

工作资料妥善保存

东大老干部信息



2016年第4期（总第65期）

2016年12月30日

主办：东南大学党委老干部处

网址：<http://lgbc.seu.edu.cn>

目 录

- **工作简讯** 老干部处与青石村社区、公共卫生学院、中大医院举办
联谊活动
老干部处组织老同志开展“展示阳光心态、体验美好生活”
学习交流活功
湖南大学离退休处来我处交流工作
老干部处党支部获得东南大学最佳党日活动二等奖
东南大学老干部书法走进乡村
2016 年老干部处工作总结
2017 年老干部处工作计划
- **关 工 委** 东南大学关工委网站获得江苏省“教育关工委优秀网站”
二等奖
我校有三篇征文在省教育系统关工委获奖
东南大学召开 2016 年关工委工作会
医学院关工委举办老教师手写教案展览及座谈会
东南大学关工委参加江苏省高校关工委第四活动片
第二次工作会议
- **诗林漫步** 情暖太湖水
咏网友视屏
- **生命园地** 老人饮食要注意什么

老干部处与青石村社区、公共卫生学院、 中大医院举办联谊活动



联谊活动现场

11月10日，东南大学干部处与青石村社区、公共卫生学院、中大医院在青石村社区联合举办联谊活动。老干部处处长张俊琴、副处长胡建人、公共卫生学院学办主任栗建民老师和15级研究生党支部学生代表与社区的老干部、

老同志参加了这次活动。

青石村社区会议室展出了20余幅以“纪念建党95周年、红军长征胜利80周年”为主题的书画作品，讴歌了红军不怕远征难的革命精神，展示了广大老干部热爱祖国，忠于党的事业，并积极为党的事业增添正能量的阳光心态。东南大学和中大医院的老干部演唱了歌曲《红梅赞》和《共筑中国梦》，还进行了广场舞表演，现场充满了欢乐祥和的气氛。

在活动的最后，青石村社区党委进行了第六届社区居委会换届选举工作，特别聘请张俊琴处长担任青石村社区本次换届选举的监督员，并由社区书记戴蕾为其颁发聘书。

老干部处组织老同志开展“展示阳光心态、 体验美好生活”学习交流活

11月14日，阳光明媚，老干部处组织老同志们到巴布洛生态谷开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”学习交流参观。

巴布洛生态谷所在地竹镇镇是江苏

省百家名镇和南京市唯一的民族镇，坐落于南京六合西北之首，历史悠久，是中国近代革命红色圣地。这里四境环山，三面带河，山水资源丰富，生态环境优美，林木覆盖率达42%以上，山灵水秀，

植被广袤，野生动植物种类繁多，是江苏省空气质量标准对照区，是南京市自然保护区和风景名胜区和最大的肉羊饲养基地。巴布洛生态谷重点致力于农业信息化、数字化、可视化、远程操控、精准农业作业、生态农业旅游观光的建设；通过对生态谷的信息化管理，以信息流引导商流、物流，加强数字化建设，优化种植结构，运用可视化技术查看农作物生长状况，对园区进行远程管理与控制，实现精准作业的现代化农业模式，构建巴布洛现代智慧农业综合体。

在园区讲解员的带领下，老同志们先后参观了葡萄产业园、现代都市牧场科技产业园、现代农业文化体验产业园。老同志坐在遮阳棚下的休闲椅上欣赏开

满鲜花的花海，眺望规模庞大的农业生态园，畅谈着改革发展所带来的巨大变化。在巴布洛农展馆，老同志参观了恒温恒湿，四季如春，运用无土栽培技术、控温控湿系统和自动浇灌系统所培植处的花卉植物墙。在农展超市，老同志还选购到了中意的绿色生态农产品，可谓收获颇多。



老同志在生态谷合影

湖南大学离退休处来我处交流工作



12月4日，湖南大学离退休处党委书记、校关工委副主任兼秘书长唐怡文，离退休处党委委员、南校区离退休

科科长龙伟，财院校区离退休科正科级科员段福章来我处交流工作。

老干部处处长、东南大学关工委秘书长张俊琴介绍了老干部处及关工委的整体工作，东南大学离休干部党委副书记张楠介绍了离休党委的党建工作，其他同志分别介绍了生活待遇落实情况、老年大学办学情况、利用社区资源开展社区共建的工作以及关工委工作。

