



西安电子科技大学  
XIDIAN UNIVERSITY

人人都要老，家家有老人，尊敬今天的老人，明天的您将会更加受到尊敬。



离退休党委 离退休工作处主办

2015 年第 3 期（总第 16 期）

## 目 录

### 要闻摘编

习近平在庆祝“五一”国际劳动节暨表彰全国劳动模范和先进工作者大会上的讲话 / (2)

西电和西北工业大学、西北大学正式签署《本科生联合培养协议》 / (9)

我校 3 人入选国家第 11 批“青年千人计划” / (9)

离退休党委组织支部委员参观葛牌镇区苏维埃政府纪念馆 / (9)

离退休人员钓鱼比赛圆满结束 / (9)

纪念中国人民抗日战争胜利 70 周年书画征集公告 / (10)

### 美文欣赏

《遇事不生气》周东江 / (11)

### 诗歌赏析

《我爱这土地》艾青 / (12)

《等着我吧》西蒙诺夫（前苏联） / (13)

### 百科小知识

五指养生速查 / (15)

# 理论学习

## 在庆祝“五一”国际劳动节 暨表彰全国劳动模范和先进工作者大会上的讲话

习近平

(2015年4月28日)

同志们：

今天，我们在这里隆重集会，纪念全世界工人阶级和劳动群众的盛大节日——“五一”国际劳动节，表彰全国劳动模范和先进工作者，目的是弘扬劳模精神，弘扬劳动精神，弘扬我国工人阶级和广大劳动群众的伟大品格。

首先，我代表党中央、国务院，向全国各族工人、农民、知识分子和其他各阶层劳动群众，向人民解放军指战员、武警部队官兵和公安民警，向香港同胞、澳门同胞、台湾同胞和海外侨胞，致以节日的祝贺！向为改革开放和社会主义现代化建设作出突出贡献的劳动模范和先进工作者，致以崇高的敬意！在这里，我代表中国工人阶级和广大劳动群众，向全世界工人阶级和广大劳动群众，致以诚挚的问候！

“五一”国际劳动节，是全世界劳动人民共同的节日。从恩格斯领导成立的第二国际明确将1890年5月1日定为第一个国际劳动节起，历史车轮已走过125年。我们党历来高度重视通过纪念“五一”国际劳动节，启发职工群众觉悟，教育引导劳动群众，团结带领工人阶级和广大劳动群众为民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福而奋斗。新中国成立后，我国工人阶级成为国家的领导阶级，我国工人阶级和广大劳动群众成为国家的主人，我们纪念“五一”国际劳动节具有了新的时代意义。

我们所处的时代是催人奋进的伟大时代，我们进行的事业是前无古人的伟大事业，我们正在从事的中国特色社会主义事业是全体人民的共同事业。全面建成小康社会，进而建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家，根本上靠劳动、靠劳动者创造。因此，无论时代条件如何变化，我们

始终都要崇尚劳动、尊重劳动者，始终重视发挥工人阶级和广大劳动群众的主力军作用。这就是我们今天纪念“五一”国际劳动节的重大意义。

同志们！

党的十八大以来，党中央从坚持和发展中国特色社会主义全局出发，提出并形成了全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局，确立了新形势下党和国家各项工作的战略目标和战略举措，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供了理论指导和实践指南。历史赋予工人阶级和广大劳动群众伟大而艰巨的使命，时代召唤工人阶级和广大劳动群众谱写壮丽而崭新的篇章。我国工人阶级和广大劳动群众一定要以国家主人翁姿态，积极投身经济社会发展的火热实践，为共同创造我们的幸福生活和美好未来作出新的贡献。

——在前进道路上，我们要始终弘扬劳模精神、劳动精神，为中国经济社会发展汇聚强大正能量。劳动是人类的本质活动，劳动光荣、创造伟大是对人类文明进步规律的重要诠释。“民生在勤，勤则不匮。”中华民族是勤于劳动、善于创造的民族。正是因为劳动创造，我们拥有了历史的辉煌；也正是因为劳动创造，我们拥有了今天的成就。

