



## 校情校貌

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 北京化工大学群众路线教育实践活动情况通报 .....             | (1) |
| 我校举行 2013 级本科生开学典礼 .....               | (2) |
| 我校与秦皇岛市签署战略合作协议 .....                  | (2) |
| 我校召开新学期工作布置会 .....                     | (3) |
| 北京化工大学 55 周年校庆暨“北化国际论坛 2013”隆重举行 ..... | (4) |
| 贺国强同志返校参加无机 61 级校友再聚首联谊活动 .....        | (5) |
| 我校海外第一所孔子学院在匈牙利米什科尔茨大学成立 .....         | (6) |
| 新校区总体规划设计方案确定 .....                    | (6) |

## 信息通报

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 离退休处召开群众路线教育实践活动工作会 .....            | (7)  |
| 教师节发放食用油慰问离退休老教师 .....               | (8)  |
| 欢迎新退休教职工座谈会 .....                    | (8)  |
| 载歌载舞建和谐 真情欢乐洒金秋 .....                | (9)  |
| 学校召开 2013 年下半年学校情况通报会 .....          | (10) |
| 离退休处工作简讯 .....                       | (11) |
| 离退休处 2013 年下半年主要工作安排表 .....          | (12) |
| 北京化工大学离退休人员大病特殊困难补助金使用管理办法（试行） ..... | (13) |

## 党建园地

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| 离退休处党总支关于深入开展党的群众路线教育实践活动的实施方案 .....         | (15) |
| 北京市老干部局关于做好离退休党员参加党的群众路线教育实践活动工作的通知（摘选） ..   | (17) |
| 中共北京化工大学委员会关于第十次党代会代表选举工作的通知（摘选） .....       | (19) |
| 中共北京化工大学委员会关于酝酿推荐我校第十届党委委员、纪委委员候选人的通知（摘选） .. | (20) |

## 老有所学

|                   |      |
|-------------------|------|
| 酸奶怎么喝更营养 .....    | (22) |
| 生活小常识 .....       | (23) |
| 离婚分财产，房子该归谁 ..... | (24) |
| 老年人怎样保护听力 .....   | (26) |
| 糖尿病的预防 .....      | (27) |
| 人像摄影的几个小技巧 .....  | (28) |
| 怎样购买燕麦产品 .....    | (30) |
| 百年缘 .....         | (31) |

## 老有所养

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 解读新版《中华人民共和国老年人权益保障法》 ..... | (32) |
| 从“常回家看看”入法看家庭养老发展 .....     | (34) |
| 精神养老已成为老年健康的新话题 .....       | (36) |

## 情感天地

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 我永远怀念您，我心中的“妈妈” ..... | (37) |
| 放大身心的容量 .....         | (38) |
| 夫妻和谐多讲情 .....         | (40) |
| 老了也有些东西不能放弃 .....     | (41) |
| 幸福不能靠“拼儿” .....       | (42) |
| 与狼共舞 .....            | (43) |
| 给明天做一点“功课” .....      | (45) |
| 心烦时记住三句话 .....        | (46) |
| 能牵手的时候别只并肩走 .....     | (46) |

**主 办：**  
北京化工大学  
离退休人员工作处

**协 办：**  
北京化工大学老教授协会  
北京化工大学关心下一代工作委员会

**顾 问：**  
关昌峰 赵素贞

**主 编：**  
高红峡

**编 委：**  
王立军 汪 杰 牛玉舒  
鲁栓玲 康宏德

**责任编辑：**  
王立军

**美术编辑：**  
刘淑兰

**版面设计：**  
刘淑兰

**刊名题字：**  
马芳庭  
(原北京化工学院党委书记)

**封面摄影：**  
翟丰安

**封底摄影：**  
杨祖荣

联系人：牛玉舒  
联系电话：64434881  
投稿邮箱：  
ltc@mail.buct.edu.cn



# 北京化工大学群众路线教育实践活动情况通报

7月5日，我校在逸夫会议中心召开深入开展党的群众路线教育实践活动动员大会。

学校党委书记王芳代表学校党委就深入开展党的群众路线教育实践活动作全面部署。王芳书记传达了中央对开展此次教育实践活动的精神和要求，明确了北京化工大学深入开展教育实践活动的重要意义、目标要求、方法步骤和组织保障。强调了开展此次教育实践活动的重大意义，要求各级基层党组织和全体党员干部要高度重视，以此次教育实践活动为重要契机，深刻分析学校改革发展现阶段的阶段特征，明确高水平研究型大学发展方略，积极推动校内管理体制和学科发展机制体制创新，构建全球化人才培养网络，调整人才培养结构。校长谭天伟强调，在全党深入开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动，是新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策，是顺应群众期盼、加强学习型服务型创新型马克思主义执政党建设的重大部署，是推进中国特色社会主义伟大事业的重大举措。学校各级基层党组织和全体党员干部要按照中央有关精神和教育部具体要求，扎实推进各环节工作。

为深入开展“改进作风树形象，凝心聚力促发展，全面推进特色鲜明的高水平研究型大学建设”为主题的群众路线教育实践活动，7月21日，我校在逸夫会议中心多功能厅举办群众路线教育实践活动专题学习报告会。校领导班子成员，全体中层干部，校、院理论中心组成员，四级岗以上教师等参加报告会。

8月28日，在行政楼203召开了北京化工大学领导班子教育实践活动暑期学习交流会。会上，王芳书记简要回顾了我校教育实践活动开展以来各项工作的进展情况。她指出，学校各级党员领导干部和党员要充分认识开展教育实践活动的重要意义，牢牢把握办好人民满意的高等教育这个根本点，依靠各级党组织和党员，解决办学过程中存在的各种问题。王芳书记对下一阶段开展好教育实践活动提出了四点要求：一要将学习贯穿活动始终，明确“学什么、怎么学、学多少”；二要在集中学习过程中，注重交流和提高认识；三要领导干部亲自带队，深入教学科研一线广泛调研；四要使每位教师和党员都参与到活动中，提高“三个认可度”。谭天伟校长列举了学校在“四风”问题中存在的一些表现形式，认为开展好党的群众路线教育实践活动要做到从群众中来，到群众中去；要做到改变工作作风，从实际出发，以人为本；要让党员干部认识到权力即是责任，学会奉献；要通过学习来发现问题、建章立制，做到细化工作流程，以保障工作落到实处。



# 我校举行2013级本科生开学典礼

9月1日、2日上午，在我校东、北校区分别召开了2013级本科生、研究生开学典礼。2013年我校录取近4000名本科新生和2000余名研究生新同学。

开学典礼上，谭天伟校长代表校领导致辞。他向本科新生介绍了我校的发展历程和综合实力，详细阐述了校训“宏德博学、化育天工”的深刻含义。他以“大学是什么，大学应该怎么过”为主题，

对比介绍了国内外大学的不同理念，并对大家提出了三点希望：一、要胸怀梦想，勇于追求梦想，用自己的实际行动为个人梦想和国家梦想的实现而不懈努力；二、要珍惜时光，刻苦学习，并通过引用哈佛大学图书馆张贴的三句名言，激励新生要在大学期间多读书、多实践；三、要勇于创新，敢于质疑，善于并解决新问题。谭天伟校长鼓励新生要秉承化大精神，带着化大人坚贞的品格和坚实的专业基础，更有信心的迈向人生更高的山峰。谭校长向



2013级研究生介绍了我校及研究生教育的发展历史、学科学位建设以及师资队伍建设情况，分析了当前研究生学习成才所面临的时代环境，对新生提出了具体要求和殷切期望，希望同学们能够严谨治学、恪守诚信、善于思考、敢于创新，成为一专多能的复合型之才，以积极进取、奋勇向前的精神迎接挑战，不断提高面对困难、抵抗挫折的能力。

经济管理学院王淑慧教授作为教师代表发言。她希望学生珍惜时光，持之以恒，不断克服求学路上的坎坷，继承与发扬我校的优良传统，使自己成为顺应时代的优秀人才。全体2013级研究生新生庄严宣誓：我们将牢记领导和老师的嘱托，严守学术纪律，恪守学术道德，用心钻研，积极探索，艰苦奋斗，勇于创新，无愧于国家和时代赋予的使命，为实现中国梦而努力奋斗！

## 我校与秦皇岛市签署战略合作协议

8月13日下午，北京化工大学与河北省秦皇岛市战略合作协议签订仪式在秦皇岛经济技术开发区举行。北京化工大学党委书记王芳，中国工程院院士、北京化工大学校长谭天伟，秦皇岛市市长商黎光，副市长张锋等出席仪式。商黎光市长和王芳书记分别在仪式上致辞，表达了签订全面合作战略协议、加强校企合作、促进成果转化、实现双方共赢的共同愿望。谭天伟校长与商黎光市长代表双方签订了北京化工大学与秦皇岛市政府的战略合作协议。商市长还代表秦皇岛市政府聘请谭天伟院士为市政府顾问。王芳书记和谭天伟校长一行在秦皇岛市开发区领导的陪同下，参观了开发区新建的科研孵化基地，并与开发区胡英杰主任等就我校在开发区建立研究院进行了实质性的探讨与协商。

## 我校召开新学期工作布置会

8月30日上午，学校在逸夫会议中心学术报告厅召开新学期工作布置会。

校长谭天伟首先对学校行政工作进行部署。他强调学校各项工作要按照为国家经济转型和经济需求服务的总原则，以服务国家重大需求为牵引，进一步加大人才培养、人事制度、科研工作和管理模式的改革。他指出学校将通过鼓励寻求优势学科新的增长点，通过搭建优势学科平台和建设交叉学科平台，通过对发展学科加强智库建设，通过提升学校协同创新能力等举措实施学科提升

计划。谭天伟校长强调，要围绕提高人才培养质量，以建立有中国特色的现代大学制度为目标，不断深入进行教学模式、聘用机制等方面的改革，推动学校机制和体制的创新。他指出，本学期学校将继续通过开展一系列以学术为主的活动，提升学校的国际化水平，做好学校55周年校庆的各项工作。此外，谭校长还介绍了我校新校区建设在资金筹措和项目进展等方面的情况。



校党委书记王芳通报了学校在暑期进行的几项重点工作。她指出随着我校与秦皇岛市战略合作协议的签订，标志着学校实现了在珠三角、长三角和环渤海地区设立区域研究院的布局；我校与匈牙利米什科尔茨大学共建的海外第一所孔子学院的成立，使学校在服务国家文化战略上向前迈进了一步；青年教师工程训练、青年教师和博士生赴宁夏调研和青年后备干部赴井冈山培训等培训项目的顺利开展，意味着学校卓越人才培养计划的全面启动；国家优秀青少年高校科学夏令营活动首次走进我校，提升了学校的社会认知度；我校与地方和企业一系列战略合作协议的签订，增强了学校服务社会的能力。王芳书记强调，当前全体干部、党员要进一步提高对开展党的群众路线教育实践活动的认识，通过深入调查研究，全面查摆问题，广泛听取意见，认真整改落实，扎实开展好教育实践活动，在学校逐步建立与现代大学制度要求相适应的运行机制和体制。王芳书记指出，在即将召开的我校第十次党代会上，将要明确学校未来几年的发展目标、举措、实施路径等内容，她要求广大师生员工积极参与进来，为学校建言献策，以饱满的热情和优异的成绩迎接学校第十次党代会的胜利召开。



# 北京化工大学55周年校庆 暨“北化国际论坛2013”隆重举行

9月16日上午，北京化工大学55周年校庆暨“北化国际论坛2013”在东校区科学会堂召开。大会及论坛分别由党委书记王芳、校长谭天伟主持。

中国石油化工集团公司曹湘洪院士，中国石油化工集团公司科技开发部主任谢在库，北京工业大学校长郭广生，清华大学常务副校长程建平，日本千叶大学副校长野波健藏，纽约州立大学环境科学与森林分校副校长 Bruce C. Bongarten，纽约州立大学教授刘世界，澳大利亚联邦科学与工程院院士汤华燊，美国俄勒冈大学先进材料中心主任 David C. Johnson，美国伯克利劳伦斯国家实验室教授 Frantisek Svec，中国科学院过程工程研究所肖炘、李建强等嘉宾出席了大会。全体校领导，全体中层干部，老领导、老教师代表，教师、学生代表，校友代表参加了大会。



谭天伟校长作了题为《凝心聚力 锐意改革 创建高水平研究型大学》的校庆致辞，从“近五年学校发展状况”与“学校发展展望”两个方面对学校发展进行回顾、展望。他指出，

近五年，学校一方面致力于在现有条件下不断挖掘内在潜力、保持学校持续发展，另一方面努力寻求渠道突破发展瓶颈，力争取得跨越式发展。五年来，学校深化教育教学改革，全力提升教育质量；科研工作以承接大项目、解决国家重大需求为着力点，通过团队和制度建设，进一步提升科研综合实力；大力加强师资队伍建设，不断完善人才引进和培养相结合的机制体制；党委充分发挥领导核心作用，坚持抓大事、谋大局；新校区建设稳步开展。在展望学校未来发展时，谭校长指出，我们必须适应国内外高等教育的新形势，顺应人民群众对高质量、高水平大学的新要求，进一步将创新人才培养作为学校首要任务，不断提升学校创新能力，努力建设好承载世界知名研究型大学的新校区，以不断提升学校核心竞争力，努力向高水平研究大学的目标迈进。

教师代表张立群教授在发言中表达了对学校55周年校庆的祝贺，并以自己在化大的求学、工作经历，回顾了学校的发展。最后，他倡议全体教职员工秉承“宏德博学 化育天工”的校训，同心同德，不浮躁、不张扬；不断励精图治，求实创新，科学发展，民主开放，为学校发展不停增添内力和荣光。校友代表乔虹在发言中与大家一起分享了当年领导、老师对他们的教诲与培养，以及工作后对他们成长的帮助；介绍了北京化工大学校友理事会在学校发展、学生成

长、人才培养等方面发挥的作用。纽约州立大学环境科学与森林分校副校长 Bruce C. Bongarten 在致辞中向学校过去几年所取得的成绩表示祝贺，并期待进一步加强与学校的合作。最后，他对学校发展致以美好的祝愿。

北京有色金属研究总院名誉院长、中国工程院院士屠海令，中国工程院院士曹湘洪，澳大利亚技术科学与工程院院士 San H. Thang，中国科学院副院长、中国科学院院士李静海，中国工程院副院长、中国工程院院士谢克昌等嘉宾应邀分别在“北化国际论坛 2013”主论坛做了特邀学术报告。

今年的校庆活动将依托“北化国际论坛 2013”，紧密围绕学校建设高水平研究型大学的奋斗目标，重点开展一系列有化大特色的学术校庆活动，努力提高学校国际化水平，全面提升学校核心竞争力，加强广大师生员工的凝聚力，增进海内外校友和社会各界的关心与支持。

