

XI YANG HONG  
ZHI SHENG



夕 阳 红 之 声 2025 第 2 期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第89期

中国人民大学离退休工作处



# “养老大集”系列活动掠影



第15期暨海淀区养老政策宣讲与手工DIY活动



第16-17期暨“艾草飘香，健康随行”  
艾草锤手工制作活动(1)



第16-17期暨“艾草飘香，健康随行”  
艾草锤手工制作活动(2)



第18期暨养老院参观体验活动



第19期暨“收纳有方 享整洁生活”主题活动



第20期暨国家植物园健步走活动



第21期暨“忆海拾贝 温情相伴”关爱陪伴活动



第22期暨“爱暖桑榆，非遗传承”非遗剪纸交流活动



夕 阳 红 之 声 2025 第 2 期

XI YANG HONG ZHI SHENG

总第89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 李明奎

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 6 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

“以信仰之光照亮青春之路”老党员口述采写活动  
启动 / 04

央视主持人敬一丹做客中国人民大学“银龄关爱  
大讲堂” / 07

毛泽民烈士外孙曹耘山讲述赴俄“查档工程”收获与  
启示——中国人民大学“银龄关爱大讲堂”第二讲顺  
利举办 / 10

中国人民大学离退休工作处赴滇西应用技术大学调  
研 看望慰问支教老师 / 12

离退休党委召开理论学习中心组（扩大）会暨“作  
风建设大家谈，检视问题面对面”专题研讨 / 15

“我读校报”系列活动——校报阅读分享会（第  
一期）顺利举办 / 20

“我读校报”实践活动启动，“校报阅读分享会”  
开在通州新校区 / 23

## 28 养老助老

尽快推动家庭养老机器人行动计划 / 28

日本银发人才如何实现自我价值 / 30

推动长护险发展，托起“老有所护”新希望 / 34

香港为善终立法，晚期病患等可“自行决定生死” / 36

养老“短托”，如何“托”起老人的晚年幸福？ / 38



## 41 人大记忆

---

“八百人大教室”的名字从何而来？ / 41

跨越阴山南北的考古人生——访中国人民大学历史学院考古文博系魏坚教授 / 45

知行砺党性，赤子报国情——记中国人民大学信息学院原党总支书记严守权先生 / 49

## 53 美好生活

---

五月的歌声——别开生面的支部节日活动 / 53

我的“小升初”经历 / 55

雨湖梦 / 59

光束——写在“抢救家书 20 周年”论坛 / 62

回忆尊敬的方生教授 / 63

## 66 健身养心

---

警惕肌少症，筑牢老同志防跌“安全网” / 66

为什么感觉晚年时光过得快 / 68

管好情绪就是管好身体 / 70

暑期来临，这些健康传言不要轻信 / 74

人体“黄金三角区”养护得当可防治多种疾病 / 76

挑食，可能身体在悄悄保护你 / 78

免疫弹性是影响健康的关键 / 80

## “以信仰之光照亮青春之路”老党员口述采写活动启动

4月16日，“以信仰之光照亮青春之路”老党员口述采写活动正式启动。学校关工委秘书长、离退休党委副书记杨海燕，历

史学院党委副书记白洁出席仪式并讲话。历史学院教授杨祥银，学校关工委办公室主任蔺海莹，以及学校老同志代表、历史学

院党团学干部、入党（团）积极分子培训班学员等30余人参加本次活动。历史学院党务秘书、团委书记李彦泓主持启动仪式。



本次老党员口述史采写活动面向离退休党委征集“在党五十年”老同志9人，与历史学院学生采写团队结对子，旨在通过采访老党员、老干部，通过

多渠道、多角度、多层面深入挖掘老党员经历过的不同时期重大事件、国家和学校发展过程中取得的重大成就、为社会和学校发展作出贡献的重要人物

等内容，抢救具有珍贵史料价值的“活历史”“活档案”，进一步挖掘和采访珍藏在老党员、老干部心中难忘的记忆，发现和记录蕴藏在他们身上的动

人故事,对充分发挥“五老”育人作用,落实立德树人艰巨任务具有十分重要的意义。



杨海燕指出,“以信仰之光照亮青春之路”老党员口述采写活动很有意义,这是教育部关心下一代工作委员会组织的“读懂中国”活动在学校的前期海选,老党员口述采写活动不仅是运用“口述史”方法深化人大校史研究的具体行动,更是认真贯彻习近平总书记关于推动党史学习教育常态化长效化、学好用好党史、汲取智慧经验等重要论述精神的一次创新实践。口述资料不仅记录了一批老党员、老干部攻坚克难的感人事迹和为民情怀,更是为新时代党员干部、学生党员教

育和纪律作风建设提供了生动教材与精神滋养。学校关工委、离退休党委将一如既往支持红色资源挖掘传承,充分挖掘并展示老同志在教育强国建设、推进民族复兴伟大历史进程中的感人事迹、人格情怀、宝贵智慧和教育家精神,全力构建合作桥梁,期待同学们能够拿出探索历史的尽头,饱含人民情怀,在广阔的实践沃土上锤炼理论功底,在采访中感悟思想的伟力,共同推动老党员口述采写活动走深走实,讲好党创办人民大学、党办好高等教育故事,书写独属于人大人的壮美成长篇章。



白洁强调,学院的老党员、老教师口述史采写活动有着优良传统,也是

课程思政建设的一项特色活动。自2023年开展口述史采写活动以来,抢救性挖掘和纪实老党员、老同志的口述历史资料,鼓励学生入党积极分子与老同志结对,通过入户探访、个人生活史及奋斗史梳理、典型故事采集等,真实记录人大发展的历史,真实反映人大发展的辉煌成就。在第一期采访活动中,30位入党积极分子组成的采写团队共采访了包括马克思主义学院王向明教授在内的10位资深教授,形成了多篇优秀采访文章和多个采访视频。基于活动的显著成效和良好反馈,学院不断扩大采访对象规模,本年度重点聚焦党龄五十年以上的老党员、老干部,将本次活动升级为面向全校离退休教职员工的口述访谈项目,希望同学们能把握宝贵机会,将老同志作为自己在校园里的成长导师,交流和请教在学习和生活中的困惑,在了解老

党员奋斗经历的基础上，全面、详细地记录好、传承好老一辈的宝贵事迹，厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感。



离退休党委委员、老同志代表马琰深情回顾了在职工作期间与学生团队合作的美好记忆，认为老党员口述采写活动是学习和弘扬广大离退休干部的高尚精神和政治本色，引导更多学生党员厚植爱党爱国情怀、赓续红色血脉，更好融入和服务中国式现代化实践的一次生动实践。离退休党委组织的“在党五十年”老党员们都是优秀老同志的典型代表，他们从烽火岁月中汲取砥砺奋进的精神力量，通过口述形式启发学生、感染学

生、鼓舞学生，能够更好地凝聚起广大党员走好新征程、再创新辉煌的强大动力。



关工委办公室主任蔺海莹具体介绍征文采写要求，明确了本次活动的主题、内容指向、开展形式和采访对象等，号召同学们挖掘、整理、展现老党员们在推进强国建设、民族复兴伟业历史进程中，在从教育大国阔步迈向教

育强国过程中，在中国人民大学建设发展历程中的感人事迹、人生体验和所体现的以改革创新为核心的时代精神和人大人精神品格，以及对青年学生积极投身强国建设的重托和建议。



本次活动还特邀杨祥银老师作口述史专题辅导讲座，就口述史的基本程序、方法等进行重点讲解。



## 央视主持人敬一丹做客中国人民大学“银龄关爱大讲堂”



5月14日，中国人民大学关工委联合新闻学院关工委、法学院关工委举办“银龄关爱大讲堂”，邀请教育部关工委“五老”报告团成员、中央广播电视总台播音指导、电视节目主持人敬一丹作题为《有一种能力跨越你的专业——沟通与传播》的讲座。学校关工委老同志委员、延河银龄宣讲团成员和新闻学院、法学院150余名师生参加讲座。讲座由学校关工委副主任李明

奎主持。

讲座前，学校常务副校长、关工委主任朱信凯，关工委常务副主任刘彭芝会见敬一丹、教育部关工委秘书长郝雅梅一行。朱信凯欢迎敬一丹受邀来校作讲座。他表示，敬一丹老师参与了香港回归、澳门回归等重大事件的直播，多次获得全国节目主持人金话筒奖，是国内著名节目主持人，相信同学们会从敬老师的讲座中汲取智慧和力量，在青春的赛道

上奋力奔跑，跑出当代青年的最好成绩。中国人民大学关工委在教育部关工委的关心指导下，聚焦立德树人根本任务，充分发挥“五老”优势，坚持不懈抓基层强基础、抓品牌助育人，各项工作取得了新进展新成效。希望教育部关工委继续关心指导学校关心下一代工作，中国人民大学也将持续推动关心下一代工作优质化发展，确保党的事业薪火相传。学校关工委副主任李明奎，关工委秘书长杨海燕陪同会见。

讲座现场，敬一丹围绕“你愿意和人打交道吗？”“你善于当众表达吗？”“运用媒体与更多人沟通，你准备好了吗？”三大话题，结合自身新闻从业的鲜活案例，讲述了



她对沟通与传播的独到理解与真切感悟。她强调，在不同专业领域，沟通与传播都发挥着重要作用，良好的沟通有助于幸福感的提升。她指出，当众表达是一种能力，青年学生应当通过不断的尝试和练习、积极表达自己的观点，从而明确自我认知，展现青春风采。面对新媒体快速兴起、信息爆炸的时代

现状，敬一丹表示，媒体是我们与更广阔世界沟通交流的工具，在座同学应当利用好所学知识，发出更多高质量的、健康的媒体声音，勇担社会责任，引领新闻文化新风尚。随后，敬一丹与在场师生们进行亲切互动，耐心解答了同学们关于生活、工作和专业方面的各类问题。

新闻学院 2024 级博士



生王思远表示，这是一场别开生面的讲座。针对同学们关于当今时代新闻工作者职业地位的提问，敬老师的回答让我印象深刻，她表示，优秀的作品需要经过时间的考验，大浪淘沙之后留下的才是经典，这让我明白了需要坚守内心对于职业的评判标准，既要顺应时代，又不能被纷繁缥缈的信息所左右。

法学院 2024 级经济法硕士周科宇表示，在这堂课中，老师深入探讨了沟通与传播在代际与职场中的重要性，让我深刻意识到表达是一种需要“尊重”与“主动”的能力。无论是主动了解沟通者的背景，还是主动调整沟通姿态，都是实现和谐沟通的关键。在谈到利用媒体与人交流时，老师的坦诚分享令人印象深刻。她没有回避对技术的恐惧与对新业态的回避，但客观地分析了新媒体的特点。新媒体只是工具，其本身并无对错之



分，虽然常被批评为娱乐化，但它也带来了传播的便捷性，让更多值得传播的故事得以被挖掘。总之，

这次讲座让我对沟通与传播有了全新的认识和思考，我将把所学运用到实际生活中，努力提升自己的沟

通与传播能力。

“银龄关爱大讲堂”由中国人民大学关工委主办，旨在搭建在校学生与“五老”开展面对面对话交流的平台，使青年学生从“五老”自身的经历和感悟中受到启发和激励，从而进一步树立正确的世界观、人生观和价值观，努力成长为复兴栋梁、强国先锋。



## 毛泽民烈士外孙曹耘山讲述赴俄“查档工程”收获与启示——中国人民大学“银龄关爱大讲堂”第二讲顺利举办



5月28日，中国人民大学关工委联合中共党史党建学院关工委举办“银龄关爱大讲堂”第二次讲座，邀请毛泽民烈士外孙、湖南红色记忆文化基金会理事长曹耘山作《深挖红色资源，赓续红色血脉——赴俄“查档工程”收获与启示》主题讲座。

讲座由学校关工委副主任李明奎主持，学校关工委秘书长杨海燕、中

共党史党建学院关工委主任宋学勤、副主任杨澜洁以及学校关工委老同志委员、延河银龄宣讲团成员、校内外师生60余人参加讲座。

讲座伊始，曹耘山以习近平总书记关于红色资源重要性的论述引出主题。他将讲座分为上中下三个部分，依次展开深入讲解。上篇聚焦俄罗斯相关档案馆情况，详细介绍了在俄罗斯国家社会政治

历史档案馆、俄罗斯国家近代史档案馆、俄罗斯国家电影和图片资料档案馆、俄罗斯国家录音档案馆、俄罗斯国家军事档案馆以及俄罗斯远东地区档案馆查询档案的过程，并对各档案馆的基本信息和职能定位做了清晰阐述。中篇围绕“查档工程”规划展开，分享了其查档成果，从文字档案、图片档案、影视档案、录音档案四个方面进行了详细介

绍。在讲述中，他分享了申请课题及赴俄查档的艰辛历程，尽管困难重重，但收获颇丰。他展示了许多搜集到的珍贵文献、照片、视频、音频资料，生动重现了历史，令在场师生仿佛穿越时空，目睹先辈们的革命风采。下篇着重阐述征集档案的研究和利用，涵盖学术研究、图书出版、电影电视剧纪录片拍摄、纪念馆展览建设、宣传宣讲、国际交流等诸多方面，充分彰显红色档案的作用与价值。展望未来，曹耘山称将持续推进查档工程，深入挖掘红色资源，传承红色基因。

曹耘山以近二十年的执着追寻和深入挖掘，展现了对先辈光辉业绩的崇敬与传承，吸引并打动了在场的每一位听众，赢得了阵阵热烈的掌声与由衷的赞誉。校关工委委员、延河银龄宣讲团成员、法学院退休教授莫于川表示，曹耘山同志的报告内



容丰富，令人感动，革命先烈后人踏寻先烈足迹、经过艰辛努力获得的大量珍贵一手史料使得先烈的英雄事迹更加生动具体、英雄形象更加丰满感人；赓续红色血脉、传承红色基因是人大师生的信仰和使命担当，作为学校关工委委员和学生成长导师，我要更加注重通过党史、校史教育开展工作，引导学生自觉听党话跟党走。

校关工委委员、延河银龄导师团副团长、党委学生工作部退休教师赵颖表示，以曹耘山为代表的红色后代们，二十余年如一日地抢救、挖掘革命历史记忆，从档案资料的爬梳剔抉，到革命足迹的实地探访，通过详实的史料考证严谨地还原了以毛泽民为代表的革命志士的奋斗历程，让我们真切感受到革命先烈们澎湃的革命意志，真切体会到革命先辈的艰辛与伟大，促使我们在关心下一代的工作中贡献更多智慧与力量。

讲座结束后，曹耘山向学校关工委、中共党史党建学院赠送了自己主编的图书。



## 中国人民大学离退休工作处赴滇西应用技术大学调研 看望慰问支教老师

为深化落实《国家银龄教师行动计划》精神，推动东西部教育协同发展，2025年5月13日至15日，中国人民大学离退休工作处副处长赵文广同志随教育部老干部局调研组赴云南省开展专题调研，并参加“高校银龄教师支援西部计划”专题调研座谈会及银龄教师管理工作沟通交流会。调研期间，赵文

广同志还亲切探望了中国人民大学在滇西应用技术大学支教的银龄教师代表。

### 教育部座谈会：共话银龄计划新成效

5月14日上午，教育部老干部局在滇西应用技术大学（大理校区）组织召开“高校银龄教师支援西部计划”专题调研座谈会。教育部老干部局、云南省教育厅、大理州委州

政府领导和北京大学、清华大学、中国人民大学、北京师范大学、北京中医药大学、大连理工大学、东北大学、东北师范大学、复旦大学、同济大学、浙江大学等11所支援高校，中国石油大学（克拉玛依校区）、塔里木大学、内蒙古师范大学、宁夏师范大学、重庆中医药大学、延安大学、新疆工业学院、



新疆和田学院、延边大学等9所受援高校，云南农业大学、云南财经大学、西南林业大学等10所省内高校及滇西大在校的银龄教师代表等共120多人参加座谈会。会上第一批受援高校代表作了经验交流，滇西大银龄教师代表、支援高校代表及受援高校代表作了发言，省教育厅领导作了讲话。教育部离退休干部局局长于虹作总结发言，对银龄教师支援西部计划给予充分肯定，计划实施五周年来，受援高校的科研能力、办学水平取得显著提高。并建议进

一步提高政治站位，在“落实”上下功夫，继续完善援派对接工作机制，在“精准”上下功夫、在“深化”上下功夫，着力发挥银龄教师对学科建设、科学研究、队伍建设及行业产业发展的指导带动作用。

### 管理交流会：共商服务优化新路径

5月14日下午，调研组召开银龄教师管理工作沟通交流会，援派高校及受援高校代表参会。会上各代表积极发言，赵文广同志代表中国人民大学汇报了学校银龄教师工作成效。自2020年以来，中国

人民大学累计选派45人次赴滇西应用技术大学、新疆理工学院等西部高校支教支研，并通过“传帮带”助力青年教师成长，形成“输血”与“造血”并重的长效帮扶机制。校内通过完善机制、制定遴选办法等方面规范“银龄计划”有关程序，全力解决银龄教师工作和生活中的困难，协助受援高校做好后勤保障工作。滇西大副校长索昕煜表示，滇西大将进一步提升服务精细化水平，为银龄教师创造“老有所为、老有所乐”的工作环境。





### 慰问支教教师：传递 关怀与敬意

调研期间，赵文广同志前往滇西大教师公寓，实地探望中国人民大学银龄教师王平、张志强，转达学校的慰问，详细了解他们的工作情况、身体状况及生活需求。两位教师表示，将依托自身专业优势，助力滇西大应用型人才培养，同时积极嫁接母校资源，推动东西部高校合作。



### 展望：银龄计划助力 教育均衡发展

此次调研正值《国家银龄教师行动计划》全面

实施之际。据统计，滇西应用技术大学累计接收73所高校援派的285名银龄教师，其教学、科研及学科建设水平显著提升。中国人民大学作为首批参与高校，未来将进一步聚焦国家战略需求，优化选派

