

颐清园



YIQINGYUAN



目 录

两会回顾

- 习近平看望民建、工商联界委员并参加讨论五大关键词4
- 自觉创新勇于创新善于创新 不断开拓强军兴军伟大事业新境界——军队代表热议习近平主席在解放军代表团的重要讲话 6
- 两会授权发布：在十二届全国人大四次会议记者会上李克强总理答中外记者问 •• 8

新能源

- 北京“十三五”能源规划：无煤化工程跃三台阶 11
- 前四个月北京 PM2.5 同比降 21.8% 空气质量达标天数超六成13

校园新闻

- 【人事处】2016 年北京博士后趣味运动会在我校召开 14
- 【团委】2016 年“五·四杯”首都青年学生乒乓球比赛落下帷幕，我校选手取得佳绩 •15
- 【外事处】北京体育大学艺术体操队赴澳门参加“澳门特别行政区五一体艺汇演” •16
- 【离退休人员处】门球场地维修翻新 17

保健与养生

- 中老年人夏季养生的七大注意 18
- 夏季老人锻炼身体有讲究 22

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：海淀区上地信息路 48 号离退休处

邮 编：100084

电 话：010-62989007

邮 箱：ltx@bsu.edu.cn

两会回顾

“十三五”，开局！全面建成小康社会进入倒计时。



3月的北京，亿万中华儿女的智慧和力量又一次在这里汇聚。

连日来，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平分别参加十二届全国人大四次会议上海、黑龙江、湖南、青海、解放军代表团审议，看望出席全国政协十二届四次会议的民建、工商联委员并参加联组会讨论，同代表委员们坦诚交流、共商国是，发出向着全面建成小康社会进军的号令。



对于来自湘西的苗族女代表郭建群来说，3月8日这一天不仅是节日，更是个让她终生难忘的日子。

上午9时，习近平总书记来到湖南代表团参加审议，听取了她的发言并同她亲切交流。

这是郭建群第二次见到习近平。2013年11月3日，习近平考察湘西土家族苗族自治州十八洞村时，作为州长的郭建群当面聆听了总书记关于精准扶贫的要求。

发言时，郭建群动情地说：“两年多来，我们牢记

您的嘱托，按照精准扶贫要求去做，十八洞村的百姓收入增加了，村容村貌变化了，村民笑容多了、求发展愿望强了，连大龄男青年解决‘脱单’问题也容易了……”

习近平微笑着问她，去年村里有多少人娶媳妇？“7个。”郭建群答道。总书记满意地点头。

当得知全州还有50万贫困人口时，习近平问，条件比十八洞村还差的有多少？郭建群说，十八洞村的条件算中等的。习近平追问，不如它的有多少？“接近一半。”郭建群答。

习近平看望民建、工商联界委员并参加讨论五大关键词



关键词 | 01 “两个毫不动摇”

实行公有制为主体、多种所有制经济共同发展的基本经济制度，是中国共产党确立的一项大政方针，必须毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持和引导非公有制经济发展。

关键词 | 02 “三个没有变”

非公有制经济在我国经济社会发展中的地位和作用没有变，我们鼓励、支持、引导非公有制经济发展的方针政策没有变，我们致力于为非公有制经济发展营造良好环境和提供更多机会的方针政策没有变。



关键词 | 03 获得感

各地区各部门要从实际出发，细化、量化政策措施，制定相关配套举措，推动各项政策落地、落细、落实，让民营企业真正从政策中增强获得感。

关键词 | 04 自我提升

非公有制经济要健康发展，前提是非公有制经济人士要健康成长。广大非公有制经济人士要加强自我学习、自我教育、自我提升，十分珍视和维护好自身社会形象。



关键词 | 05 “亲”与“清”

新型政商关系，概括起来说就是“亲”、“清”两个字。对领导干部而言，所谓“亲”，就是要坦荡真诚同民营企业接触交往，特别是在民营企业遇到困难和问题情况下更要积极作为、靠前服务，对非公有制经济人士多关注、多谈心、多引导，帮助解决实际困难。所谓“清”，就是同民营企业家的关系要清白、纯洁，不能有贪心私心，不能以权谋私，不能搞权钱交易。对民营企业家而言，所谓“亲”，就是积极主动同各级党委和政府及部门多沟通多交流，讲真话，说实情，建诤言，满腔热情支持地方发展。所谓“清”，就是要洁身自好、走正道，做到遵纪守法办企业、光明正大搞经营。

