



校情校貌

2013 年学校党政工作要点	(1)
学校组织开展“我的中国梦”主题活动	(1)
学校新校区建设情况通报	(2)
我校 12 名教授入职新一届教育部教学指导委员会	(3)

信息通报

离退休处召开 2013 年离退休社团工作布置会	(4)
离退休处举办 2013 年老同志春季趣味运动会	(4)
离退休处组织开展 2013 年老同志春游活动	(5)
离退休处和校团委共同举办电脑培训班	(5)
离退休处召开“组织服务党员、党员服务群众”工作部署会	(6)
我校离退休健身舞队在北京高校老同志健身项目展示活动中再创佳绩	(7)
离退休人员在校外访问校内资源的说明	(8)
离退休工作简讯	(9)

老有所学

生活小常识	(11)
延迟退休, 全球进行时	(12)
锂电池的充电	(14)
北京就医新变化	(15)
摄影的理念和技巧 (三)	(16)
中国百岁老人长寿秘诀	(18)
老年人应该怎样选择电脑	(20)
新“24 孝”标准发布	(21)
房屋继承、买卖和赠与, 哪个更合算?	(22)

老有所养

中华遗嘱库	(23)
“走进养老院”活动	(24)
一、我们身边的养老院	(24)
(一) 寸草春晖养老院	(24)
(二) 北京市朝阳区太阳宫老年公寓	(25)
二、其它养老院介绍	(25)
(一) 云杉镇宜老社区	(25)
(二) 大仁健康养老服务中心	(26)
三、如何选择养老院	(27)
选择入住养老院注意事项	(27)
选养老院提示	(28)
社区养老	(29)
(一) 中国社区养老概况	(29)
(二) 美国社区养老模式借鉴	(30)
北京市高龄老年人津贴的申领	(31)

情感天地

忘却“回归”，热爱今天	(32)
倾情寄语	(33)
太阳天天升起	(34)
心不老，人不老	(35)
老年人如何保持心理健康	(36)
有些事不能瞒着儿女	(38)
拥有充实快乐的退休生活	(39)
让老年人走出心理障碍的阴影	(40)
坚守的理由	(42)

益智乐园

IQ 测试题	(43)
智力题	(44)
幽默故事	(45)
脑筋急转弯	(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 刘建国

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：
陈 健

封底摄影：
王继胜

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

2013 年学校党政工作要点概要



- 1、深入学习党的十八大精神。
- 2、落实高校党建工作部署，进一步加强基层党组织建设。
- 3、大力开展党委服务党员、党员服务师生活动。
- 4、深入基层党组织和广大党员开展专题调研活动。
- 5、做好学校第十次党代会的组织、宣传工作。
- 6、深化主旋律教育。
- 7、做好校园稳定工作，营造风清气正、和谐向上的环境氛围。

学校组织开展 “我的中国梦”主题教育活动

为深入学习贯彻党的十八大精神，根据《中共教育部党组关于在全国各级各类学校深入开展“我的中国梦”主题教育活动的通知》精神及要求，学校党委将在全校师生中开展“我的中国梦”主题教育活动。

- 1、组织开展主题宣讲活动。
- 2、开展“我的中国梦”大讨论。
- 3、广泛开展校园文化活动。
- 4、大力推进社会实践服务活动。
- 5、开展最美校园影像评选活动。
- 6、开展先进典型评选宣传。





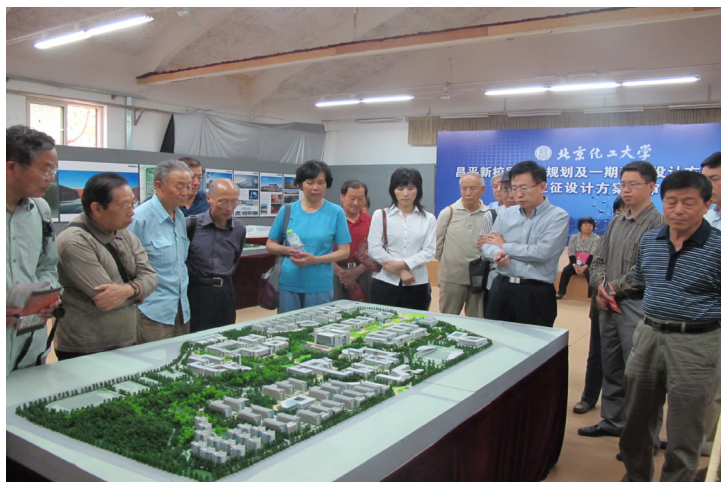
学校新校区建设情况通报

我校新校区总体规划设计 方案面向全校师生征求意见

北京化工大学昌平新校区总体规划及一期建筑设计方案国际征集历经3个月时间，通过设计单位资格预审、应征方案中期汇报、应征方案评审等环节，经专家评审，最终从6个有效应征方案中评选出3个优秀方案，现正面向全校师生公开展示，广泛征求意见。

我校新校区位于昌平区南口镇东北部马鞍山地块，规划总占地面积130公顷。昌平新校区将按照一次规划，分期建设的模式实施。一期建设周期从2013年至2016年，征地、建设部分市政配套基础设施和教学楼、实验室、体育设施等27.9万平方米用房；二期建设周期从2017年至2020年，建设部分市政配套基础设施和34.1万平方米用房；三期建设周期从2021年至2025年，建设科研及实验中试等用房28.3万平方米。

为把新校区建设成为布局合理、功能齐全、设施完善、可持续发展的现代化大学校园，学校于2013年1月25日启动北京化工大学昌平新校区总体规划及一期建筑设计方案国际征集，面向全球公开邀请具有丰富的综合性



大学校区规划及建筑设计经验的设计机构参加，征集内容为新校区校园总体规划及一期27.9万平方米建筑设计方案，包括总平面布局、交通组织、空间形态、景观环境设计以及一期概念性建筑设计方案。

本次方案征集活动共有35家设计单位报名，经专家评审确定同济大学建筑设计研究院（集团）有限公司、华南理工大学建筑设计研究院、HENNING LARSEN ARCHITECTS（丹麦）、清华大学建筑设计研究院有限公司、北京市建筑设计研究院有限公司、NBBJ公司和华通设计顾问工程有限公司联合体6家国内外设计单位进行方案设计。

5月3日，应征设计单位向学校提交新校区总体规划应征方案。5月6至9日，学校对6个应征方案进行了校内展示，邀请机关部处及学院负责人、校园规划民主参与咨询小组、教师代表、离退休职工代表、学生代表参观并召开座谈会，听取各方面意见和建议。

5月9至10日,学校召开新校区总体规划应征设计方案评审会,由中国建筑设计研究院副院长崔恺院士担任主席的13位专家组成的评审委员会,通过观看应征方案多媒体展示,听取设计单位方案汇报,查阅应征方案技术资料,对应征方案进行评议等程序,最终以记名投票的方式评选出3个方案作为本次国际征集活动的优秀设计方案。

5月11日至5月24日,3个优秀设计方案面向全校师生员工公开展示,广泛征求和吸纳意见,进一步凝聚共识,为修改完善最终规划方案奠定基础。

设计方案现场展示:会议中心一层大厅

设计方案网络展示: <http://202.4.136.108:8866>; <http://www.xgb.buct.edu.cn/inve>

我校12名教授入职新一届

教育部教学指导委员会

为深入贯彻落实党的十八大精神,全面落实教育规划纲要,充分发挥专家学者对高等教育教学改革的研究、咨询、指导作用,推动高等教育内涵式发展,大力提升本科人才培养质量,根据教育部《关于成立2013-2017年教育部高等学校教学指导委员会的通知》精神(教高函[2013]4号),我校12位教授入职2013-2017年教育部高等学校教学指导委员会。

谭天伟教授担任生物技术、生物工程类专业教学指导委员会副主任委员;

陈建峰教授担任化工类专业教学指导委员会副主任委员;

姜广峰教授担任大学数学课程教学指导委员会副主任委员;

张卫东教授担任安全科学与工程类专业教学指导委员会委员;

李齐方教授担任高分子材料专业教学指导委员会委员;

钱才富教授担任机械类专业教学指导委员会委员;

何亚东教授担任机械基础课程教学指导委员会委员;

王建林教授担任仪器类专业教学指导委员会委员;

李宏光教授担任自动化类专业教学指导委员会委员;

白守礼教授担任大学化学课程教学指导委员会委员;

杨屹教授担任化学类专业教学指导委员会委员;

李晓林教授担任实验室建设指导委员会委员。

教学指导委员会是教育部聘请并领导的专家组织,具有非常设学术机构的性质,接受教育部的委托,开展高等学校本科教学的研究、咨询、指导、评估、服务等工作。



召开 2013 年 离退休社团工作布置会

4月2日上午,离退休处在老年活动中心召开2013年离退休社团工作布置会。布置会上,主管社团工作的王立军副处长向各社团负责人通报了2012年离退休社团工作总结和2013年离退休社团工作计划,同时要求各社团负责人要高度负责,及时对本社团注册成员进行详细统计,各社团设立一名安全员负责协会活动开展安全事宜,为平安校园建设发挥作用。

离退休处高红峡处长向大家详细介绍了离退休处2013年工作安排。为了促进离退休人员社团的健康发展,充分发挥社团在校园文化建设中的积极作用,丰富离退休教职工的生活,离退休处积极响应市委教育工委的号召开展“学习贯彻十八大、共建小康乐晚年”主题活动。高处长要求,各社团要以我校建校五十五周年和召开第十次党代会为契机结合教育工委主题活动开展协会工作,积极组织丰富多彩的文体活动,加强宣传并带动更多的离退休老同志走出来参加活动,为进一步实现老有所学、老有所为、老有所乐搭建新平台,促进和谐社会、和谐校园的建设。随后,各社团负责人就2013年社团活动计划进行了相互交流,表示将充分发挥本社团优势开展丰富多彩的活动,为构建和谐校园发挥积极作用。

离退休处举办 2013 年 老同志春季趣味运动会

为鼓励离退休老同志走出来、动起来、乐起来,实现老有所享,老有所乐,营造和谐的校园文化氛围,以实际行动深入贯彻党的十八大精神,离退休人员工作处于4月23日、24日分别在东、西校区举办了离退休老同志春季趣味运动会,近七百余名老同志参加了运动会。

趣味运动会设有门球射门、投沙包、打地靶、足球射门、走独木桥、滚铁环、贴鼻子、运球跑、跳绳和踢毽子等十余个适合老同志参与的比赛项目。运动场上,老同志们在工作人员的组织引导下神情专注地投入每一项比赛中,欢声笑语喝彩声不断,充分展示了我校老同志奋发向上的精神风貌。特别值得一提的是,作为离退休处和校团委共同开展的“青春伴夕阳”志愿服务活动之一,校团委的学生志愿者也参与了本次运动会,为老同志们提供了热心周到的服务,受到了老同志们的热烈欢迎。

运动会结束后,老同志们沉浸在欢快的气氛之中,在相互交流的过程中,大家纷纷表示要多锻炼身体,多参与学校的活动,力所能及地为学校的发展发挥余热。

离退休处组织开展 2013 年老同志 春游活动

5月7日至9日，离退休人员工作处组织我校600多位离退休老同志前往顺义汉石桥湿地公园开展2013年春游活动。

汉石桥湿地自然保护区位于京东平原地带，总面积1900公顷，其中核心区面积约3000亩，是北京市平原地区唯一的大型芦苇沼泽湿地。保护区内记录到鸟类153种，包括国家Ⅰ级保护动物2种，国家Ⅱ级保护动物17种，野生植物292种，是许多珍稀濒危鸟类迁徙的栖息地和中转站。老同志们远离大都市的拥挤与喧闹，置身于春意盎然的风光中，呼吸着新鲜的空气，感受着湿地的



的美丽风光，心情显得格外愉悦。大家三五成群游园踏青、合影留念、沟通交流其乐融融。春游活动不仅为老同志们放松心情、回归自然提供了一个机会，更为老同志们相互增进了解搭建了一个平台。整个活动过程中，处处都能看到写在老同志脸上的快乐，处处洋溢着老同志的欢声笑语。

由于活动规模较大，且老同志们大多年事已高，离退休处全体工作人员精神高度集中，确保老同志们的人身安全的前提下尽兴游玩，尽心尽力为老同志服务。

离退休处和校团委 共同举办电脑培训班

经过精心准备，离退休处和校团委共同举办的“离退休人员电脑培训班”，在4月中旬正式开班授课，离退休老同志近30人参加了培训，数名学生志愿者到场为大家提供讲解和指导，活动取得了良好的反响。

电脑培训班将为我校离退休老同志提供电脑基础培训，包括电脑常规操作、上网、新闻浏览、QQ聊天、网络购物、办公软件应用等内容，旨在普及电脑基本知识，提高老同志的电脑应用水平。4月16日的培训课上，5名学生志愿者自

带笔记本电脑，来到老干部活动中心为大家开展了培训，近 30 名参加培训的老同志聚精会神的听取了同学们的讲解，好多老同志还认真做了笔记。由于大家的水平和具体的需求不尽相同，在统一讲解后，同学们将老同志分成几个小组，有针对性的开展了小组交流和培训，大大提高了培训班的实用性，得到了老同志的一致欢迎。



本次电脑培训班是离退休处和校团委共同开展的“青春伴夕阳”志愿服务活动之一，校团委的学生志愿服务队积极加入到敬老、爱老服务中来，为我校的离退休老同志提供包括电脑培训、法律咨询、帮扶照顾等志愿服务，他们会参与到离退休运动会等其他具体活动中，还会为老同志领取食用油和大米提供帮助。目前“青春

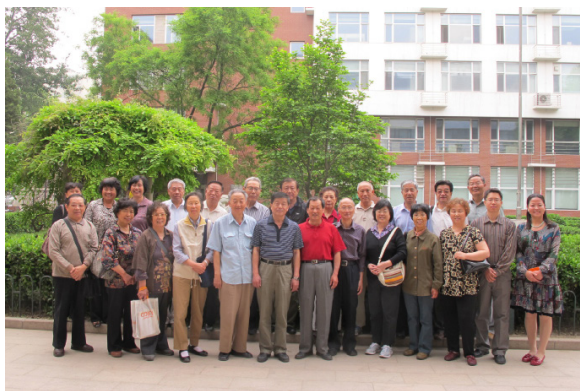
伴夕阳”志愿服务活动正在按照计划逐步开展，活动的开展必将为我校的离退休老同志带来贴实的服务和便利。

离退休处召开“组织服务党员、党员服务群众”工作部署会

为加强离退休党支部建设和思想政治建设，深入学习贯彻党的十八大精神，离退休处党总支于 5 月 17 日举办离退休党支部书记培训会暨“组织服务党员、党员服务群众”工作部署会，离退休处党总支委员，党支部书记 28 人参加培训。

