

环球老来乐



邮发代号：32-218

全国各地邮局均可订阅

每本定价：8元 全年定价：96元

出版：浙江省期刊总社

地址：杭州市体育场路347号出版大厦6楼
《环球老来乐》杂志社

邮编：310006

电话：0571-85060270
0571-85163830

E-mail：hzhqlll@126.com



我们倡导健康乐观的
退休观念

我们报道时尚火热的
老年生活

我们提供新鲜实用的
生活资讯

我们与您交流，倾听
您的故事

我们提供舞台，展示
您的风采

Global
Enjoyment

2012年12月
浙大专刊

环球老来乐



定价：人民币8元 国际标准刊号 ISSN 1674-3423 国内统一刊号 CN33-1352/GO



漫话聪明 ——由郭靖与杨康想到的

文/项省尧

看了《射雕英雄传》，许多人物性格鲜明，发人深思，就中我想得最多的是郭靖与杨康。

郭靖从小呆头呆脑，4岁才会说话，一辈子木讷，学武功笨手笨脚，总也记不住。师父觉得他资质愚鲁，难以培养。杨康却自幼聪明伶俐，梅超风教他银鞭，他一学就会，且能说会道，撒起谎来脸不稍红、语不窒滞。但郭靖忠实厚道，知道自己笨，能以勤补拙，学习肯下苦功，连不明其义的梵文也能死记硬背，练内功心无旁骛，终于学得精湛武功。而杨康却自作聪明，惯爱投机取巧，他设巧计杀死恶棍欧阳克，目的却是拜欧阳锋为师。他权欲熏心，不惜认贼作父，出卖民族，终于没有好下场。

究竟谁真聪明？

什么叫聪明？字面上讲，听力好叫耳聪，眼力强叫目明，一听就懂，一学就会，思维敏捷，过目不忘，这当然是聪明。好比电子计算机，运算速度快，储存量大，性能就好，但它只是硬件好，没有好的软件输入，还是发挥不了作用。同样，人如果只有聪明，不刻苦学习科学知识，不培养优良品质，没有坚定正确的政治方向，那也只是小聪明，派不了大用场，弄不好甚至会误大事。我国历史上有两个这方面的惨痛例子。

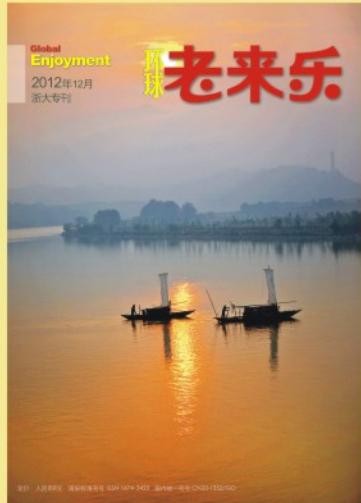
战国时赵国大将赵奢的儿子赵括，少读兵书，谈论兵法时连父亲都辩不过他。但赵奢不欣赏他，认为赵括把领兵打仗这样要命的事看得太容易，让他领兵必然误国。果然，赵奢死后秦兵来犯，赵王命赵括为将迎敌，长平一役，赵全军覆没。四十万降卒被

秦军一夜坑杀。这就是“纸上谈兵”典故的由来。

三国时诸葛亮帐下参军马谡，才学过人，好论军计，深受诸葛亮的赏识。街亭之役，马谡自以为是，听不进副将王平的正确意见，终至大败，丢失街亭，使诸葛亮不得不使出“空城计”险招，才化险为夷。最后，诸葛亮只好挥泪斩了马谡。他想起刘备临终曾说“马谡言过其实，不可大用”。深悔自己用人不当，请求自降三级。

那么，是不是聪明就一无用处了？不是的。聪明是个好东西，运用得当，成为大聪明，就可以做大好事。黄蓉就很聪明，古灵精怪，还有点促狭，但她不干坏事。她后来还自悔当初不认真练武，可见认识有提高，不自恃聪明。尤其她慧眼独具，不嫌郭靖“笨”，舍生忘死地爱他，帮他练武，为他出谋划策指挥作战，协助他坚守襄阳，为民族立功。

时下有些人也很聪明，但他们的聪明才智不是用于最广大人民的根本利益，而是用于贪污盗窃，腐化堕落，这是一种“现代的小聪明”。他们还要用这类小聪明来掩饰伪装，以求逃避制裁。可以说，历来投机取巧、作奸犯科的，都是那些有点小聪明的人。他们不走大道，专辟邪径，自以为聪明，自以为得计，结果聪明反被聪明误。那个贪污高达8亿两白银（相当于当时清廷一年的收入）的大贪官和珅，就是我国历史上突出的例子。嘉庆皇帝说他是“小有才，未闻君子之大道”，实在是入木三分。



2012年12月浙大专刊
2012年12月28日出版
封面摄影：余宜湘

主管 浙江出版联合集团
主办 浙江省期刊总社
协办 浙江老年人体育协会
杭州天厨蜜源保健品有限公司
社长 蒋传洋
副总编辑 邱东皓
编委会 蒋传洋 邱东皓 胡艳 王亚
编辑出版 《环球老来乐》杂志编辑部
执行主编 邱东皓
副主编 王凌晖
特约副主编 朱征
文字编辑 姜楠
发行中心总经理 王洪年
发行推广 邵琼
宣传营运 周倩
美术设计 杭州博闻设计工作室
E-mail hzhqll@126.com

国际标准刊号 ISSN 1674-3423
国内统一刊号 CN 33-1352/GO
广告许可证 3300004000029-9
邮发代号 32-218
社址 浙江省杭州市体育场路347号
出版大厦6楼
邮编 310006
编辑部 0571-85060270
发行电话 0571-85163830 85066356
国内总发行 浙江省报刊发行局
印刷 定价 人民币8元

合作伙伴

乐龄网 China5080.com

本刊文章未经编辑部许可请勿转载

目录

Contents



01 卷首语

01 漫话聪明——由郭靖与杨康想到的

聚焦

04 工作动态

04 浙大举行党的十八大精神(离退休老同志专场)传达报告会等十三则

14 工作交流

14 北京工业大学来浙大工作调研等三则

16 关心下一代

16 推动直属高校关心下一代工作持续健康发展等八则

24 文体风采

24 浙江大学组团参加浙江省第六届老年人运动会等三则

27 人文关怀

27 徐世浙院士纪念活动在杭隆重举行

29 院系新闻

29 跨九十寿期颐等六则

>>>>>>>>>

情感

37 银潮追忆

37 华家池边的民国时期建筑等三则

41 人物专访

41 学识渊博 谦虚严谨——记著名农史专家游修龄教授等两则



养生

45 长寿有道

45 美国百岁老人长寿经：每天都做字谜游戏

46 心理保健

46 每周找条新路线回家或解压等三则

48 中医宝库

48 解析中医养生7对矛盾等四则

51 运动养生

51 广场舞 让老年人舞出健康等五则

休闲

54 闲庭雅趣

54 “老有所学”有感等十二则



63 服务专线

63 “欢乐时光”让智能手机走进中老年群体等两则

本刊总顾问

孔祥有 杜兆年 潘善泰

本刊顾问

(按姓氏笔画排序)

尹志杰 王文光 王官秀 王金祥 王受祥
齐跃明 吴小平 吴来宝 张欢定 张福新
李斌 李少华 李钦华 杨仁根 汪心广
汪森临 沈子松 陈莲莲 陈德涛 周琪勇
林荣堂 郑希骞 郑裕坤 金芳诚 姜晓东
娄依兴 洪钧杰 胡方增 胡荣吉 徐明时
徐青 贾若忠 陶荷莲 傅校荣 裘黄富
蔡永红 潘政

浙大举行党的十八大精神 (离退休老同志专场)传达报告会



2012年11月20日下午，浙江大学在玉泉校区永谦剧场召开党的第十八次全国代表大会精神（离退休老同志专场）传达报告会。十八大代表、浙江大学党委书记金德水同志就党的十八大精神向离退休老同志作了全面传达和解读，并通报了学校党委关于认真学习宣传贯彻党的十八大精神的通知。浙江大学副校长褚健同志主持传达报告会。学校离退休党支部委员以上人员、部分党员代表参加了传达报告会。

金德水书记的报告立意高远、语言生动，赢得了与



会老同志的阵阵掌声。他指出：学校在创建世界一流大学的历程中，科学发展观将贯穿到高等教育办学和治校的各个方面。学校将坚定不移走以质量提升为核心的内涵式发展道路。学校将牢固树立师生为本的办学理念，努力解决师生员工最关心、最直接、最现实的利益问题。尤其是学校仍将高度重视离退休工作，始终会把广大离退休老同志放在心上。

在近两个半小时的报告会结束后，与会老同志纷纷表示：这次传达非常及时，听后深受鼓舞。我们将按照学校党委的要求，和广大离退休老同志一起认真学习十八大报告，深刻领会十八大精神，衷心期盼我们党带领全国人民全面建成小康社会，同时祝愿学校的建设和发展更上一层楼。

浙江大学隆重举行庆祝老人节大会

2012年10月19日下午，一年一度的浙江大学庆祝老人节大会在玉泉校区永谦剧场隆重举行。

副校长褚健出席庆祝大会并致辞。他代表学校党委和行政向全校的离退休老同志致以崇高的敬意和节日的问候。在文艺表演中，一个个精彩的节目赢得了观众的阵阵掌声，充分展示了浙大老同志离

退休后热爱生活、健康养老的精神风貌。

庆祝大会由离休党委书记、离退休工作处处长林荣堂主持，学校老干部工作领导小组成员单位负责人参加了庆祝大会并观看了文艺演出。在老人节期间，各校区离退休办公室还举办了丰富多彩的庆祝老人节的文体活动。



浙大老干部收看 十八大开幕盛况



2012年11月8日上午9时，中国共产党第十八次全国代表大会在北京隆重召开。浙江大学老干部怀着无比激动的心情来到老干部活动室的“党员之家”，聚集在电视机旁，聚精会神地收看现场直播的党的十八大开幕盛况，悉心聆听胡锦涛同志的报告。每个人的脸上都写着喜悦，掩饰不住激动的心情。他们用切身感受，讲述着十年来的喜人变化，述说着心中的期待，表达喜迎十八大召开的心情和对幸福生活的憧憬。

郑子雄这位九十高龄的老红军一早就来到“党员之家”，和大家一起等待收看十八大开幕式。郑老激动地说：“胡总书记的报告相当全面，特别是对未来提出了更严格的要求，对祖国

的发展有促进作用。我们老干部年纪都大了，争取多看、多听、多学几年，希望能够发挥点余热。”

通过收看大会实况和回顾党的

奋斗历程，老干部一致认为，党的十八大是继往开来、与时俱进的大会，是中国共产党发展史上的又一个伟大的里程碑。大家纷纷表示，作为入党多年的老党员，对祖国的未来非常有信心，相信十八大选出的新一代领导集体一定能挑起历史赋予的重任，带领全国人民不断前进，使国家更强盛、民族更团结、政治更清明、经济更繁荣、民生更幸福。

（浙大湖滨校区离休党总支供稿）

浙江大学看望慰问百岁老人



在浙江省第25个老人节来临之际，浙江大学领导和有关部门负责人分赴医院和家庭，看望和慰问王承绪、徐佩璜、吴芝英、刘文茅等四位百岁老人，为他们送去节日的祝福和问候。

2012年10月23日上午，学校党委副书记兼纪委书记周谷平率党委办公室、校长办公室、党委组织

部和离退休工作处负责人等一行来到浙江医院看望王承绪老人。王老十分感激，并愉快地回忆了自己工作时的情况，他非常关切地询问了学校建设与发展的新成就，祈盼学校早日跨入世界一流大学行列。

今年105岁、家住华家池的吴芝英老人，依然精神矍铄，与大家有说有笑。当校领导给她献上鲜花和送上慰问金时，她对学校的关心和关怀表示深深的感谢。

校领导与老人促膝交谈，嘘寒问暖。当得知老人家身体健康、家庭和睦、子女孝顺时，十分欣慰，并嘱咐学校有关职能部门要关爱老人，积极营造尊老、敬老、爱老、助老的氛围，全面做好离退休工作，并衷心祝愿学校广大离退休老同志心情愉悦、安享晚年、健康长寿。

浙江大学离退休工作处9位同志获教育部办公厅从事离退休干部工作满20年的专职工作者通报表扬

日前，接教育部办公厅通报，在100位部属高校从事离退休干部工作满20年专职工作者中，浙江大学离退休工作处的卢绍宽、徐铭杰、孙世俊、郦平、翟高斌、俞文胜、王耀先、郭银火、张晓东等9位同志受到表扬，并获得荣誉证书。主管校领导高度评价他们长期敬业奉献的精神，希望他们再接再厉，努力为高校离退休干部工作做出新贡献。

老少党员结对子，言传身教助成长 ——记浙大西溪校区离休第二党支部党员纯洁性教育主题活动

更好地贯彻落实创先争优活动，深入学习党的十八大精神，2012年11月23日下午2点，浙江大学离休党工委西溪离休第二党支部与丹青学园学生第十三党支部在西溪校区离退休办公室“党员之家”活动室开展了以“党员纯洁性教育”为主题的支部活动，并举行了老少党员结对

第十三党支部全体成员约30人参加了此次会议。

会议开始，以马永涛、胡洋等四位同学为代表的学生党员首先就学生党员应如何提高自身党性修养、如何积极向党组织靠拢、如何保持党员纯洁性等问题阐明了自己的看法。大家纷纷讲到：要成为一名合格的党员，必须在学习文化知识的同时，加强自身的政治思想教育，树立起坚定的理想信念，不断提高自己的科学文化素养、政治素养和道德修养，在理论武装自己的同时，积极投身到社会实践中去。马永涛同学强调了作为一名党员，要正确处理个人与集体的利益关系，要将集体利益放在个人利益之上，做到个人价值与社会价值的统一。读大一入党积极分子卓芳玲同学就保持党员纯洁性问题指出，每一位想加入党组织的成员都应该树立起正确的、纯洁的入党动机，同时要时刻明白一点——“入党不是为了索取，而是为了奉献”。

听完了学生党员的汇报，西溪离休第二党支部书记、85岁高龄的徐秀敏同志动情地说，自己16岁就参加了革命，没有机会上大学，希望同学们好好珍惜学习机会，理论联系实际，将来成为建设国家的栋梁！

离休第二党支部副书记陈康、支部成员曹孔六老同志为大家就十八大工作报告和精神做了解读。陈老师总结了建党九十多年以来，从以毛泽东同志为核心的第一代领导核心到以胡锦涛同志为核心的第四代领导核心在国家经济、政治、文



化、社会建设等各个方面的探索和成功经验，讲述了我党为何要高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持走中国特色社会主义道路的原因。他告诫在座的年轻党员们，要将建设中国特色社会主义作为自己的理想和奋斗目标，坚定不移地跟党走，抓住机遇为中国崛起而奋斗。曹老师也表示，十八大的召开是与大家息息相关的一件大事，大家都应该深入学习和领会十八大会议精神。他强调了党的十八大对于实现全面建成小康社会这一宏伟目标的重视，并对新增加到党章中的“科学发展观”内容讲述了自己的看法：科学发展观是与马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论一脉相承的，绝非空想的产物，符合唯物辩证法和历史唯物主义，在中国特色社会主义建设中，一定要重视这一指导思想。

会议接近尾声，西溪校区离休第二党支部和丹青学园学生第十三党支部举行了结对仪式，由丹青党总支组织委员郑玲玲代表丹青学园向老同志赠送了纪念品，并一起合影留念。仪式过后，

朱征、徐铭杰分别做了总结性发言。他们强调，年轻党员与老党员结对子，建立共建关系，是一种非常好的党建活动形式，为新老党员搭建起一个相互学习和沟通交流的平台，老党员们坚定的理想信念以及精深的专业知识可以为学生党员的成长插上翅膀，年轻党员的加入可以为老党员们带来新鲜血液和活力，这样的党建活动将大力推动并持续开展下去。

(浙大西溪校区离休党总支供稿)



寻忆老底子的“中国制造”

—浙大玉泉校区离休干部参观运河桥西博物馆群

王星记的扇子、张小泉的剪刀……这些传统的“中国制造”作为艺术作品展现出来的会是怎样一种视觉感受？2012年11月15日，玉泉校区的离休干部枕着对运河的记忆，来到拱宸桥桥西的博物馆群，经历了一次怀旧的寻知之旅。

60余位老干部首先走进了中国扇博物馆。扇在中国有着悠久的历史和文化，“杭扇”早在南宋时便以“五杭”之一闻名。博物馆内分扇的起源与发展、扇的社会与文化、扇的制作与工艺等几个区块，从早期的扇到团扇时代、折扇时代、扇与艺术、扇与社会，解读了中国扇的历史与演变过程，从多个角度展示了多姿多彩的扇文化。展示窗内有用料考究的黑纸扇、文雅轻巧的竹绢扇、洁白如玉的冲牙扇、熠熠生辉的孔雀羽扇，更有瑰丽多彩的戏剧扇、古色古香的宫团扇、精工细琢的象牙扇，千姿百态，令人眼花缭乱。特别是王星记的一把高达2.6米的巨型扇子，其独特的设计与精湛的工艺，更让老干部们赞不绝口。

走出扇博物馆，老同志们来到了博物馆的互动区，也就是“手工艺活态展示馆”，它是由老厂房的纺纱车间改造而成的。馆内有多个杭州著名的工艺大师在现场制作，扇面绘画、剪纸、以



及手工铸剪和油纸伞的手工制作，为大家呈现一场动态的艺术展示。

最后大家参观了中国刀剪剑博物馆。展馆内以文化遗产的角度、专题的方式解读了刀、剪、剑“物开一刃为刀，两面开刃为剑，双刀相交则为剪”的独特文化，展现了小剪刀中的大智慧。张小泉剪刀是展馆中的重头戏，当年的手工作坊以人偶的形式展示在那里，勾起了老同志们旧时的回忆。

博物馆之旅结束了，老干部们虽然告别了古朴美丽的运河，但拾回了当年关于“手工”的记忆。发达的手工业文明及充满创意的工艺美术，让大家感受到了“中国制造”在杭州这座城市的独特魅力，大家不禁为我国的文化繁荣而感叹。

(浙大玉泉校区离休党总支供稿)

忆往昔峥嵘岁月，看今朝新农村建设

—记浙大华家池校区老同志赴江苏沙家浜、华西村参观游览

金秋十月，秋高气爽，硕果累累，正是人们外出游览的好时节。浙江大学华家池校区离退休办公室分批组织170余位老同志前往江苏常熟沙家浜、江阴华西村等地参观游览。

清晨，老同志们早早地来到候车点，兴奋和喜悦溢于言表，7点30分，满载老同志的大客车从华家池校区出发，开始了江苏沙家浜、华西村之旅。

金秋的江南别有一番韵味，车窗外是成片成片的金黄色稻田，或黄或绿的庄稼，富有地域特色的幢幢民居，呈现出一派丰收祥和的景象。

经过3小时的行程，我们很快到达了第一站——沙家浜。进入景区，我们首先来到革命教育区，参观沙家浜革命历史纪念馆。馆内陈列品讲述着抗战时期这里发生的许多可歌可泣的英雄人物和事迹。1939年10月，新四军西撤，留下数十名伤员，当地人民群众和地方党组织以芦苇荡为天然屏障，掩护伤员，坚持斗争，粉碎日伪的“扫荡”，保存并发展革命武装的传奇故事，颂扬了军民并肩英勇抗敌的民族精神。京剧《沙家

浜》就是根据这个史实创作而成的，流传全国，家喻户晓。随后，大家游览了沙家浜自然风光。

然后大家驱车赶往天下第一富村——江阴华西村，并入住华西村1号金塔。暮色降临，华西村的夜晚霓虹闪烁，灯光璀璨，犹如繁华的大都市。

第二天早餐后，我们站在1号金塔的观光层，俯瞰华西村全貌，由近及远，一排排别墅群规划整齐，高低错落。建于不同年代的别墅群，呈现出鲜明的时代特色，让我们真切地感受到华西村的富裕和文明。接着我们参观农居、聆听报告、观看表演、逛农业生态园，亲眼目睹华西村村民在老书记吴仁宝的带领下如何从贫穷到富裕的奋斗历程，更让我们看到了基层党组织在我国社会主义新农村建设中发挥的重要作用。

