

金色园地

第七期 (总第 246 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2026 年 9 月 8 日

主编:白亮 责编:刘淑红 侯佳 制作:李亚东

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 81 周年 座谈会在京举行

新华社北京 9 月 3 日电 纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 81 周年座谈会 3 日在北京举行,中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊出席。

中国人民抗日战争是艰苦卓绝的伟大战争。在中国共产党倡导建立的抗日民族统一战线旗帜下,中国人民以铮铮铁骨战强敌、以血肉之躯筑长城,取得近代以来反抗外敌入侵的第一次完全胜利。中国人民抗日战争是世界反法西斯战争的重要组成部分,中国人民以巨大的民族牺牲,为拯救人类文明、保卫世界和平作出了重大贡献。

座谈会上,中央统战部、中央党史和文献研究院、中央军委政治工作部负责同志和抗战英模部队青年官兵代表、青年学生代表先后发言,阐释中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利的伟大意义,表达铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来的决心信心和坚定不移走和平发展道路的崇高愿望。

座谈会由中央宣传部、中央统战部、中央党史和文献研究院、中央军委政治工作部联合举办。在京参加过抗日战争的老战士老同志及抗战将领亲属代表、抗战烈士遗属代表,中央党政军群有关部门和北京市负责同志,各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表,在京为中国人民抗日战争胜利作出贡献的国际友人或其遗属代表,首都各界群众代表等约 200 人参加座谈会。

■ 6月30日，中国共产党北京科技大学第十三次党员代表大会在教职工活动中心隆重开幕。本次大会是在迎接建党105周年之际，在教育强国建设进入蓄势突破、全面跃升的重要阶段，在学校“十五五”开局起步、加快推进特色鲜明的世界一流大学建设的关键时期，召开的一次十分重要的会议。

■ 近日，学校召开“弘扬伟大建党精神，凝聚团结奋进力量”庆祝中国共产党成立105周年“七一”表彰会，对获得教育部、北京市各类党建荣誉的集体和个人进行表彰。党委书记徐晓萍、校长吕昭平出席会议并颁奖，党委副书记孙景宏主持会议，全体在校校领导出席会议。

■ 7月10日至12日，第七届中国知识产权政策与管理发展论坛暨科技赋能社会科学自主知识体系建设研讨会在雄安新区召开。论坛由中国科学学与科技政策研究会（以下简称“研究会”）、我校联合主办，知识产权政策与管理专业委员会（以下简称“专委会”）、我校文法学院承办，多家企业与学术期刊提供支持，汇聚全国政产学研领域三百余名专家学者，共商知识产权强国建设路径。开幕式上，研究会会士、荣誉理事长穆荣平，国家知识产权局原局长田力普，北京市知识产权局党组成员、副局长周立权，我校党委常委、副校长彭庆红出席并致辞。

■ 7月8日，2025年度国家科学技术奖励大会在人民大会堂隆重举行。我校共有6项科研成果获得国家科学技术奖励，其中国家技术发明奖二等奖3项、国家科学技术进步奖二等奖3项，我校作为第一完成单位牵头的3项科研成果榜上有名。

■ 7月18日，学校科技商学院成立仪式在雄安国际酒店举行。此举标志着学校主动融入国家创新体系，服务雄安新区高端高新产业布局，迈出实质性步伐。中国工程院院士卢春房、邵安林、金智新，雄安新区党工委委员、管委会副主任杨磊，学校党委书记徐晓萍、校长吕昭平，来自北京大学、中国人民大学、哈尔滨工业大学、南京大学等46所高校、中国矿产资源集团有限公司、北京汽车集团有限公司、北京金隅集团股份有限公司等32家企业的百余名代表出席活动。

■ 7月19日，由中国钢铁工业协会、中国金属学会支持，中国国际贸易促进委员会冶金行业分会（以下简称“冶金贸促会”）、世界钢铁发展研究院主办，冶金工业国际交流中心承办的“AI赋能钢铁可持续发展研讨会”在北京举行。学校副校长焦树强，中国金属学会常务副理事长田志凌，世界钢铁协会副总干事钟绍良，中国钢铁工业协会副会长、冶金贸促会会长李毅仁出席并致辞。大会由学校冶金学部主任张建良教授等主持。

■ 7月20日，学校“十五五”事业发展规划战略咨询会在办公楼306会议室召开。中国高等教育学会会长、教育部原副部长林蕙青，中国工程院院士沈政昌、姜涛，中国科学院院士林元华，中国金属学会理事长张少明，中国科学技术史学会理事长张藜，北京大学第三医院院长付卫，中国科学技术大学信息学院院长张勇东，中国卫星网络集团汪春霆，中国中钢集团连民杰，中国华能集团郑建涛等11位来自高校、行业和科研院所的知名专家出席会议。党委书记徐晓萍致欢迎辞，校长吕昭平主持会议。

■ 7月31日至8月3日，学校在中共中央党校（国家行政学院）举办中层干部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想研讨班，50余名中层干部参加本次培训。

■ 8月25日，教育部党组扩大会和首批疏解高校雄安校区开门办学倒计时1周年攻坚推进会在雄安新区召开。会议强调，要深入贯彻落实党中央、国务院关于雄安新区高质量建设和发展决策部署，加快推进疏解高校雄安校区建设发展，坚决打赢高水平开门办学攻坚战、高标准运行保障攻坚战、高质量创新引领攻坚战三场决定性硬仗，确保如期实现2027年9月开门办学目标。

■ 9月3日，学校党的建设和全面从严治党工作领导小组召开会议，传达学习习近平总书记重要指示精神、中央党的建设工作领导小组会议精神以及教育部党组、北京市委相关会议精神，总结学校树立和践行正确政绩观学习教育，研究部署巩固拓展学习教育成果、建立长效机制工作。教育部直属高校党建工作联络员、中央财经大学原党委书记何秀超点评，党委书记、党的建设和全面从严治党工作领导小组组长徐晓萍讲话，校长、党的建设和全面从严治党工作领导小组组长吕昭平主持。在校校领导、党委常委参加会议。

离退休工作简讯

我校获评北京市离退休干部党建工作现场教学点并做交流发言

近日，北京市离退休干部庆祝中国共产党成立 105 周年暨“六好”示范党支部宣讲报告会召开，市委常委、组织部部长李成林同志出席会议并讲话。我校党委副书记孙景宏带队参加会议。

会议宣读北京市第三批“六好”离退休干部示范党支部命名决定，并为代表颁发荣誉牌匾；公布北京市离退休干部党建工作现场教学点名单；示范党支部书记、现场教学点负责人代表作交流发言。我校成功入选北京市离退休干部党建工作现场教学点。

会上，孙景宏代表全市离退休干部党建工作现场教学点入选单位作交流发言。在发言中孙景宏表示，学校紧扣新时代银龄党建工作要求，立足七十余年“钢铁摇篮”红色底蕴与习近平总书记给老教授重要回信精神，深挖红色史料、市级“六好”示范支部、适老化阵地设施、银发专家人才四类资源，健全多部门协同管理机制，规划标准化研学线路、打造特色教学展区、组建专业讲解队伍，高标准建成可看可学可复制的离退休党建示范阵地。

下一步，学校将继续强化党建引领，以“六好”示范创建为重点，充分发挥党建工作现场教学点作用，引导广大老同志深入学习贯彻习近平党建思想，推动离退休干部党建工作提质增效，为学校 and 首都高质量发展贡献银发力量。



北京市老干部局刘培宝局长莅临我校现场考察指导党建现场教学点工作

为深耕新时代离退休干部党建工作，擦亮市级离退休党建教学点品牌，搭建互学共建交流平台，7月3日下午，市委老干部局副局长刘培宝、组织指导处处长翦鹏、市教委离退休干部处二级调研员杨旭等一行莅临调研我校市级离退休干部党建现场教学点建设情况。校党委常委、组织部部长董春阳、离退休职工党委书记白亮、副书记刘淑红、老同志代表陪同调研。



本次交流活动分为实地观摩、座谈研讨两大环节。15:00，全体参会人员齐聚学校西门主席像前合影。随后，一行人开展校内点位参观，老同志讲解员带领大家依次参观习近平总书记重要回信展室、矿石展厅，通过图文史料、实物标本深入感悟总书记殷殷嘱托，详细了解我校办学发展历程、学科积淀与独具特色的科普育人资源。随后，前往铭德楼一层大厅，现场展示“六好”离退休干部示范党支部展板，详细汇报离退休支部标准化规范化建设成果、基层离退休支部先进工作事迹。

