

卷首语

蛰伏了一冬，似乎躯壳里的灵魂都变得慵懒了。

春天来了，天苍苍，水漾漾，不出去踏青，算不算是一种遗憾？

韩愈诗曰：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。”既然春天已经到来，时不我待，让我们赶快出门踏青去吧！

和煦的春风，湛蓝的天，悠闲的云，一切是那么的惬意。坐在草坪之上，任由阳光扑面而来；丝丝蔓蔓的春风，带着几缕清新和淡淡的芬芳闯进心房，是多么的怡然自得啊！

“梨花风起正清明，游子寻春半出城”，去感受春天的味道，踏着松软的泥土，漫步在金灿灿的油菜花海和墨绿的麦田路上，听着回荡在天边的鸟语，让人心醉动情。此时此刻抛掉一切愁心烦事，远离世俗喧嚣，卸下沉重的包袱，把一颗宁静的心交付于青山绿水之间，忘掉所有的不快吧。

迎面而来的春风吹得你轻盈欲飘，暖暖的让人酥到了骨头里。好想张开双臂，拥抱暖阳，任由春日的暖阳照进心坎，不用想太多，只需静静享受暖阳流淌在心头上的感觉，享受片刻的恬淡，醉在这田野之间。这感觉如此的亲切、如此的美妙，是那般的舒适、那般的温馨。抬起头，仰望着天边悠闲的云，任由春风环抱，默默地祈祷平和美好的岁月与你常伴。

朋友们，跨出家门奔向原野，去感受春天的生机勃勃。让我们在春天里踏青，在春天里追梦…

(摘录)



校情校貌

新年贺词.....	(1)
戴伟等获得 2014 年北京化工大学校长奖.....	(3)
北京化工大学教育基金会获评北京市民政局评估 4A 等级.....	(4)
同舟共济 新区崛起.....	(5)
北化“大咖”创意视频拜年活动备受热捧.....	(7)
谭天伟校长一行赴秦皇岛市洽谈合作事宜	(8)
我校“大化工类学生校内创新实践基地”获市级示范性基地称号.....	(8)
学校召开新学期工作布置会.....	(9)
我校两位教师获评 2013、2014 年度长江学者特聘教授、讲座教授称号.....	(10)

信息通报

学校召开离退休人员情况通报会.....	(11)
离退休处党总支组织召开全国离退休干部“双先”先进事迹学习会.....	(12)
离退休处召开 2014 年社团工作总结会.....	(12)
学校召开 2015 年新退休教职工座谈会.....	(13)
2015 年公费医疗报销时间安排.....	(14)
简讯.....	(14)
离退休处 2015 年主要工作一览表.....	(15)

党建园地

2015 全国两会胜利闭幕.....	(16)
政府工作报告新提法.....	(17)
李克强总理记者会九谈责任.....	(19)
坚定必胜信念，把握发展主动 ——论贯彻两会精神推进“四个全面”.....	(21)
2015 年政府工作报告要点.....	(22)

老有所学

生活小常识.....	(23)
选择助听器要因人而异.....	(24)
补钙不见效 要把原因找.....	(25)
家常菜 补钙好.....	(25)
预防肺癌 从烟开始.....	(26)
父子同出钱房产怎么算?.....	(27)
老人如何应对意外.....	(28)
随走随拍 如何提高手机摄影技术.....	(29)

老有所养

五项你关心的养老改革进度,有了!.....	(31)
领卡年龄门槛降至65岁 养老卡惠及人数新增200万.....	(33)
北京老人意外险扩大保障范围 取消保障地域限制.....	(34)
“五福”将改造为失独老人养老院.....	(34)
北京规定四类老人可随时入住公办养老院.....	(35)

作品欣赏

永远的老师.....	(37)
我与名人之交淡如水.....	(39)
笑谈老有所为.....	(41)
游俄散记之红场见闻.....	(43)
国之瑰宝 当之无愧.....	(45)
我们在太行山上.....	(46)
嫦娥思乡.....	(47)
为南水北调点赞.....	(48)
点赞西区书法班.....	(48)
人生感悟.....	(49)
征文通知.....	(49)

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 吴祥芝
焦凤松

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:
姜 南

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



新年贺词



共话过往，辞别 2014；畅谈新岁，喜迎 2015。值此辞旧迎新之际，谨代表学校领导，向辛勤耕耘、默默奉献的教职员工，向刻苦学习、勇于实践的全体同学，向老有所为、发挥余热的离退休教职工，向情系母校、鼎力助学的海内外校友，以及社会各界人士，致以亲切的问候和新年的祝福。

2014 年，学校成功召开了第十次党代会，选举产生了党委新一届领导班子，并对我校建设特色鲜明的高水平研究型大学进行了全面部署。会议强调我校将坚定办学特色，弘扬北化精神，坚持内涵发展、创新发展和开放发展，进一步规范干部选拔任用工作机制，加大年轻干部和后备干部选拔培养力度，建立卓越人才培养基地，学校始终坚持“立德树人”的根本任务，围绕创新人才培养，构建立体式、服务型、网络化的“十二大教育体系”，积极培育和践行社会主义核心价值观，构建德育工作基地化建设模式，着力推进网络思想政治教育工作。

2014 年，我校进入了教育综合改革的重要阶段。通过全面深化改革，提高学生培养质量，提升科学研究和学科建设水平，增强服务社会和文化传承创新能力是我校发展前行的必经之路。

这一年，十八届四中全会的召开开启了“法治中国”的新时代，依法治校是依法治国精神在高等教育领域的具体体现。大学章程是学校的总宪章、根本大法，是推进依法治校和综合改革的总纲领。我校完成了《北京化工大学章程（申请核准稿）》并提交教育部进行核准，学校也严格按照相关规章制度处理各项重大事项。

2014 年，学校教学工作围绕实现“三个转变”进行探索，由“教为主”向“学为主”转变，由“课堂为主”向“课内外结合”转变，由“结果评价为主”向“结果和过程评价结合”转变，通过教学模式的转变提升人才培养质量。12 月 26 日，学校召开了第二次教育教学工作会，拉开了我校新一轮教育教学改革的序幕。

学校参考国际模式，积极推进工程教育改革。学校依托大化工学科优势，在实施卓越工程师计划和中外联合办学的实践基础上，成立了侯德榜工程师学院，实行本、硕、博分层次培养与贯通培养，国内外联合培养相结合，不断提升学校工程教育国际化办学水平，努力将北京化工大学建设成为“大化工”工程人才培养基地。学校举办的“化工、制药与生物工程类专业工程教育国际研讨会”邀请到美国、法国、德国、加拿大等国内外 180 余名专家参加，提升了我校在工程教育领域的地位，教育部也多次邀请我校介绍相关工作经验。

这一年，我校与其他单位合作获得国家级教学成果一等奖 1 项，以第一完成单位获得国家教学成果二等奖 2 项，学生获得各类国家级、省部级学科竞赛团体及个人奖 60 余项。

2014 年，学校积极推进科技体制机制改革，成立科学技术发展研究院，整合各类科研资源，加强科研管理，增强学科交叉，提升协同创新能力。这一年，



我校的科研成果转化工作又一次取得了可喜的成绩。12月13日习总书记在南京视察江苏产业技术研究院时，我校汇报了碳纤维及复合材料等国防关键新材料领域的最新应用成果，得到了党和国家领导人的肯定。

学校坚持特色发展，强化学科交叉，启动了学科与创新能力提升计划，在优势学科新增长点 and 交叉学科建设方面进行了积极的推动；同时积极推动智库建设，提升人文社会学科的发展。

学校国家自然科学基金获资助项目首次突破100项，国家社科基金获批2项；以参加单位和完成人获得国家级科技奖励3项，以完成单位获得省部级一等奖3项；新增省部级科研基地2个。

2014年，学校依托新一轮专业技术人员岗位聘任，进一步深化以岗位管理为基础的人事制度改革，不断调整和优化教师队伍结构，全年新聘教职工64人，其中引进高层次人才25人。“千人计划”国家特聘专家汤华燊院士到岗工作，新增“长江学者”2人，“973”首席科学家1人，“优青”1人，北京市“教学名师”2人。

2014年，学校继续实施“国际化推进项目”，有效促进了各学院的国际化建设，全面推进了学校的国际化进程。这一年，我校与22所国外大学新（续）签校际协议；与2013年相比，学生海外学习派出规模增长31%，学历留学生人数提高28%；通过加强与匈牙利米什科尔茨大学的校际合作，开展匈牙利文化周活动；成功获批“中美机械制造及自动化本科教育”和“中美生物工程本科教育”2个中外合作办学项目；与法国巴黎高科化学学院签署中法工程师学院共建协议，并积极推动了中意设计学院的合作。

2014年我校新校区建设工作稳步推进。新校区一期教学楼、图书馆等8个单体项目已经在教育部完成立项。新校区将凸显交流共享校园、特色人文校园、绿色生态校园的理念，建设成为设施先进、功能齐全、环境优美、建筑高雅、低碳节能的现代化可持续发展绿色校园。

骏业辉煌归历史，羊毫道劲谱新篇。在2015年，学校将继续推进综合改革，以人事制度改革为重要切入点，完善体制机制改革；以北京化工大学第二次教育教学工作会和教育部的学位点评估为契机，创新教育教学模式，强化工程教育，做好侯德榜工程师学院的建设，提升我校人才培养特色和质量；创新科研组织和评价模式，提升承接国家重大科研项目的能力，结合科技成果转化试点工作，寻找科学研究新增长点；继续推进学校的学科提升计划，加强交叉学科研究，继续推进学校的开放和国际化战略，做好软物质中心、能源科学与工程学院等的建设，力争使学校的各项工作再上新台阶。

千帆竞渡，百舸争流，在新的起点上，让我们共同携手，谱写学校内涵发展、创新发展和开放发展的新篇章，为把我校建设成高水平研究型大学而努力。

最后，祝大家学业进步、事业有成、家庭美满、幸福安康！

党委书记：王芳

校长：谭天伟



戴伟等获得 2014 年北京化工大学校长奖



12 月 30 日，在北京化工大学 2015 新年音乐会上，戴伟、吴浩、鲍天宇、于洋洋、秦柳 5 人获得北京化工大学“2014 年校长奖”。今年新增设校长奖集体奖，并授予国际处、国际教育学院（培训中心）、教务处等三个部门“国际合作集体奖”。校长谭天伟为他们颁发荣誉证书。

戴伟，理学院教授。1996 年 9 月来到北京化工大学从事科学研究，

2002 年获聘为特聘教授。2001 年荣获中国政府为外籍专家颁发的“友谊奖”；2004 年被英国皇家化学学会聘为会士 (FRSC)；2005 年荣获中华人民共和国“国际科学技术合作奖”；2008 年获得由英国皇室颁发的大英帝国勋章中的官佐勋章；2014 年获得国家外国专家局“功勋外教”奖。近年来，戴伟还积极致力于推动化学事业的发展，为中国多所中小学义务做科学普及讲座，为扩大我校在国内外的影响力做出了重要贡献。

吴浩，常州院副院长。2008 年 6 月至今，由学校派驻至江苏省常州市工作。在常州院工作以来，作为项目现场总负责人参与了常州科技大厦建设；协助院长建设了一支 100 余人的创新团队，包括外籍院士 2 人；建设了 3 个江苏省重大平台；组织团队申报并获批纵向科技项目 67 项；组织团队与企业签订横向项目 123 项；组织团队申请专利 230 项，授权 30 项。吴浩个人获得 2014 年中国产学研合作促进奖（个人）1 项、常州市优秀共产党员 1 项、常州市产学研突出贡献奖 1 项等。

鲍天宇，材料科学与工程学院 2012 级本科生。鲍天宇学习成绩优秀，累计 GPA4.0，连续两年获得国家奖学金，英语六级 657 分（满分 710 分）。作为校内开展学业朋辈辅导活动典型，创办我校首个学风朋辈组织“扎堆学社”，通过课业辅导、朋辈交流等帮扶学业困难学生，每年直接受益 2000 余人，他在人人网开设的公共主页粉丝愈 3000 人。他全面提升综合素质，2013 年获“外研社杯”全国英语演讲总决赛一等奖和写作大赛亚军；2014 年获汉高创新挑战赛中国区总冠军。

于洋洋，文法学院 2012 级本科生。入校至今获得世界冠军五个，全国冠军七个。2012 年全国健美操冠军赛女单冠军；2012 年世界杯健美操奥地利站混双第三；2013 年世界运动会健美操项目有氧舞蹈冠军，有氧踏板冠军；2013 年全国健美操冠军赛女单冠军；2014 年全国健美操锦标赛女单冠军，有氧舞蹈冠军，有氧踏板冠军；2014 年世界健美操锦标赛有氧踏板冠军；2014 年全国健美操冠军赛女单冠军，混双冠军。



秦柳，机电工程学院博士研究生。在博士研究生期间，参与多家企业、完成多项项目产业化应用，常年在一线企业开展研究课题。先后负责了“新型轮胎气密层纳米叠层制备技术的研究”、“大型塑料滚塑成型先进制造技术”、“全塑车身塑化成型先进制造技术”等产业化应用项目。在研究生期间，完成发明专利 26 项，授权 7 项，实用新型 1 项，在国内外杂志上发表论文 8 篇，参加国内学术会议并做主题报告 4 次。

国际合作集体奖，2014 年学校继续深化国际化人才培养战略。国际交流与合作处、国际教育学院（培训中心）、教务处协力推进中外合作办学工作，两项中外合作办学本科教育项目获批，填补了我校空白；与法国巴黎高科高等化学学院签订合作建设中法工程师学院协议。第一所海外孔子学院 -- 米什科尔茨大学孔子学院的运行逐步走上正轨，并充分利用孔子学院作为综合交流平台的作用，推动校际合作及校企合作努力提升我校的国际声誉和影响力。

北京化工大学教育基金会 获评北京市民政局评估 4A 等级

1 月 4 日，北京市社会组织公共服务平台发布了“京民社发〔2014〕501 号”，根据民政部《社会组织评估管理办法》规定，2014 年市民政局委托专业评估机构对自愿申报的 180 个社会组织从基础条件、内部治理、工作绩效（业务活动与诚信建设）、社会评价等方面进行了评估。经北京市社会组织评估委员会审核，市民政局确认，北京化工大学教育基金会获评 4A 级。

为加强社会组织管理、完善社会组织自身建设、提高社会组织公信力水平，民政部自 2007 年开始进行社会组织评估。评估的结果分为 5 个等级，由高到低依次是 5A 级、4A 级、3A 级、2A 级、1A 级。获得 3A 以上评估等级的社会组织，可以优先接受政府职能转移，优先获得政府购买服务，优先获得政府奖励。获得 3A 以上评估等级的基金会、慈善组织等公益性社会团体可以按照规定申请公益性捐赠税前扣除资格。此次获评 4A 级有助于我校基金会提高自身公信力、扩大社会影响，为进一步推动我校筹资工作、促进学校发展奠定了良好基础。

北京化工大学教育基金会自 2014 年 5 月起申请参加了北京市民政局组织的 2014 年度社会组织评估，对各项工作进行了系统梳理和全面总结。2014 年 7 月 9 日，由北京师范大学社会发展与公共政策学院社会公益研究中心陶传进教授带领的社会组织评估专家组一行 7 人对北京化工大学教育基金会进行了实地考察评估。评估专家组对基金会的基础条件、内部治理、工作绩效、社会影响、公开透明与社会责任五个方面进行了实地考察和综合评判。经过评估专家小组初评和民政局评估委员会审核，北京化工大学教育基金会获得了专家组的肯定和好评，最终被评为 4A 级基金会。



同舟共济 新区崛起

——专访校长助理、新校区建设指挥部总指挥李新军

编者：本期“北化纪实”特别推出校长助理、新校区建设指挥部总指挥李新军专访，让他带领大家回顾新校区建设已取得的成就，展望新校区建设未来的盛景。

记者：李老师，您好，一直以来，学校新校区的建设工作倍受全体师生员工期待和关注，您能先给我们讲述下新校区建设的背景吗？

李：众所周知，北京化工大学现在由三个校区组成，但占地面积仅 800 多亩，用房面积 30 多万平米，科研用房只有 4.6 万平米。显而易见，捉襟见肘的用房面积与学校长远发展存在突出矛盾。从 2003 年开始，学校在通州、大兴、顺义、房山、平谷等区县进行新校区选址。综合交通、环境等因素，历时八年为新校区找地，终于在 2010 年取得突破。在各级领导的关心和支持下，北京市政府批准学校在昌平区



