

工作资料妥善保存

东大老干部信息

2013 年第 1 期（总第 50 期）

主办：东南大学党委老干部处 网址：<http://lgbc.seu.edu.cn> 2013 年 4 月 18 日

- **工作简讯** 东南大学召开推进关工委常态化建设专题大会
尊老、敬老成为东南大学的新风尚
老干部处召开迎新茶话会
老干部处丁家桥校区办公室举办迎春茶话会
离休干部党委校西三支部举办迎新联欢会
老干部处为老同志制作《出门提醒》
省直单位老干部工作东大片 2013 年第一次会议
在东南大学召开
老干部处获省创新创优成果奖
老干部参观国防园
老干部处与东大社区举行老干部服务站挂牌仪
式及结对共建协议签字仪式
- **时政漫谈** 近代中国人的中国梦
- **诗林漫步** 诗两首
- **生命园地** 春季怎样预防禽流感

东南大学召开推进关工委常态化建设专题大会

2013年3月22日下午，东南大学召开推进关工委工作常态化建设专题大会。会议邀请了省教育系统关工委主任葛高林同志，校党委副书记、副校长、关工委主任刘波同志主持召开，校关工委委员及二级关工委主要负责同志共一百五十余人参加了大会。



东南大学关工委会议现场

刘波主任为大会做了题为《打好基础 立足长远》关工委工作报告。刘波主任首先指出，学校召开专项议题工作会议，规模如此之大，人员如此之多，在近年来是不多见的，这充分说明学校党政对关工委工作给与的高度重视。关工委成员要统一思想，提高认识，增强做好

关心下一代工作的责任感；充分发挥基层党委主导作用做好关工委工作；主动贴近青年人实际做好关工委工作。刘波主任着重阐述了应在思想政治教育、传统教育、党建工作、培养青年教师、入学教育和毕业生就业工作、大学生科技创新及社会实践活动等方面重视发挥老同志作用，做好关工委工作。最后，刘波主任强调指出，老同志是党和国家的宝贵财富，我们在积极支持老同志工作的同时，还应更加主动地关心他们的生活和健康。同时，也希望广大老同志注意劳逸结合，做到国事、家事兼顾，学习、工作相融，珍重身体，健康长寿。

关工委常务副主任吴介一同志做了题为《以评促建 稳步提高》的关工委工作报告。报告系统回顾了东大关工委2012年在认真学习贯彻党的十八大精神，广泛开展各种宣传教育活动以及以东南大学庆祝建校110周年活动为契

机,深入开展“爱我校园、爱我东大”等方面所做的工作。在提出 2013 年工作要点时,他着重指出,东大关工委今年九月要迎接省教育系统关工委常态化建设考核,十一月要迎接教育部的检查,因此,2013 年是最为重要、最为关键的一年。东大关工委应抓好自身建设,以评促建、以评促优,把我校关工委的工作稳步提高。

省教育厅关工委主任葛高林同志在认真听取了东南大学关工委两位负责人的报告后,对东南大学关工委的工作表示充分的肯定。葛高林主任向与会的同志们详细讲述了关工委的历史和发展。他指出,关工委的性质由“纯粹的群众性组织”发展到“在同级教育部门和各级各类学校党组织的领导下,以离退休同志为主题,有在职同志参加的工作机构”体现着党和国家对关工委工作的重视。他还将关工委的工作定位概括为“围绕中心、配合补充”;活动原则概括为“因地制宜、量力而为”;思想作风概括为“立足基层、注重实效”,让与会的同志受益匪浅。他说,关工委的任务是组织、

指导教育系统离退休老同志,配合教育部门和学校,全面贯彻党的教育方针,着力对高校和中小学校学生以及青年教职工进行思想政治和道德品质教育,全面关心青少年健康成长,为培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业合格



