

Xi Yang Hong Zhi Sheng

夕阳红之声



2015年第1期（总48期）



中国人民大学离退休工作处



老同志活动掠影



老教授协会迎春祝寿会



离退休工作处召开学习贯彻习近平总书记讲话精神座谈会



中国人民大学老年社团总结表彰会



中国人民大学关工委2014总结暨二级关工委成立大会



老少书画交流会



舞蹈队参加北京高校老同志健身项目展示活动

刊 首 语

不知不觉中，从2004年至今，《夕阳红之声》已出版47期，陪伴我校离退休教职工走过了十余年的光阴，成为大家的情感家园。

今天，我们怀着感激的心情，念念不忘那些为她的创刊、成长而付出辛劳和心血的人们，也怀着激动的心情迎来了改版后的第一期。本刊将一如既往地秉持为我校离退休教职工建设精神家园的宗旨，宣传党和国家的离退休政策，交流老干部工作的经验体会，记录离退休人员丰富的人生经历，讲述他们厚重的人生情感，展现他们精彩的夕阳生活和不懈的精神追求。刊物设有特别关注、论坛撷英、闲庭漫笔、养老助老、往事悠悠、健身养心、生活交流、开心益智等栏目，力求体现时代性、实用性、趣味性的基本特色。

《夕阳红之声》改版不仅是形式上的改变和内容上的增加，我们期待她能成为全校离退休教职工的忠实益友、心灵港湾、休闲绿荫。

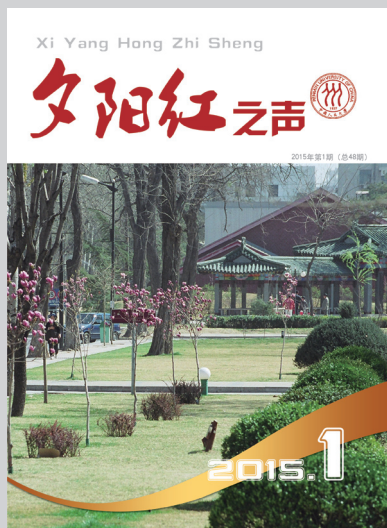
《夕阳红之声》的读者也是她的作者，在这里，请您用自己的笔墨记录多彩的生活轨迹，回忆过去、倾诉今天、展望未来，与老朋友分享夕阳风采和心中不老的梦想。让我们共同努力，把《夕阳红之声》办得更好！

献给离退休老同志 ▶▶▶

七绝·夕阳红

李梦超

霞霁西山满树金，当空老日敞胸襟。
锋芒敛去嫣红色，却是骄阳赤子心。



本期编辑

刘爱平 杨慧丽
刘士敏 张红卫
葛秀珍 刘春华
张铭勇 马小莉

《夕阳红之声》工作室

联系电话：62513643、62513720

电子邮箱：LTX@ruc.edu.cn

CONTE

■
1

刊首语
李梦超诗

■
4
8

特别关注

2015年政府工作报告16个改革重点

紧密团结师生员工 扎实推进综合改革：2015年教代会暨新年报告会举行

11

2014—2015学年第二学期全校工作部署会召开

14

2014年离退休工作总结暨下学期工作计划

17

简讯

■
18

论坛撷英

适应离退休生活让我们都来学习、
践行和宣传积极老龄化的理念

21

住建部专家张泓铭：无须忧虑房地产税

■
23
26

闲庭漫笔

红皮带

唱爱国歌

■
29

往事悠悠

马克思主义是我心中永恒的太阳

■	养老助老
35	关于新增海淀医院为公费医疗定点合同医院的通知
36	养老金并轨改革：老人保持待遇不降低 新人新办法
36	国土部部长：房屋所有权无期限 土地使用权有期限
37	北京暂不发新版不动产权证
38	北京市居家养老服务条例
42	北京：三类人群可入住公办养老机构
43	老人继承遗产 公证关咋过
■	健身养心
45	倒春寒的饮食原则和适合吃的食物
46	喝鲜榨果汁的学问
47	无需洗牙，教你5分钟消除牙垢
■	生活交流
49	看病 — 吃药 — 养生
53	孩子怎样预防雾霾带来的困扰
■	开心益智
54	排律诗——聚会感怀
55	体育逸闻趣事
56	谜语
56	最新羊年对联

夕 阳 红 之 声

友情支持：

中国人民大学培训学院
中国人民大学博物馆
中国人民大学图片与视频中心
中国人民大学老年书画研究会
中国人民大学老年摄影协会

2015年政府工作报告16个改革重点

编者按：2015年是中国全面深化改革的关键之年，是“十二五”规划收官和“十三五规划”纲要编制之年，中央工作部署受到极高的关注。3月5日，国务院总理李克强用了1小时40分钟向全国人大报告了政府工作，其中用了2/3的篇幅阐述了2015年工作总体部署。中国人民大学重阳金融研究院两会解读项目组就其中的16项重大改革措施进行了罗列及解读：

1、行政改革：简政放权、放管结合。

政府有权力，但李克强总理说，“有权不可任性”，不任性的政府是廉洁政府、法治政府的重要基础。2014年已全年取消和下放246项行政审批事项，2015年要全部取消非行政许可审批，进一步简化注册资本登记，制定市场准入负面清单。建立全国统一的社会信用代码制度和信用信息共享交换平台。很明显，中国政府将进一步向“减政”政府的方向发展。但目前一些地方政府仍握着一些非行政的审批权，令交易成本持续高昂。此时，所有的市场主体或许应问一句：您听总理话了吗？

2、结构改革：多元投资、大众消费

要“奔小康”，就要装上新的“发动机”。2015年政府工作报告中谈到，启动实施一批新的重大工程项目，但政府不唱“独角戏”，要更大激发民间投资活力，引导社会资本投向更多领域。据透露，过去一年，全国新增投资50万亿元，政府拨款投资仅1万亿元，这是好的社会征兆。汇小溪成大河，让亿万群众的消费潜力、投资潜力不断增长，才是成为拉动经济增长的强劲动力。很明显，2015年，如何激发社会的能量，鼓励投资热情，全民携手创富，是政府的一大工作重点。

3、财税改革：全面公开、调整责权

政府的钱都花到哪里去了？网上就能监督！这将在2015年成为现实。将要实行的全面规范、公开透明的预算管理制度要求，除法定涉密信息外，中央和地方所有部门预决算都要公开，全面接受社会监督。政府向百姓做出的承诺，有财力完成吗？改革转移支付制度，完善中央和地方事权与支出责任，合理调整中央和地方收入划分。

以往“地方政府财源少、支出却多”的局面今年将被改变。

4、金融改革：放开民营、深化市场

老百姓也可以开银行吗？《政府工作报告》回答：“具备条件，成熟一家，批准一家，不设限额”。存在银行里的钱，有保障吗？2015年将要推出存款保险制度，并且要加强多层次资本市场体系建设，实施股票发行注册制改革，发展服务中小企业的区域性股权市场，推进信贷资产证券化，扩大企业债券发行规模，发展金融衍生品市场。总之，就是要让投资者有更多赚钱的渠道、让银行有更多增值的办法，普惠大众。出国旅游、投资，带着人民币出门就可以吗？今年，将要加快建设人民币跨境支付系统，完善人民币全球清算服务体系，开展个人投资者境外投资试点，人民币成为“世界人民的货币”的日子并不太远了。

5、企业改革：国企分类、非公搞活

全民所有制企业，有我一份儿吗？今年，国企改革要“准确界定不同国有企业功能，分类推进改革”，对不同类别的国企，将根据分类来推进成立国有资本投资公司、运营公司试点，这些国有资本投资公司、运营公司将推进混合所有制等改革举措，“做国企的股东”不再是梦想。而对于非公有制企业，则要“注重发挥企业家才能，增强各类所有制经济活力”，有本事的，使劲儿上！

6、扩大开放：升级外贸、加快自贸

在网上就能把东西卖到全世界去，还能找个老外当合伙人，按批发价买洋货！今年，将要发展外贸综合服务平台和市场采购贸易，扩大跨境电子商务综合试点，把外商投资限制类条目缩减一半，足不出户，生意遍全球。要想“走出去”的话，天地也将更加广阔、大有可为！政府将鼓励企业参与境外基础设施建设和产能合作，推动铁路、电力、通信、工程机械以及汽车、飞机、电子等中国装备走向世界。“走出去”之后，我们能适应“外国土政策”吗？会不会“水土不服”？放心！中国将构建“全方位对外开放新格局”，推进“一带一路”、加快实施自贸区战略，加快与韩、澳、海湾国家、以色列、东盟等签署自贸区协议，还将建设更加广阔的“亚太自贸区”。中国路，全球通！

7、“三农”改革：保障粮食、提高民生

耕地要增加了，自来水要进户了，所有农民都能用上电了！要让农业更强、农民更富、农村更美。今年粮食产量要稳定在1.1万亿斤以上，有粮心不慌。18亿亩耕地红线要坚持，永久基本农田要划定，耕地质量要保护，土地整治要推进，增加深

松土地 2 亿亩。6000 万农村人口今年要喝上干净水，20 万公里农村公路新建改建，力争让最后 20 多万无电人口都能用上电，实现全民用电。稳定家庭经营，支持种养大户、家庭农牧场、农民合作社、产业化龙头企业，培养“新型职业农民”。征地怎么改，“小产权”房怎么办，建设用地入市怎么推进？改革试点要审慎推进。

8、新型城镇：危房改造、落户放宽

城镇化就是建房子吗？“睡城”、“鬼城”等现象怎样缓解？京津冀等城市群如何一体化？2015 年搞城镇化，关键是以人为中心；要改造棚户区 and 城乡危房；抓紧改革户籍，农民和城里人界限打破了；暂住证慢慢隐去了，居住证让“北漂”“上漂”“广漂”们看得起病、买得到房、上得了学；城市群一体化，规划先行，有序推进。新型城镇化，经济发展的又一个火车头，也是老百姓享受平等福利的制度保障。

9、产业升级：大力创新、争夺高地

前有欧美堵截，后有印度追赶，外有壁垒打压，内有雾霾困扰，“中国制造”如何突围？2015 年的答案：实施“中国制造 2025”，推动产业结构迈向中高端。加快从制造大国转向制造强国，不能只做世界工厂，还要做世界创新工场。互联网和现代制造业要“热恋”，工业化和信息化要深度融合，开发利用网络化、数字化、智能化等技术。智能机器人、云计算、大数据、物联网……是不是听起来就高大上？要把一批新兴产业培育成主导产业，制定“互联网+”行动计划，促进电子商务、工业互联网和互联网金融健康发展，引导互联网企业拓展国际市场。制造要上去，污染要下来。只有向上走，才能向前走。

10、民生改革：促进就业、增进福祉

近年来，阿拉伯之春、欧美社会的游行与骚乱都说明，高就业率，是一个国家稳定的重要保障。今年高校毕业生 749 万人，为历史最高，实现高就业率，政府和社会的压力很大。2015 年，政府将大力做好结构调整、过剩产能化解中失业人员的再就业工作。统筹农村转移劳动力、城镇困难人员、退役军人就业，实施农民工职业技能提升计划。社保幅度也会增加。同时，降低失业保险、工伤保险等缴费率。机关事业单位的养老保险制度改革措施，将涉及数千万人。在县以下机关建立公务员职务和职级并行制度，加强重特大疾病医疗救助，全面实施临时救助制度，让遇到急难特困的群众求助有门、受助及时。民生做好，中国社会主义制度相对于全世界的优越性才能更强的说服力。

11、教育发展：促进公平，高校转型

2014 年欣闻贫困子弟上重点高校连续两年增长 10%，2015 年将会继续促进教育

公平发展和质量提升，其中包括加快义务教育学校标准化建设，改善薄弱学校和寄宿制学校基本办学条件，落实农民工随迁子女在流入地接受义务教育政策。教育是中国明天的希望，是改变自身命运的重要途径。政府工作报告中提到，“部分高校办学质量不高，应该向更加实用性的职业教育转变”。2015年，各类学校改革的任务不轻。

12、卫生改革：提高医保、普惠基层

美国推行半个多世纪没有实现的全民医保，在中国实现的速度明显快得多。目前全民医保覆盖面超过95%，2015年的重点是，鼓励医生到基层多点执业，发展社会办医，方便几亿农民就地就近看病就医。同时，将城乡居民基本医保财政补助标准由每人每年320元提高到380元，全面实施城乡居民大病保险制度。加强全科医生制度建设，完善分级诊疗体系。合理调整医疗服务价格，通过医保支付等方式平衡费用，努力减轻群众负担。积极发展中医药和民族医药事业，最终打造一个健康中国。

13、文化改革：书香社会、服务均等

中国人不能再被舆论笑为“没文化”了。2015年政府工作报告中注意到这一点，所以提到了一个新词，叫中国要建“书香社会”。重点的措施很多，其中讲到倡导全民阅读，逐步推进基本公共文化服务标准化均等化，扩大公共文化设施免费开放范围，发挥基层综合性文化服务中心作用，促进传统媒体与新兴媒体融合发展。发展全民健身、竞技体育和体育产业，都与老百姓切身利益相关。读书、有文化，应是过一份有尊严生活的重要基础。

14、环境治理：铁腕治污，环保税法

总理把治污环保比成一场战争，且是一场全民战争。从近大半年的情况看，减排、雾霾的确有好转。然而，和环境治理的攻坚战，不只是一部纪录片能完成的，也不能只是呼吁，政府要有大作为。2015年，政府要深入实施大气污染防治行动计划，推广新能源汽车，提高油品标准和质量，年底前全部淘汰黄标车；实施水污染防治行动计划。对于节能产业而言，2015年要重视这句话：政府“把节能环保产业打造成新兴的支柱产业。”另外，做好环保税立法工作，对偷排偷放者出重拳，让其付出沉重的代价；对姑息纵容者严问责，使其受到应有的处罚。我们期待，环保不利的“大老虎”落马。

15、决策改革：依宪施政、重视智库

政府决策，要尊法、学法、守法、用法。2015年，要让政府依法全面履行职责，所有行政行为都要于法有据，任何政府部门都不得法外设权。李克强总理这个话说得很有份量，但关键要看如何深化行政执法体制改革，积极推进决策科（下接第44页）

紧密团结师生员工 扎实推进综合改革

——2015年教代会暨新年报告会举行

1月23日下午，中国人民大学2015年教代会暨新年报告会在八百人大教室举行。靳诺书记主持会议并讲话，陈雨露校长报告2014年工作进展和2015年工作展望。张建明常务副书记作2014年党建工作报告，王利明常务副校长报告了学校综合改革方案，党委副书记、纪委书记马俊杰作学校群众路线教育实践活动整改报告。查显友副校长、伊志宏副校长、吴付来副书记、洪大用副校长出席，在校的校长助理、学校教代会代表、离退休教职工代表、青年教职工代表及学生代表参加会议。



靳诺书记代表校党委向全校师生员工、离退休老同志和教职工家属的辛勤奉献表示感谢并致以新春的祝福。她指出，新年报告会已经成为学校广大师生员工了解学校发展、参与学校民主管理的重要窗口和渠道。1950年的1月23日，中央人民政府正式发出关于成立中

