

工作资料妥善

东大老干部信息

2014年第4期（总第57期）

主办：东南大学党委老干部处 网址：<http://lgbc.seu.edu.cn> 2014年12月31日

- 工作简讯 老干部处组织老校领导参观江宁横溪
校党委副书记刘鸿建到监护病房探望老领导
老干部处党支部2014年荣获学校2012-2013年度
先进党支部荣誉
东南老年书画研究会获省老年书画研究会建会
三十周年“先进集体”称号
青石村社区（东南大学）被评为江苏省服务离退休干部
工作精品社区
多名老同志在东南大学廉政文化作品征集活动中获奖
创建精品社区 缔造美好生活 绽放夕阳之美
创建服务新体系 聚力共护夕阳红
以两项建设、文化养老与志愿服务为抓手
开创老干部工作新局面
- 关 工 委 2014年全省高校关工委主任培训班在江海职业
技术学院召开
能源学院关工委开展系列活动支持团支部建设
医学院关工委举办诚信教育活动
- 夕阳风采 无悔的奉献之路
- 诗林漫步 调寄江城子——记“12.13”国家公祭
- 生命园地 老年人冬天洗澡有讲究

老干部处组织老校领导参观江宁横溪

深秋时节，老校领导的江宁横溪镇参观游览终于成行。

11月20日这天，一出城区，便大雾弥漫。司机载着大家在迷雾中缓行，途经一个水库，大家下车歇歇脚。只见这座传说中的南京第三大水库仿佛在酣睡中，水面微波成鳞，岸边垂柳垂立，虫儿停止了鸣叫，鸟儿停止了歌唱，草尖上、蜘蛛网上凝结着浓浓的露珠，几米外的小亭在浓雾的掩映下变得虚幻缥



参观人员在石塘人家合影

缈，真是人间仙境啊！大家在迷雾中散步，仿佛众仙子在神游。

第二站，大家来到“石塘人家”。“石塘人家”位于江宁区横溪街道甘泉湖社区南部，北距南京市中心35公里，2011年9月被列为江宁区五个都市生态休闲农业示范村之一，被称为江宁区乡村旅游“五朵金花”之“醉美乡村”。据老村民们说，相传很久以前某日，祖辈看到有一道美丽的浅红色的白光飘落在王氏宗祠门前，一块巨大的黑色圆麻石落下，形

成一小坑塘。石塘地名的形成大概与此有关。时近晌午，迷雾散去，阳光普照，只见青山绿水间镶嵌着一簇簇粉墙黛瓦的徽派建筑民居群，在阳光下格外耀眼。走近去看，马头墙和小青瓦错落有致，石雕、木雕、砖雕各领风骚，再配以彩旗、灯笼、绿竹的点缀，越发美丽动人。村中设有石桥、木栈道、环溪小道，屋前房后有鸡狗相闻，溪头水尾有鹅鸭凫水，漫步其间，令人眉舒目展、心旷神怡，时间好似也放慢了脚步。

简餐后，大家来到素有南京“小九寨沟”之称的石塘竹海。这里拥有连片翠竹3万亩，竹林入口处有一潭水叫九龙潭。在当地，九龙潭的神话与故事，妇孺皆知。相传，有天东海龙宫九太子游经石塘，发现这里河塘干涸，地里庄稼颗粒无收，庄户欲哭无泪。九太子宅心仁厚，急于解救百姓，未禀奏天庭，私自降雨。玉帝知道后大怒，不由分说，就把九太子贬落凡间锁于石塘干涸的河床上。九太子备受折磨，在这里痛不欲生。村民欲解救九太子，无奈锁链是天庭之物，无法靠近，只能每日为九太子焚香祈祷。后来观音菩萨得知九太子救百姓遭罚之事，顿生怜悯之心。她急至石塘，隐于半空，拿起杨柳枝向九太子身上撒了几点甘霖，塘中立刻泛起滟滟碧波，九太子沾到仙水，破除桎梏，摇头摆尾腾空而去。石塘百姓为感恩九太子，遂把囚禁其石塘称为“九龙潭”。因为潭水为观音菩萨甘霖所化，所以潭水清冽甘甜。当然，这只是传说。实际上，湖水之所以甜是因富含矿元素。站在湖边的木制栈桥上，碧绿的湖水倒映出满山竹海，微风徐来，竹影婆娑，甚是美丽。遗憾

的是，由于秋冬季森林防火的规定，大家只能止步在九龙潭，未能到竹海深处游览。

最后，大家驱车来到了江宁与马鞍山交接处的“怪坡”。这个“怪坡”全长约120米，坡度为1.85度，是目前国内最长的怪坡。大家怀着好奇，在怪坡观看有趣的试验：站在这段坡路的顶端，前方是一段明显的“下坡”路，但将汽车停

在坡中间并挂上空挡后，车子开始倒着“上坡”；将一瓶纯净水倒在“怪坡”的路面上，水竟然朝着“上坡”的方向流了过去。大家看得饶有兴致，七嘴八舌讨论起“怪坡”形成的原因。

当天的参观游览，始于迷雾，止于“怪坡”，真是一次非常有趣的经历啊！

校党委副书记刘鸿建到监护病房探望老干部

12月3日下午，东南大学党委副书记刘鸿建同志来到中大医院监护病房，探望正在接受治疗的老领导。刘鸿建同志在仔细听取了管床医生和护士长对老领导的病情介绍后，向中大医院监护病房的工作人员表达了感谢之情，又再三叮嘱老校领导要安心养病，积极配合医院的各项检查和治疗，争取早日转到普通病房。



刘鸿建同志看望老干部

老干部处党支部2014年荣获学校2012-2013年度先进党支部荣誉

2014年6月23日下午，东南大学庆祝建党93周年暨表彰大会在四牌楼校区群贤楼报告厅隆重举行。东南大学党委书记郭广银、校长易红、常务副校长胡敏强、常务副书记刘京南、副书记兼副校长刘波、副校长郑家茂、总会计师丁辉、副校长黄大卫、副书记刘鸿健，各基层党委负责人及代表、校机关各职能部门负责同志、获奖代表、离退休党员代表、新党员代表及党支部书记代表

等参加了大会。大会由刘京南常务副书记主持。

学校党委书记郭广银讲话，郭广银书记在讲话中指出，东南大学是一所具有革命传统的大学，党员队伍不断扩大、党的组织建设不断加强、党对学校发展的领导能力不断提高，在学校改革发展、推进高水平大学和世界一流大学建设中发挥着重要作用。特别是去年7月初到今年年初深入开展的以“为民务实清廉”为主要内容的党的群众路线教育实践活动

动，推动了学校党的作风建设不断取得新成效，为进一步推进学校改革发展奠定了良好的政治思想基础。她还就如何加强党性修养，如何立德、立言、立功，铸造新时期知识分子党员的时代风范，向广大党员提出了三点期望：努力做修习党性的模范，努力做践行社会主义核心价值观的表率，努力做实现东大梦、中国梦的生力军，号召大家继承和弘扬东南大学共产党人的优秀传统，勇担使命，身先士卒，积极投身学校各项改革，为早日实现世界一流大学的东大梦做出更大贡献！

