

珞珈老年

主办单位：
武汉大学离退休工作处
武汉大学老年协会
武汉大学关工委
武汉大学老年大学

2016年9月 双月刊

总第24期 共12版

总编辑 彭若男 副总编辑 张诗荣 徐应荣 刘金才 刊头题字 陶德麟 刊头设计 马重慧 Email: ltx@whu.edu.cn

学校举办暑期干部培训班



“双一流”建设作为国家战略正式实施，各高校你追我赶已成为潮流。武汉大学如何抓住机遇，深化综合改革，深入推进“双一流”建设？9月2日，在2016年暑期干部培训班上，校党委书记韩进、校长李晓红等全体在校的校领导、中层正职干部聚焦这一问题。常务副校长冯友梅主持会议。

会上，李晓红作题为《乘风破浪追逐梦想》的报告，全面分析了学校发展面临的新形势，介绍了国家“双一流”建设的新特点，分析了兄弟高校的综合改革情况，将武汉大学发展新举措归纳为“抓大事”“克难事”“谋新事”。

他指出，近期学校要抓的大事包括：聚焦一流，谋划战略性新兴学科布局；召开人事工作会议，深入

推进人事制度改革；构建国际化校园文化与服务体系；凸显“人才培养是根本”的理念；以管理创新释放科研活力；全力推进综合改革；尽快促成签订新一轮省部共建协议。

他强调，近期，要办好工学部第一教学楼拆除还建这一“难事”，通过东湖南路沿线的整体改造，真正让校园与东湖浑然融为一体，为“中国最美校园”再添魅力。

他介绍，学校正在谋划一件“新事”：最近，深圳市政府提供土地和建筑物，为

建设一流大学拓宽发展空间。学校将抓住机会，与深圳市合作，拓展办学空间，强有力助推“双一流”建设。他希望全校师生员工凝聚高度共识，共谋“新事”。

“努力努力再努力，筑梦追梦定圆梦。”李晓红向全体中层干部提出希望，并与大家共勉。

随后，副校长李斐作题为《抓住机遇，增强意识，提升服务，开创国际交流新局面》的报告，通过大量数据，分析我校国际化的现状与挑战，并提出具体措施：提升教师队伍国际化水平；培育国际化拔尖创新人才；增强科学研究国际竞争力；营造国际化办学环境。他指出，2016-2017年的工作重点包括增强



事业培养建设者和接班人的大学，要充分认识到当前意识形态工作面临的新挑战，增强忧患意识，树立底线思维。各单位负责人要统一思想，从政治高度充分认识到意识形态工作的重要性，以更强烈的责任感抓好该项工作；要进一步明确责任、落实责任；要做好事前防范，突出重点，追求实效。

他指出，学校正在推进的各项事业振奋人心，实现学校的发展目标，需要全体师生员工共同努力。他希望大家继续保持良好的精神状态，并提出三点要求：一是有定力。要继续做好教书育人工作，积极适应外部因素变化，不盲从不随大流，要审时度势，找准一条适合武汉大学的发展道路，并坚定地走下去。二是有斗志。不能满足于维持现状，要有为实现目标而奋斗的决心。学校党委为有斗志的同志保驾护航，充分调动干部的积极性，希望大家齐心协力，再攀高峰。三是有韧性。学校发展的各项事业不是一蹴而就的，可能会出现反复，需要大家不厌其烦地将工作做实做细。

国际化意识，建立跨部门协调推进机制，着力打造“大外事”环境，优化部门和院系资源配置，提升国际化效率；畅通国际化渠道，争取国家经费和项目支持，鼓励校友设立国际化教育专项资助。

党委副书记、纪委书记黄泰岩以《推进全面从严治党，加快世界一流大学建设》为题作报告，介绍了十八大以来全面从严治党的新精神、新要求，以及本学期学校推进全面从严治党的重点工作，包括：逐级传导压力，推动“两个责任”落地生根；破立并举，构建规范管理长效机制；加强基层党组织和干部队伍建设；形成合力，践行监督执纪“四种形态”；强化追责问责。最后，他要求领导干部要进一步提高认识，加强执行力建设，强化监督检查。“政治路线确定之后，干部就是决定因素。信任不能代替监督，打铁还须自身硬。”

韩进作总结讲话。他强调，作为一所为社会主义

韩进希望，在“十三五”开局之年，全校师生员工共同努力，按照学校的部署做好各项工作，早日将武汉大学建设成为中国特色世界一流大学。

从会上获悉，2016年下半年的重点工作包括：以学科建设为龙头，扶优扶新，扶需扶特，推进“双一流”建设；继续推进具有国际影响力的高端平台建设，产出高水平研究成果；深化综合改革，激发办学活力；结合本科教学评估反馈意见，完善人才培养机制；加强研究生培养质量控制，加大研究生创新能力培养力度；统筹推进国际合作，提升国际化办学水平；继续加快信息化建设步伐，完善公共服务平台；统筹、规范继续教育管理，提高办学效益和办学安全；改善办学条件，打造美丽武大；全面深化从严治党，为学校事业发展提供政治保障。

