目 录

校情校貌

学校召开纪念中国共产党成立 93 周年大会 …… (1)
我校举办 80 级校友返校联谊大会
——毕业 30 年，我们来相会 …… (2)
学校召开新学期工作布置会 …… (3)
学校召开 2014 级本科生开学典礼 …… (4)
谭天伟校长为 2014 级新生上“校长新生第一课” …… (4)
学校召开新财务管理系统上线发布暨培训会 …… (5)
学校举行 2014 级本科生军训开训仪式 …… (6)
党的群众路线教育实践活动成果系列报道 …… (7)

信息通报

中共北京化工大学委员会关于调整离退休人员工作领导小组的通知 …… (8)
中共北京化工大学委员会关于调整我校“关心下一代工作委员会”组成人员的通知 …… (8)
离退休处召开欢迎新退休教职工座谈会 …… (9)
参观养老院报名通知 …… (9)
离退休处举办“夕阳风采，喜迎国庆”系列文化活动 …… (10)
简讯 …… (10)
2014 年下半年离退休处工作安排表 …… (12)

老有所学

生活小常识 …… (13)
远离生命杀手 …… (14)
深秋手脚冰凉不怕 中医有暖方 …… (15)
糖尿病高危人群关注自身做好预防 …… (16)
超半数案件代书遗嘱无效 …… (17)

“免费体验店”诱骗老年人高价消费……（19）
香菜除体内重金属……（20）
了解拍出专业照片的方法……（21）

老有所养

北京所有养老院都将能看病……（23）
北京市将试点居家养老上门服务……（23）
看看国外如何做到“老有所养”……（24）
我国“公证遗嘱库”已录入100余万条数据……（25）
五部门联合下发通知要求各地推进无障碍改造工作……（25）
全国老龄办对外发布:《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》（26）
北京市政府维护空巢老人家居65岁以上可享免费服务……（27）

情感天地

背影……（28）
有一种情感 永远可以回头……（29）
老者风范……（30）
幸福……（32）
选择心情……（33）
用心营造老夫老妻情……（34）
吾心，吾思……（35）
及时行孝……（36）
孝谈……（38）
人老了有什么好处……（40）
人与心都需要一个温馨的港湾……（41）
悠闲……（42）
情感仍是老年人的第一需求……（43）
选择……（44）

益智乐园

古诗词填空……（45）
疯狂猜成语……（46）

主　　办：
北京化工大学
离退休人员工作处

协　　办：
北京化工大学老教授协会
北京化工大学关心下一代工作委员会

顾　　问：
关昌峰　赵素贞

主　　编：
高红峡

编　　委：
王立军　汪　杰　牛玉舒
鲁栓玲　康宏德　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：
黎　渝

封底摄影：
宁大京

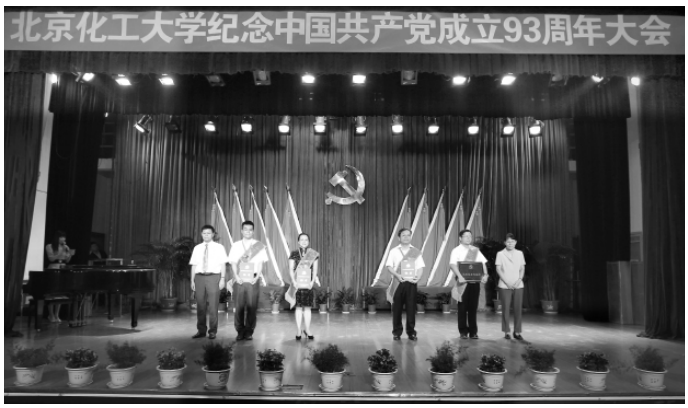
联系人：牛玉舒
联系电话：64434881
投稿信箱：
ltc@mail.buct.edu.cn

学校召开纪念中国共产党成立 93 周年大会

7 月 1 日下午，北京化工大学纪念中国共产党成立 93 周年大会在科学会堂举行。

校党委书记王芳讲话。她代表学校党委向全校各级党组织、全体共产党员致以节日的问候，向受到表彰的优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织表示热烈的祝贺，并向老领导、老同志、老党员表示崇高的敬意。

王芳书记回顾了中国共产党 93 年来的奋斗历程和取得的辉煌成就。她指出，中国共产党 93 年的历史，是一部披荆斩棘、不屈不挠、创造辉煌业绩的奋斗史，是一部马克思主义与中国实际相结合，探索救国图强真理，开辟民族振兴道路的探索史。经过九十多年的艰苦奋斗，我们党团结带领全国各族人民，将贫穷落后的旧中国建设成为日益繁荣富强的新中国，是一个坚持科学理论武装、先进性特征鲜明的党，是一个一切为了人民、全心全意为人民服务的党，是一个经受得住各种风险考验、不断成熟自信的党。王芳书记总结了学校在建设高水平研究型大学的艰难过程中，不断坚持实践党的教育方针所取得的系列成绩。她强调，当前学校面临的发展机遇和风险挑战均前所未有，各级党组织和广大共产党员一定要牢记人民信任和重托，更加奋发有为、兢兢业业工作，提高办学质量，推动学校科学发展，改善教职工和学生学习、工作和生活环境，完成时代赋予的光荣而艰巨的任务。今后，要坚持做好以下五方面工作：一是坚持立德树人，着力创新人才培养模式；二是坚持人才强校，继续深化人事制度改革；三是坚持创新驱动，努力服务经济社会发展；四是坚持面向世界，不断深化国际交流合作；五是坚持勤俭办学，积极改善校园软硬环境。



谭天伟校长宣读获得北京高校先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者名单，以及《中共北京化工大学委员会关于表彰北京化工大学优秀党员、优秀党务工作者的决定》。校领导向受到表彰的先进集体和个人颁发奖牌和证书。

大会在《没有共产党就没有新中国》的嘹亮歌声中闭幕。

我校举办80级校友返校联谊大会

——毕业30年，我们来相会

7月5日，我校迎来了全国各地200余名80级校友重返母校，与恩师、同学共叙友情。上午9时，“毕业30年，我们来相会”返校联谊大会在科学会堂举行。

谭天伟校长致欢迎辞，并向校友们介绍了学校近几年的发展情况。他说：大学四年的美好岁月历经三十年的积淀，使得你们的视野更加开阔，内心更加平和。而母校也始终关心、关注着大家，为大家发展取得的成绩感到自豪和骄傲，为大家的幸福、美满而欣慰和感动！他指出：母校任何一项进步的取得都凝聚了无数人的心血，其中就包括在座广大校友的关爱和支持。校友们不间断地以各种方式支持母校发展。有的在学校设立奖学金，奖励优秀学生，扶持经济困难学生；有的回母校做兼职教授，以自己的聪明才智为母校培养人才；有的向母校捐赠图书、设备，支持学校的基础建设；有的在所工作的地区组织校友分会，凝聚和团结当地校友；有的常年回母校招聘毕业生，支持一代代化大人的成长……如此等等，不胜枚举。他表示学校对广大校友的支持永志不忘，并殷切地希望校友们继续关注和支持母校的发展和建设，常回家看看。

校友代表8001班阮勇、8003班自朝阳、8004班杨建中、8006班朱良、8010班杜士昆先后发言。他们表达了毕业三十年来对母校的思念之情，感谢母校的悉心培育，感谢恩师们的谆谆教导，并希望能多回母校看看，多与恩师、同学团聚；对于母校取得的成绩与进步，各位校友纷纷表达了心中的喜悦之情，为母校的发展倍感骄傲。最后，校友代表们祝愿老师们桃李满天下，祝愿母校如日东升，走向辉煌！

王芳书记讲话。她讲了三点感想：第一，见到自己的学弟学妹们返校十分激动，希望在毕业40年、50年、60年时依然相聚在一起。第二，真诚感谢在座所有校友三十年来在自己岗位上的不懈努力，正是大家取得的成绩才使得北京化工大学有了较高的名气和社会声誉。第三，希望各位校友支持母校的捐赠公益事业，为新校区的建设贡献一份力量。

大会之后，各学院分别举行座谈会，欢迎80级校友返校，学院领导和部分老教师参加了座谈会。座谈会上，大家回忆了当年在化大求学的情景，言有尽而意无穷。有的同学用“教诲如春风，师恩似海深”表达了对恩师悉心教诲的感激之情，以及对母校的一颗拳拳之心。

学校召开新学期工作布置会

8 月 29 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。

谭天伟校长对学校新学期行政工作进行部署，并着重就人才培养模式改革和人事制度改革作解读。他指出，只有坚持全面深化改革，注重改革的系统性、整体性、协同性，才能提高学校的核心竞争力，提升学校培养人才和服务社会的能力。他强调，围绕人才培养这一根本任务，学校将继续深化人才培养模式改革，全面推动实施第十次党代会通过的“三个转变”决议，即推动“以教为主向学为主的转变、以课堂教学向多方位教学的转变、评价机制和标准的转变”，进一步激发学生学习的活力；同时，将大力推动工程教育改革方案的制定和实施，探索具有北化特色的工程类人才培养模式，提升工程类人才培养质量；此外，还将稳步提高研究生培养质量、招生质量，开展好学位点的自评估工作。

王芳书记通报了暑期学校领导班子战略发展研讨会情况，并对新学期将要进行的制度建设和综合改革工作进行了部署。她指出，在战略发展研讨会上，学校领导班子就大工程教育、对外开放和机制体制创新、队伍建设、资源的整合和优化、学校治理结构和治理体系以及干部问题这六个方面进行了深入探讨。在此基础上，领导班子结合学校发展现状，在高水平教师队伍建设、资金梳理和资产盘点、青年干部培养等问题上达成了共识。王芳书记强调，完善中国特色现代大学制度，是《国家中长期教育改革和发展规划纲要》指出的明确要求。今年内，学校将完成对《北京化工大学章程》的修订工作。在修订过程中，要重点作好两项工作：一是要明示学校的办学理念、办学追求以及办学目标；二是要厘清大学对内、对外的关系问题，即学校和学院的关系，学术和行政权力的关系，学校与教师、学生的关系以及学校与社会的关系等。通过从法律的意义上、从学校办学的思路和追求上完善章程，使得学校办学有法可依、有章可循。王芳书记指出，北京化工大学能够发展到今天，正是学校多年来不断改革的成果，谈到当前的全面深化综合改革，她形象地将其比喻为由绿皮火车向动力机车的转变——改革，不能只靠车头发力，而要依靠车头、车身、铁轨的协同配合。全面深化综合改革，必须要以问题和目标为导向，通过创新发展、内涵发展、开放发展，有计划、分阶段地循序推进。“对于改得动的、现在可以改的、学校说了就算的问题，现在就改；对于看不准的、有一定风险的问题，小范围试点改。”

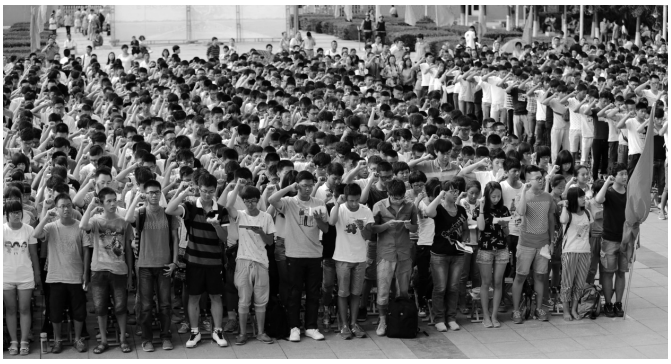
王芳书记强调，改革是一项艰苦的工作，必须依靠全校师生的共同努力。她呼吁学校各级党组织、各学院、各部处，要深刻认识到学校全面深化改革的紧迫性、必要性，积极配合学校综合改革的各项工作，共同发力，以建设北京化工大学更加灿烂的明天！

学校召开2014级本科生开学典礼

8月24日上午，4000余名新生及家长代表齐聚北校区礼仪广场，共同迎来了2014级本科生开学典礼。

校长谭天伟致辞，他介绍了学校的发展历程和学科发展及科研情况，阐述了“团结奉献、艰苦奋斗、务实力行、博学创新”的化大精神。在祝贺新生考入化工大学的同时，他还对大家提出了三点希望：一是树立远大理想，明确人生目标，在大学四年的时光里始终坚持自己的理想信念，刻苦学习，勇于创新；二是多读书，多实践，汲取书中的知识的同时在实践中分析和总结；三是德智体全面发展，做一个拥有积极乐观心态的人。最后，谭天伟校长还与新生相约在四年后的学位授予典礼上一起合影留念。

理学院许家喜教授作为教师代表发言，他鼓励全体新生努力实践自身价值，用激情、纯真、善良、奋进的青春力量去拥抱绚丽多彩的大学生活。2013级学生殷悦作为学生代表发言，她希望新同学们能够学会自我规划、学会珍惜友谊、学会勇于实践，在北化放飞自己的青春梦想。



典礼最后，全体新生面向国旗郑重宣誓：博学笃行，修德砺能；追求卓越，报国为民。牢记使命、勇于担当，积极践行社会主义核心价值观，争做新时代的开拓者和奉献者，在实现“中国梦”的伟大历史进程中创造精彩人生。

谭天伟校长为2014级新生上“校长新生第一课”

8月24日上午，2014级本科新生“校长新生第一课”在北校区体育馆开讲，谭天伟校长为新生们以“励志与成才”为主题作报告。

谭天伟校长首先从中国传统教育理念和西方一流学府发展历史两个方面为同学们阐述了大学的使命。他认为，“培养完整的人”是大学的重要使命，要努力让学生学会求知、学会做人、学会合作、学会做事。他用多位成功人士的成长经历为大家指出大学学习期间多读书、多实践的重要性。他勉励同学们要

尽快适应大学生活节奏，在努力学习专业知识的同时，加强人文科学素养的提升和社会实践能力的培养。谭天伟校长还和大家着重强调了创新思维培养的重要性，他用多位科学家的故事，激励同学们充分利用学校的资源平台拓展自己的学术视野，既要善于借鉴前人成果，又要敢于挑战传统思维，要不断激发自身潜能和创造力，要始终充满对成功的热情和渴望。最后，谭天伟校长祝愿2014级新生在北化茁壮成长，学业有成，成为对社会有用的人才。

“校长新生第一课”作为我校系列新生入学教育的第一堂课，为帮助新生尽快适应大学生活，积极传承学校精神起到了重要的推动作用。随后相关部门、各学院也将结合自身特色为2014级新生带来丰富的教育内容。

学校召开新财务管理系统上线发布暨培训会

8月29日下午，学校财务处在会议中心报告厅举行了新财务管理系统上线发布及培训会。

查道林总会计师介绍了新财务管理系统上线的背景。他指出，学校近年来事业发展迅速，经费量增加很快，旧的财务管理系统已经不能满足当前的发展需要。另外，国家对于教育事业经费和科研经费管理日趋严格和完善，学校也需要加强经费的管理，提高经费的使用效率。通过新的财务系统的建设，可以增强各部门及科研项目负责人“理财”意识，加强财务信息公开，做到“花钱必有效”。同时，通过增强财务管理的信息化手段，提高财务的工作效率，为师生创造价值。他强调，全校师生对于新财务管理系统的上线运营会有一个心理接受的时间过程，希望广大师生通过学习、培训掌握好新系统，通过与财务处的互动交流、沟通来不断改进新系统，也希望广大师生一如既往的支持学校的财经工作，共同为学校的发展献计献策。