自觉创新勇于创新善于创新 不断开拓强军兴军伟大事业新境界——军队代表热议习近平主席在解放军代表团的重要讲话



新华社北京3月13日电（记者李宣良、孙彦新、王经国）

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平13日下午出席十二届全国人大四次会议解放军代表团全体会议时强调，全面实施创新驱动发展战略，推动国防和军队建设实现新跨越。

把创新摆在军队建设发展全局的重要位置

习主席指出，创新能力是一支军队的核心竞争力，也是生成和提高战斗力的加速器。

陆军政治工作部主任张书国代表说，习主席的重要讲话主题重大、立意高远，

当前时代就是一个创新的时代，特别是军事领域竞争异常激烈，不创新或是创

新慢了，就会与别人出现技术鸿沟，陷入战略被动，甚至落后整整一个时代。

“先进的军事装备和技术是多少钱也买不来的。”空军航空兵某部张峰代表说，“我国自主研发的某型号飞机，正是在国外的禁运和封锁背景下研制出来的，目前已经发展到第二代。习主席关于创新的战略思想，必将引领我们更快发展。”

以重点突破带动和推进全面创新

习主席强调，必须全面实施创新驱动发展战略，坚持战斗力标准，下大气力抓理论创新、抓科技创新、抓科学管理、抓人才集聚、抓实践创新，以重点突破带动和推进全面创新，不断开创强军兴军新局面。

代表们对“以重点突破带动和推进全面创新”高度认同。中部战区司令员韩卫国代表说，这次军队领导指挥体制调整改革，包括五大战区的成立，其实就是军队组织形态和军事制度的重大创新，并以此为龙头来牵引和推动军事理论、技术、管理、文化等各方面创新。

习主席强调，我军必须高度重视战略前沿技术发展，通过自主创新掌握主动，见之于未萌、识之于未发，下好先手棋、打好主动仗。

军委科学技术委员会主任刘国治代表说：“我们要深刻领会习主席决心意图，按照习主席和中央军委赋予军委科技委的重大使命任务，选准突破口，超前布局，加强前瞻性、先导性、探索性、颠覆性的重大技术研究和新概念研究，积极谋取军事技术竞争优势。”

聚起全军官兵的创新智慧和力量

习主席指出，实现强军目标需要全军官兵共同奋斗，推进军队改革创新需要全军官兵共同努力。

陆军第42集团军某特战旅参谋长田伟代表说：“我在基层工作对这一点感受尤其深刻，广大官兵充满创新活力，特战旅一些实用的小战术小战法，都是战士们在训练、演习的实践中创造出来的。”

创新是实践性、群众性很强的活动。海军副政委丁海春代表说，海军是一个知识密集型军种，建设一支现代化强大人民海军，首先要将创新驱动的理念内化为广大官兵的科学认知，外化为推动强军兴军各项工作的自觉行动。海军机关将把尊重首创，尊重人才的氛围营造出来，为创新创造良好的环境和空间。

代表们表示，要把习主席的重要讲话带回部队抓好落实，用习主席重要讲话精神激励士气、引领实践，让创新创造在军营蔚然成风，让创新之花开遍座座军营。

两会授权发布：在十二届全国人大四次会议记者会上李克强总理答中外记者问



新华社北京 3 月 16 日电

十二届全国人大四次会议 16 日上午在人民大会堂举行记者会，国务院总理李克强应大会发言人傅莹的邀请会见中外记者，并回答记者提问。

记者会开始时，李克强说，欢迎大家来参加记者会，感谢你们对中国两会的关注和付出的辛劳。刚才主持人说了，时间有限，就单刀直入吧。

路透社记者：近期中国股市和汇市的波动引起了国际投资者的高度关注。请问总理，您认为中国的金融市场目前面临哪些主要问题和挑战？中国对金融市场未来的发展和加强监管有什么计划？股市、汇市和债券市场将会有哪些重点改革措

施？近期的市场波动会不会影响改革的进度？深港通会不会年内推出？

李克强：请你提第一个问题，你就把股市汇市等金融市场问题当“当头炮”，不过也可以理解。因为许多金融问题的表现往往早于经济问题的发生。但是金融的首要

任务还是要支持实体经济发展，实体经济不发展，是金融最大的风险。去年我们采取了一系列像降息、降准、定向降准等措施，这不是量化宽松，我们始终注意把握

新华社记者：开年以来，世界经济金融形势很不稳定，中国也面临较大的下行压力，有人担忧中国经济会一路下滑，甚至会击穿 6.5% 这条线，不仅会影响自身的全面发展和小康社会建设，也会拖累世界经济，请问您怎么看？

