

# 金色园地

第二期 (总第 184 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 3 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>



## 天使的脸庞

□王振声

我多想看到你稚嫩的脸庞，昨天你还在镜子面前梳妆。我多想看清口罩后面的你，还是不是那个略显青涩的姑娘。我多想让你也吃上过年的饺子，再喝上几口驱寒的热汤。我多想让你坐下歇会儿，让身上的汗水不再湿透衣裳。可是你只能微笑着，向我点点头，又摇摇头，眼罩后面透出两道坚毅的光。然后步履从容地，又走进了那间重症监护室的病房。一个病患又一个病患，一个白天又一个晚上，曾经娇小柔弱的你怎么会一下子变得如此坚强。

我知道，你也想在家过个好年，任性地依偎在妈妈身旁。我知道，你也想一家人团团圆圆，沐浴着节日里美好的时光，可是，当祖国一声召唤，你就毫不犹豫的整理行装，当人民一声呼喊，你就挺身而出，冲向抗击肺炎病毒的战场。是什么力量能够让你，从容面对疫情和死亡。是什么样的情怀能够让你，无怨无悔勇于担当。

感恩！义无反顾的逆行者，

感恩！白衣天使大爱无疆，

感恩！那些倒下去的英雄，用自己的血肉之躯，铸就了一道阻击病毒的高墙。

感恩！那个八十四岁的老人，高擎驱散阴霾的火炬，点燃的是我们的力量和希望。

因为有你们在，节日里我们才过得如此安详。因为有你们的牺牲，才换来千家万户温馨的时光。你们科学严谨、一丝不苟，更是满腔热血、铁骨柔肠。望着你们来去匆匆的身影，怎能不让我又一次热泪盈眶。

你们就是补天的女娲，你们就是中华的脊梁，有你们在我们还怕什么，阴霾终将过去，前面就是曙光。加油，武汉！加油，中国！中华大地一定还会，生机勃勃，幸福安康！

（此文被学校微信公众号、北京教育老干部工作微信公众号、《前线》APP 等刊载）

## 樱花颂

□王振声

瘟疫肆虐，黑云压城，总会有人请命。国难当头，疫情危重，总要有人挂帅出征。一曲感天动地的悲歌，回响在中华大地的上空。一群悬

壶济世的医者，将用身体铸成一道抗击肺炎病毒的，白色长城。

谁没有妻儿老小，谁没有骨肉亲情。谁不想岁月静好，谁不想柳暗花明。可是此时此刻，疫区人民水深火热，危难之时必须有人，挺身而出逆势前行。

危重的病床前，又看到你忙碌的身影。无影灯下，你还是那么镇定从容。记不清多少个白天和晚上，记不清多少个黄昏和黎明。你始终在病房里坚守，和死神进行着不屈的抗争。

看得出你的步履有些蹒跚，面罩后面已经雾水迷蒙。看得出你的体力严重透支，好几次险些失去平衡。因为生命无价，你争分夺秒处变不惊。因为不能放弃，你始终坚守着医生的使命。你曾想喝一口水，滋润一下沙哑的喉咙。你曾想在地板上多坐一会儿，让身体能够稍许放松。可你却一次次告诫自己，坚持，再坚持一会儿，因为时间就是生命。

当你卸下厚重的面罩，才看清你布满血痕的面孔。当你脱下防护手套，才看到你的双手许多裂纹又紫又红。你被汗水湿透的额头，原本一头秀发却了无踪影。你清澈如泉的双眸，如今看上去已经浮肿。分明你整日还没有吃饭，却把米汤送到患者口中。分明你眼里噙着泪花，却用手机安抚着父母亲朋。

突然间，你轰然倒下，就像沙场的战士被子弹击中。任凭同事如何呼唤，却再也无法把你叫醒。望着这张朝夕相处的面孔，又怎能不让人，肝肠寸断，泪如泉涌。

你的家人还在等你回来，你的挚友还想再次重逢。你的儿子还刚刚会叫爸爸，你的父母还在呼唤你的乳名。写字台上的那个病历，还在等着你最后的补充。新来的那个护士小妹，还需要你的鼓励和叮咛。那么多的牵挂和不舍。却无法挽留你年轻的生命。

我不想歌颂和赞美，也不想说什么伟大和英雄。其实，你就是咱老百姓的儿子，生活中非常低调非常普通。可是当黑暗降临人间，你却像蜡烛一样燃烧自己，带着医者的大仁大爱，化做一道划破阴霾的彩虹。

还有啊还有，那个医学院刚毕业的孩子，还不知道什么是甜蜜的爱情。那个不称职的父亲，却忍心抛开自己的家庭。那位年轻的妈妈，刚放下怀中八个月大的女婴。那位十几天不回家的护士长，和那位早起晚睡的清洁工。