回望岁月，缅怀历史，老同志备感今天美好生活的来之不易，对党和未来更加充满信心，纷纷表示要珍惜现在，继续为学校的建设和发展积极发挥作用。

(浙大华家池校区离退休办公室供稿)

教代会代表巡视紫金港西区建设工程

“紫金港西区面积好大啊，周边环境也不错。”“喏，西南角的这块空地已经平整好了，是不是马上就要开工了？”2012年10月18日上午，来自浙大29个院系、机关部门和直属单位的近40位教代会代表在校工会组织下到浙大紫金港校区西区建设工地巡视。他们一边对照着平面设计图仔细察看，一边不停地向基建处相关负责人了解情况。秋日的阳光下，西区建设的美好未来似乎已经在闪闪发光。

“传承文化，营造未来”的总体规划令人振奋不已。紫金港校区西区将努力建设为现代化、网络化、园林化并且具有中国文化底蕴的生态型校园，既有彰显浙大传统特色的求是书院文化元素建筑群，又有极具现代风格的综合体育场，东西水系融会贯通，社区化组团布局，每个区域都有食堂等配套设施，“考虑到将来的停车问题，西区设计了很多地下停车库，预留了大量停车位。”听了基建处负责人的介绍，不少教代会代



表露出了满意的笑容。

“艺术与考古博物馆计划下月就要举行开工典礼，这也将是西区第一个正式动工的项目。”对于近期的规划和建设工作，代表们更是给予了极大关注。根据规划，求是书院文化元素建筑群将于2013年开始建设，学生生活区组团和学生服

务中心两个拟建项目可行性研究报告已经获得教育部批复，学校将根据批复意见进入方案设计工作。一些代表在肯定的同时也提出，希望建设规划能有一定的超前性，以适应学校的快速发展。

座谈会上，巡视代表听取了紫金港校区西区建设的总体情况介绍，并与指挥部负责人进行了热烈的交流，代表们针对校内交通、配套设施、建筑风格等问题提出了许多建议和意见。

校党委副书记、工会主席邹晓东出席本次巡视活动。他指出，西区建设事关学校创建一流大学的发展大局，要以人为本，注重功能实用性，最大程度地维护教师和学生的切身利益，同时希望教代会能加强自身建设，为学校发展发挥更大作用。

(文/吴雅兰)

夕阳无限好 ——浙大西溪校区举行老年人趣味运动会

2012年11月2日，天朗气清、秋色怡人，由浙江大学西溪离退休办公室举办的2012年老年人趣味运动会在西溪校区拉开了序幕。上午8点不到，就有数百位老同志赶到了活动现场，个个摩拳擦掌，准备在运动会上大显身手。

老年人趣味运动会是西溪校区的一个传统项目，每年都会举办。该项趣味运动会，旨在进一步弘扬中华民族尊老、爱老、敬老的传统美德，大力营造老有所为、老有所乐的社会氛围，通过以运动促健康，以活动添情趣，有效为老年人的幸福生活，搭建起形式多样、丰富多彩、趣味盎然的娱乐载体，使老年人在健康有趣、激发活力的运动中不断陶冶情操、收获欢乐、延年益寿。据了解，参加趣味运动会的老人年龄最大的已经有90多岁了。竞赛项目分为幸运大转盘、趣味保龄球、飞镖击靶、定点套圈、夹玻璃球、鱼竿钓鱼、托球竞走、定点投篮、门球、掷沙包等10个赛项。其中人气最旺的

莫过于“幸运大转盘”这一项趣味抽奖活动，运动会开始不久，就排起了长队，奖品自然也十分丰厚，有电炖锅、洗衣液、天堂伞等。拿到奖品的老人个个笑逐颜开，没有得奖的老人也是满面笑容地投入到其他运动项目中。整个赛场欢声笑语、掌声阵阵，鼓劲加油声不断，一派奋发向上、其乐融融的景象，充分展现了老人们热爱生活、老有所乐的精神面貌，真可谓“夕阳无限好”。



离休党工委召开学习十八大精神专题辅导报告会

为深入学习宣传贯彻党的十八大精神，离休党工委于2012年12月14日上午在教工活动中心二楼多功能厅举行学习十八大精神专题辅导报告会，特邀浙江大学党委宣传部部长、党的十八大精神宣讲团成员沈文华作题为《全面建成小康社会的战略部署——学习党的十八大报告》的辅导报告。全体离退休干部，离退休工作处干部职工参加了报告会。报告会由离休党工委常务副书记俞根法主持。

报告会上，沈文华部长从中国经济社会发展的新方位、十年奋斗创新形成的新思想、全面建成小康社会的新目标、继续推进发展面临的新挑战、全面发展五位一体的新布局、国防和党的建设的新要求等六个方面对十八大报告进行全面的解读和辅导。他说，党的十八大圆满地实现了高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，解放思想，改革开放，凝聚力量，攻坚克难，坚定不移沿着社会主义特色道路前进，为全面建成小康社会的主题，开成了一个团结奋进、继往开来的大会。

针对十八大报告确定的重要思想理论，沈部

长认为，十八大进一步确立了科学发展观的指导思想地位、也宣示了坚定不移地走中国特色社会主义道路的决心和信心。科学发展观是中国特色



社会主义理论体系最新成果，是中国共产党集体智慧的结晶，是指导党和国家全部工作的强大思想武器。科学发展观同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想一道，是党必须长期坚持的指导思想；坚定不移高举中国特色社会主义伟大旗帜，既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路。中国特色社会主义道路，中国特色社会主义理论体系，中国特色社会主义制度，是党和人民九十多年奋斗、创造、积累的根本成就，必须倍加珍惜、始终坚持、不断发展。

沈文华部长指出，党的十八大明确了全面建成小康社会的发展目标和任务，在经济建设目标上，要实现经济持续健康发展；在政治建设目标上，实现人民民主不断扩大；在文化建设目标上，实现文化软实力显著增强；在社会建设目标上，实现人民生活水平全面提高；在生态文明建设目标上，实现资源节约型、环境友好型社会建



设取得重大进展。

在2个小时的报告中，沈文华部长理论联系实际，旁征博引，语言生动，对十八大精神进行了深入的解读和辅导，深受与会者的欢迎。俞根法常务副书记在报告会后要求，各校区离退休党总支和广大党员干部要按照学校的要求和部署，紧密结合实际，切实把党的十八大精神学习好、宣传好、贯彻好。

(文/朱征)

喜迎十八大 颂歌献给党

2012年10月31日傍晚，华灯初上，锣鼓喧天，喜迎党的十八大胜利召开文艺晚会，在浙大求是商贸南门广场隆重举行。

参加演出的是求是社区自己创办的文艺慈善社团，成员包括浙大教职工、离退休人员以及社区的老人。

整场演出历时两个小时，有说唱、歌舞、乐器表演、戏剧表演等节目。《党啊，慈祥的母亲》《过河》等歌舞热情激扬，《喜迎十八大社区大变样》《浙大超市好事多》等说唱节目朗朗上口，《望东方》《打金枝、闯宫》等越剧获得老人们的喜爱，特别是校医院退休老同志徐亦乔

坐在轮椅上为观众演唱越剧《天上掉下个林妹妹》让在场的观众都为之动情，也吸引了外国留学生的驻足观看。男声独唱《江山》和舞蹈《女兵》更是将整场演出推向高潮，获得阵阵掌声和叫好声，精彩的演出表达了老同志们对党的十八大衷心的祝福。

据悉，浙大求是社区、离退休工作处、商贸中心多年来一直支持着文艺慈善社团这支队伍，让离退休老同志们感受到了学校、社区对他们的温暖和关爱。

(图、文/宽广)



浙江大学离休党工委 “党员之家”建成正式启用



为认真贯彻落实浙江大学党委《加强和改进党支部建设若干规定（试行）》的文件精神，浙江大学离休党工委将“党员之家”规范化建设纳入党建工作目标，继2011年11月校党委组织部对西溪校区“党员之家”授牌启用后，离休党工委统一部署，加强了其他三个校区“党员之家”的建设工作，在办公和活动用房较为紧张的情况下，努力创造条件，因地制宜，积极探索打造这一集基层党员服务、管理于一体的工作平台。日前，浙江大学离休党委书记林荣堂、常务副书记俞根法代表离休党工委分别向玉泉、华家池和湖滨三个校区的“党员之家”授牌，宣布浙江大学离休党工委“党员之家”建成正式启用。

“党员之家”是党员活动之“家”、信息传播之“窗”、联系群众之“桥”，也是加强党员教育管理的有效阵地。新建的“党员之家”配有多媒体设施，墙上挂有党旗、党员的权利和义务、入党誓词、党史图片等内容，书

架上陈列了各类党建书籍、报刊供党员学习参考。

林荣堂、俞根法在“党员之家”授牌后，与四个校区的教工党支部书记和支委谈了建设“党员之家”的感受及如何进一步创建“五好”党支部的体会，要求各个党支部通过“党员之家”这个平台，全面推进“五好”党支部的建设，并加强规范管

理，从制度上保障“党员之家”的运行。希望支部之间要相互学习、相互交流和互相促进，提升党员的政治理论素养和管理水平。党支部要发挥基层党组织战斗堡垒作用，党员要发挥先锋模范作用，立足本职岗位，围绕“六个老有”目标，在工作中做到“五心”（孝心、爱心、耐心、细心、热心），更好地为离退休教职员服务。大家纷纷表示：在学校党委和离休党工委的高度重视下，现在每个校区都有了

“党员之家”。“党员之家”是基层党组织建设的重要组成部分，她为党员及党的积极分子提供了一个学习交流的固定场所，使全体党员有了一个真正属于自己的“家”，增强了党的凝聚力、战斗力和号召力，有力促进了离退休工作处党建工作向纵深推进。我们一定要把“党员之家”管理好、使用好，按照学校党委书记金德水同志的要求，把党支部真正建成为“党员的娘家，群众的亲家”。⑤

(浙大离休党工委供稿)

北京工业大学来浙大工作调研



2012年10月22日上午，北京工业大学离退休工作处副处长刘海田等一行21人莅临浙江大学离退休工作处，就离退休工作实行校院两级管理模式及运行情况、关工委工作、老年学院建设、老年文体平台建设等内容开展了调研。

刘处长首先介绍了这次带领离退休工作专兼职干部到浙江大学调研的目的，主要是学习考察

浙大的离退休工作经验和二级单位的离退休工作特色。

浙江大学离休党工委常务书记俞根法代表学校对北京工业大学前来传经送宝表示热烈欢迎。俞根法详细介绍了浙大离退休工作的基本情况，特别是规范离退休人员津补贴情况。

浙大信息与电子工程学系党委书记兼系副主任徐国良、电气工程学院党政办公室主任贾爱民作为浙大院级单位代表，分别介绍了各自院系的离退休工作情况。

浙大离退休工作处副处长兼离休党工委副书记朱征介绍了浙大开展关工委工作情况及社区共建、信息平台建设等情况。

会后，北京工业大学一行参观了玉泉校区老年活动中心，并一起合影留念。



北京大学来浙大工作调研

2012年11月12日，北京大学离退休工作部部长、人事部常务副部长蒋宗凤，离退休工作部副部长李海燕，离退休办公室主任张昉、副主任张慧君等一行4人来到浙大，就浙大离退休党支部建设、离退休工作两级管理运行机制、关工委工作、离退休人员生活待遇及经费使用情况等内容开展深入调研。

北大蒋部长介绍了她们一行专程到浙江大学调研的成因，并介绍了北京大学的离退休工作情况。

浙大离休党委书记、离退休工作处处长林荣堂，离休党工委常务副书记俞根法，离退休工作处副处长兼离休党工委副书记朱征等分别详细介绍了浙大离退休人员组成、离退休工作机构、校院（系）两级离退休管理、《环球老来乐》杂志浙大专刊、教育部直属高校关工委第五协作组会议（注：2012年11月6日至8日在浙大召开）等情况，并代表学校对北京大学前来传经送宝表示



热烈欢迎。

北京大学作为我国最著名的高等学府之一，有着114年的光荣校史，综合排名居领先地位，是包括浙大在内的一批高校学习的榜样。同样，浙大在改革创新方面的经验，也给北大同行留下了深刻印象。大家相互交流学习将有利于促进高校离退休工作水平的提高。

会后，北京大学一行参观了浙大紫金港校区的南华园、玉泉校区的老年活动中心和华家池校区的常青楼，并一起合影留念。

老干部喜看神州处处换新貌



自浙江省委老干部局部署老干部开展“走基层、看变化、促发展”主题实践活动以来，浙江大学离休党工委、离退休工作处从思想认识上高度重视，把“走基层、看变化、促发展”活动作为一项政治任务，摆上老干部工作的重要议事日程，迅速传达并贯彻落实，按照省委老干部的部署要求，结合学校实际，研究贯彻落实措施，确保活动真正落到实处。通过学习，全体工作人员一致认为，开展“走基层、看变化、促发展”活动，是深入贯彻党中央关于做好离退休干部工作的重要举措之一，是迎接党的十八大胜利召开的实际行动，具有很强的现实针对性。在活动中坚持做到两个贴近：一是贴近基层，让老干部在工农生产和人民群众生活第一线感受伟大祖国的巨大发展变化；二是工作人员要贴近离退休老干部，认真组织，周密安排，确保安全，抓出成效。

浙江大学离休党工委、离退休工作处按照活动计划精细化、操作具体化的要求，分别以党工委和校区离休党总支为单位，先后组织离退休老

干部赴诸暨枫桥、湖州善琏、桐庐分水、江苏南通及杭州周边的乡村、企业等，通过进创新企业、走美丽乡村、看和谐社会，让老干部以自己的视角感受经济社会发展方方面面发生的变化和所取得的伟大成就。

在享誉中国的“枫桥经验”的发源地——诸暨市枫桥镇，通过对“枫桥经验陈列室”的参观，图文并茂的表现形式让老干部们对枫桥经验有了更为直观的理解和

认识。看到一张张旧照片、一件件旧文物时，好几位老干部十分激动，原来，在上世纪五六十年代，他们都在这里工作过。说起来，他们还是“枫桥经验”的直接创造者、参与者、实践者。看到“枫桥经验”随着时代的变迁不但代代相传，还不断创新，形成了具有鲜明时代特色的“党政动手，依靠群众，预防纠纷，化解矛盾，维护稳定，促进发展”的枫桥新经验，成为新时期专门工作与群众路线相结合的典范，他们感慨万分。

在湖州善琏、桐庐分水，遍地开花的乡镇企业蒸蒸日上，生产的各种产品像“山雀”一样飞向世界各地，“Made in China”响彻全球。特别是当年南堡大队所在地——分水，一句“泰山压顶不弯腰”的励志口号至今还深深地印在老干部的脑海中。如今老干部看到了党的改革开放政策给南堡、给分水、给浙江经济和社会带来的巨大变化，目睹了乡镇企业创立并打响自己的品牌，在国际市场上展现自主创新的“中国名牌”的靓丽

（下转第23页）

推动直属高校关心下一代工作持续健康发展 教育部直属高校关工委第五协作组工作交流研讨会在浙大举行



邹晓东在会上致欢迎辞。他首先代表学校向各位领导和嘉宾的到来表示热烈欢迎，向教育部关工委、浙江省教育厅关工委对浙江大学的信任与支持表示衷心的感谢。他指出，做好关心下一代工作，事关国家前途命运。学校特别注重营造“师生为本、凝心聚力”的发展氛围，切实加强对老同志的关心，注重保护和发挥老同志的积极性，开展多种形式的老同志与青年师生结对活动，大力加强包括离退休党支部在内的基层党组织建设，为进一步做好关工委工作提供了良好的环境。

张绪培在会上介绍了浙江省教育厅关工委工作，充分肯定浙江大学关工委工作，并高度赞扬了老同志们为党的事业和下一代无私奉献的崇高品质。他表示，浙大关工委工作的成功探索为浙江省高校关工委工作提供了宝贵经验，希望浙江大学进一步加强自身建设，工作更上台阶，取得更显著的成绩。

王茂根在会上表示，浙大领导高度重视关工委工作，工作开展和落实有很好的抓手，并取得了明显的成效和进展。本次研讨会在浙大举办，为第五协作组的直属高校提供了交流经验、研讨问题、开阔眼界、学习提高的平台。他表示，关工委同志在开展工作时对自身要有清晰定位，并按照“围绕中心、配合补充，因地制宜、量力而行，立足基层、注重实效”的工作方针扎实开展工作。关工委工作的开展是靠一批老同志默默无闻的奉献，他希望大家继续关心和支持老同志们的热心工作，为学校建设发展做出更大的贡献。

关工委是在党委主导下、以老同志为主体的群众性组织，凝聚了一批德高望重的老干部、老教师、老专家、老党员、老模范参与关心下一代的工作。浙江大学关工委于2002年正式成立，在教育部关工委、浙江省教育厅关工委的指导和关心下，充分发挥离退休老同志的独特优势，不断创新工作载体和方式，积极探索校院两级关工委工作体制，取得了积极成效。

会上，北京交通大学、重庆大学、浙江大学的关工委负责人作经验交流。其他与会大学的关工委工作人员在下午的研讨会上继续进行研讨，分析研究新形势下高校关工委工作面临的新情况和新问题，推动直属高校关心下一代工作持续健康发展。

交流会在热烈的气氛中圆满结束。会后，协作组成员还分别参观了浙江大学校史馆，了解其百年校史。

通过此次交流和考察，与会代表一致认为：协作会给各个高校提供了很好的交流平台，各高校的先进经验和做法为做好下一步关工委工作提供了很大的启发，大家将坚持贯彻落实党组20号文件精神，不断改革创新，推



动关工委工作迈上新的台阶。

会议商定，教育部直属高校关工委第五协作组2013年工作交流研讨会由北京交通大学承办。

(浙大关工委供稿)

科教兴邦 振兴中华 ——记浙江大学新四军教育基地“相约星期五”活动

2012年10月19日下午，以“科教兴邦，振兴中华”为主题的“相约星期五”活动在浙江大学紫金港校区蓝田三舍党员之家成功举办，浙江大学新四军教育基地、浙江大学关心下一代委员会的朱维忠、邹先定、张孙玮和董守珍四位老师出席了活动，蓝田学园各党支部代表参加了活动。活动围绕“科教兴邦、振兴中华”主题展开，新老



党员开展了积极的交流与讨论。朱维忠老师表达了他的期望，希望大家在这个交流会中可以提出自己的想法、多多交流。邹先定老师说：“科教具有永恒的意义，科教兴国的提法是科技对国家作用的体现，党和政府一向很重视科技发展。”董守珍老师提出要端正自己的入党动机，把个人理想与国家命运结合起来。张孙玮老师用自己特制的PPT教育大家，应该把自己当做科教兴邦的主角，从现在开始好好学习，并提出三个原则，即学用结合，以学为主，学以致用；扬长避短，脚踏实地；深思熟虑，胸有成竹。

同学们踊跃提问，就学生的学业、就业和科教兴邦等问题提出自己的疑惑。老师们认真回答了同学们的提问，并用“我是一块砖、任由党来搬”鼓励党员们到祖国最需要的地方建功立业。本次活动在热烈讨论中顺利结束。

(浙大蓝田学园供稿)

听老党员讲 那过去的故事 ——记社科1123团支部“党的生活鲜体验”活动

2012年11月10日上午，社科1123团支部的先进分子代表参加了在青溪4舍党员之家召开的“喜迎十八大”——丹青第十三党支部会议。我们有幸聆听了原浙江大学法学院副教授，现任浙大关工委宣讲团成员、新四军研究会宣讲团成员曹孔六老师的谆谆教诲。在党员之家里，大家围坐在老党员的身边，“听老党员讲，那过去的故事”。社科1123团支部的同学代表们切身体验了一回党员基层活动，在一个半小时的座谈交流里，有感人的往事，有思想的碰撞，有经验的分享，有真诚的箴言……社科1123团支部的党员、预备党员、入党积极分子和其他先进分子们在党的基层组织生活中学习、收获、成长！