李克强：你可是问了一个大问题。不过要说中国经济完不成已经确定的主要经济目标，那是不可能的。

的确，世界经济现在复苏乏力，中国经济又深度地融入世界经济，会受到影响和冲击。中国经济本身也在转型，一些长期积累的矛盾在凸显，所以说下行的压力确实在持续加大。有一个很明显的特征，就是地区和行业的走势分化。我记得前不久有外媒报道，说是到中国的某个重化工企业，感到经济不景气，而到科技城看，那里的场面火爆，会令人以为经济还在以两位数增长，这跟我们下去调研的一些感

货币供应量的松紧适度，主要还是为了降低实体经济融资成本。所以金融机构还是要着力支持实体经济，特别是小微企业的健康发展，绝不能脱实向虚。

受是类似的，说明中国经济是困难和希望并存，如果从底盘和大势来看，希望大于困难。

同时，中国新的动能正在生成，而且超出我们的预期。这几年中国经济增速是在放缓，但是我们还是实现了比较充分的就业，去年新增城镇就业 1300 多万人。今年一、二月份我们的服务业又增长了 8.1%，其中包括研发等高新技术领域，这也带动了传统动能的改造。我们的传统动能还有很大的潜力，因为我们正处在工业化、城镇化的推进过程中，产业升级有空间。新型城镇化是最大的内需，特别是中西部地区，还有很多有效投资需求。我们把培育新动能和改造提升传统动能结合起来，形成中国经济的“双引擎”，就会闯过困难的关口，跃上希望的高原。

我们所经过的压力测试也可以说是宝贵的经验。我相信，在以习近平同志为

总书记的党中央坚强领导下，落实好新发展理念，全国人民同心协力，我们完全可

以实现“十三五”良好开局，这给世界带来的会是一股暖风。谢谢。

美国全国广播公司记者：总理先生，您的政府工作报告中提出一系列稳定中国经济增长的措施，这都会有助于世界经济的发展。但同时还存在一个不确定因素，似乎在中美这两个世界最大的经济体之间，在某些问题上始终存在一些分歧。您觉得应该采取什么措施来改善中美关系？中方如何回应美方在有关问题上存在的一系列关切，包括市场准入、投资限制、对美国企业的公平待遇，开展公平贸易以便不要蚕食美国国内的就业岗位，以及美国总统大选中一些候选人提出的关切。

李克强：中美两国之间有广泛的共同利益，当然也存在着分歧，有的甚至比较尖锐，这毋庸置疑。一段时间不少人纷纷议论中美之间的分歧，但是往往会忽视中美之间去年发生的一件重要事情，就是中国成为美国最大的贸易伙伴，贸易额接近 5600 亿美元，这本身就表明中美的共同利益是在不断扩大，而且远远大于分歧。如何使中美关系健康向前发展，我想还是要遵循

平等相待、互利共赢的原则。中美双方都表示，要积极推进中美投资协定谈判，我们将会逐步放开或降低美方对中国投资的准入门槛，但这应该是双向的，双方开放应该是对等的。我们希望美方在同我们进行《中美投资协定》谈判过程中，能够本着平等共赢的原则来推进。我相信，我们之间的共同利益会不断扩大。对于出现的分歧，我们之间有上百个对话交流机制，只要是出于诚意，管控好分歧，我相信中美共同利益还会不断扩大。在中美合作不断扩大的过程中，分歧的“量”会增加，但所占比例会下降。中美深化合作不仅有利于中美两国，也有利于世界。

中美经贸关系的发展是双赢的，这一点，美国的商人们心里最清楚。现在美国正在举行大选很热闹，吸引眼球，但是不管花落谁家，最后谁当总统，我相信中美关系向前发展的大势不会改变。中美建交几十年了，经历了多少风风雨雨，但是中美关系向前发展是大趋势。谢谢。

北京“十三五”能源规划：无煤化工程跃三台阶

2017 年，北京全市基本实现城六区无煤化；2018 年基本实现通州区无煤化；2020 年基本完成全市除新城集中供热中心以外的燃煤锅炉清洁改造和平原地区所有村庄无煤化。昨日，北京市政府常务会研究《北京市“十三五”时期能源发展规划》，其中内容显示，无煤化工程 5 年跃上三台阶。中国证券网讯



