

金色园地

第五期 (总第 187 期)

北京科技大学 离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2020 年 6 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

积极行动起来认真学习贯彻习近平总书记 给我校巴基斯坦留学生重要回信精神

近日,我校 52 名巴基斯坦籍留学生给习近平主席写信,汇报了在中国留学的经历和感受,对学校在新冠肺炎疫情暴发后给予的关心帮助表示感谢,表达了学成后投身“一带一路”建设、为增进中巴友谊作贡献的愿望。2020 年 5 月 17 日,习近平总书记以中华人民共和国主席名义给学生回信,对中巴深厚友谊、两国互相援助共同抗击疫情给予充分肯定,勉励巴基斯坦留学生努力学习,为中巴两国友好合作、共同繁荣发展作出贡献。习近平总书记重要回信充分体现了总书记和党中央对学校的关心关怀,对学校人才培养、疫情防控等相关工作的充分肯定。深入学习、深刻领会、全面贯彻习近平总书记重要回信精神是学校当前和今后一个时期的首要政治任务。全体离退休职工要深刻领会回信的重大意义和深刻内涵,自觉把思想和行动统一到回信精神上来。回信全文如下:

习近平给北京科技大学 全体巴基斯坦留学生的回信

北京科技大学全体巴基斯坦留学生：

你们好！来信收悉。得知你们到中国留学以来，既学到了丰富知识，也结识了不少中国朋友，我为你们取得的成绩感到高兴。

正如你们所感受到的，新冠肺炎疫情发生后，中国政府和学校始终关心在华外国留学生生命安全和身体健康，为大家提供了全方位的帮助。生命至上，不管是中国人还是在华外国人员，中国政府和中国人民都一视同仁予以关心和爱护。

我了解到，在抗击疫情期间，很多留学生通过各种方式为中国人民加油鼓劲。患难见真情。中国将继续为所有在华外国留学生提供各种帮助。中国欢迎各国优秀青年来华学习深造，也希望大家多了解中国、多向世界讲讲你们所看到的中国，多同中国青年交流，同世界各国青年一道，携手为促进民心相通、推动构建人类命运共同体贡献力量。

中华人民共和国主席 习近平

2020年5月17日

离退休职工学习习近平主席回信感言

孙铁：

我校阿力夫等全体 52 名巴基斯坦留学生满怀深情地通过学校提交了《致习近平主席的信》之后，习近平主席在当前工作非常繁忙的情况下，仍然很快给留学生们回信，不仅是对巴基斯坦留学生的亲切关怀和慰问，更是对我们离退休老同志的极大鼓舞，使我们深受激励，心情非常激动。

中国和巴基斯坦具有牢不可破的友谊，中巴两国互相支持、互相帮助，情深意长。我校与巴基斯坦许多学校建立了友好合作关系，为巴基斯坦培养了许多本科生、硕士研究生和博士研究生。巴基斯坦留学生们在我校学习科技知识，领略博大文化，见证中国发展的巨大成就。留学生们毕业以后，仍然念念不忘母校培养，关心母校建设发展。疫情初期，已经毕业回到巴基斯坦的留学生非常挂念中国防控工作，副教授 Sabit Rehim 博士等多次给导师发邮件和微信，关心北科大师生的安全，真诚祝福我们打赢新冠肺炎疫情防控阻击战。非常感人。

我们离退休老同志一定要认真学习贯彻习近平主席回信的精神，把习近平主席对全校师生的亲切关怀作为做好关心下一代工作的鞭策和动力。

张美娜：

2020 年 4 月，阿力夫等我校全体 52 名巴基斯坦留学生正式向学校提交《致习近平主席的信》，汇报了他们在抗击疫情期间为中国、为武汉加油鼓劲的行动。

5 月 17 日，习近平总书记以中华人民共和国主席名义给北京科技大学全体巴基斯坦留学生回信。

习近平总书记在信中高度赞扬了留学生们在校学习期间努力学习中国的先进知识文化，结交很多新朋友，见证了中国的发展变化，在专业知识

的学习方面取得了优异成绩。尤其是在新冠肺炎疫情发生后，很多留学生通过各种方式为中国人民加油鼓劲；高度赞扬了我校在教书育人及在疫情防控中所取得的成绩！

习近平总书记的重要回信是我们学校发展历程中的一件大事要事，更是在全球疫情防控的关键时刻给广大青年学子极大的振奋与鼓舞！

习近平总书记在回信中特别强调了：生命至上！

作为一名离退休人员，亲身经历了这场新冠肺炎疫情，亲眼见证了党和政府把人民的生命安全放在第一位，不惜一切代价抢救人民生命，与其他国家相比我国人民在抗疫防疫方面的效率之高令世人瞩目，同时也得到了国际社会的一致好评。真正体现了“人民的利益高于一切”！尤其是在华的外国友人朋友留学生同样得到了中国政府和中国人民的一视同仁的关心和爱护。充分体现了大国担当，患难之中见真情。

习近平总书记的讲话不仅以大国领袖高瞻远瞩的胸怀做出了庄严承诺，同时也给广大的中国青年及世界青年提出了殷切的希望！

我们要进一步深入学习、深刻领会习近平总书记讲话精神，要在习近平总书记重要回信的感召下，为提升我国教育国际影响力、推动共建人类命运共同体努力贡献“北科力量”，充分发挥离退休人员作用，讲好“中国故事”，讲好“北科故事”。

滕建国：

上午看到视频，晚上看新闻：习主席给在我校留学的 52 名巴基斯坦留学生的回信，很受鼓舞！又听了校党委书记武贵龙及校长杨仁树在同中巴学生座谈会会上讲话，这是北京科技大学建校 68 年来的一件大事，是对学校工作的肯定、是对学校几个月来防疫工作取得成绩的肯定、更是对在平时及防控疫情中对友邦留学生关心照顾的肯定！巴基斯坦留学生在给习主席写信中对北京科技大学给予他们的帮助关怀真切地向习主席做了汇报！

我想习主席的回信有其深远意义，留学生来中国，他们不仅可以深刻地了解中国，还可以向世界宣传中国，为推动构建人类命运共同体贡献力量！巴基斯坦在科大 52 名留学生中有 49 名在读研究生和博士学位，他们水平不低，巴基斯坦对我国非常友好，我们当然会投桃报李，希望这些留学生都能是一颗颗种子，毕业后为中巴经济走廊建设做贡献，为一带一路战略做贡献！

学习习主席给科大巴基斯坦留学生的回信，同样鼓舞着全体离退休职工！我们相信北京科技大学会抓住习主席回信的契机，使科大的教育、教学、科研、学校管理等各项工作更上一层楼，疫情期间开学的各项准备工作将更加完备！

我们退休的党员同志要宅家继续领会习主席的回信所表达深切含义，以及学习习主席近期在各种场合的讲话，习主席带领全党全国人民共克时艰并决心在 2020 年打好脱贫攻坚战！我们虽说宅家，一定不忘学习，跟上国家前进的节奏！如果有需要，打起背包即可出发！

