

金色园地

第四期 (总第 225 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2024 年 5 月 8 日

主编:邓波 责编:刘淑红 侯佳 制作:上官世达

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

学纪、知纪、明纪、守纪

近日,中共中央办公厅印发《关于在全党开展党纪学习教育的通知》(以下简称《通知》),《通知》指出,为深入学习贯彻修订后的《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》),经党中央同意,自2024年4月至7月,在全党开展党纪学习教育。《通知》明确,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,聚焦解决一些党员、干部对党规党纪不上心、不了解、不掌握等问题,组织党员特别是党员领导干部认真学习《条例》,做到学纪、知纪、明纪、守纪,搞清楚党的纪律规矩是什么,弄明白能干什么、不能干什么,把遵规守纪刻印在心,内化为言行准则,进一步强化纪律意识、加强自我约束、提高免疫力,增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力,始终做到忠诚干净担当。

党的纪律是管党治党的“戒尺”,也是维系党组织稳定和执政合法性的重要保障。在新时代新征程上,广大党员和领导干部更要主动学纪、知纪、明纪、守纪,不断增强纪律意识,守住纪律底线,提升党性修养,在推动全面从严治党向纵深发展中发挥模范带头作用。

“学纪”是基础。党的纪律是党的各级组织和全体党员必须遵守的行为规则。全面深入学习党的纪律是每一名党员和领导干部必须完成的政治

任务，不仅要原原本本、反反复复地学，还要结合工作、带着问题学习，深入钻研，真正领悟党的纪律的实质和内在要求。党员干部要系统掌握党的纪律体系的构成和原则要求，确保党的政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律的基本要求和行为规范入脑入心，树立党规党纪的权威性和严肃性。在学习形式上，通过参加专题学习班和集体研讨，增强学习的系统性和全面性；通过分析党内违纪违法典型案例，我们可以认清违纪的严重后果，从而提高学习的针对性和警示性；通过参观警示教育基地等“沉浸式”“情景式”学习，强化学习效果，不断加强遵守党纪的主动性和自觉性。

“知纪”是前提。纪律是党的生命线，知纪是对学到的纪律有深入的理解和认识。知纪要求党员和领导干部切实理解和把握党规党纪的实质，明确党纪的目标和要求。只有熟知党的纪律，才能在工作中严守党的纪律。熟知党的纪律，有助于规范党员和领导干部的行为，有助于维护党的形象，更有助于促进党员和领导干部的发展。《条例》规定了党员领导干部的行为标准和职责使命，通过知纪可以提高党员干部履职尽责、廉洁自律、风清气正的能力，为未来发展奠定基础，提供保障。党员和领导干部要争做知纪的表率，对照党章、遵守党纪，做政治明白人，做纪律追随者，时刻提醒自己严守纪律底线。

“明纪”是根本。明纪不仅要求党员和领导干部明确党规党纪的目标和要求，清楚自己的职责和义务，并严格按照党纪要求行事，还要求党员和领导干部时刻严明党的纪律。党员干部要在思想上牢固树立党纪观念，严格按照党的纪律标准要求自己，知底线、明边界，把党的纪律要求内化为自己的精神追求，外化为自己的行为自觉。时刻对照《条例》查摆自身存在的问题，尤其要结合自己的工作实际和行业实际，全面排查自己以及工作职责范围内的违纪“风险点”，研判和识别违纪行为，制定预警方案，加大防控力度，把违纪行为遏制在萌芽阶段。也要敢于同违法违纪行为作

斗争，坚决与违纪行为划清界限，以纪律守护者和执行者的形象展现党员领导干部的政治素养，树好典型、当好标兵，始终做到忠诚干净担当。

“守纪”是关键。纪律的生命力在于遵守和执行。守纪就是把党的纪律不折不扣地落实到具体工作中，始终保持遵规守纪、清正廉洁的政治品格。守纪是党的优良传统，从1927年在荆竹山提出的“三项纪律”到1948年锦州战役时“不吃老百姓一个苹果”，再到1949年解放上海后遵守“不扰民，不入宅”而“露宿街头”，都在彰显着中国共产党人的纪律性。守纪就是把遵规守纪内化于心、外化于行，自觉加强纪律约束和党纪修养。一是坚持做到纪在法前、纪严于法。用纪律管住自己、管住身边的人，以过硬的政治本领、严明的政治纪律、高超的业务能力，高质量地完成新时代赋予党员领导干部的历史使命。二是坚持遵规守纪的高度自觉。把遵守党的纪律贯穿于生活和工作之中，不搞变通、不讲条件、不打折扣、不走过场，切实把党的纪律转化为生活习惯和行动自觉。党员领导干部要深刻意识到守纪不仅是对自己的负责，也是对党负责、对人民负责。三是坚持严的基调，带动各项纪律全面从严。要把纪律教育融于日常、做在经常，以严明的纪律管党治党。着力提高党的纪律建设的政治性、时代性和针对性，推动全面从严治党走深走实。

习近平总书记指出，加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。在新时代新征程上，我们要以严明的政治纪律和政治规矩，带动各项工作全面从严，坚决做到学习党纪、敬畏党纪、遵守党纪，做到心有所畏、言有所戒、行有所止。全面从严治党永远在路上，我们要始终维护党的团结统一，维护党的领导和长期执政地位，为实现中华民族伟大复兴提供坚强的政治保障。

（作者系天津财经大学马克思主义学院教授、天津市中国特色社会主义理论体系研究中心特约研究员）



感谢信

致谢：离退休职工党委、并转邓波书记：

首先，感谢党委二十多年来对我们嘉铭支部（退十二支部）的建设学习型党支部工作的指导、关心和帮助。

坚持执行的每月一次的支部书记会议制度，培养和造就了我们这些甘于无私奉献的支部工作召集者们的爱党，热爱支部工作的强劲队伍和力量。我们团结带领支部和党员们，以“离岗不离党，退休不褪色”的奋斗精神，积极参加各项支部活动，响应党委号召，做出了应有的成绩，彰显了共产党员的本色！坚定理想信念，爱学习，听党话，跟党走，是我们这一代人坚守一辈子的高贵品德。感谢党委的关心和培养！做合格的共产党员是我们支部全体党员的共同目标！

借此机会，我还是感谢一直主动关心帮助我们工作的原党委书记杨燕同志！

2019年底，全球爆发“新冠大流行”。规模之大，范围之广，灾难之重，出人意料。身在校外的我们，格外心惊，不知所措，内心茫然。在这万分危急之时，时任党委书记的杨燕向我们党支部发出了：“有一种爱好叫家里蹲，大家尽力少出门，戴好口罩勤洗手，开窗通风空气流”的指导性意见。我即刻发短信息给支部所有人，以稳定“军心”。

“大流行”已进入第五个年头了，虽然不再戒备森严，她也已不再担任党委书记职务……但她对我们仍然坚持执行党委密切联系党支部、关心党员们生活的职责。每日清晨都会有温馨友爱的问候、热心的牵挂、诚挚

的祝福、忠恳的期盼、心灵的抚慰……充满哲理、充满希望、充满正能量。

一个人做点好事不难，难的是持之以恒地坚持、坚定、坚守。至今从未间断过。这一举动展示了一种精神、品德、奉献和关爱。很值得离退休党务工作者们学习，发扬光大。

信息时代，让我们彼此密切交流，互动，互助，友爱。把握时代的脉搏，倾听时代的呼唤。为此，我们由衷地感谢常常关心、关切和照顾我们有加的刘淑红、侯佳、高晓森等各位同志。

紧跟时代，再创新的未来！

一个基本完成使命的支部书记 王琨

《中国共产党纪律处分条例》学习心得体会选摘

退休七支部 孙学芳：

4月17日下午线上学习了《中国共产党纪律处分条例》。通过系统集中学习和自我学习，作为一名退休党员感触颇深，对《条例》也有更深的认识，具体心得体会如下；

一、要增强纪律意识，规范自己的言行。《条例》针对现阶段违纪问题的突出表现，更加强调政治纪律和政治规矩，组织纪律。作为一名退休党员，要从大局出发，不忘初心、牢记使命，时时严格要求，时时严于律己，始终保持思想道德的纯洁性。