国人民大学的决定，65年后，我们在这个重要的纪念日召开2015年新年报告会，回顾过去、展望未来，向广大师生员工报告学校的事业发展情况，具有重要意义。她指出，为了更好地体现依法治校民主办学的理念，更好地完善校务公开、信息公开的职能，根据教育部批复的中国人民大学章程，2015年教代会暨新年报告会进一步拓展了参会人员范围，加大了师生参会人数比重。希望以此进一步加强全校上下对学校工作的了解和沟通，汇集全校师生员工的聪明才智，形成实现学校五大发展战略的不竭动力。

靳诺书记指出，2014年，学校教代会、各级工会组织在上级工会和学校党委的

领导和支持下，坚持“围绕中心、服务大局，聚人气，促发展”的工作思路，紧紧依托工会、教代会组织优势，围绕学校中心工作和教职工需求，在推进校园民主建设、维护学校教职工基本权益、搭建教职工发展平台、做好校园民生工作等方面取得了良好的成绩，为学校的发展，特别是构建和谐氛围和大局稳定作出了积极贡献。

靳诺书记表示，2015年，学校领导班子将继续贯彻落实好大学章程规定的“依法治校”原则和精神，组织实施好五大发展战略，切实加强党建和宣传思想工作，紧密依靠师生员工，凝聚全校智慧力量，巩固拓展党的群众路线教育实践活动的成果，坚持民主决策、科学决策，制定好、实施好学校教育综合改革方案，以久久为功的政绩观，“一张蓝图绘到底”地踏实工作，恪尽职守，重点突破，做好各项工作，推进“人民满意、世界一流”大学建设。

陈雨露校长指出，2014年是学校贯彻落实十八届三中全会、四中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，实施“十年腾飞”计划的重要一年。学校围绕五大发展战略和《中国人民大学章程》，守护大学精神，回归大学本位，调动一切积极因素为培养中国特色社会主义事业接班人努力工作。一年来，校党委将学校发展战略与国家发展战略紧密结合，将学科的比较优势和我国经济社会发展的战略需求紧密结合，有效推进各项工作。过去一年，教代会在民主管理、依法治校方面发挥了重要作用，全校师生员工携手并进、齐心协力谋改革求发展，学校整体事业取得了重要进展和突出成绩。

陈雨露校长指出，2014年，学校在若干领域取得了重要进展：一是综合改革方案起草工作基本完成，为探索建立中国特色现代大学制度走出一条具有中国特色、人大特点的建设之路；二是人才培养体系改革纵深推进，社会调研和社会实践、本科教材建设工程、学生综合素质和研究解决问题能力培养、本科招生就业工作成效突出；三是学科建设和科研工作取得良好成绩，中生代学科领军人物的数量和优势学科影响力继续领先，科研工作全面推进，马克思主义学科建设势头良好，学科特区建设重点推进；四是智库建设成果不断涌现，制定实施了《中国人民大学中国特色新型智库建设推进计划》，多项智库成果获得党和国家领导人批示，人大在多个海内外智库排名中名列前茅；五是学科队伍建设取得新成绩，国家级各类人才称号入选人数在全国高校人文社会科学领域遥遥领先，率先推出“海归教师本土化培养战略”；六是美丽校园建设取得重要进展，持续推进通州校区建设、学校东南区建设、中关村校区改造工作，迎难而上加强校园环境综合治理；七是“1420行动计划”得到落实，绝大部分具体问题得到解决，各项具体任务相继完成；八是国际性提升取得重大进展，世界汉

学大会规模、层次再上台阶，国外政要到访密集度前所未有，一系列重要国际学术论坛相继举办，办学水平进一步获得国际认可。此外，教代会工作、图书出版、项目基金、文博档案、审计监察、文化科技园建设、离退休工作、安全保卫工作以及附中、附小工作等均取得显著进展。2015年，学校将围绕教育综合改革方案，有序推进各项重点工作。一是加强以大学章程为核心的制度建设，保证“党委领导、校长负责、教授治学、民主管理”落到实处，保证学校各项工作围绕育人本位和服务师生展开；二是全面梳理五大学部、各个学科、学科方向和学科队伍的整体情况，在深入分析的基础上加强基础学科建设，以及应用学科中新的学科增长点的建设，注意统筹老中青三代学科带头人布局；三是加快推进通州校区建设和东南区综合楼建设，拓展办学空间，改善办学条件。

陈雨露校长表示，2015年是学校综合改革方案起步的关键一年，学校领导班子将紧紧依靠教代会和全校师生员工，团结向上、拼搏进取，全力推动人民大学实现更好更快发展。

张建明常务副书记指出，2014年学校党的建设 works 全面推进，各项工作取得了实实在在的成绩。学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，引领学校事业发展；健全完善干部工作体制机制，不断提高选人用人工作规范化、科学化水平；加强干部监督工作，防范不正之风；落实党风廉政建设责任制，着力加强党风廉政建设工作；加强基层组织建设，构建坚强战斗堡垒；加强和改进宣传思想工作，塑造人大良好形象和社会品牌；加强统战工作，调动党外积极因素推动学校发展；以“立德树人”为根本任务加强学生思想政治教育工作；加强校园稳定工作，争创“平安校园”；做好离退休人员的服务，加强关工委工作。

王利明常务副校长指出，综合改革工作是学校2014年的重点工作。综合改革方案的起草工作动员了教师、学生、校友的广泛参与，得到了教育部的充分肯定。方案明确以“立德树人”的人才培养理念为主线，人才培养改革内容在整个改革方案中占有重要比重。目前的草案在结构上将人才培养内容放在首位，在人才培养改革、学科建设和科学研究改革、人事制度改革等方面均有一些新亮点、新举措和新表述。他指出，目前，方案正进一步在校内广泛征求意见，力争在全校范围内形成推动综合改革的广泛共识。综合改革方案最终确定出台后，学校将统一思想、分解任务、扎实推进，借综合改革的东风，推动学校各项工作迈上新台阶。

党委副书记、纪委书记马俊杰用三个问题简明扼要地总结了2014年学校群众路线教育实践活动整改成效：校党委认真学习贯彻习近平总书记系列重（下接第13页）

2014—2015学年第二学期全校工作部署会召开

3月4日，中国人民大学召开2014—2015学年第二学期全校工作部署会。会议指出，要深入学习贯彻党的十八大，十八届三中、四中全会和习近平同志系列重要讲话精神，全面深化综合改革，提升学校整体事业发展水平。

靳诺书记主持会议并讲话，陈雨露校长部署新学期工作。学校常务副校长王利明，党委副书记、纪委书记马俊杰，副校长查显友，副校长伊志宏，党委副书记吴付来，副校长洪大用出席会议。校长助理，学校党委委员、纪委委员，校务委员会委员，民主党派负责人、无党派人士代表，教代会主席团成员，校学术委员会和学位评定委员会负责人，全体中层干部参加会议。

陈雨露校长就本学期全面开展教育综合改革治理工作的整体和重点进行部署。他指出，2015年是国家全面深化改革工作全方位展开的一年，也是正式启动编制国民经济和社会发展规划“十三五”规划的一年，中国人民大学也将迎来命名组建65周年，在这样的背景下，学校将展开教育综合改革治理。

陈雨露校长强调，本学期要以改革创新思维做好六项重点工作，要坚持综合规

划，以高水平的教学、科研、管理形成学校的核心竞争力，迈上腾飞的新台阶。

教育综合改革方面，要聆听时代的声音、响应改革的呼唤，以学科建设为中心开展综合改革。针对学校目前发展中存在的主要问题，着力增强学校在全国高等教育领域的影



响力、加强以马克思主义学科群代表的传统优势学科整体实力、振兴人文学科、提升智库建设水平以发出人大之声、创新人文社会科学理论和研究方法、扩大在国际学术舞台上的学术话语权。

人才培养改革方面，要继续推进本科人才培养路线图的贯彻落实，全面提高人才培养质量。教育综合改革方案要向教学倾斜，推进招生制度改革，优化创新人才选拔机制，确保人才培养质量。本科教学的改革要以课程为中心，加强主课堂建设、核心课程教材建设，搭建学生创新创业平台，推进社会实践；研究生教育改革加快向纵深推进，继续推行“硕博连读”制度，规范毕业论文抽检制度，积极培育人文学科专业学位研究生的案例库基地。

人事制度改革方面，要确保“三大制度”和“四大计划”的贯彻落实，建设好教师常聘制度、结构性年薪制度、学科特聘制度。正式启动教师分类管理改革，建立教学科研型、教学为主型和科研为主型岗位的考核评价机制；做好学科领军人物的培养和推介工作；完善各学科老中青三代人才梯队统筹布局。

科研体制改革方面，核心是全面提升科学研究质量。充分发挥“十大科研标兵”“十大科研创新团队”等计划的激励作用，激发教职工的创新热情和工作效率，发挥特长、各得其所，开发出高水平的科研成就。为大师的培养创造更好的条件和环境，要涌现出一批凭借真学问成为大师的人物，产生极具价值的思想成果。

国际交流方面，要建立全面参与中外人文交流机制，鼓励师生积极参与能够提升学术话语权的多边思想交流活动。继续深入推进中法学院的相关工作，将其建设成为中外合作办学的品牌；努力将俄罗斯中心打造成为新型智库、中俄高素质人才培养机构、中俄文化交流基地；巩固并加强世界汉学大会等国际文化交流平台建设；继续加大学校与海外一流大学学生交换学习的力度，提升国际影响力。

现代大学制度建设方面，要在深入推进教育综合改革的进程中，构建现代大学制度的整体框架，为实现世界一流大学的建设目标奠定基础。要调动全体师生、教职工的积极性，发扬各学院的首创精神，树立担当意识，为学校乃至国家做出新的更大贡献。

陈雨露校长表示，2015年是抗日战争和世界反法西斯战争胜利70周年，作为我们党在1937年抗日烽火中创办的重要大学，我们要抓住历史机遇，众志成城地发展马克思主义学科，让人文学科快速向前迈进；承担起治国理政献计献策的责任，成为中国特色新型智库建设的生力军；在国际舞台上发出自己的声音，提升中国哲学社会科学的话语权。

靳诺书记在讲话中指出，新学期工作要有改革创新的新气象，全校上下要把握全面深化高等教育改革的历史机遇，增强综合改革的紧迫感和责任感。学院是改革的主体，综合改革的最终成效将会体现在学院工作中。因此要充分发挥学院的积极性主动性。学校和学院两个层面，要在学科建设、人才培养、科学研究等工作领域有较好的结合互动，在改革发展中做到同频共振。

靳诺书记强调，队伍建设至关重要。做好队伍建设工作，既要着眼现实，还要前瞻长远。要兼顾老中青不同梯队统筹布局，进一步加强教师队伍、管理队伍、后勤保障队伍建设。各学院要充分发挥学科优势，积极培养学科带头人；全校要加强行政管理骨干队伍的培育，做好队伍建设。

靳诺书记指出，要坚持依法治校、依法管理，领社会风气之先。《中国人民大学章程》的要义就是把依法办学和依法治校真正纳入到中国特色现代大学的建设中来。在推进学校各项工作的过程中，必须规范科学管理，不能让依法办学流于形式。在推进教学、科研、管理等领域的改革进程中，都要严格遵守大学章程，落实依法治校精神。

靳诺书记强调，新学期要尽快完成基层党委的换届工作，为即将召开的中国人民大学第十三次党代会奠定基础；全面加强基层服务型党组织建设，抓好党风廉政建设工作；要进一步加强宣传思想工作，加强舆论管理与引导，积极培育和践行社会主义核心价值观；继续推进制度建设和作风建设，创造风清气正的良好氛围。

靳诺书记表示，过去一年，全校师生员工展现了良好的精神风貌，维护了学校的和谐稳定。本学期，学校领导班子将以“政贵有恒，一张蓝图绘到底”的理念，推进解决难点和热点工作，积极回应广大师生员工的期待和要求。要坚持传统，面向未来，攻坚克难，朝着建设“人民满意、世界一流”大学的目标继续奋进。

（来源：中国人民大学校园网）

（上接第10页）要讲话，特别是习近平总书记在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话精神，始终强调要把教育实践活动深化整改、专项整治和建章立制工作一抓到底、贯彻始终。在深化整改过程中，紧密结合巡视整改工作，对照整改台账排查问题，坚决纠正身边存在的“四风”问题和教职工反映的重点问题，各项整治任务取得了重要进展，大力加强了建章立制工作。他表示，作风建设永远在路上，下一步，深化整改工作将在解决突出问题的同时，继续坚持统筹兼顾、着眼长远，全面扎实推动学校各项事业稳步推进、和谐发展。

（来源：中国人民大学校园网）

2014年离退休工作总结暨下学期工作计划

一、2014年离退休工作总结

2014年，离退休党委、离退休工作处以学习贯彻十八届三中、四中全会和习近平总书记系列讲话精神为统领，围绕学校中心工作，以进一步提高离退休服务管理工作水平为目标，坚持以人为本，服务老同志，认真执行年初制定的工作计划。现将主要工作情况总结如下：

(一)完成学校党委部署的各项工作，结合老同志的特点安排组织有关活动。

1. 抓好十八届三中、四中全会和习近平总书记系列讲话精神的学习贯彻工作。2014年3月，离退休党委组织支部书记到河北省正定县华北大学旧址和平山县西柏坡开展“坚定理想信念，弘扬优秀传统文化”——学习贯彻习近平总书记系列讲话精神活动。11月底，离退休党委邀请我校马克思主义学院退休教授、学校特邀党建组织员吴美华同志为离退休党支部书记进行“党的十八届四中全会精神学习辅导报告会”。

2. 及时向各支部及群众代表传达《关于公开落实中央巡视组反馈意见整改情况的通报》。

(二)认真执行国家有关政策，落实老干部生活待遇。

我校认真落实组通字〔2013〕37号《关于提高离休干部护理费标准的通知》精神，年初为402位离休干部调整护理费。8月份根据文件精神，申请将43位离休干部护理费由每月600元调整至每月1000元，获得了学校的支持，为部分老同志解决了实际困难，落实了老干部的生活待遇。

(三)加强制度建设，促进离退休工作规范化、制度化、科学化。

起草《中国人民大学离退休工作责任制》和《中国人民大学离退休工作责任制实施细则》，经校长办公会审议通过，并颁布实施，进一步明确了校内离退休工作的二级管理体制。

(四)服务群众，不断提高离退休工作精细化服务管理水平。

继续践行群众路线教育实践活动，多次在铁一号、世纪城等处现场办公。做到

群众信访件件有回复、事事有回音。开展对离休人员的生活健康及居住情况调查统计工作；督促学院明确为离退休同志服务的工作人员；为集体活动安排随行医生和保安，提高精细化管理水平。

(五)发挥职能作用，完成日常工作。

落实2014年活动计划，组织离退休同志健身走、运动会、郊游等集体活动，举办健康讲座和摄影讲座，组织健身舞队参加市委教工委和教育部的文艺汇演。

继续做好走访慰问、“接收医药费单据”、邮寄校刊、内部刊物工作。完成2013年度关爱基金归口管理、上报及办理睿信（帮困）基金的资助等工作。

(六)积极开展关工委工作，搭建老有所为平台，发挥老同志作用。

1. 加强制度建设。

起草中国人民大学《关于加强关心下一代工作委员会工作的意见》和《中国人民大学关心下一代工作委员会工作规定（试行）》，经学校党委第105次常委会议讨论通过，并颁布实施。

