

秋实

QIUSHI

2017年10月（总第十四期）



四川大学

老干部党总支
离退休工作处

主办

图片新闻



教育部离退休干部局彭兴顺巡视员、王澎调研员来我校指导工作



教育部离退休干部局来我校召开在蓉部属高校离退休同志代表建言十九大座谈会



校党委书记王建国看望老领导



校长、校党委副书记谢和平院士在纪念莱芜战役和孟良崮战役胜利70周年座谈会上讲话



校党委副书记、副校长李向成与离休干部亲切交谈



校党委副书记李旭锋看望离休干部

Contents 目录



封面题字：谢和平

顾问：罗中枢

主编：史冰川

副主编：杨静波

陈岗

马绍琼

责任编辑：朱颖

李盛

封面设计：雷蕾

封面摄影：姜福汉

联系电话：

(028) 85415357

电子邮箱：

lgb@scu.edu.cn

网页地址：

ltxc@scu.edu.cn

信息通报

- 十九大代表王建国：认真学习贯彻党的十九大精神，坚持正确办学方向，
建设世界一流大学1
- 谢和平校长谈十九大报告学习体会2

工作动态

- 四川大学党委组织召开老干部党总支、离退休工作处工作会议宣布任免本
单位党政主要负责人4
- 校党委李旭锋副书记带队看望老领导4
- 教育部离退休干部局来我校召开在蓉部属高校离退休同志代表建言十九大
座谈会5
- 喜迎十九大 倾心对党言6
- 畅谈十八大以来的发展变化，迎接十九大的召开
- 老干部党总支、离退休工作处召开新学期工作部署会8
- 老干部党总支召开对学校第八次党代会“两委”工作报告征求意见建议座
谈会8
- 《濯锦录》喜获四川大学第五届校园文化建设精品项目奖9
- 老干部党总支组织收看四川省第十一次党代会开幕大会9
- 2017年上半年老干部党总支召开总支扩大会10
- 老干部党总支、离退休工作处中心组学习12
- 《今天我来讲》第八期开讲12
- 《今天我来讲》第九期开讲13
- 东区离休干部、退休校级在离退休处举行聚会活动14
- 四川大学老年大学二分校召开干部会14
- 离退休工作处向部分离休干部和退休校级干部代表传达中共四川大学第八
次党代会精神15
- 我校组队参加四川省老年人象棋比赛16
- 离退休工作处（东区）各单位及老年平台骨干活动简讯17
- 西区退休骨干活动简讯17

用文字诉说秋实 让秋实传承文化

老年体协（西区）举办第五届麻将娱乐比赛·····	18
金秋艺术团舞蹈队参加玉林北路社区“三·八”节庆祝活动·····	18
四川大学老体协（东区）举办校园绿道健康跑活动·····	19
我处协办四川省2017年“全民营养周”活动·····	19
祝贺离休干部周力先生百岁生日·····	20
老干部党总支组织全体在职人员、离退休党员代表收看十九大开幕会·····	20
美而磅礴！离退休老人为川大增添“十九大元素”·····	21

来稿选登

2017 幸福的一月（作者：张嘉莉）·····	22
黄叶村古槐（作者：罗幼平）·····	24
教师节感怀（作者：鄢国森）·····	26
楚天春暖不思蜀（作者：纪大泽）·····	26
锦江薄暮（作者：纪大泽）·····	26
古丝绸路上——戈壁滩上的海市蜃楼（作者：顾清芳）·····	26
直面太阳钟（作者：廖开华）·····	27
魂萦家乡：参加张堂坤烈士铜像揭幕仪式记（作者：徐震）·····	31
碧池逐浪——记“运动成都”2017年第四届全民运动会（老年组）游泳 比赛（作者：苏承昌）·····	33
他什么都忘记了，唯独没有忘记爱（作者：汪洋）·····	34

服务指南

我市部分养老机构简介·····	35
-----------------	----

信息之窗·····	37
-----------	----

养生保健

应对老年人认知衰退的方法·····	38
-------------------	----

文艺鉴赏·····	40
-----------	----

十九大代表王建国： 认真学习贯彻党的十九大精神， 坚持正确办学方向，建设世界一流大学

来源：2017-10-19大川 四川大学

10月18日上午，中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕，中共中央总书记习近平同志代表第十八届中央委员会向大会作报告。四川大学党委书记王建国作为十九大代表在人民大会堂现场聆听了报告，并第一时间畅谈感想。



作为高校的一名代表，躬逢盛事，亲身参加党的十九大，心情十分激动，也深感责任重大、使命崇高。聆听了习近平总书记的大会报告，格外振奋、深受鼓舞，感受到一种磅礴的力量。

一是主题鲜明突出。十九大的主题“不忘初心，牢记使命，高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟

大复兴的中国梦不懈奋斗”，短短68个字，语言高度凝炼，字字重若千钧，句句饱含深意，鲜明地向党内外、国内外宣示了我们党将举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、担负什么样的历史使命、实现什么样的奋斗目标的根本立场和战略方向。

二是成绩振奋人心。报告实事求是回顾总结了过去五年的工作，全面展现了党和国家在改革发展稳定、治党治国治军、内政外交国防等十大方面取得的历史性变革。过去五年的成就是全方位的、开创性的，五年来的变革是深层次的、根本性的，标志着我国发展站到了新的历史起点上。五年的历史性变革，最根本的原因就在于有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导，就在于有习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略的科学指导。

三是重大理论创新。报告提出了一系列新思想、新观点、新论断，具有很强的思想性、

政治性、战略性、指导性，特别是在坚持马克思主义基本原理的基础上，以全新的视野深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，不断进行理论探索和创新，形成了新时代中国特色社会主义思想和基本方略，丰富和发展了中国特色社会主义理论体系，开辟了当代中国马克思主义发展的新境界。这是十九大报告最大的理论创新，也是十九大的一个重要标志和历史性贡献。

四是目标催人奋进。报告在系统总结十八大以来党和国家事业取得历史性突破，深刻分析当前国际国内形势，科学概括我国社会发展的阶段性特征的基础上，坚持以人民为中心的

思想，顺应人民新期待，对决胜全面建成小康社会，开启全面建设社会主义现代化国家新征程进行了全面部署，并对建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国作出了两个阶段的战略安排，具有全局性、战略性、前瞻性，展现了中华民族伟大复兴的美好未来。

我们一定要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，牢固树立“四个意识”，认真学习宣传、贯彻落实十九大精神，推动广大师生深刻领会、准确把握十九大精神实质，切实把全校师生思想和行动统一到十九大精神上来，把力量凝聚到实现十九大确定的各项任务上来。

谢和平校长谈十九大报告学习体会

来源：2017-10-19大川 四川大学

校长谢和平在收看了党的十九大开幕会后畅谈了学习十九大报告的体会。他表示，党的十九大是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会，对鼓舞和动员全党全国各族人民决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义的伟大胜利、实现中华民族伟大复兴中国梦具有十分重大而深远的意义。

习近平总书记的报告站位高远、思想深刻、内涵丰富，总结工作求真务实，描绘蓝图催人奋进，是一个凝心聚力、振奋人心的报告，



是一个顺应时代潮流、反映全党意志、体现人民意愿的报告，更是习近平新时代中国特色社会主义思想及中国共产党领导中国新时代改革



发展的宣言书。报告总结成就振奋人心，意味着我国发展站到了新的历史起点。报告主题鲜明突出，提出了一系列新思想、新观点、新论断，提出了习近平新时代中国特色社会主义思想和基本方略，丰富和发展了中国特色社会主义理论体系，开辟了当代中国马克思主义发展的新境界。报告确立目标催人奋进，标志着中国特色社会主义进入新时代，是一份中国共产党在中国特色社会主义新时代的政治宣言和行动纲领。

谢和平强调，当前和今后一段时间，学校各级领导干部和广大师生群众要将学习宣传贯彻十九大精神作为学校的首要政治任务，以高度的政治责任感，切实把全校师生员工思想和行动统一到十九大精神上来，把力量凝聚到实现十九大确定的各项任务上来，以十九大精神武装头脑、指导实践、推动工作，全面推进学校党的建设新的伟大工程和建设世界一流大学新的伟大事业。

他对学校进一步学习贯彻落实十九大精神提出三点要求：一是，校内各单位要加强组织领导，认真学习领会十九大精神，迅速掀起全

校学习宣传贯彻十九大精神的热潮。要抓住三个要点，也就是要做到“学、懂、动”三个字。“学”就是要深入学习领会十九大精神。我们还要系统、深入学习领会报告的深刻内涵、思想体系和理论体系。“懂”就是要真懂十九大精神实质，我们一定要学懂报告的内涵、精神、思想和实质，这样才能内化于心。

“动”就是要有行动，切实把学习领会十九大精神转化为推进学校建设世界一流大学的实际行动。二是，要认真系统谋划，精心做好十九大精神学习宣传贯彻工作。要抓好具体方案制定，要抓好集中宣讲，要抓好“三进”工作落实，要抓好高水平理论研究，要抓好情况报送。三是，全校要以十九大精神为指引，全面推进学校党的建设新的伟大工程和建设世界一流大学新的伟大事业。要把十九大精神内化于心、外化于行，真正以全面推进世界一流大学建设的实际行动支撑十九大描绘的宏伟蓝图的实现，为全面实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦作出新的更大贡献。

四川大学党委组织召开老干部党总支、离退休工作处工作会议 宣布任免本单位党政主要负责人

供稿：朱颖 摄影：朱颖



6月12日上午8点40分，四川大学党委组织召开老干部党总支、离退休工作处工作会议，宣布四川大学关于本单位党政主要负责人任职的决定。四川大学校党委副书记李旭锋同志出席并主持会议。校党委组织部工作人员到会。老干部党总支、离退休工作处班子成员及全体工作人员参会。

校党委副书记李旭锋同志宣读了《关于熊兰等同志职务任免的通知》（川大委[2017]32号）文件和《关于蒋永穆等职务任免的通知》（川大干[2017]4号）文件。他代表学校对老干部党总支书记史冰川同志、离退休工作处处长杨静波同志的工作业绩以及为学校发展做出的重要贡献给予了充分肯定和衷心感谢，并提出三点希望：一是继续加强党的建设，提高政治站位；二是切实履行好职责，推动各项事业的发展；三是切实做好依法决策，带头做好离退休工作。

老干部党总支总支书记史冰川同志、离退休工作处处长杨静波同志分别进行了表态发言，感谢学校党委的信任，感谢本单位全体员工的支持，表示将不断学习提高，继续做好老同志工作。

校党委李旭锋副书记带队看望老领导

供稿：朱颖 摄影：朱颖

6月1日上午，校党委李旭锋副书记带队看望慰问住院老领导。老干部党总支、离退休工作处负责人及学校相关部门负责人参加慰问。



教育部离退休干部局来我校召开在蓉部属高校 离退休同志代表建言十九大座谈会

供稿：向丹 徐建勇 摄影：向丹徐建勇

6月6日上午，在四川大学科华苑宾馆三楼会议室，教育部离退休干部局召开在蓉部属高校离退休同志代表建言十九大座谈会。教育部离退休干部局彭兴颀巡视员、王澎调研员、石嘉、王亮、奚道昱一行五人出席座谈会。四川大学、电子科技大学、西南交通大学、西南财经大学四所部属高校离退休处负责人及8位离退休同志代表参加了座谈会。四川大学离退休处副处长兼老干部党总支副书记陈岗主持上午的座谈会。



座谈会上，离退休同志结合自身体会和亲身经历，通过摆事实、列数据、谈感受，从党的建设、反腐倡廉、意识形态、经济改革、国际形势、教育发展等多个维度，畅谈了党的十八大以来党和国家以及学校的改革和发展变化，对党和国家在各行各业取得的伟大成就和巨大变化给予高度赞誉，表示坚决拥护以习近平同志为核心的党中央治国理政的新理念新思想。