二、要增强学习意识，提升素质能力。以《条例》学习活动为契机，我们每位党员同志，必须自觉加强理论学习，提高认识水平，牢记党员意

识，发扬退休党员奋发有为，昂扬向上的精神风貌，保持一颗平常心，使自己的思想和行动一致，才能更好的发挥退休党员的作用，只有自觉做到立足实际去实现自己的价值，经常保持一颗进取心，同时要加强其他各种知识学习，不断更新思想观念，锐意创新，才能适合时代与社会的发展。

三、要将党的要求内化于心，外化于行，弘扬党的优良传统和作风。要严守党的纪律，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。作为党员就要警钟长鸣，时刻用党员的标准严格要求自己，严格遵守党的纪律，牢记“两个务必”，防微杜渐，从我做起，从小事做起，从现在做起，从一切能够做的事情做起，永葆共产党的先进性，不断提高拒腐防变的能力。

退休七支部 吴青芬：

2024年4月17日下午退七支部组织了线上学习《中国共产党纪律处分条例》的会议，启动党纪学习教育工作。在全党开展党纪学习教育，是推动全面从严治党的重要举措，也是加强党的建设的必然要求。作为一名退休党员我要积极参与到学习中，带头遵守党的纪律，深刻认识开展党纪学习教育的重要意义，把遵规守法刻印在心，落实在自己的一言一行中，进一步强化纪律意识，高标准严格要求自己，处处起到先锋模范作用，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，提高免疫力，坚决维护以习近平同志为核心的党中央的权威和集中统一领导，加强宣传教育，传播正能量，不断提升自身的党性修养，团结支部的每一位党员同志，从一点一滴做起，大家一起努力，为创建“六好”支部贡献自己的一份力量！

学习贯彻习近平总书记回信精神

□退休十八支部 张志宏

龙年新春，

祖国风景独好万象更新。

北科大校园鲜花盛开，

喜鹊成群，

迎接七十二周年校庆，

凝聚钢铁精神。

师生员工争创佳绩、勇攀高峰，不畏艰辛，

学校组织多种形式的活动，

学习贯彻习近平总书记给北科大老教授回信。

习近平总书记肯定了学校为我国钢铁工业发展作出了积极贡献，

广大校友鼓舞欢欣。

民族复兴迫切需要培养大批德才兼备的人才，

总书记希望老教授继续发扬甘为人梯的精神。

为铸就科技强国，

坚持特色、争创一流，治学严谨。

听党话跟党走，不忘初心。

北科的发展已经进入重要阶段，

走出了满井村。

宏伟的雄安新区建设已经启动，

需要更加加油鼓劲。

需要更加努力耕耘。

需要深挖学校人文底蕴。

需要软件硬件都认真。

让我们共筑教育摇篮，团结奋进。

有党中央英明领导指引，我们的前途似锦。

认真听课，努力学习，争取有更多的收获。

雁栖湖新时代文明实践基地参观学习纪实

——北京科技大学离退休职工党委党支部联合主题党日活动

□退休二支部 沈卫平

4月11日，退休二党支部和其他五个退休党支部一起组织了“踏寻先辈足迹、传承红色基因、争创时代示范”主题党日活动，40多名党员前往雁栖湖新时代文明实践基地参观学习。

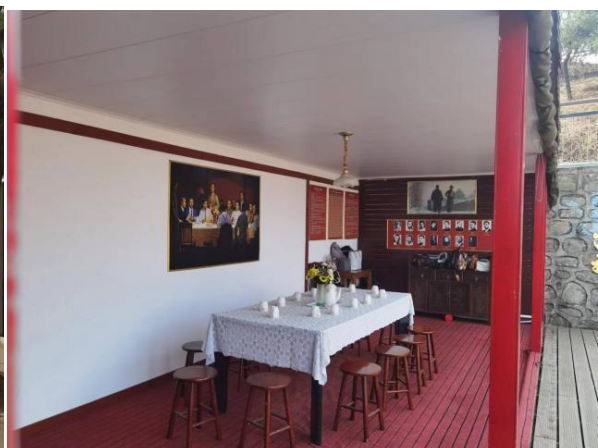




在去雁栖湖的车上，王玉印老师给大家讲了主题党课，重点讲到了遵守党纪和发展新质生产力。

雁栖湖党员综合实践教育基地像一本记载了中国复兴历程、镌刻了红色基因的历史画卷，共设有红船精神广场体验区、复兴之路体验学习区、光辉历程体验学习区、“平语近人”综合学习区等十大区域。

学习活动中，支部书记和党员们感悟了中共一大会址、嘉兴红船承载的建党初心，仰望了 APEC 峰会“一带一路”倡议的宏阔视角，耳边仿佛回响着党的二十大报告传达出的新时代奋斗之声。参观活动让大家更加深刻领悟了共产党员“不忘初心、牢记使命”的深厚含义，更加真切明白了中华民族伟大复兴道艰且长、行则可至的道理，形象地了解到中国共产党各个历史时期的苦难和辉煌，接受了一次系统的我党奋斗历史教育。



退休二党支部党员们表示，我们要有坚定的决心，在上级党组织的关

怀和指导下进一步做好“六好”离退休干部示范党支部的创建工作。其他党支部的党员们也纷纷表示要争创“六好”离退休干部示范党支部。



服务管理

学校动态

▲4月1日，由北京科技大学、中国恩菲工程技术有限公司、金诚信矿业管理股份有限公司、飞翼股份有限公司联合申请并获批的“金属矿膏体充填安全绿色开采国家矿山安全监察局重点实验室”（以下简称实验室）建设方案论证会在学校召开。会议邀请了中国工程院蔡美峰院士、中国工程院康红普院士、中国工程院邵安林院士、中国工程院张来斌院士、国家自然科学基金委员会工程科学一处原处长朱旺喜教授、中国矿业大学（北京）原副校长王家臣教授、电网防灾减灾全国重点实验室主任陆佳政教授、矿冶科技集团有限公司原副总经理战凯教授等8名行业知名专家组成专家组，对实验室建设方案进行了研讨论证。

▲为进一步推动学校定点帮扶工作，4月2日，学校党委副书记孙景宏带队到甘肃省秦安县调研对接乡村振兴工作。秦安县委书记周济，县委

副书记、县长王龙强，县委副书记、统战部部长姚建国，县委常委、副县长杨成，人大常委会副主任胡继仁，县政府副县长景鹏，县政协副主席陈元定等参加调研、推进会等相关活动。

▲4月8日，学校与中国铝业集团有限公司举行战略合作协议签约仪式。中铝集团董事长段向东、总经理王石磊、副总经理田永忠，学校党委书记武贵龙、校长杨仁树、中国工程院院士谢建新、副校长吕昭平，以及双方有关单位负责同志出席活动。

▲4月10日，党委书记武贵龙带队赴故宫博物院进行调研座谈。座谈会在故宫博物院建福宫敬胜斋举行，故宫博物院院长王旭东，党委副书记、副院长罗先良及学校副校长彭庆红出席座谈会，座谈会由故宫博物院副院长任万平主持，双方相关部门负责人参加。

▲4月12日，学校“2024国际化年”工作会议在建龙报告厅召开。校长杨仁树、副校长吕昭平、党委副书记于成文出席会议。各学院、相关职能部处负责人参加了会议。

▲近日，教育部公布了2024年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目推选结果，经组织推荐、资格审核、专家遴选、结果公示等程序，最终我校有3个项目入选。其中，《牢记嘱托建新功，钢筋铁骨铸新人——新时代“钢铁思政”育人模式探索与实践》入选高校思政工作精品项目、《打造“一馆一室多展厅”场馆育人体系，构建“大文化大思政”工作新格局》入选高校场馆育人作用开发名单、“思创融合”辅导员领航工作室入选高校辅导员名师工作室。

▲4月15日，学校召开党纪学习教育动员部署会，传达学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示批示精神，贯彻落实党中央、教育部有关部署要求，研究部署学校党纪学习教育工作。全体校领导，党的建设和全面从严治党工作领导小组成员单位及有关单位主要负责