(转自 武汉大学新闻网)



2016 年全国教育关工委 领导干部培训班在浙江大学举行

为深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话和对关工委工作的重要指示精神，研究探讨加强网络新媒体环境下青少年思想道德教育，推动关心下一代工作创新发展，9月8日至14日，教育部关工委在浙江大学举办了全国教育关工委领导干部培训班。来自全国30个省市自治区教育关工委、71所教育部直属高校关工委负责人、教育部关工委直属中心和《关心下一代》编辑部的代表共130余人参加了此次培训。



李卫红主任在开班仪式上讲话

教育部关工委常务副主任孙成华主持开班仪式。教育部关工委主任李卫红出席开班仪式并讲话，浙江大学副校长张宏建致辞，教育部关工委常务副主任杨贵仁、王富、傅国亮出席开班仪式。

李卫红在讲话中深入分析了网络新媒体环境下关工委工作的新形势，对如何在网络新媒体时代更好地做好关工委工作提出四点要求：一是要加强网络新媒体知识的学习；二是要加强青少年使用网络新媒体的调查研究；三是要加强网络新媒体平台建设；四是要探索网络新媒体环境下的教育方法。李卫红强调，下一阶段的重点工作，要继续深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话和对关心下一代工作的重要指示精神，牢牢把握服务青少年的正确方向，增强做好关工委工作的责任感；要继续深入开展党史国史教育，突出教育重点、把握教育主线、抓住教育契机、整合

教育资源，发挥好“五老”的优势，务求教育实效；要继续深入推进关工委工作的创新发展，组织开展好“院士回母校”、“工匠进校园”、“老校长下乡”等活动。

围绕学习贯彻习总书记“七一”重要讲话精神、新媒体环境下青少年思想道德教育、关工委工作创新发展等主题，教育部关工委邀请了中央网信办网络社会工作局副局长孙爱萍、教育部教育发展研究中心主任张力、教育部思想政治工作司副司长张文斌、教育部基础教育一司德育处处长朱东斌、上海市教卫党委副书记高德毅以及北京大学的梁柱、黄宗良，中国人民大学的匡文波，浙江大学的吕有志、应飏等知名专家教授作了10场专题报告。北京教育系统关工委、清华大学关工委等12个单位进行了大会发言，分别介绍了关心下一代工作的做法经验。培训班还安排了分组讨论，参训学员结合各单位工作实际进行了深入交流。

教育部离退休干部局局长、关工委副主任兼秘书长安钰峰主持结业仪式。教育部关工委常务副主任杨贵仁在培训总结时指出，此次培训有四个特点：领导重视，组织认真；主题突出，针对性强；内容丰富，与实际工作结合紧密；既有工作部署，也有交流和研讨。同时，他对落实李卫红主任在开班仪式上的讲话精神提出了具体要求。

参训学员普遍认为，此次培训聚焦当前热点，紧跟时代形势，每个专题讲座视野广、层次高，课程安排科学合理，为大家提供了很好的学习机会和交流平台。大家表示，通过此次培训，关工委要直面网络新媒体给青少年的思想道德建设带来的挑战，积极改进工作方法，不断创新手段，不断拓展阵地，推动关心下一代工作创新发展；尤其“五老”要努力更新知识观念，了解网络新媒体，学会运用网络新媒体，积极有效地开展思想引导工作，不断增强工作的时代感、实效性、感染力、影响力。

(徐应荣)



“五大发展理念”重要思想 之理论意义和战略意义

党的十八届五中全会坚持以人民为中心的发展思想，并明确的提出“创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念”。这是习近平同志治国理政的重要思想之一，党的十八届五中全会首次提出以人民为中心的发展思想，其理论意义和战略意义是非常重要、非常深刻的。它不仅体现了我们党全心全意为人民服务的根本宗旨，更深刻的体现了唯物史观的人民群众创造历史的主体地位。同时，我们还要认识到新的“五大发展理念”，还体现了对新的历史发展阶段及基本特征的深刻认识和科学把握，是对马克思主义发展观的丰富和发展，是今后指导中国特色社会主义现代化实践战略性的思想原则。

