服务消费新场景，将每年10月确定为“养老服务消费促进月”。

在打造安心放心养老服务消费环境方面，文件要求提升安全管理保障水平，强化入住机构老年人人身安全保障，严厉查处欺老虐老行为，开展符合老年人身心特点的识骗防骗集中宣传活动，高效处理养老服务消费纠纷。

(来源：新华网)

国际经验 | 超级老龄化的日本，如何老有所养？



11月8日召开的国务院常务会议研究了深化新时代养老服务改革发展有关举措，强调要强化以失能老年人照护为重点的基本养老服务。截至2023年底，我国65岁及以上老年

人口2.17亿、占总人口的15.4%，这显示我们已进入中度老龄化社会，如何进一步完善应对人口老龄化的政策制度和服务体系成为新的课题。“他山之石，可以攻玉”。作为世界上

老龄化程度最高的日本，其几十年的养老体系构建过程可以为其他国家提供借鉴，存在的问题也能其他国家提供警示。

应对老龄化问题的“三大法宝”

据日本《朝日新闻》今年9月报道，该国的老龄化率是世界上200多个国家和地区中最高的。根据联合国的划分标准，当一国60岁及以上人口比例超过10%或者65岁及以上人口比例超过7%，该国就进入了“老龄化”社会；当一国65岁及以上人口比例达到14%，则进入深度老龄化社会；达到20%，

就是超级老龄化社会。

1970年，随着65岁以上人口占比达到7.06%，日本正式进入老龄化社会；24年后，该国进入深度老龄化社会；2005年，日本进一步进入到超级老龄化社会。日本总务省的数据显示，截至2024年9月15日，日本65岁及以上老年人有3625万，占总人口的29.3%。按年龄

分，日本75岁及以上人口有2076万人，占总人口的16.8%；80岁及以上人口达到1290万人，占总数的10.4%。80岁及以上老人的比率去年首次超过10%，今年又上升了0.3个百分点。

养老保险、医疗保险、护理保险被认为是日本应对老龄化问题的“三大法宝”。《日本经济新闻》



●日本东京街头的老人(视觉中国)

称，日本的养老金制度由三层构成。第一层是覆盖最广的国民年金。日本法律规定所有20岁以上60岁以下的国民不分职业都有义务参加国民年金。第二层是厚生年金和共济年金制度。在日本受雇于企业等的正式员工有义务参加厚生年金。企业年金是日本养老金制度的第三层。2024年，日本男性月均养老金为14.9万日元（1万日元约合人民币469元，接近7000元人民币），女性为9.3万日元（约合4300多元人民币）。

日本的公共医疗保险大致可分为两种。一种是在公司或事业单位工作的人加入的健康保险，另一种是除此以外的人加入的国民健康保险。居住在日本的人，无论任何国籍都必须加入公共医疗保险。未满70周岁的人保险医疗机构就诊时，医疗费

70周岁以上且未满75周岁的人（转移到后期高龄者医疗制度的人除外），由保险支付80%；收入相当于在职人员者，由保险支付70%。

护理保险通常是指日本介护制度。根据日本国立研究开发法人科学技术振兴机构主办的《客观日本》网站介绍，介护制度的目的在于被介护者能在保持尊严并尽量自理的前提下，接受需要的照顾与护理服务。制度的管理主体为被介护者居住地的行政机构，提供服务的则主要是民间企业。国家和地方政府为该服务的运营提供必要的支援。

上述各项制度的建立与日本经济社会发展有着密不可分的关系。20世纪60年代，日本开始进入战后经济高速增长期，在1961年建立起国民健康保险和国民年金保险制度。1963年，日本制定《老人福利法》，使老年福利成

为一个独立的政策领域。

1973年，该国又推出70岁及以上老年人医疗免费制度，并大幅提高养老金支付水平。

不过在20世纪70年代，日本遭遇石油危机，之后其经济高速增长期结束。于是，它在1982年推出《老人保健法》，取消老人医疗免费制度，增加老人自付部分。继1986年调整养老金架构后，日本于1987年出台《社会福利士和护理福祉士法》，建立了护理人员和社会工作者认证制度。

20世纪90年代，日本泡沫经济破灭，但老龄化却不断加剧。为应对这一问题，日本在1990年修订《老人福利法》等“福利8法”，并在1995年推出《老龄化社会对策基本法》。日本从2000年开始实施介护保险制度，这被广泛认为是日本养老产业发展的转折点。

介护制度推动居家养老普及

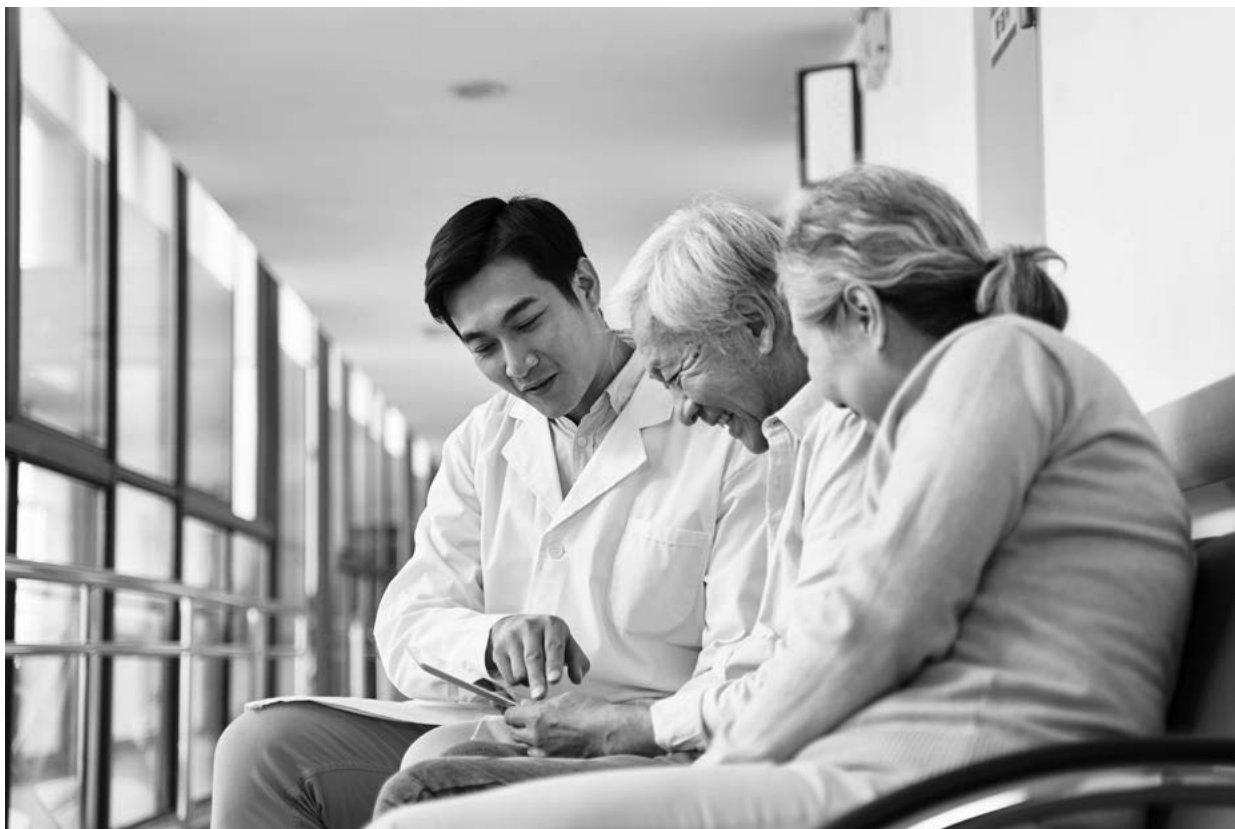
截至2023年底，我国60岁及以上老年人口达2.97亿，占总人口比重达到21.1%。中国社会科学院日本研究所社会文化研究室副主任郭佩在接受《环球时报》采访时表示，日本近些年构建的护理保险制度以及基于老年人生活区域的综合医护体系，对

我国当下有重要的参考和借鉴意义。

40岁以上日本人和在日外国人都必须加入介护保险。根据日本厚生劳动省网站信息，介护保险的被保险人分为两类，一类是65岁以上人士，另一类是40至64岁的医疗保险用户。第一类人群无论出

于任何原因，只要被认定为需要介护或需要支援时，即可获得介护服务。第二类人群因癌症等特定疾病被认定为需要介护时，可获得相关服务。

介护保险额根据个人的收入不同而异，相关服务费用主要由中央和地方财政以及保险公司承担。



对于希望使用介护服务的人，可以前往其所在市区町村的办公窗口申请，相关部门以及医院会根据其调查和诊断对申请人进行分级，判断他们需要接受何种程度的介护。

申请人可以享受上门访问型服务（如清洁、购物等日常生活协助；在医生的指导下，护士上门对被介护人进行健康检查等）、日托服务（提供吃饭、洗澡、康复和娱乐活动的帮助，以维持和改善被介护人身体及精神状态）、改造沐浴及厕所等相关设备的费用补贴、轮椅等设备出租服务等。

介护制度自出台以来，已经进行了数次修订，进一步推动了居家养老的普及。《环球时报》驻日本特约记者的婆婆此前就接受过介护服务。在生病疗养的过程中，护士会每周一次上门给记者婆婆洗澡，医生和护士也会每周一次上门诊断。医生会开好处

方并给病人带来药品，家属基本上不需要出门奔波。在患病之前，记者的婆婆还曾接受过预防性介护服务，就是有服务人员每周来车，将她接到一家可以让老年人锻炼身体的地方，去了以后由工作人员一起带领大家玩游戏、开展活动等等。

郭佩对记者说，日本40多个团体推行《介护支援义工制度》，这也是我们在应对老龄化问题中可以借鉴的地方。社区老人与该地区入住养老院的老人交谈可以获得一定的积分，可以拿积分到指定地点换取一定额度的现金。为促进老年人积极参与社会活动，这种“有偿义工”制度得到了广泛推广。

值得注意的是，随着我国老龄化的不断发展，独居老人开始增多，而日本老年人“孤独死”等问题已经出现多年。据日媒报道，日本国立社会保障和人口问题研究所2024年

4月发布的一项报告估计，该国65岁及以上老人的单身家庭数量将从2020年的738万户增加到2030年的887万户。到2050年，这一数字将跃升至1084万户。到2050年，老年男性“独居率”将达到的26.1%，女性将达到29.3%。日本福祉大学社会政策理论教授藤森克彦（音）说：“到2050年，可能每个人老年时都要独自生活。”

针对上述问题，日本以强化当地居民感情纽带为目标、基于居民自治体的“共生社会”活动有参考意义。郭佩举例说，这些活动包括邮局快递员和送报员在配送时间内向独居老人打招呼，并将其生活、精神状态报告给福利协会及地区综合援助中心等相关部门；充分利用城市里不断出现的空巢住宅，举行老年人聚餐等活动；面向超市工作人员开展应对老年认知症患者的培训，以构建第一时间发现认知

症老人并向有关部门联系的地域支持体系。

此外,《朝日新闻》报道称,日本政府计划启动两个示范项目,为单身老人提供支持,帮助他们处理后事,包括葬礼和火化。其中一个项目将在市

政府、地方社会福利委员会和其他地方建立由协调员组成的咨询窗口。这些协调员将为单身老人提供各种各样的信息,帮助他们处理日常问题、制定遗产计划、写遗嘱和整理去世后的财产。在第二个

示范项目中,市政府将委托社会福利委员会提供一揽子服务,并向单身老人提供帮助。例如,委员会可以作为老年人护理保险的代理人管理资金,或者作为其紧急联络人处理老人的身后事宜。

经济激励不足以应对少子化?

