

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 年增刊第二期

环球老来乐

六十四年前的一次支委会
一生学习 乐在其中——写在封政同志《学而摘》1-4册成书后
华家池“景点”杂谈

欧洲旅行记游诗

浙江大学举行建校115周年庆祝大会



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



作者：陈碧华

人生的感悟

文/老少

人的一生是短暂的，弹指一挥间。

人的一生是快乐的，但是也有太多的无奈，因为生活是酸、甜、苦、辣的调和物。

人的一生是追求平衡的过程：动静的平衡、环境的平衡、心理的平衡。

人的一生是由许许多多细节叠加而成的。或许你会因为错过了一个微小的机遇，而错失了事业的成功或财富的积累，或许当时某个看似微不足道的细节失误，导致自己遗憾一辈子。但是历史不可能改写，过去的一切都已灰飞烟灭，就让它去吧。然而过去也是一种记忆与回味，适当反思是很有价值的。

前不久，一群阔别四十多年的大学同学相聚于母校老校区，看着这熟悉又陌生的校园抚今追昔。当年青春阳光的激情岁月，当年淘汰率很高的学习压力，当年饥不择食的生活环境，当年下乡、下厂、下部队的高强度、长时间的艰苦经历，当年浓浓的师生感情……历历在目，令人浮想联翩。

当年，我们相聚于一个温馨的集

体，本就是一种缘分、一种情分。而四十多年的分离、疏远又是无奈的。人要分离，但情却难舍。这段师生情、同学情始终让我们魂牵梦萦，难以割舍、难以忘却，直至今天仍值得你我他的回味。

人生如白驹过隙，弹指近七十。今天，我们都已是两鬓斑白的爷爷奶奶，相聚在母校，重温起四十多年前那点点滴滴的逸闻趣事。回味当年我们激动，我们快乐，开心至极，有如重返青春时代，享受着年轻时的浪漫，让我们充满了活力。

相聚是短暂的，但友情是纯真而长久的，而且这种情感必将得以升华。在分别的瞬间，相互微笑，让我们笑对自己过去的艰辛与重重压力中的挣扎，笑对自己一生的无怨无悔与善良正直，笑对自己今后的晚年生活；互致祝福，祝福大家童心未泯、青春永驻、生活平静、幸福健康，因为青春的心境、平静的心态才是生命中一道不变的风景，健康才是生命存在的基础。



2012年增刊第二期
8月28日出版
封面摄影：孙家鸣

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 浙江新华数码印务有限公司
定 价 人民币8元

合作伙伴

乐龄网 退休与准退休人群的网上乐园
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 人生的感悟

聚焦

04 工作动态

04 浙江大学举行建校115周年庆祝大会等十一则

16 创先争优

16 浙江大学离退休党工委荣获“求是创新先锋•先进基层党组织标兵”等两则

17 交流研讨

17 浅析离退休职工的服务工作等五则

30 文体风采

30 欢乐歌唱 幸福歌唱——记浙江大学2012年老年合唱交流演唱会等五则

情感

33 往事悠悠

33 六十四年前的一次支委会

34 人文关怀

34 尊崇先贤 期盼春天——安贤“清明祭”文化祭祀



目录

Contents



娱乐

62 开心一刻

62 七色幽默七则



养生

36 名人养生

36 菲律宾前总统拉莫斯餐桌谈养生等六则

41 心理保健

41 隔代教养老人易产生“孙辈依赖症”等四则

44 科学养生

44 防治老年痴呆=多用脑+重护理+勤检查等三则

47 中医宝库

47 突然胃疼，捏捏小腿等七则

53 运动养生

53 搓鼻揉耳防流感等六则

休闲

56 闲庭雅趣

56 华池“景点”杂谈等五则

61 行游天下

61 欧洲旅行记游诗

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 裴黄富
蔡永红 潘 政

· 本刊文章未经编辑部许可请勿转载

浙江大学举行建校115周年庆祝大会

百年求是绵延，四方校友咸集。2012年5月21日晚，浙江大学在紫金港校区小剧场隆重集会，庆祝建校115周年。来自海内外校友、西迁办学地的文艺工作者，和浙大在校师生一起联袂献演“求是长歌”，演绎115年来，一代代浙大人以天下为己任，以真理为皈依，以创新为驱动力，将振兴中华的赤子情怀融入建设世界一流大学宏伟事业中的辉煌乐章。浙江大学党委书记金德水主持庆祝大会，校长杨卫致辞。

金德水代表学校向前来参加庆典的各位校友、各位领导、各位来宾表示热烈的欢迎，向长期以来一直关心、支持浙江大学建设发展的社会各界表示衷心的感谢，向全校师生员工和海内外校友致以诚挚的问候。他指出，在浙江大学加快推进创建世界一流大学步伐的关键时刻，我们迎来了学校的115周年华诞。这是全体浙大师生员工和海内外校友的共同节日。薪火传承百十五，而今迈步从头越。115年，是一部厚重的历史，我们为浙江大学在一个多世纪中取得的巨大成就而自豪；115岁，对一所大学而言，却还是风华正茂的少年，浙江大学前进的道路还很长，面临的任务还非常艰巨。我们相信，有各级领导的关心支持，有广大校友的赤子之心，有全校师生员工的不懈奋斗，浙江大学在新的百年征程中一定会创造出更大的辉煌。

杨卫在题为“求是为基创新为魂”的致辞中指出，作为中国高等教育百年的重要参与者和见证者，浙江大学跨越三个世纪的发展历程，交织着中华文明的曲折和奋进，承载着中国知识精英的学术理想和社会责任，走出了一条自立自强、独具特色的发展道路。与浙江大学不平凡的办学历程相辉映的是在长期锤炼中形成的求是创新精神，已经成为团结凝聚海内外浙大人的共同价值追求，成为浙江大学发展一以贯之的办学特色。115年来，求是创

新精神深深融入了浙大人追求卓越的育人实践中、科学报国的不懈奋斗中、奉献社会的历史使命中、开拓进取的改革探索中。他强调，在当今这样一个急剧变化的时代、创新引领的时代、人才主导的时代、战略制胜的时代，浙江大学将始终是求是精神的港湾，将始终是创新精神的摇篮。作为承载着百年光荣与梦想的浙江大学，必须自觉地肩负时代赋予的崇高使命，自觉地根植于华夏文明沃土，以更加坚定的理想信念、更加博大的人文关怀、更加执着的科学精神、更加开放的国际视野加快提高质量和声誉，更加主动地引领社会进步和人类文明，为中华民族的伟大复兴作出更大贡献。

著名的河口海岸学家、华东师范大学河口海岸研究院名誉院长陈吉余院士，全国三八红旗手、浙医妇院院长黄荷凤，浙大学生会主席苏健分别代表校友、教师和学生发言。92岁高龄的陈吉余院士深情地讲述了自己和母校的殷殷之情。他说，1941年我有幸进入浙江大学，受了12年求是精神的熏陶。1952年院系调整，我离开抚育我求是精神的母校，调到上海新成立的华东师范大学，流连之心使我久久不愿摘去浙江大学的校徽。从离开母校到现在已整整60年了，在我实践的过程中，总会遇到一些需要争论、需要克服困难的问题，遇到这样的问题，求是之道，一以贯之，一生所行就是这样走下来的。黄荷凤回顾了自己在浙大的求学经历和工作心得。她说，作为一名曾经的浙大学子和今日的浙大教师，深深地感到：是浙江大学为他们每个人提供了尽全力去追求和进步的机会。苏健代表所有求是学子作出庄严承诺：一定不忘母校之恩，不负“求是”之名，努力成为德智体全面发展、具有国际视野的拔尖创新人才和未来领导者，为中华民族伟大复兴作出当代浙大学子的新贡献。

在一曲悠扬、明快、节奏感分明的器乐合奏

《龙腾虎跃》中，《求是长歌》文艺晚会拉开了序幕。晚会共分《悠悠求是情》《青春求是舞》和《辉煌求是路》三个篇章。来自意大利、俄罗斯、比利时、加拿大和法国等国的海外校友共同演唱了他们自己作词作曲的《校友之歌》，深情表达了他们对母校的赤子之情：“我们相聚求是校园，留下青春笑脸；我们相别西子湖畔，诉不尽万语千言……”

来自西迁办学地贵州湄潭的四位主持人以诗朗诵《湄江水·西迁情》，缓缓地道出了浙大与第二

故乡湄潭的情缘：“留待他日寻旧梦，随百鸟到湄潭……”

文琴舞蹈团的同学们带来了他们新近创作的蒙古舞《心中的图腾》，展现了当代浙大学子喷薄而出的青春活力。一群来自墨西哥的留学生，身着红、绿、黄三色民族服装，盛情表演了一段热情澎湃、激情四射的《墨西哥舞》，为他们共同的母校庆生……

(文/雷成 高楚清 摄影/卢绍庆)



《路甬祥教育文集》首发仪式 暨教育改革与发展思想研讨会隆重举行

值此浙江大学建校115周年之际，《路甬祥教育文集》由浙江大学出版社正式出版了。2012年6月5日上午，学校在紫金港校区隆重举行《路甬祥教育文集》首发仪式暨浙江大学教育改革与发展思想研讨会，学习领会路甬祥的教育理念，深刻认识新时期我国大学的使命和任务，推进创建世界一流大学的宏伟事业。全国人大常委会副委员长路甬祥专程回到母校出席仪式，并向师生代表赠书。浙江

省人大常委会副主任、浙江大学党委书记金德水，浙江大学发展委员会主席张浚生分别致辞，浙江大学校长杨卫主持会议。

路甬祥和杨卫、张浚生、原浙江大学校长韩祯祥共同为文集首发揭幕。

路甬祥副委员长曾经在浙大工作35年，担任浙大校长7年。路校长主持校政期间，是浙江大学百年发展史上非常重要的一个阶段。路校长坚持

解放思想、实事求是的思想路线，领导实施了在全国具有示范意义的综合改革试点，在浙江大学发展史上写下了浓墨重彩的一笔，形成了丰富、宝贵办学理念和思想。《文集》全书近40万字，收录了路校长在浙大工作期间的一些重要讲话和重要文章，以及当时部分媒体报道等，集中反映了路甬祥在浙大工作期间办

学治校的战略性思考与教育科研改革理念，内容涉及教育理念、综合改革、人才培养、科学研究、学科和师资队伍建设、工程教育和继续教育等多个方面，展示了这一时期浙江大学全面推进和深化教育改革发展所取得的成果，是一部厚重的关于高等教育改革创新的著作。路甬祥亲自参与文集的修改审订工作，将自己对母校的深厚情谊融入到字里行间。

路甬祥在讲话中感谢母校师长的教育培养，感谢母校同志们付出的辛劳，他说，教育与科技是我为之奉献一生的事业。自1959年秋跨入浙大校门后，我就受到竺可桢校长创导并持续传承弘扬的“求是”校训的熏陶。“求是”精神不仅是治学之道，也是做人处世之道，使我受益终身。正是从“求是园”开始，我树立起献身科教事业、服务国家和人民的志向，开启了我对于科技创新和人才培养的不懈追求。我有幸和同志们一起亲身参与了浙江大学改革发展的进程，共同经历了这一段难忘而有意义的日子。这只是中国教育事业全面改革发展进程的一段缩影，也仅是浙大这所百年学府永无止境的传承创新发展历史进程中的短暂一页。文集反映的不仅是求是精神的历史传承，也是学校领导班子和师生员工集体智慧的结晶。

路甬祥指出，三十余年的改革开放已取得了



举世瞩目的成就，加快转变经济发展方式，实现我国发展的战略目标，最根本的是要靠科技创新的力量，核心是人才，基础在教育。我们要深刻认识世界发展的大趋势、我国国情及面临的机遇和挑战，准确把握科技支撑和引领发展的战略重点和实现途径，改革创新人才培养、科学研究、知识技术传播转移和社会服务的体制机制和方式，培养造就德才兼备，具有求是创新精神，能够担当社会责任、引领未来发展的优秀人才，提高科学研究和社会服务的质量和水平，出思想、出人才、出成果，支撑促进产业结构升级，加快经济发展方式转变，建设创新型国家，促进我国经济由大变强的历史跨越；支持民生改善，创新社会管理，保护修复生态环境、传承发展先进文化，保障国家和公共安全，促进经济社会科学和谐持续发展；为人类知识文明作出重要贡献。这也正是浙大学子始终坚持、为之奉献和追求的目标。

金德水在致辞中指出，路甬祥校长是浙江大学发展史上的重要领路人之一，为学校迅速崛起奠定了坚实的工作基础。虽然他调离浙大担任了重要领导职务，但多年来依然牵挂学校的建设和发展，始终是浙大师生心目中的路校长，深受大家信赖和敬重。路校长远大的战略视野、先进的教育理念、清晰的改革思路为我们留下了许多重要的办学成果，至今仍在深刻影响着浙江大学的改革发展方向。金德水强调，浙江大学正处在大力提高办学质量，加快建设世界一流大

学的攻坚期。我们一定要以重温路校长教育理念为动力，站在时代前沿，把握发展机遇，以求是为基，以创新为魂，不断提高人才培养质量、协同创新能力、队伍建设水平和开放办学层次，力争为民族复兴伟业作出当代浙大人应有的贡献。

杨卫在主持仪式时说，在全校师生正奋力朝着建设世界一流大学目标迈进的形势下，学习路校长的教育理念，重温老校长的谆谆教诲，显得尤为迫切和重要。路校长教育理念的核心，就是建一流大学，育一流人才；路校长教育理念的精髓，就是以人为本；路校长教育理念的鲜明特色，就是改革创新。我们要深入学习路校长对党的教育事业和浙江大学发展的强烈使命感和高度的责任感，深入学习路校长育人为本的办学理念，深入学习路校长与时俱进的改革精神。杨卫强调，全校各级各部门要认真组织师生员工学习《文集》，要把学习的收获运用到教学、科研、管理、服务等各项工作中去，化作推动发展的强大思想动力。

浙大出版社总编徐有智介绍了《文集》编辑出

版情况。为了做好《文集》编辑出版工作，学校成立了由校领导和相关人员参与的编辑组，负责资料搜集和文集编辑整理工作。

研讨会上，原浙江大学党委副书记、浙江中医药大学原党委书记张乃大，浙江大学发展委员会副主席卜凡孝，浙江大学原保卫处处长、中国计量学院副校长冯时林，浙江大学本科生院常务副院长陈劲，浙江大学管理学院教授马庆国，浙江大学化工系教授李伯耿，浙江大学研究生会主席夏江汉等先后发言，畅谈学习路校长教育理念的体会。

当年与路校长在一个班子共事过的老领导原浙江大学副校长吴平东、顾伟康，党委副书记朱深潮、郑元耀，浙江大学发展委员会副主席郑造桓、黄书孟、程家安、陈子辰、倪明江、冯培恩、王玉芝，校党委副书记任少波和各学部、各学院（系）以及机关各部门主要负责人，教师和学生代表百余人出席会议。

（文/陆兴华 摄影/卢绍庆）

浙江大学与舟山签约共建 浙大海洋学院

2012年6月10日下午，浙江大学和舟山市政府在杭签订协议，双方将共建以海洋教学与科研为特色的浙江大学舟山校区（浙江大学海洋学院），依托舟山得天独厚的海洋区位优势和舟山群岛新区建设的有利时机，携手打造高水平海洋科教基地和海洋人才高地。浙江省委副书记、浙江省长夏宝龙，浙江省人大常委会副主任、浙江大学党委书记金德水，浙江省副省长郑继伟出席签约仪式并讲话。浙江大学校长杨卫与舟山市政府主要负责人代表双方在协议上签字。

（文/韩天高 摄影/卢绍庆）



人才优先 内涵发展

——浙江大学召开2012年人才工作会议

2012年5月4日，浙江大学在紫金港校区西部发展研究院大楼报告厅召开2012年人才工作会议，总结学校“十一五”以来人才队伍建设情况，研究部署下一阶段人才工作。党委书记金德水和校长杨卫在讲话中强调，学校加快向内涵发展模式转变，提高办学质量，提升学术声誉，建设世界一流大学的依托是人才，主体是教师。我们要深入实施人才强校战略，把人才工作列为学校工作的重中之重加以推进，将更多优秀人才团结凝聚到世界一流大学的建设上来，努力开创学校人才工作新局面。

这是浙江大学首次举办以总结和研讨人才工作为主题的全校大会。《中共浙江大学委员会浙江大学关于加强高水平人才队伍建设的若干意见》在会上下发。这是浙江大学自2009年实施“1311人才工程”以来出台的第三个人才队伍建设的重要文件。同时，“基础研究人才支持计划”“求是创新团队支持计划”“加强人才工作协同机制建设”等3个相关实施方案也在会下交由与会代表讨论。

副校长褚健和党委副书记邹晓东分别主持会议。褚健对浙江大学人才工作政策进行了重点解读与分析。信息学部主任刘旭、人文学院院长黄华新、信电系教授金仲和、化学系教授唐睿康等人先后在会上发言，从不同角度介绍了人才队伍建设方面的工作经验及对人才队伍建设的思考。会议期间，与会代表以分组交流的形式，围绕《中共浙江大学委员会浙江大学关于加强高水平人才队伍建设的若干意见》等文件精神，就如何建设一支符合“世界一流、中国特色”大学要求的高水平人才队伍、如何建立高效完善的人才工作保障体系等主题进行了研讨。

杨卫作了题为“人才优先内涵发展”的工作报告。他在报告中分析了学校人才队伍建设发展的现状和瓶颈后，提出了人才引进、青年教师培养、现有教师队伍整体提升的“三位一体”的人才工作举措。他指出，在引进人才方面，要不断提升水平、布局方向，通过引进人才拓展学脉、改善学缘，为提升整体教师队伍树立新的参照系。总体目标是，实现两个“3500”，在更高师资水平的前提下降低师生比；生命科学、国防、海洋等需优先发展的学科尽快达到临界质量；在引进高端人才指标上接近北大、清华，并实现可持续发展。在青年教师培养方面，要尽快提升青年教师水平，按照一流大学公认的助理教授看潜力、副教授看影响、教授看领导力的标准，逐步提高要求。希望他们发展个人的国际学术人脉，形成良好的学术生态和严谨学风，有条件时提出参照系的考核和激励方式。在整体提升方面，在政策激励和资源增量投入下，在今后若干年将采取三步走方略。一是完备教师岗位分类管理改革；二是对教研类岗位逐步开展分学科、全断面的国际评估；三是在增量资源前提下，在有条件的院系（或全校）实行长期聘任制的改革。

杨卫对下一阶段及近期学校人才工作进行部署。他指出，要加快完善高水平人才队伍建设政策体系，包括已经出台的《中共浙江大学委员会浙江大学关于加强高水平人才队伍建设的若干意见》和“基础研究人才支持计划”“求是创新团队支持计划”“加强人才工作协同机制建设”及尚在酝酿中的“高水平成果转化人才支持计划”，优质教学人才支持计划、多元薪酬激励模式探索等；要深入推进落实已有政策体系，包括深入推进“1311人才工程”，大力引进海内外高

水平人才，继续做好《新星计划》《交叉学习》等青年教师培养，继续提高师资队伍的国际化水平，全面实施各学院（系）教师岗位的“定编定岗”工作，建立薪酬的可持续增长机制等；要积极努力发展第二个“3500”的专职科研队伍，确立专职研究队伍战略发展目标，提升创新创业能力；要进一步推进文科人才相关政策，包括文科资深教授评聘、领军人才招聘、专职科研队伍建设、教学科研支撑队伍建设等。

金德水作总结讲话。他指出，近年来，学校抢抓国家、区域人才战略机遇，推动人才队伍建设取得了显著成效。但学校人才工作纵向比成绩大，横向比差距大，与更高标准和更高要求比更加任重道远。当前，学校、院系正处在贯彻落实第十三次党代会精神，在新起点谋划发展的关键时期，落实各项改革发展任务的关键在人才。我们要深化对“人才第一资源”的认识，更加自觉地凝心聚力建队伍、敢为事业用人才，使学校改革发展切实转变到依靠人才的科学轨道上来。

金德水强调，新时期下，要认识和把握人才发展过程中具有本质的、必然的和稳定的内在联系，以科学的人才观作指导，统筹协调好五大关系，努

力开创学校人才工作新局面。一是要统筹协调好“德”和“才”的关系。坚持以德修身、以德服众、以德领才、以德润才、德才兼备的导向，狠抓具有中国特色的一流人才队伍建设。二是要统筹协调好人才培养和引进的关系。要一手抓引进，一手抓培养，两手都要硬。要将能力而不是出身列为划分人才的标准，为本土人才和引进人才营造均等的发展机会。三是要统筹协调好高端引领与整体推进的关系。充分尊重人才成长规律，切忌急功近利，一定要把人才工作当做一项长期的系统工程抓实抓好。四是统筹协调好管理与服务的关系。充分尊重规律、尊重差异、尊重个性，使人才的专长得到最大限度的发挥。五是要统筹协调好硬环境建设和软环境建设的关系。既要重视和回应人才现实的物质诉求，也要重视文化建设情感投入对人才的激励作用。他强调，要加快建立人才工作大格局，将各项重点任务落到实处。要加强党管人才，明确发展方略。加强部门协同，增强服务保障。强化院系主体，明确目标责任。完善机制政策，抓好贯彻落实。

