

环球

Global
Enjoyment

老来乐



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

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: hzhqll@126.com

环球

Global
Enjoyment

2011年增刊第一期

老来乐

什么是幸福

夕阳无限好 何妨近黄昏

高校空巢老人

志愿服务的调查和对策建议

我家“三姐妹”

一齐投身抗日

俄罗斯一瞥

老来得建书画缘

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

什么是幸福

文/黄寿波

什么是幸福？幸福的定义又是什么？每一个人会有不同的答案。同一个人在不同时期，不同背景下答案也不尽相同。

有人觉得事业有成是幸福，有人觉得家庭和睦是幸福，有人觉得与子相悦、与子偕老是幸福，有人觉得生命中有金兰之谊与生死之交是幸福。

幸福是感受清晨第一缕阳光的照射；幸福是每一次季节变换时的期待与惊喜；幸福是给喜欢的人做一桌的好菜；幸福是饭后能喝一杯家乡产的龙井茶；幸福是在平凡之中有一个真心的笑容；幸福是在心灵深处有一个美好的寄托。

三五知己喝茶聊天是幸福；全家人吃顿家常便饭是幸福；老同学聚在一起，天南海北、海阔天空聊天是幸福；每天睡得实是幸福；每顿吃得香是幸福；在你身边有一个爱你的人是幸福；偶尔想一个你喜欢的人是幸福；总有人在等待你平安回来是幸福。

当你卧病在床时，有人端茶送水

是幸福；当你失意落魄时，有人嘘寒问暖是幸福；当你困难当头时，有人雪中送炭是幸福；当你失落时，能有一个依靠的港湾是幸福；当你开心时，能找到一个分享的朋友是幸福；当你寂寞时，突然接到你喜欢的人打来的电话是幸福；当你空闲时，向你喜欢的人打个电话是幸福。

在你童年时，能穿上新衣服，吃到你最喜欢的饭菜是幸福；当你青年时，能考上满意的学校，找到一份称心的工作是幸福；当你成年时，找到了意中人，事业有成是幸福；当你年老时，身体健康、子孙孝顺是幸福。

农民看到自己种的庄稼茁壮成长、丰收在望是幸福；工人看到自己生产的产品得到消费者认可是幸福；教师看到自己培养的学生已经成才是幸福；科学家看到自己的学术论文发表、科研成果得到推广应用是幸福。

总之，幸福不是一定要家财万贯，幸福不是一定要位高权重，幸福不是一定要十全十美。知足常乐、自得其乐、助人为乐都是幸福。

心开红树乱丝鸟啼
 山静水清月白日和
 陶翁鼓缶乐归
 徐元修诗孔祥有书

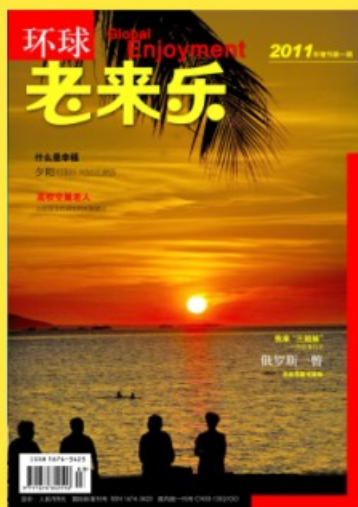
作者：孔祥有

鳥語花香春滿乾坤
 風和日麗人壽年豐

庚寅春夕
 澤日書




作者：陈泽日



2011年增刊第一期
封面摄影：闵绍桓

主管 浙江出版联合集团
主办 浙江省期刊总社
协办 浙江省老年人体育协会
编辑出版 《环球老来乐》杂志编辑部
社委会 蒋传洋 邱东皓 彭雁飞 胡艳

社长 蒋传洋
主编 邱东皓
副主编 王凌晖
实习编辑 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络乐园
China5080.com

· 本刊文章未经编辑部许可请勿转载
· 未收到样刊及稿酬的作者，请直接与本刊编辑部联系

目录

Contents

1 卷首语

1 什么是幸福

聚焦

4 政策文件

4 利用社区资源做好离退休干部服务工作

5 工作动态

5 浙江大学举行庆祝老人节大会等5则



6 创先争优

6 夕阳无限好 何妨近黄昏
6 耄耋之年，仍怀学习之心
7 服务之足，踏遍“泉溪池滨”
7 浙江大学离休党工委举办党支部书记读书班推进创先争优活动
9 创先争优从我做起

10 文体风采

10 2010年浙江大学老年人乒乓球比赛在华家池校区举行
10 浙江大学第七届老年人中国麻将比赛在湖滨校区举行
10 浙江大学老年体协代表队荣获省直系统老年人乒乓球比赛亚军
10 将军书法家何虎在浙大举行书法讲座
11 金秋夕阳乐——浙江大学记西溪校区老年人趣味运动会

11 夕阳并蒂花
12 浙江大学获省直行业体协中国麻将比赛第一名
12 浙江大学“求是杯”老年门球邀请赛在华家池校区举行
12 浙江大学老年合唱团与省直机关文体协会合唱团举办交流联谊活动

13 关心下一代

13 全国教育系统关工委领导干部学习班在杭州举行等3则

16 交流研讨

16 高校空巢老人志愿服务的调查和对策建议
20 高校老年人力资源开发的再思考
23 关于人口老龄化社会养老问题的思考
26 做好高校离休干部管理服务工作的探讨
30 积极探索建立“为老服务”工作新机制——谈学校与社区共建

情感

34 银潮追忆

34 我家“三姐妹”一齐投身抗日
35 之江大学旧址追忆之一
38 缅怀竺可桢校长

39 百味人生

39 “第二人生”梦终圆

42 人物专访

42 一位永不止步的老红军——记郑子雄同志的奉献精神

养生

44 长寿有道

44 期颐童心，于华家池畔等3则

46 运动养生

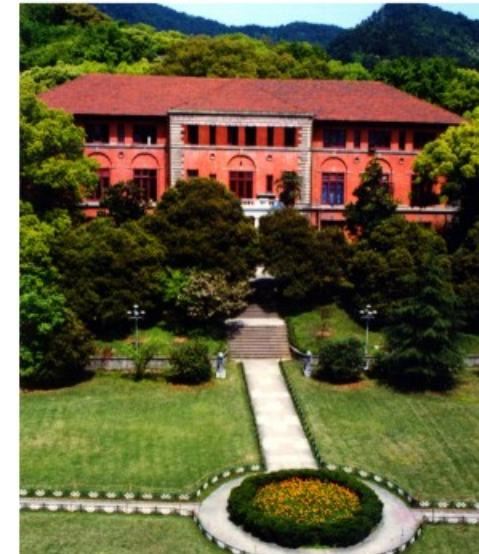
46 运动养生15法等4则

48 健康提醒

48 突然眼冒金星 赶快就医等4则

50 吃出健康

50 “精气神”吃出来



54 名人养生

54 纪晓岚说养生之道等4则

56 心理健康

56 房子越大老人越孤独等四则

休闲

58 行游天下

58 俄罗斯一瞥
60 金秋时节欢乐行——记浙江大学光电系离退休教师旅游活动

61 闲庭雅趣

61 种花养草，欢乐和谐
63 老来得建书画缘

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

利用社区资源 做好离退休干部服务工作

离退休干部是党和国家的宝贵财富。关心照顾好离退休干部，发挥好他们的作用，是各级党委和政府的重要职责。利用社区资源做好离退休干部服务工作，是离退休干部服务管理工作的重要内容，是做好新形势下离退休干部工作的有效途径。

一、组织离退休干部就近开展学习和活动

通过建立社区老干部学习小组、开办“老干部社区课堂”、举办报告会等形式，使离退休干部及时学习了解党的路线方针政策、国际国内形势以及本地区的重要情况。有条件的地方，可在社区设立阅文室，充分利用辖区内的公益性活动场所和设施，因地制宜组织开展适合离退休干部的文体活动。

二、加强离退休干部党员服务管理

为他们就近参加组织活动创造条件。要及时向本区域内的离退休干部党员通报有关情况，采取适当方式组织他们开展适宜的活动。对那些体弱多病、行动不便和生活困难的离退休干部党员，要主动关心，努力帮助他们解决实际问题。

三、就近为离退休干部提供生活照顾

对“空巢”、独居和长期卧病在床、生活不能自理、家庭发生重大变故等有特殊困难的离退休干部，可通过走访慰问、谈心交流等方式，为他们提供爱心帮扶和精神慰藉服务。为离退休干部提供方便的医疗护理和康复服务，简化就诊流程，对行动不便的离退休干部，可送诊送药上门。要充分利用社区紧急救助网络，为突发意外情况的离退休干部提供紧急救助服务。

四、为离退休干部就近发挥作用搭建平台

鼓励和引导他们运用自身的政治优势、经验优

势和威望优势，在社区建设、社区党建、社区精神文明建设和帮助青少年健康成长等方面建言献策、帮智出力、作出贡献。

各地区各部门要高度重视，将这项工作纳入社区建设和社区党建的重要内容，要指导街道、社区开展经常性的组织活动，及时向党委和政府汇报情况，提出意见和建议，认真履行具体指导和督促检查的职责。民政部门要加强社区老年人服务设施和服务网络建设，更好地向离退休干部提供公益性养老服务。财政部门要结合离退休人员服务管理工作经费安排情况，统筹考虑利用社区资源做好离退休干部服务工作的实际，合理安排相关支出。卫生部门要加强社区卫生服务网络建设，为包括离退休干部在内的社区老年人就医提供方便。文化、体育部门组织开展社区文化体育健身活动时，要充分考虑到离退休干部的特点和需要。共青团、老龄办等组织和机构要充分利用各自的服务网络，组织和指导社会志愿组织、老年群众组织、各类公益组织等为社区离退休干部特别是有特殊困难的离退休干部提供志愿服务，帮助他们维护合法权益。各有关部门要在党委、政府的领导下，密切配合，形成工作合力。离退休干部原单位要主动向社区提供离退休干部的有关情况，为社区服务离退休干部提供必要的经费和活动场所等方面的支持。要加强对这项工作的宣传引导，及时总结推广实践中的好做法好经验，努力推动这项工作深入发展。

（摘自中组部、民政部、财政部、人力资源和社会保障部、文化部、卫生部、国家体育总局、共青团中央、全国老龄工作委员会办公室《关于利用社区资源做好离退休干部服务工作的意见》（组通字〔2010〕24号）



浙江大学举行庆祝老人节大会

浙江大学庆祝老人节大会于老人节前夕在玉泉校区永谦剧场隆重举行。场外彩旗飘扬、锣鼓喧天，场内座无虚席、掌声雷动。

浙江大学党委副书记邹晓东出席庆祝大会并致辞。邹晓东首先代表学校党委和行政管理部门向全校的离退休老同志致以崇高的敬意和节日的问候！刚刚欢度了新中国成立61周年，又迎来了九九重阳节。学校上下正在认真学习贯彻全国工作会议精神，将全校师生员工包括广大离退休老同志凝聚在一起，团结奋斗，为创建世界一流大学而

努力。希望老同志继续关心和支持学校的建设和发展，并衷心祝愿全校离退休老同志健康长寿！

接着，浙江大学老年合唱团及四校区合唱团表演了形式多样的节目。诗朗诵《老年是一首秋天的诗》拉开了文艺表演的序幕，舞蹈《又见沂蒙》、《吴越弄弦》、《草原儿女》，男声独唱《在银色的月光下》，女声小组唱《清晨我们踏上小道》，表演唱《说中国》，歌曲联唱《南山不老松》等接连登场。一个个精彩的节目，充分展示了老同志离退休后“老有所乐”的精神风采，引来了观众的一阵阵热烈掌声。

浙江大学老干部工作领导小组成员单位负责人参加了庆祝大会。

路甬祥来浙江大学看望老教授

全国人大常委会副委员长、中国科学院院长路甬祥2010年10月6日专程来母校浙江大学，在浙大党委书记张曦等人陪同下，分别看望了浙大老教授胡大紘、吴根茂和老领导黄固，并和他们就大学生的培养等话题进行了交流。

浙江大学走访看望老红军

2010年6月30日，在建党89周年即将到来之际，带着党和政府的温暖和关怀，浙江大学党



委副书记邹晓东率离退休工作处领导看望慰问老红军代表王德友、林琼，向他们表示节日的祝贺。

邹晓东代表学校党委和行政部门，向王德友、林琼献上了鲜花，与他们促膝交谈，了解他们的生活、健康情况，听取他们对学校工作的意见和建议，感谢他们为民族的独立与解放、为学校的建设与发展作出的巨大贡献！并通过他们，衷心感谢学校全体老党员、老干部、老同志为学校的建设与发展曾经作出的重大贡献，并祝愿老同志们健康长寿。

吉林大学、郑州大学等高校 离退休部门领导来浙江大学 工作调研

2010年4月~6月，吉林大学、郑州大学、云南省高校的离退休部门领导分别来到浙江大学离退休工作处，就学校关心下一代工作、离退休工作实行校院两级管理情况、离退休职工党支部建设情况、离休干部“双高期”管理服务工作、如何发挥离退休专业技术人员作用、老年活动中心建设、老年学院办学、机构设置运行情况等内容开展了深入调研。几所高校虽然所处地理位置不同，但有许多相通的地方，大家进行了友好的学习和交流。

浙江大学慰问百岁老人

在中华民族敬老爱老的传统节日——2010年老人节前夕，浙江大学有关部门走访慰问了严文兴、徐佩璜、刘文茅和吴芝英4位百岁老人，向他们致以节日的问候与祝福，感谢他们为学校建设与发展作出的贡献，并为他们送去了鲜花和慰问金。



夕阳无限好 何妨近黄昏

——浙江大学离休党工委创先争优活动掠影

文/余列平

有这样一群人，他们的平均年龄高达83岁，他们的党龄大多超过了一甲子。他们从硝烟弥漫的年代走来，他们用一生的心血浇灌了求是园一批又一批的学子。他们，便是浙江大学离休干部、党员。

又有这样一群人，他们以照顾好这些老干部、老党员们为己任，默默工作在学校的大后方。他们以“服务为先”作为工作理念，深入开展“五比一

争”活动，力求做到“让党放心，让老干部满意”。他们，便是浙江大学离休党工委的工作人员。

正是这样一支全校范围内党龄最长、党风最正、党性最强的队伍，在创先争优的活动开展中，紧扣主题，结合实际，在各方面均取得了骄人的成绩。

耄耋之年，仍怀学习之心

“老红军王德友同志离休后，感到剩下的时间越来越宝贵了，要好好珍惜，勤奋学习。他总共订了11份报纸，并坚持剪报，26年来，即使住院也从未中止。”浙江大学湖滨校区离休第三党支部书记王高步介绍道，“又比如我们支部的封政同志，他于1995年至2009年的15年间，从《人民日报》等200多种报刊中，摘录了13.29万字的优秀人生格言、警句，编成两册的《学而摘》，发给相关人员，这些摘录的文章读后使人受到很大的启发和教育。”

像这样勤于学习的例子在各个离休党支部中比比皆是，就连在校的求是学子们也佩服不已。对于“活到老，学到老”这一古谚，这些老党员们可谓是真正做到了身体力行。

正因为学习热情高昂，这些老党员们思想开明，凡事不斤斤计较，不倚老卖老。他们关心国家，关心学校，在每次的支部会议上，大家都积极主动、踊跃发言，很多时候，甚至不得不规定每个人的发言时间，以控制会议时间。尽管这些老党员

们年事已高，又多有疾病，行动不便，但很多人仍然坚持每次会议都到场，向党组织汇报思想动态，与党员同志们交流学习心得。这种紧密围绕在党组织周围的作风，着实值得青年党员们学习。

此外，不少老党员们虽然家境并不富裕，但无论是在汶川地震，还是在玉树地震、舟曲泥石流等自然灾害的捐款活动中，依旧慷慨解囊，有的人捐款达万元以上。

他们不仅关心灾区同胞，也注重自身保健。不少老人有晨练的习惯，他们经常互帮互助，分享养生经验。不少老党员也表示，把自身健康问题抓好了，可以减轻子女与社会的负担，这也是一种作贡献的方式。

“无论以前是厅局级领导干部，还是普通党员干部，大家的共产主义信念都无比坚定，能坚持做到政治坚定、思想常新、理想永存、永远保持晚节。”浙江大学玉泉校区离休党总支老党员支部书记李翼祺说出了这代老革命们的心声。

服务之足，踏遍“泉溪池滨”

对于离休党工委的工作人员们，老党员们评价很高：“默默无闻，尽心尽力。”的确，浙江大学的离休党工委与离退休工作处合署办公，共有正式工作人员30人，而浙大的离退休人员却高达8900余人，其中，离休干部425人，管理难度着实不小。

“今年我们创先争优工作有两大创新点，同时也是工作重点。一是积极开展与老同志所在社区的共建工作，二是建立学校离退休教职工电子信箱和手机信息平台。在这些措施的探索与实施上，我们是走在全省高校前列的，希望通过我们的努力，更好地为离退休老人们服务。”浙江大学离休党工委书记、离退休工作处处长林荣堂如是说。

针对离休干部党员们高龄、多病、行动不便的实际情况，离休党工委以“组织老同志、凝聚老同志、鼓励老同志继续为学校建设和发展发挥积极作用”为主题，有效组织开展活动。对身体不适、未能参加活动的党员，支部实行“两个转移”：一是由以集中学习为主向以自学为主转移，通过本支部班子成员或工作人员把学习材料送到老干部党员家中；二是由以集中活动为主向以分散活动为主转

移，对由于年龄、身体等原因不能参加集中活动的老党员，支部班子成员要把工作做到老党员的家、医院，甚至床边，进一步增强离休干部党支部活动的灵活性。

除了“两个转移”，离休党工委还确立了在职党员担任离休党支部党务联络员的制度，进一步增进了工作人员与老党员们的联系与交流，并把离退休老同志们的满意度作为衡量创先争优活动成效的重要标准。

研讨会、座谈会、茶话会、趣味运动会、省老干部政策业务知识竞赛、专家辅导报告会、支部书记读书班学习考察活动……丰富多彩的学习和活动形式使创先争优活动开展得更加切合实际，也为老同志们的老年生活注入了新的活力，让这些老同志们真正做到了老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为。

这些步履蹒跚的老人们，其日渐佝偻的身躯仿佛皆因一颗求知的心而显得高大伟岸。正所谓，夕阳无限好，何妨近黄昏！

浙江大学离休党工委举办 党支部书记读书班推进创先争优活动

文/雷振伟

为进一步推进创先争优活动的开展，浙江大学离休党工委于2010年11月22日组织老干部学习党的十七届五中全会精神，邀请专家做专题辅导报告。2010年11月24日在湖州市南浔区又举办了浙江大学离休党工委党支部书记读书班暨创先争优党支部工作交流会。离休党工委创先争优活动领导小组全体成员和各校区离休党总支委员、党支部书记、委员共计50余人参加了本次支部书记读书班。





交流会上南浔区政府有关领导从南浔区位优势、文化底蕴、旅游资源和发展势头等方面，向浙江大学离休党工委各党支部书记介绍了南浔区的社会经济发展情况，为全面了解社会的发展，结合十七届五中全会精神的学习交流打下了良好的基础。

会上4个离休党支部和2个在职党支部书记，围绕各离休党总支和各校区党支部在前一阶段的学习和活动情况，进行了学习交流。玉泉校区离休党总支老村党支部书记李翼祺首先发言：“不论以前是厅局级领导干部，还是普通党员干部，大家的共产主义信念都无比坚定，能坚持做到政治坚定、思想常新、理想永存、永葆晚节。”他的发言道出了这代老革命的心声。西溪校区离休党总支第二党支部书记陈康认为，开展创先争优活动必须从实际出发，把政治学习放到首要位置，努力建设学习型党组织，并阐述了支部长期和短期的学习计划。“工休共创，互相促进”——湖滨离休党总支在创先争优活动中的这一创新举措，深受在座党员的认同。之后，湖滨校区离休第三党支部书记王高步声情并茂地向大家讲述了湖滨离休党员王德友和封政同志坚持不懈地学习的事迹，让在座的各位深有感触。玉泉校区离休党总支在职党支部书记韩东晖从“五个明确，一个明显”六方面介绍了他们支部开展创

先争优活动的情况。西溪校区在职党支部书记翟高斌介绍了与浙大御碑社区共建的情况，并阐述了下一阶段的工作思路，他们通过与浙大御碑社区第九党支部结对共建，推进了创先争优活动的开展，并取得了初步成效。

离休党工委林荣堂书记作了总结。他强调，要认真学习、深刻领会党的十七届五中全会精神，把思想认识统一到党中央决策部署上来；要深入开展创先争优活动，深化理论学习，推进学习型党组织建设，要加大宣传力度，用身边人、身边事影响教育广大党员、干部和职工，要结合老干部党员高龄、多病、行动不便的特点，创新组织活动方式，丰富组织活动内容；创先争优活动要与具体工作相结合，要以创先争优活动为契机，深入开展“五比一争活动”，深化确立“服务为先”的老干部工作理念，牢固树立“以老干部为本，服务老干部至上”的意识，积极为老干部提供全方位的贴心服务。