据《日本经济新闻》报道,2024年是该国政府首次采取少子化对策后迎来的第30个年头。日本政府制定首个综合对策“天使计划”是在1994年,契机是泡沫经济下的1989年,日本总和生育率创下当时战后最低纪录——1.57,这被称为“1.57冲击”。当时,日本出台了设立育儿休假津贴、扩充托儿所和实施延长保育等7项重点措施。2003年,日本实施《少子化社会对策基本法》,2012年实施《儿童及育儿

支援法》等,2023年组建了儿童家庭厅。

从1994年到现在,日本为应对少子化问题投入的相关预算累计超过66万亿日元,但仍然看不到生育率止跌反弹。对于日本难以提高生育率这一问题,有观点认为,这说明仅靠经济激励措施不足以显著提高生育率,需从社会文化层面进行深层次变革。

“日本人越来越长寿,但养老金系统入不敷出,通货膨胀率达到几十年来的最高水平,更多老人为

了维持生计而将退休年龄推迟到70岁或更晚。”据彭博社今年9月8日报道,日本是世界上平均寿命最长的国家之一,女性平均寿命为87岁,男性为81岁。日本养老金系统遭遇巨大挑战。过去20年里,缴纳养老金的人数减少了约300万,而领取养老金的人数增加了40%以上。日本政府债务负担如今是经济规模的两倍多,今年国家预算约有34%用于福利。2000年,这一数字仅为20%。

日本财务省发布的2022年日本国民负担率高达47.5%。所谓“国民负担率”，指的是税金、健康保险和养老金等社会保障负担在国民收入中所占的比例。在国民收入几乎一半被各种公共负担占用的情况下，日本很多民众认为他们进入了“五公五民”的江户时代。如何构建可持续的社会保障制度是日本当下需要思考的重要问题之一。

随着高龄人口越来越多，人力不足在养老护理领域表现得愈发严重。日本厚生劳动省今年7月发布的报告显示，估计到2040财年，日本老年人口将接近峰值，届时日本将需要272万名护理人员，而这一缺口在57万左右。

与此同时，日本每年因需要护理家人而被迫离职的人口在10万左右。经济产业省估算显示，仅此一项产生的经济损失约为

6500亿日元。“少年护工”（未成年人在上学时还需看护家人）现象近期引起日本社会高度关注，成为媒体上出现的高频词汇。

郭佩介绍说，当下在推进社区综合护理体系的进程中，老年医疗与护理的一体化人才较为稀缺，因此日本近些年逐步开放护理劳工政策，通过吸引外国劳动者来缓解国内的劳动力需求。

（来源：环球时报）



北京市加强养老服务监管工作



近年来，北京市民政局通过合同网签、“智慧+养老照护”等信息化手段，规范管理各类养老服务经营主体，从源头上规范签约履约行为，防范合同纠纷和违约违规风险，保障服务质量安全，让养老监管更阳光。

“当老人需要入住时，

由养老机构在统一的养老服务管理信息系统新增签约，在线录入老年人个人信息、机构月收费、入住保证金等合同内容，老人或监护人可在手机上完成身份认证和在线签约。”日前，在西城区白纸坊街道养老服务中心，工作人员向记者介绍了养老服务

合同网签的过程。

2023年3月，北京市在全国率先推行养老服务合同网签，这是养老服务监管方面的一大亮点。在制式合同中，明确约定了养老机构、入住老人、监管机构的权利义务，限定养老机构收取老年人的预付资金不得超过月总费用

的4倍，同时通过增设老年人入住养老机构保证金专管账户、保证金查询方式等，有效防范大额预付费、非法集资等风险。

在网签合同同时，养老服务机构要逐项填报收费项目，还要上传房屋产权证或租赁协议，避免因租期短于合同服务期而导致老年人利益受损。养老合同网签关联的机构房间、床位等数据，可以在北京养老服务网、北京养老服务网小程序、北京养老服务管理信息系统之间自动传输，通过机构详情页的“房态图”将信息直接呈现在大众面前。截至目前，北京市累计网签合同5.9万份，基本实现在院老年人全覆盖。

针对失能照护服务过

程追溯难、质量评价难问题，北京市在全市500余家养老机构统一配备1.2万套智慧照护终端设备，引导护理人员根据照护计划开展服务。

投入运营的东城区和平里街道区域养老服务中心，拥有100余张床位，可容纳155位老年人入住。记者看到，床位旁配备了类似于平板电脑的智慧照护终端。工作人员介绍说，护理员根据终端上设定的照护计划提供服务，他们每完成一项服务，都会在终端上打卡，系统则自动生成服务记录，实现照护数据实时传输。依托智慧照护系统，行业主管部门、机构管理人员和老年人家属均可实时调阅机构服务情况，以家院协同“服务

直播”方式，保证服务质量、提升监管质效。

为实现养老服务机构安全检查常态化，北京市安全检查小程序也已上线。民政部门可根据监管制度和安全管理任务需要，在系统后台自主配置固定任务指标和临时紧急任务指标，形成全市统一的检查任务，一键派发。系统根据派发任务自动生成检查清单，检查人员使用小程序到每个点位逐项核查、拍照上传，生成带经纬度和时间水印的照片记录，确保检查真实有效。截至2024年6月底，北京市已有10700家次机构依托安全小程序完成自查整改月报，自查并整改风险隐患921项。

（来源：中国老年报）

北京市规定对独居空巢老人 开展每周探访关爱活动

北京市发布《关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的实施方案》（简称《实施方案》），帮助独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等特殊困难老年人解决居家养老困难，预防和减少居家养老安全风险。根据该方案，到2025年底，特殊困难老年人周探访率原则上要达到100%，每周探访关爱应不少于1次。

《实施方案》将探访关爱对象分为独居老年人、空巢老年人、留守老年人、失能老年人、重残老年人、计划生育特殊家庭老年人等，并要求对独居、空巢、留守老人中的“老老人”进行重点摸排。此外，各区还可以结合实际，进一步细化特殊困难老年人分类，重点纳入易发生居家

安全风险且家庭照料确有困难的老年人。

《实施方案》要求，各区应结合实际，在老年人或其家庭成员自愿的前提下，以满足实际需求为导向，着力解决老年人居家养老困难或者帮助化解安全风险。对无子女且无共同居住生活人员的特殊困难老年人，由各区民政部门指导街道（乡镇）联系村（居）民委员会明确探访关爱第一联系人。对有子女的特殊困难老年人，应将其子女列为探访关爱第一联系人，并督促其子女履行法定赡养义务，承担老年人日常照护第一责任。

根据《实施方案》，市民政局将依托本市养老服务管理信息系统，建立特殊困难老年人信息数据

库。通过与各级民政、卫生健康、医保、残联等部门数据共享，不断提升特殊困难老年人共享数据的完整性、准确性和及时性。各区民政部门要指导街道（乡镇）统筹协调辖区内探访关爱服务力量，为特殊困难老年人提供探访关爱服务。

据了解，该项服务主要包括探访和关爱两部分。探访服务主要包括了解老年人家庭、健康、生活、安全、服务需求等方面的情况。关爱服务则包括，对可能符合相关社会保障政策待遇条件的特殊困难老年人，告知其依法申请，并视情况给予必要协助；对居住环境存在安全隐患的，提醒其及时消除隐患，并为其消除隐患提供帮助，最大限度减

少意外发生；对有生活照料、康复护理、精神慰藉、紧急救援、居家适老化改造等服务需求的，帮助对接养老服务和医疗健康等服务资源。

根据《实施方案》，探访关爱服务可采取电话

探访、线上探访、入户探访和远程监测等相结合的方式进行。街道（乡镇）应根据特殊困难老年人的状况合理确定服务频次，到今年年底，每月探访关爱应不少于1次，月探访率达到100%；到2025年

底，原则上每周探访关爱应不少于1次，周探访率达到100%。在极端恶劣天气、传统节日等特殊时间节点，应适当增加探访频次。

（来源：北京日报）



中国人民大学老年摄影协会
作品欣赏



蝶恋花
张武化



赏秋
马琰



宜园银杏 吴亚平

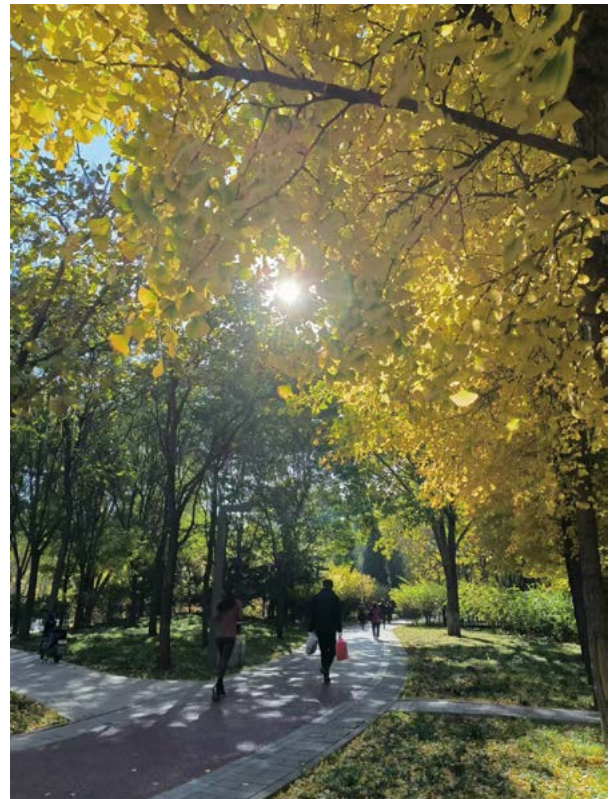


1

2

1. 校园的黄与红 赵淑慧

2. 小区晨光 古红云



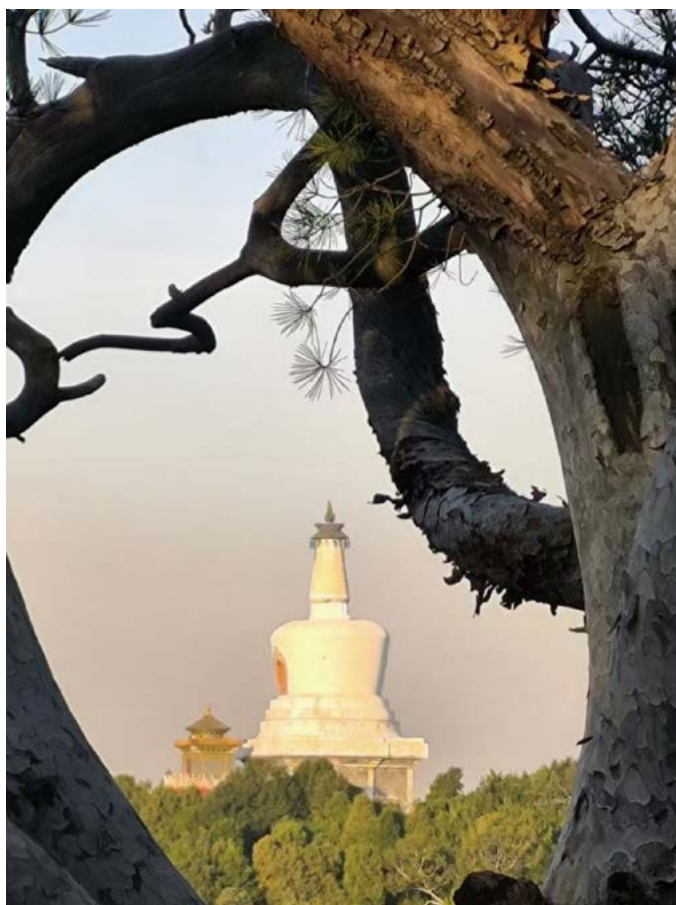


1

2

1. 沙漠之泪 张红卫

2. 景山观北海 甄真





校园小景
陈旭

中国人民大学老年书画研究会 作品欣赏



闫玉春



仲秋燕

趙永奎

慶黨期頤滿目春龍騰盛世頌
天恩輕歌曼舞融真愛朗誦詞
詩篤信深國運昌隆民作主匹
夫歡悅黨旗焜凝心聚力創佳
績復興中華再速奔

初心永恆慶祝黨的生日歲次
甲辰夏月趙永奎書

運秉志

延水流不盡寶塔披金光
革命有聖地萬眾齊瞻仰
建國七十五成就益輝煌
共圓中國夢長征在路上

慶祝建國七十五周年主題詞銀齡藝苑圖甲辰初夏人民大學遠東志書

“弘扬法学家精神的可人” ——访中国人民大学法学院教授何家弘

陈文希 熊永才 李坤洋

人物简介

何家弘，男，满族，1953年出生于北京；1969年下乡到“北大荒”，务农8年。1977年返城，在北京一家建筑公司当水暖工。1979年考上大学，研习法律。1986年在中国人民大学获得法学硕士学位后，留校任教，一直工作到70岁退休。现在仍是中国人民大学法学教授、证据学研究所所长、反腐败与法治研究中心主任；兼任最高人民检察院专家咨询委员、北京侦探推理文艺协会会长、国际足联道德委员会委员。他是中国第一个在美国获得法学博士学位的大陆学者，第一个犯罪侦查学方向的博士生导师，第一个享誉海外的侦探小说作家，第一个举办个人演唱会的法学教授。



一、重文不重官

20世纪60年代，小学生何家弘惊讶地发现与他朝夕相处的祖父竟然是一位将军，这强化了他要

“当官”的愿望，因为他已经在中队长和班长的任上积累了“为官”经验。何家弘自豪地向同学介绍

“我爷爷是军长”。在“文化大革命”期间，何家弘跟祖父划清界限，甚至将其立为革命的对象。多年

之后，何家弘成为名扬海内外的法学家，当他回顾自己的人生旅途时，认为祖父对他一生有着深刻的影响。

何家弘的祖父何长庚，自号景廉（取景仰廉洁之意），民国时期曾在沈阳任小学校长，后被张作霖派往黄埔军校学习后勤辎重，是黄埔二期生，毕业

后被张作霖任命为四平铁路局局长。“九一八”事变之后，他加入了东北军，成为张学良的军需官，亲历了西安事变。抗战期间，他任南京战区一个被服厂的厂长，后升任南京战区的稽核主任。抗战胜利后，他参与“伪军”装备的接收工作，解放战争爆发前以中将军衔退休。解放后，

他曾在北京担任政协委员，并且创办了一所“扫盲学校”，担任校长。

祖父给何家弘带来了“出身不好”的政治影响，但是也留给他“要好好学习”“何家的人重文不重官”的教诲。何家弘走向讲台和终身坚守讲台，其精神底色中也包含了祖父的期许。

二、中国需要法律

小学毕业以后，何家弘到北大荒务农，先后当过拖拉机手、司务长、子弟小学教师。何家弘常用“弘扬法学家精神的可人”来介绍自己的姓名。但这位“可人”年少时由于家庭出身不好，别无其他出路，只能用文学创作证明自己的才华，甚至创作了一部长达30万字的小说。1977年返城后，何家弘在建筑公司当过两年水暖工人。1979年，何家弘在爱