（文/高楚清 摄影/卢绍庆）



玉泉校区

共享自然之美 体验生活之趣

初夏的西湖，芳菲将尽，但江洋畈生态公园内，却正是山花烂漫。2012年5月24日，浙江大学玉泉校区70多位离休干部游览了这座杭州最具“野味”的公园，并参观了园内的杭帮菜博物馆，在视觉上享受了一场美食盛宴。

江洋畈生态公园是以西湖疏浚淤泥库为原形打造的杭州第一个生态公园。园内充分保留了自然生态的次生湿生林，并配植了不同色彩和富有野趣的花卉、蜜源植物，清新自然、充满了质朴野趣的气息。这些开在山谷里的花，虽然没有家花那么精致，但自然脱俗，别有一番韵味。尽管天公不作美，细雨绵绵，但老干部们早已被大自然的魅力所吸引，纷纷收起雨伞，像孩子似的在园中尽情地呼吸，享受着这番清新与乐趣。

走过曲折的长廊，老干部们进入了杭帮菜博物馆。该馆是一座集杭帮美食文化展示、体验、经营于一体的博物馆。馆内分两层展区，由专业展馆、

“钱塘厨房”、“杭州味道”和“东坡阁”四大区域组成，通过文字、实物、模型、场景等科技手段，向大家展示了杭州由古至今的餐饮文化发展史。在讲解员的详细介绍下，老干部们回顾了融合杭州人文精髓的餐饮文化历史，了解了杭州市井百态的饮食风格和创新特色。特别是馆内300道菜品

和点心的模型，惟妙惟肖，真假难分，让大家垂涎欲滴。“像！实在太像真的了！”老同志指着一碗东坡肉的模型感叹道：“看到这些‘菜’，肚子都饿了，真想坐下来尝一尝。”

活动结束后，老同志们对此次活动赞不绝口，都表示还要和子女们再去欣赏一次美丽的山花，品尝一下美味的杭帮菜。玉泉离休党总支每学期都会安排一次参观游览活动，希望这样的活动能让老干部们共享生态自然之美，体验幸福生活之趣，从而以更加积极的心态来安享晚年。

（浙江大学玉泉校区离退休办公室供稿）



的肥壮小龙虾，引得老同志们如孩子般开心地交流起钓龙虾的乐趣。

随后，老干部们又参观了杭帮菜博物馆。杭帮菜博物馆紧邻江洋畈生态公园，博物馆建筑面积约13000平方米，馆内设展馆区、体验区和经营区。建筑以南宋风格为主基调，突出杭州园林特色。博物馆展出的杭帮菜肴模型逼真、菜式丰富，有龙井虾仁、干炸响铃等杭州特色菜肴，也有清宫廷盛宴满汉全席，看得游人垂涎欲滴，赞不绝口。

除了组织老干部春游江洋畈生态园外，西溪

校区离退休办公室在近期组织了多次退休老同志春游活动，包括安徽搁船涧一日游、德清下渚湖一日游、江苏南通一日游等。为满足老同志们的需要，春游活动一直持续到5月下旬。西溪离退休办公室全体工作人员表示，组织一系列的春游活动，让老同志能够多亲近大自然，拥有良好的心情，也加强了老同志之间的交流，增进了相互间的感情和身心健康，有利于办公室更好地开展为老服务工作。

（浙江大学西溪校区离退休办公室供稿）



西溪校区

春游赏江洋美景 踏春品杭帮美食

四月草长莺飞，花红柳绿，正是一年踏春好时节。2012年4月24日，浙江大学西溪校区离退休办公室组织离休干部前往杭州市江洋畈生态公园春游，让老干部们领略了杭城的盎然春意。

一大早，离休干部们便在办公室工作人员的安排下乘车前往江洋畈生态公园，尽管天公不作美，

春雨淅沥，但挡不住老干部们拥抱春天的热情，一路上欢歌笑语不断。

达到目的地后，老干部们首先参观了江洋畈生态园。那里已经成为拥有湿生林、浅水沼泽、湖泊池塘等多层次的湿地景观。得天独厚的环境使得园内生机勃勃，既有悠然自得的野鸭，也有贼头贼脑

华家池校区

踏青下基层，春游看变化

4月的江南，春暖花开，到处生机勃勃。在这美丽的时节，浙江大学华家池校区离退休办公室根据浙江省委老干部局关于组织老同志“走基层、看变化、促发展”的精神，分两批组织170余

位老同志前往江苏南通，参加踏青春游和参观学习活动。

江苏南通位于长江入海口的北岸，是最早用先进理念规划建设的城市之一，享有“中国近代

第一城”的美誉。

清晨，满载退休老同志的喜悦和兴奋的大客车徐徐从华家池校区出发，欢快地行驶在通往江苏南通的高速公路上。车内老友重逢，欢声笑语。车窗外：碧绿的麦田、金灿灿的油菜花、粉嘟嘟的桃花和远处掠过的幢幢漂亮民居，宛如一幅色彩绚丽的田园油画，让人有“人在画中，画随人动”的美妙感觉。

中午时分，车子到达了世界第一斜拉锁大桥——苏通大桥。该桥于2008年6月建成通车，是世界最大跨径斜拉桥，横跨南通与苏州两市，全长32.4公里，雄伟的身姿成为横跨在长江之上的又一道亮丽风景。它的建成是我国由“桥梁建设大国”向“桥梁建设强国”转变的标志性建筑。老同志们来到观景台，远眺气势磅礴的大桥，并参观了桥梁博物馆，了解了大桥的设计和建设的全过程，不由得为我国桥梁史上的新创举而感慨。

下午，老同志们来到了南通著名的狼山风景区。狼山风景区共有五座山，最高的山海拔仅100米，但狼山却位居佛教八小名山之首，俗话说得好，山不在高，有仙则名。登临狼山，俯瞰长江，江水滔滔，巨桥横跨，远处江面上帆船点点，不由得让人感叹大自然的造化。

第二天上午老同志们来到安惠国际科技生物有限公司，参观了世界最大的中华灵芝馆，观看了灵芝的栽培、提取和加工等一系列过程，大家看到了高科技为人类健康发挥的重要作用，最后听取了有关专家的保健讲座。中饭后，老同志们返杭。

通过踏青春游和参观学习，广大老同志愉悦了心情，开阔了视野，增长了知识，更感受到了祖国日新月异的变化和强大。

(浙江大学华家池校区离退休办公室供稿)

相聚茅家埠

品茶看新景

2012年5月10日上午，风和日丽，气候宜人。浙江大学华家池校区离退休办组织20多位老干部兴致勃勃地前往茅家埠踏青游览。

“茅家埠”之名，源于明清时期村口埠头布满茅草、野趣横生而得名，经过历年建设，现已成为远近闻名的休闲养生的好去处。

老同志一到茅家埠，只见四周杨柳低垂，芦苇摇曳，绿茵丛中散布着幢幢充满民俗风情的楼房，眼前不由一亮，心情大为舒畅。接着，在一家环境幽雅的茶室，老同志坐下品茶交流。品着清香的龙井新茶，老同志们畅谈人生，畅谈改革

开放和祖国的发展变化，对党和国家未来充满无限希望。在喝茶间隙，老同志还漫步茅家埠“乡间小路”，只见两边“荒芦”丛生，滩涂卵石杂陈，由硬木排支撑的栈道直通芦荡深处，芦苇之中，野鸭戏水，候鸟低飞，好一幅乡野情趣图。面对此景，老同志深情地朗诵起毛主席的著名词句：“踏遍青山人未老，风景这边独好！”

通过这次到茅家埠品茶、游览，老同志身心愉悦，并感受到杭州这座美丽城市的巨大变化，纷纷表示以后要多去看看周边美景。

湖滨校区

喜看杭城新变化

2012年4月9日上午，在春暖花开的时节，浙江大学湖滨校区离退休办公室组织离休干部参观杭帮菜博物馆和江洋畈生态公园。根据浙老干[2012]9号文件，湖滨校区离退休办公室积极响应并开展离退休干部“走基层、看变化、促发展”活动。老红军王德友、郑子雄以及93岁高龄的曹雅素等老干部参加了本次活动。

老干部们首先参观了杭帮菜博物馆。杭帮菜博物馆建筑面积约13000平方米，坐落在南宋皇城大遗址旁的江洋畈原生态公园，建筑以南宋风格为主基调，突出杭州园林特色。南临钱塘江，北傍莲花峰，西连虎跑，东靠玉皇山、八卦田。博物馆毗邻西湖，与钱塘江风景串连成片，周边空气清新，人称天然氧吧。

之后，老干部们又兴致勃勃地来到江洋畈生态公园。江洋畈生态公园位于玉皇山南麓，原是钱王山、大慈山之间的山间谷地。前身是西湖淤泥疏浚的堆积场，堆晒了6年，在西湖淤泥里沉睡了数百年的水生、陆生植物种子纷纷发芽，江洋畈变成了以垂柳、湿生植物为主的次生湿地。这些丰富的生态环境条件还为鸟类、鱼类、水禽、两栖类等野生动物提供觅食、栖息的环境。目前，江洋畈生态公园已拥有湿生林、浅水沼泽、湖泊池塘等多层次的湿地景观。

活动中，老干部们相互嘘寒问暖，回忆往昔，为近年来杭州生态环境的发展变化而感慨，尽情享受着大自然的山水与清新的空气。

(浙江大学湖滨校区离退休办公室供稿)



人与自然 和谐共生

浙大机关党委组织退休党支部游中国美院象山校区和浙大之江校区记

4月的杭城，春意盎然，风和日丽。4月17日，学校机关党委组织12个退休党支部委员近40人，参观游览了中国美术学院象山校区和浙大之江校区。

大家早就听说中国美院象山校区的建筑很独特、很美观，最近，她的设计者王澍教授还获得了“2012年度普立兹克建筑奖”，该奖项相当于建筑界的诺贝尔奖，这也是中国人首次获得该奖项，很不简单也很不容易。但这里多数老同志之前并没有去过，大家也都期待去感受她的风采。

9点15分，汽车按时从玉泉校区出发。车上，老同志们谈笑风生，时不时会指着窗外的某个建筑物或者街道，相互说起几年前的样子以及现在变成什么样，边说边感叹：“杭州在发展速度这么快的情况下还绿化得这么好，真是难得。”

上午10时许，一行人到达了第一站：中国美院象山校区。

暮春时节的象山校区，那葱葱郁郁的绿像热情又顽皮的孩子，还没等大家下车就欢快地扑了过来。与它们相伴而迎的是校门口一幅祝贺王澍教授获得“2012年度普立兹克建筑奖”的巨大喷绘。

象山校区的有关领导热情接待了老同志们，并介绍了有关象山校区的建设发展历史和建筑布局、建筑风格等基本概况。品着美院自己种植和制作的茶叶，在12层的会议室俯瞰象山校区：可以看到碧水绕翠山，一条廊桥从楼的一端横跨水面连接一座小山林，师生们可以通过廊桥到小山林散步、锻炼或看书、写生等。还可以看到校园里“青瓦白墙竹凉棚”的建筑群绕水而建。这大概就是所谓“人与自然和谐共生”的境界吧。

听完介绍，我们还参观了一个从德国引进的艺术展览馆。

大家漫步校园，可以看到阳光打在池水面上，将浪花排成了细细密密的金子，扑闪着将光亮倒映在岸边的树木上，一群

白鹅悠闲地在水里游来游去，还不时与岸上的行人打招呼。这种惬意的氛围让有的老同志情不自禁地哼起了小曲儿，真有点流连忘返的感觉。

直到中午12点，大家才依依不舍地乘车从如诗如画的象山校区离开，前往这次活动的第二站：之江校区。这里原来是一所教会大学：之江大学的旧址。这里，校园环境优越，树木茂密，都有着100多年的树龄。这里的建筑都是早期按照美国教会设计理念设计的西式建筑风格建造的，有着重要的保护价值和使用价值。多数老同志对这里并不陌生。一些人还曾在这里学习生活过，对这里有着很深的感情。2006年这里被国务院认定并公布为全国重点文物保护单位。

车在校区门口停下，大家踏着布满青苔色彩的山坡路前行，仰望着遮天蔽日的大树，四下打量着这些具有西式风格的教学楼，渐渐嗅到了空气中百年的历史韵味和书卷气息。一树一木、亭台楼阁从不作声，只是默默看着，但这一看却看了近百年，将世间的沧桑、人事的变迁都尽收眼底，然后用一种深沉包容的态度继续观望着人来人往。

大家意犹未尽，都快到下午1点了，才在之江招待所用了午餐。

(浙江大学机关党委供稿)



游千年古镇 品水乡文化

浙大继续教育学院组织离退休教职工春游

为丰富广大离退休教职工生活，加强离退休教职工沟通联系，在学院的精心组织下，在学院副院长郭常平的带领下，浙大继续教育学院离退休教职工一行五十余人于5月10日赴绍兴参观了安昌古镇和柯岩古镇。

虽时过立夏，但天气宜人。离退休教职工们在车上开心地聊着家常，短短一个半小时，便到达了绍兴安昌古镇。这是一个具有千年历史的水乡古镇，更是绍兴师爷的荟萃之地，明清老街依河而建，传统的店铺作坊，姿态各异的拱桥、石梁、古老凝重的石门以及幽深僻静的弄堂，使安昌素有“碧水贯街千万居，彩虹跨河十七桥”的美誉。在导游的带领下，大家参观了安昌古镇的穗康钱庄、绍兴师爷馆等。走在古镇数里长的依河古街市，古色古香的店铺、民居，别具特色的作坊、错落有致的翻轩骑楼、曲折幽深的石板小巷、古老小巧的小石桥，一切都是那么古朴自然，大家饶有兴趣地详细了解了“绍兴师爷”这个中国封建社会晚期历史上特殊的社会群体、特殊的政治文化现象及其在安昌的深厚根基，并深刻体会了这种浓郁的江南古镇水乡历史文化。

下午的气温渐升，在即将开启下午柯岩古镇之旅前，郭常平副院长及全体工作人员关切地询问起老同志们的身体情况，大家相互关心，结伴而行，心里多了几分温暖。下车后，大家到达柯岩古镇之旅第一站——柯岩，走过曲径，映入眼帘的是石佛景点和云骨景点，石佛景点曾是三国时期的一处采石场，经历代能工巧匠的不断开凿，鬼斧神工般地造就了姿态各异的石宕、石洞和石壁。千百年来，随着宗教的介入，文人名流的渲染及后人的开发，现已形成天工大佛、炉柱晴烟、七星岩、八卦台、文昌阁、蚕花洞、莲花听音等景观。而云骨景点更是自有一种奇异和惊险，巅若戴笠，足似立锥，上丰下削，看似头重脚轻，却已在风雨中屹立了一千多个春秋，更为

称奇的是岩顶居然还有一枝古柏，葱茏苍翠，虬枝横斜，据考证，树龄已逾千载，有“石魂”之称。在不断的感叹声中，大家已三两成群地走过大禹像、古今名仕苑，轻踏越女玉带桥、古纤道……途中大家相互搀扶，说说笑笑，高兴之情难以言表，再加上导游一路上轻松诙谐的介绍，使得两个半小时的路程转瞬而过。

鉴湖是我们参观柯岩古镇之旅的第二站。鉴湖乃历史名湖，建湖1800多年来，其美丽而独有的湖光山色，可谓尽享风流。唐代诗圣李白云：镜湖水如月，耶溪女似雪。清代齐召南诗赞：白玉长堤路，乌篷小画船。山水间，大家在岩湖互衬中体会到了一种身心的放松。接下来是参观柯岩古镇的第三站——鲁镇。鲁镇是再现型文化主题景区，是根据鲁迅作品中多次出现的“鲁镇”这个典型环境，将《阿Q正传》《祝福》《狂人日记》等鲁迅作品和绍兴的传统文化相结合的建筑作品，可以说，鲁镇融汇了旧时绍兴水乡的民俗风情、建筑风韵、自然景致，是百年前绍兴水乡的一个缩影。在参观过程中，大家再次回味了鲁迅的著名作品，也深刻体会了越文化的深厚底蕴。看了那么多绍兴的历史文化景点，同时也看到了绍兴的发展新面貌，大家对绍兴的认识和留恋也增加了许多，离退休老同志中不乏有祖籍绍兴的老领导，他们非常高兴地在“我是绍兴人”景点前留影纪念……此次参观活动也就此画上了圆满的句号。

本次活动使离退休教职工在大自然中感受到了春天的气息，领略了亲近和谐、回归自然之美。在开阔眼界的同时，更增进了彼此的感情。活动结束时，老同志们纷纷表示，在今后的生活中将保持积极乐观向上的精神面貌，使退休生活更加丰富多彩！

(浙江大学继续教育学院供稿) 乐

浙江大学离休党工委荣获 “求是创新先锋·先进基层党组织标兵”

2012年6月29日上午，浙江大学召开了“浙江大学庆祝中国共产党成立91周年大会”，学校表彰了在深入开展创先争优活动中涌现的先进典型，授予外国语文化与国际交流学院第三教工党支部等30个基层党组织“求是创新先锋·先进基层党组织标兵”称号，授予王小潮等60位同志“求是创新先锋·优秀共产党员标兵”称号，授予人文学院机关党支部等36个基层党组织“求是创新先锋·先进基层党组织”称号，授予裘晓翔等74位同志“求是创新先锋·优秀共产党员”称号。

离休党工委荣获“求是创新先锋·先进基层党组织标兵”称号，离休党工委书记、离退休工作处处长林荣堂同志荣获“求是创新先锋·优秀共产党员”称号。

学校党委希望受表彰的先进基层党组织、优秀共产党员珍惜荣誉，再接再厉，把组织的肯定作为新的起点和动力，在基层组织建设年等活动

中再立新功，为推进学校科学发展、促进校园和谐稳定作出新的更大的贡献。

学校党委号召全校各级党组织和全体共产党员以受表彰的先进基层党组织、优秀共产党员为榜样，进一步掀起学先进、赶先进、当先进的热潮，努力推进创先争优常态化长效化，以更加昂扬的姿态努力开创学校党建工作新局面，以更加坚定的步伐推进世界一流大学建设进程！



浙江大学离退休工作处获校机关 “双创”项目2011年鼓励奖和2012年立项

2012年6月27日下午，浙江大学机关深化作风建设工作领导小组在紫金港校区蒙民伟楼223会议室召开机关党支部工作会议。

会议表彰了机关院级“求是创新先锋”；总结表彰了2010~2011年机关“创新创优”项目（优秀奖7项、鼓励奖8项、组织奖5个）；宣布了2012年机关“创新创优”项目立项名单（27项）；通报了机关第一批“五好”党支部验收情况；社科院党支部、纪委办（监察处）党支部介绍了创建“五好”

党支部的先进经验；宣传部、人事处介绍了“双创”项目的优秀成果。学校党委副书记邹晓东、任少波出席会议并讲话。

离退休工作处《建立学校退休教人员电子邮箱和手机信息平台》项目获2010~2011年机关“双创”项目鼓励奖。《加强与浙大社区共建孤寡、“空巢”老人服务平台》获2012年机关“双创”项目第一批立项。

浅析离退休职工的服务工作

文/俞文胜

摘要：截至2011年底，全国60岁以上老年人口达到1.85亿，占全国总人口的13.7%。《社会养老服务体系建设规划（2011~2015年）》也指出，我国社会养老服务体系建设还处于起步阶段，还存在与新形势、新任务、新需求不相适应的问题。保证老年队伍稳定团结是国家政治稳定的重要基础。本文结合当前形势，浅谈离退休职工的服务工作，希望不久真正实现老有所乐、家庭和睦及社会安定。

关键词：离退休；职工；服务工作

2012年在全国老龄工作会议上指出，截至2011年底，全国60岁以上老年人口达到1.85亿，占全国总人口的13.7%。表明我国社会老龄化越来越严重，离退休职工的服务工作也逐渐演变成当前社会存在的一项复杂群众工作，摆在相关管理人员面前的一项重要课题。在党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建和谐社会若干重大问题的决定》提出“发展老龄事业，开展多种形式的老龄服务”，这一决定指出提高老年人生活水平，促使老年群体和谐及老龄健康事业发展，这是当前急需解决的问题。

一、做好离退休服务工作的重要意义

党的十七大明确提出“全面做好离退休干部工作”，表明离退休服务工作是我们党干部工作的重要部分，离退休职工是企业永恒的财富，一支不可或缺的队伍与力量。我国自古就有深厚的“孝道”文化，尊重与爱护离退休人员，是我们对党和国家历史的尊重，这关系到国家的长治久安，也是企业能够稳定可持续发展的重要保障。他们历经沧桑、

奋力拼搏、为社会主义事业的建设抛头颅洒热血，在改革开放过程中，更是维护改革、稳定大局，为中国走向世界奠定了坚实的基础。离退休服务工作人员必须对此有一个正确的认识，这样才能够真正有效地服务好离退休职工，做好新时期离退休职工的服务工作。

尊老爱老是中华民族优良的传统美德，切实做好离退休职工服务工作，这不但是对中国传统美德的传承，也是弘扬



社会主义精神文明建设的重要法宝。从家的概念说，尊老爱老，整个家庭就非常具有凝聚力；而相对于一个民族、一个国家、一个企业来说，关心离退休职工，那么这个国家和民族才能够稳定和谐，企业也才能够发展壮大。