通过本次支部学习读书班的学习交流，离休党工委各党支部对创先争优活动有了进一步的认识，为下阶段创先争优活动的深入开展打下了坚实的基础。

创先争优从我做起

记浙江大学西溪校区离休第二党支部“我为党旗添光辉”主题组织生活会

文/李雪敏

2010年12月3日上午，浙江大学西溪校区离休第二党支部的党员们在西溪校区东横教学楼二楼会议室召开了一次以“积极开展创先争优活动，我为党旗添光辉”为主题的组织生活会。组织生活会由离休第二党支部书记徐秀敏主持，离休党工委朱征副书记、徐铭杰副书记以及西溪校区在职支部翟高斌书记列席参加。

各位离休老同志畅所欲言，对如何开展好创先争优活动、为党继续发挥好自己的余热谈了自己的看法和感受，气氛十分热烈。

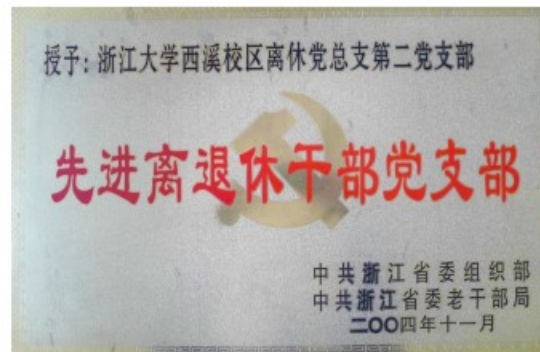
离休二支部副书记陈康同志首先发言，他以自己的日常生活为例，对积极开展创先争优活动提出了自己的意见和建议，他还

提议各位老同志应该多参加体育和娱乐活动，这样不仅能够保持身体健康，而且丰富了晚年生活，也减轻了家人和国家的负担。他表示

自己作为支部副书记，要起到带头作用，搞好支部活动，为大家作贡献。

支部委员施惠人同志在发言中强调，作为一名共产党员，应该关心国家大事，与时俱进，才能做到创先争优。

孙洁同志则号召大家应为保持社会和谐、稳定和团结尽一份



自己的力量。赵刚同志在身体状况欠佳的情况下坚持参加会议。

其他老同志也纷纷发言，表示要首先从我做起，关心党和群众的利益，做一些力所能及的事来发挥自己的余热，比如帮助社区做好青少年爱国教育工作、做好子女以及第三代的思想教育工作，关心身边的群众生活等。

各位离休党员表示：通过参加这次活动，自己深受教育，更加坚定了为人民服务的信念。要努力营造一个和谐幸福的生活环境，为党旗增添光辉。

西溪校区离休二支部长期以来坚持政治理论学习，曾获得“省先进离休党支部”的光荣称号。这次离休第二党支部结合开展创先争优活动召开的组织生活会，也为西溪校区离休党总支积极而有序地开展创先争优活动奠定了基础。



2010年浙江大学老年人 乒乓球比赛在华家池校区举行

为加强各校区老年乒乓球爱好者的交流与友谊，推动老年人乒乓球运动，增进老年人的身心健康，并选拔参加2010年省直行业系统老年人乒乓球比赛的运动员，根据浙江大学老年体协工作计划安排，2010年浙江大学四校区老年人乒乓球比赛于

2010年6月4日在华家池校区逸夫体育馆举行，共有27名老年乒乓球运动员参加了本次比赛。

经过半天紧张而又友好的比赛，玉泉校区代表队分别获得女子单打、女子双打和男子双打的冠军，华家池校区代表队获得男子单打冠军。

浙江大学第七届老年人 中国麻将比赛在湖滨校区举行

浙江大学第七届老年人中国麻将比赛于2010年7月2日在西溪校区西三教学楼128室举行。本次比赛由4个校区老同志组队参与，经过一天4局的激烈比赛，最终西溪校区代表队以总分排名第一获得冠军，将代表浙江大学参加9月份举行的浙江省老年人中国麻将比赛。

参加比赛的老同志认为，麻将是一项适合老年

人的活动项目。举办麻将比赛，可以充分调动他们的才智，陶冶情操，活跃老同志的体育文化生活，增进老同志的团结和友谊，对促进老同志的身心健康具有重要的意义。



浙江大学老年体协代表队 荣获省直系统老年人乒乓球比赛亚军

2010年浙江省“农科院杯”省直行业系统老年人乒乓球比赛于2010年9月2日在浙江省农科院综合活动中心举行。由戴维芳（领队）、蔡立三、鲁国军、钟天明组成的浙江大学老年体协代表队参加了

比赛。经过半天激烈的角逐，浙江大学老年体协代表队战胜诸多强队，荣获亚军，省级机关代表队荣获冠军。

将军书法家何虎在浙大 举行书法讲座

被誉为将军书法家的原武警浙江省总队总队长，武警工程学院院长，中共十四大、十五大代表何虎少将将于2010年10月27日应邀来浙江大学，为玉

泉校区的老年书法爱好者举行书法讲座。

在座谈会上何虎将军介绍了自己多年来进行书法习练与创作的心得体会，并现场演示，与大家进

行交流。谈起书法，何虎认为，见字如见人，字中一定要有书写者的个性风格。何虎把习练书法总结为“一个中心两个基本点”，即以美为中心，灵活、多变两个基本点，再加上运用好笔法、章法、墨法，就能成功一半；而另一半则要注意四个性，即：继承性、创造性、艺术性和个性。

在短短的两个多小时里，何虎将军妙语连珠、挥毫泼墨一展风采，在轻松愉悦的气氛中上了生动的一课，大家感到受益匪浅。



金秋夕阳乐 ——记浙江大学西溪校区老年人趣味运动会

2010年10月29日清晨，伴随着动听的歌声和优美的舞姿，浙江大学西溪校区老年人趣味运动会拉开了序幕。秋风凉爽、丹桂飘香，西溪校区游泳馆门前的广场上700多名老人汇聚一堂，他们目光如炬、神采奕奕，准备在这次运动会中大显身手。

此次趣味运动会共有投圈套物、投篮进筐、筷夹弹珠、投掷飞镖等十几个比赛项目，其中人气最旺的是“幸运大转盘”的抽奖活动。抽奖活动的奖品十分丰厚，有自动拖把、电炖锅、便携购物袋等，都是老年人喜爱的物品。老人们都兴致勃勃，

期待抽中大奖，没中奖也可以讨个口彩。已退休的原杭州大学人事处处长张兴仪老师很幸运地抽到了一等奖，他乐呵呵地抱着奖品说：“今天来参加运动会真的很开心，离退休办公室的工作人员对我们老年人很关心，举办了这么多的活动，丰富了我们的晚年生活。”很多老年人还带着自己的孙辈来参加这次的运动会。

老年人趣味性运动会充分展示了老年人热爱生活、老有所乐、敢于拼搏的精神面貌。

夕阳并蒂花

2010年11月12日上午8点半，由浙江省老年人体育协会主办的“2010年浙江省老年体育特色项目展示大会”在嘉兴市少体校体育馆隆重举行，共有6个体协、12支代表队参加，对健身球、拳剑、柔力球、太极拳、健美操等多个项目进行了展示。

本次大会，浙江大学共派出两支代表队参加展示，其中西溪校区的健身舞蹈队表演的形体韵律操以总分第一的优异成绩获得了优胜奖。这支健身队成立多年，成员的平均年龄为61岁，她们表演的形体韵律操将运动健身、文化娱乐结合在一起，具有良好的健身性、娱乐性、趣味性和观赏性，曾在杭州市老年运动会上获得操类比赛第一名，并代表浙江省参加全国健身运动展示大会，取得了第一名的

好成绩。

另外，华家池校区的老年武术队也表演了拳剑《月落乌啼》，并获得了优秀奖。这支老年武术队的成员主要是离退休人员，他们的武术经过多年的训练，已经达到了一定水平。《月落乌啼》是他们自编自练的健身项目，长期以来受到老年拳剑运动爱好者的欢迎。

通过这次老年体育特色项目的展示，充分表现了浙江省对老年体育工作的重视和支持，组织老年人参加拳剑、形体韵律操等活动不仅能够促进老年人的身心健康，同时也让离退休老同志的晚年生活更加丰富多彩。

浙江大学获省直行业体协中国麻将比赛第一名

浙江省总工会老年体协主办的浙江省直行业体协中国麻将比赛于2010年11月13日至14日在省总工会举行，省总工会、浙江大学、省林业厅、省公安厅、省电力公司和省建设银行等单位参加。经过

两天的角逐，由领队吴良占，队员张则辛、胡华萃、江义炯和邢霞飞组成的浙江大学代表队获得团体第一名，省总工会、省林业厅分别获得第二、第三名。

浙江大学“求是杯”老年门球邀请赛在华家池校区举行

经浙江省老年体协批准，2010年浙江大学“求是杯”老年门球邀请赛于2010年12月1日至4日在浙江大学华家池校区举行，本次邀请赛共有44支在杭州老年门球队参加，参赛运动员达308名。经过几天友好、紧张的比赛，浙江大学参赛的两支老年门球队分别取得第一名和第七名的好成绩。



浙江大学老年合唱团与省直机关文体协会合唱团举办交流联谊活动

2010年12月18日下午，欢声笑语回响在浙江大学教工活动中心多功能厅内，160多位中老年歌咏爱好者欢聚一堂，用歌声抒发对美好生活的热爱。“沂蒙山，好风光，青山绿水迎朝阳……”一首充满民歌风味的合唱歌曲，拉开了浙江大学老年合唱团与省直机关文体协会合唱团交流联谊活动的序幕。浙江大学玉泉校区和湖滨校区老年合唱团也一起参加了联欢活动。

浙江省省直机关文体协会合唱团是一支年轻充满朝气的团队，成立虽然只有短短两年时间，但已取得了不错的成绩，2009年在绍兴举办的第六届世界合唱比赛上夺得了银奖。在这次双方的交流活动中送上了清新、温馨的文化大餐。当《乌苏里江船歌》高亢嘹亮的船工号子一出来，大家顿时感觉到气势非凡。《海港之夜》、《共青团员之歌》让大家重温了当年苏联歌曲的动人旋律。女声小组表演唱《回娘家》更让人捧腹

不止。

浙江大学老年合唱团建团已有11年，平均年龄73岁，经过长期的磨合训练，演唱水平不断提高，他们多次参加浙江省和杭州市的合唱比赛，得过包括金奖、银奖在内的很多奖。浙大老年合唱团在联谊活动中献上了混声合唱《沂蒙山歌》、《在灿烂的阳光下》，还有京剧表演唱《咏梅》、男声小组唱《丝路驼铃》、女声小组唱《清晨我们踏上小路》等。当浙大老年合唱团4位82到85岁的老教授精神饱满、中气十足地唱起《游击队歌》及英文歌曲《One Day When We Were Young》时，将联谊活动推向了高潮，引来了阵阵热烈掌声。

交流联谊活动在浙大老年合唱团表演的诗朗诵《老年是秋天里的一首歌》中圆满结束。双方共同度过了一个愉快而又令人回味的下午，并相约明年再相会。（浙大老年合唱团供稿）

全国教育系统

关工委领导干部学习班在杭州举行



2010年4月19日~4月22日，由教育部关工委主办的“省（区、市）教育关工委和教育部直属高校关工委领导干部学习班”在杭州举行。全国政协委员、教育部关工委主任田淑兰，中国工程院院士、中国科协副主席、教育部原副部长韦钰，教育部关工委常务副主任王茂根、郭振有，浙江省委教育工委书记、教育厅厅长刘希平，浙江省教育厅关工委主任、原浙江省教委主任邵宗杰，浙江省关工委专职副主任徐全升等出席了学习班。

学习班上，全国政协委员、教育部关工委主任田淑兰作了《胸怀全局、立足本职》主题报告。她就全国关工委系统如何为优化教育环境尽职，为深入贯彻实施《国家中长期教育改革和发展规划纲要》尽心，为落实教

育部党组《关于加强全国教育系统关心下一代工作委员会建设的意见》尽力，提出了具体要求。田淑兰结合国际环境和中国国情，解读了《国家中长期教育改革和发展规划纲要》中教育以育人为本、推进教育公平、以素质教育为战略主题、强调师德教育、发挥家庭教育重要作用等方面的内涵，强调了站在国家发展高度，形成完善发达的现代化教育体系，将我国从人口资源大国转变为人力资源大国的重要意义。她要求全国关工委系统更好地致力于帮助青少年成长，推进素质教育。在积极争取政府支持的同时，各地要总结经验，开拓创新，在育人过程中不断完善工作机制，拓宽工作范围，延伸工作对象年龄段，扩大工作领域，创新工作方式。

浙江省委教育工委书记、教育厅厅长刘希平在学习班开幕式上介绍了浙江省教育改革发展和教育系统关工委工作情况。他指出，近年来浙江省深入实施科教兴省、人才强省战略，把教育摆在优先发展的战略地位，教育改革和发展迈出新步伐，基础教育持续保持全国领先，职业教育跃居全国前列，高等教育发展速度成为全国最快的省区之一。他说，浙江省各级教育行政部门和学校充分重视关工委工作，教育系统关工委工作网络不断完善，基层工作组织到位，在浙江省教育事业发展中，尤其是在教育培养青少年健康成长中，发挥了不可或缺的作用。他要求浙江省教育系统关工委工作人员虚心学习，认真总结，为人才培养工作贡献更多力量。

中国工程院院士、中国科协副主席、教育部原副部长韦钰，教育部关工委常务副主任郭振有，天津市委教育工委书记、南开大学博士生导师杨桂华，中国青年政治学院青年发展研究院院长、教授陆士楨在学习班上分别作了主题报告。全国教育系统关工委负责人120余人参加了学习班，并进行了广泛的交流与探讨。

教育部直属高校关工委

第五协作组工作交流研讨会在四川大学举行

2010年11月1日至3日，教育部直属高校关工委第五协作组工作交流研讨会在四川大学举行。教育部关工委常务副主任王茂根、关工委秘书长赵晖，四川省教育厅关工委常务副主任唐朝纪、秘书长唐在云，四川大学党委书记杨泉明教授、党委常务副书记罗中枢教授、党委副书记李向成教授及第五协作组的四川大学、浙江大学、厦门大学、合肥工业大学、兰州大学、西南财经大学、西南交通大学、电子科技大学、重庆大学、西南大学、西安交通大学、西北农林科技大学、陕西师范大学等13所高校关工委负责同志出席会议。

在2010年11月1日的开幕大会上，四川大学党委书记杨泉明教授代表学校对教育部、四川省教育厅和各高校的参会代表表示热烈欢迎，向与会代表简要介绍了四川大学的情况，高度赞扬和肯定了关心下一代工作在培养社会主义合格建设者和可靠接班人方面的重要作用。概述了学校将校院两级关工委作为发挥老同志智慧和经验的重要平台的工作思路。教育部关工委常务副主任王茂根同志在会上强调，中央和教



育部高度重视关工委工作，《国家中长期教育改革和发展规划纲要》为关工委工作提供了新的机遇，开创了广阔的舞台，希望各高校从实际出发，量力而行、重在实效，在关工委工作开展20年之际，认真总结，不断开创教育系统关心下一代工作的新局面。教育部关工委秘书长赵晖在会上传达了田淑兰主任最近对关工委工作的讲话精神，介绍了直属高校关工委协作组的建立及工作情况，介绍了教育部党组20号文件下达一年以来各地教育部门及各高校贯彻落实20号文件的情况和经验。结合高校的实际，对如何总结关工委工作20年的经验、继

续贯彻20号文件精神提出了八点建议、意见，还对教育部关工委2011年要抓的几项重点工作向与会同志进行了通报。合肥工业大学校党委副书记、校关工委主任张效英，四川大学关工委常务副主任唐登学分别就关工委工作作了交流发言。在接下来的工作交流研讨会中，与会人员踊跃发言，交流了各直属高校关工委工作的情况和经验，特别是教育部党组2009年下达的20号文件的执行情况和经验，分析研究了新形势下高校关工委工作面临的新情况和新问题，就王茂根主任提出的“教育系统关工委20年主要经验和规律性认识”（征求意见

稿）进行了认真的讨论。一致认为，初稿总体较好，基本概括了教育系统关工委20年的主要经验。也提出了一些建设性的修改意见，并希望通过总结，进一步加油、鼓劲，促进关工委工作再上新台阶。与会代表参观了四川大学校史展览馆、历史文化长廊和江安新校区；还参观考察

了2008年四川汶川特大地震重灾区之一的绵竹市和汉旺镇，与绵竹市关工委同志进行了交流座谈，目睹了地震灾区损毁的房屋建筑遗址，参观了全国人民支持、江苏省负责援建的工厂、街道、民房和经济开发区及用“特殊党费”支持援建的绵竹中学。在参观考察的对照比较中，大家

深受震撼，感受到灾害无情人有情，灾后的绵竹“最坚固的是学校，最现代化的是医院，最漂亮的是民房，最满意的是群众”。大家身临其境，再次受到一次共产党好、社会主义好、改革开放好、全国人民团结好的生动教育。

关爱下一代成长 记浙江大学 “图书捐赠活动”

2010年5月25日，满载着浙江大学全体离退休同志捐赠的近2000册爱心图书，浙江大学离退休工作处领导及部分退休教师代表一起驱车赶往湖州市南浔区练市一中，并于上午10点在练市一中行政楼会议室举行了简短而气氛热烈的图书捐赠仪式。



浙江大学离退休工作处自2010年4月向全校离退休同志发起“献出我和你的爱心，关爱下一代的成长”的捐书活动以来，引起了广大离退休同志的广泛响应。在短短数周的活动，老同志们表现出了极大的热情，共捐赠各类书籍2000余册，包括浙大专家教授私人藏书与特地购买的新书，主要有科普图书、工具书及文学艺术方面的课外读物。浙江大学出版社闻讯后，也全力支持捐赠了部分中学生课外辅导书给练市一中的同学们。

此次图书捐赠活动，是关心下一代工作校区合作的一个全新亮点。“无志之人常立志，有志之人立大志。”希望我们青少年一代以书为伴，感受知识带来的快乐！在知识的海洋里遨游，立报国之志、学报国之才、践报国之行。



高校空巢老人志愿服务的调查和对策建议

——以浙江大学学生志愿者与空巢老人结对为例

文/朱征

摘要

城镇空巢家庭养老已经成为当今社会不能回避、急需解决的现实难题，高校空巢老人则是其中一个特定群体。本文在分析高校空巢老人生活和心理特征的基础上，对“守望工程”志愿服务队所开展的关爱空巢老人情况进行了跟踪回访和调查，对调查情况进行分析研究，指出了存在的问题，并根据所存在的问题提出相应的对策建议。

关键词：高校；空巢老人；问题分析；对策建议

我国人口老龄化呈现出速度快、规模大、未富先老等突出的特点，老年人，特别是孤寡、空巢老人，在经济供养、生活照料、精神慰藉等方面的问题逐步凸现。在高校离退休人员中空巢老人高达50%~60%，远远超出30%的平均数字。空巢老人普遍感到寂寞、孤独，甚至出现心态不平衡，精神低落不振等特征。

高校空巢老人呈现的上述特征具体表现在：

一是生活困难日益增多。随着年龄的增加，很多老人特别是

一些体弱多病、行动不便的空巢老人在日常起居、出行、沟通交流、看病等方面的困难逐渐增多。

二是老人需求与实际满足程度之间的差距日益加大。随着经济的发展、社会的进步和文化事业的繁荣，老人会更注重精神生活。

三是尊老助老意识有待强化。有少数干部和教职工尊老助老的意识不够强，表现在老人需要帮助时，态度不够热情，说话不够礼貌，甚至有厌烦情绪；当老人遇到特殊困难时，有的部门重视、关心不够，支持、帮助不够，安慰、服务不够。

浙江大学是一所百年老校，现有离退休人员8000余人，其中孤寡、“空巢”老人4000余人，占离退休人员的一半以上。离退休老同志的人数在逐年增加，学校的老龄化问题日益突出。所以，高校除要强化做好离退休工作的意识，更要尝试思考和探讨一种为孤寡空巢老人服务的全新



模式。在浙江大学团委、浙江大学青年志愿指导中心的具体指导和浙江大学离退休工作处的大力支持下，浙江大学于2007年11月成立了“守望工程”志愿服务队，并迅速启动了“求是青春银丝带”活动，活动以浙江大学空巢老人为关爱服务对象，学生用一对一或多对一的形式结对空巢老人。志愿者们从每位老教师的

实际情况出发，为老人读报、与老人聊天、举办生日会，元旦、母亲节、教师节等节日上门慰问，春节则打电话送祝福。经过近3年的尝试和努力，已有300余位学生志愿者与近90位空巢老人结对，并取得了初步成效，他们以无私博爱的志愿者精神给老人们送去了温暖和欢乐，架起了一座求是青春学子与老同志交流互

动的桥梁。为及时了解活动开展的情况，掌握有关信息，寻找差距与不足，以便为其他高校和相关部门提供决策依据，使此项工作在今后做得更好或得到推广，笔者对志愿服务队开展的情况进行了跟踪回访和调查，并根据所存在的问题提出相应的对策、建议。

一、调查样本、方法和结果

1.1 调查样本

调查样本数量（服务对象）合计52人，按照其离退休前的档案关系分布在浙江大学4个校区，在被调查的52位老人中，女性为22人，男性为30人，年龄最大的已有百岁高龄，年龄最小的也有65岁，其中有5位老人因身体原因存在行动和语言不便，对此我们采取与家属交流的形式。