财务处副处长赵春为大家介绍了新财务管理系统的建设过程，对功能模块、与以往财务报销的流程差异、预算拨款管理、人员公用经费管理等做了详细介绍。随后，新财务管理系统的开发商，神州浩天科技有限公司副总经理赵岳为大家做了操作演示，通过在线模拟操作的形式，分别为大家详细介绍了网上申报系统、网上查询系统和网上报销系统。

通过本次会议，让师生代表直观感受了新财务管理系统的管理理念和具体操作方法，财务处也为每一位与会师生现场发放了操作手册，该手册也可在财务网站下载。今后财务处将继续加强系统培训，认真听取师生建议，不断提高财务管理水平和资金使用效率。

学校举行2014级本科生军训开训仪式

8月29日下午，2014级本科生军训开训仪式在八达岭军训基地举行。

开训仪式上，校党委副书记兼副校长任新钢代表学校党委向支持我校军训工作的各界人士表示衷心感谢。他指出，军训是高校教学和实践的重要环节，是开展国防教育、素质教育和公民意识教育的重要内容，更是培育和践行社会主义核心价值观的重要载体。刚迈入大学之际参加军训，可以养成良好作风，培养挑战精神、领袖精神和责任意识，完成从高中生到大学生的转变，系好人生的第一颗扣子，实现良好大学开端。他向参训学生提出四点要求：一是尊重教官，虚心学习；二是严守纪律，服从命令；三是严于律己，刻苦训练；四是团结协作，确保安全。他强调，军训团要抓住机遇，精心组织丰富多彩的大学生思想政治教育活动，营造浓郁的军营文化氛围。他希望，各学院、各部门要高度重视此次军训工作，投入更多的精力，把“平安军训”放在首位。

从8月29日起至9月11日，2014级3771名本科生将进行为期14天的全封闭军事训练。学校深入研究此次军训工作特点，认真做好军训前的各项准备工作：一是组建了由校党委书记为组长的军训工作领导小组，办公室设在武装部，协调全校各部门、各学院开展工作；二是武装部多次前往军训基地实地考察，检查学生住宿、餐饮、训练等各项准备工作，督促整改，消除安全隐患，协调开展学生体检工作，全面排查学生身体状况，确保安全施训；三是制定军训实施方案、配套方案，印发《北京化工大学2014级本科生军训指导手册》、《北京化工大学军训安全工作办法》；四是针对带队指导员、见习指导员、学生干部等不同群体开展专题培训、桌面演练和团队建设活动；五是做好物资保障，科学管理，勤俭军训；六是深入开展以“践行核心价值观，实现青春军旅梦”为主题的大学生思想政治教育活动，为圆满完成军训任务提供有力的思想保障。

2014级学生军训工作已拉开了帷幕。广大参训学生纷纷表示，将珍惜军训时光，刻苦投入训练，积极参与各项活动，努力践行社会主义核心价值观，争取优异成绩，为实现伟大复兴的中国梦贡献力量。

党的群众路线教育实践活动成果系列报道

——改善师生就餐环境，将群众路线落到“食”处

常言道，民以食为天。学校食堂工作的好坏直接关系到师生的饮食安全、营养状况和身体健康，一直以来，都是学校后勤保障的重中之重。但随着学校发展和招生规模的不断扩大，师生们在就餐过程中遇到的就餐排队难、就餐环境拥挤等问题变得日益突出。

在党的群众路线教育实践活动中，学校将工作重点落到“食”处，着力为在校师生创造良好的就餐环境。在广泛征求师生意见的基础上，结合学校教代会提出进一步改进教师就餐环境的提案，国资处、后勤集团多次酝酿商议，经向学校汇报同意，最终确定对招待餐厅的改造方案。

经过暑期施工，原东校区招待餐厅现已改造为第六食堂，通过初步验收和对新员工培训后，于 9 月 1 日正式营业。开业之际，王贵副校长前往新食堂进行视察，后勤集团总经理赵恩平、工会常务副主席苏建茹、后勤集团副总经理兼餐饮中心主任吴君华陪同。

王贵副校长十分关心新食堂的改造、运营工作。8 月 29 日新食堂试营业时，王贵副校长就到场了解营业的筹备工作，询问了档口经营的特色，并对食堂服务提出了更高的要求。开业当天，王贵副校长查看了食堂各档口饭菜制售和各岗位人员到位状况。他指出，食堂在注重饮食保障服务的同时，要进一步提升饮食文化品位，为我校师生提供更满意的就餐服务。

据赵恩平总经理介绍，第六食堂的功能定位为“食堂服务为主、接待服务为辅”，补充了我校食堂的就餐面积和服务内容，从一定程度上缓解了东校区食堂就餐压力，使我校师生有了更多的饮食选择，是落实群众路线教育实践活动和为师生办实事的具体体现。

据悉，第六食堂采取学校招投标方式引入。学校严格按照北京市和学校引入社会餐饮企业承办学生食堂的有关文件精神，于上半年组织了第六食堂招标工作。后勤集团餐饮中心将按照要求加强对社会引进餐饮企业的监督和管理，帮助社会餐饮企业尽快融入校园，办好师生满意的食堂。

中共北京化工大学委员会关于调整离退休人员工作领导小组的通知

各分党委、党总支、直属支部
各学院、部、处及直属单位：

由于学校相关岗位及人员变动等原因，为了更好地开展离退休工作，提升离退休工作的管理水平和服务质量，结合我校的实际情况，经研究，决定对我校离退休人员工作领导小组机构进行调整，调整后的组成人员如下：

组　长：王　芳

副组长：关昌峰

成　员：人事处、组织部、财务处、工会、学工部、后勤集团、产业集团、图书馆、各学院、校机关分党委、离退休人员工作处负责人。

领导小组下设办公室，办公室设在离退休人员工作处。

中共北京化工大学委员会
2014 年 6 月 25 日

中共北京化工大学委员会关于调整我校“关心下一代工作委员会”组成人员的通知

各分党委、党总支、直属支部
各学院、部、处及直属单位：

由于学校相关岗位及人员变动等原因，为进一步加强我校“关心下一代工作委员会”的工作，经研究，决定对我校“关心下一代工作委员会”组成人员进行调整，调整后的组成人员如下：

主　任：关昌峰

副主任：赵素贞

成　员：毛立新　姜广峰　王小健　裴永昕　商云龙　苏建茹　周亨近　贾玉环　林功成　洪纯一　高红峡

秘书长：高红峡（兼）

学校“关心下一代工作委员会”下设办公室，办公室设在离退休人员工作处。

中共北京化工大学委员会
2014 年 6 月 25 日

离退休处召开欢迎新退休教职工座谈会

9 月 16 日上午，离退休处在老年活动中心召开欢迎新退休教职工座谈会。校党委副书记兼纪委书记关昌峰出席座谈会。校工会副主席靳万民和人事处副处长冯赫与 20 多名新退休教职工参加座谈会。

会上，关昌峰副书记代表学校向全体新退休教职工为学校的发展做出的贡献表示由衷的感谢，希望新退休教职工及时完成角色的转变和身心的调整，合理规划退休后的生活，积极参加离退休处和二级单位开展丰富多彩的活动，不断充实自己。关昌峰副书记强调，学校发展是全校各方面共同努力的结果，希望大家继续为学校发展发挥余热、建言献策。关昌峰副书记祝愿全体新退休教职工退休生活幸福美满、阖家幸福。靳万民副主席和冯赫副处长分别感谢新退休教职工对校工会和人事处工作的支持，校工会和人事处全体工作人员会一如既往地竭诚为大家服务。离退休处处长兼党总支书记高红峡就离退休人员工作处的基本情况进行了简要介绍，其中包括：工作人员队伍、学校离退休人员情况、党组织建设、离退休人员管理服务模式、老年活动中心建设和活动开展、涉老组织及老年协会建设、四位一体的信息化平台及退休后需要办理的相关证件等情况。

新退休教职工们感谢学校领导和各部门的关怀，表示退休后一定继续为学校发展贡献力量。

附：新退休教职工名单：

牛爱杰、张秋翔、陈卫红、孟繁荣、刘晓来、郭湘玲、王子镐、张书志、郭宝坤、王梅、周建利、李雪晶、屈洪栓、王桂艳、茅玉琪、吕建杰、王玉艳、沈波平、赵俊华、王占霞、孙国京、周延海、付伟忠、柳连弟、陈敏祺、吕渭滨。

参观养老院报名通知

鉴于众多离退休人员对养老院较感兴趣，离退休处经与多家养老机构联系，定于 10 月份再次组织大家到养老院参观，有意者请到离退休处办公室牛老师处报名，待统一组织参观。

离退休处举办“夕阳风采，喜迎国庆”系列文化活动

为进一步弘扬社会主义核心价值观，丰富我校离退休老同志的精神文化生活，9 月 22 日至 26 日，离退休处举办“夕阳风采，喜迎国庆”庆祝建国 65 周年系列文化活动。

庆祝建国 65 周年离退休老同志创意文化作品展在我校老年活动中心展出，展览共收集作品 40 多件，作品有十字绣、编织手包、编织服装、丝网花、石头画、彩绘扇面、篆刻、油画、布贴画等。丰富多彩的作品都以喜迎国庆为题材且寓意深刻，充分展现了我校离退休老同志的艺术水平以及祝福伟大祖国繁荣富强的心愿。

展示活动期间，校党委副书记兼纪委书记关昌峰参观创意文化作品展。关昌峰副书记一边认真观看每一件作品，一边与老同志们亲切交谈。关昌峰副书记说，老同志的作品充分表现了大家热爱党、热爱祖国、热爱生活的真挚情感。他鼓励老同志多积极参加活动，培养广泛兴趣爱好，并祝福全体离退休老同志们节日快乐，身体安康。

庆祝建国 65 周年“集邮、书画、摄影”作品展在大学生活动中心展出，离退休处积极配合校工会组织此次展览的作品征集、布展等。离退休老同志提供书画、摄影作品十余幅，集邮邮品十余版。展出作品充分展示我校教职工团结奋进、开拓创新的精神风貌和离退休老同志积极向上，老有所为的夕阳风采，活跃了校园文化生活，促进了我校文化建设的繁荣。

简　　讯

一、中国老教授协会徐锡安会长来学校调研

2014 年 7 月 11 日，中国老教授协会徐锡安会长来学校召开调研座谈会，了解我校老教授协会工作。中国老教授协会刘裕品副秘书长陪同调研。校党委王芳书记在会前亲切会见了徐会长一行，感谢中国老教授协会多年来对我校离退休老教授事业的关心和指导，希望今后继续给予更多的支持。在座谈会上，徐会长传达了“中国老教授协会七届四次常务理事（扩大）会议决议”，强调协会工作要加强学习和组织建设，创新机制增强活力，主动拓展服务渠道和领域，在保障健康、量力而行的前提下，为社会多做贡献。我校老教授协会丁巨元副理事长汇报了协会的组织建设、围绕学校教学和科研等中心工作开展的活动和为社会服务的情况。出席座谈会的其他同志对更好地开展协会工作发表了意见。应邀出席座谈会的我校离退休人员工作处高红峡处长介绍了我校离退休人员管理工作和老教授协会运作之间的关系，并感谢中国老教授协会对我校老

教授协会的关心和支持。

二、老教授协会暑期活动简讯

2014 年暑假，我校老教授协会丁巨元副理事长等同志精心组织了两项参与人数较多、十分有意义的活动。

（一）8 月 19 日至 21 日，协会与中国国巨财富集团一行 60 多人赴避暑胜地承德游览。其间，大家兴致勃勃地参观了小布达拉宫、千手千眼观音等，游览了避暑山庄，欣赏了规模盛大的“鼎盛王朝康熙大典”大型演出，还一起开展了联欢活动。这次活动协会会员游览了名胜、陶冶了性情、增长了知识、锻炼了身体，大家感到十分满意。

（二）8 月 22 日，在校会议中心多功能厅，近百名协会会员和外单位的老年人代表欢聚一堂，出席由全国老龄委办公室信息中心老年消费项目办公室主办，我校老教授协会协办，圣元国际汇力多食品有限公司赞助的“爱满金秋，情系老人”关爱活动。丁巨元副理事长主持会议，国家老龄委信息中心消费项目办公室领导卢星宇和圣元集团行政总裁查锋先后讲话，表示关爱和帮助老年朋友快乐健康生活、构建和谐社会是政府和企业义不容辞的责任，我校老教授协会理事长赵素贞致答谢辞。会上，圣元国际向老年朋友赠送了价值 20 万元的营养食品。最后营养专家赵震环作了题为“饮食养生”的精彩报告。

三、离退休处召开下半年工作布置会

开学伊始，为进一步加强我校离退休人员的服务管理工作，离退休处于 9 月 2 日上午召开了下半年工作布置会。会上，高红峡处长传达了学校新学期工作会的相关精神，要求全体工作人员按照学校整体部署齐心协力做好我校离退休老同志的工作。会上，高红峡处长就处内下半年的具体工作同大家进行了逐一梳理和安排布置。

四、节日期间走访慰问离退休老同志

中秋节、教师节、国庆节期间，离退休处及时了解和掌握离退休老同志的生活状况，并代表学校分别去医院和老同志家里看望部分老同志代表，给他们带去学校的关怀与祝福。

五、教师节发放食用油慰问离退休老同志

9 月 10 日，为欢庆第三十个教师节，离退休处向我校全体离退休人员发放食用油一桶，以感谢离退休老同志为学校的发展做出的贡献，并向他们致以节日的祝贺和亲切的慰问。

这次感恩活动中，校团委学生志愿者总队给予了大力的支持。志愿者们不辞劳苦为前来领油的老同志们给予帮助，为身体条件差和行动不便的老同志将油送至家里。在这里，离退休处再次祝福我们的离退休教师节日快乐，希望老同志们为我们的服务多提宝贵意见，我们将一如既往的做好我校离退休人员工作。

2014年下半年离退休处工作安排表

月份	工作内容
9月份	1、看望假期重病住院的离退休人员
	2、发放食用油（9月10日）
	3、欢迎新退休教职工座谈会
	4、学校情况通报会
	5、国庆节前困难补助发放
	6、《常青树》期刊2014年第三期出刊
	7、秋游活动报名（9月22-26日）
	8、庆祝建国65周年“书画集邮摄影展”（工会、离退休处）
	9、庆祝建国65周年离退休人员“创意文化作品展”
10月份	10、组织秋游活动（10月8日-10日）：平谷金海湖风景区
	11、组织参加北京市教工委“教育系统老同志创意文化作品展”
	12、组织参观养老院活动
	13、大病特殊困难补助申请
	14、党总支委员、支部书记培训会
11月份	15、大病特殊困难补助评选及发放
	16、发放大米（11月10日）
	17、离休人员看望及慰问品发放（离休人员慰问月活动）
12月份	18、元旦前困难补助发放
	19、新年联欢会
	20、《常青树》期刊2014年第四期出刊
	21、年鉴及各级统计报表工作
	22、年终总结、考核
	23、组织办理医疗卡调整和医药费入工资卡调整工作
1月份	24、社团负责人座谈会
	25、二级单位负责人座谈会
	26、元旦、春节慰问工作
其他工作	27、离休人员80、90周岁生日慰问
	28、“关工委”和“老教协”相关工作
	29、参加教育部、市教工委等上级主管部门组织的活动