湖南大学也介绍了他们的做法和经验。双方就如何利用“五老”的优势开展各项活动、如何有效发挥退休人员的正能量以及退休人员服务管理和养老问题进行了交流和探索。

老干部处党支部获得东南大学

最佳党日活动二等奖

老干部处党支部与土木工程学院党委 15 级硕士研究生第一党支部联合开展的“大爱温暖人心 践行核心价值”系

列党日活动获得东南大学 2015-2016 学年最佳党日活动二等奖。

(老干部处党支部)

东南大学老干部书法走进乡村



老同志在慢城写春联

2016 年 12 月 31 日，东南大学老干部处、东南大学关工委举办的离退休

老同志《书法进校园、进社区、进家庭》系列活动走进了高淳慢城。东南大学老干部处处长、校关工委秘书长张俊琴，东南大学关工委常务副秘书长张楠，校书法协会会长赵瑞林副校长，老教师王忠、陈永棣等一行 7 人来到东大老干部牵手大学生村官的基地——高淳桤溪镇大山村，参加了慢城过大年活动暨国际慢城长街宴活动。赵瑞林等三位老教师现场挥毫泼墨，为高淳父老乡亲、来慢城游玩的游客和中小学生书写了一幅幅寄托了美好祝福的春联，送去温馨的祝愿，弘扬中国传统文化，体现了老同志退休不退色，离职不离党，积极为党的事业增添正能量践行社会主义核心价值观的可贵精神。南京电视台、江苏卫视等多家媒体对此次活动进行了宣传报道。

2016 年老干部处工作总结

2016 年中共中央办公厅、国务院办公厅联合发文（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》，给老干部工作带来了难得的机遇，为主动适应协调推进“四个全面”战略布局和人口老龄化的新形势新要求，积极应对离退休干部队伍在人员结构、思想观念、活动方式、服务管理等方面的新情况新问题，结合学校“双一流”建设，老干部处认真贯彻落实中办发〔2016〕3 号文件精神，努力做好老干部工作，今年的工作总结如下：

1、围绕一个中心、开展为党的事业增添正能量活动

老干部处按照学校党委统一部署要求，通过离休干部党委组织离休干部深入开展“学党章党规、学系列讲话、做合格党员”学习教育，教育引导离休干部保持公仆本色，牢记党员身份，坚定理想信念，严守政治纪律和政治规矩，在思想上政治上行动上同中央和学校党委保持高度一致。在工作中，老干部处紧扣“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，紧紧围绕为党的事业增添正能量活动的中心工作，结合老干部特点，深化拓展了一系列的活动：七一前夕：老干部处党支部牵手公共卫生学院研究生党支部到国防园观看了《弘扬革命传统建设美丽南京——纪念中国共产党成立 95 周年图片展》，老少两代党员受到了一次党史教育和党性教育，对中国共产党在逆境中百折不挠、忠诚奉献

有了更深刻的了解，对全面从严治党的新要求新内涵有了更进一步的认识；举办了“纪念红军长征胜利 80 周年”书画作品展览暨书法绘画进校园进家庭活动，讴歌了红军长征胜利的精神，传承中国文化，激励青年，励志报国；开展了“不忘初心，励志前行——抗战老兵、抗美援朝老兵亲述历史”活动；“与大学生村官手牵手”活动以及老干部处创立的微信公众号，通过电子媒体传播正能量的系列活动等。

2、统筹两个方面、积极引导发挥离退休干部优良作风

老干部处不仅负责离休干部及退休厅局级干部的服务与管理工作，也是学校关工委秘书处。统筹协调两个方面的工作，就是将发挥离休干部的余热，教育关心下一代的成长的关工委工作，融入并结合到老干部工作中。今年，我们继续开展了东南大学关工委工作常态化建设合格单位考核，全校 6 个二级关工委申报将进行验收。我们还通过推荐离休老同志担任兼职辅导员、教学督导和科研督导等，发挥他们在青年学生教育引导、青年教职工“传帮带”、贫困学子关爱等方面的积极作用。正是由于老同志积极参与，关工委常态化建设工作不断推陈出新，今年，由我校关工委协办的教育部关工委“院士回母校”活动受到了大学生们的热烈欢迎，两位院士报国的赤子之心、治学的严谨求实和做人的淡泊名利，深深感染了在座的每位同