又是那位八十四岁的老者，再一次挺身而出临危受命。洞察疫情目光如电，铿锵的语言掷地有声。还有啊还有，还有多少人在奋力拼搏，记也记不住，数也数不清。

这里没有高亢的口号，这里没有万丈豪情。只有付出和奉献，和无言的殊死抗争。一个手势一个眼神，就是一道无声的命令。一个方案一份努

力，也许就能起死回生。

这就是医德和操守，这就是担当和使命。就像一朵朵绽放的樱花，在这寒冷彻骨的日子里，昂首怒放，傲雪迎风！

什么叫医者仁心，什么叫大德无形。你们对“爱”作了最好的诠释，任何溢美之词在这里，都显得太轻太轻。

这是没有硝烟的战场，看不到刀光剑影。这里没有厮杀和呐喊，也听不到震耳的炮声隆隆。但这是更残酷的战“疫”。还需要多少人的付出，多少人的牺牲。

举倾国之力应战，我们没有退路必须打赢。十四亿人在屏息期待，期待你们健康平安，凯旋收兵！

春天已经匆匆赶来，新绿在泪光中已经萌动。“楚河汉界”一定还会，熙熙攘攘车水马龙。东湖之滨，珞珈山麓，一定还会樱花如雪，开遍江城！

## 东门的卫士

□王秀栾

夜已深，四周寂静一片，我趴在窗口，俯视楼下。对面的楼宇看不到一丝灯光，马路上亦是没有人影，几辆被白雪覆盖的汽车，静静地停在路边。

我调整视线，向右环视，映入眼帘的是那面五星红旗，她披着雪花，依然是那么的鲜艳、夺目。

继续搜索，突然一个穿着黑大衣的人，映入了我的眼帘，只见他走走停停，但自始至终都在一两平方米的范围踱步……是的，他就是我校东门的“卫士”——一位十七八岁的保安。

我仿佛看到了口罩下那张稚嫩的脸庞，仿佛看到了已被冻红的双手……他来自哪里？在想什么？在想远方的亲人吗？

这是自一月二十七日，我校封闭式管理的第十个夜晚。白天他们一次次问询着、查看着、用体温枪测试着，手不停、眼不歇，一丝不苟地工作着。夜晚，在寒冷的夜晚，也还在坚守着、坚守着……

我很感动，借着马路的灯光，拉近距离，拍下了这张感人的照片。



## 七律·防疫阻击战

□陈世禄

华夏神州庆新年，武汉三镇起疫端。一声号令动天地，万众一心战毒顽。  
新冠毒魔殃国人，生命危机迫眉尖。防疫阻击赢胜利，还我民安尽欢颜。

## 谢颖新诗作

### 浣溪沙·有感江城瘟疫

鼠逢子年家国欢，瘟闹江城<sup>①</sup>举世狂。瘟神肆虐欲何往？顶层<sup>②</sup>重击阻击战，又到一线指挥忙，共歼瘟疫势汪洋。

注①：江城即武汉；②：顶层乃党中央。

### 清平乐·战江城冠状病毒肺炎

江城疫纵，莫道人不好，华南野物市场闹，管理部门极糟。子岁家国欢庆，遭逢瘟疫横行，举国奋勇鏖战，胜利即将来临。

### 有感江城疫情

#### (一)

千思万虑思疫情，难忘“沙丝”曾横行。至今才有十七载，江城肺炎又作梗。人类恶杀野生物，疫病报应屡屡临。可怜染疫去阴界，刀劈杀野赚黑金。

#### (二)

疫情处处是战场，白衣天使一线忙。顶层心系人民命，战略决策举世强。日理万机争朝夕，财足物丰救病伤。举世齐赞制度好，神州莫忘共产党。

### 疫情口号

众志成城战“冠瘟”，平安健康早来临。

千行百业待努力，只争朝夕壮国门！

注：国门即圆全面小康和强国之梦。



# 党的建设制度的重大创新

——“不忘初心、牢记使命”

主题教育总结与思考

□退休十二支部

按照学校党委的工作部署和离退休职工党委的工作安排，我们党支部对这次“不忘初心、牢记使命”主题教育进行了总结，我们根据离退休党员已经离开工作岗位的实际情况，把总结的重点放在“理论学习有收获，思想政治受洗礼”上，组织党员进一步深入学习贯彻十九届四中全会精神，着重学习《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》（以下简称《决定》）中关于“坚持和完善党的领导制度体系”的重要论述，以自己参加这次主题教育的切身感受，围绕“党的建设制度的重大创新”进行了专题研讨，把思想总结与理论研讨相结合，使我们进一步深刻理解十九届四中全会精神，进一步深刻认清“不忘初心、牢记使命”主题教育重大而深远的意义。我们理论学习、研讨的主要问题和思想政治的主要收获有以下三个方面。

## 一、明确了党的建设新制度的首次提出

《决定》在论述“坚持和完善党的领导制度体系”中，明确提出了五项制度，其中包括“坚定维护党中央权威和集中统一领导的各项制度”、“党的全面领导制度”、“为人民执政、靠人民执政各项制度”、“全面从严治党制度”。在论述以上这些制度时使用“完善”和“健全”两种提法，而在论述“不忘初心、牢记使命”的制度时，却使用“建立”这一提法，明确指出“建立不忘初心、牢记使命的制度”。这表明，在“坚持和完善党的领导制度体系”中，建立“不忘初心，牢记使命的制度”是一项崭新的党的建设制度。这是我们历史上党的建设制度的重大创新，党的建设这一制度创新的首次提出，表明我们党的建设理论取得了新的重大成果，开创了新时代加强党的建设的新阶段。

## 二、进一步认清了党的建设新制度的基本内容

习近平总书记指出：“不忘初心，方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。”建立“不忘初心、牢记使命的制度”就是要用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党、教育人民，使这个初心和使命成为激励中国共产党人不断前进的根本动力，使全党同志永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活

的向往作为奋斗目标，继续努力奋斗，朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。通过建立制度，形成长效机制，激励全党“不忘初心、牢记使命”，继续前进，这就是党的建设新制度的基本内容。

### 三、更加深刻理解了党的建设新制度建立的深远意义

《决定》在“坚持和完善党的领导制度体系”提出的五项制度中，把建立“不忘初心、牢记使命的制度”放在这五项制度的首位，这表明，在坚持和完善党的领导制度体系中建立“不忘初心、牢记使命的制度”，具有极其重要的地位。坚持和完善党的领导制度体系，在《决定》论述的13项制度中居于首位，它是首位之“首”。

