

社会主义核心价值观要从我做起

党的十八大提出的“三个倡导”24个字的社会主义核心价值观，从国家、社会和公民个人三个层面，提出了中国特色社会主义的价值目标、价值导向和价值准则。它对统一全国人民意志，凝聚中国力量，推进中华民族伟大复兴事业必将起到强大的推动作用。

核心价值观是人们对社会价值的性质、构成、标准和评价的根本态度和看法，它起着引领社会发展方向的作用，并深刻影响着这个国家民众的思想观念和价值取向。没有核心价值观，一个人就没有精神支撑，一个民族就没有赖以维系的精神纽带，一个国家就没有凝聚力量的精神意志。

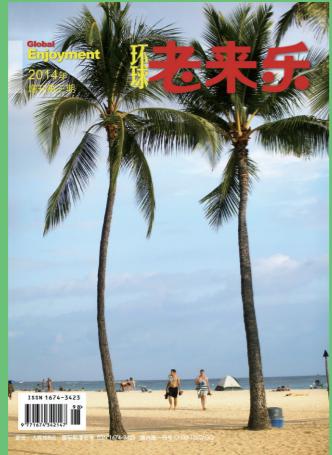
社会主义核心价值观并不是束之高阁的空头口号或文字游戏，其主体就是每个中国公民，体现在每个人的一言一行和举手投足之间。有一篇文章说：“每个人都是一个价值出口”，这话很有哲理。在日常生活中，不管你奉行何种价值观，你的每句话、每个行动无不都在有意或无意地向人们宣泄或张扬自己的价值。吴菊萍看到小孩从高楼掉下来，她奋不顾身去接住；杭州“七五纵火案”，一批路过群众主动前去砸车窗、不顾个人安危上车救人；还有“最美司机”吴斌等等，他们所张扬的不正是党和国家倡导的社会主义核心价值观吗！

但在日常生活中，我们也经常看到与核心价值观不相符合，甚至格格不入的现象。譬如，“中国式过马路”、“中国式挤公交”等现象，就是一种司空见惯的“不讲规矩，只言利害”的价值观反映。有一则鞭挞这种现象的冷笑话，说一位中国小伙子因过马路问题，国外交了一位女朋友失败，在国内交女朋友也失败。虽说是一则笑话，但也从一个侧面反映了东西方人的观念差异。一部分中国人根本不把过马路当回事，没有“红绿灯”概念，属于一种“群体无意识”现象。还有一种是从众心态，“人家都这么干，我何必傻帽呢？”这样，大家都可以心安理得地闯红灯。试想，这些人连自己的生命安全都可以不管不顾，还可能把它与社会主义核心价值观联系起来吗？

还有，就是办事要托关系，“走后门”等社会现象，这肯定是与社会主义核心价值观格格不入的，也遭人们的诟病。但吊诡的是，这些人同样免不了落入“俗套”，遇事同样也千方百计去找关系，走后门。其理由是：人家都找关系我不找，那我不是亏了。依我看，我国社会的腐败现象与这种攀比心理也是不无关系的。可以说，这也正是核心价值观难以成为国民共同遵循的困难所在。

社会主义核心价值观作为一种价值导向和道德规范，要成为每个国民共同遵循的自觉行动，还有一个漫长的培育过程。但只要人人都能从我做起，从身边做起，从一点一滴做起，这个过程就一定能缩短，我们的社会一定会更加和谐，我们的祖国也一定会更加美好。

博文



2014年增刊第三期
2014年8月28日出版
封面摄影：方旭升
封底摄影：梅根土

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
编辑出版 《环球老来乐》杂志编辑部
执行主编 邱东皓
责任编辑 李文辉
特约副主编 朱征
发行中心总经理 王洪年
发行推广 邵琼
美术设计 杭州博闻设计工作室
E-mail hzhql@126.com

国际标准刊号 ISSN 1674-3423
国内统一刊号 CN 33-1352/GO
浙出增刊备案号 331352201402
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

CONTENTS 目录

1 卷首语

1 社会主义核心价值观要从我做起

聚焦

4 工作动态

- 4 浙江大学庆祝建党93周年大会举行表彰先进基层党组织和优秀共产党员、优秀党务工作者
- 5 提升合作内涵 完善合作机制
浙江大学谱写名城名校携手共荣新篇章
- 6 汇聚优质教育资源 打造高水平国际化校区
浙江大学海宁国际校区破土动工
- 7 浙江大学校领导听取退休老同志意见建议
- 8 七一前夕浙江大学离休党工委组织走访慰问老党员
- 9 浙江大学离退休工作处领导走访调研附属医院离退休工作
- 10 浙江大学文物保护材料实验室对保俶塔进行“健康体检”

11 关心下一代

- 11 坚信党的领导 践行中国梦
——浙大后勤集团关工委举办“中国梦”主题宣讲活动
- 12 捐一本好书 献一份爱心
——浙江大学离退休老同志为南浔区图书馆捐赠图书
- 14 浙江大学老教授向初中生科普揭秘魔术了解科学
- 15 “迎七一话党史”中共一大代表后人王明华报告会
- 17 将科学的种子播撒进孩子们的心田
——宁波“小记者”们走进海洋实验室

18 交流研讨

- 18 漫谈终身教育和老年教育
- 20 关于建立高校银色人才服务机制的探索与思考
——以浙江大学为例
- 22 加强高校离休党支部建设的若干思考
- 25 关爱孤寡老人，做好为老服务工作的实践与探索
- 27 我国老年大学的现状及对策
- 30 深化五大平台建设推进校园和谐发展

32 文体风采

- 32 浙江大学举办老同志“庆七一圆中国梦”文艺演出
- 33 浙江大学“赛纳杯”老年门球邀请赛在华家池校区举行

34 校院巡礼

- 34 浙江大学和无锡市农业科技合作又开新花
共建蔬菜生物育种引繁中心签约
- 35 中国文化走出去协同创新中心揭牌
- 36 浙江大学机关党委举行玉泉校区退休党支部学习报告会
- 37 浙江大学生物技术研究所举行教职工荣休仪式
- 38 “7月5日杭州7路公交车起火事件”医疗救治纪实
浙二人，好样的——代号“333”，吹响抢救集结号

41 支部生活

- 41 浙江大学离休党工委直属退休支部组织党员学习参观活动
- 41 学党史、谈校史、回顾个人成长史
——浙江大学湖滨校区离休党总支召开庆祝建党93周年座谈会
- 42 带去关心问候，传递组织温暖
——浙江大学西溪离休党总支“迎七一”系列活动侧记

43 人物专访

- 43 王德友：长征途中学会“不抛弃、不放弃”

情感

- 46 人物春秋
- 46 爱国爱校爱竺公爱后学的典范
——纪念浙江大学名誉教授刘奎斗先生百岁寿辰
- 48 科技与人文携手，诞生“文物诊所”

休闲

- 50 行游天下
- 50 台湾自由行

52 闲庭雅趣

- 52 诗三首
- 52 什么是“不孝有三”
- 53 西安游诗、联（王建东）
- 54 嬉说麻将
- 55 有关环保的几点小建议

养生

- 56 中医宝库
- 56 感冒不吃药等两则

58 心理保健

- 58 无故欢喜可能是狂躁症等五则

61 健康提醒

- 61 久咳两周警惕支气管扩张等五则

人文

- 64 人文关怀
- 64 陈仪将军魂归故里

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 王庆文 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 郑希骞 郑裕坤 金芳诚 姜晓东
娄依兴 洪钧杰 胡方增 胡荣吉 徐明时
徐青 贾若忠 陶荷莲 傅校荣 裴黄富
蔡永红 潘政

浙江大学庆祝建党 93 周年大会举行 表彰先进基层党组织和优秀共产党员、优秀党务工作者

2014 年 6 月 27 日上午，浙江大学在紫金港校区临水报告厅隆重集会，庆祝中国共产党成立 93 周年，表彰学校各条战线涌现出来的先进基层党组织和优秀共产党员、优秀党务工作者。浙大党委书记金德水在会上强调，学校正在积极谋划实施综合改革，加快推进世界一流大学建设步伐，各级党组织、广大党员师生要以主人翁的姿态投身学校建设，以坚实的党建工作提供有力的政治保证。

庆祝大会由浙大党委常务副书记邹晓东主持。校领导任少波、罗卫东、周谷平、严建华、张宏建等出席。与会党员校领导为获奖的先进集体和个人颁奖。

浙大党委副书记任少波宣读学校表彰决定，授予人文学院本科生党总支等 50 个基层党组织“浙江大学先进基层党组织”称号，授予鲍永军等 120 位同志“浙江大学优秀共产党员”称号，授予王国英等 50 位同志“浙江大学优秀党务工作者”称号。这次受表彰的先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者集中展示了近几年来学校各级基层党组织和广大党员、党务工作者的精神风貌，是学校深入开展党的群众路线教育实践活动中涌现出的先进典型。

金德水代表学校党委，向获得表彰的先进集体和优秀个人表示祝贺，向奋战在全校各条战线上的广大共产党员致以诚挚的问候。他回顾了中国共产党 93 年光辉历程和浙江大学一个多世纪不平凡的办学

历史，就进一步发挥各级党组织和党员的作用、进一步夯实党建工作基础提出了期望和要求。他指出，要筑牢思想阵地，坚持立德树人，弘扬师德师风，加强文化引领，在践行社会主义核心价值观上发挥先锋模范作用；要服务改革发展，以主人翁的责任感和时不我待的紧迫感，积极投身建设中国特色世界一流大学的创新实践；要转变工作作风，以钉钉子精神抓好整改落实，牢固树立师生为本理念，不断巩固党的群众路线教育实践活动成果；要加强自身建设，建好思想宣传阵地，抓好各级班子建设，创新基层党建工作，建立健全惩治和预防腐败体系，以改革创新精神不断提升学校党建科学化水平。

先进基层党组织代表、生工食品学院食品科学与营养系教工党支部书记应铁进，优秀共产党员代表、医学院附属第二医院眼科中心徐雯和材料系博士研究生姜颖等在会上发言，介绍了学校基层党组织和共产党员爱岗敬业、甘于奉献、服务师生的生动实践，表达了对党的忠诚和热爱以及对教育事业的不懈追求。

浙大发展委员会副主席黄书孟、王玉芝，党员中层干部代表、党支部书记代表、离退休党员代表、新党员和师生党员代表，受表彰的先进基层党组织代表、优秀共产党员和优秀党务工作者，以及民主党派、侨留联、知联会主要负责人和学生会、研究生会、博士生会代表等参加了大会。

(文 / 陆兴华)

提升合作内涵 完善合作机制 浙江大学谱写名城名校携手共荣新篇章

2014 年 7 月 4 日下午，浙江大学与杭州市联合召开市校战略合作促进委员会第十次会议，总结回顾前一阶段市校合作取得的成绩，谋划部署进一步深化市校战略合作的工作目标和重点任务。省委常委、市委书记龚正，市委副书记、市长张鸿铭，浙大党委书记金德水、校长林建华出席会议并讲话。

会议由浙大党委常务副书记邹晓东主持。市领导翁卫军、徐立毅、戚哮虎、谢双成、陈红英、项永丹，校领导宋永华、张土乔、任少波、罗卫东、周谷平、严建华、罗建红，杭州师范大学校长杜卫等出席。双方就具体问题进行了对接交流。

自 2012 年 4 月市校战略合作促进委员会第九次会议以来，双方在发展战略和规划、创新和创业、人才和教育、基本建设、健康和医疗等领域开展全面深入合作，取得显著成效。下一阶段，双方将面向“十三五”，进一步提升合作内涵，完善合作机制，围绕智慧经济发展、产学研平台建设、“美丽杭州”建设、人才培养、世界一流大学创建等重点工作，坚定不移深化战略合作，实现合作共赢、协同发展，谱写名城名校携手共荣的新篇章。

龚正说，市校建立战略合作关系以来，在多个方面开展了广泛而深入的交流与合作，取得了互利共赢的显著成效，巩固了共融发展的良好格局。下一步，杭州将以发展智慧经济为突破口和着力点，推

动产业转型升级，加快建设美丽中国先行区，努力实现环境保护与经济发展的双赢。希望浙大充分发挥知识源、创新源、人才源的重要作用，在规划制定、创新驱动、项目带动、人才支撑等方面提供坚强有力的支撑，推动杭州智慧经济的发展，进一步提升市校战略合作的成效。张鸿铭表示，市以校为荣、校以市为盛。双方的合作是名校名城的合作，是加快杭州转型发展、增强竞争力的需要，也是提升双方知名度和品质的需要。杭州市把浙大建设世界一流大学作为己任，一定作好保障服务。

金德水说，浙大与杭州人脉相通、文脉相连、血脉相融，是命运共同体。浙大今天的发展，是与市委、市政府和各单位的大力支持分不开的，浙大当铭记历史、衷心感谢。时代赋予浙大创建世界一流大学的崇高使命，学校也将以此为契机，更加责无旁贷地服务杭州创新城市、智慧城市、健康城市和文化建设。希望市委、市政府在对接协调、政策落实、项目审批等方面继续加大对浙大支持力度，推动双方共同发展。林建华表示，双方战略合作已成为市校合作的典范，希望通过这一平台，协调推动完善科技创新与服务协同体系、成果转化与产业化机制、办学体系结构和功能布局、校地合作医疗联合体模式等学校综合改革项目的实施，为市校战略合作增加新的内涵。

(文 / 高楚清)

汇聚优质教育资源 打造高水平国际化校区

浙江大学海宁国际校区破土动工

2014年6月30日，位于海宁市区鹃湖湖畔的浙江大学国际联合学院（海宁国际校区）桩基工程开工，规划总占地1200亩。据悉，这是浙江省目前最大的国际联合办学项目。校区建设工程计划于2017年8月竣工交付使用。

2013年6月17日，浙江大学与海宁市签署了在海宁共建浙江大学海宁国际校区的合作协议。浙江大学海宁国际校区建设得到了省委省政府和教育部的大力支持，2013年8月7日和10月16日，浙江省人民政府和教育部分别

批复支持浙大、海宁市共建浙江大学海宁国际校区。《浙江大学国际联合学院（海宁国际校区）建筑工程可行性研究报告》也已获省发改委批复。

建设中的浙江大学海宁国际校区南临1300亩水域面积的鹃湖，据项目总设计师、浙江大学建筑设计研究院院长董丹申介绍，海宁国际校区整体规划设计体现了“尊重自然环境”的原则，三条水系及一条景观轴线贯通湿地与鹃湖，形成“湿地书院”格局。设计以“开放的

教学”、“全面的交流”和“持续的更新”为理念，营造适应国际化办学理念的环境优美的“湿地书院”，并通过书院、公共教学平台和教学服务综合体的功能结构，建立复合型的功能模型。建筑造型以新古典主义为基础，规划设计以新古典主义中英式风格为样本，空间设计以学生为本，强调课堂外的交流，增加休闲交往空间。在空间安排上，既考虑了当前的学科需求，也为将来的学科发展预留了充分的可变空间。

浙江大学常务副校长宋永华介绍说，作为浙江大学的有机组成部分，浙江大学海宁国际校区的建设与世界一流大学的联合将在“1+X”的结构下推进，即在国际校区内集聚多个国际一流的合作伙伴，共建若干个联合学院及交叉研究和成果转移中心，既有利于与浙江大学现有学科的融合，同时，有利于探索融合东西方

教育优势，形成多样性的学术生态，相互协作、相互促进，推动和促进前沿交叉领域的研究和创新性人才的培养。浙江大学海宁国际校区将在培养国际化创新人才的同时，推进海外高技术成果转化，吸引和鼓励海外高科技成果在当地乃至长三角地区落地，为推动和提升地方经济建设发展服务。目前，各项国际合作办学项目正在稳妥推进中。

海宁市委书记林毅说，浙江大学海宁国际校区落户海宁，将是一个推动海宁产业结构升级和空间拓展的重要契机，必将成为海宁经济社会转型发展的重要引擎，成为推进海宁教育、科技、人才创新发展的重要平台，成为加快海宁历史文化名城创建，提升海宁城市品质和区域综合竞争力的重要力量，对海宁未来发展具有重大而深远的意义。

（文 / 欣文）

浙江大学校领导听取退休老同志意见建议

2014年7月9日上午，浙江大学党委邹晓东常务副书记与部分退休老同志代表座谈交流，通报学校近期重点工作情况，听取老同志对学校各项工作的意见建议。离退休工作处王庆文处长主持会议，校老干部工作领导小组成员单位负责同志参加会议。

邹晓东在座谈中说，在学校党委、行政的正确领导下，全校上下认真学习贯彻党的十八届三中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，进一步加快内涵发展步伐，学校各项工作发展态势强劲：学科和人才队伍建设稳步推进，国际化办学工作全面展开，综合改革工作不断深

化，办学支撑保障能力继续强化，党建工作成效明显。他指出，学校各项工作成绩的取得，离不开广大离退休老同志的支持，各级各单位要用心用情、尽心尽力，进一步关心离退休老同志，发挥老同志不可替代的政治优势、智慧优势和经验优势，引导他们为学校发展建言献策、帮智出力。他特别指出，2017年是浙江大学建校120周年，办好120周年校庆活动，是展示学校改革发展成就，凝聚广大师生和校友力量，加快建设中国特色世界一流大学的重要举措，他希望老同志充分发挥社会资源丰富的优势，共同做好120周年校庆相关工作。



与会老同志代表感谢学校对离退休老同志的关心和对离退休工作的重视，纷纷发言，就党建工作、文化传承、美丽校园建设和离退休工作体制机制建设等方面提出很多宝贵的建设性意见、建议，并就老同志普遍关切的两项待遇落实、两个阵地建设和学校离退休工作中存在的实际困难集中进行了反映，在座相关部处负责同志积极回应，通报相关工作推进情况，并表示将深入研究落实老同志的合理诉求。

邹晓东在听取老同志的发言后表示，老同志退休不退岗，心系学校发展，为学校工作提出了很好的意见、建议，相关部处要认真研究，能解决的要尽快解决，由于客观条件限制一时无法做到的，要提出进一步改进的举措。校老干部工作领导小组要进一步加强对学校离退休工作的指导，离退休工作处要充分发挥离退休



工作校院两级管理体制优势，进一步做好为老服务、管理工作。学校将一如既往地支持、关心离退休工作，希望广大离退休老同志继续为学校各项事业的发展集智聚力，为党的事业增添正能量。

七一前夕浙江大学离休党工委组织走访慰问老党员

在建党 93 周年来临之际，浙江大学离休党工委负责同志分别带队，深入社区、医院、疗养院，走访慰问离退休党员同志，把党的温暖和节日的问候送到了广大老党员们的心坎上。

客厅中、病榻前，工作人员与老党员拉家常、问冷暖、谈变化，听取老党员对学校各项事业发展的建议意见。老同志对学校的关怀表示感谢，对学校老干部工作予以充分肯定，并表示将继续发挥余热，一如既往地支持学校的工作。走访慰问中，离休党工委书记王庆文同志表示，在学校发展的历程中，广大老干部、老党员在校党委、行政的正确领导下，呕心沥血，无私

奉献，作出了重大贡献，他们是我们宝贵的财富，要努力学习老党员、老同志、老革命的好思想、好作风、好精神，代代相传、发扬光大。离休党工委会一如既往地关心、照顾好老党员，想方设法解决他们遇到的实际困难，让他们老有所养、老有所乐，安度晚年，并希望老党员继续发挥余热，为学校的发展出谋划策、贡献力量，作学校各项改革事业健康发展的压舱石。

近期，离休党工委还通过庆祝建党 93 周年座谈会、文艺演出等形式，进一步激发老党员对党的深厚感情，以实际行动为党的事业增添正能量。

浙江大学离退休工作处领导走访调研附属医院离退休工作

2014 年 6 月 25 日到 7 月 3 日，浙大离休党工委书记、离退休工作处处长王庆文带领有关校区工作人员，先后走访了附属浙医一院、浙医二院、儿童医院和妇产科医院，慰问附属医院从事离退休工作的同志，听取附属医院离退休工作介绍。

近年来，浙大附属医院的离退休工作，在医院党委的正确领导和校离退休工作处的指导下，从附属医院离退休人员实际出发，不断扎实推进。调研中，浙医一院的信息化建档、“三个一”标准化服务，浙医二院的“精细化管理”、“一意二心三重点”工作法，妇产科医院的“在职支部与退休支部结对”工作，儿童医院的“多部门多科室联动机制建设”等特色鲜明、富有成效，给调研组全体成员留下深刻影响。

王庆文在调研中就不断加强和推动医院离退休工作与医院党委分管领导进行了沟通交流。他代表离休党工委、离退休工作处感谢医院

党委对离退休工作的高度重视，希望今后能一如既往继续得到医院党委的大力支持。他要求，有关校区同志要保持与附属医院的联系，建立有效沟通交流平台，互相促进，要进一步推动离退休干部“两项建设”；进一步整合资源，关爱、关心重点人群；进一步发挥老同志作用，为党的事业增添正能量。