刘鸿健副书记宣读了东南大学荣获2013年度东南大学《关于表彰2012-2013年度先进基层党组织、优秀共产党员、优秀党务工作者的决定》。出

席大会的全体校领导为获奖单位和个人代表颁发了奖牌和证书，学校党委老干部处党支部荣获2012-2013年度先进基层党组织—先进党支部荣誉，这也是在校机关党委、各兄弟部门、各院（系）的关心、支持下取得的，在此老干部处党支部深表感谢，并决心继续努力，争取百尺竿头更进一步。

（老干部处党支部 车一刚）



东南老年书画研究会

获省老年书画研究会建会三十周年“先进集体”称号



东南老年书画研究会获得的奖牌

东南老年书画研究会成立于1986年，迄今已有28年。二十八年来一直坚持“双百”方针和“两为”方向，多次被评为先进会员单位，大部分会员先后被评为荣誉会员和先进工作者。近几年来举办各类画展及横向书画交流活动多次，2011年纪念建党90周年暨辛亥革命100周年创作并展出作品近百幅，在教育部举办的庆祝中国共产党成立90周年教育部机关、直属高校、直属单位离退休干部书法摄影篆刻作品征集评选活动中多人获奖；2012年，为迎接十八大召开举办的书画作品展展出作品85幅，纪念校庆110周年举办大型书画展展出书画作品90多幅，老同志们集体创作的50米书画长卷展出后引起强烈反响；其间开展的横向书画交流活动包括：2011年到泰山社区参加迎新春赠对联活动，赠送对联两百多幅；2012年与兄弟高校、苜蓿园社区、钟山老年书画研究会、南京天后书画院、玄武区东大社区联合举办书画

联展及现场笔会交流活动；2013年参加老年养生艺术节书画活动；2014年举办高校书画笔会活动，等等。

今年恰逢江苏省老年书画研究会成立三十周年，东南老年书画研究会荣获省老年书画研究会建会三十周年“先进集体”称号。

青石村社区（东南大学）被评为江苏省服务离退休干部工作精品社区

青石村社区在区、街道的领导下，在与东南大学老干部处结对共建中，认真贯彻落实党的十八大精神，从关心老干部、服务老干部、满足老干部多元化需求出发，以“你帮我助”志愿者互访团为载体，充分调动社区群团组织、辖区单位和广大党员、居民群众为老服务积极性和创造性，创建了与老同志原单位工作联做、困难联帮、活动联办的服务离退休干部工作新模式，经过几年的服务实践，有效丰富了社区助老养老内涵，改善了社区助老养老功能，提升了社区服务离退休干部的能力与水平；社区基于“普惠服务”理念的“四立足”：即立足“安民”有效援助，让家无处不在；立足“便民”全面服务，让民心感

受温暖；立足“乐民”丰富活动，让活力充分释放；立足“为民”发挥余热，让奉献感化你我，并在安民、便民、乐民、为民“四立足”中团结和凝聚了越来越多的社区离退休老干部关注社区、关心社区、参加社区活动与建设，营造了全新的服务离退休干部工作氛围。在为老服务事业的创新发展中先后获得全国残疾人文化进社区示范社区、江苏省服务离退休干部示范社区、江苏省社会化管理示范社区、南京市文明社区等称号。近期，青石村社区（东南大学）在江苏省服务离退休干部示范社区的基础上又被评为江苏省服务离退休干部工作精品社区。

多名老同志在东南大学廉政文化作品征集活动中获奖

12月19日，东大委〔2014〕71号文公布了东南大学廉政文化作品征集活动获奖名单，老干部处选送的多名老同志的书画作品在此次活动中获奖。

为进一步推动校园廉洁文化建设，结合教育部第三届全国高校廉政文化作品征集活动以及江苏省第八届校园廉洁文化活动周活动，我校于今年7月到10月开展了廉政文化作品征集活动。老干部处积极投入此项活动的组织发动工作，将征集活动及时通知给老年书画爱好者们。老同志们放弃休息，冒着暑热，认真进行书画创作，有的甚至几易其稿。

经过老干部处和老同志的共同努力，先后征集了数十件书画作品进行投稿。其中，过静华老师的国画《清水出芙蓉》获得了书画摄影类一等奖，仲伟涛老师的国画《清气》、陈永棣老师的书法《吏不畏吾严》、赵瑞林老师的书法《光彩照千秋》获得书画摄影类二等奖，朱宏仪老师的书法《以廉为宝》、张文华老师的国画《清韵》、陈建邦老师的书法《公正无私一言而万民》、杨克老师的国画《秋色无限》、林一老师的国画《秋色满园》、夏美林老师的书法《当权者易犯的错误》、梁重言老师的国画《虬枝傲骨》、

程光蕴老师的书法《道德经》获得书画

摄影类二等奖。

创建精品社区 缔造美好生活 绽放夕阳之美

——青石村社区创建江苏省服务离退休干部精品社区工作介绍

青石村社区地属鼓楼区中央门街道，主要由东南大学、南京工业大学、南京艺术学院、南京农业大学和省出版局 5 个单位的宿舍组成，总户数 2964 户，总人口 8956 人，有 2 名院士，60% 的居民是知识分子；社区老人 1600 人，离退休干部 175 人；社区党委下设 5 个楼幢党支部，共有党员 325 人。辖区内有人民解放军 1002 厂、南京自动化股份有限公司、长江科技园等单位。社区已建成 800 平方米的办公大楼，是集办公、会议、议事、党员活动、老年活动、图书阅览、居民服务为一体的办公场所。社区党委高度重视利用社区资

一、创建载体，确保为老服务队伍生生不息

高素质的服务队伍是离退休干部社区服务工作的保障。社区人手少，服务力量相对薄弱，为此，通过合作共建、开源增能、整合各路资源，创建了“你帮我助”志愿互访团。目前，互访团下设 4 支社区志愿者队伍，成员由社区的优秀党员、专家医生、离退休护士、积极分子、共建院校大学生等组成。按照“个人自愿、就近划分、方便服务”的原则，根据身体状况和技术专长的特点分成两个梯次，一是组织社区党员、共建院校大学生、社区积极分子进行离退休干部居家养老、日常生活照顾等志愿服务；二是组织专家教授、医务工作者等进行医疗保健、心理疏导及权益维护等专业技能救助。通过“一帮一”或“多助一”结对子，使有服务能力、服务意愿的志愿者与社区年老体弱、身有残疾、独居孤寡的离退休老同志及其他困难群体实现

源做好离退休服务工作，一直将离退休干部社区服务工作纳入社区建设和社区党建总体规划，并通过与东南大学老干部处的结对共建，围绕该规划的有效落实积极探索实践，取得了明显的成效，在为老服务事业的创新发展中先后获得了全国残疾人文化进社区示范社区、全国防灾减灾示范社区、江苏省服务离退休干部示范社区、江苏省社会化管理示范社区、南京市文明社区等荣誉称号。围绕离退休干部社区服务工作，按照社区确立的老干部“学在社区、乐在社区、奉献在社区”工作目标，社区党委主要进行了以下几个方面的创新性实践。