注：以上各项工作将根据实际情况做出调整，届时具体通知。

生活小常识

切完辣椒手火辣辣的怎么办

你有没有这样的经历，切完辣椒后，手就像被火烧了一样疼，火辣辣的。当出现这种情况的时候，你会怎么办？用凉水冲吗？相信试过的人都知道，这只能稍微缓解疼痛，不能彻底解决问题。今天和大家分享几个很有效的小方法，可以有效的去除辣味，减轻火辣辣的疼，那就是用涂抹酒精、食醋，热水洗手等方法除去辣味。

辣椒中产生辣味的物质是一种统称为辣椒素的辣椒碱。切辣椒时，辣椒素沾在皮肤上，会使微血管扩张，导致皮肤发红、发热，并加速局部的代谢率。同时，还会刺激痛觉神经，这就是我们平时觉得辣手的原因。一般认为，这是由辣椒素使皮肤的神经末梢发生化学转化而导致的。辣椒碱可溶于乙醇及碱性水溶液中，但不溶于冷水。在工业中，提取辣椒中的辣椒碱就是用食用酒精作为浸取剂的。因此，根据这一原理，在生活中，可以采取涂抹酒精的办法溶解手上的辣椒碱。切辣椒后，可用酒精棉球单方向擦手，然后用清水洗手，再擦干，连擦三遍至症状缓解即可。另外，还可用少量食醋洗手，这是因为，食醋是酸性的，可以和辣椒碱中和。如果没有医用酒精也没有食醋，用热水洗手也不错，因为辣椒碱会在高温下产生刺激性蒸发，虽然不如酒精和食醋，但效果比冷水要好。

韭菜和蒜黄的保鲜

一次吃不完的韭菜和蒜黄要妥善保存，否则一两天后就会烂掉，非常可惜。但是，韭菜和蒜黄都是不太容易保存的蔬菜，又不能把它们放在冰箱里，否则很容易影响冰箱里其他食物的味道。那该怎么办呢？下面，就给您介绍两种保鲜的方法。

清水浸泡法：以韭菜为例，首先将新鲜的韭菜码放整齐，然后用绳子将码好的韭菜捆好，最后把韭菜的根部朝下放在清水盆中浸泡。用这种方法可以使韭菜保鲜 3 ～ 5 天。

菜叶包裹法：同样以新鲜的韭菜为例，将其整理好后，用绳子捆好，然后再用大白菜叶把韭菜包裹在里面，放在阴凉处（一定要存放在阴凉处）。用这个方法可以使新鲜的韭菜和蒜黄存放 3 ～ 5 天。

其实以上两种方法的道理都很简单，无论是清水浸泡法还是菜叶包裹法，因其可以防止韭菜和蒜黄的水分流失，并且能及时补充蔬菜所需的水分，所以韭菜和蒜黄就不容易腐烂了。

远离生命杀手

当今，五种主要慢性疾病，心血管病、脑血管病、糖尿病、癌症和慢阻肺占全球人口总死亡的 63%，而在我国则占到人口总死亡的 80%，其中心脑血管病占了 40%。因此，心脑血管病是人类健康的大敌。

健康的生活方式是健康的保护神

研究表明，心脑血管病在很大程度上是可以预防的。其中，在九项危险因素中，高血压、高血脂、吸烟、糖尿病、肥胖这五项是最主要的，其次是精神压力、缺乏运动、缺少蔬菜水果和酗酒。这九项危险因素可以解释 90% 的急性心肌梗死。而如果控制好这些危险因素，那么每 6 位心肌梗死病人可以减少 5 人发病。因此，预防的潜力和空间很大。

特别是前三项，流行病学研究表明，其中每一项都可使发病率增高一倍。因此，如果兼有高血压、高血脂、吸烟，则发病率的升高是 2×2×2=8 倍。如果再合并糖尿病和肥胖，则接近 30 倍之多。另外，吸烟对心脏的危害也与吸烟量呈倍增关系，即吸烟量两倍，危害为四倍，吸烟量三倍，危害为九倍。

因此，健康生活方式就是健康的保护神。远离心脑血管疾病，是完全可以做到的。

健康的主动权掌握在自己手里

按照世界卫生组织的观点，健康是由四大元素组成：父母遗传因素占 15%，环境因素占 17%，医疗条件占 8%，生活方式占 60%。如果这四大元素都比较完满，则健康状况也就比较完满。需要指出的是，上述各项元素的比例并不是固定不变的，仅供参照，具体到不同的病种，不同的个体，其比例是不同的。

仔细分析上面的四大元素可以看出，父母基因是先天固定的，无法改变；环境因素包括社会与自然两方面，也不是由人的主观意志就能任意改变的；剩下的 68% 中，医疗条件占 8%，每年要消耗成千上万的卫生资源，而主动权也不在自己手里。幸好 60% 的决定因素——生活方式是掌握在自己手中的，上天把命运交给了人类自己，这是对人类的眷顾。

自己是最好的医生不是说医生没用了，也不是自己就可以给自己看病。特别是当自己采取了一些措施仍不见效时，必须立即去医院诊治。但即使在名医的指导下，也需要靠自己细心理解病情和医嘱，才能更好地配合治疗，早日康复。

勤练苏式健身操

我国宋代著名的大文学家苏东坡早在一千年前就发明了一种操，简便易行，平时多练这些动作，胜过针灸和按摩。

1. 健康拍打：举起右手，用力拍打左臂肱三头肌；再将手举高，拍打肩三角肌；接着再拍打肩膀到后背处的斜方肌。最后双手拍打双腿正、侧面，左手拍打右侧，右手拍打左侧，每次拍打 77 下。这有助于扩张毛细血管，改善微循环，能起到经络保健功效，比针灸和按摩还好。

2. 深呼吸，下蹲起：很多老年人忽然从坐或躺的状态起身，容易眩晕或摔倒。怎样加强自主神经功能呢？一个是深呼吸。深呼吸即腹式呼吸，一次吸入呼出空气就有 2500-3000 毫升，并且可以改善胃肠功能，保护内脏。另一个是站起

来再蹲下，坚持每天练习 3-5 次。做法是：两脚与肩同宽站立，手臂向前伸直，深呼吸伴随着蹲下站起。长期坚持，不仅四肢有力，抵抗力也会增强。

3．十点十分操：将两臂伸直，在身体两侧举起，成时钟十点十分的角度，轻微上下晃动，上、下午各做 100 次。此动作可以锻炼三角肌、三头肌、背阔肌、胸大肌及颈部肌肉等。

只要你坚持做这些动作，就会永远朝气蓬勃，精神、体格都会有全面改善。

深秋手脚冰凉不怕 中医有暖方

一入深秋，不少人都感觉全身发冷，手脚更是冰凉得受不了，尤其身材娇小的女性、压力过大的上班族，哪怕是不停地喝热水、穿再多的衣服，依然不得缓解，这究竟是为什么呢？

中医认为，手脚冰凉主要有两种原因，第一种是因为身体阳气虚衰，不能温煦人体，特别是处于四肢末端的手脚就更得不到阳气的温煦，因此会出现全身怕冷，手脚尤为严重的现象。这种情况的人，平时要注意保暖，特别是腿、脚的保暖，如果下肢保暖做得好，全身都会觉得暖和。晚上睡觉前，一定记得泡脚，脚热了更容易入睡。饮食方面，应多吃一些性属温热的食品，如牛肉、羊肉、鸡肉，大蒜、辣椒、生姜、桂圆等，以提高机体耐寒力。症状严重的可服用金匮肾气丸等药物，以补肾温阳；此外，穴位按摩也可以缓解手脚冰凉症状。涌泉穴位于脚心部，可用拇指快速按揉，直到有热感为佳，每天早晚按揉 100 下，再接着揉搓各脚趾 100 下。补肾壮阳，能让手脚快速暖和。

另一种情况是身体本身的阳气并不虚衰，但气血运行不畅，导致阳气瘀滞在体内，不能达到手脚，出现发凉的情况。这种人只是手脚发凉，身体躯干部分是不怕冷的，甚至怕热。这类人应加强运动，尤其是久坐或久立的人，必须重视工间操，多做手足和腰部的活动，以加强血液循环；平时不要穿太紧的衣服，因为衣服过紧会阻碍血液循环；饮食上应多食用一些具有行气、活血、疏肝解郁作用的食物，如山楂、玫瑰花、金橘等；也可以采用按揉气冲穴的方法缓解此类手脚冰凉。气冲穴位于大腿根内侧，此穴下边有一根动脉。先按揉气冲穴，后按揉动脉，一松一按，交替进行，一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。

糖尿病高危人群关注自身做好预防

近30年来，我国糖尿病患病率显著增加。据中华医学会糖尿病学分会组织调查显示，20岁以上成年人的糖尿病患病率为9.7%，数字非常惊人。而有这么一部分人群，他们被称作糖尿病的“预备役”，属于糖尿病的高危人群。对于这部分人来说，随时关注自身的情况、做好预防，是保持身体健康的重大课题。“防治”一词，“防”总是在前。无论什么疾病，预防工作都是非常重要的。那么哪些人属于糖尿病的高危人群，又应该怎样做好预防工作呢？

你是不是糖尿病高危人群？

有几种类型的人需要时刻关注自己的身体状况、排查糖尿病的发生。其中之一就是糖尿病患者的直系亲属和有明确糖尿病家族史的人。在糖尿病患者的亲属中，患病率较非糖尿病亲属甚至高约4倍。

另一种则是体重指数超标的肥胖人群。研究发现，长期肥胖者的糖尿病患病率为非肥胖者的3-5倍。肥胖者由于胰岛素靶细胞的胰岛素受体数量减少，或是胰岛素与受体结合后细胞内反应的缺陷，体内产生胰岛素抵抗，使血糖增高，出现糖尿病。可以说，肥胖是糖尿病发生和发展的重要因素之一。

另外，有高血压、妊娠糖尿病史或巨大胎儿分娩史（胎儿大于等于4kg）的人群也应该高度注意排查和预防糖尿病的发生。饮酒过多、生活习惯不良的人也属于易患病的“预备役”群体。

如何做好预防？

糖尿病是一个缓慢的发展过程，从血糖值正常演化到“糖调节受损”，然后才发展成为糖尿病。当身体处在“糖调节受损”阶段时，通过积极预防和控制，令血糖恢复到正常水平是完全有可能的。

按照世界卫生组织的标准， 正常人空腹血糖应低于6.1毫摩尔／升，餐后2小时血糖低于7.8毫摩尔／升。如果空腹血糖大于7.0毫摩尔／升，餐后2小时血糖大于11.1毫摩尔／升，则达到糖尿病诊断标准。而这两个阶段之间，即空腹血糖在6.1-7.0毫摩尔／升，或餐后2小时血糖在7.8-11.1毫摩尔／升，则属于“糖调节受损”，也称作糖尿病前期。

高危人群应该坚持定期去正规医院做体检，至少一年一次，最好半年一次，排查自身的血糖情况。如果已经处于“糖调节受损”时期，就应该通过改善生活习惯、药物控制等方式来应对和调节。

改善生活方式主要是指改善饮食习惯和不良的生活习惯，同时保持适量运动、控制体重。合理饮食对于人体健康是十分重要的，高危人群应该严格限制饮食结构中热量和脂肪的摄入，减少引起血糖升高的饮食。少肉多菜，杜绝可乐、

糖水等含糖量过大的食品，主食量应控制在一天不超过半斤的范围内，不要暴饮暴食。不良生活习惯如过度饮酒、吸烟和熬夜等情况都应该杜绝，保持良好的作息和健康的生活，才能保证身体的强健。保持适量运动也是大有好处的，尤其对肥胖人群而言。成人应该坚持每日1小时的中等强度运动，这对增强体质、远离糖尿病有益无害。

而在药物控制方面，则应该在医生的指导下坚持服用正规的调节性药物来控制血糖水平。

得了糖尿病怎么办？

如果发现自己已经得了糖尿病，也不要过度恐惧。只要遵从医嘱、积极控制、按时服药、合理饮食并且坚持适量运动，维持血糖的稳定，就能避免并发症的产生。

需要强调的一点是，千万不要根据一些“朋友或电视上广告的经验之谈”判定自己的病情而胡乱用药治疗。如果怀疑自己身体出现了疑似糖尿病的情况，一定要到正规医院诊断、治疗，按照医生针对性的判断和推荐使用药物。

再次，若已经被诊断为糖尿病，千万不要有那种“只要我不吃饭，就能控制血糖”的想法，因为低血糖对糖尿病患者来说是非常危险的。合理膳食，保持每日的规定摄入和营养配比对糖尿病患者相当重要。至于膳食的配比方法则要根据患者本人的情况来定，比如，血脂高的患者可以适当地增加高纤维食品在饮食中的比例、降低高脂肪食品的比例。

最后，患者一定要坚持配合医生．定期复查血糖和糖化血红蛋白的情况，这有助于医生评估患者一段时期内的身体状况，从而更加准确、有针对性地来给予患者治疗建议，对预防并发症意义深远。

超半数案件代书遗嘱无效

代书遗嘱由于并非遗嘱人自己书写，法律规定了比自书遗嘱更为严格的生效条件，不但要求内容明确和形式具体合法，还要求至少有两个见证人，因此稍有不慎就可能导致所立遗嘱无效。北京海淀法院的法官介绍，从该院以往审理的有关代书遗嘱纠纷案的情况看，有一大半的案件最终被认定为遗嘱无效。

代书人找不着

王重与前妻生有王春和王文两个子女，后与现任妻子李君生下女儿王广。2008年王重病重住院期间，由王广在打印店打印了一份遗嘱，内容是将王重名下的两套房屋全部归王广继承。王广专门请来两位律师作为见证人在现场见证，王重在立遗嘱人处签了名字，见证人在遗嘱的见证人处签了字。

王重去世后，三子女因遗产的问题发生纠纷，王春和王文将王广诉至法院。

法院经过审理认为，该遗嘱由他人代为打印，应该为代书遗嘱。虽然此代书遗嘱由立遗嘱人在遗嘱上签字，两位见证人现场见证并签字，但是代书人即打印者为打印店工作人员，法庭经调查发现该店员不知所踪，且并没在立遗嘱的现场，无法确定其代书人的身份。最终，法院判决该代书遗嘱无效，王重的三个子女与李君平均分配其遗产。

没有见证人

北京人王钢去世后，其大女儿日前持父亲的代书遗嘱，将自己的四个弟弟妹妹起诉到法院，要求独自继承王钢的房产。王钢的其他四子女大为吃惊，认为父亲不可能立这样的遗嘱。原来，王钢老人因积劳成疾瘫痪在床，其生活由五个子女轮流照顾。据其他四个子女称，大姐沉迷于炒股，不怎么来照看父亲，是由他们照看老人到去世的。