会议通报了北京化工大学 2013 年党建和思政工作要点、中共北京化工大学委员会《关于开展“我的中国梦”主题教育活动的通知》、离退休人员工作处 2013 年主要工作思路，重点部署了离退休处党总支开展“组织服务党员、党员服务群众”活动的实施方案。“组织服务党员、党员服务群众”是学校 2013 年深入学习贯彻党的十八大精神的重要举措。离退休处党总支将“组织服务党员、党员服务群众”定为 2013 年重点工作之一，此项工作是全面推进我校离退休人员工作不可或缺的重要环节，是增强基层党组织凝聚力和战斗力的重要途径。离退休处党总支要求各离退休党支部把帮扶困难群众和困难党员作为重点，努力解决党员群众工作生活中的实际问题，建立面向支部内所有党员和周

围群众的集服务、关爱、活动、帮扶“四位一体”的党组织服务新平台。各党支部要根据自身条件，全面排查困难党员、困难群众基本情况，确定重点服务对象，选择适当方式开展“组织服务党员、党员服务群众”工作，并不断创新工作方式方法，增强活动的针对性和实效性，形成长效工作机制。



会后，离退休处、党总支组织全体总支委员和党支部书记参观北京中医药大学中医药博物馆。中医药博物馆是一座收藏丰富、内容系统的专业性博物馆，大家在博物馆老师的讲解下分别参观了“医史部”、“中药部”两部分，对中国医药发展史和“中药部”收藏的中药

标本有了更多的了解和认识。随后组织参观我校新校区总体规划优秀方案展示，并邀请新校区筹建委员会办公室主任李新军为总支委员和支部书记讲解优秀方案的设计思路。我校昌平新校区总体规划及一期建筑设计方案国际征集历经3个月时间，通过设计单位资格预审、应征方案中期汇报、应征方案评审等环节，经专家评审，最终评选出3个优秀方案。老同志们对学校新校区总体规划给予赞许，积极投票参与推荐，并表示一定以实际行动为学校发展贡献力量。

我校离退休健身舞队在北京高校 老同志健身项目展示活动中再创佳绩

5月22日上午，我校离退休健身舞队40位老同志，在北京石油化工学院体育馆参加了由市委教育工委、市教委主办，市委教育工委离退休处、北京教育老干部活动中心承办的“共筑中国梦、健康奔小康，北京高校老同志健身项目展示活动”。

此次活动是市委教育工委、市教委进一步落实市委教育工委市教委关于在北京高校老同志中开展“学习贯彻十八大共建小康乐晚年”主题实践活动的精神，展示北京高校老同志积极健康的





精神风貌，推动高校老年集体健身项目开展的主题实践活动。我校离退休处高度重视精心准备，认真组织离退休健身舞队编排舞蹈。开幕式上，我校离退休人员杨镜珍老师代表全体参赛老同志发言，对北京市两委举办健身项目展示活动表示感谢，感谢学校离退休处为展示活动做出的努力，她表示，将和全体高校老同志一起以极大的热情投入到健身活动中，共筑中国梦、健康奔小康。



比赛中，27所高校展示了28项参赛节目，其中有：广场舞、健身操、太极功夫扇、民族韵律操等。我校离退休健身舞队表演的扇子腰鼓舞《我的北京我的家》，荣获“最佳表演奖”。她们以矍铄的精神、优美的舞姿、磅礴的气势充分展示了我校离退休老同志积极向上、健康乐观的精神风貌。我校离退休健身舞队是由一群热爱舞蹈的离退休老同志组成，平均年龄超过60岁。她们以健体、健美、健智为目标，排练、演出了《好日子》、《花样年华》、《欢天喜地》、《和谐中国》等优秀作品，在教育部老干部局、市委教育工委举办的各项活动和比赛中多次荣获“一等奖”、“最佳表演奖”、“优秀奖”和“健康阳光奖”。

离退休人员在校外 访问校内资源的说明

1、首先到学校信息中心办理“活动上网帐号”开通手续，取得用户名和密码，一次性存入10元钱（当不需要在校外访问校内资源时，可以办理10元钱的退款手续）。

2、在校外登入 <https://vpn.buct.edu.cn>，输入用户名和密码，便可访问学校内部信息资源，如财务处网站、人事处网站、数字化校园、图书馆资源等（在校外使用该帐号将不收取网络流量费）。

3、具体问题可联系信息中心服务大厅

电话：64436226 64435227

工作时间：周一至周五 9:00-16:00

离退休工作简讯

1、学校组织离退休人员体检

4月8日至11日，学校组织离退休人员进行了一年一次的体检工作，共有920多位老同志参加此次体检，离退休人员工作处精心组织、细心照料，确保体检工作顺利完成。

2、北京市教育系统关工委举办关工委骨干培训班

4月11日上午，北京市教育系统关工委在北京教育考试院三层报告厅举办了“2013年北京教育系统关工委骨干培训班”，邀请中国人民大学周新城教授作“社会主义理想信念”专题报告。我校关工委秘书长高红峡处长参加了培训。周教授在报告中阐明了坚持中国特色社会主义理论的意义，论述了坚持社会主义理想信念的重要性。周教授的报告对我们学习十八大精神，坚持中国特色社会主义的理论自信、道路自信有深刻的教育和帮助。

3、离退休健身舞队参加学校田径运动会开幕式表演

4月26日，我校第43届田径运动会在东校区隆重举行。离退休健身舞队代表我校离退休老同志参加了运动会开幕式表演。她们为广大师生员工表演了《我的北京我的家》大型舞蹈，展示了老同志积极向上的精神风貌。

4、离退休处开展“五一”慰问劳模活动

“五一”前夕，离退休人员工作处代表学校向离退休人员中的13位劳动模范进行了慰问，感谢他们在职期间及退休后对学校所做的贡献和支持。

5、离退休部分社团参加北校区师生真情互动活动

5月26日上午，我校“第11届师生真情互动日”活动在北校区运动馆举行。本次活动由校工会、北校区工作办公室和离退休人员工作处共同主办，离退休长跑协会、交谊舞协会、集邮协会、书画协会等40余位老同志参加了此次活动。





6、离退休党支部组织参观“北京农业嘉年华”

4月底5月初，离退休党总支第二、三、十四、十五、十六支部组织部分党员参观了“北京农业嘉年华”，此次活动让大家看到了高科技在农业上的应用发展，深深体会到了现代农业的重要意义。

7、离退休党支部开展“共筑中国梦”主题党日活动

按照离退休党总支的统一部署，离退休各党支部纷纷开展主题党日活动。近期，第二、第三、第四、第七、第八和第十等党支部都开展了以“同心共筑中国梦，我为党旗添光彩”主题党日活动。会上，大家畅谈“中国梦”，还对“支部服务党员，党员服务群众”活动进行了讨论，要以实际行动为“中国梦”的实现贡献力量。

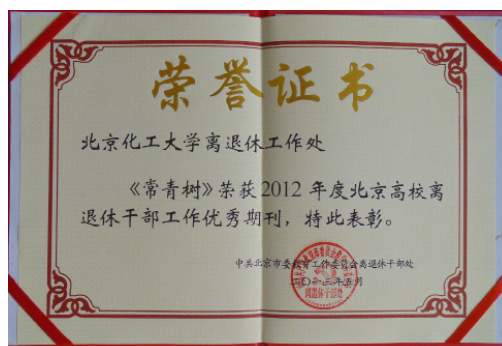
8、交谊舞协会参加 2013 年北化交谊舞大赛

4月21日，北京化工大学第十一届交谊舞大赛在昌平校区成功举办，交谊舞协会组织18对选手参加了本次比赛，经过紧张激烈的比赛，交谊舞协会选手取得了22项次的前6名的良好成绩。

9、离退休《常青树》期刊被评为“2012年度北京高校离退休干部工作优秀期刊”

6月7日，北京市教育工委举办了北京高校离退休工作部门调研信息宣传工作会议，刘建书记到会并做了重要讲话。离退休高红峡处长和王立军副处长参加了会议。

会上，总结回顾了2012年的调研工作情况；对2013年的调研工作及下半年北京高校离退休工作进行了全面部署；对加强高校离退休干部工作调研进行了专题培训；表彰了2012年度北京高校离退休干部信息工作优秀单位和优秀报刊。我校离退休处《常青树》期刊被评为“2012年度北京高校离退休干部工作优秀期刊”。



生活小常识

香蕉是治皮肤瘙痒和护肤的良药

气候干燥时，有些人会出现皮肤瘙痒症状，此时不妨买点香蕉，用香蕉皮涂抹手足或皮肤瘙痒处。中医认为，香蕉不仅可以治皮肤瘙痒，还是一款绝佳的护肤霜。

香蕉皮是治皮肤瘙痒的良药。香蕉皮中含有蕉皮素，可以抑制细菌和真菌滋生，具有治疗因真菌或细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病的作用，效果很好。

具体方法：用新鲜的香蕉皮反复摩擦皮肤瘙痒处（脚癣、手癣、体癣等），或将其捣成泥末，敷在瘙痒处，连用数日，即可起效。

香蕉肉还是绝佳的护肤霜。皮肤干燥、皴裂、多由缺乏维生素 A 引起。每 100 克香蕉就含 10 微克维生素 A，是防皮肤皴裂的法宝。

具体做法：取 1 根熟透的香蕉，皮色发黑的烂香蕉更佳，捏软，剥皮，挤出一小点香蕉肉泥，均匀地涂抹在手足皴裂处。每晚洗净擦干手足患处后使用，3～5 天即可治愈。另外，还可以用香蕉来护肤，可谓一款绝佳的护肤霜。

（摘自《老人报》）



喝牛奶的学问

牛奶适宜晚上喝。牛奶富含钙，钙能调节植物神经，改善因缺钙引起的急躁、激动等症状，所以晚上喝牛奶有利于睡眠。另外，晚上喝牛奶，牛奶中的钙可被血液缓慢吸收。整个晚上，老年人的血钙都得到补充，维持平衡，可减少骨头中钙的流失，预防骨质疏松症。

牛奶不宜煮沸，加热至 60 摄氏度为宜。牛奶在 100 摄氏度时乳糖开始焦化，分解成乳酸和甲酸，蛋白质变性，出现沉淀，维生素也有所损失。

牛奶不宜加糖。在加热时牛奶中的赖氨酸和糖形成果糖赖氨酸，对人体有害。糖属酸性，牛奶中的钙属碱性，两者结合也使钙大量丢失。因此，牛奶中最好不加糖。

牛奶不宜与水果同食。有的人将水果掺加牛奶，用搅拌机搅拌后饮用，这样做不利于消化。牛奶中的蛋白质 80% 为酪蛋白，牛奶的酸碱度在 4.6 以下时，大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀，难以消化吸收，严重者还可能导致消化不良、腹泻。所以，牛奶中不宜添加水果等酸味食物。

（摘自《医药养生保健报》）



延迟退休，全球进行时

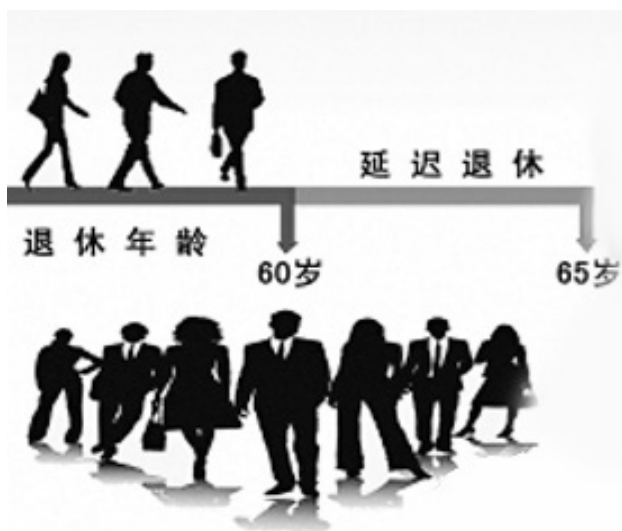
人社部延迟退休的风声刚一传出，立即引起媒体的密切关注和民众的广泛热议。腾讯网对延迟领取养老金问题进行了网络调查，96%的人反对延迟退休。人民网也对弹性延迟退休问题进行了调查，94%的人反对延迟退休。在国外，推迟退休年龄的确是一种趋势，本期我们一起来了解世界各国的退休制度。

法国：

法国法定退休年龄为60岁；实际平均退休年龄为男59.5岁，女59.4岁。法国2010年新生儿预期寿命为81.6岁，养老金支付总额是GDP的12.5%。法国前总统萨科齐决定把退休年龄从2012年起延长到60岁零4个月，由此引发了大规模长时间的抗议活动。

德国：

德国法定退休年龄为65岁；实际平均退休年龄为男62.6岁，女61.5岁。德国2010年新生儿预期寿命为80.2岁，养老金支付总额是GDP的10.7%。德国政府决定从2012年1月1日起，用12年的时间把退休年龄延长一年，一年延长一个月；然后再用6年的时间把退休年龄延长一年，一年延长两个月，到2030年把退休年龄延长到67岁，但此做法遭到学者和工会的尖锐批评，所以德国到2030年能否执行67岁退休的政策到现在还是个未知数。



英国：

英国法定退休年龄为男65岁，女60岁；实际平均退休年龄为男63.6岁，女61.7岁。英国2010年新生儿预期寿命为79.8岁，养老金支付总额是GDP的5.4%。英国法律规定职工到了法定退休年龄自动退休。从2011年4月6日起，英国决定给职工更大的选择权，职工到了退休年龄可以继续工作。2011年，到退休年龄继续工作的人有140万，男性占39%，女性占61%，大多是非全日制工，工作时间较短。英国政府2010年宣布，从2016年起将男性退休年龄推迟至66岁，同时取消日前男性65岁必须退休的规定。

西班牙：

西班牙法定退休年龄为65岁；实际平均退休年龄为男61.8岁，女62.4岁。西班牙2010年新生儿预期寿命为81.3岁，养老金支付总额是GDP的8%。在西班牙，如果65岁退休时工龄满40年，养老金标准为退休前工资的97%，允许职工60岁退休，只是领取的养老金标准会相应降低。西班牙政府拟从2013起将法定退休年龄由65岁延长至67岁，以应对日益严峻的人口老龄化。

挪威：

法定退休年龄为62岁，62岁退休就可以领到养老金，62岁的挪威人有80%会选择退休。挪威2010年新生儿预期寿命为81岁，养老金支付总额占GDP的4.7%。挪威的养老金不得用于国外支付，即如果移居国外，就丧失了领取养老金的资格。

瑞典:

瑞典实行弹性退休制,61岁即可退休,也可工作到70岁退休。根据2008年的统计,在65岁的老年人中,退休人员占90%,人们对延迟退休的意愿不大。瑞典2010年新生儿预期寿命为81.3岁,养老金支付总额占GDP的7.2%。2012年2月,瑞典首相赖因费尔特称,由于瑞典人口老龄化加剧,呼吁民众能够工作到75岁。按照瑞典相关规定,65岁以上的无收入或低收入者,就可以申请获得由政府出资的养老金补助。

希腊:

希腊法定退休年龄男65岁,女60岁;实际平均退休年龄为男61.6岁,女60.5岁。希腊2010年新生儿预期寿命为79.7岁,养老金支付总额是GDP的11.8%。希腊政府虽然规定了法定退休年龄,但同时规定,交满30年的养老保险可自愿退休。希腊是欧盟国家中人口老龄化最严重的国家之一,同时也是发放养老金最慷慨的国家,希腊人平均领取的养老金甚至高于他们退休时的工资。

