



上海交通大学老龄工作委员会主管
上海交通大学人力资源处退休人员事务中心主办

丰富多彩的交大老年娱乐生活



怡华书社举办纪念中国人民解放军建军 90 周年暨父亲节为主题的朗读会。大家同声高唱《红梅赞》。



89 岁的志愿军老战士田世兴，讲述了抗美援朝战斗经历。



阮刚老师高声歌唱毛主席的诗词《西江月·井冈山》，把朗读会推向了高潮。



解放军坦克师原副师长王永弟，讲述了他亲身参加抗越自卫反击战英勇战斗的故事。



2017 交大在职与退休教工象棋友谊对抗赛



上海交大老教师台球队参加 2017 年第三届苏沪昆老年斯诺克团体赛

盛夏寻凉

盛夏，天热难耐，高温逼人喘不过气。燥热的空气都影响到人的心情，空调虽然能调节室内温度，但是不能缓解心情的躁动，在炎热的夏季要真正寻找清凉，还须平复我们的心境。

俗话说，心静自然凉。虽然老年人远离了工作岗位，没有工作的压力，但是还有生活琐事，不如意的烦恼，将影响着我们看问题的态度，也决定着我们的情绪。当然，鉴于我们的阅历和经历，常常会深呼吸之后，告诫自己，守一份平静而淡然之心。

盛夏，难得心中守一份清凉，让心灵放飞，更多的时候被生活的琐事和烦躁填满。每每此时，我们可以品香茗、读文字。偶尔也可以借舒缓的音乐找寻灵感，抒发情怀于笔端，留下感悟和真情，给心灵带来淡淡的清凉。

清凉于心，是本质的平静和安然；清凉于情，是相知的推心置腹；清凉于人，是惬意的传递和感染；清凉于季节，是清风拂面的凉爽；清凉于记忆，是故事的丰满和回味；清凉于生命，是身心的安宁和康健；清凉与你，是盛夏的恬淡和缘份；盛夏时光，愿老同志们享受生命淡然如水的美好时光。

李白曾有诗赞僧人暑天禅堂修持：

人人避暑走如狂，独有禅师不出堂。

非有禅房无热到，为人心静身既凉。

清凉也许是夏季的奢望，但是，只要豁然，把一切都释怀，守着云水禅心又何妨？生命原本需如此，淡淡走过、记忆却刻着流年时光！

白居易有《消暑诗》曰：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”

盛夏流年，携一缕清凉入心、守一份淡然与岁月，与你、与我、与他，分享平淡和守候岁月慢慢变老，享乐终身。生活的最高境界是理解，人生的最高境界是心静。心静，就能进入一种闭门即是深山，读书随处净土的妙处。以静心看世界，世界便是一片充满清幽安宁的绿洲，即使有鸟蝉噪，也会感受出林愈来。

《交大银发》编辑部



交大银发

2017 (总 64 期)

3

交大银发

2017 第三期 (总 64 期)

3



上海交通大学老龄工作委员会主管
上海交通大学人力资源处退休人员事务中心主办

主 管：上海交通大学
老龄工作委员会

主 办：上海交通大学人力资源处
退休人员事务中心

顾 问：潘国礼

执行主编：陈贤浩

编 辑：张新刚 徐薇平 李 琳
伍 盛

网 站：www.oldage.sjtu.edu.cn

办公地址：闵行校区老行政楼 108
室
徐汇校区老龄活动中心

联系电话：021-34202842 (闵行)
021-62932144
62932400 (徐汇)

电子邮箱：txzx@sjtu.edu.cn

内部资料，免费交流

目 录

信息传真

全国老龄工作委员会第十九次全体会议在京
召开 1

国务院办公厅关于制定和实施老年人照顾服
务项目的意见 2

本市召开 2016 年上海市老年人口和老龄事
业监测统计暨上海老年人养老意愿状况信息
发布会 4

市老龄委召开全体 (扩大) 会议 7

校领导为机关退休党员作 “两会” 精神专题
报告 8

校老教授协会第一次小沙龙活动 9

70 周岁人员优待证发放暨养老服务业发展讲
座 10

上海交通大学召开离退休干部建言十九大座
谈会 10

上海市高校退休教职工合唱展演在上海交大
举行 12

我校离退休干部举行 2017 年上半年校情通
报会 13

人力资源处召开支部扩大会议暨 2017 年第
六次业务学习会 13

上海交大老教师实验合唱团参加纪念中国
人民解放军建军 90 周年专场文艺演出 14

“热爱生活、关注健康” 大型义诊在徐汇校
区举行 15

上海交大老年大学中西医保健知识学习交流
会举行 15

季度要闻 26

党建事务

大手牵小手、永远跟党走——记医学院离退
休老同志与青年师生庆建党 96 周年座谈会 17

上海交通大学关工委召开 2017 年工作会议 18

上海交通大学召开关工委暨特邀党建组织员
工作研讨会 19

不忘入党初心，坚定理想信念——记马克思
主义学院退休党支部一次组织生活会 19

传递温暖

电院第六届敬老“思源节”文艺汇演举行 20

校退休人员事务中心举行“浓情端午 粽享欢
乐”端午节传统文化体验活动 21

“夕阳无限好 共聚叙青春”——船建学院“逢
五逢十”退休教师集体生日会 22

电院情暖老同志 23

核科学与工程学院退休教工茶话会 23

农生学院举办 2017 年度集体祝寿会 24

人力资源处为退休老师王德平举行欢送会 24

获奖喜报

我校获 2016 年度上海市高校退管工作理论
研究优秀组织奖 25

李琳同志获市教卫工作党委先进老干部工作
者荣誉称号 25

健康指导

防霾减霾小措施——PM2.5 来自哪里 27

健康老人“达标线” 28

“相克”食物组合或许降低营养，但不会产
生毒 29

执念感悟

见证深海钻井神器，感受科创壮举——校老教
授协会参观上海船厂纪实 30

甘肃、内蒙自驾游记（三） 31

重回崇明垦区土地 32

一次身心愉悦的红色之旅 34

交大往事

钱学森的非凡人生和丰功伟绩 35

“为人、为师、为学”——记在讲坛默默耕
耘的裘兆泰老师 38

活动告知

旅游兴趣小组招聘与活动预告 39

全国老龄工作委员会第十九次全体会议在京召开

4月20日，全国老龄工作委员会第十九次全体会议在京召开。会议深入学习贯彻习近平总书记、李克强总理关于加强老龄工作的重要指示批示和讲话精神，回顾总结2016年老龄工作，研究部署2017年老龄工作。国务委员、全国老龄工作委员会主任王勇主持会议并讲话。

王勇充分肯定了党的十八大以来老龄事业发展取得的成绩。以习近平同志为核心的党中央高度重视老龄工作，在有效应对人口老龄化、发展老龄事业、加快建设社会养老服务体系、发展养老服务产业等方面作出系列新部署。各地区、各有关部门深化学习、狠抓落实，对老龄问题的认识深度和重视程度大幅提升，推动老龄事业发展的工作举措和工作力度空前加强，有力地推动老龄事业全面协调可持续发展。

王勇强调，“十三五”时期是全面建成小康社会的决胜阶段，也是我国有效应对人口老龄化的重要战略窗口期。各地区、各有关部门要结合《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》的实施，着力完善老龄政策制度，加强老年人社会保障和公共服务供给，健全养老服务体系，优化老龄事业发展的环境和氛围，认真贯彻落实《全国老龄工作委员会2017年工作要点》的各项要求。

王勇要求，各地区、各有关部门要从战略高度认识发展老龄事业的重要意义，



王勇主持会议并讲话

把思想和行动统一到中央要求上来，解决难点，落实各项任务。将老龄事业纳入政府部门责任清单和绩效考核，一级抓一级，层层落实。学习习近平总书记关于老龄工作战略思想，深化人口老龄化基础性、前瞻性、战略性问题研究，加强老龄工作的理论研究，研究组建高层次老龄问题智库，健全重大决策专家咨询制度，进一步提高老龄问题决策的科学化。要把队伍建设摆在突出位置，努力打造一支老龄工作队伍，真心实意为老年人办实事、解难事、做好事。

民政部部长、全国老龄工作委员会副主任黄树贤作了关于2016年老龄工作和2017年工作安排的报告。发展改革委、教育部、科技部、工业和信息化部、民政部、司法部、人力资源和社会保障部、国土资源部、卫生计生委等部门分别作重点发言。全国老龄工作委员会32个成员单位负责同志出席会议。

来源：全国老龄办网站

国务院办公厅关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见

2017年06月16日国务院办公厅向各省、自治区、直辖市人民政府，国务院各部委、各直属机构下发了《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》，根据《中华人民共和国老年人权益保障法》，经党中央、国务院同意，现就制定和实施老年人照顾服务项目提出如下意见：

一、总体要求

（一）指导思想。

全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略，落实党中央、国务院关于老年人照顾服务工作的决策部署，从我国国情出发，立足老年人法定权益保障和服务需求，整合服务资源，拓展服务内容，创新服务方式，提升服务质量，让老年人享受到更多实惠，使老年人共享改革发展成果，推动实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

（二）基本原则。

党政主导，社会参与。

突出重点，适度普惠。

因地制宜，循序渐进。

政策衔接，强化服务。

二、重点任务

（一）全面建立针对经济困难高龄、失能老年人的补贴制度，并做好与长期护理保险的衔接。将符合最低生活保障条件的贫困家庭中的老年人全部纳入最低生活保障

范围，实现应保尽保。

（二）发展居家养老服务，为居家养老服务企业发展提供政策支持。鼓励与老年人日常生活密切相关的各类服务行业为老年人提供优先、便利、优惠服务。大力扶持专业服务机构并鼓励其他组织和个人为居家老年人提供生活照料、医疗护理、精神慰藉等服务。鼓励和支持城乡社区社会组织和相关机构为失能老年人提供临时或短期托养照顾服务。

（三）除极少数超大城市需按政策落户外，80周岁及以上老年人可自愿随子女迁移户口，依法依规享受迁入地基本公共服务。

（四）推进老年宜居社区、老年友好城市建设。提倡在推进与老年人日常生活密切相关的公共设施改造中，适当配备老年人出行辅助器具。加强社区、家庭的适老化设施改造，优先支持老年人居住比例高的住宅加装电梯等。

（五）深化敬老月活动，各级党委和政府坚持每年组织开展走访慰问困难老年人活动。发挥基层服务型党组织和工会、共青团、妇联等群团组织以及城乡基层社会组织的优势，开展经常性为老志愿服务活动。

（六）农村老年人不承担兴办公益事业的筹劳义务。

（七）贫困老年人因合法权益受到侵害提起诉讼的，依法依规给予其法律援助和司法救助。鼓励律师事务所、公证处、司法鉴定机构、基层法律服务所等法律服务机构为经济困难老年人提供免费或优惠服务。

（八）进一步推动扩大法律援助覆盖面，降低法律援助门槛，有条件的地方可适度

放宽老年人申请法律援助的经济困难标准和受案范围。

(九) 支持城市公共交通为老年人提供优惠和便利,鼓励公路、铁路、民航等公共交通工具为老年人提供便利服务。

(十) 综合考虑老、幼、病、残、孕等重点旅客出行需求,有条件的公共交通场所、站点和公共交通工具要按照无障碍环境建设要求,加快无障碍设施建设和改造,在醒目位置设置老年人等重点人群服务标志,开辟候乘专区或专座,为无人陪同、行动不便等有服务需求的老年人提供便利服务。

(十一) 鼓励通过基本公共卫生服务项目,为老年人免费建立电子健康档案,每年为65周岁及以上老年人免费提供包括体检在内的健康管理服务。

(十二) 对符合条件的低收入家庭老年人参加城乡居民基本医疗保险所需个人缴费部分,由政府给予适当补贴。

(十三) 加大推进医养结合力度,鼓励医疗卫生机构与养老服务融合发展,逐步建立完善医疗卫生机构与养老机构的业务合作机制,倡导社会力量兴办医养结合机构,鼓励有条件的医院为社区失能老年人设立家庭病床,建立巡诊制度。

(十四) 积极开展长期护理保险试点,探索建立长期护理保险制度,切实保障失能人员特别是失能老年人的基本生活权益。

(十五) 加快推进基本医疗保险异地就医结算工作,2017年底前基本实现符合转诊规定的老年人异地就医住院费用直接结算。

(十六) 鼓励相关职业院校和培训机构每

年面向老年人及其亲属开设一定学时的老年人护理、保健课程或开展专项技能培训。

(十七) 鼓励制定家庭养老支持政策,引导公民自觉履行赡养义务和承担照料老年人责任。倡导制定老年人参与社会发展支持政策,发挥老年人积极作用。

(十八) 推动具有相关学科的院校开发老年教育课程,为社区、老年教育机构及养老服务机构等提供教学资源及教育服务。支持兴办老年电视(互联网)大学,完善老年人社区学习网络。鼓励社会教育机构为老年人开展学习活动提供便利和优惠服务。

(十九) 老年教育资源向老年人公平有序开放,减免贫困老年人进入老年大学(学校)学习的学费。提倡乡镇(街道)、城乡社区落实老年人学习场所,提供适合老年人的学习资源。

(二十) 支持老年人开展文体娱乐、精神慰藉、互帮互助等活动,鼓励和支持为乡镇(街道)、城乡社区综合服务设施、为老服务机构和组织因地制宜配备适合老年人的文体器材。引导有条件的公共图书馆开设老年阅览区域,提供大字阅读设备、触屏读报系统等。

三、组织实施

(一) 加强组织领导。各级党委和政府要充分认识其重要意义,并列入议事日程和民心工程,纳入目标管理绩效考核内容,做到认识到位、部署到位、措施到位、检查到位、落实到位。

(二) 健全保障机制。县级以上政府要把其所需资金和经费纳入财政预算。建立多渠道资金筹措机制,参与和支持老年人照

顾服务工作。创新和优化照顾服务提供方式，加大政府购买服务力度，通过市场化方式，把服务项目交由具备条件的社会组织和企业承担。督促指导照顾服务提供方制定服务清单和办事指南，简化流程，提高效率。

