



常青树



校内统一编号:兰[2022]K002

2022年5月1日 第4期

(总第212期 共8版)

总编辑:宋德明

副总编辑:乔麟 吴建华

编辑:杨寿莘

<http://litxc.lzu.edu.cn>

Email:litxc@lzu.edu.cn

兰州大学举办学习贯彻党的十九届六中全会精神暨中层干部政治能力提升示范培训班

4月22日-24日,兰州大学学习贯彻党的十九届六中全会精神暨中层干部政治能力提升示范培训班、党委理论学习中心组集中学习(扩大)会议在榆中校区举行。

开班式上,校党委书记马小洁作了题为《提高政治能力 发挥头雁作用 奋力推动学校事业发展再上新台阶》的报告。马小洁强调,党的十九届六中全会在全面总结党的百年奋斗重大成就和历史经验的基础上,进一步突出强调“两个确立”的决定性意义。“两个确立”是在新时代具有许多新的历史特点的伟大斗争实践中形成的,是深刻总结党的百年奋斗、党的十八大以来伟大实践得出的重大历史结论,是体现全党共同意志、反映人民共同心声的重大政治判断,是时代呼唤、历史选择、民心所向。拥有坚强的领导核心是党和国家的力量源泉、希望保证,拥有科学的理论指导是我们党创造历史伟业的成功秘诀、制胜法宝,要深入学习领悟、深刻认识理解“两个确立”的决定性意义,自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,坚决拥戴核心、信赖核心、忠诚核心、维护核心,做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者,坚持不懈用党的创新理论引领中国特色世界一流大学建设。

马小洁指出,对照兰州大学这样一所扎根西部的百年高校,只有通过全面客观地认识学

校发展的历史进程,认识学校所面临的形势任务,才能持续坚定推进内涵式高质量发展的信心。学校现阶段的主要矛盾从党和国家的全局来看主要是党和国家对兰州大学的战略布局和兰州大学在服务人类文明进步发展视域下发挥区位优势、学科优势不充分不明显之间的矛盾;从学校自身来看是加速建设中国特色世界一流大学的美好愿景和学科发展不充分不平衡之间的矛盾。要汲取历史智慧、激发前行力量,坚定不移地践行崇尚创新、注重协调、倡导绿色、厚植开放、推进共享的新发展理念,努力提高完整、准确、全面贯彻新发展理念的能力和水平,在回望百十载辉煌成就中增强历史自信、在传承百十载担当奋斗传统中坚定信心、在审视当下建设发展的机遇挑战中增强信心、在破解现阶段主要矛盾的发展建设中守正创新,让学校事业始终朝着可持续的方向发展。

马小洁表示,习近平总书记来兰州大学考察时对学校提出“在西北办好一流大学”的深切勉励和殷切期望,为我们做好工作提供了思想指引、行动指南和精神力量。要强化政治建设、展现政治担当,坚定不移贯彻落实党中央关于教育工作重大决策部署,心怀“国之大事”、聚焦“四个面向”,服务国家重大战略和地方经济社会发展,提高政治能力、发挥头雁作用,坚定不移推进“在西北办好一流大学”重要指示精神落细落实,让学校事业发展欣欣向荣、蓬勃向上。

马小洁强调,要坚持和加强党的全面领导,持之以恒推进全面从严治党,运用好党的政治优势、理论优势、组织优势以及密切联系群众的优势,以高质量党建引领高质量发展。要推进党史学习教育常态化长效化,不断增强历史自信、历史自觉,坚定地以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,紧跟时代步伐,勇于开拓创新,奋力推动学校事业发展再上新台阶。