中国特色社会主义事业大厦是靠一砖一瓦砌成的，人民的幸福是靠一点一滴创造得来的。劳动模范和先进工作者是坚持中国道路、弘扬中国精神、凝聚中国力量的楷模，他们以高度的主人翁责任感、卓越的劳动创造、忘我的拼搏奉献，为全国各族人民树立了学习的榜样。“爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的劳模精神，生动诠释了社会主义核心价值观，是我们的宝贵精神财富和强大精神力量。今天受到表彰的全国劳动模范和先进工作者，就是我国亿万劳动人民的杰出代表。党和人民感谢你们！全社会都要向你们学习！

伟大的事业需要伟大的精神，伟大的精神来自于伟大的人民。我们一定要在全社会大力弘扬劳模精神、劳动精神，大力宣传劳动模范和其他典型的先进事迹，引导广大人民群众树立辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动的理念，让劳动光荣、创造伟大成为铿锵的时代强音，让劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽蔚然成风。要教育孩子们从小热爱劳动、热爱创造，通过劳动和创造播种希望、收获果实，也通过劳动和创造磨炼意志、提高自己。

我们的根扎在劳动人民之中。在我们社会主义国家，一切劳动，无论是体力劳动还是脑力劳动，都值得尊重和鼓励；一切创造，无论是个人创造还是集体创造，也都值得尊重和鼓励。全社会都要贯彻尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的重大方针，全社会都要以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，任何时候任何人都不能看不起普通劳动者，都不能贪图不劳而获的生活。

荣誉是继续前行的动力。广大劳动模范和先进工作者要珍惜荣誉、再接再厉，爱岗敬业、争创一流，用工人阶级的优秀品格、模范行动引导和鼓舞全体人民，再立新功、再创佳绩。各级党委、政府和工会组织要做好劳模管理服务 work，为他们干事创业创造环境和条件，更好发挥劳模的榜样、示范、引领作用。

——在前进道路上，我们要始终坚持人民主体地位，充分调动工人阶级和广大劳动群众的积极性、主动性、创造性。人民是历史的创造者，是推动我国经济社会发展的基本力量和基本依靠。推进“四个全面”战略布局，必须充分调动广大人民群众的积极性、主动性、创造性。

我们一定要发展社会主义民主，切实保障和不断发展工人阶级和广大劳动群众的民主权利。要坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，坚持工人阶级的国家领导阶级地位，加快推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化，坚持和完善人民代表大会制度，推进协商民主广泛多层制度化发展，促进人民依法、有序、广泛参与管理国家事务和社会

事务、管理经济和文化事业。要推进基层民主建设，健全以职工代表大会为基本形式的企事业单位民主管理制度，更加有效地落实职工群众的知情权、参与权、表达权、监督权。要尊重人民首创精神，甘当人民群众小学生，把蕴藏于工人阶级和广大劳动群众中的无穷创造活力焕发出来，把工人阶级和广大劳动群众智慧和力量凝聚到推动各项事业上来。

我国工人阶级和广大劳动群众要增强历史使命感和责任感，立足本职、胸怀全局，自觉把人生理想、家庭幸福融入国家富强、民族复兴的伟业之中，把个人梦与中国梦紧密联系在一起，把实现党和国家确立的发展目标变成自己的自觉行动。

——在前进道路上，我们要始终实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，让改革发展成果更多更公平惠及人民。人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。全心全意为工人阶级和广大劳动群众谋利益，是我国社会主义制度的根本要求，是党和国家的神圣职责，也是发挥我国工人阶级和广大劳动群众主力军作用最重要最基础的工作。国家建设是全体人民共同的事业，国家发展过程也是全体人民共享成果的过程。我们一定要适应改革开放和发展社会主义市场经济的新形势，从政治、经济、社会、文化、法律、行政等各方面采取有力措施，促进社会公平正义，实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，特别是要实现好、维护好、发展好广大普通劳动者根本利益。