一、“五大发展理念”的提出

“五大发展理念”是在深刻总结国内外发展经验和教训、分析国内外发展大趋势的基础上形成的。当前世界经济复苏低迷形势严峻，处于调整变革之中，原有增长模式难以为继，科技创新孕育新的突破。我国经济发展中的矛盾和问题凸现出来，进入新常态，转方式、调结构的要求越来越迫切。面对这种新变化、新情况，再坚持粗放发展模式、简单地追求增长速度，显然是行不通，必须确立新发展理念来引领和推动我国经济发展，不断开创经济发展的新局面。由此可见，新的“五大发展理念”集中反映了我们党对经济社会发展规律认识的进一步深化，是我国发展理论的又一次重大创新。在改革开放30多年来，作为执政的中国共产党总是根据形势和任务的变化，适时提出相应的发展理念和发展战略，引领和指导发展实践。改革开放初期提出以经济建设为中心、发展是硬道理；中期提出发展是党执政兴国的第一要务；继而提出科学发展观；到坚持五位一体总布局的制定，每一次发展理念、发展战略思想创新完善，都引领和推动了发展实践的新跃进。党的十八届五中全会确立新的发展理念、即创新、协调、绿色、开放、共享五大

发展理念，是完全符合我国当代国情，顺应现时代发展的要求，在理论和实践上均有新的突破，对破解发展难题，增强发展动力、厚植发展优势，都具有重大的指导意义。

二、新发展理念的科学内涵

从习近平总书记系列讲话中，使我们理解到“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念，是管全局、管根本、管长远的具有战略性、纲领性的导向和指南。五大新发展理念，指明了“十三五”乃至更长时期我国发展思路、发展方向和发展着力点。所以，我们一定要深入学习和理解，准确把握其科学内涵。

创新是引领发展的第一动力。发展动力不仅决定发展速度，同时还决定发展效能和发展的可持续性。就当前我国宏大的经济体来说，如果发展动力问题解决不好，要实现经济持续健康的发展和“两个翻番”，是难以实现的。正如习近平同志所指出的，抓住了创新，就抓住了牵动经济社会发展全局的“牛鼻子”。所以必须把创新摆在国家发展全局的核心地位，不断推进理论创新、制度创新、科技创新和文化创新等方面的创新，把创新贯穿到党和国家一切工作中，让创新在全社会蔚然成风。

协调是持续健康发展的内在要求。在协调发展中充满着辩证思维方法，是持续健康发展自身的内在要求。如：就发展的手段，发展目的和评价发展来说，协调既是发展手段又是发展目的，同时还是评价发展的标准和尺度。协调发展，就中国特色社会主义事业总体布局、正确处理发展中重大关系来说，其重点是促进城乡区域协调发展，促进新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化同步发展，在增强国家硬实力的同时注重提升国家软实力，不断增强国家综合实力的整体性。

绿色发展，就是解决人与自然和谐共生的问题，它既是永续发展的必要条件，也是人们追求美好生活



的重要体现。但是，对人与自然和谐共生的问题，不是任何时代、任何社会制度能自觉认识到的问题。新的“五大发展理念”中强调：人类发展活动必须尊重自然、顺应自然、保护自然，否则就会遭到大自然的报复，这个规律谁也无法抗拒，人因自然而生，人与自然是一种共生关系，对自然的伤害最终会伤害及人类自身。因此，树立绿色发展理念，就必须坚持节约资源和保护环境的基本国策，坚持可持续发展，坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路，加快建设资源节约型、环境友好型社会，形成人与自然和谐发展的现代化建设新格局，推进美丽中国建设，为全球生态安全做出新贡献。

当前的经济、政治、文化和生态等方面的国际发展程度，是空前的，新发展理念中的开放发展，是实现国家繁荣发展的必然选择，是主动顺应全球化潮流的战略性举措。坚持对外开放，充分运用人类社会创造的先进科学技术成果和有益的管理经验，会使我们的发展进度加快和发展更为壮大。但是，我们要认识到当前进行开放发展，面临的国际国内形式与以往的情况，有很大的不同，总体上看，虽然有利因素更多，但也面临着更深层次的风险挑战；国际力量对比正在发生前所未有的积极变化，但形成更加公平合理的国际政治经济秩序还有很大的阻力和困难。我国在世界经济和全球治理中分量和影响迅速上升和扩大，但我国经济大而不强的问题依然突出，因而需要付出更为艰苦的努力，把我国经济实力转化为国际制度性权力。因此，我们必须坚持开放发展理念，顺应我国

经济深度融入世界经济发展的趋势，提高我国在全球经济治理中的制度性话语权，构建广泛的利益共同体。

共享发展理念是坚持以人民为中心的发展思想的具体体现，是中国特色社会主义的本质要求。自觉提出共享发展，是中国社会主义社会制度独有的特征，为其他社会制度的国家所不能。其主要内涵就鲜明地表现出：发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。共享中是有差异的，不是绝对的均等，更不是平均主义的，因为发展的客观环境、发展的具体条件存在着差异，所以，要科学的理解和把握共享发展的本质要求。