邓小平同志指出，领导制度、组织制度问题更带有根本性、全局性、稳定性和长期性。《决定》把这次开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育的重大成果提升为加强党的建设的重要制度，具有重大的深远意义。这是用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党的迫切需要，是推进新时代加强党的建设的迫切需要，是保持党同人民群众血肉联系的迫切需要，是实现党的十九大确定的目标任务的迫切需要。这一制度的建立，把“不忘初心、牢记使命”作为加强党的建设的永恒课题和全体党员干部的终身课题，确保全党遵守党章，恪守党的性质和宗旨；坚持用共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想凝聚全党，团结人民；坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党教育人民，为实现党的“两个一百年”奋斗目标提供重要的思想政治保证。习近平总书记在《庆祝中国共产党成立九十五周年大会上的讲话》中指出，一切向前走，都不能忘记走过的路。我们坚信，随着历史进程不断发展，这一加强党的建设的新制度，其重大深远的意义一定会更加显现。

在这次主题教育中，我们党支部围绕“庆祝中华人民共和国成立70周年”主题，组织党员以“喜迎国庆、走在金秋”为题开展可以自由选择的各种形式的健身活动；结合观看国庆大阅兵和群众游行的电视转播、收听“壮丽70年、奋斗新时代”国庆主题展览的电视新闻、收看“我们走在大路上”系列片，我们以“我与祖国一起前行”为题召开党支部会，组织党员以切身感受畅谈自己的体会，大家都说，这些教育活动，使我们受到了一次爱党、爱国、爱中国特色社会主义的生动教育。在这次主题教育总结中，我们把思想总结与理论研讨结合起来，从理论与思想两个方面，我们切身体会到这次主题教育“理论学习有收获，思想政治受教育”，我们进一步增强了“四个意识”，坚定了“四个自信”，做到“两个维护”，进一步提高了在思想政治上同党中央保持高度一致的自觉性。大家表示，一定要继续发挥余光余热，守初心担使命，进一步把学习型党支部建设地更好。



## 平凡的人 不凡的事

# 三尺讲台，相伴一生

## ——记耳顺之年再启航的吴继庚老师

北京科技大学铭德楼的老年大学教室里，近百名白发老人整齐排坐，他们平均年龄近 80 岁，手握签字笔，聚精会神地盯向讲台前的方向。他们不时地微笑着点点头，仔细地确认讲述的内容，在课程讲义上小心地补充涂写。到底是什么让他们如此心神驰往？是吴继庚老师，北京科技大学退休教师，是他那几十年如一日在讲台上的坚守，是他那潜心致教中一丝不苟的钻研，是他那燃亮自己以照亮身边人的奉献。

### 昨夜西风凋碧树，做独上西楼的开路人

吴继庚 1964 年毕业于北京钢铁学院冶金机械专业，后留校任教。他任教三十六载，曾作为北科大首批接触计算机的教授，主讲过多门课程、主编过两本教材、培养了十多名研究生并为外单位和工厂编制多个软件程序。“坐得住板凳”是他从学从教的准则，工作兢兢业业，任劳任怨，他总爱笑着回忆从前的自己，“那个时候的我穿得太随便啦，但是我讲课从不随便的。”对自己的每一份工作全力以赴，让他的教学受到学生们的称赞，开发的软件程序受到用户们的好评。

2000 年，年满 60 岁的他退休后，本可以好好享受“慢节奏”生活。可是，老年大学的建成让他再次做了自己生活的导演。耳顺之年的吴老先生改写了舒适养老生活的剧本，开始用老年大学教师的角色，身穿帅气衬衫，手握伸缩小教鞭，站在容纳五十余人的多媒体教室内俘获了众人之心。他总是笑着说，“不懂就搜，玩命地干我早就已经习惯啦，也改不了！”

### 路漫漫其修远兮，做上下求索的引路人

吴继庚自 1978 年开始进入计算机专业领域，通过自主学习，刻苦钻研，掌握了一定的计算机硬件、软件知识。而进入二十一世纪后，计算机的发



展一日千里，智能化成为了时代的潮流。许多老同志想跟上时代的要求，学习这方面的知识，却由于没有合适的机会无法如愿。作为 1969 年入党的“老党员”，决定将自己掌握的知识进行转化发挥出来，开展计算机相关课程，以满足身边人的需求。他常笑着说，当你服务他人的时候，人生总是充满幸运和幸福的。

2010 年到 2019 年吴老师共开设十期计算机课程，为适应程度需求，分别开设初级班、中级班、高级班，为大家讲述计算机基础知识、文字编辑、绘声绘影、QQ、图片处理 PS、PPT 制作等课程。原本对手机从不感兴趣的他，却在 2018 年一次有关手机的讲座中看到排队坐到走廊的学员，让他改变了想法。为满足大家现在生活需求，他马上在暑期买了最新的智能手机，一个假期坐在家里系统研究使用方法。2019 年新开设两期智能手机应用课程，为大家讲授微信上网、手机支付、手机视频制作等课程。为搞好教学，他自编讲义、制作课件光盘、录音录像，完成适合老同志需要的教学课件。与此同时，对自己每一期的课程进行总结和记录，对自己的授课内容进行更新和修改。他常告诉自己的学员，我们可能不会用到网络缴费，但是我们一定要知道现在世界的样子，提高我们自己的生活品质。

### **长风破浪会有时，做直挂云帆的传道人**

2019 年，吴继庚已经 79 岁。已近耄耋之年的他依旧坚守讲台，他的授课时间累计长达 600 余小时，课程受众量已达六百余人。他回忆道，“一零年的时候，一半学员比我还大，还有我的老师。到了一九年就只有四分之一比我大，我一定要认真上好每一节课，努力充实大家老年生活的精神世界，让大家过快乐而有意义的晚年生活。”