## 贺国强同志返校 参加无机61级校友再聚首联谊活动

9月13日，金秋送爽，菡萏飘香，无机61级50多名校友带着深深的母校之情，浓浓的同学之情，踏着喜庆建校55华诞的节奏，回到母校，聚会联谊，寻找青春足迹，重温校园生活。

我校杰出校友，原中共中央政治局常委、中纪委书记贺国强同志也来参加此次联谊活动。



联谊会上，师生久别重逢，感慨万千！他们回忆青春和友谊，回忆奋斗历程，感从离中生，喜从聚中来。贺国强同志作为无机61级校友，在回忆当年与同学们奔赴祖国各地的奋斗历程后说：

是母校培养教育了我们，母校给了我们丰富的知识，给了我们坚强的品格，向我们传授了科学的治学精神和严谨的工作作风，这是人生中最可宝贵的智慧。无机61级是一个团结的集体，在母校学习期间大家互相关心，互相帮助，凝聚力很强。特别是我们的辅导员徐文珠老师，从学习、生活到思想，无微不至地关心着每一位同学，就是在同学们毕业以后，有什么事情需要帮助，大家也愿意和徐老师联系，徐老师都义不容辞地给予帮助。这是我们一生都不能忘怀的。我们要感恩母校，感恩老师！校党委书记王芳在联谊会上讲话，她对无机61级校友在建校55周年之际回到母校团聚表示热烈的欢迎和诚挚的问候，并祝愿每位校友幸福安康，万事如意！



### 我校海外第一所孔子学院在 匈牙利米什科尔茨大学成立

8月21日至25日，校党委书记王芳率我校代表团访问匈牙利，出席在匈牙利首都布达佩斯国会大厦举行的北京化工大学与米什科尔茨大学关于合作建设米什科尔茨大学孔子学院的执行协议签字仪式，并参加米什科尔茨大学举办的孔子学院揭牌仪式及庆典活动。

8月23日，在布达佩斯国会大厦，匈牙利国务秘书 Szijjartó、米什科尔茨大学校长 Torma 及王芳书记分别致辞。Szijjartó 先生在致辞中表示，通过中匈两国教育和文化的交流，以加强两国人民间的理解和友谊是奠定两国战略伙伴关系的最坚实的基础。匈牙利第三所孔子学院的成立，必将增加当地年青人的就业竞争力，促进米什科尔茨地区以及匈牙利的经济发展，从而增进两国文化和经贸的合作。米什科尔茨大学新任校长 Torma 表示，米什科尔茨大学孔子学院的成立将会促进该校学生及米什科尔茨地区中学生更好地学习汉语、了解中国文化，更好地服务当地中资企业，为学校及该地区的发展迎来新的契机。王芳书记代表我校向匈牙利政府、国家汉办、我国驻匈使馆、万华集团等表示衷心的感谢。针对米什科尔茨作为匈牙利重要工业城市的特殊地位，结合北京化工大学、米什科尔茨大学的学科特色，以及匈牙利最大中资企业一万华实业集团的鼎力支持，学校将全力办好孔子学院，在语言文化传播交流的同时，积极促进学术和科研合作，为促进两国的文化和经济发展做出贡献。王芳书记和 Torma 校长共同签署“北京化工大学与米什科尔茨大学关于合作建设米什科尔茨大学孔子学院的执行协议”，标志着我校首个孔子学院正式成立。

米什科尔茨大学孔子学院是我校在海外建设的第一所孔子学院，在我校的发展历史上具有里程碑式的意义。借助孔子学院综合文化交流平台的作用，我校将大力推动中华文化走向世界，以语言文化教学为先导，逐步延伸至我校人才培养、科研教学、社会服务等方面；同时为我国化工企业走向国际舞台提供支撑，将米什科尔茨大学孔子学院办出特色、办出品牌。

### 新校区总体规划设计方案确定

经校内广泛征求意见，2013年6月3日经新校区建设领导小组建议、校党委会常委会讨论，确定 NBBJ 和华通设计顾问工程有限公司联合体的设计方案为最终的中选方案。

2013年6月至8月，设计单位对总体规划方案做进一步的修改和深化，目前，设计单位已完成校园总体规划方案，学校已将该方案上报至教育部征求意见，新校区一期建设项目的方案设计工作已经开始，随后申请新校区一期项目立项，正式启动新校区建设。

# 离退休处党总支召开群众路线教育实践活动工作会

根据校党委开展群众路线教育实践活动的统一部署和要求，离退休处党总支于9月13日召开了我校离退休人员群众路线教育实践活动工作会，校党委副书记关昌峰出席会议，离退休处党总支委员、党支部书记22人参加会议，会议由离退休处党总支书记、处长高红峡主持。

离退休处副处长王立军宣读《中共北京化工大学委员会深入开展群众路线教育实践活动实施方案》，向总支委员和



支部书记详细介绍了校党委深入开展群众路线教育实践活动的指导思想、目标要求、方法步骤和组织保障。高红峡书记向总支委员和支部书记传达了《中共北京市委党的群众路线教育实践活动领导小组办公室、北京市委组织部、北京市老干部局关于做好离退休党员参加的群众路线教育实践活动工作的通知》京

群办发[2013]2号文件精神，并就《离退休人员工作处党总支深入开展群众路线教育实践活动实施方案》做了详细说明。随后，校党委关昌峰副书记向大家宣读了离退休处党总支书记的任免文件，结合自己深入学习群众路线教育实践活动的体会与总支委员和支部书记进行了交流，并希望通过这次工作调研会广泛听取大家的意见和建议。

党总支委员和支部书记纷纷谈了学习群众路线教育实践活动的体会和感受，并对学校的工作及老同志的生活保障方面提出一些意见和建议。最后，关书记讲话，他指出离退休党员参加党的群众路线教育实践活动具有重要意义，要采取具体措施切实把我校离退休党员工作融入教育实践活动全过程；离退休处要不断提高服务水平，将教育实践活动与“六个老有”紧密结合；学校也要充分发挥广大离退休党员在群众路线教育实践活动中的积极作用，不断提高老同志的满意度，将教育实践活动落到实处。



# 教师节发放食用油慰问离退休老教师

9月10日，为欢庆教师节，离退休处向我校全体离退休人员发放食用油一桶，以感谢离退休老同志为学校发展作出的贡献，并向为学校的改革发展献计献策的全体离退休老同志致以节日的祝贺和亲切的慰问。



本次食用油的发放，离退休处事先做了大量的准备，联系厂家提前送货，还对发放工作进行了详细安排。为了方便老同志们的领取，安排在东、西校区和望京地区三个地点进行了食用油发放。另外，在本次发放活动中，学校团委的志愿者服务总队给予了大力的支持。上午八时，30余位学生志愿者身着蓝色志愿服整齐的排列在我校老年活动中心门前，为我们的老教师搬抬食用油。老同志们的来到活动中心，在领取食用油之后，满心欢喜地说“感谢学校发送祝福短信祝愿他们节日快乐；感谢学校每年能在这个特殊的节日发放慰问品；感谢学生志愿者为他们服务”。当天共有120余位老同志领取了食用油，在这期间，我们的

学生志愿者为20余位身体条件较差的老同志将食用油送至家中。

本次志愿服务活动也是离退休处与校团委共同开展的“青春伴夕阳”志愿服务活动之一。下半年，学生志愿者们还会在发放大米、秋游等活动中继续开展志愿活动，为离退休老同志们服务。离退休处也会不断创新工作机制，汇聚各方力量，做好离退休人员的服务工作。

## 欢迎新退休教职工座谈会

9月26日下午，离退休处在老年活动中心召开了欢迎新退休教职工座谈会。校党委副书记关昌峰、校工会常务副主席苏建茹和人事处副处长冯赫与20多名新退休教职工出席了座谈会。

会上，关昌峰副书记首先代表学校向全体新退休教职工致以节日的问候，祝福大家身体安康、家庭幸福；向大家在职期间对学校做出的贡献表示衷心感谢；希望新退休教职工及时完成角色的转变，安排好自己退休后的生活，多参加离退休处和二级单位开展的丰富多彩的活动，不断充实自己。关书记强调，今年是学校建校55周年，学校已经形成自己的办学特色并在不断前进，学校的发展是各方面共同努力的结果，希望大家继续为学校发展建言献策、发挥余热。苏建茹副主席和冯赫副处长分别感谢新退休教职工对校工会和人事处工作的支持，希望大家继续为学校发展建言献策、发挥余热。苏建茹副主席和冯赫

副处长分别感谢新退休教职工对校工会和人事处工作的支持，希望大家将校工会当作自己的家“常回家看看”、人事处全体工作人员会继续竭诚为大家服务。



离退休处处长兼党总支书记高红峡就离退休人员工作处的基本情况进行了简要介绍。其中包括：工作人员队伍、党总支和党支部建设、离退休人员管理服务模式、老年活动中心建设及活动开展、老年协会建设、《常青树》刊物发行、信息平台建设及退休后需要办理的相关证件等情况。新退休教职工们衷心感谢学校领导和各部门的关怀，表示退休后一定继续为学校发展贡献力量。

## 载歌载舞建和谐

## 真情欢乐洒金秋

### ——我校离退休舞蹈队参加市教工委组织的文艺演出

9月17日上午，在高红峡处长的带领下，我校离退休舞蹈队来到对外经济贸易大学参加了北京市教育工委北京市教委主办的“共筑中国梦、欢歌乐晚年”北京老教育工作者东北片高校文艺演出活动。

这次文艺演出活动共有东北片十四所高校参加，节目内容丰富多彩，有合唱、乐器演奏、曲艺、民族舞、交谊舞等。我校离退休舞蹈队表演的舞蹈《绢花秧歌》以精湛的技艺、优美的舞姿、欢快的节奏赢得了全场的喝彩，掌声不断，把演出推向了高潮。我们的演员虽然年逾花甲，但有着一颗年轻的心，她们不辞辛苦，克服困难，长年坚持舞蹈练习。所谓台上一分钟，台下十年功，舞台上她们光彩照人、充满活力，构成了一幅夕阳无限美的图画，背后是这群可亲可敬的老同志们执着的付出。

本次演出活动，使离退休老同志们开阔了眼界，增进了高校老同志们间的交流与友谊，也是老同志们的一次展示，展示了大家对美好生活的向往和对美丽中国梦早日实现的期盼。





# 学校召开2013年下半年离退休老同志情况通报会

9月24日上午，我校在逸夫会议中心召开离退休老同志2013年下半年学校情况通报会。关昌峰副书记出席会议，并代表学校向离退休人员通报学校情况。离退休老领导、老教授、党支部书记等57人参加情况通报会。



会上，关昌峰副书记首先就学校近期取得的成绩和即将开展的主要工作进行了简要通报。他指出，上半年，学校分别在人才培养、科研和学科建设、教师队伍建设等方面取得了可喜的成绩，接下来学校在人才培养上将完善修改学校小学期培养方案、建设侯德榜工程实验班、探索研究生专业学位培养模式改革；在科研和学科建设上计划成立能源学院、科学技术发展研究院、推动环渤海研究院的建设和高新院实体化运作；在教师队伍建设上将开展

新一轮教师岗位聘任工作、研究制定教育管理研究员的考核办法和学校人员编制重新核算等工作。第二，通报我校建校五十五周年校庆工作情况。在校庆之际学校通过北化国际论坛2013主论坛和12个分论坛，推动学校发展、营造和谐环境、加强国际合作、提升学校水平。第三，通报学校新校区建设情况。关书记就学校新校区建设领导小组以及下设机构进行了说明，经过多次修改完善的学校新校区规划方案在会议中心大厅进行展示，希望老同志多提宝贵意见。第四，通报学校开展群众路线教育实践活动情况和学校第十次党代会工作的进展。关书记强调，在学校深入开展群众路线教育实践活动中，提出了“四个坚持”和“四个反对”。即：坚持攻坚克难、动真碰硬，反对不思进取、畏难懈怠；坚持高效节约、艰苦奋斗，反对奢靡享乐、铺张浪费；坚持潜心研究、严谨治学，反对心浮气躁、急功近利；坚持以人为本、人文关怀，反对高高在上、脱离师生。各基层党组织和全体党员干部高度重视认真开展群众路线教育实践活动。学校第十次党代会将明确学校未来几年的发展目标、举措、实施路径等内容。关昌峰书记还向离退休老同志介绍了我校总会计师查道林副校长的基本情况。

最后，关昌峰副书记与老同志进行亲切交流，祝愿全体离退休老同志国庆节快乐、阖家幸福。



# 离退休处工作简讯

## 1、走访慰问暑假期间重病住院的离退休老同志

新学期开学之际，教师节前，离退休处领导代表学校分别到医院、老同志家里走访慰问了暑假期间病重住院的离退休老同志，给他们送上问候和祝福。

## 2、组织参观雲杉镇疗养院

9月10日，离退休处组织31名自愿报名的老同志，前往天津宝坻雲杉镇参观了滨海宜老社区轮转式养老公寓酒店，对养老社区的居住区、活动区、医疗区和热带植物园进行了逐一参观，对该社区的入住条件、营运模式等具体情况进行了详细了解。

## 3、离退休处党总支召开学校第十次党代会相关工作布置会

9月18日上午，离退休处党总支召开了学校第十次党代会相关工作布置会。会上，高红峡书记向总支委员和支部书记传达了学校召开第十次党代会相关文件精神，并进行了具体工作的布置。

## 4、离退休多个协会参加庆祝建校55周年书画、集邮、摄影展

9月10日，我校在大学生活动中心举办庆祝建校55周年书画、集邮、摄影展。离退休书画协会、集邮协会、摄影协会精心挑选作品参加此次展览，展示了我校离退休老同志爱国爱校、积极向上的精神风貌。

## 5、“老少共话中国梦”征文活动

北京教育系统关工委在全市大中专院校关工委老同志中开展“老少共话中国梦”征文活动。征文要以“中国梦”为主题，帮助青少年学生深刻理解“中国梦”的精神实质，引导广大青少年坚定理想信念，构筑精神支柱，积聚团结奋进的正能量，积极投身实现“中国梦”的生动实践。征文应围绕近代以来中国人民坎坷追梦历程的深刻启示，围绕新中国成立以来特别是改革开放30年以来的辉煌成就和宝贵经验；也可通过回顾老同志的亲身经历，对青少年学生进行教育。

