

XI YANG HONG
ZHI SHENG

夕阳红之声 2025 第1期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第88期

中国人民大学离退休工作处



迎新春文艺汇演



老年大学非遗剪纸班、中老年时装模特培训班
《云想衣裳花想容》



老年大学歌唱表演班、手风琴班《上春山》



老年大学朗诵基础知识与技巧班
《我爱你啊，中国》



老年大学舞蹈班《灯火里的中国》



离退休教职工京剧社、关工委延河银龄艺术团
《萧何月下追韩信》《铡美案》《奇袭白虎团》
《穆桂英挂帅》《龙江颂》



离退休教职工书画社作品展示

夕 阳 红 之 声 2025 第 1 期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第88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

2025 年 3 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

04 特别关注

中国人民大学 2024—2025 学年春季学期工作部署
会暨 2024 年度先进集体和先进个人表彰仪式举行
/ 04

中国人民大学 2024 年度教职工荣休仪式暨荣誉
一级教授授予仪式举行 / 10

中共中央组织部关于表彰全国离退休干部先进集体和
先进个人的决定 / 14

霞光满天颂华夏 红色基因代代传——这场跨越
三代人的文艺汇演筑起了美育新篇章 / 18

中国人民大学举行 2025 年春节团拜会 / 25

28 养老助老

全国养老服务信息平台正式运行 / 28

2024 年北京市老年人消费调研报告 / 32

防范 AI 诈骗：老年人如何保护自己的财产安全？ /
34



35 人大记忆

致敬：著名马克思主义哲学家和教育家陈先达先生 / 35

何沁：躬身党史数十载 潜心著述著真章 / 40

愿努力换得社会更美好——访中国人民大学法学院莫于川教授 / 46

“中国不会亡，因为有陕公”的史料考辨 / 50

52 美好生活

成仿吾与《赤光》 / 52

郭先珍：蛇年开篇的喜与巧 / 58

河北之旅（三） / 60

王漫宇诗三首 / 64

66 健身养心

老同志春季预防花粉过敏指南 / 66

如何守护“心灵健康”？专家建议——接纳情绪，主动化解隐性压力 / 68

运动能力是寿命风向标 / 70

早发现，少花钱！几滴血就可测上百种病，真的来了 / 74

《DeepSeek 中老年人 使用指南》 / 76

中国人民大学 2024—2025 学年春季学期工作部署会暨 2024 年度先进集体和先进个人表彰仪式举行

2月21日，中国人民大学2024—2025学年春季学期工作部署会暨2024年度先进集体和先进个人表彰仪式举行。



本次会议的主要任务是，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十届三中全会精神和全国教育大会精神，持续贯彻习近平总书记在学校考

察调研时重要讲话精神，落实《教育强国建设规划纲要》，总结成绩、分析形势、明确任务、部署工作，紧扣推进中国式现代化主题，适应新质生产力发展需求，推动学校进一步全

面深化综合改革，以“先锋”姿态坚决走好建设中国特色、世界一流大学新路。

2024年度，学校涌现出一大批优秀集体和先进个人，为学校建设中国特色、世界一流大学作出了



积极贡献。党委书记张东刚、校长林尚立，党委常委朱信凯、郑水泉、王易、冯仕政、郑新业、支晓强、青格勒图为获奖代表颁奖。林尚立宣读学校表彰决定，共有103个次集体、467人次教职工受表彰。

党纪学习教育工作团队、师德师风建设团队、通州校区先期运行保障团队、本科教育教学审核评估和质量提升工作团队、学校新媒体运营工作团队、中国自主的知识体系成果发布工作团队、“陕公大学堂”组织工作团队、“先锋”社会实践工作团队等8个团队荣获“中国人民大

学2024年度贡献奖”。

张东刚主持会议并讲话。他指出，2024年是中国人民大学本科砥砺前行、硕果累累的一年。全体师生坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想引领航向，进一步全面深化综合改革，持续淬炼“育”的本领、秉持“创”的劲头、发扬“闯”的精神、锻造“实”的作风，始终奋进在建设中国特色、世界一流大学的前列，在高扬旗帜领航向、立德树人作示范、服务发展勇争先、人才建设聚合力、融通中外再推进、深化改革走前列等方面取得新进展、新成效，书写

了“强国建设、人大有为”的时代答卷。

张东刚指出，当前是学校进一步全面深化改革的黄金窗口期，要清醒认识推进改革发展还存在的“六种本领恐慌”，即“见微知著”的改革敏锐、“远近结合”的改革谋划、“连点成线”的改革智慧、“攥指成拳”的改革协同、“突破惯性”的改革锐气、“动真碰硬”的改革担当存在不足。希望大家自觉对照检视，主动增强自身的综合素质、专业能力，为推动学校改革发展贡献力量。

张东刚就2025年工作提出要求。他强调，2025年是国家“十四五”规划收官之年，是教育强国建设全面布局、高位推进之年，也是学校全面深化综合改革、走好“新路”的关键之年。今年工作的总体要求是：坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十届三中全会精神和

全国教育大会精神，持续贯彻习近平总书记在学校考察调研时重要讲话精神，认真抓好《教育强国建设规划纲要》贯彻落实，以新布局构建新格局，以新改革推进新发展，以中国式现代化引领新人大，一往无前走好建设中国特色、世界一流大学新路，朝着建设中国特色社会主义教育强国的宏伟目标接续奋斗。一是推动全面深化改革落地落细。要加速学校《关于新时代全面深化综合改革的意见》方案落地，全面梳理和吸收广大师生意见建议，把改革发展重点任务和举措落实落细，以改革添动力增活力；要加强系统谋划，集中力量编制好《面向2037建校百年远景规划纲要及专项行动计划》，站在全局高度、运用系统思维找准人大的新定位、新方位，以“大规划”引领各项事业高质量发展；要加强宣介和组织落实，最大程度凝聚起

广大师生的磅礴合力，打开干事创业的新天地。二是推动党的创新理论研究阐释“大工程”。要持续实施好“习近平新时代中国特色社会主义思想研究工程”这一“一号工程”，在研究阐释党的创新理论方面充分展现学校“第一所”的政治担当、发挥学校“独树一帜”的办学优势；要坚持以党的创新理论为旗帜，引领学术研究和学科建设，聚焦中国式现代化重大理论和实践问题，将学校奋力打造成习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人、研究阐释和宣传普及的高地。三是做好党建基层攻坚“三年行动”收官总结。要强化“党建激活”，持之以恒加强党的全面领导；强化“学院激活”，优化提升校院两级治理；强化“青年激活”，推进干部教师管理分类施策、有效联动。四是推动“大中小幼教育一体化”综合改革。要拿

出一套系统性、科学性、创新性的基础教育综合改革总体方案，积极探索高等教育与基础教育的有效衔接，建立健全协同育人机制，实现大中小幼育人链条贯通衔接、紧密联系、有机统一，构建起贯穿青少年成长全过程的一体化、阶梯式培养体系。五是大力发展新质理工学科。要坚持前瞻牵引、未来牵引、战略牵引、需求牵引，大力发展新文科、新理科、新工科、新农科、新医科“五新”学科，强化“五新”学科有机融合、有机交叉，着力打造新的学科建设模式和未来科技的新增长点。六是推进全面从严治党向纵深发展。要坚持多措并举强化政治监督，进一步巩固深化党纪学习教育成果，深入推进风腐同查同治，压实全面从严管党治校政治责任，强化巡视整改和成果运用，加强规范化法治化正规化建设，为奋力走好建设中国特色、

世界一流大学新路提供坚强保障。

张东刚指出，当前，人工智能等新技术正深刻改变高等教育的管理方式、发展模式、教学方式、科研范式。必须深刻理解创新引领发展，坚持创新驱动、勇于变革，不断探索新思路、新方法，激活学校发展的新动能。必须充分依靠青年成就未来，更加重视青年、激活青年、发展青年、依靠青年，以赢得青年来赢得人大未来。必须牢牢坚持自信铸就辉煌，坚定学校发展的战略信心，增强改革攻坚的紧迫感和历史担当，以自立自信自强赢得未来。必须深刻把握开放造就卓越，通过开放合作、共享资源、激发竞争提升发展动能，开门办学、开放办学，实现各类资源破壁重组、增值赋能。全校师生要统一思想、抖擞精神，提振干事状态，拿出开年即冲刺的昂扬斗志，以坚定不移

的信仰、一往无前的信念、能打必胜的信心、科学有效的办法，在把准“势”、抢抓“时”、齐心“干”、力求“效”上下功夫，奋力建设守正创新的“新人大”、与时俱进的“新人大”、快速发展的“新人大”。

林尚立指出，2024年是学校旗帜高扬的奋进之年、育人育才的创新之年、服务发展的实干之年、深化改革的发展之年。当前，人工智能等新技术对教育科技变革和人才培养模式产生深远影响，也为学校



林尚立作新学期重点工作部署。他强调，要立足“聚”“转”“改”三个关键词做好新学期工作，明确发展“聚”焦，突出系统“转”变，全面深化“改”革，为奋力走好建设中国特色、世界一流大学新路不断塑造发展新动能新优势。

变革发展、创新开拓带来新机会、新空间。作为我国人文社会科学高等教育领域的一面旗帜，中国人民大学更应以开放的心态、创新的思维，积极融入教育科技变革浪潮，积极探索人工智能等前沿技术在教育教学中的应用，推动教育模式的创新与升级，

持续优化创新人才培养模式，更加注重跨学科交叉融合，在教育强国建设“龙头”当中发挥引领作用，为推动中国教育现代化贡献更大的力量。

林尚立从八个方面部署新学期重点工作。一是坚持以谋划为先，在战略规划引领高质量发展上取得新突破。要聚焦国家战略与区域发展需要，统筹兼顾纵横两个维度，构建具有生命力的学科生态，着力布局超一流学科的建设，抓住变革和发展机遇，乘势而上，推动学校整体发展始终走在时代前列。二是坚持以育人为本，在加快健全拔尖创新人才自主培养体系上取得新突破。要树立新理念，在深入学习、专业训练、开放创新、AI机制、治理设计、综合素质等关键点上发力，着力造就拔尖创新人才。要探索新路径，健全“大思政”工作格局，推动学生夯实基础、锻造能力、全面发展，

强化领导能力训练。要锻造新链条，搭建育人平台，创新教学研关系，推进招培就联动，以广阔学习空间与成长天地助推学生成长成才。三是坚持以协同为要，在加速推动“多校区联动”发展上取得新突破。要立足“多校区联动、一体化发展”战略布局，探索完善“一校多园”办学布局，在学科设置上体现“智慧性”，在办学特色上提升“国际性”，在校区建设上增强“综合性”，拓展延伸形成办学增量。四是坚持以治学为根，在构建中国哲学社会科学自主知识体系上取得新突破。要以超一流学科建设为引领，推动一流学科建设提档升级，布局急需新兴学科，深化学科交叉融合创新，推动学校科研创新生态和人才培养生态提升。聚焦中国式现代化建设重大理论和实践问题，以党的创新理论引领哲学社会科学知识创新、理论创新、

方法创新，持续精准发力建构中国自主的知识体系，让中国特色哲学社会科学真正屹立于世界学术之林。五是坚持以致用为纲，在加快构筑服务国家重大战略矩阵上取得新突破。要主动对接国家重大战略需求，构筑服务国家战略矩阵，培育国家战略科技力量，强化支撑引领中国式现代化的核心功能，扛起国家治国理政工程建设职责使命，推动基础前沿方向重大原创成果持续涌现。六是坚持以强师为基，在加快建设重要人才中心和创新高地上取得新突破。要把加强教师队伍建设作为最重要的基础工作来抓，完善高水平人才集聚的生态体系、制度体系、评价体系，形成“人才资源高、人力资源盛、研究人员精”的发展态势，奋力打造我国人文社会科学研究和教学领域的重要人才中心和创新高地。七是坚持以互鉴为方，在加快打造具有

全球影响力的重要教育中心上取得新突破。要紧紧围绕国家全球战略和双多边关系，积极参与全球教育治理，涵育全球战略人才，当好融通中外文明的先行使者，打造学校国际交流合作发展新格局。八是坚持以改革为力，在加快构建中国特色现代大学治理体系上取得新突破。

要构建改革破局新机制，加快推进数智校园建设，完善办学条件保障，推进高等教育治理体系和治理能力现代化水平实现新跨越，让中国人民大学真正成为推进中国式现代化的先锋力量。

校长助理，党委委员、纪委委员，学校教代会常设主席团成员，学校学术

委员会副主任、各学部学术委员会主任，学校学位评定委员会副主席、学位评定分委员会主席，学校各民主党派基层组织负责人、无党派人士代表，全体中层干部、正科级干部，获表彰的集体和个人代表近 800 人参加会议。

来源：人大新闻网

中国人民大学 2024 年度教职工荣休仪式暨荣誉一级教授授予仪式举行

1月9日下午，中国人民大学2024年度教职工荣休仪式暨荣誉一级教授授予仪式举行。



中国人民大学党委书记张东刚，全体在校党委常委、老领导代表、国家一级教授代表出席。学校教师岗位、教师以外专业技术岗位、管理岗位、工勤技能岗位、附属中小学

教师岗位荣休教职工参加。中国人民大学校长林尚立主持。

张东刚、林尚立为荣休教职工逐一颁发荣休证书，为荣休国家一级教授颁发荣休证书、荣誉一级

教授证书。

张东刚向各位荣休教职工对学校建设发展作出的贡献表示感谢。他指出，荣休教职工立足各自岗位，始终秉持“为党育人、为国育才”的初心使命，生

动诠释了“让党放心、不负人民”的精神品格，是党和人民信赖的忠诚奋斗者、润己泽人的无私奉献者，更是奋进在时代前列的勇毅先行者，值得广大师生学习。教职工队伍是立校之本、兴校之源、强校之基。无论是建设世界一流的中国特色社会主义大学，还是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，都离不开一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。回顾这两年多学校“走新路”的全面改革，以教职工队伍建设改革作为先试先行突破口，学校一手抓系统性起底式重塑，一手抓关心关爱服务，有重点有计划地开展教师队伍建设和人才评价改革，教师干部队伍结构持续优化、奋斗精神更加昂扬。

张东刚指出，习近平总书记在全国教育大会上强调，要实施教育家精神

铸魂强师行动，培养造就新时代高水平教师队伍，为大力弘扬教育家精神、加强新时代教师队伍建设指明了方向。各位荣休教职工始终牢记“实事求是”的校训，爱党爱国、厚德修身、甘当人梯，为学校各项事业发展作出了突出贡献，学校的每一分成绩、精彩与荣光都离不开大家的坚守、执着、奉献。荣休教职工、荣誉一级教授是学校的宝贵财富，是青年教职工和广大师生的学习榜样，更是我们走好建设中国特色、世界一流大学新路的强大底气。学校党委将一以贯之用心用力做好离退休工作，千方百计为大家谋实事、办好事，让广大荣休教职工更有荣誉感、归属感、幸福感和获得感。希望各位荣休教职工一如既往地关心、支持学校建设发展，持续当好“智囊团”，传好“接力棒”，发挥“新活力”，传承光荣传统，

赓续红色基因，共同为坚定走好中国特色、世界一流大学新路继续书写“人大何为”的精彩华章。

林尚立主持时向各位荣休教职工数十年牢记初心、践行使命致以由衷感谢和崇高敬意。他指出，“荣休”不仅是大家职业生涯的一个圆满节点，也是人生阶段的一个崭新节点，更是与学校继续同向同行的又一个精彩起点。荣休教职工将青春岁月无怨无悔地奉献给了人大，用实际行动诠释了师者大爱的内涵，彰显了教育工作者的崇高风范，是学校事业的建设者、学校成就的见证者和学校发展的开创者。希望大家继续做好青年师生的“领路者”，充分发挥榜样作用，在新老传承中引领激励年轻后辈勇于担当、踔厉奋发；保持健康状态、积极心态，持续关心、关注、帮助、支持学校事业发展，为学校各项工作出谋划策、添

砖加瓦。林尚立勉励广大青年教职工以各位荣休教职工为榜样，赓续光荣传统、传承红色基因，向着建设“让党放心、人民满意、世界一流”大学的目标勇毅前行，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业贡献教育力量。

中国人民大学常务副校长朱信凯介绍2024年度荣休教职工情况。

荣誉一级教授翟振武分享了自己在中国人民大学求学执教、治学立言的人生经历，他向学校40余年来对自己的培养、支持与关怀表示感谢，为曾亲身参与学校建设发展历程、见证学校的荣光与辉煌感到骄傲，为学校正朝着中国特色、世界一流大学目标阔步迈进倍感欣慰。他表示，能在中国人民大学度过自己的职业生涯，是难得的人生际遇与珍贵记忆。过去几十年，每一位教师都曾为学校的快速发展贡献自己的力量，大家

的付出已经融入这所学校的血脉，成为其不断发展的根基。退休并不意味着离开，他将继续参与学校改革建设，竭尽所能为学校发展添砖加瓦。

荣誉一级教授张雷声表示，在中国人民大学执教37年来，她看到了伴随党的教育事业的发展，学校学科建设与学术研究等各项事业蒸蒸日上、成绩斐然，也感受到了伴随我国改革开放的不断深化，校园在空间布局与办学环境上日益优化、与时俱进。学校浓厚的学术氛围、人大人敢为天下先的精神，不断激励自己在教学上兢兢业业耕耘、在科研上勤勤恳恳努力、在工作上踏踏实实苦干。她为自己在人生的舞台上展现人大人的风采而感到自豪，也为自己能成为人大人而感到骄傲。在接下来的人生历程中，她将时刻牢记自己作为一名马克思主义理论研究者所应承担的责任

和使命，不断提高学以致用能力，始终展现人大人的政治自觉、思想自觉、学术自觉。

中国人民大学原副校长、文学院教授杨慧林表示，在中国人民大学求学执教数十载，代代学人开放包容的学术胸怀和坚定执着的学术追求，共同绘就了这所学校相沿不辍的学术本色。在尊重差异的前提下有所坚持、有所持守，是老一辈学者留给我们的宝贵财富。一代人有一代人的学问，今天，我们比以往任何一个时代都更有条件破解古今中西之争。面对其间蕴藏的巨大学术空间和学术张力，希望新一代青年学者能在人民大学这样高水平的学术平台上，到古今中西思想的交汇处去重构学术的进路，在世界百年未有之大变局中去重寻历史的逻辑，勇敢实现自己的梦想。

荣休教职工代表、信息资源管理学院纪红波回

顾了自己在中国人民大学的工作经历。她表示，要感恩这个伟大的时代，成就了自己与人大的相遇。38年来，自己见证并参与了学校在一代代人大人的拼搏努力下日新月异的发展历程。回首过去的职业生涯，择一事终一生的快乐贯穿始终。对育人事业的热爱让她执着不懈怠、耐心不敷衍、敬畏不忘形，始终葆有几十年如一日的激情和一往无前的动力。这源于红色基因的薪火相传，源于学生们取得的点滴进步，更源于让人大更

美好的期待。纪红波勉励青年教职工接过接力棒，勇敢追梦，不畏风雨，为走好建设中国特色、世界一流大学新路努力奋斗。

荣休教职工代表向青年教职工代表赠送“薪火传承”纪念品。

青年教职工代表田伟、冯晗芮在发言中表示，每一位荣休教职工的名字都深深地镌刻在中国人民大学的发展历程和事业丰碑中。各位老师都是矢志不渝的奋斗者、人民大学事业的建设者，更是催人奋进的探索者。青年教职工

将继续践行好习近平总书记的政治嘱托和殷切期望，以各位师长为榜样，学习他们的为人之道、治学精神与厚重品质，深刻理解教育家精神的内涵和实践要求，在弘扬教育家精神上当先锋、作表率，为奋力走好新路贡献青春力量。

中国人民大学二级单位党政负责人、二级单位离退休工作联络员、2024年新入职青年教职工代表和学生代表参加仪式。

（来源：人大新闻网）

中共中央组织部关于表彰全国离退休干部先进集体和先进个人的决定

今年是中华人民共和国成立 75 周年。广大离退休干部在中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大历史进程中作出了重要贡献，是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。自 2019 年全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会以来，广大离退休干部认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，为打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会、胜利实现第一个百年奋斗目标，努力实现中华民族伟大复兴的中国梦，积极贡献智慧和力量，涌现出一大