“无缝隙对接”服务，由此夯实了为老同志提供及时有效生活救助的人员基础，使社区服务老干部的队伍生生不息。

社区与东南大学党委老干部处签订结对帮扶协议书后，“你帮我助”志愿者互访团被输入新的血液，焕发出新的活力，形成社区与学校工作联做、困难联帮、活动联办的合作共进格局，经常性的共建活动开展得有声有色；根据离退休干部年龄、身体状况不同开展的富有针对性、经常性的服务更是为老同志办了实事、解了难事，以 2013 年上门走访慰问服务为例，互访团先后看望空巢独居老同志 33 人，探望重病老同志 48 人，慰问困难老同志 42 人，帮助解决疑难杂事数十件，真正把党和政府的关怀送到每一位离退休老同志的家中。周到细致、热情耐心的服务增强了离退休老干部对社区的认同感和归属感，激发了他们融入社区的愿望和参与社区建

设的热情，为老同志就近发挥作用奠定了良好的基础。

二、精心谋划，为老同志提供亲情化服务

1、全面服务 在春风化雨中让耄耋老人感受温暖

社区充分利用辖区内的宣传橱窗、社区议事园、现有的党员远程教育网络等场所或空间，向老干部及时宣传党的路线方针政策和社区的重要情况和信息，加强老干部的思想政治建设。同时，社区通过上门走访、座谈交流、征求意见建议等方式全面了解和掌握辖区内离退休干部的基本情况和特殊需求，制作了老干部健康档案，健全了服务工作台帐，规范了服务行为，从各个方面、以合理有效的方式为老干部排忧解难，如为残疾的老同志送去轮椅；对家庭人员多、住房有困难的老同志帮助申请经济适用房；对有需求的老同志提供体检预约、联系上门巡诊等服务；为行动不便的高龄老人上门送去高龄补贴等。

2、志愿帮扶，在贴心服务中让家的感觉无处不在

社区充分发挥“你帮我助”志愿者互访团的作用，为离退休干部在居家养老服务、日常生活照顾、医疗保健、精神慰藉和权益维护等方面提供服务和帮助。如不定期地，特别是节假日期间上门慰问陪伴孤老遗属；定期上门看望子女不在身边的独居、空巢老同志，陪他们聊聊天、谈谈心；定期为身患疾病、行动不便的老干部进行医疗健康检查，帮助他们开展日常的身体健康恢复运动等。

三、有效组织，为老同志带来丰富的主题活动

1、多彩活动 在身心愉悦中让活力充分释放

为了丰富离退休老干部的学习、娱乐生活，社区为老干部建立了 80 多平

方米的“离退休老干部之家”活动室，并以社团的方式组织开展活动。社区现有各类社团 26 个，根据老干部的不同爱好，帮助他们加入不同的社团，让老同志们学得开心、玩得快乐。活动室每周都有不同的团体活动，社区为各社团统一做了活动安排：周一时装表演队、周二健身舞蹈队、周三声乐队、周四摄影队和京剧票友队、周五越剧队活动。社区另有乒乓球室、阅读室、康复室总面积不少于 300 平方米，主要供离退休老干部根据自己的需要进行活动。除了常规的社团活动，社区每年还视情况组织开展各类主题活动，如 2013 年就开展了“我到社区过大年暖心水饺、甜心汤圆大家尝”、“东大白衣天使进社区健康伴我身边行”、“巧手包粽子、温暖慰孤寡”，与东大老干部处、团委联合开展了“情满中秋、情溢社区”迎中秋等活动。为丰富老同志们的文化生活，社区还组织开展了“我们的生活步步高”、“和谐社会向前行”、“外来青工文明礼仪感人事”、“情系兄弟姐妹共同奔向小康社会”等主题的摄影作品展。富有时代气息、贴近老同志生活、充满正能量的各类活动吸引了越来越多的老干部关注社区、关心社区、参加社区活动与建设，以一人带动一户、一户带动一栋、一栋带动一片的方式团结和凝聚了越来越多的居民群众为社区文化建设出力，2013 年 9 月中央电视台新闻频道对此进行了报道。

2、光影瞬间 在历史时空中让文明和谐传播

社区 60% 以上居民是知识分子，离退休干部群体更是有“教授多、爱好多、特长多”的特点。为了充分兼顾他们的需求、发挥他们的专长，社区广泛征求和听取离退休老干部的意见与建议，依据他们的爱好，从他们的特长出发，在摄影社团的基础上成立了社区老年摄影协会，会长由摄影爱好者担任，协会的主

要组成人员来自于社区的离退休老干部。老同志们虽然对摄影有着强烈的爱好，但对摄影的技能、要领和摄影应具备的基本素质还不明确，为此社区把工作的落脚点放在了对他们的教育辅导上。2012、2013年分别邀请了市资深摄影专家为协会成员举办了“一流摄影靠想法、二流摄影靠技术、三流摄影靠器材”基本素质教育班，通过培训，提高了他们的摄影技巧。为了把理论运用于实际，社区组织他们参加了“30年改革开放重大成果展”、“迎青奥文明礼仪”、“心系兄弟姐妹”、“共奔小康生活，共建和谐家园”等主题摄影实践活动。一幅幅让人激动、令人欣赏的作品，展示了社区文明、和谐的画面。摄影协会丰富多彩的活动，有效带动了社区其他各类协会的建立与活动开展，老年书法协会、京剧票友协会等相继成立，楼院周周唱、周周展等社区教育活动蓬勃发展。在迎青奥活动中，老年摄影协会又开展了幸福家庭、爱心传递、志愿奉献、南京变化五个不同视角的篇章摄影比赛，把社区居民精神文明、人文环境、生活情趣的活动充分的展现出来，把南京迎青奥的浓烈氛围充分的展示出来，在光与影中传播了文明和谐的元素。

四、发挥余热，引导老同志为社区多做奉献

“耐心、细心、热心”的服务使老干部们对社区有了信任、依赖和从属，也激发了他们为社区服务的积极性。社区充分发挥他们文化层次高、工作经验丰富、群众基础深厚、社会影响广泛的优势，鼓励他们参与社区建设。在社区成立了由离退休老干部组成的志愿者队伍，组织他们参加街道社区主题活动、

传统节日活动，使老同志老有所为，老有所乐，有效地调动了老干部的参与热情，争做社区义务巡逻员、文明劝导员、信息联络员、关心下一代积极分子以及文体活动辅导员与参加者等。如，文明城市创建期间，老同志积极献言献策，带头参加“文明劝交通”活动；参与社区管理积极协调化解不和谐因素，近年来化解邻里矛盾20多起；关心关注孩子们的学习成长，为社区青少年开展讲座、辅导书画创作、进行自强不息的传统教育等。其中，年逾90岁的离休干部、医学教授周玉篇同志是他们中的杰出代表，周老除了常年坚持在街道、社区和老年公寓等地义务宣讲老年保健知识（累计已达100余场，听众近万人），根据讲课内容撰写科普文章（累计100余篇，达8万多字），并印成宣传材料发放外，为了提高青少年的思想道德与科学文化素质，先后在社区和附近学校进行了多场理想信念、革命传统和艰苦奋斗的演讲；周老以革命先辈的光辉事迹，结合自己从医50余年的体会，认真准备讲课内容，对培养青年人高尚的道德品质，增强科技兴国理念，树立正确的人生观等，起到了促进作用。在社区的大舞台上，离退休老干部发挥余热，为社区的建设和发展做出了积极贡献，也涌现出了一大批社区荣誉之星，现在社区共有32名离退休老干部获得社区每月一星称号；周玉篇老同志更是被省委组织部、省老干部局授予“全省‘四好’离退休干部党员”荣誉称号，被江苏省医师协会授予“江苏省‘医师终身荣誉奖’”称号，被省老年科协授予“全省优秀老科技工作者”荣誉称号。真可谓：美丽的夕阳映红了社区，灿烂的晚霞温暖了人心。