最后，一行人员走进铭德楼智慧党建工作室，实地观摩线上线下一体化智慧党建设备，切身感受信息技术赋能离退休党建工作成效。全部观摩流程结束后，双方移步会议室开展专项座谈。

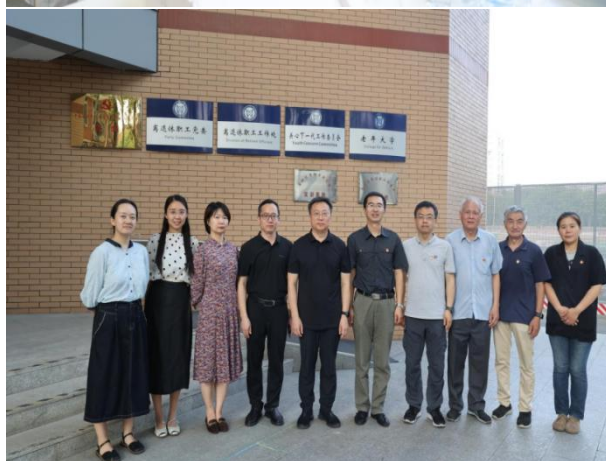
座谈环节，我校离退休职工党委书记、处长白亮梳理党建工作经验，分享支部培育、引导退休老同志发挥余热工作举措。参会领导与我校离退休党务骨干、退休党支部书记深入交流，围绕支部规

范化建设、老干部作用发挥、特色党建活动内容开展研讨。

市委老干部局副局长刘培宝充分肯定我校离退休党建工作，认为我校现场教学阵地完备、党建特色突出、工作经验务实，具备高校党建示范价值，勉励我校持续打磨教学点建设成果，凝练工作方法，打造可推广、可借鉴的高校银发党建样板。

此次交流活动，既是上级部门对我校党建成果的实地检视，也是互学互鉴、提质增效的宝贵契机。下一步，离退休职工党委将用好市级党建现场教学点平台，夯实党建阵地、深耕业务工作，凝聚退休教职工银龄力量，持续擦亮北科大

离退休党建名片，全力推动学校离退休干部党建工作高质量发展。



离退休职工党委开展专题党课学习 筑牢正确政绩观思想根基

为扎实推进树立和践行正确政绩观学习教育走深走实，夯实离退休党建工作思想基础，6月26日上午9时，离退休职工党委于铭德楼305会议室召开理论学习中心组暨党委扩大会，党委书记白亮讲授专题党课，党委委员、各党支部书记、离退休党员代表、全体在职工作人员参加学习。

本次党课以《深刻理解把握树立和践行正确政绩观学习教育总要求》为题，紧扣上级党建工作部署，结合离退休工作实际开展授课。白亮首先解读了正确政绩观时代要义，围绕“政绩为谁而树、树什么样的政绩、靠什么树政绩”根本问题，剖析政绩观错位风险隐患，厘清履职工作思路；强调离退休党员干部必须坚守为民初心，摒弃形式主义、功利化思维，杜绝表面政绩、虚假工作；要求工作人员深耕暖心服务、办好利民实事，严守纪律规矩、压实岗位职责，推动理论学习成果转化为工作实效，以务实作风赋能离退休党建高质量发展。

会议要求，参会人员会后深化党课研学成果，把正确政绩观融入日常工作；压实工作责任，优化服务举措，用心用情做好老干部服务保障工作；严守工作纪律，锤炼务实作风，以扎实党建成效守护离退休职工幸福感，推动离退休党建工作提质增效。

此次专题党课导向鲜明、贴合实务，进一步筑牢党员干部思想根基，凝聚干事共识，为后续高质量开展离退休党建、服务保障工作等夯实思想保障。



2026 年离退休职工麻将比赛圆满结束

为深入推进全民健身事业发展，践行积极老龄观、健康老龄化发展理念，丰富离退休教职工精神文化与休闲健身生活，北京科技大学离退休处活动中心于 6 月 16 日至 26 日，顺利举办 2026 年离退休职工麻将交流比赛，以文体活动丰富银龄生活，助力老年群体全民健身走深走实。

本次赛事延续经典赛制，依旧设置国际标准麻将、推倒胡麻将两大竞赛项目，满足不同老同志参赛喜好，赛事一经筹备便广受追捧，共计 150 名离退休职工踊跃报名参加。比赛现场秩序井然、氛围融洽热烈，参赛老同志精神矍铄、沉着从容，对局之中运筹布局、沉着应对，出牌思路清晰，尽显沉稳气度与良好竞技风貌。

赛场之上，大家以牌会友、切磋交流，在轻松愉悦的氛围里舒缓身心、健脑益智，既比拼棋牌技艺，也畅谈日常趣事，进一步拉近彼此距离，凝聚邻里情谊，充分展现出北科大离退休教职工乐观向上、元气满满的晚年精神面貌。

本次麻将赛事是学校落实老年关爱政策、深耕全民健身工作的重要实践，将休闲娱乐与健康养生有机融合，为银发群体搭建起互动联谊、休闲健身的优质平台。学校将持续聚焦老年群体精神文化需求，常态化开展多元文体健身活动，不断完善老年文体服务体系，切实提升离退休教职工幸福感与归属感，以实际行动助推健康老龄事业稳步发展。



敬老义诊慰问活动成功举办

为弘扬尊老敬老传统美德，敬老义诊慰问活动于近日在铭德楼207举办。活动特邀中国志愿者医生团队及中医外治非遗传承专家亲临现场，主打手熨揉筋无痛疗法，为老同志提供颈肩腰腿痛、关节不适、筋骨劳损等公益诊疗服务，让老同志感受到健康与温暖。

活动伊始，非遗专家张京及其团队逐一亮相。张京作为张氏正骨术非遗传承人、志愿医师，擅长运用中医外治手法调理各类顽固性疼痛、运动损伤及疑难杂症。现场，专家团队深入浅出地讲解了中医外治文化的传承脉络，以及手熨揉筋疗法的调理原理，并针对老年人常见的养生误区进行科普，传递科学实用的日常养护知识。互动环节气氛热烈，老同志听得专注认真。

义诊环节是活动重头戏。专家团队一对一为到场老同志进行体质辨识、筋骨检查和经络评估，针对个体差异制定个性化调理方案，并现场运用手熨揉筋无痛疗法实操调理。老同志表示，经过专家手法调理后，颈肩僵硬、腰腿酸痛等不适症状得到适当缓解。同时，专家还耐心解答了用药、慢病养护等疑问，叮嘱日常注意事项，切实将健康服务送到老同志身边。

会上，工作人员还结合当代养老趋势，细致介绍了有关一站式康养社区的服务模式，为科学规划晚年生活提供有益参考。

下一步，离退休职工工作处将持续深耕敬老公益服务，常态化开展便民助老活动，以实际行动守护最美“夕阳红”，传递社会正能量。



学校召开 2026 年银龄教师出征仪式暨工作交流会

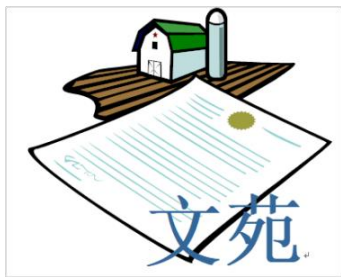
8 月 31 日，学校 2026 年银龄教师出征仪式暨工作交流会在铭德楼 305 会议室举行。校党委副书记孙景宏，银龄教师孙铁、钱大益、廖福成、杨英军、刘亚莉出席活动。



会上，离退休职工党委正处级组织员艾茹介绍我校银龄教师支教情况；离退休职工工作处副处长刘淑红感谢学校对银龄工作的指导和支持，并表达对银龄教师的敬意。支教广西河池学院的孙铁，塔里木大学的杨英军，伊犁师范大学的廖福成、钱大益、刘亚莉分别从教学方式、治学态度、科研指导、课程建设、学科建设等方面分享了各自在西部高校的支教经验与体会，表示将在服务国家战略上主动作为，为支援祖国西部教育事业贡献力量。银龄教师所在学院负责人表示，学院将全力给予援派教师力所能及的支持和帮助，保障银龄教师支援西部高校计划有序开展。朱宝善代表人事处表示将全力支持和服务保障银龄教师安心从事支教工作。