批先进集体和先进个人。

为表彰先进、弘扬正气，进一步引导激励广大离退休干部奋进新征程、建功新时代，中央组织部决定：授予北京市顺义区老干部金钥匙调解工作站等 150 个离退休干部集体“全国离退休干部先进集体”称号，授予北京市广播电视局离休干部周顺理等 450 名离退休干部“全国离退休干部先进个人”称号。

这次受到表彰的先进集体和先进个人，是全国离退休干部集体和个人的优秀代表。他们对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚，作出突出成绩，充分展现了新时代离退休干部的精神风貌。全国离退休干部集体和广

大离退休干部要向他们学习，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致；在坚持和加强党的全面领导、宣传贯彻党的创新理论、弘扬伟大建党精神、助力发展新质生产力、推进乡村全面振兴、提升基层治理效能、践行社会主义核心价值观和关心下一代等方面积极发挥作用，做党的创新理论的坚定践行者、贯彻落实党中央决策部署的坚决推动者、良好政治生态的自觉维护者、基层社会治理的积极参与者、

社会和谐稳定的有力促进者；自觉增强党性修养，严守纪律规矩，珍惜光荣历史，永葆政治本色。希望受表彰的先进集体和先进个人珍惜荣誉，再接再厉，在新时代新征程上为党和人民再立新功。

当前，全国上下正在深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，努力把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。全国离退休干部集体和广大离退休干部要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，坚持老有所为、继续发光发热，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出新贡献！

（来源：新华社，2024年12月）

中国人民大学法学院 退休教师朱景文获评“全 国离退休干部先进个人”

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席

习近平 2024 年 12 月 31 日上午在北京人民大会堂亲切接见全国离退休干部先进集体和先进个人受表彰代表，向他们表示热烈祝贺，希望他们弘扬光荣传统、永葆政治本色，继续为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出积极贡献。全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会 30 日在京召开，表彰了 150 个离退休干部先进集体和 450



位先进个人。中国人民大学法学院退休教师朱景文获评“全国离退休干部先进个人”。教育部系统仅有三人获评。

**退休志未休 躬耕学术
育人田**

**——中国人民大学朱
景文教授事迹**

朱景文，男，汉族，1948年1月出生，北京市人，中共党员，中国人民大学法学院教授，博士生导师，享受国务院政府特殊津贴，兼任国家教材委员会专家委员会委员，2015年2月退休后，积极学习宣传阐释习近平法治思想，在国际法治和人

权领域传播中国声音。

砚田笔耕，做习近平法治思想传道者

朱景文认真学习研究、积极宣传阐释习近平法治思想，先后主讲《坚持中国特色社会主义法治道路》《坚持以人民为中心》《坚持建设中国特色社会主义法治体系》《中国共产党法治理论的发展逻辑——从毛泽东到习近平》等讲座，听众达数万人。他在《人民日报》《求是》《光明日报》等主流媒体发表《制定良法是依法治国的前提》《坚持和发展中国特色社会主义法治理论》《历史唯物论是习近平法治思想的重要理论基础》《百年大党如何引领中国法治发展》《法治道路与法治体系的关系——习近平法治思想探析》《西方法治模式和中国法治道路》等多篇文章，大力宣传阐释习近平法治思想和中国特色社会主义法治体系建设成果。作为

国家教材委专家委员会委员，认真负责地参加教材审定，参与审查《习近平法治思想概论》《宪法学》等十几部“马工程”重点教材，参与审查中小学《道德与法治》等几十部教材。

朱景文历任中国法学会法理学研究会副会长、顾问，立法学研究会常务副会长、顾问等职务。主持和完成国家社科基金重大项目，中央政法委、教育部、司法部、中国法学会有关项目，相关成果多次获得优秀成果一等奖。

立德树人，心系法学人才培养与学科建设

朱景文始终活跃在教学科研第一线，他牵头新开设了面向全校本科生的《全球法律文化》通识课程，迄今已经讲授六个学期，被学校评为“金课”。担任法学院荣誉成长导师，指导构建法学院本科生思政教育、职业规划发展体系；主讲法学院思政大课堂，阐释“关于

中国特色社会主义法律体系的几个问题”，引导学生提高政治站位和法治思维。他认真编写教材，作为课题组主要成员参与编写“马工程”重点教材《法理学》（2012，2020）《党内法规学》（2020）。积极投身科研，笔耕不辍，退休后出版《中国法理学的探索》《测量法治》，主编《中国法律发展报告：中国法治评估的理论、方法和实践》《中国特色社会主义法律体系：结构、原则与制度阐释》等著作。

朱景文关心和支持法理学人才梯队建设，培养多位博士生成为中国社会科学院、中国人民大学、中国政法大学等单位的学术骨干。他对年轻一代教师言传身教，反复强调基础理论对专业研究的重要性。在学科建设方面，他积极参与学校、学院的学科规划，彰显了作为学者的责任与担当。

使命在肩，向世界发

出中国法学声音

朱景文注重法学领域的国际交流，著作《比较法社会学的框架和方法——法制化、本土化和全球化》《跨越国境的思考——法理学讲演录》，主编的《全球化条件下的法治国家》《对西方法律传统的挑战——美国批判法律研究运动》《当代西方后现代法学》等都在法学领域国际交流中产生积极影响。他长期担任教育部主管的英文刊物《中国法学前沿》主编，《中国高等学校学术文摘·法学》编委会名誉主任，担任中国人民大学法治评估研究中心主任，2010年以来主持起草《中国人民大

学中国法律发展报告》，分别以法治评估、立法、法律实施、法律职业、法学教育与研究等为主题连续发布八份，并先后在欧美日韩和港澳等国家和地区宣讲。其中，《中国法律发展报告 2015：中国法治评估指标》的英文版在国家社科基金中华学术外译项目的支持下，于2018年在美国出版发行。在同年举办的联合国人权理事会第39次会议上，朱景文就报告所涉及的中国法治与人权发展作主旨演讲，在法治和人权领域积极传播中国声音。

他出版英文著作《中国法导论：基于数据的分析》，主编《中国特色社

会主义法律体系研究报告》等英文著作，致力于中国法的国际传播。长期为外国留学生开设《中国法概论》课程，帮助他们深入了解中国的法律体系及其文化底蕴。

朱景文始终保持着生命的热度和纯度，在教学与研究中深耕，为中国法学研究贡献力量。他在学习研究、宣传阐释习近平法治思想的道路上不辍不息，为学科建设孜孜求索，潜心在世界舞台展现中国理论，致力于培养青年人才，持续为法治中国建设贡献力量。

（来源：中国人民大学离退休工作处，2024年12月31日）

霞光满天颂华夏 红色基因代代传 ——这场跨越三代人的文艺汇演筑起了美育新篇章

2024年12月25日，中国人民大学离退休教职工校情通报会暨离退休教职工迎新文艺展演在八百人大教室隆重举行。本次活动由中国人民大学离退休工作处、离退休党委、关心下一代工作委员会主

活动，离退休工作处领导班子、学校关工委委员、学校二级关工委老同志副主任、离退休党委委员、党支部书记、老年文体社团负责人代表、老同志代表、师生代表400余人共同观看演出。

2024年是中华人民共和国成立75周年，是持续深入贯彻习近平总书记在学校考察调研时重要讲话精神和全面落实学校第十五次党代会任务部署的再发力、再提升、再攻坚的决战之年。学校在党的二十届三中全会精神和全国教育大会精神指引下，努力推动高质量发展，在立德树人、深化改革、学科建设、科研突破、通州新校区建设等方面取得显著成绩，这些成绩的取得离不开离退休教职工的智慧和力量。他强调，老同志是学校事业发展的参与者、推动者和见证者，学校将持续用心用情做好离退休工作，为老同志办实事、做好事、解难事，努力让发展成果最大程度地惠及全体离退休教职工。他预祝演出圆



办，中国人民大学离退休教职工社团、老年大学、关工委延河银龄艺术团承办。原中国人民大学党委书记程天权、中国人民大学党委副书记郑水泉出席

中国人民大学党委副书记郑水泉对活动的举办表示祝贺，他认为本次文艺汇演充分展现了学校离退休教职工对祖国的热爱和积极向上的精神风貌。

满成功，向全体离退休教职工致以新年祝福，祝愿大家身体健康、生活幸福。

活动伊始，视频短片《养老大集》全面梳理了2024年离退休工作处12期“养老大集”系列活动的火热场面，作为一项长期、免费、有规律的公益活动，为全体离退休教职工提供政策咨询、健康义诊、普法宣传、便民服务等，以“赶

不断扩大银龄文化教育规模，创办至今共开设28门课程，开展教学活动逾400场，吸引了600余人次的老同志前来学习，持续实现文化蓄力，传承红色基因、赓续红色血脉，更好地服务学校立德树人根本任务，激励广大离退休老同志为坚定不移走好建设中国特色、世界一流大学新路贡献银发智慧和力量。



大集”的形式将各项养老服务送到家门口，用实际行动实现服务有温度、助老零距离。老年大学2024年总结短片《你好，老同学》生动回顾了中国人民大学老年大学一年的教学成果，

本次文艺展演共21个节目，分为“寸寸丹心”、“泱泱华夏”、“欣欣向荣”三个篇章，来自多个单位老、中、青三代的文艺爱好者们倾情献艺。中国人民大学老年大学、离

退休教职工文体社团的一百五十余名老同志，通过合唱、表演唱、舞蹈、太极伞、模特、剪纸、朗诵、京剧、器乐演奏等表演形式，将一年来的学习和活动成果充分展示。此次文艺展演节目形式多样，内容精彩纷呈，特邀中国人民大学附属中学暨西颐退休教师联合舞蹈队、中国人民大学附属中学男子舞团、中国人民大学附属小学京剧团、北京金手杖养老股份有限公司演出团队联袂演出，老中青少不同年龄层的演出团队同台献艺，共同讴歌了祖国大好河山和人民幸福生活，充分展现了广大老同志“老有所乐、老有所学、老有所为”的昂扬向上的精神风貌和红色基因代代相传的坚定信念。

文艺展演在合唱《鼓浪屿之波》《最亲的人》的悠扬旋律中拉开帷幕。

《西风的话》《踏雪寻梅》等声乐类节目以其和谐的

旋律和深情的演绎，亮点频出。舞蹈《娥嫚》《战鼓行》《灯火里的中国》以及健美操表演《在希望的田野上》《打靶归来》等舞蹈类节目同样引人注目，精彩的舞蹈表演讲述着中国故事、展现着中国精神。传统京剧、八段锦及太极伞展示充分展现了中国优秀传统文化的魅力。手风琴表演《阿佤人民唱新歌》《我和我的祖国》、葫芦丝表演《美丽的金孔雀》、器乐奏唱《鸽子》、电吹管表演《友谊地久天长》等器乐类节目悠扬动听，将文艺展演推向了高潮。朗诵《我爱你啊中国》、时装表演《丝路风情》展现了中华文化的独特魅力。特别值得一提的是，合唱表演《上春山》将歌唱表演、手风琴演奏相结合，非遗剪纸服装秀《云想衣裳花想容》将剪纸艺术融入时装展示，充分体现了老年大学不同门类有机集合、创新互融的教学亮点。最

后，全体演员合唱《歌唱祖国》，将活动推向高潮，以雄壮的歌声和激昂的情

绪，表达了离退休教职工对党的无限忠诚和对祖国的深情祝福。



老年大学声乐基础与合唱班《鼓浪屿之波》《最亲的人》



老年大学健身球操球技和套路班《在希望的田野上》《打靶归来》



中国人民大学附属小学《珠帘寨》《天女散花》



老年大学八段锦班、二十四式太极伞班
《八段锦及二十四式太极伞展示》



老年大学手风琴班《阿佤人民唱新歌》
《我和我的祖国》



中国人民大学附属中学暨西颐退休教师联合
舞蹈队《娥嫵》



离退休教职工健美操队、关工委延河银龄艺术团
《我爱你中国》



老年大学中老年时装模特培训班《丝路风情》



中国人民大学附属中学《战鼓行》



离退休教职工葫芦丝社、关工委延河银龄艺术团
《美丽的金孔雀》



老年大学民族舞班《我们共同的家》



离退休教职工时雨园合唱团《西风的话》
《踏雪寻梅》



北京金手杖养老股份有限公司《鸽子》



离退休职工电吹管兴趣小组《友谊地久天长》



老年大学合唱提高班《如愿》



全体演员《歌唱祖国》



全体演员《歌唱祖国》

本次活动，不仅是一场艺术的展示，更是爱国之情的深情表达，不仅是艺术的交流，更是红色精神和文化的传承。活动歌颂新中国成立 75 周年以来在中国共产党坚强领导下中华民族迎来的从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，进一步激发了在场每

一个人的爱国情怀和文化自信。通过老中青携手的方式，传递家国情怀，激荡时代向前的奋进力量。中国人民大学离退休工作处将继续为离退休教职工提供更多的文化活动和优质服务，秉持“党办的大学让党放心、人民的大学不负人民”的精神品格，采取

校园内外互补、课内课外互通的形式，不断丰富学习内容，着力探索构建老同志思政教育新高地、精神文化新园地、作用发挥新平台，聚力打造“老有所学、老有所乐、老有所为”的银龄文化教育大课堂，为离退休工作增内涵、增魅力，为社会增正气、增活力。



中国人民大学举行 2025 年春节团拜会

日月开新元，天地又一春。乙巳蛇年即将到来之际，中国人民大学世纪馆北大厅里喜气洋洋、暖意融融，洋溢着一片欢乐祥和的节日气氛。



1月22日上午，中国人民大学举行2025年春节团拜会，党委书记张东刚、校长林尚立和学校全体党委常委，原党委书记程天权、靳诺，原常务副校长袁卫，原党委常务副书记张建明，原副校长贺耀敏等退休老领导代表，国家

一级教授代表郭庆旺、中国人民大学荣誉一级教授代表陈力丹等，学校各民主党派基层组织负责人、无党派人士代表，综合保障体系相关部门代表，各二级组织机构教职工代表、青年教职工代表以及在校学生代表欢聚一堂，回眸

过往、展望新年、共欢同乐、喜迎新春。

张东刚代表学校党委向学校广大师生员工和海内外校友致以节日问候和新春祝福，向为学校发展作出贡献的每一位建设者、参与者、推动者、贡献者表示衷心感谢。张东刚表

示，过去一年，中国人民大学全体师生员工坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想引领航向，奋力书写“强国建设、人大有为”的时代答卷，以政治为魂、以育人为根、以自立为要、以人才为基、以天下着墨、以改革扬帆，奋力走在建设中国特色、世界一流大学的新路最前列。展望未来，中国人民大学为党育人、为国育才的初心不能忘，让党放心、不负人民的忠心不能变，独树一帜、勇走新路的决心不能移，扎根中国、服务人类的恒心不能改。学校全体师生员工要牢记嘱托、接续奋斗、携手并进，继续在政治建设上举旗帜，在立德树人上当先锋，在服务发展上作表率，在深化改革上走前列，携信念勇作为，以奋斗敬时代，共同写就下一个属于人大的精彩华章。

林尚立主持中向中国人民大学广大师生员工、

海内外校友和关心支持学校事业发展的社会各界朋友致以诚挚问候和美好祝福，向奋斗在建设中国特色、世界一流大学新路一线的广大师生致以崇高敬意。林尚立表示，2024年是学校旗帜高扬的奋进之年、育人育才的创新之年、服务发展的实干之年、深化改革的发展之年。每一份成绩都来自大家，每一份光荣都属于大家。当前，新时代中国发生了历史性变革，作为中国共产党创办的第一所新型正规大学，中国人民大学要在教育强国建设中挺膺担当，在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的征途上续写绚烂华章。面向2025年的崭新征程，希望大家怀抱坚定不移的信念和敢打必胜的信心，不断擦亮担当底色，彰显先锋本色，坚持从“新”出发、向“新”而行，共同向着更加光明的未来砥砺奋进。

在校师生代表共同带

来十余个精彩节目，在“弦歌奏雅迎春序 和声传韵贺丰年”“雅韵流芳续经典 踵事增华绘新章”“和美天下映春光 灵蛇腾跃铸辉煌”三个篇章中，现场气氛热烈欢腾，满堂皆春。交响联奏《春节序曲》《新春乐》奏响新春华章，尽显万象更新，经典曲目的明快旋律带来节日的热烈氛围。

民乐合奏《金蛇狂舞》满载着热烈奔放的新春笑意，在音阶之间洋溢喜悦，在节奏之上点燃热情。

快板经典节目《绕口令》夹叙夹议，诙谐风趣，在传统曲艺中领略生活趣味与节日欢乐。

中外学生合作带来的舞蹈《战鼓行》，展现力与美的交织、传统与现代的碰撞，深刻诠释勇往直前、永不言败的精神内涵。

人大在校学生和附属小学学生共同带来的京剧串烧，以《定军山》的豪迈英勇、《白蛇传·游湖》



的婉转浪漫、《卖水》的灵动诙谐，共同诠释传统文化的璀璨华章，展现国粹艺术的代代传承。

教职工舞蹈团带来的藏族舞蹈《蓝色天梦》，在轻盈的节拍和灵动的旋律中缓缓展开一幅神秘而圣洁的高原画卷。

离退休教职工代表和延河讲师团同学共同带来的朗诵《走新路 育新人 迎新春》，在激越铿锵的朗诵中共同铭记2024年的奋斗，喜迎2025年的春风。

小合唱《年味》《如愿》以悠扬的旋律和真挚的歌声带来新春佳节的浓浓氛围，也展现人大人对国家的无限深情。

歌曲串烧《打起手鼓唱起歌》《至少还有你》《鸿雁》《红太阳照边疆》《相亲相爱》从高亢激昂到低吟浅唱，从热情舞曲到柔情慢歌，一首首经典歌曲，带领大家穿越山川湖海，跨越岁月长河，沐浴温暖希望。

伴随着全场大合唱《歌唱祖国》的高亢歌声，春节团拜会在热烈的气氛中

落下帷幕。回望过去一年，中国人民大学进一步全面深化综合改革，鼓足“干劲”让党放心、不负人民，秉持“闯劲”独树一帜、勇走新路，砥砺“韧劲”扎根中国、服务人类。站在崭新起点，中国人民大学全体师生将怀揣梦想，勇担使命，携手缔造新的荣光，在走好建设中国特色、世界一流大学的新路上，昂扬先锋本色，书写奋进篇章！

灵蛇启新岁，蜿蜒展宏图。祝愿全校师生、广大校友和关心支持学校事业发展的社会各界朋友，新的一年巳巳如意，多喜乐、长安宁！

（来源：人大新闻网）



全国养老服务信息平台正式运行

为了更有效地满足老年人的需求，让养老服务触手可及、温暖可感、实用可靠，民政部近日推出了全国养老服务信息平台

(<https://yanglao.mca.gov.cn>)。该平台整合五大核心功能，提供“一站式”服务，努力打造成各地养老服务政务平台的总枢纽，

致力于让每一位老年人都能享受到便捷、贴心的养老服务，推动“养老”变“享老”，让老人们能够安享晚年幸福生活。

政策资讯一目了然



平台汇集了各级民政部门发布的养老服务领域法律法规、政策文件、标准规范、办事指南等各类

实用信息，方便养老服务从业者及时掌握政策动态，更好地调整服务策略，提升服务质量；方便社会公

众“一站式”了解养老领域惠民利民政策措施。

养老地图一键查找



平台汇集了全国超过40万家养老机构、社区养老机构和设施、助餐点的点位信息，以图文形式对养老服务机构和助餐点进行展示，让社会公众可以直观了解到全国养老服务机构和设施的整体情况。

场景呈现一网统揽

平台为社会公众提供准确、详实、全面的养老服务资源信息，清晰展示每个养老服务站点的概况、空余床位、服务项目、入住价格和要求、特色服务、咨询电话等内容，让养老服务资源供需双方能够更加高效地对接。譬如老年

人家属想为老年人寻找合适的养老机构，可以通过选择区域、机构性质、医疗条件、机构位置等信息，快速筛选出符合条件的所有养老机构，信息获取的效率显著提高。

服务事项一站办理



全国养老服务信息平台

[无障碍浏览](#) | [切换长者版](#) | [全国养老系统登录](#) | [登录](#) | [注册](#)

[首页](#)
[政策资讯](#)
[服务查询](#)
[在线办理](#)
[养老地图](#)
[养老人才/服务](#)

在线办理

[机构办事](#)
[个人办事](#)



选择区域:

省

市

区

☐ 北京市
 ☐ 天津市
 ☐ 河北省
 ☐ 山西省
 ☐ 内蒙古自治区

☐ 辽宁省
 ☐ 吉林省
 ☐ 黑龙江省
 ☐ 上海市
 ☐ 江苏省

☐ 浙江省
 ☐ 安徽省
 ☐ 福建省
 ☐ 江西省
 ☐ 山东省

☐ 河南省
 ☐ 湖北省
 ☐ 湖南省
 ☐ 广东省
 ☐ 广西壮族自治区

☐ 海南省
 ☐ 重庆市
 ☐ 四川省
 ☐ 贵州省
 ☐ 云南省

☐ 西藏自治区
 ☐ 陕西省
 ☐ 甘肃省
 ☐ 青海省
 ☐ 宁夏回族自治区

☐ 新疆维吾尔自治区
 ☐ 新疆生产建设兵团

事项名称	实施主体	操作
• 养老服务机构补贴申请	省、市、区民政部门	在线办事 办事指南
• 机构备案申请	省、市、区民政部门	在线办事 办事指南
• 养老机构等级评定申请	省、市、区民政部门	在线办事 办事指南

随着与省级服务平台完成对接，平台将实现在线办理养老服务津补贴申领、养老机构备案等业务，进一步方便群众，提高办事效率。

双平台一键互链

在实现“老有所养”

的同时，许多老年人积极参与社会活动，实现“老有所为”。全国养老服务信息平台与“银龄行动”信息服务平台已经实现了一键关联，社会公众可以轻松地在两个平台之间切换。

平台展望

民政部养老服务司副司长李邦华表示，平台坚持适老化设计理念，通过五大功能“一站式”服务，努力打造成各地养老服务政务平台的总枢纽。平台试运行以来，社会关注度

很高，日均访问量超过 15 万次，累计访问量已接近 550 万次。

下一步，民政部将按照民政信息化“一盘棋、一张网、一体化”的整体布局，持续完善平台建设和应用，以信息化赋能养老服务事业高质量发展。进一步完善数据信息，优化展示内容，丰富老年人

能力评估、合同网签等功能模块，推动手机端上线应用，不断提升使用体验感，增加办事便利度，让应用“热起来”。

同时，加快推动平台与地方养老服务系统对接，通过部省两级协同联动，实现数据互连、业务通办，让数据“跑起来”，业务“动起来”。并加强与“银

龄行动”信息服务平台内容共享，推动实现两个平台间数据互通，推动实现养老服务机构的志愿服务需求信息与银龄志愿者的服务供给信息有效对接，让不同平台“连起来”。

（来源：新华网、民政部，2024 年 12 月）



2024 年北京市老年人消费调研报告

为了解本市老年人消费习惯、特点及诉求建议，2024 年 10 月，北京市统计局对本市 803 位 60 岁及以上的常住老年人开展问卷调研。调研结果显示：

一、理性消费占主导，注重实际需求和性价比

老年人消费时最看重实际需求和产品价格。调研显示，分别有 78.3% 和 69.2% 的被访者消费时最看重“实际需要”和“价格优惠”，连续两年保持在前两位；58.9% 和 55.5% 的被访者看重“方便购买”和“产品品质”，9.5% 和 2.1% 的被访者看

重“消费环境”和“品牌时髦”。

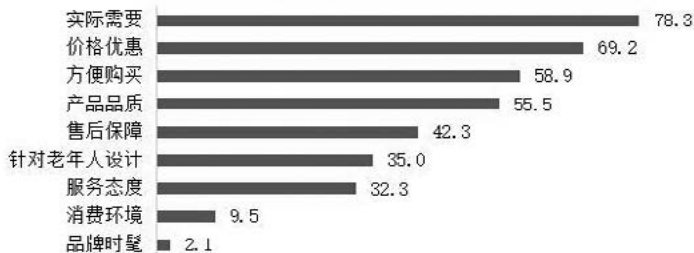
二、保健出游休闲为首选，消费领域较为多样

除生活必需的基础消费外，老年人青睐保健、出游和休闲等消费。在调研涉及的 16 个非基础消费

领域中，分别有 53.7%、42.1% 和 41.7% 的被访者在近一年内进行过“保健养生”、“外出旅游”和“休闲活动”消费，占比排在前三位。“保健养生”、“康养理疗”和“户外活动”消费人数占比较去年分别



16 个非基础领域消费人数占比



老年人消费时最看重的方面

提高 12.3 个、8.7 个和 6.0 个百分点，增幅排在前三位。

三、智能产品接受度提高，助力提升生活品质

老年人对智能产品消



各类智能产品使用意愿

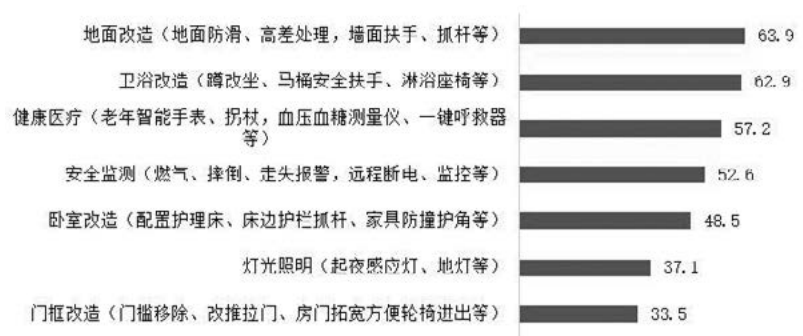
费意愿较强。调研显示，86.2% 的被访者愿意使用智能产品，较上年提升 2.1 个百分点。使用意愿最高的前三类智能产品分别是“健康管理”（61.1%）、“安全监测”（52.8%）和“智能家居”（38.0%），分别较上年提升 5.4 个、6.7 个和 5.9 个百分点。

四、注重适老化改造，保障居家生活质量

适老化改造是提升居家养老质量的重要保障。调

研显示，超过 4 成的被访者表示已完成或有计划进行居家适老化改造，其中，18.6% 的被访者打算近期

进行适老化改造，17.1% 的被访者表示已完成改造、无进一步改造计划，5.5% 的被访者表示已进行改造且计划进一步改造。改造需求主要集中在：地面改造（63.9%）、卫浴改造（62.9%）、健康医疗（57.2%）和安全监测（52.6%），占比均在 5 成以上。



被访者的适老化改造需求

（来源：北京市统计局，2024 年 10 月）

防范 AI 诈骗：老年人如何保护自己的财产安全？

随着科技的飞速发展，诈骗手法也在不断演变。最近，利用“AI换脸”和“AI变声”等技术实施的诈骗案件层出不穷，这种被称为“AI诈骗”的新型犯罪方式，正在对社会的安全构成严峻挑战，尤其是对老年群体的影响更为显著。

首先，理解“AI诈骗”的运作机制至关重要。诈骗分子通过高科技手段，对受害者的身份进行伪造和模拟，例如，利用现有的照片生成假视频或音频，这些假冒的视觉和听觉信息极易让人误信，以至于在极短的时间内造成巨大的财产损失。例如，一些老年人可能接到来自“亲属”的电话，假借急需资金的名义而转账，在短时间内就陷入了受骗的泥潭。

其次，老年人作为诈骗的高发群体，往往由于

对新技术的理解不足，成为了网络诈骗分子的主要目标。统计数据显示，许多老年人对AI技术的认知有限，缺乏对身份验证和信息安全的基本意识，使得他们易受骗。因此，加大对老年群体的网络安全教育显得尤为重要。

为了有效降低“AI诈骗”的风险，老年人及其家属可以采取如下措施：

首先，增强个人信息保护意识，避免随意分享个人信息，尤其是在不明电话或网络平台上。

其次，建议老年人设置家庭密码，确保任何涉及资金转账的请求都需经过家庭成员确认。在接到可疑电话时，务必冷静，应根据自身判断与实际情况核实信息，而不是轻信他人。

最后，社会各界应加大对老年人群体的反诈宣

传力度，利用社区、媒体等多种渠道，提高他们的防范意识。

未来，随着AI技术的进一步发展，我们必须清醒地认识到其潜在的安全隐患。国家与社会应共同努力，加强对网络诈骗的打击力度，同时也要重视老年人的网络安全保护，建立健全的社会保障体系，确保每一个人的合法权益不受侵犯。

综上所述，AI技术在为生活带来便利的同时，也伴随着新的风险。对于老年人来说，保护自己的财产安全不仅需要自身的警觉，更需要家庭和社会的共同参与——只有这样，才能在这个科技迅猛发展的时代，确保每一个人的安全与宁静。

（来源：搜狐网，2024-12-6）

中国人民大学老年摄影协会 作品欣赏



武夷道士 周建德

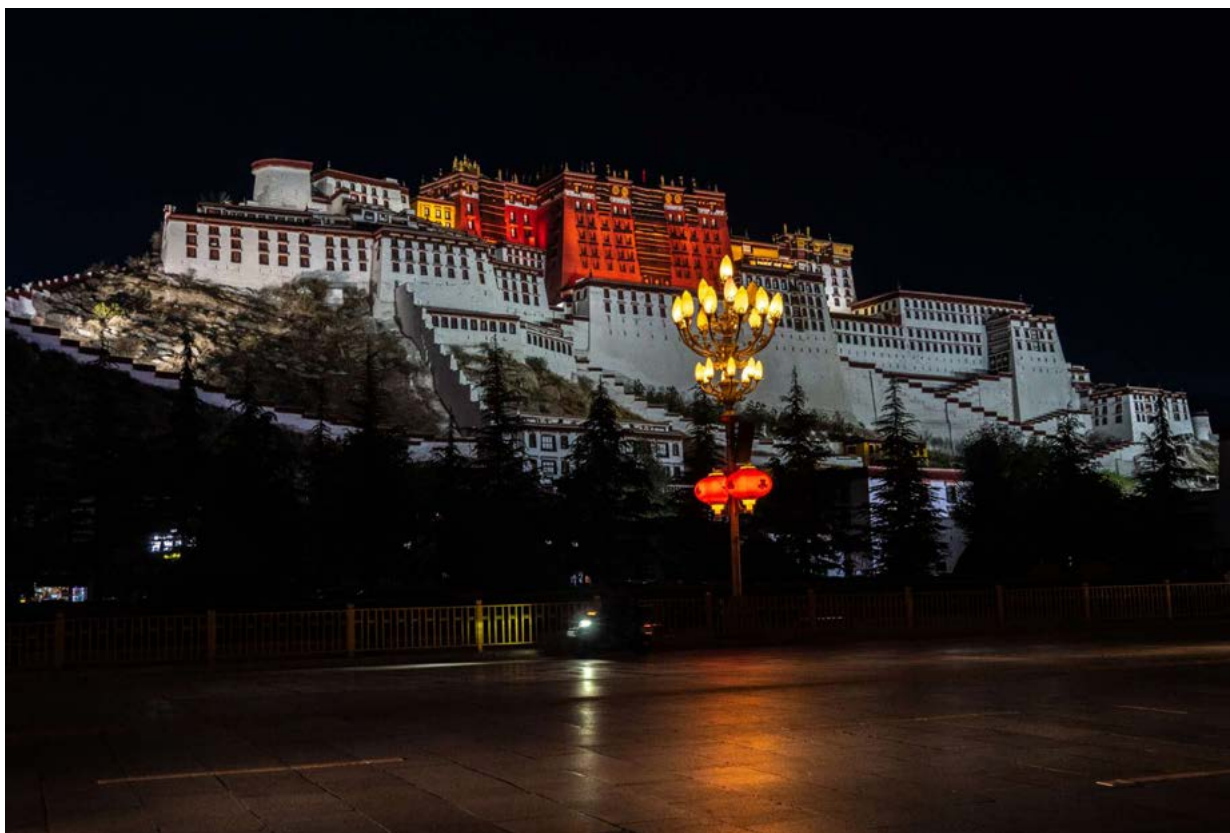


1	2
---	---

1. 新西兰的日子 张武化

2. 残荷 高建设





1	2
3	4

1. 布达拉宫夜景 王晓静
2. 柬埔寨吴哥窟 于逸
3. 贵阳夜郎谷 于军
4. 秋·争艳 顾彩芳







西班牙龙达 赵明芬

中国人民大学老年书画研究会 作品欣赏



春暖花开
刘秉淑



少女
闫玉春

录古诗《木兰辞》 运秉志

唧唧复唧唧，木兰当户织。不闻机杼声，唯闻女叹息。问女何所思，问女何所忆。女亦无所思，女亦无所忆。昨夜见军帖，可汗大点兵，军书十二卷，卷卷有爷名。阿爷无大儿，木兰无长兄，愿为市鞍马，从此替爷征。东市买骏马，西市买鞍鞯，南市买辔头，北市买长鞭。旦辞爷娘去，暮宿黄河边，不闻爷娘唤女声，但闻黄河流水鸣溅溅。旦辞黄河去，暮宿黑山头，不闻爷娘唤女声，但闻燕山胡马鸣啾啾。万里赴戎机，关山度若飞。朔气传金柝，寒光照铁衣。将军百战死，壮士十年归。归来见天子，天子坐明堂。策勋十二转，赏赐百千强。可汗问所欲，木兰不用尚书郎。愿驰千里足，送儿还故乡。爷娘闻女来，出郭相扶将；阿姊闻妹来，当户理红妆；小弟闻姊来，磨刀霍霍向猪羊。开我东阁门，坐我西阁床；脱我战时袍，著我旧时裳。当窗理云鬓，对镜帖花黄。出门看火伴，火伴皆惊忙。同行十二年，不知木兰是女郎。雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离；双兔傍地走，安能辨我是雄雌。

《女子何曾不如男 豪情壮志冲云天》 陈智为

女子何曾不如男
豪情壮志冲云天

欢庆三八国际妇女节

陈智为

致敬：著名马克思主义哲学家和教育家陈先达先生

杨默 刘晓炫

人物简介

中国共产党优秀党员，著名马克思主义哲学家和教育家，教育部社会科学委员会委员、哲学学部召集人，教育部哲学领域“101计划”专家组首席专家，中国人民大学荣誉一级教授陈先达先生因病医治无效，于2024年10月10日5时58分在北京逝世，享年94岁。

今天，我们沉痛悼念并深切缅怀陈先达教授，一起重温这篇文章，献给这位马克思主义哲学信仰的播种人。

站在讲台上，他是全身心投入马克思主义哲学教学的教师；徜徉学海中，他是从未停止思考的马克思主义哲学研究者。躬耕哲学领域70余载，陈先达始终高擎马克思主义思想火炬，发哲学新声、立时代新论，马克思主义哲学教学与研究早已成为他一生的志业。



“哲学家不是社会的旁观者”

1953年，提前一年从复旦大学历史系毕业的陈先达，踏上了国家输送应届毕业生至北京的专列，准备到中国人民大学哲学研究班攻读研究生。从此，

他与马克思主义哲学结下不解之缘，也开始了与中国人民大学紧密相连的学术人生。忆及过往，陈先达感慨：“这是我人生道路的定格，我的学术专业

的定格。”

在研究班读书的三年时间里，陈先达系统学习了马克思主义哲学。毕业后，陈先达留校任教，成为人大哲学系正式成立后

的首批教师。1964年，陈先达调入人大马克思主义发展史研究所工作。1987年，担任人大哲学系系主任。

“面对文本，我们最多可以做一个哲学史家。而面对事实、面对世界进行思考，我们才可以成为一个哲学家，成为一个思想家。”围绕中国的历史发展、现代化道路和文化等问题，陈先达在《中国社会科学》《哲学研究》《马克思主义研究》等刊物上发表了系列学术论文，出版了《问题中的哲学》《中国百年变革的重大问题》《历史唯物主义与当代中国》《哲学与文化》等著作，在《求是》《人民日报》《光明日报》上发表了数十篇极具思想深度或理论分量的长文，阐述了对中国社

会发展问题深刻的哲学思考。

在写作中，陈先达决不故弄玄虚，而是用明白晓畅又极具个人特色的文风，孜孜不倦地传播马克思主义哲学真理。近年来，他将更多的时间和精力用在写作哲学随笔上，先后推出《漫步遐思：哲学随想录》《静园夜语：哲学随思录》《哲学心语：我的哲学人生》《回归生活》《宜园杂论》《史论拾零》《散步·路上——我与学生聊哲学》《哲学与人生》等。这些随笔深入浅出地解答了哲学认知、人生智慧、历史文化、价值信仰等重要命题，使哲学走出书斋、走进人们心中，令读者爱不释手，也被他趣称为“老来得子”。

2015年，全十四卷、

共496万字的皇皇巨著《陈先达文集》终于出版。出版座谈会上，与会专家学者对陈先达从教以来在教学与科研工作中的重大贡献给予高度评价，认为这套文集从走向历史到回归生活，逐步达到了返璞归真的思想境界，充分展示出马克思主义哲学家的理论高度和博大情怀。

从《走向历史的深处》到《问题中的哲学》，从《漫步遐思》到《历史唯物主义与当代中国》，鲐背之年的陈先达始终笔耕不辍。在《九十岁的我》一诗中，陈先达写道：“生命是一种奋斗，是一份沉甸甸的责任。九十个春夏秋冬，三万个黑夜黎明。……有限的人生，溶入力的洪流会化作永恒！”

“‘青出于蓝’的快乐”

“马克思主义不只是知识，更是一种信仰，我

担负着传播马克思主义真理、用马克思主义塑造学

生的世界观和人生观的重任。”作为教师，陈先达

这样定义自己的角色。自1956年走上讲台，他至今依然和学生在一起：“教书育人是最快乐，也是最适合我的工作。”

陈先达的课堂生动有趣、极富逻辑，总是挤满了学生，除本专业的学生之外，还有不少非哲学专业的学生赶来旁听，沉浸于他对哲学“可爱且可信、具有生活气息”的讲解。在讲解时，他力求深入浅出、明白晓畅，为哲学这门似乎艰深复杂的学问赋予了别样的魅力。因为对马克思主义经典著作了如指掌，陈先达被学生称为“行走的马列字典”。但凡遇到出处不定的引文，只需向他询问，总能得到精确到章节的回答；遇到

意义不解的原典，只需向他询问，总能得到醍醐灌顶的点拨。

陈先达鼓励学生进行自己的思考和探索，开展学术创新。同时，陈先达也强调创新的前提是做到两个正确：一是政治方向要正确，二是理论方向要正确。他常常叮嘱学生们要在变动不居的时代培养坚定的信念。

陈先达认为，大学最大的特点在于“既是传授知识的地方，也是培养人的地方”，他要求学生善用知识，绝不能做“精致的利己主义者”，在运用知识改变个人命运的同时，也要对国家和民族作出贡献，“既有自己的才能，同时也有自己的贡献，我

们高校应该培养这种人”。

深耕马克思主义哲学厚土，陈先达却唯恐读书太窄、范围太小、局限性太大，主张并实践读书要“杂”。他总是告诉学生们要精读马克思主义经典著作，但也要读点儿别的书：“杂食有益，生理如此，精神亦如此。”

2015年，在光明日报社与中央电视台联合举办的“寻找最美教师”大型公益活动中，陈先达荣获“全国十大最美教师”称号。教书育人一辈子，“讲课”对于他来说，不仅是职业，更是志业，是终生的乐事：

“我的收获是有一群好学生……这是‘青出于蓝’的快乐。”

“我坚信马克思主义的真理性”

从教近70载，陈先达始终是马克思主义的坚定信仰者：“在当今世界，马克思列宁主义是普照之

光。它在中国成为中国马克思主义，成为当代中国马克思主义。”

陈先达始终确信，不

相信马克思主义的人，“是绝不能来学习马克思主义的”。许多学生刚开始学习时对马克思等人的学说

并不十分理解，陈先达认为这是可能的，也是无可厚非的。对于这些学生，他循循善诱，引导他们在学习中慢慢理解、慢慢掌握，一步一步坚定地向上攀登，并告诉学生：“只要你选择马克思主义专业，你就必须有坚定的信念。我们这个专业和别的专业最大的不同在于，它不但是知识，而且关乎信仰。如果没有信仰的话，你这门课不可能学好。”而对于不纯粹不坚定的学习者，他表现出了少有的冷峻：

“如果你抱着一种‘这个学科容易学、容易混’的态度，你趁早转到别的学科去……你单纯把它作为一种谋生手段是不行的，这是我们和其他专业的教

师最大的不同。我不仅传授知识，同时也传播一种信仰。”

在陈先达看来，“姓马”容易，“信马”不易，“姓马”是专业，“信马”是信仰。专业可以变为单纯谋生的手段，而信仰则是高于谋生的精神追求。有信仰，才能立场坚定、旗帜鲜明，才能有从容淡泊的为学信念和胸怀天下的责任感。