全面做好离退休职工的服务管理工作，有利于家庭的温馨和睦，有利于民族的安定团结，有利于国家的繁荣昌盛。这不但能够使离退休人员安度晚年，也能够推动大部分在职人员积极工作。让广大离退休职工“老有所依、老有所养、老有所医、老有所乐”，让时代见证我们的辉煌。因此，新时期以及今后，全面做好离退休职工的服务工作，提升管理服务水平，具有十分重要的历史意义和现实意义。

二、离退休职工管理服务中存在的问题

1. 家庭空巢现象严重

离退休职工的子女大多已经就业，并且已经建立了自己的小家庭，这样就造成家庭的空巢现象。另外，还有一部分人员的配偶已经去世，即便子女能够在一定程度上照顾老人，但是由于受子女自身的工作及居住因素影响，客观上就形成老人独自居住的现状。目前，我国一系列的社会保障制度还不太完善，加上城乡二元结构还没有彻底改变，怎样解决我国一亿多老年群体的种种困难，是对我国前所未有的考验。据有关数据显示，当前我国城乡空巢家庭超过50%，部分大中城市达到70%；农村留守老人约4000万。表明家庭照料功能逐渐弱化，老年人照料问题日益突出。

2. “双高峰期”爆发大危机

伴随着离退休制度及程序的逐渐完善，之前国家所实行的“提前退休、内部退养”等政策逐渐引发新的问题，而今企业严格按照国家相关离退休政策执行，导致离退休职工的年龄结构发生了变化，大多数已经进入高年龄、高发病的“双高”期。高年龄的离退休职工大部分已经处于高发病时期，这部分人群不仅疾病缠身，且还要长期支付治疗费用，导致其家庭经济困难。随着我

国医疗卫生制度的改革，医疗费用虽然减轻了不少，但还是不能彻底解决这一问题。由于离退休职工进入高年龄及高发病时期，其大部分存在“孤独感”和“无助感”，渐渐地远离了社会群体活动，整天宅在家里，致使离退休职工忍受病痛的折磨而得不到排解。

3. 离退休职工居住不集中

离退休职工有的就居住在单位附近，这样管理就比较方便。可是，大多数人员回到了籍贯所在地，也有的去了子女所住的城市，导致离退休职工居住分散，全国各地都有，这样就给管理服务工作带来很大困难。回到边远农村的离退休职工，其生活状态极为不乐观，衣食住行都成问题，就医不便，没有收入来源。

三、做好离退休职工管理服务工作的对策

1. 加强离退休职工的思想政治教育

思想政治教育是我党优良的传统和政治优势，对离退休职工加强党的路线、方针政策、科学文化等方面的教育，使他们能够坚持正确的人生观、价值观与世界观，保持革命和与时俱进的精神。企业应始终坚持以人为本，竭力为离退休职工办实事、做好事，从政治和思想上关心老年人，给他们提供机会，努力创造条件，让他们感受到社会大家庭的温暖。

2. 打造一支高素质的管理服务队伍

离退休工作带有很强的政治色彩，离退休工作者要保持头脑清醒，熟练掌握党和国家离退休工作政策。应加强对国家相关政策及方针的学习，全心全意投入到工作中去，将离退休工作当成一种事业去做，只有这样才能够做好离退休服务的工作。努力打造一支政治思想坚定、恪尽职守、锐意进取、甘于奉献的高素质离退休工作队伍。随着社会经济的不断进步，广大离退休职工的需求提高了，精神要求也增多了，离退休工作队伍必须顺应形势发展，探索新的路径，创新工作方法，将工作做到一步到位，拒绝封闭、拒绝被动，摒弃居安心理。

3. 积极完善离退休职工服务体系

开展丰富多彩的离退休职工服务是构建新型和谐社会的一大亮点，可以体现出党对离退休职工群体为国家发展作出贡献的认同及关爱。这就要求我们工作人员在管理上突出服务意识，形式上充满活力，方式上跟上时代步伐，质量上保持高水准。首先，可以建立和完善离退休职工活动场所，如固定社区活动室、城市老年活动广场等；其次，可以按照就近原则，开展各种各样的活动，定期组织文化活动；然后，积极开展集体性活动，促进老年人人际交往，消除他们的孤独感；最后，有效保障人员的合法权益不受侵犯，努力提高离退休职工的法律意识，防止其合法权益受到侵犯。

四、结束语

做好离退休职工的管理服务工作是我国新时期的一项重要工作，做好这一工作不但能够更好地帮助离退休职工安度晚年，还可以间接地促进在职人员做好自己的本职工作，消除养老之忧，并且还可以促进家庭及社会的和谐稳定。总之，全面做好离退休职工的服务工作，是一项特别严肃的政治任务，关系着国家的安定团结以及社会主义精神文明建设。随着社会经济的快速发展，以及社会保障事业的不断进步，离退休职工的服务管理还会出现很多新问题，这就要求我们离退休工作者不断创新，更好地为离退休职工服务。

（作者单位：浙江大学离退休工作处）

参考文献：

- [1] 闫淑霞. 浅析离退休服务工作在和谐社区建设中的积极主动性[J]. 现代物业, 2011, (10) : 18-20.
- [2] 杨黎霓. 浅析新时期企业离退休职工管理与服务[J]. 中国科技博览, 2011, (35) : 445.
- [3] 杨翠英. 浅谈当前企业离退休的服务与管理[J]. 西部大开发, 2011, (9) : 41.



老伴情趣

徐继初 摄

新形势下高校离退休职工服务体系研究

文/华军

摘要:随着我国社会老龄化问题的日渐突出,高校离退休职工服务体系已经跟不上新形势的需要。当前社会形势在发展,科技在进步,我国的各项改革也不断在深化。面对这种形势,切实解决好高校离退休职工服务管理工作具有重要的现实意义。本文进行了科学的分析研究,对于促使高校离退休职工服务管理再上新台阶,实现高校离退休工作得到新发展,具有一定的社会价值。

关键词:离退休职工;服务管理;研究

中共中央组织部、人力资源和社会保障部《关于进一步加强新形势下离退休干部工作的意见》(中组发[2008]10号)指出新形势下做好离退休职工的服务工作具有重要的意义。并且2011年中共教育部党组又下发了《关于加强和改进新形势下离退休干部工作的意见》,《意见》进一步指出要进一步加强和改进离退休干部工作,建立健全离退休干部工作制度和工作机制,切实加强对离退休干部工作的组织领导。高校作为知识分子聚集区,高校离退休职工大多是老专家、老教授,学术水平高,是社会的宝贵财富,如何利用其渊博的知识和深厚的技能,在人才培养、爱国主义思想建设、科学研究和社会服务上都具有重要的意义。

一、高校离退休职工服务管理工作现状

进入新世纪以来,我国逐渐进入老龄化社会,高校离退休职工数量正在不断增加。据统计,2009年教育部直属高校和直属单位的离退休人数已达15万人,其中干部就达到1.2万人。经过这几年不断的深化教育改革,高校离退休职工更是明显增加。目前,我国高校离退休职工一般年净增长率在10%左右,离退休职工和在职人员比例约为1:3,并且知名高校比例更大。当前,高校离退休职工呈现出几大特点:70岁以上的人员较多;离退

休干部多,大多年龄超过80岁;空巢现象多。于是给当今的高校离退休职工服务管理工作造成了很大难度。并且,我国高校历经多次改革变迁,从解放初期到文革时期,再到改革开放,学校更迭频繁,离退休职工的情况多种多样,情况比较复杂。有的年事已高,有的体弱多病,有的丧失生活自理能力,有的子女不在身边等,尤其是那些处于高龄、高发病时期的老人,其服务管理工作尤为困难。传统的服务管理模式体系已经不能够适应这一变化,亟待新的服务管理体系出台。

二、高校离退休职工服务体系存在的问题

高校离退休职工作为学校的一个特殊群体,他们为学校的长足发展和社会建设作出了巨大贡献。关注高校离退休职工的思想与生活,保障他们晚年有一个幸福的生活是我们应尽的责任和义务。虽然当前离退休服务管理工作中呈现出很多困难与问题,但只有去正视和面对这些困难与问题,才能够真正地实现党和国家提出的“老有所学、老有所乐、老有所为”的基本目标。

1. 高校离退休服务管理与家庭、社区及社会养老有裂缝

目前,我国高校离退休工作相对比较独立,与家庭、社区以及社会等养老保障机构对接工作不到

位,出现裂缝,特别是在信息资源共享、经验交流等方面存在很大问题。而现在针对这一问题相关部门还没有真正起到很好的调节作用。当前,我国高校离退休职工的养老体系主要包括家庭、社区及社会养老三个模式,这三个模式均存在不同程度的缺陷,导致新形势下高校离退休职工服务体系管理难以跟进。

首先是家庭养老方面。家庭养老是传统的养老模式,通常是老人的子女来照料老人的饮食起居以及精神生活等。但是随着我国对外开放以及经济发展水平的不断提高,加上现代青年的思想比较激进,勇于闯荡,直接导致家庭出现“空巢”危机。特别是高校离退休职工的子女,从小就受知识的熏陶,掌握大量的技术与知识,思想比较活跃,在外发展的较多。因此,高校离退休职工的家庭养老模式步履维艰。

其次社区养老方面。这一模式体系主要包括养老院、老年公寓及社会福利机构等,但是随着这一模式的快速发展,存在的弊端也逐渐呈现,供需不平衡成为主要问题。另外,很多养老机构大多是几间空房间,摆设几张麻将桌等,并没有

真正的专业服务人员,并且赌博现象时有发生,给社会造成不良影响。

最后是社会养老方面。在我国,高校离退休职工大多都是在编事业单位,有着充足的经费保障与制度保障,相比其他老年群体更为优越,但也存在很多问题,特别是精神关怀方面,难以逐一照顾到位。

2. 高校离退休职工服务管理内容比较局限

当前我国高校离退休职工的服务管理工作,大多采取离休、退休分别管理机制。针对离休人员,多数采取专门工作部门直接负责管理,而对退休人员,高校大多采取节日慰问以及开展文化体育活动、医疗健康服务等形式进行管理服务。这种分别管理的模式有其优越性,高校一般离休人员少,可以采取专门工作部门的服务管理模式,然而退休人员数量庞大,难以真正做到一对一服务。但是,这项管理模式的弊端也非常明显,多数离退休职工反映,学校对离退休职工不够重视,除了过节进行慰问,组织一下聚餐,其余的服务项目就没有了,感受不到社会的温暖。

综上所述,目前我国高校离退休职工服务管



理体系存在严重的问题，不少离退休老人在社会上没有子女的照顾，没有养老机构的真正服务，没有养老制度的贴心服务。针对这一问题，在新形势下只有建设好高校离退休职工服务管理体系，才会真正让他们感受到社会的温暖，对生活充满信心。

三、高校离退休职工服务体系对策分析

面对当前高校离退休职工的复杂局面，以及新形势下日渐暴露出的各项问题，这就要求工作人员坚持以人为本，不断努力创新服务管理体系，构筑高校离退休职工的和谐晚年，促进社会整体的和谐。特别是随着信息技术的不断发展，高校离退休工作人员要学会综合利用网络资源，提高自身素质与自身的学习力和竞争力，从而推动高校离退休工作稳定有序开展。

1. 充分认识新形势下做好离退休服务管理工作的意义

高校离退休职工是我们的社会宝贵财富，他们为我国教育事业作出过巨大的贡献，为社会和谐稳定、科技发展付出了重要的力量。可以说如果不是这些老前辈，就没有当前科技的腾飞，经济的辉煌。而今，我们对高校离退休职工的贡献绝不能忘记，离退休职工的优良作风及崇高精神永远不能丢弃，尊老、爱老、敬老，爱护离退休职工的政策和原则永远不能改变。因此，在新形势下，要认真落实科学发展观，全面做好离退休

职工的服务管理工作，切实为高校离退休职工办实事、办好事，为他们营造良好的生活环境及条件。

2. 不断创新高校离退休职工服务管理体系

高校离退休职工服务管理要在吸收传统管理模式精华的基础上，对其进行创新和完善，为高校离退休职工服务管理体系不断注入新的血液。2012年，国家新的“十二五”规划已经开始逐步落实，对于高校离退休职工服务管理体系，国家教育部等相关部门已经着手各项制度的制定。例如2012年6月教育部在“离退休干部大讲堂”中指出：“今年是干部离退休制度建立30周年，部党组将一如既往地重视老干部工作，在政治上关心老干部、在生活上关爱老干部，落实各项政策，提高工作水平。”当前，我国经济已经得到迅速发展，为高校离退休职工服务管理体系提供了便利条件，高校应全面构建一套符合自身特点的新型服务管理体系。

综上所述，高校离退休服务管理要逐渐从学校的独立管理过渡到全社会管理，构建新型的家庭、社区、社会、学校于一体的管理新体系。当然，这种新型的模式一开始实施起来也存在很大问题，但是随着我国社会制度的不断完善，社会保障体系的逐渐成熟，在一定时期内肯定能够实现这一模式的转变。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

参考文献：

- [1] 肖伟军.新时期做好高校离退休工作的几点探讨[J].黑龙江科技信息,2009年第16期.
- [2] 陈原斌.新形势下做好高校离退休职工管理服务工作的新思考[J].东华理工大学学报(社会科学版),2010年第3期.
- [3] 徐静林.新时期高校离退休管理工作探讨[J].重庆科技学院学报(社会科学版),2012年第10期.
- [4] 王立英.教育部党组将一如既往重视老干部工作[N].《中国教育报》,2012年6月22日第2版.

谈做好高校离退休职工的服务工作

文/应丽萍

摘要：做好高校离退休职工的服务工作，使老同志心情舒畅、生活愉快，是离退休工作人员的责任。本文从五个方面谈如何进一步做好离退休职工的服务工作。

关键词：离退休职工；服务工作

高校离退休职工是个特殊的群体，他们大多数人是拥有高职务、高职称的高级知识分子。他们一辈子勤勤恳恳、任劳任怨，为党的教育事业、为国家的建设和发展贡献了青春年华，是学校和社会的宝贵财富。到了晚年，他们应该有一个舒适安逸的生活，但现实是残酷的，他们或多或少被存在的这样那样的问题所困扰。对我们离退休工作人员来说，如何做好他们的服务工作，使他们心情舒畅、生活愉快，是一种义不容辞的责任。笔者认为可以从下面五个方面着手：

一、熟悉情况、计划周详，是做好工作的前提

1.工作计划周详。以浙江大学西溪校区为例，共有离退休职工1500多人，其中退休职工1400多人，离休干部90多人；退休办工作人员4人，离休办工作人员4人。离退休工作事务琐碎繁多，服务对象数量众多，工作人员要做到高效地服务好老同志，必须事先计划周详，否则就会手忙脚乱，陷入无头苍蝇般的境地而狼狈不堪。

2.要熟悉老同志。熟悉了老同志，我们做有些工作就会得心应手，同时也能方便老同志办事。还有，老同志也会把压在心里的有些烦恼向我们倾诉，如家庭的矛盾、身体疾病情况及痛苦等，我们要站在他们的角度，设身处地帮他们分析问题症结的所在，做一些心理疏导抚慰工作。

3.要熟悉老同志的年龄特征。老同志由于机体

机能的减退，记忆力、感知觉减退，呼吸、消化功能、排泄循环功能均有所下降，因此，我们在组织旅游、文体等各种活动时都要考虑老同志的身体状况，根据他们的承受能力而行，不能对他们要求过高，同时我们要做好做细后勤的保障服务。

4.要熟悉老同志的心理特征。老同志离退休以后，从工作的前台转到了幕后，思想也从动态向静态发展，心理状态也就容易从积极方面向消极方面发展，情绪不稳定，对新鲜事物缺乏好奇心，且敏感多疑，爱发牢骚，情绪反复无常，像常说的老小孩。由于各自性格的不同，有些人能够表现出来，有些人会深埋在心底。我们要深入调查分析，才能把握住每一个老同志的心理状况和特征，理解、关心、尊重他们，爱护、宽容、谅解他们。

二、落实政治待遇和工资待遇，是做好工作的基础

高校离退休老同志，虽然不在岗位上了，但他们仍然普遍关心和关注政治经济等社会生活。他们平时爱阅读报刊、观看新闻。国家的发展、社会的进步、学校的改革和发展、老百姓物质文化生活的变化，都会在他们心中涌起波澜。他们会因学校、社会上发生的新问题、新情况表现出关注和忧虑。

1.组织好政治学习。我们认真组织好离退休老同志的政治学习，积极宣传党和国家的方针政策，及时传达上级有关文件精神。但要注意学习的内

容，尽量不搞长篇大论的理论学习，而是学习他们所关心的问题。我们要坚持正面引导，把老同志的思想和行动统一到文件的主要精神上来。

2.过好党员的组织生活。在离退休老同志中，共产党员所占比例很大，因此，加强老同志党组织建设，落实组织生活制度的意义非常重大。离退休老同志中的党组织通过正常的组织生活，不但能发挥宣传、贯彻、执行党的路线、方针、政策的作用，还能发挥思想政治上的引导作用、社会生活中的组织作用和党组织与离退休老同志之间的桥梁作用。

3.落实工资待遇。大部分离退休老同志除了工资收入外几乎没有其他的收入，他们对工资的调整及发放是否及时显得非常敏感，所以我们要及时掌握离退休老同志工资的调整政策，要细致耐心地做好宣传解释工作，使老同志明明白白地搞清政策。如果有老同志提出他的工资有错，我们就认真对待，的确符合政策的我们就及时更正，还要及时解释，以免引起误解。

三、做到热心、耐心、细心、诚心，是做好工作的关键

做好高校离退休老同志的服务工作，必须坚持以人为本，尽职尽责地为老同志办实事，办好事，尤其要做到“四个心”。只有将心比心，换位思考，才能真正在老同志和我们工作人员之间架起一座心灵沟通之桥。

1.要有热心。热心接待，让老同志感到有亲近感。对待找上门来需解决问题的老同志要热情接待，态度和蔼。一般老同志找我们解决问题往往是不得已而为之的。他们是对我们抱着信任和希望而来的，因此我们不能冷眼相看，更不能拒之于门外。老同志进门时应笑脸相迎，要主动问寒问暖。如果把老同志都当亲人、当长辈，主动亲近他们，热心对待他们，这样就会缩短相互间的距离，减少不必要的矛盾，即使问题不能顺利解决，他们也不会有怨言，即使带着气

而来，也会转怒为喜，从而化解矛盾。

2.要有耐心。耐心是双方之间心理沟通、情感交流、加深了解的重要环节。首先要耐心倾听，对主动来交心的老同志，我们一定要耐心地倾听，而且注意力要集中，心无旁骛。其次要能够忍，对于极个别不太讲道理的老同志，我们也要忍辱为先，控制自己不发火，仍旧对他们恭敬有礼，毕竟尊老爱幼是中华民族的优良传统。再次要耐心劝导，老同志在教书育人的校园环境里工作了大半辈子，其世界观、价值观、人生观早已形成，所以我们在劝导老同志时，要把自己放在老同志位置上去看问题，听意见，这样才能让老同志感到被理解、被尊重，从心里感到亲切和温暖，才能打动老同志的心。

3.要有细心。细心能让老同志感到你的责任感很强。我们在倾听时要细心，全面准确听取老同志反映的问题。对有些不能当场答复的问题，要记录下来向领导反映。接待工作中的一丝不苟、精益求精、细致入微能让老同志感到我们对工作的负责精神和严肃态度。

4.要有诚心。我们工作中的一言一行、一举一动都不能伤害老同志的自尊心。对老同志要以诚相待，设身处地为他们着想，真心实意为他们办事，对老同志提出的问题，能解决的要及时解决，不能

解决的要及时向领导反映。

四、建立健全各项保障制度，是做好工作的保证。

1.身份验证制度。高校离退休职工绝大多数居住在本市，也有一部分出国或到外省市投奔子女、亲属安居养老。在这些人中，绝大部分与学校保持联系，也有极个别老同志失去了联系。一方面我们无法为这个别老同志提供服务，另一方面学校有可能存在资产流失。所以要做好离退休老同志的服务工作，避免资产流失，建立离退休老同志身份验证制度是非常必要的。

2.与社区共建制度。高校离退休老同志有双重身份，既是学校又是社区的成员。我们应该在帮助孤寡、独居、残疾老同志，及建立家庭呼叫系统、社区卫生医疗服务中心、邻里结对帮扶等方面主动与社区密切联系，让老同志方便地接受服务和照顾。

3.思想状况分析制度。老同志退休后，成了社会上的“自由人”，接触到了比在职时多得多的各色各样的人和事。这些人和事有正面的，也有反面的，可能会对他们的思想和情绪产生一定的影响。我们要正确面对这一现实，定期分析老同志的思想、情绪状况，做到心中有数，以利于在思想政治工作中有的放矢。

4.走访慰问制度。我们坚持春节的走访慰问制度；坚持60周岁、70周岁及80周岁以上的祝寿制

度，坚持定期、不定期地走访；对一些生病住院、长期在家不能参加集体活动以及发生特殊困难的老同志，常上门慰问；遇到老同志去世，更及时上门慰问家属，协助家属办好后事。

五、开展丰富多彩的各种活动，是做好工作的重要载体

1.参加外出旅游活动，老同志外出旅游既可以欣赏大自然风光，开阔视野，又可以相互间唠唠家常，对压抑在心中的烦恼有极好的疏导泄作用。

2.参加力所能及的文体活动，如参加门球、乒乓球、球操、太极拳、钓鱼等活动。这些活动不仅适合老同志的体能，而且可以舒筋活络，强健身体。

3.参加老年大学的学习，按照自己的兴趣爱好参加琴棋书画小组、声乐班、合唱团等，鼓励老同志积极参加这些活动，使他们老有所学，老有所为，消除心理空虚感，使他们心情舒畅，有所依托。

4.聘请专家、学者为老同志开展保健养生、防病治病等讲座。保持健康长寿是离退休老同志的头等大事，搞好这些讲座最受他们的欢迎，同时这样的聚会正好也是他们互相交流，从事社交活动的好机会。经常聊聊天对预防老年痴呆也有益处。

（作者单位：浙江大学离退休工作处）



刘乾开 摄

参考文献：

- [1]陈利.新形势下高校离退休职工管理工作探讨[J].高等教育.
- [2]王秋菊.谈做好离退休教师的服务保障[J].东方企业文化2011,(6) .
- [3]宁培智.做好离退休职工管理工作服务学校改革与发展[J].教育管理2009,(1) .