征地 1900 余亩建设新校区。地点位于昌平区南口镇东北部的马鞍山地区，其中包括北京军区坦克六师原训练场 1130 亩，南口镇四个村的集体土地 787 亩，南口园林绿化处国有用地 25 亩，昌平区市政道路用地 22 亩。总之，万事开头难，起步过程漫长而艰难，八年坎坷之路中，化大校友和各级领导齐心协力，终于拿下了新校区建设的第一战！

记者：征得土地后的校区规划工作是如何实施？

李：新校区在选址过程中，学校就在考虑如何规划。2013 年初取得选址意见书后，历时一年时间，学校完成了新校区总体规划的征集及审批工作。最初，有 35 家国内外设计院报名，通过资格预审确定了 6 家设计院正式提交方案。经过专家评审确定三个优秀方案，面向全体师生公开征求意见，由全校师生投票选取，超过半数人选取了美国 NBBJ 公司和华通设计顾问工程有限公司联合体的设计方案。最终，学校确定该联合体的设计方案为中选方案，并综合了其他方案的优点，对中选方案进行了优化，形成了新校区总体规划，上报教育部和北京市规划委员会，于 2013 年 10 月和 12 月分别取得了教育部和市规委的批复。

记者：的确，在东区红房子投票的场景师生们还记忆犹新，当时投票者都在揣摩每个方案的理念，那新校区规划方案的理念是什么？

李：新校区总体规划方案设计者是位美国设计师，他的创意来自母校之光雕塑。设计之初，他在校园里待了一周多时间来寻找灵感和创意。看到母校之



光后，他灵感突发，决定用它的轮廓来规划新校区，并根据新校区南北长约1500米、东西长约860米的地形特点，提出了“一片院子、两个园子、三个廊子”的概念。

总体规划贯彻的主要思路比较明确，就是打造设施先进、功能齐全、环境优美、建筑高雅、低碳节能的现代化可持续发展绿色校园。具体来说：第一，它是交流共享的校园，校区采用组团式结构，学院、实验楼、教学楼等形成不同小组团，房屋大多也使用围合式建筑；第二，它具有特色人文效应，突出学校、学科特点，让校园更加有特色；第三，注重绿色生态，新校区地势北高南低，落差中通过植被生态景观多样性，把建筑和景观融为一体，体现绿色生态校园的理念；第四，注重可持续发展，建设过程中既节约用地，也注重节能，比如专门委托设计院做能源规划和绿色校园规划，提高太阳能的使用率，实现水资源循环使用零排放，教学楼的采暖和制冷利用地源热泵系统，图书馆空调设备的冷却塔也是利用西侧人工湖的湖水来进行降温。

记者：所有化大人都乐于参与其中。请问，现在新校区的建设到什么程度了？

李：2014年6月12日，新校区正式奠基，随后雨水、污水、给水、电力、道路等市政基础设施项目开工建设，从8月份开始施工以来，各项工作稳步推进，已完成了今年的建设计划。新校区总体上是一次规划，分三期建设，每期30万平方米左右。一期建设10个单体项目共34万平方米，计划于2015年陆续开工建设，2016年年底基本竣工，2017年上半年进行设备家具安装及环境绿化，2017年9月份正式投入使用，届时将先有三个年级本科生12000人入住。

记者：相信所有化大人都都会喜欢新校区，不过刚才您说，今年八月份动工，那为什么动工的时间这么晚呢？

李：所有人都想尽早动工，尽快完成，但是，这个浩大工程面临了许多困难，导致开工日期延后。其中，最大的难题在于征地。北京市寸土寸金，虽然市政府已同意将该土地用于我校新校区建设，但土地的实际权利人并不情愿将土地转让给学校，双方只能协商。在北京市有关部门的协调下，先后协商谈判六十多轮，才达成土地补偿协议。

农村集体土地征收工作，牵扯到多方利益，农转非更是个棘手问题。新校区征收农村集体土地787亩，涉及四个自然村，需要将341人进行农转非。其中人员产生、政策制定、经济补偿等问题是焦点所在，成为制约新校区建设的重大瓶颈。时至今日，虽然已取得突破，但手续仍在办理中。

记者：另外值得关注的是交通问题，因为相隔较远，学校是如何解决校区间的沟通交流？

李：新校区建成后，各年级几乎所有教育教学活动都会集中在此。总体看来，新校区交通较为便利。学校附近有两条高速公路，也有快轨和公交，距离地铁昌平线终点站只有三公里，学校会安排摆渡车，最大程度上为师生出行创造便利条件。

记者：谢谢学校所有工作人员付出的辛勤汗水，相信树苗长成参天大树之时，树下纳凉的师生定会感恩栽树之人！祝愿新校区建设一切顺利！



北化“大咖”创意视频 拜年活动备受热捧

春节，是全世界华人的共同节日，奔波忙碌了一年的人们，从天南海北赶回家中，欢聚一堂，享受家的温暖。或看着欢歌笑语的春晚，或吃着丰盛可口的团圆饭，或品着年味浓浓的短信……年年岁岁相似的幸福场景，即使重复了千百次，人们依然乐在其中。

在这祥和温馨的气氛中，大年初一至初五，北京化工大学的师生员工及海内外校友们收到了“神秘”惊喜，让新春增添了更多喜庆与欢乐。

北化官方微信上发布了一段由我校新媒体工作室精心制作的创意十足的新春拜年视频，校党委书记王芳、校长谭天伟等校领导、各学院书记院长、学术大牛、“十佳教师”、辅导员、后勤员工身着唐装，手持灯笼、中国结等传统饰物，在抱拳礼中用“藏头对联”向全体师生海内外校友拜年。极具“中国范儿”的装扮，富含“年味儿”的贺词，颇有“北化味儿”的大咖，让这段视频一经推出便在学校师生间引起分享热潮，并在社会上引起强烈反响，备受热捧。

“在千里之外的家中，与家人共同观看北化大boss们如此有爱的拜年视频，不禁想点一百个赞。学校领导们在这特殊的节日，用这种独特的方式，走进每个北化人的家中，也让北京化工大学走进了我们心里。作为一名北化人，我骄傲！”一名大二学生兴奋地说。

天涯比邻，化大同根，网络让“地球村”沟通便捷，也让天涯海角的北化人在第一时间收到了来自母校的祝福。一位在美国留学的化大校友深有感慨：

“当把每个祝福对联的首字连起来读出‘宏德博学，化育天工，羊年大吉’这句话的时候，我热泪盈眶。在学生时代被我们重复无数次的校训，此时此刻听来如此亲切。虽然离开校园，身在地球的另一端，母校还一直挂念着我们，心中满满都是感动。我们的家，一直都在化大！”

大咖们的“惊艳”亮相，也让北化的教师员工们感到“惊喜”。一位在学校教书二十多年的老教师说：“平日里一向严肃的学校领导，用这种接地气、暖人心的方式给大家拜年，感觉耳目一新，也让北京化工大学变得更有人情味。北化这个家，值得我付出一辈子。”

春节到来之际，北京化工大学精心准备了各位领导老师的创意祝福视频，希望能为广大师生和海内外校友传递温馨的祝福和喜庆的气氛，并希望借助微信、微博等新媒体的力量，在传统节日春节中弘扬以唐装、对联等为象征的传统文化，同时希望每位化大人铭记，中华文化是我们永远的根，化大是我们永远的家！”

本次活动也获得社会媒体的广泛关注，人民网、新华网、中国文明网、中国网、央广网、中国科学报、光明网、中国大学生在线、凤凰网、腾讯视频、乐视网和教育部、团中央官方微信、微博等多家媒体的报道和转载。

谭天伟校长一行 赴秦皇岛市洽谈合作事宜



1月26日至27日，谭天伟校长、王峰副校长一行赴秦皇岛市洽谈合作事宜，科学技术发展研究院、继续教育学院、国家碳纤维工程技术研究中心、生命科学与技术学院及校长办公室等相关部门人员陪同。期间，谭天伟校长一行分别与秦皇岛市委副书记、代市长张瑞书，秦皇岛市委常委、北戴河新区工委书记刘宝岐，秦皇岛副市长张峰，秦皇岛开发区主任胡英杰等党政机关负责人

就北京化工大学应用技术学院筹建、产业化项目推进等进行了会谈。谭天伟校长一行还参观了中国最大的轮毂制造公司中信戴卡轮毂制造公司。

在与秦皇岛市经济技术开发区的会谈中，谭天伟校长及王峰副校长等详细介绍了碳纤维、餐厨垃圾处理等项目的具体情况，包括产业化项目所需土地面积，水、电、气供应以及特殊的保密要求等。开发区胡英杰主任详细介绍了开发区对于入园单位的优惠政策，表示开发区会积极为我校的科技成果转化提供全方位的支持。

本次洽谈将会对我校与秦皇岛市的全面合作起到积极的推动作用，也响应了国家的京津冀一体化发展战略，对于拓展我校的自身发展空间，全面贯彻落实“大开放”战略将会有积极的促进作用。

我校“大化工类学生校内创新 实践基地”获市级示范性基地称号

1月28日，北京市教育委员会发布《关于公布2014年北京高等学校示范性校内创新实践基地建设名单的通知》（京教函〔2015〕34号），我校“大化工类学生校内创新实践基地”（负责人：国家级教学名师杨屹），经学校申报、北京市高校大学生校内创新实践基地专家组评审、集中答辩与考察、市教委审核的环节，被评为2014年北京高等学校示范性校内创新实践基地建设单位。

这是我校第一个获得北京市级大学生校内创新实践基地称号的学生创新实践基地。学校将以此为契机，不断加强和推进其他校内各创新实践基地建设，按照“突出创新、注重特色、开放共享”的原则，加大经费投入，完善运行机制，积极探索创新性人才培养的有效模式，为高校创新人才培养工作起到示范和辐射作用。



学校召开新学期工作布置会

3月6日上午，新学期工作布置会在逸夫会议中心学术报告厅召开。

校长谭天伟对学校新学期行政工作进行部署，并着重就创新人才培养、体制机制改革、科技创新和学科提升计划、以及新校区建设进行解读。

谭天伟校长指出，在党和国家全面深化改革的大背景下，高等教育领域也正在深入推进改革。作为特色行业院校，要适应高等教育领域的改革，特别是ESI评价体系的要求，一方面要努力在基础科学前沿发表高水平文章，另一方面要结合国家重大需求、企业重大需求，作出行业特色大学的贡献。这就要求我校在完善人才培养模式、建立大工程教育格局、提高研究生培养质量、改革本科生招生录取方式等方面不断创新。同时，要进一步推进机制体制改革，通过建立职员制、专技与岗位聘任并行的管理队伍聘任体系、探索新的组织机构模式、改革机关职能部门设置和工作模式、以及进行资源调配等方面的改革。

他强调，学校要进一步加大力度推进科技创新和学科提升。通过推进“2011协同中心”建设、召开十八次科技工作会、争取北京高校高精尖创新中心等工作，进一步深化科技体制机制改革，积极争取和整合各类科技资源，构建和完善包括基础研究、应用研究、技术转移、成果转化及科技服务在内的分类科技评价体系，充分调动教师积极性。积极推进科技成果使用、处置和收益管理改革试点工作，规范学校科技成果作价入股、出资创办公司、向公司增资或扩股等行为，确保学校和科研人员的收益，促进科技成果转化。



王芳书记通报了2015年寒假学校领导班子战略发展研讨会情况，并对新学期党建工作进行了部署。

王芳书记强调，学校领导班子在战略发展研讨会上就学校发展面临的形势和挑战、影响学校发展的内容和瓶颈、如何推进学校发展等方面的内容进行了全面研讨并取得了共识。确定了2015年作为全校综合改革的推进年，要以《北京化工大学关于建设高水平研究型大学综合改革发展方案》

为指导，要坚持问题导向、目标导向的原则，要全面算账、重点突破，要抓住体制和机制改革这一个改革的“牛鼻子”，在推进学科提升计划改革、教学教



育改革、体制和机制改革等方面先行先试，启动学校 ESI “三步走战略”，使学校的改革在实事求是的前提下，积极稳妥的取得重大突破。

她指出，2015 年将启动我校新一轮中层干部换届工作，此次换届调整将分为调整整合机构、明确岗位政策、完善聘任程序等三个阶段，要做到“四个坚持”：坚持“五湖四海”，大视角、大视野选拔干部；坚持公正、公开，设置考试环节选拔干部；坚持轮岗制度，做到能上能下；坚持集体决策，要严格按照相关要求，结合学校实际，不断加强干部队伍建设。此外，王芳书记还从加强学术文化、校园文化、意识形态工作等三个方面，就我校文化建设进行了部署。

我校两位教师获评 2013、2014 年度 长江学者特聘教授、讲座教授称号

根据《教育部关于印发〈“长江学者奖励计划”实施办法〉的通知》（教人〔2011〕10 号）有关规定，经学校推荐、通讯评审、会议答辩、人选公示、评审委员会审定、聘任合同签订等程序，确定北京大学段慧玲等 378 人为 2013、2014 年度长江学者特聘教授、讲座教授。

特聘教授：徐福建（材料学）

简介：获得国家杰出青年科学基金 (2013)、北京化工大学“校领军人才支持计划” (2012 年)、组织部“青年拔尖人才支持计划” (2012 年)、‘霍英东教育基金会青年教师基金’ (2010 年)、‘新世纪优秀人才支持计划’ (2009 年)、‘Lee Kuan Yew Postdoctoral Fellowship’ (2006 年)、‘国家优秀自费留学生奖学金’ (2006 年)、‘Singapore Millennium Foundation (SMF) Scholarship’ (2005 年) 以及‘中国科学院院长优秀奖’ (2002 年) 等荣誉奖励。

徐福建在重要国际期刊，如 Biomaterials, Biomacromolecules, Macromolecules, Bioconjugate Chemistry, Advanced Functional Material 以及 Progress in Polymer Science 相关 SCI 论文 90 余篇，其中以第一 / 通讯作者发表影响因子大于 4.0 为 60 余篇，他引 1700 余次。

讲座教授：仲伟虹（材料学）

简介：仲伟虹教授是美国 NSF、DoE 和 AFOSR 等基金项目的评审委员会成员，自 2005 年起担任 Boeing 公司纳米技术领域顾问，被加拿大英属哥伦比亚大学列入 2012 年度全球顶尖 15 名优秀科学家之一。仲伟虹教授获得过包括美国石油工程师协会 (SPE) 颁发的 2011 年度 Dow Chemical 复合材料教育奖在内的多种奖项 / 荣誉，在航空和能源用聚合物基复合材料、导电和介电功能纳米复合材料领域的科研和教学方面颇有建树，目前已在 Nano Lett., Adv. Energy Mater, Adv. Mater. 等国际学术期刊上发表论文 150 余篇，撰写和编辑纳米材料相关科技专著 6 部，在国际大会作特邀报告 38 次，并拥有多项专利技术。

（名单来源：教人 [2015]1 号）



学校召开离退休人员情况通报会

3月31日上午，2015年离退休人员学校情况通报会在图书馆中心会议室召开，校党委书记王芳向离退休老同志代表通报了学校2014年的发展情况。我校老领导、老教授、老教师等60余名代表参加情况通报会。



通报会上，王芳书记首先感谢全体离退休老同志对学校发展给予的关心和支持。她说，离退休老同志作为学校发展的参与者和见证人，为学校发展奉献毕生心血，她真心希望每位老同志能够关爱自己、保重身体、乐享晚年幸福生活。王芳书记从五个方面对2014年学校整体工作进行了回顾。第一，学校第十次党代会的顺利召开。王芳书记指出，在确定我校中长期发展规划后，经过10余年的发展，学校基本完成了从教学研究型向研究型大学的转变，目前处于研

究型大学建设初期，我们要以“坚持建设高水平研究型大学目标不变、坚持学校办学特色不变，坚持内涵、创新、开放发展以及弘扬北化精神”“四位一体”的发展战略进一步推进学校发展。第二，学校综合改革方案的制定。2014年初学校第十次党代会上制定了今后一段时期的发展战略，随后经过反复调研和论证，出台了我校建设高水平研究型大学综合改革方案并上报教育部，方案包含健全现代大学制度、创新人才培养模式、改革科技创新体制等8大方面35条。第三，大学章程的修订。我校在2008年完成了大学章程的制定，随后根据教育部的整体部署，广泛征求各方面意见进行了系统修订，修订稿已在2014年底上报教育部。第四，学校整体运转情况。王芳书记向老同志代表介绍了我校2014年财政收支、科学研究、人才培养、师资队伍、教育教学和国际合作等方面工作。第五，新校区建设进展情况。王芳书记强调，经过全校上下的共同努力，新校区建设取得了巨大的进展。2014年共计拿到相关部门批件47个，其中有建设用地规划许可证、农村集体土地征地结案批复，新校区环境影响报告书的批复，新校区总体规划项目园林审批建设，第一教学楼等八个单体项目得到全面批复等等，为新校区的全面开工做出了充分的准备。