刘波同志在关工委会上发表讲话

建设者和可靠接班人服务。在做关工委具体工作时可以通过建立两个菜单:对青少年学生与青年教职工的需求进行摸底,形成菜单;对老同志可以提供的资源进行梳理,形成菜单。关工委将两个菜单进行对接、整合,形成若干平台,以便老同志更好地发挥作用。江苏省教育系统关工委工作走在了全国前列,在谈到江苏省关工委工作时,他说,江苏省经历了集中抓组织建设阶段、树立典型以点带面阶段、

建立关工委长效机制阶段以及常态化建设阶段。江苏省关工委工作取得较好成绩的经验是首先解决了认识问题，另外他认为党委重视是前提、选好配强领导班子是关键、完善机制是基础、队伍建设时根本，还要善于把握机遇。他还强调，常务副主任和秘书长的人选是关键，要搞好队伍建设一定要“强化

核心层、提高骨干层、扩大参与层”。葛主任的讲话让与会的同志受到很大的启发，也为大家做好关工委工作鼓舞了干劲，对葛主任的精彩演讲与会同志报以热烈的掌声。

秘书长许映秋同志对大会做了总结，她代表东南大学关工委对葛高林主任抱病前来指导工作表示深深的感谢。

尊老、敬老成为东南大学的新风尚

今年的冬天格外寒冷，但，东南大学的离退休老同志却感觉十分温暖。春节前后，老同志们分别收到来自学校党政、原工作单位党政、相关职能部门、校学生社团等，不同形式、不同方式的慰问、祝福：有的举办新春座谈会、迎新茶话会，在畅谈学校发展、国家变化，交流健康长寿之道、



老干部处去看望老同志

展望美好未来的同时，表达诚挚的贺岁之情；有的针对老同志遇到的实际困难，积极为他们排忧解难，通过各项周到贴心的服务把党的温暖送到老同志的心坎上；有的组织开展丰富多彩形式多样的趣味活动，焕发了老同志们的童心童趣，使老同志们身心愉悦，喜乐开怀……全校洋溢着这种尊老、敬老的浓浓氛围让老同志们倍

感温馨，这个冬日的阳光分外明媚，暖暖的阳光下老同志们憧憬着更加幸福、安祥的乐龄生活……

离休干部党委给大学生送贺卡

2013 年即将到来之际，东南大学离休干部党委的老同志购买了新年贺卡，赠送给在校大学生。离休干部党委书记钱炳昌还给同



雪中送温暖

学们写了一封热情洋溢的慰问信。信中写到：“过去的一年，我们共话党的十八大胜利召开，畅谈人生，畅谈理想。你们年轻人的蓬勃朝气感染了我们，使我们又想起我们激

情燃烧的岁月，也让我们的离休生活更加充实。真诚地希望你们树立远大的理想和目标，把人生价值的实现与祖国和人民的需要结合起来，为建设美丽中国尽一份心、尽一份力。”钱书记代表离休干部党委和老干部处向同学们及教育他们的老师、养育他们的父母致以崇高的敬意，并祝同学们新年快乐、身体健康、学业进步、阖家幸福。

当老干部处工作人员冒着大雪将信与贺卡送到同学们手中时，也将老干部们一颗颗火热的心传递给了同学们。同学们拿到这特殊的新年礼物都十分激动，纷纷表示不会辜负老前辈的殷切希望，一定好好学习，长大以后报效祖国。同时，他们也祝愿老同志们身体健康、新年快乐。

老干部处召开迎新茶话会

2013 年 1 月 12 日下午，东南大学四牌楼校区的群贤楼报告厅充满了喜庆祥和的气氛。东南大学老干部处新年茶话会正在这里举

行。

会议室正中的大屏幕上滚动播放着老干部处制作的 2012 年老干部工作影像资料片《岁月流金》，

大厅一隅整齐地堆放着由学校拨款、老干部处特意为老同志购买的暖风机，墙壁上张贴着由老领导赵瑞林书写的充满了真挚祝福的春



迎新茶话会现场

联，每个座位上都放了一本老干部处印制的《东大老干部信息》、一个装满零食的红色大礼包和一封热情洋溢的慰问信，大厅的上空飘荡着《青春圆舞曲》的动人旋律，每位来到会场的老同志都能感受到这扑面而来的春天的气息。

