

颐清园

YIQINGYUAN



目 录

■ 聚集热点

十八届五中全会胜利召开.....	3
习主席出席 G20 峰会.....	6
巴黎暴恐，这是真正的黑色星期五.....	12

■ 文化大观园.....	15
--------------	----

■ 健康养生.....	20
-------------	----

■ 校园内外.....	27
-------------	----

■ 主 编：刘刚

副 主 编：王辉 周红军

编 辑：柳增刚 乔焘 宋浩铮 司雯

编辑地址：北京市海淀区信息路 48 号离退休人员处

邮 编：100084

电 话：010-62989007

邮 箱：ltx@bsu.edu.cn

十八届五中全会召开

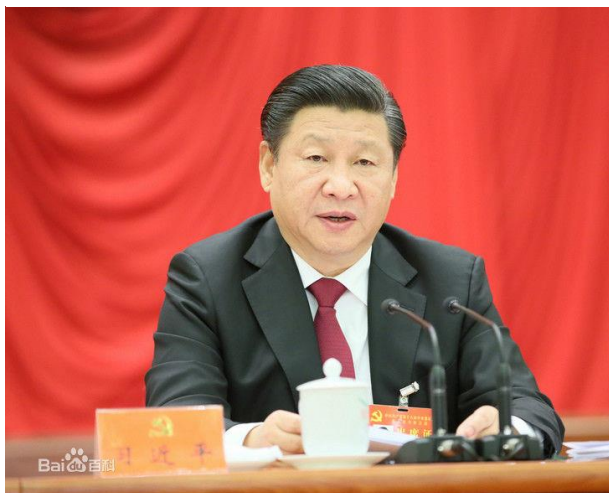
导语： 2015 年 7 月 20 日，中共中央政治局召开会议，决定 2015 年 10 月 26 日至 29 日在北京召开中国共产党第十八届中央委员会第五次全体会议。研究关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议。

中共中央政治局向中央委员会报告工作，研究关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议。中共中央总书记习近平主持会议。



2015 年 7 月 20 日，中共中央政治局会议认为，到 2020 年全面建成小康社会，是中国共产党确定的“两个一百年”奋斗目标的第一个百年奋斗目标。“十三五”时期是全面建成小康社会的决定性阶段，“十三五”规划必须紧紧围绕实现这个奋斗目标来制定。会议指出，推动“十三五”时期中国经济社会发展，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，以邓小

平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚持全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党战略布局，坚持发展第一要务，全面推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设，确保如期全面建成小康社会，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定更加坚实的基础。会议指



出，实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益是发展的根本目的，必须把增进人民福祉、促进人的全面发展作为发展的出发点和落脚点。必须坚持以经济建设为中心，从实际出发，创新和完善宏观调控方式，保持经济中高速增长，迈向中高端

水平，推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的发展。必须按照完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的全面深化改革总目标，加快完善各方面体制机制，进一步转变政府职能，为发展提供持续动力。必须完善社会主义市场经济法治体系，加快法治经济和法治社会建设，把经济社会发展纳入法治化轨道。必须深化全方位对外开放，妥善应对外部环境变化，推动互利共赢、共同发展。必须贯彻全面从严治党要求，不断提高党的执政能力和执政水平，确保中国发展航船沿着正确航道破浪前进。会议还研究了其他事项。

会议解读：



关键词 1——全面小康

全会提出：到 2020 年全面建成小康社会，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定更加坚实的基础。

关键词 2——经济速度

全会提出：经济保持中高速增长

关键词 3——创新发展

全会提出：必须把创新摆在国家发展全局的核心位置，不断推进理论创新、制度创新、科技创新、文化创新等各方面创新。

关键词 4——协调发展

全会提出：重点促进城乡区域协调发展，促进经济社会协调发展，促进新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化同步发展，在增强国家硬实力的同时注重提升国家软实力。

关键词 5——绿色发展

全会提出：必须坚持节约资源和保护环境的基本国策，坚持可持续发展，推进美丽中国建设。

关键词 6——开放发展

全会提出：必须顺应我国经济深度融入世界经济的趋势，奉行互利共赢的开放战略。

关键词 7——共享发展

全会提出：必须坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，作出更

有效的制度安排，使全体人民在共建共享发展中有更多获得感。

关键词 8——二孩政策

全会提出：坚持计划生育的基本国策，完善人口发展战略，全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策，积极开展应对人口老龄化行动。

关键词 9——加强党建

全会提出：发展是党执政兴国的第一要务，各级党委必须深化对发展规律的认识，完善党领导经济社会发展工作体制机制，加强党的各级组织建设。

关键词 10——反腐败斗争

全会提出：深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，巩固反腐败斗争成果，健全改进作风长效机制，着力构建不敢腐、不能腐、不想腐的体制机制。

习近平出席 G20 峰会

“中国主张” 促进经济全球化合作

核心观点：中国经济网专栏作者郭夏认为，作为一个负有促进全球经济加速发展国际使命的发展中经济大国，中国今后也将更加注重通过积极参与经济全球化合作，实现世界各国的共同繁荣。中国对于未来世界经济的各种观点和各项主张，也将对未来的

全球经济产生更加重要的影响。



好评和赞誉。“一带一路”战略和亚投行的创建，已经为国际经济的发展打造出新的引擎。中国大规模参与国际经济开发建设，一方面有利于促进国内经济转型和过剩产能消

当地时间 11 月 15 日下午，二十国集团（G20）领导人第十次峰会在土耳其安塔利亚举行。中国国家主席习近平出席并发表题为《创新增长路径 共享发展成果》的重要讲话，系统、深入阐述中国对世界经济形势的看法和主张，倡导各方合作应对挑战，共同挖掘增长新动力。他强调，二十国集团要加强

宏观经济政策沟通和协调，推动改革创新，构建开放型世界经济，落实 2030 年可持续发展议程。

习近平主席参与 G20 峰会，继续展现中国政府推动全球经济发展的积极姿态。近年来，通过各种国际会议，习主席不断提出中国对于世界经济发展和全球财经秩序完善的各种建议，获得国际社会的

化，另一方面也给很多国家提供了加速基础设施建设和促进经济发展的国际资本推动力。

G20 峰会是发达国家和发展中国家磋商重大国际经济合作事项的沟通平台。作为世界上最大的发展中国家，中国在国际社会中的话语权日益提升，中国在 G20 峰会上的表现也越来越引起国际社会的