加拿大:

加拿大法定退休年龄为60岁,2010年新生儿预期寿命为81岁,养老金支付总额是GDP的4.2%。如果60岁退休后领取养老金的人继续工作,在60~65岁之间必须继续交纳养老保险,在65-70岁之间可自愿选择是否交纳。在加拿大国土上居住满10年的65岁老人都可以按月领到基本养老金。

澳大利亚:

澳大利亚法定退休年龄为男65岁,女63.5岁。澳大利亚2010年新生儿预期寿命为81.9岁,养老金支付总额占GDP的3.3%。澳大利亚的养老保险制度与多数国家不同,按资产核算法发放养老金,职工无需自己交纳养老保险,养老金只发给穷人。职工退休后,如果认为自己生活有困难,可向公民服务局申请养老金。公民服务局会对养老金申请者的资产和收入情况进行核查,如果总资产少于规定的标准,且没有其他足够的收入维持体面的生活,才发给养老金。

新加坡:

新加坡法定退休年龄为62岁,可工作到65岁。2010年新生儿预期寿命为80.7岁。针对人口老龄化问题,新加坡也曾考虑延迟退休,但遭到民众的普遍反对。为此,新加坡取消了提高退休年龄的计划,改为允许雇主雇用62岁以上的退休人员,但超过65岁不得雇用,当然这要建立在双方自愿的基础上。

马来西亚:

马来西亚法定退休年龄为55岁,但职工到50岁就可以退休,只是领取的养老金要少些。马来西亚2010年新生儿预期寿命为74.7岁。2012年政府提出了把退休年龄由目前的55岁提高到60岁的法案,但该法案尚未被议会通过。

智利:

在智利,只要交满20年的养老保险,男职工到65岁,女职工到60岁,就可退休。智利2010年新生儿预期寿命为78.8岁,养老金支付总额占GDP的5.2%。智利规定的退休年龄是名义退休年龄,对符合某些条件的职工,可以提前退休,通常每工作5年可以提前1~2年退休,但最多不超过10年。也就是说,男55岁、女50岁就可以退休。对无工作或因各种原因不能领取养老金的智利人,政府发放基本养老金。

(摘自《中国老年》)

锂电池的充电

一直以来，大家对于手机、笔记本电脑、数码相机等设备的充电都比较困惑，到底该什么时候充电，第一次充电要不要充 12 个小时呢？常常充电会不会降低电池寿命？为了解答以上的问题，我们今天特别整理这篇文章，希望对大家能有所帮助：



电池的种类

电池可以简单的分为两大类：一种是所谓的“一次电池”，常见的就是碱性电池、锰铅电池、氧化银电池、水银电池等等，电力用完之后，就必须要进行抛弃回收了！另外一种则是“二次电池”，即充电电池，常见的类型如镍镉电池、铅酸电池、镍氢电池、锂离子电池、燃料电池等等。而本篇，我们就针对锂离子可充电电池来做使用上的分享：

锂电池如果放太久没充电，就会坏掉

按照其特性，锂电池在持续使用后，若电量越来越低（3V—2.5V），则会开始进行弱电警告，而若低于 2.5V，则这颗电池就算耗尽，而进行自动关闭，即使没坏，也会导致电池进入一睡不起的死亡状态（这种现象称为假性故障）！所以你会发现，如果你的手机电池或是数码相机电池很久没有使用时，那颗电池无法充电或是寿命越来越短，其实这就是因为电池的电量耗尽，导致电压过低而让这颗锂电池无法启动了。常常会听到有人说，建议你“最好把电池的电量用完，最好用到关机之后再去充电”，但这种说法在锂电池的世界里，是完全错误的观念！当手机在 20% 电量出现电力警告时，就要开始准备进行充电了。

新电池第一次使用时，不用充电 12 小时

新电池需要充电 12 小时以上的说法，其实是承袭以前镍电池，如镍镉（Ni-Cd）和镍氢（Ni-MH）电池所延续下来的说法，但科技在进步，到了锂电池之后，其实是完全不需要做此动作的！

很多产品（手机、数码相机）在说明书上，都会要求您第一次使用时要充电 12 小时以上，其实是为了以防万一，因为这些产品从工厂出货一直到销售至使用者的手上，这段过程有可能耗费好几个月，而这些电池在这段时间有可能因为慢慢损耗，而导致电量不断下降，所以说明里建议您要充电 12 小时以上，其实就是要避免你拿到装置时就开始用，从而不小心造成电池耗尽。

想充就充，尽量保持有电的状况

大部分的充电器或装置，在电池充饱后，都会自动停止充电动作，所以综合来说，别让你的电池没电！这才是最佳的保护，随时插上充电线、传输线，对电池并没有影响，锂电池本身的特性，决定了它几乎没有记忆效应，所以就算你现在有 80% 的电量，也放胆去充电吧，电池充饱之后会自动停止充电动作。

最后，虽然锂电池可以随时充电，但电池的使用环境差异（高温、潮湿），还是会影响电池的寿命。

（摘自网络）



北京就医新变化

——医院预约挂号平台升级

据悉，近期北京市统一预约挂号平台悄然升级，市民不仅可以按医院预约挂号，而且还新增按不同疾病、不同科室预约挂号，这使得预约挂号平台服务更为细致。据了解，该平台平均每天放号总量超过 10 万个。

亮点一：可按疾病挂号

记者昨天登录“北京市预约挂号统一平台”，看到网页已经焕然一新。预约功能新增了“按疾病预约”和“按科室预约”。点开“按疾病预约”，里面罗列了 150 多种疾病，既有常见的头晕、偏头痛、腹痛、咳嗽等疾病，也有“成人斯蒂尔病”、“血清阴性脊柱关节病”等疑难病。记者看到，关于治疗腹痛疾病，平台就推荐了协和医院、301 医院、北大医院、中日医院、北医三院五家医院的消化科。

亮点二：可按科室挂号

“按科室预约”栏目里，有 200 多个科室供患者选择。如心血管内科、过敏反应科、神经外科、泌尿外科等。记者选择点开了“心血管内科”，发现有协和、阜外、安贞等 100 多家医院的心内科、高血压科可以预约。

亮点三：医院预约页面配路线图

点开“按医院预约”，就可以看到医院类型、医院等级及所属区县等，可按着自己的需求进行选择。比如选择“协和医院”，在打开的界面上就可看到重要提示，比如预约周期、放号时间等。同时，还有医院的位置图，也有交通提示“引路”。此外，如果没有预约到自己想要的号，那么在左侧还有“备份”，会有“同级医院”、“同区域医院”及“同类别医院”可选择。

亮点四：“个人中心”可查预约现状

在升级后的预约挂号平台中，还有一个最大的变化就是新开了“个人中心”。在成功注册了预约挂号平台网站后，只要点击首页顶端的“个人中心”按钮，即可进入开通页面。进入“个人中心”，可了解预约以及爽约记录等，同时能查询停诊信息，患者还能收藏自己感兴趣的医院。此外，在预约挂号平台网站首页还列有热门医院和热门科室。这意味着，这些医院和科室号非常难挂。目前热门医院有 6 家：阜外心血管病医院、中国医学科学院肿瘤医院、人民医院、武警总医院、北大医院、北京儿童医院。热门科室有 6 个：协和医院变态反应科、北医三院皮肤科、同仁医院鼻科、宣武医院神经外科、武警总医院肝胆胰外科、北京儿童医院内科。

（摘自《北京青年报》）

编者注：医院预约挂号的方式有两种：1、网上预约，登入北京市预约挂号统一平台，网站为 <http://www.bjguahao.gov.cn>，注册完个人信息后便可进行网上预约了。2、电话预约，拨打 114 或 116114，由接线员帮助预约。



摄影的理念和技巧（三）



摄影基础之四：测光及对焦的技巧

测光：18% 的反射光是相机感光元件选定的中间灰基准，相机以此来确定其他明、暗处的色调还原值，理论上讲把整个画面的反射光调整成18%，画面就会得到正确曝光，若以画面局部测光，相机就认为那里是标准的中间灰，画面其他处就参照此处增减反光值，出现曝光失实，但也可对此法加以运用，产生色调偏离的艺术效果。

对于选中的测光点范围不是18% 反光率的，拍出来的片子的色调还原就会有偏差。比如测光点处偏亮，反光率是36% 的，当作18% 处理后就会曝光不足一档，画面色调就偏暗了。如果测点偏黑，反光率是9% 的，就会过曝一档，画面色调就会偏亮、偏淡。因此在这种情况下就要进行曝光补偿，前者要+1EV（曝光补偿值），后者要-1EV，这就叫“白加黑减”原则。日常所见的白色的反光率大约为90% 左右，黑色的反光率约为2% 左右。



对黑色测光时黑色被还原成18% 反光率的灰色，需要减少曝光来还原本色，18% 与2% 约相差2.5 档，所以对黑色测光补偿选-2.5EV 能使黑的拍成纯黑的。对白色测光时白色被还原成18% 反光率的灰色，需要增加曝光，18% 与90% 约相差2.5 档，所以对白色测光的补偿是+2.5EV 才能使白的拍成真正的白色。

由于画面实际组成变化万千，以上分析只能是指导，究竟补偿多少最合适还要凭经验修正，不过数码相机还设有包围式曝光档，按下此键后可同时曝光三张照片，分别是正EV 补偿、负EV 补偿和0 补偿，补偿幅度可预先设定最后从中可自行选优。

对焦：对焦是保证画面清晰的先决条件，对焦点一定要选择在画面主体上，主体不清称为跑焦。整体不清称为失焦，变成一张废片。

现在大部分数码相机都是自动对焦的，拍照时都需有一个半按快门的动作，只有等到取景器显示的对焦点变绿色后，表示自动对焦已完成，才可全按快门到底，由于快门动作有滞后现象，在此时操作手应保持一段平稳的动作时间，不可有抖动，此为获得清晰照片的关键。

为了适应相机的自动对焦操作，对焦时还要考虑被摄主体与镜头之间的远近，近拍时要打开近距按钮（花朵图案），远摄时按下山形图案按钮

有利于自动对焦的准确进行，清晰度更有保证，既快又好。

一部分发烧友相机还设有对焦锁定及手动对焦环，可以用“守株待兔法”来追踪运动体和加快对焦速度。

有的相机还区分有连续自动对焦和单次自动对焦的设置，连续自动对焦相机跟随移动主体不断矫正对焦值，可以免去半按快门曝光钮的锁定操作，一次直接按到底完成曝光，单次自动对焦需要半按曝光钮的对焦锁定动作，只有在对焦指示方块变绿时才能继续按下快门，在镜头前若安装了附加镜片，如：偏光镜、滤光片、微距镜时必须使用这种通过镜头的 TTL 方式对焦锁定操作，否则容易跑焦。在拍摄静物时使用单次自动对焦比选择连续自动对焦方式会使画面更清晰。抓拍走动的人物或儿童时应该使用连续自动对焦的设置。



结论

拍摄静物一定要用单次自动对焦。

拍摄正在活动的主体一定要用连续自动对焦，比如正在走下飞机舱门的人物，还在活动走路或跳起的儿童，就不应该用单次自动对焦。

以上简单设置常识不知你是否在实践中时时注意使用了没有？

(王庆元 供稿)



近视

盗贼甲：“我非配一副眼镜不可了。”

盗贼乙：“为什么突然有这个需要？”

盗贼甲：“昨天我潜入一家豪宅试开保险箱，正在旋转字盘时，突然发出很大的声音，原来……我旋转的是收音机开关。”

误会

医学院学生来实习，主任领着他们来到病房，说：“等会你们看一看病人的病情，知道的就点头，不知道的就摇头！”

学生甲先去看了看，摇着头出去了；学生乙跟着去看，也摇着头出去了，主任看着他们叹了一口气。

当主任正准备领着学生离开时，那个病人突然跳下床抱着他的腿，大声哭道：“主任，救救我啊，我还不死！”

中国百岁老人长寿秘诀

从2008年开始,截止到2012年7月1日,中国百岁老人数量一直呈现上升趋势。在这上升的过程中,百岁老人性别结构、城乡比例和区域分布上形成了三个特点。

特点一:女性占了80%。中国女性百岁老人38268人,男性百岁老人9505人,女性占了百岁老人总数的80.10%。

特点二:长江以南百岁老人占了大多数。我国长寿区域的分布呈现几大显著特征:1.多分布于南方。我国长寿区主要分布在广西、四川、海南、云南、广东和新疆等地。2.长寿区多沿江河流域分布。百岁老人比例较高的区域主要分布在珠江、长江、澜沧江流域。3.长寿区多为少数民族地区。

特点三:乡村长寿比例远远大于城镇。中国乡村百岁老人35316人,占全国百岁老人总数的73.92%。首先是乡村的自然环境、饮水等明显好于城镇;其次是乡村的膳食结构较为健康,通常是低能量、低脂肪、低胆固醇;再次,乡村的生活节奏慢,人际交往更简单。



贾玉环老师和他105岁的老母亲

根据五年来的调查数据,我们发现百岁老人有六条共性特征:一是心态平和,凡事顺其自然;二是饮食节制,粗茶淡饭;三是勤劳好动,终身劳作;四是家庭和睦,子女孝顺;五是居住地环境优良,饮用水、土壤特殊;六是遗传因素,家族有长寿史。除了遗传因素不能改变,其他对普通人都很有意义。

顺其自然心态好

中国古语常说“仁者寿”,其实是有一定道理的,长寿老人的思维逻辑较一般老年人敏捷、合理,性格更温和、恬静。当然,每一位长寿老人的心理特性不可能一样,但只要具备其中几条,就对延年益寿有所帮助。

中国老年学学会在走访百岁老人的过程中发现,首先,大部分的百岁老人的生活态度较为开朗乐观,对各种环境的适应能力较强,凡事不会太计较。上海市闸北区最长寿的107岁老人包廷琴,最大的特点就是乐观开朗。老人耳朵不好,听不见别人说话,但一见对方开口,就一定会乐呵呵点头。包廷琴的女儿透露,老人没有隔夜愁,遇到烦心事,总是睡一觉起来就全消散了。其次,大部分百岁老人安于宁静,对生活没有过多的欲望。老年学会在走访蝉联两届排行榜榜首的新疆泽普县长寿老人萨迪克·萨伍提过程中,问起他最大的心愿,他回答“我最大的愿望,就是抱着重孙,站在院子里晒太阳。”

每天多与身边的人交流,保持愉悦的心情和内心满足感,就能延年益寿。

勤劳好动不闲着

按照“完全自理、部分自理和不能自理”三种类型，中国老年学学会对中国十大寿星和中国十大百岁夫妻共计 120 人进行了分析，发现完全自理的老人占据了 70%。而按照身体健康、视力障碍、听力障碍和肢体障碍四种等级，结论是身体健康的老人占据了 70%，身体疾病和各种障碍只分别占据 10%。