同志参会，会议由党委副书记孙景宏主持。

▲3月21日，学校党委副书记孙景宏带队来雄安校区指挥部调研，并慰问指挥部及派驻办公室全体工作人员。指挥部总指挥金仁东、班子成员及派驻办公室负责同志参加座谈会。

▲4月16日，2023年度“感动北科”新闻人物表彰仪式在学术报告厅举行。校长杨仁树、党委副书记于成文，各相关单位领导、宣传工作负责人、师生代表，“感动北科”新闻人物获得者（吴爱祥、吴清一、闫柯政、沈同、马化云、马琼、先进粉末冶金钛材料研究室、北京科技大学学生艺术团、“5G钢”录取通知书设计制作团队、雄安校区建设团队），以及亲友团等200余人参加表彰仪式。

▲4月15日，学校党委书记武贵龙一行赴包头市调研交流，与包头市人民政府签订战略合作协议。武贵龙与内蒙古自治区省委常委、市委书记丁绣峰，市委副书记、市长张锐分别进行了座谈交流。

▲为了庆祝学校建校72周年，进一步提升“矿业工程”一流学科及卓越计划高起点新刊《绿色与智能矿业工程（英文）》的影响力和知名度，发挥编委学术引领作用，4月23日，由学校期刊中心和土木与资源工程学院主办的“《绿色与智能矿业工程（英文）》创刊发布会”在北京举办。期刊创刊主编、中国工程院院士蔡美峰，顾问委员、中国工程院院士毛景文，顾问委员、中国矿业大学（北京）校长、中国工程院院士葛世荣，学校校长杨仁树、副校长彭庆红，北京科爱森蓝传播有限公司副总经理柴钊，期刊中心和土木与资源工程学院负责人以及期刊编委、学科编辑和青年编委代表等80余人出席了发布会。

离退休工作简讯

北京科技大学 2024 年离退休职工工作领导小组会议 顺利召开

2024 年 4 月 12 日北京科技大学离退休职工工作领导小组工作会在铭德楼 305 会议室如期召开。校党委副书记孙景宏，组织部、宣传部、党（校）办、人事处、财务处、资产管理处、基建管理处、后勤管理处、保卫处、校医院、居委会等成员单位的负责人、老同志代表以及离退休职工工作处全体工作人员出席会议。会议由离退休职工党委书记、处长邓波主持。



首先，邓波处长传达了全国老干部局长会议精神、2024 年北京教育系统离退休干部工作重点任务并详细解读了离退休职工工作处 2024 年工作要点，主要包括四个方面：一是强化政治建设，着力提升离退休职工党建工作质量；二是提升服务保障，围绕提高老同志幸福感和满意度，细致入微做好服务保障工作；三是助力事业发展，组织引导离退休职工发挥优势作用；四是创新工作载体，持续加强离退休工作部门自身建设。



随后副处长艾茹传达了上级部门《关于做好干部荣誉退休工作的通知》，并就教师节期间进一步组织好荣退仪式提出了具体方案，通过表彰退休教职工的敬业奉献，传承优良师德师风，不断增强荣退

教师的归属感与荣誉感。此提议得到了与会人员的广泛赞同，大家一致认为，此项举措将进一步推进完善学校荣誉退休工作，让新退休干部职工充分感受到组织的温暖和关怀。

随后在交流发言环节，与会老同志代表对学校各部门长期以来的关心和支持表达了诚挚感谢，并就进一步优化离退休工作提出了宝贵的意见建议。各成员单位负责人也相继发言，分享了各自领域的工作经验，就如何更好地服务离退休职工进行了深入交流。大家纷纷表示，将紧密结合部门职责，确保各项措施落地见效，共同打造北科大离退休职工工作特色品牌。



校党委副书记孙景宏在总结讲话中表达了对各成员单位辛勤付出的高度赞赏；对过去一年离退休工作部门所取得的新进展新成效给予了充分认可；对离退休老同志的无私奉献和持续贡献表达了崇高敬意，勉励工作人员要努力争创让党组织放心、让老同志满意的模范部门。对紧

密围绕立德树人根本任务和学校中心工作，扎实做好离退休工作，提出了六点明确要求。一是提高政治站位。党中央高度重视老干部工作、尊重爱护老同志，要贯彻落实好习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，以创建“六好”离退休干部示范党支部为契机，不断加强离退休党支部规范化标准化建设。二是强化服务意识。以精准化、个性化的服务满足老同志多元化需求，让老同志的晚年生活更加幸福。三是深化文化养老。通过举办各类文体活动、讲座论坛等载体，丰富老同志的精神文化生活。四是注重情感关怀。定期开展走访慰问，及时了解老同志的思想动态和生活困难，给予关心关爱。五是激发银发活力。鼓励和支持老同志继续发光发热，参与学校的决策咨询，让老同志在共享改革发展成果的同时，继续为学校的发展进步贡献力量。六是创新工作机制。建立健全离退休工作沟通协调机制，加强与学校各部门的联动协作，形成关心支持离退休工作的强大合力。为推进学校各项事业高质量发展、构建和谐校园贡献力量，以优异的成绩迎接新中国成立 75 周年。

习近平总书记给北京科技大学老教授回信精神两周年座谈会暨“初心讲堂”文化交流活动顺利举行

2024 年 4 月 22 日上午，习近平总书记给北京科技大学老教授回信精神两周年座谈会暨“初心讲堂”文化交流活动在铭德楼顺利举行。以传承立德树人、继续发挥余热为目标，学习贯彻习近平总书记重要回信精神为主题，离退



体老党员针对深度挖掘和认真落实习近平总书记重要回信精神内涵开展文化交流。退休一支部书记刘庭成及党员代表参加会议，离退休职工党委书记、处长邓波参加座谈交流。

首先，刘庭成书记带领全体参会人员回顾习近平总书记给我校老教授的回信并简要介绍退休一支部的基本情况。支部党员年龄整体偏大，80岁及以上人员接近75%，3名90岁以上的党员，支部全体党员积极发挥余热，不论高龄还是身体状况欠佳，都以各种方式踊跃参加离退休职工党委组织的各项活动，并且在人才培养、学科建设等方面持续发挥作用。

随后，参会党员代表依次发言。明世祥老师高度赞扬了学校思政教育工作，近年来，北科大的学生思政教育工作成绩斐然，学生在专业、就业选择上，不单从个人生涯规划出发，为国家奉献担当的主人翁意识和格局也显著提升，倍感欣慰。

党龄已72年的老党员陈定远老师表示，感恩党对自己的教育和培养，将时刻不忘党的恩德，永远响应党的召唤。

刘胜富老师表示，作为北科大天津学院城建学院院长，会不断学习贯彻回信的重要精神内涵，习近平总书记在回信表达了对北京科技大学的嘱托和希望，一是国家和民族复兴需要德才兼备的人才；二是需要严谨治学、甘为人梯、坚持特色、争创一流的教师队伍；三是培养听党话、跟党走、有理想、有本领、具有钢筋铁骨的高素质人才；四是回信赋予北京科技大学在未来发展中的责任和担当，推动国家新一轮教育事业和产业的密切对接，推动科技和经济的深度融合，推动人才有效配置，更好地培养符合国家战略、重点产业发展需要的高素质、创新型复合人才。

蔡嗣经老师从北京科技大学优良传统“学风严谨 崇尚实践”出发，谈到我校的教育教学具有特色化、精品化和国际化。他表示，回信给全校师

生指明了方向，坚信北京科技大学会越办越好。

凌胜老师深切关心学校教育教学的发展，他分享了个人的成长经历，认为教育者首先要明确国家需要培养什么样的人。北京科技大学在人才培养方面一定要坚持教学和生产实践结合，扎根一线，认真学习习近平总书记关于教育的重要论述，推动学校“双一流”建设高质量发展。曹乐农老师表示，近些年学校发展很快，对国家科技成果贡献很大。虽然个人的身体状况不佳，但他愿意从精神上积极支持，尽力不给组织和国家增加负担，给年轻学生分享“老钢院”的励志故事。

毛信礼老师提到，习近平总书记两次给学校回信，充分证明习近平总书记对高校教育教学的重视。优秀的教育资源很重要，人才的培养和引进同步发力，相信北科大名师荟萃的教师队伍一定能够培养更多综合素质全面的优秀学生。

王志宏老师表示，自己曾赶上大炼钢铁时代，钢院积极响应国家的需要，培养了一大批各行各业的精英，当前，学校抢抓机遇，在人才培养、科学研究、教育教学等方面有飞速的进步和发展。作为退休多年的职工倍感欣慰、很受鼓舞。