机制，拓展银龄教师发挥作用路径，为西部高等教育振兴贡献“人大力量”。

## 离退休党委召开理论学习中心组（扩大）会暨“作风建设大家谈，检视问题面对面”专题研讨

2025年5月28日，离退休工作处、离退休党委召开理论学习中心组（扩大）会暨“作风建设大家谈，检视问题面对面”专题研讨，通过诵读原文、专题

党支部书记、非党员老同志代表、处在职职工参加学习及专题研讨，部分老同志通过线上会议形式同步参会。离退休工作处处长、离退休党委书记李明

要文章《锲而不舍落实中央八项规定精神，以优良党风引领社风民风》，重点通报在高校师生群体中多发易发的违反中央八项规定精神的表现、当前“四



研讨、检视问题、实地践学等多种方式，持续深入贯彻中央八项规定精神。党委领导班子、理论学习中心组全体成员、离退休

奎主持会议。

与会人员集体学习《党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验》、习近平总书记重

风”问题在基层的隐形变异表现等“四项清单”内容，再次明确学习教育的主要目的和重要意义。党的十八大以来，以习近平

同志为核心的党中央不忘初心、牢记使命，以强烈的历史担当和顽强的意志品质，直面党面临的重大

风险考验和党内存在的突出问题，总结运用党的百年奋斗历史经验，从制定和落实中央八项规定开局

破题，严字当头、刀刃向内，“两个确立”深得民心，“两个维护”深入人心。实践证明，加强作风建设必须紧扣保持党同人民群众血肉联系这个关键，锲而不舍落实中央八项规定精神，持续深化纠治“四风”，以优良党风引领社风民风。

领导班子成员严格对标中央八项规定及其实施细则精神，对照“四项清单”等必学内容，围绕可能存在违反中央八项规定精神的问题隐患，结合离退休党员群体中存在的共性问题进行深入检视剖析。班子成员不仅从精简文风会风、密切联系群众、担当作为等方面剖析作风建设方面的不足，还提出了切实有效的整改措施，未来将进一步加强离退休三支（离退休工作处、离退休党委、关心下一代工作委员会）、两级（离退休工作处、各二级单位）队伍建设，启动“金晖行动”，组织推动师生、校友、社



离退休工作处处长、离退休党委书记李明奎领学《党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验》



离退休工作处副处长、离退休党委副书记、纪委书记杨海燕领学习近平总书记重要文章及“四项清单”



离退休“两委”委员、党支部书记代表作交流研讨

区助老服务工作开展，带动全体老同志聚力打造高水平银龄品牌活动等。

离退休“两委”委员、党支部书记代表围绕加强作风建设踊跃发言，针对离退休基层党建工作中存在的重点难点、学习教育过程中发现的问题等进行交流，从进一步满足老同志的精神文化需求、做好基层党支部规范化建设、结合老同志实际情况开展研学践学等方面提出意见建议。

会议要求，要把深入

贯彻中央八项规定精神作为重大而严肃的政治任务，坚持领导带头做、带头抓，以“关键少数”示范带动“绝大多数”，聚焦“学查改”一体推进，深处学、往细

处查、从实处改，在立查立改中厚植为老情怀，坚定不移把作风建设的各项要求落到实处，以优良作风把广大人民群众紧紧团结在党的周围。要进一步引导全校离退休党员锤炼党性、提高觉悟，做到“离岗不离党、退休不褪色”，确保学有质量、查有力度、改有成效，以坚强党性固本培元，以优良党风激浊扬清，以严明党纪整饬作风，为凝心聚力、干事创业营造良好环境，让真抓实干、狠抓落实的氛围越来越浓。

会后，与会人员一同赴学校博物馆参观学习“校



史上的作风建设——深入贯彻中央八项规定精神学习教育主题展”及习近平总书记考察调研中国人民大学三周年专题展，认真学习党的十八大以来学校深入贯彻中央八项规定精神的做法成效，详细了解

悟老一辈革命家的崇高精神风范，进一步坚定了传承红色基因、提高党性修养的信念，为教育强国建设贡献银发力量。

自深入贯彻中央八项规定精神学习教育启动以来，离退休工作处、离退

过“送学上门”、专题讲座、实地调研、服务老同志、走访慰问、下沉联系离退休党支部全覆盖、老中青联学联建活动、设立意见征询信箱等方式，广泛听取离退休工作部门和老同志的意见和建议，深入了解他们的所思、所想、所盼，有针对性地研究制定整改措施，引导广大老同志围绕加强党的建设、推动高质量发展、加强基层治理等工作积极发挥作用，争当新时代新征程“银发先锋”。

领导班子成员、离退休党支部书记、在职党员为离退休党员送学上门

各离退休党支部也通过召开“检视问题面对面”座谈会、实地研学、线上集中研讨、个人自学等方式，以创建“六好”离退休干部示范党支部为目标，不断规范党支部标准化建设，让老党员的政治底色更纯、信仰成色更足、先锋本色更亮。



校史中的作风故事、光荣传统、标杆榜样，深刻感

休党委、关心下一代工作委员会坚持开门教育，通



领导班子成员、离退休党支部书记、在职党员为离退休党员送学上门



领导班子成员下沉离退休党委第三党支部“检视问题面对面”座谈会



离退休党委第四党支部参观中央礼品文物管理中心专题展



离退休党委第十三党支部参观学校博物馆专题展



离退休党委第九党支部召开线上学习研讨会

## “我读校报”系列活动—校报阅读分享会（第一期）顺利举办



为满足老同志及时了解学校各项事业发展谋篇布局和最新成就的需要，激发老同志继续为学校建设发展贡献银发力量的爱校荣校热情，离退休工作处以校报为依托，发起“我读校报”系列活动。2025年6月6日，“我读校报”系列活动之第一期校报阅读分享会成功举办，曾担任机关中层领导干部或科

室负责人、部分离退休支部书记、退休老同志代表共11人参加座谈，会议邀请校友服务与资源拓展部刘雨霖介绍全球校友大会举办情况，离退休工作处副处长杨海燕主持并领学党的建设工作领导小组（扩大）会议暨深入贯彻中央八项规定精神学习教育交流推进会相关内容，老同志围绕上述内容，热议

学校发展新气象、新变化、新成就。

老同志们普遍认为，通过开展“我读校报”活动，引导老同志能及时通过正规渠道，全面了解学校各项事业发展的谋篇布局和最新成就。搭建了很好交流平台，促进离退休干部之间、离退休干部与学校相关部门之间的沟通和了解。增强离退休干部的归



属感和荣誉感，营造关心学校发展的良好氛围。

老同志表示，首届全球校友大会是一场真情团聚、力量凝聚、发展汇聚的盛会，学校发展建设取得令人瞩目的成绩，让人

心潮澎湃、倍感振奋。特别是学校党委提出奋力建设“新人大”，令人眼睛一亮，印象深刻，学校党委敢于突破传统思维束缚，全面深化综合改革，探索符合新时代发展要求的教

育教学模式和管理机制，为学校发展注入了新的活力和动力。

老同志通过讲述剖析曾经共事共学的人大校友违法违纪典型案例，深刻认识到开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的必要性和紧迫性，“四风”和腐败问题互为表里，是腐败滋长的温床。老同志表示，党员干部锤炼党性、提高思想觉悟是终身课题，虽然已经退休了，但仍然要坚持高标准严要求，按照党中央和学校党委部署要求积极参加学习教育，坚持活到老、学到老、修养到老、奉献到老，永远听党话、坚定跟党走，传承发扬党的优良作风，积极发挥优势作用，为学校各项事业发展贡献“银发力量”。

老同志还通过校报开本、报头字体、版面颜色和形式变化，展示学校校报不断发展过程。建议校报作为学校发展的记录者



和传播者，内容和设计要不断向精品化发展，要适应老龄化社会需求，增加语音播放功能。

座谈会上校友服务与资源拓展部向老同志代表赠送首届“全球校友大会”成套徽章。

老年大学书法班在课程中也增设“校报阅读分享”环节，离退休工作处副处长赵文广主持分享环节，离退休党委委员、离退休教职工书画协会会长赵永奎导读校报重点内容，组织学员结合校报内容开展交流讨论，分享学校发展成就。



## “我读校报”实践活动启动， “校报阅读分享会”开在通州新校区

6月17日至18日，离退休工作处、离退休党委组织原校党委书记程天权、原校党委副书记沈云锁、原副校长李昭公等离退休老同志代表50余人前往中国人民大学通州新校

区，参观“延安十三年与中国式现代化”展览、智慧教室及办公室、体育场、学生公寓、短宿公寓、全景沙盘、食堂等，召开“校报阅读分享会”，畅谈学校发展新变化、新气象。校长助理李明、离退休工作处及通州校区负责同志、工作人员等陪同参观。

珍贵文物，全面了解了延安时期中国共产党的光辉历程和探索中国式现代化道路的伟大实践，更加深刻理解中国式现代化的历史逻辑、理论逻辑和实践逻辑。



区，参观“延安十三年与中国式现代化”展览、智慧教室及办公室、体育场、

在“延安十三年与中国式现代化”主题展览中，老同志通过丰富史料和

在智慧教室，技术人员现场演示了智能教学系统的操作流程，动态交互



黑板、课堂实时录播等功能让老同志们直观感受到数字化教学环境的革新；走进体育场，标准化跑道、现代化球类场馆及配套的智能健身设施映入眼帘，展现出学校对师生体育锻炼与身心健康的重视；参

观短宿公寓、学生公寓时，宽敞明亮的居住空间、人性化的布局、社区化共享活动区域等让老同志们感慨万千，“我们虽然已经退休，但一直关心、关注学校发展的每一步。新校区真的非常‘高大上’，

令人叹为观止，真羡慕人大的学子们有这么好的学习和生活空间！”

2024年9月，中国人民大学通州校区正式启动先期运行，在新的时空坐标下，300余场学术论坛、红色展览、党建主题活动相继开展，特别是“延安十三年与中国式现代化”主题展览，通过百余场讲解活动，让红色基因与时代精神深植青年心中。2025年秋季学期，通州校区将全面正式投用，28个教学单位将正式进驻，迎来2025级硕士研究生新生。作为新时代党和国家支持学校建设“中国特色、世界一流”大学的战略之举，通州校区始终秉持“育人功能优先”原则，打造“学科交叉、产教融合、开放共享”的育人生态。校区内“一核两轴六片四中心”的功能布局，为学生提供沉浸式学习体验。

老同志们现场观看通州新校区宣传短片，结合校报内容交流讨论，凝聚



推动学校发展的智慧和力量。大家认为，本次活动不仅是新校区建设成果的展示，更是一次红色校史的重温与传承。通过实地参观，老同志们深刻认识到，新校区的发展建设为高素质人才培养创造了良好的环境，是求学治学的崭新殿堂，希望学校能够继续发扬节约、务实的优良传统，传承好红色基因，强化作风建设，弘扬“党办的大学让党放心人民的大学不负人民”的精神品格。全体离退休教职工也将继续发挥政治优势、经验优势、威望优势，始终心系学校发展，通过校报等平台讲好人大故事，以实际行动践行“离岗不离党、退休不褪色”的责任担当，为学校“双一流”建设建言献策，在新的历史起点上续写更多精彩篇章。

自“我读校报”活动启动以来，老同志们除参与阅读分享会、线下实地



践学外，还通过“银龄执笔著华章”活动，积极向校报编辑部投稿，以老同志的视角反映和宣传学校发展新气象、新成就。在《中国人民大学校报》2025年6月12日第1881期第4版中（参见第27页），刊登了离退休教职工马周年、马琰的诗作《读〈中国人民大学〉报头版有感三则》、《〈光束〉——写在抢救民间家书20周年之际》。

离退休工作处通过在离退休老同志群体中组织开展“我读校报”活动，引导老同志们及时通过正规渠道全面了解学校各项事业发展的谋篇布局和最新成就，激发老同志继续为学校建设发展贡献银发力量的爱校荣校热情。后续也将继续通过经常读、实地看、现场讲等方式，动员引导老同志在“走好建设中国特色、世界一流大学新路”中，始终做学校事业发展的坚定支持者、忠实践行者和积极贡献者。

# 4 文化

2019年11月12日 星期二 第1708期 中国人民大学



## 从国会街到棉花胡同

1949年，在平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在国会议事处集会，庆祝北平和平解放。这是北平和平解放后，各界人士在国会议事处集会，庆祝北平和平解放。



摄影：李树德

**革命军人和平解放**  
1949年3月，在国会议事处，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在国会议事处集会，庆祝北平和平解放。

### 国会议事处

1949年3月，在国会议事处，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在国会议事处集会，庆祝北平和平解放。

### 棉花胡同

1949年3月，在棉花胡同，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在棉花胡同集会，庆祝北平和平解放。



摄影：李树德

**革命军人和平解放**  
1949年3月，在国会议事处，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在国会议事处集会，庆祝北平和平解放。

### 棉花胡同

1949年3月，在棉花胡同，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在棉花胡同集会，庆祝北平和平解放。

### 革命军人

1949年3月，在革命军人，平津战役中，北平和平解放。北平各界人士在革命军人集会，庆祝北平和平解放。



摄影：李树德



1. 北平各界人士在国会议事处集会



2. 北平各界人士在棉花胡同集会



3. 北平各界人士在革命军人集会



4. 北平各界人士在国会议事处集会



5. 北平各界人士在棉花胡同集会



6. 北平各界人士在革命军人集会



7. 北平各界人士在国会议事处集会



8. 北平各界人士在棉花胡同集会



9. 北平各界人士在革命军人集会

### 墨润文韵

#### 《中国人民大学》 头版有感三则

■ 马周平

学习有教育，教育有传统。中国人民大学，是一所具有光荣传统的大学。中国人民大学，是一所具有光荣传统的大学。

#### “牧史”与“作史”

学习《习近平关于加强党的作风建设的论述摘编》。习近平关于党的作风建设的论述，是新时代党的建设的行动指南。

#### 学习《习近平关于加强党的作风建设的论述摘编》

习近平关于党的作风建设的论述，是新时代党的建设的行动指南。我们要认真学习，深刻领会。

#### 《光荣》

#### ——写在抢救民间家书20周年之际

■ 高波

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

#### 抢救民间家书

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

#### 抢救民间家书

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

#### 抢救民间家书

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

#### 抢救民间家书

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

#### 抢救民间家书

抢救民间家书，是一项伟大的事业。我们要认真学习，深刻领会。

### 人大映像

夏日的校园，绿树成荫，鸟语花香。这是中国人民大学最美的季节。

#### 人大映像

夏日的校园，绿树成荫，鸟语花香。这是中国人民大学最美的季节。

#### 人大映像

夏日的校园，绿树成荫，鸟语花香。这是中国人民大学最美的季节。

## 尽快推动家庭养老机器人行动计划

保洁机器人、喂饭机器人、康养机器人……越来越多的养老科技产品被用于照护银发族。在人口老龄化加速的背景下，养老机器人关注度日益提高。

养老问题是重大民生问题，而我国又是全球人口老龄化程度较高的国家之一，这也对养老服务的质量与效率提出了更高要求。在这种背景之下，养老机器人逐渐走进现实。

根据相关调查，助洁、助行、助餐为老年人当前最迫切需求的服务。然而，当前发展养老机器人仍面临一些问题和挑战：一是康复类养老机器人发展迅速，家庭和社区养老被忽视。

目前，养老机器人一般分为护理型、康复型和陪伴型三大类。其中，护理型一般针对失能老人，

康复型主要针对半失能老人，陪伴型主要是与老人情感交流。护理和康复机器人一般归属医疗设备，在国家大力推进康复医疗建设、县级以上单位均需设置康复医院的政策环境下，发展迅速。然而，我国养老是“9073”的格局，即约90%老人居家养老，7%依托社区支持养老，3%入住机构养老，因此家庭养老机器人应该是政策重中之重，同时应该大力发展社区养老。

二是养老机器人涉及的多项核心关键技术需进一步突破。一方面，养老对服务精细化和个性化、产品安全性和便捷性要求高，导致机器人研发投入较高，普通家庭难以承受其价格并享受服务，反过来导致技术研发难以深入。另一方面，养老机器人是

复杂技术综合体，其自身实现“感知决策—执行—反馈”的闭环还需要技术突破，尤其是需要广覆盖的数据、充足的算力，以及AI+人工协作的智能算法。

鉴于此，建议强化和完善政策对社区和家庭养老机器人的支持，首先这需要重点推动社区和家庭养老机器人行动计划。争取到2030年，形成一批具有全球影响力的养老机器人产业集群和科技创新中心。支持部分老龄化程度较高的省市立足自身优势，聚焦产业主攻方向，定期对社区和家庭养老机器人产业重点领域和空间布局进行动态评估和调整。同时，也要面向社区和家庭养老机器人出台财政补贴和税收优惠政策，充分发挥招商引资模式对经济发

展的促进作用。

此外，需布局养老机器人技术攻关项目，特别是突破在智能化和可靠性方面的技术能力。不妨由科技部牵头重大技术攻关项目，在算法层面，聚焦大模型支持的人机交互技术，重点是针对老年群体的语音识别和自然语言处理技术和基于 AI 心理学的情感识别能力，同时逐步确保伦理和隐私安全；在硬件层面，加大力度聚焦具身智能“存算一体”芯片、高性能末端执行器、新型传感器、机器人操作系统等研发方向，鼓励整机快