校长严纯华作了题为《学习党的十九届六中全会精神 推进新一轮“双一流”建设》的讲话,传达学习了党中央关于“双一流”建设的重要指示精神和决策部署,解读了学校新一轮“双一流”建设目标与学科建设总体规划,介绍了新一轮“双一流”重点建设内容。他表示,推进“双一流”建设是以习近平同志为核心的党中央作出的重大战略决策部署,是新时代我国高等教育强国建设的旗舰工程,具有特殊的标志作用、引领作用、导向作用。要深入学习党的十九届六中全会精神,全面贯彻落实习近平总书记关于“双一流”建设的重要论述和讲话精神,坚持社会主义办学方向,坚持中国特色社会主义教育发展道路,加强党对“双一流”建设的全面领导,全面落实部委的决策部署,以时不我待的紧迫感和只争朝夕的责任感,深入推进学校“双一流”特色建设、高质量建设。

严纯华对新一轮“双一流”建设入选总体情况、新入选的一流建设学科以及兰州大学优势学科领域新一轮建设高校变化情况等进行了详细分析。他表示,学校新一轮“双一流”建设要注重内涵建设、特色建设和高质量建设,突出培养一流人才、服务国家战略需求、争创世界一流的导向,集中力量办大事,加强建设资源的精准投入,将国家急需和学校优势特色相结合,进一步深化“钱归池、事统筹”的思想认识,保持战略定力“打基础、管长远”,按照学校第十次党代会确定的目标要求,努力在经费总量、高端人才、质量规模、一流学科等方面实现“倍增+”,着力提升办学质量和水平。要构建兰大特色新文科、全面振兴人文社会科学,

厚植理农基础学科、打造学科高峰,坚持基础研究、应用基础研究和应用研究并重,走理工结合、医工融合、文工渗透的拓工之路,全面推进医学跨越式发展,加强重点领域急需学科专业和交叉学科建设。

严纯华强调,要深入学习贯彻习近平总书记对兰州大学提出的“在西北办好一流大学”的要求,落实党和国家关于新时代推进西部大开发形成新格局和新时代振兴中西部高等教育的重大部署,坚持“四个面向”,化区位优势为学科优势,提升关键领域“卡脖子”技术攻关能力,建设重大科技创新平台,加强基础学科建设,加强马克思主义理论学科建设,为西部高质量发展提供坚实人才和智力支持,为国家重大需求和区域经济社会发展贡献兰大力量。

本次培训采取了集中培训、专题辅导、专题研讨、个人自学等多种方式。培训期间,甘肃省纪委监委第八监督检查室主任陈中伟作了题为《以伟大自我革命引领伟大社会革命,推动纪检监察工作高质量发展》的专题辅导报告,十三届全国人大代表、最高人民法院特邀监察员范鹏教授作了题为《深刻领会十九届六中全会精神 贯彻创新协调开放绿色共享的新发展理念》的专题辅导报告,中央党校(国家行政学院)郭强教授作了题为《立足新发展阶段 贯彻新发展理念 构建新发展格局 推动高质量发展》的线上专题辅导报告,校党委常务副书记吴国生作了题为《全面贯彻新时代党的组织路线 为学校事业发展提供坚强组织保证》的专题辅导报告。

培训中,全体学员结合工作实际,紧扣“坚持党建与事业发展深度融合,以高质量党建引领高质量发展”主题,从深刻领悟“两个确立”的决定性意义、深入贯彻新发展理念、党建融合业务推动事业高质量发展等方面进行了充分研讨,就落实立德树人根本任务、加强队伍建设、营造一流大学文化等问题展开了热烈交流。周莉箴、宋焱峰、沈正虎、徐鹏彬、陈彦通、刘亚军等六位代表上台交流汇报了各组的讨论情况和学习成果。

兰州大学召开全校工作会议 安排部署近期重点工作

4月20日下午,兰州大学全校工作会议在城关校区西区国谔报告厅召开。会议由党委书记马小洁主持。

会上,党委常务副书记吴国生安排部署了深化中央巡视整改工作;副校长曹红通报了2022届毕业生就业整体情况、就业方面近期开展的工作和下一步工作重点,部署推进教育发展基金会评估工作;党委副书记曹爱辉从领导干部靠前指挥、健全网格化管理体系、压实个人防控责任、外防输入、统筹疫情防控和事业发展等方面对疫情防控工作进行了通报,并对绩效工资改革管理办法进行了说明;副校长潘保田从深化本研贯通、强化外语教学、提升本科生深造率、更新培养观念、提高推免占比、提升毕业论文质量及按期毕业率等方面,对人才培养工作安排部署。