法院认为，王钢大女儿所持的遗嘱的主文及日期为他人代写，王钢仅在遗嘱下方签名。这份遗嘱并无见证人签名，也没有执笔人签名，王钢大女儿所称的代书人也没有出庭作证，此外又没有其他证据证明。由此，法院认定该代书遗嘱无效，按照法定继承分割了王钢的遗产。

利害关系人见证

韩老先生一直和女儿韩女士一起生活，儿子韩先生时常来探望。韩老先生去世后，两个子女为了房产打官司。韩女士向法院提供了一份代书遗嘱，是由韩老先生的女婿陈先生代书的，明确韩老先生名下的房产归他的女儿，下方有韩老先生的签名，韩老先生的妹妹作为见证人也签了名，遗嘱上还写上了日期。然而法院经审理，认为该代书遗嘱虽有两个见证人，但其中一位见证人即代书人是被继承人的丈夫，属于利害关系人，不能作为见证人。所以，虽然其他方面都符合代书遗嘱的形式要件，但是该代书遗嘱仍然无效。

见证人事后签字

刘老先生有三女一子，平时自己一个人住，直到病重后，由儿子照顾自己。因为老人的房产问题，姐弟四人闹起了纠纷。之后，刘老先生考虑用遗嘱的方式处分自己的房产。于是，他请来好友老张，由老张代写了一份遗嘱：刘老先生名下的房产由儿子继承，他人不得干涉。刘老先生和老张都在遗嘱上签了字。事后，刘老先生又找来老王和老李当见证人，请他们也在遗嘱上签了字。

刘老先生去世后，四个子女打起了官司。法院经审理认为，虽然刘老先生的代书遗嘱由代书人书写，代书人和刘老先生都签了名字，也有两个见证人签字，可是从遗嘱的形成过程看，两位“见证人”是在遗嘱形成后补签的，并非当场见证遗嘱的形成过程。因此，该代书遗嘱不符合法律规定的要件，是无效的。

代书遗嘱由于为他人所代写，极易违背立遗嘱人的意思。因此，法律规定了更为苛刻的有效条件，在立代书遗嘱时必须做到以下三点：一是要有不少于两位的见证人，见证人必须在场见证，必须是完全民事行为能力人，并且非继承人、受遗赠人及其他有利害关系人；二是由一人代书，代书人最好在代书遗嘱上签名，并且最好是见证人之一；三是代书遗嘱写完后，立遗嘱人和见证人应当签名，并且注明日期。如果有条件，最好现场录像。（文中当事人均为化名）

“免费体验店”诱骗老年人高价消费

免费听专家讲座，免费享专家义诊，免费用保健器材，免费领柴米油盐……近年来，名目繁多的免费体验店在背街小巷悄然生长，打着“免费”的幌子诱骗老年人高价“消费”。

记者调查发现，这些免费体验店针对老年人的弱点，量身定做了多种骗术，以高出市场数倍的价格推销保健产品，一些不明真相的老年人不但爽快地掏出腰包，还自愿帮他们打起了“广告”。

利用老人心理弱点

老年人生活阅历丰富，免费体验店又是如何诱骗他们上当受骗的呢？记者调查发现，这些免费体验店利用老年人内心孤独、缺乏照料、渴望健康等心理弱点，量身定做了多种“骗术”，从而能够屡试不爽。

63 岁的王女士是外地人，跟随孩子来到重庆。由于孩子上班很忙，她平时连说话的人都找不到，但自从进入一家免费体验店，她的身边便包围着推销员的“关心和照顾”，她陆续购买了十余万元的保健品和保健器械，但是用了之后病情没有丝毫的好转。

知情人士透露，“温情牌”是免费体验店最常使用的伎俩，看似无微不至的关怀，是欺骗内心孤独的老年人最好的办法，往往屡试不爽。

除了“温情牌”，一些免费体验店抓住老年人爱贪小便宜的特点，采取各种赠送、返利活动吸引老年人，在体验的过程中播放所谓“专家”“名医”的讲座对其“洗脑”，从而使其主动购买所售产品，这种方式被称为“恩惠牌”。

记者在一家免费体验店的签到本上看到，每天签到赠一枚鸡蛋，连续每周签到赠一袋大米，连续每月签到赠一桶油。一些体验店还在签到的人中举办抽奖活动，设置了各种琳琅满目的奖品。很多老年人为得到赠品每天去体验店，逐渐被“洗脑”。

免费体验店还善于利用名人效应。一些免费体验店为了增加扩大影响，提升形象，在传单上随意印制“奥运冠军某某制定产品”、“明星某某推荐产品”

等字样。还有一些免费体验店，则挂满了各种锦旗和牌匾，上面写着诸如“12315信得过产品”“亚太绿色健康产品博览会金奖”等各种荣誉，巴南区工商分局执法人员称，这些荣誉全是“虚构”的，目的是让消费者信以为真。

此外，神乎其神的忽悠能力，也是免费体验店吸引老年人的“必杀技”。记者走访一些免费体验店发现，这些体验店普遍将保健产品与纳米材料、航天科技等神秘词汇联系起来，利用老年人辨识能力不强、又急于治病的特点，声称这些产品能治百病“忽悠”老年人上当受骗。事实上，一些特殊病患如果使用了这些保健产品，可能会加重病情。

欺骗手段不断翻新

近年来，随着我国的老龄化趋势日益明显，针对老年人的各种免费体验店有蔓延趋势。一些免费体验店为了逃避打击，呈现出网络化、传销化、游击化等新特点，欺骗手段不断翻新。

日前，巴南区查获的一起涉嫌虚假宣传的案例中，免费体验店是一家总部设在网络上的线下分公司，并且这些体验店只提供产品体验活动，所有的交易都是由消费者直接和总部进行，体验店和消费者之间没有资金流动，这就给打击查处带来了难度。

除了上述网络化倾向外，免费体验店也有传销化倾向。记者了解到，除了以小恩小惠作诱使老年人接受“洗脑”外，一些免费体验店还建立了上线和下线，对介绍其他老年人进来体验消费的客户，进行一定的返点，从而使产品很快地打开市场，这种趋势的危害性巨大，并容易发展成传销组织。

此外，“打一枪换一个地方”的游击化特点也异常鲜明。工商执法人员称，这些体验店在一个地方不会开设太久，长则两三年，短则只有数月。由于回报快，这些体验店一旦赚钱或发现有人投诉，会立即关店走人，让一些上当的顾客申诉无门。这种“打一枪换一个地方”的游击方式，让执法部门打击起来也很“头疼”。

香菜除体内重金属

美国一项最新研究表明，生吃香菜有助于排除体内的重金属。重金属是可在人体组织中蓄积的有毒金属，危害最大的是铅、贡、铬、砷、镉等，在染发剂、假发、餐具、水龙头、饮水机、汽车尾气中存在，通过皮肤、消化道、呼吸道进入人体内并积累在器官中，可引发贫血、骨质疏松、老年痴呆、肾坏死及器官恶性肿瘤。研究人员发现，香菜的植物外壁细胞中有很多细小、密集的粒状物质，与重金属有天然亲和性，可与其争夺性结合并形成配位络合物，阻碍重金属沉积在器官组织中，随代谢排出体外。取 5 克新鲜香菜清水浸泡 10 分钟后生嚼吃下，每周 2-3 次，即可协助排除体内重金属。

了解拍出专业照片的方法

什么样的照片才算好照片？相信每个人都有自己的一套评判标准。说得文艺点就是一千个人眼中有一千个哈姆雷特，说得接地气点就是萝卜青菜各有所爱。但真正优秀的作品是能够征服所有人的，外国图片网站的管理者联合佳能的专家，总结出了优秀作品的标准，并归纳出了提高摄影水平的方法，希望能帮助各位摄影爱好者拍出更专业的照片。

1. 简洁

通过观察大量的优秀作品你会发现，它们“什么都没有”！在迷人的风光片中，没有破坏美感的垃圾或者杂乱的树枝，在人像摄影里也不会出现喧宾夺主的道具或者分散注意力的背景。

一张优秀的照片应该是去除一切多余元素，把受众的注意力吸引到主体上！所以在拍摄时要确保照片中的每一个元素都很好地凸显了主体，把那些会分散注意力，可有可无的元素剔除掉，如果是人力不可移除的也应该在后期删除掉，确保画面整洁。

2. 细节

一个小细节能让整张照片发生天翻地覆的变化。广告摄影中，模特佩戴的项链的一点点歪斜可能会遭遇客户拒收的情况。而平常的拍摄中，模特饰品歪斜也会逼疯一大批强迫症患者。

所以要养成按下快门前对所有细节进行快速扫描的习惯。大到背景是否干净、所有的物品是否处于正确的位置，小到模特服装是否有褶皱、妆容是否干净。而在静物摄影中则要注意花朵是否枯萎等问题。

3. 光线

光在摄影中的重要性就无须再赘述了。正午的太阳处于正上方的位置，强硬的光线容易留下短而密的阴影。而最受风光摄影师青睐的清晨和傍晚，因为其低角度及柔和的光线给大自然披上了温暖的外衣，在这种光线下拍摄就非常合适。

而得到最理想光线的办法只有两个，要么等待，要么创造！常常有摄影师为了等一束光耗费了一整天甚至更长的时间。而创造光则要求你能熟练使用闪光灯、反光板、柔光罩等附件。

4. 时机

布列松的“瞬间美学”理论也就是我们要讲的时机，在极短暂的几分之一秒的瞬间中，将具有决定性意义的事物加以概括，并用强有力的视觉构图表达出来就是布列松所倡导的“瞬间美学”。

决定在哪一刻按下快门是每个摄影师的“独家绝活”。因为有时候仅相差十分之一之秒，拍出的照片就大不相同。所以在拍摄时，要学会留意光线及周围环境的变化，预测接下来可能发生的情景，才能在最关键的时刻按下快门，留下历史瞬间。

5. 地平线

当你专注于主体时，很容易会忘记主体背后的地平线。有时候，倾斜的地平线会增强画面感。但一般来说，地平线都应该保持水平，特别是出现水平线的时候。你可以打开相机的电子水平仪，来调整使机身处于水平位置。也可以通过安装热靴水平仪，通过观察气泡调整相机到水平位置。

北京所有养老院都将能看病

北京市所有养老院、养老服务照料中心都将具备医疗条件，为老人提供“医养结合”的服务模式。北京市民政局等10部门联合出台《关于进一步推进本市养老机构和养老照料中心建设工作的通知》要求，各养老机构要充分利用周边的医院资源，通过开展多种形式的医疗合作，实现养老机构的医疗保障功能。

北京市目前有400家养老院，同时正在80个街乡镇建设80家“养老服务照料中心”。根据这份“通知”，养老院和养老照料中心拟通过三种方式实现“医养结合”：可以“内设”医务室、卫生室，或者引进周边医院的分院；也可以申请“独立设置”康复医院、护理院和社区卫生服务中心；还可以与周边医院签订“合作协议”，为老人开辟绿色就诊通道。

民政、人力社保、卫生计生等部门将建立医养结合的“会商协调机制”和“联合审批制度”，做好医疗机构设置和医保定点资质审批工作，推动医疗条件全覆盖，力争到2015年实现“医养结合”的目标。

目前看，全市400家养老机构中，仅有62家内设医务室，其中36家纳入医保定点。北京市民政局副局长李红兵表示，解决“医疗和养老结合”，将是未来北京应对老龄化、发展养老服务业需要面对的重要课题。“随着医养结合的到位，很多由于缺少护理而闲置的床位就会重新进入市场，一定程度上解决养老床位缺失的问题。”

北京市将试点居家养老上门服务

目前，北京市民政部门和老龄办将联合百市千店社区直通车，在朝阳区试点居家养老服务。

在朝阳区的试点工作将分为两个阶段，前期将和各社区合作，发动楼宇大妈参与进来。目前工作已经开展，并对部分楼宇大妈展开了相关的培训，具体费用明细也在制定当中。

据悉，居家养老前期服务主要是满足老人的日常生活需求，比如买菜、做饭、洗衣服、做家务、聊天等方面。“如果前期得到的反馈比较好，将来会和专业养老机构以及家政服务机构合作，推出更多老人需要的服务。”该项目负责人说。

看看国外如何做到“老有所养”

预计到 2035 年，中国将进入超级老龄社会，这意味着每两个劳动人口就要供养一个老人。不仅中国，老龄化问题亦波及英国、法国、日本、澳大利亚等国，日益成为国际性话题。全世界人民都在发愁：老了以后咋办？

让穷人也住得起养老院，是不少发达国家政府养老设计的重要原则。在澳大利亚，政府出钱而且出大头建养老院，发展社区和家庭养老服务。基础护理费和食宿费由政府和受照顾者共同分担。但若遇到经济条件差的老人，政府会增加补贴，甚至最终为老人免单。

对于保姆不愿照顾的完全不能自理的老人，加拿大政府规定，养老院每收留一个这样的老人，每天可得到 116 加元补贴。这就使得人人都能享受到平等的养老待遇，即使重病老人也有地方收留。

当然，政府不是“冤大头”，其买单行为大都本着照顾最弱势群体的原则。在德国，如果不需要护理、够不上重病的老人也想住养老院，没问题，但必须“全自费”。

俗话说，金窝银窝不如自己的土窝。在许多老人看来，养老院再好，也不如自己家好。于是，居家养老、就地养老在一些发达国家蔚然成风。

荷兰便是倡导这一理念的国家之一，即使老人瘫痪在床，荷兰政府仍然鼓励他们在家养老，并为此提供天天登门的医疗和日常护理服务。英国的上门服务细致到了帮老人购物、清扫、洗衣、做饭、取处方、外出陪伴等，某种程度取代了私人家政保姆的角色。在新加坡，政府还提供日托服务，成立所谓的“托老所”。白天老人在这里接受照顾和护理，有人给做饭，门对门式接送；晚上回家与家人同住。

无论登门，还是“日托”，显然都可让老人住得更舒心，也可在很大程度上解决医院床位短缺的难题，避免发生国内个别养老院“百年等一床”的尴尬局面。

除了资金、养老模式和服务种类外，一些国家养老院的硬件和软件设计“体贴入微”。小到过道宽度、噪声标准、是否方便公交购物，大到从业人员的资格审核、养老机构官网的专业化设置、以及养老院如何分类，都是重要考核指标和数据，处处体现了一种人文关怀。

以日本的养老设施为例，专为处于不同身体条件和社会情况的老人量身打造，有的为一般健康老人设计，有的为低收入者打造，有的针对护理程度较高的老人，有的为患有认知症的老人提供服务，有的是医院和家之间的过渡性养老设施，还有的提供无护理保险的临时护理。如此细致周到的分类，总有一款适合你。

人终有一老，终有需要依靠和照顾的一天，而中国“两人养一老”的超级老龄社会正在迫近。老龄化时代，如何能让自己及家人老有所养，不致未富先老、未备先老，成为摆在人们面前的严峻课题。