党和国家要实施积极的就业政策，创造更多就业岗位，改善就业环境，提高就业质量，不断增加劳动者特别是一线劳动者劳动报酬。要建立健全党和政府主导的维护群众权益机制，抓住劳动就业、技能培训、收入分配、社会保障、安全卫生等问题，关注一线职工、农民工、困难职工等群体，完善制度，排除阻碍劳动者参与发展、分享发展成果的障碍，努力让劳动者实现体面劳动、全面发展。要面对面、心贴心、实打实做好群众工作，把人民群众安危冷暖放在心上，雪中送炭，纾难解困，扎扎实实解决好群众最关心最直接最现实的利益问题、最困难最忧虑最急迫的实际问

题。

劳动关系是最基本的社会关系之一。要最大限度增加和谐因素、最大限度减少不和谐因素，构建和发展和谐劳动关系，促进社会和谐。要依法保障职工基本权益，健全劳动关系协调机制，及时正确处理劳动关系矛盾纠纷。我国工人阶级和广大劳动群众要发扬识大体、顾大局的光荣传统，正确认识和对待改革发展过程中利益关系和利益格局的调整，正确处理个人利益和集体利益、局部利益和全局利益、眼前利益和长远利益的关系，树立法治观念，增强法律意识，自觉维护社会和谐稳定。

——在前进道路上，我们要始终高度重视提高劳动者素质，培养宏大的高素质劳动者大军。劳动者素质对一个国家、一个民族发展至关重要。劳动者的知识和才能积累越多，创造能力就越大。提高包括广大劳动者在内的全民族文明素质，是民族发展的长远大计。面对日趋激烈的国际竞争，一个国家发展能否抢占先机、赢得主动，越来越取决于国民素质特别是广大劳动者素质。要实施职工素质建设工程，推动建设宏大的知识型、技术型、创新型劳动者大军。

我们一定要深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，把提高职工队伍整体素质作为一项战略任务抓紧抓好，帮助职工学习新知识、掌握新技能、增长新本领，拓展广大职工和劳动者成长成才空间，引导广大职工和劳动者树立终身学习理念，不断提高思想道德素质和科学文化素质。要深入开展中国特色社会主义理想信念教育，培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化，开展以职业道德为重点的“四德”教育，深化“中国梦·劳动美”教育实践活动，不断引导广大群众增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。要创新思想政治工作方式方法，加强人文关怀和心理疏导，打造健康文明、昂扬向上的职工文化，丰富职工精神文化生活，不断满足广大职工群众精神文化需求。三百六十行，行行出状元。任何一名劳动者，要想在百舸争流、千帆竞发的洪流中勇立潮头，在不进则退、不强则弱的竞争中赢得优势，在报效祖

国、服务人民的人生中有所作为，就要孜孜不倦学习、勤勉奋发干事。一切劳动者，只要肯学肯干肯钻研，练就一身真本领，掌握一手好技术，就能立足岗位成长成才，就都能在劳动中发现广阔的天地，在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。

同志们！

我国工人阶级是我们党最坚实最可靠的阶级基础。我国工人阶级从来都具有走在前列、勇挑重担的光荣传统，我国工人运动从来都同党的中心任务紧密联系在一起。在当代中国，工人阶级和广大劳动群众始终是推动我国经济社会发展、维护社会安定团结的根本力量。那种无视我国工人阶级成长进步的观点，那种无视我国工人阶级主力军作用的观点，那种以为科技进步条件下工人阶级越来越无足轻重的观点，都是错误的、有害的。不论时代怎样变迁，不论社会怎样变化，我们党全心全意依靠工人阶级的根本方针都不能忘记、不能淡化，我国工人阶级地位和作用都不容动摇、不容忽视。

全心全意依靠工人阶级，要解决认识问题，更要解决实践问题。各级党委和政府要把全心全意依靠工人阶级的根本方针贯彻到经济、政治、文化、社会、生态文明建设以及党的建设各方面，落实到党和国家制定政策、推进工作全过程，体现到企业生产经营各环节。要不断营造环境、搭建平台、畅通渠道、创新方式，为广大职工成长成才、就业创业、报效国家、服务社会创造更多机会，为广大职工参与企事业单位民主管理、参与国家治理和社会治理打开更广阔的通道。