这说明，对长寿来说，关键在于“动”，而不在于“养”。这些老人年轻时很勤劳，到老时也不空闲。在走访中，很多 110 岁左右的老人还都在喂养鸡鸭、放养牛羊，更不用说劈柴担水，洗衣做饭这种力所能及的家务。而且老人们喜欢到处走动，不会长时间的宅在家里。

120 岁的长寿老人多来提至今还保持着 3 秒钟内穿针引线的绝活，老人说：“我现在衣服破了都是自己缝。”

子女孝顺家庭和

家庭是老人生存的社会土壤，而这种土壤需要多年的耕耘和培养才能得来。家庭关系，对延长寿命起着至关重要的作用。

海南省 121 岁的长寿老人郭方姬就是很好的例子。她的孩子韩仲光并非郭方姬的亲生儿子，而是丈夫与另一个妻子的孩子。但韩仲光一直把郭方姬视为生母对待，尽善尽孝，使老人安度晚年。

内蒙古包头市的长寿之星管氏，也是被曾经带大的养孙女司玉英照顾多年，不仅司玉英对老人孝顺，连司玉英的女儿女婿都对老人很好，小区内的居民经常可以看到曾孙女婿背着老人出门的场景。这一事情在包头成为佳话，香港电影《桃姐》的热映，更是让大家称管氏是包头版的“桃姐”。

粗茶淡饭不挑食

以长寿地区老人为例。营养调查结果显示，巴马长寿人群的饮食结构特征为：低能量、低脂肪、低胆固醇，同时，蛋白质和其他营养素也相对不全面。这种饮食结构尽管使得人群体形矮小，但是低能量、低脂肪等对延年益寿有好处却是不争的事实。

而且据了解，很多百岁老人青年时期由于社会因素均有饥饿史。120 岁的长寿老人佰达洪·柔孜最爱吃红枣，每天吃几粒。除了红枣，自己家种的石榴、葡萄、甜瓜等水果也是他的饮食秘诀。

只要做到不暴饮暴食、不偏食、不挑食，适度饮酒、饮茶，就有利于健康长寿。

远离污染环境好

三届蝉联中国十大寿星排行榜榜首的罗美珍，今年 127 岁，她生活在中国著名的长寿之乡——广西巴马，那里群山环抱，绿树成荫。

通过数据分析，得出我国百岁老人大多数居住地环境有以下特点：1. 饮用水水质好，饮用水呈弱碱性，符合中国和世界卫生组织饮水标准；2. 土壤质量好，土壤中重金属含量在国家土壤环境质量 II 级标准内；3. 粮食农作物中含生命元素高；4. 生存环境好，远离污染。

此外，海南岛是我国百岁老人比例最高的省份。研究表明，海南人长寿，除了社会、个人、遗传因素外，大型岛屿良好的生存环境是很重要的因素之一。这是因为岛屿的负离子含量高、具备温泉等稀有资源。气温宜人、雨量充沛。

（摘自《生命时报》）

老年人应怎样选择电脑

现在电脑应用越来越普及了，很多老年人都能熟悉操作电脑，并用电脑来联系外面的世界，有些老同志甚至在网上建立了博客，电脑成了大家生活中的一部分。目前，我们离退休处与校团委共同开展了“青春伴夕阳”志愿服务活动，举办了电脑培训班，很多老同志正



在学习电脑，好早点进入到这个神奇的世界。

有些老同志原来没有电脑想要购置一台，有些老同志需要将现有的电脑升级换代，这都涉及到电脑的选购，老年人应该怎样选择电脑呢？我建议可从以下几个方面来考虑：

一、根据自己的应用需求来选择

老年人使用电脑，大多以基本的应用为主，如听音乐、看电影、看图片、看新闻、电子邮件、网络聊天、office办公软件等，这些基本的应用对电脑的要求非常低，一般的平板电脑或是6、7年前产的台式电脑都能满足，如要求不高，找一台子女淘汰的电脑就行了，速度是稍微慢了一点，但没有大碍，还能物尽其用。有些老年人电脑水平较高，除了以上应用，还要时不时的用PS处理图片、编辑视频等，这对电脑的配置有一定要求，但市面上主流配置的电脑也够用

了，四、五千元的电脑足以应付。如经常运行一些专业的视频制作软件或3D软件，或者要玩一些大型的3D游戏，电脑的配置需要再高一点，价钱可以从六、七千元到上万元甚至数万元。

二、台式、笔记本、平板电脑的选择

如不需要经常搬动，台式电脑更合适一些，因为台式电脑的屏幕一般较大（17寸以上），用着也舒服些。若居住的地方经常有变动，如有些老同志经常要到孩子家帮助照看第三代，或者是喜欢外出旅行，便于携带的笔记本电脑更合适一点，现在的“超级本”重量普遍在2kg以内，性能上接近同价位的台式机，应该是这类人的较好选择。若对电脑的要求不高，仅做基本应用，本人强烈建议老同志购买平板电脑，平板电脑大的如A4纸大小，重量不到700g，续航时间可达17小时，用着很方便。在功能上，如上网、看图片、看电影、看书、玩游戏样样都行，完全可以胜任通常的需求。而且平板电脑是操作最简单的，不用鼠标，用手指在屏幕上点点就行；不用学习键盘输入，直接用手写输入，会写字的都能用。另外，据美国iSuppli公司估算，2012年全球平板电脑销售量“大幅增长”85%，2013年将再度增长63%，可以说平板电脑是未来电脑发展的趋势之一。

三、购买途径的选择

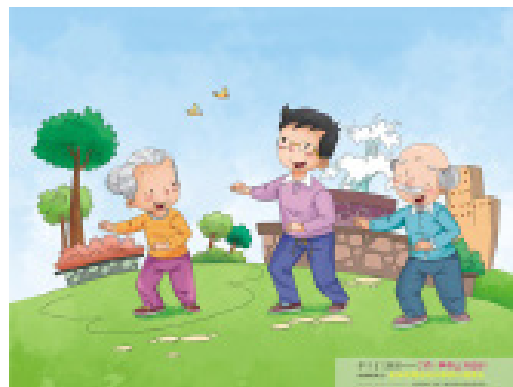
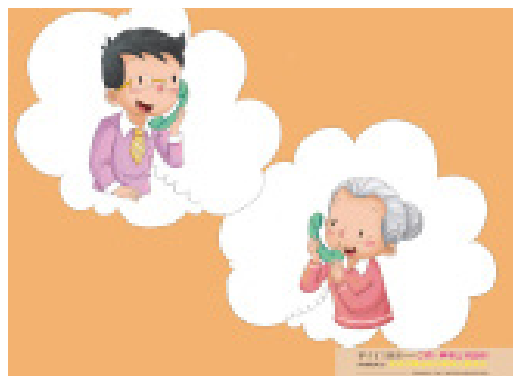
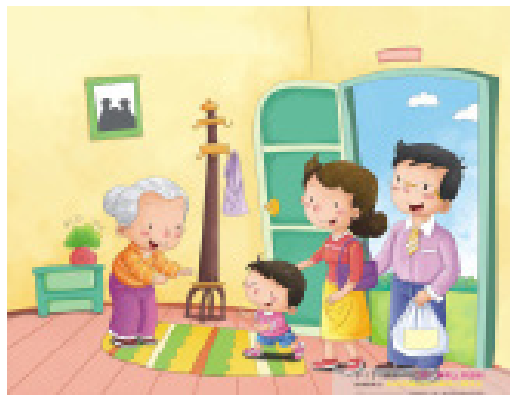
本人建议，确定好电脑的类型和型号后，可以先去苏宁、国美等商场或中关村电子市场看看样子，问问价格，或者试用一下，再到京东、亚马逊等网上商城比较一下价格，价低者优先考虑。如价格相差不大，建议老同志们在苏宁、国美等商场买，毕竟看得到实物，退换货较容易，说不定还会有鼠标、电脑包等赠品。

（王立军 供稿）

新“24孝”标准发布

2012年8月,全国老龄办等部门发布了新“24孝”行动标准,新“24孝”行动标准与旧“24孝”形成鲜明对比,就是想告诉大家,时代的脚步在不断向前迈进,对“孝”文化的理解,既要传承又要有创新。新“24孝”行动标准如下:

- 1、经常带着爱人、子女回家
- 2、节假日尽量与父母共度
- 3、为父母举办生日宴会
- 4、亲自给父母做饭
- 5、每周给父母打个电话
- 6、父母的零花钱不能少
- 7、为父母建立“关爱卡”
- 8、仔细聆听父母的往事
- 9、教父母学会上网
- 10、经常为父母拍照
- 11、对父母的爱要说出口
- 12、打开父母的心结
- 13、支持父母的业余爱好
- 14、支持单身父母再婚
- 15、定期带父母做体检
- 16、为父母购买合适的保险
- 17、常跟父母做交心的沟通
- 18、带父母一起出席重要的活动
- 19、带父母参观你工作的地方
- 20、带父母去旅行或故地重游
- 21、和父母一起锻炼身体
- 22、适当参与父母的活动
- 23、陪父母拜访他们的老朋友
- 24、陪父母看一场老电影



与传统的“24孝”相比,此次出炉的新“24孝”更简洁易懂,朗朗上口,不仅包括与现代生活紧密结合的行动准则,还包括对老年人的心理关怀。据悉,“心系老年—孝心工程”将在北京、上海、天津、重庆等15个城市启动,倡导“新24孝”行动,号召全社会“敬老、爱老、助老、孝老”,使老年人得实惠、普受惠、长受惠。



房屋继承、买卖和赠与，哪个更合算？

二手房过户持续高温，除普通交易买卖之外，家庭成员之间的房屋产权转换，如何更划算更简便？一位姓张的先生询问：“我的父亲去世了，这套老房子现在要过户到我的名下，按继承、赠与的方式好，还是直接走二手房买卖的程序更好？”对此，兰州市地税局相关负责人给出了详细的分析和解答。

继承：税费最少，但放弃继承程序繁琐

以张先生咨询的情况为例，他是家中老三就叫做张三，还有亲兄弟4人。母亲已经仙逝，父亲老张去世后，名下的房产要继承过户给他，首先同等继承权的人要放弃继承并作公证，也就是说，张三的4个兄弟以及健在的祖父母都要同意放弃老张这套房子的继承权。这样，税费缴纳时，转让和受让方只需要各自承担0.05%的印花税。但继承到张三名下的这套住房如果要再出售，须按照20%的税率缴纳个人所得税。

赠与：不论大小，受赠方须按3%缴契税

如果张三的父亲去世，母亲还健在，首位继承权在母亲张氏这里。老张名下的这套房产转换到张三手里，可通过“继承+赠与”或“继承+买卖”的方式办理。先说“继承+赠与”的方式获得：首先，母亲张氏须按照继承程序获得老张的房子，第二步，赠与双方必须是直系亲属才会在过户时免征个人所得税、营业税。母亲张氏和儿子张三须在公证处公证亲属关系等。这样，须缴纳的税目包括：双方各缴纳0.05%的印花税，和受赠方须缴纳的3%契税（不论房屋大小）。这套房屋再次交易买卖时，按照20%税率征收个税且不能再享受任何税收优惠。

买卖：程序最简便，契税最高3%

如果是“继承+买卖”的方式，母亲张氏继承到老张的房子再转卖给儿子张三，走最常见的二手房买卖流程，按照最常见的情况来假设，如果这套房子已经满5年，可以免征营业税，如果这套房子还是张氏家里的唯一住房，又可以免征个人所得税。这样，剩下的税目只有双方各缴纳0.05%的印花税，张三作为受让方缴纳1至3%的契税。按照目前执行的规定，90平方米以下住房契税税率1%，90至144平方米契税税率1.5%，144平方米以上住房契税税率3%。

提醒：普通老房子直接买卖最省事

综合来看，继承的税收最低，但张三的兄弟、祖父母等人都得同意这套房子归他，在程序和保证家庭和谐上说并非易事。如果母亲还健在，房子首先继承给母亲后，这套老房子要是没超过144平方米，时间超过了5年，作为唯一住房可以免征个税、营业税的话，按照普通的二手房买卖流程最简便、也更划算。

（摘自《兰州晚报》）

编者注：北京的房屋过户税费标准同兰州的略有区别，税费划分界限是以140平方米为界，而不是144平方米。



简介

中华遗嘱库是个公益项目，由中国老龄事业发展基金会和北京阳光老年健康基金会联合发起，位于北京西交民巷 73 号的第一个登记中心于 2013 年 3 月 21 日正式挂牌运行。

中华遗嘱库将为 60 岁以上老年人提供免费办理遗嘱的登记、保管和传递服务，以协助老年人处理好家庭问题，建设和谐家庭。北京市老年人只需携带身份证件和遗嘱原件前往中华遗嘱库登记中心，即可免费办理遗嘱登记。

实施目的

中国《继承法》规定，在有遗嘱的情况下，必须按遗嘱处理遗产。有的老人虽然立了遗嘱，但却因为对法律不了解而导致遗嘱无效，或是继承人对老人所立遗嘱的真实性有争议。因此老人最好在生前订立一份有效的遗嘱，由第三方保管，这样继承人应得的权益也不受到损伤。

中华遗嘱库是个公益项目，发起方也不允许它挣钱赢利，因此对老年人的各项服务全免费。

登记流程

中华遗嘱库采用专业的登记流程软件，借助指纹扫描、现场影像、电子扫描、文件存档和密封保管等方式对遗嘱进行严格保管，必要时还可以附加律师见证，以确保遗嘱的真实性。遗嘱登记保管后，遗嘱订立者还可以根据自己的意愿进行修改和更新。中华遗嘱库还组织多名法律专家起草了 14 个免费遗嘱范本，涵盖了遗产安排中的绝大部分内容，可以满足订立遗嘱的需要。另外，中华遗嘱库专门从国外进口了特种用纸，免费提供给登记人使用。这种纸在国外专门用来书写重要文件或遗嘱，不但保存时间长，而且还可以防止虫蛀和避免人体汗液的侵蚀。

保密措施

为保护遗嘱订立者的隐私，中华遗嘱库采取了极其严格的保密措施。遗嘱订立者可以将查询遗嘱或提取遗嘱权利授权给自己指定的人；也可以设置查询遗嘱或提取遗嘱的时间节点和条件要求，只有满足其所设置的全部条件的人方可查询或提取遗嘱。

免费范本

在遗嘱库里提供了 14 个免费范本，涵盖了遗产安排中的绝大部分内容，包括“自书遗嘱”、“代书遗嘱”、“分给多人”、“分给一人”、“笼统分配”、“部分分配”等类别。

(摘自百度百科)



“走进养老院”活动

一、我们身边的养老院

(一) 寸草春晖养老院

北京市朝阳区寸草春晖养老院，作为朝阳区社区养老院的样板工程，是在中国老龄事业发展基金会、北京市朝阳区民政局直接领导下，与北京市朝阳区和平街街道办事处合作，参照国外先进养老院理念，于2011年建设的专业护理型养老机构，也是目前朝阳区第一家专业护理型养老院。

寸草春晖养老院位于和平家园10区甲16号院，地处北京市北二环和三环之间中心城区，交通便利，地铁直达小区门口。因为是在成熟小区中的独立院落，所以环境幽静宜人，周围各方面配套设施非常完善，尤其是医疗条件，养老院紧邻中日友好医院、安贞医院、和平里医院、煤炭医院、东直门中医院等，开车前往可在5分钟内到达。