情的激励下参加高考，被中国人民大学一分校法学专业录取。那时候国家刚从十年浩劫中走出来，只有七部法律，法律制度很不健全。开始法学专业的学习以后，何家弘越来越感觉中国需要法律。本科毕业后，他考取了人民大学法律系犯罪侦查学的硕士研究生（国内首批，全国四名），师从犯罪侦查学泰斗、我国物证技术学奠基人徐立根教授。

1986年，何家弘在人民大学获得法学硕士学位，并留校任教。1992年，他前往美国西北大学留学，以一年零十天的时间完成了西北大学法学院的博士学业，成为中国大陆第一位美国法学博士。留学经历让何家弘意识到应该加强证据法学的研究。回国以后，他随即带着学生进行相关研究，并在教学中将侦查学改成证据调查学。那时候大家还把侦查当做

敌我矛盾来理解，警察抓到犯罪嫌疑人告知其“你有权保持沉默，你说的话会在审判中当做不利于你的证据……”的正当程序规则被视为“小孩过家家”。20世纪90年代后期，通过何家弘及其团队的研究

和宣传，刑事司法过程中尊重人权的重要性才逐渐为国人所知。从本世纪初的国家重点社科基地重大项目“刑事审判中的证据制度研究”到今年结项的教育部人文社科研究后期资助重大项目“中和反腐

论——探索中国特色的反腐败治本之道”，何家弘与其团队在证据法学领域深入探索、钻研，为中国证据法学科的发展和中国特色社会主义法制体系的完善做出了应有的贡献。

三、讲台就是我人生最佳的位置

硕士毕业之前，何家弘收到公安部有关领导的邀请，到公安机关工作，但是综合考虑之后，他决定留校任教，也算是遵从了“重文不重官”的祖父遗训。在美国留学期间，中国人民大学给何家弘晋升了副教授，怀着对人大深厚的感情和导师徐立根教授的殷切期望，何家弘谢绝了美国友人的挽留，回到人民大学的讲台。1994年，学校有意让何家弘担任行政职务，并找他面谈3次，何家弘还是决定坚守讲台。在一次采访

中，何家弘说“讲台就是我人生的最佳位置”。

何家弘在三十余年的教学生涯中，一直践行自己教学为本、立德树人的理念。留学期间，何家弘受到美国案例教学法、苏格拉底式教学法的启发，在人大的课堂上加以应用。教学方法的改进和大量的备课工作使得何家弘逐渐成长为一名优秀的教师，先后获得宝钢教育基金优秀教师奖、中国人民大学优秀教学成果奖一等奖和中国人民大学十大教学标兵等荣誉。由吴定求教授

撰写的“把学生引进法学殿堂的领路人——何家弘老师的证据法学课教学”一文，收入了人大出版社于2007年出版的《师风教艺录——中国人民大学优秀课堂教学纪实》。

人大法学院的刘品新教授是何家弘的学生，2001年，何家弘将刘品新引导到电子证据研究领域，现在刘品新已经成为国内顶尖的电子证据研究的学者。在一次研讨会上，何家弘听到人们议论“他是刘品新的老师”，对“学生其实就超过了我”感到

由衷欣慰。从1993年开始指导硕士生，1999年开始指导博士生，迄今为止，有一百四五十名硕博研究生在何家弘门下完成学业。

他们如满天星斗散布在国内的法学领域，从事教师、律师、公检法等工作。现在大数据、大模型、人工智能的发展给刑事司法提

出了新的挑战，面对这些新内容，何家弘寄希望于年轻人的努力。

四、一时半会儿还很难归隐山林

2021年，何家弘准备退休，远离都市的喧嚣归隐山林，再写一部小说（20世纪90年代出版的多部侦探小说已经让何家弘实现了年少时的文学梦）。不料人大续聘了一期大华讲席教授，直到2023年，年满七十周岁的何家弘才办理退休手续，但仍然担任博士生的指导工作，并任人大证据学研究所所长和反腐败与法治研究中心主任。此前，何家弘以今日头条、微信公众号和B站等媒体为依托，开始了公

益普法工作，广受好评，相关公益课程的视频还在继续录制。正式退休以后，何家弘还在人大开设通识讲座，正计划利用相关材料将我国刑事司法过去40年的发展历程编写成书。国内唯一的侦探文学作家组织——北京侦探推理文艺协会，其日常工作已经停顿数年。2023年11月，何家弘当选为新的会长，他通过一系列活动将这个组织重新激活。2024年4月20日，在协会成立二十周年之际，何家弘组织了

以“犯罪·悬疑·侦探·推理——文学与法学的对话”为主题的研讨会。谈到这些工作，何家弘感叹：

“我还继续在做，觉得要做的事儿还挺多，一时半会儿还很难归隐山林。我希望，这些工作能让我的生命余热慢慢冷却。”

（本文作者陈文希、熊永才、李坤洋系历史学院学生）

与祖国共风雨，与时代同前行 ——访中国人民大学商学院邓荣霖教授

刘一凡 马致远 杨扬

人物简介

邓荣霖，男，1937年生，曾任中国人民大学工业经济系主任、教授、博士生导师，兼任中国企业改革与发展研究会常务理事、中国综合开发研究院理事、中国国有资产管理学会理事、北京市哲学社会科学规划小组经济学科专家评议组成员、中国兵器工业总公司顾问等。



邓荣霖亲身经历了中国改革开放四十多年的辉煌历程，既是这段时期我国企业改革与发展的亲历者，也是积极参与者。他亲眼见证并亲身参与了中国企业管理学科的创立与发展，是我国公司治理理论和组织制度理论的重要奠基人。今日天朗风清，惠风和畅，我们有幸对邓先生进行专访，走进他与时代同频共振的大半生。

“从走路到坐船到火车，我见证了中国的发展变化”

邓荣霖，1937年出生
于福建长乐，1949年毕业
于福建邵武市拿口小学。
由于抗日战争，直到1951
年才进入邵武市第一中学

继续学业，1957年作为第
一批应届高中毕业生进入
中国人民大学。小时候，邓荣
霖要走几十里山路去上小
学；初中时，他坐船去邵

武一中学习；考上中国人
民大学后，宁夏铁路刚刚
建成，长江大桥几年后通
车。邓荣霖亲身体会了中
国的交通越来越便利，工

业水平越来越高。

因为国家的号召和发展工业化的需要，邓荣霖坚定地选择进入中国人民大学工业经济系，想为国

家的工业化建设添砖加瓦。

因为亲历了工业化给中国带来的巨大变化，他更渴望自己响应工业化时代的号召，成为建设中国工业

现代化的一分子。事实证明，邓荣霖后来确实立于时代的潮头。

“我服从国家的分配，国家需要我做什么我就做什么。”

1961年邓荣霖从中国人民大学毕业，不同于其他同学追求进入工业部大显拳脚，他服从国家的安排，留在了学校，成为一名光荣的人民教师。他明白：国家在发展起步，需要更多的经济人才。邓荣霖甘愿化作春泥，为国家培养出一批批优秀的建设人才。他为全国各地工厂的厂长、车间主任、班组长授课，将理论应用到工厂管理实践中，清除建设过程中的障碍。

1970年，中国人民大学被迫停办，邓荣霖接受分配，前往北京市委研究室工作。在市委研究室工作期间，他并未放松对管理学的研究，反而利用这

一机会深入各个企业工厂进行实地调研，在实践中推动管理学理论的发展。

1979年中国人民大学复校，尽管原工作单位北京市委研究室挽留他，邓荣霖还是毅然决然地回到人民大学，并积极参加外派学者考察项目，作为首批外访学者之一前往南斯拉夫大学进修。南斯拉夫较早地进行了经济改革，学习了西方先进的生产组织形式和企业管理理论，经济发展繁荣。邓荣霖说：

“印象最深的就是南斯拉夫当时家家户户都有汽车。”他深感中国经济发展的落后，下定决心要把南斯拉夫的先进企业管理理念带回中国，推动中国经济管

理观念的进步和经济实践的发展。1982年邓荣霖回国后，借鉴了南斯拉夫的发展经验，开设了国内首门“公司理论与实务”课程，开创了中国现代企业和公司理论与实践研究的新领域。1987年，他还撰写了《南斯拉夫工业经济管理学》，为国家的经济管理建设提供了有益的建议。

无论是求学、从教还是出国进修，邓荣霖人生中的每一个关键决策都急国家之所需，想国家之所想，国家需要什么他就去做什么，真正做到心中无我、一心为国。

“法律能规范公司企业的行为，对经济的健康发展必不可少。”

彼时的中国，“企业”“公司”的概念刚刚兴起，对于企业的运营规范哪些行为可为、哪些不可为，出现错误后由谁承担责任等问题，都还处于模糊阶段，企业的运作可谓是摸着石头过河。邓荣霖参与了最早《公司法》制定的讨论，并坚定地支持该法案的制定。邓荣霖认为：“法律能规范公司企业的行为，对经济的健康发展必不可少。”他始终密切关注《公司法》的

制定过程，并及时地提出专业的意见和建议。最终，在1993年，第一部《公司法》得以颁布实施。这部法律对于确定公司的市场主体法律地位、规范公司的组织和行为、建立现代企业制度以及促进社会主义市场经济的健康发展，均具有深远意义。邓荣霖还认为，“随着时代的发展，法律也要不断地调整变化。”他不仅直接参与了中国第一部《公司法》草案的制定，而且始终关

注该法案的后续修订。在他看来，“公司法最重要的就是要发挥它在社会生产发展中的作用，怎样有利于社会的发展就鼓励怎样做。法律的制定，应该符合实践的要求，不断地发展。当下社会变化迅速，时代在进步、在发展，包括技术的发展、管理的发展、思维的发展，以及国际关系的发展，这些都需要在法律当中体现出来，从而推动社会的发展。”

“经得起历史的检验，经得住现实的检验”

回顾管理学研究的理论和实践，邓荣霖总结出了四个结合的治学格言：“理论和实践相结合，历史和现实相结合。国内跟国际相结合，原理跟个案相结合。”这四个结合是

邓荣霖从自己的亲身经历中总结出来的。邓荣霖在人民大学毕业后从事教学工作期间，他的教学对象不仅包括在校学生，还有实际参与工厂管理的厂长、经理等。通过教学活动，

他深入了解了中国工厂在运营管理方面的实际情况，对企业管理理论有了更为深刻的认识。在人民大学停办期间，邓荣霖进入北京市委研究室的工业研究组工作。利用这一平台，

他积极抓住机会，深入北京市各大工厂进行调研，了解国有工厂的实际经营管理，思考自己所学的企业管理理论应该如何适应中国经济体制。邓荣霖的研究始终植根于中国经济发展的现实土壤之中，他坚信实践是检验真理的唯一标准。2002年邓荣霖出版个人专著《论公司》，2011年发表个人专著《企业论》，2019年中国人民大学出版社整理了他的管理学论述，出版了《论管理》。这三本书被誉为“邓三论”，是中国企业管理理论的基石。其中有些文章发表日期距今已经有十几年，但仍然具有参考意义。2018年，80岁高龄的邓荣霖出席首届

中国管理模式全球论坛，针对新时代中国企业管理发表意见，总结回顾了中国企业管理40年的变革，指出要继续沿中国特色的管理模式走下去。邓荣霖说：“一个人一辈子做的事要经得起历史的检验，经得住现实检验，这样才有指导意义。”

从“一五”计划的末期到改革开放时期，邓荣霖亲身经历和见证了中国管理模式从全盘借鉴苏联模式到形成中国特色管理模式的过程。从工厂管理到国有企业改制，再到现代化企业管理，邓荣霖都积极参与并推动了这些关键历史阶段的发展。作为学者，他立足于中国企业管理的实践，坚持理论与

实践相结合，推动构建中国特色的企业管理模式；作为教师，他鞠躬尽瘁，积极推动中国人民大学企业管理学科的建设，打造独具特色的学科优势，致力于培养国家需要的建设人才；作为党员，他坚守初心与使命，力求无愧于心，为强国复兴奉献自己的全部力量。我们当代青年学子应以邓荣霖先生为榜样，牢记他提出的“四个结合”的治学格言，努力为新时代中国的发展建设贡献自己的力量！

（本文作者刘一凡、马致远、杨扬系历史学院学生）

矢志学研映日辉，倾心教育润桃李 ——访中国人民大学马克思主义学院王向明教授

姜芑如 卢怡冰 刘顺天

人物简介

王向明，中医学学士、法学博士。中国人民大学马克思主义学院教授（北京市思想政治理论课首批特级教授），马克思主义中国化专业方向博士生导师，中国人民大学习近平新时代中国特色社会主义思想研究院研究员、学术委员会委员。全国马克思主义理论研究与建设工程专家，央视国际特聘专家，北京市干部理论教育讲师团专家团成员。曾获评中宣部、教育部授予的“首届全国高校百名政治理论课优秀教师”、全国教育总工会授予的“全国‘三育人’先进个人”、第五届全国自强模范；荣获国家级教学成果奖、北京市师德标兵、北京市先进德育工作者；北京市优秀教师；中国人民大学十大教学标兵、全国高校思想政治理论课年度影响力人物标兵、人民日报人民网首届全国思政课“网红”教师。