田颖：

我认真学习了习近平主席给北京科技大学全体巴基斯坦留学生回信，从习主席的回信中倍受感动。疫情爆发期间巴基斯坦给我国极大的援助与支持，体会到患难见真情的中巴友谊。习近平主席的回信不仅是对北科大全体巴基斯坦留学生的亲切关怀和慰问，更是对广大青年的极大鼓舞和激励。我国欢迎各国优秀青年来华学习深造，使他们更多了解中国，成为传播友谊的使者，让世界更加了解中国。这也是北科大的重大历史事件。我坚信在党的领导下，上下一条心，全国一盘棋，为共同战胜疫情、为构建人类命运共同体贡献力量。

杨士萍：

巴基斯坦留学生给习主席写信，不仅说明了中巴关系的友好，更说明了北京科技大学工作的成就，尤其在防疫期间，学校采取各种措施对教学区的保护和管理，得到留学生的肯定。学校对留学生的保护，也代表了国家的态度，促进了国家之间的友谊。全校师生平安度过疫期，也说明学校领导工作到位。在全国人民准备欢度春节之际，新冠疫情来得那么急，党中央组织力量支援武汉，全国四万多医护人员很快奔赴武汉，物资供应源源不断，老百姓宅家隔离工资照拿，这些外国留学生都看在眼里。习主席在百忙中，能够给留学生回信，不仅是对留学生的关怀和重视，更是对科技大学工作的肯定。也促进中巴两国友谊的发展和巩固。友谊万岁！

吴青芬：

看了习近平主席给北科大留学生回信倍感亲切，深受感动，习主席的回信不仅是对北科大全体巴基斯坦留学生的亲切关怀和慰问，更是对广大青年的极大鼓舞和激励，为我们打赢疫情防控阻击战注入了强大的信心和力量！对于北科大来说是重大的历史事件，我们要认真学习回信精神，为学校立德树人，为北科大双一流建设贡献力量！

包淑君：

学习习总书记给北京科技大学留学生的回信，我倍感振奋，更加激励我们对抗击新冠病毒的决心。我坚信在中国共产党的领导下全国人民万众一心，一定能战胜病毒，早日迎来研制疫苗的胜利，造福于世界人民。

孙学芳：

从习主席的回信中，深深感到中巴友谊体现出的正是一句“患难见真情”，在这一次支持我国抗疫上，这份情谊体现的淋漓尽致。有这么一个关系似铁的国家，值得我们尊敬、信任和帮助。

中国欢迎各国优秀青年来华学习深造，也希望各国留学生能够多了解

中国、同中国青年交流，青年的交流让中外友谊之花更加娇艳，中国的青年们将同世界各国青年一道，携手为促进民心相通、推动构建人类命运共同体贡献力量。在对待留学生问题上体现了国家的大国风范！学习了习主席给在北京科技大学巴基斯坦留学生的回信！理解其非凡的意义同时给北京科技大学点赞！

骆雪梅：

习近平主席在百忙中给北科大全体巴基斯坦留学生回信，高度赞扬了他们在专业学习方面，在新冠肺炎疫情防控方面所取得的可喜成绩。体现了对广大来华留学生的勉励和希望，充分肯定了学校在教书育人和疫情防控工作所做出的重大贡献！习主席的回信是我校 68 年来发展历程的一件大事要事，我们要在习主席回信感召下提升我校国际合作的影响力，为推动构建人类命运共同体和“一带一路”建设作贡献！

柏士兴：眼儿媚·贺习近平给北科大巴基斯坦留学生回信





退休九支部举行网上支部生活会

□退休九支部 李淑秀

5月11日，我支部组织了一次网上组织生活，情况如下：

一、共同学习了习近平总书记给参与东方红一号的老科学家的回信，在回信中，习总书记赞美了老科学家们立志报国，从青春韶华投入到航天事业，到耄耋之年仍心系祖国航天未来的奉献精神，我们为此深受鼓舞，我支部大部分同志都是从这个年代走过来的，对那段经历有着切身的感受。那种精神一直深深埋藏在他们心中，永远不能忘怀。

建国初期，我国还很穷，技术水平、物资设备、生活条件都很差，国家建设需要，国际形势逼迫我国必须发展起来，迅速摆脱敌对势力对我们新生政权的威胁，就是在这种情况下，一些年青的科技工作者听从党的召唤，投入到各个领域，埋头苦干，刻苦攻关。凭着那种毅力、韧劲、执着精神，创造了让国人自豪的非凡成就。共和国今天的辉煌，凝结着每一个奉献者的智慧和辛劳，我们是其中的一份子，很幸运，很自豪。

二、支部书记包老师就加强政治思想学习和党支部建设作了讲话，希望每个党员坚定信念，不忘初心，退休不褪色，离岗不离党，积极为支部建设出力，目前，本支部还有一些同志未加入微信群，我们会将支部生活会的情况通报给他们，并要求其加强学习，主动联系组织。

三、许多同志发言，介绍自己学习体会，大部分同志能坚持学习下发的文件，领会党中央的精神指示，关注形势变化，对国家的发展充满信心，对国际上出现的反华势力保持高度警惕，我们一定会取得抗击疫情、打赢脱贫攻坚战的双重胜利，每个人都做好自己的事，不给国家添麻烦，在力所能及的情况下参加一些公益活动，教育好子女，拥护中国共产党的领导，为国家做贡献。

支部会上，同志们相互问候，彼此鼓励，气氛融洽欢畅。



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

腊梅花开

□明世祥

春节过后已快一个多月了，因武汉疫情学校尚未开学，为了减少传染，我也居家休息很少外出，就连超市也很少去了，有时早晚在校园走走步。前些时间疫情吃紧，校园教学区也封闭了，外出锻炼的区间更小了，索性几天也不出一次门。今天下午要去土木楼取份材料，这才登记去了一趟教学区。现教学区内静静的，很少见到人，本应熙熙攘攘的马路，现一个人也没有，操场也上了锁，到处空空荡荡，我一人孤单地走在马路上，感觉有一种说不出的惆怅。住校园已近 50 年，还从未遇到这样安静的时刻。当我走到办公楼，突然一股花香扑鼻而来，淡淡的香气，沁人肺腑。我屏住呼吸细细品闻着这股突然而来的香气，是花香吗？但现满眼还是枯黄，还看不见一丝春天的绿色，又是哪来的花香呢？诧异间，我用鼻子嗅探着香气来源，这才发现紧贴学校办公楼楼后，有几棵枯黄的灌木，香气就来自那里！我走上前去，定眼一看原来是棵腊梅，暗黄色小花已开满了枝头，与去年的枯叶混在在一起，要不是花香的引导，就是从它前面走过，也很难发现它们。我静静站在树下，一面贪婪的吸着梅花飘出的香气，一面仔细观望着这些小花，一朵朵小小的梅花



占满干枯枝头，花瓣像浸过蜡油一样油光发亮，紫红的花蕊炫眼夺目。梅花我看的倒是很多，但从来没有关注过它们的品名，我拿出手机上网一查，才知正开花的这棵腊梅是红心蜡梅，因其花瓣尖长跟狗牙似的，又叫狗牙蜡梅，其花朵相对较小，花径仅有1—1.5厘米，花一般为浅黄色，花片狭而尖长，花蕾呈卵状形，外轮黄色，内轮花被片中心成紫色，黄白色的蕊心点缀其间，只有近距离细细观察，红心腊梅的美才能展现。