我国“公证遗嘱库”已录入100余万条数据

截止到9月3日，全国公证遗嘱备案查询平台已存有中国公证机构自1980年恢复重建以来办理的100余万条公证遗嘱数据，我国的公证遗嘱库已成为目前已知的全世界最大的公证遗嘱信息库。

全国公证遗嘱备案查询平台现有包括全国所有公证机构和主要管理部门在内的3300个用户。根据平台建设的整体规划，公证遗嘱备案信息除面向公证机构查询外，将来适时向司法机关、行政机关及有关机构开放查询。目前，上海、江苏等地，已实现公证遗嘱等信息与当地房地产登记、金融、税务、工商等机构之间的资源共享。

根据我国继承法及相关司法解释规定“公证遗嘱效力优先”，因此，在我国办理继承公证时查实遗嘱人（被继承人）最后一份公证遗嘱成为实现遗嘱人真实意愿的关键。为提高办证效率，有效快捷查实遗嘱人最后一份公证遗嘱，司法部与中国公证协会建立了“公证遗嘱备案查询制度”以及与制度相配套的“全国公证遗嘱备案查询平台”。

五部门联合下发通知 要求各地推进无障碍改造工作

住房城乡建设部、民政部、财政部、中国残联、全国老龄办7月联合下发通知，要求各地加强老年人家庭及居住区无障碍改造工作，为老年人提供安全、便利的无障碍设施。

通知要求，各地住房城乡建设主管部门要会同民政、财政、残联、老龄等主管部门制订年度老年人家庭无障碍改造计划。老年人家庭无障碍改造应体现个性化需求，并重点解决居家生活基本需要。年度改造计划的制订应遵循公平、公正、公开原则，优先安排贫困、病残、高龄、独居、空巢、失能等特殊困难老年人家庭。

通知指出，居住区公共设施无障碍改造计划可结合老（旧）居住（小）区整治、棚户区改造、建筑抗震加固等专项工作以及创建无障碍环境市县工作统筹安排。居住区公共设施无障碍改造应严格执行无障碍设施建设相关标准规范，提高无障碍设施安全性和系统性，重点推进居住区缘石坡道、轮椅坡道、人行通道以及建筑公共出入口、公共走道、地面、楼梯、电梯候梯厅及轿厢等设施和部位的无障碍改造。居住区公共设施无障碍改造资金应列入地方政府财政预算，由民政主管部门会同财政主管部门确定资金补助标准，并明确资金监管要求，财政主管部门要对补助资金使用进行审核和监管。

通知还要求，加强老年人家庭及居住区公共设施无障碍改造标准规范宣传贯彻培训和咨询服务，开展改造情况监督检查，加强改造工作协作和宣传。

全国老龄办对外发布：《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》

人口老龄化是指：总人口中因年轻人口数量减少、年长人口数量增加而导致的老年人口比例相应增长的动态。国际上通常把60岁以上的人口占总人口比例达到10%，或65岁以上人口占总人口的比重达到7%作为国家或地区进入老龄化社会的标准。

两个含义：一是指老年人口相对增多，在总人口中所占比例不断上升的过程；二是指社会人口结构呈现老年状态，进入老龄化社会。

全国老龄办发布的《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》指出：21世纪是人口老龄化的时代。中国已于1999年进入老龄社会，是较早进入老龄社会的发展中国家之一。中国是世界上老年人口最多的国家，中国的人口老龄化不仅是中国自身的问题，而且关系到全球人口老龄化的进程，备受世界关注。

虽然说西方发达国家都经历了人口老龄化的过程，从某种角度说，人口老龄化是人类社会发展的自然规律和必然趋势。但从全球来看，发达国家老龄化进程长达几十年至1个世纪，如法国用了115年，瑞士用了85年，英国用了80年，美国用了60年，而我国只用了18年（1981—1999年）就进入了老龄化社会。

《报告》认为，21世纪的中国将是一个不可逆转的老龄社会。从2001年2100年，中国的人口老龄化可以分为三个阶段：

第一阶段，从2001年到2020年是快速老龄化阶段。这一阶段，中国将平均每年新增596万老年人口，年均增长速度达到3.28%，到2020年，老年人口将达到2.48亿，老龄化水平将达到17.17%，其中，80岁及以上老年人口将达到3067万人，占老年人口的12.37%。

第二阶段，从2021年到2050年是加速老龄化阶段。伴随着20世纪60年代到70年代中期第二次生育高峰人群进入老年，中国老年人口数量开始加速增长，平均每年增加620万人。到2023年，老年人口数量将增加到2.7亿，与0-14岁少儿人口数量相等。到2050年，老年人口总量将超过4亿，老龄化水平推进到30%以上，其中，80岁及以上老年人口将达到9448万，占老年人口的21.78%。

第三阶段，从2051年到2100年是稳定的重度老龄化阶段。2051年，中国老年人口规模将达到峰值4.37亿，约为少儿人口数量的2倍。这一阶段，老年人口规模将稳定在3-4亿，老龄化水平基本稳定在31%左右，80岁及以上高龄老人占老年总人口的比重将保持在25-30%，进入一个高度老龄化的平台期。

《报告》提出，中国的人口老龄化具有老年人口规模巨大、老龄化发展迅速、地区发展不平衡、城乡倒置显著、女性老年人口数量多于男性、老龄化超前于现代化等六个主要特征。综观中国人口老龄化趋势，可以概括为四点主要结论：第一，人口老龄化将伴随21世纪始终。第二，2030年到2050年是中国人口老龄化最严峻的时期。第三，重度人口老龄化和高龄化将日益突出。第四，中国

将面临人口老龄化和人口总量过多的双重压力。

人口老龄化带来新的矛盾和压力：对经济和社会的发展提出新的挑战：在建立适应社会主义市场经济要求的社会保障制度方面，养老、医疗等社会保障的压力巨大；在建立满足庞大老年人群需求的为老社会服务体系方面，加快社会资源合理配置，增加为老服务设施，健全为老服务网络的压力巨大；在处理代际关系方面，解决庞大老年人群和劳动年龄人群利益冲突的压力巨大；在协调城乡和谐发展方面，解决农村老龄问题，特别是中西部落后和老少边穷地区老龄问题的压力巨大。同时，中国政府和社会还必须付出巨大成本来调整消费结构、产业结构、社会管理体制等，以适应人口年龄结构的巨大变化。

《报告》强调：21 世纪，中国社会经济发展的战略目标是在 2020 年实现全面小康，在 2050 年基本实现现代化，2050 年以后进而实现中华民族的伟大复兴。要实现这一宏伟目标，就必须积极应对人口老龄化迅速发展，特别是 2030-2050 年间人口老龄化高峰的严峻挑战。目前，中国应对人口老龄化的思想、物质、制度等各种准备严重滞后，留给我们的时间只有短短 25 年，要全方位地做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫。

《报告》建议：要把老龄社会作为 21 世纪中国的一个重要国情认真对待，树立老龄意识，增强应对人口老龄化和老龄社会挑战的紧迫性和自觉性。在研究制定经济社会发展战略时，要切实从老龄社会这一基本国情出发，把应对老龄社会的挑战列入未来中国的发展战略之一。

北京市政府维护空巢老人家居 65 岁以上可享免费服务

由北京市社区服务中心主办，北京市各级社区服务中心承办的“空巢老人家居维护”专项行动已经启动。到今年底前，北京市 65 岁以上的空巢老人可享受一次免费的家居服务。

免费服务包括：更换窗纱；检修电路并更换破损插座更换；对卫生间地面瓷砖进行防滑处理；提供自助型厨卫清洁用品操作辅导。符合条件的老人家庭可在四种免费服务项目中任选一种。

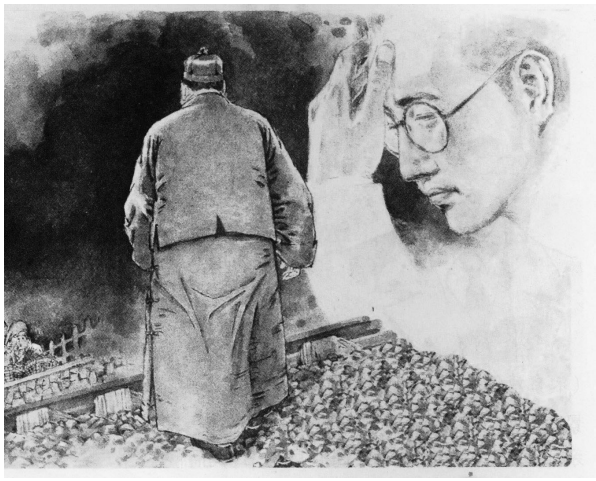
本次活动由 96156 北京市社区服务热线提供活动咨询服务并进行服务质量跟踪监督。北京市福利彩票发行中心提供该项目资金支持。

名篇赏析

背　　影

朱自清

我与父亲不相见已二年余了，我最不能忘记的是他的背影。那年冬天，祖母死了，父亲的差使也交卸了，正是祸不单行的日子。我从北京到徐州打算跟着父亲奔丧回家。到徐州见着父亲看见满院狼藉的东西，又想起祖母，不禁簌簌地流下眼泪。父亲说："事已如此，不必难过，好在天无绝人之路！"



回家变卖典质，父亲还了亏空；又借钱办了丧事。这些日子，家中光景很是惨淡，一半为了丧事，一半为了父亲赋闲。丧事完毕，父亲要到南京谋事，我也要回北京念书，我们便同行。

到南京时，有朋友约去游逛，勾留了一日；第二日上午便须渡江到浦口，下午上车北去。父亲因为事忙，本已说定不送我，叫旅馆里一个熟识的茶房陪我同去。他再三嘱咐茶房，甚是仔细。但他终于不放心，怕茶房不妥帖；颇踌躇了一会。其实我那年已二十岁，北京已来往过两三次，是没有什么要紧的了。他踌躇了一会，终于决定还是自己送我去。我再三回劝他不必去；他只说："不要紧，他们去不好！"

我们过了江，进了车站。我买票，他忙着照看行李。行李太多了，得向脚夫行些小费才可过去。他便又忙着和他们讲价钱。我那时真是聪明过分，总觉他说话不大漂亮，非自己插嘴不可，但他终于讲定了价钱；就送我上车。他给我拣定了靠车门的一张椅子；我将他给我做的紫毛大衣铺好座位。他嘱我路上小心，夜里要警醒些，不要受凉。又嘱托茶房好好照应我。我心里暗笑他的迂；他们只认得钱，托他们只是白托！而且我这样大年纪的人，难道还不能料理自己么？唉，我现在想想，那时真是太聪明了！

我说道："爸爸，你走吧。"他往车外看了看说："我买几个橘子去。你就在此地，不要走动。"我看那边月台的栅栏外有几个卖东西的等着顾客。走到那边月台，须穿过铁道，须跳下去又爬上去。父亲是一个胖子，走过去自然要费事些。我本来要去的，他不肯，只好让他去。我看见他戴着黑布小帽，穿着黑布大马褂，深青布棉袍，蹒跚地走到铁道边，慢慢探身下去，尚不大难。可是他穿过铁道，要爬上那边月台，就不容易了。他用两手攀着上面，两脚再向上缩；他肥胖的身子向左微倾，显出努力的样子。这时我看见他的背影，我的泪很快地流下来了。我赶紧拭干了泪。怕他看见，也怕别人看见。我再向外看时，他已抱了朱红的橘子往回走了。过铁道时，他先将橘子散放在地上，自

己慢慢爬下，再抱起橘子走。到这边时，我赶紧去搀他。他和我走到车上，将橘子一股脑儿放在我的皮大衣上。于是扑扑衣上的泥土，心里很轻松似的。过一会儿说："我走了，到那边来信！"我望着他走出去。他走了几步，回过头看见我，说："进去吧，里边没人。"等他的背影混入来来往往的人里，再找不着了，我便进来坐下，我的眼泪又来了。

近几年来，父亲和我都是东奔西走，家中光景是一日不如一日。他少年出外谋生，独立支持，做了许多大事。哪知老境却如此颓唐！他触目伤怀，自然情不能自已。情郁于中，自然要发之于外；家庭琐屑便往往触他之怒。他待我渐渐不同往日。但最近两年不见，他终于忘却我的不好，只是惦记着我，惦记着我的儿子。我北来后，他写了一信给我，信中说道："我身体平安，唯膀子疼痛厉害，举箸提笔，诸多不便，大约大去之期不远矣。"我读到此处，在晶莹的泪光中，又看见那肥胖的、青布棉袍黑布马褂的背影。唉！我不知何时再能与他相见！

有一种情感 永远可以回头

读朱自清的散文《背影》，我们总会为作者笔下的慈父形象感动。儿子都20岁了，北京也去过好几回，可是当儿子又一次回京，父亲还要从扬州赶到南京来送他，临分别时，又撑着胖胖的身子为儿子买桔子。文章中，作为儿子的朱自清也时时流露出对父亲的感恩与牵挂，是个孝顺儿子。然而，人们也许没有想到，写作《背影》时，朱自清与父亲朱鸿钧正打着"冷战"，两人不相往来多时，关系僵到了不能再僵的程度。

事情还得从几年前说起。1917 年，朱自清家里遭受了两个大变故：一是父亲朱鸿钧做徐州榷运局（烟酒公卖局）局长时，又娶了一房姨太太，这在当时本来不算什么，但老家的潘姓姨太太不干，跑到徐州大吵大闹，结果将朱鸿钧的"差使"闹没了；二是朱自清的祖母恰恰又在这个时候过世，家中为办丧事花了一大笔钱，借了不少外债。为了缓解家里的经济负担，朱自清不得不提前结束在北大的学业，出去工作。1921 年，朱自清赴扬州八中执教。朱鸿钧凭着自己与校长的私交，让校长将儿子的薪水送到家里。朱自清对父亲的做法非常不满，认为家中经济状况不佳，作为长子的他肯定负有责任，何况他的太太孩子也住在家里，但父亲不能将他挣的薪水全都控制，毕竟他是一个成年人，有自己的支出。而朱鸿钧却不这样想，他认为儿子是自己生的，读书也是自己供的，现在有了养家糊口的能力，在家庭经济困难时期，将其薪水"统筹"一下没什么不对。父子俩争来争去没有结果。在父亲执意领走自己的薪水一个月后，朱自清愤然辞职。朱自清走后，朱鸿钧夫妇就把气撒在儿媳武钟谦身上，他们甚至说出"朱自清走了，你也可以走"的话。善良的武钟谦只好带着孩子回到冰窖似的娘家，天天看后娘的脸色，直到三个月后朱自清将她和孩子接到杭州。

朱自清也尝试过改善父子关系。1922 年暑假，他携太太儿子回过一次扬州，朱鸿钧先是不让他们进门，后来在家人劝解下，准许他们进了家门，却又不跟

他说一句话。几天后，朱自清只好带着太太和儿子悻悻离去。第二年暑假，朱自清又回了一趟扬州，父亲的态度依然没有多大改变，这让朱自清非常痛苦。在长诗《毁灭》里，他将其称为“骨肉间的仇恨”。1924 年，一天朱自清看到太太武钟谦在厨房里忙碌，想着她在朱家受的种种委屈，觉得很对不住她，于是写了一篇《笑的历史》，在文章中用一个小媳妇的口吻说了一番心里话：“几时让我能再像‘娘在时’那样随随便便，痛痛快快地笑一回呢？”朱自清本来只是想表达自己对太太的一分愧疚，父亲却认为他将“家丑外扬”。这件事更使父子两人的关系雪上加霜，朱自清干脆不回扬州的家里了。

