

环球 老来乐

Global
Enjoyment



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 年增刊第一期

环球 老来乐

浙江大学湖滨校区离退休党员教育动态
浙大启动实施“一流管理、服务师生”主题活动
做好居家养老服务工作的思考

ISSN 1674-3423
9 9>
9 771674 342123

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

老来不惑与自传家史

回乡记事

离休爱好三件宝 读书写作和思考

老有所乐才幸福

文/王高步

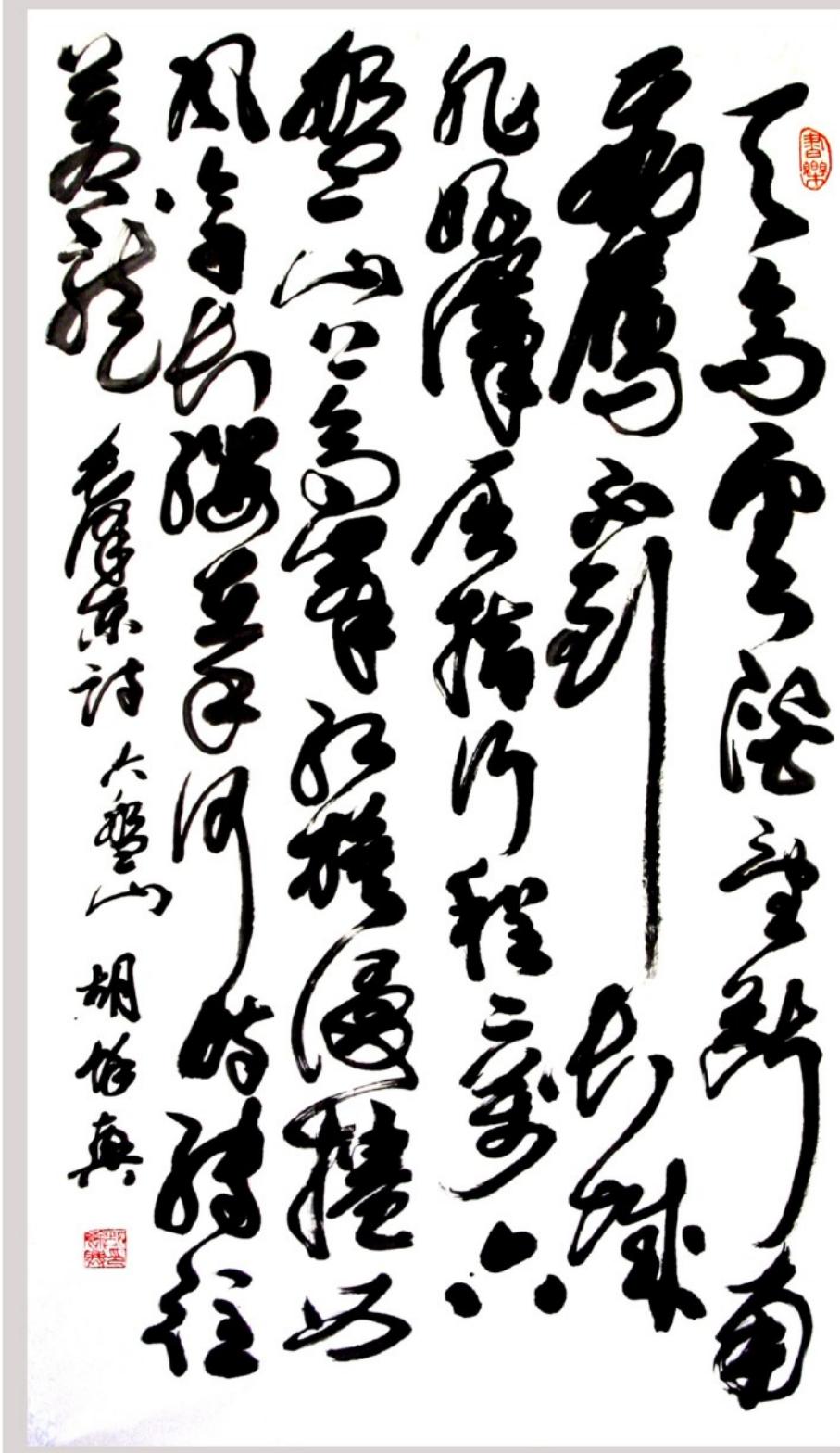
如何让老年人生活得更幸福，这自然会使人想起传统的养老方式：要让老年人吃得饱，穿得暖，在家有人侍候，出门有人照顾。而现在的老年人离退休后，没有了繁杂的工作任务，没有了刻板的制度约束，而且养老保险、医疗保险等基本保障一应俱全，生活上无忧无虑。在解决了老年人老有所养、老有所医、老有所学、老有所教、老有所为等问题后，更要努力让老年人老有所乐，使老年人更好地享受幸福生活。

何以幸福？老有所乐。要让老年人老有所乐，就要给老年人提供快乐的环境、快乐的场所、快乐的理由。近几年，许多地方在城市规划和居民住房建设时，都考虑到老年人活动中心和老年人活动站的建设，有的社区、学校、单位也办起了离退休活动室，为活跃老年人的生活提供了场所。公园里还开辟了老年人活动专区，增添了适合老年人锻炼的器材。一些旅行社专门为老年人推出了“夕阳红旅行团”，不少旅游景点更为老年人提供免费服务。我们从许多方面都能够看到，一个能够促使老年人老有所乐的社会氛围正在逐步形成。

有人说：千幸福，万幸福，老有所乐最幸福。老年人老有所乐，更为关键

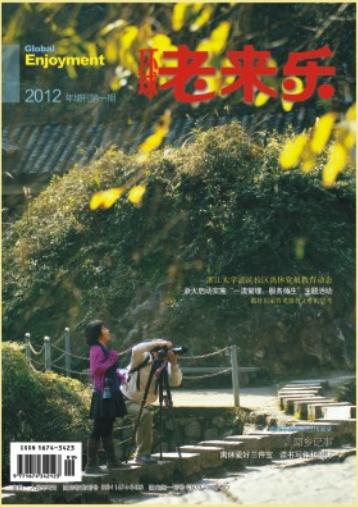
的是老年人要善于自己找乐。例如，有的老年人以看书读报、欣赏音乐为乐，有的老年人以著书写作、总结历史为乐，有的老年人以做做家务、逗逗孙子为乐，有的老年人以种草养花、下棋聊天为乐，有的老年人以湖边垂钓、饲养宠物为乐，有的老年人以服务他人、从事公益为乐。有的老年人喜欢散步、慢跑、放风筝、打太极拳、踢键子、打羽毛球、打网球、打门球、打乒乓球等，这在锻炼身体的同时，更是乐在其中。也就是说，老有所乐不可能规定出统一的模式、统一的标准，而要因人而异，老年人的老有所乐，是老年人心理上的满足和精神上的愉悦。

老有所乐才幸福，我们老年人有无数个理由让自己快乐起来，一个人不论能力大小、地位高低，只要尽力做点自己喜欢的事情，生命就会富有无穷的乐趣。生命的每一种状况都是一种体验、一种享受，都与快乐紧密相关。充分理解生命、品味生命、享受生命是人生的醒悟和最大快乐！所以，我们要活到老、学到老、进步到老、开心快乐到老，让自己有限的生命更加充实。享受幸福吧，夕阳真的无限好！



《清平乐·六盘山》释文：天高云淡，望断南飞雁。不到长城非好汉，屈指行程二万里。

作者：胡余兴



2012年增刊第一期
4月28日出版
封面摄影：方旭升

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 老有所乐才幸福

聚焦

- 04 工作动态
04 育人为本 协同创新 浙江大学部署2012年度工作等十则
18 创先争优
18 浙江大学离休党工委玉泉校区教工党支部参观西溪校区“党员之家”
19 交流研讨
19 做好居家养老服务工作的思考等五则

35 人文关怀 35 人文安贤 山水园林

- 37 文体风采
37 深受好评的浙大求是社区文艺慈善社团

情感

- 38 老来不妨写写自传家史
40 浙大公管“公益之星”颁给后勤姚大叔

- 41 回乡记事
42 满江红 钱江新城 庆祝江干区第十四届人大第一次会议胜利召开
43 离休爱好三件宝 读书写作和思考
44 榜样——忆妇产科医院创始人首任院长刘天香教授
45 竺国强：他爱与山水结缘

养生

- 47 养生经
47 品茶聊天，乐在其中等两则
48 运动养生
48 夏日宜练“静坐养心功”等十则
52 中医宝库
52 年过五十要养髓等九则
56 吃药的学问
56 七种常用中药的功效及服用禁忌等八则
60 心理保健
60 “三不看”绝妙的心理养生法等三则



休闲

- 62 行游天下
62 漫游美西拾零
63 我们的农家乐避暑生活

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

育人为本 协同创新 浙江大学部署2012年度工作

2012年2月24日下午，浙江大学2012年度工作会议在紫金港校区小剧场召开。党委书记金德水和校长杨卫在部署学校下一阶段工作时强调指出，浙江大学第十三次党代会确定了学校发展的目标愿景、发展方针和战略举措。在学校2012年的各项工作，要认真贯彻落实学校第十三次党代会精神，以打造一流学科为主线，以培养和集聚一流人才为核心，以协同创新为动力，狠抓工作落实，创建一流业绩，推动学校事业发展，以更加优异的成绩迎接党的十八大胜利召开。

会议由党委书记金德水主持。校长杨卫在会上做了“龙年奋进、协同创新”的主题报告。金德水以“发扬优良作风，狠抓工作落实”为题，全面解读了2012年学校的工作布署。

杨卫在报告中分析了2011年国际高教界发展特点和浙江大学发展现状、面临挑战、发展瓶颈和机遇，提出了学校2012年的工作重点和任务。杨卫说，2012年是一个奋进年，奋进的关键在于学科的奋进、师资的奋进和构造协同创新的基本方略。未来若干年，海洋、国防、生物医学、能源、数字化文明等领域将是学校发展的重要机遇，我们要积极做好准备，抢抓机遇，确立学校发展的竞争优势。他强调，学校事务诸多，首在育人。我们首先要在全体教师和干部中端正认识，要以学生为本。育人是教育之本，育人是大学可经久持续发展的主要支柱。桃李满天下，体现了一名教师的最大成就。同时，我们要厘清需求，对学生进行德、智、体、美的综合教育，将提高学生的质量作为学校教育前行的目标。为实现这一目标，我们要切实采取措施，加快推进学校各项事业的内涵发展，实现“从总量到强度（Intensity）”、“从‘一刀切’到‘和而不同’（Individual）”、“从单一学科到学科交叉（Interdisciplinary）”、“从总体形象到个体形象（Image）”的四个转变；同时，积极推动外延发

展，有效获取外部资源支持，提升学校的社会影响力。要进一步发挥大学科技园、工业技术研究院的功能，积极推动创新技术研究院有限公司、海洋学院与海洋发展、现代植物工厂等的建设，实现校内学科与区域需求的衔接。

杨卫指出，“协同创新”是党和国家为提升我国高等教育整体水平，促进高等教育持续健康发展的又一重大战略部署，也是浙江大学今后一个时期最重要的工作要求之一。我们要抓紧谋划布局，充分发挥自身特色和优势，争取在推进交叉前沿协同创新、行业协同创新、区域协同创新、人文协同创新等若干领域率先取得重点突破，在协同创新的竞争格局中继续走在全国高校前列；在“完善中国特色现代大学制度”方面，要着手推进贯彻落实党委领导下的校长负责制、建立完善校学术委员会、完善高效的机关服务机制等工作。

金德水在题为“发扬优良作风，狠抓工作落实”的报告中指出，2011年，学校继往开来、凝心聚力、谋划全局，成功召开了第十三次党代会，顺利实现了“十二五”良好开局，主要办学指标继续稳居国内高校前列，各项事业保持强劲发展态势。这些成绩是全校上下共同奋斗的结果，他代表学校向大家过去一年的辛勤工作表示衷心的感谢。

金德水在报告中以“抓落实”为关键词，从“统一思想抓落实”“突出重点抓落实”“改革创新抓落实”“转变作风抓落实”“明确责任抓落实”“加强党建抓落实”六个方面分析和布置了2012年学校的全局工作。

金德水说，我们要清醒地看到，狠抓工作落实是我们党的优良传统，也是浙江大学求是创新校训的应有之义。建设世界一流大学是一项长期而艰巨的任务，需要历经深厚的积累方可有所建树。高等教育肩负的使命，决定了我们必须克服浮躁、脚踏实地、潜心投入，也决定了我们必须坚持“眼睛向

下看、身子往下沉”，将推动发展、服务师生作为狠抓落实的出发点和落脚点。他强调，办一所学校，成败关键在人。随着学校改革发展进程的不断加快，师生对学校的期望越来越高，参与学校民主管理的意识越来越强，获取信息、反映意见的渠道越来越多，只有真正做到以德感人、以理服人、以情动人，才能最大可能地凝聚各方面的智慧和力量。

金德水指出，做好下一阶段工作，关键是要将学校第十三次党代会精神落到实处。要将思想和行动统一到学习领会中央重大战略决策和部署的实际行动上来，在服务服从国家战略需要中把握发展机遇。要进一步发挥师生的主体作用，回应师生的发展诉求，最大可能地凝聚各方面的智慧和力量；要突出人才培养的根本任务，“高峰、高人、高地”建设任务，协同创新和发展保障任务，集中资源实现重点突破；要进一步深化基础学科拔尖创新人才培养改革试点，推进“试点学院”改革，优化试点

学部改革，深化校区改革，探索办学自主权，在一些疑难问题上寻求创新和突破；要下基层，摸实情，抓大事，重细节，转作风，务实效。要深入持久地开展“一流管理、服务师生”主题活动，并贯穿于学校发展之中；要明确目标责任、领导责任和责任追究，健全人人负责、层层负责、环环相扣的工作责任制。要加强思想理论建设，增强抓落实的政治责任感。要坚持正确用人导向，建设一支抓落实的干部队伍。要深化党支部建设，夯实有利于抓落实的组织基础。要加强统一战线和群团工作，形成有利于抓落实的党群关系。要推进党风廉政建设，营造有利于抓落实的良好氛围。

全体校领导，两院院士，学术骨干代表，全体中层干部，各民主党派、侨留联、知联会负责人，各院级单位工会主席、教代会代表团团长，教工党支部书记，十三次党代会代表，老同志代表和教师、学生代表等一千余人参加了会议。

（文/高楚清）

人民日报记者对话浙江大学校长杨卫院士： 大学是有生命的

核心观点：大学是有生命的。正如每一个生命个体一样，大学有思想，即大学的精神与文化；有组织架构，即大学的制度与管理体制；有个性，即大学的特色与定位；有前行的动力，即大学的创新能力；还要有成长和进步周期，这就决定了我国高校创建世界一流大学需要一个过程，不能一蹴而就。

记者：“大学是有生命的”这个观点很新颖，请您谈谈，您是基于怎样的考虑，提出了这样的观点。

杨卫：几年前，我应邀去参加哈佛大学的校长换届典礼。典礼入场式上，来自全世界各大学的校长按照建校时间入场，历史悠久者为先。那时，我所在的浙江大学已经建校110周年，但是，在几百人的入场队伍中，我们依然排在尾部。这说明什么？这说明全世界有几百年历史的大学是很多的，

大学的生命是很长的。从世界上第一所现代意义的大学——意大利博洛尼亚大学建立到现在，已经923年了。相较于人的寿命来说，显然要长很多，而且，即使是长达几百年历史的大学也并没有进入暮年之勢。纵观世界来看，越著名的高校往往历史越悠久。

而大学之所以能这样繁衍发展、生生不息，正是因为大学如一个有生命的个体一样，能不断接纳、创造新的学科、思想与精神。

记者：如果将大学比喻成生命个体，大学的组织与管理制度是否就相当于人体的组织架构？

杨卫：我从两个方面来阐述这个问题。第一个涉及大学的组织管理的独特性，第二个涉及我们中国高校党政管理的独特性与有效性。

首先，管理大学同管理企业是不同的。相比较于企业来说，大学的生命更长，这就要求大学的管理和制度建立不能以一年为周期，要以大学成长发展的规律来确定，以十年或者更长时间为一个周期，不能搞短期行为，大学的管理者要有长远的目光和目标。具体来说，企业以追求利润的最大化为目标，但是，大学不能以招收更多的学生、争取更多的经费、出更多的论文为目标，否则，大学一定会形成一个浮躁的氛围，缺乏责任感与使命感。

与之相关的，大学还需要一个健康、科学的评价机制，要求我们对于一位学者的判断，不能完全按照客观定量的指标来看，而是应主观与客观相结合，进行总体与科学的评价。

其次，是我们中国高校的特色，党委和行政的双重管理模式。我想，这种模式可以比喻成人体DNA的双螺旋结构，彼此信息沟通、缠绕上升，互相补充、相辅相成。

记者：生命个体是有成长周期的，要尊重成长周期，不能揠苗助长，大学是不是也应如此？

杨卫：我一直有一个观点，“要享受建设世界一流大学的过程。”

为什么这么说呢？如果人的成长以年为计量单位，我想大学应该以十年为一个单位。那么，牛津、剑桥大学有八九百年的历史，也就只是八九十岁，我们中国的高校有一百多年的历史，其实，也就才十一二岁，还很年轻。

同时，人体有新陈代谢，大学也是如此，那么大学应该以多久为一个新陈代谢周期呢？我们来看一下，教师在大学的工作时间一般为20~40年，如30岁开始，任教到60岁。一所大学，一般情况下，大约10年增加、更替1/3的新鲜血液，再考虑到文化自身的延续性等缘故，对一所大学来说，十年可以出现显著变化，但是一定很

难出现脱胎换骨的变化。这就说明，用十年的时间从世界二流大学成为世界一流大学，应该不太可能。尤其是在我们目前高校的师资水平同世界一流大学的师资水平还存在明显差距的前提下，用十年的时间赶上世界一流大学很难。

当然，要强调的是，尽管创建世界一流大学的过程会很漫长，我们不能因此而不作为，相反，应更加有所作为，而且，必须要有强烈的信念与精神的支柱。因为，如果甘居二流，最好的学生与师资就会离我们远去，这无异于慢性自杀。

因此，在世界一流大学建设的过程中，我们一方面要有目标，清楚地知道实现目标非一朝一夕之功，但也不能将其看成很苦很累的过程，要逐年寻求进步，并享受这个进步的过程。

记者：每一个生命个体的特征不尽相同，每一所大学是否也应该追求自身的特色和定位？

杨卫：国内很多高校都有类似的提法，“中国特色、世界一流”，与此同时，北大有“北大特色”，浙大也有“浙大风格”。这正如每个人的指纹都不相同，生物具有多样性一样，每所大学都有自己的风格。

这里我想强调一个“中国特色”的概念。可以从几个方面来理解：第一，大学作为国家上层建筑的一部分，具有一定的公共属性。中国的大学产生、发展于中国的土壤和文化中，必然要带有中国文化的深刻烙印。第二，为什么要强调中国特色呢？因为纵览世界大学，美国有美国特色，欧洲有欧洲特色。中国是一个正在崛起的大国，而且是在不断崛起的过程中。在中国崛起的过程中，中国的大学也应该具备和反映出中国的特色。第三，世界一流大学没有一个统一的模式，如果将一流大学比喻成一个群体，那么，应该有不同特色的大学群，我们中国的大学也应该成为一个具有中国特色的大学群，屹立于世界一流大学之林。这个群体可以包含10所大学、20所大学，甚至更多。

记者：请您再谈谈大学的创新。因为正如生命个体有前进和进步的动力，大学也需要有进步的原动力与创新精神。

杨卫：是的。正如生命个体需要不断产生新的细

胞一样，大学也要不断创新、进步。从大学的几个功能具体来说：教学的过程是通过头脑中的建构完成知识传授的过程，建构的过程本身就是创新的过程；从科研与社会服务来看，科学研究显然是创新的，社会服务是一个知识转移的过程，这个过程需要根据所遇到的情况重新对知识进行组织，这也涉及创新；文化传承也涉及根据现实情况进行适应与改变，这也是一种创新。

近些年，浙江大学进行了多方面的创新。首先从组织的架构上，进行了很大的变化，原来学院是实体，一共28个学院，现在创新为7个学部总揽

下的39个院系实体，而学部为学术决策和行政协调的机构；学校的机关部门也进行调整，业务部门已调整为本科生院、研究生院、科研院、社科院四个大院；教师的管理也进行了创新，以往是一条线管理，现在按照岗位职责分成5个不同类型，教研、教学、研究、应用开发与团队型的；还有，以往博导必须首先是教授，但现在，博导不一定非是教授，比较年轻的副教授也可以当博导。这些都是我们根据现实情况的变化进行的创新。

(文/赵婀娜 摘自《人民日报》)

转变工作作风 增强工作效能

浙大启动实施“一流管理、服务师生”主题活动 持续五年贯穿学校发展之中

2012年3月2日下午，浙江大学召开机关干部动员大会，部署开展“一流管理、服务师生”的主题活动。这是继2010年深入开展机关创新创优活动以来，浙大机关贯彻落实学校第十三次党代会精神，深化机关作风建设，提高机关管理服务水平的又一项重要举措。浙大党委书记金德水在会上强调，一流管理是建设世界一流大学的应有之义，服务师生是落实以人为本的本质要求。学校机关各部门要认真贯彻学校“一流管理、服务师生”活动要求，通过不懈努力，使机关工作作风、服务质量和服务效率有新改进，师生对机关工作满意度有新提高，从而更好地团结和凝聚广大师生员工为创建世界一流大学而不懈奋斗。

浙江大学党委高度重视机关作风建设。2010年，学校成立了机关深化作风建设领导小组，以深入开展机关创新创优活动为抓手，着力建设“学习型、创新型、服务型、和谐型”机关，取得初步成效。为进一步打造适应学校改革发展需要的管理服务体系，解决在管理体制、管理水平、管理队伍、管理文化等方面的问题，提升管理效能、提高服务

质量、回应师生关切，学校党委在深入调查研究的基础上，决定持续深入开展“一流管理、服务师生”主题活动，进一步建立健全深化作风建设的长效机制。

浙大党委副书记邹晓东在会上对主题活动安排作了部署并对计划进行了解读。根据校党委安排，2012年，学校将重点开展“创新创优”项目的申报和评比、继续开展各类教育和培训、简化审批项目、建立并完善网上办事大厅、启动直接面向师生服务的“一站式”服务场所建设等工作。2012年之后的工作将结合学校“十二五”规划和各年度工作，逐步明确工作重点和时间安排。

据了解，本次活动时间初步定为5年，并将贯穿学校发展之中。主要内容为“构建优质服务体系”“推进机关改革创新”“建设过硬干部队伍”“打造优良工作作风”“营造一流文化环境”五个方面。包括按功能模块梳理机关职能，简化办事流程，推行并落实AB角制、首问责任制、“三亮”（亮身份、亮职责、亮承诺）及党务、政务公开等制度，建立“一站式”服务场所和网上办事大厅；

深入基层开展调查研究，继续开展“创新创优”项目申报与评比工作，简化机关部门的工作审批程序和事项，下放管理权限；组织机关干部在校内和赴境内外知名高校对口岗位开展业务培训，完善评奖、评优和职员职级晋升机制，引导青年干部走岗位职业化、专业化道路；加强管理考核和考核成果运用，制定《影响机关工作效能行为责任追究办法》；结合业务工作培育具有部门特色的文化品牌，建立“上下联动、左右联系”的沟通机制等具体活动或举措。