孙景宏代表学校对我校银龄教师心怀家国、勇担教育强国建设使命，深表敬意和钦佩，并希望各相关部门和原单位共同关注支持离退休工作，关心支持银龄教师，努力做到：一要加大宣传力度，争取更多优秀退休教师投身西部教育事业；二要加强密切协作，切实解决教师们在支教中遇到的困难和需求，为他们做好坚强后盾；三要结合受援高校学科专业需求，主动拓展支援领域，弘扬北科精神，积极发挥更大作用。

人事处、离退休职工工作处、自动化学院、数理学院、外国语学院负责人参加会议。



到昌平小村观刈麦

□滕建国

农村收获季节最热闹，农民最兴奋。村头巷尾，田间地头热气腾腾。唐诗人白居易在他的《观刈麦》中写道“田家少闲月，五月人倍忙，夜来南风起，小麦覆垄黄……。”我们也正好得知昌平的一个模范种麦区于6月中旬开镰。真是天赐良机。于是几位朋友相约到昌平“观刈麦”！（就是：参观这一年一度的小麦收割）。

这天，白云朵朵，蓝天辽阔。刚到麦田地头，满眼望去，一片秋色。左边一大片黄澄澄，右边一大片金灿灿，中间小马路车水马龙过，无际的麦田一点都不寂寞，只等培育者前来收割！南北各两台收割机从地头穿过。村里老支书带领技术员刚下坡，相继地头坐，几经商议，老支书站起来用喇叭一声令下，“开镰！收割！”四台收割机齐头并进开始收割工作。轰隆隆机器声响彻整个麦田，也响彻村子里的前巷后街，更是响在农民朋友的心里面。从播种、育秧到收割，我们的农民真是了不起！他们常常是食不甘味，卧难眠，怕涝、怕旱，时而盼下雨，时而盼晴天。分批次地整日麦田垄上转。

我们和几位外地来的朋友，随着收割机的轰鸣声跟随着开始了垄上行，老支书微笑着并自信满满地说：“今年又是一个小麦丰收年！”说着指着前行的两位下乡的科研人员说，“他们今年来，是到麦田验证去年新品种的收获情况，以便总结经验。”我们也在低头看，垄上的小麦棵棵根茎挺拔，株株麦穗颗粒饱满，此时妇女队长对我们说，“几年来的科学种田不是一句空话，在育种方面下了大功夫，要使土地高产、稳产育种选拔是关键。”此刻麦收小组的组长从收割机上下来休息，他向越来越多参观人员介绍说：“我们得益于党对农业、农村、农民宽松的农业经济政策，十八大以来，有关‘三农’问题，习近平主席做过一系列明确指示，2026年初习近平主席，在北京视察时说过：坚持大城市带动大京郊，大京郊服务于大城市！加强城乡一体化建设、发展。努力把农业建成现代化大产业！……”习近平主席的话掷地有声。有党中央的政策导向，广大农民工作在农业、农村这个大舞台上，时刻都在下着一盘波澜壮阔的大棋，每位领导以及在农村工作的共产党员都应牢牢记住并着力执行习近平主席的谆谆教导，当今都应把广大农民富起来当成自己工作的根本任务！老书记说：“我们就在这片土地上，农、林、牧、副、渔全面发展，并逐年提高经济效益。如今有不少外出打工的人都返乡了。

年轻人认为，还是咱们家乡好，他们表示，要在有生之年为家乡富裕再出把子力！”说着他指向西山坡让大家看：一大群珍珠般的牛羊群散落在山脚下那一片树林里；远处小水库中有船夫在轻摇桨。他还说：“村东头的养猪场里，刚出栏大猪、小猪 80 几头。年轻人在家乡的用武之地多着呢。”

隆隆的收割机声接近尾声，每辆机车后面的车斗里放满了装麦子的麻袋。那一大片金黄色的麦田不见了，代之而起的是一条条笔直的地垄。大捆大捆的麦秸用一辆辆卡车拉走。由妇女孩子组成的“颗粒归仓”大队从北往南一字排开在地垄上低头走着，她们的任务是：不让一颗麦穗丢下。我们很高兴，自觉地加入了她们。看着这两大片收割完的地垄，不由自主地问农民王大爷：“这地不能荒着吧？”“哪能呢，但是，生长期较长的大田作物就不能种了，种些青菜，如油麦菜、小白菜、波菜等。大好时光，哪怕是一小块地都不能裸露。冬天地里有冬小麦可以保墒。”

“观刈麦”结束了，我们来到山脚下看看这村子，一座座各色二层小楼不少呢，看到村里有图书室和孩子们的游乐园。恰好遇上一位老奶奶，“你们来一趟不容易，我们这儿有农家乐住宿，咱村里有本事的人很多，有会唱河北梆子的，还有会唱京戏的，打竹板的，我家老头子今晚在大队部唱《蓝脸窦尔墩盗御马》很好听啊！”这老人可真热情！

哪怕只是一个片段，农业、农村、农民是我这一生永远的课题。

好工具，仁和造

——参观唐山市仁和五金工具有限责任公司

□刘瑞华

在这个炎热的夏天，本人有幸陪同美国朋友参观了河北唐山市仁和五金工具厂（有限责任公司）。是在今年四月美国五金博览会上，中国唐山五金工具厂刘英雪外贸经理，结识了对锹铲“痴迷”的美国创意者；七月老外千里迢迢来到中国，寻求与工具厂的合作；又因我儿子的结识，我们有机会一起参观考察了致力于生产五金工具、园林（艺）及农机配件的“锹之乡”——唐山滦南县宋道口镇史桥，并了解到中国的小小五金、大的市场，讲述着中国“铁锹铲镐犁耙叉”等五金工具远销海内外的故事。



“锹之乡”名副其实。唐山滦南的农民们心灵手巧，距唐钢一小时左右的车程，制锹制铲干起来就是了，三家五家慢慢变大。在政策的支持下，韩家很快脱颖而出，1986年首创“民办企业”~仁和五金工具厂（公司）。从个体小作坊生产，到如今“订单式”生产源源不断；公司始终秉持“以人为本、诚信经营”的发展理念，深耕五金工具制造领域；主营各类淬火钢锹、铝锹、钢锄、钢镐、钢叉、犁片、园林耙、铜锹等五金工具、园林园艺工具及农机配套配件，产品规格型号齐全，年综合产能达1200万件以上，产品畅销国内、远销欧美、日本、中东、东南亚、韩国、非洲、马来西亚等160多个国家与地区。亚马逊上有自己的老用户回头客，并不断带来新用户体验和购买群体。我们先后三进工厂车间，参观了数控机床切割工艺、冲压模具加工制作，电气焊车间等，还有木塑具专业分厂，沉浸式感受中国五金工具的生产工艺。

“好工具，仁和造”响当当的称号，公司旗下拥有“军印”“仁和”“云鹤”三大自主品牌，凭借稳定可靠的产品质量与完善的配套服务，在国内国际市场树立良好口碑。为标准化规范生产运营、持续提升产品品质、服务能力与市场运营水平，进入新千年、经济发展和科学力量加强的时代，企业乘强力发展的东风，果断提出“二次创业，跨越式发展”的企业理念，2005年顺利通过ISO9001:2015质量管理体系认



证，凭借过硬综合实力，企业先后荣获多项荣誉。“走出去，请进来”，坚持以匠心打磨产品，以诚信对接客户，诚挚欢迎海内外各界客商洽谈合作、携手共进、互利共赢。积极参与国内外五金行业的展博会。东南亚的客户带着样品来了，客户说“这是我们祖辈上传下来的产品，不能改一点”，为满足客户的传统继承，公司一丝不苟按要求完成订单；非常苛刻的日本客商，一件产品模具改过不下三四次，甚至推倒重来，当然模具是费付的；这次从

美国温哥华来的丹尼尔为洽谈合作多功能清洁铲等工具，参观考察、申请专利等，一个月后满意离开。仁和工具厂的设计师们不厌其烦地配合着各地客商，为企业增加新品种。原来上万件五金工具是这样生产的，什么拔草根夹子、方条锄、甘蔗刀、伸缩耙子、迷你工具以及户外多功能可折叠锹镐等各类工具，只有想不到，需要的应有尽有。