会上，老同志们积极踊跃发言，为党的十九大的胜利召开建言献策：希望中央对十八大以来的成果进一步总结，对习近平总书记的理论成果认真提炼，以便在今后的工作中更加具有指导意义；希望进一步明确一流大学，一流

学科的标准，可以进一步发展和提升高校的实力；希望在经济转型、社会发展，处于全面建成小康社会的关键时期，需要着眼新的实践，形成新的文化传统，积淀丰厚的文化滋养，激发全党和全社会磅礴的精神力量；希望进一步加大对高校大学生思想政治工作力度，改革创新大学思政课，在学校里形成理直气壮讲政治，旗帜鲜明讲信仰的良好风气，充分体现社会主义核心价值观等等。

老同志们纷纷表示，党的十九大是在我国全面建成小康社会的决胜阶段、奋力开展中国特色社会主义建设新征程的关键时刻召开的具有极其重大意义的大会。教育部离退休干部局根据党组指示，组织这次离退休干部对十九大的建言活动，能参加这次活动深受感动，这是党对老同志的重视、信任与关心，像一股暖流温暖我们的心。我们虽然已经离休退休，但我



们情系党和国家事业，情系学校发展，信念坚定，不忘初心，我们一定积极参加和推动“两学一做”，认真学习习近平总书记“两个讲话”精神，力所能及，竭尽全力，力所不及，尽最大努力，生命不息，战斗不止，满怀信心喜迎党的十九大胜利召开！彭兴颀巡视员对老同志们心系党和国家，心系教育事业，心系民族发

展的情怀表示高度肯定和赞扬。

下午，在蓉四所部属高校离退休处的负责人就近期组织老干部开展“畅谈十八大以来发展变化，展望十九大胜利召开”系列活动情况以及建言十九大的工作向教育部老干部局领导作了汇报，并进行了工作交流。王澎调研员对大

家提出的高校离退休工作中存在的困难和问题进行了回应。彭兴顺巡视员肯定了各高校所做的工作，并就新形势下更好地做好老干部工作，为党和人民事业增添正能量作了重要讲话和指示。

喜迎十九大 倾心对党言

——畅谈十八大以来的发展变化，迎接十九大的召开

供稿：汪萍

摄影：汪萍



2017年9月26日上午，四川大学老干部党总

支、离退休工作处组织退休校级干部召开了“喜迎十九大 倾心对党言”座谈会，二十余位四川大学退休校级干部参加了座谈。座谈会由老干部党总支书记史冰川主持。

座谈会上，老领导们围绕党的十八大以来党和国家事业发展取得的伟大成就和中国社会发生的深刻变化展开了讨论。大家畅所欲言，一致认为，党的十八大以来，党和国家事业改革发展稳定，内政、外交国防等都取得了丰硕成果。



原四川大学校长鄢国森在会上发言



原华西医科大学党委副书记周荣丰在会上发言



原成都科技大学党委副书记曾学锋在会上发言

老领导们谈到，十八大以后的发展变化，重点体现在五个方面：

一是反腐。十八大以来的五年是很不平凡的五年。党和国家这五年开展的反腐败斗争意义特别重大，整顿了领导干部队伍，为实现中国梦最后一公里提供了很好的政治保障。

二是创新。这五年，创新成为推动中国发展的不竭动力。创新体现在了国家社会建设的各个方面，使我们在不少领域，实现了弯道超车和自主创新，尤其国防科技创新特别鼓舞人心。

三是依法治国深入推进。党的十八大四中全会作出了《关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》，明确了全面依法治国的总目标和总蓝图、路线图、施工图，并提出了科学立法、严格执法、公正司法、全民守法的“新十六字”方针，为全面依法治国、建设社会主义法治国家提供了根本遵循和行动指南。

四是民生有了极大改善，老百姓的生活水平大幅度提高。尤其党中央实施的“精准扶贫”做实了扶贫开发工作，使贫困地区群众得到了真实惠，为实现全面建成小康社会奋斗目标打下了基础。



原四川大学副校长王庭科在会上发言

五是正在走向世界的中心。这五年，中国提出的一带一路战略、国际争端解决方案、中国特色社会主义道路，在国际上的影响力大为增强，我们发出了更多的中国声音。老同志们用“目标清晰，措施有力，攻坚克难，效果显著”来形容十八大以来党和国家的改革开放和社会主义建设实践。老同志们说，这一系列伟大成就的取得，究其根本原因就在于以习近平同志为核心的党中央的坚强领导。习近平同志的系列重要讲话，既传承了以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为主要内容的中国特色社会主义理论的传统，又创造性地讲了许多新理论、新思想、新战略，丰富了中国特色社会主义理论，是马克思主义中国化的最新成果。它回答了人们在改革中的新要求，顺应了人们的新期待。

谈到最近教育部、财政部、国家发展改革委公布的“双一流”建设高校和建设学科名单时，老同志们说，这是党中央建设教育强国的新举措，是中国高等教育发展新的起点，希望四川大学把握历史机遇，创新理念，采取有力措施，落实好学校推进两个新的伟大工程和“双一流”建设工作！

老干部党总支、离退休工作处召开新学期工作布置会

供稿：朱颖

摄影：朱颖



2月28日下午4点，老干部党总支、离退休工作处在文华活动中心309室召开新学期工作布置会。

老干部党总支书记史冰川同志向到会同志传达了本学期学校的重点工作：深入贯彻落实十八届六中全会精神，包括讲政治、维护党中央的权威、勇于规范党内政治生活、勇于自我检查和自我革命、严于律己、担负起管党治党的政治责任；全面贯彻落实高校思想政治工作

会议精神；筹备学校第八次党代会；完成学校领导班子换届工作；“双一流”建设，提出“两个伟大”，即党的建设的新的伟大工程，全面推进世界一流大学建设的伟大事业。

史书记还传达了中央巡视组来我校检查工作的相关情况，就新学期本单位工作进行了部署，强调本学期要做好几项工作：一是落实中办发[2016]3号《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》文件的相关工作；二是有序开展常规工作；三是注意文件资料的梳理和总结；四是要关注重点人和事；五是党务工作的规范化；六是工作职责和纪律；七是党费的收缴；八是养老模式的调研；九是财务报账的规范。

最后，离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗同志、离退休工作处副处长马绍琼同志分别就本学期退休工作、离休工作的具体安排作出补充。

老干部党总支召开对学校第八次党代会“两委”工作报告征求意见座谈会

供稿：朱颖

摄影：朱颖



4月10日上午10点40分，老干部党总支在离退休工作处东区会议室组织召开党员代表

座谈会，听取本单位领导班子、党支部书记、党员代表对我校第八次党代会“两委”工作报告意见和建议。会议由老干部党总支书记史冰川同志主持。

老干部党总支书记史冰川同志首先宣读了《关于征求对四川大学第八次党代会“两委”工作报告意见建议的通知》。

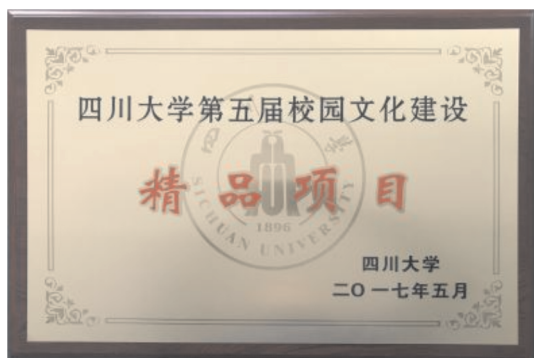
会上，到会同志各抒己见，结合离退休工作特点及经历，针对报告内容提出许多意见和建议。工作人员认真进行了记录，并将材料整理后上报。

《濯锦录》喜获四川大学第五届校园文化建设精品项目奖

供稿：朱颖

摄影：朱颖

近日，四川大学公布了第五届校园文化建设精品项目名单，老干部党总支、离退休处报送的《濯锦录——名宿与旧事中的百年川大》系列丛书获奖。



第五届校园文化建设精品项目评选按照《关于申报四川大学第五届校园文化建设精品项目的通知》(川大委办[2017]2号)要求，由校党委宣传部、学生工作部、校工会、教务处、校史办公室和大学文化研究中心等单位联合举办、面向全校范围开展，旨在深入学习贯彻全国高校思想政治工作会议精神，落实四川

大学关于加强和改进新形势下思想政治工作的相关要求，推进校园文化育人创新，不断加强校园精品文化凝练培育，进一步营造良好的校园文化环境，深化学校以文化人、以文育人工作。

四川大学老干部党总支、离退休工作处紧密围绕学校工作大局，以积极的态度、认真的思考，不断探索离退休工作新模式，从2011年以来，坚持开展老同志口述历史的工作，组织、培训学生和青年教职工对离退休老同志进行采访和记录整理，并陆续编辑出版了4卷100多万字的《濯锦录——名宿与旧事中的百年川大》系列丛书，讲述川大故事，传承川大精神，弘扬川大文化，成为具有鲜明特色的文化品牌。此项工作多次在教育部、老龄委组织的会议、培训等场合进行经验交流与讲座，具有一定的影响力，中央电视台CCTV-1两次报道，《华西都市报》、《晚霞报》等媒体多次报道。

老干部党总支组织收看四川省第十一次党代会开幕大会

供稿：朱颖

摄影：朱颖



5月24日上午9时，中国共产党四川省第十一次代表大会在成都隆重开幕。老干部党总支

组织党员、老年平台骨干在东区会议室集中收看了大会开幕式实况直播，认真听取省委书记王东明同志代表中国共产党四川省第十届委员会向大会所做的报告。

大家一致认为，王东明书记所作的报告，主题突出，思路清晰，特点鲜明，内容丰富，且突出创新性，鼓舞人心，催人奋进，将认真学习贯彻会议精神，践行“两学一做”学习教育，不忘初心、继续前进，坚定理想信念，立足本职工作，围绕学校“双一流”建设作出努力。

2017年上半年老干部党总支召开总支扩大会议

供稿：朱颖

摄影：朱颖



(一)

3月9日上午10点，老干部党总支3月总支扩大会议在离退休处东区举行。会议由老干部党总支书记史冰川同志主持。

老干部党总支书记史冰川同志通报了学校新学期工作布置会的情况，传达了学校新学期工作布置会的内容、学校传达高校思政工作会议精神的内容；对本学期老干部党总支工作进行了安排部署；通报了本学期离退休工作的重点工作。她强调，本学期的工作要加强对党员干部的教育引导，要立足实际继续开展走访调研，为离退休同志办实事、解难事。

离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗同志通报了近期退休工作的相关情况。

离退休工作处副处长马绍琼同志通报了近期离休工作的相关情况。

总支委员、支部书记就老同志关心的问题进行了交流。

(二)

4月10日上午10点，老干部党总支4月总支扩大会议在离退休处东区举行。会议由老干部党总支书记史冰川同志主持。

老干部党总支书记史冰川同志传达了《关于深化高等教育领域简政放权放管结合优化服务改革的若干意见》、《加快推进高等教育领

域“放管服”改革——教育部有关部门负责人就〈关于深化高等教育领域简政放权放管结合优化服务改革的若干意见〉答记者问》的主要内容。



记学校

校和厅直属事业单位离退休干部工作会议上的讲话。她说，当前，我国正处于全面深化改革的攻坚期，全面建成小康社会的决胜期，离退休工作也面临转型发展，中央和省委都对老干部工作做出新指示新要求。史冰川书记传达了习近平总书记，刘云山、王东明、范锐平等领导同志对当前老干部工作的新要求，新指示，以及2017年离退休工作的重点。

离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗同志就我校失能、独居老同志的数据统计情况及相关工作开展情况作了说明。

离退休工作处副处长马绍琼同志通报了近期离休工作的相关情况，包括离休干部体检、住院医疗费报销等。

总支委员、支部书记就老同志关心的问题进行了交流。

(三)