1.2 调查方法

笔者通过电话询问、发放调查问卷和对部分老人家中走访的形式对浙江大学结对空巢老人的学生人数、上门次数、电话问候

次数、结对内容、活动情况以及满意程度等方面进行跟踪回访。

1.3 调查结果

1) 志愿者与所服务老人人数的比例：一般为“2~3名志愿者对一名老人”，其中有两位老人是“一对一”，最多一位老人是“五对一”，即一位老人有5名志愿者为其提供服务。

2) 学生上门和电话问候次数情况：上门最多的志愿者是每隔1~2个星期1次；大多数志愿者基本上是1个月左右上门1次，平时每隔两个星期通1次电话；其中有一位老人，志愿者1次都未上门联系。

3) 结对活动主要内容：与老人聊天，给老人读报，陪老人散步，强化老人的实际沟通交流能力，适时探讨相关专业、学校变化、国际形势等问题，陪同老人参加节假日的主题活动等。

4) 满意程度：结对子双方互动性较好，满意的有29人，所占比例为56%；较为满意的有21人，所占比例为40%；表示不满意的有2人，所占比例近4%；总体满意率还是比较高的。

5) 今后是否需要继续结对子：明确表示不需要继续结对子的有2人；认为此项活动意义不大或成效不大的有8人；对结对子活动持无所谓态度的有12人。

二、问题分析

通过对调查结果分析研究，我们发现存在的主要问题有：

2.1 宣传力度不够，接受服务的空巢老人数量少，有待进一步扩大。

2.2 志愿服务质量还可以进

一步提高：如在结对活动中充分考虑老人的学科背景，了解其所从事的专业，这样志愿者与老人的沟通会更加方便和融洽；针对

有些老人对志愿者有性别要求，一般要求同性，可为老人安排符合其需求的志愿者。

2.3 需要建立规章制度，规

范志愿者的服务活动。

2.4 志愿者活动主要是陪聊、读报、散步等，还可从结对老人的实际出发，拓展服务范围。



三、对策建议

为使这一有意义的活动能够长久、持续、全面地开展下去，不断拓宽服务对象，深化服务层次，提高服务质量，共同营造一个知恩报恩的和谐社会，对策如下：

3.1 加大宣传力度，使更多的空巢老人得到关爱

学校离退休工作处需进一步做好老人的需求摸底、调查工作，团委以组织开展咨询活动等形式来加大宣传力度，使更多的老人们了解服务的内容，经过一段时间的了解、接触和沟通，逐渐地接受志愿者的服务，使老人们真正感受到来自于社会、学校、组织、学生的关心、照顾和温暖。

3.2 开展调研活动，将服务效果最大化

积极开展调研活动，建立老人档案，进一步启动更有针对性的志愿服务工作。对服务项目进行全面调研，为全体已经结对的老人和志愿者按照小分队形式进

行资料整理并建立档案（包括老人的个人信息，如出生日期、家庭住址、电话、原工作单位、子女联系方式，也包括性格爱好、身体状况、饮食禁忌等资料），更新原始记录，及时跟踪服务情况，更好地开展既符合关爱空巢老教师的价值理念、又为老人解决实际问题的服务工作，努力将服务效果最大化，提高工作服务质量。

3.3 建立例会制度，及时了解工作情况

建议开展此项活动的学校相关部门每两个月进行一次信息沟通，志愿者服务队将前段时间的相关工作情况予以反馈和汇报，并递交书面报告。学校将对活动情况进行跟踪，针对所服务老人的特点提出进一步要求，并就希望双方配合、解决、明确等的诸多事宜予以商定。

3.4 制定规章制度，规范志愿者结对服务活动

制定《浙江大学“守望工程”志愿服务队章程》和《项

目手册》，进一步完善服务的需求和内容。规范志愿者的服务活动，给予大学生素质拓展认证、志愿者星级认证、第二课堂计分和其他相关评奖、评优推荐等。同时定期邀请学校校医院和相关老师为志愿者做专题讲座和集中培训，提高志愿者的服务水平和质量。另外由于部分志愿者毕业、出国交流等原因导致无法继续结对提供服务时，服务队应及时招募新志愿者，做好“传、帮、带”工作，以保证志愿服务工作的延续性和长效性。服务队建设开通了“守望工程”活动的主题网站，将志愿服务行动的一点点与大家分享。

3.5 拓展活动范围，参与活动工作

志愿结对活动刚开始时，服务队以日常陪老人散步、读报、聊天等活动为主，志愿者们也在实践中发现其实老人生活上的困难是次要的，老人的苦闷主要来自心理上的孤独。与老人熟悉之后，随着感情的融洽，志愿者们

逐渐改进了原来的服务模式，开始通过与老人的深入沟通，真正开展无障碍的服务。志愿者们发送节日祝福短信，为老人举办生日会，甚至还用上了QQ网络聊天工具，通过各种途径与老人进行心灵的沟通，帮助老人排解内心的孤寂和烦躁，从精神上给予

他们温暖。服务队还多次举办母亲节、教师节、重阳节等大型主题活动等。这些活动丰富了老人们的生活，理念的细微转变使得“求是青春银丝带”受到了老人们的喜爱和追捧。

3.6 创新活动形式，进一步做好结对工作

针对服务老人的群体特点，志愿者们分批、分时独立地开展志愿结对服务工作，在此基础上，根据实际情况，还可以团队形式为老人开展活动，如与学院的退休支部挂钩，这样不仅参与者会更多，还能让空巢老人们有多方面的感情寄托。

四、结束语

“尊老老人、关爱老人、照顾老人，是中华民族优良传统，也是一个国家文明进步的标志。我们要大力弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，给予老年人更多生活上的帮助和精神上的安慰，让所有老年人都能安享幸福的晚年。”这是胡锦涛总书记2008年元旦前夕到天津养老院看望老人时，说出的饱含深情的话语。而正是这段话温暖了全国1.53亿老人的心，也鼓舞着社会各界将更多的尊重和关爱献给我们的长者。相信在我们大家的共同努力下，采取一些有针对性的措施，不断拓宽服务对象，深化服务层次，提高服务质量，关爱空巢老人，像“求是青春银丝带”这样的志愿服务形式一定会受到更多老人的欢迎，也必将会得到社会的支持和认同。



天津养老院

参考文献

- [1]陈建兰，城市空巢老人养老中存在的问题及对策[J]. 兰州学刊，2009(9):115-119.
- [2]王玲凤，施跃健，城市空巢老人的心理压力的调查[J]. 中国老年学杂志，2008，28(14):1415-1419.
- [3]田君叶，刘均娥，岳鹏等. 城市社区空巢老人内心感受探讨[J]. 中国护理管理，2009，9(1):31-34.
(作者单位：浙江大学离退休工作处)

高校老年人力资源开发的再思考

文/刘雪漪 雷振伟



摘要

人口老龄化和高龄化加速的趋势与我国社会经济持续稳定发展的矛盾日趋突出。合理开发老年人力资源，尤其是对高校老年人力资源的合理开发，将有利于缓和、解决这一社会矛盾。本文针对高校老年人力资源开发面临的问题，提出促进高校老年人力资源开发利用的几点政策思考，并提出具体的可行方案。

关键字：高校；老年人力资源；开发利用

高校老年人力资源是指高校人才资源中60岁以上已经退休的高素质群体。他们具有专业的知识和能力，能以自己的创造性劳动推动科技发展和社会进步。合理开发高校老年人力资源，既可为国家和社会创造更多财富，又有利于改善老年人的心理孤独感和政治边缘感，有利于实现个人与社会的和谐发展。

一、开发高校老年人力资源的必要性

（一）中国正步入老龄化阶段

调查表明，中国60岁及以上老年人口规模庞大，占全球老年人口的21.4%，居世界首位，中国老龄化人口增长速度快，年均增长率高达3.2%，接近总人口增长速度的5倍。同时，日益严峻的人口老龄化和高龄化加速的趋势，对中国经济社会发展的压力巨大，特别是2030年以后将进入最严峻的时期。人口总抚养比和老年抚养比双双冲高，经济和社会发展将面临前所未有的压力。

（二）高校老年人力资源利用匮乏

目前，我国高校老年人力资源开发仍处于分散、自发、不确定的状态，老年人力资源的价值评估、使用管理、权益保障体系也有待建立，老年人力资源理论还待完善，特别是对于如何开发和利用好老年人力资源，政府还没有形成一套行之有效的机制和实施方案。据不完全统计，我国目前有高校

离退休人员130余万人，其中具有高级职称者达73万人，占在职高级专业技术人员的40%，年龄在70岁以下的占90%，仅有20%~30%的人被聘任在教学、科研、社会事务等方面继续工作，而绝大部分离退休人员虽有老骥伏枥、志在千里的雄心，奈何没有发挥之地，很难发挥余热。这无疑在很大程度上制约了高校老年人力资源的开发。

（三）高校老年人力资源开发紧迫

老年人再就业不仅意味着同一时间内劳动力资源的相对增多，还可以使老年人个人的劳动释放期延长，增加整个社会的劳动效益，提高人力资本投资的产出效益。通过老年人再就业，有利于劳动力结构和产业结构的合理调整，也有利于降低劳动成本；同时也能增加老年人自身收入，增强其“老有所养”、“老有所为”的能力，实现一定程度的自养，给社会减轻很大的负担。

二、高校老年人力资源开发面临的问题

目前，虽然高校老年人力资源丰富，但对其开发面临诸多困难，全社会对其重要性认识不足。

（一）无章可循、无法可依

虽然《中华人民共和国老年人权益保障法》第41条规定：“国家应当为老年人参与社会主义物质文明和精神文明建设创造条件”；第42条还规定：“老年人参加劳动的合法收入受法律保护”，明确了老年人退休后，继续劳动所得报酬是合理合法的，不得因此而扣发他们的退休金。但是，在老年人力资源开发方面，我国当前还没有相关的政策和法规。

（二）缺乏健全的运作体系

首先，缺乏有效的组织管理。高校老专家、老教授离退休后，仍然愿意为教育事业和社会发展作贡献的占相当的比例，但多数部门没有把老年人开发纳入社会人才管理体制中，政策上缺乏连续性、衔接性，使许多老年人退休后处于游离的状态。

其次，缺乏宣传老年人才的平台。人才市场缺乏老年人才的需求理念和相关政策，且机制不完善，不能反映老年人、老专家、老教授的需求，渠道不畅，服务不周到。在这种情况下，一些老同志只能靠私人介绍找工作，从事的工作也缺乏制度上、组织上的保障。

再者，用人机制僵硬。用人单位聘用老年人才沿用一般青年人、中年人的一套机制，这不适合老年人的特点。特别是许多单位的工作压力大，强度高，老年人的体力和精力已经无法和年轻人比，所以有一部分老同志到企业工作一段时间后因无法适应企业的节奏而放弃。

最后，后勤保障滞后。老年人的社团组织不健全，服务机构和服务项目落后，不能为老年人才发挥作用提供助推力和后勤保障，使部分老年人由于难以摆脱家庭生活和日常琐事的束缚而无法走向社会。

三、开发高校老年人力资源的对策

（一）提高认识，转变观念，创造有利于高校老年人力资源开发的环境

由于受传统落后的老龄观影响，不少人对老年人力资源开发存在偏见：认为老年人年老体弱，思想僵化，知识陈旧，无法适应现代社会发展的需要。他们没有看到老年人力资源开发是一项庞大的社会系统工程，是应对老龄化的有效途径。因此，必须提高认识，转变观念，通过网络、报刊等媒体全方位宣传开发

老年人力资源的意义，营造一切有利于老年人力资源开发的氛围。

（二）制定和完善开发高校老年人才资源的政策、法规

通过人大代表或相关政府部门向国家立法部门提议或提交适合高校老年人才使用的制度、权益保障、所得报酬等法律法规。对现行的行之有效的政策要继续贯彻落实，对不适应新形势、新情况的一些规定要及时修改完善，对一些政策空白点要研究制

定。劳动部门应“以人为本”出台具体的办法、措施，确定老年人才资源开发的指导思想、基本原则、政策、途径，老年人才配置的方向和领域，以及管理机制。

（三）建立必备的软硬件设施：老年人才资源库、终身教育体系和人才价值评估体系

首先，建立高校老年人才资源开发信息管理系统。一方面，收集整理好老年人才最后职称、学历、科研题目、发表的论

文、专利以及健康情况等基本信息和有关社会用人单位或其他需要专业服务的行业信息。这样既便于主管人员的集中管理工作，也便于老年人才自己查询、修改。另一方面，要使高校老年人力资源管理系统与单位老年社团组织相衔接。高校老年人才退出原工作岗位后，愿意继续发挥专业特长的，可以参加各单位老年社团，如老教授协会等。同时根据老同志的身体状况、专业特长，采取多种形式开发老年人才资源，如建立老年经济实体、专业返聘、科技咨询等，使高智力人才各尽所能各尽其才。也可以采取计划配置与市场配置相结合的手段，打破部门和地域的界限，合理地使用人才，实现最佳的群体结构，充分发挥老年人才的效益。

其次，建立终身教育体系。由于社会是不断向前发展的，老年人力资源的知识技能也要不断更新提高，老年劳动力也要参加

一定的教育培训。因此，健全老年教育网络，构建终身教育体系，完善老年教育的内容，探索老年教育的管理方法，使老年人不断更新知识，适应新科技的发展，为参与社会劳动创造有利条件，不仅是老年人自身的需要，同时也是整个社会、经济发展的需要。高校有得天独厚的优势，应主动率先垂范，供政府试点并推广到全社会，如举办老年大学等。

最后，建立人才价值评估体系。建立一套完整的老年人力资源测评指标体系，对老年人力资源的价值进行评估，是营造公平竞争、双向选择的机制和尊重知识、尊重人才的社会环境。为此，要尽快建立人力资源评估所、人力资源拍卖行等，使各类人才“量才而取，待价而用”，“各取所需，各尽所能”。让更多老同志继续为发展市场经济和构建和谐社会的作出积极贡献。

(四) 可利用的手段

首先，要建设高校老年人才市场，这是提高高校老年人力资源开发利用水平的基础条件。政府应尽快出台相关政策法规、具体措施办法，依据市场追求投资回报最大化的运行规律，确定开发的基本原则、政策、途径。加快立法、规范高校老年人力资源市场行为，加快建立和完善高校老年人才资源开发的运行机制，如管理、保障、激励等机制，减少老年人才发挥作用的不平等待遇，以体现按劳分配原则，确保老年人参加劳动的合法收入，调动老年人的积极性；其次，发挥传、帮、带作用，促进高校教学质量提高；再次，利用专业知识与技能，参加企业科技开发、咨询服务工作；最后，从事关心下一代工作，根据形势的要求，高校成立关工委办公室，配合学校的德育教育，从青年成长的特点和规律出发，开展灵活的教育活动，关心青年一代的健康成长。

高校老年人力资源的开发利用是现阶段我国进行社会主义建设的一项重要课题，是发展社会生产力的重要步骤，是构成社会主义和谐社会的一个重要方面，需要全社会的人来共同关心，达成共识。

参考文献

- [1]姜向群，杜鹏.中国老龄化对经济可持续发展影响的分析[J].市场与人口分析，2002(2).
- [2]熊斌.试论我国老年人才资源的开发利用[J].经济纵横，2004(10).
- [3]闵伸.人口老龄化与老年人力资源开发研究[J].经济师，2003(6).
- [4]王树新，杨彦.老年人力资源的策略构想[J].人口研究，2005(3).
- [5]曹颖.老年人力资源开发的意义与限制[J].人口与经济，2006(5).
- [6]林振涛.重视开发离退休人才资源为高校建设发展服务[J].福建医科大学学报(社会科学版)，2007(3).

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

摘要

自2000年我国步入人口老龄化社会以来，老年人口基数大、增长快、高龄化、空巢化趋势日益明显。截至2009年底，我国60岁以上老年人口达1.67亿，占全国总人口的12.5%，需要照料的失能、半失能老人比例逐年攀高。老龄化带来的一个现实问题就是养老，老年人如何养老？特别是空巢家庭的老年人怎样养老，已成为人们所普遍关注的社会问题。

关键词：空巢家庭；居家养老；社会养老

人口老龄化社会与空巢家庭

按照通常标准，一个国家或社会60岁以上年龄的老年人占总人口的比重大于10%，或65岁以上老年人口占总人口的比重大于7%，就称其为老龄化国家或社会，2009年全国60岁及以上老年人口达到1.6714亿，占总人口的12.5%。“十二五”期间，全国老年人口将突破2个亿，老年人口占总人口比例将超过15%，即将进入新中国成立后的第一个老年人口增长高峰期。目前我国城乡老年空巢家庭超过50%，部分

大中城市老年空巢家庭达到70%，随着第一代独生子女父母进入老年，老年空巢家庭将进一步增多。

经济制度、家庭制度、传统文化的变迁以及亲情纽带的松弛，正在动摇目前中国家庭养老传统的根基。随着经济的迅速发展，频繁的工作变动，快速的人口流动，尤其是城市中日渐增多的子女到外地甚至国外求学或工作现象的出现，使得不少家庭只剩下老年人。此外，市场经济推

动下住房制度的改革和住房水平的提高，使许多子女结婚后都有自己的住房，老人与子女分开生活的越来越多，实质意义上的“空巢家庭”就此形成。

空巢家庭面临的生存问题

空巢家庭的问题实质是老年安全发生危机。随着年龄的增长，老年人的生理功能逐渐衰退，他们在行动上越来越弱，对他人帮助的依赖性越来越大，需要家人和社会的帮助。因此，空巢家庭面临着四大生存问题的困扰：

第一是生活的照料问题。随

着老人年龄的增加，身体日渐羸弱，将来总有一天将丧失独立生活的能力，因一点生活小事就会陷入困境。

第二是疾病的医护问题。空巢家庭老人，特别是单身老人，生了病以后感到特别无助。由于抢救不及时，生命也时常受到威胁。

第三是心理情感问题。与病痛等肉体上的伤害相比，缺乏精神慰藉、孤单寂寞在心理上造成老人的“空巢感”，对老人来说则是更大的伤害。

第四是经济供养问题。空巢家庭的经济保障能力不强也困扰着老人们。调查数据显示，70%左右的城镇老人是离退休职

关于人口老龄化社会养老问题的思考
——透过「空巢家庭」现象看居家养老
文/郗平

工,稳定的离、退休金收入是他们生活的基本经济来源。他们在支付了日常开支后,有较多结余或稍有结余,但我们仍然发现有30%左右的老人对于日常开支的支付或正好够用或略显不足或非

常欠缺。有40%左右的老人担心或非常担心可能出现的难以承受的额外支出,主要是在“医疗费支出”上。

关注老年人群,关注空巢老人,已成为摆在我们目前的现实

问题。人口老龄化社会的快速到来,传统家庭养老模式已不能满足空巢老人对照料需求的连续性、即时性要求,这就迫切需要一个科学完善的社会保障体系。

能力,合理整合社区软件和硬件资源,使现有社会资源得到充分利用,为老年福利设施建设节省资金。

(2)健全和完善社区养老服务信息网络体系。区级服务中心开通社区服务智能化信息网络系统,实现区、街、居三级社区服务中心(站)联网,通过与区各相关职能部门联网,实现各部门联动为老服务:与公安、消防、急救中心联网,实现老年人家庭的应急处理服务;与社会孤寡老人、高龄老人、特困老人家庭联网,实现老年人“一拨通”紧急呼叫服务。

(3)构建社区居家养老服务平台。建立社区老年人档案,社区服务组织对社区内的服务对象和服务内容能够做到心中有数,把老年社区服务网络建设纳入社区建设中,形成具备物质养老和精神养老的社会化养老服务体系。第一,提供生活照料服务。以居家养老服务中心为依托,开展家电维修、家政服务、护理服务、法律服务等多种服务项目,



确保老人日常生活的便利。第二,提供社区卫生服务。大力发展社区卫生服务,形成一个老年疾病预防、老年医疗、老年康复的三级网络。第三,开展社区文体活动。充分利用社区文化广场、健身点、养老服务站、老年学校等设施,广泛开展各种活动,这样可减轻老人的孤独感,使其感到自身价值,活得更有尊严,使老年人能够自立、自理、自信,从而实现老有所为。

三 解决空巢家庭养老问题的途径

(一) 居家养老是解决空巢家庭问题的主要载体

1. 从家庭养老资源需求方面看,老年人对资源的需求在增加。随着高龄化程度的提高,老年人对晚年生活质量有了新的要求,对养老资源的需求也随之增加。

2. 从中国传统的历史文化渊源看,赡养父母是子女应尽的义务,是中国人的传统美德,居家养老也是国家一向积极鼓励和倡导的养老制度,是目前养老的最主要方式,为国家节约了大量资金,也保持了社会安定,为老年人生活带来了幸福和欢乐。大多数人包括中青年在内,仍认为居家养老是他们的责任。

3. 从老年人自身来看,他们对家庭,尤其是对家人的精神慰藉和心理支持的需求是社会无法取代的。

(二) 社区居家养老服务体系的构筑和完善

1. 建立政府在依托社区推行养老社会化过程中的主导作用。首先,要做好市政规划,在新建



居民小区或改造老居民区时要将“为老服务”设施纳入城市规划;其次,要大力培育中介组织,按照市场化运作方式,建立社区养老服务体系,为养老市场的发展搭建社会平台;第三,制定优惠政策,鼓励企事业单位、社会组织、个人等社会力量投资养老设施和参与社会养老,保护其产权、服务和劳动成果。