坚信马克思主义，并不意味着把马克思主义经典中的每句话视为绝对真理。陈先达一直力求区分马克思主义基本原理和个别论断，从实际问题出发来研究马克思主义，反对把马克思主义与中国现实相割裂；他注重的是马克思主义的世界观和方法论

价值，反对以唯心主义解释学方法对待马克思主义文本，陷入一千个研究者有一千种马克思主义的理论“困境”。

陈先达将从事马克思主义理论工作视为自己人生的一种幸运。因为总是埋头于研究工作中，他常常被老伴“敲打”。他曾幽默地描述：“老伴对我不按时吃饭很有意见，经常亮黄牌。我虽然保证下次不写，但没过几天又旧病复发。不敲敲字，心里老是发空，这大概是知识分子的宿命。既然选择了马克思主义，就应该发声。发声，是一个马克思主义者的历史使命和责任。”

“文求有骨诗求魂”

亲历中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，陈先达始终坚持用哲学家的思想表达对国

家命运的关注。见证着改革开放以来取得的伟大成就，他更坚定了宣传和捍卫马克思主义的行动自觉。

针对社会上出现的各种思潮，陈先达总是旗帜鲜明地撰文表态：“理论要能说明当代世界问题、

说明中国问题。如果不能说明中国现实问题，乱花迷眼，往往会因为迷茫而发生理想破灭。”

“在当代中国，文化自信是具有时代性的命题。”陈先达认为，文化自信是国家强大的表现，而自信心的丧失是附着在民族危机心灵上的文化毒瘤。“不懂中国历史，尤其是不懂近百年中国的奋斗史，不懂中国共产党的革命和建设历史，就难以理解文化自信的丰富历史内涵；不懂得马克思主义传入的重要意义，不懂得中国传统文化的创造性转化和创新性发展，不懂得红色文化和社会主义先进文化的创立是中国文化在当代的发展，就不懂得文化中的传统与当代的辩证关系。”

陈先达坚持治学育人

的现实品格也印证着中国人民大学“始终奋进在时代前列”的责任担当。“我们培养的学生应该是适合我们自己国家需要的，这是最重要的。我们输送的人才也应该是有利于我们自己国家建设的。”陈先达认为，只有认清自身使命，回应社会与时代的需求，才能让大学重回立学之基、治学之本。他对这所缘牵70余载的著名学府怀有最深厚的感情，也寄予最热切的期望：“中国人民大学，因为它的性质，决定了它在国内的地位和在世界中的地位是不一样的。”

陈先达曾作诗表达自己对生活和生命的态度：

“老而弥坚不算老，文求有骨诗求魂。”他始终勤于学习，乐于接触新事物，愿意和年轻人打交道：“我最得意的不是这些著作，而

是1995年65岁时开始学电脑，而且学的是五笔……前些年，我也赶时髦学会玩微信。我的朋友圈不大，主要是同事和学生。会微信，好处不少，见闻多了。”

（节选自《大先生 中国人民大学学术大家访谈录》）

陈先达在2023年初出版的《选择与信仰——我的哲学之路》一书的序言中写道：“修道学佛两难能，喧嚣世界一俗人。终身舌耕喜弄笔，半篓废纸半拙文。头白已无攀登力，月月愧领养老银。笑迎后浪逐前浪，壁间剑鞘莫生尘。这是我对后浪的期待。希望他们坚持马克思主义、坚持当代中国马克思主义，为马克思主义哲学创新作出新贡献。”

来源：《人民日报》《光明日报》《北京日报》等

何沁：躬身党史数十载 潜心著述著真章

杨默 陈骊骊 丁兆颖

人物简介

何沁，1927年生，原名何明德，河南南阳人，中共党员，中共党史学家，我校荣誉一级教授、博士生导师。曾任我校中共党史系主任、中国中共党史学会副会长、全国哲学社会科学规划组党史党建组副组长、国家教委政教司组编政治理论课中共党史教学大纲成员等职务。1955年留校任教，为新时期党史学科的教学、研究、对外交流、人才培养、师资队伍建设和做了大量基础性工作。长期从事中共党史研究和教学工作，担任主编、由高等教育出版社出版的《中华人民共和国史》，作为先后三次出版、发行量上百万册的国史教材，在国史学习、教育、宣传和人才培养方面产生了重要社会影响；所著《中国共产党武装斗争认识史》是国内同类题材的代表性学术成果之一。



在当代人大学人的故事中，何沁的名字必然闪耀其中。这个出生在佃农家庭的贫苦少年，在苦难生活中坚持学习，在解放战争中携笔从戎，在高等教育领域耕耘一生。作为一名青年学子，他辗转多地、克服诸多困难，宁愿

节衣缩食也始终没有放弃学业，顽强地坚守着自己的读书梦，不断在黑暗的社会现实中寻找光明。作为一名解放军战士，他在解放战争中跟随大部队一路南下，向着胜利不断进军，写下了一篇篇来自前线的精彩新闻报道。作为

一名大学教授，他是全国党史教育工作的一名老园丁，默默耕耘几十年，培养了一大批党史教学和研究人才，为党的理论教育事业作出了重要贡献。

贫苦少年携笔从戎

1927年，何沁出生在河南省南阳县赊旗镇（现

为南阳市社旗县)周庄村一个佃农家庭。周庄村只有几十户人家,大多是贫苦农民。何沁的父亲虽然过着面朝黄土背朝天的日子,却极为重视教育。在大多数小伙伴开始帮家里做农活时,何沁却幸运地走进私塾开蒙读书。后来,父亲到镇上当学徒、做生意,何沁也跟着来到镇上进入正规小学。由于接受了良好的国学启蒙,少年何沁在小学连连跳级,只读了三年就小学毕业。但何沁在童年时期学到的最为刻骨铭心的课程,却并不是在学校里学到的,而是在苦难岁月里学到的。在侵略者的铁蹄蹂躏下,神州大地生灵涂炭、民不聊生,极端艰难困苦的生活,给年少的何沁留下了深深的创伤和不可磨灭的记忆。他早早地体会到旧社会的黑暗和穷人的苦难,许多情景和画面让他一直铭刻在心。

在这样的境况中,为

了不给家里增加负担,何沁经过多方考虑,选择报考国立黄河流域水利工程专科学校(以下简称“水专”)。这所主要培养水利方面人才学校虽然与何沁心中的文学梦想相去甚远,但学习期间吃穿住用等费用全免,省吃俭用的话还能小有节余。何沁因此将水专作为最优且唯一的选择。1944年夏,水专发榜,看到自己榜上有名,何沁情不自禁地欢呼:

“我有学上了!”第一学期放假回家,何沁的确没有向家里要一分钱,还把节省下来的伙食费交给了母亲。

时局动荡,何沁的水专生活在学校数次迁徙中持续着。山沟里条件艰苦,但何沁“从一些报纸、杂志上,仍可以得到外界的信息,感受到国家、民族跳动的脉搏”。当时,蓬勃高涨的爱国民主运动特别是学生运动,成为配合人民解放战争的“第二条

战线”。何沁在完成学业的同时也投入到火热的学生运动中,经受了革命的洗礼。他和一些志趣相投的同学秘密组织出墙报,针对当时的形势和学生运动发表感想和评论。他写作的一篇反映农民苦难的短篇小说《刘嫂》,还发表在了《中国时报》副刊上。这段时期的经历奠定了何沁从事革命文化工作的基础。

毕业前夕,何沁带着种种迷惘和无奈,和十几个同学一起被分配到安徽省水利局所管辖的堤防修建工程处,过着枯燥乏味的实习生活。他们与官场衙门作风格格不入,开始密切关注形势发展、思考未来出路。1948年,开封解放,何沁收到同学的来信,邀他一起前往苏北解放区。当时长江已经封航,何沁却丝毫没有耽搁,他克服重重困难,于1949年2月底到达苏州,并在不久之后迎来了南京和苏州的

相继解放。中国人民解放军象征着革命，令何沁向往、仰慕已久。因此，当解放军第十兵团政治部成立“青年干部训练大队”，招募知识青年入伍时，怀着满腔热情的何沁立即报名参加，开始了一段军旅生涯。

从战地记者到大学老师

何沁曾跟随部队向福建进军，辗转于崇山峻岭之间，也曾作为前方记者，奔波于金门岛附近沿海和大小嶝岛之间，和战士们一起摸爬滚打，前前后后写了几十篇通讯报道。参加解放军的经历，对何沁的人生产生了极为重要的影响。他从人民军队这座革命的熔炉中学习到了党的优良传统和作风，解放军领导的武装斗争也成为他日后的研究领域之一。

出色的文字功底使何沁作为文化干部由部队选送到中国人民大学进行理

论学习。“如果不是由部队选送到人民大学学习，我恐怕就走上文学道路了。”何沁说，“我到人民大学学习以后，本应当回部队的，但是学校里说，我们给你们部队里培养干部，你们也得支援支援地方啊！”于是，何沁作为部队支援地方建设的骨干分子，留在了中国人民大学，从此一生与党史研究相伴。

1949年，何沁向党组织递交了入党申请书。在离开部队到大学深造之前，他郑重地向党组织表示，希望把他在部队的表现介绍给新的单位。后来，何沁所在部队的党支部专程为他写了介绍材料，转交给中国人民大学。1954年，何沁在马列主义研究班学习期间，光荣地加入了中国共产党。

深耕党史育新人

“在人民大学研究班两年的学习，使我接受了比较系统的马列主义和中

国近代史的教育，特别是加强了有关中国共产党历史的专业学习，由此也开启了我的教书生涯。”自20世纪50年代开始，何沁就一直奋战在教学第一线，长期从事党史教育，开展人民军队武装斗争史的教学研究。

“应当说，我一开始就是在一个比较高的平台上工作的。人大党史系是国内当时唯一的中共党史系，有何干之、胡华这样的大师，设有本科、研究生、进修班各种班次，担负着为全国高校输送和培训中共党史教师的任务。”谈起在人大党史系的工作经历，何沁感到十分自豪，并谦虚地说，“人大党史系出色的老师还有很多，他们的成就比我大得多，我做的实在不算什么。”

当时，在著名党史专家、党史系系主任何干之和中国革命史教研室主任胡华的主持下，为了开拓

课程建设新领域，加强对毛泽东思想和中国革命经验的研究，人大党史系立足党史教育的需要，开设了中国工人运动史、党的建设、武装斗争等一系列新课程。何沁负责武装斗争课题的研究，在既没有现成的案例可借鉴、又没有充分资料的情况下，他广泛收集素材，到军事院校取经，几乎付出了所有的精力和时间。经过他的不懈努力，“中国民主革命的武装斗争问题”课程体系终于逐步形成。

20世纪60年代中期，何沁开始为留学生讲中国革命基本经验。他与王淇合著的《中国新民主主义革命基本经验简介》成为人大党史系第一本供留学生使用、介绍中国革命经验的教材，影响深远。

中国人民大学复校后，何沁除继续撰写研究武装斗争方面的文章外，还开辟了新的研究领域，进行

中共党史教材建设。

1983年，何沁、沙健孙、张静如等专家在广州拟定高等院校中共党史教学大纲时，讨论了中共党史学科的研究对象问题，把推动新时期中共党史学界研究学科理论与方法的问题提上日程。何沁强调，在当时的高等学校马克思主义理论课程改革中，把中共党史课程改成中国革命史课程，以便在更广泛的基础上对学生进行以中国革命史为中心的历史教育，是从高等学校青年学生的特点和思想实际出发，有效地加强爱国主义教育、理想教育的重要措施。但是，把中共党史课程改成中国革命史课程，绝不是简单地改变一下课程名称、扩充一些内容，而是必须首先从根本上弄清中国革命史与中共党史在研究对象和内容上的区别。只有这样，才能跳出原有的框框，在全面研究中国革命

的条件、内容、经验及其规律的基础上，建立中国革命史新的学科体系，更好地达到中国革命史的教学目的。

20世纪80年代末，中共党史的研究重心从新中国成立前向社会主义时期转移，中华人民共和国史研究方兴未艾。中国人民大学发挥在全国高校中共党史学科的优势，最早开展国史学科建设。何沁率先在全国高校开设了“中华人民共和国史”即“当代中国史”这一全新的课程，并开始招收这个研究方向的博士生，培养了许多杰出的党史国史专业人才。

何沁向何干之、胡华学习，一贯保持着科学严谨的治学态度：“何干之老师讲课逻辑严密、思路清晰，他对我的启发很大。”经过多年的教学实践，何沁形成了自己独特的教学风格和对党史学科建设的

深刻理解：“任何一个学科都需要投入、需要建设，否则再好的学科也会垮掉，党史学科更是如此。”“我信守一条：不说假话。坚持正确的东西、坚持真理不容易。”他的学生曾这样评价：“何沁老师尤其注重对史料的挖掘，他强调用历史事实说话，而且对历史的把握力求全面。”

一颗恒心著真章

对何沁而言，党史教学研究既是事业，也是生活。1983年，何沁担任中共党史系系主任，主持推动全系的党史教学科研工作，为新时期党史学科建设做了大量基础性工作。这一时期，何沁先后编写、主编了《中共党史讲义》《中国革命史》《中国共产党史纲》等教材和专著，产生了广泛的社会影响。

《中华人民共和国史》是由何沁主编、高等教育出版社出版的国内权威的国史教材之一，先后三次

再版，发行量过百万册。但这本书的编著过程却并不顺利。何沁在担任系主任之后，不仅有繁重的教学科研任务，还要处理各项行政事务，长期超负荷的工作使何沁倒在了病榻上。1991年11月，他突发脑卒中住进医院，经过抢救，一个月之后转危为安，但右肢特别是右手却从此开始不听使唤。何沁说：“我这偏瘫很严重，没有治好。我就跟我儿子讲，你给我弄个电脑。我首先要掌握电脑，左手能写东西，右手不能用了。”用儿子的旧电脑写作，虽然速度很慢，但慢有慢的好处，有利于学习和思考，他逐渐对使用电脑打字产生了兴趣。虽然仍然是用左手，而且是用一个手指头一个字一个字地敲，但比起爬格子要快捷多了，也舒服多了。后来，更换成新电脑，他一小时可以打300字左右。

幸运的是，何沁的思维和语言没有受到任何影响。当时，国史编著已经立项，国家教委（教育部）多次邀请何沁继续主持这项大工程。盛情难却，百般思量之后，何沁开始招兵买马组织编写小组，带领7所高校的国史研究专家，于1997年推出了《中华人民共和国史》这本大部头的国史教科书，并一版再版。从第一版到第三版，其渐趋厚重的历史感、现实感和逐步凸显的系统性、全面性，体现了国史研究者们不断求真、求实、求善的进取精神和学术风格，也彰显了何沁的史德和史识。时至今日，《中华人民共和国史》依然是国史学科领域中最具影响力、最具代表性的精品教材之一，是学界必备的教科书和大学生了解国史国情的基本工具书，为人们提供了丰富的历史营养和深刻的现实启迪。

2007年是中国人民解放军建军80周年，写一本关于武装斗争的书作为献礼，是何沁的一个心愿。于是，他开始深入研究武装斗争问题，并编写论述中共武装斗争的专著《中国共产党武装斗争认识史》。在研究中，何沁注意到，系统研究对武装斗争的认识和发展的著作很少，而这个问题又很重要，讲中国共产党对武装斗争的认识发展历程，不能不联系到人民军队的诞生、发展和壮大。同时，人民军队一往无前的精神，也鼓舞着何沁克服困难坚持写作。最终，经过一年多的努力，他仅用左手的一根手指在电脑上敲出了20万字的手稿，并于2007年由中共党史出版社出版了这本书。

在长期的党史教学研究工作中，何沁坚持党性与科学性的统一，既重视党史的科学性、真实性，又注重发挥党史以史为鉴、资政育人的作用，逐渐形成了求严、求实、求是、求新的党史治学鲜明风格。所谓求严，就是严格要求、严谨学风，坚持以马克思列宁主义为指导原则，坚持历史唯物主义观点；求实，就是从实际出发，利用充分的资料，不发空论和违心之论；求是，就是对资料进行分析，从中找出规律，得出合乎逻辑的结论；求新，就是在上述基础上创新。何沁经常对自己的学生说：“做人首要一点是实事求是，不说违心的话，不做违心的事，只有这样我们的言行才能

经得起历史的检验；错了，要真正总结出教训并加以改正。”

何沁尊崇并努力践行马克思“目标始终如一”的品格，总是在力所能及的范围内努力追求至善。他说：“革命以后，我们服从组织分配，既然选择了，就要竭尽全力，不求尽善、但求尽力！”在求真求实的道路上，何沁是一位执着的追求者，他潜心著述、教书育人，以行动坚守着对党的诺言，生动地谱写了一曲忠诚的赞歌。

（来源：《中国人民大学报》2024年3月1日第1845期）

愿努力换得社会更美好

——访中国人民大学法学院莫于川教授

张时雨 王奕然 刘摺摺

人物简介

莫于川，四川人，从事行政法学、宪法学和社会法学教研工作。中国人民大学二级教授、博士生导师、习近平法治思想研究中心研究员，国家精品课和资源共享课主持人，北京市教学名师。曾承担国家和地方立法研究起草工作 100 余项，主持科研项目 30 余项，主编专业教材 20 余部，出版专著 30 余部，发表学术论文 300 余篇，系“马工程”教材《行政法与行政诉讼法学》主要编著者。



“文求有骨诗求魂”

莫于川教授祖籍山东，他的父亲从国立中央大学毕业便积极投身革命，新中国成立后留在重庆。莫教授从小在重庆出生长大，他“于川”的名字也由此而来。在高中时代，莫教授成绩名列前茅，并

兼任了田径队长等多个职务。1975 年他毕业时正值知青下乡的后期，莫教授十分渴望到农村接受再教育，因此主动申请下乡锻炼。

重庆附近的合川县是莫教授插队的地点，他至

今仍对那片山清水秀、曾是马门溪龙故乡的地方记忆深刻。莫教授在农村工作十分积极，一门心思扎根农村。作为生长在城市的青年，农村的贫苦和当地居民的淳朴给莫教授留下了难以磨灭的印象。为

什么一个山清水秀的地方会吃不起饭、穿不起衣呢？他怀着这样的疑问，坚定了要立足社会实践，为社会和人民大众作贡献的决心。

虽然莫教授只在农村待了不到两年的时间，但对于一个有知识、有理想、有抱负、有责任感的青年而言，这段经历是非常宝贵的，也对他之后的人生起到了重要的作用。在莫教授之后的经历中，农村的景象常常会浮现出来，告诫着他要冷静思考。不

能很冲动，不能很偏激，要从中国的特色实际出发。这也是莫教授知青岁月中最大的一个收获。

1976年底，莫教授光荣地成为了一名人民解放军战士。1978年高考恢复，莫教授根据部队规定可以参加次年的高考。但1979年，中越关系趋于紧张，军队进入战备状态，莫教授决定为国家牺牲小我利益，去往祖国最需要他的地方。在战争中，莫教授经受住了急性胆囊炎的折磨，尽职尽责的完成后勤

排长的任务，身先士卒，与将士们一同立下了战功。

在农村和部队经历的磨砺中，莫教授意识到个人的一些恩怨乃至利弊得失，或者说叫做名利，其实微小的不得了。与其将人生消磨于此，不如服从组织，服从大局，服从国家的利益需要，为更多人的幸福而努力奋斗。世界之大，各个地方都有自己的特色，都有自己的长处。没有一个地方是绝对的好，但家乡祖国只有一个。

从战士到博士

作为部队中学历较高的知识分子，莫教授在退伍后进入到政府机关工作。虽然遗憾错过了高考，但莫教授并未因此停止学习。不论在哪里工作，他总是愿意购买大量的人文社科书籍，进行广泛的阅读，他也曾多次在搬家和换工

作时遇见随身书籍太多的难题。在个人的努力下，在地方研究机构的熏陶下，莫教授在长期的多学科探索中逐渐确立了对法学的兴趣。莫教授总结道，农村、部队、地方研究机构等经历，使他深入认识中国社会的实际情况，影

响了他后续走上考研、考博和学术教育之路。

提到为什么选择行政法、宪法学进行深耕研究，莫教授表示，宪法是一国的根本法，行政法是流动的宪法，所以它们是一国最重要的法制基础。为了国家的发展，他便选择研

究行政法和宪法。他主要研究于两个制度，一个是地方制度，一个是代表制度，两者皆为国家法制建设作出重要贡献。

莫教授读硕士时正值邓小平南方谈话发表。受其影响，莫教授开始尝试把行政法与市场经济相结合，在硕士毕业论文中提出了行政指导的柔性管理方式，对我国改革开放后的法制建设和社会治理起到重要作用。除了行政指导，莫教授也关注着宪法学和“一国两制”。他认为增强民主性，走向民主化，是我们的公法学，行政法学发展方向。莫教授提出的民主行政法和民主公法学，与习近平总书记后续强调的全过程人民民主理论是不谋而合的。

