

工作资料妥善保存

# 东大老干部信息

2015年第4期（总第61期）

主办：东南大学党委 老干部处网址：<http://lgbc.seu.edu.cn> 2015年12月28日

---

- 工作简讯 江苏省老干部工作（东大片）2015年工作会议在我校召开  
东南大学举办老人节祝寿会  
郭广银书记重阳节观看老同志书画展  
老干部处组织老同志参观黄龙岙  
老校领导到东南大学苏州研究所进行调研活动  
老干部处举办保健讲座  
易红书记参加东南大学“十三五”规划离退休老同志座谈会  
易红书记到老干部处调研工作  
青石村社区与东南大学老干部处开展“畅谈五中全会，共建美好社区”座谈会  
老干部处党支部与土木工程学院综合党支部举办抗战胜利70周年座谈会
- 关工委 吴介一常务副主任参加在宁高校（一片）关工委2015年度工作会议  
东南大学关工委获得2015年度省教育系统关工委“工作创新奖”一等奖  
东南大学关工委骨干到江海职业技术学院参加工作培训  
东南大学召开2015年关工委工作会议  
东南大学学院（系）关工委工作常态化建设合格单位考核批次安排  
医路朝夕同辉 微信传递真情
- 诗林漫步 晚霞颂
- 生命园地 冬季根茎类食物养生有良效

# 江苏省老干部工作（东大片） 2015 年工作会议在我校召开

10月14日,江苏省老干部工作(东大片)2015年工作会议在东南大学召开,9所高校的老干部工作负责人参加了会议,江苏省委老干部局省直处副处长唐建华也出席了会议。会议由东南大学离休干部党委副书记张楠主持。

东大片片长、东南大学党委老干部处处长张俊琴传达了江苏省委老干部局有关工作会议文件精神,并对下半年片区内老干部工作进行了工作布置。她在题为《新时期老干部工作实践与思考》的报告中介绍了东南大学老干部近期开展的工作,并对如何做好新时期老干部工作提出了一些思考和建议。原东大片片长、东南大学继续教育学院院长许映秋发表了她从事老干部工作的一些经验和体会,并表示会一如既往关注和支持老干部工作。副片长、南京审计学院离退休工作处处长徐红,副片长、南京工程学院离退休工作处处长陈建标等片区内老干部工作负责同志分别结合学校具体情况介绍了开展老同志工作的经验,并

探讨如何学习贯彻习总书记系列讲话和全国全省离退休干部“双先”表彰大会精神,开展好老干部为党的事业增添正能量以及如何多为老同志办实事、做好事。



与会人员在大礼堂合影

省委老干部局省直处副处长唐建华肯定了东大片区的老干部工作,并指示下半年要组织老干部继续学习习总书记的系列讲话精神,发挥好老同志为党的事业增添正能量的作用,加强两项建设,开展好各项活动,并做好年底的困难补助和送温暖活动。

# 东南大学举办老人节祝寿会



钱炳昌代表老同志在大会上发言

10月21日下午，东南大学在四牌楼校区为学校1402名年满70周岁、75周岁及80周岁以上的离退休老同志举行祝寿庆祝会。东南大学党委书记郭广银、校长易红、党委副书记刘鸿健，以及党办、校办、宣传部、人事处、老干部处、工会、离休党委、离退休协会等单位负责同志参加了活动。庆祝会由刘鸿健副书记主持。

会上，易红校长就学校一年来的发展概况、未来的发展思路以及老同志们

关心的问题做了通报。他指出，学校在各项工作中所取得的突出成绩与老同志们当年的辛勤工作密不可分的，是老同志们的努力工作为学校的创新发展打下了良好的基础。易红校长希望老同志们要保持身心健康，安度晚年、颐养天年、益寿延年，在身心健康的前提下，适当地发挥余热，为学校的发展、为老龄事业的发展贡献聪明才智。