据北京日报 5 月 11 日报道，在“十三五”规划纲要发布后，北京市还将发布多部专项规划，来促进一个个重大事项落地。而针对能源发展的这部专项规划显示，在未来 5 年中，全市将紧紧围绕功能疏解和大气环境改善，持续加大能源结构调整力度，加快清洁能源设施体系建设，增强科技创新和服务能力，完善体制机制环境，加快构建绿色低碳、安全高效、覆盖城乡的现代能源体系，为建设国际一流和谐宜居之都提供坚强能源保障。

市发改委相关负责人表示，为了落实

国家及北京市大气污染防治总体部署，北京市将聚焦民用散煤和燃煤锅炉“两大领域”和郊区、城乡结合部“两大区域”。

其中，在民用散煤治理方面，全市将由内向外、集中连片、分区实施，加快电力设施增容、燃气管网布局，实现“以电代煤”“以气代煤”和“以新能源代煤”。

而在燃煤锅炉清洁改造方面，北京市将加快实施平原地区管道天然气镇镇通工程，主要通过“煤改气”替代锅炉燃煤；

结合资源禀赋条件，鼓励“域外热”“煤改 LNG/CNG”“煤改热泵”等多种方式替代；助力冬奥会筹办，加快实施延庆地区“煤改绿色能源”替代工程。

在供电方面，全市将建成安全性高的电网。未来 5 年中，将建设内蒙古、山西、东北电网到京津唐电网的联络通道，外调电通道从 10 条增加到 13 条，预计到 2020 年，输电能力提升到 3500 万千瓦左右，外调电比例达到 70%。完善本地电网结构，完善 500 千伏双环网结构，提升负荷中心电网支撑能力，优化 220 千伏及以下变电站布局，实现 9 个供电分区可靠联络。

而在天然气、清洁高效供热方面，未来 5 年北京也将有新进展。北京市发改委相关负责人说，按照“保总量、保高峰、保储备”的思路，加快构建“三种气源、八大通道、10 兆帕大环”的气源供应体系。北京市将建成陕京四线“一干三支”工程，形成 10 兆帕供气环网。而在市内还将实施平原地区管道天然气镇镇通工程。

要做减法的，则是油品。未来 5 年中，北京市将严格控制燕化原油加工能力在 1000 万吨以内，制定实施京 VI 标准，推进电动汽车等清洁能源汽车发展，实现各领域油品减量替代。

初步预计，到 2020 年北京全市煤炭消费总量下降到 900 万吨以内，煤炭消费占比降至 10% 以下，优质能源消费占比提高到 90% 以上，可再生能源占比达到 8% 以上。

要实现这样的目标，北京市将立足首都资源禀赋，充分开发利用太阳能和地热能，有序发展风能和生物质能，到 2020 年全市可再生能源消费总量达到 620 万吨标准煤，占能源消费总量的比重达到 8% 以上。实施千万平方米热泵、太阳能光伏发电、百万千瓦风能生物质发电等一批重点工程。打造北京城市副中心、冬奥会赛区、昌平新能源示范城市、顺义光伏应用等一批可再生能源高端示范区。

前四个月北京 PM2.5 同比降 21.8% 空气质量达标天数超六成



北京青年报记者昨天从市环保局获悉，今年前四个月，全市 PM2.5 累计浓度同比下降 21.8%。空气质量达标天数占总天数的 63.6%，较去年同期增加 20 天。空气重污染同比减少 2 天。全市 PM2.5 浓度仍呈现出“南高北低”的空间分布趋势，北部区域 PM2.5 浓度在 60 微克/立方米上下。从各区情况看，通州、昌平、密云同比改善幅度较大。



通州空气质量同比改善幅度较大

市环保局相关负责人介绍，今年前四个月的监测数据显示，全市各项主要污染物浓度明显下降。截至 4 月底，PM2.5 累计浓度同比下降 21.8%。其他主要污染物二氧化硫、二氧化氮和可吸入颗粒物(PM10)累计浓度同比分别下降 31.2%、14.3% 和 22.5%。空气质量达标天数占总天数的 63.6%，较去年同期增加 20 天。空气重污染同比减少 2 天。

1 至 4 月淘汰老旧机动车超 11 万辆

空气质量的改善源于“人努力、天帮忙”。今年，本市清洁空气行动计划围绕“三大战役”展开，即治理散煤、高排放车和城乡结合部。

据了解，《2016 年北京市农村地区村庄“煤改清洁能源”和“减煤换煤”工作方案》已正式印发实施，这标志着散煤清洁能源替代工作全面启动。在市农委、发改、环保等部门的协调推进下，各区、市电力公司完成了确村确户、项目可研编制、项目立项核准等工作，已进入物资招标、施工招标、实地踏勘选址等施工准备工作。