已入耄耋之年的曹孔六老师身体依然硬朗，整个交流过程中他侃侃而谈，从容不迫，思维依旧清晰活跃。曹老在会上主要提出三点期望，希望先进青年第一要树立崇高的理想和必胜的信念；第二要打好基础，扩大知识面；第三要珍惜时间，把握青春。贯穿在讲话中的不仅有他切身的生活经验，还有他的所见所闻。他讲述了苏步青、于子三等浙大前辈的故事，勉励青年学子不断追求进步，全面提高个人综合素质，扎实学习，学会合理分配时间，平衡好学习和社会活动，为成为合格的社会主义建设者和可靠的共产主义接班人而不断努力奋斗。

讲话结束后，曹老和蔼可亲地鼓励大家放轻松，自由讨论。大家纷纷提出了自己的困惑和问题。团支书吴欣晔同学有针对性地提出了有关我国社会主义法治体系建设的问题，作为法学教授的曹老师以专业的学科知识为背景，深入浅出地回答了这个问题，党支部书记董老师及时做出了概括和总结，我们深刻地感受到健全和完善中国特色社会主义法律体系任重而道远，我们每一位青年都义不容辞。

本次“党的生活鲜体验”先进分子体验党支部生活活动取得了良好的成效。参加会议的徐壮同学受益匪浅：“短短一个半小时的交流，让我感受到的是老党员的一片赤诚与对党、对祖国深切的爱！作为新时代的大学生，未来的建设者和接班人，我认识到只有用党的先进思想武装自己的青年才经得起人生的考验！”

（浙大丹青学园供稿）

百年农学的辉煌与期望 ——记农学院2012级研究生新生始业教育之邹先定教授主题讲座

又是一年开学季，浙江大学农业与生物技术学院2012级研究生新生们的始业教育正在如火如荼地进行着。“知院、爱院、荣院”是每位农学院学子的义务与责任，为了让新生们能够更好地“知院”，进而“爱院、荣院”，2012年9月9日上午，农学院很荣幸地邀请到了对学院历史有着深入研究与理解的老前辈邹先定教授为新生们展开了一场精

彩生动的主题讲座——百年农学的辉煌与期望。邹先定教授是原浙江农业大学党委副书记，是浙江大学关心下一代委员会顾问和宣讲团团长。本次讲座得到了浙江大学离退休工作处的肯定和支持，并由学院关工委秘书长、党政办主任林良夫老师到场主持大会。

邹教授作为两度出版的《浙江大学农业与生物

技术学院院史》主编，是研究院发展历史的专家，是目前对农学院的历史最有发言权的研究学者之一。他的讲座将为各位新生的研究生学习生涯带来无限的激励与启迪。在正式开始讲座之前，邹教授祝贺了在座各位顺利加入浙江大学农学院的研究生新生，并对他们研究生的学习生涯寄予了很大的期望。

讲座进入正题，**第一部分，百年辉煌**。在这部分里，邹教授缓缓道来，为新生们讲述了浙江大学农学院从建立、发展、西迁到现代发展的辉煌历史，一幅幅清晰的历史画卷仿佛就展现在众人的眼前。在这百年的发展史中，曾涌现出无数为农学院做出巨大贡献的科学老前辈们，正是在他们的勤奋努力下，才开创了如此辉煌的“东方剑桥”。

第二部分，求是勤朴的优良传统。（一）爱国传统。爱国传统就像一条红线贯穿于浙大发展历史的全过程。百年农学院历经清朝末年、辛亥革命、五四运动、第一次与第二次国内革命、抗日战争、解放战争和新中国成立直至改革开放的今天，富有光荣革命传统的农学院师生们在历史长河里写下了无数动人的篇章。邹教授列举了于子三、柳支英、浙大森林系等农学院师生们的伟大事例，并结合亲身经历向新生们阐述了农学院宏伟的爱国历史。

（二）学农、志农、爱农。邹教授向新生们特别推荐了沈宗瀚教授的一本自传体著作——《克难苦学

记》，旨在告诉大家学农、志农、爱农并非简单的决心，而是需要艰苦卓绝的奋斗和钻研，舍弃自身的利益，拥有顽强的意志与信念。吴耕民、吴觉农更以“名”表志，立志为振兴祖国农业而奋斗终



生。（三）科学创新。创新是灵魂，是心脏。百年的农学历史，平均每隔两年就会产生一项世界或是国内的先进科学成果，这与农学院师生的辛勤汗水是分不开的。陈子元院士的学术成长轨迹对每个农学学子来说都有着很大的启示，做研究不能急功近利，要勤奋自主，要解放思想，要与时俱进，要勇于创新。

第三部分，青蓝相继，更加辉煌。在讲座的最后，邹教授向新生们描述了当前农业国情以及农业科技所存在的问题，他期望在座的各位能够肩负起历史使命，在农学发展的关键时期开创新的辉煌！

讲座之后，邹教授与新生们进行了互动。新生针对自己读研的目的和学农的途径等提出了各自的问题，邹教授的解答则使大家茅塞顿开，也让各位感受到了老前辈的亲切与和蔼。报告会结束后，邹教授还向同学们赠送了励志的农学院院史。

浙江大学农学院历经百年的艰难与沧桑，才有现在的辉煌璀璨。如今，振兴农学的光荣使命传承到了我们这一代人的手上，前辈们的谆谆教诲我们将谨记于心，为农学新的百年辉煌留下属于我们年轻一辈的历史印迹！

（浙大农学院供稿）



传承精神，奋发图强 ——浙大电力电子2011级硕士生党支部走访退休教师活动

为响应浙大电气工程学院研究生党总支的“结对老教师走访慰问活动”的号召，进一步了解退休老教师的退休生活及身体状况，同时送去学校和学院党支部的慰问和关怀，电力电子2011硕士生党支部于2012年10月组织部分党支部成员进行了走访电气工程学院的退休老教师阮苏苏老师的活动。

阮老师自1992年在浙江大学任教，协同汪老师和钱老师，从事电力电子器件的开发工作。她为学校、为教育事业尽职尽责，付出了很多汗水。党支部为阮老师送来了慰问礼品和诚挚的祝福，并与阮老师进行了愉快的交流。阮老师向党支部成员介绍了上世纪60年代她在清华学习时的一些所见所闻，以及上世纪90年代初浙江大学的校园环境、教

学科研的情况，党支部成员对这些均表示了极大的兴趣，并不时地询问相关的细节情况。其间，阮老师还特别关心学院的发展情况，询问了学院的教学、科研情况等，对学院的进一步发展提出了殷切的希望和祝福。

退休老教师们为教育事业、为学校学院发展做出了重要贡献。他们虽然已经退休，但他们丰富的教育教学经验和敬业爱岗的职业精神是学院的宝贵财富。尊重老教师、关心退休教师也是我们义不容辞的责任。通过走访，大家深切感受到退休党员教师们积极乐观、艰苦奋斗、无私奉献、认真严谨的精神，同时也给老教师们送去了我们的祝福和敬意。

(浙大电气学院供稿)

回顾专业历史，展望学科前景 ——“创先争优”特色活动之 电力电子学科重阳茶话会

为了增进师生间交流互动，引导本专业新生更好地融入到日后的研究生学习工作当中，2012年10月22日正值重阳佳节，上午9时许，浙江大学电气学院电力电子学科老中青三代教师和2012级研究生新生欢聚一堂，在电机工程楼201室举行了一场气氛热烈、交流融洽的座谈会。

座谈会在应用电子学系教工党支部书记兼电力电子2012硕士班德育导师杜丽老师的主持下展开。首先，与会的卞敬明、程肇基、董伯

藩、钱照明、杨源远、吴燮华、吴国忠、阮苏苏等各位老教授结合自己的学习和工作经历，共同回顾了浙大电力电子学科创立与发展的辉煌历程，并列举、总结了多年来学科取得的一系列卓著的成果。

接着，吕征宇、王维维、胡长生、陈敏等中青年教师向各位师生介绍了学科的发展现状、科研规模和专业内容。

随后，在场的电力电子2012级研究生新生与各位老师展开了热烈的交流，大家从就业情

况、科研方向、论文发表等方面提出了自己的困惑。教授们从自己当年转换研究方向的经历出发，指出社会发展时刻都在变化，大学时期学到的东西将来未必都能用上，但是基础理论不会变，研究生需要从科研中学会处理问题的能力。并希望同学们摒弃功利主义，发扬吃苦耐劳精神，在未来的科研生活中着眼于学习科研方法和解决工程



实际问题，正确认识导师的指导作用，定好自己的知识体系，了解科研体系运作的过程，为今后的全方位发展奠定扎实基础。
在近3个小时的交流沟通之后，本次座谈会圆满结束。电力电子2012级硕士班党支部向各位老教授赠送了重阳节礼物，表达了对长者的敬意与谢意。相信电力电子2012级研究生在老师们的关怀帮助下，一定能够在今后的学习科研中取得更大的成绩，明天会更好！

(浙大电气学院供稿)

“庆贺宋玉华教授从教四十周年座谈会”隆重举行

金秋送爽，丹桂飘香。在这丰收的季节里，浙江大学国际经济系和国际商务研究所于2012年9月23日在学院418会议室隆重举办“庆贺宋玉华教授从教四十周年座谈会”。出席座谈会的有浙江大学经济学院院长史晋川教授、副院长黄先海教授、副院长顾国达教授、国际经济学



系和国际商务所的教师以及宋老师培养的在杭研究生等40余人。座谈会由黄先海教授主持。
史晋川教授首先致辞，他对宋老师的从教历程以及人生追求作了高度评价，认为：首先，宋老师是踏踏实实做学问、热爱学术的人；第二，宋老师对其所从事的学科领域——世界经济有非

常深厚的感情，在该领域做出了重要贡献，并在全国具有较高的影响力；第三，宋老师为人坦诚，敢于直言，说真话、不说假话，高尚的品格值得大家学习；最后，对宋老师为学院所做的贡献给予了充分肯定——在从教40年中宋老师绝大部分时间贡献给了浙江大学经济学院和相关系科、学科的发展，并向从教四十周年的宋老师表示诚挚的祝贺与感谢。

宋老师对大家的与会表示衷心感谢，并感谢领导的肯定以及大家对自己的支持。会上，宋老师回忆了自己的人生历程，并表达了自己对国家的深厚感情，认为个人的命运和事业的发展离不开国家的发展，在自身坚持的同时需要大环境的支持。同时，对学科的发展提出了建言，认为不

管是从国家还是从学院来说，经济学科的建设需要多学科的支撑。当前，在大家的坚持和努力下，学院国际经济系的队伍在不断壮大，创造了好的氛围与发展态势。并希望大家认真做学问，不仅要关注微观经济学的问题，还要关注宏观经济大事；不仅要多做技术性研究，还要做思想性和理论性的探索。最后，宋老师表达了尽管不在岗，但研究仍要做下去的学术追求的心声。

大家从宋老师的肺腑之言中对她有了更深的了解，并产生了更深的敬意。在座老师与学生随后都一一发言，表达了自己对宋老师爱岗敬业、执着做学问、高调做事、低调做人的崇高精神深深的敬意，并衷心祝福宋老师健康、长寿！

(浙大经济学院供稿)

尧、朱轩玉、陈博、王森浒等六名德语专业的党员和积极分子以及部分团员同学一起看望了德语专业退休教师杜幸之。

杜幸之老师2012年年初退休，在从事教学工作期间，以活泼开朗的性格、灵活多样的教学方式，深受学生的爱戴，曾经被评选为“优秀班主任”。

杜老师问起了同学们最近的学习情况，以及在德国交流情况，杜老师还鼓励同学们在大学的最后一年多努力，并针对同学们今后的发展提出了不少有用的建议。

最后，大家应杜老师邀请在她家里用晚餐。在准备晚餐的过程中，大家各显身手，留下了一片欢声笑语。

2012年5月30日，张力生、刘涤非、刘映含三位同学探访了退休老教师寿树政。出乎我们意料的是，得知我们要来，寿老师竟特意手写了一份

三页长的回忆文字。老先生严谨的精神令我们深受感动。

寿老师于1957年6月由北京外语学院调来浙江大学工作，担任俄语教学。寿老师回忆了在浙江大学工作的时光，尤其是在“文革”期间，组织编译“新技术译丛”的故事。这套起初仅为本校其他学院教学之用的刊物，在当时迅速传遍全国各大工科院校，拥有全国性的声誉。这册仅售工本费的刊物，在当时竟累计盈利两万多元，其发行量之大，影响力之广，堪称奇迹。

通过对老教师、老党员的走访，党支部成员感受到了老师对同学们殷切的关爱与期望，以及老一辈知识分子身上务实严谨的作风，对共产党员先进性和浙大的求是精神有了新的理解。这些是外语学院一代代的青年党员、学生最亟待开发和传承的宝贵财富。

(浙大外语学院供稿)

浙大外语学院2009级本科生 第二党支部看望退休教师和老校友

2012年春夏学期，外语学院本科生第三党支部成员分小组探望了四位退休教师、党员，具体情况如下：

2012年4月30日，褚嘉琪、张田润、冯安琪于上海市徐汇区探访了92岁高龄的老党员、老校友杨孔娴。

访谈中，杨老回忆了自己随校西迁、在湘潭就读的往事，表达了自己对竺校长深深的敬重与缅怀。在湘潭期间，杨老曾患肺炎在医院休养，得到了同学们以及当地乡亲的照顾，使杨老至今记忆犹新。

作为外语学院的老校友，杨老十分关心现在外语学院学生的学习生活情况，希望我们能

够认真读书，严谨治学。

2012年5月18日，乔雅虹和张宇虹两位同学拜访了退休教师张浦生教授。

张浦生，浙大电气与自动化专业教授，曾在德国等国留学，掌握俄语、德语、英语等多种语言，退休后负责浙大在湖南省自主招生以及外语类提前批招生工作。乔和张两位同学就是张老师面试招进学校的。

张老师询问了两位同学在德国的交流经历，在校的学习生活，以及毕业后的打算。老师一直非常鼓励学生，尤其是学外语的学生继续到国外深造。

2012年5月25日下午，罗琳、万殊君、王子

(上接第15页)

丽真容！广大农民也靠乡镇企业走上了富民之路。

在“走、看、促”活动中，老干部认识到农村不可能都转变成城市，农村人也不可能都变成城市人，但神州大地上决不能缺少“美丽乡村”这一块。由“发展之美”“生活之美”“生态之美”“人文之美”这四“美”构成的美丽乡村让老干部大开眼界：郁郁葱葱的绿树掩映中，幢幢“花园洋房”斗拱飞檐、黛瓦白墙，让人赏心悦目。房前屋后果树林立、鸡鸭成群，老者含饴弄孙，妇孺自得其乐，好一派田园风光，太平盛景。面对着一个个充满魅

力、彰显舒适、洋溢美丽的新农村，老干部心潮澎湃，久久不能平静。

通过这次“走基层、看变化、促发展”主题实践活动，老干部由衷地感慨党的政策好，纷纷表示：看基层，一派繁荣景象；看变化，成绩辉煌；看未来，充满希望。“走基层、看变化、促发展”是十八大召开前的一次富有意义的活动，大家决心通过这次活动，继续发挥好老干部应有的作用，在群众中多宣传好党的方针政策，宣传好伟大祖国日新月异的巨大变化，做到心齐气顺地迎接十八大的胜利召开，为党旗增辉，为祖国的建设与发展添砖加瓦。

浙江大学组团参加浙江省第六届老年人运动会

为展示浙江老年人健康向上的精神风貌，进一步落实国务院颁发的《全民健身计划2011—2015》，为建设体育强省、文化强省服务，同时也为计划2013年参加全国第二届老年人体育健身交流大会做准备，2012年10月29日至11月1日在杭州黄龙体育馆举行了浙江省第六届老年人运动会。本次老年人运动会由省体育局、省老龄办、省老干部局等部门联合举办。这是浙江省历史上规模最大的一届老年人运动会。浙江大学老年体协组团参加了浙江省第六届老年人运动会。

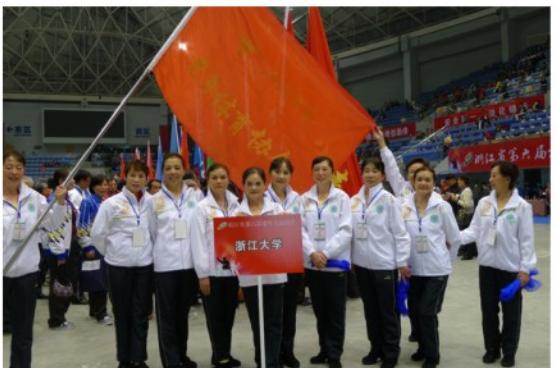
从2012年3月份起，浙大离退休工作处积极动员、组织身体健康的老人同志参加本次老年人运动会，先后在四校区对参赛项目采取集中培训、单项选拔等方式，产生参赛运动员队。为选拔优秀的参赛队，由玉泉校区离退休办主办了中国象棋选拔赛、华家池校区离退休办主办了乒乓球选拔赛、西溪校区离退休办主办了健身秧歌选拔赛。最终选拔产生的老年运动员组队参加了本次运动会的老年气排球、乒乓球、中国象棋、钓鱼、桥牌、太极拳、健身秧歌等7个项目，分赴丽水、绍兴、宁波、杭州桐庐参加比赛和交流，取得了较好成绩。值得一提的是，西溪校区女子健身秧歌队自己设计的自选表演动作不仅在选拔赛中脱颖而出，在浙江省老年运动会上健身秧歌比赛中名列前十。

而出，在浙江省老年运动会上健身秧歌比赛中名列前十，还在本届运动会开幕式上作了表演，深受大家的喜爱。与此同时，2012年6月份，湖滨校区麻将队与浙江省总工会老年麻将队进行了联谊赛。

在浙江省第六届老年人运动会举行期间，浙大离退休工作处选送学校专门制作的开展老年体育健身锻炼活动的展板，反映学校历届老年趣味运动会及单项比赛剪影，深受好评。

最后，浙江大学老年体协荣获了由浙江省第六届老年人运动会颁发的“道德风尚奖”“组织奖”等集体奖。

(浙大老年体协供稿)



以国粹美化校园 用艺术点缀人生 ——记浙大京剧社



京剧是我国民族文化的瑰宝，博大精深，那优美动听的唱腔、栩栩如生的人物形象、跌宕起伏的故事情节，深受广大人民群众的喜爱。抗日战争时期，浙大西迁到贵州遵义湄潭时，教工京剧社就活跃在校园里。为弘扬国粹、推动高校京剧文化活动的开展，丰富离退休教职工的文化生活，浙江大学京剧社在校工会、离退休工作处的大力支持下至今坚持每周活动一次。几十年来曾先后在玉泉校区、西溪校区等地

物形象、跌宕起伏的故事情节，深受广大人民群众的喜爱。抗日战争时期，浙大西迁到贵州遵义湄潭时，教工京剧社就活跃在校园里。为弘扬国粹、推动高校京剧文化活动的开展，丰富离退休教职工的文化生活，浙江大学京剧社在校工会、离退休工作处的大力支持下至今坚持每周活动一次。几十年来曾先后在玉泉校区、西溪校区等地



举办京剧专场演出，得到师生们的一致好评。

中国戏曲表演学会全国高校京剧委员会，自2002年至今分别在泰州、北京、上海、太原、南京、烟台、重庆、兰州举行“全国高校京剧演唱研讨会”；

2011年在南京又成功举办了“全国高校庆祝京剧申遗成功一周年京剧演唱会”。王丽华老师任全国高校京剧委员会副会长职务。浙大京剧社的老师们积极参与，自费参演，老师的精彩演出得到了与会专家和代表的一致赞扬，连续六届荣获大会颁发的组织奖。