以前我看腊梅花都是跑去颐和园、卧佛寺、香山等公园，那里有各种品种的梅花，那里也有狗牙腊梅，但多是纯黄色的，花也稍大，花瓣显得更加纯黄发亮，如用蜡油雕琢而成，未开放的花苞，像一颗颗如敷脂涂蜡的黄色明珠，在阳光下尤其显得光泽莹润，其香味也比较浓郁。一到花开时节，腊梅树前围满人群，大家都拿着长枪短炮，对照花儿照个不停，有好多年，我都跑到那里，拍下许多腊梅的照片。



我面前的这棵腊梅，花虽赶不上以前看到的丰硕，树的枝干也显得精瘦，但苍劲中带着温柔，柔美中又带有傲寒之气，它虽没有斗寒傲霜，花开在百花凋零的隆冬，但仍展现出不畏严寒、不屈不挠的精神，折射出那种坚韧、顽强的心境，给人以精神的启迪，美的享受。

要是在往年，校园中的这棵盛开的腊梅前必定是人头攒动，可惜疫情还没结束，今年校园腊梅的花姿和花香，估计很多人将无法看到和闻到了。但听报道说，武汉那边的疫情在数万名医务工作者冒着生命危险、夜以继日的奋战下，疫情已得到有效控制，全国人民在党中央的坚强领导下，有数万义务工作者舍生忘死的救治，还有亿万人民的大力支援，这场战役必定能打赢，大获全胜的那一天马上就要到来。春天已经到来，人民将用万

紫千红的鲜花，遍地的桃红柳绿来庆祝抗击疫情的伟大胜利。

在以往腊梅花开的季节，我早已去公园赏梅了，但今年疫情尚未结束，即使花开了，估计也去不成了，但令我欣慰、感到不遗憾的是，虽没有外出，却在在家门口也观赏到了腊梅花，高兴至极，难于言表。我舍不得离开这棵开花的腊梅，在树下呆了很久很久，深深沉醉在淡淡的清香中，生怕梅花这稀贵的香气白白飘走。



中吕宫·满庭芳

赞 49 栋垃圾投放督导好

□柏士兴

垃圾事小，区分重要，社风彰昭。

高层四九家家好，当值勤劳，视状况精心指导。

把厨余它物分抛，能重造，善行立标，吟曲赞功高。

西江月·写在世界读书日

□刘瑞华

日日美篇文满，朝朝诵读眉开。自欣自赏自开怀，有佳有逊无碍。

青史多多春梦，红尘番番奇才。功不唐捐终可台，现领现报实在。



“双先事迹”

躬耕六十载 问道新时代

——“全国离退休干部先进个人”

清华大学退休干部林泰先进事迹

林泰，1932年1月生，1950年4月加入中国共产党，博士，清华大学马克思主义学院教授。

一、潜心学习，加强党性修养

林泰同志入党近70年来，一直在坚定信仰的道路上稳步向前，坚持认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，积极参加学院离退休党支部的组织生活，作为学校老同志理论学习组核心骨干，林泰同志每次都提前学习大量资料、积极思考发言，多次就党建、思潮问题进行重点发言。

二、笔耕不辍，创新理论知识

2013年，林泰同志将自己30多年来的教学研究成果浓缩为《问道——改革开放以来的社会思潮与青年思想政治教育研究》一书，获得全国思想政治教育学科优秀著作一等奖等诸多荣誉。近年来，林泰同志的《中国政治体制的比较优势》《十八大以来中国共产党对社会思潮的引领》等文章被《社会主义核心价值观研究》、人民网等刊登。2019年3月18日，他以退休教授的身份参加了全国学校思想政治理论课教师座谈会，作为年龄最长的教师代表最先发言，向习近平总书记汇报了工作情况。

三、关爱青年，为培养接班人铸魂

清华的业余党校1990年成立以来，他始终坚持为申请入党的积极分子讲党课。2018年、2019年，林泰同志还连续参加教育部关工委组织的“读懂中国”活动，教育引导广大青年学生坚定“四个自信”，切实增强广大青年学生对中国共产党的领导和中国特色社会主义的思想认同、情感认同、价值认同。

林泰同志表示早已准备将自己的一生都奉献给思想政治理论研究与教育事业。他说：“我的课受到青年学生的欢迎，让我感受到老年生活的价值，也更让我体会到马克思主义理论研究对祖国未来的意义。”

——节选自教育部办公厅教离退厅函〔2020〕1号《清华大学退休干部林泰先进事迹》



天使

□崔万兴

上古神话，说天论地。何为“天”？地球表面以上为“天”，何为“地”？地球表面为“地”。人类居住在地上，神仙居住在天上，叫“天神”。天神们分为阴、阳两派，阳神派以西王母为首，主张让地球上滋生万物，尤其关注人类的幸福安康；阴神派以魔神刑天氏为首，主张毁灭地球上的万物，灭绝人类。主宰万事万物的天神，人类称其为“天帝”、“老天爷”、“玉皇大帝”、“上帝”虽然倾向阳神派，但这世上不能只有阳而没有阴，只有昼而没有夜，只有生而无死等等，所以对阴神派也无可奈何，必须统一在一起。

“盘古开天地”。阴神派的混沌氏，要毁灭地球上的万物，灭绝人类。阳神派的盘古氏就和他大战一场，结果盘古氏打倒了混沌氏，将混沌氏的尸体解剖，重造地球上的山河、湖泊、田地、水土等，滋生万物，让人类生存繁衍发展，这就是“盘古开天地”的一种说法。此后，阳神派不断派遣神仙到人间，帮助人类排除万难，谋求幸福，生存发展。例如有巢氏教人类构木为巢，以避野兽伤害；燧人氏教人们钻木取火以烹饮食，剥禽、兽羽皮制衣遮体蔽寒。基本上解决了人类生存的衣、食、住三大问题。这些被天神派遣到人间排难、造福的神仙，地球上的人就称其为“天使”，即天神的使者。



真的有“天使”吗？地球表面以上，有没有类似人类者？到目前为止，地球上的人还尚未发现证实有外星人。法国工人狄盖特，根据巴黎公社诗人欧仁·鲍狄埃的诗篇谱成的《国际歌》中唱得好：从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己。是人类自己通过劳动生产实践、阶级斗争、科学实验，不断认识自然界，利用自然规律，改善自己的生存环境和生活条件，推动着人类社会发展进步。《国际歌》

号召，全世界无产阶级联合起来，用自己的力量解放自己，团结起来到明天，共产主义理想就一定能实现。

中国是地球上历史最悠久的国家之一，已有五千多年的文明史，各族人民共同创造了光辉灿烂的中国文化，为人类做出了卓越贡献，中华民族是世界上的伟大民族，具有光荣的革命传统。

1840年以来，世界上几乎所有的资本主义、帝国主义国家都参与了对中国进行军事、政治、经济、文化等方面的侵略和掠夺，肥了他们自己，使一个封建独立的国家变成了一个贫穷落后的、软弱不振的、灾难深重的、半殖民地半封建的国家。中国人民为了国家独立、民族解放复兴、自由民主、繁荣富强进行前仆后继的英勇斗争。1911年孙中山先生领导的辛亥革命废除了封建帝制，创立了中华民国，但仍未完成反帝反封建的历史任务。