“听党话、跟党走。为企业图发展，为员工谋利益，为党旗添光彩”，在公司会议室醒目位置张贴着企业使命；“诚信、团结、务实、创新、和谐”是企业精神；“思想纳新、推陈出新、改革创新、焕然一新”是企业发展思路。中国传统文化中在这里表现得非常突出，走进厂里，大大的影壁上写着“谦、恕、敬、宽、慎”，“名扬四海，态度决定一切”和远见、信念、诚信、成功等文字，并配有绘画注释；就连楼梯层上都写满了格言：天道酬勤、厚德载物，滴水之恩、当涌泉相报，尊敬别人、等于尊敬自己等等。每个小企业热气腾腾，中国这个“大企业”就蒸蒸日上。拥有 500 多名员工的唐山仁和工具厂，在“锹铲镐锄柄叉，配具刀犁耙夹”的致富路上，走出国门、走向世界，为中国式现代化建设贡献着民营企业的力量！

云天收夏色，木叶动秋声

——立秋·廿四节气中第 13 个节气

□刘瑞华

2026 年 8 月 7 日 19 点 42 分立秋。“立”，开始也；“秋”，意禾谷成熟。进入立秋，万物开始从繁茂成长趋向成熟，天气由夏季的多雨湿热向秋季的少雨干燥过渡。虽“立秋处暑去”，然“热在三伏”里的“三伏”，涉及大暑、小暑与立秋、处暑四个节气，立秋到处暑多还处在暑热之中的“伏天”，秋季第二个节气（处暑）才出暑，故初秋还是闷热潮湿的。

《立秋前》宋·晁说之“今日自须欣喜，明朝池上秋风。听雨如听古乐，得书似得良朋。”读起来颇有感觉，“今日－明朝”时序比、“听雨－得书”意象合，展现立秋时节的闲适心境。《立秋前一日览镜》唐·李益“万事销

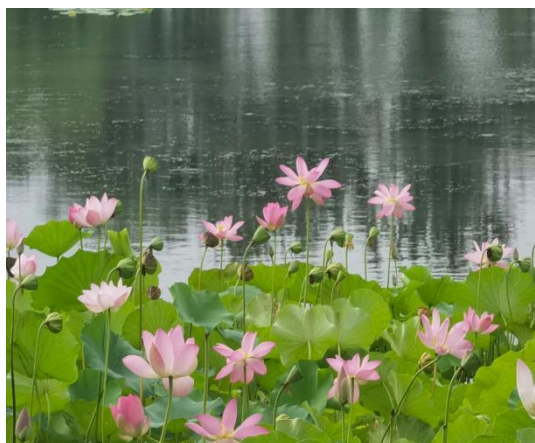
身外，生涯在镜中。惟将两鬓雪，明日对秋风。”金风门外候，像位老朋友。唐·刘言史的《立秋》“兹晨戒流火，商飙早已惊。云天收夏色，木叶动秋声。”见证季节大换班，“流火”一退，“商飙”先行，秋风总比人更早一步到场；夏天渐渐退去，云天收起暑气，颜色慢慢淡下，枝丫叶间摇动，秋声就从缝里冒出来。古人把这些所见所闻都写进诗句，不夸张、不喧腾，却像把秋天的第一口凉气，稳稳地递到我们手上。今天读到这些文字，仍能感到那阵清风从纸面上吹过来，轻轻的、爽爽的，像在提醒我们，立秋传统习俗亦见亦多：晒秋（晒农作物），晒的是时光，品的是味道，盼的是大家的日子更红火；祭祀“土地神”，庆祝耕耘换来的收获；啃秋瓜《首都志》“立秋前一日，食西瓜，谓之啃秋”，迎接金秋的到来。



“立秋日登乐游园”唐·白居易“回马迟迟上乐游...谁教计会一时秋”，这样巧“秋风和年老在同一天碰头”，穿梭在四季流转的变换中，意味深长。立秋后的第一个周六8月8日，本人和我那个叫“迎秋”的老伴，乘公交来到圆明园序曲：扇面湖、一亩园、御道等感受立了秋的天气；风开始有了边界，微微拂面，清新清爽；登上一亩台，远眺三山，佛香阁、玉泉塔、香炉峰历历在目；近赏莲言莲语，细品柳岸荷香；晨曦初映，水宫仙子摇曳生姿，嘎嘎的鸭子忙着戏水；一只黑颈天鹅“尽职”地在渚上孵化，仰着高高的脖子、顶着红红的冠帽，像在宣布“我要当妈妈了”，“雌孵雄警”白色卫士“在岗”护巢，引来无数游客驻足。一亩田边花伴留影，两辙御道渐行渐远；“一溪桃花水，两岸柳梢风”，潺潺流水，波光粼粼，树叶开始懂得告别，散浮着向东流淌；老树为伞，阶绿成径，素商开卷徐徐铺展（素商《尔雅》对秋的雅称）；风正好、花正开，我在这儿等你来，看风吹过，就像行走在

画里；红墙灰瓦、小巧玲珑的娘娘庙，精致可爱，溢满花香，远观近赏，不亦乐乎。

一个转身，夏天成了故事；一回眸，秋天变成了风景。夏的余温还在指尖徘徊，秋的清滴已悄悄漫过窗沿。用大自然的味去稀释不爽，用细微的敏感去感知快乐。把暑气的浮躁轻轻放下，待秋叶渐染，带着更从容的脚步，徜徉在更丰盈的时光里。感慨年华老去，感激好在岁月静好！感恩我们遇上了好时代，感谢党和国家倡导绿色、支持普惠，感动在实现“老有所养、老有所乐”的路上，幸福安度晚年！



七绝·人民军队颂

□陈世禄

起义枪声震耳聋，武装革命耀旗红。
沧桑岁月凌风雨，铁壁铜墙立伟功。

七绝·立秋

□陈世禄

金风玉露送清凉，暑退秋澄夜梦长。
细雨缠绵蛙鼓兴，蝉鸣岸柳慰荷塘。

七绝·七夕会

□陈世禄

一道天河两隔情，年年七夕喜相迎。
夫妻厚爱深如海，织女牛郎泪水倾。

七绝·处暑

□陈世禄

暑尽秋浓谷渐黄，苍鹰祭鸟猎飞忙。
河灯闪闪荷花绽，赏景游园试夹裳。



金园诗社诗词作品 19 首

时已逾春，红花映日香盈岸；今当盛夏，绿叶随风凉满塘

金园诗社夏日咏荷诗会《七律●咏荷十二题》

(一) 忆荷

忆荷之一 (赵立合)

西风落叶晚秋天，苇白荭红曲沼边。
翠盖而今随夏去，金蕖此后入冬眠。
举头鸿雁迁飞远，俯首青蛙寻避寒。
对景生情忆炎暑，花香郁郁叶田田。

忆荷之二 (李素琴)

苦雨凄风抱闷思，曾经六月遇君时。
西湖悦目犹能记，北海赏心凉可知。
月下依依携手短，亭前诺诺许盟迟。
谁怜我为芙蓉瘦，欣慰明年尚有期。

(二) 访荷 (赵立合)

旧地重游访古塘，薰风迎面送馨香。
追思水影学生服，欣赏冰姿君子裳。
半亩幽芳涤尘俗，一池清气映天光。
荷花能解故人意，仙韵翩然逐日长。

(三) 咏荷 (陈世禄)

薰风解愠拂莲塘，似火骄阳洒灼光。
艳羨芙蓉摇妩媚，娉婷菡萏曳端庄。
鸳鸯戏水和鸣瑟，蜩蝻栖荷鼓劲囊。
翠盖青姿陪静客，红蕖绽放正芬芳。

(四) 赏荷

赏荷之一 (李素琴)

微风袅袅过横塘，信步西堤兴味长。
翠盖无心摇晓露，冰姿有意展霓裳。
蜻蜓振翅葩尖立，锦鲤调情水底翔。
生在污泥尘不染，悠然高雅抱幽香。

赏荷之二 (王振声)

熏风荡漾送清芳，阵阵涟漪润淡妆。
翠盖托珠滚晓露，莲房孕玉沐夕阳。
碧波洁面烟尘远，细雨涤霾雅韵长。
莫道骄阳酷暑近，三伏亲水也清凉。

(五) 赞荷

赞荷之一 (佟玉兰)

翠盖亭亭绽素妍，芳仪濯玉立汀前。
朝凝青叶承珠露，暮曳轻姿映月天。
不羨百花争丽艳，甘辞万扰弃浮喧。
淤泥不染冰清骨，独守坚贞正气绵。

赞荷之二 (王振声)

十里长堤步履轻，微风摇柳觅娇容。
平湖细浪匀粉黛，细雨烟波润翠屏。
不与群芳争宠幸，愿随百草共生平。
雷鸣电闪无惧色，傲骨从来不屑迎。

(六) 画荷 (柏士兴)