2. 精心策划，开展特色活动。

5月，关工委举办“感悟经典，品读人生——薪火相传老少读书会”。

6月，关工委开展“支持基础义务教育，关爱西部贫困学生”捐赠活动，将60台台式计算机和部分青少年体育用品捐赠给宁夏中卫市沙坡头区生态移民学校及教学点。

9月，关工委举办“情寄纸笔精神扬，言辞尽舞情谊长——老少书法交流会”。

12月，关工委开展了“朝花夕拾”——“逐梦人大，立德中华”老少交流活动。

3. 落实有关文件精神，推进特邀党建组织员和二级关工委建设。

积极协调，落实了特邀党建组织员聘任工作。经党委批准，聘请长期从事党建研究和党务工作的吴美华、李练红、于国红三位退休同志担任我校首批特邀党建组织员。

经中国人民大学关工委的审核，并由主管校领导批准，苏州校区、法学院、财经学院、商学院于2014年12月11日成立本学院“关心下一代工作委员会”。

二、2015年工作计划

2015年，我们将继续深入贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中全会精神，落实“全面做好离退休干部工作”的要求，会同各单位围绕学校中心工作，服务大

局，全面落实离退休教职工“两项待遇”，稳定离退休教职工队伍，助力学校发展。有关工作计划要点如下：

(一)组织离退休党员群众进一步学习贯彻落实好党的十八大、十八届三中、四中全会精神；配合组织部进行评优表彰工作和入党四十周年老党员的表彰工作，并以党内表彰为抓手推动支部建设，努力推动建立自我服务型党组织；围绕“纪念抗战胜利70周年”开展党建及相关活动。

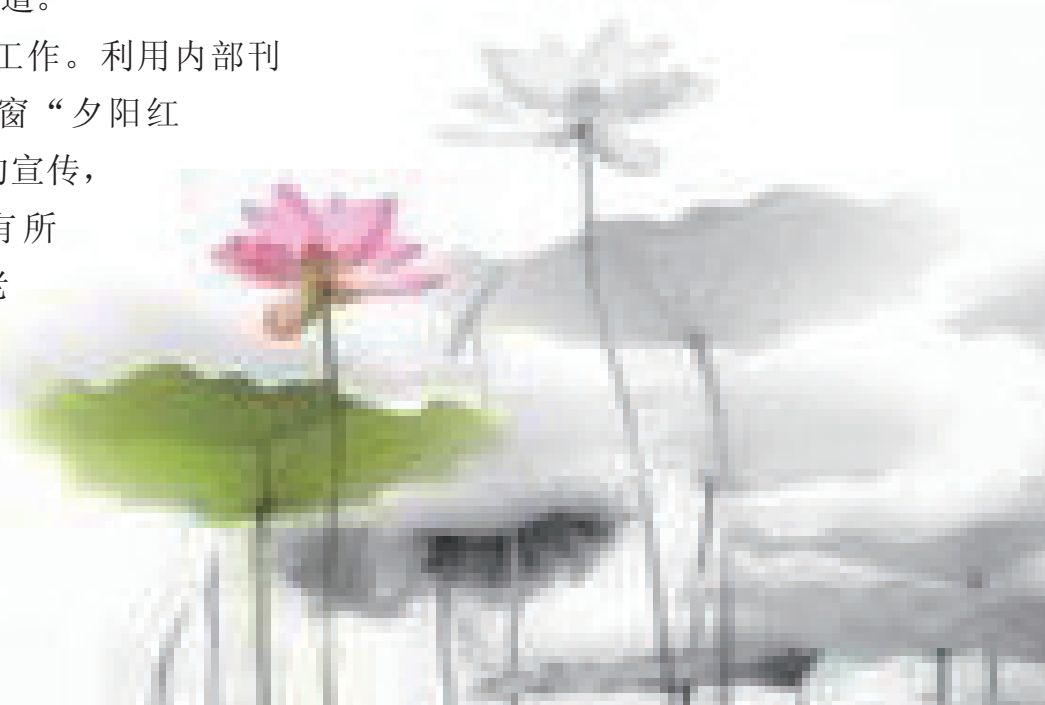
(二)根据学校部署，继续深入开展党风廉政建设工作，落实有关责任制，进一步完善相关工作制度。

(三)以《中国人民大学离退休工作责任制》、《中国人民大学离退休工作责任制实施细则》为依据推动离退休工作，采取工作交流调研等措施推动落实离退休工作的二级管理和离退休教职工“两项待遇”，同时对二级管理单位开展工作提供必要的帮助和支持。

(四)将离退休工作、离退休党委工作、关工委工作有机结合，互相补充。围绕2015年国家、学校开展的重大活动及重要纪念日等，认真筹划制定并组织实施2015年度活动计划，开拓思路，增加工作内容，创新工作形式。以社团为依托，增加与学生的联谊活动，发挥老同志的作用。

(五)以中国人民大学《关于加强关心下一代工作委员会工作的意见》和《中国人民大学关心下一代工作委员会工作规定（试行）》为指导，组织策划一些关工委活动和项目，推动关工委工作。进一步推进二级关工委的建设；加强与院系、职能部门负责关工委工作的同志的沟通与交流，增进对关工委工作的了解，推动将关工委工作融入日常工作；推进实施“双关”工程；筹备中国人民大学关工委网站并上线运营，加强关工委工作的宣传报道。

(六)加强宣传舆论工作。利用内部刊物《夕阳红之声》和橱窗“夕阳红之窗”加强离退休工作的宣传，引导老同志建立“老有所为”、“老有所乐”“老有所养”的新观念。完成《夕阳红之声》的改版工作。



简讯

2月8日上午，在新春佳节即将来临之际，中共中央政治局常委、中央书记处书记刘云山同志专程来到中国人民大学，看望我国著名哲学家、中国人民大学一级教授、校学术委员会主任陈先达，代表习近平总书记和党中央表示亲切慰问，致以美好祝福。

2月6日下午，在新春佳节即将来临之际，中国人民大学党委书记靳诺，校长陈雨露，党委常务副书记张建明，常务副校长王利明，党委副书记、纪委书记马俊杰，副校长查显友、伊志宏，副书记吴付来、副校长洪大用一同看望中国人民大学老校长、原国家经委主任袁宝华，致以新春问候和祝福，并汇报学校事业近期发展情况。校长助理、学校办公室主任郑水泉等相关部门负责人陪同看望。

2月22日上午，中国人民大学党委书记靳诺、校长陈雨露看望中国人民大学老校长黄达教授，致以新春问候和生日祝福，并汇报学校事业近期发展情况。财政金融学院院长郭庆旺等相关部门负责人陪同看望。

1月5日下午，中国人民大学商学院举办“关心下一代”工作委员会（以下简称关工委）成立仪式暨“传承精神 继往开来”新年主题沙龙。校党委书记靳诺、党委副书记兼校关工委主任吴付来、校关工委常务副主任陈一兵等出席，商学院原工业经济系主任邓荣霖、原贸易经济系主任李金轩、原会计系主任朱小平作为老教师代表参与主题沙龙互动。

3月10日上午，离退休工作处召开退休教职工迎新会，2月份共72人办理了退休手续。

2015年元旦和春节期间，离退休工作处上门走访看望了67位离退休老同志。

适应离退休生活让我们都来学习 践行和宣传积极老龄化的理念

邬沧萍

我校《夕阳红之声》改版，我十分赞成，写此小文，表示支持。随着我国人口老龄化加速，我校离退休干部越来越多，办好一份离退休干部的刊物、交流信息很有必要。

我是1922年出生的，今年已经93岁；1951年，响应党和国家的号召，参加祖国建设，全家从美国回到北京；1953年，高等学校院系调整，我被分配到中国人民大学工作，迄今已经63年了。我2005年办理离退休手续以后，一直还在从事教学和研究工作，退休后，出版过6本关于人口学和老年学的著作。经常参加一些社会上的学术活动，我很欣慰继续能够做点自己喜爱的事业，也从来没有想过能够这样健康地生活，我希望在有生之年还能够做一些力所能及的工作。我之所以能够健康可能与我从事的专业——人口学、老年学有关。我在美国的时候，就有志于研究人均GDP和人均国民收入等。这是第二次世界大战后，全世界都热衷于研究国民计算。回国后的1953年，我在统计系工作，有幸能够参加我国第一次人口普查，知道我国的人口已达到6亿，我对人口问题非常关心，那个时候全球只有25亿人口，我希望能够从事关于人口方面的研究。1957年，反右运动后，人口学成为学术研究的“禁区”，我校许多知名教授或多或少因涉及人口问题被错划为右派。

直到1971年，联合国恢复我国合法席位后，需要研究国内外的人口问题；1952年，人口学和社会学、心理学等都是被取消的学科，人才紧缺；1972年，我是被安排从事人口学研究人员之一；那时，我已进入知命之年；在研究人口问题时，我已经认识到人口老龄化的问题，人口老龄化当时还鲜为人知。

在进一步研究人口学以后，我认识到人口老龄化是人类历史必然趋势。所有国家都概莫能外，只是老龄化的发展先后和程度的问题。在人类对人口老龄化认识的初期，所有人类对老龄化都有悲观的思维，对人口老龄化充满隐忧，担心诸如劳动力老化，劳动素质下降，储蓄率、投资率下降，老年抚养比提高，最担心的莫过于老年人越来越多，而身体每况愈下，家庭对老年人医疗负担加重，老年人不能够自理人数增

加；同时也担心少子高龄化，老人晚年无人照料等等；在当时生命科学还不够发达，认为“逢老必衰，逢老必病”，老人都是被照顾的对象，生活不能够自理。这种悲观思维在上世纪中叶前，全世界都弥漫着；随着生命科学的发达，人们认识了衰老的机制，认识到衰老可以延缓和推迟的，人类不能够自理的时间能够压缩到很短，人数也可能大大减少。在上世纪80年代以后，生命科学已经确认人类的器官功能，在75岁、80岁、甚至85岁以上，人类的器官功能，只要按健康的生活方式，能够继续保持下来。因此，全世界都把健康老龄化作为应对人口老龄化的最佳的战略。而且对健康的生活方式概括为四大基石：平衡饮食、戒烟限酒、科学健身、心理平衡。加上20世纪后期，很多不治之症都已攻克，对老龄化的问题不像以前那样忧心忡忡了。但是仅仅有健康老龄化还不能够解决所有的问题，因为背后有很多自然、社会、政治制度、经济发展、收入分配、环境等因素制约着人类的健康和人口老龄化的挑战。

20世纪后期，担任世界卫生组织的总干事布伦特兰提出，要把健康老龄化进一步提升为积极老龄化，她是一位国际知名的社会活动家，也是女权活动的政治家，曾经担任过挪威的首相，她又是保护世界环境的倡导者，她认为人类的健康，卫生部门只能够解决很少的一部分，大部分应该由卫生部门以外的其他部门解决，一个人的健康应该从终身来考虑，不能够到进入老年期才谈健康，谈健康不能够只从临床治病一个途径，应该从预防开始，有病早治，无病防病、有病不致残，这就要求应对人口老龄化，有其他的社会因素和良好的自然环境来支撑。她倡导应对人口老龄化不能够只有健康老龄化一个支柱，而应该有社会参与的支柱，社会参与就意味人要终身参与社会活动，真正成为社会的人，因为人不能够离群索居，要与家庭、社会融合。健康虽然是自然基础，是无可替代的，一个人如果没有健康，所积累的财富、知识、经验、技能等都不能够发挥作用，所以健康是人类最重要的自然基础，但仅仅有健康不等于就有了一切，必须融入社会，不断学习，跟上时代的步伐，提高自我保健的能力、提高自理能力，提高自己的独立性和自主性。因此，到老年时期，不能够靠“养起来”，而应该参与社会，为社会做贡献，实现自身价值。最近习近平在“双先”会议上提出，为党和国家事业增添正能量，这是老年人参与社会最好的诠释。老有所为并不一定要惊天动地的贡献，也不一定要求再就业和返聘等，老年人能够减轻家庭、社区、社会负担，也是一种贡献。志愿服务也是广阔的空间，甚至提高自我保健和提高自理能力也是一种社会的正能量。实践证明老年人参与社会、社区、家庭，对个人健康是有好处的。我确实有这种感受，一直以来，从事我喜爱的工作，日子过得很充实，有助于身心健康。

积极老龄化的第三根支柱是“保障”或称老年期的安全感。这根支柱含义是指当老人在遇到经济、身体上或各方面困难时，能够得到家庭成员、社区、社会、国家的各方面帮助，让老年人在经济上、生活上、心理安慰上有安全感，包括人生安全、食品安全、财产安全、环境安全等。这种安全感来自于良好的社会制度，和谐的家庭关系与和谐的人际关系。这种关系的建立在老人生活完全能够自理的时候对家庭、社区、社会、国家做出自己的贡献，赢得家庭和社会的尊敬和爱戴。这三根支柱综合起来，保证个人和社会能够顺利的应对人口老龄化，使老年人能够独立、自主、照顾和自我价值的实现，实现有尊严的人生。积极老龄化是健康老龄化的升级版，也是我国积极应对人口老龄化的战略决策的思想基础；就是说我国不仅全党全民要积极乐观和全力以赴，努力工作，而且积极应对人口老龄化是有具体内容的，这是保障全社会老年人有终身健康、终身参与、终身学习、终身有保障、实现终身有福利，实现自身价值，过一个有高质量，有尊严的晚年。

（上接第34页）肤浅看法。加之“文革”中极“左”思潮的极坏影响，一些人没有能够正确总结“文革”产生的原因及其教训，造成了对马克思主义哲学的偏见，导致这种思想被边缘化。

面对这种形势不应悲观，根据客观形势的发展，这种情况最终会得到改变。随着国家经济的健康迅速发展，硬实力、软实力自然会逐渐提高。只有更好地发展起来，在经济上赶上和超过西方国家，才能提高自身的影响力。不然，难以使所有人都真正相信马克思主义的科学性。现在年轻人出现对西方文化生活的认同、对西方经济学的肯定，都是在所难免的。

不过，现实的发展最终会证明马克思主义的正确性，会证明中国特色社会主义制度的优越性，以及资本主义制度日益衰退的必然性。20世纪90年代，美国在世界上的霸主地位毋庸置疑，可如今它的地位逐渐衰退。2008年金融危机后，美国一直处于逐渐衰退期，奥巴马政府也一直没有解决失业问题。欧洲也面临主权债务危机，他们靠借债发展起来的泡沫，最终面临崩溃难以短期收拾的局面。

那些“坚不可摧”的西方国家逐步暴露了在政治和经济体制等方面的问题，从马克思主义角度来看，这是资本主义发展的必然趋势。坚持走中国特色社会主义道路的我国的地位逐步提高，西方国家的地位下降，这也说明了马克思主义所揭示的人类社会历史发展规律的基本理论是正确的。

住建部专家张泓铭：无须忧虑房地产税

提要：房地产仍然是今年全国两会期间各方关注的焦点。全国政协委员、住建部专家委员会成员张泓铭在接受21世纪经济报道记者专访时表示，国民经济新常态决定了房地产市场的新常态。房地产未来仍然会增长，但与过去的狂奔不同，今后房地产市场增长速度将会下降。

房地产仍然是今年全国两会期间各方关注的焦点。全国政协委员、住建部专家委员会成员张泓铭在接受21世纪经济报道记者专访时表示，国民经济新常态决定了房地产市场的新常态。房地产未来仍然会增长，但与过去的狂奔不同，今后房地产市场增长速度将会下降。