同志们！

今年是中华全国总工会成立 90 周年。90 年来，在中国共产党领导下，中华全国总工会及其各工会组织为我国革命、建设、改革事业作出了重大贡献。在此，我代表党中央、国务院，向为党的工运事业作出卓越贡献的老一代工会工作者，向全国各级工会组织和广大工会干部，向广大职工和工会积极分子，表示热烈的祝贺！工会是党联系职工群众的桥梁和纽带，

工会工作是党的群团工作、群众工作的重要组成部分，是党治国理政的一项经常性、基础性工作。新形势下，工会工作只能加强，不能削弱；只能改进提高，不能停滞不前。希望各级工会组织和广大工会干部坚定不移走中国特色社会主义工会发展道路，坚守工会工作的主战场，狠抓工会工作的中心任务，模范履行工会组织的政治责任，更好发挥工会组织作用。要坚持自觉接受党的领导的优良传统，牢牢把握正确政治方向，牢牢把握我国工人运动的时代主题，带领亿万职工群众坚定不移跟党走。要坚决履行维护职工合法权益的基本职责，把竭诚为职工群众服务作为工会一切工作的出发点和落脚点，帮助职工群众通过正常途径依法表达利益诉求，把党和政府的关怀送到广大劳动群众心坎上，不断赢得职工群众的信赖和支持。要坚持把群众路线作为工会工作的生命线和根本工作路线，把工作重心放在最广大普通职工身上，着力强化服务意识、提高维权能力，改进工作作风，破除衙门作风，坚决克服机关化、脱离职工群众现象，让职工群众真正感受到工会是“职工之家”，工会干部是最可信赖的“娘家人”。要自觉运用改革精神谋划推进工会工作，创新组织体制、运行机制、活动方式、工作方法，推动工会工作再上新台阶。要发挥民间外交优势，增进我国工人阶级同各国工人阶级的友谊，发展同各国工会组织、国际和区域工会组织的关系，为维护世界和平、促进共同发展作出新的更大贡献。

各级党委要加强和改善对工会的领导，注重发挥工会组织的作用，健全组织制度，完善工作机制，加大对工会工作的支持保障力度，及时研究解决工会工作中的重大问题，热情关心、严格要求、重视培养工会干部，为工会工作创造更加有利的条件。同志们！伟大的事业呼唤着我们，庄严的使命激励着我们。我国工人阶级和广大劳动群众要更加紧密地团结在党中央周围，勤奋劳动、扎实工作，锐意进取、勇于创新，在实现“两个一百年”奋斗目标的伟大征程上再创新的业绩，以劳动托起中国梦！



## 校内简讯

1、5月13日，西安电子科技大学和西北工业大学、西北大学在陕西宾馆正式签署了《本科生联合培养协议》，省委副书记胡和平，副省长庄长兴，工业和信息化部人教司副司长高东升，省委副秘书长赵晓明，省委高教工委书记李仲为，省教育厅常务副厅长梁宝林，以及西北工业大学党委书记陈小筑、校长汪劲松，西安电子科技大学党委书记陈治亚、校长郑晓静，西北大学党委书记乔学光、校长郭立宏等出席签约仪式。

2、国家第11批“青年千人计划”名单公布，我校通信工程学院史罡博士、电子工程学院刘威博士、生命科学技术学院王忠良博士等3人入选。

3、我校计算机学院刘志镜教授主持的国家科技支撑计划项目“文化资源数字化关键技术及应用示范”中的课题“城市文化资源数字化展示技术研发”通过专家验收。

4、4月28日下午，校长郑晓静院士看望空间院小卫星计划学生科研团队。

5、5月4日下午，党委书记陈治亚与40余名青年学子共度五四青年节，畅谈人生感悟，共话责任担当。

6、5月22至23日，我校在南校区操场举办了第37届大学生运动会、教职工运动会，并取得圆满成功。

7、5月8日下午，中国科协党组书记、常务副主席、书记处第一书记尚勇一行及陕西省委常委、延安市委书记姚引良来校调研科技创新工作，陕西省科协党组书记、常务副主席呼燕一行，校党委书记陈治亚，校长郑晓静院士，副校长杨银堂、李建东等陪同调研。（以上内容摘自校园新闻网）