浙江大学文物保护材料实验室对保俶塔进行“健康体检”

杭州保俶塔是第七批全国重点文物保护单位，也是西湖世界文化遗产的标志性文物。2014年5月23日至6月14日，浙江大学文物与博物馆学系文物保护材料实验室对保俶塔塔体进行了一次全面的“健康体检”，以评估塔体材料的风化程度。

保俶塔耸立于宝石山顶，高40多米，建于五代十国吴越国末代国王钱俶时期（公元952~960），后历经多次维修。最后一次较大规模的维修是1997年，当时杭州市园林管理局换下了明万历七年（公元1579年）的铸铁塔刹。经过17年的风雨侵蚀之后，保俶塔塔体材料的变化情况是人们十分关注的问题。借西湖风景名胜区管委会岳庙管理处为保俶塔安装防雷设施的契机，按照西湖世界文化遗产监测管理中

心的要求，受浙江省古建筑设计研究院委托，浙江大学文博系文物保护材料实验室使用多种无损便携式仪器以及实验室分析检测，开展了对保俶塔本体材料（包括：塔砖、砌筑砂浆、金属塔刹、固定塔刹的混凝土构件以及内部钢筋材料等）进行了检测和安全评估。在确保安全的条件下，实验室博士后杨涛，博士生孟诚磊、李佳佳，硕士生胡文静、严立京等同学上塔进行勘察、检测、取样、拍照、记录等。在得到大量数据后进行了分类整理和计算，最后完成了《杭州保俶塔文物本体材料检测评价报告》。该报告作为西湖文化遗产监测的内容之一，为管理和保护部门开展保俶塔的预防性保护提供了基础数据。

（文 / 浙大文物与博物馆学系 摄影 / 刘辉宇）



坚信党的领导 践行中国梦 ——浙大后勤集团关工委举办“中国梦”主题宣讲活动

6月12日下午，应浙江大学后勤集团关工委邀请，浙大关工委副秘书长、求是宣讲团副校长李乐鹏老师为后勤集团的青年职工代表作“坚持党的领导，践行中国梦”的主题宣讲。后勤集团党委副书记、关工委副主任姜群瑛老师出席此次宣讲活动。

李乐鹏老师从中国近代历史的发展谈到，中国人民经历了无数的动荡和苦难，虽有无数的爱国仁人志士不断地探索救国救民和中华民族伟大复兴之路，但都没有成功，只是在中国共产党登上中国历史的政治舞台后，经过艰苦卓绝的斗争，推翻了压在中国人民头上的三座大山，才开启了中华民族伟大复兴之路，带领中国人民真正走向繁荣和富强，是历史选择了共产党。

“中国梦”是几代中国人孜孜以求的梦想，是当代中国的最强音。他希望青年职工能在这

繁荣昌盛的时代，牢记历史，坚信党的领导，将个人的理想前途与祖国的命运前途紧紧地联系在一起，只有这样才能真正体现自己的人生价值。

在座的青年职工代表纷纷踊跃发言，他们结合自己的工作实际，讲述自己从稚嫩到老练，从迷茫到坚定的成长经历和梦想。大家深刻地认识到，正是每个人的小小梦想，汇聚在一起才实现了一个伟大的中国梦，而我们的国家也正是因为这些小小梦想的凝聚才走上了复兴和强大，两者息息相关、密不可分。

后勤集团党委副书记、关工委副主任姜群瑛老师对青年职工提出了殷切的希望，希望青年职工实现老一辈精神的传承，坚定信仰，脚踏实地，甘于平凡，勇于奉献，在工作中发挥先锋作用，创造后勤集团不平凡的明天。

捐一本好书 献一份爱心

——浙江大学离退休老同志为南浔区图书馆捐赠图书

“七一”前夕的6月26日，浙江大学关心下一代工作委员会、离退休工作处代表一行，满载着浙大全校离退休老同志和离退休工作处党员的一份爱心，把捐集的2500余册各类图书送给湖州市南浔区图书馆。

书籍是人类进步的阶梯，是开启智慧的钥匙。今年4月份，浙江大学关工委和离退休工作处向全校离退休老同志发出了“手牵手共筑中国梦”的捐书倡议，得到广大老同志的积极响应，据

不完全统计，共收到捐集的各类图书有4000余册，经过挑选，适合捐赠的有近2000册。这次捐赠的图书还包括离退休工作处党员自费购买的500余册在内，达2500余册。

南浔区关工委、图书馆为这次捐书活动举行了简朴的“情系南浔赠书兴馆”捐赠仪式。南浔区副区长王青、区文体局局长钱红梅、区图书馆馆长李晓峰等，浙大发展委员会副主席、关工委顾问郑桓，关工委顾问、浙大求是宣讲团团

长邹先定，浙大离退休处处长、离休党工委书记、关工委副主任王庆文，关工委副主任曹列锋，离休党工委常务副书记、关工委秘书长朱征等领导参加了仪式。

钱红梅局长首先致辞，感谢浙大老教授、老同志为素有“文化之邦”、“诗书之乡”美称的南浔捐赠图书。表示一定会很好地利用这批图书更好地为广大南浔区人民服务，使之发挥应有的作用。

王青副区长代表区政府发表了热情洋溢的讲话。她深情地回顾了浙大关工委和南浔区关工委自建立校区合作关系以来所开展的卓有成效的工作。其中包括：照顾、资助浙大南浔籍贫困学生，为他们提供勤工俭学的机会；组织老党员、老教授为中小学生开展革命传统教育、

“中国梦”宣讲；组织开展为南浔区捐书活动，建立图书室；组织有关专家为南浔区农牧养殖进行指导等。这些活动的开展有力地促进了南浔区关心下一代事业和其他社会事业的发展。同时，她也希望两家关工委建立更加紧密的合作，利用浙大教学、科研、人才优势，帮助南浔重点产业、骨干企业和农村合作社等进行项目对接，进行技术攻关、科研成果转化和人才培养等工作，为南浔发展建言献策。她说，南浔需要浙大关工委、离退休工作处领导、专家支持的地方还有很多，南浔急需利用浙大在人才、技术、信息等方面的优势，我们也将建立各种平台，使浙大学科的研究成果到南浔进行运用，实现校、区双方互利互补。

王庆文处长在致答谢词中表示，我们这次满载着浙大七千多位离退休老同志的深情厚谊来到南浔，为区图书馆捐赠这批图书，旨在希望带动更多的人，更多的爱心去关注教育事业，关心公益事业，使南浔区的群众能看到更多的书籍，掌握更多的知识改变生活和命运，为“建设美丽浙江，创造美好生活”的“两美浙江”



作出应有的贡献。他说，为了使这项活动能够长久开展下去，我们决定常年接受广大教职员的图书捐赠，希望能够为南浔区教育文化事业的发展作出更多的贡献。近年来，我校关工委与南浔区关工委建立了良好的合作关系，我们相互合作、相互支持，使区、校关工委工作开展得有声有色，并取得了良好的成效。他希望通过这些活动的成功举办，进一步密切双方的联系，在南浔区营造关心下一代工作的浓厚氛围，为促进青少年成长、构建和谐社会作出更大的努力。

在热烈的气氛中，南浔区图书馆向浙大关工委颁发了图书捐赠证书和纪念牌。

仪式结束后，区政府组织召开了座谈会。南浔区区委书记叶理中向我们较全面地介绍了南浔区经济社会、教育科技等方面所取得的成就，以及南浔区未来发展规划等情况。

浙江大学老教授 向初中学生 科普揭秘魔术 了解科学



2014年7月7日上午，浙江大学紫金港校区东1B-106教室，不时传出惊讶和恍然若悟的声音。浙大航空航天学院退休教授庄表中的一堂力学科普讲座，让来自湖州市南浔区练市一中的40名怀揣梦想的初三学生，感受到了科学的奥妙和神奇。这是浙大关工委和南浔区关工委共同组织的一次以“我的梦，理想行—走进浙大”为主题的中学生暑期社会实践活动。他们到达紫金港校区后，首先参观了浙大校史馆，同学们认真的听取了讲解员的讲解，感受了浙大的沧桑历史和求是文化。

讲座中，庄表中教授向同学们介绍了王亚平太空授课的内容，又演示了四个与力学有关的魔术，对魔术背后的秘密作了通俗的揭示。“科学创新的空间很大，希望你们通过魔术了解科学，也一定要下定决定在即将开始的中学阶段打好基础。”庄表中还向每位同学赠送了力学魔术小道具。

“听了庄教授的讲座，让我觉得科学也是非常生动有趣的。考入浙大是我一直的梦想，今后我会为了这个梦想而努力。”

(文 / 卢晶 摄影 / 方旭升)

练市一中学生富浩说。

据悉，自2010年起，浙大关工委与南浔关工委开展合作共建，浙大关工委要求宣讲团每年都要安排多位教师赴包括练市一中在内的南浔区一些中小学开展讲座，培养同学们热爱祖国、热爱科学的情怀。我校关工委还多次组织老教授向中小学开展捐书活动以及科技下乡等，今年是第一次组织该中学已考入重点中学的初三毕业生前来浙大参观学习。“希望通过参观这所全国著名学府，激发学生们对浙大的向往，激励他们奋发向上，圆他们的‘浙大梦’。”练市一中校长丁品林说。

讲座开始前，浙大关工委副主任张孙玮教授首先致词，对远道而来的同学们表示热烈欢迎，并通过今天的活动对浙大有所了解，有所收获。

讲座结束后，离退休党工委常务副书记、关工委秘书长朱征同志勉励同学们要好好学习，争取到浙江大学学习深造。最后，他们还饶有兴趣地参观了浙江大学美丽的紫金港校区。

“迎七一 话党史” 中共一大代表后人王明华报告会

2014年7月1日下午，为庆祝建党93周年，浙江大学生仪学院邀请中国共产党创始人之一的革命先辈王尽美的后人、信电系退休教师王明华教授作了党的历史和社会主义核心价值观为主题的报告，此次报告会是生仪学院开展浙江大学985四期工程之“践行核心价值观，当好时代领跑人——大学生党员思想素质提升计划”的重要子活动之一。在两个小时的报告时间内，王老师通过介绍自己家庭四代党员的追求，从一个小家庭的变迁谈到一个国家的改变，让我们对价值观和身为党员的追求都有了新的思考。

学院各学生支部本年度新入党的预备党员和党支部书记聆听了这次报告会。李冬雪老师首先向大家简单介绍了王老师的身世和简历，大家都对这位革命后代、已经七十高龄依然神采奕奕的老师充满敬佩之情。

王老师从他的祖父如何参与一大建立共产党开始，向我们讲述了他们一家四代人不停歇的追求奋斗。虽然现在讲起这个过程可能就是几句话的事情，但是在当时处在白色恐怖的环境下建立共产党是极为艰难的。王老师的祖父，因为家里很穷，读不起书，靠陪地主家儿子伴读而读的书。他从小刻苦自学，成绩优异，深受老师喜爱，在老师的推荐和帮助下，从农村考上山东省立第一师范，开始接触马克思主义，从此走上了为共产党而奋不顾身的人生道

路。1921年赴上海出席了中国共产党第一次代表大会，参与了中共一大会议全程。1922年出席了中共第二次代表大会。接受组织的任务组织工人运动，深入淄博矿区发动工人、组织矿业工会。后因积劳成疾，英年早逝。

王老师在讲座中还和我们分享了很多他经历过的艰难的革命过程。1947年国民党在山东展开了大扫荡，扫荡到他们村子时，他家是当时村子里的一个根据地，存有很多党的重要文件，为了保护文件更为了不影响其他村民的安全，他的母亲赶着毛驴带着5岁的他和更小的妹妹单独走一条逃亡的路线，在国民党前后的扫荡夹击下，在高粱地躲了整整一个下午，最后才免于被害。王老师娓娓道来的很多小故事让我们对当时的艰难的革命过程有了更深刻的理解，也对王老师和他的祖父母、父母充满深深的敬仰。

王老师对他们一家四代党员的奋斗用四个



词语来总结，那就是敦促他们前行的价值观：爱国、敬业、诚信、友善。这也值得我们铭记于心，作为个人价值观的导向。

讲座的最后，王老师还和我们分享了很多珍贵的图像资料，他祖父王尽美先生唯一留下来的一张照片，还有在他老家王尽美先生故居和纪念馆的一些资料。

通过这次讲座，同学们对党的建立过程有了不同角度的了解，也对参与建立共产党的革命伟人有了更深的了解，让大家深刻思考共产党员到底是干什么的？作为一名共产党员追求的价值观应该是怎样的，同学们纷纷畅谈个人感受，部分摘录如下：

重点发展对象王飞翔：我非常荣幸能够聆听到王尽美后人——王明华老人的教诲。原以为革命先辈离我非常遥远，只存在于课本、纪念馆中，但在王明华老人的讲述中，我第一次感受到“一大”代表王尽美离我如此近。从王明华老人口中，我了解到王尽美先生许多不为人知的故事，从小家庭贫困，求学之路坎坷，以及一颗拳拳的救国之心。他参加了党的一大、二大，积极投身工人阶级革命事业，积劳成疾，最终奉献出了自己年轻的生命。从他身上，我学到了党员要不怕牺牲，不怕困苦的奉献精神。

新党员边杨凯：王明华老师从其祖父王尽美先生参与建设中国共产党说起，一直讲到他的两个女儿，一家四代和无数的革命家庭一样，虽然从事的

职业不尽相同，但是四代人都追随着伟大的党，以全心全意为人民服务为行动准则。王老师多次说到信仰和理想，信仰和理想是分不开的，有信仰才有理想。有革命的理想，才有战胜一切困难的力量。在收获感动的同时，作为一名预备党员，我更加要坚定自己对党的信仰，以全心全意为人民服务的准则要求自己，这样才能在追求理想的道路上走得更远。

党支部书记余颖：王明华教授以平实而动人的语言，讲述了他们一家四代身为共产党人的革命历程。从我党创始之初至今 93 年的历史中，王老师一家以身作则，时时刻刻发挥共产党员的先进性，将党性与个人的命运牢牢联系在一起，这绝对是值得每一个共产党员学习的。共产党人靠的是什么？答案正如王明华老人所说，信仰，只有信仰。作为新时代的研究生和共产党员，我们必须时刻牢记这种信仰，在自己的工作中以王老师一家为榜样，为更好的明天付出自己的努力！

(文 / 朱祯贞)



将科学的种子播撒进孩子们的心田 ——宁波“小记者”们走进海洋实验室

2014 年 7 月 8 日，浙江大学海洋学院又迎来了一群朝气蓬勃的小学生，他们是来自宁波的小记者夏令营的小朋友。此行的主要内容为参观海洋试验大厅，进行海洋知识的启蒙教育。浙江大学海洋学院图书信息与实验设备部全程协助和指导。

海洋学院的实验师首先带领小学生参观了人工水池，介绍了水池的大型实验装置——造波机和造浪机，并通过计算机调控制造出各种逼真的波浪。小朋友们在水池边上凝神聆听和观看，不时发出惊叹。随后，在工作人员的带领下，小学生参观了流体力学实验室，老师形象生动的讲述，让小朋友们明白了许多与生活息息相关的科学原理，比如“为什么船是梭形的”，“为什么不能到桥墩边上玩耍”，“为

什么礁石滩十分危险”等。在实验室里，小学生通过亲自动手体验，观察各种实验现象，对海洋知识有了更直观清晰的了解。

海洋试验大厅内含海洋实验室、开放性实验室、水池与水槽，是海洋学院师生重要的教学科研场所，同时也是进行海洋科普的良好载体。海洋学院深入贯彻落实国家海洋局正在积极推进的“三进”工作（进校园、进课堂、进教材），精心打造“鱼苗计划”，以“将海洋科普知识送进中小学”和“中小学生走进海洋实验室”等形式，在祖国下一代的心中播下海洋的种子。这对传播海洋知识、宣传海洋文化、普及海洋教育，培养面向世界、面向未来的海洋人才将起到积极的推动作用。

漫谈终身教育和老年教育

文 / 朱征

摘要:终身教育是人们在一生各阶段当中所受各种教育的总和,是人所受不同类型教育的统一综合。在终身教育理念下,老年教育是全民教育的重要组成部分,是老年人社会化的重要方式。老年教育为老年人提供了可以实现自己愿望和梦想的机会。本文从终身教育的基本理念出发,得出老年教育是实现终身教育的最后一环,论述了老年教育开展的主要形式及其意义。

关键词:终身教育;老年教育;形式;意义

人口老龄化是当代人口发展的趋势,而老年教育事业的发展则是社会老龄化的必然要求,也是一个国家、一个地区物质文明和精神文明程度的重要标志。随着现代教育的发展,终身教育的理念、思想已逐渐被人们普遍接受。在终身教育理念下,老年教育是全民教育的重要组成部分,是提高老年人生活质量的途径,是构建共融、共谋、共建、共享和谐社会的重要条件。

一、终身教育基本理念

“终身教育”这一术语是1965年在联合国教科文组织主持召开的成人教育促进国际会议期间,由联合国教科文组织成人教育局局长——法国的保罗·朗格朗正式提出以来。保罗·朗格朗认为终身教育并不是指一个具体的实体,它是泛指某种思想或者原则,或者说是指某种一系列的关系与研究方法。概括而言,指人的一生的教育与个人及社会生活全体的教育的总和。

20世纪60年代中期以来,在联合国教科文组织及其他有关国际机构的大力提倡、推广、普及下,终身教育已作为一个极其重要的教育

概念在全世界广泛的传播。在当今社会,若要说到何种教育理论或是何种教育思潮最令世界震动,则无疑当数终身教育。从终身教育的定义中,可析离出以下的基本理念:

1. 时间上的连续性。终身教育观认为教育不只限于某个年龄阶段,而是贯穿于整个人生。教育是一个从婴幼儿、儿童、青少年、中年乃至到老年的连续不断的过程,在每个人需要的时候,随时以最好的方式为其提供必要的知识技能;
2. 空间上的整体性。终身教育观坚信教育是一个整体,它既包括在家庭、学校、单位、社区等不同场所进行的教育,也包括以正规和非正规、正式和非正式等形式进行的教育;
3. 教育对象的广泛性。终身教育观主张教育的大门应向社会的全体成员敞开,教育机会应均等,对每个人进行适合其自身特点的教育;
4. 教育目标的个别性。终身教育观提出以人的全面发展为核心,承认人的个性因素,遵循人的个性发展规律,让所有的人根据本人所需,在人生的各个阶段都能得到学习机会,也就是常言用说的,活到老学到老;
5. 教育内容及形式的灵活多样性。终身教

育观倡导打破传统教育体系中不合理的规定与限制,采取有利于学习的各种组织形式以及灵活多样的教育内容和方法,建立富有弹性的学习制度。在学习内容、方式、进度、时间与地点等方面都可以因人而异,由本人自行计划、自主选择,尽最大可能减少人为的学习障碍,最大限度地发挥学生学习的主动性和创造性。

二、老年教育是终身教育的最后一个环节

终身教育必须面向整个社会成员,老年人当然也不例外。老年教育是老年事业的一个重要组成部分,是成人教育的特殊形式,是终身教育的最后一个环节。一是从纵向来讲,教育要贯穿于人的一生,不是仅限于人生的青少年时期,从而打破以一次性教育定终身的观念;二是从横向来讲,教育连接个人和社会生活的各个方面,在每一个人特别是老年人需要的时候,教育随时都能以最好的方式提供必要的知识技能和给老年人创造必要的学习条件;三是从高度来讲,把教育看成是伴随人们终生持续不断的活动过程,是工作、生活甚至生命不可或缺的有机组成部分,是人类一切行为的基础和前提。

老年化是个人社会化不可或缺的阶段,是老年人适应老年生活的重要途径,而教育的基本属性是社会性,因此老年教育应从老年人生活出发,结合老年人的生活实际和特点,形式要多样化,进一步加强老年教育与普通教育之间的互通。老年群体的学习需求是开展老年教育的基点,新时期老年教育要取得更大发展,相关部门应该关注现实,深入分析和把握不同老年群体的不同的学习需求。

三、老年教育开展形式及其意义

老年教育体现一般教育的功能和价值,但更多的是具有其他教育没有或不可替代的特殊功能和价值。对老年人自身来说,教育的任务是引导自我更好地、有效地衰老,使之“人老心不老”,发挥老年人特有的作用及参与社会角色的功能。同时,老年教育要以终身教育为统筹,以“老有所养、老有所医、老有所为、老有所教、老有所学、老有所乐”为内容,以“康乐为主,兼顾其他”为目标。

老年教育是自主自助自乐的成人教育向退休后生活的延伸,因此老年教育开展的形式可以包括:

1. 正规教育:老年学院和老年大学是老年教育的一种普遍而重要的形式,老年人单独上课,设置适合老年人的课程,学习期限视课程为几周、几个月到一年或几年;

2. 非正规教育:含社会教育和社区教育模式,帮助老人调整社会角色变迁的状况;定期或不定期举办适合老年人的讲座;在社区中组成老人学习兴趣小组、成立社团等实施各种教育措施。

开展老年教育的意义在于:

1. 有利于实现老年人的继续社会化,使他们更顺利地适应退休生活和新的社会角色,为家庭和社会做贡献;

2. 有利于增长文化知识,那些未受过正式教育的老年人有机会学习文化知识,而使已受过正式教育的老年人的文化知识得到更新,选择自己感兴趣的课程学习;

3. 有利于掌握新的技术、技能,使那些身体健康并有重新就业愿望的老年人获得重新就业的能力和条件;增强人力资本积聚,带动社会经济增长,特别是受过高

等教育的人退休后更能体现其人身价值；

4. 有利于构建学习型社会，提高老年修养，有助于老年精神文明建设；丰富余暇文化生活，使老年人的晚年生活过得更加充实和更加富有意义。

参考文献：

- [1] 谢保春. 终身教育体系视域下我国老年教育的发展课题 [J]. 中国老年学杂志, 2011年8月第31卷.
- [2] 孟凡华, 丁红玲. 重视终身教育视野下的老年教育 [J]. 职业技术教育, 2011年第32卷第27期.
- [3] 程仙平. 终身教育理念下我国老年教育的若干思考 [J], 西北成人教育学报, 2012年9月第5期.