老同志代表钱炳昌在讲话中，向学校党政给予离退休老同志的关怀与关心表示了感谢，并代表全校离退休老同志祝愿学校事业发展、蓬勃兴旺。

会上，东南大学大学生艺术团的同学们为老同志们表演了精彩的节目。庆祝会开始前，学校还为每位与会老同志拍摄了“寿星照”，并发放了慰问金。

## 郭广银书记重阳节观看老同志书画展

东南大学党委书记郭广银于重阳节之际，来到校友会堂一楼老干部处活动室，观看了正在那里展出的“东南大学离退休老同志书画展”。陪同参观的有组织部部长孟新、离休干部党委书记钱炳昌、老干部处处长张俊琴、离休干部党委副书记张楠。

郭广银书记饶有兴致地观看了每一幅作品，时而发出赞叹之语。郭书记说



郭广银书记观看书画作品

她已经在东南大学的官方微信上观看过《东南学离退休老同志书画展》,现场看到还是觉得很震撼。郭广银书记高度评价了我校离退休老同志书画作品的水平,并对他们“老有所学、老有所为、老有所乐”的精神风貌表示敬意。她说,老干部处组织举办这样的活动,可以发挥老同志的艺术特长,使他们为丰富大学校园文化、传播中华民族传统文化、构建和谐社会增添正能量,对社会主义核心价值观的实现有着良好的推动作用。

郭广银书记说,老干部、老党员、老同志都是党和人民事业的功臣,东南大学的建设和发展离不开他们的支持和帮助。她希望老干部处工作人员更好地做好老同志的服务和管理工作,倡导老同志为社会主义事业发挥正能量,她还倡议社会各界进一步弘扬尊老、敬老的光荣传统,用实际行动为老年人奉献一片爱心、一片真情,为老年人共同打造更加美好的明天。

## 老干部处组织老同志参观黄龙岷

在重阳节来临之际,老干部处组织离休老干部来到江宁黄龙岷,开展“感受中国梦 体验新农村”的学习活动。老干部处张俊琴处长带队,近 90 名老同志参加了学习活动。研究生志愿者也参加了这次学习活动。黄龙岷茶文化村,素有“扬子江心水,黄龙岷上茶”之誉,曾是南京西南部千年古驿道上的一处心灵驿站,承载了厚重的历史和人文。



老同志和工作人员在黄龙岷合影

在茶文化村,老同志们兴致盎然,尽情享受秀美的自然风光,感受着山水之间的迷人秋景。在秋日的阳光下,

老同志们又能够团聚在一起,回忆过去,畅想未来,喜迎佳节,笑逐颜开。金色的季节,银色的年华,灿烂的笑容写在了每一位老同志的脸上。

一边相互问候着昔日的同事,一边欣赏着美丽的风光,深切感受到南京的巨大变化。你会发现这个小山村,正在不断赶超环境的变化,那些关乎“美丽乡村、美丽中国”的思绪,那些“加快融入苏南现代化建设示范区”未来发展的格局和情怀,已经形成共识。张处长与老同志们边走边聊,畅所欲言,并带去组织对老干部们的节日问候。大学生志愿者向爷爷、奶奶汇报自己的学习,思想状况。爷爷、奶奶告诉孩子们做人,做事的道理。叮嘱孩子们在节日时打个电话,向爸爸、妈妈报个平安。参加学习的老同志们都非常开心,不仅丰富了他们的文化生活,更为他们创造一个与大自然亲近,与老同事欢聚的机会。

多年来学校党、政高度重视老干工作并给予了极大的关心和支持。老干部

处通过组织开展多种多样的活动，极大丰富了老同志的离休生活。今年先后多次就老干部的生活和政治待遇问题专题开会研究，及时处理和解决了老干部的实际困难。老干部处和两个离休干部党委还不定期组织老干部们学习座谈，使他们及时了解国家大事和学校各项工作的开展情况。两个离休干部党委通过支部会还广泛征求老干部的意见和建议，并积极反馈学校党、政对老干部工作的安排意见和生活上的关心。由于领导关心工作到位，在老干部生活上的问题得到了及时处理解决，让老干部们都有一个健康、安宁、幸福、丰富的晚年生活。