座谈会最后，邓波书记首先对老同志们的辛勤付出、为学校发展建设作出的贡献表示崇高的敬意和衷心的感谢。老同志们在年富力强到白发苍苍，见证了学校的起步、发展、壮大，如今青年教师们接过了接力棒，一定会沉下心做实事，兢兢业业谋发展，弘扬求实鼎新的校训精神，不断为国家输送创新型复合型人才。离退休职工工作处将继续提供细致入微的服务保障，充分挖掘校内资源，整合社会力量，积极搭建活动平台，鼓励广大老同志在智慧党建、关工委工作、与青年教师和学生沟通指导等方面持续发挥作用，不断提升离退休职工的获得感幸福感。祝愿老同志们的身体健

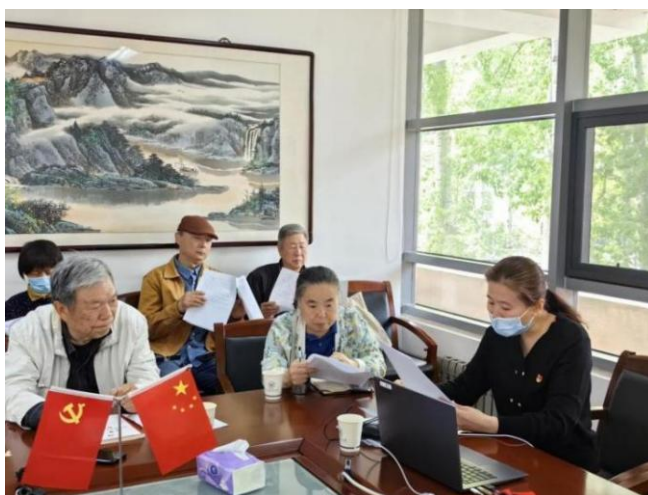
康、生活幸福。



离退休职工党委召开党纪学习教育动员部署会

2024年4月17日上午9:30，离退休职工党委在铭德楼305举行党纪学习教育动员部署会，深入学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神，落实学校要求，部署启动党纪学习教育工作。各支部书记、副书记以及离退休党员代表参加会议。

首先，离退休职工党委副书记刘淑红传达《中共北京科技大学委员会关于开展党纪学习教育的实施方案》（校党发〔2024〕12号），根据学校要求，结合离退休职工党委实际，由党委秘书侯佳解读《离退休职工党委党纪学习教育实施方案》。



原纪委副书记王玉印老师谈党纪学习教育的重要作用，强调在全党开展党纪学习教育，是推进全面从严治党的重要举措，也是加强党的建设的必然

要求。

会议强调，要深刻认识开展党纪学习教育的重大意义，切实增强思想自觉、政治自觉、行动自觉，切实把思想行动统一到校党委和离退休职工



党委部署和要求上来，以高度的责任感、使命感和积极性、主动性开展好党纪学习教育，要抓实《中国共产党纪律处分条例》理解运用，加强《条例》解读和纪律培训，把有关要求融入日常、抓在经常，高标准高质量扎

实推动各项任务落实见效。

离退休职工党委将加强组织领导，强化谋划研究，发挥职能作用，精心组织实施，保证覆盖范围，确保党纪学习教育扎实有序开展。要党性党风党纪一起抓，坚持以上率下，力戒形式主义，确保党纪学习教育往深里走、往实里走，以严明纪律保障全年重点任务落实，推动离退休工作高质量发展。

下午，各支部陆续召开线上党员大会，启动党纪学习教育。老党员线下领取学习资料，线上交流心得体会，确保党纪学习教育落地见效。

离退休职工“喜庆祖国 75 华诞 活力健康乐晚年” 体育嘉年华系列赛圆满结束

为庆祝祖国 75 周年华诞，恰逢北京科技大学 72 周年校庆，北京科技大学离退休职工工作处特别策划了“喜庆祖国 75 华诞 活力健康乐晚年”

体育嘉年华系列赛，旨在丰富老同志的晚年生活、提升他们的身心健康。



活动包括乒台球、麻将、乒乓球等赛事，充分展现了老同志们的风采和活力。

台球比赛于4月16至19日举行，此次台球比赛分为美式台球落袋(29人)及斯诺克台球(10

人)两个项目，在比赛过程中，参赛老同志们身姿矫健，眼神犀利，展现了高超的台球技艺。在比赛中，他们不仅切磋技艺，更增进了彼此之间的友谊。

麻将比赛于4月16日至24日在铭德楼一楼大厅举行，分为国际标准



麻将(16人)及推倒胡麻将(56人)两个项目，老同志们热情洋溢，技艺高超，他们在比赛中体验到了智力与运气的较量，也享受到了与牌友相聚的欢乐时光。



乒乓球比赛于4月23日至24日举行，分为男子单打（18人）和女子单打（14人）两个项目，比赛现场气氛热烈，高手云集，老同志们挥拍如雨，左攻右防，展现了精湛的球技和坚韧的斗志。

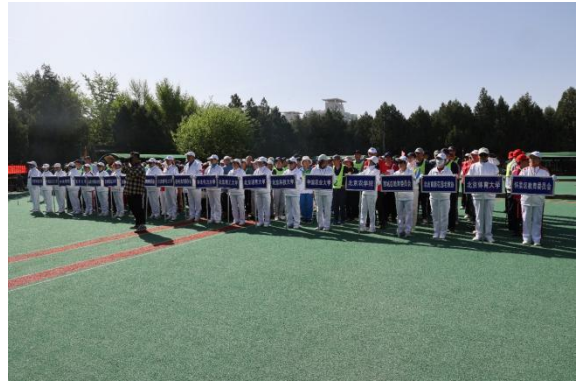
体育嘉年华系列赛圆满落幕，赢得了广大老同志们的广泛赞誉。

老同志纷纷表示，这次体育嘉年华不仅提供了展示自我、挑战极限的舞台，还提供了一个相互学习、交流经验的平台。老同志们运动中感受到了团队合作的力量和集体荣誉的温暖。在挥洒汗水的同时，也收获了友谊和快乐。在比赛中，老同志相互鼓励、相互支持，共同追求卓越，展现了老一辈积极向上的精神风貌，为祖国75周年华诞和北京科技大学72岁生日增添了更多色彩和活力，让我们与北科大一起乘势而上，共赴前方。



北京科技大学离退休教职工在第二十五届北京教育系统老同志门球比赛中荣获佳绩

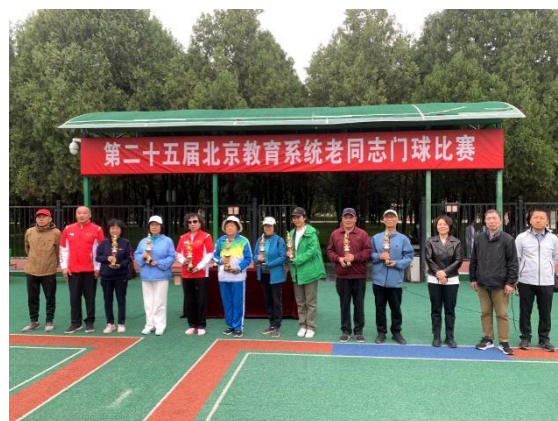
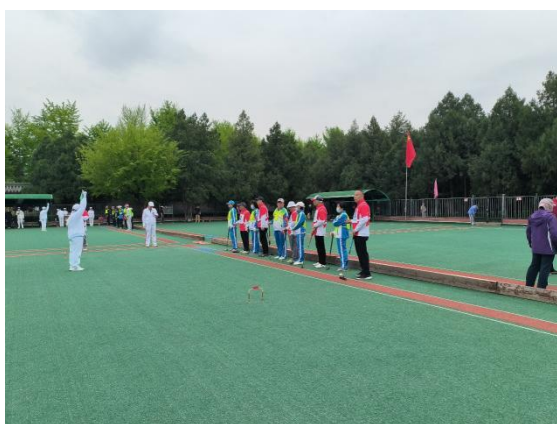
2024年4月18日，北京科技大学老同志门球队参加了由市委教育工委离退休干部处、北京教育老干部活动中心在地坛公园举办的第二十五届北京教育系统老同志门球比赛。此次比赛共有20支代表队的200余名老同志参加，充分展现了新时代老年人积极向上、奋发有为的精神风貌。