学，大家纷纷表示要传承和弘扬院士精神，在实现民族复兴的“中国梦”和世界一流的“东大梦”的伟大历程中放飞青春理想，创造人生价值。今年，我校关工委被评为全国教育系统关心下一代工作先进集体，董本植老师荣获全国教育系统关心下一代工作先进个人的光荣称号。”我校关工委网站被评为江苏省教育系统关心下一代工作委员会优秀网站二等奖，在江苏省教育系统关心下一代工作委员会开展的“党在我心中”“勤俭节约，从我做起”主题征文活动中，在校学生陈鹏、田媛媛、闵睿分别获得二、三等奖。

3、保证三个送达、完善创新离退休干部服务管理模式

根据 2015 年机关作风建设中老干部反映的养老困难等问题，老干部处制定了“送学习、送温暖、送服务”的“三送”服务管理模式，将“两学一做”等学习资料、精神慰藉、养老服务送到养老院，送到社区，送到医院，送到行动不便的老同志家中。校领导高度重视老干部工作，每逢重大节假日，亲自上门慰问，国庆重阳节前夕，老干部处陪同校领导并带领“六朝松”大学生志愿者亲自践

行老干部处的“三送”活动，将大米等慰问品送到百岁老人贺立德等老干部家中。老干部处处长也是亲力亲为，探望异地养老的离休干部。老干部处工作人员实行分片负责，责任到人，定期走访、经常联系、加强关怀，尽职尽责完成工作外，最大努力地为离休干部提供各类帮助，2016 年重点推进被批准为“一方隶属，多方管理”离退休干部党建工作试点社区的青石村社区建设，开展了“祭扫革命先烈的党建活动”；“老教授为青石村社区居民做保健讲座”；“组织大学生进社区参加整治家园，美化家园的活动”；“组织离退休画展进社区，纪念中国共产党成立 95 周年”等系列活动。进一步健全和完善离休干部“三个机制”，确保离休干部各项政治生活待遇落到实处，完善推进“三送”服务管理模式，探讨创新离退休服务管理模式。

总之，老干部处在完成以上重点工作同时，积极做好教育部江苏省及学校交办的相关工作，及时学习传达，按时上报各种信息，做好离退休老干部相关工作的宣传报道工作。

党委老干部处

2017 年老干部处工作计划

2017 年进一步贯彻落实中办发[2016]3 号文件精神及习近平总书记在南京老干部工作“双先”表彰大会上的重要讲话精神，并结合全国思想政治工作会议

会议精神，充分认识新时期老干部工作的特点，与时俱进做好老干部工作，充分发挥离退休干部优势，发挥其在立德树人中作用，开展为党的事业增添正能

量活动，同时把党中央关于老干部工作的各项方针政策逐一落到实处，为老同志为实事做好事，不断进行改革创新，自觉把老干部工作放在学校大局中谋划和推进，推动老干部工作转型发展、科学发展，助力学校“双一流”建设。力争使老干部工作迈入新的台阶,将是本处在新的一年及今后很长一段时间的主要任务。

一、工作思路：

准确把握新时期老干部工作的指导思想 and 主要任务，充分发挥离退休干部优势,开展为党的事业增添正能量活动。强化老干部工作的大局意识，紧紧围绕学校教书育人的大局，找准老干部工作与学校主体工作的结合点与切入点，继续巩固和推进“三送达”的服务模式，通过“四就近”(让老干部就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用)，为老干部提供更贴心的服务；满足老干部多元化的生活需求，为老龄事业的发展探索新模式、新道路。

二、具体计划：

1、一个中心、两个方式，开展为党的事业增添正能量活动。

“牢牢把握为党和人民的事业增添正能量的价值取向，以充分体现离退休干部特点和优势、更好服务党和国家工作大局为方向，积极稳妥推进离退休干部工作转型发展”是中办发[2016]3号文