张泓铭还透露，他今年在全国两会上针对房地产市场提出了五条建议。其中最重要的一条建议是坚持鼓励住房自用需求。他认为，中国房地产业一直是支柱产业，它对国民经济上游、下游两相推动具有重大贡献。但需要注意的是，房地产市场是由国民经济决定的，而不是房地产市场决定国民经济。两者之间的根本关系不能颠倒。

张泓铭认为，未来房地产行业的特点是，不管是投资额还是土地购买量仍会增长，但过去房地产市场属于狂奔，今后房地产市场增长速度将会下降。基于房地产市场未来的发展趋势，张泓铭提议，不管形势如何，为了满足人民群众不断增长的物质和文化需要，应始终鼓励住房自用需求。这背后的逻辑是，国家需要扩大消费、鼓励消费。

他表示，鼓励住房自用需求这项政策虽然过去也有，但不具备一贯性。市场好就不鼓励，市场不好就鼓励。张泓铭认为，应充分鼓励住房自用需求，尤其是对于首次购房者，要彻底的宽松。他建议：第一，充分降低首套房首付款，充分优惠首套房利率，甚至国家要给予担保；第二，要减免首套房的税金和费用，这就是“彻底”。张泓铭认为，以往，首套房通常是二成、三成首付，政府可以考虑将首套房首付降为一成。

张泓铭还在两会上建议，房地产要稳字当头。在政策制定方面，要充分尊重市场，不要急急忙忙去干预；在观测指标方面，要关注销售量和价格指数；政府部门还要有安全思维，万一房地产市场不行了，政府需要准备预案，要防范楼市“严冬”的出现。

对于近期备受关注的不动产统一登记，张泓铭认为，这是正确的方向。不动产统一登记是政府确认和保护购房者权益的体现。以前不动产登记分属不同的部门，现在放到一个统一的平台，更加规范了。实行不动产统一登记，可以为未来的房地产征税提供依据。他表示，不动产统一登记同时具有社会和政治上的意义。比如，通过不动产统一登记信息，可以查清贪腐官员的不动产情况。

张泓铭认为，不动产统一登记最大的问题是人们的思想障碍。一些具有话语权或者掌握权力的人，他们怕露富。此外，人们还担心安全隐患。担心黑客攻击，泄露一些私人的财产信息。不动产统一登记查询即便是允许特定的公权力机构查询，也会保护隐私，在技术上会进行设计。所以，民众不必过分忧虑。

张泓铭称，不动产征税并不是要立刻征税。即便是要征税，也将是合理税率。征税可能会使二手房市场供给扩大，但不会像人们所担忧的，市场逆转，供大于求。

不过，张泓铭认为，目前房地产市场税负本身很多很重。所以，房地产税制改革需要整体改革，减轻交易环节方面的税收，增加持有环节的税收。但这样的改革不是短时间可以完成的。

“当前比较紧迫的就是房地产税，即物业持有税的问题。全国人大和政府管理部门，财政部、税务总局、住建部等，都在紧锣密鼓地研究当中。根据我个人的经验，它至少要经历以年为计算单位的时间，才能出台。”

张泓铭称，据他的观察，房地产税的税率不可能很高。“上海市的房产税方案我也是参与研究的，当年我们提出参考美国房地产税的税率。房产税是全世界通行的，我们民国时就有，不是现在才创造的，人们不要盲目反对。我们不能站在个人的角度，要站在社会的角度来看待房地产税的问题。”

（来源：新浪乐居）

红 皮 带

陈先达

去年春天，我老伴从城乡贸易商场给我买来一根红皮带，围着我的腰转了一圈，笑眯眯地说，“行，系上吧。”红皮带，实际上是红腰带的代替品。像我这种人腰系红带，根本无法跨出房门。不光是怕相识者笑话，我自己也会暗自发笑。这算什么，一个无神论者，一个马克思主义理论教师，居然在本命年腰系红布带。红皮带还凑合，反正系在里面，人家也看不见。

我肖马，2014年是本命年。从我出生至今已经过了六轮，今年算是第七轮。民间素有忌讳七三、八四的说法，我正好八四，算是个坎。我当然不信这个东西，我老伴也不一定相信。但她总有点不放心，我难拂老伴深情。笑笑，很听话，系上。我当然不把它看成什么避邪保命的之物，只看成老伴的关爱。红皮带用了半个月左右，我还是悄悄地改用我原来的旧皮带。红皮带太宽、太硬，不如原来那根皮带舒服。

老伴与我同年，也肖马，去年也是她的本命年，可她并没有给自己弄个红带带。可见，她也不相信本命年系红带带的说法。只是难以免俗，给老头弄个红皮带。我不管多么唯物主义，多么无神主义，多么马列，我能拒绝吗？不能。红皮带，对我来说，不是信仰的符号。我把红皮腰带看作情感，看作关怀，看作一世深情。

我老在想，中国人有些民间风俗，不同于西方的宗教信仰。中国民间的民间风俗充满人情味，它不像西方宗教是为了个人赎罪，而总是与亲情相关。没有生育，拜送子娘娘，拜观音，为了生儿育女；行船或捕鱼在外，家里人拜妈祖，为了亲人平安归来；到庙里向菩萨许愿、还愿，多是为儿女、为家人祈求平安，无难无灾。在亲人的本命年弄个红带带，希望亲人长命百岁。我当然不相信红腰带可以免灾的说法。但作为民间习俗，也不能责之以理，求之过甚。我也只能随俗，不负老伴厚意，算是讨老伴的欢心。

“执子之手，与子偕老。”我很高兴与老伴已度过金婚，正在走向钻石婚。在纪念金婚时，我曾写了一首诗赠给老伴，算是对她的感谢：

相濡以沫五十秋，也有欢乐也有愁。

儿女成长赖母力，一日三餐卿为谋。
清贫持家劳心计，亲朋往来热心酬。
而今一切成旧事，衣食无忧双白头。

我俩很快就要走向钻婚了。1958年结婚，再过三年，就是钻婚之期。钻石婚，对人生来说，值得期盼，也值得纪念：

已过金婚盼钻期，头白相怜两依依。
虽无耳语缠绵话，生命恰似水入泥。

“年老未敢忘忧国。”我过了七个本命年，不再是热血青年，但是看到习近平总书记参观“复兴之路”关于中国梦的谈话，仍然心潮澎湃激动不已，久久难以入睡。我想起了陆游的《示儿》：“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭毋忘告乃翁。”中国知识分子具有爱国忧时的民族精神传统，老年知识分子更是如此。

中国梦、中华民族的复兴是近代以来全国人民的共同愿望，它承载着沉重的痛苦的历史记忆，无数的仁人志士的奋斗业绩。一部近代史是中国历史中光辉的一页，从中你可以读到呐喊、抗争和浴血奋斗。读读秋瑾的“浊酒难销忧国泪，救时应仗出群才。拼将十万头颅血，须把乾坤力挽回。”“力挽乾坤”就是民族复兴精神的体现。读读林觉民的充满家国情怀以我身入地狱精神投身革命的《与妻书》、读读方志敏在狱中写下的《可爱的中国》，都是为民族复兴而奋斗的先驱。尤其是中国共产党人，几十年的革命，揩干身上血迹、掩埋同伴的尸体，继续战斗。中国共产党领导的新民主主义革命取得胜利，奠定了中华民族复兴的政治基础。60多年的社会主义革命和建设，特别是30多年的改革开放，开辟了民族复兴的新道路，多少代中国人的梦想正在逐步实现。怎不令人兴奋、心情激动呢！

我已八十有五，在旧社会生活了十九年。我最能体会中华民族复兴的意义。我读小学、初中时，正是日本侵华战争时期。我老家是鄱阳，由于鄱阳湖的屏障，日本人没有占领。但南昌已沦陷，不断地有飞机轰炸。虽然只是一架螺旋桨的飞机，但猖狂已极。低空飞行，连驾驶员都能看到。国民党无力防空，我们每天一早就吃饭跟着大人到对河偏僻农村去躲飞机，晚上才回来。国弱民穷，老百姓只能受罪，虽有满腔怒愤，也无可奈何。

抗战胜利，日本投降，那种喜悦无法描述。万人空巷，提灯游行，庆祝胜利。那种全民狂欢的感情是杜甫的“剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。却看妻子愁何在，漫卷诗书喜若狂”无法相比的，只有经过抗日战争的人才能体会。可接下来的是

失望，官员腐败、军警横行、经济凋敝、百姓穷困。胜利后的中国仍然是极其落后的中国。我读小学时，用的豆油灯，的确是一灯如豆；高中用的煤油灯，没有电灯。只有少数几家商家有电灯，也是灯色昏黄，有等于无。我读高中时，老百姓用火柴仍然是称为洋火，煤油称洋油。肥皂称洋皂，卷烟称洋烟。总之稍为好的东西都是舶来品，都加上洋字。这是我们当代青年无法理解的。这就是旧中国，我经历的旧中国。

虽然从鸦片战争以后无数志士仁人抛头洒血，中华民族复兴只是个遗恨终天的梦想。中国共产党成立后以马克思主义为指导，立足中国实际，找到了一条中国特色社会主义道路。只要看看刚解放时，我们什么也不会造，不会造汽车、更不会造飞机。可是我们在百废待兴，国家仍然不富裕的时候造出了两弹一星，打破了少数国家的核垄断，而且在不少领域取得了重大成绩。改革开放来三十多年，我们取得的成就更是举世瞩目。由一个贫穷落后的中国成为世界第二大经济实体，在经济、政治、文化、社会建设方面都取得了足以骄人的成绩。历史经验证明，中国特色社会主义道路是中华民族复兴之路。道路决定命运。坚持中国特色社会主义理论、道路、制度是中华民族复兴的根本保证。

我一生从事马克思主义的研究和教学，终生在高校工作。我深知马克思主义教学和研究，在中华民族复兴中的重要地位。我可以断言，如果不坚持以马克思主义为指导，不坚持马克思主义与中国实际相结合的中国化的马克思主义，民族复兴必然落空，甚至比空谈更危险。只要看看苏联解体的教训就可以知道。苏联以赫鲁晓夫倡导改革开始，以全盘否定斯大林为开道，以后的一些掌权者当时机成熟时，公开取消共产党领导、取消马克思主义指导，结果就是苏联解体，社会主义的失败。如果真有“一言可以兴邦，一言可以丧邦”，我以为这个“一言”就是“马克思主义”。

旧社会，人到六十就已经显得老态龙钟。现在八十岁，已经不算什么。当然，身体开始老化，这是自然规律，不可避免，但精神仍然可以不老。我八十四岁生日时，写过一首自寿诗：

八四初度增一春，弯腰拾箸渐无能。
天地大仁无私爱，未闻造物独怜人。
少年旧梦成碎影，头白反觉意更真。
老而弥坚不算老，文求有骨诗求魂。

我已度过了七个本命年，但愿能过第八个本命年。到那个时候，我们国家会更加强大，人民生活会比现在更好。我期盼老伴能再买条红皮带，亲手为我系上。

我唱“爱国歌”

杨先举

“爱国”是我们国家大力倡导的12个“核心价值观”内容之一，是一个人人必须实行的价值观。

人人都有家，人人爱自己的家。“国”是“家”的大化，所以人也必然、必须爱大化了“家”，所谓爱“国家”。

让我说说“中国”这个概念。中国即中原之国，在上古年代，我国国人认为我们国家是被建立在黄河流域一带的国，是天下之中，故名之为“中国”。

再说说“国”字，该字在没有简化前这么写：“國”。在一个大的疆域里，即口（也念“国”音）里，有“戈”，武器；有“口”，人口；有“一”，土地。

我们的中原之国很美，因为她有土地：长江，黄河，泰山，黄山。

我们的中原之国很亲，因为她有人口：父老，乡亲，兄弟、姐妹。

爱国是天经地义的事。因为国是育我、养我的母亲。我饮着祖国的水长大，吃着祖国土地上长出来的庄稼长大，吮吸着祖国文化的营养乳汁长大，所以我称我们的国为我们的母亲、祖国。

在祖国传统文化中有“忠”这个词。如说“忠孝仁爱，信义和平”。这个“忠”字，在逝去了的社会中常常与“君（皇上、统治者）”联系在一起，即“忠君”，这不可取，因为若“君”是昏的呢，是恶的呢，你还去“忠”？但是我认为抛却该字不恰当的内涵取用其外壳，并对其内涵作新的解释，该词是可以继续使用的。比如说，你要“忠”于祖国，“忠”于人民，“忠”于人民选举而得代表人民意志的领袖。这里的“忠”实际就是“爱”。现在的我们就要讲这样的“忠”，这样的“爱”，比如“忠”、“爱”祖国等。

中国在长达几千年的文明史中，出现过多少爱国之士，如屈原、岳飞等，我们要学习这些爱国英雄，做爱国之事。

现在我们国家领导人在大力提倡做复兴我中国的“中国梦”，主张实行、实施两个一百（建党100年、建国100年）年的奋斗目标。相信在两个一百年到来的时候，

在我们国家领导人正确领导、努力下，我国必然会出现、出现这样的局面：国家富强，民族振兴，人民幸福。

起来，不愿做奴隶的人们！让我们做好党交给我们的工作，高唱为实现我复兴中国的“中国梦”的歌前进！前进进！

让我联系我的实际讲爱国问题。

让我说说我家乡的山水美。我的家在浙江宁波鄞县斗门桥杨家，是一个典型的山清水秀江南水乡。我家濒河，濒奉化江斗门桥江蕙水河：傍山，傍茅山。该地山清：有茅山（有“南来第一山”的美誉），有普安寺（茅山寺，有“南来第一寺”之美誉），有五台坟（明天一阁阁主范钦的墓，该墓有5个层台），有茅山庙，有高山上一只亭——茹峰亭，风景秀丽；该地水秀，斗门桥江河面宽60余米，河面上白帆点点，鱼鹰在水上时沉时浮，美景如画，是这秀丽河山养育我成长，所以我爱我祖国。

再让我说祖国文化对我的熏陶。关于爱国的，比如我小时读《杨家将》的故事，读《精忠岳传》的故事及其他，所以我爱祖国。

我今年84岁，在祖国这块土地上已经生活了84个春秋。这84年可分两个时段，前19年与后65年。前19年是在旧中国的祖国怀抱里度过的，后65年是在我新中国的祖国怀抱下度过的。

前19年，那时的政治统治是黑暗腐败的，不值得一提。但我是在祖国山河怀抱长大的，如上面说的我吃着茅山的山长大，饮着我奉化江蕙水的水长大，我从小就接受了祖国优秀文化的教育，如孔子、孟子思想对我的教育，所以我爱国。

后65年。1949年5月24日，宁波解放了，从此我在党的阳光下照耀长大，在祖国雨露滋润下长大。这65年，对我来说，没有新中国对我的照耀、滋润就没有今天的我。

我是1950年3月参加工作的。1950年2月，我投考华东革大并被录取。3月入华东革大，革大组织我们学习“改造学习”、“从猿到人”、“五种社会形态”、“国家与政治”等课程内容，熔炼、改造我们的思想。我当上了我学习班的学习委员，我加入了新民主主义青年团。