在高排放车治理方面，截至 4 月底，全市共淘汰高排放老旧机动车 11.3 万辆，淘汰农机部门登记注册的低速货车 170 台。更新节能、新能源出租车 1008 辆，新增纯电动旅游车 62 辆。

在城乡结合部整治方面，市经信委牵头制定了《北京市清理整治涉及违法违规排污及生产经营行为工作实施方案》，明确了重点整治区域及重点任务。重点开展排污不达标、无证无照违规经营、违法用地违法建设、安全生产等专项整治行动。其中，通州区已开展排查生产加工类无证无照经营 793 户，责令关停 706 户。

环保部门共查处 56 家违法企业

今年本市继续开展“大气污染执法年”行动。同时，市环保、城管、质监、工商、交通执法等部门根据季节性、规律性污染特征，有针对性地开展“联合执法周”专项执法行动。

其中，全市环保部门严厉打击环境违法行为，截至目前，共查处违法企业 56 家，包括移送行政拘留案件 2 起、按日连续处罚 1 起、查封案件 52 起、移送环境污染犯罪案件 1 起。从各区执法

情况看，朝阳、通州、昌平、房山的执法力度较大。

市城管执法部门制定了《2016 年露天烧烤及消暑露天餐饮经营场所专项治理整顿工作方案》，组织对全市 116 处露天烧烤集中点位和 78 处非法集中点位实施挂销账制度，对五环路以内店外经营露天烧烤“零容忍”。交通执法部门则重点对煤炭运输车辆违法违章行为开展检查。（王斌）

【人事处】2016 年北京博士后趣味运动会在我校召开



5 月 7 日上午，由中国博士后科学基金会主办，北京体育大学、北京博士后联谊会承办的“2016 年北京博士后趣味运动会”在我校英东田径场成功举行。北京地区 28 家博士后设站单位千余名博士后研究人员（以下简称博士后）及家属参加了运动会，同时吸引了天津地区博士后组团前来参赛。

人力资源和社会保障部留学人员和专家服务中心主任、中国博士后科学基金会秘书长夏文峰宣布运动会开幕；人力资源和社会保障部专技司调研员薛万里，中国博士后科学基金会博士后基金管理处处长陈颖，校长、党委副书记池建，副校长高峰，人事处处长郭涛出席了开幕式。



博士后及其家属们饶有兴致地参加了拔河、6×50m 接力、6 人团体仰卧起坐等集体项目；60 米托球赛跑、足球绕杆、跳绳、排球垫球等个人项目，以及少儿保龄球、筷子夹乒乓球、礼品套圈、双人夹球跳转等游艺项目。运动场上欢声笑语，精彩不断，博士后们勇攀科学高峰的顽强精神在赛场上也得到了淋漓尽致地体现。他们一改平时从事科研工作的内敛沉静，在个人项目中尽

情展现自我、释放激情。在集体项目中精诚合作、拼搏进取，尽展北京博士后充满活力的动人风采。许多外籍博士后及国际友人也纷纷参与比赛，并不停地呐喊助威。赛场上，无论是运动员还是啦啦队员，都表现出强烈的集体荣誉感和团结奋进的精神，将运动会的气氛一次次地推向高潮。最后，运动会在拔河项目的呐喊声中划上了圆满的句号，大家相约明年再见。

每年春夏之际举办的“北京博士后趣味运动

会”已经成为博士后们盛大的节日，他们在这方舞台上尽情交流、展示风采、释放激情。很多博士后都是携妻(夫)挈子，将自己温暖的小家庭融入到北京博士后这个和谐的大家庭。本次运动会在我校场馆管理处、保卫处、教育学院、体育传媒系、团委、校医院等部门的精心组织和大力支持下，顺利达到预期目标，得到全体参赛人员以及各设站单位的一致好评。

【团委】2016年“五·四杯”首都青年学生乒乓球比赛落下帷幕，我校选手取得佳绩



2016年5月7日至8日，由共青团北京市委员会、北京市学生联合会联合国家体育总局训练局、北京市体育基金会、北京市乒乓球运动协会共同举办的“走下网络、走出宿舍、走向操场”——2016年“五·四杯”首都青年学生乒乓球赛总决赛在北京体育馆圆满落下帷幕。我校选手奋勇争先，努力拼搏，再次获得了不俗的成绩。

