

金色园地

第九期

(总第 221 期)

北京科技大学
离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2023 年 12 月 9 日

主编:邓波 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森 网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

深学笃行习近平总书记 关于党的建设的重要思想

党的建设是我们党的一大法宝。党的十八大以来,以习近平同志为主要代表的中国共产党人,围绕建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题,提出一系列管党治党、兴党强党的新理念新思想新战略,形成了习近平总书记关于党的建设的重要思想。这一重要思想拓展了党的建设的理论和实践视野,构成习近平新时代中国特色社会主义思想的“党建篇”。我们要自觉把学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想作为新时代党的建设的一项重大政治任务,努力学深悟透、融会贯通、真信笃行。

深刻认识习近平总书记关于党的建设的重要思想的重大意义。

治国必先治党,党兴才能国强。在第十八届中央政治局常委同中外记者见面时,习近平总书记就作出“坚持党要管党、从严治党”的庄严承诺。强烈的使命担当,继之以坚定的实际行动。以习近平同志为核心的党中央准确把握我们党所处的历史方位和肩负的时代使命,在坚持党的领导、加强党的建设上提出一系列重大战略举措,其力度之大、效果之著、影响之广,世所罕见、史所罕见。作为新时代党的建设理论和实践创新成果的集

大成，习近平总书记关于党的建设的重要思想就是在这一现实进程中形成和发展的，是为全面从严治党伟大实践所证明的科学理论，充满着对我们党跳出历史周期率的清醒认知，充满着对推进新时代党的建设新的伟大工程的现实指引，充满着对未来走好新的赶考之路的深刻洞察，对于把我们党建设得更加坚强有力、顺利实现党的奋斗目标具有重大而深远的意义。

为丰富和发展马克思主义建党学说作出重大原创性贡献。

这一重要思想坚持和运用马克思主义建党学说的基本原理，继承发扬我们党自身建设形成的优良传统、成功经验，立足新时代世情国情党情的深刻变化，对党的建设从理论到实践、从方针到目标、从思路到布局，都作出了许多重大创新。比如，创造性提出中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，党是最高政治领导力量，坚持党中央集中统一领导是最高政治原则，深刻揭示了党的领导和社会主义的内在统一性；创造性提出伟大建党精神，揭示了中国共产党的精神之源；创造性将政治建设、纪律建设纳入党的建设总体布局，突出了政治建设的统领地位和纪律建设这个管党治党的治本之策；创造性提出“党的自我革命”重大命题，并深刻揭示了自我革命和社会革命的辩证统一关系；创造性提出新时代党的建设总要求，作出在新的历史条件下推进党的建设新的伟大工程的顶层设计，等等。这一系列具有开创性的思想理论观点，科学回答了事关新时代党的建设方向性、全局性、战略性的重大问题，标志着我们党对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发​​展规律的认识达到了新的历史高度。

为开辟管党治党、治国理政新境界提供了科学指引。这一重要思想具有鲜明实践品格，着眼于新时代管党治党的根本要求，凝结着党的十八大以来全面从严治党的新鲜经验，作用于新时代党的自我革命的深入推进，既有治病之法又有强身之道，既有治标之举又有治本之策，为管党有方、治党有力、建党有效提供了锐利思想武器，彰显出强大的实践伟力。党的十八大以来，正是在这一重要思想的科学指引下，我们党坚定不移推进全面从严治党，刹住了一些过去被认为不容易刹住的歪风邪气，攻克了一些司空见惯的顽瘴痼疾，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，党的领导弱化、党的建设缺失、管党治党不力状况得到有力扭转。历经浴火淬炼，

党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力显著增强，党在革命性锻造中更加坚强有力，为党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革提供了坚强政治保证。

为推进世界政党发展和政治文明贡献了中国智慧、中国方案。这一重要思想统揽中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，总结各国政党兴衰成败的经验教训，关注政党在构建人类命运共同体中的角色和责任，致力于建设为人类谋进步、为世界谋大同的党，为广大发展中国家政党引领国家现代化提供了有益启示，为解决执政党自我监督、惩治腐败、提升治理能力、保持团结一致等世界性难题提供了重要参照，丰富和发展了世界政治文明的多样性。新时代以来，中国共产党的执政方略、治国理念和天下情怀得到世界有识之士的高度赞赏和广泛认同，党的国际影响力、感召力、引领力显著提升，持续凝聚起共建美好世界的政党共识和政党力量。

深刻领会习近平总书记关于党的建设的重要思想的丰富内涵和精神实质。

习近平总书记关于党的建设的重要思想内容丰富、博大精深，是一个系统完整、逻辑严密、相互贯通的理论体系，集中概括为“十三个坚持”。深入学习贯彻这一重要思想，关键是全面准确领会其科学体系和丰富内涵，自觉用以统一思想和行动。

深刻领会“坚持和加强党的全面领导”。坚持和加强党的全面领导是新时代我们党治国理政的最鲜明特征，是党百年奋斗得出的最宝贵经验。习近平总书记在这方面的论述非常系统、分量极重，指出坚持和加强党的全面领导关系党和国家前途命运，我们的全部事业都建立在这个基础之上，都根植于这个最本质特征和最大优势。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。强调党的领导是全面的、系统的、整体的，必须全面、系统、整体加以落实，哪个领域、哪个方面、哪个环节缺失了弱化了，都会削弱党的力量，损害党和国家事业。健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系，完善党中央重大决策部署落实机制，把党的领导落实到管党治党、治国理政各领域各方面各环节，等等。这些重要论述，丰富和发展了马克思主义建党学说和国家政权理论，起到了统一思想、廓清迷雾、拨正航向

的重要作用。

深刻领会“坚持以党的自我革命引领社会革命”。在进行社会革命的同时不断进行自我革命，是我们党区别于其他政党最显著的标志。习近平总书记指出，党的自我革命是我们党跳出历史周期率的第二个答案，勇于自我革命是我们党最鲜明的品格。我们党是马克思主义执政党，但同时是马克思主义革命党，越是长期执政，越不能丧失自我革命精神。强调党领导的社会革命迈上新征程，党的自我革命必须展现新气象，全面从严治党更要有新的认识、新的作为。党的自我革命永远在路上，必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，等等。这些重要论述，充分彰显了我们党勇于自我革命的决心、意志、底气、能力，增强了全党不断推进自我革命的自觉性和坚定性。

深刻领会“坚持以党的政治建设统领党的建设各项工作”。旗帜鲜明讲政治是马克思主义政党的鲜明特征。习近平总书记指出，党的政治建设是党的根本性建设，决定党的建设方向和效果。党内存在的很多问题都同政治问题相关联，都是因为党的政治建设没有抓紧、没有抓实。如果马克思主义政党政治上的先进性丧失了，党的先进性和纯洁性就无从谈起。强调党的团结统一首先是政治上的团结统一，全面从严治党首先从政治上看，必须把党的政治建设摆在党的建设首位，把准政治方向，坚持党的政治领导，夯实政治根基，涵养政治生态，防范政治风险，永葆政治本色，严明党的政治纪律和政治规矩，确保全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，确保党的团结统一，等等。这些重要论述，深刻阐明了党的政治建设的重大意义、科学内涵和实践要求，推动全党形成了旗帜鲜明讲政治的有力导向。

深刻领会“坚持江山就是人民、人民就是江山”。我们党为人民而生、因人民而兴，人民在党的全部理论和实践中始终拥有至高无上的位置。习近平总书记始终对人民群众牵挂于心、念兹在兹，指出我们党打江山、守江山，守的是人民的心，人民群众对美好生活的向往就是我们的奋斗目标。人民是共和国的坚实根基，人民是我们执政的最大底气，民心是最大的政治。我们党来自人民，必须始终保持同人民群众的血肉联系，始终与人民

同呼吸、共命运、心连心。强调必须始终不忘初心、牢记使命，坚持以人民为中心的发展思想，坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，等等。这些重要论述，体现了我们党最鲜明的底色和一以贯之的价值追求，彰显了人民领袖为民亲民爱民的真挚情怀。

深刻领会“坚持思想建党、理论强党”。指导思想是一个政党的精神旗帜，思想统一才能步调一致。习近平总书记指出，拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。强调要坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。坚持思想建党和制度治党相统一，把党内集中教育与经常性教育结合起来，等等。这些重要论述，体现了我们党高度的理论自觉、坚定的理论自信，彰显了党与时俱进、守正创新理论品格。

深刻领会“坚持严密党的组织体系”。严密的组织体系，是党的优势所在、力量所在。习近平总书记指出，党的力量来自组织，党的全面领导、党的全部工作要靠党的坚强组织体系去实现。强调必须完善上下贯通、执行有力的组织体系，把中央和国家机关建设成为讲政治、守纪律、负责任、有效率的模范机关，把地方党委建设成为坚决听从党中央指挥、管理严格、监督有力、班子团结、风气纯正的坚强组织，把基层党组织建设成为有效实现党的领导的坚强战斗堡垒。坚持大抓基层的鲜明导向，把抓基层打基础作为长远之计和固本之策，筑牢党执政大厦的地基，等等。这些重要论述，突出了组织的基础性地位和体系化建设要求，指明了增强党的创造力、凝聚力、战斗力的关键所在。

深刻领会“坚持造就忠诚干净担当的高素质干部队伍”。党的干部是党和国家事业的中坚力量。习近平总书记指出，全面建设社会主义现代化国家，必须有一支政治过硬、适应新时代要求、具备领导现代化建设能力的干部队伍。强调必须坚持党管干部原则，坚持德才兼备、以德为先、五湖四海、任人唯贤，把新时代选人用人正确导向鲜明树立起来。要坚持“三个区分开来”，坚持严管和厚爱结合，完善干部担当作为激励机制，更好激发广大干部的积极性、主动性、创造性，让愿担当、敢担当、善担当蔚然

