

颐清园

20170701 总第 6 期



YIQINGYUAN



目录

➤ “一带一路”：促进全球发展合作的“中国方案”	
○ “一带一路”国际合作高峰论坛·····	3
○ 中国参与全球治理的重要实践·····	4
➤ 近期校园大事	
○ 北体大深化综合改革正式启幕·····	7
○ 冬季运动管理中心与我校签订合作协议·····	9
○ 党委书记曹卫东当选中国冰球协会主席·····	9
○ 校领导任命信息·····	10
○ 北京体育大学举办“运动与健康中国 2030”高峰论坛·····	10
○ 学校召开本科教学工作审核评估评建工作培训会·····	10
○ 北京体育大学设立“一带一路”体育人才奖学金培养国际复合型人才·····	11
○ 国家男篮集训蓝队从北体大启航·····	12
➤ 离退风采	
○ 离退休党总支开展“喜迎十九大 颂歌赞辉煌”主题党日活动·····	13
○ 我校同心合唱团参加 2017 年北京老教育工作者文艺演出·····	14
○ 组织离退休党支部书记、支委参观学习社会主义新农村·····	14
○ 节日前夕看望校外离退休老同志·····	15
○ 我校老年门球队、夕阳美健身舞蹈队外出参加比赛·····	15
○ 微信公众号开放·····	17
➤ 北体情怀	
○ 永远的记忆—忆恩师武术老前辈张文广教授·····	17
➤ 保健与养生	
○ 夏季老年人养生保健的 7 大原则·····	19

主 编：刘刚

副 主 编：梁军武 高云 郭英

编 辑：陈昕 李梦瑶 何睿 郑安凤

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

近期国家大事

“一带一路”：促进全球发展合作的“中国方案”



在“逆全球化”思潮和贸易保护主义倾向有所抬头的背景下，中国倡导的“一带一路”如何更好地促进相关国家互利共赢，助力经济全球化进程，备受关注。在“一带一路”国际合作高峰论坛即将召开之际，针对“一带一路”倡议提出3年多来所取得的进展和成效、下一步的推进重点和突破口，本刊记者专访了中国贸促会研究院国际投资研究部主任刘英奎和商务部国际贸易经济合作研究院研究员刘华芹。

“一带一路”的朋友圈以欧亚大陆为主，辐射全世界。在世界经济论坛2017年年会开幕式演讲中，习近平主席

在总结“一带一路”倡议提出3年多来所取得的成效时指出，“3年多来，已经有100多个国家和国际组织积极响应支持，40多个国家和国际组织同中国签署合作协议，‘一带一路’的‘朋友圈’正在不断扩大。”近期外文部部长王毅称，“一带一路”倡议不是一个“会员俱乐部”，而是广泛参与的“朋友圈”，只要认同丝路精神，都可以合适的方式参与共建“一带一路”，并从中分享商机。谈到“一带一路”“朋友圈”的范围，刘英奎表示，“一带一路”的区域国别定位早已不限于沿线的60多个国家，实际上呈开放性，现在以欧亚大



陆的 60 多个国家为主，这是为了便于统计或者研究，实际上涵盖任何一个地区的任何一个国家，只要愿意加入，那么“一带一路”的合作框架中都是欢迎的。包括澳大利亚提出中国的“一带一路”与澳提出的“北部大开发”计划可以对接，包括加拿大和南美洲一些国家也提出可以与“一带一路”对接的发展计划。习主席近期访美时对特朗普总统表示，欢迎美国的加入。“而且从内容上看，‘一带一路’的内容非常广泛，其包括的‘五通’，即政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通和民心相通，涉及政治、经济、文化及社会各个领域。”

据了解，“一带一路”高峰论坛从目前的设计来看，正如相关部门已经发布的信息所表明的，其核心内容以及平行会议的设置正是围绕“一带一路”的“五通”即政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通和民心相通展开的。

中国参与全球治理的重要实践

2016 年 11 月 17 日，第 71 届联合国大会协商一致通过关于阿富汗问题第 A/71/9 号决议，决议欢迎“一带一路”等经济合作倡议，敦促各方通过“一带一路”倡议等加强阿富汗及地区经济发展，呼吁国际社会为“一带一路”倡议建设提供安全保障环境。目前，“一带一路”倡议正逐步成为国际社会的广泛共识。3 年多来，

已有 100 多个国家和国际组织表达了积极参与“一带一路”合作和建设的意愿，签署了 50 多个政府间合作协议，70 多份国际组织及部门协议。其次，联合国大会、安理会、联合国亚太经社会、亚太经合组织、亚欧会议等有关决议或文件都纳入或体现了“一带一路”建设内容。随着“一带一路”倡议建设的落实与深化，“一带一路”倡议已成为构建以合作共赢为核心新型国际关系、打造发展共同体的全球新倡议。从发展愿景看，未来需要着眼于构建“一带一路”倡议的全球价值链合作机制、多边投资框架、贸易规则体制重大的制度与规则创新，相应的规则制度设计迫在眉睫。