院区占地2500平方米，包括办公区、两层楼房居住区、平房居住区、康复活动区、营养配餐区、员工宿舍区，供老人居住房间50余套，以标间为主，总共能接待百余位护理型老人，整个院区环境优美、温馨、舒适。

此外院内还设有接待大厅、康复治疗室、恒温阳光大厅、特护专用浴室等，两层楼房配备老年专用电梯，院区内无线局域网全覆盖。

房间内均配备独立卫生间（包括老人专用设备、TOTO洁具、24小时

热水）、高级电动护理床（包括高档床上用品、专业餐桌、专用暖色隔帘）、超薄液晶彩电、空调、电话、饮水机、固定宽带接口、高档纯木定制家具（床、衣柜、床头柜、桌椅等）、无线呼叫及护理软件系统、专业设计暖色灯光系统等。

24小时无缝对接护理，为护理型老人提供全天候的专业护理服务和安全保障。由专业人员监管老人的身体状况，与大型综合医院和急救中心密切联系，建立绿色通道，解决老人及家属的后顾之忧。

对于能够自理的老人，除了日常的生活起居的照料之外，每月一次身体健康状况详细评估，给予精神关怀、心里督导服务，日常测血压等，对于半自理和不能自理的老人会根据老人的具体情况给予功能锻炼，训练语言功能、皮肤护理、泌尿系统护理、褥疮换药…建立个性化健康管理档案。

收费标准:

押金: 本市户口2万元, 外地户口5万元

床位费: 2000-2500元/床/月(双人标准间)

餐费: 900元/人/月(包括一日三餐, 以及加餐的费用)

护理费: 由医护专家根据老人实际情况评估之后确定

交款方式: 现金、转账、银联卡刷卡

单位全称: 北京市朝阳区寸草春晖养老院

地址: 北京市朝阳区和平家园10区甲16号院

咨询电话: 010-64278596

传 真: 010-64278196

24小时服务热线:

18101209470; 18811028642

(二) 北京市朝阳区太阳宫老年公寓

北京市朝阳区太阳宫老年公寓创建于2011年10月,整体占地面积3000多平方米,床位166张,是北京市城区内面积较大、配套设施齐全、符合养老行业建筑标准,集居住、护理、康复、旅游、度假为一体的高档老年公寓。公寓设有老人居室80余间,每间居室均设有独立卫生间,卫生间内有淋浴座椅、防滑垫并配有里外开自由门,24小时热水,32寸液晶电视,独立号码电话,室内冬暖夏凉,能容纳166名老人入住,容积率符合国家对老年公寓建筑规范的要求,公寓设有娱乐厅、书画室、健身室、图书阅览室、棋牌室、医务室和康复中心,与三级医院结成了关系,开通了生命绿色通道,切实做到了为突发急症的老年人生命健康保驾护航。公寓真实地做到了24小时专职医生、护士值班,使公寓老人“小病不出公寓,大病有保障”。

公寓餐厅施行科学饮食,营养配餐。可随时为有特殊要求的老人提供特殊饮食。公寓配备技术精湛的医生、护士及养老护理员,提供以老人为中心的住养(自理)、护养(半自理)、安养(全护理)服务,充分完善了公寓护理服务质量体系,使公寓服务理念“安静和睦地带给您回家的感受。无微不至,精益求精”成为现实。同时,也让公寓老人时刻感觉到“家”的温馨。北京市朝阳区太阳宫老年公寓是民营企业,社会各界老人均可入住,收费标准合理。

联系电话:4008116691 转 1405

地址:北京市朝阳区芍药居北里小区219楼

二、其它养老院介绍

(一) 云杉镇宜老社区

云杉镇宜老社区是由天津市市政建设集团滨海公司在我国人口老龄化程度加剧,养老需求日益多样化的背景下,顺应社会发展及市场经济的规律,在天津市民政局的大力支持与倡导下,以为会员提供健康、快乐的老年新生活为目标而建设起来的中、高档会员制养老社区。

云杉镇,位于天津市宝坻区牛道口镇,距北京约72公里、天津约80公里、唐山约80公里。项目总建筑面积约70万平米,轮转式老年公寓总建筑面积24.5万平米,公寓总套数2277套,户型分为大、中、小户型,小户型60平米左右,中户型90平米左右,大户型112平米。

社区内无障碍化设计的高标准全配置的公寓楼和生态型的户外环境,为老年人提供安全舒适的居住和活动空间。13万平米设施农业大棚、约4万平米的自助型农庄及生态餐厅为老人提供观赏、采摘、生产、耕种、休憩、游玩等多样化的具有滨海特色的养老配套空间,功能齐全的6万平米酒店会所包含宜老餐厅、社区医疗中心、老年大学、图书馆、文体活动室、棋牌室、台球室、乒乓球室、室内高尔夫、康复理疗、洗浴中心……为会员提供优质的全方位服务,为实现“健康、快乐”的老年新生活奠定了坚实基础;专业对口、训练有素的“管家”,视会员为亲人,“代天下儿女照顾天下父母”的服务理念,尊重和保护会员的私密、自由,提供最人性化的生活、健康、娱乐领域的照料和服务;云杉镇分别提供物业、餐饮、健身、医疗、



娱乐等服务，将现代服务业融入到传统的养老业，使养老在传统意义上实现了质的飞跃。



云杉镇配套设施：

1、社区医疗：与中国武警医学院附属医院合作，由中国武警医学院附属医院的医疗团队进驻社区医院，并配备了高端的医疗设备。功能特色：健康管理、康复理疗、紧急救助。

2、酒店会所：6 万平米，功能特色：特色餐饮、传统洗浴、宜老餐厅、老年大学、酒店客房。

3、设施农业：13 万平米农业大棚，功能特色：观赏、采摘、生产、耕种、休憩、游玩

4、老年大学：提供包括烹饪、声乐在内的各类教学服务。根据入住老人的实际需求以及办学条件设置相应课程，并制定适合老年人身体接受度的教学课程，优先聘任宜老社区中有教学资质和有经验的老人担当相应课程的任课教师。

5、智能化：紧急呼叫系统、电视监控系统、一卡通系统、车库子系统、食堂刷卡售饭系统、电子巡更系统、无线定位呼叫系统。

收住对象：无精神病和传染病的老人。男性须满 55 岁，女性满 50 岁。

收费标准：详情咨询电话：022-59287777

网址：<http://www.yunshanzhen.com/>



(二) 大仁健康养老服务中心

北京市延庆县大仁健康养老服务中心，位于延庆张山营镇。离龙庆峡 2 公里，乘 919 路公交车约 2 小时车程，乘 S2 城铁约一个半小时车程，是一处集休闲度假、住宿餐饮、娱乐健身、观光采摘、避暑赏冰、旅游养生于一体的准三星级度假村。原名北京市延庆县百果园养老服务中心，2011 年 2 月由大仁健康管理机构收购后更名。该中心占地约 1100 亩，由南北两个大院、室内温泉和果园组成，是 2014 年北京世界葡萄大会的分会场，准三星级温泉度假山庄，有客房 264 间，共有 528 个床位，大小不等、风格不同的会议厅 5 个，卡拉 OK 多功能厅 1 个，餐厅 3 个。该中心与其他养老机构相比有如下特点：一是准三星级宾馆式服务；二是由专业人员设计的养生餐；三是罕见的医疗级温泉，泉水含 16 种矿物质；四是果园采摘；五是全国独有的非药物治疗法养生院。准三星级的餐饮、住宿条件为养生养老人员提供了舒适的食宿服务，传统风格和剧场式风格的会议厅适于开展各种健康养生知识普及教育活动，采摘和温泉可以为老人提供独特的休闲、娱乐，独领风骚的养生院可以为老人提供珍贵的健康服务。入住本中心的老人可以得到食、宿、乐、健一体化服务。

大仁健康管理机构创造性地提出候鸟式养生养老的办法，即平时居家养老和定时机构养生相结合。老人平时住在家里，依靠社区养老服务站养老，每年抽一二个月时间到养生基地去，生活上有专业人员照料，精神上可以回归自然，享受平和、安静的生活境界，身体上可以享受专业的健康

管理服务,防病治病,恢复生活自理能力。这样保持一个健康的身体,老年生活才能过得舒舒服服,快快乐乐。为此大仁健康管理机构和中石油阳光酒店集团合作发起筹建中国候鸟式养生养老产业联盟,延庆县百果园养老服务中心为首个中国候鸟式养生养老示范基地。本中心养生院为全国候鸟式养生养老示范基地中技术最雄厚,设施最完备,临床治疗人数最多的养生院,自2011年2月至2012年6月,已接待老人1.3万~1.6万人,平均每月接待800~1000人次,其中有长住养老的、有30天康复疗养的、有短期入住的。本中心冬有温泉,夏有清凉,全年无淡季。大仁健康管理机构与北京中医药大学合作,开发了“非药物治疗法”,并以该疗法为核心技术开发出大仁健康管理体系。非药物治疗法在治疗慢性非传染性疾病方面有显著效果,大仁健康养老服务中心为“非药物治疗法”的主要研发基地和临床基地,有很多患有疑难杂症的老人在这里得到康复。

本中心长年开展公益性健康教育活动,免费或以成本价三分之一、四分之一的价格邀请老人来参加健康生活方式体验活动,近年来平均每月接待500名老人短期入住,公司每年为公益性健康教育活动投资约300万元。还在中国保健协会的支持下,与《京华时报》共同主办“经典养生大讲堂”,加强健康教育,倡导健康生活方式。

健康热线:400-860-8686

三、如何选择养老院

选择入住养老院注意事项

(一) 看软件

1、医疗保健服务

人到晚年,或多或少都有些疾病或存在突发疾病的可能,所以选择养老院一定要看该养老院是否设有医务室,配设有专职医生,备有足够的医疗设备和物资。养老院是否具备在院内或就近及时诊疗老人常见病、多发病的能力,能够及时妥善处理各种突发性疾病和其他紧急情况。

2、护理照料服务

工作人员是否具有良好职业道德和奉献精神,查看护理人员的护理经验,是否具有上级主管部门颁发的从业资格。要求能够按照合理的时间间隔,为老人提供洗澡、理发、剪指甲、换洗床单被套、衣服等起居照顾服务。

3、心理和社会交往服务

既然是颐养的场所,丰富的娱乐社交活动就必不可少,所以需要看养老院是否给老人提供这样的空间和平台,比如:兴趣小组、活动团体等,这些条件都有利于孤寡老人情感上的交流,给老人带去心理上的慰藉。另外,管理、服务人员是否具有一定的老年心理学知识和经验,能够把握老人心理动态,理解老人,避免老人因心理问题出现各种生活危机。如果有专业的心理师配备的养老院当然更好。

4、膳食服务

是否设有单独的老人食堂,能够根据老人喜好以及医疗、保健上的需要,制定科学合理的营养食谱。是否考虑到不同老年人的饮食习惯,是否尊重少数民族饮食习俗。具体考察当中,可询问并查看该养老院以往的食谱,看其是否符合老人要求,有无整体计划。



(二) 看硬件

1、居住设施

居住房间一般分单人间、双人间、三人间、合居型床位等。老人住房不要求豪华，但要舒适、温馨、宽敞、明亮、安静、防滑、通风良好。房间里应根据老人实际需要，配设有各类生活用品、用具，物品摆放整齐有序。居室、洗手间、浴室、走廊、楼梯符合无障碍设施规范要求。如果有电话或者网络设备可与家属、朋友感情联络的更好。

2、环境设施

考察该养老机构是否有供老人进行休闲、娱乐、健身活动的专用场地，有符合老人身心特征及需要的休闲娱乐健身活动用品、设施、设备，比如：健身房、图书与电脑、棋牌室等。如养老机构自然环境优美更佳。

(三) 看记录

包括：2年内无违规、违纪、违法事件。无食物中毒、非正常死亡、走失、疾病传染、护理事故、损害老年人合法权益等重大责任事故。

(四) 看费用

进入养老机构颐养所需交纳的费用，基本费用包括：床位费、护理费、伙食费；不同养老机构还会根据自身特点收取其他费用如取暖费、医疗费、安置费、洗衣费、娱乐费、尿片费等，也会收取一定金额的押金。根据老人的自身情况，选择健康（8小时护理）、半自理（12小时护理）和完全不能自理（24小时护理）的服务，依此程度不同，收费等级也有差别。老人及子女们要了解清楚，依照需要选择。

(选自中国敬老院网)

选北京养老院提示

目前北京社会养老资源整体上处于供不应求的状态，硬件条件好、服务质量高的养老院或老年公寓普遍床位紧张，北京养老院网与北京地区近200家养老院建立有实时床位/房间跟踪系统，每日更新各家养老院的床位信息，如果您正在为找到一家合适的养老院而发愁，请致电：010-57165714，客服专员会根据您的需求有针对性的为您推荐合适的养老院。



社区养老

一、中国社区养老概况

“社区养老”是以家庭养老为主，社区机构养老为辅，在为居家老人照料服务方面，又以上门服务为主，托老所服务为辅的整合社会各方力量的养老模式。这种模式的特点在于：让老人住在自己家里，在继续得到家人照顾的同时，由社区的有关服务机构和人士为老人提供上门服务或托老服务。

区别：社区养老不是家庭养老，而是社区中的在家养老，社区养老不是社会养老，而是将机构养老中的服务引入社区，实行社区的在家养老。它吸收了家庭养老和社会养老方式的优点和可操作性，把家庭养老和机构养老的最佳结合点集中在社区。是针对中国社会转型期在 21 世纪巨大老龄化问题所提出的一种新型养老方式。

服务：“社区养老服务”就是通过政府扶持、社会参与、市场运作，逐步建立以家庭养老为核心，社区服务为依托，专业化服务为依靠，向居家老人提供生活照料、医疗保健、精神慰藉、文化娱乐等为主要内容的服务。社区养老的组成由智能平台软件和老人用通信终端设备组成，智能平台软件实现信息交换和记录功能，通信终端实现呼叫功能。

养老现状：现在国内许多大城市的公立养老机构已经出现“一床难求”的局面，社会养老机构供不应求，有调查显示，已有七成人接受社区养老。不管是国内还是国外，现在的养老形式主要有家庭养老、社区养老和社会养老三种。家庭养老指的是我们熟知的老人居家养老；社会养老一般是指老人自费入住公立或民营的养老院、福利院、敬老院和护理院等，得到相应的医疗和照护服务；社区养老是前两者的中间形式，是指老人晚上住在家庭里继续得到家人照顾，白天享受社区养老机构提供的日托、家政、送餐等服务。

有调查表明：在空巢老人中，有 20.59% 的空巢老人表示愿意或比较愿意未来入住养老机构，与此相反，却有 59.99% 的空巢老人表示不愿意或不太愿意入住养老机构。就现在的现实情况而言，我国社会养老机构从数量上、质量上还没有完全跟上现在的养老需求，最大、最可行的发展趋势还是社区养老。具体说来，社区养老让老人既享有家庭温暖、又能体会同龄人认同，是一种“双赢”策略。另外，像社区老年大学这样的机构，还提供“老有所为”的机会，让老人比有儿女相伴更有价值感。