王芳书记就学校2015年主要工作进行简要通报。王芳书记指出，2015年是学校改革推动年，主要将围绕继续贯彻落实学校第十次党代会制定的相关任务、做好学校机关新一轮岗位聘任工作、推进学校机制体制改革、促进教学工作从“以教为主”向“以学为主”的转变，实现学校学术文化建设、校园文化建设、核心价值体系的转变等方面做好工作。

最后，王芳书记再次代表学校祝愿全校离退休老同志厚爱自己、珍惜身体、享受幸福安康的生活，享受北化美好的明天。

离退休处党总支组织召开全国 离退休干部“双先”先进事迹学习会

1月26日上午，离退休处党总支在老年活动中心组织离退休党总支总支委员和党支部书记学习《教育部办公厅关于教育部获得“全国离退休干部先进集体”和“全国离退休干部先进个人”荣誉称号情况的通报》（教离退厅[2014]2号）文件精神。

会上，王立军副处长向各位总支委员和离退休党支部书记详细介绍了荣获“全国离退休干部先进集体”荣誉称号的教育部机关离退休干部二十八党支部先进事迹。总支书记高红峡指出：各离退休党支部要向受到表彰的先进集体学习，认真学习贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，充分发挥组织、凝聚、引导老同志的作用。离退休党员要以受到表彰的先进个人为榜样，学习他们信念坚定、对党忠诚的政治品格；学习他们牢记宗旨、心系群众的为民情怀；学习他们生命不息、奋斗不止的崇高精神。随后各党支部书记就学习体会相继进行了沟通交流，同时将“双先事迹”在支部范围内的学习方式进行了探讨。

离退休处召开 2014年社团工作总结会

1月27日上午，离退休处在老年活动中心组织召开2014年社团工作总结会。18位离退休社团负责人参加了此次总结会。

会上，王立军副处长回顾了离退休各社团2014年总体活动开展和获奖情况。各社团负责人就本社团2014年工作进行了总结，同时对2015年社团工作计划做了简要介绍。离退休处处长高红峡对各个社团一年来为离退休人员工作做出的贡献表示感谢，她指出2014年是丰收的一年，从离退休处举办创意文化展、趣味运动会、国庆六十五周年系列活动以及新年联欢会和参加上级单位组织的各类比赛，我们的离退休社团起了积极的作用，进一步展示



了我校离退休人员的精神风貌，既锻炼了队伍又赢得了荣誉。希望各个社团能够仔细认真的总结所取得荣誉和成绩，为2015年的进一步胜利打下坚实的基础，争取再创佳绩。



学校召开 2015 年新退休教职工座谈会

3月24日上午,2015年新退休教职工座谈会在我校老年活动中心召开。校党委副书记兼纪委书记关昌峰出席座谈会。校工会常务副主席苏建茹和人事处副处长冯赫与40多名新退休教职工参加座谈会。

会上,关昌峰副书记首先代表学校和校领导向全体新退休教职工在职期间对学校发展做出的贡献表示衷心感谢;他指出,退休是人生又一重要起点,新退休教职工要从思想上做好准备,以积极的心态融入

离退休大家庭中,调整好心态及时完成角色的转变,规划好退休生活,继续为学校的建设和发展献言献策、贡献力量。学校会始终关心、关注、关爱离退休教职工,让大家老有所为、老有所乐,共同创造幸福快乐的退休生活。关昌峰副书记再次向大家的辛勤耕耘表示感谢,同时祝愿大家退休生活健康快乐、和谐美好。

苏建茹副主席和冯赫副处长分别就大家对校工会和人事处工作的支持表示感谢,希望大家多关注校工会和人事处工作并多提宝贵意见,工会依旧是大家的“家”,希望大家“常回家看看”。离退休处处长兼党总支书记高红峡对新退休教职工表示欢迎。她指出,大家的到来为离退休队伍增添了新生力量,注入了生机和活力,希望大家积极融入进来,尽快适应退休生活,离退休处每位工作人员会竭诚为大家做好服务工作。高红峡处长分别从离退休处基本情况、日常工作、管理模式、涉老组织、老年社团、支部建设、困难帮扶以及信息平台等方面进行了简要介绍。

新退休教职工们结合自身实际畅谈了对退休生活的认识,他们表示通过座谈会真切体会到离退休处家一般的温情,并感谢学校的关心,表示退休后将不断加强学习,从多方面丰富自己的退休生活,为学校发展建言献策、发挥余热。



2015年3月1日退休名单(48人): 郭锴、李志成、佟凯、吴长宗、张金生、张兴英、赵秀平、戴凌汉、金广林、王金栋、江弘、杨宪生、张晏春、赵子江、郑玉茹、王明明、赵百英、朱晓苑、倪本实、尤增元、程云、罗炳玲、王立、张丕人、冯素琴、冯子光、何金存、黄文刚、李福民、孙承宪、田景河、田立海、佟建永、王永利、徐增、张长义、张家祥、张士文、张世厚、支保俊、朱凤冬、寇京华、全维维、丁利明、关炳琪、孔彦井、郭素芳、孙元。

2015 年公费医疗报销时间安排

校医院审核时间	财务报销日期
3 月 26 日 (周四)	4 月 3 日 (周五)
4 月 23 日 (周四)	5 月 4 日 (周一)
5 月 28 日 (周四)	6 月 4 日 (周四)
6 月 25 日 (周四)	7 月 3 日 (周五)
8 月 28 日 (周五)	9 月 4 日 (周五)
9 月 29 日 (周二)	10 月 13 日 (周二)
10 月 29 日 (周四)	11 月 4 日 (周三)
11 月 26 日 (周四)	12 月 4 日 (周五)



1. 离退休处召开新学期工作部署会

3 月 10 日上午，离退休处召开处内 2015 年新学期工作部署会。高红峡处长传达了学校新学期工作会的相关精神；结合学校 2015 年工作要点，提出离退休处今年的工作重点；要求全体工作人员遵照学校整体部署，齐心协力做好我校离退休老同志工作。最后，高红峡处长就处内工作同大家进行了逐一梳理、安排布置，初步拟定了“2015 年离退休处主要工作一览表”。

2. 节日期间、开学之际，走访慰问离退休老同志

2015 年元旦、春节期间，带着校党委、学校各级领导对离退休老同志的亲切关怀和深切祝福，校领导、相关处级单位领导、离退休处工作人员等到离退休老同志家中走访慰问，并送上慰问品。

开学之际，离退休处全面调研，及时了解寒假期间东、西校区重病住院离退休老同志情况，并代表学校分别上医院和老同志家里看望重病老同志，给他们带去学校的关怀与祝福。

3. 《霞辉映党旗》和《霞为乐章》刊登我校先进事迹

1 月份，北京市委教育工委出版了“北京高校离退休干部党支部、党员先进事迹汇编”《霞辉映党旗》第四辑和“北京教育系统‘老有所为 乐在晚年’先进事迹汇编”《霞为乐章》第四辑，分别收录了我校离退休第三党支部、离退休党员李淑英、退休教授华幼卿和周亨近的先进事迹。

4. 我校参加“北京教育系统老干部工作会议”，并进行大会交流发言

2015 年 3 月 19 日，“北京教育系统老干部工作会议”在中国地质大学国际交流中心召开。会议由市教委离退休干部处刘新军处长主持，市委教育工委常务副书记张雪同志到会并做重要讲话。会上，北京大学、北京化工大学、中国地质大学、北京航空航天大学、北京服装学院五所高校分别就相关专题做了交流发言。我校离退休处高红峡处长参会并在会上汇报了我校的离退休工作，交流发言的题目是“主动服务、改革创新、全面做好退休人员工作”。



离退休处 2015 年主要工作一览表

时间	工作内容
3 月份	1、看望慰问假期重病住院的离退休人员
	2、新退休教职工欢迎会
	3、组织参加学校体检（3 月 29 日，4 月 1、2、3 日）
	4、“常青树”期刊的编辑出刊工作
4 月份	5、学校情况通报会
	6、春游（游览时间 4 月 14 日—16 日，报名时间 3 月 30 日 -4 月 3 日）
	7、春季趣味运动会（东区 4 月 23 日，西区 4 月 22 日）
5 月份	8、困补发放及慰问劳模
	9、老年社团负责人工作会
	10、党支部书记工作会
	11、组织参加“北京高校老同志健身风采展示活动”
6 月份	12、倡导文化养老，开展走进养老院活动
	13、组织参加“和平街街道邻居文化节”，举办“北京化工大学离退休人员文化作品展”
	14、“常青树”期刊的编辑出刊工作
7 月份	15、“七一”党员慰问活动
	16、优秀主题党日活动评选
	17、组织参加“教育部在京老同志文艺汇演”
9 月份	18、看望慰问假期重病住院的离退休人员
	19、新退休教职工欢迎会
	20、学校情况通报会
	21、离退休人员慰问品发放
	22、组织参加北京老教育工作者文艺演出
	23、“常青树”期刊的编辑出刊工作
10 月份	24、困补发放及节日慰问
	25、秋游活动
	26、组织参加“北京高校老同志书画摄影展”
11 月份	27、党支部书记工作会
	28、离退休人员慰问品发放
	29、大病困难补助金的申请及发放
12 月份	30、新年联欢会
	31、困补发放及节日慰问
	32、年终总结及统计报表工作
	33、“常青树”期刊的编辑出刊工作
1 月份	34、社团工作总结会
	35、二级单位负责人座谈会
其他工作	36、离休人员 80、90 周岁生日慰问
	37、“关工委”和“老教协”相关工作
	38、参加教育部、市教工委等上级主管部门组织的“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题实践活动等。

注：以上各项工作将根据实际情况做出调整，届时具体通知。

2015 全国两会胜利闭幕

2015 年全国两会，即第十二届全国人民代表大会第三次会议和政协第十二届全国委员会第三次会议，分别于 2015 年 3 月 5 日和 3 月 3 日在北京开幕。今年的两会是在一个历史性的节点召开——2015 年被定位为“全面深化改革关键之年”、“全面推进依法治国开局之年”、“全面完成‘十二五’规划收官之年”等 3 个“之年”。两会既要检阅过去的成绩单，也将为未来的改革加码。本届政府将进一步通过简政放权为改革“松绑”，同时在投融资、财税、价格、金融、国企体制等方面加大改革力度，社会、民生、司法等领域的改革也将提速。



作为中国人民爱国统一战线的组织，中国人民政治协商会议是中国政治生活中发扬社会主义民主的一种重要形式，主要职能是政治协商、民主监督、参政议政。本次政协大会前中共中央印发《关于加强社会主义协商民主建设的意见》，政协常委会报告将“更好发挥人民政协在发展社会主义协商民主中的重要作用”作为单章进行详细阐述，从十八大以来人民政协协商民主广度和深度不断拓展，到会上会风更注重实效、更理性有度。本次全国政协十二届三次会议，10 天半的会期中政协委员们讲真话、进谏言、出实招、谋良策，协商民主的制度优势再次彰显。本次会议收到大会发言 510 份、提案 5857 件，小组讨论 12 场，以及 3 场记者会和 1 次提案办理协商会。经审查，立案提案 4984 件，作为意见和建议转送有关部门研究参考 728 件，并案 93 件，撤案 52 件。这些数字传递出实实在在的协商民主。3 月 13 日，全国政协十二届三次会议胜利闭幕。

全国人民代表大会是最高国家权力机关，每年举行一次会议。3 月 5 日，第十二届全国人民代表大会第三次会议开幕，国务院总理李克强作政府工作报告，会议表决关于政府工作报告的决议草案；表决关于 2014 年国民经济和社会发展规划执行情况与 2015 年国民经济和社会发展规划的决议草案；表决关于 2014 年中央和地方预算执行情况与 2015 年中央和地方预算的决议草案；表决关于全国人民代表大会常务委员会工作报告的决议草案；表决关于最高人民法院工作报告的决议草案；表决关于最高人民检察院工作报告的决议草案；表决关于修改中华人民共和国立法法的决定草案。这次大会充分发扬民主精神，严格遵循法定程序，与会代表紧紧围绕协调推进“四个全面”战略布局履职尽责、凝心聚力，再次奏响了民主、团结、求实、奋进的乐章。大会务实高效、成果丰硕。2015 年 3 月 15 日上午，第十二届全国人民代表大会第三次会议在人民大会堂闭幕。



政府工作报告新提法

读政府工作报告，“新”是一大感受，其中有不少提法是首次写入。记者请代表、委员解读：它们“新”在何处？传递了怎样的施政信息？

（新提法一）有权不可任性

【报告语境】大道至简，有权不可任性。各级政府都要建立简政放权、转变职能的有力推进机制，给企业松绑，为创业提供便利，营造公平竞争环境。

【代表解词】全国人大代表赵静：将最流行的网络用语用于简政放权，生动而深刻。要做好三个字：放、管、服，即放到位、管理好、服务好。此外还要规范中介服务，避免“红顶中介”，防止下放的权力换个“马甲”重新出现。

（新提法二）创客

【报告语境】众多“创客”脱颖而出，文化创意产业蓬勃发展。

【代表解词】全国人大代表刘群：国家鼓励“创客”，大力发展小微企业，就是为了激励创业创新。下一步要继续改进创业创新环境，从创业扶持、平台建设、知识产权保护几方面着手，让创新的吸引力超过“铁饭碗”，带动更多年轻人加入。

（新提法三）书香社会

【报告语境】提供更多优秀文艺作品，倡导全民阅读，建设书香社会。

【委员解词】全国政协委员吴志明：一个好书店温暖一座城市，一片书香提升整个民族的素养。文化自信离不开崇尚阅读、尊重文化的氛围。各级政府不但要关注经济“硬指标”，也要发展文化“软实力”，为文化事业、全民阅读创造良好环境。

（新提法四）责任清单

【报告语境】制定市场准入负面清单，公布省级政府权力清单、责任清单，切实做到法无授权不可为、法定职责必须为。

【代表解词】全国人大代表韩德云：公布三张清单，可以推进简政放权，让权力更公正、更透明、受监督。简政放权一方面是“放”，另一方面还应“培养”，抓紧培育新兴市场主体、行业主体、社会主体，让权力顺利过渡，这十分紧迫。

（新提法五）社会信用代码

【报告语境】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，依法保护企业和个人信息安全。

【代表解词】全国人大代表蔡金垠：建立全国统一的信用代码制度，意味着公民和机构有了自己的信用代码，无论是财产信息还是其他信用信息，都将



得到有效整合，不诚信记录将很难“潜水”。成功的关键，是打破部门间的“信息壁垒”。

（新提法六）深港通

【报告语境】开展个人投资者境外投资试点，适时启动“深港通”试点。

【代表解词】全国人大代表崔坚：做强做大股市和资本市场，对于推进“四个全面”有重要意义。目前“沪港通”已经实现，“深港通”呼之欲出。相信未来还将有更多资本市场与境外、与国际接轨。



（新提法七）智慧城市

【报告语境】发展智慧城市，保护和传承历史、地域文化。

【代表解词】全国人大代表冉冉：发展智慧城市，是为了让生活更便利；保护传承历史和地域文化，是为了让生活更丰富厚重，二者都要通过现代科技手段实现。发展智慧城市应把握节奏，不要盲目铺项目、搞基建，而应踏实前进，给城市文化留够位置 and 空间。

（新提法八）“中国制造 2025”

【报告语境】要实施“中国制造 2025”，坚持创新驱动、智能转型、强化基础、绿色发展，加快从制造大国转向制造强国。

【代表解词】全国人大代表李东生：“中国制造 2025”是中国制造业未来十年发展的纲领性规划。向工业强国转型，需要一批有国际竞争力的世界级企业。做工业要熬得住、不浮躁，资本市场要戒“浮躁病”，资源投放不要撒胡椒面，建议在“一带一路”战略中推进产业输出。

（新提法九）“互联网+”

【报告语境】制定“互联网+”行动计划，推动移动互联网、云计算、大数据、物联网等与现代制造业结合，促进电子商务、工业互联网和互联网金融健康发展。

【代表解词】全国人大代表马化腾：“互联网+”是互联网和传统行业的融合。移动互联网就像电，每一个行业都可以拿来用，目前在医疗、环保、零售等各个行业的运用已日渐成熟。今后，越来越多民生服务也可以和互联网融合，让生活更便捷。