受黎国智教授影响，莫教授也在研究中强调要特别注重中国特色社会主义的法治，要强调中国特色。他认为，构建中国特色法治话语体系，对于发

展中国特色的社会主义有着重要的价值，从而也能增大中国对世界文明的发展贡献，让中国为世界的发展提供更多的借鉴与参考。举例而言，发展好港澳一国两制，以及解决好台湾回归问题，就是发展好中国特色资本主义的体现。莫教授认为，一国两制的风险多，成本高，但价值大。对港澳来说，我们港澳两个特别行政区重在办好爱国教育。对台湾来说，现在还未到抓教育这步，因此要重在反台独，而这一步举措中立法立规是不可缺少的。

对于法学教育，莫教授认为，法学教育就是要培养有信念、守底线、能力强、肯奉献的法治人才，而且是法治专业的高端人才。中国人民大学是国家的重点大学，那么就要担当起自己的责任。这其实也是莫教授对自己的要求与期许，作为中国人民大学的教授，他将自己与中

国法治的发展联系起来，不懈地学习并在工作中发光发热，希望为中国培养出更多的法治人才。他的门下走出过近百名的硕士与博士，有的在高校任教，将法律知识继续传承下去，有的在政府任职，将法治事业在实践中继续推进。莫教授每每谈起他的高足，总是露出欣慰的表情，充分肯定他的学生们所作出的成绩。而莫教授的法学教育更不限于校园，他时常走出去，给领导干部讲授法治教育课，多者能达到一次课千人听讲的盛况。他还兼任许多政府机构的法律顾问，为中国法治建设竭尽全力。莫教授谈到，不管是干部还是老百姓，都必须增强宪法意识，这样才能进一步推动法治政府建设。这也能够看出他对于干部教育的重视。

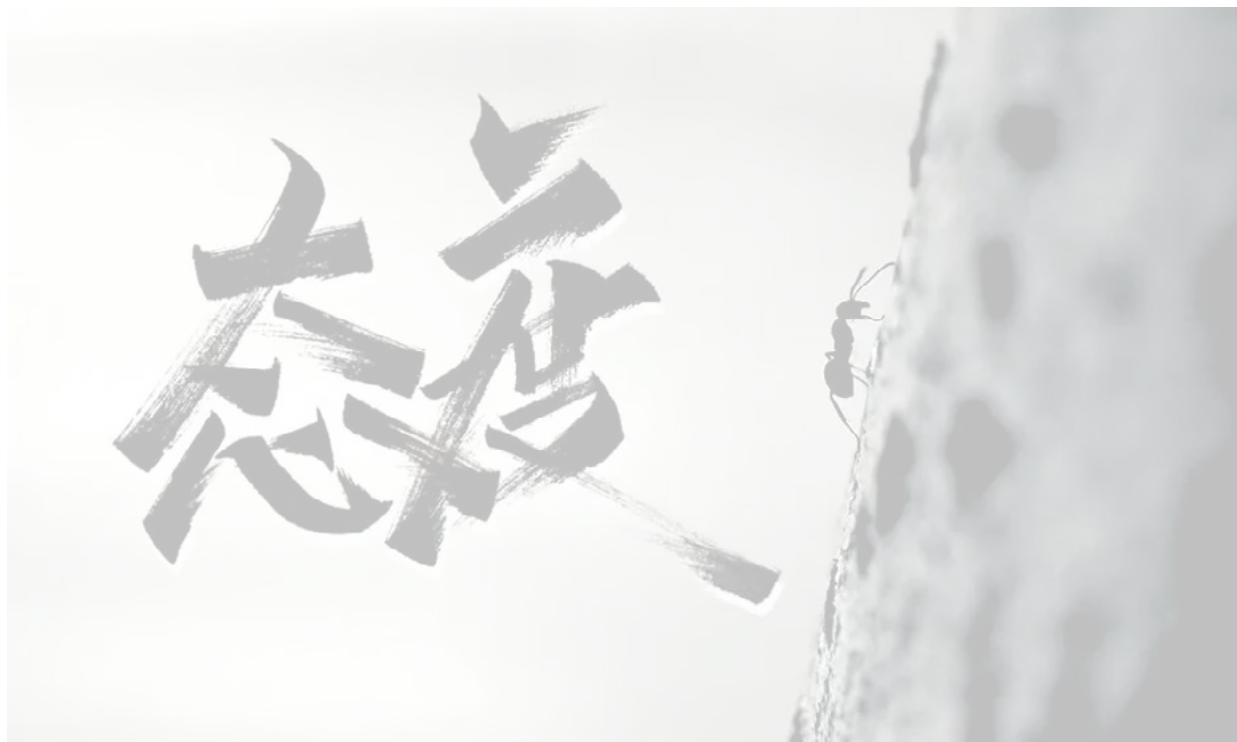
在人民大学任教期间，他不遗余力地投身于教育工作之中，贡献在学校建设的前线。提起在人民大

学的任教，莫教授自豪地告诉我们，他两次参与中国人民大学学校章程的制定，还有学校相关的校规修改改了很多年。他在这个过程中增加了对中国人民大学的了解。在学校组织去延安的活动中，他积极参与，深刻感受到了毛泽东的那句话：“中国不会亡，因为有陕公。”更加坚定他为母校、为教育事业奉献的热情。作为国内行政法宪法学顶尖教授，

他本可以选择更有利于自己发展的道路，但他却选择深耕于教育领域。他表示，一方面他想要回馈于母校，另一方面是因为他青年时期接受教育很艰难，经历了很多的曲折和限制。如今，他希望全国有志于、有才于法学的青年都有机会接受全国顶尖的教育机会，都能够有地方追寻自己的梦想。这是他的信念，也是他对于中国青年无私热切的关照。

当询问起莫教授的人生座右铭时，他总结了他从知青到战士，从战士到博士的人生历程，慷慨地将他的心得分享给了下一代的后辈们：“学习是一种生活态度、生活方式与生活习惯！身处百年变局社会转型可谓人生大考天赐良机，愿努力换得社会更美好。”

（本文作者张时雨 王奕然 刘捃摅系法学院学生）



“中国不会亡，因为有陕公”的史料考辨

王学军

“中国不会亡，因为有陕公”！简洁的十个字寓意深刻。2022年4月25日，习近平总书记到我校考察调研时强调：“中国人民大学在抗日烽火中诞生，在党的关怀下发展壮大，具有光荣的革命传统和鲜明的红色基因。”为理解这句话，笔者赴上海四行仓库保卫战纪念馆查阅相关史料，以求解1938年毛泽东所以多次为陕公师生释义“中国不会亡”一语的史实。

1937年10月25日，淞沪会战中急于求成的蒋介石已感到“沪战不能不变换阵地”，却为了给世人留下国军仍在坚守苏州河北岸的印象，决定在闸北“派留一团死守”。26日，上海四行仓库保卫战开始了。明知是拼死一战，副

团长谢晋元带领452名守军，写下298份遗书，用步枪、轻（重）机枪、手榴弹和迫击炮弹，5天4夜，六次击溃有飞机、装甲车、重炮和军舰支援的日本海军陆战队第十大队的进攻，终以伤亡40余人的代价消灭日军200余人。悲哀的是，这些官兵受命退出战场并被解除武装后即被囚禁于英租界，谢晋元也遇害。事后，诗人桂涛声和曲作者夏之秋作歌《歌八百壮士》：“中国不会亡，中国不会亡，你看那民族英雄谢团长；中国不会亡，中国不会亡，你看那八百壮士孤军奋守东战场……”武汉《大公报》随后刊发社论：“中国不会亡，提得好，祖国正值危难之秋，这一口号唱出了四万万同胞的心声。”口号令人振奋，

却不能形成抗日民族统一战线，速胜、亡国和片面抗战论等问题急待解决。

11月1日，与四行仓库保卫战停止同日，毛泽东在陕公开学典礼上讲道：

“……过去我们只是单面的抗战，不是全面的抗战……因为在地域上说是全面，在成就上说只是一面，还有广大的群众并没有发动到抗战中来……”。与会者唱起由毛泽东审定、成仿吾和吕骥创作的《陕北公学校歌》：“……民族的命运全担在我们双肩。……我们要忠实于民族解放事业，我们献身于新社会的建设。”12月21日，陕公筹委会成员吴玉章在法国出席记者招待会，提出：“因全国统一而促成抗战，因抗战而完成全国统一”，这是“保证我

们抗战得到胜利的第一个大因素”。

1938年上半年，毛泽东多次给陕公师生解读“中国不会亡”的道理。3月3日，毛泽东给陕公第6至10队毕业生讲话：“这里有留洋学生，也有土老；有做官的，也有老百姓，这证明了什么？就是统一战线。我们曾说：‘中国不亡，因为有陕公’。陕公是全中国的缩影，地方、职业、阶层等不同，这点就代表了一个同一的倾向——新中国的倾向；各个不同，男女、南北及工农商学，这点代表了进步的分子——创造新中国的分子，因此，陕公是代表着统一战线，陕公是一幅进步的缩图。”29日，毛泽东对陕公第11至20队学生讲话：“你们比我幸福，因为你们有成校长、光华书店、各种进步的报

章杂志。我曾说，有了陕公，中国不会亡，因为它是进步的缩影。”他强调：

“……陕公将来可以搬，但绝不解散！不但不解散，而且要扩大；不但扩大，而且要分出好多子校出来，散布到全国去。”6月27日，毛泽东给陕公师生作题为《游击战争和坚持持久战》的报告：“……中国有陕北公学，中国一定不会亡，因为他是最进步的学校，中国各省各地各区各党派全有代表在陕公，不但有男代表，而且还有女代表呢！我们陕公是缩小的中国，可是，小中国和大中国不同的，你看小中国里有打麻将吗？陕公里有抽鸦片的吗？有贪官污吏吗？一调查报告说‘没有’，所以我们可以说：陕公者即新中国也。”

步入新中国，成仿吾回忆：“‘有了陕公，中

国就不会亡！’当时这句话对陕北公学师生是多么巨大的鼓舞啊！现在想起来，我的心还是很激动的。”曾任中央政治局常委的李富春说：“陕北公学办学四年，培训了一万多名干部。这些学员毕业后，大部分深入敌后抗日根据地，其中多数人担负起重要的责任。他们在艰苦的斗争中英勇顽强，奋斗不息，为抗战的胜利和中国人民的解放作出了重要贡献，有的甚至献出了宝贵的生命。毛泽东对陕公有很高的评价，他说：‘中国不会亡，因为有陕公’。‘陕公是全中国的缩影’，‘陕公是代表着统一战线，陕公是一幅进步的缩图。’”

来源：《中国人民大学学报》第1869期

成仿吾与《赤光》

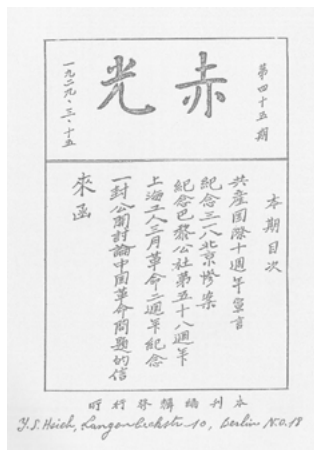
成其谦

摘要

本文介绍了成仿吾早期从事革命工作的经历和贡献，包括他在旅欧期间创办《赤光》刊物，宣传马克思主义，培养革命力量，以及在鄂豫皖根据地参加实际革命斗争等内容。



在《赤光》第50期上，成仿吾以“夏乘”署名发表文章《苏俄社会主义建设的猛进》（全文共5页，此为第1页）。



由成仿吾亲笔刻写的《赤光》第45期封面



1982年5月，成仿吾在鄂豫皖分局旧址门前留影。



1930年在德国，成仿吾与同志们合影，
左起依次为成仿吾、张罅、章文晋、郑忻的妻子。

编者按：（人大学报）

《赤光》于1924年2月创刊于巴黎，是中国共产党旅欧党团组织的机关刊物，前身是1922年8月创刊、由赵世炎、陈延年负责编辑的《少年》。作为中国共产主义者早年在海外创办的最负盛名的出版物之一，《赤光》积极宣传马列主义，宣传反帝反封建的革命思想，探讨中国革命的基本问题，将旅欧华工、华侨、留学生团结起来，培养了一批重要革命力量。它在中共党史和中国革命史上具有特

殊地位，周恩来、邓小平等曾亲自发起并参与编辑出版工作。

《赤光》是手刻蜡纸、油印的不定期刊物。目前可以确认，截至1930年3月共出版了55期。由于受当时保存条件所限，现存于国内外的仅有22期。其中，1924年至1925年共16期，1928年夏至1930年3月共6期。后6期由成仿吾老校长负责编印。本版特载成仿吾老校长次女成其谦文章，追忆成仿吾老校长早期从事革命工作的经历和贡献。

正文：

今年，学校档案馆和图书馆的老师从国家图书馆得到了《赤光》第45、48、54期的影印版图片，我儿媳赵明曦从法国国立海外档案馆寻得了《赤光》第50、53、55期的原版图片。在将近100年后的今天，我们在这6期珍贵的油印刊物图片上，终于见到了父亲那熟悉的笔迹和他以“夏乘”为笔名写的两篇文章。

1927年4月15日，国民党反动派在广州制造了反革命大屠杀，被杀害的共产党人和革命群众有2100多人。当时我父亲就职的黄埔军校和广东大学各有数百名共产党人被捕，他的好友孙炳文和毕磊惨遭杀害。我父亲痛心疾首，悲愤万分。此时，革命文学队伍也发生了分化，有的投敌、有的隐退。在白色恐怖中，我父亲在《流浪》序诗中写道：

啊，这是何等的运

命——

在这无涯的怅惘，曳着瞬刻的微明，

抱着惨痛的凄情，我还要不住地奋进而遥往。

1927年10月，他去日本邀集了正在日本读书的李初黎、冯乃超、朱镜我、彭康等人，他们坚决地放弃了学业，回国投入创造社倡导无产阶级革命文学的工作，成为创造社后期的生力军。

此时，我父亲发表了《从文学革命到革命文学》等文章，开始运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点来分析文学发展方向和中国革命应走的道路。但同时，他感到了斗争思想武器的不足，于1928年5月动身赴欧，要到马克思的故乡，去实现学习马克思主义理论的愿望。

途经莫斯科时，正值中国共产党第六次全国代表大会刚开过，张闻天嘱他可去巴黎，说：“那里的党组织是了解你的。”

那时，中国共产党旅欧总支部已经结束工作，许多骨干都回国了，由法国共产党中国语言支部继续推进工作。我父亲来到巴黎，与杨秀峰、林铁一起活动，不久后由何肇绪、詹渭清介绍加入了中国共产党。在学习马克思主义理论的同时，我父亲承担起《赤光》复刊的重任。作为曾经的创造社作家，他具有丰富的办刊经验，但复刊初始条件有限，他一人身兼编写、刻印和邮寄数职，几乎承担了全部工作和经费，终于使已经停刊3年之久的《赤光》重新面世。

1929年春，我父亲带着《赤光》的编印工作移居柏林，参加了德国共产党中国语言组。此时张罅任书记，我父亲任宣传委员，并兼任赤光社社长和总编辑。这个组的主要成员有廖承志、张罅、章文晋、谢维进、胡兰畦等人，他们都先后参与了《赤光》的撰稿、刻印、投递等工作，

赤光社的力量大大加强，编辑条件也有了很大改善。

我父亲在柏林期间，到柏林大学政治学院听哲学课并艰苦自学，比较系统地学习了马克思主义德文著作。他还到德共办的共产主义夜大学习，认真地向当时的德共宣传部部长、德共理论家海尔曼·冬克学习和研讨马克思恩格斯著作，甚至还有幸听过著名科学家爱因斯坦的课。同时，我父亲自学了俄语，这成为他熟练掌握的除日、英、德、法外的第5门外语。他说：“在办《赤光》时，我学习了不少马克思主义经典著作，于是脑子中开始多了一些群众观点，多了一些辩证法。”

中国语言组是一个团结友爱的团体，努力学习马克思主义理论，听课、自学、组织讨论，我父亲经常给大家作辅导。他们有严格的组织生活，两周一次，阅读、讨论文件、研究国内外形势；也谈思

想，开展批评和自我批评，并经常参加德共的活动和集会、发表演说。他们还接待了途经柏林的周恩来、瞿秋白、陆定一等中共领导，承担了很多相关工作。当时章文晋只有15岁，他说，我父亲不仅是他的马列老师，还是他学文化的老师。我父亲对他说：“你还得学自然科学。”为他补习数学、物理、化学等课程，并为他批改作业。中国语言组为柏林的中国留学生组织了一个马克思主义学习小组，当时的成员刘公武回忆说，我父亲那时化名“夏乘”，是他们的领袖，他博学多才而不善言谈，有外语天才，德语水平好极了，大家都说他一肚子学问不往外倒。

1929年8月，我父亲、廖承志、张罅同瞿秋白、陆定一一起，去法兰克福参加了第二次反帝大同盟大会，会上我父亲作了发言。1930年4月20日，周恩来到莫斯科参加共产

国际执委会。途经柏林时，在我父亲的寓所给中国语言组的同志们作了两三个小时的讲话，介绍了国内的形势及苏区、白区的情况。这个谈话记录经我父亲整理译成德文，以《写在中华苏维埃第一次代表大会召开之前》为题，发表在4月25日的德共中央机关报《红旗报》上。

在我父亲租住的寓所里存放着同志们收集的书籍、文件，还有不少订购的报纸。同志们时常来这里学习和看报。后来，廖承志曾向我母亲张琳讲述了当时发生在这里的一段趣事。有一天，廖承志去我父亲那里看文件和报纸，我父亲正忙着手头的工作，见到廖承志进来，看了他一眼说：“来了？”廖承志说：“来啦！”然后，我父亲又埋头工作起来。到了中午，他们一起出去吃了点东西，回来后又接着各忙各的。直到廖承志起身打算离开，我父亲说：

“走了？”廖承志回答：“走啦！”就这样，工作一整天，我父亲只与廖承志说了两句话。我父亲就是这样，看上去少言寡语，工作起来却是全神贯注、严谨不苟、深度投入的人。

赤光社曾明确介绍：

“《赤光》是旅欧中国革命群众的传音机，宣传革命的理论 and 实际供给革命群众以阶级斗争的武器。……革命的事业，是群众共同的事业。……”这应该是《赤光》的精神和宗旨。我父亲说：“我们自己写一些文章，多是介绍形势的，编有国际新闻、国内新闻，还翻译和摘录《共产国际通信》的一些材料。”“我们和国内的党组织没有直接的联系，只是通过中国共产党驻共产国际代表团与国内有联系，通信也是通过德国共产党转的。”在各期《赤光》中，都没有提供赤光社的具体地址，只提供了不固定、不断变化的“本刊通讯地址”。

每出一期，由大家秘密分头邮寄到世界各地。这也说明在当时的西欧，革命环境十分险恶。

《赤光》的流传范围以西欧为主，旅居欧洲的学生、华工和华侨是主要阅读群体。但通过邮寄的方式，《赤光》在国内外都有流传。我父亲曾回忆说：“每期几十份，有时百把份，因为没有登记，是秘密散发和邮寄的。它发行的份数虽然不多，但许多国家都有。如古巴的华侨就来信要，寄去的比较多。”存放在法国艾克斯-普罗旺斯市的法国国立海外档案馆的3期《赤光》原件，是我父亲在德国时期负责编印的第50、53、55期。可以推断它们大致分别出版于1929年8月、1929年12月、1931年3月。这3期《赤光》的原件来历颇为传奇，它们来自遥远的越南，然后于1930年12月辗转到了法国。这再次证明了《赤光》流传的

广泛性。

蒋杰专门撰文对我父亲负责编印的第50、53、55期的内容进行了研究和评论。文章指出，在内容上，这3期《赤光》发表的文章主题多元、载体多样，兼具时效性与理论性，涵盖时评、专论、译文、名著摘录、格言、诗歌、通信及大量国内外简讯，还摘录了部分中共中央的重要文件，聚焦国内事件而不失全球视野。文章理论性强，分析深刻。作者认为，此时以我父亲为代表的写作群体已具有较强的马克思主义理论素养，且已经利用政治经济学来解释经济、社会和政治问题。同时，他们能够大量使用外文资料。我父亲以“夏乘”署名的两篇文章《苏俄社会主义建设的猛进》和《德国赔款问题的概要》数据丰富，说服力强，很大程度上得益于大量采用了德文、英文、俄文资料。