探讨高校离休干部管理服务工作的新途径

文/雷振伟

摘要:当前,随着离休干部年龄增大和身体渐弱,做好离休干部的管理服务工作遇到了一定的困难,需要加强工作人员的自身建设,多渠道掌握离休干部的动态,建立离休干部动态网络,创新管理服务方式和加强与社区和小区物业管理部门的联络沟通,共同做好离休干部管理服务工作。

关键字:探讨; 离休干部; 管理服务

高校离休干部为国家人才培养和高校建设发展作出了重大贡献,是国家的宝贵财富,是维护高校和谐稳定、建设发展的一支重要力量。离休干部管理服务工作是党的干部工作的重要组成部分,是干部工作的重要环节,也是党建工作的重要内容。在我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化建设的新形势下,离休干部管理服务工作面临着新的任务、新的机遇和新的考验,必须与时俱进,以高度的政治责任感和饱满的热情,用“心”做好离休干部管理服务工作。

一、当前高校离休干部的特点

1.离休干部年龄偏大、身体渐弱。目前,离休干部已进入了双高期,年龄偏大身体渐弱的状况逐渐凸显出来。以浙江大学湖滨校区为例,现有离休干部60余人,最大年龄94岁,最小年龄78岁,平均年龄83岁,生病住院的离休干部占了1/3,行动不便常住家中的占了1/3。

2.高校离休干部普遍具有较高的文化素养。他们多为老专家、老教授,知识分子比重大。讲道理,有忧患意识,工作经验丰富,为党和国家的教育事业奉献了全部的青春,多年的高校工作经历使得他们具有较强的理性的独立思考意识、严谨的工作作风。

3.离休干部精神需求不断增加。离休干部关注党和政府的方针政策、关心国家和高校的改革发展形势,对高校落实离休干部政治待遇提出了更高的

要求,也希望能更多地参与社会活动,继续为社会、学校的发展发挥作用,更好地体现人生价值。

4.离休干部居住地越来越分散。随着社会的发展,离休干部居住地越来越分散,出现这种情况的原因大致可归纳为两种:一种是以养老为目的,为了同儿女居住更近一些,在儿女居住地附近购房或直接到儿女家居住;另一种是改善居住条件型,有的离休干部购买了环境好的商品房,搬出了原分配住宅。以浙江大学湖滨校区为例,虽然大部分离休干部居住在杭州市内,但是居住比较分散,有的居住在城西,有的居住在城东,还有居住在市外的,甚至有的还居住在国外。

二、当前高校离休干部管理服务工作面临的困难

1.离休干部政治理学的开展存在困难。随着离休干部年龄的增大,身体变弱,以及居住地较远等原因,多数离休干部无法按时参加政治理学,即使参加了,也由于眼睛看不清、耳朵听不清,无法真正投入其中,阻碍了离休干部政治理学的开展。

2.掌握离休干部的动态存在一定困难。掌握每位离休干部的动态是做好离休干部管理服务工作的基础,因此,离休干部管理人员要通过各种途径动态掌握每位离休干部的状况。可是,由于离休干部居住分散,听力、视力不便和生病住院的离休干部日益增多,大大增加了掌握离休干部动态的难度。

3.离休党支部发展存在困难。主要表现在两个方面:一是参加支部组织生活的离休干部越来越

少,阻碍了支部活动的开展;二是部分支部委员随着年龄的增长,生理功能逐渐衰退,对于支部的工作往往显得心有余而力不足。

三、做好高校离休干部管理服务工作的建议

针对上述离休干部管理服务中存在的困难,做好高校离休干部的管理服务工作,应紧紧围绕当前离休干部的特点来展开,服务于构建社会主义和谐高校这个大局,使他们团结和谐、安度晚年,让他们体会到社会主义和谐社会的温暖和美丽。

1.加强工作人员的自身建设。离休干部管理人员自身素质和业务水平的高低,直接影响离休干部管理服务工作效果的好坏。因此,首先要注意加强工作人员自身建设,努力提高我们自身的政治理素质和业务能力。面对离休干部的现状和不断增强的服务要求,离休干部管理服务人员还需要有较高的政策理论水平、语言表达和沟通能力,需要学习和掌握新的工作方法、创新工作思路,有必要采取老干部政策解读、老年人养生保健讲座、摄影讲座等多种形式加强离休干部管理人员的政策理论和业务知识培训,以便更好地做好离休干部的管理和服务工作。

2.多渠道掌握离休干部的动态,建立离休干部动态网络。一方面,采取走访、问卷调查等形式每半年定期开展对离休干部生活和思想状况的调查研究工作,主动动态掌握离休干部的身体、家庭状况,及时了解他们存在的困难和需要解决的问题,听取他们对离休干部管理服务工作的意见和建议。另一方面,可建立离休干部子女、亲属联络网,加强与他们的联系,了解离休干部的思想、身体、生活、住院等情况,并将其制作成表格。这样,离休干部的动态情况便一目了然了。

【参考文献】

- [1]徐国栋.高校离退休干部工作的思考[J].科技文汇,2008,(8):199.
- [2]李战疆.浅谈离退休职工管理工作的难点及对策[J].陕西煤炭,2008,(4):105-106.
- [3]季萍.强化离退休干部管理工作的思路[J].市场周刊·理论研究,2008,(2):133-134.
- [4]韩国庆.探讨离退休管理服务工作的新途径[J].文化建设,2007,(7):94-95.

3.创新管理服务方式。为了适应新形势下离休干部管理服务工作的需要,必须改变以往的管理方式,积极探索,不断创新。

在政治学习方面,根据离休干部的实际情况,适当减少学习频率,例如将一个月学习一次调整为两个月一次或者一个季度一次,将有关文件、学校及办公室工作安排、学校发展状况及其他与离休干部有关的情况进行通报,及时地让离休干部了解相关政策、学校情况及其他涉及切身利益的事情。对于不能前来参加学习的离休干部,工作人员将纸质的离休办公室工作安排一一送到长期住院和常住家中的离休干部手中,传达学习内容,以确保每位离休干部都能了解相关政策及离休办公室的安排。

在离休党支部建设方面,实行在职党员兼职离休党支部副书记或者联络员制度,协助支部书记做好本支部成员的党费收取、组织支部活动等日常的党务工作,促进离休党支部的发展;同时,创新支部活动方式,考虑有些离休干部年老体弱,行动不便,除了定期组织各离休支部集中活动外,还倡导各个支部在条件允许的情况下采取分散活动的方式,到那些行动不便的离休干部家中去开展活动,传达有关政策。

4.加强与社区和小区物业管理部门的联络沟通,共同做好离休干部管理服务工作。社区居委会和小区物业管理部门是离休干部接触比较频繁的政府基层组织和社会服务机构,对离休干部生活状况了解程度较高、沟通较及时。鉴于离休干部居住越来越分散,与他们加强联系沟通,与他们并肩合作,更及时地为离休干部作好服务工作。

(作者单位:浙江大学离退休工作处)

浅谈如何对待高校教职工的退休生活

文/郭银火

摘要:作为从事高校工作的教职工,不论所从事的教学和管理岗位、所担任的职务有什么不同,到了退休年龄就应当按照规定退休了。退休后,接下来的个人生活和每天的作息时间,必然会随着退休离岗而改变。有鉴于此,本文就如何对待高校职工的退休生活进行了一定的思考。

关键词:高校职工;退休生活;心理落差

人无远虑,必有近忧。在职时,几十年的忙忙碌碌,生活时间都有规律,心理上也有一定的压力,可以成为个人的动力,日子也就可以过得丰富充实。对于“退休”这一概念,每位教职工一点都不陌生。他们从此所面对的再不是所从事的教学和管理工作,而是每时每刻的家庭生活,针对这种生活重心上的转变以及可能存在的一些心理落差,该如何去面对与适应,成为摆在每一位退休人员面前的“必修”课题。

一、高校教职工退休所带来的生活变化

退休后,从不上班的那天起,一切都变了,有人会感觉到无所适从,一时间不能完全适应悠闲下来的生活,也不知道如何去安排退休后的生话,而出现种种“退休综合征”,有的甚至导致生病。

退休后过上幸福的生活,必须有相对富裕的经济和物质基础,得有相对独立的住房,得有一定的经济实力,这样才能过上有尊严的幸福生活。

退休后过上幸福的生活,必须有精神支柱,有一定的社会活动,保持自立、自强、自理,关心社会,关心时事,拥有自己独立的思想,积极参加社会活动,努力使自己的精神保持充实。有了丰富的社会活动,也就有了高质量的幸福生活。高校教职工一旦退休,没有了在职时的那份

压力,也得仔细考虑退休后怎样让自己的生活变得幸福且丰富多彩。

退休后过上幸福的生活,必须拥有健康的身体,没有健康的身体就谈不上老有所学;没有健康身体,就谈不上老有所为;没有健康的身体就谈不上老有所乐;没有健康的身体,更谈不上真正意义上的老有所养。

二、高校教职工追求的退休生活

社会上流传着一句话:“家有一老,如有一宝。”意思就是说一个家庭中有老人帮忙处理日常家务,照顾孙子孙女,就免得雇请保姆做家务和带小孩。对刚生小孩的年轻父母来讲,家有父母、岳父母、祖父母等老人帮忙照顾小孩,帮忙买菜做饭做家务,不用花钱雇请保姆,确实是“家有一老如有一宝”。这是个别家庭的家庭条件造成的,只反映少数退休老人的晚年生活,只有个性,而无共性。对于多数老年人来讲,对晚年生活普遍有如下几种追求:一是老有所知。他们要知道国内、国际形势,身边人、身边事,做到与时俱进。二是老有所学。他们已退休不在岗,没有工作任务,但有空可报名上老年大学通过学时事学文化、学唱歌学跳舞、学练功学打球等来充实晚年生活。三是老有所乐。他们会与同龄者一起到老人活动中心、公众广场唱歌跳舞、下棋打球,甚至一起报名参团外出观光旅游,感

受各个地域的风俗人情。四是老有所为。高校是知识分子云集的地方,一些老专家、老教师退休后会更加吃香,有的人甚至身兼数职,做辅导、办讲座、当顾问、编写校院史等,忙都忙不过来;还有的教职工积极参与关心下一代的工作,调节自己的心情,体现出自己的价值。五是老有所爱。中国的传统美德敬老爱老,往往体现在机关、团体、企事业单位对长者家庭生活、身体状况的关心。对于长者来讲,每逢佳节的慰问,当家庭遇到困难、身体患病时及时得到组织上的关怀和探望,就是长者的期待和追求。以上老有所知、老有所学、老有所乐、老有所为和老有所爱等,普遍反映了退休后的晚年生活,也涵盖了退休生活的追求。

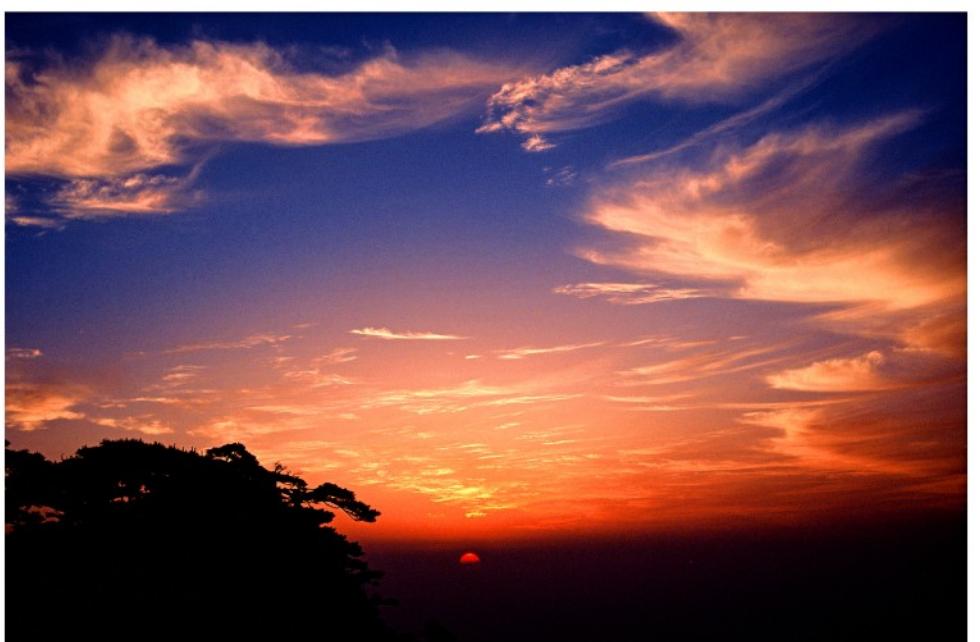
三、丰富高校教职工退休生活的做法

在社会上,“人越老越吃香”“家有一老,如有一宝”等说法确实反映在高校退休人员的退休生活中,但不具有普遍性。作为高校离退休部门,对待退休教职工生活应给予高度重视,使每位教职工的在岗工作和退休生活都感到光荣,以增强队伍的凝聚力和战斗力。具体做法有如下几方面:一是高校有专门的管理部门。按照高校职能部门分工,对于退休人员的管理归属在高校的离退休管理部门,

其中一些规模比较大的高校,实行校、院二级管理,即学校、原工作单位共同管理。管理部门应组织他们参加各种专题活动和及时做好各项走访慰问工作,让他们时刻感到人在外心在内,思想步调一致,与时俱进。二是建立长效的关心机制和活动场所。为了及时了解退休人员的身体状况、家庭情况和个人意见,可建立长效关心制度,如定期召开茶话会听心声、每逢佳节带上慰问品和慰问金上门探望,遇退休人员患病住院派专人前往慰问。设置离退休活动中心,让他们活动有其所、有归属,丰富他们的晚年生活。三是形式多样地组织他们参加各种活动。各高校可利用运动会和专题教育活动的平台,及时组织他们踊跃参与,为他们订阅报刊,不定期地组织他们参观学习,达到开阔视野、增强队伍凝聚力和增强身心健康的目的,使他们时刻分享老有所知、老有所学、老有所乐、老有所为和老有所爱。

在人生的历史长河中,大家经历了许许多多,已不再年轻,但伴着夕阳,他们依然找到了属于自己的快乐与幸福。愿高校教职工们的退休生活丰富多彩!

(作者单位:浙江大学离退休工作处)



朝霞

曾广文 摄

欢乐歌唱 幸福歌唱

——记浙江大学2012年老年合唱交流演唱会

春风和煦，阳光灿烂。在浙江大学建校115周年的喜庆日子里，浙江大学2012年老年合唱交流演唱会于5月28日下午在玉泉校区永谦剧场举行。

浙江大学离退休老同志的歌咏活动有着光荣传统和广泛的群众基础。尤其是四校合并以后，在校领导和有关职能部门的关心支持下，歌咏活动蓬勃开展，各个校区均成立了校区老年合唱团，各校区老年学院还开办了专门的声乐班。

这次交流演唱会由浙大老年合唱团主办，各校区合唱团及老年学院声乐班协办。这次演唱会是浙大歌友的一次盛会，是近几年合唱曲目的一次展示。

广泛参与是这次演唱会最显著的特点。经过半年多的积极筹备，参加演出的有浙大老年合唱团、各校区合唱团和老年学院声乐班等9支文艺团队，参加演出的人数500余人。有许多对夫妇同台演出，有许多歌友参加了多个演唱节目。欢乐歌唱，幸福歌唱。人人精神抖擞，队队神采飞扬。激情的歌声唱出老同志对生活的热爱和对生命的执着。剧场还有来自各校区助阵的观众。热情的表演和精彩的演唱，赢得了大家一阵阵掌声。

曲目丰富多彩是这次演唱会的亮点。既有气势磅礴、雄壮浑厚的《走向复兴》《中国，中国，鲜红的太阳永不落》；又有充满激情的《祖国永远是春天》《雪山阿佳》《让世界充满爱》《我的祝福你听见了吗》和《我像雪花天上来》，还有婉转优美的《在银色的月光下》《半个月亮爬上来》《彩云追月》以及歌颂美丽家乡的《我心如歌绕杭州》。不同风格的演唱体现了演唱水平的不断提高和丰富的艺术追求。穿插在合唱节目中表演的二胡齐奏《赛马》、舞蹈《在灿烂的阳光下》《水乡蚕娘》以及女声小组唱《芦花》为演唱会增添了光彩。

最后，演唱会在全体演员和观众的大合唱《歌唱祖国》声中落下帷幕。这次老年合唱交流演唱会的圆满成功举办，将进一步促进浙大离退休老同志的歌咏活动，并成为校园文化的一道亮丽风景。

浙大校工会、离退休工作处等有关部门的负责人、浙江省合唱协会及部分省市合唱团代表应邀出席了演唱会。

(徐同供稿)



载歌载舞，欢度医学部百年庆典

2012年5月25日晚，“仁爱·百年”浙江大学医学部百年华诞庆典文艺晚会在紫金港校区小剧场隆重举行。湖滨校区22位离退休老同志应邀参加了本次联欢会，他们用动听的歌声为医学部100年华诞献上了一份厚礼。

晚会气氛热烈，形式多样，精彩不断。梵音剧社精彩的表演——时空对话《相聚》正式拉开了文艺晚会的帷幕。随后，行为秀《祝福》、情景表演《星火燎原》、音诗画《感怀百年》等节目相继呈献在大家面前，尽显医学部和各附属医院师生员工的聪明才智和艺术风采；舞蹈《海纳百川》和女声独唱《让我们舞起来》将整个文艺晚会的气氛推到了最高点；舞蹈《孕之舞》和《明天我要上光荣榜》给大家带来了另一种视觉享受；由离退休教师

和杏林艺术团共同演唱的情景联唱《青春·记忆》给大家带来了极大的快乐享受。

值得一提的是这些离退休教师的平均年龄已达73周岁，他们对医学部充满着深厚的感情，为了庆祝医学部百年院庆，老同志们热情高涨，风雨无阻。有的老同志行动不便，还坚持坐2个小时的公交车来活动室排练。经过努力，他们的付出终于有了收获。晚会上，他们的精彩表演使大家赞叹不已，掌声不断。

在不知不觉中，2个小时过去了，在诗朗诵《相约在明天》声中，文艺晚会步入了尾声。整个小剧场就像是一片欢乐的海洋，充分显示出医学部和附属医院团结和睦、积极向上的氛围。

(浙江大学湖滨校区离退休办公室供稿)

浙江大学老年体协举办 四校区健身秧歌表演交流

为普及和推广第五套健身秧歌，推动全民健身运动的广泛开展，展示新时期老年人的风采，浙江大学老年体协于2012年5月29日上午在华家池校区举办第五套健身秧歌表演交流活动。浙江省老年体协副秘书长周珍珍及朱月秋、娄步月三位老师，浙大离退休工作处领导林荣堂、俞根法、王剑忠和校老年体协的部分老师出席了表演交流活动。

俞根法首先介绍了今年将举办的浙江省第六届老年人运动会情况，我校将参加其中的十个项目，第五套健身秧歌表演是其中一个项目。各校区通过前两个月的普及培训，有许多老年人参与其中，今

天各校区的表演队伍就是从她们中间挑选出来的。

随着音乐的旋律和节奏，四支队伍按抽签顺序开始表演。每支队伍穿着靓丽，翩翩起舞，彩色的扇子上下挥动，欢快的秧歌扭起来。整齐规范的动作、优美动人的舞姿，不时赢得现场观众的阵阵喝彩。

表演结束后，浙江省老年体协的朱月秋老师对表演中存在的不足进行了点评和指导。最后四支队伍再次用富有活力的舞姿进行了表演。

(浙江大学西溪校区离退休办公室供稿)

浙江省直行业系统老年人体协乒乓球比赛在浙江大学举行

6月20日上午，2012年度浙江省直行业系统老年人体协乒乓球比赛在浙大华家池校区邵逸夫体育馆举行。来自浙江省直行业系统的12个单位共57名运动员、裁判员参加了比赛。根据浙江省老年人体协的计划，本次比赛由浙江大学华家池校区老年人体协承办。

浙江大学离退休工作处副处长兼离退休党工委副书记朱征同志在致辞中，对参加这次比赛的浙江省直行业系统各代表队的到来表示热烈欢迎，同时希望通过这次比赛，不仅赛出成绩，更赛出风格，赛出友谊。