（新提法十）农药兽药残留

【报告语境】综合治理农药兽药残留问题，全面提高农产品质量和食品安全水平。

【代表解词】全国人大代表李学林：食品安全涉及方方面面，而残留是外源性影响食品安全的主要因素之一。农产品涉及生产、包装、运输、贮藏、销售等从土地到餐桌的全过程，每一个环节的疏漏都可能致命，必须实施全程监管，责任到位。



（新提法十一）权力寻租

【报告语境】腐败现象的一个共同特征就是权力寻租，要以权力瘦身为廉政强身，紧紧扎住制度围栏，坚决打掉寻租空间，努力铲除腐败土壤。

【代表解词】全国人大代表戴仲川：权力的手捞过界，就可能滋生腐败。一方面要防止权力的肌体庞大臃肿，搞好“瘦身运动”；另一方面，瘦身后的权力要加强“曝晒”，走出黑箱，在阳光下接受监督。（摘自《北京日报》）

李克强总理记者会九谈责任

3月15日上午，国务院总理李克强在人民大会堂三楼金色大厅会见了采访十二届全国人大三次会议的中外记者并回答记者提问。

在整场记者会上，李克强一共回答了17个记者提问，其中九度谈及责任问题。

一谈责任：保障群众基本居住条件

在回答金融时报记者关于中国房地产市场的提问时，李克强表示，中国政府要做的就是为低收入住房困难群体提供住房保障。今年，我们在改造棚户区、城市和农村危房方面还要加大力度，各增加100万套。中国政府有保障群众基本居住条件的责任。



二谈责任：合理调控房地产市场

在回答上述问题时，李克强还指出，由于房地产市场有其自身的规律，中国国土面积辽阔，有特大城市和中小城市、小城镇，情况各异，我们要求强化地方政府合理调控房地产市场的责任，因地制宜，分城施策。中国城镇化进程还在加快，中国房地产市场的需求是刚性的，我们鼓励居民自住性住房和改善性住房需求，保持房地产长期平稳健康发展。

三谈责任：推进权力清单、责任清单

彭博新闻社记者提出一个有关中国政府改革决心的问题。李克强表示，简政放权是政府的自我革命，削权是要触动利益的，它不是剪指甲，是割腕，忍痛也得下刀。

在谈到今年如何进一步推进简政放权工作时，李克强强调，要推进权力清单、责任清单，今年是在省一级公布，明年推向市县一级，晾晒清单，让社会监督，也让老百姓明白，权力不能滥用。

四谈责任：为官不为必须严肃问责

中国政府的反腐举措历来受到关注。在回答中央人民广播电台记者有关提

问时，李克强表示，在反腐败的过程当中，既要惩治乱作为，也反对不作为，庸政懒政是不允许的。门好进了、脸好看了，就是不办事，这是为官不为啊，必须严肃问责。

今年政府工作报告中对此也有所提及。报告要求政府自身坚持主动作为，狠抓落实，切实做到勤政为民，强调完善政绩考核评价机制，对实绩突出的，要大力褒奖；对工作不力的，要约谈诫勉；对为官不为、懒政怠政的，要公开曝光、坚决追究责任。

五谈责任：环保等执法部门要敢于担责

在回答赫芬顿邮报关于环保问题的提问时，李克强指出，治理环境污染要抓住关键，今年的要害就是要严格执行新出台的《环境保护法》。对违法违规排放的企业，不论是什么样的企业，坚决依法追究，甚至要让那些偷排偷放的企业承受付不起的代价。对环保执法部门要加大支持力度，包括能力建设，不允许有对执法的干扰和法外施权。

“环保等执法部门也要敢于担当，承担责任。对工作不到位、工作不力的也要问责，渎职失职的要依法追究，环保法的执行不是棉花棒，是杀手锏。”李克强说。



六谈责任：环境治理人人有责

在回答上述问题时，李克强还表示，环境治理是一个系统工程，是一个需要全社会人人有责的治理行动。当然，治理要有个过程，如果说人一时难以改变自己所处的自然环境，但是可以改变自己的行为方式。

七谈责任：日本领导人应担负起历史责任

在回答朝日新闻记者关于当前中日关系的提问时，李克强指出，当前，中日关系的确比较困难，根子还是在于对那场战争、对历史的认识和能否始终保持正确的认识。

“坚持正确的历史观，就是要以史为鉴、面向未来。对于一个国家的领导人来说，不仅要继承前人所创造的成就，也应该担负起前人罪行所带来的历史责任。”李克强说。

八谈责任：中国承担应尽的国际责任

近期国际上有一种看法，认为中国已经成为世界上最大的经济体之一，一方面挑战了美国的领导地位，另一方面在很多国际事务上中国仍然在搭便车。对于中国日报记者这一提问，李克强回应称，中国把自己的事办好，保持合理的发展，本身就是对世界巨大的贡献。而且中国还在越来越多地承担应尽的国际责任和义务。要说中国搭便车，这么大的块头搭谁的便车？中国是和大家一起推车。

九谈责任：有责任维护中缅边境安全稳定

记者会最后一个提问有关最近中缅边境安全问题。13日下午，缅甸军机炸



弹落入中方境内，目前已经造成云南省临沧市耿马县孟定镇大水桑树村正在甘蔗地作业的无辜平民5死8伤。

“你问了一件让我感到痛心的事情。”李克强说，“在中缅边界我方一侧，一些我国居民的生命和财产受到了损失，我首先要向遇难者家属表示哀悼和深切的慰问。同时，我国政府、外交部、军方都向缅方提出了严正交涉。”

此外，他表示，我们有责任也有能力坚决维护中缅边境的安全稳定，坚决保护我国人民的生命和财产安全。
(摘自人民网)

坚定必胜信念，把握发展主动 ——论贯彻两会精神推进“四个全面”

一年一次的全国两会，标注砥砺奋进的坚实足迹，开启不懈奋斗的崭新征程。今年两会围绕全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党战略布局共商国是、共谋大计，对做好今年各项工作作出具体部署，为走好全面建成小康社会这个“实现中华民族伟大复兴中国梦的关键一步”汇聚起强大奋进力量。

看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。一年来，面对全球经济复苏曲折乏力，国内经济下行压力持续加大等多重困难，我国经济社会发展稳中有进，经济结构有新变化，发展质量有新提升，对外开放有新突破，人民生活有新改善，发展的协调性和可持续性增强，困难比预想的大，结果比预想的好。来之不易的成绩，为完成今年各项任务创造了十分有利的条件，更加坚定了我们乘势而上、合力推进“四个全面”的信心和决心。



观大局、察大势、抓大事，取决于能否端起历史规律的“望远镜”，不畏浮云遮望眼，不因风险挑战而畏葸不前，不因枉顾实际而盲目冒进。

在世界风云变幻的大局中全面审视我们面临的艰和险，从国内改革发展的大势中辩证分析我们拥有的时和势，关键在于审时度势，把时和势转化为有效应对各种挑战的战略举措，形成具体可行的工作任务书、施工路线图、进度时间表，稳扎稳打、步步为营地协调推进各项重大战略部署，一步一个脚印地向着实现宏伟战略目标迈进。

今年我国经济下行压力还在加大，发展中各种深层次矛盾更加凸显，面临的困难可能比去年还要大，但惟其艰难才更显勇毅，惟其笃行才弥足珍贵。综观我国经济发展的基本面没有改变，仍处于可以大有作为的重要战略机遇期，有巨大的潜力、韧性和回旋余地。只要我们始终坚持发展是硬道理，紧紧抓住

发展这个执政兴国的第一要务，增强忧患意识，坚定必胜信念，牢牢把握发展的主动权，就能保持强大定力，化解各种矛盾风险，实现预期发展目标。

我国经济发展进入新常态，体制机制弊端和结构性矛盾对发展的制约越发突出，正处在克难攻坚、爬坡过坎的重要关口。车重坡陡路难行。不加大深化改革和调整经济结构的力度，就难以实现平稳健康发展。只有继续把改革开放向纵深推进，通过进一步简政放权、加强监管、扩大开放，让市场的归市场、政府的归政府，用法治思维和法治方式解决改革中的矛盾、发展中的问题，才能把权力关进制度笼子，让权力不再任性、竞争更加公平、社会更为和谐，把改革红利充分释放出来，使市场活力竞相迸发。

制定政策贵在实，取得实效重在干。没有符合实际的目标、真抓实干的精神和主动作为的状态，再好的部署也无法落地生根。今年国内生产总值增长预期目标定位 7 % 左右，考虑了需要和可能，符合发展规律，符合客观实际。从稳定和完善宏观经济政策，到保持稳增长与调结构的平衡，再到培育和催生经济社会发展新动力，中央对今年政府工作的一系列重要部署，体现了稳中求进的总基调，贯穿了统筹兼顾的大原则，彰显了主动作为的大担当。贯彻落实好这些重要部署，就要从各地实际出发，因地制宜搞好中央决策部署的落地对接，形成各地方既有自身特点又相互协同配合的良好局面。

全面深化改革扎实推进，全面依法治国开局起步，全面从严治党不断加强，三大战略举措紧紧围绕全面建成小康社会战略目标协同展开、协调推进，构成今天我们正在进行的具有许多新的历史特点的伟大斗争。美好蓝图不会自动实现，复兴梦想需要实干托举。贯彻两会精神，推进“四个全面”，始终坚守敢于担当的责任、发扬勇于开拓的精神、增强善于作为的能力，就一定能用今天的奋斗成就明天的梦想。

(摘自人民网)

2015 年政府工作报告要点

目 标

- 国内生产总值增长 7% 左右
- 城镇新增就业 1000 万人以上
- 进出口增长 6% 左右
- 居民收入增长与经济发展同步
- 居民消费价格涨幅 3% 左右
- 城镇登记失业率 4.5% 以内
- 能耗强度下降 3.1% 以上
- 主要污染物排放继续减少

强 音

- 千千万万个市场细胞活跃起来，必将汇聚成发展的巨大动能
- 民之疾苦，国之要事，竭尽全力，坚决把民生底线兜住兜牢
- 不断提高医疗卫生水平，打造健康中国
- 一定要严格环境执法，对偷排偷放者出重拳，让其付出沉重的代价
- 要以权力瘦身、为廉政强身，紧紧扎住制度围栏，坚决打掉寻租空间，努力铲除腐败土壤

腐竹选择和鉴别窍门

真正的机制腐竹是淡黄色，蛋白质呈纤维状，迎着光线能看到瘦肉状的一丝一丝的纤维组织。而假机制腐竹则一块白一块



黄、一块黑（焦），且看不出瘦肉状的纤维组织。取几块腐竹在温水中浸泡 10 分钟左右（以

软为宜），真正的机制腐竹所泡的水是淡黄色的且不含杂质，而假机制腐竹所泡的水则黄而且浑浊。用温水泡过的腐竹，轻拉有一定的弹性、撕能撕成一丝一丝的是真腐竹，否则为假的。细细咀嚼用温水泡过的腐竹，且有柔韧性、没有沙土感觉

的为真正的机制腐竹，否则是假的。真正的机制腐竹可以承受 110 摄氏度的高温蒸煮（用高压锅）而不烂，假的机制腐竹则烂如泥。（摘自网络）



旧衣翻新有妙招

天气渐暖，又到了衣服换季的时候。翻出以前的衣服后，很多人都会发现衣服褪色了或变皱了。变旧的衣服扔了可惜，穿着也不好看。正为这样的事发愁的您，不妨试试下面的方法，把旧衣服翻新一下。

白色的衣服时间长了容易发黄，洗的时候可以在水里加 10 滴柠檬汁，浸泡半小时后再清洗，干了以后衣服洁白如新；蓝色的绸缎外套穿久了会出现淡淡的紫色，这个时候用 2% 硼砂溶液浸泡一小时，就会恢复以前的蓝色；其他深色毛衣、线衣可以放入 1% 的白醋水中浸泡半小时，衣服会重现光泽，看起来新了很多，毛衣、线衣也会恢复以前的柔软；呢绒衣服变旧后，可以把一块干净的白布浸



在 5% ~ 10% 的氨水里，拧干后铺在呢绒衣服上用熨斗熨烫，然后将衣服悬挂晾干除味，这样处理后旧呢绒衣服会变新不少。（摘自网络）

选择助听器要因人而异

助听器有助于听觉障碍者改善听力，进而提高与他人会话交际的能力。配备合适的助听器，可以帮助提高聋人的生活质量。其实不只聋人，有听力障碍者，都可以通过配备合适的助听器来改善听力情况。调查显示，我国 65 岁以上的老年人听力损失严重，需要配备助听器者超过 3 成。有听力损伤的老年朋友在选择助听器时要注意，一定要因人而异，适合自己的才是最好的。

助听器是配出来的

助听器不是随便买来的，而是像老花镜一样，是需要经仪器检验以后配出来的。一般配助听器前验配人员先询问佩戴者病史，再进行听力测试和评估，绘成听力图，根据以上参数初步配成助听器。然后用专业的检测仪检测配好的助听器的各项指标，查看是否达标。助听器达标后，会给佩戴者试戴一段时间，如果佩戴者感觉有不适，验配人员会对助听器进行调整，以适应佩戴者。因为每个人的听力损伤和身体适应情况都有差异，所以一定要根据自身特点，来选配真正适合自己的助听器。

助听器样式各异

世界卫生组织 (WHO) 将听力损失分为六级，配备助听器时要根据听力损失程度来选购不同的助听器。一般助听器常见的有三种样式。盒式助听器体积似香烟盒，

可以做到大功率，适合听力严重损失者，价格较便宜，但不美观、欠方便。耳背式助听器和定制式助听器一般都较小，不引人注目，要根据功率或佩戴者是否做过耳部手术等情况，在专业人员指导下选择。

选配助听器时，要结合自己的听力损失状况、经济承受能力、个人喜好等因素综合考虑。佩戴助听器有一个适应过程，不要期望使用助听器后能立刻完全恢复听力。最初 3 天，每日佩戴时间不要超过 3 个小时，然后逐渐延长佩戴时间。也不要将音量调得太大，以免声音失真。刚开始的一个月，注意不要在声音嘈杂的地方佩戴。此外，还要严格按照使用说明，对助听器进行保养和清洁。若佩戴助听器后，出现头晕的现象，要去专业机构进行调整。（摘自《医药养生保健报》）

耳背式

耳内式

耳道式

完全耳道式



补钙不见效 要把原因找

我们经常能接到不少读者的来信、来电，抱怨说虽然经常补钙，但效果并不好，检查骨密度后发现，骨质疏松仍未好转。此时，要找找补钙不见效的原因。

钙的剂量没补足

一项统计发现，中国人膳食中每日的含钙量约 400 毫克，城市人口平均钙的摄入量每日为 490 毫克，而正常成年人每日需要钙 800 毫克，因此钙的摄入量明显不足。对于明确诊断为骨质疏松症的患者，每天钙的摄入量应为 1500 毫克，要在医生指导下补充钙剂。

钙剂选择不合适

市场上钙产品很多，有进口的，有国产的，大致分为两类，一类是无机钙和无机酸钙，含钙高，溶解度低，吸收差，生物利用度低 (<40%)，如碳酸钙（钙含量 40%）、乳酸钙（钙含量 21%）、葡萄糖酸钙（钙含量 9%）和枸橼酸钙（钙含量 21%）。另一类是有机钙，溶解度高，生物利用度高 (>90%)，血钙水平稳定，如牛奶以及豆腐、虾皮、鸡蛋、酸奶中的钙等。因此，可以说药补不如食补。

钙剂吸收不良

很多因素可影响钙的吸收，如服用皮质类固醇激素、异烟肼、四环素或含铝的制酸药等，会减少钙的吸收；蔬菜、水果中的草酸和磷酸盐，可形成不溶性的钙盐；再有脂肪与钙可形成钙皂，从而影响钙的吸收。此外，老人随着机体功能退化，肠道对钙的吸收能力也会下降，尤其是肾功能降低，很大程度上影响了活性维生素 D 的合成，引起钙吸收不良。（摘自《老年文摘》）

家常菜 补钙好

家常菜肴也能是补钙的“高手”，某些菜肴因为搭配科学，所以有很好的补钙作用。

黄豆炖猪蹄

黄豆的钙含量丰富，每 100 克黄豆含钙 123 毫克。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，可以作为钙沉积的骨架，从而更有利于黄豆中钙的吸收。