刘英奎称，目前很多涉及全球治理的规则处于空白状态，比如在投资领域，多是双边投资协定在起作用，而缺乏统一的国际投资规则。2016 年，我国对“一带一路”相关的 53 个国家直接投资 145.3 亿美元，占同期总额的 8.5%；我国企业对相关 61 个国家的新签合同额 1260.3 亿美元，占同期我国对外承包工程新签合同额的 51.6%；完成营业额 759.7 亿美元，占同期总额的 47.7%。双边/多边/诸边投资规则与

框架尚处于空白。就当前形势看，国际投资规则主要体现于双边投资保护协定（BIT）、RTA 中的投资规定、WTO 的《与贸易有关的投资措施协定》（TRIMS）和 GATS 有关商业存在的投资规定等。

去年的 G20 贸易部长会议通过了中国倡议的《G20 全球投资指导原则》，这是



世界首份关于投资政策制订的多边纲领性文件，确立了全球投资规则的总体框架，为各国协调制定国内投资政策和商谈对外投资协定提供重要指导，但不具备约束性，“中国在参与制定国际规则上有巨大的空间，中国正以包容、平等、互利的方式帮助国际规则的制定和完善。”刘英奎说。

3 月 17 日，联合国安理会以 15 票赞成一致通过关于阿富汗问题的第 2344 号决议，“构筑人类命运共同体”，这是首次载入“构建人类命运共同体”的理念。决议呼吁国际社会凝聚援助阿富汗共识，通过“一带一路”建设等加强区域经济合作，敦促各方为“一带一路”建设提供安全保障环境、加强发展政策战略对接、推进互联互通务实合作等。

“构建人类命运共同体理念体现了国际社会的共识，肯定了中国理念在全球治

理中的作用。彰显了中国理念和中国方案对全球治理的主要贡献。”刘英奎说，联合国还为此成立了专门的机构——“一带一路”城市联盟，其他如马来西亚和新加坡等国家也成立相应的机构作为呼应，可以说，“一带一路”的国际影响力正逐步辐射和扩大。

基础设施互联互通是优先领域 “一带一路”倡议建设推进 3 年来，中国与沿线国家和地区坚持共商、共建、共享的原则，秉持开放包容、互利共赢的丝路精神，建立了如中非合作机制——中非论坛和中国—东盟合作机制等相关机制，与沿线国家的沟通取得了一系列成果。中国与沿线国家通过开展政策沟通、战略对接实现了互利共赢、共同发展；通过扩大双向贸易往来优化了贸易结构；通过加强双向投资合作，拉紧了沿线国家的利益纽带；通过推进经贸合作辐射带动了当地的发展。不仅如此，通过推进贸易投资自由化和便利化，加快了区域经济一体化进程。

谈到下一步的推进重点，刘英奎认为，应当进一步推进“一带一路”倡议重点领域出现新突破和亮点。基础设施的互联互通是推进的重点领域，下一步急需整合资源，加强金融体系对基础设施建设的支持力度。另外，刘英奎表示，民心相通今后应加强，让各国之间的人文交流和友好往来成为当前工作的重点。通过加强人文、文化、教育等领域的交流，深化彼此之间的理解，使“一带一路”建设真正建立在形成共识的基础上，做到民心所愿、民心所向、

民心所盼，为推进“一带一路”建设创造更加有利的条件。

“‘一带一路’相关的欧亚大陆区域国家文化差异较大，不同文化间由于缺乏了解和理解导致存在潜在的合作风险，这方面可以通过扩大交流和加强宣传的方式增进彼此了解，贸促会作为中国最大的民间贸易促进机构，应引领工商界发挥企业在参与‘一带一路’建设的主体作用。”刘英奎说。

刘华芹强调“一带一路”建设的重点方向包括经贸合作与人文交流，她将推进方向“聚焦”在三点：一是政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通；二是构建互利合作网络、新型合作模式、多元合作平台；三是携手打造绿色、健康、智力、和平丝绸之路。谈到“五通”彼此之间的关系和作用，刘华芹认为，基础设施互联互通是优先领域，而政策沟通是重要保障，贸易畅通是重点内容，资金融通是重要支撑，民心相通是社会根基。从设施联通来看，加强基础设施建设包括硬件建设和

软件协调和加强能源运输网络建设和加强通讯网络建设。从贸易畅通来看，包括贸易投资便利化（海关、质检、相互认证等），拓宽贸易领域，优化贸易结构，创新贸易方式，大力发展现代服务贸易，扩大签署投资保护协定和相关税收协定。“一带一路”建设中的资金融通包括，加强国际金融合作，增强在国际金融秩序中的话语权，加强金融监管合作，逐步在区域内建立高效监管协调机制和构建区域性金融风险预警系统。