校长严纯华对巡视整改、就业工作、疫情防控、绩效改革、人才培养等工作进行简要回顾。他强调,巡视整改既是一项政治要求,也是社会主义办学方向的基本要求,要进一步推进巡视整改工作走深走实;做好就业是当下的一项政治任务,要深入开展访企拓岗专项行动,帮助学生在理想和现实之间架起桥梁;疫情防控仍然具有复杂性、艰巨性、反复性,要讲究策略,落实四方责任,决不能掉以轻心;绩效改革关系千家万户,要加强正向激励,修正制度不足,做到公平、公正、公开;人才培养仍存在不足,2023版本本科专业人才培养方案的修订,需要各单位加强自省、提升内涵。

严纯华介绍了人文社科发展的四点动向。一是国家哲学社会科学十四五规划已经颁布,要将其作为方向、指南、课题,反复研读;二是教育部即将颁布人文社科2035行动计划,必须具有高度敏感,发现其中机遇;三是国家将建设人文社科实验室,要应用实证方法,“文事理做”,相得益彰;四是要充分发挥学校在甘肃省“一带一路”建设和华夏文明传承创新区建设相关工

作联动机制中的作用,积极参与到建设工作中。

严纯华传达了教育部、财政部、国家发展改革委联合召开的新一轮“双一流”建设推进会会议精神,并结合兰州大学具体情况,展开解读:一要坚定把牢办学正确政治方向,立德树人的根本任务不能动摇;二要超常规培养急需高层次人才,聚焦集成电路、人工智能、种质种业、双碳战略,加强本研贯通人才培养;三要下大气力全方位打造一流师资,加强青年师资队伍建设;四要强力支撑高水平科技自立自强,要真正将自立自强与科研实践相结合;五要高品质回应经济社会高质量发展新需求,夯实基础学科,回应国家发展新需求。

党委书记马小洁要求,要深刻理解“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,贯彻落实习近平总书记对兰州大学提出的“在西北办好一流大学”的重要指示精神,进一步推进巡视整改工作走深走实。深化巡视整改工作,各级党委要以高度的政治自觉完成巡视整改任务;领导班子要率先垂范,落实责任,主动作为,切实加强分管领域巡视整改工作指导;要强化督导问责,形成立体化监督机制,实时掌握进度,确保整改工作见实效。

马小洁强调,今年就业形势严峻,要落实“国之大者”,把就业率牢牢抓在手上,探索多种途径,从学校到学院再到教师,形成就业工作的合力;各学院要召开就业工作会议,点对点做好就业工作,形成“一人一案”;广大教师干部要实事求是为学生分析考研、就业形势,帮助学生联系就业单位,积极推荐学生,切实提高就业率。

马小洁指出,疫情防控遭遇战的实践证明,我校广大教师队伍政治素质过硬,反应迅速,兢兢业业,特别是后勤、保卫、医院人员,服务有力,最大限度保障了广大师生的学习生活需求,他们是“最可爱的人”。全校上下要认真研究学习疫情防控预案,积累经验,严格落实,继续高度绷紧疫情防控这根弦, (下转第5版)

离退休处传达学校学习贯彻党的十九届六中全会精神暨中层干部政治能力提升示范培训班精神

4月25日,离退休处在城关校区西区家属院会议室召开教职工大会,传达学校学习贯彻党的十九届六中全会精神暨中层干部政治能力提升示范培训班精神。

宋德明处长详细传达了马小洁书记作的《提高政治能力 发挥头雁作用 奋力推动学校事业发展再上新台阶》、严纯华校长作的《学习党的十九届六中全会精神 推进新一轮“双一流”建设》、吴国生常务副书记作的《全面贯彻