（三）营造浓厚氛围。各地区、各部门要进一步强化服务意识，推动公共服务行业履行社会责任，为老年人提供更好的照顾服务。各级各类媒体要广泛宣传服务政策，积极开展敬老养老助老教育活动，大力宣传其中涌现出的先进单位和个人，按有关规定进行表彰奖励，努力营造全社会关心、支持、参与老年人照顾服务工作的良好氛围。

（四）强化督促检查。各地区、各部门要加大对老年人照顾服务工作的检查指导力度，健全综合督查、专项督查、第三方评估等工作机制。充分发挥社会监督的作用，建立健全信息反馈机制，妥善解决问题。强化问责机制，对落实政策不力的单位和个人要严肃追究责任。

摘自：中华人民共和国中央人民政府网

本市召开 2016 年上海市老年人口和老龄事业监测统计暨上海老年人养老意愿状况信息发布会

2017 年 3 月 27 日，市民政局、市老龄办、市统计局联合召开信息发布会，发布了最新统计的本市老年人口和老龄事业发展信息。同时，发布了第四次“中国城



陈跃斌主持信息发布会

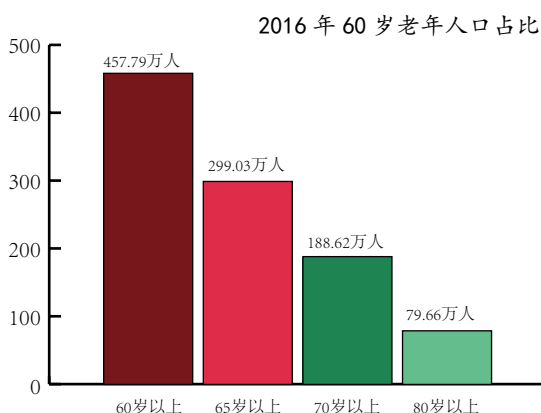
乡老年人生活状况抽样调查(上海地区)”、“上海市老年人养老意愿调查”和“上海社区老年人中医特色医养服务需求调研”等调查数据相关信息。

一、上海人口老龄化信息

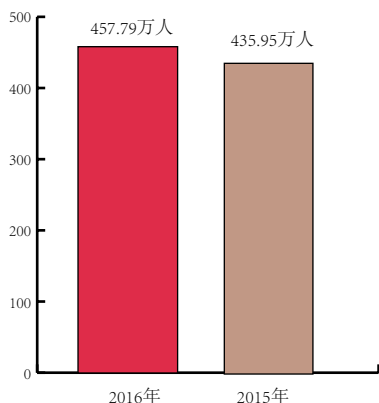
（一）老年人口信息

依据《上海市老年人口和老龄事业监测统计调查制度》统计，截至 2016 年 12 月 31 日，上海全市户籍人口 1449.98 万人，其中：

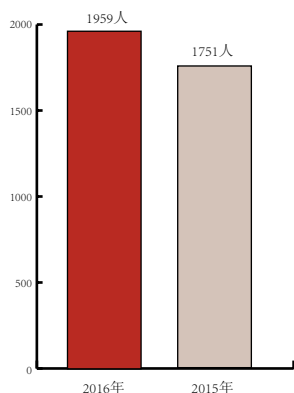
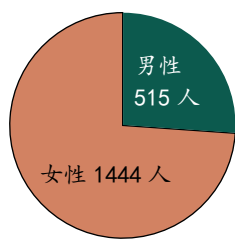
- 60 岁及以上老年人口 457.79 万人；
- 65 岁及以上老年人口 299.03 万人；
- 70 岁及以上老年人口 188.62 万人；
- 80 岁及以上高龄老年人口 79.66 万人；



2016 年与 2015 年 60 岁老年人口比较, 增加了 21.84 万人



2016 年与 2015 年 100 岁老年人口比较, 增加了 208 人



(二) 上海人口老龄化的主要特点

低龄老年人口占老年人口比例增长明显。低龄老年人口具有较高的健康度及社会参与度, 是老年人群中最为活跃的一部分群体, 也是社会经济发展的积极因素。

高龄老年人口平稳增长。接下来的几年在应对高龄老年人的照料和护理问题上, 可能会赢得更多的机会和时间。

老年人口抚养系数进一步增高。从总抚养系数来看, 这个比例已经超过 70%, 即每 1.4 个 15-59 岁劳动力要负担 1 个 60 岁以上或 0-14 岁人口。

人口预期寿命再创新高。紧追全球最高的人均预期寿命国家日本的 83.7 岁和瑞士的 83.4 岁。

二、本市老龄事业发展的状况

养老保障方面: 全市 60 岁及以上老年人领取城镇基本养老金的人数共计 316.38 万人, 占老年人口的 69.1%。

养老服务方面: 全市养老机构共计 702 家, 床位数共计 13.28 万张 (其中 2016 年新增 9100 张)。

全市共有长者照护之家 73 家 (其中 2016 年新增 51 家), 床位数共计 2184 张; 社区综合为老服务中心共计 32 个; 老年人日间服务机构共计 488 家, 月均服务人数 2.03 万人, 比上年增长 35.3%; 社区养老服务组织共计 289 家, 服务对象中获得政府养老服务补贴的人数 12.66 万人; 社区老年人助餐服务点共计 633 个, 月均服务人数 7.6 万人, 比上年增长 4.5%; 社区睦邻点共计 3052 个, 其中示范睦邻点 100 个。

老年医疗方面: 全市老年医疗机构 (老年护理院、老年医院) 共计 32 所; 老年护理院床位数 9064 张, 比上年增长 36.4%; 全市共建家庭病床 5.19 万张; 65 岁及以上老年人口健康管理人数 212.50 万人, 占同年龄组人口比重 71.1%。

老年精神文化生活方面: 全市共有老年教育机构 291 个, 参加各类老年学校学习的老年学员 39.18 万人; 全市远程老年大学学习点共计 5651 个, 老年学员人数全年共计 60.16 万人。全市共有标准化老年活动室 5542 家, 日均活动人数 26 万人。

全市街道、乡镇级以上老年协会共计 178 个, 居 (村) 委老年协会 2031 个; 老年文艺团队 1.5 万个, 参加人数共计 33.46 万人; 老年体育协会 442 个, 参加人数

54.3 万人；老年体育团队 1.43 万个，参加人数 43.3 万人；老年志愿者团队 8895 个，参加人数 33.26 万人。

老年人权益维护方面：全年共办理涉老法律援助案件 867 件，比上年减少 3.1%；受理老年人来信、来访、来电总数 4.41 万人次，其中调解处理 4.23 万人次。

三、本市相关调查的主要信息

2015 年 8 月，全国启动了第四次“中国城乡老年人生活状况抽样调查”，上海地区调查，涉及浦东、闵行、奉贤、宝山、虹口、普陀、黄浦、杨浦和崇明 9 个区县的 144 个调查点，调查人数 4320 人，有效问卷 4301 份。

2016 年 10 月，上海市老龄科学研究中心和上海交通大学舆情研究实验室对浦东、杨浦、黄浦、普陀、徐汇、静安、闵行、虹口、长宁 9 个区的 1100 个 60 岁以上的老年人开展了“上海市老年人养老意愿调查”，有效问卷 1025 份。

（一）总体评价

上海老年人日常活动能力方面，总体状况良好，日常活动完全能自理的老年人占 93.3%，完全不能自理的占 4.5%。照料状况方面，多数老年人能够得到照料，家庭成员依然是最重要的照料者。此外，家政服务人员（保姆、小时工等）的选择率也显示出了照料服务社会化的趋势。

上海老年人养老意愿方面，多数老年人不愿意离开家居环境接受照料，越是高年龄组的人群，在家的意愿越高，老年人对于未来的照料问题具有了较为成熟的认识和多元的选择。

（二）照料状况和养老服务意愿

老年人的照料状况 有 13.1% 的老年人表示需要照料。调查显示，有 13.7% 的老年人表示家中还有其他需要照料护理的老年人，多数为其父母或配偶。这些老年人之中，由自己承担照料任务的占 65.0%。

老年人的照料意愿 调查显示，希望在家里接受照料护理服务的占 61.0%；同时，表示“在养老机构”和“视情况而定”的比例分别达到 11.2% 和 24.0%，这说明老年人对于未来的照料问题具有了较为成熟的认识和多元的选择。调查发现，高年龄组的老年人对于家庭环境的依恋度较高，而低年龄组的人群对于场所选择则更多表现出了灵活性和多样性。

社区为老服务的需求。需求较多的是上门做家务、上门看病和助餐服务，依次为 28.3%、22.8% 和 20.6%。

有意愿购买上门养老服务的老年人占 58.0%。未购买过，但未来会考虑购买的老年人占比 50.9%。老年人对上门服务中的医疗服务和家政服务需求最高，占比分别是 67.3% 和 66.6%，其次是选择护理保健（54.1%）和送餐服务（44.1%），还有 25.6% 的受访老年人认为“陪同聊天或心理咨询”也应该是上门服务要包含的项目。

养老机构服务需求。调查显示，收费标准是老年人最看重的首要因素，食宿条件和生活设施，医疗与保健、服务质量和态度、自然环境、交通条件、地理位置、入住人员构成等也是老年人关注的主要因素。

养老服务支出情况。老年人的实际养老费用为 2001-3000 元的占比最高，为 27.3%；同时，每月能接受的养老费用占

比最高的也是 2001-3000 元，为 29.9%；1001-2000 元，居于第二位，为 25.0%。实际支出 501-1000 元和 3001-4000 元养老费的占比分别是 14.6% 和 14.5%。上海不同区域的老年人的养老支出存在显著差异。

其他养老服务需求。上海老年人对于高端养老服务的知晓程度比较高，且认知比较理性。最吸引老年人的是“个性化的健康管理及医疗护理服务”、“社区配套设施完善”、“采用无障碍设计”以及“文化体育活动丰富”这些务实的要素。老年人在高端养老服务中最想要得到的是个性服务和无微不至的生活照顾。上海老年人对于“异地养老”的意愿并不高。

（三）中医特色医养服务意愿

高血压、心脏病、高血脂、糖尿病和骨质疏松是上海老年人常见慢性病的前 5 位，75% 的患病老人每月在慢性病治疗上自费支出在 500 元以内。

针灸、推拿和拔罐是社区老年人日常接触最多的 3 项中医保健服务。冬天服用膏方的老年人仅为 16%，13% 的老年人从未听过或完全不了解中医膏方。

目前社区老年人对于中医养生保健服务有迫切需求，但在社区老年人中知晓率较低，中医医养服务的应用还不广泛。社区老年人日常保健和养老照料的服务开发具有市场潜力，服务项目的多元化、专业化、个性化设计将是推进中医特色医养结合服务项目的关键。

（有关这三次调查的具体信息，请各位查看上海市老龄科学研究中心网站的科研成果专栏）

摘自：上海市老龄网

市老龄委召开全体（扩大）会议



市委副书记尹弘主持会议并讲话

6 月 13 日，市老龄工作委员会召开全体（扩大）会议。市委副书记尹弘主持会议并讲话，他强调，要按照中央和市委关于老龄工作的部署要求，立足本市实际，树立法治思维，注重综合施策，以提升老年人获得感、幸福感为重点，不断推动老龄事业发展。

尹弘指出，要保障老年人基本民生和公共服务供给，健全老年人基本养老、医疗、福利、护理等社会保障制度，大力发展社区居家养老服务，巩固和提升家庭养老功能，保障老年人获得与其身体状况相对应的养老公共服务。要进一步培育发展老龄产业，加快制定发展规划，研究探索扶持政策，丰富为老服务产品的市场供给。要优化老年宜居环境，为更多、更广泛的老年人家庭提供适老改造，加强公共无障碍设施改造，聚焦老年人的关心和需求，提供更多优先、便利、优惠的服务。

会议提出，为扎实推进老龄工作持续健康发展，上海将以“保基本、兜底线”为目标，不断优化老年社会保障体系。为此，将完善养老保险制度，深化机关事业

和企业养老保险制度改革，畅通养老保险关系转移接续渠道，调整被征地人员社会保险制度，完善城乡居民养老保险办法，建立节日补贴机制；将优化基本医疗保险制度，适度提高职工医保参保人员个人账户计入水平，提高职工基本医疗保险统筹基金的最高支付限额，适当扩大医保支付项目范围等；将继续实施老年综合津贴制度，继续开展长期护理保险制度试点。

会议要求，以“医改”为核心举措，不断提升老年健康服务质量。

会议还强调，要深入推进社会养老服务体系建设和保障人人享有基本养老公共服务。今年，上海将继续扩大养老服务供给；将继续开展护老者培训等家庭养老支持项目，“老伙伴计划”扩大受益面到20万，为困难老年人家庭实施居室适老性改造1000户。同时，上海将进一步完善服务保障，深入推进医养结合，实现社区托养机构与社区卫生服务机构签约基本覆盖，探索实施养老机构设置护理型床位，加大养老护理员培训力度；将继续推进统一需求评估和服务管理；将继续加强政策支撑，落实扶持养老设施建设、养老服务运营的各项政策，健全养老基本公共服务救助制度等政策，推进养老基本公共服务价格与财政补贴同步改革；将继续深化服务监管，加强养老服务标准化、信息化建设，以及对养老服务机构的监管。

会议还就进一步丰富老年人精神文化生活，拓展老年维权与优待工作，推动老龄产业发展，加强老年宜居环境建设和老龄基础工作等作了部署。

来源：上海市老龄网

校领导为机关退休党员作“两会”精神专题报告



“两会”精神专题报告会现场

3月29日下午，上海交通大学机关退休党员集体学习会在徐汇校区铁生馆举行。全国政协委员、民进市委副主委、民进交大主委、上海交大副校长黄震为机关4个支部200多名退休党员作学习贯彻全国“两会”精神专题报告。校机关党委副书记陈鹏主持会议。