5月9日上午10点，老干部党总支5月总支扩大会议在离退休处东区会议室举行。会议由老

干部党总支书记史冰川同志主持。



老干部党总支书记史冰川同志通报了四川大学第三届教代会暨第二届工代会第七次会议的相关情况，本次“双代会”的主题是推进人才强校战略，建设世界一流大学；大会的议题是听取和讨论《校长工作报告》、听取和审议《四川大学2016年财经工作报告》、听取和审议《四川大学2016年教代会和工会工作报告》、围绕大会主题讨论相关材料、通过大会决议。她还传达了《四川大学2016年教代会和工会工作报告》等相关材料的主要内容。

史书记组织到会同志学习了《习近平总书记在中国共产党政法大学考察时强调立德树人德法兼修抓好法治人才培养励志勤学刻苦磨炼促进青年成长进步》的全部内容。她强调，下一步我们也要组织党员、本单位教职工认真学习习总书记重要讲话，推进依法治校、依法治教进程。

离退休工作处处长杨静波同志通报了4月17日学校召开的思政工作会议的主要内容。他指出，一直以来，学校非常重视思政工作，包括老同志的思想工作。在落实中央3号文件方面，学校将为老同志办实事放在首位，提出了明确的工作要求，包括增加活动场地等。我们也要加强对老年平台的管理。

离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗同志就我校孤寡、独居、失能、高龄的老同志的数据统计情况及相关工作开展情况作了说明。

离退休工作处副处长马绍琼同志通报了近

期离休工作的相关情况，包括离休干部体检、住院医疗费报销等，请老同志们注意天气变化，保重身体。

总支委员、支部书记就老同志关心的问题进行了交流。

（四）

6月9日上午10点，老干部党总支6月总支扩大会在离退休处东区会议室举行。会议由老干部党总支书记史冰川同志主持。

老干部党总支书记史冰川同志通报了5月25日四川大学召开学校党政副职宣布会议，宣布教育部党组关于四川大学党政领导班子局部调整的决定。她还传达了近期学校相关会议安排，包括6月11日下午学校第八次党代会基层党组织书记培训会的参会人员等。



离退休工作处处长杨静波同志通报了6月6日教育部离退休干部局召开在蓉部属高校离退休同志代表建言十九大座谈会的相关情况。座谈会上，离退休同志结合自身体会和亲身经历畅谈了党的十八大以来党和国家以及学校的改革和发展变化并给予高度赞誉，表示坚决拥护以习近平同志为核心的党中央治国理政的新理念新思想，积极为党的十九大的胜利召开建言献策。

离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗同志、离退休工作处副处长马绍琼同志分别通报了近期退休工作、离休工作。到会的总支委员、支部书记进行了交流。



老干部党总支、离退休工作处中心组学习

供稿：朱颖

摄影：朱颖

6月9日上午11点30分，老干部党总支、离退休工作处中心组在离退休处东区会议室进行集中学习。总支书记史冰川、处长杨静波、副处长兼副书记陈岗、副处长马绍琼参加了学习。



大家认真学习了2017年5月16日中央政治局常委、中央党校校长刘云山在中央党校

2017年春季学期第二批入学学员开学典礼上的讲话，即《深入学习掌握习近平总书记系列重要讲话贯穿的马克思主义立场观点方法》。

大家一致表示，一定要把深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话抓紧抓好，把握鲜明主题和思想体系，把握贯穿其中的治国理政新理念新思想新战略，把握马克思主义立场观点方法；要围绕坚持和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的中国梦，深刻领会系列重要讲话在一系列重大问题上的新创见和对各领域工作的新要求，切实把思想统一到讲话精神上来，增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，增强贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神的自觉性坚定性。

《今天我来讲》第八期开讲

供稿：朱颖

摄影：汪萍



4月14日下午3点，老干部党总支、离退休工作处离退休处文化建设栏目《今天我来讲》又开讲了！本次活动由老干部党总支书记史冰川同志主持，离退休工作处马绍琼副处长主

讲。全处在职人员到会。

作为今天的主讲人，马绍琼副处长以一位藏族同胞的视角与大家分享了“藏族文化”。她从藏族的概况与起源、藏族的族源传说、饮食、建筑、宗教信仰五个方面，结合她个人的成长经历、情感体验、背景故事，系统地讲述了藏族文化悠久的历史、丰富的内容、独特的表现形式。

她的讲解生动形象，既引经据典，又贴近生活，让我们对藏民族的文化传统、礼仪、信仰等有了更深入地了解。

离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗在讨论中说，马处长的讲述很生动，也

让我们增长了许多知识。

离退休工作处杨静波处长说，听了马处长的讲述，让他回想起松潘旅行的情景，今后再去旅游的话，会更加注意民族地区的文明礼仪。

老干部党总支书记史冰川做了点评。她说，马处长今天的分享让我们增长了知识，也更加深刻地认识到我国是多民族的国家，不同民族都有自己的特色，它们共同构成了我国丰富多彩的民族文化，各民族也在融合中交流发展。我们应该以更包容的心态来看待不同的民

族、人群、观点。统战工作也是我们党的工作的重要内容，团结少数民族人士是非常重要的一项工作。

听了大家的讨论，马绍琼副处长说，希望今天的分享能让大家更多地了解藏民族的文化，更深地认识这个民族，增进民族之间的理解和包容。

“今天我来讲”这个栏目为我们打开了一扇走近彼此、了解彼此、交流分享的窗户，让我们的视野更开阔，希望我们这个栏目越办越好！

《今天我来讲》第九期开讲

供稿：朱颖 摄影：朱颖

6月2日下午3点，老干部党总支、离退休工作处推出的处室文化建设栏目《今天我来讲》继续开讲。活动由老干部党总支书记史冰川同志主持，退休科姜迎春老师主讲。全处在职人员到会。



姜迎春老师带来的主题是“创新无处不在”。她从创新推动进步、创新在于突破、创新无处不在三个部分进行讲解，举了许多生动有趣且被人熟知的事例，帮助大家了解创新是如何无处不在，是如何与我们息息相关，也为我们理解大数据时代变革中创新的划时代意义、以及创新为我们的生活带来实惠等有了更为直观的认识。



离退休工作处副处长兼老干部党总支副书记陈岗在讨论中说，创新其实离我们的生活很近，把简单的事情做到极致也是一种创新，我们的工作也是如此。

离退休工作处杨静波处长说，听了姜老师的讲述后，联系到我们的工作实际，我们也要在工作中“干一行、爱一行”，把工作与创新结合起来，思想要不断进步，把工作中的问题想得更长远些，当然创新也不是一蹴而就，需要长时间的坚持和努力。

离退休工作处副处长马绍琼说，现在共享单车的使用、电话的普及、电脑的日新月异等

等都使我们的生活更加方便快捷，这些都离不开创新活动的开展。

老干部党总支书记史冰川做了点评，并指出，我们推出的《今天我来讲》已九期，每一次的分享都让我们很受启发，每一次都有收

获，我们应该把这种收获落实到我们的实际工作中，把工作做得更好。

听了大家的讨论，姜老师说，在今后的工作中我会更加努力，把创新用到我的工作中，与大家共同进步。

东区离休干部、退休校级在离退休处举行聚会活动

供稿：汪萍

摄影：汪萍

6月8日，离退休处东区组织离休干部、退休校级在老年活动中心举行活动。早上10点左右，老同志们陆续到来，工作人员热情地接待着他们，搀扶、入座、泡茶，不亦乐乎。一双双紧握的手，一张张温馨的笑脸，让老同志们感受到节日般的喜庆。

许多经常不能参加活动老同志见到难得一见的老友，纷纷伸出手紧紧地握住，互相问候和祝福。

中餐后，部分老同志回到老年活动中心继续活动，对他们来说，离退休处就是他们的家。祝福老同志们心情愉悦、健康长寿！



四川大学老年大学二分校召开干部会

供稿：向丹

摄影：向丹



6月9日上午，四川大学老年大学二分校在文华活动中心309会议室召开本学期班长以上教学工作会议。参加会议的有四川大学老年大学二分校常务副校长杨万贵、副校长涂敏纳、离退休工作处处长兼二分校副校长杨静波和二分校管理人员、各系主任和各专业班班长。

会议由老年大学二分校常务副校长杨万贵

主持。首先离退休工作处处长兼二分校副校长杨静波讲话，他先传达了学校近期工作开展情况，希望大家能继续支持和配合学校的工作，并为学校的发展建言献策；然后希望各位老同志保重身体，保持良好的心态，健康快乐的工作和生活；希望老同志能在各个新媒体平台中多多宣传正能量，加强意识形态的宣传，继续为学校和社会的正能量的传播发挥作用。

常务副校长杨万贵在会上传达了四川省老年大学和成都市老年大学会议的精神，以及2016年至2020年全国老年大学的教育发展规划，总结了二分校本学期工作情况，并对下学期工作进行了部署。希望系主任、班长和干部

们加强学习，进一步提升自己，做好本职教学和管理的工作，做好老年大学的教学教育工作，在保障身心健康的同时，做好服务工作，希望每位老师和学员都在快乐中学习和成长。

会上，涂敏纳、卢生元同志分别就各自分管的教学管理和行政管理方面的工作作了汇报，并对今后的工作进行了安排，提出了要求。

随着二分校的发展，教学管理不断规范和严格，通过这次干部会，使参会人员更加明确了老年大学二分校的办学目标和工作要求，共同努力来提升工作的科学化、制度化，进一步提高办学质量。广大师生将在老年大学这个和谐的集体中享受快乐，真正做到老有所学、老有所乐。

离退休工作处向部分离休干部和退休校级干部代表 传达中共四川大学第八次党代会精神

供稿：向丹 徐建勇 摄影：徐建勇

6月27日上午，离退休工作处在望江校区北苑召开了西片区部分离休干部和退休校级干部代表校情通报会，传达中共四川大学第八次党代会精神。离退休工作处处长杨静波、副处长陈岗、马绍琼出席通报会，离休干部、退休校级干部和退休人员共40余名参加通报会。



杨静波处长首先就6月23日至24日召开的中国共产党四川大学第八次代表大会情况向老

同志们作了详细介绍。本次大会以“全面推进学校党的建设新的伟大工程和建设世界一流大学新的伟大事业”为主题，科学谋划学校党的建设新的伟大工程和建设世界一流大学新的伟大事业的奋斗目标、主要任务和重要举措，选举产生新一届中共四川大学委员会和纪律检查委员会。大会明确奋斗目标，绘就“两个伟大”宏伟蓝图，制定了近期目标、中期目标和远期目标，要力争到建党100周年、学校建校125周年，学校核心指标师均量进入全国高校前列，人才培养质量全国领先，科学研究、社会服务和文化传承创新水平位居国际前列，若干学科进入世界一流行列。力争到2030年、学校建校135周年左右，更多学科进入世界一流行列，学校的国际知名度和影响力显著提升，



率先走出一条西部高校建设世界一流大学的特色发展道路。力争到建国100周年、学校建校150周年左右，一批学科进入世界一流行列，若干学科进入世界一流前列，学校综合实力进入全球高校前150强，基本建成具有中国特色、川大风格的世界一流大学。

同时，杨静波处长把学校校领导和中层正职

干部的换届工作和中央巡视组对我校的专项巡视反馈情况向老同志们作了通报，并介绍了新一届校领导班子的具体分工情况，以及中央巡视组负责同志对我校巡视整改工作提出的要求。

最后，杨静波处长还把学校近期工作作了通报，就我校离退休干部关心、关注的问题与老同志们进行了广泛的交流和沟通。

我校组队参加四川省老年人象棋比赛

供稿：徐建勇

摄影：徐建勇

3月21日，由四川省老年人体育协会主办，四川省棋类协会、成都市温江区体育局承办的四川省老年人象棋比赛在温江东方幸运城隆重举行，有来自全省19个市州32支代表队127名领队、教练、运动员参加比赛。我校代表省教育系统组队参加了本次比赛。