1917年，俄国十月革命的胜利，马列主义、《国际歌》传入中国，使中国人民，首先是知识分子，看到了国家的前途和希望，走俄国人的路。以李大钊、陈独秀、毛泽东、周恩来等为代表的有产阶级知识分子，背离原来的阶级立场，站到无产阶级立场上来，接受马列主义，把马列主义同中国的工人运动相结合，于1921年正式成立了一个以马列主义为行动指南的、为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的、以共产主义为最终目的、统一的中国工人阶级政党，定名为中国共产党。以毛泽东为领袖的中国共产党人，把马列主义同中国革命实际相结合，创立了毛泽东思想。高唱着《国际歌》，领导中国各族人民，在经历了长期的、艰难曲折的武装斗争和其他形式的斗争后，终于推翻了帝国主义、封建主义和官僚资本主义的统治，取得了新民主主义革命的胜利，于1949年10月1日建立了中华人民共和国，人民成了国家的主人，进而确立了社会主义基本制度。

1978年党的十一届三中全会以来，以邓小平为代表的中国共产党人，总结建国以来正反两个方面的经验，以经济建设为中心，坚持改革开放，坚持“四项基本原则”，走自己的路，建设有中国特色的社会主义，创立了邓小平理论。经济大发展，人民生活由温饱步入小康。

党的十八大以来，以习近平为代表的中国共产党人，顺应时代发展，从理论和实践结合上，系统回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义，怎样坚持和发展中国特色社会主义，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想

想。这个思想是对马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是 21 世纪中国的马克思主义。

2020 年，正当以习近平为核心的中国共产党人，团结率领全国各族人民决胜全面建成小康社会，确保打赢全国脱贫攻坚战之时，武汉市突发新型冠状病毒感染的肺炎疫情。疫情在武汉市迅速蔓延，波及湖北省乃至全中国，使武汉市、湖北省卫生医疗机构难以应对。疫情严重危害着人民的生命安全，对此，党中央、国务院高度重视，1 月 20 日，



习近平总书记作出重要指示强调，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情蔓延势头。组织各方力量开展防控，要全力救治患者，尽快查明病毒感染和传播原因，要及时发布疫情信息，深化国际合作等。李克强总理主持召开国务院常务会议，进一步部署防控工作，要求有力有效遏制疫情；成立中央应对新冠病毒肺炎工作领导小组，李克强总理任组长，国务院副总理王沪宁任副组长；成立中央抗“疫”指导组，国务院副总理孙春兰任组长，立即奔赴武汉市坐阵指导。联防联控、武汉封城，速建火神山、雷神山医院、方舱医院，分片包干，中国人民解放军、各省市自治区的医疗支援队伍同当地的医护人员协同作战，开启了武汉战“疫”。共产党员践行全心全意为人民服务宗旨，不惧被感染风险，站在抗“疫”最前线，广大群众紧随其后，众志成城，防控疫情，采取早发现、早报告、早隔离，将疑似病例、确诊病例、危重病例分开医治，中西医结合等措施，在一个月內就将迅猛蔓延、扩散的疫情阻击住了。涌现出许多抗“疫”英雄、模范，4919 名医护人员“火线”加入中国共产党，进一步增强了党的凝聚力和战斗力。人民群众将共产党派遣来的医护人员尊称为“天使”，“白衣天使”。

恩格斯曾说：“没有哪一次巨大的历史灾难，不是以历史的进步为补偿的。”新冠肺炎疫情同样也阻挡不了中华民族实现伟大复兴的坚定步伐，也必将推动构建人类命运共同体。

难得黄金期

□思考

人生百岁，有五个二十年。第一个二十年，求学为主；第二个二十年，事业为主；第三个二十年，是人生最为忙碌而艰难的时期；唯有第四个二十年，六十到八十岁，才是无忧无虑、无牵无绊。享受人生的黄金时代。

然而，在这个年龄段的人，并非都能享受人生，还有不少人过得不如意，这是缺少了另一重要条件：良好的心态。他们中有的怀念过去的权位工作、生活习惯，有的习惯了长期劳动，有的忙碌着当前的琐事，有的忧虑于未来的养老日子——总而言之，心态放不开，不会享受眼前的黄金阶段。

心态是可以主观控制的，何不自己调整呢。

60岁到80岁是人生第四个二十年，也是人生百岁中难得的黄金时代，是任何年龄段无可比拟的。

60岁以后，我喜欢，一杯龙井每天端，坐在门前树下轻言细语，结伴聊天，那份温馨和从容，让人羡慕嫉妒又爱。

60岁以后，我喜欢，漫步在林下泉边，听飒飒秋风，听淙淙泉水，听阵阵松涛，大自然的雄浑力量，把生命的顽强在天地间蔓延。

60岁以后，让我们且行且珍惜，珍惜身边的亲人、朋友，珍惜这黄金时代的二十年，充分享受这金光闪亮的7000多天吧。



一七令词（宝塔诗）

□柏士兴

笔墨纸砚

一七令 笔

笔。
能书，亦画。
管城子，蒙恬帅。
染翰诗文，生花旦夕。
能夺造化工，犹凭心源力。
尖齐健圆皆备，软硬弹兼应匹。
挥毫落墨写春秋，圆梦建功兴禹域。

一七令 墨

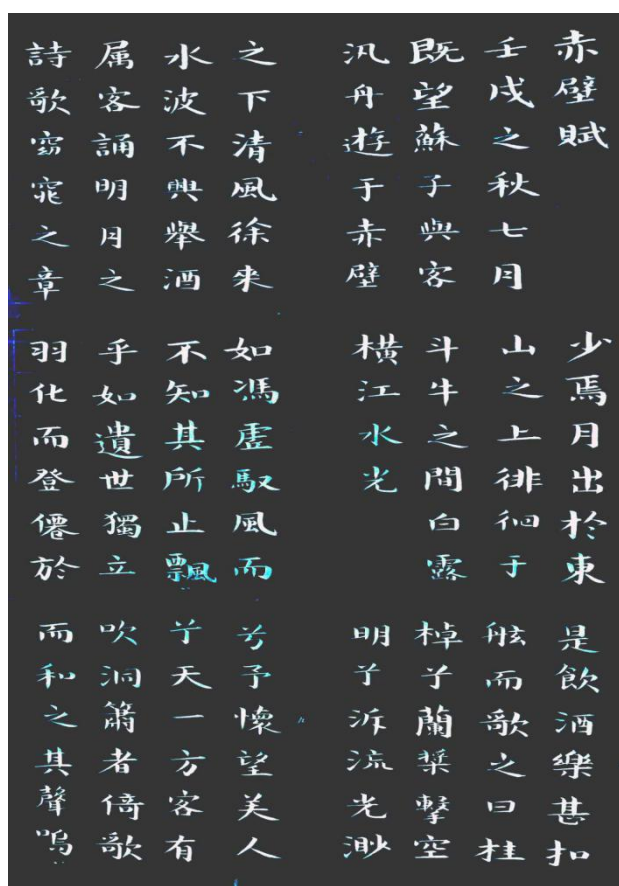
墨。
乌金，淳漆。
固墨锭，流墨汁。
尚有朱彩，宜于字画。
用墨控淡浓，谋篇当疏密。
书艺永驻神韵，绘画长留胜迹。
善施水墨出新风，熟练技能生妙笔。