注：1、征文字数不超过四千字，征文截止日期10月28日。

2、联系电话：64434881，联系邮箱：ltc@mail.buct.edu.cn。



## 离退休处 2013 年下半年主要工作安排表

| 月份    | 工作内容                         |
|-------|------------------------------|
| 9 月份  | 1、看望假期重病住院的离退休人员             |
|       | 2、欢迎新退休教职工座谈会                |
|       | 3、组织参观养老院活动                  |
|       | 4、总支委员、党支部书记工作会              |
|       | 5、发放食用油（9 月 10 日）            |
|       | 6、55 周年校庆系列活动                |
|       | 7、组织参加北京市教委片区文艺演出（9 月 17 日）  |
|       | 8、国庆节前困难补助发放                 |
|       | 9、学校情况通报会                    |
|       | 10、《常青树》期刊第四期出刊              |
|       | 11、秋游活动报名（9 月 24-27 日）       |
| 10 月份 | 12、组织秋游活动（10 月 15 日 -17 日）   |
|       | 13、组织参加北京市教委“共筑中国梦，笔墨绘小康”书画展 |
|       | 14、党总支委员、支部书记培训会             |
| 11 月份 | 15、大病特殊困难补助评选                |
|       | 16、发放大米（11 月 10 日）           |
|       | 17、筹备参加学校第十次党代会              |
|       | 18、离休干部慰问品发放                 |
| 12 月份 | 19、元旦前困难补助发放                 |
|       | 20、新年联欢会                     |
|       | 21、《常青树》期刊第五期出刊              |
|       | 22、年鉴及各级统计报表工作               |
|       | 23、年终总结、考核                   |
| 1 月份  | 24、社团负责人座谈会                  |
|       | 25、二级单位负责人座谈会                |
|       | 26、元旦、春节慰问工作                 |
| 其他工作  | 27、老教协和关工委的相关工作              |
|       | 28、北京市教委和教育部安排的工作            |

注：以上各项工作将根据实际情况做出调整，届时具体通知。



## 北京化工大学离退休人员 大病特殊困难补助金使用管理办法（试行）

为贯彻落实离退休工作相关政策，切实解决离退休人员因病带来的特殊困难，现结合我校实际情况，设立我校离退休人员大病特殊困难补助金。为规范资金的使用，特制定《北京化工大学离退休人员大病特殊困难补助金管理办法》（试行）。

**第一条** 凡正式办理离退休手续、人事关系仍在我校的教职工，均适用该特困补助金的范围。

**第二条** 特困补助金经费现由学校教育基金会捐赠，建立财务账户、专款累计使用，每年捐赠金额为 10 万元。

**第三条** 自学校离退休人员特困补助金设立之日起诊治的下列重大疾病，住院所发生的医疗费用自付部分超过 1 万元，可以申请一次特困补助金。

1. 恶性肿瘤；
2. 急性心肌梗塞行冠状动脉搭桥术或支架植入术；
3. 重要器官移植或造血干细胞移植术（肾脏移植、心脏移植、肺移植、肝移植、骨髓移植）；
4. 尿毒症；
5. 慢性肝功能衰竭失代偿期；
6. 重型再生障碍性贫血；
7. 脑中风（脑出血、脑梗塞）伴有偏瘫、失语等后遗症；
8. 瘫痪；
9. 心脏瓣膜手术；
10. 严重脑损伤；
11. 严重帕金森病；
12. 严重Ⅲ度烧伤；
13. 急性或亚急性重症肝炎；
14. 经评审小组认定的卫生系统门诊规定的其他大病。

特困补助金补助金额参照标准如下：

- 1 万元（含）至 2 万元（不含）补助 1000-1500 元；
- 2 万元（含）至 3 万元（不含）补助 1500-2000 元；
- 3 万元（含）至 4 万元（不含）补助 2000-2500 元；
- 4 万元（含）至 5 万元（不含）补助 2500-3000 元；
- 5 万元（含）以上的 补助 3000-5000 元。

特困补助金应本着“实事求是、严格掌握、酌情补助”的原则，一次补助最高金额不超过 5000 元。



### 第四条 不享受特困补助金的范围和情况

1、未在校医院、离退休处备案的定点医院或校医院批准同意的专科医院住院发生的医药费。

2、住院期间的床位超标费、陪住费、滋补药品费等其它费用。

3、不符合本办法第三条所列重大疾病发生的医药费用。

第五条 学校成立由离退休处、财务处、校医院、离退休人员代表等组成的离退休人员大病特殊困难补助金评审小组，负责经费的管理和审核工作。组长由离退休人员工作处处长担任。

### 第六条 特困补助金申请时间及程序

申请特困补助金的离退休人员，须在每年 10 月 31 日前提出申请，并填写《离退休人员大病特殊困难补助金申请表》，并要求提供相关证明材料。（需复印所患疾病诊断证明材料及自付费用部分证明材料）。

经离退休前所在单位初步审核、并签署意见后，将所有材料报至离退休处。

离退休人员大病特殊困难补助金评审小组根据离退休人员的个人申请材料，依据本办法的相关规定进行审查核定，确定补助金额，在年底前发放到位。

此办法涉及的票据时间是指每年 11 月 1 日到下年 10 月 31 日一年之间的费用单据；每年 10 月 31 日之后的费用单据，计为下一年度。

第七条 离退休处每年向学校离退休工作领导小组及离退休处党总支等通报特困补助金使用情况。

第八条 本办法自 2013 年 7 月 1 日起施行。

第九条 本办法由离退休人员大病特殊困难补助金评审小组负责解释。

注：《北京化工大学离退休人员大病特殊困难补助金申请表》可以从离退休处网站下载，也可到离退休处办公室领取。





## 离退休处党总支关于深入开展党的群众路线教育实践活动的实施方案

按照《中共北京化工大学委员会关于深入开展党的群众路线教育实践活动的实施方案》（北化大党发[2013]18号）文件要求，离退休处党总支以“改进作风树形象，提升服务做贡献，凝心聚力促发展”为主题，在全校离退休党支部和党员中深入开展党的群众路线教育实践活动（以下简称教育实践活动），现结合我校离退休工作实际，制定本实施方案。

### 一、指导思想

高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，以处机关领导干部为重点，要将“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”总要求贯穿始终，切实加强党员领导干部马克思主义群众观点和党的群众路线教育，把贯彻落实中央八项规定和上级有关要求作为切入点，把作风建设摆在突出位置，坚决反对形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，建立健全促进广大党员特别是领导干部自觉贯彻党的群众路线、密切联系群众的长效机制，为全面推进特色鲜明的高水平研究型大学建设做出应有的贡献。

### 二、基本原则

为确保教育实践活动健康开展，

着重把握以下原则。

1、坚持正面教育。加强党性党风党纪教育和道德品行教育，引导党员、干部坚定理想信念，增强公仆意识，讲党性、重品行、作表率，模范践行社会主义核心价值观，坚守共产党人精神追求。

2、坚持讲求实效。努力在解决作风不实、不正和行为不廉上取得实效，在提高群众工作能力、密切党群干群关系、全心全意提高服务水平上取得实效。

### 三、目标要求

开展教育实践活动，要结合我校离退休工作的实际，与学习贯彻党的十八大精神结合起来，与建设学习型服务型创新型基层党组织结合起来，与“组织服务党员、党员服务群众”工作结合起来，努力实现提高思想认识、转变工作作风、建强基层组织、促进科学发展。

1、提高思想认识。认真组织学习中国特色社会主义理论体系，不断用马克思主义中国化的最新成果武装头脑、指导实践，教育引导党员、干部牢固树立群众观点和宗旨意识。

2、转变工作作风。党员领导干部要弘扬优良作风，不断提高服务能力；基层党组织要服务于党员和群众，为大家排忧解难；广大党员要牢记“两个务必”，保持昂扬向上、奋发有为的精神



状态。

3、建强基层组织。加强学习型服务型创新型基层党组织建设，强化政治核心和战斗堡垒作用。加强和改进党员队伍教育管理，教育引导广大党员自觉遵守党章，认真履行党员义务，共同扬正气、树新风，发挥先锋模范作用。

4、促进科学发展。开展教育实践活动要紧紧围绕学校的中心工作，加强离退休工作“两项建设”，努力实现“六个老有”，凝心聚力，促进科学发展。

#### 四、活动步骤

按照学校党委要求，我校教育实践活动从2013年7月开始，到2013年11月结束，要着力抓好学习教育、听取意见，查摆问题、开展批评，整改落实、建章立制等3个环节。3个环节工作要相互衔接渗透、贯穿教育实践活动始终。

1、学习教育，听取意见。重点是搞好学习宣传和思想教育，深入开展调查研究，广泛听取干部群众意见，全面查找问题，深入开展谈心活动。

2、查摆问题，开展批评。重点是围绕为民务实清廉要求，对照党章和廉政准则，通过离退休人员提、自己找、上级点、相互帮，认真查摆形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风方面的问题，进行党性分析和自我剖析，开展批评和自我批评。

3、整改落实，建章立制。重点针对作风方面存在的问题，提出对策，对突出问题进行集中治理。

#### 五、工作要求

1、加强组织领导，充分发挥离退休党员的积极作用

学校教育实践活动在校党委统一领导下进行，离退休党总支要成立教育实践活动领导小组以加强组织领导。在活动中，要紧密联系离退休党员的思想实际，注意听取离退休党员的意见和建议，要充分发挥离退休党员的政治优势、经验优势和威望优势，发挥离退休党员作为党的优良传统宣传员、党风廉政建设和反腐败斗争监督员的作用。

2、采取有效措施，把离退休党员工作融入教育实践活动

广大离退休党员既是教育实践活动的直接参与者，又是开展教育实践活动的宝贵资源。我们要从离退休党员队伍实际出发，积极组织他们参与教育实践活动全过程。通过个人自学、支部会议、专题组织生活会、集体参观等各种灵活多样的学习教育活动，提高思想认识，增强宗旨和服务意识，引导他们从自身做起，实现自我教育、自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。





中共北京市委党的群众路线教育实践活动领导小组办公室

中共北京市委组织部

北京市老干部局

## 关于做好离退休党员参加党的群众路线

### 教育实践活动工作的通知

各局、总公司、高等院校党的群众路线教育实践活动领导小组办公室、组织部（处）、离退休干部工作部门：

根据《中共北京市委关于在全市深入开展党的群众路线教育实践活动的实施意见》（京发〔2013〕9号）精神，广大党员要普遍受到一次马克思主义群众观点和党的群众路线教育。为切实做好离退休党员参加党的群众路线教育实践活动工作，确保广大离退休党员普遍受教育，现就有关事宜通知如下。

#### 一、充分认识离退休党员参加党的群众路线教育实践活动的重要意义

这次教育实践活动要求，紧紧围绕保持党的先进性和纯洁性，以为民务实清廉为主要内容，以县处级以上领导机关、领导班子和领导干部为重点，切实加强全体党员马克思主义群众观点和党的群众路线教育。离退休党员、党支部是全市党员队伍和党的基层组织的重要组成部分，是加强党的基层组织建设、巩固党的执政基础的重要力量。组织好离退休党员参加党的群众路线教育实践活动，是全市开展党的群众路线教育实践活动的一项重要工作，也是落实中央关于“政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀”老干部工作要求的一项举措。要按照中央和市委统一部署，切实加强对离退休党员参加党的群众路线教育实践活动的组织领导和具体指导，确保离退休党员受到一次党的群众路线教育、党性党风党纪教育，使他们党员意识、宗旨意识得到增强，理想信念更加坚定。

广大老干部是中国革命、建设、改革的先行者，是中国梦的积极追随者、建设者、向往者，也是实现中国梦的共同参与者。目前全市离退休党员约占全市党员的三分之一。要把离退休党员作为推进全市党的群众路线教育实践活动深入开展的重要力量，发挥离退休党员在大力弘扬党的优良传统中的示范作用，在加强党的执政能力建设和先进性建设中的促进作用。要组织引导离退休党员发挥自身优势，以亲身经历和切身感受宣讲中国梦，在全社会营造同心共筑中国梦的良好氛围；要鼓励和支持离退休党员继续运用自己的经验和智慧，为推进党和人民的事业。实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

#### 二、采取有效措施，切实把离退休党员工作融入教育实践活动全过程

广大离退休党员既是教育实践活动的直接参与者，又是开展教育实践活动的宝贵资源。各区县各系统各单位要按照中央要求和市委安排，充分发挥离退休工作部门和离退休党组织的重要作用，通过多种形式，采取有效措施，把离退休党员实践教育活动组织好，把离退休党员的作用发挥好，把离退休党员中的先进典型树立好、宣传好，切实取得工作成效。



各区县各系统各单位要从离退休党员队伍实际出发，采取统筹兼顾、统分结合的办法，积极组织他们参与教育实践活动全过程，引导他们从自身做起，始终用为民务实清廉来要求自己，实现自我教育、自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。

在研究制定教育实践活动工作方案和对教育实践活动进行安排部署时，对离退休党员参加教育实践活动的方案和安排要与在职党员一并考虑，提出符合实际的要求，作出切实可行的安排。各离退休党员党支部要组织安排好三个会议。一是召开支部会议，传达相关精神，明确活动要求；二是组织开好一次专题组织生活会，围绕为民务实清廉要求和解决“四风”问题，开展学习研讨交流，提高思想认识，增强宗旨和服务意识；三是组织开好一次党支部总结会，对支部组织开展教育实践活动的工作进行总结，提炼典型做法，做好相关宣传。各离退休党员党支部要做好离退休党员的学习教育组织服务工作，在离退休党员家中自学专题学习材料的基础上，要采取灵活多样、喜闻乐见的形式，不断丰富教育实践活动内容，调动离退休党员积极参与的热情，激发他们参加教育实践活动的内生动力。对身体健康，能够参加教育实践活动的离退休党员，可适度安排集体参观等学习教育活动；对年迈体弱、行动不便的离退休党员经党支部批准可以不参加集中学习，由支部或单位及时向离退休党员通报有关情况。组织关系转入社区的离退休党员，按规定参加所在基层的那党组织的教育实践活动。

### 三、加强组织领导，充分发挥离退休党员的积极作用

各区县各系统各单位要加强组织领导，把离退休党员参加党的群众路线教育实践活动纳入本区县、本系统、本单位教育实践活动实施计划，周密部署，统筹安排。要紧密联系离退休党员的思想实际，注意听取离退休党员的反映和意见建议。对离退休党员参加集中学习和活动，要做好相应的服务保障工作。

要发挥离退休党员的政治优势、经验优势和威望优势，教育广大党员干部牢记历史使命，增强宗旨意识，自觉保持和发扬党的先进性，努力做到为民务实清廉。要着重发挥离退休党员作为党的优良传统宣传员的作用，用老同志密切联系群众的优良传统，做群众工作的好经验好方法，教育引导党员干部更好地宣传、引导、服务、凝聚群众；发挥离退休党员作为党风廉政建设和反腐败斗争监督员的作用，用老同志廉洁自律、保持晚节的精神境界，教育引导党员干部自觉筑牢拒腐防变的思想道德防线，为应对“四大考验”、化解“四种危险”和解决两大历史性课题作出新贡献。