速突破。

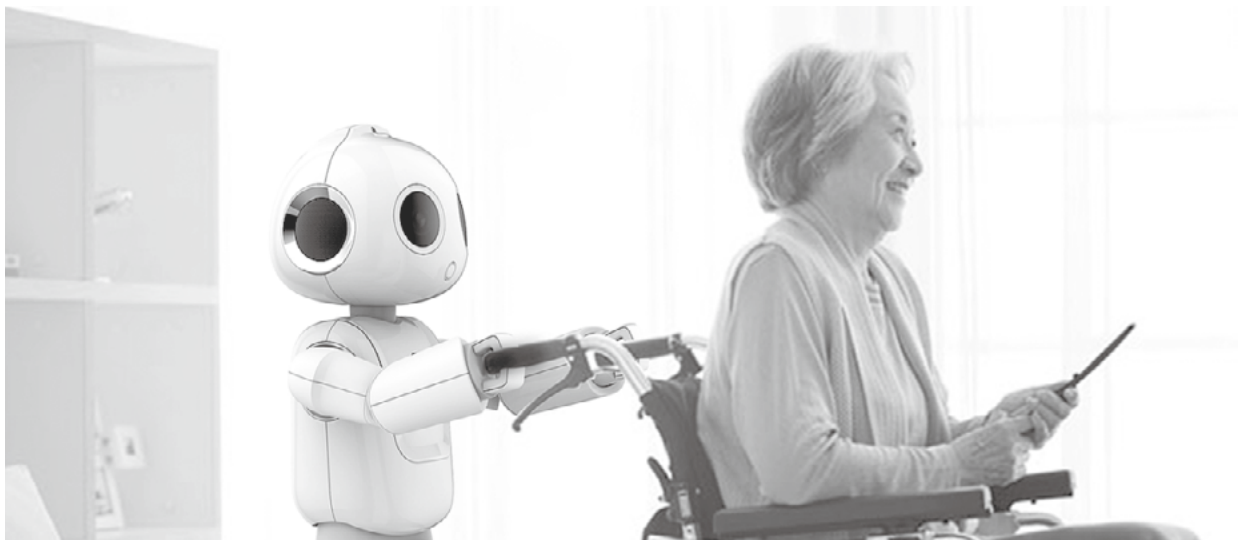
同时也有必要打造“产学研用”创新共同体，大力支持企业与高校、科研院所深度合作。围绕战略和区域养老机器人产业发展需求，形成高品质的科创空间、配套设施和服务环境；鼓励构建“科技专员—技术经纪人”逐级培育体系；发挥财政资金政策引导作用，鼓励共建聚焦家庭和社区养老机器人的具身智能重点实验室，并将创新成果优先在部分省市产业化。

在此过程中，通过共同体共促企业、机构、院

校、海外离岸创新中心、国家技术创新中心等深度合作，深化成果输出端“宣传输出—成果征集—成果发布—产业化辅导—路演对接”服务模式，加强多方合作对接，进一步突破成果产业化瓶颈。

当然，要想让养老机器人走进寻常百姓家，服务亿万银发族，也难以一蹴而就，还有很远的路要走。但提前规划布局，统筹技术攻关与市场培育，势在必行，不可延误。

（来源：《新京报》，2025年3月4日）



## 日本银发人才如何实现自我价值



今年 72 岁的大谷博在电脑桌前认真审核建筑图纸是否合规。

在日本的大街小巷，经常能看到精神矍铄的老年人依然活跃在职场，从事出租车司机、便利店收银员、餐饮业服务员、公寓管理员等工作。统计数据显示，2023年，日本老年就业人口为914万，连续20年增加。目前，日本65岁以上老年人就业率为25.2%，平均每4名老年人中就有1人在工作，每7名就业者中就有1名为老年人。日本作为世界上老龄化程度最严重的国家之一，政府通

过完善就业环境、设立银发人才派遣中心等措施，为老年人提供就业机会，缓解社会劳动力短缺，维持社保体系正常运行。近日，记者赴日本多地调研，了解日本为应对老龄化支持老年人就业的相关情况。

### 工作让生活更充实快乐

阳春三月，东京阴雨绵绵。在位于东京文京区的一家建筑设计公司，今年72岁的大谷博正在电脑桌前认真

审核建筑图纸是否合规，并不时查阅相关资料进行核对。大谷博告诉记者，他22岁大学毕业后进入建筑行业工作，并取得一级建筑师资格证书。60岁退休后，以顾问身份到一家建筑企业担任常务董事，在家休息了几年闲不住，70岁时又来到现在这家建筑设计公司担任顾问。

“我目前一周工作3天。在这里工作，我能够继续发挥专业特长，实现自我价值。同时，我和年轻人聊聊天、思考些问题，避免与社会脱节，保持活力状态，延缓和抵御衰老。”谈起日常生活，大谷博说，“在休息的4天里，我除了健身和陪孙子玩，还会阅读相关书籍和法律条文，为这3天的工作做准备。”该建筑设计公司董事长向记者表示：“退休的老年专业技术人员有经验、技术和社会资源，对公司帮助很大。”

不仅大谷博，不少日本老年人退休后，又再次回到职场发挥余热。今年80岁的长谷川和三，不久前在日本侨报社出版书籍《从60岁开始的第二人生》。他回忆说，快60岁时，他转到一家初创公司工作，62岁开始在东洋大学学习。如今，他除了在企业做技术顾问，还在大学学习哲学、撰写书籍，一有时间就到世界各地旅游。他说：“60岁，新的人生才刚开始，还有很多生活乐趣值得追寻。”

不久前，记者在冲绳搭乘出租车。出租车司机佐藤次郎见记者是中国人，便主动和记者说：“中国地大物博、风景秀美，我很喜欢中国，去过中国广东省、香港旅游。”佐藤次郎介绍，自己今年70多岁，退休前在当地一家小学任班主任，除了美术，负责语文、数学、英语、体育等几乎所有科目。“现在，我一周开两天出租车，和乘客聊聊天，可以转换心情。平时，我还通过微信视

频远程教一位中国学生日语。中国学生学习非常认真刻苦，我很佩服。”他微笑着说，“工作让我的生活更充实、更快乐。”

### 持续挖掘老年人就业潜力

日本总务省预测，2025年，日本大约每3个人中就有1个65岁以上老人，约5个人中就有1个75岁以上老人。根据日本国立社会保障和人口问题研究所推算，到2040年，日本65岁以上人口比例将上升到34.8%。

为应对老龄化带来的劳动力短缺问题，日本政府近年来持续挖掘老年人就业潜力。日本现行的《老年人就业稳定法》规定，用人单位为员工设定的退休年龄应为60岁以上。一名日本企业工作人员告诉记者，企业在这方面有相当大自主权，只要员工退休年龄为60岁以上，企业可以根据自身情况设定具体退休年龄。在不少日本企业，员工60岁时办理退休手续，然后重新与企业签

署合同，以合同工形式继续上班，即使工作内容类似，但工资会明显减少。日本官方统计数据显示，2023年，60岁至64岁男性和女性的就业率分别高达84.4%和63.8%。就行业分布来看，从事批发零售业的老年人数量最多，为132万人；从事医疗相关行业的次之，为107万人；从事服务行业的有104万人。

近日，记者在兵库县的明舞住宅区采访时发现，一种“以老助老”的服务形式深受当地老人欢迎。该社区老龄化现象严重，65岁以上老年人占总人口比例约为44%。因此，当地约50位平均年龄在70岁以上的老年居民，组建了志愿者团体向日葵会，每周4天向独居和身体虚弱的老人提供配送午餐或晚餐服务。记者跟随该机构成员大石铃子到一名年约90岁的老年人家中送餐。这位老人满意地说：“大约两年前，我独居生活后，开始订购向日葵会的便当。向日

葵会的便当比市面上的便当价格便宜、种类丰富、样式精美。送餐人员还会询问我的身体情况，及时提供帮助，让我感到很温暖。”

日本《读卖新闻》指出，日本政府之所以乐见更多能够工作的老年人继续就业，不仅为解决人手不足问题，还为创建“全年龄段型社会保障”，让老年人成为支撑社保体系的一部分。近年来，日本不断修改法律制度，延迟退休年龄并鼓励延迟领取养老金。日本年金机构规定，养老金通常从65岁开始领取，可以选择提前或延后领取。领取养老金的起始时间每延期一个月，养老金领取额将增加0.7%，如果延迟到70岁开始领取，则享受养老金额比标准额增加42%。延迟到75岁领取，增加幅度可达84%。如果提前领取养老金，每提前一个月领取，其养老金额下降0.4%，如果60岁开始领取养老金，则只能领到标准额的76%。

### 多举措提供就业支持

在多方面因素作用下，越来越多日本老年人不再满足于传统的退休养老模式，希望通过工作保持社交、实现自我价值。65岁的自媒体博主日后弘美就是如此，她60岁从学校退休后，依靠养老金和私人家教工作维持生计。但她担心未来如果身体无法工作，会陷入经济困境。在一位商学院教师的建议下，她在64岁开始经营自媒体。目前，她已上传超过40条视频，视频内容涵盖生活方式、旅行、学习方法和时尚等多个领域，每周更新一次，每月收入2万至3万日元（100日元约合4.8元人民币）。“一边赚钱一边享受生活，这种体验很好。”她说。

日本政府也不断修改法律，为老年人就业创造条件。2013年实施的《老年人就业稳定法》（修订版）规定，退休年龄低于65岁的用人单位，须继续雇佣仍有工作意愿的员工到65岁。2021年实施的该法修订部分则进一步规定，退休年龄低于70岁

的用人单位，应尽可能将继续雇佣老年人的年龄限制放宽到70岁。政府则为符合条件的用人单位给予相应补助。根据日本总务省发布的数据，2023年该国65岁以上老年人的就业率为25.2%，其中65岁至69岁为52%。日本总务省表示，由于劳动力短缺，老年人有更多的机会发挥积极作用，预计老年人就业人数增加的趋势将持续下去。

日本政府还积极发挥银发人才派遣中心的作用，向老年人介绍工作机会。截止到2023年，日本共设立1341个银发人才派遣中心，注册老年求职者数量达676756人。中心介绍的工作包括照顾儿童、保洁、烹饪、安装修理、修剪庭院树木等。在日本各地，地方政府还专门设立不同形式的培训机构，以确保有工作意愿的高龄者都能够得到相应职业技能培训。此外，日本政府还成立了主要面向60岁以上老人的终生在职支援窗口，免费提

供就业支持，例如提供职业咨询、介绍工作、举办研讨会等。

随着越来越多老年人活跃在日本职场，老年群体发生工伤事故的现象也逐年升高。2023年，日本60岁及以上在职老年人发生停工4天以上工伤事故比例高达

29.3%，工伤发生率是30多岁在职人员的近两倍。日本政府于2020年制定了防止老年人人工伤的指导方针，要求企业面向老年人改善工作环境，如设置扶手、消除台阶、提高工作警报音量等，同时要求企业对在职老年人适用灵活的工作时间和宽松的工

作节奏等。据报道，日本厚生劳动省正考虑修改《劳动安全卫生法》，将企业面向老年人改善工作环境和重新评估工作内容等要求进一步法制化。

（来源：《人民日报》  
2025年3月19日）



## 推动长护险发展，托起“老有所护”新希望

据国家医保局消息，长期护理保险自2016年启动试点以来，全国49个城市试点工作稳步推进。截至2024年底，全国超过1.8亿人参保，累计超过260万人享受待遇，基金支出超800亿元，不仅改善了失能人员的生存质量，更减轻了家庭负担。



“一人失能，全家失衡”。随着我国老龄化进程加速，失能老人照护问题成为社会痛点。据报道，我国失能失智老年群体约

有4500万人。这个数字背后是千万家庭面临的照护困境。在此背景下，长期护理保险（下称“长护险”）作为社会保障体系的“第六险”，从试点探索到不断调整，逐步织密民生保障网，为破解老年照护难题提供了可行路径。

在当前的政策设计下，

当参保人因年老、疾病、伤残等原因，生活长期不能自理，经申请并通过失能等级评估认定，就可以在长护险定点服务机构接

受相应的照护服务，比如饮食照料、沐浴、药物管理、常用临床护理等，费用由长护险基金按规定报销。

以“小保费”撬动“大保障”，“第六险”切实减轻了家庭负担。据了解，不少城市的长护险年度费用不到百元，而失能老人可享受每月上千元的护理费用补贴。此外，依托长护险，失能老人可以获得全方位服务，生活质量显著提升，生命尊严得到守护。

通过集聚资金规模效应、发挥制度平台作用，长护险带动了相关产业的蓬勃发展。一些试点城市通过吸引社会资本进入养老机构、智能护理设备研发等领域，形成经济增长新动能。

长护险的进一步铺开，意味着人才需求量的急速

上升，这对失能等级评估员、长期照护师以及长期护理服务管理人员等各领域人才来说是一个难得的机会。当前，有的地方通过系统培训培育护理人员，农村转移劳动力占比超40%，为就业市场注入活力。还有部分地方有效利用乡镇卫生院、养老院的现有床位和医护资源，重新激发了机构活力。例如，山东省德州市一地依托基层医养结合体，统筹基层医护人员组建长护险护理团队，实现失能人群服务全覆盖，也增加了医护人

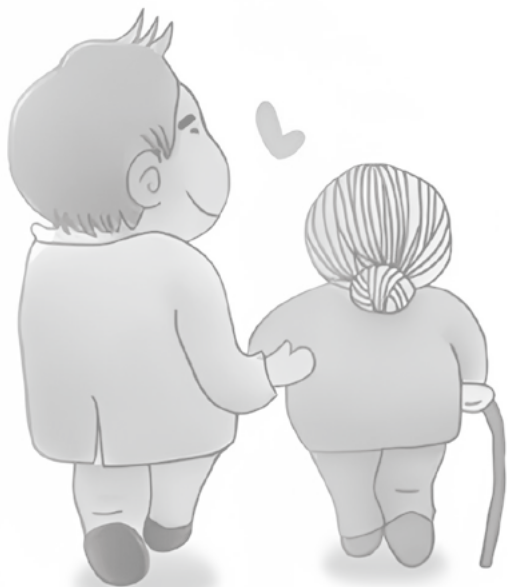
员的业务范围和收入。

尽管推广成效显著，长护险的发展仍面临一些挑战，如筹资可持续性不足、服务标准不统一、专业人才缺口大等等。具体来说，目前长护险资金主要依赖医保基金和财政补贴，这种单一模式恐难应对未来失能人口激增的压力。此外，各地支付范围、待遇水平差异显著，以及持证护理员需求缺口超千万等，也是要解决的现实问题。

长护险的探索，是我国应对老龄化的生动实践。

下一步，相关部门应探索建立多渠道筹资机制，在出台全国统一支付目录的基础上，允许地方因地制宜调整；大力开展“长期照护师”职业技能等级认定和技能培训，鼓励各类院校开设护理专业，及时补上人才缺口；提高服务供给水平，探索建立评估考核机制，让失能老人能够及时兑现待遇，享受保质保量的服务，安享“老有颐养”的幸福晚年。

（来源：《中国老年杂志社》，2025年2月13日）



老有所养  
老有所依

## 香港为善终立法，晚期病患等可“自行决定生死”

在事关生死的政策方面，中国香港特区近日迎来立法突破。根据当地最新通过的相关法律规定，当地成年人在尚有精神能力时，可预先决定自己在生命末期、无自决能力之际是否拒绝接受维持生命治疗，而家属毋须代作决定。

相关文件全名为《维持生命治疗的预作决定条例草案》，已于2023年11月20日在中国香港特区立法会三读通过。此举标志着当地已正式为“预设医疗指示”及“不作心肺复苏术命令”这两个相关部分的实践订立法律框架。

前述草案也列出了三种具体适用场景，分别为“末期疾病”“持续植物人状况或陷入不可逆转的昏迷”及“患上其他晚期不可逆转的寿命受限疾病”。

签署者可决定在这三种情况下，是否做心肺复苏术及维持生命治疗。

为审慎推动这一相关法律改革，各类准备工作前后历时至少约20年。2004年，负责研究当地重大法律问题的香港法律改革委员会发表《医疗上的代作决定及预设医疗指示》公众咨询文件，被认为是

公众咨询；2023年11月，相关草案在当地刊宪。

“这是一个重要的里程碑，让晚期病人在生命的最后阶段，能够有尊严地走完人生旅程，享有更大的自主权。”在解析前述草案三读通过的意义时，中国香港特区政府医务卫生局局长卢宠茂称，“生老病死是自然的规律，有生



随着中国香港特区的人口急速老化现象加剧，改善晚期照顾等服务的必要性不断提升，也为与生死等有关的政策改革带来更大挑战。

推动改革的开端；2019年，中国香港特区立法会展开

必有死，能够善生至善终是中国人对人生美好的一

个希望。”

但他也同时强调：预设医疗指示与安乐死是截然不同的两个概念。目前草案规定的预设医疗指示，其含义是希望当病人于指定情况下的生命晚期、不能自决时，停止或不给予病人所指明拒绝的维持生命治疗，其目的是为照顾病人利益，合乎伦理及法律，让病人自然死亡。订立者亦可在有精神能力作出决定的情况下，取消有关决定。

卢宠茂亦解析了相关立法的主旨所在：医疗科技不断进步，但在病情不可逆转的情况下，相关措施或许只是延长痛苦。“晚期照顾的重点并不在于延续无效、无意义的治疗，而是确保病人能够得到适切的临终关怀。让他们能够在生命的最后一程保持尊严、安详离世。预设医疗指示正回应了这个重要诉求。”

在中国香港特区语境

中，预设医疗指示的英文名称为 Advance Directive，简称 AD，相对被动且需提前进行书面签署。有相关医疗界人士解析称，其类似“生前预嘱”，其实是一种沿用多年的规则。其具体做法为患有严重、不可逆转疾病的病人，可透过预设照顾计划订立 AD，作为协商照护方式的沟通。病人可就自身未来的医疗或个人护理表达价值观、意愿和意向，或作出拒绝接受维生治疗的 AD。

在此之前，中国香港整体仍以“能救则救”为主。且因缺乏专门法律框架清晰相关制度，此种安排亦曾引起争端。受此影响，医护因担心承担刑事责任，普遍不愿意为相关预设医疗指示签署见证，更不愿意执行相关指示。前述草案则弥补了这一漏洞，即避免让医护置身“动辄得咎困境”。

香港立法会议员陈凯欣也指出：草案完成审议，

有望改善病人死亡和临终素质（内地称“素质”），同时保障医护人员、救护人员在执行职务期间“安心地遵照病人的意愿，避免他们违反专业责任的风险。”