《赤光》不仅为读者

提供各类文章和消息，还向读者推荐、代售马列主义中文书籍，并推售一系列“赤光社小丛书”。在《赤光》第55期中，编者热情地号召读者：“没有革命的理论，没有革命的行动——到赤光去！”“本社新到有马克思列宁主义的中文书籍多种，兹特介绍於下……。”并在下面列出了13本马列中文书籍。在这期《赤光》中，在“请读赤光社小丛书”的下面，列出了4本丛书，其中包括瞿秋白的《中国大革命与反帝国主义的斗争》等3本书，并提示“爱读诸君，函索即寄”。

第50期刊登了“赤光与读者问答”问卷，广泛征求读者的意见，并热情呼吁读者：“爱读赤光的诸君！革命的红光已照澈了全世界，起来，参加这最后的战争！齐来努力革命的工作！”《赤光》从精神和物质上也得到了读者们的大力支持，他们订

阅、投稿、反映情况，甚至捐物支援。我父亲说过，李德全的弟弟和他们关系不错，认为共产党比国民党好，给了他们一台中文打字机，《赤光》就改成了打印的。

《共产党宣言》是我父亲研究最细、钻研最深的一本书。他对同志们说，他一生通读《共产党宣言》不下50遍，每读一遍都有新的收获。1929年初，我父亲接到蔡和森从莫斯科的来信，要他翻译德文版《共产党宣言》，莫斯科出版社准备出版。这次翻译使他成为将《共产党宣言》德文版译为中文的第一人，这也是他第一次翻

译《共产党宣言》。我父亲回忆：“花了几个月的时间译出后，我找了德共中央，请一个德共党员将《宣言》中文译稿带往莫斯科。由于和森已调回国任广东省委书记，不久牺牲，这译稿也就丢失了。”

考虑到中国革命形势的需要和要到实际斗争中去锻炼的心愿，我父亲于1931年7月31日以船员的身份自马赛登上法轮“包岛斯号”。35天后，于9月4日抵达上海。他先是在上海参加了左翼社会科学家联盟和秘密报纸的编辑工作。10月底，张闻天代表临时党中央派遣他去鄂豫皖根据地，加强那里

党的宣传教育工作。

我父亲与同行的徐以新、宋侃夫、任丙黄等5位同志，途经徐州-开封-郑州-信阳，由信阳区委交通护送，徒步闯过敌人密集布防的碉堡和地主武装民团的层层封锁，于1931年11月7日，终于到达了鄂豫皖根据地首府新集。从此，我父亲成为红军队伍的一员，如他心愿，真正投入到我党苏区艰苦卓绝的实际革命斗争中去锻炼、成长，真正从文化人成为了党的革命战士。

（作者系成仿吾次女，原刊于2024年11月14日《中国人民大学报》）

郭先珍：蛇年开篇的喜与巧

今天是腊月的尾巴——除夕。上午大女儿领着外孙女来了，我又惊又喜，外孙女在大海的那边，还上着班呢。外孙女儿笑嘻嘻地说：“我请假了，领导特批居家上班过大年。”大女儿补充说：“不仅这个啦，这刚参加工作的小丫头还是坐商务舱回来的呢。”外孙女儿像中了头彩似的：“我买的是经济舱，空姐却领我去商务舱，说恭喜你升级了。”我糊涂地高兴着。大女儿解释说：“航空公司常有经济舱升为商务舱的规定，看乘客的多少做调剂，这叫‘升级’，运气好就碰上了。也是您外孙女好人好报吧。我们去年探亲回国时，她执意给我们买商务舱。我们嫌太贵，她说再贵您们也该享受了。所以孩子的孝心感动上天掉馅儿饼啦！”说得家里人

哈哈大笑，外孙女一脸的得意。其实这些都是碰巧，但这除夕的“巧”里却透着“年”的喜气。

孩子们都赶回家团圆，按老家传统，团圆饭必须吃“猪蹄儿——抓钱爪”，象征抓到来年的吉祥喜运。

俩女儿商量着，今年除夕大餐她们动手，我指挥。小女儿拿出刚买来的红亮亮的珐琅瓷炖锅，让我看锅盖背面的七朵玫瑰花：“这可不是普通的花纹，是精心设计的蒸馏水循环通道。做出的食物松软好吃，不会烧糊，人也不必守在旁边。”摸着这漂亮的现代化新炊具，想起曾经用的瓦锅、生铁锅、钢精锅、高压锅等，感到这锅也芝麻开花节节高，打不住喜从心出。

老小笑嘻嘻地将珐琅瓷炖锅放在燃气灶眼上炖猪蹄儿了。

“妈，怎么不出火呀？”老小喊着。

“不会呀，早上我还煮豆浆了呢。”我赶过去打火，确实。一查燃气表：000。这燃气说断就断，唉！我懊恼年前没检查。

老小二话没说，找出购气卡直奔银行购气，但很快就回家，说：“银行放假八天，没人办理。”

“正月忌头，腊月忌尾”，除夕偏偏“犯忌”，像根鱼刺卡在喉头。尽管孩子们劝我“没事儿”“点外卖也可吃猪蹄儿”，可我总觉得大过年的，厨房不能没有烟火。往日遇到困境的拧劲儿上来了：责任由我担当，我必须解决！否则这一年脑子里都会有个阴影在晃。

于是拿起话筒向燃气公司、银行、世纪城物业管理等有关单位挨个儿求助。所有接话人员都是冬

天里的春花：“过年吉祥！您有什么要帮助的？”

燃气公司将世纪城周边的购气点介绍了一遍。

银行说板井路旁还有几家银行值班，可去问问。

世纪城物业管理楼长回答他放假去外地了，但“一定帮助解决。”让我拿着购气卡马上去物业管理找值班员。

我乘着这缕春风直奔小区物业办公室。值班员笑容满面地迎接我，二话没说地拿着我的卡在物业的购气机上充值，热情地说：“回家插卡如有问题，我去您家解决。祝您除夕快乐！”我那悬在半空的心落到了温暖的地，喉头的鱼刺拔除了。回到家里，孩子们围着我欢呼“物业优秀，新年吉祥！”过后才知道，物业为了解决业主急需燃气之难，龙年里与燃气公司协商，刚刚购置了这套新设备。我家正好用上了，您说巧不巧？

燃气灶上蓝晶晶的火

苗冲着我笑了，红亮亮的珐琅锅炖出香香的猪蹄儿味儿来。两小时后，除夕大餐摆在桌上，大家边吃边谈边笑。老大卖起关子问：“2024年2月4日有件大喜事，谁知道？”外孙女抢先回答：“春节列入人类非物质文化遗产名录。”大家兴奋地敲着桌子：“对，以后春节‘全球化’了。”我也卖个关子：“贴春联时，上联贴哪边？”大家思索起来，老小说：

“上联的尾字是仄声，下联的尾字是平声。一般来说，上联在右，下联在左，念着顺口好听。瞧我们家客厅的门联：瑞气绵喜资鸿运，祥光衍庆兆丰财。”我点头称是。外孙女开玩笑地说：“姥姥这除夕吃的是物质加精神大会餐。”

大钟寺的钟声隐隐传来，龙年拜拜。孩子们都回各自的小家了，我静静地看着客厅一角的花儿，突然发现碧绿肥厚的芦荟叶中冒出根小花梗，绽出

些许粉红的花苞。蛇年第一天里，长了三年的老芦荟竟然开花了！

作者简介：

郭先珍，女，中国人民大学教授，曾任中国人



民大学语言文字研究所所长，对外语言文化学院副院长，获国务院有突出贡献专家称号和津贴。长期从事词汇语法学研究，在全国报刊发表论文多篇，独著、合著、主编辞书多部。退休后从事文学创作，在北京晚报、人民大学夕阳红杂志、中国乡村杂志、江楚山地文学杂志、南国文学等处发表作品100余篇。

来源：《神州文艺》
2025年2月26日。

河北之旅（三）

赵颖

前言：去年的《夕阳红》连载了“河北之旅”的前两记，今年恰逢和去年一样的开春时节，想想还是有必要连载后续的内容，以期提供一些适合老同志旅游的去处和看点，对于无法出门的人而言则可随游记看过来。

2024.4.14-18 承德（1）

自由行相比团游的好处是身心放松和吃喝舒服：既不紧不慢不用赶时间，又不疾不徐不用抢饭吃。比较适合几个退休好友“这么近、那么美，周末到河北”的一两日短程游玩。

承德第一天

1、入住山庄宾馆

这一天没有游览活动。一早用完石家庄酒店的早餐，走几步乘上地铁坐到高铁站。乘 9:21 发车的省际高铁，途径北京西、北京站、朝阳站、密云站等，于 13:19 到达承德南站，打车到入住的“山庄宾馆”酒店。

酒店匾额“馆賓莊山”

四个大字是溥杰（溥仪的弟弟）亲笔，与康熙题写的“莊山暑避”匾额相比各有特色。我个人感觉康熙的字苍劲浑厚稳重；溥杰的字不失苍劲又圆浑活泼，另有一种韵味。

该酒店建于 20 世纪 70 年代初，原为承德地区招待政府首长和贵宾及行政会议的接待处。后改为承德山庄宾馆，属于国营。

酒店的外观有点像缩小版的人大会堂，内部装饰在 70 年代应该相当典雅豪华。但在半个世纪后，显然老旧、老化、老不舒适了。特别是当初厚实柔

软华丽的地毯，如今已变得脏兮兮、硬梆梆，给人一种怀旧感。重点是酒店所处位置胜过黄金、堪称钻石地段。

酒店斜对面 100 米就是中国现存最大的皇家园林：避暑山庄的正门。突然感慨：当初避暑山庄是皇帝游玩的地方，百姓不得入内。当今 70 岁以上的老人可免费入园溜达，国家领导人却不能如此随意。

昨天下午正定的“郝家排骨”和今早的自助早餐吃得多了，中午到“山庄宾馆”也不饿，午餐就免了。一上午高铁感觉比

较累，就没有计划和安排，顺其自然地睡了一下午觉。直腰躺平，解乏、惬意、舒服。醒来已然晚饭饭点了，到酒店门口的“遇见咖啡店”点一杯咖啡，味道不错。没喝完就接到彬（人大毕业生张彬，同行者，简称“彬”）一起吃饭的电话，然后他出来也要了一杯咖啡，一起喝完就去寻觅晚餐。

2、非遗文化的晚餐

昨日正定六代祖传的“郝家排骨”齿间余香犹存，今天的晚餐又遇非遗美食。从酒店出来右拐不远就是“金龙购物广场”，很大一座购物中心。我们来到五楼的“新顺和家宴”餐厅。这家饭店的装饰是婚宴氛围，午餐办婚宴，晚餐接散客。菜系主打皇家菜、满族菜、冀东北菜等。我们点了号称非物质文化遗产的坛焖牛肉，真的是又被惊艳到了！坛焖牛肉类似红烧肉，惊艳的是牛肉带皮，不仅没见过、听

都没听过牛皮也能吃。以为牛皮只是做皮带、皮鞋和皮包，还能吃？有点不可思议。“坛焖带皮黄牛肉”端上来有篮球样一坛子，量很大，牛肉有皮、有筋、有肥，配有藕块。我们两个中午没吃饭也仅吃掉一半，有点浪费。还点了丝瓜烧毛豆，很鲜很滑口；水爆肚蘸上芝麻酱和辣椒油，一下子香味提升，美爆了。主食是老佛爷小米凉糕。

汤足饭饱遛遛食，到地下一层的大润发超市逛了逛。出来溜溜达达看看夜景。因是在避暑山庄附近，所以街中心的花坛雕塑、街道建筑和马路两旁树上，都挂满了一串串闪闪的彩灯，五颜六色、绚丽多姿，如同白昼。

走得差不多了，回酒店休息。第二天看朋友圈，年轻的彬又点了夜宵，临榆炸鸡腿和炸鸡架，说也是非物质文化遗产。

承德第二天

2024.04.15 日，在酒店周边活动。游了国内现存最大的皇家园林避暑山庄；吃了皖面王板面的上午餐、老五羊汤的下午茶饭和虾总管的晚餐；逛了步行街和夜市。

1、皖面王板面的上午餐

老旧的山庄宾馆没有早餐，可自选地方特色美食，偏得不虚自由行的甘旨佳肴。下榻“避暑山庄”附近，方便观察和体验当地人的生活氛围和状态。今早起得晚，已是上午。进了一家距酒店50米的“皖面王板面”小餐馆，是安徽老两口经营。大众点评强力推荐说：板面小吃店遍布承德的大街小巷，公认的“板面王”是起源于皖北的面条。面条如皮带宽，筋道弹牙；浇的汤汁是牛肉老汤和香料熬制；自选配菜（牛羊肉、猪肉、丸子、豆皮、豆泡、海带扣、卷煎、花干、香肠、狮子头、豆芽……）更是板面的精髓。

新鲜青菜必不可少；

卤蛋则是将鸡蛋在熬制板面的汤锅里煮很长时间，至汤汁完全浸入蛋内；卤豆皮当然要加。我要了这三样和半碗面条，刚刚好吃光光。年轻的彬要了一大碗面和卤蛋、牛肉等六七样配菜。

2、游避暑山庄

我们入住的山庄宾馆马路对面，就是避暑山庄景区的围墙。过马路步行百米就到山庄正门入口。门口一女导游立马上前招呼，我们也就顺势而为，跟着导游走流程。

印象

我们和导游三人乘环山车和环湖船、上城墙俯瞰小布达拉宫等景点，导游热心为我们选景拍照。当时康熙皇帝在此修建避暑山庄的初衷是作为清廷的夏季行宫，现在成为著名的古迹景点。导游讲得滔滔不绝、眉飞色舞，游客看得兴高采烈、点头应合，当时貌似收获满满，回家则成过眼云烟。

对避暑山庄景区大致的印象，活脱脱一个浓缩版故宫和颐和园组合；只是地理位置远离京城，地貌环境适宜避暑。清朝的康熙、乾隆皇帝每年大约要有半年时间在这里度过。我们退休人员若有时间和条件，也不一定要舍承德之近，求海南岛之远而度夏。

避暑山庄与故宫和颐和园也有不同之处：一是避暑胜地；二是山庄围了一圈城墙，墙上插有八旗的旗帜，蕴含着皇宫、皇族丰富沧桑的故事；演绎着“一座山庄，半部清史”的沉浮俯仰始末；三是游客可登上城墙的制高点眺望市区和绵绵重叠的远山；四是可深度感受皇帝的的生活。

匾额

承德避暑山庄又名承德离宫或热河行宫。建造于18世纪初，是由皇帝宫室、皇家园林和宏伟壮观的寺庙群所组成。

承德“避暑山庄”进

门上方匾额是由康熙题写。导游不讲解匾中的“避”字是出了名的“错别字”，



一般人是不会注意到的。据称这是康熙为了避讳而临时造的异体字，故意把辛字下方多写一横，成了人们看见的三横。从史料记载来看，康熙皇帝特意加这一笔，是他认为：此是避暑之避，不是避难之避。看来皇上忌讳“避”字有“逃避”的意思，所以大笔一挥加上一横，这样就无“逃避”之意了。

热河

避暑山庄内的热河比较神奇。热河这个名字的由来与温泉有关。热河的水在零下的气温中也不结冰，形成一片独特景象，因此被称为“热河”。因其源源不断、常年不休的地热资源和历史文化价值，独存于此。导游介绍说：热河只有约90米长，一位到过这里的法国人说：热

河是世界上最短的河流。

草原区

导游指着一片开阔的空地自豪又遗憾地说，那是山庄的草原区，占山庄面积 10% 左右。现在季节早了点，草还没有长出来。五一以后青草如毯，到了秋季，草能长到一人高。据说当年有飞雉、野兔、鹿、狍子等，供皇室小阿哥们步行射猎，而大阿哥们则要到承德的木兰围场、坝上草原骑马狩猎玩更刺激的。

旅游旺淡季两重天

导游说我们这个时候来恰到好处。承德旅游旺季和淡季没有过渡，陡然高峰，然后断崖式低谷到一个游客都没有，季节性极其明显。比如清明三天时间，4 号上午 9 点开始，避暑山庄景区入门处同时能来几十个大、小车辆的旅游团，景区内导游小旗攒动，人挨人、人挤人、闹闹哄哄、潮水般地晃动。6 号上午 11 点以后，突然入口处空无一人、无比

寂静，散客也不见一个。

五一、十一长假同样。

导游向我们推广承德的文旅活动，希望我们常来。到承德，除了享受风光美景和探寻皇家历史文化，这里还举办各种文化活动，如大型实景《鼎盛王朝·康熙大典》和马戏表演《君临热河》等特色演出，由来自不同国家和地区的演员为游客提供丰富多彩的文旅体验。

下午接近两点，结束了避暑山庄导游的导览，彬付给导游费 180 元，原本是 150 元，多的部分彬说一则算小费、二则占用了导游午饭和午休时间、三则导游态度好且敬业，算是奖励。告别时又与导游合影留念。

此后我们自行漫步在景区又滞留一个多小时，投喂鱼儿、观赏小鸭子。

3、老五羊汤馆的下午茶饭

下午 3 点多从避暑山庄出来，走到酒店附近的

“老五羊汤馆”（山庄店）吃下午饭。主打羊汤的汤品有十几种，都挺诱惑，来吃十几趟不成问题。后来听的哥说：承德共有七家羊汤馆，很著名，是由兄弟七人各自开的。“老五羊汤馆”的口碑第一，最差的是“老大羊汤馆”。的确，我们乘坐出租车时，曾路过一家“老三羊汤馆”。

4、虾总管

下午 4 点来钟，吃了老五羊汤馆的下午茶饭，回酒店休息。晚上也不饿，8 点钟了才不紧不慢地出门，观夜景、找美食。看到十字路口巨大显眼的“虾总管”幌子，正好我俩都爱吃虾，就径直上楼。过了饭点，店内人很少，找了个雅座。虾是炸过的，皮很脆肉很香。再点一些爱吃的配菜，都放在一个大锅里加着热，慢慢吃到 9 点多。

回酒店，顺路逛了步行街和夜市。

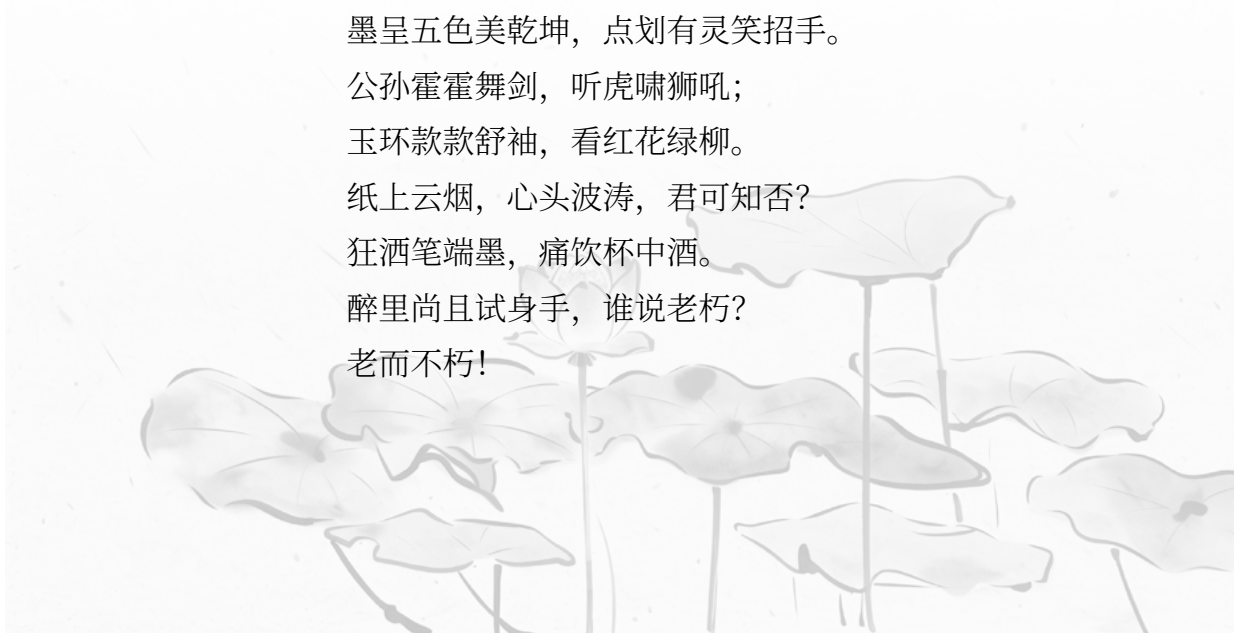
王漫宇诗三首

老而不朽

酒中醉语

三五好友，一尊美酒，
浓香醉心飘飘然，侃侃而谈难住口，
苦涩一筐，甜美几簋。
几十年生离死别悲难去，多少度春花秋月风吹走。
鼓荡荡胸中云散云腾，热滚滚笔下潮落潮起，
精神重抖擞。
不管天高地厚，哪顾才有几斗？
写不得惊天动地大世界，且写彩云追月，
荷塘莲藕。