“一带一路”的人文交流包括，政府层面和民间层面（教育、旅游、医疗卫生、科技合作、人员培训、政党议会交流、民间组织交流等）。

“在‘一带一路’建设中，改善各国基础设施服务水平将是提升便利化的重要方面。各国跨境贸易中影响成本降低的主要因素集中在跨境文件审核和海关程序上，占有国家贸易成本的80%以上，减少相应的海关文件审核、提升海关通关效率成为未来各国降低贸易成本、实现互联互通非常重要的方向。”



近期校园大事

北体大深化综合改革正式启幕

——学校召开中层干部扩大会 全面部署综合改革

5月17日上午，学校召开中层干部扩大会，统一思想，凝聚共识，以成立学部并进行院系调整为抓手，全面部署综合改革。党委书记曹卫东作题为《全面深化学校综合改革，加快建设世界一流体育大学》的重要讲话，校长池建主持会议。



曹卫东讲话

曹卫东指出，党和国家对体育工作寄予厚望，体育强国、健康中国、“两冬一夏”三个奥运会、“一带一路”、京津冀协同发展、高等教育改革、“双一流”建设等国家战略对体育和体育教育工作提出的新要求、新期待，也带来了新机遇、新挑战。北京体育大学要直面机遇挑战、勇担历史重任，解放思想抓机遇，全面深化抓改革，从严治党抓落实，以全面深化改革激发办学活力，加快推进世界一流体育大学建设，为实现健康中国梦、体育强国梦，实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族

伟大复兴的中国梦贡献北体智慧和北体力量。

曹卫东强调，推进学校综合改革要坚持问题导向。他深刻剖析了学校内涵建设中存在的改革意识、改革动力不足，人才培养、学科建设、发展思路等办学定位与新形势新要求不相适应，办学空间、办学条件、工资待遇等保障条件与快速发展要求不相适应，办学评价指标与世界一流标准有较大差距，制度建设严重滞后等改革掣肘和发展瓶颈，提出了“立足一个目标，服务两个大局，坚持三个面向，明确四个原则，抓好五项工作”的改革思路。指出，要立足“建成综合性、高水平、有特色的世界一流体育大学”这个目标，服务体育、教育发展两个大局，坚持“面向奥林匹克、面向健康中国、面向学科前沿”三个面向，坚持“世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位”四个原则，重点抓好学科建设、人才培养、科学研究、国际化、条件保障五项工作。



曹卫东指出，根据全新的综合改革思路，学校党委经深入调研论证，决定从改革调整院系机构、理顺学科专业结构入手，对综合改革进行全新布局。面向奥林匹克运动，服务竞技体育主战场，以运动项目发展为主线，成立奥林匹克运动学部，先期设立冰雪运动学院、足球运动学院、中国篮球运动学院、中国排球运动学院、中国游泳运动学院、极限运动学院、马术运动学院7个学院，此后将根据国家战略和社会需求，结合学校传统和优势，稳步推进其他项目学院的筹办，旨在建立完善的运动训练体系，高端化、贯通化、国际化、协同化教育教学体系，通过高水平的竞技体育，让世界竞技体育更完整、更精彩。面向健康中国和面向世界学科前沿，以学科发展为主线，以一级学科为导向，打造学科高峰，培养高层次体育人才及其他领域人才，成立体育与健康学部和人文社科学部。体育与健康学部下设教育学院、管理学院、心理学院、武术与民族传统体育学院、体育休闲与旅游学院、运动人体科学学院、运动医学与康复学院7个学院。人文社科学部下设马克思主义学院、新闻与传播学院、艺术学院、国际体育组织学院(外国语学院)、国际文化学院、继续教育学院6个学院。以打造国家级科研平台为抓手，提高解决体育改革发展重大政策问题和重大科技攻关问题的能力，建设中国体育政策研究院，运动科学研究院，中国体育大数据中心，剑指国家高端智库、国家实验室和国家工程中心。

曹卫东指出，深化综合改革要坚持人才培养为中心，实现人才培养高端化、贯通化、国际化和协同化。高端化是指政治站位高、人才质量高、学术贡献高、竞技体育水平高。贯通化是指附属竞技体校与奥林匹克运动学部相对

接，早发掘、早培养，打造从小学、中学到大学的青训体系。国际化是指以冰雪运动、足球运动为龙头，与法国、挪威、西班牙、芬兰、德国等国家深入开展国际合作与交流，引进海外高水平教练员、科研保障、科技攻关团队，为培养高层次体育人才提供支持。协同化是指坚持内部协同跨学科办学和外部协同开门办学，内部整合运动人体科学、运动医学、运动康复、运动心理学等优势学科专业资源，为竞技体育主战场提供全方位科技服务保障；外部加强与各项目中心、体育协会、社会各界等的合作，与各项目国家队实现全面对接，共同培养高水平竞技体育人才。曹卫东强调，要坚持高点定位，切实提高政治站位，牢固树立政治意识；要坚持中国特色，做中国特色体育高等教育模式的探路者和开创者，引领中国高等体育教育改革发展，甚至为世界高等体育教育提供“中国方案”。