## 处工作动态

1、4月24日，离退休党委组织“两委”委员、党支部书记、委员共92人，到蓝田县葛牌镇区苏维埃政府纪念馆，缅怀先烈，进行爱国主义和革命传统再教育。

2、一年一度的春季离退休人员钓鱼比赛于5月7日举行，50余位垂钓爱好者经过3个小时的激烈角逐，最终宋义增获得冠军，胡成玉、李军获得亚军，朱宗庸、朱如俊、王峰、陈克勤四位钓友获得并列第三名。

3、5月14日上午，陕西省老教授协会第五届会员代表大会在陕西师范大学举行，我校原党委书记、西电科大老教授协会会长李立当选为陕西省老教授协会第五届副会长。

4、天津大学、中南大学离退休工作处分别于5月11日、14日来我校进行调研。

# 纪念中国人民抗日战争胜利 70 周年书画征集公告

广大师生员工、离退休老同志、各界校友：

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年。为推进爱国主义教育，弘扬民族精神，深入解读抗战精神的丰富内涵和时代价值，同时，展现我校在抗日期间的重要历史作用，传承西电精神、弘扬西电文化，西电往事工作组研究决定，举办“纪念中国人民抗日战争胜利 70 周年书画展”。现将有关事项公告如下：

## 一、征集范围

在校师生员工、离退休老同志、各界校友均可投稿。

## 二、征集要求

1. 主题要求：参展作品应以反映全民族抗战为主题，可以反映历史大背景下抗战的宏大场景，也可表现抗日名将和为抗战胜利做出贡献的普通人民群众、抗战遗址纪念地，以及西电在抗战时期的人、事、物。通过对人物、山水、一草一木的书写、描绘，生动深刻地反映昂扬向上、奋发图强的伟大民族精神，抒发热爱祖国、热爱人民的真挚情感。

2. 作品种类：书法作品书体不限（不包括硬笔书法与篆刻），草书、篆书另附释文。美术作品包括中国画、油画、版画、水彩（粉）画等。

3. 作品尺寸：中国画、油画作品原则上尺寸不大于 200cm（宽）× 250cm（高）（含装裱外沿或画框）；版画、水彩（粉）画作品画芯不超过整开纸；书法作品竖幅不超过 6 尺。

4. 作品不需装裱。

5. 凡参展作品务必附 A4 纸用楷书注明作者真实姓名、通讯地址、电话、邮编；作品名称、尺寸、绘画类别或书体，认真填写，不得漏项。

6. 参选作品必须是原创作品，作品须注明“纪念抗战胜利 70 周年”字样。

## 三、征集方式

1. 在校师生作品直接交送至西安电子科技大学南校区图书馆办公室，联系人：尹瑾、联系电话：81891140 转 802；西安电子科技大学北校区图书馆办公室，联系人：张宁、联系电话：88202442；离退休老同志作品交送至西安电子科技大学北校区离退休处老年大学办公室，联系人：田玉龙，联系电话：88204765。

