

离退休园地

2013年第2期(总第24期)

离退休党总支、离退休工作办公室编 2013年12月

卷首语

尊敬老人 善待自己

敬老爱老助老是我们中华民族的传统美德，是先辈传承下来的宝贵精神财富。在我们源远流长、博大精深的传统文化中，重视人伦道德、讲究家庭和睦是我们文化传统中的精华，也是中华民族强大凝聚力与亲和力的具体体现。中国古代就有"卧冰求鲤"、"亲尝汤药"等24孝的故事。"老吾老以及人之老"成为做人的一个准则。

因为老年人，是对我们这个社会作出过贡献的人，在他们有能力的时候，他们把自己的青春年华奉献给了我们的国家，共和国的大厦是用他们辛勤的劳动甚至生命建造起来的。今天，他们年纪大了，没有劳动能力了，全社会就应该关心他们，让他们幸福地度过晚年。

我国已开始进入人口老龄化阶段。切实保障老年人合法权益，让他们度过幸福、美满、安详、健康的晚年，共享人类社会发展的成果，这是社会文明进步的重要标志。尊重老年人就是尊重人生和社会发展规律，就是尊重历史。老年人在革命和建设事业中作出了重大贡献，他们的智慧和经验是党和国家的宝贵财

富，筑成了社会的生命线，所以尊敬老人既是对老人的关心与照顾，又是继承前辈们“财富”的需要。“老年人是一座活着的图书馆”、“家家有老人，人人都会老，人人都敬老，社会更美好……”

敬老爱老的美德是黑夜里的一盏灯；是寒冬里的一把火；是沙漠中的一泓泉；是久旱时的一场甘霖。美德，其实就是需要帮助时，伸过来的一只温暖的手；需要谈心时，递上来的一颗火热的心；需要关心时的一句亲切慰问。只有在这种世界中的老人，才能感到人世间的温馨与美好，才能远离孤独，才能欣慰地走完属于他们的人生旅途，才能使整个世界充满欢声笑语。让我们大家一起行动起来，做到敬老，爱老，助老，这是我们义不容辞的责任。

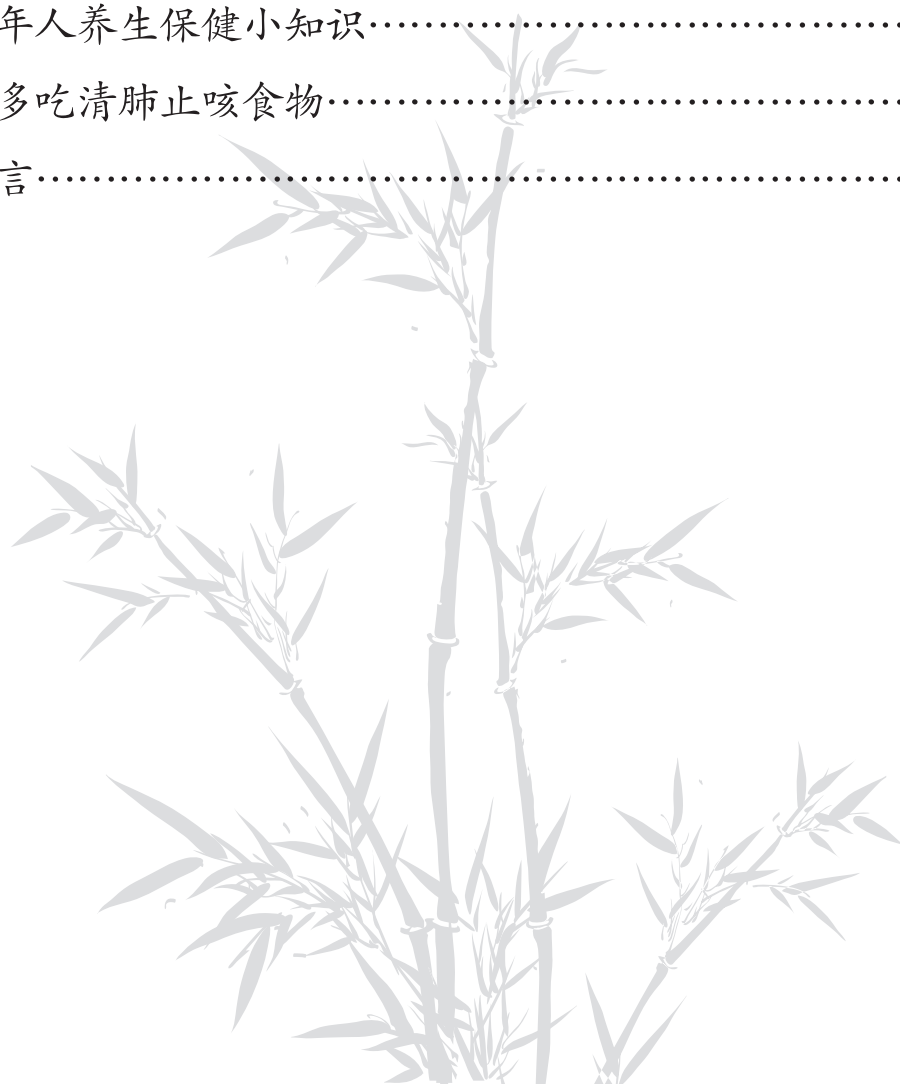
历史的车轮滚滚向前，让我们在新世纪高举敬老爱老的旗帜，献出我们全部的爱心与孝心，弘扬尊老敬老的优良传统，为老年人安度晚年创造良好的条件，让世界处处阳光灿烂，爱心闪烁！



目 录

校情要览	5
党建工作	10
离退休党总支召开党的群众路线教育实践活动总支扩大会.....	10
离退休党总支组织党员外出参观学习.....	11
离退休党总支召开党的群众路线教育实践活动动员会.....	12
校领导到离退休办调研.....	13
离退休党总支召开党的群众路线教育实践活动情况通报会.....	14
离退休办走访各党总支宣传《老年法》	15
离退休党总支召开专题民主生活会.....	16
工作动态	18
离退休办、校团委召开“亲情帮扶”工作座谈会.....	18
离退休办组织老同志参加第六届陕西高校老年时装展演.....	19
离退休办举行“敬老月”系列活动.....	20
校领导“重阳节”为离退休老同志祝寿.....	21
离退休办组织老同志外出参观游览.....	22
离退休办举办“老年节”书画展.....	23
老有所为	24
老科协暑期召开讨论会.....	24
老科协组织庆祝“教师节”外出参观活动.....	25
老科协（老教协）为新生作专题讲座.....	26
老科协(老教协)理事应邀为大学生作专题讲座	27
校老教协代表参加陕西省老教授协会成立20周年庆祝大会.....	28

快报简讯	29
红枫文苑	30
游记诗作两首.....(刘景桂)	30
长命百岁的探讨.....(许树风)	30
清元诗作四首.....(薛振希)	32
汉语和英语.....(许树风)	35
黄仁康诗作三首.....(黄仁康)	36
离退办的“办训”	(许树风)38
养生保健	39
冬季老年人养生保健小知识.....	39
雾霾天多吃清肺止咳食物.....	39
健康箴言.....	42





◆开学初,学校召开新学期工作部署会,校党委书记刘江南、校长高勇分别进行了新学期工作部署,并对学校的发展制定了新的目标规划。

◆2013年9月17日上午,学校在金花校区如意报告厅隆重召开党的群众路线教育实践活动动员大会,对全校教育实践活动进行安排部署。省属高校党的群众路线教育实践活动第三督导组副组长、西安培华学院党委书记周庆华,督导组成员孙全学、张占武、王永亮出席了动员大会。我校校领导、党委委员、纪委委员、学术委员会委员、校工会委员、正处级干部(含主持工作的副处)、正高级职称人员、民主党派负责人和学生代表参加了会议。大会由校党的群众路线教育实践活动领导小组常务副组长、党委副书记段根良主持。学校党的群众路线教育实践活动领导小组组长、校党委书记刘江南在大会上做了动员讲话,对我校的群众路线教育实践活动进行了动员和部

署。省属高校党的群众路线教育实践活动第三督导组副组长周庆华在大会上也发表了讲话。督导组还对学校领导班子和校级党员领导干部作风建设情况进行了民主评议,并向与会人员征求了对学校搞好教育实践活动的意见和建议。