新时代党的组织路线 为学校事业发展提供坚强组织保证》的报告内容。同时,结合自己的参会经历,介绍了各小组学员的讨论情况和学习成果,特别是就如何把党的十九届六中全会精神和离退休处日常工作结合起来,真正把全会精神落到实处,谈了自己的学习体会各感受。

宋德明处长要求全处教职工要深入学习贯彻党的十九届六中全会精神,切实把思想和行动统一到全会精神上来,积极响应学校号召,把贯彻落实全会精神与做好新时代离退休干部工作结合起来,努力提升政治能力和业务水平,要在生活中关心关怀老同志,引导全校广大离退休教职工发挥学识、经验等优势,积极参与兰州大学建设。用心用情,精准服务,全方位做老服务工作,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。(来源:离退休工作处)



离退休处召开全体教职工大会 学习贯彻习近平总书记 在中国人民大学考察时的重要讲话精神

4月25日上午,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平考察中国人民大学并发表重要讲话。4月28日下午,离退休处在城关校区西区家属院会议室召开教职工大会,专题学习贯彻习近平总书记在中国人民大学考察时的重要讲话精神,并就近期离退休工作进行具体部署。离退休处处长宋德明主持会议。

宋德明处长领学了相关内容并谈了自己的学习体会,他认为总书记的讲话语重心长,催人奋进,我们要不断增强使命感和责任感,把学习贯彻习近平总书记重要讲话精神同为老服务工作紧密结合起来。离退休教职工队伍中有大量学识经验丰富的老教授、老专家,我们要为这些



老同志创造条件发挥余热,引导广大离退休教职工积极响应总书记给北京科技大学老教授的回信精神和号召,努力为“在西北办好一流大学”贡献智慧和力量。

会议还对近期离退休工作进行了安排部署。宋德明处长强调,一是切实(下转第8版)

《常青树》征稿启事

为了增强刊物《常青树》的趣味性和可读性,更好地办好《常青树》,特面向全校各中层单位和离退休职工征稿,具体要求如下:

一、征稿时间:

从即日起征稿,可随时投稿。

二、征稿内容:

1. 离退休工作剪影:包括各中层单位离退休工作动态、爱老敬老的典型事迹等。

2. 离退休各分会、支部工作动态:包括工会活动、支部组织生活、学习心得体会等。

3. 个人风采:可以是工作中发生的小趣事,也可以是个人随笔,如生活趣事、生活小常识、生活感想、影评、诗歌、散文、小说等,内容健康上进。

4. 健康驿站:可以分享您的健康生活理念、经验,养生知识。

5. 其他:包括对学校发展的意见或建议,及其他以上所述未包含的内容。

三、其他要求:

1. 稿件原则上要求为原创作品,须自行整理成文,做到语句通顺流畅、无错别字,内容健康上进,文体不限,字数在千字以内。

2. 稿件以电子文档形式投稿,须注明姓名和投稿时间。投稿邮箱为:yangshp@lzu.edu.cn,邮件主题请注明“《常青树》投稿”。

3. 稿件可以根据内容进行电子配图,配图像素须清晰。

4. 所投稿件如60天内未予刊登,则说明稿件未予采用,我处将不另作说明。

话峥嵘岁月,忆人生沧桑。《常青树》为你提供回忆过去经历,记录老百姓历史感受的平台。欢迎您拿起手中的笔,记录身边精彩的点点滴滴!我们期待分享您的文章!

离退休教职工党委

离退休工作处

2022年4月30日

退休人员信息

封士兰,女,1957年4月出生,1974年12月参加工作,药学院教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),封士兰已达到退休年龄。经研究,同意封士兰于2022年4月30日退休。其退休生活费自2022年5月1日起执行。校人

〔2022〕43号

杜国祯,男,1955年4月出生,1978年9月参加工作,生态学院教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),杜国祯已达到退休年龄。经研究,同意杜国祯于2022年4月30日退休。其退休生活费自2022年5月1日起执行。校人〔2022〕44号