肖伯纳曾经说过，人生不是一支短短的蜡烛，而是一支暂时由我们拿着的火炬。我们一定要把它燃得十分光明灿烂，然后交给下一代的人们。吴老先生常想自己是一名党员，就应该为人民做贡献。自己在这个小院六

十年了，让小院里的老人们增加乐趣，又保持脑力，努力实现健康长寿，提高思想修养就是我的服务宗旨。然而，由于工作劳累，2011年他患上了严重的带状疱疹，常常疼痛难忍。身边所有人都劝他好好休息，但是吴继庚却拒绝了大家的好意。他说自己作为一名教师，就算带病也要坚持上课。总有人问他，你图什么。他总是笑着告诉大家，“我不要名，更不要利，我要的就是和大家一块儿学到最后，带着新时代老人终身学习的精神气儿。这样做就是为了让老年人提高自身生活水平，保持身体健康，陶冶性情，实现双丰收。”

### 随风潜入夜，做润物细无声的授业人

爱是自然流露出来的奉献，像一根蜡烛，点亮自己又能照亮他人。

他的学员说，在这个时候碰到这样的老师无疑是幸福的。这十年来，不管外在抑或内在因素如何变化，他从没缺席过一节课。不管在课堂上还是生活中，他为人随和亲切，乐于帮助每一个人，把温暖带给所有人。他捧着一颗心来，不带半棵草去。在不同时期发挥党员的榜样作用，是我们共产党员的楷模！

吴老师说，我是一名共产党员，就不能忘记入党誓词80个大字，也不能忘记“为人民服务”这五个金光闪闪的大字。说到“初心”，吴老师说：各条战线上的人们，都在为党为国献身、工作。我要向他们学习；发挥共产党员的先锋模范作用，时刻不忘入党誓言的80个大字；不忘初心、牢记使命，要自觉的为党、为人民服务。

吴老师很少笑，他却总能让你感受到他柔软的心，让你会心地笑。这份温暖不像娇艳的阳似火，却像温暖的风如水，清澈而优雅。他在三尺讲台上挥洒着自己的汗水，他把生命中最好的年华奉献给了科大，他也把自己的余热挥洒在老年大学，他的无私，他的奉献，他的敬业得到了大家的一致认可。

（原作者：北京科技大学学生 赵泓璇）



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

## 三个伟大的母亲

□宋金寿

1967年1月4日，是我人生中极不寻常的一天。

那天下午1点多（几分，记不清了），我女儿在北京第六医院（在今东城区交道口）降生，体重3250克，身高51厘米，而且是自然分娩的。

这是一件了不得的事情，如此是我另一种人生的开始——当爸爸了！刹那间：我觉得爱人了不起，真伟大。她自己身高不到1.5米，是小个子，能生下六斤半的胖丫头，实属不易。至于她受了多少“罪”，我没有一点感受，因为我根本不知道分娩的情况。第二天，教研室的同志传来电话，说生了个女孩。我才去医院看她。

对当代人来说，我是一个严重“失职”的丈夫。可那时，大家都这样。只要医院收了住院，一切便万事大吉。她是一个星期以前住的院，我除送她住院以外，只去看过她一次。因为医院根本不让陪住，连探望也只能是下午3点到5点，别的时间都不行。

我曾亲历过这样一件事：那是一年以前，1965年1月，一位女同事生孩子，她爱人在北京郊区搞“四清”，家里只有她一个人，预产期快到了，自己到北医三院住院，住了几天，没有生。一天，午夜一点，我接到北医三院妇产科来的电话（当时我们都没有家庭电话，因为我接受了为副院长起草一个对学生作报告的任务，晚上恰好在副院长办公室值班，那里有电话），说：她难产，要做手术，需要家属签字，请家属赶快去人。我接到这个电话，一时十分慌张，不知该怎么办才好。找她爱人，在北京郊区，不但找不着，也来不及，只好去找教研室主任，很快找到了。但教研室主任又说，再去找找党支部书记。于是，又去找支部书记。来来回回花了半个多小时，大家心里更为着急。好在那时北医还没有围墙，只有断断续续的

绿篱笆，我们出南校门，便钻进了北医的绿篱笆墙，磕磕绊绊，总算找到了北医三院妇产科病房，时间已经过去了一个多小时，见到了妇产科医生，说明情况以后，便叫书记、主任签了字。于是，三人便一直等候在医院，直到天亮，剖腹产获得成功，母子平安，才返回学校。这种爱人生孩子，丈夫不在身边的事情，并不少见。

这一天，对我来说：不仅是女儿降生的日子，也是我母亲到北京的时刻。我母亲是为照看孙孙来北京的，但我不知道她什么时候到，一直等着我父亲的电报。可是，电报一直没有到，以为她还没有来。其实，就在这一天，她到了北京，但我没有接到电报，结果害得她在北京站出站口，不吃不喝，挨饿受冻了六七个小时。

我母亲是个文盲，一个大字不识。为此，为她来京做了充分的准备：一是多处放了零花钱，一块两块、三块五块的，到处藏，怕被人偷了，或者丢了，也还会有些钱，仍可以买点吃的喝的，或者打个三轮车什么的；二是为她写了多张“路条”：我儿子叫宋金寿，住在北京钢铁学院 16 斋 446 号房间，请您帮忙，把我送到那里，谢谢！这是以防万一，万一我们接不到她，让她自己要三轮车的指路条。这样的条儿足有六七张，也是到处放置，在包裹，衣服口袋里，还有在袜筒里的……总之，即便我们不去接她，也能让她找到儿子的家。