黄震首先介绍了习总书记参加民进、农工党和九三学社联组会的情况，传达并解读了习近平总书记关于知识分子的重要讲话精神，习近平在讲话中多次提到知识分子，鼓励广大知识分子要以时不我待的紧迫感、舍我其谁的责任感，主动担当，积极作为。黄震解读了政府工作报告的主要内容，特别是有关加大生态环境保护治理力度，坚决打好蓝天保卫战，以及办好公平优质教育等方面的内容。黄震结合自己的科研成果和实际案例，介绍了他在全国政协会议上提交的关于尽快建立汽车催化转化器失效强制更换制度的提案，引起了大家的浓厚兴趣。黄震还结合学校正在进行的长聘教职制度改革、“双一流”建

设等方面，介绍了全国政协会议上有关教育改革、人才队伍建设等方面的提案和大会发言情况。他以自己参会和履职的亲身经历，谈心得，讲感受，内容丰富，见解深刻。

会上，陈鹏向机关退休党员通报了学校近期的发展情况，传达了全国高校思想政治工作会议和学校十届五次全委会精神。会议最后，各退休支部根据本次会议的内容进行了分支部座谈交流。

陈鹏 供稿

校老教授协会第一次小沙龙活动

3月10日上午，老教授协会小沙龙活动在徐汇校区铁生馆一楼会议室举行，机动学院（二系）、图书馆、后勤产业的会员们济济一堂，新老朋友见面其乐融融。

校医院院长刘金生为老教授们带来了题为《生命教育》的报告，报告结合老年人的特点介绍了心脑血管疾病、高血压、糖尿病的日常防护及注意事项。针对老年人突发疾病状况的应对措施介绍，使老教授们了解到遇到心绞痛、脑梗等应该怎样处理才能争取到生命黄金时间4~6分钟，时间就是脑细胞、时间就是心肌细胞、时

间就是生命，特别受老教授欢迎。老教授们纷纷表示，刘院长的报告，既增强了健康意识，又增加了自我保障能力。

接着，机动学院（二系）的王德忠教授又为大家带来了《中国核电发展与核安全》的报告。报告既激发了大家的兴趣，也勾起了对核安全的疑问。报告一结束，便有会员与王教授互动了起来，有会员提出日本的福岛核事故的危害问题。王教授认为，除了由国际社会敦促日本政府采取负责任的态度，实施及时而有力的措施，尽量减少污染，不掩盖核污染真相外，我们每个人加强防范意识，尤其要防止内辐射的问题，也就是对于受核污染的日本进口海产品和种植物，如海鱼、海虾、海螺、蘑菇、谷物之类食品，拒绝食用！

两小时的报告会结束后，各部门的老教授们三三两两聊开了各自的感受和各自感兴趣的话题，真是话逢知己，意犹未尽。大家纷纷赞扬这样的小沙龙办得好。会员刘稚钧特意发来信息说：“第一次参加小沙龙活动，既增长了知识，又增进了友谊，非常感谢。”

本学期第一次的小沙龙活动，我们改变了以往“举办舞会活动”的形式，而尝试举行“小型、实用的报告会”的形式，获得了老教授们的好评。

校医院院长刘金生为老教授们作报告

朱红国 阙雄才 供稿



70 周岁人员优待证发放暨养老服务业发展讲座

按照上海市高校退管会下达的年满 70 周岁老年人优待证办理的相关政策要求，4 月 12 日上午学校为符合条件的 132 人颁发了优待证。同时，邀请市老龄科学研究中心、民政科学研究中心主任殷志刚为大家作“养老服务业发展现状与未来”讲座。在座的共有 150 多位老同志，含部分老教授（退休教师）协会成员。

殷主任以数据说明上海人口老龄化现状及趋势，由图表和文字展示上海社会养

老服务现状。他论述了在特有的城市区位优势下政府服务民生、经济社会转型发展等诸多方面对养老服务业的有利因素和养老机构从业人员职业化发展的问题，并深入浅出地谈及养老业与互联网结合、医养结合等一系列老龄焦点话题。

通过此讲座，到场的老师受益匪浅，对上海养老服务业有了更清晰的认识，对积极（老龄化）养老、快乐养老、安享晚年更有信心和方向。

讲座前，校老龄委常务副主任潘国礼、退休人员事务中心主任颜淑霞和部分老同志在徐汇校区红太阳广场合影留念。

上海交大人资处退休中心 供稿



潘国礼、颜淑霞和部分老同志在徐汇校区红太阳广场合影留念

上海交通大学召开离退休干部建言十九大座谈会

6 月 2 日上午，上海交通大学离退休干部建言十九大座谈会在徐汇校区总办公厅会议室举行。来自全校离退休老领导、老教授、老同志代表参加了座谈会，校党委常务副书记、老龄委主任郭新立出席座谈

会并讲话，校老龄委常务副主任潘国礼主持会议。老干部处和退休人员事务中心的相关工作人员也参加了会议。

座谈会上，老同志们紧密围绕主题，结合自身工作经历、所见所闻畅所欲言，分别从社会主义核心价值观、高校思想政治工作、党的建设、教育发展、学科建设、科技创新等多个维度，充分表达了对党的路线方针政策的坚决拥护，对十八大以来

我国各领域取得的巨大成就给予充分肯定和高度赞誉，同时积极为十九大的胜利召开和学校的建设与发展献计献策，提出各自的真知灼见。

86岁高龄的原副校长范祖德在认真学习习近平总书记讲话后，建议学校能组织力量编写一本大众化普及性读本《当代中国化马克思主义基本原理》，进一步研究马克思主义中国化等。全国教学名师、全国优秀教师洪嘉振结合全国高校政治思想工作会议精神，他认为学生德育教育要以“德智体全面发展”为根本目标。大学阶段正是人的世界观、人生观、价值观形成的关键时期，教师要通过“懂历史、树榜样、讲奉献”等方式帮助学生培养正确的三观，使学生树立正确的人生目标和责任心。原成人教育学院副院长王信泰认为社会主义核心价值观是我们党凝聚全党全社会价值共识作出的重要论断，学校各级领导部门要有计划，建立健全理论研究平台、知识传授平台、社会交流平台和标兵观摩平台，并积极加以推进。

谈及学科建设，原副校长沈为平结合自己的专业建议学校要抓住宽体客机落地上海这一战略机遇，组建强化航空航天教学科研实体，发挥交大理工学科的领先和综合优势承担宽体客机重大课题；发展航空教育和加强国际、校际、校企大联合协同创新，助推我校一流大学一流学科建设。管理学院原副院长仰书纲教授认为，高校应全面了解市场人才具体需求，组建具有本校特色的学科组织，通过市场、学生双向沟通让学生明确自己学习的目的和目标，增强学习兴趣并对自己未来发展的思



校党委常务副书记、老龄委主任郭新立出席座谈会并讲话

考。机械工程系原系主任王成焘教授则希望，高校教师要注重科技创新，通过对科技成果的转化应用为国家做贡献。

郭新立在讲话中指出，学校党委根据《教育部办公厅关于在直属高校、直属单位离退休干部中开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动的通知》以及上海市关于在全市离退休干部中开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动的通知文件的精神，下发了《关于开展离退休教职工“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动的通知》，希望老同志们积极以“畅谈、展望”为主题，以市十一次党代会为契机，积极组织离退休老同志畅谈十八大以来的变化，为十九大召开建言献策。他向与会老同志们表示感谢。郭新立还介绍了学校落实全国高校思想政治工作会议精神的新要求和新举措，希望老同志们继续心系国家、心系学校的发展，充分发挥自身的政治优势、经验优势、威望优势，为党的十九大和学校“双一流”建设出谋划策，为党的事业增添正能量。

李琳 供稿

上海市高校退休教职工合唱展演 在上海交大举行

为迎接中国共产党第十九次全国代表大会召开，庆祝中国人民解放军建军九十周年，更好地团结和凝聚高校广大退休教职工为党和人民的事业增添正能量，“2017年上海市高校退休教职工文艺展演—合唱专场”于6月7日下午在上海交大徐汇校区文治堂举行。



市教卫机关老干部合唱团

本次合唱展演以“唱响时代旋律 共圆中国梦”为主题，由上海市高校退管会主办，上海交大人力资源处退休人员事务中心承办。来自上海市教卫机关和16所高校的18支合唱团近800名老同志参演。上海市高校退管会常务副主任李玉华，东华大学原党委副书记、退管会第一副主任王以刚，上海交大原党委副书记、老龄委常务副主任潘国礼，上海交大人力资源处退休人员事务中心主任颜淑霞及复旦、同济等兄弟高校离退休工作负责人出席活动。

潘国礼代表承办单位讲话。他表示，上海交大与合唱有深厚的渊源，学校退休教职工和老年大学合唱团，常年坚持排练，

努力参加社会公益活动，定期为街道社区养老院演出，为老龄事业发展做出了一定的贡献。市高校系统举办此次文艺展演活动，彰显了上海高校老同志们昂扬向上、积极乐观的精神风貌，进一步增进了彼此友谊，为上海高校校园文化和退休教职工合唱活动增添了风采。

李玉华代表文艺展演主办方讲话。他说，上海高校退管会以喜迎党的十九大和建军九十周年为契机，积极推进校园文化建设，在高校中开展了文艺展演系列活动，得到了老同志和各高校的支持。展演活动丰富了老同志们的精神文化生活，让老同志们在“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的过程中共同为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。他向承办活动的各高校致以崇高敬意，向参加活动的老同志表示热烈的欢迎。

18支合唱团的团员代表依次上台向他们的指挥献花。感谢他们长期以来对本团的帮助和指导。

市教卫机关老干部合唱团的混声合唱《共青团员之歌》拉开了展演序幕，随后《春天的故事》、《祖国不会忘记》、《希伯莱奴隶合唱：在幼发拉底河岸》等32首歌曲一一唱响。上海交大老教师实验合唱团的两首经典合唱名曲《乘胜进军》、《蓝色多瑙河》把现场气氛推向高潮。最后，合唱展演在全场人员齐声高唱《歌唱祖国》的歌声中落下帷幕。

本次合唱展演的曲目形式多样，内容丰富。有以歌颂我党我军光辉历程和伟大业绩的合唱歌曲，也有中外名曲；有混声合唱、也有无伴奏合唱，还有的团队配以

诗朗诵、领唱、伴舞、长笛伴奏等。各合唱团始终精神饱满，用嘹亮的歌声歌颂党和祖国、歌颂改革开放，赞美美好生活和幸福人生，充分展示了高校退休教职工的精神风貌，谱写了高校校园文化和退休教职工合唱艺术的新篇章。

18支合唱团由教卫机关和各高校热爱合唱艺术的退休教职工组成，坚持以歌言志、以歌抒情、以歌会友。此次合唱展演，各团唱出了各自风采，老同志们精湛的技艺让现场观众大饱耳福，赢得阵阵掌声，在难忘的旋律中，大家重温经典，心里充满正能量。（“2017年上海市高校退休教职工文艺展演—合唱专场”其他照片见封三）

李琳 供稿

我校离退休干部举行 2017 年上半年校情通报会

4月5日上午，2017年上半年老干部校情通报会在徐汇校区铁生馆101会议室召开，校党委常务副书记郭新立代表校党委向老领导、老同志通报学校的情况，70多位离退休老同志及老干部处全体工作人员参加了会议。离休干部党委书记朱勤主持通报会。

郭书记首先介绍了中央巡视组近期在我校开展巡视工作的简要情况和中央对林忠钦校长的任命。随后他回顾了学校2016年秋季学期在加强党的领导、深化综合改革、人才强校战略升级、提升办学实力等四大类十七方面所取得的成绩。并从全面加强党的领导和建设、综合改革人才强校

主战略、实施“双一流”推进“十三五”、科研学科与社会服务、国际合作与交流、管理服务与文化等四方面六大类介绍了2017年春夏学期学校工作重点和整体思路。最后，郭书记希望各位老领导、老同志能一如既往地关心和支持学校改革和发展，积极建言献策，为学校各项事业发展作出新的贡献。

丁亚培 供稿

人力资源处召开支部扩大会议暨 2017 年第六次业务学习会

5月18日，人力资源处两周一次的支部扩大会议暨处内业务学习召开第六次会议。本次学习由退休人员事务中心李琳担任主讲，梁齐处长，陈贤峰、张雪洪、陆琪副处长出席，人力资源处全体工作人员参加学习。



与会者聆听李琳老师分享体会

李琳和大家分享了自己在教育部离退休干部局借调的经历和感悟。首先她为大家介绍了教育部离退休干部局概况，离退休干部局作为教育部27个司局之一，主要负责部机关离退休干部工作和指导直属

高校、直属单位的离退休干部工作。长期以来，在落实政策待遇、走访慰问、关心老同志身心健康和安全保障、解决老同志特殊困难、信息化建设、推进资源共享平台建设和建设“学习型”党员干部队伍等方面工作形成了特色品牌。李琳先后在离退休干部局关工委和活动中心承担了相应活动的筹备、文件的起草整编和老同志的服务等工作。分享中李琳直言收获很多，既与相关部门的人员建立了联系，对今后开展工作打下了更坚实的基础，又亲身参与了各项工作，耳濡目染学习了教育部领导的工作思路和方法，同时还站在更高的角度，对教育领域老龄工作有了更加深刻和丰富的认识，个人的能力得到显著的锻炼和提升。

李琳的分享让大家了解了教育部离退休工作的方式方法，引起了大家对我校离退休工作的讨论。陈贤峰提出离退休工作中的活动部分与工会工作不尽相同，可以有所借鉴；张雪洪就退休政策的制定做了进一步讨论。最后，梁齐在总结中指出，教育部离退休局的许多先进做法和工作方式值得我校借鉴和学习，如远程教学的模式可以有效解决我校离退休人员居住分散，组织活动范围有限的困境。此外，可以加大对老年兴趣小组的投入力度，如聘请专业教师授课，提高兴趣小组成员的技战术水平。人力资源处将始终以“让老同志满意，让学校放心”为工作标准，带着责任和感情用爱心、耐心和诚心为老同志做好事、办实事、解难事，把老龄工作扎扎实实地做好。