创建服务新体系、聚力共护夕阳红

——东南大学创建社区居家养老服务体系的探索

一、工作背景

随着人口老龄化的迅猛发展，东南大学四千余名离退休干部的养老需求不断扩大，内容涉及到医疗服务、生活照顾、发挥余热、精神慰藉、家政服务、临终关怀、文化娱乐等多方面，而学校作为管理的职能部门，受机构、经费、人员编制等条件的限制，工作职能与满足老干部高标准、多样化的养老服务需求之间存在一定差距，单靠学校一方已很难满足老干部的需求。可喜的是我国老龄事业的不断发展，新型多层次的社会养老服务体系正在逐步建立，因此利用社会资源、整合社会力量，创建“以学校为主导、以社区为主体、以志愿者服务为辅助、以企业参与为补充的多方共建的社区居家养老服务新体系”，是时代发展的要求，也是破解老干部工作难题的有效途径，更是老干部工作转型发展、科学发展的重要举措。

二、主要做法

1、利用借助社区资源、补充延伸养老服务

利用、借助社区资源，首先要摸清有哪些可利用资源，经过调查，东南大学离退休干部虽然分散居住在南京市的十多个行政区，但集中居住地有鼓楼区中央门街道青石村社区、玄武区梅园街道东南大学社区两个点。这两个社区各具特点，青石村社区曾荣获江苏省社会化管理示范社区等多项荣誉称号，财力、物力等硬件条件好；东南大学社区的人员组成单一，前身就是东南大学的宿舍区，软件条件好。摸清情况后，我们率先在这两个社区开展了一系列卓有成效的开源增能工作，领先在社区养老助老功能改善等方面进行了多方共建的尝试

和探索。我们的工作引起了社区党委及街道的高度重视，先后与我们签订了合作共建协议书，将离退休干部社区服务工作纳入社区建设和社区党建总体规划，并为该规划的有效落实积极探索实践。社区根据离退休干部年龄、身体状况不同在生活照顾、精神慰藉、家政服务、文化娱乐等方面开展了亲情化的为老服务，如：为残疾的老同志送去轮椅；对家庭人员多、住房有困难的老同志帮助申请经济适用房；对有需求的老同志提供体检预约、联系上门巡诊等服务；为行动不便的高龄老人上门送去高龄补贴等，真正把党和政府的关怀送到每一位离退休老同志的家中。周到细致、热情耐心的服务增强了离退休老干部对社区的认同感和归属感。其中，青石村社区以“你帮我助”互访团为载体，创建的与老同志原单位工作联做、困难联帮、活动联办的服务离退休干部工作新模式，经过几年的服务实践，有效丰富了社区助老养老内涵、改善了社区助老养老功能，提升了社区服务离退休干部的能力与水平，荣获了江苏省服务离退休干部示范社区的称号；东南大学社区创建并依托“老干部服务站”，针对老干部的个性化需求和独特的优势，打造了独具匠心的“四平台”（就近联系家政公司搭建家政服务平台、依托小区物管公司搭建安全保护平台、组织社区志愿者搭建精神慰藉平台、依托社区医院搭建老干部医疗保健平台）和“一机制”（发挥老干部作用机制），获得了老同志们的一致首肯，并引起媒体的广泛注意，江苏教育频道、凤凰网、网易新闻中心、新民网

等的报道在社会上、社区里营造出一股浓浓的爱老、助老氛围。

2、开发整合校内资源、建立扩大服务队伍

创建学校养老服务新体系，首先要从我做起，深入研究梳理自身可以被调动的力量。经过认真的调查研究和广泛的支部共建，建立了三支为老服务队伍。一是学生志愿者队伍。这支队伍由东南大学的学生为主体组成，以“暖巢计划”志愿团、“大学生记者团”及“社区健康教育志愿团”的方式实施服务。经过多年的努力，这支队伍在实干中不断壮大，由起初的十多人扩大到现在的近400人，由部分院系扩展到全校多个院系。年老体弱、独居孤寡老人是他们关心服务的重点对象；通过让每一个个人、每一户家庭生活生活上相安无事，精神上和谐美满，让老同志从心底里感觉温暖，并进而提升幸福指数。今年国庆期间，土木工程等学院的志愿者们放弃节日休息，发挥专业特长，因地制宜地为多位空巢独居老同志进行住所无障碍改造，用心用情办实事解难事，中央电视台13频道以【我的假期不一样——东南大学“暖巢”行动：无障碍改造在身边】为题做了大篇幅的报道。二是教师专家工作队伍。这支队伍由东南大学老干部处工作人员为主体，各院系在职教师、心理专家、医学专家、关工委有关成员为辅助组成。他们是老干部的娘家人，不仅十分了解老干部们在生活、文化、娱乐特别是精神服务等方面的需求，而且具有良好的敬业精神和专业化的服务技能。老干部处牵头，在社区与教师专家之间搭起桥梁，通过社区了解老干部在家庭生活、单位活动的情况，协助教师专家们在社区对老干部提供有针对性的服务，如院士服务站的院士举办科普讲座、国防教育讲座；医学院专家举办医疗保健讲座、免费义诊；关工委协助、配合社区离退休干部开展党建工作、关心下一代等工作。这支队伍还经常到社区去共同研究

协商开展“四就近”工作的方法、举措。三是老同志互助队伍。我们根据离退休老同志的居住地以及兴趣爱好等方面信息，系统梳理、引导、协助老人们三三两两结伴认对，喜爱唱歌的老同志结成了音乐同伴，在社区练歌练舞；喜爱绘画的老同志结成了艺术同伴，交流书画技艺；即使是那些患病的老同志，也结成了健康同伴，互相学习防病治病知识和技能。平时，串串门、聊聊天，需要时，动一动，帮一把，久而久之，形成你需我帮、助人自助、互助养老的特定模式。

3、动员整合社会力量、共建共享社会资源

整合社会力量，一定要主动与有关部门、机构、企业、社区等进行沟通、协调、对接。比如，我们与鼓楼区、江宁区、玄武区等区民政局联系，为老干部免费安装了“安康通”居家应急呼叫系统，让空巢、独居老干部在紧急情况下能在第一时间得到及时救助服务，并借助这个居家服务网络平台，帮助争得紧急呼叫、家政预约、健康咨询、物品代购等适合老年人的服务项目；又如，我们引入南京林大农业发展有限公司兴办的“放心菜进社区”、政府投资兴办的“老年助餐点”等养老服务项目，引入南京中科集团在传统节日为离退休干部举办亲情活动“千里美言话端午，中科温暖进东南”；引荐社会养老服务机构，组织参观、协助联系合适的老人院、康复院等，让高龄空巢老人真正安享养老。