曹卫东表示，要以人事制度改革为抓手，发挥学院主体作用，改革完善人事激励机制、考核评价机制、薪酬分配制度，多劳多得，优劳优得，激发改革内生动力；同时，以拓展新校区为抓手，调整完善校园总体规划，加强基础设施升级改造，调整办公空间资源配置，全面改善师生工作学习生活条件，解决教职工子女入托、就学问题，多模式多渠道改善师生居住条件，切实提高师生员工获得感和归属感，调动广大师生积极参与学校综合改革的积极性，保证各项改革措施落实到位。

最后，曹卫东指出，落实好学校改革发展各项任务，必须坚持完善党的领导。学校党委、各级党组织党政主要负责人和班子要带好头，做榜样，当表率，将主体责任扛在肩上、

落到实处。要把从严治党与从严治校紧密结合，把严字贯穿于党的领导全过程，贯穿于管理服务全过程，贯穿于教育教学全过程。要加强思想政治工作，突出教师和学生两个重点，抓住课上和课下两个要点，贴近师生思想实际，增强思想政治工作实效性。要抓好作风建设，以班子与干部作风的持续好转，促校风、带教风、正学风。



池建主持会议

池建指出，曹卫东同志的讲话从国家和体育、教育发展的重大战略需求以及国际体育发展趋势的高度，对学校建设世界一流体育大学的历史任务作了深刻阐述和重大部署，是推进学校综合改革的总动员。与会人员要认真领会学校综合改革新思路、新观点，号召动员全校师生员工把思想统一到学校党委的决策部署上来。党员领导干部要以上率下，率先垂范，狠抓工作落实，切实承担责任，团结带领全校师生员工积极投身世界一流体育大学建设。

全体校领导，全体中层干部，两代会代表，学校各级人大、政协委员，学校各民主党派负责人，学生会、研究生会主席参加会议

冬季运动管理中心与我校签订合作协议

6月15日，国家体育总局冬季运动管理中心与北京体育大学就冰雪运动学院发展建设和做好北京冬奥会备战工作签订合作协议。冬季运动管理中心副主任刘成亮与北京体育大学校长池建分别代表双方在协议上签字。国家体育总局党组成员、副局长高志丹出席会议并作重要讲话，北京体育大学党委书记曹卫东，副校长胡扬，副校长高峰出席签订仪式，冬季运动管理中心冰球部、冰壶部、雪车雪橇部负责人以及我校冰雪运动学院的师生代表参加仪式。

党委书记曹卫东当选中国冰球协会主席

为进一步推进体育社团改革和加强冬奥会备战工作，6月15日下午，中国冰球协会在我校召开了协会负责人调整会议。国家体育总局党组成员、副局长李颖川出席会议并作重要讲话，国家体育总局冬季运动管理中心副主任刘成亮主持会议。会议全票通过我校党委书记曹卫东担任中国冰球协会主席、冬运中心副主任王志利任常务副主席、中央电视台记者房学峰任秘书。

国家体育总局党组任命樊战备、邢尚杰为北京体育大学党委副书记

2017年5月20日，国家体育总局党组任命樊战备为北京体育大学党委副书记；任命邢尚杰为北京体育大学党委常委、副书记。

国家体育总局任命陈立人为北京体育大学副校长

2017年5月20日，国家体育总局任命陈立人为北京体育大学副校长。

北京体育大学举办“运动与健康中国2030”高峰论坛

暨纪念毛泽东同志“发展体育运动 增强人民体质”题词发表65周

6月10日，“运动与健康中国2030”高峰论坛暨毛泽东同志“发展体育运动 增强人民体质”题词发表65周年纪念活动在北京体育大学举办，中国工程院院士 航空医学工程研究中心主任俞梦孙，中国工程院院士 中国中医科学院常务副院长黄璐琦，国家体育总局群体司司长刘国永，国家体育总局青少司司长刘扶民，国家体育总局运动医学研究所党委书记、所长谢敏豪出席论坛。北京体育大学党委书记曹卫东出席论坛并致辞，校长池建主持论坛，副校长夏伦好、副校长胡扬出席活动。北体大1500名师生代表、校友代表及媒体记者共同参加了上午的论坛活动。

学校召开本科教学工作审核评估评建工作培训会

5月23日，学校召开了本科教学工作审核评估评建工作培训会。副校长高峰出席了会议，并对各职能部门及各院系提出了相应的要求。评建办副主任朱晗、庄灵就本科教学工作审核评估评建工作中，各职能部门自评报告撰写、院系本科教学质量报告撰写、支撑材料收集要求方面的情况作了详细说明。

北京体育大学成立中国篮球运动学院——姚明任名誉院长

北京体育大学5月11日成立中国篮球运动学院，全面服务国家篮球发展战略，中国篮协主席姚明应邀出任名誉院长，国家男篮集训蓝队将于5月13日进驻我校，蓝队队员易建联、周鹏、郭艾伦等23名队员及包括我校教师张铭鑫在内的训练保障团队将与我校篮球专项师生一同训练。