关注。穷则独善其身，达则兼善天下。作为一个负有促进全球经济加速发展国际使命的发展中经济大国，中国今后也将更加注重通过积极参与经济全球化合作，实现世界各国的共同繁荣。中国对于未来世界经济的各种观点和各项主张，也将对未来

的全球经济产生更加重要的影响。

明年的 G20 峰会将在中国的杭州召开。做好明年 G20 峰会的筹备工作，也将为中国更好地发挥全球经济积极引领作用创造主场效应。为筹备明年的 G20 峰会做好必要的铺垫，也是本次会议期间中国代

表团的一项重要工作。自从 2008 年奥运会之后，中国更加注重通过各种大型国际会议来提升中国的国际影响力。从主办各种大型国际会议入手，中国也将成为全球政治经济舞台上逐渐成为引人注目的主角和搭台唱戏的主角。

24 亿人的梦想——记国家主席习近平非洲之行

新华网约翰内斯堡 12 月 5 日

电 在非洲广袤大地上，中国和非洲正书写着团结、奋进、合作、共赢的时代篇章。

哈拉雷—比勒陀利亚—约翰内斯堡，12 月 1 日至 5 日，习近平主席对津巴布韦、南非进行国事访问，并主持中非合作论坛约翰内斯堡峰会。

这个时候，正是非洲大陆发展的关键时刻，也是中非合作登高望远的重要节点。

这是中非合作论坛首次在非洲举行峰会。峰会主题“中非携手并进：合作共赢、共同发展”，体现了中非人民的共同心愿。



哈拉雷

津巴布韦时间

十二月
01



习近平抵达哈拉雷开始对津巴布韦进行国事访问



津巴布韦民众跳起欢快热情的传统舞蹈，欢迎习近平和夫人彭丽媛到访。

新朋老友齐聚一堂，畅叙友谊，共谋发展大计。近 10 年前，中非合作论坛北京峰会确定了中非新型战略伙伴关系，约翰内斯堡峰会将之提升为全面战略合作伙伴关系。习近平主席主持通过《峰会宣言》和《行动计划（2016—2018）》两个纲领性文件。

中非合作共赢、共同发展的新时代开始了。

习近平主席向世界宣告，中国，非洲，一个最大的发展中国家，一个发展中国家最集中的大陆。中非 24 亿人携手前进，将给世界带来深远影响。

为了厚植友谊，我们矢志不渝

津巴布韦《先驱报》上，习近平主席写下这样一席话：“正如大津巴布韦遗址中的石雕‘津巴布韦鸟’，历经岁月和风雨打磨始终不改本色。逆风，恰恰是激励鸟儿展翅翱翔、越飞越高的动力。”

推开历史的厚重大门，更能体味这段话的意味深长。

中国，非洲，拥有共同的历史遭遇、共同的奋斗历程。

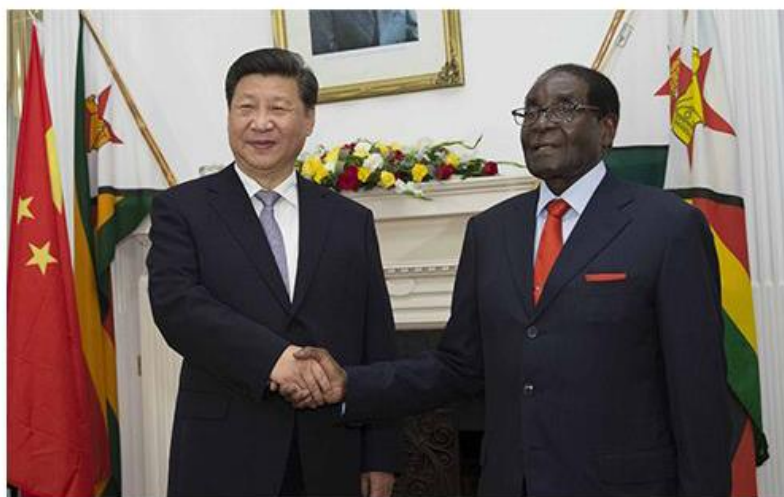
在艰难而又光荣的民族解放斗争史中，中国人民坚定支持非洲人民争取平等、自由、解放的正义事业，同呼吸、共命运、心连心。

习近平主席同非洲国家领导人共同追忆一段段珍贵情谊：万隆会议期间中非领导人首次握手；非洲兄弟“把中国抬进联合国”；60 多位中国员工为修建坦赞铁路长眠非洲大地……在关键时刻、在重大关切和核心利益问题上，中非全方位支持，成为好朋友、好兄弟、好伙伴。

每一次危难时刻，中非风雨同舟。



习近平同津巴布韦总统穆加贝举行会谈



习近平

中国和津巴布韦是真正的全天候朋友，中国永远不会忘记老朋友。

中方将继续秉持真实亲诚的对非政策理念和正确义利观，同津方一道努力，把中津两国打造成平等相待、相互支持、互利共赢、共同发展的好伙伴、好朋友、好兄弟。

中国人民不会忘记，汶川地震、玉树地震发生后，非洲国家踊跃捐款。非洲人民不会忘记，埃博拉疫情来袭的生死关头，中国率先行动，引领国际社会援非抗疫，诠释了中非患难与共的兄弟情谊。

津巴布韦总统府，火红的凤凰花迎风怒放。穆加贝总统在欢迎晚宴上发表致辞：

“今年是津巴布韦提出加强对华合作‘向东看’政策 15 周年。当时不乏噪音，但如今这已成为许多非洲国家外交政策的优先选择，现在全世界都在‘向东看’。事实上，我们从未对这一政策的正确性有任何怀疑。”