前述草案通过后，按照相关规定，“预设医疗指示”和“不作心肺复苏术命令”两个部分均采取秉持“慎入易出”原则，为订立者提供灵活便利的撤销机制，以顾及订立者日后或需修改决定的情况。订立者只要有精神能力就维持生命治疗作决定，便可随时以口头、书面或销毁等方式即时撤销指示。

此外，在前述草案通过后，中国香港特区政府则会预留 18 个月准备期，以此让医疗机构、相关部门和团体有充足时间更新指引、记录和系统，并为前线人员提供必要培训。

（来源：《财经杂志》，2024 年 12 月 6 日）

## 养老“短托”，如何“托”起老人的晚年幸福？

近期，上海短托养老热度攀升，尝试选择短托的老人正越来越多。而从今年开始，“短托”服务并非“节假日特供”，一大批养老机构已将其作为常态化工作之一，服务量也逐步走高。不同于一年一签的传统养老院长期照护服务模式，短期托养满足了老人及其家属临时托养需求，缓解家庭照料的压力，解决喘息照护、术后照护、特殊时期照护等难题。

前不久，上海市民政局印发《上海市养老机构品质提升三年行动方案（2025—2027年）》，鼓励养老机构常态化开展短托照护。养老“短托”，如何“托”起老人的晚年幸福？

家住上海市杨浦区的徐女士今年72岁，一直有到养老院去养老的打算。

不久前，她家附近的杨浦区禾和养老院推出了养老“短托服务”，她便选择来体验一下。徐女士选的是两人一间的房型，价格每天220元，她打算先住上半个月。

徐女士说：“因为养老院推出了短托服务，我觉得很好，所以想来尝试一下。目前已经住了一个星期了，如果半个月我身体还没好的话，可能会住一个月或两个月。将来我肯定还是要选择养老院的，

现在先体验一下服务。”

徐女士有一些基础疾病，这家养老院提供的医养结合服务，比较适合她身体的康复。加上养老院经常有丰富多彩的文娱活动，也让她很满意。

徐女士表示：“我住的养老院有西医、中医、康复，所以比较适合我。这里的活动也挺多，正好过来住的半个月，他们有志愿者活动、‘三八’妇女节活动、植树节活动，我觉得排得满满的，很充实。”



短托老人群体康复

和禾和养老院副院长杨庆娣告诉记者，在这里，1至20天时限的短托服务实行按天计费，每张床位180至260元/天，具体根据老人的身体状况和护理等级来确定。

杨庆娣说：“目前，我们的短托服务有好几种方式，认知症康复可以短托，也可以训练。我们主要做老人出院后的康复、子女外出不能陪伴、家政人员节假返乡、养老机构的短托体验等。这里可以一天起住，老人也可以白天短托，晚上回去。我们也提供家庭照护床位的社会支持。”

杨庆娣还介绍，院内房型以两人间为主，橱柜、电视等基本配置齐全，也有独立卫生间。

除了舒适的环境和智能化的配置，短托也享有更多优质服务。此前很多选择短托的老人，最后都转为常住客户了。“为老人送医，我们代配药，就是陪诊，我们有提供相应的服务，并且机构本身医务室的配备也比较齐全。我们有全科、检验科、中医科、康复科，也可以输液。如果老人选择短托的几天要输液，需要有人看护，就可以送到我们养老机构来。过年前后，好多

老人因为子女不常在身边，过节保姆回家了，所以进入了短托。在我们这里住了以后，有七八个老人都转入常住了。”

杨浦区保利和熹会颐养院也推出了“短托服务”，周期为1至5天。院长周伯强告诉记者，自从他们推出短托后，房间预定十分火爆。

周伯强表示：“很多来住短托的老人就是想住养老院了，先来体验一下，90%都是这样。我们有三个房型，一个房型是180元/天，35平方米；另一个41平方米，230元/天；还有一种65平方米，是280元/天，有两间房一个客厅，还是江景房能看见黄浦江，280元的费用包含三餐。从目前来看，因为这个价格比较便宜，预约全部满了，没有空房间，房型一经推出就没有了，需求还是很大的。”

据介绍，室内配有衣柜、床头柜、卧具、电视、



短托老人中医体验

桌椅等基本设备，还带一个卫生间。卫生间里，洗脸池、如厕区、淋浴区都是按照适老化要求建设的，干湿分离，配有防滑凳、防滑扶手、毛巾架、紧急呼叫器等。

周伯强表示，他比较看好养老短托这项新业务，也正在积极布局、升级服务。“养老机构前期刚开始主打这项业务能增加很多营收，短托也会成为很好的新趋势，对机构的品牌宣传也好。现在我们在积极做这些多元业务，总之不能让床空着。”

多位养老机构负责人对记者表示，养老机构拓展短托服务业务，一方面解决了家有老人的一些燃眉之急，另一方面也让不少老人有机会走进养老院，打破固化认知。

记者采访了解到，杨浦区共有62家养老院和老年日托中心，目前已有26家养老机构推出了短托服务，短托周期从几天到几

个月不等。上海市杨浦区民政局局长徐佳表示，目前正在对短托服务进行升级，考虑为老年人提供“量身定制”的内容。

徐佳说：“在老人的照护服务方面，从原来进到养老院可能是一个护理员进行单一服务，现在升级到整个团队在为入住的老人进行服务，有内设医疗机构的医生，有康复师，为老人治病、做康复、照料生活，还有文化活动等，相当于在打组合拳对老人进行团队服务，这就是服务方面的升级。另一方面，鼓励养老机构以团队输出专业服务的形式进到社区，进行家庭照护床位服务，类似于短托，根据老人的身体情况进行评估，推出个性化的、菜单式的组合服务给到老人，老人可以不进养老机构，在家里面就能享受养老机构输出的专业团队的服务，这其实是一种养老短托服务的拓展。”

实际上，从去年底开

始，上海就鼓励养老机构开展“试住体验”，推动短托养老服务走向“常态化”。比如上海市普陀区，区内首批提供“短托服务”的养老机构是14家，后来增至26家，实现了全区短托养老服务常态化。上海的不少养老机构还开展入住消费体验活动，让老年人亲身试住体验。

上海市民政局养老服务处副处长李苏晋表示：

“我们一次性推出了100多家养老机构，一起来开展入住体验的优惠活动。养老机构推出短期入住其实也是为了打消大家的顾虑，表明入住不是一次性的选择。这些机构会提供3至7天，甚至最长一个月的优惠，有的机构100多块钱可以住3至7天，有的甚至免费。从侧面也说明了养老机构对自己服务品质的信心，能够尽可能地促进供需的精准匹配。”

（来源：央广网，2025年3月14日）

## 中国人民大学老年摄影协会 作品欣赏



北坞春色  
陶伟



1	2
---	---

1. 海天 马琰
2. 穹天 刘庆中





1	2
3	4

1. 欧洲田园风光 甄真
2. 踏春颐和园 张武化
3. 托起希望 陶斯夫
4. 书画大地 吴和泉







旦舞 尚大成

# 中国人民大学老年书画研究会 作品欣赏



马秀芹  
荷



史文芳  
鸟语花香

实事求是 程天权

中國人民大學

毛澤東同志為陝公題筆題詞為校訓永守不忘

實事求是

二〇二五年三月 程天權書

党办的大学让党放心 赵永奎

習近平總書記在中國人民大學考察時強調

党辦的大學讓党放心  
人民的大學不負人民

歲在乙巳桂月人民大學老年書畫研究會趙永奎書

## “八百人大教室”的名字从何而来？

“八百人大教室”的名字从何而来？它与陕北公学又有何渊源？今天，让我们一起走近校史，揭开“八百人大教室”的神秘面纱。

“八百人大教室”的名字与陕公大礼堂颇有渊源，后者由陕北公学师生亲手搭建，能容八百人，凝聚着无数人的青春热血，见证了陕北公学的峥嵘岁月。

据陕北公学首任校长成仿吾回忆，1938年夏天，

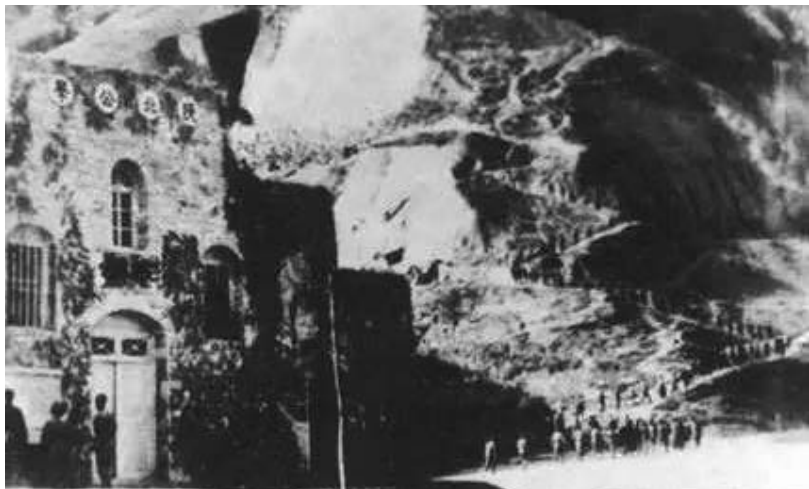
陕北公学师生来到延安城北门外的小沟坪，“自己动手盖了一个大礼堂，可容八百人，下雨天就有大教室上课了。”这里所说的“大礼堂”便是陕公大礼堂。

最初，陕公大礼堂多用于陕公总校举办高研班，同地办学的中组部、鲁迅艺术学院和抗大三分校等也协作使用。后来，由于日寇飞机反复轰炸延安城，致使城内原有的会议场所不宜使用，陕公大礼堂时

常为中共中央、西北局和陕甘宁边区政府等办公所用。这一时期，陕公大礼堂也被称作“中央大礼堂”，直到1942年底中共中央办公厅在延安杨家岭正式建成新的“中央大礼堂”，有关“中央大礼堂”的会议讯息才成为后者的特指。

寒来暑往，这座大礼堂常常座无虚席。它见证了陕甘宁边区第一届参议会、延安模范青年大会等多项重要会议的召开，见证了《生产大合唱》《黄河大合唱》的首次演出，迎接、欢送了一批又一批胸怀家国的先锋分子。慷慨激昂的歌声在这里回荡，雄韬伟略在这里展卷，璀璨群星从这里升起。

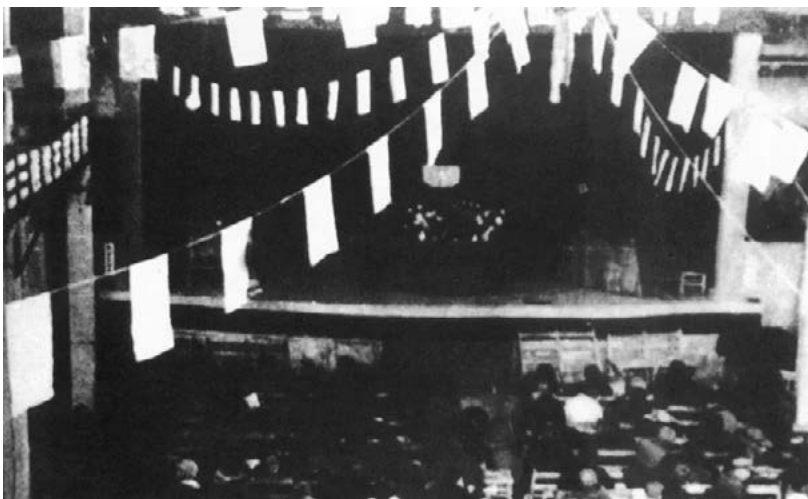
1939年2月，因办学需要，中共中央决定中央党校迁至小沟坪。1941年



陕公大礼堂



日军轰炸延安城



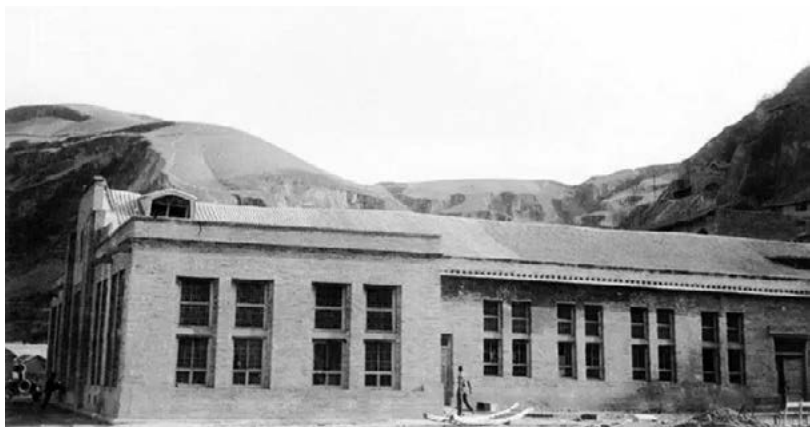
陕甘宁边区第一届参议会现场



《黄河大合唱》首演合唱团队——抗敌演出队全体成员合影

年底，陕公大礼堂被划拨给中央党校，拥有了新的名称——党校大礼堂，并见证了无数光芒熠熠的历史时刻。1942年2月1日，中央党校在党校大礼堂举行开学典礼，毛泽东在典礼上作了《整顿学风党风文风》（即《整顿党的作风》）的演说。同月2日，毛泽东又在党校大礼堂给延安干部作了《反对党八股》的报告。1943年7月至11月7日，礼堂被改扩建为占地1200平方米的中央党校大礼堂，配备化妆室和灯光道具室，南墙外还镌刻着毛泽东的头像，镶嵌着“实事求是”四块白砂岩石刻，宽阔庄严。

1947年3月，党校随中央机关撤离延安小沟坪而停办。同月19日，国民党胡宗南军队侵占延安，为构筑工事，严重破坏了当地包括党校大礼堂在内的大型建筑物。期间，礼堂南墙上的“实事求是”石刻被当地民众取下并悄

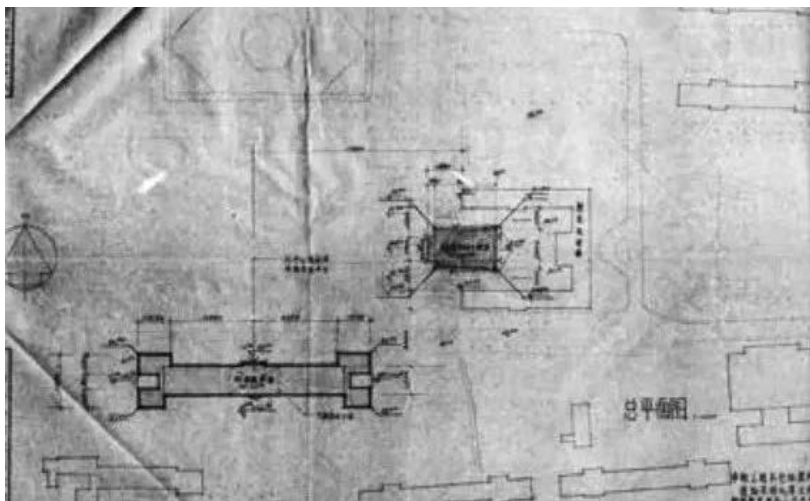


中央党校大礼堂

悄埋入泥土，静候新生。1954年，延安师范学校在原中央党校大礼堂基址上劳动时，挖出了这四块石刻，交由延安革命纪念馆展览，大礼堂的故事也重新浮现在人们眼前。

1964年，“八百人大教室”在人大校园内初建。

与最初的陕公大礼堂一样，这座教室能容八百人，被人大人亲切地称为“八百人大教室”。那时，明德堂尚未建成，求是楼西侧也还没有能够举办大型校级活动的大教室，“八百人大教室”作为各类活动举办的主要场所，承载了



八百人大教室总平面图

无数人的光荣与梦想。开学典礼、名家讲座、作品路演、文娱演出……一代代人大学子在台前幕后留下了宝贵的青春回忆。

后来，八百人大教室经历了改造，座位数从八百个减少至六百多个。2014年，学校投入资金，再次对其进行修缮。如今，八百人大教室舞台总面积达105平方米，总座位数为430个，新的座椅由中国人民大学教育基金会组织校友捐赠，背面还制有含捐资者姓名的纪念铭牌。

时光流转，虽然座位数量几经变化，整体环境也更加舒适，但“八百人大教室”这个名字却一直保留了下来。这是对校史的传承，也是对青春的纪念。

在这里，智慧的火花灿烂绽放。讲堂上，专家学者剖析前沿科技、社会热点与文化精髓，为同学们拓宽学术视野；座谈中，各路名家围绕多元主题深入探讨，不同观点交汇碰



2004年，“周星驰的电影艺术与成才之路”活动在八百人大教室举行



2007年，中国人民大学首届人文知识竞赛在八百人大教室举行



2007年，中国人民大学83级本科生毕业20周年返校活动在八百人大教室举行

撞；辩论场上，辩手们唇枪舌剑、逻辑清晰，言语交锋中流露思辨的魅力。

在这里，青春的风采尽情展现。“一二·九”合唱比赛中，激昂的歌声承载着人大学子对历史的铭记与对未来的期许；话剧、舞蹈、音乐会等文艺演出精彩不断，才华横溢的演出者在舞台留下最美的姿态；各类学生社团活动在此蓬勃开展，成员们用创意与热情点燃会场。