(上接第3版) 为未来做好充分准备,统筹推进好疫情防控和事业发展。

马小洁强调,绩效工资改革是手段,不是目的,要明确事业发展的目标,强化政治引领,引导广大教师争做“四有”好老师和新时代“又红

岳骊,女,1962年4月出生,1986年7月参加工作,体育教研部副教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),岳骊已达到退休年龄。经研究,同意岳骊于2022年4月30日退休。其退休生活费自2022年5月1日起执行。校人〔2022〕45号

郭玉孝,男,1962年4月出生,1983年9月参加工作,草地农业科技学院,技师;

牛旺虎,男,1962年4月出生,1979年8月参加工作,后勤保障部,技师。

根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),郭玉孝等2人已达到退休年龄。经研究,同意郭玉孝等2人于2022年4月30日退休,退休生活费自2022年5月1日起执行。校人〔2022〕46号

又专”的大先生。

针对人才培养,马小洁表示,要加强人才培养全过程把控,科学研究、社会服务、国际合作与交流等都要为人才培养服务,在全校形成人才培养的合力。

(来源:融媒体中心)

怀念两位教授

汤长平

(历史学院2000届校友 云南省政府驻上海办事处机关党委专职副书记)

都说“师恩如海，衔草难报”，疫情期间的“五一”节，坐在办公室看着浙江大学冯培红教授发给我的他刊登在兰州大学离退休工作处办的《常青树》刊物上怀念齐陈骏教授的文章，使我又追忆起了对我关爱至深的两位教授的恩情，心情久久难以平息。

一位恩师是叶哲明教授，他是2020年走的。当时我听到消息后，匆匆跑回浙江老家送了老师一程。另一位恩师是齐陈骏教授，他今年仙逝，因为疫情防控和工作缘故，虽然我近在上海，也未遑去送别。

培红师兄的文章，使我的思绪又回到了二十多年前。

与叶哲明教授相识是在老家台州。叶教授毕业于复旦大学，师从著名学者周谷城、谭其骧教授，上世纪70年代末，从苏北回到台州师专（现台州学院）任教。90年代，我在师专历史系就读，课堂上，教授讲完课后布置每位同学要写一篇论文。我的论文上交后，他兴奋地说：“嗯，写得很好，修改完善一下可交给学报”。在叶教授、高飞教授、陈志信教授的悉心指导下，我人生的第一篇论文《也评方孝孺是否愚忠》刊登在了《台州师专学报》上。叶教授欣喜地说：“你是个做学问的料，毕业后再考个研究生吧。”他总是把历史学科的好苗子和得意门生当做自己的孩子般督促学业、备加关爱。在叶教授的鼓励、教导下，我报考了兰州大学的硕士研究生。

与齐陈骏教授第一次见面是在兰州的东方红广场。那时，我去兰大参加研究生入学面试。记得那天，我傍晚从上海虹桥机场出发，到兰州中川机场时已是深夜，而中川机场距离兰州城区是比较远的，当我坐机场大巴到达兰州东方红广场下车点时，已是凌晨一点钟了。一下车，就听见有人在喊我名字，我知道，齐教

授来接我了，他一直在广场等我到凌晨。我跟着齐教授来到他家里，而齐师母怕我长途跋涉饿了，还给我烧了一碗兰州拉面，吃完后再在教授家中睡下。

我在齐教授家中住了一个星期，参加完面试后，齐教授又帮我买了回上海的火车票，师母则帮我准备好路上吃的饅和其他东西，俩人送我到火车站上车。后来，我在兰大师从楼劲教授，在齐教授、楼劲教授、陆庆夫教授、王希隆教授悉心指导下，完成了硕士学业，期间4篇论文在C刊上发表，学位论文也在《兰大学报》上刊发。

转眼到了毕业的时间，齐教授鼓励我一口气把博士读完，推荐我报考北京大学阎步克教授的博士。因为收到了入伍通知书，作为当时第二批地方大学生参军入伍，来到了大西南，学业上才告一个段落。