高度政治互信是中非友好的基石。

2000 年 10 月以来，中国国家领导人对非洲国家进行了 149 次访问，非洲国家领导人访华 379 起。这组统计数据引发啧啧赞叹。

这一次，中国同南非共同主办约翰内斯堡峰会，非洲国家 50 位国家元首、政府首脑和代表团团长以及非盟委员会主席祖马前来共襄盛举。

为迎接中国贵客，非洲国家做足了准备，给予了隆重礼遇。

91 岁的穆加贝总统亲赴机场，在炎炎烈日下，迎接习近平主席。

歌声、鼓声、欢呼声，数万津巴布韦民众热烈欢迎中国领导人。机场、道路两侧、酒店草坪……处处是欢乐海洋。两位元首每每牵手而行，向民众挥手致意。

还有掌声。中津元首会谈时，会见厅掌声热烈。穆

哈拉雷

津巴布韦时间

十二月
02



习近平考察津巴布韦野生动物救助基地



野生动物是地球上所有生命和自然生态体系重要组成部分，它们的生存状况同人类可持续发展息息相关。

中国高度重视野生动物保护事业，加强野生动物栖息地保护和拯救繁育工作，严厉打击野生动物及象牙等动物产品非法贸易，取得显著成效。

加贝总统一再重复着激动和喜悦：“您的脚印留在了津巴布韦的大地上，我们非常高兴、高兴、高兴、高兴，热情欢迎您的到访，欢迎、欢迎、欢迎。”

根在人民，源在交流。无数温暖记忆，累加起一个丰沛的非洲印象。

2013年3月，习近平主席上任后首访就到了非洲，提出真实亲诚的对非政策理念。

而今，习近平主席再次踏上这片热土，引领合作深化，擘画未来蓝图，中非关系在真实亲诚的土壤中不断扎根。

为夯实中非全面战略合作伙伴关系，他提出五大支柱——坚持政治上平等互信、经济上合作共赢、文明上交流互鉴、安全上守望相助、国际事务中团结协作。

“当前，中非关系正处于历史上最好时期。” 发展对非关系，中国拿出了最大决心和诚意——

任凭国际格局调整演变，中非平等互信、相互支持的兄弟情谊不会改变；任凭经济形势起伏跌宕，中非合作共赢、共同发展的根本宗旨不会改变；任凭时代社会发展变迁，中非相互理解、共同进步的协作精神不会改变；任凭出现各种威胁挑战，中非风雨同舟、患难与共的坚定意志不会改变。

习近平主席的这一席话，非洲国家感念在心。

为了共同发展，我们携手合作

站在21世纪的门槛上，中非合作论坛诞生。15年过去了，它“已经成为引领中非合作的一面旗帜，为南南合作树立了典范，成为带动国际社会加大对非洲关注和投入的先锋”。

祖马总统等多位非洲国家领导人强烈希望把原定此次的中非合作论坛部长级会议升级为峰会，期待继北京峰会之后再一次“把非洲大陆带向充满希望的未来”。习近平主席欣然应允，“愿意相向而行，合力举办”。

发展，解决一切问题的总钥匙。

中非贸易投资柱状图，是一条陡峭的上升曲线。“2014年中非贸易总额和中国对非洲非金融类投资存量分别是2000年的22倍和60倍。”

几乎每一位非洲国家领导人，都能说出很多其国家同中国的合作故事。中国援建了铁路、公路、工厂、医院、学校，中国朋友带来了技术、本领、经验，造福非洲、惠及非洲百姓。

中国是非洲的机遇，非洲也是中国的机遇。

习近平主席同祖马总统、穆加贝总统共同出席了中非装备制造业展览开幕式，中国优质装备首次集体亮相非洲。动车、风电、核能……企业家们纷纷邀请中非领导人到自己的展台前看一看。

中非产能合作前景广阔。中国，优质产能走向世界；非洲，工业化进程方兴未艾，他们渴望借力中国——世界制造业第一大国和全球第二大经济体，走出一条非洲特色的工业化之路。

中非企业家大会闭幕式上，习近平主席表达了诚挚意愿：“中国真诚希望同非洲国家分享中国经验，愿为非洲工业化进程提供资金、技术、人才支持。”欢迎非洲搭乘中国发展的快车、便车，让中国发展成果更多惠及中非人民。

共同发展的列车，正在驶向前方。

峰会开幕式上，全场掌声最密集的时刻都同习近平主席宣布中国对非合作政策举措有关。面对台上、台下殷切目光，他郑重宣告，为推进中非全面战略合作伙伴关系建设，中方愿在未来3年同非方重点实施“十大合作计划”，加快工业化和农业现代化进程，实现非洲自主可持续发展。每一个计划宣布后，全场都响起热烈的掌声。

习近平主席讲话后，穆加贝总统走上台，离开讲稿讲了一段话，表达他此刻的心情：“这是一次大家期待已久的发言。内容十分丰富，涵盖了所有合作领域。我想在此表达最诚挚、最深厚的感谢之情。”“中国曾经历贫困，但从来没有在非洲搞过殖民主义。过去殖民者给非洲带来灾难，现在中国给非洲带来了新生。如果当年的殖民者有耳朵，请他们也听听习主席的这篇讲话！”

为了人类未来，我们握指成拳

世界正面临前所未有的安全挑战。中国，非洲，坚持安全上守望相助。

和平是发展的保障。来自非洲动荡地区的国家领导人，向习近平主席讲述了正遭受的战乱和动荡之苦，他们希望同中国在安全领域加强合作。

中国在维护世界和平与安全问题上高度负责。中国是联合国安理会常任理事国中向非洲派遣维和人员数量最多的国家。中国承诺在未来5年内向非盟提供总额为1亿美元的无偿军事援助。

世界格局正经历深刻演变，中国，非洲，坚持国际事务中团结协作。

随着发展中国家整体力量上升，中非关系全球性的战略内涵日益突显。非洲国家的视角悄然转变，不仅从中非关系上看中国，也愈加从国际舞台上寻找中非合作切入口。

非洲国家领导人讲到世界反法西斯战争胜利70周年暨中国人民抗日战争胜利70周年纪念活动，他们说，中国经济和军事实力不是为了示强，而是为了扶弱；不是为了战

争，而是为了和平。他们关注联合国气候变化巴黎大会，期待中非在应对气候变化领域进一步合作，相互协调、相互支持。

中国一贯支持非洲在国际舞台上发挥更大作用。

毛里塔尼亚总统阿齐兹，在早餐会上引用了习近平主席在联合国发展峰会上的讲话：“坚定支持增加发展中国家特别是非洲国家在国际治理体系中的代表性和发言权。中国在联合国的一票永远属于发展中国家。”他说，我们备受鼓舞。

习近平主席回应说：“我们的这个承诺将是永久的。”“中方将继续在联合国等场合为非洲仗义执言、伸张正义。”

中非在国际事务中拥有广泛共同利益和共同语言。

如何促进南南合作、带动南北对话，推动国际治理体系向更加公正合理的方向发展？习近平主席说，中国和非洲都是维护世界和平安宁、促进世界发展繁荣的重要力量。我们有理由、有责任、有能力在国际事务中发挥更大作用。