茂叔爱莲君子风，更宜收入画图中。
挥毫泼墨显神韵，设色类型抒臆胸。
绿叶新鲜呈洁相，红花淡雅展芳容。
清香四溢品高尚，直柄中通正气雄。

(七) 问荷 (李素琴)

本是瑶池阆苑种，缘何流落野塘妆？
风摇翠袖娟娟净，雨浥红衣冉冉香。
白鹭窥鱼牵梦远？彩云拥月引思长。
休言举世知音少，谁不尊君一品芳？

(八) 梦荷 (李素琴)

酒后朦胧一觉清，依稀素月尚分明。
巫山神女飘然至，洛水甄妃曼妙行。
万种风情惊雁落，一腔恼恨怪鸡鸣。
醒时犹记深深意，来日君前践诺盟。

(九) 残荷 (马丽)

秋阴不散滴清韵，一夜红妆染浅塘。
柄老叶残擎晓露，蓬枯籽满卧夕阳。
几番弄影酬星月，几许筛风送晚凉。
且喜人间多墨客，年年相遇语流芳。

(十) 雨荷 (李素琴)

电闪雷鸣一瞬间，芙蕖经雨倍堪怜。
凉生四座微风细，香透重帘迷雾缠。
翠盖跳珠多妩媚，红英噙泪更娇妍。
此情此景真堪赏，恰似天池浴众仙。

(十一) 霜荷 (李素琴)

无人解爱萧条境，绕看衰丛不忍归。
玉损香消筋骨断，霜欺雨打魄魂飞。
落英木槿情难却，护子莲蓬意不违。
莲藕悄然藏水底，来年夏日更芳菲。

(十二) 白荷 (柏士兴)

白莲本性岂寻常，不羨红妍爱素妆。
叶若玉盘承晓露，花如霜魄映斜阳。
鸥鹭窥时疑积雪，蜻蜓立处暗生凉。
洁身自守天然色，何必人前说众芳。

《咏荷十二题》题外四首

外一、《爱莲》 (李素琴)

中通直外虚怀静，不蔓无枝品自高。
根在淤泥存玉骨，气涵明月靚琼瑶。
擎天叶卷千层浪，映日花开万朵娇。
老姬平生偏爱汝，炎炎夏日领风骚。

外二、奉和李素琴《爱莲》 (柏士兴)

翠盖红衣靚池沼，诗朋多咏俱尊高。
杨妃出浴凝脂泽，西子临溪胜瑾瑶。
佳句多夸高品洁，华篇尽赞美姿娇。
爱莲之说动灵府，故即抒情赋雅骚。

外三、《为金园诗社“缅怀先贤咏赞夏荷活动”题赞》 (赵立合)

爱莲立说近千年，茂叔孤标寄笔端。
出淤泥能无污染，濯清贵在不妖颜。
中通为守虚怀静，外直非求俗眼瞻。
赞我金园同道者，咏荷怀远碧湖边。

外四、赞诗社咏荷活动并书周敦颐《爱莲说》以奉之 (张志宏)

暑天六月慕清莲，诗社吟荷气不凡。
敬录濂溪爱莲说，遵从子玉审美观。
深情妙语心声放，键笔柔毫兴味添。
莫道理工文蕴差，钢筋铁骨跃诗坛。



中国老龄协会发布 2025 年度全国老年人权益保护典型案例（下）

七、司法调解为“误导充值”老人追回养老钱

关键词：留守老人数字消费

1.基本案情

某偏远地区留守老人王某，文化水平较低，偶然在短视频平台浏览到一个“通过短视频平台赚钱”的教学视频，便一直按照该视频方法在平台上“赚钱”。直到其子女回家发现该情况，王某才知道原来视频教学的方法并不能真的赚钱，反而是将自己的养老钱花了出去。老人在半个月时间内就花费了10650元，用于在该短视频平台充值和推广自己的个人账号。后老人与平台多次协商退款无果，遂将平台起诉到法院，请求平台退还全部充值款。

2.处理结果

法院就老人王某的文化程度、网络认知水平、经济状况、消费经过等事实进行了庭审，发现王某对自身行为性质存在根本误解，误认为点击“上热门”系为平台提供劳务，将操作过程中跳出的需要确认的金额误认为是平台发放的“报酬”，并未意识到每次点击确认实际是对其个人资金进行扣款支付，所谓“通过短视频平台赚钱”，实则为通过向平台支付费用，为个人视频内容购买流量推广服务。查明案件事实后，法院多次与涉案平台进行沟通，平台在了解到王某实际情况后，向老人退还了7135.5元充值款。

3.案例启示

随着“银发经济”蓬勃发展，老年人触网频率日益增高，但其数字素养与风险防范能力普遍较低，往往难以准确理解各类网络消费的操作流程、交易性质及法律后果，易在“数字鸿沟”前陷入认知误区，甚至因此遭受财产损失。有关部门应尽快完善老年人权益保障法和消费者权益保护法等涉老年人消费维权的条款，明确老年人在数字消费环境中的特别保护地位，确保知情权、公平交易权等权益向老年人适度倾斜。有关部门应加强对老年人诱导性消费案件的打击力度，加大对平台的监管力度，畅通老年人维权专用渠道，督促数字平台及平台内商家切实履行投诉处理主体责任，为涉老投诉案件设

置优先处理机制。各类网络服务平台应压实数字平台“守门人”责任，通过明确交易性质、简化操作流程、增设风险提示、优化客服响应等方式，为老年用户营造安全、便捷的数字消费环境。此外，应进一步加强对老年人数字知识的普及，强化风险识别与防范意识，培育健康消费理念，避免落入消费陷阱。子女也应更多地关注老年人网络空间需求，耐心指导老年人掌握相关知识和技能，确保其安心享受网络服务的便利与乐趣。

八、加强个人信息保护，严防老年人沦为“洗钱工具”

关键词：个人信息保护反洗钱

1.基本案情

2023年3月，被告人李某等人为实现利用支付宝空白账户为他人收转资金的目的，以赠送米、油等物品为诱饵，诱骗老年人进行实名认证并绑定本人银行账户、拍摄认证身份证件。李某将上述载有实名认证的手机1100余部用于为他人收转资金并牟利时被抓获，在查获的手机中共计登录他人支付宝账户1806个、存储公民身份证照片2369张。

2.处理结果

法院认为，被告人李某非法获取公民个人信息，情节特别严重，其行为已构成侵犯公民个人信息罪，应予依法惩处。法院依照法律规定，综合考虑刑情节和案件事实以及犯罪行为性质、情节和对于社会的危害程度，判决被告人犯侵犯公民个人信息罪，判处有期徒刑一年六个月，并处罚金人民币三万元。

3.案例启示

本案是一起典型的以赠送小礼品为诱饵，利用老年人信息保护意识薄弱的特点非法获取公民个人信息、并用于洗钱等违法犯罪活动的案件。犯罪分子精准捕捉了部分老年人对日常信息泄露风险认识不足、易被蝇头小利所诱惑的心理弱点，表面是“送福利”、实则“套信息”，使得老年人不仅成为信息泄露的受害者，甚至在不自知的情况下沦为网络信息犯罪的“帮凶”。对此，金融管理部门应进一步加强对老年人账户交易的动态监控，推动金融机构开发老年人专用账户安全保护服务，司法机关应加大对利用老年人账号从事洗钱犯罪行为的查处力度，社区基层组织应加强与公安机关、金融机构等的联动，定期排查辖区内老年人参与的异常“认证活动”，及时发现和阻断犯罪源头。老年人应主动参加各类普法教育和防诈反诈宣传活动，提高信

息保护意识和法治观念，增强识别和防范能力，不被小恩小惠所蒙蔽。子女和晚辈更应主动关心父母长辈的日常生活与消费活动，定期帮助老年人检查手机中是否存在异常 App 和不明授权，共同守护好父母长辈的个人信息安全，让老年人远离不法侵害。

九、警惕“私域”直播中的“养生陷阱”

关键词行政公益诉讼检察建议“私域”直播虚假宣传

1.基本案情

某社区团购门店以看直播领红包、免费领鸡蛋等噱头，招揽老年人加入微信群或注册特定 APP 会员，然后组织入群的老年人观看微信群或特定 APP 中的不公开直播，通过夸大功效、宣扬治疗防病效果等方式，误导多名老年人成套购买价格高昂的“保健品”。