开幕式上，原省人大副主任、省老体协副主席李洪仁代表比赛主办方讲话。他说，象棋是中华民族传统的智力运动项目，也是广大老年人喜爱和各级老体协积极推广的体育健身项目，丰富老年人业余文化生活，突出“重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流、重在安全”老年人体育宗旨，希望各参赛队展示风采、展示水平、展示风格；并强调，比赛特别要把“安全”放在第一位，时时、处处讲安全，保安全，实现本次比赛“组织好、赛风好、成绩好、安全好”的目标。

原省政协主席、省老体协主席秦玉琴女

士到场宣布比赛开幕。省老体协、省体育局、成都市老体协，温江区政府、温江区体育局、温江区老体协和温江区棋类协会等领导出席了比赛开幕式。



据了解，本次比赛领导重视，群众参与积极性高，参赛队伍为历届之最，运动员数量达到91人，男子83人、女子8人，其中年龄最大的69岁，比赛中更是有国家象棋大师、全国老年人象棋冠军、全国业余象棋女子冠军以及省市级高手均加入其中，使比赛更具吸引力。比赛进行了3天9轮414局棋的积分争夺，分别决出男、女个人和团体前八名。我校首次代表省教育系统参赛，并在高手如云、争夺激烈的32支队伍比赛中，获得团体十三名。老同志们在比赛交流中切磋了技艺，积累了经验，增进了友谊，享受了过程，也是收获多多，展现了老有所乐，重在参与的良好精神风貌。

离退休工作处（东区）各单位及老年平台骨干活动简讯

供稿：吴先国

4月1日，学校离退休工作处（东区）在简阳大山邻居组织召开了2017年上学期二级单位联络员和退休代表、各老年平台退休骨干活动暨工作交流会，共100余人参加了此次活动。

上午，老干部党总支书记史冰川、离退休工作处副处长马绍琼分别向各单位联络员和退休骨干通报了本学期学校和离退休工作处的重点工作，并就退休人员体检安排、生日费发放、退休活动经费使用及报账要求等工作做了

详细说明。

下午，联络员和退休骨干漫步在漫山的桃花中，分组就退休工作进行了交流，史冰川书记、马绍琼副处长及其他工作人员认真听取了大家反映的情况和提出的建议，并就相关问题进行了细致的回答。春日的阳光洒在大家的笑脸上，画面欢快而美好，真道是“人面桃花相映红”。

西区退休骨干活动简讯

供稿：姜迎春

摄影：姜迎春



5月17日，离退休处组织西片区各二级单位及老年平台的退休骨干90余人参观青神县湿地公园，同时开展了校情通报和座谈交流活动。

离退休处杨静波处长向大家通报了学校2017年“双代会”召开的相关情况，通报了

学校2016年取得的成绩和学校实施人才强校八项工程，重点通报了校长报告中涉及老同志的相关内容及学校即将召开第8次党代会的有关情况，并把学校党政近期为离退休人员办的实事进行了宣传，最后，通报了离退休处近期的工作情况和对贯彻落实中央3号文件精神，在引导老同志加强思想建设和组织建设方面开展的工作情况进行了说明，离退休处将继续围绕以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容，全面开展为党和人民的事业增添正能量系列活动。校情通报后，老同志就关心的问题进行了沟通交流。

最后，老同志们还参观了青神竹艺博物馆，欣赏了我国传统的手工竹编艺术精品。

老年体协（西区）举办第五届麻将娱乐比赛

供稿：徐建勇

摄影：徐建勇



5月18日，由西区老年体协主办、离退休处协办的2017年第五届群众性麻将娱乐比赛活

动在文华活动中心三楼老同志活动中心310室举行，近一百名老同志参加了比赛活动。

本次比赛经过两天的初赛、复赛、决赛，于19日圆满结束。比赛竞技评出一二三等奖各一名，优胜奖十三名，参与老同志均获参与奖。

此次比赛活动，旨在积极倡导老同志文明健康的生活方式，展现我校老同志积极乐观的精神面貌，为他们的业余生活增添活力，提供更多更好的交流平台。比赛受到广大离退休教职工的喜爱和欢迎。

金秋艺术团舞蹈队参加玉林北路社区“三·八”节庆祝活动

供稿：廖隆理 向丹

摄影：武春香 徐建勇



应成都市武侯区玉林北路社区党委和社区委员会的邀请，2017年3月8日上午，四川大学金秋艺术团舞蹈队的舞蹈“欢聚一堂”参加了在玉林北路社区居委会广场举行的“玉北家风四季活动·春——播种希望·享受女人节”三八妇女节的庆祝活动。

庆祝活动由成都市武侯区玉林北路社区党

委、玉林北路社区居委会主办，武侯区君子兰社工服务中心承办。武侯区电视台进行了现场采访，并于当晚进行了报道。玉林北路社区党委向书记在庆祝会上对本次活动进行了介绍，并代表社区党委和社区委员会对社区女性同志进行了慰问，对评选出的优秀妇女代表进行了颁奖，武侯君子兰社区服务中心的技术人员对有机农场和盆栽DIY进行了讲解和介绍。

除此之外，庆祝活动还安排了舞蹈、合唱、歌伴舞、幼儿节目及抽奖互动。台上台下欢声笑语，集总结、宣传、科普教育、表彰、娱乐和盆栽技术的交流于一体，充分展现了玉林北路社区女性同胞的精神风貌，达到了此次活动的预期目的。

四川大学老体协（东区）举办校园绿道健康跑活动

供稿：吴先国 方芳 摄影：吴先国



5月4日上午，四川大学东区老体协举办了“校园绿道健康跑”活动。此次活动从体育馆出发，沿学府东路和玉章南路，经东区荷花池返回原地，全程共3公里左右。来自学校各单位近300位老同志参加了此次活动。

上午9点，阳光明媚，春风和煦，体育馆广场前欢声笑语一片，鲜艳的队旗迎风招展，更添现场的欢乐气氛。活动开始前，离退休工作处马绍琼副处长在讲话中指出，老体协健康跑活动坚持了多年，旨在引导和鼓励广大老同志走出家门，融入自然，愉悦身心，增强体

质，希望通过这种科学的健身和锻炼方式带动越来越多的老同志一起走出健康、走出快乐。她同时强调，离退休工作处也一定会把老年体育工作放在心上，一定为大家向学校争取更多的支持，提供更好的服务，为大家开展各项活动提供更宽松的环境，使我们学校的老年体育活动越办越好。

活动开始后，浩浩荡荡的“健康跑”大军如一条长龙，绵延在校园里。一路上，大家精神饱满，欢笑声不断。有几位老同志虽然年事已高，但精神矍铄，一直迈着矫健的步伐走在队伍的前面。路过的学生也被壮观的队伍和欢快的场面所吸引，纷纷拿出手机拍下了这充满感染力的一幕。

此次“健康跑”活动取得了圆满成功，很好地展现了我校老同志崇尚健康、追求快乐的良好精神风貌。东区老体协龙济鑫主席表示，今后，会将此类适合于中老年人的运动项目积极、稳妥地开展下去，也希望越来越多的老同志参与到全民健身活动中来。

我处协办四川省2017年“全民营养周”活动

供稿：廖远 摄影：赵自芸



5月14日下午，由华西公共卫生学院、四川省营养学会等共同主办、我校离退休处协办的“四川省2017年全民营养周”启动仪式及主场活动在华西校区第九教学楼隆重拉开帷幕。本次活动旨在培养我校教职工健康生活方式，提高体质健康水平，贯彻落实“健康中国”发展战略。

启动仪式后，华西老年体协骑游队等退休老师代表参与了“太极跑、健步走”的主场活动，在运动场上展示出老同志们的飒爽风采。

祝贺离休干部周力先生百岁生日

供稿：汪萍



历经百年风雨，跨越世纪沧桑，百岁老人儿孙满堂，尽享晚年幸福时光。3月10日下午四点，老干部党总支书记史冰川、离退休处副处长马绍琼和老干部党总支办公室、离休科工作人员一起，到到医院祝贺离休干部周力老先生百岁生日。鲜花、气球布置一新的病房，洋溢着甜蜜温馨的气氛，周老先生的亲人们围在他身旁。大家一起品尝着甘美的蛋糕，说着祝福的话语，其乐融融！衷心祝福老人家生日快乐！福如东海，寿比南山，阖家欢乐！

老干部党总支组织全体在职人员、离退休党员代表收看十九大开幕会

供稿：朱颖 摄影：李盛

为学习贯彻落实好党的十九大精神，老干部党总支于10月18日上午9点组织全体在职人员、离退休党员代表认真收看党的十九大开幕会。



在庄严的人民大会堂内、雄壮的国歌声里，承载着亿万人民的殷切期待，肩负着继往开来的历史使命，党的十九大隆重开幕，习近平同志代表十八届中央委员会向大会作报告。



老干部党总支、离退休工作处全体在职人员及离退休党员代表集中在望江东区老年活动中心会议室，聚精会神，认真聆听大会报告。在人民大会堂掌声如潮的时候，大家也情不自禁地响起了热烈的掌声，同志们既为多年来特别是党的十八大以来党领导我国改革发展取得的历史性成就感到由衷的自豪，也对党领导我们国家沿着中国特色社会主义道路阔步前进感

到由衷的自信。



收看结束后，大家心潮澎湃、热烈讨论，

纷纷表示要结合本职工作和实际生活，把党的十九大精神学习好、贯彻好、落实好。

老干部党总支总支委员、离休干部张启民同志在讨论中说，习近平同志在开幕会上所做的报告高屋建瓴、催人奋进，鼓舞了干劲儿。他表示，作为一名基层老党员，要学在前、要学深悟透，领会精神实质，切实做到对党忠诚，为党分忧，为党担责，为党尽责，在实现中华民族伟大复兴的中国梦进程中发挥积极作用。

美而磅礴！离退休老人为川大增添“十九大元素”

来源：原创 2017-10-22 大川 四川大学

10月18日，党的十九大在北京开幕。

在川大，从年轻的学子，到耄耋的老人，都在热切关注着这一举国盛会。校园内也多了许多“十九大元素”。前两天，为热烈庆祝党的十九大胜利召开，一场由离退休老人们“扮主角”的书画摄影展在川大校园内吸引了很多人的目光，大家驻足观看，纷纷点赞。



在“人文情怀”摄影艺术展，精美的摄影作品展现了老同志眼中五年来祖国的美好发展；在书画展，苍劲有力的笔法书写出老同志们对祖国和生活的深深热爱！

现年88岁的李树荣是书法家国家职业技能鉴定专家委员，他的榜书展正在举行。李老表示，学习书法要先学会正人，一心不可二用，

在心情舒畅时写字，才能把字写好。他说，举办这个展览有两个目的，一个是庆贺十九大的召开，第二是抛砖引玉，向大家学习。“咱们国家发展又好又快，国富民强了，以后一定越来越好！”



2017 幸福的一月

张嘉莉（离休干部宁延的女儿）

2017年1月11日（“三九”第四天），也就是妈妈出院快一个月时间，临近学校放寒假，四川大学老干部党总支史冰川书记，离退休工作处马绍琼副处长、离休科汪萍老师、党总支办公室朱颖老师一行五人，来家里看望妈妈，带来组织上的关心和慰问，送上春节祝福及慰问费。



头一天晚上，妈妈就得到这个消息，十分高兴，精气神儿一下提高了好多。

早上起来，妈妈着急准备，穿上每年过年才穿一次的唐装，唐装里面衬出白衬衣，既有中国风，又有过年味儿，还不忘喷上香水，若即若离的香气，流露出一经由岁月洗礼后的高贵气质，妈妈好似换了一个人，一下从病中迷糊的状态，恢复如初，看来对组织的信仰和信赖，是调动、激发生命活力的强大力量。