此次比赛设立男子单打、女子单打两个项目。随着比赛指令的发出，老同志个个精神饱满，各就各位。他（她）们拿出各自的绝活，时而从容淡定，跟你展开拉锯战；时而一个极速扣杀，打得你措手不及。与其说是比球技，倒不如说是比心态。良好的心理素质是比赛成功的关键。

“楚河汉界”伴老乐 ——浙大玉泉校区举行老干部象棋交流赛

2012年3月29日上午9时，浙大玉泉校区离休办举行了老干部象棋交流赛。一大早，93岁高龄的张



振兴同志就从养疗地浙江医院赶来，比赛尚未开始，老张就进行了热身。

中国象棋又被称为“象戏”“桔中戏”，系由先秦时代的“博戏”演变而来。中国象棋这项竞技是广为流传和深受大众喜爱的体育项目之一。经过近3个小时的角逐，最后由赵振华获得第一名，李俊明获得第二名，张振兴、瞿始昌分获三、四名。

赛后，带着纪念品和获胜的喜悦，老干部们盼望再次欢聚交流。

（浙江大学玉泉校区离退休办公室供稿）

六十四年前的一次支委会

文/方景淑



回首当年

1948年，我在鲁南军区三所（医院）任党支部书记、政治指导员。有一天，正副两位所长向我反映：一位司药的父亲来所里探望儿子，儿子在外出差没回，他偷了公家一卷布，想带回家去，怎么办好？我问：“那你们看怎么办？”一位所长说：

“布就让他拿去算了。”另一位所长说：“把它偷回来，不能叫他拿去，这是公家的东西，留给伤员用的包扎布。”我考虑了一下说：“你们两个人的

意见我都不同意，布是留给伤员包扎伤口用的，不能叫他带走，也不能用偷回来的办法，应该用正面的思想工作来解决这个问题。”决定马上召开支部委员会研究。支委会研究后统一了思想决定：要相信群众，对这位家属要做正面的思想工作，既不丢家属的面子，又不损失公家的布。于是派了一位接待这位家属的同志去做工作。这位同志对司药父亲说：“布是留给伤员用的，也是你儿子委托我保管的，不能拿走。如果你家中确实困难，我可以替你申请补助，你用补助费到集市上买点布。”司药父亲听后说：

“我不知道这布是给伤员留的，我不应该拿。”打开包袱把布拿出来，交给这位同志，并说：“这事我做得不对，你不要跟我儿子讲，也不要跟领导讲，就算没有这

回事，我今天就回去了。”这位同志说：“好，我不跟别人讲。你要走，我到食堂给你要点干粮。”到食堂要了几个馒头和窝窝头，还有一点咸菜给他。司药父亲高高兴兴地回家去了。

这件事情说明：“我们要相信党、相信群众。”掌握这两条原理，什么事情都好办了。

（本文作者为浙江大学离退休干部）

尊崇先贤 期盼春天

——安贤“清明祭”文化祭祀大典

2012年的4月，古老的文化历史名城杭州万物复苏、风和日丽，到处生机盎然、鸟语花香，又一个充满无限希望的时刻向我们走来。我们期盼春天奉献的一份温情，我们感谢大地赋予的一份厚礼，我们尊崇列祖先贤们那一份精神的留存。

农历壬辰年三月十二日上午，来自杭州各级政府领导、文化界人士、街道社区代表和长眠在安贤园的逝者的亲人家属代表纷纷汇聚在风景秀丽的浙江安贤园内，共同参加由杭州市历史学会、余杭区殡葬行业管理协会、浙江安贤园联合主办的2012

“清明祭”文化祭祀大典仪式。安贤园天人广场万众肃穆，缅怀墙前寄语抒情。我们向革命先辈致以崇高敬意，我们向民族文化精英恭行圣洁大礼，我们向社会贤达表达缅怀之情。

安贤园董事长施华先生的致辞拉开了大典的序

幕。中华民族具有悠久厚重的人文历史和灿烂辉煌的文化艺术，而清明正是我华夏子民祭天祀地、礼敬先祖、祈福未来的盛大节日。庄严的礼仪、神圣的祭乐、悠扬的钟声，使我们对每一个生命充满感恩的情怀，并向世人昭示我中华千古文明精神之所在。“清明祭”文化祭祀大典，正是安贤园坚持以民族文化为主导、人文纪念为主题、生命关怀为宗旨的一次精神的洗礼。

丁香寄语离别意，一曲衷肠不老情。有杭州“颤音奶奶”之称的董云蓉女士弹唱的一曲《丁香花》让清明的安贤园充满了人文情怀，悠扬的琴声拨动了人们思念的心弦，婉转的歌声传递着那阴阳两隔永恒不变的亲情。

当原杭州市副市长王纪中宣布“2012清明祭祀大典开始”之后，祭乐奏鸣，草木无声，万众肃

穆，一场承接千古文明、畅想时代风华的祭祀大典在安贤园首开现代清明文化先河。良渚文化象征的玉琮造型庄严而神圣，承接了先古文明的起源，典雅厚重的汉阙门楼和腾飞的舞龙祭台昭示了中华文化长流不息。意喻纪念、关怀和希望的黄色绶带在阳光下随风飘动，手持华盖与幡旗的祭礼队伍伴随着《故宫的回忆》那与天地相通、与神灵和声的音乐缓缓走进会场。

泱泱大国，文风华颂。



巍巍高山，大河奔流。万民同心，九州共仰。我们在庄严肃穆中感怀先贤的厚泽，共同高扬那一份永久的心声：……福临安贤，造化苍生。巍巍皋亭，黄鹤云绕。千秋万代，青山不老。竭诚以待，持德行孝。山呼松喝，万众同倡：与天地共存亡，日月长相望。庄严神圣的祭词在我们心中激荡，使我民族屹立千秋，万世永存。

亲情厚爱凝聚了民族的人文情怀，千年文化在我们的血液中奔流不息，高尚的德操化作缕缕青烟，向上苍带去美好的祈福。用我们对生命的渴望，召唤精神的回归，用我们对人性的关怀，播撒孝爱的阳光，让我们血脉相传、风雨兼程。

由杭州市历史学会副会长蔡卫平敲响的祈福钟声，在青山翠谷中久久回荡，缠绵的温情在我们胸中激情迸发。

原杭州市人大副主任吴定伟恭恭敬敬地奉上一柱高香；青烟渺渺，传续了千年不衰的哲思文风；安贤圣火，点燃了我们

心中的生命激情；燃烧的火炬象征着生命之火燎原大地，永远生生不息。我们向先贤致以崇高的敬意，我们向亲人传递深厚的温情。我们祈求精神的回归，憧憬美好的未来，祝福美好的人生。让我们深怀一颗感恩的心，为天下所有的亲人祈祷，向世人昭示人文的精神关怀！

大爱永存，孝行天下！





菲律宾前总统拉莫斯 餐桌谈养生

83岁高龄，仍耳聪目明、头发乌黑，一口气可以做50个俯卧撑，是不是很“犀利”？这位“犀利”的长者，就是菲律宾前总统拉莫斯。

2011年8月18日中午，刚在第六届泛北部湾经济合作论坛开幕式发表完主旨演讲的拉莫斯，没有丝毫疲态，依旧兴致盎然。都说岁月不饶人，拉莫斯是如何保持旺盛的精力的呢？

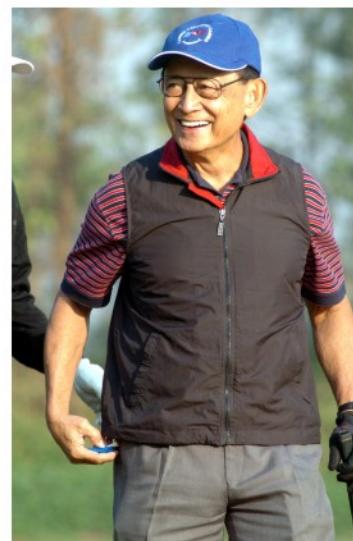
1928年出生的拉莫斯，1992年出任菲律宾总统，1998年6月去职。此后，拉莫斯积极参与国际组织活动，曾任博鳌亚洲论坛理事长，拉莫斯和平与发展基金会会长，麦克阿瑟基金会荣誉理事，21世纪水资源委员会荣誉委员、终身名誉主席等职。担任如此多的职务，非有过人的精力不可。

除了合理的饮食外，拉莫斯的健康秘诀就是要经常锻炼和调整心态。“清晨和傍晚是最好的锻炼时间，一定要出去走走。此外，无论处于什么情况，都要保持平和的心态。遇事不要乱着急、乱发脾气，有平和的心态，才有真正的健康。”

美国西点军校毕业和供职部队的经历，培养了拉莫斯规律的作息时间和广泛的兴趣爱好。1982年，拉莫斯曾任菲律宾奥林匹克委员会副主席和羽毛球协会主席。此外，拉莫斯还喜爱跳伞、摄影、集邮、下国际象棋和打高尔夫球。

“锻炼无处不在，不一定需要大的场地、好的设备。”说到兴头，拉莫斯站起来，拿起一双筷子，双手握住，表演起自己的“气功”来。“想象这是一根结实的钢管，运气发力，但别真把力气用在这上面，如此反复。”随后，拉莫斯单手握住筷子，从下往上提升。“你再想象这是一件一百公斤重的物品，运气搬起它来。”

满桌的嘉宾，都被这位睿智幽默、平易近人的“老顽童”感染着，笑声不断。“我的健康秘诀，还有一个，便是每年向菲律宾红十字会献血。”（文/庞革平 谢振华）



丁聪是国内外知名的漫画家，为有别于他的父亲“老丁”，他一直称自己为“小丁”。他说：“还有一层意思，‘丁’在中文里有人物之意，小丁即小人物。我学历不高，仅中学毕业，从没当过领导，所以总认为自己是个普通百姓，不值一提。‘小丁’这个名字很符合我，提醒我要永远做一个普通老百姓。”

丁聪老人身体健壮，问及养生之道，丁聪说：“吃肉，我不吃素，不喜欢吃蔬菜水果。腰已四尺四寸多了，至于肥肉、补品什么的，照吃不误。”大多数老人都不吃过于油腻或胆固醇高的食物，但丁聪对于肉类极为喜爱，全无禁忌。他早餐是牛奶、鸡蛋、面包，午、晚餐是米饭、肉菜，定时定量，从不挑剔食物的粗细和味道，但注意食物的营养搭配。有老朋友问丁聪：你看上去这么年轻，是不是在吃青春宝？丁聪一本正经地回答：我从不吃青春宝，我喝娃哈哈（青春宝为营养品，娃哈哈则是小孩子喝的开胃饮料）。此后，朋友们又戏称他为“娃哈哈”。

很难想象丁聪在事业上成就卓著，而在生活上却很糊涂。有家媒体曾专程采访丁聪，当听说他从来不做体育锻炼，不吃维生素时，就很惊讶，觉得写他不善保健没有

“推广价值”，只好不写了之。而从不注意保养、锻炼身体并因之出名的丁聪，却几年

如一日，每天陪老朋友叶老散步。随着叶老体力的日渐不济，散步的路程一天比一天短。丁聪笑说：“是叶先生走不动了，才让我‘下岗’的。”其实，丁聪年逾古稀，坚持洗冷水澡倒是一条长寿健康的秘诀。就是在北大荒劳动改造时，他也常提一桶冷水回

“牛棚”，用冷水擦身，还将冷水浇到身上猛洗一阵，然后擦干。他把洗冷水澡作为生活的重要组成部分。冷水可促使血液循环加快，舒经活络，使身体各器官得到全面调节和锻炼。

丁聪是天生的乐观主义者。即使是在艰难的抗战岁月中，在被打成右派流放北大荒的日子里，他仍然笑口常开，与命运抗争，在苦中寻乐。他还忙里偷闲，用笔作画描绘人生苦乐。几经磨难，身体仍然很棒，难怪有人赞美他是

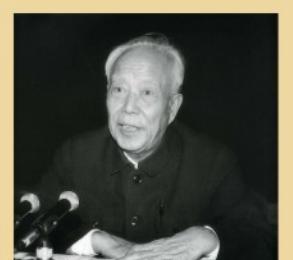
“运动健将的体魄，天真快乐的容颜”。

丁聪老人热情、豁达、开朗的个性成为他健康长寿的秘诀之一。

（文/明江）



牌，严格遵守。只要时间一到，万老就会拿起球拍或是赶往桥牌



室，用老爷子的话说就是“上班去喽”！

打桥牌活跃思维。熟悉万老的人都知道，万老有一句养生心得：“一动一静胜过吃补药。”动，就是打网球；静，就是万老的第二法宝：打桥牌。万老不相信任何灵丹妙药，也不相信所谓的长寿妙方，唯一信赖的就是锻

炼身体。他常说：“打网球能让我四肢灵活，打桥牌能让我思维敏捷。”现在，万老只是耳朵有点背，但是读书看报眼睛还好使着呢；他的反应也很灵敏，与万老聊天，他依然能一语中的。子女们都说，父亲这是得益于经常体育锻炼的缘故啊！

（文/刘婧婷 摘自《老年日报》）

万里： “一动一静” 胜补药

“退休不发愁，还有桥牌、网球和众多好朋友，国泰民又安，老年乐悠悠。”这是我国第十七届人大常委会委员长万里先生离休后给自己写的一首打油诗。诗中既有退休生活的写照，也有他乐观的生活态度。

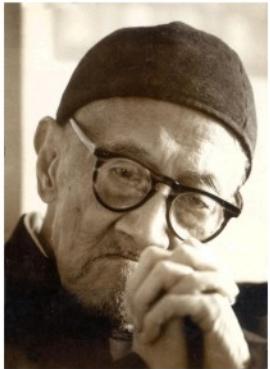
万里老先生自1993年离休后，就开始了有规律的晚年生

活。他的日常活动曾被长子万伯翱风趣地总结为“三打，两看，一接见”。所谓三打：就是打网球、桥牌、高尔夫。两看，是看报纸、看文件。

打网球强身健体。自退休后，万老每天的生活安排得很紧凑，上午看报，下午3点到5点是活动时间，4天打网球，3天打桥

国学大师的养生经

梁漱溟：少吃多动，气贵平和



梁漱溟先生作为现代新儒家的早期代表人物之一，有“中国最后一位儒家”之称。他谈及养生时说：“在生活中要少吃多动，持之以恒；在精神上，气贵平和，情贵淡泊。”

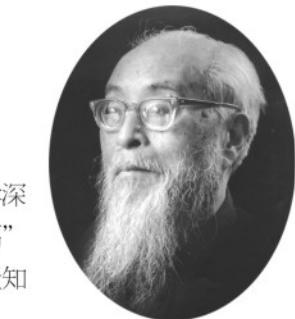
说到锻炼身体，梁老每天早睡早起，定时散步和打太极拳。白天开会、写作的间隙，都要在户外活动多次。90岁以后，他的活动就改在室内了。每天清晨醒来，先是在床上做保健操，伸腰、蹬腿、转动脖颈、吸气屏

气，50分钟后才下床活动身子。

精神上的气贵平和与情贵淡泊，是指人在遇事之时，要善于思考，有自己的主见，受气而不生气。梁老在每一个不同的历史阶段和时期，都经历了种种磨难，他经常劝告自己的家人和朋友：“一个人动不动就气盛、发怒，势必伤肝，火攻心。如气盛不得平和，不外露，则又积郁于内腑，两者都伤肝劳神，有损于健康。所以说气平情淡，自长自消，称得上身心锻炼的一项真正过硬功夫。”

（文/吴华 摘自《益寿文摘》）

冯友兰：凡事不着急



冯友兰先生，历任中州大学、广东大学、燕京大学教授，西南联大哲学系教授兼文学院院长，其哲学作品为中国哲学史的学科建设做出了重大贡献，被誉为“现代新儒家”。

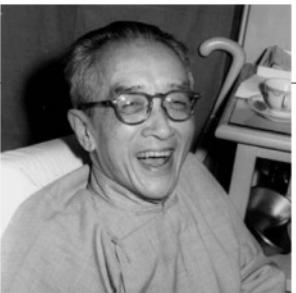
叔本华说：“人的存在原是永无休止地受着意志的支配和奴役。”而中国人似乎看透了一切，绝不会为一餐美味而奋斗得失去胃口，宁愿把琴棋书画、游山玩水当做人生要义，而视功名利禄如过眼烟云，“千金散尽还复来，莫使金樽空对月”。当别人问及冯老的长寿秘诀时，对中国传统哲学深有研究的他只有三个字：

“不着急。”这三个字精辟地道出了中国人乐天知命、知足常乐、隐忍安泰的民族

特性。这种人生哲学深藏了一种“无欲是福”的智慧，造就了乐天知命的民族特性。

这种从容和安适的处世观念，正是冯老能享95岁高龄的秘诀。1982年9月，冯老在长子和女儿的陪同下，游览美国新泽西的天然动物园，在返回纽约的路上，车轮坏了，一时找不到地方修车，只能向路过的车求救。在等待的一个多小时里，车里没有冷气，太阳直晒，热如蒸笼。已经非常疲倦的冯老仍像平时一样，安静地坐在车内，没有催促也不焦躁。结果好不容易等车子修好后，冯老却晕倒了。

（文/周林 摘自《国学大师的养生智慧》）



张岱年：每天4大杯白开水

著名哲学家、国学大师张岱年先生对于养生之说并不留心，生活方面就是顺其自然：衣服可以保暖，饭菜可以保胃，房子能住就行，其他的都是次要多余的。一辈子不管荣辱兴衰，张老始终过着简朴的生活：荤食吃得少，平时以蔬菜为主；喝的是最廉价、最常见的白开水。然而无心插柳柳成荫。像张老这样既没有体育锻炼，也没有养生秘方的人，反而得以高寿。

就比如喝白开水，这个习惯其实是迫不得已。文革期间，他在江西接受劳动改造，他在《八十自述》中说：“在劳动时，两手都是泥土，喝水不易，于是养成习惯，早饭后喝一大杯，即参加劳动，午饭前一大杯，午眠后一大杯，晚饭前一大杯，各段中间不喝水。”从此他延续着这个习惯。其实，一天中喝四大杯水很符合养生之道，尽管这种养生的想法于张老是无意识的。（文/朝阳）



钱穆：每天散步1小时

钱穆，中国现代史学家，历任燕京、北京、清华、四川、齐鲁、西南联大等大学教授。

1943年，钱老在遵义讲学时，每天都要出去散步一个小时。他的一位学生曾回忆：“先生很喜欢散步。每晨早餐后，由我陪从，沿着湘江西岸顺流南行；大约走一小时，再沿着去时的岸边小道回老城。这样的散步，除下雨外，没有一天间断过。先生说，他很爱山水，尤爱流水，因为流水活泼，水声悦耳，可以清思虑，除烦恼，怡情养性。”

及至无锡江南大学任教，午后闲暇，钱老常泛舟太湖之上，傍晚则与学生漫步在湖堤之间。每逢假日，钱老还和学生一起游览惠山、梅园、蠡园等风景名胜。他的太太胡美琦女士说：“他喜欢接近大自然，喜欢看海上落日和夜景，或到乡村漫游。他对于一年四季阴晴冷暖的变化，都觉得意味无穷。”

（文/新雨）

任继愈：一生崇尚闭目养生

“养心第一，养身第二；神养第一，药疗第二；自医第一，求医第二。”这是著名哲学家、宗教学家任继愈能够安享93岁高龄的养生之道。任老说：“药补不如食补，食补不如神补。”任老一生崇尚“闭目养生”。



闭目静心：当日常诸事纷扰、头痛脑涨之时，找一清静空寂之地，闭目端坐，良久则心平气和，头脑清晰。

闭目降气：凡愤愤不平或遭受屈辱时，要理智地控制感情，离开是非之地，闭目掂量各种行为的后果。

闭目行悦：当忧郁悲伤、失望空虚时，独坐闭目，神聚头顶微微仰面昂首，回忆以往得意欢愉之事。

闭目意驰：当若有所失，烦闷终日时，闭目抬头，意想浩渺广阔的太空，能心旷意驰。

闭目卧思：即卧而不寐，闭目臆想联翩，可提高思维的深度。（文/徐军 摘自《老人天地》）

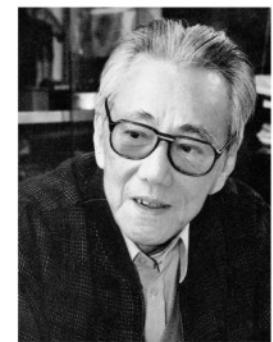
北京中医药大学终身教授王绵之：倡导腹式呼吸

王绵之，北京中医药大学终身教授，现代中医方剂学创始人。2009年6月被授予首届“国医大师”称号。

现代人为了养生，动不动就弄点儿冬虫夏草吃。王绵之教授在平时同样会吃一些来保持身体健康。但他每天吃的分量很少，只需半克，研成粉末，放入牛奶中搅拌后服用。除了吃点冬虫夏草保健，他还有另外一些养生秘诀。

1. 吃东西不“忌讳”。王绵之教授认为，只要身体健康，吃东西不应该有太多的禁忌，而是应该每种食物都吃一些，这样营养才能均衡。

2. 吃冰激凌多在嘴里含一会儿。在吃冰激凌



时，王绵之教授喜欢在嘴里多含一会儿。他说，这样吃下去，不会太凉，对身体也就不会有坏影响。

3. “腹式呼吸”呼出废气。向外呼气时瘪肚子，向内吸气时鼓肚子，按照正常的呼吸频率即可。王绵之说，这样可以将身体里的废气呼出去，然后再将新鲜的空气吸入体内，起到吐故纳新的作用。