比赛首日，地坛公园沐浴在明媚阳光下，绿茵茵的门球场成为老同志们的竞技舞台。北京科技大学离退休职工工作处副处长艾茹带队，10名参赛队员精神焕发地踏上了赛场。面对各路强手，队员们沉着冷静，凭借精准的击球技巧和巧妙的战术布局，连克三敌，取得四局三胜的佳绩，为后续赛程奠定了坚实基础。观众席上，不时传来阵阵掌声与喝彩，对我校代表队的精彩表现给予高度认可。



在为期两天的比赛中，各参赛队伍竞相争锋，竞争异常激烈。面对强手如林，我校代表队始终保持高昂斗志，尽管在后续赛程中遭遇劲旅，但队员们凭借坚韧不拔的精神和良好的心理素质，稳扎稳打，最终以优异成绩跻身前五，赢得“第五名”荣誉奖杯。这一荣誉不仅是对他们精湛球技与坚韧毅力的肯定，更是对他们积极参与社会活动、保持身心健康、传递正能量的表彰。颁奖仪式上，队员们手捧奖杯，笑容满面，充分展示了北科



人的自豪与荣耀。

此次比赛既是对队员们长期坚持锻炼、不断提升技艺的肯定，也是学校对离退休教职工文体活动大力支持的缩影。此次比赛不仅增进了与其他高校离退休教职工之间的友谊交流，更弘扬了尊老敬老、健康生活的社会风尚，为北京科技大学建校 72 周年献上了一份充满活力的贺礼。

北京邮电大学来我校调研离退休工作

2024 年 4 月 25 日上午 9 点，北京邮电大学离退休工作处处长朱开明、副处长杜悦一行 5 人来我校调研离退休工作。调研会在铭德楼 305 会议室召开，离退休职工工作处全体工作人员参会。

邓波处长首先对北京邮电大学离退休工作处同仁的到来表示热烈欢迎，



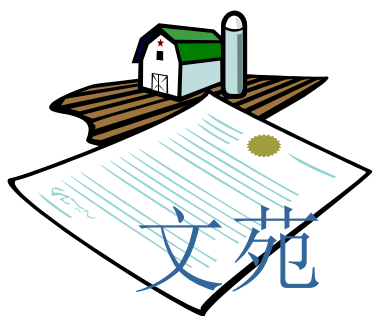
接着向大家汇报了我校离退休工作以党建为引领，以活动为载体，坚持“五个精准”发力，用心用情用力做好为老服务的专题报告。同时就“六好”离退休干部党支部创建、学校离

退休工作领导小组作用发挥、高校银龄教师支援西部行动实施、老同志养老服务保障、关心下一代工作等方面与大家进行了交流。

随后，参会人员就退休支部的党建工作、老同志的关怀帮扶工作、助老敬老互助工作、群众管理联系、老年大学办学、特色活动开展等方面进行了深入交流，并针对实际工作中存在的共性、个性、难点问题，分享了双方成功的经验和做法。

双方共同期待今后深化交流，互相借鉴，相互启发，共同推进离退休工作再上新台阶。会后，朱开明处长一行参观了老年活动中心和老年大学。





点赞世界读书日

□滕建国

2024年4月23日是第29个世界读书日。

1616年的4月23日曾是巨著《堂吉诃德》

的作者西班牙作家塞万蒂斯逝世纪念日；同在这一天英国文化巨星莎士比亚逝世。

为鼓励人们去阅读，走向阅读社会，促进世界各国、各民族的文化交流并切实保护知识产权，更是以此来纪念那些为人类文化的发展与继承做出巨大贡献的思想家、科学家、文学家，联合国世界教科文组织于1995年正式宣布：每年的4月23日为世界读书日。

四百多年过去了，世界风云一日千里变幻莫测，文化大咖、巨匠早已作古，但是，他们留下并流传至今的是社会的发展变迁史，人情的喜怒哀乐、悲欢离合史、荒诞不经与错综复杂的城头变换大王旗的历史，这些就是世界文化史，是供人类阅读的历史！如《堂吉诃德》曾被认为世界文学史上的瑰宝；莎士比亚的悲喜剧创作影响至今。

中国是世界上伟大的国家，在上下五千年的辉煌历史中从未间断的、汹涌澎湃的是其源远流长而浩瀚的文化遗产！仓颉造字便是阅读文化的起始，他的代表作《戊己帖》结束了最古老的结绳记事。后来发展到可供祖先阅读的石刻、甲骨文、竹简及纸质的书籍文章如雨后春笋遍地生根。社会的进步与发展到有了唐诗、宋词、元曲及明清小说的时代，国人的海量阅读已是登峰造极！教育的逐年壮大与普及，如今的大、中、小学更是年

轻人读书的天堂。

养成阅读习惯可以使一个人灵魂纯粹、温暖、豁达；可以使一个民族因富有、高贵而强大！当书香飘满世界，一切丑陋便无可遁形。

习近平总书记在给首届阅读大会的贺信中对建设“书香中国”作出明确指示，充分体现党中央对推进全民阅读的高度重视，国人的读书热情日益高涨！共建书香家园就是要：爱读书、读好书、善读书！这便是我们高度的文化自信。

点赞世界读书日！漫步长长书廊，崎岖书海徜徉。弹拨万言诗扉，赓续地久天长。

陈世禄老师作品

七绝·赏柳

阳春季月柳摇金，赏柳观桤去柳荫。

柳弹悬垂湖影倒，莺娇啼唱柳音欣。

注：柳荫，指北京柳荫公园。



七绝·榆荚雨

榆荚雨落伴雷声，大地濡湿利种耕。
撒下天端千粒粟，金秋喜庆万家丰。

宋继林老师作品

七绝·永唱东方红

英明领袖指航向，华夏醒狮展峻容。
揽月捉鳖闯宇宙，银河寒彻驻英雄。

七绝·夜幕忧雹雨

瓜豆时节雹雨猛，临窗思虑满心忡。
房屋漏水惊千户，田树受灾伤万农。

悼赵续生老师

惊闻师长骤西行，旧景鲜活映脑中。
一视同仁爱弟子，诲人不倦溢亲情。
年年忧虑同学事，岁岁喜迎校友逢。
所幸天堂无病痛，愿兄怡养享安宁。

北科大七十二华诞颂

□郭鸿志

建校七十二周年，
九〇学子笑凯旋。
劳燕分飞三十载，
久别重逢脑海翻。
当年冢陵满井村，
六校合并建校园。
珍稀活化石遗树，
国珍水杉林茂繁。
国树银杏缀风云，
百花盛开俏嫣妍。
芳菲四溢沁心田，
万紫千红春满园。
依钢而生因钢兴，
清华北大钢老三。
总理三顾北钢院，
朱德小平莅参观。
实力强悍甩名牌，
钢为己任高起点。
气势雄伟蔚壮观，
仿媲莫斯科钢院。
冶金部属十三校，
北京钢院重点冠。
书记院长高芸生，
副部首任绩斐然。

一参三改三结合，
现场教学树样板。
铁水奔流钢花溅，
炉火熊熊映红脸。
铁姑娘赛钢小伙，
结业真刀真枪干。
长篇报载誉赤县，
教育革命著经典。
改革开放春潮涌，
科教兴国谱新篇。
十年枯木沐甘霖，
恢复高考举国欢。
四化建设为中心，
拨乱反正阴霾散。
教学改革卅六年，
与时俱进北钢变。
礼堂宿舍区不见，
母校旧貌换新颜。
公寓教学科研楼，
鳞次栉比耸云天。
奥运跆拳道赛点，
北京科大体育馆。
最先进入二一一，
研究生院首批建。

教育部属国重点，
校设十四座学院。
工理文法艺经管，
特色突出专业全。
在校学生二万五，
比“文革”前增两万。
钢铁强国担使命，
科教兴邦为理念。
特色精品国际化，
求实鼎新奋争先。
培养博硕本英才，
厚德载物师垂范。
大师群集名师萃，
拥世著名四名旦。
科研成果高精尖，
两弹一星卓贡献。
四大学科世一流，
采矿材料世领先。
冶金工程世第一，
科学技术史世冠。
学风严谨励创新，
追求卓越攻前沿。
论著专利列前茅，
毕业生逾廿七万。
立德树人育英才，
社会声誉美名传。
跻世大学 500 强，