芝麻酱拌菠菜

芝麻酱含钙高，每 100 克芝麻酱含钙 800 毫克。菠菜中富含维生素 K，是骨钙的形成要素，如果在补充钙的同时增加维生素 K，可以大大提高补钙的效果，促进钙在骨骼中的沉积。做这道菜前应先将菠菜焯一下，以去除菠菜中影响钙吸收的草酸。

虾皮鸡蛋羹

鸡蛋里不仅含有丰富的蛋白质，还含有丰富的钙，蛋黄富含促进钙吸收的维生素 D。虾皮素有“钙的仓库”之称，每 100 克虾皮含钙 900 毫克。因此，虾皮鸡蛋羹有助于补钙。（摘自《老年文摘》）



预防肺癌 从烟开始

我国是世界上肺癌患者最多的国家，每年约有 80 万人死于肺癌。由于目前还缺乏可以普遍推广的筛查和早期诊断手段，多数肺癌患者临床确诊时已经到了晚期。据近年来卫生部门公布的全国居民死亡原因调查结果显示，肺癌已成为我国因恶性肿瘤死亡的最主要原因。

肺癌虽然是癌症中的“头号杀手”，但由于其在各种癌症中病因最为明确，所以是最可以预防的癌症。肺癌高发因素主要是人类自身行为造成的，只要改变不良的生活方式与习惯，远离危险致癌因素，就可以有效预防肺癌。

吸烟

据统计，87% 的肺癌死亡都与吸烟有关（包括被动吸烟），和吸烟者长期共同生活的人，每日只要在其吸烟时一起待上 15 分钟，患癌概率就与吸烟者相当。近年还发现，“三手烟”也会对人体健康形成威胁。所谓“三手烟”，是指烟雾中的有害颗粒物吸附在头发、皮肤、衣服、地毯及沙发等处，人体与这些被沾染部位接触时，仍然会遭受环境中香烟燃烧产生的有害物质侵害。

装修污染

世界卫生组织公布的最新研究成果表明，室内氡气已成为仅次于吸烟的肺癌第二大诱因，由氡气引发的肺癌病例，占各地区所有肺癌病例的 3%-14%，因此，建房或者购房应该避开岩土中铀、镭放射性含量高的地区，可以请有关机构做氡气测试，从源头上控制预防；装修时，尽可能封闭地面、墙体的缝隙，降低氡气的漏出量；尽量减少石材、瓷砖等容易产生辐射和氡气的材料；装修完成后，应该长时间开窗换气。

厨房油烟

同济大学医学院肿瘤研究所调查发现，女性长期在厨房做饭时接触高温油烟，会使其患肺癌的危险性增加 2 ~ 3 倍。在不吸烟的女性肺癌患者中，超过 60% 的女性长期接触厨房油烟，做饭时经常有烟雾刺激感；32% 的女性喜欢在门窗紧闭的厨房里用高温油煎炸食物。因此做饭时一定要注意厨房的通风，并减少高温煎炸。

废气污染

流行病学调查显示，工业化、现代化程度越高的城市，肺癌发病率越高。上海中医药大学一项研究发现，40 岁以下肺癌患者中，33.3% 的人有 10 年以上驾龄；40 ~ 50 岁的肺癌患者中，司机占 28.6%。

雾霾天气

雾霾天气比烟草更易诱发肺癌，在这样的天气里，空气中悬浮的颗粒物难以散出，易被人体所吸收，这些颗粒物能直接黏附在呼吸道和肺叶中，引起哮喘、支气管炎等病症，长此以往便诱发肺癌。因此，老年人在雾霾天气外出时，应该戴上口罩。如居住地点靠近马路，在白天车流量大时，应减少开窗。

（摘自《医药养生保健报》）



父子同出钱 房产怎么算？

爸爸说过这个话吗？

张东高中毕业就进入父亲张述所在的北京一家钢铁厂上班，由于还没结婚，就和父亲一起住在单位分给张述的福利房中。上世纪九十年代，钢铁厂开始房改，只要是单位职工，都有资格购房。但购房对于张述来说经济压力很大，于是他已与工作多年的儿子张东商量共同买房。

房款不到两万元，父子各出一半。张述对张东说：“这房子虽然写我的名字，但有你的一半。你结婚后，你和你媳妇就住大间房。等我去世了，房子全部是你的。”

后来张东结婚生子，妹妹张茜也出嫁了。2010年，张述病逝。办理完父亲的后事，张东向妹妹讲述了买房时父亲的承诺，希望她配合办理房屋过户手续。但妹夫提出异议：“你说这房子全归你是爸的意思，你有证据吗？有没有遗嘱？如果什么都没有，这房子我们也有一半的份额。要过户，也是过户到你和我媳妇两个人的名下。”

近日妹妹将他告到法院，要求兄妹俩平均分割父亲留下的房屋。张东焦急不已，找到北京市天江律师事务所高级合伙人焦景收律师求助。

共同出资购房份额如何确定

焦景收律师说，当年房改时每个家庭的实际情况不同，一家人共同出资购房后如何进行分配，也各有不同。但有一点基本相同，在那个年代不可能留下太多材料，来证明一家人是如何商量、各自出了多少钱的。

根据此案中张东的陈述，焦律师认为若张述当时说的话能够还原，则能证明父子俩共同出资购房的一致意见，也能证明二人对房屋份额如何分配的合意。相应的，张述当时的话语从法律上能提炼出两层意思：一是张东享有房屋的一半产权；二是张述去世后的遗产由张东继承。但能否得出这两个结论，关键要看有无证据来证明。而张东手里并无任何证据。

是共同出资购房还是赠与

焦律师认为，张东唯一的希望在于其父购房时是否向单位交了购房申请书，若有申请书，看能否查到蛛丝马迹。开庭前，焦景收律师向法院申请了调查令，到张述所在单位实地调查，终于找到张述的购房申请书。其中有一句话：“我儿子张东出一半的钱，一起申请购买我们的这套房子。”

庭审中，张东的妹夫表示：“即使张东出了钱，那也只能算是赠与或者借款。”焦景收律师向法庭递交了购房申请。“这份购房申请能够证明张东与张述每人出了一半购房款，是共同购房。这说明父子俩存在共同出资购房的合意，那么诉争房屋应当是二人的共有房产。张茜认为相应款项是赠与，应承担举证责任。另外，只有进行产权分割后，才能确定如何继承。即使继承，考虑到张东一直和张述共同生活，尽到了主要扶养义务，分割遗产时应当多分。”

共同出资购房获补偿

最终，法院认定张东在购房过程中存在出资情况，并考虑到张东一直和父亲共同居住，尽到了主要的扶养义务，在分割遗产时可以多分，故此判定张东

享有诉争房屋 70% 的份额，妹妹张茜享有 30% 的份额。

焦律师认为，若有证据证明家庭成员达成了共同购房的合意，并实际出了资，即使没有约定份额，也应当确认双方均对所购房屋享有份额。因为根据《物权法》的规定，共有人对共有的不动产或者动产没有约定为按份共有或者共同共有，或者约定不明确的，除共有人具有家庭关系等外，视为按份共有。按份共有人对共有的不动产或者动产的份额，没有约定或者约定不明确的，按照出资额确定。

另外，如果家庭成员只能证明在购房时出了资，那么从公平的角度以及一些司法判例来看，在进行遗产继承中也应当给予相应的补偿。此案便是最好的例证。

(摘自《北京晚报》)

老人如何应对意外

老年人身体的各种机能都在退化，抗病能力也在减退，难免会遇到一些对健康不利的意外情况。弄清楚如何应对六种意外，能够帮助老年人降低意外带来的危害。

摔倒骨折

在神志比较清醒后，慢慢地从远端到近端活动自己的关节，如果感觉不能伸展或屈曲，应呼救或用手机拨打家人电话，等待救助。在旁人抬送自己的时候要告知对方，自己哪个部位不能活动，需特别注意。

脚踝或腰部扭伤

脚踝扭伤后，要先冷敷患处，24 小时后改用热敷，同时用绷带缠住脚踝，把脚垫高，可减轻症状。腰扭伤后，若伤势较轻，可躺在垫厚的木板床上，腰下垫 1 个枕头。先冷敷，1 ~ 2 天后改用热敷。如果症状没有减轻或伤势较重，应到医院治疗。

开水烫伤

尽快剪开或撕掉烫伤处的衣物，用冷水冲洗伤处以降温。小面积轻度灼伤可用烫伤膏等涂抹。面积较大的则用清洁毛巾或被单包裹，以保护伤处，并及时到医院治疗。

宠物咬伤

被猫咬伤，应用止血带扎紧伤口近心端，并用生理盐水或凉开水冲洗伤口，再用 5% 的石炭酸溶液处理患处。被狗咬伤，要按防治狂犬病处理，伤后 2 小时内用大量清水冲洗伤口，24 小时内注射狂犬病疫苗和抗狂犬病免疫血清。

血压升高

立即坐下，服用降压药物，抬起上身和头部。如在家中可用 40℃ ~ 45℃ 的温水泡脚，水浸到膝下 2/3 处。并将毛巾用冷水浸湿，敷于头部。若有恶心、呕吐、头痛加剧现象，要立即就医。

出现中风前兆在出现头晕目眩、视物旋转的瞬间，要选择靠树或靠墙歇息，然后平卧，等待救助。

(摘自《医药养生保健报》)



随走随拍 如何提高手机摄影技术?

现在智能手机已经融入了大家的生活，用手机拍照也成为许多人的习惯。我们在这里跟大家一起探讨提高手机摄影的技术，在讲的开始，先介绍手机摄影最重要的三条法则：

1、手机是一个定焦镜头。

永远不要使用手机上的变焦功能。这是一个定焦镜头。属于定焦镜头的拍照法则同样适用于手机（如 iPhone）摄影。

2、从想法到实践能控制在 10 秒之内。

一个好的瞬间可能稍纵即逝。拍的好和拍的差或许还有空间可以弥补，拍到了和没拍到就是天壤之别。

3、保持创造性。

如果以传统的摄影标准来衡量，手机摄影只能在单反后面亦步亦趋。但手机拍照不仅是拍出一张好看的照片，还意味着即兴、实验与社交媒体上的分享过程。这也意味着，你需要去尝试更大胆的构图，更多的偶然性。在画质和拍摄场景本身就受到局限的时候，手机拍照的创意更显得至关重要。

接下来的几条关于拍照过程中的实用技巧（针对 iPhone 的会多一些）这本身是一件并不复杂的事情。它只有三个部分：构图、对焦和曝光。



一、构图

手机和单反构图并没有太大区别，比如都要突出主题。几条比较实用的技巧包括：凸显画面中的几何或者对称元素，留出大面积空白，注意前景与后景的配合。

二、对焦

手机的对焦十分简单，就是用手指触碰屏幕要对焦的地方。

尽管手机不能手动对焦，不过还是有一些方法来拍失焦的效果。一个是趁着手机在对焦的时候赶紧按快门，二是使用 AE/AF 锁定：先对准近处，按住屏幕一点不动直到出现 AE/AF 锁定字样，然后再对准远处。这样，整张画面就处于焦外了。

三、曝光

拿 iPhone 举例，尽管 iPhone 的曝光非常自动化，但这并不意味着我们没有继续调整的空间。一个最简单的方法就是用对焦调整曝光——如果整张照片偏亮，就对焦在屏幕上偏亮的地方；如果偏暗，就对焦在偏暗的地方。iPhone 会自动根据你对焦在的地方调整照片的曝光。这样直到你找到一个满意的曝光值。

例如，在这张照片中，我对焦在照片左上角那片天空上，防止其过曝。



四、阴影与环境

手机拍照的一个问题是宽容度不够，要么亮部过曝，要么暗部曝光不足（特别是 iPhone 4）。解决方法：一是开启 HDR，二是使用后期。我在曝光的时候，通常是首先保留亮部细节（比如天空），这样画面的很多部分都不可避免是过暗的。后期的时候再用一些手机 APP，将暗部细节还原，这样就能得到一张曝光范围比较大的照片，算是弥补了手机摄影的先天不足。



五、使用合适的滤镜

iOS 上有太多有趣的滤镜了，例如 POCO 相机。不过，关于滤镜最重要的原则，就是不要过度使用。我个人的意见是：除非你想试验某类特殊的效果，至少不要伤害原图色彩之间的关系，不要喧宾夺主掩盖画面本身想要呈现的主题。

六、一个平时没什么用但很酷炫的小技巧

相信你如果熟悉以上几条的话，你的手机拍照水平已经有了很大提升了。这条属于虽然平时没有什么用但是有时能制造出很有趣的效果（而且还是单反相机难以实现的！）。你可以移动你的手机的同时并按下快门，这样照片上就会留下画面移动的痕迹。比如这张就是对着地面上的落叶拍的。

（摘自网络）



五项你关心的养老改革进度，有了！

3月10日上午，备受关注的人社部记者会在北京梅地亚中心举行。部长尹蔚民、副部长胡晓义回答了关于就业与社会保障的热点问题。

关于养老改革进展，人们总不缺乏好奇心。记者会的10个提问中，与此有关的就占了一半，包括确保养老保险基金收支平衡、养老金“并轨”后续政策、延迟退休方案等方面。两位负责人还给出了这些改革的进度表。



尹蔚民首先回应的是社会对于养老保险基金有可能收不抵支的担忧。他表示，养老保险目前总体运行是平稳的。无论是企业职工养老保险，还是城乡居民养老保险，都是收大于支，不仅确保了待遇的发放，而且还略有结余。

但他同时指出，随着人口预期寿命的增加，老年人领取养老金的年限也相应增长，而且养老金待遇是刚性增长的。在人口老龄化的情况下，养老金基金的收支平衡有很大压力。

为了确保收支平衡，当然要采取一些措施加以应对。尹蔚民表示，这些措施包括加大扩面征缴力度、实施职工养老保险全国统筹、采取渐进式延迟退休年龄政策、加大财政支持力度以及做好结余养老保险基金的投资运营等方面。他透露，目前仍有近2亿人没有被纳入养老保险的制度范围内，人社部已经制定“全民参保计划”，正在扎实推进。而职工养老保险全国统筹方案力争在2015年出台。

对于养老保险基金投资运营，外界有是否该拓展投资渠道的争议。对此，尹蔚民说，我们采取非常审慎的政策，按照目前的规定，只能买国债、存银行，好处是保障了基金的安全，但问题是没有实现保值增值的目的。从前几年情况看，收益率低于CPI，实际上是处于贬值状态。

十八届三中全会决定中，明确提出社会保险基金要投资运营。2008年颁布的《社会保险法》也有原则性的规定。尹蔚民透露，我们一直在研究、论证养老保险基金投资运营，经过多年努力，现在已经形成基本方案，有望于今年下半年报请党中央、国务院审定。

“我们做这个方案最主要的考虑是要保障基金的绝对安全。”尹蔚民指出，在这个大前提下，将秉持市场化原则，请专业投资机构进行投资运营。除继续购买国债、存银行外，会选择一些效益比较好、有升值前景的项目进行投资，特别是注意规避风险。政府也将加强监管。

2015年1月，国务院公布《关于机关事业单位工作人员养老保险制度改革的决定》，意味着有将近4000万人要同企业职工一样缴纳养老保险，养老保险

制度“双轨制”的破冰。

这一决定引起了部分人群对于“中人”待遇是否会降低的讨论。“中人”的提法源于上个世纪90年代，当时企业养老保险制度正在进行改革。在有关文件中，普遍将已经退休的称作“老人”，新参加工作的叫做“新人”，而处于中间状态的习惯上被定义为“中人”。

对于养老金“并轨”后“中人”养老保险的待遇结构，胡晓义用“2+1+1”加以解释：“2”是指基础养老金+个人账户养老金；一个“1”是视同缴费年限的过渡性养老金；一个“1”是职业年金。

“对‘中人’的待遇，我现在不可能给你一个绝对的数据。”胡晓义说，“但我想应该可以有好的预期。”

社会上还有一种观点，认为“并轨”之后，机关事业单位养老保险基金会挤占企业职工养老保险基金。对此，胡晓义解释说，机关事业单位无论是单位缴费还是个人缴费，主要供款渠道是公共财政的资金。当然事业单位还有一些是“自收自支”的。所以，在方案制定中，它的基金是单独管理的，不是和企业养老保险基金混在一起的。

“我们正在抓紧制定更进一步的细则，比如具体的人群范围、待遇计算标准、过渡性措施、系数、指数，正在进行具体测算工作。”胡晓义说，“就算是这些工作都落实到位了，下一步还要处理诸如人员流动等问题，有很多政策需要细化。”