年逾九旬的郭本铁教授是位资深的京剧老票友，十几分钟的唱段一气呵成。京剧成就了他健康的身体，他至今精力充沛、记忆力超强，每周至少去京剧票友房演唱3次。

耄耋之年的陈光霞老师也是位老生票友，曾多次与票友合作演出京剧折子戏，是京剧伴随他的幸福晚年生活。

李东辉老师是位京剧老生票友，嗓音宽亮，

演唱起来荡气回肠。夫人杨海云老师也是位老票友。夫妻两人举案齐眉、伉俪情深，曾在西溪校区联袂彩唱《坐宫》，堪称珠联璧合。

唐瑞珠老师喜爱京剧大师梅兰芳先生的梅派艺术，彩唱过梅派名剧《杨门女将·寿堂》等。唐老师虽然已是古稀之年，但演唱起来仍旧嗓音甜润，流畅自如。

杨菲菲老师彩唱了梅派名剧《天女散花》等选段。杨老师舞动着15米长绸，边唱边舞地完成鹞子翻身、卧鱼等动作，没有几十年的努力是不可能有此水平的。

王丽华老师酷爱张君秋大师创造的张派艺术，经过几十年的努力揣摩，演唱、表演水平有了很大提高，演出了《望江亭·庙遇》等多出张派折子戏。

周紫敏老师喜爱京剧程派艺术，演出了《春闺梦》等多出程派折子戏。周老师扮相俊美，演唱以情用腔，行腔吐字，字正腔圆。

鲁文珍老师演出过《状元媒》等多出张派折子戏，鲁老师的嗓音宽厚明亮，高低收放，运用自如。

浙大京剧社的老师们通过演唱以戏会友、互敬互学、切磋技艺、交流经验，演唱水平不断提高，形成了健康良好的氛围。那动听的京腔京韵，令人感受到京剧的魅力，感悟到民族文化对自身全面素质的提高。真诚希望京剧能在校园传承并发扬光大，愿京剧伴随大家身心健康、快乐、幸福！

(浙大京剧社供稿)





老来乐

—浙大信电系平安基金会组织退休教师趣味健身活动

2012年11月14日，秋高气爽，温暖的阳光洒落在浙大玉泉校区七舍西区的篮球场上。早上9点，一场别开生面的趣味健身活动正在紧锣密鼓地准备着。只见好几位来帮忙的学生正在各个活动区忙着摆放运动器材，一些提前来到运动场的退休老师已经围在场边，跃跃欲试。

这是浙大信电系平安基金会首次组织开展的老年趣味健身活动。为了鼓励老同志积极参加各项运动，基金会印制了运动项目单，到场的老同志人手一份。只见项目单上列了“门球”“套圈”“足球射门”“保龄球”和“掷沙包”等五项，各个项目都制定了达标标准。凡是参与的项目均由工作人员在单上打钩，只要单上有钩即可得到一份小礼品；而达标的项目则画上五角星，得到四颗星则可获得优胜奖。此项规则的设立大大提高了老同志们参与各项运动的兴趣。

上午九点半，运动会正式开始。只见退休老师们兴致勃勃地活跃在运动场上，一边排队等待着小试身手，一边仔细观察别人的运动技巧，以期获得更好的成绩。在“保龄球”区，一位老同

志球一出手就把由十个矿泉水瓶组成的小堡垒全部推倒，赢得掌声一片；而在“足球射门”区，一位老同志临门三脚，都将小足球准确地踢进了球门，大家纷纷赞扬并打趣地说：“年轻时必定是足球健将。”人群中一位参加了四项运动并得到四颗星的老同志举着单子向同伴们展示他的战果，充满了自豪和兴奋。大家鼓励他“再接再厉”，争取当个“五星上将”。运动场上欢声笑语响彻一片，老同志们似乎又回到了青少年时代。

一个半小时的趣味运动会在老同志的欢声笑语中结束了，大家似乎还意犹未尽。有九十多位信电系的退休教师参加了这次活动。有不少老同志表示：参加这样的活动很高兴，各个运动项目既有趣又安全。参加这样的健身活动，既活动了身体，又与老同事们有了更多的交流，不愧为有益于老人身心健康的趣味活动，而这正是信电系平安基金会促进老年教师身心健康、和谐稳定的目的所在。

(浙大信电系供稿)

徐世浙院士纪念活动 在杭隆重举行



国际著名地球物理学家、中国科学院院士、浙江大学教授徐世浙先生于2012年8月在杭州逝世。惊闻噩耗，江泽民、胡锦涛、习近平、温家宝等党和国家领导人分别发来唁电和送来花圈。隆重的遗体告别仪式在杭州举行。

徐世浙先生的去世使我国科学界和众多学子悲痛万分。在全国各地科研教育界工作的徐老的学生们的积极联络下，由浙江大学地球科学系、浙江大学离退休工作处和中国地球物理学会地球电磁专业委员会主办，浙江安贤园承办的徐世浙院士安葬仪式及徐世浙院士纪念图片展、徐世浙院士治学60周年学术研讨会活动，于2012年11月25日分别在浙江安贤园和杭州恒励大酒店举行。

2012年11月25日上午，来自全国各地的科学界和学生代表共百余人，在凄凄细雨中参加了在安贤园举行的徐世浙院士安葬仪式。安葬仪式上鲜花满布，绿树长青，主席台大幅背景下，浙江大学离退休工作处林荣堂处长宣布活动开始，浙江大学地球物理系主任陈汉林、中国地球物理学会

代表、学生代表、浙江安贤园代表和家属分别发言缅怀徐世浙院士。当专程从美国赶回来的徐世浙院士儿子徐希恒先生把骨灰放进墓中时，21响礼炮在天空中震荡，院士的英灵与天地同在，人们排着队伍在徐世浙院士的墓前深情地献上一束束鲜花。

有感于院士的杰出贡献，浙江安贤园的设计师专门为其实心设计了一座墓碑，主题墓碑用珍珠白花岗岩设计为纪念式方柱形，中间镶嵌英国棕花岗岩；副碑以徐世浙科学文集造型，托起整个地球，艺术地把院士的科学人生永恒地凝固；院士的治学精神在优美的生态园林中得以向后人传达，为杭州的人文建设又增添一景。

在安葬仪式后，社会各界代表来到浙江安贤园内的生命博物馆。一幅幅徐世浙院士生前的图片，真实地把院士一生的科学教育生涯加以展现，再一次把学界同行们带回到艰辛而又执着的历史岁月。当天下午，在天目山路的恒励国贸酒





店内又举行了由各地专家参加的纪念徐世浙院士的学术研讨会活动，并向来宾们现场赠送了《徐世浙地球物理研究论文集》。当人们翻开这本厚重的科学文集时，敬仰之情油然而生。

徐世浙院士1936年出生于浙江台州，少年时就显现出过人的天赋，5岁读小学，14岁读高中，16岁考入长春地质学院地球物理勘探系，师从著名学者何泽庆先生，并于1956年提前一年毕业。在随后漫长的科研教学岁月中，他面对各种迫害和治学艰难，执着追求，求真求实，硕果累累。其“保角变换在电法勘探中的应用”“古地磁学概论”“地球物理中的复变函数”“地球物理中的有限单元法”“地球物理中的边界单元法”等研究成果，为祖国的科学、国防和经济建设发挥了巨大的作用。徐世浙享誉国际科学界，并于2001年当选为中国科学院院士，享受副省级待遇。

徐世浙院士把自己的一生都献给了祖国和

地球物理科研事业，当1976年唐山地震时，他与妻子临危受命赴唐山抢救和防震，以致回来时面对的是他们当时唯一的儿子、6岁的徐肖涉溺水身亡的残酷现实和心灵剧痛。在他病重期间，他仍然接受国防重大项目的研究，到野外参加科考，与年轻学者同吃同住，同时还一直带博士、硕士研究生。徐世浙院士这一生，重大科学研究成果丰厚。他治学严谨，坚持真理，曾经多次面对各方压力，坚持科学的实事求是精神，用自己的科学理论证明了地震预测的相关问题，国家根据他的理论撤销了一千多个地震观测站，为国家挽回了巨大的损失和可能发生的地质灾难。徐世浙院士作为我国地球物理的泰斗级专家而桃李满天下，他严于教学，爱生如子，把自己的真才实学毫无保留地传授给学生，深受学子爱戴，是学生们心中的恩师。

跨九十 寿期颐

现在流行一句顺口溜：“过去，人生七十古来稀；现在，90~100岁不稀奇，80~89岁多来稀，70~79岁小弟弟，60~69岁摇篮里。”现在人均寿命的增长，是改革开放以来社会文明进步的重要标志之一。原浙大党委副书记朱深潮说：“我们退休人员现在要树立‘一个中心两个基本点’，即以健康为中心，糊涂一点，潇洒一点。”

几年来，我们党支部，紧紧抓住以“健康为中心”的宗旨，以环境宣传工作为平台，开展“百善孝为先”“尊老、敬老、助老”活动，促进党员同志政治上坚定信念，发挥余热，保持本色；思想上活跃开朗，凝聚力增强；身体上健康平安，人人力争跨九十。因此，我们党支部被评为2010年度校“优秀党支部建设创新奖”。现归纳总结如下：

一、寿期颐，要树信心，早谋划，争长寿

我们党支部有退休党员27人，其中90岁以上1人，80岁以上5人，大部分都是70岁以上的老人。健康长寿不仅要有良好的物质条件、居住环境条件、医疗保健条件，还要创造良好的精神文化条件。“科学饮食、戒烟戒酒、适当运动、心态平衡”，要树立健康长寿信心，因人而异，谋划健康长寿，争取活到100周岁。

回忆往昔，我们这些老人，都是经历过“吃过糠、炼过钢、打过仗（派仗）”，度过三年严重灾荒时期的人。那个年代，苏联赫鲁晓夫说：“土豆炖牛肉就是共产主义”。1949年解放初期，宣传“电灯电话，楼上楼下”就是共产主义。我们现在有“千里眼”（电视、电脑），有“顺风耳”（手机），物质生活大大改善了，可以说：“我们已经过上共产主义生活了”。我们更有信心，好好生活，活到100周岁。

我们党支部就是紧紧抓住“百善孝为先”“尊老、敬老、助老”的理念，2001年就建立了“夕阳

红环保志愿队”，开展环保宣传、和谐家庭、环保旅游和丰富多彩的精神文化活动，促进老同志身心健康、长寿。有的党员说：“我们现在条件好，要‘跨九十，寿期颐’，要有信心，早谋划，争取活到100周岁。”

二、寿期颐，要和谐，促长寿

党中央十七大报告将“促进社会和谐”写入了大会的主题。胡锦涛、温家宝同志提出“和谐世界”“和谐社会”“科学发展观”，建设“民主、和谐、富强的社会主义社会”，给我们创造了良好的社会环境和生活环境。2008年8月8日晚上，在第29届夏季奥运会开幕式上，1000多人组成一个“和”字。我国《论语》的核心是“温、良、恭、俭、让”，其内涵也是一个“和”字。现在世界各国各地已经建立了300多所孔子学院。为此，我们党支部于2008年结合支部实际，提出创建“和谐文明家庭”活动。大家认为构建和谐社会，人人有责；构建和谐社会应从构建和谐家庭开始。家庭是社会的细胞，又是健康长寿的基地。每个家庭中，夫妻之间、子女之间、婆媳之间的和谐能促进社会的和谐，促进身心健康。

我们党支部有一位党员，夫妻关系闹得很僵，甚至吵到要上法庭离婚。党支部成员针对该同志的实际情况，全力耐心做工作，创造和好气氛，并予以人文关怀。每次环保旅游活动，均带夫妻两人参加活动。“金诚所至，金石为开”，终于使二人的夫妻关系得到了改善。我们党支部沈昌燕家庭被推荐为灵隐街道“文明家庭”，婆媳也分别被评为“好婆婆”“好媳妇”，由浙江日报组织免费参加了浙江桐乡乌镇旅游。

要和谐，促健康长寿，不仅社会要和谐，家庭要和谐，还要人与自然的和谐，人体五脏六腑也要和谐。和谐促进身心愉快，健康长寿。

三、寿期颐，要开展各种精神文化活动

我们有健康长寿的意识，要跨九十，寿期颐。除了物质、居住环境、医疗保健条件外，开展精神文化生活显得非常重要。一个人如果长期精神忧郁、性格孤僻，容易患老年痴呆症和帕金森综合征，甚至于患癌症。我们党支部很重视

“尊老、敬老、助老”工作，结合党员各人特长，因人而异，开展丰富多彩的精神文化活动，包括歌咏、舞蹈、环保、旅游、根雕、花草绿化，取得了较好的效果。已经92岁的汪荣林同志爱好根雕，他家庭院里有数百种鸟形、人形根



雕，琳琅满目；翁绍铭同志热爱种草养花，庭院中红花绿叶满园芳香；吕世菊同志爱好唱歌、舞蹈，红装饰衣冬来俏；胡汉雄同志热爱烹饪，自己骑车买菜，能烹饪一手甬式菜肴；钟允国同志爱好拳功，打一手标准的杨氏太极拳；沈菊英同志爱好旅游，最近又要去环美旅游；丰雨定同志爱好环保，结合环保编《养生集》；戟锋同志爱好书法诗画；还有爱好打牌的蒋毕宝同志等人，老同志晚年精神文化生活丰富多彩。同时，我们党支部积极配合求是社区的各种精神文化活

动，受到社区领导的赞扬。

最近，沈昌燕同志配合有关部门组织、策划了“尊老、敬老、助老”“百善孝为先”活动。在2012年重阳节，由教工第五食堂赞助，给居住在求是社区的90周岁以上老人赠送“寿蛋糕”，促进老人健康长寿，争取活100周岁。

四、寿期颐，赠寿礼

杭州市于2012年9月25日召开全市老龄工作“三项创建”活动动员大会，暨“敬老文明号”启动仪式，动员社会各界为老人服务。三项创建即：创建“老年友好型城市（城区）”“老年宜居社区”和“敬老文明号”。

我们党支部精心策划、组织党员为90周岁以上老人贺寿。由教授、书法家戟锋同志书写篆体“鹤寿”两个大字，做成镜框，又准备一只“寿”字大蛋糕，于2012年9月26日到92岁党员汪荣林家贺寿。“贺寿”大镜框挂在客厅堂前，引人注目。又摆上寿字大蛋糕，点上红蜡烛，

由汪荣林同志亲手切蛋糕，分给大家吃。大家一边吃蛋糕一边唱《生日快乐》歌，笑逐颜开，喜气洋洋。子女还给汪老脸上涂上蛋糕奶油，汪老如小孩子一般滑稽，引得一大家子人哈哈大笑。汪老激动地说：“谢谢大家对我的关心，托共产党的福。”其子女也非常感谢党支部同志对父亲的关心、体贴，称赞党支部“尊老、敬老、助老”工作做得真好。

（浙大机关党委退休第一党支部供稿）

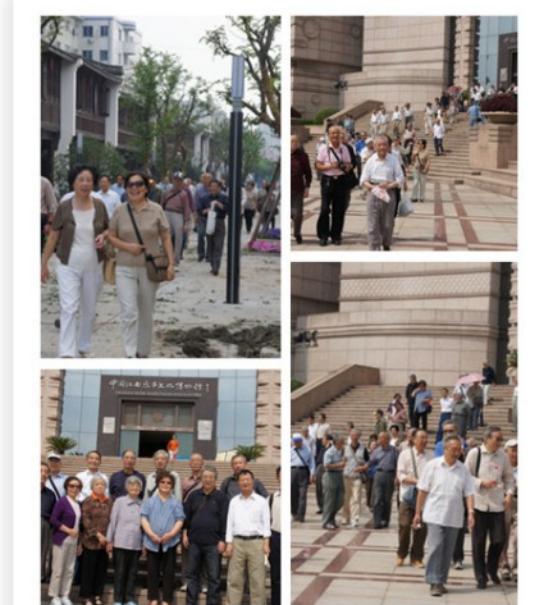
风和日丽游临平 欢声笑语表感情 ——记浙大机械系退休老教师秋游活动

2012年9月25日的杭州风和日丽、秋高气爽，没有半点往年夏末常有的暑气，可谓秋游赏景之最佳时机，这自然更激发了浙江大学机械系退休老教师外出郊游的热情。

就在出发前，系党委副书记王晓莹老师专程赶到了现场，代表系党委向各位退休老教师表达问候，祝福老人们身体健康、生活幸福，希望大家“开开心心地去，平平安安地回”，同时还认真听取了老教师们对系里离退休工作的想法，王老师最后还要求所有随同前去的政工干部要为老教师们做好各种服务工作。

8点30分，在周强老师和齐津老师的组织下，两辆满载着机械系100余名退休老教师的大巴从玉泉校区驶出，开赴临平中国江南水乡博物馆和塘栖镇。在这样的集体交流活动中，很多平时不常见的老朋友见面后兴奋异常，大家相互问长问短，一路上大巴车内欢声笑语不断。10点左右，全体到达目的地——中国江南水乡文化博物馆，在导游的精彩讲解下，大家切身感受到水乡文化博物馆的别样气息。

中国江南水乡文化博物馆，位于杭州市余杭区临平南苑街道人民广场北侧，是一座既反映余杭历史，又以闻名于世的良渚文化为切入点，展示中国江南水乡文化和民俗风情的博物馆，是人们解读整个江南水乡文化现象及其成因的重要窗口，主要包括“江南水乡文化陈列”“文明曙光——馆藏良渚文化器物精品陈列”“我们的家园——余杭历史文



化展”三大主题。它打破了行政区划的限制，进行了国内首例以地域文化命名并建设博物馆的尝试。

11点30分左右，大家参观完博物馆后，乘车前往塘栖镇享用系里预订的丰富午餐。午餐之后各位老教师在所里及系里工会干部的陪同下，前往塘栖镇游览、购物。下午3点，大家一起乘车返回。大巴车内，老教师们依然兴致勃勃，其乐融融，彼此分享着这愉快温馨的一天。看着老教师们洋溢着幸福的笑容，令人高兴，真心祝愿我们的老教师们夕阳红胜火、幸福又安康！

（浙大机械工程学系供稿）

链接：

塘栖镇位于杭州市北部，与湖州市的德清县接壤，距杭州市中心约20公里，距余杭区政府所在地临平约13公里，著名的京杭大运河穿镇而过，使其成为苏、沪、嘉、湖的水路要津，历朝历代，塘栖均为杭州市的水上门户。

祝浙江大学全体离退休教职工新春快乐！



映日荷花

2013年

方旭升 摄

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 甲	2 乙	3 丙	4 丁	5 戊	6 己
6 丙	7 丁	8 戊	9 甲	10 乙	11 丙	12 丁
13 乙	14 丙	15 丁	16 甲	17 乙	18 丙	19 丁
20 甲	21 乙	22 丙	23 丁	24 戊	25 丙	26 丁
27 丙	28 丁	29 戊	30 甲	31 乙		

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 甲	2 乙	3 丙	4 丁	5 戊	6 己
3 丙	4 丁	5 戊	6 甲	7 乙	8 丙	9 甲
10 乙	11 丙	12 丁	13 戊	14 丙	15 丁	16 乙
17 甲	18 丙	19 乙	20 丙	21 丁	22 丙	23 丙
24 丙	25 丁	26 戊	27 丙	28 丁	29 戊	30 甲

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 丙	2 丁	3 戊	4 丙	5 甲	6 丙	
7 丙	8 丁	9 丙	10 初	11 初	12 初	13 初
14 初	15 丙	16 初	17 初	18 丙	19 丙	20 丙
21 丙	22 丙	23 丙	24 丙	25 丙	26 丙	27 丙
28 丙	29 丙	30 丙	31 丙			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 丙	2 丁	3 戊	4 丙	5 甲	6 丙	
4 丙	5 甲	6 丙	7 丙	8 丙	9 初	10 初
11 初	12 初	13 初	14 初	15 丙	16 丙	17 丙
18 丙	19 丙	20 丙	21 丙	22 丙	23 丙	24 丙
25 丙	26 丙	27 丙	28 丙	29 丙	30 丙	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 丙	2 丁	3 戊	4 丙	5 甲	6 丙	
7 丙	8 丁	9 丙	10 初	11 初	12 初	13 初
14 初	15 丙	16 初	17 初	18 丙	19 丙	20 丙
21 丙	22 丙	23 丙	24 丙	25 丙	26 丙	27 丙
28 丙	29 丙	30 丙	31 丙			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 丙	2 丁	3 戊	4 丙	5 甲	6 丙	
4 丙	5 甲	6 丙	7 丙	8 丙	9 初	10 初
11 初	12 初	13 初	14 初	15 丙	16 丙	17 丙
18 丙	19 丙	20 丙	21 丙	22 丙	23 丙	24 丙
25 丙	26 丙	27 丙	28 丙	29 丙	30 丙	

浙大管理学院离退休老师参观杭帮菜博物馆

近日，浙江大学管理学院工会组织了46名离退休老师参观中国杭帮菜博物馆。一大早，老师们就兴致勃勃地乘坐学校的包车，来到了江洋畈生态公园。这里空气清新，杭帮菜博物馆就坐落在这有“天然氧吧”之称的生态公园内。