陕公大礼堂几易其名，见证了时代的发展。如今，经过发掘与复建，它已成为人们在延安学习考察的重要“打卡”地。

八百人大教室几经修缮，承载了一代代人大人的青春，镌刻下无数闪光的瞬间，师生在此欢聚一堂，思想争锋，艺海遨游。

一部校史，两座建筑，数代人大人，共同书就青春的诗篇。

（来源：中国人民大学微信公众号）

## 跨越阴山南北的考古人生

### ——访中国人民大学历史学院考古文博系魏坚教授

常成 毛艺霖 张天翼

#### 人物简介

魏坚，历史学博士。1955年12月生于内蒙古呼和浩特市，1982年毕业于吉林大学考古专业，长期在内蒙古文物考古研究所从事考古工作，任副所长、研究员。2004年6月调入中国人民大学历史学院，任考古学及博物馆学专业教授、博士生导师、中国人民大学北方民族考古研究所所长、博物馆副馆长、考古文博系主任。现为国务院学位委员会考古学科评议组成员、中国历史研究院学术咨询委员会委员，兼任中国元史研究会副会长、中国岩画学会副会长、中国社会科学院古代文明研究中心客座研究员、台湾逢甲大学客座教授、郑州大学、内蒙古大学、内蒙古师范大学和吉林师范大学兼职教授等。多年从事阴山南北及陕晋冀北部地区考古学文化的发掘与研究，命名了“庙子沟文化”“永兴店文化”等四个考古学文化类型，建立起了这一区域史前文化的考古学文化编年体系。主持阴山南北战国秦汉长城和岩画调查、居延汉代烽燧发掘、河套地区汉魏遗存和元上都的考古发掘等，均取得丰硕成果。其中元上都遗址2012年被列为世界文化遗产。迄今共主持80多项考古发掘项目，出版学术专著11部；主编《内蒙古文物考古文集》第一辑、第二辑、《东北亚古代聚落与城市考古国际学术研讨会论文集》《北魏六镇学术研讨会论文集》《秦风魏韵——固阳秦汉长城与北魏怀朔镇学术研讨会论文集》《中蒙俄联合岩画科考与论坛论文集》等13部；2014年创办学术刊物《北方民族考古》，并出版《北方民族考古第1辑—第10辑》。发表研究报告和论文等150余篇，在国内外相关学术领域有着广泛的影响。



从轰动亚洲的金斯泰洞穴到影响世界的元上都，他用手铲找寻草原先民的足迹，见证内蒙古考古的一路前行；从20多年的田野发掘一线到三尺讲台，

他用一腔热血和几十年如一日的辛勤付出助力考古学的茁壮成长。

自1978年进入吉林大学与考古结缘50多年，他始终与中国考古学的成长

与发展一路同行。阴山南北是他眷恋的土地，辽阔是他人生最好的注脚。他就是中国人民大学历史学院考古文博系魏坚教授。

### “内蒙古广阔天地，大有可为”

1955年12月，魏老师出生于内蒙古呼和浩特市。喜欢读书的魏老师从小就对历史产生了浓厚的兴趣，跟着长辈们在草原上读书看报、写生画画。少年时分的经历让魏老师对这片辽阔的土地充满了眷恋，回到家乡、建设家乡的信念也就此生根发芽。1978年刚刚结束知青生活的魏老师如愿进入吉林大学历史系考古专业学习，吃苦耐劳、朴实无华的“吉大考古精神”也就此成为了魏老师50多年考古生涯

最深沉的底色。

1982年，魏老师婉拒了张忠培先生留校任教的邀请，决定回到内蒙古自治区文物考古研究所工作。绵亘东西的118万平方公里的土地对魏老师而言无疑是一片等待探索与发现的沃土，处处隐藏着未知的文明密码。在内蒙古的20多年的考古岁月里，从庙子沟遗址到崞县窑子墓地、从元上都遗址到金斯泰洞穴遗址，魏老师见证了内蒙古考古无数个“第一次”，也陪伴着内蒙古考古的一

路成长。也正是在内蒙古考古研究所工作期间，魏老师“发明”了影响全国考古界的田野考古汇报会制度。

在内蒙古工作的20余年里，魏老师命名了“庙子沟文化”“永兴店文化”等四个考古学文化类型，基本建立起了内蒙古区域史前文化的考古学文化编年体系，主持阴山南北战国秦汉长城和岩画调查、居延汉代烽燧发掘均取得丰硕成果。而其中对魏老师人生影响最大的一次考古发掘莫过于元上都。

### “自从我来了元上都，就从未想过离开”

魏老师和元上都相遇

最初其实是一次“偶然”。

1992年羊群庙发生了“盗

墓”事件，自治区政府请文物考古研究所组成联合调查组，协助侦破盗墓案件。在执行任务期间，魏老师来到元上都考察。此时正值草原的夏末秋初，夕阳西下时分，魏老师站在草原上，遥望这座曾对世界历史产生重大影响的都城。曾经的繁华已经隐没于历史的尘烟，只留下满地的芳草萋萋。这似乎是一次“宿命般”的相遇，在草原夕阳下的惊鸿一瞥成为了10多年来考古故事

的开头。

从1992年开始调查测绘，从1995年开始清理发掘，再到从2001年开始资料整理与遗址保护，魏老师就这样和这座伟大的“东方故都”相伴了整整16年。2008年，上下两册《元上都》考古发掘报告问世，为魏老师与元上都的故事画上了一个小小的逗号，却远远不是终点。从21世纪初，元上都正式启动申报世界文化遗产的工作。当时魏老师已经调往人大工作，

但元上都始终都是魏老师的“精神故乡”。从申遗文本的策划写作，到项目评审答辩，每一个环节都凝结着魏老师的心血。其中，申遗文本的核心之一就是魏老师花费7年时间才整理完成的《元上都》考古发掘报告。每年夏天，魏老师都会与好友、学生一起相约前往“元上都”考古，这个习惯也一直延续到了今天。

## 从田野一线到三尺讲台，初心不改

2004年8月，刚刚在内蒙古自治区文物考古研究所成立五十周年庆典会上做完闭幕致辞的魏老师登上了前往北京的列车，只身一人来到中国人民大学开办考古专业。

从田野一线到三尺讲台，变的是岗位，不变的是对考古事业诚挚的爱。从组建教师团队到开办考

古专业，很多学校用近20年才完成的专业发展道路，人大仅仅用了不到一年。在建系之初，魏老师就参考国内各所高校考古学的办学理念与优势，提出将北方民族考古确立为人大考古学科发展的方向。2005年初，在魏老师的组织和大力推动下，人大成立了北方民族考古研究所，在

匈奴考古、鲜卑考古、金元时期考古、西域考古等领域均取得了突出的成果。从2014年开始，人大考古在发扬自身特色的基础上，将“立足北方，重视西域，挺进中原，发展长江流域”确定为未来的发展方向。目前人大考古已经成长为为全国考古学教学与研究中的一支重要力量。

从2004年进入人大工作至2022年退休，在18年的时间里魏老师一共培

养了152位硕士研究生，40位博士研究生，8位博士后。200位学生从这里走

向广阔的学术天地，奔赴属于自己的考古人生。

## “何以中国，因有边疆”

在50多年的考古岁月里，魏老师投身北方民族考古，用手铲再现北方民族的过往，诠释中华民族共同体的形成与发展。正是得益于魏老师50年来的付出与努力，我们才得以窥见北方民族隐藏于史册背后的无数历史瞬间。“何以中国，因有边疆”，魏老师强调，正是因为北方民族的南下和多民族交融，才使得中国不断发展壮大，由原来的华夏形成了现在的中华，造就了今天的中华民族共同体。

从田野发掘到三尺讲台，魏老师始终不忘初心，

默默耕耘，不少魏老师的学生已经站上讲台，接过传承中华文明、赓续考古精神、书写中华民族历史的接力棒。在新疆的唐朝墩古城、在辽阔的元上都、

在内蒙古的草原上，二十年教书育人的成果已经开花结果。

（本文作者系历史学院学生）



# 知行砺党性，赤子报国情

## ——记中国人民大学信息学院原党总支书记严守权先生

林浩盛 余晨曦 阙嘉毅

### 人物简介

严守权，男，1946年出生，江苏扬州人。中国人民大学信息学院教授，中国人民大学信息学院原党总支书记，有着50余年党龄。1970年毕业于北京大学数学系并留校工作，同年入党。1978年在中国人民大学复校，信息学院筹办伊始时调入，担任信息学院党总支书记，并负责班级的教学以及管理工作，拥有丰富的教学经验。任职期间，曾先后与五届行政班子合作共事，为信息学院的建设和发展乃至我国的信息化事业做出了贡献。



习近平总书记强调：没有信息化就没有现代化。适应和引领经济发展新常态，增强发展新动力，需要将信息化贯穿我国现代化进程始终，加快释放信息化发展的巨大潜能。以信息化驱动现代化，是落

实“四个全面”战略部署的重要举措，是实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴“中国梦”的必然选择。在中国人民大学信息学院，有一位老教授，他见证了信息学院从无到有，从一穷二白到

工善器利、师资雄厚的全过程，并为学院的党建事业做出了卓越的贡献，也为中国信息化事业的发展贡献了力量。他就是中国人民大学信息学院原党总支书记严守权先生。

## 一、初出茅庐，少年志报国

1946年，严守权出生在扬州文昌阁边一户普通人家。1949年的一个早晨，年幼的严守权推开窗门，看见无数倒在街道酣睡的解放军战士。战士们夜间进城，没有打扰百姓。这不同于那个战乱年代的任何一支军队，严明的军纪让年幼的严守权深受感动。此时，这支中国共产党领导的军队，在他幼小的心

中埋下了爱党敬党的种子。

文昌阁的对面是旧时的校场，新中国后改成工人文化宫，扬州市的政治活动都在那儿举行。年少的严守权，踮着脚，扒着窗，望着一路之隔的旷地上，一幕幕政治场景在少年的眼前揭幕、落幕，再揭幕、再落幕。懵懂的少年，开始对国家发展有了一些朦胧的理解。

中学时代，他就读于有着深厚爱国传统的扬州中学。朱自清、江泽民等名人都曾在这个书声朗朗、笔墨溢香的校园留下痕迹。书里书外，老师们总是满怀热情地引导学生们热爱祖国、报效国家。高考时，严守权毅然在志愿表上填报了国防最专业的航空专业。后来在老师的指导下，选择到北京大学数学系继续学业。

## 二、踏入燕园，重走长征路

1964年，怀揣着热诚的理想，严守权来到北京大学数学系学习。初入燕园，深奥的代数令他痴迷，热情的师友令他醉心。在燕南园老师家中，他第一次看到了莹莹曳曳的电视机，《白毛女》的芭蕾舞步在他眼前流连。在代数课堂上，演算的沙沙声在他耳边轻语。

1966年，“文化大革命”开始了。师生们的燕园生活不再宁静。1967年，全国大学生大串联。北京大学一百多名学生组织了“北大长征队”，发起“重走长征路”活动。这是令严守权终生难忘的经历。同学们乘坐火车到武汉，再到长沙。然后，步行至井冈山，再步行至瑞金集合

地，开始了重走两万五千里长征路的征途。同学们有着高涨的革命热情，背负行囊，日行一百二十里。一路上，无数无名红军的坟墓映入眼帘，震撼着懵懂青年们的心灵。江西革命老区民众的贫困生活，更加激起他心中改善社会、造福人民的决心。这短短两个月的经历，在严守权

的脑海中留下了永久的烙印，使他深刻了解了社会的现状，更加坚定了刻苦学习的决心。学习、报效国家、造福人民的决心。

### 三、光荣入党，淬炼知与行

1970年，严守权从北京大学数学系毕业并留校工作。在那个特殊的年代，他由学校党委宣传部主任及驻校军宣队负责人、8341部队指导员介绍入党。1970年7月17日，他的入党申请书在支部大会通过，他光荣地加入了中国共产党，完成了多年以来

的心愿。入党后，他深知责任重大，在理论和实践上不断提升自己。

理论上，出身理工科的严守权非常重视对马克思主义理论的学习。他和来自马克思主义学院和法学院的两位同志组成三人学习小组，一起研读马克思主义著作，在理论上充

实自己。出身理工科的他时常向两位主攻文科的同志请教。

实践上，严守权多次到基层去锻炼、实践。1976年唐山大地震，他积极报名到一线抗震救灾。条件虽艰苦，但他毫无怨言。因为他深知，共产党员就应该冲在第一条线。

### 四、转战人大，白手起家建信院

1978年，全国高等教育事业拨乱反正，中国人民大学复校。为服务国家经济建设，信息学院也在紧锣密鼓地筹办之中。正是在这时，严守权放弃了在北大稳定的工作，选择到人民大学信息学院开辟新的事业。“当时为什么我想到人大来？就是因

为我不愿意在北大的机关待着。一个有信念，有理想的人，应该扎扎实实地在第一条线做工作。当时人大信息学院要筹备、要创业。我觉得我有责任参与建设。”

肩负着党总支书记责任的严守权为信息学院的建设做出了不可磨灭的贡

献。他见证了信息学院从无到有，从一穷二白到工善器利，从缺兵少将到师资雄厚的全过程。他也为信息学院培养出无数优秀共产党员，严先生的桃李在全国开花结果，为中国现代化、信息化建设输送一脉又一脉新鲜的血液。

## 五、结语

从扬州文昌阁的童年懵懂，到扬州中学的朗朗书声，他立下了报效祖国的远大志向。从菁菁燕园的师生情深，到重走长征

路的社会实践，他最终圆了入党的夙愿。从唐山一线的抗震救灾，到人大信院的建设，他用一生兑现了共产党员为人民服务的

铮铮誓言。严守权先生无愧为师之表率、党之先锋、国之栋梁。

（本文作者系历史学院学生）



## 五月的歌声——别开生面的支部节日活动

史文芳

今年“五一”国际劳动节，我们支部以别开生面的“点歌台”形式，组织大家共度节日。

4月16日支部微信群中就发出了活动通知：各位老师好！五一劳动节即将来临，让我们用五支部特有的方式，欢度节日。我们采用“点歌台”的形式，让支部活动呈现个性化的新亮点。具体操作是：“老师们于4月30日或5月1日当日，挑选一首或二首‘我最喜欢的歌’，把相关歌曲或演唱视频，转发到群里，我们大家一起分享。”还贴心地提醒不会发歌曲或视频的老师，让他们“提供歌名或歌词，我们来搜索播放。”通知号召“大家积极参与”，以此“丰富我们的支部生活，展现大家的精神风貌。”

大家看到活动通知后，便开始积极准备。

4月30日一早，支部微信群内，书记马琰老师就率先发出了歌曲《走进新时代》，在她的引领下，活动正式开始。随后，《真正的原唱来了》《我们举杯》《北京颂歌》，一个个歌曲，伴随着灿烂的早霞、火红的太阳，放声《歌唱祖国》。

我们高唱《没有共产党就没有新中国》《五星红旗》高高飘扬，红旗映红祖国每一寸山河，让中国人扬眉吐气。我们祝福《我的祖国》，把壮丽的青春献给你，愿你永远年轻，永远快乐。虽然生活在不同的空间，但我们有《军人本色》，在绿军装这普通颜色里，承载着国家的使命、祖国的尊严、人民的安全。在美如画的

锦绣河山中，《我为祖国献石油》，各行各业的劳动者纷纷走进了我们的“点歌台”。

一条大河波浪宽，这英雄的土地、我生长的地方，是《我的祖国》。虽然已经退休在家，但依然感到《我们的生活充满阳光》：幸福的花儿心中开放，憧憬那美好的革命理想，为祖国贡献青春和力量。《我是一条小河》《相逢是首歌》，满满的真情温暖人心。《我从雪山来》手捧着《绒花》，电影《小花》的画面呈现在脑海：世上有朵美丽的花，那是青春吐芳华。《牧羊曲》歌声满山飘，尽管我们很《忙》，但不忘《父母的恩情大于天》。

歌声中有青春的回忆、满满的真情，温暖着我们、

激励着我们，《再见了大别山》，不忘初心，继续前行。

刘秉淑老师感慨道：我们多日不见，今天欢聚一堂，以歌会友，以歌交心，以歌回忆我们的心路历程。我们似乎又回到从前那难忘的日日夜夜，甚至回到了幸福的童年，唱起了《找朋友》。她提议，在活动依依惜别之际，让我们一起高唱《革命人永远是年轻》！

郭树岐老师在微信群里向大家问候，祝福大家健康。王路芳、韩正如、于秀贞、黄夏美、魏凤云、李素萍、冯艳宁、史文芳等各位老师都纷纷在群里推荐歌曲，发送祝福的话语。

五支部“点歌台”的活动，也得到了学校离退休党委及其他支部书记：任兵、马秀芹、刘秀凤、吴亚平、杨志等老师们的友情加盟，纷纷推荐脍炙人口的歌曲前来助兴。

我们共同祝福祖国《万疆》繁荣昌盛！祝福我们《如愿》幸福安康！本次支部活动在《江山》歌曲中圆满结束。在这场网络活动中，我们推荐、听歌、共同品味着每首歌的词曲，陶醉其中、被乐感染、被词感动、被旋律震撼！“点歌台”活动虽然结束了，但是飘荡在红色五月上空的歌声仍然余音缭绕。

几年来，支部制作了十四期小视频，成为支部活动的特色，在不同的节

日里记录我们不同的生活侧面。生活美照折射出我们乐观的心态，书法绘画充满了生活的空闲，含饴弄孙让我们享受天伦之乐，手工制作透出我们的心灵手巧；社区建设有我们党员的身影，休闲旅游我们去看祖国的河山，银发一族继续强身健体，四季盆景美化我们的家庭空间，能歌善舞绽放我们的不老年华，把红歌唱到海外显示赤子之心不变……

注：书名号《》里是我们点放的所有歌曲，把它们串联起来，也是我们的心声。

（作者史文芳系教务处退休干部）

## 我的“小升初”经历

李如海

现今的小学毕业考试和“小升初”考试合二为一，程序简单多了。当年我的“小升初”却复杂得很，回忆起来亦饶有兴味。

我是1953年7月初，在故乡河北省深县（现深州市）参加了“小升初”考试的。当年是在新中国成立后首次将寒假招生正式改为暑假招生，因此，我读了六年半小学。

当时我在清辉头高小就读，到1952年底才接到延期升初中的通知。当年我们高小有两个毕业班，100人。有一半人因年龄偏大、家庭困难，或因个人学习成绩差等原因，放弃升学。他们或到工厂上班、或去参军、或是回家种地。我村的七个毕业生中，只有我准备报考初中。