2.处理结果

该地检察院接到群众反映线索后，经过 5 个多月的暗访调查，获取微信聊天记录千余条、完整的单次直播录屏视频 50 余段，明确了涉案店铺使用小惠利诱先后吸收 300 余名老年人入群，并通过虚假宣传误导消费，侵害不特定老年人合法权益的事实。同时认定，行政机关在日常监管中仅采取临店检查、投诉查处等传统浅表式监管手段，未根据互联网虚假宣传手段迭代更新而转变更新监管模式，其履行法定职责的具体举措不足以有效实现行政监管目的，不能及时发现、制止、查处涉案违法情形。鉴于此，该检察院向市场监管局制发检察建议，督促其依法全面履职。行政机关依法对涉案店铺虚假宣传、组套销售、销售标签不合规保健食品等违法情形进行了查处，并在辖区内开展了老年人药品保健品虚假宣传等问题专项整治行动。

3.案例启示

本案揭示的“私域”直播虚假宣传，是近年来针对老年群体最为隐蔽、危害最为严重的消费陷阱之一。与传统保健品诈骗会销模式的“一锤子买卖”相比，私域直播不仅利用技术加持，实现了从“有形场所”到“无形暗室”、从“公开场所”到“认证私域”的转变，使监管执法工作面临主动监控监测难、“私域”内容取证难、上下游链条追溯难等现实困境。还通过在相对封闭的网络空间，如特定微信群内持续性的情感捆绑和信息轰炸，对老年人认知进行全天候、沉浸式操控，实现了不仅图利还要“蚀脑”的双重围猎。本案中，行政公益诉讼检察建议成为破解“私域”治理难题的有力武器，以法

治方式推动行政机关回归法定职责，打破了“监管盲区”的被动局面，刷新了监管方式。针对“私域直播”侵害老年人权益的乱象，有关部门应加快推进相关立法进程，明确私域直播领域的经营红线和处罚标准；各级市场监管部门应进一步完善监管制度，强化技术赋能，深化与司法、检察和网信等部门协同的打击力度，提升治理效能。各社交平台和技术服务企业也要做到守土有责，主动加强合规管理，对于在平台内违法违规开展私域直播的商家，应建立“黑名单”制度和跨平台联合惩戒机制。广大老年朋友也应时刻警惕线下引流套路，看清直播中的误导话术，自觉抵制各种虚假宣传和违规营销。子女应主动加强与父母的情感沟通，关注其消费动态，用亲情与关爱为老年人筑牢抵御外界诱惑有效防线。

十、强化老年人照护领域入职审查，筑牢养老安全的盾牌

关键词：老年人照护从业禁止

1.基本案情

老人王某因年事已高生活无法自理，其家人雇佣张某为其提供居家看护服务。同年8月，王某家人发现张某在看护期间，多次对老人王某进行殴打，导致老人的面部、右肩背部均有不同程度的损伤，遂报警求助。张某在民警电话问询时，如实供述了基本犯罪事实，后赔偿老人王某医药费等经济损失并取得其谅解。经鉴定，被害人王某身体所受损伤程度符合轻微伤，张某构成虐待被看护人罪，公诉机关遂向法院提起了刑事诉讼，依法追究张某的刑事责任。

2.处理结果

法院认为，公诉机关指控的罪名成立。鉴于被告人具有自首情节，自愿认罪认罚，赔偿被害老人经济损失并取得谅解，故对其依法从轻处罚。综合考虑被告人张某的犯罪情况及预防再犯罪的需要，依法对其适用从业禁止。最终判决：被告人张某犯虐待被看护人罪，判处有期徒刑十个月；禁止被告人张某从事看护及相关工作三年。

3.案例启示

随着人口老龄化进程的不断加速，失能、半失能老年人照护需求日益凸显。无论居家还是在服务机构内，由专门人员提供照护服务已成为广大老年人安享晚年的重要选择。养老服务行业快速发展的同时，从业人员素质参差不齐、少数从业人员职业道德低下甚至违法犯罪的问题也逐渐暴露。本案是

一起典型的养老护理从业人员利用职业便利虐待被看护老年人的刑事案件，具有很强的警示意义和教育意义。养老服务行业绝非法外之地，任何利用照护之便侵害老年人合法权益的违法行为都必将受到法律的严厉制裁，严重违法犯罪者不仅将承担刑事责任，还将被依法剥夺在一定期限内继续从事相关职业资格。这对于震慑潜在的违法犯罪行为、净化养老服务行业队伍、保障老年人晚年安全具有重要的现实意义。此案也提醒广大老年朋友及其亲属，在选择养老服务时，不论是选择机构养老还是居家照护服务，都应当高度重视从业人员的资质审查和背景调查，在日常照护过程中应当保持必要的关注和监督，一旦发现可疑情况，应及时沟通核实，必要时保留相关证据并向公安机关报案。有关部门应加快推进养老服务从业人员职业资格认证和信用体系建设，推动从业禁止和入职查询制度的法治化、规范化，加强养老服务行业的综合监管和常态化巡查，理顺多部门联合协作的工作机制，畅通老年人维权渠道，切实保障老年人的合法权益不受侵害，让每一位老年人都能够在安全、安心、有尊严的环境中安享晚年。

（来源：节选自微信公众号-中国老龄）



一日三餐这样吃，守护银龄健康

老年人合理规划一日三餐，不仅能提供充足营养，更是预防慢性病、提升生活质量的关键。以下从三餐搭配、食材选择、饮食原则三方面给出建议，助力老年人吃得科学、吃得舒服。

早餐吃好第一餐，活力一整天

早餐是老年人一天营养的“起跑线”。想要吃对早餐，关键要抓住营养均衡、易吸收的核心点，遵循搭配“黄金公式”，并且避开常见的错误早餐组合。

早餐的“黄金公式”——1份蛋白质+1份杂粮+1份蔬果

1份蛋白质：适量摄入蛋白质可延缓肌肉流失，增强饱腹感。蛋白质是老年人维持肌肉量、提升免疫力的关键。早餐的蛋白质选择应遵循“易消化、低脂肪”原则。推荐食物包括鸡蛋、低脂牛奶、无糖酸奶、豆浆、豆腐脑等，每份分量无需过多；一个中等大小的鸡蛋、300毫升牛奶、1碗无糖豆浆，即可满足一餐蛋白质的需求。对于乳糖不耐受的老年人，无糖酸奶或豆浆是牛奶的替代品，酸奶中的益生菌还能辅助调节肠道菌群。

1份杂粮：适量摄入杂粮有助于稳定血糖，补充膳食纤维。精制米面升糖快、饱腹感弱，老年人长期食用容易导致血糖波动，还可能因膳食纤维摄入不足引发便秘。建议选择全麦面包、杂粮粥、蒸玉米等作为早餐主食。每份分量建议在50~70克。杂粮富含的膳食纤维能延缓血糖上升，增加饱腹感，还能促进肠道蠕动。

1份蔬果：蔬果富含维生素及微量元素。很多老年人早餐容易忽略蔬果，导致维生素和膳食纤维摄入量不足。蔬果选择应遵循“温和、适量、易咀嚼”原则，避免生冷、坚硬或刺激性强的种类。推荐蔬菜包括叶菜类、十字花科类及菌藻类蔬菜，可凉拌、焯水后食用，凉拌时少盐、少油，保持饮食清淡；适当多选择深色水果，种类丰富但每种吃的分量少一些，每份分量建议在50~100克。蔬果中富含的维生素C、维生素E、钾等营养素，有助于增强免疫力，让老年人早餐营养更全面。

按照“黄金公式”搭配的早餐，既能保证蛋白质、碳水化合物、维生素的均衡摄入，又符合老年人的消化特点，老年人吃后精力充沛，还能避免优质蛋白质摄入不足导致的肌肉流失。

这两类早餐要少吃，有些错误做法应改掉

很多老年人的“传统早餐”其实暗藏健康风险。看似习以为常，久而久之却可能损害健康。以下两个常见误区一定要避开：

误区一：长期吃油条、咸菜、油炸糕等“重口味早餐”。油条、油炸糕等油炸食品脂肪含量高，老年人代谢脂肪的能力下降，长期食用容易导致血脂升高，增加心血管疾病发生风险。此外，油炸食品不易消化，可能加重肠胃负担，引发腹胀、消化不良。咸菜、榨菜等腌制食品则存在高盐问题，过量摄入盐分会增加肾脏负担，导致血压升高，诱发心脑血管疾病。这类早餐往往缺乏蛋白质、维生素等营养，长期食用会导致营养失衡，上午容易出现