东南大学党委书记郭广银同志和党委副书记刘京南同志欣然来到会场，所到之处受到老同志的热烈欢迎。刘京南副书记就我校教学、科研、招生等方面做了校情通报，让老同志全面了解过去一年

中学校在各个方面所做出的成绩以及取得的荣誉。郭广银书记以党的十八大代表以及江苏省十八大宣讲团成员的身份向老同志宣讲了十八大精神，让老同志受益匪浅。郭书记在讲话中说，2013年是我校实施“十二五”改革和发展规划的关键年，全校教职员工将在十八大精神的感召下，紧紧围绕学校“立德树人”的根本，把握机遇，凝心聚力，全面加快高水平大学建设步伐。最后，郭广银书记代表学校党政向老同志致以新春的问候，



郭书记与老同志亲切交谈

祝愿他们健康长寿、阖家幸福。

郭广银书记和刘京南副书记还为茶话会抽取了特等奖，为获奖老同志颁发了奖品。

老干部处丁家桥校区办公室举办迎春茶话会

2013年1月12日,东南大学老干部处丁家桥校区办公室举办了一年一度的迎新茶话会。学校党委书记郭广银、党委副书记刘京南,党办主任时巨涛、中大医院党委书记管平,丁家桥校区管委会主任、校区工委书记蒋波,公共卫生学院党委书记蒋羽飞、医学院党委书记曾水林、老干部处处长许映秋等参加迎新茶话会。会议由老干部处副处长张赛娟主持。

党委副书记刘京南就我校2012年的工作进行了校情通报。郭广银书记作为十八大代表,又是江苏省十八大宣讲团成员,向老同志深入浅出地解读了党的十八大精神,并从国计民生多方面谈了国家和学校的发展,使正在开展十八大精神学习活动的党员同志对党的十八大精神有了更加深刻的理解,老同志对郭书记的讲话报以热烈的掌声。蒋波书记代表校区、管

平代表中大医院分别发言,感谢老同志一直以来对校区和中大医院的支持。丁家桥校区离休干部党委书记方明宇同志代表离休干部发言,对学校党委、郭书记的关心表示衷心的感谢,并向学校其他部门对老干部工作的支持致以敬意。老领导赵瑞林为到会的老同志赠送



丁家桥校区办公室茶话会

了他现场书写的春联,向老同志表达新春的祝福,又将一幅“老干部之家”赠送给办公室。会议期间还进行抽奖活动,郭书记为获得一等奖的老同志颁奖。大会在热烈、欢快的气氛中结束。

离休干部党委校西三支部举办迎新联欢会

2013年元月11日上午，正值隆冬，东南大学离休干部党委校西三支部老干部活动室却飘散着融融暖意，一年一度的迎新茶话会在此举行。老干部处处长许映秋、副处长张赛娟，离休干部党委副书记殷立、张楠等同志也来参加联欢会。



校西三支部联欢会

会议由校西三支部副书记商宣球主持。校西三支部书记钮绳武以饱满的激情朗诵了他为本次活动精心写就的散文——“近代中国人的中国梦”。他从公元前221年一直讲述到新中国成立，再到今天以习近平为核心的党中央正满怀信心领导全党和全国人民为圆百年中国梦而大步向前。许处长、张赛

娟副处长和与会的老干部处工作人员相继发言，向老同志们致以新春祝贺。老同志们也踊跃发言，他们为国家的繁荣昌盛、学校的蓬勃发展感到欢欣鼓舞，也为党和国家对老同志的关怀爱护感恩知足。大家特别提出应感谢学校领导以及老干部处的领导和工作人员对老同志的真切关怀和帮助。