1950年11月，革大学习生活结束，我奔赴安徽皖北潜山、怀宁两个乡参加土改，党组织让我担任了该两乡土改工作组的副组长，土改中我被评为土改模范。

1951年3、4月间，土改结束，我被调入中共安庆地委农委工作。安庆地委书记傅大章、桂林栖等同志都很爱我，信任我，让我去参加“三反、五反运动”，让我当

“打虎队”的副组长，培养我入安徽芜湖大学补习班学习，送我上大学。

在大学补习班，我被有单独招生权的中国人民大学招生组录取，入经济计划系农业经济班学习，当时该系系主任是马纪孔，系址在海运仓。一个学期后，被工业经济系录入读工业经济研究班研究生，当时该系的系主任是徐伟立，读书地址是西郊，后转至铁一号，研究生临毕业时，党吸纳了我，使我成为党的人。

1955年9月我留校留系当老师。不久，组织派遣我去东北搞“肃反”外调。1957年，组织又派遣我去河北定县搞农村调查（实际是劳动）。一年后，农村劳动结束，组织让我做工业经济系党总支秘书工作，不久我被任命为工业经济系的办公室主任，1964年秋，我去大连工矿车辆厂搞“四清”（“城市社会主义教育运动”），不久就来了所谓的“文化大革命”，我们的人从大连撤回学校。

1971年，我去北京医学院第一附属医院工作，组织让我当医院的医疗组副组长，当两委会（党委会、革命委员会）的办公室主任，让我带队去北京顺义杨镇公社带知识青年走上山下乡的路，让我任眼、耳、皮科的党支部书记工作。

1977年7月，我在北大医院眼耳皮科工作，但因为不懂医，我要真正地做好那里的工作很难，很想回归人大当老师。此刻，人大工业经济系系主任塞风同志情深意切地几次找我，希望我回人大，一次还亲自跑到我医院里来。这样我向医院、医学院党组织打报告要求回人大，医院、医学院党组真诚地挽留我，最后我还是决定回归母校母系当老师。

我回归人大后，我原来学的是“工业经济”专业，理应从事“工业经济”方面的教学。但我认为，我久久不接触工业，对工业十分陌生，必须从零开始起步，当工业企业管理教员才对。党组织满足了我的要求。我在工业企业管理教研室里，在老教员杨文士等老师的引导下，去了国家第一机械工业部下生产调度局搞均衡生产，做出了较好成绩。1980年6月，我受教研室派遣，去“大连工业培训中心”当案例编写员，与他同志一起编写了《案例教学法介绍》的书，在那个领域里，我又做出了较好的业绩。1984年，我与他同志一起合写的《孙子兵法与企业管理》一书，受到社会广泛好评，引起社会轰动。此后我又写出了《经营战胜策》、《兵法经营十谋》、《老子与企业管理》、《企业文化新绿》等十多本书。

我是1993年退休的，但组织需要，我又被留任两年。在我退休后，有三件事：1. 经学校同意，于1994年5月我去台湾成功大学参加了一次关于“中国文化与企业管理”的研讨会；2. 经系行政同意，从1999年起，我被学校聘请为教学督导员，至2008年；3. 退休后我写了16本书，写了近百篇见之于报端的文章。在这些（下接第29页）



摄影：于军



摄影：高德祥



摄影：顾彩芳



摄影：苗毅梁



摄影：王小静



摄影：张惠荣



摄影：张武化

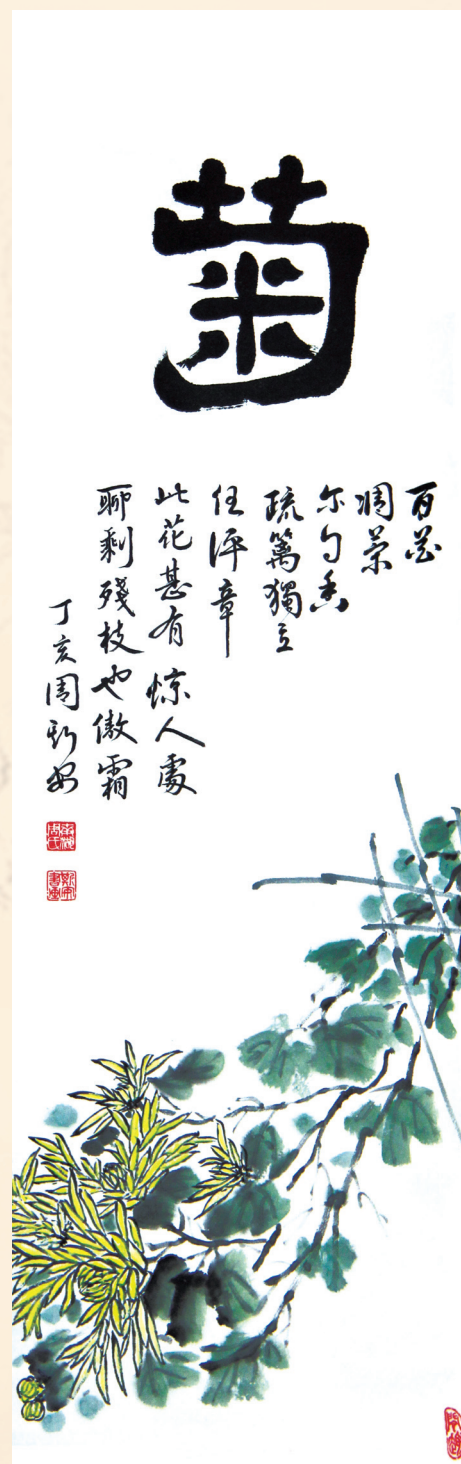


摄影：高建设

中国人民大学老年书画研究会作品选登



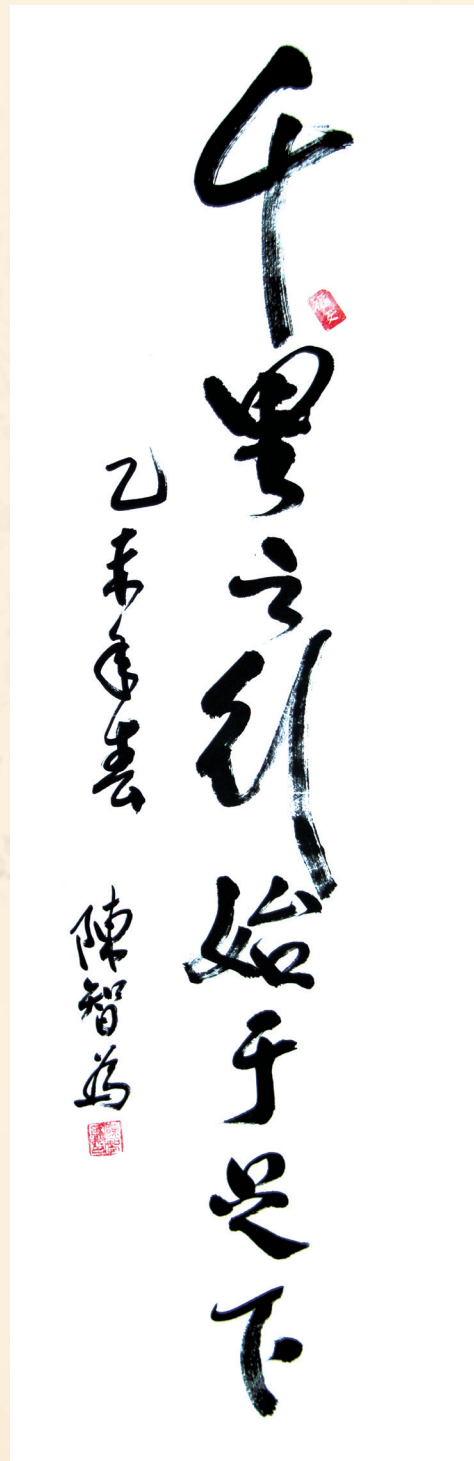
作者：张阁林



作者：周斯安



作者：姜秀敏



作者：陈智为

马克思主义是我心中永恒的太阳

——胡钧回忆录《逐日》节选

前言

夸父逐日，日夜辛劳，饮尽黄河、吸干渭水，死于大泽。化为桃林灿烂、托起青山常绿，成就传奇不朽。皆因心中一点执念，于是有了踏遍三山五岳的决心、手可摘星辰的气魄。

我并非有大志之人，常以恬淡态度处世，不争名，不夺利，隐逸于校园，读书写字，教书育人而已。马克思主义是我心中永恒的太阳，悬于中天，照耀四野。在它的温暖下，我工作、生活、成家，一切都似“闲庭信步”般潇洒、自如。倘若有人撼动这一轮红日，不给大地以生机，不给万物以光芒，我会立刻变成英勇的战士，披甲上阵，坚定取胜。

这就是信仰的力量。

信仰如日，照亮前行之路。

从童年画抗日漫画私藏于家，日本人来搜查幸免于难起，已见端倪。少年豪气，为了不受亡国之辱，坚决逃往后方，虽一路坎坷却始终不悔。祸福相生，回乡之时竟陷囹圄，严刑之下，依然保护爱国组织。那时，我心中的太阳是中国。

青年求学，北大风潮，耳濡目染，进步思想已见雏形。“四九”、“六九”、“七九”几大运动，洗心濯目。加入民主青年联盟，组织运动，保护同学。穿越封

（上接第28页）书中，有的被翻译成外文，有的得了国家奖，有的得了省的奖，有的出了电子版，有的上了网，有的成了畅销书。

在我85年的岁月中，党与国家给我的爱是说不尽的，我进步了，成长了。因此，我爱党，爱我们的国家。

锁，奔向解放区，进入华北大学，专心学习马克思主义思想。那时，我心中的太阳是共产党。

抗美援朝、“三反”、“五反”，踊跃参加；整风运动，沉默不语；“四清”工作，步履维艰；“文革”运动，十面埋伏；下放劳动，苦中作乐；理论界的大讨论，忧心忡忡。写文章，说观点，在马克思主义阵地上捍卫真理。此时，我心中的太阳是真正的马克思主义。

真正的马克思主义，是一门科学，远胜于常人的理解。不知者，正如盲人摸象，取其一点，乱加猜测。如若潜心研究，终其一生亦不能穷尽。

或许，我们不能证明马克思主义的正确性，马克思主义本身也不能自证其事，但时间总会说明一切。

欧债危机，美国衰退，日本动荡，以前雄霸一方的各国，逐渐日薄西山。社会主义中国，正如一轮红日跳出蒸腾祥云的海面。

逐日，这是我一生的写照。

我还会继续跑下去……

继续带博士研究生

作为博士生导师和教授，按照学校有关规定从70岁开始退休。1998年，我年满70岁，1999年3月办理离休手续。1948年我在北大读书时加入了民主青年联盟的地下组织，算开始参加工作，所以享受离休干部的待遇。

办理完离休手续后，我被学校返聘，继续担任博士生导师，工资待遇不变。对我而言，离休并没有特别的感受，生活也没有明显的变化。离休让我意识到自己已经七十多岁了，或许有些伤感。但工作的忙碌，让这一缕忧伤如浮光掠影，一闪而过。

1990年，我开始带博士生，至今为止，一共带出四十多位博士。离休后，我继续指导博士生学习，还特别指导他们系统学习《资本论》等经典著作。最近几年，感觉记忆力有些减弱了，不过，对知识方面的理解能力并没有退化，看待问题的观点更为成熟、独特，十多年前无法判断的事物，如今也似乎更能准确把握，突然有一种豁然开朗的感觉。

用文章捍卫真理

我国改革以来，特别是进入20世纪90年代，现代西方经济学被大量翻译，涌入

经济学领域中，马克思主义政治经济学被边缘化的情况十分严重。很多学校的领导干部都倾向于学习现代西方经济学。似乎它对经济发展更有用，很多从事马克思主义政治经济学的教师，也转为教授现代西方经济学，还有的向应用经济学方向转，他们认为马克思主义政治经济学太抽象、太理论化了，对现实生活的实用性很小。

我终生从事的马克思主义政治经济学面临着生死存亡的大问题，对它的质疑首先就是它的研究对象问题：马克思主义政治经济学的研究对象是社会生产关系，它对经济建设究竟有没有用？对象是否应该改？如果马克思主义政治经济学的研究对象不再是生产关系，而是研究单个企业的经营策略，这门学科就变成了应用经济学，也就就会与现代西方经济学融合了。这个问题的答案，对我们这门学科的存在至关重要。

面临这种质疑，关键就在于说服别人确认生产关系是马克思主义政治经济学的研究对象。更重要的是还要进一步说清楚研究社会生产关系对国家经济发展的重大作用。如果对当前国家的中心任务不能学以致用，人们是不会有兴趣学习的。经过认真的研究，我在《经济学动态》和其他刊物上连续发表文章，对这个问题做充分的阐述论证，这对扭转理论界的错误看法起到了一定作用。

《经济学动态》这本杂志由社科院经济研究所主办，有关上述问题我发表的第一篇文章为《建立中国经济学的关键问题是什么》，在这里我阐述了生产关系型式对经济发展的重要决定性，将它作为研究对象，正是因为生产关系对推动社会生产力的发展有决定性的意义。为了增强这一论点的说服力，我从一个新的角度将此解释清楚。

此后，我在不同杂志上连续发表了七八篇文章，反复论证这个问题。这一系列的文章发表后产生了积极影响，有些曾坚决反对把生产关系当作研究对象的人，改变了自己的观点，在以后的文章中明确承认政治经济学的研究对象是社会生产关系这一马克思主义观点。

新认识新思路

离休后我在科学研究工作上没有松懈，我认为把马克思主义基本理论准确地传授给下一代是我作为一个理论工作者的社会责任。我坚持经常读书学习，看理论和实际方面的材料，参加各种会议，通过这些活动，使自己的头脑更加灵活，思维不断成熟，针对理论界的很多问题都形成了自己的新看法。

例如关于生产力发展的根本动力问题。在现代西方经济学的冲击下，一些研究

马克思主义经济学的理论工作者曾发生了一定动摇，他们受到现代西方经济学观点的影响，把研究方向转向从单个私人企业追求短期利益的角度，研究一些具体经营策略方面的问题，认为这些内容才对实际生产有指导作用。针对他们的观点，我发表了一些文章和评论对其进行反驳，我特别强调马克思主义政治经济学所研究的对象——一定阶段的社会生产关系——是对生产力的快速发展最有决定意义的因素，我国的社会主义建设实践和把经济体制改革作为经济发展的根本动力充分证明了这一点。我从理论上阐明了生产力发展的根本动力就是与之相适应的社会生产关系。

有位老经济学家曾声言：“政治经济学不能再把研究对象说成是生产关系了，这使政治经济学走上绝路。”我的文章发表后，学术界这一类的声音越来越少了。明确这个问题，对在经济学领域批判现代西方经济学，巩固马克思主义政治经济学在经济学领域的指导地位极为重要。

参与的社会活动

为维护马克思主义政治经济学的地位，我还参加了一系列的研讨会，例如《资本论》研究会、社会主义经济理论与实践研讨会、经济规律体系研究会等。在这些讨论会上，积极支持正确的观点，反对一些不正确看法，维护马克思主义政治经济学的基本理论。

除了参加研讨会和学术活动外，我还到边疆地区的新疆、青海、甘肃、内蒙古、贵州、广西等，还到河北师范大学、山东大学、南京师范大学、四川大学、福建师大等地的高校参加讲学活动。讲学的内容偏重理论方面，主要致力于从理论层次上提高人们的认识水平。