三、实际成效

1、方便了老干部的日常生活

东南大学居家养老服务新体系里的多家单位，针对老年特点，开展的多项为老服务，如“放心菜进社区”、“老年助餐点”为老同志送菜上门、送粮油上门、送餐上门，“健康同伴之家”、“暖暖空巢”为患病的老同志联系转诊会诊、送医送药上门，对生活不能自理的老同志进行家

庭护理、日常生活照料，极大地方便了老干部的日常生活。

2、发挥了老干部的经验特长

社区党支部、离休干部党委、学校各院系党组织共同开展的系列活动：“大手牵小手、共话共谈共探”、“青春携夕阳、共筑中国梦”、“百年东大人物专题访问”、“院士专家科普讲座”等，使老干部在老有所养、老有所医的基础上，实现了老有所学、老有所教的目标，更达到老有所为、老有所乐的境界。

3、实现了多方面的合作共赢

东南大学社区居家养老服务体系的建立，是学校、政府、社区、企业多方合作所形成的合力，达到了资源共享、优势互补的效果，缓解了学校离退休干部居家养老的难题，也实现了多方面的合作共赢。我校荣获了教育部离退休干部统计优秀单位奖；老干部处的“云服务”工作模式荣获 2012 年江苏省老干部工作创新创优成果奖；老干部处被授予全省老干部工作部门信息工作先进集体、芦颖同志被授予全省老干部工作部门信息工作先进个人的荣誉称号；与我处多年共建并被评为江苏省服务离退休干部示范社区的中央门街道青石村社区，基于在服务离退休干部中新的出色的表现，目前被推荐申报省级精品社区；学校两级关工委工作健康稳步有效的推进，关工委成员董本植、许映泉两位老师由于工作出色，获得“江苏省教育系统关心下一代工作先进个人”荣誉称号，我校赢得了“江苏省教育系统关工委工作常态化建设巩固提高奖”；老干部处党支部连续多年被评为东南大学先进党支部。

四、几点启示

1、合作共建是保证牵头引领是关键

社区居家养老服务体系涉及到学校、政府、社区、企业等多方，由于行政隶属关系等各种原因，各方在服务离退休干部的工作中都有不同的视角、不同的方式，需要有家单位成为领头羊、

牵头人，在此方面，老干部处作为老干部工作的专职部门责无旁贷，必须发挥在长期的老干部工作中积累的各种经验，走在合作共建的前沿。

2、领导重视是保证调查研究是关键

随着我国人口老龄化的发展和经济社会的转型，传统的养老模式面临困境，社区居家养老已经成为我国目前养老方式发展的新趋势。东南大学社区居家养老服务体系的建设成为学校领导高度重视的一项工作。学校党委 2013 年工作计划中提出了“探索家庭、社区、学校相结合的居家养老服务体系”的工作目标，校党委书记郭广银同志、常务副书记刘京南同志非常关心这一工作的实施，亲自参加社区共建活动，并鼓励老干部处勇于创新，找到一条适合高校离退休人员养老的新途径。根据党委工作要求，老干部处先后启动了离退休老干部健康状况及服务需求专题、老干部服务管理工作专题和利用社区资源做好老干部“四就近”（就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用）服务工作专题三项调研活动，深入老同志居住集中的多个街道全面了解社区养老资源配置及老干部养老需求，在研究梳理的基础上有目的、有计划、有针对性地开展工作。

3、信息化服务是保证模式创新是关键

西方发达国家发展社区居家养老的一个重要经验是实现了老年人基本信息建设电子化、为老服务信息化。我国社区居家养老服务业的不断发展也提出了全方位的网络信息化覆盖的要求，为此东南大学利用自己工科见长的优势，帮助社区建立和完善三个信息服务系统，一是建立并完善离退休人员信息管理系统，二是加入江苏省离退休干部服务管理平台系统，三是加入安康通紧急呼救系统，使居家老人在需要帮助时，只需按呼叫系统就能得到及时的救助。在此基础上将“云计算”的理念引入老干部工

作、引入社区居家养老服务体系的建构之中，通过系统的“云服务”模式的不断

创新，实现社区居家养老服务的按需提供和易于扩展。

以两项建设、文化养老与志愿服务为抓手 开创老干部工作新局面 ——东大片 2014 年老干部工作特色做法

光阴荏苒，时光倏忽，在即将过去的 2014 年，东大片九所高校的离退休工作部门，在省老干部局和所在学校党委的直接领导下，紧紧围绕学校中心工作，着力营造在政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀老同志的良好氛围，利用多种形式开展老干部工作，取得较好效果，尤为突出的是以两项建设、文化养老、志愿服务为抓手，开创了整个东大片老干部工作的新局面。

一、两项建设全面创新，确保老同志信念坚定理想永存

两项建设是做好离退休干部队伍各项工作的坚强保障。为确保每一位老同志在思想、政治上信念坚定、永葆青春，东南大学始终坚持把两项建设作为各项工作的根本保障，不断创新工作机制、工作方法、活动方式，推动广大老同志不断坚定理想信念、把握发展大势、严明政治纪律。一是严密工作制度，在原有的组织生活、分党委学习、分党委扩大会议、支委学习、党员学习、报告工作等制度的基础上，根据老同志年龄愈趋增高腿脚越来越不便甚至长年生病卧床等实际，适时制定了联系党员的制度，每次学习活动的的相关内容都通过党员联系制度形成的网络逐个传达到每位老同志，确保每一位老同志都能及时了解党的新方针、新政策、新规定，了解国内外的新形势、新情况，进而确保老同志在思想上、行动上与党中央保持一致，并能站在大局的高度看问题。如 8 月底的一次党委扩大会议组织老同志学习《人民日报》三评周永康案：《从严治党 坚定不移》、《惩治腐败 深得人心》、《党纪国法 不容违逆》，老同志们进行了热烈的讨论，纷纷表示坚决拥护党中央的英明决定，他们说，党中央的这一决定，体现了我们党自我净化、自我革新的政治勇气，彰显了我们党“治国必先治党、治党务必从严”的坚定决心，由此，进一步坚定了他们永远跟党走的信念，增强了他们对实现中华民族伟大复兴梦的信心，更激发了他们矢志不移永葆本色、老当益壮争献余热的政治热情。二是建强党支部，本年度对两个离休干部分党委下属各支部，按党员人数、居住地、身体状况等的变化进行了适当调整；定期发放党课学习材料；开展支部交流活动等，以此不断拓宽支部工作视野、促进共同提高。三是丰富组织活动，紧扣十八大以来党和国家的各项方针政策，以“创先争优推进支部建设，夕阳生辉服务学校发展”为主题，把组织活动与学校改革发展实际紧密结合起来，组织引导各支部相继开展了“老少支部牵手，共话共谈共探”、“夕阳携手青春，共筑中国梦”、“与时代同行，谋学校发展”、“清风送爽传理念，墨韵飘香弘文化”等主题党日活动，在服务高水平大学乃至世界一流大学建设中提升了战斗力和凝聚力。河海大学创新两项建设活动形式，组织离退休老党员代表开展“重走红色之