一七令 纸

纸。
蔡侯，楮子。
可画图，能写字。
既适装裱，又宜赠寄。
性能有劣优，原料存轩轻。
诗词载体妍美，山水留容靓丽。
传承文化业昭彰，研制纸张众仰止。

一七令 砚

砚。
陶泓，歙县。
画家喜，书者恋。
料质丰富，形姿美善。
磨墨乃本行，珍品收艺苑。
文化品位高雅，艺术清涵素绚。
方圆石砚似寻常，多少赏家皆俊彦。



《赤壁賦》 陈捷

观雨后科大对影成双有感

□滕建国

昨晚依窗听雨声，淅淅沥沥到天明。立夏之后着风雨，雨后浅塘清且净。
日出校园观景去，目不暇接有倒影。心急纤手触清泉，疏影横斜涟漪清。
雄伟壮观体育馆，左右水面影不全。正观真假难取舍，对影成双美翻天！
倒影一半观众席，水面后退影靠前。高建筑栉风沐雨，池池有影处处显。
或半或全或点点，雨撩衣襟费裁剪。绿杨卫士场边站，水面对影红一片！
翠绿变红如魔幻，阳光着意尽渲染！

春有校园百花开，夏有倒影成双来。秋有红柿好收成，冬雪压松向覆盖。
芳菲妩媚校园景，吾辈痴醉满心爱。

满井小村大学堂，最是今日更辉煌！当年来校为年少，雄心万丈献给党。
自认勤奋又励志，学校壮大我成长！

雨刷校园对影美，些许徬徨复徜徉。岁月如梭在流失，老之已至无阻挡！
忧能伴校有几长？铁打营盘流水兵，长江后浪推前浪，一代更比一代强！
自信人生二百年，老当益壮保健康。

愿科大地久天长！敬你，爱你！能伴你走一程就无上荣光！



金园诗社党风廉政专题诗词 18 首

庆两会，坚持从严治党；迎七一，加强党风廉政

赵立合《七律·寄语官场》

一唱雄鸡天下安，千秋基业守成难。
居官勿忘初心志，理政应学古圣贤。
廉洁清正芳千古，腐败奸邪臭万年。
弹指人生百十载，要无愧色赴黄泉。

梁桂琴《党风廉政建设的体会》

人民拥护共产党，皆因领袖树榜样。
一生清廉毛主席，心中只把人民想。
以身作则当表率，生前身后影响广。
打虎拍蝇兴廉政，令人抚今追过往。

李素琴《七律二首》

从严治党不彷徨

高悬利剑为图强，民瘼民生纲目张。
打虎拍蝇惩腐败，脱贫致富奔康庄。
以人为本施廉政，聚力凝心谱锦章。
世界风云多变幻，从严治党不彷徨。

党员

钢铸镰锤赤帜明，党员沥胆做先锋。
战争年代冲头阵，抗疫期间逆脚踪。
力挽狂澜掀壮举，神通雷火见雄风。
义无反顾临危地，百姓心中大爱隆。

刘华生《古体诗二首》

两会

今年两会传佳音，群星灿烂拱北辰。
反腐倡廉结硕果，立党为民定基根。
兴港安国法典立，脱贫攻坚奋力拼。
经济稳步再发展，前程无限景象新。

回信

重要回信满井传，犹如甘露润校园。
科大业绩予肯定，精神引领拨心弦。
抓住机遇同心干，争创一流莫迟延。
党风廉政是根本，再创辉煌永向前。

高澜庆《七绝组诗·党风廉政》（四首）

一个党员的心声

反腐倡廉行至今，打击力度也惊人。
需知韭菜再生快，治本才能除孽根。

亲民才能廉政

党风建设忌空谈，诚信丢失恢复难。
鱼水之情是根本，党群关系大如天。

学界有歪风

抄袭弄假论文发，教授官职一把抓。
高兴一时终是害，流毒甚广要深挖。

民生无小事

上级拍脑做决定，小处常常不可行。
寄语基层当政者，要轻形象重民生。

池桂芬《七律·拒腐倡廉》

英雄沃血神州赤，杜渐防微惕厉先。整肃遗疾归正路，裁除蠹蛀势空前。
清肌立制强国体，荡腐监察使命担。永葆初衷法亦剑，人民乐道政从贤。

沈澍元《四联诗·颂党》

（一）心中形象

党风党纪党形象，关乎国家存与亡。
党员先锋品格显，一颗红心闪金光。
救国救民身勇献，犹如母亲在身旁。
优良传统传万代，特色道路靓东方。

（二）清正廉洁

反腐一直在路上，保持高压力度强。
无禁区又零容忍，贪腐渎职无处藏。
上年三万贪腐者，二七高管网法章。
自身净化刃向内，清廉就在百姓旁。

（三）抓铁有痕

共产党人为人民，党风建设铁留痕。
八项规定规则立，三严三实蕴精神。
四个一铁坚信仰，两学一做伴终身。
制度关在笼子里，时刻不忘赤子魂。

（四）排除万难

疫情冲击超狂澜，今又小康收关年。
维护稳定民生保。脱贫摘帽硬攻坚。
复兴大业目标远，命运共同敢承担。
众志成城同舟济，排除万难勇扬帆。

柏士兴《风入松·颂党风廉政建设》

党风廉政共清明，建设不消停。宣传教育经常化，守宗旨、点亮心灯。制度规章完善，风清气正承平。
预防惩戒共施行，举措重规绳。何言兴废周期率，大中华、万古长青。党政干群合力，国兴家旺欢情。

王月《满江红·反腐倡廉 惩防并举》

严律清廉，反贪腐、长鸣自检。需知醒，腐贪亡我，江山毁暗。用纪律约挟自己，得群众满心安愿。世界观，摆正为民责，时常忖。
打天下，挨子弹。得权政，国民选。认清权所用，取权思看。不被利益来引诱，提高惩治加强判。警监督，制度健全防，修身炼。

张志宏《新体诗·倡廉反腐》

倡廉反腐，
贯穿数千年中华民族：
夏朝首开杀头刑酷，
秦朝的保任连坐制，

唐朝的科举制度，
奠定了后世的法律基础。
宋朝开封知府包拯，
刚正廉明不畏权势，

始终是人们心中的鲜活人物。

新中国诞生，
横扫社会垃圾贵在神速。
惩治刘张贪腐要犯，
毛主席高瞻远瞩。
挽救了无数干部，
涌现了楷模县委书记焦裕禄。
观神州大地，
清风处处。

四十年改革开放，
成就举世瞩目。
一些垃圾死灰复燃，
出现见利忘义之徒。
他们以权谋私，
贿赂贪污。
败坏了党的形象，
侵害了人民利益，
倡廉反腐是时代的疾呼。
习主席力挽狂澜，
惩办了大批巨贪恶虎。
他们虽然身居高位，
实乃国体的病毒。