我是幸运的，因为清

辉头高小决定让打算升学的学生到校在老师指导下复习前两年所学功课，主要是算术和语文两门。而当地有很多高小就让毕业生回家备考，学校甩手不管了。

利用春节后3月初到6月底这四个来月的时间，在老师指导下，我们系统复习了高小两年学过的算术和语文，做了一些老师找来的前两年升初中的考题，还做了不少老师们自



拟的模拟题，这对我们帮助很大。

尽管学校如此重视，但我校升到县中和其他中学与师范的学生只占高小毕业生的15%，其他高小也基本如此，甚至更少。可见当年“小升初”的难度是很大的。

这是因为考生众多：不仅有本届的，还有不少往届的；不仅有本县的，还有不少外县的。僧多粥少，录取名额有限。再加上当年考试程序繁杂：先初试，再复试；还要按学校名气依次进行。首先由名气最大的深县中学出题考试、录取，然后才是其他各类中学、师范错开日期，依次自行出题考试、录取。这样做的好处是考生选择余地大，没考上县中的考生还可到别的中学甚至是外县的中学参加考试。缺点是太折腾这些还是少年的考生了。因此，当年我县的“小升初”考试直到7月底方结束。

## 一、初试

深县中学的初试、复试需要3~4天的时间，真是熬人。

报名一项是个人定下报考哪所中学或师范之后交高小统一去报。我们高小只有我和吴国华同学报了县中，我俩都是我校学习成绩拔尖的，其他人对县中望而生畏，不敢报考。在考试的前一天下午，需本人到县中去看考场。在4000名考生中，那些路远、在县城又没亲友可投宿的约有1500人，还需给安排住宿。其中多数人被安排在城关各小学考试与住宿。我俩的考场则被安排在了县中教室，住宿是在县中斜对面县委的一间会议室。进去一看，已有十来个考生“入住”了。地面上铺了厚厚的麦秸，没有被褥。好在考试期间多阴天，偶尔还下阵小雨，故不太热。考生的饭食自理。我娘让我带了5000元钱（旧币，相当于现在的5角）。国华

从家里带来18个发面窝头。我每餐都到附近饭馆买一大碗带菜的面条，分给国华一半，再吃他一个窝头就饱了，顿顿如此。

因为当年考生都用钢笔答题，所以，开考前，主考老师先提示考生：讲台桌上有两瓶黑墨水，可以随时来给钢笔加注。

第一天上午考算术，8:30开始。算式题和应用题中的几道有些难。但我们在高小复习阶段做过类似的题，所以答时比较轻松，到交卷时我已检查两遍。走出考场与国华对了答案，都没什么错。但是对不少考生来说是答不出这些难题的，于是他们就“走”人了。

下午2点考语文，我们考场少了1/3的人。据说有的考场有1/2的人弃考，合起来约有1000多人。

下午语文的考题难度中等，有造句、填空、改病句、改错白字等题型。最后是给出一段描写农村

新貌的文字，让考生写 350 字左右的读后感。这类题型我们在高小复习阶段也做过练习，所以也驾轻就熟。

## 二、复试

考完初试的第二天下午，到深中北门内西墙上看榜，是以高小为单位竖写的浅绿纸榜。我和国华找到清辉头高小就看见我俩都通过了初试。榜上共有 800 人。我俩到设在榜下不远的复试考场分配处领到一张写有复试考场（都在深中教室）与考生姓名的纸条，又到考场找到自己的号位就返回住宿点了。

第三天上午 8:30 的复试考算术，算式题和应用题中难点较多。由于我和国华两人准备充分，倒也都做出来了，在考场上检查了一遍就到时间了。走出考场与国华对了对答案，发现他错了道 5 分的题，是粗心所致。他有点焦虑，我安慰他，鼓励他下午的考试要细心些。

下午的语文考试又有

1/3 的人因上午的算术考“砸”，升入深中已无望，便弃考了。语文考题比初试难些。增加了 50 分的作文题，题目是《我的家庭》，要求写 500 字左右。前面的造句等题型我很快就答完了，后面这道作文大题，由于复习阶段高小的老师也出过这个题目，老师还提过明确要求，即写家庭成员时不要对每位都平铺直叙，要有重点地写一两位对你正面影响大的成员。还帮我修改了这篇模拟作文。因此，我写起来较得心应手。我家有 6 口人，父、母、大姐、二姐、哥哥和我。重点写了我那在铁路当工人的父亲，他曾参加过 1923 年的长辛店“二七”大罢工，并于 1948 年冒死支援解放石家庄的斗争。接着又写了我大姐，她 1938 年高小毕业参加了地下党，以小学教师身份做掩护从事革命活动。之后又当了区委书记，率领区游击队和民众先后

与日寇、蒋匪军进行战斗。他俩对我的影响很大，决心长大后做他们那样的人。

由于考前准备充分，答题顺理成章。由此可见，机会总是留给有准备的人。我把答完的语文试卷检查了两遍之后提前交卷。过了一会儿，国华随着钟声笑眯眯地走出考场，不用问，他也一定考的不错。

语文考试前，监考老师就宣布，语文考完后半小时，全体都要回到教室前，有老师来与考生见面。见面就近似于如今考公务员的面试，但是简单了许多，每人只用 2~3 分钟的时间。主考老师问考生家有几口人？为什么考中学等等。因为考前没有体检，所以见面没有公开的一项“任务”是查看考生的健康状况，是否有病态？是否有口吃？是否长成了“歪瓜裂枣”的形象？这项内容不到一小时，即把 500 多人查了一遍。大家就回了住点或回家，准备次

日上午9:30来看最后的录取榜。

### 三、录取

第四天上午，我同国华满怀信心准时到张榜处看榜。复试后录取200人的榜仍贴在初试榜的墙上。红纸写的墨笔字，竖行，每行5人，最北面是头行。一到此处就见到了“落第者”伤心大哭的场面。

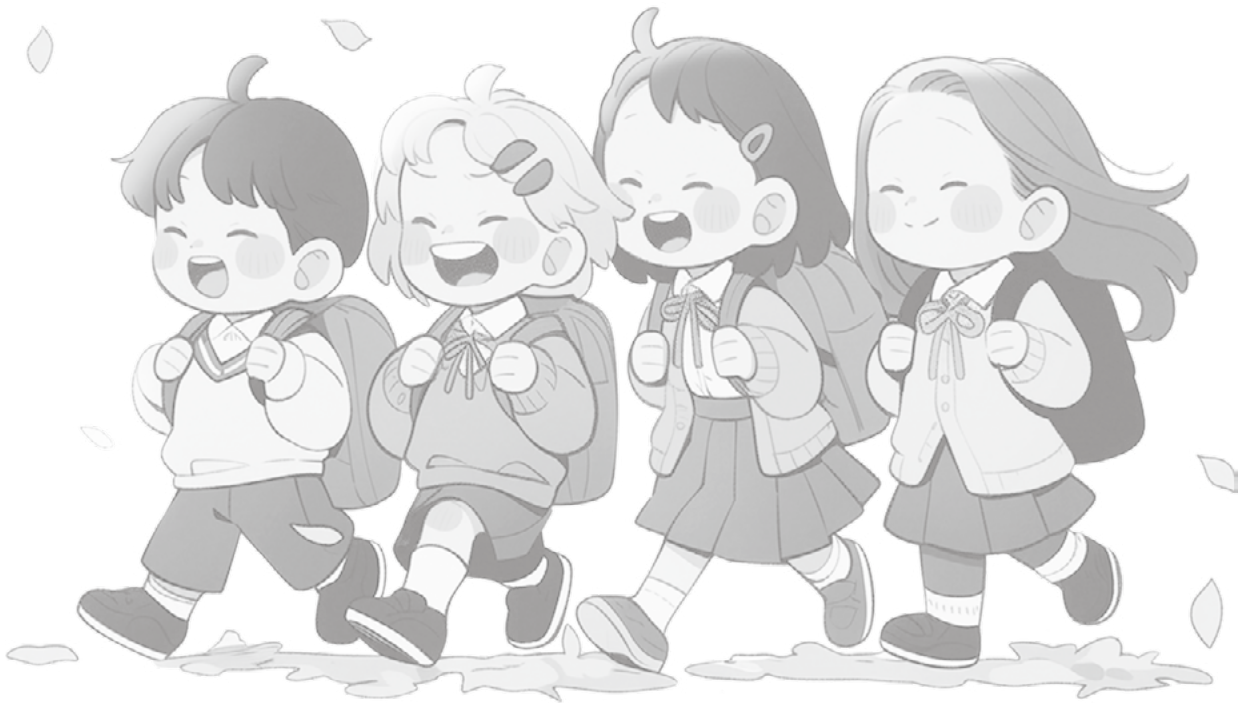
我和国华从南面最后

一行找起，我俩同时发现南面第二行就有吴国华，他高兴的大叫：“我考上啦！”引起许多落榜考生的羡慕。接着，我俩逐行往前找，快到最北面的两行了，还没有我的名字。我心里打鼓，是否“没戏”了？但又觉得不可能。还是国华眼尖，在北面第二行第三的位置（是否按分数排序不得而知）找到了我

的名字，我也考上了！我心里的石头落地了。

接着我俩到设在榜下旁边的办公桌前递上参加复试的字条，又报了高小校名和本人姓名，领了一份《新生入学须知》（相当于现今的《录取通知书》），就高兴地一路唱着歌儿回家了。

（作者李如海系国际关系学院退休教师）



# 雨湖梦

郭先珍

四五岁时父亲拉着我的小手，站在老家槽门<sup>1</sup>口，认读门联里“雨湖世泽，汾水家声”八个字。父亲指着“雨”字里的四个小点说：“这是天上掉下的雨点。”我说：“像。”父亲又说：“雨湖嘛，是一座很大很大的池塘，它在湘潭城里，好多好多年前，是你老祖宗住过的地方。”从此，“雨湖”从老家的门联里跳到了我的脑中。

1950年至1953年，我去湘潭城里第一中学读书，寻找到了“雨湖”，它在离一中三公里的瞻岳门外。雨湖上几只黑毛绿脖野鸭慢悠悠地游着，湖边翠绿的柳丝轻轻地飘着，

有时传来寺庙悠悠的钟声。我看到眼前的雨湖，非常亲切，像是看到了湖边祖先走过的脚印。

1953年初中毕业离开湘潭去长沙、北京等地升学、工作。竟一别雨湖七十春！岁月虽然漫长，雨湖却总在梦中流来淌去。

2017年秋，有缘拜会心心念念的雨湖了。一路上心儿怦怦地跳，所见是那么亲切而又陌生。空间还是那个空间，可时间像火箭把一切送进了太空：宽阔的大马路、高大的楼房、雄伟的立交桥，代替了原来一总一总的石板小街和小商铺（曾经湘潭把街的一段叫一总）；梦中的雨湖变成了无比开阔的

水上公园。湖面碧波荡漾，游船如织；莲荷红裳翠盖，扑鼻芬芳；湖堤烟柳成行，游客熙攘。我惊喜地笑道：

“变了！完全变了！雨湖腾飞了！”陪同我的侄儿说：“随着湘潭市政建设飞跃发展，雨湖现代与传统结合，很有特色。等会儿我陪您细细参观，还会有意想不到的收获。”

沿着红色的木质廊桥，进入雨湖边的侄儿家一望湖楼。他家客厅里摆着根雕、青花瓷瓶，打开万字木窗，金色阳光、雨湖的翠绿流入厅堂。侄儿为我接风，说：“姑姑难得回老家，我用自己喂的鸡婆子，池塘里养的鱼，园子里种的冬苋菜让您再品家

<sup>1</sup>槽门在当地是指祠堂、大户人家院子最外面的门，从这里进去才到这家的大门。

乡的美味。”一旁的侄媳妇闪着黑眼珠笑嘻嘻地补充：“连做菜的茶油也是我上山捡油果榨出的咧。”我喝着那透鲜的鸡汤，嚼着北方见不着的冬苋菜，雨湖浓浓的乡情、亲情让我笑得合不拢嘴。

饭后，侄儿陪我参观雨湖公园。他说：“先去看看对面下湖的文化墙。”我们穿过梧桐夹道，走上烟柳湖堤，见到湖面上一座座精致的石板拱桥。侄儿介绍道：“这是七星桥，那是八仙桥，铁索桥……”岸边浓绿的树林中还露出不少楼台亭阁。我想，要尽情观赏得一两天。侄儿提醒：“到了，这就是有名的文化墙。”

文化墙是赭红色的石墙，上面雕刻着诗词、山水人物。我细细观看，轻轻抚摸。当看到郭汪璨和

郭漱玉的《雨湖词》时，轻轻地吟诵起来：“烟雨湖边柳万条，条条斜拂小红桥。郎过湖桥休折柳，柳腰消瘦似依腰。……上天符庙夜张灯，下天符庙客吹笙。听笙人往湖东去，观灯人向湖西行。”（郭汪璨）“水曲弯环月一绳，清宵好景绣吴绫。雨湖楼上高烧烛，雨湖楼底倒挂灯。”（郭漱玉）

吟着吟着，眼前恍惚，脚下轻飘，红石墙体化成了另一番雨湖景象：红桥座座，烟柳轻拂。符庙结彩，笙歌飘飘。许多老人行走其间，他们是老太爷爷郭汪璨，清朝嘉庆年间进士；太爷爷郭如翰，清道光年间进士；太老爷郭春元，晚清的朝议大夫，在左宗棠的湘军中做经济工作；还有端庄风雅的老太姑、老姑姑们。他们吟诗舞袖，

谈论着雨湖诗社；他们议政保疆，为湘军筹措经费。他们是那么高大！小小的我不敢抬头呼唤，而心海里却浪涛汹涌，朵朵浪花向我说明许许多多……

“我从哪里来？”树有根，人有本。清代道光初年，郭汪璨“亲赴庐陵摘抄世袭，始识云初递衍，出自太原郡公，确为汾阳嫡系”<sup>1</sup>。太原郡公即唐朝郭子仪长子郭曜，官至太子太傅，谥号忠孝公。老祖宗查清家族根脉，写入族谱，根植后辈心中。“汾水家声”的含义，原来如此，我感念不尽。

文化传承从家庭开始。先祖们重视家庭教育，女眷们形成诗歌吟咏团体，她们“偶得句，必吟哦再四，诸弟妹听之都能成诵，犹推敲不能脱稿”<sup>2</sup>。以至创立雨湖诗社，人人出版

<sup>1</sup> 见焉光润《湘潭姓氏源流》中国文史出版社；

<sup>2</sup> 见郭润玉《绣珠轩诗序~湘潭郭氏闺秀集》道光刻本

诗集，成为“轰动京城的第一女诗人群体”，对清代文学作出贡献。他们重视家庭教育，刻苦钻研诗词的精神，犹让我钦佩！

国家有难，匹夫有责。当左宗棠抬棺出征时，太

爷爷郭春元为湘军筹措军费，深得左宗棠的厚爱和赞赏。这种爱国情怀与担当，更是后辈学习的榜样。

夕阳在红色文化墙上闪耀着金光，我还沉浸在千思万绪中。侄儿拍着我

的肩说：“姑姑那么投入，想什么呀？”我才醒悟过来。啊！好一场雨湖梦！如此甜美，这样厚重！

（作者郭先珍系国际文化交流学院退休教师）



## 光束——写在“抢救家书 20 周年”论坛

马琰

走进人大校园，  
 沿着柏油路前行，  
 那高高的白杨树，  
 像是坚挺的卫兵。

眼前一片开阔的草坪，  
 藏书馆前阵阵微风，  
 人大家书博物馆，  
 我们脚步放轻，  
 拾阶而上怀着激动的心情，  
 那道光束亮了人们的眼睛。

八万封家书藏人大，  
 银河落满闪烁的繁星，  
 艰苦卓绝的日子里，  
 笔下行云皆是家国情。

仿佛听到志愿军的冲锋号声，  
 好像看到朝鲜战场烈火熊熊。

聆听到母亲的声声呼唤，  
 海峡两岸的相思泪珠晶莹。

博物馆很静很静，  
 却听到时代的列车轰鸣。

(作者马琰系国际交流处退休干部)

# 回忆尊敬的方生教授

彭和

方生教授(1925-2002年)原名陈实、陈仰銮。1925年10月9日出生于福建省连江县。他自幼聪颖勤学,先后入读于福州两所著名的省立福州中学和福建省立福州工业职业学校(福建理工大学前身)。

他1946年考入台湾大学农学院农业经济系,参加过台湾“二·二八”起义,曾被推举为台大学联会主席。1949年3月,被列为国民党当局通缉的“第二号人物”,被迫离开台湾,经香港辗转到了北平。

1952年,方老师在中国中国人民大学研究生毕业后留校任教。1983年至1986年参与深圳大学建设并担任副校长。1986年返回人大任经济系教授并兼校务委员,先后担任全国台湾研究会常务理事、北京台

湾经济研究中心理事长、中国和平统一促进会理事、中国市场经济研究会副会长等职。

## 一、一生成就誉满中外

改革开放后方教授发表论文300多篇。其中,刊登在1992年2月《人民日报》第一版的长篇论文《对外开放和利用资本主义》,引起国内外的广泛关注和强烈反响。全球百余家著名报刊纷纷转载并发表评论,称:中国要开放!这篇文章证明了中国的新动向。当时《邓小平的南方谈话》还没有公开发表,这篇文章为邓小平的南方谈话做了铺垫,为中国的进一步解放思想、改革开放吹响了新的进军号角。方老师被理论界誉为“方开放”。

方生老师一生忠诚于党的教育事业,在社会主义市场经济理论、对外开放理论研究方面有卓越建树,闻名海内外,其主要著作有:《走向开放的中国经济》(主编)、《中国对外开放全书》(主编),及《中国经济改革》《深圳特区经济问题》《方生文集》等二十余部。