迎新联欢会现场，张灯结彩，充满了节日喜气；钮绳武老师创作、冯建芬同志书写的对联祝语“第五代领导开新宇 十八大盛会展宏图”，展示了我校老少两代人对党对国家的浓浓情意和深深祝福；离休干部颜璐珊亲手为许处长系围巾的动人场面感动了与会的所有同志……会场上温暖和谐的气氛驱散了严冬带来的阵阵寒意，整个房间充满了欢声笑语。朴实的话语，真诚的微笑，热情的祝福，使大家都沉浸在暖暖的同志情谊里。最后，在与会人员共同演唱的“没有共产党就没有新中国”的歌声中联欢会圆满结束。

老干部处为老同志制作《出门提醒》

针对老同志年龄偏大、记忆力逐渐减退的现状，老干部处精心设计、制作了一张特别的门卡——《出门提醒》，发放给每一位老同志。老同志把“出门提醒”张贴在家中入户门背后明显位置，每次出门前都可以看到“钥匙带上了吗？煤气关上了吗？水龙头关了吗？”等友情提醒，使他们避免了许多不必要的麻烦。



老同志将《出门提醒》贴在门上

省直单位老干部工作东大片 2013 年第一次会议在东南大学召开

三月的春风吹遍大地，两会描绘的祖国发展蓝图震撼并激励着老干部工作战线的全体干群。在此美好时刻，省直单位老干部工作东大片 2013 年第一次会议以交流讨论苏委老干【2013】1 号文之“2013 年全省老干部工作要点”为主题于 3 月 20 日在东南大学召开。省老干部局、省教育厅、东大片各高校、兄弟片有关高校的离退休工作部门负责人、东南大学机关党委负责人以及老干部处全体工作人员，近

30 人，齐聚一堂，围绕主题，共商新一年老干部工作大事，共谋老干部工作的灿烂明天。



会议现场

省老干部局省直处戴东良处长出席会议并就 2013 年老干部工作要点进行了详细解读和具体指

导；与会人员结合会议主题和戴处长讲话，交流了本年度所在学校老干部工作部署的情况，并就新形势下如何更好地开展老干部工作进行了讨论。

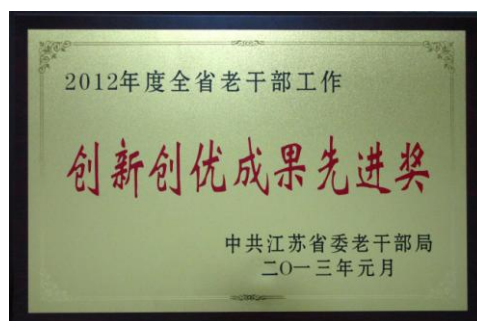
为活跃会议气氛、丰富会议内

容，承办单位为本次会议特地编辑、制作、播放了展示学校历史及其沿革、展示学校老干部工作的视频短片，并组织参观了吴健雄纪念馆。

老干部处获省老干部工作创新创优成果奖

从前不久召开的全省老干部局长会议上获悉，我校申报的《编织七彩祥云、映照绚丽晚霞——东南大学老干部处“云服务”工作模式探索》喜获江苏省老干部工作创新创优成果先进奖。据悉，全省获此奖项的高校仅2所。另，与我校共建的鼓楼区中央门街道青石村社区，被授予江苏省服务离退休干部

示范社区称号，全省与社区共建的高校中获得此称号的也仅有2所。



老干部参观国防园

莺飞草长的4月9日上午，阳光普照、百花盛开，东南大学离休干部党委的老同志们来到著名的国防教育和爱国主义教育基地南京国防园参观。

首先，老同志参观了《钓鱼岛：历史与主权》主题馆。进入展厅，映入眼帘的是中央插着一面鲜艳

的五星红旗、四周由十几艘巡洋舰护卫的钓鱼岛沙盘模型。跟随讲解员的引领，老同志依次参观了“钓鱼岛是中国固有领土、日本窃取钓鱼岛、美日对钓鱼岛私相授受、钓鱼岛上空的阴霾、神圣领土不容侵犯”五个部分的展览。丰富的图片、详实的文字资料展示了中国对钓鱼