博物馆内有多个展区，20来个历史事件的复原场景以及大量的文字图片史料，述说着古代、近代、现代不同历史阶段中关于杭帮菜的传承和发展。



离退休老教师们对极具江南特色的各种精致菜肴大饱了眼福，中午大家品尝了西湖醋鱼、东坡肉、桂花糕等十几种正宗的杭州菜肴，饱了口福。喝茶、叙旧聊天、介绍健康生活、分享健身经验，时间匆匆过去，难得的相聚、美丽的景色使老师们流连忘返。

愿老教师们晚年幸福！下次相聚更健康！更快乐！

(浙大管理学院供稿)



浙大教育学院组织退休教职工秋游

“青山滴翠湖水碧，绝幽山庄名花家”。这是金庸先生在游览花家山庄后对山庄风貌和景致的由衷赞叹。杭州花家山庄位于风景秀丽的西子湖畔，庄内山环水绕，古木参天，绿树成荫。2012年10月25日上午，金秋送爽，云淡风轻，浙江大学教育学院组织全体退休教职工到此秋游。沐浴着和煦的阳光，呼吸着青草和树木的气息，老教师们全身心地投入到了本次秋游活动当中。

在花家山庄的大草坪上，老教师们或五六个、或三四个围坐一起，品茶谈心，时不时地传出一阵酣畅的笑声。他们一边忆昔论今，一边合影留念，传递快乐心情，分享幸福感受。

学院党委书记兼副院长许迈进，副院长于

可红，学院下属各单位及办公室负责人参加了此次活动。许书记感谢各位老同志为学院事业发展打下的基础、做出的贡献，希望各位老同志为学院事业发展建言献策，祝愿各位老同志身体健康、生活愉快！

(浙大教育学院供稿)



浙大信电系平安基金组织退休教师游塘栖

2012年9月24日，浙江大学信电系平安基金组织系退休教职工80余人，沿运河去塘栖活动。上午9时许，大家在武林门码头登上两条漕舫船，船慢慢前进，我们在船上三三两两聊天、喝茶、嗑瓜子，边听讲解员讲解运河故事，边看两岸风光，船过了德胜桥、登云桥、拱宸桥就算出了老杭州城。近几年来，运河经过整修，河道干净整洁不少。记得二十多年前，这时候刚好是络麻收割期，络麻浸在水里几十天，使得运河拱宸桥一带几十里全是黑水，恶臭难闻。现在则恢复了本来的清澈，岸边柳树成行，微风吹过，夹杂一些青草气味和桂花香味，甚是惬意。

船行约两小时到了塘栖，因水南街未开街，我们一行只游了水北街。在饭店用过餐后，大家去了水北街，街沿河而设，青石板路面，街上行人不多。我们去了两个景点：乾隆御碑和广济桥。相比杭州西湖的碑，这块碑显

得厚重，高约三米多，宽一米五六，字迹虽模糊却十分完整，能逃过“文革”劫难保存下来真是难得。广济桥是塘栖的标志性建筑，七孔石拱桥，据说是运河上最大的一座桥，历经千年显得十分古朴。不少老师用手机和相机留下了它们的身影。塘栖不大，店铺也不多，但卖椒桃片、云片糕等好吃的糕饼的店不少，价格又便宜，大家买了不少。

下午3时许，漕舫船启程回杭。返程路上，经常有运建材、煤炭的船只经过，最长的一支船队我数了一下有12条船之多。运河自开凿以来，已有千余年，但它依然为人们做着贡献。虽隋一代只传两世，但仅开凿运河一事，就功德无量。到杭州已近黄昏，华灯初上，与运河、塘栖相比又是一个天地。用一句话总结此行：江南是个好地方！

(浙大信电系供稿)



浙大药学院举行 离退休老师重阳节活动

2012年10月23日重阳节中午，浙江大学药学院组织了近三十名离退休老师在青芝坞的朴墅餐厅聚会。学院党委书记娄小娥、副院长杨波、院长助理刘伟、药物所所长蒋惠娣、中药所所长吴永江、药剂所副所长袁弘、院工会主席王立明及党政办的工作人员参加了本次聚会活动。

娄书记向在场的老教师们介绍了随同参加聚会的学院领导和老师，并代表他们和学院其他师生员工，祝愿老教师们能过得健康

幸福！同时，娄书记还通报了学院筹备百年院庆的有关事项，希望老教师们能积极提供信息，为院庆献计献策。在场的老教师代表方瑞英老师也在活动中发言并表达了对重阳节的祝福。

中午聚餐，大家在享受美食的同时交流近况，回忆过去时光，气氛温馨愉悦。最后，大家兴致勃勃地在青芝坞的小塘边合影留念。

(浙大药学院供稿)



华家池边的 民国时期建筑

文/黄寿波

一座城市，除了自然美景能吸引人们观赏以外，还有其独有的城市建筑。某些造型、风格、色彩独特的建筑物，是城市历史的印记和文化胎记，是城市居民的历史见证，也是城市发展的历史文化资源和城市发展的见证物。这种状况，随着岁月的流逝，显得越来越珍贵和重要。

在杭州市庆春门外，有一个有“小西湖”之称的华家池。华家池及其周边是浙江大学农学院（后称浙江农学院和浙江农业大学）旧址，现在是浙江大学华家池校区。

1934年，浙大农学院从笕桥迁入华家池后，在华家池北面建了一座“农学馆”，用钢筋水泥建造，共五层，是当时杭州城中最高、最漂亮的建筑。1937—1945年八年抗战时期，浙大农学院随浙江大学内迁贵州省湄潭，原华家池北侧的“农学馆”大厦，遭日军彻底破



民国时期的神农馆、后稷馆、嫘祖馆（自左至右），
照片上的题字是竺可桢校长手迹（1948年）

坏，现在已无遗迹。

抗战胜利后，1946年在华家池南侧新建一批教学楼及配套建筑物群，其中有后稷、神农、嫘祖三馆，是呈“品”字形鼎立的两层楼房（见照片）。与三馆配套的还有华一、华二、华三、华四等四座两层楼学生宿舍（已拆除），后稷馆西侧有一座两层的“西斋”，楼下为单身教师宿舍，楼上为图书馆。另建一座学生饭厅及浙江大学附属中学教学楼。以上民国时期建造的建筑物，有的已经拆除，目前还保存的有以下四座。

神农馆、嫘祖馆：平面矩形，二层砖木结构，屋顶四坡水覆灰色机平瓦，原为灰色清水砖外墙，建筑面积各为1400平方米，建于1946年，是浙大农学院民国时期建立的两座至今仍保存完好的教学行政大楼，当时全院8个系均在此办公。现经后期装修，作为宾馆使用，分别称迎宾馆1号、2号。

西斋：平面矩形，二层砖木结构，歇山式屋顶覆灰色机平瓦，灰色潜水砖外墙，建筑面积为432平方米，建造于1946年，是浙大农学院最早的图书馆和教师单身宿舍。现内部经后期装修，作为退休教师活动场所（楼上）和浙大华家池校区水电管理中心。

农学院教学楼：平面矩形，二层砖木结构，原屋顶双坡覆灰色机平瓦，建筑面积为1200平方米，建造于1946年，为浙大附中及

农学院教室及办公室，现内外经后期装修，并将二层加高为三层，原来的式样已面目全非，现在为宿舍。

以上耸立在华家池周边的四座民国时期的建筑物，至今已有66年，应该属于历史建筑范畴。什么是历史建筑？据有关部门的解释，一般指建成在50年以上，具有历史、科学、教育、艺术价值，体现城市传统风貌和地方特色，有重要科学意义、教育意义的建筑物。

为什么华家池边耸立的四座民国时期的建筑物属于历史建筑，还要进行妥善保护和修缮呢？笔者认为有下列历史价值和教育意义。

第一，是抗战胜利后政府投资建造的首批教学、科研设施，是浙大农学院教学、科研和办公唯一的场所。当时后稷馆居中，为教学行政中心和教室。神农馆在西侧，为农艺系、园艺系、土化系和畜牧兽医系教学及办公楼。嫘祖馆在东侧，为蚕桑系、农业经济系、森林系、植物病虫害系和茶叶系（解放后）的教学及办公楼。

第二，建筑风格具有地域和时代特征。四座建筑物均为平面矩形，二层砖木结构，坡面屋顶，覆灰色机平瓦，灰色清水砖外墙，它反映了我国南方的自然环境特征和当时的社会经济

水平，建筑风格具有地域性和时代特征。

第三，具有鲜明的农耕文化特色。三座教学办公楼，呈“品”字形布局，由浙大校务会议研究后慎重决定，取名为后稷馆、神农馆、嫘



修复后的神农馆（2012年）

祖馆，其意义是鉴于中华民族绵延五千年的农耕文化历史，是绝非任何外力入侵所能摧毁的。后稷和神农氏是黄河和长江流域农耕文化创始之神，嫘祖则是传说中神农之妃，是教民养蚕栽桑的发明者。农桑是衣食之本，所以三馆的名字含有深刻的农耕文明承前启后、绵绵不绝的精神。

第四，革命先烈于子三曾在这里学习工作。

解放前夕曾在国统区组织“反饥饿、反内战、反迫害”爱国民主运动的于子三烈士，是当时浙江大学学生会主席，浙大农学院的学生，他曾在这些建筑物内学习、生活，因此，这里也是于子三事件和于子三运动的见证地。

游赏宋城

文/徐晓风

2012年10月24日，我们单位组织离退休同志到宋城活动一天，给我们留下了难忘的印象。

“东南形胜，三吴都会，钱塘自古繁华。”古老的临安，悠远的宋朝，宛如一帘水墨似的江南烟雨，仿佛迷离淡雅的梦。作为两宋文化在西湖畔的自然融合，千年沧桑变幻在南宋京都的历史沉淀，1996年开园的杭州宋城是中国最大的宋文化主题公园、国家AAAA级旅游景区、首批“国家文化产业示范基地”，年接待游客量达200多万人次，是一座寓教于乐的历史之城。

杭州宋城旅游景区位于西湖风景区西南，北依五云山、南濒钱塘江，依据宋代杰出画家张择端的《清明上河图》画卷，严格按照宋代营造法建造。宋城景区是一处复古建筑，古朴典雅，古色古香的古城门，古老沧桑的古戏台，错综复杂宛如迷宫的古街，金碧辉煌的南宋古皇宫，庄严肃穆的山巔古寺，慈祥庄严的古佛像，巍峨肃穆的古衙门，林林总总各式各样古意盎然的古商铺鳞次栉比地散落在古城大街小巷之中，有穿着宋时古装忙忙碌碌经营的古商铺店主和熙熙攘攘的游人。

这次游览，可供观赏的诸多景点不乏精彩，其中我最感兴趣的有两项。一是用高科技方法使它活动起来的200平米的《清明上河图》，此画是中国十大传世名画之一、北宋风俗画作品，主要分为两部分，一部分是农村，另一部分是市集，画中有550余人，牲畜50余匹，船只20余

艘，房屋楼宇30多栋，桥14顶，树木约80棵，车水马龙，人声鼎沸，五光十色，士工农商，男女老幼，流水，扁舟，脚夫挑着水桶……人物栩栩如生，一派繁荣景象。《清明上河图》的骄人神韵和深邃意境，活灵活现呈现在我们眼前，真可说是美不胜收。而最吸引人的，莫过于大型歌舞剧《宋城千古情》，虽然门票280元，在宏大阶梯式可容纳3000人的剧院里，每天上演三场，每场几乎座无虚席。歌舞剧前后分为以下几个板块：《良渚之光》，灿烂的远古历史，神秘梦幻；《宋宫宴舞》里的美女如云，皇宫生活的奢华富贵，万国来朝的异域风情；《金戈铁马》中悲壮豪迈的岳飞抗金故事，气势磅礴震撼人心；《美丽的西子，美丽的传说》，演示白蛇与许仙、梁山伯与祝英台的浪漫凄美的爱情传说。这些传说与西湖的自然人文景观在舞台上交相辉映，唤起人们对杭州的神往之情。宋城景区演出的《宋城千古情》，是宋城一绝，来杭游客的必看剧目。它以杭州的历史典故、神话传说为基点，融合世界歌舞、杂技艺术于一体，运用了现代高科技手段，营造出如梦如幻的艺术效果，给人以强烈的视觉震撼，堪与法国巴黎红磨坊、美国拉斯维加斯相媲美，并称为“世界三大歌舞秀”。

杭州宋城将给您一个不变的承诺：给我一天，还你千年！

战地黄花分外香

——记最难忘的一餐年夜饭

文/周家壬

1959年春节前夕，我未婚妻利用毕业前最后一个寒假的机会从杭州赶到江西吉安来与我完婚。当时正值1958年8·23枪击金门延续下来的浙闽沿海战事，我们全站正处于一级战备，取消一切休假，工作十分紧张。记得小年夜那天，代管单位——吉安军分区领导通知我，晚上要为我们举行集体婚礼。我那天本来要到远郊的工作站值班，临时同别人换成了下午班，下了班赶回城里，急匆匆换了一件新的棉军衣，到分区会议室参加了由分区政委主婚的、简单而又隆重的婚礼。

新婚头一天正逢大年三十，我清晨就赶往郊外的阵地去值班。撇下新娘子在驻地大院，我交代她的任务是帮助我们照管好正在充电的一大排苏式碱性蓄电池，适时往里加电液和蒸馏水。下午下班回到城里，天已开始下雨了，我刚想陪她到街上去逛逛，谁知电话铃声急骤响起，站上通城里发射机的遥控线路短路了，情报发不出去。当时除了机要员在家中值班外，其余人都在郊外工作站。我二话不说背起一副三角挂板就要去查线。我爱人一定要和我一起去，这时雨越下越大了，我说：“也好，正好给我当帮手。”就这样，我们一根根杆子地检查，我爬到电线杆子上，她在下面给我递工具，从城里一直查到城外，最后查到一个山

岗顶上，总算找到了短路的地方，我迅速排除了故障，马上恢复了与总部的通讯。这时才长长地舒了一口气。一看天色已经昏暗，我俩垫着雨衣坐在山岗顶上休息。透过朦胧的细雨，我指着远处的帐篷给她看，告诉她那就是我们日夜战斗的阵地。那时尽管天下着雨，头发都淋湿了，身上很冷，但我们的内心却贴得更近了。我在她耳边说：“今天你算参战了，你是我们阵地上最美的黄花。”

当我们拖着疲惫的脚步回到城里时，已是万家灯火。到分区食堂一看，一个人都没有，门都锁上了，我说：“不要紧，干脆到街上吃好的去。”谁知道当时吉安交通不便，是个小城市，当地风俗到大年夜各种店铺都打烊了，伙计们都回家团圆去了，连一碗面都吃不到。我俩又饿又累，回到驻地。我爱人说：

“我长这么大还是头一回连年夜饭都没得吃。”而我是又心疼又内疚，只好一边安慰她一边找出一包饼干来充饥，一看暖水壶里水也没有，我就到分区院子去打开水，真是“老天有眼”，正好碰到大伙房的肖师傅也来打水。当他得知我们为了抢修线路连年夜饭都没有吃，马上打开伙房门为我们热了不少好菜（会餐剩好多食材）。我们三个人就在厨房里吃了一顿丰盛的年夜饭，这餐年夜饭令我终生难忘！

学识渊博 谦虚严谨 ▶

——记著名农史专家游修龄教授

文/薛紫华



一、学识渊博

93岁高龄的浙江大学教授游修龄，在老“华家池”人中无人不知，大家都知道他满腹经纶、通古博今。他既是著名的农史专家又是农业科技情报专家。他在农学、农业科技情报翻译上有深湛的造诣，从1972年开始他主办《农业科技译丛》刊物，直至退休。在刊物上首先报道先进农业科学与技术，跟踪农业科技前沿。在农史、考古、古文上的造诣更深。因此，他成为《中国大百科全书·作物卷》农史分支主编以及《中国大百科全书·农史卷》主编兼撰稿人。他思路清晰、思想活跃，他的科学研究和培养博士生的治学范围涉及多学科，比如：他把古文字学、语言学、民俗学、民族学、历史地理学等有关成果和理论巧妙地应用

到农史研究中，解决了单一学科难以解决的问题。他对“中国稻作史”研究是最为突出的体现。他从上世纪70年代中参加对浙江余姚河姆渡遗址出土稻谷鉴定开始，探索稻作起源，研究整个中国的稻作史，运用现代农业科学知识来解决稻作史研究中的问题，把自然科学与社会科学有机地结合，最终形成传统农业与传统文化研究的重要成果，弥补了一项国内研究的空白。他被“农史”和“农业科技情报界”学术界视为一位学识渊博、博学多才的学者。

二、谦虚严谨

如果说，游修龄先生的成就有什么秘诀的话，我认为可以用四个字来概括：“谦虚严谨”。他被大家公认为：人品、治学两楷模。记得1982年浙江省科学大会酝酿科技成果奖时，准备给游先生的论文《从河姆渡遗址出土稻谷试论我国栽培稻的起源、分化和传播》授予一等奖。他得知后就一再谢绝，说河姆渡出土的稻谷确有重大的科学价值，但与考古工作者的付出分不开，表示自己应退居其次，为二

等奖，并推荐浙江省博物馆的成果，后来大会采纳了他的意见。他在农史研究中很重视实物的考证，认为必须弄清名物的本来面目，才能得出正确的结论。他在1999年出版的《农史研究文集》里收集了多年来对农史研究中各种误传和误解的考证。如千余年来各类文献辞书，一直释《诗经》的“采采芣苢”为车前草，他指出芣苢应是薏苡（即薏仁米）之误。来是小麦，麦是来，已经互换“约定俗成”，不必计较纠正；历代农书所收的糯稻品种“杜糯”应是“社糯”之误等。

他严谨治学，探求新知识，锲而不舍。游修龄先生在农史研究中查立论依据，重考证，刨根问底，得出新见解或澄清长期争论的学术问题。如他发表的《古农书疑义考释》《稻作文字考》《释秀》《论黍与稷》等考证文章，这些都为我国栽培稻的起源提出了有力证据。稷是什么作物？有认为是黍的，有认为是粟的，有认为是高粱的。我国历史上众说纷纭，争论了一千多年，至今仍是莫衷一是。游先生在《论黍与稷》的论文中，从五谷的命名、出土遗物、作物驯化以及争论的起因等，全面论证了稷应是粟，澄清了长期以来学术界黍稷纠缠不休的问题。值得一提的是，游先生迈入九十高龄后出版的70多万字的三本书：一是2010年出版的《奇妙的语言文字》；二是2012年出版的《鸡肋集》；三是2013年即将出版的《敲键乐》。这几本书都是他运用电脑键盘轻松撰写的著作。拜读游先生的文章，是一种“文化”“知识”的享受。他的文字在风趣、幽默中也包含了谆谆教诲，如同一面镜子，反映出社会上的某些不良现象和学术上的腐败等。至今他仍笔耕不辍。

三、感恩永驻我心

常言道：“人一生中一大幸运就是遇到一位良师，他可以改变你的成长轨迹，甚至决定

你的一生。”我就是这样一个幸运儿，有幸跟随游先生在《农业科技译丛》编译室中工作26年，在这期间，游先生培养了许多硕士生、博士生，还培养了许多农史界、情报界的优秀人才。我虽不是他最出色的学生，而他却是我最敬佩的良师。我对先生的敬仰和感激之情，靠我这笨拙的笔是无法表达的。尽管先生身兼多职，工作繁忙，他惜时如金，利用节假日加班加点工作，但对每个学生的培养，他却毫不吝啬地付出时间和精力。他对学生的译文总是不厌其烦地逐字逐句校对。他对待《农业科技译丛》刊物的翻译及外文校对工作，也同样认真严谨，并把多年来从事翻译及校对工作的经验，编成《农业科技翻译讲座》，书中搜集了各种常见的翻译病句，用英、俄两种文字举例，并讲解科技翻译的基础理论和技巧，受到中青年初学翻译者的欢迎。他对硕士、博士生的论文，每篇都提出具体的修改意见。他会结合每位学生的兴趣、专业，让他们自主选择今后的研究方向。他总是给予每个人真诚无私的帮助，就连才疏学浅的笔者他也从没有放弃。记得，本人也曾一度自我怀疑，想退却，游先生给我的是不断的鼓励和鞭策，他虽看到我在外文和古文方面基础较差，但他却发现我在数理基础上的优势和潜力，故常提出一些数学问题，让我回答。1979年，在他和浙大“生物统计”老前辈周承钥先生的鼓励支持下，我参加了由全国遗传育种和生物统计权威马育华教授主讲的“生物统计”师资培训，并参加教师资格考试，取得良好成绩后，开设了“生物统计”学相关的大学本科生及硕士研究生课程，也为我以后编写本科生和研究生教材，以及研究台湾农业奠定了坚实的基础。游先生是我最好的老师，感谢他用知识的清泉，给予我心灵的甘露。虽然他从未在别人面前炫耀过，但那满园盛开的桃李花，就是对他最高的评价。