多项发明世冠军。
全国排名三十四，
领先三千大学群。
粗钢产量超世半，
年产十点二亿吨。
培养院士四十四，
钢铁摇篮铸殊勋。
国家栋梁企骨干，
莘莘学子满园春。
世界一流踔厉奔，
研究型校肩重任。
瞄准前沿高科技，
攀登高峰创佳绩。
十项国家科技奖，
荣膺国家高荣誉。
张衡一号科卫星，
观震电磁波信息。
六级地震可分析，
世界领先创奇迹。
北科超级机械臂，
勘月伴随嫦娥四。
第二重要里程碑，
首启人类背月旅。
三根最亮之触须，
教授韩静涛智制。
青藏铁路全线贯，
天路供氧是关键。

学术大师刘应书，
雪域英雄克天险。
制氧送上风火山，
建世最大制氧站。
世界壮举创奇迹，
十五万军零罹难。
胸怀科技报国志，
夙夜奋战甘奉献。
创经效益贰佰亿，
膺国特等奖垂范。
小学课本大教授，
师德样板世代传。
天问一号总指挥，
校友赫荣伟当担。
火星嫦四探测器，
皆总指挥效航天。
教授留学生写信，
习总书记亲回函。
情真意切催奋进，
意义重大而深远。
任重道远须策马，
风正潮平好扬帆。
开放办学国际化，
构建外合新格局。
拥国科研十基地，

省部基地五十余。
新建五座研究院，
推行本博连读制。
提升社会影响力，
主媒报道六百次。
优秀文化传承地，
秦安脱贫鼎助力。
奋翮翥三十春，
门生庆贺校诞辰。
能环学院今胜昔，
师生欢聚分外亲。
热能培养俩院士，
育前校长张欣欣。
炉七七班殷晓静，
副国港办副主任。
成立热能校友会，
百余校友贺莅临。
饕餮盛宴万秀园，
豪情满酌竞举樽。
青出于蓝胜于蓝，
坚定理想四自信。
科技殿堂织霞锦，
精神圣地塑灵魂。
共圆复兴中国梦，
勇担使命葆初心。

校庆有感——对北科大的爱

□何淑兰

北科大的天蓝，蓝得让我总想看天。
北科大的云白，白得恨不得马上去采；
北科大的清风，吹走了世间混沌的阴霾；
北科大的重教育人，功在千秋万代！
北科大学生日不虚度，有着美好的未来；
离退休处同志们的辛勤忙碌，
换取了我们退休人员的身心愉快！
是啊，北科大的情开，
开得让我诚信敬戴；
对北科大的钟爱，
爱得让我终身不愿离开。
这就是我，从心底对北科大深切地爱！

钢花

□温厚滨

钢花，
你像天上的繁星，
你光彩夺目，璀璨苍穹。
你曾在烈火中熔炼，
你曾在铁流中奔腾。
你曾被千锤百炼地锻造，
你变得像钢铁般的坚硬。
钢花，
你像智慧的结晶，
你是由钢筋铁骨的恩师筑成。

校企联合，智慧交融，
甘为人梯，扶上一层，
衣带渐宽终不悔，
老骥伏枥为后生。

钢花，

你是祖国的骄子，

你在钢铁摇篮中诞生。

恩师用辛勤的汗水把你浇灌。

让道德、科学、文化有所传承，

你青出于蓝而胜于蓝，

你茁壮地成长，变得无所不能。

在第四次工业革命当中，

你们插上 AI、SORA 的翅膀，

变得越来越聪明。

你让祖国变得越来越强大。

你所向披靡，勇当先锋，

在世界的大舞台上实现中国梦。



金园诗社诗词作品 14 首

继往开来，栉风沐雨育桃李；光前裕后，托月烘云铸栋梁

陈世禄 《七绝·贺校庆》

扬帆满井起航程，踏浪高歌奋棹声。使命担当心向党，钢筋铁骨育贤能。

佟玉兰 《七律·五四精神赞》

知名学府惊雷响，学子莘莘血气刚。内惩外争担道义，前仆后继为国殇。
启蒙民智扬德赛，凝聚劳工铸栋梁。五四英姿神历久，青春逐梦谱新章。

李素琴 《七律·小园春日》

小园聚会悦心怀，曲径花枝竞绽开。
芳草得时依旧长，文禽无事等闲来。
年颜渐老仍多感，风雅抒情尽展才。
白发姬翁遗想在，悠闲自在徘徊。

雪松奉和 《七律·小园春日》

阳光清气畅胸怀，阆苑群芬次第开。
莺鹊有知偷眼看，媪翁无约应时来。
神驰万里说奇事，语系千秋论俊才。
且效疏狂图一乐，放飞自我莫徘徊。

散曲 《双调·水仙子》 春色正可人

(雪松) 一丛绿叶一丛新，一簇红花一簇春。三阳开泰三阳顺，好风光牵梦魂，媪翁欢娱长精神。莫叹繁霜鬓，当欣福寿臻，乐享天伦。

(素琴) 东风杨柳嫩芽新，淑气妍枝处处春。衔泥燕子归巢顺，娇声更醉魂。八〇后好精神，霜斑鬓，更至臻，康乐吾伦。

(马丽) 燕儿逐日戏流云，杨柳摇风画早春。小溪晨起歌成阵，奔流荡旧尘。悠悠岁月翻新，容难润，酒酿醇，自乐当真。

(散人) 一番时色一番新，一处风光一处春。三花聚顶三花顺，踏青好醉魂。宜人美景娱神，虽斑鬓，享至臻，天佑吾伦。

散曲 《仙吕·后庭花》 暮春

(雪松) 烟笼碧树枝，沙平曲水溪。绿曳墙头外，红酣院落西。老莺啼，蜂知春暮，无言发绮思。

(素琴) 南堤垂柳新，北园芍药芬。杜宇声声远，蛱蝶两两临。醉心魂，远山含黛，清江月近人。

(马丽) 雨生百谷荣，风柔万物盈。陌上杏花落，山中布谷鸣。又一程，收藏春色，与天地共声。

(散人) 花凋果满枝，叶肥英泛溪。前尚春犹好，今如日欲西。鸟悲啼，神仙无奈，诗人徒咏思。

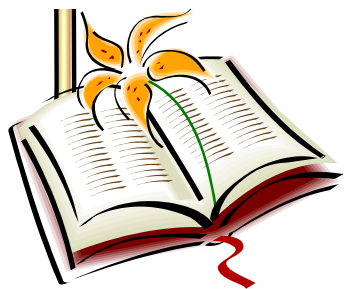
张志宏 《七绝·赏花有感》

心怀仁爱尽朝霞，绿叶丛中赏草花。
常日看谁都顺眼，正身修养到仙家。

陈世禄 《七绝·谷雨》

暮春浩荡楝花风，落雨滋泽万物生。
戴胜桑枝啼不住，晨曦布谷唤农耕。

知识长廊



这种帮助延缓大脑衰老的美味蔬菜，建议您每周都吃点

蘑菇的营养很不错，低热量低脂肪，膳食纤维丰富，一般蔬菜里缺少的B族维生素，蘑菇中的含量很丰富，同时还是少有的几类含维生素D的食物之一。作为一种营养价值较高的蔬菜，蘑菇不仅自带“美味系统”，还有多种健康益处。

#1 自己鲜美，也给其他食物提鲜

蘑菇是食用菌的俗称，是指拥有硕大子实体并可供食用的一类大型真菌的统称。

蘑菇味道鲜美，滋味独特，自己好吃，也能让一起的食物好吃，因此，很多人喜欢吃蘑菇，做一些炖煮类菜肴时也喜欢加点蘑菇用来提鲜。



1.1 自带美味系统

蘑菇鲜美的味道，主要来自非挥发性的滋味物质，氨基酸、核苷酸和碳水化合物。

研究人员在测定常见可食用蘑菇的氨基酸含量时发现，呈味氨基酸的含量很高，18种食用蘑菇中，甘氨酸、丙氨酸、天冬氨酸、谷氨酸等呈味氨基酸占比达38.12%~56.02%，含量丰富，像滑子菇、草菇、姬松茸、猴头菇和香菇的呈味氨基酸占比更是都高于50%，其中甜味氨基酸和鲜味氨基酸含量最多。