成风，等等。这些重要论述，凝结着对干部工作规律、干部成长规律的深刻认识，为优化选人用人工作提供了科学遵循，为广大干部成长成才指明了正确方向。

深刻领会“坚持聚天下英才而用之”。千秋基业，人才为本。习近平总书记指出，国家发展靠人才，民族振兴靠人才，人才是衡量一个国家综合国力的重要指标，综合国力竞争归根到底是人才竞争，必须树立强烈的人才意识。要坚持党对人才工作的全面领导，在党的领导下实施人才强国战略、推进高水平科技自立自强，加强对人才的政治引领和政治吸纳。强调要加快构建具有吸引力和国际竞争力的人才制度体系，实行更加积极、更加开放、更加有效的人才政策，破除一切束缚人才发展的思想观念和体制机制障碍，更好激发人才创新创造活力，等等。这些重要论述，深化了我们党对人才事业发展的规律性认识，丰富和发展了我们党的人才工作理论。

深刻领会“坚持持之以恒正风肃纪”。党的作风就是党的形象，党的纪律就是管党治党的“戒尺”。习近平总书记指出，党风问题关系执政党的生死存亡，加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。强调加强作风建设，必须始终保持党同人民群众的血肉联系，锲而不舍落实中央八项规定精神，持续深化纠治“四风”，坚决破除特权思想、特权行为。要全面加强党的纪律建设，党规制定、党纪教育、执纪监督全过程都要贯彻严的要求，使干部习惯在受监督和约束的环境中工作生活，等等。这些重要论述，丰富了我们党抓作风建设、纪律建设的理论和实践经验，宣示了以严明纪律整饬作风的坚定决心和战略定力。

深刻领会“坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐”。腐败同我们党的性质宗旨水火不容。习近平总书记指出，腐败是危害党的生命力和战斗力的最大毒瘤，反腐败是最彻底的自我革命，只要存在腐败问题产生的土壤和条件，反腐败斗争就一刻不能停，必须永远吹冲锋号。一体推进不敢腐、不能腐、不想腐是反腐败斗争的基本方针，是新时代全面从严治党的重要方略。强调要坚持无禁区、全覆盖、零容忍，坚持重遏制、强高压、长震慑，坚持受贿行贿一起查，坚持有案必查、有腐必惩，坚决查处政治问题和经济问题交织的腐败，坚决防止领导干部成为利益集团和权势团体的代

言人、代理人。要深化反腐败国际合作，一体构建追逃防逃追赃机制，等等。这些重要论述，彰显了我们党坚定不移惩治腐败的鲜明立场和顽强意志，为坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战提供了科学遵循。

深刻领会“坚持完善党和国家监督体系”。权力需要监督，不受监督的权力必然走向腐败。习近平总书记指出，监督是治理的内在要素，在管党治党、治国理政中居于重要地位。要健全党统一领导、全面覆盖、权威高效的监督体系，完善权力监督制约机制。强调党内监督在党和国家各种监督形式中是最根本的、第一位的，要把党委（党组）全面监督、纪委监委专责监督、党的工作部门职能监督、党的基层组织日常监督、党员民主监督等结合起来、融为一体。要以党内监督为主导，促进各类监督贯通协调，让权力在阳光下运行。要推进政治监督具体化、精准化、常态化，增强对“一把手”和领导班子监督实效，充分发挥政治巡视利剑作用，等等。这些重要论述，明确了党和国家监督体系的主体、对象、目标和路径，把我们党自我监督的理论和实践提升到一个全新高度。

深刻领会“坚持制度治党、依规治党”。制度问题更带有根本性、全局性、稳定性、长期性。习近平总书记指出，加强党内法规制度建设是全面从严治党的长远之策、根本之策，要把依规治党当作管党治党基本方式。强调必须完善党的自我革命制度规范体系，扎细扎密扎牢制度的笼子，以党章为根本，以民主集中制为核心，不断完善党内法规制度体系，增强党内法规权威性和执行力，形成坚持真理、修正错误，发现问题、纠正偏差的机制。领导干部都要严格按法规制度办事，坚持法规制度面前人人平等、遵守法规制度没有特权、执行法规制度没有例外，等等。这些重要论述，为加强党内法规制度建设提供了科学指引，使全面实现落实党的领导有制可循、从监管党治党有规可依。

深刻领会“坚持落实全面从严治党政治责任”。有权必有责、有责要担当。习近平总书记指出，抓好党建是最大的政绩，无论哪一层级、哪一领域的党组织，都应该严肃认真对待党赋予的职责，按要求进行严格的组织管理，不管党治党就是严重失职。强调必须压实各级党委（党组）全面从严治党主体责任、各级纪委的监督责任，推动各级党委（党组）书记扛起

第一责任人责任，领导班子其他成员切实担负“一岗双责”，压力层层传导、责任环环相扣，推动党建责任落实落地，等等。这些重要论述，明确了完善全面从严治党责任体系的重大问题，对于推动全面从严治党向纵深发展具有重要指导意义。

在学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想上走在前、作表率，党建兴则事业兴，党建强则事业强。贯彻落实党的二十大关于党的建设战略部署，把党建设好、建设强，需要全党共同努力。中央党校（国家行政学院）要在学习研究阐释好习近平总书记关于党的建设的重要思想上、在落实管党治党政治责任上走在前、作表率，以真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党的实际行动诠释对党的忠诚。

持续深化理论武装。及时推动这一重要思想进教材、进课堂、进头脑，组织广大教职工和学员全面深入学习，坚持以系统观念、整体视角把握“十三个坚持”的内在联系、逻辑关系，加深对有关重大理论和实践问题的认识和理解；坚持将这一重要思想与党百余年光辉奋斗历程、与新时代党推进自我革命伟大实践贯通起来，联系实际深学细悟，实现从原理到道理、从战略到策略、从方法到办法的转化；坚持将这一重要思想放到习近平新时代中国特色社会主义思想科学体系中来认识和把握，避免碎片化、片面性。坚持不懈用党的创新理论统一全党思想意志行动，把习近平新时代中国特色社会主义思想作为教学的中心内容，教育引导广大党员干部坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”，自觉在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，为党的伟大事业献计出力，为新时代党的建设新的伟大工程担当尽责。

扎实开展研究阐释。紧扣党之所需建良言、献良策，深入研究和着力回答如何有效应对“四大考验”“四种危险”，如何解决党内存在的思想不纯、政治不纯、组织不纯、作风不纯等突出问题，如何破解大党独有难题，如何实现全面从严治党在内容上全涵盖、对象上全覆盖、责任上全链条、制度上全贯通，推动增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力等，努力推出高质量研究成果。大力推进学科体系、学术体系、话语体系建设，以学理性提升研究成果的价值和创新性。坚持研究与普及并重，

推进雄安大计 弘扬雁翎精神

——本科教学督导组老党员先锋队赴雄安考察纪实

□本科教育教学督导组

为学习贯彻习近平考察雄安新区的讲话精神，本科教学督导组老党员先锋队于11月21日赴雄安开展以“了解雄安大计 缅怀雁翎精神”为主题的党日活动。

初冬的黎明，颇有几分寒意。晨曦中，老教授们已踏上征途。不久，大家惊奇地发现，东方，一轮红彤彤的太阳，跳动于楼宇广厦之上，跃动于飘忽云朵之中，一路相映相随。在旭日的照耀下，我们沿着笔直开阔的高速路直奔雄安。

一

汽车驶过一段长长的地下廊道，即来到“北京科技大学雄安校区建设指挥部”所在地。

指挥部工作人员详细介绍了雄安校区的规划和建设情况，大家更深刻地认识到，建设北京科技大学雄安校区，既是学校落实党中央重大决策部署的政治任务，也是加快推进我校向世界一流大学迈进的重大战略机遇。

午后，我们到雄安校区选址地实地踏勘。站在未来新校区大门附近，向四周远远望去，隐约可见校区边界的标志。偌大一片两千多亩空旷的建设用地，留给人们无尽的遐想。大家不约而同地憧憬着未来新校区的美景：传承北科大的校门和外观神似的主楼，几代人盼望已久的满井湖和博物馆，还有别致的音乐厅、校史馆、学生活动中心等等，让大家对雄安新校区满怀期待。



二



参观“雄安新区规划展示中心”也是此行内容之一。

雄安新区规划展示中心，是2021年中共中央宣传部、文化和旅游部等单位发布的“千年大计，未来雄安”建党百年红色旅游精品线路中的著名景点。

展示中心通过制作精美的沙盘和模型，以及各种声光电新媒体展示，加上工作人员全面、专业的讲解，使我们对雄安新区设立的重大意义、发展定位和特色、七个方面重点任务有了深入了解，而雄安智慧城市已有规划和建设等具体内容，也立体生动地展现在我们面前。参观后，大家认识到：雄安新区的设立，是千年大计、国家大事。雄安新区的高起点规划、高标准建设、高质量发展，为未来现代城市建设树立了样板，这座未来之城肩负着民族复兴的责任使命。同时，也为北科大新校区能够落户雄安新区感到自豪。

三

下午，我们赴白洋淀参观雁翎队纪念馆。该馆翔实的展示了抗日战争时期，活跃在白洋淀上的抗日武装——人称“水上飞将军”的雁翎队的丰功伟绩。

抗日战争时期，日本侵略者的暴行，让白洋淀人民惨遭蹂躏，激起白洋淀人民奋起反抗。在中共冀中党委领导下，安新县三区区委组



织领导白洋淀人民组成自己的武装——雁翎队。由陈万任队长，战士多为渔民和猎人，他们自带排枪、大抬杆、火枪等。为防止火枪和大抬杆的引火处被水打湿，常用雁翎堵塞。加上渔民过去行围打猎时，小船行驶像雁群飞翔的“人”字形，故此，时任县委书记侯卓夫便为这支抗日武装命名“雁翎队”。