2. 人口的老龄化使家庭和政府的养老压力越来越大,社会广泛参与养老是必然的趋势。社会广泛参与就是充分发挥社区的力量,组织利用各种养老资源,通

过组建各种服务队伍,使多元化居家养老服务有序开展,使全社会老年人老有所养。

(1)加强社区基础设施建设。社区要为居家养老承担服务,离不开硬件设施,它们是居家养老服务的物质基础。第一,加大基础设施建设。为保证养老服务的顺利开展,社区要建设的设施有:文体活动室、社区服务站、社区诊所、社区社会保障站、社区学校、社区养老院、老年公寓等。第二,合理利用社区现有资源。统筹使用现有设施,授予街道以综合配置社区资源的

四 结论与思考

居家养老是东方文化也是中国传统,关键还是要大力发展社会养老,培训大批有专业技能的高素质老年服务者队伍,提高空巢家庭养老的社会化水平。在人生的整个阶段中,老龄时期是最难面对的,因为老龄人口是社会上最脆弱的群体,对家庭和社会的依赖性最强,自理性最弱,而他们的今天就是我们的明天。日益严峻的人口老龄化趋势和空巢家庭逐年增长的趋势给现代社会发展带来了巨大

的压力,“关爱老人,共享和谐”是我们面临的一个新课题。我们要制定和完善相应的法律、法规和政策,不断健全和完善社会养老保障体系,切实解决空巢老人的养老和服务等实际问题,发扬敬老、爱老、养老、助老的中华民族传统美德,让所有的老年人安享幸福的晚年,这也是构建社会主义和谐社会的客观需要。

【参考文献资料】

- [1] 祁峰, 2005年,《建立具有中国特色的养老新模式》[J]
- [2] 张良礼, 2006年,《应对人口老龄化:社会化养老服务体系构建与规划》[J],北京社会科学文献出版社
- [3] 曾智, 2008年,《我国居家养老模式比较研究》[J],武汉科技大学出版社
- [4] 2005,《浙江省城市空巢家庭养老调查》[J]
- [5] 2007,《中国城乡老年人口状况追踪调查》[J]
- [6] 2010年7月15日,《光明日报》

做好高校离休干部管理服务工作的探讨

文 / 陈洁

摘要

高校的离休干部为高校的改革和发展奉献了知识、才干和毕生的精力，是学校稳定和发展不可忽视的力量，关心照顾好他们是学校义不容辞的责任。随着当前离休干部年龄的增大，他们出现了许多新的特点，也给离休管理服务带来了许多新的问题。我们要转变工作思路，创新工作方式，切实做好离休干部工作，让他们安享晚年生活。

【关键词】 离休干部；管理服务；创新

离休干部是党和国家的宝贵财富，他们为国家的兴起和发展付出过心血，作出过贡献，是构建和谐社会的重要组成部分。长期以来，党和政府就非常重视离休干部的工作，胡锦涛总书记做出重要指示：要“切实把老干部工作作为一件大事来抓”，要“把中央关于老干部工作的各项政策措施落到实处”。

近年来，各高校都紧紧围绕党和国家的方针政策，切实落实好离休干部的各项待遇，在老干部工作上取得了一定的成效。但随着离休干部年龄的增大，数量越来越少，高校老干部工作出现了新的局面。因此，如何在新形势下，转变服务方式，探索工作的新途径、新方法，更好地做好离休干部管理工作，成为我们急需研究探讨的问题。

1 当前高校离休干部的特点

随着离休干部年龄的增大和社会的不断发展，离休干部的情况发生了较大的变化，同时，高校与其他行业相比也具有高校的特点。从当前形势来看，高校离休干部主要有以下几个特点。

1.1 整体素质较高

高校的离休干部大多是老教授、老专家，他们接受过高等教育，具有较高的专业知识水平，多数人具有中级以上的专业技术职称。作为知识分子，他们往往对社会生活当中的新信息较为关注，国家的发展，社会的进步，人民物质文化生活水平的变化，都会在老同志心中涌起波澜。很

多老同志把阅读报刊、书籍作为自己每天雷打不动的习惯，即使患病住院，也坚持每天阅读。

1.2 普遍进入“双高期”

所谓“双高期”，是指高龄期和高发病期。截至2010年底，浙江大学共有342位离休干部，其平均年龄83岁，其中最大的96岁，最小的也有75岁，并且85岁以上的老同志占36%。如果以75岁以上作为高龄的标准，则浙江大学的所有离休干部整体都进入了高龄期。随着高龄带来的问题就是体弱多病。目前，长期在家卧床和住院的离休干部共有68位，行动不便、不能参加活动

的离休干部30人，共98人，几乎占到总人数的三分之一。此外，高血压、糖尿病、心脏病等老年人的常见疾病在离休干部身上普遍存在，老同志的视力、听力、记忆力等也都呈现出逐年下降的态势。

1.3 有强烈的组织归属感

离休老同志大多经过革命战



争的洗礼，具有很强的组织意识。离开自己原先的组织体系后，心理的需求变化促使他们尤其重视自己的群体归属问题。虽然不在职了，但心理上仍然是把自己看做一个群体的成员，而离休办就是他们心理上能够寄托和依靠的家园。随着年龄的增大，他们对于离休管理部门的依赖程度也越来越大，无论是心理、生理、个人还是家庭的问题，都希望能得到组织的关心和帮助。大到房屋买卖签合同、就医看病选医院，小到和家人闹情绪、住家环境噪

音干扰等事情，都会找到离休办来寻求帮助。

1.4 精神压力大

离休老同志从风风火火的工作岗位上退下来，尤其步入“双高期”后，有的因年龄上了古稀，产生“衰老感”；有的因身体多病，产生“病危感”；有的因碰上难解的问题，产生“疑惑感”；有的因家庭矛盾，产生“低落感”……各种精神问题给老同志带来了巨大的压力。

2 高校离休干部工作面临的问题

2.1 管理服务人员配置缺乏

离休干部进入“双高”期后，以往的服务模式难以适应老干部的需要。由于离休干部的年龄增大，需要有更多的服务人员共同来做好管理与服务工作。对疾病缠身、身体较差、不便参加社交活动的老干部以及性格孤僻不愿外出也不喜欢主动与他人沟通的老干部，需要上门服务。但目前管理服务人员相对较少，有的离退休干部或工作人员身兼数职，平时工作任务就很繁重，难以为老同志提供细致周到的服务。从浙江大学的人员配置来看，专职从事离休干部服务的工作人员共有10位，平均一位工作人员要服务将近35位离休干部，服务压力很大。

2.2 管理服务的难度加大

随着离休干部的年龄增大，身体变弱，无论是政治学习还是活动参与，他们都表现出了不适应。在政治学习上，很多老同志由于身体



原因不能按时参加组织生活，支部组织的学习也经常请假，就连交党费也需要子女代劳。就算是参加学习的老同志，也由于眼睛看不清，耳朵听不清，学习的效果大打折扣。目前在浙江大学，大多数支部都有将近一半的老同志无法参加学习，支部建设难度很大。在活动组织上，一般的体育活动也已经全部取消，像钓鱼、下棋这样的休闲活动，参与的人也寥寥无几，满足老干部们活动的渴望和组织能让老同志适应的活动成为当前工作的一大难点。

2.3 离休干部工作的支持力度不足

离休干部工作是一个全方位的工作，离休干部提出的很多问题，光靠离休部门是解决不了的，它需要各个主管部门的支持和领导的重视。但目前，有很多部门不了解老干部工作，也没有认识到老干部工作的重要性，不愿意给予老同志过多的关心与帮助，给老干部队伍带来了不稳定因素。



3 如何做好高校离休干部的管理服务工作

做好高校离休干部工作，不仅关系到国家改革、发展和稳定的大局，也对家庭、学校、社会

的和谐稳定起着积极的促进作用。针对当前出现的新问题、新情况，老干部管理部门应该在与

与时俱进思想的指导下，转变思路，采取新措施、新方法，做好老干部的管理与服务工作。

3.1 加强宣传, 争取支持

离休干部工作对高校建设来说, 不是中心工作, 很容易被领导忽视, 但它却是高校建设的重要方面, 不容被忽视。因此, 需要我们离休干部工作部门经常把老干部政策和上级精神及时地向主要领导汇报, 把老干部们的思想动态和关心的热点问题及时归纳整理供领导参考, 让领导知道老干部工作“不是中心却牵动中心, 不是大局却影响大局”, 让领导感受到离休工作的重要性。其次是要做好与其他部门的协调工作, 如人事、财务、物业管理、社保、保健等部门, 取得了它们的配合和支持, 离休干部工作才会事半功倍。再者是做好宣传工作, 为老干部工作营造良好的环境。老干部部门可以通过网站、报刊、杂志等平台, 向学校的其他部门以及社会各界展示离休干部的晚年风采和离休部门的工作成果, 让更多的人了解离休干部, 了解离休干部工作, 使人人都树立尊老养老的道德观念, 把关心、关爱、关怀老干部作为义不容辞的职责, 在整个高校, 乃至全社会形成敬老爱贤的良好氛围。



3.2 加强感情投入, 创新服务模式

要做好离休干部工作, 感情是第一位的。只有加强对老同志们的情感投入, 用真心去为他们服务, 才能让老同志们感受到组织的温暖, 安享晚年生活。因此, 老干部管理者在管理服务的



同时, 要根据每个老同志的实际情况, 将感情投入结合起来, 寻找适合每个老同志的服务模式。亲情化服务就是这样的一种服务模式。所谓“亲情化服务”就是要将老干部视为自己的亲人, 用自己的真心去换得老干部的信任, 用自己的行动去帮助老干部, 使他们生活便利、充满幸福

感。具体来说, 就是要定期与老同志们沟通交流, 主动走进他们的家庭和病房, 去了解他们的身体和生活情况, 想他们所想, 急他们所急, 供他们所需, 真心为他们办实事, 热心为他们解难事, 诚心为他们办实事, 在节日的时候为他们送去一份祝福和关怀, 让老干部感受到社会对他们的尊敬与热爱。

3.3 建立信息档案, 完善联系制度

建立老同志的信息档案, 可以让离休管理部门全方位地了解老同志的详细情况, 从而为他们提供有针对性的服务。首先要建立老同志的基本情况信息档案, 记载老同志的个人情况、工作经历、党员信息等内容, 通过收集整理形成数据库, 达到相关部门的信息共享, 使老干部的各项待遇能得到及时落实。其次要建立老同志的健康档案, 记载老同志的身体状况、生活习惯等信息, 通过掌握全面、翔实的医疗信



息, 实现对症下药, 为老干部的健康生活提供可靠的保障。此外, 要建立老同志的家庭联系档案, 记载老同志的家属及亲友的联系方式, 为老干部工作提供畅通的沟通渠道。在此基础上, 可以与行动不便的老同志家属建立“家庭联系制度”, 通过多种形式, 如个别电话联系, 集中召开家属沟通会等, 不定期地与老同志家属互通信息, 一方面可以更深入地了解老同志的情况, 另一方面也可以促进家属对老同志的关心, 从而把温暖送到每个老同

志的心里。

3.4 创新管理模式, 实行网格化管理

离休干部的管理工作需要做细、做全。因此, 管理部门可以尝试实行网格化的管理模式。根据离休老干部的住所、性格、兴趣爱好等方面, 将全体老干部划分成若干个网格, 每个网格内包含一定数量的老同志, 由一名身体好的老同志担任片长, 一名工作人员负责网格内的各项日常事务及联络工作。片长定期召集同一网格内的人员进行集中学习、

交流及活动。负责联络的工作人员要定期走访并将走访和帮扶情况如实记录, 将有关老干部的生活状况和问题以报表形式反馈给管理部门。在这种网格化的管理模式, 信息来源集中、迅速, 有利于离休管理部门及时掌握离退休人员思想动态, 及时帮助解决问题, 把矛盾消灭在萌芽状态。

总而言之, 新形势下的离休干部工作正随着社会的发展而进步, 随着客观条件的变化而变化, 这给离休管理部门提出了很多新的要求。我们的一切工作都要从老干部的要求与实际情况出发, 与时俱进, 改革创新, 保证他们的晚年生活能够过得愉快而祥和。



参考文献

- [1] 韩慧冰. 做好老干部工作的体会[J]. 党政建设, 2010, (3): 342
- [2] 王丽. 做好老干部工作应注意三个结合[J]. 江苏卫生事业管理, 2010, (2): 69
- [3] 高润涛. 实践科学发展观, 进一步做好离退休老干部工作[J]. 湖南大众传媒职业技术学院学报, 2009, (4): 98-99
- [4] 陈建娥. 新形势下老干部管理工作的思考[J]. 山西老年, 2009(05)
- [5] 杜继红. 浅谈构建老干部档案信息平台[J]. 才智, 2010(3): 276
(作者单位: 浙江大学离退休工作处)

积极探索建立“为老服务”工作新机制—— 谈学校与社区共建

文/翟高斌

摘要

老龄问题关系到千家万户，关系到社会和谐和社会稳定。当前高校老年人群中的孤寡、“空巢”老人问题日益突出，通过学校与社区共同搭建“为老服务”平台，实现资源对接，优势互补，形成学校社区合作共建“为老服务”工作新机制。笔者根据多年高校离退休管理工作的经验，分析了高校和社区共建的可能性和必要性，并对如何做好学校和社区共建工作提出了一些具体方法和措施。

关键词：校社共建；“为老服务”；工作机制

人口老龄化是社会经济发展的必然趋势，养老问题又是建设民生工程中的重要一环，做好高校离退休人员服务管理工作，是贯彻落实科学发展观，体现以人为本思想，构建和谐校区、和谐家庭，促进社会稳定的重要内容。做好“为老服务”工作，让离退休老同志安享幸福晚年，也是服务和管理离退休部门工作的出发点和落脚点。

一、调查摸底，探索新时期下的新机制

随着老龄化社会进程的加快，高校的离退休人员数量不断激增，老龄化问题日益凸显。以浙江大学西溪校区为例，离退休人员总数已达1400余人，其中，80岁以上老人有236人，占16.8%，70岁以上老人935人，占66.7%以上。尤其是老龄人群中的孤寡、“空巢”老人问题日益突出，据统计，西溪校区离退休老同志孤寡、“空巢”和独居老人有1014人，占72.4%左右，且分散居住在全市十几个社区。离退休老同志中突出存在着三难：一是随着年龄的增长，越来越多的离退休人员行动不便，出门活动难；二是部分离退休人员



生活相对封闭，与社会其他人群沟通交流较少，融入社会难；三是许多离退休人员自理能力减弱，且子女因种种原因不在身边，日常生活难。由于学校离退休服务部门在人力、财力、物力等方面资源都相对有限，很难满足广大离退休人员日常生活中物质文化、医疗健康、生活起居等方面的需求，给“为老服务”工

作的开展和实施带来了较大的困难。另一方面，因事业单位离退休人员未纳入所住社区的养老服务保障体系，不能享受社区现有比较完善的为老服务设施和资源。通过开展学校与社区共建，整合学校、社区现有服务资源，实现了资源共享、优势互补，既满足了离退休老同志物质文化、医疗健康、生活起居等方面服务

的需求，又充分发挥了学校离退休老同志人才资源在建设和谐社区中的独特优势作用。

(1) 开展校区共建活动，是加强离退休工作部门建设、提高党员干部素质的重要途径，是全面加强社区建设的有效载体。共建需要创新工作方式和方法，开展好结对共建活动，要将活动的各项措施、各个环节纳入系统化管理。共建应着力在拓宽服务领域、完善服务制度、强化服务措施、提高服务质量上下工夫。

(2) 校区共建应做到“两个必须”。一是必须具备一流的服务业务素质 and 熟练科学的管理素质。二是必须多讲奉献。离退休工作繁杂和琐碎，需要较强的工作责任心。加强与老同志的感情沟通，对待老同志要像对待自己的亲人一样，要有爱心、耐心和细心。

二、发挥各自优势，提升共建合力

开展校社共同搭建“为老服务”平台的进程中，发挥各自的优势，取长补短。依托社区资源优势，发挥学校人才资源优势，构筑为老服务的资源合作共享机制。通过建设、整合学校和社区服务设施、培育发展社区多样化养老服务组织，建立学校和社区“为老服务”信息平台，可以极大地提升共建“为老服务”能力和服务水平。

(1) 依托社区资源优势解决离退休老同志活动难的问题。

随着社区建设的不断推进，社区的资源优势日益显现出来。利用社区资源促进高校离退休工作发展和转变有着重要的现实意义。要积极组织引导离退休人员融入社区活动，通过参加社区丰富多彩、健康有益的活动，丰富广大离退休老同志的精神文化生活。

(2) 充分利用社区服务功能综合优势解决离退休老同志“生活难”的问题。据调查，有一大部分离退休老同志因种种原因没有和子女生活在一起，即为





“空巢”家庭。随着他们年龄的增长、健康状况的下降，日常生活中的饮食起居、看病就医对他们来说都会成为一项难事。如此

大量的“空巢”家庭仅靠离退休工作管理部门是不行的，因此要充分利用现有社区服务资源，发挥社区服务优势，构筑“为老服

三、建立“为老服务”的长效机制

积极实施各项民生工程长效机制，提供向弱势群体倾斜的完善服务，让广大群众共享改革开放的成果。以“为老服务”为中心，使校社共建更具有针对性、实用性。



(1) 建立校社共建工作联系沟通机制。与社区签订“为老服务”协议，定期研究探讨“为老服务”工作内容和措施，交流服务体会。

(2) 建立离退休人员基本情况信息库。开展对离退休老同志家庭状况、身体状况、服务需求等方面的调查，通过召开座谈会、登门走访等形式征询老同志的意见和建议，通过调查建立离退休老同志人才资源库和孤寡、“空巢”等特殊困难老人信息库，提高为老服务的针对性和有效性。

(3) 积极推进以通信信息技术为支撑的养老服务信息化平台建设。建立离退休人员电子信箱和为老服务信息平台，明确专人负责管理，及时发布服务信息，开通QQ网上沟通平台，加强学校、社区与离退休老同志之间的沟通联系，增进情感交流，促进校社和谐。

务”的资源合作共享机制，更好地服务于离退休老同志的日常生活需求。

(3) 积极发挥离退休同志的人才优势，解决老同志融入社会难的问题。高校离退休老同志文化知识底蕴深厚，实践经验丰富，有着这样那样的优势和专长，激发引导离退休老同志老有所为，让他们在社区建设中力所能及地作一些贡献，不仅有利于发挥离退休老同志在推进社会主义物质文明和精神文明建设、构建社会主义和谐社会中的作用，也有利于使他们融入社会，在奉献中享受快乐生活，丰富和充实晚年生活。

(4) 建立对孤寡老人的关爱机制。为每位“孤寡老人”免费安装家庭呼叫器；给“孤寡老人”每天打一次平安电话，每周上门看望一次；根据孤寡老人的需求，提供送饭、送药、打扫卫生等关爱服务。

(5) 建立多层次为老服务队伍。整合学校、社区工作资源，以学校离退休人才和社区“4050”人员为主干组建“为老服务”志愿者队伍，开展结对帮扶活动等措施，为离退休人员提供精神抚慰、知识培训、健康咨询、法律援助等各类服务，搭建服务平台，创新服务载体，拓展服务内容，不断提升“为老服务”的能力和水平，满足老年人对服务的多样化需求。

(6) 建立离退休老同志参与与关爱下一代工作载体。青少年是国家的未来和希望。培养教育下一代是全社会的共同责任，老

人与青少年的和谐共处也是促进和谐校园、和谐社区建设的重要内容。高校的离退休老同志懂教育、善教育，要引导他们发挥在

关心教育青少年方面的优势作用，积极参与和配合社区开展对青少年的各类教育培养活动。

四、共建“为老服务”平台，切实帮助解决困难老人三难问题

(1) 帮助解决困难老人看病难。学校和社区共建全科医生巡诊、出诊制度，为行动不便的老年人提供上门服务。重点为孤寡困难老人提供家庭病床并建立健康档案；为行动不便的老人提供上门送诊、送药服务；力争使老同志小病（配一般药、打针、挂盐水等）不出社区。

(2) 帮助解决困难老人吃饭难。保证三餐无忧是提高老年人生活质量的重要问题，要通过与社区的密切配合，积极利用社区现有的社会餐饮服务资源，通过办“老年人食堂”、“老年人爱心餐桌”、“为老年人送饭服务”等多种形式解决老年人吃饭难的问题。

(3) 帮助解决困难老人打扫卫生难。成立上门便民服务队，完善社区服务网络。利用社区便民服务队（社区以“4050”人员为主）为老年人提供家政、请保姆、送餐、送奶、护理等多方面的服务。

五、学校与社区共同开展有利于老年人身心健康的各类活动

(1) 共享学校离退休人员活动室和社区活动场所资源。互通学校社区各自的室内老年活动室和户外活动场地，完善必要的学习、娱乐、健身设备等。进一步扩大了老年人的活动范围，使交流更加方便。

(2) 校社共建宣传橱窗。一方面宣传学校和社区各方面成就和有关离退休人员身心健康的生活信息和健康知识，另一方面将老同志创作的照片和文章等刊登在宣传橱窗内，充分发挥他们的余热为大众服务。