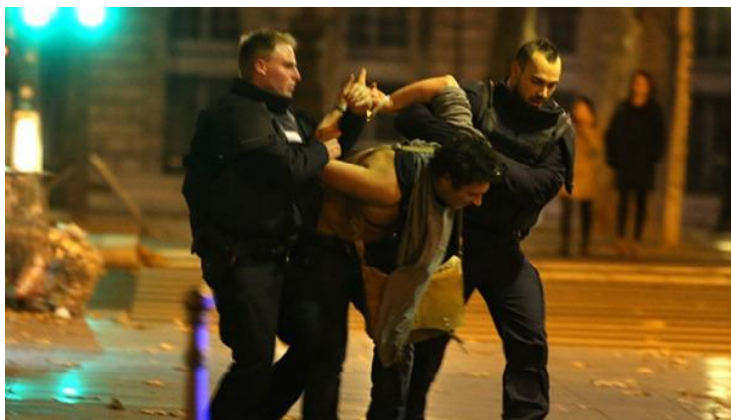
有人说，21 世纪是非洲的世纪；也有人说，21 世纪是亚洲的世纪；更有人说，21 世纪是中国的世纪。习近平主席在同非盟主席祖马会见时说：

“中非 24 亿人团结起来，世界不能忽视我们的声音。如果这种战略性合作沿着正确方向持久走下去，将对人类社会发展作出重要贡献。我们肩负着这样一份历史使命。”

中国梦—非洲梦，24 亿人的梦想，汇聚起 24 亿人的智慧和力量。（人民日报记者杜尚泽）

巴黎暴恐，这是真正的黑色星期五

巴黎恐怖袭击现场



文/宋鲁郑

2015 年注定成为法国的恐怖元年。从新年起，一起接一起成功或失败的恐怖袭击连番上演。11 月 13 日，一场空前惨烈的大规模袭击再一次震撼了巴黎。

13日恰是星期五，是传统中西方最不吉利的日子。但对于热爱生活和悠闲的法国人来说，往往在酒吧、餐馆度过周末。巧的是，这天法国和德国有一场球赛，法国总统奥朗德也亲临观看，还有法德两国外长。显然，恐怖分子选择此时下手，是精心策划的：可以极易造成重大伤亡和混乱，并能形成极大的新闻效应。

就在写此文之时，在巴黎七处同时发起的袭击已经造成巨大的伤亡：上百人死亡，数百人受伤，剧院几百人被劫持（上百人被屠杀，60人被营救，目前还无法统计确切数据），正在举行球赛的法兰西体育场发生6起连环爆炸。令人骇然。恐怖袭击之后两小时，总统奥朗德发表电视讲话，能感觉得出，他的声音都是颤抖的，足见袭击之严重。而采取的措施也是空前的：全国进入紧急状态，国境关闭，巴黎戒严，警察可入室搜查，学校关门，巴黎市政府紧急呼吁民众不要出门，法国进入二战以来最高战备状态。

1月初《查理周刊》事件之后，法国举国上下加大了反恐力量。尤其巴黎可以说是遍地警察和持枪的军人。法国警察之多，可从一件小事窥一斑：今年在国内参加一位朋友的婚礼，新郎是一位法国警察。他对我说很好奇为什么中国街头警察这么少。我当时开玩笑回应道：“这样你们还说中国是警察国家”。

但事实显然表明，面对这场不对称的战争，百密必有一疏。如此大规模的恐怖

袭击就眼睁睁地发生在巴黎最繁华的中心。虽然愤怒的民众可以指责法国政府的失职、无能，但残酷的真相却是，无论采取什么措施，都只能是治标而不治本。据称恐怖袭击者曾疯狂屠杀人质，这种灭绝人性的行为令人愤慨，最终受害的还是无辜百姓。

虽然到现在为止，法国媒体仍然没有明确指出恐怖分子的身份，但在恐怖主义活跃的二十一世纪，不言自明。特别是据CNN报道，伊斯兰国已经开始庆祝巴黎袭击了。

在一次“一带一路”的研讨会上，我曾提出过这样一个观点：“一带一路”是长期战略，至少五十年，长则上百年。所以必须考虑到“一带一路”终点欧洲的种族结构。根据目前的出生率和人口变化，2050年左右，法国穆斯林人口会超过非穆斯林人口，可能会变成法兰西伊斯兰共和国。

这虽然是针对中国“一带一路”战略所提的建议，但却是理解这起恐怖袭击的背景。《查理周刊》恐怖事件之后，法国政府不断采取高压手段反对恐怖主义：把唯一一艘航空母舰派往中东，而且追随美国卷入叙利亚内战。内部则极度的右倾：许多城市只接受信仰基督教的难民、许多城市取消中小学无猪肉餐，也就是说穆斯林学生如果不吃猪肉就只能挨饿。甚至传统右派的议员在公开辩论中提出“法国是白人的法国”等种族主义色彩浓厚的言论。这些措施自然会激化矛盾，也许还会对这

起惨案有直接刺激，但更根本的还是这一历史性的背景。

这起恐怖袭击之后，法国不得不思考新的反恐策略，全法国的民意也必然发生根本性变化。其难民政策、如何面对国内已经数百万而且仍然迅速增长的穆斯林群体是值得关注的重点，甚至欧盟一体化（边境关闭）、西方的民主制度都会面临巨大的考验。正如 9·11 发生之后，美国媒体认为：这不是对自由的袭击，而是通过自由进行的攻击。如果说经济危机是西方制度结构性矛盾的结果，那么，今天发生在西



方的恐怖袭击，也同样需要从价值观的角度去思考。比如人权神圣化，使得西方无法有效同化外来文明（不能强制同化）。一人一票的选举制度反令外来文明可以凭借出生率取而代之。恐怖主义对西方的威胁不仅仅是造成伤亡、制造恐怖，更是对西方民主制度的挑战。毕竟没有安全，自由

有何意义？如果西方束手无策，极端政治力量将迅速崛起。

再有一个月，法国就要举行大区选举（相当于中国的省）。有望历史性赢得一到两个席位的极右政党国民阵线极有可能成为这起悲剧的受益者，出现空前大胜也不会令人意外。而国民阵线的获胜，将使得这两种文明的对抗更加激烈，2015 年只是法国恐怖元年的开始。