上海交大人资处综合办公室 供稿

上海交大老教师实验合唱团参加纪念中国人民解放军建军 90 周年专场文艺演出

为隆重纪念中国人民解放军建军 90 周年，上海市老干部局在八一前夕举办了专场文艺演出。

上海交通大学老教师实验合唱团接到演出任务后，认真排练精益求精。演出当天，50 位团员兴致勃勃地前往浦东老干部活动中心参加演出，以一首京腔京韵的《乘胜进军》合唱曲震撼全场！歌曲结束，观众们的情绪还沉浸在高亢激越韵味十足的歌声之中，稍顷，掌声四起……。

全体团员们在指挥张沁老师和团长的领导下，又一次出色、圆满地完成了任务，发挥正能量，为上海交通大学又增添了光彩和荣誉。

合唱团员更是群情振奋，为有幸参加这次上海市老干部庆祝建军 90 周年文艺汇演活动而感到不胜荣幸，他们将更加努力唱红歌、唱军歌、唱歌颂祖国的歌！

上海交大老教师实验合唱团薛瑾 供稿



上海交通大学老教师实验合唱团展风采

“热爱生活、关注健康”大型义诊在徐汇校区举行

6月16日下午，由上海交通大学后勤集团、上海交通大学附属第六人民医院联合主办，上海交通大学校医院承办的“热爱生活、关注健康”大型医疗健康咨询及宣传教育活动在交大徐汇校区举行。这是上海交通大学后勤集团与上海交通大学附属第六人民医院合作共建校医院以来的第7次大型医疗健康咨询活动。本次活动由附属第六人民医院体检中心主任陆建平领队，体检综合咨询科、心内科、内分泌科、消化内科、呼吸内科、普外科、泌尿外科、骨科、妇产科、超声科、中医内科、口腔科、康复理疗科、眼科等多名医学专家到诊。

本次活动主要为师生、离退休员工提供健康咨询、疾病问诊、体检报告解析等“面对面、一对一”的医疗服务。活动前，校医院考虑到徐汇校区周边退休老同志较多，提前准备了就诊咨询座椅。活动中，问诊的师生、离退休员工虽在专家咨询台前排起了长队，但两个多小时的咨询活动现场始终秩序井然。专家们仔细询问了每一位到场咨询的师生，耐心讲解，为大家一一解惑。



义诊活动，师生和离退休员工参与踊跃

此次义诊是近年来首次在徐汇校区举办的大型医疗咨询活动，共计服务400余人次，赢得了徐汇校区师生的好评，更得到了慕名前来咨询的众多退休的教授及家属们的欢迎和肯定，他们纷纷称赞“后勤办了一件大好事”！

上海交大后勤集团 供稿

上海交大老年大学中西医保健知识学习交流会举行

上海交大老年大学第三届中西医保健知识学习交流会于6月7日上午在徐汇校区铁生馆101室举行。交大老年大学常务副校长倪浩、教学主任周莲英，以及各养生保健班的班长与学员代表等共140多人参加交流会。营养学班和西医保健班班长田鲁怀主持会议。

交流会前，负责养生保健类课程教学工作的教务主管许荟苓介绍了与会的陈云财和张广苓两位老师，以及中西医保健班各班班长，并宣布学习交流会开始。

倪浩首先在学习交流会上讲话。他简单介绍了老年大学总体办学情况和养生保健类课程开设状况。据他介绍，交大老年大学目前开设了经络养生、中医基础理论、



老年大学第三届中医保健交流会



学员薛培珍（左）发言，张广苓老师（右）点评。



陈云财老师点评



专家和学员合影留念

中医实用保健、中药学、营养学、西医保健、太极拳和传统体育养生等 10 门养生保健类课程，有 16 个班级 630 多位学员。为提高全校养生保健类课程的教学水平，

搭建学员相互交流学习的平台，老年大学自 2014 年以来，先后举办了三次养生保健知识学习交流会。倪浩希望学员们把老年大学作为学习的校园、生活的乐园、精神的家园。通过坚持不懈的刻苦学习和学以致用，促进自己的身心健康。他还强调，生命无价，健康是本，快乐是金。每个人都都要万分注重维护自己的身体健康。

中医保健班的姜桂秋、程泰圻，中药学班的龚志平、黄栩、徐春敏，中医基础理论班的罗昌渠、薛培珍，营养学与西医保健班的张迎春，经络养生班的张鸣和耳穴养生保健班的陈志雄等 10 位学员代表先后在会上作了发言。他们从不同的课程学习角度，交流了自己多年来学习中西医结合养生保健知识的心得体会，以及应用于防病治病的实践经验乃至神奇经历。他们的精彩发言全面展示了交大老年大学近年来养生保健类课程教学的成果，非常实用且可操作。因此，得到了现场听众的一致好评，赢得了阵阵热烈掌声。大家从交流发言中，学到了知识，受到了启发，分享了快乐。

10 位学员交流发言后，张广苓、陈云财分别做了各具特色的专家点评。张广苓希望学员们学好中医理论，掌握自己的体质特征，辨证实施疾病防治。陈云财针对每位发言学员逐一给出保健小秘法，简易实用，很受大家欢迎。最后，周莲英作总结发言，她希望学员们在刻苦学习养生保健知识的基础上，都建立个人健康档案或健康日记，真正做到“我的健康我负责，并由我来做主”。

田鲁怀 供稿

大手牵小手、永远跟党走——记医学院离退休老同志与青年师生庆建党 96 周年座谈会

7月3日上午，上海交通大学医学院老干部工作办公室、退休党总支、党委教师工作部及学指委共同举办了以“大手牵小手、永远跟党走，庆祝中国共产党建党96周年”为主题的座谈会。医学院离退休老同志、青年教师代表、学生党员代表以及相关职能部门等30余人参加了此次座谈会，会议由医学院老干部工作办公室主任诸海英主持。

座谈会上，首先由医学院离休党支部支部委员岳永贵老师领誓，带领全体党员重温了入党誓词。随后离休老同志白鸿兴、退休老同志张觉先、符诗高三位老师分别从离休党员的革命信念、革命家庭的传承和援藏艰苦岁月的奋斗谈了自身的感受。老同志们坚定的立场，清醒的认知，以及对医学院发展的祝福与期望，给在座的青年师生又上了一堂生动的党课。

作为医学院新引进的青年教师，邹强、冯楠楠代表青年教师分别作了交流发言。他们在发言中提到，要感谢老同志们的教诲，正是他们的身体力行，让自己的理想信念更加坚定，并表示自己将“不忘初心、继续前进”，不辜负学校对自己的期望，努力为医学院的发展贡献自己的全部力量。

作为小字辈的医学院学生党员曹羽钦、欧阳雪岩也感受颇深，她们在发言中都提到老党员对她们的言传身教，老党员们毫

无保留的传授、引领，让她们更加坚定了共产党人的理想信念，表示自己一定会继承和弘扬我党的优良传统，与党同心同德，努力成为一名优秀的共产党员。



诸海英主持会议



老同志赠书和重温入党誓词

会上，老同志们还向与会的青年教师和学生党员赠送了《习近平讲故事》一书，希望我们的青年一代，体悟故事背后的改革发展之道、修身为人之道。

最后，座谈会在愉快的合影中圆满结束。

上海交大医学院 供稿

上海交通大学关工委召开 2017 年工作会议

3月13日上午,上海交通大学关工委联合学指委,在徐汇校区召开校院两级关工委主要成员及特邀党建组织员工作会议。会议由关工委常务副主任蒋秀明主持。

张洋介绍了学指委 2017 年学生工作的要点和学生党建工作的主要计划。2017 年,学生工作将深入贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神,坚决贯彻落实学校党委决策部署,围绕立德树人根本任务和学校“三位一体”育人理念,根据“十三五”规划和学校综合改革有关要求,着力促进大学生全面成长成才。主要围绕强化价值引领、推进“学在交大”的意识,切实提升大学生思想政治教育的针对性和有效性。

吴玉瑛介绍了 2017 年上海交通大学关工委的主要工作计划。一要组织老同志学习贯彻习近平总书记对关工委工作重要指示精神,学习贯彻全国高校思政工作会议精神,学习“两会”精神,增强关工委工作的使命感。二要以学习联系本单位工作,开展交流和研讨。三要抓住校庆契机,在



吴玉瑛介绍本年度关工委的主要工作计划

有条件的学院,继续开展工程院院士回母校活动。四要结合今年纪念建军 90 周年,继续在新生中开展党史国史教育,讲好中国故事,交大故事。五要学院关工委结合自身的特点,开展特色主题教育活动,创新品牌。六要配合做好青年师生的党建工作,进一步发挥特邀党建组织员、老同志、老教授作用,指导学生党支部工作,参与青马党校教育等。七要组织各分会老同志、老教授利用新媒体平台,与大学生建立微信群,开展正能量引导工作。八要加强自身队伍建设,开展课题研究,总结工作经验,加以推广应用。

蒋秀明在总结中指出,2016 年,交大关工委、特邀党建组织员紧密围绕学校思想政治教育的中心任务,因势利导,在继承老同志讲故事、特邀党建组织员工作制度等优秀传统的基础上,推动工作稳中创新。特别是成功组织了两场“院士回母校”活动,围绕建党 95 周年开展主题教育活动,在学院基层学生党建、青年马克思主义学校的五期培训班中以特邀党建组织员和顾问的形式发挥了积极的作用,课题研究也取得了一定的成绩。蒋秀明强调:在未来,要继续学习深入研究会议精神,并落实在实际工作中。要调查研究新问题,继续以课题研究凝练关工委工作经验。要充分发挥好学院分会的作用,树立各学院的关工委工作品牌。蒋秀明勉励老同志加强学习,特别是学习和掌握新媒体等工作方法,继续发挥关工委老同志“围绕中心、配合补充”的作用,协助做好大学生思想政治教育工作。

上海交大关心下一代工作委员会 供稿

上海交通大学召开关工委暨特邀党建组织员工作研讨会

5月4日上午，上海交通大学关工委在徐汇校区总办公厅会议室召开工作研讨会。校关工委常务副主任蒋秀明，老干部处党委书记朱勤，关工委秘书长吴玉瑛，关工委副主任、老教授协会会长罗九甫，关工委副主任徐大中，党委组织部组织员解志韬，学指委党建科科长张洋，关工委全体成员、特邀党建组织员三十余人参加会议。



蒋秀明在会上作总结发言

解志韬通报了近期学校党建工作的相关情况，并就新学期学生党员发展工作的注意事项进行了解读，对特邀党建组织员在2016年学生党员发展过程中所体现出的敬业精神和突出贡献表示感谢。吴玉瑛介绍了参加2017年全国教育关工委领导干部培训班的情况，此次培训的主要内容是深入学习贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神，研究探讨新形势下教育关工委加强青少年思想道德建设的思路和举措。她结合交大关工委的工作谈了自己的体会，

强调关工委工作一定要“因事而化，因时而进，因势而新，因材施教”。张洋简要总结了前阶段关工委、特邀党建组织员老师参与青年马克思主义学校特邀顾问工作和上学期“党史国史”主题教育暨老同志讲故事活动的主要情况，同时带领与会老师一起学习了5月3日习近平总书记在中国共产党政法大学重要讲话的精神。

蒋秀明在总结发言中强调，关工委老同志和特邀党建组织员务必要深入学习并领会全国高校思政工作会议精神，深刻认识关工委参与高校思想政治工作的根本方向和改革创新的基本要求，进一步发挥老同志“围绕中心、配合补充”的作用，进一步引导大学生树立正确的理想信念，要结合新形势下大学生的特点和各学院的特色开展工作。蒋秀明还部署了2017年老同志讲故事主题教育工作的开展，提出在近期将召开一次专题研讨会并进行集体备课，总结多年来老同志讲故事的经验，对秋季学期工作的开展做好计划和准备。

上海交大关心下一代工作委员会 供稿

不忘入党初心，坚定理想信念 ——记马克思主义学院退休党支部一次组织生活会

4月14日，一个阳光灿烂的日子，校园内鲜花盛开、绿荫环绕，马克思主义学院退休教职工党支部在交大徐汇校区老龄活动中心小会议室召开专题组织生活会。这一天，支部退休党员们都很早起床，赶往徐汇校区的活动地点。他们当中部分同志都是接近80-90岁的高龄老人了，有的

还是由子女、亲属陪同前往。例如：丁维占老师比预定时间提前一小时端坐在会议室中。梁文清老师这一天正好要去医院看病，她更是起了个大早，先赶到医院看病、拿药，然后再打车到学校来参加组织生活会。单爱珍老师的爱人重病需要全天陪护，她仍然安排好家务来到了学校……大家都没有忘记自己的党员身份，非常珍惜这样的活动机会。

会议由现任党支部书记曹娟主持，她先介绍了本次组织生活会的议题，介绍了学校、学院的情况。自从2016年开展“两学一做”学习教育活动以来，支部党员同志们自觉学习了党章和中央一系列文件。特别是在上次活动时下发了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议公报》，会后党员同志们自觉学习。大家对中共中央的各项方针政策表示坚决拥护和支持。

会议围绕民主评议党员，国家、学校、社会等热点问题进行了讨论。法律专家梁文清教授就新修改颁布的法律条款给大家做了详细的介绍和讲解；党史专家殷作伟教授入党已经64年，多年来一直坚持研究中共党史和党在各个时期的方针、政策，自觉学习党中央文件，利用这次专题组织生活会的机会，他主动要求做即兴演讲。

殷教授把建党96周年的历史按照时间划分为三个阶段，并给予高度概括。1921年到1949年：是“开天辟地、翻天覆地、大局公认、还有争议”；1949年到1978年：是“艰难曲折、探索前进、基本肯定、争议多多”；1978年到2017年：是“改革开放、