路 重温入党誓词”主题教育活动。老党员们参观茅山新四军纪念馆；沿着革命先烈的足迹，从苏南人民奋起抗击日本侵略者，到茅山抗日根据地的开辟；从苏南新四军东进北上，到苏南抗日根据地的发展与坚持，直至苏南人民夺取抗日斗争的最终胜利。老党员们仔细观看着，时而驻足停留，时而低头遐思，他们思绪万千，深感脚下踏着的是革命之路，肩上担负的是建设之业，作为老一辈教育战线上的共产党员，不仅要为河海大学的建设和发展贡献终身，更要为祖国的教育事业贡献终身。纪念馆外，老党员们严肃地重温入党誓词，坚定了理想信念，纷纷表示今生都要坚定不移跟党走，自始至终都会以一个党员的标准严格要求自己，带好头，发挥好老党员的表率作用，并通过“老少共建、老少共学、老少共乐”等多种形式，以“皓首共创河海梦，花发紧系学子情”系列党日活动为载体，积极参与学校的人才培养工作。海事职业技术学院针对离退休党员同志多、年岁高、集中组织难度大的客观实际，努力搭建平台、拓宽渠道，积极创新离退休干部沟通新途径：一是利用移动公司信息服务系统，收集离退休老党员、离退休积极分子的手机号码，建立江苏海院离退休飞信公共平台，坚持每周向离退休老同志发送海事学院离退休党总支党员手机报一次，同时做好老同志意见建议的收集、整理和反馈工作；二是建立联络片，精心挑选党性强、工作热情高、群众信得过的老同志担任片长兼联络员，建立联系沟通制度，坚持每个月同每一位离退休老同志联系沟通一次，通报信息，了解情况，发布通知；三是每季度出版一期“老人情”刊物，宣传党和国家、路线、方针政策，通报学院发展教育事业发展概况和学院主要动态。上述措施，拓宽了联系沟通渠道，适应了新时期党中央对离退休干部两项建设工作的新要求，保证了每一位离退休党员都能正常参加党的组织生活，做到组织上有归属、活动有人管，遇到困难可以即时求助，激发了老党员的政治热情，为老同志在学院事业建设和发展中积极发挥余热创造了有利条件。

二、文化养老承载有物，让老同志乐在动中寿在其中

“文化养老”是相对于“物质养老”或“待遇养老”而言的，它是养老工作的一项重要内容，是一种具有高境界、高品位的养老方式。本年度，东大片九所高校结合自身实际，积极为离退休老同志“文化养老”的组织、实施创造条件，不断满足离他们日益增长的精神文化需求，使老同志们的生活越来越美好，越来越幸福。南京审计学院、东南大学为推动“文化养老”长期有效开展，使“文化养老”承载有物，让离退休老同志感受到“乐在学中，乐在动中，寿在其中”，积极搭建基础平台，着力构建“文化养老”长效机制建设，初步建立起了“文化养老”的基本框架和“四大平台”。一是构建组织平台。审计学院根据老同志的兴趣爱好和身体状况等特点，结合实际，分别组织了书画协会、钓鱼协会、竞技麻将协会、乒乓球协会、自行车协会、摄影协会、读书座谈协会、扑克牌协会等协会小组和一个团员近 60 人的艺术团，学校给每个小组每年的活动以一定的经费保证；东南大学建立的老同志文体艺术活动小组达 20 余个，趣味点触及社会生活的各个方面，为确保各项活动长效开展，学校也每年拨付活动经费；两校的这一举措极大地丰富了老同志的休闲娱乐活动，也为老同志提供了展示才华，相互交流沟通的平台。二是构建服务平台。在离退休工作部门专门负责老同志服务工作的基础上，充分发挥离退休协会、退教协、老年体协以及离退休党委、党支部等的作用，推选威信高、能力强、热心为大家服务的老同志来协助抓好相关服务管理工作，初步走出了一条“老管老、老教老、老帮老”和“自我管理、自我教育、自我服务”的路子。三是构建活动平台。一方面是加快学校老年活动中心的建设，为离退休老同志搭建一个固定的文化活动场所，另一方面每年在“校庆”“七一”“国庆”“九九重阳节”“新春团拜会”等重要庆典活动中，均组织相关表演，为老同志提供一个

展示才艺的平台。东南大学在今年的“九九重阳节”期间，举办了规模较壮观的“共筑中国梦快乐夕阳红”文化艺术节，为离退休干部提供了展现时代风采和精神风貌的舞台，深化了“尊老、为老、敬业、创新”的东南大学老干部工作精神和“健康、快乐、积极、有为”的生活理念，老干部在“共筑中国梦”中展示风采，在活动中动起来，乐起来，健起来。四是构建交流平台。利用校园网、《老干部信息》、书画摄影展和各类主题画册、各类主题研讨会报告会等，交流学校离退休老同志“文化养老”的实践成果和心得体会，为增进老同志之间的交流沟通扩展了空间。

三、志愿服务谱写乐章，让老同志安享“无障碍”新生活

随着我国人口老龄化的发展和经济社会的转型，传统的养老模式面临困境，社区居家养老已经成为我国目前养老方式发展的新趋势。但对于养老这项对资源依赖性很强的系统工程，要想维持社区居家养老服务持续而有效的运行，仅仅依靠社区单方面的努力是难以为继的，社区居家养老服务新体系的建立更需要全社会多方面的支持。为此，东南大学先后分别与学校离退休老同志居住较集中的玄武区梅园新村街道东南大学社区、鼓楼区中央门街道青石村社区等十余个社区签订了合作共建协议，离休干部党委与学校各院系党组织形成共建支部，通过资源的整合，建立了三支志愿服务队伍。一是学生志愿者队伍。这支队伍由东南大学的学生为主体组成，以“暖巢计划”志愿团、“大学生记者团”及“社区健康教育志愿团”的方式实施服务。经过多年的努力，这支队伍在实干中不断壮大，由起初的十多人扩大到现在的近400人，由部分院系扩展到全校多个院系。年老体弱、独居孤寡老人是他们关心服务的重点对象；通过让每一个个人、每一户家庭生活生活上相安无事，精神上和谐美满，让老同志从心底里感觉温暖，并进而提升幸福指数。今年国庆期间，土木工程等学院的志愿者们放弃节日休息，发挥专业特长，因地制宜地为多位空巢独居老同志进行住所无障碍改造，用心用情办实事解难事，中央电视台13频道以【我的假期不一样——东南大学“暖巢”行动：无障碍改造在身边】为题做了大篇幅的报道。二是教师专家工作队伍。这支队伍是由东南大学老干部处工作人员为主体，各院系在职教师、心理专家、医学专家、关工委为辅助的老龄工作者组成的队伍。他们是老干部的娘家人，不仅十分了解老干部们在生活、文化、娱乐特别是精神服务等方面的需求，而且具有良好的敬业精神和专业化的服务技能。老干部处牵头，在社区与教师专家之间搭起桥梁，通过社区了解老干部在家庭生活、单位活动的情况，协助教师专家们在社区对老干部提供有针对性的服务，如院士服务站的院士举行的科普讲座、国防教育讲座；医学院专家举行的医疗保健讲座、免费义诊；关工委协助、配合社区离退休老干部开展党建工作、关心下一代等工作。这支队伍还经常到社区去共同研究协商开展“四就近”工作的方法、举措。三是老同志互助队伍。学校根据离退休老同志的居住地以及兴趣爱好等方面信息，系统梳理、引导、协助老人们三三两两结伴认对，喜爱唱歌的老同志结成了音乐同伴，在社区练歌练舞；喜爱绘画的老同志结成了艺术同伴，交流书画技艺；即使是那些患病的老同志，也结成了健康同伴，互相学习防病治病知识和技能。平时，串串门、聊聊天，需要时，动一动，帮一把，久而久之，形成你需我帮、助人自助、互助养老的特有模式。