发生在巴黎的恐怖袭击还没有被完全控制，遇难者人数还在上升，我们只有默默祈祷平安。年初《查理周刊》事件发生



之后，恐怖袭击事件数量不断上升，巴黎为此流的血已经够多了，我们唯希望这样的悲剧不要重演。

（作者为旅法学者，春秋发展战略研究院研究员）

（声明：本文仅代表作者观点，不代表新浪网立场。）

2015 中国成语大会 北体“惊叹号”组合亮相

据《中国成语大会》总导演、实力文化创始人关正文介绍，与第一届《中国成语大会》相比，第二届成语大会无论是节目题目与竞赛形式、参赛形式与选手组成还是文化嘉宾的组合都做了升级：首先是猜词游戏的升级。第一届出题基本是按照不同成语的来源搭配的，第二届将更多从语义出发，将成语编成无数细小的主题方向。“比如哪些成语能表达‘微醺’这个词的状态？它不止是喝了点小酒，在美丽的风景中、在恋爱中或者欣赏艺术时都可能感受到‘微醺’。这样的意境让人特别会心，也符合年轻人的参与特点。”此外还增加了成语典故、成语词义理解等内容的抢答题与选择题，以提高观众的参与度与互动性。

第二届《中国成语大会》还变个人参赛为各高校代表队之间的对抗赛，“比如北大对武大，让观众有更强的代入感。”在教育部的支持下，《中国成语大会》的推广活动在超过 100 所 211 重点大学全面开展，目前已有北大、清华、北师大、复旦、浙大等多所知名高校选手进入复赛。据悉，24 对选手中，除高校选手外，节目组还拟吸纳具有网络公信力与影响力的社会选手参与节目。他们给成语带来更多的聚焦，客观上也有助于推动成语文化的扩散。在文化嘉宾方面，第二届《中国成语大会》的单场点评嘉宾也将扩容，人选也将在文化学者、历史学者、作家等群体里产生，以更广阔的视角丰富成语解读。



开机仪式上，关正文总导演在巨龙腾飞的画卷上加盖带有成语大会 LOGO 的印章，为开机仪式揭幕。关正文在致辞中称：“成语的价值，不仅是语言的意义，它鲜活保存的更是我们民族几千年的智慧、思想，是从未被排斥、始终在发光的宝贝。人类生活中几乎所有可能遇到的事、遇到的人、遇到的心境，你都能在成语中找到对应，找到鲜活、生动、精炼、精彩的表达。邯郸是中国成语的故乡，也是中国智慧的原产地。我们希望成语文化周是一个伟大的发端，让中国智慧在新时代的传播有属于成语自己的节日。”

来自北京体育大学“惊叹号”组合，堪称本届成语大会“最萌身高差”。男生苏乐身高 1 米 9，女生潘璟瑶身高 1 米 6，两人也干脆给自己起名“惊叹号”。

苏乐是体育 15 修羽毛球专业，自决定参加成语大会，就有一个强烈的愿望：要颠覆所有人对体育生的固有看法，想证明大块头也有大智慧，也能文武双全。

潘璟瑶则来自体育传媒系。她文弱的外表下，是一颗强大的心，她希望他们能在比赛中走得更远。



《芈月传》聚焦“大爱大义” 孙俪为事业牺牲

爱情

2015 年度大剧《芈月传》将于 11 月 30 日与观众见面，乐视网将作为全网首播平台率先播出，北京卫视也将同步播出。虽然《芈月传》和《甄嬛传》有着相同的“DNA”，皆为郑晓龙导演、孙俪主演，但《芈月传》从历史背景、人物设置和情感关系上，都比《甄嬛传》更复杂也更深邃。与《甄嬛传》以宫斗戏为主表现的儿女情长不同，《芈月传》以家国情怀为内核，聚焦大爱与大义，几位主要角色都不惜为了家国事业放弃心中所爱。

男人心系国家天下 女人为子嗣挣扎

宏大的历史背景赋予了人物关系更广阔的戏剧空间，男人之间的争斗不在于夺嫡，

才尔虞我诈。正如刘涛在此前曝光的台词中所言：“我容得下你，可我容不下你的孩儿挡在我的孩儿前面。”因此在叙事上，《芈月传》的线索也更为繁杂，除了爱情、亲情之外，还涉及了政治、权谋、战争等多个方面。

芈月的际遇更险恶 为秦国放弃爱情

在《芈月传》中，孙俪饰演的“芈月”从一个性格大大咧咧、无辈无份的陪嫁女成长为中国历史上千古太后第一人，这意味着芈月所经历的人生际遇要远比甄嬛更险恶，孙俪个人也将有更大的表演空间。在乐视网《芈月传》专题独家曝光的片花中可看出，芈月执掌秦国之后，为了秦国的大业先后放弃了与黄歇和义渠君的感情，挚爱芈月一生的两位男子为了各自的国家与芈月反目。

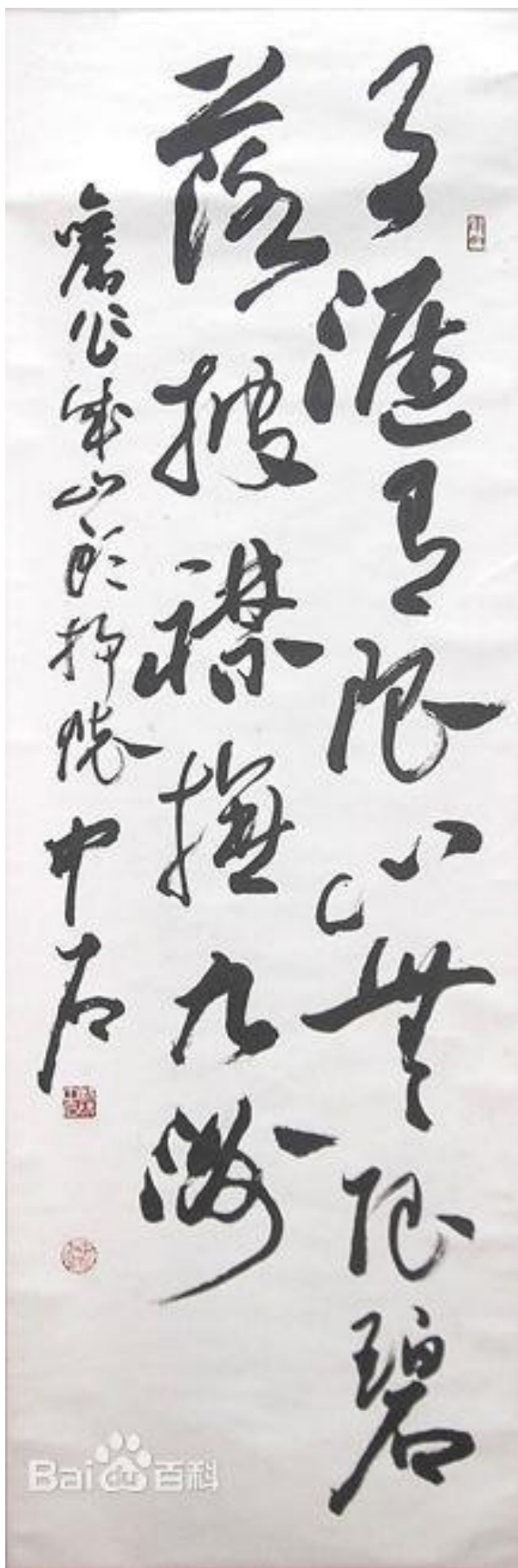
主创团队致力“去甄嬛化”