(3) 参与社区楼道文化，引导老年人开展文体活动。楼道是连接家庭与社区的桥梁、邻里之间生活和情感交流的平台，楼道文化建设是促进家庭和谐、邻里和睦和社会和谐的重要载体，高校不少离退休老同志在书画艺术、法律科普知识、绿色环保健康生活理念等多方面有很好的专业优势，为社区楼道文化建设提供了资源保障。要积极鼓励离退休老同志参与楼道文化建设，开展丰富多彩的文体活动。在创建主题鲜明、各具特色的楼道文

化中发挥余热和作用，让社区和谐文明之花越开越艳。

科学发展观是创新的发展观，校区结对搭建“为老服务”平台应积极探索与实践，对于社会资源的互补共享有待于我们进一步有效挖掘和整合。落实“六个老有”是我们工作的重中之重。对重点难点问题，依靠离退休部门本身难以解决，应及时向有关部门反映，向领导汇报，争取他们的支持。同时“为老服务”也需社会参与、全民关怀。

参考文献

王刚 王技平 孔荣. 高校老年人才资源开发和利用[J]. 中国高校研究, 2006(9)
(作者单位: 浙江大学离退休工作处)



我家“三姐妹”一齐投身抗日

文/方景淑

1938年，抗日战争进入第二年。我们三姐妹走出家门，投身抗日洪流：那年我姐姐方治19岁，参加一一五师战士剧社；我当时17岁，我妹妹方景昭只有14岁，我们就去马头镇附近的村庄宣传抗日，动员群众参加抗日活动。

当时我父亲方远焘是小学老师，思想比较进步，同意我们出来参加抗日活动。他受我伯父方远照进步思想的影响很大。伯父是辛亥革命的烈士，是同盟会会员，到济南秘密送旗时被敌人抓住杀害了。

1937年抗日战争开始后，日

本鬼子准备进攻郯城马头镇时，父亲带着我们一家老少逃难。在外面流浪了1个多月后，听说鬼子从马头镇撤走了，我们回去一看，我家祖传下来的房子客厅被日本鬼子的飞机炸毁了，逃难前我父亲埋在地窖里的东西也都不见了，只好到农村我舅母娘家去暂住。

1939年4月，八路军陇海南进支队在芦汪子庄办了干部培训班，我和妹妹方景昭都去参加了。干训班分青年队、农民队、女生队。我们班有一天上课没吃饭，鲁南特委兼职干训班主任刘剑问我们学员：“你们饿不

饿？”大家都说：“不饿！”刘剑说：“不饿就唱歌。”大家就唱起抗日歌曲。学习了1个多月后，我们都秘密参加了共产党。那时共产党员身份在学习班是不公开的，互相之间也不讲，只有党小组内几个人知道。学习结束后，我妹妹分到山东军区三分区黎明剧团，我分在临沂六区即庄坞区妇救会当会长，党内身份是分区委员会委员。

我们三姐妹一起出来参加抗日，当时影响可大了。在我们之后，一批批跟我们年龄差不多的女学生，也都出来参加抗日了。

（摘自《浙江老年报》）



Zhi jiang da xue 之江大学旧址追忆之一

文/李乐鹏

摄影/卢绍庆



提起之江大学，现在的杭州人不一定都知道，但如果说起浙江大学三分部，可能不会有人不知道。随着2006年之江大学旧址被国务院核定并公布为全国重点文物保护单位，之江大学——这所由美国基督教教会于20世纪初在中国创办的教会大学，再次引起人们的关注，已渐渐淡忘的记忆被重新唤起。

之江大学从1952年被撤销，至今已过去近60年。抚今追昔，今天我们追忆它，既有历史的沧桑，也有时代的演进。尤其是其留下的这座美丽的校园和一批西方近现代建筑，更有着重要的研究价值。

一、之江大学产生的时代背景

之江大学是1840年鸦片战争后，西方传教机构、美国基督教长老会根据不平等条约在中国开办的13所基督教教会大学之一，也是在中国开办最早的5所教会大学之一。如果从它的前身——1845年在宁波创办的崇信义塾算起，至新中国成立后的1952年全

国高等学校院系调整被解散，之江大学有着107年的办学历史。

作为外国人在中国开办的教会大学，它的兴办和发展有其深刻的社会历史背景。它既是西方列强强迫中国政府签订的不平等条约的附属产物，也是西方列强侵略中国的历史佐证。

1840年，英帝国主义发动了改变中国历史命运的鸦片战争，腐败没落的清朝政府不敌帝国主义的坚船利炮，连连溃败，闭关锁国的中国国门被轰开。从此，西方列强纷纷染指中国，瓜分势力范围，并强迫清政府签下了一系列丧权辱国的不平等条约，中国沦为半封建半殖民地国家。西

二、之江大学历史沿革

有着107年办学历史的之江大学，它的前身为清朝道光二十五年（1845年）由美国北长老会差会（差会系美国基督教国外传教机构）医学博士麦卡第（D.B. Mc Cartee）牧师在浙江宁波创办的崇信义塾。这也是鸦片战争后，西方教会在中国最早开办的以传教为目的的教育机构之一。这是一所专收中国男童的男子寄宿教会学校。规模很小，学生人数一般在30人左右，最少的时候仅有18人，相当于小学程度。

1867年秋，崇信义塾从宁波迁到了杭州皮市巷（两年后移至大塔儿巷），学校也更名为杭州育英义塾（Presbyterian Boys' School）。开始增设代数、几何、历史及生理等现代教育课程，已具有中等学校教育程度。但学校的主要目的还只是为教会学校、医院或教会机构等培养教牧人才。据记载，从1845年至1879年，其毕业生95%以上从事教牧行业或在教会学校、医院等就职。

方列强在进行军事侵略的同时，不失时机地进行政治侵略和文化侵略。在不平等条约的庇护下，西方传教士获得在中国自由传教的权力，并大批涌入中国，以开办学校、医院为名，实现其传播宗教和文化入侵的目的。在这种背景下，一批以传教为目的的初、中等教会学校在中国相继创

随着学校教学条件的改善，师资力量增强，急需进一步提升办学层次。1906年，校董事会决定另觅新校址。勘定秦望山新校址后的三四年中，学校陆续征购了龙头、二龙头、三龙头部分山地660余亩。经过征地勘测、规划设计、施工建造，首批新校舍于宣统二年（1910年）冬基本建成。1911年2月，育英书院117名学生如期从城区大塔儿巷校址迁入新校址，学校也更名为之江学堂。1914年，南北长老会差会以及大学董事会一致通过决议将之江学堂升格为大学，并正式定名为之江大学。此后，学校才成为一所真正意义上的大学。1920年11月，之江大学在美国哥伦比亚特区获得立案，并获准授予毕业生学士学位。学校的办学宗旨也开始由原来的以传教为目的逐步转为传教和现代科技教育并重。

1928年，由于立案之争未解决，之江大学停办一年。1929年春，之江同学会发起复校运动，并募集经费支持复校。1929年

办，并于19世纪末逐渐发展成为具有近代高等教育性质的教会大学。据记载，19世纪末20世纪初，西方传教机构先后在中国开办了16所教会大学，其中，由基督教开办的有13所，罗马天主教开办的有3所，之江大学就是在这股滚滚洪流中应运而生的一所基督教教会大学。

12月校董事会召开会议，通过了学校向中国政府申请立案登记的决定。1931年7月，以之江文理学院名义立案的申请获中国国民政府教育部批准。

1937年，日本侵华战争爆发后，之江大学与中国各高校一样，开始了一段抗日战争时期颠沛流离的艰苦岁月。

1937年11月中旬，日军进袭杭州，学校奉命被迫迁移，先迁至安徽屯溪。随即于1937年12月，日军占领杭州后，之江大学校舍成为日军宪兵司令部。同时，天文台等一些建筑被日军炸毁。

1938年2月，学校迁往上海公共租界办学。至1941年太平洋战争爆发后，学校再次被迫转移，先后在福建的邵武、贵阳花溪和重庆等地坚持办学，直至抗战胜利后，于1946年春复员到上海和杭州，并在两地同时办学（上海部分称沪校，杭州部分称本校）。期间，之江大学和东吴大学一批留沪教授合作，在上海开办了一所新大学——华东

大学。

学校回迁后，规模开始扩大，1946年秋季注册学生达874人，1948年8月，民国政府教育部核准之江大学为拥有3个学院（即文学院、工学院、商学院）的综合性大学，李培恩仍任校长。1949年春季，在校学生达1066人。

1949年5月3日，杭州解放。具有100多年历史的之江大学也面临新的历史命运。1950年8月，经华东军政委员会教育部批准，将原文、商、工3个学院调整为文理、财经、工学院3个学院，共设15个学系。1951年夏，根据《教育部关于处理接受美国津贴的教会学校及其他教育机关的指示》精神和随后拟定的处理方案，之江大学由政府接收并改为公立大学。

1952年2月，中华人民共和国政务院颁布《关于改革学制的决定》，高等学校院系调整随即在全国范围内全面展开，这也标志着教会大学的命运在中国的终结。根据教育部公布的关于全国高等学校1952年调整设置方案，之江大学建筑工程系大部分并入同济大学；商学院（后改为财经学院），初改为浙江财经学院，1年后并入上海财经学院；工学院的土木工程和机械工程（除航空工程系并入中央航空学院外）两系并入浙江大学；建筑系一部分与南京大学工学院，以及金陵大学的电机工程系、化学工程系等合并成立南京工学院（即今东南大学）；文理学院部分学



系并入复旦大学；文理学院部分学系及部分数学、物理、化学系与浙江大学文学院、理学院一部分，以及解放后创办的浙江师范专科学校、俄文专科学校合并成立浙江师范学院。至此，之江大学结束了其106年的办学历史。

此后，之江大学旧址成为新成立的浙江师范学院校舍，1958年浙江师范学院并入杭州大学后，旧址划归浙江省委党校，1961年最终划归浙江大学至今。现在为浙江大学之江校区。

缅怀竺可桢校长

文/熊农山

竺可桢博士1936年接任浙江大学校长，1937年即不得不率领全校师生员工为抗战而西迁，历经艰苦，筚路蓝缕，在战火中把一个地方的小型大学办成享誉国内外的名校，居功至伟。

抗战时期英国驻华使馆文化参赞李约瑟博士在参观考察浙江大学后评价说：“在我们西方有剑桥，在你们东方有浙大。”

浙大的校舍极其简陋，然而在竺校长的感召下集中了一批好教授、名教授，成为浙大最宝贵的财富。当时教育部在全国108所大专院校里第一批遴选了30位顶尖的大师级教授，称作“部聘教授”，浙大占了7席。数学一共3席，即浙大苏步青、陈建功及清华的华罗庚；物理两席，即浙大胡刚复及中央大学吴有训；化学两席，即浙大王季梁及北大曾昭伦；园艺一席，即浙大吴耕民；浙大还有教育两席，即孟宪承和郑晓沧。当然还有许多名教授如王淦昌、束星北、谈家桢……不一一列举。

1948年在南京的中央研究院选出第一届院士，浙大占5席，他们是竺可桢（地学）、苏步青（数学）、贝时璋（动物学）、罗宗洛（植物生理学）及吴定良（人类学）。而中华人民共和国成立后公布的中国科学院第一批

学部委员名单中原属浙江大学的有竺可桢、苏步青、陈建功、王淦昌、卢嘉锡、贝时璋、罗宗洛、涂长望、蔡邦华、钱令希、张肇骞、黄秉维等12位，居于全国前列。

辛劳13年能吸引一大批好教授、名教授甘心在浙大从教正是竺校长最可贵的成就。

笔者1948年报考浙大，全国108所大专院校被安排分五个批次招生：公认为全国一流的北大、清华、浙大等为第一批次，最难考取；第二批有中央大学等；第三批有复旦大学等……第五批是专科层次。浙大那年设四个考区：杭州、南京、武昌、福州，报名总人数约13,000名，最终只录取283名，我们成为竺校长手下招进浙大的末届学生。

我们考进浙大后的头几次测验、小考，分数多在70分左右，很难上80分。这些高中的优等生们拿90分拿习惯了，这一下可适应不了。老师教导说：“别瞧不起70分，浙大的成绩在外国许多大学是直接承认的。拿浙大的文凭就可以申请他们的研究生资格。国内这样水平的大学可不多啊！”

1949年是大转变的一年，国民党政权败局已定，勒令一批知



名大学迁往台湾。北大、清华、中央大学的校长都去了，清华一部分教授也去了（所以台湾至今有清华大学）。竺校长则明确宣示：“我们是办教育的，不应该受国内时局的影响。浙江大学是浙江的大学，决不搬到其他任何地方去。”竺校长很为难，既不能跟当局硬顶，又要保证浙大的安全。4月24日，他主持组织全校的应变委员会，请两位教授当主席；自己多次去省政府交涉，直到得到当时浙江省主席的保证：“只要浙大学生不上街，我们绝不进浙大抓人。”他才略感放心。4月29日下午竺校长悄然离开他为之辛劳13年的浙大去了上海隐居，等待解放。行前写信给应变会主席，请大家谅解他的难处，并祝愿浙大在新形势下取得更大成就。

我们留在杭州的浙大404位教师、220名职员、530名教工及1661名学生在地下党的领导下，全力投入应变斗争，保护学校。1949年5月3日，杭州解放，浙大获得新生。6月6日杭州市军管会接管了浙大。我们多么盼望竺校长再回到浙大啊！令我们既失望又高兴的是竺校长被接到北平，他参加了开国大典，之后荣任中国科学院副院长，为国家作更大贡献去了。

“第二人生”梦终圆

文/雷道炎

1993年1月我退休了。这“第二人生”如何度过，我曾有些梦想。退休后前6年，我先后被返聘做点文字及汉语教学工作，这算奉献余热，谈不上圆梦。在那前后，我曾设想编写化工工具书、推销家庭教育书刊、编印家庭教育资料、编辑少儿歌选等，且均略作尝试，终因考虑不周、脱离实际而作罢。后来，从实际出发，我想还是在校园文化、艺术教育领域做点事吧。使我下定决心的，是1997年百年校庆时老浙大合唱团团友的返校演出。

当时，我组织了海内外80位老团友返校，并有69位登台演出。在4月4日晚文艺晚会上演唱合唱曲《我所爱的大中华》时，我们一出场，会场即响起热烈掌

声，随着朗诵到“平均年龄72.4岁”、“我们都是母校的儿女，仍是浙大合唱团员”、“我所爱的大中华啊，我们永远爱你、爱你，祝我中华万岁、万万岁”时，掌声多次响起，演唱完毕更是掌声雷动。谢幕后，一位老年贵宾告诉我“你们唱得很好、很有激情”；一位校领导说：“合唱团很有凝聚力，这节目是浙大特有的。”一直从事学生艺术活动的桂迎老师也说：“唱得很有激情，许多同学很受感动，热泪盈眶。”后又听说，有的同学甚至表示：“看了演出胜读四年书，从老校友身上看到一种精神，懂得该如何做人。”

我当时就想，校园文化、艺术教育是潜移默化、塑造人的精神和灵魂的事业，我不图名利，

但求有点社会效益，就在这方面尽点力吧。

决心下定，如何着手？我首先想到浙大在这方面有优良传统，但缺系统记录。于是，从2000年起我开始积累资料，或查阅内刊《浙大合唱团通讯》，或访问当年当事人，或多方收集照片，并在2000年暑假，花了近1个月，在校档案馆查阅过去的校报，边整理，边编写，终于在2001年夏天，在学校的支持下，出版了《浙江大学音乐生活六十年》，印发3000余册，在校内外赠阅。



从那以后，我几乎全力在这个领域开展工作，直到现在。我参加了校内两个合唱团：校老年合唱团和爱乐合唱团，定期练唱并时有演出。这既为了自娱自乐，更有推动校园文化建设的作

用。除上述那本书外，在校领导的支持下，我先后出版了《点滴集——有关校园文化建设的想法和纪实》（2003年）及其续集（2008年），各印800册；《解放前后浙江大学艺术社团活动回忆录》（2004年），印发近2000册，均在校内外赠阅。此外，又在校团委、学工部等的支持下，编印了《浙大歌选——中外名曲130首》（2003年）及其续集（2005年），均重印3次，前者累计发行过万册，后者也过5000册，后两册合装改称《浙大歌选——中外名曲260首》。之后，我又撰写出版了一本回忆录《平凡真实的一生》（2006年），向亲友赠阅。从2005年开始，我应邀参加了一个编写组，花了近3年时间，编写了《黎明前的求是儿女——解放战争时期浙江大学的学生运动和进步社团》，由中国青年出版社正式出版，我参加了部分稿件的编写和全书的讨论、审查和发行工作。

2001年冬，我觉得应该为学校的校园文化建设造舆论、敲敲边鼓。于是，个人创办《音教简讯》，报导校内外有关情况，并不时发表自己的看法。这份刊物直到2008年3月停刊，共出25期，平均每年4期。

我为什么要关注校园文化和艺术教育呢？

除了兴趣，更重要的是使命感。我确实觉得艺术教育在学校教育中是很重要的一环，德智体美在提高学生综合素质上缺一不可，而艺术教育是实施美育的重要载体。

这一认识一是来自亲身经历和体会。我在中学和大学都参加过歌咏队，退休前后恢复活动至今也近20年了，这些经历使我感到唱歌有利于健康，唱歌使心态平和，唱歌带来友谊，唱歌培养合作意识和团队精神。

二是珍视浙大的优良传统。浙大在这方面是有传统的，这首先归功于竺校长的教育思想，他十分重视美育，上任伊始就聘请音乐教师，添置钢琴和民族乐器，自己出国还节约外汇购回电唱机和400张唱片。正因为如此，当年浙大的艺术社团活动是很红火的。这些东西任其湮没很可惜，“求是园”中较熟悉这方面情况的人已不多了，我既有所了解，就应当义不容辞去努力完成。

三是适应形势发展的需要。当今时代，竞争无可避免，而最根本的还是人才的竞争。优秀人才应该是德智体美全面发展、综合素质较高的。美育本身目的是培养人们具有正确的审美观念，强烈的求美意识，引导人们努力去发现、追求大自然和生

活中的一切美好事物，借以净化心灵、怡情养性、美化生活、丰富人生。特别是在今天市场经济条件下，人们追求物质享受，“一切向钱看”，精神易贫乏，心灵易空虚，更需运用美育来培养健全的人格，建立美好的情怀，从而树立正确的人生观、价值观。

四是国内外一流的大学大多有一流的艺术教育。哈佛的校长甚至提出过“艺术第一”的口号。在国内，清华、南大等校无论在管理体制、课程体系、校代表队的训练、群众艺术活动的开展等方面都比较健全，也有较高水平。我校近年来艺教各方面均有相当进步，但相对于开展较好的院校，仍有不少差距。我能尽微薄之力做一些工作，作为求是学子，也是责无旁贷。

我现在已83岁了，精力有限，该写的已写了，没有遗憾了。我的第二人生，虽不辉煌，但还充实，算圆梦了。



作者：蔡一平

一位永不止步的老红军

——记郑子雄同志的奉献精神 文/王高步



浙江大学离休老干部郑子雄同志，是一位令人敬佩的老红军。他1923年11月出生。在浙南这片土地上，他经历了艰苦卓绝的土地革命战争、抗日战争和解放战争，1947年任中共平阳县委书记兼民运部长、区委书记等职，1951年奉调到中共中央高级马列学院学习后，先后在中共中央对外联络部等单位工作，1962年调原浙江医科大学，任校党委常委、宣传部长、代理校党委书记等职务，为祖国的解放和建设事业整整奋斗了50年。1986年离休后，他仍身不卸甲、马不解鞍，又为党的事业默默奉献了20余年，是一位在革命征途上永不止步的红军老战士。

● 心系老区人民

郑子雄少年时代便接受革命思想教育，其父郑海啸1936年即担任中共平阳县委书记，13岁的郑子雄任交通员。在浙南这块红色革命根据地，敌人常来侵犯，战斗不断，他经历着枪林弹雨，英勇奋斗了10多个春秋。浙南的山山水水留下了他的足迹，也给

他留下了难忘的记忆，他时时牵挂着浙南老区。自从事浙江省新四军研究会革命老区经济发展促进会工作以来，他曾多次回到老区，向乡亲们了解当地生活情况，了解老区经济建设，发现问题及时向所在县、市及省有关领导反映，建议政府对贫苦老区人

民在政策上给予一定倾斜。在他的努力下，问题得到了很好解决，他也因此受到老区领导和群众的赞扬。一次他到老区平阳县北港时，乡亲们动情地对他说：“子雄同志，过去你一家为革命流血牺牲，现在你又心系老区，处处为人民着想，这种精神比金

● 热情关心下一代

郑子雄全家参加革命，在抗日战争中，一家有三位烈士（母亲、叔叔和妹妹）。他妹妹郑明

德壮烈牺牲时才16岁，被誉为浙南的刘胡兰。郑子雄离休以后，许多单位慕名来访，请他为单位

员工进行爱国主义和革命传统教育。他都欣然接受。自从被选为浙江省新四军研究会宣讲团团长

后，除组织领导团里百余名同志积极参与外，自己也从小学到大学，从机关、部队到街道、社区，从杭州到浙南革命老区进行宣讲。据不完全统计，这10多年来他共宣讲了300多场次。一年四季，郑子雄同志有请必到。2002年5月的一天晚上，浙大城市学院邀请他去给200多位入党积极分子作报告。当晚下大雨，他冒雨按时赶到。2008年7月4