北体大成立中国田径运动学院

为深入贯彻落实国家体育总局党组关于全面深化体育改革有关要求，全面回应和服务中国田径运动事业发展，6月5日，北京体育大学宣布成立中国田径运动学院。

该学院将实现与国家田径队及青年队的全面深度对接，按照高端化、贯通化、国际化、协同化原则，打造从小学、中学到大学“一条龙”的教学、训练、科研和后勤服务保障体系，建立具有中国特色的高水平田径运动员、裁判员、教练员培养新模式。

北体大组建中国运动与健康研究院

5月26日，学校党委研究决定整合科学研究中心和教学实验中心优势资源，组建中国运动与健康研究院。研究院将以建设体育强国、健康中国重大战略需求为导向，瞄准国际运动与健康科学研究前沿领域，以基础性与应用性研究为引领，搭建跨学科、开放式研究平台，吸引和聚集国内外优秀科研人才，重点围绕运动促进健康的生物学机制与效果评价、提高竞技运动能力的生物学基础与应用、运动风险防范、自主体育产品研发等方向开展研究，为推动全民健身向科学健身发展、推动我国竞技体育可持续发展、促进体育产业发展提供理论基础、科技支撑和人才智力支持。

研究院将成立学术分委员会、实验室建设委员会和专家顾问委员会，在管理上秉承开放、流动、联合、竞争的运行机制，努力建设成为国家体育发展战略的高端智库、体育科学研究的顶尖基地，体育科学人才的培养基地和体育产业化发展的示范园区。

北京体育大学设立“一带一路”体育人才奖学金培养国际复合型人

为全面服务国家“一带一路”发展战略，北京体育大学整合校内外资源，多方筹措资金，拟每年投入500万元经费设立“一带一路”体育人才奖学金项目，吸引沿线国家体育人才来校学习。同时，发挥学校在“教学、训练、科研”上的优势，搭建广阔的人才培养和国际合作交流平台，为沿线国家培养高规格体育人才，为“一带一路”国家战略扮演好高校智库的重要角色。

北京体育大学是最早由国家教委委派接收中国政府奖学金的高等院校之一。自2000年以来，北京体育大学来华留学生人数逐年递增，从学校毕业的留学生已遍布世界上100多个国家。截至2017年5月，学校已与“一带一路”沿线国家中的17个国家的28所高校正式建立了校际关系。他们正在为其本国的建设和发展，促进本国和中国的交流与合作发挥着积极的作用。

北京体育大学党委书记曹卫东表示，“一带一路”为世界和平发展提供了中国思路和中国方案，北京体育大学将全面服务体育事业发展和国家战略，加快自身“双一流”大学建设步伐，积极开展与沿线国家合作交流，为培养促进本国和中国体育事业发展的具有国际视野高素质人才做出最大的努力。

国家男篮集训蓝队从北体大启航

5月16日，中国篮协召开国家男篮集训蓝队公开训练课，在我校集训的国家男篮集训蓝队首次向媒体公开集训情况和成员组成，来自人民日报、新华社、中央电视台、中国体育报、北京电视台等国内数十家媒体记者来到我校国家训练基地进行采访报道。

国家男篮集训蓝队主教练杜锋向媒体记者介绍了球队组成情况和训练情况。杜锋表示，北体大在场地器材、康复、科研、后勤服务方面等都为国家队提供了专业的保障，国家男篮很感谢学校为此的付出，日后将加强与北体大全方位的交流合作。队员高尚在接受采访时表示，来到北体大训练带给自己跟以往训练不一样的感觉，大学的氛围让队员感到更放松更亲切，训练场地和食宿安排很周到，为训练提供了更多的便利。

我校为进一步创新高水平竞技体育人才培养模式，实现贯通化、国际化和协同化，初步规划设立三个学部，其中奥林匹克运动学部下设包括中国篮球运动学院在内的七个学院，篮协主席姚明任中国篮球运动学院名誉院长。学校将积极面向竞技体育主战场，提供全方位的服务支撑保障，继续加强与各项目中心、体育协会的合作，与各项目国家队实现全面对接，共同培养高水平竞技体育人才。



离退休党总支开展“喜迎十九大 颂歌赞辉煌”主题党日活动



在“七一”建党节来临之际，为迎接中国共产党第十九次全国代表大会胜利召开，展示中国共产党的光辉历程和辉煌成就，永葆党员政治本色，牢固树立“四个意识”，增强“四个自信”，6月30日上午9点，离退休党总支“喜迎十九大 颂歌赞辉煌”七一歌曲展演暨主题党日活动在家属区教职工活动中心举办。现场共有200多名离退休党员和群众观看演出。校党委副书记邢尚杰亲临现场并讲话，与老同志们一同参加了此次主题党日活动。