雁翎队员们利用芦苇荡的天然优势，在茫茫水域中，与敌人展开灵活机动的战斗。雁翎队从1939年成立到1945年的6年时间里，由30多人发展到100多人。利用水上冰上优势，与敌人交战70余次，仅牺牲8人，却击毙、俘获日伪军600余人，缴获大量军火和军用物资。1945年，配合主力部队解放安新县城。

英雄的雁翎队在抗日战争中诞生，在血与火的战斗中成长，在人民群众的支持下不断壮大，在艰难困苦的环境中淬炼成钢。他们在与日伪军长期作战中凝结形成——以天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀，听党指挥、血战到底的必胜信念，抵御外侮、敢于亮剑的英雄气概，因势利导、机智灵活的战争艺术为主要内容的“雁翎精神”，是中华民族伟大抗战精神的重要组成部分，是中国共产党革命精神谱系的重要组



成部分，是共产党领导全国人民不断取得伟大胜利的重要精神财富。雁翎精神世代相传，将永远激励全国各族人民克服前进道路上的一切艰难险阻，为实现中华民族伟大复兴而奋斗。

本科教学督导组的老党员们，缅怀革命先烈，学习雁翎精神，庄重地重温入党誓词，坚定为党育人、为国育才的初心使命。在推进落实雄安大计的过程中，在北京科技大学雄安校区的建设中，一定要大力弘扬雁翎精神，继续发光发热，为党的教育事业作出新的贡献。

返程中，汽车穿过已然灯光璀璨的雄安新区，一座现代城市的雏形已经初显，巨大的雄安二字闪闪发光，愈行愈远。

再见了，雄安！

我们坚信，再过几年、十几年、不远的将来，一座雄伟、现代的雄安城、一座崭新的北科大，必将屹立于美丽的白洋淀畔！

发挥作用



北京科技大学关工委组织 新生军训服装捐赠活动

献一身迷彩，暖一方人心

□北京科技大学关工委

又是一年开学季，2023 级新生军训已经落下帷幕。为发扬勤俭节约的中华民族传统美德，激发大学生参与公益事业的热情，9 月 17 日—19 日，北京科技大学关工委组织开展了



2023 级新生军训服装捐赠活动，关工委常务副主任孙铁、关工委副主任王玉印、关工委副秘书长张美娜等统筹组织。在北京科技大学团委志愿服务中心和各学院志愿服务中心的支持下和广大热情的同学们的配合下，活动顺利开展。

活动开展前，校关工委，校团委和校学生工作处（武装部）联名发出“捐赠军训服装”倡议书。关工委、校团委志愿服务中心和各学院志愿服务中心对捐赠活动方案、地点、场地进行了细致筹划，确保捐赠活动顺利开展，同时确定了安全预案，为捐赠活动保驾护航。活动前期，借助学生的志愿宣传组织，通过工作群、公众号等信息渠道，积极对活动进行宣传，扩大消息覆盖面，吸引更多同学加入捐赠的行列。军训服装捐赠过程中，同学们热情高涨，捐赠现场井然有序。

献一身迷彩，暖一方人心。通过此次活动，让新生更加直观地感



受到了学校“一直坚定，一点轻快”的志愿服务惊叹号精神。通过公益教育，为新生上了一堂生动的“大思政课”。接下来，北京科技大学关工委和学生工作部门密切合作，对捐赠的军训服装进行清洗消毒、打包、装运，将北科大学子的真情与温暖送到需要的人身边。



学校动态

▲10月30日至31日，校长杨仁树带队前往甘肃省秦安县对接推进开展定点帮扶工作。校党委副书记孙景宏，校务委员会副主任、原党委副书记权良柱，校务委员会副主任、原副校长何民庆一同参加调研。

▲近日，第十八届“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛终审决赛在贵州大学举办。我校在本届赛事中共获得特等奖4项、一等奖4项、二等奖4项、三等奖11项，首次获得“挑战杯”科技竞赛主体赛特等奖，特等奖总数、一等奖总数和获奖总数均再创新高，以全国第20的成绩再次捧得“优胜杯”，继续成为赛事发起高校。

▲为切实加强秋冬季校园消防安全教育，增强广大师生火灾逃生自救和应急处置能力，根据学校“消防安全宣传月”整体工作安排，保卫部（处）会同各相关二级单位，先后组织开展了系列培训演练活动。

▲11月15日，由中华人民共和国教育部、中华人民共和国体育总局、共青团中央共同主办，广西壮族自治区人民政府承办的第一届学生(青年)运动会在广西南宁闭幕。我校三名学生在比赛中获得佳绩，女篮运动员、2021级学生陈莹随队夺得金牌；田径代表队2022级硕士研究生乔志洋摘得男子大学生乙组4×400米接力冠军；高等工程师学院2102班本科生高辰荣获毽球个人项目铜牌，也是本届运动会北京代表团毽球项目中取得的最好成绩。

▲11月20至21日，党委书记武贵龙一行赴内蒙古包头市调研，深化校企、校际交流合作，看望慰问学校校友。

▲11月25日，北京科技大学“励志计划”2023年校友年会暨第十四届“励志计划”开班仪式于天工大厦隆重举行。

▲11月27日，在学校雄安新校区开工之际，学校党委理论学习中心组专程来到雄安校区建设指挥部召开专题学习研讨会，深入学习贯彻习近平总书记关于雄安新区建设的系列重要讲话和重要指示批示精神，围绕高标准高质量推进雄安校区建设开展深入研讨。会议由党委书记武贵龙主持。

▲11月28日上午，学校在雄安校区地块举行了万众期待的开工仪式，标志着北京科技大学雄安校区建设正式拉开序幕。它的开工建设是学校实现跨越式发展、创建一流大学的又一个新起点、新征程。北京校区和雄安校区“一校两区、协同发展”的办学格局必将推动北科大坚定不移向建设世界一流大学目标迈进。



离退休工作简讯

★北京科技大学离退休职工工作处成功举办离退休职工健步走暨养老服务推介会。

为全面贯彻落实党的二十大精神 and 习近平总书记关于老干部工作的指示批示精神，进一步做好关心退休教职工工作，促进退休教职工身心健康，营造“老有所乐、老有所为”的氛围。2023年11月14日上午9点北京科技大学离



退休处在铭德楼广场成功举办了“九九重阳节，浓浓敬老情”为主题的离退休职工健步走暨养老服务推介会活动。此次活动旨在丰富离退休职工的

晚年生活，提升老年人生活质量，同时提供一个交流平台，树立健康积极的养生观念，携手养老服务机构更好地为离退休职工服务。

离退休职工党委书记、离退休职工工作处处长邓波致开幕词，对老同志踊跃报名健步走表示热烈的欢迎，离退休职工工作处将持续开展丰富多彩



的文体活动，营造全民健身的良好氛围，为退休职工健康乐晚年提供更多的平台。同时，离退休处与知名养老服务机构共建合作，共同为老同志医疗、护理、养老、维权、休闲等方面提供精准精细的服务，并向老同志送上诚挚的祝福。

活动在热情洋溢的氛围中拉开帷幕。首先进行的是健步走活动，工作人员精心设计了安全的健步走路线，并由校医院医护人员陪同，确保活动的安全进行。在这层林尽染，叠翠流金的初冬，600余名老同志在清晨的阳光下精神焕发地开始了健步走。沿途，他们欣赏着校园的美景，感受着户外活动带来的愉悦，相互开心地交流着。

接着是养老机构推介环节。共有6家知名养老机构参展，他们分别介绍了各自的服务内容、康养理念、居家护理、收费标准等，为离退休职工提供了更多了解和选择的机会，也为退休职工的晚年生活提供了更多的保障。校医院的医护人员也在现场提供医疗咨询和健康指导，签约家庭医生服务项目，为退休职工的健康生活提供了有力的支持。



此次活动的成功举办，感谢各合作单位的大力支持，以及工作人员的密切配合，我们将积极听取老同志们的意见建议，多组织举办有意义、合

需求、惠民生的离退休职工活动，为学校离退休职工提供更多关爱和优质的服务。

★西安建筑科技大学来我校调研离退休工作。2023年11月16日上午9点，西安建筑科技大学离退休工作办公室主任樊宏斌一行5人来我校调



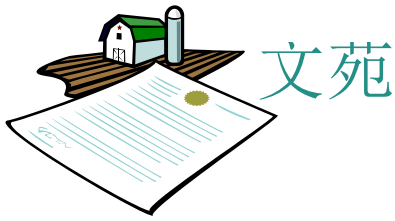
研离退休工作。离退休处全体工作人员参加会议，会议由副处长艾茹主持。

离退休职工工作处处长邓波首先对西安建筑科技大学离退休工作同仁的到来表示热烈欢迎，接着向大家汇报了我校离退休工作以党建为引领，以活动为载体，打造互助康乐平台，坚持“五个精准”发力，用心用情用力做好为老服务的专题报告。同时就“六好支部”创建、学校离退休工作领导小组作用发挥、离退休人员信息管理系统赋能等方面与大家进行了交流。

随后，参会人员就离退休工作人员编制情况、如何发挥离退休党员作用、离退休职工活动开展及社团组织建设情况、如何做好空巢老人服务及高龄老人医养情况以及关工委、老教授协会活动开展情况等方面进行了深入的互动交流，并针对实际工作中存在的共性、个性、难点问题，分享了双方成功的经验和做法，达到了相互启发，开阔视野的效果，交流座谈气氛热烈。

大家纷纷表示，此次学习交流不仅增进了兄弟高校之间的友谊，而且学习到了对方好的经验做法、拓宽了工作思路，把调研交流与解决问题、促进发展相结合，谋务实之策、办利老之事，为两校离退休工作再上新台阶打下基础，更好的为离退休职工提供优质高效的服务。会后，樊宏斌主任一行参观了老年活动中心和老年大学。