在历史的长河中，总有一些身影，如同灯塔般照亮着一代又一代人的心灵。习近平总书记强调思政课的重要性，而中国人

民大学马克思主义学院的王向明教授正是这样一位令人敬仰的学者和教育者。作为一名思政课教师，他以“一辈子只做一件事”

的态度与精神投入教育事业，见证了中国改革开放以来的巨大变迁，并以实际行动诠释了“教书育人”的深刻内涵。

一、勤学不辍，书山有路勤为径

“政治一定会关心你”

1974年，王向明响应国家号召，参与了“上山下乡”运动，在农村做了两年乡村教师后，返城并先后在工厂、机关工作。1977年，国家恢复高考，王向明考入大学，从1983年大学毕业起，他再没有离开过高校，始终坚持从事思想政治理论课教学。

从医学院的“全优毕业生”到成为“照亮学生成才之路的灯塔”的思政课老师，王教授认为这是

因缘际会，也是命中注定。他的人生转变，从医学岗位转岗到党政工作岗位，做团委书记，再到马克思主义学院副院长、学校党委办公室主任、学校党委宣传部长、机关党委书记。在这个过程中，他逐渐觉得自己的知识储备无法胜任更加专业的工作，于是在硕士、博士阶段，王向明逐渐转到了马克思主义理论学习上来，以更好地服务岗位、服务学校。

在王教授的治学生涯中，他强调每读一篇重要的文章、重要的文献，都要给自己下一个小目标。就算记不下来完整的内容，也一定要有意识地抓住其中的一两句金句、几个关键词深刻记忆。他以马克思、恩格斯在1845-1846年写作的《德意志意识形态》为例，强调了“时代需要”的重要性。

二、党史润心，教书育人传薪火

“要带着情感和温度，带着敬仰学习党史”

王向明深知“历史是最好的教科书，党史是最好的营养剂”。他将党史融入教学之中，用一个个鲜活的故事，一段段深刻

的理论，激发学生的学习兴趣，用党史的火炬照亮学生的心灵，用理论的甘泉滋润青年的思想。

在王向明的课堂上，

党史不再是枯燥的年表和事件的堆砌，而是变成了一个生动的故事。他讲述马克思在青年时期就立志为人类福利而劳动的崇

高理想，讲述毛泽东如何在艰难困苦中领导中国革命走向胜利，讲述习近平总书记如何提出新时代中国特色社会主义思想，引领中国走向繁荣富强。这些故事，如同一串串珍珠，串联起中国共产党的百年

辉煌，让学生在聆听、思考、感悟中被历史的波涛击中、被时代的使命所深深感染。

王向明不仅在内容上创新，在教学方法上也不断探索。他运用多媒体技术，将党史故事以视频、图片、动画等形式呈现，

让历史“活”起来，让学生在视觉和听觉的双重享受中，更加深刻地理解党史。他还鼓励学生参与讨论，通过角色扮演、模拟辩论等方式，让学生在互动中体验历史，增强学习的主动性和参与感。

三、信念如磐，矢志不渝育新苗

“我确实可以很自豪地说一句，就是我这一辈子就干一件事儿，就是教书育人”

在教育这片广袤的田野上，王向明老师以他坚定的信念和不懈的努力，书写着对教育事业深沉的热爱与执着。他的人生轨迹，就如同一部生动的教科书，展现了从学习成长到实践磨砺，再到教书育人，最终成为“照亮学生成才之路的灯塔”的辉煌历程。从教数十年，王向明老师在学术及教学的过程之中，也在不断学习，

不断创新进步。他认为，教学是一个永无止境的过程，没有最好，只有更好。

王向明老师非常关注在思政课的教育中塑造学生正确的三观，并且鼓励学生们为实现国家的强盛而努力奋斗。他深知，作为教师，不仅要传授知识，更要引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，让信仰的光芒照亮学生的

心灵之路。

访谈的最后，王老师给我们寄语：

同学们，在规划自己的未来生涯时，请铭记为人类福利而劳动的职业价值观。无论你们将来身处何种岗位，从事何种工作，都请敬业、认真、负责，将每一件事情都当作一项事业去完成。相信只要你们“以事为事”，必将拥有一个美好的人生。

王向明老师以他的如磐不渝的精神，培育了一代又一代的青年学生，助推新苗茁壮成长。他的故事和精神，永远激励着青年学子们为实现国家强盛和民族复兴而努力奋斗，他的谆谆教诲，永远帮助着青年学子们坚定信念，以乐观的心态面对变化与挑战。

通过与王向明教授的对话，我们了解到的不仅是一个教育者对其职业生涯的回顾，更是对教育精神和使命的深刻阐释。他的故事，如同一面镜子，

映照出每一位教育工作者应有的责任与担当。他的话语，如同一盏明灯，照亮了青年学子前行的道路，激励着他们为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

矢志学研映日辉，倾心教育润桃李。访谈的帷幕缓缓落下，王向明教授的形象却如同晨曦中的一道光芒，愈发明亮而温暖。他不仅是知识的播种者，更是灵魂的雕塑家，用他的智慧和热情，雕琢着一代又一代青年学子的思想与梦想。在教育的田野上，王向明教授以他的信念和

行动，培育了无数新苗，助推他们茁壮成长。他的人生轨迹，是一部生动的教科书，展现了从学习成长到实践磨砺，再到教书育人，最终成为“照亮学生成才之路的灯塔”的辉煌历程。王教授的教诲和精神，将永远激励着青年学子们坚定信念，以乐观的心态面对变化与挑战，为实现国家强盛和民族复兴而努力奋斗。

（本文作者姜芃如、卢怡冰、刘顺天系历史学院学生）



破浪者

——访中国人民大学劳动人事学院教授曾湘泉

王冬雪 孙柳嘉

人物简介

曾湘泉，湖南湘乡人，中国人民大学二级岗位教授，享受国务院政府特殊津贴。现任中国人民大学中国就业研究所所长、中国劳动学会劳动科学教育分会会长。我国劳动科学领域著名学者，中国人民大学经济学博士，美国富布莱特项目高级访问学者，德国DDAD（德国国家学术交流中心）项目访问学者。曾获国家级教学成果二等奖、获国家人事部第四次全国人事人才科学研究一等奖等奖项，为我国劳动科学领域的科研、教育和政策咨询做出重要贡献。代表作品有《经济增长过程中的工资机制研究》《面向市场的中国就业与失业测量研究》等。学校首批吴玉章高级讲席教授。



千禧之年，是变革之年、交替之年。这一年，在国家关于中央部属院校全部划归地方统一领导的要求下，劳动人事学院正式与国家劳动部脱离隶属关系，结束了双重领导体制，完全归属中国人民大

学领导。在这段学院历史上最困难的时期，曾湘泉主动入“危局”，凯歌而行，不以山海为远，不以日月为限，带领劳人院挺过了这段“生存危机”，跨越世纪之交，走向更加光明的21世纪。如今的劳人院，

形成“劳人之事，成人之美”的血脉烙印，积淀独特的风雅气质，高度契合时代风向，成为王牌学院，培养了多位优秀学子。他的故事，浓缩着过往，映照着当下，寄托着未来。

转机，常以危机为名

变革的时代，在路上扔下了无数坎坷落石。此时的劳人院，除了时代的考验，还面临着内部的危机：培训事务处理不当，导致财务争议，矛盾公开化；人心涣散，队伍缺乏凝聚力，人才资源流失；资金不足，学术研究难以展开，学术界影响力大幅下降……曾湘泉面临着巨大的挑战。院系调整之下，因缺乏显著的学术成果，

当时“合并学院”“劳动人事学院即将不存在”的消息甚嚣尘上。

回忆那时，他道：“有人说你不要成为末代院长。我听过末代皇帝，没听说过末代院长！”为了劳动人事学院的存亡，他放弃了去英国伦敦学习访问的机会，和学院其他领导联系上劳动部、教育部等领导，请求他们写意见，同时在赵履宽、孙光德等老教授

的支持下，学院得以保留。

雪莱曾说：“无论头上是怎么样天空，我准备承受任何风暴。”而曾湘泉明知前方是无比汹涌的波浪，仍扬帆驶入，劈波斩浪，追逐那一抹希望之光。时代的浪潮一视同仁，冲刷着世间的一切，劳人院在冲刷下沉淀出了独特的教学理念和精神品质。昨日之深渊，亦今日之浅谈。

勿忘，那些殷殷嘱托

大舸中流下，青山两岸移。回首去时年，揽尽风雨苦亦甜；展望今时月，步履不停稳向前。建院初期时的青年教师，经过岁月的洗礼，如今已经两鬓斑白。曾湘泉陪伴着劳人院一路筚路蓝缕走到今天，他像是定向的锚、指路的灯，向每一位新一代的年

轻朋友们表达自己的嘱托：

胸中有丘壑，眼里存山河。《尚书》中曾讲，“必有容，德乃大；必有忍，事乃济。”胸怀广阔，才能盛的下尖锐猛烈的批评，盛的下己所不悦的性格，盛的下不同的人的特质。山不让尘，川不辞盈。无论是学者还是管理者，既

不趋向从众，也不标榜自我，坐怀广阔之胸襟，达“和而不同，美美与共”之境。

有境界，则自成高格。不因一叶障目，而不识神秀岱宗；不为一朝风月，而不解万古长空。学者，当有境界、有胸怀、有格局，此为劳人院保持生命力、影响力、竞争力之秘诀。

曾湘泉说：“我经常给自己的博士生讲，读书不是读的多才好，要读人类多年凝集的成果，要筑根基，方能枝繁叶茂。”树高千尺唯根深，所有向下扎根的日子，都是厚积薄发的过程。

望远山而前行，不待扬鞭自奋蹄。学生要阅己，不断审视自我，形成良好的精神品质，也要越己，踔厉奋发，不断超越。曾湘泉强调：“优秀的人之所以优秀，在于强大的内

驱力。”人生高峰风景绮丽，不因山峰之高峻而后退，不因攀登之艰险而惧畏，慎终如始，善始善终，事情终成。

最后，与人为善，遂事不谏，既往不咎。曾湘泉始终教给自己的学生：

“做事不要怕吃苦，你怕吃苦，你这个事做不好的；做人不要怕吃亏，人跟你打交道觉得吃亏，没人愿意打交道，你不会有朋友，你不会形成团队。”言虽素朴，字字铿锵。善不由

外来兮，无论路有多长，心中仍应永怀善之花。

时间的河流会流淌，容颜会不断老去，但曾湘泉那颗教书育人、心系学院的热情永远熠熠生辉。每一代的劳人学子会将曾湘泉的嘱托和期盼刻在心底，在拼搏中奋力成长，在奋斗中成就梦想。

（本文作者王冬雪、孙柳嘉系劳动人事学院学生）



故乡旧事两篇

李如海

我的故乡——河北省深州市小寺庄村是冀中平原上的一个小村落。这里有好多旧事值得我怀念，比如大车店和“二鬼”摔跤。

故乡的大车店

在新中国建立前的北方农村，由于交通工具落后，用木轮车搞运输的较普遍。因此，在一些交通方便的农村就出现了设备简陋、价格便宜的大车店，为来往的大车和旅客提供食宿。

抗战胜利后，处在解放区冀中平原上的我村后街就开有一家接待运输大车的民间旅舍。该店在一块红布上画了一辆木轮大车，用桐油漆后（防雨雪）挑在一根竹竿上，挂在当街做幌子（招牌），并在

下方的墙面写上醒目的“李记大车店”。

店主叫李老升，当时50来岁。他家在路南有个能容十几辆大车停放的大院子。院里是土坯房，有北房六间，中间四间是通铺，两头两个单间。东房四间，其中靠北边两间是厨房，靠南边的是两个单间，一间供儿子两口住，一间做老升自己的账房兼卧室。西面一排是牲口棚，南面是置放草料的棚子，西南角是两个厕所。能进出大车的大门在东南角。

一

李记大车店的李老升一家待客像亲人。客人一到就笑脸相迎，嘘寒问暖，让客人觉得像到家一样。店里给客人准备了开水，还为客人热自带的干粮。

遇雨雪就为客人的大车加盖苫布。

在店里，根据家内分工，老升负责收账和代客人喂牲口。他不仅草料给得足，还学会了给牛马驴骡大牲口治病，也只收畜药的成本钱。他大儿子立春、巧莲夫妻俩负责给客人做饭。无论是贴饼子还是偶尔蒸馒头，无论是炸酱面还是大锅菜，味道总是可口，盛的总是满碗，让客人吃得饱。他俩还常晒洗客房的被褥，以免有虱子，影响客人睡觉。

此外，为招引顾客，店里规定，无论是本村乡亲还是外村人，只要从村外引领一辆大车来住店，就给一碗炸酱面的钱。同一辆车一年内连续住本店五次，就免收一次住宿费……

因此，大车店生意兴隆，客房常是满满的。客人就图这店干净、实惠、安全。

二

一个秋天的清晨，住店的一位刘姓客人发烧了，浑身发抖。我村离他家还有20多里，老刘又急着回村送货，头晕赶车容易出事故，怎么办？急的他抓耳挠腮。这事被店主老升知道后，立刻煮了热姜水让他喝下，他发了汗就不发抖了，但还是不能赶车。于是，老升让立春放下手头的话，帮老刘赶着大车把他送回了家。

1949年初，一天晚饭后，巧莲正在厨房为客人烧洗脚水，突然一个年轻女子慌慌张张闯进来，扑通就跪在她面前，小声说：“大嫂，救救我！”巧莲忙把她搀起来，一看，认识，正是她娘家刘庄的邻居刘大娘家的二女儿小妹。问清原由，是因为她嫁入离