金德水在讲话中代表学校，向机关各部门和全体机关干部职工以服务师生为己任，在平凡的工作岗位上经营着不平凡的事业，为学校的建设、改革和发展作出积极贡献表示衷心的感谢。他指出，第十三次党代会确定了学校发展的目标愿景、发展方针和战略举措。实现党代会确定的重点，任务艰巨、责任重大，需要包括机关干部在内的全校师生员工的共同努力和辛勤付出，对机关干部的能力水平和作风建设也提出了更高的要求。党代会提出要以开展“一流管理、服务师生”主题活动为抓手，就是希望通过五年的常抓不懈，使机关的管理水平有明显提升，机关干部服务能力明显增强，机关作风和精神面貌进一步转变，师生对机关的满意度进一步提高。

金德水结合学校实际，就推进机关建设提出要求。他指出，管理和服务是学校机关的两项重要职能，一流管理既是学校把握战略机遇的需要，也是推进学校科学决策、保证学校有序运转的需要。落实以人为本不仅要树立师生为本的意识，还要为师生营造良好环境，及时响应师生合理诉求。学校机关要把学校建设世界一流大学的光荣使命和广大师生对学习工作环境的更高要求，作为提高管理和服务水平的内在动力；深化机关作风建设，提高机关管理与服务水平，既是一个系统工程，又是一项长期任务，必须常抓不懈。对于涉及师生切身利益的实际问题，要认真对待，创新方法，下大决心、花大力气解决。在机制方法上要“求是创新”，管理流程上要“规范有序”，服务态度上要“热情周到”，工作效果上要“务实高效”；本次主题活动的开展，要紧密结合机关日常管理与服务工作的实际，确保活动有载体、有抓手、有成效、可检验。他表示，一流大学需要一流的管理和一流的管理者。学校在注重加强教师队伍建设的同时，也将注重机关干部队伍的建设，加强干部的教育和培训，拓宽干部成长的渠道和发挥作用的舞台，形成尊重人、关心人、培养人和激励人的和谐氛围，努力打造一支专业化、职业化的高素质大学管理队伍。

(文/高楚清 来源/浙大新闻办)

浙江大学领导慰问住院师生员工

2012年1月10日下午，在新春来临之际，带着学校的温暖和关怀，浙江大学校领导来茂德、褚健、邹晓东、任少波分别带队到浙一医院、浙二医院、浙江医院和校医院看望慰问了住院师生员工。

校领导来到病房，代表学校向住院的师生员工致以亲切的问候和良好的祝愿，与他们亲切握手，嘘寒问暖，并送上了慰问品，希望他们安心养病，早日康复！

学校组织部、人事处、工会、离退休党工委、离退休工作处及附属医院、校医院的负责人随同慰问。



浙大成立教师教育教学促进发展中心

教之所道，贵在“教”。

在教育界，全球化过程造成的普遍不确定性一直在某些方面存在。后现代派就“什么东西可以信心十足地教给学生”这一问题所怀的担忧，如今更因“信心十足地教意味着什么”这一难以理解的问题而加剧。尤其是在所谓的新知识经济时代，教学往往被简单还原为如何“管理”教育空间，除了计划和组织技巧外，不需要教师有任何个人才干。——摘自《全球化与后现代教育学》

近日，教师教育教学促进发展中心在浙大正式成立。这是一个专门为浙大教师提供服务的机构，只要在浙大担任教学任务的教师都是中心的服务对象。中心将聘请国内外著名的教育学专家或高校知名教授，对教师们进行教学指导与培训、教学实习与实践、教学研究与交流、教学咨询与服务以及教学技能与手段等的“集训”，提高教师的教学能力，从而提高人才培养质量。

浙大副校长来茂德说，教学是一种学术，教学更要讲艺术，一个教师如果教学的艺术和能力都提高了，学生的教育质量就会提高。作为一所高水平研究型大学，培养和造就国家的栋梁之材，是我们肩负的首要的社会责任。他认为，教师教育教学促进发展中心的成立，对于浙大良好教学文化的形成是有力的补充。

浙大教师教育教学促进发展中心的工作已经启动。2月23日，第一批在教学一线的教师开始参与该中心举办的每半月一期的教学学术讲座、教学午

餐沙龙、名教师访谈等活动。为教师们带来首个教学学术讲座的浙大本科生院常务副院长陈劲认为，教师的学术活动应包括研究学术和教学学术，仅有研究学术是不完整的，研究型大学教学研究与教学学术活动的开展，对校园的学术文化氛围具有积极的引导作用。“中心的建立能增加学校教学学术研究的氛围，进而促进学校教学水平的提高”，陈劲说，要给学生一杯水，自己要有一桶水，更要有一桶“长流之水”。

据悉，“教师发展中心”这一概念最早来源于美国的密歇根大学。1962年，密歇根大学设立学习和教学研究中心，这是全美最早建立的高校教师发展机构。在近半个世纪的探索和发展过程中，形成了一套成熟的教师发展项目和运行模式，逐步成为美国高校教师发展实践和研究的领头羊。目前，国家教育部已将“教师发展中心”的建设列入了“十二五”教育质量工程。

(文/潘怡蒙 来源/浙大新闻办)

浙江省直单位老干部工作片组长会议在浙江大学召开

为落实浙江省老干部局局长会议精神，明确2012年老干部片组工作，组织好片组活动，继续发挥好片组作用，浙江省委老干部局服务保健处于3月21日在浙江大学召开“浙江省直单位老干部工作片组长会议”。会议由浙江省委老干部局服务保

健处处长金新华主持，浙江省委老干部局副局长陈林同志参加会议并作讲话。

陈林同志认为，省直单位老干部各片组之间的工作是相通的，通过召开片组工作会议给机关的工作人员创造了互相交流学习的机会，给大家搭建了

很好的工作平台，它不仅起到了桥梁纽带的作用，更增加了老干部工作部门之间的凝聚力和向心力。

陈林同志向参会的同志介绍了2012年浙江省老干部工作思路和工作要点，一是围绕党的十八大召开，进一步加强离退休干部思想政治建设；二是保持创先争优活动成果，进一步发挥离退休干部在推动科学发展、促进社会和谐中的作用；三是抓好离退休干部生活待遇的落实，进一步健全离退休干部服务、关怀机制；四是切实加强“两个阵地”的软硬件建设，进一步发挥“两个阵地”的“教、学、乐、为”作用；五是总结宣传老干部离退休制度建立30周年工作经验，进一步推进老干部工作部门自身建设。

最后，陈林同志就各片组长关心和面临的一些问题进行了全面的解释和说明。

来自省直单位老干部工作部门的近30位片组

长参加了会议。会上，大家总结回顾了2011年的工作，就新一年的工作设想进行了广泛的交流。各片组还就如何围绕党的十八大召开，进一步加强离退休干部思想政治建设、做好离退休干部“四就近”服务工作及离退休干部的个性化服务和“两个待遇”的落实等情况进行了研讨。



浙江大学召开2012年 老干部新春团拜会

2012年1月16日上午，窗外冬雨下个不停，室内暖意浓浓。浙江大学老干部新春团拜会在玉泉校区教工活动中心二楼多功能厅召开。学校党委书记金德水、校长杨卫、副校长褚健、党委副书记邹晓



东与老干部欢聚一堂，共贺新春。

金德水书记和杨卫校长分别代表学校党委和行政，向全体老干部致以新春的问候！祝福大家新春快乐！健康长寿！衷心感谢全体离退休老同志为学

校建设与发展作出的重大贡献！金书记、杨校长分别向老干部通报了学校在过去的2011年，在基层党组织建设、教育教学、科技创新研究、学科建设、人才培养、国际交流等方面所取得的成果。在新的一年里，全校上下将齐心协力，把校党代会精神转化为推动发展的强大动力，努力开创学校各项事业新局面。

团拜会由邹晓东主持，学校老干部工作领导小组成员单位的负责人参加了团拜会。

喜庆妇女节，情暖半边天

——浙江大学玉泉校区开展离休干部妇女节慰问活动



2012年3月9日天公作美，在连续的阴雨天后，太阳终于露出了半个笑脸。浙江大学玉泉校区离休党总支组织离休女干部前往平湖秋月旁的明鉴楼欢庆三八节。

近30位老同志相聚在一起，或围坐一桌喝茶叙旧，相互聊聊自己的近况和对生活的感悟；或三五成群漫步西湖，享受春日的清新空气。见到昔日故友，每个人脸上都洋溢着笑容，大家互相鼓励，要保重身体，以乐观开朗的心态安享晚年。

在参加这次活动的老同志中，有好多是特地从疗养院请假出来的。她们非常感谢党总支能为她们组织这样的活动，纷纷表示以后会常来参加活动。对没能参加三八节活动的老同志，离休党总支将逐个进行走访慰问，把组织的关怀和温暖送到每一位离休女干部身边。

(图/文 陈洁)



浙江大学关工委走访 调研院(系)级关工委



为深入贯彻教育部党组【2009】20号《中共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》的文件精神，浙江大学于2011年7月成立了39个院（系）级关工委，并在2011年12月22日召开了关工委工作研讨会暨院（系）级关工委负责人工作会议，为深入了解各院（系）级单位关工委工作开展情况，充分发挥退休老同志的作用，用以人为本的科学发展观理论统领关心下一代工作，充分发挥关工委育人功能，浙江大学关工委班子成员会同离退休工作处工作人员分成6组，于2012年3月对39个院（系）单位关工委开展了一次走访调研工作，并与各院级关工委领导班子及部分老同志进行了座谈交流。

本次调研得到了各院级单位主要领导的高度重视，大家紧紧围绕贯彻

落实上级文件进程，梳理总结了本单位关工委及离退休工作开展的亮点及特色情况，围绕“主导与主体”“配合与补充”等相互关系，进行了深入细致的交流，充分发表意见看法，并取得共识，为进一步推进学校和院（系）关工委工作起到了很好的促进作用。

校关工委将对本次调研情况进行认真的总结，院级单位一些好的经验与做法将在全校范围加以推广，对长期为培养下一代积极发挥作用的老同志进行宣传报道，深入贯彻落实上级关工委的工作要求，充分发挥“五老”优势，积极创新实践，建立完善机制措施，努力为青少年健康成长搭建良好载体和平台，使学校关心下一代工作呈现出新的生机和活力，努力推动学校关心下一代工作。 (文/朱征)



浙江大学湖滨校区离休党员教育动态

2012年是干部离退休制度建立30周年，也是党的十八大召开之年。浙江大学湖滨校区离休党总支工作以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，以迎接党的十八大为主线，深入开展创先争优活动，立足本职岗位，强化为老服务工作。

一、加强领导，形成一支有组织领导能力的党支部骨干队伍

建立健全离休总支委员会，选派资历深、有能力、有奉献精神、身体健康的老同志担任委员，在职教工党员兼任离休党支部副书记。按照党的组织思想建设要求，贯彻学习浙江大学第十三次党代会精神，继续开展创先争优活动，推动“五好党支部”的建设。根据湖滨校区离休党总支和党员的具体情况，结合“五好”党支部创建标准，合理设置党支部的要求，设想今年在适当的时候对支部进行调整。

二、加强政治学习，提高认识、跟上时代步伐

湖滨校区离休党总支在今年2月6日召开总支例会，就上半年党支部学习计划作了安排。

组织全体离休干部党员于3月8日在浙大西溪校区西三教学楼201活动室集中学习，老红军王德友冒雨前来参加了学习。离休党工委常务副书记、总支书记俞根法主持了本次学习，他主要向老干部们传达了以下几方面的内容：

1.学校情况：（1）传达2012年学校年度工作会议精神，杨卫校长在会上做了“龙年奋进、协同创新”的主题报告，金德水书记以“发扬优良作风，狠抓工作落实”为题，全面解读了2012年学校的工作部署；（2）传达学校2012年度纪检监察工作会议精神，会议的主要内容是深入学习胡锦涛同

志在中纪委第七次全会上的重要讲话，贯彻落实中纪委第七次全会、教育系统党风廉政建设工作会议和浙江省纪委第八次全会精神，总结去年浙大党风廉政建设和反腐败工作，研究部署今年纪检监察工作主要任务；（3）传达学校召开机关干部动员大会情况，部署开展“一流管理，服务师生”主题活动；（4）传达离休党工委、离退休工作处召开全局处工作人员会议情况，会上林荣堂处长按照学校要求，提出全面做好离退休管理与服务工作的部署。

2.湖滨校区离休干部工作安排：（1）组织每月一次组织生活，3月份组织生活确定各党支部组织生活学习内容，4月份就近参观交流活动；（2）三八节对离休的女同志进行慰问；（3）要求老干部学习全国两会精神、《政府工作报告》、校十三次党代会报告、《浙江大学2012年工作要点》和《浙江大学2011年工作总结》等文件。

三、充分发挥党支部的先锋模范作用

组织好老党员开展思想交流、彼此关心，努力营造学习先进、宣传先进、争作贡献、争当表率的氛围。发挥老干部、老党员的政治优势，做好关心下一代工作。校关工委副主任、离休干部郑子雄与离退休处工作人员赴医学院、药学院调研，了解学院开展关心下一代工作、发挥离退休老同志作用和离退休管理工作情况。

老干部积极参加关心下一代教育工作，如离休干部郑子雄、潘敏华、王高步等同志参加浙江省新四军研究会宣讲团工作；对青少年开展革命传统教育，2011年度他们曾获浙江省新四军研究会通报表扬。又如，离休干部封政同志常年坚持学习时事政治并摘编二册《学而摘》与老同志共享。

(文/吴妹影)

浙江大学离休党工委举办 学习校第十三次党代会精神报告会

2012年4月17日上午，浙江大学离休党工委在玉泉校区教工活动中心多功能厅举办了学习学校第十三次党代会精神报告会，由浙江大学党代会宣讲团成员、党委宣传部部长沈文华同志作辅导报告。离休党委书记、离退休工作处处长林荣堂同志主持报告会，各校区的离休干部及全体工作人员认真聆听了辅导报告。

沈文华同志以重要时期、重要会议、重要主题、重要意义、重要决定、重要部署等“六个重要”作为緒言，从历史背景和重大意义、战略目标和发展思路、主要任务和保障措施、党的建设新要求等四个方面全面解读和阐述了学校第十三次党代会的主要内容和精神实质，尤其是学校明确提出“力争经过三个阶段的努力，到本世纪中叶，进入世界一流大学的前列”的目标愿景，提出“走以质量为核心的内涵发展道路，坚持文化引领、重点跨越、彰显特色、统筹兼顾”的发展方针，符合实际，也为广大师生员工指明了奋斗方向。沈部长最后倡议：大家要把学习党代会精神与全面实施学校“十二五”规划结合起来，团结一致，鼓足干劲，

把党代会精神转化为推动发展的强大动力，努力开创学校事业发展的新局面。

林荣堂同志在会上指出：浙江大学老干部是学校建设和发展过程中的重要力量，要求各党支部认真组织老干部学习贯彻学校第十三次党代会精神，希望老干部继续关心和支持学校的建设和发展，为学校争创世界一流目标作出新的贡献。



关于开展“一流管理服务师生” 主题活动实施方案

根据浙大党办〔2012〕8号《关于转发〈中共浙江大学机关委员会关于开展“一流管理、服务师生”主题活动实施方案〉的通知》和学校于2012年3月2日召开的全体机关干部开展“一流管理、服务师生”主题活动动员大会的精神，结合本单位工作实际，制订如下实施计划：

一、指导思想

离休党工委和离退休工作处按照党的十七大提出的“全面做好离退休干部工作”的要求，认真贯彻落实学校第十三次党代会精神，深刻领会深化

机关作风建设，开展“一流管理、服务师生”主题活动的重要意义，紧紧围绕学校中心任务，围绕“六个老有”目标，立足于我校广大离退休老同志，立足于本职岗位，切实做好“为老服务”工作，进一步增强我处全体干部职工的责任意识和服务意识，以明确职责、规范流程、提高效能为重心，不断推进我校离退休工作的管理和服务水平。

二、活动要求

(一) 明确职责。根据统一领导，校院(系)两级管理的原则，积极探索和推进校院

(系)两级管理关于离退休工作的沟通、交流和协调机制，形成“上下联动”“左右联系”的工作合力，各尽其职并发挥整体作用。

尊重和关心离退休老同志，认真落实离退休老同志的政治待遇和生活待遇，及时了解和掌握老同志的思想动态，组织、凝聚和鼓励老同志继续为学校建设和发展发挥积极作用。

(二) 规范流程。进一步理顺和规范离退休工作处及各校区离退休办公室的工作流程，增加办事透明度，为老同志办实事和做好事，提高广大师生员工尤其是离退休老同志对离退休工作的满意度。

(三) 提高效能。加强我处的信息化工作，科学管理，提高效率，提高处全体干部职工的素质，积极创建“学习型、创新型、服务型、和谐型”的团队。

三、活动内容

本次主题活动与学校机关部门同步，时间为5年。

(一) 加强领导，精心组织

离休党工委和离退休工作处成立主题活动工作小组，林荣堂任组长，俞根法任副组长，方旭升、朱征、徐铭杰、王剑忠、卢绍宽、韩东晖为小组成员，下设综合组和督查组，综合组由青年干部职工组成，负责主题活动的宣传和报道工作，督查组由各校区党总支和教工党支部的书记组成，负责监督和检查各校区离退休办公室作风建设问题。

离休党工委和离退休工作处强调各校区离退休办公室要高度重视这次主题活动，结合各校区工作实际，制订各校区开展“一流管理、服务师生”主题活动实施意见，同时要广泛宣传发动，充分发挥全体干部职工的主观能动性，扎实开展主题活动。

(二) 增强感情，自觉行动

要引导处全体干部职工以增强对离退休老同志的深厚感情，努力提高工作能力、服务质量、办事效率为出发点。通过开展主题活动，激发处全体干部职工做好离退休工作的自觉性和责任心。

要加强网络信息（《浙江大学离退休人员管理系统》、部门网站，退休售货员电子邮箱和手机短信平台）的支撑作用，切实为离退休老同志提供

“二尽”（尽心尽职）、“三勤”（口勤、手勤、腿勤）及热情周到的服务。

各校区离退休办公室要简化办事流程，明确办事指南，因地制宜地推行并落实如机关部门倡导的AB角制、首问责任制、限时办结制、事后评价制、信息公开制、普遍公示服务标准、“三亮”（亮身份、亮职责、亮承诺）及党务和政务公开等各项制度。

全体干部职工要在离休党工委和离退休工作处前期开展的“比学习、比感情、比主动、比付出、比效率、争先进”活动（以下简称“五比一争”活动）的基础上，进一步增强“讲党性、重品行、作表率”的自觉性，再接再厉，塑造新形势下离退休工作者的良好形象。

(三) 大胆创新，注重实效

1. 积极开展调查研究。要深入各学院(系)、深入各校区、深入社区，积极探索和思考老龄化社会下居家养老模式，充分利用社区资源，共同做好“为老服务”平台建设，积极发挥离退休老同志“老有所为”，尤其是在关心下一代方面的作用，认真倾听他们对离退休工作的意见和建议，开拓创新，分析问题，研究对策，实施举措。

2. 积极申报创新创优项目。要进一步完善和落实“加强与社区共建为老服务平台”和“建立学校退休教职工电子邮箱和手机信息平台”等两个校部机关创新创优项目，并认真总结，接受被服务的离退休老同志的满意度测评。结合本部门职能，抓重点、攻难点、显亮点，每年度积极申报一项“创新创优”项目。

(四) 加强考核，培训提高

1. 注重学年考核和平时考核相结合。严肃纪律，以“治庸提能力、治懒增效率、治散正风气”为重点，杜绝“门难进、脸难看、事难办”以及推诿扯皮、办事拖拉、效率低下的现象。认真执行上下班考勤制度，在工作时间内禁止与工作无关的行为或活动。

2. 大力弘扬先进，做到奖罚分明。表彰先进工作者，宣传先进的典型事迹。努力形成崇尚先进、学习先进、争当先进的良好氛围。

3. 加强全体干部职工的业务培训。举办老干部

工作实务、办公文秘、健康常识、计算机应用、摄影知识等讲座。加强后备干部、教工党支部书记的培养。加强青年干部职工的培养、锻炼和使用。

4.自觉接受离退休老同志的监督。召开老同志代表座谈会，并邀请若干名老同志代表开展随机查访。接受学校“机关作风、效能投诉信箱”的监督。

(五) 加强学习，营造氛围

1.离休党工委中心组及教工党支部要加强理论学习，充分发挥党员在开展主题活动中的带头示范作用，创新学习载体和活动方式，注重理论联系实际，坚持学以致用，不断提高离退休工作处全体干部职工的政治素养、理论水平和调研能力。

2.加强离退休文化建设。建设和维护好《浙大老年》网站；积极办好《环球老来乐》杂志浙大增刊；进一步加强老年文体平台和文体团队建设；不断改善离退休老同志活动场所的设施和设备，从而营造“老有所乐、老有所学、老有所为”的良好环境。

离休党工委和离退休工作处号召离退休工作处全体干部职工积极行动起来，结合深入开展“创先争优”活动和“五好”党支部创建活动，以高度的责任感，积极开展“一流管理，服务师生”主题活动，立足于为广大离退休老同志服务，推动浙江大学的离退休工作上一个新的台阶。

四、2012年度主题活动及时间安排

(一) 2012年度主题活动

1.加强党建工作，认真学习贯彻《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》，落实学校党委《关于加强和改进党支部建设若干规定（试行）》，加强“党员之家”的建设。

2.认真履行本部门工作职责，认真做好日常基础性工作。当前，离退休管理和服务工作中亟待解决的主要问题是面对老干部“双高峰期”（高龄期高发病期），如何做好浙大“空巢”和孤寡老人重点对象的管理和服务工作。我们将以浙大求是社区为例，做好调研工作，申报2012年机关部门的“创新创优”项目。

3.组织离退休工作处中层领导干部和科职干部到浙江省内外高校离退休部门参观、交流和调研，

学习其他高校离退休工作的先进经验。组织开展处全体干部职工岗位业务技能的学习培训，举办若干期专题讲座。

4.建立若干项服务项目上报学校网上办事大厅，启动直接面向师生服务的“浙江大学离退休教职工查询系统”。

5.各校区离退休办公室实行AB角制度和“三亮”制度。

6.以2012年10月底教育部直属高校关工委第五次协助组会议在浙大召开为契机，完成对39个院（系）关工委和离退休工作的调研，并形成报告和经验介绍专辑。

7.深入开展到家中、到医院、到病床的走访慰问老干部及遗属的活动，送上国家和学校的关心及组织上的温暖。

8.加强离退休文化建设，充分利用公共和公益性服务资源、活动场所和设施，开展适合离退休老同志特点的文化建设活动，丰富走廊文化和宣传橱窗的内容，努力营造一个尊老、爱老、为老的离退休工作的文化氛围。