创新、协调、绿色、开放、共享五大发展理念，是具有内在联系的整体，不能以形而上学思维方法去理解和把握，要以辩证思维方法去认识和理解并贯彻于实践中，因为这五项是相互贯通、相互促进，是具有内在联系的集合体，必须全面系统的理解和把握，统一贯彻，不能顾此失彼，更不能相互替代。

(朱传荣)



“夕阳红”爱心团队认真开展“两学一做” “退而不休”献爱心

珞珈“夕阳红”爱心团队，结合开展“两学一做”学习教育，要求全体党员“退而不休”，在认真学习的基础上，提高自己、奉献他人，带头做好事、做实事。

暑假期间及开学以来，在党员带领下，队员们冒着酷暑帮助老同志联系修理安全门对讲机，更换、修理抽水马桶，解决了帮扶对象的实际困难，得到了大家的赞扬，传递了正能量。

各个片区的队员认真做好日常帮扶工作，使上门谈心、了解老同志情况成为工作常态。如果队员个人遇到不能解决、不好解决的问题向队里反映，队里会发动大家想办法把困难解决。

中秋节期间，队员们还配合离退休工作处给帮扶对象送去节日的问候，进一步走访谈心、了解信息，为下一步的帮扶工作打好基础。

(张清)



关于开展离退休教职工“手牵手”活动的通知

各离退休教职工党支部、基层关工委、基层老年协会、老年社团、老年大学各班级：

为深入贯彻落实《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（中办发〔2016〕3号），积极引导广大离退休教职工践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族传统美德，弘扬向善向上的精神力量，根据《省委组织部省委老干部局关于开展离退休干部“手牵手”活动的通知》精神，结合我校实际，现就离退休教职工开展“手牵手”活动的有关事项通知如下：

一、“手牵手”活动内容和形式

“手牵手”活动包括离退休教职工与青年学生之间的牵手活动、离退休教职工之间的牵手活动、离退休教职工与校外其他群体或组织牵手活动等。

1. 离退休教职工牵手青年大学生活动。组织引导老干部、老专家、老教授，结合党史、国史、校史，利用节庆日、纪念日、新生入学教育期，通过报告会、座谈会等形式，对青年学生进行爱党、爱国、爱校教育；离退休教职工党支部与大学生党支部牵手，通过结对共建的形式，向学生党支部传授党支部工作经验和方法，向学生党员传递革命传统、坚定学生党员的理想信念；离退休教职工走进学生宿舍，牵手生活困难大学生，开展帮困助学活动。牵手新生，指导他们尽快适应并规划大学学习与生活。牵手毕业班学生，开展就业指导活动；老年大学班级、老年社团牵手学生班级、学生社团开展系列活动。

2. 离退休教职工之间的牵手活动。通过离退休教职工党支部、基层老年协会、老年志愿者团队，组织相对年轻的老同志，采取一对一、多对一的形式，开展邻里守望、精神慰藉、生活帮助、困难帮扶等活

动，关心、关爱、帮助失能、高龄、空巢、孤寡、生活困难的老同志。

3. 离退休教职工面向社会牵手活动。通过老年大学第二课堂和第三课堂的教学形式，与福利院、养老院、贫困地区中小学牵手，开展一系列联谊宣传活动和关爱活动等。

二、“手牵手”活动要求

1. “手牵手”活动是发挥我校离退休教职工政治优势、经验优势、专业优势和时空优势，为党和人民事业增添正能量活动的有效载体，是我校深入推进正能量活动的重要举措。各离退休教职工党支部、基层关工委、基层老年协会、老年社团和老年大学各班级要积极行动起来，结合自身优势和特点，找准“手牵手”活动切入点，把握“手牵手”活动内容，创新“手牵手”活动形式，着眼“手牵手”成效，扎实开展“手牵手”活动。“手牵手”活动要长期作为各涉老组织的工作内容，其工作成效要纳入各类先进组织和先进个人评选表彰的重要考核标准。

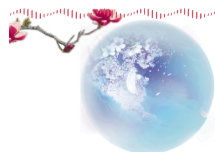
2. 各涉老组织开展“手牵手”活动后，及时总结经验，并形成总结材料报送至离退休工作处办公室（A4纸质版和电子版各1份）。