坚持终身学习 争取老有所获

□包成铭

时代的进步，文明的弘扬，科技的发展，优秀文化的传承，已使人类历代累积的知识广度深度大大提高，人类浸沉于知识的海洋之中已不为过。尤其在当今世界，人类知识的数量已呈几何级数增加，知识的叠加更新史无前例。有人曾经统计，现在大学所学到的知识，用不了几年时间，除了占两成左右的基础理论知识外，学过的东西已今非昔比，知识陈旧化趋势是历史的必然。新知识，新技术，新学科，新领域层出不穷，日新月异。所以学校的学习，不在乎单纯知识的掌握，更重要的是学会学习，增强学习意识，培养和提升学习能力。才能适应社会，适应工作，适应复杂环境的需要。掌握学习的能动性，学会学习是学习的关键。

人类的繁衍生存发展，与生俱有学习的自觉和天性。人类离不开学习，遵循观察、模仿、习作、累积、运用、创新等实践理论再实践的认知规律，干中学，学中干，人类在不懈的学习实践中进化发展。学习成就了社会的文明进步，成就了人的成长壮大，成就了科学技术的突飞猛进，成就了经济的发展繁荣。人离不开学习，只是在于学习的目的动因，学习的内容和学习的手段方式不同而言。古人曾将读书作为励志督学、追求功名利禄的阶梯。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，成了古代一批批文人墨客的座右铭。这是儒家文化封建狭隘的哲学思想的一种表现，但在某种意义上却隐含了对读书学习的功利性解读。我们要从历史发展需要，经济社会发展需要，人的自我发展需要出发，使学习内涵和外延与时俱进。

现在我们正处新时代新征程，我们党和人民在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，砥砺前行，努力建设中国式现代化，实现伟大民族复兴的中国梦。要实现这个前所未有的伟业，需要教育强国，人才强国，科技强国。需要大力提高全民素质，大力倡导和坚持继续教育，创造全民学习的学习型社会，这是建设中国特色社会主义现代化强国的坚强基石。

全民教育，全民学习，体现了教与学的公平性、普惠性，体现了教与学的持久性、永恒性，体现了教与学的多样性、丰富性，也体现了教与学的灵活性、能动性。人从出生以来，经历幼儿教育、义务教育、职业教育、高等教育和继续教育等各个阶段，学习伴随始终。我们身处过教育战线，长期从事过教育工作，对教与学方面更有深刻的切身体会，也更有责任和义务投身到开展全民学习活动，为构建全民学习的学习型社会有所作为。

现在我们已从所热爱的教育事业的工作岗位上退下来了，渐入老年，头晕眼花，体弱力衰，身体机能的渐变退化是不可逆的。我们要清醒地认识、对待现在的我和将来的我。人可以衰亡，但知识宝库永存，知识创新永续。我们要保持学习的天性不可灭，学习的意识不可弃，学习的能动不可丢。只要身心不倒，就不能懒学、怠学、不学。我们要针对自身的实际，学习适合我们老年人特点的各种知识。要充分利用和发挥我们现在还较健全的心智机能作用，活到老，学到老，克服困难，坚持学习，利用各种机会，采用不同方式，学习一点，开卷有益。使自己不忘初心，继续保持清醒的头脑，继续保持奋斗的精神，继续提高自身的素养。紧跟新时代的思想不落伍，迈步新征程的心志不退坡。让我们重新回忆体验青少年时代的励志名言：好好学习，天天向上。坚持学习，必有所获。

终身学习

□何淑兰

学习，应该是人生的终身目标。每个人来到这个世界，学习应该贯穿自己的一生。只有不断的学习，才能适应社会发展和实现个体发展的需要。所以学无止境，应该作为我们每个人终身的学习理念。

学习是人类认识自然和社会，不断完善和发展自我的必由之路。无论一个人，一个团体，一个民族，一个社会，只有成为一个全民学习，终身学习的学习型社会，才能促进人和社会的全面发展，这就从深度和广度上给我们每个人学习提出了新的要求。

于个人来说：只有不断地学习，才能使我们学到新知识，才能使我们

克服工作中的困难，解决工作中的问题，满足生存和工作中的需要，使人得到更大的发展空间，更好地实现自身价值。充实精神生活。提高生活品质；于公来说，能更好地为党、为国家，为人民更多地做贡献。

我们都知道，年轻时学习是为了理想，中年学习是丰富自己的心灵，老年学习，是慢慢品味，乐在其中，身体健康，头脑清醒，能干一些自己力所能及的事情。更是为了一种美好的意境！

现在，虽然我们年龄上退休了，但我们继续学习的劲头不能放松。只有不断学习，才能适应时代发展变化的需求。我作为党和国家培养起来的一名共产党员，一定听从党的召唤，绝不能放弃继续学习的脚步，树立终身学习的理念，通过不断学习新知识。提高自己的道德水平和自我修养。只有以身作则，继续学习，做好表率，才能教育好我们的后代，使他们成为有知识有道德的革命接班人。

此时，年老的我们也必须认识到，昨天的合格不代表今天和后天的合格。我作为一名有将近 58 年党龄的共产党员，必须听从党召唤，树立终身的学习的理念，活到老，学到老，不断提高自身的修养，尽可能地紧跟国家前进的脚步。只有不断学习，也才有资格教育我们的下一代，也才能为党为同事做自己力所能及的工作。假若学习没有目标，必定会失去自己继续前进的动力。

自古以来，我国从不乏至老不衰继续学习的人，仅说现代著名经济学家于光远吧，86 岁还在学用电脑，建立自己的网站，不落后于时代。所以我要向他学习，向许多老同志学习，向书本学习，向社会学习，通过不断学习，使头脑不至于僵化，精神亦得到充实，使自己的人生价值得到升华！

我们的“OK 爱好群”

□滕建国 代笔

2022 年的 1 月，新冠疫情仍不见收场，人们宅家久矣！或常立窗前观草木四季换装；或常翻书、下棋、打麻将。

当时，你方唱罢我登场的社区歌厅早已歇业无人到访。“大家唱合唱团”的几位酷爱唱歌的老师们一起小聚，几位老师提出了心中早已萌发的改变

现状的主张：“咱们可宅家把 K 歌唱！”大家即刻击掌响应，那就叫“OK 爱好群”吧！共同的唱歌爱好，一呼百应。

都说穷则思变，长时寂寞最应思变，只十几个人的“OK 爱好群”于 2022 年 1 月正式诞生了，其主旨：歌唱祖国；歌颂党，大唱我们的工、农、兵、学、商；歌颂为国捐躯的英雄烈士。唱古今史话，讲中国故事，唱响中国文化。

三月份正式活动，据特殊情况，那时只能自己开发手机的 K 歌系统。自己唱完后再转发到群里，供大家欣赏。独唱、合唱兼备，可谓彼此不见面，歌声可绕梁！曾经窗前听鸟鸣、赏月亮，如今或立沙发旁，或穿衣镜前整装，先，笑颜如花，后，口对手机唱，再用歌片对证，唱音准吗？节奏可在道上？情感表达正确吗？当有人操作 K 歌有误，懂行的老师们即刻通过微信伸出援手，指出问题所在又以鼓励为主。

活动时，每次自选歌曲唱，若有人对某支歌也会唱，便起兴和之。后来为提高 OK 爱好群整体唱歌水平，改为每次活动先共同唱一首歌，大家既是歌者又当评委。一段时间后，各自的唱歌水平都有不同程度提高。

我们所唱的 K 歌总是要抓住关键的时间节点，与时俱进，并以“家唱合唱团”所下发的二百多首歌曲为蓝本，对过去唱过的多首歌曲进行巩固、提高。如：新近教唱的《梅花泪》、《中华好明月》、《天边的骆驼》趁热打铁马上跟唱！

“七一”党的生日，我们放歌《党啊，亲爱的妈妈》、《没有共产党就没有新中国》、《唱支山歌给党听》、《再唱山歌给党听》，在那山河破碎风飘絮的年代，是共产党领导中国人民走出危难，建立新中国！

“七七卢沟桥事变”及“九一八事变”纪念日，OK 爱好群发出最强音，《在太行山上》、《松花江上》……勿忘国耻、牢记使命、吾辈当自强！

立秋节气，秋高气爽艳阳天，我们唱《毛主席来到我们农庄》、《秋水伊人》、《秋收》、《秋光》，唱出垄上一片金黄、收割机轰隆隆地响、农民喜洋洋装粮仓的幸福景象！

“八一”建军节，我们高唱《人民军队忠于党》、《军人本色》、《军中绿花》、《树梢上的芭蕾》、《军歌嘹亮》，是的，这一天嘹亮军歌飞出小居，

响彻遥远苍穹！强国必强军！我们为军人而歌唱！

十月一日，祖国诞辰，OK 群友专题演唱会，男生二人合唱《爱我中华》，歌声震惊四座，“五十六个民族，五十六枝花”“五十六种语言汇成一句话，爱我中华！爱我中华”！

歌唱《今天是你的生日我的中国》，“清晨我放飞一群白鸽……”“愿你永远没有忧患，永远宁静”“这是儿女们心中期望的歌……”。《祝福祖国》、《我的祖国》应声而起，自然，还会唱起浑厚嘹亮的男高音《赞歌》！

“三八”妇女节，OK 爱好群的专题演唱会至今记忆犹新，从旧社会受压迫，妇女在最底层，一直唱到新中国，再至改革开放后中国妇女扬眉吐气！《妇女自由歌》、《穆桂英挂帅》、《红色娘子军连歌》、《梦中的额吉》、《妈妈的吻》、《谁说女不如男》、《女人花》、《九九艳阳天》……，这次专题演唱会每人至少独唱两首歌，还有相互的合唱，共献出近四十首歌曲！最后全体合唱《难忘今宵》，专题演唱会是由老教授结合每位歌友的具体情况，精心选歌，精心设计，精心铺排而成！完美收官，意犹未尽。