2014 年全省高校关工委主任培训班 在江海职业技术学院召开

12月3日到5日，2014年全省高校关工委主任培训班在江海职业技术学院召开。我校关工委在今年省教育系统关工委组织开展的“关工委工作常态化建设巩固提高奖”评审活动中光荣获奖，校关工委常务副主任吴介一应邀在大会上做工作经验介绍。另，我校关工委办公室芦颖、许映秋老师撰写的论文《把PDCA循环理论引入关工委工作》在“关工委自身建设优秀论文奖”征文评选活动中获得二等奖。



东南大学关工委常务副主任
吴介一在做经验介绍

能源学院关工委开展系列活动支持团支部建设

今年4月，能源学院关工委副主任陆怡生老师担任03112班团支部的支部导师以来，深入到学生中间，开展了系列活动支持学院的团支部建设。

4月21日，能源学院关工委副主任陆怡生老师与031122班的十余名同学在能源学院421办公室进行座谈，就学生的专业方向以及理论教学与实验教学等方面的问题展开讨论，时长2个多小时，气氛热烈和谐，同学生受益匪浅。

5月初，陆怡生老师应邀出席该班国旗团支部的答辩会。团支部成员在答辩会上介绍了他们积极参加社会公益活动、为社会献爱心的情况，虽最后未能入选校级国旗团支部，但他们展示出非常积极向上的人生态度和锐不可当的朝气。答辩会后陆老师与同学们交流了看法，并对团支部下一步工作的开展进行了指导。

陆怡生老师从事教学和学生管理工作多年，是一位有着丰富教学经验同时又非常有责任心和爱心的老师。为了满足同学们的求知欲，她还找来一些专业方面的参考书，其中不乏中英文对照的专业书籍，赠阅给该专业的学生，对学生的学习起到很大的帮助。

医学院关工委举办诚信教育活动

近期，医学院 432121 团支部开展了诚信教育系列主题活动。该支部在 11 月 19 日先期召开“诚信之我见论坛”主题班会的基础上，于 11 月 26 日特地邀请院关工委副主任刘岐山老师给支部全体同学作了题为“坚守底线，护航人生”的报告。



刘岐山老师在给同学们做讲座

刘岐山老师一开始在报告的导言中便开宗明义指出，“诚信是做人的底线，也是医学科研不可逾越的底线。对一名医学生来说，坚守诚信不仅为今后人生的发展奠定了良好基础，诚信品格更是享用一生的宝贵财富。”

报告中，他首先向同学们介绍了国际国内对“学术不端行为”的界定，并深入浅出解读了国家卫生与计划生育委员会 8 月底下发的《医学科研诚信和相关行为规范》。接着，旁征博引，对国内外有重大影响且余音尚存的十多起学术不端案例进行详细分析，从而警醒各位同学。报告最后，他带领大家进行了诚信宣誓。

报告会结束后，同学们纷纷郑重地在“求是崇真，你我同行；践行诚信，从我做起”的条幅上签名。

● 夕阳风采

无悔的奉献之路

——记东南大学离休干部周玉篇同志

周玉篇，东南大学离休干部，今年 91 岁，1948 年从医学院毕业后投笔从戎，先后参加了淮海、渡江、抗美援朝等战役的伤病员救治工作，救治了上千名解放军指战员；上世纪 80 年代初，参加为筹建青藏铁路二期工程组成的高原铁路探索队，提出了世界铁路建设中史无前例的“建立火车高压密闭车厢”的设想，对青藏铁路建设具有重要价值；曾任东南大学医学院教授，附属中大医

院主任医师、心胸外科主任，1985 年离职休养。周老始终未停止自己前进的脚步，自觉践行社会主义核心价值观，认真学习党的十八大以来的文件精神、学习习总书记的系列讲话精神，始终与党中央保持高度一致，坚持为人民服务宗旨，他说：“离休是生活的另一个起点”，他选择了一条奉献之路，以高尚的医德、精湛的医术服务社会，受到广大群众的一致赞誉，被省委组织部、省老干部局

授予“全省‘四好’离退休干部党员”荣誉称号，被江苏省医师协会授予“江苏省‘医师终身荣誉奖’”称号，被省老年科协授予“全省优秀老科技工作者”荣誉称号。

一、关心群众健康 宣传防病治病 早防早治

在多年的医疗实践中，周玉篇同志感到很多病人由于缺乏保健知识，不懂得早治早防，常常是到了疾病的晚期才来医院看病，结果花了不少钱还不一定得到好的结果。离休后，他把精力放在宣传预防保健上，使老人可防病于未然。他准备了丰富的包括高血压、高血脂、糖尿病、脑卒中等在内的老年多发病预防知识方面的资料，开展保健科普讲座，共为东大、解放军政治学院等院校的老干部们及师生，以及7个社区居委会及2个养老结构宣讲了120多场，听众近万人次；根据讲课内容撰写科普文章累计100余篇，达8万多字，并印成宣传材料免费发放；他绘制的彩色挂图与图文并茂的形象讲座，深入浅出、贴近生活，使听众受益匪浅，一位患者用“霜叶红似二月花”字句，表达了对周老最真诚的感谢。

二、革命传统教育 时刻关怀青年 健康成长

为提高青少年的思想道德与科学文化素质，受有关部门的委托，周老在医学院、中大医院进行了多次理想信念、革命传统和艰苦奋斗以及医学伦理等方面的讲座。他以亲身经历、结合从医50余年的体会所进行的以身示教，对培养青年人高尚的道德品质，增强科技兴国理念，树立正确的人生观、价值观等，起到了积极的促进作用。

周老发现许多年轻医生由于在校期间课程负担过重，毕业后临床医疗工作繁忙，不仅病历书写字迹潦草，且在病情汇报、学术讨论中，也屡屡出现错读的字（词），不仅自己错误，还代代相传，形成难以改正的当代痼疾。医师是受过高等教育的群体，不应该这样长期错下