件对老干部工作的要求，老干部处将继续开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动，通过走出去和引进来的两种方式，通过老干部处党支部“红色教育工法”的引导，促使离休干部党委和学生党支部的系列共建活动，促使丁家桥校区离休干部和青石村社区共建的江苏省“一方隶属，多方管理”离退休干部党建工作示范社区的建设工作，开拓新思路，采取新举措，多上门送材料，少开会听报告，多小型党课辅导，少大型集体学习，多用支部分散学习，少用集中竞赛形式，多专题培训、少统一学习，多元化、分层次，利用电子媒体等现代化通讯手段讲好东大故事、弘扬东大精神、传播东大好声音。。

2、三个送达、四个就近，用心用情做好老干部服务工作。

适应形势任务发展变化，结合实际不断改革创新老干部服务管理工作，是用心用情、敬爱至恭服务好老同志的关键所在。老干部将倾尽全力地做老同志期盼、又有条件做得到的好事，千方百计解决老同志生活、学习、活动中的困难,继续“送学习、送温暖、送服务”的“三送”服务管理方式，将学习资料、精神慰藉、养老服务送到养老院，送到社区，送到医院,送到行动不便的老同志家中。在此基础上，老干部处将积极沟通学校

各相关职能部门确保离休干部“两费”按时足额发放，确保医药费能够得到及时便捷报销，确保有特殊困难时有人管有人帮。充分利用社会资源为学校离退休干部提供更全面更便捷的服务，进一步健全离退休干部“就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用”平台，努力探索创新离退休干部服务管理办法，更好满足离退休干部养老服务需求。

3、五种老人、六个老有，健全关工委工作的领导体制和工作机制。

将关工委工作融入老干部工作之中，充分发挥“老干部、老教师、老劳模、老专家、老战士”的作用，健全关工委工作的领导体制和工作机制。构建适合发挥老同志作用的多样化平台。推动我校关工委工作科学化、常态化建设，探索实现“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”的新载体、新路径。

(1) .以项目引导提升二级院系关工委工作 (2017年6月底)

2017年为推进二级院系关工委工作常态化建设，积极引导院系关工委进行理论项目研究，对11个单位立项11个课题进行结题验收。

(2) .以评促建推进院系关工委工作常态化建设合格考核

2017年通过以评促建 ,对第三批院

系进行关工委工作常态化建设合格考核 (2017年10月底申报 ,十一月验收)。

(3) .以先进典型为榜样促进院系关工委工作 (2017年上半年)

2017年学校关工委将开展对院系关工委先进集体和先进个人的评比表彰。

(4) .以“关工委讲师团”为平台开展爱国、爱校、家风、家教活动

2017年我校关工委以“讲师团”为依托，结合院系特色，开展院史、院情及家风、家教活动。(2017年上半年)

(5) .以承办教育部“院士回母校”活动开展大学生思想道德教育

三、预期成效：

通过明年一年的努力，希望关工委工作的内涵能得以进一步丰富，我校离退休干部的多元化养老需求能得到进一步的满足，以作为江苏省服务离退休干部“党建示范社区”的青石村社区为范本，在其它社区居住的我校离退休干部也能享受“四新近”工作平台的社会化服务；院系二级关工委的常态化建设能够顺利推进，全校院系二级关工委全部成功通过常态化建设合格单位考核。老干部工作能为学校教书育人的中心工作增添一份力量，为学校的离退休工作更上一层楼做出表率。

党委老干部处

东南大学关工委网站获得江苏省

“教育关工委优秀网站”二等奖

据苏教关委[2016]18号文，东南大学关工委网站获得“教育关工委优秀网站”二等奖。为充分发挥互联网在关工委宣传工作中的作用，江苏省教育系统关工委组织了这次关工委网站建设评比活动。始建于2012年的东南大学关工委网站在原有的基础上，适应新形势、新

媒体背景下关工委工作宣传的需要，进行了形式和内容的完善和更新，使得其版面设计更加美观、栏目设置更加科学，成为我校关工委工作宣传和学习网络平台，经江苏省教育系统关工委评选，获得了二等奖。

我校有三篇征文在省教育系统关工委获奖

在江苏省教育系统关工委组织开展的《党的光照射我心》、《勤俭是我们的传家宝》主题读书活动中，我校外国语学院田媛媛同学的文章《母亲的鞋》、生命科学与医学工程学院的陈鹏同学的