其实，朱鸿钧表面上对儿子冷若冰霜，也一直不肯向儿子认错，心里却时时牵挂着儿子。朱自清不再回家后，他为了与儿子取得联系，便以问孙子消息的名义给儿子写信。1925 年 10 月的一天，在清华大学任教的朱自清收到两年多“不相见”的父亲自扬州寄来的家信，信中写道：“我身体平安，惟膀子疼痛厉害，举箸提笔，诸多不便，大约大去之期不远矣。”父亲的信让朱自清深深自责，他蓦然回忆起 8 年前父亲在南京浦口车站送自己上学的情景，心中产生无限感慨，于是提笔写下《背影》一文。朱鸿钧当时并没有看到儿子发表在报刊上的作品。1928 年，朱自清的弟弟朱国华收到开明书局寄来的《背影》散文集，发现其中有这么一篇文章，连忙将书拿给父亲看。朱鸿钧那时已有些行动不便，他慢慢挪到窗前，戴着老花眼镜，一字一句地读着《背影》，读着读着，不禁老泪纵横，激动得双手不住地抖动。父子俩从此和好如初。

让朱鸿钧父子化干戈为玉帛的是两个字：亲情。仔细想来，亲情应该是世间最浓烈最真挚的情感。它可能撕裂，可能受伤，可能脸上对你冷若冰霜，但心里会永远装着你，会时时睁着一双关注你的眼睛。你不能人为抹杀它，时间也不能冲淡它。无论经历多少曲折，这种情感永远都是可以回头的。

老者风范

一天，某金店来了个八十多岁的老人，背已经有些佝偻，走路颤颤悠悠的。老人说要给老伴买个戒指，付钱时他把上衣的扣子一层一层解开，到第三层时在最贴身的衣服口袋里小心掏出一叠钱。这钱，一定是带着体温的。

“老者”，我突然想到这个词，哪怕深情厚意也带着淡淡的、安详的智慧，清美、温润，让人感动、感慨、感悟。家有老人，是一宝，其实也是福气。

某年，退休回家的张大千遭遇大风暴，众人皆紧闭门窗，唯大师将宅子前后门打开。暴风过境，各家物什多有损毁，唯大师家完好无损。有些字画受潮浸湿，大师用水将其全部润湿后熨平，完好如初。后有人请教奥妙，大师言：他强由他强，清风拂山岗；他横由他横，明月照大江。世间诸事，敞开心扉，顺其自然。

我想到古松，多么淡定洒脱的从容，老者饱经岁月洗礼后的葱茏，就是从容。从容是对自己，宽容则是对他人的。英国前首相撒切尔夫人当政时，一天与内政大臣吃饭，女服务生上汤，不小心竟将一碗热汤扣在内政大臣的脑袋上。撒切尔夫人立即起身，把吓傻了的女服务生搂在怀里，安慰她说："亲爱的，别介意，我们都会犯错的……"

一个犹太老人与孙子远行，看到路上有一块铁，让孙子捡。孙子懒得弯腰，装作没听见，老者就自己捡了起来。路过城镇时，他用那块铁换了 3 文钱，又用这钱买了 18 颗樱桃。祖孙两人行走过程中到了一处荒野，孙子又渴又饿。爷爷故意丢下一颗樱桃，孙子慌忙捡起来吃了。他边走边丢，孙子弯了 18 次腰。老者用温和的行动启发孙子：不做小事，你会在更小的事上操劳。

老董事长准备退休，儿子接任前跟父亲说："总感觉您身上还有很多东西我没学会。上任前再向您讨一句教诲，您经商四十年，现在最想跟我说的是什么？"老董事长说："你不用急，商场就是战场，它会慢慢教会你。但一句话你必须记住：越是谄媚的下属，背叛你的时候越是决绝。"

一寺院住持想选接班人。他给一寂、二寂两个徒弟各一袋稻谷种子，来年看谁收获多谁就做住持。来年，一寂挑了很多谷子回，二寂粒无。住持随即宣布二寂接班。一寂不解。住持说："我给你们的是煮熟的种子。"显然二寂是诚实人。这是华人首富李嘉诚从商时，母亲庄碧琴讲的故事。"经商如做人，诚信当头，则无危不克。"母亲如是告诫李嘉诚。

老人容易变得健忘，但能记住的一定是人生至理。倪萍的姥姥是位乐观、平凡的农村老人，但是她出口成章。倪萍为此还出版了一本《姥姥语录》，卖火了，其中有一句让我眼前一亮：围裙也是裙啊！

有这么一个很古老的故事：长者带领村民日夜兼程，要把盐运送到某地换成大麦过冬。一天晚上，他们露宿于荒野，星光灿烂。长者依然用世代祖传的方法取出 3 块盐巴投入营火，占卜山间天气的变化……大家都在等待长者的"天气预报"：若听到火中盐块发出"噼里啪啦"的声响，那就是好天气的预兆；若是毫无声息，则象征天气即将变坏，风雨随时可能来临。

长者神情严肃，因为盐块在火中毫无声息。他认为不吉，主张天亮后马上赶路。但族中另一拨年轻人认为"以盐窥天"是迷信，反对匆忙启程。第二天中午，果然天气骤变，风雪交加。坚持晚走的年轻人这才领教、见识了老者的睿智。

其实，用今天的科学解释，那位长者也是对的。盐块在火中是否发出声音，与空气中的湿度有关。换句话说，当风雨接近，空气中的湿度高，盐块受了潮，投入火中自然喑哑无声。

后辈或者年轻人往往看不起老者的"慢行"、言论与哲学，片面地认为他们都是过时的、无用的。实际上，一些人生智慧如同海盐，它再老，仍然是一种结晶，并且储存了海的博大记忆！

人活着似乎就是为了寻寻觅觅，无论做什么，无论将做什么，出发点都是为了幸福。那么什么才是幸福？对于幸福的内涵，不同的人有不同的理解和感受，但所有的理解，所有的感受，都离不开充实的生活。其实，能够充实的度过这一生，便是最大的幸福了。

生活需要适时地糊涂。人可以真实地活着，但不要太认真。俗话讲，水至清则无鱼，人至察则无徒。完美主义者最大的悲哀，就是活得不真实，用几乎完美的标准要求着别人，也要求着自己，活得既辛苦又惹来无尽的烦恼。人之所以快乐，并不是因为拥有的多，而是因为计较的少。乐观的心态来自宽容，来自大度，来自善解人意，来自与世无争。人生没有完美，想通了，想开了就是完美。 现实才是最真的真实，在现实的世界里，有悲欢离合，有苦辣酸甜，有烦恼困惑，有解脱自在，能从中领略出人生的真谛，能够幸福快乐的活着才不枉此生，那些脱离现实的幻想是无宜的。什么都追求好，是一种积极的思想，却不是最好的活法。适时的糊涂，你会从中获得很多喜悦和快乐，还是那句话，你随和，生活才随和。

若要快乐，就要随和；若要幸福，就要随缘。快乐是心的愉悦，幸福是心的满足。别和他人争吵，争吵会伤害彼此的感情；别和自己争吵，争吵会影响自己的心情；别和命运争吵，争吵改变不了它的走向。无计较之心，心常愉悦；尽心之余，随缘起止，随遇而安，知足常乐。你随和，愉悦的是自己的心，你计较，烦恼的也是你自己。一天的心情靠随和，一生的幸福靠知足。幸福的人懂得怎样控制自己的情绪，他们不会让消极情绪控制自己。当一个事情看起来可能对自己不利的时候，幸福的人会从积极的方面来考虑，他们坚信再糟糕的事情也有好的方面。我们的高兴或悲伤，不是因为我们身处何种境地或者遭遇何种境况，而是我们会用怎样的心态去面对它。其实，幸福就来源于我们的内心。

人生的境界，说到底，是心灵的境界。若心乱神迷，无论你走多远，你皆捕捉不到人生的本象，领略不到有韵致的风景。唯有心灵的安静，方能铸就人性的优雅。这种安静，是得失后的平和，是面对诱惑的恬淡，是面对困苦的从容，笑对这个混浊的世界，慢慢地去看清、看透、看穿、看淡这个漫长的人生路。用乐观的心看世界，世界无处不是美好；用悲观的心走人生，人生无处不是灰暗。给心灵留一片纯净的沃土，对人世间的是非长短不疑不议，就像被风扫过一样，纯洁，单纯，用一颗简单的心看世界，你也就自然而然的理解了生活。

人活着最大的乐趣，就是从痛苦中寻找快乐。不要为了任何人任何事折磨自己，比如烦恼、伤心、自闭、抑郁，这些都是傻瓜才做的事。学会承受痛苦。

有些话，适合烂在心里，有些痛苦，适合无声无息的忘记。当经历过，你成长了，自己知道就好。很多改变，不需要你说，事实就在那里。 因为看开所以快乐；因为看淡所以幸福。我们都是天地的过客，很多人，很多事，我们都无法做主，譬如逝去的时光，千变万化的人心。“心” 字三个点，没有一个点不往外蹦，你越想抓牢的，往往是离开你最快的。人生还是一切随缘的好，缘深的多聚聚，缘浅的随它去。人生，看开多少，快乐就会增加多少，看淡多少，痛苦就会离开多少。

弱水三千，只取一瓢，知足就是幸福。大千世界，求无止境，苦海无边，回头是岸。过眼繁华三千，转眼皆如空幻。受得苦中苦，才能享得福中福。心有余闲，每天都有幸福，心有所盼，却懂得止步于缘分的尽头，回头必是万里晴空。人生苦短，名利却冗长，从古到今，多少富贵随人去，知止而后安，放下便是福缘。 世上没有绝对幸福的人，你感觉幸福它就幸福。与其用一个怨恨的心看世界，不如用一个快乐的心经历人生；与其用一个诅咒的心看人间，不如用一种欣赏的心生活。拥有一颗快乐的心，你见到的都是草长莺飞；心中满是忧伤，你见到的就都是肃杀凋零。存好心，做好事，微笑挂满两腮才是正道。幸福无时不在，幸福无处不有，只要你细心感受，幸福就等你，在每时每刻。

选 择 心 情

欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意

有好多天了，慧能小和尚独坐寺内，郁闷不语。师父看出其中玄机，自也不语，微笑着引领弟子走出寺门。

门外，是一片大好的春光。师父依旧不语，怀抱春光，打坐于万顷温暖的柔波之上。放眼望去，天地之间弥漫着清新半绿的草芽，斜飞的小鸟，动情的小河。小和尚深深吸了口气，偷看师父，师父正安详地打，仿佛心中空无一物。小和尚有些纳闷！，不知师父葫芦里到底闷着什么药。

过了晌午，师父才起来，还是不说一句话，不打一个手势，领着弟子回到寺内。刚到寺门，师父突然跨前一步，轻掩上两扇木门，把小和尚关在了寺门外。小和尚不明白师父的用意，独自坐在门前，半天纳闷不语。不久，天色暗了下来，雾气笼罩了四周的山岗树林，小溪、鸟语、水声也渐次变得不再明朗。

这时，师父在寺内朗声叫他的名字，进去后，师父问：“外边怎么样了呢？”慧能答：“全黑了。”“还有什么吗？”“什么也没了。”慧能又回答说。

“不，”师父说，“ 外边还是清风、绿野、花草、小溪，一切都还在。”慧能顿悟，明白了师父的苦心，所有这些天笼罩在心头的阴霾一扫而空。

在我们生存的世界里，有的人活得很黯淡，并不是因为他的生活中没有春光，而是黯淡的心境早已把所有朝向春光的门户悄然关上了。生命其实就是一种心境，而肉体只是生命的载体，用一颗平常心去看世界，用一颗平静心去感受世界，你会发现天原本可以那样蓝，树原本可以那样绿，生活原来还有那样多安宁和美丽。要记住，你有选择心情的权力。

用心营造老夫老妻情

多一些理解———这是加深老年夫妻感情的心理前提

多年相伴，夫妻间相互理解按说应该没有什么问题。其实不然，随着家庭环境的变化，面对隔辈感情的转移，由于年龄增加可能出现的情趣变化，以及更年期前后或退休前后可能出现的心理与性格变化等，都会使老年人表现出某些身心方面的新情况。所以，老年夫妻也有个相互理解的问题。如果面对这些变化心理上能够作好准备，遇到问题时能够体谅理解对方，那么老年夫妻就能较好的适应这些新变化，确保感情不淡反浓。这一点，对于当代老人来说，显得尤为重要。

多一些体贴———这是加深老年夫妻感情的行为准则

老年人的相互体贴，一要以了解为基础。只有了解对方生活中可能出现哪些困难与不便，才能及时给予对方以帮助。自然对老年人来说，这些困难与不便可能是琐屑而细微的，对年轻人来说甚至根本不算问题，但也不能视而不见。二要以主动为原则。老年人都有较强的自尊心，遇到困难一般不愿打扰别人，老夫老妻之间也同样会出现这种情况。因此，老年夫妻之间的关心与照顾要主动些，这样，才可能让对方感觉温暖。比如：老伴正伏案读书写作，您默默地为他（她）送上一杯热茶；或老伴正在厨房忙碌，您主动上前帮助剥一棵葱、择一把菜等都是一种爱的表现。

多一些务实———这是加深老年夫妻感情的表达形式

老年人的思维和性格特点在于求实。年老了，夫妻感情的表达方式也变得自然平实，即由年轻时的浪漫而转为深沉含蓄。因此，老年夫妻感情的深化，到了注意稳重、务实和深沉的时候，他们不再追求外在的张扬热烈。相反，他们要的是夫妻感情的醇厚和真实。

多一些交流———这是加深老年夫妻感情的人际策略

老夫老妻在一起生活了一辈子，难免会产生一种“话已说尽”的感觉。诚然，话虽然少了，但情意可能更浓。此处无声胜有声，自然也是一道风景。但是，老夫老妻在一个屋檐下生活，总是“默默无言”，这难免让人生出一种寂寞之感。所以，茶余饭后。与老伴多聊聊天，多扯扯子孙后辈的事儿，也是一种心灵的交流。只要彼此心诚，自然也会加深双方的感情。

吾心。吾思

1、永远不要吝啬自己的言语。有情感就淋漓尽致的抒发，有情绪就毫无保留的宣泄，有大爱就无私无畏的奉献。人生稍纵即逝，何况今日难测明日事。莫让自己陷于两难，患得患失既压抑自己又愧对他人。有心迹就坦露，小小翼翼的活着未必能皆大欢喜。人，本身就是矛盾体，偶尔都不知道自己到底需要什么。别人贴的“标签”受不起，活得开心，获得自在，才不枉此生。

2、有些人有些事，不能一味的守望等待。一经岁月的洗礼，它只能让我们离最初的梦想越来越远，久而久之剩下的只是支离破碎的记忆。正所谓，再美好也经不住遗忘，再悲伤也经不住时光。看淡，看开，才是真。