尽管有三位主演从《甄嬛传》“穿越”而来，对于坊间“《芈月传》就是第二部《甄嬛传》”的想法，导演郑晓龙不以为然。在他看来，两部是截然不同的作品，《甄嬛传》是纯正的后宫戏，是封闭的，所有人都在那里，斗来斗去都是争宠；《芈月传》虽然也有宫斗，但是秦惠文王后宫里的妃子们每个都有母国背景，每个妃子、皇子都是母国的棋子，都带有很强的政治目的，这时候争宠就有了不同的含义，《芈月传》写的不是后宫琐事，是家国大义。”

起初，郑晓龙并不愿意他人拿自己的两部心血之作进行比较，因而从一开始就定下了“台词像《甄嬛传》的一律不用，剧情像《甄嬛传》的一律修改”这样的硬性要求。

《芈月传》后期剪辑时一句“极好”也被郑晓龙拿掉了。为了“去甄嬛化”，郑晓龙甚至想过演员里面除了孙俪以外，别的都不用《甄嬛传》的。但外界声音多了，他内心反而释然了：“我管它呢，我干脆就把《甄嬛传》那些演员也放到这里，让人觉得尽管有这样的演员，有这样的班底，但是仍然跟《甄嬛传》不相像，这个我觉得比因为不用而不相像更牛。”

欧阳中石书法《通翰斋》



欧阳中石，山东省肥城市人，著名文化学者、书法家、书法教育家。早年拜在京剧大师奚啸伯的门下。现任首都师范大学教授、博士生导师、中国书法文化研究所所长，北京唐风美术馆名誉馆长。

欧阳中石的书法如其为人，格调清新高雅，沉着端庄，俊朗而又飘逸，古朴而又华美。观他的作品，如欣赏高山流水，又如见万马奔腾，足见他无日不临池的深厚功力和勇于创新的精神，开创了一代新书风。



启功，中国当代著名书画家、教育家、古典文献学家、鉴定家、红学家、诗人，国学大师。曾任北京师范大学副教授、教授，中国人民政治协商会议全国委员会常务委员、国家文物鉴定委员会主任委员、中央文史研究馆馆长、博士研究生导师、九三学社顾问、中国书法家协会名誉主席，世界华人书画家联合会创会主席，中国佛教协会、故宫博物院、国家博物馆顾问，西泠印社社长。



范曾，中国当代大儒、思想家、国学大师、书画巨匠、文学家、诗人。现为北京大学中国画法研究院院长、讲席教授，中国艺术研究院终身研究员，南开大学、南通大学惟一终身教授，联合国教科文组织“多元文化特别顾问”，英国格拉斯哥大学名誉文学博士，加拿大阿尔伯塔大学荣誉文学博士。是当代中国集诗书画、文史哲、儒释道于一身的文化大家，平生著作等身，已出版一百六十余种诗、书画、哲学之著述，国家图书馆珍藏其中 119 种。

老年人冬季如何养生



昵图网 nopic.com/chenwei5886

民间有“冬补三九”的习俗，这是根据中医学“冬至一阳生”观点确定的。传统上认为，“冬至”是冬三月气候转变的分界线，由此，阴气始退，阳气渐回，这个时候进补可扶正固本、培育元气，使闭藏之中蕴藏活泼生机。

可供老人冬令进补的补品很多，选购补品和进补时，应注意掌握五点：

1、针对冬令食欲较旺盛，吸收功能较好的特点，要适当选择高热、高营养、味浓色重、补益力强的食物进补，如羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉等动物性补品。

2、要根据自身情况，确诊虚证所在，在专业的中医大夫指导下有针对性地进行滋补，并坚持在整个冬天都进行。

3、若本身原已有病，选用进补之物要适当，最好遵照医嘱，不可盲目进补。比如糖尿病人，可用生晒参等作为进补品，但忌用甘草及含糖较多的药物。凡血脂过高、动脉硬化，有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者，则不可应用高蛋白、高脂肪、多糖分的药物和食品，如甲鱼、阿胶、桂圆、牛鞭、鹿蹄筋等。因为进食这类食品和药物，反而会

助长病情发展，使血脂增高、血黏度增加、血中尿酸增多、血压升高，结果越补越糟。

4、选用药酒进补不宜太久。可供老人选用的药酒有：十全大补酒、枸杞酒、苡仁酒、山药酒、参茸药酒、人参药酒、虫草补酒等。一般每日 1-2 次，每次半两左右。但老人应注意，古代医家有“冬服药酒两三剂，立春则止”的主张，加之考虑到市售药酒大都度数偏高，以及长期饮酒对肝脏的影响，因此药酒并非饮的越久越好。

5、药物进补要注意防上火。冬季常用补药有：红参、鹿茸、鹿胎、杜仲、山药、胡桃仁、龙眼肉、银耳、当归、制首乌、枸杞子、黄芪、党参、白术、菟丝子、黑豆、黑芝麻等。其中胡桃仁、枸杞子、银耳、黑芝麻，既是补益食物，又是药用良品，药性平和不燥热。冬季进补尤应注意，未经医嘱不可擅自过服红参、鹿茸、鹿胎、紫河车（胎盘）等温热补品，以免因药物温燥太过而致口舌生疮、咽喉肿痛、口臭口干、流鼻血、大便秘结，或令血压骤升导致中风。