“五·四杯”首都青年学生乒乓球赛是面向北京市各高校非乒乓球专业学生开展的一项比赛，在推广全民健身运动的同时为更多乒乓球爱好者提供一个交流学习的平台。

2016年4月2日，“五·四杯”首都青年学生乒乓球赛复赛正式在中国地质大学拉开帷幕，

我校选手历经多场单项及团体项目的激战，历经一个月的时间，最终迎来了在国家体育总局训练局进行的总决赛。

总决赛共分为两天，在第一天的团体比赛中，我校选手一路过关斩将，在决赛中力克北京大学，一举夺得本次高校“五四杯”团体总冠军。

第一轮比赛，我校就对阵本次比赛的东道主——中国地质大学代表队。在和中国地质大学和华北电力大学的比赛中，我校运动员均以3:1拿下比赛。最后与北京大学的决赛之战，男单霍嘉升、女单徐晓阳、女双叶梦劼，王洋也接连战胜对手，锁定胜局，问鼎团体总冠军。

在第二天的单项比赛中我校选手均率先挺进第二轮。男子单打霍嘉升在第二轮比赛中憾负对手。女单蒲静、徐晓阳实力不俗，接连战胜对手后双双挺进八强，最终获得并列第五名的成绩

在女双比赛中，叶梦劼、王洋在连续战胜农业大学与政法大学之后，顺利晋级半决赛，获得了女双第三名的好成绩。

男双则更是实现了历史性的突破。我校梁泰金、常睿在连续战胜首师大、华北电力和北邮的对手，继去年获得男双亚军以后第二次闯入决赛。

并在决赛以 3：1 轻取对手，顺利拿下了本次比赛的男双冠军。

至此，我校代表队今年的“五四杯”首都高校乒乓球比赛之行圆满结束，在此，向各位选手表示衷心的祝贺！

本次比赛中，我校运动员们向其他高校充分展示了“追求卓越”的精神。希望在接下来的时间里，大家能够本着“胜不骄，败不馁”心态，调整好状态，积极参与到国球社日常训练和活动中来，早日备战明年的比赛，争取取得更加优异的成绩！

【外事处】北京体育大学艺术体操队赴澳门参加“澳门特别行政区五一体艺汇演”



2016 年 4 月 29 日至 5 月 3 日，应澳门体育局邀请北京体育大学外事处处长金晓平和体育艺术系隋剑爽老师率我校艺术体操队 15 名学生

赴澳门参加由澳门体育局主办的“澳门特别行政区五一体艺汇演”。

代表团 4 月 29 日抵达澳门后，便投入到紧张有序的彩排中。在排练期间，澳门体育局局长

潘永权、澳门奥委会主席马有恒到场观看彩排并慰问了我校师生，对我校学生表演的节目给予了高度评价并预祝演出成功。“澳门特别行政区五一体艺汇演”于5月1日下午两点在澳门行政区塔石体育馆举行，我校艺术体操队表演节目包括：基本功表演《我们的课堂》、获奖个人成套《圈操》、剧目《茉莉花》、《化蝶》、《舞起狂澜》以及2016年央视春晚冬奥节目《雪恋》。

我校艺术体操学生们以曼妙的舞姿及专业的技术水平征服了现场数千名观众，观众纷纷以

热烈掌声及欢呼声回应台上舞者的精彩演出。演出当日，克罗地亚驻华大使携家人到场观看演出，



演出结束后与学生们合影，并对学生们的精彩演出给予了肯定。

此次汇演圆满落幕，不仅增进北京体育大学与澳门特区的友好往来，更是展现了北体学子优良的精神风貌以及艰苦奋斗的运动员品质，再次打开我校追求卓越的新篇章。

（文/蒋芃、戴咏侨/图/窦宝宝/孙晓老师）



【离退休人员处】门球场地维修翻新

近日，在校领导的关心和相关部门的大力支持下，老同志门球场地已完成维修翻新工作。门球场地因在室外，平日多暴晒、雨淋，场地已出现翻翘等问题，一定程度上影响了老同志的门球训练。经过相关工作人员的维修场地已平整，老同志也恢复了正常训练。



中老年人夏季养生的七大注意

中老年人随着年龄的增大也要注意养生，那么夏季中老年人要如何养生呢？中老年人养生吃什么呢？下面就来了解一下中老年人夏季养生的七大注意。

随着夏天的到来，气温也在逐渐的上升，这个时候人体的肠胃以及身体功能都在不断的接受高温的刺激，很容易出现食欲下降、消化不良的情况。老年人的身体原本就是比较弱，所以一定要注意中老年人夏季养生的工作，在生活以及饮食方面进行调养，这样身体才能够越来越健康，轻轻松松的度过高温的夏季。