诗歌吟罢情未尽，挥毫喜看龙蛇走。
墨呈五色美乾坤，点划有灵笑招手。
公孙霍霍舞剑，听虎啸狮吼；
玉环款款舒袖，看红花绿柳。
纸上云烟，心头波涛，君可知否？
狂洒笔端墨，痛饮杯中酒。
醉里尚且试身手，谁说老朽？
老而不朽！



自度曲·丁香花（一）

校园内，楼旁路边，丁香处处可见。
微风吹来，花影婆娑，香气弥漫，心亦摇焉。

谁能不动情？花簇紫水泛红，
羞答答朵儿悄悄绽，香喷喷味儿阵阵浓，
惹得那蜂儿蝶儿闹哄哄。

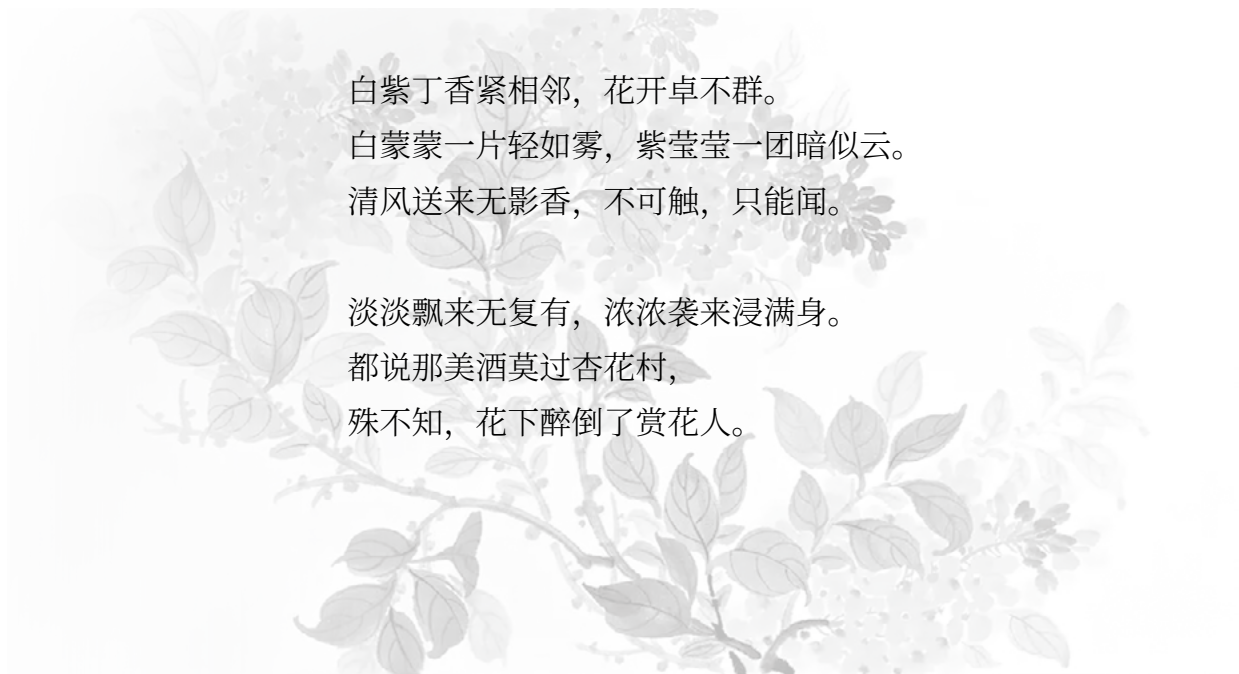
心里频说走，两脚却不行。
一阵风，娇姿婆娑舞不停；
绿叶半遮面，细语给谁听？

自度曲·丁香花（二）

美酒醉人，鲜花也醉人。然酒醉身，而花醉心也。

白紫丁香紧相邻，花开卓不群。
白蒙蒙一片轻如雾，紫莹莹一团暗似云。
清风送来无影香，不可触，只能闻。

淡淡飘来无复有，浓浓袭来浸满身。
都说那美酒莫过杏花村，
殊不知，花下醉倒了赏花人。



老同志春季预防花粉过敏指南

崔芳囡

“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟”，春季万物复苏，柳绿桃红是一年中最美的季节，但同时也是花粉过敏高发的季节。对于老同志来说，花粉过敏不仅会影响生活质量，还有可能诱发严重的健康问题。因此，了解如何预防花粉过敏，学习有效的防护措施，减少花粉过敏造成的危害，对老同志尤为重要。

1. 什么是花粉过敏？

花粉过敏是由花粉诱发的过敏反应性疾病，如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽和哮喘以及皮肤过敏等，具有季节性，可以持续一个月到数月，具有年复一年反复发作的特点。其中过敏性鼻炎是花粉过敏的主要病症之一。

2. 花粉过敏的症状有哪些？

主要表现为反复的打喷嚏、流清水样鼻涕、流眼泪，鼻、眼及外耳道奇痒，严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘、咳嗽。更甚者还会表现出阵发性咳嗽、呼吸困难、眼睑肿胀、皮肤丘疹瘙痒，并伴有水样或黏液分泌物出现。

3. 导致花粉过敏的凶都有谁？

致敏花粉多为风媒花，具有直径小、质量轻、产量大，主要靠风传播。不是极具观赏性的桃花、杏花等虫媒花。北京城区春季花粉期是3月至5月，3月份以柏科、杨树和榆树为主；4月份以悬铃木、桑科和银杏为主；5月份以松树、桑科和桦木树为主。

4. 如何预防春季花粉

过敏？

(1) 减少花粉接触

在花粉季节，花粉过敏的老同志尽量减少户外活动，尤其是花粉浓度高的时间段（每天10时至17时是花粉浓度比较高的时段）。关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，尽可能选在花粉指数低的时候（清晨、深夜、雨后）和低的地方出行。

外出时应做好防护，如佩戴N95口罩和全包围防护眼镜，使用花粉阻隔剂，穿长衣长裤，以减少花粉进入呼吸道和眼睛，及与皮肤接触的机会。回家后及时丢弃口罩，更换衣物并洗脸、漱口、清洗鼻腔分泌物，避免将花粉带入室内。

(2) 提前用药预防

根据北京大学人民医

院主任医师马艳良的建议,花粉过敏患者应在花粉季节来临前2周开始预防性用药。对于过敏性鼻炎患者,可以使用鼻喷激素类药物,如布地奈德、氟替卡松等;抗组胺的药物,如氯雷他定、西替利嗪、依巴斯汀等。这些药物可以延迟过敏症状发作时间,减轻过敏症状程度和减少并发症的发生。对于过敏性结膜炎患者,可以使用抗过敏滴眼液,如依美斯汀滴眼液。而患有过敏性哮喘的老年人,则应在医生指导下使用含有吸入糖皮质激素的药物,提前预防哮喘发作。

(3) 保持室内空气清洁

花粉季来临,花粉过敏的老同志需要关闭门窗,以减少室内花粉的浓度,如果条件允许,应该安装空气净化器或新风系统来过滤空气中的花粉。此外应定期清洁家居环境,尤其是床单、窗帘等容易积

聚花粉的物品,也有助于减少室内花粉浓度。使用加湿器保持室内适宜的湿度,可减少花粉在空气中的悬浮。

(4) 清淡饮食

老同志可以适当增加新鲜水果和蔬菜的摄入,如橙子、柠檬、菠菜等富含维生素的食物。由于高蛋白、高热量饮食会导致体内产生抗体的能力亢进,更容易发生变态反应。因此,花粉过敏者应尽量少

吃高蛋白质、高热量的饮食,少食用精加工食物。

小结:春季花粉过敏对老同志的生活影响较大,但通过减少花粉接触、提前预防用药、保持室内清洁和湿度、饮食调护等措施,可以延迟花粉过敏的发生,减轻过敏症状,提高生活质量。

(作者崔芳园系校医院在职医生)



如何守护“心灵健康”？专家建议 ——接纳情绪，主动化解隐性压力

“从生理层面，大脑负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应；从心理和社会层面，学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一些影响。”2月13日，国家卫生健康委召开新闻发布会，首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华在会上表示，寒假即将结束，重返校园可能会给人带来一些抵触和压力，可以通过接纳情绪、提前调整作息等方式主动适应，主动化解隐性压力。

今年春节档电影《哪吒2》鼓舞了很多人的精神内耗，它的爆火也反映了全社会对心理精神健康的重视和需求。假期“余额”不足难免会给人带来隐性压力，化解压力摆脱内耗，具体该如何做？

“在休闲的状态一下子开启忙碌的节奏，身心出现压力反应是正常现象。对自己的情绪无需过度解读，情绪没有对错之分，重要的是了解情绪背后自己的需求。”上海市精神卫生中心主任医师乔颖说，充足的睡眠有助于平稳度过这个阶段。此外，三餐定时、营养均衡、适量运动、合理推进工作计划、适当犒赏自己都会为自己提供情绪转变的动力。

北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，心理健康相关词语成为“热词”，体现出人文关怀意识的提高，也体现出精神心理健康知识的普及以及识别能力的提高。焦虑抑郁情绪有精神上的表现，如担心、紧张、过度悲观等，也有躯体上的表现，如脏器功

能紊乱、心慌、胸闷、气短、食欲差等，后者往往难以识别。随着心理健康意识的增强，当出现不明原因的病情，患者到综合医院排除躯体疾病后，可以考虑是否和精神因素有关，经过系统、针对性治疗，大部分症状可以消除。

有一些孩子沉迷游戏、社交媒体，导致其忽视真实世界和现实生活中的人际关系和学业，甚至会发展成情绪障碍。对此，中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容说，从玩游戏到游戏障碍是逐步发展的过程，可能持续数年。同时，应引导青少年正确使用社交媒体，提升青少年识别虚假信息和网络暴力的能力。通过早期干预，可以避免游戏成瘾。如培养孩子现实生活中多元的兴趣

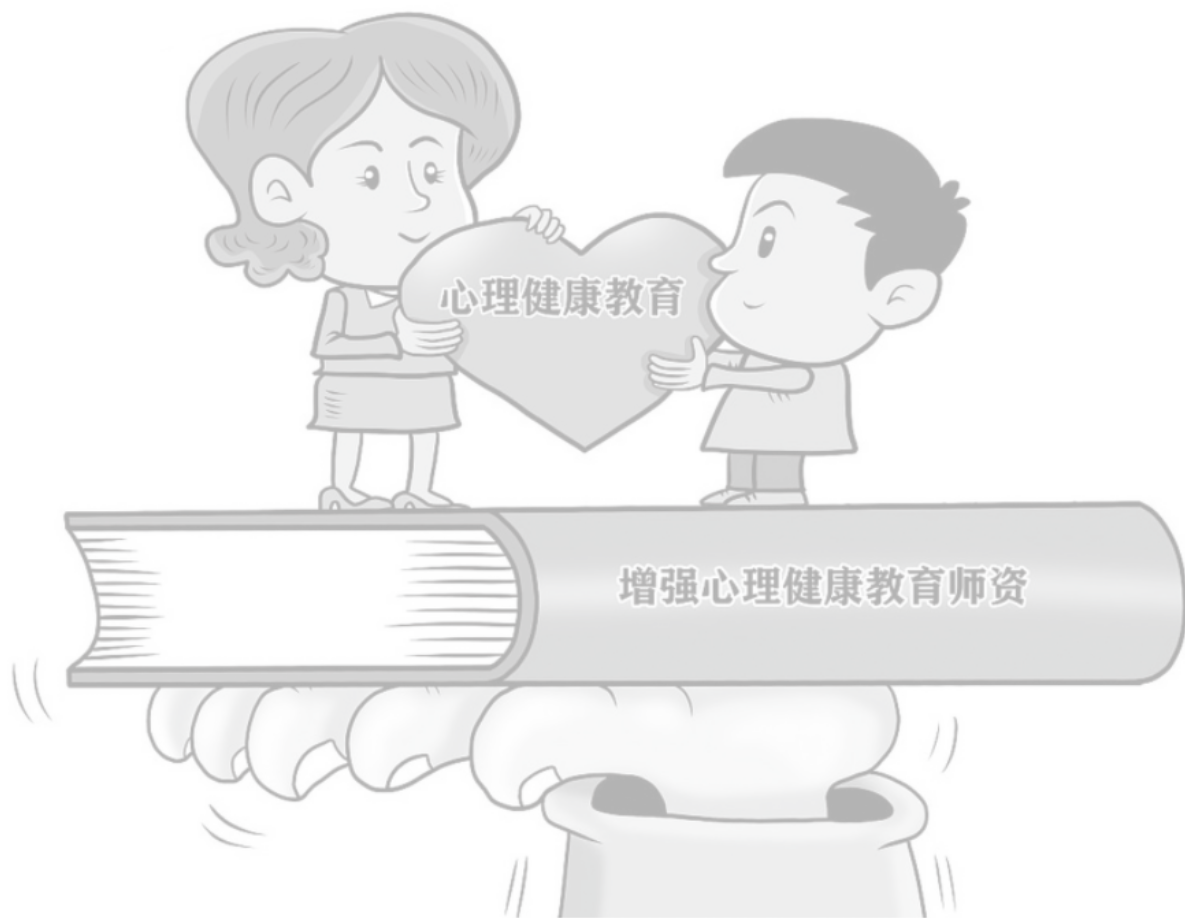
爱好，向学生讲解游戏成瘾的危害等。在社会层面，相关部门应加强对游戏市场的监管，网络游戏公司要切实担负起社会责任。

随着儿女再次离家，老年群体也容易出现悲伤、孤独、失落等情绪。首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥表示，

老年人的心理健康状况与个人的性格特点、身体状况、家庭和社会支持等多种因素相关，建议老年人理解并接纳自身衰老的过程，积极接受环境、社会角色的转变，做好个人健康管理，关注自身身心健康。通过多参加社交活动、兴趣小组、科普讲座等，

老人可扩展社交圈，避免社交的孤立，保持思维的活跃度，增加自我认同感。作为子女，应与老年人建立情感联系，增加见面的频率和交流时间，让他们感受到自己“被需要”。

（来源：科技日报）



运动能力是寿命风向标

受访专家

中国老年医学学会副会长、北京医院国家老年医学中心教授 于普林
北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授 张一民

随着年龄增长，机体功能逐渐下降。运动能力降低被视为功能衰退最早和最显著的迹象之一，不仅关乎老年人生活质量，还是反映健康状况和预期寿命的“风向标”。因而，早期识别和干预运动能力下降对老年人而言至关重要。近期，《中华医学杂志》刊发《老年人运动能力下降多学科决策模式中国专家共识》（以下简称《共识》），为老年人维持和改善运动能力提供了专业意见。

三成老人运动能力差

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民接受《生命

时报》记者采访时介绍，广义上的运动能力，涵盖心肺功能、速度、力量、耐力、协调、平衡、灵敏性和柔韧度等。《共识》强调的运动能力不仅是“动起来”，还涉及个体在环境中移动和适应的能力，是维持独立生活的关键。中国老年医学学会副会长、北京医院国家老年医学中心教授于普林解释，在《共识》中，运动能力下降被定义为一种与增龄相关的老年综合征，是由于生理或病理性因素导致活动能力下降的临床功能状态，通常表现为走路变慢、爬楼梯困难，甚至日常活动如提重物、短时间步行都

感到吃力。

于普林表示，运动功能衰减并非老年人特有，中年阶段就可能开始显现，且会随着年龄增长而加速。在中国社区老年人群中，大约每三位老年人中就有一人面临运动能力下降。

根据《共识》，运动能力下降并非单一原因所致，背后有多种因素共同作用。一是生理因素。因年龄增长而导致激素水平变化、慢性炎症、骨骼肌再生能力下降，以及增龄相关的功能衰退，如视力弱化、听力减退，均是运动能力下降的潜在因素。二是存在共病。患有肌少症、心血管疾病、慢阻肺、

骨关节病等慢病，或存在慢性疼痛、营养不良、做过手术，也可能影响运动能力。三是精神心理因素。认知障碍、害怕跌倒、社交孤立等会使老年人运动兴趣降低，陷入“运动减少—肌肉流失—体能下降—运动更少”的恶性循环。四是社会环境因素。老年人缺少安全运动指导、场地和服务等，会加速运动能力下降。

运动能力下降后，一系列负面影响随之而来。张一民认为，运动能力下降首先表现为活动水平和能力降低，老年人可能因此更趋于静坐少动，导致肌肉量加速流失，加快衰老进程。其次，疾病风险将显著增加。例如，肌肉对骨骼的牵拉是维持骨密度和骨代谢的重要因素，运动减少会导致肌肉缺乏必要的刺激，进而影响骨骼健康，增加骨质疏松风险。再次，运动能力下降被视为失能的初始阶段，

与跌倒、住院、死亡等不良健康事件相关。此外，运动能力下降后，老年人可能无法完成一些基本的日常活动，不仅影响独立生活能力，增加对他人照顾的依赖，还可能导致他们外出活动减少、孤独感增强、加剧社交隔离。

几个测试有助识别

早期识别运动能力下降，有助及早干预，阻断或延缓运动能力下降。《共识》建议，60岁及以上的老年人，特别是有低体力活动、肥胖、营养不良、平衡障碍和慢病等危险因素的人群，应重视运动能力下降筛查。目前，相对常用且权威的方法是SPPB测试（简易体能状况量表测试），包括三项内容。

步速测试。用于评估肌肉力量、关节活动度、协调功能等。可在地面先用胶带或粉笔标注4米的直线距离，测试者用平常步速完成行走，若平时拄拐或使用其他辅具，测试

时可照常使用。完成时间 ≤ 4.82 秒得4分，4.83~6.2秒得3分，6.21~8.7秒得2分， > 8.7 秒得1分，不能完成得0分。

椅子起坐试验。重在评估下肢肌肉力量、平衡能力、协调功能、关节活动度及运动耐量。测试者坐在高约40厘米的椅子上，双手交叉放在胸前，尽可能快速地从椅子上起立、坐下5次。所需时间 ≤ 11.19 秒得4分，11.2~13.69秒得3分，13.7~16.7秒得2分，16.71~60秒得1分， > 60 秒或不能完成得0分。

平衡测试。用于测试静态平衡功能。测试者依次用半足（前脚脚后跟内侧紧贴后脚大脚趾外侧）、并足（双脚并拢站立）、全足（双脚前后站立，后脚脚趾头紧贴前脚脚后跟，双脚掌在一直线上）三种姿势站立。半足、并足站立 ≥ 10 秒得1分， < 10 秒得0分；全足站立 ≥ 10 秒得2分，3~9.99秒得1分，

< 3 秒得 0 分。

三项测试总分相加，小于 10 分即为运动能力下降。老年人也可通过简单观察判断运动能力是否下降，比如双手交叉抱胸的情况下，能不能在 14 秒内完成 5 次椅子起坐，并测试步行 400 米或登上 10 阶楼梯是否有困难。若上述任何一种情况存在异常，可能提示运动能力下降。于普林提醒，判断为运动能力下降后，应尽早到医院进行综合评估，寻找潜在原因，从而制订干预方案。

35 岁起就要加强锻炼

《共识》指出，运动干预是管理运动能力下降的核心方法之一。于普林强调，35 岁左右体力和精力便会逐渐下降，60 岁后变化更加明显。因此，为防止运动能力下降，运动干预越早越好。两位专家根据《共识》，为中老年人提供了全面的运动干预计划。