那天，母亲上午 10 点多到达北京站，自己拿着大包小包（里面有一块杂木砧板，又厚又重，还有一把小竹椅子，以防火车上没有座位，可以坐一坐——这两件物品，至今尚在使用，总共约有三四十斤重）出了站，但没有见到儿子来接。于是，便在出站口外等候，等呀等，始终未见儿子来接她。期间，有几个三轮车夫问她：大娘，你去哪里？我拉您去吧？！她总是说：我儿子会来接我的。说实在的，是我母亲舍不得花费这笔钱。到了下午 4 点多，天快黑了，六七个小时，不吃不喝，也不撒，在寒风中，冻得够呛，终于下决心要了一辆三轮车。那位三轮车夫，在攀谈中知道她是第一次来北京，便拉着她，走长安街，过天安门，蹬了一个多小时，到了北京钢铁学院，找到了 16 斋 446，再帮她把东西送上了楼，只要了两块八毛钱就走了。我暗暗地感激那位三轮车夫。

母亲到了我家门口，家里没有人。她依然在门外等候，邻居给了她一

点水喝。下午六点来钟，我才回家，一进楼道，邻居告许我：你母亲来了！

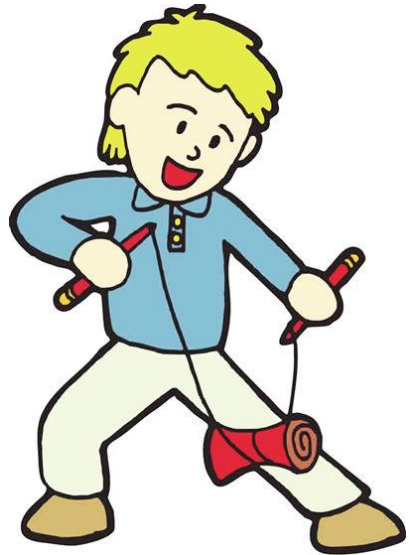
过了一个星期，有人告许我：老宋，有你一封电报，快去拿。我到“造反派”的总部（在图书馆一层）取出电报。天哪！这是我父亲在上海当母亲上车以后发出的电报，告知母亲乘坐火车的班次与到达北京的时间——它让我切切实实地尝到了“文化大革命”的第一个“苦果”。

## 我学抖空竹

□闫延生

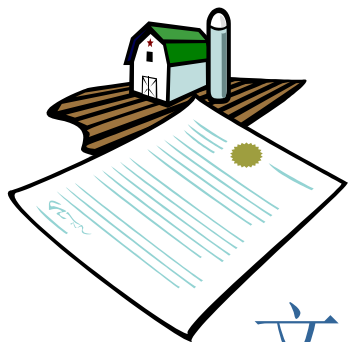
一场大病令我一年中住了三个医院，出院后浑身没劲、走路打晃，抬不动腿，我认识到只靠药物加合理饮食和充分休息，很难尽快恢复体力，于是我走进了离退休活动中心空竹队。

空竹队组建一年多时间，队长李绍森、86岁的老师傅王有巨、家住校外经常引进外面各种花样玩法的刘通生老师热情耐心地给我指导，很快我也抖起来了，接着又有孙玉娟、解洪兰、王丽等师傅指导，我渐渐学会了上下捞月、五环、平盘等基础玩法。



由于我已年近八旬，很怕活动时站不稳而摔跤，有些手脚并用的动作和旋转快的动作不敢学，在刘师傅的鼓励下，也练习了立盘、拉月、背溜、骑马挽缰等动作，这下，感到自己还没那么老，越学越觉得好玩。不知不觉中身体感觉好多了，走路也感觉轻松了。

抖空竹寓游戏于运动之中，看上去似乎是简单的上肢运动，其实它是全身运动，从头到脚协调而动，并且呼吸和心跳加速。只要合理掌握运动时间、运动量，不但能够达到强身的目的，还能享受到其中的乐趣，老年人可以进行不过于激烈的动作练习，坚持下去必大有好处。



## 文苑

# 贺新郎·读史

毛泽东（1964年春）

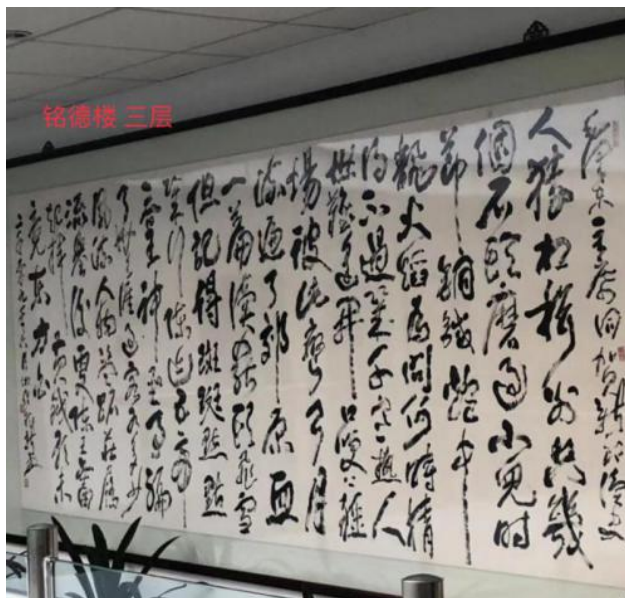
人猿相揖别。只几个石头磨过，小儿时节。铜铁炉中翻火焰，为问何时猜得？不过几千寒热。人世难逢开口笑，上疆场彼此弯弓月。流遍了，郊原血。