坐在沙发上，妈妈开始读《濯锦录》中她自己的故事。《濯锦录》是记录了一代代川大

人的精神与气质，青春与激情，历史与文化，硕果与辉煌的访谈文集，妈妈的生平故事及组织对她们这一代人的评价也被载入其中。“岁月留无痕，平时显无华”，这十个字的标题，浓缩了妈妈这一代人的理念、境界和胸怀，如妈妈所述，“数数一生经历，跨过两个世纪，养育三个子女，从事四种职业，供职五个单位，辗转六个城市，经历七次运动，目睹八个时期，安享九十，颐养天年”……年代在更迭，岁月在流逝，回看一路走来的痕迹，梳理着不凡的人生。



母亲脸上现出久违的微笑

川大离退处一行同志们的到来，在妈妈出院不久，在学校放寒假之前，在2017春节前夕，他们的问候，就是对妈妈最好的慰藉。

亲人、战友、朋友、同事都相继离开，妈妈已经没有了公园散步、宾朋往来的机会，但依然保持着良好的心态，这就是一种生活态度吧。



史冰川，川大老干部党总支书记，《濯锦录》的主编，为川大校园文化建设，付出了心血、智慧和汗水。照片中她在给妈妈讲述川大的发展变化，并祝愿妈妈健康喜乐。



马绍琼副处长，在离退休工作处工作多年，妈妈离休以后，一直得到她的关照，妈妈和她有着很特殊的感情。



汪萍，离休科科长，年轻有为，以前在川大出版社工作，是个才女，喜欢文字工作和摄影工作，对老干部工作很上心，很有爱心……



老干部党总支和离退休工作处的同志们围在妈妈身边，关心妈妈现在的生活，他们对家人给妈妈营造的生活条件和细微照顾，以及对妈妈90多岁依然具有目前的精神状况，表示赞许。

其实，儿女对父母的好，理应是应尽之责，但当你常年伺候老人时，会发生很多的不顺，因为老人一天天老去，越来越衰弱，越来越糊涂，身子越来越没力气，也缺乏情感的表达，对儿女来说，在日复一日的护理工作中，确实需要耐心、孝心和关心。



一桌的鲜果，还有口杯上的照片，增添了不少乐趣。借冬日一抹暖阳，代表全家感谢组织的关怀！



川大离退休工作处的同志们走后，妈妈仍在读书，沉浸在自己的情绪中，这样的晚年生活也是愉快和幸福的。

从这一届离退休处班子的文化理念、办事风格、服务态度中，深深感受到他们已继承了老一辈师长的优良传统，并将其切实运用到平时的工作当中。



黄叶村古槐

四川大学华西附二院罗幼平（退休）

那年，借在北京学习的机会，我满怀对曹雪芹的崇拜和敬仰，直奔神往已久的西山黄叶村。黄叶村因曹雪芹而有名，曹雪芹又因撰写《红楼梦》而有名。曹雪芹在黄叶村创作《红楼梦》，并披阅十载，增删五次，纂成目录，分出章回。

回想起在那个破“四旧”、很多文学书籍被列为禁书的年代，渴望读书的我很难找到一本名著类的书。一天，我到朋友家里玩，不经意间在她枕边看见了一套名为《红楼梦》的书，共三本。翻开封面，扉页上题着：“开谈不讲《红楼梦》，读尽诗书也枉然。”心中不免一惊，该书竟有如此神奇？遂鼓起勇气向朋友借阅。书到手后，我便迫不及待地读了起来。就这样，我与《红楼梦》初次相遇。

当时的我年少无知，阅历甚浅，对书中所涉及到的金石、诗书、绘画、园林、中医、织补、工艺、饮食等知识难以理解，更谈不上品读了。勉强翻完一册后，就还给朋友了。10余年后的有一天，当我看到台湾作家三毛在一篇文章中提到，有三个人读书会读20遍以上，第一

个人的书就是曹雪芹著的《红楼梦》。顿时又激起了我重读《红楼梦》的兴趣。当我在不同年龄段，数次阅读《红楼梦》后，才逐渐体会到《红楼梦》不愧是千古一书，是一部极具思想性、艺术性的伟大作品。



曹雪芹故居

深秋斜阳下，漫步于黄叶村，只见黄叶遍地，不禁想起敦敏的诗句：“遥山千叠白云径，清馨一声黄叶村”。小路上的片片落叶，仿佛正述说着曹雪芹的满纸荒唐言，承载着他的一把心酸泪。

黄叶村留存了不少曹雪芹故居的人文景观和自然景观。红学家们把其中的八处列为“故居八景”，即“古槐幽夏”、“古墩远眺”、



曹雪芹雕塑

“河墙烟柳”、“古井微波”、“元宝遗石”、“木石姻缘”、“广泉古井”和“一拳顽石”。而我独对故居门前的三棵古槐有着别样的感觉。



古槐树

盛夏时，古槐树冠相叠，葱茏交错，浓绿如云。深秋时，阵阵秋风让古槐树枝上的黄叶翩翩起舞，纷纷飘落。目视着这三棵古槐，仿佛看见曹公和他的好友敦诚、敦敏围聚在一起，或吟诗，或买醉，或狂歌。其中一棵古槐主干的下半部分较为挺直粗壮，中间显露出一个长而深的大洞，但上部分长出的树枝仍活力张扬。皴裂的树皮，像是被岁月的刀刻下的深深的痕。触摸古槐，闭目静思，追寻曹公，感受着他不同寻常的身世和经历。

曹公自幼生活在“秦淮风月”之地的“繁

华锦绣”南京。少年时代过着富贵奢华的生活。雍正年间，曹家遭受宫廷内部政治斗争的牵连和一系列打击，从此一蹶不振，日渐衰微。后来曹公随全家迁回北京居住，过着一贫如洗的艰难日子。曾经锦衣纨绔、富贵风流的曹雪芹，到中年却靠卖字画和朋友救济为生。但他以坚忍不拔的毅力，历经艰辛，终于写出了《红楼梦》。正如张宜泉为曹雪芹的画像《题芹溪居士》中所写：“爱将笔墨逞风流，庐结西郊别样幽。门外山川供绘画，堂前花鸟入吟讴。羹调未羡青莲宠，苑召难忘立本羞。借问古来谁得似？野心应被白云留。”



古槐树

我在一块石头上默默坐下，久久凝视着一站就是四五百年的古槐，心头涌出一首敦敏悼念曹雪芹的诗来：

花明两岸柳霏微，到眼风光春欲归。
逝水不留诗客杳，登楼空忆酒徒非。
河干万木飘残雪，村落千家带远晖。
凭吊无端频怅望，寒林萧寺暮鸦飞。

黄叶村的那棵古槐，不单单是一株树，而是一种象征，更成为了曹雪芹的化身。

教师节感怀

鄢国森（退休）

一年一度清秋，又迎教师节，园丁志在传薪火，育桃李，树英杰。三更灯火，七尺讲台，未负青春岁月。锦水长流，桑榆非晚，无悔头白。

楚天春暖不思蜀

纪大泽（退休）

两洞么六丙申猴，一载两度归故土。
亲朋接风忆昔年，好友洗尘品乡俗。
武当金顶驾云雾，太极湖里荡轻舟。
郢郡情浓车城秀，楚天春暖不思蜀。

写于岁次丙申年

锦江薄暮

纪大泽（退休）

碧水苔衬夕阳红，城阁倒映锦江中。
白鹭点点波光闪，游客兜风兴犹浓。
渔夫放歌惊宿鸟，老翁摇头咏归鸿。
晚潮托起天边月，夜色来临窗灯红。

写于岁次丁酉年

两首诗有关词句解释：

1. 两洞么六，代表2016年，借用过去地方和军队无线通讯时人工口头传递阿拉伯数字的标准“读法”。
2. 郢郡，湖北十堰市旧时为“郢郡、郢阳府、郢阳专区”。
3. 薄暮：即傍晚。

古丝绸路上

——戈壁滩上的海市蜃楼

顾清芳（退休）

二十年前，我参加四川大学古丝绸之路科考队。我们一行十人，其中有三名教授、四名博士生、一名硕士生。

离开戈壁滩已经二十多年了，仍然不能忘记。记得汽车从嘉峪关出关，不久就进入茫茫的戈壁滩，出关时天气还很晴朗，太阳高照，

大家在戈壁滩短暂停留，下车后考察戈壁滩形成的原因。只见到厚厚沙层底下全是黄泥土。当我坐在车上时，总是在想，如果戈壁滩常年有雨，是多好的一块粮食基地，可以解决许多人的吃饭问题。看来沙漠化是一个涉及到子孙生存的重大问题，必须加以重视和防范。



戈壁滩的天气变化无常，出关时进入戈壁滩还太阳高照，当我返程路过戈壁时，已经是漫天大雪，天空也被映射得白茫茫一片。车上突然有人叫到“海市蜃楼”，我立即抬头望向天空。只见一列黑色罐罐车，车头还冒着黑烟，从白色天空慢慢划过。这一现象使我吃惊，沉思片刻我找到了答案，这个黑色罐罐车，正是离戈壁不远的酒泉基地，运输忙碌的情况映射在天空而出现的景象。这是由于在大气中，由于光线的折射作用而形成的一种自然现象，常发生在海边和沙漠地区。严格说来，是光线经过不同密度的空气层，发生显著折射或全反射

时，把远处景物显示在空中或地面的奇异幻景。

酒泉基地是中国人民引以为豪的地方。一九六四年十月十六日成功爆炸了原子弹，紧接着氢弹爆破成功，人造卫星也是从这里起步，两弹一星定乾坤，扭转了世界格局，使我们一个军力较弱的国家，跃升为世界强国。这些成就凝聚着多少科学工作者、解放军战士以及工人的心血，祖国和人民感谢你们。从古时的金戈铁马到今天的强大国力，都为了一个共同目标，就是捍卫国家主权和领土完整。

直面太阳钟

廖开华（退休）

人生苦短，活在当下，是不少人的三观宝典。然而“你”、“我”、“他”在这同一时空的“当下”会是一样吗？No！

何谓“太阳钟”？它在哪里？与我们又有什么关系等等，愿与性情者浅析。

也许您会疑惑，太阳它是钟吗？对，它是钟，是“天体”给“日、月、星”的钟；是“大地”给“风、火、水”的钟；是“万物”给“生灵”的“精、气、神”之钟；是阴阳交媾给宏观宇宙和微观世界的周而复始永不停歇的一面钟。因而，它既是宇宙之钟，也是人类之钟，还是你我他的生命之钟。

在物化的世界里，我们的生命是用年月日时分秒来量度的。人们常说：时间对每一个人都是公平的，不会多给你，也不会少给他。那么，我们每个人的生命为什么不是等长的呢？你我他的人生阶段相同，都是生到死，盛而

衰，连经历都可能相似，但生命的长短却从来不相等。这是为什么呢？

从生命科学的层面上而言：人们在秉承父母完成人体生命基因的组成之后，个人对如何有效地控制生命活动，能动地改造生物界的能力差异甚远。既然有人强有人弱，那么导致有人活得久有人想活得久但是办不到的结果也就不意外了。

那么这一切和太阳钟的关系是什么呢？

一、基本概念

（一）“太阳钟”的基本含义：

对于人类来说，太阳是最重要的天体，没有了太阳，便没有了生命。太阳的能量投射到地球上的每一个生命体，这就是“太阳钟”，它无论何时何地都与我们如影随形。

（二）“生物钟”的基本含义：

人的生命活动具有一个“持久、自己上发



条”的“生物钟”，这个生物钟源于神经系统的调节。每个人体内都存在着多种自然节律，如体力、智力、情绪、血压、经期、睡眠等，这个节律由大脑下指令、以24小时为周期来调节全身各种器官，基本上不受外部环境的影响。也就是说，“人体生物钟”是与生俱来的，是由“时钟基因”决定的。