岛拥有无可争辩的主权的历史事实和法理依据，钓鱼岛自古以来即是中国的固有领土！展品中有一部宋元时期中国舟师根据长期航海经验积累编写，明代永乐年间（1403-1424年）中国官员根据下西洋的航海实践，累次校正古本而来的史料《顺风相送》，其“福建往琉球”一章最早记录了有关钓鱼岛及



老同志参观兵械展

其附属岛屿地名，该书明代万历年间（1573-1620年）的传抄本现珍藏于英国牛津大学波德林图书馆。在铁一样的事实面前，日本军国主义者仍企图歪曲真相，妄想占领钓鱼岛，这是每一个中国人都不会答应的。老同志对日本军国助战者的倒行逆施表示强烈的谴责。

接着，老同志来到国防教育馆。讲解员指着展厅中的一艘航母模型对老同志说：“这是中国第一艘

可以搭载固定翼飞机的航空母舰，航长 304 米，舰宽 70.5 米，飞行甲板可搭载 40 架左右各型舰载机，其中歼-15 舰载歼击机 20 架，用于舰队防空和对舰攻击等”。老同志对去年“辽宁舰”成功下水、舰载机成功起降的印象还很深刻，现在又看到“辽宁舰”的模型，兴奋之情溢于言表，一边仔细端详、啧啧称赞，一边用手机、相机拍照留念。老同志还观看了由我军自己研制的、代表目前世界较高军事水平的歼-10、歼-15 舰载机、空警 2000 预警机等模型。看到我国军事技术如此突飞猛进地发展着，老同志感到由衷的自豪和欣慰。抚今追昔，感慨万千。这批老同志，有的参加过抗日战争、解放战争，有的曾在抗美援朝战争中经受过异国血与火的洗礼，老同志回想当年，条件虽然艰苦，靠着小米加步枪干革命，但面对敌军先进的军事装备，他们把生死置之度外，义无反顾，勇往直前，取得了一个又一个的胜利。想到此，一位酷爱唱歌的老同志情不自禁地唱起了《游击队员之歌》“没有枪、没有炮，敌人给我们

造”……透过铿锵有力的歌声，看到的是革命战士特有的大无畏气概和乐观主义精神，这种气概和精神于耄耋之年依旧熠熠生辉！

走出展厅，老同志们 在草坪上观看各类战斗机。曾参加抗美援朝战役的钱炳昌同志抚摸着 一架战斗机的机身说：“当年我们的飞机在性能上非常落后，之所以能打败敌机，就是靠我们的主机去撞击敌军的飞机，怕死的敌军必然躲让，我军僚枪趁机开枪射击……”他的话令周围的人很受教育，是啊，“居安

思危”，正是国防园所有展品带给人



老同志在国防园合影留念

们的启示。“今天的幸福生活来之不易，若有谁胆敢破坏，我们拼着这把老骨头也不得不走上战场和他们斗一斗！”这，就是老同志们此次国防园之行发出的心声。

老干部处与东大社区举行老干部服务站挂牌仪式及结对共建协议签字仪式

在春暖花开的季节里，东南大学社区的老干部们又有了一个新家，这就是老干部处与社区结对共建的“社区老干部服务站”。

4月10日上午，当和煦的阳光照进社区邻里中心的大门时，居住在东大社区的老干部们陆续来到这里，参加老干部处与社区举行的结对共建协议签字仪式以及社区“老干部服务站”挂牌仪式。当离休

干部党委副书记张楠同志与梅园街道办事处副主任王丽同志揭开“东南大学社区老干部服务站”的铜牌时，老干部们报以热烈的掌声，随后老干部处处长许映秋同志和梅园街道办事处副主任王丽同志在协议书上郑重签字，并发表了热情洋溢的讲话。离休干部党委书记钱炳昌也作了发言，他代表老干部表达了对合作共建开展社区服务