(二) 2012年工作时间安排

1.参加学校动员大会阶段（2012年3月2日至3月9日）

组织处全体干部职工参加学校在3月2日举行的机关部门全体职工干部动员大会。认真学习中共浙江大学机关委员会关于开展“一流管理、服务师生”主题活动实施方案。

2.起草主题活动实施计划阶段（2012年3月10日至3月15日）

离休党工委和离退休工作处起草开展“一流管理、服务师生”主题活动实施计划，并交离休党工委和离退休工作处主题活动工作小组，经讨论通过后报学校机关党委。

3.修订完善主题活动实施计划和部门动员阶段（2012年3月15日至4月15日）

修订和完善经学校机关深化作风建设领导小组批准反馈后的实施计划，并召开离退休工作处全体干部职工主题活动动员大会，认真部署今年主题活动任务。

各校区离退休办公室分别制订完成开展“一流

管理、服务师生”主题活动实施意见，并上报离退休党工委和离退休工作处主题活动工作小组备案。

4.全面实施主题活动实施计划阶段（2012年4月至12月）

离休党工委和离退休工作处主题活动工作小组将编写开展主题活动简报，传达校机关深化作风建设领导小组会议精神，通报和督查主题活动的进展情况。

5.阶段性考评与总结（2012年12月至2013年1月）

(1) 召开阶段性总结会。由各校区离退休办公室交流经验，离休党工委和离退休工作处总结并

表彰先进，研究和制订下一阶段主题活动的工作计划。

(2) 离休党工委和离退休工作处向校机关深化作风建设领导小组提交“一流管理、服务师生”主题活动2012年总结报告。

开展“一流管理、服务师生”主题活动是学校深化机关作风建设提高机关管理水平的重要举措。我们要结合2012年度工作要点，抓好落实工作，认真完成主题活动各阶段的工作重点和时间安排，以焕然一新的精神面貌，以实际行动迎接党的十八大的胜利召开。

浙江大学离休党工委、离退休工作处

2012年4月

走基层、看变化、促发展

——记浙江大学离休党工委党支部书记读书班活动

为积极响应浙江省委老干部局“走基层、看变化、促发展”主题实践活动，2012年4月19日至20日，浙江大学离休党工委组织各校区的离休党总支委员、党支部书记、委员等一行50人前往诸暨枫桥实地考察。此次活动策划精心、安排周密。活动当天，春光明媚，幸福喜悦之情洋溢在每个老干部的脸上。

在享誉中国的“枫桥经验”的发源地——诸暨市枫桥镇，老干部们认真听取了镇领导对枫桥镇的概况介绍及有关社会管理创新工作的具体内容，并在镇综治中心的工作人员的引导下，对该中心的组织架构、人员配备、工作原则、制度、职责等做了详细的了解。

20世纪60年代初，浙江省诸暨市枫桥镇干部群众创造了“发动和依靠群众，坚持矛盾不上交，就地解决。实现捕人少，治安好”的“枫桥经验”，为此，1963年毛泽东同志就曾亲笔批示“要各地仿效，经过试点，推广去做”。“枫桥经验”由此成为全国政法战线一个脍炙人口的典型。之后，“枫桥经验”得到不断发展，形成了具有鲜明时代特色的“党政动手，依靠群众、预防纠纷、化解矛盾、维护稳定、促进发展”的枫桥新经验，成为新时期专门工作与群众路线相结合的典范。老干部们参观了“枫桥经验陈列室”，图文并茂的表现



(文/朱征)



浙江大学离休党工委玉泉校区教工党支部 参观西溪校区“党员之家”

2012年3月16日上午，浙江大学离休党工委玉泉校区教工党支部在职全体党员，到位于西溪校区离退休办公室的“党员之家”参观学习，并与西溪校区教工党支部在职全体党员一起，就创建“五好党支部”和支部党建工作进行了座谈。

西溪校区教工党支部书记翟高斌首先介绍了创先争优活动的开展情况和“党员之家”建设的有关情况，玉泉校区教工党支部书记韩东晖介绍了支部党员结构及组织发展工作，并代表玉泉校区教工党支部向西溪校区教工党支部对这次活动的精心准备表示感谢。

在过去的一年里，西溪校区教工党支部积极开展创先争优活动，认真完成党员公开承诺点评工作。西溪校区申报的“利用社区资源，搭建为老服务平台，管理服务水平上新台阶”项目，通过了学校党委组织部的“浙江大学创先争优活动优秀项目”验收。他们在与社区共建“为老服务”平台、

与社区党支部结对开展党建工作等方面，有许多先进经验值得大家学习和借鉴。

在学校党委组织部和离休党工委的关心和指导下，西溪校区率先建立了“党员之家”，并成为其他校区教工党支部学习的样板。

校党委书记金德水指出：党支部要成为“党员的娘家，群众的亲家”。因此，新时期要加强基层党组织建设，要不断创新支部活动载体和形式，以增强党支部的凝聚力。这次，两个支部一起开展学习活动，是一种新的探索，今后将进一步相互联动，共同提高。

在座谈会上，西溪校区离休党总支书记徐铭杰还向大家简要介绍了“党员之家”建设的条件（包括硬件设施、图片资料等）。之后，玉泉校区教工党支部向西溪校区教工党支部赠送了《信仰的力量》《雷锋精神学习读本》等书籍和《玉泉校区教工党支部支部简讯》第一至第三期。



做好居家养老服务工作的思考

文/王耀先

摘要：在中国老龄化速度不断加快的背景下，中国城镇家庭养老模式功能逐渐弱化，机构养老亦不能满足养老服务需求的快速增长。居家养老是适应人口老龄化和家庭结构变化，在家庭养老基础上发展起来的善用社会资源的养老模式，它满足了老年人适度社会化的需求，受到世界各国的重视。本文介绍了居家养老的概念及其定位，提出几个突破口，对居家养老服务工作进行一些思考与探索。

关键词：老龄化社会；居家养老；服务；思考

我国人口老龄化始于20世纪80年代，目前已成为全球老年人口最多、且增长速度最快的国家。据国家统计局最新公布的第六次人口普查结果显示，我国60岁及以上人口已经达到1.77亿，约占总人口的13.26%，其中65岁及以上人口为1.19亿，约占总人口的8.87%，60岁及以上的人口比重上升了2.93个百分点，65岁及以上人口比重上升约1.91个百分点。与世界上其他国家的养老服务相比较，我国的养老服务系统还较为薄弱，社会养老设施及相关的社区服务需进一步改善。经过这几年的摸索和实践，居家养老模式更符合我国国力，其在资源优化配置，为老年人服务的广度、深度以及社会适应度等方面，都具有很大的发展空间，是今后养老模式的主要选择。

一、居家养老服务的概念及定位

居家养老服务，是指在传统家庭养老，子女亲属照料的基础上，原单位和社会力量依托社区，有组织地为需要帮助的老年人提供社会化养老服务的新型养老模式，服务的主要内容为生活照料、医疗康复、紧急救助、法律维权和精神慰藉等，它是我们建立养老服务体系的一项重要内容。居家养老服务具体内容如下：一是指老年人按照我国民族生活习惯，选择居住在家中，而不是在养老机构安度晚年生活的传统养老方式。居家养老的主体是老年人，居家养老的载体是家庭，养老照料的责任是亲

属。让老年人生活在熟悉的家庭环境中，接受家庭其他亲属成员对其晚年生活的照顾，享受亲情融洽的家庭生活氛围，是符合中国国情的主要养老传统选择；二是随着家庭小型化和空巢家庭的出现，为改善居家老年人的生活质量，减轻家族的照顾压力，要依托原单位和社区居家养老服务照护机构为老年人提供生活照料，医疗康复和休闲娱乐等服务。

居家养老服务的内容主要是生活照料和康复护理，并逐步向精神慰藉领域拓展。居家养老服务的方式主要是上门进行个案服务，同时发展社区老年人日间服务机构，对老年人进行综合性的集中服务照料。因此，居家养老服务实际上是原单位和社区之间建立一个支持家庭养老社会化服务体系，它具有服务主体多元化、服务对象公众化、服务方式多样化、服务队伍专业化等特点。“居家养老”服务相对过去传统的“家庭养老”而言，虽只是一字之差，却赋予了全新的含义，它把社会化的为老服务引入家庭，是对传统的家庭养老模式的补充与创新。换言之，这也是立足于社会主义初级阶段的基本国情和中华民族孝亲敬老的优良传统，充分尊重广大老年人的意愿和心理需求，在继承、改革和发展传统家庭养老模式的基础上，全力营造的一种新型的老年人在家里居住与社区照顾紧密结合的新型养老模式。它既不同于并优于传统的家庭养老模式，也不同于机构养老模式。它是目前有效应对人

口老龄化严峻挑战、破解为老服务难题的根本办法，是有效解决绝大多数老年人养老服务需求的一项现实选择。

开展居家养老服务工作要明确几个定位。

1. 政府的定位。政府在开展居家养老服务中应当是扮演倡导者的角色，其作用是对这项工作进行宣传、规划、扶持、监督和评估。

2. 单位与社区的定位。目前，涉及居家养老服务的主要部门有民政局、老龄委、原单位及社区等部门。要协调好各有关部门的关系，避免政出多门。

3. 家庭定位。家庭成员目前在居家养老中仍然要扮演最重要的角色。目前，以家庭成员为主要照料者的比重仍高达90%，享受社区居家养老服务的占7%，享受机构养老服务的占3%，因此，当前和今后一个时期，仍然必须提出巩固完善家庭赡养的任务。要按照《中华人民共和国老年人权益保障法》的规定，确保赡养人履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。否则，光提居家养老服务中政府和社会的责任，忽视家庭的最基本养老服务功能，原单位和社会也将不堪重负。

4. 老年人自身定位。作为这项工作的受益者，老年人自身也应有正确的定位。有支付能力的老年人群体今后会越来越庞大，这就需要引导老年人改变消费观念，愿意自己掏钱购买所需的各种为老服务。

二、开展居家养老服务工作的几个突破口

居家养老服务工作能否顺利开展，突破口选取得准不准确非常重要，从现有的成功经验看，主要有以下几个方面：

1. 从工作对象上



讲，应当从最需要帮助的老年人做起，确保最困难、最需要帮助的老年人首先受益。根据已有经验，应急救助门(电话)、邻里结对帮扶、原单位及社区上门看望等在居家养老服务中首批出现并不是偶然的，而且也确实有效地防止了独居老人出现意外、多日无人知晓事件的再度发生。

2. 从服务模式上看，应当从服务人员的实际情况出发，选择既符合服务人员的服务特点，又易为老年人接受的方式开展服务。形成“走进去”“走出来”的服务模式。比如建立一支经培训后持证上岗的服务队伍上门服务。他们除了每天到老人家中料理家务、买菜做饭、看病拿药、洗衣拖地外，还主动开展一些亲情化的特殊服务，深受老年人的欢迎。老年人家属对他们也很满意、放心。所谓“走出来”，就是让大部分行动方便的老人，走出小家庭，融入社区大家庭。社区应相继建立带有日托服务功能的居家养老服务，向老年人提供日托、就餐、康复、休闲娱乐、学习等多种服务。

3. 从经费保障上看，开展居家养老服务，应当按照市场经济规律要求建立起新的运行机制，以较小的投入获得较大的产出，使政府有限的资源获得较恰当的使用和最大化的效益。形成“投资多元化、运作市场化、管理规范化、对象大众化、服务

人性化、队伍专业化”以及专业服务与志愿者服务相结合的“六化一结合”养老服务社会化新体系。

三、居家养老服务工作的创新

居家养老服务工作，必须创新观念，才能不断深化。

1. 指导思想要新，带动设立新的工作目标、原则和服务内容。在当前新形势下全面开展居家养老服务，其指导思想应当有以下主旨：要以党的十七大精神为指导，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持“以人为本”的科学发展观，立足老年服务工作，按照构建社会主义和谐社会的要求，建立健全与人口老龄化进程相适应的新型居家养老服务体系。要求服务方式多样化、服务功能多层次、投入主体多元化。

2. 坚持政府政策主导，社会力量参与。以政府公共财政投入为支撑，以政策扶持为导向，积极鼓励社会力量参与养老服务，形成养老服务事业和产业发展的合力，完善养老服务社会化发展机制。

3. 坚持整合资源，规范养老服务重点对象。现阶段为特别困难、生活不能自理且无子女或子女无法实施有效照料的独居、空巢、高龄、残疾和特殊优抚对象的老年人提供的服务内容应当有以下几大类：①生活照料服务：为老年人提供日托、陪伴、配餐送餐、家政服务等一般照料服务和陪护等特殊照料服务。②医疗康复服务：为老年人提供健康教

育、疾病防治、康复护理、开设家庭病床等服务。

③紧急救助服务：为老年人提供应急呼叫系统和定期派人上门安全检查服务，满足特殊困难老年人的应急救助需要。④法律维权服务：为老年人提供法律咨询、法律援助等权益保障服务。⑤精神慰藉服务：为老年人提供看望聊天、心理护理等服务。⑥其他老年人需要的服务：为老年人提供包括文体、娱乐、教育服务和组织低龄健康老人自愿为高龄老人服务等。

四、结束语

居家养老是在人口老龄化和城镇化进程中出现的一种新的养老模式。随着社会化养老方式的发展、养老保险制度覆盖面的扩大和保障内容的拓宽，家庭可能不再是养老资源的直接提供者。城市老人的经济来源将主要依靠养老金和社会保障，社会养老和自我养老的比例会逐步上升，但家庭的责任、亲情的关怀不会随着养老方式的变化而改变，家庭中成员提供生活照料和亲情关怀的作用是不能简单替代的。通过着力构建居家照料为主的老年人长期照料为核心，通过发挥政府政策的主导作用和原单位及社区等社会力量的积极参与，逐步形成和完善失能老人长期照料的社会支持系统，提升开展居家养老服务工作的层次和水平，从而使我们的居家养老服务工作做得更完善，更贴近老人需求。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

参考文献：

- [1] 李国和, 杨侦, 倪晶晶. 空巢老人问题与社区养老模式 [J]. 管理观察, 2009 (9): 146-147.
- [2] 刘菲. 论完善社区养老服务 [J]. 北方经济, 2003 (8): 13-14.
- [3] 唐世明. 城市空巢老人服务保障机制的创建和示范 [J]. 中国老年学杂志, 2008, 28 (20): 2046-2047.
- [4] 罗晓蓉. 城市社区-居家养老服务的探索与启示 [J]. 江西行政学院学报, 2008 (4): 63-65.

浅谈老年文化建设的重要性

——以浙江大学老年合唱团为例

文/张晓东

摘要:我国社会老龄化趋势日益严重,在这种情况下,如何提高老年人口的生存质量,形成一套可持续发展的高效的社会养老机制就成了国家政策制定与研究的一项长远课题。作为这一课题的重要组成部分,老年文化建设具有相当重要的地位和作用。本文从物质文化建设、精神文化建设、制度文化建设三个方面阐述老年文化建设的重要性,从而确定老年文化建设的核心是精神文化建设。只有把精神文化建设工作做好了,才能使老年人的晚年生活更加丰富多彩,夕阳无限好。

关键词:老龄化;老有所乐;发挥余热;和谐社会;全民共建

一、现状分析

老年文化重在建设,包括物质文化建设、精神文化建设、制度文化建设,这三个方面的全面、协调发展,将为老年事业树立完整的文化形象。

老年物质文化建设中精神文化是目的。物质文化是实现目的的途径和载体,是推进老年文化建设的必要前提。物质文化建设是老年文化建设的重要组成部分和重要的支撑。完善的设施将为老年同志开展丰富多彩的活动提供重要阵地,使老年人学有其所,乐有其所。在求知、求美、求乐中受到潜移默化的启迪和教育。同时也能激发老年人的开拓进取精神,发挥余热,约束不良风气和行为,促进老年人的身心健康发展。

老年精神文化建设是老年文化建设的核心内容,如何使广大的老年同志安享晚年,使他们老有所为,老有所乐,已成为我们整个社会的重要工作内容之一。它直接关系到党和政府的关怀和温暖,以及相关政策能否真正得到落实;关系到社会的安定团结,以及和谐社会的构建。从这个意义上讲,老年文化建设无疑是十分重要的。在众多的老年工作中,老年精神文化具有愉悦老年人的心情、焕发老年人的精神、丰富老年人的生活等积极作用;它能提高老年人的精神生活质量,使他们能够

健康生活,延年益寿,其重要意义不可低估。

二、光荣历程

我们国家历史悠久,各民族、各层次人口状况长期以来呈现复杂的分布情况。搞好老年文化建设工作必须对当地老年人口状况进行细致调研,全方位把握老年人口结构特点是正确有效推进老年文化建设的基础;不断提高老年人群的精神生活水平,将老年人思想统一在以先进文化为代表的中国共产党周围,是老年文化建设的根本目的。浙江大学是一所百年老校,具有光荣的历史,在漫长的岁月中,全体教职工努力工作,辛勤耕耘,为国家培养了大量人才。如今他们从原来的岗位上退下来,理应享受到良好的生活。在学校党委和领导的重视下,专门设置了离退休管理部门,为了丰富他们的老年生活,浙大成立了老年体协、老年学院、老年合唱团等文体团队,组织了各种使他们老有所为、老有所乐的活动,受到了他们的热烈欢迎。特别是近几年来,学校领导、处领导把老年文化建设摆上了重要议事日程,使浙大的老年文化建设开展得红火而有生气,并在全省的文体竞赛中多次获奖,受到社会各界的一致好评。总之,老年文化建设工作是一件非常有意义的事情,其重要作用不言而喻,

我对能从事这项工作,深感光荣且责任重大。我相信:在党的十七大精神指导下,在校党委和领导的重视下,只要我们同心协力、真情付出,浙大的老年文化建设定会更加繁荣,浙大的老年文化建设工作,一定能够取得更大成绩。

三、若干建设

下面本人将针对自身所担负的工作职责,浅谈新时期浙大老年合唱团的概况及工作心得。

浙大老年合唱团现有88人,人均年龄72岁。成员系浙大的退休教职工,参加方式包括自愿报名或推荐,经过考试合格后录取,几乎都是本校退休职工(除伴奏、声乐指导外),具有中级职称以上的占总人数的80%。

浙江大学老年合唱团是浙大第一个成立的全校性的文艺团体。合唱团成立于1999年6月23日,当时,校党委副书记说:“你们这个合唱团是由很多有才华的老同志组成的,衷心祝愿合唱团今后在推进校园文化建设方面取得更大的成绩,并借此机会向全校的离退休老同志致以问候。”在领导的关心、重视下,合唱团经过12年的风风雨雨逐渐发展起来,水平不断提高,并由单一的合唱形式发展成为多种形式的文艺团体,先后代表浙江大学参加

省内外、校内演出,兄弟院校、社会上的公益演出共100余场,并连续6次获得浙江省合唱比赛一等奖(金奖),为浙江大学对外宣传交流创建了窗口,树立了品牌,并得到社会各界的一致认可,为学校争得了荣誉,同时在校内和兄弟学院中,为学生树立了榜样,教育了学生,为校园文化建设和发展作出了重要贡献。

1. 歌声育人

我们选唱的歌曲有爱国主义教育歌曲、革命传统歌曲、优美的民族歌曲以及外国歌曲等。例如:《保卫黄河》《大刀进行曲》《沂蒙山歌》《嘎啦丽泰》《鼓浪屿之波》《铁砧之歌》《摇篮曲》等。合唱团指挥在歌曲排练和演出中,特别强调以声传情、以情带声。合唱团员在唱歌过程中,将自己的人生经历、体会和感悟化为感情,在表达歌曲的主题中体现了出来。在纪念抗日战争胜利60周年、演唱《保卫黄河》时,在指挥和钢琴伴奏师指引下,当歌曲进入最后一段转调后,全体团员的感情已完全融入到抗日战争的烽火中去了,群情激奋,怒吼的声音排山倒海般地涌向观众,涌向了专家,会场气氛十分热烈。歌声让我们不要忘记历史,教育了大家,也教育了自己。在学校中,一首《大刀进行曲》演唱后,学生对我们说:“这样的

歌声,这样的感情,我们唱不出来,老师是我们的榜样。”在演唱《沂蒙山歌》时,大家通过参观沂蒙山革命历史纪念馆,看到临沂市改革开放后的巨大变化,深刻而具体的感受化成了深情的歌声,得到了革命老区



朋友们对好评和赞赏。要以情动人，首先就是要感动自己。唱歌教育人。也使歌者受教育，即使你不是老年人，也不例外。

2. 和谐、创建

任何一个团体，要出成果、出人才，它必须是一个和谐的团体。合唱团更是如此，合唱歌曲往往是多声部的，主旋律常常在各声部中轮流体现，此外其他声部是衬托，就好像红花和绿叶一样。各声部的声音也要和谐一致，就好像一个人在唱一样。任何人都不能炫耀自己，突出个人的声音。低声部唱主旋律的机会少，但它浑厚的音色和旋律往往是整首歌曲的基础，基础声音扎实，才能显出主旋律的优美和光彩，从而使整个歌曲的主题得以充分体现，给听者以美的享受。

追求合唱声音和谐，必须创建一个和谐的集体；追求和谐歌声的过程，也就是和谐集体的成长过程。

3. 进取精神

随着社会的发展，人们的生活水平提高了，对文艺节目水平和范围的要求也提高了，这就要求合唱团不断提高演出水平，扩展节目范围，提高歌者的声乐水平。合唱是以美声唱法为前提的，这样才能使声音达到和谐统一。我们团员绝大多数没受过专业训练，都是在参加合唱团后才在声乐老师和指挥老师的指导下学习的。因此，必须不断努力来提高自己的水平。此外，为了更适应当代人对美的欣赏的水平的提高，就要求合唱声音“高、轻、柔”。对每个歌者来说，既要学会高位演唱，又要善于控制自己的声音、音量和音色的变化。在合唱团唱歌的过程中，实际上也就是不断学习、不断提高的过程。

4. 友情交流

参考文献：

1. 社区养老：离我们还有多远. 中国老年, 2001(4)期
2. 老年文化工作亟待加强. 中国老年, 2001(5)期
3. 赵雨亭. 银龄新论. 山西人民出版社, 2004

老同志退休后有两种活动方式：一种是个人的，一种是集体的。合唱团是一种集体性的活动组织，它要求整体、和谐。在这样一个集体中，团员的各种兴趣爱好很多，可以交到很多志同道合的朋友。唱歌之余，几个朋友间还可进一步来往、交流，从而丰富了自己的晚年生活。尤其在健康方面，团员交流经验体会更多，可相互关心帮助。生活乐趣增加了，心情也会随之好起来。合唱团还会不时组织一些对外交流和旅游活动，开开心心地组成了一个温暖的集体。一位老师说：“在一起好像过年。”

5. 有利健康

喜欢唱歌，经常唱歌，尤其在合唱团唱歌（要求严格、相互关照），真正有利于身心健康。

首先在唱歌的姿势上，正如古人所说：“立如松，坐如钟。”这样的姿势有利于运气、发声和共鸣。其次，歌要唱得好，要会运气，就要善于控制呼吸。有人说，唱歌就如练气功，不是没有一点道理的。再有，如前所述，唱歌让你追求，有进取，有成就感，有好心情，从而延缓了衰老过程，身体健康了加上愉快的心情，更有精力和兴趣投入到各种老年合唱团活动中去，我们有些老同志80多岁了仍饶有兴趣地参加耄耋组合，他们的演出受到了校内外朋友们的热烈欢迎。

综上所述，从精神文化建设中受到教育，得到提高。可以是个人的自由活动，例如：书法、画画、摄影等，也可以参加集体性的活动。合唱团不是唯一的组织形式，但应该说是一种非常好的、非常有效的群众性活动，让我们投入到老年精神文化建设中去，让夕阳更红更美。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