（三）“太阳钟”与“生物钟”相互关系

从宏观上讲，是“太阳钟”支配着“生物钟”，即地球永远处在光明和黑暗的交替之中，日节律是24小时，受“太阳钟”的影响，也必须有一个与之相适应的生命节律，那就是“生物钟”。从先贤创立的阴阳哲学范畴更易理解“太阳钟”和“生物钟”的关系，则前者：是阳（他-天-男人），后者：是阴（她-地-女人），他和她是互根、相依、互用的关系。所以，这两面钟每日相互协调，到达同步。正常情况下，这两个钟的节律基本一致。

二、“太阳钟”和“生物钟”与我们生命的关系

它们都是我们生命体的钟，是我们生命的载体，是我们身心物化了的表象。它们沿着各自的运行轨迹遵照我们发出的指令而协同契合，形成内外相合、上下贯通、左右相随的一个有机整体。也就是说，我们就是“太阳钟”和“生物钟”交媾的生灵。

现代科学证实，人的激素水平，如肾上腺皮质激素在一天里的起伏周期也符合太阳的消长规律。因而，从养生学的观点看，人最好按照太阳阴阳消长的规律来安排我们的起居生活。也就是人们常说的顺其自然。

另一方面，“生物钟”与人体生命也休戚相关，研究表明：顺应人体生物钟，是通往生

理心理健康、增进自身免疫能力、益寿的关键因素之一。若扰乱“生物钟”，轻者会耗损器官的正常生理功能；重者会导入外邪与内邪的融合植入疾病。所以对“生物钟”，要尊重、顺从、适应和科学地管理，这才是应有的科学生命态度。

三、如何管理人体的“太阳钟”

我们平常说的“精、气、神”，则是我们人体的两个钟的显像直面。一个是“太阳钟”，依照光线的强弱变化为基准，从而掌控着生命的阀门；另一个是“生物钟”，按照人体的内部节律的可控性，去达到维护生物构建的整体性。因此我们必须是每日的“太阳钟”与“生物钟”互相协调，而且达到同步。所以人们会选择日出而作，日落而息。

我们中老年人已经背负着这两面钟走过了人生历程的前大半段，有必要再回过头来对“他”和“她”做进一步的思考吧！

“太阳钟”是三宝中的“气”。“生物钟”是三宝中的“精”。两钟的聚像就是我们人体三宝中的“神”。这“神”秉授时空、接受社会的铸造打磨、遵循个人的耕耘，按照生命的单行轨迹自转和公转着，也同样步入到了衰老的征途。换句话说，我们的“精”、“气”、“神”都走到了倒计时阶段，生命历程不可逆转！事已至此，我们不能消极地等待人生的途穷，要使我们生命的宽度到达足够的宽，即延缓生理器官的机能，使我们生命的长度达到足够的长，让两面钟尽可能协调，进而减少生理功能的耗损以延长寿命。

办法是什么呢？是以解读“太阳钟”的本质为前题，刻不容缓主动去管理生命之钟！

一、正视社会定位



我们由“单位人”转变为“社会人”是人生历程的必然。如同每天的太阳有升起落下一样，我们从单位人转变成社会人也是自然规律。既不用居功自傲，也不用愤世嫉俗，不必纠结过去的功过是非，对家庭的责任、对社会的回报都已经有所交代，这一页再怎么精彩，我们也已经翻过去了。

二、开发“太阳钟”的潜能

接下来，便是从“社会人”的视角来思考人生历程的后半段。那就是“防病抗衰、享受人生、延年益寿”。要把它变成现实，就必须开发“太阳钟”的潜能，才能经过他的调试来延缓躯体功能的衰减，陪伴我们的身心到终点（120-150岁）。因此，进一步解析他是我们后半辈子的必修课。

第一步：给“太阳钟”上发条

人生的“太阳钟”运行轨迹已陪伴我们走过了大半历程，“上发条”，是我们要迈出的第一步。

这发条怎么上呢？那就是离开了工作单位但是不要离开与社会的接触，主动寻求社会相关职能部门的关心、管理和再造。比如单位的“离退休部门、终身教育部门——老年大学、工会、体协、文化艺术团体、街道社区办事处”等等。这些部门就是我们的后续生命历程的驿站、为我们营造人生再续新程铺路基石。他们是这个当今社会为我们主动上好“太阳钟”的“发条”的客观主导者，也是为我们这样的曾经的社会人所开辟的绿色通道。所以我们应充分享用、倍加珍惜。也就是说，从思想上明确借助外力是我们的明智之举。

第二步：弄明白我们需要什么

我们对昨天的历程记忆犹新，视野较之原

先更开阔。我们需要放飞身心、眺望社会、重新认识和定位自我。

第一需要是“心态”。

心态是自己的主人，自己的生命自己做主，即“太阳钟”的发条必须自己上，没人能代替你！现实生活中，即便在家里，大小事都会受方方面面的牵制，不由得你个人作决定。更何况在社会生活中，受到的制约就更不用说了。但虽不能干预他人改变社会，却有权利掌控和改变自己。那么这个自己是指什么呢？是外貌特征、依着打扮、喜怒哀乐吗！也算是吧，但这些都是心态的掌控下达成的。所以更重要的就是主动适应社会、融入社会的“心态”。前大半段人生，我们是这个社会承上启下的中坚，是家庭的核心；而后半段却是这个社会的穹顶，是家庭的福心。其实，在客观条件基本相同的生存环境下，各人差别在于主观心态上，有什么样的心态，就会有什么样的生命历程。“我都70岁了”和“我才70岁”折射的心态大相径庭。如同对有的人来说，老花眼镜也可以是“望远镜”，将纷繁世界尽收眼底，越看越想看，总也看不够！而也有人戴上老花眼镜的那一天就开始服老，告诉自己的确是不行了。所以，“心态”决定着我们的身心健康。

第二需要是“平常心”。

俗话说，“不如意事常八九”。那不还是有一、二是如意的吗？这一二就是我们自己的“生命观”。即“不以物喜不以己悲”，对人事坦然、对名利淡然，对恩怨释然，但绝不要盲然。要做到当然并非易事，因为总有人、事、情来动摇我们，幸好有我们前半生的历练，有我们这个年纪才能达到的对人生的感



悟。看开看透看远，离平常心也就不远了。

第三需要是“自信心”。

从“好好活慢慢磨”之类的自嘲里不难看出对自己的健康快乐的生命历程信心不足。今天没有定位，明天没有规划，这就是自信心的缺失。

自信心是一个人的精神支柱，也是人们行为的内在动力；自信心还是一种健康的心理状态；更是承受挫折，克服困难的保证。自信心可以使人藐视困难，战胜邪恶，集中全部智慧和精力去迎接各种挑战。不能让自己荒漠化，还有绿色的春天等着我们去拥抱和分享呢！

第四需要是“安全健康的生理”。

安全的心理是基本的生物层面，有饭吃有衣穿，生病了有人管。健康的心理是高一级的生命层面，自我实现，情智社交。意见得到社会的尊重，交游得到老朋友的赞许，生活得到晚辈的照顾。

第三步：我们的“太阳钟”

明白我们的需要之后，就能够认定自己第二次社会定位了。根据自己的身心健康状况、文化层次、兴趣爱好、专业基础水平等等，由此来确定自己能为家庭、单位、亲朋好友及这个社会还能做些什么？以及他们还需要我们做些什么？就要把前半生的生命价值再提升，在有限的时空里做生命的加法，这就等于推迟了退休的年龄——由原来55-60岁退休时所产生的社会价值就可将它翻一翻，我们生命的长度自然就延长了。

以我们为例，看看是怎么给“太阳钟”上发条的：

十几年来，我们这一拨人主动接受着学校离退休处和学校老年大学及学校金秋艺术团、

校老年体协等部门和团体的领导、关怀和培育。我们以体育保健系服装model专业班（队）为基本群体，来对过去的钟点稍加回放：

自2002年川大老年大学二分校成立至今十余年来，校方搭建教育平台、构建教学设施、设置学科专业，完善教学管理等等。其目的是让我们再学习，再提高，再出发。

迄今为止，确实使我们享受到了身心的再塑造。在这过程中，既开阔了视野、陶冶了情操、圆了梦、愉悦了身心、提升了自身价值，同时又为自己有节律的生活状态找到了宁心的港湾。如让我们分别与不同专业学科的学员一起学习、组成不同的集合体，参加每年的教学成果回报、展示演出等全校性的教学及公益活动；或者参加每学期以系或专业班主持的教学总结交流的回报展演活动等等，于此来满足不同学员的多种需要。

特别是服装model班自2013年正式成为“四川大学金秋艺术团”以来，一边继续接受老年大学的培训教育，一边把学到的专业知识与技能在“金秋艺术团”得到应用，同时，也得到了社会层面相关领域的认可。每当我们回想起来，都会充满慰藉，激励和感悟！

四、结语

第一，无论是个人或是团队，必须再次确定社会定位，知道自己身心的真正需求；同时必须回归社会，努力找回自己，才能使生命得到提升，也就扩大生命的宽度，这是我们生命的质。

第二，我们生命的长度要延长，必须悦纳自己。在纷繁的大千世界里，听从心声，喜怒哀乐有其度。生命的长度体现的是我们生命的量。



长命百岁，智慧过人，这两者上天都不会恩赐。我们的“太阳钟”只属于我们自己，“上发条”是个人行为。有耕耘才有收获，他会让我们永葆青春。

这些年来因身体不适缺课、缺演和缺赛的成员很少，我们切身感受到生命价值有不同程度的提升，较以往更会主动关爱自己和他人，更有机会体念和分享着大爱人生观的愉悦和慰藉，人生价值观能与时俱进。多年来，在相互

的关爱和鼓励下，大家的外在修身和内在修心均有所提升。因而，在与同龄人相约时，我们总是最抖擞的那个！有人问我多少岁时，我总是回答：你猜猜看！

老朋友，让我们上好自己“太阳钟”的发条出发吧！

迈开脚步继续走，沿途结伴数风流；
昨时今日和明天，人生舞台话香稠；
观你观他观吾身，乐在其中享春秋。

魂萦家乡：参加张堂坤烈士铜像揭幕仪式记

徐震（华西退休医生）

浙江平湖素以“平湖西瓜”闻名于全球，平湖还有许多有名的特产，如平湖糕点，都颇具特色。我曾在1944年去过平湖，还在那里读过半年书，那时的平湖有完整的城墙，虽然城内仅有几条石板路，但是东、西、南、北都有完整的城门。因为水系丰富，各家住房屋后都有小河相连，城墙也设有东、西、南、北水门，附近农民可驾船进平湖收粪或带农产品进城出售，非常方便，因此水道也有城门进出，城墙上长着一丛丛枸杞藤，当然就有很多枸杞子了。因为无人管理，我们在秋天可以爬上城墙摘枸杞子，也去摘枸杞藤上的嫩芽，将嫩芽洗净后，用开水焯一下，当凉拌菜下饭，这种没有污染的野菜很好吃。

平湖过去是一座古老的县城，从县志记载，五六千年前，已有先民在平湖地区劳作生息，是浙江杭嘉湖地区最肥沃的土地，明天启县志云：谓平湖者，以治即武原陷为湖处，土眼坟起，坎坎底平，故以平湖名地。东西广三十九里，南北宽六十八里，南北相距32.25公里，面积为510.35平方公里，南濒杭州湾，

东、北交界上海市金山县，西接嘉兴市郊区，西南与海盐县接壤，西北与嘉善县相邻，可见其地位之重要了。那时，夜晚降临，远处听到小贩的叫卖声、乐器声，夹杂些唱歌声、读书声，今天想来，很难找得到如此平静而幽雅的环境了。