我们的 OK 群不乏邓粉，邓丽君是华语乐坛不朽的传奇，她的歌曲惊艳世界歌坛，虽说，她离开已 28 年之久，但是，她的歌声永未远去。邓丽君唱歌特点是：咬字清晰、音色优美、技巧很高，音域很广！你听，幽幽转转、朦朦胧胧，令人心醉！为此我们 OK 群搞过一次“邓丽君歌曲”专题演唱，除以前唱过的《月亮代表我的心》、《路边的野花你不要采》之外，这次有唱《小城故事》、《云河》、《泪的小雨》、《甜蜜蜜》、《何日君再来》、《夜香来》等。歌友们深有感触的是：唱过那些呼风唤雨、铿锵有力的保家卫国的战歌后，一定会激情万丈！此时不妨静下心来唱唱邓丽君，娓娓婉婉，柔情似水，平静中有微澜。刚、柔结合是人生修炼，唱歌亦是如此！

OK 爱好群不忘记弹唱我们的国粹：京剧、京歌，《智斗》、《家住安源》、《前门情思大碗茶》。自然也常有演唱外国歌曲，如：印尼的《船歌》，前苏联的《田野静悄悄》等。

目前，已唱过曲目有几百之多，大家正在开发新的曲目、歌源！最可选的是《中老年最爱歌曲》大全集，这浩瀚如许的歌曲等我们放声高歌呢。更有人提议：有必要老歌新唱、重唱，去深刻体会老歌的词曲之唯美及情

感表达之深厚。

OK 爱好群组建已有两年了，可喜可贺！歌友们切实感受到：K 歌活动能愉悦心情，提高唱歌水平与技艺，增强歌友间的友谊。OK 爱好群正在更上一层楼迈向新台阶！

赵小平《七律·卧佛寺游园有感》

孑然一身览美景，何道世间凡夫情。
青灯一盏心神安，不辞余生伴钟磬。
丝竹虽雅亦乱耳，案牍纷繁总劳情。
世人若把功名忘，便成神仙自在形。

赵小平《七律·我辈当自强》

重游宛平泪双流，城垣依旧鼓角犹。
百年沧桑多磨难，不敢稍忘家国仇。
开篇展卷新时代，中华民族龙抬头。
伟大复兴何所以，应是我辈写风流！

身边的感动

□沈澍元

一

铭德铭德老干处，我们心中另个家。
组织活动多样化，鼓励老人乐参加。
老有关怀心有依，安全幸福心如花。
铭德待人亲人样，送上祝福表心涯。

二

铭德楼中大家唱，韵律和谐响科大。
歌唱祖国山河美，歌唱生活美如画。
歌唱英雄情似海，砥砺品格大爱发。
歌儿美来人更美，团结友爱亲无暇。

三

铭德楼内诗词班，传统文化继承佳。
时代之爱精神柱，爱的灵动诗兴发。
绿水青山化作诗，祖国大地都是画。
诗铸灵魂心里美，诗歌创作灿如花。

四

田园田园尹管家，亲如身边自己娃。
关怀老人家户户，经常家访家事拉。
文质彬彬重礼貌，暖人暖心令人夸。
只要田园身边在，有人相助乐无涯。

金园诗社诗词作品 11 首

正当时，骤冷西风飞小雪；非蓦地，苍凉北朔入寒冬

柏士兴《七律·立冬》

逝水流年启妯翁，指乾斗柄又临冬。
河冰地冻雉颜变，霜重人寒炉火红。
枫叶纷纷飘落砌，碧云漠漠断飞鸿。
堪欣梅雪蕴春意，醉赏晚霞情更浓。

李素琴步韵奉和立冬

皓首苍颜老妯翁，心康体健爱初冬。
东篱菊蕊犹光灿，西岭枫林尚艳红。
夜幕沙洲栖落雁，晨曦赤壁送飞鸿。
品茶煮酒悠闲在，作对吟诗趣味浓。

梁桂琴依韵奉和立冬

迟去素秋今立冬，星移斗转一何同。
橙黄橘绿果方硕，菊老荷枯霜渐浓。
枫叶飘飘红艳艳，松枝郁郁绿葱葱。
虽然寒气频来扰，顺变听天心自平。

何淑兰《七律·银杏树》

风来银杏枝条摆，万里晴空作镜台。
春暖曾经披绿彩，秋凉更始变金牌。
堪夸炎夏成遮伞，岂止寒冬能挡灾。
暴雨狂风无所惧，挺直树干秀颜开。

佟玉兰《七律·落叶》

夜半凄风扣北窗，晓观玉树挂冰霜。
摇吹枝上层层翠，飞落庭前片片黄。
春润冬枯由岁道，寒来暑往自伦常。
归根润土集精锐，再伴春回百卉香。

佟玉兰《七律·秋去冬来感怀》

满眼斑斓终有尽，飞鸿南渡为冬谋。
风吹细叶依山落，霜打繁花顺水收。
丽鹤舞时三漾影，大江歌罢一归舟。
遍尝甘苦得闲赋，细数阴晴几度秋。

何淑兰《七律·心怀敬意接英魂》

鸭绿江边烽火腾，援朝抗美捍疆城。
舍身斩断豺狼爪，洒血铸成丰伟功。
铁骨铮铮行使命，忠心耿耿贯长虹。
遗骸今日归来后，日月同辉照永恒。

王振声《七律·独步古亭》

拱桥阶下小舟横，湖面微澜苇絮轻。
夕照残荷枯影瘦，风凋落叶弱枝空。
沉思未必凝眸坐，吟咏何需对月倾。
独上亭台今日我，心如止水望鸿蒙。

李素琴《七律·老龙头》

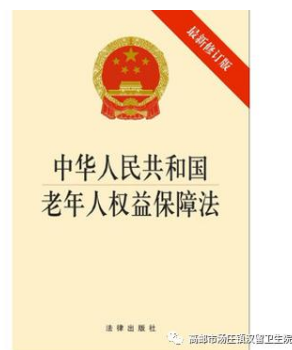
总领长城贯九州，重游故地老龙头。
江山铁打雄襟揽，海岳天开霸业酬。
潮涌石墙翻碧浪，剑横要塞护金瓯。
凭高喜看烟波远，借垛欣观峻岭秋。

李素琴《七律·山海关抒怀》

锁钥两京第一关，天开图画落尘寰。
雄风万里沧波越，浩气千秋北斗连。
银海仙槎来汉使，玉关秦将御匈奴。
铜墙牢固虽难破，众志成城壁更坚。

马丽《七律·粉黛乱子草》

粉黛为名妃子韵，连绵成海浪流馨。
枝条妩媚胭脂色，花序娇柔气味芬。
风妒红颜吹乱发，霞惊紫穗挽轻裙。
如云似雾翩翩舞，醉了山河抚客心。



老年人普法系列问答——老年人最关心的法律问题

老年人在权益保障方面，有哪些法律与您密切相关呢？

Q1 国家规定的老年节是哪一天？

答：每年农历九月初九（重阳节）为老年节。

Q2 老年人是指多大年龄的人群？

答：《中华人民共和国老年人权益保障法》所称老年人是指六十周岁以上的公民。

Q3 国家保障老年人依法享有的权利有哪些？

答：老年人有从国家和社会获得物质帮助的权利，有享受社会服务和社会优待的权利，有参与社会发展和共享发展成果的权利。

Q4 什么是赡养人？

答：赡养人是指老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人，赡养人的配偶应当协助赡养人履行赡养义务。老年人与配偶有相互扶养的义务。由兄、姐扶养的弟、妹成年后，有负担能力的，对年老无赡养人的兄、姐有扶养的义务。

Q5 赡养人有什么义务？

答：赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。应当使患病的老年人及时得到治疗和护理；对经济困难的老年人，应当提供医疗费用；对生活不能自理的老年人，应当承担照料责任；不能亲自照料的，可以按照老年人的意愿委托他人或者养老机构等照料；应当妥善安排老年人的住房，有维修老年人自有住房

的义务；有义务耕种或者委托他人耕种老年人承包的田地，照管或者委托他人照管老年人的林木和牲畜等，收益归老年人所有。

Q6 赡养人声明不继承老人的遗产就可以不履行赡养义务吗？

答：赡养是法定义务，是无条件的，必须履行的。《中华人民共和国老年人权益保障法》第十九条规定：赡养人不得以放弃继承权或者其他理由，拒绝履行赡养义务。赡养人不履行赡养义务，老年人有要求赡养人付给赡养费等权利。

Q7 赡养人应该怎样慰藉“空巢老人”？

答：与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。用人单位应当按照国家有关规定保障赡养人探亲休假的权利。

Q8 《中华人民共和国老年人权益保障法》怎样保护老年人婚姻？

答：《中华人民共和国老年人权益保障法》第二十一条规定，老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

Q9 《中华人民共和国老年人权益保障法》怎样保护老年人的财产？

答：《中华人民共和国老年人权益保障法》第二十二条规定，老年人对个人的财产，依法享有占有、使用、收益和处分的权利，子女或者其他亲属不得干涉，不得以窃取、骗取、强行索取等方式侵犯老年人的财产权益。老年人有依法继承父母、配偶、子女或者其他亲属遗产的权利，有接受赠与的权利。子女或者其他亲属不得侵占、抢夺、转移、隐匿或者损毁应当由老年人继承或者接受赠与的财产。老年人以遗嘱处分财产，应当依法为老年配偶保留必要的份额。

Q10 国家对老年人衣食住行等基本生活有哪些保障办法？

答：国家通过基本养老保险制度，保障老年人的基本生活；通过基本医疗保险制度，保障老年人的基本医疗需要；享受最低生活保障的老年人和符合条件的低收入家庭中的老年人参加新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险所需个人缴费部分，由政府给予补贴；国家逐步开展长期护理