3、人就像冬天的刺猬，靠的太近会刺痛自己；离的太远就感觉寒冷。保持好距离，拿捏准分寸，内心才能恒温，也是对彼此的尊重。忽冷忽热的友情经不起金钱的诱惑，挡不住谎言的蛊惑。不是纯粹的，不要也可，莫悲伤莫留恋。懂得珍重自己，冷静客观地看待世间的冷暖，才不会被夏日的骄阳灼烧，冬日的寒雪冻伤。

4、生活是简单的轨迹，平淡的重复。人活着，没必要凡事都争个明白，为人处世，放下自己的固执己见，水至清则无鱼，人至清则无朋。其实生活只需要拥有一份恬淡平和的心情，一颗自由的心，一份简单细致的人生态度。

5、用微笑的韵律伴随每一个春夏秋冬，用淡然的情怀走过每一段阴晴圆缺，用随和的心态赏每一次的花开花落。每一秒的刻骨铭心，每一次的绚烂极致，每一年的硕果累累，都是最美好的赋予。不要以事业的成败，收入的多寡来衡量幸福，他只是一种附庸，与幸福的内涵没有必然的联系。凡事不以物喜，不以己悲，幸福才能有所依附。

6、放下心中的忌惮，幸福会从天而降。生活处处是风景，是内心的焦躁，不务实，为双眼蒙上了层层的薄纱，让我们停止不停，甚至往后缩。顿时感觉自己似乎进入了藻泽，越挣脱陷得越深，痛苦至极难以言表。不妨，看开看淡，清空所有，踏踏实实的做事情，以释怀的微笑去生活，慢慢地与世间的隔阂就会悄然而逝。放下了，才能看到明日的曙光，才能越走越远。

7、生活就是复制和黏贴，看似简单的轨迹，平淡的重复，要想不失情趣，就要从狭小走向辽阔，从狂乱走向沉静，从复杂走向简单。用激情，毅力，意志，宽容，积极，奋斗，去创造一段不让自己老去之后觉得自己一生都碌碌无为的理想生活。

8、所谓人生如戏，戏如人生。电影中一切的美好，在于舞美师的协调，剪辑师的筛选。人生只要选择性的记忆，不忘对风和日丽的执念，保持对人生不断冲刺的执着，一切都会在风和日丽里变得美好而又温馨。历经春夏秋冬，细细回首，人生会像电影版美好精彩，而且我们就是这部独角戏的花旦。

9、人生，就是一点一滴拼凑的！我们是裁缝，点点滴滴是布，人生的片片断断是绘制而成的衣服。选的料好，拼出来的生活，味道就好。选的料好，拼出来的人生，韵味就足。点滴生活，十足人生！给自己多点信心多点耐心，使人生更加充实！

10、交朋友不求多，只求善，只求真。真正了解自己的，会陪着我们哭，陪着我们笑。天空中的雨滴，只因志同道合，真情相见，才能汇集成河，奔突于大地之上。做人需淡泊，方能无忧；交人要真诚，才能长久。

11、生活是开水，不论冷热，只要有适合的温度就好；生活是口味，不论酸甜苦辣，只要有适合的口感就好；生活是季节，不论春夏秋冬，只要有适合的心情就好。生活，就是实实在在的生存，只要适合自己，就是一种幸福。莫要强求，随心就好；莫要奢求，安乐就好。

12、潮起潮落，花开花落是自然界亘古不变的法则。人也遵循着，跌宕起伏在所难免。关键在于，能够戒骄戒躁，在顶端时好好享受；在低谷时不失勇气。与其在风雨中逃避，不如在雷电中舞蹈，即便淋得透湿，也是领略生命的怯意。也许路途有点艰辛，有点孤独，但熬过了痛苦，我们才能得以成长。

及时行孝

好长时间都没有回家了，能做的仅仅是偶尔打个电话，但并不是每次都接通了，有时是无人接听，有时就是停机。无人接听的时候往往是妈妈把手机落在了家里，有时候停机好长时间不去续交话费。有时候偶尔的电话通了，和家人聊了好久，当我问起为什么不带手机或手机停机了，妈妈的回答让我的心湿到了极点，愧疚之情占据了整个心头。

“拿着手机也没人给打个电话，拿她有什么用呢，交了话费也没人给打个电话，不如停了机还能省点钱呢。”然后，妈妈就和我絮叨家里的事，挂念我家里的事，原来她心里有那么多话想要和我说，她的心理话还能和谁说呢。几次要挂掉电话，却又扯出了一个话题，她那么担心挂掉这个电话，好难得的一个电话，好似挂掉了这个电话，下一个电话不知道什么时候才会到来。有时也会时不时发一点小牢骚：每天看着别人家的父母都在接听着孩子或亲人的电话……交流着亲情的幸福，享受着喜悦的四季，劳动着但快乐着。每当这个时候，她的心里充满了怎样的失落，拿起自己的手机，看不到一个未接电话，好不容易接到一个电话，还可能是 10086 或是什么江湖骗术的榨取，她的心里是怎样的感受。

时不时拿出手机，期待着远方孩子的消息，却迟迟等不来那个迟到的问候。只好自己安慰自己，孩子们都长大成人了也成家了，他们每天的事多了，他们过的好就行了。然后黯然伤神的把手机揣回自己的衣兜，继续劳动，也只能去劳动，或许忙碌起来了也就不会太注意这种失落，干活累了回家简单吃一口饭就躺着睡着了。

就这样，我们的父母辛勤的劳动付出，心里想的却全是自己的孩子们。他们总是说年轻人压力大，需要用钱，把挣来的钱给了孩子们心里也踏实。甚至

他们的整个人生都一直挂系在孩子们身上。自己舍不得吃舍不得穿，却舍得把省下来的全部给了自己的儿女，还常常给自己找个借口：人老了，穿着好的有什么用，人老了，不能吃的太好了，粗茶淡饭健康。其实说实话，从我小时候的记忆追溯到现在，父母一直也没有几件像样的衣服，有好吃的东西，也都给孩子们留着，自己从来不舍得吃一口，还说自己不爱吃。看着我们吃的那么香，他的脸上却绽放着幸福的笑容。

我们确实很忙，我们每天工作、加班、应酬，把精力都给了外在的事物。其实再忙的工作也有闲下来的时候，闲下来的时候可能又忙于上网聊天看电影，电脑手机变成了你的全部。唯独很少有时间去问候自己的父母。心里总是想，看明天吧，明天了又是看明天吧，明天何其多，但岁月却不会为今天而停留。岁月也不会再让我们的父母变的年轻，留给他们的时间却随着每一个明天在减少。

时间在他们的脸上刻下了斑斑皱纹，用他们的画笔把一根根黑发染成了白发，原本挺直的腰板也弯下了，原本健壮的双腿走起路来却一瘸一拐。突然间感觉到，原来我们的父母已不再年轻，他们已经过了花甲之年，那种痛楚充满了我的内心。

他们的养育之恩，我们拿什么回报。在外为生活打拼的我们，也不能常回家看看，看看我们已经不再年轻的父母。我们唯一能做的是在你闲下来的时候拿起你的手机，拨通家里的电话，陪他们聊聊天，聊聊工作，聊聊家事，告诉他们一切都好。其实并不在于通话中聊了怎样的话题，他们在意的是自己的孩子们想着自己，那怕仅仅是几分钟甚至几秒钟的问候，他们都会幸福的合不拢嘴。

村里人聚在一起的时候，她还会偶尔自豪的炫耀，孩子们又给我打来电话了。孩子过的好一切都好，甚至也是他们内在的骄傲。他们体会着被人挂念的幸福，却咀嚼着被人遗忘的失落，而让我们的父母失落还是幸福，其实都攥在我们手里。每天抽一点时间在无线电波中给父母一些问候，把你旅游的时间压缩一天，回家陪父母吃一顿久违的聚餐。

人们都说老来福，其实这个福都是儿女的孝顺与问候。及时行孝吧，每一个明天都可能会把我们的父母带走，而这个带走却是永恒的不复，到时候再痛心疾首又有什么用呢。行孝，不在乎你多富有，也不在乎你多忙碌，在乎的只是你心里有她们，在挂念她们，在想着他们，就足够了。其实他们的要求是那么的小，小到我们动一下手指就可以满足，可我们还在等什么呢。如果真到了“子欲孝而亲不在”的时候，你的心里将是怎样的痛楚。在回忆中思念他们的过去，难免会。

让人泪流满面，泣不成声，但一切的一切都成为过去，都不会再重来。

趁着我们的父母还健在，作儿女的我们，及时行孝吧，别给自己留下遗憾，别让亲情在冷漠中渡过，别让我们的父母在期待中又一次失落。

孝 谈

子曰：“夫孝，天之经，地之义，民之行也。”孝是中华民族的传统美德。自古以来，中国就以礼仪之邦著称。孝，礼之首也。百善孝为先，足见古人对孝道的重视。木兰代父从军、黄香扇枕温席、王祥卧冰求鱼等皆是为人们所熟知的孝行佳话，本来说传承美德，慈善行及至亲，是我们义不容辞的责任。然而，现实总是让人纠结，现如今不要说美德，就连最起码的尊老爱幼的道德也快被我们丧失殆尽了。

我国已经进入人口老龄化社会，而且是人口老龄化进程最快，规模最大的国家之一。对于养老问题，即使处在“4+2+1”家庭模式下的我们当代青年也不容忽视，反得认真对待，必须做好对父母的行善、尽孝、敬德。现在的社会，让父母吃饱、穿暖已不再是难事，即便是孤寡老人在政府的帮助下进养老院也能度过余生，但是，据心理学家分析：人到老年，即是思想上最成熟的时候，同时也是心理上最脆弱的时候。此时的他们，喜欢有子女“出息”的光环照着，同时也怕子女“无能”的困扰；喜欢“宁静以致远”的生活，同时也怕孤独随时袭来；喜欢家人团聚的天伦，也怕厌世之心的产生。人越到晚年，如果生活不如人意，就容易产生悲观情绪，认为活着还不如死去。做子女的我们当父母年长的时候就必须要知老人心、察老人意、解老人惑。即经常和他们谈谈心，增进彼此间的感情交流，看到他们有什么需求，尽量满足他们的心愿，如果暂时做不到，慢慢的抽时间也要完成。

歌德说过：“我们体贴老人，要像对待孩子一样。”小时候父母老师总教育我们，凡事必须从小事做起，现如今我们长大了，孝敬父母，我们也要从小事做起。在“新二十四孝”行动标准中，有好多条孝行行动对于我们来说都是芝麻绿豆的小事儿，比如：经常带着爱人、子女回家，为父母拍照，和父母一起锻炼身体，亲自给父母做一顿饭……其实，这些事小时候父母都为我们做过，而且做得相当有榜样，只是那会儿我们是孩子。现在，父母老了，他们“返老还童”变成“孩子”，该是我们反哺他们的时候了。孩子，是最容易满足的。我们反哺父母，不用做得很多，一杯酒，一碗饭，点点滴滴见真情；一件衣，一床被，丝丝缕缕显爱心。可我们扪心自问，我们做到了吗？！

敬养兼备，方为大孝。我上面也说过，现在的老人，“活”不是问题，“活得好”才是问题，当然这里的“活得好”不是不愁吃，不愁穿，而是在精神方面让他们充实。养，是简单的物质上的保障，敬，是单纯的精神上的慰藉。如今的我们，只有做到敬养兼备，才算尽孝。古人也说过：“今之孝道，是谓能养，至于犬马，皆能有养，不敬，可以别乎？”孔子的言语道出了“敬”之于“人”

的重要性。养而不敬，可乎？或敬而不养，可乎？敬。是一种情，一种爱，一种支持，一种感怀和关心。老年人需要这种敬，这种爱！敬自己，爱自己，也要敬父母，爱父母。有时候，我们不单只想自己过得好，也要想办法让父母“活得好”。因为。个人好，不是好，再好也是白眼狼：全家好，才是好，团聚起来称得王。

关爱今天的老人，就是关爱明天的自己。父母在老去，我们也在老去，新生一代在成长。我们是社会中的有机群体，一生都离不开逐利。从势利论来说，人类社会都以利为中心，追求着属于自己的利。以孝为例，今天的你关爱父母，孝敬父母，你的子女也会效仿，将来关爱你们，孝敬你们，反之则不然。也就是说，在某些方面，子女的势利观是被父母给影响的，孝，说大为美德，说小为自己。但不管怎么说，我们必须也不得不承认，关爱今天的老人，就是关爱明天的自己。为了明天的我们过得比较好，请珍惜关爱现在的他们，要让他们过得非常好。因为凡事求其上只能得其中，利益也是如此当然，我们也不能只顾及自己的小家，在尽力做好养敬自己的父母工作外，也需要花一定的目光去关注社会的孤寡老人，空巢老人，尽自己的所能去帮助他们，让他们感受人间真爱和天伦之乐。比如：有能力的开展一些孝亲敬老活动，建立帮扶机制，接孤寡老人回家过节，时常看望他们，帮他们梳洗整理等。

总之，孝为德之本，百善孝为先，关爱年老父母，是我们义不容辞的责任，在这份美德即将殆尽之前，我们有义务也有责任扛起孝道大旗，让它屹立于世界不倒。

古诗词填空答案

1、填上合适的地名

（1）西湖（2）黄鹤、扬州（3）江陵（4）桃花潭

（5）黄河（6）龙城、阴山（7）阳关（8）长江 （9）玉门关（10）锦官城

（11）姑苏城（12）杏花村（13）渭城

2、写出与它相关的名胜

（1）泰山（2）西湖（3）庐山（4）洞庭湖 （5）庐山

3、 填上表示颜色的词

（1）苍 、白（2）青、 绿（3）黑 （4）青青（5）朱、乌（6）翠、白、青

（7）红 、绿 、蓝 （8）绿、红（9）黑 、白（10）碧、红 （11）青（12）青（13）黄、翠、白、青

人老了有什么好处

人老了，腿脚不利索了，活着是遭罪——很多老人这么认为。老骥伏枥，志在千里又有何为？也有人说，老了挺好，那么，人老了到底有什么好处呢？

一、终于可以做自己，随心所欲不逾矩

退休之后想干嘛干嘛，时间是你自己的。想发挥余热就发挥余热，想思考人生就思考人生，想玩就玩。把年轻时没玩够的都补回来。把所有的遗憾都补回来。

每月都有钱拿，白拿！不交税！70 岁乘公交不要钱，活到一百岁，国家给补贴！不用工作，也饿不死咯，妈妈再也不用担心我失业了。

再也没人逼你抽烟喝酒，更没人对皮肤松弛的你感性趣。不用看上司老板的脸色，不用算计别人，担心被算计。

懒得化妆，那就别化了。懒得买衣服，那就别买了。再也用担心自己不漂亮不时尚，因为反正老人圈不流行这些。

再也不用为了那几两肉而愁眉不展，老了能吃才是福。再没有人以健康为由强迫你吃不爱吃的东西，你想吃啥就吃啥。

用三条腿走路、用四个轮子走路，都不用担心异样的眼光——老了嘛！

二、老了有资历、有辈分，别人敬你

老了之后，所有人都会认为无论你的人生还是社会经验绝对比年轻人丰富。即使你自认为没有什么特别的本事，仅凭年龄你也会赢得更多的尊敬。

在你年轻的时候，别人说指责你是为你好，等你老了，几乎所有的责难都变成了建议。

另外当你老了，你的辈分就高了，很多孩子要叫你什么婆，什么婶，什么姨，什么姑，什么嫂，什么姐！然后只要见他们做的不对你就可以自然而然地说，“小子，我像你这么大的时候，我怎样怎样……”，看着他们被自己激怒的样子，心里偷笑。