（文/冀晖 摘自《生命时报》）



郭沫若与静坐健身法

我国文坛巨匠郭沫若的身体素质并不强健，幼年时曾患过一场重病，青年时期东渡日本留学又患过伤寒，致使两耳失聪。然而郭老却享有87岁的高寿，其中的奥秘何在？一个主要原因在于他数十年如一日地坚持静坐健身法，发挥了养生强身、延年益寿的重要作用。

郭老的静坐，最早要追溯到上世纪20年代初期。1914年年初，他东渡到日本，当年6月考上东京第一高等学校。由于用脑过度，在一高预科一年毕业后，他得了严重的神经衰弱症。心悸、乏力、睡眠不宁且夜多噩梦，一夜只能睡两三个小时，昔日过目不忘的记忆力几乎消失，往往读书读到第二行就忘了第一行，并感到头昏不堪，筋疲力尽。当时的郭沫若非常苦恼、悲观、消沉，难以自持。

到了1915年9月中旬，郭沫若在东京旧书店

里偶然买到一部《王文成公全集》（王文成公即明代大儒学家王阳明）。读到王阳明先生以“静坐”法养病健身的故事后，他就试着学起来，每天清晨起床与晚上临睡时各静坐30分钟，并且每日读10页书。就这样，不到半个月，奇迹发生了，郭沫若的睡眠大有好转，睡得香甜，梦也少了，胃口恢复如常，渐渐地甚至连骑马都不感到累了。“静坐”在郭沫若身上产生了神奇的效果。郭沫若曾意味深长地说：“静坐于修养上是真有功效，我很赞成朋友们静坐。我们以静坐为手段，不以静坐为目的，是与进取主义不相违背的。”

静坐以清晨或临睡前为宜，周围环境宜清静、通风良好，每次30分钟，入静后要特别注意放松头部和面部。坐完后，互搓双手，使之变热，再按摩面部以活血。

隔代教养 老人易产生“孙辈依赖症”

爸爸妈妈忙工作，爷爷奶奶、姥姥姥爷照料孙辈已经成为城市里的普遍现象。就在人们为老人带的孩子性格霸道、自理能力差等问题寻找解决良策时，一个更深层次的隔代教养问题又浮出水面：很多老人照顾孙辈时，对孩子有强烈的依赖倾向，他们渴望孩子时时事事“黏”着自己，以“除了我谁也带不好孩子”为荣，甚至认为自己在孙辈生命中扮演的角色远比孩子的父母重要。对此，教育专家指出，老人对孩子的“依赖症”是隔代教养中祖辈宠溺孙辈的心理根源之一。

天津的贝贝今年四岁，从小由奶奶爷爷一手带大。与同龄人相比，贝贝的身形偏瘦小，每天吃得也很少，奶奶爱怜地评价孙

子：“像小姑娘一样。”因为离不开奶奶，贝贝至今未上幼儿园。一见到生人，他就躲进奶奶怀里，不愿意与人接触。离开奶奶，贝贝常常表现出什么也干不下去的样子。

据了解，有“孙辈依赖倾向”的老人常常把孩子照顾得无微不至：孩子没觉得渴，老人就已经把水送到他嘴边；户外活动，老人不让孩子跑得太快、站得太高……因为老人照顾得过细、过多，孩子不仅自理能力很差，而且跟父母在一起时会感觉“不适应”，反而更依赖爷爷奶奶或姥姥姥爷，这样就形成了一个消极的循环：老人依赖孩子，孩子更离不开老人。时间长了，就出现了“除了老人谁也带不好孩子”的情形。不知不觉中，孩

子的各种表现、各项能力都弱于同龄人。

有关人士指出，老人有“孙辈依赖症”的一个主要原因就是他们从工作岗位上退休后，自我价值得不到体现。在照顾孙辈的过程中，他们发掘了自己在家庭中的重要性。当孩子依赖于祖辈时，老人的心理得到极大满足，于是更加乐于“负责”孩子的教育和大事小情。

专家表示，祖辈关注孙辈的同时，也要关注自己的精神生活，有自己的兴趣爱好。老人拥有自己的生活，可以防止几年后，当孩子不再需要贴身照料时，老人再次失去“心理依赖”，从而出现抑郁倾向。

（文/阿采 摘自《今晚报》）





日本心理学家教你快乐 保持爱心，相信“一切都会好的”

良好的习惯可以成就一个人。近日，台湾《康健》杂志收集日本心理学家的观点，帮我们总结了一些对生活有益的好习惯，选择几个尝试一下，有助于帮自己创造良好心情。

保持爱心。日本心理学家、畅销书作家日野原重明多年来一直提倡用生活细节赶跑抑郁等“现代病”。其中，保持一颗爱心，对家人时刻关爱、对弱者施以援手，能让人永远充满活力，积极乐观。

锻炼注意力。注意力集中的人，看起来会更加朝气蓬勃、精神饱满。因此，做事情时提醒自己，一旦开始就要全身心投入。

树立榜样。要学习的事情很多，人们往往觉得无从下手。对此，可以针对最近的目标，树立一个典范，比如跟着某个朋友一起减肥，引导自己往前走。

体会他人的心情。喜悦和欢乐经过分享，快乐的程度就会扩

大，所以我们要试着去感受和分享他人的心情，这样可以让自己心更柔软，更敏锐。

挑战新事物。要想保持年轻、积极的心，最好对新鲜事物保持高度关心，并且试着挑战，不断给自己带来成功的喜悦。

相信“一切都会好的”。办法总比困难多，日野原表示，遇到挫折时，一定要给自己正面暗示，把生活“重组”一下，就能看到美丽风景。

珍惜所有的朋友。所有出现在你生命中的人和事物，哪怕只有一面之缘，也能有利于人生，接纳他们，就有机会遇见更多美好的事物。

吃饭别吃太饱。美食让人开心，可不要把食物当成消除烦恼的工具。在吃到太撑之前停住，会带来更加美好的回味。

对生活不要太敏感。虽然健康生活方式很重要，但也不要过于敏感，偶尔吃吃路边摊、睡个

大懒觉，也会有不一样的乐趣。

和朋友一起运动。运动是快乐的源泉，可约上朋友一起运动，不仅能督促自己，还能分享大家的快乐，化枯燥为神奇。

能走路就走路。赶车、挤公交，会让脑子处在难以放松的“高压状态”。如果时间允许，不妨早两站下车走一会儿，心情会舒服很多。

保持适当压力。沉重的压力必须调整，但也不能完全没有压力，如果每天无所事事，最后只会让你身心疲惫、失去乐趣。

给自己设定目标。幸福是要寻找的，当现在的生活让你不快乐时，就要想办法，不如定个目标，从明天开始改变。

逼自己做决定。生活中总会遇到各种左右为难的事情，让你焦虑、着急，日野原建议，此时要逼自己做出决定，才能排除各种情绪的干扰。（文/李泽华 摘自《生命时报》）

老人心理保健小窍门

人到老年，生理功能开始衰退，出现视力、听力下降、记忆力减退等变化。这些生理变化往往导致老人悲观失望、焦虑不安，要克服这些心理障碍，老年人应该掌握心理保健的5个要点。

1. 拓展丰富多彩的生活空间。老年人应当根据身体条件和兴趣爱好，把生活内容安排得充实些，如练书法、学绘画、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等。这样既可舒展心灵，又能珍惜时光、学习新知识，使生活更有意义。

2. 保持乐观精神，培养健康的心理。老年人对生活要充满信心，尽量做到性情豪爽，心胸开阔，情绪乐观，尽量发挥自己在知识、经验、技能、智力及特长上的优势，寻找新的生活乐趣。

3. 善于摆脱烦恼，保持清心寡欲。面对生活中的烦恼事不必心绪不安，更不要处于郁闷状态，而要通过各种途径把坏情绪及时释放出来。对于名利之事要善于超脱，对家务事不要操劳过度，让自己保持一份好心情。

4. 重视人际关系和心理交流。老年人既要注意联系老朋友，又要善交新朋友，要经常和好友聊天谈心，交流思想感情，做到生活上互相关心体贴，思想上沟通交流，在集体活动和人际交往中取长补短，汲取生活营养，使自己心情舒畅、生活愉快。

5. 注意饮食营养，加强体育锻炼。一个人拥有健康的身体更能保证心理的健康。老年人平时要多摄取优质蛋白质，多食用富含维生素、低脂肪的食物，如瘦肉、奶类、蛋类、豆制品及莲子、桂圆等。老年人还应选择适宜的运动项目，如散步、慢跑、打拳、做操等，强度以感觉舒适为宜。

（文/张曼 摘自《家庭保健报》）



老人保持好奇心理 能延缓衰老



“要很率性地展现你的好奇心，这也是所有快乐的基本。一个人如果失去了好奇心，或许表示自己已经开始进入老化期了。”——摘自日本国宝剧作家、《阿信》和《冷暖人间》原作者桥田寿贺子的最新作品《一个人，最好》。

没有好奇心，代表“你真的老了！”。这并不是心理作用，越来越多的研究证明，当人们对某一事物产生兴趣时，体内就会分泌某种激素，让皮肤不容易长皱纹，器官也不容易出问题。不过，无论什么原因，“敢尝鲜，老得慢”都是事实。

日常生活中，老人不妨像小孩子一样，多问问“这是什么”和“该怎么做”。就算两耳不闻窗外事的人，这么问久了，也会慢慢培养出好奇心。自己感兴趣的东西，一定要去试试看。当然，可以激发好奇心的事，未必就是没做过的，只要能让老人的脑子动起来，就达到目的了。

除了动脑、动手，在吃东西的时候，也应该有尝鲜的精神，不能一碰到自认为受不了的事情，就彻底放弃。桥田寿贺子老人对此就深有体会。她在自己的书中提到，曾经最怕的酸奶，如今几乎成为她每日必吃的食品。更有意思的是，每次留下一点乳酸菌做“种子”，就可以自制酸奶的体会，让老人很是自得其乐。

适度的好奇心能让人老得慢，过分的好奇心也会出问题。尝鲜之前，最好先掂量掂量，比如年纪大的人，就不适合看似自由、惬意的自助游。

（文/晓健）

防治老年痴呆=多用脑+重护理+勤检查

生活能力不断下降，渐渐不认识子女、配偶；穿衣、吃饭、大小便均不能自理……这些都是老年痴呆症的表现。

老年痴呆症是发生在老年期及老年前期的一种原发性退行性脑病。65岁以上的老年人中，痴呆患病率约为5%，且发病率随年龄增长而增加，到80岁时可达20%。据统计，我国现有老年性痴呆病人500多万，约占世界总病例数的1/4。面对严峻的现实，专家建议，防治老年痴呆，要多用脑、重护理，每年做1次记忆检查。

老年痴呆症的分期

严重者生活不能自理

按照病情的进展，老年痴呆症可分为以下三期。

早期（健忘期）：表现为记忆力明显减退，如经常忘记自己讲过的话、做过的事、重要的约会等，同时思维分析能力、判断能力、视空间辨别能力、计算能力等都有所下降。

中期（混乱期）：最突出的表现是视空间辨别障碍明显加重，很容易迷路；经常把裤子当衣服穿；不认识朋友或亲人的面貌，也记不起他们的名字；不能和人交谈。

晚期（极度痴呆期）：生活不能自理，吃饭、穿衣、洗澡等均需要人照顾，大小便失禁。

老年痴呆症的易发人群

高血压、糖尿病、动脉硬化、抑郁症患者更易患此病

研究表明，易患老年痴呆症的人群包括：①老年人：年龄和



患病率呈正比，65岁以上的人群中，每百人中就约有5人患病，且年龄每增长5岁，患病率就会增加1倍；②有家族史者：老年痴呆症有一定的遗传性，特别是发病年龄越轻，越容易有遗传倾向；③低教育水平者；④患有高血压、动脉硬化、糖尿病、抑郁症等疾病者：这些疾病会导致大脑神经细胞的功能异常，引发痴呆。

专家支招 预防老年痴呆

多用脑是最主要的预防方法

●勤用脑，经常学习新知识，以防脑力衰退。如看电视连续剧、下棋、写日记等，是预防老年痴呆症最主要的方法。

●保持规律生活，饮食均衡。食物以谷物、豆类为主，同时摄入一定的鱼肉、瘦肉等，多吃蔬菜水果，避免摄入过多的盐分及动物脂肪。

●适当参加体育锻炼，尽量参与家务劳动。

●忌烟限酒。

- 积极治疗高血压、动脉硬化、糖尿病等原发病。
- 注意预防跌倒。
- 多做些感兴趣的事或参加公益活动、社会活动等，不断接受新鲜信息。
- 保持心态平和、乐观开朗。

护理需掌握一些技巧

正确、有效的护理是延缓病情发展、改善症状、提高患者生活质量的关键

与老年痴呆症患者沟通的技巧：交流过程中，尽可能降低周围环境的干扰；交谈的内容要正面和直接，尽量使用简单易懂的词语，一次只说一件事情，如病人说的事情是错的，不要和他争论或试图纠正，可针对他的问题给予适当的安慰和解释；病人的话听不明白时，不要假装理解，应借用手势或其他方式来弄懂他的意思；说话声音要温和，放慢语速；沟通过程中，要观察病人的身体语言，包括音调和身体动

作等。

与有记忆障碍的老年痴呆症患者沟通的技巧：帮助患者随时把有关的事情用笔记本记录下来；对病人的提问要耐心倾听；顺从患者的思维，保持良好的气氛。

与有心理异常的老年痴呆症患者沟通的技巧：焦虑——病人有失落和不安全感等表现，此时应给病人足够的照明，保证居室安静，安排有趣的活动；抑

郁——病人有呆滞、食欲不振、心烦、疲倦等表现，此时应耐心倾听病人的叙述，不要强迫病人做不愿意做的事，鼓励患者参加运动，如散步等；情绪不稳——患者表现为因一点小事而争吵，顽固，不合作，此时应分析原因，安慰病人，避免刺激性话语；出现满足感——患者表现为容易怀旧，自得其乐，话语增多，面部表情给人以幼稚的感觉，此时应尊重病人，增加其活

动，如下棋、读报、打太极拳等；淡漠——患者表现为孤独、不愿与人交往，此时可在室内摆放病人喜欢的物品，和病人说些关爱的话语，鼓励病人。

定期检查

早期发现老年痴呆症

专家建议，65岁以上的高危人群应每年做1次记忆检查，以早期发现老年痴呆症。(文/芳芳)

走向心脏健康的“三要素”

心脏保持年轻的“三要素”，即健康饮食、锻炼身体和戒烟。



健康饮食

健康饮食主要是要做到“三少三多”。

三少

少食 建议每次进餐不宜过饱，以免加重胃肠负担，引起心脏病发作。此外，应少吃辛辣刺激、过凉过热的食物。

少脂 尽量少吃高脂肪和高胆固醇食物，如油类、肥肉、动物内脏等。

少盐 吃盐过多，会导致水钠潴留，增加血容量，加重心脏负担，所以，每日食盐量不要超过6克。

三多

多补充膳食纤维 膳食纤维是一种不能被人体消化、吸收的物质，但它能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇在体内生成，

有利于冠心病的防治。纤维素主要存在于蔬菜中，如竹笋、芹菜、韭菜等，粮食作物以黄豆、燕麦含量较多。国内认为，每天吃15~30克纤维素，即可满足人体需要。

多补充维生素 丰富的维生素有助于心脏健康，如维生素C（存在于新鲜水果中）能改善冠状动脉的血液循环，降低血中有害的胆固醇；维生素E（存在于油脂、豆类中）具有很强的抗氧化作用，能保护心肌，预防血栓；维生素PP（存在于肉类、谷物、花生、酵母中）能防止血栓形成，降低血中胆固醇含量。

多补充微量元素 微量元素数量不多，但作用很大，如硒能保护心脏，防止病毒感染；铬能抑制胆固醇吸收，从而减缓或阻止冠心病的发生、发展。此外，

钙、镁、钾、碘等矿物元素也对心脏有益。

锻炼身体

锻炼身体对保护心脏健康非常重要。研究显示，每周跑步1小时或更长时间可使患心脏病的风险降低42%；每天快走30分钟可使患心脏病的风险降低18%。

戒烟

吸烟会大大增加患心脏病的风险。因此，要戒烟。

此外，要熟知心脏健康数字，如血压、胆固醇、血糖、腰围与臀围比、体重指数等，使这些数字保持在正常范围内。

(文/李明)



坚持多做十件事有望活过八十五

生活细节和寿命长短有密切关系，美国“维基百科网”最新载文指出，做到以下10步，就有望活过85岁。

避免致癌物 至少做到两点：一是戒烟，二是涂抹防晒霜。每天太阳直晒别超过15分钟，外出务必涂抹防晒霜，以防止皮肤癌发生。

改变饮食模式 良好的饮食模式包括：多喝水；避免暴饮暴食、毒品、药物、酒精、咖啡因等；限制热量摄入，饭吃七分饱。

蹲姿排便 蹲姿是最自然的排便姿势，比坐姿更易在腹部施力，因而会减少肠癌和痔疮的发病概率。

摄入抗氧化剂 摄入方式任选其一：每天5杯绿茶；每天1块黑巧克力；每天1杯红葡萄酒；确保每日5种果蔬。

减少压力 掌握8种减压秘诀：拥有亲朋好友或终身伴侣；感觉压力大时做深呼吸；尽可能地消除恐惧感；保持“我至少还有半杯水”的乐观态度；积极努力工作，参与志愿者及公益活动；笑口常开增寿7年；大笑拥抱增寿7年；生活有目标。

居安思危 其一，防止意外事故发生，过马路前一定要左顾右盼；进入建筑工地务必戴安全帽。其二，避免有潜在伤亡危险的任何活动。其三，参加年度体检，有病及早治疗。

常规锻炼 建议每天运动30分钟，最简单的运动是散步，每天步行3公里，死亡危险减一半。

活到老，学到老 良好的教育与长寿之间关系密切。要长寿，除了经常锻炼、健康饮食和不吸烟之外，还应该不断地看书，学习新知识。

制定睡眠时间表 上床与起床时间雷打不动，与保持一定的睡眠时间同样重要。固定的睡眠习惯有助身体张弛有度，自我修复。

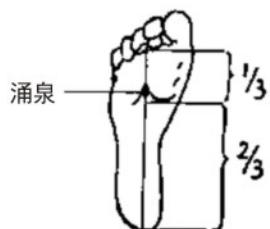
常用脑 常动脑筋有助于做出更好的选择，有益长寿。经常用脑也有助于防止老年痴呆症的发生。

(文/陈宗伦 摘自《上海老年报》)



寻找“保健穴” 手到病自除

●用手掌紧贴足心，快速摩擦至发热，两足交替进行。



想长寿——涌泉穴

专家观点：经常按摩涌泉穴，能让您肾精充足、百病不生。

涌泉穴被称为“长寿穴”，是脚底上的一个穴位，位于足前部凹陷处第二趾、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部，是肾经的首穴。中医认为，肾在人体是一个极其重要而又包含多种功能的脏器，内藏元阴、元阳（肾之阴阳的别称），为水火之宅，是先天之本、生命之根。

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉全身四肢各处。所以，涌泉穴在养生保健方面具有重要的作用，经常按摩可起到补肾固元的功效。

两种简单有效的按摩方法：

●在手法上，除了点按外，还可用拇指指腹从足跟推向足尖，每天100~150次。

巧用涌泉穴治头晕、失眠：取吴茱萸1~2克，研成粉末，滴上几滴醋，调和为丸后放在伤湿止痛膏上，贴在涌泉穴处能治头晕、失眠等症。

泻心火——劳宫穴



专家观点：只要您握握拳头，降心火的效果比喝莲子汤还好。

按摩劳宫穴就像大禹治水一样，先把凶猛的洪水进行疏散。一个穴位就像一个水库，这样流水会越来越缓，最后变洪水为宝，灌溉田地。按摩劳宫穴泻火也是一样的道理。

当人们心火旺盛、暴跳如雷的时候，会不自觉地握紧双拳、收缩双臂，其实这是在泻心火，因为我们的手掌心里有一个和心相连的穴位，即劳宫穴，握紧双拳正是在刺激劳宫穴。

劳宫穴是心包经上的一个穴位。心包经起于胸中，经过手臂上的天泉、曲泽等穴位，到达手

掌上的劳宫穴，然后出于中指指尖的中冲穴。劳宫穴位于手掌心的第二、第三掌骨之间，偏于第三掌骨。把手握成拳头状，中指指尖抵着的地方就是劳宫穴了。火气大的人，不妨按按劳宫穴。

大脑“总司令”——百会穴

专家观点：每天按摩百会穴100次，活到100岁没问题。

当人头痛、失眠、烦躁、眩晕的时候，都会下意识地去揉脑袋。有些人会揉太阳穴；有些人会揉眉心；有些人会揉印堂穴……但这些都不是最好的方法，最有效的方法是头部穴位按摩法，即诸阳之汇、百脉之宗的百会穴。