历史巨变、大局认可、忧虑重重”。对每个阶段，殷教授都给予“画龙点睛”般的展开，谈古论今、收放自如，体现了深厚的历史底蕴和理论功底。最后，他以“当代中国必须在中国共产党的领导下再铸辉煌；必须走中国特色社会主义道路再铸辉煌；中国共产党自己必须从严治党、一心为民才能再铸辉煌”的结论完成了演讲。40分钟的演讲让在座的每一位同志重温了党的历史、坚定了理想信念。演讲还赢得了大家的热烈掌声。

一个半小时的组织生活会结束了，可大家意犹未尽，还在互相交流着各自的想法，这个半天大家都感觉过得很快乐，很有意义。

上海交大马克思主义学院 曹娟 供稿

电院第六届敬老“思源节”文艺汇演举行

4月27日，电子信息与电气工程学院第六届敬老“思源节”文艺汇演在交大徐汇校区包兆龙图书馆报告厅举办。校老龄委常务副主任、原校党委副书记潘国礼，校退休人员事务中心主任颜淑霞，电院党委书记苏跃增，副书记杨一帆，电院前党委副书记莫光成以及各系领导和电院300



文艺演出丰富多彩

多名离退休教职工共聚一堂，欢度“思源节”。

潘国礼表示，电院思源节系列活动对丰富退休教职工生活，拉近他们与学院的感情有着重大的意义。他还鼓励各位退休教职工持续关注学校的发展，积极为学校建设贡献力量。



文艺演出结束后合影

苏跃增指出，电院在师资建设、人才培养、科研与基地建设、组织与文化建设等方面都取得了巨大的进步，这些进步和发展凝聚着每一位老教师的心血和汗水，电院人会秉承着前辈们的精神品格，促进学院发展更上新台阶。

文艺汇演上，新老教师们各展所长，通力合作，呈现出了一场异彩纷呈，别开生面的视听盛宴。敬老“思源节”传递了电院对退休教职工们的敬意和关怀，凸显了电院人积极向上的精神风貌和学院尊老敬老、和谐共荣的文化氛围。

学院邀请了上海交通大学附属第六人民医院的陆建平、郁晓明两位主任医师为退休教职工们义诊。除此之外，老教师书画艺术展同样吸引着人们的眼球。别具匠心的画作、气韵浑然的书法，文采斐然的诗词展现了老教师们丰富多彩、怡然自得的退休生活。

上海交大电信学院 供稿

校退休人员事务中心举行“浓情端午 粽享欢乐”端午节传统文化体验活动

又是一年端午节，又到粽子飘香时。为欢度传统佳节，让学校老年志愿者度过一个别样的端午节，5月24日下午，“相约端午·包粽子传统文化体验活动”在徐汇校区老龄活动中心火热开展。

此次活动包括包粽子和听讲座两部分。首先是包粽子。食堂的师傅们提前来到活动场地，带来了准备好的食材，如粽叶、糯米、红豆、猪肉。还没开始包，室内就已清香四溢。食堂师傅简介操作要领后，活动正式开始。老同志们情绪高涨，动作或娴熟或生硬，技艺或精湛或粗浅，将情趣和友谊通过认真加工食材融入个个饱满实在、形态各异的粽子里。大家互教互学，



端午节传统文化体验活动现场

互相欣赏，笑声连连，现场一片欢腾。大家拿着自己包的粽子，或炫耀，或拍照留念，好不得意……

包完粽子，大家听图文并茂、生动翔实、精彩纷呈的民俗讲座《说端午》，由我校文学人类学博士、华东师范大学民俗学博士后吴玉萍老师演讲。大家从中全面

了解了端午传说、相关历史人物和端午民俗三个方面，深切感受到其中蕴含悠久的历史、历史与传统。

讲座结束后，老同志们品尝着热气腾腾、醇香扑鼻的粽子，赞不绝口，怡然自得。自己包的粽子吃着香！

这次传统文化体验活动让大家感受了端午节浓浓的节日气氛和大显身手、展现技能的成就感，增进了友谊和交流。正所谓“一只青粽，一缕浓情，点点心意，温暖心间……”

上海交大人资处退休中心 供稿

夕阳无限好 共聚叙青春 —— 船建学院 “逢五逢十” 退休教师集体生日会

2017年5月25日在徐汇校区老龄活动中心，船建学院举办了“夕阳无限好、共聚叙青春”为主题的“逢五逢十”退休教师集体生日会，逾40余名过生日的学院退休教师参加。学院党委书记周薇、党委副书记李巍、校退休人员事务中心主任颜淑霞、学院工会副主席李云峰、校退休人员事务中心李琳、院办副主任朱朝英等同志赴会并教师们共同庆贺。

此次活动由李巍主持，她汇报了学院近期工作开展的情况，希望退休教师们对学院工作给予关心和指导，同时祝愿退休教师们身体健康、精神爽朗。

学院党委书记周薇向退休教师们致辞并表示自己新加入船建学院这个大家庭，感到非常荣幸，将接好班，努力工作，共创船建学院的新辉煌。同时希望老师们身

体健康、心情愉悦，“家有一老如有一宝”，愿老师们越活越年轻、健康每一天。

校退休人员事务中心颜淑霞主任和李琳老师代表学校汇报了退休工作开展情况并向过生日的退休教师表达生日祝福。



老同志代表切蛋糕



林峰为学院退休教工之家捐赠新作

退休教师非常感谢学院重视退休工作，关心退休教师，感谢学院领导和工作人员的辛勤付出。李昌贵、刘朔坦、万曼影三位老师代表分享了各自的退休生活，表示保持乐观心态、做自己感兴趣的事，老有所学、老有所乐。

建筑学退休教师上海市美术家协会会员林峰为学院退休教工之家捐赠了自己的新作，祝福学院退休工作越办越好！

最后，参会的寿星教师们手拿生日贺卡，共唱生日歌，由年长教师切生日蛋糕，大家共同分享幸福与快乐！

上海交大船建学院 供稿

电院情暖老同志

5月26日,电信学院的院机关和8703研究所的退休老同志已是第四次欢聚在上海鸿瑞兴酒店,为今年本单位6位“逢五逢十”退休人员“寿星”,举行了生日聚会。电信学院的主管领导院党委副书记杨一帆、原院党委副书记莫光成和人力资源办主任黄晓红,在繁忙的工作中专程前往聚会现场,与大家一起贺寿。



生日聚会后老同志们合影留念

聚会活动现场,洋溢着一片欢乐、亲切、祥和的气氛。“寿星们”穿戴一新,带着幸福的微笑早早来到现场。其他老同志们也纷纷提前到来,祝贺他们生日快乐!大家相聚在一起,就退休生活、共同爱好,以及共同关心的话题进行了交流。生日聚会在融洽、温馨的氛围中进行,大家彼此互相祝愿,交流感情,增进友谊。全场欢声笑语不断,通过手机的拍照,留下了一个个快乐的难忘瞬间。

此次生日聚会活动,是电信学院和校领导对广大离退休教师员工人文关怀的一个缩影,不仅让广大离退休老同志能够凝心聚力,增进感情,而且还让他们真真切

切地享受到了交大和电院这个大家庭的温暖和归属感。生日聚会活动给老同志们留下了难忘而美好的回忆!

倪金巧 供稿

核科学与工程学院退休教工茶话会

2017年4月18日在徐汇校区机械动力楼举行核科学与工程学院退休教工茶话会。我们邀请到了原上海交大校长谢绳武教授、曾经在核工程专业工作又转战学校其他部门的教职工、现任核科学与工程学



院领导与退休教工座谈



谢绳武教授参加座谈

院党支部书记刘晓晶副教授。

刘晓晶介绍了核工程专业人才培养近况和发展趋势,也希望在前辈的支持和努力下保持核工程专业在国内的领先地位,培养出更多更优秀的核能专业人才。老教授们回顾历届毕业生的去向,大部分都活

跃在核工程专业的科研、教学和工程战线上，很多毕业生成为核工程领域的技术骨干、领军人物，也有的成为党政领导干部。

谢绳武教授回忆了大学时期得到老师们的悉心教导和培养，并由衷地表示感谢。

会上大家还缅怀了核工程专业的首届毕业生、原副校长张定海生前点滴。与会的人员有：建专业初期的教职工、第一届毕业留校任教的老教授、历届留校任教的教职工和干部、青年教师骨干，老中青四代欢聚一堂。

上海交大核科学与工程学院 供稿

农生学院举办 2017 年度集体祝寿会

4月12日，农生学院在七宝校区学术报告厅举办集体祝寿会，50余位“逢五逢十”的老寿星参加，院党委副书记谢立平到会并致词，向各位寿星致以生日问候和衷心祝愿，寿星们积极发言，忆往昔峥嵘岁月，表达对美好生活的无限热爱。学院为每位寿星精心准备了寿面和寿桃，最后院领导与寿星们合影留念，祝寿会在温馨、祥和的气氛中圆满结束。



祝寿会结束集体合影留念



老同志聚餐，其乐融融

在校、院各级领导支持下，学院举办祝寿会已坚持五年，已完成一个周期，在退休人员各项活动中具有较大的影响。祝寿会平均出席率80%左右，未能出席的寿星，大部分是身体原因，也是我们退管工作在送清凉送温暖工作中予以重点关注的对象。通过举办祝寿会，可以丰富老同志的退休生活，积极发挥正能量作用，建立起联系退休人员与学校之间的纽带和桥梁，把学校的关怀送达每一位老同志。

上海交大农生学院 供稿

人力资源处为退休老师王德平举行欢送会

为感谢王德平老师在学校近三十年的默默付出，人力资源处工会在党政领导的大力支持下，为王老师举办了由全体工作人员参加的欢送会。

处长梁齐和副处长张雪洪分别为王老师送上精心准备的欢送礼物和鲜花，感谢王老师为人力资源处作出的贡献，现场气氛热闹而温馨。

王老师和大家分享了他在学校不同部门几十年的工作历程，在他幽默风趣的讲



王老师与大家分享心得



梁齐处长向王老师献花

述中，大家在重温学校发展史的同时，也感知到了老一辈交大人勤奋踏实的精神。大家纷纷讲述起与王德平在工作中的许多美好回忆，并表达了对王德平的感激之情。

活动结束后，全处老师用最热烈的掌声感谢王德平对人力资源处发展的无私奉献，并对他的退休生活表达衷心的祝福。

上海交大人资处综合办公室 供稿

我校获 2016 年度上海市高校退管工作理论研究优秀组织奖

5月5日，2016年度上海市高校退管工作理论研究表彰会在上海师范大学隆重举行。我校荣获优秀组织奖。

我校一直高度重视老龄退管工作理论研究，2016年围绕做好退休人员服务工作、老年人精神文化生活研究、高龄老年人生

存状况、加强高校退休党支部建设等方面面向全校教职工进行了课题申报及撰写，并向上海市退休职工管理研究会推荐了18篇研究论文参与评比，其中一等奖一篇、二等奖两篇、三等奖一篇，优秀奖三篇，成绩优异。

上海交大人资处退休中心 供稿



李琳老师（前排左起第二位）代表上海交大上台领奖

李琳同志获市教卫工作党委先进老干部工作者荣誉称号

4月17日下午，上海市教卫工作党委系统老干部工作“双先”表彰暨2017年老干部工作会议在上海师范大学召开，大会对系统29个老干部工作先进集体和42名先进工作者进行了表扬，我校退休人员事务中心李琳同志获上海市教卫工作党委系统先进老干部工作者荣誉称号。上海市教卫工作党委副书记成旦红、人事处处长李蔚、老干部处处长李坚真、组织干部处副处长王瑞杰等与会。

上海交大人资处退休中心 供稿

季度要闻

●国家统计局4月17日公布经济数据，一季度国内生产总值同比增长6.9%，比去年同期提高0.2个百分点。工业、投资等一些主要指标好于预期，国民经济运行实现了良好开局。

●第14次全国国民阅读调查结果近日出炉。数据显示，2016年我国国民人均读书阅读量为7.8本，其中纸质图书阅读量为4.65本，电子书阅读量为3.21本。

●国家发改委主任何立峰表示，规划建设河北雄安新区是重点打造北京非首都功能疏解集中承载地，在规划上要达到国际一流城市的水平。

●最高检、最高法《关于办理侵犯公民个人信息刑事案件适用法律若干问题的解释》于6月1日起实施，明确规定房产中介之间交换公民个人信息将构成犯罪。

●人社部和央行近日宣布将在部分地区试点第三代社保卡。新一代社保卡刷卡时，可不插卡而通过机器感应完成支付，同时还将全面对接互联网大数据。

●国家统计局6月9日发布数据显示，受到非食品价格上涨的影响，五月份全国居民消费价格总水平同比上涨1.5%，涨幅比上月有所增加。

●李克强总理在6月21日的国务院常务会议上表示，现在对待蓬勃发展的

“分享经济”，以及各式新兴业态，也要秉持“宽容审慎”的态度。

●十二届全国人大常委会6月22日首次审议国歌法草案，规定在公共场合，恶意修改国歌歌词或者故意歪曲、贬损方式奏唱国歌，损害国歌庄严形象的，由公安机关处以15日以下拘留。

●社科院发布中国城市竞争力榜单，2016年综合经济竞争力指数十强城市分别是：深圳、香港、上海、台北、广州、天津、北京、澳门、苏州、武汉。

●科技部、国家卫计委等六部门联合印发《“十三五”卫生与健康科技创新专项规划》将重点推动我国卫生健康事业有“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。

●中国社科院发布2017年中国电子商务半年报，显示我国网上零售总额首次在六个月就突破3万亿元，相比上年同期一增长35.3%为历史同期新高。

●世卫组织发布最新研究报告显示，目前中国近视患者人数多达6亿，高中生和大学学生的近视率均已超过七成，并逐年增加，青少年近视率高居世界第一。

●交通运输部发布《关于鼓励和规范互联网租赁自行车发展的指导意见（征求意见稿）》明确企业主体责任，鼓励免押金提供服务；提出对企业 and 用户不文明行为和违法违规行为记入信用记录。