我村三里远的孙庄才五天，她那不务正业的丈夫就打了她两次。这天晚上他赌博又输了钱，回家又往死里打她，于是就趁天黑逃出婆家，路上还听到后面有人在追。进村见这有个大车店，就躲进来。巧莲听后急忙找公公老升，老升忙领小妹到大车店对面的家中交给老伴把她藏起来。这时小妹的丈夫一伙人提着棍子赶来，他在店里没找到小妹，就放下狠话：“你们若敢收留小妹，我就把这店给砸掉！”“你敢吗？你不怕这个？”来店的一个年轻男子从老升的账房走出来并掏出了手枪。这伙人一看是赵区长，吓得扔下棍子逃走了。

赵区长问清了小妹的身世，急忙找到她，并叫她“嫂子”。原来赵区长和小妹的前夫周大英是解放军同班的战士，一年前在一次战斗中，大英为掩护战友牺牲了，赵在这次战斗中左腿也受了伤。养

好伤后左腿有些不便，于是就转到区里任职。他建议小妹和这混蛋丈夫离婚并动员她离开家到区里工作，小妹答应了。后来，听说她和赵成了一家人，过上了美满幸福的生活。

三

1947年，冀中解放区展开了暴风骤雨般的土地改革运动。

秋季的一天晚上，两个50多岁的男子惊慌地赶来住店，并且要住单间。这引起了老升的注意。因为他的二儿子立秋早在1946年初参加解放军，临走时曾嘱咐过老升和哥嫂，开店要提高警惕，见可疑的人住店就要向村公所报告。区干部也常这样嘱咐老升和家人。于是，老升就悄悄让立春去将此事报告给村公所。村长带几个持枪民兵过来，经过一番较量，二人才承认是临县的两个恶霸地主。他们村里土改刚开始，趁村里民

兵监管不严，就带上一些钱财准备逃亡到大城市躲起来，以逃避对他们的清算与斗争。没想到会在大车店落网。

1948年春季的一天晚上，住店的客人都快睡觉了，这时来了一个方脸、一个圆脸的两个操外地口音的年轻人，要住单间。他俩住下后立春去送洗脚热水时被留下问话。方脸人问道：“大哥，听说北边王家庄驻着解放军是吧？”“是啊，怎么啦？”立春平静地既回答又提问。“没什么，那个驻军的连长是我哥，我俩想参军，明天就去投奔！”圆脸回答道。立春见两人有些可疑，想继续考问他俩的真假，就故意说错驻军连长的模样。他说：“你说那个小个子马连长是你哥，你俩长得还真像哥俩。”“亲兄弟嘛！当然像啦。”圆脸假装很自得。实际上驻军连长是大个子，姓陈，是长脸，圆脸的答话露了

马脚。这时，立春判定这两人有问题。接着又听方脸问他：“大哥，你知道他们早晨几点钟集体出操？白天几点钟集体军事训练吗？”“这我就不清楚啦。你们去了不就知道了？”“是的，入了伍就都晓得了。好吧，不麻烦你了。”立春出屋后到厨房等了一会儿，见西单间的两人没有监视他，便又端了盆热水给账房送去。

今晚赵区长恰好来村办事。他进屋后马上小声向赵区长汇报这俩可疑人的表现。赵区长听后，便断定这是两个刺探军情的特务。立刻派民兵给驻军送去情报，约定第二天清晨派十几名战士来店捉拿。结果，次日一早，当陈连长与几名战士冲入西单间，擒住仍在炕上睡觉的俩可疑人后，从他俩带的包袱内搜出了发报机。赵区长参与了就地审问。原来他俩是从敌占区来此刺探军情的，探准驻军的活动规

律，就发报回去，指挥敌军飞机来轰炸集中在一起的解放军部队。李记大车店为肃清敌特立了一功。

故乡的“二鬼”摔跤

近几年的电视娱乐节目中，常常出现“二贵”摔跤的镜头。由此使我联想起故乡老年间与此大同小异的“二鬼”摔跤来。

那是1947年秋天的一个下午，我和几个小伙伴被老村长（当年我村的文化人）叫到村部去帮他清理仓库。见里面的一个木架子上安装着两个彩色木偶，架子下边四周围着红布。当时觉得这已破旧的物件（两个滑稽的彩鬼）很可乐，也很好玩。我就问老村长那是何物，勾起了这位老者对我村一桩旧事的回忆和诉说。

他先是快乐地介绍道：“这本是我村的传统耍物，是乡亲们自娱自乐的一项节目，远近闻名，十里八

乡都知道咱村这‘二鬼’摔跤耍的好。”“咱村什么年代有的这项节目？”

我开始了刨根问底。“说来话长了！”老村长一边清理杂物，一边向我们介绍，我们也一边在他指挥下把杂物放到他指定的地点，一边静心地听着他讲：

“听我爷爷说在老年间，也就是明朝永乐皇帝时，吴思和他的四个儿子从山西洪洞县来此地建村时带来的。”“那可有年头了。”我插话说。老村长接着讲：

“可不是嘛！至少有500多年啦。到清朝光绪皇帝时，也就是我小的时候，当时村里总有两个男人耍‘二鬼’摔跤。老的一茬耍不动了，就换一茬年轻的接着耍，一茬传一茬。耍这玩偶是很累人的，一个人累了另一个人就替换他。耍时红布周围还有穿着红衣裳的十个女青年玩着红红绿绿的‘哗啦棍’配合它，她们让手中的棍子上下飞舞，哗啦哗啦地响，让人

们看得眼花缭乱，听得心花怒放。这‘二鬼’在架子上被底下的人操弄着，不断地你把我摔倒，我把你摔倒，还可以做出多种动作，把观众乐得前仰后合。大家跟着木偶摇头晃脑，可高兴啦！当年，逢年过节就到村里前后两条街上演，遇到场地宽阔的地段就围成圈子演。每当这时候，村里的男女老少都从家里跑出来看热闹，百看不厌！早年间我村这‘二鬼’摔跤还常常被外村请去表演哩。”老村长一口气把我村老年间的“二鬼”摔跤说得活灵活现。“让他们白演吗？”一个小伙伴插嘴问道。“也不白演，咱村里每年都补给演员们些粮食。到外村去演时人家就给他们点辛苦钱，还管顿饭。”老村长答道。

“现在土地改革了，穷人翻了身，该庆祝庆祝啦，再演演吧！”我因为以前随父母在外地，那年春天刚回到故乡上小学，还

没看过“二鬼”摔跤的演出哩，于是就向老村长提出要求。“演演吧！”几个小伙伴也随声附和着，他们同样没看过演出。

“演不成了。”老村长说。“为什么？”我们一齐追问。“为什么？这事提起来好气人哩！”只见老人家叹了口气，由快活转为气愤，他把一块板子使劲扔到地上，接着说：“据说光绪20年前后的一个秋天，县里来了一位花钱买了县官的县太爷，要求调演什么民间杂耍。当时，各村都把拿手玩艺儿带去参演，我村带去的就是‘二鬼’摔跤。当天只去了吴大合一位操弄手，他认为演一遍就过了，没让吴二合去。当用一袋烟的功夫（10多分钟）演一遍后，那位坐在台上太师椅上观看的县太爷觉得很好看，就传话再来一遍。当时大合已累的满头大汗了，又不好抗令，于是就咬牙又演了一遍。这位县官老爷还没

看够，传话继续演。主事人赶紧向他禀报说：‘老爷，那两个木鬼底下是一个人摆弄的，演一遍就很费气力，已演两遍啦，人太累了，饶了他吧！’这话把这位喜怒无常的县官惹恼了，他大声说‘累什么累？累死了绝了这个种！’‘放屁！’听清了县官这混账话的吴大合愤恨地骂道。骂过就领着演出队马上离开了。回村后他把这事向乡亲们一说，大家无比愤怒，都痛斥这位缺德的县官。”

“是不是自那以后咱村就不演‘二鬼’摔跤啦？”我问老村长。“演，照常在本村和外村演。可当年20多岁的吴家两兄弟就不

再往下传了，因没人愿意学了。15年前他哥俩死后就没人会演了。可惜了老祖宗传下来的杂耍儿就这样失传了。”老村长很痛心地说。我们几位小伙伴听后也很气愤，好好的一项民间传统节日就毁于那位昏庸无知的县太爷的一句脏话，我们也都憎恨他。

历史已翻过了这一页。往昔贫穷落后的故乡，如今已旧貌换新颜。在村党支部和村委会的领导下，故乡正朝着建设美丽乡村中的精品村、休闲小镇而努力奋斗着。

近年，在村南边搭建了戏台并修建了停车场。每年4月，兴隆寺桃花节

期间，就有文艺表演，接待着八方来客。平时也常有城里的剧团或电视台来村演出精彩节目。周围村子的乡亲就赶过来观看，有的村还带来本村拿手的节目参演，十分热闹，充分显示了乡亲们已过上小康生活的喜说心情。

如今，村里家家都购置了彩电，多种电视节目随意看。再也不是只有“二鬼”摔跤可看的时代了。当然，如能将“二鬼”摔跤等传统娱乐节目恢复起来，并加以改造和发展，那就是锦上添花啦！

愿故里建成美丽乡村的典范！



回忆周有光教授

郭先珍

老伴整理旧杂志，翻到《语文世界》时说：“这里有周老（周有光，下同）的一篇文章《窗外的大树风光》。”我连忙接过杂志，一口气看了下去，曾经拜访周老时的情景浮现在眼前。

周老住在国家语委旁的宿舍里，那是一栋50年代建的老房子。房间的木地板露出灰黑的木质，墙壁灰黄斑驳。9平方米的书房兼客厅里，靠窗摆放着小书桌，书桌上有一台夏普牌的打字机。周老非常得意地告诉我们：这是80年代初一位日本朋友送的，我用它打字写文章，十分快捷。而且立即给我们表演用汉语拼音输入法打字，键盘滴滴答答地敲响起来。那时我还不太懂电脑，对眼前这位近百岁高龄，发

明“汉语拼音输入法”、制定《汉语拼音正词法基本规则》、被誉为汉语拼音之父的老前辈，如此熟练地运用语言现代化工具，真是佩服极了！

周老是人民大学语言文字研究所的顾问和客座教授，对人大语言所发展十分关心。他询问现在都研究些什么课题，并反复指出：世界发展变化很快、很大，人类就是一个地球村，各国人民互相融合在一起，语言文字起着很重要的桥梁作用。汉语拼音方案早被联合国认定为ISO国际标准，成为各国人民学习汉语最便捷的工具。在国内，“汉语拼音方案”早在50年代，国家就定它为汉语表音拼写的唯一标准。研究所应该好好研究它，宣传它的历史和应用，

充分发挥它的功能。

我一边听着，一边感到惭愧。因为在院系合并的大潮中，吴玉章老校长创建的语言文字研究所已经与其他单位合并，不独立存在了。但周老的《文字改革概论》《世界文字发展史》等著作仍然是每位语言学者的案头书，周老创造的汉语拼音输入法永远引导着汉语言文字的信息化、国际化。

周老平易近人，周师母十分好客。他俩坐在客厅茶几两旁。周师母说：我们都九十几岁了，不方便出去散步，就在家里走走。生活很有规律，上下午的中间，我们都聚在这小茶几旁，“举杯齐眉”，喝咖啡、红茶，吃点心，聊聊天。然后又各自回房看书、写东西。

周师母还笑着说：我们家还出版东西呢。连忙拿出《张氏三姐妹文集》，指着照片说：这是张兆和，沈从文夫人；这是张允和，周有光夫人；这是张怡和妹妹。我们自己花钱印刷的文章，正式出版了呢。

环顾周老的房子实在太小太旧，跟他的需要、贡献实在太不相称。我们建议他换一套房子。他微笑着说，语委的领导几次想给我调房子，我儿子也想让我搬房子，我都没同意，这里住惯了，“室小乃宽，心宽室自大”。听后，我们对周老的境界由衷敬佩。

我们挂念周老的身体，问：“您现在还经常出去散步吗？”他笑呵呵地说：

“前些年去东四十条街边遛遛，现在上下楼不方便，就在小蜗居锻炼。我用的是大象蹬腿法，每天定时扶着窗台，望着外面的泡桐树，小腿像大象那样后蹬，活动筋骨，非常快乐。”

周老说，窗外泡桐树，叶子碧绿、枝干横着疯长，像座绿色的村落；梧桐引凤凰吧，各种鸟儿都聚集树上。大的如哈哈笑的喜鹊，小的是喳喳叫的麻雀，还有响着鸽哨的白鸽，春天的燕子带来春讯。这一米见方的窗外是鸟儿极乐

的广阔世界！说着说着，周老调侃地说：“我们还不如鸟呢。鸟能飞，天地宽广无垠。人不能飞，两腿笨拙可笑。所以我这百岁老人就只能在九平方米的斗室里兜圈子啦。”

告别周老一段时间后，听说他已于2017年1月14日，112岁时仙逝，心中无比悲痛。今再读《窗外大树的风光》，周老那慈容满面、呵呵的笑声，夏普打字机清脆的打字声，还有那满室的著作，一一浮现眼前、回响脑中。