回想毕业离开兰州的那一天，同学们开始陆续离校，因为有培红师兄、张军、张春燕和徐志斌等几位同学说过要送我到火车站，所以当时专门叮嘱齐教授和师母，让他们就不要来送我了。但我刚出兰大校门，齐教授和师母就后脚气喘吁吁地追上了我，他们手中拿着满满几袋面包、茶叶蛋、水果等吃的东西让我带上，够我坐3天2夜火车到昆明也吃不完。火车开动时，师母红着眼追着火车向我挥手。没想到，那一别，竟是永别。2006年，我回兰州参加全国新闻出版系统工作会时，再见到的已是师母的遗像。每每想起，不禁泪如雨下。

齐陈骏教授是兰州大学敦煌学学科的创始人和泰斗，他创办的敦煌学研究室成为了首批教育部人文社会科学重点研究基地，先后获得历史文献学硕士、博士学位授予权及博士后流动站。而叶哲明教授则是中国海运史的专家和台州文化史、地方史的泰斗。他在（下转第7版）

如何保持老年人的心理健康

随着社会的进步与发展,人口平均寿命延长,老龄化问题也日益突出。关心老年人的身心健康,提高老年人的生活品质逐渐成为全社会关注的问题。

老年心理,是一个即将爆发的严重问题。很多人进入老年退休后,心理问题开始滋生。首先,认知退化,也就是大脑开始模糊,记忆差了。其次,无聊、心理空虚。最后,生的目标。这几个问题,带来了许多负面习惯。

日常中发现老年人常见以下心理问题

1、孤独感以及失落感

对老年人而言,有的在离退休之后没有机会与同事进行交流、因为丧偶并且儿女都有自己的家庭与工作,无法长时间陪伴身边,因此出现越来越多的空巢老人,他们由于年老体弱或罹患疾病等原因造成行动不方便,感到生活失去乐趣,对未来丧失信心,甚至对生活前景感到悲观等,在心理上会有一种孤独空虚、寂寞感产生,尤其是在生病时,会使得孤独感以及失落感增加。大部分子女在其生活上比较重视,但都忽略在情感上与他们进行交流。

2、恐惧感

对于老年人群,其生活自理能力逐渐下降,担心自己会出现某些疾病,在心理上会产生恐惧感或者忧虑感;有些老年人虽然知道自

(上接第 6 版) 担任台州市政协副主席、浙江省政协委员、全国人大代表期间,多次形成建议打造台州大港口、开发桃渚为国家级风景区,设立卫温、诸葛直与台湾历史交流纪念碑,加快实施山海一体发展策略等提案议案。

叶哲明教授的儿子叶丹说:“我的父亲一辈子只干三件事——读书、教书、写书,书曾带给他坎坷与磨难,也带给他人生的意义与价值。”其实,两位教授都是中国传统文化和现代气息相互融合的知识分子,他们心中永远存放着修身、齐家、治国、平天下的理想情怀。记得

己患有疾病,但出于自身经济状况的考虑以及担心增加儿女经济负担,因而将最佳治疗时机耽误,导致疾病更加严重,也使其心理恐惧感增加。有些老年人对外界社会反感,有偏见,从而封闭自己,很少与人效,同时,也产生孤独无助的感觉,变得恐惧外面的世界。

3、自卑抑郁心理

有一部分老年人对退休后的无所事事不能适应,认为自己成了家庭和社会的累赘,失去存在的价值,感到不再受人尊敬和重视,而产生失落感和自卑心理,可表现为发牢骚、埋怨,指责子女或过去的同事和下属,或是自暴自弃。

4、健忘

老年人的机体功能会有所减退,并且其记忆力也会逐渐降低,常出现近期记忆力减退的表现,对于近期所发生的事情,经常会忘记,另外对于自己所做事情以及所说话往往会无法回忆起来,可能常常找不到东西,或者是对于所说的话重复讲述。

5、老年性精神障碍

笔者在日常工作中,经常遇到一些老年人因为心理因素诱发的各种精神障碍,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、疑病症、恐惧症、强迫症、癔症等。