延迟退休问题是当前社会普遍关注的焦点问题之一。尹蔚民说，这项政策的提出，主要是针对目前我国法定退休年龄偏低的实际提出的。我国法定退休年龄是1953年《劳动保险条例》规定的：女工人退休年龄是50岁，女干部55岁，男职工60岁。建国初期制定的退休年龄政策，显然和当前经济社会发展不适应，所以有必要作出调整。

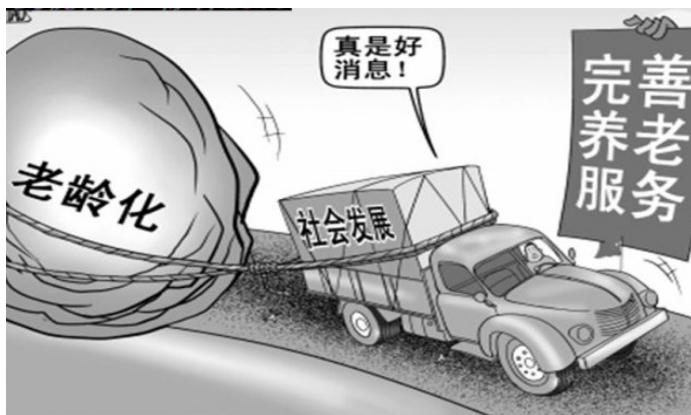
十八届三中全会提出，要研究制定渐进式延迟退休年龄政策。尹蔚民说，目前社会上对此有各种各样的意见、建议，有人赞成，也有人反对。虽然这是项

“一举数得”的政策，但还需进一步凝聚社会共识。

他进一步表示，这一政策肯定会“小步徐趋、渐进到位”，每年只会延长几个月的退休年龄，经过相当长的时间达到规定的法定退休年龄。另外，方案公布和实施中间会有至少5年的时间差，是为了给社会一个心理预期。

“今年把这个方案制定出来，明年在报经中央同意以后向社会征求意见，根据征求意见的情况修改完善，应该是在后年正式推出。”尹蔚民透露。

(摘自人民网)





领卡年龄门槛降至 65 岁 养老卡惠及人数新增 200 万

原本年满 80 岁的老人才能享受的养老卡 2015 年降低申领年龄门槛, 65 岁至 79 岁的老人也将享受这一优待, 养老卡惠及人群将新增 200 万人。

65 岁至 79 岁可领养老卡

2014 年年底, 首批 13 万张“北京通 - 养老助残卡”向 80 岁及以上老人陆续发放, 该卡 2015 年 1 月 1 日正式启用, 惠及全市 42 万高龄老人和 10 万重度残疾人。

据市民政局副局长李红兵介绍, 首批领卡的老年人是具有北京市户籍的享受居家养老(助残)券人员和 80 周岁及以上老年人。2015 年下半年, 全市养老卡申领门槛将降低至 65 岁, 即 65 岁至 79 岁的符合条件的老年人也可以领到自己的养老卡, 惠及人群将新增 200 万人。

失独老人可优先入住养老院

截至 2014 年年底, 全市已建成 102 家城市养老照料中心, 养老床位数量达到(包括正在改造)10.9 万张, 覆盖 94 个街道、乡镇 118 万老年人, 其中, 80 岁以上老年人有 22 万人, 低收入老年人近 3 万人。

“今年计划新建 40 家照料中心, 主要覆盖中心城区。”李红兵说, 届时全市养老照料中心将达到 142 家, 全面覆盖城区居民, 为老人在家庭、社

区养老提供服务。他表示, 随着公办养老机构改革的不断深化, 养老院的接收能力将进一步提高, “床位不足排队难”现象将得到一定缓解。同时, 对社会和行业做出过突出贡献的老人以及失独老人, 养老院将优先考虑接纳入住。

居家养老护理员将持证上岗

对于居家养老服务质量如何保证的问题, 李红兵表示, 市民政局正在和相关部门配合研究制定一系列的硬件和软件标准。

硬件方面, 托老所设立标准、居家养老设施标准等正在进行调研论证; 软件方面, 老年人营养膳食标准、护理员培训标准等也在制定之中。据李红兵介绍, 2015 年 5 月, 有望推出老年人膳食标准, 该标准由市社科院营养研究所制定, 涉及老年人的食材选料、餐饮制作等方面, 为老年人提供科学的营养餐配比。此外, 市老龄产业协会还正在制定居家养老护理员的培训标准, 养老护理员须持证上岗。

(摘自《北京晚报》)



北京老人意外险扩大保障范围 取消保障地域限制

本市老人在家摔倒或买菜购物时发生意外也能获得赔偿。市民政局1月8日宣布,北京市老年人意外伤害保险将在今年取消保障地域限制,老年人居家、外出购物以及乘火车飞机途中发生意外都可进行理赔,最高赔付5万元。

2013年底北京首次推出面向老人的意外伤害保险。一年来共有30.39万老人投保,覆盖全市超过10%的老年人群。在受理赔的1583意外事故中,主要以公园晨练、小区健身场所扭伤或摔伤居多,另有部分烫伤、割伤或动物咬伤案件。

市老龄办副主任蔡双表示,作为政府福利政策,市财政去年出资110多万元,为约7万名困难老人购买意外伤害险。2013年底推出的保险在保障范围上有一定的限制,主要包括老年人可享受优惠和基本公共服务的各类场所,涉及市域内公交车、出租车、地铁三种公共交通工具,公园、博物馆、公共体育场馆、医疗机构等12种公共服务场所以及养老管理服务中心、养老餐桌、托老所等6类为老服务单位。不少老人表示,家里、小区周边和菜市场是平时最主要的活动区域,也是最可能出现意外的地方。为此,今年将在原有保险的基础上,再推出两种升级保险,即A款保险保留了特定场所的限制,保险金额和保险费维持不变,B款和C款取消了场所限制,投保这两款保险的老年人,在北京市域内任何时间、任何地点、参加任何合法活动期间发生的意外事故,保险公司均承担相应的赔偿责任。同时,今年三种保险都增加了30元/天的意外伤害住院护理津贴保障。

保费方面,A款保费15元/份,意外身故和残疾保险金额5万元,意外伤害医疗保险金额5000元;B、C两款保险费分别为30元/份和50元/份,意外身故和残疾保险金额分别为2万元和3万元,意外伤害医疗保险金额分别为1000元和2000元。需要购买的老人可由本人或委托亲属前往中国人寿服务中心网点投保,或微信关注“中国人寿北京分公司”公众号,进入“微商城”界面在线投保。
(摘自《北京晚报》)

“五福”将改造为失独老人养老院

北京市第五福利院将逐步改造成为针对失独老人的养老院,现有的居住老人不受影响,但今后将逐步只接受失独老人。这也是本市养老机构改革的又一新举措。

北京市民政局副局长李红兵在咨询会现场接受采访时表示,北京市公办养老机构将充分发挥兜底作用,针对最需要的老人群体。公办养老机构将面向供养、困境、优待的老人群体,而失独老人往往是困境老人或需要优待的老人,因此市第五福利院将逐步改造为接收失独老人的专门的养老机构。



李红兵透露，改革将采用老人老办法，新人新办法的方式，现在入住其中的老人并不受影响，“不会说就得把大家迁移出去”，但是在今后接收新入住老人上，将主要接纳失独老人。据悉，市五福也将成为首个未来专门接收失独老人的养老机构。

另外，今年本市还将建1万张养老床位。同时，民政局正会同有关部门共同制定老年人营养餐标准，该标准出台后，将在养老机构、托老所、养老照料中心等机构实施，根据营养餐标准为老人配备餐饮。“目前我们的老人在日常饮食中，因为牙口不好以及加工手段的单一，往往会存在营养方面的缺失”，李红兵透露，“在此前的调查中显示，有相当一部分老年人，不是营养过剩而是存在营养不良的问题，比如钾的缺失、蛋白质摄取量的不够等等，目前民政部门已经着手在营养素的配对上来进行改善，委托营养源研究机构制定出一套严格的老年人营养餐标准，预计这个老年人营养餐标准将在五月出台。”

未来老年人营养餐标准将首先在养老机构中实行，同时也会向社会上的老年人推荐，而对于经济困难的老年人将由民政部门进行兜底。

此外，本市有18个国企在建养老机构，这些机构将对紧缺的养老床位做出一定补充。据透露在这些由国企闲置土地建设的养老机构中，不乏规划有能达到千张床位的机构，目前这些养老机构还在立项中。

另据记者了解，今年无担保老年人将有望通过委托担保的形式来改变无法入住养老机构的窘境。

据介绍，目前民政部门已经与相关社会组织建立了联系，下一步将在政府资金注入的基础上，引导社会资金一起来进行担保，以此解决无担保老人，其中主要是无子女老年人所面临的因无担保而无法入住养老机构的窘境。这一担保形式预计今年有望实施。

（摘自《北京日报》）

北京规定四类老人可随时入住公办养老院

北京市首次明确公办养老院接收对象：4类老人由政府提供无偿或低收费服务，可随时入住公办养老院。其他身体健康的老人将不能入住公办养老院。北京市政府发布了《关于深化公办养老机构管理体制改革的意见》，公办养老院改革全面启动。

4类老人享受基本养老服务保障

政府将4类户籍老人确定为享受“基本养老服务保障”人群。第一类为城市“三无”人员和农村“五保户”，由政府提供无偿供养和护理服务，估算有4558人。第二类为低保或低收入家庭中孤寡、失能或者高龄老人，由政府提供低收费的供养、护理服务，即按成本价实施收费，估算有8177人。第三类为政府“优待”对象，包括市级以上的劳模、因公致残、见义勇为伤残等为社会做出突出贡献人员中的失能、高龄老人，由政府提供适当优惠的供养、护理服务，收费标准介乎于市场价与成本价之间，合计有1840人。第四类为“失独”家庭中70周岁以上或失能老人，估算有4809人，作为对国家计划生育政

策作出贡献的老人，他们既可享受第二类人群的待遇，也可选择享受第三类人群的待遇。

这4类老人共约2万人，他们可随时入住公办养老院。按照市、区、街道所属养老院的职能划分，街道乡镇一级就近接收“三无”、“五保”、“低保”、低收入老人，满员后的失能、高龄老人转送区县所属养老院接收。市一级的公办养老院只接收“优待”老人，即第三类和第四类老人。目前，市属养老院有2400多张床位，基本满足这部分老人的需求。其中，北京市第五福利院还将改造为“失独老人养老院”。

公办养老院只收失能和高龄老人

截至去年底，本市有公办养老机构211家，占养老院总数的50%多，总床位数3.5万张，占养老床位总数的3成。在确保4类老人优先入住后，剩余的公办养老院的床位可向社会开放，以市场价格接收失能和高龄老人。



北京市民政局表示，今后，老人若不处在失能和高龄(80岁及以上)状态，将不能入住公办养老院。换句话说，公办养老院将不再接收健康的、低龄的老人。新运营的公办养老院将完全按该政策实施，已运营的公办养老院会逐步过渡为

只接收4类政策老人和失能、高龄的老人。未来2到3年内，本市的公办养老院将有80%的床位具有护养功能。

公办养老院政府定价或指导价

北京市民政局表示，今后，公办养老院将划分为三类运营模式：公办公营、公办民营和公建民营。公办公营养老院的床位全部用于4类政策老人；公办民营、公建民营养老院则至少预留出20%的床位，作为对公办公营养老院的补充，用于随时接收上述4类老人。若床位不足，可通过区县统筹、政府购买服务、轮候等方法逐步加以解决。剩余的床位可向社会开放，参考市场价格收费。

今后，公办公营养老院实行政府定价或指导价。公办民营、公建民营养老院接收4类老人时，由政府与运营方协议定价，其与市场价格差额部分由政府购买服务或给予适度的经费补贴；接收其他社会老人时，收费标准实行市场价格，报民政部门备案审查后实施。北京市民政局明确表示，该政策不会促使社会养老院入住价格上涨，由于公办养老院的土地为国家划拨，因此不涉及土地成本问题，地上物也是由纳税人的钱投资建设，不需要急着收回成本，因此，不会增加居民的养老负担，相反会对整个养老市场起到“价格平衡器”的作用。

下一步，“公办养老院入住评估管理办法”、“公办养老院收费管理办法”和“养老院公建民营实施办法”三个配套文件已起草完成，近期将与相关委办局协商后发布实施。

(摘自《北京晚报》)



永远的老师

——忆张彩云同志

贾玉环

每个人成长的道路上会遇到许多老师，他们会用自己的知识、智慧、经验、能力、才华、人格魅力、以不同的方式影响、教育、感染，改变着你。在我人生几十年里，特别是在北京化工大学工作的三十多年里，有十六年时间与张彩云老师在一个办公室工作，工作中一直是相互配合关系，密不可分。我称她老师，不仅是因为她年长我几岁，1964年我入大学，她已经在学校工作了。主要是在学校党委组织部工作的十六年中，她一直是我工作的指导师长。刚开始，我们都是—般干事，在我来组织部之前她已经在组织部工作多年了，对于我这个新手自然由她指导，手把手教。她任组织部副部长，我接替她的干事工作；她任组织部长，我任组织部副部长，又是接替她的工作。—步—步跟在她的后面，向她学习，做她的学生。由于工作上的这种关系，我感到张老师对于我的教育和影响远不是这些，她在许多方面是我学习的榜样，她是一位优秀的共产党员，优秀的人民教师，清正廉洁的好干部，是一位平凡而伟大的具有中华民族优秀美德的女性。

张彩云老师信念坚定，原则性强，组织观念严谨。她作为党委所属重要工作部门的一位干部，处处以身作则。要求党员干部做到的，组织部门的干部必须首先做到。而要求党员干部做到的主要是有坚定的信念和高度的原则性，在重大政治问题上和党中央保持一致。在我1981年到组织部工作的好长一段时间里，拨乱反正的任务很重，解决知识分子入党难的问题是当时的一项重要工作，而这项工作涉及面宽，情况复杂，有一定的思想阻力，每个单位又有各自的具体情况。在党委的统一领导下，她坚定的执行党的政策，毫不犹豫的贯彻党委意图。她和组织部的同志，深入基层有针对性的做工作，—个—个具体人进行研究。—方面要不断清除多年来左的思想的影响，另—方面又要结合实际把党的政策落到实处。在组织部和各基层党组织的努力下，我校逐步解决了广大知识分子入党的问题。使—大批优秀教师加入到党内来，实现了他们盼望已久的入党愿望，为我党组织改善党员结构做出了贡献，壮大了党的队伍，团结了广大教师，党组织在学校发挥了更大作用。

在落实部分党员干部历史遗留问题工作上，她同样表现了坚定的原则性。组织部先后接到了二十多位党员干部要求解决离休待遇和更改出生年龄、参加工作时间、入党时间等问题。这些问题不仅涉及到这部分同志的切身利益，更重要的是联系到党的政策贯彻落实，必须认真对待。党委对这些问题也非常重视，党委书记姜法善同志也有明确指示。张彩云同志坚决贯彻党委意图，她认真对待每个人的申述，对提出的问题参与研究，确定解决方案，认真细致的寻找线索。做到了对每个人负责和对党的事业负责—致性。有的人问题比较简单，档案中有记载，问题迎刃而解。而有的人问题需要通过证人来证实。寻找



证人的工作有的要发函，有的要外调，千方百计寻找线索，力求使问题有一个确定的结论。大部分人的问题在组织部的努力下解决了，皆大欢喜。但也有少部分人的问题解决不了，因为时间过去了几十年，有的证人已过世，有的事情无记载，查无实据。有的个别同志不理解，不满意，有的还有意见，甚至有人认为自己的问题没有解决是因为与“文革”中参加那一派有关系，这纯粹是误会。在这方面，我作为直接参与调查，参与研究者，最有发言权，张彩云老师问心无愧，她光明磊落，出以公心。

张彩云老师对工作认真负责，一丝不苟。组织部的每一项工作有轻重，大小之分，但没有可认真，可马虎之分。这个观念是张彩云老师在日常工作中逐步带我树立起来的。刚来组织部不久我就接受了年终报表的工作。初看起来，就是简单数字加减问题。但通过张老师的指导，我认识到每个数字的分量。我校作为基层党组织，每年所提供的数字是党中央统计全国党内数据的基础，如果我们一个单位的数据不准确，就会影响到全国数字的准确性。而要保证报出去的数字准确，那么我们统计的所有数据都必须真实无误。每一年发展的党员数，转来的党员数，转走的党员数，去世的党员数，正式党员数，预备党员数；还有党员的年龄变化，职称变化，与上一年的数字变化都必须符合逻辑。张老师多年从事这项工作，由于在平时工作认真，注意了文字记载，所以，到年终时，每一项数字都有文字做依据，填写报表就比较得心应手。在我接替了这项工作后，我把张老师工作的认真态度也学到手，如果没有平时的认真积累资料，到了年终自己独立完成报表时就会一锅粥。