◆2013年11月18日下午,学校在临潼校区召开党的群众路线教育实践活动校领导班子立行立改专题讨论会。各位党员校领导首先分别就在教育实践活动中所征集和梳理的师生反映的意见建议进行汇报,并专门选取自己分管工作范围内师生反映较为集中、涉及面较广的意见建议做整改措施的说明。与会班子成员之间在会上还作了批评与自我批评,相互之间对整改措施进行了充分沟通,刘江南、高勇对每位党员校领导的整改方案进行了分析和点评,并明确了每位党员校领导立行立改的整改措施和时间节点要求。最后,刘江南代表党委做了总结讲话。

◆2013年11月21日上午，学校在临潼校区第一会议室召开党的群众路线教育实践活动督查工作会，会议由校纪委书记、督查组组长朱君强主持，督查组全体成员参加会议。校党委书记、教育实践活动领导小组组长刘江南出席会议并讲话。

◆根据省委高教工委统一部署和学校党的群众路线教育实践活动总体安排，经过认真精心准备，12月4日，我校领导班子围绕“为民务实清廉，办好人民满意的教育”的主题，以“坚持党的群众路线，建设有特色高水平工程大学”为重点，用两个单元的时间召开了专题民主生活会。校领导班子成员按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求，以整风精神积极开展批评与自我批评，认真查摆“四风”方面存在的突出问题，深挖思想根源，提出整改举措，务求取得实效。省委高教工委第三督导组组长晏朝同志、副组长周庆华同志及督导组全体同志到会全程指

导。

◆12月10日下午，学校在金花校区第三会议室召开党的群众路线教育实践活动基层单位领导班子专题民主生活会工作部署会，校党委书记刘江南，党委副书记段根良、李博飞，纪委书记朱君强，校党的群众路线教育实践活动领导小组成员，各党总支（直属支部）、机关党委书记、各督查组组长出席了会议。段根良副书记代表校党的群众路线教育实践活动领导小组对前一阶段工作进行了总结，并对下一阶段工作安排部署；纪委书记朱君强作基层单位领导班子专题民主生活会督查工作安排；组织部长刘丽作开好民主生活会的相关说明；校党委书记刘江南作总结讲话。





校园短波

◆8月15至17日,由教育部高等学校工程图学教学指导委员会、中国图学学会制图技术专业委员会和中国图学学会产品信息建模专业委员会联合举办的第六届“高教杯”全国大学生先进成图技术与产品信息建模创新大赛在广州华南农业大学举行。来自上海交通大学、同济大学、哈尔滨工业大学、武汉大学以及西北工业大学等全国126所院校的161支代表队、1212名学生参加了本次大赛。经过激烈角逐,我校在第六届“高教杯”全国大学生先进成图技术与产品信息建模创新大赛中再次获得机械类团体一等奖和机械类、建筑类个人全能、尺规绘图、产品建模等19项个人单项奖的好成绩。

◆10月13日,由共青团中央、中国科协、教育部、全国学联和江苏省人民政府共同主办,苏州大学、苏州工业园区承办,交通银行

协办的第十三届“挑战杯”交通银行全国大学生课外学术科技作品竞赛决赛在苏州开幕。我校电子信息学院的作品《国内SNS移动社交的发展现状及趋势》(指导教师:郭可义、巩雪松),纺织与材料学院的作品《热敏变色抗紫外线多功能织物的制备与工艺研究》(指导教师:沈兰萍)均获得全国三等奖。

◆10月18至20日,2013年中国机器人大赛暨RoboCup公开赛在中国安徽建筑大学南校区举行。由我校电子信息学院学生10人组成的代表队在金大海老师的指导下,参加了此次全国机器人大赛,取得了双足竞步交叉足机器人一等奖、双足竞步狭窄足机器人二等奖、舞蹈机器人大学组(自创双足人形)二等奖、机器人搬运比赛轮式光电组二等奖、机器人搬运比赛轮式摄像头组三等奖等共5项奖项。

◆陕西教育厅于10月24日发文《关于公布2013年陕西普通高校优秀教材获奖名单的通知》(陕教高[2013]24号),我校两部教材荣获



2013年陕西普通高校优秀教材奖，其中服装学院朱松文、刘静伟教授主编的《服装材料学》（第四版）荣获一等奖，管理学院郑煜副教授主编的《现代企业管理——理念、方法与应用》（第一版）荣获二等奖。

◆在近日结束的陕西省第二届职工科技节上，由校工会组织选送的电子信息学院黄新波教授的项目《输电线路运行工况在线监测与故障诊断的理论、关键技术研究及系列产品开发》荣获陕西省第二届职工科技节优秀科技创新成果发明创造金奖。

◆我校环化学院研究生江春阳、徐子龙在第十一届全国MDV中央空调设计应用大赛中荣获学生组“杰出设计奖”，狄育慧教授获得优秀指导教师奖。

◆根据陕西省教育厅、财政厅《关于公布2013年“陕西省2011协同创新中心”认定结果的通知》（陕教技【2013】19号）文件，我校牵头申报的产业用纺织品协同创

新中心获得批准，成为我省首批认定的包括西安交通大学、第四军医大学、西安电子科技大学、西北大学、陕西师范大学等13所高校牵头的22个省级协同创新中心之一，这也成为我校成功跻身为11所省属高水平大学立项建设高校之后的又一个标志性成果。

◆陕西省教育厅11月28日发出《关于公布2013年度省级实验教学示范中心的通知》（陕教高〔2013〕29号），我校“服装综合实践实验教学中心”获批为2013年度省级实验教学示范中心。

◆11月30日，由中国纺织工业联合会主办，中国纺织经济研究中心、河南工程学院、郑州宏大纺纱新技术咨询有限公司承办的第七届中国纺织经济论坛（2013）在河南工程学院举行。经中国纺织工业联合会经济研究成果评审委员会的初评和终评，共评出一等奖6项，二等奖12项，三等奖24项。我校管理学院喜获四项成果奖，其中二等奖一项、三等奖三项。



◆11月30日,中国纺织服装教育学会五届五次常务理事会议暨高教分会年会在江南大学举行,我校校长高勇、教务处处长王俊勃出席了会议。高勇在会议上就“如何在本科教学过程中建立和完善网络公开课”发表了讲话,他向参会代表介绍了我校的基本情况,强调了开展网络公开课的意义以及我校开展网络公开课的情况,最后说明了网络公开课在教学过程中需要注意的问题,并与参会的其他高校领导进行了广泛深入的研讨和交流。

◆12月9日,澳大利亚科廷大学(Curtin University)人文社科学院教师Pamela Gaunt来访我校。国际合作与交流处、研究生部、教务处、服装与艺术设计学院、艺术工程学院的相关负责人、教师出席了会谈。双方就各自学校的概况、专业设置、学科特色进行了广泛的交流,并就课程对接进行了深入探讨。同时,双方在双学位联合培养项目、教师交换及科研领域的合作

进行了深入的会谈,取得了较好的成果。

◆12月9-10日,中共石狮市市委书记张永宁、石狮市副市长陈元生率领石狮市政府科技局、人社局、广电局负责人和新宏兴纺织经贸有限公司、联邦三禾纺织经贸有限公司、创艺纺织贸易有限公司、爱登堡股份有限公司负责人等一行20余人来我校开展校市企合作活动。校党委书记刘江南、校长高勇、党委副书记李博飞、副校长李鹏飞,科技处、党政办、学生处、教务处、研究生部、招就处、人事处、纺织学院、服装学院、艺工学院、管理学院、应用技术学院负责人和师生代表参加了校市企合作座谈会和签约活动。



离退休党总支召开党的群众路线 教育实践活动总支扩大会议

9月13日下午,离退休党总支在老年活动中心召开党的群众路线教育实践活动总支扩大会议,校党委副书记段根良出席会议征求大家对离退休工作的意见和建议,离退休党总支书记、副书记及离退休各党支部书记参加了会议。

会议中,离退休党总支书记梁重山传达了校党委书记刘江南和校长高勇在新学期工作部署会上的讲话精神。段根良就分管的离退休工作向大家征求了意见和建议。

座谈会上,大家对下一步离退

休党总支开展党的群众路线教育实践活动进行了讨论交流,并对学校的建设以及搞好群众路线教育实践活动提出了意见和建议。段根良对大家的积极建言献策表示感谢,同时对学校目前建设和发展的情况向老同志作了通报,对大家关心的问题也做了解释和说明。