去，他用好几年时间，反复翻阅新华字典并查找依据，最终认定45个医学领域中易错读的字，写成《医务人员易读错的字》一书，得到年轻医务工作者的认可和院方高度重视。

三、为病人排忧解难 悬壶济世赢得 众人赞誉

不少患者、老病号慕名前来周老家中寻医问药，问的问题可谓五花八门，涉及的更是各科疑难杂症，往往需要慎重分析、细加判断才能解答，有的还需写出方案给患者，或为患者寻医问药，还有的病人带着资料，多次来家咨询，周老从不嫌麻烦，以高超医术和回春妙手使很多人避免了走弯路，少花钱治好了病。2010年有一位患胸腺瘤的病人，在某知名医院手术，却出现严重的胸腔感染，医院下了病危通知书，家属十分焦急，周玉篇在患者家属请求下，征得该医院领导的同意，三次去会诊共同分析，提出了中肯可行的抢救方案，终于使病人转危为安，病人、家属和该院医生都表示感谢，同时在场的十多个年轻医护人员，对周老病情分析中思维如此清晰、发言如此条理、效果如此理想感到十分敬佩。近10年来求助他的病人中，恶性肿瘤占大半，因而周老便把关注重点放在肿瘤研究方面，他收集了《中国医学论坛报》，以及国内、国外包括欧美等国家大型会议的大量资料，特别是最新用于治疗癌症的靶向药物资料，整理了中英文对照的280余种治疗肿瘤的药物信息，做了一万余张医学卡片，绘制医学科普挂图150余张，经征求肿瘤科医师的意见后打印成文，供医学界临床参考。为了帮助人们更好地了解自己生活的环境，周老花了整整一年的时间，研究、整理了100余种果品、200余种蔬菜的营养和药用价值，并一一配上彩图。为了节约开支，他和儿子不辞辛劳，自己动手将“果蔬养生”打印装订成书，免费发给有关部门和单位。周老在09年患了前列腺癌后，更加体会到定期体

检、有病早医的重要性，于 2010 年以自身体会撰写了《一个前列腺患者的自述》予以赠送，使许多同样病情的患者，正视了病情，得到更加系统的治疗。

周老一心想着用自已的医术和知识回馈社会，他给大家带来的是快乐，自己

也得到快乐；在他的奉献之路上，凝聚着周老自觉践行社会主义核心价值观的高尚品德和一名共产党员为人民服务的不懈追求。有诗一首实为周老的真实写照，“离休离职不羡闲，悬壶济世续前缘，报刊电脑长相伴，耄耋之年谱新篇”。

● 诗林漫步

调寄江城子

记“12·13”国家公祭

离休老干部 鈕绳武

国家公祭在金陵
怀深情慰亡灵
卅万同胞何处觅忠魂
国耻家恨难忘却
抬冷眼看东邻

从来贫弱受欺凌
恨难平永铭心
争斗百年睡狮今已醒
协力共筑中国梦
兴民族强国魂

● 生命园地

老年人冬天洗澡有讲究

洗澡先洗头，可能会要命？这不是骇人听闻。

专家表示“洗澡直接导致死亡的几率虽小，但错误的洗澡方法确实可能会引发危险，尤其是在洗澡温差大的冬季”，按照先洗身体后洗头的正确顺序洗澡确有必要。“人的血管非常薄弱，遇上高温就会‘热胀’，一不小心就会爆裂。冬天洗头时一碰热水，血液一下子就集聚到头部，这时如果马上洗头，可能会导

致头部血液流通不畅，长期如此，可能诱发脑血管疾病甚至导致脑溢血。洗澡时，应先从远离心脏的四肢开始冲淋，等身体适应后，再冲躯干，最后洗头，这样可以避免冷热变化太大影响脑部血液循环”。

寒冷的冬季尽情泡个热水澡，片刻就能暖意洋洋，因此这也成了很多人每天的必备功课，但不得不提醒的是，这对老人并非好选择。冬天气温变化较大，

再加上老人的生理功能或多或少都有不同程度的下降，稍不注意，就很可能招致疾病。因此，老人冬季洗澡必须极其讲究，其中有个“4个注意事项”，能让洗澡变得安全又享受。

第一：洗澡不宜过于频繁。老人的皮肤很薄，并且慢慢萎缩，经常洗澡，会洗掉皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群，让皮肤变得更干，引起皮肤瘙痒。因此，老人一般5天左右洗一次澡就可以了，而且随着年龄增大，洗澡间隔还可以适当拉长。值得提醒的是，经常运动或有心血管疾病的老人，运动后擦擦就行了，没必要立刻洗澡。

第二：洗澡前有两件准备工作不能忘。一是洗澡前半小时喝200-300毫升白开水，以避免或减轻因洗澡时皮肤血管扩张而导致的种种不适，同时补充全身血液容量。空腹洗澡容易引起低血糖，或出现疲劳、头晕等不良反应；但一吃完饭就洗澡也不行，因此建议将洗澡时间放在饭后2小时，或餐前1小时左右为宜。二要准备一个小板凳，洗澡时最好坐着，既节省体力，又能防止因地滑而跌倒。

第三：做好了准备工作，还是不能麻痹大意。洗澡时必须避免以下“三大忌”，否则前功尽弃。

一忌洗澡时间长。老人洗澡时间一般以20分钟左右为宜。时间过长容易疲劳、体力减弱，以致引起心脏、头部缺血，形成冠状动脉痉挛、血栓，甚至诱发严重的心律失常而猝死。同时，洗澡时间太长，老人着凉的机会也会大增，皮肤长时间暴露于空气中，更容易出皱纹。

另外值得提醒的是，老人洗澡最好选择淋浴，这不仅出于卫生考虑，还因为经常泡澡容易出汗，增加心脑血管疾病的几率。所以老人1个月泡1次足

够。此外，老人尽量在家里洗澡，如果一定要去公共浴室，一定要有家人陪同。

二忌用力搓澡。用力搓容易搓掉大量有保护作用的角质细胞，而且洗去了汗液和皮脂共同组建的化学保护膜，引发多种皮肤病或使皮肤变干。老人洗澡还不能过猛过快，以防体位变化过快或幅度大而导致血压下降。

三忌洗澡时锁住浴室的门，以防出事时无法及时施救。

第四：千万不要以为洗完澡就万事大吉了，后续工作做不好，一样会“赔了夫人又折兵”。

首先，慢起。刚洗完澡是血液供应最容易出问题的时候，如果动作太猛，很容易一下供血不足，导致严重的心脑血管事件。有冠心病、高血压的老年人需特别注意，最好提前将速效救心丸含于舌下。患有高血压的老年人，洗澡前半小时可服1丸硝酸甘油。

其次，穿暖。洗完澡后要戴好帽子，穿好衣服再出来，以防受凉，引起伤风感冒。洗澡时，浴室温度较高、头部皮肤血管扩张，走出浴室后，由于气温下降，扩张的头皮血管遇冷急剧收缩，会造成头部缺血而抵抗力减弱，使感冒病菌乘虚而入，严重者可导致脑部血管破裂。因此建议老人洗澡时，室温在24—26摄氏度为宜，水温则以35—40摄氏度为好。另外，老人最好在白天室温较高时洗，必要时可采取电暖器或浴霸来预热。

再次，喝足。最好是茶水，以更好地补充体内丢掉的水分。洗澡容易让肌体缺水，使血黏稠度增加，造成血液凝固，阻塞血管，有发生脑血栓而致半身麻痹和瘫痪的危险。

最后，歇好。洗澡后应休息30分钟左右，可在床上坐会儿，以恢复体力和心力，避免心脏出现不适症状。