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

关于建立高校银色人才服务机制的探索与思考 ——以浙江大学为例

文 / 薛冰 李民

自2003年7月全国老龄委组织启动“银龄行动”以来，老年人才即银色人才越来越受到重视。浙江大学拥有非常丰富优质的银色人才资源，具有人数多、层次高、职称高等特点，是可以深度挖掘、充分利用的智力富矿。近年来，浙江大学以建立高校银色人才数据库为核心，以为党的事业增添正能量为价值导向，强化数据分析和服务对接，搭建高校银色人才服务高校发展、服务经济社会发展的有效平台，为高校银色人才发挥余热提供有力的制度和机制保障。

一、建立高校银色人才服务机制的现实需要

1. 建立高校银色人才服务机制，是缓解高校跨越式发展的人才资源紧张，提升高校软实力的战略需要。随着高校教育体制不断深化改革，在各个高校跨越式发展的进程中，领军型人才对于带动学科发展的重要性日益凸显，甚至出现了很多高校高薪抢夺人才资源的局面。很多高校离退休人员教学经验丰富、工作责任心强，对高等教育事业有着深刻的认识和把握，在学科研究领域有很强的影响力，他们体现并

传承着学校的人文传统，对于整合学科资源、提升学校软实力具有重要作用。

2. 建立高校银色人才服务机制，是应对老龄社会提前到来、促进社会和谐稳定发展的客观需要。我国已提前步入老龄社会，人口老龄化速度快、数量多，更加深刻地遭遇劳动力资源的供需矛盾。一方面是每年有大量的具有丰富知识技能、工作经验的人员退出工作岗位，另一方面是我国知识型人才较为短缺，专业人才缺口十分严重。高校银色人才是我们实施创

新驱动、建立创新型国家、构建和谐社会进程中不可忽视的重要力量。

3. 建立高校银色人才服务机制，是满足高校银色人才发挥余热、实现人生价值的内在需求。随着生活水平的提高，大部分高校离退休人员身体健康，精力充沛，很多老同志为党和国家的高等教育事业奋斗一生，对学校、学生有着难以割舍的情怀，仍有继续从事教育事业或者相关领域工作的意愿和热情。但在实际生活中，由于信息不对称、渠道不畅通、政策支持有限等原因，高校银色人才服务社会的途径相对狭窄，作用发挥受到很大程度的限制。

二、高校银色人才服务机制的制度设计和具体实践

结合浙江大学的实践探索，我们认为高校银色人才服务机制应该以建立高校银色人才数据库为核心，以为党的事业增添正能量为价值导向，搭建高校银色人才开展服务的有效平台，建立健全高校银色人才社会化的工作机制，保障高校银色人才在更高层面、更大范围发挥作用。

1. 建立高校银色人才数据库。摸清家底，建立准确详实的高校银色人才数据库，是建立高校银色人才服务机制的核心和关键。浙江大学各院级单位普遍建立了离退休人员数据库，并探索拓展建立银发人才资源库。按照工作岗位、技术类别等不同，立足实际，设置了党政人才、专业技术人才、热心公益等若干类别，同时，在基本信息设置相同的基础上，又根据不同人才类别增设了不同的科目，进行详细统计，做到既有共同点，又有特殊性。对资源库进行动态管理，根据入库老同志的身体条件和个人意愿，实时更新有关信息，既发挥人才蓄水库的作用，又发挥活水池的作用。

2. 制定实施体现高校银色人才优势和特色

的各类举措。

一是开展各类决策咨询活动，发挥老同志的政治优势、威望优势和经验优势，做深化高校教育改革的“压舱石”。

二是深入开展传帮带活动，挖掘和感受老一代教育工作者的学术风范和高尚品行，推动师德师风得以薪火相传。

三是紧紧围绕高校立德树人的根本任务，充分发挥离退休老同志在理想信念教育、思想道德教育、革命传统教育等方面的特殊优势。

四是针对高校师资力量紧张的现状，充分发挥离退休老教师专业的技术能力和丰富的教学经验，推动优秀的离退休老教师实现再就业。

3. 建立健全高校银色人才社会化的工作机制。浙江大学建立了老干部工作领导小组和离退休工作校院两级管理机制，在各单位设立了离退休工作小组。充分利用社区资源，加强与社区共建，在教师集中居住的社区如浙大求是社区和御跸社区，形成学校、社区、家庭三位一体的横向到底、纵向到底的工作网络。积极探索建立定向服务的长效机制，以各类服务基地、教育基地为载体，通过定期组织老干部老专家开展教育宣讲、结对帮扶活动，直接促进当地教育事业乃至经济社会的发展。

三、建立高校银色人才服务机制的问题与对策

高校银色人才服务机制对高校管理体制、管理水平提出更高的要求，对传统的高校离退休工作带来挑战和考验。在新的形势下，高校离退休工作需要转变工作理念，对离退休群体进行细分，提升工作的有效性和针对性，同时需要整合组织部、人事处等各有关部门的力量，变以往单兵作战为联合作战，共同搭建高校银色人才施展才华的大舞台。当前和今后一段时间，在夯实以往工作基础上，要重点做好以下几项创新性的工作：

1. 要拓展高校银色人才数据库，强化数据分析和动态管理。要整合资源，打破原先不同归属的管理模式，汇总各个部门掌握的银色人才名单，特别是要把院士、省部级干部等高层次人才纳入其中，建立覆盖高校所有银色人才、重点体现高校优势资源的大名单。加强与各有关部门的协调联系，强化数据分析和分类管理，便于进行供需对接。健全完善两级管理制度，学校层面加强指导规范，院级层面加强创新探索，建立各院级单位互动交流的平台，对于各单位的特色做法进行推广，形成整体推进、各具特色的工作格局。

2. 要把高校银色人才纳入社会管理模式中，加强与社会人才管理部门的合作。增强离退休工作管理处的力量配备，逐渐改变现有的机构设置和管理模式，为广大退休教职工提供全方位的服务。协同学校各部门，与各类人才市场、

人才中介组织合作，举办人才交流活动，为离退休专业人才继续发挥作用提供广阔的空间。

3. 要把高校银色人才作为高校人文传承的重要资源，加强各类校史、人物历史的记录和整理，作为体现高校学术精神、提升高校软实力的重要途径。要真正展示高校学术风范、体现高校发展的灵魂型人物，强化高校师生思想情感纽带，加强高校当代发展的口述历史记录，以丰富生动的史实来记录高校的发展历程。

4. 要把高校银色人才适度组织化，发挥各类专业老年社团的作用，鼓励和支持他们自我管理、主动服务。鼓励和支持高校离退休群体成立各类老年社团，通过相同的志向兴趣把他们适度组织起来，推动他们自我服务自我管理。发挥老年社团的专业特长和优势，围绕经济社会的发展需要，可以发挥更大的作用。

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

加强高校离休党支部建设的若干思考

文 / 雷振伟 张亚群

摘要：高校离休党支部是高校和广大离休干部联系的桥梁和纽带，是党的基层组织的重要组成部分。本文针对高校离休党支部建设面临的几点困难，从在职党员兼任离休党支部副书记或者党务联络员、设立临时党支部、创新学习和支部活动方式、积极鼓励老党员充分发挥余热四方面对加强高校离休党支部建设进行了思考。

关键字：高校、离休党支部建设、思考

党的十八大对如何创新基层党建工作、夯实党执政的组织基础提出了新的任务和要求。离休党支部作为基层党组织的重要部分，是党执政的重要基础和坚实力量。进一步加强离休

党支部建设，对于继承和发扬党的优良传统，加强社会主义精神文明建设，维护改革、发展、稳定的大局，保证党的各项任务的完成等方面，都有着十分重要的意义。

一、充分认识加强高校离休党支部建设的重要性

高校离休党支部是高校和广大离休干部联系的桥梁和纽带，是高校党建的重要组织部分。加强高校离休党支部建设，是离休干部党员自身建设的必然要求。在改革开放和高校快速发展的新形势、新任务面前，离休党员也需要再学习、再提高。加强高校离休党支部建设，有利于老同志继续学习贯彻党的基本路线、方针和各项政策，有利于加强思想政治工作，有利于他们发挥自身的政治优势，充分发挥各级党组织的战斗堡垒作用和共产党员的先锋模范作用，为学校各项工作作出贡献。加强高校离休党支部建设，也是做好老干部工作的重要环节，对于协助学校党委落实好老干部的政治待遇和生活待遇，稳定离休干部队伍，使他们更好地支持在职干部的工作，都将起到重要作用。

二、高校离休党支部建设面临的困难

面对离休党员处在“双高”期的特点，高校离休党支部建设也面临着一些不可忽视的困难，主要表现在以下几个方面：

1. 离休党支部班子老龄化突出，选派难。

目前，离休干部平均年龄在80岁以上，党支部班子老龄化问题越来越突出，虽然党支部班子都健全，但是他们多数行动不便，不能坚持正常开展工作。党支部整体队伍中，有威望、有能力的离休党员目前大多年龄大、身体状况不好，而身体相对好的离休党员又因能力和威信等原因，难以胜任党支部书记和支部委员工作。离休党员中选择支部书记和支部委员的范围将会越来越窄、选择难度也会越来越大。

2. 离休党员集中学习困难，质量不高。

由于离休干部普遍体弱多病，视力、听力减退，阅读能力下降，给支部开展集中学习带来了一定的困难，学习效果难以保证。虽每次

集中学习都收集了有关文件，为离休党员准备了相当的学习资料，但由于离休党员身体原因，学习质量已明显下降，对学习内容的讨论交流已流于形式，有时以聊天、话家常为主。

3. 离休党员参加支部活动存在困难，出勤率低

目前，住院治病，去疗养院疗养，年高体弱行走不便难以出门的离休党员越来越多，虽然他们想过组织生活，但是由于身体和路程问题，难以满足他们的需求。从而导致参加支部活动的人越来越少，支部组织的活动参与率不高，党支部组织生活质量也受到很大影响。

三、对加强高校离休党支部建设的若干思考

结合当前离休党员高龄、高发病、行动不便等实际情况，要不断探索离休党支部建设的新路子新方法。

1. 班子建设：在职党员干部兼任离休党支部副书记或党务联络员

选好配强党支部领导班子，是加强离休党支部建设的关键。为了加强离休党支部建设，提高党支部班子成员的工作效率，一方面要按照“德能正其身，体能干其事，才能称其职”的标准选配党支部书记，把那些党性强、素质高、身体好、有威望且热心、熟悉党务工作的老同志调整充实到支部班子中来，增强“班子”的战斗力。同时，推选一名老干部工作部门的在职党员担任副书记或者党务联络员，协助书记做好离休党支部的党费收取、组织开展支部活动等各项工作。因为年轻的在职党员精力充沛，在学习党和国家政策方面有着较好的接收能力和理解能力，在组织离休党员学习文件、学习理论、开展丰富多彩的活动等方面有更高的效率，并且能够承担和完成更多的党务工作，增加了离休党支部的活力。

2. 支部设置：设立临时党支部

随着住院、疗养的离休党员逐渐增多，传统的支部设置必须积极应对老干部年老体弱、居住分散等实际情况。为此，可在同一学校或者校区住院人数超过3人以上的医院或者疗养院设立临时党支部，实行灵活多样的管理办法，将文件、书籍送到老干部病房、床头，确保了组织生活制度的落实。根据具体人数，推选一名身体健康、思路清晰、热心党建工作相对较年轻的离休党员作为临时党支部书记，推选一名或者两名离休党员作为支部委员，协助支部书记开展临时党支部的各项工作，为住院和疗养的离休党员学习党和学校的政策文件创造良好的条件。

3. 组织生活：创新学习和支部活动方式

根据离休党员居住情况、身体和年龄的特点，离休党支部建设中要创新学习和支部活动的方式，采取组织集中学习与个别沟通相结合、集中活动与个别走访相结合的方式。除了定期组织集中学习、活动外，还倡导各个离休党支部在条件允许的情况下采取分散学习、活动的方式。必要时，由兼任离休党支部副书记或者联络员的在职党员到行动不便的离休党员家中传达有关政策文件，送上学习资料。根据离休党员听力、视力的好坏，采取不同的学习和活动方式，如听力好的可采取座谈会的形式。尽可能满足每位离休党员对学习、活动的需求，进一步落实离休党员的政治待遇。

4. 作用发挥：积极鼓励老党员充分发挥余热

老党员本身就是一本书，他们拥有丰富的社会经验和优良的传统作风。因此，只要老党员身体好，又愿意为党做些力所能及的事，就可时常请他们为年青党员作报告，宣传和弘扬党的优良传统。同时还可鼓励他们在社会主义物质文明、政治文明和精神文明建设中继续发挥作用，尤其是在进行爱国主义教育、革命传统教育、党风党纪教育、法制宣传教育、关心教育下一代和参与组织老年活动等方面多作贡献。此外，也可聘请老党员做单位某方面工作的顾问，对工作进行监督、协助和指导，提出意见和建议，为一些重大决策提供参考。

总之，加强离休党支部建设是一项长期而又艰巨的任务，我们要不断实践，努力探索，以发展的眼光，科学的态度，将离休党支部工作推上一个新的台阶。

参考文献：

- [1] 杨树森. 加强离退休党支部建设应注意的几个问题 [J]. 时代论丛, 2007, (4): 44-45.
- [2] 朱小红. 谈谈加强老干部党支部建设 [J]. 南京师范专科学校学报, 2009, (5): 68-72.
- [3] 刘文娟. 切实做好离退休干部党建工作 [J]. 衡阳通讯, 2006, (10): 54-55.
- [4] 景骏蕾. 在职党员兼职离休干部党支部书记的实践与思考 [J]. 党建工作, 2004, (11): 52-53.

(作者单位：浙江大学离退休工作处)

关爱孤寡老人， 做好为老服务工作的实践与探索

文 / 刘雪漪 雷振伟

摘要：随着中国人口老龄化进程加快，关心和帮助孤寡老人，已是社会普遍关注的一个问题。本文以浙江大学湖滨校区孤寡老人宁xx为例，通过分析孤寡老人面临的生活无人照顾、生病无法及时得到治疗、精神生活空虚等困境，具体阐述了如何做好孤寡老人的管理服务工作。

关键字：孤寡老人、为老服务

随着中国人口老龄化进程加快，传统社会结构的不断转型，孤寡老人作为社会弱势群体，其生存、生活困境问题越来越突出。关心和帮助孤寡老人，不仅仅是一个社会道德层面的问题，更是社会普遍关注的现实课题。

所谓孤寡老人是指无配偶，无子女，没人照顾，年纪超过60周岁，丧失劳动能力的人。目前，多数孤寡老人的生活现状不容乐观，随着年龄的增长，他们将面临三大困境：

1. 生活无人照顾。随着年龄的增长，孤寡老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。由于没有子女，没有配偶的照顾，自己行动又不便，往往会因为一些生活小事就陷入困境。

2. 生病无法及时得到治疗。孤寡老人患有常见的慢性疾病如高血压、心脏病、老年性痴呆等，他们往往病发无法及时得到治疗，病中缺少关爱照顾，特别无助，病情愈后无人关心，生命质量较低。

3. 精神生活空虚。退休后大部分的孤寡老人心理落差较大，产生诸多失落感，即使有一定的退休金和住房，但由于缺乏子女陪伴和关

爱，缺乏精神慰藉，容易产生孤独感。由于长期缺乏家庭的感觉，加之身心的疲惫、能力的匮乏，社会情感交流与关怀的不足，使许多孤寡老人产生了孤僻和冷漠等性格障碍。

孤寡老人面临的这些现实困境，需要从事离退休人员管理工作的人员去直面正视，并做出回答。做好孤寡老人的管理服务工作，让老人孤老不孤单、让他们“有所养”、“有善养”、“有善终”。让他们这些特殊群体感到的不是绝望，而是有人共同关爱的希望。如湖滨校区孤寡老人宁xx，终生未娶，从1983年光荣退休；到1997年生病中风，进入浙一医院治疗；后因生活不能自理送入省关怀医院治疗，再到2013年12月20日因病去世，湖滨校区离退休办公室全程跟进，妥善处理，在关爱孤寡老人，做好为老服务工作方面做了一些实践与探索。

一、提前掌握基本情况，及时给予人文关怀

关爱孤寡老人，首先要提前掌握老人的基本情况。这些情况包括：老人的劳动能力、生活及健康状况、医保情况、经济收入、既往病史以及老人的个性（谁是他信得过的人，他的

思维方式特点等)；老人亲戚情况(尽可能了解有无亲属，亲属关系疏远亲近，有无好友，联系方式等)；老人原单位情况(单位具体事项负责人，单位是否合并变动，原单位的主管部门等)；老人经济状况等。只有掌握了孤寡老人的基本情况，对其有深入了解，才能更好地开展管理服务工作，及时给予他们人文关怀。在宁xx老人长期住院后，湖滨校区离退休办工作人员定期看望慰问，传达学校及办公室有关情况，与其交流感情，有针对性地对老人进行心理安慰和疏导，给予精神慰藉，使其摆脱心理寂寞和精神孤独，感受到组织的温暖，并在病房设立探视记录，及时记录有关探视情况，为今后万一有纠纷产生提供依据。

二、前期介入，建立应急预案

关爱孤寡老人，工作一定要提前。前期要尽可能预判老人在今后的生活中可能出现的问题，特别是涉及到财产处置、医疗费用支出、墓地安顿及遗产处理等，及时建立应急预案，以避免措手不及、疲于应付。湖滨校区离退休办考虑到孤寡老人宁xx一旦突发病况，医疗费用、财产处置等可能难以有效表达其意愿，因此在老人身体尚健、思路清晰时候与老人主动交流，做出妥善安排。2008年老人病危，为了让老人能享受与他人一样的关爱，及时与老人原部门一起为他前置置备了华侨陵园墓地。

三、主动协调，争取原部门的支持

做好孤寡老人工作，一定要依靠原部门原单位的力量。这种依靠一是情况的互相沟通，二是为了处理的公开公正，经得起时间的检验和可能产生的诘难。遇到问题，特别是政策性问题，要及时与孤寡老人原单位沟通、协调，互通情况，将学校的两级管理落实处。当宁xx老人生活不能自理时，湖滨校区离退休办即与

其原单位沟通，将其转入省关怀医院治疗，并请了护工全天候看护。同时，主动与老人协商，征得老人同意，并与老人原单位商量，指定了位同志负责专门管理老人的经济账户，做到收支明晰。专人保管，定期支付医疗、护工、生活等支出费用，湖滨校区离退休办起到沟通、监督作用。并在多方见证下，对老人今后可能的遗留财产分配达成共识。

四、齐心协作，妥善处理老人后事

孤寡老人的后事处理，是离退休工作的最后一个环节，一定要与其原单位齐心协作，共同努力。通过做好孤寡老人的后事处理，能够在一定程度上强化对老人的尊重关爱意识。2013年12月，宁xx老人去世后，湖滨校区离退休办立即与其原单位共同协商后事，死讯登报(报纸留存)，通知他生前老同事朋友，齐心做好他后事处理。12月25日，对其遗体进行火化，送他走完了最后一程；2014年3月，与原部门及其老同事将老人骨灰安葬于华侨陵园。

综上所述四个环节，是我们关爱孤寡老人，做好为老服务工作的实践与探索，尊重、关爱孤寡老人，全心全意做好为老服务工作，既是工作要求，也是时代社会赋予离退休工作人员的使命和责任，在今后的工作中，我们还将继续本着关爱老人之心，不断探索，更好地做好为老服务工作。

参考文献：

- [1] 陈莹.中国孤寡老人的社会养老问题现状及对策研究[J].黑龙江科技信息,2013,(26):25-27.
 - [2] 曾婷婷.城市孤寡老人生活需求问题及对策研究[J].魅力中国,2010,(33):250-251.
- (作者单位：浙江大学离退休工作处)