百会穴位于头顶的正中线和两耳尖连线的交点处，也就是头顶的正中心。

想长寿——涌泉穴

专家观点：经常按摩涌泉穴，能让您肾精充足、百病不生。

涌泉穴被称为“长寿穴”，是脚底上的一个穴位，位于足前部凹陷处第二趾、第三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部，是肾经的首穴。中医认为，肾在人体是一个极其重要而又包含多种功能的脏器，内藏元阴、元阳（肾之阴阳的别称），为水火之宅，是先天之本、生命之根。

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉全身四肢各处。所以，涌泉穴在养生保健方面具有重要的作用，经常按摩可起到补肾固元

的功效。

两种简单有效的按摩方法：

- 在手法上，除了点按外，还可用拇指指腹从足跟推向足尖，每天100~150次。

- 用手掌紧贴足心，快速摩擦至发热，两足交替进行。

巧用涌泉穴治头晕、失眠：

取吴茱萸1~2克，研成粉末，滴上几滴醋，调和为丸后放在伤湿止痛膏上，贴在涌泉穴处能治头晕、失眠等症。

泻心火——劳宫穴

专家观点：只要您握握拳头，降心火的效果比喝莲子汤还好。

按摩劳宫穴就像大禹治水一样，先把凶猛的洪水进行疏

散。一个穴位就像一个水库，这样流水会越来越缓，最后变洪水为宝，灌溉田地。按摩劳宫穴泻火也是一样的道理。

当人们心火旺盛、暴跳如雷的时候，会不自觉地握紧双拳、收缩双臂，其实这是在泻心火，因为我们的手掌心里有一个和心相连的穴位，即劳宫穴，握紧双拳正是在刺激劳宫穴。

劳宫穴是心包经上的一个穴位。心包经起于胸中，经过手臂上的天泉、曲泽等穴位，到达手掌上的劳宫穴，然后出于中指指尖的中冲穴。劳宫穴位于手掌心的第二、第三掌骨之间，偏于第三掌骨。把手握成拳头状，中指指尖抵着的地方就是劳宫穴了。火气大的人，不妨按按劳宫穴。

(文/王军 摘自《中医名家讲坛》)



4月5日前后是二十四节气中的清明。清明至谷雨的15天分为三候，初候5天桐树开花，二候5天牡丹开花，三候开始天上会出现彩虹。

清明是清气上升的时节。《黄帝内经》中写道：“寒气生浊，热气生清。”从立春到清明整60天，其间经过雨水、惊蛰、春分，大地渐暖，到了清气上升的时候。

清明是农作物一年播种的好时机，同样也是人之阳气生发的难得时段。人们应从起卧时间上做起，早晨应在5点前起床。5点为一日的“惊蛰”，不起床会压制气血运行的通道。7点至9点是辰时，胃经最旺。

人们在晨练时可多做户外活动，多与绿树青草接触，达到与自然状态同气相求的目的；从心理上轻松自然，放下烦恼与沉重，与节气

与自然同气相求是清明时节养生之道

同气相求；从饮食上补充一些营养之物。但要谨慎温补，尤其是针对“火运太过”偏热的气候特点，内火过盛者尽量避开温热性的食物，如：白酒、精白面(可吃全麦面)、辣椒、生葱、生蒜等热性食物；狗肉、羊肉、海虾、海参、鲢鱼、桂圆、甜橙、木瓜、韭菜、茴香等温性食物。以免内火上壅太盛引起头晕、头昏、头浑、胸背烦热之症。

清明时节讲养生，贵在与自然同气相求。人的许多病与饮食、起居有关，其中，吃与年运、节气和气候相逆的食物，如同吃错了药，差之毫厘，失之千里；晚睡晚起“双杀”阳气，晚睡耗杀阳气，晚起扼杀阳气。如果注意把握符合自然的饮食、起居，于身体和精神都是很有益处的。

(文/梁希国)

揉搓手指也治病

人们在重视足疗的同时，也不要忘记，按揉手指也能治病养生，而且随时随地都能进行。比如开会时，打字累了休息的时候，饭店里等菜上桌时……都是手指健身的时间。手部有6条经脉循行，与全身各脏腑、组织、器官沟通，大约有99个穴位，可以反映全身五脏六腑的健康状况。按摩或按压这些穴位，几乎可以缓解全身疾病。拇指对应肺部经络；食指对应大肠经络，能反映胃、肠和消化器官的状况；中指对应心包经络，反映五官、肝脏的状况；无名指对应三焦经络，反映肺和呼吸系统的状况；小指对应心、小肠经络，反映肾脏、循环系统的状况。

手指按摩有5种方式。1.双手十指交叉，互相用力活动手腕1~2分钟，并在夹紧指间的情况下，用力拔伸，反复进行10~20次。2.用右手拇指、食指分别捏住左手每一手指，捻动指间关节并摇转之；然后以左手拇指、食指分别捏住右手每一手指，捻动指间关节并摇转，如此交替轮换重复3~5遍。3.紧握拳头，然后把手指一个一个地伸开，尽量向后伸，使手指变为扇形。4.用一只手用力拉另一只手的每一个手指，两手相互交替地拉。5.模仿弹钢琴的动作或打字的动作，手腕放松，五指松开，上下甩动。

(文/陈建国 摘自《生命时报》)

中药茶不宜恒久饮用

许多人喜好用银杏叶、胖大海、甘草、草决明等中草药沏茶饮用，可是不是全部人都可以饮用，要怎么饮用才科学呢？

中草药品是不宜看成一样平常补品恒久饮用的，无论剂量过大或服用时间过长，都可能产生不良副作用，应在大夫指导下服用。

银杏叶

用其沏茶无意可引起头昏、头痛、乏力、口干、舌燥、胸闷、胃不适、食欲减退、腹胀、便秘、腹泻等副作用，有过敏史的人要慎用。

胖大海

只适于风热邪毒加害咽喉所致的沙哑。因声带小结、声带闭合不全或烟酒太过引起的沙哑，用胖大海无效。并且，饮用胖大

海会发生大便稀薄、胸闷等副作用，老年人及脾虚者更应慎用。

甘草

甘草所含甘草甜素具有肾上腺皮质激素，可促进水、钠潴留

和排钾增进，恒久大量饮用甘草，会呈现水肿、血压增高、血钾低落、四肢无力等假醛固酮增多症，肾病患者必须慎用甘草。

草决明

对视神经有保护作用，尚有



克制葡萄球菌发展及紧缩子宫、降压、降血清胆固醇的功能，对防治血管硬化与高血压有明显效果。但同时可引起腹泻，不宜长期饮用。

野菊花

性微寒，味甘苦，可以疏风明目，清热解毒。饮用野菊花茶后，少数人会呈现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣等消化道回响，脾胃虚寒者、孕妇不宜饮用。

(文/水滴)

养生之道一脉相承 古法今用仍有良效

专家简介

毛德西生于1940年10月，河南省巩义市人。国家老中医药专家学术经验继承指导老师，全国首届百名中医药科普专家，河南省中医药事业终身成就奖获得者。



中医名家效古：

学学古人养生经：庄子养生法

庄子，名周，字子休，宋国蒙（今河南商丘县东北）人，战国著名哲学家。所著《庄子》（又名《南华经》）在养生学方面具有很高的造诣，对《黄帝内经》及后世养生学的逐步成熟具有重要的指导作用。

顺应自然、缘督为经：庄子提倡顺应自然的养生之法。他在《养生主》篇中说：“缘督为经，可以保身、可以全生、可以



养亲、可以尽年。”意思是说，督脉居人身之中，不偏不倚，以此作为行事的准则，自然可以健康长寿，颐养天年。

清静无为、忘我无欲：庄子之学，提倡清静无为，就是重在养神，而要做到清静无为，就要忘我，而无欲则是忘我的前提。

导引吐纳、动静结合：庄子不仅崇尚老子“致虚极、守静笃”的虚静之观，还崇尚像彭祖那样导引吐纳、动静结合的养生方法。

乐观豁达、节制食色：庄子提倡人要有乐观豁达的心态，他形象地比喻道：“生活在草泽中的野鸡，走十步才啄到一口食，走百步才饮到一口水，逍遥自得，乐观无比，因之得以保生；而养在笼中的鸟儿，神态虽然旺盛，饮食虽然充实，但意志消沉，不得自乐，因之难以全生。”此外，庄子还主张安居

处、节色欲、定饮食。

中医名家推崇：

预防感冒：勿忘玉屏风散

提到预防感冒，人们会不由自主地去选用具有清热解毒功效的板蓝根、柴胡等制剂，而忽视扶正祛邪的药物。《内经》云：

“正气存内，邪不可干。”只有提高机体自身的抗病能力，才能有效地抵御外邪侵袭，而玉屏风散是医家推崇的预防感冒的首选方剂。

玉屏风散由黄芪、白术、防风三味中药组成。方中黄芪味甘，性温，入肺脾经，能益气升阳、固表止汗；白术味苦、甘，性温，能补气健脾；防风味辛、甘，性微温，能走表祛风。方中黄芪、白术合用，使气旺表实，汗不能外泄，邪不易内侵；黄芪、防风相配，固表不留邪，



祛风而不伤正。三味合用，能使卫气振奋、腠理固密，如得屏风之围护，故以“玉屏风”名之。但属阴虚盗汗（睡觉汗出、醒后汗止）、邪多虚少、虚人外感者不宜使用。

预防感冒：生黄芪50克，白术、防风各15克，体弱气虚者加桂枝、白芍各15克，共研细末，每日2次，每次10克，温开水冲服；小儿用量酌减，1个月服3~4日。

表虚自汗、经常感冒者：生黄芪120克，白术180克，防风60克。共研粗末，每次9克，水煎服，每日早晚各1次。长期坚持，反复感冒者可愈、表虚自汗者可止。

中医名家心得：

拍打揉按“保健穴”：强身健体

中医称大椎穴、合谷穴、关元穴、足三里穴为“四大保健穴”，具有防病治病的特殊功效。我在晨练中，边散步边用手拍打揉按这些穴位，坚持数年，至今无颈肩腰腿痛之苦，吃得香，睡得着，每天上午看病20~30人也不觉得累，下午还能看书

写字。偶有感冒或胃肠不适，对相关穴位进行拍打揉按，很快就会缓解。现将其具体方法介绍如下，以飨读者。

大椎穴：督脉穴，位于第七颈椎棘突下凹陷中。具有振奋阳气、散风解表、活络起痿、开窍醒脑的作用。主治劳伤、感冒、头痛、眩晕、抽搐、肩背酸痛等症。常拍打此穴，可预防感冒、退热止痛、健脑益智、延缓大脑衰老等。具体方法是：两手向后甩（同侧），用掌用力拍打大椎穴，以局部有痛感为宜，可反复拍打数次。

合谷穴：手阳明大肠经穴，位于拇指、食指伸张时，第一、第二掌骨之中点，稍偏于食指处。具有清热解表、通络镇痛的作用。主治感冒、头痛、牙痛、口眼歪斜、风疹、口齿不灵等症。常揉按此穴，可防治感冒、防止口臭、止咳、通便等。具体方法是：可用揉、按、掐法等，轻重适中，使合谷穴处有酸沉痛感为宜，每次左右合谷穴各100下。

关元穴：任脉穴，位于脐下3寸，腹中线上，是著名的“强壮穴”，具有温肾壮阳、培元固

精、通调冲任、理气祛寒的作用。主治阳痿、心悸、腹痛、中风脱症、气喘、小便不利、脱肛等症。常拍打点按此穴，可提高性功能、调整心律、温暖子宫、强肾壮腰、通利二便等。具体方法是：先用拍打法，后用点揉法，交替使用，使局部有热胀感为宜。点揉时，用中指垂直点揉，使指端如有物顶为度。

足三里穴：足阳明胃经穴，位于膝部髌骨下3寸，距胫骨前嵴外侧约一横指处，屈膝或平卧时取穴。具有调理胃肠、补益调气、增强体力的作用。主治劳伤、胃肠炎、失眠、心律不齐等症。常拍打揉按此穴，可调整胃肠功能、血压和心律，消除大脑疲劳，恢复体力等。具体方法是：可交替使用拍打、按压、揉推法等，使局部皮肤发红发热，并有沉胀酸困感为宜，每次左右足三里穴各100下。

专家提醒：拍打揉按法，简便易行，不拘体位，可快可慢，可轻可重，可多可少。特别是拍打法，还可刺激手掌上的劳宫穴、十宣穴等数十个穴位，对调整脏腑功能有良好作用。

（文/毛德西）

突然胃疼，捏捏小腿

胃一旦“罢工”，会殃及全身。有的胃病是急性的，一犯起来疼得很厉害；有的是慢性的，时常隐隐作痛，既折磨人，又伤身体。当你遇到这样的情况时，可以试着捏捏小腿，症状就能减轻。

北京中医药大学东直门医院副主任医师晏军分析说，小腿肚内侧的足太阴脾经与脾胃经络相联，经常按捏这一部位的地机穴和漏谷穴，可以强健脾胃。如果出现急性胃疼，按捏此处可以立刻起到缓解疼痛的作用。

揉捏时，可先找到小腿肚的腓肠肌内侧，然后用拇指对准该处按揉，也可将拇指和其他四指相对，先自上而下，再自下而上按捏。按揉的程度，根据自己感觉疼痛的程度而定，一般应按揉到出现酸痛感才有效果。每次按揉20次左右，一日2~3次。

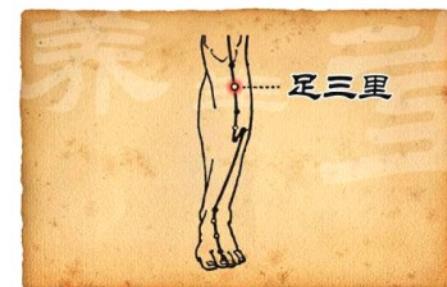
此外，中国中医科学院西苑医院消化科主治医师钟民还表示，足三里穴也和胃经相联，经常按捏足三里穴，不但可以起

到刺激经络、加强腿部血液循环，还可起到保健脾胃的作用。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。

出现胃胀、胃脘疼痛的时候，也可以按捏足三里穴位，按捏的时候要同时往上方使劲。现代医学研究证实，针灸刺激足三里穴，可使胃肠蠕动有力而规律，并能提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化。

“除了用手按摩这些穴位以外，还可以用按摩棒加以按揉，或适当敲打这些穴位周围的肌肉。”晏军同时提醒，这些方法只适用于一般胃病，如果是急性剧烈的腹部疼痛，可能是胃溃疡病穿孔或急性胰腺炎等疾病，应该立即去医院诊治。

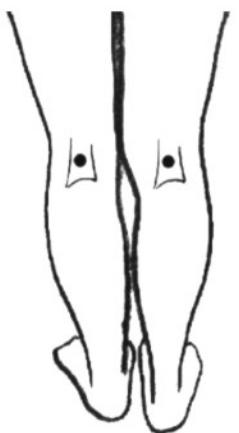
(文/秦锐 摘自《生命时报》)



夜里抽筋可按两穴位

很多老年人发现，夜里腿抽筋的概率比年轻时大多了，夜里抽筋时怎么办呢？医生给出了实用招数。

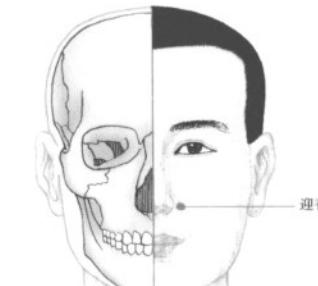
广西中医学院附属瑞康医院推拿科医师尹宏介绍，夜里抽筋，第一个方法是按住承山穴和委中穴。承山穴位于人体的小腿后面正中，委中穴位于人体的胭横纹中点，即膝盖后面凹陷处正中位置。第二个方法是，把腿伸直，把脚板往膝盖方向按，或直接站立到地板上，用患足前掌向下蹬地。



搓鼻揉耳防流感

近期流感呈扩散势头，江苏省外治法研究中心和南京市中西医结合医院针灸推拿科的专家介绍了两种简单易学的中医按摩疗法，可对流感起到较好的预防和治疗作用。

其一，按摩耳廓防流感。用食指和拇指轻擦耳轮(耳朵的外周)，擦至局部透热(由内向外发热)为度。预防流感的手法为两耳交替按摩，每日一次，一次5分钟左右。治疗流感的手法为两耳一起按摩，每日两至三次。这一方法可以补益肺气、疏风解表，即通过提高肺部防卫功能，达到抗御外邪的作用，对流感及过敏(皮肤及鼻子)症状都有较好疗



效，但低血压人群慎用此法。

其二，揉搓迎香穴抗流感。揉搓迎香穴对感冒、流感症状的消除及预防皆有一定作用，日常坚持也可作为一种预防甲流的方法。迎香穴距离鼻翼两侧1.5厘米，可用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴，按照顺时针和逆时针的方向各搓摩36次，会有酸胀感向额面放射。迎香穴为体表的感风之处、治风之穴，经常按摩可以增强抵抗病菌的能力。经常揉搓迎香穴可以促进鼻周围的血液循环，使气血畅通，外邪不容易侵入体内，对抗病菌侵入。

(文/朱旭东 摘自《新华每日电讯》)

肩周炎患者 坚持带“痛”锻炼是关键

肩周炎一般无明显的外伤史，初起时肩周微有疼痛，1~2周后疼痛渐增，肩关节外展、外旋功能开始受限。当检查肩部时并不肿胀，但肩前、后、外侧均可有压痛，外展功能受限，被动继续外展时，肩部随之高耸，此时一手触摸肩胛骨下角，一手将患肩继续外展时，可感到肩胛骨随之向外转动，说明肩关节已有粘连。肩周炎不可能完全治愈，患者只有进行适当的锻炼疗法，才能缓解萎缩的肌肉、分离粘连的瘢痕、增加肩关节的活动幅度。

带“痛”锻炼非常必要，如果因疼痛而不敢运动，易使初期的肩部疼痛逐渐发展为肩关节活动受限、肩臂局部肌肉萎缩等。专家建议肩周炎患者每天早晨或晚上选择一个适当的场所进行肩外展、前屈、后伸、旋后等动作锻炼。拉吊环、打乒乓



球、打羽毛球等对肩周炎均可起到良好的预防和治疗作用。也可尝试做

“蝎子爬墙”：面对墙壁站立，患肢贴墙，尽力向上，抬至肩痛不能再抬高为止，然后以健手扶之，再向上抬稍许，以痛能忍受为度，还可以侧面、背对墙壁、手摸对侧肩部且尽量向后。当手指达到所能摸到的高度时，在墙上做好标记，每日循序渐进，每周对照一次，可以衡量肩外展的进展情况。

因病情各不相同，做上述锻炼最好在专业医师的指导下循序渐进，幅度由小到大、速度由慢到快，尽可能做到最大的限度。如肩周炎已处于冻结期，锻炼时不要用力过度，以防造成脱位或骨折。

(文/吴志 张文明 摘自《卫生与生活》)

步行有助于预防老年痴呆症



一项新的研究显示，要预防大脑萎缩，并避免患老年痴呆症，其途径之一是保证每周步行不少于9.6公里。

在这项研究中，近300名美国匹兹堡市民记录下自己每周的步行距离。结果显示，与那些步行较少的人相比，每周步行至少9.6公里的人，患上与老年有关的脑萎缩的概率也较小。

研究人员说，大脑会在老年时期萎缩，导致记忆力减退。而该研究认为，应该促使人们把合理安排老年人锻炼作为预防痴呆和阿尔茨海默氏症的有效途径。

阿尔茨海默氏症是最为常见的痴呆症，

患者脑细胞会逐渐死亡。但已有研究表明，步行等活动可提高大脑体积。

美国匹兹堡大学的研究人员对299名志愿者进行了跟踪研究。在研究之初，这些志愿者没有患痴呆症，他们要记录下自己走了多少路。

9年后，科学家用脑部扫描仪测量了志愿者的脑体积。之后4年，研究人员对志愿者又继续进行了检测，看看其中是否存在认知障碍或患上老年痴呆症。

结果显示，每周步行大约9.6至14.4公里的志愿者，在记忆力方面出现问题的概率降低了50%。

研究人员指出，仍需要就锻炼如何预防老年痴呆症的问题开展更多的研究。但在目前没有任何一种方法能有效治疗阿尔茨海默氏症的情况下，步行也许是人们能够做的一件事情，它可能有助于降低患此病的风险。

(文/方留民 摘自《北京青年报》)

人老腿不老

1. 干洗腿：用双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根，用同样的方法按摩另一条腿，重复10~20遍。这样可使关节灵活、腿肌与步行能力增强，预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

2. 揉腿肚：用两手掌夹住腿肚，旋转揉动，每侧揉动20~30次为一节，共做六节。此法能疏通血脉，增强腿的力量。

3. 甩小腿：一手扶墙或扶树，先向前甩小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，一次甩80~100次为宜。此法可预防下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

4. 揉双膝：两足平行并拢，屈膝微下蹲，双手放在膝盖上，顺时针方向揉动数十次，然后逆时针方向揉动数十次，此法能疏通血脉，治下肢无力、膝关节疼痛。

5. 扳足趾：端坐，两腿伸直，低头，身体向前弯，用双手扳足趾20~30次。此法能强腰腿、增脚力。

6. 搓脚心：双手掌搓热，然后用手掌搓脚心，各100次。此法具有降虚火、舒肝明目之功效，可以防治高血压、晕眩、耳鸣、失眠等症。

7. 暖双足：暖足就是要经常保持双足温暖，每晚用热水泡脚，能使全身血脉流通。

(文/张莉)