中老年人夏季养生

第一：少吃肉食

很多老年人的食谱之中，肉类或者脂肪类的食物比较多，这并不利于老年人的身体健康。这样不仅会导致身体中出现营养失



衡以及新陈代谢紊乱的情况，同时也更加容易患上高血压或者高血脂这些疾病，严重者还会出现心脑血管疾病。

夏天天气热，经常吃肉容易出现上火的情况。所以，老年人夏季养生应该多吃一些具有健脾消暑的食物，常见到的就有苦瓜、豆腐以及绿豆和玉米等等。并且应该尽量少吃那些不容易消化，并且过于油腻或者是辛辣的食材，否则很容易伤害我们的脾胃功能。

第二：少吃甜食

很多老年人在夏季会出现吃甜食较多的情况，例如一些冰淇淋或者是降暑的饮品。甜食中含有大量的糖分，这就导致长生的热量比较多，如果中老年人吃了太多的甜食，那么就容易出现上火的情况，并且也会影响脾胃功能，最终出现食欲下降、消化不良的情况。

除此之外，老年人如果吃了太多的甜食，那么糖分并不能够完全被我们的身体所吸收，于是就会储存在我们的身体之中，从而出现肥胖的情况。随之而来的就是血脂上升，导致心肺功能出现下降，严重者还会危害到我们的生命健康。

第三：少喝冷饮

中老年人的脾胃消化以及吸收的能力正在逐步的退化，由于夏季酷暑难耐，所以脾胃功能会出现下降。如果多吃一些生冷的食物或者是冷饮，那么对于脾胃的损伤非常的巨大。虽然冷饮能够有效的消暑解热，但是对于消化道的黏膜会产生很不利的刺激，不仅蠕动速度变慢，甚至会出现痉挛、肚子痛的情况。中老年人应该少喝一些冷饮或者是生冷食物，并且也不能够喝太浓的茶水。

第四：要讲究卫生

中老年人夏季养生应该多吃一些具有清热的作用的食材，例如新鲜的瓜果之类的，因为这些水果中含有大量地维生素以及微量元素，能够有效的调节体内的平衡，所以老年人应该多吃一些西瓜、苦瓜、西红柿、草莓等等。

不过新鲜的瓜果一定要清洗干净之后才能够食用，这样才能够有效的防止出现各种夏季肠道传染病。并且生食还有熟食要区分开来，不能够混合在一起，同时还应该注意消毒。日常也可以多吃一些大蒜或者食醋，这样能够有效的杀菌灭毒，同时还有还能够有效的增加食欲。并且夏季的细菌滋生非常的快，所以食物最好不要隔夜，现做现吃是最好的。

第五：及时的补充水分以及盐分

夏天天气热，所以出汗也是比较多的，这就容易导致体内的水盐代谢平衡被打破。中老年人夏季养生工作一定要及时的补充水分。补充水份是进行保健的基础，须知，人体每天至少要摄取两千五百毫升的水分，这样体内多余的废弃物以及毒素才能够排出体外。并且夏季的餐桌上，食物的味道应该稍微咸一些，这样能够有效的补充由于身体出汗所流失的盐分。但是也不能够太咸，否则会导致肾脏功能减弱，造成高血压或者是心力衰竭的情况出现。

第六：保持锻炼

老年人每天应该至少有半个小时或者是一个小时的锻炼时间。主要的目的就是活动身子，令我们的身体保持各个肌肉的活力，最终达到舒经活血的目的。

第七：少喝酒不抽烟

人在上了一定岁数之后，身体的众多器官功能都开始出现不同程度的衰退情况。所以说，这个时候抽烟以及喝酒对于人体的伤害更加的明显。这也就是为什么有些人年轻的时候可以喝很多的白酒，但是上了年纪之后喝一点点就会感觉到头晕。并且上了年纪之后肺部就会出现功能衰退，如果这个时候进行抽烟，那么很容易就会引起呼吸道疾病，并且想要康复更加的困难。建议，中老年人应该注意养生，少喝酒、不抽烟，这样才能够令身体更加的健康。