1. 练前热身减风险。

适当的热身运动有助增强肌肉收缩功能和协调性，从而提高运动效率，减少运动损伤。每次运动前进行 5~10 分钟热身，以身体略微出汗、心跳稍微加快为度。

2. 有氧运动强心肺。

有氧运动指包括大肌肉群在内的持续运动，时长至少 10 分钟，有助提升心肺耐力。推荐运动能力下降者每周至少进行 3~4 次，每次 30~60 分钟中等强度有氧运动，如太极拳、徒步、慢跑等，以轻微呼吸困难但仍能轻松交谈为宜。训练初期从 5~10 分钟开始，逐渐过渡至 15~30 分钟，再到目标时长。日常可连续进行至少 10 分钟家务活动，如扫地、拖地。

3. 抗阻训练增肌肉。

抗阻训练主要通过增加阻力，如移动或举起某种物体来提高肌肉力量和爆发力。老年人可采用自重训练（如坐姿抬腿、靠墙

蹲起）作为入门，后期加入弹力带、哑铃、杠铃等辅助训练。每周练习 2~3 次，每次 2~4 组，每组 8~12 下，组间休息 1~3 分钟，自我感觉保持在有轻度呼吸困难到呼吸急促的程度。不建议连续几天训练，运动过程中不要憋气，做抬起或推动动作时呼气，放松时吸气。

4. 平衡练习防跌倒。

老年人增强平衡能力有助防跌倒，运动能力下降的老年人在有氧运动前尤其应先进行平衡训练。推荐每周练习 1~7 次，每次 1~2 组，每组 4~10 种不同的平衡动作，如太极拳、八段锦、五禽戏、单腿站立等。注意做好防护，初始阶段可借用稳固的椅子或墙面辅助。

5. 动静拉伸护关节。

柔韧性训练包括动态和静态拉伸，能提升关节灵活性，减缓关节肌肉老化。动态拉伸如手臂旋转、腰部扭转，可增强关节活动

范围；静态拉伸如椅上压腿、坐压腿，有助强化关节周围肌肉。拉伸应覆盖全身主要大关节，单个动作每次保持 30~60 秒，重复 3~4 下，每周练习 2 次。

张一民提醒，运动应以强度从小到大、负荷从轻到重、重复次数和时长从少到多、动作从简单到复杂为原则；穿着运动服和防滑鞋，如运动中出现

胸痛、头晕等不适，立即停止并就医。

（来源：《生命时报》）



早发现，少花钱！ 几滴血就可测上百种病，真的来了

当前，人工智能正以前所未有的速度，全面渗透到科学研究的各个领域。当人工智能深度融入科学研究，会带来怎样的变革？又会开启哪些新的探索空间？

AI × 疾病早筛技术

几滴血就可预测上百种病

仅仅通过几滴血，就能提前预知数百种疾病的潜在风险？

2024 年，复旦大学科研团队凭借“人类健康与疾病蛋白质组图谱”的突破性研究成果——在人工智能算法的助力下，医生只需通过简单的血浆蛋白组检测，就能提前诊断和预测疾病。

据了解，这项研究最初只是针对阿尔茨海默病及其他类型痴呆。此前科

研团队利用大数据和人工智能算法，对近 1500 种血浆蛋白质进行筛选分析，发现了 11 种可预测未来痴呆风险的血浆蛋白质。

复旦大学科研院副院长、复旦大学附属华山医院神经内科副主任郁金泰表示，通过验血发现蛋白质的变化，用 AI 算出来疾病苗头，最早能提前 15 年发现阿尔茨海默病等疾病的迹象。

如果能把蛋白质图谱绘制得更加全面，是不是能分析出更多疾病和蛋白质之间的关系呢？

带着这个想法，科研团队又对 5 万多人的血液样本和跨越 14 年随访的医疗健康数据进行了分析，成功绘制出全球首张“人类健康与疾病蛋白质组图谱”同时还开发出一套人

工智能算法模型。

专家介绍，这项技术最大的特点就是“早发现、少花钱”，医生通过检测人体血液中近 3000 种蛋白质的变化，再结合人工智能技术，就可以提前十余年预测心脏病、糖尿病、阿尔茨海默病等上百种疾病的患病风险。

郁金泰表示，团队正在研发快速检测试剂盒，未来常规体检只需加做几十元的蛋白质检测，就能筛查重大疾病风险。就像现在测血糖血压一样方便，特别适合需要定期体检的中老年人。

AI × 药物研发

效率和质量全方位提升

在浙江杭州的良渚实验室，研究员沈宁和他的团队利用 AI 算法，设计开

发出一种用于治疗儿童早衰症的新药物，在实验中取得非常好的疗效。目前，团队正在积极寻求合作，努力推进临床转化。

浙江大学良渚实验室研究员沈宁表示，AI 算法让药物设计变得快速高效。如果用传统的大规模筛选，大概要 15～20 年的研发周期，而且有非常大的失败概率。有了 AI 算法的加持，药物研发周期可以缩

短到 3～5 年。

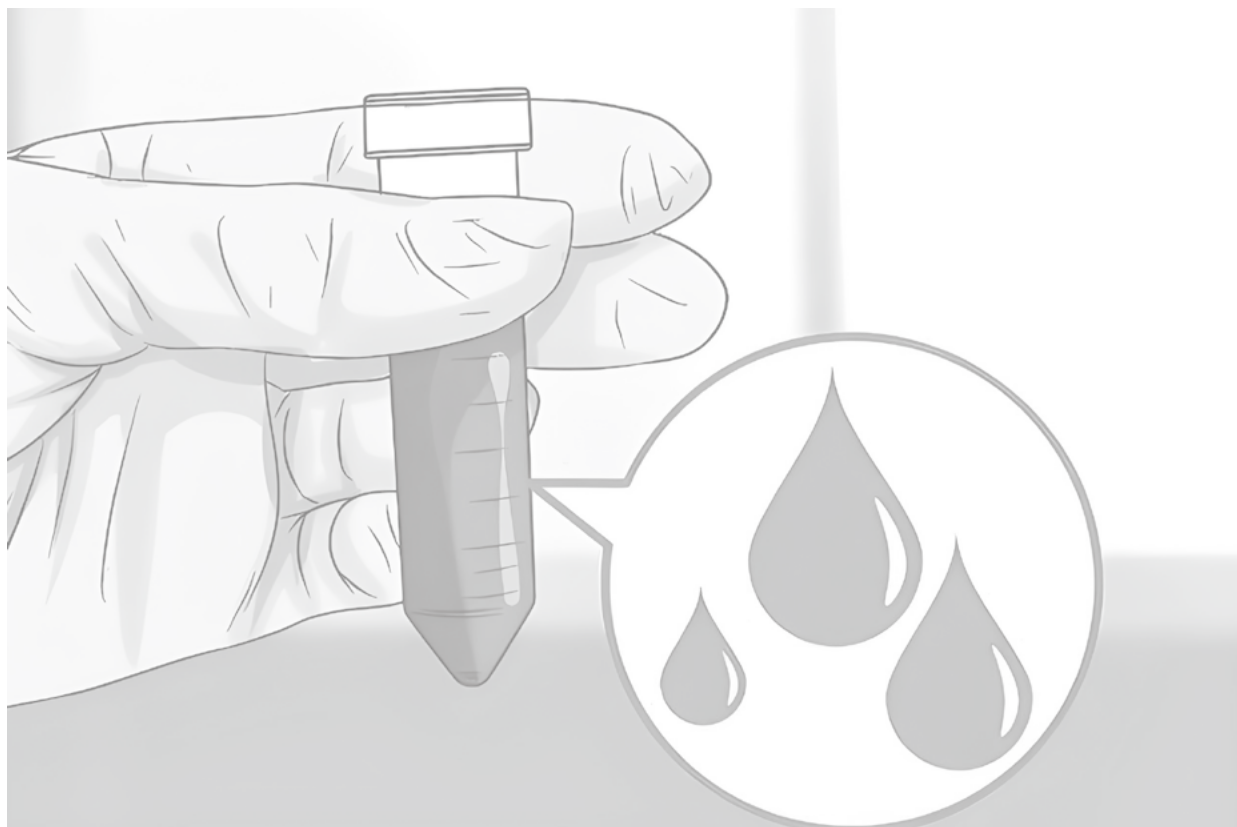
早在 2021 年，良渚实验室就组建了一支由临床医学、生物学、数学、计算机、统计学等多学科交叉的团队，他们陆续开发七、八种深度学习的算法，致力于遗传病、罕见病的精准诊疗。

沈宁希望针对不同的疾病，甚至不同的患者，进行数据分析，借助 AI 的工具，为每个病人提供更

加个性化的治疗方案。

当前，中国科研界正以“奔跑者”的姿态拥抱人工智能技术，推动科学研究从传统经验驱动向数据驱动跨越式转型。从实验室到产业一线，从基础理论到应用场景，AI 正成为科学家手中的“加速器”，助力多领域科研突破。

（来源：央视新闻）



《DeepSeek 中老年人 使用指南》

一、认识 DeepSeek: 您的 AI 伙伴

什么是 DeepSeek ?

DeepSeek 是一款智能聊天助手，它能够用中文与您对话，帮助您解决生活中的各种问题。无论是查找信息、获取建议，还是简单聊天，

DeepSeek 都能为您提供贴心的服务。它就像一位随时待命的“智能管家”，能为您的生活带来便利。

DeepSeek 能为您做什么？

回答各类问题（如健康、旅游、法律等）

提供实用的建议和解决方案（如烹饪、装修、育儿等）

创作内容（如写通知、编故事、设计祝福语）

DeepSeek 不能做什么？

不能预测未来

不能替您做决定

答案不一定完全准确（需结合实际判断）

注册 DeepSeek 账号的两种方式

方式一：手机操作（推荐）

打开您手机的应用商店（如“应用宝”或“苹果 App Store”）。

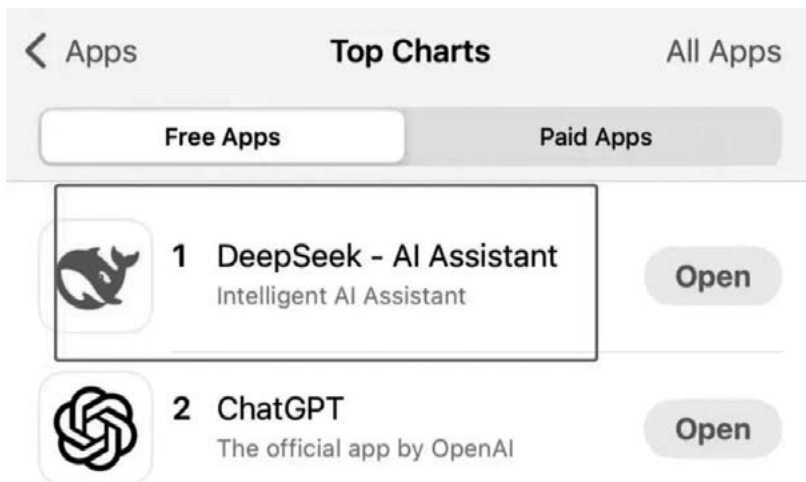
在搜索栏输入“DeepSeek”，找到蓝色鲸鱼图标的应用。

点击“下载”并安装
打开 APP，按照提示注册账号（可以用手机号或邮箱）。

方式二：电脑操作

打开电脑浏览器（如百度浏览器、谷歌浏览器）。

在地址栏输入官网网址：<https://chat.deepseek.com>。



按照提示填写信息并完成注册。

温馨提示：认准蓝色鲸鱼图标，避免下载到假冒的 APP。

DeepSeek 的三大特点，特别适合中老年用户

(1) 操作简单，易上手

DeepSeek 的界面设计非常简洁，按钮和功能一目了然，即使不熟悉智能设备的用户也能轻松使用。

不需要复杂的操作，只需要像聊天一样输入问题，就能获得答案。

(2) 懂中文，贴心好用

DeepSeek 对中文的理解非常到位，能理解日常生活中的各种表达方式。

比如，您可以用大白话提问：“帮我写个孙子的生日祝福”或“最近腰疼，适合做什么运动？”

(3) 功能实用，解决生活问题

健康助手：提供慢性

病管理建议、养生食谱等。

生活帮手：帮助写通知、规划旅行路线、解决家装问题。

兴趣导师：教您手机摄影、书法入门、广场舞新曲目等。

第一次用该怎么提问？

优秀提问模板

公式：场景 + 具体要求
例子：普通提问：“怎样学用手机？”

改进后的提问：

“我刚换华为手机，想学基础操作：1. 如何调大字体？2. 怎么连接 WiFi？用大白话分步骤说明”

实用案例库：

场景	常见问题示例	改进提问示范
健康	“腿疼怎么办”	“70 岁老人膝关节疼，适合在家做什么舒缓运动？列 3 个动作并说明注意事项”
家庭	“推荐旅游地”	“老两口带 5 岁孙子 7 月出游，5 天预算 5000 元，想凉快又能玩水，推荐 3 个国内目的地”
兴趣	“学手机拍照”	“教我用 OPPO 手机拍荷花：从基础设置到构图技巧，分 5 步讲解”

遇到问题怎么办？（常见问题解决）

(1) 提问后没有反应？

检查网络是否正常
重新输入一次问题（可缩短问题字数）
暂时关闭网络搜索功能

(2) 答案看不懂？

尝试这样说：“太专业了，用买菜大妈都能懂的话再说一遍” “举个家常菜的例子解释一下”

(3) 功能按钮找不到？

快速定位指南：

功能名称	图标特征	位置提醒
历史记录	灰色时钟图标	整个屏幕左上角
文件上传	加号\回形针	输入框右侧，打字时能看到

安全提示

文件上传三不原则：

不上传银行卡照片

不上传身份证件

不上传家人隐私照片

防骗提醒：

DeepSeek 不会要短信验证码

任何人以 DeepSeek 名义要钱都是诈骗

三、应用场景实战：
一学就会的生活帮手

健康咨询（必学重点）

（1）慢性病管理

提问模板：“高血压患者，血压 145/95，正在吃络活喜，最近经常头晕，可能是什么原因？需要注

意什么？” → 系统分析可能原因，给出生活干预建议

（2）体检报告解读

操作步骤：

上传体检报告照片

提问：“请解释这些异常指标（箭头标注），用简单的话说明” → 自动标记异常项，提供通俗易懂的解释

家庭事务（日常实用）

（1）证件办理

精准提问：“上海退休人员补办医保卡需要准备什么材料？去哪办？” → 列出材料清单 + 最近网点导航

（2）紧急事件处理

突发情况	提问示范	回答亮点
忘带钥匙	“发现自家大门钥匙丢了，我该怎么办？”	提供应急处理步骤 + 长期解决方案
停水停电	“家里突然停电了，该怎么排查原因并报修？”	分步骤说明自查流程 + 报修联系方式

（3）家庭关系调解

实用场景：输入：“儿子儿媳总批评孙子成绩，我该怎么调解？” → 提供三代人沟通技巧 + 建议话术

兴趣娱乐（提升生活品质）

（1）手机摄影技巧

提问示例：“用华为手机拍荷花：从基础设置到构图技巧，分 5 步讲解” → 提供具体参数设置 + 拍摄姿势建议

（2）广场舞学习

智慧提问：“60 岁老人学广场舞，推荐 3 个简单易学的入门视频” → 附视频链接 + 学习建议

（3）书法练习指导

参考提问：“毛笔字初学者，推荐每天练习什么字？需要准备哪些工具？” → 提供练习计划 + 工具清单

生活小妙招（日常省心）

（1）厨房问题解决

问题类型	提问示范	建议亮点
食材保鲜	“韭菜怎么保存才能更新鲜？”	提供短期 + 长期保鲜方案
清洁难题	“厨房油污太重，该怎么彻底清洁？”	推荐环保清洁剂 + 操作步骤

(2) 衣物保养

实用功能：输入：“真丝衣服洗护有什么注意事项？” → 提供洗涤 + 晾晒 + 储存全流程指南

旅游出行 (安心无忧)

(1) 行程规划

示例提问：“老两口带孙子7月去青岛玩5天，推荐行程安排，要轻松不累” → 设计每日行程 + 注意事项

(2) 交通查询

操作示范：输入：“从北京西站怎么去颐和园最方便？” → 列出公交地铁方案 + 步行指引

安全提示

隐私保护三原则：
不透露具体住址和门牌号
不向陌生人发送家人照片
不在对话框中输入银

行卡信息

实操任务

让 DeepSeek 为您设计一周健康食谱（需说明基础疾病）

咨询：“下周家庭聚会8人，预算800元，推荐适合老人和孩子的餐厅”

学习提问：“用OPPO手机拍夜景，该怎么设置？”

说大白话更高效

无需复杂格式，就像平时聊天一样提问

推荐问法：“帮我写个退休典礼发言稿，要体现教育工作40年的感悟，带点诗词更好”（对比写长篇提示：直接说明身份 + 要求 + 需要元素）

技巧总结：把问题当成交代晚辈办事，说清楚「谁用、干啥、要效果」三要素即可

万能提问公式

遇到复杂问题时，记住这个生活化模板：

“我要【做什么事】，给【谁/哪里用】，想要【什么效果】，但是担心【什么问题】”

买菜场景示范：“我要做清蒸鲈鱼，给血压高的老伴吃，想要鲜美又少盐，但是担心腥味去不干净”

→ 会获得：详细步骤 + 健康调料替代方案 + 去腥小妙招

改个说法更明白

当回答太专业时，加这句神奇口令：“请用菜市场大妈都能听懂的话解释”对比示范：

原本答案：“通过提升家庭网络带宽优化视频传输速率”

加口令后：“相当于给家里网线换根更粗的水管，看孙子发来的视频就不会卡成马赛克了”

自我检查三步法

重要问题这样问更放心：“先给建议，再找三

个可能的问题，最后给解决办法一起告诉我”

看病咨询示例：输入：“膝盖疼该热敷还是冷敷？按上面方法回答” → 会得到：

建议方案（分情况说明）

提醒注意（有关节炎不能冷敷等）

解决贴士（毛巾使用技巧）

让回答更贴心

在问题后加这些生活化要求：

“用1.2.3.分点说” → 回答更条理

“举个买菜的例子” → 复杂概念变简单

“像给老朋友建议那样写” → 语气更亲切

比如问：“养老金理财要注意什么？用三个要点概括，最后举个存钱例子”

情景带入法

遇到难事这样提问效果更好：“如果你是【经验人士】，会怎么处理……”

实用场景：

修家电：“假设你是

20年电器维修老师傅，我家冰箱冷藏室结冰怎么办？”

带孙子：“如果你是幼儿园特级教师，怎样让5岁孩子主动写作业？”

重要信息加引号

找特定内容时记得：给关键内容加「」或“”如：

查政策：“江苏省「独生子女补贴」2024年新规”

找回忆：“寻找《十五的月亮》歌词”

掌握这些技巧，就像有了个随时待命的智能助手。

遇到问题时只需要自然表述需求，DeepSeek就能给出贴心的解决方案。

让AI成为您的贴心伙伴
数字时代不是年轻人的专利，科技的温暖应该属于每一个热爱生活的您！

正如我们学会了用手机视频联系远方的孩子，使用AI工具就像多了一个24小时在线的智能助手，它不会嫌问题琐碎，也不会因重复询问而不耐烦。

担心学不会？只需像和邻居聊天那样提问：

“天气干燥嗓子疼吃什么好？”“教我用手机拍出游合影”——DeepSeek会用最接地气的回答等您。

害怕用不上？从查询广场舞教学视频，到解决孙子的数学题；从推荐养生食谱，到寻找年轻时常听的老歌...让科技帮您把生活过得热气腾腾！

期待新乐趣？试着说：“写首退休生活的打油诗”“给金婚纪念日想句祝福语”——惊喜或许就在指尖诞生。

记住：每一次尝试，都是送给自己的新鲜礼物；每一个问题，都是打开新世界的钥匙。

年龄从不是探索的障碍，愿AI成为您智慧生活的见证者，陪您优雅拥抱这个充满可能的时代！

现在就开始吧：打开DeepSeek，用一句话说出您今天的第一个小需求。新的旅程，此刻启程！

（来源：国家老年大学网站）

中国人民大学博物馆馆藏介绍



石 凿

青铜时代·夏家店下层文化
(2000BC-1500BC)
内蒙古赤峰市征集
长5.5厘米 宽3.6厘米 厚0.8厘米



彩陶器座

新石器时代·红山文化
(4500BC-3000BC)
内蒙古赤峰市征集
口径19.7厘米 底径22.6厘米 通高14.3厘米



陶纺轮

新石器时代·红山文化
(4500BC-3000BC)
内蒙古赤峰市征集
直径6.4厘米 孔径1.3厘米 厚2.2厘米