《交大银发》编辑部

防霾减霾小措施——PM2.5 来自哪里

引起雾霾的主要污染物是 PM2.5，它是指空气动力学直径小于等于 2.5 微米的颗粒物，其大小只有人类头发直径的 1120 ~ 1130 分之一，PM2.5 可以来自于大自然的风扬尘土、火山灰、森林火灾等，但更主要来自于人为排放，如煤烟尘、工业粉尘、机动车尾气、建筑及道路扬尘、焚烧等，以及排放到大气中的污染物。室内 PM2.5 的重要来源是吸烟和人的活动。

一年四季都有可能产生雾霾，只不过冬季由于人为排放量大及气温低等特殊气象条件，更容易在城市形成雾霾。

5 项措施，防霾保健康

雾霾对人类的危害首先是 PM2.5 破坏大气环境，浑浊空气，长期大气 PM2.5 污染还会引起气候变化，影响人类生活及大自然生态平衡等。其次，人过多吸入 PM2.5，严重影响健康，如：加重原有的心脑血管和呼吸系统疾病，引发咳嗽、嗓子痒、鼻塞、眼睛痒等刺激症状，为感冒等上呼吸道疾病的传播创造条件，导致哮喘等过敏性疾病的发生。

那么，面对雾霾，我们该如何做好个人防护呢？

1. 关门窗，少出门，戴口罩 遇雾霾天应关闭门窗，尽量少出门，外出应戴口罩。外出归来，应立即清洗脸、手及裸露的皮肤。连续戴口罩的时间最好不要超过 4 小时，且要注意勤更换。

2. 爱整洁，居室内，常清洁 注意保持室

内整洁，打扫房间要使用湿抹布、湿拖把，勤洗窗帘、被套、床单，勤换衣物。

3. 少运动、多休息、保睡眠 雾霾天应尽量减少户外活动，避免到公共场所，保证充足的休息时间，让身体得到充分休养。

4. 吃果蔬，喝开水，不偏食 补充维生素、增强免疫力、提升防病能力，多吃新鲜水果和蔬菜，多喝开水，少吃刺激性食物。

5. 若哮喘、若过敏，早就医 心血管疾病、哮喘患者及过敏体质的人，应避免长时间待在室外，避免高强度的户外活动，一旦出现疾病症状，要及时就医。

4 点努力，减霾促健康

美好的环境需要大家共同营造和维护，为了清新空气，我们应该做到以下几点。

1. 绿色出行，减排 PM2.5 在空气质量好的时候，减少开车，多乘公共交通工具，或骑自行车、步行，既可锻炼身体，又可为减排 PM2.5 出力。

2. 少放烟花爆竹，戒烟 燃放烟花爆竹会使周围空气中 PM2.5 浓度急剧上升，造成局部重度空气污染；吸烟是室内空气 PM2.5 污染的重要来源。因此，应提倡不燃放烟花爆竹、戒烟、杜绝二手烟。

3. 理性消费，节能减排 衣、食、住、行都与能源消耗有关，我们应倡导和践行节能环保的生活方式，节约一滴水，节约一度电，自觉抵制过度消费，为低碳生活、节能减排尽一份力。

4. 植树种花，净化环境 绿色植物可以通过茎叶及栽培基质来阻挡、过滤和吸附空气中的 PM2.5，我们要爱护花草树木，多植树、多种花草，美化环境，净化空气。

摘自：《大众药学》

健康老人“达标线”

量力而行多锻炼

科学、规律、持久的身体锻炼可以有效调节身体各脏器的功能，增强机体免疫力，促进新陈代谢，有益身心健康。

锻炼时间可以安排在上午7~9时，或者下午3~5时。气候适宜时，可以多参与室外活动，注意保暖，气候不佳时，可选择室内活动筋骨。古人言“人体欲得劳动，但不当使极耳”，当人们进行锻炼时，应量力而行，以全身微微汗出、活动后感觉全身舒适为度，可以选择慢跑、散步、练太极、做气功、登山、游泳等活动，不适合剧烈运动。

锻炼前应避免空腹，可少量进食及饮水，以防发生低血糖。容易发生低血糖的中老年朋友，可以随身带些含糖量较高的食品，如面包、糖块、巧克力等，以备不时之需。活动后应休息半小时左右再进食。

舒缓调节助睡眠

老年人常出现睡眠伴情绪障碍，焦虑、抑郁、紧张、激动等情绪还会加重失眠。

睡前，可以静坐或躺在床上，微闭双眼，缓慢呼吸，放松身体，听舒缓的音乐。失眠患者常因欲寐而不能寐，产生期待性焦虑，大部分人会夸大失眠问题。此时，倒不如说服自己不睡，减少期待性焦虑，反而容易入睡。另外，睡前泡脚可以促进血液循环，在医生辨证后，还可加入有助眠、舒缓作用的中药。如果想要服用宁心安神类中成药，如舒眠胶囊、百乐眠胶囊、乌灵胶囊等，需在医生指导下进行。

积极心态笑人生

老年期的来临，不是每个人都可以怀着坦然的心态来迎接的。老年人会因社会角色的转换，适应不了突然的安逸；因家庭角色的转换，适应不了突然的落寞；也会因生物学的衰老，适应不了突然的痛苦；产生孤独、寂寞、自卑、抑郁等负面情绪。

老年人可以适度扩大生活圈，以新的身份重新回归社会生活。可以更新自我评价，广泛交友，培养兴趣爱好，例如尝试跳广场舞等，同时注重夫妻之间的交流、朋友之间的关怀。

体质的减弱、慢性病的缠扰和由此带来的疼痛等也会影响情绪。老年人要正确认识疾病，向医生咨询、与病友交流，积极接受治疗，不过度依赖药物，亦不拥有抗药心理。

药食调理助长寿

选择合理的营养摄入方式并保证大便通畅是老年人调理身体的关键。老年人的饮食宜多选优质蛋白质。植物油可选富含多不饱和脂肪酸的，如大豆油、花生油、芝麻油等。还可适当食用一些药食同源的中药材，如山楂可促消化，减少食后腹胀。山药、薏苡仁可促进脾胃运化功能。冬天适当食用萝卜，可补益肾阳。

长寿者多与习惯性便秘“绝缘”。正常的排便习惯需要饮食中的膳食纤维来帮忙。此外，还可配合中药古方改善便秘，如大便干结、小便频数者，可配合麻子仁丸，情志欠畅者，可配合四磨汤，唇舌干燥、时欲饮水者，可配合五仁丸等。老年人的体质多半虚实夹杂，以虚为主，适当进补药食可补虚。但虚实枉正易犯虚虚实实之

戒，故老年人千万莫以嗜补求长寿。

摘自：《大众药学》

“相克”食物组合或许降低营养，但不会产生毒

一些常见的食物民间常常会有“相克”之说，如柿子和蟹、虾和水果、豆浆和鸡蛋、菠菜和豆腐、牛奶和水果，混在一起吃会“相克”，轻则导致身体不适，重则使人中毒。

食物相克的传说由来已久，其来源现在已经很难考证。“相克”一词起源于中医五行学说，在中医基础理论中借“金木水火土”五种物质之间的相生相克的关系，来说明脏腑之间相互制约和协同的生理现象。一种说法是，中医认为食有五色五味，在五行中亦各有所属，根据五行生克的原理，食物之间存在着相克的关系。从食物药性讲，如同药物一样，每种食物也都有自己的升降浮沉、寒热温凉属性，药有“十八反”、“十九畏”，食物同样本存在着相畏、相反、相克、相助的问题。这是基于我国传统医学的说法。

现代医学则从食物成分、动物人体试验来询证。1935年，我国著名的营养学家郑集搜集了184对“相克”的食物，从中选出14对在日常生活中比较容易遇到的组合，用老鼠、狗和猴子做试验，在食用24小时内观察实验动物的表情、行为、体温及粪便颜色与次数等，都很正常，没有中毒的迹象。他本人和一名同事也试验了其中的7种组合，同样未发现异常。在郑集试验的“相克”食物中，就包括螃蟹与

柿子、大葱与蜂蜜。中国营养学会也曾与兰州大学公共卫生学院、哈尔滨医科大学合作，做了更严格的“食物相克”实验。兰州大学的实验选了5组传说会相克的食物组合——“猪肉与百合”“鸡肉与芝麻”“牛肉与土豆”“土豆与西红柿”“韭菜与菠菜”，由100名健康志愿者，连续吃了一周，没有发现哪一组食物会引起异常。哈尔滨医科大学的实验则另外选了12组食物组合，如“海带与豆腐”“羊肉与茶”，由30名志愿者连续吃3天，也未发现异常。

这些实验反驳了所谓的食物“相克”会产生有毒物质一说。实际上，在烹饪的条件下，食物成分之间发生的反应都很简单。很多时候，仅仅是某些食物成分之间会发生反应，生成的产物不能被人体吸收而经肠道排出去，可能会影响某些营养成分的吸收，但并不会像传说中的那样，成分的重新组合会导致“有毒物质出现”。广为流传的“食物相克”中，还没有发现真能产生“毒性”的。

专家提醒

我国居民膳食营养摄入存在一些问题，如膳食结构不合理现象较为突出、谷类(主食)食物摄入总量下降、动物类食物尤其是畜肉摄入过多、烹调油和食盐摄入水平居高不下、年轻人饮料消费增多导致糖分摄入量明显增加等。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，平均每天至少摄入12种以上的食物，每周25种以上，尤其多吃水果、蔬菜、奶类和大豆。因此，大众应通过摄入足量果蔬和膳食平衡来保持健康，而不要被“食物相克”误导。

摘自：《大众药学》

见证深海钻井神器，感受科创壮举——校老教授协会参观上海船厂纪实

5月25日，入夏后阳光明媚，上海交通大学老教授协会理事会成员和部分船建学院会员等五十余人接受邀请，参观位于崇明岛的上海船厂。

首先我们观看了具有一百多年辉煌历史的上海船厂的发展“百舸争流”展览墙，接着又听取了厂领导对大型国企上海船厂改革发展的总体介绍以及关于深海钻井船的研制报告。老教授们了解到，这是我国自主设计与建造、具有完全知识产权、技术指标达到世界先进水平的大型深水钻井以及大型深水钻井船。其钻井海域水深与钻井深度均为世界第一，是深水油气资源开发的神器。作为我国大型国企的上海船厂，其一百多年的发展历史和几代人自强不息的精神深深打动了与会的老教授们，精彩的报告，让我们深受鼓舞！

十时许，我们来到雄伟挺立在船厂码头的深水钻井船旁，上海船厂季峻总经理（交大校友）早就在迎候我们，并派几位技术骨干陪同大家分组上船参观讲解，使我们亲身感受到这一建设工程的艰巨、创

深海钻井船上的直升机升降平台



大型深水钻井船



参观“百舸争流”展览墙

新与伟大。

两个多小时的现场参观，既充实又短暂。上海船厂勇于挑战、勇于创新、勇于担当的精神深深扎在我们心间，有了这钻井神器，就给我应对世界能源领域的风云变幻增添一份力量。每位参观者无不为之振奋和自豪！

归途中，老教师们意犹未尽，仿佛又回到了自己当年为国家建设，为交大发展努力奉献、艰苦奋斗的年代。

上海交大老教授协会 阙雄才 供稿



甘肃、内蒙自驾游记（三）

白杨树性格造就了不屈的河西走廊。在甘肃西北，有一种树给我印象极其深刻——白杨树。树枝白白的，树干高高的。有的排列、耸立在道路两旁；有的生长在河滩边，给人绿荫；更有的幼苗成排成排地茁壮成长。我记起了中学一篇课文茅盾的《白杨礼赞》：汽车在望不到边际的高原上奔驰，扑入你的视野的，是黄绿错综的一条大毡子。那就是白杨树，西北极普



白杨虬枝

通的一种树，然而实在是不平凡的一种树。那是力争上游的一种树，笔直的干，笔直的枝。它没有婆娑的姿态，没有屈曲盘旋的虬枝。那么，白杨树算不得树中的奇女子。但是它伟岸，正直，朴质，严肃，也不缺乏温和，更不用提它的坚强不屈与挺拔，它是树中的伟丈夫。当你在积雪初融的高原上走过，看见平坦的大地上傲然挺立这么一株或一排白杨树，难道你就只觉得它只是树？难道你就不想到它的朴质，严肃，坚强不屈，至少也象征了北方的农民？难道你竟一点也不联想到，在敌后的广大土地上，到处有坚强不屈，就像这白

杨树一样傲然挺立的守卫他们家乡的哨兵？难道你又不更远一点想到，这样枝枝叶叶靠紧团结，力求上进的白杨树，宛然象征了今天在华北平原纵横决荡，用血写出新中国历史的那种精神和意志？

航天城的艰苦奠定了振奋的河西走廊。我国酒泉卫星发射中心位于东风航天城，地处内蒙古阿拉善盟右旗巴丹吉林沙漠边缘，紧挨着甘肃省酒泉市金塔县（距酒泉 220km，距额旗 150km），是世界上三大载人航天发射场之一。9 月 13 日离敦煌后住酒泉，14 日一路北上，准备参观东风航天城。因发射天空二号，临时改变行程。15 日晚 20:00 在额济纳旗达来库布镇，观看火箭发射的激动景象。16 日中午才进入东风航天城，参观发射塔（远眺“装配中心”）、历史展览馆、问天阁和飞天公园等。发射中心迄今为止已发射 60 多颗卫星，10 艘神舟飞船和两个空间目标飞行器——天宫一号、二号，相继将 10 位航天员送往天空。先后创造了中国航天史上标志性的 10 多个第一。在上中学时，听到《东方红》歌曲的一号卫星，就是在此地发射的。东风航天城内还陈列着风暴系列和长征系列的火箭，部分雷达系列等实物也一一展现。