教学特点

到目前为止，我带了四十多位博士生。开始时是每年招3个，有时两个，没有合适的就招一个。后来，学校博士生导师越来越多，现在每位博导基本上只带一位博士生。

博士生进校第一年指导他们系统学习《资本论》，3卷共学一年，以自学为主定期讨论，有问题请导师解答，最后一年写博士论文。我对学生管得较多，马克思主义政治经济学作为一门系统的科学，本身就博大精深，在当前受西方经济学冲击的环境下，如果不加以具体督促指导，学生们的水平无法进一步提高。

我的教学特点为：第一年给博士生系统地上课，平均每两周一次课，讲《资本论》以及一些其他的著作。其他导师的博士生也常主动来参加，上课都在我的家中，和他们一起讨论问题，辅导解答他们提出的各种问题，包括现实问题。他们从不同角度提出的问题对我扩展思路、深入思考也有帮助，系统的讲授效果不错。

离休后的骄傲

在离休后的这段工作中，还是一直战斗在维护马克思主义政治经济学理论的阵地上，为转变社会上某些错误观点起到了一定的作用。我用自己的努力捍卫了对马克思主义的信仰，这让我感到十分满足。

还有一点，我培养博士生的招生对象通常为老师，或者准备当老师的研究生。他们绝大部分当了教师，散布于各大高校，不少早期毕业的博士研究生现已成为博士生导师，还有些担当学校经济学院的领导人，这也是让我骄傲、自豪的地方。

离休15年，我仍然坚持在工作岗位上，除非学校停止返聘我，或者我已经没有能力完成指导博士生的任务，我会一直留在岗位上，目前还没有垂垂老矣的状态。坚持适当锻炼，每周坚持游泳两次。我把博士生导师的职位当成维护马克思主义政治经济学的阵地，我的作用就在这个阵地上发挥。

这源于我对马克思主义政治经济学的感情。刚进入北大学习时，我们学习的是西方经济学。马歇尔的《经济学原理》、凯恩斯的《通论》等，那时国内尚没有翻译的课本，全部是英文原著，教学也使用英文。虽然我的英语不错，但要阅读专业书籍水平还不够。当时感觉到西方经济学没有太多深层次的东西，讲的内容较为实际，主要解决资本家怎样把单个企业经营得更好、能获得盈利的问题，极少涉及整个国家发展大局内容。

进入中国人民大学后转学马克思主义政治经济学，我为这门学问的科学性和理论深度所折服。从此以后，我觉得这才是一门真正的学问，从此对它产生了很大的兴趣。此后，我经常看有关的理论书籍，这个过程并不让我感到枯燥，而是有了新体会。我每天并没有别的活动，总是坐在书桌边看书、写东西。有人觉得这个过程非常枯燥，但对我而言是非常大的乐趣。

马克思主义政治经济学对我的生活、看待问题和处理事情的态度都有影响。学习了这门科学，我可以更加精准地理解共产党建设社会主义的方针政策，对于不符合马克思主义基本理论的观点都能认识到并加以否定。不过，我的一个最大弱点是缺乏

太多实际工作的经验，主要精力放在教书培养学生上，这也可以说是当前这种必要的社会固定分工的缺点吧！

工作的意义

我教书的目的是培养出真正坚持马克思主义基本理论的人才，使学生真懂、真信这个理论的正确性，并自觉地按照理论指导办事。现在我对自己的一些博士生非常满意，他们毕业时，博士论文背面都写着自己学习的态度。有人写道：“经过3年博士生的学习，我理解了马克思主义是一门科学。”这个结论非常准确。

人们往往都把马克思主义政治经济学当作一种用来进行阶级斗争的意识形态学问，而不是促进国家富裕和经济发展的知识。这些认识，也与过去我们思想理论工作中的片面性有关。经过学习，他们认识到马克思主义理论是一门科学，得出这种结论非常难得。如果我的学生都能达到这个水平，那就是我的成果了。

有位本科阶段学习金融的学生，研究生阶段才开始学习马克思主义政治经济学，他来考博的时候说：“我的最后目标还是搞金融工作。”我说：“那没有关系，反正马克思主义政治经济学对经济领域的各个部门都有指导作用。”可是这个学生毕业时，改变了当时的初衷，对政治经济学的科学理论产生了深厚感情，专心从事马克思主义理论教学研究工作。

马克思主义理论非常强大，只要真正地学习，就会深深折服于其理论的科学性。我的学生基本都经过了这样的变化，有人对我的学生说：“你到胡老师那儿去，出来的人都经过洗脑了。”这是我的工作成果，我以此检查自己的工作。

我以教师的身份，教出了很多马克思主义政治经济学人才，他们大多数做了教师，再去培养更多的人才，传播马克思主义理论。当马克思主义政治经济学方面的人才越来越多，这门理论将会被更多的人接受掌握，从而真正发挥出它应有的作用。

合理看待当今现象

改革开放三十多年后，中国开放的领域越来越多，因之而来的是现代西方的哲学和经济学方面的书籍大量导入教学内容，数量上大大超过了马克思主义理论课程和教材，马克思主义在意识形态领域的指导地位岌岌可危。我并不为此担心。我认为这是社会发展必然会经历的阶段，难以避免。关键在于目前中国仍然比西方发达国家经济落后，难以消除人们认为西方经济学强于马克思主义政治经济学的（下接第20页）

关于新增海淀医院为公费医疗定点合同医院的通知

各学院（系），机关各部、处及直（附）属单位：

为进一步做好师生服务，方便师生校外就医，按照学校“1420行动计划”工作安排，经过学校有关部门多次调研，并与北京市、海淀区医保中心积极沟通，决定自2015年1月起新增海淀医院作为学校公费医疗定点合同医院。

学校教职工和学生须经校医院转诊后在海淀医院就诊，按照合同医院报销比例报销医疗费用。

海淀医院作为合同医院前后报销比例情况如下：

人 员 类 别		门诊报销比例	住院报销比例
学 生	调整前报销比例	85%	不可住院
	调整后报销比例	90%	可以住院，90%
在职职工	调整前报销比例	70%	不可住院
	调整后报销比例	80%	可以住院，90%
退休职工	调整前报销比例	80%	不可住院
	调整后报销比例	90%	可以住院，94%

校医院 学校办公室

2015年1月14日

养老金并轨改革：老人保持待遇不降低新人新办法

1月14日，据中国政府网消息，国务院发布《机关事业单位工作人员养老保险制度改革的决定》。《决定》明确，本次改革应遵循改革前与改革后待遇水平相衔接原则。立足增量改革，实现平稳过渡。对改革前已退休人员，保持现有待遇并参加今后的待遇调整；对改革后参加工作的人员，通过建立新机制，实现待遇的合理衔接；对改革前参加工作、改革后退休的人员，通过实行过渡性措施，保持待遇水平不降低。

《决定》提出了改革应遵循的五大基本原则，即公平与效率相结合；权利与义务相对应；保障水平与经济发展水平相适应；改革前与改革后待遇水平相衔接；解决突出矛盾与保证可持续发展相促进。

（来源：人民网）

国土部部长：房屋所有权无期限 土地使用权有期限

近日，不动产登记证书中“使用期限”一项引发网友关注，有人认为这会让业主失去房屋所有权，导致全国业主变房客。对此，姜大明解释称，不动产统一登记3月1日开始顺利实施，在这一过程中依照宪法、物权法、土地管理法、城市房地产管理法等有关法规和政府规章制定证书，是依宪依法行政。

姜大明说，不动产按照法律规定有不同的权利类型，有所有权还有使用权，因此在证书中会有权利的类别区分。新版不动产权证书上设置的“使用期限”，不是房屋所有权期限。“使用期限”是指土地使用权和海域使用权的期限。“使用权有期限，所有权无期限，两权分离”。姜大明说，注明之后会更好保护公众的不动产

权，也使交易更加透明。“这是一个新事物，欢迎公众提出意见建议，使这项工作逐步科学和完善”。

（来源：京华时报）

北京暂不发新版不动产权证

3月1日上午9时30分，江苏省徐州市民邢先生领到全国首张不动产权证书，全国不动产统一登记的大幕就此拉开。随后，四川泸州发出了全国宅基地使用权和房屋所有权不动产权证的第一证，而江西省赣州则发出了第一本林地不动产权证。北京何时会发出第一本不动产权证书呢？市国土局相关负责人昨日集中回答了市民关注的问题。

“目前，本市的不动产登记职责和机构还在整合，所以现在暂时还不能发放新的不动产登记证。”市国土局相关负责人说。

不动产登记证，是能够替换掉市民手中的农村土地承包经营权证、林权证、房产证、宅基地证等多个证书的“万金油”证书。据了解，目前这些证书的发放权力归属于很多个部门。土地登记管理归市国土局管，房屋登记归市住建委管，林权归园林绿化部门管，农村土地承包经营权则归农业部门。可以说，多亏北京没有海域和草原，否则一户既有承包地又有宅基地的农村家庭，可能会面临着“一户对多局”的挠头局面。

而在实行统一登记之后，产权单位和老百姓就不用再分别跑几个部门进行登记，可以享受“一站式”服务了。市国土局相关负责人说，由于不能因为机构整合而停办手续，所以在整合完毕之前，市民即使变更了房屋业主，也只能领到旧版的证书。

“这也是尽量避免因为机构整合而耽误老百姓的日常生活。”这位负责人说，在整合期间，本市国土、住建、园林绿化、农业等部门，仍按原职责和程序发放各类旧版权属证书，待条件成熟后颁发新版权属证书。就是说，原来老百姓在哪办证书，现在还在哪办；原来怎么办，现在还怎么办。机构整合完毕，该发新证了，市国土局一定会提前向社会公布，提示市民注意。

但即使拿到的是旧版证书，或者没有更换证书，市民手中的每个“小本本”都仍旧有效。这位负责人说，现阶段，本市依法颁发的不动产登记证书依旧有效，不需更换。国土资源部也要求，按“不变不换”原则，权利不变动簿证不更换，不得强制要求更换不动产权证书和登记证明，不得增加企业和群众负担。

“只要您的登记权利不变化，您放心，依旧管用！”他说。

（来源：北京日报）

北京市居家养老服务条例

2015年1月29日北京市第十四届人民代表大会通过

第一条 为了满足居住在家老年人的社会化服务需求，提高老年人生活的质量，根据《中华人民共和国老年人权益保障法》和有关法律、法规，结合本市实际情况，制定本条例。

第二条 本条例所称居家养老服务是指以家庭为基础，在政府主导下，以城乡社区为依托，以社会保障制度为支撑，由政府提供基本公共服务，企业、社会组织提供专业化服务，基层群众性自治组织和志愿者提供公益互助服务，满足居住在家老年人社会化服务需求的养老服务模式。

第三条 居家养老服务应当以居住在家老年人的服务需求为导向，坚持自愿选择、就近便利、安全优质、价格合理的原则。居家养老服务主要包括以下内容：

（一）为老年人提供社区老年餐桌、定点餐饮、自助型餐饮配送、开放单位食堂等用餐服务；

（二）为老年人提供体检、医疗、护理、康复等医疗卫生服务；

（三）为失能老年人提供家庭护理服务；

（四）为失能、高龄、独居老年人提供紧急救援服务；

（五）利用社区托老所等设施为老年人提供日间照料服务；

（六）为老年人提供家庭保洁、助浴、辅助出行等家政服务；

（七）为独居、高龄老年人提供关怀访视、生活陪伴、心理咨询、不良情绪干预等精神慰藉服务；

（八）开展有益于老年人身心健康的文化娱乐、体育活动。

第四条 老年人的子女及其他依法负有赡养扶助、扶养义务的人，应当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。需要由社会提供服务的，老年人家庭根据服务项目的性质和数量，承担相应费用。

第五条 市和区、县人民政府在居家养老服务中应当履行下列职责：

（一）将老龄事业纳入国民经济和社会发展规划及年度计划；

（二）将老龄事业经费列入财政预算，建立与老年人口增长和经济社会发展水平相适应的财政保障机制；

（三）完善与居家养老相关的社会保障制度；

（四）统筹规划、按标准配置社区养老设施；

（五）培育养老服务产业，完善扶持政策，引导、鼓励企业和社会组织开展居家养老服务；

（六）制定服务规范和标准，加强养老服务市场监管和信息网络建设；

（七）加强对居家养老服务工作的统筹协调，明确各相关部门的职责、任务、完成期限，完善工作机制，加强监督检查和绩效考核。

各级老龄工作机构应当组织、协调、指导、督促有关部门落实居家养老服务工作。

第六条 乡镇人民政府和街道办事处负责具体组织实施下列居家养老服务工作：

（一）整合社会资源，建立社区养老服务平台；

（二）指导、组织基层群众性自治组织、社区服务中心（站）及专职养老工作者为老年人服务；

（三）通过落实政府购买服务、设立项目资金、经费补贴等扶持政策措施，引导各类社会组织参与居家养老服务；

（四）支持、引导社会力量健全社区服务网点，运用信息网络服务平台开展紧急呼叫、健康咨询、物品代购、服务缴费等适合老年人的服务；

（五）推行社区老年人和志愿者登记制度，探索建立为老年人志愿服务时间储蓄和激励机制。

第七条 居民委员会、村民委员会应当发挥民主自治功能，组织社区老年人和其

他居民开展以下活动：

- （一）开展居民信息自愿登记，了解、反映老年人的服务需求；
- （二）协助政府对企业和社会组织管理、运营社区养老设施及其他服务项目的情况进行监督、评议，向政府反映居民对完善居家养老服务的意见、建议；
- （三）组织开展互助养老、志愿服务和低龄老年人扶助高龄老年人的活动；
- （四）组织老年人开展文化娱乐、体育活动。

第八条 市和区、县人民政府应当引导、支持、鼓励企业和社会组织参与居家养老服务。

区县民政部门或者负责老龄工作的机构可以根据开展居家养老服务项目的需要，通过签约、购买服务等方式确定服务商和服务单位。

企业和社会组织从事居家养老服务可以使用政府提供的设施和场所，也可以自行兴建养老设施。

从事居家养老服务的企业和社会组织享受政府给予的政策扶持，并应当执行政府制定的服务规范、标准，接受政府的指导和社会的监督。

第九条 鼓励养老机构利用自身资源优势，为周边社区居住在家的老年人提供服务。

第十条 市和区、县人民政府应当根据老年人的实际需要，在城乡社区配置托老所和老年活动场站。托老所和老年活动场站的规划建设、配置标准、资金筹措、产权归属、移交方式、运营监管等由市人民政府依法规定。

新建居住区的养老设施，应当与住宅同步规划、同步建设、同步验收、同步交付使用。老旧小区没有养老设施或者现有设施未达到配建指标的，所在区、县人民政府应当通过购置、置换、租赁等方式配置；社区配建的养老设施出租用于其他用途的，应当收回用于社区养老服务。

第十一条 市和区、县人民政府应当整合社会资源，制定鼓励政策，引导企业事业单位和个人将居住区附近闲置的场所和设施，用于开展居家养老服务；引导机关、团体、企业事业单位开放所属场所，为附近社区的老年人提供服务；引导农村地区依托行政村、较大自然村，利用农家院等场所，建设托老所、老年活动场站等养老设施，开展居家养老服务。