倡廉反腐，
必须追加力度。
干部以身作则，
党员争做顶梁柱。

这关乎国家太平，
攸关人民幸福。
要敢于打老虎，
也要抓老鼠，
蝇蚊害虫一并除。
官职有高低，
民众眼里都是政府。
公仆重在自律，
谨微慎独。
体贴百姓疾苦，
人民安居乐业，
社稷才能稳固。
国家才能走入正途。

域外敌人，
伺机文化颠覆。
披着迷人的外衣，
拿破烂当旗帜挥舞。
各种抹黑恶招，
毒害我们心灵，
阻挡我们前进的脚步。
疫情防控期间，
敌人的谎言更加露骨。
我们不信邪不怕事，
坚定走社会主义道路。
加强党风建设，
坚持倡廉反腐，
练就一身正气，
团结奋进展宏图。

风清气正创未来

□宋继林

建党 99 周年纪念日即将来临。回顾这 99 年筚路蓝缕的征程，经历了多少次九死一生的劫难，才带领中国人民活下来，站起来，挺胸抬头大步迈。这条路上没有房、没有钱，甚至看不到幸福的未来。为什么能吸引数以千万计的各阶层群众如灯蛾扑火般地万里投奔？陈嘉庚能被洗脑吗？钱学森、郭永怀能用金钱诱惑吗？中国共产党最大的感召力，就是六个字：无私、廉洁、公平。

早在延安时期，张治中赞赏边区的朴素廉洁。周副主席说：“蒋委员长初一——顿，十五一顿，我们奢华不起来呀”。我的日语老师王先生（蓝蔚文老师的丈夫）讲过他参加革命的原因。王先生是 20 后，生长在东北，日本投降时是一名大学生。何长工带领抗日军政大学分部迁至东北。抗大的司务长结识了一个相好的，给她送了一袋面。何长工查明真相，严惩不贷，立即枪毙。王先生受到震撼，毅然决然加入了革命队伍。

毛主席在七届二中全会的报告中，对全党发出了两个“务必”的告诫。但进城后，刘青山、张子善这两个曾经功勋卓著的老革命还是沦陷了。虽然他们贪腐的数额不抵现在某些副科级干部的一角，但其警示作用却无可替代。判处死刑之后，他们不服。其中一个人要找毛主席伸冤，后来听说“死去比活着对革命贡献更大，国家会把孩子们培养成人”。于是，他不再申诉了。

共产党廉洁奉公的光荣传统一直保持了几十年。抗日战争、解放战争和社会主义建设的伟大胜利都仰仗共产党员的先锋模范作用和鱼水般和谐的军民关系。

近年来，我国的科学技术得到空前迅速地发展，人民的生活水平突飞猛

进地提高。同时也要看到，贫富差距拉大了，奢华消费的诱惑出现了，腐朽生活方式死灰复燃了。能拿到进出口指标的群体迅速成为新权贵。国企转制使数以亿万国有资产被侵吞。职务、职称、提干、转正都成了被明码标价的商品……贪官污吏离间了党群关系，涣散了人民军队的战斗意志，激化了医患矛盾，动摇了共和国大厦的根基。中华民族又一次“到了最危险的时候”，必须“万众一心，冒着敌人的炮火，前进，前进，前进进！”

中国共产党的伟大，在于能够“随时坚持真理修正错误”。十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高举正义之剑，大刀阔斧，打虎拍蝇，坚定刮骨疗毒的决心，挖掉自己身上的脓疮，揪出了党内外成千上万的蛀虫，为国家挽回了相当数额的财产损失。特别是这场抗疫斗争中，党中央坚强领导，全国人民同仇敌忾，子弟兵冲锋陷阵，白衣战士舍生忘死。党群关系、军民关系、医患关系都达到多年未见的亲密程度。家国情怀战胜了明星崇拜。青年人纷纷要求加入共产党。连我 11 岁的外孙女都来找《毛泽东选集》，接过了我的传家宝——1965 年版《毛主席语录》。

毛泽东主席在七届二中全会报告的最后讲到：“我们有批评和自我批评这个马克思列宁主义的武器。我们能够去掉不良作风，保持优良作风。我们能够学会我们原来不懂的东西。我们不但善于破坏一个旧世界，我们还将善于建设一个新世界。中国人民不但可以不要向帝国主义者讨乞也能活下去，而且还将活得比帝国主义国家要好些。”

风清气正的中国共产党是一队战无不胜、攻无不克的尖兵，正率领着 14 亿不屈不挠的中国人民，走向祖国统一、民族复兴的光辉前程！

知识长廊



跑步是控制和治疗糖尿病的最好方法

我是曹林，65岁。最近，作家出版社出版了我的新书《奥森日记》，笔名黑龙。上册的副书名是“一个糖尿病老人，一个抑郁症患者，没有终点的马拉松”；下册的副书名是“享受平凡的日子，感悟美好的人生，外面的世界很精彩”。该书出版伊始即受到读者的关注和好评，《中新网》、《北京晚报》、《南方都市报》等十几家平面媒体以及北京广播电台的《老年之友》等访谈节目也对我进行了采访报道。现将《奥森日记》中的谈跑步治疗或控制糖尿病的日记作了整理和补充，希望能对大家有所帮助，也希望各位老师批评讨论。

我的同学是个医生，初得糖尿病时常向她咨询，她起到了一个领航员角色，使我避免了走弯路和中途受阻，赢得了最佳的治疗时期。所以，糖尿病的控制和恢复，自我学习和有医生的指导，是至关重要的。她知道我十几年来一直在监测血糖血压和体重，记录饮食和运动与身体变化的关系，因而，特别向我询问了这些年来坚持运动控制血糖的情况，我谈了这些年的体会和感想。

最初，觉得糖尿病人的血糖是根本不可能通过运动控制的，它是变化莫测的。通过十几年的摸索实践，曾经不可琢磨的血糖已经变得稳定而又顺从，甚至可以精确控制。春节期间，一直白天晚上的护理母亲，每天睡眠3个小时左右，同时，吃了大量的脂肪和甜食，血糖血压和体重都超过平常水平，2月12号早晨，血糖血压和体重分别为，5.6mmol/L，155/91mmHg，63.9kg，为了尽快调整体重和血糖，13日中午跑步30公里，当天大量的喝水和补充了主食，14日早晨，这些数值即回复到了平时的正常水平，分别为4.9mmol/L，134/78mmHg，61.1kg。

这位医生对我的成绩很欣赏，让我尽快写出来，好拿给她的患者们，鼓励他们尽快康复。同时，她给我提供了几分低碳生酮，以脂肪为主的饮食方法的资料，说这是目前在民间流行的一种降糖方法，与我的以谷物为主，节食结合运动的控糖方式完全不同，让我也谈谈自己的观点。

2017年7月26日，一个叫莎拉·哈尔伯格的女医生，在一个叫做TED（技术娱乐设计）的非学术性大会上，做了一个题目为“低碳生酮饮食逆转糖尿病”的演讲。低碳生酮饮食的意思是，不吃或极少吃碳水化合物，主食以脂肪为主的饮食方式，因为当碳水化合物的摄入低于总热量的20%时，大量脂肪经肝脏转化为酮体，所以叫低碳生酮饮食。后来，她又对演讲做了一些补充，她的演讲一时在民间引起轰动，引起一些糖尿病人的效法。