2. 凡向工作组寄送作品的作者，请寄至：陕西省西安市太白南路 2 号西安电子科技大学北校区离退休处老年大学办公室，联系人：田玉龙，联系电话：88204765。

## 四、征集时间

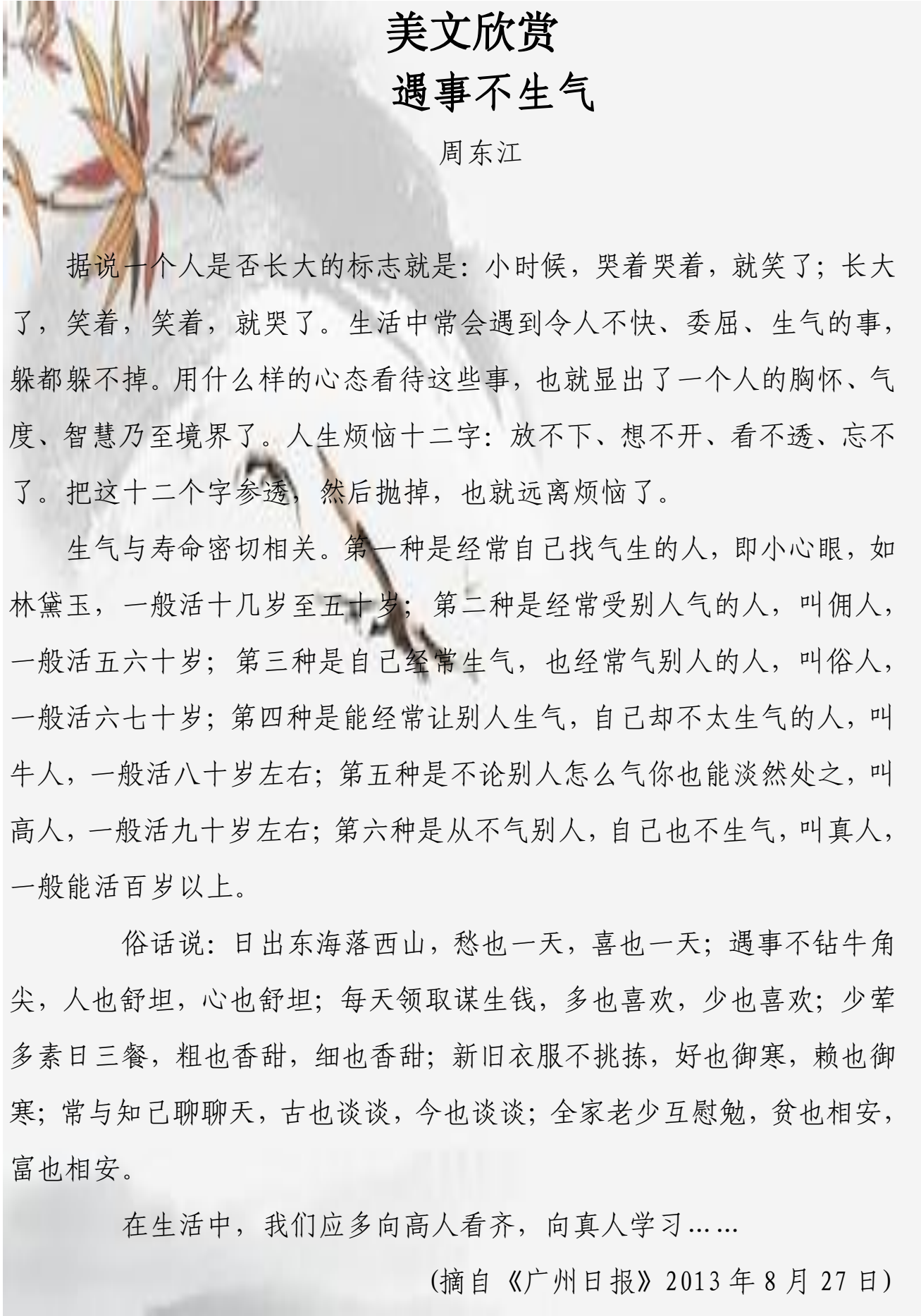
自本公告发布之日起至 2015 年 7 月 10 日止。

## 五、作品奖励

凡提交作品均赠送纪念品一份，同时，学校统一组织专家对书画作品进行推选，择优参展。

西电往事工作组  
2015 年 5 月 19 日

（转载于校园新闻）



## 美文欣赏

### 遇事不生气

周东江

据说一个人是否长大的标志就是：小时候，哭着哭着，就笑了；长大了，笑着，笑着，就哭了。生活中常会遇到令人不快、委屈、生气的事，躲都躲不掉。用什么样的心态看待这些事，也就显出了一个人的胸怀、气度、智慧乃至境界了。人生烦恼十二字：放不下、想不开、看不透、忘不了。把这十二个字参透，然后抛掉，也就远离烦恼了。