2017年7月27日，我受平湖市人民政府的邀请，我和妻子在儿子、儿媳、孙儿的陪同下，一家五口乘航班抵达杭州，市政府派了专车接我们到了平湖家乡，参加舅舅张堂坤烈士铜像揭幕仪式，感到特别亲切和高兴。从杭州到平湖两个多小时的路程中，一路上看到一幢幢二、三层白色外墙的楼房簇拥在绿色树丛中，楼房都盖上了翘角的琉璃瓦屋顶，不少房屋还装上圆形的像电视塔那样的天线和避雷针，我感到那里的农民确实富裕了起来。

到了平湖，原有的旧城墙早就拆完了，代替它的是一条条整齐宽阔的马路，道路两旁都是高层商店和高楼大厦，城市居民很多都搬进了电梯公寓和高层大楼，平湖和全国其他城市一样，变化得太大了。



我的舅舅张堂坤出生在书香门第家庭，因家道中衰，他三岁丧父，十三岁丧母，不得已他和姊姊（即我母亲）寄居在六叔家生活，他幼年上过私塾，也读过小学、中学，很知书达理，由于家庭环境影响，平时少言内向，当时满清政府腐败，从鸦片战争开始到八国联军攻克北京城，帝国主义列强一次次的侵略，使国家遭受割地、赔款之痛，种种不平等条约在舅舅心中燃起了反清政府的决心，他无数次向母亲和亲友们讲述报国理想，要投笔从戎，参加革命。他在浙江省立二中高中毕业后，毅然约了几个爱国同学一起于1924年去了广东，参加黄埔军校二期工科读书，随后参加了中国共产党。1925年参加孙中山先生领导的东征。1926年参加北伐战争，舅舅被编入号称“铁军”的叶挺独立团，先后担任直属队担架队队长，第二营第四连连长，成为北伐先遣队的指挥员之一。北伐胜利后进驻武昌炮兵营，后又随贺龙、叶挺到江西。1927年8月1日，张堂坤担任第四军第二十五师七十五团副团长，参加南昌起义后，随部队南下广东。

9月中旬，张堂坤率部队进入大埔县后，随部队归第九军副军长朱德指挥，完成领导南昌起义的中共前敌委员会赋予的留驻大埔县三河坝狙击尾追之敌，掩护主力南下潮汕创建革命根据地的任务。国民党右派军阀钱大钧以十倍的兵力对付二十五师七十五团留驻部队，10月1日七十五团在浴血奋战中对峙了三天三夜，在战斗中团长孙一中负伤，张堂坤代理七十五团团长的前沿阵地指挥作战，伤亡很大。10月3日晚，部队依次向东南方向撤退，张堂坤身先士卒，他和团参谋廖运周坚持到10月4日凌晨，当时他们在完成撤退狙击任务后，

因地形生疏，误往西南方向的大麻莲塘转移，快到莲塘村山坳里时，遇到来敌，在激烈的搏斗中，张堂坤因掩护廖运周等战友突围，不幸被捕，5日，张堂坤被押解至大麻镇里窝塘，遭国民党军阀钱大钧部杀害，牺牲时年仅22岁。

舅舅张堂坤自从离家出走投身革命后，母亲多方找寻均无消息，直至解放后，在钱念伯舅舅处才得知堂坤舅舅的一些情况，母亲写了书面材料报送中央军委，经查证核实，经周士第上将证明，我们在1956年得到毛泽东主席签发的《革命军人牺牲证明书》。

堂坤舅牺牲已经九十年了，尸骨不还乡始终是我们亲人的一块心病，为了缅怀亲人，我写信给平湖市人民政府，表示愿意为烈士捐献铜像一座，安放在家乡，承蒙概允在建军节前四个月，我们将烈士铜像直接运到平湖市，这才有今天举行铜像揭幕仪式和一系列活动。

平湖市纪念中国人民解放军建军90周年暨缅怀张堂坤烈士系列活动非常隆重，平湖市人民政府副市长施冬材主持会议，中共平湖市委副书记王道平致辞，中共浙江省委党史研究室副主任王祖强讲话，平湖电视台专访烈士家属，当天下午又召开了座谈会，除平湖市人民政府副市长主持会议外，中共浙江省委党史研究室王祖强副主任，平湖市人武部刘祥志政委、中共嘉兴市委党史研究室姚炎鑫副主任，中共广东省大埔县委党史研究室黄佳清主任，平湖市委宣传部，市团委相继发言，我则代表张堂坤烈士亲属作大会发言，充分说明平湖市委和各级领导对这次活动的无比重视。

早在这次会议一个月前，平湖市档案局局长、副局长一行三人，专程从平湖来到成都我



家征求我对此次活动的意见。为召开纪念中国人民解放军建军九十周年暨缅怀张堂坤烈士系列活动，档案馆的同志们做了许多前期工作，他们认真细致地准备充分说明当地政府对革命先烈的尊重和缅怀。

最近，在中央电视台播放的电视连续剧《热血军旗》中，我似乎看到了我舅舅张堂坤浴血奋战的情景，也确定，他就是在这个时期，这场战役中，与国民党军阀斗争中作战牺牲的。

参加这次系列活动是我一生中备受礼遇、最为感动的一次经历，这次活动不仅当地政府重视，组织有序，接待周到，我还见到了十多位亲属，他们从北京、上海等地来到浙江平

湖，平湖故乡也有人来，还见到几十年未能谋面的亲人，我年迈的姐姐由外甥、外孙陪同从上海自驾车赶来参加会议，又当天赶回上海，因为姐夫身体不好，还需要她的照顾。

阔别七十多年，再次回到故乡，看到故乡的巨大变化，使我终身难忘，这样巨大的变化，是最近三四十年来发生的。我国的科技水平、国防力量，已经步入世界前列，我国工农业生产水平的飞跃发展，人民生活的日益提高，“一带一路”的战略布局，这些都证明了没有共产党的正确领导，国家是不可能发展这样快的，所以我们也一定要团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚定不移地跟着共产党指引的方向努力前进！



烈士亲属徐震向平湖市人民政府捐献的铜像



平湖市党政全民庆祝人民解放军建军90周年纪念隆重召开

碧池逐浪

——记“运动成都”2017年第四届全民运动会（老年组）游泳比赛

苏承昌（退休）

2017年7月4日上午，成都又是一个大晴天。在金牛区体育中心游泳池，正在举行“运动成都”2017年第四届“安利纽崔莱”全民运动会（老年组）游泳比赛。上午8点过，各路健儿就陆续抵达比赛场地，四川大学华西游泳

队的运动员们也提前到达了场地。

仰望天空，蔚蓝的天空飘着些许白云，脚下一池碧水如镜，静静地，没有一丝涟漪。好像它也做好了准备，就等发令枪响，运动员们跃入它的怀里去逐浪拼搏，一试高低。此时所



有运动员们怀着重在参与，运动健身的心情，虽不为名次，但也想在比赛中检验一下平时锻炼的成绩。

上午9时，随着第一声发令枪响，正式拉开了比赛的序幕。

我队刘蜀生首当其冲，参加了第一组“男子甲组100米自由泳”比赛，并获得第六名的好成绩……比赛中，呐喊声，“加油”声此起彼伏，比赛激烈而有序地进行着。临近中午，我队女队员罗明蓉参加了最后一轮第二十组“女子甲组100米自由泳”比赛，并获得该组第一名的好成绩，为参加这次比赛划了一个完

美的句号。

在整个比赛中，我队十名运动员分别参加了男（女）子甲乙丙三个年龄段各组别的各项比赛，并获得各项奖项十四个。前三名共七项，其中第一名两项，第二名两项，第三名三项。其余为四至八名。华西老体协主席刘建学也作为运动员参加了男子丙组的比赛，并获得50米蛙泳和50米自由泳第七名。

2017年的比赛结束了，但“运动”并未结束，老年朋友们，明年七月泳池再相见。

川大华西老年游泳队2017年7月6日

他什么都忘记了，唯独没有忘记爱

汪萍（离休科）

昨天，又去看了离休干部张老师，每次去也会见到张老师的老伴，一位95岁高龄的老年痴呆老人聂伯伯。聂伯伯身子骨看起来还是很硬朗，高高壮壮的，我们不忘夸老人家还是那么帅。聂伯伯也常会坐下来跟我们聊天，曾经是四川人民出版社社长的他，还能跟我们正常对话交谈。如果不是张老师对老伴的诸多描述，我们真的看不出来这是个状况百出的痴呆老人。

因为聂伯伯已经完全离不开人，而且对张老师的依赖性越来越强，张老师也就成天守着他，记录聂伯伯的言行也成了张老师每天的必备工作。看到张老师写下的文字，就会让人涌起许多感动，她说：“他什么都忘记了，唯独没有忘记爱。”

聂伯伯大多数时候都是糊涂的，记不得自

己娶了张老师没有，但老师说，他对自己疼爱有加，比起年轻的时候更甚。大夏天的，晚上张老师要是把腿放外面没有盖上，聂伯伯就会把身边所有能盖的都给张老师盖上去，他说怕张老师受凉了，害得张老师常被捂得冒汗。聂伯伯经常要跟张老师握手，时不时地还要向张老师表白，希望能娶张老师。他最担心的就是两个人现在都没有工作，会不会没有饭吃了。

患老年痴呆的老人最初记忆力变坏，记不起近期的事情，慢慢地遥远的事情也记不起了。他们会逐渐变得认不出自己的儿女，记不得自己是谁，但他们最后消失的记忆，一定是他们的老伴儿。

爱是什么？爱是刻骨铭心的记忆。我们什么都可以忘记，但却忘不了爱。

我市部分养老机构简介

为了进一步贯彻落实中办发〔2016年〕3号文件《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》文件精神，落实家庭养老为主、社区养老为支撑、机构养老为补充的三位一体的养老模式，离退休工作处着力搜集成都市各类养老机构，也对部分机构进行了考察，以供有需要的老同志参考。（接上一期《秋实》）