要通过开展党的群众路线教育实践活动，在离退休党员干部中进一步强化立足社区、为民服务的理念。广大老干部、老党员要积极主动协助基层党委和政府做好宣传党的政策、反映群众诉求、疏导群众情绪、妥善处理社会矛盾的工作，推动和谐社区、和谐村镇建设，更好地发挥基层党组织和基层政权组织凝聚人心、推动发展、促进和谐的作用。对教育实践活动中涌现出来的离退休干部党支部和离退休干部党员的先进典型，各区县各系统各单位要大力宣传，加强舆论引导，确保全市教育实践活动取得实效。

2013年7月15日



# 中共北京化工大学委员会 关于第十次党代会代表选举工作的通知（摘选）

各分党委、党总支、直属党支部：

各党支部：

根据《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》、《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》、《北京市实施〈中国共产党普通高等学校基层组织工作条例〉的办法》以及《北京市基层党组织换届选举工作暂行规定》等有关文件精神，经教育部、北京市委批准，我校拟于 2013 年 12 月召开中国共产党北京化工大学第十次代表大会。经学校党委会研究和党委全会讨论通过，决定于 2013 年 9 月进行代表大会代表的选举工作。现将有关事宜通知如下：

## 一、选举单位的划分

学校党代会代表的选举，以全校各分党委、党总支、直属党支部为选举单位。

## 二、代表的条件和构成

学校党代会代表必须是有选举权的正式党员，且应是中国共产党党员中的优秀分子。一般应具备以下五个方面的条件：

1. 具有坚定的共产主义信念，坚持走有中国特色社会主义道路；
2. 努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论，认真实践“三个代表”重要思想和科学发展观，贯彻执行党的基本路线、基本纲领和各项方针政策，在生产、工作和社会生活中，起表率作用并做出显著成绩；
3. 坚持党性原则，严守党的纪律，顾全大局，在关键时刻和政治原则问题上是非分明，立场坚定；
4. 有良好的思想作风、学风、工作作风、领导作风和生活作风，公道正派，清正廉洁，道德品质好，密切联系群众，受到群众拥护；
5. 有较强的议事能力，能如实反映党员和群众的意见和要求，正确行使党员的民主权利。

学校党代会的代表在坚持先进性的同时，应该具有广泛的代表性。

## 三、代表名额的分配

学校第十次党代会代表名额为 209 名，代表名额分配及指导性比例方案见附件。

## 四、代表产生的程序

1. 各选举单位党组织按照学校党委分配的代表名额和指导性比例要求，组织所属基层党支部或全体党员，在认真学习本通知及有关文件精神的基础上，采取自下而上、自上而下，充分酝酿协商的办法，提出代表候选人推荐名单，填报代表候选人初步人选登记表和名册，并将提名情况上报选举单位。
2. 各选举单位党组织根据多数党支部或多数党员的意见，从推荐名单中，按照多于代表应选人数 20% 以上的差额比例，确定代表候选人初步人选名单。
3. 由各党支部组织党员酝酿选举单位党组织所确定的代表候选人初步人选，并将讨论情况上报选举单位。



4. 各选举单位党组织召开党的委员会全体会议，在充分讨论的基础上，按不少于应选代表人数 20% 的差额，确定代表候选人预备人选名单，报学校党委审查。

以上四项工作应于 2013 年 9 月 30 日之前完成。

5. 学校党委收到选举单位报送的代表候选人预备人选名单后，对选举单位上报的代表候选人预备人选名单进行审查和批复。

6. 各选举单位召开党员大会或党员代表大会进行选举。选举后，写出选举情况报告，填写代表名册、代表登记表，呈报校党委。

以上两项工作应于 2013 年 10 月 15 日之前完成。

7. 学校党委对选举单位的选举方式和代表资格进行初步审查，并作出批复。

学校党代会代表选举工作是我校政治生活中的一件大事。希望各单位党组织将该项工作列入重要工作日程，认真抓紧抓好。对选举工作的情况和选举过程中出现的问题，应及时与学校党委组织部沟通。

特此通知。

中共北京化工大学委员会

2013 年 9 月 12 日

## 中共北京化工大学委员会关于酝酿推荐我校第十届党委委员、纪委委员候选人的通知（摘选）

各分党委、党总支、直属党支部：

各党支部：

经教育部、北京市委组织部批准，我校拟于 2013 年 12 月召开中国共产党北京化工大学第十次代表大会。根据上级党组织有关规定，经学校党委常委会研究和党委全委会讨论通过，决定进行我校第十届党委委员和第十届纪委委员（以下简称两委委员）候选人的酝酿推荐工作。现将有关事宜通知如下：

### 一、两委委员的人数及构成原则

1. 根据有关规定，经北京市委组织部批准，我校第十届党委拟设委员 25 名，提名人选 30 名；拟设常委 11 名，提名人选 12 名；书记 1 名，副书记 3 名。第十届纪委拟设委员 11 名，提名人选 14 名；书记 1 名（党委副书记兼），副书记 1 名。

2. 两委委员的构成应有利于加强和改进党对学校工作的领导。委员候选人应按照德才兼备和班子结构合理的原则提名。党委委员一般应包括校级党政领导，党政主要职能部门负责人，工会、共青团党员负责人、学院主要负责人及熟悉教学、科研、产业、后勤和党政管理工作的专家骨干。女委员应占适当比例。



## 二、两委员会委员候选人的条件

1. 两委员会委员候选人应具备《中国共产党章程》第六章第三十四条和《党政领导干部选拔任用工作暂行条例》第二章第六条规定的党员领导干部的基本条件。

2. 两委员会委员候选人应为我校在职正式职工。

3. 两委员会委员候选人应具有坚强的党性、一定的党内生活经验和党务工作经验。

4. 两委员会委员候选人的年龄要求，继任成员未满 58 周岁（截止时间为 2013 年 12 月 31 日）；对于新进成员，原则上能干满一届。

## 三、两委员会委员候选人的产生程序

两委员会委员候选人应在充分发扬党内民主的基础上，采取自下而上、自上而下、上下结合、“三上三下”的方法提出。产生程序为：

1. 根据两委员会委员的人数、构成原则和条件，由基层党组织以党支部为单位组织党员按照委员候选人人数的全额（含差额）进行酝酿提名，提出候选人提名名单，填报提名情况汇总表，上报学校党委。

2. 学校党委综合基层党组织提名情况，根据多数党组织的意见提出两委员会委员候选人初步人选建议名单，并将初步人选建议名单下到基层党组织进行酝酿讨论。

3. 基层党组织以党支部为单位组织党员对学校党委提出的两委员会委员候选人初步人选建议名单再次酝酿讨论，将讨论情况和两委员会委员候选人初步人选名单上报学校党委。

4. 学校党委根据基层党组织再次提名情况，讨论确定两委员会委员候选人预备人选意向性名单，报上级党组织审批。

5. 上级党组织审批后，基层党组织以党支部为单位组织党员对学校党委确定的两委员会委员候选人预备人选意向性名单进行再次酝酿推荐，将推荐情况上报学校党委。

6. 学校党委召开会议，根据基层党组织推荐提名情况，研究确定两委员会委员候选人预备人选初步人选名单。

7. 学校第十次党代会大会主席团审议候选人预备人选名单，提请各代表团充分酝酿，根据多数选举人的意见确定候选人，由党代表大会进行选举。

特此通知。

中共北京化工大学委员会  
2013 年 9 月 12 日



## 酸奶 怎么喝更营养

在日常生活中，老年人适量喝些酸奶有益健康。研究证实，酸奶的营养很丰富，因为牛奶在发酵过程中可溶性蛋白、非蛋白态氮和氨基酸的含量提高了。据测算，人体对酸奶中蛋白质的消化吸收能力是牛乳中蛋白质的 2 倍。酸奶在发酵过程中使奶中的游离脂肪酸含量提高，更易被人体所吸收。另外，酸奶提高了钙和磷的利用率，促进了铁和维生素 D 的吸收。



饭后 30 分钟到 2 个小时之间饮用酸奶，是最适宜的时间。当胃液的 pH 值比较高，即酸性较弱时，才能让酸奶中的乳酸菌充分生长，有利于健康。人体平时胃液的 pH 值在 1 ~ 3 之间，空腹时胃液呈现强酸性，pH 值在 2 以下，都不适合酸奶中活性乳酸菌的生长，而饭后 2 小时左右，人的胃液被稀释，pH 值达到 3 ~ 5，这时喝酸奶对吸收其中的营养最有利。另外，空腹状态下饮用酸奶，容易刺激胃肠道排空，酸奶中的营养来不及

彻底消化吸收就被排出，而饭后喝则可减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收。从补钙的角度看，晚上喝酸奶较好。因为晚间 9 点至 12 点是人体血钙含量最低的时候，有利于酸奶中钙的吸收。同时，这一时间段中人体内影响钙吸收的因素也较少。虽然牛奶中也含有很高的钙，但二者比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合；更能起到促进钙吸收的作用。由于酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害，喝完后应及时刷牙。

有些人特别喜爱饮用酸奶，往往在餐后大量喝，这样做的结果，可能造成体重增加。这是因为酸奶本身也含有一定热量，通常每百克酸奶的热量为 300 千卡左右。若吃饱了饭后再喝酸奶，就等于额外摄入了热量，久之则能引起体重上升。对于健康的人来说，每天喝 250 ~ 500 克为宜。适合多喝酸奶的人群有：经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘者、服用抗生素的人、骨质疏松患者、心血管病患者等。糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖高的全脂酸奶，否则容易加重病情。

现在天气越来越凉了，不妨把酸奶加温后饮用。实验表明，将酸奶加温至 40℃ ~ 45℃，不仅不会损伤其中的乳酸菌，反而可让乳酸菌增殖。乳酸菌具有抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用。具体方法为，把酸奶倒入杯子里，连杯子放至 45℃ 左右的温水中缓慢加温，酸奶温热了，就可以饮用了。（摘自《医药养生保健报》）

# 生活小常识

## 鉴别鲜蛋

鲜蛋用灯光照，空头很小，蛋内完全透亮，呈桔红色，蛋内无黑点，无红影。若是要测量蛋的新鲜度，可以将蛋浸在冷水里。如果蛋是平躺在水里，说明十分新鲜；如果倾斜在水中，则该蛋至少已存放了3~5天了；若是笔直立在水中，可能存放10天之久。此外，若是蛋浮在水面上，那么该蛋有可能已经变质了。



## 油、醋变香的窍门

将花生油、豆油放入锅里加热，然后投放些花椒、茴香，待炸出香味后把花椒、茴香捞出，油冷却后备用。

这种方法可增加油的香味。在醋里滴入两滴白酒，再加上点盐，醋就会变成香醋。



## 如何煮肉才营养美味

煮肉汤要一次加足水，要用冷水，并要在熬至将要起锅之前才加盐。这样熬出的肉汤浓度好而味道鲜美。因为肉类骤遇高温或加盐煮的时间太早，其表面的蛋白质就会凝固，肉和骨里面的鲜味不易析出；若是中途加冷水，肉会突然收缩，影响蛋白质析出。

## 丝巾垫枕头发型不变形

很多人都有这种烦恼，好不容易做好发型后，一觉醒来，头发就变形了！其实，这种情形是可预防的，只要睡前在枕头上铺一条质地光滑的丝巾，如此一来，既不会弄乱头发，又可保持发型。

## 煮饺子小窍门

饺子煮熟以后，先用笊篱把饺子捞出，随即放入温开水中浸涮一下，然后再装盘，饺子就不会互相粘在一起了。



## 离婚分财产，房子该归谁

近年来，随着房价的快速上涨，住房已成为生活中最为重要的财产，因此一旦离婚，涉及房产分割的问题和纷争日渐凸显，最高法正式发布的《婚姻法司法解释（三）》已经实施了一段时间，现实中常见的离婚引起的房产纠纷主要有哪些类型？应该如何处理？记者寻找各类典型的房产纠纷案例，并邀请律师进行了分析。

### 情况 1：婚前买房婚后共同还贷

【案例】2005 年 5 月，太原市民小张购置了一套商品房。小张付了 10 万元首付款后，又向银行贷了 36 万元。2006 年 12 月，小张与妻子结婚。婚后，二人共同偿还月供。

今年年初，小张和妻子的婚姻亮起红灯。虽然对离婚这件事没有异议，但却在房产分割问题上产生争执。小张的妻子认为这套房屋她也有份，要求小张按房屋目前市值的一半给她补偿。小张则认为首付是他付的，还贷的大部分钱也是他挣的，妻子的要求不公平。

【法条援引】《婚姻法司法解释（三）》第十条：夫妻一方婚前签订不动产买卖合同，以个人财产支付首付款并在银行贷款，婚后用夫妻共同财产还贷，不动产登记于首付款支付方名下的，离婚时该不动产由双方协议处理。

依前款规定不能达成协议的，人民法院可以判决该不动产归产权登记一方，尚未归还的贷款为产权登记一方的个人债务。双方婚后共同还贷支付的款项及其相对应财产增值部分，离婚时应根据婚姻法第三十九条第一款规定的原则，由产权登记一方对另一方进行补偿。

【律师解释】关于“婚前买房，婚后共同还贷”这一点，其实在《物权法》中已经能找到答案。由于购房合同是小张婚前与开发商签订的，首付也是在婚前交的，依照《物权法》的相关规定，小张婚前签订的转让房屋物权的合同已生效，虽然未拿到房产证，但房产证的颁发也是依据这一合同，所以小张是房屋的实质权利人，房屋是小张婚前的个人财产。

也就是说，关于房屋到底判给谁的问题，在双方不能协商一致的情况下，法院会将房产判给小张，但小张需要给妻子进行补偿。那补偿如何计算呢？第十条的第二款中明确提出，婚后用夫妻共同财产还贷部分，应当由房屋产权人给予配偶一定补偿，而且还要考虑房产升值利益。

### 情况 2：婚后买房一方父母资助

【案例】2006 年，太原市民高女士的儿子与相恋多年的女友登记结婚。结婚后，儿子和儿媳一直住在高女士家。2008 年，高女士给儿子在省城小店区买了一套商品房，房屋登记在高女士的儿子名下。这两天，小两口正闹离婚，对于房子的归属，高女士来到律师事务所进行咨询。

【法条援引】《婚姻法司法解释（三）》第七条第一款：婚后由一方父母出资为子女购买的不动产，产权登记在出资人子女名下的，可视为只对自己子女一方的赠与，应认定为夫妻一方的个人财产。