老骥驱驰不卸鞍 ——记浙江大学离休干部王高步

文/鲍勋盛



王高步同志是一位德高望重的离休老干部，1978年从军队转业到地方工作，现年83岁。他自参加共产党以来，始终保持坚定的共产主义信念，对党无限忠诚，他离休后仍然坚持学习和执行党的基本路线，积极拥护和执行党的改革开放政策，坚持党的三大作风，坚持履行党员义务，发挥余热、永葆革命本色，他那勤勤恳恳、兢兢业业、无私奉献的革命精神深深地感染了党员和群众，深受大家的赞扬。

王高步同志自离休后一直是一个闲不住的人，群众称他是老骥驱驰不卸鞍的人。他原先在军队长期做保卫工作，转业到地方后，被组织分配到浙江医科大学保卫处做领导。对他来说，干老本行是件出乎意料的喜事，他特别高兴。退二线后，他仍然辅助新班子工作，坚持做好传帮带，使保卫处成为老中青三结合的领导班子。为了加强和提高浙江省高校保卫干部的业务水平，他仍然一心扑在保卫工作上，亲自参与组建和领

导浙江省高校保卫研究会，并定期组织学习、研讨，进行学术论文交流活动，定期编辑出版内部学术刊物《浙江高校保卫研究》，此项编辑工作十分繁重，征稿、审稿、校对、定稿、编辑出版等工作几乎都撂在他的肩上。他与浙江省高校研究会其他领导，定期组织开会，学习、研究布置工作和提出要求；并有计划地分别到全省地、市高校召开高校保卫工作研讨会，进行经验交流和学术论文评比等活动，同时邀请当地公安机关领导到会指导，共同探讨怎样做好高校公安保卫工作。

王高步同志离休后，仍然十分关心和热爱保卫工作，他积极参与组织驻杭州市高校保卫处离退休老公安、老保卫战士联谊会，定期组织业务学习和经验交流活动，并邀请公安机关领导参加、指教，同时也借机向公安机关提出共同搞好高校保卫工作的措施和建议，从而深受公安机关的支持和赞扬。通过以上这些有效的活动，大大提高了高校保卫工作的水平，从而保证了高校的教学、科研、生产、生活等工作顺利进行，得到了高校领导的支持和表扬。

王高步同志是位转业军人，他离休后，仍向往军队生活，于是，他参加了浙江省新四军历史研究会。平时，他除积极参加新四军历史研究会一系列活动外，还积极为研究会的刊物撰稿，热情宣扬老八路、老新四军干部的光荣事迹。除此以外，他还积极搜集、整理，研究、撰写我党我

军革命斗争历史回忆录，对搜集来的各种历史资料、书稿，进行认真的整理、细心的分类和记录，并建言献策，为编写好革命斗争历史书籍尽心尽力。他热衷于学习，善于写作，功底较深，知识渊博。他和战友们撰写了很多有关革命斗争的历史书稿。他先后参与采访、搜集、调研、整理、认定、撰写出版了20多本反映抗日战争、解放战争和抗美援朝革命斗争的历史书籍。这些革命斗争历史书籍，是他与老领导、老战友、老同志和革命历史爱好者的集体智慧结晶，是在共产党领导下进行艰苦斗争的历史记录。这些革命的光辉历程史篇，将激励下一代，并发扬光大。

王高步同志已83岁高龄了，离休后，他为了编写好党内军内革命斗争史书而奔波操劳。他曾先后会同战友们到杭州市、金华市、温州市、台州市、永康县、东阳县、武义县等地多次进行采访、调研，祭奠革命烈士。他十分怀念为革命而牺牲的战友，不顾年迈、不顾疲劳，到千里之外苏北泗洪县革命烈士陵园去祭奠彭雪枫等烈士，并进行采访和调研活动。平时，他积极参加一些革命斗争历史座谈会、纪念会、研讨会，了解革命斗争史，随后进行记录、整理、撰稿。

王高步同志不管是在职还是离休，从不以领导自居，不搞特殊化，处处以共产党员标准要求自己，严以律己，宽以待人，平易近人，密切联系群众，倾听群众意见。他十分关心中青年干部的成长、学习和生活，尽力为他们解决实际问题。他离休后一直做到四个坚持：一是坚持学习，做到活到老学到老，每天除看

报、收看新闻外，图书馆、阅览室就是他的课堂；二是坚持写作，做到活到老写到老，除了写书，在一些刊物上也经常有他的文章发表；三是坚持参加一些社会公益活动，战友会、老年会、纪念会、座谈会、联谊会等活动他都按时参加；四是坚持锻炼身体，王高步同志在部队因战负伤，被军队政治机关批准为二等伤残军人。但他身残志不残，不管是离休前还是离休后，一直坚持锻炼身体，现虽已83岁高龄了，但他仍身体健康、头脑清晰、心情开朗，大家对他非常敬佩。

王高步同志从一个20岁的热血青年，到83岁的老人，在革命的道路上，不管是顺境还是逆境，他都本着对党对革命的赤胆忠心，艰苦奋斗、勤奋工作、刚正不阿、清正廉洁，在领导的工作岗位上，从不居功，默默奉献，永保谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗的作风。他离休后，仍十分关心国内外大事，紧跟党中央，积极带头宣传科学发展观，作为一位古稀之年的老同志、老革命，他始终做到以身作则、胸怀开阔、助人为乐。他从事公安保安工作几十年，离休后，他一直带头遵纪守法，遵守社会公德，对各种不良倾向和行为，他坚持以教育为主；爱民守法，对违法犯罪分子的处罚，他从来都是铁面无私，秉公办事，保持和发扬党的优良传统，树立社会主义新风尚。他虽然离休了，但仍为下一代而操劳奔波，仍为下一代而写作。他那默默无闻、无私奉献的革命精神，不愧为离休老干部的表率、共产党员的榜样。

美国百岁老人长寿经： 每天都做字谜游戏



“早点学习他们的经验，就能轻松增寿几十年。”加拿大CBC电台最新报道引用专家观点称，健康长寿一半因为基因，剩下的要靠生活方式。

美国人口调查局称，世界上现有百岁老人50万，近10万生活在美。福布斯杂志调查了这些百岁老人的长寿秘诀。

和朋友分享最爱食物

退休护士丹希·姆法登今年将迎来自己的百岁寿辰。她现在依然活动自如、思维敏捷。她一直保持日本冲绳岛式的饮食习惯，即吃更多纤维、果蔬和鱼肉。她相信饮食习惯对于她的长寿起了很大作用。

如果你长期喜爱甜食，也不必过分担心，偶尔放纵一下可以使老人心情愉悦。姆法登说，她离不开巧克力饼干，并长期食用。

医学博士大卫·普林斯认为姆法登的做法是正确的，“食物要多样，而且必须有节制。最简单的办法就是把你最爱吃的东西和朋友一起分享”。

一生步行上班

“如果你想活到101岁，就一定不要超重。”纽约大学医学教授埃里克·拉寇说。

百岁老人克劳松居住于阿拉巴马州，她

每天清晨起来自行更衣梳洗，从不服用处方药，一日三餐亲自下厨。姆法登也喜欢有规律的活动，她从来都是步行上班。在南卡罗莱纳州，98岁的玛莉·理查森则把照顾社区的各种植物作为日常生活的主要内容。

普林斯认为，不必非要到体育馆去锻炼。他建议：“多走路、多干体力活儿，多爬楼梯。”

每天都做字谜游戏

拉寇教授说：“我们生活在一个充满压力的世界，你应该花一些时间去做你喜欢做的事情。”大多数准备退休的人更应该找一些有意思的事情做。

姆法登每天早上醒来会阅读报纸和做纵横字谜游戏；每天晚上观看电视问答游戏，并积极参与。

研究表明，集中注意力，例如做智力游戏或阅读等，可使心智保持年轻。

(文/陈仲祥 摘自《当代健康报》) 

每周找条新路线回家或解压

“不走寻常路”不单是句广告词，也能成为一种健康的生活方式。北京中医药大学东方医院神经内科医学博士、主任医师郭蓉娟推荐，每周选一条不熟悉的路走走，新鲜环境带来的外界刺激能够使神经之间的联系更丰富，间接起到改善记忆力的健脑功效。

“有一些人，就是因为生活中接触的新鲜事物太少，所以对自己的身体特别关注，容易出现经常怀疑自己生病的现象。”郭主任说。日常生活中的一些习惯比如上下班只走一条道儿，吃饭穿衣都是一种风格等，时间久了会减弱外部环境对大脑的刺激，使人的注意力更容易集中在自身，反而容易产生压力。打破一些旧习，尝试一些改变，能够帮助人们把注意力从自身转移到外界，从而起到转换心情、缓解压力的作用。

此外，每周走一条新路，也能在意志

上对人有潜移默化的引导，激发尝试新事物的勇气，暗示人在其他的生活领域也能够不断创新，有利于“探索”精神的养成。所

以，家长在接送孩子时可以每周选一条新路走，来自新鲜环境的刺激能够促进孩子大脑的发育，同时也能“开发”出更多教育孩子、了解孩子的机会。工作压力大的上班族也可以经常变一变回家线路，帮助转移注意力，放松心情。对老人来讲，多走一些新路，能够为自己创造一些多动脑的机会，对预防老年痴呆也有一定好处。

“生活方式上一些可行的、有趣的小转变是能带来一些健康功效的。”郭主任说。

(文/张勤)



老人住高层 注意调节心理

如今老人不愁吃不愁穿，就怕得不到别人的尊重，长期与外界隔离势必会造成“高楼住宅综合征”。所谓高楼住宅综合征，是指因长期居住于城市的高层闭合式住宅里，与外界很少接触，也很少到户外活动，从而引起一系列生理上和心理上异常反应的疾病。这种病症在不少离退休后久住高楼而深居简出的老年人身上有明显表现。其常见症状是：四肢无力，脸色苍白，体质虚弱，消化不良，适应能力差，不合群。它是

导致老年肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病和骨质疏松等症的常见原因。此外，高楼也会让人产生一种不稳定的感觉，加上空气相对稀薄，加重某些疾病的不适感，特别是患有慢性支气管炎、心脏病、心绞痛、脑血管以及内脏有病变的病人。专家提醒，住在高楼的老人应注意以下几点：

除烦

现代高层住宅的特点之一是窗大窗

自信，记性就好



美国《心理学与衰老》杂志刊登的一项最新研究发现，当一个人感觉周边世界似乎无法掌控时，其大脑就会受到巨大打击。反之亦然，当感觉自己具有掌控力的时候，人们就会表现出更强的认知能力。这一点在老年人群中体现得最明显。

由美国北卡罗莱纳州立大学完成的这项新研究中，36名平均年龄为74岁的老年参试者，每隔12小时完成一本手册上所列的一系列任务和问卷调查，研究持续60天。手册中的问题包括：“你是否感觉能控制自己的生活”“你是否感觉能够达到自己制定的目标”等。研究人员将这些答

案与测试所得每位老人的脑力（记忆力和归纳推理能力等）情况进行了对比分析。

新研究发现，当参试老人的掌控感高于平常值的时候，其脑力就会得到很大提高，各项认知测试成绩也明显更好。研究人员进一步分析发现，掌控感增强会使老年人目的感更明确，使之有能力发挥“补偿策略”，以弥补认知缺陷或损伤。新研究负责人谢沃恩·纽珀特博士表示，这项研究首次发现，自控感和掌控感的日常变化会直接影响到思维方式。

(文/徐江 摘自《生命时报》)

多，室内光线足。强烈的光线会使老年人烦躁忧郁、焦虑不安，甚至头痛失眠。当出现上述症状时，可及时调整睡眠体位的方向，重新调整家中物品的布局。可在阳台、室内栽种绿叶植物和花卉，点缀美化居室环境。

去孤

要增加人际交往，多参加社会活动。平时，左邻右舍应经常走走，串门聊天，这样也有利于独居高楼居室的老人调适心理，消除孤寂感。在天气晴朗的节假日里，老人应尽可能一起与儿孙

们到附近的公园转转，呼吸户外的新鲜空气，增加一些活动量。

多练

在高楼居住的老人，每天应坚持下楼到户外活动一两次。有计划地结伴外出旅游，或体育锻炼，或垂钓、对弈，或挥毫、读书，以丰富自己的生活，消除心中的孤独感。此外，子女要多陪老人“唠嗑”，在精神上给予老人更多关注。

(文/张烽)

解析中医养生7对矛盾

在中医养生保健中，处理好下面一些问题的辩证关系，对于健康长寿至关重要。

饱与饥：

多食伤身，营养不足也损害健康。《抱朴子》中说：“养生赖于饮食，然使醉而强酒，饱而强食，未有不伤身者。”唐代诗圣杜甫就是因为饱餐了一顿未阳县令送的烤牛肉而死的。清代顺康年间，户部尚书马齐，自其祖父以下四代多享高寿，其中百岁者有5人之多，马齐本人享年88岁。据传，马家主要是善于饮食调摄，坚持“早饭淡而午饭厚而饱，晚饭须要少”。但是有的人由于减肥心切，过分少吃而严重损害健康也是不可取的。养生格言中说：“吃饭八分饱，无病活到老。”节制饮食可减轻胃肠和内脏的负担，提高机体免疫力，减少疾病，延长寿命。

荤与素：

不能绝对素食或荤食，应合理搭配。以清淡素食为主，才有利于健康。健康四大基石中的第一条是“合理膳食”。老年人以清淡饮食为主是对的，食物中的脂肪和胆固醇较低，可有效防止或减慢高血压、心脏病乃至糖尿病、脂肪肝等中老年人常见病的发生和发展。但也不可绝对地一概拒绝荤食。因为脂肪和胆固醇

也是人体不可缺少的养分，如多种不饱和脂肪酸既健脑又护心，且胆固醇抵御癌症功不可没。由此可见，三餐荤素搭配，以素为主、荤食为辅比较好。



动与静：

《健康格言》中说：“久坐不动，易伤血气，脑力者应慎之；身动过剧，易损内脏，体力者应戒之。”故而说有动有静才无病无痛。美国宇航局的科学家们证实，一个人3天不活动，他的肌肉的最大力量会丧失1/5。

据浙江省的一份报告表明，运动的人免疫功能明显改善，发病率仅为1.9%，而缺乏运动的人发病率

达到11.1%。但运动必须适量，超负荷的运动会加速体内某些器官的“磨损”和一些生理功能的失调而引起疾病，缩短寿命。

纵欲与禁欲：

历代帝王多不长寿，与其恣情纵欲有关。唐代名医孙思邈说：“恣其情欲，则命同朝露也。精少则病，精尽则死。”明代《养生八笺》中说：“阴阳好合，接御有度可以延年。”美国

研究人员对600人所作的调查发现，上了年纪的人维持积极的性生活，有助于长久地保持他们的活力和较强的记忆力。如果老人放弃性关系，他们的智力就会很快衰退。显然，纵欲伤身，禁欲也有害健康，节欲无疑是最佳的选择。

乐与悲：

有些老年人离退休后由于精神上无所寄托，往往产生失落感而闷闷不乐，这对健康极为不利。《灵枢》中说：“悲伤忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”若能通过各种形式参加社会交往，诸如打扑克、下棋等娱乐游戏，有助于消除寂寞，增加生活乐趣。但有的人终日沉湎其中，导致精神失衡，甚至猝死在麻将桌上，那就可悲了。正如《健康格言》所说：“娱乐有

制，失制则精疲力竭；快乐过度，过度则乐极生悲。”

冷与热：

冷水浴是一种健身妙法。通过冷水的低温刺激，可提高人体神经系统的兴奋性，增强物质代谢和各器官系统的活动，会使呼吸加快，心跳加强，血液加快循环，血压上升，肠胃蠕动加强，人体的体温调节功能也会得到加强。同时，在水对皮肤冲击的机

械作用和一些矿物质对人体的化
学作用下，还能增加皮肤的抵抗力，使皮肤病发生率大大减少。而热水浴及桑拿浴能在高温的作用下，使皮肤毛孔和毛细血管扩张，有效地将体内的热量散发出去，并带走一些污垢及存在于皮肤表层的有毒物质，健康效果也相当好。具体是洗冷水浴好还是热水澡好，需因人而异，视体质及习惯而定，但最基本的日常用
水应是民间谚语所说的：冷水洗脸美容保健，温水刷牙牙齿喜欢，热水洗脚如吃补药。

(文/陈迪)



饥梳头 饱洗澡 养生记住两句话

中医常说春天养生要多梳头，勤洗澡。这梳头和洗澡的时间也有讲究，即饥梳头，饱洗澡。梳头的时间最好是饭前，洗澡则应该选择在饭后，肚子不饿的时候。

饥梳头 头被称为“精明之府”，头部通过经络与全身相通，所以是气血流注的中心地段。饭前头部气血处于平稳状态，饭后头部血液循环加速，全身气血充足。饭前梳头有助于帮助消化，避免由于消化不良引起的不适。

另外，梳头的过程中会刺激到头部的穴位，前、侧头区的穴位有保养眼、鼻的功能，后头区的穴位有清醒头脑的功能，后脑勺区的穴位有安神定

志和治疗喑哑、咽喉疼痛的功能等。《黄帝内经》说：“一日三箒，发须稠密。”《清异录》说：“有二事乃养生大要，梳头、洗脚是也。”说的都是梳头的好处。

饱洗澡 洗澡一定不能空腹，而应该是吃饱了之后，当然也不要吃完饭马上就洗，最好休息一个小时。饭后洗澡，一是有充足的能量供给；二可避免因饥饿可能引起的无力、眩晕、休克等机体不适。春天是万物生发的季节，人的皮肤也要保持通畅，而适量增加洗澡次数，可以通过刺激皮肤，增加机体抵御外邪的能力，达到保健目的。

(文/温长路 摘自《健康时报》)

擦脸擦手益健康

中医认为，人的脸部和手部具有丰富的经络和穴位，擦脸擦手除了能达到清洁目的之外，还有益健康。

选择质地柔软的毛巾，用折叠的方法将操作者的手包在毛巾里，并使毛巾接触皮肤的一面平整。擦脸先从额头擦起，横向擦；然后是眼睛，由内眼角向外眼角擦；接着是脸颊，也是由内向外抹擦，到太阳穴部位时稍加按压；再到鼻翼、嘴、两鬓，



然后是耳朵，擦耳朵时可以顺着耳廓按捏几下，最后擦鼻腔。

擦手的顺序是先手心再手背，然后到手指缝，最后是手指。需要注意的是，中医里有“十宣穴”，分别位于十个手指的指头上，这十个穴位也叫“回春穴”，经常按摩具有畅通气血、平衡阴阳之效。

(文/苏琳)

关节痛 绑布条

四川读者刘中祥：我退休后常感觉关节、肌肉疼痛，用布条捆绑的方法自治，能立刻缓解。

中国中医科学院望京医院关节一科主任张洪美：在生活中，很多人受到关节疼痛的困扰。造成关节疼痛的原因很多，根据年龄、性别、发作部位、症状特征，一般可以归纳为软组织性、软骨性、骨性和炎症性等原因。任何原因导致的关节炎，如能及时就医，一般都能治愈或缓解。而在病症发作初期，或是症状较轻时，自行在家用布条捆绑的方式也能起到一定的缓解作用。

捆绑后，一方面是制动，即减轻了退行性病变引起的摩擦，这与让病人静养的道理是一样的，减少活动能够缓解疼痛。另一方面是起到了对“阿是穴”的按摩作用，阿是穴又名不定穴、天应穴。这