尤其当你的职业是吃经验饭的时候，好比医生、教师、科研工作者、古玩鉴定师、审计师、会计师、出纳、律师、精算师、技术工人、咨询顾问、建筑设计师等等，那你真是越老越值钱。

三、人际关系变好了

即使你之前一肚子坏水，等你脸上长满了皱纹，多数人还是倾向于相信你是好人。

不管在哪，大家都帮你，见你乘公交就给你让座、见你跟人吵架就帮你说话。你老了，女神闺蜜也老了，看她胸下垂、长皱纹、白头发、老人斑，你终于找

回了心理平衡。再过几年，即使是恶婆婆也开始依赖你了。孙辈们自有他们爹娘管，老人家只要逗一逗就好了。

工作狂终于有时间交新朋友了，对一路陪伴的朋友，也更珍惜了。终于可以天天挎着自家老头出门买菜了。

四、越来越“仙风道骨”了

当一个人面对身体衰老的现实，做出相应的调整与适应，就可能变得更接受自我、承认现实，学到一种超脱的智慧，心理学家埃里克森把它称之为“以超然的态度对待生活和死亡。”

从此，啥都是浮云了，年轻时得不到的东西，现在不想要了；现在喜欢的东西，懂节制了；看问题更客观冷静了；仗着自己眼花耳背，难得糊涂了；管不了的事情，顺其自然了。

人老了有什么好处？那就是可以彻底的享受独自的生活，不为世俗而困扰。每天活在当下，与世无争，心情自然好。花儿也红了，草儿也绿了，天儿也更蓝了，生命更美好了。

人与心都需要一个温馨的港湾

人，总有脆弱的时候，并不需要太多的浪漫和语言，累了，有一个拥抱可以依靠 ，痛了，有一句安慰可以舒缓。即使两两相望，也是一份无言的喜欢。即使默默思念，也是一份踏实的心安。

人，总要有一个家遮风避雨；心，总要有一个港湾休憩靠岸。最长久的情，是平淡中的不离不弃；最贴心的暖，是风雨中的相依相伴。幸福，就是有一个读懂你的人；温暖，就是有一个愿意陪伴你的人。

家，很平淡，只要每天都能看见亲人的笑脸，就是幸福的展现；爱，很简单，只要每天都会彼此挂念，就是踏实的情感。幸福并不缥缈，在于心的感受；爱情并不遥远，在于两心知的默契。心，只有一颗，不要装的太多；人，只有一生，不要追逐的太累。心灵的愉悦，来自精神的富有；简单的快乐，来自心态的知足。最好的感情，就是找一个能够聊得来的伴。各种的话题，永远说不完；重复的语言，也不觉得厌倦。

陪伴，是两情相悦的一种习惯；懂得，是两心互通的一种眷恋。拥有能够拥有的，珍惜应该珍惜的，回眸处，总会有一盏灯，照亮我们前行的脚步；总会有一缕阳光，给我们温暖；总会有一张笑脸，是为我们而绽放的。

时间，会沉淀最真的情感；风雨，会考验最暖的陪伴。走远的，只是过眼云烟；留下的，才是值得珍惜的情缘。来得热烈，未必守得长久；爱得平淡，未必无情无义。眼睛看到的许是假象，心的感受才最真实；耳朵听到的许是虚幻，

心的聆听才最重要。人们喜欢仰慕着他人的幸福，一回首，却发现自己也被他人仰望着、羡慕着，只是，自己的幸福，常在他人眼里，却不在自己心中。

选择决定命运，环境造就人生。有时，懂得如何避开问题的人，胜过知道怎样解决问题的人。很多时候，当我们不知道怎么办的时候，请选择随顺因缘，也许这就是最好的选择。胜出者往往不是因为能力而是因为观念。要用行动控制情绪，而不要让情绪控制行动；要让心灵启迪智慧，而不能让双耳支配心灵。

人的一生，总有一些说不出的秘密，挽不回的遗憾，触不到的梦想，忘不了的爱，繁华安居未必暖，粗茶淡饭见真情。生活其实很简单，就是给自己微笑，给身边的人温暖，把颜色留给岁月，把简单留给自己，喜欢一句话，你若盛开，清风自来。

悠　闲

有时走在大街上、公园里、小河边，见到那些慢慢散步神闲气定的人，我们会不由自主的心生羡慕，好悠闲的生活啊！有时候到朋友家里，看到朋友在自己的书房里宁静的读书写作，与世无争，更会生出无边的感慨，这是多么悠闲的生活啊！

其实我们所看到的，只不过是悠闲的外表和形式。

悠闲是一种境界。悠闲的生活，是一种与世无争、心态宁静、格守我心的生活，不争名利，不计恩怨，独自坚守着自己的心灵天地。面对成败荣辱，早已心静如水。这种境界也许只有那种经历过人生的大喜大悲、大痛大快、到过人生的颠峰、也到达过人生谷底的人才能拥有的。

悠闲是一种能力，并不是所有的人想悠闲就能悠闲下来的，无论我们处在那种生活的环境中，在你的周围都充满了各种各样的诱惑，面对那一个一个的诱惑，你能拒之以千里之外吗？这就是一种能力，一种看淡时事的能力。

悠闲是一感觉，我们常常能看到那些无所事事貌似悠闲的人，那不是悠闲，而是游手好闲。我们也会经常看到那些，在大街上闲逛，目光呆滞，神情暗淡的人，那就更不是悠闲了，而是一种心事重重的凡夫俗子。这些人只不过是无所谓的消磨着自己的时间而已，他们不知道更不理解什么是悠闲。

悠闲一定要有充足的时间，你才能够细细品味自然时光，人生的各种细节，从中得到快乐和幸福。当然，并非只是有足够的时间，没有什么事情做才叫悠闲，即使你忙忙碌碌日理万机，只要你有一种达观的心态，有一种闲适的心境，你也就拥有了心灵的悠闲，在别人看来几乎是不可能的，但你却在自己的感觉中充分享受着悠闲给你带来的轻松和快乐。

剩下的就是悠闲的前提，悠闲要有一定的物质基础做前提，当然这个前提无法具体确定，可以是富有，也可以是平民。但有一种是非常清楚的，不管你想把自己定位在哪一个生活阶层，你必须首先解决你和你家庭在物质生活中的需要。也就是说你必须首先做好一个儿子。一个丈夫，或一个父亲。这个时候你才有资格去想让自己如何过上悠闲的生活。

情感仍是老年人的第一需求

老年人度过幸福的晚年，不仅要让他们吃好穿好，还应该让他们愉快起来，其中，老人的情感世界不可忽视。

由于种种原因，老年人的情感生活不尽人意，一些老年人为避免家庭冲突，隐忍自己的感情，一个人过着孤独寂寞的生活，虽子孙满堂，但晚景凄凉。

老年人的感情应该尊重

家住北京海淀区的许老先生中年丧偶，自己一个人含辛茹苦将三个子女抚养成人，并将他们都送到了国外生活。当最后一个孙女也离开他到国外去以后，许老面对空荡荡的房子，觉得连个说话的人都没有，十分寂寞。后来，他通过婚姻介绍所，结识了一位离异的女干部。通过接触，两人很谈得来，许老决定再婚。本以为子女都在国外，思想必定开放，没承想，三位子女得信后，全部急飞回京，要求许老立下遗嘱，身后的财产以及老人的房子要全部留给他们，那位女干部不得染指。许老听后伤心欲绝。

一位再婚的老人登报要和自己的女儿断绝母女关系。母亲一个人把她拉扯大，并想法设法把她的户口从外地调到北京。母亲再婚后，女儿不但多年不去看望母亲，还想着法利用各种手段抢夺母亲的财产，甚至还指着老人出言不逊，令老人伤透了心。

俗话说，“少年夫妻老来伴”。年轻人追求爱情，老年人也一样。

老人有权追求幸福生活

王女士是一位医学博士。她的性格争强好胜，从来没有什么事能让她为难。近来，家里发生的一件事却让她一愁莫展：她 60 岁的父亲要与她的母亲离婚。她说：父母亲的性格不太和，俩人磕磕绊绊了一辈子，没想到老了老了闹起了离婚。

王女士说，起初我是不同意他们分手的，虽然他们不是相濡以沫，但毕竟凑和着过了几十年。可是不久前的一个下午，我有事回家，发现父亲一个人蜷缩在沙发里闭着眼睛，脸上两条不易觉察的泪痕若隐若现，我突然发现父亲很孤独很可怜。打从记事起，父母就分床而居，婚姻形同虚设。现在，他老了，没了工作，儿女又都远走高飞，老伴形同陌路。凄凉的晚景，凄惶的心境，令人心酸。父亲理应有一个幸福的晚年，父亲应该重新找一个老伴开始新生活。

可我心里又很矛盾，离开我的母亲，他会真的找到幸福吗？没有我的母亲，他有今天的地位和成就吗？我的母亲怎么办？父母如果再婚，我要面对两个新组成的家庭，将来这关系怎么处？我很痛苦。

和王女士有同样痛苦的并不止她一个人。专家认为，近年来老年人离婚有上升的趋势。以前忙于工作和事业，无暇顾及感情生活，淡化和掩盖了生活中的矛盾。退休以后，面对的是整个家庭、老伴和子女，生活中的不和谐音暴露

出来，和老伴的一些问题和矛盾就变得无法原谅甚至不可忍受，最后不得不分手。所以，老人离婚现象值得关注和重视。

爱情让老年人焕发了青春

已退休的王老先生和马女士二人再婚后，生活和谐，精神愉悦，熟悉他俩的人都说他们比再婚时仿佛年轻了 10 岁。马女士说，她再婚后非常快乐，感觉天天都像度蜜月。人家讲“老无所伴难处大，老有所伴好处多”，我深切感到了这一点。

一是减轻了双方子女的负担，俩人互相扶持，互相照顾，双方子女不用分心惦记了。再一个呢，老年人再婚，老有依靠，社会稳定了，国家也稳定了。我们俩在经济上互相扶持，生活上互相照料，精神上互相慰藉，生理上互相满足，尝到了几十年没有感受到的幸福。

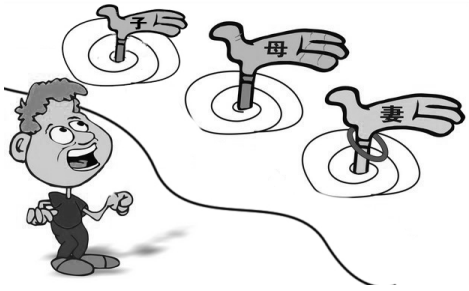
王老先生非常赞同老伴的一席话。他说，确实是这样的，两个人一块生活确实很有乐趣。无论是去买东西，还是早晨锻炼身体，跳跳舞什么的，我们都是一块去一块回，形影相随，感到生活非常充实。

选　择

五位丈夫被问到同样一个问题：假设你和母亲、妻子、儿子同乘一船，这时船翻了，大家都掉到水里了，而你只能救一个人，你救谁？

这问题很老套，却的的确确不好回答，于是——理智的丈夫说：“我选择救儿子。因为他的年龄最小，今后的人生道路最长最值得救。”

现实的丈夫说：“我选择救妻子，因为母亲已经经历过人生，至于儿子——，有妻子在我们还会有新的孩子，还会是个完整的家。”



聪明的丈夫说：“我会救离我最近的那个，离我最近的那个最可能被救起来。”

滑头的丈夫说：“我救儿子的母亲”——至于是指我自己的母亲还是儿子的母亲，你们去猜好了。

最后，老实的丈夫确实不知道应该怎么样选择，于是他只有回家把这个问题转述给自己的儿子、妻子和母亲，问他们自己应该怎么办。

儿子对这个问题根本不屑一顾：“我们这里根本没有河，怎么会全家落水呢？不可能！”——他的年龄使他只会乐观的看待目前和将来的一切。

妻子则对丈夫的态度大为不满：“亏你问得出口！你当然得把我们母子都救起来。我才不管什么只救一个人的鬼话呢！”——女人总是认为丈夫必然有能力，也必须有能力负担起他的责任。

最后，老实的丈夫又问自己的母亲。

母亲没等他把话说完，已经大吃一惊了，紧紧抓住儿子的手，带着惊慌说：“我们都掉水里了！我要救你！”

老实的丈夫顿时泣不成声。

古诗词填空

1、填上合适的地名

（1）山外青山楼外楼，（　　）歌舞几时休？
（2）故人西辞（　　）楼，烟花三月下（　　）。
（3）朝辞白帝彩云间，千里（　　）一日还。
（4）（　　）水深千尺，不及汪伦送我情。
（5）（　　）远上白云间，一片孤城万仞山。
（6）但使（　　）飞将在，不教胡马度（　　）。
（7）劝君更尽一杯酒，西出（　　）无故人。
（8）孤帆远影碧空尽，惟见（　　）天际流。
（9）青海长云暗雪山，孤城遥望（　　）。
（10）晓看红湿处，花重（　　）。
（11）（　　）外寒山寺，夜半钟声到客船。
（12）借问酒家何处有，牧童遥指（　　）。
（13）（　　）朝雨邑轻尘，客舍青青柳色新。

2、写出与它相关的名胜

（1）会当凌绝顶，一览众山小。（　　）
（2）水光潋艳晴方好，山色空蒙雨亦奇。（　　）
（3）飞流直下三千尺，疑是银河落九天。（　　）
（4）湖光秋月两相和，潭面无风镜未磨。（　　）
（5）横看成岭侧成峰，远近高低各不同。（　　）

3、填上表示颜色的词

（1）日暮（　　）山远，天寒（　　）屋贫。
（2）（　　）蓑笠，（　　）蓑衣，斜风细雨不须归。
（3）月（　　）雁飞高，单于夜遁逃。
（4）杨柳（　　）江水平，闻郎岸上踏歌声。
（5）（　　）雀桥边野草花，（　　）衣巷口夕阳斜。
（6）遥望洞庭山水（　　），（　　）银盘里一（　　）螺。
（7）日出江花（　　）胜火，春来江水（　　）如（　　）。
（8）千里莺啼（　　）映（　　），水村山郭酒旗风。
（9）（　　）云翻墨未遮山，（　　）雨跳珠乱入船。
（10）接天莲叶无穷（　　），映日荷花别样（　　）。
（11）（　　）山遮不住，毕竟东流去。
（12）返景入深林，复照（　　）苔上。
（13）两个（　　）鹂鸣（　　）柳，一行（　　）鹭上（　　）天。

（答案见 39 页）

疯狂猜成语

答案：
百里挑一、盾入空门、旗开得胜、身怀六甲、世外桃源、六神无主、多此一举、半信半疑。