常抬头能健脑



长期的低头姿势，造成了很多人颈背部软组织一直处于紧张状态而受损，大脑受到颈椎张力，耗氧量大大增高，因此，长期低头除了导致颈椎疼痛外，还会感觉头晕。

抬头走路或者经常做抬头的动作，可让全身得到最大程度的舒张，使脑皮层吸收优质氧能量，延缓大脑衰老。抬头走路要求上身稍向前倾，下巴前伸，高抬头，两肩向后

舒展，走起来飒爽有声。如此，不但姿态好看，对健康也有许多好处。首先，这种姿势能使得思想集中在一点上，精力旺盛。其次，两肩向后拉，肺部可以吸入更多的空气。脊柱伸直后，就可调整全身的姿势，并使身体维持平稳。轻微呼吸时，腹部略有起伏。这说明腹部处于轻度紧张状态，能减轻腹腔内的脏器对腰的负担。

(文/李跃华 摘自《生命时报》)

常用左手可防中风

为预防中老年人常见病如心肌梗塞、脑中风等，我除了查找资料外，还向医生请教，在多年的防病保健实践中，总结出防治脑中风等病的方法——“六动法”。现贡献出来，与大家一同分享。

编织：手工编织时两手都动起来。由于是两手交替使用，这就使平时很少活动的左手有了活动的机会。

玩健身球：手捧健身球，一会儿右手滚球，一会儿左手滚球，在两手交替玩球的基础上，多用左手玩球，既疏通手部经络、活血化瘀，又使左手动起来。

打羽毛球：打羽毛球时有意多用左手打球或双手交替打球，像“双枪老太婆”那样左右开弓，久而久之，习惯了，左手就会像右手一样灵活，运用自如。

摇扇子：尽量多用左手摇扇。

左手操作：在日常生活中多当“左撇子”，多用左手提物、使筷子等，只要多留心，当“左撇子”的机会很多。

多锻炼左下肢：当左撇子不单是指多用左手，还包括多活动左下肢。在下肢活动中有意多动左下肢，如做单侧体操、单腿跳、单踢腿、单甩脚、单摇腿等。

多当左撇子预防脑中风的奥秘何在？

有资料显示：在患脑中风的患者中，有近70%发生于右脑。这是由于人们习惯于右手操作，所以左脑的血管、神经比较强健，这是左脑得到锻炼的机会多的结果。而右脑因得到锻炼的机会相对较少，它的血管、神经都比较脆弱，所以，右脑的微血管易破裂出血。因而，左上肢和左下肢的活动有利于右脑的开发，能使右脑的血管逐渐健康起来，从而预防脑中风的发生。

(文/王秀兰 摘自《家庭保健报》)



华家池“景点”杂谈

文/黄寿波

浙江大学华家池校区以秀美风景闻名杭城，学子们在池畔散步、游览、读书、休息，沿池有不少“景点”，可供学子们休读。

和平岛位于华家池东北，于1954年建成，因时值抗美援朝胜利，顾名思义，师生们期望和平生活。该岛有曲桥与陆地相连，有西湖“小孤山”的戏称。岛上建有六角亭、立蘑菇亭，旁边池中有一座水中塔，是仿北宋苏东坡疏浚西湖时所堆置的三塔而建造，故有“小三潭印月”的美名，只不过西湖有三塔，华家池只有一塔罢了。岛岸叠石参差，水面亭楼倒影，乃休读佳处。

过曲桥往北是中心广场，场内有规则地布置着草坪和花木，绿草如茵，树木葱葱。广场中间有一喷水池，喷水时水高数十米，十分壮观。喷水池北面安置着一尊青田石雕艺术品——两匹巨型花岗岩奔马，马高4.5米，长5.7米，重20.5吨，远看两匹巨马齐头腾飞，陈云题词“奔腾”两字，象征教学、科研齐进，蔚为壮观。

华家池的东侧有一座小山，叫翠云岭，系1988年师生自己动手堆建而成，小山高低起伏，高约10余米，山顶建有四方亭，岭上树木茂盛，幽静宜人。小山南侧有于子三烈士纪念碑和塑像。

在华家池南侧，建有一平台称“澄思台”，意为此台有澄清思路之妙用。1986年平台处靠池建一水榭，众称“桂花亭”，周围栽有桂花等观赏植物，并配有假山石，是观花赏月休读佳处，有人称“小平湖秋月”。



一生学习 乐在其中国

——写在封政同志《学而摘》1—4册成书后

文/王高步

“他没上过一天学，经过刻苦努力，现在已经能编书了，真是了不起啊！”这是同志们读了封政同志所编的《学而摘》后，对他的由衷赞语。

封政同志，江苏泰兴人，是个孤儿，1940年6月，才13岁的他就参加了新四军，1945年2月入了党。入伍前他没有读过书，先后经历了抗日战争、解放战争、抗美援朝和1955年1月解放一江山等持续15年艰苦的战争环境，他利用行军、打仗和训练的间隙，刻苦自学，不断提高文化水平。1957年8月，他从20军58师转业到地方工作，直到1984年离休后，学习文化始终没有停步，他的这种精神令人钦佩。

一、学文化如饥似渴

封政同志参加的新四军部队，是一支于1932年由我党领导的闽东农民起义队伍逐步成长壮大起来的红军部队，1939年10月，其北渡长江到苏北开展抗日战争。他入伍后，受到救国爱民思想和同志间团结互助氛围的影响，处处感到家的温暖，心里十分感激，便请有文化的战友帮助，在地上用树枝写下“共产党好”四个大字。看着自己亲手写下的大字，封政非常兴奋。接着，又学会了“新四军好”几个字。当时经济困难，没有纸和笔，他就是用树枝当笔，大地当纸，每天坚持练习，从此开始了人生漫长的文化学习。

封政同志热爱共产党、刻苦学习文化的事传开后，团部一位姓孙的团报编辑来到他所在的侦通连，主动当他的老师，规定每天学习四个字。就这样，孙编辑天天热心教，封政同志日日认真学。他充分利用训练、行军和战斗间隙抓紧学习，从不间断，日积月累，积少成多，逐步尝到了学文化的甜头。到1946年5月在侦通连当干部时，自己就能初步阅读文件，看书读报了。自此，他学习的劲头更

大了，文化提高得也更快了，已经开始自己组织领导下属战士学习了。有了文化，他如虎添翼，转业到地方后，在浙一医院、儿童医院、妇保医院的工作都很出色。1979年11月26日，《浙江日报》以“保持优良传统，争为四化献身”为题，用较大篇幅报道了封政同志任浙一、妇保医院书记的事迹。文章写道：“他发扬革命战争那么一股劲，那么一种革命精神，致力于医学科研领导工作，是一位永葆青春的好书记。”

二、《学而摘》集萃精华

人们常说，人生在世，千忙万忙，千头万绪，归纳起来，不外乎“做人、做事、做学问”这三件大事。封政同志自1984年离休开始做剪报时，就是以这三个方面为重点，从各类报刊上摘录、积累人生格言。到2011年，他已在全国221种各类报刊上



摘录了38万字的格言警句，经归纳梳理后编为《学而摘》1-4册。这些格言警句通俗易懂，言简意赅，发人深省，引人入胜，让人爱不释手，细细读来，每每获益。如做人要以德为本、以德为基、以德主世；一个人的价值，不在于他从社会得到什么，而在于为社会贡献了什么；做人要知足，做学问要知不足；个人名利淡如水，党的利益重如山等。可以说，《学而摘》是人生智慧的结晶，是生活经验的荟萃，它给人以启迪，催人奋进，老少皆宜，非常值得一读。封政同志已是耄耋之年，视力也不好了，但他还继续为编《学而摘》第五册在努力，真是乐在其中。他一家老小共有9名共产党员，他说，编此书的本意是鞭策自己，激励儿孙，现能与众人共勉，已远超自己本意。

三、《学而摘》书如其人

封政同志一心为党，乐于奉献，严以律己，热情待人。熟悉他的同志读了《学而摘》，都说书如其人。他1940年6月入伍时，部队恰遇郭村保卫战，同年10月是黄桥战役，之后是参加粉碎日寇“扫荡”“清剿”“清乡”等多次战斗，封政同志每战都很勇敢。1945年6月，在孝丰战役中，他身负重伤，被送往医院救治，虽战斗负伤，但斗志不减。伤愈后出院不久，他又立即投入滕县

的战斗，英勇杀敌，荣立三等功。后参加淮海战役，又荣立战功一次。抗美援朝期间，在第二次和第五次战役以及华川地区防御作战中，封政同志再次立功，并荣获朝鲜国家颁发的军功章和三级红旗勋章各一枚。他转业到浙江医科大学工作后，一直勤勤恳恳，默默奉献，多次受奖和被评为先进工作者，也获得了许多荣誉。他是三等甲级伤残军人，是一位在我国解放事业和建设事业中的有功之臣，但他有功不居功，高调做事，低调做人，淡泊名利，在名利面前，总是退让再三。1978年工资评定时，晋级名额为40%，学校党委论贡献、比条件，决定给他晋升一级工资，可他硬是将这一宝贵的名额让给了一位食堂办事员。他觉得自己虽比他人工资相应低一些，但感到很满足，做了自己该做的事。

封政同志的做人品德，奉献精神，令人钦佩，受人尊敬。他离休已经二十多年了，浙大湖滨校区和几个附属医院熟悉他的同志，仍时常赞扬这位老书记、老处长，说他是一位难得的好党员、好领导。老医护人员说：“人心胜黄金，同心亲更亲，封书记是我们的贴心人！”在建党91周年、建军85周年之际，在《学而摘》1-4册成书之时，我怀着钦佩的心情，采访了这位受人尊敬的老党员、新四军老战士。



山上雾来似画图 望断梯田无寻处

杜耀妹 摄

谈谈老年人读书

文/徐晓风

在知识经济和科技时代，读书不仅是年轻人成才的途径和绩效取向的源泉，也是老年人提高生活质量和社会价值的法宝。人为什么要读书？为了生命的完整。人生命的一半是物质，一半是精神。读书是对精神那一半生命的能量补充。人与人的关系，主要不是物质交往，而是精神交往。爱情、自由、理想、知识、艺术等，靠什么来交流、传承？主要载体就是书籍。

盛世中的老年人正在分享着晚年的幸福，这幸福指数蕴存于身体健康、精神向上、永葆晚节、奉献社会之中。孕育这些指数的真谛是读书。

读书有益健康。读有益的书是保持身体健康、延年益寿的“养生之道”。我国古代的“读诗祛病法”和德国现行的“书籍疗法”就是很好的例证。据医理，读书使大脑产生一种神经肽的高级化学物质，这种化学物质可以增强细胞免疫力，其效果就像做脑保健操。人在认真读书时能有效转移兴奋中枢神经，将神经的兴奋点由身体转向大脑，降低激素分泌量，减缓脂肪沉积的速度，起到类似于轻度锻炼的效果。中医说，聚精会神读书可以平衡阴阳气血，顺气平和，消除疾病；保持大脑功能，延缓大脑老化，因而延缓人的老化。

读书能陶冶情操。读好书是享受高级精神文化，往往使我们渐渐达到另一种境地，可不必再依赖他人以寻求乐趣，书中自有无穷之乐。读书是心理“按摩器”，“躁脾气”者在读书时，能慢慢平和自己的心态，变得不急不躁；读书能够驱散心头的阴霾，淡化苦恼、彷徨，缓解郁闷和压抑的情绪，做到静中自悟，保持心理平衡。这就是“养心莫如静心，静心莫如读书”。正像培根所说的：

“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，

哲理使人深刻，伦理使人有修养逻辑，修辞使人善辩，总之，知识能塑造人的性格。”

读书有助永葆晚节。人进入老年自然变为弱势者，弱势者往往容易产生心理上的不平衡，对社会上的一些现象、对政府出台的一些政策，往往不能系统地、理智地去分析。容易轻信未经考证的传言，孤立而片面地下结论，从而产生逆反心理，导致观点上的不正确。认识偏差了，言行就必有错误。老年人尤需读书，当我们在读书中思考，流连在每一条真理、每一个高尚思想、每幅有震撼力的场景之中时，理想与信念在不断升华，对人生的感悟也不断丰满与完善。可以说，读书能使人明志，教人审时度势，充实人的精神食粮；读各类好书能使人思想健康，及时清除思想上的尘埃，不易被消极腐化的思想所侵蚀；读书还能教人宽宏大量、自节自律、自省自强、永葆晚节。

读书有助于奉献余热。从岗位退下来的老同志，都有一股对事业的“未了情”。他们以“志愿者”的心态，以“义工”的身份，凭自己的优势或微薄的余热为他人为事业再服务一程，这是难能可贵的奉献精神。实践奉献的勇气和能力从哪里来？一句话：靠读书。读书能鼓励我们去履行打“义工”这个天职。读书能更新我们的知识，增长我们的智能。据专家研究，人类知识总量翻一番所用的时间，在20世纪中叶还是50年，现在是25年，到2020年只需73天。增加知识的含“新”量，就要坚持不懈地学习。我们要以“活到老，学到老”的坚韧精神，把不断学习新知识变成一种生活方式，与时俱进，做适应信息时代的知识老人，用所学的知识奉献社会。

方锡禄诗三首

文/方锡禄

纪念毛泽东同志在延安文艺座谈会上的讲话发表七十周年

七十周年似瞬间，延安讲话是名篇。
百家齐放为民众，一路高歌迎舜天。
征程曲折新中国，盛世和谐花满园。
今日谁能大手笔，知从黎庶得源泉。

踏青东河

清晨缓步行，桃柳笑相迎。
碧水东河美，香花两岸盈。
游人接肩踵，幽鸟乐欢鸣。
一叶小舟过，微波诗意生。

读《新老年人》有感

自古人生谁不老，夕阳时节唱新晴。
逢春朽木重抽绿，滋露繁花复向荣。
半世辛劳谋活计，暮年哀乐享承平。
思维观念跟形势，俱进与时心更明。

亚澳风情录（二首）

文/王建东

富士山之歌

五合目前看顶峰，
若云若雾意朦胧。
圣山灵石祈新运，
恰似秋霞别样红。

黄金海岸

好山好水蔚蓝天，
湖海运河相贯通。
度假休闲优选地，
房车游艇自怡然。 

◎欧洲旅行记游诗

文/夏关权

荷兰

荷兰大都会
阿姆斯特丹
风车郁金香
景色颇宜人

意大利

转机去罗马
抵达意大利
游览最小国
参观梵蒂冈
圣彼得广场
见圆柱林立
古罗马废墟
断壁残垣处
庙墩孤柱前
品曾经辉煌
举世闻名地
有比萨斜塔
争相留倩影
越斜越有趣
游佛罗伦萨
览皮革之都
意大利水城
威尼斯游览
贡多拉游船
满载笑声语

列支敦士登

迷你小公国
列支敦士登
邮票闻名地
风靡全世界
狮子纪念碑
有比萨斜塔
卡贝尔古桥
赏不尽风光
品异国情调
游佛罗伦萨
卢塞恩湖畔
登铁力士山
流光溢彩地

法国

法国真浪漫
灯光璀璨下
夜巴黎风情
凡尔赛宫里

奥地利

奥地利首都

维也纳圣地

美泉宫花园
斯特凡教堂
国家歌剧院
多瑙河风光

奥地利

奥地利名城
茵斯布鲁克
远望跳雪台
漫步市中心
观黄金屋顶
览山城风光

比利时

维纳河两岸
赏迷人景色
观艾菲铁塔
夜景最美丽

总说

结束旅行后
重返荷兰府
参观风车村
争相买木鞋

处处皆文物

参观卢浮宫
品蒙娜丽莎
维纳斯唯美
胜利女神像

比利时

星形广场上
壮丽凯旋门
香舍丽大道
迷人夜巴黎
维纳河两岸
赏迷人景色
观艾菲铁塔
夜景最美丽

总说

沿途嘴不停
介绍复解释
语言虽随意
心得恰动情
面对众游客
妙处说不尽
司机名彼得
忠厚又老实
助人以为乐
无人不称许
祝愿其返程
安康复顺利
此番欧洲行
实能称圆满
情景现脑际
梦里亦笑忆



七色幽默

文/王建东

1. 欢乐之母

贾女士有一个宝贝儿子名叫甄欢乐。一天，朋友甲与她(乙)有如下对话：

甲：“你是名副其实的欢乐之母！”
乙自豪地说：“那当然啦！”
甲：“你知道吗？谁是成功之母？”
乙：“郑成功之父为郑芝龙，其母未知。”
甲：“你遭遇过失败吗？”
乙：“失败过，但不怕，失败乃成功之母！”
甲：“这就对了，那么，什么该是欢乐之母呢？”
乙略一思索说：“啊！我——悲哀！”
甲：“不，你们是真(甄)欢乐，假(贾)悲哀！”

2. 岳母刺字

一天，爷爷带孙子东东到岳庙，看到“岳母刺字”壁画，东东疑惑地问爷爷：“当时岳飞多大了？”
爷爷：“相当于你现在这般大吧！”
东东：“他羞不羞？小学生就可以结婚吗？”
爷爷：“没有结婚啊。”
东东：“没结婚哪来的岳母，也就是你们大人说的丈母娘呢？”
爷爷语塞。

3. 博士后后

某校园里，一女青年穿着印有“××博士后”红色字样的白运动衫，格外醒目，并引出如下对话。
“您这么年轻，就已是博士后了？”
“不，不是我，是我先生的。”她带点歉意地解释。
“不过，你穿才是名副其实哩！”
“怎讲？”
“皇帝的老婆是什么？”

“皇后啊！”

“那博士的老婆呢？”

“博士？后？噢，我明白了！但也不对呀，我老公不只是博士，而是博士后啊！”

第二天，再相逢，运动衫的红字后面又用红墨水染上一个“后”字，成了“博士后后”。

4. 狗不理

两熟客在狗不理包子铺和店主聊天。

甲：知道“狗不理”名称的来历吗？
店主：洗耳恭听。

甲：当年，你们老板姓苟，而平头百姓不识其苟，只知有狗，就以狗老板、狗经理戏称之，老板不悦，常置之不理，于是“狗不理”便传开了。

乙：才不是哩。当年和珅、纪晓岚陪乾隆来天津的一家包子铺，太监忘带银针(检验食品安全的)就随手扔一包子给旁边的狗，岂料此犬嗅觉特灵，在皇上面前竟不敢动口，纪晓岚就说：

“狗不理，人岂可食？”和大人因常受店主巴结，连忙拾起包子眯着小眼，堆起笑脸说：“非不理者，乃不敢也！”纪先生反问：“汝非犬，安知犬意？”和大人：“狗即是奴才，奴才乃皇上爱犬、宠物！”就一口吃了。乾隆大喜说：“狗不理，朕理之。”

店主：两位辛苦了，欢迎炒作，广告费草民就不付了。

5. 鸡饭与狗食

暑假，带小学生青青赴新、马游，到圣淘沙吃著名美食“鸡饭”。既毕，以“鸡饭”为例，让青青列举类似结构词语，她略一思考，答出一串好词：如鸭汤、蛋羹、花茶、椰饼、米糕、橙汁、蜂蜜、虾酱等，竟无一重复。大家都鼓掌称好，说应给满分。她妈妈突然大叫：“慢！只答对了一半，最多50分！”

“为什么？”众人瞪大了眼睛，她妈妈说：“为什么不另类思考呢？鸡食之饭，人岂可食。于是对出羊草、马料、狗食、花肥、鱼饵……”

青青顿悟，说：“妈妈太有才了。”

6. 瘋cock与懒婆hen

读小学的小华小姐姐弟边温习英语单词边玩。忽然姐姐一不小心把弟弟的玩具弄坏了，小明哭着与姐姐争吵。

姐姐说：“you are 瘋cock！”

小明停下哭声，突然回答：“you are 懒婆hen！”

爸爸听了就鼓起掌：“两人英文进步，对句工整，特别是小明，hen对cock，太妙了，各奖一粒糖果。”于是弟弟破涕为笑。

7. 说名解字

徐氏得女名萍，为之评说：

(上)

萍乃水中草，平凡、平常、平淡。静躺水面，与世无争，自生自灭。

萍乃飘浮物，上无升空枝叶，下无稳固根茎；飘泊依附，随波逐流。

萍乃贱货也！小若草芥，轻似鸿毛；无材以为用，无质难作价。

徐者，双人加余。徐萍者，人人弃之，乃多余之萍也！

(下)

萍乃水中花，卧溪、池、河、湖之上，背靠大地，淡泊明志，宁静致远。

萍乃四海为家，手牵手、肩并肩、不畏风霜雷电、何惧烈日炎炎；少索取、多奉献。

萍乃宝物也！群体共生，绿洲片片；如大地之森林，水上披绿阴。护鱼虾于其下，还大气以清新，生命诚无价。

徐者，双人加余，徐萍者，人见人爱，皆谓“余之萍也！”

乐



《伴侣》：两只憨态可掬的小鸟紧紧依偎在一起，画面上的镜头语言很好地诠释了作品的主题。作者采用大光圈、小景深的拍摄手法，虚化了背景，突出了小鸟。镜头的焦点对准了小鸟的眼睛，而小鸟眼睛上的反光，又将整幅作品“激活”了，是这幅作品的点睛之笔。



伴侣

潘鼎荣 摄



洋葱与大蒜

鲍英 摄