日，天长小学邀请他给全校师生作革命传统教育，当时他正在住院，他带病冒着酷暑的高温前去宣讲，在场师生非常感动。2003年1月，在杭州大关长乐地区，郑子雄与3个社区的18位下岗工人座谈，使这些下岗工人受到很大启发，他们奋发图强，都先后重新走上了工作岗位。浙江大学成立关心下一代工作委员会，他任浙大关工委副主任。经

他建议，在校党委的支持下，浙江大学于2003年1月9日在紫金港校区成立了“浙江省新四军研究会浙大碧峰学院教育基地”，活动开展后，效果好，影响大，受到浙江省关工委和共青团中央的肯定。武汉大学、中山大学、济南大学、天津科技大学和浙江工业大学、宁波大学等省内外一批高等院校，都派人前来参观学习，并给予很高的评价。

● 痴心撰史育后人

浙南是革命老区，共产党的活动历史久，层次高，党史资料丰富。1924年就有党中央直接领导的“温州独立支部”。1928年成立中共平阳县委，1930年有中共军委直属的中国工农红军第十三军建制，1935年中国工农红军挺进师进入浙西南和浙南活动，并在平阳办了抗日救亡干部学校。1938年以刘英为书记的中共浙江省委在平阳成立，1939年中共浙江省第一次代表大会在平阳胜利召开。

郑子雄同志是浙南革命历史的见证人之一，多次应邀参加中共温州市委，平阳、苍南县委党史审稿会，认真负责地提出修改补充意见，并为《艰难的历程》、《光辉的历程》、《浙江红树林》等书撰写党史文章，特别是积极参加《龙跃纪念文集》、《郑海啸纪念文集》的撰稿、审稿工作。在此过程中，由于岁月流逝，时空跨度大，工作

难度很大。为搜集史料，确保真实性，他曾多次走访老区，了解情况，收集、核对资料。省新四军研究会在编撰红军挺进师在浙江坚持3年游击战争的史料时，为核对史实，他于2003年2月专程到南京，采访时年已94岁高龄的原浙江省军区司令员、南京军区司令部顾问张文碧同志，圆满地完成了任务。

郑子雄离休之后，社会职务多、活动多，在群众组织与学术团体中，担负过团长、顾问、编委、主持人等15种职务，他样样都很投入，项项都尽心尽力，做得很出色。离休24年来，郑子雄的无私奉献精神，令大家敬佩，也得到各级领导的肯定。他3次被浙大党委评为优秀共产党员，两次被浙江省新四军研究会评为先进工作者，被浙江省委组织部和老干部局评为离休干部先进个人，被评为省级和全国关心下一代先进个人。他的家庭被评为全



国、省、市“五好家庭”。《钱江晚报》、《铁军》、《东南烽火》、《浙江大学》等报刊都曾刊登文章，表彰这位老红军永不止步的无私奉献精神。

（摘自《铁军》第78期）

期颐童心，于华家池畔

文/余列平 摄影/尹立钢



103岁的老人会用电脑？还会用来玩游戏？

不错，请别怀疑，亦勿惊讶。这位年逾百岁的“潮人”正是浙江大学华家池校区现今年龄最大的老寿星——吴芝英。

眼前这位老人便是吴芝英女士，着一身殷红大衣，穿一条浅灰麻裤，踏一双黛青棉鞋。满头银丝，整洁而不失风韵；饱经风霜的脸庞，镌刻着一个多世纪的春夏秋冬。吴老双目炯炯有神，思维清晰，除了行动稍有不便，听力有所下降之外，一切安好。

书海一生，沉浮世间百态

出生于1908年的吴老是五四运动后独自离家赴北平求学的“新女青年”，是那个年代货真价实的大学生。其爱人祝汝佐更是浙大著名教授、中国桑树害虫学的奠基人。1942年吴老随先生一起西迁至浙大的第二故乡——湄潭，抗战胜利后，随校迁回杭州。几经辗转，数易工作，最终于1956年到浙农大（现浙江大学华家池校区）图书馆工作，直至退休，她在浙江大学工作生活了70年。

吴老在大学阶段学的是英语

专业，上世纪50年代又进修了俄语并获毕业证书，良好的中、英、俄文基础使其在图书馆的中外文图书、期刊采编工作中游刃有余。而图书馆的工作更使吴老与书报结下了不解之缘。

退休后的吴老还是十分关心学校图书馆的发展，80多岁腿脚利索的时候还会常常去图书馆帮忙、读读书、看看报，馆长瞧见了，总会热心地给她泡上一杯热茶，足见其受尊重的程度。

“那个时候书贵，买错的话损失很大，我（在图书馆）工作了这么多年，从来没有买错过一本书。”吴老自豪地向记者介绍起她当年替图书馆采购书籍的情景，“做事情要细心啊。”此言恐怕不只是对自己多年工作的总结，更是对于后辈们的殷切寄语。

百岁奥秘，实乃路人皆知

千百年来，人类对于长寿总是有着孜孜不倦的追求。每每遇到高寿之人，我们总会忍不住问上一句：“您如此长寿，有什么秘诀吗？”希望可以从他们口中得知一些不为人知的“长寿秘方”。但往往结果会让我们感到失望，除了偶尔一两个有点独门养生偏方之外，绝大多数的百岁老人都会给出这样一个答案：“其实也没什么，就是日常生活很有规律。”

吴老也不例外，每天早上8点起床，喝点牛奶吃点面包，

然后开始读报（老人家订了3份报纸），之后会出去溜达溜达，吃完午饭睡上一觉，大概下午两点左右起来，继续读书看报，4点后天渐暗了，就打开电脑玩会儿游戏，玩得非常认真且开心。晚饭过后看电视，新闻联播、气象预报、连续剧，10点左右也就睡下了。

“现在是走不动咯，早几年还跟大伙儿一起去校园晨练呢。”吴老言语间多少有点失落，不过还好，有书报这些“精神食粮”在手，吴老还是很开心。她不禁感慨道：“日子过过真是快”。别的老人或许会觉得整天无所事事、度日如年，可吴老却把自己的老年生活安排得井井有条，相当充实。

吴老手头还有一个小笔记本，里面记着其退休之后的一些日记、报摘、养生常识、访客寄语等。记者有幸在其允许下翻看一二，里面有句话说得着实在理，估摸着是吴老在七八十岁的时候写下的：“做些自己力所能及的家务劳动，脑体结合，排除一切烦恼。”此外，照顾吴老的阿姨还向记者介绍道：“奶奶心态很好，平日里不管怎么样都不会生气。”的确，心态好，才是真的好。

现如今，吴老已是儿孙满堂，且多半事业有成。在这里，我们衷心祝愿吴老能在今后的日子里身体健康，笑口常开！

渝百岁婆婆返老还童

百岁婆婆罗术珍，家住重庆长寿区晏家镇晏家中学2幢顶楼。罗婆婆的儿子介绍，楼顶是她每天的主要活动场所，六七十平方米的空间全被她“开发”成了“田园”：左边养鸡，四周种了丝瓜、辣椒等蔬菜，中间种了栀子花、月季等。早饭后，罗婆婆开始一天的“工作”：先洗自己的衣服，再打扫楼顶，喂鸡，给蔬菜、花木除草、施肥，然后下楼提水浇灌。5升的塑料桶，她每次要提半桶，中间不歇气。和晚辈外出，罗婆婆从不准别人搀扶。

罗婆婆特别喜欢吃鱼，儿媳几乎每餐都要给她做鱼。她的一日三餐是：早餐（8时左右）：一碗（中号瓷碗）面条或烫饭。午餐（12时左右）：1两至1.5两老白干，2两左右鱼肉，适量蔬菜；主食以苞谷、红苕、洋芋、南瓜等

杂粮为主，再加小半碗米饭。晚餐（18时左右）和午餐差不多，但不吃米饭、酒量稍微多一点。

罗婆婆的养生经有：一、勤劳动。坚持劳动不仅可锻炼身体，防止器官老化，还可消磨时间；二、不挑食。多吃粗粮、不挑食才能保证营养均衡，还可促消化、防便秘等；三、心态好。不要生闷气，要乐观。心情好，身体也就好。

罗婆婆90岁时突然生了场病，卧床一个月后，全身大面积脱皮。此后，她的手掌、脚掌和脸部皮肤变得光滑、细腻，显得很年轻。罗婆婆90岁后，陆续长了4颗新牙。此外，她满头白发中长出了很多黑发，当地人称她返老还童了。（摘自《重庆晚报》）

110岁寿星爱美爱俏

9月13日，家住西安的翟秀英老人迎来了110岁寿辰。她年纪虽大，但通话有手机、出门有轿车、住高楼、乘电梯，一点也不落伍。

老人有颗不泯的童心，爱美爱俏，家人戏称她是“爱美的小姑娘”。家人中她衣服最多，而且她非常喜欢红色的衣服。她前些年还种指甲花，常为自己染红指甲。

老人已是五世同堂，尽享天伦之乐。她的长寿秘诀是对生命和生活超乎常人的热爱，每天的生活一点也不马

虎。她爱听豫剧，爱养花，特别爱养小动物，还为它们分别起名。老人非常爱干



净，每天坚持用热水泡脚。睡觉睡到自然醒，有时晚上睡到半夜，还要加餐吃热面条。（文/邓小卫 摘自《华商报》）

运动养生15法

很多人说，我不是不锻炼身体，是因为没有时间和方便的地点。其实我们生活中，有很多很简单的方法，也可以运动养生。下面给大家介绍一些古人总结出来的日常运动养生法。

(1) **梳发法**：两手十指微屈成爪形，从头部前面向后方轻轻地梳理，可以反复做。能改善头部血液循环，防治高血压，提高智力。

(2) **浴面法**：两眼闭上，前后搓动两手掌18次，然后将两手掌面从鼻旁两侧向上按摩到前额，再向两侧分开按摩到太阳穴，最后按摩到下颌，反复浴面18次。能保持面部皮肤光泽有弹性，消除皱纹。

(3) **目运法**：两眼睁开，眼珠慢慢地向上下、左右、远近各活动18次，再向顺时针和逆时针方向各转动18次。能提高视力，防治眼病。

(4) **揉鼻法**：两手中指放在鼻孔两旁，轻轻地揉按36次。能防治感冒、鼻炎。

(5) **叩齿法**：先后叩上下门牙和两侧大牙48次，叩的力量要轻。能防治牙病。

(6) **搅舌法**：口唇轻闭，将舌头放在牙齿外面，嘴唇里面，按顺时针和逆时针两个方

向慢慢地转动，各做18次。能防治牙周炎。

(7) **咽津法**：将口腔中唾液，慢慢地吞咽到胃肠小腹。能帮助消化。

(8) **抬头法**：头部由前向后慢慢抬起，反复做18次。能防治颈椎病。

(9) **弹耳法**：将两手掌心捂住两侧外耳道，轻轻地抬起放下。可防治鼓膜内陷及耳病。

(10) **揉腹法**：两手掌心重叠放在肚脐上，先按顺时针方向揉腹12次，再逆时针方向大范围揉腹12次。能防治肝、胆、胃、肠诸病。（注意：便秘宜顺时针摩腹，腹泻宜逆时针摩腹。）

(11) **转腰法**：将两手掌轻轻地放在两侧腰部的肾俞穴上，慢慢地向顺时针和逆时针方向各旋转6次，然后再向左侧和右侧各转腰6次。能防治腰椎病、腰肌劳损。

(12) **提肛法**：吸气时慢慢地收腹提肛，呼气时慢慢地鼓腹松肛，这样反复做18次。能防治痔疮、大小便失禁。

(13) **摇肩法**：两手臂由前后上下各摇动18次。能防治肩周炎。

(14) **蹲膝法**：两膝稍屈，



再伸直，上下反复做18次。能防治关节炎，增强下肢肌力。

(15) **踮跟法**：两脚跟慢慢踮起后保持一会，反复做18次，站立、坐着时都可做。能增强体力。

老人练练手杖操

手杖操灵活但不激烈，非常适合老年人练习。杖用木质手杖，长可及肩、短可齐脐。

手杖操共五式：1.垂钓式。单手持杖，臂杖平直前伸，以杖之前端画小圈，愈小愈好。臂勿晃动，只用手腕摇转，行步不停，挺胸收腹，气达全身。2.观星式。持杖向上斜指，臂杖斜直，用腕力摇杖画小圈，以意引气，达于举臂方侧之肋肋。3.冥杖式。双手握杖，臂杖斜直向前下方，以杖端画小圈，使内气达于肩背。4.丐杖式。持杖之臂下垂，以腕力摇杖，向后下方斜伸，画小圈（如乞丐曳杖防犬状），使内气达于胸臆。5.提灯式。双手握杖，臂平伸，拳用力，杖端下垂向地画小圈，使气达腰膝，练腰腿之气，两手轮换行之。

（摘自《老年文汇报》）

常做腹部按摩有益健康

经常对腹部进行按摩可以促进胃肠道的蠕动，加速腹腔各脏器的血液循环，促进消化道血液和淋巴液的循环，增加消化液分泌，增进胃肠壁的吸收功能，进而使食物能被充分消化吸收，有益于人体健康。对胃肠道溃疡、便秘有很好的防治作用。按摩腹部能使腹腔血管床扩张，循环容积扩大，外周阻力随之下降，对降低血压也有一定的辅助作用。

按摩方法简便易行，是特别适合中老年人保健养生的方法。河南中医学院三附院路世才教授给大家介绍了腹部按摩三线按摩的方法：

三线：左胸至肚脐；心口至肚脐；右胸到肚脐。

手法：站立或仰卧，全身放松，两只手首尾重叠贴于腹部，分别沿上述三条线缓缓下推。每条线连续做三次再按下一条线，直至腹部发热为好。

提醒：动作要缓和，呼吸要自然，力度要适中，可以解开衣服也可以和衣按摩。

按摩前最好排空小便，进食过饱时不要马上进行，局部皮肤感染者、腹腔内急性炎症患者以及腹部肿瘤患者也不宜进行。

（文/大河 摘自《现代保健报》）

过度运动： 外伤事小 内伤事大

专家指出，运动时没有节制，缺乏科学计划，容易导致、诱发或加重身体疾病，以中老年人最多见。

运动过度最常见的是骨骼肌肉损伤，表现为关节组织如踝关节、膝关节、手腕、肩部韧带或腿部肌肉的拉伤、扭伤等，有些人本身患有慢性腰椎椎损伤或退行性骨关节病，突然运动后会诱发和加重病情。不过，这类外伤容易表现出来，临床处理也有比较好的治疗效果。

要注意的是，过度运动对心脑血管及心肺功能疾病的伤害大，且往往不易被觉察。譬如过度运动后发生眩晕、手脚无力、冒冷汗，说明短时间内心脏负荷增加太快，心功能不能满足需求，应立即停止运动，适当休息或到医院就诊。但很多人认为运动出现胸闷、气紧、头晕目眩的状况是正常的，或者不排除工作繁忙带来的影响，不



予重视，结果轻则导致心功能不全，重则导致心脏骤停发生猝死。

所以中老年人如果长期没做健康体检，在恢复运动计划前，建议先去做一个全面的健康体检，了解自己的健康状况以及运动可能带来的负面影响。糖尿病、肺病、心血管病、高血压、类风湿及风湿性关节炎等疾病患者，应先咨询专科医生对运动的建议。

（摘自《羊城晚报》）



突然眼冒金星 赶快就医

气喘、一吃就饱、大便变化等也要尽快看医生

不少人在身体不适时，有可能因为抱着“忍忍就过去了”的想法，不会立即就医。但是近日，美国梅奥诊所的专家指出，有七种小症状可能潜伏着健康大问题，需要及时看医生。

1. 气喘。除了鼻塞或锻炼，慢性支气管炎、哮喘、肺炎、肺栓塞都会让人上气不接下气。
2. 大便变化。有便血、大便发黑、痢疾持续一周、便秘超过3周、不明原因的排便冲动等症状之一，说明身体内部发生了病毒和细菌感染，也有可能是肠道疾病或结肠癌。
3. 精神异常。头脑异常混沌，方向感、方位感或时间感混乱，精神突然变亢奋或低落，注意力或记忆力突然不灵光，可能的原因包括传染病、贫血、低血糖。当然，如果最近服用

了精神类药物，也可能有这种情况。

4. 突然无力，看不清或说不出。身体一侧麻木、视力突然模糊、听不懂也说不出口、不明原因的头晕眼花、步伐摇摆、易跌倒，这些都是中风或小中风的征兆，要立刻打电话急救。
5. 眼冒金星。突然看到眼睛周围有许多闪亮的小星星，说明眼睛出现视网膜脱离，应立即就医，以免失明。
6. 一吃就饱。胃灼热、大肠激躁症和更严重的幽门梗阻、食道癌都易让人过早出现饱腹感。
7. 关节红肿、发热。关节发炎表明关节出现了感染。其他的诱因包括痛风 and 不同形式的关节炎，都需要紧急护理，以免拖久了落下病根。

(文/刘彦 摘自《生命时报》)

脚部疼痛暗藏杀机

美国足医学联合会发言人詹尼弗·方·施瓦茨博士说，脚部肿胀疼痛是常见现象，但脚部疼痛肿胀或许和高血压、骨质疏松、糖尿病，甚至肿瘤攀上关系。患周围血管病的病人就是先出现脚趾部分的灼烧感或麻木感，继而引起神经系统疾病。

专家介绍，如在晚上腿部或者脚部出现绞痛，意味着血管系统可能出现了问题。这是因为血管内的阻塞物妨碍了血液到达肌肉组织。如果脚部出现烧灼感或疼痛感，那么这可能是II型糖尿病的表现。

中医认为，脚部是人的第二心脏，而脚踝是左右脚部血液流动的重要关口。如果脚踝老

化僵硬，回心的静脉血液就会像“塞车”一样淤滞在脚踝附近，这样会使心脏的负担加重，长期下去就可增加患高血压的危险。

同时，脚踝部的血液循环不畅，对已经患有高血压的人来说，也非常不利于病情的好转。因此，通过做体操或按摩，可以使脚踝由僵硬转化为柔软灵活状态。尤其对于老年人，不但可以使回心血液顺畅地通过脚踝，还可以缓解高血压的症状。

美国足医学联合会提醒，脚部疼痛千万不可掉以轻心，尤其是老年人。

(文/健平 摘自《老年周报》)

女人上岁数警惕五种病



美国哈佛大学公共卫生学院最新公布的一项长达20多年的研究显示，50岁左右就发胖的女性，晚年保持健康的几率将更低，其中有3%的人晚年会上较重的慢性病，60%的人出现认知方面障碍，更有37%的人两种情况兼有。因此，研究人员警示，中老年女性首先要保持健康体重。

除此之外，女性上了岁数，雌激素大量减退，患病的几率也相应增加，因此还应注意4件事。

老年女性若出现烦躁易怒、失眠多梦、兴趣减退，多由于性腺萎缩，激素水平波动，适应环境的应激能力下降所致。出现这些症状，要警惕抑郁症，要常与朋友聚会谈心，多参加一些户外活动，保持良好的人际关系。

大部分女性上了岁数，常出现腰酸背痛、

抽筋、弯腰受限、膝关节疼痛、盗汗等，这都是由于女性进入中老年后，雌激素分泌减少，骨量丢失加速，引发骨质疏松造成的。预防骨质疏松，除补充充分钙质和维生素D之外，还要多进行户外运动，锻炼肌肉骨骼，多晒太阳促进钙质吸收。

如果出现头痛、头晕如脚踩棉花，要警惕高血压。女性进入更年期后，随着年龄增长，高血压发病率也相应增高，这是由于血管老化、动脉弹性降低所致。如果因体力活动或情绪变化引发胸闷、胸痛、冒冷汗，要注意更年期冠心病，出现症状后多休息就能有所缓解，一般几天或几星期发作一次。严重者要遵医嘱服用药物。

中老年女性出现不明原因的下体出血，要警惕妇科疾病，如卵巢良性肿瘤和卵巢癌等，若出现白带发黄、带血，面部出现黄褐斑等，要警惕卵巢疾病。(文/北京中医药大学赵芳芳)

饭后血压低 尽量别运动

近年来，国内外学者研究发现，老年人在饭后血压会一度下降，特别是开始35分钟与饭前相比有显著的降低，35分钟后又适当回升。这就解释了为什么许多老年人，饭后不同程度地出现头昏眼花、四肢乏力等全身虚弱现象，特别是有心脑血管疾病的人，常在饭后出现心悸、胸闷、气促、心绞痛，甚至发生心肌梗塞、心律失常、心跳骤停或脑血栓形成等严重并发症。

因此，老年人特别是患有心脑血管病、高血脂症、糖尿病、肥胖症的人，要少吃多餐，

避免一餐过量。少吃油腻食物，少喝酒，特别是烈性酒。进食的速度要缓慢，不宜过快。另外，晚餐后应过2~3小时再睡。

特别值得一提的是，饭后不可马上起立走动，最好静坐35分钟后缓慢起立、走动，以免发生体位性低血压而摔跤、跌倒。

(文/崔原 摘自《现代保健报》)



“精气神”吃出来

文/李文玲

中国人常说“人活一口气”，那么气是什么呢？

气是生命活动的根本和动力，是构成人体的基本物质，气的运动变化可以说明机体的各种生命现象。气是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。