【**律师解释**】在实际生活中，父母出资为子女结婚购房往往倾注全部积蓄，一般也不会与子女签署书面协议，如果离婚时一概将房屋认定为夫妻共同财产，势必违背了父母为子女购房的初衷和意愿，实际上也侵害了出资购房父母的利益。

这一规定从我国的实际出发，将产权登记主体与明确表示赠与一方联系起来，可以使父母出资购房真实意图的判断依据更为客观，便于司法认定及统一裁量尺度，也有利于均衡保护婚姻双方及其父母的权益。

当然，根据婚姻法第十九条，“夫妻可以约定婚姻关系存续期间所得的财产以及婚前财产归各自所有、共同所有或部分各自所有、部分共同所有”。将个人财产约定为共同财产，实际是一种赠与。但仅一个约定并不足以保障非产权方真正享受到房子的权益。根据最新的司法解释第六条，赠与约定在房产变更登记之前可以撤销。

所以，夫妻双方在产权证上的名字非常重要，没有加上名字，即使有证据证明是共同房产，也容易被登记一方单方处置。

### 情况3：一方买房一方装修

【**案例**】2008年3月，男孩小谷和小李登记结婚。婚后，小谷的父母出资在太原市购买了一套价值50万元的商品房。产权归在小谷名下。房屋购买后，小李家出钱对房子进行了装修并购买了家电。今年年初，两人因感情破裂准备离婚。小李提出房子的装修费用全部是她承担的，房子应算夫妻共同财产，应该平均分割。

【**法条援引**】《民事诉讼法》第64条规定：“当事人对自己提出的主张，有责任提供证据。”

【**律师解释**】在许多地方，传统的观念仍然是结婚时男方承担买房责任，女方一般出装修费或购买其他生活用品。婚后父母出资购房，产权登记在出资者自己子女名下的情况，可认定为是明确向自己子女一方的赠与，这部分出资应认定为受赠子女个人所有。装修是对房屋的添附，不能作为房屋的份额进行分割。也就是说，离婚时，小谷应返还对方这项费用。

需要指出的是，我国法律实行“谁主张，谁举证原则”。也就是说，想要得到补偿，小李要有能够证明自己曾支付过装修费用及具体的花费数额的证据才行。比如装修材料的收据或者发票等。

### 情况4：小两口和双方父母共同出资购房

【**案例**】2005年3月，女孩小秦与男友小梁步入婚姻的殿堂。由于双方家庭都没有足够的能力给两人买房，结婚后，二人一直租房居住。2008年，两人有了5万元的积蓄。于是，两人用5万元积蓄，再加上小秦父母给的5万元和小梁家里给的5万元作为首付款，又贷款30万元买了一套商品房。今年5月，两人感情出现危机要离婚，房子的分割成了问题。





**【法条援引】**《婚姻法司法解释（三）》第七条第二款：由双方父母出资购买的不动产，产权登记在一方子女名下的，该不动产可认定为双方按照各自父母的出资份额按份共有，但当事人另有约定的除外。

**【律师解释】**在不同的个例中，房产应该按照各自父母出资的比例进行分割。在这一具体案件中，按照法律规定，两人婚后的积蓄5万元，属于夫妻共同财产。而双方父母对他们的资助，也恰好相同。小两口的贷款月供也出自共同的家庭收入。所以，离婚时，可按各自一半份额分割，同时对银行的债务也应对半承担。（摘自法律教育网）

## 老年人怎样保护听力



老年人的听力会随着年龄的增大而逐渐衰退，听力不好会对日常生活造成诸多不便，不想戴助听器，那就一起来看看日常生活中有些什么方法可以帮助你保护听力吧！

**避噪声：**老年人倘若长时接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等各种噪声，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，导致内耳的微细血管常处于痉挛状态，内耳供血减少，听力急剧减退，甚至引发噪声性耳聋。因此，尽量避免或减少噪声的干扰，是老年人保护听力的首要一条。

**戒挖掏：**经常用耳勺、火柴棒掏挖耳朵，容易碰伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄坏耳膜。耳道奇痒难受时，可以用棉签蘸少许酒精或甘油轻擦耳道，亦可内服维生素B、维生素C和鱼肝油。

**慎用药：**应尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等，因为老年人解毒排泄功能低，应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

**常按摩：**按摩耳垂前后的翳风穴（在耳垂与耳后高骨之间的凹陷中）和听会穴（在耳屏前下方，下颌关节突后缘之凹陷处），可以增加内耳的血液循环，有保护听力的作用。宜每日早晚各按摩1次，每次5～10分钟，长期坚持即可见效。

**熄肝火：**老年人如经常处于急躁、恼怒的状态中，会导致体内植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经营养障碍，这样就可能出现听力锐减或发生耳聋。所以老年人应尽量使自己保持轻松愉快的良好心境。

**多补肾：**中医认为，肾开窍于耳，听力的衰退与肾虚有着密切的关系。故老年人要多服用一些补肾的药物，加六味地黄丸、金匱肾气丸、龟龄丸等常吃核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等食物，对保护听力颇有裨益。（摘自《医药养生保健报》）

## 糖尿病的预防

近几年，中国患糖尿病的人数增多，大部分人检查血糖普遍偏高，尤其是在餐后检查，血糖都比其他时段升高。“与西方人相比，中国人的血糖升高以餐后血糖升高为主。常规体检中只检查空腹血糖，许多单纯餐后血糖升高的人群‘蒙混过关’，就此造成的漏诊率高达 50%。”中华医学会糖尿病学分会前主任委员杨文英说。

### 7.8mmol/L 是餐后 2 小时血糖正常值的上限

即使空腹血糖正常，餐后血糖一旦超过此值，即可诊断为糖尿病前期或糖尿病。具体而言，空腹血糖正常而餐后 2 小时血糖值介于 7.8-11.1mmol/L，为糖耐量减低 (IGT)，属于糖尿病前期。此时糖尿病“三多一少”的典型症状表现并不明显，若及时发现治疗，20 年后 92.8% 的患者会进展为糖尿病，且此时罹患心血管疾病的风险已增加 2 至 3 倍。

专家呼吁，为降低糖尿病及并发症的发生风险，高危人群包括老年、肥胖、超重、有家族病史、合并心脑血管疾病、妊娠糖尿病史、运动少等人群均应特别关注餐后血糖。此类人群在常规体检检测空腹血糖之余，应定期检测餐后血糖，以便尽早发现高血糖，并及时采取干预措施。

### 糖耐量减低人群日常饮食

对于糖耐量减低人群，通过生活方式干预和药物干预能够有效降低糖尿病和并发症的发生风险。健康的饮食习惯，同时戒烟限酒、适量运动都是有利于患者的生活习惯。杨文英指出，对于难以坚持健康生活方式或仅靠生活方式干预难以将血糖降至正常水平的糖尿病前期患者而言，必要时应予以药物干预。

### 防治糖尿病的注意事项

1、注意饮食：饮食调节对于糖尿病人最为重要。工作繁忙，应酬多的糖尿病人最容易出问题，因此，糖尿病人必须解决好这个问题，尽量减少应酬性宴会。

2、按时服药：降糖药一定要带在身边，并准时按量应用。对于应用胰岛素的病人，不能因其他疾病出现时随意减少或中止胰岛素的治疗，应尽快找医生处理，调整胰岛素用量。最好能购置一台血糖测量仪，经常自测血糖可使降糖药应用得更准确、合理。

3、注意休息：过度劳累或长期精神紧张，可引起血糖增高，因此，必须保障足够的睡眠，中午要有午休。

4、适当运动：运动可增加机体对葡萄糖的利用，是治疗糖尿病的方法之一。糖尿病人再忙也要坚持每天锻炼 20 分钟，运动强度不宜过大，以散步、慢跑、打拳、羽毛球和乒乓球等项目为宜。

5、重视感染：即便是感冒、小疖肿、小外伤（特别是足部）也不放过，一定要认真治疗直到痊愈。因为糖尿病患者的感染比一般人不宜治愈，还会加重病情，甚至诱发酮症酸中毒。（摘自《医药养生保健报》）





# 人像摄影的几个小技巧

如何更好的拍摄人像，无论是摄影新手还是有经验的老手，有时都会无从下手，如何摆出更优美的 pose，如何选用最巧妙的角度，如果感觉实在没有任何头绪，不妨看看这些小技巧，不过，摄影无定法，任何规则都是可以打破。希望本文能够给你的摄影带来一些启发和新思路。

## 一、头部动作

不同的头部角度是有可能使被摄者体现出不同的美感或画面意境。头部位置分为仰、俯、侧、斜四种，仰头代表高傲，俯头代表天真，侧头代表清纯，斜头代表可爱，其中犹以斜头难度最高。



## 二、如何拍摄人物坐姿

坐姿以与相机成 45 度斜向坐姿为基准，分成斜侧向坐姿、背向坐姿与侧背向坐姿三种。而以上下身躯干所形成的角度来区分，则可分为直角坐姿、钝角坐姿与锐角坐姿，若以两腿交叉摆放的样式来细分，则又可分为大腿上交式与小腿下交式两种。在拍摄坐姿人像时应注意以下几个方面：

- 1、坐姿人像适合表现静态的表情。
- 2、对关节处的处理是关键部位。一般情况下。很少采用正面坐姿拍照，

因为这样一来膝盖冲向镜头，大腿就会显得粗短笨拙。

3、不要坐得太实，应虚虚地坐，脊背不能靠在椅背上，注意用脊梁骨去支撑上半身。

4、坐姿不易显身形，一般不选择宽松肥大的服装，最好穿紧身一点的服装。



## 三、如何拍好人物站姿

照片通常可以反映一个人的气质，站立、坐、行、言谈举止都反映在小小的相片中，通常特别注重外在美的人，对照片中美的把握更具体，以下细节，大家照相时可以对号入座，稍稍注意一下细节，拍出的照片可能更好看。

拍站姿的注意：

- 1、一条腿站直，另一条腿自由交叉或稍稍抬起，站直的一条腿不要弯曲，抬起的一只腿保持身体平衡。
- 2、头部、胸部、臀部一般不在一条直线上。让身体主线形成曲线或 S 线。
- 3、头部、胸部、臀部形成的体块的平面一般不应在一个平面内。如：胸部体块正向时，面部要侧面，又如：胸部侧向时臀部转正向正面。

#### 四、为拍照做减法拍摄局部

在人像摄影中用减法来表现画面中主角的情绪。可能是一个动作也可能是肢体的一部分，你不能否认这些未露脸的作品没有灵魂，相反的，简单的背景，充满整个画面的部分人体更人一种强烈的情绪，开心，愤怒，或是抑郁。



##### 1、挖掘最具美感的局部

拍摄人像局部也同样需要掌握主体，只有这样才能表达照片的主题意思。而寻找人物有特征的局部就非常重要了，用镜头观察人物局部特征一定要仔细，因为每个人都有属于自己的独特一面。

##### 2、清楚简洁的表达局部

局部人像摄影最好的表现手法就是简洁，一定要保持背景以及画面的干净，可以使用简单并且很柔和的光线拍摄。比较好的表现视觉冲击力的手段就是，沿着人物面部中轴线进行剪裁拍摄。

##### 3、使用大光圈虚化背景

景深小、光圈大可以拍摄到朦胧的背景，更好的突出主体。需要注意的是，拍摄的焦点放到哪个部位更合适。有的时候可以把焦点放于不是画面的中心位置上面，也许就会得到意想不到的效果呢。

##### 4、注意后期的大胆处理

进行后期剪裁也是必不可少的步骤，即使后期对摄影造成了一定的局限，但是为了更好的表现照片的美感与视觉冲击力。

想要表现人物的局部，眼神是最重要的部位之一，当确定一个主题后可以要求人物通过眼神传递情绪，感染观众。

#### 五、合理的利用前景

在人像摄影中，运用前景有助于画面的视觉平衡，也可以增强画面的空间感。前景让单调的影像，有韵味。

并不是每一张照片都需要有前景，但是巧妙而且合理的利用前景，是会让照片增色不少。所以，根据画面的内容和表现意图的需要，选择前景、利用前景。

#### 六、巧妙的使用道具为照片增色

道具的使用能让照片增色不少，借助一些简单随手易得的小道具可以丰富照片的内容，增添照片生气，同时，也可以使照片中的人物更生动活



泼。对于没有太多经验的人而言，巧妙的运用道具也可以更好的消除紧张感。当然，道具的选取一定是要和照片的主题、场景环境相适应配合的。

(摘自网络)



## 怎样购买燕麦产品

如今燕麦很火，深受老百姓的喜爱，又得到了健康领域人士的推崇，主要是源于燕麦不仅仅好吃，而且营养丰富，相对其他谷类，它的脂肪、蛋白质、糖类、维生素、矿物质含量都比较突出，最值得一提的是它含有一种叫做“B-葡聚糖”的物质，有降血糖、降低胆固醇、改善肠道健康等功效。

正因为燕麦有了这么多好处，商家也变着花样地打广告，面对琳琅满目的燕麦产品，老年朋友们该如何选择呢？怎样才能买到好的燕麦产品呢？怎样才能不被广告所迷惑呢？

### ××× 老年营养燕麦片

\* 广告误导：正面写着老年“营养”燕麦片，无非是告诉消费者，这款燕麦是给老年人设计的燕麦片，并且很有营养。

\* 面目揭露：燕麦的成分只有 30%，其他的成分是以小麦、玉米、大米等谷类加工而成，加上部分的糖、油脂、以及各种食品添加剂。



### ××× 早餐奶香营养燕麦片

\* 广告误导：“早餐”很明显地告诉大家，这是一款适合早餐的营养燕麦片，并且还是“奶香”味儿的，绝大部分人会觉得里面有奶，而奶是非常营养的食物，两者搭配，早餐会更有营养。

\* 面目揭露：燕麦的成分只有 30%，奶粉含量 2%（的确是有），加上糖、油脂、食品添加剂等成分，浓郁的奶香味道，很有可能是来自牛奶香精的味道。2%的奶粉不可能有那么浓郁的奶香味，而配料表里它只标注了含有香精，却没说是什味的香精。

### ××× 果味营养燕麦片

\* 广告误导：“果味”表面看它似乎含有水果的成分，在口感上会更好，还有水果的营养。

\* 面目揭露：燕麦的成分只有 30%，各种果味的燕麦片，水果的味道统统来自于香精，原材料不变，只是换一种香精罢了，即使有添加果干，添加的量也是有限的，并且干制了的水果营养价值是不能和新鲜水果相媲美的。和真正的燕麦煮的粥加上几片水果的营养价值大不一样。