高校离休党支部建设的思考

文/赵胜荣

离休干部是一个特殊的群体，随着离休干部高龄化日益严重，体弱多病人员逐年增加，离休干部党员同样也进入高龄化、高发病期。如何加强离休党支部建设，是当前老干部工作的重要课题。为进一步贯彻落实中组部《关于进一步加强和改进离退休干部党支部建设工作的意见》的精神，切实抓好离退休党支部的思想、组织建设，改善和加强新时期离休老同志的思想政治工作，使他们做到“政治坚定，思想常新，理想永存”，传统的党支部管理模式已经不适应新时期发展的需要，因此，改革创新管理服务理念显得尤为重要。本文就如何加强离休党支部建设这一课题进行进一步探讨。

目前，离休干部党员较多的高校，多数都单独成立离休党支部，在上级党委的领导下，主要由离休党支部来组织形式多样的党内活动和日常的党员管理。如何进一步做好离休党支部的工作，是整个离休干部管理与服务中的一项重要工作内容，也是充分发挥离休党支部做好党员思想政治工作和老干部稳定工作的重要组成部分，从而促进学校的稳定发展。反之，就可能成为学校的消极因素。

离休干部是个特殊群体，有着诸多的实际情况。如何进一步做好离休党支部的建设工作，笔者以多年来从事离休干部工作和兼任浙江大学西溪校区离休第一党支部党务联络员的经历和体会，认为在新形势下，务必努力做好以下几个方面的工作：

一、要充分体现学校领导重视，让老干部们舒心

以浙江大学为例：截至2012年1月，全校尚有离休干部329人，其中党员254人，隶属于15个离退休党支部，平均年龄84岁，常年生病住院的约占1/4。离休干部对学校有着特殊的感情，对学校的建设和发展也特别关心。所以在开展离休党支部建设过程中，要始终让离休干部感受到学校领导的关怀，让他们意识到自己依旧是学校的主人翁。因此学校应高度重视老干部工作，一是学校每次举行重大的校务活动，如党代会、职代会、学期工作报告会等，都应坚持安排离退休党员干部代表参加；二是学校领导每年组织安排若干次全体离休干部情况通报会，传达中央有关精神；三是不定期召开座谈会通报和介绍学校近期建设发展情况，主动听取他们的意见和建议；四是每逢岁末学校领导要召开老干部新春团拜会，对有65岁以上党龄的老党员和特殊困难党员还要专门进行慰问；五是学校领导要不定时前往医院看望生病的老干部、老党员；六是在老干部的活动场所建立“党员之家”，宣传党的方针和政策，努力营造一个“我为党旗增光辉”的活



动氛围，切实改善离休党员的学习条件。

二、要建立党务联络员制度，提升离休党支部活动质量

如何有效地改善和提升离休党支部的活动质量？浙江大学离休党工委的做法是在离休党支部中建立党务联络员制度，要求给每个离休支部配备一名在职党员担任兼职联络员。联络员的职责是：1. 宣传党的路线方针政策，深入贯彻落实科学发展观，以人为本，协助离休党支部做好党支部的思想、组织建设；2. 协助党支部书记安排好党支部的日常学习、活动和组织活动的服务工作；3. 参与支部组织生活；协助离休党支部做好党务联络和学习资料发放以及工作台账的建设；4. 协助党支部做好生病住院党员的党费收缴及党务信息传递；5. 向上级党组织反映党支部工作信息，做好上情下传、下情上达工作；6. 完成离休党工委、党总支交办的其他工作任务。此外还有一些日常事务也可由联络员承担，如起草并保管支部文件、落实支部的各项活动及车辆安排、陪同支部书记走访行动不便和生病住院的党员等。此项工作开展后立刻得到了广大老干部的好评，切实有效地改善了离休党支部的工作状况。

三、要注意工作原则，让老干部们看重支部

在离休党支部的党员中，有些过去曾经是学校或院系领导，有的则是享有声望的教授、专家和学者。虽然离休后大部分的时间赋闲在家，但不可否认的是，他们曾经是学校的骨干，是具有高素质和好传统的好党员，对党的组织原则和工作程序非常熟悉。在开展离休干部党支部的党务工作时，一定要注重遵循党的纪律和原则，不要让离休党员同志感觉到组织上对他们是可以放松要求的。如在政治学习活动中，不要主观地认为老同志已经不想学习了，便放松对其在学习上的要求，只是从形式上加以组织，这样其实是对老党员的不尊重，会令其对支部失望，以后就不会参加支部的学习活动。



了。再如在老同志中发展新党员，也应该严格按照组织程序，不要让老党员认为在老同志中发展党员可以降低标准。在支部工作中要坚决做到“党要管党”，严格按照党章、党规办事，坚决执行正常的组织生活制度，使每一名党员始终置身于组织之中。这样，我们的离休干部党员才会意识到组织上还是对自己一如既往地严格要求，才会继续以党员的先进性来要求自己，继续起到团结周围群众的作用。

四、要创新活动形式，提高离休干部党员参与性

老干部们已进入双高期阶段，有的身患多种疾病，不论是组织学习，还是开展集体活动，都要从实际出发，不能强求一致，一个模式进行，那样势必难以开展工作。如在深入开展某方面学习活动中，有些需要以集中学习的形式来开展，这样就会面临一个困难，即有病的和在外地居住的人无法参与到学习中，影响参学率。对于有病不能参加学习活动的同志，学校将资料送到家、进行个别宣讲；居住在外地的会将资料寄到家，较好地解决了老党员集中学习的问题。在例行的民主生活会中，不要拘泥于形式，讨论主题和范围主要是思想政治方面，但也可以是交流健身养老体会，更新思想上和生活上的传统观念，以及提高防骗意识等多个方



面。所以，党支部组织活动时，要因时因地因人进行，让每次活动都能够得到离休干部党员的真心喜欢和参与，让他们在离开工作岗位后能够跟上时代，安度晚年，永葆“政治坚定、思想常新、理想永存”。

五、要建设好工作人员队伍，加深服务意识

要搞好离休党支部的建设工作，工作人员的政治与业务素质也非常重要。加强离退休工作人员队伍建设，增强业务素质，强化服务意识，提高管理水平和办事效率，是我们时下的主要任务。要切实增强老干部管理部门和工作人员的全局意识、责任意识、服务意识和忧患意识，强化“精管理、大服务”理念，以理顺管理职能、规范工作流程、加强队伍建设为关键，以提升服务能力、服务效能为重点，不断推进职能部门和工作人员的作风建设。工作人员要讲党性、重品

参考文献：

- 【1】杨中礼.探索新形势下老干部工作新途径.水利天地,2006 第7期
- 【2】付再学.增权：老年服务工作新理念.黑龙江社会科学,2008 第2期

行，要高度地负有责任感、使命感，积极投入

“五比一争”活动和创先争优活动中，从思想上、行动上、感情上认真做好老干部工作。除了建立党务联络员制度外，教工党支部与离休党支部实行共建也不失为一个好方法，大家可以互相交流心得体会，提高和改善学习风气、活跃活动气氛及多项资源共享等，同时还能有

效地拉近工作人员与老干部的距离，与老干部们心连心。

综合上述五点，从本质上讲，离休党支部的建设工作其实就是“心”的工作，要用真心与离休党员交流，要用诚心感染离休党员，要用爱心温暖离休党员，要将心比心，只有这样才能得到离休干部党员的理解和支持。我们要认真执行党和政府关于离退休工作的各项方针政策，继续重视和做好离退休工作。努力做到“在政治上尊重老干部、思想上关心老干部、生活上照顾老干部”，我们的工作才算做到位，才能真正达到“四满意”，即老干部们满意、自己满意、师生满意、领导满意。

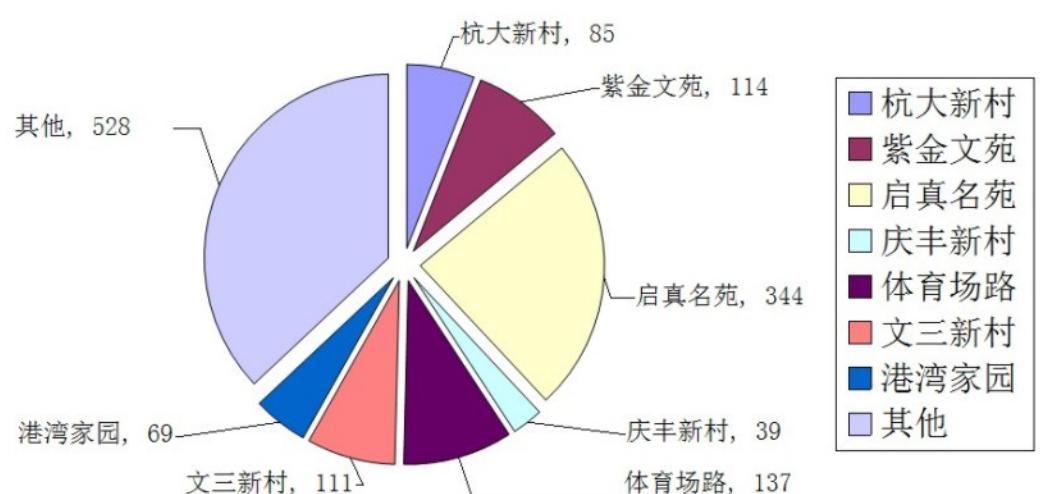
(作者单位：浙江大学离退休工作处)

加强与社区共建为老服务平台 ——“校社共建”初探

文/董业凯

摘要：如今随着社区建设的日趋成熟，退休人员社区化管理已成为一个大趋势，高校离退休工作如何在有限的条件下利用起社区这一宝贵资源，是值得离退休工作管理人员探索的问题。笔者在浙江大学离退休工作处有关工作方针的指导下，自2010年起参与并实施了以西溪校区为主要试点的“校社共建”项目，通过与社区共同搭建“为老服务”平台、完善“为老服务”项目、建立“为老服务”机制、提升“为老服务”质量等举措，提出并一定程度地解决了一些实际问题，初步较成功地实施了“校社共建”计划。

关键字：校社共建；离退休工作；为老服务



图一 浙大西溪校区退休人员居住分布情况统计（单位：人）

如今随着社区建设的日趋成熟，对学校离退休人员的管理已不再局限于离退休工作的日常服务，为了完善离退休人员的服务工作，更好地提高离退休管理水平和服务质量，根据中组部等九部委《关于利用社区资源做好离退休干部服务工作的意见》精神，浙大离退休处针对离退休人员实际情况，积极探索“校社共建、为老服务新模式”，笔者在处有关工作方针的指导下，自2010年起参与并实施了以西溪校区为主要试点的“校社共建”项目，通过与社区共同搭建“为老服务”平台、完善“为老服务”项目、建立“为老服务”机制、提升“为老服务”质量等举措，帮助离退休人员解决了一些实际困难，使离退休干部职工的满意度得到了较大的提高。

一、前期调研

为了更好地满足离退休人员的服务需求，笔者通过发放调查问卷、收集各校区资料等方式，对浙

大离退休人员的居住状况、家庭状况、身体状况等情况进行了深入的调查和研究。通过调研，发现我校离退休群体主要存在两方面问题：一是孤寡、“空巢”老人所占比例高。数据表明，现我校孤寡、“空巢”老人已达60%以上，如华家池校区现有“空巢”、孤寡老人896人，占该校区全部离退休人员的88%，其中独居老人62人，占6%。而从西溪校区对浙大御跸社区（浙大片）发放的150份需求调查表反馈情况中发现，吃饭难、看病难是现阶段社区孤寡、“空巢”老人所面对的主要问题。二是离退休人员居住分散。以浙大西溪校区为例，如图一、图二所示，除启真名苑居住人数相对较多外，居住在杭大新村、紫金文苑、庆丰新村等学校教职工宿舍的人数只占总人数的38.8%，另有37%的退休人员居住在城市内的其他社区，而各住宅区分布也相对较为分散。这一客观因素从一定程度上增加了离退休管理的难度，也由此看出“校社共建”的重要性。



图二 浙大西溪校区退休人员主要居住社区分布图

二、实施方案

针对前期调研所发现的问题，浙大离退休处分别在西溪、华家池和玉泉校区设立共建试点，联合相应社区建立“为老服务”工作机制。笔者主要参与了西溪校区与浙大御跸社区的共建项目实施。

西溪校区离退休办公室与浙大御跸社区于2010年7月13日签订共建协议，共同开展共建“和谐校区、和谐社区”活动，双方共同探讨为老服务的有效途径和对策，充分利用社区和校区资源为老人服务，努力营造和谐校园和和谐社区。同时，西溪校区在职党支部与浙大御跸社区第九党支部也结对共建，建立长效组织机制。校社共建的主要内容：一是建立对口的工作联系制度，定期研究探讨为老服务工作内容和措施，交流服务体会，并设立信息互通交流平台；二是使学校、社区资源共享，梳理与同资源集聚及辐射有关的各种策略，通过与社区共建“为老服务”平台，想方设法解决我校孤寡、“空巢”老人重点服务对象的实际困难，从而促进和谐校园、和谐社区的建设；三是相互合作配合，联合组织离退休老同志就近开展学习和活动，方便他们就近得到生活上的关心照顾，鼓励和引导离退休老同志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、帮助青少年健康成长等方面就近发挥作用；四是支部结对，互帮互学，共同提高，以“服务发展、争创一流”为主题，积极发挥党员的先锋模范作用，及时了解和掌握离退休老同志的思想动态，主动为他们排忧解难，维护学校和社区的和谐稳定。此外，华家池校区离退休办与华家池社区、玉泉校区离退休办与求是社区也分别开展结对共建活动。

三、解决问题

根据情况调查反馈的意见，并结合以“校社共建”为平台的“为老服务”工作机制，浙大离退休处各校区办与社区形成资源共享，保证室内老年活动场所和必要的户外活动场地，并配备必要的学习、娱乐、健身设备，同时充分利用社区医疗保健设施。

1.解决吃饭难问题。西溪校区离退休办与浙大御

跸社区附近的约克酒店联系合作，设立了爱心就餐服务点，已为60多位老人办理了优惠就餐卡，以方便他们在酒店食堂就餐，其中我校离退休老同志有41人，从一定程度上解决了一部分孤寡独居老人的吃饭问题。今后将根据需要，考虑办理第二批优惠就餐卡。此外，还计划在社区内办一个净菜小超市以解决老年人吃饭、买菜难的问题。

2.帮助老年人小病不出社区。通过与社区卫生院合作，对社区内孤寡老人实施送药到家服务，包括配一般药、打针、挂盐水等，做到让老同志小病不出社区。

3.打造楼道文化园地，构建社区党建品牌。西溪校区离退休办配合浙大御跸社区，在社区内开辟了8个代表性的楼道文化园地建设，利用楼道文化园地这个平台广泛宣传党的路线、方针、政策、法律法规、城市居民守则、社区安全、老年医学等知识，还根据居民喜好张贴书法、绘画、摄影、心得体会、读后感等内容，并落实了校社共建宣传橱窗，以扩大学校的社会影响。华家池校区离退休办则与社区共同在多功能厅建起了“党建活动室”，把有关党建制度公布在墙上，党员照片挂在墙上，使党建工作迈上了一个新台阶。

4.开展对困难离退休党员的帮扶工作。西溪校区老党员老王腰部有严重伤残，妻子是企退人员并患有胃癌，儿子有精神病，小孙子又患有智障，家庭生活比较困难。校区离退休办与社区共同商量，除加大送温暖力度外，还指定了专职助老员每星期上门看望以及帮助做些家务事等。

5.开展好各类教育班和老有所乐活动。西溪校区利用场地优势与浙大御跸社区合办学唱“红歌、老歌”声乐班，目前招收老年学员近200名。西溪校区合唱团和舞蹈队在重大节假日参与社区文体活动，与社区一起组织文艺交流演出等活动。华家池校区与华家池社区广泛合作，利用多功能厅和星光活动室共同创办了老年学院、老年合唱团，还不定期举办英语口语和摄影兴趣班，极大地丰富了老同志的晚年生活，实现了全方位的活动室资源共享。

6.完善服务设施。浙大离退休处社区共建的重

要环节是学校与社区形成资源共享，充分利用社区和校区的活动场地资源，将校区活动室向广大居民开放，确保室内老年活动场所和必要的户外活动场地，并组织各种文体培训和交流，配备必要的学习、娱乐、健身设备，同时充分利用社区医疗保健设施等为老同志提供优质服务。如玉泉校区离退休办根据求是社区活动场地紧张的现状，每个星期腾出半天时间提供健身房给社区文艺团队活动，并针对社区文体团队缺乏的情况，大力配合，提供文体人才代表社区参加街道等的比赛和演出，与求是社区共同开展老年文体活动。

7.建立多次层的服务队伍。在与社区开展共建活动中，离退休办除了工作人员日常开展为老服务工作外，还配合社区组织建立志愿人员队伍，成员包括社区“4050”人员、离退休人员、勤工俭学学生和社区内热心公益活动的健康老人。志愿者主要与“孤寡老人”结对子，为他们免费提供精神抚慰、知识培训和健康咨询、法律援助等各类服务。同时通过聘请专业人才对志愿人员进行培训，来提高志愿人员的服务质量。

四、总结思考

“校社共建”的新思路对高校离退休工作是一种创新，而离退休社区化管理的可行性也日趋明显。笔者此次所参与的浙大离退休处“校社共建”项目是浙大离退休工作新思路的一个大胆尝试，一方面，在学校和社区的合作下解决了一部分“孤寡”、独居老人的就医、就餐问题，使“为老服务”更加细化，更具有可操作性；另一方面，老年人足不出户解决买菜、看病问题也从一定程度上节约了社会资源，譬如外出就医所造成的交通拥挤、医院资源紧张等。不难看出，社区还有更多的宝贵资源有待开发及利用，作为一名离退休管理工作者，不光是停留在现有的“为老服务”上做文章，今后更可发展社区的“老年”资源，为“小”服务，做好关心下一代工作，使离退休工作发挥更大的作用。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)



【参考文献】

- [1] 邬沧萍.社会老年学[M].中国人民大学出版社, 1999.
- [2] 王少哲.中国老年社会学[M].南开大学出版社, 1995.
- [3] 张纯元.中国老年人口研究[M].北京大学出版社, 1990.
- [4] 吴本雪.城市老人[M].四川省社会科学出版社, 1988.

“文化养老”的探索与实践

——高校老干部工作的拓展与尝试

文/郦平

摘要：目前，我国正逐步进入老龄化社会，如何在文化发展和改革的蓝图中谱写新时期老干部工作的主旋律，开辟老干部工作特色的新途径，是当前高校老干部工作的重心。本文以笔者所在单位在老干部服务工作中的创新探索，来谈谈以构建“文化养老”平台为支撑点，不断满足老干部日益增长的精神文化需求，让老同志精神饱满、昂扬向上、身心健康，过上更加高质量的晚年幸福生活。

党的十七届六中全会审议通过的《关于深化文化体制改革推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》，突出强调了加强文化建设，提高国家文化软实力的重要性，把文化发展放在了前所未有的高度。目前，我国正逐步进入老龄化社会，如何在文化发展和改革的蓝图中谱写新时期老干部工作的主旋律，开辟老干部工作特色的新途径，是当前高校老干部工作的重心。在发展和谐文化的大环境中，我们要深入贯彻落实科学发展观，积极探索老干部工作的新思路，以构建“文化养老”平台为支撑点，拓展老干部服务工作新途径，不断满足老干部日益增长的精神文化需求，让老同志走出来、动起来、学起来、乐起来，精神饱满、昂扬向上、身心健康，过上更加高质量的幸福美满的晚年生活。

一、对“文化养老”的认识和理解

(一) “文化养老”是一种体现传统文化与当代人文关怀相结合的养老方式。它以满足精神文化需求为基础，以陶冶情操、沟通情感、强健体魄、调适心态为基本内容，以崇尚独立、享受快乐、愉悦精神、增进健康、延年益寿为目的，具有广泛性、群体性、自愿性、互动性和共享性的特点。因此，它是一种让老干部休闲惬意的养老方式。

(二) “文化养老”是一种高境界、高品位的养老方式。在物质生活(吃、穿、住、医)基本有保障的前提下，进而融入文化元素以求精神文化生活的丰富多彩，身心更为健康，在“夕阳无限好”的霞光中更好地享受生命，享受改革开放的成果。

(三) “文化养老”内涵深广，是物质财富和精神财富的总和，养老质量要提高，必须走文化养老之路，这是新时期具体指导老干部工作的全新理念。怎样践行文化养老？老同志历经沧桑，在人生的晚年生活中更要注重思想情操的陶冶，更要求生活充满情趣，提高生活质量和生活品位，这一切需要“走出去，看世界”。所以“文化养老”的实施对象就是离退休人员，实施载体主要是文化娱乐活动。

二、“文化养老”的可行性与必然性

(一) “文化养老”具有坚实的理论基础。从哲学角度讲，它的理论根源是唯物辩证法。唯物辩证法认为，世界是物质的，物质决定精神，同时精神对物质具有极大的反作用。“文化养老”就是充分重视了精神文化对老同志身心健康乃至学校和谐稳定发展所产生的积极作用。

(二) “文化养老”具有深厚的历史根源。中

国历史上历代思想家、教育家都十分重视精神文化对事业、社会的影响，毛泽东等老一辈无产阶级革命家，更重视文化事业对实现党的奋斗目标的推动作用，由此而产生的井冈山精神、延安时期的艰苦奋斗精神，至今仍然是我党的宝贵精神财富。可见重视精神文化对党的事业的推动作用是我党的优良传统，所以“文化养老”有深厚的历史根源，是促进高校老干部工作的具体体现。

(三) “文化养老”具有广泛的社会基础。我国改革开放30多年来，人民群众的物质条件和精神文化生活得到了极大改善。面对一边是物质生活的飞速发展，一边是精神生活的日渐匮乏的现实，我们发现越来越多的老同志已经不再满足过去那种单纯做家务、下棋、玩牌，过着“衣食无忧，自娱自乐”的日子，他们要求不断扩大自己的生活领域，需要有更加丰富和充实的晚年生活，追求情趣更高雅，融娱乐性、知识性为一体的文化生活，以“文化养老”的方式，过着更加休闲惬意、颐养天年的生。所以组织老同志开展各种形式多样、内容丰富多彩的旅游文化活动，让老同志走出来、动起

来、学起来、乐起来，将“文化养老”寓于构建和谐社会之中，在充分彰显老同志乐观、开朗、健康向上的精神风貌的同时，不断演绎出传统与时尚相结合的“文化养老”亮丽的风景线，已是当前老干部工作的必然要求。

三、开展“文化养老”的工作措施

(一) 充分发挥老年学院在“文化养老”中的主导作用，积极为老同志创造在老年大学受教育的机会和条件，为“文化养老”构建教育平台。在硬件方面，坚持“以人为本、因地制宜、注重实效”，紧密结合各校区实际情况，充分利用现有场地和条件办学；在教学方面，针对老同志的知识层次、年龄结构和兴趣爱好等综合因素，选择丰富多彩、科学实用的声乐、器乐、舞蹈、戏剧、绘画、摄影、书法、英语、电脑等教学内容，采取老同志喜闻乐见的教学方式，真正做到寓教于乐、寓学于乐，充分满足老同志求知求乐的精神文化需求，使老年学院成为名副其实的“文化养老”的终身学习场所。