我国老年大学的现状及对策

文 / 季玮

摘要：相对于发达国家，我国对老年教育的投入无法跟上人口老龄化趋势愈见明显的国情。本文对我国老年大学的发展情况进行分析梳理，归纳了当前老年教育存在的5个问题，并针对性地提出了5点对策。

关键词：老年大学 现状 对策

1 人口老龄化趋势

人口老龄化是指总人口中老年人口比例相应增长的动态。国际上通常把65岁以上人口所占比例达到7%作为国家或地区进入老龄化社会的标准。

我国老年人口规模较大，根据历年《民政事业发展统计报告》，65岁及以上人口所占比重于2000年已达6.96%，即将进入老龄化社会；2005年底至2013年底，该比例分别为7.7%、7.9%、8.1%、8.3%、8.5%、8.9%、8.9%、9.4%及9.7%。数据显示我国老龄化程度逐年加深，速度加快，预计2020年底将达到11.92%。

建设老年大学是我国解决老龄化问题的一项重要措施。国务院早在《老龄事业发展“十五”计划纲要》中，就已强调了让更多老年人享受老年大学教育。

2 外国老年大学的现状

老年大学起源于西方发达国家，有政府投资型、自治自助型和社区型三种模式。

(1)英国老年教育被划分为高等教育系统、地方教育当局系统以及志愿团体组织系统，是自治自助型模式的代表。

(2)美国老年大学由各类大学与负责老年活动的非营利机构建立。

(3)法国是世界上第一个创办老年大学的

国家，多数由国家经办。

(4)日本老年教育有政府和地方公共团体、民间团体、函授教育三种形态。

(5)瑞典的老年教育与正规教育融为一体，大学均对老年人开放。

(6)巴西60岁以上的老人可不经过高考上大学。

3 我国老年大学的起源与发展

1973年，法国教授皮埃尔·维勒斯在图卢兹大学创办了世界上第一所老年大学。自此，老年大学在世界各地兴起。

20世纪80年代，老年大学在我国兴起。1983年6月4日，第一所老年大学山东红十字会老年大学诞生；1984年3月1日，第一所民办老年大学广东领海老年大学成立；1985年12月，“全国老年大学经验交流会”圆满举行；1987年秋第一套老年大学教材出版发行；1988年12月，“中国老年大学协会”成立；1995年与2000年，上海空中老年大学与上海网上老年大学成立，信息网络技术被运用于老年大学中；1996年8月29日通过的《中华人民共和国老年人权益保障法》、2001年6月22日发布的《关于做好老年教育工作的通知》对老年教育做了相关规定规划；2005年5月13日，西藏老年大学成立，标志着全国范围内均建立

了老年大学。《2011 年度中国老龄事业发展统计公报》显示, 截至 2011 年末, 我国老年大学发展到 42991 所, 在校人数达近 495 万人。

与西方发达国家相比, 我国老年大学的发展正处于初级阶段水平, 在其蓬勃发展的同时不可避免存在一些问题。

4 我国老年大学存在的主要问题

(1) 管理混乱导致先天不足

我国老年教育处于教育边缘地位, 管理混乱。其一, 我国没有正式管理老年大学的机构, 该项工作由文化、教育、人事、民政等部门多头管理, 运作中责任分散; 其二, 老年大学的办学体制、机制不同, 办学单位性质不同, 导致区域、上下之间联系不畅、缺乏沟通, 造成管理不便。管理混乱是制约老年大学事业发展的首要因素。

(2) 支持不足导致发育不良

我国对老年教育的投入跟不上老年社会的发展。其一, 资金匮乏。老年大学是非营利性社会福利机构, 也是依靠政府扶持、以行政为主导的教育机构, 需要财政部门支持。而多数地方政府对老年教育的投入未列入财政预算, 社会对其投入也较少; 其二, 校舍紧张。老年大学较多依附于老年工作部门, 校舍多与单位老年活动室共用。

(3) 教材欠缺、师资薄弱导致滋养不够

教材是办学的基础, 对于推动教学改革、提高教学质量有着重要作用。目前各老年大学的教材尚不统一规范, 某些教材内容落后于时代发展。

我国缺乏专门的老年大学管理、教学人才。有的聘用普通教师, 没有专业的老年教育职业培训经历, 没有系统学习过老年教育教学方法; 有的聘用高学历退休教师, 虽然具备丰富的教学经验和学术修养, 但身体原因或家庭原因使

他们不能全身心投入教学。最后, 老年大学中教师编制和职称的问题难以解决, 教师待遇远不如普通学校, 对人才的吸引力不够。

(4) 概念不明导致发展受限

目前大多数老年大学仍沿袭八十年代创学初期的模式, 更多是为了解决老龄人口离退休后产生孤独失落感而开办的一种消遣娱乐性教育, 导致其福利功能远大于教育功能; 其次, 办学机构没有树立“挖掘老年人力资源”的意识。事实上, 老龄化趋势造成老年人规模日趋庞大, 在未来该群体对社会发展的作用将不可估量, 我们需要对他们再教育而使其成为推动社会发展的积极力量, 这也是解决人口老龄化问题的有力举措。

(5) 发展不平导致影响低弱

地区不平衡。表现在东西部发展不平衡、城市与农村发展不平衡, 例如, 上海、北京、杭州等东部发达城市的老年大学建设相对完备, 而西部欠发达地区建立市中心老年大学尚十分困难。

学员身份不平衡。接受教育的主要是城镇老年人, 包括企业职工、教师和国家干部等退休人员, 他们是老年人群中文化较高、生活较好的一小部分人; 农村中的老年人生活质量低、文化素质不高, 故参加学习的欲望也不会强烈。全国老龄委、中国老龄协会发布的《“中国城乡老年人口一次性抽样调查”总报告》显示, 参加老年大学的, 城市仅为 1.6%, 农村仅为 0.2%, 可见我国老年教育参与率低下, 老年教育的普及任重而道远。

5 解决老年大学存在问题的对策与思考

(1) 明确管理部门, 重视制度建设

老年教育是“终身教育体系”中的一个环节, 明确其在教育领域的重要地位。成立老年大学管理机构, 明确其领导部门, 避免出现因多头

管理而最终“三不管”的尴尬局面; 统一各老年大学的办学体制、办学单位性质, 在全国范围内形成区域、上下之间立体关联的办学网, 打通多层次、多部门间的联系方便管理; 重视老年大学制度建设, 包括办学管理、教学管理两大层面。

(2) 保障经济支持, 改善办学条件

老年大学是公益性事业, 财政拨款应是主要经费来源。譬如, 将办学经费开支列入财政预算; 把财务计划、业务经费单独立户, 为拨款、结算提供方便条件。在经费保障的前提下, 积极改善办学条件, 建造供老年大学专用的教学场所。

(3) 规范教材使用, 强化师资力量

规范教材, 在全国范围内成立专门的老年大学教材编研组。

强化师资力量, 部分高等院校如师范类院校可开设老年教育学、老年心理学等相关课程, 为老年大学输送专业的教学人才; 教师上岗前需参加系统的职前培训, 实行严格的选聘制度, 优待投身于老年教育的人才; 一个阶段的教学任务完成后, 应有完备的教师考核机制。

(4) 明确办学宗旨, 重识教育概念

而今老年社会已呈现与八十年代初不同的面貌与需求, 人们对于老年大学的认识也需相应提升完善。所谓眼界决定高度, 除了规避目前老年教育从内涵到外延、从内容到形式的多样性、随意性等不规范因素, 还要与国际先进老年教育形态接轨, 树立“挖掘老年人力资源”的意识, 将娱乐休闲与职业技能培训以及自我发展需求的实现同时纳入教育体系, 全面落实

“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、余热生辉、服务社会”的办学宗旨, 让老年教育事业由新理念引领向高水平迈进。

(5) 重视西部发展, 加大宣传力度

东西部的教育发展存在较大差距, 老年教

育更是如此, 国家在增加西部教育投资和实施西部政策倾斜的同时, 也应将老年教育纳入工作的一个环节及投资的一个方面, 让未建老年大学的地区建立第一所老年大学, 已建的进一步发展壮大。

宣传普及老年教育应成为全社会共同关注的重点, 可通过电视、人行道广告牌、公交车站广告牌等途径以公益广告的形式向全社会宣传老年教育的重要性; 这也是社区及离退休工作要点, 及时向离退休人员宣传老年大学或本单位老年学院的特色亮点, 让更多的离退休人员能参与到晚年学习的热潮中, 享受“终身教育”之光普照下的幸福人生。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国民政部. 2000-2013 年民政事业发展统计报告.
 - [2] 中华人民共和国国务院. 中国老龄事业发展“十五”计划纲要 (2001 年-2005 年).
 - [3] 全国老龄工作委员会. 2011 年度中国老龄事业发展统计公报.
 - [4] 全国老龄工作委员会, 中国老龄协会.“中国城乡老年人口一次性抽样调查”总报告.
 - [5] 赵丽梅, 洪明. 英国第三年龄大学及其借鉴 [J]. 成人教育, 2007(8): 95-96.
 - [6] 杨佳, 陈瑶. 我国老年大学发展初探 [J]. 成人教育, 2007(7).
 - [7] 袁爱雪, 常洁. 新形势下老年大学存在的问题及其对策初探 [J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2011(13): 70-72.
 - [8] 张娜. 中国老年大学的现状及反思 [J]. 高等函授学报(哲学社会科学版), 2011(24): 78-80.
 - [9] 孙佰胜. 老年大学规范化建设的基本认识和思考 [J]. 黑河学刊, 2012(4): 25-28.
- (作者单位: 浙江大学离退休工作处)

深化五大平台建设推进校园和谐发展

文 / 罗晓刚

近年来，浙江工业大学以“五心服务”（爱心、热心、真心、细心、耐心）做好离退休老同志的管理服务工作，为广大离退休老同志搭建“快乐生活、健康生活”的五大平台，2013年活动安排相关活动60余场，参加人数达5300余人次。我们的工作效率与工作效能赢得了广大老同志与兄弟院校的普遍好评。

一、老有所教，加强离退休党员干部的“两项建设”，凝心聚力，发挥模范带头作用。多年来，坚持按照新时期党建工作的总体要求，加强“两项建设”，发挥他们的模范带头作用。一是加强离退休党支部建设。把支部建在原单位上，从离退休党员中，选拔思想素质好、热心为老同志服务、身体健康、甘于奉献的老党员充实到支部班子中，增强了支部班子的战斗力，使老党员的学习、活动、思想政治工作和发挥作用得到了切实的加强。二是加强工作计划指导。每年、每学期党总支下达工作计划、活动要求以及学习任务，各党支部在计划指导下开展相关活动。三是高度重视老党员的理论学习与政治建设。特别是党的十八大胜利闭幕后，组织了3次学习辅导报告会，编辑与发放了相关学习资料；各支部以“同心共筑中国梦”开展各种学习贯彻十八大、十八届三中精神的活动，自觉用十八届三中全会的精神统一思想、振奋精神、凝聚力量。四是营造党员带群众氛围。党总支每年给各支部下拨活动经费，让各支部组织与带领原单位的党员与群众一起参加各种活动。五是建立“帮困结对、走访慰问”长效机制。让支部党员主动关爱与帮助原单位有困

难老人，与困难、孤寡、空巢老人结对，为老同志安度晚年分忧解难。六是树立宣传先进，着力激发活力。利用出版物、网站、会议、舞台、短信平台等宣传与表彰“五好”离退休党支部和优秀离退休党员，营造一种健康向上，老有所为的氛围，激发广大党员创先争优，争当先进的活力。七是发挥老党员先锋模范作用与老专家的知识优势：为了发挥老同志的优势与特长，组织和支持老同志在学校的党建、教学科研、管理服务等方面继续发挥余热，支持离退休老党员担任学院兼职组织员，党建导师等工作。据不完全统计，仍然有数百位老同志继续活跃在教学科研管理岗位上。

二、老有所为，以60周年校庆为契机，引导与鼓励老同志积极参与校庆活动，用多种方式表达对学校的情怀。在学校六十周年校庆之际，组织老同志从不同的角度为学校的发展出谋划策，开展一系列庆祝活动。一是征稿编写回忆录。组织老同志积极投稿，在校庆前出版与发行了《难忘岁月》、《大学学术文化与校史文化》、《岁月流金》、《工大轶事》等书籍，作为校庆读物。二是编写校史校情：组织老同志参与《浙江工业大学校史校情读本》、

《2003—2012年浙江工业大学志》编写工作，几十位老同志参与《甲子抒怀》口述历史专题片拍摄活动，通过老同志回忆、口述当年艰苦创业的经历展示工大人奋发图强、不断进取的崇高精神与高尚品质。三是积极配合学校相关部门做好史料征集工作。过各种途径，如大会宣传，短信通知，电话问询等，在广大离退休老同志中广泛征集反映学校历史和成就的图片、文字和实物资料，为校史馆的建设添砖加瓦。四是协助办好书画摄影展，以好作品展示学校的文化与改革发展成果。在学校60周年华诞庆典期间，离退休工作处协助学校相关部门举办60周年校庆书画、摄影作品展。五是组织离退休教职工代表参加学校60周年庆典活动。2013年10月19日校庆日，组织了历任校级老领导、见证1953年建校的老同志代表、离退休教职工代表参加学校60周年校庆庆典仪式。离退休教职工合唱团在校庆晚会上表演大合唱《浙工大校歌》以及表演自创合唱歌舞《爱的耕播》。

三、老有所学，为了满足老同志对新知识的渴望，每年举行2期电脑培训班以及开设老年大学分校。一是随着计算机的普及应用，为了满足老同志对新知识、新技术的渴望，自2010年以来，离退休工作处处长、计算机科学与技术专业教授张美玉同志已经免费为广大离退休老同志举办了8期“计算机基础知识”培训班，并编写了18余万字的教材免费发放给大家。参加培训人数合计达800余人次，整个培训效果很好，深受老同志很高的评价。二是学校建立老年大学分校。老年大学分校开设了山水、花鸟绘画、工笔画班，并且成立了老年书法研究会、老干部书画研究会。老年大学分校与研究会每年都在学校举办书画展，丰富校园

文化。在重大节日、纪念日时还到省、市、区举行展览，为和谐社区、文明社区做贡献。

四、老有所养，敬老爱老助困，建立“离退休人员爱心基金”。在学校没有经费支持的情况下，积极筹款，2012年7月建立了对困难教职工关爱与帮困的长效机制。目前加入爱心基金的离退休老同志占总人数的93%以上，到2013年底已经得到爱心慰问的老同志达28人，一共发放慰问金5.3万，起到了良好的爱心帮困效果。另外，全年走访、探视、慰问高龄、孤寡、重病住院的离退休老同志350人次。把组织的慰问与集体的关怀送到困难老同志的身边。

五、老有所乐，组织丰富多彩的活动。离退休工作处根据“分季节、分年龄层次、远近结合、动静结合”原则，为广大离退休老同志搭建“老有所乐”平台，开展丰富多彩的各种活动，包括：三八妇女节、春游、老人节、秋游、自助游、迎新联欢等系列性大型活动20余场，给老同志提供一个放松心情、交流心得、欣赏美丽大自然、展示才艺的机会。另外，根据老同志的兴趣爱好，组织了合唱团、舞韵队、晨练队等10多个兴趣小组，并给予经费支持，各兴趣小组每年开展各种丰富多彩的活动。特别是一年一度的迎新联欢会，老同志们自编自导自演、又唱又跳展示了“和谐、健康、快乐”的精神风貌。

总之，为学校离退休教职工搭建“健康养老，快乐养老”的五大平台，组织他们积极参与各项丰富多彩的活动，发挥余热，传递正能量，是离退休工作处与离退休党总支共同努力与追求的目标。

（作者单位 浙江工业大学离退休工作处）

浙江大学举办老同志 “庆七一共圆中国梦”文艺演出

2014年6月24日上午9时，伴随着“千山万水一起走过，永远高唱胜利的歌……”的歌曲，由浙江大学离休党工委、离退休工作处主办，玉泉校区离退休办公室协办的浙江大学老同志“庆七一共圆中国梦”文艺演出，在玉泉校区教工活动中心二楼音乐厅精彩上演，老同志们欢聚一堂，共同庆祝党的93周岁生日。离休党工委常务副书记、离退休工作处副处长



朱征同志出席演出并致辞。

由浙大老年合唱团和玉泉校区老年文体团队尽情表演的文艺节目，积极地参加到活动中来。在腰鼓队的《张灯结彩》中，演出热热闹闹地拉开了序幕。一曲文艺慈善社团自己编排的表演唱《颂歌献给亲爱的党》，唱出了群众对党的恩情，永远跟党走的决心。节目中，不仅有深受广大老同志们喜欢的合唱、排舞、戏曲，

更有形式新潮活泼、独具风情的舞蹈，合唱团的女子小组唱《伊利河月夜》、校老年合唱团的独唱《和谐大家庭》，排舞队的《浪漫中国》、时装队的《旗袍和扇》、京剧队的《咏梅》、越剧队的《梁祝·记得草桥两结拜》、柔力球队的《难忘今宵》、舞蹈队的《人间西湖》和健身舞队的《祖国你在我心中》，他们用各自不同的方式深情表达了老同志心中那份忠于党、忠于祖国的信念。演出最后，玉泉校区合唱团的两首大合唱《映山红》和《洪湖水浪打浪》将整场演出的气氛推向高潮，一支支精彩节目迎来观众的齐声叫好和鼓掌，让整场演出都沉浸在一种浓浓的爱党爱国爱校热情中。

这台由浙大老同志们精心准备的文艺节目，不仅为建党93周年献礼，更丰富了老同志们的精神文化生活，表达了老同志享受现在美好生活的幸福感受。

浙江大学“赛纳杯”老年门球邀请赛 在华家池校区举行

为庆祝浙江大学华家池校区新门球场落成，2014年浙江大学“赛纳杯”老年门球邀请赛于6月12至15日在华家池校区举行，浙江大学等32支在杭老年门球队共224名运动员参加邀请赛，比赛分4天采取分组单循环的形式进行。

浙江大学老年体协主席沈锦林，浙江大学离退休工作处处长王庆文，浙江大学离退休工作处副处长王剑忠、李民，浙江大学华家池校区后勤办主任李华芬，以及杭州“赛纳茶叶有限公司”总经理梁靖参加了开幕式。沈锦林致开幕词，梁靖致贺词，王庆文向赛纳公司颁发了纪念牌，王剑忠、李民向后勤处、华家池水电中心及食堂颁发了感谢奖状。

新落成的人造草坪门球场设施齐全、红绿分明、美观清爽，场地上的运动员们手握重槌，



气定神闲，挥杆对垒沉着冷静，弯腰击球，身手矫健，不时有队员“过门”、“撞击”、“闪击”，引来阵阵欢呼叫好。队员们既要把握对方的球击离球门，同时又要为自己的队友创造机会，这就要求队友之间保持默契的战术配合。



经过四天友好、紧张的比赛，浙大校门球队赢得了G组第一名。拱墅区、下城区、市门球协会、省体育局、西湖区、市老干部活动中心、杭州铁路门球队分别荣获其余7组的第一名。

浙江大学和无锡市农业科技合作 又开新花共建蔬菜生物育种引繁中心签约

在继 2010 年浙江大学和无锡市签订共建无锡——浙大生物农业研究中心协议后，双方农业科技合作又开新花，7月9日上午，蔬菜生物育种引繁中心合作项目落户锡山台创园签约仪式在无锡现代农业博览园举行。农业技术推广中心主任兼新农村发展研究院副院长鲁兴萌、“国家千人计划”入选者陈志祥、无锡普威农业科技有限公司董事长何春霖及锡山台创园办公室主任周斌分别代表合作四方在协议上签字。

我校常务副校长吴朝晖出席签约仪式并作重要讲话，他说浙江大学和无锡市合作时间长，



基础扎实，成效显著，2010年3月双方签定建设生物农业研究中心协议，开启了浙江大学和无锡市生物农业科技合作大门，双方围绕水稻生物育种及产业园建设，开展了卓有成效的工作，产生了良好效应，特别是去年10月项目汇报与成果展示会，得到了市校双方高度肯定。吴朝晖常务副校长表示，浙大非常重视和无锡市、锡山区的合作，非常重视农业科技方面的合作，在原先合作基础上，再次成立蔬菜生物育种引繁中心，是符合市校双方合作总体要求的。希望双方在农业产业化合作中继续发挥优

势，以项目为纽带，通过平台建设，将农业产业链、创新链有效延伸，推动双方农业及其它领域的更深层次合作发展，相信双方合作会结出丰硕成果，共同推动无锡现代农业发展进程。

无锡市人民政府副市长刘霞、副秘书长周浩清、市科技局局长吴建亮、市农业委员会副主任巫亚东，锡山区人民政府区长顾中明、副区长言国强及有关部门负责人，我校新农村发展研究院常务副院长张国平、副院长鲁兴萌、农业技术推广中心副主任宋文坚等参加了签约仪式。