类穴位一般都随病而定，没有固定的位置和名称。它的取穴方法就是以痛为腧，即常说的“有痛便是穴”。中医以病痛局部或敏感反应点作为针灸治疗部位的腧穴。《备急千金要方》认为，阿是穴在临床上多用于疼痛性病症的治疗。

需要注意的是，捆绑一定要有较强的紧压感，松了便起不到作用，但也应注意过紧会造成血流受阻而致病。以个人感觉舒适为宜，切勿造成血液受阻。在材料上，可用透气性好的干净布条，有条件时，最好能用外科纱布或绷带对痛处进行捆绑。捆绑的形状可以是“人”字形，也可以一圈圈缠绕，主要是起固定作用。

(文/李仲文 摘自《生命时报》)

广场舞 让老年人舞出健康

每当夜幕来临时，无论在公园或是广场上，你都可以看到一群跳集体舞的人，这种舞蹈被大家称为广场舞。作为特别适合中老年人的舞蹈，学跳广场舞不但可以从中学到优雅的姿势，还可以放松心情，舒缓紧张的情绪，并且轻松达到健身的效果。

广场舞又叫排舞

排舞，从字面上就可知，这是一种排成排跳的舞蹈，它源于上世纪70年代的美国西部乡村舞曲，也叫牛仔舞。这种舞蹈舞步多元，风格创新，简单易学，是一种既可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈，所以又叫广场舞。近年来在亚洲掀起了一股热潮，受到各个年龄层的欢迎。

广场舞目前已发展到了3000多支舞曲。正规的排舞，每一支舞曲都有自己独一无二的舞码。新舞曲必须经过国际排舞协会的认证才

能够在全球发行推广。所以，同一支舞曲，全世界的跳法都是统一的。

广场舞的编排技巧

广场舞蹈是动作的集合，要想跳得漂亮，首先要经过精心的编排。下面，介绍一下编排广场舞的技巧。

难度选定 要选择自己有十分把握完成的难度动作，切记不要求难。

了解音乐 首先你要清楚自己选择的音乐要表达什么样的情节。

分析音乐 你要把音乐分成段落，例如：

主旋律、副旋律、过渡等。

路线设计 编排前先把自己要表现的路线或队形设计出来。

步伐设计 有了明确的路线，那么步伐自然可根据路线的方向来选择。

手臂设计 步伐把成套框架搭建起来之后，用手臂的动作来体现音乐的情绪。

学习广场舞须知

1. 跳广场舞最好穿什么样的鞋子？

跳广场舞的话，夏天可以穿黑布鞋（舞蹈鞋）。冬天可以穿平底

的棉鞋，要鞋底很柔软的那种，或者可以穿棉的旅游鞋。

2. 健美操、瑜伽和广场舞有哪些区别？

健美操运动量较大有利于减肥，适合年轻人；瑜伽主要练的是气质，比较适合于女性；广场舞主要用于放松，比较适合中老年朋友。

3. 一般的广场舞放的是什么音乐？

可以选择“并四”和“吉特巴”相关类型的音乐，选择喜欢的歌或曲子在线试听，下载符合自己节奏要求的曲子。（文/李云 摘自《家庭保健报》）

健脑小动作 可延缓衰老

教给老人一些健脑的简单小动作，没事时常做，可以延缓衰老。

捶、搓交替 取坐姿，左手伸掌放在左大腿上，并前后搓动。右手握拳，放在右大腿上，上下捶动。熟练后再换手做，如此交替进行，以每分钟交替30次为成绩优秀，20次为良，20次以下为差。

拇指、小指交替 左手握拳，伸出大拇指，右手握拳，伸出小拇指，然后换手交替做。以1分钟交

替15次为优，10次为良，10次以下为差。

拳、掌交替 左手握拳、右手伸掌，指尖指向左手小鱼际(左拳的小指侧)，再换右手握拳，左手伸掌，指尖指向右手小鱼际(右拳的小指侧)。如此左右交替进行，以15秒钟内交替20次为成绩优秀，15次为良好，15次以下为差。如果一开始成绩不理想，可以长期多练习。

(文/京九 摘自《家庭保健报》)

打乒乓球防痴呆

据美国《洛杉矶时报》近日报道，最新研究发现，打乒乓球有助于防止早老性痴呆症。

92岁高龄的贝蒂·斯坦发型新潮、穿着入时，但就是话越来越少，没人知道这到底是因为早老性痴呆、药物还是抑郁所致。不过，自从她学打乒乓球之后，情况大为改观。

洛杉矶亚瑟·吉伯特乒乓球中心创立者米哈伊尔·扎利特斯基表示，打乒乓球有助于提高患者警觉度、身体平衡能力和协调能力，进而降低老年痴呆症危险。他说，打球过程中，患者必须预测球的方向和力度，接球的时候必须根据实际情况作出空间和时间上的判断，这使患者在不知不觉中锻炼了大脑的注意力和身体协调能力。打乒乓球还为患者提供了“以球会友”的社交机会，减轻或消除了患者的孤独抑郁感。

日本研究则认为，打乒乓球对早老性痴呆症还具有治疗作用。研究发现，早老性痴呆患者打乒乓球会锻炼到更多的大脑部位，打完乒乓球后，精力更旺盛、说话更多，走路速度也快两倍。为此，加州大学洛杉矶分校早老性痴呆症诊所创始人普洛金建议，老人不妨多进行骑马、弹钢琴和打乒乓球等活动，以锻炼大脑多个部位，防止或缓解早老性痴呆症病情。（文/徐江 摘自《生命时报》）



四招改善老年驼背

老年人驼背绝大部分并非疾病所致，而是一种衰老的表现。凡脊柱和肩背骨骼无损伤者，均可采用下列方法改善。

1. 坐在靠背椅上，双手抓住臀部后的椅面两侧，昂首挺胸，每次坚持10至15分钟，每日做3至4次。

2. 背对墙，距墙约30厘米，两脚开立同肩宽，两臂上举并后伸，同时仰头，手触墙面再还原，反复做10次，每日做2至3遍。

3. 仰卧床上，在驼背凸出部位垫上6至10厘米厚的垫子，全身放松，两臂伸直，手掌朝上，两肩后张，如此保持5分钟以上，每日做2至3次。

4. 坐或站立，双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒，放在肩背部，挺胸抬头，感到肩背部肌肉酸胀即停，每日早晚各做1次。

（文/徐晓宇 摘自《解放日报》）

自我缓解身体疼痛

偶尔遇到头疼、背疼、颈疼……其实完全可以用自我按摩的方法来缓解。只是需要掌握一定的要领和方法，就能达到“手到疼痛”之效。

头疼

头疼多为外感风寒或操劳过度引起。自我按摩时可留意手指下的感觉，皮肤显得增厚或有沟

状凹陷的部位多为酸胀感明显部位。如果头疼症状较重，可配合喝一些热汤或热粥，汗出则痛减。

提示：闭目，以拇指指腹按揉双侧太阳穴50次至有明显酸胀感；再从两侧按至前额正中，反复10次；五指自然分开，由前至

后用十指指尖按压头部皮肤10次，如有明显胀痛部位，则在局部加按5次；五指并拢，在头侧从前至后按压10次即可。

颈疼

颈疼多为长时间向前屈曲颈部所致。自我按摩时，颈部外侧的肌肉会有非常酸痛的感觉，并伴有轻微的向上肢串痛。如果颈疼症状较重，可配合红花油或扶他林等药物，外涂后再行按摩。

提示：双手手指交叉相握置于颈后，双掌根相对用力，合掌挤压颈后部的肌肉，沿颈部由上至下10~20次；双手拇指沿颈外侧以指腹按压肌肉，自上至下10~15次即可。

肩疼

肩疼多由长时间垂肩姿势引发。自我按摩时，局部会有酸胀感，并向肩头串痛。如果肩疼症状较重，可配合局部热敷后再行保健按摩。

提示：四指并拢与掌根配合拿捏颈肩部肌肉15~20次；再于肩头部位拿捏15~20次；将手从腋下穿过，四指并拢点按肩胛骨下部肌肉10~15次即可。

背疼

背疼多来源于长时间的伏案工作。在功能锻炼时，动作幅度不宜过大，如没有俯卧条件，可以改为双上肢向后上方伸懒腰姿

势。如果背疼症状较重，可配合自重悬吊牵引辅助纠正胸椎小关节紊乱。

提示：背疼可通过扩胸、俯卧、伸背等锻炼来缓解。扩胸的动作要求是肘关节需保持与肩关节同高，屈肘用力向后，每组20次，每天3~5组；俯卧伸背要求俯卧位，颈肩部后仰，使得胸部离开床面，每组10次，每天3~5组即可。

胃疼

胃疼大多由不规律饮食造成。自我按摩时，背部脊柱两侧和足三里穴都会有明显的肌肉酸胀感，如果按摩中出现打嗝或腹部串气则止疼效果更佳。如遇胃疼症状较重，可配合碳酸饮料或苏打类食品缓解，一旦不能改善，建议尽快就医。

提示：选择舒适稳固的座椅，以椅背为依托，双手握拳后凸起的关节与要按摩的肌肉贴紧，依靠反作用力挤压，达到放松局部肌肉的目的，每次3~5分钟。

腰疼

腰疼最常见的原因是长时间坐姿劳累。自我按摩时，腰部和大腿前外侧均可触及条索状肌肉，按压或捶打时酸胀感明显，之后腰疼便会缓解。如果腰疼症状比较严重，建议局部保暖并卧床休息。

提示：平卧于较硬的垫子上，将双手握拳凸起的部位放于腰部两侧，通过反作用力放松紧张的腰部肌肉，每次5~8分钟；双手握拳，沿大腿前外侧用力捶打，自上至下每次捶打10~15下，每天5~10次即可。

膝疼

膝疼常见于受凉、劳累、不恰当的体育锻炼后发生。自我按摩时，小腿后内侧的肌肉通常比较僵硬，揉捏可适当加力。如果膝疼严重并伴有关节肿胀，建议减少膝关节的屈伸活动。

提示：端坐于稳固的椅子上，以拇指在疼痛部位按揉，出现酸疼感为宜，每次5分钟左右；在小腿后侧，以拇指用力由上至下揉捏小腿肌肉，每次10~15下，每天8~10次即可。

足跟疼

足跟疼通常是长途步行、快速行走或奔跑后发生。自我按摩时，小腿后侧按压时会出现向足跟疼痛部位的串胀感。如果足跟疼症状较为严重，建议穿着软底坡跟鞋，减少踝关节的屈伸活动。

提示：身体姿势不限，以拇指用力按压小腿后侧的肌肉，由膝至踝，每次10~15下，每下持续5秒以上，每天8~15次方可缓解。（文/伊诗 摘自《上海家庭报》）

“老有所学”有感



文/余宜湘

我是位老年业余摄影爱好者，常背着照相机东走走西拍拍，作为生活中的一件乐事，已持续若干年了，而且还专门上过省市老年大学摄影班，以提高自身摄影水平。何谓摄影？其实就是时间和空间的艺术，是人机对话的艺术，没有时间、空间、人和机，摄影就无从谈起。所以摄影准确地说是某一空间处于某一瞬间存在的艺术形式。要表现好时间和空间艺术，必须有高超的人机对话的艺术手段，否则仅有表达的心情也无法完成人的愿望。有人认为一流的摄影靠想法，二流的摄影靠技法，三流的摄影靠器材，有一定道理，因为生活中从来不缺美景，缺乏的是发现。

为贯彻老有所学、老有所乐、老有所为的办学方针，浙江大学老年学院在西溪校区举办了摄影与幻灯片（PPT）制作教学班，报名者异常踊跃，特聘请了富有经验的王炳夫老师为我们授课。王老师虽已是古稀之年却意气风发，充满活力、童心和对三尺讲台的悠悠情怀。他为我们老年朋友讲解幻灯片的制作技巧，从启动Power Point 2003软件，认识Power Point 2003操作界面（窗口）开始，到制作幻灯片素材（照片）的修改处理，演义文稿编辑、切换、插入文字和背景音乐、加入自定义动画等，一整套技术活儿缺一不可。王老师讲课精彩，用PPT幻灯片配合，语言生动，图文并茂，情景相融，2小时不知不觉过去，有意犹未尽



之感，同时他还把外出旅游采风的所见所闻，拍到的精彩摄影作品与大家交流分享。在王老师诲人不倦的教学下，大大提高了我们的摄影水平和处理照片的能力，大家都受益匪浅。因此，我的摄影作品获得了省及全国的各种奖项。我深感摄影是创造快乐的源泉，既陶冶情操，又可广交朋友。通过摄影，我更加热爱生活，热爱自然，借山水人物抒发情怀，励志人生，勤奋工作。

古人云：“读万卷书，行万里路”，用在摄影上再恰当不过。“读万卷书”包括纸质书、电子书，甚至通过收看影视作品及朋友间的相互交流，也可获得更多的摄影技术

手段。看多了，听多了，见多了，摄影技术水平就会自然而然地提高。其中老师的作用尤为重要，许多不明白的地方，老师一点拨就胜似读数卷书，此“解惑”其实就是老师多年实践经验的总结和摸索的结晶，因此我从不错过上课的机会。

“行万里路”说的是摄影是个苦活儿、累活儿，起早摸黑，跋山涉水，这对于摄影水平的提高无疑是不可或缺的。摄影的确是一项真功夫，也是一项技术活儿，往往由于拍摄条件、环境所限而导致片子不佳，还得靠软件技术适当调整。从这个意义讲，电脑和软件技术还是不可或缺的，必须学习掌握。

关于文化养老的提法，值得推荐，算是一种高境界、高品位的养老方式，追求的是

精神文化生活的丰富多彩，能陶冶情操，沟通情感，调适心态，增进健康，延年益寿。传统养老方式，主要是让老年人吃饱穿暖，有人侍候。在解决了老有所养、老有所医之后，还有老有所学、老有所教、老有所为、老有所乐的问题，因此作为老年朋友要活到老，学到老，进步到老，开心快乐到老，就要让有限的生命更为充实，才使夕阳真正无限好。

老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所教、老有所乐的“六个老有”，反映了当今老年人的基本要求，具有中国特色，更体现出社会主义制度的无比优越性，使我们老年人的知识和观念不断更新，以适应社会发展、时代进步的要求。让我们老年朋友动起来、学起来、乐起来吧！

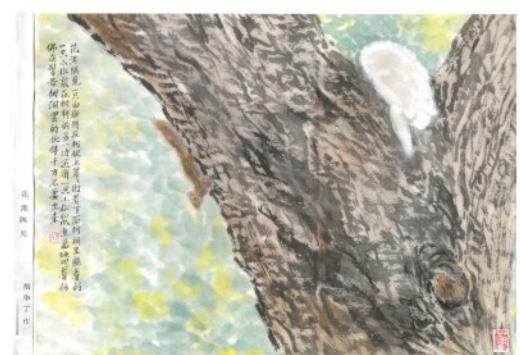
应该看得更远

文/胡华丁

在党的十八大完成自己的历史使命而胜利闭幕的时候，我想起一则故事。

八十多年前，在井冈山斗争的艰难岁月里，为了粉碎敌人的封锁，解决粮食问题，毛泽东同志和朱德同志经常脚穿草鞋，翻山越岭，往返一百多里，从茨坪去宁冈挑粮。有次，挑粮战士在黄洋界槲树下休息，毛泽东问红军战士：站在这里能看多远？那战士回答说：能看到湖南、江西两省。毛泽东说：应该看得更远。要看到全中国、全世界。我们挑粮上山，就是为了把中国革命和世界革命进行到底。

应该看得更远，这句话是富有哲理的。



刚刚胜利的时候就预见到，“试看将来环球，必是赤旗的世界”。然而，也有人的眼光短浅，他们“职务比高，待遇比好，福利比多，工作比少”。谁如果跟他们讲革命大道理，他们反而觉得好笑，说你“背时”。其实，把自己的“眼光”定在个人生活的小圈子里，把祖国的前途、民族的振兴置之度外，才真正有悖于我们伟大的时代哩！

为什么同样的人，“眼光”远近深浅会相差这么大呢？怎样医治政治上的“近视”呢？归根到底，是要树立正确的世界观和人生观，树立共产主义远大理想和全心全意为人民服务的精神。

党的十八大就是一次有远大政治眼光的大会。胡锦涛同志在大会上所作的报告是新的历史条件下夺取中国特色社会主义新胜利的政治纲领。十八大告诉我们“综观国际国内大势，我国发展仍处于可以大有作为的重要战略机遇期”。在思想上，邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，是我们新世纪新阶段的指路明灯；在组织上，党的十八大和十八届一中全会，实现了中央领导机构的新老传承。我们党的新一代领导集体，将继续引领中华民族乘风破浪，驶向新的航程。新当选的习总书记说：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”“努力向历史向人民交一份合格的答卷”，说得多么温暖

人心、鼓舞斗志。人民群众正在创造历史的新篇章。方志敏说的“到处都是活跃的创造，到处都是日新月异的进步”已成现实。我们对国家的未来、民族的振兴充满信心和希望。

“家是最小国，国是千万家”。习总书记说：“人世间的一切幸福都需要靠辛勤劳动来创造。”我们应该看得更远，在行动上又要脚踏实地。贯彻十八大精神，要落实到行动。那么，我们老年人如何看得更远，做得更近？我想有三点很必要。一是认真学习十八大文件及相关报道，领会精神实质。人要活出自己的状态，关键是充实。要践履爱国、敬业、诚信、友善的价值观，胸怀理想，坚定信念，勤奋学习，与时俱进。身处盛世，力求延年益寿。人退志不退。不要以为老了，国事与己无关；二是要率先垂范，创建和睦家庭，悉心扶助后人成长，让他们胜过自己，青出于蓝而胜于蓝，一代更比一代强。从某种意义上讲，是自己生命的扩展和延续；三是以己之长，发挥余热，为社会多做力所能及的贡献。每天把平凡的事做好，就是不平凡。夕阳映红霞，一道好风景。

中国的崛起，是一股正面力量。让我们紧密团结在以习近平同志为总书记的党中央周围，齐心协力连接起共和国的今天和明天，创造更加幸福美好的未来。

妈妈学画

文/郭成兵

妈妈学习书画非常勤奋，她珍惜这个机会。她常常说：以前，我工作是努力的，但基本上一事无成；画画，是我喜欢的，也是可以继续为党为祖国为人民做贡献的，我的时间不多，只有勤奋才能学有所成。她揣摩研究画册或作画时，常常是目不旁视、耳不旁听，完全沉浸在绘画世界中。有时我们回家，她和我们说会儿话后，又急急忙忙回到了画

桌旁。妈妈孙继英即使是参加离休干部每一次的疗养院体检和疗养，也总是带着本子写生，为疗养院作画。体检一结束，她再不肯多住，迫不及待地赶回家画画。2011年下半年，我们开始整理她的画，除了裱好的100多幅画之外，在多个书柜中发现了大量她因年老体弱而不及整理和托裱的画。

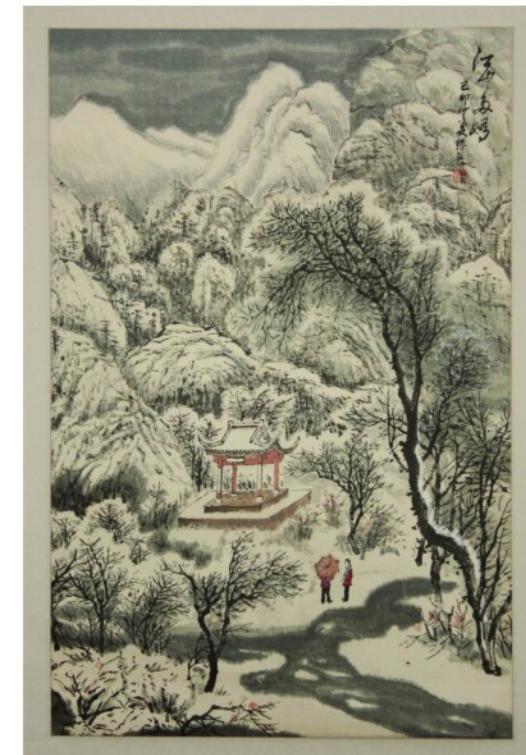
妈妈学习书画非常重视打好基础，并善动脑

筋。她苦练笔墨线条，常常在旧报纸和元书纸上反复练习。她除了经常复习老师的讲课知识，临摹好老师的绘画外，初期还把《芥子园画谱》的有关部分反复临摹，以求系统学习，从易入难，掌握要领。她重视画理学习，临摹《芥子园画谱》时，书上所有的画论她都仔细学习，并作了重点的圈点划杠；她购买了许多绘画大师的论画之书反复认真阅读，她说：学画光临摹是不行的，一定要懂得画理，知其然，知其所以然。她重视写生，家中、邻居家、大街上和公园里的花卉树木常常是她写生的对象。妈妈身体不好，长期有肺疾，上世纪70年代中期切除右半个肺，因此不善走长路、快路，易喘，旅游次数并不多，但学山水画后，一方面她抓身边的山水景物进行写生，一方面珍惜宝贵的旅游机会，无论行程多匆忙，她必定挤出时间写生搜集素材。她常常感叹自己没有学过素描，现在写生，不易抓形，不过，妈妈童年时也像农村其他女孩子一样由家里教过描龙绣凤，裁衣做鞋，其实她抓形还是有点天赋的。