(二) 广泛开展适合老同志特点的文体娱乐活



动，不断丰富“文化养老”内容。先后组建了老年体协、老年合唱团、越剧演唱队、太极表演队，以及书画、棋牌、摄影等兴趣活动小组，根据老同志的身体状况和兴趣爱好，积极开展形式多样、内容广泛的文体娱乐活动，如门球、乒乓球、象棋、桥牌比赛，摄影、书画展览，参加学校文艺汇演等，多层次满足老同志的精神文化需求。

(三) 不断加强离退休人员活动中心建设，把活动中心打造成老同志政治学习、休闲娱乐、锻炼身体的重要场所。本着“节约为本、统筹兼顾、保证效果”的原则，结合实际情况，利用闲置场所改造、改建活动场所，开辟出学习室、电脑房、棋牌室、健身房、多功能活动厅等，订阅了大量的期刊、报纸，添置了钢琴、电脑、液晶电视、音响设备、健身器材等文体活动设备，不断推进活动中心建设。同时加强管理，建立健全规章制度，确保活动中心整洁有序、温馨舒适，为推进“文化养老”构建良好的活动平台。

(四) 针对离退休人员时间充裕、积蓄稳定的特点及心理、生理特征和兴趣爱好，积极配合旅游部门，着力抓好离退休人员旅游服务工作，为“文化养老”增添一道传统与时尚相结合的亮丽风景线。设计并组织了丰富多彩的、有利于老同志身心健康的旅游活动，如：红色之旅、自然风光游、民族风情游、民俗文化游、保健养生游、乡村休闲游、怀旧回归游等形式多样的境内旅游。还先后组织欧洲、北美洲、非洲、亚洲及港、澳、台等10多个国家和地区的境外旅游，总人数达6000多人次，平均每年近500人次。通过旅游文化活动的开展，满足了老同志增进健康、陶冶情操、求知求乐的精神需求和心理诉求，让老干部想有所得，情有所寄，能有所用，再现了自我，愉悦了身心，促进了和谐，进一步拓宽了“文化养老”的广度和深度。

四、把“文化养老”当做老干部工作的一项新领域，不断提升服务质量和服务水平

(一) 加强业务培训，提高服务质量和服务水平。业有所精，必是学有所得。要做好老干部服务工作，仅有强烈的服务意识还不够，还要有过硬的服务本领，要从自身知识结构和工作实际出发，及时更新服务工作所需要的新知识和新技能。

(二) 加强作风建设，提升工作执行力。加强和改进作风建设是落实科学发展观的需要，要在正确理解和全面把握科学发展观的基础上，重新审视自己的服务意识和服务能力，要用饱满的工作热情，周到细致的服务，让领导放心，让老干部满意，切实提高为老干部服务的工作执行力。

(三) 加强团队建设，强化服务新意识。要不断增强学习意识，强化服务意识，着力打造一支团结协作、奋发向上的服务团队，提高综合能力，包括执行能力、学习能力、和谐能力和绩效能力。在工作中真诚服务、乐于奉献，激励和发挥党员干部的模范带头作用，促进各项服务工作深入有效地开展。

以“文化养老”为契机，在探索老干部服务工作新途径的工作实践中，我们紧密联系实际，认真做好结合、创新文章，当好“文化养老”的引导者、组织者、推动者和服务者，同时注重发挥老同志主体作用，充分调动老同志参与“文化养老”的积极性，感受“文化养老”的感染力、亲和力和渗透力，广大老同志精神状态越来越好，对“文化养老”所产生的成效体会越来越深，生活更加顺心、舒心、开心，更加关心和支持学校的各项工作。我们将进一步牢固树立“文化养老”新理念，自觉转变服务观念，从小事做起，从细微处入手，不断深化服务内涵，不断拓宽“文化养老”的渠道和载体，不断探索“文化养老”的新途径、新办法，并在实践中不断丰富完善，形成良好的运行机制，确保“文化养老”持续健康发展。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

5

人文安贤

山水园林



距杭州东北十余公里，绵延的群山青郁苍绿，呈龙脉顺天之势，古运河从前方缓缓流过，如天赐锦玉之象。黄鹤山是其龙脉——一处仙风道骨和佛性修为的香盛之地，明清时成为佳丽富贾踏青春游的祈福之所和安详的圣地。浙江安贤园就坐落在黄鹤山侧的幽谷之中。安贤园背靠东南，紫气恒升，依承江南之灵气；俯视杭嘉，祥云聚起，尽揽运河之厚德。这里群山环抱、松柏叠翠、泉幽气清、鸟语花香，好一处吉祥庇荫的圣洁福地。

浙江安贤园作为一家以现代经营理念为核心的

文化陵园，从殡葬这一特殊的社会现象，用文化来阐释和宣扬民族的精神情感，用艺术的感染力和震撼力向后人开启先人们的心灵之门，从而表现出对生命的尊重、对人性的关怀、对人生的理解。浙江安贤园自2000年创办至今，始终坚守自己的信念和社会责任，把握生命纪念这一贯穿人类历史的主题思想，通过对文化的领悟和传承，打造了一处集休闲、教育、纪念和安葬为一体，融忠孝、佛学、伦理、纪念为一园的生命纪念主题公园，构筑了江南诗画意境的人文景观。

走进安贤园，就像进入了一个人文艺术和自然环境和谐天成的生态园林，小桥流水、亭台楼阁掩映在葱郁茂盛的森林之中，奇花异石、飞瀑流泉，更增添了一份忘我的雅趣。那参天古木根植于大地，仍然生机盎然，充满了岁月无法销蚀的神奇力量。而集人力心智造就的艺术杰作，寓人文于山石之上、林泉之中，则使自然界充实了生命的内核。日月潭水波如绮，似日月相合，孕育了生命的无限希望。撷秀、德辉、拱瑞三星亭浓缩了人类对上苍寄予的美妙遐想，日、月、星三星同辉，撒播光明于人间。池内盛开的洁白莲花安静而祥和，向世人呈现生命的神圣、纯洁和高贵。

安贤园从起步之初，就立足于高标准、高起点、高规格和园林化、艺术化、人性化的发展思路，历经从传统造型发展到个性设计、艺术构思、生态景观，营造为殡葬与生态和谐、目标与景观融合、纪念与安葬一体、文化与经营统一的精神家园。目前园内树葬、草坪葬、花坛葬、壁葬、室内葬等生态墓区与坐落在园中的人文大家的艺术纪念墓，构成了极具人文历史和典雅自然韵味的艺术景观，成为安贤园的一大文化特色。

人类不断地进化、发展，每一段艰难的历程都留下了永远的记忆。中华民族历经数千年而不衰，是因为通过祭祀吸取了先辈们的精华，将之注入了我们的血脉之中。古朴庄严的宋代神道建筑，艺术地把民族的精神力量永恒地凝固，每当我们恭行而过，心中不敢有半分懈怠。站在被岁月磨砺的斑驳的古碑前，我们感受到人文精神需要去承接。他们用毕生的经历和极大的勇气为后人踩踏出一条前进的道路，指引我们勇往直前。我们在一棵棵翠柏中期盼精神的常青，我们在一座座墓碑前寻找启迪。

安贤园以一颗虔诚之心，深入地对殡葬文化开展研究和探索，并从传统祭祀过渡到文明祭祀，再发展到文化祭祀，赋予民族的传统祭扫节日清明予时代的精神内涵。无产阶级革命家张闻天，“海空卫士”王伟，老红军任泽光、余龙贵，艺术家诸乐三、潘韵、岳石尘、洪世清、姜东舒，古建筑专家

吴寅，京剧名家唐韵笙，燕京大学创始人司徒雷登等数十位革命先辈和文化精英长眠在安贤园内，他们的精神在安贤园获得了永生，他们的高贵品格在安贤园永恒地凝固，他们的风范在安贤园得到了传播。

年复一年，花开花落，缓缓拾级而下的叠瀑，四季长流不息，就像生命永续的流动。纪念让我们对生命又一次感悟，使我们对未来更加充满希望。

浙江安贤园以人性为本，文化为根，科学为准，服务为宗，富于创新思维和进取精神，已成为浙江殡葬业的品牌文化企业。安贤园善于学习、勇于开拓、积极进取，把握殡葬行业的发展趋势和市场规律，引进和吸收先进的经营理念，用文化引导企业的发展，构建一支学习型、专业性、进取型的坚强团队，让生命之花在安贤园永远盛开，让生命之树在安贤园永远常青，让人类的情感在安贤园永远流淌，让民族精神在安贤园永远长存。

安贤园通过关怀性、纪念性和品牌性的宣传活动，把对生命的理解向世人传递。安贤园多年来以“黄丝带”生命关怀志愿者形式，在杭城开展近百场健康讲座、殡葬咨询、文艺演出、图片展览和学术研讨等不同主题的宣传活动，并精心构建一整套人性化、专业化、规范化、系列化的现代服务体系和一支高素质的服务团队，通过在杭城设立的营销网点，常年深入社区，贴近百姓，为社会提供综合关爱服务，把安贤园的温情带给千家万户。一年365天，安贤园始终以一颗虔诚和恭敬之心服务于每一户家庭，安贤园的每一位员工都是您的亲人，安贤园每一块土地都是您的理想家园。安贤园人在这片青山绿水用心铸造自己的梦想，用辛勤的劳动搭建一处生命的精神家园。他们用传统的美德来诠释人生的价值，通过“忠、孝、贤、礼、德”来呈现社会的和谐。

十年的创业、十年的创新和十年的发展，造就了安贤园的文化品牌。安贤园员工在今天又开启了新的旅程，去创造又一个美好的梦想，我们相信明天一定会更加辉煌灿烂。



深受好评的浙大求是社区文艺慈善社团

浙大求是社区文艺慈善社团创建于2007年年初，是一支参加人员以浙江大学离退休老同志及社区居民为主的自发性群众文艺组织，也是一支经费自理、节目自编的老年文艺慈善队伍。该社团从几个人发展到几十个人，成员平均年龄在75岁左右。除了为本社区送文化、送欢乐节目演出外，几年来，他们跑遍了杭城大小敬老院、福利院、街道社区等地，经常进行慈善演出，逢年过节到敬老院送去月饼、粽子等时令美食慰问老人。栖霞岭、净寺、府苑等社区活跃着他们的身影，国庆节、五一节、建军节、三八妇女节、老人节等节日，他们积极为周边社区送文化、送欢乐。母亲节他们与浙大团委“守望工程”进行联欢演出。在夏天高温期间

为农民工工地、防空洞等地演出。该社团每年演出十几场，演出形式有快板、歌舞、越剧、折子戏、黄梅戏、法制教育节目等，深受好评。

浙大求是社区文艺慈善社团得到了浙大求是社区的重视和浙江大学离退休工作处、浙大求是物业公司、浙大商贸服务中心的大力支持和关心。秉着老有所为、老有所乐的精神，得到了不少的荣誉，被杭州电视台、《浙江老年报》、《钱江晚报》、《生活与健康报》及《浙江大学校报》等媒体先后报道。祝愿浙大求是慈善社团再接再厉，为社区的文化建设、为老服务、和谐家园作出新贡献。

(文/林荣堂)

老来不妨写写自传家史

老来写写自传家史，是件意义深远的好事。

2005年，《中国文艺》刊登了笔者一篇题为《说说名人写传》的文章，其中提到：京剧名伶宋宝罗先生在浙江文艺出版社出版了一本书名为《艺海沉浮——宋宝罗回忆录》的自传。同样是著名表演艺术家的童芷苓也出了一本名为《童芷苓》的传记，把戏台上和戏台下的许多事情用文字定格下来，留下了珍贵的艺术财富。然而，宋先生的三哥宋义增是丑行名角，资历比宋宝罗还老，人称“戏包袱”，生前却没有留下一本传略。“他那一肚子的艺术和资料，没有人替他记录下来，这是一笔难以弥补的损失”（宋宝罗语）。还有一位同样红遍大江南北的京剧名家陈大口先生，很有文学素养，演唱有板有眼，节奏悠扬，具有独到的书卷气和文学内涵，可惜生前没有一本传记。他病重时请文艺界名流沈祖安先生帮他搞录音，未记录完，就谢世了。“京剧艺术实在太丰富了。过去我们看着一批又一批有成就的老艺人，白白将他们的‘宝’带到火葬场去，这实在是一笔无法弥补的损失”（宋宝罗语）。我在此文中提到，大凡名人都有自己的传奇故事、精彩人生、做人哲理、成才之道，让人从中得到启发。名人轶事，往往是历史资料的来源。于是，“笔者希望各行各业的名家里手都要有‘树碑立传’的意识，不妨亲自写写自传；各路写手和作家要热心为难以握笔的能工巧匠、著名人士执笔；社会上的有识之士要多为这件事牵线搭桥，让许多珍贵的人生资料铸成文字，得到挽救，定格传世，启迪后人。这是对自己负责、对事业负责、对历史负责，确确实实是功德无量的。”

事实上，近年来重视并写自传的人士还真不少。在电影界，冯小刚有自传《我把青春献给你》，16万余字。影星姜文有《骑驴找马》和《长天过大云》两部“电影自传”，不仅回顾了自己的艺术路程，还为中国的电影把脉，把自己的银幕经验写入书中。《张艺谋自传》则回归了张导摄影的

老本行，整本书以图片为主，大约有130张图片，文字只有6万字左右。该书从张艺谋工作过的山西棉纺厂开始，张艺谋回忆了自己的神秘家族，他的第一个“谋女郎”，他传奇的求学经历以及他执导北京奥运会开幕式等许多不为人知的故事。

笔者在此列举名人写自传年谱，不过是举些易为人们所接受的例子。其实，写写自传、家史，对大家一样重要。写这类文字，可以回顾人生，留住家史，传诸后代，知根明理。这类文字，自由自在，别开洞天，为自己构筑一个叙述了望的空间，成为自己事业和生活成就的文字记录。它是文思的涌动，是心灵的倾诉，是一种自我成就感的满足。我的好友方集理先生，就写过三部自传性专著。

《耕耘录》，以记录事业经历为主；《家史杂忆》，顾名思义，记述家庭和家人风貌。集理曾与笔者在大学写作组（也是秘书班子）共事。他煮文五十春秋，有着丰富而感人的人生经历。他的笔下，诞生了千百万字计的工作文论。这些宝贵的东西，有些留在脑海里，有些藏在笔记本中，有些埋进了纸堆，年深日久，早晚佚传。现在将之整理出来，形成为“书”，就有了盛载的容器，让记忆重现，历史重现。他在《耕耘录》的《自序》中说，

“目的有三：一是便于自己回忆浏览；二是赠予亲友，作个纪念；三是留给儿孙们阅读，使他们具体了解我们老两口是怎样做人、怎样做事的，并从中获得一些有益的启迪”。他在《煮字生涯》一文的结尾又说，“人生如梦，往事如烟。一生辛苦萦脑海，两眼一闭全无踪。为此，不顾年老力衰，振作精神，写了工作传记。”这其实是他预留的一笔巨大的精神财富。

《家史杂忆》是集理先生继专著《耕耘录》之后的又一部力作。全书8万余字，是对《耕耘录》的补充和延伸。“旨在使小辈和亲友进一步了解我家的历史情况”（《前言》）。“表达了我的思亲之情和对小辈的期盼。不管怎样，它多少能给后代

一些有益的启迪，可使后代对老辈有所了解，不致于数典忘祖。”（《后记》）《方集理年谱》更是在前两书的基础上集大成之著。的确，历史是一种营养，喜欢读历史，可以增长知识，陶冶修养，获得愉悦。好像植物把根深深地扎入地底吸取营养一般，可以生长得更加茂盛。家史，其实是很好的家教。先贤之品格，普世之价值。熏陶后来人，润物细无声。读懂父辈，等于读懂历史。生命是美丽的，但过程是痛苦的。每个人都是时间的过客，但一定要留下生命的痕迹。我们生活在这个星球上，要不断给自己鼓气，要不忘给后人输氧，让我们的挚爱和挚亲活在我们美好的回忆里。老年人，离休了，退休了，有更多的时间为自己写史，这也不失为一种优势，是成功的有利条件。我们当为写自传写家史者鼓掌。

如何写自传、写家史，这和写其他文论一样，并无定例。需要量体裁衣，看菜吃饭，依照内容去决定体例。一般地说，可概括为“以直带横”，或“以横带直”两大类。以直带横，就是按历史的时序来写，由古及今，由先及后。在纵述的过程中，再横向归纳若干问题落笔。如宋宝罗先生的《艺海沉浮——宋宝罗回忆录》，就是按历史顺序，列出每个时间段的重大课题来叙述历史；笔者也替宋先生写过一本《京剧名伶宋宝罗》，则是以横带直的篇章。书中列出《杭州的宋宝罗真是多才多艺》《宋宝罗的绘画篆刻缘》《宋宝罗和他的名伶之家》《坎坷人生，峥嵘岁月——宋宝罗先生在磨难中崛起》等专题文章（可独立成章，单篇发表）。再在每篇文章中，按时间叙事。书中有一篇《宋宝罗年表》，那完全是纵向的记述了。笔者著有自传《我的岁月》，书中有关《我的笔缘》《我的画缘》《我当“班长”的体会》《我的梅兰芳情结》《我教孙子学画》《我的祖父》《我的写作体会》等篇章，体现了我生活的各个侧面。在这些内容各异的篇章中，按时序纵向叙事，乃明显的“以横带直”写法。

集理先生的《耕耘录》，编得很科学、很实在、很聪明、很耐读。它至少有那么几个特色：一是全书分为十六个章节，取纵向纪年叙事、横向专

题论理的结构，把作者的文论、传记、信牍、诗章、遗言等各种体裁的内容，有条不紊地组成一个有机体，再现自己奋斗的一生。就好比聪明的将军，将其各色兵种，列成不同的方阵，井井有条，以壮军威；二是书首印着集理和竞新夫妻的倩照，很突出，书中其他六帧家照体现了方兄和谐一家，情意融融，刊之卷首，别有一番风景；三是全书文字，言简意赅，生动具体，出自肺腑，语意深沉，没有那般可憎的空话、套话和废话，体现作者做人行事的高尚、睿智、质朴、求是又有些幽默风趣的个性；四是作者在许多文章纪事之后，附以小注，使读者明了有关文论的叙事背景、要旨意义、用心良苦，起着很好的补充、深化作用，每每堪称点睛之笔。这些，对我们写自传家史，不无参考价值。当然，“写史贵在真实”，这是通理，不言而喻的。此外，编书宜每文（或每章）另起一页。如此文末可能造成空当，可以书画、篆刻或照片作为“补白”；书封最好用“塑封”，不易折、不易脏。倘有内折，可印简介；书首最好请有名望的人题字或作序；对样稿



要多校细校，力避差错，或许还要修改补充。凡此，一般编书都要考虑，就不赘述了。

不久以前，中共中央作出《关于深化体制改革，推动社会主义文化大发展、大繁荣若干重大问题的决定》，深刻阐述了文化建设的重大意义。文化，是浸润在一个民族躯体里，无处不在又无时不发生作用的一种软实力。笔者自忖，写自传、作家

史，不失为文化传承的一种好举措。生命是短暂的。要让生命长久留存，唯一的可能只有让它以某种形式物化。先哲以思想的光辉物化为学说，佛家以舍利子为化身，工匠以手工为遗留，艺术家以作品为生存，都是生命物化后的延续。出集子，不失为文化人借以遗留精神面貌、使生命物化并永存的一种形式。

(文/胡华丁)

他随叫随到，5年没看全过一部连续剧

浙大公管“公益之星”颁给后勤姚大叔

没有响当当的著作，没有学术界的广泛关注，也没有给学生们授过课，2012年3月，浙江大学公共管理学院的姚杰师傅怎么也没有想到，自己竟站在了舞台中心，和学院里响当当的学术牛人们同台，获得了公管学院的至高荣誉之一——“公益之星”。

浙大公管学院成立7年，年年评选这个奖项，获奖者不是团委书记，就是办公室主任，今年却颁给了不在体制内的后勤姚师傅。

记者联系了公管学院的老师和同学，慢慢摸索到一个有关姚师傅的关键词：“安心可靠”。

公管学院党委副书记包松老师每天上班，第一眼肯定看到姚师傅在楼里忙活，“姚师傅每天肯定是全院最早到的。有段时间，我因为学院事务要早到，可是完全早不过姚师傅呀！”

早上7:30，姚师傅一定会在学校了，“但是9点开始大约半个小时里，你会跟姚师傅‘失联’，哈哈。”公管学院研究生分团委书记金佳，又爆个小料，“因为这个点上，姚师傅要去拿报纸、书信。”

下午5点半学生下课以后，姚师傅打扫完一遍教室，才会回家吃晚饭。姚师傅喜欢饭后看看电视

剧，但这5年来，他还真没看全过一部剧。每回茶泡好一坐下，或者剧情正在跌宕的时候，电话“丁零零”地响起，姚师傅就要起身往校园里去，有时是开门，有时是协调会议室的设备。这么一来二去，姚师傅便索性等到同学们都散去，再把教室整理整理。

有一次学校组织教职工爬山，快到山顶时，一位老师的脚扭伤了，姚师傅本已在山下坐着休息，接到求救电话后，二话不说又返回山顶，把受伤的老师背下了山。

记者拨通了姚师傅的手机，问了个“敏感问题”：“姚师傅你一个月收入有多少？”“哦，我收入倒是不高的，嘿嘿。”

“那您这么积极地干活，动力是啥呀？”

“我和老师同学很合得来呀！”姚师傅不假思索地回答。

姚师傅的父亲，退休前就是浙大组织部的一名行政老师，工作极其耐心负责。这一点，被姚师傅很好地传承了下来。这个1977年就参加工作的老师傅，工龄已经做到了“封顶”——35年！但姚师傅笑眯眯说：“还要干，还要干！”(文/王雅秋
陈程 章咪佳 摘自《钱江晚报》)

回乡记事

文/熊农山

中国近现代史史料学会等几家NGO(非政府组织)先是发起“百年辛亥振兴中华”海内外征文、书画活动，继而于2011年9月27~30日在湖北省武汉市举办纪念辛亥革命100周年活动。我作为武昌出生的一员，欣然应征作文《百年武昌三度辉煌》，幸承邀请参与纪念辛亥革命100周年活动。

2011年9月27日上午，我们专程去了位于汉口球场路的辛亥首义烈士陵园谒陵。它是散布在武汉三镇的多处辛亥烈士陵园之一。我们拜谒的是“六大道”无名烈士墓。致辞、献花篮、默哀、洒酒祭奠、摄影……行礼如仪。安息吧，成就了历史功勋的烈士们！古人曾说：“楚虽三户，亡秦必楚。”果然，强秦亡于西楚霸王，刘邦捡了便宜。武昌首义前夕，湖广总督瑞口杀了彭楚藩、刘复基、杨洪胜三烈士，武昌的民谣马上出来了“楚虽三烈，亡清必楚”！