在我国，社区养老仍是一个正在探索中的新生事物。不可否认的是，在“百行孝为先”的传统观念下，仍有人对养老机构排斥。没面子、被抛弃感都是可能的负面感受。不过，这对建国后成长起来的老年人来说，承认自己的需要、摒弃旧思想只是时间问题。

(节选自百度百科)



二、美国社区养老模式借鉴

在居家养老服务体系的建设方面，美国积累了丰富的经验。在美国，社区具备了强大的助老功能，使得美国老人能内安其心、外安其身，实现“安养—乐活—善终”的老年生活目标，所以多数美国老人选择社区养老模式。

美国的社区居家养老服务有几种做法：

一是全托制的“退休之家”，设施完备，服务周到。设施包括了医务室、图书室、计算机室、健身房、洗衣房、紧急呼叫系统等。服务包括了就餐、打扫房间、组织活动、出行安排等。

二是日托制的“托老中心”，白天在中心活动，晚上回家休息。中心同样设施完备，并提供星级服务。起居室一人一床，一人一房。还有阅览室、保健室、活动室等。老年人除了不用为一日三餐操心外，还可以阅读、交往、制作手工艺品，安度晚年。

三是组织“互助养老”。让老年人结伴认对、互助养老。

四是提供上门服务。美国政府有一个福利性居家养老项目：由政府财政出钱，派家庭保健护士为有需要的老年人提供服务。家庭保健护士不同于保姆，她们不仅仅为老年人做饭、洗衣、打扫卫生，还得有护理知识。

美国家庭护理员制度支持了居家养老模式，真正有品质、有保障的养老必须做到物质保障、照料保障、医护保障和精神保障“四位一体”。家庭护理员介于家政服务员与专业护士之间，主要工作就是照顾住在家里或住宅式护理中心的孤独老人、伤残人士、长期病患者等。

美国还拥有目前世界最大的非营利性质的老年照顾机构“居家养老院”。在美国50个州有5000个社区分支机构，拥有美国最庞大的义工队伍，每天都有80万至120万名义工将100多万份热饭热菜送到行动困难或者无法自己解决膳食问题的老人家中。

美国养老社区的四种类型

在美国，养老社区一般分为四类：生活自理型社区、生活协助型社区、特殊护理社区，以及持续护理退休社区。一般地，社区与医院和专业护理机构均有紧密合作。其中，生活自理型社区主要面向年龄在70-80岁之间、生活能够自理的老人。生活协助型社区主要面向80岁以上、没有重大疾病，但生活需要照顾的老人。社区提供包括餐饮、娱乐、保洁、维修、应急、短途交通、定期体检等基础服务，并可通过付费方式享受其他生活辅助服务、以及用药管理及阿尔茨海默病（老年痴呆症或老年失智症）的特殊护理。特殊护理型社区主要面向有慢性疾病的老人、术后恢复期的老人及记忆功能障碍的老人。社区内设有专业护士，提供各种护理和医疗服务。持续护理退休社区面向那些退休不久、当前生活能够自理、但不想由于未来生活自理能力的下降而被迫频繁更换居所的老人。为了实现对入住老人的持续护理服务，此类社区一般是生活自理单元、生活协助单元与特殊护理单元的混合。

以上四种模式，生活协助型社区在过去几年发展最快。目前，全美共有1900处持续护理退休社区（CCRC社区），但82%为非盈利性组织所有，其中，相当一部分是从传统养老院转型而来的。对于盈利性的养老社区运营商来说，生活协助型社区的占比通常在50%以上，而CCRC社区占比一般不到10%。

（本文节选自北京大学人口所教授穆光宗的文章）





北京市高龄老年人津贴的 申领

申领条件：具有本市户籍，年满 90 周岁及以上的老年人享有高龄老年人津贴待遇。

发放标准：90 至 99 周岁老年人，每人每月享受 100 元高龄老年人津贴；100 周岁及以上老年人，每人每月享受 200 元高龄老年人津贴。高龄老年人津贴待遇水平根据本市经济发展水平和财政承受能力适时调整。

申请、领取地点：符合申请津贴条件的人员，应向其户籍所在地的居（村）委会提出申请；未成立居委会

的新建居民小区内的申请人，可以直接向户口所在地街道办事处或者乡（镇）人民政府提出申请。在街道办事处或者乡（镇）人民政府领取老年人津贴。

申领材料：申请高龄老年人津贴需要准备本人身份证和户口簿（含集体户口）原件和复印件两份和三张近期二寸照片，填写《北京市高龄老年人津贴申请审批表》。

办理《津贴领取证》：对符合条件的申请人由区（县）老龄办委托街道办事处或乡（镇）人民政府办理《北京市高龄老年人津贴领取证》，申请人第一次领取津贴时同时领取《北京市高龄老年人津贴领取证》，以后凭《北京市高龄老年人津贴领取证》按月领取高龄津贴。（摘自首都之窗网站）

答案

IQ 测试：

1、B 2、C 3、E 4、B 5、C 6、26 7、A 8、A 9、A 10、C 11、9 12、B 13、C 14、6 15、D 16、38 17、B 18、A 19、美国 20、D 21、64 22、科学 23、式 24、60 25、E 26、奠 27、脑 28、5 29、36 30、0

脑筋急转弯：

1、做梦 2、每个月都有 28 天 3、他在倒着走 4、备用胎 5、孔子的子在左边，孟子的子在上边 6、初一到初三，两天学一课，算不错了 7、一个。因为吃了一个后就不是空肚子了 8、迈上另一只脚 9、打电话的人 10、日报 11、魔术师 12、因为人比太阳睡的晚 13、起床



忘却“回归” 热爱今天

退休在我们不经意间悄然而至，退休后个人生活却有不同：

有的人退休后有理想、有目标，生活充实：84岁的“高考狂人”第13次冲击高考；80岁的航模高手继续追逐“飞行”梦想；退休后才与钢琴结伴的老妪，12年后与外孙女一起通过了钢琴8级考试；名不见经传的小人物励精图治，写出了厚厚的专著……

有的人退休后有情趣、有乐趣，心情愉悦：种花养鸟、垂钓收藏、唱歌跳舞、锻炼养生、琴棋书画、含饴弄孙……

但还有一些人面对大把的时间茫然无措，失落感、空虚感、孤独感油然而生……

人生苦短，转眼已是皓首暮年，有的人因失去美好年华而悲哀自叹；有的人对坎坷的昨天及心灵上的创伤耿耿于怀，陷于伤感悲哀而致精神抑郁，给本人和家属带来极大痛苦。这种现象在心理学上被称为“回归心理”，属精神与心理疾病。

有篇医学文章介绍，经科学实践证明，人在精神振奋时，会分泌一种叫酶和乙酰胆碱的有益激素。这些分泌物能把血液流量和神经细胞的兴奋度调节到最佳状态，增强人体的免疫力。而精神抑郁、孤独和苦闷等恶劣心境，则会使这些有益的激素分泌紊乱，内脏器官失调，出现一些周身疼痛、食欲不振、失眠乏力、自卑自责甚或自残等病症。由此可见“回归心理”是一种可怕的杀手。那么，如何防范呢？首先，应在思想上引起重视。作家梁实秋曾说过：“老不必叹，更不必讳。花有开有谢，树有荣有枯。生、老、病、死，原是一回事。”对于过去的荣辱得失，我们应自觉地加以淡泊，那些东西早已“灰飞烟灭”，孜孜求之或耿耿于怀又有何用呢？对周边有坎坷遭遇、心灵受过创伤的一些老人，也应动之以情、晓之以理地加以关怀开导，解开胸中的郁结，抚平心中的伤痕。

其次，营造良好的家庭和社会氛围。温馨的家庭生活，和谐的邻里关系，宽松的社会环境会使我们有好的心境，我们应豁达开放，走出家门，广交朋友，坚持体育锻炼，在拥抱大自然中陶冶情操。老诗人何其芳曾写道：“生活是多么广阔，生活是多么芬芳，只要是有生活的地方就有快乐和宝藏。”

再者，热爱今天、快乐每天。在人生旅途中，永远有一个“更”，总是怀念过去的千般好，总是叹惋伤心今天的万般无奈，于己无益，我们应该学会热爱自己的今天，热爱自己的现在。学会了热爱今天，也就学会了发现幸福与快乐。这样，我们的生活中纵有霜雪风雨的严酷相逼，也依然会有乐有趣。

过去的已经过去，过度思虑就是和现在较劲，其结果只能是痛苦，甚而对未来丧失希望，深陷焦虑之中，让恐惧统治自己，去干自己吓唬自己的事。

其实，生命总会有这样奇妙的现象：如果你真的过好了每一个今天，每一个明天也就会一定不错。让我们尽力去挖掘快乐和宝藏，让“回归心理”消遁而去吧！

(哈利群供稿)

倾情寄语

我的孩子，我想对你说：

当我吃的脏兮兮，甚至已不会穿衣服时，不要嘲笑我，耐心一点，记得我曾经花了多少时间教你这些事吗？如何好好的吃、好好的穿，如何面对你的生命中的第一次。

当我一再重复，说着同样的事情时，请你不要打断我。在你小时候，我必须一遍又一遍的读着同样的故事，直到你静静的睡着。

当与你交谈时，我忽然不知道该说什么了，给我一些时间想想，如果我还是无能为力，不要紧张，对我而言重要的不是说话，而是能跟你在一起。

当我不想洗澡时，不要羞辱我，也不要责骂我，记得小时候我曾经编出多少理由只为了哄你洗澡吗？



当我外出，找不到家的时候，请不要生气，也不要把我一个人扔在外边，慢慢带我回家，记得小时候我曾经多少次因为你迷路而焦急的找你吗？

当我神智不清，不小心砸碎饭碗的时候，请不要责骂我，记得小时候你曾经多少次把饭菜扔到地上吗？

当我的腿不听使唤时，请扶我一把，就像我当初扶着你踏出人生的第一步。

当哪天我告诉你我不想再活下去了，不要生气，总

有一天你会了解，了解我已风烛残年来日可数。有一天你会发现，即使我有许多过错，我总是尽我所能给你最好的。

当我靠近你时，不要觉得感伤、生气或埋怨，你要紧挨着我，如同当初我帮着你展开人生一样，了解我、帮我、扶我一把，用爱和耐心帮我走完人生，我将用微笑和我始终不变的爱回报你。

我爱你，我的孩子！

心灵感悟：如果你看到父母逐渐老去、反映慢慢迟钝，身体也渐渐不行时，请耐着性子试着了解他们，理解他们……。



太阳天天升起

有位老人想学画，可是犹豫不决，就去问一个朋友：“再过五年，我就七十岁了，能行吗？”朋友对他说：“怎么不行呢？你不学画画，再过五年也一样是七十岁呀？”老人顿悟，第二天就去老年大学报了名。

我认识的一位老人，几年前他的老伴和他唯一的儿子先后患病离他而去，他经不起这些打击，变得萎靡不振，神思恍惚。有一次，他听说自己的一个老友跟他一样也遭受了亲人离去之痛，却仍然活得有滋有味，就去问他为何能活得如此乐观和轻松。老友对他说：“老伙计，事情已经发生了，伤心，日子你一天天地过去；快活，日子你也是一天天地过去，你选择哪一种呢？”

人就是这样，当你用豁达乐观的心态去面对未来时，眼前一片光明，而当你囿于忧伤的樊笼，未来就会变得暗淡无光。对每一个人来说，那些如空气一样充塞在身边的欢乐才是最重要的，它组成人生命之链上最真实最可靠的一环，你一节一节地让它松落了，欢乐怎么能向下延续呢？

有一首诗这样写道：“你知道，你爱惜，太阳天天升起；你不知，你厌恶，太阳天天升起。”一个人活得是否快乐和开心，有时候并不完全在于物质的贫乏和丰裕，而取决于他对待事物的心态。

心灵感悟：太阳升起的时候，就会有光明，就会有希望，一切又都是新的开始。



智力题答案

1、一共付出的 30 元包括 27 元（25 元给老板 + 小弟贪污 2 元）和每人退回 1 元（共 3 元），拿 27 和 2 元相加纯属混淆视听。

2、每对袜子都拆开，每人各拿一支，袜子无左右，最后取回黑袜和白袜各两对。

3、把两根香同时点起来，第一支香两头点着，另一支香只烧一头，等第一支香烧完的同时（这是烧完总长度的 $\frac{3}{4}$ ），把第二支香另一头点燃，另一头从燃起到熄灭的时间就是 15 分！

4、39 瓶，从第 2 瓶开始，相当于 1 元买 2 瓶。

5、有三个人戴黑帽。假设有 N 个人戴黑帽，当 $N=1$ 时，戴黑帽人看见别人都为白则能肯定自己为黑。于是第一次关灯就应该有声。可以断定 $N>1$ 。对于每个戴黑的人来说，他能看见 $N-1$ 顶黑帽，并由此假定自己为白。但等待 $N-1$ 次还没有人打自己以后，每个戴黑人都能知道自己也是黑的了。所以第 N 次关灯就有 N 个人打自己。

心不老，人就不老

胡适在上世纪四十年代曾写过一首诗：“不做无益事，一日当三日；人活五十岁，我活百五十。”胡适的诗脱胎于明代的徐文长，徐诗云：“无事此游戏，一日当三日；我活七十岁，便是二百一。”徐文长的诗又源自宋代的苏东坡，苏诗云：“无事此静坐，一日如两日；人活七十岁，我活百四十。”三个文人三首诗，都向人们说明一个问题，心态决定年龄。人们通常把青年时期称为青春，其实青春不应该是人生的一个年龄段，而应是人生的一种心态。

瑞士有位名叫马德祖·博·雷尔的老太太，年高96岁。一天，她在电视上看到有人乘热气球、三角翼滑行器和斜坡降落伞飞行，就在家人面前唠叨，说她非常想去试试飞翔的滋味。家人起先以为她在开玩笑，后来经不住老人的多次软磨硬泡，最终答应让她乘一次斜坡降落伞作为她的生日礼物。生日这一天，马德祖·博雷尔兴致勃勃地在家人和医生的陪同下出发了。她的医生还是有些担心，因为起飞点离平地有1450米高，一般来说，这样高龄的老人爬高是不能超过1200米的。但医生的担心是多余的，途中，老人不但没有不适反应，还爬了一段汽车不能行走的山路。路边休息的游客给她让座，她却开心地告诉他们：“我今天不是来坐，是来飞的。”到了飞行地点，她戴上头盔，穿上夹衣，脸上没露半点紧张神态。在两位飞行助手的帮助下，降落伞起飞了……



20分钟后，马德祖·博雷尔降落在日内瓦湖畔的维尔纳尔小城，她异常兴奋地对跑来迎接她的家人说：“真是棒极了，太漂亮了，我像鸟儿一样自由飞翔，从空中看到了我熟悉的城堡、湖心岛屿和湖底的水草，可惜时间太短了！”