莎拉·哈尔伯格医生共提供了3组实验结果，以其中受试人数最多，实验数据也相对全面的一个实验为例。受试者一共400名，其中262人有2型糖

尿病，剩下的 138 人是糖尿病前期。实行低碳生酮饮食 10 周后，71% 的受试者体重明显下降，大部分患者用药量大量减少，而且一部分人完全停止用药。莎拉医生认为，实验结果说明，一些人的糖尿病已经彻底逆转。

莎拉医生的实验公布之后，看到一些效法者提供的支持意见，也有人提出一些相反结果。

根据我本人的体会，也觉得莎拉医生的短期实验，在某些问题上是不够完善和缺少说服力的。长期的高脂肪饮食，必然会形成高脂血症，造成胰岛功能进一步的紊乱，短期的血糖降低，并不代表胰岛功能的改善，即使胰岛功能真的改善了，也抵消不了这一过程所造成的对整个身体的损害。

作为更加有力的反证，我找到了英国广播公司（BBC）播出的人体实验，一对基因最为相近的双胞胎医生，在 7 名学者的参与下，1 人只吃糖（碳水化合物），另外 1 人只吃脂肪，1 个月后，看谁的减肥效果好，谁的血糖情况好，他们是运动过后测量体重和血糖的。

结果是：成天吃碳水化合物的克里斯，血糖正常，他的身体强化了胰岛素的制造机能，能更好地促进糖的代谢，克里斯放开吃糖（碳水化合物）一个月但一切正常。吃肉的赞德，血糖由 5.1mmol/L 升到 5.9mmol/L，距离糖尿病只有 0.2mmol/L！不吃糖抑制了胰岛素的产生同时刺激身体自己制造糖分，而这些糖在血液里无法代谢，血糖不断升高，逼近糖尿病。

但是，这个实验也让我觉得不十分圆满，这对双胞胎医生都是没有糖尿病的健康人。那么，像我这样靠节制饮食和跑步运动来控制血糖的糖尿病人会是怎样的？

我也在自己身上做了一个实验，从 2 月 15 日到 2 月 21 日，我的饮食中，每天增加 2 两偏肥的猪的肘子肉，其它情况与往常一样，即每天 250 克碳水化合物，500 毫升牛奶，还有蔬菜和水果，跑步的量和强度也与平时一样，这些天共跑步 60 公里。结果，2 月 21 日的空腹血糖血压和体重分别是，5.7mmol/L，145/91mmHg，64.7kg，比前面 2 月 13 日的测量结果都有明显提高。

空腹血糖升高与体内脂肪增加和异生有关。另外，一个过于肥胖的人，当静脉血糖降低到与动脉血糖相近时，会促使下丘脑的感受器反应，产生饥饿的感觉，同时命令脑垂体释放促胰高血糖素分泌，将脂质和部分蛋白质异生成糖类。这时，正是进食时间，吃进的食物需要更多的胰岛素进行处理，常此以往，会使胰岛功能不堪负重，慢慢造成胰岛功能紊乱，成为糖尿病人。

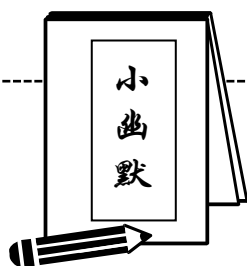
减肥的深层意识不是减体重，而是减少脂肪重量，增加肌肉的比重，因为肌肉可以活化胰岛素，就好像干燥的木材，很容易燃烧。而脂肪，就像浸了水的木材，会阻止胰岛素的“燃烧”。

我们可以人性化的把胰岛功能想象成一个人，当他年轻时，体力充沛，一次可以举起很重的重物，但是，随着年龄的增长，他的体力渐渐不如，一次只能举起过去一半或者还要少的重量。所以，我们要时时地让他保持健康，平时不要过于劳累，保持体力。糖尿病人要少吃多餐也是这个道理，一次举不起太重的东西，多举几次就成了。

糖尿病人还要养成定时定量的吃饭习惯，很多病人不知道定时的重要，人的胰岛功能也有生物钟，要在需要的时候工作，不需要的时候休息，不能过于疲乏，否则，也会促使它的机能紊乱。

糖尿病是一种退行性疾病，就像随着年纪的增长，再也不会像年轻时那么有力量一样。所以，糖尿病是可以治愈的，但不会回到你最好的时代，同时，一旦放纵，又会回到最糟糕的状态。在科技和信息如此发达的现在，千万不要相信什么短时期能够彻底逆转糖尿病的方法，也不要相信民间会有什么治愈的偏方，这是我这十几年一次次上当后得到的教训。

胰岛功能的紊乱是由很长时间的错误的生活习惯造成的，因而，需要更多时间的颐养才能恢复。糖尿病是可以治愈的，这是在战略上藐视敌人。糖尿病是难以甚至不可治愈的，这是在战术上重视敌人。西医能控制血糖，但不能治疗糖尿病，中医即不能控制血糖，也不能治疗糖尿病。我通过 14 年的跑步和节食，控制或治好了糖尿病。但是，直到现在我还在监测血糖，直到现在我还没有对血糖放任自由，我做到了大家都可以做到但又都没有做到的事情。14 年的经验告诉我，跑步和节食是我知道的最好的或唯一的控制和治疗糖尿病的方法。



帮我拿个放大镜

某日，朋友请我到一家大酒家吃饭，买了一盘“金鸡炸竹笋”。

可是我们把盘子里翻了好几遍，连一小块鸡皮也没看见。

朋友不高兴地说：“老板，帮我拿个放大镜过来。”

老板好奇地问：“您要放大镜干什么用？”

朋友看着盘子说：“我的金鸡在竹林里失踪了。”

（摘自《读者》）



夏天喝“冰水”有多危险？有3类人真要小心

夏天来了，经常会听见一些人说，夏天也要喝温水，冰的东西伤脾胃。你会有一丝困惑，外国人一年四季喝冷水不是好好的吗？国外电视里产妇吃着冰激凌都是骗人的吗？

为什么要少吃“冷的”？

在没有冰箱的古代，“冷”恐怕不是指零度以下的食物，往往只是意味着没有经过加热熟透、或者已经放置许久的食物。未熟透、长期暴露在空气中的食物显然容易有大量细菌繁殖，食品安全风险较高，我想这是古人们不建议吃冷食最主要的原因。不能喝冷水也是同样的道理。过去没有先进的净水设备，“冷水”往往是直接从井里、河里打上来的生水，当然是有额外风险的。而如今自来水厂出的水已经经过了消毒处理，包装冷饮也经过了严格的灭菌，只要储存加工得当、吃的时候注意手部的清洁和容器的卫生，就没有太大微生物方面的问题。

什么人不能吃冷的？

对于本身有肠易激综合征的人，或者术后、体弱消化功能不太好的人，冰食冷饮确实会给肠道带来一些刺激。温度明显低于体温的食物会导致胃部血管暂时性收缩，不利于消化液分泌和肠胃蠕动。但除此之外，只要不是一次吃得太多，喝冰水吃冷食并没有太多的禁忌。冰水在抵达胃部之前已经经过了口腔和食道的加热，大多数人是是可以耐受的，包括大一点的小朋友，喝两口冰水也是没有问题的。