离退休党总支组织党员外出参观学习

金秋时节,为丰富党员组织生活的形式和内容,感受改革开放和经济建设的新成果,9月24日,离退休党总支组织党员赴咸阳参观城市建设新风貌。

党员们首先来到了统一广场。统一广场总占地面积约5公顷,是咸阳湖景观规划区内“盛秦园”的主景区。广场以秦文化为主线,结合历史文化内涵和现代城市气息,用现代化手段展现了对历史文化的传承。一到广场,老同志们便被碧波绿海、天高云淡的和谐美丽风景所吸引。大家在秦始皇雕塑前合影留念,精神抖擞,面露笑容,而后便三五成群徜徉于碧水湖畔、杨柳堤岸,沉浸在大自然的美好景致中。老同志们边走边聊,追昔抚今,叙往事、忆友情,谈笑风生,充满温情。

参观完统一广场后,大家又

前往咸阳博物馆参观。咸阳博物馆创建于1962年,是省级重点文物保护单位,省级文明示范旅游景区、爱国主义教育基地,也是国家著名的中型博物馆之一,以收藏、研究、展示秦汉历史文物为主。在讲解员的讲解下,老同志们认真聆听、仔细观看秦咸阳历史文物、西汉三千彩绘兵马俑、咸阳碑石、宗教文物等,对相关文物及历史知识有了详细地了解和学习。

参观结束后,党员同志纷纷表示:此次外出参观学习活动主题明确、收获颇丰、组织有序、服务精细,让大家真真切切地感受到了改革开放的新成果和新风貌。





离退休党总支召开 党的群众路线教育实践活动动员会

9月27日下午,离退休党总支在老年活动中心召开总支扩大会,就深入开展党的群众路线教育实践活动作动员。离退休党总支书记、副书记,离退休各支部书记、委员及全体工作人员参加了会议,会议由离退休党总支书记梁重山主持。

梁重山首先传达了学校关于深入开展党的群众路线教育实践活动安排和刘江南书记在深入开展党的群众路线教育实践活动动员大会上的讲话精神;接着结合离退休党员的实际,对离退休党总支深入开展党的群众路线教育实践活动作了安排;随后,他又向与会人员传达了陕西省委书记赵正永在第二十一次全省高校党建工作会议暨高校群众路线教育实践活动启动会议上的讲话等文件精神。

在全校积极开展党的群众路线教育实践活动之际,离退休党总支给各支部印发了习近平总书记在开展党的群众路线教育实践活动工作会议上的讲话和教育实践活动有关知识要点等;向党员同志分发了

《论群众路线——重要论述摘编》、《厉行节约、反对浪费——重要论述摘编》等学习资料。为使教育实践活动有声有色,离退休党总支提出了开展“三查三看三纠正”活动,即:一查思想,看奉献精神 and 为老同志服务意识强不强,坚决纠正对做好老同志服务工作意识不到位的现象;二查工作,看吃苦耐劳和认真负责的精神强不强,坚决纠正对老同志服务工作缺乏耐心细心的现象;三查作风,看尽职尽责和进取精神强不强,坚决纠正工作积极性不高、办事效率低的现象。

总支要求各党支部书记、委员积极动员广大离退休党员参加党的群众路线教育实践活动,在活动中提高认识,增强党性,保持本色,发挥作用;同时要在教育实践活动中,促进离退休工作人员作风建设,促进离退休服务管理工作上台阶,促进学校的发展建设,使党的群众路线教育实践活动取得实效。



校领导到离退办调研

10月11日下午,校党委书记刘江南、副书记段根良到离退办调研座谈,认真听取了离退休教职工的意见和建议。离退休党总支负责人,部分退休老领导、老同志,各支部书记参加了座谈会。

刘江南书记首先发言,他向与会老同志说明了此次调研的目的,希望老同志们畅所欲言,真实反映生活中存在的困难和问题,并对学校的发展和建设多提意见和建议。

座谈会上,与会人员踊跃发言,从落实离退休人员相关待遇的政策到医疗保健、居住环境,以及学校学科建设、教学质量、管理服务、发展建设等方面都提出了意见和建议。

刘江南、段根良认真听取并记

录了老同志们的发言。刘江南代表校党委对老同志们提出的意见和建议表示感谢;接着就老同志所关心的待遇落实问题作了说明,他表示学校也十分重视老同志的意见和建议,凡是老同志提出的问题,学校都及时为关心和维护老同志权益做积极地工作;就学校的发展问题,他从学校实施的“四大工程”等方面也作了进一步的说明。刘江南同时强调:离退休工作也是学校的重要工作,老同志们的今天就是年轻同志们的明天,离退办要把老同志提出的意见和建议认真梳理,向学校汇报。他表示:对关系到老同志切身利益的问题,学校将进行认真研究,协调解决;对学校建设和发展方面的意见和建议,学校将在今后的工作中不断改进,做好工作。刘江南还要求离退办要在日常的工作中,会同相关部门扎扎实实为老同志做好事、办实事,解难事,为老同志晚年生活创造良好条件。



离退休党总支召开 党的群众路线教育实践活动情况通报会

10月29日下午,离退休党总支在老年活动中心召开党的群众路线教育实践活动阶段情况通报会。离退休党总支委员、各党支部书记、支部委员、退休校级老领导、各老年社团负责人等40余人参加了会议。

会上,离退办党总支书记梁重山首先传达了习近平总书记在参加河北省常委班子专题民主生活会上的讲话以及有关领导同志的讲话精神。

随后,梁重山向参会人员汇报了离退休党总支在开展党的群众路线教育实践活动中第一阶段的情况。他讲到,从学校党的群众路线教育实践活动开展以来,离退休党总支多次通过召开总支扩大会、各支部组织生活会、校领导座谈会、问卷调查等多种形式广泛征求了离退休教职工的意见和建议,共收到老同志们反映的意见和建议46条,经离退休党

总支组织专门人员进行了认真分类梳理后,汇总27条上报学校。学校领导对老同志反映的问题极其重视,针对有关意见和建议专门召开协调会,同时校领导带领有关部门负责人深入到家属区现场查看,研究解决办法,对能立即解决的问题责令相关部门及时予以解决,对于暂时难以解决的问题,将纳入学校工作议程,研究解决。

最后,梁重山表示,离退休工作办公室将以党的群众路线教育实践活动为契机,组织全体工作人员积极参学习,认真对照检查,不断完善各项规章制度,切实改进工作作风,按照“爱岗敬业、热情服务、开拓创新、团结奉献”的工作理念,一心一意扎实做好老同志的服务管理工作,并请大家多提意见和建议,促进离退休工作办公室不断提高服务管理水平。



离退休办走访各党总支宣传《老年法》

10月中旬以来,按照“敬老月”活动整体安排,离退休办副主任薛翠萍带队分别走访了各党总支,并赠送《中华人民共和国老年人权益保障法》挂图和书籍,宣传《老年法》。

2013年是贯彻《中国老龄事业发展“十二五”规划》承上启下之年,也是新修订的《老年法》实施之年。为了在全校教职员中学习宣传《老年法》,弘扬“尊老、敬老、爱老、助老”的传统美德,营造“关注老同志、关心老同志、关怀老同志”的良好氛围,推动《中共西安工程大学委员会关于进一步加强离退休工作的意见》精神的落实,在“敬老月”期间,离退休办工作人员分别前往临潼、金花校区对16个党总支进行了走访。此次活动



目的,一是宣传《老年法》;二是征求各部门对离退休工作的意见和建议;三是希望各部门关心本部门退下来的教职工,能在重大节日开展一些活动,丰富老同志的晚年生活,携手离退休办共同做好离退休教职工的服务管理工作,促进离退休教职工两级管理制度有效落实,促进学校和谐。

此外,在“敬老月”期间,在校领导的关怀下,在国资处、理学院的大力支持下,离退休办建成了计算机房,为丰富老同志的精神文化生活创造了良好硬件条件;纺织学院、管理学院等单位也开展了为离退休老教师送温暖、献爱心的活动,得到了老同志们的的好评。全校上下掀起了“尊老、敬老、爱老、助老”的风潮。





离退休党总支召开专题民主生活会

12月17日下午，离退休党总支党的群众路线教育实践活动领导班子专题民主生活会在老年活动中心会议室召开。学校主管领导、校党委副书记段根良，校党的群众路线教育实践活动督察组成员、宣传部长张捷民、直属党总支书记高建会到会指导，离退休党总支领导班子成员、离退休各支部书记、离退办在职党员同志也参加了会议。专题民主生活会由离退休党总支书记梁重山主持。