张彩云老师为人正派，真诚，热情。我和张彩云老师一起工作长达十六年，从来没有因为任何事情发生过不愉快。工作中有不同意见是经常发生的，但张老师从来不会盛气凌人的发表自己的意见。她尊重领导，尊重同事，尊重每一个人，真诚而热情，所以与她相处，有亲切感，不会使矛盾激化。组织部经常接待来自基层的党员，干部，她从来都是爱心听取他们的陈述，解释有关党的政策，对方有时情绪激动，而她一直是心平气和，耐心做工作。组织部是党员之家，干部之家。她作为组织部的干部始终把这一目标挂在心上，她为此付出了许多心血。虽然组织部的工作很忙，但是接待来访的党员干部，她从来都是耐下心来，让人家把要说的话讲完。对来访从来不敷衍，有些事不是组织部的工作，她会告诉给你应该怎么办。由于工作的原因，经常与几位党总支书记打交道，她们彼此配合都非常默契。组织部的工作与人事处，宣传部，统战部，党办，纪监察，工会都有联系。她对这些兄弟部门的工作从来都是相互补台，互相支持，相互配合，没有发生过踢皮球的现象。我认为这与她的品格是分不开的。

张老师在日常生活中也是我们的楷模。她关心着周围的每一个同志，不仅在工作上认真负责身体力行，政治上严格要求自己起带头作用，生活上关心着每个同志和他的家庭。年轻同志的婚姻，孩子，父母都是她关心的内容。她亲自为年轻的同志介绍对象，亲自为他们向学校领导反映住房问题。指导他们如何处理好家庭关系。她孝敬老人的事情，更是值得学习。她的婆婆活了 97 岁，



在晚年一直与她们共同生活。尽管住房紧张，生活有许多不方便的地方，但是她克服一切困难，尽心照顾老人，从来没有怨言。她的贤惠、善良使老婆婆的晚年过得快乐幸福。她的老母亲活了 103 岁，虽然没有与她一起生活，她每个假期都要回老家探望。从她的言语里了解到，她特别敬重自己的大哥大嫂，因为母亲常年与他们一起生活。我想，正是她理解大哥大嫂，所以她也非常孝敬自己的婆婆。她也很关心我的老母亲，退休后，偶尔相遇或打电话都会问起。我也同她一样，孝敬自己的母亲，给老人一个幸福的晚年。

在她最后的日子里，重病在身，不让家人告诉学校的同志们，她怕麻烦大家。她从来就是这样，有了困难自己担着，也不愿意麻烦别人。她静静地离开了我们，留下了许许多多说不尽的怀念。她永远活在我的心中，是我永远的老师——张彩云同志！

（贾玉环，男，1944 年生人，2005 年于机关退休。）

我与名人之交淡如水

魏寿彭

人老了喜欢回忆，尤其是与名人交往的回忆，但我与名人的接触仅只是擦肩而过，与之之交淡如水。

我有幸见到党和国家第一代领导人源于我上世纪五十年代留学前苏联的经历。1956 年苏共二十大赫鲁晓夫大反斯大林，朱德总司令却率团访问了斯大林故乡，回到莫斯科后，在莫斯科大学的大礼堂，受到热烈鼓掌夹道欢迎，我恰巧站在通道边，使我有幸和他握了手。他讲话后高呼：“战无不胜的马克思列宁主义万岁”、“苏联各族人民大团结万岁”准确地表达了中国共产党人的心声，使我对他充满了敬仰之情。

终生难忘的是 1957 年 11 月 17 日。这一天我不但聆听了毛主席“世界是你们的”、“希望寄托在你们身上”的讲话，还有幸和毛主席握了手。那是在毛主席离开莫斯科大学即将上车时，我冒着犯错误的危险冲到主席面前与他握手的。我望着毛主席那慈祥的目光幸福感油然而生，刹那间我的大脑一片空白，血液好像停止了流动。我忘了毛主席身后还有好几位党和国家领导人，也忘了我是怎样离开莫斯科大学的。和毛主席的这次握手使我终生难忘，激励我、鼓舞我奋斗一生。

在莫斯科大学的小礼堂，我还有幸两次聆听了周总理的报告。包括在国内留苏预备部学习的那一年，六年间我还见过其他党和国家领导人和不少社会名流，如体育大家马约翰，著名画家《开国大典》作者董希文。最使我难忘的是回国后毕业教育时，陈毅副总理的一段话：“你们不要夜郎自大，要夹着尾巴做人，不要随意讲话，以免当漏网右派被人揭发”。后来我才明白陈毅同志是真心实意爱护我们，用心良苦啊。

再次邂逅名人已经是文革后的事了。有以下三条渠道使我有机会与名人见面。

留苏经历使我成了欧美同学会的会员。同学会的活动使我有机会接触了许多中央领导，听到他们的讲话、与他们交谈。我们莫斯科石油学院的校友中就

有石油部长王涛、湖北省委书记贾志杰和国务院外国专家局局长王廼。经欧美同学会推荐，在参加艺术人生的节目录制时，我幸运地见到了秦怡、王晓棠、才旦卓玛等老艺术家，并向谢晋和朱军献了花。参观航天城时，见到了航天员费俊龙并与他合影留念；见到了留苏学长王永志，尽管他早已名成功就，天上还有一颗以他的名字命名的小行星，但他还是那样平易近人、和蔼可亲，为我们讲解、和我们一起拍照留念，和我们一起用餐。

文革后，我出任首届中国过程系统工程学会秘书长、中国工业与应用数学学会理事、国家化学工程专业指导委员会委员，使我有机会认识了许多化工、石化部门和相关领域的领导、专家、学者和院士。最重要的一位当属成思危，他是首届中国过程系统工程学会理事长，我与他在工作中有过多接触。在一次国际会议的午宴上，他将我介绍给了化工部部长顾秀莲。我将刚出版不久的两本专著《石油化工生产过程最优化》和《过程系统优化技术》送给她时，她说“有时间一定好好读一读”给我留下的好感至今难忘。其实，此前我已曾近距离地接触过她，在一次会议上我作为特贴代表发言时，在主席台上，在我的旁边依次坐着陈鉴远、贺国强和顾秀莲等人，之后我获得了一张非常珍贵的与他们合影的照片。

1992年我当选北京市人大代表，增加了与名人接触的机会。五年间有幸与两位政治局常委尉健行和贾庆林共议国家大事。不过给我印象最深的却是我们组年龄相仿的四位同龄人的五次相聚。马宗晋是一位著名的地质学家，发生汶川大地震时，他是坐在温家宝总理旁边的专家组组长。在我们任期内日本发生了阪神大地震，他的关于地震知识的讲座令我们大开眼界。以“洪湖水浪打浪”一曲红遍大江南北的王玉珍，文革中嗓音受损伤，她反对假唱拒绝出山露面令人敬佩。张颂是我国著名播音员、北京广播学院播音系主任，他去世时见诸报端的纪念文章足可证明他的一流人品。不过他给我印象最深的还是他刚直不阿、疾恶如仇的性格。在小组会上，他用事实义愤填膺地痛斥某知名主持当面是人背后是鬼。我们一同参加反腐倡廉座谈会时，主持会议的副市长铁瑛竟质问我发言为什么这么慷慨激昂，而一年后的会议上我们就听到了铁瑛腐败案的传达。惊心动魄的反腐大案，在我们的任期内还有陈希同案和王宝森案。



与名人的接触使我感到他们中的绝大多数人是一群“不辞辛劳、不畏艰险、认真做事、平淡做人”的楷模，是我们中华民族的脊梁，与他们相交印证了“君子之交淡如水”的古训。当然，我也见过戴着名人桂冠的丑类和他们的可耻下场。现今，我们正在以习近平同志为总书记的党中央领导下为实现中国梦而奋斗，我深信在荡涤“形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风”的进程中，腐败分子将被清除，我们的党将变得更加光荣、更加伟大。

（魏寿彭，男，1936年生人，1997年于经济管理学院退休。）



笑谈老有所为

郭英

我退休后又在社会上干了十年得心应手量力而行的工作，在老伴和孩子们的催促下适可而止了，开始在家闲了下来。

我深知人是不能没事儿干，不能无所作为的。退休前是一心扑在工作上，就算是“全心全意为人民服务”吧！但是，退休后就不能给自己过重的压力了，就要为自己，为子女，同时也是为社会，力所能及的发挥点儿“余热”吧！“人无压力轻飘飘”，退休后要做一些轻松愉快的事儿，那就是按自己的兴趣、自觉自愿的、不受时间限制的、想干点儿什么就干点儿什么，不想干就不干的事儿。退休后要坚​​持老有所学、老有所动、老有所乐、老有所养，学、动、乐、养，（静心、修身、情趣、）四个字紧密结合。

老有所学。退休前对形势要“紧跟”，退休后就要把紧字去掉了，要力所能及的跟上形势，也就是要使自己的思想跟上社会的发展。在退休后，习惯性的关心国家大事，每天坚持看“北京电视台”和“中央电视台”的“新闻联播”，收看国内外的重大事件。经常翻翻报纸和自己爱看的期刊杂志，使自己的思想不能落后形势，使自己的思维能力尽量不要退化，能够了解一点儿现实社会的发展。

老有所学。我和老伴儿按自己的兴趣爱好学习新技能。我先学汉语拼音，再学电脑打字，又学搜索。学习了搜索以后，就可以利用电脑中的“搜索栏”，要学的东西都可以搜索到学习到了。

老伴自己看着视频学画画，边看边学边实践，她还参加了单位和街道的书画展览，画的工笔牡丹在区里参展获二等奖，画的写意牡丹在街道社区参加比赛获大奖。随后，她又学习了“十字绣”，并绣出了多幅手工艺作品，大幅（70×120厘米）的“富贵满堂”牡丹图，在街道展出中获银奖。还在网上学习了“编织”，又学了“珠绣”，在街道组织的各种活动中，多次获得奖状，荣誉证书和物质奖励。当年我家被街道评为“五好文明家庭”。这即充实了退休的闲暇生活又学习了手工艺，调节了生活情趣，并高高兴兴地消磨了自己的时间。

我在闲暇的时间里就回忆起自己一生的经历，人生的感悟，点滴的体会，学习的心得，以及生活中的见闻等。有计划地理顺思维，写出提纲，电脑打字，整理印刷，装订成册。送给亲朋好友，老同事，老朋友以及年龄相仿的邻里们。老有所动。我和老伴儿每天早晨坚持到广场和一些邻居、朋友散步、做健身操。下午看看电视，学习点儿教学的光盘，干一些自己愿意干并从心里喜欢干的事儿，不仅使自己的身体动了起来，而且还要使自己身心都能动起来。

随着年龄的增长，人体各器官逐渐老化，就要坚持锻炼，每天早晨睁开眼在下床前后做头部（耳、眼、鼻、口、头）的敲打，以及颈部的左右活动和四肢、胸部、背部的拍打。每个部位三十六次，长期坚持对慢性病的缓解和延缓身体各器官的衰老大有好处。

学与动是辩证的，在学中动，在动中学。学，要找到自己爱学的学，适合自

己的学，不能有一点儿强迫性。动，要找适应自己体力的动，也就是量力而行，因为年岁大了，切不可逞能、强弩，从而达到在学中动，在动中学的过程，起到调节自己身心的作用。

老有所乐。老伴参加了社区组织的合唱团，曾去敬老院为老人们演出节目，在所住区的合唱比赛中为街道赢得了一台钢琴的大奖。还参加了“北京市百团万人大合唱”。平时、还经常参加市区街道社区的各种公益活动（演出、书画展、演讲比赛等），参加集体活动真是乐在其中。

老有所乐。老伴儿在阳台上自己学着种了好多苗芽菜如：油菜、韭菜、香菜、生菜、蒜、辣椒等。蒜和其他的绿色苗芽菜随长随吃。辣椒，红的、绿的足够我们老两口吃一年的，多的还可以给爱吃辣椒的孩子们。这些都是无污染、纯绿色、既实用又环保，既活跃了生活气氛又充实了家庭的餐桌，从感官上和精神上充实了我们闲暇无事儿的退休生活，充实了丰盈的思维行动和丰富了多彩的温馨环境，使我们信心百倍地活到老、学到老，生活中永远充斥着新鲜、美好、快乐和希望。

老有所养。退休以后，我们在平时的吃、喝、玩、乐上下功夫，吃、喝、玩好了，也就乐在其中了，就能做到科学养生了。

在吃上：老伴儿经常看“生活一点通”、“天天饮食”、“食全食美”、“美食美客”等生活饮食节目。根据自己的身体情况做好一日三餐，一周每天不重复。注意荤素搭配、少油少盐、控制甜食、保持清淡、粗细搭配、鱼肉蛋奶、应时菜蔬、营养齐全，老伴把做饭当成学习和锻炼的好机会，当成一种生活的乐趣，每一顿饭菜都认真地调配，绝不含糊。

在喝上：我们坚持每天喝茶，平时早晨沏上一小壶花茶，一般喝一天。如果偶尔胃受凉就沏一杯热热的红茶来进行调理，很快就能恢复正常。平时绝对不喝冷饮、可乐、碳酸饮料。

在玩上：在刚退休的前几年、每年坚持外出旅游，近几年随着年龄的增大就很少去外地了，但还是经常到北京郊区游玩。每天坚持早晨活动一趟，晚饭后围着小区溜达一圈，大约半个小时到一个小时。随着年岁的变化，睡觉时间减少，每天早晨醒来先在下床前后做一些力所能及的活动，使一宿睡得懒洋洋的身体舒缓一下，保证一天都能精神愉快和头脑清醒。

乐和养是人在乐中求养，在养中取乐，愉悦健康的身心就乐在其中，起到养的作用了。人老以后就要学、动、乐、养紧密结合相互依存，相互制约，从而才能达到人的养生，人的长寿。

总之，我们退休后，坚持每天高高兴兴地“闲不住”，忙忙碌碌地“不闲着”。重视提高生活质量，努力做到：为人宽容、生活规律、饮食有节、家庭和睦、注意爱好、锻炼有度。心要静，脑要用、食要杂、体要动。由此可见，决定一个人的健康与否，寿命长短的关键因素：是一个人良好的心态和科学的生活方式。

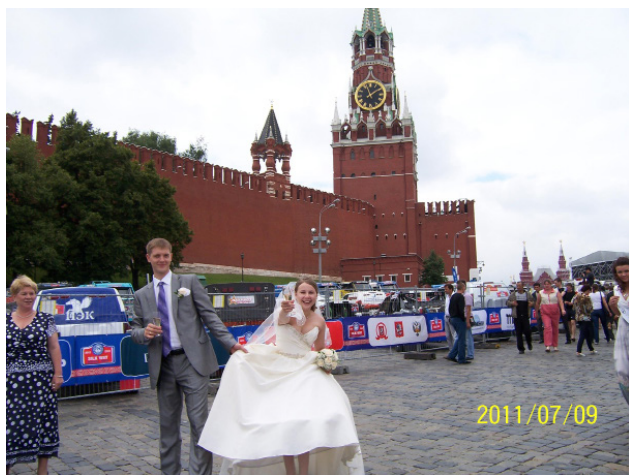
（郭英，男，1938年生人，1997年于经济管理学院退休。）



游俄散记之红场见闻

洪纯一

这些年出境旅游，到过一些世界著名的广场，如法国巴黎的协和广场，意大利威尼斯广场，梵蒂冈的圣彼得广场，还有美国纽约的时代广场等，但留得印象最深的还是莫斯科的红场。时间追溯到 2011 年 7 月，几位性格各异、兴致相投的老友，加上从成都、哈尔滨等来的散客，天南地北男女老少，戏称“乌合之众”组团出游俄罗斯，去看一看往日的“老大哥”后来被称为“苏修”，再后来“解体”了，如今称它为“战略伙伴”的国度。7 月 9 日终于到达神往已久的红场，西北角的宽阔入口处是随意畅通的，进入之前，先是参观了无名烈士墓。上世纪六十年代初，在红场外克里姆林宫东北角的宫墙下，修建了埋有战死在莫斯科郊外的一位无名战士遗骨的墓，作为纪念伟大的卫国战争中牺牲的无数无名战士。墓碑是一块横卧的暗红色长条型大理石，上面放置着青铜雕铸的军旗钢盔。据导游说碑文刻的是：“你的名字无人知晓，你的功勋彪炳千古”，还说守卫的仪仗兵人称俄国第一岗，必须是数代血统纯正的俄罗斯族人。我们到时正赶上一小时一换岗的仪式，围绕着碑前燃烧的火焰进行，据说只有外国元首和身着礼服的新郎新娘才得以近前献花，其他人只得在栏杆外观看。仪式简捷肃穆，不及天安门升降国旗的仪仗雄壮，也没有台北中山堂大厅上仪仗操练的花哨。