当天下午，举行“武昌首义精神学术研讨会”，整整四个半小时没停顿。研讨会上有几位辛亥革命参与者的后裔介绍先祖事迹，挺感人。台湾

来的一位女士是郑成功的后裔，她介绍了台湾同胞参加反清和抗日斗争的历史。会上颁奖，拙文也幸得奖状。最后请武汉大学历史系萧致治教授总结发言，受益良多。

第二天上午参观位于武昌首义广场的辛亥革命纪念馆，又称红楼。武昌首义后成立的全中国第一个共和政治实体——中华民国鄂军都督府就在此。1911年11月20日，各省革命派代表共认暂由鄂军都督府代行中央政务，黄兴任革命军总指挥，宋教仁主持起草《鄂州约法》，将共和宪政纲领昭告天下。红楼里设有军务部、军令部、外交部、教育部等。大门上和楼内议事厅悬挂着十八星旗，寓意山海关内十八行省联合，是中华民国第一面国旗。议事厅里有鄂军都督黎元洪签发的第一份安民告示，用的是“黄帝纪元四千六百零九年”。1912年1月1日孙中山在南京正式宣布中华民国成立时，国旗改为红、黄、蓝、白、黑五色横条旗，寓意汉、满、蒙、回、藏五族共和。红楼前方矗立着一座高6米的孙中山铜像，着长袍马褂，面南肃立。从首义广场可以遥望到著名的黄鹤楼。

我60多年前就读的母校——湖北省立武昌高级中学位于首义广场西边约250米处，可惜房屋被拆，变成公园，我就在草地旁拍了一张照。

解放后，武昌高中与另外几所中学合并为武汉市第十四中学，在武昌区昙华林。由于事先与十四中领导联系过，我同当年同班毕业的校友黄诚意教授联袂回访母校，受到热情接待。

抗日战争初期，武汉一度是战



时首都，国共两党要人云集。国民政府军事委员会政治部部长陈诚，力请周恩来任副部长，主要指导所属第三厅（宣传）的工作。第三厅厅长郭沫若集合了一批热心而又能干的文艺家，干得有声有色。郭沫若、田汉、阳翰笙、冯乃超等都是秘密中共党员。当时第三厅在昙华林湖北省立第一中学内借一幢楼房办公，现在的十四中就是当年的湖北省一中校址，第三厅原楼都作为文物保护起来，还在小院里立了郭沫若头像。

十四中作为湖北省武汉市的重点中学，校园宽敞整洁，有标准跑道的运动场，给我们一个朝气蓬勃、管理有方的感觉。在历任校长和全校教职员的努力下，学校不断取得优异成绩，有多位特级、一级教师，还培养出一位全国劳动模范，真让校友

自豪。谢谢历任校长及教职工的努力。说起校友，我仔细看了一组杰出校友的挂像，他们中有：

中共“一大”湖北代表：董必武，陈潭秋；
地质科学泰斗：李四光；
辛亥革命三烈士之一：刘复基；
辛亥革命主要领导人之一：宋教仁；
名作家：张光年、严文井、金敬迈等；
国学大师：黄侃；
官员：胡克实、艾知声、何功楷、江文等。

这次回乡还祭扫了父母合葬墓，拜见了几位亲友，寻找到我83年前出生的武昌同仁医院，我8岁和18岁时住过的房屋。又专程驱车90公里到祖籍地湖北省咸宁市嘉鱼县寻根。10月2日晚，我们坐卧铺回到杭州。

满江红·钱江新城

庆祝江干区第十四届人大第一次会议胜利召开

文/黄寿波

（凯旋街道人大代表）

杭州城东，
楼宇林立宏图显。
人数万，
团结一致，
克难攻坚。
开拓创新求发展，
万众一心永向前。
正新城建设双五年，^[1]
面貌变。

重学习，
富创新，
建生态，
目标定。^[2]
持科学发展，
为民立极。
鲲鹏水击三千里，
组练长驱十万夫。^[3]
创城市建设新局面，
世罕见。

注：[1]2011年是钱江新城建设十周年，也是城东新城建设第五个年头。

[2]钱江新城建设的目标是创建“学习型、创新型、生态型”新城。

[3]这是一千多年前的北宋诗人苏轼为钱江涌潮写下的气势恢弘的诗句，这里比喻钱塘江畔建设新城热火朝天、波澜壮阔的景象。

离休爱好三件宝

读书写作和思考

文/刘承樟

在年满60周岁时，根据国家政策规定，我离开了工作岗位，步入了我的晚年生活。屈指算来，已经过了25个年头了。回顾这25年，觉得自己活得有滋有味，有声有色！

步入晚年的我，选择了“三件宝”——读书、写作和思考，哪一样都不可缺少。我还深深地感觉时间短少，光阴好似河中水，流得真是太快了！因此，我要更加珍惜这宝贵的时间，必须要为我所用，去多读书、多思考、多写作，继而不断地尽情丰富、充实自己，提高自己的文化知识和写作水平。长久的坚持让我深深地体会和感觉到，读书、思考和写作是件有深远意义的好事。于是，我于1989年10月8日，首次给原《杭州大学报》投稿，文章于15日便刊登在校报第四版，给了我很大鼓励！从此，我始终坚持写作，简要有：《感谢中国共产党》《做人讲道德》《当官不为民、民必反当官》《看世道人心》《革命无私、英烈功绩》《硝烟滚滚话抗战》《亲历孟良崮战役》《亲历淮海战役》《亲历渡江战役》，不胜枚举。

就此，我获得了很多荣誉和不少奖牌、奖章、奖品，有的文章被“中华现代文学馆”永久收藏，我现被“北京市写作协会”聘为研究员（发有证件）。

近几年来，我著有六本书：一是《在党的旗帜下战斗》，共182页；二是《革命斗争故事汇编》，共249页；三是《为新中国成立作出突出贡献英模人物汇编》，共402页；四是《革命斗争与养生诗集》，共353页；五是《永远跟党走》，共514页；六是《要做有道德善良的人》，共436页。可真是：“多年磨一剑，辑入多文章，古今多少事，留与后人知。”我想，我只要以正确态度对待

学习、写作和生活，人生价值就一定会体现。

经历过数年的实践、写作和思考（思考须全神贯注），我亲身体会到，这真是养心处世的好方法。读书、写作和思考，这“三件宝”一件都不可缺少。

我想，读书不仅仅是更新观念问题，也是充实自己的生活。的确，谁拥有知识，谁就是精神上的富翁。你看，许多名人，所以能出类拔萃，其中的重要原因之一，就是他们与书结下了不解之缘。常言道：“愿意花时间读书的人，是最快乐的人。”要知道，读书能使人的涵养提升，塑造人格，升华思考，砥砺志气；读书还能使人获得知识，增才益德，广博见闻，提高素质；读书还能使人排解烦恼，开阔胸襟，愉悦心情，乐观向上。我深感读书是人生最美好和幸福的事。

大家都要多读书、要读好书。尽力地更多地享受读书的美好滋味，活到老就要珍惜光阴读到老、享受到老，这样会使身体健康、快乐到老！

所谓思考，是因为思考后的知识，清澈而有甜蜜之感，就好似加工之后的物品，才会有实用的价值。如果学习不去思考，那就等于吃饭不消化。通过大脑去思考，知识就变为自己的。一个人是老还是年轻，完全在自己的感觉。如果你的精神仍然是旺盛的，那你的心仍然是年轻的。肯学习、会动脑，你会不太老，身体还会好。

写作就是学习，思考就是升华。一个人读书、看报、学习多了，总是想动手写点东西，寄给有关部门或报刊，如果一旦被刊用或发表，受到人民的赞扬，那可是“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”。那可真是格外使人喜出望外！也很自然地会产生那美好的感觉。俗话说：“鸟走后要留声，人

走后要留名。”不仅如此，以书画为乐，会促身体健康，老年人的心情会进入一种异乎寻常的宁静和安详的最佳境地，这种效果是任何药物所不及的。所谓乐书、忘老、乐以忘忧，就是这个道理。一个人能够为社会、为人类留下几篇好文章，或者留下几本著作，那也是对社会的莫大的奉献！

由此说来，“人生百年何所求，理想事业第一等，莫让日月荒废流，竭尽全力到白头”。因此，

榜样

——忆妇产科医院创始人首任院长刘天香教授

文/徐晓风

2009年7月20日，对医院的创始和发展作出突出贡献的首任院长刘天香教授仙逝，享年101岁，她是我国为数不多的妇产科学开拓者之一，是一位勤奋的医学实践家。刘天香教授用毕生的精力，用她的智慧和心血，开创了医疗、教学、科研的良好局面，为医院今天的蓬勃发展奠定了坚实的基础。她的业绩和品德正在得到一代代妇保人的继承和发扬。

在她卸任后，院长这个接力棒，交给了石一复、谢幸和现任的黄荷凤。他们抓住改革开放的契机，把医院的发展推向了新的高度。

我转业来到医院工作后，有幸与刘天香院长共事，对她的敬业精神、工作作风和高尚品质，深感钦佩。我印象最深的有如下几点：

一、她待人热情、诚恳、谦虚、和蔼。我从部队到地方，对医院情况一无所知。她热情地给我详细介绍医院的人和事，并鼓励我大胆工作。她说，不要有什么顾虑，有问题我们可以商量解决。她的鼓励和支持使我如沐春风，温暖心头。她对医务人员从不发脾气，平等待人，和风细雨，关爱有加。因此，大家工作起来心情舒畅，团结和谐。她的这

咱们更要珍惜光阴，为此，我在有生之年，理应鼓足干劲，更要多看书、多思考、多忆史、多写作，如此人生境界自会高。

总之来说：“苍龙日暮还行雨，老树春深仍著光”。因此，我愿继续努力，勤学苦练，虚心向上，尽力从事读书、思考和写作，并积极努力争做一名“有所作为”的老年人！

种好作风，传承不息，影响至今。

二、她重视人才兴院战略。她深知人才是兴院之本，发展之基。围绕人才兴院战略，她亲自培养了一批又一批研究生和年轻医生，后来都成为本领域的骨干力量和专业人才。时至今日，医院已聚集了一批高素质、高水平的优秀人才。目前全院1200余人中，获硕士学位的有387人，博士学位的有82人。其中副高以上160余人。并在医疗、教学、科研等诸多方面取得了可喜的成就。使医院成为最具规模、综合实力最强的国家临床重点妇产科医院之一。

三、她始终战斗在第一线，为医务人员作榜样。她视新生命诞生和保护妇女健康为神圣职责，她是睿智、聪慧、坚强而又充满慈母般爱心品格的使者。她一生为成千上万的妇女接生过，治病过，甚至为不少母女两代接生过。经她手接生的有5万多个宝宝，她用双手把生命托起。她常说，她最爱听的声音就是婴儿的第一声啼哭。当生命奏起第一首交响乐，她从这些哭声中感受到生命的奇妙，也体会到母亲的快乐，感受到身为医生的自豪。

竺国强：他爱与山水结缘

文/杨达寿 李裁瑶

人物名片：竺国强

1939年9月生，浙江新昌人，中共党员。1957年新昌中学毕业后考入南京大学地质系。1962年本科毕业后，又考取该校构造地质学研究生。1966年3月研究生毕业后，分配到成都地质学院（今成都理工大学）找矿系普通地质教研室工作。1981年6月至1983年6月公派赴美国威斯康星大学地质与地球物理系作访问学者。1982年7月至9月参加该校北极考察队，赴挪威进行为期50天的科学考察，是我国首批考察北极的学者之一。回国后，竺国强任地质系构造教研室副主任。1985年5月任院博物馆副馆长（主持工作），1991年任馆长。1976年任讲师，1986年任副教授，1991年晋升为教授。1992年6月作为人才引进调浙江大学地球科学系工作，1994年任板块构造研究室主任，1995年9月至1999年7月任地球科学系主任。1998年被聘为博士生导师，2002年年底退休。先后荣获省部级科技进步奖、教学成果奖多项。在国内外发表学术论文60多篇，科普文章30多篇，2004年加入省科普作家协会，合编（译）《地球科学概论》等5部教材及科普著作。

踏进竺国强教授的家，端午节的氛围依然浓烈，门前挂着菖蒲香艾不说，茶几上摆着各色花布和丝线，其妻求水娟戴一副老花镜，十分专注地赶着绣制香袋，以便趁明天丈夫带学生去新昌考察丹霞地貌时，顺便带给媳妇及孙儿，作为节日礼物。

一位古稀老人，端午小长假未过完，就离家登山问水，我顺势把握良机追问，终于牵拉出竺国强与山水结缘的一个又一个多彩的故事。

在教学上，竺国强为本科生和研究生开出了多门课程，长期从事构造地质学、前寒武纪变质岩构造、区域地质学和普通地质等课程教学工作，是全校性选修课《地球科学概论》的主要授课者之一，为构造专业研究生开设了《地球物理与构造地质学专题》《高等构造地质学》等课程。浙大在1994级新生实行导师制，他是地科系委派的导师之一。2002年年底后，竺国强除继续给本科生上课外，还担任大庆、胜利、中原、吉林等油田浙大单考研究

生班的班主任，并担任《高等构造地质学》的教学工作。竺国强还十分重视对外开展学术交流，1994年我国大洋协会为联合国海底委员会承办海洋地质国际培训班，浙江大学是其中一个主要教学点，竺国强教授受系领导的委托，与其他三位老师一起承担起培养外国留学生的工作。在教学工作中，他克服了种种困难，为培训学员编写外文教材，亲自讲课，同时还负责整个培训阶段的教学安排和联络、接待工作，深受外单位教师和学员的好评。

一分耕耘，一分收获。竺国强培养的众多博士生、硕士生和本科生中，已有一大批成长为教学、科研和管理骨干，在不同岗位挑起大梁，如西藏唯一的中国工程院院士札西、浙江工商大学管理学院副院长徐建春、胜利油田研究院副总工程师王学军等。同时他还取得一批优秀教学成果，如《改革教学内容和课程体系，培养跨世纪地质专业人才》

(与人合作)项目获1997年浙江省教学成果二等奖,《创建研究型大学地球科学概论教学新体系》(与人合作)获浙江大学教学成果一等奖;与人合编《地球科学概论》教材(1993第一版、2001第二版)由浙江大学出版社出版,沿用至今。

在科研上,竺国强长期从事构造地质,尤其是前寒武纪变质岩构造,板块构造、地体与韧性剪切带,富铜富铁成矿规律与铜镍矿矿田构造,旅游地学资源等方面的科研工作,承担多项国家级、省部级科研项目。如1974年参加地矿部重点科研项目“西昌——元谋地区富铜富铁矿基础地质研究”,“七五”“八五”期间参加新疆305国家重点课题《新疆黄山铜镍成矿带矿田构造及成矿模式研究》外,1994年又承担了浙江省自然科学基金《浙江江绍断裂带两侧构造演化对比及成矿控矿意义》课题的研究,都取得了可喜的成果,先后荣获省部级科技进步三等奖三项、四等奖二项。先后与人合译《构造地质学原理》(E·希尔斯著),合作编著《新疆哈密黄山铜镍成矿带浅富矿成因与成矿规律研究》等著作。先后在国内外学术期刊上发表学术论文及地学科普文章100余篇,其中多有创见,如

20世纪70年代首次提出了变质岩地区地层研究的“构造地层学方法”与多次构造变形形成的叠加褶皱,并由此恢复构造演化历史;应用构造地层学和叠加褶皱原理,对北极斯匹茨卑尔根群岛伯顺岬地区前寒武纪地层与构造提出“不是正常水平岩层,而是大规模走滑引起的强烈平卧褶”的新观点;应用板块——地体学说,首次对东疆地区的构造单元进行初步划分,并进一步深入研究后,提出大陆地壳增生的环太平洋型和天山型两种模式;近十多年来倡导科学旅游,应用地学原理对旅游资源进行深入开发,使游客不仅欣赏了自然旅游景观的美学,而且还深入了解了景观形成的机理,使旅游成为普及地球科学知识、提高人们科学文化素质的生动形式。

长期以来,竺国强坚持严谨踏实、求是创新的工作作风,令人钦佩。虽然研究生课只有几个学生,他照样一丝不苟地备课,认真上好每一堂课。在研究工作中,对学生严格要求,注重野外资料和室内工作相结合,常带领学生爬山涉水收集资料。在课余,他却十分平易近人,圆圆的脸上常带着笑容,深受学生的爱戴。



《休闲》

过全生 摄

品茶聊天,乐在其中

退休在家,心闲无事,找上几个知心朋友,一起品茶聊天,图一份清静,图一份逍遥自在。这也是中国人品茶的一种乐趣。

中国人的茶德“理、敬、清、融”,与古代“重义轻利”“存天理,去人欲”等中国传统文化有着深层渊源。人们可以从清沏的茶水中悟到清静、清心、清廉等,可以从温和、淡雅的茶香中悟到和谐、谦和、中庸等。可以从天然纯真的茶性中悟到纯正、纯朴等,这些包含着生活的真正情趣,更包含着人生价值的修炼。人生能这样通过品茶聊天,乐在其中,也是一种妙趣横生啊! (文/朱锦生)



浅谈身体 自我检查法

每年体检一次是不够的,这就需要自己进行自我检查,而且每天都可以进行。治病靠医生,保健靠自己,自我检查对防病、治病、保健都有好处。

我经常用的方法是:

- 1.自审法:**起床前,平躺在床上,平心静气、微闭双眼、全身放松,从头到脚细细检查一遍,自查每个部位有没有不舒服的地方。
- 2.气压法:**仍然是平躺,双手背并拢,手指压在中脘穴上,吸气入丹田,吸足后屏气10秒钟,呼出气,停5秒钟后继续做,连续做5次。这个过程对头、颈、五脏六腑及四肢进行气压式检查极易发现问题。这里值得注意的是屏气时间,因人而异,刚开始做时也可5秒。

- 3.镜照法:**在5月到10月这6个月里面,可以赤身裸体在镜子前浑身上下细细看一遍,特别是对额

头、眼睛、鼻尖、嘴唇、舌头,看看有无异常状况。

- 4.拍打法:**用双手对身体各部位轻拍、抚摸,可以发现一些病症。

- 5.目视法:**主要是看小便的颜色,大便的形状、稀稠等。

- 6.感觉法:**披衣躺在床上,体会一下全身的感觉,如果头不晕、眼不昏、鼻不塞、耳不鸣、脖不硬、腰不疼、腿不痛,便是美好一天的开始。

- 7.活动法:**通过对四肢、颈、腰的活动可以发现一些病情。

通过上述方法,自己对身体做到心中有数,使身体始终保持良好的状态。

(文/朱云汉)



夏日宜练“静坐养心功”

祖国医学的养生理论中，早就有夏季宜养心的说法，在夏季可多做一些有益于心脏的运动。

双手握拳 端坐，两臂自然放于两股之间，调匀呼吸，然后两手握拳，用力紧握。吸气时放松，呼气时紧握，可连续做6次。

作用：具有调节气血的作用，随呼吸而用力，对于调气息及血液循环有好处。而当用力握拳时，可以起到按摩掌心劳宫穴的作用，具有养心的功效。

上举托物 端坐，以左手按于右腕上，两手同时举过头顶，调匀呼吸。呼气时，双手用力上举，如托重物，吸气时放松。如此做10~15次后，左右手交换，再做1遍，动作如前。

作用：可以疏通经络，行气活血，活动上肢肌肉关节。

手足争力 端坐，双手十指交叉相握，右腿屈膝，踏于两手掌中，手、脚稍稍用力相争。然后放

松，换左腿，动作如前，可交替做6次。

作用：可以去心胸间风邪诸疾，宽胸理气，亦有活动四肢筋骨的作用。

闭目吞津 端坐，两臂自然下垂，置于股上，双目微闭，调匀呼吸，口微闭，如此静坐片刻，待口中津液较多时，便将其吞咽，可连续吞咽3次。然后，上下牙叩动（即叩齿）10~15次。

作用：可以养心安神、固齿、健脾。

如果能够在夏季天天练习养心功法，对于身体健康是十分有益的。在练习时，宜选择安静、凉爽、空气流通的地方。清晨或夜晚，都是锻炼的好时间。年老体弱及心脏功能较弱的人，在夏季尤应多练养心功法。

（文/韦炜 摘自《家庭保健报》）



心脏好常练下蹲



有养生专家研究发现，女性比男性长寿和蹲位如厕有关，日本人的长寿也是因为他们是蹲得最多的民族。经常下蹲确实对心脏有益，下蹲时，通过双腿肌肉对血管的挤压作用，能加快静脉血液回流，站起来时，双腿肌肉放松，动脉血又快速流入原来被挤压的下肢血管里。这样一蹲一起、肌肉一紧一松，相当于为血液循环增加了一股动力，可以减轻心脏的负担。

下蹲动作简单易行，适合男女老少，晚上看电视时花个3分钟就能做。动作要领如下：首先，先做下肢屈伸，放松腿部及脚踝，以防损伤。然后，两脚分开，与肩同宽，双臂前伸，松腰屈膝慢慢下蹲，上身尽量保持平直，停留10秒钟左右，两手收回，叉腰缓慢起身（若体力较弱，可将双手按于膝盖上，借助手臂力量缓慢起身）。同时，配合适当的呼气吸气，重复下蹲10至15次，休息片刻，每天可进行一至两遍。

整个练习的过程中注意呼吸配合，避免猛蹲猛起，以防出现头部缺血现象。严重心脏病患者应在锻炼前咨询专科医生，根据个人的身体情况选择锻炼强度。

（文/赵艳 摘自《老年日报》）

运动降血糖立竿见影

运动对糖尿病患者的病情控制很有益，包括即时的影响和长远的好处。即时影响一是降低血糖。轻度至中等强度的运动，就足以降低血糖。二是增强胰岛素的敏感性。长远影响有降低血脂，降低血压，促进血液循环，改善心肺功能，防治骨质疏松，放松紧张情绪，使身体匀称，增加肌肉的力量和灵活性等。

医生要与患者共同制订合理的运动计划，要帮助患者选择中等强度的有氧运动。运动时间要相对固定，每周150分钟左右。每次运动开始的时间，应从第一口饭算起的饭后40~60分钟。运动的持续时

间是每次30~60分钟，每周3~5次或更多。

以下糖尿病患者暂时不适宜运动：血糖极不稳定糖尿病患者，反复低血糖发作者，血糖高于16.7mmol/L的患者，收缩压大于180mmHg的高血压患者，有严重心脏疾病的患者，经常有脑供血不足的患者，糖尿病肾病、肾功能不全的患者，有严重网膜病、眼底出血的患者，有发热、严重感染、活动性肺结核的患者，有严重外周神经病变者如糖尿病足病的患者。

（文/越人 摘自《健康报》）



冠心病患者运动要看心脏

中华医学会全科医学分会常委、全科主任医师张晓林：冠心病患者尤其是发生过心肌梗死的患者，在运动前要了解各种运动的强度，以免心脏承受不了。从运动强度来看，慢走一般是每小时走1到2公里；散步是一小时走3公里；快走是一小时走5公里；急步走是一小时6公里；慢跑是一小时

8公里。通常，每分钟步行100步以上，心率就能达到每分钟100到110次。运动刚结束时数脉搏，没有冠心病和心梗的，心率可以达到170—年龄，以不感觉不舒服为宜。冠心病患者及有过心梗的患者，则要降低运动强度，心率要控制在170—年龄之下。

（文/杨凤立 摘自《京华时报》）



饭后“三鞠躬”消除老胃病

上了年纪，很多老人因为本身消化功能减弱，胃动力差，食物积聚在胃底，就会有胀气等感觉出现。如果伴有慢性胃炎、胃下垂，症状会加重。有个小办法能缓解这种胃部不适，即饭后做一些弯腰的动作，能使胃部前倾，胃内食物进入胃窦，促进排空，加速消化。