河北之旅（二）

赵颖

正定古城一日游（2024 年 04 月 13 日）

昨日浏览石家庄《河北博物院》时感到无比震撼；今日的正定古城一日游又被惊艳到，不枉一座古色古香的“古城”，对古人的智慧和技艺敬佩不已。强力推荐务必到此一游。

有个一日游经典攻略，按照下列八个景点的路线和四种美食逛吃下来，不仅能遍访古城丰富的历史遗迹，还能品鉴这里独特的美食文化。

八个景点：1 隆兴寺，2 荣国府，3 天宁寺，4 开元寺，5 阳和楼，6 临济寺，7 广惠寺，8 正定南城门楼。

四种美食：1 郝家排骨，2 饹饹面，3 张三记雪花酪，4 喜识炒酸奶。

（正定街景一：正定大花篮，图一）

下面记述我们的一日游游玩经历：

一、隆兴寺

4 月 13 日，吃过自助早餐，从石家庄打车到正定。第一个景点是隆兴寺。

隆兴寺始建于隋开皇六年（586 年）。初名为龙藏寺，唐改额龙兴寺。北宋开宝四年（971 年），奉宋太祖赵匡胤之命，于寺内铸造一尊七丈三尺金铜千手观音菩萨像，并盖大悲宝阁。自此大兴土木进行扩建，历时百年。以大悲阁为主体的一组气势恢宏的宋代佛教建筑群落成，被誉为“海内宝刹第一名区”，深得历代封建皇室的青睐。清朝康熙时期，两次奉敕大修，寺院形成了东为僧侣起居之处，中为佛事活动场所，西为帝

王行宫，三路并举的建筑格局。康熙五十二年（1713 年）赐额“隆兴寺”，沿用至今。

隆兴寺的入口是天王殿，寺内还有摩尼殿、慈氏阁、转轮藏阁、大悲阁、弥陀殿、毗卢殿等十几座殿阁，主次分明、高低错落、气势恢宏，是研究我国古代佛教寺院建筑布局的典型实例。同时，寺内还汇集了大量的雕塑、壁画、碑刻等艺术珍品。如：崇伟甲天下的金铜千手观音立像、我国现存最早的宋代转轮藏、精美绝伦的铜铸毗卢佛像、“楷书之祖”隋龙藏寺碑等，这六处文物堪称全国之最。中国建筑学家梁思成曾赞誉：京外名刹当首推正定府隆兴寺。

为此依次介绍一下隆兴寺内六处堪称全国之最，又称六绝的文物。

1. 摩尼殿，六绝之第一位

始建于隋，到宋初（1052年）改建时才用现名。明、清两代虽进行过修葺，但主要结构仍保存宋代风格。

摩尼殿集多种艺术于一身。精美的塑像堪称雕塑瑰宝，殿内佛坛上供奉五尊金装彩塑佛像。正中为释迦牟尼佛坐像，庄严凝重、睿智脱俗。左侧站立弟子迦叶，双手抱拳、老诚持重。右侧站立弟子阿难，双手合十、聪慧虔诚。显示了宋代匠师的高超技艺。殿内左右两壁布满以佛教故事为题材的壁画，色彩绚丽、结构严谨、线条流畅。摩尼殿是现存古建筑中的艺臻极品。

2. 五彩悬塑观音像，六绝之二

这座观音像坐落在摩尼殿的内槽背壁后，与释

迦牟尼等五尊佛像背靠背，面对后门，亦称背坐观音。碑文记载，此像重塑于明嘉靖四十二年（1563年）。这尊观音像精美绝伦之一，在于其优雅自在的体态和唯美喜乐的表情，被誉为“东方美神”；之二是从地面到屋顶整面墙悬塑着立体镂空的五彩山水、祥云和飘逸的丝带、帔巾。站在此佛像前抬头仰视，有一种置身于仙境的飘逸感。

关于此像，查百度记载：她一改以往端坐莲台、手持净瓶的形象，闲逸自若，踞坐于群峰重峦叠嶂、祥云萦回缭绕，山泉喷涌的五彩悬山中。头戴宝冠，帔巾自肩前下垂绕两臂向外飘起。头微右侧、身稍前倾，左足踏着五彩莲花，右足屈膝搭于左腿之上，右手绕膝轻抚左手腕部。脸庞秀丽、神态恬静，弯而长的细眉之下，凤目微张、稍下俯视。塑像高3.4米，比例匀称、姿态优雅

端庄，具有温文的女性风姿。使宗教概念与世俗生活中的典型形象交融一体，被称为世界上最美的观音像。通观整个画面，娴静的观音与壮观热烈的背景相映成趣，构成了一个统一而又和谐的艺术整体，充分显示出古代匠师高超的雕塑绝技。

3. 铜铸千手千眼菩萨佛像，六绝之三

该佛像为北宋开宝四年（971年）奉太祖赵匡胤之命铸造。像高21.3米，位居我国古代铜造像之首。其42臂中除当胸两手合十外，两侧各20臂呈辐射状分布，每只手的手指分别执有日、月、净瓶、金刚杵、宝剑等法器，每只手的手心均有一只大大的眼睛；以40只手眼配以佛教三界中25种果报，即为千手千眼之来历，千手表示护持众生，千眼表示观照世间。此像可谓我国古代1000多年前冶金史上的一大奇迹。

4. 转轮藏阁中的“转

轮藏”，六绝之四

实地目睹了“转轮藏”后，我的理解：这是一个全木制榫卯结构、可用人力转动、如同一个小木屋的巨型圆形书架，转轮藏阁是特地为其建的一个三四层楼高、专为藏置此经书的书架（图二）。

转轮藏为南朝梁善慧大士（497-569年）始创，唐宋元明清各代皆有造立。随岁月流逝，保存下来的实物甚少，而正定隆兴寺的宋代转轮藏阁的转轮藏则保存完好。据考证，四川平武报恩寺华严殿和北京智化寺藏殿的转轮藏是明代的；北京颐和园万寿山和山西五台山塔院寺大藏经阁转轮藏是清代的。所以，正定的宋代转轮藏就是现存转轮藏中年代最早的。

5. 铜铸毗卢佛，六绝之五

毗卢殿在隆兴寺中轴线北面的最末端，殿中的毗卢佛系明代万历皇帝朱

翊钧为其生母慈圣皇太后祝寿所御制。此佛共分六层呈塔形，底层为一个大球型，第二层有四尊铜佛像，各向一方，相背坐于莲座中央；第三、四层与一、二层相同，为迎合塔的形状只小一圈；顶部的第五、六层与三、四层相同，更小一圈。整体看来一三五层为大中小三个圆球座，球面铸有1000个莲瓣，莲瓣上坐着1000个小佛，寓意大千世界的佛主统治；二四六层为大中小三组四尊铜佛像，共12尊，每尊大佛头戴五佛冠，上有共60尊小佛，合计72尊，代表太后寿辰岁数。佛塔总共大大小小1072尊佛，展现了千佛绕毗卢的独特艺术构思。这尊别样的佛令我很好奇：在以其母生日为由头的基础上，高6.72米的庞然大物是怎样炼成铸造的？设计者和工匠的技艺如此精湛又是如何练就的？仔细观察，千佛形态各异、变化丰富，堪称

国内独一无二的珍品。

6. 隋龙藏寺碑，六绝之六

彬（人大毕业生张彬，同行者，简称“彬”）提示，隋龙藏寺碑是隆兴寺内一打卡之景。我对石碑和碑文一向避之高深，没有拍照。只拍了一下介绍，想着回家后有兴趣再看。回来后慢慢看了攻略才知道，这确是一绝，绝就绝在该碑文是隶书向楷书过渡期的字体，被后人称为“楷书之祖”。

六绝之外还有：

7. 慈氏阁内站立的木雕弥勒菩萨，高大挺拔、彩雕精致。

这尊佛像触动了不曾拍过佛像照片的我，没有控制住，找个角度拍了下来。这是攻略隆兴寺六绝之外令我触动的，梳理后有四点：一是由一整棵大树雕刻，这棵大树得长上百年吧；二是雕刻艺术和工匠之功力深厚；三是色彩斑斓的木雕技艺胜于石

雕和铜铸；四是站立着的佛像是较少有的。

8. 1000多岁的“寿槐”

老树新芽的心态，最适合咱上了年纪还想继续学习、不断吐故纳新的精神。走在隆兴寺院内，心血来潮、随手拍了一张大树照（图三）。正值初春，嫩绿的新叶挂满老树枝头。我兴冲冲在路边顺手摘了朵黄色小野花（蒲公英）别在耳朵上，取大树全景留了个影。

回家后一翻攻略才知道，这棵大树不简单！是隆兴寺内树龄最高的槐树，已有1300多岁，被称为“寿槐”“福树”。相传，宋太祖赵匡胤曾在此树下驻足观看，刚好见有瑞鹤祥云绕于树端经久不去。这一幕被他看做祥瑞之兆，坚定了待他登基称帝后扩

建隆兴寺的信心。此树位于正定隆兴寺大悲阁西南侧。编号：13012300036；树龄：1000年；保护级别：特级。

9. 隆兴寺很大，除了打卡名胜古迹，还可随心所欲地走在寺院中和后花园里，看着美景、穿越时空，思考历史、放松心情。

如果时间或身体不方便到现场，可看手机的直播视频介绍，既详细又全面。

二、午餐的郝家排骨

从隆兴寺出来已然中午1点多了，顺着手机导航，走到正定城四个美食之一的“真定郝家排骨店”（图四）。都快2点了，店门前等位的还是不少，心里有点打鼓，这是赶上周末啦？上前一问，刚巧

腾出个两人空桌。我们立马坐下，服务员收拾干净，点了主打的排骨和饸饹（四个美食之一之二），再加一凉菜、一素菜。排骨真棒，被吃光光，不愧六代老字号！饸饹面吃不惯，都剩了。饭店里介绍这“郝家排骨”是慈禧六十（1894年）寿宴的主菜之一。

吃完，已经3点多了，人还是乌央乌央的。好奇地问了一下，服务员说，厨师下午4点会换班，他们店不分平日、周末，从早到晚来吃饭的人络绎不绝，厨师两班倒，还一直忙不停。不禁敬佩六代的星火相传……

三、荣国府

饭后步行到景点之二：86版红楼梦的“荣国府”。感觉这一景点是一大败笔，最不值得去。一则无法与北京大观园相比，二则满满的商业化。感觉商品小卖店比景点多，不是小孩玩具就是纪念品、食品。



图一



图二



图三



图四

一看价钱，一支粗制滥造的小木头玩具枪要 60 元。若跟团旅游，这里是必打卡之地。看到从门口到园内跟随举小旗的一拨拨人流，我们立马选择离开。

四、美食之三“张三记雪花酪”

从荣国府坐了个拉客电动车（一位 5 元），来到寺庙集中的区域。

打卡吃了“张三记雪花酪”，此乃正定美食之三。很好吃的冰凉甜点，爽爽的、美美哒！顺便溜溜达达地逛了逛商业一条街。正逢周六，满街大人小孩、男男女女、花花绿绿，还有人盛装古代服饰，恍惚穿越时间隧道。

五、开元寺

正定的寺庙不仅多且比较集中，没有多的时间和精力，真是看不过来。天宁寺我们没有进去，略过，重点参观了开元寺。

1. 开元寺始建于东魏

兴和二年（540 年），原名净观寺，唐开元二十六年（738 年）改为开元寺。寺内主要建筑为三门楼、天王殿、须弥塔、钟楼和法船殿遗址。

2. 须弥塔又称雁塔，外形与西安大雁塔相似，虽经明代大修，然仍保有唐代风格。须弥塔始建于唐贞观十年，距今有 1300 多年的历史。塔座为 1.5 米高的正方形砖砌台基，登到台基上可绕塔祈福。祈福是人们祈求天下永远安宁安康的形式。展板写有：顺时针绕塔一周阖家幸福；绕塔两周福寿双全；绕塔三周国泰民安；绕塔四季丰财；绕塔五周天下为公；绕塔六周皆事顺利；绕塔七周世界大同。

3. 法船殿遗址。看上去实感沧桑和多灾，联想到英国巨石阵、古罗马杰米拉遗迹。所不同的是，古罗马石柱是圆柱形，而法船殿遗址是正方形石柱，显然是开采运输巨大的整

石，由石匠一点一点凿制出来的。初建时是开元寺的主殿，为法船正殿，不幸于 1966 年毁于一旦，后从民间找回一些石雕，现存殿基础遗址。

恶补“法船”，谓道法如船，可以拯救沉溺的众生渡过生死苦海，到达“彼岸”。文献记载“法船”之说的《涅槃经》曰：“无上法船，于斯沉没。”《心地观经》曰：“善逝恒为妙法船，能截爱流超彼岸。”旧华严经曰：“兴造正法船，普拯所应度。”《付法藏传》曰：“欲出三界生死大海，必假法船方得度脱。”可见“法船”是佛家怜悯众生的渡世思想，比喻普度众生修得正果。

4. 出土的特大型赧元碑座

开元寺内保存的巨型赧元（音 bìxì）碑座，于 2000 年 6 月 22 日在正定府前街出土，同年 8 月迁移至此。其碑座为青石质，残长 8.4 米，宽 3.2 米，高