老干部工作的期冀，希望合作共建这棵幼苗能够根深叶茂、硕果累累，希望“老干部服务站”成为社区老干部之家，成为老干部安全温暖的港湾。

仪式结束后，参加本次活动的东南大学原校长陈笃信、离退休协会理事长龚乐年、校关心下一代常务副主任吴介一、社区主任方红以及离退休老干部们进行了深度交流互动，大家衷心希望通过以家庭为主体、学校为辅助、社区为依托



挂牌及签字仪式现场

的新型养老模式的探索和实践，使我们的老干部通过社区资源的有效供给，内安其心、外安其身，实现“安养—乐活”的乐龄生活目标。

● 时政漫谈

近代中国人的中国梦

习总书记在参观（复兴之路）展览时说：“每个人都有自己的理想和追求，都有自己的梦想。现在，大家都在讨论中国梦，我以为：中华民族的伟大复兴就是中华民族近代以来最伟大的梦想，凝聚了几代中国人的夙愿，体现了中华民族和中国人民的整体利益，是每一个中华儿女的共同期盼”。总书记站在历史的高度，指出一百多年来，几

代中国人为振兴民族而进行的百折不挠的拚搏追求，同时也指出当代中国人民和中国共产党人应承担的光荣而艰巨的历史使命。

从公元前221年秦始皇嬴政统一六国建立封建的中央极权制到清朝，中国经历了漫长的封建社会。中国人以国家的历史悠久、地大物博、民族众多而自豪，以为是世界的中心，周边皆为夷邦。一直

到清道光年间，从皇帝到大臣均沉浸在天朝大国的迷梦中。1840 年的第一次鸦片战争，天朝大国竟被坚船利炮的英夷打开了国门，才使像林则徐、龚自珍、魏源等有识之士从迷梦中醒来，开始睁眼看世界。他们极力主张开世风、启民智。林则徐的禁烟，魏源“师夷之长技以制夷”的主张，龚自珍用“九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀。我劝天公重抖擞，不拘一格降人才”这振聋发聩的诗句以警醒世人。到清朝同治年间，在曾国藩、胡林翼、左宗棠、李鸿章四大中兴名臣的努力下，镇压了太平天国农民起义，实现了所谓同治中兴的局面，在魏源“师夷之长技以制夷”的主张影响下，又接受了两次鸦片战争失败的教训，经李鸿章、张之洞、盛宣怀等人的推动，掀起了一场洋务运动。开矿山，办工厂，修铁路，建海军，向海外派留学生，一时搞得十分热火。但在甲午年（1894）的

中日战争中，中国军队竟被东邻日本打得陆军丢盔弃甲，海军全军覆没。甲午战争的惨败，震惊朝野，使更多的人认识到要强国不仅要办实业，更重要的是要改变法制。在日本明治变法维新的启发下，以康有为、梁启超为首的一些朝廷内外的志士们，发起了历史上有名的戊戌（1895）变法。但是他们把变法成功的希望寄托在光绪皇帝的身上，结果在以慈禧太后为首的保守势力的镇压下，百日变法维新以谭嗣同等六君的被杀而告失败。

百日变法维新的失败，义和团运动的兴起和失败，八国联军的入侵，〈辛丑条约〉（1901）等丧权辱国条约的签订，使更多的中国人看清了封建极权制度的腐朽没落，必须以革命的手段推翻它，才能强国富民振兴中华。以孙中山为首的革命党人，经过多年的斗争，在 1911 年（辛亥年）推翻了帝制，建立了中华民国。但是由于资产阶级

本身的软弱,帝制虽被推翻,革命成果却被北洋军阀的头子袁世凯所窃取。从 1911 年推翻清王朝,到 1927 年国民党蒋介石破坏国共合作,在南京成立南京国民政府,再到 1937 年的抗日战争,几十年的岁月里,中国又经历袁世凯的复辟帝制,北洋政府首脑们走马灯似的更迭,各地军阀的割据和为争权夺利而进行的混战,蒋介石对红军的围剿,国势衰微民不聊生,以致使日本人从得寸进尺到 1937 年的公然入侵。