保障工作，保障老年人的护理需求。建立和完善老年人福利制度，根据经济社会发展水平和老年人的实际需要，增加老年人的社会福利；鼓励地方建立八十周岁以上低收入老年人高龄津贴制度；建立和完善计划生育家庭老年人扶助制度；根据经济发展以及职工平均工资增长、物价上涨等情况，适时提高养老保障水平；鼓励慈善组织以及其他组织和个人为老年人提供物质帮助。

Q11 国家怎样保障经济困难老年人的基本生活？

答：国家对经济困难的老年人给予基本生活、医疗、居住或者其他救助。老年人无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人，或者其赡养人和扶养人确无赡养能力或者扶养能力的，由地方各级人民政府依照有关规定给予供养或者救助。对流浪乞讨、遭受遗弃等生活无着的老年人，由地方各级人民政府依照有关规定给予救助。享受最低生活保障与符合条件的低收入家庭中的老年人参加新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险所需个人缴费部分，由政府给予补贴。对生活长期不能自理、经济困难的老年人，地方各级人民政府应当根据其失能程度等情况给予护理补贴。

Q12 老年人怎样依法维护自己的合法权益？

答：《中华人民共和国老年人权益保障法》第七十三条规定，老年人合法权益受到侵害的，被侵害人或者其代理人有权要求有关部门处理，或者依法向人民法院提起诉讼。人民法院和有关部门，对侵犯老年人合法权益的申诉、控告和检举，应当依法及时受理，不得推诿、拖延。第七十六条规定，干涉老年人婚姻自由，对老年人负有赡养义务、扶养义务而拒绝赡养、扶养，虐待老年人或者对老年人实施家庭暴力的，由有关单位给予批评教育；构成违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

Q13 老人夫妻膝下无子女，亲属又不在身边，退休之后，他们开始担心年老后无人照顾，可以有什么方式？

答：可以签订遗赠扶养协议。《民法典》完善了遗赠扶养协议制度，适

当扩大扶养人的范围，明确继承人以外的组织或者个人均可以成为扶养人。

《民法典》第一千一百五十八条规定，自然人可以与继承人以外的组织或者个人签订遗赠扶养协议。按照协议，该组织或者个人承担该自然人生养死葬的义务，享有受遗赠的权利。

Q14 遗赠扶养协议的签订条件是什么？

答：（1）遗赠人须有遗嘱能力；（2）遗赠人须为缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额；（3）遗赠人的遗嘱符合法律规定的形式要求；（4）受遗赠人须为法定继承人范围以外的人，且在遗赠人的遗嘱生效时生存之人；（5）受遗赠人须未丧失受遗赠权；（6）遗赠的财产须为遗产，且在遗赠人死亡时执行遗赠行为合法。

Q15 遗赠扶养协议应包含哪些内容？

答：（1）协议双方当事人。协议应当载明受扶养人的姓名、身份证号码、住址等基本信息，以及扶养人个人的姓名、身份证号码、住址或者组织的名称、住所等基本信息。（2）扶养人的义务和受扶养人的权利。扶养的主要义务包括两个方面：一方面是“生养”，另一方面是“死葬”。（3）受扶养人的义务，也就是扶养人的权利。扶养人的权利主要就是根据协议取得受扶养人所赠与的遗产。（4）协议的解除。双方可以在协议中约定，如果一方违反约定，另一方有权要求解除遗赠扶养协议，并要求对方承担相应的补偿责任。（5）争议解决条款。同时应尽量明确约定争议解决的具体机构。

Q16 老人想要提前对自己的后事进行安排，可以有什么方式？

答：可以通过立遗嘱提前安排。我国法律认可的遗嘱方式有：

（1）公证遗嘱。（2）自书遗嘱。（3）代书遗嘱。（4）打印遗嘱。（5）录音遗嘱。（6）口头遗嘱。

Q17 哪些人员不能作为遗嘱见证人？

答：（1）无民事行为能力人、限制民事行为能力人以及其他不具有见证能力的人；（2）继承人、受遗赠人；（3）与继承人、受遗赠人有利害关系的人。

Q18 什么情形下遗嘱无效？

答：（1）无民事行为能力人或者限制民事行为能力人所立的遗嘱无效。（2）遗嘱必须表示遗嘱人的真实意思，受欺诈、胁迫所立的遗嘱无效。（3）伪造的遗嘱无效。（4）遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。

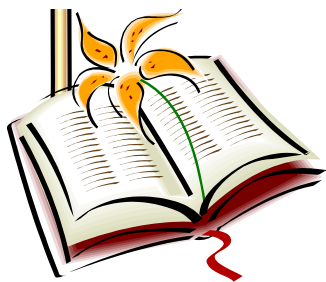
Q19 遗嘱人可以撤回、变更自己所立的遗嘱吗？

答：可以。立遗嘱后，遗嘱人实施与遗嘱内容相反的民事法律行为的，视为对遗嘱相关内容的撤回。

Q20 遗嘱人立有数份遗嘱，以哪份为准？

答：立有数份遗嘱，内容相抵触的，以最后的遗嘱为准。

知识长廊



容易被病毒和支原体击倒？可能是缺这 2 种维生素，补充食谱来了

最近，好几位朋友问我：身体怎么样？最近感冒发烧的人太多了，附近诊所、医院都满了。我这里发烧+嗓子疼+浑身乏力，你还好吧？一定要注意防护啊！

其实这也不是什么意外的事情，在年初，流行病学专家们就预报过：年底会有一波病毒流行高峰。我也在微博中说过，夏天的病毒小流行不足惧，担心的就是年底这一波。

从 11 月初开始，季节转入了冬季，温度越来越低。冬季本来就是呼吸道传染病的高发季节，今年冷得晚，还可能是个暖冬，呼吸道传染病就更容易流行。流感病毒+新冠病毒+支原体肺炎，对每一个人都是严峻的考验。

要对付层出不穷的病原菌，最好的方式，就是加强身体自己的能力。而改善营养状况，是其中的重要措施。

多项研究发现，缺乏维生素 A 和维生素 D，和对多种感染性疾病的抵抗力差有关。不仅与新冠病毒有关，还和支原体肺炎有关。缺乏这两种

维生素的人，会有更大的危险患上严重的支原体肺炎，新冠病毒重症的风险也会增加。特别是孩子和老人，本来抵抗力就比较低，更要小心这些营养素摄入不足。

下面是有关研究结果的介绍，不感兴趣的朋友可以跳过这几段。

先说维生素 A。它是一种重要的抗炎维生素。



新冠病毒会抑制宿主细胞中的 IFN-I 效应（IFN-I 是机体被病毒感染之后产生的一种干扰素，具有广谱抗病毒活性），而维生素 A 正好具有很强的 IFN-I 促进效应。维生素 A 有利于抵抗病毒感染的相关机制包括强化免疫反应、抑制炎症反应、促进黏膜修复等[Li, 2020]。

- 若干研究发现，在新冠病毒感染患者中，血浆维生素 A 的水平会显著降低（病毒感染消耗了身体中的维生素 A），而这种缺乏维生素 A 的状况，又会促进更多的促炎因子释放，包括 IL-6、IL-1 β 和 TNF- α 等，从而升高 C 反应蛋白等炎症指标[Colt S, 2021]。

- 有研究发现，补充维生素 A 后有效改善了新冠病毒感染病情，发烧、身体疼痛、虚弱乏力等情况都不那么严重，白细胞计数和 C-反应蛋白的水平也有所下降[Rohani M, 2022]。

- 也有研究发现，维生素 A 水平较低的患者，其病情评分较重，住院风险也较大[Yilmaz G, 2023]。

已有研究发现，维生素 A 营养不良会增加儿童患严重支原体肺炎的风险。那些体内血清维生素 A 水平较低的孩子，更容易患上严重的支原体肺炎。而补充维生素 A 能有效降低患严重支原体肺炎的风险[Xing Y, 2020]。总之，维生素 A 对抗感染是有重要贡献的。

而在新冠病毒流行季，已经有大量研究证实维生素 D 不足与更高的新冠病毒感染风险、重症风险和死亡风险有关联。最近又有研究提示，血清 25-羟维生素 D 水平和支原体肺炎患者的病情严重程度和炎症因子水平有关，和出现支气管黏液栓的风险有关[Kun J, 2023]。

多种急性呼吸道疾病与病毒有关，包括冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肠病毒等，在缺乏维生素 D 的孩子中，这些疾病的感染率都会增高。此外，维生素 D 缺乏时，患严重肺炎和气管炎的风险也会增加。对 25 项研究的汇总分析支持维生素 D 不足与急性呼吸道感染性疾病有关联性[Nicolae M, 2023]。

反思一下，您和您的家人，有没有可能存在维生素 A 和维生素 D 不足的问题呢？

先检查维生素 A。

如果您和您的家人很少吃

- 橙黄色的蔬菜（胡萝卜、南瓜等）
- 橙黄色的水果（如番木瓜、芒果、柑橘等）
- 橙黄色的薯类（橙黄色肉的红薯）
- 深绿色的蔬菜（如菠菜、西蓝花、芥蓝、小油菜等）
- 全脂奶（包括全脂酸奶、奶酪）或黄油
- 蛋黄（包括鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋等的蛋黄部分）
- 各种动物肝脏（鸡肝、鸭肝、鹅肝、猪肝、羊肝等）
- 脂肪多的海鱼（如秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼等）

那么就比较容易缺维生素 A，因为它们都是维生素 A 的来源。即便每天吃 1 个蛋黄加 1 杯全脂牛奶，所获的维生素 A 还是远不能达标的。如果再有皮肤和眼睛容易发干，或晚上看不清东西的症状，就更有可能存在维生素 A 的缺乏。