具体做法是每天饭后弯三次腰，达到90度，幅

度要够，但动作不要快，缓慢渐进，每弯一次保持1~2分钟。此外，饭后半小时，可以散步20~30分钟。坚持半个月，胃胀就会有明显缓解。需要提醒的是，患有胃食管反流病、反流性食管炎的人，不宜使用这种方法。因为由于重力作用，食物会向食管反流，加重食管炎症状。患有高血压的老人也要谨慎尝试。（文/李滨 摘自《沈阳日报》）

高温季节，一些人爱冲冷水澡，一些人喜欢对着电扇、空调直吹……这些都是引发肩周炎的诱因，使得到医院门诊看肩周炎的病人增多。广东省人民医院康复医学科主任、主任医师张鸣生说，肩周炎最有效的治疗方式就是长期坚持自我锻炼。以下介绍五个适宜肩周炎患者自我锻炼的方式。

五招式赶走肩痛

第一招：端肩。端肩锻炼是自治肩周炎的重点疗法，能起到缓解肩痛的良效。先做左肩的端肩动作(向上耸)，然后再做右肩端肩动作，左右交替进行，每次做20下以上。

第二招：爬墙。正面趴在一堵空墙上，双臂紧贴墙上，手指带动手臂逐渐向上做爬墙的动作。保持身体的稳定，尽量让双臂向上爬得高一些、更高一些，直到疼痛不能向上。只要能争取每天都尽力让手臂向上爬，时间长了，就能逐渐缓解肩痛。

第三招：画圈。每隔一两个小时，就做一下手臂画圈的动作。上下左右方向画圈或者前后方向都

可以，顺时针、逆时针交替进行。可以一手叉于腰部，另一手臂画圈，也可两只手臂同时画圈。画圈时动作一定要缓慢深长。

第四招：梳头。双手交替由前额、头顶向颈后、耳后绕头一圈，就如同做梳头动作。每次做20下以上。也可以做抱头动作：两足站立与肩同宽，两手交叉紧抱后脑；两肘拉开，与身体平行；两肘收拢，似夹头部，反复交替至少做20下。

第五招：搓背。患臂从背后下侧摸背，好臂从背后上侧去拉患臂。往往两臂难以互相摸到，这时可以用一条毛巾连接两臂，如同搓背一样。

小贴士

肩周炎的运动治疗，需要忍受一定的“皮肉之苦”，因为要把肩关节挛缩僵硬的“冻结”状态给“解冻”，这就好比一个生锈的门轴，只有把那些斑驳的锈斑磨掉，门才能开关灵活。至少需要2周的有效锻炼，疼痛才能有所缓解，必要的时候还要配合热疗、热敷等治疗，增加局部血液循环。



腰不好多练 仰卧起坐

中老年人容易“闪到腰”，这与脊椎的退行性改变有关，同时也是核心部位肌肉力量退化造成的。要想避免这种情况，可以在确保安全的前提下，多练仰卧起坐。

仰卧起坐的标准做法是：仰卧在垫子或床上，屈膝成90度，两手贴于耳侧，收缩腹肌，将上身蜷起，但腰椎部位不得离开床面，到最大限度停一会儿，然后慢慢放下，几乎贴近床面时停下，立即做

下一次动作。中老年人练习仰卧起坐，应该请家人或朋友站在身前，在对方的协助下完成仰卧起坐的动作。一般每次1~2组，每组8~12次。这个动作能够加强腹部肌肉，给脊椎提供更强有力的保护。

温馨提示：仰卧起坐是保护腰椎的练习，但前提是先通过散步等锻炼，提高身体的健康水平，或者没有什么腰椎部位感觉异常的疾病，方可练习。

(文/安洪波 摘自《家庭保健报》)

老人常鼓腮助消化

消化吸收差，似乎是老人的一个普遍问题。这与肠胃等各器官的衰老有关，也与老人不同程度存在的各种牙病有关。

老人不妨常做鼓腮动作，可以帮助改善消化差的症状。首先闭住口唇向外吹气，直至腮部鼓起，反复进行，然后上下齿轻轻相叩，最后用舌尖轻舔



上腭、用舌头摩擦口腔内侧的牙龈、舌头在舌根的带领下在口腔内前后蠕动。鼓腮时，最好同时用双手五指，轻轻按摩腮部，或用两手空心掌同时由上而下轻击颊部，有助老人预防腮部肌肉萎缩，显得健康饱满。除练鼓腮外，适当嚼些口香糖，也能起到类似作用。(文/林欣 摘自《老年日报》)



“背撞墙” 有利降血糖



糖尿病患者可以采用“背撞墙”运动法，达到降血糖的目的。

“背撞墙”的运动方法是：后背依靠墙壁站立，脚跟离墙体约10厘米，双手叠加捧小腹，运动时先前倾身躯，当背部离开墙壁5~10厘米时再返回碰撞墙壁，重点撞击脊柱中间部位，力度应适

中，每分钟碰撞约30次，一般不超过20分钟。

由于人体所有器官，特别是胰脏对人体长期直立运动缺乏敏感性，实施“背撞墙”能产生“横向震动”，更有利激活胰岛β细胞功能，增强胰岛素的分泌代谢而降低血糖。

(文/朱闻慧 摘自《江南都市报》)

握水瓶并快走 控血糖

美国运动专家表示，老年人将有氧运动和力量锻炼结合起来可以很好地平衡血糖。老年人可选择快步走与手握哑铃相结合，哑铃可用矿泉水瓶代替。可握着水瓶快走，也可在快走后用水瓶练习30分钟。用水瓶练习时，可站可坐，两腿与肩宽，上身挺直。

1. 两臂向前伸直与肩同高，两手各握一水瓶，掌心相对，然后向两侧打开，再回到初始位置，如此反复做10~15次，做2组。
2. 两臂向两侧平举与肩同高，肘部弯曲成90

度，将水瓶上举过头顶，再慢慢还原至初始位置，做10~15次，2组。

每组之间宜休息2~3分钟。

水瓶中的水宜从少量(如半瓶)开始逐渐加量。锻炼以不觉劳累为宜，可隔天做1次。

(文/王宁 摘自《医药养生保健报》)



年过五十 要养髓

益脑髓 脑髓不足就会头晕、记忆力下降，出现耳鸣、两目昏花、腰膝酸软、注意力不集中等症状。补脑髓以温补肾元、



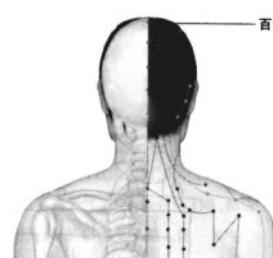
填髓益阳为主，可服用由鹿茸、杜仲和骨脂组成的脑髓膏。将鹿茸9克、杜仲30克、补骨脂30克研细末，每日早、晚饭前各取1克，加蜂蜜10毫升，以沸水250毫升冲服，连服3周。

补骨髓 骨髓不足就会出现骨质疏松、骨折不易愈合、腰酸腿疼、小腿抽筋、牙齿松动等，还会造成血小板减少、白细胞减少、贫血、免疫力低下等。服用虫草乌鸡汤补骨髓效果好，可用虫草花代替虫草。将乌鸡1只(去内脏和尾部)、牛脊髓50克、适量葱姜放入炖盅，加盖隔水炖2小时后，加入虫草花3克，再炖30分钟即可。每天早上食用，每周1剂，连食5周。患有骨质增生(俗称骨刺)的中老年人可取生白

年过五旬的中老年人注意养髓，可减少各种老年性疾病。中医所说“髓”，包括人体骨骼中起造血作用的骨髓、脊椎管内的脊髓、颅腔中的脑髓，还泛指滋养人体的精髓。

术100~200克，加水3000毫升，浸泡1小时后煮沸30分钟即可，然后趁温热泡洗患处。每日1~2次，每次20~30分钟，一般用药半个月便可见效。

填肾髓 肾髓不足，肾脏不能得到肾髓的充养，容易导致小便浑浊、夜尿增多、尿频尿急、下肢水肿、腰膝酸软等症状，常见有慢性肾炎、肾病综合征、肾盂肾炎等疾病。填肾髓以补肾精为主，可常食养肾鸭肉粥。将250克鸭肉洗净，加料酒、盐煨20分钟，熬成鸭汤，然后把100克粳米放入汤中煮成粥，喝粥食鸭肉，隔天1次，连食2周。由于鸭肉是凉性的，手脚冰冷、易腹泻的体寒者，可将粳米炒至微黄后使用，这样能中和鸭肉的凉性，将保健的作用最大化。



清髓热 髓热常表现为急躁易怒、失眠多梦、大便秘结，易患紫癜、白血病等。这部分人要及时清除髓热。首先，要清淡饮



食，少食辣椒、花椒、韭菜、葱蒜等刺激性食物，不要吸烟酗酒，少吃油腻煎炸食物。其次，要平和心态，避免情绪激动、忧思等。最后，饮用小蓟茶清髓热，取小蓟10克、卷柏10克，以沸水300毫升冲泡，代茶饮用，每日1~2剂，长期服用。

常养髓 50岁以上的中老年人常练养髓功，可疏通经络、填补精髓，长期坚持可起到防病治病作用。两手重叠(男子左手在下，右手压左手；女子右手在下)，置于头顶，手心对准头顶正中百会穴，推动头皮旋转，一吸一呼为一息，一息转1圈。逆时针转8圈，吸气时由右向左转前半圈，呼气时由左向右转后半圈。如此再顺时针转8圈。然后在百会穴上按3次，按时吸，抬时呼，如此为1节，每天清晨做3~4节即可。做时不要低头，头尽量向上顶。

(文/王秀秀 苏全新 摘自《医药养生保健报》)

腰阳关穴位于腰部，背后正中线，第四腰椎棘突下凹陷中，是专门治疗腰部疾病的穴位，尤其对于现代人经常犯的急性坐骨神经痛、腰扭伤等治疗效果非常好。

发现腰部疼痛的时候，可以躺下来，趴着，用热毛巾或者热水袋，在腰阳关的位置热敷，保持这个部位的热度，每次敷20分钟到半小时即可。如果身边没有合适的物品，也可以采用按摩的方式，用大拇指在腰阳关的位置打转按摩，每次按揉100下，可以很好地改善疼痛的症状。

腰阳关穴在髂骨的位置，髂骨就是我们平常系腰带的地方。找这个穴的时候，先顺着腰往下摸，会摸到腰下有一块骨头，这就是髂骨。将双手大拇指在髂骨的边缘固定住，然后双手食指在背后交会，背后中点的连线处就是腰阳关穴。(文/张立 摘自《人民日报·海外版》)



腰阳关穴

指甲八个月牙最健康

指甲上的月牙儿，俗称“小太阳”，是身体的健康风向标，能判断体质寒热。指甲红润含蓄，坚韧而有光泽，有八个小太阳是健康的标志，如果不是这样，就要注意调理了。

0~7个小太阳：寒型

偏寒类：甲印变小在1~2毫米之间，两手共有3~7个甲印。

寒类：两拇指有甲印，余8指均无甲印。

大寒类：10指均无甲印。

体质表现：寒型体质的人，平素胃肠有慢性疾病，如便溏不爽，或便秘，呕吐吞酸，腰酸遗溺等。

寒症的人要注意保暖、加强锻炼。同时，可用附子、干姜、肉桂等煲汤泡水喝，每次10克。

9~10个小太阳：热型

偏热类：9个手指的甲印大小正常或略大。

热类：9指以上有较大甲印(均在2mm以上)，或除2小指甲印较小外，余8指甲印均大于正常值(均在2mm以上)。

大热：10指都有特大甲印(超过甲体的1/2)。

体质表现：喜欢吃冰凉的东西，爱喝水仍觉口干舌燥；面红耳赤，脾气差且容易心烦气躁。

热症的人可以用黄芩、银花、蒲公英、白茅根、鱼腥草等泡茶喝。

(文/李朝 摘自《信息时报》)

中年人保健三招

中医认为，女性35岁、男性40岁以后，身体明显开始走下坡路。

保健药茶：女性经常用干玫瑰花3朵、合欢花5朵、杭白菊3朵、枸杞子适量，冲泡茶喝，可以舒肝解郁、清心安神、补血养颜。

男性用西洋参5片、麦冬5个、红花5个泡水喝，可以补肝益肾、疏通血管，预防心血管疾病。

按摩养肺：早晨起床后，搓热双手按摩鼻子，并经常做腹式呼吸，能提高免疫力和增强肺部功能。

端坐捶背：盘腿端坐，用空拳捶打后背，可以缓解腰肌僵硬，捶打时配合叩齿，然后将分泌的唾液慢慢咽下去，有很好的养生作用。

(文/孟小博 摘自《健康时报》)

靠树蹭背疏气血

文/江初昕

清晨，到公园里溜达，见有好几个老年人正靠在树上蹭背，开始还以为他们是在蹭痒。但仔细观察发现树上还绑着一块布，明显是蹭背用的。我出于好奇，跟一位大爷聊了起来。

大爷乐呵呵告诉我，他靠着树蹭背有一年多时间了，这个方法是无意中从电视里看到的，他决定和老伴试试，结果还真管用，坚持下来，增强了身体的免疫功能，许多毛病都没了。

中医养生专家指出，后背正中的脊柱是人体两条最大经脉之一的督脉必经之地，脊柱两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系密切，经常予以激发疏通，有益于气血运行，血脉流畅，滋养全身器官，自然体强少病。现代医学则发现，人的背部皮下蕴藏着大量战斗力很强的免疫细胞。如罹患感冒或中暑后，“刮痧”“擦背”等都是激活背部免疫细胞的好办法。此外，经常搔刮背部，也是一个有效措施。

人体的背部对于养生保健十分重要，因为人体



的经络基本都经过背部，人体背部的穴位占据了全身穴位的3/5，五脏六腑的“腧穴”在人体的背部均有分布。人体的疾病在背部均有反应区，中医治疗慢性病按摩背部是一种重要方法，“背松则全身松”“背病则为百病”。

现代医学认为，背部分布着丰富的脊神经，支配着背部皮肤及内脏的生理活动。背部的运动、按摩保健可以提高人体的免疫力，调节血压，增强心肌活动的能力，促进消化机能等，有益于防病治病。

在背部按摩中除了运用中医的按摩手法以外，捏脊疗法也是背部按摩的方法之一。古人云：“捏取脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至项乃止，未愈更为之。”同样，靠在大树上蹭背，可行气通窍，疏松肌肉，安心宁神，可以调节脏腑，疏通气血，健脾和胃，对于调整血压也有一定作用。同时还可以增强机体的免疫功能，增强机体的免疫力，使老年人延缓衰老。



找准穴位，对付“空调肩”

从中医的角度讲，在空调房里待久了，肩膀和腰背容易遭受风、寒、湿等病邪的侵袭。遇到这种情况，可以先找到痛点，用力按一按。但要想效果更好，可以拔火罐，能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。

拔罐时应选择肌肉丰满的部位，根据疼痛部位的面积大小选择大小适宜的罐。注意皮肤有溃疡、水肿的不宜拔罐。

针对空调造成的颈肩痛，选择拔罐的部位可以有以下几种：首先可以在颈肩部寻找痛点，即用手指按压疼痛最厉害的部位拔罐；也可以围绕肩胛骨

的边缘施罐，将风寒湿气从骨缝间拔出；再者可以依照穴位拔罐，常用的有：大椎穴，位于后正中线上第七颈椎棘突下的凹陷中；肩井穴，位于两肩上，大椎与肩峰端连线的中点；肩髎穴，手臂外展时肩峰后下方的凹陷中；肩贞穴，位于肩关节后下方，手臂内收时，腋后纹上一中指宽的部位。

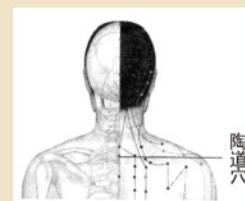
此外，还可以烧制一些热姜汤，加少许盐和醋，用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次，也能缓解疼痛。以上均是家庭保健的简易方法，具体治疗还要视病情轻重而定，必要时要到正规医疗机构就诊。 (文/阎威 摘自《生命时报》)

按揉小腿可防白内障

中医认为，老人患白内障多因肝肾功能不足、气血衰弱所致，可通过疏通肝胆经气血来防治。肝胆经脉循行经过小腿，常按揉小腿能促进气血流通，使眼部得到充足营养。

具体做法是：侧卧，先用手掌根在小腿胫骨内侧从膝盖至内踝向下揉小腿10次，再从外踝至膝盖

向上揉小腿外侧10次，然后按揉外踝尖直上5寸处2分钟，以有热感或酸胀为佳。每天早晚各1次，长期坚持，防治白内障的效果更好。老年朋友不妨一试。 (文/傅志刚 摘自《福建老年报》)



什么叫陶道？在古人看来，物体旋转最快的莫过于陶钧，用“陶”来称呼这个穴，是形容气血循行的速度很快。陶道穴能调节人体整个“大气循环”。它的作用是当人体的气血运行出现问题，比如气血凝滞、运行不畅的时候起一个调节的作用。另外，还有一个和肺有关的作用，就是治疗慢性支气管炎。

临床实验发现，按揉陶道穴能够显著改善肺功能。所以，患有慢性支气管炎的人，或者经常咳嗽、自觉肺功能不太好的人，不妨时时刺激一下陶道。按摩的时候，可以低下头，一手将头按住，另一只手的大拇指顶住穴位，其余四指抓住脖颈得力，用大拇指按揉。按摩的时候多用点劲，每次按摩大概100下左右，慢慢地，肺功能会有一个很好的提升。

陶道穴在背部，当后正中线上，第一胸椎棘突和第二胸椎棘突之间的凹陷处。

(文/李智 摘自《人民日报·海外版》)

陶道穴

中医防治牙周炎

1.漱口 用淡盐水含漱可以抑菌消炎；用绿茶水含漱，有化解油腻、爽口洁齿、预防龋齿的作用；用金银花、野菊花、蒲公英、藿香、佩兰、薄荷等泡水含漱，具有清热解毒的作用。

2.鼓漱 闭口鼓动两颊、唇、舌，使口腔内充满涎液，然后咽下。

3.牙龈按摩 食指(洗净)按摩牙龈10分钟，每日晨起1次。上火时，经常按摩手三里、合谷穴。

4.耳穴按摩 双手掌心摩热后，摩耳背面约10次；然后用手掌捂住耳廓，正反转各揉30次；按摩耳轮数十次；揉捏、拽拉耳垂十余下。

5.食疗 (1)枸杞麦冬饮：枸杞15克，麦冬10克，



白糖适量。上药水煎15分钟，取汁加糖频频饮之。主治肝肾阴虚之牙齿摇动。(2)补骨脂大枣粥：补骨脂20克，大枣6枚，粳米100克。补骨脂水煎15分钟，去渣取汁加米、枣煮粥，热食。

6.药茶 上牙龈肿痛与胃有关，可以用生石膏、百合各50克泡水代茶饮；下牙龈肿痛，与肠有关，可以用大黄、黄连各10克泡水饮用，也可以空腹生吃白萝卜。 (文/梁如意 摘自《家庭医生》)

七种常用中药的功效及服用禁忌

文/郭旭光

胖大海——清肺利咽

胖大海味甘，性寒；有小毒。有清肺利咽、润肠通便之功效，适用于风热邪毒侵犯咽喉所致的喑哑，其他原因引起的喑哑用胖大海无效，特别是老年人突然失音及脾虚者应该慎用。

【安全用量】代茶饮每次不得超过3粒，以防中毒。

决明子——降血压、降血脂、清肝明目

决明子味甘、苦，性微寒，具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。但决明子可引起腹泻，长期服用对身体不好，会损伤身体的正气。

【安全用量】每日用量为10~15克。

枸杞子——滋补肝肾，益精明目，抗衰老

枸杞子味甘，性平，功能为滋补肝肾，益精明目，抗衰老。外邪实热，脾虚有湿及泄泻者忌服。枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人或平时大量摄取肉类食物面泛红光的人不宜服用。正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持，每天吃一点，才

能见效。

【安全用量】每日用量为5~15克。

甘草——润肺祛痰止咳

甘草味甘，性平，有补益心脾、润肺祛痰止咳、缓急止痛、清热解毒、调和诸药之功效，但长期服用能引起水肿和血压升高，还易引起低钾血症，导致心律失常、肌肉无力等。湿盛胀满者不宜服用。

【安全用量】每日用量为3~10克。

人参——大补元气，提高免疫力

人参大补元气、生津安神、

补脾益肺，能兴奋神经系统，提高免疫力，抗衰老。身强体壮者

长期服用或过量服用人参易口干舌燥，甚至鼻孔出血。实证、热证而正气不虚者忌服。

有些人认为人参是一种补品，吃了对身体总有好处，这是错误的想法。无论是红参还是生晒参，在服用过程中一定要循序渐进，不可操之过急、过量服食。另外，一定要注意季节变化。一般来说，秋、冬季节天气凉爽，进食比较好；而夏季天气炎热，则不宜食用。在服用人参后忌吃萝卜、忌饮茶。人参忌与

胖大海、枸杞子、金银花等都是人们熟识且常用的中药，由于这些中药药性较为平和，大多数人都是根据自己的经验去服用，其实这些常用中药也有一些服用禁忌，切不可随意服用，并要掌握好安全用量。

葡萄同食，葡萄中含有鞣酸，极易与人参中的蛋白质结合生成沉淀，影响吸收而降低药效。

【安全用量】每日用量为5~10克。

菊花——平肝明目，解毒

菊花味辛、甘、苦，性微寒，有疏风清热、平肝明目、解毒的作用。但阳虚体质者不适合服用；气虚胃寒、食少泄泻者应慎服；阴阳两虚型、痰湿型、血淤型高血压病患者也不宜服用菊花。菊花的服用方法：以苏杭一带所长的大白菊或小白菊最佳，每次用3克左右泡茶饮用，每日3次。

【安全用量】每日用量为6~10克。

金银花——清热解毒

金银花味甘、性寒，既能清里热，又能散表热。因金银花药性偏寒，不适宜长期饮用，尤其是脾胃虚寒、阴证疮疡或气虚体质的人以及月经期女性不能服用。金银花的服用方法：一茶匙干燥的金银花茶，用一杯滚烫开水冲泡，焖约10分钟后即可饮用，可酌加冰糖或蜂蜜。

【安全用量】每日用量为9~30克。

慢性胃炎、胃溃疡以及食管炎患者在单药治疗无效时，医生往往会采取联合用药的方式，一次可能给患者开出2~3种药物，但是服用这些药物可不能一把抓，而应按顺序吃药，否则会影响到药物疗效。

需要联合用药的胃病患者(如消化性溃疡)一般常用的药物主要有胃黏膜保护剂、胃动力药、抑酸剂，部分幽门螺杆菌(HP)阳性的患者，还需同时服用清除幽门螺杆菌的药物。正确的服用方法应是胃黏膜保护剂——餐前1个小时服用；胃动力药——餐前半小时服用；抑酸剂——晨起和睡前空腹状态服用；清除幽门螺杆菌药——餐后半小时服用。

需要联合用药时，可按照不同的

用药时间进行搭配与组合。比如，如果病情需要抑酸剂搭配胃黏膜保护剂，正确的用法应是晨起或是睡前空腹状态先吃抑酸剂，之后在餐前1个小时吃胃黏膜保护剂。

长期使用胃黏膜保护剂的慢性胃炎患者，建议最好先用水剂，因为水剂比悬液更易吸收，而悬液又比颗粒易吸收。

(文/李琳 摘自《健康时报》)