一个人，如气充足和顺，就会生机勃勃，精神百倍，病安从来；如气亏损不和，就会易老早衰，精神不振，百病缠身。因此，气能常生常保，神才能常足常应。

蔬菜类

▶ 马铃薯



功效：

补气健脾 马铃薯性平味甘，蛋白质、维生素的含量都很高，而且还有较多的矿物质及微量元素，特别是镁与钾的含量非常丰富。由于马铃薯含有丰富的钾，因此被人们誉为钾食物中的王牌。500克马铃薯的营养价值与1750克苹果相当，比米、面的营养价值还要高，故有人类的“第二面包”之称，是补气的佳品。

此外，马铃薯含有龙葵素，有毒。但适量的龙葵素能减少胃液分泌，有和胃调中、健脾益气的功效。

气虚体质或久病气虚者常食马铃薯最为有益。马铃薯可以补肺气、脾气、肾气，故肺气虚、肾气虚、脾气虚者均宜经常食

用。

防治便秘 马铃薯所含的粗纤维能促进胃肠蠕动，加速胆固醇在肠道内的代谢，故有通便和降低胆固醇的作用，对胃及十二指肠溃疡、习惯性便秘和皮肤湿疹也有一定疗效。

消肿 有些人肾脏机能不好，会出现脸部或手脚浮肿的现象。产生这种症状的时候，必须对盐分、肉类以及水分加以控制。如果能够每天食用一些富含钾质的马铃薯，就能起到一定的治疗效果。

最佳搭配：

与牛肉搭配

原料：牛肉200克，马铃薯200克，植物油20克，葱5克，生姜5克，酱油5毫升，料酒10毫升，白糖、食盐、味精各适量。

做法：

1.将牛肉切成3厘米见方的块；马铃薯去皮，切成滚刀块。

2.炒锅置大火上，下植物油烧热，放入葱、生姜、牛肉块炒香，加食盐、酱油略炒，加清水适量（与牛肉相平），用大火烧熟，撇去浮沫，改用小火焖至快烂时，加马铃薯、白糖、料酒、味精，继续焖至牛肉软烂即可。

功效：日常食之，补气血，健脾胃，补虚弱，和胃调中，健脾益气。本品特别适合气血虚弱体质、形瘦体弱、病后体虚、术后调养、妇女产后以及无病强身者食用。黄牛肉补气作用较好；水牛肉以补血见长，且能安胎。用于气血虚弱，虚损羸瘦，可配伍人参、山药、红枣等；用于腰膝酸软，可单用或配枸杞子。

滋补小提示：

马铃薯不宜久存，久存后产生的龙葵素对人体有害，严重者会致人死亡。马铃薯所产生的有害毒素大多集中在表皮里，所以食用时一定要去皮。

在食用马铃薯前要检查一下，如有皮色变紫或有发芽的，绝对不能吃，以防龙葵素中毒。

切片后的马铃薯不要浸泡于水中，以防营养素丢失。

马铃薯适宜营养不良、脾胃气虚者食用，适宜坏血病、脚气病患者食用，适宜胃火、牙痛、脾虚、胃口差者食用。

糖尿病、关节炎患者忌食马铃薯。

其他：

▶ 香菇



功效：

补气益胃 香菇味甘性平，有益胃气、祛痘疹的作用，适用于脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振等症。香菇属于发物，因此过敏性疾病患者忌食香菇。我国有很多古籍中记载香菇“益气不饥，治风破血和益胃助食”，是说香菇不仅有益气之功效，同时还有治疗破伤风、助食物消化等功效。

降血脂 香菇含有香菇素，其可以溶解胆固醇，有降脂作用，适宜于高脂血症、心脏病患者。

有效抗癌 香菇中含有多糖

体，可刺激抗体形成，提高并调整机体内部的防御功能，是很好的免疫剂和调节剂，可以使因患肿瘤而降低的免疫功能得到恢复。因此，肿瘤患者宜多吃香菇。

▶ 扁豆



功效：

益气化湿 人药主要用白扁豆。白扁豆能益气、化湿、消暑，还有一定的抗癌功效。

消退肿瘤 扁豆中有一种蛋白质类物质，可增加脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成，抑制免疫反应和白细胞与淋巴细胞的移动。多食扁豆，可促使肿瘤患者的淋巴细胞产生淋巴毒素，能够

对人体细胞产生非特异性的伤害，故有显著的消退肿瘤的作用。肿瘤患者常吃扁豆有一定的辅助食疗功效。

健脾 扁豆清香，性温和而色微黄，与脾性最合。

防治便秘 膳食纤维可促进肠壁蠕动，有防治便秘之功效。扁豆富含膳食纤维，因而是便秘患者的理想食品。

防治营养素缺乏 扁豆中锌含量较高，而锌能有效促进机体的生长发育，并能增强造血功能。扁豆含钠量低，适合高血压、高脂血症、心脏病、肾炎等患者食用。经常适量食用扁豆，可使人体得到多种营养素，防止各种营养素缺乏症。

主食类

▶ 糯米



功效：

补中益气 糯米含丰富的维生素，能温脾暖胃，补中益气。

收涩 糯米有收涩作用，对自汗、尿频有较好的食疗效果。

其他：

▶ 红薯



功效：

益气生津 红薯性温味甘，既可作主食，也可作副食和药用，有益气生津、补中和血、宽肠胃、通便等功效。《本草纲目》记载，红薯能“补虚气，益气力，健脾胃，强肾阳，功同薯

最佳搭配：

与红枣搭配

原料：糯米、红枣各适量。

做法：将以上两种原料按常法煮粥即可。

功效：益气养血，常食可治疗病后精神体力久不复原、身疲乏力、头昏眼花等症。

滋补小提示：

糖尿病患者最好不要食用糯米，否则会进一步加重病情。

糯米比较黏腻，难以消化，若做糕点，婴幼儿、老年人及病后体弱者最好不要食用。

健康人一次也不要食用过多的糯米，否则会加重肠胃的负担。

蕈”。可见，在很久以前，我们的祖先就已经发现红薯的补气功效了。

防治夜盲症 红薯能够有效预防夜盲症的发生，并且兼具强化视力的功能。食用红薯炒猪肝就是一种治疗夜盲症的好方法。

预防感冒 有关研究表明，每天只需要吃一个大小适中的红

薯，就能摄取人体一天所需要的维生素C含量，而且红薯中的维生素C比其他食品中的维生素C耐热，一般的烹调方式都不会破坏。当我们用最简便的方式，将整个红薯直接拿去蒸或烤，那么它的维生素C就更不易流失了。食用大量维生素C能有效地预防感冒。

减肥美容 红薯是低热能的食物，它的热能是大米、面粉、小米、玉米面的35%左右，而且它的体积大，水分多，吃后容易

有饱腹感。经常食用红薯，可预防动脉粥样硬化，避免过度肥胖，所以它是较好的减肥食品。此外，红薯中含有雌激素样物

质，可使皮肤保持光洁、柔嫩，具有良好的美容保健功效。



► **鸡肉**

功效:

温中益气 鸡肉性温味甘，具有温中益气、补精填髓的功效，适合贫血体虚、水肿、肺结核等患者食用。

滋补 鸡肉中的蛋白质含量较高，而且种类多，易消化，易被人体吸收利用，所以鸡肉有滋补养身、增强体力、强壮身体的作用。

增强抵抗力 鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一，可有效提高机体的抵抗力。

肉类

最佳搭配:

与金针菇搭配

原料: 母鸡1只，金针菇200克，米酒10毫升，酱油10毫升，葱5克，生姜5克，白糖、食盐、淀粉、麻油各适量。

做法:

1.将金针菇去蒂洗净，控干水分；母鸡从背部剖开后洗净，控干水分。

2.将米酒、酱油、葱、生姜、白糖、食盐调匀，再将鸡放入浸渍片刻，捞出后将鸡胸脯向下置于盘中，上笼蒸半小时后取出。

3.鸡汤倒入锅内，煮沸后加

入金针菇，再次沸腾后加入麻油及淀粉勾芡，将其淋浇在鸡肉上即成。

功效: 金针菇能有效地促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用，对生长发育也大有益处。鸡肉与之同食，可有效防治肝脏肠胃疾病，开发儿童智力，增强记忆力及促进生长。

滋补小提示:

炖鸡时忌放花椒、茴香，因为鸡肉中含有谷氨酸钠，加热后自身能产生鲜味。

若有阴虚，同时食用鸡、羊一类温补物对身体会有损害，可以在食用炖鸡时搭配玉竹一类的滋阴物调和一下，这样就能达到防病养生之效。

可有效防癌。

有助于伤口愈合 牛瘦肉特别适宜手术后的患者食用，它可以补充失血，修复组织，促进伤口愈合。心血管疾病患者食用牛肉也较适宜。

有利于减肥 牛肉的蛋白质含量比猪肉高得多，而脂肪和胆固醇的含量却比猪肉少，所以常食牛肉不仅可减肥，还可获得人体所需的蛋白质。



其他:

► **猪肚**

功效:

益气养胃 猪肚自古以来就是一味补益脾胃的药膳主食。《本草经疏》载：“猪肚为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益。”可见，猪肚具有益气养胃的功效。

补虚损 猪肚性温味甘，具有补虚损的作用，适合于虚劳、泄泻等患者食用。

► **牛肉**

功效:

益气养胃 牛肉是养胃益气之品，也是强壮身体的补品。常吃牛肉，尤其是小黄牛肉，可以补脾益胃，补气养血，强筋壮骨，利水消肿。

有效防癌 据国外科学研究表明，牛肉中含有一种能抑制癌细胞诱变的活性成分，其具有明显的防癌作用。因此，常吃牛肉



► **黄芪**

功效:

补气升阳 黄芪对治疗气虚引起的脱肛、子宫脱垂、崩漏、眩晕乏力等有非常好的疗效，并常与升麻、柴胡等同用，以达到更好的治疗效果。

固表止汗 对于体虚表弱所致的盗汗、表气不固等症状，用黄芪配白术、防风治疗，久服效果明显。

利尿消肿，托疮生肌 药理实验表明，对于疮疡久不溃破而内陷，黄芪有促进溃破愈合的作

其他:

► **人参**

功效:

调中益气 《汤液本草》载，人参可“补五脏之阳”，“调中益气”。这里所说的“中”指中焦脾胃而言。脾胃为气血之源，脾胃健壮，方能气血旺盛。汉代著名医学家张仲景配制药中汤方，以人参为主，配干姜、白术、甘草温暖脾胃，主治脘腹胀痛、呕吐腹泻、食少便溏、倦怠乏力，很有疗效。

益气补肾 《本草经疏》载：“人参本补五脏真阳之气者也”，是说人参可补阳气，对于阳气衰少、肾气匮乏、阳道不举诸症很有疗效。现代药理学研究表明，人参可以影响调节性功能的高级神经中枢，呈现促性腺激素样作用，还能增进精子的活动能力。古今有许多益肾壮阳的良

中药类

用。对于阳气不足所致的虚性浮肿，用黄芪配防己、茯苓、白术等，很快就能痊愈。

最佳搭配:

黄芪乌鸡汤

原料: 黄芪45克，乌鸡1000克，葱10克，生姜10克，料酒、食盐各适量。

做法:

1.将乌鸡清洗干净，放入沸水中焯一下，捞出洗净。

2.将黄芪洗净，放入乌鸡腹中，鸡入砂锅，注入清汤，放入

料酒、葱、食盐、生姜，用小火炖至乌鸡肉烂，入味即可。

功效: 补脾益气，养阴益血。民间常用此方治疗月经不调、痛经、血虚头晕、白带过多等妇科疾病。

滋补小提示:

黄芪以西北地区及内蒙古产的质量最好。其质量好坏与微量元素硒有很大关系，质地越好的黄芪含硒量越高。

方，人参在方中均起着益气补肾助阳的作用。

益气生血 中医认为，气为血之帅，血为气之母，说明气血相依，互为根本。《景岳全书》记载有两仪膏，药用人参、熟地熬膏，两种中药一个益气，一个补血，相辅相成，相得益彰，具有良好的益气生血作用。由此可见，人参是理想的补气生血药。

大补元气 《本草经疏》称：“人参能回阳气于垂绝，却虚邪于俄顷。其主治也，则补五脏。盖脏虽有五，以言乎生气之流通则一也，益真气，则五脏皆补矣。”可见，人参能五脏并补，先天、后天同益，从而使元气充足。



特别推荐: 栗子(更适合老年人)

功效:

益气健胃 栗子是一种干果，碳水化合物含量较高，因而可供人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，以保证机体基本营养物质的供应。栗子具有益气健脾、厚补胃肠的作用，同时也是一种补肾佳品。

防治心血管疾病 栗子中含有丰富的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质，可有效地预防和治疗高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。

强筋健骨 维生素C能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功能，栗子富含维生素C，多食可预防和治疗腰酸腿软、乏力、骨质疏松、筋骨疼痛等症。栗子还可延缓人体衰老，是老年人理想的保健食品。

纪晓岚说养生之道



清代大学者纪晓岚，名昀，字晓岚，享年81岁，对养生之道颇有见解。

他的《阅微草堂笔记·如是我闻二》中记有这样一段故事。一个名叫冯巨源的教育官员，在山中遇到一位相传是生于元代的老人，他便向老者求教养生之道。

老翁说：养生如果像按照棋谱中规定的步子下棋，必然失败。也好比照搬中医方剂书中的方子治病，病一定治不好。必须因人而异，辩证施治，不能生搬硬套。对于学习各种养生之道也是如此。如练习吐纳、导引，要有缓急先后，如果稍一失调，要么结为痈疽(毒疮)，要么气血停滞，发生肌肉痉挛。

冯又问服食(指服食药饵)延年的方法如何？老翁回答说：方士所

服食的药饵，只不过是草、木、金、石。草木不能永远不朽，金石也会被大自然风化、锈蚀。这些东西尚不能永葆不灭，而凭借它们的“余气”(药力)怎么会获得长生不老呢？

冯又问神者真的不死吗？回答说：“神仙”可能不死，但随时又可能死亡。有生必有死，这是大自然的基本法则。炼气存神，都是想方设法对抗自然的。炼得好也许能达到气聚神亦聚的目的，但是，一旦疏忽大意则气消神也消，气和神都没了，死亡当然就发生了。

人人都愿意健康长寿，但欲达此目的，保健之法必须得当，盲目信之，有损无益。

(文/成文 摘自《现代保健报》)

凌元：养生舒服为准

92岁高龄的老艺术家凌元，精神矍铄、身体很好。她平时不让自己太累、太激动、太紧张，而且把自己收拾得干净利落，这样心情也好。

在吃的方面，总体说来老人以清淡为主，只吃八分饱，不暴饮暴食。多吃蔬菜少吃肉，但肉太少了也不行，每天做饭时还是有点荤的才好。她最喜欢吃大白菜，经常做个醋熘白菜什么的，其他的菜也都爱吃。早点是牛奶、豆浆、烤馒头、煮鸡蛋；中午家里就她一个人，就吃前一天做好的馒头、鸡蛋什么的；晚上孩子们都回来了，就做得丰富点。老人不偏食，粗的细的都喜欢吃，还经常做五豆粥，绿豆、红豆、黑豆、黄豆、白芸豆和大米一起煮，既调剂口味又有营养。

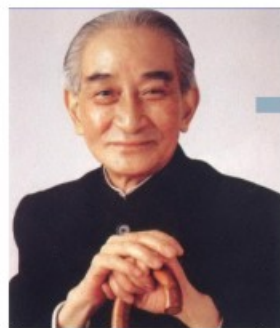
老人现在什么都看开了，有不称心的事反过来替别人多想想气就消了，谅解了，不钻牛角尖

了，保持愉快的心情。

每天早晨起床后，老人都会做做叩齿操使牙齿坚固，由于每天坚持，所以牙齿很好。她还养成了用手梳理头发的习惯，自我感觉十分舒服，一天都处于精神饱满的状态。

每当眼睛累了、感觉不舒服的时候，老人就把双手来回搓上三四下，然后捂在眼睛上。“这是我自己琢磨的，眼睛累的时候发现这么一弄挺舒服的，舒服为准，有益无害。”老人说。

(文/寿鹏寰 王敬霞 摘自《法制晚报》)



南怀瑾： 番薯粥当主食

南怀瑾：1918年出生，国学大师。如今，南老依然每天在太湖边讲学、会客、阅读、写作。

据和他相熟的编辑说，每天下午2点以后到晚上10点以前是他的工作时间，接待客人、处理事务，10点以后读书写作，一直到清晨7点睡觉。

南怀瑾的饮食比较有特点，每天不吃早餐，中餐和晚餐都是一小碗稀饭。如果有客人来访，他也是以番薯粥为主食招待客人。

南怀瑾说：“保持健康长寿，必须要学会‘静’。”他常常说，一个人先要会享受寂寞，才可能了解人生，才会体会到人生更高远的一层境界。否则，到了晚年，本来可以享清福，多数人反而觉得痛苦，因为一旦无事可做，他就活不下去了。有许多老朋友到了享清福的时候，硬是享死了。究其原因，是害怕寂寞。

(文/李海清 赵晴晴 摘自《大众健康报》)

王世襄：养生追求“六心”

文物专家、收藏家王世襄先生今年已是96岁高龄，出身于书香门第的他曾自嘲：“我自幼及壮，始终是玩物丧志，业荒于嬉。秋斗蟋蟀，冬怀鸣虫，鞞鹰逐兔，挈狗捉獾，皆乐之不疲。”但正是有了这些爱好，让他领略和感受了生活中的诸多乐趣，也练就了一副好身体。

生性好动的王老每天早晨都会骑着自行车去公园打太极拳，他说“不为长寿，只为活动活动，心里痛快，胳膊腿儿舒坦”。

谈及养生秘诀，王老认为，人到老年，性情、心理都会随着年龄的变更而有所变化，要使自己拥有良好的身体状态，性情、心理是很重要的。良好的心态大致可归为“六心”：

开心：人要乐观，对物质生活要知足，不去作毫无意义的妄想和给自己增添烦恼的攀比。1957年的一次“大胆直言”，使王世襄被打成“右派”，但他仍然保持一颗乐观的心。

童心：老年人不妨多一些玩心，在童心与玩心中，会得到一份好心情。三年多的干校生活尽管劳动艰苦，但王世襄终于有一个释放童心的机会了，在一首《养牛》诗中，他这样写道：“日

斜归牧且从容，缓步长堤任好风。我学村童君莫笑，倒骑牛背剥莲蓬。”

宽心：善待别人，以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处。尤其是被人误解的时候，要有高姿态，等对方知道真相后会更佩服你。

爱心：老年夫妇之间要以爱心相伴，老年人的爱情是一剂长生不老药。王世襄搜集家具的狂热，得到了妻子的支持。这位在音乐方面有专长的贤内助，一心成全丈夫的兴趣。既增进了彼此的感情，也使生活变得更有趣了。

静心：宁静可以节约脑、体能量，消除机体疲劳，达到祛病延年之目的。王世襄下放到干校后身在农村，眼中见到塘边荷叶田田、湖岸杨柳依依，沉浸其中，自得其乐。

恒心：古今中外，许多人“大器晚成”。这种恒心，与情趣志向相伴，苦中作乐。锻炼身体也是如此，需持恒心。

(文/陆璐 摘自《老年周报》)



越大房子越孤独

老人家辛苦了一辈子，理应过上好日子：衣食无忧，住上宽敞的大房子。但是，好心有时候也会办坏事。据媒体报道，有些老人因为住的房子太大，竟然引发了抑郁症。这是为什么呢？

从心理学上来说，孤独感与空间上的远近有莫大关系，过大的房子确实有诱发抑郁、焦虑等不良情绪的风险。首先，当人与身边的各种事物距离越远，主观感觉到的疏离感越强，亲密感越少，从而落落寡欢。其次，在人与生俱来的安全感的驱使下，老人对空旷的空间感

觉到相对更多的不可控因素，也多了胡思乱想。有研究证明，房子越大想象力就越丰富。再次，老人的动作更为

迟缓，房子大增加了取物和操作家务的难度。

所以，一般说来，老人居住的房子面积适宜在50-90平方米左右。如果已经住进了大房子怎么办呢？在一些欧美国家，房子较大的老人一般会招租，找同龄的几家人住在一起，其乐融融，还解决了缺乏陪伴的问题。还有一种办法，就是把房子变成棋牌室、象棋室等公共活动场所，让群体感击退衰老。

那么能不能把屋子填得满一些，或者刷上深色让它看起来小一点呢？答案是：不行！老人心情容易烦躁，深色会让他们更压抑，相反，冷绿色则对改善心情有辅助作用。另外，繁琐的摆设会加重坏心情，家具最好以简约为主。