此次活动以歌颂党、歌颂祖国、歌颂人民、颂扬美好生活为主旋律，来自同心合唱团的老同志们以饱满的热情分别通过大合唱、男女声部、高低音声部、男女对唱、京剧等多种不同的演唱形式和歌曲抒发了对中国共产党成立96周年的喜悦之情，充分展现了北京体育大学离退休老同志积极乐观、永远听党话、感党恩、跟党走坚定决心和热爱祖国、热爱人民、热爱生活、热爱艺术的朴实情感。



近来，离退休工作处认真贯彻党的十八届六中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，以及系列关于离退休干部工作的工作要求，结合学校近期改革热点，加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，把政治性、科学性、趣味性有机结合起来，开展了多姿多彩的文化活动，丰富了老同志们的精神文化生活，真正做到了老有所学、老有所乐。

我校同心合唱团参加 2017 年北京老教育工作者文艺演出



6月14日上午，由北京市教委、市教委主办的“颂歌献给党 喜迎十九大”2017北京老教育工作者文艺演出在中国人民大学八百人大教室成功举办。

此次文艺表演（人大片区）共由15所高校离退休老同志组成的队伍参加，合唱、快板书、诗朗诵、舞蹈等丰富多彩的表现形式展现出各高校老同志喜迎十九大召开的良好精神风

貌。我校同心合唱团经过长时间的备战演练，以一首《共和国之恋》献礼党的十九大，赢得了其他参演高校的一致喝彩。通过开展此次活动，共同歌唱党，歌唱祖国，歌唱人民，弘扬了主旋律，传播了正能量，在高校离退休老同志中再一次掀起了喜迎党的十九大热潮。



组织离退休党支部书记、支委参观学习社会主义新农村



为迎接党的十九大胜利召开，进一步丰富离退休党支部党组织生活，增强离退休党支部书记凝聚力，6月2日上午7:00，离退休人员处党总支组织支部书记及支委共30余人参观学习了位于房山的社会主义新农村典范---韩村河。

此次参观活动通过实地考察，现场交流，使

老同志们对改革开放、新农村建设、基层党建发展都有了更为直观、更为深入的了解，韩村河的社会主义新农村建设风貌和村民的富足生活给老同志们留下了深刻的印象，大家纷纷表示一定要把韩村河艰苦奋斗和与时俱进的模范精神传递给身边的每一位党员和群众，在学校锐意改革的新时期勇于实践，为学校的快速发展添砖加瓦，饱满的热情迎接十九大的胜利召开。



节日前夕看望校外离退休老同志



端午节临近，为把服务离退休老同志工作落到实处，真正从思想上重视老同志，生活上照顾老同志，5月26日上午，在离退休人员处处长刘刚带领下，两名工作人员随同走访了我校部分居住在校外的离退休老同志，为他们送去组织关怀和节日问候。

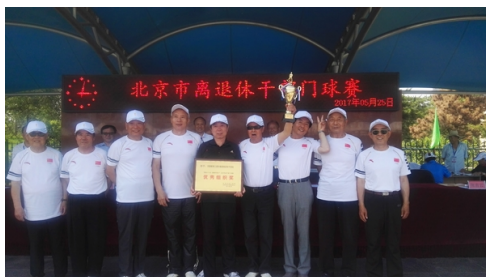
每到一处，处长刘刚都仔细询问着老同志身体状况和家庭近况，为他们送上节日慰问品，向他们传达学校近期改革工作热点，倾听他们对学校新时期建设的工作意见。同时，叮嘱老同志要保重身体，安享晚年，祝愿他们身体健康，家庭幸福。在亲切的交谈中，老同志的喜悦之情溢于言表，在感谢组织关怀的同时，对离退休人员处贯彻执行离退休工作政策，努力提高服务保障管理水平给予了高度评价。

举办春季趣味运动会



为纪念抗日战争爆发80周年和中国共产党成立96周年，5月22日上午，离退休人员春季趣味运动会在家属区教职工活动中心举行。共四百余位离退休人员前来参加活动，整场活动共持续一个多小时，充分展示了我校离退休老同志良好的精神风貌，同时也为老同志们搭建了良好的交流平台，进一步强化了老同志积极锻炼身体的自主意识，丰富了他们的业余文化生活。

我校老年门球队参加北京市离退休老部门球赛



5月24日、25日，由北京市老干部局主办的，“喜迎十九大健康伴我行”北京市离退休干部部门球赛在通州运河门球场成功举办。我校老年门球队经过一天半的鏖战，从全市21个单位，28支队伍中脱颖而出，最终憾负东道主通州队，获得亚军。

此次比赛是我校老年门球队受邀于北京教育老干部活动中心作为教育一队参赛，赛前得到了中心领导的高度重视，比赛期间的出行用车、用餐和安全等问题协调到位，为老同志专心参赛提供了切实保障。比赛过程中，我校老年门球队技战术运用合理，团结协作，发挥出了精湛的球技水平。虽然比赛结果略有遗憾，但是老同志们尽情享受门球比赛带来的乐趣，充分体现出了体大人顽强的比赛作风和良好的精神风貌。