会上，梁重山首先代表离退休党总支领导班子结合部门实际情况，从班子作风建设、“四风”方面存在的问题及具体表现、产生问题的原因分析、整改落实和建章立制的思路等方面做了对照检查汇报。

随后，梁重山主任、薛翠萍副主任分别联系自己的思想和工

作实际，按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求，从遵守党的政治纪律、贯彻八项规定等方面，认真进行了对照检查，并着重就“四风”方面存在的问题及具体表现进行了剖析，他们认为自己在工作中存在有以下不足：一是在具体工作中思想上还存在奉献精神 and 为老同志服务意识不够强，主动性不够的现象；二是对做好老同志服务工作存在耐心、细心不足，吃苦耐劳精神不够强的现象；三是研究老年人心理不够深入，工作中有时带有急躁情绪，缺少和风细雨的工作方式，有些好事情没做好。针对存在的不足，两位同志分别进行了深刻的自我批评，并对今后做好离退休老同志服务管理工作表明了态度。

会上，离退休各党支部书记和督察组张捷民、高建会同志分



别对梁重山、薛翠萍同志所作的个人对照检查及其所做的工作表示了充分肯定，指出了各自存在的不足，并提出了希望。

校党委副书记段根良在认真听取了离退休党总支部书记、副书记的对照检查和批评与自我批评后，对本次专题民主生活会进行了点评，并对今后的工作提出了要求：一是离退办工作人员要加强离退休老同志的心理研究，全面、细致、准确地了解和掌握老同志的实际情况和心理需求，有针对性地做好老同志的服务管理工作；二是要加强离退休老同志的分类管理，按照年龄、爱好、身体状况等差异，分不同层次积极组织有益于老同志身心健康的文体活动，适应和满足老同志不同层次的精神需求；三是要加强与学校相关职能

部门的联系和沟通，客观地反映老同志的意见和建议，共同做好老同志所关心问题的答疑释惑工作，维护离退休队伍的稳定。

最后，梁重山代表总支领导班子做了总结表态。他表示，总支领导班子一定要认真学习领会党的群众路线教育实践活动的精神，切实落实好校领导的要求，以这次民主生活会为起点，进一步坚定理想信念，牢记使命，认清责任，立足岗位，尽心尽力，用心用情地做好老同志的服务管理工作，努力做到“让党委放心、让老同志满意”。



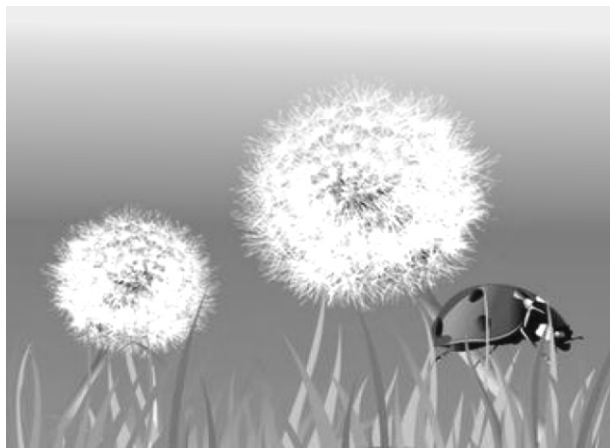
离退办、校团委 召开“亲情帮扶”工作座谈会

9月4日下午,离退办、校团委在老年活动中心召开“亲情帮扶”工作座谈会,离退休工作办公室主任梁重山、校团委副书记王晓先及校青年志愿者代表参加。座谈会由离退办秘书杨森主持。

座谈会上,参加“亲情帮扶”高龄离退休老同志的校青年志愿者代表分别汇报了“一对一”帮扶工作的开展情况和帮扶过程中存在的困难和问题,并谈了促进帮扶工作的意见和建议。校团委副书记王晓先结合金花校区校青年志愿者队伍及“亲情帮扶”志愿者学习、生活的实际情况,表示将通过新老志愿者传帮带、发动各学院志愿者参与帮扶活动等形式,逐渐扩大范围壮大“亲情帮扶”志愿者队伍。

离退办主任梁重山对校团委青年志愿者对高龄老同志帮扶工作付出的努力表示感谢。他谈到,青年志愿者在帮扶过程中要明确两个作用(志愿者对老同志精神关怀、心理慰藉的作用和老同志对志愿者传

帮带教育的作用);树立两个理念(走出课堂走进老同志家庭,学习老前辈丰富的人生阅历、经验的理念;帮助困难老同志做好事,服务老同志的理念);在具体工作中要抓住五个环节(按计划到老同志家中做好事、重大节日送祝福、生病住院的看望慰问、给予困难老同志力所能及的帮助、参与老同志联欢活动等)。梁重山还讲到,志愿者帮扶活动的进行首先要在不影响正常学习的基础上,勤于动脑、善于思考,充分利用自身年轻活跃,接受新知识快的特点,与老同志沟通交流,丰富帮扶内容,推进我校“亲情帮扶”工作深入开展。





离退休办组织老同志参加 第六届陕西高校老年时装展演

9月28日下午,由陕西省高校老年时装联谊会主办、长安大学承办的第六届陕西省高校老年服装展演在长安大学渭水校区长安艺术文化中心举行。我校老年时装队由离退休办副主任薛翠萍、老年文体协会会长刘兴忠带队参加了展演。

长安大学副校长谢军占,陕西省教育厅老干处副处长王亚丽,省老年时装联谊会会长张丽,以及来自西北工业大学、陕西师范大学、西安电子科技大学、西安理工大学等高校的离退休工作处的领导观看了展演。

在众多的展演节目中,

我校老年时装队表演的《韵》,为兄弟院校的中老年朋友带去了传统韵味与时尚之美紧密结合的旗袍时装展演。在优美的背景音乐声中,她们以端庄、秀美的表演风格,为大家展示了或长、或短、或古典、或艳丽的旗袍时装,生动表现了旗袍这一民族时装娴雅大气、温婉而耐人寻味的服装美学特征,赢得了兄弟院校同行们的一致好评。



离退办举行“敬老月”系列活动

10月8日下午，离退办在老年活动中心举办“重阳节”秦腔专场演出，拉开了以“贯彻老年法，造福老年人”为主题的“敬老月”系列活动的帷幕。校党委副书记段根良及广大离退休教职工观看了演出。

在欢快的氛围和热烈掌声中，老年文体协会戏曲自乐班24名老同志和戏友们为大家表演了《西安事变》、《三击掌》、《花亭相会》等14个脍炙人口的秦腔经典选段。清脆的伴奏乐中，演员们以激越、悲壮、深沉、高亢的唱腔，将戏曲人物喜悦、悲愤、怀念、凄凉的情感表现得淋漓尽致，赢得了现场老同志们的交口称赞。

此外，为了掀起学习宣传落实《老年法》，进一步营造“尊老、敬老、爱老、助老”的良好氛围，离退办利用老同志相对集中的机会，在演出开始前向所有观看节目的老同志发放了《老年法》读本和

《老年法知识竞赛题》，并希望老同志及子女共同学好、用好《老年法》，维护老人年的合法权益。

演出结束后，老同志们一致表示，在现今大家物质生活相对富裕的情况下，离退办以建设“健康、快乐、和谐”老年群体为目标，结合老同志的身心特点，想方设法开展形式多样的文化活动，丰富老同志们的精神生活，将离退休工作提高到了一个新层次。今天，离退办以富有特色的“重阳节”秦腔专场的形式，既带给了离退休教职工“老年节”的诚挚问候和美好祝福，也为大家搭建了相互交流、愉悦心情的好平台。





校领导“重阳节”为离退休老同志祝寿

岁岁重阳，今又重阳。在“重阳节”到来之际，10月11日，党委书记刘江南、校长高勇、党委副书记段根良及党政办负责人来到离退休老同志中间，为离退休老同志祝寿。出席祝寿会的有离退休老领导代表、离休老干部代表、离退休党支部和各老年社团代表以及今年年满70岁的老同志和离退办全体工作人员。祝寿会由离退办主任梁重山主持。

高勇校长代表学校党政领导及全校师生员工向全校离退休老同志致以崇高的敬意和亲切的节日问候，祝福老同志健康长寿、平安吉祥、阖家幸福。高勇讲到，广大离退休老同志是学校建设的功臣，在学校建设发展的历史上建立了不朽的功绩，即使离开了工作岗位，但许多老同志仍然为学校的改革发展奉献着力量，广大老同志始终以高度的热情关心和支持学校发展，在各方面力所能及地发挥优势，献计出力，充分展示了老骥伏枥、志在