2.6米，首径2.5米，鼻孔直径0.21米，重107吨。体量之大位居全国同类石刻之首，实属罕见，堪称“国内第一”。导游让游客用手摸着转一圈，说可辟邪招财。

六、广惠寺八角华塔

广惠寺内仅有一座造型别致精美的“华塔”，别无其他殿宇。据介绍，寺内原有天王殿、前殿、华塔、地藏殿等，始建于唐贞元年间，在距今1200余年的沧桑变迁后，现仅存华塔，仍不失其绝美华丽的独特魅力。塔高33.35米，远望近看像一支巨型花束，又称花塔。著名大师梁思成称其为“海内孤例”。在1999年重修时，发现宋“太平兴国四年”题记，故其年代不晚于宋。

华塔的平面为八角形，由主塔和四小塔组成。华塔壁塑有力士、兽首、狮、象、佛、菩萨等造型，并以八角八面交叉布局，富于变化、错落有序、华丽唯美，堪为雕塑艺术之瑰宝。

七、阳和楼城墙

登上阳和楼城墙远眺，才发现“阳和楼”乃正定古城中轴线的中心点，四面转一圈，整个古城尽收眼底，远近几个寺庙的古塔突起，点缀在郁郁葱葱中。这个城墙是无意中走到一个拱洞中，侧面有个小门，看到“免费登城墙”的牌子就上去了的。

八、正定古城南门

不用打车，来到正定古城南门，游客免票登城墙观景，并感受正月十五

灯会的气氛（图五）。上城墙等一会儿，晚上6点半，庞大的灯展会上的灯全亮了起来，十分壮观。开始天还亮着，不知不觉天渐渐黑下来，观灯会上人头攒动。本以为半个小时足矣，居然用了近两个小时才逛完。

从城墙下来，有许多电动三轮车以10元钱两位的价钱在拉客，因景点要清场，所以人太多，电动车供不应求，刚好我们站的位置停下一辆空车，我们顺势上车。把我们顺利拉到古城南门打出租车的地方。

回到酒店，已经是晚上8点多了。中午吃了排骨，一点都不饿，就没吃晚饭。年轻人自己叫了外卖。

（未完待续）



图五

老同志寒冬需防低体温

崔芳园

体温是人类重要的生命体征之一，人的正常体温是 36.0°C 至 37.0°C （腋窝温度），直肠体温（肛温） $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ ，老同志因为代谢率偏低，体温相对低于青壮年。严寒的冬季是很多老年性疾病的高发季节，其中低体温是威胁老同志生命安全的一个很常见的原因。

1. 什么是低体温？

低体温是指由于各种原因使人体热生成减少或热丢失增加，导致人体核心温度（通常是直肠体温）低于 35°C 时的疾病状态，它会导致人体器官功能紊乱，严重时可能造成死亡。根据体温降低的程度分为轻度低体温（核心温度 $32^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ ），中度低体温（核心温度 $28^{\circ}\text{C}\sim 32^{\circ}\text{C}$ ）和重度低体温（核心温度 28°C 以下）。

2. 冬季，老同志为什么易出现低体温？

首先，老同志新陈代谢率下降，身体本身产生的热量减少；其次，随着年龄的增长，中枢神经系统的衰退，体温调节中枢的功能同样衰减，及外周肌肉和皮肤感觉迟钝，对气温下降，不能及时的反应，使机体散失的热量增加；再次，老同志静坐少动或者因多种原因使活动受限（如关节疼痛限制运动，瘫痪在床），导致活动减少身体产热减少；第四，老同志常服用多种药物，其中某些药物可抑制大脑中的体温调节中枢，导致体温降低。

3. 低体温都有哪些症状？

老同志低体温的形成，有一个渐进的过程，一般需要数天的时间。在这之

前往往会有前驱症状和行为变化，护理人员应及时识别。如老年人畏寒怕冷，四肢冰凉，或有寒颤，皮肤苍白湿冷，摸感觉皮肤表层发凉，即使不暴露在外，如腋窝、腹壁也都感觉发凉，面部肿胀；胃部胀满，食欲下降，呼吸频率及咳嗽反射降低，心跳缓慢，脉搏微弱等，有的老人还会出现嗜睡、无精打采甚至意识模糊。此外，高龄体弱的老人，低体温常靠别人发现，家人除了定时测量体温外，对老人的日常看护更应精细。

4. 老同志该如何防治低体温？

老同志低体温目前尚无有效的药物治疗，重在预防！！

（1）要采取有效的防寒保暖措施。室内应安装温度计，根据气温的变化，

随时调整室温、增减衣服，冬季室温保持在 20℃ 左右为宜。选择阳光充足的房间当居室，在风和日丽的时候多晒晒太阳。衣被应柔软轻便、保暖性能好；常言道“：热自头上散，寒从脚底生”，外出时一定要戴帽子和穿棉鞋或者皮靴，防止受寒。

(2) 增强营养，多吃产热量高的食物。老同志冬季在饮食上应安排一些热量高、营养丰富、易消化的食物，如羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鸽子肉、韭菜、生姜等温补的食物。也可适当吃些大枣、龙眼、苹果、榴莲等温性水果。如有条

件，可用温阳补虚的药材，如人参、鹿茸、黄芪、附子、肉桂、枸杞子等制成药膳适当进补，以增强机体对寒冷的抵抗力。有些老年人有饮酒御寒的习惯，其实，饮酒非但不能御寒，反而会扩张外周血管增加散热，所以，老年人冬季不宜多饮酒。

(3) 加强耐寒训练，尽量参加力所能及的体育活动。秋凉以后，就坚持每天早晨用冷水洗脸，增加对寒冷的承受能力。在运动上，能动就动起来，坐比卧好，站比坐好，走比站好。鼓励和帮助老同志进行适宜的运动，使机体

多产生一些热量。如晨起睡前先用双手揉搓按摩面部、颈部、耳部、腹部，并常于室内室外做保健操（如甩甩手、伸伸腿、弯弯腰等）、打太极拳等体育活动，晚上用温水泡脚洗脚搓脚心等。

(4) 遵医嘱用药。某些药物可致体温降低，如冬眠灵（氯丙嗪）、安定（地西洋）、甲基多巴、阿米替林等。故老年人需要遵照医生的医嘱使用这些药物。

（作者崔芳因系校医院在职医生）



活动能自主 学习不犯怵 社交有信心 晚年不能失去掌控力

**受访专家：北京协和医院
老年医学科主任 康琳**

72岁的王先生从退休开始，身体就一直在走下坡路，现在去超市买菜都得有家人陪同，需要子女帮忙做决定的事情也越来越多。他觉得，自己对生活的掌控力随着时间一起流逝了，导致每天都提不起什么精神，日子过得非常乏味。

北京协和医院老年医学科主任康琳接受《生命时报》记者采访时指出，掌控力可分为3个层面：躯体掌控力，指老人在行走、拿取物品等日常活动方面的自主性；认知掌控力，指老人对列计划等认知活动的信心；情绪掌控力，指老人对自身情绪的调节能力。一旦掌控力下降，老人生活的方方面面

都会受到影响。近日，一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的新研究显示，掌控力差的老人，认知功能下降得更快。

该研究纳入美国健康与退休研究的近1.5万名参与者，平均年龄69岁。中国人民大学、美国纽约大学等机构的研究人员，通过100连续减7、单词回忆等测试评估参与者的认知功能，借助5个量表来衡量掌控力，并深入分析二者之间的关系。经过为期10年的追踪，研究人员发现，掌控力在预防老人认知功能下降中发挥了重要作用，掌控力更强的老人认知能力保持得更好，这种区别在80岁以上老人中更为明显。研究人员指出，掌控力强的老人更可能参与认知刺激活动，日常生

活更丰富，这些都有助于维护认知。

康琳表示，从三四十岁开始，人体的各项功能就开始逐渐下滑，60岁后，这种趋势更加明显。如果老年人无法正确看待这种变化并不能积极调整，就很容易加快掌控力的下降速度。康琳强调，老人增强掌控力不仅有助于维护认知功能，还能带来许多其他好处。

一是改善人际关系，掌控力强的老人在与他人互动时，会表现得更加自信，收到的正面反馈较多，也更愿意参与各类活动。反之，掌控力较弱的老人往往会减少出门次数，容易陷入孤立状态。二是增强自理能力，掌控力强的老年人能够独立完成穿衣、购物、做饭等日常活动，

对他人的依赖较少，也就更有信心和动力去规划生活、迎接新挑战、学习新事物，有助保持甚至提高自我照护能力。三是促进心理健康，掌控力的增强能激活情绪调节机制，使老人更好地面对生活中的压力，抑郁和焦虑的风险较低。哈佛大学的一项研究表明，掌控力强的老人在心理健康方面表现更好。康琳建议，老人想提升掌控力，可以从3个方面入手。

提升躯体掌控力。老人可通过适度的身体锻炼，增强对躯体的掌控力。研究表明，散步、太极拳、瑜伽等温和的运动可以提高老人的身体协调性和肌肉力量，增强他们完成日

常活动的能力，还能预防跌倒等常见风险。

提升认知掌控力。老人可通过不断学习提升认知掌控力，比如练习使用智能设备、参加棋类活动、进行记忆训练等，都有助增强老人应对生活挑战的信心。研究表明，持续学习还能够刺激大脑神经元的生成，延缓认知功能退化。在此过程中，老人可设定一些易实现的小目标，其带来的成就感也对提升认知掌控力大有裨益。

提升情绪掌控力。老人容易感到孤独或情绪低落。定期与家人、朋友见面或参与社交活动，有助维持积极的情绪状态。此外，老人可以学习一些简

单的情绪管理技巧，如冥想、深呼吸等，有助提升情绪稳定性，增强应对突发事件的能力。如果上述方法都不起作用，老人需及时寻求专业人士的帮助。

康琳强调，老人拥有足够的掌控力对于实现积极老化非常关键，需要全社会的共同支持。政府应完善无障碍设施和公共服务，让老年人能更放心地走出家门、日常活动更自如，以增强他们的自主性；社区应定期组织各类活动，为老人打造合适的社交、活动场所，并给予必要的帮助；家人要减少过度干预，鼓励老人保持独立。

（来源：生命时报）

12 个很火的健康误区 你被套路了吗？

生活中，有一些健康伪知识在口口相传下，成了不少人迷信的“养生格言”。今天，北京地坛医院各学科专家就对生活中常见的一些健康知识误区进行科普，快来看看您有没有被“套路”！

1. 吃生鱼胆能治病？

肝病科收治过因食生鱼胆中毒导致肝肾损伤的病例，这些患者都是因为听信“吃生鱼胆可清热解毒、清肝明目”的偏方。其实鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯钠、组胺、氢氰酸、胆酸等均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病，还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

2. 胆结石患者需要吃素？

大量进食高脂肪、高

胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎，因此有的胆结石患者认为要长期吃素，这是错误的观念。

若长期吃素，会使人体脂溶性维生素缺乏。还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足，严重时可导致低蛋白血症，出血下肢水肿，甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。此外脂肪可以促进胆汁的分泌，但若长期吃素，容易造成胆汁分泌、排泄减少，导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积，浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁，反而可能导致胆囊结石生成或加重胆囊结石进展。

所以最重要的是饮食均衡，而对于胆囊结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

3. 憋气 30 秒能测试肺

健康？

能否憋气 30 秒和肺部健康没有必然联系。肺部是否健康取决于多种因素，已经很少有医生单凭屏气或爬楼判断一个人肺部的健康程度。肺脏由很多肺泡组成，其检查主要包括肺部与胸扩的形态、肺功能和肺血管，肺部健康程度一般需要进行肺功能检查。

当存在呼吸道症状或其他不适时，应根据情况进行相应检查，而不能轻信憋气 30 秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

4. 吃素更有利于控制血脂？

单纯吃素，可能会导致某些 B 族维生素摄入不足，而 B 族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B 族维生素主

要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食，可能会患上B族维生素缺乏症，而造成脂肪代谢紊乱，这可能也是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂，以“少荤多素”为原则，而不是完全吃素，这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

5. 白头发拔一根长十根？

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了，拔头发不会使毛囊和发量增多，同样也不会使白发增加。既然如此，那可以放心去拔白发了吗？当然不是。

医生不提倡频繁拔白发，尤其是白发比较多的情况下，因为此举不能减少白发的出现，还会破坏毛囊，甚至引发毛囊炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新发，从而导致“秃”。

6. 前列腺炎是老年病？

这是一个错误说法。前列腺炎是泌尿系常见病，尤其50岁以下男性患病率较高。青壮年时期是男性性功能旺盛期，性活动频繁，性兴奋的反复刺激容易导致前列腺反复充血，诱发炎症。

此外，青壮年时期是前列腺分泌最旺盛的时期，为细菌的生长繁殖提供了良好的条件。如果不注意个人卫生、机体抵抗力低下或其他邻近部位发生感染，病原体就可以进入前列腺，导致急、慢性炎症。

7. 肺结节一定会变肺癌？

事实上，绝大多数肺结节特别是小结节、微结节都是良性的，不会发展为肺癌。大多数肺结节患者没有任何症状，均为在体检中偶然发现。国外一项关于肺癌筛查的研究显示，在12029名因体检发现肺结节的患者中，结节

为恶性的仅有144人，约占1.2%。从国内门诊情况来看，大多数患者的肺结节也被确诊为良性。

因此，大家发现肺结节不用过于焦虑，请专业的胸外科医生评估、诊断是最有效、妥当的应对方式。

8. 秋冬输液能防脑血管病？

有的老年人习惯在秋冬季节输活血化瘀的药物，以预防脑血管病，其实这都是误区。输液对于脑血管病的预防不但没有作用，还会因为通过血液内给药，直接在血液里作用，具有潜在的输液反应。