呈味核苷酸也是蘑菇鲜美味道的的重要组成部分，只要极少量就能起到呈味的作用。而且呈味核苷酸和鲜味氨基酸在增鲜上相辅相成，两者不同种类和配比让蘑菇具有丰富多样的风味，同时极大发挥其增鲜作用。

碳水化合物中也是蘑菇鲜美味道的组成部分，其中有甜味的可溶性糖，烹饪时哪怕什么都不加，也能让蘑菇有爽口的清甜味。

当然，蘑菇的风味也少不了挥发性的香味物质，比如一些芳烃化合物等等。

1.2 为其他食物提鲜

蘑菇中的谷氨酸在与食盐相互作用，可以形成味精的主要成分 L-谷氨酸钠，有较强的鲜味口感，有明显提鲜的效果。

丙氨酸具有香甜气味，与鸟苷酸、谷氨酸等具有的鲜味物质相互配合可以呈现出鲜香风味，还可使肉类、鱼类的鲜味成分更好地释放出来，可以说是互助提鲜了。

而且，跟荤食相互搭配烹饪，还可以更好地发挥蘑菇的鲜香风味。

#2 延缓大脑衰老

蘑菇美味，健康益处也不少。大脑衰老通常伴随着大量认知和行为功能的变化，在整体记忆、执行功能、情绪和日常生活技能等方面出现下降。

而科学证据表明，饮食是减少年龄相关的认知衰退和神经退行性疾病的一个重要可调节因素。多项研究都发现，蘑菇摄入量跟延缓大脑认知衰老，提升认知表现显著相关。

2.1 英国的研究

今年1月，英国雷丁大学的研究人员在知名期刊《营养 (Nutrients)》上发表了一项研究，认为经常食用蘑菇可能对神经认知健康有保护作用，能够延缓认知衰老。这项研究共纳入 8623 名参与者，分析了他们的蘑菇摄入量与认知表现的相关性。研究人员发现，蘑菇摄入量与一系列认知表现呈正相关。

每周 1 份（相当于每天 12 克新鲜蘑菇）或更多鲜蘑菇跟多个认知领域较高的得分相关，包括前瞻性记忆、执行功能、单词记忆、情景记忆、阅读能力和处理速度等。每周摄入 2 份以上鲜蘑菇，与轻度认知障碍降低相关。即便考虑到蔬菜和水果的摄入量，蘑菇的摄入仍然与较好的认知表现相关。

2.2 新加坡的研究

其实，2019年新加坡国立大学的研究团队就曾在《阿尔茨海默病》杂志上发表过结论类似的研究。

这项研究为期6年（2011-2017），收集了663位生活在新加坡的年龄超过60岁的华裔老年人的饮食和生活习惯数据，并对他们进行了神经心理评估和认知障碍评定。

在校正年龄、性别、吸烟饮酒、高血压和糖尿病等风险因素后，他们发现，跟每周吃蘑菇少于一次的老年人相比，每周吃两次、每次约150克烹饪过的蘑菇的老年人，患轻度认知障碍的风险低57%。每周吃150克以上的蘑菇，也能显著降低老年人患轻度认知障碍的风险。

研究人员调查的蘑菇为新加坡境内超市常见的香菇、金针菇、平菇、蟹腿菇、白蘑菇以及干香菇6种可食用香菇总量。

2.3 日本的研究

2017年日本研究团队发表的一项研究，调查了居住在日本大崎市的13230位65岁以上老年人每天食用蘑菇的数量，并发现在5.7年内，这些老年人整体的老年痴呆发生率是8.7%。

跟每周吃蘑菇少于1次的人次相比，每周吃1-2次的人和每周吃3次蘑菇的人，跟患痴呆的风险分别降低5%、19%相关。

即使在调整了可能的影响因素后，常食用蘑菇仍与较低的痴呆症发病风险显著相关。

#3 蘑菇中有什么神奇物质？

研究人员发现蘑菇之所以能够降低患轻度神经障碍的概率，可能是

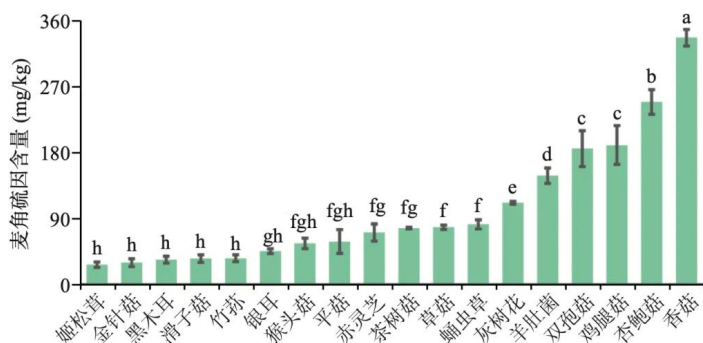


图4 18种食用菌中麦角硫因含量

Fig.4 Content of ergothioneine in 18 kinds of edible fungi

注: a~h 不同字母表示差异显著 ($P < 0.05$)。

因为蘑菇中含有的一种成分——麦角硫因。

这种化合物不能在人体内合成，它具有抗氧化、抗炎、抗抑郁及保护皮肤等多种生物活性。

（有些护肤品也会有这个成分）

麦角硫因，一方面能调节促进神经元的生长发育，另一方面还能治疗或预防神经退行性疾病，如阿尔茨海默病、抑郁症和认知障碍，这些疾病都与神经元功能的逐渐丧失有关。蘑菇是麦角硫因的重要来源。不同蘑菇中含量也不同，我国研究人员检测了 18 种常见蘑菇，发现香菇中含量最高。除延缓认知衰老之外，还有研究发现，蘑菇摄入还跟提高睡眠质量、改善抑郁和减轻轻度认知障碍相关。不过，研究人员也表示，这可能不全是麦角硫因的作用，而是多因素作用的结果，蘑菇中的维生素 D、二萜类物质多种有益的生物化学物质都可能在其中发挥了作用。

另外，目前的研究只是发现了相关性，蘑菇或者说麦角硫因与大脑认知衰退之间是否存在直接的因果关系还需要强有力的研究证据支持。研究团队计划进行下一步的随机对照试验，想明确相关的因果关系。

总之，蘑菇的营养价值确实不错，还可能有潜在的保护大脑健康的益处，在均衡饮食、食物多样化的基础上，还是推荐大家每周适量吃点蘑菇的。

#4 这样做营养好

蘑菇营养价值这么高，怎么烹饪能最大限度保留它的营养呢？

研究人员使用的是双孢蘑菇（白蘑菇）、香菇、杏鲍菇和鸡腿菇这 4 种蘑菇，分别用水煮、油炸、微波、烤箱烤 4 种方式烹饪，然后测定相关营养成分。结果发现，用微波或烤箱烤两种方式烹饪的蘑菇，多酚含量和抗氧化活性显著增加，而且烹饪后的蘑菇营养价值没有明显损失。

研究人员还说，用烤箱烤蘑菇时，放点油也没关系，甚至有助于提升抗氧化能力，如果能用橄榄油就更好了，能增加不饱和脂肪酸的含量。

而水煮和油炸后，抗氧化活性都明显下降，特别是油炸不仅导致蛋白质和碳水等营养成分的损失，还明显增加了脂肪和热量，不推荐。

水煮的话，虽然抗氧化活性降低了，但 β -葡聚糖的含量有所增加。最后，蘑菇虽好，但千万不要采摘食用不熟悉的野蘑。

（摘自“营养师顾中一”微信公众号）



好心情，才有好日子

日子，过的就是一份心情。心情好，举目可见花开，随处可闻鸟鸣；心情好，心里才会充满阳光，抬头可见微笑的脸庞。

人长得再漂亮，如果心情阴郁，脸上也会灰暗无光；家里再不富有，只要心里能知足，照样活得很舒畅。快乐在心不在境，只要阳光度人生，岂怕阴霾来遮挡。

人生之路再顺畅，途中也难免有弯路，偶尔也会有“路障”。路走得再潇洒，也难免十字路口会迷茫。

人生，要的就是一种丰盈；日子，过的就是一份心情。好心情源于好心态，好心态营造好风景。善于做情绪的好骑手，让情绪的烈马按自己的指挥驰骋！

快乐，不取决于贫富，而在于心情；幸福，不取决于金钱，而在于知足。

有了好心情，人生定能赢。有了健康，就赢了疾病；有了快乐，就赢了郁闷；有了幸福，就赢了痛苦；有了淡然，就赢了金钱；有了从容，就赢了人生。

坏情绪，永远救不了失败的昨日，但好心态，却能创造成功的明天。

有人问“你还好吗？”“我很好！”因为“我很好”来自好心情；有人说“一切都好！”“一切都好”还是来自好心情。人只要向着阳光走，心只要对着自己笑，每一天都会有好心情！