一天的学习愉快却又短暂，但这一段温馨的相聚与老干处领导及工作人员

和大学生志愿者对老干部的关心却长留在老同志们的中心。在活动中，老干部处的同志和大学生志愿者尽心竭力做好服务，确保了整个活动的安全和圆满，活动结束后，又逐一把老干部们安排好。老干部们纷纷感言，这次活动安排的内涵丰富，展现了独具特色的新农村历史文化和自然景观。学习活动安排周到细致、内容丰富，充分体现了学校老干处积极推进“文化养老”工作，不断满足离休老干部日益增长的精神文化需求的理念。对离休老同志们的关心和照顾，大家十分满意。老干部们还纷纷表示，一定会保重身体，以健康快乐的阳光心态安享晚年生活。

## 老校领导到东南大学苏州研究所进行调研活动

为推动以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的离退休干部为党的事业增添正能量活动的深入开展，10月29日，老干部处组织老校领导到东南大学苏州研究所进行了调研活动。苏州研究院党委书记顾芳、常务副院长张为公热情接待了各位老领导，院长助理王文林仔细周到地安排了老领导们的调研行程，院领导一行亲自到研究所大门口，站在淅淅沥沥的绵绵细雨中迎接老领导们的到来，稍事休息后，院领导陪同老领导们来到会议室，张院长首先向老领导们详细汇报了苏州研究院在高层次人才培养、高水平科学研究、高科技成果转化等方面开展的工作，接着，老领导们兴致勃勃地参观了由我校



老校领导参观梦想人科技公司

学生自由创业的“梦想人科技公司”，领略着苏州研究院依托母体学校优势和基础，结合苏州地区的经济环境和发展需求，集成创新，为地方区域性经济发展所取得的高科技成就，老领导们感到由衷的欣慰和欣喜。



龚建新老师在做保健讲座

# 老干部处举办 保健讲座

2015年11月11日和25号，老干部处邀请中大医院内分科主任医师金晖、

公共卫生学院退休教授龚建新位老同志们分别做了《骨质疏松》和《阿尔茨海默病》的保健知识讲座，受到老同志的欢迎。

## 易红书记参加东南大学“十三五”规划

### 离退休老同志座谈会

12月1日下午，东南大学“十三五”规划离退休老同志座谈会在校友会堂二楼召开。东南大学党委书记易红、副书记刘鸿健出席了会议，发展规划处处长冯建明、老干部处处长张俊琴以及离退休校领导、关工委老同志也参加了会议。

冯建明处长向离退休老同志汇报了东南大学围绕一个总体目标、两个战略重点、三个发展策略、四个重要保障的发展思路形成的总体规划。老同志们对学校制定的“十三五”规划表示赞同，分别就人才培养、学科建设、团队合作、



校领导与老同志畅谈“十三五”规划

科技创新、国际交流与合作、和谐校园建设等方面提出了许多合理化建议。

易红书记对各位老同志离退休后仍心系学校事业发展表示感谢。他指出，

我们首先要明确东南大学未来发展方向是建成世界一流大学。为了实现这个远大目标，一方面我们要遵循国际办学标准，借鉴世界一流大学办学的经验，与我校的特点密切结合，另一方面还要服从于国家教育的总体规划，符合我们的国情和校情。易书记还指出要加强师资

队伍的建设，对学生因材施教，尊重学术的权利，重视基础教学，工作中提倡改革创新，还要适时地进行总结和反思，全面提升我校的综合实力和国际竞争力，力争实现我校“十三五”规划的总体目标。