运动后能喝冰水吗？

剧烈运动之后血管处于扩张散热状态，不排除大量喝冰水引起的血管剧烈收缩会带来一定风险，但这主要体现在对消化道的刺激上。慢慢喝一些温度较低的饮料，其实有助于预防体温升高，防止大量出汗散热导致的脱水和

中暑。在没有明显不适的前提下，运动之后喝冰水没有太大问题，关键是不
要一下子喝得太急。

总结一下，除了肠易激综合征等情况，正常喝几口冰水不会有特别大的
危害。但如果你喜欢喝温水，也没必要刻意改变习惯。只要能每天喝够 1500
—1700ml 水（运动量大还要再增加一些），温度其实没有那么重要。

（摘自“丁香医生”微信公众号）

学校动态

▲近日，2019 年度“感动北科”新闻人物正式揭晓。在老年大学讲台十
余载默默耕耘的 80 岁吴继庚老师入选。吴老师的颁奖词是：吴继庚在老年大
学的讲台，十四载默默耕耘。精编讲义，自制课件，激情授课，热情答疑，
不辞辛劳，不计报酬，坚守四季，病痛不辍。三尺讲台坚守初心，四季耕耘
银发华章，鞠躬奉献师德璀璨，桃李遍地芬芳四溢。

▲5 月 14 日，学校召开 2020 年全面从严治党暨警示教育大会，传达学
习习近平总书记在十九届中央纪委第四次全会上的重要讲话和四次全会精神，
北京市纪委十二届五次全会精神，学习贯彻教育部、北京市教育系统全
面从严治党工作会议精神，对学校 2019 年全面从严治党工作进行总结，对
2020 年全面从严治党重点工作任务进行部署，一以贯之推进学校全面从严治
党工作向纵深发展。

▲5 月 18 日，新华社授权全文发布《习近平给北京科技大学全体巴基斯
坦留学生的回信》。18 日晚，我校举办“以重要回信精神为指引，开创学校
事业发展新局面——北京科技大学师生学习贯彻习近平总书记重要回信精神
大会”。

▲5 月 19 日，学校举办中外学生热议习近平总书记给学校全体巴基斯坦
留学生重要回信精神交流座谈会。党委书记武贵龙，校长杨仁树，党副书
记权良柱，党副书记、副校长薛庆国出席座谈会。来自巴基斯坦、牙买加、
泰国、津巴布韦、圣多美和普林西比等国家的留学生代表和中方学生代表参
加座谈会。



北京科技大学防控新冠肺炎疫情工作专报

北京科技大学加强服务能力建设

扎实做好离退休职工疫情防控工作

新冠肺炎疫情发生以来，北京科技大学清醒地认识到老年群体是新冠肺炎的易感人群，高度重视离退休职工的疫情防控工作。学校党委书记武贵龙亲自指示、学校相关部门多方联动，通过加强思想建设、队伍建设、正能量建设夯实工作开展基础，通过提供贴心服务、生活服务、文化服务保障防疫抗疫实效，通过创新升级服务工作的精准化、信息化、常态化提升服务质量，切实做好 2600 余名离退休职工的防疫抗疫和服务保障工作。

以党建为统领，强化“三个建设”固本强基。**加强思想建设。**面对突如其来的疫情，离退休职工中出现焦虑与恐惧的情绪，学校通过微信群、公众号、处办刊物《金色园地》等及时传达习近平总书记关于抗疫工作的重要讲话精神，及时通报北京市和学校疫情防控动态和措施，使老同志时时感受到党和国家的力量。**加强队伍建设。**学校积极发挥老同志的作用，构成以离退

休党支部、活动组和各楼行政组三位一体的抗疫队伍。通过各组织广泛覆盖离退休老同志，保证各项抗疫信息及措施的有效传达与实施，加强老同志间的相互关怀相互鼓励相互支持。许多离退休党员通过抗疫队伍进行互相帮扶，为病危住院、妻子几乎失明的老同志前往医院办理各种手续，充分体现党员先进性。**加强正能量建设。**学校鼓励广大老同志发光发热，助力抗疫大局、发挥自身正能量。开展“同心战‘疫’”网上主题党日，充分调动老同志们的抗疫热情与爱国情怀。疫情期间 600 余名老同志主动捐款 8 万余元，此外还有老同志主动捐赠口罩、自发慰问学校保安、积极承担社区防疫工作，展现离退休职工的责任意识与担当精神。

以需求为导向，聚焦“三种服务”保驾护航。重点加强贴心服务。学校工作人员勇担当敢作为，真心为老同志服务，在疫情最严重时期，离退休工作处领导班子以身作则、敢于向前，主动上门为居家隔离观察或下楼有困难的老同志处理生活垃圾、去医院开药，采购蔬菜水果、日常用品、取送快递等，提供温暖的贴心服务。**积极推进生活服务。**面对部分防控措施给老同志带来的不便，学校相关单位互相协调、提供便利。后勤部门为老同志提供上门购电服务，信息中心在家属区设点方便老同志充值买饭，保卫处定时开放北校门方便老同志到银行办理业务，校医院在离退休处设置取药点和就诊点让老同志少跑路，财务处公费医疗科及时为住院借支票离退休职工网上打款，并设立报销投单处及时报销医药费，缓解离退休职工经济压力。**努力提供文化服务。**为帮助离退休职工做好自我防护，安心居家防疫，学校积极利用网络新媒体组织开展丰富的文化活动。开展新型冠状病毒网络知识有奖问答活

动，广大老同志答题踊跃；举办“疫情无情人有情”网络诗词书法绘画展，老同志用原创诗词、书法、绘画等作品，致敬英雄弘扬战役精神，助力疫情阻击战，《天使的脸庞》等许多优秀作品还被社会多家媒体转载。

以防疫为契机，提升“三化质量”创新发展。个体服务精准化。为给每一名离退休职工提供精准化、个性化的服务，学校构建“不忘初心担使命·精准服务献真情”离退休职工联系制度，建立“1对300”全覆盖长效机制，学校离退休工作处每位工作人员联系300余位离退休职工，每年至少联系1至2次，有针对性地了解离退休职工的实际困难。目前正在进行第2轮电话联系，做好防疫知识宣传和心理慰藉等工作。**工作开展信息化。**学校积极引导广大离退休职工提高信息化意识，鼓励学习使用智能手机，工作中充分利用微信公众号、微信群、短信平台、问卷星等新媒介，以“互联网+”为抓手，积极开展网上抗疫、网上党建、网上服务等工作，及时发布疫情通知、防控知识、便民信息等，引导大家保持稳定心态、积极配合学校与居住地做好疫情防控。**疫情防控常态化。**疫情防控已由“阻击战”转为“持久战”，学校借助防疫契机，大力推进信息库数据更新及规范化建设、卫生制度规范化建设等工作，加强工作机制建设、积极补齐短板，提高疫情防控与服务实效，有力推动离退休职工服务工作的创新发展。

.....
电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）