千里、永葆本色、默默奉献的精神风貌，赢得了全校师生员工的尊敬和赞誉，值得全校师生员工学习、敬仰和继承，我们由衷地期盼老同志们在安享晚年生活的同时，继续发扬爱校的优良传统，继续保持责任意识、大局意识，一如既往地关心、关注学校发展，理解、支持学校工作，为维护学校改革发展稳定大局，推动学校科学发展、和谐发展做出贡献。

梁重山代表离退办全体工作人员也向老同志祝贺节日。他还表示，离退办将按照学校领导提出的“要满怀感情地做好老同志的服务管理工作”的要求，诚心、用心、细心地为老同志服务，扎扎实实、严谨细致地开展工作，坚持把“让党委放心，让老同志满意”作为检验工作成效的标准，常怀敬老之心，恪守敬老之责，多办利老之事，真正把学校对老同志的关心、关怀和温暖落到实处，为老同志晚年幸福的生活创造良好条件。

悠悠敬老月，浓浓敬老情

——离退休工作办公室组织老同志外出参观游览

在我校深入开展群众路线教育实践活动之际，结合“敬老月”活动安排，离退休工作办公室于10月17日组织200余位离退休老同志分别前往新建的清凉山森林公园、秦岭野生动物园、上王村进行“老有所乐、十月赏秋”秋游活动。

秋风凉爽，空气清新，在清凉山森林公园、在秦岭野生动物园以及在上王村，老同志们一路兴致勃勃，尽情感受着秀美风光及新农村建设风貌，尽情享受秋游活动带给他们的轻松与惬意。

在集体参观完清凉山森林公园后，为满足离退休老同志的不同需求，离退休办安排了两个景点（秦岭野生动物园、上王村）供大家选择游览。为此，办公室做了大量周密细致的准备工作，确保了整个秋游活动安全、顺利、圆满。此次参观游览活动，让老同志在游山赏水、登高观景中感受了浓浓秋意，

开阔了老同志的视野，陶冶了情操、放松了心情，愉悦了身心。

在参观游览中，老同志们谈笑风生，相互谈心，沟通交流。他们感谢学校每年都组织这样的活动，能让他们远离城市喧嚣，回归大自然，既欣赏秀丽的湖光山色，又可观近郊的自然和谐，对老年人来说，真是难得的快乐与幸福。

随着我校群众路线教育实践活动的深入进行，离退休工作办公室将以提高离退休老同志的满意度为目标，不断提高管理和服务水平，为进一步实现“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”搭建平台，促进和谐校园、和谐社会的建设。





离退休办举办“老年节”书画展

2013年是新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》实施之年，10月13日是第一个法定的“老年节”。为庆祝“老年节”，大力弘扬中华民族尊老敬老传统美德，提升老年人的生活生命质量，促进“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的老龄工作目标的实现，离退休办、老年书画学会举办“老年节”书画展。

11月14日，书画展在西家属区



老年活动中心完成布展，共展出离退休老同志书法、绘画作品60余幅。此次“老年节”书画展既是离退休办以“贯彻老年法，造福老年人”为主题的

“敬老月”系列活动之一，也是展示老同志精神风貌，使广大离退休老同志共享翰墨飘香，感受丹青陶情的良好平台。



老科协暑期召开讨论会

2013年暑期,校老科协在西家属区老年活动中心会议室召开理事会。针对我校办学特色,结合调研兄弟院校的艺术专业开设情况,专题讨论了《对文化、艺术类专业发展的一点思考(讨论稿)》。会议由老科协会长宋永成主持。

首先,老科协原会长翟荣祖教授介绍了本次讨论主题的背景、目的和意义。他说,最近以来,几位老同志一起议论,大家认为在陕西省振兴文化产业,并将文化产业作为支柱产业之一的背景下,文化产业中的文化创意、平面媒体、书画艺术、出版发行、文化发展、广播电视、影视制作、演艺娱乐、数字动漫、网络媒体、信息设计、信息消费、文化产业服务与管理等分产业正在形成。我校文化、艺术类专业应抓住经济社会发展机遇,研究文化产业发展,整合文化艺术类专业,适应产业发展需求,促进文化

艺术类专业学科建设。他在介绍了一些具体想法之后,希望大家就这一思考展开讨论,为我校文化、艺术类专业学科建设提供可行性整合建议,促进学校发展。

随后,与会同志从加强国际化联合办学、引进高水平人才、解放思想加快步伐、组织专业教师座谈会等方面畅所欲言,各抒己见,积极讨论。

老科协会长宋永成对本次会议作了总结。对翟荣祖、樊维发、程金元等老同志做出的大量分析调研工作表示感谢!对老同志退休后仍牵挂学校建设的精神表示钦佩!并希望大家继续为学校的发展建设积极建言献策,促进学校科学发展。





老科协组织庆祝 “教师节”外出参观活动

9月10日是我国第29个教师节，也是党的十八大召开之后的第一个教师节。老科协以组织会员外出参观西安市城市规划展览馆的形式，别具一格地庆祝“教师节”

途中，离退办主任梁重山代表离退办全体工作人员向离退休老同志表示节日的问候，并衷心祝愿老同志身体健康、心情愉快、生活幸福！

西安市城市规划展览馆位于张家堡广场东北角，是一家及思想性、专业性、艺术性和趣味性于一体的现代化展览馆，运用现代高科技手段，综合声、光、电等多种方式，客观展示了西安城市规划建设发展的成就和美好的发展蓝图。

在西安城市规划展览馆大厅，老同志们在讲解员的引导和详细介绍下，逐个参观了城市历史沿革及城垣变迁、建国后历次城市总体规划、历史文化名城保护、综合交通、生态保护等主要展区。展馆中极富视觉冲击力的巨幅LED屏幕、3D投影、立体模型等，无不吸引老同志们驻足观看，让大家直观了解了西安城市规划发展的历程和大西安战略规划概况。

参观结束后，老同志们意犹未尽，大家纷纷表示，今年教师节过得很有意义，参观活动不仅让大家切身感受了西安的“美丽”，同时增进了大家的感情交流。





老科协(老教协)为新生作专题讲座

10月23日下午,老科协(老教协)理事、原人文学院院长、教授包崇德在临潼校区为我校新生作关于如何学好英语的专题讲座。老科协会长宋永成、人文学院党总支书记徐利兰、老科协秘书长薛翠萍、团委副书记王晓先参加了讲座。

包崇德教授讲座的题目是《走出误区,学好英语》。他认为,作为21世纪的人才,应具备的技能一是专业知识,二是外语,三是开车,四是法律知识。

外语是一门工具,学好外语享用一辈子,学不好难受一辈子。学好外语的关键要素是词汇开

路,语法搭桥,语言环境是舞台,理解信息是关键。

包崇德教授1967年毕业于北京外国语大学,他结合自身丰富的教学经验,通过实例列举生动形象地从宏观的角度为同学们传授了如何学好英语的方法和要点。整个讲座过程,同学们兴趣盎然,听得津津有味,同学们一致认为讲座为大家端正英语学习态度,提高大学英语学习效率起到了很好的帮助。





老科协(老教协)理事应邀为大学生作专题讲座

11月1日下午,由我校大学生科技协会组织举办的科技创新交流会正式启动。我校退休老教授耿信鹏、刘琦云应邀在金花校区主楼501教室为大学生作《大学生科技创新意识培养专题讲座》,离退休党总支副书记薛翠萍、校团委副书记王湑及金花校区本科、研究生代表百余人参加了本次讲座。

首先,耿信鹏教授以“厚积薄发韧而无畏”为题,结合自身多年来投身于科研工作的经历,希望同学们树立正确的科研观念。他讲到:科研是一个长期而艰苦的过程,想要有所收获就必须具有坚韧无畏,勇于追求的精神。随后,刘琦云教授结合现今国内外最前沿的3D打印技术,

为同学们详细讲解了其基本原理,同时也对3D打印技术的实际应用前景进行了展望。

两位老讲授在讲座过程中都对同学们给予了精神鼓励,并希望同学们在今后的工作学习中继续加强专业知识学习,同时要不断思考,将所学与工作相结合,学以致用,展示当代大学生的精神风貌,肩负起时代赋予大家的责任。