从这位老人身上，我们看到了生命的奇迹，还有小孩子般天真的童心。我想，在人生的驿站里，无论男女老少，无论年龄大小，只要在心中架起接受青春信号的天线，通过这条天线从天上人间，从他人和造物主那里接受美好、希望、勇敢和力量的信号，就能永远使你的人生保持在富有活力和创造力的最佳状态。

只要心不老，人就不会老。

心灵感悟：只要在心中架起接受青春信号的天线，就能永远使你的人生保持在富有活力和创造力的最佳状态。



老年人如何保持心理健康

核心提示：老年人在青壮年时期为家人，为社会做出了很大的贡献，到了晚年，就应保持健康的心理，幸福快乐的享受晚年生活。下面就告诉大家保持心理健康的五个要点。

一个中心，是指以健康为中心。

有人戏称：“青年人用健康换金钱，老年人用金钱换健康”，此话并非没有一点道理。老年人在青壮年时期已经对社会和家庭尽了义务，作了贡献，所以到了晚年应该不再追求事业或金钱，而是要以健康为主题。

退休以后，老年人主要有两种生活方式，一种是在家安度晚年，另一种就是再继续发挥余热。但无论干什么，都应该有利于身心健康，如果与健康的目的相矛盾，就不应该去做。有的老年人退休后，什么事都不做，什么事都不想，一心享清福，结果缺少必要的活动，很快便疾病缠身。有的老年人不太愿意歇下来，不顾惜自己的身体，结果因操劳过度而病倒。这样的退休生活方式都是错误的。实际上，老年人做到身心健康，不给社会和子女添麻烦，就是对社会和家庭的最大贡献。

二个要点，是指潇洒一点，糊涂一点。

潇洒，即自然大方，轻松自如，不受拘束。退休后，不再为单位复杂的人际关系所累，不再受严格的作息制度限制，也没有了工作的压力，应该说已经具备了潇洒生活的基本条件。既然如此，“何不潇洒走一回”呢？

有位老人中年丧偶，自己辛辛苦苦地将5个子女抚养成人。晚年苦尽甘来，子女们事业有成。但他仍然独自过着清苦的日子，舍不得吃，舍不得穿，出门舍不得打车，晚年生活质量不高。老人逝世时，子女们却惊奇地发现，他居然有十几万元的存款。人活着，当然不能完全为了物质享受，但到了晚年，有了一定的消费实力，为什么不可以把生活安排得宽松、舒适、丰富一点呢？人们生产劳动的目的，就是为了改善生活条件，提高生活水平啊！

糊涂一点，并非说人到老年就不要学习、不明事理或者思想糊涂，而是说要淡泊一点，看开一点，不为日常琐碎事所困扰。通俗地说，就是小事上随意一点。人生苦短，生命第一，何必对日常生活中那些无聊琐事斤斤计较呢？“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”宽容一点，潇洒一点，糊涂一点，会使自己生活得更轻松、更愉快、更充实。

三个忘记，是指忘记年龄，忘记疾病，忘记恩怨。

忘记年龄，是说老年人没有必要总在心里惦记着一个“老”字。有的人常常叹息“岁月催人老，时光不饶人”，甚至害怕过年过生日。其实，年龄有着不同的计算方法，可分为“日历年龄”、“生理年龄”和“心理年龄”。一般情况下，我们经常使用的是“日历年龄”，计算单位为年。“生理年龄”是指从生理学和生物学角度来衡量人的年龄。“心理年龄”则是指从大脑功能和心理衰老程度来衡量人的年龄。“日历年龄”的“老”，并不能完全代表一个人身体的衰老程度，如果用日历年龄来与生理、心理年龄进行比较，就会发现有的人是未老先衰，有的人则是老而不衰。

忘记疾病，是说人老了，难免会有病，但不必对所患的疾病过分地担心和害怕。对常见的老年性疾病，理当采取积极的防治措施，但防御过度非但无益，反而有害。有的老年人虽然没有什么大病，却总是怀疑自己患了某种严重的疾病而到处求医问药，或对照着医学书籍自己“找病”。这种对疾病过度恐惧的心理状态是非常有害的。说得通俗一点，就是本来没病的人，也可能“怕”出病来。不要怕病，但有病也不要讳疾忌医，积极治疗就是了。

事情。你怀念它一次，它就伤害你一次。”为什么要自己伤害自己呢？科学工作者对长寿老人的调查结果表明，性格开朗、心态平和是他们的共同性格特点。老年人要想获得平和的心态，最好的办法就是宽容、豁达，给记忆装一层滤网，滤去不愉快，只留下快乐与自己相伴。

四个有，是指有个老伴、有个老窝、有点老底、有几个老友。

有个老伴，是指夫妻白头偕老当然最好，不幸丧偶之后，也应该找个合适的伴。俗话说：“满堂儿女，不如半路夫妻。”老夫老妻在一起是最好的生活方式，儿女再多也比不过夫妻之间的相互照应。老来有个伴，精神上可以相互安慰，生活上可以相互照顾，这种感情是其他亲情关系无法替代的。

有个老窝，是指要有一个属于自己的家。有个老人怕自己身后留给子女的房子要交遗产税，于是将房产全部分给了子女。谁想分房之后，子女互相扯皮，把他当作了包袱，谁都不想尽赡养义务，他这家住几天，那家住几天，后悔极了。有点老底，是指留有一点积蓄。有积蓄的作用很奥妙，不说别的，有那么一点老底子，心里才能踏实，精神上才能放松，会有安全感。这对老年人身心健康有着不可估量的作用。

有几个老友，是指有几个情投意合的老朋友。年龄大致相同的老年人，生活经历和人生观基本相同，有共同语言，相互间更容易进行思想交流。老哥老姐在一起，平时一起聊聊天，有事相互帮帮忙，对身心健康很有好处。

五个要，是指要掉、要俏、要笑、要跳、要聊。

要掉，是指放下架子。离退休后，就不要再比职位高低、成就大小，也不要再讲当初如何如何。要把自己放在普通老百姓的位置上，用一颗平常心来看待和处理周围事物。这样就不会叹息“人走茶凉”等等，就不会因失落感的困扰而影响自己的心情。

要俏，是指穿着要漂亮一些，老来俏，让自身的形象更美一些。老年人千万不要有“上了年纪还讲什么穿着打扮，有身衣服穿就行了”的想法。老年人衣着漂亮一点，能增强自信心，自我感觉就会年轻许多。

要笑，是指对生活充满乐观的情绪，时时保持着愉快的心态。有人说：“生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭，你对它笑，它就对你笑。”传统养生学认为，一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态。现代医学也证实，心理因素对机体的健康有明显影响，心胸豁达、性格乐观开朗的人，则神经内分泌调节系统处于最佳的水平，免疫功能也处于正常状态。

要跳，是指经常活动。适量的活动可以活筋骨，调气息、畅达经络，疏通气血，调和脏腑，增强体质，使人健康长寿。所以，有的专家说：“运动可以代替药物，但药物却不能代替运动。”

要聊，是指经常与亲人或朋友聊天，进行思想上和感情的交流。老年人（特别是空巢家庭的老年人）一定要走出家门，多参加社会活动和集体生活，多交一些朋友，多到大自然环境中去寻找乐趣。这就是我们提倡的“走出小天地，融入大自然”。房子的四壁就像个“口”字，人在当中，就是个“囚”字，我们为什么要把自己囚在家里呢？走出家门，经常和朋友在一起，聊聊天，唱唱歌，散散步，或到风景名胜地去观光旅游，都是解放自己、放松心情的好方法。不但能调节情绪，促进大脑的思维活动，还能起到防治抑郁症和老年痴呆的作用。



有些事不能瞒着儿女

核心提示：因为害怕打扰儿女生活而隐瞒自己难处的老年人不在少数，但是这样的想法也许会造成儿女更大的困扰。

“儿女都有工作要忙，有些事我就不打扰他们了”。为人父母，总是报喜不报忧，有些“小事”能瞒的就不会说出来让儿女担心。然而，有些困难瞒着只会让情况变得更加严重，最终成为儿女一辈子的遗憾。近日，美国“真简单”网站总结了几个绝对不能瞒着儿女的事，帮助老人及儿女更好地生活。



房子住得不舒服。老人大部分时间都是待在家里，如果房子住得不舒服，比如感到潮湿、阴冷、吵闹、光线不足等，千万别“将就”，否则家就会变成疾病和危险的温床，使老人容易患上风湿、神经衰弱或是发生意外等；如果床、沙发等用着不舒服，会影响老人的休息，损害健康状况；家里布局不合理会使老人行动不便，使老人容易跌倒、撞伤等。此外，

生活在不舒服的环境中还会影响老人的心情，进而诱发疾病。

打扫卫生不方便。体力下降、关节疼痛等使老人做起家务活来十分不便，此时也不要觉得稍微累一点没关系，应及时告知儿女，尤其是家中有霉味或其他异味时，更要请他们帮忙打扫，否则还会刺激呼吸道或引起其他疾病。老人打扫房间时不要“逞强”，一些不便打扫的地方，如窗户、灯、电器等，要请儿女或钟点工打扫。

老两口在家寂寞。退休后，老人常常感到寂寞无聊，想跟儿女聊会几天，却害怕耽误他们的时间。老人如果不及时将心中的寂寞排解出来，会加重郁闷的感觉，久而久之，就会抑郁成疾。老人不妨在闲暇时给儿女打个电话，周末把儿孙叫到家里来享受天伦之乐或是让儿女教给自己一些新奇的事物，如上网、玩游戏等，排解寂寞。

身体有些不适。有些老人怕儿女担心，有了不适也不说、不治，或是独自去医院看病、瞒着病情，这样不仅会贻误病情，发病时还会错过最佳的抢救时机。老人如果身体出现不适，应及时告诉身边的人，并及时到医院检查；每次检查后要将详细结果告知儿女，让家人“心中有数”；不要觉得病好了就擅自停药；告诉家人常吃的药都放在哪里，便于在意外发生时家人能及时找到。

自己的财务状况。年纪大了，记忆力会衰退，防备心也会减少，使得老人有时无法正确支配自己的财产。老人不妨把银行密码，存折和贵重物品存放的位置告诉儿女，让他们帮忙管理，防止将其遗忘或上当受骗。老人平时还可以记账，不仅能清楚地知道自己的财务状况，同时还能锻炼大脑，预防认知障碍症。

拥有充实快乐的退休生活



核心提示：习惯了工作的时间，反而对退休后的休闲自在有点不知所措？每天五个一小时，便能让你拥有愉悦的老年生活。

退休了，不少老人顿感空虚，每天数着时间过日子，这样并不利于身心健康。建议老人根据自身情况，合理规划，每天完成“5个1小时”，享受充实快乐的退休生活。

干1小时活。养花能美化居室，陶冶心性，让人感受到花草旺盛的生命力。老人种花，尽量选择淡雅香味的花或不开花的绿植，如茉莉花、小柿子、小辣椒、绿萝等，既容易成活，又不会耗费太多精力。老人还可以在阳台种菜，香菜、小葱、小白菜、生菜等都不错。每天浇浇水、松松土，照顾一下小菜园，与家人分享收获的喜悦，有利老人身心健康。另外，老人还可以适当地参与社区里的义务劳动或志愿活动，付出的同时也觉得自己老有所用。



看1小时书。看书能养神安心，扩充老人的知识储备，让老人更了解社会。可以有选择地多看一些文学著作和国学方面的书，当然还要根据个人的兴趣而定。看书时间别过长，可以看20—30分钟，休息10分钟，起来走动一下，向远处眺望几分钟再看。

写1小时文章。经过岁月的磨砺和积淀，老人们都积累了一定的社会经验和生活感悟，不妨趁着退休闲暇时间，把心得写下来，也可以给报纸杂志投投稿。这样不仅可以抒发情怀，还能获得成就感。

串1小时门。退休后，老人可以跟邻居、朋友、老同事常联系，多交流，熟悉亲朋好友的动态，在这种氛围中，老人不会感到孤独。也可以在小区、公园里主动找其他老伙伴聊天、下棋。“空巢”老人更要多与其他人交流，多参与社会活动。

散步1小时。散步是老人普遍喜欢的运动方式。天气好的早晨出来走走，晒晒太阳，补充钙质，或与老伙伴一起打太极，扭扭腰。无论选择哪种方式，注意不要太剧烈，最好结伴，一方面，相互鼓励能起到更好的锻炼效果，更容易坚持下去；另一方面，万一发生危险，能及时得到帮助。患有慢性病的老人外出时，最好带上急救药。



让老年人走出 心理障碍的阴影

健康的心理对增加老年人晚年生活的满意度，提高老年人的生活质量具有独特的作用。但是老年人随着年岁的增高、身体健康水平的下降，社会交往圈子的缩小，空闲时间的增多，会出现一系列消极情绪体验，从而产生一些心理障碍。老年人的心理障碍在一定的条件下能够引起人体各个系统功能的失调，可能给各种疾病大开方便之门。具体讲，老年人可能产生以下心理障碍。

1、孤独心理：老年人离开了长年工作的岗位和环境，休闲在家，见子女和周围的人整日忙忙碌碌，自己却无所事事，便会产生孤独、空虚，甚至有被冷落、被遗弃的感觉。这是老年人最常见的一种心理异常，其主要表现是自我评价过低、生存意识消极、经常对他人不满及抱怨。长此以往，有此情况的老人就会逐渐地疏远社会，最终会形成孤独的生活习惯和行为模式，并将默默地承受孤独带来的痛苦。

2、抑郁心理：有些老年人心理比较脆弱，认为自己已是“人老珠黄”、“风蚀残年”、“半截身子进黄土的人了”，常哀叹青春一去不复返，健康已去不再来，面对衰老的客观事实既惧怕又无奈，因而抑郁寡欢，常有“坐以待毙”的想法。这种心态如果不及时调整，极易导致抑郁。这种抑郁比较顽固，很容易使人丧失生活的兴趣，令人感到疲惫。有的老年人心情抑郁伤感、焦虑不安，甚至失眠，因而这种人很容易情绪激动，动不动就发火，常常自卑自责、自怨自叹，严重者可有自杀的倾向和行为。

3、多疑心理：多疑既表现在怀疑他人对自己不怀好意也表现在对别人的不信任。老年人的多疑，随着年龄的增长而增加。有些老人对自己健康状况的过分关注，常表现为无病也疑，有病更疑，间或谈病色变，问病又止，求医换药不断。这种疑病可令其对衰退的机能极度敏感，对一般人感觉不到的体内变化或体验不到的痛苦也都会有所感觉，如对心脏的跳动、胃肠的蠕动等方面的变化也能感觉到，这些过度的敏感更容易加重其疑心病。

4、偏激心理：这种情绪可表现为两个相反的趋向。一种趋向是因衰老以点带面地否定自我，把自己看成无用之人，经常自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是因为自己衰老而更高地要求别人，总是希望得到他人的敬重、关心和照顾，却不考虑他人及社会的实际条件和能力。当这种希望得不到满足时，又加剧了其心理上的偏激，并因此而自暴自弃。