我校夕阳美健身舞蹈队参加北京市高校老同志健身项目展示



5月18日上午8:30，北京市委、市教工委主办的“喜迎十九大 健身乐晚年”-----北京高校老同志健身项目展示在首都体育学院成功举办。市委、市教工委和北京市老干部局有关领导出席了此次活动。

此次健身项目展示共计31个高校队伍参加，分别以不同形式的健身项目展现出“十九大”即将召开之际，各高校退休老同志良好的精神面貌。我校夕阳美健身舞蹈队经过一个多月的紧张备演，以一支优雅欢快的健身舞《最亲的人》博得了满堂喝彩。虽然今天气温高升，却依然挡不住老同志认真演出的热情，通过开展此次活动，共同歌唱党，歌唱祖国，歌唱人民，弘扬了主旋律，传播了正能量，在高校离退休老同志中掀起了喜迎党的十九大的热潮。

微信公众号开放

为更好的为老年人服务，及时发布学校的热点信息及离退休人员处的活动公告等，离退休人员处已经申请微信公众号“北体离退休人员处”，目前关注用户有 100 余人。



离退休人员处

更名为离退休工作处

根据北体字（2017）115 号《北京体育大学关于调整机关职能部门及教辅单位机构设置的通知》（2017 年 6 月 21 日印发），离退休人员处更名为离退休工作处。

北体情怀

永远的记忆

——忆恩师武术老前辈张文广教授

儿时，我偶然机会接触了武术，学习了些拳脚，既无正规训练，又无名师指点，纯粹是觉得好玩，觉得挺神气。1953 年，我高中毕业，鉴于我对体育运动的爱好，特别是对武术这一项目情有独钟，何树德老师建议我报考中央体育学院，并介绍了他的武术老师张文广，说张老师是参加第 11 届奥运会的武术代表团成员，深得各名家真传，武术技艺超群，功底深厚，造诣很深。这坚定了我学习武术的信念。

入学后不久，有机会看了张老师表演的锁喉功，那真是出神入化，美轮美奂，让人叫绝。张文广老师的武术课教学，其一招一式、

攻防方法和作用都讲的清清楚楚，所以学生们非常爱学。教长拳对练和教三和剑对练时，他还要找几个人过招，教短兵也是把点、崩、撩、刺各种方法特点交代得清清楚楚。

张老师的技术非常全面，无论体、打、摔、拿样样了得，并喜欢找人交手示范，摔跤课结束时，他点名班上几个大个子和他实战，结果是一个个败下阵来。大块头王维德抱着必胜的信念冲上来，只见张老师抓住其衣领口、腰带，一个“倒口袋”动作，轻轻把他放在地上。此时，我见从后面有机可乘，便抢冲上去抱住了其腰，心想那么多同学都败了，我要露一手，猛力往上抱腰发劲，没想到一发劲自己先倒了。下课后我问张先生是怎么摔的。他说：“我一脚勾住你的同侧脚，这是支点，体重压你是重点，发力是力点，就这么叫你倒了。”

一次上拳击训练课，中国拳王张立德老师向远处指了一下，一个身穿短裤背心，手戴大拳套的人快步走来，是张文广老师。张立德老师说：“你准备好，找你实战。”果不出所料，我俩一阵对攻后，张文光老师满意地对我说：“你很有潜质，以后多来找我，教你擒拿技术，以后会有用处。”他淡淡的几句话深深地触动着我的心。望着这位面带慈爱笑容的老师，我忽然觉得他是多么的高大、无私、使我敬仰。当他发现一个可塑的幼苗时，他可以倾全力把自己的技艺传授给你，没有任何索求，不需任何代价，无私奉献，这种精神强烈地撞击着我的内心，并潜移默化地影响着我此后的一生，对我的人生观、道德观的确立起了不可忽视的作用。所以，我是多么珍惜这个可望而不可求的机会，我每学一个动作都全神贯注地分析特点，回宿舍后记在小本子上，并配上示意图。毕业前夕，赵斌副院长对我说：“学院成立不久急需培养更多的人才，希望你考体操研究生。”我表示了想响应贺龙元帅号召到大西南去，在建设大西南的事业中提高自己、锻炼自己的意愿。离校前，张文光老师告诉我，他的一个老朋友1936年曾和他一同参加德国举办的奥运会表演武术。他嘱咐我见到他一是向他问好，另外更希望我虚心地向她学习武术。特别是他精通骨伤科，擒拿格斗技术更为上乘。他是孙禄堂的入室弟子，又精通太极、形意、八卦……我多么感谢张文光老师为了培养我，不遗余力地为我搭桥铺路，介绍名师，创造条件，突破不利环境，设计着我的人生轨迹，在他们思之念之的武术事业的发展前途上能有一个不负师望的弟子。我更庆幸又有一位同样德高望重的老师——郑怀贤，我不但有了老师，更在其