第十二条 新建、改建和扩建居住区应当符合国家无障碍设施工程建设标准。

规划、住房和城乡建设等部门应当逐步推进老旧小区的坡道、楼梯扶手、电梯等与老年人日常生活密切相关的生活服务设施的改造。

第十三条 本市应当完善基本养老保险、基本医疗保险和最低生活保障等社会保障制度，并根据国民经济和社会发展情况，逐步提高老年人的社会保障水平。

第十四条 市卫生计生部门应当完善基层医疗卫生服务网络。政府投资兴办的社区卫生服务机构应当为居住在家老年人提供下列服务：

（一）建立健康档案，按照有关规定提供定期免费体检和流感疫苗接种服务，提供疾病预防、伤害预防、自救及自我保健等健康指导；

（二）开展社区家庭医生式服务，对老年人常见病、慢性病进行综合管理，开展医疗、护理、康复服务指导；

（三）提供优先就诊和与其他医疗机构之间的双向转诊等服务；

（四）根据需要与社区托老所开展合作，为老年人提供签约式医疗卫生服务。

第十五条 市人力社保、卫生计生等部门应当完善基本医疗保险社区用药报销政策，按照社区卫生服务机构的服务功能完善基层用药制度，保证社区卫生服务机构药品配备，为老年人在社区治疗常见病、慢性病用药提供方便。

第十六条 市人民政府应当制定政策，支持、引导商业保险机构开发长期护理保险，为失能老年人提供长期护理保障，政府对长期护理保险的投保人给予适当补贴。

第十七条 市和区、县人民政府应当建立评估制度。对特殊困难老年人的家庭经济情况、身体状况、养老服务需求进行评估；对符合条件的低收入、失能、失独等特殊困难老年人给予居家养老服务补贴，根据需要进行家庭无障碍设施改造，配备生活辅助器具。

第十八条 本市应当推进养老服务人才队伍的职业化、专业化建设，培养具有职业素质、专业知识和技能的居家养老服务工作。

市和区、县人民政府应当将养老服务人才队伍建设纳入人才教育培训规划，推进养老服务职业教育，完善养老服务专业人才的评价和激励机制。

从事养老服务的企业和社会组织应当吸纳专业人才，并对从事养老服务的员工进行培训。

第十九条 市和区、县人民政府应当将居家养老服务工作落实情况纳入监察和年度目标责任制考核，并建立责任追究制度。

本市各级人民政府及相关部门工作人员违反本条例规定，在居家养老公共服务活动中不履行、违法履行或者不当履行职责，导致老年人合法权益、公共利益受到损害或者造成严重后果的，依照《北京市行政问责办法》追究责任；违反有关法律法规规定应当承担纪律责任的，依照《行政机关公务员处分条例》给予处分；构成犯罪的

的，依法追究刑事责任。

第二十条 社区养老设施的管理者、使用者擅自改变政府投资或者资助建设、配置的养老设施功能和用途的，由民政部门责令限期改正，并责令退赔补贴资金和有关费用，可以处10万元以上100万元以下罚款；逾期不改正的，收回管理权、使用权。

第二十一条 享受政府补贴或者政策优惠的养老服务企业事业单位和社会组织没有履行相应义务的，由发放补贴的部门收回补贴，取消其享受优惠的资格，并记入本市信用信息系统。

第二十二条 本条例自2015年5月1日起施行。

北京：三类人群可入住公办养老机构

3月3日，北京市民政局公布市政府办公厅日前印发的《关于深化公办养老机构管理体制改革的意见》（以下简称意见）。

意见指出，北京市未来将引入社会资本投资运营公办养老机构，将公办养老机构分成公办公营、公办民营和公建民营三种模式运营，并明确公办养老机构为政府供养保障对象等三类人群，提供基本养老服务保障。

失能高龄老人纳入保障对象

未来，哪些人群可以优先入住公办养老机构？北京市民政局副局长、新闻发言人李红兵在新闻发布会上介绍，根据意见，未来公办养老机构将重点服务政府供养保障对象、困境家庭保障对象和优待服务保障对象三类人群。

李红兵介绍，考虑到失独家庭老年人群响应国家计划生育政策且老无所依的特殊性，失独家庭中失能或70周岁以上的高龄老人，也将纳入基本养老服务保障对象的范畴。

全面放开养老市场也是北京市今年养老改革的一个重要方面。未来，公办养老机构除公办公营外，还将实行公办民营和公建民营两种模式。

（来源： 新京报）

老人继承遗产 公证关咋过

北京市60岁的张先生遇到了一件烦心事，母亲去世多年，老父亲两年前去世。从去年下半年开始，经几个姐姐同意后，张先生准备将父亲名下的一处房产过户给自己。但遗产继承的公证书办了一年多，这处房产继承还没办下来！让张先生难以解决的难题是，“公证处表示，要继承房产，除了姐姐们要确认外，还得确认我的祖父母已经亡故，要不就得出示他们放弃继承声明。祖父多年前已在战乱中身亡，祖母不知所踪。我们到哪儿才能找到祖父母的死亡证明？”与张先生一样，祖父祖母、外祖父母的死亡证明，成了很多老人不能顺利继承上一辈遗产的坎儿。

公证关必须得过

按照房产继承步骤，办理房产继承手续必须经过房屋评估、继承公证、申请产权登记等过程。老年日报记者咨询哈尔滨公证处发现，很多五六十岁的老人在继承房产时，都是卡在“继承公证”这一步上。按规定，继承公证时，必须提供房屋权属人的死亡证明书，以及合法机关出具的合法继承人名单证明。如果有遗嘱的，还需要携带遗嘱原件；如果部分合法继承人自愿放弃继承权，就必须出具放弃财产的承诺证明。但现实是，往往由于被继承人的父母年纪大，死亡时间早，难以提供公安机关出具的因死亡注销户籍证明或医院出具的死亡证明。

死亡证明有啥能代替

对此，哈尔滨公证处提出了几种解决办法。公证处的工作人员告诉记者，按照继承法的规定，被继承人的第一顺序的法定继承人包括：配偶、子女、父母。以张先生祖父母上世纪70年代死亡为例：

一、到公安机关查找户籍登记信息。如查找到其祖父母的户籍登记表中注明死亡信息，并由公安机关将户籍复印并在复印件上盖章；

二、查询被继承人的单位人事档案。可以查找张先生父亲的职工档案，比如：

1988年张先生父亲在单位填写的一份职工登记表上记载“父亲、母亲XX已故”字样，可以将原始档案复印，并在复印件上加盖公章；

三、了解情况的单位或街道办事处出具证明；

四、墓碑照片。如张先生的祖父母在农村去世，提供有死者姓名及死亡时间的墓碑照片，或者当地村屯依据对老人死亡情况的了解出具的死亡证明；

五、火化证明。殡仪馆出具的火化证明，可以证明张先生祖父母的死亡情况。

六、得到上面任一书面证明材料后，还需要由一名与继承人无利害关系并了解被继承人父母死亡情况的人做证人。
(来源：老年日报)

.....
(上接第7页)学化民主化，重视发挥智库作用，完善新常态下的政绩考核评价机制。政府不仅要大力反腐败，还要打击不作为、乱作为，这个努力要大力点赞。

16、军事改革：全民国防、军民融合

军队腐败，重创了军队的形象；国际压力，又迫使军事改革。2015年“解放军叔叔”的压力很重。全面加强现代后勤建设，提高国防和军队建设法治化水平，是军事管理制度改革的关键。此外，还要增强全民国防意识，推进国防动员和后备力量建设。如何恢复“军民鱼水情”，让军队真正有战斗力，是2015年国防与军事建设务必注意的重点。

作者系中国人民大学重阳金融研究院两会解读项目组成员王文、贾晋京、陈晓晨、卞永祖。本文刊于3月5日新浪网、中国网、环球网、国际在线等网站首页。



倒春寒的饮食原则和适合吃的食物

初春的“倒春寒”时节最容易得病，所以需要吃些有益健康的食物，避免和减少疾病的发生。下面为大家推荐倒春寒的饮食原则和适合吃的食物。

1、倒春寒的饮食原则

春季养生重点在于养肝。中医认为，“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”也就是说，春季要少食酸，多增甘。酸性食物吃多了会使肝火更旺，而性味甘平的食物就可有效调节肝火。

建议春季养肝要做到忌酸涩、忌油腻和忌酒。值得提醒的还包括，春季的新鲜水果一定要等它熟透转甜才能食用，除此之外，春季还应忌吃羊肉、海鱼、虾等易发食物，注意摄取维生素、无机盐和优质蛋白质。医学研究表明，缺乏足够的维生素B容易引起春困，维生素同时也可增强机体免疫力。

在“倒春寒”的天气里，不妨可以吃点味儿冲的食物，对身体有好处。饮食上增加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物，这样能对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。洋葱、姜、蒜、芹菜这些菜类食物，中医认为，食可疏风散寒，帮助人体杀菌防病。

2、倒春寒适合吃的食物

大蒜。现代科学证明，大蒜里含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂质；洋葱里含有前列腺素，有舒张血管及降低血压的功能，其中的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸，能促使血凝块溶解的作用；芹菜里含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

苦瓜。“苦”味食品是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质，中医研究发现，这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。最佳的苦味食物首推苦瓜，不管是凉拌、炒还是煲汤，只要能把苦瓜做得熟且

不失“青色”，都能达到“去火”的目的。除了苦瓜，还有其他苦味食物也有不错的“去火”功效，如杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜、芥兰、等，同样能清热解暑。

牛奶。中医认为牛奶性微寒，可以通过滋阴、解热毒来发挥“去火”功效，而且牛奶中含有多达70%左右的水分，还能补充水分。

草莓。草莓不但好吃，还有药用价值。中医认为它有“去火”功效，能解热、除烦。

大豆。大豆在滋阴、“去火”的同时还能补充蛋白质。

西红柿。西红柿可以清热解毒、平肝“去火”。（来源： 新华网）

喝鲜榨果汁的学问

你会榨果汁吗？专家告诉你，榨果汁是有学问的，并不是绝对的健康。

1、鲜榨果汁绝对好吗？

我们推崇鲜榨果汁，是因为有市售果味果汁的存在，相比之下鲜榨果汁更健康。鲜榨果汁虽然饮用方便，口感好，但它有一个难以避免的隐患，就是丢失了膳食纤维，并且糖分的吸收率快，这也会在一定程度上诱发糖尿病和肥胖的发生。

2、用什么机器榨果汁才健康？

首先，你要选择的是料理机而非榨汁机。区别在于：料理机是把水果切完一股脑儿全放到一个桶里，然后疯狂的搅拌；榨汁机，是把水果切完后，经过一个压榨区域，把果渣和果汁区分开。如此一来，前者中就含有了一定的膳食纤维，而后者是把膳食纤维全部剔除。所以你首先要选料理机。

3、如何榨汁才健康

这是一个相对的话题，在使用料理机的过程中，搅拌时间越长、档位越高，膳食纤维的破坏越严重。营养学家建议，在使用料理机时把握2个原则：1）不使用高档

位；2) 榨成浆就收手。这样做的目的是不让膳食纤维被高转速破坏，尽可能在保证口感的同时保留更多的膳食纤维。

世间万物都是相对的，比如，单吃水果比喝料理机做的果汁好，喝料理机做的果汁比喝榨汁机榨的果汁好，喝鲜榨果汁比喝市售果汁饮料好，喝市售果汁饮料比喝果味饮料好。所以，如何取舍，全凭您自己了。（来源： 人民网）

无需洗牙，教你5分钟消除牙垢

引导语：有时候刷牙并不能真正的把牙齿变得很干净，牙齿仍然泛黄或者是发黑，下面的方法让你的牙齿迅速洁净，并且彻底。

1、教你5分钟消灭牙垢

材料：草莓一颗，发酵粉1/2茶匙。

方法：将草莓碾成糊状，与发酵粉充分混合，用一个柔软的牙刷将混合物均匀涂在牙齿表面，5分钟后用牙膏将混合物刷掉，然后漱口。

体验心得：说起这个方法来，那可神奇了！我是从美国一个杂志上看见的，上面说：草莓中含有的苹果酸可以作为一种收放剂。清除牙齿表面的污点。当于发酵粉混合时，它就成为一种天然的牙齿清洁剂，可以去除咖啡，红酒和可乐在牙齿表面留下的污渍。最牛的一句话就是，它可以“迅速而便宜地点亮你的微笑”。看完那篇报道后，我直接毫不犹豫地买了3斤草莓，两包发酵粉！用完后，那效果更是没话说，牙齿白的想陶瓷一样！幸福啊！

只是可能有草莓籽残留在牙齿缝隙中，不过可以用牙签去除。哦！对了！要提醒大家，不要过于频繁地使用这种方法，否则草莓中的苹果酸会损伤牙齿的珐琅质，每周一次比较合适。

2、把桔子皮晒干，磨成粉，和牙膏混在一起刷牙，牙齿很快就可以白。

3、家里的食醋(陈醋，白醋都可以，但是不可以是醋精)含在嘴里1分钟到3分钟，然后吐掉，刷牙。效果非常的好！但是就是牙齿会觉得非常的酸，麻(感觉会持续2分钟左右)不能连续，经常做，大约2个月左右做一次，就好了。否则对牙齿不利，

是有紧急情况的时候，可以救急的方法(如出门约会前，发现牙齿好黄)，还可以除口臭。

4、刷完牙后，沾柠檬汁擦每一颗牙齿

5、在刷牙的时候，在牙刷上用点酵母粉可以帮助牙齿变白。

6、把生花生嚼碎，不要吞下去，拿花生屑当牙膏刷牙，可以让牙齿变白。

7、用墨斗鱼的骨头，碾碎放在牙刷上当牙膏使用，立杆见影(墨斗鱼就是墨鱼，乌贼。它身体有块大骨头，是白色的，用指甲刮一刮，能出来很多白色粉末，把这些粉末当牙膏用，可使牙齿变白)。

编后语：想必有好多人在为自己这顽固的牙垢烦恼吧。看完我推荐的方法大家是不是心动了呢？还等什么，心动不如行动，赶快亲自试一试下吧。

(来源： 新华网)

养生保健

《道林养性》

唐·孙思邈

不欲顿而多

食欲数而少

先渴而饮

先饥而食

善养性者



看病 — 吃药 — 养生

田 威

一、看病

看病是“看医生”，不是“拿药”。或者更准确地说，对于老年病和慢性病者来说，主要的不是“拿药”，而是根据自己的病情和“检查”的结果向大夫汇报，争取大夫的指导，以及根据自己的病情“发展”和过往“检查”的结果，给出进一步“检查”、“治疗”的“建议”。

老年病和慢性病的进程，一般来说，是一个“渐进”的过程。这一渐进过程通过大夫和自己的共同努力，是可以引导，可以管控，甚至是可以改变“方向”的。当然，随着年龄的增长和“症候”的“发展”，也可能会发生“突变”。但这正是本文所想强调的，而且是希望通过“看医生”得以尽量避免或尽量推迟发生的。

老年病和慢性病的发生和发展，多数是有“症候”的。但是，有些老年病和慢性病的“症候”并不“典型”。例如：心脏病的“症候”有时表现为“胃痛”甚至是“牙痛”，但往往不会引起人们的足够的注意。

对一些老年病和慢性病者来说，可能长期自感没有任何相关“症候”。没有“症候”，不等于没有“问题”。在某种特定的“状况”下，没有“症候”，可能仅仅是“自感”没有。但当一旦“症候”出现而不“自觉”时，就可能“突发”了。这不是耸人听闻，而是有“实例”为证的。

所以，在条件允许的情况下，老年病和慢性病患者尤其是高龄老者，应尽量依据自身的情况“多”做一些相关的“检查”。目的是及时掌握由“渐进”向“突变”发展的进程，避免“突发”。