5、恐惧心理：老年人害怕衰老的核心是恐惧死亡。惧怕谈论死亡，不敢探视病人，怕经过墓地和听到哀乐，甚至看到一只死亡的动物也备受刺激，不敢正视。

老年人的心理障碍，除了需要亲人的理解外，还需要亲友的心理安慰，帮助他们渡过心理危机，恢复心理平衡。为老年人提供一般性的心理援助，并不需要具备渊博的心理学知识，只要按照下列几项原则去做，就能及时地帮助老年人愈合心灵的创伤，让他重新振作起来。

乘海娜号邮轮南海游有感

韩凤林

清晨，我站在甲板之上
远眺蓝蓝的海平线
近闻脚下隆隆的机器声
伴随着船尾犁起一溜雪白的浪花
仿佛一曲悦耳的乐章动人心弦
和煦的海风
吹拂我的头发拍打我的面颊
掀起我衣衫洗涤我的心灵
啊！大海，
让我深深地陶醉在美妙的大自然里

清晨，我站在甲板之上
看那喷薄升起的一轮朝阳
映照海面明亮的光波
频频闪烁
恰似一幅流动的美丽画卷
令人心旷神怡
荣辱皆忘
万物空灵
啊！大海，
神奇的大海！壮丽的大海！

清晨，我站在甲板之上
仰望空中飞来的海燕
我的心随着鸟儿高高飞翔
俯瞰浩渺无垠的大海
一只小小的大邮轮在徐徐爬行
啊！大海，
顶天立地的大海！无私的大海！
你博大的胸怀
包容着大地
滋润着万物
哺育着生灵

清晨，我站在甲板之上
一尘不染的海风
任我自由呼吸
纯洁的风
甜甜的风
滋润肺腑 豁达心胸
啊！大海，
迷人的大海！雄伟的大海！
你是如此宽阔，如此厚重
不禁胸中涌起大海的歌
大海呀！大海，是我的故乡……

（韩凤林，男，原北京化工管理干部学院院长，1935年生人，1996年退休）

一、陪伴 处于痛苦状态的老年人最需要的是陪伴。当老年人的情绪很坏时，不管自己工作有多忙，也要抽出一定时间陪伴心情不佳的老年人。否则，孤独和被冷落感有可能使老年人的情绪急速恶化，导致不良后果。陪伴不仅可增加老年人的安全感，而且可以使老年人压抑在内心的情绪得到疏导，比较容易摆脱痛苦的困扰。

二、倾听 与老年人进行交谈时，除了说些安慰、支持之类的话外，最重要的是要静心聆听，并引导老年人尽情地诉说，使其情绪得到最大限度的宣泄，可以这样说，倾听和理解是最好的安慰剂。

三、疏导 强烈的情绪往往会影响老年人的认知能力，造成“一叶障目”“全盘皆黑”。此时你最好帮助老年人分析并且指导老年人选择多种解决问题的方法；或者帮助老年人重新认识，采取客观现实的态度，选择新的生活方式或变更追求目标。

坚守的理由



公公和婆婆的婚姻，是“父母之命，媒妁之言”的老式婚姻。几十年来，公公高高在上，统领着一大家子人过日子。公公脾气暴躁，说一不二，很有些颐指气使的作派。我嫁过来后，虽然没看见过公公打婆婆，但是公公的臭脾气我是晓得的，一不高兴就掀桌子，摔东西。可以说，婆婆每天都是诚惶诚恐地和公公过日子。

前年，公公得了老年痴呆症，一下子没了脾气。每天除了吃饭睡觉，什么也不知道。一家人难过的同时，也为婆婆松了一口气。这样，除了每天伺候公公吃喝，婆婆就不用受他的气了。

婆婆像照顾孩子一样照顾着公公。有时候，用好吃的东西哄他，公公就傻笑。过了些时日，公公的病情愈发地厉害了，已经不认得人了。说来奇怪，他却总是认得婆婆。婆婆常常问他：

“我是谁”？“孩他妈”！公公竟然没有一次答错。还有，公公对婆婆的声音竟是那样敏感，婆婆不管说什么，他都会抬起头来，像小孩子那样歪着脑袋倾听，即使正在吃东西，他也会停下来，扭转身，看着婆婆，一副十分依恋的样子。

到后来，公公的记忆已经像一台乱了程序的电脑，只有极少一部分是正常的。这极少的一部分，是属于婆婆的。婆婆为此感到非常欣慰。好几次，我看到婆婆问公公：“我是谁？”“孩他妈！”公公傻呵呵地回答着，婆婆则抹着眼泪笑了。

一年以后，公公病情加重，瘫痪

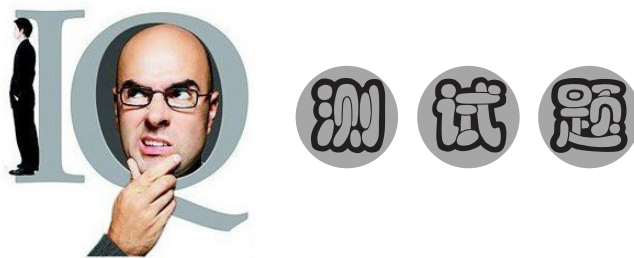
在床。婆婆没有半句怨言，每天为他端屎端尿，喂水喂饭，又耐心又细致。因为她的照料，即使是夏天，公公身上都是干干净净的，没有一点异味。可是，有谁知道，照顾这样一个病人，比照顾一个婴儿都要难啊！为公公翻一次身，就要累得满头大汗，婆婆为照顾他，倾注了全部的心力。即便这样，公公的病情也没有好转的迹象。婆婆为此黯然神伤，但婆婆从不对人说自己有多么辛苦，反而总是一再说公公这辈子不容易。

一些来探望公公的亲戚安慰婆婆，说：“这下可苦了你了。”婆婆说：“我不苦，伺候他，我伺候不够！”“你真傻啊，跟着他一辈子受了多少委屈”。一个亲戚为婆婆抱屈。“不委屈，你看，他现在谁都不认识，只认得我。”

只认得我！这就是婆婆不离不弃、一直坚守并且无怨无悔的理由。岁月如潮水，淘尽了一辈子的恩恩怨怨，生命中最重要的那个人，清晰而深刻地镂刻在记忆的岸滩。所有的人和事，都成为背景，慢慢淡去，只有那个最重要的人，越来越清晰，直到永远。这就是爱吧。两位老人一辈子生活在一起，口里从没说过“爱”。对公公来说，爱就是“我只认得你”；对婆婆来说，爱就是“感谢你认得我”。

只认得我！这难道不是坚守的理由吗？

心灵感悟：这就是爱说也说不清楚，这就是爱糊里又糊涂；这就是爱能托起人间的脆弱，这就是爱再累也不觉得苦。



温馨提示：以下测试是为青少年设计的，老年朋友不妨试一试，胜固可喜、败亦欣然，不必太认真噢！

智商表示人的聪明程度：智商越高，则表示越聪明。想检验自己的智商是多少吗？这并不困难，以下就是一例国内较权威的 IQ 测试题，请在 30 分钟内完成（30 题），之后你就会知道自己的 IQ 值是多少了。

- 1、选出不同类的一项：
A、蛇 B、大树 C、老虎
- 2、在下列分数中，选出不同类的一项：
A、 $\frac{3}{5}$ B、 $\frac{3}{7}$ C、 $\frac{3}{9}$
- 3、男孩对男子，正如女孩对
A、青年 B、孩子 C、夫人 D、姑娘 E、妇女
- 4、如果笔相对于写字，那么书相对于
A、娱乐 B、阅读 C、学文化 D、解除疲劳
- 5、马之于马厩，正如人之于
A、牛棚 B、马车 C、房屋 D、农场 E、楼房
- 6、2 8 14 20 () 请写出“()”处的数字。
- 7、下列四个词是否可以组成一个正确的句子
生活 水里 鱼 在
A、是 B、否
- 8、下列六个词是否可以组成一个正确的句子
球棒 的 用来 是 棒球 打
A、是 B、否
- 9、动物学家与社会学家相对应，正如动物与()相对
A、人类 B、问题 C、社会 D、社会学
- 10、如果所有的妇女都有大衣，那么漂亮的妇女会有
A、更多的大衣 B、时髦的大衣 C、大衣 D、昂贵的大衣
- 11、1 3 2 4 6 5 7 ()，请写出“()”处的数字
- 12、南之于西北，正如西之于：
A、西北 B、东北 C、西南 D、东南



- 13、找出不同类的一项
A、铁锅 B、小勺 C、米饭 D、碟子
- 14、9 7 8 6 7 5 ()，请写出“()”处的数字
- 15、找出不同类的一项：
A、写字台 B、沙发 C、电视 D、桌布
- 16、961 (25) 432 932 () 731，请写出()内的数字
- 17、选项 ABCD 中，哪一个应该填在“X0000XX000XXX”后面
A、X00 B、00 C、00X D、0XX
- 18、望子成龙的家长往往()苗助长
A、揠 B、堰 C、偃
- 19、填上空缺的词：
金黄的头发(黄山)刀山火海
赞美人生()卫国战争
- 20、选出不同类的一项：
A、地板 B、壁橱 C、窗户 D、窗帘
- 21、1 8 27 ()，请写出()内的数字。
- 22、填上空缺的词：
罄竹难书(书法)无法无天
作奸犯科()教学相长
- 23、在括号内填上一个字，使其与括号前的字组成一个词，同时又与括号后的字也能组成一个词：
款()样
- 24、填入空缺的数字
16 (96) 12 10 () 7.5
- 25、找出不同类的一项：
A、斑马 B、军马 C、赛马 D、骏马 E、驸马
- 26、在括号上填上一个字，使其与括号前的字组成一个词，同时又与括号后的字也能组成一个词：
祭()定
- 27、在括号内填上一个字，使之既有前一个词的意思，又可以与后一个词组成词组：头部()震荡
- 28、填入空缺的数字
65 37 17 ()
- 29、填入空缺的数字
41 (28) 27 83 () 65
- 30、填上空缺的字母
CFI DHL EJ ()

计算方法：每题答对得 5 分，答错不得分。共 30 题，总分 150 分。

结果分析：按照国际标准，人们对智力水平高低通常进行下列分类：

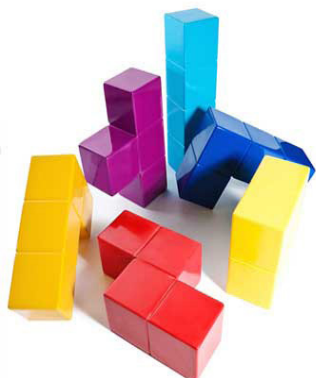
智商 > 在 140 分以上者称为天才；

120~140 之间为最优秀；

100~120 之间为优秀；

80~100 之间为正常。

智力题



温馨提示：下面的智力题有点难，你想通了就是天才，不要提前偷看答案噢！

1. 有三个人去住旅馆，住三间房，每一间房 10 元，于是他们一共付给老板 30 元，第二天，老板觉得三间房只需要 25 元就够了，于是叫小弟退回 5 元给三位客人，谁知小弟贪心，只退回每人 1 元，自己偷偷拿了 2 元，这样一来便等于那三位客人每人各花了九元， 三个人一共花了 27 元，再加上小弟独吞了 2 元，总共是 29 元。可是当初他们三个人一共付出 30 元，那么还有 1 元呢？

2. 有两位盲人，他们都各自买了两对黑袜和两对白袜，八对袜子的布质、大小完全相同， 而每对袜子都有一张商标纸连着。两位盲人不小心将八对袜子混在一起。他们每人怎样才能取回黑袜和白袜各两对呢？

3. 有两根不均匀分布的香，香烧完的时间是一个小时，你能用什么方法来确定一段 15 分钟的时间？

4. 1 元钱一瓶汽水，喝完后两个空瓶换一瓶汽水，问：你有 20 元钱，最多可以喝到几瓶汽水？

5. 一群人开舞会，每人头上都戴着一顶帽子。帽子只有黑白两种，黑的至少有一顶。每个人都能看到其他人帽子的颜色，却看不到自己的。主持人先让大家看看别人头上戴的是什么帽子，然后关灯，如果有人认为自己戴的是黑帽子，就打自己一个耳光。第一次关灯，没有声音。于是再开灯，大家再看一遍，关灯时仍然鸦雀无声。一直到第三次关灯，才有劈劈啪啪打耳光的声音响起。问有多少人戴着黑帽子？



幽默故事

温馨提示：幽默是生活中必不可少的佐料，幽默令人笑，但笑不一定是最好的幽默。你喜欢什么类型的幽默？

罗斯福总统有一次被偷去许多东西。他的朋友写信安慰他，他给朋友回信说：“谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命。第二，贼只偷去我部分的东西，而不是全部。第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”

温斯顿·邱吉尔在担任英国首相期间，他的政治对手阿斯特夫人对他说：“如果我是您夫人，我一定会在您的咖啡里放进毒药！”邱吉尔听了，笑着说：“如果我是您丈夫，我一定会把这杯咖啡喝下去！”

清光绪年间，孙中山从日本留学回国，路过武昌总督府，想会见两广总督张之洞，便写了一张便条，让守门人传了进去。张之洞见条子上写的是：“学者孙中山求见张之洞兄”，便问：“什么人？”当差的答道：“一个书生。”张之洞不大高兴，提笔在便条上写：“持三字贴，见一品官，白衣尚敢称兄弟？”守门官把条子交给孙中山。孙中山一看，也在便条上写：“行千里路，读万卷书，布衣也可傲王侯。”守门官又把条子传了进去，张之洞一看，“啊”了一声，连忙说：“请！”

1960年5月，毛泽东、周恩来一行视察长沙，工作之余，到江边散步。遥望橘子洲头，百舸争流，万帆竞发，毛泽东逸兴遄飞，口占一上联：“橘子洲，洲旁舟，舟行洲不行”，此联动静相对，意境悠远，三个断句，两处“顶针”，“洲”和“舟”又是谐音，应对难度极大。毛泽东对身边的周恩来说：“恩来，我一时江郎才尽，请你来个锦上添花如何？”周恩来才思敏捷，熟谙地理，了解长沙，竟于百步之内得佳句：“天心阁，阁中鸽，鸽飞阁不飞。”天心阁系长沙市内一景，与橘子洲相对。即工整又流畅，整个对联浑然一体，两位伟人相对而笑。



温馨提示：任何答案都适用于脑筋急转弯，弯转的大小而已，您有何高见？

- 1、你能做，我能做，大家都做；一个人能做，两个人不能一起做。这是做什么？
- 2、哪一个月有二十八天？
- 3、一个人在沙滩上行走，但在他的身后却没有发现脚印，为什么？
- 4、汽车在右转弯时，哪只轮胎不转？
- 5、孔子与孟子有什么区别？
- 6、为什么小王从初一到初三就学了一篇课文？
- 7、一个人空肚子最多能吃几个鸡蛋？
- 8、当哥伦布一只脚迈上新大陆后，紧接着做什么？
- 9、谁说话的声音传得最远？
- 10、什么东西的制造日期和有效期是同一天？
- 11、什么人最会弄虚做假？
- 12、为什么太阳天天都比人起的早？
- 13、想把梦变成现实，第一步应该干什么？