后的教学生涯中成为了老师的忘年交。

2003年11月1日北体大50年校庆期间，武术学院借机特地举行了校友欢迎会，张文广老师坐着轮椅进入会场，四周坐满了来自海内外的学友、武友，大家争相问候老师，祝张文广老师健康长寿，保重身体。我和几位学友坐在张老师身边，感受着老师的温暖和涌动着师生之情的气息，虽自己已是耄耋之年，仍有一种孩子拥在慈父身边之感，心中油然咏诵着一首小诗：

恩师临会场，竞相坐师旁。
温馨感慈爱，欢声笑满堂。
北体播良种，环球放异光。
师生今相聚，校史添华章。
几度夕阳红，童心永不忘。

2009年12月22日在人民大会堂，国家体育总局武术研究院专家委员会成立，张文广老师当之无愧被推举首席专家，会后，我到北体大看望他，师母梅琳开了门，原国家体委主任李梦华题写的“武术界功臣”的条幅赫然映入我的眼帘。张老师坐在沙发上，会心地对我笑了。我突然想起法国居里夫人的一句话：“不管一个人取得多么值得骄傲的成就，都应该饮水思源。应当记住：是自己的老师为他们的成长播下了最初的种子。”

2010年11月17日，94岁高龄的张老师安详地走了。老一辈留给我们的不只是武术技术，更有取之不尽的可贵的精神财富。他没有留下遗憾，他的学生正在遵循着老一辈的教诲和足迹，为中华武术事业在全世界开花结果而奋力前行。

（作者为1953级校友）

夏季老年人养生保健的 7 大原则

1、晚睡早起



夏季就是要注意自己的健康生活，尤其是炎热的夏季，注意健康的生活习惯就是很重要的。夏季日照时间延长，昼长夜短更明显，老年人在这个季节的作息时间不妨顺应自然界变化稍作调整，建议就寝时间在晚上 10 点之前，起床时间在早上 6 点左右左右。每天午时小憩片刻，但要午睡时间不宜过长，一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床，因为此时脑部供血量不足，会出现短暂的脑功能紊乱，使人感到头昏脑涨，最好静躺 10 分钟后再起床。

2、饮食清淡

饮食的健康也是很重要的，及时的进行生活的护理，饮食的调节对我们的健康也是有很多的好处的。注意卫生夏季老年人的消化功能相对较差，所以饮食宜清淡，尽量多食容易消化且富有营养的新鲜食品，尽量避免或减少吃隔夜食品，饮食也要定时定量，有规律，不能过饱与过饥，餐间可吃些新鲜干净的瓜果。夏季是胃肠病的高发季节，同样也是瓜果上市较多的季节，要注意

饮食卫生，防止食物中毒。



3、防暑避湿、谨防疾病

夏季就是要注意防暑，比几个暑热对我们身体造成的危害也是不能忽视的。夏季暑热湿盛，故高温天老年人要避免或减少外出，确需外出时要戴草帽或掌阳伞，不要让太阳直射头部，特别是体弱多病的老年人忌在烈日下走路或暴晒，以防中暑。对汗湿了的衣服要勤换勤洗，常洗澡，保持皮肤清洁，预防皮肤病，晚上还应多注意保暖，以免受凉而诱发疾病。

4、降温适当

炎热就是夏季的明显特点，在生活中适当的进行降温就是我们生活中很关键的事情。温差适度屋里屋外，温差要适度，一般屋里比屋外低 5—8℃为宜，不宜长期用电风扇和空调，更不能将电风扇和空调对着老年人直吹，易引起空调病。电风扇与空调的风远不如自然风柔和、舒适。室内要经常通风换气，以保持空气的新鲜。

5、增加消暑饮品减少碳酸饮料



碳酸饮料在我们生活中就是很多人的夏季饮食，其实，这样的饮食，对于降低暑热是没有好的效果的。夏季天热温度高，出汗多，老年人可多喝些豆浆、牛奶、绿豆汤、蔬菜汤、冬瓜海带汤、酸梅汤、菊花茶、金银花等消暑食品与饮品，同时也要尽量避免或减少碳酸饮料、冷饮等对胃肠均有不良物理性刺激食品。

6、静心养气

夏季本就是比较燥热的，因此，在生活中就要注意采用适当的措施，进行养心的护理。夏天老人易感到烦躁不安，因此立夏养生要“养心”。一是“戒燥戒怒”，老人要尽可能保持精神安静、心情舒畅。气温过高时，最好减少外出，避开中高强度的运动。二是饮食上少吃高脂厚味，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉既补充营养，又起到强心的作用。



7、健脾除湿

消除湿热也是在生活中要注意的情况，这样才能促进自己的健康良好的发展。夏天湿热，老人容易脾虚，因此最好尽量少食过于寒凉的食物，否则会令脾胃受伤，助长“内湿”，不利于健康，建议每周吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥等，可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。



健康对于我们来说也是很简单的，只要有健康的保健方法，帮助我们远离身体的异常就不是问题。以上就是有关老人夏季的养生保健方法，希望老人们在夏日里可以有健康的生活，远离夏季的毒素缠身。