参加交流会的同学纷纷表示受益匪浅,并对老教授的到来表示感谢。





校老教协代表参加陕西省老教授协会 成立20周年庆祝大会

11月19日,老教授协会会长宋永成、秘书长薛翠萍代表学校老教协参加在陕西师范大学举办的陕西省老教授协会成立20周年庆祝大会。

陕西省老教授协会成立于1993年8月。多年来,协会在各级党政组织的领导下,在各分会、各专业委员会各届领导及全体成员的共同努力下,为陕西经济社会发展、和谐稳定和高等教育的改革发

展做出了应有的贡献,在省内外获得了相当好的社会反响。

大会由陕西省老教授协会副会长吕九如主持。大会回顾总结了20年来协会的各项工 作,表彰了为协会做出突出贡献的各届各级协会老领导和工作人员。鉴于我校老教授协会及工作人员在参与学校教学、科研和管理工作、关心青年学生成长成才及促进和谐校园、和谐社区建设中发挥的积极作用,大会

授予我校老教授协会名誉会长翟荣祖“陕西省老教授协会突出贡献奖”,授予理事包崇德、樊维发“陕西省老教授协会贡献奖”,协会工作人员王超“陕西省老教授协会突出贡献奖”。





快报简讯

★中秋节前夕，离退办为全体老同志发放中秋节慰问品，送去了学校对老同志节日的祝福和慰问。

★在重阳节到来之际，离退办向全体老同志宣传学习《老年人权益保障法》，为老同志印发学习资料和《老年人权益保障法》知识答题，共有300余位老同志参与了此次活动。离退办组织工作人员对所有上交试卷逐一进行了认真地评阅，并为所有参与知识答题人员颁发了活动纪念品。

★重阳节，离退休办为全体离退休人员发放重阳节慰问品，并为老同志送上节日的祝福和问候。

★2013年10月21至24日，离退办文体协会举办跳棋、象棋比赛，共有33位退休老同志分别参加了两项比赛。经过初赛、复赛、决赛，最终评选出跳棋一等奖2名，二等奖6名，三等奖8名，纪念奖12名；象棋一等奖1名，二等奖1名，三等奖3名，纪念奖5名。

★2013年11月18日至19日，离退办为老同志发放社会保障信息卡535份。并在校医院的指导下，协助157位老同志完成了慢性病申报材料的准备及上报工作。

★2013年11月21日，离退办文

体协会举办太极拳表演赛，22位退休老同志参加了此次活动，最终评选出一等奖2名；二等奖7名；三等奖13名。

★2013年12月2日，离退办配合校财务处、校医院，为300余位老同志办理了医药费报销手续。

★2013年12月26日，老教协召开纪念毛泽东诞辰120周年座谈会。

★2013年12月27日，老年文体协会召开年终工作总结座谈会，总结本年度的工作，提出下一年度的工作设想。

★元旦前夕，离退休办为全体退休老同志分发双节福利品。同时，组织有关人员看望慰问长期生病老同志，送去校领导、党总支对老同志的关怀和慰问。

★2013年12月30日，老科协老教协召开会员大会，总结全年工作，并部署来年工作，60余名会员参加。

★2013年12月31日，离退办举办了“离退休教职工迎新年联欢会”，300余人参加了活动，校党委副书记段根良出席了活动并代表学校党、政、工向老同志致以新年的问候。在欢乐、祥和的气氛中，大家共同迎接新年的到来。

刘景桂游记诗作两首

游鹿角梁——秦岭一峰

(一) 进 山

江河水系鹿角分，男女老少皆吸引。
进山观景换心境，长假私车纷进涌。
峪谷行路绕悬崖，一边流水有淙声。
红黄橙绿分层林，松鼠惊吓窜树丛。
古亭瀑布在山巅，催人脱衣登高行。



(二) 登 峰

爬山险路行弧园，体质不坚攀登难。
身置封顶见奇景，山势叠叠成条线；
连绵起伏显山峰，白云朵朵映眼帘；
野花彩蝶竹叶林，冷松杜鹃浮眼前；
奇石瀑布高高耸，深山草甸令人欢；
踩坐躺卧随心意，心旷神怡喜开颜；
鹿峰如画收心底，天人合一不知返。

长 命 百 岁 的 探 讨

许树风

近年来，去广西巴马度假、疗养的人越来越多，原因是那里是著名的长寿村。那里自然环境好，空气新鲜负氧离子浓；泉水清洁；地磁高；在高磁场的作用下，巴马受到的阳光80%以上是远红外线，可提高人体免疫力……

人们把巴马百岁老人多归结为那里自然环境好。但是仔细探讨一下，巴马的百岁老人数，在

当地户口总人数中仍占少数。北京、上海等大城市，人口密集，空气污染严重，仍有不少百岁老人。显然，自然环境并不是长寿的主要因素。据统计，甲篆乡平安村巴盘屯是巴马的长寿村，全屯515人，百岁老人7人。北京的统计是：截止2011年底，北京市户籍人口中百岁老人共计479人，比上年增加45人。每十万户籍人口中百岁老年人数，从



2010年底的3.5人增加到3.7人。上海的统计是：2012年，上海市户籍总人口为1426.93万人，其中，百岁老人1251人，比上年增加了95人。每十万人中拥有百岁老人人数从8.1人增加到8.8人。

按照国际共识，长寿地区的重要标准是：每十万人口当中，百岁老人达到7位。按此标准，上海市早在2010年底就已跨入长寿地区的行列。回过头来，看巴马，515人中就有百岁老人7位，相当于十万人口中有1359位百岁老人，远远超过了国际标准，将巴马称为长寿村名不虚传！

再看看咱们居住的西安，全国空气污染严重的前五名城市中就有西安，可是，西安也有多位百岁老人。2013年，省老龄办开展百岁老人统计工作，截止2013年6月27日，西安共有百岁老人120位，其中年龄最长者110岁。咱校老院长秦天泽同志2013年春去世，享年98岁，也接近百岁了。

从以上资料看出，自然环境是影响长寿的重要因素，但不是决定因素。对巴马7位百岁老人进

行的采访显示，他（她）们的共同特点是，乐观，具有良好的生活方式和合理的膳食结构。其膳食结构基本上是“三低一高”：低盐、低糖、低脂肪，高纤维。

既然巴马长寿村的百岁老人长寿的决定因素都是个人良好的生活方式，那么，在北京、上海、西安等自然环境不及巴马的城市中生活的人，要想长寿，就更要在保持良好的生活方式上下功夫。

我认为，良好生活方式的精髓是把握“平衡”二字，“平衡”也有“适度”的含义。在个人生活的各个方面，都要把握平衡和适度。

心态要平衡。不与别人攀比，知足常乐。要乐观，要平和的、稳定的、持久的乐观。摒弃悲，但也不要大喜，悲和喜是可以互相转化的，乐极则生悲。

《儒林外史》中描写的“范进中举”就是典型的乐极生悲的故事。如今，也有打麻将时自摸了炸弹，高度兴奋，突发心脏病而身亡的事例。

饮食要平衡。食品要多样



化，避免偏食。要荤素搭配，粗细搭配，多吃蔬菜水果，学习巴马老人膳食的“三低一高”。

运动要平衡。对于大部分耄耋之年的老人，谈不上什么运动，叫做活动似乎更恰当些。动静结合，不要长时间动，也不要长时间静。活动要量力而行，要适度，不要过度。

作息要平衡。每个人都有长期形成的自己的作息规律，不要轻易打破这种规律，打破规律就是打破平衡。

用药要平衡。老年人大都患有多种慢性病，例如高血压。在医生指导下得到的适合自己的用药规律，不要轻易自己打破，否则，失去平衡，就会影响病情稳定。

总之，各方面都要把握平衡，不仅生活方式上，世间万物都有平衡问题，失去平衡，就失去了稳定，失去了稳定，就产生反常，就需要设法回复平衡。

让我们掌握平衡，争取长命百岁吧！

清元诗作四首

阳光

阳光
驱散了
黎明的浓雾

阳光
结束了
黑夜的迷茫

阳光
应对着
乌云的遮挡

阳光
点燃着
未来灿烂的希望

阳光
照耀着
新的扬帆起航

阳光
指引着
奔向康庄的前方



马

那高扬的头
向着天空嘶鸣
尽展雄风

那登地的后腿
向着大地紧靠
尽显真情

那长长的鬃毛
向着迎面呼啸的北风
呐喊前行

那背负沉重的脊梁
向着沧桑岁月承诺
责任敢当

那登登有劲的四蹄
向着艰难泥泞的征程探索
运筹帷幄

那全身暴凸的肌腱
向着高山峻岭宣战
“谁主沉浮”