签约仪式后，大家还兴致勃勃参观考察了无锡—浙大生物农业研究中心实验室及水稻繁育基地、普威农业科技有限公司及无锡现代农业博览园。

(新农村发展研究院办公室供稿)

浙江大学在第七届全国大学生 节能减排竞赛中再创佳绩

2014年8月4日至7日，“金川”杯第七届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛在昆明理工大学呈贡校区举办，来自全国约80所高校的师生参与了此项赛事。比赛从160件涉及日常生活中的各个领域的作品里决出最具“节能减排、绿色能源”理念的科技或社会实践作品。我校共有8支队伍参加本次现场总决赛。经专家评审，我校再次荣获特等奖1项、一等奖5项、二等奖2项、三等奖3项和“优秀组织奖”。

作为全国高校能源领域影响力最大的学生赛事之一，全国大学生节能减排大赛已经举办七届，本次是参赛高校最多的一届。大赛自今年1月启动以来，共有200多所高校参赛，覆盖全国所有省、直辖市。本届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛在收到作品数量、参赛人数、观摩人数等方面均创历届新高，有效提高了大学生科技创新能力和社会实践水平，完美诠释了“节能减排，全民行动”的低碳宣言。

大学生节能减排社会实践与科技竞赛是“节能减排学校行动”的主要内容之一。本活动自2008年起每年举行一届，至今已经在浙江大学、华中科技大学、北京科技大学、哈尔滨工业大学、西安

交通大学、上海交通大学举办，使得该项赛事发展成为全国高校能源动力领域影响力最大的学生赛事之一，该项活动也成为在全国高校有重要影响的年度学生课外实践活动之一。

在开幕式上，全国竞赛委员会主任岑可法院士回顾了节能减排大赛的创办由来与历届比赛影响力的逐步扩大过程。历时3天精彩而激烈的角逐，决赛阶段经由现场展示、分组答辩、现场评审、专家讨论等环节的评选，经过专家委员会的评审推荐，并于8月7日经竞赛委员会审定批准，第七届节能减排大赛推选出了特等奖8项，一等奖54项，二等奖98项，三等奖430项。

今年浙江大学参赛队在本科生院教研处和能源工程学系的领导、关心和支持下，在浙江大学节能减排竞赛实践基地、能源系创新实验室和各研究所的精心组织与指导下，经过校赛选拔以及决赛前的多次校内培训、赛前模拟演练和动员，参赛作品整体水平较高。我校8个参赛队以高昂的激情和精神风貌，团队协作，顽强拼搏，克服路途遥远、托运困难等，取得了历史最好成绩，为学校再次争得了更多荣誉。

浙江大学机关党委举行玉泉校区 退休党支部学习报告会

2014年5月27日下午，浙江大学机关党委在校教工活动中心音乐厅召开玉泉校区退休党支部全体党员学习报告会。机关党委书记李五一同志结合党的十八大精神的学习，以及学校、机关党委的工作和一些动态信息向与会老同志作了通报和讲解，受到老同志的普遍欢迎有近百位老同志参加了报告会。

李五一同志的报告信息量非常大，涵盖学校、机关学习、教育、工作等方面。在理论学习和思想教育方面，既有党十八届三中全会精神、习近平总书记重要讲话精神的讲解，又有全党及学校开展党的群众路线教育实践活动情况和整改落实情况；既有第十八届中央纪委第三次全会主要精神的传达，又有当前全党反腐斗争情况的通报，以及社会主义核心价值观的讲解。在学校工作方面，既有中共浙江大学第十三届委员会第六次全体会议精神的传达，又有学校领导班子召开重大战略问题专题研讨会的通报；既有学校开展“五好党支部”情况通报，又有学校党委将推出“五好院级党委”建设活动和优秀“五好党支部”评比活动情况通报。在机关党委工作方面，既有组织各党支部学习党的十八大精神和中纪委十八届三中全会精神的情况通报，又有开展机关作风建设

的情况通报；既有关党委所属党支部通过“五好党支部”验收情况通报……通过这次报告会，使广大老同志初步了解了十八大精神和当前全党贯彻落实十八大精神的基本情况，及学校、机关党委工作的一些情况。

报告会还邀请了玉泉派出所副所长易国华同志就防电信诈骗问题向老同志作了宣讲。当前，全国电信诈骗犯罪猖獗，浙大求是社区也发生了多起电信诈骗案件，诈骗金额达百万元，给这些家庭和个人造成了巨大的损失。大家观看了一段关于电信诈骗的视频，大家看得津津有味，不时还相互讨论。视频结束后，易所长列举了一系列电信诈骗的案件数目和涉案金额，数目之多，金额之大，令人触目惊心。电信诈骗可分为四类：1、冒充熟人诈骗；2、冒充司法机关工作人员诈骗；3、虚构绑架、出车祸诈骗；4、QQ聊天冒充好友借款诈骗，易所长用生动鲜活的实际案例讲述了不同诈骗的常用手段并给出了切实可行的防范建议，希望老同志们时刻保持警惕，同时能够发挥余热，多向身边的人宣传防范电信诈骗知识，共同筑起电信诈骗防火墙！

本次学习报告会在离退休老同志们的热烈掌声中圆满结束。



浙江大学生物技术研究所举行教职工荣休仪式

六月的校园，流淌着同学们满载收获，扬帆起航的激情；洋溢着教师们对“三尺”讲台的眷恋，“桃李无数，花香满园”的自豪。

6月25日，浙江大学生物所举行简约、温馨的荣休仪式，欢送谢关林老师和娄沂春老师光荣退休。会议由所部门工会主席毛碧增老师主持。农学院祝水金副院长到会祝贺，代表学院祝愿两位老师退休生活多姿多彩，健康长寿，感谢他们对学院建设发展所付出的心血。生物所所长马忠华、生物所直属党支部书记郑经武、植保系主任宋凤鸣先后发言，祝贺两位老师

光荣退休，衷心感谢两位老师多年来在学科建设、人才引进与培养、支部建设、实验室管理等方面的贡献。新教师向两位老师献上鲜花。

在点滴回忆中，大家回想着曾经一起工作生活的情景；在深深祝福中，大家描绘着幸福、美好、多彩的退休生活……谢关林老师寄语大家“做事不要太急躁，要脚踏实地”，娄沂春老师寄语大家“继续发扬生物所团结互助的良好传统”。

师德垂范，薪火相传。



“7月5日杭州7路公交车起火事件”医疗救治纪实

浙二人，好样的 ——代号“333”，吹响抢救集结号

30人受伤，且多人重伤，人们还没有空去指责元凶，一场生死救援已经展开，伤者在热心市民的帮助下，被紧急送往医院后，事故现场也渐渐恢复了平静。然而，在抢救室里，一场生死之战才刚刚开始。

这次伤者中，大都是烧伤，浙江大学医学院附属第二医院烧伤科是国家重点专科，中华医学会烧伤外科学分会副主任委员单位，排名全国前列，70年代，因抢救成功烧伤面积100%，三度烧伤74%的病人而闻名国内。作为国家级和浙江省烧伤救治技术指导中心，浙医二院成了这场战斗的核心战场，大批重伤员汇集至此。截至昨晚记者发稿，事故中16名重伤者都被送进了浙医二院，其中14人做了切管手术，不少人仍未脱离生命危险。

一下子涌进这么重伤员，对浙医二院医护人员来说历经多次。从7月5日傍晚5点17分，第一位伤者被送进急诊室，到7月6日凌晨2点多，接二连三转院过来的重伤者病情稳定，前后9个多小时，共16位重伤者，百名医务人员与时间展开了一场赛跑。

傍晚，急诊室

突然来了很多烧伤病

7月5日，星期六，医院都是双休日轮流，到了傍晚，不少科室也都早已经下班了，最忙的非急诊室莫属。浙医二院急诊室同样如此，不过对于工作多年的护士王萍来说，这再平常不过了。

傍晚5点17分，一个17岁的小女孩在父母的搀扶下，一瘸一拐地走进了急诊室，王萍照例为他们登记联系医生。“她主要是下肢被烧伤了，有点严重的，医生在给她处理伤口的时候，她的父母说是在公交车上被烧伤的。”在急诊室，什么样的病情都见过，所以王萍并

没有多想。

几分钟后，又有一对母女出现在了急诊室。“两个人都是赤脚走进来的，也是说在公交车上被烧伤的。”联想起前面被烧伤的小女孩，直觉告诉王萍，可能是发生大的事情了，后面可能还会有大批病人。

此时，烧伤科值班医生岑航辉也感觉到了情况不妙。“接连多个烧伤病人，而且受伤都很重，肯定是有原因的。”

渐渐地，急诊室门口的救护车声音越来越密集，甚至连警车都赶到了急诊门口。此时的浙医二院急诊室，已经有了5个烧伤病人，还有一个7岁的小女孩，而且都是大面积烧伤。

病人越来越多 医院吹响“集结号”

虽然是休息日轮流，但是在医院都有一个总值班，负责及时作出应急反应。

时间过了5点30分，急诊室一边抢救病人，一边将收治多名烧伤病人的情况反馈给了当天的总值班金丁萍，按照流程，信息很快被传给了浙医二院医务部主任张秀来，那时他还正在家里。“轮到我休息，当时电话打给我的时候说已经有4个病人被送来了，而且都是比较严重的烧伤。还说后面还有人要送过来。”

与此同时，其他渠道的信息也传到了张秀来手机里，他认为是启动应急方案的时候了。5点50分左右，浙医二院所有区域的广播里传出了一串让很多患者听不懂的暗语——“急诊1楼，333！”包括医院地下室、洗手间，“急诊1楼，333！”被一遍遍地重复。

昨天，张秀来向记者解释说，这是医院的集结号！“专业叫它呼叫代码，当同时出现三个以上严重的病人时，我们会根据情况判断启动全院的呼叫，目的就是提醒在院区的相关科室医务人员，急诊1楼需要紧急支援，除了333，还有其他的数字，代表其他的特殊情况。”

之所以选择这样的暗语，为的是能够在短时间内第一时间通知相关科室的工作人员，而且因为患者听不懂所以不会造成恐慌。

内部广播发出只是第一个“集结号”，但是并不能保证相关科室的医务人员都在医院，所以第二个“集结号”就是立即电话联系相关科室负责人。而此时，浙医二院的陈书记也已经赶到了医院，远在四川出差的王建安院长也得到了消息，他亲自给科室负责人群发短信。“我当时就感觉到问题很严重，这时候就是对整个医院快速反应的考验！”

大约1个小时后，烧伤科、急诊科、麻醉科、耳鼻喉科、重症科……全线集结！



昨天上午，浙医二院王建安院长（他选择了6日凌晨最早一班的飞机已经赶回杭州）告诉记者，虽然是休息日，但自动启动应急预案后，各相关科室全部到位，有医生护士，还有行政后勤等保障部门，将近100多人通宵达旦全力抢救伤者。

“一对一”快速救治 各科室进入绿色通道 集结号被快速传开……

5点20分左右，浙医二院烧伤科主任、国内著名的烧伤学科专家韩春茂，在家里刚端上饭碗，手机突然响了，医院值班室的。“急诊室收了5个烧伤病人，都很严重。”刚放下电话，另一个老朋友的手机又打过来了。“市一医院院长，是我的老同学，他说他那边也有很多的烧伤病人。”放下碗筷，韩春茂直奔医院，路上又给科室20多名医生护士打电话，就6个字：“马上医院集合！”

几乎同时，收到集结号的还有他们，虽然科室不同，但大家都是一个信念，“有病人，我是医生！”

正在医院食堂吃饭的呼吸科专家、浙医二院副院长王凯，从广播里听见了“333”，他知道出事了。“我也是因为加班所以在食堂吃晚饭，当时广播里放出333的消息后，食堂的氛围一下子就紧张起来，医生护士丢下碗筷都往外跑。”

陪太太刚到餐馆的医院急诊科主任医师赵小纲，也接到了电话。“难得星期天，我们去庆春银泰逛了一会，正准备坐下来吃晚饭，知

道这么多病人，我就开车赶到医院了。”

耳鼻喉科副主任医师何建国并没有接到电话，但碰巧他当时就在医院附近，而且听多个同事说起，正在休息的他也跑到了急诊室。“当时我换完衣服（白大褂），急诊室病人在增加但还不多，这时候家里来电话，我才知道是发生公交车燃烧的事情了。”

此时，各个科室已经没有了明显的界限，所有医务人员一致对待新进病人，以一个患者为中心，2名医生、4名护士，快速办理，全部绿色通道。

突然出现的大量病人，对医院本来就紧缺的床位情况也是一个考验。急诊室可以腾空的都腾空了，但处理完一个病人必须马上转到监护病房。“光ICU就腾空了四个床位。”急诊科赵小纲回忆说。

昨天，记者采访中发现，浙医二院之所以能够快速应对，源于他们在发出集结号的同时，把赶到医院的工作人员分成了不同的个小组，每一个人赶到医院知道自己要做什么，所以才没有出现忙乱。

心跳骤停、深夜支援 通宵达旦守护病人

医务人员在集结的同时，各医院的重伤员也在向浙医二院汇集，市一医院5人、消防医院3人……

由于事发后，很多伤者被就近送到了杭州市第一人民医院(以下简称“市一医院”)抢救，但是该院没有烧伤科。傍晚6点多，大量病人来不及转院，浙二烧伤科陈国贤主任医师带着几名专家赶到了市一医院，帮助做前期的抢救工作。

但重伤病人最终还得转院至浙医二院，至5日晚上9点多，浙医二院已经收治了13名重度烧伤者。

大面积烧伤的患者，医生的治疗方案首先就是保命，重伤者大都呼吸出现问题，气管切开手术是第一选择，在耳鼻喉科主任杨蓓蓓的带领下，手术一个接一个。

切管手术后，考虑到烧伤病人容易脱水，紧接着就是补液，在麻醉科的配合下，通过股静脉穿刺等方式，快速补液努力使患者生命体征稳定。

前两道都是保命的快速处理措施，后面才是清创、包扎防感染步骤。

说起来简单，但实际过程中却是各种意外都可能发生。晚上7点多，一个偏胖的男性烧伤患者，在做完切管等各项急救措施后，医务人员准备将其从急诊室转到监护病房，而就在这时候病人的心跳几乎停止。“送之前他稍微颤动了一下，然后就是呼吸有问题，我赶紧上前发现插进他喉咙里的气管，因为他抖动，而且有点肥胖，所以插进去的气管发生移位了。”眼看病人心跳就要停止，耳鼻喉科副主任医师何建国紧急进行心肺复苏，立刻插管开放气道，及时供氧，前后不过30秒，病人醒了过来。

晚上12点多，医护人员终于把第15位重伤者安顿好，但是大家都不敢掉以轻心，因为很多病人的病情都还不稳定。此时，和赵小纲一样，很多还没吃晚饭的医务人员赶到了医院食堂，食堂的片儿川都卖光了。

凌晨2点，韩春茂的电话又响起了！是杭州笕桥医院打来的，那边一个伤员出现紧急情况，需要支援。韩春茂、李立彬(浙医二院ICU主任)、陈国贤从医院直奔笕桥。直到昨天上午8点，这名重伤者并转入浙医二院。

昨天上午，记者在病房见到韩春茂，眼球里还有血丝，一夜未眠的他已经开始查房了。而这一夜，很多人都和韩春茂一样，不敢回去休息，硬是在医院呆了一夜。

白衣天使，向你们致敬！

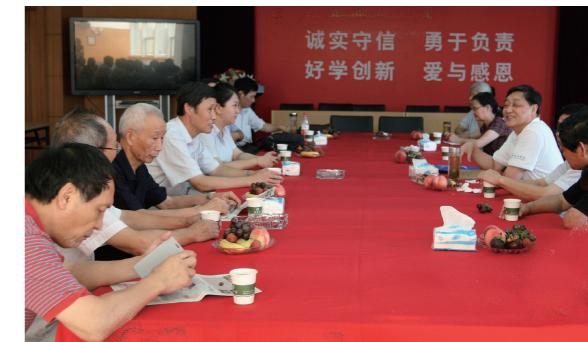
浙江大学离休党工委直属退休支部组织 党员学习参观活动

2014年7月9日，浙江大学离休党工委直属退休党支部组织党员学习并参观了浙江安贤园生命博物馆和瞻仰了无产阶级革命家张闻天、女排精英陈招娣将军的陵墓。

在组织生活会上，支部书记卢绍宽向大家转达了党工委书记、离退休处处长王庆文对退休支部全体党员的问候。向党员通报了学校建设与发展的新成就，汇报了浙江大学离退休工作处近期工作和活动的情况，向支部全体党员布置2014年下半年的工作和学习计划，对大家提出了新的要求。

离休党工委直属退休支部现有18位党员，分布在四个校区。他们都是在离退休工作岗位上退下来的老同志，在长期的工作实践中积累了丰富的离退休工作经验。在学习讨论中大家对学校和离退休工作处的工作给予了充分肯定，认为现任领导工作很努力，政策把握能力强，对老同志的学习和生活非常关心，取得的成效

也很明显，深感欣慰。表示自己虽然从工作第一线退下来了，但仍十分关注学校的建设与发展，关心离退休处的工作，将一如既往地支持和信任学校与处现职领导的工作，坚决做到学习入脑入心，促思想忠心忠诚，发挥余热，帮忙不添乱。进一步弘扬党的好作风，为党的事业增添正能量，为把学校建设成为具有世界一流水平的大学建言献策。



学党史、谈校史、回顾个人成长史 ——浙江大学湖滨校区离休党总支召开庆祝建党93周年座谈会

2014年6月27日上午，浙江大学湖滨校区离休党总支、校区离退休办公室组织部分离退休党员、退休党员代表及在职党员在紫金港校

区南华园召开庆祝建党93周年座谈会。学党史，说校史，回顾个人成长史，畅谈难忘岁月，坚定理想信念。座谈会由湖滨校区离休党总支书

记李民主持。

座谈会上，与会二十多位党员围绕党史、校史和个人成长经历积极发言：他们有的回顾了自己是如何确定信仰，申请入党的经历；有的谈起了当年学校初创时期的艰辛岁月；有的党员说到了在党组织的培养下如何一步步成长，有的说起了和学校发展共同经历的那段青春岁月……一段段历史的篇章，一段段鲜活的记忆，既在与会的座谈者中引起了强烈的共鸣，也给在职年轻党员以强烈的启发和感召。刚刚荣获校级优秀党员称号的离休干部王高步同志还与大家分享了自己获得校优秀党员的感受。他说：

“非常感谢党组织培养了我，我们老同志要继续发挥余热，为党的事业做贡献。”

在职党员代表雷振伟在发言中表示，作为一名在职年轻党员，听老同志说党史校史，深受教育和启发：“离退休党员党性强，对党的感情深厚，又重视政治理论学习，关心国家和学校的发展，我们在职党员要向他们学习。”

近两个小时的座谈会，在党员们的热烈掌声中结束，大家纷纷表示要继续努力，为社会的和谐发展，为党的事业不断增添正能量。大家共同祝愿党的事业越来越好，学校各项建设发展不断取得新成绩。

带去关心问候，传递组织温暖 ——浙江大学西溪离休党总支“迎七一”系列活动侧记

为庆祝建党 93 周年，浙江大学西溪校区离休党总支、离退休办公室开展了以“迎七一”为主题的系列党建活动，以此庆祝党的生日。

2014 年 6 月 27 日上午，西溪离休第一、第三党支部在西溪离休党总支的组织下来到明鉴楼，共同开展支部活动。会上，在两位支部书记的主持下，支部党员们先对党的历史做了一个简要的回顾，然后以“迎七一”为主题，以小组座谈的形式进行了交流互动、品茶叙旧，共同探讨时事政治、分享见闻轶事。西溪校区离休干部的平均年龄已达 87 岁，很多支部党员长年住院或卧病在床而无法参加支部活动，各支部的组织生活会

也无法正常开展。因此，本次活动在西溪离休党总支的组织下，特地以两个支部共建的形式开展，增加了参会人数，活跃了会场气氛，也给支部间的老党员们提供了一个交流的平台。

此外，西溪离休党总支近期还分头对部分 65 周岁以上党龄、长期住院的老党员进行了走访和慰问，这其中也有党龄最长的原杭大副校长章若明，也有已 98 岁高龄的王秀英。如今这些当年奋斗在抗战前线的革命先驱俨然已成为了国家最宝贵的财富，恰逢七一党的生日，离休办的工作人员为他们带去了组织的关怀和问候，并对他们在党的事业中作出的贡献表示衷心的感谢。

王德友：长征途中学会“不抛弃、不放弃”

王德友，浙江大学离休干部，1919 年 3 月出生于陕西省商县，1935 年 4 月成为中国工农红军红二十五军的战士，正式加入红军队伍。先后历经土地革命战争、抗日战争和解放战争，参加过鄂豫陕根据地第二次反“围剿”战役、西征甘肃战役、平型关大捷、榆林战役等 30 多次战役，100 多次战斗，6 次负伤。1978 年 4 月任浙江医科大学副书记、副校长。1983 年 12 月离休。2014 年 7 月 17 日在杭州逝世。