（文/王国荣 苏州荣格心理咨询中心督导 摘自《现代保健报》）



老人常见病态情绪

一、自卑型：这类老人往往沉默寡言，性格孤僻，胆小怕事，不爱交际，说话和做事以自我为中心。

二、多疑型：固执、刻板和保守是这类老人的特征，他们生活认真，常以许多清规戒律来自我克制。

三、敏感型：这类老人心胸狭隘、自负、妒忌、不承认错误，常为一些琐事耿耿于怀，并强词夺理地与他人争吵。

四、痴呆型：一般是因大脑退行性病变所引起，这类老人常啰嗦、语无伦次。

五、报复型：这类老人情绪高涨、洋洋得意而且反复无常。他们多是对家庭有功者，常产生“没

有我就没有这个家”的想法。故子女稍有怨言便认为是不孝顺，以欺压、凌辱晚辈为快。

针对以上五种不同类型的老人，应真诚对待和照顾他们。如对自卑型老人，要鼓励并安排他们多参加一些社会活动，使之建立起对生活的信心；对多疑型的老人，首先应承认他们过去的成绩，并适时告诉他们一些时事和生活变革的信息；对敏感型老人，首先要谦和恭让，在重大问题上产生矛盾时，让客观事实来启迪他们，使之自然地认识到自己的错误；对痴呆型老人要尽量给予照顾，并要承担赡养他们的义务；对于报复型的老人既不能针锋相对、与其激烈争吵，也不能过分谦让。

（文/张勤 摘自《健康生活报》）

老人要学会“安心”消费

从贫困年代走过来的老人，长期以来养成了俭朴的习惯。老人对子女经常花费大把钞票表示忧虑、担心乃至恐惧的现象普遍存在，有心理学家称之为老人奢侈恐惧症。

时代变了，社会富裕程度提高了，以往的“奢侈”，已经成了现在的家常便饭。老人应该怎样缓解面对“奢侈”的恐惧，达到“安心”消费呢？

改变观念 社会在发展，生产力也在不断提高，不断创造的丰富的精神文明和物质文明，就是为了提高人们的生活质量。当人们不再像过去那样为明天是否有米下锅而发愁的时候，人们会越来越倾向于花钱买时间，花钱买服务。而且合理、必要

的消费还能推动社会的发展。老人只有意识到这些，才能安心消费。

经济基础 老年人拒绝奢侈的出发点多是为儿女考虑，而大多数子女认为老人辛苦了一辈子，儿女掏钱给他们奢侈一把，也是应得的回报。因此，如果这种消费和子女收入水平相称，老人最好不要拒绝，安心去消费。

提前学习 在去消费之前，老人应该事先了解消费的内容，提前做好准备，这样就不至于觉得无所适从，惊慌失措了。

（文/许樟荣 摘自《北京社区报》）

老年人要减轻心情烦躁的痛苦，除了合理而科学地用脑、多参加文体体育活动、努力做到心情开朗外，进行自身的心理控制也具有一定的实用价值。

自身宣泄 奥地利生理学家勃鲁依尔首先使用疏泄疗法治疗病人的心理痛苦：让病人在大喜、大悲及发生其他严重心理冲突时，当笑则笑，当哭就放声痛哭。感到需要公开内心秘密或遇到不顺心的事情，就坦诚地讲出来，养成一种倾诉的习惯，及时将内心的痛苦向亲人或朋友们讲述，使一些莫名的烦躁趋于消失。

学会笑 如果老年人遇到任何事都能想得开、不计较，常以笑容来表示自己的豁达大度，许多烦躁是很容易消除的。

自我表白 主要是向与自己打交道的人表白，坦率地告诉对方“我衰老了，啰嗦”、“我这样的人易激动”、“我的脾气变坏了”，等等，而不是诉苦。自我表白既可以提醒自己，又可以告诉别人自己烦躁的毛病，有利于争取别人的理解。

行为控制 最有效的行为控制是自己掐住内关穴或压眼球、拉耳垂、双手搓揉自己的太阳穴，可以刺激大脑的神经，对引起烦躁的意念发挥抑制作用。洗温水澡、旅游等行为疗法，对控制老年人的烦躁也有一定的疗效。

（文/张园 摘自《心理与健康》）



老人烦躁如何排解

俄罗斯一瞥

文 / 薛紫华

暑期，浙江大学组织一行40人去俄罗斯旅游，对于我们这一代人来说，“苏联老大哥”并不陌生，早在年轻时就曾是我们梦想的地方，这一次我算是圆了这个梦。



我的最初印象

踏上俄罗斯的国土，第一件事是办理“入关”，令人感到出奇得慢，大家对俄罗斯工作人员慢条斯理的态度深感无奈。不是因为手续繁杂、严格，他们好像是天生的慢动作。好不容易出了关，已经疲乏不堪，但由于接我们的车没有按时到达，只得耐心等待。终于盼来了一辆破旧得令人失望的大巴，行驶中行李架和人的身体随着车子不停晃动。导游再三表示歉意，答应明天给我们换车，并解释说这是很正常的，在俄罗斯只要车的座位不塌下去，车就可以投入使用。俄罗斯的工作人员每天10点才上班。购物时，更能体会到营业员那种贵族式的斯文，给你一件物品待成交后才能拿出第二件。我不禁

想到，我国改革开放后讲效率，讲竞争，蒸蒸日上。总之一句话：人的精神状态大不一样。

这次旅游从莫斯科至圣彼得堡，往返都是在火车上过夜的。上了俄罗斯的火车更感到我国这些年经济发展太快了。我经常外出，我国的软卧车厢真是又安全又舒适。而我们这次乘的俄罗斯火车，导游介绍说是豪华四人软卧车厢，上了车才知道是老式陈旧的车厢，上铺没有护栏，车内没有空调，极其闷热，设备停留在我国上世纪80年代的水平上，上了车后我们队给每人发一把链条锁，叮嘱我们夜里房间要反扣锁上，以防匪徒的袭击。这种情景在国内是想象不到的。

辉煌灿烂的古典建筑

莫斯科的克里姆林宫是世界上最大的建筑群之一，在这里竖立着15至17世纪俄国典型的建筑。克里姆林宫高大坚固的红色围墙和钟楼，金顶的教堂和宫殿，强烈地显示出这里是国家政权和宗教权力的中心，因为在这里集中了总统府、参议院、大会堂，同时也集中了巍峨壮观的圣母升天大教堂、报喜教堂和领主大教堂。领主大教堂内摆放着许多象征性的棺木，据说有身份的

领主都埋在教堂底下。

坐落在莫斯科红墙南端的瓦西里大教堂和圣彼得堡的喋血大教堂，其色彩鲜艳的洋葱头屋顶真令人叫绝。除此之外，在圣彼得堡的伊萨教堂、喀山教堂也都能看到俄罗斯古典主义建筑的精华，教堂内外都有精美的雕塑和镶嵌画。

圣彼得堡的冬宫更是古典的建筑精华，它与法国的卢浮宫和凡尔赛宫的不同之处在于，冬宫是俄罗斯巴洛克式建筑中的精

品，它追求富丽的装饰和强烈的色彩。步入冬宫，我被走廊尽头的宽大楼梯所吸引，富丽堂皇的楼梯，台阶、扶手都是用白色大理石雕凿成的。廊柱、屋顶和灯具都镶着金色的花饰，精美得令人惊讶。最令我难以忘怀的是金碧辉煌、富丽堂皇的金舞厅，以及女沙皇叶卡捷琳娜的房子，导游说该房含黄金量是整个冬宫的四分之一，可真是极尽豪华。

莫斯科的地铁应该够称上世界地铁建筑的典范，宏伟壮观、

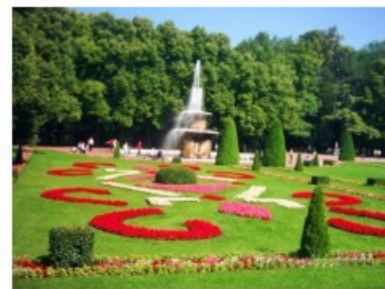
富丽堂皇的地铁造型和装饰使人感觉犹如走入了一座庞大的宫殿。有人把莫斯科地铁称为“地下艺术宫殿”，我看这个形容很贴切。走进地铁大厅，到处都充满民族风情，有采用五颜六色的大理石、花岗石、陶瓷和彩色玻璃镶嵌出的各种浮雕，还有生动又鲜明的壁画，再辅以彩色的照明灯，显得华丽典雅，令人流连忘返。导游说：地铁深达100多米，乘自动扶梯也要2分钟左右才能到达。

走进俄罗斯的文化

在圣彼得堡的夏花园中，我们见到许许多多的金色雕塑喷泉，神采各异。有棋盘喷泉，像是棋盘从天而降，还有“笑泉”，看到它游人没有不欢笑的……每一件作品都有自己的故事，这些故事也保存在教堂、宫殿的雕塑和绘画作品中。在冬宫中收藏的近300万件的绘画、雕塑、文物等展品，文化内涵十分丰富。此外，人人皆知的俄罗斯著名的芭蕾舞、大型马戏，还有俄罗斯的文学作品，代表着俄罗斯文化的方方面面。我的印象是俄罗斯文化融合了东西方文化，许多教堂的壁画及俄罗斯的各种套娃工艺品都是俄罗斯东方文化的象征；而在圣彼得堡夏花园中的许多金色雕塑则明显是西方文化的集中表现。有人把普希金作为俄罗斯文化的一种象征来研

究，因为它充满着现实的“美”和“力量”，我非常赞同。我喜爱普希金的作品，我也酷爱苏联的老歌，我对俄罗斯文化十分崇敬。导游说俄罗斯人从小就读普希金的作品，在俄罗斯处处荡漾着普希金的痕迹。在我们游览莫斯科阿尔巴特街时，我们见到阿尔巴特街53号有留存完好的普希金故居及普希金和夫人的塑像。

虽然俄罗斯人现在的人均收入不高，常见到退休的老头儿老太太在打工，但他们都穿戴得很整齐。街上干干净净，没有乞丐，在这么多天里我们只见到一名醉汉。俄罗斯人的文化素养是很高的，绘画、雕塑艺术及街头的歌声无处不在。在圣彼得堡彼得要塞，我们见到会拉、弹、唱的俄罗斯街道小乐队，他们和我们一起唱起《莫斯科郊外的晚



上》。在遨游涅瓦河的游船上，我们又见到了会拉、弹、唱、跳的俄罗斯小乐队，在游船上我们一边品尝着伏特加、水果和鱼子酱，一边观看他们表演各种小节目，很愉快。他们常在节目中与游客交流，和我们一起唱起“三套车”、“喀秋莎”等老歌，还用中文唱着我们熟悉的“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”，和我们一起做游戏，拥抱亲吻，翩翩起舞，逗得大家捧腹大笑，久久难以忘怀。

金秋时节欢乐行

——记浙江大学光电系离退休教师旅游活动



金秋10月，浙江大学光电系组织离退休教师60余人，来到湖州德清下渚湖参观旅游。

下渚湖，又名防风湖，位于德清县城武康郊区，中心湖区面积约1890亩，相当于1.26平方千米，整个水域面积3.4平方千米，是浙江省第五大内陆湖，江南最大的天然湿地。

老师们坐船游览，湖面或开阔如漾，水天一色；或狭窄如巷，汉流曲折，湖中有墩、墩中有湖；港中有汉、汉中套港。弯弯绕绕，就像走在一座巨大的水上迷宫里。遍布湖荡的岛屿、沙渚、土墩形态各异，据导游介绍隐伏岛屿台墩有600余座。

小船悠悠地漂到湖心的一座小岛，芦苇丛里隐约可见婀娜的竹茶楼。临水的竹码头上，高高地挑着3个竹篓。下得船来，一条长长的竹通道把我们引向竹茶楼。下渚湖畔的“三道茶”风俗，深深烙有古代茶道遗风。“三道茶”分甜茶、咸茶和清茶三种，风味迥异。我们首先品尝了甜茶——镬糍，是地地道道原汁原味的农家特产。镬糍既可干吃，也能加几小勺糖，冲入开水泡软吃，甜甜的，

香香糯糯的，入口即化。然后又品尝了第二道咸茶，为下渚湖最具特色的“防风神茶”。透过袅袅的茶香，朦胧地看见才熏好的青豆乖巧地躺在蓝瓷小碗里，绿盈盈的茶叶慢慢地翻滚，浅啜一口，还有清润的陈皮香味，疲乏顿失。

在茶楼小憩片刻，我们登船继续前进，游船沿曲水通幽的港道前进，大家近距离观赏大片野生芦苇荡，风舞芦荻，波光滟影，颇具野趣。芦苇丛中野禽栖息，野鸭、白鹭、沙鸥等飞禽随处可见，水鸟成群，自由出没于湖上水草间。转过了几个弯，我们来到了朱鹮岛，据说朱鹮是日本曾经灭绝的国鸟，而它在中国繁殖得很好，在下渚湖湿地安居乐业。据导游介绍我国赠送给日本的朱鹮的后代——1只小朱鹮2009年来到下渚湖，使得目前下渚湖拥有朱鹮总量达35只。朱鹮岛上，除了观赏“国宝”朱鹮以外，大家还参观了收集有濒危动物红腹锦鸡等3000多种动植物标本的下渚湖湿地标本馆。

最后，我们在下渚湖畔一边欣赏秀丽的风景一边吃美味的农家乐，下午1点半踏上了回去的路途。通过参观旅游，给老同志创造了相互交流的机会，丰富了老同志的精神文化生活。



种花养草，欢乐和谐

文/陈祖培 徐绍英 摄影/尹立钢

我俩都喜欢种花养草，所以在1995年搬家时选择了一楼，前后有140平方米的宅院，使我们种花养草有得天独厚的条件。

为了美化和建设庭院，我们投入了不少资金来购买花苗和树种，并倾注了几乎所有的心血来栽绿篱、造花台、修花径、建暖房。经过十几年努力，前后宅院成了具有一定格局的家庭小花园。花园中已栽种的花卉品种达

二百来种，可谓一年四季月月有花，春夏秋百花齐放，争奇斗艳，来访的蜜蜂、蝴蝶络绎不绝。即使是寒冬腊月，盛开的腊梅、茶梅，映衬着暖房里的一片“小家碧玉”，春意盎然，叫人看着心也变得暖洋洋起来。在众多的花卉中，我俩更偏爱茶花和月季，单是这两种花便有几十个品种。平时来我家赏花的人很多，为了帮助花友识别，我们把

花的名称写在标牌上，花友在赏花的同时，还更多地了解了花的种类，我们对此甚感欣慰。

实践中，我们深深体会到，我们老年人种花养草不仅能美化环境，陶冶情操，丰富生活，促进身心健康，提高生活品质，而且也有利于促进家庭和社会的和谐。

在美化庭院的过程中，我们广泛地与同事、邻居进行花卉和



种花经验的交流。近十年来，在春季，浙大华家池社区连年都在我家院子召开家庭养花经验交流会，许多花友积极参加。有时天公不作美，但丝毫阻挡不了人们参加活动的兴趣。交流会上我们无偿地提供各种花苗给花友，许多花卉爱好者也会带来各自精心养的花卉、盆景、水培植株等，相互点评、介绍经验，气氛十分欢乐和谐。

为了提高生活品质，我俩还学习摄影技术。我们将庭院所种花卉拍照，并按草本、木本、仙人掌类、多肉植物分类编排输入电脑，删劣存优，并分别制成幻灯片，供花友欣赏。2005年在社区的积极支持下，我家成功举办了家庭花卉摄影展，展出了10个橱窗几百幅照片，其中有150多幅花卉彩照，也有历年家庭养花现场会活动掠影、绿色楼道特写以及师长、花友、同事、同学活

动留影，使大家感受了花之美、社会和谐之美。

在庭院建设过程中，我家家庭成员都积极参与。在他们的陪同与关心下，逛花卉市场、选购新品种成了我们生活中必不可少休闲大餐。儿子出差回来带来仙鹤雕塑、盆景及稀有品种的仙人掌；女儿旅游归来送来他乡的小石笋、鹅卵石；外孙女过年用压岁钱换来“看守家园”的陶瓷小狗……总之，种花养草，美化家园，成了我家和和乐乐的纽带，大家眼中的无价之宝。

如今我们的家庭花园，在浙大华家池校区乃至江干区、杭州市已小有名气，整洁优美的环境，清新宜人的空气，加上画眉、乌龟等小生命的点缀，使得常有人赞美我家万紫千红、鸟语花香、其乐融融。

我被选为楼道小组长后，在住户的共同努力和华家池校区的

大力支持下，我们粉刷了墙壁，绿化美化了楼道，实现了户户养花，层层有绿。一幅幅温馨的标语镜框和风景照片，使原有的生活环境发生了显著变化，大家感到置身于这样的绿色环境中，心情变得无比舒畅。本楼道“绿苑”也因此于2003年3月被光荣评为江干区凯旋街道特色楼道。

自2001年以来，浙江日报、杭州日报、钱江晚报、都市快报、浙江老年报、中国花卉报等以及省市电视台、电台相继对我们的家庭绿化做了报道。2002年和2003年，我家连续两年被评为杭州市环保先进家庭。2005年浙江省妇联、浙江环保局授予我家“绿色家庭”称号。这些荣誉使我们受到很大鼓舞和鞭策，今后我们将把庭院绿化美化，作为晚年生活的一个主要内容，力争把庭院建设得更加优美，为杭州市打造生活品质之城尽一份力。



老来得建 书画缘

文 / 胡华丁

我从小就喜欢绘画。由于种种原因，我无缘去美院攻读，却成了理论工作者，长期在大学教书。为了实现幼时的夙愿，我平时认真教学科研，业余研习丹青。上世纪80年代还在杭州业余美术学校（校长为柳村先生）上了4年夜校，直至山水科高级班结业。又师从著名画家黄逸宾先生和中国美术学院王伯敏教授，多得指点教益。这样，我在1993年加入了杭州市美术家协会。退休以后，就很自然地转入到书画创作为主的生活方式。我作画不辍，并乐于参加各种画事活动。兔年来临，我80岁了。人虽消瘦，精神很好。常言道：“大食大粪为健康之基。”我吃得下，睡得好，说话中气足。这些年来几乎没有生过病。老来得建书画缘。实践使我体会到，从事艺术，研习丹青，是一种很好的健身之道。



从事书画为何能健身增寿？从内涵看，书画是一种艺术劳动，学书画、受教育，可以愉悦精神，陶冶性情，净化心灵，促进生理和心理平衡。我是画山水画的，那川澜氤氲之气，林风苍翠之色，眼前无限生机，使人心旷神怡。我读到过一则资料说，瑞典医学界的一项研究发现，手术后的病人，住在挂有流水潺潺的画轴的病房，比面对白墙的病人要康复得快。他们不但止痛药剂使用得较少，而且住院天数也有所缩短。目前，世界各地许多医院和诊所都喜欢挂山水画。确实，面对山水画境，倘若思绪入画，“想入非非”，别有一番情趣，是有益于健康的。

从事书画的过程，又是很好的锻炼过程。凡作书画，贵在凝神定气，运腕引动丹田之气，这本身就是一种气功。我画山水画，运笔勾、擦、染、点，用墨

浓、淡、干、湿，用色“随类赋彩”，看上去只是手在动，其实意在笔先，边想边画，全身的气血都在运行。当我进入丹青“角色”的时候，心正气和，身安意闲，血脉通畅，荣辱皆忘，一切烦恼就抛到脑后了。如果有机会到野外写生，爬山踏青，登高远望，那更有益身心。

再说，一幅书画作品成功了，经过市场、传媒、办展等途径为社会所认可，精神上的满足是任何物质所不能替代的。现在，群众的生活水平提高了，家居配画成为时尚。花十几万甚至上百万元装修了房子，最后在白白的墙壁上挂几幅装饰画，给居室营造艺术氛围，映衬出主人的喜好和品位，已经成为一种时尚。这当中，中国山水画往往成为首选。我并不主张“画价即身价”的认知，常以低廉的价格向需画者提供佳作，由此得到收藏



家们的好评。当然，家居配画要依据装修风格、色调来选定，各艺种都有用武之地。山水画的风光美，花鸟画的姿色美，漫画的幽默美，雕塑的健力美，书法的格律美，都可令从艺者的内心情感得到宣泄和慰藉。

这些年来，我的画作有158幅在报刊发表，有许多作品参展、参赛、获奖，为各地图书馆和艺术单位收藏。1987年，《刊授辅导》杂志刊登了《胡华丁的山水画》。1995年、1997年，金华日报婺江艺苑两次刊登《胡华丁国画选》。《当代书画名家作品集》、《中国当代著名画家百人作品集》、《中国美术选集》等117种画集辑录我的作品。1996年，画作《柳溪泛舟图》在首届海峡两岸书画名家精品大展中获得金奖，原由台北九天书画院收藏。近年，我又在贺卡画领域有所开拓创新，被传媒以《贺卡新秀》等署名文章加以肯定。2002年8月26日，《诗书画》报以整版的篇幅介绍我的贺卡画，该报总编辑王展先生发表《墨妙情真——胡华丁贺卡画印象》荐诸画坛。我还从事艺术评论，涉及书画、篆刻、剪纸、戏剧、诗词等各个领域，《浙江文艺报》、《杭州文艺报》、《中国书画报》、《美术报》、《中国文艺》、中国美术学院学报《新美术》、《树人大学学报》、《大舞台》、《越剧》、《潮阳民艺》等报刊学报发表我的艺论共计115篇。我还出了《黄逸宾山水画研究》、《京剧名伶宋宝罗》、《华丁艺术评论集》等专著。所以，我虽然退休了，作为浙江大学教授、浙江逸仙书画院画师、艺术评论家，生活依然过得很充实。

老有所为缘笔墨，丹青伴我添年华。我毕竟不是“科班出身”，绘画水平有限，而艺术又是永无止境的。然而，热爱是最好的老师。我定要学到老，笔耕到老，热情投身艺术，为美化生活、净化心灵多作贡献。



作者：夏来庆

作者：池跃鱼