## 易红书记到老干部处调研工作

12月8日上午，东南大学党委书记易红、副书记刘鸿健到老干部处调研工作。老干部处处长张俊琴汇报了老干部处的工作。易书记指出，老干部是党和国家的宝贵财富，老干部处工作要将关心老同志生活放在第一位，解决他们生活中的实际困难和问题，为他们安享晚年创造条件。其次，老干部身上凝聚了革命好传统，积累了强大正能量，他们有着独特的政治优势、经验优势和威望

优势，老干部处工作者要以敬重之心、关爱之情、务实之举，更好地激励老同志为党的事业增添正能量。



易红书记听取张俊琴处长汇报工作

## 青石村社区与东南大学老干部处开展“畅谈五中全会，共建美好社区”座谈会

12月17日，青石村社区与东南大学老干部处开展了“畅谈五中全会、共建美好社区”座谈会。东南大学老干部处相关领导、学生代表、青石村社区党员群众代表共26人参加了此次座谈会。

东南大学老干部处胡建人副处长主持会议并为社区居民讲解十八届五中全会内容，让大家更加深刻地了解十八届五中全会精神。党员代表胡俊才说，我们听了胡副处长的讲话，全面解读了“十八届五中全会”提出的发展新理念，一个

广为人民群众关注的理念是共享发展。我认为这也体现了全面建成小康社会的出发点和落脚点。坚持共享发展，就是要坚持人民主体地位的原则，就是要坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。党员代表吴鹤芹说，通过这次学习，我更深刻地理解了五中全会的内容，作为一名党员我要发挥党员先锋模范作用，为建设和谐社区贡献力量。社区邵虹主任最后发言，她说我们党员干部一直在学习习总书记重要讲话，我们要树立大局认识、服从认识、

责任认识、团队认识，“众人拾柴火焰高”，一个团队心往一处想，劲往一处使，工作才有干劲，才能出业绩。一个好的班子，要坚持做到同心、同向、同步，才能保证整个团队有力、高效的运作。

参会人员通过学习收获颇多，表示要把学习贯彻十八届五中全会精神与推动当前自身情况结合起来，全心全意服务社区，为社区的和谐、稳定、发展贡献新的力量。最后胡副处长对会议进行了总结，活动圆满结束。

## 老干部处党支部与土木工程学院综合党支部举办 抗战胜利 70 周年座谈会

东南大学老干部处党支部、东南大学关心下一代工作委员会联合东南大学土木工程学院研究生综合党支部，于 12 月 18 日举办了主题为“学习核心价值，立志科研报国”的座谈会，旨在让广大师生党员牢记历史，珍惜今天、开创未来，实现伟大复兴中国梦，也是学生与抗战老干部面对面深入学习交流的机会，记录下当年的峥嵘岁月。

12 月 18 日 14 点，东南大学机关党委、老干部处及土木工程学院的各位老师，以及土木工程学院研究生综合党支部的同学们一起来到了东南大学大礼堂楼下，迎接各位老干部的到来。14 点 15 分，主持人宣布座谈会开始，东南大学机关党委书记吴娟、老干部处处长张



与会人员在大礼堂合影

俊琴、土木工程学院党委副书记兼副院长张豪裕先后讲话，表达了对与老干部交流分享的期待和对同学们的殷切期望。吴书记指出，尽管目前是和平年代，但是我们绝不能忘记为我们铸就这一切美好生活的先辈，生于忧患、死于安乐，和平时代的我们仍然要继承老干部们的精神，不断为美好的明天奋斗。张处长