汉文化辐射出衍射的河西走廊。阿拉善盟地处内蒙古最西部，额旗地处阿盟西北部。历史上，汉蒙文化交融，在河西走廊源远流长。9 月 14 日中午时，我们暂别航天城，顺搭两位驴友的车共赴额旗达镇。15:30 抵黑水城、怪树林景区。

黑水城遗址现存城墙东西长 450m，南北长 380m，面积 17.1 万平方米，是嘉

峪关关城的 6.8 倍。据历史考证，黑水城始建于西夏（公元 11 世纪），是北部边境一座重要军事城堡。尽管城市规模较小，但因它是河西走廊通往漠北的必经之路和交通枢纽，所以地位极为重要。公元 1226 年，蒙成吉思汗率大军征伐西夏，首先攻克黑水城，并南下灭西夏国。元对黑城依然沿用并划归甘肃，称亦集乃路，设总管府。元将黑城面积扩大 3 倍，城外西北角的五座王爷灵塔，被圈进成为城墙的一部分，成为黑城的标志。当年城墙高达



作者在航天城

10m，登城马道 7 条，宽约 6m 的东西城门两座并加筑瓮城。城墙外侧修筑马面、角台等御敌建筑。城区内有街市、官署、驿站、学府、寺院、住宅等。城墙五座灵塔旁有一墙洞引起了我的注意，经翻阅资料方知是元代守城黑将军与明朝军队开战，被截断水源后挖洞突围留下的痕迹，伴随一段改朝换代的英雄壮举。

胡杨树失水源，死后千年不倒成“怪树林”。在额旗达镇西南 28km，面积 10km²，呈久远的历史风貌。远远望去，胡杨树“陈尸”遍野，仿佛发生过殊死的

恶战。树形态千奇百怪，有的似开膛破肚的巨人，匍匐扭曲；有的像内蒙斩腰断臂的勇士，昂首挣扎；有的如传说，是黑将军和将士们不死的灵魂。其实，它是生态环境变化所导致的恶果。在蓝天、流云、晚霞的映衬下，更能体现出它的悲凉、震撼和警示。晚 20:00，住宿额旗达镇宾馆。

单车欲问边，蜀国过居延。为了体会王维五言苍凉诗《使至塞上》“大漠孤烟直，长河落日圆”的意境，9 月 15 日凌晨 5 点赴东居延海观日出。由于河水断流，上世纪末湖泊干枯。在国务院干预下，甘肃引祁连山水挽救，东居延海才得以恢复（但西居延海还在干枯）。湖中野鸭、海鸥欢快地迎接远道而来的客人。特别是海鸥忙碌着从游客抛出的饼干、面包碎块等中觅食。2016 年中秋节与海鸥共渡，别有一番滋味。居延海湖中修有木栈道，两旁芦苇茂盛无比。远处岸边的老子骑老牛雕像，被称为“流沙仙迹”，寓意老子出幽谷关后定居此地。

朱建程 供稿

重回崇明垦区土地

在交大 121 周年的见面会上，我们 65 届的校友提议去崇明农家乐三日游，得到大家的响应。因为那里吸引我们的不仅是旅游环境，更是我们五十七年前，曾经艰苦围垦造田流血流汗的地方！5 月 9 日正式成行。

第一天是到前卫村，下午参观了东平森林公园。十八大以来，在上海市政府的领导下，农村发生了翻天覆地的变化！农

家乐得到大力发展！

得诗一首：

崇明农家乐有感 2017.5.9

校友同游前卫村，古风园里农耕存；

千奇百怪化石馆，木雕奇根全是真！

美味佳肴有机菜，不吃光看喜煞人。

崇明县里农家乐，改革开放印象深！

第二天去庙镇，之后我们去五十七年前参加围垦的地方。五十七年前，崇明岛上曾开展过两次大规模的围垦，第一次是从1959年的冬天到1960年的春天，基本是由崇明岛上的居民和农民近万人进行围垦，共围得土地6万多亩。而第二次围垦则是从1960年的秋天到1961年的春天，上海市委、市政府决定举全市之力，围垦崇明岛上的海滩荒地，建立上海的副食品生产基地。现在看到的景色，已经完全不同，真的不敢相信这就是我们围垦过的荒滩湿地！

那是1960年的10月14日，凌晨五点多钟登上崇明岛。大家背着背包，拎着装脸盆的网袋，一路唱歌给自己鼓劲，一共走了五六个小时到驻地。那里一片芦苇湿地！我们割芦苇，造住房，取名为“列宁草房”！大家一边干活一边唱歌，精神面貌真好，真是激情燃烧的岁月！

当时国家是困难时期，定量粮每人每月36斤，二两肉，二两半油，整天干活，肚子总是挨饿！每天刷牙洗脸要破冰取水，其艰苦程度可想而知！这些困难没有吓倒我们，反而锻炼了大家的意志！

第二年为了向大海里捞出土地，再次参加围垦造堤！崇明大围垦历时半年多，共修筑了46.5公里的江海长堤和6座拦洪

大坝。当年围垦缺机械，靠人海战，以超强的体力和毅力，全靠一根扁担，两个肩膀，一副泥筐，一担一担挑河泥，即便在冬天，冰天雪地照样做。在淤泥地里穿鞋没法走，大家打赤脚，克服艰难困苦，大干快上！

堤坝最关键的合拢时刻，筑起人墙搏击风浪的场面，令大家印象深刻。当时风高浪激，投下的草袋土块被风浪卷走，大家奋不顾身，跳入水中，筑起人墙，用身体阻挡浪潮。党员和领导干部，冲锋在前，体现出一种党的力量，党员模范的力量，



村历史馆的水车体验



在农家小院留影



在垦区合影



壮观的旅游团队大合影

领导干部的力量，真的令人感动啊！

一座座大坝就是这样合拢的，一条条长堤就是这样建成的。崇明围垦，是一首和平年代的英雄史诗。

今天故地重游，看到一望无际的稻田，四通八达的公路，变化之大难以形容！自豪感洋溢在每个人的脸上！毫不犹豫，大家立即排成一行，拍照留念！

感慨之下，又得诗一首：

重游崇明围垦地 2017.5.10

回顾五十七年前，崇明围垦到江边；

千辛万苦难言表，改天换地意志坚！

稻田万亩年年丰，感慨万千难言传！

今日重走当年路，为国贡献心中甜。

提兆旭 供稿

一次身心愉悦的红色之旅

为纪念中国人民解放军建军 90 周年，退休人员事务中心组织了对旅游感兴趣且经验丰富的退休老同志商讨参观休养路线。考虑综合因素，如老同志身体状况、经济和主题等方面，今年春季参观、休养路线让老同志们充分放松心情的同时，还



游奇墅湖



参观新四军军部爱国主义教育基地



水墨宏村

增设了荡口华蘅芳故居、徽州新四军军部爱国主义教育基地等景区。

据老同志描述，古镇里小桥流水，古色古香的明清建筑；泰州老街和最古老的泰山公园；完整的千年泰州凤城古城河；溱湖湿地和溱潼古镇；水墨宏村等。还有大家古镇品味人文荟萃，参观了明代才子唐伯虎、近代科学家华氏、国学大师钱穆等名人故居、丁文江故居和梅兰芳故居。老同志在荡口欣赏着“湖滨水镇”、“名人摇篮”、“孝义之邦”的荡口古镇特色，还参观了江泽民学长的老师——著名科学家、教育家、文学家顾毓琇的故居。

除了重踏人文足迹，老同志还去了苏北泰州黄桥；参观了新四军军部爱国主义教育基地；参观岩寺新四军军部旧址；黄桥战役纪念馆等红色之旅。

老同志还游历了龙川、花山谜窟、徽州大峡谷等名山大川。古徽州的石窟遗址“规模恢弘、气势壮观”；徽州大峡谷里有众多的瀑布群：夫妻瀑、龙须瀑、二龙戏珠瀑、珍珠瀑、彩虹瀑布等等。清溪奔流、碧潭、翠池、银瀑交相辉映。

老同志从红色之旅归来，感受颇深，在领略了秀美河山和名人故居后，特别是对新四军遗址的实地考察，老同志们无不感慨，先辈在那峥嵘岁月，为国家，为民族，为人民奋不顾身，历历往事，高尚情怀，永远值得我们记取。今年正是建军 90 周年，以革命的名义，回想过去，不忘初心，继续前进。同时对校退休人员事务中心表示感谢，是他们用真情为老同志办实事，办好事。

上海交大人资处退休中心 供稿

钱学森的非凡人生和丰功伟绩

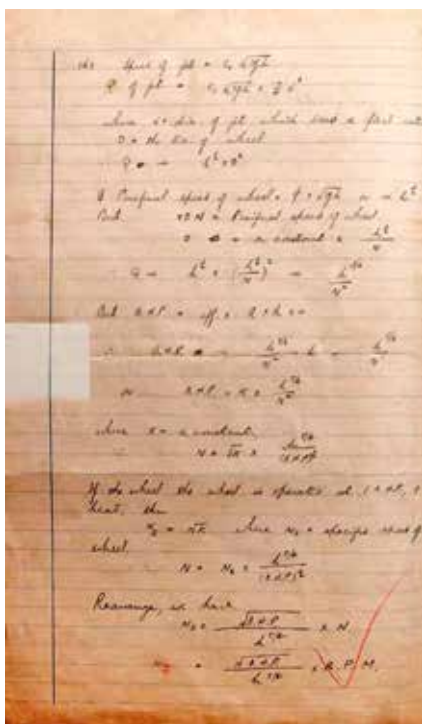
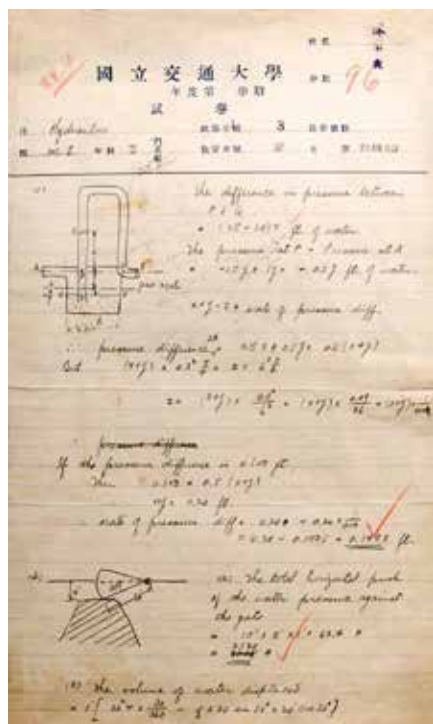
钱学森（1911.12.11 — 2009.10.31），生于上海，世界著名科学家，空气动力学家，中国载人航天奠基人，中国科学院及中国工程院院士，中国两弹一星功勋奖章获得者，被誉为“中国航天之父”“中国导弹之父”“中国自动化控制之父”和“火箭之王”，由于钱学森回国效力，中国导弹、原子弹的发射向前推进了至少 20 年。



钱学森在军事会议上

一份水力学考卷

1929 年秋，刚从北师大附中毕业的高材生钱学森，图志报国来到上海交通大学。在交大期间，他勤奋好学，成绩优异。1934 年，他以第一名的成绩毕业于交大机械工程学院。钱学森就读交大时，金憲是教授钱学森水力学的老师，他对钱学森的印象极为深刻。1980 年，金憲将一份保存了近 50 年的考卷通过校史研究人员陈贻芳捐给了上海交通大学。这份试卷的考生就是钱学森，它的背后有着十分动人的故事。



钱学森的水力学试卷

这张试卷上，一共有六道题的答案。英文字迹工整清秀、手绘的图形清晰规范。这是 1933 年 1 月钱学森的水力学试卷。这门课的授课老师金慈用红色水笔打了三个钩后，在试卷上方给了一个满分：100 分。

从试卷上看，这个满分后来被划掉了，一个“96”补在了旁边。仔细看，在试卷不起眼的角落里，一个连等式运算的字母N下面，少写了一个下标“s”。就是这个下标，让青年钱学森觉得不安。他立即举手，要求扣掉4分。

艰辛归国路

1935年，钱学森怀着“航空救国”的远大理想，赴美深造。他说：“我到美国去，心里只有一个目标，就是要把科学技术学到手，而且要证明我们中国人可以赛过美国人，达到科学技术的高峰”钱学森刻苦

攻读，勤学精进，1936 年获麻省理工学院航空、数学博士学位。旅美期间，钱学森在应用力学、喷气推进、物理力学和工程控制论等领域都取得了杰出的成就，成为国际知名的科学家。

1949年10月6日，钱学森夫妇和十几名中国留美学生在加州理工学院附近的一个街心公园共度中秋佳节，他们兴奋地谈起新中国成立的特大喜讯，商议着如何早日回国服务。第二年夏末，钱学森将行李以及800公斤重的书籍、笔记本装上即将开往香港的美国“威尔逊总统号”海轮，随即准备全家乘坐加拿大太平洋公司的飞机回国。然而此时，美国已掀起麦卡锡主义的反共浪潮，钱学森被无端地怀疑为共产党。根据五角大楼（美国国防部）的指示，美国海关非法扣留了钱学森的行李和书籍，移民局通知他不得离境。美国一位



钱学森与家人的合影

海军次长甚至咆哮道：“钱学森无论在哪里，都抵得上5个师，我宁可把这家伙枪毙了，也不让他回到中国！”由于政治上的原因，9月9日，美国联邦调查局逮捕了钱学森，把他关押在特米那岛上的拘留所。后来，由于钱学森的抗议和美国友人的帮助，移民局不得不将其释放，但仍然对他进行监视。

美国当局的蛮横阻挡并没有锁住钱学森的归国之心，他和夫人蒋英继续采取各种方式进行抗争。回到加州理工学院后，钱学森便潜心进行工程控制论的研究，1954年在美国公开出版了30余万字的英文《工程控制论》。在那艰难的岁月里，钱学森总是在家里摆好3只轻便的箱子，以便随时可以动身回国。

1955年6月，钱学森摆脱特务的监视，在一封写在小香烟纸上寄给比利时亲戚的家书中夹带了一封给时任全国人大常委会副委员长陈叔通的信，恳切要求中国共产党和政府帮助他回国。信件很快转送到了周恩来总理的手上。1955年8月1日，中