联系人：张丽平

联系电话：68761214

电子邮箱：ltx@whu.edu.cn

武汉大学关心下一代工作委员会
武汉大学离退休工作处
武汉大学老年大学
武汉大学老年协会



中秋月圆时 空巢不空心

9月13日，正值中秋节前夕，离退休工作处全体工作人员带着学校党委的关爱和节日的礼物，走访慰问了56名失能、孤寡、高龄、空巢老人。这56名老人是离退休工作处工作人员结对帮扶的对象，工作人员经常对这些老同志电话问候、走访慰问和困难帮扶，相互之间建立了深厚的感情。有的老同志把工作

人员当子女看待，信赖、依恋之情溢于言表。在慰问交流时，有的孤寡老同志由衷地说：感谢你们来看望我，让我不再觉得孤独；有的空巢老人说：正值中秋月圆之时，你们来看望我，让我感觉空巢不空心，谢谢你们！

（那乾坤）



校老年协会召开全体理事大会 通报情况 部署工作

9月8日上午，校老年协会、老教授协会召开全体理事大会，通报情况、部署工作。校老协全体理事、离退休工作处主任以上干部共计70余人参加会议。校老协会长邓兰英主持会议。

首先，离退休工作处处长彭若男分别从学校暑期干部培训班会议精神、重大疾病互助工作和家属区物业管理工作三个方面向与会人员通报了有关情况。

接着，校老协常务副会长张诗荣在布置校老协下半年工作时强调，要重点抓好以下几项工作：一是要做好武汉大学第三届“十佳老人”、先进基层老年协会和优秀基层老年协会会长评选表彰；二是要组织开展

学术科技成果展览评奖；三是扎实推进“我看武大这几年”系列活动；四是积极开展基层老协与大学生、基层老协与困难离退休教职工“手牵手”活动；五是做好省老教授协会轮值单位的相关工作。

最后，邓兰英会长做总结发言。对各基层老协负责人，她提出两点要求：一是要求各基层老协负责人将学校的改革和发展以及关心关爱老同志的一系列爱心之举传递出去，让广大老同志对当前学校的改革和发展不仅做到“知情”，更要做到“出力”。二是要求各基层老协负责人广泛宣传、组织老同志积极参加各项工作和活动。

(张丽平)

一位可亲可敬的老人

深受大家尊敬和爱戴的张天望老师，他的人生之路，既坎坷，又风光。青春年少时，因其表现突出，学习成绩优异，被保送到武汉大学中文系读研究生。正当踌躇满怀时，被错误地划为右派，下放到黑龙江一所中学任教。20多年后，他的冤案终于得到平反，恢复名誉，调回武汉大学工作。由于他勤奋努力不久就晋升为教授。二十世纪八十年代，他50多岁，光荣地加入中国共产党，并被评为全国高校优秀教师，到北京人民大会堂出席表彰大会。

2006年武汉大学老年大学成立，时年，张天望老师75岁，他欣然应邀担任老年大学诗词班老师至2015年。与此同时，他创办了珞珈诗社，并任社长至今。为普及传统诗词，弘扬中华优秀传统文化，他尽心尽力，殚精竭虑。每次上课他都精心准备，除了教材外，还适当地补充课外材料。他讲课条理清楚，深入浅出，声音洪亮，引人入胜，听他的课就是一种享受。作者很喜欢古诗词，也会背好些古诗词，但对平仄韵律对仗一窍不通。经张老师苦口婆心指点，遂略

知一二，学着用平仄规律写诗。《珞珈诗苑》是珞珈诗社社刊，定期出版。每当《珞珈诗苑》征稿，有诗词班学员投稿，有校内外名家投稿，诗稿很多。张老师总是不厌其烦地审稿，有时还要反复修改。张老师已是80多岁老人，眼睛又患有白内障，每晚都熬到深更半夜，我们于心不忍，劝他注意休息，保重身体。他总是乐呵呵地说：“没有关系，让《珞珈诗苑》完美呈现，这是我的责任。”在张老师的领导和倡导下，珞珈诗社经常举办诗词朗诵会。社员们都热情洋溢地朗诵自己创作的诗词，歌颂党，歌颂幸福生活，互帮互学，气氛热烈。诗情画意，其乐融融。

张天望老师诲人不倦，诗词班的老学员们在学习诗词过程中，有什么疑难问题问他，他总是耐心细致地解答，直到学员理解懂得为止。

近两年，张老师因腰腿和前列腺等病的折磨，使他行走十分吃力。他仍坚持为诗社活动奔波，耐心细致地为每位社员批改诗词，实在难能可贵。

(何世华 陈志鸿)



我校老年大学召开新学期工作布置会



9月9日上午，我校老年大学在101教室召开2016年度秋季工作布置会。参加会议的有校务委员、教学督导员、班长和专兼工作人员等80余人。离退休工作处处长彭若男、副处长刘金才出席会议。会议由老年大学副校长师治琦主持。