红黑大理石筑成的列宁墓位于红场西侧，紧挨着克里姆林宫东墙，安检之后人们鱼贯步入墓堂，终于瞻仰到列宁遗容，这位曾经惊天动地翻开历史篇章的人，如今安详地躺在水晶棺内，身上覆盖着黑色绸缎，在特制灯光的照射下，停留在五十三岁的面容栩栩如生。我自己此刻已是年过七旬的老人，年青时学的一点点俄文几乎已忘光，但一句列宁的语录：“共产主义这就是苏维埃政权加全国电气化”，如今还记忆犹新，对着守卫着列宁遗体的卫兵，想用俄语轻声地背诵一遍，刚说了几个词便被卫士示意禁声，因为这里是极为静穆的圣地。列宁墓左侧，簇立着一排规格一致的半身人像墓座，他们是苏联时期历届的领导人，墓基石上刻有生、卒年月和俄文姓名，我们只看雕塑面容，也能分辨认出有捷尔任斯基、勃烈日涅夫、契尔年科……斯大林等人。斯大林墓碑排在第二位，基座上还存放着几束发蔫了的鲜花，想是有人不久前曾来祭奠过。

红场不算大，面积只有天安门广场的五分之一，地面全是用一脚来长的条石铺成，不很平整，颜色有深有浅，倒看出是修补的痕迹，有点历史的凝重感，

走在上面也还舒适。红场北侧是一座三层酱红色巨型砖楼，屋顶有八根白色锥形尖顶，形成古典俄式建筑风格。如今是国家历史博物馆之所在，据称收有数百万件展品，可惜没安排我们入内参观，无缘一睹馆藏精品为憾。

红场东侧长长的一排灰白色建筑，这便是著名的古姆商场，号称世界十大商场之一，原先是达官贵人的特供商场，如今对普罗大众开放了，我们也进去逛了逛，只见都是名牌商品，价格昂贵，我们这个团中没有“土豪”，也只是在这里长长眼而已。

红场最美观的地方要数南端的瓦西里教堂，相传已有近五百年历史，当年伊凡雷帝为纪念 1552 年战胜喀山鞑靼军队而建，外形奇异，顶部像是大小不一的 9 个洋葱头，高低错落有致地簇拥一起，造型绝妙无比。据说那个连亲生儿子都杀戮过的暴君伊凡雷帝，为了别处不再出现这样美妙的教堂，下令弄瞎建筑师的双眼。经过几个世纪风雨和后代人的修缮，外观变得五彩缤纷，光怪陆离，令人目不暇接。早年间有一尊为圣者的疯修士瓦西里升天于此，数百年来，坊间便称此为圣瓦西里教堂，沿用至今。这美轮美奂的瓦西里教堂景致，如今成为俄罗斯的首选名片，在 2014 年索契冬奥会的开幕式文演中屡屡得以展现。

红场之所以著名，不仅是它周边建筑的古老神奇，更承戴着屈辱和光荣的历史记忆：曾被法国拿破仑攻陷并在此耀武扬威过；也展现过二战生死存亡时，苏军最高统帅斯大林在此检阅，隆隆的坦克直接向保卫莫斯科战场的壮烈场面！现如今红场上徜徉四方游客，也包括我们这几位来自中国的老人，还有几对身着婚装喜笑颜开的新人，构成一幅安详的景象，这世界要是没有暴力没有恐怖没有战争该多好啊！



从网上看到照片，是三位山寨版的“伟人”供人合照而收取一点小费的场面。是真有其事，还是有人杜撰出来的合成相片？但我们实地没有看到，要是有，总有点令人不屑之感！不过也可理解，就像在浙江奉化蒋介石故居前，有装扮成老蒋模样的人在那儿收费拍照，而在台湾桃园慈湖蒋介石灵柩停厝处，却看不到这类不靠谱的事，当然在湖南韶山冲或四川广元也断然不许有人胡来的！红场上要真有，也只能说是如今的俄罗斯已改朝换代，普京总统也管不得这许多了。

（洪纯一，男，1938 年生人，2001 年于信息学院退休。）



国之瑰宝 当之无愧

——《宋庆龄一生》是一本生动的教材

张瑞莲

最近，我阅读了姜华宣教授精心编著，由中共党史出版社出版的《宋庆龄一生》，使我深受教育。当前在习近平为核心的党中央领导下，为实现民族复兴的“中国梦”而奋斗，学习宋庆龄，弘扬宋庆龄精神具有重大和深远的意义。《宋庆龄一生》是一本生动的教材。

其一、宋庆龄是一位跨越近现代时空的历史人物；一位将自己的全部精力无私奉献给祖国、人民、世界和平及儿童福利事业的领导人；一位视野高远、胸怀广大、魅力永存的卓越女性。她为中华民族的崛起和复兴留下的历史足迹是一部生动的教材。她是孙中山的诺言：“天下为公”、“共进大同”的最忠



实的践行者，也是中国梦的先行者。习近平总书记指出，广大共产党的干部“必须有天下为公的宽阔胸襟，摒弃任何私心杂念，把为全中国人民谋利益作为自己唯一的追求。为党的事业和人民的利益鞠躬尽瘁。”宋庆龄的一生正是这样，言行一致，说到做到。

其二、该书从封面装帧设计及全书内容都以图文并茂的形式展现在读者的面前，给人一种赏心悦目的感受。作者在广泛收集宋庆龄生平照片和相关历史资料的基础上，全书设有十六个标题。文字简练，生动形象。内容选择了145个典型故事，分别配有珍贵的历史照片，展现她一生的历史画卷。生动体现她举世钦仰的品德、光照人间的风采、奋发进取的精神、坦荡豁达的胸怀。一个令人爱戴、栩栩如生的风貌展现在读者面前。当前，这种图文并茂的图书深受广大读者的欢迎。

其三、宋庆龄是一位具有高尚道德情操和实干精神的革命家。在风雨飘摇的战争年月，她把中国革命的真相介绍给世界，争取国际支援。她筹组中国民权保障同盟、全国各界救国会、保卫中国同盟等，向抗日根据地运输大量医药器材。建国后，她继续热情关怀妇女和青少年儿童工作，做了许许多多有益于人民的事。她为人民而生，为人民而死，白洁无暇，高风亮节，堪称万代楷模，被公认为二十世纪最伟大的女性。该书指出：“特殊的身份、特殊的地位、特殊的言行、特殊的作用，铸就了最美的人生。”她作为“国之瑰宝”，当之无愧。

（张瑞莲，女，1929年生人，1986年离休。）

我们在太行山上

——记走上太行山的一群孩子们

褚瑛溪

1945年，16岁的我参加了八路军。日寇投降后，我被部队送到党领导的太行八中干部班学习。1946年国民党撕毁了《停战协议》，疯狂向解放区进攻。10月，敌军飞机逼近太行山脚，不时在空中盘旋扫射。一天夜里，我们接到上级命令：立即撤退，上山备战。

山高、天黑、路滑，偏偏又下起毛毛细雨。我们这群孩子，大的不过十七八岁，小的只有十四岁。荒山野岭，伸手不见五指，同学们你喊我，我叫你，手拉手，夜不择路，艰难地攀爬着。又冷又饿又累，年龄最小的一位女同学实在走不动了，年龄大些的男同学们就轮流背着她走。有的男同学还要肩挑背扛学校的设备物资，困难程度可想而知。天刚蒙蒙亮，山下隐隐约约地传来了枪声，幸好我们及时离开了，大家长长地舒了口气，感叹着上级党组织的英明决断。爬过一山又一山，又经历了几天更加艰苦的行程，我们终于到达了集结地——太行山上的玉泉村。在这段行程里，大家每天都在匆忙赶路，难以吃顿饱饭。有天晚上，我们在一个山村的老乡家休息，由于奔波劳累加上那天只吃了一碗夹生小米饭的我，一进老乡家就立刻瘫倒下来，房东老乡为我煮了碗南瓜汤，我一饮而尽，那种香甜真是永生难忘。



（图中一排左一为作者）

上山几天了，可还有部分同学仍不见踪影，正在大家酝酿为他们开追悼会时，他们却陆续上山了，大家相拥而泣。他们是到农村参加土改的那部分同学，由于地区偏远、人员分散，接到命令较晚。我们撤退的那天，吴英魁和另外一个女同学正在农村参加土改，一位大娘急急跑来报信：“敌人进村了，快往后山上跑！”两个女同学抓起工作日记就跑。刚出村，敌人的马队就追了上来，她们立即钻进路边的竹竿园里，把工作日记本埋在竹竿园内，相互嘱咐着说：“咱们同生死共患难，如被敌人抓住，一定宁死不屈”。好在竹竿园很大，敌人没搜到她们，乱放了一阵枪就撤了。另一位参加土改的男同学闫波突围时被敌人的子弹打掉了帽子，险些牺牲。上山的同学中还有一部分来自党领导的博爱中学。男同学李明天、路正西就来自博爱中学，路正西是他们当中最小的一个，他上山时匆忙，没有穿袜子，直到下雪天脚背冻裂，被老师发现，才穿上了老师送的袜子。

上太行山后，我们这一百多个孩子开始了学习培训、宣传群众、支援前线



的生活。分区首长亲自为我们上课，一次晋冀鲁豫边区政府杨秀峰主席来给我们讲人生、时代群众、战局，走时未上马先给我们施礼，上马又施礼，转弯时再施礼，嘱托之意和难舍之情历历在目。我们还上街演戏、扭秧歌向当地老百姓宣传形势；我们还轮流上部队三所医院，看护前线下来的伤病员。

数月后，我们这群孩子开始陆续被输送到了各条战线。有直接上前线的，有到敌后开展工作的，有去支前企业的，有的调往参训队，还有些同学报考了解放区院校。

我报考了北方大学艺术学院，考我的是洪流老师，他出了个小品考题：我妈妈赶庙会给我买了块花布做新衣，我要把这好消息告诉奶奶，问我该如何演，洪流老师说他扮奶奶，让我先想想再演。我不假思索，一边把花布抱在怀里，一边兴奋地跑到洪流老师面前喊着：奶奶，奶奶……。就这样，我被北方大学录取了。到了学校先是贴标语，打槐花骨朵染军装……。不久我又被调到太行军区四军分区政治部工作。离休后我一直在北京居住。

时光荏苒，一晃六十多年过去了，我们孩子们的孩子都比我们当年大多了。回想当年，为追求进步、为追求革命理想，我们十几岁就离开了家庭，投身革命。中国共产党的领导和无数革命先烈的鲜血换来了新中国的诞生，换来了我们的子辈、孙辈们当今的幸福，愿他们能记住当年太行山上的那群十几岁的孩子们。

（褚瑛溪，女，1929年生人，1987年离休。）

嫦娥思乡

王仰德



正月十五月初圆
两会熟议飞九天
嫦娥闻知心欢喜
俯首凝神望故园
灯火辉煌连一片
高楼林立彩云间
思乡之情悠然起
回身起舞盼飞船

注：两会即人大、政协会议

（王仰德，男，1940年生人，1997年于文法学院退休。）

为南水北调工程点赞

马国瑜

燕赵干旱自古同，
京畿多尘乏桑农。
田家翘首祈甘雨，
赤子挥泪盼好风。
巨手引丹酬壮志，
铁臂挽水显神功。
宏猷伟业空前古，
喜迎江妃游京城。

注 1： 南水北调中线工程 2014 年完工，丹江水直达北京。

注 2： 《列仙传》载，有江妃二女神，游于江汉之滨。

（马国瑜，男，1938 年生人，1998 年于理学院退休。）

点赞西区书法班

张国忠

作者注：西区书法班成立 20 年了，谭耀华老师年高多病，一直辛勤任教指导，学员也多是古稀之人。他们数年如一日，教与学持之以恒。既陶冶情操、强身健体，又提高书法技艺。他们的作品曾参加校、区、市书画展，获得较好名次，成绩喜人。为此，给他们点赞。

退而不休忙不暇。
倾心执意学书法，
积极参加书法班，
集体从师谭耀华。
点横撇捺精心练，
间架结构习无涯，
陶冶情操健身体，
挥毫泼墨字升华。

（张国忠，男，1938 年生人，1998 年于机关退休。）

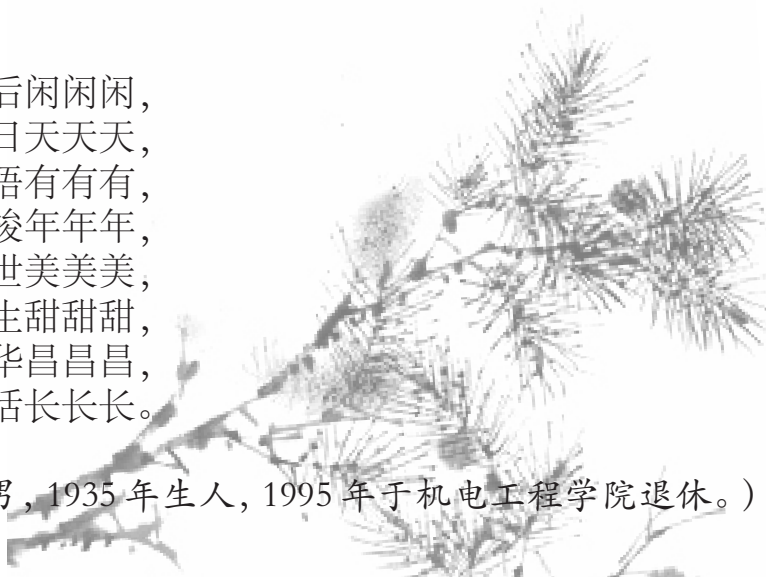


人生感悟

茅惠祥

退休之后闲闲闲，
安然度日天天天，
人生感悟有有有，
日月如梭年年年，
恰逢盛世美美美，
细品今生甜甜甜，
祝愿中华昌昌昌，
幸福生活长长长。

(茅惠祥，男，1935年生人，1995年于机电工程学院退休。)



北京教育系统关心下一代工作委员会关于开展教育系统关工委社区教育理论与实践研究征文活动的通知

各高等学校关工委，区县教育关工委，高职中专院校关工委：

为发挥教育系统关工委在社区教育工作中的积极作用，探索符合首都特色的社区教育途径和方法，打造社区教育品牌。推动优秀社区教育研究成果的交流与应用，根据《教育部2015年工作要点》和教育部关工委社区教育中心《关于开展教育系统关工委社区教育理论与实践研究征文活动的通知》要求，结合工作实际，北京教育系统关工委决定开展社区教育理论与实践研究征文活动。现将有关事项通知如下：

一、活动时间

2015年3月～6月。

二、征文对象

市教育系统各级关工委组织，参与关心下一代工作的老同志，社区教育工作者均可参加。

三、征文内容

社区教育发展模式、管理模式特色做法和典型经验；各级关工委在社区教育特别是青少年社区教育中发挥作用的显著成绩和典型经验；“五老”参与社区教育的典型经验及先进事迹；开展青少年社区教育的实践经验及认识；社区、学校、家庭教育三结合的做法和经验。

四、征文要求

征文字数限5000字以内，文章末尾请注明来稿单位、作者姓名、通讯地址、邮政编码、联系电话、电子邮箱。请于6月30日前将征文纸质版一份及电子版报送至北京教育系统关工委秘书处。

五、征文评审及使用

北京教育系统关工委将统一报送征文。教育部关工委社区教育中心将组织专家对征文进行评审，评出一、二、三等奖和优秀组织奖若干名并颁发证书。评选结果将在教育部关工委网站及《社区与教育》杂志上公布。优秀作品将刊登在教育部关工委社区教育中心网站与《社区与教育》杂志，及北京教育系统关工委网站。

北京教育系统关工委

注：有意向投稿的同志，可在6月20日前将稿件发给离退休处牛老师，联系电话：64434881，邮箱：ltc@mail.buct.edu.cn。