妈妈学习书画注重传承和源流关系，她学画有幸碰到了一批功底深厚、各有建树并教学认真负责的好老师。她跟老师学习，并深入研究他们的传承关系。她学画有明确的目标，把石涛、任伯年、吴昌硕、齐白石、潘天寿、诸乐三等大师名家作为主要的样本，反复研读反复临摹。同时她的视野又是开阔的，她收看电视书画教学；经常参观各种书画展览；无论什么风格的画册，只要有她心仪的几幅画，她就会购买学习；她还经常和同学切磋，学习他们笔墨构图的优点；我们回到家里，她总是拉我们看画，并要求给画提意见，即使是上小学的孙

子、外孙女的稚言，她认为有道理，也会十分欣喜，虚心接受。初学山水时，我们总是笑她的建筑物画得死板，妈妈不气馁，认真临摹芥子园和其他山水画册的建筑，经过一段时间的努力，她的建筑物终于立体起来，笔墨也灵动起来。妈妈常常说：学画光临摹得好不行，一定要学会创作，只有创作，才能更好地赋予作品以心中之情。她在创作上很动脑筋，从看画谱、从写生中汲取灵感，不断地打小样，有时画不好，她也生气，也撕画扔画，但

生气过后，又坚毅地重新振作继续作画。从妈妈的画作看，可以看到她跟随大师的踪迹，也可以看出她学习后自己的创作风格。



翻检妈妈的书画，我感到妈妈的书画中也充满着一种生动的“气韵”，这种气韵就是妈妈对祖国、对生活由衷热爱的浩然之气。花鸟画《花好月圆》的创作就是如此。1998年中秋，她和爸爸去花港观鱼游玩，在公园的一角意外看到两朵盛开的牡丹，这真可谓是自然的奇象，她立即掏出本子写生，回家进行创作，寄托自己对港澳回归的喜悦和祖国统一的企盼。山水画如《富阳千人坑》、《抗日兄弟双烈》、《黄山烟云》、《万里长空且为忠魂舞——四明山烈士纪念塔》、《踏雪寻梅图》（杭州灵峰）、《江山多娇》（杭州中山公园）、《丹山赤水峙岭》（浙东游击队活动地）、《苍松颂》、《明鉴楼里耕耘多》、《红船启航》等一批画都是如此。气韵是绘画的生命，我认为妈妈的许多画是有生命的。

正因为妈妈学画刻苦努力，善动脑筋，因此，从1987年开始学画到2010年10月因年老体衰得病而

辍笔止，20多年来，她的画进步还是很快的。她先后担任花鸟班、山水班班长，浙江省老干部美术家协会和浙江省老年大学国画研究会理事、常务理事、副秘书长和会长助理等，并成为钱江画院画师；她也成为浙江省老年大学的绘画骨干，经常参加与外国友人、省内外同仁的交流；她的画经常参加展出，并被出版、收藏或购买。她还捐送画作给工人、农民、学生、医生、护士以及亲友400余幅，实践了她“弘扬祖国文化，为人民服务”的愿望。人生无须比较，虽然有建树有名望的画家比比皆是，妈妈与他们相比，还有大的差距，但她一生追求进步，追求理想，好学不倦，坚韧不拔，实现了自己的愿望：“在艺术上没有笔直的道路，我应该尽力画出我自己的高峰”，在浩瀚的宇宙星空中，妈妈绽放出属于自己的灿烂的人生光芒。

妈妈经常说：“我们现在过的是‘七不愁’的

生活，吃不愁，穿不愁，住不愁，行不愁（离休、老年乘公交免费），玩不愁（单位经常组织活动），学习不愁，医疗不愁”，因此，她是一个非常懂得感恩的人，感恩于祖国、感恩于时代、感恩于社会、感恩于生活。我想，这是妈妈留给我们最大的精神财富。

在编辑画册时，因为时间和精力的缘故，没及对妈妈的所有书画全部整理。目前画册中的100余幅画只是她所有绘画中很少的一部分，其中大部分是她身体健康时自己选出并经托裱的，少部分是我们选拣补充的。编辑时按照年代来排列书画，欲使读者能了解她学画的踪迹。由于我们本身的书画水平不高，在选拣书画时可能领略不够，也会出现疏忽；但无论如何，我们尽力而为，以编辑完成此画册来表达妈妈的“一生心血”，来报答妈妈的养育之恩。

（本文作者为浙大离休干部孙继英女儿）

● 浅谈通与堵

文/云汉

我们年纪大的人，如果能做到“思想通、上下通、血管通、心通、脑通”，才是一个真正健康、快乐的老年人。

堵是通的反面，如果把上面说的互通变为互堵会是个什么样子？

中医有句名言：痛者不通，通者不痛。就是说，大凡身上哪个部位不对不舒服，或者是痛了，那个部位肯定是堵了。人的身体内部在运行过程中，气、血、水、污等都可能成为“堵物”，这些“堵物”就是人身上的垃圾。

人要快乐生存，最最重要的是血管通。因为绝大部分疾病都是因血管堵塞造成的。人们经常看到的是手臂上或脖子上有青筋外露，这仅是一小部分血管，那些看不见的像蜘蛛网一样的血管密密麻麻分布在人身体的各个角落，哪一小段发生堵的情况，那里就会有症状反映，先痒后胀到肿到痛到烂。那些高血压患者，因为血管堵塞造

成缺血、缺氧，患者会感到头痛、头晕、心慌、胸闷、乏力等症状，更严重者，如心血管90%受堵的人，随时会发生心绞痛、中风甚至心梗。

如何做到不堵？主要是管住嘴，因为堵是吃出来的。平时饮食要少荤多素。特别注意肉、油、盐、糖，这些东西要按规定、按比例食用。这样血液就清爽、干净，就不会产生血栓，就不会发生堵的现象。

思想通一通，把吃的事想通了，嘴就不馋了。至于上下通，就是能吃能拉，能喝会撒，方便起来顺溜溜，这是一种幸福，一种享受。心通、脑通更和血管有直接关系，血管通顺了，心梗脑梗都不会发生。

保护血管就是保护生命，保护血管就是保护健康。血管没堵时要防堵，如有堵的情况要赶快诊治，赶快想法把“堵物”清除掉。

学习十八大

文/朱云汉

一

认真学，大会精神今贯彻。细心听，牢记要点，五个建设。
改革开放不动摇，奔向小康是目标。方向准，凝聚力量，再掀高潮。

二

动起来，结合实际最重要。人民盼，精神文明，物价不高。
攻坚克难是大考，党员带头不可少。重科研，富民强兵，祖国真好。

忆秦娥

文/陈世能

十八大，冬日京城春雷炸。春雷炸，全国欢呼，满天朝霞。
高举大旗奔小康，开创未来兴中华。兴中华，美丽中国，劲笔彩画。

七律 秋瑾墓

文/金世正

女侠黄泉遗愿酬，轩亭就义葬杭州。
岳坟流落伤心泪，古越将捐热血头。
西子泛舟情已表，白堤修墓事相求。
百年辛亥谁还记，曾有秋风秋雨愁。

注：秋瑾（1879-1907），浙江绍兴人，留学日本，入同盟会，任浙江主盟人，自称鉴湖女侠。鉴湖位于绍兴城西南。
轩亭：即轩亭口，位于绍兴市区。
岳坟句：秋瑾偕友谒岳坟，自诵《满江红》，伤心落泪。
古越句：秋瑾领导绍兴一带反清起义，满腔热血，为国捐头。
情已表：秋瑾向知友表心，决心以身殉国。
事相求：秋瑾求友收尸下葬。
秋风句：秋瑾审讯时，拒不认罪，英勇不屈，写下“秋风秋雨愁煞人”。这是对风雨飘摇、几近沦亡的祖国命运的深切忧虑、悲壮呐喊，后遭斩首。

江城子

文/陈世能

南湖航船永不停。闯险滩、避暗礁，
风雨如磐，皆是忆中景。屈指航行历九旬，
乾坤定、百业臻。

把定航向彼岸行。乘长风、破巨浪，
红旗飘飘，凯歌一阵阵。落实科学发展观，
纲目举，万事兴。

四季随笔

——五彩的四季，诗一般的神韵……

文/卜凡孝

作者小传

卜凡孝，男，汉族，1945年12月生，江苏铜山人，浙江大学化工系化工自动化1982届毕业，原浙江大学学生会主席、团委副书记。1988年至1991年任浙江大学校长助理。

1992年至2006任浙江大学副校长、研究员。

卜凡孝对大自然和生活充满热爱。爱作诗，喜欢画画，也擅长写歌词。他的诗，是生活的艺术表达，四季的风情、旅途的感受、生活中的情感都是他的诗作源泉，原浙江大学党委书记张浚生称他是“理工专业毕业的浙大人，展示了多才多艺的综合素质”。

春

报春

芽包尖上珠晶莹，
蛰起虫儿静无声。
蝴蝶报春花竞放，
樱花如雪桃花红。
柳枝吹絮阳光暖，
迎来男女乐踏青。
油菜花开十里远，
嘻笑声传田园中。

迎春

池塘水儿清，
镜面见倒影。
岸边迎春花，
一朝皆苏醒。
鹅黄花瓣俏，
顾盼成一景。
踏春窈窕女，
采来插头顶。
追打互戏谑，
春风送笑声。

春之曲

杜鹃满山红，
大地春意浓。
黄鹂鸣翠柳，
蜂儿唱不停。
牛歌满山响，
春耕机轰鸣。
登山往远看，
事业更光明。

夏

孟夏

春去夏来天更蓝，
行人薄衣单，
又见女生着装艳，
变化真好看。
衔泥燕，长鸣蝉，
五月万物欢，
快乐生活需体验，
莫嫌时光短。

夏日西湖

柳岸成荫花枝俏，
静静湖水群山抱，
春天去得夏日到。
蝉鸣叫，
穿梭游船歌和笑。
闲时方知西湖好，
山光水色去烦恼。
怡得湖风撩发梢。
俱往矣，
挟得精彩去逍遙。

湖边柳

我爱湖边柳，
其貌文绉绉。
性格不张扬，
稳重且害羞。
游客过往时，
礼遇微点头。
登山往远看，
快乐且长寿。

秋

阅秋

秋意真浓，
群山皆染红。
云中瀑布似长绫，
山间十里轰鸣。
大雁南飞悲情，
嘎嘎鸣鸣有声，
我心留恋今秋，
诗意留下有凭。

秋意西湖

西湖边，
岸柳飞天，
金叶铺地一片，
见一对情人相恋。
波涟涟，
游船渐远，
送来欢笑明暗，
见白鹭滑翔水面。

秋雨

漓漓秋雨下不停，
漓漓秋雨挟秋风，
阵阵秋风带凉意，
顿感天气好凄冷。
好凄冷，无伴行，
又听长空孤雁鸣。
泣戾戾，
一阵秋风吹无影……

冬

赏雪

漫漫雪花轻轻飘，
柔复万物、雕琢美景。
晨来天气朗朗晴，
素裹万里，清冷无见。
男女青童好高兴，
早起赏雪，拍摄留影。
银白作底黄绿红，
雪球横飞，
咯咯笑声……

寒冬春意

江南严冬，
天冷大地醒，
枯草丛中芽尖生。
报春来了急先锋。
双节寒冷，
人却最激情，
大人小孩都高兴。
争扮快乐圣诞翁。

观雪

梨花起，雪花飞，
漫天舞步连天际，
银装素裹大地。
天寒冷，步难移，
朋友冷暖最惦记，
期盼回信息。

西湖景点诗二首

文/王建东

岳坟

还我河山浩气存，
满江红韵震乾坤。
八千里路旗飘岳，
三十功名史铸坟。

孤山

栽梅放鹤找和靖，
作赋吟诗有白苏。
风月无边三友伴，
劝君知足莫称孤。

西湖赏月

文/卓岩松

天上一个月亮，
水中一个月亮。
水中的月亮是天上掉下来的，
天上的月亮是水中升上去的。
水天一色，
天人合一，
但愿人长久，
千里共婵娟，
金秋杨柳，
景色不同，
秋叶灿如春花，
夕阳红似朝霞。

赋几首

文/范广品

善

良言一句三冬暖，
恶语伤人六月寒。
节欲和蔼善交友，
笑容可掬乐得欢。

人无完人金无足赤，
有意无意会损人。
厚德于心善为行，
天地人和万事兴。

忍

事临头三思为妙，
火苗蹿忍字最高。
忍一时风平浪静，
退一步海阔天空，

忍不是是非不分，
忍不是软弱无能，
忍是德行度量大，
化解矛盾无伤疤。

治

依法治国是治人，
以德治国是治心。
法德兼治服人心，
社会安定气象新。

法官办事为人民，
名利情欲要戒心。
执法公正得人心，
一身正气受人敬。



让智能手机走进中老年群体

自2008年3G网络覆盖中国以后，越来越广泛地被大家所接受，移动网络高速发展，智能手机因此也变得炙手可热。外出探亲访友、坐地铁、等公交，或者是休闲时光，拿着一部智能手机，随时随地都可以与外界保持联系，查新闻、听戏曲、看电影、查找公交路线、聊天、定位等都非常方便。

毋庸置疑，智能手机的革命已经悄然兴起。同时，这股风潮还席卷了中老年用户群，资料显示，我国40岁以上人群有8.5%的人拥有智能手机。

浙江老年报与中国联通浙江省分公司以“尊老、爱老、助老”为服务宗旨，组建浙江省老年人虚拟网（“欢乐时光”虚拟网），并通过智能手机与平板电脑，让浙江老年人更好地享受到信息化服务，赶上飞速奔驰的时代列车。

“欢乐时光”虚拟网的口号是——“联通3G，聚集浙江百万老人”。

为了更好地为老年人服务，联通公司为此推出了套餐优惠政策：

第一，联通的3G套餐资费半价优惠（这是有史以来浙江省联通公司对团体推广最大的优惠政策了），即

46元B套餐，现每月只收23元；

66元B套餐，现每月只收33元；
96元B套餐，现每月只收48元。

第二，每个套餐免费叠加100条全网短信。

第三，为方便老年团体成员之间的相互联系，用户每个月免费享受省内2000分钟的虚拟网通话。

第四，新入网用户，0预存送60元话费。

浙江大学离退休工作处积极响应浙江老年报、浙江省联通公司推广“欢乐时光”虚拟网的号召，为每位退休老师都配上了一张“欢乐时光”虚拟网号码。虽然老同志退休了，与社会接触也少了，了解新事物的机会也随之减少了，但“欢乐时光”作为老同志了解新动态、接触新事物的一个窗口，它让离退休老同志与时俱进，永不掉队。它在帮助老年人方便日常生活、提高生活品质的同时，也拉近了他们同年轻人的距离。

期待更多的中老年人以更大的热情加入“欢乐时光”虚拟网，成为拥有智能手机的时尚达人。

老年朋友如果需要了解更详细的信息，欢迎拨打“欢乐时光”服务热线：15657175200、15869020698、13588150874进行咨询。

爬梯机

近年来，老式小区如何解决年老体弱者的上下楼问题，已成为老年朋友的热点话题，原因是很多老式小区的多层住宅没有电梯，给不少老年居民生活带来了不便。近日，在首届浙江国际老龄产业博览会上展示了一款由杭州临安庄盛工贸有限公司新近开发生产的产品——爬梯机。此款爬梯机是目前世界上设计最先进的爬梯产品之一，具有其他爬梯产品无法媲美的优点，是行动不便的老年人和残疾人士的理想之选。

该款爬梯机外观设计采用轿车曲线设计，款式经典，简单大方，体积小、易拆装、便于携带，可放置于一般家用轿车后备箱内。安全系数高，爬梯过程稳当，不会出现摇晃现象，乘坐者会感觉舒适和踏实。操作轻松、简单，操作者一般学一次就能掌握基本操作方法。



图为浙江大学离退休工作处的同志在察看爬梯机的功能

爬梯机的最大承重力为130公斤，普通规格轮椅都可使用此款爬梯机爬楼梯。

它的主要功能：将轮椅放置在爬梯机上面，协助轮椅上下楼梯，履带式爬梯，操作简单，适用于室内外各类楼梯、台阶等，履带表面光滑柔软且耐磨，不会使阶梯表面产生磨损。

此款爬梯机属充电式，每次用完后充电8~10小时，可爬楼梯30层以上，节能环保，若在楼梯上爬梯机因蓄电池的电能用完而停止时，可通过摇手柄手摇充电，使之重新爬行。

除爬梯机外，还有一款特种轮椅，专门为胸腔、颈椎或脊椎病患者设计，可根据患者的不同需求对轮椅的背部及头部进行不同角度的调节，以使患者感到舒适。腿部的伸展功能，为腿部骨折患者提供了方便。



这是两幅反映建设者的人文佳作。

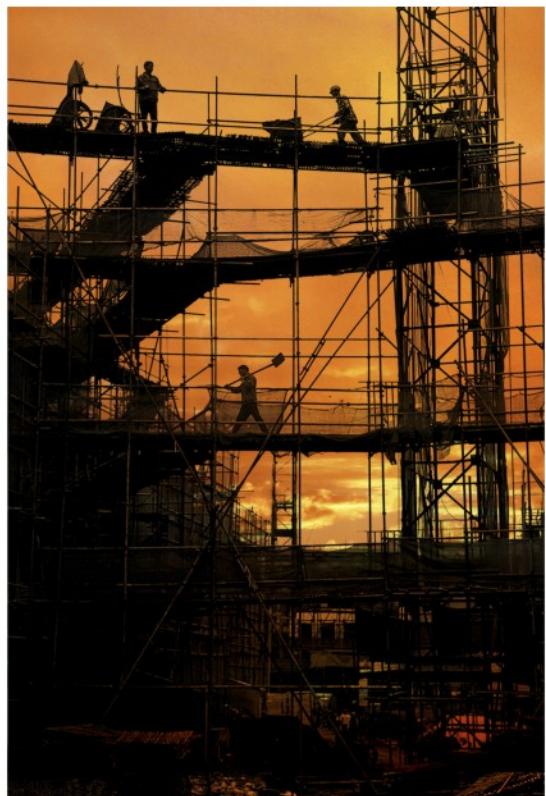
《建设者》：背景是刚完成的劳动成果——一道粉刷过的墙面，前景是一群快乐的建设者。尽管他们的身上沾满了点点白灰，但他们的脸上笑开了花。通过劳动，他们得到了幸福……

作品构图简洁，画面欢快，地上的水桶、热水瓶等锅、碗、瓢、勺和涂料桶等镜头元素交代了建设者们工作、生活的痕迹。画面中人物表情、肢体语言生动、自然；红色的热水瓶、橘黄色的安全帽在大面积白色的基调上，简而不俗，大大丰富了画面上的色彩。

整幅作品人物视觉冲击力强，给人以一种积极向上、欢快愉悦的氛围，很好地诠释了《建设者》这幅作品的主题。

《晨曲》：作品采用剪影的拍摄手法，表现了工地上劳动者的身影。运用线条，勾勒出脚手架的轮廓，三位人物既点缀了画面，使画面不至于呆板，又丰富了画面的内容。背景朝霞的暖色调又很好地烘托了工地早晨忙碌的主题。

作品的曝光也掌握得比较到位，暗部细节还基本可见，是一幅不错的剪影作品。



晨曲

方旭升 摄



建设者

尹立钢 摄