老年人在冬天养生应该特别注意以下几个宜与忌：



宜：

1、生活规律，起居有常

《素问·四气调神大论》载：冬三月早卧晚起，必待日光。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心 100-200 次，以补肾健脑。总之，冬季宜养藏为本，强肾助阴，以顺应自然。御寒健身。

2、饮食调摄，科学合理

冬季饮食之味宜减咸增苦，因为 肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦，故以补心气、固肾气。饮食宜温热，但不可过热。忌食生冷和粘硬食物，以防损伤脾胃。民谚云：冬朝勿空心，夏夜勿饱食。因此，早上可煨生姜服少许，以驱风御寒。还要注意维生素 A、维生素 B2、维生素 C 的摄取，适量食胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽、枣、核桃仁等。所谓：“药补不如食补”。阴虚之人应适当多食些羊肉、鸡肉、鹅肉，以补虚益气、养胃生津。

3、加强锻炼，增强体质

中医素有食补不如气补之说。冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。气补或动一动就是运动。冬季昼短夜长，阳光微弱，应多在室外锻炼，以补阳光照射不足。在冷空气中活动可增强神经调节机能，提高造血功能和抵抗力，但锻炼不宜出大汗，以防感冒。避免在大风、大雾、雨雪等恶劣天气中锻炼。

忌：

一忌外出过早

冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，所以外出最易引起感冒，甚至诱发心脑血管病，因此老人最好选择上午 10 点以后到室外锻炼。

二忌日晒过长

日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

三忌洗浴过长

冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑、瘙痒，误以为是由于不清洁所致，于是每天洗浴一次，结果越洗皮肤越干燥脱屑更多。其实老人冬季 5、6 天洗浴一次最宜。

四忌活动过剧

适当的体育运动是强身健体、防病抗老的重要手段，但老人不宜做剧烈运动，要选择合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳等。若运动后头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦，那就说明运动量过大，要注意减少运动量，甚至暂时停止运动。

五忌取暖失度

冬季天寒地冻，老人怕冷，喜欢用热水袋贴身而卧，这样会引起皮肤红斑或烫伤，所以只要室温达到 18～25 摄氏度即可。

六忌蒙头睡觉

有些老人冬季喜欢捂头睡觉，以为这样可以暖和些，殊不知这样一来被窝内的氧气含量会逐渐减少，而二氧化碳等废气逐渐增加，使正常的呼吸运动受到影响，甚至造成窒息，或因缺氧诱发心脑血管病。因此正确的睡眠方法是：右侧卧位，低枕，头露被外，双腿屈伸。

七忌嗜烟好酒

冬季老人喜欢边吸烟边聊天边看电视，由于冬季关门闭户，烟雾不易外散，对人体十分有害。长期烟雾蓄积对人体影响更大。有的老年人喜欢喝酒御寒，往往贪杯成瘾，经常酩酊大醉。由于冬季室内外温差较大，酒后体虚，外寒之邪乘袭，寒热错杂，给心、脑、肺造成损害。

八忌“小疾”不治

老年人如遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。

春节健康饮食 4 大注意事项



春节期间，大鱼大肉的少不了。很多人会放纵自己狠狠的吃，觉得自己可以补一补，事实上，这样做对身体弊大于利。以下是春节饮食 4 大注意事项。

春节是我国最重要的传统节日，亲人团聚，走亲访友，互相的宴请成为必不可少的活动。宴请的菜肴多以鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等高蛋白、高脂肪、高热量的食品为主，而杂粮、蔬菜和水果摄入相对较少，加上频繁的举杯畅饮，常常容易出现身体不适或体重剧增，那么，我们欢度春节的同时应该如何更加合理地饮食呢？

一、饮食规律，只吃八分饱

春节长假很多人为了睡懒觉，不吃早餐，中饭马虎对待，而晚餐大吃一顿，半夜再来餐夜宵，这种不规律饮食打乱了胃肠道的正常的生理节奏，使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后，常出现消化不良、身心疲惫，饮食不规律是“罪魁祸首”

春节聚餐常常丰盛至极，丰盛的菜肴和节日氛围往往使人食欲旺盛，易暴饮暴食。如果突然吃得太饱，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的

话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或溃疡等的发生。因此，最好的办法就是自我节制，适量饮食。

二、荤素搭配、多吃蔬菜和水果

节日期间餐桌上往往以荤菜为主，肉类和油炸食品过多，蛋白质和脂肪自然而然摄入较多，加上身体的活动量减少，容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病，因此春节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一些比平时更清淡的食物，以减少脂肪的堆积。

杂粮是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢，同时还为人体提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时，应特别注意避免只吃菜肴而不吃五谷杂粮。蔬菜中的纤维素可解油腻，维持胃肠道的正常蠕动，预防便秘，因此饮食中要搭配足量的各色蔬菜。但要注意水果与蔬菜的消化时间和过程都不同，应分开食用，以避免相互之间干扰，影响营养物质的肠胃吸收。

三、零食要节制

春节期间，常常会准备些花生、瓜子、点心、糖果，或招待客人，或自己享用。看电视，聊聊天，不知不觉中吃掉很多。糖果、瓜子、花生等食物的热量不低，尤其是属于核果类的瓜子、花生、腰果、核桃、杏仁，均属含多量油脂的高热量食物，千万别在看电视、聊天时吃这些东西，免得在不知不觉中吃了太多令人肥胖的热量。

四、饮酒要适量，少喝饮料多喝水

“感情深一口闷，感情浅舔一舔”，在亲朋相聚气氛融洽的餐桌上，常常会遇到盛情难却的劝酒。但是我们一定要记得过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤，增加中风、急性胰腺炎等疾病发作的风险，也会影响思考判断的能力，引起意外事件。因此要控制饮酒量，切忌空腹喝酒。饮酒量每日应控制在一份以内。例如白酒 30CC 即为一份，可以换成威士忌或白兰地 40CC，或是红葡萄酒 90CC。