首先，彭若男处长传达了学校暑假干部培训班李晓红校长和韩进书记讲话的主要精神，通报了学校大病救助基金使用情况及有关条款调整情况，以及学校家属区实行物业管理和物业管理补贴发放情况。

接着老年大学常务副校长张诗荣布置了新学期的主要工作。一是重点抓好我校老年大学成立十周年的

“五个一”活动，即召开一次庆祝会、出版一部纪念册、摄制一部纪录片、出台《武汉大学老年大学章程》、编辑一本《老年大学论文集》。整个活动要求在10月底完成。二是举办老年大学文艺汇演、书画、摄影、手工艺作品展览，时间为12月下旬。三是启动精品课程申报和评审工作，本学期结束前完成。四是部分课程实施学制，包括电脑、摄影、图像处理、电子钢琴，并编写上述课程教学大纲和教材讲义。五是召开一次教师座谈会，交流经验，征求意见，计划在本学期末进行。六是组织班长、校务委员、教学督导员等外出考察学习。最后，张诗荣常务副校长提出三点要求，一是要增强政治意识、规矩意识、大局意识、团结意识。二是加强班级管理和学员学籍管理，抓好课堂纪律。三是开展“手牵手”活动，老年大学成立志愿者团队，各班级牵手特困老同志、牵手大学生、牵手残智少年，传递正能量。（张诗荣）

我与老年大学相伴十周年

今年是武汉大学老年大学成立十周年。在此，我祝老年大学生日快乐，愿老年大学永葆活力！

十年的风风雨雨，十年的酸甜苦辣，终于迎来了今天这个盛大的日子。我想对您说：我爱您，我的学校！

因为有了您，多少人得以从平淡的晚年生活中解脱出来，投入到您温暖的怀抱里。在您的栽培下茁壮地成长，现如今，已经绿树成荫。

而我也是这茂盛丛林中的一员，在这里，我怀着一颗感恩的心，一份激动的心情，写下这篇文章。

曾经有一名学员对我说：“彭老师，我整夜失眠，没办法过日子了！”我看了看他，面黄肌瘦，面露疲色，精神萎靡不振。我二话没说，答道：“你来吧，来我们班跳舞！”

她接受了我的邀请，立马来到了我们的老年大学，加入我所在的舞蹈班，后来还参加了时装班和拉

丁舞班，她越跳越欢乐，越跳越健康。

康乐有为，是老年大学的办学宗旨。作为陪伴老年大学走过了十载春秋的70多岁老人，在老年大学，我学会了坚强，学会了如何与自己的同学们和睦相处，同时也看到了同学们身上的闪光点，整个世界仿佛都因此而焕发出了光彩，我的老年生活也因此而色彩缤纷。

曾经有人跟我说，退休之后的生活暗淡无光。但是我现在完全不这么认为，因为有老年大学的存在，我们的退休生活一样可以多姿多彩。就算有过心酸，有过痛苦和悲伤的回忆，但快乐的、喜悦的回忆必将会占满我们的心房。最终在时间的尽头留下的必将是那灿烂辉煌的收获。

衷心感谢武汉大学老年大学让我拥有如此幸福快乐的老年生活。

（彭瑶华）



请增加摄入 富含生命 活力的主食 之比例



“主食”是我们人类每天都要“进口”的、最主要的食品，是人体每日所需能量的主要来源，这些富含碳水化合物的主食通常占每一天摄入能量的 50%~65% 左右，有的贫困山区的朋友则可占到 80%~90%，其“内涵”多为淀粉（葡萄糖）等主要的能量源。在我国，绝大多数人的饮食习惯是以稻米、小麦、玉米等谷物为主食。

当富含葡萄糖的食物——主食进入我们人体后，是能够直接被肠道细胞吸收入血而充分利用的；这种快速补充热能的碳水化合物，就是我们人体所需能量的主要来源，其在体内可以被快速地氧化成二氧化碳和水，并同时快速地提供大量的热卡，或以糖原形式贮存在肌肉和肝脏里。所以说：富含葡萄糖的食物的确是具有促进肝脏细胞解毒等生理功能的，葡萄糖对我们的肝脏的确具有实实在在的保护作用！故建议患有肝病的朋友，适量增加甜食的摄入是非常有利于早日康复的。

由于葡萄糖对大脑细胞也具有加强记忆的生理功能，因此，那些在高考前偏爱“大鱼大肉”的考生的成绩，往往都不会太理想的；而那些坚持每天摄入适量的碳水化合物为其主食的、“初心不变”的考生，往往就会创造出“考场的奇迹”，步入理想中的大学！如果长期缺乏碳水化合物等食物的摄入，您大脑细胞的新陈代谢将会受到明显地干扰，就会出现忧郁、躁郁等负性情绪，甚至会有厌食或贪食等行为表现。