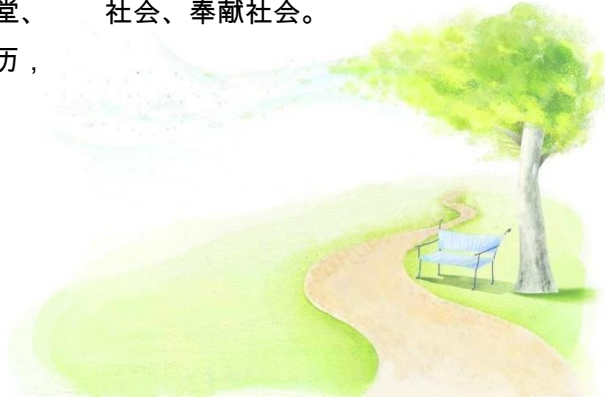


指出，参加过抗战的离休老干部是我们学校的宝贵财富，他们不屈不挠的斗志与坚韧不拔的精神永远值得我们学习。张书记则代表土木工程学院表态，一定会将“暖巢行动”坚持下去，用他们的实际行动为老干部们的晚年生活提供便利。

随后，土木工程学院研究生王孟伟、李文超分别介绍了“暖巢”系列活动和今年我院研究生综合党支部“纪念抗战胜利 70 周年系列”党日活动。随后，老干部代表李爱迪、胡威、曹汉民、王明堂、李默声等分别回忆了他们的革命经历，

并教导同学们幸福的生活来之不易，要更加珍惜青春、回馈祖国。

参加本次交流会的同学仔细倾听了老干部的发言，并在座谈过程中踊跃提问，现场气氛十分热烈。会后，同学们纷纷表示在今后的学习生活中一定努力学习科学文化知识，遵守党纪党规，用革命先辈英勇奉献的精神鼓舞激励自己，用党的红色历史昭示未来，真正发挥一名中共党员的模范带头作用，做到服务社会、奉献社会。



## ● 关工委

# 东南大学关工委领导参加在宁高校（一片）

## 关工委 2015 年度工作会议



吴介一常务副主任在大会发言

10 月 16 日上午，东南大学关工委常务副主任吴介一、秘书长张俊琴出席了在宁高校（一片）关工委 2015 年度工作会议。江苏警官学院党委书记、关工委主任孙兴家出席会议并致辞。会议由南京大学关工委常务副主任姚润皋主持。13 所高校的关工委副主任、秘书长等 30 余人参加了会议。

会议传达了习近平总书记在纪念中国关心下一代工作委员会成立 25 周年暨全国关心下一代工作表彰大会上的重要讲话《坚持服务青少年的正确方向，推动关心下一代事业更好发展》，学习了顾秀莲主任的讲话《紧紧围绕“四个全面”战略布局，扎实推进关心下一代工作创新发展》，宣读了《关于调整教育部关心下一代工作委员会组成人员的通知》。随后，与会高校关工委负责人先后就各自院校关工委工作情况、近年来高校常态

化建设成就、基本经验和需要探讨的问题进行了交流讨论，吴介一常务副主任介绍了我校关工委围绕抗战 70 周年胜利的主题开展的系列活动，还介绍了东南大学表彰先进典型、开展课题研究及二级关工委考核的工作。最后，省教育厅系统关工委副秘书长张志民对各高校关工委工作给予了肯定，详细解读了中央领导关于关工委工作的系列指示精神，对各高校关工委工作提出了具体要求。

## 东南大学获得 2015 年度省教育系统关工委 “工作创新奖”一等奖

根据苏教关委〔2015〕11 号文件通知，我校关工委申报的项目《院士牵手下一代》获得 2015 年度江苏省教育系统关工委“工作创新奖”一等奖。据悉，

全省各地关工委组织共申报 74 个创新项目，评出一等奖 8 名，二等奖 19 名，有三所高校获得一等奖。

## 东南大学关工委骨干到江海职业技术学院参加工作培训

11 月 12 日至 13 日，江苏省教育系统关工委负责人培训班在江海职业技术学院召开。我校关工委常务副主任吴介一、秘书长张俊琴、常务副秘书长张楠出席了会议。部分院系关工委骨干也参