按顺序来 吃胃药



润喉片的正确含法

润喉片的含法是有讲究的，不能随着自己的“创意”而来。

1.含在舌根部 有人喜欢把润喉片含在舌根，甚至更后的咽部，因为觉得这样咽喉部“感到更加清凉”。但要注意，咽喉部有异物刺激时容易产生吞咽反射，不小心的话极易引起呛咳，老人或儿童尤应小心。故此含法不宜采用。



注：请在医生指导下服药

2.含在舌下部 润喉片是在唾液作用下，释放其有效成分，持续作用于咽喉部，从而达到利咽生津、消炎止痛的作用。它不是“速效救心类”药品，所以并不需要快速入血而含服于舌下。故此法意义不大。

3.含在舌上部 正确的含服方法是将润喉片含于舌上部近咽喉处。而且润喉片需要多次服用，为了避免对局部黏膜较高浓度的持续性刺激，含服时不要老把它放在口腔的同一个位置，可适当做些调整。

不少润喉片对口腔黏膜组织也有刺激性，咽喉部无明显炎症却长期含服润喉片会抑制口腔及咽喉内正常菌群的生长，破坏口腔的内在环境，造成菌群失调，反而导致疾病发生。

(文/夏蕾 摘自《北方新报》)

服用膏方有讲究

天气逐渐寒冷起来时，很多市民开始进补膏方。专家提醒，膏方进补有适宜人群，不可盲目。

以下人群不宜服用膏方：体质健壮的青少年；患有急性疾病或有感染性疾病者；慢性疾病处于急性发作期和活动期的患者；胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者；慢性肝炎、转氨酶很高者；免疫球蛋白和抗体很高者。如秋冬季节出现感冒发热、腹泻等急性病的患者比较多，这时要暂停服用膏方，等到症状治愈后再服用。

膏方多是滋腻补益药，服用时也有很多讲究。专家建议，膏方通常应空腹服用，这样才有利于药物吸收。如果膏方是用于胃肠道疾病或空腹服用易引起腹部不适或食欲下降者，应在饭后1小时左右



服药。如果膏方是针对心、肺等疾病的治疗，一般在饭后半小时服。如果是用于养心安神的，适宜在睡前服用。

另外要注意的是，服用膏方半小时内不宜喝浓茶、咖啡等，以免影响膏方的吸收。如果膏方中含有人参，服用过程中不宜食用生萝卜。如果膏方中含有首乌，不宜食用含铁剂的食物或药物。服膏方期间还应忌烟酒，少吃油腻食物及海鲜。另外，膏方不能与牛奶同服。

(文/杨凤立 摘自《京华时报》)



抗生素使用七误区

据一项对包括上海、武汉、杭州、重庆、成都等城市的不完全统计，我国抗生素在药物总用量中占30%~40%，远远大于其他各类药物；而欧美发达国家的比例仅在10%左右。我国抗生素和抗菌药物使用存在着严重不合理的状况。专家建议，市民对抗生素应采用“三不三问”原则：“三不”即不要自行购买抗生素，不要主动要求医生开抗生素，不要随便停药；“三问”即问医生自己的病与细菌感染有没有关系，即便有细菌感染现在需不需要吃抗生素，要问一下抗生素怎么吃，一天吃多少。

专家指出，人们使用抗生素有7个误区：

误区1：抗生素=消炎药。抗生素仅适用于由细菌引起的炎症，而对由病毒引起的炎症无效。对病毒引发的炎症用抗生素，可能压抑有益菌群，造成抵抗力下降。

误区2：抗生素可预防感染。抗生素是杀灭微

生物的，没有预防感染的作用。

误区3：广谱抗生素优于窄谱抗生素。抗生素使用的原则是能用窄谱的不用广谱；能用低级的不用高级的；用一种能解决问题的就不用两种；轻度或中度感染一般不联合使用抗生素。一旦明确致病微生物，最好使用窄谱抗生素。

误区4：新的比老的好，贵的比便宜的好。有的老药药效比较稳定，价格便宜，不良反应较明确。

误区5：用的种类越多越能有效控制感染。合并用药的种类越多，由此引起的毒副作用、不良反应发生率就越高。

误区6：感冒就用抗生素。病毒或者细菌都可以引起感冒。抗生素只对细菌性感冒有用。

误区7：一旦有效就停药。用药时间不足的话，有可能根本见不到效果。一有效就停药，可能因残余细菌作怪而使疾病反弹。

(文/陈青 摘自《文汇报》)

帕金森患者服药四原则

1. 药物治疗要适时 早期主要以明确诊断为主。帕金森病早期如果症状不重，不影响到工作和生活，可以暂时观察，不吃药，以尽量推迟吃药时间，采取加强功能锻炼的方法。过早或过晚服用药物都是错误的。

2. 治疗因年龄而异 对60岁前起病的病人先用受体激动剂，尽量不用多巴胺制剂，60岁后起病的病人，适当应用多巴胺制剂。

3. 剂量因人而异 患者要注意长期服药，每天有规律服用，不要突然自行停

药。主张在以最小的副作用、最大限度改善病人生活能力的前提下，维持量越低越好，也就是常说的“细水长流”，不求全效。

4. 选择简单有效的药物 选药原则是选择简单有效的药物，能用一线药，就不用二、三线药，切莫盲目追求新药。目前所有新药几乎都是左旋多巴制剂的辅助用药，也就是说，还不能单独用某种新药来控制帕金森病症状。

(文/胡小吾 摘自《半岛晨报》)

益生菌药片用温牛奶送服



消化不良、没胃口、肚子还腹胀，如果儿童、体弱的老人，或长期服用抗生素的患者发生这些症状，乳酶生、整肠生、金双歧等活菌药片常常能帮上忙。

送服这些活菌药片，除了用温水还可用温牛奶。牛奶含有钙、磷、铁等多种无机盐，可能与药物发生化学反应，生成不可溶的盐类，因此，大多数药物不适合用牛奶送服。但活菌药片是个例外。活菌药片的主要成分是双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、枯草杆菌等，它们都是肠道益生菌。

牛奶富含蛋白质，遇到胃酸会凝固结块，用牛奶服药时能包裹住药物颗粒，预防胃酸对它的破坏。但要注意，牛奶温度不要超过40℃。

还需要提醒的是，有些腹泻患者需要氟哌酸等抗生素和思密达、药用炭等吸附剂类药物治疗，千万不要把它们和活菌药同服。前者会杀伤益生菌，后者在吸附致病菌和有害物质的同时，也会带走益生菌，从而降低药物的疗效。

(文/郑丹 摘自《生命时报》)

微养生

【六种药物不能用热水送服】部分药品遇热后会发生反应影响疗效，不宜用60℃以上的热水服药。一、助消化类，如多酶片、酵母片等；二、部分维生素类，如维生素C；三、止咳糖浆类；四、活疫苗，如小儿麻痹症糖丸；五、含活性菌类，如整肠生元；六、清热类中成药。

【服药时间】每日一次指每天在同一时间服用一次。每日服用2次指早晚各一次，一般指早8时、晚8时。每日服用3次指早、中、晚各1次。饭前服用一般指饭前半小时服用，健胃药、助消化药大都在饭前服用。不注明饭前的药品皆在饭后服用。睡前服用指睡前半小时服用。空腹服用指清晨空腹服用，约早餐前1小时。

【两种以上止痛片同服效果好】医生建议，如果服用规定剂量止痛药疼痛没有缓解，可以加服另外的止痛片，两种及以上的止痛片同时服用不仅能降低药物的副作用，还能增强药效。但不能同时服用两种同类的止痛片，如阿司匹林属于乙酰水杨酸，就不能和其他乙酰水杨酸类药物一起服用。

【口服胶囊和特殊药物需多饮水】胶囊至少用300毫升水送服。胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，服用后易附着在食道壁上，造成损伤甚至溃疡，所以送服胶囊时要多喝水。特殊药物需水量更大。例如四环素类药物，不论剂型如何，均要加大送服的水量，以减轻对消化道的刺激。又如磺胺类药物和喹诺酮类药物，代谢时易在尿中析出结晶，损伤泌尿系统，因此服药期间必须大量喝水。



“三不看”， 绝妙的心理养生活法

文/潘春华

近日探望一位年近八旬的老友，发现他精神矍铄、身板硬朗，他微笑着向我介绍了他的养生要诀——“三不看”，即不往前看，不往后看，不往左右看。我不解地笑问：“那你看哪里呢？”他不假思索地答道：“我只看眼前，想方设法把每一个今天过得开开心心、舒舒服服，过一天，多一天；多一天，乐一天；乐一天，赚一天，身心愉悦才是健康长寿的要穴。”我听后不禁眼前一亮，此“三不看”，不失为人生智慧的结晶，一种绝妙的心理养生活法。

不往前看。老年人如果一味地往前看，看到的尽是一些步履蹒跚的老态，辗转病榻的疾患，枝枯花谢的悲凉，继而便会衍生出许多忧怨和悲伤来，

终日郁郁寡欢，思虑重重，对身体健康不利。

不往后看。现在的老年人大都历经风雨坎坷，有成功也有失败，有快乐也有痛苦，有感恩也有怨恨，身心或多或少受到过不同程度的伤害。在进入心理脆弱的老年期后，如果不豁达大度、轻松洒脱，仍时不时地“回首悲凉”，最终受凡尘搅扰而危及健康。

不往左右看。如今退休人员虽然每年增加养老金，生活条件不断改善，但与在职者的工资、福利待遇相比，仍有不小差距。对此，老年人要运用心智力量，不相互攀比，不将荣禄得失放在心上。淡泊名利，坦然平和，方能知足常乐。



当心生气 带来精神问题

总生气会造成身心双重伤害，特别是持续性地生闷气。一般来说，老生气可能带来的精神问题主要有两种：内向的人越来越内向，变得抑郁、焦虑或是烦躁，发脾气的次数大大增加。平时好表现、争强好胜的人，则可能气出癔症，表现为哭闹、打滚等；更有甚者，还会出现突然间眼看不到、耳听不到、浑身发抖等极端表现。

医生指出，要在不影响和伤害其他人的前提下

学会发泄，对朋友、对亲人诉说不满，借外出、发汗宣泄愤怒，只要不闷在心里就好。同理，当大发脾气的朋友出现在你面前，不妨就任其发泄，这样的人通常都不会积聚太大的心理负担；反倒是发泄不出来的人，必要时最好就医，请专业人士帮忙疏解情绪。

(文/张莉 摘自《天津老年时报》)

退休，几乎是每个人都要经历的。很多人在退休日那天感觉落寞，觉得退休代表着自己走向了衰老。其实，只要您的心不老，退休可以让您有更多时间休闲、娱乐，做从前没有时间做的事情。退休日，调整一下心情，给自己留个纪念，让这一天成为您人生一个新开端——

在工作岗位照张相

离开了工作几十年的岗位，离开了共事多年的同事，那熟悉的环境让您留恋，那熟悉的声音让您不舍，就连那张用过多年的办公桌也禁不住要去抚摸。美好的经历虽不能留住，但可以记录。您不妨跟同事一起照张相，不妨用相机把熟悉的工作环境拍成一组图片，不妨坐在即将离开的办公桌前留个影。照照景、照照人、照照物，把它们组在一起，曾经的工作场景就会呈现在眼前。

买个签名本留留言

学生毕业时流行写毕业赠言，您也不妨学学孩子们，挑选一个精美的留言本，在退休日那天让同事、朋友给您写下临别赠言。祝福的话语，诚恳的评价，都会为您的退休拉开一个华彩的大幕，为退休生活增添积极的动力和快乐的元素。

过个“生日”许许愿

退休意味着新的开始，不妨庆祝一下，买个生日蛋糕，做一桌好菜，一家人围坐一起，为您即将开始的生活许下美好的愿望，听听家人的祝福，一起聊聊退休后的生活安排。

写篇日记抒发情感

退休日，对于任何人来说，即便心里再有准

快乐退休法

备，也难免感慨颇多，思绪万千。把自己的情绪用日记记录下来，在日记中宣泄一下情感，梳理一下思绪，让自己回忆了过去，也不忘展望一下未来。更可以给自己写下一句座右铭，激励自己更好地享受晚年生活。

送自己个礼物作纪念

退休的这一天，不妨上街给自己买个礼物作为纪念，如买几本自己喜欢的书，在扉页上写上日期；买一个自己喜欢的小物件，或一个有纪念意义的装饰品等；也可以提前定制一个刻有这一天年月日的项链坠，或一个印有自己照片和日期的水杯等。

如果您还有绘画、书法、篆刻等爱好，不妨在这一天作幅画、写幅字、刻枚章，作为礼物送给自己。总之，在退休日这个绝对值得纪念的日子，别忘做点纪念，留下美好回忆。

(文/李华 摘自《家庭保健报》)



相关链接：

退休史小考

古代称退休为致政、致仕、致事。致，古代含有归还之意。致仕、致事、致政都是隐退、退休的意思。《礼记》中有注“五十而爵，六十不亲学，七十致政”，可见我国官吏退休制度是古已有之。据史料记载，唐代散文大家韩愈的《复志赋序》里有“退休于居，作《复志赋》”。

7月13日——沙特集体退休日

每年7月13日是沙特国家工作人员统一办理退休手续的日期，不管你的年龄是60岁零几个月，还是差几个月才满60岁，当年达到60岁的人一律在这一天办理退休手续。

漫游美西拾零

文/陈予李

吃汤面

2011年4月3日，我们初次认识的蒋教授，邀我们和他的一位朋友一起去斯坦福大学参观。我们驱车3个多小时来到斯坦福大学，接待我们的李博士早在路口等着我们。她领我们去参观校园。参观完已过12点，李博士就带我们去一家台湾人开的中餐馆。黄教授和七八位留学生和我们共进午餐。大家边吃边聊，谈笑风生，气氛十分融洽。大家用完餐，桌上尚有数量不等的剩余的菜和点心。李博士说，通通打包。我们向黄教授等告别后，驱车返程，车开到傍晚6点多，还未到家。蒋教授就在路边中国人开的餐馆前停下。他说，不早了，我们吃了饭再走。进餐馆，他点了4大碗青菜肉丝汤面，我们估计吃不完，两个人就分着吃一碗。蒋教授也没有吃完。当时我们想汤面大概不会打包了，而蒋教授结了账，就叫打包，装了三个桶形塑料盒，带了回去。再回头想想，我们今天社会上经常有人摆阔气、讲面子，奢侈浪费，吃不完就倒掉。这种社会风气应该改变，要提高人的素质，改变人的观念。

农家乐

张老师邀请我们到他家做客。他家是一座平房式别墅，约有200多平方米，布局并不豪华，却大方素雅，屋前屋后有小园子，周边还有“自由



都吃不完。他把吃不完的葡萄酿成葡萄酒，第一次失败，第二次成功了，乐不可言。说完就去采了一小蓝子鲜蚕豆来。我们一边聊天，一边剥蚕豆，剥好蚕豆，张太太就去准备午餐了。时间过得很快，我们聊着聊着就12点了，张太太端出菜肉面、葡萄酒、鲜嫩的炒蚕豆和点心。张太太给我们每人倒了“张氏葡萄酒”（是我命名的），为越洋聚会干杯！这样的生活真是有点像“农家乐”，他俩过得快乐、幸福。在这里生活是清静的，但各家自扫门前雪，似有点孤独之感。

2011年3月22日，我飞渡太平洋，开始漫游美国西部——漫游是对上两次“飞马看花”而言，这次是游山玩水、走街串巷、探亲访友，有不少零星感觉，特串在一起留作纪念！

我们的“农家乐”避暑生活

文/薛紫华

我们是一群夫妻同行的“候鸟”，夏天上山避暑，冬天到南方避寒，过着候鸟式的退休生活。我们是来自不同校区的浙大退休教师，有玉泉校区的、西溪校区的，也有华家池校区的，是由于共同爱好——唱歌、跳舞才相识、相聚在一起的。每年夏天我们自由结伴避暑，少则六人，多则十几人。我们先后去过老庵、白沙、西天目古树山庄和西天目满竹园。一晃，已过了四个年头。回想起在山上“农家乐”避暑的欢乐日子，脑海中一串串让我魂牵梦绕的往事，至今仍记忆犹新……

享受大自然给我们的馈赠

2011年夏天，当我们的车行驶过西天目大门，接近海拔600米左右的山腰时，感到凉风习习，一眼望去，遍山茂密翠绿的树林，有小瀑布挂于石壁，耳边响起流水声。我们快到家了，顿感心旷神怡。我们住的是满竹园农家小院，院前一大块平地，屋旁两排面对远山的摇椅，屋前有哗哗流淌的小水沟，有人洗衣、洗菜，但小水沟的水仍然十分清澈。屋前方有竹凉亭，十分诱人。在屋里一楼还设有卡拉OK厅。这里，离去年我们住的古树山庄只有2公里，我们住下后，古树山庄的老板还来看望我们。这里真是温暖的家园，有一种浓浓的纯朴的农家味。

享有“天然植物园”美称的西天目山，植被覆盖率达95%，茫茫的林海，清静幽雅，给各种动植物繁衍提供了良好的条件，同样也有利于鸟群栖息。树林、竹林和山涧潺潺不绝的流水，拥有丰富的“负氧离子”，这是大自然馈赠给我们的天然大氧吧。当我们结伴漫步在通往山顶的弯曲山道上，绿意盈目，倍感空气新鲜，眺望远山，常见笼罩着飘动的浮云，并不时听到山涧水声和鸟叫声，构成大自然的音符，偶尔还能见到树丛中蝴蝶翩翩起舞。我们边走边说笑，有勇士在岩壁上采下野百合献给他的夫人，大家欢笑喝采，并取出相机“咔嚓



”，摄下美好的瞬间。我们来到冰川大峡谷，这里是地质史上冰川滑过地球形成的罕见的大石浪、大瀑布，气势非常壮观。山谷里相当寂静，只听到流水声，见不到游客，仿佛就是我们这群人的世界，我们吼叫、歌唱，欢笑声和歌声在山谷中回响。我们在奇石旁嬉戏，摆出各种姿势，摄影留念。有一次，我们发现供游客休息的木板大平台，就放起音乐，兴致盎然地跳起新学的恰恰舞，哗啦的流水声好像在为我们的舞姿鼓掌叫好。这里实不愧是人间天堂。

丰富多彩的休闲生活

在“农家乐”，我们过着无忧无虑的“饭来张口”的生活，很有规律。早餐7点开始，餐前可散步、练操、打拳。上午除相约外出游玩外，大家泡好茶在凉亭里唱歌、跳舞或闲聊，我喜爱唱歌但更爱听歌，尤其是混声二重唱之类，感觉实在太美了。闲聊时我爱做听众，也爱和朋友一起坐在面对

碧绿远山的摇椅上闲聊，万分惬意。中餐后午睡，下午自由活动，有唱卡拉OK的，也常打扑克，是六人三副牌，美其名曰“学习162号文件”。吃饭时间到了，常常是要老板催促几次才勉强收摊，老板娘还很关照这种“痴迷”。有一次我们提出帮厨房剥毛豆，老板娘说：“你们还是好好学习文件吧！”逗得大家捧腹。每天晚饭后我们结伴悠闲地散步，我们说说笑笑，直到天色昏暗，总感觉意犹未尽，舍不得回房，悠然自得地坐在屋前乘凉。晚上，我们躺在床上，望着窗外的景色，月光透过山坡上的小竹林，美极了，我凝思、静想……也许是陶醉在无尽的思念中。

“农家乐”给人一种独特的魅力，就是农家菜。野山菇、竹笋尖、芝麻菜、山韭菜、土鸡、山鸭、石斑鱼、石蛤、泥鳅等，给人一种“吃了难忘”的山野味。我从小生长在城里，特爱吃蕃薯、玉米，老板娘真是“知我心”呀！在早餐中常有安排，农家的木桶饭，特香。有次老板娘还给我吃一只自做的用竹笋、咸菜、肉作馅的艾粿，其味胜过杭州“知味观”。享受山村地地道道的无公害农家菜，谁不羡慕。

“农家乐”生活的“互动”“联欢”是最大的乐趣：早在白沙时，我们和嘉兴市老年合唱团联欢，早早排练节目，大家开开心心地过了个美好的联欢夜晚。在古树山庄时，我们住在西天目东关的朋友，前来看望我们，虽然时间短，但我们享受到了集体的欢乐和幸福。我们跳交谊舞、唱歌，各方表演节目，大家手拉手跳起圈圈集体舞，我仿佛回到了童年。大家都乐翻了天……另一次，在满竹园，听说尤老师从山下带一群朋友上山和我们一起唱歌，我高兴得久久不能平静。说起尤老师，是今年年初在厦门避寒时认识的音乐老师。她气质高雅，仪态端庄，大概是音乐在无形中影响着她的缘故吧，她总是那样认真仔细地指导我们唱歌。我喜欢她悠扬舒缓、婉转动听的歌声，更喜欢她那种诲人不倦地教歌的精神，对我极具感染力。在她的指导下，我的歌声似乎也变得动听了。大家一起唱着喜爱的歌，越唱越好听，我们一起度过了最开心的

一天，直到他们都下山了，我仍久久沉浸在愉悦之中……一句话：我们的“农家乐”生活是一种享受，更重要的是精神上的愉悦和满足。

我的感悟——“空间”

“农家乐”之所以有亲和力，除了“硬件”外，主要是“软件”——我们有一群趣味相投的朋友。常言道：“亲人是生命中的太阳，朋友是精神上的阳光。”世间万物生长都需要有空间，这样才能照进阳光，吸收水份，滋润万物，使它茁壮成长。老年人需要有自己的群体朋友，但如果自己不留“空间”，阳光也照不进，因为只有阳光沐浴，才没有寂寞。既便是夫妻间也要给对方留有“空间”，我们不少人已过“金婚”年，应该深有感悟；对待子孙也一样，不要去包揽一切，不能贴得太近，要留给他们一定的“空间”，否则自己被锁住，进不了属于我们自己的晚年生活；对待朋友，要珍惜，但即使是最亲密的好友，也要留点“空间”。说实话，我爱我身边这些无拘无束的朋友，我们相遇是缘分，我们互相惦念、牵挂，但离散聚合，顺其自然。俗话说：“属于我的自然会来，不属于我的，留也留不住。”我坚信自己，不管岁月流逝多久，我依然会记得我们曾经拥有的情谊和挚爱，以及我们共同拥有的太多太多的回忆。我们每次避暑生活都留有光盘记录，以作留念。愿我们今后的退休生活演绎得更加有声有色，健康快乐。



乐漫常新

《对话》：大面积的绿色，表现了自然界的美，画面中人物的神情与鸟笼中画眉扬起身子相映衬，使得看似平常的画面变得非常有趣。前景中的树枝和树枝上的几片绿叶又使整幅画面生机勃勃，春的气息扑面而来。地上的人、鸟笼与树上的鸟笼相映成趣，特别是人物微微张开的嘴与鸟的“对话”，既增加了拍摄难度，又使作品中的人物“动”了起来。

《大地神韵》：大面积的梯田，勾勒出优美的曲线。灌水的田园倒映着天空的云彩、地面的树影，画面生动、饱满、立体较感强。较低的色温使整幅作品披上了一层暖暖的亮彩色调，烘托着一种热烈、欢快的效果，寓意了作品的主题。作者采用大景深、俯瞰的拍摄手法，视野开阔，是一幅不错的田园风光作品。



对话

曾新民 摄



大地神韵

闵绍桓 摄