### ××× 无添加白砂糖老年燕麦片

\* 广告误导：“无添加白砂糖”大多数老百姓都会觉得没有糖，不含有“糖”的成分，适合血糖高和糖尿病人群食用，往往还会不加顾虑地大量食用。

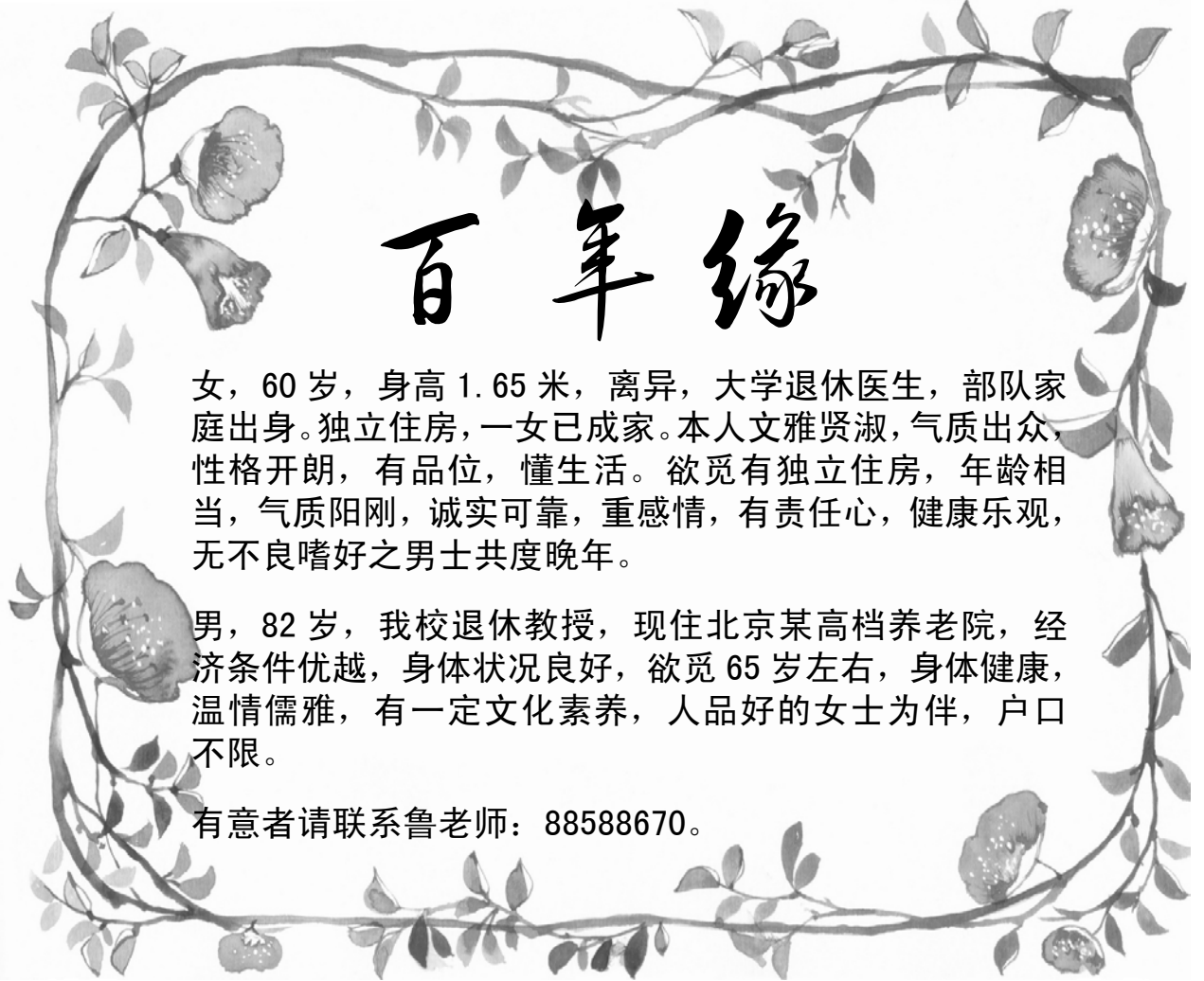
\* 面目揭露：请广大老年朋友们注意，不添加白砂糖并不代表不添加其他糖，看看配料表有可能就会发现“麦芽糖、麦芽糖浆、葡萄糖”等成分，而这些“糖”更容易升高血糖，如果大量地食用，对于糖尿病患者来说，是一件非常可怕的事情。

### ××× 选择原料简单的燕麦片

可能导致消费者误读的燕麦片还有很多，如枸杞高锌燕麦片、果奶燕麦、营养麦片等等，或许添加了枸杞，但是添加量肯定有限；或许添加了水果、牛奶，但是会有多少呢？营养“麦片”不等于“燕麦片”，有可能是小麦加工而成，真正符合国家标准食品，所有的添加原料都会在配料表里一一标明，就是在于你看与不看，要吃燕麦片，就买纯燕麦压成的燕麦片是最好的，想吃果味的加水果，想吃奶味的加牛奶，想吃甜味的可以加蜂蜜，这种燕麦片的配料表里你找不到其他成分，只有燕麦。

纯燕麦片有的比较硬，不易煮烂。您可以预先煮成8成熟，需要吃的时候再煮一下，这样吃起来就会比较软糯可口。也可以做成燕麦饼，做法如下：

1. 纯燕麦片半碗，加适量凉水，刚好可以把燕麦浸湿即可。
2. 加鸡蛋一个，搅匀，加少量盐。（可以加点其他蔬菜丁）
3. 高压锅不粘锅胆放一点油涂在锅底，倒入燕麦糊，煮饭档加热，几分钟后自动变为保温档。再保温十分钟左右即可（也可以用平底锅小火煎）。
4. 搭配番茄沙司就可以吃了。（摘自《中国老年》）



## 百年缘

女，60岁，身高1.65米，离异，大学退休医生，部队家庭出身。独立住房，一女已成家。本人文雅贤淑，气质出众，性格开朗，有品位，懂生活。欲觅有独立住房，年龄相当，气质阳刚，诚实可靠，重感情，有责任心，健康乐观，无不良嗜好之男士共度晚年。

男，82岁，我校退休教授，现住北京某高档养老院，经济条件优越，身体状况良好，欲觅65岁左右，身体健康，温情儒雅，有一定文化素养，人品好的女士为伴，户口不限。

有意者请联系鲁老师：88588670。



## 解读新版

# 《中华人民共和国老年人权益保障法》

7月1日，新的《中华人民共和国老年人权益保障法》正式实施。这是我国老龄事业发展史上一座新的里程碑。

全国老龄办政研部主任吕晓莉、政研部法规处处长张宝对这部法律进行了详细解读。

### 新法亮点

#### 1、应对老龄化成国家战略

积极应对人口老龄化是这次《老年人权益保障法》（下称新《老年法》）的修改灵魂，并贯穿整部法律。这是结合我国人口老龄化形势而增加的一项重要指导思想和法律原则，具有特殊的背景和深远的意义。

#### 2、重新定位家庭养老

新《老年法》将原法“老年人养老主要依靠家庭”修改为“老年人养老以居家为基础”，并明确提出国家建立健全家庭养老支持政策。家庭养老支持政策，是指对照料老年人的家庭给予扶助和支持的法律法规和政策措施的总和，包括支持家庭养老的免税政策、津贴政策、弹性就业政策等等。

#### 3、加强对老年人的精神慰藉

突出精神慰藉的内容，是新《老年法》最具人性化的体现。对于“常回家看看”是否应当写入老年人权益保障法，社会上曾有较大争议。

吕晓莉表示，《老年法》具有鲜明的社会法属性，在其中加入“常回家看看”之类的伦理道德要求无损法律的权威性，更多体现了法律的倡导、指引和教育功能，对于弘扬我国传统孝道文化具有重要作用。修法表明国家的态度和立场，并将出台政策措施为此创造条件，提供支持和保障。

#### 4、提出老年人“意定监护”

老年期失智是老年人常见的精神衰退性疾病，独立生活和工作能力丧失。面对着失智、失能老人，新《老年法》明确规定老年人监护制度可以看作是一种制度上的突破，对于切实保障老年人合法权益具有重大意义。

新《老年法》提出的“意定监护”，是指本人在具有完全判断能力时，按照自己的意愿选定监护人并与之签订委托监护合同，授权意定监护人在本人年老、精神障碍或其他丧失判断能力的事由发生后，由意定监护人帮助当事人处理生活事务、财产事务或身体照管等行为，并通过专门监护监督人或公权力对意定监护人行为进行监督的制度。



### 5、逐步开展长期护理保障工作

贫困、疾病和失能风险，是老年人面对的三大风险。目前，我国覆盖城乡居民的社会保障体系框架基本形成，但老年人应对失能风险的制度安排尚不健全，特别是失能老人长期护理费用保障问题。新《老年法》提出国家开展长期护理保障工作，建立了失能老人护理补贴制度，同时为建立中国特色的长期护理保险制度预留了立法空间。



### 6、建立养老机构准入制度

“社会服务”是新增加的章节，也是修法的一大重点。“以居家为基础、社区为依托、机构为支撑”的社会养老服务体系，是我国多年实践经验的总结。新《老年法》规定政府在社会养老服务体系建设和发展中的责任，从政策引导、设施建设、人才培养等促进养老服务业和老龄产业发展，通过制定养老服务相关标准、建立养老机构设置许可制度等方式，加强对养老服务行业的监督管理。

## 概念释疑

### 一、赡养人包括哪些人？

根据新《老年法》第十四条规定，法定赡养人主要指老年人的子女，包括婚生子女、非婚生子女、养子女和受继父继母抚养教育长大的继子女。

“其他依法负有赡养义务的人”是指特定情况下由老年人的孙子女和外孙子女。但必须同时满足这三个条件：1、孙子女、外孙子女有经济负担能力；2、祖父母、外祖父母的子女已经死亡或其子女无力赡养；3、祖父母、外祖父母年迈或者生活困难需要赡养的。

赡养人的配偶不是法定赡养人，但应当协助赡养人履行赡养义务。如赡养人死亡的，老年人可与赡养人的配偶签订遗赠扶养协议或其他辅助协议，让其承担扶养义务。

### 二、关于老年人再婚后其配偶的权益保护

新《老年法》第二十二条第三款规定：“老年人以遗嘱处分财产，应当依法为老年配偶保留必要的份额。”

这一款主要参考《继承法》关于遗产份额保留的有关规定，特别强调了老年人以遗嘱处分财产时，应当为生活困难的老年配偶保留必要份额，保障其基本生活质量。主要是针对老年再婚中，一方死亡后，再婚的老年配偶，尤其是女性配偶其法定继承权难以保障，容易被继子女以各种方式干涉和阻挠，其生活很容易陷入窘迫困境的情况，为此，特别规定了对老年配偶的权益保护。至于配偶不是老年人的，或者其他继承人生活困难的，则可依据《继承法》的一般规定，在遗产分配时给予适当照顾。



# 从“常回家看看”入法看家庭养老发展

自7月1日新修改的《老年人权益保障法》实施以来,各界对“常回家看看”条款实践中的可操作性、法律和道德界限等问题持续关注,如何保障并支持家庭养老也成为讨论的重要内容。

### 家庭养老可以被替代吗?

当前,包括学术界在内,全社会对代际赡养的认识并不一致,有论者认为代际赡养终将衰亡,进而被社会化养老替代。对这种看法,笔者不能赞同。

首先,代际赡养具有文化意义上的不可替代性。中华民族有孝亲的文化传统,剔除“孝亲”包含的封建落后因子,我们可以发现,基于家庭、宗族的养老形态,在两千多年的传承中积淀了深厚的文化内涵,持久地作用于国人的心理与情感,成为中国家庭的生活方式和准则。从某种意义上说,这是“常回家看看”纳入法律的人文土壤。



其次,“西方经验”不能作为我们放弃代际赡养的依据。部分西方国家在工业化、城市化发展时期,实现了由代际赡养向社会化养老的转化。但相关研究揭示,在平均寿命低、以教会为主的社会组织相对发达等背景下,在这些国家实现工业化、城市化之前,代际赡养也不是主流。对比我国经历长期历史积淀,深刻植根并作用于政治、经济、文化发展的孝亲文化,我们需要走出动辄以西方为师的“西方中心主义”迷思。

### 家庭养老为何处境尴尬

新《老年人权益保障法》提出了一个较新的概念“家庭养老支持政策”。这在法律层面明确了政府支持子女赡养老人,进而维系代际赡养的责任。

从现实看,我国的代际赡养长期处在一方面承担着重要养老功能,另一方面却得不到全社会支持的尴尬处境。这首先与我们对代际赡养在养老保障体系中的定位不清晰,进而对国家正式的养老政策、制度与代际赡养这一“非正式制度”之间的关系认识不清,将二者进行简单分割有关。

对此,我们首先应当认识到,传统代际赡养文化应当成为老龄事业的重要人文依托,家庭应当在养老事业中扮演基础性角色。这也是新法提出“以居家养老作为基本养老方式”的原因所在。事实上,强调对代际赡养文化及家庭养老的传承与支持,明确了国家在社会化养老投入、维系代际赡养文化方面的责任。

其次,对代际赡养的政策扶持应有具体规划。《中国老龄事业发展“十二五”规划》重点关注老年人家庭建设问题,提出“完善家庭养老支持政策”,包括完善老年人口户籍迁移管理政策,为老年人随赡养人迁徙提供条件,健全家庭养老保障和照料服务扶持政策,落实城镇独生子女父母年老奖励政策,建立奖励扶助金动态调整机制等。“家庭养老支持政策”的提出,明确了家庭养老在养老事业中的地位以及国家对家庭养老的扶持责任,有利于代际赡养文化的巩固与发展。

### 国外有哪些经验可供借鉴

对家庭养老进行国家层面的政策扶持,一些亚洲国家有很好的做法。在家庭结构变化、社会经济转型的过程中,韩国始终坚持采取各种政策手段保持家庭照顾和孝顺老人的儒家文化价值观,政府对与老年人同住的子女实行遗产税和收入税部分减免的措施,并提供家庭津贴,在社会保障政策上也倾向于奖励承担赡养义务的年轻人。

新加坡是最早将子女赡养老人义务写入法律的国家。为了强化家庭养老、保持三代同堂的家庭结构,新加坡政府在各项社会保障制度以及购房政策上对子女承担赡养责任予以支持,如在分配政府组屋时,对三代同堂的家庭给予价格上的优惠和优先安排;规定单身男女青年不可租赁或购买组屋,如果愿意与父母或四五十岁以上的老人同住,可优先照顾。

新加坡、韩国与我国同属儒家文化圈,都有孝亲文化传统,对于我国完善家庭养老支持政策,这两个国家的做法有较大的借鉴价值。

### 家庭养老支持政策何处着手

我们现在需要做的是,在筑牢底线的基础上,加大政策扶持、制度保障、资金投入,推动家庭养老更好发展。

具体来说,我国可以在住房政策方面借鉴新加坡等国的经验,对与父母共同居住的赡养人予以住房政策方面的优待,部分解决当前城市化人口流动与少子(女)化社会条件下“留守老人”的家庭建设问题。对于与老人分开居住的子女,他们因履行照料义务而暂时离岗,应得到