关工委骨干参加学习培训

加了会议，并听了省委教育系统关工委主任葛高林作的“强化四个作用，提升常

态化建设水平”的专题报告。

## 东南大学召开 2015 年关工委工作会议

12 月 3 日下午，东南大学关工委 2015 年工作会议在四牌楼校区召开。东南大学党委副书记、副校长、校关工委主任刘波出席了大会，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，能源与环境学院关工委主任朱小良、副主任陆怡生，医学院关工委副主任刘岐山分别做了院（系）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总结了 2015 年我校关工委工作，关工委秘书长张俊琴传达了上级文件精神并布置了 2016 年关工委工作。

关工委主任刘波肯定了我校关工委围绕立德树人的根本任务所开展的卓有成效的活动，并表扬能源与环境学院关工委和医学院关工委成绩突出。在讲话中，刘主任对关工委老同志离退休后仍关心学校的建设、帮助青少年成长



表示感谢。她指出，关工委工作反映出院（系）的和谐程度和价值主导，成效会从所做的一点一滴工作中体现出来。在深化关工委工作常态化合格单位建设中，要充分发挥委员单位和在职关工委成员的作用，把党团工作、科研工作和学生工作进行有机的嵌入、组合，根据院（系）的特性、个性开展活动，让老同志身上独特的经验优势启发年轻人，也让年轻人的活力和朝气温暖老同志，以关工委工作为抓手，打造老同志-大学生-青年教工关怀体系，让我们的校园“有大楼，有大师，还有大爱”。



# 东南大学院（系）关工委工作常态化建设 合格单位考核批次安排

各关工委委员单位、各院（系）关工委：

根据江苏省教育系统关工委《关于开展关工委工作常态化建设合格单位考核的通知》（苏教关委〔2011〕3号）精神和东大委〔2015〕11号文提出的“加强院（系）关工委工作常态化和制度化建设”的要求，我校正进行为期三年的院（系）关工委常态化建设合格单位的考核工作。根据各院（系）关工委的申报，现将考核批次通知如下：

第一批（2015年）

能源与环境学院、医学院

第二批（2016年）

机械工程学院、信息科学与工程学院、电子科学与工程学院、数学系、计算机科学与工程学院、物理系、材料科

学与工程学院、人文学院、电气工程学院、外国语学院、公共卫生学院。

第三批（2017年）

建筑学院、土木工程学院、自动化学院、生命科学与医学工程学院、经济管理学院、体育系、化学化工学院、交通学院、仪器科学与工程学院、艺术学院、法学院。

第二批和第三批申报院（系）关工委常态化建设合格单位考核的单位请分别于考核年度6月底前将考核资料发送至东南大学关工委邮箱 [dndxggw@163.com](mailto:dndxggw@163.com)。

东南大学关工委

## 医路朝夕同辉 微信传递真情

### ——医学院退休党支部与学生党支部开展支部共建工作

为了更好地发挥老同志的作用，加强东南大学医学院基层党组织建设，医学院退休党支部与学生党支部共建工作陆续开展。10月15日，共建仪式在基一楼会议室举行，学院各党支部书记及党员代表四十余人参加了该仪式。

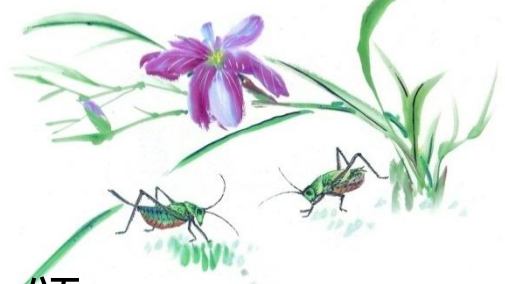
仪式上，基础部退休党支部与大一、大二本科生党支部结对共建，临床退休党支部与2013级本科生党支部结对共建。共建后将以“亲情”为纽带，实现资源共享，优势互补，大学生的朝气蓬勃与老党员前辈的智慧沉稳相辅相成，构成一篇美好的乐章。