生气与寿命密切相关。第一种是经常自己找气生的人，即小心眼，如林黛玉，一般活十几岁至五十岁；第二种是经常受别人气的人，叫佣人，一般活五六十岁；第三种是自己经常生气，也经常气别人的人，叫俗人，一般活六七十岁；第四种是能经常让别人生气，自己却不太生气的人，叫牛人，一般活八十岁左右；第五种是不论别人怎么气你也能淡然处之，叫高人，一般活九十岁左右；第六种是从不气别人，自己也不生气，叫真人，一般能活百岁以上。

俗话说：日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每天领取谋生钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。

在生活中，我们应多向高人看齐，向真人学习……

(摘自《广州日报》2013年8月27日)

## 诗歌赏析

今年是抗日战争胜利 70 周年，特选择中外两位诗人的诗歌，以此纪念这个伟大的日子，纪念那些为了祖国浴血奋战、壮烈殉国的民族英雄们。

一首是艾青的《我爱这土地》，这首诗作于 1938 年 11 月，其时正值国难当头，饱经沧桑的祖国又一次遭受日寇铁蹄的践踏。作者通过本诗抒发了那个时代华夏儿女共同的心声，是对祖国的最真挚的爱的表白。

另一首是前苏联诗人西蒙诺夫的《等着我吧》，这首诗写于苏联卫国战争初期，诗歌描写了战士的希望和妻子对丈夫忠贞不渝的爱和信念，整个诗篇回旋往复，一次次呼唤，带着言辞之外的恳求，兵士的求生祈愿与亲人盼归的渴望在诗里紧紧地融合，强烈的情绪因战火的无情、结果的难以预卜而化为复杂的低吟。这首诗曾感动过当时千千万万的人，是战争时前线与后方人们精神的食粮，那些没能从战场上回来的人，念过、背诵过这首诗，把它作为献给亲人的最后礼物。

### 《我爱这土地》

艾青（1938. 11）

假如我是一只鸟，  
我也应该用嘶哑的喉咙歌唱：  
这被暴风雨所打击着的土地， 这永远汹涌着我们的悲愤的河流，  
这无止息地吹刮着的激怒的风，  
和那来自林间的无比温柔的黎明……  
——然后我死了， 连羽毛也腐烂在土地里面。

为什么我的眼里常含泪水？  
因为我对这土地爱得深沉……

## 《等着我吧》

康斯坦丁-西蒙诺夫（前苏联，1941年）

等着我吧——我会回来的。  
只是要你苦苦地等待，  
等到那愁煞人的阴雨  
勾起你的忧伤满怀，  
等到那大雪纷飞，  
等到那酷暑难捱  
等到别人不再把亲人盼望，  
往昔的一切，一古脑儿抛开。  
等到那遥远的他乡  
不再有家书传来，  
等到一起等待的人  
心灰意懒——都已倦怠。

等着我吧——我会回来的，  
不要祝福那些人平安：  
他们口口声声地说——  
算了吧，等下去也是枉然！  
纵然爱子和慈母认为——  
我已不在人间  
纵然朋友们等得厌倦，  
在炉火旁围坐，  
啜饮苦酒，把亡魂追荐……  
你可要等下去啊！  
千万  
不要同他们一起，  
忙着举起酒盏。

等着我吧——我会回来的：  
 死神一次次被我挫败！  
 就让那不曾等待我的人  
 说我侥幸——感到意外！  
 那没有等下去的人不会理解——  
 亏了你的苦苦等待，  
 在炮火连天的战场上，  
 从死神手中，是你把我拯救出来。  
 我是怎样在死里逃生的，  
 只有你和我两个人明白——  
 只因为你同别人不一样，  
 你善于苦苦地等待。