6、老年性精神病

近年来,老年性精神病发病率也有增加趋势,常见的有:老年性情感性精神病,老年性痴两位教授对我说得最多的话就是:“你是一个做学问的料,一定要多读书,做好学问。”所以,后来虽然一直在机关工作,但还是咬牙攻读博士学位。在此,也感谢我云大的博士生导师许洁明教授。

古代袁宏和司马光曾说:“经师易见,人师难遇。”感谢生命中的缘分,与你们相识相遇,得到了如家人般的教诲与帮助。但悲伤的是,又如席慕容的诗写的:“最揪心的遇见,是记得那些相遇,如今却见不到你”。

谨以此文深切怀念两位仙逝的恩师。

呆,老年性精神分裂症,由于某些慢性疾病引起的大脑衰退和心理变态等。

那么怎样帮助老年人保持心理健康呢?

1、更新对老的看法

人老不仅是生理变化,心理也会随之改变。老年人要想保持心理健康,需要正确认识衰老的问题,同时,应保持积极的心态,建立自主、自强、自信的观念,主动参与兴趣活动,不要觉得老了就一无是处。

2、科学用脑

年纪大了,很多人体器官都开始衰退,大脑也是如此。大脑也需要锻炼,越是闲置不用衰退越是明显。因此,老年人也要多学习、勤记忆、多用脑。不仅可以学习书法绘画、养花养鸟,也可以多打打牌、下下棋,或者读书看报写日记。这些活动都可以增强老年人的大脑锻炼,防止老年痴呆。

3、保持社会交往

老年朋友要保持一定的社会交往,结交新朋友,可以积极参加社区活动、兴趣小组等。这样不仅能获得新信息,启发大脑思维,还能得到更多的关怀和支持。如果平时家里人不在身边,这样的社会交往也能帮助你排解孤独的情绪。

4、进行体育锻炼,多做户外运动

老年朋友可以根据自己的身体健康情况选择合适的锻炼方式,比如走路、登山、打拳、太极等等。定期运动不仅可以让我们呼吸新鲜的空气,还可以促进脑部血液循环,活动肌肉关节。帮助我们身体年轻。

5、能保持正常的行为。

老年人能坚持正常的生活、工作、学习、娱乐等活动,一切行为符合自己在各种场合的身份和角色。

6、培养爱好,寄托精神

退休后也应该有意识地培养一些爱好,以丰富和充实自己的生活。写字作画,既陶冶情操,也可锻炼身体;种花养鸟也是一种有益活动,鸟语花香别有一番情趣;另外,跳舞、气功、打球、下棋、垂钓等活动都能使参加者益智怡情,增进身心健康。

7、必要的药物和心理治疗

老年人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时,应该主动寻求帮助,切忌讳疾忌医。对于患有严重的焦躁不安和失眠的离退休综合症的老人,必要时可在医生的指导下适当服用药物,以及接受心理治疗。

(来源:中国老年杂志)

2022年4月份去世人员名单

武玉彬:男,地质科学与矿产资源学院,退休教师,因病于2022年4月1日10时10分在兰州病故,享年87岁。

唐应南:女,中共党员,资产处,退休教师,因病于2022年4月1日10时45分在兰州病故,享年86岁。

张英林:男,中共党员,信息科学与工程学院,退休教授,因病于2022年4月2日17时20

分在兰州病故,享年96岁。

王忠明:男,后勤保障部,退休职工,因病于2022年4月8日14时58分在兰州病故,享年78岁。

杜润莲:女,基础教育管理中心,退休教师,因病于2022年3月16日12时整在兰州去世,享年80岁。

(上接第4版) 做好防疫工作,认真执行政府和学校各项防疫政策,压实责任;二是做好疫情期间舆论引导,发挥党支部作用,强化理想信念教育,引导离退休教职工自觉做到不信谣、不传谣。三是提高安全意识,落实安全责任,做好为

老服务各项工作。

与会人员一致表示:一定会在为老工作中坚决落实总书记重要讲话精神,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

(来源:离退休工作处)