退休党支部与学生党支部开展支部共建

11月8日,临床退休党支部与医学院2014级本科党支部共同建立了微信公众号“医路朝夕同辉”,受到广大师生的欢迎。正如学院关心下一代工作委员会副主任刘岐山所说的:“夕阳和朝阳互相映照,一定会彩霞满天。”

(东南大学医学院关工委)



## ● 诗林漫步

# 晚霞颂

——纪念东南大学退离休协会成立十周年

十年的日月轮回 十年的沧桑甘辛  
十年的寒来暑往 十年的雨雪阴晴  
十年,我们伴随着美好的夕阳前行  
伴随着欢乐 伴随着辛勤  
伴随着祖国的兴旺发达  
我们享受美好十年的人生旅程

我们是一群年届花甲 古稀耄耋的老人  
但是 我们不服老 有追求 怀童心  
当我们卸下肩上的工作重担  
高唱夕阳红 晚霞明 花甲正逢春  
去享受完全属于自己的生活  
更珍惜人生中宝贵的第二个青春  
老有所乐 老有所学 老有所为 是对  
我们的期许  
求知 求乐 忘忧 忘年是我们的追寻  
当我们走进探究文史的课堂

潜心静性在文史的长河中探寻  
感悟王朝的兴衰更替  
领略中华文化的博大精深  
思古寓今 令人警醒  
优美的诗辞文赋 净化心灵  
当我们优雅地拿起笔  
去学习水墨丹青  
用中国书法培养我们高尚的情操  
在写意的绘画中陶冶美的风韵  
我们在舞台上引吭高歌  
年轻的歌声嘹亮而动人  
请欣赏我们的舞姿吧  
展示的忘年老人们的精气神

每年当柳枝舞东风 樱花映艳阳的日子  
我们相聚在玄武湖畔健步健身  
旗帜飞扬凝聚着团结和谐

欢声笑语传达着不老的身心  
一年一度的运动会激动着大家的热情  
有益有趣的项目见证了组织者的辛勤  
热火朝天的比赛检阅了大家健康的体魄  
认真执着显示了不甘衰老的精神  
运动场上昂扬着蓬勃朝气  
欢乐写在脸上幸福藏于内心

祖国的山河秀美壮丽  
精彩的世界常入梦魂  
当我们迈开尚未衰老双脚去丈量世界

在大观世界里丰富知识净化身心  
去感受绚丽多彩的大自然  
用相机让瞬间化为永恒

老年朋友们！岁月匆匆光阴荏苒  
莫负大好时光 珍惜宝贵的生命  
不空叹息岁月无情人生苦短  
要善于享受可贵的人生  
我们讴歌来之不易的太平盛世  
我们尽情欢唱夕阳红晚霞明

## ● 生命园地

# 冬季根茎类食物养生有良效

我国传统饮食中有句老话：春吃花，夏吃叶，秋吃果，冬吃根。这句话简单的告诉了我们一年中饮食的重点，对于冬天来说，多吃些根茎类的食物对我们的养生保健很有好处，一起来看下面的介绍，让这些美食陪我们大家安然过冬。

### 一、冬笋解腻

冬笋富含多种蛋白质和氨基酸，搭配肉类烹饪，还可以清热解腻。此外，冬笋富含膳食纤维，有助于消化。

### 二、山药补气

冬天进补吃点山药，再合适不过了。其淀粉含量高，可为抵御寒气，提供较

多的热量。其所含的薯蓣皂苷和胆碱、黏液质等成分，不但有利于肌肤保湿，更有防止心血管系统脂肪沉积的作用。

### 三、牛蒡疏风

中医认为，冬天“风邪”盛行，吃牛蒡可疏风散热，帮助人体抵御风邪的侵袭。每100克牛蒡的胡萝卜素含量达到了390毫克，远高于胡萝卜，其蛋白质和钙含量在根茎类蔬菜中也是“傲视群雄”。牛蒡还含有过氧化物酶和一些抗菌成分，有一定的抗衰老和降血糖作用。