一篇读罢头飞雪，但记得斑斑点点，几行陈迹。五帝三皇神圣事，骗了无涯过客有多少风流人物？盗跖庄舄流誉后，更陈王奋起挥黄钺。歌未竟，东方白。

### 【赏析】

《贺新郎·读史》是现代诗人毛泽东所创作的一首词。这首词从人类诞生一直写到社会主义；纵观几百万年的历史，而着墨仅仅 135 个字。

上阕说出人类刚诞生时，那惊心动魄的一刻，表面写轻松，只是人与猿作了个揖从此分道扬镳了一般；下阕用一句“一篇读罢头飞雪”就艺术性地浓缩了诗人自己一生读历史书的情形。这句诗也透露了诗人对人生、对历史的感慨，真是人生易老，一刹那青春即逝，



转眼就是暮年。此词风格豪放、气象雄浑，更复庄而不板、谐而不谑。

这首词最早发表在《红旗》一九七八年第九期。

### 【译文】

与猿拱手作别进化到了原始社会人类犹如呱呱坠地，再经过磨石为工具的石器时代人类进入了少儿时期。炉中火焰翻滚，那是青铜时代，也经过了几千个春夏秋冬。纵观历史，也如人这一生多半忧愁少开怀。尽是征战杀伐弓箭疆场。这大好河山哪一处没有战争没有流血。

一部历史读罢，我已满头白发，我自己的人生也走到了暮年。回顾起来不过是那些同样的事情一再发生，什么王侯将相功名利禄，有多少人为

其白首执迷。那些所谓的英雄人物难道是真风流？我看不尽然。盗跖、庄舄、陈胜、吴广这些敢于揭竿而起挑战统治者的权威的人，那才是真豪杰。

### 【注释】

1、人世难逢开口笑：唐朝杜牧《九日齐山登高》有“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”，语出《庄子·盗跖》，“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十，除病瘦死伤忧患，其中开口而笑者，一月之中，不过四五日而已”；

2、盗跖（zhí）庄舄（jué）：盗跖是春秋战国间的大盗；庄舄是战国楚人，《荀子·议兵》，“庄舄起，楚分而为三四”。舄为繁体字，有资料写作为庄碕（qiáo）；

3、陈王：秦末农民起义领袖陈胜；

4、黄钺（yuè）：象征帝王权力的用黄金装饰的斧子。《书·牧誓》，“王左仗黄钺，右秉白旄以麾”。

——内容均来自“百度百科”

书法：谢颖新 照片/供稿：刘瑞华

## 修 养

### □思考

在生活中修养自己。有修养的人，锐气藏于胸，和气浮于面，才气见于事，义气施于人。他的一言一行都将被人看在眼里，所体现的正是我们说的修养。是我们灵魂的模样。

有修养的人不以地位、金钱、容貌来衡量，他是一个真诚的人、一个自律的人、一个宁静的人、一个挑战自己的人、一个自省的人、是一个具有宽容气度、严谨节操、淡泊情趣、高雅气质的人。

拥有诚实的心，对待家人即可至亲至孝、至情至深；对待朋友即可淡无心机、坦荡心怀；对待他人即可宽厚待人、少思计较；对待事物即可驱除眼碍、寻得本性、自得其乐。

做一个自律的人，狭义交友，素心为人，德居人前，利在人后。就是能面对形形色色的诱惑，做到心不动、眼不迷、嘴不馋、手不伸。你有多自律，就有多自由。一切从自己做起，从现在做起，把自己引向做一个有尊严、有人格的人。桃源至今不可得，自种桃花在堂前，充满生机和乐趣。

# 一七令词（宝塔诗）

春夏秋冬

□柏士兴

## 一七令 春

春。  
淑景，清芬。  
桃叶渡，杏花村。  
和风惠畅，丽日微熏。  
黄鹂鸣垂柳，白鹭上青云。  
旅友正欣游赏，农家已备耕耘。  
生机勃勃动灵府，情意绵绵铸诗魂。

## 一七令 夏

夏。  
雷鸣，雨泻。  
炽热天，清凉夜。  
黑蚱频唱，鸣禽歇罢。  
泽畔美芙蕖，田野肥庄稼。  
人高卧北窗爽，牛喘吁明月怕。  
暑寒自是有常规，时令岂能违造化。

## 一七令 秋

秋。  
气爽，云悠。  
欣观赏，庆丰收。  
蛩声入耳，雁字回头。  
木樨清香溢，金菊艳姿柔。  
殊不知风落帽，但愉悦夜登楼。  
仰晴空勃发诗兴，胜春朝尽显风流。

## 一七令 冬

冬。  
冷月，寒风。  
霜覆草，宇飞琼。  
丛花枯萎，劲松葱茏。  
水滨鱼潜影，洞穴熊藏踪。  
求学问程门立，访贤友兴情终。  
岁初自是青春美，年暮依然夕阳红。





## 增强抗病力，少不了这些营养素

新冠肺炎蔓延，想要保护好我们的身体，免受病毒的感染，**要避免感染**，不仅与日常防护相关，和我们每天的饮食也密切相关。

人体就像一部精密的生物机器，需要各种原材料才能保证各个零部件的精确运行。如果我们日常不重视膳食营养，一旦出现不良因素，这台机器就很容易出故障。所以，我们要给身体提供最佳的营养，才能保持最佳的抗病力。

### 抵抗病毒、对抗感染，和膳食营养有什么关系？

首先，如果营养供应不好，会降低身体的抗病力。

可能很多人觉得这个说法很抽象。我们来举一个比较容易理解的例子。问大家一个问题，你们观察过没有，那些经常节食减肥的人，或是经常省略一餐，或者经常凑合不好好吃饭的人，他们会发生什么情况？我非常反对严重饥饿节食减肥的方法。因为这些方法往往都造成身体抵抗力下降，比如有些朋友吃得少了之后，不仅脸色发黄、体力下降，而且比较容易感冒，容易各种发炎，一旦受伤就不容易好。有些人本来可能一年只得一次感冒，结果自从节食开始，得感冒的次数越来越多，康复时间也延长了，说明他的身体对感冒病毒的抗病性下降了。