再检查维生素 D。

如果您和您的家人

- 不能每天穿着短袖在阳光下活动半小时
- 皮肤裸露在阳光下的部分都涂上了防晒霜
- 只要见到阳光就要穿防晒衣、帽子或打伞

那么就没法从阳光得到维生素 D，而这是最天然、最主要的维生素 D 来源。

如果您和您的家人

- 不吃动物肝脏和肾脏
- 蛋黄、全脂奶、奶油吃得不多
- 脂肪多的海鱼很少吃

那么食物来源的维生素 D 也难以获取,因为它们都是维生素 D 的主要来源。即便每天吃 1 个蛋黄加 1 杯全脂牛奶,所获的维生素 D 还是远不能达标的。

为了让自己和家人远离新冠病毒感染和支原体肺炎的困扰,赶紧把这两种维生素吃够吧。

此外,如果肝脏、胆囊有疾病,或者肾脏有疾病,也会影响到维生素 D 的吸收和活化,造成缺乏。

怎样吃够这两种维生素呢?按上面提示的食物来吃就好了。

这里给大家提供一个能增加维生素 A 和维生素 D 供应的三餐食物建议:

早餐

要有一杯全脂奶,一个连蛋黄一起吃的鸡蛋。最好再加 100 克小橘子、橙子、芒果、木瓜等橙黄色水果。如果人不胖,甘油三酯和胆固醇水平也正常,也可以用 2 片奶酪替代全脂奶。

午餐

每周吃两次动物肝脏,炒的、煮的、酱卤的都可以。比如盐水鸭肝、卤猪肝、炒鸡肝等,都很好吃。再加至少 100 克的深绿色蔬菜,比如西蓝花、炒小白菜等。

晚餐

吃一块蒸南瓜,或蒸红心红薯,或有一个含有炒胡萝卜的菜。再加至少 100 克的深绿色蔬菜。每周吃 2 次多脂的海鱼,如秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼等。

虽说吃过多维生素 A 补充药物可能有过量问题,但日常多吃一些橙黄色和绿色的果蔬,摄取胡萝卜素,是非常安全的。即便胡萝卜吃多了,皮肤有点发黄,只要停下来,就会慢慢消退。

不过,维生素 D 主要还是靠太阳。如果从食物中补足,也许会摄入

过多的胆固醇，对高血脂人群比较难。

在冬天，增加维生素 D 的简单方法是晒背：在太阳好、没有风的时候，打开窗子，让阳光直接晒到裸露的背部皮肤上（不会冷，晒几分钟之后就全身发热）。

由于背部的面积比较大，晒背可以有效增加维生素 D，又无需担心把脸晒黑或增加皱纹的问题（背部黑了没有人会看到，背部也不会出皱纹）。晒太阳是不会造成维生素 D 中毒的。

怎么确认自己缺乏这两种维生素呢？

去医院营养科测一下血清维生素 A 水平，和 25-羟维生素 D 水平，可以帮你判断是否存在缺乏情况。

如果已经存在缺乏，可以请营养科医生或注册营养师帮你制定服用营养药品或营养补充剂，赶紧及时提升到正常水平上。



补充维生素 A 和维生素 D 的时候，怎样避免过量中毒呢？

最好的方式是请营养科医生或注册营养师帮你确认剂量是否合适。

不过，我们自己也得了解一下其中的基本知识。

人体内的维生素 A 包括三种形式，视黄醇、视黄醛和视黄酸。视黄醇可以变成视黄醛（维持在暗光下的正常视力）和视黄酸（维持正常免疫力和孩子生长发育），但视黄酸不能转变回视黄醇。

一般来说，补充剂里面的维生素 A 是视黄醇，或视黄醇酯。同时也有胡萝卜素补充剂，它可以在身体里变成维生素 A，不过对婴幼儿和部分消化能力弱的人来说，胡萝卜素的转化效率比较低，没有直接补充维生素 A 效果好。

所以，维生素 A 的来源 = 视黄醇（酯）+胡萝卜素。为了统一两种来源，常常用「视黄醇当量」来表示食物中的总量。

按我国营养素参考摄入量标准,每天补充维生素 A 的量不能超过 3000 视黄醇当量(10000 国际单位),补充维生素 D 的量不能超过 50 微克(2000 国际单位)。除非有医生处方,才能用更大剂量来治疗。维生素补充剂中的量通常不会超过限量,但如果同时服用不止一种维生素补剂,就需要仔细看看,合起来的量是否会过多。

总之,在年底呼吸道感染性疾病高发的时候,一定要把自己和家人照顾好。不熬夜、早睡觉、保持好心情、适度锻炼、吃够营养都很重要。除了人们关注度比较高的维生素 C 之外,维生素 A 和维生素 D 这两种容易被忽视的抗感染营养素,也一定要吃够哦!

(摘自微信公众号:范志红_原创营养信息)



老年人心理保健小常识

一、什么是心理学呢?首先要弄懂什么是心理。

心是指心思,心意;理,是指条理,准则。人的心理现象是人脑的机能。明朝李时珍明确提出“脑为元神之府”;清代王清任在《医林改错》中提出:“小儿无记性者,脑髓未满;高龄无记性者,脑髓渐空。”近代、现代医学的研究都已证明:脑是心理的生理基础,客观现实和人的实践作用是心理的哲学基础。人的心理现象,都是人脑对客观现实的反映。所以,只有客观现实和脑在人的实践中发生相互作用时,就会产生人的心理。

心理学就是研究人的心理现象及其规律的科学,老年心理学就是研究老年人因机体的逐渐老化以及在社会和家庭生活中角色的变化而引起的心理现象、心理活动规律的科学。

二、关于老年心理保健的意义

传统的健康观念认为，身体无病就是健康。现代的健康观念是身心与环境处于安宁和谐的状态，是体格与心态的协调发展，即不仅要有好的躯体，而且要有最佳的心理状态。现代医学科学证明，心理健康和生理健康有着密切关系，假若心理不健康，就会严重影响生活质量，最终必然影响甚至损害躯体健康。所以学点心理保健知识、掌握一些心理保健手段、学会身心愉快地生活、树立起心理健康的新观念，是每个老年人安度晚年健康长寿的重要条件。

魏晋时代的嵇康在《答向子期难养生论》中指出养生有五难，即：①名利不灭，②喜怒不除，③声色不去，④滋味不绝，⑤神虑转发。“五者无于胸中，则信顺日济，玄德日全，不祈喜而有福，不求寿而自延，此养生大理之所效也。”这“五难”几乎全部与心理有关。孔子强调“仁者寿，智者寿”的思想，提出“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲不逾矩”的论述，可见，古代保健养生就是以心理保健为主。现代社会，心理健康也是生理、心理、社会医学模式下健康概念的重要组成部分，是老年人生活质量评价和健康测量中重要内容之一。

（一）老年心理保健的生理基础

人步入老年后，机体自然会发生一系列变化。“目似春雾，耳似夏蝉，齿似秋叶，发似冬霜”。老年人新陈代谢减慢，脏器功能衰退，躯体易生疾病等，表现出“慢、弱、惰”三大特点。这些变化都会直接或间接地影响老年人的心理功能。

现代心理学研究与生活实践表明，积极的情绪有利于身体健康，而消极的情绪则对健康带来不良影响。例如：人在发怒时，心跳加快，常达 80—200 次/分；血压上升，收缩压从正常的 130 毫米汞柱到 230 毫米汞柱以上；呼吸每分钟可达 40—50 次。人在恐惧时或突然震惊时，呼吸加强而短促，甚至会出现中断；心跳加速，每分钟增加 20 次；血

压也会随之增加。人在焦虑、忧郁时，会抑制胃肠蠕动和消化液的分泌。对老年人来说，抑郁、烦恼、发怒等消极情绪往往是引起或激发某些疾病的心理因素。例如，由于过分抑郁或恐惧，会导致心肌梗死、脑溢血等疾病。临床实践证明，许多癌症患者在发病前大多曾有过持续的消极情绪，或遭受过重大的情绪挫折。生物学实验表明，消极情绪因素可以使人的大脑活动功能降低，引起免疫力的降低，使有机体抗癌力量下降。在具备其他内因与外因时，使癌症得以提前形成，如果病发后，情绪还是调整不过来，癌症就会高速发展而无法抑止，预后不良。而相反，积极地情绪可以增进身体健康，达到延年益寿的目的。临床观察发现，很多疼痛是由于肌肉紧张所造成的，大笑可以降低或缓和肌肉的紧张程度，从而减轻或消除疼痛。这主要是阐述心理保健对老年个体健康上的直接影响和意义。

（二）老年心理保健的社会基础

老年人退出社会的工作岗位（有的还是领导岗位），成为社会的一个普通公民，社会为老年人创造的安享晚年的大好机会（有些弱势群体还不具备这些条件），这是社会有了极大进步的重要标志，老年人应该很好地利用这些机会，信心百倍地安度晚年。

然而，离退休前后在部分老同志中引起一些心理变化。有部分人由于难以适应，心理上还出现一些毛病，如空虚、寂寞、焦虑、忧伤、抑郁等，人称为退休综合症。从调查的情况来看，争强好胜、事业心强、工作严谨、性格固执的人，缺乏离退休心理准备的人发病率高。老年社会学研究表明，离退休综合征主要是由于产生的失落感、空虚感、怀旧感造成的。失落感会使人感到工作、规律、地位、优势、人际关系丧失了，认为到了人生的尽头了；空虚会使人感到无所事事，一切都是虚无的；怀旧则容易使人追忆过去的美好时光和辉煌的经历。转眼下一片冷清，令人惨然。有调查统计表明，离退休综合征一般经

过半年到一年时间的反应，个别人需要稍长的时间。这种现象对绝大多数刚退休的老同志是一大困扰，影响了他们的身心健康水平。离退休综合征是老年人心理在特定时期的一种正常的自然表现，不必担心，无须紧张。离退休后用一段时间，做些合理的心理调整就可以解决这些问题。解决好这一问题，将对广大离退休老年人的身心健康具有很大的帮助。