正确的脑血管病预防是养成良好的生活习惯，包括定期监测血压、血脂、血糖变化，注意保暖，合理膳食，戒烟限酒，多喝水、保证液体的平衡等来减少脑血管病的发生。

9. 骨折后多喝大骨头汤助恢复？

喝大骨头汤能对恢复、

治疗骨质疏松或者骨折有好处？这个观点其实是生活中的误区。大骨头汤主要的内含物就是脂肪，而脂肪并不能直接帮助我们治疗骨质疏松和骨折，对恢复、治疗骨质疏松或者骨折的积极作用较小。在营养方面，对于老年人等体质较弱的人群，可以通过多喝牛奶，定期摄入维生素D和钙片等方式，帮助提高体内钙含量，促进机体健康。

10. 洗洗更健康？

这个说法相信大家经常会听到。有人认为每天冲洗阴道能更干净，能预防阴道炎。其实不然，阴道的正常pH值在3.8~4.4，健康女性的阴道和口腔一样，平时就有几十种细菌在滋生，只是由于阴道“卫

士”的存在而相安无事。

阴道最重要的“小卫士”是乳酸杆菌，它可以将阴道细胞内的糖原分解成乳酸，使阴道维持一定的酸度，从而限制致病菌繁殖。实际上，平时用清水冲洗外阴就好，过多的冲洗反而会破坏阴道的微生态，破坏酸性环境，更容易得阴道炎。

11. 肾病患者应吃低钠盐？

病患者应该减少钠的摄入量，所以食用低钠盐更好，这话听着对，但实际上不对！“低钠盐”之所以含钠低，是因为掺入了30%的钾。虽然摄入钠的含量低了，但是钾含量却高了，这样容易导致出现高钾血症。所以肾病患者虽然要少摄入些钠，但

最好还是从饮食中减少盐的摄入量为好。

12. 全麻会影响智力？

“全麻会影响智力！”这可是一个传统而经典的误区，也是麻醉科医生被经常问到的问题。其实，目前尚未有科学依据证明全麻会对智力有影响。麻醉药物和其他药物一样，都会有一个代谢过程。随着时间的推移，全麻药物会通过各种途径完全排出体外，不会造成体内残留。

随着医学的发展，如今全麻逐渐趋向于使用作用短暂、效果可靠、不良反应轻的麻醉药物，术后这些药物会被机体快速清除。

（来源：北京青年报）

中青年女性更健康 老年男性身体更好

近日，中国人民大学发布北京城市体检人群体质健康质量指数报告。该报告显示，2006年至2022年的17年间，北京各年龄段人群的体质健康状况稳定。不过，身体质量指数（BMI）、血压、尿酸、胆固醇及低密度脂蛋白等心脑血管慢性病相关指标仍需加强。研究还发现，男女性在体质健康方面存在一定差异，60岁以下人群中，女性健康状况优于男性，60岁以上则相反。

各年龄段人群体质健康状况稳定

北京青年报记者了解到，本次发布的北京城市体检人群体质健康质量指数报告从身体形态与基本功能、日常活动适应能力、心脑血管及内分泌功能、肝肾功能、免疫状态5个维度对北京市城市体检人群健康状况进行分析研究。

中国人民大学统计学院副教授王瑜介绍，该报告基于北京市体检中心过去17年（2006年至2022年）积累的30岁及以上人群超100万人次的体检数据，构建了北京城市体检人群体质健康质量指数及其指标体系，旨在研究居民健康水平的变化及其随着时间变化的规律，这对于全面促进健康中国建设具有重要意义。

北青报记者注意到，上述每一个纬度均包括若干个测量指标，比如，日常活动适应能力主要是指个人能力适应日常生活的状况，其测量指标包括视力、晶体、牙齿和骨密度。研究从个体层面对30岁及以上人群健康状况进行测量，并对其体检结果进行变量选择、赋值、合并，得到每个人各自的体质健康质量指数，范围为0-100，

指数数值越大，反映健康状况越好。

研究发现，2006年至2022年的17年间，北京城市30-44岁、45-49岁及60岁以上体检人群体质健康质量指数得分及各维度得分均较为稳定，其中生活适应能力得分较低，但呈上升趋势。数据表明，北京市各年龄段人群的体质健康状况稳定，随着经济发展和生活水平提高，日常活动适应能力不断提高，但三个年龄组体检人群身体形态与基本功能得分在2020年后下降趋势较为明显。

分年龄组研究发现，60岁以上年龄组的日常活动适应能力得分要远低于其他两个年龄组，这也提示我们，随着老龄人口不断增加，失能老年的比例也在不断增加，需要按照老年人服务需求，开展适

老化、智能化改造，为日常活动适应能力下降的老年人提供更好的养老保障。

部分慢性病相关指标呈下降趋势

研究发现，2006年至2022年的17年间，北京城市体检人群心脑血管及内分泌功能得分相对稳定，但部分慢性病相关指标呈下降趋势。

研究通过对8个与非传染性疾病高度相关的指标进行单项分析可以发现，在过去17年里，北京30岁以上体检人群的空腹血糖、高密度脂蛋白得分相对稳定，甘油三酯的得分呈上升趋势，但BMI、血压、尿酸的得分呈下降趋势，胆固醇得分虽然早期有所上升、但后期呈下降趋势，低密度脂蛋白得分虽然早期有所上升、但后期呈下降趋势、2019年后又有所上升。

随着国家对慢性病防控的重视，出台了各种相应的政策来实现全人群、全生命周期的慢性病健康

管理，并且强调防治结合、全程管理，针对一般人群、高危人群、患者三类目标人群提出了针对性的策略措施。在这样的背景下，慢性病相关指标的防控有了一定成效。但随着经济发展、人民生活水平提高和人均寿命的增加，老年人中患慢性病的比例提高，防控的压力有所增大。

60岁以下女性健康状况优于男性

研究还分性别对人群健康状况进行了分析。研究发现，60岁以下人群中，女性健康状况优于男性，60岁以上则相反。

分性别研究显示，30-44岁及45-59岁体检人群女性体质健康质量指数得分要高于男性，而60岁以上体检人群男性体质健康质量指数得分则高于女性。身体形态与基本功能、心脑血管及内分泌功能得分与总得分差异类似；各年份三个年龄段男性体检人群日常活动适应能力得分均要显著高于女性；三个年

龄段女性体检人群的肝肾功能、免疫状态得分均要显著高于男性。

另外，在慢性非传染性疾病相关变量的单项分析中发现，不同性别体检人群在8个变量得分上均存在显著性差异，在BMI、血压、空腹血糖、尿酸这4个指标上，女性体检人群的得分高于男性。在高密度脂蛋白指标上，三个年龄段男性体检人群的得分均高于女性；在甘油三酯指标上，30-59岁女性体检人群的得分高于男性，而60岁以上男性体检人群的得分则高于女性；在胆固醇、低密度脂蛋白两个指标上，30-44岁女性体检人群的得分高于男性，而45岁以上则表现为男性体检人群的得分高于女性。这些发现提示我们影响男女性人群的健康问题是不同的，而且随着年龄增长，相应的问题也会发生变化，在制定干预计划时要更有针对性。

（来源：北京青年报）

挑太久容易错过最好的

当要花一段时间进行挑选的时候，如选方案、买商品或找伴侣，我们会发现，自己一开始的标准还挺高的，可随着挑选时间延长，要求越来越低，最后甚至选择了原本看不上的东西。发表在《美国国家科学院院刊》上的一项研究指出，人们普遍存在这种挑得越久、标准越低的现象。

瑞士苏黎世大学和美国哈佛大学的认知心理学家开展了一系列试验来观察人们的选择策略。比如在一项试验中，参与者被告知要尽可能便宜地买到一张机票，同时，机票价格每天都会变化，参与者

需要决定是否接受当前的价格，或者继续等待更低的价格。如果他们等待太久，可能会错过所有的机票；如果接受得太早，可能会错过更便宜的选择；与此同时，起飞日期越来越近，要求他们必须赶紧做出决定。结果发现，要是错过了最开始的优惠价格后，参与者愿意支付的机票钱每天都在增长，即逐渐放低“低票价”的标准。

这一决策模式随处可见，小到找车位，大到找工作、找对象，我们都会找得越久、条件放得越宽的倾向。其背后的心理原因可能是觉得最开始“好选项”已经错过，后

面出现好事的可能性很低，因此不如降低预期，赶紧抉择。为避免把自己逼到“不得不选”的境地，建议学习“37% 决策法”，即先观察前 37% 种情况，但不做决定，只记住最好的那个，从第 38% 开始，只要感觉比前 37% 的好，就马上决定。比如要面试 10 家企业，先记住前三家中最好的那个，然后从第四家开始，一旦“看对眼”就定下来，不要觉得“还有更好的”，否则就会耽误时机，也容易选到差的。

（来源：生命时报）

爱下厨是种长寿特质

受访专家：中国老年医学学会慢病防治与管理分会副会长 高天晨

下厨做饭对有些老人来说是一件费时费力的事，如果子女不回来，他们的三餐会一切从简。而近日，一项刊登在英国《营养教育与行为杂志》上的新研究显示，老人在厨房的次数越多，饮食越健康。

该研究共纳入 600 名日本女性，年龄均在 65 岁以上。高崎健康福祉大学和御茶水女子大学的研究人员，利用量表评估了参与者的衰弱程度，发现衰弱前期和衰弱的患病率分别为 34% 和 21%，又分析了她们在厨房的次数多与健康餐食摄入频率之间的

关系。结果发现，在厨房的次数越多，健康餐食的摄入频率越高；与健康参与者相比，衰弱前期和衰弱老人在厨房花费的时间更少、健康餐食摄入频率更低，但厨房次数的累计时长每增加 1 小时，后两类参与者健康餐食摄入频率的增长幅度更大，受益更多。

中国老年医学学会慢病防治与管理分会副会长高天晨接受《生命时报》记者采访时表示，衰弱是随着年龄增长，身心功能逐渐下降的一种状态，介于完全健康和需要长期照料之间。衰弱会导致日常生活活动能力下降，而下厨是最先受影响的能力之一。有些人觉得这种能力

无关痛痒，外卖、速食品等都能果腹，但其实爱下厨是一种长寿特质，会带来以下几种好处。

饮食更健康。爱下厨的人往往会花更多精力研究菜谱，更加重视食材的选择与营养的搭配。这对于维护健康非常重要，比如优质脂肪会在细胞膜维护方面发挥作用，同时有助促进脂溶性维生素的吸收；充足的膳食纤维可以改善肠道功能等。一项发表在《公共健康营养》杂志上的研究也显示，下厨频率较高的人，饮食营养素密度更高，具体表现为膳食纤维、维生素 C 和钙含量较高，胆固醇含量较低。

体力更充沛。下厨包

括备菜、烹饪、洗碗、整理收纳等一系列工作，且很多操作需要同时进行，比如一边烧水一边择菜，不仅有助维持和提高老人身体活力，其所需的时间规划等能力，还能锻炼认知功能。新加坡一项研究发现，做家务能让老人记忆力和专注力更好，双腿更有力量，有助预防跌倒。

生活更积极。对于许多老人而言，烹饪是一种享受。高天晨表示，这是因为下厨能激发老人对生活的热爱，为他们提供成就感，进而提升生活质量。美国国立卫生研究院的一项研究表明，烹饪可有效减轻焦虑和烦躁情绪，增强自信心和幸福感，甚至还会作为心理干预的有效

手段。

下厨虽好，但一些身体问题会导致老人较难安全、顺利地烹饪，比如腿部力量下降和手抖。做饭需要长时间站立，以及频繁地走动、弯腰等，这些活动对腿部肌肉力量要求较高。但随着年龄增长，老人腿部力量逐渐减弱，可能会使烹饪变得吃力，还会增加跌倒风险。手抖可能是自然老化过程中出现的正常现象，也可能由帕金森病、特发性震颤等疾病引起。如果老人手抖严重，会影响切菜、炒菜等精细操作，降低做饭的效率和安全性。此外，患有高血压等慢性病的老人，如果长时间在厨房忙碌，身体不适和发生意外的可

能性也会升高。

高天晨表示，为了让老人能更轻松、更安全地下厨，建议对厨房进行适老化改造，比如根据老人身高和臂长定制合适的橱柜，便于操作；在厨房地面，特别是水槽、炉灶周边等湿滑区域，铺设防滑地砖或地垫，增加摩擦力，降低跌倒风险；增强厨房照明亮度，确保老人能清晰地看到操作台和储物区域。家人可以在老人烹饪时给予适当的夸赞和鼓励，增强他们的自信心和满足感，促使他们更积极地参与烹饪活动，从中获得健康益处。

（来源：生命时报）

中国人民大学博物馆馆藏介绍



陶纺轮

新石器时代·龙山文化
(2700BC-2200BC)

河南征集

直径4.8厘米 孔径1.2厘米 厚1.1厘米

三眼灶

西汉(206BC-25AD)

内蒙古巴彦淖尔市磴口县出土

长20.8厘米 宽21厘米 通高10.2厘米



陶罐

青铜时代·夏家店上层文化
(1100BC-600BC)

内蒙古赤峰市征集

口径13.4厘米 腹径20厘米 底径8.8厘米