所以，**从患病的状态，就能判断出身体的抵抗力了**。首先，营养不好的时候，身体的抗感染能力会下降，别人不生病，你可能先生病。第二，发生各种感染的次数会增加。第三，每次生病康复的时间会延长。第四，一旦患病，身体抵抗力弱，就有更大的机会可能出现重症情况，甚至会出现很多并发症。同样是感冒，别人可能一个星期就好了，没什么大事儿，流流鼻涕，嗓子有点疼就过去了。有些人可能一个月都不好利索。

对于新冠病毒来说，也是一样的道理。同样在一个空间里接触过病毒，但有些人根本没有被传上；有些人可能没有明显症状；有些人是轻症，就像一场感冒；有些人就会到肺炎的程度，还有的出现呼吸困难，更严重的还会威胁到生命安全。这说明，**由于身体状况的不同，对病毒的抵抗力会有极大的差异**。

但我们可以利用好每个人都有机会拥有的最强大的武器——自身的抗病力和恢复力。

当身体营养不好的时候，这些能力都是会下降的。当我们遇到病毒时，就像是身体要上战场，需要紧急动员各种各样的资源，给免疫系统加强能量供应和营养供应，储备各种战略物资。

如果身体原先就处于入不敷出的营养状况，即能量和各种营养素供应不足，这个时候打起仗来没有后勤保障，战略物资都不够，只能是拆东墙补西墙，当然很难战胜病毒和病菌，身体修复的能力也非常低下，就体现为比别人更容易发生感染，感染后更容易发生重症。

### 提高抗病力，这些营养必不可少

#### 1、能量

每场战争都需要花钱，人体与入侵的病原作战，也是需要消耗能量（热量、卡路里）的。想要能量供应充足，平时就需要把饭吃饱，不能饿肚子。当然，在保证充足能量的前提下，各种营养素也要充分。但是，只吃维生素片，能量严重不足，还是不能维持良好抵抗力的。

#### 2、蛋白质

蛋白质是身体各个部件的主要“建筑材料”，抗病所需的免疫球蛋白、细胞因子等成分都需要用蛋白质才能合成。如果缺乏蛋白质，就会造成抗病力下降。

多说一句，严苛节食减肥时，身体所需的能量不够，也会拆掉体内的“零部件”，造成身体蛋白质的耗损。日常把这种情况说成“肌肉流失”，其实不仅是肌肉的问题，严重时还会造成内脏功能、消化功能的下降，从而影响到抗病力。

#### 3、维生素

除此之外，我们还需要保证维生素的供应。

最近有人听说，补充维生素 C 可能对提高抗病力有效，维生素 C 甚至用于患者的治疗。

对于感染性疾病的情况，这话基本上是真的。当体内维生素 C 缺乏时，身体的抗感染能力会下降，身体会感觉疲劳，炎症反应升高，组织的修复受到影响等。

一方面，**维生素 C 与抗体的合成有关**，如果维生素 C 缺乏，遭遇感染时会影响抗体的生成，影响抗病力。另一方面，**处于感染状态的身体属于应激状态，代谢产物排出增加，对维生素 C 的需求也就更高**。从治疗角度来说，感染性疾病发作后，身体与之对抗时，体内会产生活性氧，对身体组织有一定的破坏力，当体内的活性氧增多，也就需要更多的抗氧化成分来保护和修复身体组织。此时维生素 C 的需要量大幅提高。这个时候补充维生素 C，能保护组织细胞免受氧化损伤。所以，在病毒性肺炎等感染性疾病治疗中，医生可能会使用维生素 C 作为辅助治疗药物。

对于健康成年人来说，每天的维生素 C 需求是 100 毫克。即便是怀孕、哺乳期的女性，所需量仍不到 200 毫克。其实我们完全可以从蔬菜水果中获得它，而不需要依赖于补充剂。而且果蔬的健康效果要比补

充剂更好，原因在于，其中除了维生素 C，还有很多其它的抗氧化成分，比单独服用补充剂所摄入的保健成分更为全面。

如果因为各种原因，日常果蔬确实无法吃够，或者担心烹调方式不够合理，维生素 C 损失较大，也可以考虑吃一点维生素 C 补充剂，但每天补充 100—300 毫克就足够了。这个数量是膳食正常摄入量，不会带来副作用。

还有人问，身体可以储存维生素 C 吗？答案是可以，但储存的量并不大，一般来讲，只能存储 1—2 个月的身体所需。如果本来身体就处于维生素 C 缺乏的状态，蔬菜又吃得少，那么就容易出现维生素 C 的供应缺乏，造成抗感染能力下降。

另外，维生素 A 对预防呼吸道感染也非常重要，因为它与上皮组织的健康密切相关。历次营养调查发现，我国居民膳食中的维生素 A 供应容易不足。维生素 A 缺乏可能遇到哪些问题？

对于儿童来说，缺乏维生素 A 的宝宝会更容易患各种呼吸道系统的疾病。国内外多项研究发现，缺乏维生素 A 的宝宝更容易患肺炎，而在肺炎治疗时适度补充维生素 A，也可以得到更好的治疗效果。对于老人来说亦是如此。

此外，B 族维生素也非常重要，它们参与体内多种物质的合成，包括免疫反应中多种生理活性物质参与蛋白质、碳水化合物的代谢。当人体应激、感染、发烧造成代谢率上升时，身体会消耗更多的 B 族维生素，特别是维生素 B1、B2、烟酸、泛酸等。