到了 1921 年,中国的仁人志士们在漫漫长夜里百折不挠所追求的振兴民族的中国梦终于现出了曙光。以李大钊、陈独秀、毛泽东等先进的知识分子,在俄国十月革命的鼓舞下,在马列主义先进理论的引导下,建立了中国共产党。从此,中国走上了民族复兴的正确道路。在中国共产党的正确领导下,发动和依靠广大工农,组成广

泛的统一战线,团结各阶层的人民群众,经过 28 年的艰苦卓绝的斗争,推翻了压在中国人民头上的封建主义、帝国主义、官僚主义三座大山,建立了新中国——中华人民共和国。新中国成立后,实现了国家的独立和除台湾外国土的统一,清除了帝国主义、封建主义遗留的污泥浊水,使广大中国人民吐出了近百年来因受欺压屈辱而憋在心中的心酸和愤怒,由衷地体会到“中国人民站起来了”的喜悦和自豪。

新中国成立后,一穷二白的中国百废待举、百业待兴,建设富强新中国的历史重任摆在了中国共产党和全国人民的面前。可是,由于国际条件所限,更由于急于求成和政治上的折腾,建国后的前 30 年,历经坎坷,丧失了大好岁月和良机。直到党的十一届三中全会后,以邓小平为首的老一辈革命家,以革命家的胆略,拨乱反正,走上改革开放的道路。经过 30 年

的实践，找到了建设中国特色社会主义的阳光大道。一百多年来，几代中国人振兴中华的“中国梦”的梦想之时不再遥远。

今天，以习近平为核心的党中央，正满怀信心领导全党和全国人民

民为圆这百年中国梦而大步前行。我们要坚定信念，明确目标，高举旗帜，认清道路，勇敢向前，振兴中华的中国梦一定实现！

（离休老干部 钮绳武）

● 诗林漫步

诗 两 首

（离休老干部 钮绳武）

春 来 了

春来了，静静地，悄悄地，
挟春风，带春雨，
涂抹着无边春色，
传递春的信息。

扑面不寒的春风，
拂柳枝，绽桃李，
吹醒了万物，
吹绿了大地。

淅淅沥沥的春雨
满池塘，涨小溪，

助长着禾苗，
滋润着大地。

撩人的春色，
姹紫嫣红娇柔艳丽，
萌动着颗颗年轻的心，
结伴携手踏青去。

迷漫着春的幽香，
芬芳甜蜜，沁人心脾，
愿作化蝶的庄周吗？
在花丛中遨游嬉戏。

蛇 年 之 春

金龙辞岁去，银蛇送年来。
柳随轻风舞，梅映骄阳开。

电波传喜讯，盛会暖心怀。
同圆中国梦，鸿猷共培栽。

●生命园地



春季怎样预防禽流感

1、加强体育锻炼，注意补充营养，保证充足的睡眠和休息，以增强抵抗力。

2、尽可能减少与禽类不必要的接触，尤其是与病、死禽的接触。勤洗手，远离家禽的分泌物，接触过禽鸟或禽鸟粪便，要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。

3、应尽量在正规的销售场所购买经过检疫的禽类产品。

4、养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天 1~2 次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透，食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生的鸡蛋。要有充足的睡眠和休息，均衡的饮食，注意多摄入一些富含维生素 C 等增强免疫力的食物。经常进行体育锻炼，以增加机体对病毒的抵抗能力。

5 不要喂饲野鸽或其它雀鸟，如接触禽鸟或禽鸟粪便后，要立刻彻底清洗双手。外出途中，尽量避免接触禽鸟，例如不要前往观鸟园、农场、街市或到公园活动；不要喂饲白鸽或野鸟等。

6、不要轻视重感冒。禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似，如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等，在某些情况下，会引起并发症，导致患者死亡。因此，若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时，应戴上口罩，尽快到医院就诊，并务必告诉医生自己发病前是否到过禽流感疫区，是否与病禽类接触等情况，并在医生指导下治疗和用药。