## 丰子恺漫画作品欣赏



《小外甥，大娘舅》



《告辞》

### 五指养生速查

手部有 6 条经脉循行，与全身各脏腑、组织，器官沟通，大约有 99 个穴位（区），可以反映全身五脏六腑的健康状况。按摩或按压这些穴位，几乎可以缓解全身疾病。

五指对应经络对应器官：

拇指肺部经络心脏和肺；食指大肠经络胃、肠和消化器官  
中指心包经络五官、肝脏；无名指三焦经络肺和呼吸系统  
小指心、小肠经络肾脏循环系统

#### 基本保健：五指按摩

按摩拇指可缓解：心脏疾病、过敏性皮炎、脱发、喉咙痛；

按摩食指可缓解：便秘、食欲不振、胃痛、慢性胃炎；

按摩中指可缓解：肝脏疾患、疲劳、食欲旺盛、耳鸣、头晕；

按摩无名指可缓解：感冒、咽喉疼痛、尿频、汗多、宫寒；

按摩小指可缓解：肩痛、腰痛、月经不调、视疲劳、肥胖、失眠。

#### 按摩方法：

1. 先按摩左手。右手的拇指按压左手拇指的两侧，感觉疼时再坚持 10 秒钟。
2. 右手的食指的拇指分别上下夹住左手的拇指，用力按压，坚持 3 秒钟。
3. 换右手按摩，方法相同。

#### 灵活健指操

既然身体的健康在手上反映，手的健康也就不容忽视了。一些针对手指灵活度、指关节韧性的练习不可不做，下面这些我们可以自由选择。

甩手：双手在胸前激烈的甩动手腕约 10 秒钟。可以促进手部血液循环。

抛球：将双手握拳在胸前，设想手中有一小球。用力紧握，默数 5 声，张开十指尽力抛开。可以强健手掌和手腕，使手指灵活。

弹指：双手十指模拟弹钢琴，从大拇指开始一个个弹向掌心。重复 20 次。可以锻炼手部的控制能力的活动能力。

压指：将十根手指分开，指腹相对，用力对压。直到指关节酸胀痛为止。重复 10 次。可以锻炼指关节的韧性和灵活性。

推掌：双手在胸前合掌，左手腕用力推向右边，保持手掌对合，然后转向左边。可以强健手腕，增强手腕或手掌的灵活度。

揉指：用拇指与食指夹揉按摩指，从指根到指尖。可以促进手指血液循环。

拉指：右手握住左手拇指转一转，再用力向外拉直，依次拉每一根手指，换另一只手重复同样的动作，可能帮助手指血液循环畅通，强健韧带。

换指：依次将双手的手进行交换对指运动，可以锻炼手指的灵活度和大脑反应、协调能力。

放松：让悬垂手臂，随意晃动，再用力摇摆，直到手部彻底轻松为止。

### 注意事项

#### 1、按摩的力道

对多数穴位和反射区来说，不痛不会有效果，所以需要刺激强一点，痛感重一点，但用力也

不可过重，只要有明显的痛感就行了。按摩时，用力要先轻后重，逐渐增加力量，到能接受的最大限度为止。

#### 2、按摩的顺序

按摩时男性先左手，后右手；女性相反，先右手，后左手。如没有足够的时间，只要按摩一只手上的穴位就可以了。

#### 3、小心穴位疲劳

按摩多日多次后，病情好转，穴位的压痛随之减轻，是疾病好转的迹象。

如果病情没有好转，而压痛明显迟钝，这就是穴位疲劳。左右手穴位相同，可以轮流按摩左右手的穴位。

#### 4、按摩前休息片刻。

5、暴饮、饱餐、洗澡后 1 小时内及过度疲劳时不宜做手部按摩。

6、初次按揉后局部如果出现酸、微痛、胀等感觉，这是指力过大的缘故，应减轻力度。

(摘自网络)