保障与补偿。在养老保障制度建设中,要协调资金投入与养老服务开发,避免出现“有钱买不到服务”,解决不了老人实际需要的尴尬局面。在养老服务事业的发展上,要注重对充满人情味的邻里社区等传统社会资源的再开发;对不断兴起的老年服务组织尤其是非营利性组织,进行以小型化、社区化、上门化为方向的引导与扶持,使养老服务发展切实以传统家庭文化为依托,真正实现“以居家养老为基础”的目标。(来源:光明日报)





# 精神养老已成为老年健康的新话题

健康包括身体健康和心理健康，而心理健康尤为重要，目前老年人越来越重视精神养老问题。

孤独寂寞常伴渴望精神养老，老人们就想“有人说话”

由于独生子女一代的成家立业以及老年人群体的迅猛增长，多数老人在新的家庭环境中精神需求得不到满足，心理问题逐渐成为老年人养老的新难题。精神养老，已成为当今社会一个不容忽视的问题。

老年人的心理问题主要集中在四个方面：一是由于独生子女一代的成家立业，传统的大家庭正被新型的“核心家庭”所取代，老年人独居、空巢的现象越来越多。子女不在身边，长期的孤独寂寞，使得很多老人患上了抑郁症、焦虑症、失智症等。二是退休以后，老年人一时难以适应社会角色和社会交往的变化，常常会睹物思旧，留恋过去，多愁善感，产生忧郁心态。三是与子女关系不融洽或是缺少与他人的沟通交流、感情疏远，产生自卑感、孤独感，遇事急躁，易动肝火。四是敏感、多疑，对人有敌视态度，不轻易相信别人，从而影响了老年人人际关系的融洽。

老年人心理健康和生理健康是相互联系、相互作用的，心理健康每时每刻都会影响人的生理健康。如果老年人长期处于不健康的心理状态下，由于其内分泌、肌肉紧张度等的变化，会导致免疫系统难以处于最佳工作状态，其抵抗力就会下降，疾病也就乘虚而入。为此，在满足了老年人的物质需求以后，社会各界应当满足老年人的精神需求，多为老年人提供相应的心理健康服务。老年人自己也要注重陶冶情操，开阔胸怀，注意自己的心理健康。

“享清福”带不来真正幸福，想要晚年充实还得有点事做

有许多人认为，“享清福”是老年人最大的幸福。但许多老年人真正到了“享清福”的年龄时，生活却变得百无聊赖，一天天“蔫”了起来。这正是当前许多人对老年心理健康的一大误区，其实，做到“老有所为”，老年人的生活才真正能充实幸福。

有关调查资料显示，许多老年人由于整日清闲，没什么事做，在心理上产生了非常明显的失落感，出现了焦虑、忧郁等问题。相反，那些把退休生活看做是有更充裕的时间料理家务、消遣娱乐和结交朋友的人，由于对晚年生活有了新的打算，反而精神愉快、身体健康，获得了较高的幸福感。因此，老年人一定要有所寄托，自己适当找些事干，哪怕是摆弄花鸟鱼虫、带带孙子、孙女也好，这都对调节自己的心态大有益处。

社会和家庭也应创造条件让老年人有更多丰富的活动可以参加，比如社区和老年组织应多举办一些体育、文化活动，丰富老年人的生活。有关老年协会等也应多组织一些活动，为老年人多创造调整心态的机会，并充分发挥他们的余热。子女们更应多回家看看聊聊家常，也可将老人接到自己家中，适当请老人帮忙料理家庭事物等，别让老人无事可做，这些都对改善老年人精神空虚有好处。

总之，用心经营自己的老年生活，就一定能有所收获，享受幸福的晚年。



# 我永远怀念 我心中的“妈妈”

李凤荣

今天是奶奶您离开我们二十三周年的日子。时光荏苒，我们的生活越过越好，却不知道您远在何方……？二十三载岁月如梭，您虽然早已离我而去，但我对您的感情却没有随着时间的流逝而变薄，反而在我心底里越扎越深。奶奶，我无时无刻不在思念着您啊！

由于家里的客观原因，我两岁时就随奶奶一起生活，奶奶对我的关心和爱护真可谓不是母亲胜过母亲。小时候虽然家境不宽裕，我的童年也是在困难时期度过的，但我从来没有尝过苦头，只要有一点好吃的那准是我的，奶奶对我好得真可以用含在嘴里怕化了捧在手上怕掉了来形容。经常是当我从睡梦中醒来，首先映入眼帘的是奶奶趴在床前笑眯眯地、慈祥地望着我的笑脸。

奶奶是您的教导使我从一个不谙世事的孩子成长为一个懂得人间大道理的正直，善良的成年人。您当年的教诲现在还常常萦绕在我的耳畔——“吃亏是福”、“人家的东西不能爱”、“人穷不能志短”、“做人要厚道”、“多做善事，不做伤天害理的事”，这些话听着朴实但却是奶奶您的做人准则。这些话是说给我听的，也是您做人的真实写照。

您的父亲是个老中医，您在父亲那里“偷”了些许手艺，您用这些手艺治病救人，为别人减轻病痛，还救活了好几条人命。您是那么善待别人，却从来不图回报。

您在危险时刻总是临危不惧，把生的希望留给别人，把危险留给自己。在战火纷飞的年代，您曾冒险在露天为乡亲们烙饼，顶着炮弹往防空洞里送。

您从来不知疲倦，为全家做饭刷碗一人包，您总说，我不累，睡一觉就好了。其实人身都是肉长的，哪能不累！那是您勤劳的美德和对家人的爱的充分体现。您爱一切善良的人，凡是从农村老家来到北京的乡亲，您都热情接待，即使在最困难的时期，有我们吃的就有人家吃的，只要到我家就是一家人。

您有着博大的胸怀和铁一样的坚强意志。我从插队地点回来探亲，您手里没钱还宽慰我不要着急，千方百计东挪西借，捡拾废品变卖，凑钱解决我的生计和返程路费问题。

每次我从家出门您总是不厌其烦地叮嘱我注意安全，我嘴上答“是”心里却无比厌烦您的唠叨。现在这样的事神奇地出现在了我和儿子之间，我才切身体会到这唠叨是亲人之间的爱和牵挂。

奶奶您对我的爱不只是长辈对晚辈的一己私爱而是人间大爱，从小到大我是在您的言传身教下长大成人的，您的教导我将永远铭记在心并教育我的下一代，把您的做人精神一代一代传下去。

奶奶您虽然没有生我，但您对我的养育之恩高如山，深似海我将永生难忘。奶奶，我永远怀念您！我心中的“妈妈”！

（李凤荣，女，图书馆退休职工，1955年生人，2011年退休。）



# 放大身心的容量

海是宽阔的，比海更宽阔的是蓝天，比蓝天更宽阔的就是我们的心胸。一个心胸宽阔的人不会为了小事斤斤计较、大发雷霆，更不会因此而影响了自己的身心健康，使自己陷入情绪苦痛的旋涡。放大身心的容量，才会尽享快乐晚年！

古人曰：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”这说明，我们的身心就像一个可大可小的容器，只有容积够大，才能承纳万事万物，也只有善于接纳乐观的情绪、善于排遣消极的情绪，才能真正收获一种人生的至高境界。

但在生活中，因为心胸不够宽广而招致的烦恼却不胜枚举。

有的人因为身边人一句话不顺耳，便开始和自己怄气，最后不得不到医院请心理医生帮忙。

有的人因为几元钱的药费未能及时报销，便牢骚满腹，自生闷气，使原本平静舒适的情绪不禁躁动起来，进而影响了自己的身体健康。

还有的人看到老下级对自己不像过去那样热情，或者年轻人对自己爱理不理，心里就感到很不舒服，遗憾和感伤成为了内心的主旋律。

在生活中还曾接触过一位这样的老人。64岁的于某，只因为儿媳妇进门时候没有叫她妈，便气得生了半个月的闷气，睡不好，吃不香。儿子和儿媳妇都深感不解，问她原因，她也不愿回答，甚至拒绝和儿子儿媳交流。由于郁闷聚积，没有地方宣泄，她感到极度痛苦，最后竟然导致心脏病发

作，险些造成意外。

由上面几件事情来看，可见能引起情绪不佳的事情大多都不是什么大事，甚至是一些不足挂齿之事。但就是这样一些无足轻重的小事，却会时常弄得人心绪不宁。原因何在呢？就在于自己的心胸还不够开阔，还不能作到糊涂的明智，还不明白容人即是容己的道理。



以上种种事例，至少带给我们三点启示：

老年人要做到宽心，就要不断调整自己的心态，保持心理平衡。因为心理一旦失衡，烦恼、苦闷、失落等等，就会像小虫子一样爬上心头，使您烦躁不安。并且，心胸的容量太小表面看来是小事一件，发展下去，却会造成心理的失衡，严重危害身心健康。

任何人的内心世界都是一个可以承载万事万物的容器，没有什么烦恼不能化解，也没有什么沟沟坎坎会过不去。只要学会用积极的情绪去战胜消极的情绪，心胸宽广自然会迎来海



阔天空般的心境。

烦恼的情绪，大多是我们自己人为去制造的。从来就没有什么救世主，也从来没有什么所谓的圆满和完美，只要我们用一颗充满快乐、宽容大度的心灵去感悟生活，好心情尽在您自己掌握。

我国著名的佛学大师、已故佛教协会会长赵朴初先生，活到 93 岁，应属高寿。他有一首歌谣，名为《宽心谣》，劝导人们心胸要放宽，特别是老年人，更要保持良好的心态，才能身健体壮。现摘录如下：

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；  
遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；  
每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；  
少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；  
新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；  
常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；  
内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；  
全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；  
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；  
心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

可见，宽容是一种美德，一种姿态，一种境界，一种胸怀……心胸宽广，可以令我们不为生活琐事所烦恼，将更多的注意力转移到那些能够使我们快乐的事情上去；心胸宽广，可以让我们能容人所不容，让人所不让，真正做到超脱俗世，收获一种精神上的绝对逍遥；心胸宽广，还可以将一个人的人格魅力无限放大，将快乐的情绪传播给身边的人，让我们尽享他人的钦佩与赞叹。正如歌谣中所说的，只要老年人能够放宽自己身心的容量，定能“不是神仙，胜似神仙。”真正实现颐养天年。

毛泽东主席曾说过：要严以律己，宽以待人。宽容是一种高尚的人格修养，一种“宰相胸襟”，一种大将风度。

要心怀坦荡，宽容他人，就必须做到



互谅、互让、互敬、互爱——互谅就是彼此理解，不计较个人恩怨；互让，就是彼此谦让，不计较个人的名利得失；互敬，就是彼此尊重；互爱，就是彼此关心，用爱包容大千世界。

老年人如能做到这四点，就能成为快乐的寿星，受人尊敬的贤达。“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。”愿天下所有老年朋友都快快乐乐地面对夕阳，高高兴兴地安度晚年，让黄昏晚霞红满天。

“放大身心的容量”有窍门：

择好友，交善友，多与宽宏大量的人交往。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”老年人多与心胸宽广之人交往，往往遇到问题后，会由于对方的大度而化干戈为玉帛，问题自然会化为乌有。没有生气的机会，心情自然也就轻松了。而且在长期的交往中，您也必然会受到为人大度者潜移默化的影响。

善于把问题看淡，随遇而安。其实，生活中本来没有什么大问题，只要提高自我分析问题的能力，不胡乱猜想，不随意与人家计较，不争名夺利，不嫉妒，对他人宽让一些，一切不愉快的阴影就会迅速消失，换来的就是阳光与快乐。



# 夫妻和谐

## 多讲情



老两口因性格、习惯、爱好不同，生活中常会产生矛盾、磨擦、争吵，这是很正常的事，不足为奇。

一次，老李的老伴为一件鸡毛蒜皮的小事，跟他大吵一架。本来在理的他，在蛮横的老伴面前总也争不出个长短，气得他只好跑去跟老战友诉苦。

老李跟老战友说：我老伴整天唠叨这唠叨那，明明是自己错了，还无理狡辩，这日子真的没法过了。老战友听后笑了笑，劝道：夫妻之间本来讲的就是“情”，而不是讲“理”。著名学者胡适曾说过，男人要遵从“三从四得（德）”。“三从”就是太太的命令要服从，太太出门要跟从，太太错了要盲从。而“四得（德）”呢，那是很可笑的一件事情。就是太太化妆要等得，太太的生日要记得，太太花钱要舍得，太太打骂要忍得。老李听了，有点不以为然，他说：如果是我错了，我愿意向她赔礼道歉，但明明是她错了，却死活不承认，反而要我向她认错，世上哪有这么霸道的人。对于老伴的蛮横，老李说：我真想狠狠揍她一顿。“那可不行。”老战友说，“蛮不讲理固然不对，但动手打人更是野蛮举动。俗话讲，好狗不咬鸡，好夫不打妻。还说上等人怕老婆，中等人爱老婆，下等人打老婆。”老战友的话一套一套的，却透着几分道理，老李听了，不得不颌首称是。



生活中像老李这样常常吵嘴的老夫老妻不算少，他们常常为了那个什么“理”，总是争吵不休。如此，有什么快乐和幸福可言！

其实，女人的内心都很脆弱，他们总是希望丈夫像热恋时那样，始终如一地哄着她、宠着她、让着她。她在自己的男人面前撒娇，耍赖，甚至“又打又骂”，完全是想要丈夫注意自己，看重自己。当夫妻发生矛盾时，聪明的男人在女人处在气头上时，不去与她争个你长我短，而是主动赔个不是，认个错，那结果肯定是不一样的。丈夫以小小的忍耐，化干戈为玉帛，换来家庭的和睦与安宁，这是很多“柴米”夫妻都盼望的事情。这从一个侧面说明一个问题，就是夫妻之间产生矛盾时，不是讲讲道理就能化解的，而是要讲爱、讲情、讲义、讲宽容、讲忍让。只有把斗气变为逗趣，大事多宽容，小事不计较，夫妻就能恩爱相处，白头到老。



## 老了也有些东西不能放弃

很多年轻人想到老，就会感到恐怖，倒不完全是因为怕死，而是觉得老人很“怪”，怪到不可理喻。我从前也是这样。

最近看了一篇文章，“80后”女作家张悦然这样写：

“见过一些老得可怕的人：他们穿着不合体的衣服，目光油腻腻的，年轻时还知道收敛和遮掩的陋习，这时候都不管不顾地释放了出来，有一种恶戾之气；他们聒噪而善辩，说什么都不假思索，好像世上再也没有费脑筋去想的事了；他们也未见得不知道自己不可爱，却又摆出一种无赖样，好像在说‘我这个人就是这个样子’，两手一摊，没有办法。”