1. 十五岁的少年，穿上草鞋毅然加入红军队伍，长征路上学会了在艰苦环境中“不抛弃、不放弃”。

提到记忆最深的年份，王德友毫不犹豫地选择了 1935 年。

这年 4 月，红二十五军长征路过商县家乡，他正式加入中国工农红军第二十五军，踏上了长征的路程，人生就此打开了一扇新的大门。红二十五军肩负掩护主力的任务，以“中国工农红军北上抗日第二先遣队”为旗号一路前行。王德友与战友们一同行军，双脚踏遍了一寸寸山路。

“我脑子里就想‘跟着跑’，其他什么都顾不得了。”王德友淡淡地笑着。由于年纪小，王德友的长征之路显得更为艰难。一开始，15 岁的他只要稍有松懈就会落在部队后面。别人走，他要小步跑才能跟上；别人小步跑，他就只能大步追了。如此一来，脚底的磨损也比一般战士要厉害，没过几天，脚底板全是水泡，苦不堪言。

为了避开敌人，红二十五军的队伍

总是挑最难走的小路、山路，完全脱离平坦的路径。王德友脚上的水泡一天比一天大，老战士教给他一个方法——扯一根马尾毛，从水泡中穿过去，两边各留一个口，踩一踩水就流出来了，等水泡的水流光，再踩上去也就不疼了，脚上留下了一层厚厚的老茧。

红二十五军一路从陕南到陕甘边境，再到陕北，几乎是边走边打的状态，许多战友都牺牲了，部队从最初的 6000 人只剩下 2000 多人。“每当有战友牺牲，我们会倍感悲伤。即便是没有说过话，甚至连名字也不曾听到过的，还是会觉得很难过。”

在“不抛弃、不放弃”中，1935 年 9 月 16 日，王德友所在的红二十五军终于在中共鄂豫陕省委的率领下，到达陕北延川县永坪镇，同陕甘红二十六军和红二十七军胜利会师。

2. 经历百场战斗，阅历生死无数，小小少年在枪林弹雨中成长起来。

王德友在战斗最激烈的时期加入了红军，参加的战斗也都危机四伏。在参与的百场战斗中，他负伤过6次，有几次重伤都不晓得是怎么挺过来的。

有时他只身送情报，也会在荒郊遇到野狼，这种情况纵然危险，但王德友却有着更接近死亡的时刻。解放战争开始后，1947年1月，他随部队辗转到了山东，正逢国民党对解放区进行全面进攻。

在鲁南战役中，国民党有一个营外加一个炮兵连，王德友所在的队伍只有两个排的兵力，而上级命令他们坚守村庄到黄昏。

战士们在极其困难的条件下坚持战斗，眼看时针就要绕过12点时，后方传来消息——手榴弹与子弹全都消耗光了。此时，王德友手枪内也只剩三发子弹，只能留给自己，坚决不当俘虏。这时，敌人发起了总攻，王德友一不留神来不及躲避，一颗手榴弹在他后方爆炸，瞬间炸起了无数飞沙走石，把他的背打出了好几个洞。

“那时候还不知道有弹片打到了肺里，但从那次战斗之后我总是会吐血。”王德友说，当时战况激烈，通讯员匆忙之中报告上级说他已牺牲，部队便渐渐远去了。

王德友不愿意被敌人俘虏，便裹着军大衣跳下了旁边的悬崖峭壁。巧的是，他顺着山峦滚下，滚到了一个石缝里，侥幸躲过了敌人的搜索和追杀。

王德友感到血液正在缓缓流失，鲜血浸湿了他的衣服。当时又是天寒地冻，唯一能够用来遮盖的便是身上的棉质军外套。

为了躲避敌人再次搜山，他努力保持清醒，用尽全力发出声响以吸引前来探查

的我方战友，最终被救了出来，胜利归队。背上的伤势严重，战地的药物供给又严重不足，卫生员只能在挤出脓后用棉花塞进伤口。之后，王德友被送到后方。

3.老百姓就是家人，年长的可看作父母，年幼的可当作兄弟姐妹。

国内的邮政通信状况稍有恢复后，王德友试着给老家去了几封信，皆无回音。他心想，家人若不是逃离他乡，便是被敌人杀害了。

“我没有家了，我变成没有家的人了。”那段时间，王德友头脑里经常冒出这种悲伤绝望的想法。

有一次，一个老太太见到他问：“你家在哪里啊？家人还在不在啊？”王德友说自己已经没有家人了，老太太便握住他的手说：“不怕，我来做你奶奶，大家都是你的亲人！”这句话带给王德友前所未有的温暖。他热泪盈眶地紧握老太太的双手，在心底对自己说——老百姓就是我的家人，年长的可看作父母，年幼的可当作兄弟姐妹，我并不孤独。

老百姓的鼓励让王德友备感亲切，他真正把老百姓当成了家人。就在这时，负责为战士们寻找家人的同志带来了好消息——他的家人在战争前已经安全转移。

经部队批准，他几经辗转寻找后，终于找到了家人。母亲激动不已：“你可知道，你走后我每天晚上想着你，泪湿枕巾。人家都说当红军光荣，可作为母亲怎么能不担心亲儿！”

母亲这番话让王德友内心产生诸多震动，但他从未后悔自己参加了革命。若不是经历了这些，他怎么能够如此深刻地感受来自百姓的温暖，又怎能为新中国的建设贡献出自己的力量。

记者手记

最初见到王德友时，他正端坐在房中静静地翻着几张手稿。

头发花白，背脊微驼，右手微微颤抖……94岁高龄的王德友有些憔悴，而目光中却蕴藏着坚毅，让人久久不能忘怀。

“听说你们要来，他‘逼’着阿姨找出这些东西，好好准备这次访谈。”王德友的小女儿告诉记者，语气中尽是道不尽的自豪。

两天的采访中，这位曾驰骋于战场的老战士讲述了许多属于那个年代的故事。从首次踏上战场到第一次身负重伤，从与战友们互帮互助到只身涉险获救，从长征的艰难困苦到解放后的勤勉工作……王德友铿锵的语调几乎没有出现太大变化，只是每每提到老百姓对人民军队的好，他才会禁不住哽咽起来。

最后一次，我们一直聊到太阳下山，王老似乎想把记忆深处的所有故事一并道出，久久不能停下。

红军精神

王德友加入红军时不过是个15岁出头的少年，他相信“穷人没有出路，只有人民军队能够救人民”的道理，毅然决然地参加红军。这是他第一次离开家远行，甚至不知道自己什么时候能回来，回不回来得来。

革命的道路是艰难的，据王德友回忆，他好几次深陷危险，都是靠战友的支持与老百姓的帮助才走过来的。“没有老百姓，就没有现在的我。”这句话时不时出现在访谈中，也是王德友最想要强调的一句话。

想必，在这位老红军的记忆中，人民群众的地位是坚定不可动摇的，也是他这辈子最无法忘怀的。

离休以后，王德友每年都会拿出自己残废金中的一部分用作公益活动，他希望用这种力所能及的方式回报百姓的恩情，并教育子女要感恩。他说：“我们的战斗，是人民的战斗；我们的胜利，是群众的胜利。”



爱国爱校爱竺公爱后学的典范

——纪念浙江大学名誉教授刘奎斗先生百岁寿辰

文 / 杨达寿

2014年6月是浙江大学校友总会原顾问、浙江大学原名誉教授、台湾著名实业家刘奎斗先生的百岁寿辰。刘先生可以忘记自己的生日，但我们没有忘记他爱国爱校爱竺校长的动人事迹。我写过近200位著名校友人物，但第一次将四个“爱”字集于一个标题，今诠释一下这四个“爱”字的内涵。

1985年浙大校友总会成立后，常常收到一位校友通过北美校友转寄的匿名赠款。我经过一番努力，终于摸清匿名捐款的是台湾浙大校友会会长刘奎斗先生。我们尊重乐捐者的意愿，正式公布捐款时称“刘公”。

刘学长比我年长25岁，因同受竺可桢校长倡导的求是精神的熏陶，又同出机械系学门，我们很快成了知心的“忘年交”。刘学长平时话不多，在他给我的100多封信件中，却给我

讲了许多他亲身经历的故事——

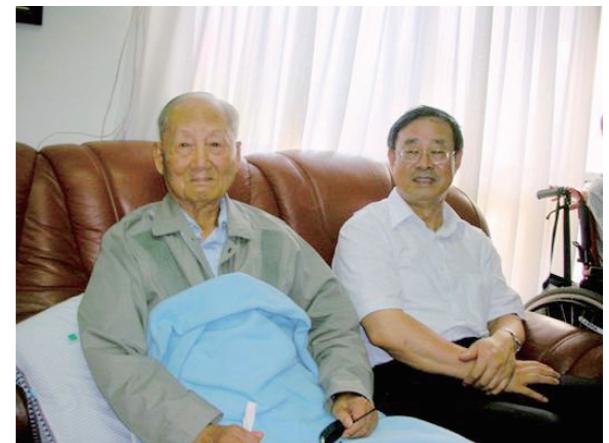
刘学长于1935年初秋进入浙大电机系学习。1937年抗日战争打响后，学校成立抗敌后援会，刘学长被推选为浙大抗敌后援会和杭州市高校抗敌后援联合会主席，又任学生自治会主席。1937年11月15日，浙大师生迁抵建德后，适逢诸暨新宁游击队来校物色12名同学参加游击队，刘学长带头并率洪鲲、程羽翔等11人毅然投笔从戎，很快返回到杭州游击队报到。他亲率工兵炸毁钱塘江东岸义渡码头和钱塘江大桥公路桥，阻滞日寇机械化部队的快速推进。此后，同时参军的同学先后离开部队，而刘学长在国共合作抗日救国口号下，随第五军参加湘北会战。1940年，昆仑关战役我军大捷后，他借部队整训之机驰函竺校长要求复学，很快得到竺校长欢迎他回校复学的信。

1940年初秋，他转到机械系复学后，被公推为学生自治会常务总干事，负责学生会一切行政事宜。1942年夏毕业后，到重庆中央汽车配件制造厂任甲级实习员。1943年春，刘学长抱着“马革裹尸”的壮志，再次踏上从军抗日救国之路，竺校长特杀一只老母鸡饯行。1944年3月3日，刘学长的战车部队在缅北瓦鲁

班打了大胜仗，把日军第18师团的关防大印掳获。时任连长的刘学长率兵冲入敌阵缴获两辆装甲车，荣获当局颁发的六等云麾勋章，并升任战车指挥部参谋主任兼技术部主任。他不忘母校，庆功之余盖了一个关防印模同信件一起寄给母校报喜，竺校长把印模及信函公布在布告栏上，顿时求是园沸腾了。受此鼓舞，浙大又有不少学生走上抗日救国之路。

解放前夕，他在当局命令和诱骗兼施下赴台，并受陷害入狱。1951年3月，刘学长受屈后主动要求“解甲归民”，从事工业管理和国际贸易工作，曾任厂长和公司董事长之职，一靠他的聪明才智经营，二靠他的勤俭创业持家，终于积累了一些资金。

几十年来，刘学长赤子之心紧系母校。早在1988年初秋，刘学长返母校与当年打游击抗日的同学聚会，看到邵逸夫科学馆已经竣工，心中萌生了建楼馆的念头。在我提议下，拟建一座校友楼，内设竺可桢校长纪念馆，以了却他对竺校长感恩的夙愿。自1993年8月14日起，他开始与我商讨建校友楼事宜，并要我查询邵科馆的建筑面积、总造价等事宜。我到学校基建处查询后一一告诉他。1995年3月27日，刘学长告诉我，决定由他独捐建造竺可桢纪念馆，并关照我“切勿告诉他人”，直至1997年百年校庆时，他请接任的台湾浙大校友会会长宋晞学长带来1万美元“先头款”，点名只能由韩禎祥会长或我接收，但仍不愿公开捐款者的大名，这就是曾一度传扬“无名氏”捐建竺可桢国际教育大楼的由来，最后达成给母校乐捐260万美元建造竺可桢国际教育大楼，成为当年捐建楼款第一人。捐款后，在我再三劝说下，他才愿公开捐款者真实姓名，但始终坚持以竺可桢校长之名冠楼名。这在浙大117年办学史上是鲜见的！他还说：“我不想把积下的钱给子女，而是乐意捐给母校建造大楼，



以便唤起后学对敬爱竺校长的崇敬”。有人提议在大楼前给他树一尊纪念铜像，他只同意在楼内一隅嵌一不起眼的铜片头像，仅用89个字记载捐建大楼的缘由等，其爱国、爱校、爱竺公、爱后学之心可见一斑！

多年来，刘学长甘守清苦，过着军公人员似的简朴生活。他不抽烟，不喝酒，将多出的薪金放在公司增息添值，尔后用利息添置家用电器。为了省钱增息，他比别人迟几年享受，少一些享受，别人有了全套电器，他家没有，别人早已用上彩电，他仍用黑白电视，等等。特别是日常用品，他坚持物尽其用，从不浪费。2000年5月，他偕夫人陈安美回母校参加竺可桢国际教育大楼落成典礼。我陪他妹妹刘淑静去看他，等他午休起床，我进里屋去扶他，突然看到他穿的毛线衣肘部有一个四五厘米的破洞，他却不以为然，而我却不敢再看一眼，只觉心头一热，两眼湿润模糊了。事后他太太告诉我，这件羊毛衫她早准备剪掉擦皮鞋用，他却悄悄瞒着她用来护身保暖。

他严于律己，宽以待人。2000年10月初，我赴台与刘学长商讨《赤子春秋——刘奎斗传》书稿，与他共进晚餐。他总是抢先吃隔夜菜，只要不馊，包揽吃完。刘先生怕我吃不惯清淡的菜肴，一次次动员我上饭店用餐，说什么“你



写作任务重，消耗多，要吃得好一点……”面对他的真诚和关爱，我除了深受教育而外，又怎能离他而另就餐馆呢？多年来，刘学长以“宽厚助人、乐善好施”的美德受人尊敬。他除了每年给台湾公益性事业乐捐外，每次回大陆省亲访友，总是慷慨乐助馈赠。他还出资买房让一位困难战友安居乐业，而我看不见他家家具却陈旧背时，也不肯更新，对墙面返黄也舍不得翻新装饰。他得知亲友子女求学困难时，会毫不犹豫地伸出援手，等等。凡是听他亲人、战友、同窗叙说过或登门访谈过的人，心灵都会受到极大震撼，都认为刘先生是一位求是精神的富翁！是一位高尚人格和勤俭美德的富翁！几十年来，他以勤为经，以诚为纬编织的绚丽多彩的人生，永远值得我们后学崇敬、学习与弘扬！

2000年9月，杰出校友汤永谦先生含泪面对师生说：“刘学长才是真正的英雄，我们应好好向他学习！”

20余年来，我除了“刘奎斗传”外，还写了多篇诗文。每当他收到我写他的诗文，他总是来信或来电叫我多写业绩昭著的校友。每当节日来临，我们互致问候；每逢年关，他会寄来精美的贺卡，美好的祝愿，20年从未间断。从2009年春节前贺卡上，看他歪斜的字迹，承载着多少厚重的爱心与不老的友谊，一种不祥的阴云笼罩我的心头，想不到同年4月30日，刘学长就永远离开了我们……我们将永远珍惜与铭记刘学长的赤子情怀！我们一定学习他的伟大人格与崇高品德，为早日建成世界一流浙江大学而不息铺砖添瓦！

科技与人文携手，诞生“文物诊所”

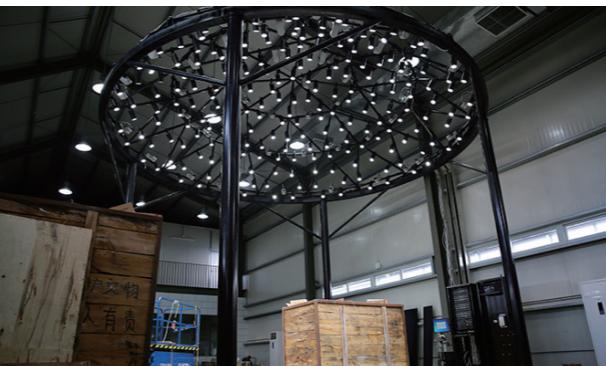
刁常宇是浙大计算机学院毕业的副教授，而他布满电路板的办公桌是在紫金港西三教学楼的文化遗产研究院。这段时间，



他常常会开着一辆破旧的白色吉普车往西行驶，穿过一片荷叶莲蓬的湿地，停在西区一幢两层楼高的房子前。门口挂着一块牌子，上面写着：浙江省科技考古与文物保护研究基地。

基地落成不久，就“收留”了许多各家文物单位“送”来的宝贝。桐庐一处新石器时代的玉石加工场遗址提取的一箱箱“土方”，小横山遗址发掘到的南朝墓群的石砖……它们，为什么会来到这里？

今年是浙江省文化遗产保护科技区域创新联盟成立的第五年。作为联盟理事单位，浙江大学的科学家们越来越深入地介入到文化遗产的保护工作。联盟秘书长鲁



东明说，这些文物，是为将来考古与文物保护提供的“临床研究”案例。

——8米直径的钢结构网架，208盏LED灯和40个摄像头同时开启，雪亮的灯光向下聚焦，“登台”的不是大明星，而正是那些来自考古现场的笨重的木头箱子和砖石。“设计师”刁常宇把这个系统起名为“天眼”，能非常智能地记录考古挖掘的全过程。再过几天，这些木箱子将逐个被打开，在“天眼”的全程跟踪下，文博单位的工作人员将和浙大的科学家们进行一次室内联合考古。离“天眼”五六米远的一个小房间则被设计为抢救文物的“急诊室”，一旦现场有文物出土，可以马上转移到此处，采用无氧保存等一系列手段，避免让文物‘花容失色’。”“我们越来越感觉到，文物就像一个个‘病人’。我见过考古现场出土的几千年前金灿灿的稻谷，但在博物馆，人们只能看到黑漆漆的模样。因为它们在遇到空气的瞬间就被氧化了。”鲁东明说，自从介入科技考古这一领域，科学家们的思维与工作模式发生了很大的变化，从单纯技术的“搬运”，到在考古的一线“找回”需要进一步研究的问题，再到建立一个各种技术研发与试验的大平台，形成数据的积累，推动相关学科的发展。基地，是一个成果，也是深入合作的试验台。

浙江地处南方，潮湿多雨的环境对有

机质文物现场考古带来很大挑战，科学家们希望探索出一些检测、分析、提取和记录等新技术新方法，“有了这些‘病例’，我们就可以针对考古遗址发掘现场文物保护问题，通过技术手段的辅助，和文保人员一起探索有机质文物现场抢救性保护、室内清理全程记录与最佳保存环境重建等方面的关键难题，为更多的考古行动提供技术支撑。”刁常宇说。

不到基地，也许无法体会什么叫文物再现的“极致”。刁常宇和他的团队，把敦煌莫高窟220石窟原模原样复制到了这里，连墙面剥落后暴露出来的黄泥与麦秸秆都“纤毫毕见”。手工开凿的洞窟形制并不规则，墙面起伏不平，科学家们通过高保真数字采集和三维模型重建，完全逼真呈现。“220窟是初唐时期一个典型的洞窟，里面的造像和图案有很高的研究价值。真正的洞窟内光线常常很微暗，而在这个复原的洞窟内，想看哪个部分都可以看得很仔细。”文化遗产研究院专门从事石窟寺考古的李志荣老师不止一次来到这里，每次都要趴在墙面上仔细地看。

刁常宇老师最早与敦煌打交道是在十年前，不知道跑了多少次敦煌莫高窟。“第一次和第二次，敦煌壁画数字化对我来说只是一项工作，扛着设备去，任务完成了就走。而第三次去，就忽然被石窟造像吸引住了，希望在石窟里多待一会儿再走……从前，我们总是站在技术的角度，向人文研究专家推送新方法，说服他们去用。最近几年，我们转变了工作方式，从使用者的角度出发，去理解他们真正要的是什么，把技术变成文科的研究者称手的工具。”刁常宇说。

(文 / 周炜)

台湾自由行

台湾，祖国的宝岛，一直是众多老年人心中向往的地方，台湾自由行的开通，给了想去台湾旅游者更大的方便，你可以不受旅游团队的约束，想去哪里都可以，所谓行动方便，来去自由。

台湾拥有多种独特美景，雄伟壮丽的高山，浩瀚伟大的海洋，悠久的文化遗迹和现代化的城市建筑，都令人难以忘怀。但日月潭和阿里山路程较远，太鲁阁、九曲洞、断崖峭壁又太险要，都不适合老年人游览，所以我在台湾的短短旅程，就选择文化遗迹风土人情的内容来安排。首先，当然是台北故宫博物馆。