台湾三重市的台大学弟王士彦在唁电中说:“学长在台大时不仅品学兼优,更致力于省籍之融合。在光复初期孰有远见,弟等有幸能与学长相交。两岸相通后更时有往返,回想前情,有如眼前。”

台湾问题专家李家泉在悼念专文中说,方教授对台湾同胞有着深厚感情,他多么渴望海峡两岸能早一天实现和平统一。然如

今，“金瓯尚未远东屏”，他竟带着终身遗憾永远离开了。

中国外经贸大学教授桑百川是方教授带过的研究生。他对记者说：方生教授非常随和，对学生的每一点进步都十分高兴。他生命中最后的八个月都在医院度过，与疾病进行了顽强的抗争。他在病中听说桑百川评上了教授，在高兴之余提了三点：谦虚谨慎，继续努力；科研与教育并重，教书育人；确立自己的研究方向。

## 二、与大师接触受益无穷

1991年11月记得那是我调入人大不久，方生教授经常来系办公室，很快，我们就熟悉了。

方教授告诉我，他为什么叫方生：庄子云“方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。”这段话充满了逻辑、智慧和哲理。

每天早上方生教授都在校园内散步，我经常看到他。他是一个受人尊敬的学者，有着乌黑的头发、炯炯有神的大眼睛，儒雅且谦逊。一次方教授送我一枚圆珠笔，好像是从什么地方带回来的，很好用，很精致。他告诉我，他和李登辉是台大同学。他去台湾做访问，有人问他大陆怎么样，他说：你看我的一头黑发就知道了……语间充满幽默风趣。

一天下班时，我有事到方教授家，正碰到《中国日报》的记者来对他采访，谈《对外开放和利用资本主义》这篇文章撰写的前因后果、背景意义。事后，我将记者采访的记录整理出来，交给方教授。方教授说，语气口吻不是他的风格；随后他几乎重写了这篇文章。他告诉我，要以我的名义发表。很快，《中国教育报》刊登了这篇文章，详细介绍了这篇文章写作的过程。

后来，方教授多次告诉我，这篇文章是他一本书中的第二章第几节，他把书从书架上拿给我看。这本书的出版日期早于1991年，是方教授在深圳大学做副校长及教书期间的研究成果。当时看到此书，耳目一新，我感慨道，人民大学教授始终站在时代的前列，是理论战线、学术研究的排头兵，是中国进入新时代的探索者。人民大学为国家做出了杰出的贡献！

后来方教授家装修，一度屋里味道很冲。再后来听到不幸的消息，他得了白血病。办公室高老师告诉我这个病的病程应该比较长，当时因一直忙于工作没去看他，也相信他能够逐渐好转、最终出院。我在办公室也还能见到他。当听到院领导说他已经瘦得皮包骨、看来身体不行了时，感觉如五雷轰顶。

杨炎和老师是方教授的爱人，人大中共党史系

的教授。我是1978级党史系的本科生，但遗憾的是没有听过杨老师的课。记得第一次见面，方教授热情地把杨老师介绍给我，这时她已经退休了。我看到杨老师，高高的个子，很白净，身材好极了，优雅得很。

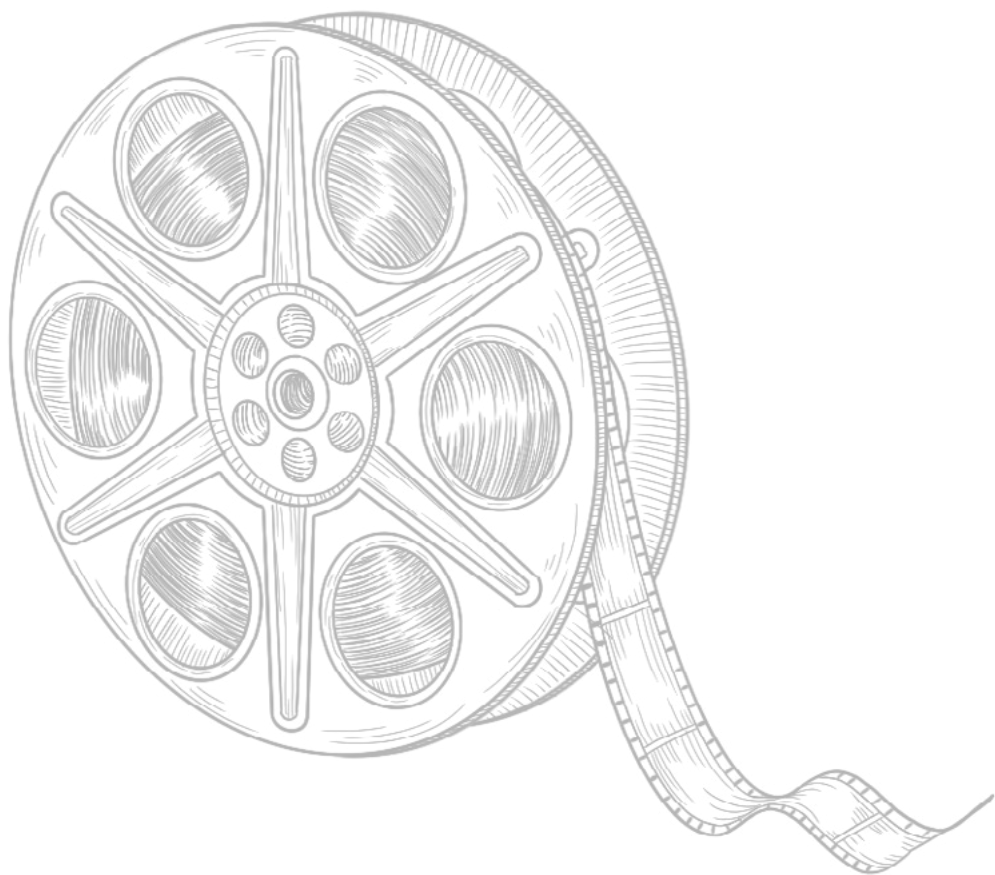
在遗体告别仪式上，我流下了眼泪，念天地之悠悠，独怆然而泣下。我

对杨老师说，一直没去看方教授，相信他能坚持活下来。杨老师反而安慰我，告诉我要把方老师的后事办好。方老师发病时才70岁，是上世纪90年代中期；如果是现在，白血病可能通过造血干细胞移植治愈。杨老师则于96岁高龄时逝去。

方教授、杨老师治学严谨，待人和蔼可亲，平

易近人。我与他们这样的大家、大师亲密接触，受益匪浅。他们的人格魅力永留在我的心里，并将激励我以他们为榜样，他们永远是我的楷模和人生导师！

（作者彭和系经济学院退休教师）



## 警惕肌少症，筑牢老同志防跌“安全网”

崔芳囡

跌倒是指不能控制的或非故意的倒在地面或其他较低平面上。老同志跌倒发生率高，后果严重，严重影响其身心健康，还会给家庭和社会带来巨大的负担，其中肌少症是导致老同志跌倒风险显著增加的重要原因。

### 什么是肌少症？

肌少症，又称肌肉减少症，是一种与年龄增长相关的，进行性、全身性骨骼肌疾病，主要表现为肌肉质量减少、肌肉力量下降和/或肌肉功能减退的老年综合征。是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。

### 肌少症有哪些危害？

1. 生活质量下降：肌少症会导致肌肉质量减少，损害老年人日常生活的能力，如穿衣、行走、洗澡、

举物等，并逐步发展为步履蹒跚、下床困难等，甚至需要依赖他人的照料。还可能导致吞咽功能障碍、营养不良、免疫力下降，进一步影响老年人的健康和

2. 跌倒与骨折风险增加：肌少症常与骨质疏松并存，导致老年人跌倒风险显著增加，尤其是大腿肌肉力量减弱时，跌倒风险增加30%以上。跌倒后可能引发髋部骨折，进而导致长期卧床、肺部感染、下肢静脉血栓等并发症，甚至危及生命。

3. 医疗费用增加：肌少症导致的跌倒、骨折和长期护理需求，显著增加老年人的住院风险及医疗费用，严重影响老年人的身体功能，给家庭和社会带来沉重的经济和照护负

担。

### 家庭中如何早期识别肌少症？

1. 小腿围测量：通过测量小腿最粗处的周长，男性小腿围小于34cm、女性小于33cm时，提示可能存在肌少症风险。

2. 握力测试：使用握力计测试手部肌肉力量，男性握力小于28kg、女性小于18kg时，提示肌少症风险增加。

3.5次起坐测试：连续从椅子上起坐5次，若总时间超过12秒，提示可能存在肌少症风险。

### 老同志防治肌少症都有哪些方法？

1. 营养支持：保证充足的蛋白质摄入，尤其是富含亮氨酸等必需氨基酸的优质蛋白，推荐每日摄入量为1.2~1.5g/kg体

重，优质蛋白比例应达到50%以上，如牛奶、蛋类、瘦肉、鱼虾及豆制品等，分3~4餐均匀摄入，每餐 $\geq 20\text{g}$ 蛋白质。维生素D补充建议每日 $15\sim 20\mu\text{g}$ （ $600\sim 800\text{U}/\text{d}$ ），有助于改善肌力和预防跌倒。

2. 运动干预：建议进行抗阻运动、有氧运动和平衡训练等多种锻炼相结合。抗阻运动是防治肌少症最有效的手段，推荐每周2-3次，每次30分钟以上，持续至少12周，方式

包括举哑铃、弹力带等；有氧运动如健步走、游泳、有氧操等，有助于改善心肺功能和整体耐力；平衡训练如太极拳、单脚站立，有助于提高身体稳定性，减少跌倒风险。

3. 改善生活习惯：保持良好的作息，每天保证6~8小时充足的睡眠，有助于肌肉的修复和生长。同时，戒烟限酒，避免长期吸烟和饮酒对肌肉的负面影响。

4. 定期体检：通过每

年定期体检和体重、肌肉质量的评估，可以及时发现肌少症的早期迹象，并采取相应的干预措施。

综上所述，通过早期筛查和综合干预，不仅能有效防治肌少症，降低跌倒风险，更能帮助老年人维持健康的身体状况，提高生活质量，远离“最后一摔”的威胁。

（作者崔芳因系校医院在职医生）



## 为什么感觉晚年时光过得快

### 受访专家

国家卫健委心理治疗师、高级心理教师 曹大刚

很多老人可能会有这样的感受：逛完早市回家休息一会儿，再看时间就已临近中午；原本打算把家里收拾一下，结果还没怎么干就要做晚饭了，就这样一天又一天，时间过得飞快。一项发表在美国《心理学报告》杂志上的研究，曾专门针对这一现象进行了分析。研究人员选取499名14~94岁的参与者，评估他们对时间流逝快慢的主观感知，结果发现，随着年龄增长，人们会觉得时间流逝得越来越快。

国家卫健委心理治疗师、高级心理教师曹大刚接受《生命时报》记者采

访时表示，这一现象可能是多种因素导致的。心理学研究发现，大脑会根据记忆中事件和变化的密度来判断时间的长短，当检索到记忆片段很丰富时，人们会误以为时间持续了很久。例如童年时，身体每天都有新变化，大脑每天都在记录新发现，因而感到时间格外漫长；成年后人们对周围的一切更熟悉，生活也趋于规律，大脑为“节省内存”而“压缩处理”这些重复的日常，使记忆变得稀疏，时间仿佛也在飞速而逝。老人退休后的居家生活，往往长期缺乏新体验、新变化，对时光飞逝的感知尤为明

显。此外，还有以下几点原因导致老人的时间被悄悄“偷走了”。

一是老人认知能力衰退，可能由于注意力分散，难以专注当下分秒的流逝，让时间在不经意间“溜走”。记忆力下降也可能使老人在回忆过去时，只记得部分关键的时间节点，忽略很多重要细节，产生“小孩仿佛一下子长大，自己一瞬间变老”的记忆偏差。只有经人提醒或仔细回想时才会想起诸如每天接送小孩上下学、辅导作业等细节，但正是这些细节填充了人们对时间的感受。二是老人身体机能变化，导致行动效率下降，与年

轻时的麻利干练形成鲜明对比，更强化了“时间不够用”的无奈。三是很多老人退休后，生活没有明确的时间表，对具体时间的关注减少，缺少“等着下班，等着放学”这种对具体时刻的主动期待。四是当今社会飞速发展，有些老人难以适应和融入，容易觉得自己“追赶不上”，从而引发时间不够用的焦虑。

对于老人来说，这种对时光飞逝的主观感受可能引发多种心理困扰。曹大刚指出，人们从工作岗位上退休后，社会角色发生转变，曾在工作中体验到的被需要感和成就感减少，而时光的飞逝感进一步加强了无力感和无价值感，容易产生对生命有限性的过度担忧，加剧对死

亡的焦虑和恐惧。因此，曹大刚建议，老人应调整生活节奏和内容，让晚年时光慢下来。

首先，老人可以给生活加点新鲜感，给大脑输入多元信息，增加记忆“密度”。例如到没去过的地方旅行、学习制作新鲜美食等，还可以养一只宠物、种几盆花，观察其生长的细微变化，感受这些富有生命力的陪伴带来的活跃和惊喜；在身体条件允许的情况下，不妨给自己安排一些有挑战性的活动，刺激一下“懒惰”的大脑。与此同时，注意减少刷手机、看电视等“自动化”行为。

其次，参与益智类活动有助减缓认知功能的衰退，并将老人的注意力拉回到现实中，集中在当下

这一刻。例如，老人可以通过棋牌类游戏锻炼认知能力，在走每一步棋、打每一张牌的喜悦或失落中，专注于当下真实的情绪体验；编织、陶艺、剪纸等手工活动也是不错的选择，除了锻炼手指、提高大脑灵活性外，完成和分享自己的作品也能让老人获得成就感。

最后，曹大刚鼓励老人故地重游，比如带着子女回到自己曾经读书、工作的地方，讲述当年往事，通过视觉、听觉、触觉带来的“穿越”感，激活回忆中细小而鲜活的瞬间，从心理上更贴近年轻时的自己，充盈对过去时光的感知。

（来源：《生命时报》）

## 管好情绪就是管好身体

情绪是人类对内外部事件或情境的心理反应，具有复杂且多样的表现形式，根据体验的不同分为正面情绪与负面情绪。正面情绪是指那些能带来积极体验和感受的情绪，通常与满足、愉悦、幸福等状态相关；负面情绪是指那些会带来不愉快或痛苦体验的情绪，通常与压力、挫折、不幸等状态相关。

在快节奏、高压力的现代生活中，我们往往会忽视自身情绪的悄然变化。殊不知，那些焦虑、愤怒、烦躁的情绪往往会对我们的身体产生负面影响，在潜移默化中对生理和心理健康造成不小的伤害。

情绪如何对身体健康产生影响？负面情绪对身体是百害而无一利的吗？正面情绪会给身体带来哪些益处呢？怎么合理有效

地排解负面情绪？带着这些问题，记者进行了采访。

### 正面情绪能给身体带来诸多益处

“正面情绪是心血管疾病的‘保护神’，可以通过降低交感神经兴奋性，减少儿茶酚胺释放，从而改善血管内皮功能。”江苏南京脑科医院心境障碍科（江苏省抑郁症诊疗中心）副主任史家波说，有研究表明，乐观程度高的个体冠心病发病率降低35%，且冠状动脉钙化程度更低，即使在进一步调整健康行为、健康状况和抑郁诊断等潜在混杂因素后，这种关联依然显著。乐观情绪与心血管健康的关联在女性中比男性更强。

正面情绪可以增强机体的免疫力。史家波介绍，正面情绪可以通过激活副交感神经，降低炎症因子

水平，同时提升免疫球蛋白A（IgA）分泌，增强黏膜屏障防御能力。

一项针对334名健康成年人的研究发现，持续记录积极情绪体验的参与者在暴露于鼻病毒后，感冒风险降低了50%。

结果表明，积极情绪体验与感冒抵抗力之间存在显著关联，这种关系在调整了多种变量（如年龄、性别、教育、种族、体重指数和季节）后依然存在。另外，研究还发现，积极情绪体验的参与者不仅感冒风险降低，而且在感冒后症状更少更轻。

除此之外，正面情绪还可以促进内源性阿片肽（如内啡肽）释放，抑制脊髓后角痛觉信号传递，是管理疼痛的天然镇痛剂。还有研究显示，正面情绪是长寿的潜在驱动因

素。一项针对 1235 名老年人的研究发现，生活满意度高者全因死亡风险降低 29%。

### 长期的、慢性的负面情绪会损害健康

前不久，山东省东营市人民医院疼痛科主治医师姜林凯接诊了一名长期饱受头疼困扰的年轻患者。他了解到该患者长时间处于高强度工作状态，睡眠不足成为常态，情绪不稳定，烦躁、易怒。经过详细问诊，姜林凯判断她的疼痛症状与长期积压的负面情绪密不可分。

“情绪不仅是人类精神心理状态的外在高级表现，同时也是躯体健康的重要‘调节器’，反之躯体健康也会影响人的情绪，二者‘双向奔赴’，互相影响。”史家波介绍。

史家波说，现代医学研究证实，情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用：正面情绪可增强免疫力、促进组织修复，而

长期的、慢性的负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面，显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

不少人都会认为，只要是负面情绪必然会对身体产生危害。“并非所有负面情绪都会损害躯体健康，短期的焦虑可以激活下丘脑—垂体—肾上腺轴（HPA 轴），导致皮质醇升高，短时间内提高人体各器官的功能，帮助人克服困难。”史家波介绍，但长期的、慢性的负面情绪会损害躯体的健康。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。例如，焦虑情绪与肠易激综合征密切相关。研究显示，焦虑情绪会导致肠道紧张，影响肠道正常蠕动和消化液分泌，从而引发肠易激综合征。

同时，长期焦虑可使交感神经兴奋性增加，抑制副交感神经，当副交感神经被抑制时，消化道腺

体的分泌功能减弱，导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少，胃液分泌不足，胃的消化功能减弱。患者可能会出现消化不良、胃胀、胃痛等症状，这些症状不仅会影响患者的营养摄入，还可能导致体重下降、免疫力下降等问题。