若要拥有好心情，必须先让自己具有美的灵魂，浪漫的情怀和宽广的心胸。

裁一朵季节的流云，剪几米温暖的阳光，掬一捧怡人的清风，将快乐融入生命的诗行，把惬意刻在灿烂的脸上，自己就成了最美的风景，最好的模样！

若要拥有好心情，必须学会收回坏脾气。为鸡毛蒜皮的小事乱发脾气，

既伤别人又伤己，回头想想又何必？任何的忧愁都不要写在脸上，而应该让它销声匿迹；任何的烦恼都不要窝在心里，而应该让它随风而去。谁没有过怨气？谁没受过委屈？谁的一生都能顺心顺意？彻底清除心灵垃圾，努力学会劝慰自己，好心情才会常常陪伴你。

若要拥有好心情，必须学会原谅与包容。能够包容曾经得罪过你的人，能够原谅别人曾经做错的事，哪怕对自己曾经的过失，只要认识到了错误，只要诚心改正，也得学会原谅和包容。

若要拥有好心情，就必须具有淡定淡然之心，静心地品味人生的清茶，用心地营造一种淡泊的心境。淡看花开花落，静观云卷云舒，让心回归自然，去享受一份简单和平静。让时光渐渐地将人生多余的枝杈删繁就简，让阳光多一些射进来。

有了好心情，才有好日子，我们要以最美的心情，做最好的自己！

（摘自网络）



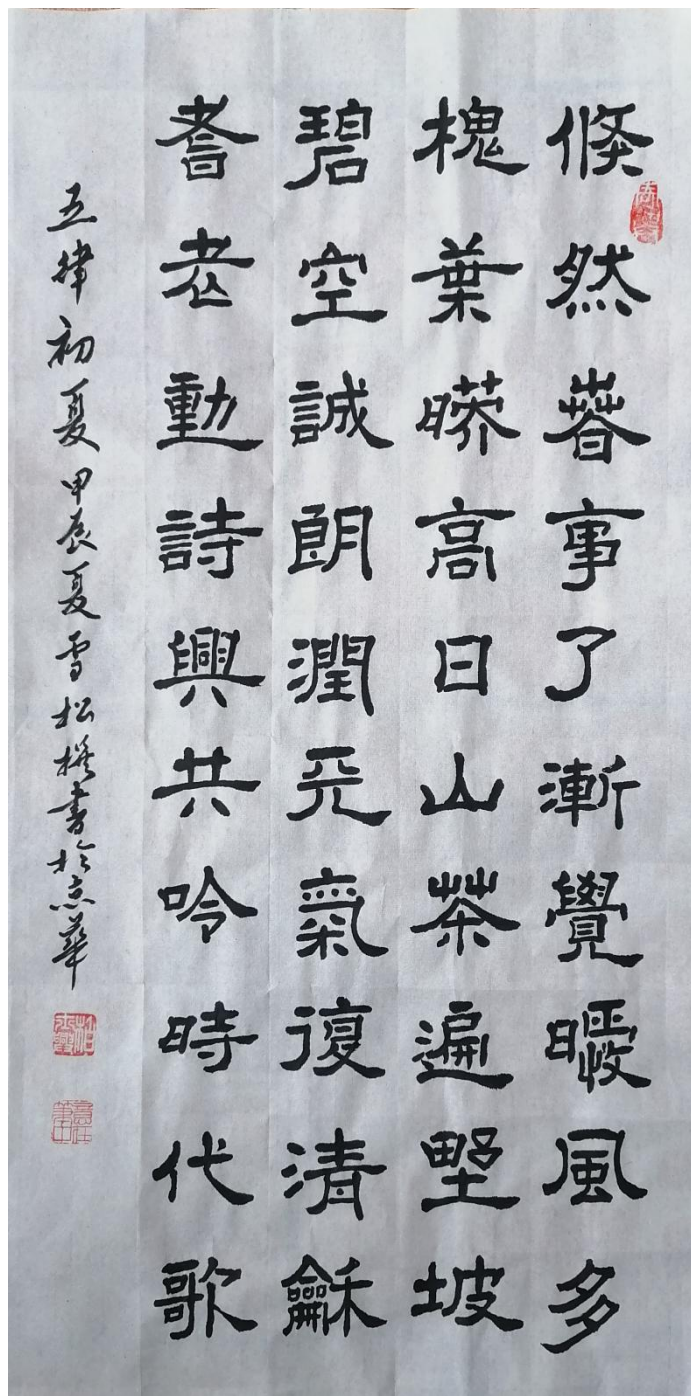
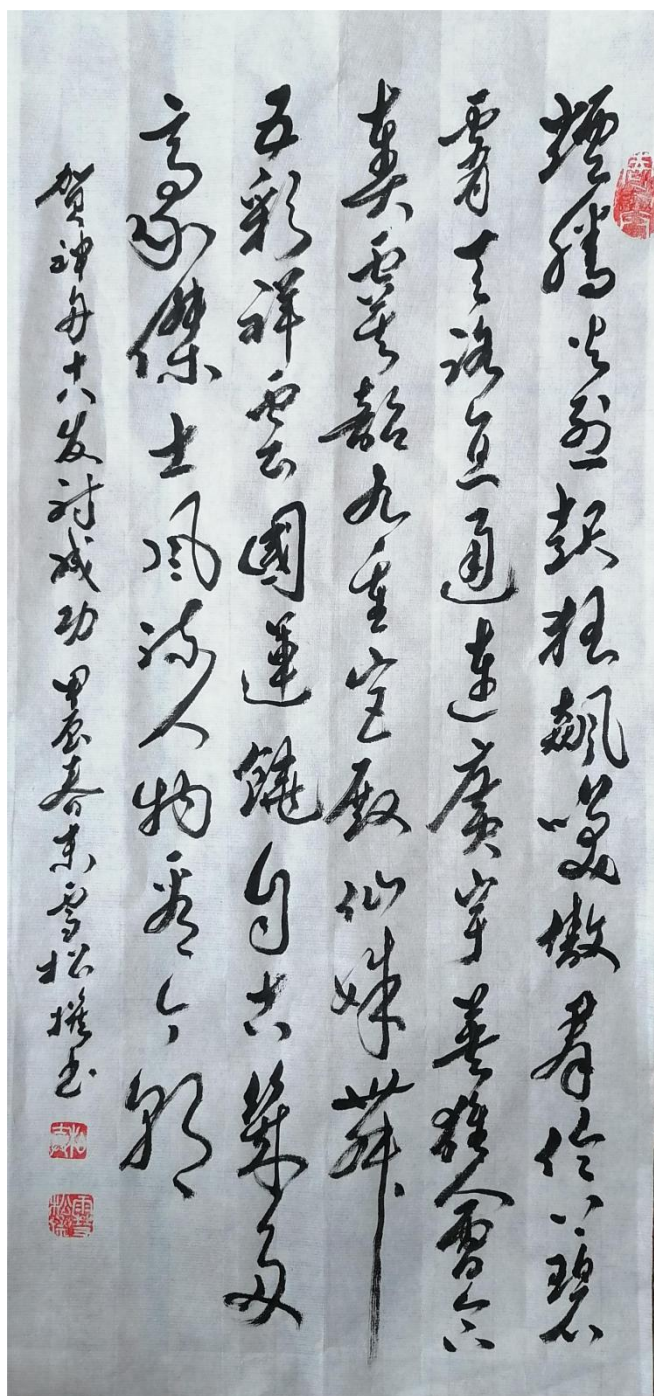
为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿***
以下是我校离退休职工五月份80岁以下逢五逢十寿星名单：

唐凤春 任永春 李志鹏 胡绍辉 姜家祥 李小燕 赵世平 洪纪林
闫建生 刘桂英 刘大丽 徐金梧 包成铭 许三星 张茂才 杨伟君
张桂彩 张春生(小)



书画组作品



电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)