话有点刻薄，有点夸张，让我这个老人有点坐不住。可是细想想，她说的未必不是事实。就在前天，我在公园的舞池看到一幕：一位老先生脸色不大好，大家劝他休息休息，他不肯，就站在当中；没有人愿意做他的舞伴，他就脸红耳赤地破口大骂，说什么“我老了，你们也不是小姑娘”；有人怕他犯病，想扶他出去，他还是不肯，就像风中芦苇般顽固地抖动着。一池的舞客都没了心情，用不知是厌恶还是怜悯的目光注视着他。其实，他哪里不知道自己彼时的形象已经和跳舞者应有的优雅相差了十万八千里？但他就是破罐子破摔了！这位先生在年轻时大概也会很爱惜自己的形象，就像鸟儿爱惜羽毛，可是老了，他却不管不顾了。这是不是“倚老卖老”的又一种形式呢？

张悦然还有一段话很有意思：

“变老大概是一种对自己的放弃。不断放弃自尊，变得面目全非，却毫无愧色，仍能自圆其说。渐渐溢出边界，直至失去了人应当有的轮廓。”

有人老了，更加可爱了；有人老了，却变得可嫌可厌甚至可恶了，这就是因为他放弃了许多不应该放弃的东西。在不断的放弃中，越来越纵容自己。比如有理无理逮着事儿就要吵的人，不错，我们这代人是有一肚子的委屈，可也不能把无辜的他人当成“吐槽口”呀！还有那些争死理的，似乎喉咙越响，真理就越多，丝毫不肯认真听听对方的意见，根本忘了倾听是人际交往的要素，包容异见是人最基本的美德。

做个被人喜欢的人并不难，你只要约束、克制自己人性里“恶”的一部分；而一旦放纵了“人性恶”，那么天使也会变成魔鬼。

老人，首先是“人”，然后才是“老”。做人是有基本法则的，活在世上，也是有游戏规则的。并不因为你老了，你就有了豁免权，当一个人失去自身应有的轮廓，还奢求什么尊严？

有尊严才有快乐。我们为何不对自己要求严格一点：不放弃爱好，不放弃思想，不放弃好奇，不放弃淡定的心境，再往下说，不放弃对美好事物的追求，不放弃对大千世界的追问，不放弃对生命意义的追寻，让目光更加清澈和明亮。这也许比健康的体魄更加健康、比美丽的容颜更加美丽。



## 幸福不能靠“拼儿”

前不久，河北保定一则有关研究生务农，引发其父亲服毒自杀的新闻引起了大家的注意。这位望子成龙心切的父亲，因为自己的儿子硕士毕业后打算回家务农，觉得很没面子，劝说无果之后，就吃下安眠药自杀，所幸被家人发现及时，才避免了一场悲剧。

我相信，看到这则新闻的很多老年朋友，一定会产生很复杂的心理纠结：一方面，作为一个理性人，会觉得保定这位自杀的老汉过于要面子，因为儿子的就业再怎么不符合理想，也没到要自杀的地步；但另一方面，也很同情那位老汉，因为“学而优则仕”是中国传统文化的核心价值观之一，当出身寒门的儿子好

不容易熬到高级知识分子的份上，却要重新跌入最底层的农家，叫人如何不痛惜？

其实对于这个事件，舆论也有不少评论，包括网友和媒体，都发表了各自的看法，这些看法不一而足，总结起来无非两个方面的意见：一是同情这位老汉的，认为他和他儿子都是这个社会不公的牺牲品；一是指责这位老汉的，认为他思想过于守旧，死要面子活受罪，因为大学生在农村同样可以建功立业。

单纯地考虑，前述两种评论意见都有一定道理，详细理由我就不再阐述。但必须看到，这两种具有代表性的意见，其实都有意无意忽略了一个问题——这则新闻反映了老人的“拼儿”现象。就像现在的流行词“拼爹”一样，“拼儿”是指老人以儿子的成功为荣，这种心理很普遍。问题是，儿子的成功与否，真的一定要与父辈的一切永远相连吗？

中国有句古话：“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作远虑”。这句话是和古代望子成龙思想针锋相对的，它虽然在传统中国社会一直没有成为主流价值观，但很多时候，也曾成为不少人自我慰藉的很好说教。

及至今天，社会的发展突飞猛进，各种价值观融入社会各阶层，尤其是在全球化形势下，中国社会早已脱离了传统封建社会单纯以家庭血缘关系作为纽带的单一模式，父子、干群、朋友、夫妻等各类关系中，亦有各种价值观综合调整，那种简单的“夫贵妻荣、子贤父贵”的思维，已经远显落后。

现代社会日益复杂的竞争环境也告诉我们，每个人在生活和工作中，都会



面临前所未有的竞争局面，用传统社会的成败标准来衡量一个现代人的成功与否，本身就已是落后。更重要的是，正因为每个人在现代社会的成功具有很大的不确定性，作为老人，真的不要把自己所有的生活和心情，都寄望于子孙辈的所谓成功。

一个人把自己的幸福和荣耀寄予他人身上，不管寄予的对象是谁，其实都具有很大的风险。希望越高，失望往往越惨。把自己的幸福寄予他人，意味着自我的丧失。其实，老人创造幸福、发现幸福、体验幸福的途径有很多，不要总是往子孙辈的所谓成功这个方面来寻找心灵慰藉。

从心理学的角度来说，其实望子成龙也可以说是一种心理强迫症。倘若每个人把事情看淡一点，把眼光放长远一点，就会以淡泊的心态和宁静的心境，看花开花落，观子落孙起。在这种心境之下，每个人，尤其是每个老人，或许就能活出自己气定神闲的悠然人生。

## 与狼共舞

一个好消息，一个坏消息，先听哪一个呢？说好的吧：权威机关统计，人的平均预期寿命与上世纪70年代相比，男性增长了11岁，女性15岁；虽然大多数人达到120岁在可见的未来尚不可能，但大面积的90到100岁并不遥远，这是很鼓舞人心的。坏消息：权威机关同时也指出，这意味着人类伴随着各种慢性病、老年病和心理疾病的时间也大大延长了；所谓的“带病延年”成

为常态。相信大部分朋友与我一样，把这两个消息“对冲”一下，肯定是忧大于喜，因为我们崇尚的是“健康比寿命更重要”呀。

然而，有什么办法呢？从前人的寿命不长，去世的病因总是有限的那么几个，说老实话，许多逝者连什么毛病都说不清楚，就匆匆闭上眼睛。现在，大家的营养好了，医学技术发展了，过去的“绝症”不绝了，又有了更高明的治疗手段，人命就这样在一定范围里扶摇直上

了。我们忧虑的原因是看多了“带病延年”的真实情况，那种被病魔折磨的痛苦，真是“生不如死”呀。然而，有什么办法吗？

上个月在医院的输液室里，邻座是一位文质彬彬的先生，一张《环球时报》从头版看到末版，一脸的从容淡定，一问，我暗暗吃惊。他说自己06年被查出了肺癌，且有转移。我忙问：“现在呢？”“现在还在，部位不好，弄不干净”。他告诉我，病灶还在慢慢扩大，有时需要来吊吊针。他说“习惯了。醒来就想到自己这个‘老朋友’，就这样呗，和平共处……”“他说得轻巧，可是我听了





却很被震撼。

最近我一位亲戚被查出了“坏毛病”，他最初的反映就是“不服气”。我母亲也是这样，发现了什么新的“不舒服”首先就是想：“作了什么孽，倒了什么霉，为什么是我呢！”其实，为什么不是你呢，何况已经到了那个年龄。病是最不讲理的，跟年龄、跟锻炼什么的，都没有多大的关系，该你给你，不该你也给你。昨天他健步如飞，今天寸步难行；昨天还勇攀高峰，今天心梗发作。这样的例子多得你无话可说，只有接受，心平气和地接受事实，就像那位先生



一样，才有利于和疾病展开持久战，否则只会更快地丧失免疫力，兵败如山倒。据说有三分之一的癌症患者是被“吓死”的，我想肯定与那种“不服气”的心态有关。据说，在有些国家，已经把癌症当成一般的慢性病，而患者最后辞世也并非癌症。从这个意义上说，“绝症”并非一定是“绝症”，你和它有得一拼呢。

狼来了，最好的办法当然是把它赶走；如果赶不走呢，也只能眼开眼闭让它住下来。但是它日日夜夜和你相伴相

处，日久生情，你就不能不考虑如何与它共舞，让它少点干扰，在有它的日子里尽可能好地安排生活。史铁生先生也把病魔当成了“老朋友”，每次做血透，就是他构思新作的最佳时机。这样的事例不少，一些病友组织的“俱乐部”里洋溢的互相扶持、互相鼓励、互相取暖的气氛，让我们感动不已。病魔长一寸，情谊增一尺，温馨添一丈，看谁跑在前面呀；他们并非没有病痛，但是痛苦没有把他们击倒，反是他们比许多健康的人活得更加明白、更加尊严、更加舒畅！拒绝也好，恐惧也好，都是无补于事的；在自然规律面前，我们能做的只有忍受、接受，在痛苦里寻求生活的支撑点，探索新的活法，而这一切的前提就是“与狼共舞”。

写到这里忽然想到，其实应该“与狼共舞”的何止是疾病呢！如果没法子或者一时没法子把“狼”赶掉，最合适的办法便是和平共处。小到你和你亲友的缺点、弱点和毛病，大到社会环境的弊端，比如包括这几天扰乱人心的空气严重污染，既然在我的有生之年改变不了，那就只能承认和适应现实，在一个不完美的框架里营造自己较好的生活，改善自己的生命状态。往坏里说，有一天你没了，“狼”也没了，两不亏；可是往好里说，“狼”跑了，你却还活着，那你可大大地赚啦。不知道这算“活命哲学”还是“乐命哲学”呢。

给

明天

做

一点

“功课”

我一直很赞赏“活在当下”这句话，并把它当成自己的行动准则。可是又觉得，在“活在当下”的同时，给明天做一点“功课”，这可不是“杞人忧天”呀。

为什么想起来去给明天“做功课”呢？看到一个数据，说得了坏毛病去世的老人，三分之一疾病本身，三分之一过度治疗，还有三分之一却是生生被吓死的！我就有好几位熟人，对死亡这个话题从不触及，讳莫如深；不光避讳“死”，连“老”字都是能绕开便绕开；甚至对我有时触及老年话题还很不以为然。他们觉得船到桥头自会直，何必早早去想，而且计划不如变化，想了也是白想，还是“人生能得几回醉，不欢更何待”！

他们没有想到的是，其实那个“明天”并不遥远，那个“明天”就站在你家的大门口！一旦我们发现，死亡就在眼前，是我们自己而不是别人的可能性时，我们会有怎样的表现呢？一位医生这样描述：（他们）“大多没有思想准备，忽然面对，基本都崩溃了。哭的、闹的、求的……什么样的都有”。白岩松也说过，中国人有一堂课一直没有很好上过，就是关于告别世界。在中国，死亡“被彻底地恐惧化了”。所以我觉得，在享受今天的同时，花一点点时间去想想那个并不太遥远的明天还是有点必要的。

对于明天，我最最向往和羡慕的就是“无疾而终”，或者说一次大病就以“迅雷不及掩耳之势”把我送去另一个世界。可惜，那种概率实在太小了。一个很坏的“好消息”就是，人的寿命越来越长，许多人将有越来越多的时间要在病榻上度过。说老实话，我怕痛甚于怕死。想到那种折磨就不寒而栗；即使现在不去想，该来的总会来，到那时怎么办？

给明天做点功课，当然包括安排自己的“后事”，从拒绝过度治疗、临终抢救到遗产和遗体的安排。更包括思想上的务虚，也就是对明天可能遇到的一切都有思想准备，临危不惧，要是某种宗教真的能让我“安魂”，那我也绝不会拒绝。

看一点悲剧、读一点遗嘱，去参观墓地，抄录那些名人和非名人的墓志铭；再去啃一点宗教的教义和悲观主义的哲学；当然少不了读点有信念的先贤的传记。我不会用很多时间去“畅想未来”，但是为了明天，那“功课”是不会拉下的。



## 心烦时记住

### 三句话

人活在世上不可能事事尽如意，遇到困难和烦心的事就要自己化解，时刻拥有乐观的心态和快乐的心境。

在生活中碰到烦恼事，不妨学说三句话，对自身健康大有好处。

第一句话是“算了吧”。

生活中有许多事，可能你经过再多的努力都无法达到，因为一个人的能力必定有限，要受各种条件的限制，只要自己努力过、争取过，其实结果已经不重要了。

第二句话是“不要紧”。

不管发生什么事，都要对自己说“不要紧”。因为积极乐观的态度是解决和战胜任何困难的第一步。上天对每人都是公平的，它在关上一扇门的同时，必定会打开一扇窗。

第三句话是“会过去的”。

不管雨下得多大，连续下几天，总有晴天的时候。所以无论遇到什么困难，都要以积极的心态去面对，坚信总有雨过天晴的时候。

一句“算了吧”告诉自己：凡事努力但不可太过执著……

一句“不要紧”告诉自己：凡事努力了就无怨悔……

一句“会过去”告诉自己：明媚阳光总在风雨后……

## 能牵手的时候别只并肩走

昨晚散步，我看到一对老夫妻牵手而行，忍不住问道：“你们散步时牵着手是什么感觉？”老太太说：“握着老伴的手，心里很安定，很温暖。”老先生说：“你不知道夫妻牵手是一剂长寿的良药吗？”这个温文尔雅的老先生是个教授，他侃侃而谈：“老年夫妻牵手，对精神疲劳的老两口，是休息；对情绪悲伤的老两口，是阳光；对思想烦恼的老两口，又是一种最好的解药。”

老先生接着说，在他和妻子一起走过的岁月里，曾为鸡毛蒜皮的小事红过脸，同为儿女们的学业、工作、婚事劳过力伤过神，也一起经历了父母等亲人离去的哀痛。但无论遇到怎样的困难，只要两人一牵手，就能感受到对方的宽容和忍让、信任和鼓励、责任和坚守。这份温暖让他们双方心里愉悦，身体的正气自然上升，邪气不赶而跑，这比任何补药都有效果。一番话，让我醍醐灌顶，豁然开朗。

果然，我发现，大凡牵手散步的老夫妻，他们的面容都更为恬静，眼光更为柔和，笑容更加明亮。夕阳下的牵手，胜比陈酿的葡萄酒，更醇香，更隽永。