乏力、注意力不集中等情况。建议用全麦馒头、蒸玉米等替代油条，用新鲜凉拌菜替代咸菜，既保留口感，又减少健康风险。

误区二：喝加糖的白粥。很多人喜欢喝白粥的时候放些白糖。其实，喝加糖的白粥会导致血糖急剧波动，尤其不适合糖尿病患者食用；而且白粥营养单一，长期食用会导致营养素摄入不足，建议将白粥换成杂粮粥，且不加糖，并搭配少量凉拌菜即可。

午餐荤素巧搭配，营养不超标

午餐作为一天能量补给的核心，对老年人的身体健康尤为关键。

牢记“321原则”，餐盘比例一目了然

老年人午餐的营养搭配，可遵循简单易记的“321原则”，即餐盘内3份蔬菜、2份主食、1份优质蛋白质，总热量控制在500~700千卡。

将午餐餐盘平均分为6份，其中3份盛放蔬菜（生重250~300克），2份盛放主食（生重100~150克），1份盛放优质蛋白质（生重50~75克）。这样的比例能确保膳食纤维、碳水化合物和优质蛋白质摄入均衡。

3份蔬菜：建议包含1份深色叶菜、1份瓜茄类蔬菜和1份菌菇类或根茎类蔬菜。摄入多样化的蔬菜能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，促进肠道蠕动、预防便秘。

2份主食：遵循“粗细搭配”原则，可选择杂粮饭、荞麦面、玉米、红薯等。粗粮富含膳食纤维和B族维生素，可以延缓血糖上升、降低心血管疾病发生风险、增加饱腹感、避免过量进食。

1份蛋白质：蛋白质是维持肌肉量的关键，需选择优质、易消化的蛋白质，且控制总量，避免给肾脏带来负担。

蛋白选择有讲究，优劣排序记心间

老年人蛋白质摄入的核心是“优质、适量、易消化”，不同来源的蛋白质营养价值和消化难度差异较大，推荐排序为：鱼虾>禽肉>畜肉，建议每天搭配1个鸡蛋，全面补充氨基酸。

鱼虾类：蛋白质含量高且脂肪含量低，富含不饱和脂肪酸（如 ω -3），能调节血脂、保护心血管。建议选择鲈鱼、鳕鱼、三文鱼、基围虾等，烹饪方式以清蒸、水煮、白灼为主，如清蒸鲈鱼、白灼基围虾，避免油炸或红烧，减少油脂摄入量。每周建议食用2~3次，每次生重控制在80~100克。

禽肉：脂肪含量低于畜肉，且多集中在皮上，去皮食用更健康。建议选

择鸡胸肉、鸡腿肉，烹饪方式可选择清炖、水煮、凉拌，如冬瓜薏米炖鸡汤、凉拌鸡丝，避免酱卤、熏烤，以减少摄入盐分和有害物质。每周食用 2~3 次，每次生重 60~80 克。

畜肉：蛋白质含量 15%~20%，但脂肪含量较高，且多为饱和脂肪酸，过量摄入可能增加心血管疾病发生风险，建议适量摄入。推荐选择瘦肉，烹饪方式以清炖、红烧为主，如萝卜炖牛肉、清炒里脊丝，每周食用 1~2 次，每次分量控制在生重 50 克以内。

控盐技巧要牢记，低盐饮食护血管

老年人生理功能逐渐衰退，对盐分的代谢能力下降，过量摄入盐会导致血压升高，增加心血管疾病发生风险，建议午餐盐摄入量控制在 3 克以内（约半个啤酒瓶盖）。掌握以下控盐技巧，既能保证菜肴风味，又能减少盐的摄入量。

利用天然调味品代替盐是控盐的关键。烹饪时，可加入酱油、醋、柠檬汁、蚝油等，这些调味品本身含有盐分，能增加菜肴风味，减少额外加盐量。例如，清炒蔬菜时，用生抽代替盐调味，并滴几滴醋提鲜；凉拌菜时，用柠檬汁、蒜末、香菜搭配少量盐。

避免食用高盐加工食品，如腌肉、咸鱼、咸菜、火腿、方便面等，这些食物含盐量极高，每 100 克腌肉的含盐量可达 5~10 克，远超每日盐的推荐量。

烹饪方式也会影响盐的摄入，建议多采用蒸、煮、炖、凉拌，少用红烧、酱卤、熏烤。烹饪时，晚放盐（出锅前放）比早放盐更能减少盐的用量，因为盐分附着在食物表面，咸味更直接。

晚餐清淡又营养，舒心睡得香

“昨晚，因为胃不舒服又折腾到后半夜没合眼。”刘爷爷一大早就向一起在社区健身的老伙计们吐槽。原来前一天晚餐，家人做了他爱吃的红烧排骨和油焖大虾，刘爷爷没忍住多吃了两碗饭，结果夜里胃胀得他翻来覆去，凌晨还感觉胃部灼热，严重影响睡眠质量。这样的场景，在很多老年家庭中并不少见。

随着年龄增长，老年人消化功能减弱，晚餐直接影响睡眠质量和身体健康，但很多人对“清淡晚餐”存在误解，认为“清淡就是只吃素”，反而导致营养失衡。合理安排清淡又营养的晚餐，才能吃得舒心睡得香。

把握关键原则，减轻身体负担

老年人晚餐的核心原则是“易消化、少油少盐”，同时远离“吃太饱、吃太晚”的误区。晚餐应选择米粥、蒸蛋羹等容易消化的食物，烹饪方式优先蒸、煮、炖、清炒，比如清蒸鱼、水煮菜，避免油炸、红烧等重口味烹饪方式。油脂摄入过多会加重肠胃负担，还可能引发血脂升高，建议晚餐用油量不超过5克，大约一小勺的量。

另外，吃太饱是老年人晚餐的大忌。人体夜间消化功能减弱，摄入过量的食物会堆积在胃肠道，导致胃胀、胃灼热，影响睡眠，还可能增加患胃肠道疾病的风险。建议晚餐吃到七八分饱即可，即感觉“不觉得饿了，但还能再吃两口”时就停筷。

另外，晚餐不宜吃得太晚，最好在睡前3~4小时吃完。如果晚上9点睡觉，应在下午5~6点吃完晚餐，给肠胃足够的消化时间，避免带着未消化的食物入睡。

只有选对食物才能轻松补钙

晚餐是老年人补钙的好时机，但补钙不等于“多喝骨头汤”。实际上，骨头汤的钙含量极低，还含有大量脂肪。真正高效的补钙食物，其实就藏于日常饮食中。

推荐晚餐喝牛奶或豆浆。牛奶富含天然钙质，且容易被人体吸收，睡前喝一杯温牛奶，既能补钙，还能助眠；对于乳糖不耐受的老年人而言，豆浆是牛奶的替代品，虽然钙含量略低于牛奶，但搭配其他补钙食物，也能满足需求。晚餐可以适量吃豆腐、腐竹等豆制品。这些食物的钙含量丰富，清炒或炖菜都很合适。

需要特别提醒的是，老年人晚餐要远离“提神陷阱”：浓茶和咖啡中含有咖啡因，会影响入睡；辛辣食物、酒精也会干扰睡眠，这些都应避免。

（来源：微信公众号-健康北京）



老年人最温柔的情绪自愈法，藏在「五感」里

很多子女发现一个难题：长辈道理都懂，但情绪就是过不去。明明反复告诉老人“别多想、放宽心”，可他们依旧容易失眠、多虑、莫名低落，一点小事就心绪翻涌。其实对老年人来说，大道理是脑子的解药，五感安抚才是心灵的良药。

老年心理研究表明：随着年龄增长，老人的认知思辨能力放缓，但视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉组成的感官系统，对情绪的调节作用会大幅提升。相比于抽象的心灵鸡汤，接地气的五感刺激，是老年人最安全、最省心、最高效的情绪自愈方式。不用强行释怀，不用刻意坚强，激活五感，就能悄悄抚平焦虑、稳住情绪。

为什么老人情绪差，要先调“五感”？

年轻人解压靠倾诉、靠运动、靠释放，老年人解压靠“感官安定”。

步入老年后，大脑情绪调节中枢功能慢慢衰退，同时半生积累的心理创伤库存独处孤独感、衰老焦虑，都会让情绪变得敏感脆弱。抽象的心理疏导，对疲惫的大脑负担很重，而五感是人体最直接的情绪通道，能够绕过复杂思考，直接安抚神经、平复焦躁。