对于不喝酒的人喝饮料也有学问，饮料中往往有大量的糖分，有损牙齿健康。其中碳酸饮料主要成分为二氧化碳，一下子喝太多，释放出的二氧化碳容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成肠胃功能紊乱。节假日饮料要适量，最好选择奶类制品、茶饮或蔬果汁。相比饮料和酒而言，白开水是最好的饮料，因此适时以水代酒，利己又利人。白开水是最健康、最经济的水份来源。每日饮水（含汤）至少 6 杯（碗），每杯（碗）以 250CC 计算。喝茶时，最好自己冲泡，若为饮料，要选不加糖的茶，以免同时摄入太多热量，造成肥胖。标榜「微甜」的茶，事实上含有许多「糖」在其中，别轻易受骗。水份充足时，可以预防和改善便秘的现象，对有高血压的人特别重要。同时，水份可以促进体内废物的排泄，对肾脏和泌尿道结石有预防与治疗的效果。

老年人冬季锻炼有讲究



很多老年人习惯一大早就去晨练，认为清晨空气新鲜、污染少。但是，在冬季，这个传统说法并不科学。冬季晨练的最佳时间是9时-10时，最好在太阳出来之后再出门活动。因为当地面温度较低时，空气中释放出的污染物的含量很高。而且，日出前气温很低，此时外出锻炼，易伤风感冒，也易引发关节疼痛、胃痛等病症；冷空气对呼吸道刺激大，还易引发支气管炎、哮喘等疾病。另外，老人晨练不要空腹，尤其是患有糖尿病的老人，要吃些粥类等易消化的食品。有慢性病的老人最好服药后再外出晨练，避免意外。老人也可以选择下午四五点钟去公园锻炼，此时公园里的树木进行了一天光合作用，空气含氧量高，这种环境适合锻炼。

老年人锻炼身体是好事，但要控制好量，冬季运动应比春夏时适度减量或减次，比如每周三到五次，每次20~30分钟就可以了，而且锻炼前最好先做5到10分钟的热身，充分准备好再运动，否则容易造成腰、膝关节及踝关节等部位损伤。锻炼结束后，再做几分钟的整理运动。

运动时的衣着要因人而异，最根本的一条原则是保持体温。通常来说，冬季运动最好是多穿一件外套，热身结束后脱掉外套。运动时不要穿得太多，感觉到不冷或微冷即可，以免搞得大汗淋漓。当周身发热、尚未出汗时可以停止运动，及时添上外套来保暖。

天特别冷时，最好戴上手套、口罩、帽子。另外，穿着的衣物要轻软，不能过紧。俗话说“寒从脚下生”，因此选一双合脚又保暖的运动鞋也很重要。

纪念一二·九爱国运动 80 周年主题演讲比赛顺利举行



2015 年 12 月 9 日晚七点，由共青团北京体育大学委员会主办、校学生会学习部承办的“缅怀一二·九共抒爱国情——北京体育大学纪念一二·九运动八十周年主题演讲比赛”在北京体育大学地下报告厅顺利举行。本次活动旨在以振奋人心的演讲形式使同学们更加深刻的铭记屈辱历史，缅怀一二·九活动，共同抒发爱国情怀。

出席本次演讲比赛的嘉宾有：北京体育大学党委常委、副校长刘大庆，及各院系团总支书记。担任本次比赛的评委老师有：校党委宣传部副部长薛文婷老师，校党委组织部副部长张亚宁老师，首都师范大学政法学院团委书记王彤老师，心理咨询中心许丽媛老师，语文教研室乔东鑫老师。本次比赛的赛制是由担任评委的五位老师分别打分，每位老师各有 50 分，满分 250 分，累计得分最高的选手获得本次比赛的第一名。

来自本科十一个院系、研究生院、附属竞技体育学校和冠军班的 14 名参赛选手经过层层选拔，最终登上决赛舞台。在比赛中，14 名选手各有千秋，在比赛中充分发挥自己的演讲实力，或纵观历史激情飞扬，或深入简出娓娓道来，或幽默诙谐生动有趣，或针砭时弊震撼人心，他们都在用自己的方式抒发着对历史的缅怀和对祖国的浓浓深情。来自研究生院的 8 号选手郭嘉婧表现尤为突出，她的演讲情感充沛，慷慨激昂，最终以 240.5 的高分夺得本次演讲比赛的第一名。

在演讲比赛过程中，武术学院团总支学生会外联表演团还为同学们带来了精彩的武术表演。他们的动作强劲有力，挥洒出高昂的民族精神，使现场气氛达到新高潮。最终，在浓厚的历史氛围和爱国情怀中，本次演讲比赛圆满落下帷幕。

以史为鉴，面向未来。八十年前，抗日的怒吼震撼了古都北平，北平爱国学生声声呐喊，促成了中华民族的深刻觉醒；八十年后，新时代的北体大学子也将勤学、修德、明辨、笃实，在演讲声中放飞青春梦想，铸就自立于世界民族之林的中国精神。

我校师生随国家领导人出访南非参加“中国年” 闭幕式文艺演出



2015年11月，北京体育大学接受文化部演出任务，在校领导的大力支持下，派出国际教育学院田青副院长，武术学院李巧玲教授，田梦艺老师及研究生冯凯杰、尹洪攀同学，参加在南非“中国年”闭幕式暨第六届中非合作论坛约翰内斯堡峰会文艺演出。

此次出访南非，是我校武术节目自2010年3月随习近平主席参加俄罗斯汉语年、2012年6月随国家前总理温家宝出访阿根廷国事访问之后又一次随国家最高领导人出访。接到此次重大政治任务后，学校领导高度重视，多次安排我校师生进行演练，池建校长亲临现场，鼓励师生完成好此次演出任务，确保代表北京体育大学把最高水平的武术太极表演呈现给非洲人民。

此次中非合作论坛由我国领导人和非洲51个国家首脑参加，闭幕式于南非时间12月4日在约翰内斯堡举行，习近平主席和彭丽媛夫妇同南非总统祖马夫妇出席了名为“中非时刻”的盛大文艺演出。

本场演出由来自中非两国近 200 名国家级演员联袂奉献，是一台代表中非文艺界最高水平的演出，由我校武术学院学生出演的太极节目——《武·谊》，动静结合、刚柔并济，生动诠释出中华文明天人合一的理念，赢得了中非领导人及现场近千名观众的热烈掌声。演出结束后，南非文化部部长、中国文化部副部长及中国驻南非使馆参赞专程到后台接见全体演职人员，并对我校武术节目给予了高度评价。

完美的武术表演、和谐的交流氛围、融洽的中非关系，让整场晚会瞬间成为一场绝妙的盛世华章，见证了中非人民的深厚友谊，也再次提升了北京体育大学的国际知名度。

北体·白