观暮天峪长城

比蜿蜒曲折的山高
比巍峨的崇山峻岭难望
一块块大砖
一条条长石
在没有机械诞生的两千年前
难以统计的
千千万万个古人
献出了宝贵的生命
付出了无法比拟的辛劳
才筑起了今天世界的荣耀

从嘉峪关到山海关
松柏高耸
山花烂漫
一条万里巨龙
在东方的大地上飞腾
雄伟
庄严
我可歌可泣的前人
用血 用泪 用神韵
筑起了我的中华魂



九寨沟风情

山
幽深
形异
高耸

树
原始
挺拔
劲雄

水
至清
碧蓝
倒影

瀑布
直下
飞溅
宽宏

游人
惊叹
忙照
留影

经帆
色艳
飘展
凌空

羌歌
嘹亮
高扬
声宏

藏舞
洒脱
奔放
豪情

九寨沟魂灵
羌藏汉
兄弟
一家

九寨沟啊
让人
留恋
仙境



汉语和英语

许树风

几年前，离退办组织咱们郊游，旅途中，杨定国教授说的几句话我至今记忆犹新。他说：汉语具有简洁明了，经得起推敲的特点

他举了三个例子：

（一）老婆

推敲：老在婆家住，故称老婆。

（二）婆娘

推敲：主要在婆家住，有时也回娘家住些日子，故称婆娘。

（三）姑娘

推敲：姑且在娘家住，即暂时在娘家住，故称姑娘。出嫁后就成为“老婆”或“婆娘”了。

说得头头是道，幽默风趣，引来一场欢笑。

过后，我根据平时的印象，查了查词典，发现英语同样具有简洁明了，经得起推敲的特点，而且在涵义上与咱们汉语是相通的。我对英语近乎语盲，所言不当之处，请英语老师给予指正。

英语中有一种现象，以某个

词作为词根，在它前面加上另外各种词，可形成各种新词，而且在涵义上经得起推敲。

现以men（男人）作为词根，也举三个例子，加以推敲。

（一）gentlemen（先生、绅士）

推敲：在词根men前加词gentle（文雅的），组成gentlemen,即“文雅的男人”，这与“先生”、“绅士”称号吻合、贴切。

（二）chairmen（主席）

推敲：在词根men前加词chair（椅子），组成chairmen,若直译成“椅子男人”似与“主席”称号风马牛不相及，但仔细推敲，自古以来，人的职务、身份确与所坐椅子的外貌或位置密切相关。封建社会，皇帝坐“龙椅”；山大王要排第几把交椅；现在开大会时，主席要坐在主席台前排中央那只椅子上。

因此，称呼chairmen mao（毛



主席)就顺理成章了。

(三) women (女人)

推敲：在词根men前加词woo(求婚、求爱、追求)，在组成新词时省掉了一个字母“o”，成为women.即向男人求婚、求爱的人，自然是女人了。无论中外，表面上是男人向女人求婚，但实际上主动权、决定权在女方。俗话说，男追女隔座山，女追男隔层纸。戏剧反映生活，南方黄梅戏《天仙配》、越剧《白蛇传》、《梁山伯

与祝英台》都是女追男；北方评剧《刘巧儿》更是毫无遮拦，实话实说，刘巧儿直接唱道：“这一回我可要自己找婆家！”近年来，江苏卫视周末节目《非诚勿扰》，每期有五位男嘉宾来相亲，台上有24位女嘉宾，许多男嘉宾空手而归，主动权、决定权是女嘉宾愿不愿跟你走。

毋庸置疑，women(女人)的称呼是贴切的。

写于2013-7-11

黄仁康诗作四首

1、纪念中国教师节

读习近平总书记第29个中国教师节重要讲话有感

(一) 为人师表育新苗

为人师表有古训，
品质为先勤育苗；
三代诸多称师长，
后生遵教步唐尧。

(二) 第29个中国教师节

为人师表职责重，
培养人才盛国呈；
实践改革新路创，
终身执教育新人。

注：自先伯父、先岳父母起，我和三个哥哥(兄弟四人)及妻、儿、儿媳、侄媳、侄女计十三人先后从事幼儿园、小学、中学、大学的教育工作。



2、狠刹“四风”防变色

2013、10、19

“四风”狠煞防变色，
前进路程方向明；
四化实施为强国，
改革开放富人民。

注：①“四风”形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡主义之风。“作风问题是腐败的温床。”（习近平语）②中纪委提出坚决刹住用公款吃喝、公款送礼、公款旅游、奢侈浪费等不正之风。以上见华商报2013年6月26日A2版、2013年10月18日A13版。



防微杜渐勤照镜

2013、10、26

防微杜渐勤照镜，
治党秉持廉和严；
谨记为民党宗旨，
和谐华夏可绵延。

秋日游唐大明宫遗址

2013年9月18日

秋高气爽心情好，
结伴明宫①访古行；
追思宫中盛唐史，
梨园歌舞演昇平。
渔阳鼙鼓杨妃②死，
兴庆③明皇④蜀道寻；
回御途经赐刑处，
伤心墓葬觅钟情。

注：①明宫即唐大明宫遗址。

②杨妃即杨贵妃杨玉环。

③兴庆即兴庆宫，为唐明皇李隆基的行宫。

④明皇即唐明皇李隆基



离退办的“办训”

许树风

2013年6月的一天，我踏进离退休办公室，抬头望见墙上贴着十六个大字：“爱岗敬业 热情服务 开拓创新 团结奉献”。我马上意识到这是离退办为自己制定的工作指导思想。仿照“厚德 弘毅 博学 笃行”是咱校的校训，我把这十六个字简称为“办训”。

令我感动的是，离退办不满足以往的工作成绩，自己给自己加码，压担子，专门制定了“办训”，设定了更高的目标，要把工作干得更出色。“办训”既提出了高尚的思想境界，又给出了做好工作的途径。我对“办训”的理解是：首先要热爱自己的工作和岗位，才能有搞好服务的热情，工作要多出主意想办法，作出新成绩，大家要劲儿往一处使，拧成一股绳，共同做好服务老年的工作。

离退办一直在开拓创新，千方百计为离退休老同志谋福利，硬件、软件一齐抓。有那些创新呢？过去，增建了南区活动室；将每月党组织生活由8号移至10号（便于拿到工资条）。2013年，组建了西区和南区舞蹈队，精心排练，在西区老年活动中心门前进行了表演，获得好评；组织了健身气功易筋经培训班；发给每人一张过塑的《便民服务电话》卡片；添置了四台自动麻将桌；最值得称道的是，添置了十台电脑，为家庭无电脑的老同志提供了开阔眼界，跟上时代发展的先进手段。等等。展望未来，在“办训”的指导下，离退办定能与时俱进，给咱们老年群体办更多好事，使咱们的老年生活更加丰富多彩，有滋有味。



冬季老年人宜防口干症

口干是一种常见的疾病症状，常在老年人中发生，尤其是在冬季气候干燥时更为多见。因此，冬季老年人宜防口干症。

现代医学研究认为，冬季引起老年人口干（特别是夜间口干）有以下常见原因：人们随着年龄增长，口腔组织和体内其他器官组织一样，不断地发生变化。研究证实，人过“花甲”之年后，口腔黏膜变薄，表面粗糙；同时，唾液腺萎缩，唾液量分泌减少，致使口腔黏膜失去润滑，从而出现口干、口涩症状。

冬季，防治老年人口干症，尤其要注意口腔卫生，三餐以后适当饮水，服用B族维生素药物，增加蛋白质饮食，可以改善唾液分泌，减少口干。中医对口干症的治疗以养阴生津为主，如玄参、北沙参、麦冬、生地、玉竹、石斛等，有一定效果。还可用枸杞子30克，在晚睡前，用温开水洗净，慢慢嚼服，取其阴阳双补，有一定疗效。

冬季低体温老年人用药有禁忌

现代医学认为，低体温症指的是体温在 35°C 以下。药理学专家指出，冬季治疗低体温症的老年人用药有禁忌。

据国外调查，冬季老年人发生低体温症的大约占10%。国内资料统计表明，60岁以上的老年人，在气候恶劣的冬季，死亡率要比气候正常的冬季高60%。发病的主要原因是：老年人对寒冷的反应低下，体内产热减少，皮肤血管不能很好收缩，以致皮肤大量热量丢失。