众所周知：葡萄糖，不仅是医师在抢救所有患者时，最喜欢使用的“快速恢复健康的补充剂”，葡萄糖可挽救许多重症或“濒临死亡”的患者，对我们人体恢复健康是必不可少的“救命主力军”。同时，葡萄糖也是在运动场上所有运动的爱好者，都喜欢摄入的“主要食物”——当葡萄糖快速进入肌肉组织后，

全身的肌肉细胞便会“有感而发”，出现强而有力的“快速收缩”，就会创造出奥林匹克比赛中的“新常态”和“新记录”。

当然，切不可因主食在生命活动中的重要性，而过多地摄入这些富含葡萄糖的食物！过多地“进口”这类食物就会明显地升高体内的血糖浓度，导致肥胖症、脂肪肝和糖尿病等疾病。因此，千万不能从一个极端走向另一个极端，您的膳食理应合理化+多样化，确保每日摄入的碳水化合物之量，占一天摄入总能量的 50%~65% 即可。

什么是“富含生命活力的主食”呢？其实，鉴别的方法很简单——只要给这些“主食”加点水便知晓！如果您给土豆、红薯等食物加水的话，您就会惊喜地发现它们竟然都会发芽（当然，此时的芽是有毒的，千万不能食用）！因此，那些能够遇水而发芽的食物——才是真正具有“生命活力”的主食啊！难怪国外的很多人将土豆视为“主食”！国内喜欢吃“苕”的山民们真的都不“苕”！从今后，在您的餐桌上，千万别再将土豆、红薯、紫薯等块茎类食物视为“蔬菜”了！它们就是您的主食！就是“一桌之主”！

当您今天阅读了这篇文章后，请您马上将以前在厨房里的放米量、面粉量尽量地减少 50% 吧，尽量地改换成那些“可以发芽的主食”！具有“生命活力的主食”大概有以下几种：

1、新鲜的土豆、玉米、芋头、红薯、紫薯、白薯、南瓜、山药、花生等，而在我们的湖北最具有活力的主食——还有新鲜的莲藕、莲子、菱角——正宗的“荷塘三宝”啊！

2、新鲜的豆类——毛豆、蚕豆、刀豆、黄豆、绿豆、红豆、黑豆等。

（廖皓磊）



千春词·纪念红军长征 80 周年

张天望

千古江山，万方人众，雪凛风寒。此黎民牛马，
 达官虎豹，志高谋远誓掀翻。马列旗飞，斧镰劲举，
 斗霸除妖开路宽。谁能料，盗用中山帜，匪蒋民煎。
 石磐，星火燎原。义举南昌战旗鲜。浴血凶围破，
 一心抗日，岷山湿地，终到陕甘。宝塔摩天。全民奋起，
 日绞蒋逃新政煊。八十载，筑千春大梦，就在当前！

七律·纪念红军长征胜利 80 周年

苏者聪

连天炮火剿山冈，红色摇篮欲铲光。
 冲出重围护火种，杀开血路斩魔王。
 雪山草地斑斑泪，壮士忠魂处处香。
 主义丹心破万敌，延安塔上红旗扬。

纪念红军长征胜利 80 周年

章昌池

红军远征不畏难，枪林弹雨出重垣。
 八方堵截如做戏，四渡赤水若等闲。
 雪山皑皑艰难过，草地茫茫扶携还。
 雄关漫道多坎坷，赤旗飞卷到延安。

纪念红军长征胜利 80 周年

张沪生

长征胜利八十年，震惊世界创奇迹。
 继承红军长征路，保卫海疆数第一。

庆祝长征胜利 80 周年

易恒清

风风雨雨八十秋，道路坎坷涉险途。
 雪山草地艰难过，前截后追战未休。
 政权建立民拥戴，斗天斗地不停留。
 要粮湖山由我发，得不偿失田无油。
 而今理念绿为首，金山银山任你求。
 待到小康圆梦日，天南海北随意游。
 一种道路中庸走，海晏河清展画图。

七律·纪念红军长征胜利 80 周年

陈又生

突破重围向北方，铁心抗日战旗扬。
 三翻青岭壮军气，四渡赤水吓寇惶。
 弹雨拨开增胆魄，枪林穿过沐朝阳。
 长征诗史蜚天下，激励子孙更奋强。

纪念红军长征胜利 80 周年

费培根

苦难人民盼救主，南昌起义打头枪。
 贺周带队攻城堡，朱毛领兵上井冈。
 分路斗争走万里，会师团结控一方。
 张杨捉蒋促和解，国共合作抗日狼。
 奋战八年鬼子败，反攻三载旧朝亡。
 献身先烈多壮志，英雄精神永世扬。