美两国在日内瓦举行大使级会谈，就两国侨民问题进行了具体的商谈。中国方面以释放11名美国飞行员战俘的条件并亮出钱学森来信要求协助回国这一铁证，要求美国方面不再阻挠钱学森等中国留美人员回国。在中国政府的交涉下，美国移民当局最终不得不同意放行钱学森。

两弹一星的成功研发

1960年11月5日，我国第一枚国产近程导弹发射成功。这是我国军事装备史上一个重要的转折点。1962年3月，我国自行设计的一种中近程导弹起飞不久就掉在发射阵地前300米处，把地面炸了一个大坑。钱学森深入到控制系统第一线，与同志们一起寻找失败原因，改进方案。1964年6月29日，我国第一颗自行设计的中近程导弹进行飞行试验获得成功。1966年10月27日，遵照周恩来总理“严肃认真、周到细致、稳妥可靠、万无一失”的指示，钱学森协助聂帅，直接领导了用中近程导弹运载原子弹的“两弹结合”飞行试验，导弹飞行正常，原子弹在预定的距离和高度爆炸。从第一枚导弹到第一颗原子弹研制成功，美国用了13年，我国仅用了两年多的时间。这一成功震惊了世界。对于这样的成绩，钱学森说：“按照我的体会，周总理、聂老总就是把他们过去在解放战争中组织大规模作战的那套办法，有效地用到科技工作中来，把成千上万的科技大军组织起来了。”

早在1953年钱学森就研究了星际航行理论的可行性。1958年中国科学院成立了以钱学森为组长、赵九章、卫一清为副

组长的领导小组，负责筹建人造卫星、运载火箭以及卫星探测仪器和空间物理的设计、研究。为了动员全国科技力量，在学术上作好准备，自1961年6月至1962年底，在钱学森、赵九章倡导下，中国科学院数理化学部与技术科学部组织数、理、化、天、地、生及声、光、电、半导体、遥感、自动化、医学等多种学科，多种高新技术领域的高层专家持续进行了十二次星际航行座谈会。之后，中国科学院成立了星际航行委员会，1965年1月8日，钱学森正式向国家提出报告，说：“现在我国弹道式导弹已有一定基础，现有型号进一步发展，即能发射100公斤左右重量的仪器卫星……必须及早开展有关研究。”在研制过程中，钱学森亲临实验场，指导关键技术问题，1970年4月24日，在周总理的直接关怀下，钱学森与李福译等人在酒泉卫星发射场指挥，发射了重量为173公斤的我国第一颗人造卫星，响彻世界的东方红乐曲宣告了新中国迎来了航天时代的黎明。当年的“五一节”，毛主席和周总理接见了钱学森。

《交大银发》编辑部编



在试爆现场与首长和同事共庆

“为人、为师、为学”——记在讲坛默默耕耘的裘兆泰老师

裘兆泰老师是我校数学学院的优秀教师，多年的教学生涯中，裘老师曾获得：全国师德先进个人；上海市“十佳好老师”；上海交通大学校长奖；上海交通大学最受欢迎教师；上海交通大学学生工作特别贡献奖等荣誉。三十五年来，裘老师用“心”教学，把上好、上活每一堂课，让学生真正能通过课堂教学有所收获，能对数学思想和方法有所领悟作为自己孜孜不倦的追求目标，把抽象又难学的数学分析讲成很受学生欢迎的一门课程，他的家庭电话成了学生答疑热线，每天开通到午夜12:00。哪怕是2012年因病做手术期间，也没有请一天病假，一直坚持上课，风雨无阻。

裘老师积极参与课程建设与教学改革。



裘兆泰老师的讲课风采

在他和同事们的共同努力下，我校的数学分析课程被评为上海市精品课程；2006年工科数学分析又被评为校教学成果一等奖；他作为主要作者编写的《数学分析学习指导》受到本校学生和校外同行的好评，



裘兆泰在审阅入党知识分子材料



裘兆泰老师与学生交流



裘兆泰老师在名师讲坛上畅谈“数学人生”

在三年时间内重印了5次；他参与编著的工科数学分析教材（上、下册），被列为国家“十一五”规划教材，已由高教出版社出版；数学分析考试改革项目也经学校考核连续两年评定为一类。

数年来，裘老师担任校党委组织部特聘组织员，认真细致地审查数学系每季度学生入党的党建材料，严把党员入口关，深受师生好评。

在他的心中，学生的成功就是他的成功，祖国的强盛就是他的幸福。他无愧自己的付出，因为在他看来——人间自有正道，付出何须回报。说到更要做到，要做就做最好！

上海交大数学科学学院 供稿

旅游兴趣小组招聘与活动预告

小组招聘：

旅游兴趣小组事务组是群众性的公益组织，义务为学校退休人员组织旅游活动，事务组成员为志愿者。现因工作需要招聘事务组成员2名。凡身体健康，具有一定自我奉献精神，有一定旅游组织能力和旅游经验的本校退休人员可以应聘。联系人：汪老师，13701858078

线路预告：

（一）文化山西全景双卧八日深度游（由上海银发国旅承办）

交大团优惠参考报价：60岁以下：3450元/人；60岁-69岁：2650元/人；70岁以上：2485元/人（26人成团）

报名时交付定金：1000元/人，带好身份证原件或者复印件

出发时间：2017年9月20日

行程特色：

★云冈石窟；★北岳恒山“第一胜景”——悬空寺；★雁门关；★中国佛教四大名山

之首——五台山，参观代表性寺庙群；★平遥古城；★祁县乔家大院；★灵石王家大院；★中国现存最早的皇家园林——晋祠；★壶口瀑布，磅礴气势震撼人心；★全程舒适住宿，太原四星酒店；★独家特别安排——品尝山西当地特色小吃（碗秃则、平遥牛肉、栲栳栳等）；★安排观赏《晋商乡音》原生态演出；★专为老年游客设计的舒适旅程，独立成团，细心呵护，晋善晋美；★纯玩团：无购物、无自费；★赠送个人旅游意外险。



壶口瀑布



文化山西全景深度游路线图

（二）西班牙葡萄牙十天八晚游（由上海中青旅行社承办）

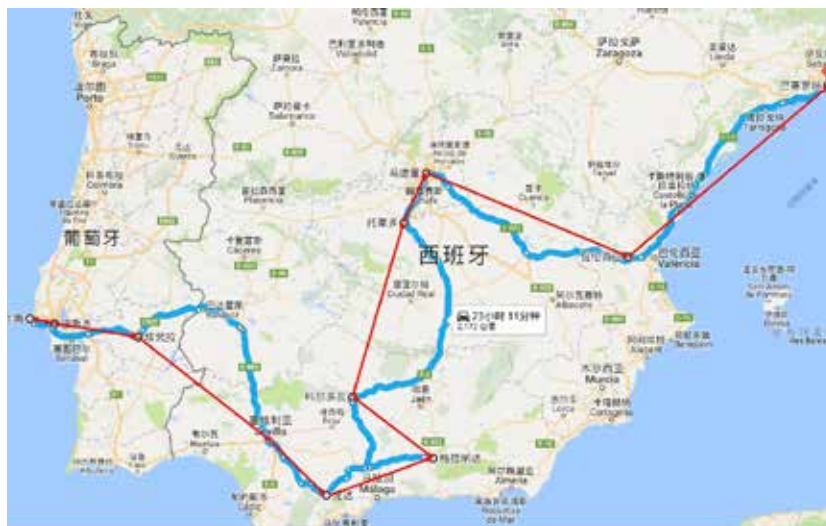
交大团优惠参考报价：10800 元 / 人（30 人成团）

报名时交付定金：5000 元 / 人；带好护照原件

出发时间：2017 年 10 月 10 日

行程特色：航班升级，乘优质五星航空公司

公司—阿联酋航空公司世界民航最大、豪华、双层的空客 A380 巨无霸飞机；全程 4 星级酒店双人间，报价包含签证费，赠送个人旅游意外保险。



西班牙葡萄牙游路线图



葡萄牙国家广场



西班牙-萨拉戈萨-皮拉尔圣母大教堂

(三) 柬埔寨吴哥六天四晚游

(由上海银发国旅全资子公司苏州职工国旅上海分公司承办, 该公司是一家专营老年人出境旅游的上海公司。)

交大团优惠参考报价: 3699 元 / 人 (20 人成团)

报名时交付定金: 2000 元 / 人; 带好护照原件

出发时间: 2017 年 11 月 2 日 (柬埔寨一

年分二季: 5 月至 10 月为雨季, 11 月至次年 4 月为旱季)

行程特色: 全程航班直飞; 含吴哥“三日门票券”行程; 全程当地豪华五星泳池酒店; 独家赠送: **【吴哥全景博物馆】**

观看吴哥窟全盛时期的模型, 360° 环形 4D 油画绝作; 赠送个人旅游意外险和航班延误险;



吴哥窟

报名地点和时间 (备注: 如果您错过集体报名时间, 可以直接打电话给旅行社联系人报名):

集体报名: 8 月 2 日 (周三), 上午 9:30 至 11:30。在交大徐汇校区老龄活动中心 (玻

璃房) 报名。

旅行社联系人:

上海银发国旅: 宋小姐, 18916181753, 座机 62712842; 施经理, 18916181709

上海中青旅: 杨经理, 13918910071

交大联系人: 汪老师, 13701858078; 张老师, 17317138594





上海市高校退管会副主任李玉华代表主办方讲话



颜淑霞介绍领导和嘉宾 潘国礼代表承办单位讲话



上海交通大学老教师实验合唱团



复旦大学退休教工合唱团



同济大学老教师合唱团



华东师范大学退休教职工合唱团



上海海洋大学东方老年艺术团



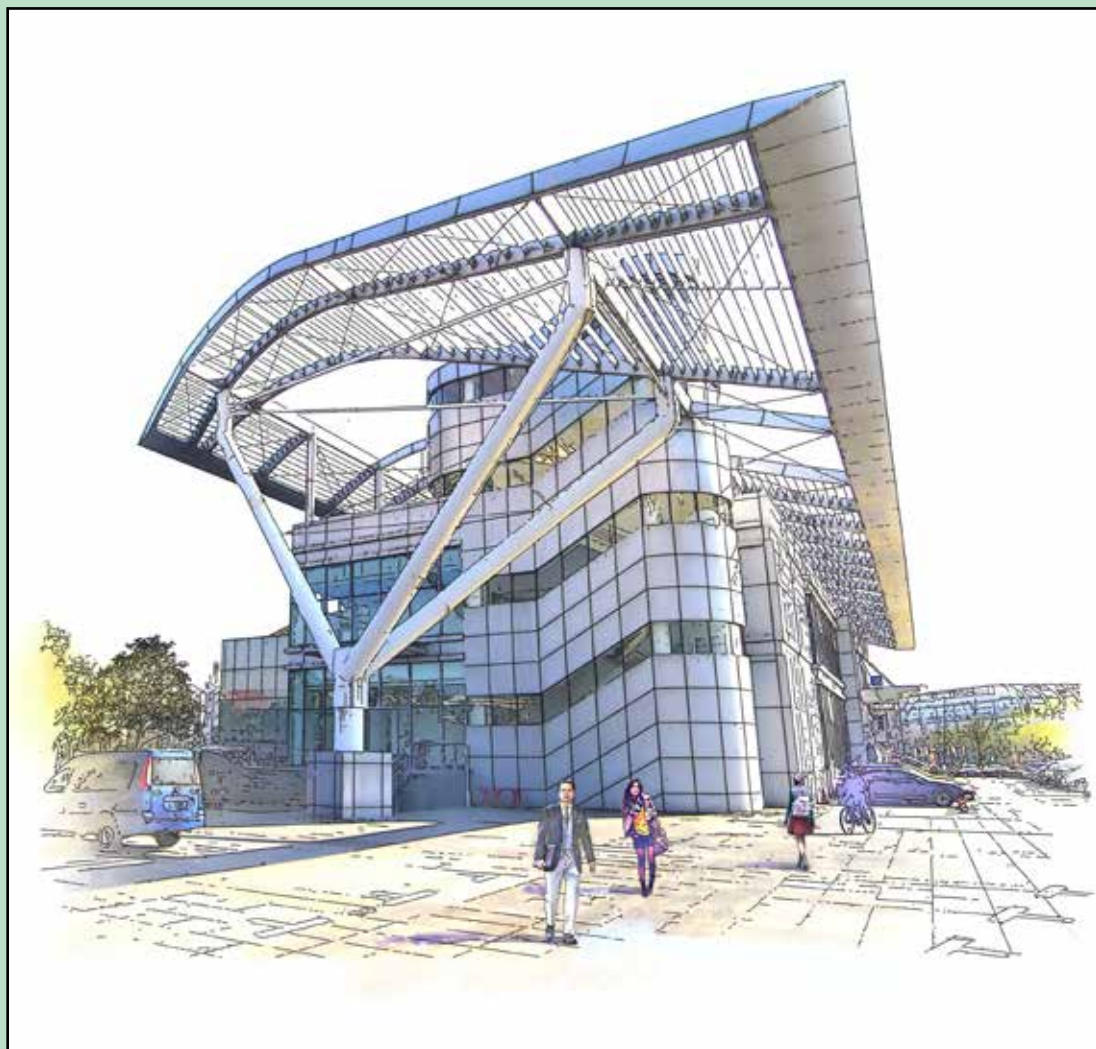
上海理工大学退休女教工合唱队



上海电力学院和谐之声合唱团



上海中医药大学岐黄合唱队



上海紫竹科技园

绘画：陈贤浩

上海紫竹科学园区是上海市人民政府于2001年9月12日以2001第34号文批准建立的。由上海紫江（集团）有限公司与上海交通大学、上海市闵行区人民政府、上海联和投资有限公司等多家股东共同出资，集科研、人才、资本、产业等优势，运用市场化运作方式而设立的新型科学园区。