简单来说：让耳朵舒服、眼睛舒服、身体舒服，心自然就稳了。这是专属于老年人的低成本情绪调节智慧。

五感安抚法：每一种感官，都是治愈良方

听觉安抚：降噪静心，治愈内耗

老人最怕的不是安静，是胡思乱想的内心噪音。过度刷短视频、听嘈杂的戏曲、看喧闹的电视，反而会加重神经疲惫，引发烦躁失眠。日常可以用温和白噪音、舒缓民乐、雨声溪流声安抚神经，每日10分钟即可有效降低焦虑水平。相比于刻意放空，听觉疗愈更贴合老人的身心状态，轻松缓解情绪内耗。

视觉安抚：少看杂乱，多看柔和

刺眼的灯光、杂乱的房间、暗沉的色调，会悄悄拉高心理压力。老年人

情绪敏感，视觉环境直接影响心境。建议居家多添置暖黄灯光、绿植盆栽、素雅挂画，日常多远眺窗外绿植、晒太阳看光影。柔和的视觉体验能有效舒缓紧绷的神经，减少莫名低落与烦躁，让心境慢慢舒展。

嗅觉安抚：无形香气，稳住情绪

气味是唯一直接接入大脑情绪区的感官，起效最快、最隐蔽。研究证实，淡雅的自然香气能显著改善老年人睡眠质量和情绪状态。居家可以用陈皮、艾草、檀香、柠檬清香等天然气味，替代浓烈香薰。晨起开窗纳清新空气，睡前淡淡草木香，就能悄悄缓解焦虑、平复心绪。

触觉安抚：身体被治愈，心才会安稳

老年人的孤独和不安，大多来自“身体缺少温柔触感”。柔软的被褥、温热的泡脚水、贴身的棉质衣物、轻柔的按摩，都是极佳的触觉疗愈。每天温水泡脚、轻抚绿植、晒太阳感受暖意，能激活身体的安全感。身体踏实放松了，心里的焦虑和空洞自然会减少。

味觉安抚：温和食养，抚平情绪

胃安则心安，味觉是老年人最易感知的幸福来源。重油重盐、寒凉刺激的饮食，容易加重身体燥热、心绪烦躁。清淡温热的三餐、一口热粥、一杯温水、适量清甜水果，温和的味觉体验能安抚身心躁动。好好吃饭，吃温热饭，是老年人最朴素也最有效的情绪维稳方式。

家庭五感疗愈小清单，简单易坚持

不用复杂设备，不用专业干预，日常细碎小事，就能帮老人调节情绪、稳定心态：

1. **听觉**：每天固定 15 分钟关闭嘈杂影音，聆听轻音乐或自然白噪音；
2. **视觉**：房间保持整洁明亮，多接触自然绿植，避免长期昏暗独处；
3. **嗅觉**：常备艾草、陈皮等天然香物，保持居室空气流通清新；
4. **触觉**：坚持温水泡脚、更换柔软贴身衣物，多晒太阳感受暖意；
5. **味觉**：三餐温热清淡，规律饮食，拒绝生冷刺激、暴饮暴食。

老年情绪调节，从不是“想开点”这么简单，真正有效的治愈，从来都是润物细无声的感官滋养。五感安，则心神安。比起空洞的开导，为长辈营造舒适的感官环境，用细微的温柔治愈身心，才是最贴心的养老关怀。让每一位老人，都能在安稳的感官体验中，收获平和自在的晚年心境。

（来源：微信公众号-上海交大医学院附属精神卫生中心）



为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿❀❀❀以下是我校离退休职工八、九月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

宋存义	罗继良	吴石顺	商孟可	冀秀婵
刘惠敏	赵敬东	李贤田	冯 澎	王玉凤
于建源	张志强	何晓前	姚发宏	高建军
谢 媛	孔祥林	胡瑞影	隋延力	沈鹏辉
郝凤华	赵 昕	贝淑华	张秋平	梁素芹
成金英	曹惠平（大）	任素美	包 宏	杨华
肖淑清	王永顺	刘秀云	贾彦忠	童建京
李俊海	宋适秋			



离退休干部工作。



教育部老干部之家。



北京老干部。



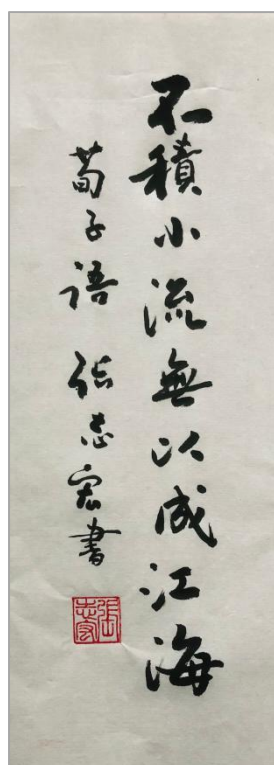
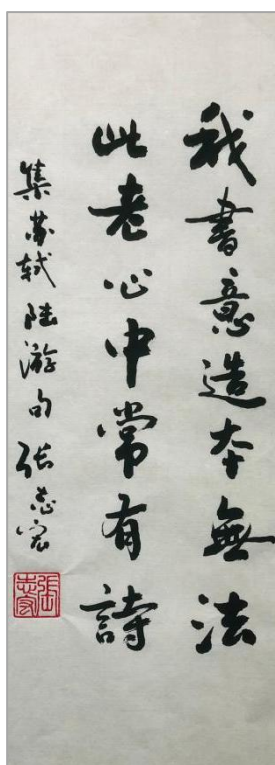
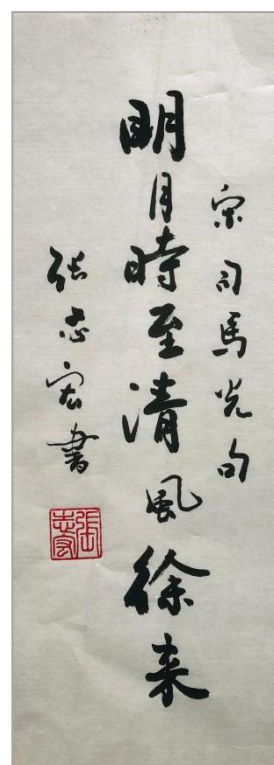
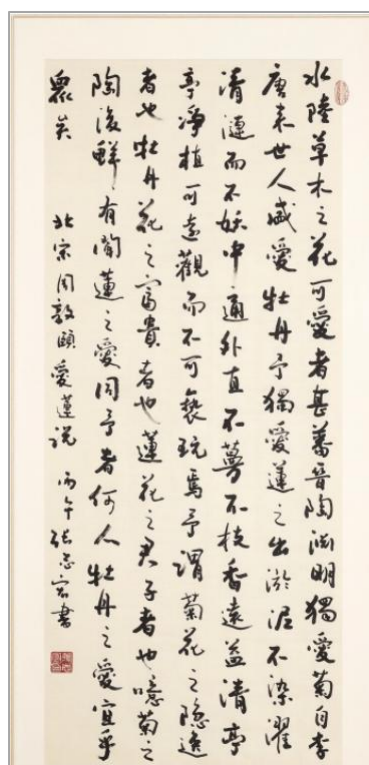
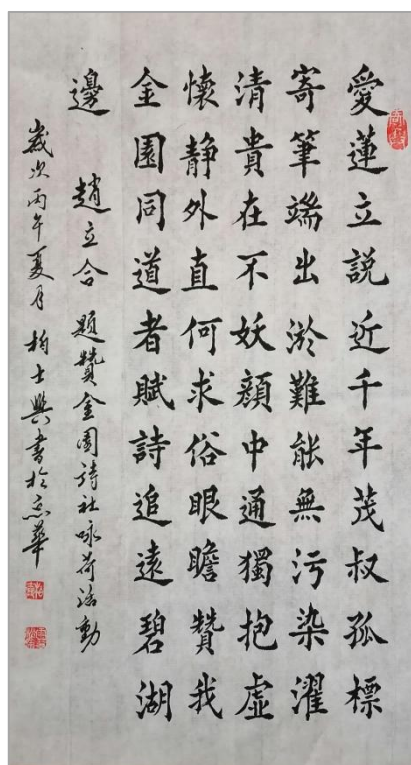
北京教育老干部工作。



北京科技大学离退休职工党委。



北京科技大学离退休职工工作处。



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）