注：贺周指贺龙、周恩来，朱毛指朱德、毛泽东。张杨指张学良、杨虎城，蒋指蒋介石。

忆长征

郑邦民

二三十万离瑞金，万人达陕成精英。
 两路红军喜会师，陕甘边区红旗升。
 土地改革政策好，爹娘乐送儿参军。
 十万新兵充血液，抗日驱蒋铄古今。

长征女英豪

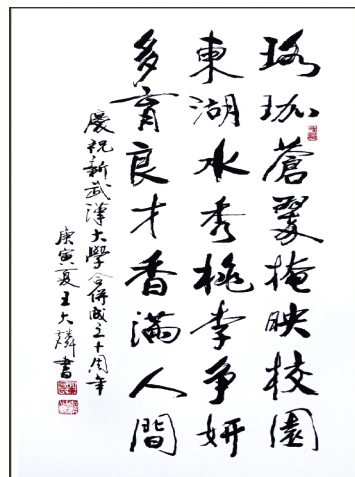
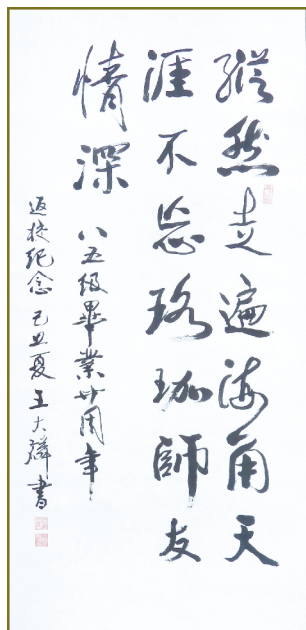
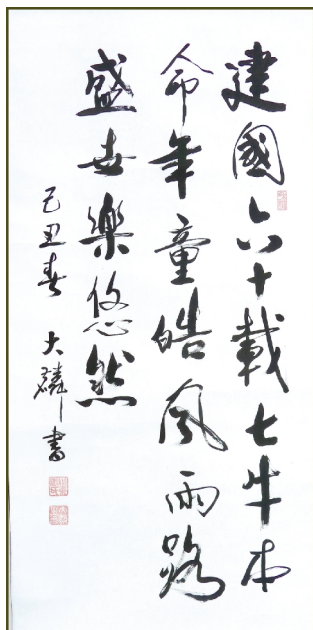
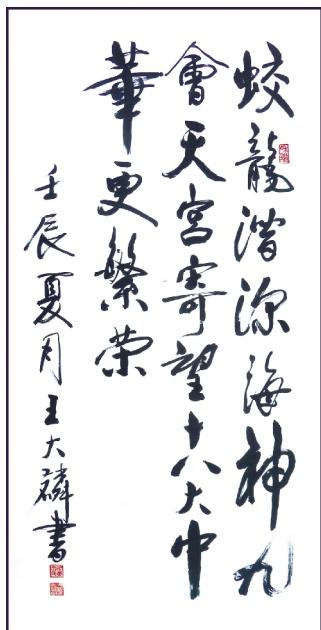
毛声芝

长征万里岁峥嵘，巾帼英豪铁骨铮。
 草地魔渊挣陷阱，雪山神嶂越天屏。
 千斤担架跪爬上，万粒弹丸翻滚行。
 分娩饱尝人世苦，献身革命死犹生。

如梦令·贺武汉大学老年大学成立十周年

陈辉辉

欣傍东湖滨侧，惠沐珞珈山色。合力助师生，成就十年同乐。今贺，今贺，继往开来时刻。



王大麟老师简介

王大麟，1937年生，1961年毕业于哈尔滨工业大学，1985年调到武汉水利学院任教，1997年退休。2005年参加武汉大学老年书画研究会。书体以行草为主，也习隶书和其它书体。作品曾多次在校内外参展和刊登在校内报刊上。



许后香老师简介

许后香，1944年生，1970年从武汉大学物理系毕业后留校工作，2001年退休。2007年参加武汉大学老年大学国画花鸟班学习。其作品曾参加第四届 CCTV 书画频道迎新春美术作品展播。





月湖夕阳

摄影 杜凤牡



元谋土林——星空

摄影 徐宁



不熄的烽火

摄影 郭晋武



沙影

摄影 周丹穗



云蒸雾罩

摄影 张友珍



长龙舞江

摄影 杨子杰



牧归

摄影 范湘军



草原晨曦

摄影 王谨