夏季老人锻炼身体有讲究



夏天到了，许多老年人夏季也积极健身锻炼。身体适当运动对中老年人的健康好处很多，在疾病的预防、治疗和康复过程中都能发挥积极的作用，也是促进老年人长寿的重要手段之一。不过需要注意的是，夏季湿热，锻炼若方法不当，不但难以达到健身目的，反而会有害健康。所以老年朋友应根据年龄、性别、体质状况、周围环境等因素，慎重思考和选择适宜自己锻炼的项目。

调整运动方式 谨防运动过度

今年 70 岁出头的杨阿姨退休之后变成了“运动迷”。因为杨阿姨属于典型的“三高人群”，医生建议杨阿姨多锻炼锻炼，对治疗“三高”有一定辅助作用。于是，杨阿姨开始了大步走的历程：她每天腰里别着计步器，跟随小区里的老姐妹们绕着小区快走，每天至少走 8000 到 10000 步，不达目标誓不罢休。可是杨阿姨同时还有关节炎，

每次她没走多久，都觉得腿疼，不过还是咬牙坚持了三个月。后来杨阿姨的膝盖疼得实在受不了了，去医院做检查才发现她的膝盖的软骨层基本上磨没了。很难通过其他的治疗手段改善症状，无奈之下，杨阿姨在半年内陆续接受了双膝关节置换手术。

像杨阿姨这样“勇于克服困难”的老人非常多。北京德尔康尼骨科医院副主任医师李瑞说，他在门诊中经常能见到运动过度、运动方式不当的老年人。他建议，关节不好的老年人在运动时最好选择非负重锻炼，游泳、骑自行车等对下肢关节都有好处，同时又不损伤关节。但是在运动前，一定要做好热身；运动时千万别争强好胜，“明确自己运动的目的是健身，重在参与。”

什么运动更适合老年人？

老年人应该选择什么样的运动才能做到有益无害？首先我们对老年人的运动有一些总的要求。对于运动来说，要求低负重、低对抗性，舒缓且安静。对于老年人来说，要求针对自身的状况来选择，坚持每周三到五次的运动时间，每次的时间不超过1小时，不能造成身体的过度疲劳，长期坚持一到两个项目的锻炼。

我们推荐几种适合老年人的运动：

- 1、慢跑、游泳、门球和骑自行车等，这几项运动需要老年人针对自身的健康状况来选取，需要有合适的场地和器材。
- 2、慢跑要在沙地和软地上进行，注意控制时间和心率。
- 3、游泳要在室内，水温要求稍高一点，缓慢的游泳，不能像年轻人一样要求速度。

4、骑自行车更加要求在安全的地方去进行。

5、老年舞蹈和太极拳、柔力球等运动也是适合的运动方式，对于老年人健身是非常有好处的。

6、室内的琴棋书画也是非常适合老年人的，不仅能陶冶情操，而且锻炼了身体。



老年人夏天锻炼身体需要注意什么？

不少老年人认为，夏季锻炼运动很好，出汗多可以帮助体内多排毒。但是夏季气温高，运动健身身体会大量出汗，造成血液黏稠度增高容易诱发中风、心梗、心肌梗塞等心脑血管疾病发生。所以，老年人夏天锻炼身体还是很有讲究的。

1、不宜太早出门。太早出门的话，因为气温低，早上的露水重，这些都对老年人身体不利；而且，早上湿重的空气中会有一些有害的

颗粒，如果过早的出门锻炼的话，就会吸入这些颗粒，对身体不好。

2、避开高温时段。老年人还应避免在中午或下午锻炼，因这时暑热湿盛，容易引起中暑或其他意外。

3、不要做剧烈的运动。老年人对高温环境适应性差，耐受力弱，运动时一定要量力而行，循序渐进，以舒适为宜。不宜做快跑、举重等动作过猛的负重运动。一般宜做些舒缓的活动，如散步、打太极拳、做广播操等。

4、控制运动量和时间。老年人锻炼需要控制运动量，半小时以上、一小时左右的有氧运动为宜。

5、预备药品和食品。如患有心脑血管疾病的老年人，出门锻炼前需服药后再去运动，还要注意携带速效救心丸、硝酸甘油等急救药品，以备急用。另外，如糖尿病患者，带一些糖果类食品，以防治低血糖反应。

小编提醒：

运动锻炼的目的是降低慢性疾病和意外损伤的风险、提高生活质量，而不是去挑战身体极限。所以我们要给老年人的建议是：根据自身的情况和兴趣，选择合适的运动方式和运动量，在运动过程中尽可能的减少损伤，这样才能带给老年朋友健康的身体，达到强健体魄、延缓衰老的目的。