对患低体温症的老年人来说，某些药物应当禁忌，如冬眠灵、安





定、甲基多巴、阿米替林等。这些药物可以抑制下丘脑后部体温调节中枢，促进周围血管扩张，抑制血管收缩，干扰碳水化合物的代谢，还可通过降低患者对环境的反应，干扰老年人对寒冷的反应，致使体温降低。因此，老年人要少用或忌用这些药物，尤其是在寒冬。

冬季老年人养生保健要做好以下几点

1、重视饮食调理：中医素有“虚则补之”、“寒则温之”之说。因此，老年人的日常膳食要注意温补肾阳，多吃些瘦肉、禽蛋、鱼类、豆类等含高蛋白质的食品；多食用牛、羊、狗肉等温热食物和含多种维生素的新鲜蔬菜、水果等，以防皮肤干燥，并可滋润脏器，增进食欲，驱寒保暖。

2、讲究心理卫生：冬季是闭藏的季节，许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。因此，老年人应避免忧伤、焦虑、紧张等不良因素刺激，保持乐观情绪，豁达开朗，精神愉快。

3、改善居室环境：冬季门窗紧闭，室内空气干燥、污浊，容易引起呼吸道疾病。因此，在控制室

内温度的同时，应注意室内空气流通和温度调节，天气晴朗时要打开门窗通风，保持空气新鲜、阳光充足。

4、进行体育锻炼：冬季不可整天呆在室内，在力所能及的情况下，应坚持每天锻炼。这对增强体质、防病保健大有裨益。锻炼的项目、强度可因人而异，合理选择，循序渐进，尽量多进行一些全身性的运动，如打太极拳、慢跑、做操等。

5、注意保暖：由于老年人的主要脏器老化，功能减弱，适应性差，故当寒潮袭来时，高血压、中风的发病率增高，心血管病人容易出现心绞痛、心肌梗塞及心衰。严寒还是伤风感冒、支气管炎、肺心病、肺气肿、哮喘病的重要诱因。因此，冬季老年人的衣着要松软、轻便、贴身、保暖。

雾霾天多吃清肺止咳食物

眼下正值冬季，雾霾天气频繁出现，它对呼吸系统影响最大，可以引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作



等疾病。另外，雾霾天气持续不散，会加重老年人循环系统的负担，可能诱发心绞痛、心肌梗塞等。

由于雾霾天气日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿的佝偻病、儿童生长减慢，对老人也有影响。

为避免疾病以及缓解雾霾对身体带来的伤害，建议大家多吃清肺止咳的食物，现向大家推荐两款常见的饮食。

牛肉炖萝卜（增强免疫力）：面对恶劣天气和日渐寒冷的气温，增强免疫力很重要。冬季增强免疫力最好的食物是牛羊肉，牛肉炖萝卜就是一道能够增强人体免疫力的家常菜。

原料：牛肉500克，萝卜200克，料酒、盐、葱、姜、油适量。

做法：将牛肉洗净切块，萝卜切块；将油锅烧热，倒入牛肉块煸炒片刻，烹入料酒炒出香味，盛出待用；砂锅中加入适量的热水，放入葱、姜、料酒烧沸，倒入牛肉煮20分钟，转小火炖至牛肉熟烂，加

盐调味，放入萝卜块炖至入味，即可出锅食用。

雪梨炖百合（润肺抗病毒）雾霾天气对呼吸系统影响最大，容易引起急性上呼吸道感染、肺炎等疾病。此时，应多吃润肺食物，倒入雪梨、橘子、百合、莲藕、荸荠等。雪梨炖百合便是一道润肺抗病的药膳。

原料：雪梨2个，百合50克，冰糖20克。

做法：百合用清水浸泡30分钟，放到开水锅中煮3分钟，取出沥干水分；雪梨挖去梨心，洗净，连皮切块；把雪梨块、百合放入砂锅中，小火煲20分钟，加入冰糖溶化后即可食用。

需要特别提醒的是，面对雾霾天，需多关注老人和儿童的健康，因为此类人群抵抗力较弱，钙需求量很大。平时应多饮水，注意饮食清淡，少食刺激性食物，多吃豆腐、牛奶、黄花鱼及其他海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、乳酪、坚果，这些食物中富含维生素D，对补钙很有利。

健康箴言

一、宽心谣

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

二、健康谣

要以粗茶淡饭养养胃，
常用清新空气洗洗肺，
切让何须阳光晒晒背，
邀约亲朋好友喝几杯，
能像猫咪那样睡一睡，
忘却尘世辗转苦和累，
平淡平安是福记心扉，
知足常乐要活一百岁。

三、半字歌

半客半友笑谈间，
半醉半饱常忘年，
半歌半工半悠闲，
半人半佛半神仙。

四、八个八

日行八千步，
夜眠八小时，
三餐八分饱，
一天八杯水，
养心八珍汤，
强身八段锦，
米龄八十八，
茶寿百零八。

五、三个半小时

早上起来活动半小时，
中午午睡半小时，
晚上步行半小时。

六、做四君子

君子量大，小人气小。
君子不争，小人不让。
君子和气，小人斗气。
君子助人，小人伤人。

迎马年大吉春

HAPPY NEW YEAR
甲午
2014

日	一	二	三	四	五	六
			1 元旦节	2 初二	3 初三	4 初四
5 小寒	6 初六	7 初七	8 腊八节	9 初九	10 初十	11 十一
12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八
19 十九	20 大寒	21 廿一	22 廿二	23 小年	24 廿四	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 除夕	31 春节	

日	一	二	三	四	五	六
						1 初二
2 初三	3 初四	4 立春	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 元宵节	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 雨水	20 廿一	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	

日	一	二	三	四	五	六
						1 2月大
2 初二	3 初三	4 初四	5 惊蛰	6 初六	7 初七	8 妇女节
9 初九	10 初十	11 十一	12 植树节	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 春分	22 廿二
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九

日	一	二	三	四	五	六
		1 初二	2 初三	3 初四	4 初五	5 清明节
6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 谷雨	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八	28 廿九	29 4月大	30 初二			

日	一	二	三	四	五	六
				1 劳动节	2 初四	3 初五
4 青年节	5 立夏	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
11 母亲节	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 小满	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 5月小	30 初二	31 初三

日	一	二	三	四	五	六
1 儿童节	2 端午节	3 初六	4 初七	5 初八	6 芒种	7 初十
8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 父亲节	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 夏至
22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 6月大	28 初二
29 初三	30 初四					

日	一	二	三	四	五	六
		1 建党节	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十	7 小暑	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 大暑	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 7月小	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		

日	一	二	三	四	五	六
					1 建军节	2 七夕节
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 立秋	8 十三	9 十四
10 中元节	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 处暑
24 廿八	25 8月大	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六

日	一	二	三	四	五	六
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四	8 中秋节	9 十六	10 教师节	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八	22 廿九	23 秋分	24 9月大	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五	29 初六	30 初七				

日	一	二	三	四	五	六
		1 国庆节	2 重阳节	3 国庆节	4 十一	
5 十二	6 十三	7 十四	8 寒露	9 十六	10 十七	11 十八
12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 霜降	24 闰9月大	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	

日	一	二	三	四	五	六
						1 初九
2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 立冬	8 十六
9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 小雪
23 初九	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八

日	一	二	三	四	五	六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 大雪	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 冬至	23 初二	24 初三	25 圣诞节	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十			



平安

HAPPY NEW YEAR

2014

爆竹一声除旧岁

万象更新年平新



马到功成



◎ The horse legend

马，原是种野生动物，最早叫“火畜”。在6000年前的黄帝时代，人们过着迁徙不定的游牧生活。传说有次，黄帝的部下捕获了匹野马，每当人们接近它时，它就前蹄腾空，昂头嘶鸣，或把后腿崩起，但它并不伤害人和其它动物，只以草为食。当时人们都还不认识这种动物，便把黄帝请来辨认。黄帝观察很长时间，也未能认出是什么动物，只让大家不要杀掉，派驯养动物的能手王亥用木栏先把它圈起来。



本刊地址：西安市金花南路19号 西安工程大学离退休办公室

邮 编：710048

电 话：(029) 82331001 82331002