台北故宫博物馆

台北故宫博物馆，1960年建于台北双溪，是由三座中国传统宫殿群组成，琉璃瓦屋顶，黄色墙壁，洁白的栏杆环绕在青石台基上，外观雄伟典雅。展品总数达68万件，在世界上与法国罗浮宫博物馆，伦敦大英博物馆，纽约大都会博物馆、俄罗斯艾米塔什博物馆齐名。

台北故宫博物馆的展品来源于北京故宫博物馆。抗战中为防止文物精品落入日寇之手，当时的国民政府将北平故宫博物馆收藏的约五分之一文物精品，装箱运到西南大后方，经历抗战、解放战争，一直没有开箱。一九四九年大陆解放前夕，转运到台湾桃园、台中等地，



直到1965年才全部安置到台北双溪现址，可谓历经劫难。展品虽说只有北京故宫博物馆的五分之一，但都是精品，全部看完据说需要120年，由于陈列方位限制，采取每三个月换一次展品。馆舍紧靠山崖，库存展品都置放在山洞中，有各种现代控温通风措施。

馆藏镇馆之宝为：西周晚期的毛公鼎、清玉雕石中的翠玉白菜、肉形石。除这三宝外、珍贵的展品还有很多，如宋、郭熙《早春图》真迹，北魏的青铜鎏金佛像，黄公望的《富春山居图》（一半在大陆）等，还有一颗清象牙透雕云龙文套球，球中有球，匠心仙工，真不知是如何雕成的。

除了台北故宫博物院，在台湾最吸引人注意的还有各地小吃和怀旧的老街。

台湾的饮食文化

说起饮食文化，恐怕没有一个地方能像台湾那样丰富多彩，曾有人说：中国各省小吃最熔于一炉的地方那就是台湾。我觉得这是有历史缘由的，台湾本土人多为闽南移民，17世纪中叶曾被荷兰侵占，中日甲午战争后又被日本

占领五十年，大陆解放后，国民党政府退据台湾，二百多万各地残军难民迁居台湾，他们在台湾延续了各自的饮食习惯，这样西式、日式、大陆的各地菜系，多样化的饮食全呈现在人们面前，加上台湾受季风影响，得天独厚，同时兼有多种气候特征，环岛海洋，丰富的物品经过民间烹饪加工逐渐形成今天的美食天堂。

台湾饮食文化的最大亮点就是隐身在各地的夜市，光台北一地就有七个知名夜市，其中最具人气的是士林夜市。在亲友的陪同下，我也去逛了一次，几百家店面和摊贩连成一片，十全排骨、蚵仔面线、生炒花枝……数不尽的食品，光看就足够让人眼花缭乱，但这些美食大多是属于油炸、甜品之类，老年人虽嘴馋也不宜多吃。

在台期间，对我印象最深的美食有三样，最普通可口的就是牛肉面，大街小巷到处都有牛肉面卖，一碗普通牛肉拉面是120元新台币，选用澳洲进口的牛肉，汤微带黄色，既浓又鲜，拉面是手工制作的，滑溜有筋，当一碗飘浮着碧绿菜心，夹杂着四、五块酥嫩牛肉的拉面，端到你面前，当然是最好吃的中国式传统美食。

另两样美食：瓮烤鸡和石门水库活鱼，没有当地人的指引是不容易吃到的。吃瓮烤鸡的店铺在台北郊外，田园式的装饰，店家根据顾客的要求，选用三、五斤重渍过调料的鸡，吊放在瓮口，瓮底用柴火烤，鸡下面有托盘，结存烤后流出的油质，烘烤的香味散满整个店堂，枣红色的香嫩鸡肉，咬在嘴里脆皮绽开，肉汁溅出，连骨头都可以细细吸吮，比大陆的烤鸭叫化鸡多了一成风味。

第三样特色美食是石门水库活鱼，石门水库库区峡谷连绵，风景幽美，茂密的植被，围绕相依，从台北至水库要驱车一个多小时。到这里吃饭，不用点菜，只要到店堂后面的水池里，用网兜捞出一条适合你想吃的大小重量的

鱼，交给店家就可以了。一式的草鱼分红烧（辣）糖醋、炸、滑溜（鱼片）几种烧法，外加一个鱼头汤，人多的话，可以再加两种烧法。由于是活鱼现剖，烧法多种，适合各种胃口，受到食客的欢迎，据说一到例假日，都是家家客满。

有人说，人们对美食的记忆，有时比明媚的春光，更令人念念不忘。这三种富有中国传统特色的美食，你有机会去台湾，不妨尝一尝。

亲切可爱的台湾同胞

我曾在报刊中看到过多篇报导台湾同胞富有中国传统道德观念，自觉遵守社会秩序的美德，在实地交往中，我感到确实如此。公交车上深色的博爱座，一般乘客是见有空座也不去占位的，自行楼梯上下都靠右单边站，不能并排，留下左边给需要快步急走的乘客上下。在为台北二百万人民提供主要交通的地铁里，上下车都依次排队，没有人高声说话，也没有人随意吃东西。大街小巷很少看到垃圾，纸屑。台湾的马路，很少看到堵车，而且没有电瓶车，大量的摩托车是和汽车同道的，紧挨路边行驶。不抢道，不占中间道。这些社会秩序的形成，除了严格的法规，主要还是依靠群众自觉遵守长期养成的习惯。台湾同胞这种现代社会的素质，是我们应该学习和培养的。

台湾虽有101大楼等象征国际风尚的建筑，但所有城市并不像大陆城市那样大兴土木，保有很多旧式建筑，楼层也不高，像台湾地区最高行政机构，仍沿用60余年前日本的总督府。不大规模搞城市建设，没有拆迁户，没有农民工问题，我想这恐怕是台湾社会看上去比较安定整洁的客观因素。

两岸人民同文、同种、同祖，我深信两岸同胞终将在中华文化精神的作用下，在民族之魂的感召下，携手走向祖国美好的明天。

（文 / 严春森）

诗三首

范广品

学写诗

耄耋之年学写诗
难得退休清闲静
吟诗且喜童心在
要从诗海觅奇珍
有时写诗少聊天
无事喝茶谈欢心
手脑动动少烦恼
培养乐趣多开心

老人要善待自己
年有春夏秋冬四季
人有幼壮老衰之时
身体健康常相伴
睡眠饮食慢步行
勤劳适度不觉累
生活不可过节俭
对人对己莫攀比
寡欲气和少劳心

领导好
本是柴米日日忙
如今吃喝全都有
社区时事很关心
双残老人乐开心
人有良心不忘恩
饮水不忘掘井人

什么是“不孝有三”

人们常说“不孝有三，无后为大。”这句话出自孟子《离娄上》一篇中，它的意思是说，不孝顺父母的行为有三种，其中没有子孙传宗接代是最大的不孝。

大家记住了“无后为大”这个最大的不孝，但另外两种不孝是什么呢？没有人提起，也很少有人关心，大多数人也不知道。孟子只说了

“无后为大”，另外两种不孝也没有直说，使后人有了众多的猜测。

我查看了《辞源》、《辞海》、《现代汉语词典》、《成语词典》、《掌故大典》等工具书，也没有查到“不孝有三，无后为大”这一条，因此另外两种不孝是什么，一直是我想知道的心结。

最近，黄国荣先生在《联谊报》上发表了一篇文章，使我解开了这个心结。黄先生说，当他研读《孟子》的时候，他做到了穷根究底，终于发现了汉代有个叫趙岐的人作过注释，他说：“于礼有三不孝者三事，谓阿意曲从，陷亲不义，一不孝也。家穷亲老，不为祿仕，二不

(文 / 黄寿波)

孝也。不娶无子，绝先祖祀，三不孝也。三者之中，无后为大。”

上面这段话，意思是说，按照古代礼制要求，不孝顺父母的行为有三种，明知父母有错，却故意不指出屈从，使父母不仁不义，这是第一个不孝。家境贫寒，以要侍奉老人为理由，不去谋途做事挣钱，这是第二个不孝。不娶家室，无子孙，断绝了祖宗香火，这是第三个不孝。在这三种不孝行为中，无子孙延嗣族脉是最大的不孝。

孝敬父母是中华民族优良的传统美德。在古代，上至君王，下至贫民百姓，都是用这一品德作为衡量评价一个人品行优劣的重要标准。现代，孝敬父母的内涵随时代的变化可能会有变化，但是作为传统美德应该继承发扬。当今，在提拔干部、培养接班人的时候，都没有提孝敬父母这一条。我想，在考察干部成为人民的公仆或勤务员时，可不可以增加这一条呢？

西安游诗、联（王建东）

1、五律：西安碑林

文章千载史，书艺入碑丛。
篆隶楷行草，浑庄秀逸雄。
娇龙刚出海，天马又行空。
门房闲老柏，破屋吟古风。
注：入口处，千年古柏破屋而出，似吟颂古诗迎宾。



3、七绝：兵马俑

纵横华夏叱风雷，身后皇陵土一堆。
铁甲无辜眠长夜，兵丁有意戍坟台。
注：秦始皇陵只见一小山包，尚未发掘。



5、五律：大雁塔

玄奘译经地，华夏立丰碑。
《大雁》成标志，《慈恩》称古奇。
文人秀才学，墨客留雅诗。
雁塔题名日，春风得意时。
注：唐玄奘在此将梵文佛经翻译为中文。当年雁塔设有题名墙，历代将相、文人以能在此题名为荣，竟成风尚。



2、七绝：西安古城墙

古城墙上望无边，成败兴衰在眼前。
玄武门中几多事，贵妃醉酒忆当年！
注：西安古城墙，于唐皇城旧址上，明朝建造，长方形，周长 14 公里，世界之最。



4、七绝：华清池

歌之《长恨》世无双，倾国倾城伴帝皇。
侍儿扶起娇无力，芙蓉出水贵妃汤。
注：御赐贵妃汤，也称芙蓉汤。汤者，指温泉或热水浴池。



6、长联：聚会

西安饭馆，八路诸侯，宾朋满座，
古都古韵古风情，一句老乡情切切。
北聚茶楼，四方将帅，商贾盈门，
佳馔佳肴佳境地，三杯美酒乐陶陶。
注：是晚在西安饭庄，应邀参加有市、区领导及多位行业老总、教授们的聚会，共 14 人。

嬉说麻将

麻将是一种娱乐的工具，在历史上被帝王将相宠爱过，也被历代皇朝废止过。因为麻将群众中有着广泛的基础，故而一朝事过境迁，终又广泛流传，显示出顽强的生命力。回顾麻将的演变历史，对于积极提高、引导群众继续开展这项高雅而文明，又能开发大脑的娱乐活动是十分必要、非常有益的。

麻将是一种博戏，也叫斗牌，现在叫打麻将。博是一种精神，是种雅戏，孔子曾说过：“饱食终日，无所用心，难矣哉。”“不有博奕者乎，为之犹贤乎。”所以说玩物适情比饱食终日、无所用心者好多了。

博戏在历史上受到帝王的青睐，尧舜、武乙、唐太宗、慈禧老佛爷均爱参与博戏，玩得非常开心。唐玄宗赐骰子四点为红色，影响很大，后来称点四为“堂印”，使骰子的身价倍增，“朱四”一直流传至今。今天麻将开局的掷骰子，虽然不是麻将的主角，但缺少了它是万万不可的。宋高宗赵构曾下令在全国推行“宣和牌”，专为博戏下诏，这在历史上可能是首次。

博戏源于民间，又有统治阶级的享用和推崇，故而广泛流传，全面开花。如登高楼，临大路，设乐陈酒，击博楼台，乡僻处无地不有，非甚谨愿者，无人不晓，所以麻将几乎家喻户晓，妇孺皆知，普及到每一个角落，深受人们的喜爱。

麻将的打法极其简单易懂，容易操作，它与贫富无关，与金钱无关，与男女老孺无关，与各阶层各领域无关，只要人员聚集，四人相对，筑起牌墙，定庄，定门，开门就玩，抓牌，打牌，吃碰杠和，大家乐在其中，人人玩得不亦乐乎。

麻将牌除掉趣味性、博奕性以外，还有它的哲理性。如“东、南、西、北、中”，它是

疆界无边的概念，它分别对应五行中的“金、木、水、火、土”，相生相克，包罗万象的世界万物。

“发”即兴旺发达，发财致富之意，这是大家所希望的，家国兴旺，民富国强。至于“白”板，我以为是一张白纸，在这张白纸上可以书写最好的书法，可画最美丽的图画，实现自己最美好的理想。

麻将牌中的三色牌是整副麻将的主牌，共有108张，为什么是这个数字，它们各自代表什么意境？我联想水泊梁山的108将，它是天罡36，地煞72，其一百单八将与三色主牌张数相合，这是不是巧合，还是有意为之，值得深究。相传在明朝嘉靖年间的王世贞，将牌面上绘上水浒人物，以增加摸牌的乐趣，不过人物形象毕竟大同小异，判别有误，故而将其简化“条、筒、万”，不知有否其内在的联系。“万”字可解钱财，黄金万两，生活富足。“筒”也叫饼，是指食物酒类丰富，大口吃肉，大碗喝酒，你有我有大家都有。至于“条”字难解，是否指战船，它是交通工具，又是打仗的工具，各种条子很像战船出击的样子。至于“春夏秋冬”四季更换，“梅兰竹菊”四君聚会，体现天地人和，锦上添花的景象。

麻将旧社会被用作赌博的工具，为了赌博，王公大臣，不理朝政，乡村集镇设馆抽头，聚众赌博，赌徒称霸，以致打架斗殴，偷窃扒手搞得妻离子散，家破人亡，杀人放火，自杀上吊之事屡屡出现，严重扰乱社会秩序，破坏时局稳定，因此麻将被冠以罪恶的骂名。诸不知这不是麻将的错，是玩麻将人之罪。麻将本无罪，它是提供给人们的高雅娱乐的器具而已，故罪不于牌，而罪以人为。

麻将禁而不止，仍然发扬光大，真是“野火烧不尽，春风吹又生”。因为麻将除博奕性、趣味性、娱乐性外，对增强身体健康有其积极的作用。博的精神就是争胜利，比高低，符合人的进取向上的一面，精神得到满足。在运筹推敲、运用脑力争取胜利的过程中，既从容又有内涵文雅的智斗，更显得外静内动、温文尔雅的博胜技能，激发出人们向上的力量。打牌者都有成牌，成大牌的愿望，随着起牌、理牌、出牌的牌面变化，精神时起时落，每盘中都有摸到好牌、关键牌的机会，内心的欢悦和外表的沉静，尤其是成大牌时，内心的激动和喜悦，在几天内还津津乐道、高兴万分、回味无穷。

在打麻将时，我发现全身的气力集中在三个指头上，都有拿得起，放得下的神态，四门之间，运用策略，相互制约，相互利用，各显技能与窍门，这样就加强了脑力活动，这是清除老年色素的好办法。常言道“流水不腐，户



枢不蠹”，懒人是不能长寿的。打牌适度，可使大脑兴奋，血液循环加快，加速老年色素的排泄，故而有效地防止脑细胞的老化，延长大脑细胞的寿命，防止精神忧郁，排遣孤独，减轻自卑自弃等都有其积极的作用。

谨记，麻将只是玩具，不是赌具。把麻将当玩具，其乐融融；若把麻将当赌具，那就罪恶重重了。

(文 / 夏启柱)

有关环保的几点小建议

1. 在密闭的公交车上，禁止打手机。在密封的车厢内手机的电子辐射是所有电子产品中最大的，为了保护妇女、儿童和老人，请不要在车厢内打手机。

2. 减少固体废弃物的排放量：大便后用较差的毛纸擦 pp，最好用富阳的新乐牌卫生纸，它是再生纸，很容易吸水溶化。放水一抽即刻变成纸浆，进入废水处理系统；不要放在纸篓里，以减少固体废弃物。

3. 不要让噪声污染伤害老人。杭州三墩老人公寓位于祥仓路的金印桥站旁，今年七月以来这条路经过整修后，路面大为改善，为驱车人提供方便。但是有些司机师傅在公寓旁飙车，疾驰而过，路面摩擦声和汽车发动机声混杂在一起，刺耳得很，在子夜和凌晨尤为突出。这种大剂量的噪声不但影响老人的睡眠，而且危害老人的大脑。

(文 / 陈声明)

感冒不吃药

感冒虽说是小病，但目前大查、大治的现象仍比较普遍。前不久，朋友跟我说起他小外孙杭杭求医的事，杭杭今年八岁，因感冒发烧38.5℃，到市区一家三甲医院看病，医生给其服用“美林”和静脉打点滴，第二天热度便退，第三天即去上学了。但晚上热度又起，达到39.4℃，并出现下肢抽搐，连夜再到这家医院急诊，第二天即住院，先后做了血液、尿液、粪便常规检查、血生化检查、胸部CT检查等，还做了腰椎穿刺，检查脑脊液。检查结果都在正常范围，出院时被告之孩子患的是“上感”。一个星期下来医药费化了3000多元，大人弄得筋疲力尽，孩子也吃了很多苦。朋友说为了孩子的平安和健康，这种结果还是能被接受的。感冒治疗不当有时还会造成严重后果，浙江某高校一位姓余的老干部，因感冒头痛，服“阿斯匹林片”后，出现胃痛和大便隐血“阳性”，医生给予静脉注射“止血芳酸”止血，发现一侧下肢肿胀，诊断为“下肢深静脉栓塞”，医生又用“华法林”溶栓，结果导致脑血栓形成变成了“植物人”，昏迷不醒数年后不幸去世。感冒治疗不当引起的不良后果真是触目惊心。

感冒是一种病毒性疾病，常见的有鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等，治疗此类病毒感染目前还没有理想的药物，盲目用药有许多弊端。感冒发烧是人体的保护性反应，发烧时体内抗体增多，白细胞吞噬作用和肝脏解毒功能增强，有利于机体消灭入侵的病原体。退热镇痛类药物可使发烧病人体温暂时降低，一旦药物作用过后，热度又会回升。如果病人出汗较多，抵抗力反而下降，不利于感冒的康复。因此，对于轻度发烧的普通感冒患者，医生并不主张用退

烧药。普通感冒也无需使用抗生素，抗生素只能抑制或杀灭对其敏感的细菌，对病毒感染无效。大部分抗生素对人都有一定的毒副作用，滥用的结果不仅有害健康，而且使病菌产生耐药性，为日后细菌感染的治疗带来困难。许多人以为中成药没有副作用，感冒时常常随意服用。其实，“是药三分毒”，无论是西药还是中药对健康都有有利的一面和不利的一面，如果不遵循中医“辩证施治”的原则，中成药也可对感冒患者带来不利影响。中医对感冒有“风寒”和“风热”之分，“风寒感冒”常见的症状有头痛、低热、鼻塞、流清涕、干咳或吐白色泡沫痰、舌苔白薄、小便清长等，宜用午时茶、清热冲剂等中成药；“风热感冒”常见的症状有头痛、喉咙痛、热度较高、鼻涕较浓、咳嗽吐黄痰、舌苔黄腻、小便短赤等，宜用桑菊感冒片、银翘解毒片等中成药。如果不分“寒证”、“热证”，随意服用感冒中成药，也可能会加重病情或延长病程。

感冒过程起重要作用的是患者自身的免疫功能，大约需要一周时间人体免疫机制即可修复感冒病毒对机体的侵害而恢复健康。通过适当休息、饮食和生活调理有助于提高机体免疫力而促进感冒的痊愈。

首先要适当休息。美国学者曾把120名感冒患者随机分成两组，一组以休息为主，另一组以药物治疗为主，结果发现：休息组的病程比药物组缩短1,3天，并发症减少54%。感冒不发热时要适当休息，感冒体温超过37.5℃时，完全休息是必要的。睡眠是休息的最佳方式，有研究发现，睡眠时人体能分泌较多的“胞壁酸”，人体免疫功能也随之增加。有人试图通过剧烈运动使人体发汗来治疗感冒的办法是不

妥的，剧烈运动使人体产热进一步增加，能量消耗过多，会削弱人体抵抗力，加重病情，并有可能引发心肌炎、暴发性肝炎等严重并发症。

感冒时饮食调理也很重要。应多食清淡、易消化的食物，多喝汤、粥类食品能补充营养和体液，有助于感冒康复。在此向“风寒感冒”患者推荐“神仙粥”：取糯米100克，葱白7根、生姜7片，水两碗，煮至粥熟，再加入米醋半杯，乘热服用，以出汗为度。“风热感冒”者可用“菊花粥”：取糯米100克，去蒂干菊花15克研碎备用，煮至粥熟后调入菊花末，以温服为佳。感冒时忌食厚腻荤腥和补品，厚腻食品不容易消化，还会助火化热，加重感冒症状；参茸之类的补品不利于机体驱散外邪，使感冒病程延长。感冒时喝酒使呼吸道粘膜血管扩张充血，