19、四川省成都市成华区成都市第一社会福利院

地址：成都市成华区文家场康河八组（光华大道二段土龙路口）

性质：公办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：576张

收费区间：1214-1940

联系电话：028-87079669

20、成都市龙泉洛带怡福居家养老中心

地址：成都市龙泉驿区洛带镇府兴街197号

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：40张

收费区间：1500-2700

开业时间：2015年11月

联系电话：028-61433391

21、成都龙泉蓉东福寿养老院

地址：四川省成都市龙泉驿区洛带镇岐山村6组

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：182张

收费区间：1750-2850

开业时间：2009年3月

联系电话：028-84892518

22、成都纯得养老中心

地址：成都市龙泉驿区双龙路2959号

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：1200张

收费区间：1400-3000

开业时间：2013年12月

联系电话：028-84859990

23、成东疗养康复托老院（成东济世医院）

地址：成都市龙泉驿区十陵街道太平村

性质：民办

收住对象：不能自理

床位：298张

收费区间：2000-3000

开业时间：2002年3月

联系电话：028-84609898

24、四川省成都市第二福利院

地址：龙泉驿区西河镇开元南路

性质：公办

收住对象：自理

床位：1000张

收费区间：500-1000

联系电话：028-84890070

25、成都静雅养老服务中心

地址：成都市新都区居安路99号

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：180张

收费区间：1400-3200

联系电话：028-61602999

26、成都市新都香城颐养居

地址：成都市新都区新民镇卫生院旁

性质：公办

收住对象：自理/半自理

床位：200张

收费区间：1400-3500

开业时间：2014年5月

联系电话：028-68969683

27、成都市新都区红星老年康疗院

地址：成都市新都区北新路中段135号宝光寺后面

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：100张

收费区间：150-4000

开业时间：2013年9月

联系电话：028-83003850

28、都江堰市玉梦缘钟养老中心

地址：都江堰市石羊镇广益社区

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：280张

收费区间：1500-3000

开业时间：2013年7月

联系电话：028-87189429

29、康嘉逸居旅居养老公寓

地址：成都市温江区芙蓉大道三段置信学府杏林8栋

性质：民办

收住对象：自理

床位：450张

收费区间：2500-7500

开业时间：2015年5月

联系电话：028-87331788

30、置信·亲睦家健康公寓

地址：成都市温江区国色天乡国际度假区

性质：民办

收住对象：自理/半自理

床位：288张

收费区间：3200-3900

开业时间：2015年7月

联系电话：15208262598

31、成都温江择一城颐养居

地址：成都市温江区永宁镇文化广场对面

性质：公办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：200张

收费区间：2000-7000

开业时间：2014年5月

联系电话：028-82662526

32、圆缘养老服务中心

地址：成都市温江区柳城大道东段18号南街社区

性质：公办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：100张

收费区间：2000-5000

开业时间：2013年6月

联系电话：028-61461886

33、泰康之家·蜀园

地址：成都市温江国际医学城内

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：1800张

收费区间：3000-6000

开业时间：2018年3月

联系电话：40060-95522

34、小城故事养生养老多元国际社区

地址：成都市郫县安德镇安平东路288号

性质：民办

收住对象：自理/半自理

床位：1500张

收费区间：3000-8000

开业时间：2013年2月

联系电话：028-87867887

35、郫县新颐园养老疗养公寓

地址：成都市郫县安靖镇方桥村五组

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：300张

收费区间：1500-3500

开业时间：2010年10月

联系电话：028-87835078

36、郫县颐家怡老年公寓

地址：成都市郫县安靖林湾村2组沙西线路口
150米右侧

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：300张

收费区间：1280-3800

开业时间：2005年11月

联系电话：028-87811738

37、天府新区一暄康养养老服务中心

地址：成都天府新区天府大道南段2039号4栋

性质：民办

收住对象：自理/半自理/不能自理

床位：100张

收费区间：4000-12000

开业时间：2016年3月

联系电话：028-67080808

38、双流县九江敬老院

地址：四川省成都双流九江

性质：公办

收住对象：自理/半自理

床位：116张

收费区间：1500-4000

联系电话：028-85754072

以上信息仅供参考，因时间原因，未对所有机构进行实地考察，请各位老师认真了解甄别后再做选择。

原四川医学院副院长王翰章同志，因病医治无效，于2017年9月6日去世，享年98岁。

原华西医科大学离休干部许鸿魁同志，因病医治无效，于2017年10月9日去世，享年87岁。

（截止2017年10月10日）



应对老年人认知衰退的方法

一、加强营养

生理是心理的物质基础，从食物中获取均衡的营养有助于老人保持健康的身体，抵抗各类身心疾病，同时也能在一定程度上减缓认知衰退的速度。

但是老一辈人往往比较节俭，因为自己是从物质较为缺乏的年代走过来的，所以会有“吃的用的有什么好讲究的，能吃饱穿暖就已经相当好了”的想法，对于现在年轻人享受生活的观点并不认同。再加上有些老人会偏执地认为自己是被赡养的人，平时帮家里做不了什么事，在吃的用的上能省点就省点，给小辈减轻负担。因此，常常是剩菜剩饭，凑合一顿。时间一长，就会造成营养不良。其实，药补不如膳补，与其到生病时吃药，不如平时注意保养。根据自己的身体情况进行合理的营养搭配，并不是一种铺张浪费，毕竟现在人们的生活水平普遍提高，在吃穿用度上有所讲究，也是生活条件所允许的。老年人尤其在每天的饮食上应适当增加蛋白质、维生素、矿物质的摄取，对老年痴呆症患者还应该补充卵磷脂，卵磷脂是大脑的重要组成部分，被誉为“智慧之华”。银杏是增强记忆力的食物，食用银杏果（白果）或有关的药品可促进脑血液循环、氧气和营养的供给。雌激素也有改善思维的功效，近期的研究发现，给更年期绝经后的妇女补充雌激素可显著减少患阿尔茨海默症的风险，而给女性阿尔茨海默症患者补充雌激素能改善病人的认知功能，并防止认知功能的继续衰退。

同时，对于认知障碍较为严重的老年朋友，应当在医生的指导下适当采用药物治疗的方法来防止症状进一步恶化。药物治疗有助于

及时减轻症状、控制病情，减缓家人的负担和老人的担忧，是临床精神病医生最常使用的方法之一。而对老年精神疾病患者用药的关键在于早、准、稳。以老年痴呆为例，早，就是指用药要及时，老年痴呆是渐进性的，越早用药就越有助于防止病情的进一步恶化，等到了脑内细胞大量病变或死亡时再用药，就为时已晚了。准，指对不同的老年痴呆症要区分开药，以阿尔茨海默症为例，常见的治疗药物有乙酰胆碱酶抑制剂、胆碱能激动剂和乙酰胆碱释放剂，抗炎药物对阿尔茨海默症也有一定的疗效，某些中草药也能控制阿尔茨海默症的病情。有时，老人可能只是由于某些应激事件或药物中毒而出现类似痴呆的症状，临床上一定要将其与真正的痴呆区分对待，谨慎下药。稳，指用药剂量要适当，老人对药的排解吸收能力、抗过敏的能力都不如中青年强，药量过大或服用时间过长，易导致药物过敏、中毒或成瘾，因此，在选药时，应尽量使用一些易吸收、副作用小的药物。

二、体育运动

运动对于个体的意义不言而喻，正如那句耳熟能详的“生命在于运动”，而老年人积极参与体育锻炼，不仅能增强身体素质，还能在一定程度上起到防止认知功能衰退的作用。比如，有氧运动可以帮助抑制脑萎缩，特别是生理性脑萎缩。研究表明，每周进行三小时或更长时间的有氧运动后，脑萎缩病人大脑容量中的灰质和白质都有增加的趋势。不过，人到老年，身体素质不如以前，自然不宜多做那些需要较大爆发力的运动，而应多吃一些锻炼耐力方面的有氧运动。最好是根据自身情况选择适



当的运动地点、运动方式，并且控制好运动量。如年龄较大、身体并不是很好的老年人，在小区、公园内的广场参加一些运动幅度小的运动，伸伸手弯弯腰，活动活动筋骨即可。另外，做一些“手指操”、“健身操”、“穴位经络操”等，都是很好的选择。比如手臂反复做旋转运动，手掌与手指的穴位得到刺激，有利于手部和手臂的经脉气血畅流，反馈大脑，亦可达到脑保健的作用。但是要提醒老年朋友注意的是，现在市面上各种养生保健书籍频出，鱼龙混杂，应该选择那些值得信赖的出版社或者医师出版的图书，或者在医生、有资质的按摩师的指导下进行穴位按摩，切不可随意听信“秘方”或“偏方”，造成不必要的伤害。

运动可以健身已是众所周知的，清朝诗人袁枚“八十精神胜少年，登山足健踏云烟”，可见他平时的锻炼使他毫不费劲就可以在众山中览胜。而在我国农村，很多老人都坚持做些力所能及的活计，身体也非常硬朗。的确，我们的身体好像一部机器，长久不用就会生锈失灵，只有经常运动，给它一定的润滑剂，它才会正常运转。

三、脑力锻炼

上文已经提到锻炼身体对于老年人预防认知衰退的重要性，而这里的锻炼和活动不仅指体力活动，还包括脑力活动，我们在强调健体的同时，也不能忽略脑力的使用，不断学习就是其中一项重要的方法。大脑中的细胞间联系要常常巩固，并且形成新的联系，人们才会越来越聪明，否则只会越来越笨。有人根据研究提出健脑十常法，以保持大脑的灵活健康，其中包括：勤学好动；确保充足的睡眠；多读

书，多背诵，增加记忆；善于把自己的情绪转入最佳状态；保持好奇心；经常活动手指；多结交比自己年龄小的各方面的朋友，使自己紧跟时代步伐，感染青春的活力；提防忧郁症，保持心情愉快；减缓动脉硬化，预防糖尿病；经常梳头(以防大脑退化)。

增加生活环境中的刺激也是帮助老年人保持认知功能的重要方法。这里的刺激当然不是指一些生活事件给老年人带来的冲击，而是指周围丰富的环境对大脑认知功能的激活。由于许多老年痴呆患者长期住在养老机构中或在家闭门不出，与外界接触较少，因此，如何对这些有限的活动场所进行布置是很关键的，合理地设计，适当地增加各类信息刺激，可以提高老年患者的注意力、思维力和感知能力，可以说这是老年痴呆心理护理的一个非常重要的组成部分。房间和活动场所的布置要有生气，切忌一味追求房间的干净整洁，一般可在房中摆放一些老人自己的作品，如画、字或其他的小装饰，房间的色彩要富于变化，有条件的话，可以根据不同的季节来调节室内的颜色和装饰。除了静态的布置，增加房间里的动态设计也是非常重要的，这包括在房间里摆放盆花，饲养一些小动物，尤其可以饲养一些叫声动听的小鸟和昆虫，这些不仅能增添室内生机，而且使房间中能经常有声音刺激。这里要注意两点：第一，以开电视或收音机的方式来增加刺激信息的效果并不好，尤其对中、重度的老年痴呆患者，这些频率缺乏变化、没有反馈的刺激对老人来说是没有什么意义的；第二，房间中的布置要经常更新，无论设计得有多好，一成不变会降低刺激物的效用，而有时一个小小的变化会有意想不到的效果。



与此相结合，还应适当地休息，比如散步，养花、鸟、鱼，听音乐，闭目养神等。很多长寿老人在年届高龄时仍保持旺盛的生命力，丝毫不因外表上的衰老特征而影响他们对脑力的使用。德国的大文豪歌德，在83岁完成了《浮士德》第二部，而我国的著名科学家竺可桢则晚年仍孜孜不倦地献身于科学，并于82岁高龄时完成《中国近五千年来气候变迁的初步研究》一文。他们的故事告诉我们，我们虽然不能阻

止衰老的进程，但不懈的努力和坚强的信心仍是扼住命运咽喉的杀手锏。即使是在老年，只要我们仍能坚持运动、勤于思索，感悟人生真谛，那么我们仍然可以活得健康潇洒，不逊于年轻人，因为老年人的生命力并不是浅层地形于外表，而是人生阅历的深层表达，扎根更深，影响力更大。因此，老年人应当形成正确的健康观念，并掌握一定的方法来保持健康。

来源：教育部离退休干部局网站



上映时间：2012年2月2日（中国大陆）

拍摄地点：中国陕西省渭南市

导演：曲江涛

主演：罗京民 刘天佐

类型：剧情/家庭/儿童

剧情：主人公华县皮影戏老艺人——杨老头（罗京民饰），崇拜中国传统文化中的孙悟空人物。另一主人公是美国的小男孩——布鲁克斯（丁佳明饰），则崇拜西洋文化中的蜘蛛侠。其中一条主线是，布鲁克斯父母当作为志愿者赴西藏可可西里参加藏羚羊保护行动时，委托老杨头照顾小洋人布鲁克斯，期间老杨头和布鲁克斯在生活习惯、语言形式、行为思维以及文化观念等方面的相互排斥、对立，经过曲折的碰撞和相互之间的包容、接纳以及关爱；另一条主线是，镇文化站站长（刘天佐饰）请缨老杨头出阵，以师带徒传承保护华县皮影戏，因老杨头曾在“文革”中受过冲击，回避担当此任，经过站长的苦口婆心努力和生动的典型说教，老杨头最终接受了任务，办起了皮影戏和皮影雕刻艺术短训班。

图片新闻



老干部党总支组织选举四川大学第八次党代会代表



老干部党总支的党员过组织生活



老干部党总支、离退休工作处教职工政治学习



校关工委组织参观江安校区教学督导平台



东区离休干部活动合影



枫叶艺术团举办喜迎“十九大”文艺演出



摄影作品



兴义万峰林 杨静波/摄



巴王海 徐怡/摄



家长 廖远/摄



盼归 倪菁/摄



泰国斗鱼 朱颖/摄



香格里拉的天空 李盛/摄