文章《党在我心中，激励我前行》获得二等奖，经济管理学院闵睿同学的文章《党在我心中》获得了三等奖。

东南大学召开2016年关工委工作会议



郑家茂主任在大会上指导关工委工作

12月19日上午，东南大学关工委2016年工作会议在四牌楼校区召开。东南大学党委副书记、校关工委主任郑家茂出席了大会，校关工委常务副主任吴介一，副主任钱炳昌、龚乐年，关工委委员单位负责人、院系关工委负责人和工作人员也出席了大会。大会由老干部

处处长、校关工委秘书长张俊琴主持。

会上，信息科学工程学院关工委副主任孙威副书记、电子科学与工程学院关工委主任施建宁书记、数学系关工委副主任曹海燕副书记、人文学院关工委主任李涛书记、电气工程学院关工委主任顾永红书记、外国语学院关工委副主任翟永庚教授分别做了院关工委工作常态化建设合格单位工作汇报，关工委常务副主任吴介一做了校关工委 2016 年工作总结，关工委秘书长张俊琴通报了 2017 年校关工委工作思路。大会对“党的光辉照我心”、“勤俭是我们的传家宝”主题读书活动的获奖单位和个人进行了表彰。

校关工委主任郑家茂在讲话中肯定了过去一年中我校关工委在学校党委的领导下，坚持“围绕中心、配合补充，立足基层、注重实效”的工作方针，按照省教育系统关工委“学习、落实、创新”的新要求所取得的工作成绩。郑主任宣读了习近平总书记在 2015 年在纪念中国关工委成立 25 周年暨全国关心下一代工作表彰大会上对关工委工作做出重要指示，“祖国的未来属于下一代。做好关心下一代工作，关系中华民族伟大复兴”，“各级党委和政府要关心和支关心下一代工作，支持更多老同志参加关心下一代工作，在时代的舞台上老有所为，发光发热。”郑主任谈到，习近平总书记近日在全国高校思想政治工作会议上再次强调指出：“要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国高等教育事业发展新局面”。



吴介一副主任做 2016 年工作总结



张俊琴秘书长讲述 2017 年工作思路



颁奖现场

我们要充分认识关工委工作的重要性，认真学习、领会习总书记的讲话精神，把引导青少年树立和践行社会主义核心价值观贯穿于关工委工作的始终，继续开展“中国梦，东大梦，我的梦”主题教

育活动,讲好中国故事、讲好党的故事,弘扬中华民族的优良传统,讲好东大故事,弘扬东大精神,传播好声音,传递正能量,用优良传统和典型事例帮助青年教师和学生打牢团结奋斗、共创世界一流大学的思想基础。他还就关工委工作中如何加强组织建设、搭建工作平台、加强宣传和学习等方面的工作做出了指示。2018年,我校将承办全国教育系统关工委工作片会,郑主任认为这既是上级领导对东南大学的信任,也是我们向全国展示东南大学整体风貌的良好契机,我们要高度重视,把握机遇,积极筹备。

2017年,除了做好第三批院(系)关工委常态化建设验收工作,关工委工作要融入学校的各项活动以及东南大学整体形象的宣传中,注重发挥我们在创建世界一流大学过程中的优势和传统,向全国同行展示和交流我校在教学工作、学生工作、科研工作、社会服务工作中的成绩。最后,郑主任向在座的关工委老同志提前致以新年的问候,并祝他们在身体健康、快乐幸福的前提下老有所学、老有所为,努力为关心下一代工作贡献力量。

医学院关工委举办老教师手写教案展览及座谈会

围绕“薪火相传,砥砺前行”主题,东南大学医学院关工委与离退协联合生理、药理学系共同举办的顾正余老师手写生理学教案展览及其青老教师座谈会于12月15日中午在丁家桥校区综合楼324教室隆重召开。学院有关领导、部分关工委成员与退休老教师、生理和药理学系全体教师以及学生代表四十余人参加了本次座谈会。会议由生理学系主任巢杰教授主持。

医学院关工委副主任刘岐山首先介绍了本次活动的筹备经过与要旨。82岁高龄的顾正余老师,与大家分享自己在多年的教学工作中的心得体会。医学院关工委副主任代表学院领导发表了热情洋溢的讲话。他为顾老师对教学的认真、对学生的爱而感动;对老教师们退休后还始终关怀青年教师和学生、关心