（三）关于老年心理健康标准的基本界定

我国心理学家把老年人心理健康的标准概括为五条：①热爱生活和工作；②心情舒畅，精神愉快；③情绪稳定，适应能力强；④性格开朗，通情达理；⑤人际关系适应强。

一般从以下几个方面进行界定老年人心理健康的标准。一是有正常的感觉、知觉、思维、记忆。在判断事物时基本准确，不发生错觉；在回忆往事时，记忆清晰，不发生大的遗忘；在分析问题时条理清楚，不出现逻辑混乱；在回答问题时能对答自如，不答非所问；在平时生活中有比较丰富的想象力，并善于用想象力为自己设计一个令自己愉快的奋斗目标。二是有健全的人格。情绪稳定，意志坚强。积极的情绪多于消极的情绪，能理智地评价自己和外界的事物；能控制自己的行为，办事较少盲目性和冲动性；有较强的意志力，能经得起外界事物的刺激；在悲痛时能找到发泄的方法，而不至于被悲痛所压倒。欢乐有节制，不过分激动；遇到困难时，能沉着地加以克服，而不是一味地唉声叹气或怨天尤人。三是有良好的人际关系。乐于助人，也乐于受他人之助。在家中，与所有家人都能保持情感上的融洽，能得到他们理解和尊重。在外面，与新老朋友能保持良好的关系，对人不求全责备，做到与人为善。在正式群体或非正式群体内，有集体荣誉感和社会责任感。四是能正确地认知社会，与大多数人的心理活动相一致。对社会的看法、改革的态度、对国内外形势的分析、对社会道德

伦理的认识等等，能与社会上正确的态度基本上保持同步。五是能保持正常的行为。能坚持正常地生活，参加适当的工作、学习、娱乐等活动。其一切行为符合自己在各种场合的身份和角色。

以上五个方面只是界定老年人心理健康的基本标准。其核心的最重要的是“基本正常”这一点，即说话办事、认识问题、逻辑思维、人际交往等都在正常状态之中，那么其心理健康就是达标的。要说明一下，上面这个基本标准是个较模糊的概念，对某个老年人而言，在该标准的上下参差，也是达标的。

三、认识和把握老年心理保健的几个重要因素

老年人的心理健康大致说来有四个方面的因素所决定。

（一）生理因素。人到老年大脑和其他生理机能开始退化。如果大脑衰老过快或者个人不能很好地调适自己，有可能导致心理上失常。

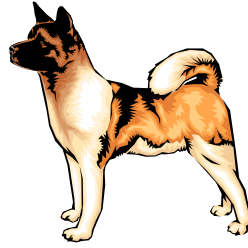
（二）环境因素。如果生活在一个良好和谐的环境里，人的心理健康就有一个外部的良好环境。如果生活在一个经常受到恶性刺激的环境里，有可能产生不良心理，甚至心理变态。

（三）生活因素。如若参与一些不良活动，如赌博、酗酒等就会严重损害人的心理健康。

（四）文化因素。一个人有较高的文化素养，他会对自己的人生有一个正确态度，能正确处理一些挫折和不幸，而不会因意外情况的产生而导致心理失常。

老年人如何把高质量地生活和愉快的身心把握在自己手中呢？根据我国古今养生保健的理论和实践，可以概括为四个字，即“动”、“仁”、“智”、“乐”。

老年人要乐观地认识到：昨天和今天的“我”没有关系，要主动地去调节自己的心理活动，更好地适应不断变化的客观形势，使之长期保持最佳状态，以求心灵较彻底的解放，体会轻松自由



被狗咬住怎样尽快让狗松口？很多人做错了

前几天，四川崇州女童在小区内被未拴绳的烈性犬撕咬一事让人看了触目惊心。

事情发生后，网上陆续有其他家长说出自己的经历。比如眉山一个女童躺妈妈怀里被突然窜出的大狗咬伤；乐山一大狗在路上追逐两位女童，另外还有之前报道的其他地方发生的多起狗咬人事件。

如何让狗快速松口？

如果已经被狗咬住了，下面这些方法可能会让狗快速松口。

1. 遮住狗的眼睛

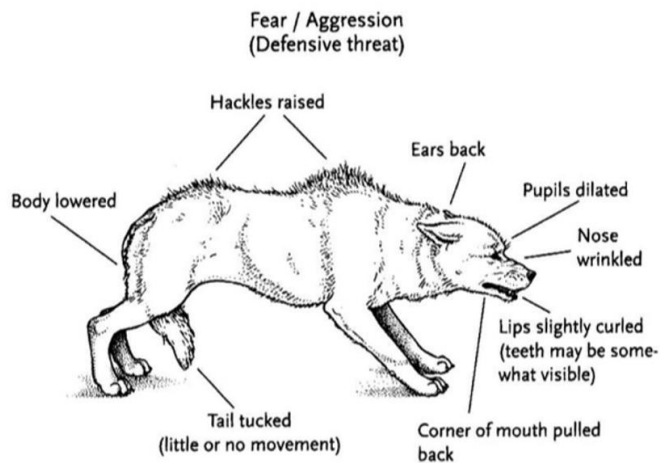
如果你有外套、围巾等衣物马上脱下盖住狗的头，这时候狗可能会松口。

2. 击打狗的要害部位

如果你手头没有能够盖住狗头的东西，可以击打狗的要害部位，例如眼睛、鼻子、肛门，以削弱狗的力量。但是不要拍打狗的背部，这样不会降低狗的攻击力，反而可能激怒狗。

3. 向上向后拉狗的尾巴，或者抬高狗的腿部

向上和向后拉狗的尾巴，或者抬高狗的后腿，这时候大部分的狗会松口。



如果狗还没有松口，请尽快把狗翻转到背着地（比如一只手抓住狗的后腿快速拉，另一只手按住狗的臀部同时快速推），然后双手牢牢控制住狗的双腿。

4. 如果狗是中等体形，可以利用体重，将狗压住

如果狗是中等体形，你可以整个压在狗身上，特别是用膝盖或肘部的硬点向下推。狗会咬人，但不擅长摔跤，压它们身上，将力量集中在狗的喉咙或肋骨上，狗可能会被迫松口。

如果万一当时的情形，被咬是不可避免的，保护好你的要害部位，脸、脖子和腹股沟。这时，狗可能会咬你的手或手臂，但这比面部或颈部被咬伤要好得多。

如何避免被狗咬？

如果已经被狗咬住了，上面的办法可能会让狗尽快松口，但是受伤是不可避免的了。最重要的是，尽可能避免被狗咬。

1. 不要随意摸陌生狗

大多数狗并不具有攻击性，只是好奇或捍卫自己的领地。但任何狗都可能会咬人，不要因为一只狗狗长得乖萌甜美就以为它是友善的，去摸它。

2. 识别狗的攻击信号，正确应对

狗出现下面的信号时，提示它在准备攻击。后背毛发竖起、夹着尾巴（几乎不摇）。咆哮、露出牙齿。耳朵向后拉平贴在头上。身体紧张、挺直、僵硬。身体贴近地面，均匀、稳定地奔跑。

这时候，不要惊惶失措，保持冷静，避免目光接触和突然的动作，狗可以感受到恐惧，而你的恐惧可能会引发它们的攻击性，所以要保持冷静。看着狗的眼睛可以让有攻击性的狗感觉你在挑衅。

你应该避免盯着狗看，要用余光看它。也不要冲狗微笑表示善意，狗看到你的牙齿也会以为你在挑衅。双手放在身体两侧，不要挥舞手臂或踢腿去吓唬狗，这样会激怒它。

如果你想要叫人来帮你，用平静和低沉的声音，不要高声大叫。

不要转身逃跑，就算狗开始只是为了好玩，但是逃跑可以唤醒狗追逐和捕猎的本能，它也可能会大力追你。一只奔跑起来的狗，比博尔特都快，所以，不要以为自己能够跑过四条腿的狗，你可能连短腿柯基都跑不过（别不信，两驱真跑不过小短腿四驱）。

如果狗还算冷静，你觉得自己可以离开，保持面对狗，慢慢离开。不要转身撒腿就跑。如果狗发动攻击，向你扑来，但是还没有咬住你。尽可能躲在东西后面，例如树、长凳、垃圾桶，防止狗靠近。也可以用前面讲的方法，用衣物盖住狗的头，趁狗还没缓过神，赶紧逃跑。但是你没有狗跑得快，尽可能爬到树上这类的高处，好在狗不会爬树。如果你有可能吸引狗的东西，例如背包、水瓶或吃的东西，扔给狗，这可能会让狗分心，让你有时间逃跑。

如果被咬伤，请务必立即处理伤口，因为即使是轻微的咬伤也可能导致感染。具体来说，要做好两件事：

1. 清洁消毒

狂犬病病毒在 pH 7.2~8.0 较为稳定，超过 pH 8 易被灭活，也就是碱死它。狂犬病病毒对脂溶剂（肥皂水、氯仿、丙酮等）、乙醇、过氧化氢、高锰酸钾、碘制剂以及季铵类化合物（如苯扎溴铵）等敏感。

1:500 稀释的季胺类消毒剂、45%~70%乙醇、1%肥皂水以及 5%~7%碘溶液均可在 1 分钟内灭活病毒，但不易被来苏水溶液（甲酚皂）灭活。

所以，一旦暴露后，应急处理为立即用肥皂水洗，就近购买含酒精消毒剂或 5%—7%碘伏擦拭冲洗。由于咬伤的伤口情况通常复杂，且存在多种感染可能（厌氧菌感染），因此清洗消毒后只需简单使用透气敷料覆盖，进一步就诊处理。

2. 接种狂犬疫苗

同时，由于狂犬病的潜伏到传播均需要时间，因此不存在错过了 24 小时或 48 小时就无效的说法，原则上尽早发现，尽早使用就好。

此外，推荐有工作风险暴露的群体开展暴露前免疫接种，比如兽医、流浪动物管理者、急诊医生、户外探险者等，也能有效提高保护效能。