宁可把钱多花在“检查”上，也不把钱花在“抢救”上。

就我个人来说，自2012年12月以来，除参加学校每年的体检外，每隔半年要再做一次“血常规”检查和“生化”检查。每隔3—4个月要做一次“动态心电图”。并又在“颈部”和“脑部”做了相关的“检查”。

通过两年来的“看”病，我的实际体会是：对于老年病和慢性病者来说，“看”病能不去三甲医院，尤其是“热门”三甲医院尽量不去。我现在是常规“检查”去四季青医院。“看”西医去海淀医院，一不需转诊，二只需去一次，且能挂上副主任医师的号、“检查”、出结果，并能充分得到大夫的“建议”和“指导”，一上午完成。“看”中医去西苑中医研究院，每次去都能挂上（退休）主任医师的号，大夫不仅能仔细阅读我带去的“检查”报告，而且能根据“检查”报告，提出下一步诊治的“建议”。

二、吃药

看病、拿药后，就要吃药。“吃药”不仅要遵医嘱、遵药嘱，还要自“主”。

遵医嘱是指：大夫开什么药，吃什么药。

遵药嘱是指：在服用该药物之前，要仔细、全面地阅读“说明书”。包括：适应症（功能主治）、规格、用法、用量（服用期限）、禁忌、不良反应、注意事项（重点是老年用药）、贮藏和有效期等。

自“主”是指：在遵医嘱和遵药嘱的基础上，通过“看医生”和“检查”结果，主动“请示”大夫调整用药和（或）减少用药品种和用药年限。例如：我通过每半年的“血常规”检查和“生化”检查，发现在服用了某种药物后，检查的个别指标出现了“箭头”。而这些指标多年以来一直是正常的。当我在“看医生”时，提交了相关的检查报告后，经大夫“确认”，改换了服用药物的品种。

另外，经大夫“批准”，我还减少了服用西药的品种，由2012年12月的五种减少到现在的两种。当然，经过“看”中医，我又增加了两种中药。所以，我现在实际服用四种药物。人人都说“是药三分毒”。尤其是对于老年性病和（或）慢性病者来说，“药”不可不服，但不可多服。

所以，我对吃药的理念是，对于老年病和慢性病者来说，吃药不是“治”病，只是“调整”、“改善”和“延缓”“症候”的发展进程而已。因此，要依据自身的“状况”和“症候”，在检查的基础上及时调整用药品种和数量。吃药，并不是越多越好，而是要“对症”。不吃药、少吃药，通过“养生”来达到长寿的意愿才是最佳的“选择”。药补不如食补。

三、养生

我认为，对于老年性病和（或）慢性病者来说，养生：一要关注细节，“细节

决定成败”。要关注什么细节？“适合自己的就是最好的”。二要坚持。“有利的情况和主动的恢复，产生于再坚持一下的努力之中。”三要有点逆向思维。

自2012年12月以来，我开始经常观看北京电视台的养生堂节目。尤其是“于康说吃”系列节目，并记住了“管住嘴、迈开腿”这句话。大概是因为节目播出时间的关系，这个节目很少谈“出口”问题。但是，我认为“养生”的思维方式应首先关注“出口”，并应坚持“出口”导向。因为“进口”是可以“管住”，且易于“调整”的。而“出口”却难于“管住”，难于“调整”。

近日，偶翻《长寿养生报》总第280期，发现了一个更“耸人听闻”的说法：“食品‘毒害’及饮食不当让不少人成了‘大毒缸’，由此百病缠身”。“通”则不“痛”，“痛”则不“通”。

如何改善、解决“出口”问题，做到“进、出口”协调、平衡。说起来容易，做起来难。俗话说，“进口”问题众口难调，这是事实。而“出口”问题恐怕是更“难调”的，并且是“因人而异”的。建议大家多看一些养生材料，特别是与“出口”有关的资料，从中选择、吸纳适合自身的经验和建议。

现将我个人多年以来一直坚持的实际做法与大家分享。

起居有常：到现在为止，我一直坚持按学校的作息时间安排每一天的生活。每天早6：00或6：30左右起床，午12：00—2：00间午睡1小时左右，晚10：00—10：30入睡。入睡时，保持右侧卧的“弓式”睡眠姿势。

晨起前，经常测血压。

起床后的第一件事就是“办公”。多年来，绝大多数的情况下，已能够做到“三定”。即：“定（省）时、定量、定型”，而且节约、环保、不污染环境。

然后出门晨练。7：30返回吃早饭。

“小解”时，脚趾用力抓地并咬紧牙关。

走路时，尽量避免或减少倒背手，以防止摔倒。

每天多次喝水。坚持夜间、清早起床时喝温水。

一日三餐，坚持早吃好，午吃饱，晚吃少。

按时并按“药嘱”服药。例如：每日三次是指每隔八小时服药一次等。

每天晨练时，坚持做一种“功法”——“缩肛术”。现简介如下：双脚并拢，双手贴于腿侧，掌心向外；吸气时采用腹式呼吸；舌尖顶上颚；展双肩挤压背部；缩（提）肛并屏气保持“收缩”状10秒以上；放松时将口中的“玉液”分三次咽下。每周不论时、地，至少做五次即可。

当然，仅此一项不足以说明问题，还要辅之以“出口”导向的“进口”。“进口”的目的除了众所周知的以外，应更关心的是“出、进口”的良好协调和平衡。养生专家告诉我们，每天至少要吃20种食物。对此，我每天必吃的十种食物是：香蕉、苹果、蜂蜜、酸奶、核桃、大枣、芝麻酱、白瓜子、花生和黑巧克力。其他食物则除“果腹”及“营养”之目的外，还要尽量与“出口”相关。

所以，对于老年性病和（或）慢性病者来说，养生应是“出口”导向型的。根据自身的状况，采取自身可行的途径，先努力改善、解决“出口”问题，再及其它。“最好的医生是自己”。

人生如棋。

围棋中关于“活”棋的方式大体有以下几种：“净活”、“苦活”、“劫活”和“双活”等。

“净活”：是一种“最佳”的“活”棋方式。既可“局部”无忧，又可对“全局”产生“有利”的影响。

“苦活”：是一种“无奈”的“活”棋方式。虽然局部“无恙”了，但不一定对“全局”有利。

“劫活”：是一种“双刃剑”的“活”棋方式。劫“活”了，局部“无恙”了，也可能会对“全局”产生有利的“影响”。但是，“劫活”时，也可能或一定会在其他“局部”付出相应的代价，甚至会对“全局”产生不利的影响。

“双活”：是一种“恐怖平衡”的“活”棋方式。“博弈双方”都不能错走和多走一步。

棋如人生。

“弈棋”时，“选择”是最重要的。尤其是弈至“中盘—收官”阶段，全局形势往往比较“复杂”、“诡谲”，此时往往会有多种“选择”。因此，即使是“高手”，也可能会因“误判”走出一步“败招”，导致“全局”“无解”。

“一着不慎，满盘皆输”。

做最坏的打算，朝最好的方向努力，这就是结论。

谜语答案：

1、谜底：花花草草 2、谜底：反客为主 3、谜底：面面俱到 4、谜底：异口同声 5、谜底：喜出望外 6、谜底：力争上游 7、谜底：此起彼落 8、谜底：吞吞吐吐 9、谜底：头头是道 10、谜底：五彩缤纷

孩子怎样预防雾霾带来的困扰

1. 让孩子避开雾霾。在雾霾天严重的时候，孩子应尽量避免到户外，因为他们的呼吸器官尚未发育成熟，更易受雾霾伤害。如果雾霾严重，应让孩子在室内阅读、画画、做手工或者玩益智玩具等。

2. 孩子外出时戴口罩。为防止有害颗粒由鼻、口侵入肺部，当孩子外出时，让他们佩戴口罩。不过，口罩的选择是有讲究的，一次性医用口罩或者普通棉布口罩，只能阻挡一些灰尘和粗大颗粒物，对细菌、PM2.5这样的细小颗粒阻挡作用极度有限。

3. 孩子回家后做好个人清洗。孩子从户外回到家，要让他们及时洗脸、漱口、清理鼻腔，以便去除污染残留物的附着，减少雾霾对人体的危害。对于鼻腔的清理，家长要特别注意，切勿伤及鼻粘膜。最好使用温水洗脸。另外除了面部清理外，其他身体裸露的部分最好也要清洗。

4. 减少开窗通风时间。雾霾天气，家长应减少开窗。因为，雾霾天长时间开窗，室外污染物进入室内，会导致室内空气受到污染。但这并不意味着雾霾天气不能开窗，如果整天不开窗，封闭的空间容易滋生病菌。不过，开窗通风换气的时间应选择在上午10点以后到傍晚以前，能见度比较好时，或者太阳出来时，而且窗户打开一条缝通风即可，时间每次以半小时至一小时为宜。

5. 使用空气净化器或加湿器。有条件的家庭，可以安装空气净化器，它能够过滤掉空气中的部分颗粒物，提高室内的空气质量，但要提醒的是，在使用时，注意定期更换过滤网与滤芯等。另外，雾霾天气，家长也可以打开加湿器，增加空气的湿度，使漂浮的颗粒物易于降落和吸附在地面，减少孩子的吸入。

6. 家中添置些绿植。可以在阳台或室内近窗处，多种植绿萝、万年青及虎皮兰等绿色冠叶类植物，因为它们的叶片较大，吸附能力相对较强。

7. 科学饮食增强孩子免疫力。雾霾天气，孩子的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物。平常让孩子多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，如萝卜、梨、枇杷、橙子等清肺的食品，少吃刺激性食物。另外，由于雾霾天日照减少，孩子紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收会大大减少，因此，家长要及时给孩子补充维生素D。

（摘编来源：搜狐网）

聚会感怀

姜京芝

佳节雪霁青阳现，引伴呼朋北上行。
自产菜棚凝聚力，迷人景色颂扬声。
娴熟烹技芬芳溢，绿色食材化美羹。
送盏传杯真意显，吟歌起舞曼轻盈。
芝兰入室田园醉，草木移居满地青。
秀女玲珑光彩照，淑姿真爱启明星。
雄关烽火春长在，连壁花香妙手耕。
娇凤临窗欢玉柱，逸恩歆动挽浮萍。
枫林翠玉真豪爽，手巧心聪百样灵。
浪漫洒脱如海阔，年华太美绽秋英。
留得倩影怡然乐，谢瑾开轩纳友朋。
笑看风云千百度，无忧岁月寄怀情。

2014年2月10日，一个雪后风和日丽的佳节日，太阳城社区交谊舞队的十五位朋友，应邀到朋友家的蔬菜大棚相聚。为表达愉悦之情，写了一首排律诗，将十六人的姓名纳入诗中。

体育逸闻趣事

黄立燊

1、你会游泳吗？

阿拉伯有一首寓言：有一只小船在激流中航行，船上坐着一位哲学家，航行中哲学家问船夫：“你懂得历史和数学吗？”船夫摇摇头说不会，哲学家很遗憾的说：“呵，你失去了一半以上的生命。”刚说完话，不一会儿，一阵大风刮来，把小船吹翻了，船夫和哲学家都掉到海里，船夫问哲学家：“你会游泳吗？”哲学家摇摇头，船夫说：“伟大的哲学家那就更遗憾了，您将失去整个生命。”

2、足球专家

一场精彩激烈的足球赛就要开始了，看台上已经挤满了观众，突然一位神气十足的小伙子走上台高声对大家说：“朋友们，欢迎大家光临，我是足球专家，曾是足球运动员，也当过教练员和裁判员，观看过无数次比赛，对足球知识无所不知，今天来给大家当顾问，大家在观看中有什么不懂的问题，可以提出来，我一定给大家一个满意的答复。”

观众：“那太好了，我有一个问题一直得不到解答，请问专家，足球球门的网有多少个窟窿眼？”

专家：——

大家：你自己去数不就得了么？

3、口腔体操

医生：体操运动可以影响全身，是减肥的最佳方案，可以大大耗去多余脂肪的。

患者：我妻子每天做口腔体操，怎么一点也不减肥？

医生：什么叫“口腔体操”，我不明白你的意思？

患者：那就是没完没了的唠叨，口腔的运动是不停的呀，嘴部肌肉上上下下左左右右前前后后活动可多了，怎么就是未减肥呢，还越来越胖？

医生：哦，是这样，那是因为口腔体操太局部了，要多做全身体操的活动。

谜 语

谜底在本期

- 1、谜题：迎春袭人两含羞(打一成语)
- 2、谜题：春节前营运特点(打一成语)
- 3、谜题：走遍了东西南北(打一成语)
- 4、谜题：两个号吹成一个调(打一成语)
- 5、谜题：爱好旅游(打一成语)
- 6、谜题：逆水划船(打一成语)
- 7、谜题：翘翘板(打一成语)
- 8、谜题：脱粒机(打一成语)
- 9、谜题：四通八达(打一成语)
- 10、谜题：节日的焰火(打一成语)

(来源： 励志网)

最新羊年对联

上联：马去雄风在
下联：羊来福气生

上联：马有知途德
下联：羊存跪乳恩

上联：玉羊启泰迎春至；
下联：金马奋蹄载誉归。

上联：世纪更新花吐艳；
下联：春风送暖瑞呈祥。

上联：龙凤腾飞迎一统；
下联：马羊接力赛三春。

上联：岁届新春人福寿；
下联：羊衔金穗业丰收。

(来源： 范文网)

中国人民大学博物馆馆藏介绍



◀◀ 红山文化玉人像

人像系乳白色玉石雕琢而成，人像整体呈纺锤形，头部椭圆，面部轮廓为方形，面中琢磨两个圆孔为目，双目之下有一较小圆孔为口。肩部圆润，两臂下垂贴于身体两侧，肩以下减收至足，胸部饱满，腹部隆起，应为一孕妇形象，下半身以简炼的阴刻线条勾勒出双腿及足部。这件玉人像线条流畅，琢磨细致，展现了高超的玉雕技艺，整体风格含蓄拙朴，线条简炼却刻画传神，为新时期时代红山文化典型玉器，体现了原始先民的女性崇拜及原始宗教思想。

杰谢作上镇守军状为糜和田苗等用水事 ▶▶

杰谢作为杰谢镇下属的营田机构。杰谢作种植土地，并掌握了杰谢绿洲的水源，杰谢当地百姓的农田用水也需要杰谢作分给。反映了特殊体制下的军民关系。在文书记载的这次农田灌溉中，杰谢作和当地百姓成功完成了麦田的灌溉，但因为水量减少，无法完成糜和田的灌溉。这反映出唐代沙漠绿洲水资源紧缺的状况。



◀◀ 辽代白釉穿带瓶

辽瓷是辽代在继承唐朝的传统技术，吸收五代和北宋中原地区新工艺的基础上又发展创新的一种独具特色的陶瓷，这件白釉穿带瓶胎体洁白致密，釉色温润细腻，是辽代瓷器中不可多得的精品。穿带瓶是北方游牧民族契丹人日常生活中较为常见的一种生活器皿。契丹人有着“行营四处即为家”的生活习俗，穿带瓶正是契丹人为适应这种生活方式而创造出来的。使用的时候将皮质绳条穿过穿带，便于马上携带或挂系。而细颈则可以把瓶内的液体保存的非常严密，即使驭马驾车远行也不会洒出外溢，特别是更适合盛放易挥发的酒类等。