加重感冒病情。浓茶会使人兴奋烦躁，感冒时以多喝白开水或淡茶水为宜。感冒时宜多吃水果，水果也有“寒”“热”之分。“风寒感冒”宜吃热性或温性的水果如杏、桔、山楂、柠檬、杨梅、橄榄等；“热性感冒”宜食用平性或寒性的水果如橙、梅、枣、番茄、猕猴桃等。

感冒不吃药，主要是针对患普通感冒的一般人。对于小儿或老人则要区别对待，小儿免疫机制尚未发育健全，感冒容易引起并发症，不可大意。老人免疫力下降，如患有气管炎、风湿病、痛风等慢性病，感冒时要防止复发。某些传染病如病毒性肝炎、肺结核等，早期症状可有类似感冒的表现，应有所警觉。感冒患者若体温超过38.5℃或病程超过一周者，应及时到医院诊治。

(文 / 连长贵)

养生无定式

生、老、病、死是人类发展的自然规律。长生不老，则是人类最美好的追求，但是可望不可即。于是，人们就提出了“养生之道”，以求延年益寿。

养生之道，大体可分为两种类型，一是规律型；二是自然型。而规律型中又可分为一般规律型和个人习惯规律型两种。

一般规律型这是被大多数人所公认的养生之道。包括：起居定时，早起早睡；不吸烟，不喝酒，不贪吃，喜素食；清晨锻炼，饭后散步。生活极有规律并持之以恒。

个人习惯型就是按照自己多年形成的生活习惯来运行。时间一长，逐渐形成了一种个人认可的生活规律。

自然型这是与以上两种生活方式完全不同的另一种养生方法。换言之，也就是

想吃就吃，想睡就睡，想看书就看书，想玩就玩。总之，饮食、起居、坐卧、视、听、举止、言行、吸烟、喝酒等一切顺其自然。

以上三种或多种养生之道，很难说孰优孰劣，应该说，你个人喜欢哪种生活方式就用哪种方式。因为，人类对生命科学的研究还没有完全到位。因此，不要盲目地听从和仿效别人的说教，更不能让广告和不适合自己的养生方法支配自己的生活。所以人到老年，要善于保护自己，做事要量力而行，切莫劳累过度，遇事冷静淡定，切莫情绪失控，在生活上既不要过于放纵自己，又不要太恪守清规戒律。应崇尚以自身良好生活方式作为自己的养生之道，此举之效果可能会更好些。

(文 / 徐晓风)

无故欢喜可能是狂躁症

俗话说，人逢喜事精神爽。人们听到好消息感到精神愉快，这是无可非议的。但是如果无明显原因出现情绪高涨，且持续一段时间，就可能是一种病态，也就是我们通常称的情感型精神障碍的一种类型——狂躁症。它以情绪高涨，思维加快，言语、活动增多为主要表现。

处于轻度狂躁状态的人表现为愉快、兴高采烈、洋洋得意，好像人间无烦恼，一切烦恼都抛在九霄云外。病人常有脑子开了窍，变聪明、舌头与思维在赛跑的体验。因此，常常高谈阔论、眉飞色舞，极富感染力，而且自感精力充沛，



睡眠时间大大减少。但话题常随境转移、无中心，情绪反应不稳定，极易为小事而大发脾气，甚至与他人发生冲突。病人虽然兴趣广、交际多，乐于助人，整天忙忙碌碌，但这事没做完又被其他事吸引，往往虎头蛇尾，一事无成。

一般来说，病人意识不到自己处在病态，更不愿意看医生。因此，只有靠亲友或家人及时发现，及早带他们到精神科就诊。医生会根据他们的情况采取药物治疗或其他治疗方法。

(文 / 杨明 摘自《老年日报》)

老人心理健康五要



镜子笑 几次，就会有好心情。

要俏。老年人的穿着要漂亮一些，让自身的形象更美一些，这样就会感觉年轻了许多，别人也会看到其焕发出的青春朝气。

要聊。老年人要经常与别人进行思想和感情交流。封闭自己和孤独感是危害老人身心健康的重要因素，是引起老年抑郁症和老年痴呆的原因之一。聊天是一种最经济实惠而且又非常有益于身心健康活动，对防治抑郁症和痴呆均有益处。

(文 / 亚兴)

要掉。老年人要放下架子，保持一颗平常心，这对于有社会地位的人来讲尤为重要。老年人离退休后，不要再讲我是某某长，我是老专家，我是老教授，我是著名艺术家，想当初我如何如何等。要把自己放在一名普通老百姓的位置，用一颗平常心来看待问题和处理周围事物，心态才会平和，心身才会健康。

要跳。老年人要经常活动，而不是单纯指跳舞。“生命在于运动”，运动可以增强体质，使机体充满活力，还可以调节情绪。

要笑。老年人要对生活充满乐观情绪，时时保持着愉快的心态。每天对着

7种时刻最幸福

每个人都有自己的“幸福经”，但有时，幸福似乎遥不可及。美国“福克斯新闻网”近日总结出7种让人幸福的时刻。

花对钱能买来幸福。美国哈佛大学商学院工商管理系副教授迈克尔·诺顿发现，买电器、衣服等很难带来全身心、持久的幸福感，但花同样的钱买张演唱会的门票，幸福感会提高。人类在社会交往、精神享受中得到的乐趣最大。他自己就喜欢买书，“这是一种现在购买、以后享受的购物策略，我从中能得到长久的幸福。”此外，力所能及地做点公益也能促进幸福感。

老了更要活出自己。一项在72个国家进行、50万人参与的调查发现，50岁的女人比40岁的女人更幸福。美国纽约临床心理学家维维安·迪勒分析，女人在年轻时要为孩子和家庭操劳，随着孩子长大成人，她们有更多时间活出自己，比如跟丈夫外出旅行、美容养生等。轻松的晚年生活会带来幸福感。中国的父母往往一生都为儿女操劳，不妨学学外国人的洒脱，记住“儿孙自有儿孙福”，晚年为自己活着。



才能让婚姻恢复到好的状态？其实，不仅仅是婚姻，其他人际关系也能用这3个“7分钟”想明白，提升幸福感。

看一部伤感的电影。美国俄亥俄州立大学传播学院教授西尔维娅发现，看伤感电影反而能让人幸福，因为人们会从中反思自己的生活，并找出自己身上值得欣赏之处。

步行或骑车上班。美国一项研究发现，步行或骑车上班的人比开车或坐公交车的人更快乐。美国乔治·梅森大学心理学系副教授卡什丹认为，上班路上是自我反思的好机会，但开车或坐公交车太拥挤，让人无暇想太多，这时不妨听听歌，音乐能刺激“快乐激素”多巴胺释放，让人愉悦。

笑到露出牙齿。沮丧时，不妨咧一下嘴，这种微笑的行为也能使你振作起来。美国堪萨斯大学的科学家研究发现，露齿而笑，并感受到自己的面部肌肉处于微笑状态，能让心情好起来。

(文 / 王小雷 摘自《生命时报》)



如何缓解“无名火”

你是否也发过“无名火”呢？一些琐碎的事情，会惹得你暴跳如雷？下面教您几招压制无名火的方法。

心理暗示法：心情不佳时，应该对自己采取积极暗示，告诫自己是正常现象，乌云总会散尽，同时多回想一些以前经历过的美好情景和值得自豪的事情，就能够缓解心理压力。

目标转移法：如果你是因为某件事或者是某个人而感到心情烦躁，注意力无法集中，就不要强迫自己了。这时候最应该做的是放松心情，做一些打发时间同时不会耗费你脑力的事情，不妨听听音乐、看看电视。只有在你的心情得到缓解和放松以后，你才能够有精力去做自己该做和想做的事情。

运动释放法：通过消耗体能来达到消除烦躁的目的。心情烦躁时，不妨到操场上跑几圈，打一场球，出一身汗，心情自然也就得到放松了。所谓“生命在于运动”说的也是这个道理。

(文 / 余莎)

4招排解坏情绪

1. 学会倾诉。当遇到不开心的事时，不要一个人生闷气，而应学会倾诉。每个人都有几个知心朋友，大家聚一聚，一壶清茶、一杯咖啡，就事论事地把烦恼说出来，听听他们的意见；或交流一些趣闻轶事，大家开怀一笑，不良情绪也就烟消云散了。

2. 放声高歌。音乐是人类的朋友。不同的音乐会带来不同的心境，古典乐的厚重让你沉静，轻音乐的明快助你一扫忧郁；听听自然的声音，如森林里的鸟鸣声、大海拍打礁石的海浪声，都有助于缓解不良情绪。除了听音乐，唱歌的效果也很好。拉几个好友去KTV高歌一曲，唱歌时有节奏的呼吸运动可以缓解紧张。当然，要注意选歌，比如失恋了就别选苦情歌，否则内心产生共鸣，会让你更伤心。

3. 换个环境。心情不好时，千万别闷在屋子里，否则不良情绪会弥漫整个房间，让你越发不快乐。赶紧走出去，侍花弄草、观赏鸟语花香，或挥毫书画、垂钓河边，这些以静制动的宣泄方式能助你缓解焦躁情绪，以静雅的心态平息怒气。

4. 大声痛哭。痛哭是释放不良情绪的好方法。医学研究发现，人在伤心时流出的泪水可以排毒，并能减轻压抑情绪。当然，如果遇事就哭，时时悲悲戚戚，反而会加重不良情绪。

另外，适当换换衣服的颜色和风格、给自己放个假、有意识地暗示自己常微笑等，都是调节沮丧情绪的好办法。

(文 / 吴小毛 摘自《市场导报》)



久咳两周警惕支气管扩张

医生提醒，冬季气温低，容易引起呼吸道疾病，有呼吸道疾病病史的人更要注意保暖和休息，如果久咳两周以上要及时就诊，以防支气管扩张病发。

上呼吸道感染、慢性支气管炎症，加上冷空气令气道干燥、气管收缩，抵抗力低下、情绪波动、疲劳都容易导致细菌入侵，感染病毒引起支气管扩张病发。支气管扩张病发有轻有重，咯血是较为严重的症状，有些较轻的症状如支气管的炎症和水肿会引起咳嗽痰多。

要预防支气管扩张，日常生活中人们对气管的保养也很重要。平日多打开窗通风，坚持参加适当的体育锻炼，如跑步、散步、打太极拳等。提高抗病能力很重要。阴虚肺热的人冬季多吃清润的水果，如雪梨、葡萄，以及多喝百合、马蹄、木瓜煲的汤水。寒凉体质的人要多吃温补的食物，如乌鸡、兔肉、羊肉，煲汤时可放党参、北芪、人参等药材。日常保健切记多喝水。

(文 / 陈学敏 高三德 摘自《羊城晚报》)

身体变老有提示

如果你出现下列过早衰老的症状，说明你的身体可能比实际老5~10岁。

关节与后背

50~70岁。不正常症状：睡觉时因关节痛惊醒；因膝盖、臀部和背部疼痛而不敢坐较低的椅子或沙发；因颈部肌肉僵硬而不能转动脖子；走完路后关节剧痛。

50岁后，肌肉、韧带开始磨损、撕裂，但这并不会使正常生活变得困难。所以如果疼痛症状明显，说明关节过早老化。

对抗方法：多做锻炼灵活性的运动，如伸展运动、初级瑜伽以及太极拳。另外，鱼油里含有的欧米伽3脂肪酸可以对抗感染，缓解关节痛。

70岁以上。不正常症状：走一小段路上气不接下气；没有旁人协助无法从椅子上站起来。

对抗方法：锻炼腿部肌肉是老年人保持生

活独立、预防摔倒的关键。另外，老人胃口下降，身体容易缺水，多喝水、保持饭量也很重要。

记忆力

50~70岁。不正常症状：要杯茶喝，没意识到已经拿着一杯；不记得家庭成员，但是自己的童年记忆历历在目。

65岁后，严重的记忆问题可能是痴呆的迹象。

对抗方法：锻炼可以增强记忆力，减少痴呆风险。美国研究者发现，每天走路40分钟可增强大脑主管记忆的海马体的功能。

70岁后。不正常症状：总出现困惑性的行为，熟悉的事情变陌生，如忘记怎么做饭、沏茶。

对抗方法：保持思维活跃，多和人讲话，多做字谜游戏。另外，糖尿病患者出现记忆障碍的风险是健康者的两倍，要注意控糖。

(文 / 冯国川 摘自《老年日报》)

装假牙不妨留住“老残牙”



许多人认为龋坏严重的“烂牙”或“烂牙根”应该拔除后再镶假牙。而实际上，许多这样的“烂牙”或“烂牙根”是能够经过治疗后保存下来并发挥重要作用的。

牙根是牙齿埋在骨头(牙槽骨)里的部分，它与牙槽骨之间有一层纤维软垫，叫牙周膜。当我们咀嚼食物时，牙周膜就会缓冲牙齿的咀嚼力，保证牙根与牙槽骨之间不会因为硬碰硬而受伤。牙根及其支持组织(牙周膜、牙槽骨)在咀嚼过程中有着极其重要的生理功能，一旦拔除，不仅失去了自然生根，而且连接牙根和

牙槽骨的所有组织都会随同消失。

“老残牙”也有妙用，在牙根和其相对应部位的假牙上，安装一对小磁铁或者按扣等被称为附着体的装置，使活动假牙在咀嚼、说话时不易松动、脱落；同时由于不需要在其他真牙上使用金属挂钩(卡环)而非常美观。即使不是用附着体装置，仅仅将牙根治疗后保留在原位，也能分担覆盖在它上面的活动假牙的一部分咀嚼力，减轻对牙床的压迫，并保持牙槽嵴的丰满和高度。

(文 / 嘉嘉宝 摘自《新民晚报》)

老人谨防下肢静脉曲张



静脉曲张发病的原因在于静脉瓣膜功能损坏，造成血液流通受阻。中老年人静脉瓣膜功能出现退化，血液黏稠度增大，更易出现静脉血液回流障碍，引发静脉曲张。中医认为，本病主要是因筋脉受损，气血瘀滞脉络所致，可根据不同的证型进行调治。

气滞血瘀型 表现为小腿青筋隆起、迂曲或扭曲成团块状，有压痛或刺痛，劳累后加重。

泡脚按摩 取生姜30克切片，加水1200毫升，煎煮10分钟左右，然后取姜汤加适量温水泡脚20分钟。泡脚后，按摩小腿两侧的复溜穴(位于足内踝骨后缘与跟腱的中点上方二指宽处)5分钟。每天1次，连续3周。

寒湿凝滞型 表现为小腿青筋蜿蜒，足踝部浮肿，按之凹陷，朝轻

暮重，畏寒怕冷。

千年健酒 取千年健10克，浸泡于500毫升的优质白酒(38度左右)中，密封置于阴凉通风处，每日摇晃1~2次，10天后即可饮用。每次饮20毫升，每日2次。

湿热蕴结型 表现为小腿青筋突起，有条索状肿物或结节，压痛明显，或周围皮肤红肿热痛。

薏苡仁粥 取薏苡仁50克，先在清水中浸泡约1小时，然后放入高压锅中，加水800~1000毫升煮粥，煮至薏苡仁熟烂即成，每日分2次食用。

气血两虚型 表现为小腿青筋外露，皮肤萎缩、色素沉着或并发溃疡，疮面脓水清稀，经久不愈。

当归炖羊肉 将当归15克加水煎煮取汁，用药汁与羊肉100克(切碎)炖汤，食肉饮汤，每日1次。

(文 / 宫淑敏 摘自《医药养生保健报》)

体外碎石 别超过3次



六种头痛及时就医

1. 有生以来第一次或最痛的一次头痛、性质发生变化的头痛、进行性加重的头痛。

2. 伴有恶心、呕吐，或用力咳嗽、用力大便时疼痛加重的头痛。因为这种头痛往往预示着颅内压增高，提示颅内器质性疾病，如急性脑膜炎和脑炎、脑出血、蛛网膜下腔出血、静脉窦血栓形成、脑肿瘤或脑寄生虫病等。

3. 50岁以后出现的头痛。因为这个年龄段是很多疾病的高发年龄段，患者一定要警惕，查明原因。

4. 头痛的同时伴有一边手脚麻痹、讲话不灵活、看东西不清楚等，也需尽早就医，因为这有可能是中风的先兆，也可能预示着肿瘤，提示着脑里有病灶。

5. 伴有发烧的头痛，如果体温降低，但头还是痛，并且痛得越来越严重，一定要引起重视，这种情况往往提示可能有颅内感染。

6. 伴有情绪问题的头痛。调查显示，有40%左右的抑郁症患者都会伴有头痛症状。这类患者往往会有自杀、自伤等倾向。

(文 / 冯冯 郝黎 张丹娜 摘自《广州日报》)

用体外碎石机进行肾结石、膀胱结石、输尿管结石等泌尿系统结石治疗，最大的特点就是不用手术、不用麻醉、不用住院。可是冲击波在击碎结石的同时，对肾组织也会产生一定损害，但只要治疗次数少于3次，肾组织损害是可自行修复的。因此，用体外碎石机打“石头”不要超过3次，两次治疗的时间间隔应超过一周。

事实上，体外冲击波碎石只适合直径小于两厘米的结石，而且没有尿路梗阻性病变的肾结石患者。有些医疗机构为了追求经济利益，无选择地对体积较大的肾结石多次反复治疗，不仅没有治愈肾结石，反而造成了严重的肾功能损害。

对于直径大于两厘米的各种肾结石(包括各种肾盏结石和肾盂结石)和肾鹿角型结石，不适合用体外冲击波碎石，而应采用经皮肾镜手术。

输尿管结石的症状虽然比较重，但处理起来比肾结石容易，方法也更多。根据结石的大小、部位、梗阻时间和性状可以采用体外冲击波、输尿管镜等治疗方法。

如果尿路结石的直径小于0.4厘米，90%会自行排出，只要多喝水、多运动。但如果症状持续或反复发生(肾绞痛、发热、感染、肾积水等)，则应早到医院治疗。

对于是否需要用药物溶石，泌尿系统大部分的结石都不是尿酸结石，吃药治疗效果并不好。

(文 / 满立波 《中外健康文摘》)



陈仪将军 魂归故里

文 / 姚锋



2014年6月22日，微风细雨的浙江安贤园中安静祥和。在这片安静祥和，山清水秀的净土中，一个不朽的灵魂落叶归根，从台湾回到了自己的家乡，回到了自己为之追求理想而抛头颅洒热血的地方。

事业平生悲剧多，循环历史究如何。

痴心爱国浑忘老，爱到痴心即是魔。

陈仪用这一首诗来作为自己一生的写照，也反映他在时代演进与政治变迁中一直的爱国情怀。

陈仪，字公侠、公洽，号退素，出生于浙江绍兴东浦镇。1906年日本陆军士官学校毕业后投身反清革命活动，在民国时期历任浙江省省长，民国军事委员会委员，陆军大学校长，台湾省行政长官，浙江省政府主席。陈仪将军爱国、爱民，在新中国的成立中，在浙江省的建设中，竭尽全力，做出了重要的贡献。1948年6月，在担任浙江省国民政府主席期间释放了100多名共产党员和进步人士。在中国人民解放战争胜利之际，陈仪先生顺应时代进步，在中共的推动下积极联络、策动起义，由于汤恩伯的出卖，1950年6月18日被杀害在台北马场町。1980年6月，经中央批准，追认陈仪先生为“中国人民解放事业贡献出生命的爱国人士。”

2014年6月22日上午9时，浙江安贤园陈仪先生骨灰安放现场朴素而又庄重，来自台

湾、上海两地的陈氏亲属手捧着陈仪将军的骨灰沿着红地毯缓缓走进现场，与会人员们怀着崇高的敬意手持鲜花以注目礼迎接陈仪将军英灵的到来。纷纷细雨从天飘落，在安静的草地上发出沙沙声。细雨打湿了两旁的树叶，而使绿意更加浓郁；细雨打湿了林中的鹂莺，使得山谷更显幽静肃穆；细雨也打湿了众人，在陈仪的侄子陈兆奎亲手将陈仪将军骨灰放入石棺的一刻，在场的所有人都热泪盈眶，有感慨，激动，敬重。

当时在台湾，由于“228事件”，陈仪将军的墓曝光后，常有人过来喷字泄愤，墓碑和墓前石案也不翼而飞。为此陈氏亲属将陈仪将军的骨灰已经转移至上海已逾两年。陈兆奎说：

“将陈仪将军骨灰迁回大陆是陈氏家族几年来的心愿，经过两年多的辗转，最后选定了安贤园这块景色优美，人文气息浓郁的风水宝地。看到如此美丽的墓地和墓碑，陈氏家族心中的一块大石终于能够安心地落地了。”

鲜花簇拥着陈仪将军的墓碑，礼炮声在山谷中响彻云霄。“人死，精神不死”这是陈仪将军的临终遗言。相信此刻陈仪将军的英灵也因为能回到故土，能回到这个百年天堂、千古福地而感到欣慰。在历史的长河中，淹没不了那些闪耀的光辉。陈仪将军和那些与之相邻文化精英们共同的精神光辉也会照耀在杭城的上空，然后积淀发扬以激励后人。