长时间处于负面情绪中会增加心血管疾病的发病率。“焦虑可导致交感神经系统过度激活，增加心率和血压，从而加重心脏负担。”史家波说，焦虑还可能影响血小板活性，促进血栓形成，进一步增加心血管事件的风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康的生活方式和治疗方案，如规律服药、戒烟和健康饮食等，这也会间接影响心血管健康。

负面情绪会对神经系统产生影响，加剧记忆功能衰退。

慢性压力引起的负面情绪导致皮质醇持续增高，会抑制海马体的突触可塑

性，导致神经元死亡，还会使海马体误以为个体不需要那么多的记忆通路，从而出现大规模修剪突触的现象。史家波补充道，“负面情绪会诱发抑郁症，可能引起全身多个器官系统功能失调，被认为是促进肿瘤发生发展的高危因素。”

“负面情绪会影响人体的免疫力和代谢能力，造成免疫力紊乱，抑制免疫系统的正常功能，进而增加患病的风险。”姜林凯说，胃肠功能也对情绪变化的感知非常敏感，受负面情绪影响，胃动力和消化液分泌会出现紊乱，

“这就是很多人常说的‘气得胃疼’的缘由。”

### 合理有效地排解负面情绪

目前，公众对情绪与健康之间的关系认识仍存在不小的误区。不少人认为将情绪全部爆发出来对健康有益，但这种将情绪无限放大的做法容易使人

陷入灾难化思维陷阱和情绪化旋涡，应当避免。

也有人认为退一步海阔天空，负面情绪忍一忍就过去了，但将负面情绪压抑在心里不进行纾解的行为，不仅影响我们的感知系统，甚至还会带来生理上的不适，进而引发疾病。

身体健康的奥秘就藏在人们的一言一行，一喜一怒之间。如何穿越情绪风暴，用科学的方式守护身心健康，姜林凯建议，每个人都应该学会调节自己的情绪，合理有效地排解负面情绪，努力成为情绪的主人。

合理宣泄情绪至关重要，无论是在运动健身中挥洒汗水，还是向朋友家人倾诉心声，都能让心中积压的负面情绪得到有效释放和纾解。

“还可以将自己置身于风景优美、安静闲适的环境中，配合深长缓慢的呼吸节奏，让紧绷的神经

逐渐放松，让躁动的情绪恢复平静。”姜林凯介绍，负面情绪来袭时，我们可以积极走向户外，通过拥抱大自然的方式纾解情绪。

此外，采用积极的自我暗示、自我安慰也是对抗负面情绪的一剂“良药”。

“在生活中树立对抗困难挫折的信心，多鼓励自己，为自己加油打气，‘我可以！’‘我已经很棒了！’”姜林凯说。

当负面情绪过于强烈时，姜林凯建议采用注意力转移法，将注意力转移到自己的兴趣爱好中，让心灵找到暂时的栖息之所，

“我们应当在生活中多培养一些兴趣爱好，这将为我们抵挡负面情绪的港湾”。对于负面情绪迟迟无法排解，影响到我们的正常工作生活，甚至引发身体生理上不适感的情况，姜林凯表示，应当及时到专业医疗机构就医，通过药物治疗和心理治疗进行干预。

“我们可以通过正向思考重塑大脑神经网络，有规律地进行有氧运动，更多地进行社会交往，向家人或朋友倾诉都可以有

效地调节情绪。”史家波表示，情绪管理是健康管理的重要组成部分，也是基于神经生物学机制的疾病预防策略，通过认知行

为干预、生活方式调整，每个人都能将情绪转化为健康资产。

（来源：《人民日报》）



## 暑期来临，这些健康传言不要轻信

涂抹香油或酒精能让蜱虫自行脱落、被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水就能好、戴眼镜早会让近视度数涨得更快、一些产品能够使眼轴回退消除近视……随着季节变化、暑假来临，一些“应季”的传言卷土重来。

“涂抹香油或酒精刺激蜱虫会使其加速分泌唾液，增加被蜱虫携带病原体感染的风险。”在6月5日国家卫生健康委召开的新闻发布会上，中国疾控中心研究员刘起勇解释称，蜱虫被刺激后还会收缩身体，甚至导致口器断裂并残留在皮肤内，引起局部炎症、感染等。

随着天气变热、湿热交蒸，自然界蚊虫增多，夏季健康问题呈现出新特点，人们在处理时会存在一些误区。刘起勇说，被

蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水预防传染病是没有科学证据支持的。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状，无法杀灭其携带的登革热病毒和疟原虫等病原体，因此无法阻止感染。被蚊虫叮咬后，若出现发热等不适症状，需及时就医。

“常有人问：蚊子是不是偏爱某种血型，比如O型血？目前科学研究证实血型与蚊子吸血偏好没有明确的关联。”刘起勇介绍，蚊子选择叮咬对象时，更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号，代谢旺盛的人，如孕妇、运动后人群等更容易被蚊虫叮咬。

每年暑假都会迎来“摘镜热”，人们关注的热点领域往往会生出传言。市

面上一些“近视防控贴”“护眼仪”等产品，为了提高销量进行虚假宣传，声称能使眼轴回退消除近视。对此，北京同仁医院主任医师魏文斌介绍，近视一旦产生是不可逆的，一些产品的宣传缺乏高质量证据验证，长期有效性和安全性无法保证，部分产品长期使用还可能造成视网膜不可逆损伤。

“主流的激光近视手术，如全飞秒、半飞秒激光矫正等，技术发展已经比较成熟，安全性高。”魏文斌说，大量临床数据和长期随访结果显示，只要术前严格评估，排除不适合人群，术后视觉质量良好。

针对家长关心的青少年用眼问题，魏文斌解释道，一些家长认为，孩子只需学习时戴眼镜，这种

用眼方式多数情况下是不合理的。除非眼科医生有特殊建议，单纯性近视的青少年应该全日戴镜。配戴合适的眼镜不仅是为了“看清楚”，更是保持眼睛的调节力处于放松状态。此外，稳定清晰的视觉输入能确保儿童大脑视觉中枢正常发育。

“目前也没有确凿证据证明摄入某些食物能够显著改善视力或者是延缓近视发展。”魏文斌说，一些对眼睛有益的营养素，

其作用主要是维持眼部组织正常功能，过度补充此类物质并不能直接预防或者是逆转白内障、黄斑变性等眼病。一般情况下，没有明显营养缺乏或没有明显眼病病史人群，不建议额外补充维生素类营养素或眼保健产品。儿童盲目服用高剂量维生素A，可能引起肝毒性等副作用。

“与健康相关的传言花样繁多，掌握识别传言的技巧很重要。”国家卫生健康委新闻发言人、宣

传司副司长胡强强说，有些传言会使用大量煽动性、极端化语言渲染情绪，例如用“紧急”“速转”“救命”“震惊”“为了家人转发”等话术诱导点击转发，具有这些特征的健康信息大多是传言，遇到无法辨别真伪的健康信息，可到官方网站的“辟谣平台”检索查询。

（来源：《科技日报》）



## 人体“黄金三角区”养护得当可防治多种疾病

你知道吗？我们人体存在诸多三角区，其中有几个非常重要的三角区，它们是人体重要的功能区域，这些部位一定要保护好。

### 面部三角区

由口角两侧至鼻根区的三角区，称为面部的危险三角区。面部的血液循环十分丰富，纵横交错的血管在面部肌肉中穿梭。浅静脉又与深静脉相连并直接进入颅内的静脉海绵窦，且面部的静脉内没有阻止血液反流的静脉瓣，当肌肉收缩时，血液可以反流进入颅内。

注意，千万不要随意挤压面部三角区的疖肿或痤疮。

中山大学附属第五医院（中山五院）全科医学部薛青主任表示，当面部三角区长出小疖肿、痤疮时，人们常常会用手指挤压，殊不知在挤压时，血

液反流，细菌很容易进入深静脉，引起败血症，脓毒血症，甚至进入颅内的静脉窦，不仅会导致严重的海绵窦血栓静脉炎，还会伴有剧烈的头痛、恶心、呕吐甚至脑脓肿而危及生命，因此，面部如发生感染，特别是在口角两侧至鼻根三角区内生了疖肿时，应及时治疗，千万不能用手去挤。

### 颈部三角区

颈部三角区，位于颈后枕骨以下，涵盖第一颈椎和第二颈椎，因为这个区域两侧有很多的血管神经通过，因此被称为黄金三角区。如果长期坐姿不良或者睡觉喜欢枕比较硬、比较高的枕头，会使颈部肌肉酸痛甚至压迫周围的血管神经，从而导致颈椎病症状。

### 生活中如何保护颈部

### 三角区

1. 常常活动脖子，可以做一些头和上肢的前屈后伸、旋转运动等，避免颈部肌肉劳损。

2. 无论是工作、学习还是休息，都要保持正确的坐姿和睡姿，避免长时间低头。睡觉时使用高度适中、材质舒适的枕头，避免枕头过高导致颈部韧带劳损。

3. 要多注意颈部保暖，不要对着脖子直吹空调，以防寒湿侵入，引起酸痛；多穿立领装，及时佩戴围巾，避免头颈部血管因受寒而收缩。

4. 如果出现颈椎疼痛、僵硬等症状，应及时就医检查，以便得到专业的诊断和治疗。

### 肩部三角区

肩部三角区，涵盖了肩部、背部和肩胛骨所构

成的左右两个三角形区域，被两侧的三角肌所环绕。这个区域的活动范围相当广泛，但其关节周围的韧带并不十分坚韧。因此，在进行过度运动或提重物时，若用力不当，便有可能导致肩部三角区的拉伤或关节脱位。

### 肩部三角区最怕的几件事

1. 怕凉：肩颈部位不慎受凉后，可能会导致局部血液循环不畅，出现肌肉僵硬、疼痛等症状，进而引发肩周炎等疾病。

2. 怕重：很多年轻人都患上了肩周炎，这跟平时肩部过度负重有很大关系。此外，经常伏案工作、看电脑、看手机，其实相当于让肩颈承受十几公斤的压力，会影响肩部的神经和血管，肩部肌肉会感觉疲劳、酸痛、僵硬，甚至出现慢性损伤、颈椎病等问题。

3. 怕不动：中老年人如果久坐、不活动，肩关节部位的经络就很容易淤堵，

进而导致肩周炎等疾病。

薛青主任表示，保护我们的肩部三角区，要注意不要经常背过重的包或用单肩背包，平时选择高领衣物或围巾等，以保护肩颈部位不受寒风侵袭，同时在久坐后也可以通过甩臂、抬臂、耸肩、伸懒腰来活动下筋骨、舒展肩颈，缓解肌肉疲劳和僵硬，进而预防颈椎病、肩周炎。

### 膀胱三角区

膀胱三角区在膀胱底的内面，位于两侧输尿管口与尿道内口之间的三角形区域。此区粘膜与肌层紧密相连，缺少粘膜下层组织。无论膀胱处于空虚或充盈时，粘膜都保持平滑状态。此区域是膀胱结核和肿瘤的好发部位。

### 膀胱三角区如何保健

不要憋尿。尿液积存时间长、过度憋尿后，可能无法完全排空膀胱，从而在体内留下隐患。

多喝水。每天最少喝1000-2000ml水。在长时

间的憋尿后，除了尽快排空膀胱外，最好再补充大量的水分，强迫自己多排几次尿，可以冲洗膀胱，避免细菌的增生。

保持卫生。保持尿道口卫生、清洁，建议做到每日清洗会阴部。

注重营养。多吃含维生素E丰富的食物。维生素E可以减少膀胱癌的发生几率。

尽早戒烟。研究显示，吸烟将膀胱癌的发病几率增加了3倍。

做好监护。发现排尿困难、尿痛、血尿、脓尿时，及时去医院检查。

薛青主任提醒，黄金三角区是人体中一些重要的、需要特别关注的区域，这些区域由于血管和神经密集，容易受到伤害或引发健康问题。广大市民要充分了解黄金三角区的相关知识，做好日常保护措施，守护自身健康。

（来源：《中国互联网》）

## 挑食，可能身体在悄悄保护你

科学家认为，回避食物的行为很可能是一种有效的防御策略，这种类型的过敏反应可以限制我们暴露于有害刺激，来阻止进一步的损伤。

很多人都或多或少有特别讨厌的食物，比如青椒、香菇、茄子、芹菜、牛奶……尤其是小时候，为了不吃讨厌的食物，得跟长辈斗智斗勇，甚至要被狠狠教训。

一直以来，挑食都被视为坏习惯。近期，科学家们在《自然》杂志连发了两篇论文，他们发现挑食或许不是一件坏事。

### 回避食物可能是一种保护机制

过敏，在我们的印象中通常是一种急性的身体反应：过敏原进入身体之后，通过打喷嚏、咳嗽、呕吐、腹泻等手段被排出体

外。有时还伴随着致命的后果，比如有人吃了海鲜、花生后直接进了ICU。

然而科学家发现，过敏其实还有一种很隐匿的表现——回避。没错，不喜欢，可能也是一种过敏。免疫系统接触到过敏原食物会发信号给大脑，激起厌恶情绪，让人避开这类食物。

这个过程中，负责通风报信的免疫细胞叫肥大细胞，如果它存在缺陷，没有给大脑通风报信，实验中的动物就会毫不设防地吃下过敏原，继而引起腹泻，并在胃肠道内激发出广泛的免疫激活和炎症反应。

所以科学家认为，回避食物的行为很可能是一种有效的防御策略，这种类型的过敏反应可以限制我们暴露于有害刺激，来

阻止进一步的损伤。

总之，如果你吃了一口某种食物，感觉特别厌恶，非常抗拒吃它，可能这东西就是你的过敏原。

不过很多被免疫系统标记为过敏的食物，实际上是无害的。作者也提到，“肥大细胞在动物进化中有显著的保守性”，对有害物质宁可错杀不肯放过。

### 挑食即使不是因为过敏，也可能有其他生理原因

也有些时候，我们对食物的厌恶并非源于过敏，而是其他先天或后天因素。

每个人对食物的气味、味道、口感的敏感度和接受度都不尽相同。比如TAS2R38基因被称为苦味基因，不同的人有着不同的苦味基因变体。苦味敏感型的人更倾向于认为很多绿叶蔬菜是苦的，尤其

是西兰花、卷心菜、甘蓝等十字花科植物，日常摄入的蔬菜量也会受到影响。但放在以前，这其实是一种生存优势——更容易避开苦味的致命毒素。

而 CD36 等基因，则影响着脂肪摄入量的偏好，有些人非常爱吃肉，有些人却吃不了多少，甚至觉得猪肉有难以接受的味道。

有人觉得香菜有臭虫味，主要是基因 OR6A2 在作祟，让人对醛类物质更敏感，这也恰好是香菜的风味化合物。对香菇、芹

菜、胡萝卜等食物的厌恶，背后也有类似的原因。

另外，很多人发现，小时候讨厌吃的东西，长大居然慢慢接受了。这从进化的角度也很好理解。孩童还没有成熟的分辨能力，身体会更多地做主，排除潜在危险，小心翼翼地保护你，生怕吃进去什么有毒的东西。比如一项对 8~18 个月大的婴儿测试发现，他们讨厌触摸、食用绿色蔬菜，这和对蛇和昆虫的天然厌恶很相似。等长大后，对食物有了自

主判断和处理能力，身体也会“放宽限制”，挑食情况自然也会缓解。

因此不少学者认为，儿童对食物的接受度低，或许是种本能的保护反应；挑食是儿童正常成长过程中的一部分。

这两项研究也再次印证，厌恶从来不是没来由的，身体的本能反应往往比思维更超前。对食物的挑剔，背后有复杂的生理原因，而不是“矫情”“惯出来的臭毛病”。

可以确定的是，无论是什么原因引起的挑食，“强迫”都不是一种好的解决办法，搞不好还会带来更加强烈且持久的厌恶。

其实，人类处于自然界的食物链顶端，能吃的食物种类丰富多样，有几种不爱吃的很正常，营养方面代替方案也多，无需为这事儿太焦虑。

（来源：《中国妇女报》）



## 免疫弹性是影响健康的关键

美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队在新一期《老化细胞》期刊发表的一项研究指出，免疫弹性是促成健康生成（即主动增进健康和福祉的过程）的关键驱动因素。

团队分析了17500名处于不同人生阶段的个体数据，发现涉及TCF7基因的免疫弹性在促进健康

衰老和长寿方面的重要性。该基因对维持免疫细胞的再生潜力至关重要。

研究表明，免疫弹性可对抗衰老和死亡的三大主要因素：慢性炎症、免疫系统衰退（免疫衰老）和细胞死亡。这种保护机制可减缓生物衰老过程，并赋予生存优势。例如，在40岁时，免疫弹性较差

的人面临的死亡风险要高出9.7倍，这一风险与免疫弹性最佳的55.5岁人群相当，从而导致生存差距达到15.5年。

保持最佳免疫弹性能让人在任何年龄都保持年轻时的免疫力，增强疫苗免疫应答，并显著减轻心血管疾病、阿尔茨海默病和严重感染的负担。

中年（40至70岁）是长寿的关键窗口期，在此期间，免疫弹性可使死亡率降低69%。然而，70岁以后，恢复力强的人群与恢复力差的人群的死亡率趋于一致，这表明寿命延长存在生物学极限。这些发现强调了尽早进行中年干预以增强免疫弹性，从而最大限度地延长健康寿命的重要性。

（来源：《科技日报》）



# 中国人民大学博物馆馆藏介绍



三彩大盘  
辽(907AD-1125AD)  
内蒙古赤峰市征集  
口径30.6厘米 底径9.9厘米 高8.5厘米



铜盆  
西汉(206BC-25AD)  
内蒙古巴彦淖尔市磴口县出土  
口径11.2厘米 底径5.8厘米 通高4.9厘米



青白釉小碟  
宋(960AD-1279AD)  
河南征集  
口径12.2厘米 底径3.6厘米 高1.3厘米