医学院发展而感动;也为青年教师百忙之中来参加座谈会,虚心向老前辈取经,体现了对教学工作的高度关心而感动;最后也为与会同学的积极参与而感动。



老教师手写教案展览及其座谈会现场

医学院副院长姚红红教授在最后的总结讲话中代表现职教师承诺,将一定珍惜医学院科研、教学条件,积极努力工作,决不辜负老前辈们的殷切期望。

(医学院关工委)

东南大学关工委参加江苏省高校关工委

第四活动片第二次工作会议

12月22日，省高校关工委第四活动片第二次工作会议在南京师范大学随园校区召开。省教育系统关工委主任葛高林，省教育厅离退休干部处处长、省教育系统关工委秘书长陈钢。第四活动片10所高校的关工委常务副主任、秘书长等20余人参加会议。我校关工委副主任吴介一、秘书长张俊琴、副秘书长张楠参加了会议。



省教育系统关工委主任葛高林指导工作

会议由南京师范大学关工委常务副主任唐万宏主持，南京师范大学党委副书记、关工委主任王建在会上致辞，他

代表南京师范大学对会议召开表示热烈的祝贺，向参加会议的省教育厅领导和与会代表表示热烈欢迎，并简要介绍了学校的办学情况以及取得的成果。

葛高林向与会代表介绍了省教育系统关工委近期的工作安排以及部分关工委活动片的特色活动，并结合本次会议主题就如何加强关工委平台建设阐述了自己的理念，提出了具体的工作方法、意见和要求。他指出，关工委工作平台建设要围绕立德树人；围绕全党中心、学校发展、青年人的成长需求；要立足于充分发挥校内外有效资源；要因地制宜，从实际出发；要以点带面，持之以恒。

会上，江苏大学等十所院校关工委负责人交流了各校工作，并围绕“在网络与新媒体环境下如何继续深入推进关心下一代工作的创新发展”、“新形势下如何充分发挥‘五老’的优势和作用”、“进一步加强关工委工作平台和品牌建设”等会议主题，进行了探讨。

(东大关工委)

情暖太湖水

离休老干部 钮绳武

2016年11月12日，原南京地质学校苏州校友邀部份离退休和在职的教职工，相聚苏州太湖三山岛。在这次的座谈会上即席赋此诗。

情暖太湖水 谊融姑苏城
师友相见欢 执手诉离情
家安身心健 事业多有成
前瞻景更好 山秀水更清

咏网友视屏

离休老干部 钮绳武

视频发过来 温馨扑满怀
画面来仙境 乐声传天籁
冬夜送温暖 孤寂可排解
感谢发信人 祝你多康泰



老人饮食要注意什么

吃饭是我们每天必做的事，老人也是一样。而老年人体弱，因此在饮食方面更应该多加注意，均衡营养是主要的。

要软。老年人牙口不好、脾胃消化力弱，宜“吃软不吃硬”，所谓“硬食”，除了指坚硬的果实类食物外，还包括煎炒油炸、肥甘厚腻一类不好消化的食物。

要淡。老年人不宜吃太油腻的食物。淡，就是要少油少盐少加工，因为中国人现在食盐和食油量超标，由此引发的高血脂、高血压等病正在增多。

要慢。只有细嚼慢咽，才可以充分吸收营养、保护肠胃、促进消化等。

要早。所谓的“早”呢，就是到吃饭的那个点才吃饭，一般来说，上午7点

~9点是胃经当令的时候，所以早饭最好安排在这个时间。中医说“胃不和则卧不安”，因此晚饭也尽量早吃，这样才不会给肠胃增加负担。

要少。俗话说：饭吃八分饱，少病无烦恼。意思就是说呢，每餐不要吃的太饱，要给肚子留个两分的空间。研究发现，如果人类时常保持两分饥饿，其寿命将增长20%~30%。

要暖。中医讲，脾胃乃后天之本。胃喜燥恶寒，所以要避免冰的凉的食物刺激，要暖食。但是要注意，暖食不等于烫食，经常吃过烫的食物会损伤食管，是食管癌的诱因之一。