#### 4、矿物质

要增强抗病力，也需要供应足够的矿物质。比如说，处于贫血状态的人，身体缺铁，氧气供应不足，抵抗力就会下降。还有一些人很容易焦虑，有可能是缺乏钙和镁。在应激时，紧张焦虑时需要增加这些矿物元素的供应，有助于平复情绪和血压。

感染和发烧期间需要增加水分供应，同时也会增加矿物质的排出量。所以在此期间需要从杂粮、豆类和蔬果中摄入更多的钾元素。钾的好来源是蔬果和豆类。全谷物、奶类和肉类也含有一些钾。

#### 5、抗氧化成分

硒元素，类黄酮等抗氧化成分也可以减轻炎症反应时对身体组织造成的损伤。蔬果、豆类、全谷物中都含有丰富的抗氧化成分。绿茶、菊花茶、金银花茶和其他各种花果茶也可以提供抗氧化物质。

#### 6、避免酒精

酒精代谢会消耗维生素，降低营养素的储备。最好不要喝酒，偶尔吃个醪糟的话，可以忽略不计，因为市售包装醪糟产品中酒精含量低于 1%。75%医用酒精虽然能够消毒，但它对人体粘膜有伤害，而且在血液中不到 1%时就已经造成酒精中毒，不可能达到“消毒”的效果。

最新研究证实吸烟可能增加病毒感染风险。所以不要因为防疫而纵容自己吸烟。

（摘自微信公众号《范志红\_原创营养信息》）

## 学校动态

▲新冠肺炎疫情发生以来，北京科技大学党委深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神和党中央、国务院决策部署，落实教育部、北京市各项工作安排，落实全国教育系统应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作视频会议精神，坚决把疫情防控工作作为当前最重要的工作，紧急行动、全力奋战，切实履行疫情防控主体责任，推进各项防控举措落细落小落实，坚决打赢疫情防控阻击战。

▲2月12日，学校召开党委（扩大）会暨疫情防控工作领导小组全体会议。会议主题是：深入学习贯彻习近平总书记关于坚决打赢疫情防控阻击战的重要指示精神和党中央、国务院决策部署，认真落实教育部、北京市各项工作要求，把疫情防控工作作为当前最重要的任务，全力做好学校疫情防控工作，坚决打赢疫情防控阻击战，保护师生，保卫北科。

▲2月17日，北京市委常委、教育工委书记王宁带队到校调研指导疫情防控工作。市委副秘书长郑登文、市教委主任刘宇辉、市委教育工委副书记狄涛，学校党委书记武贵龙、校长杨仁树、副校长王维才一同参加调研。



▲2月22日，北京科技大学面向全体师生开展了“同舟共济、共克时艰——北京科技大学师生同上一堂课”网络课堂活动。校党委书记武贵龙以“铸钢铁战疫防线 扛硬核北科担当”为主题，与大家交流了学校疫情防控及近期主要工作；校长杨仁树以“求实鼎新 奋发图强”为主题与大家交流了教学科研工作主要安排，共话教师的育人使命和北科学子的责任担当。

# 北京科技大学离退休职工党委（工作处）防疫工作简报

## （一）

### 加强党建引领，打好离退休职工疫情防控阻击战

2020年1月23日以来，面对突如其来的新冠疫情离退休职工党委（工作处）坚决贯彻习近平总书记相关讲话精神，认真落实教育部、教工委和学校的各项部署，结合我校离退休工作实际，多措并举，组织引导全校离退休职工以积极的心态应对疫情，共克时艰。

#### 一、加强组织领导，落实防控部署

离退休职工党委（工作处）坚决落实校党委工作部署，把应对疫情作为当前首要工作任务，第一时间成立防疫工作小组，由党委书记乔哲任组长，制定详细工作方案、明确任务分工。疫情就是命令，防控就是责任。领导班子高度重视立刻行动，处级干部要么取消离京计划，要么迅速返京。在京的工作人员随时待命，离京的则自动提前返京并严格执行隔离14天的规定。在此基础上按学校通知精神对铭德楼进行封闭式管理，工作人员按要求认真值班，做好特殊时期的服务管理工作。

#### 二、做好排查统计，推进防控工作

认真做好信息摸排和统计工作，学校有二千六百多离退休老同志，摸排统计工作量异常繁重。一处级干部冒着大雪到办公室开展统计工作，从早上9点一直工作到下午4点，午饭都顾不得吃。不怕苦肯战斗的精神保证了信息数据尤其是老同志是否在京、何时返京、是否接触湖北武汉人员等情况的精准。另外，离退休党委充分利用短信平台、微信公众号、微信群等及时发布疫情通知、防控知识、便民信息等，引导老同志高度重视疫情，自觉居家隔离做好自我防护，保持稳定心态积极配合学校和居住地做好疫情防控工作。办公室及时向老同志通报学校疫情防控动态和措施，使

老同志时时感受到离退休党委就在身边，心里更加踏实放心。

### **三、发挥党员先锋作用，助力疫情阻击**

危难关头共产党人屹立潮头。在离退休党委号召下广大党员积极行动助力疫情阻击战。如当前口罩一罩难求，但老党员张菊香老师毫不犹豫地捐出 30 个口罩帮助需要的人。谢颖新老师则赋诗多首并挥毫泼墨为中国加油，被学校宣传部刊载推送。在党员的示范带动下广大离退休职工也积极行动起来，王振声老师一气呵成诗歌《天使的脸庞》赞美被称为当今最美逆行者的医护工作者，得到《前线》APP 等单位的刊载并在地的一些诗社中传唱。周建樑老师向武汉红十字会捐款八千元为武汉加油。广大老同志在抗击疫情的工作中释放出满满的正能量。

### **四、提供贴心服务，只为老人安心**

人虽隔离但服务不能断档。面对来势汹汹的疫情，一定要保障老同志的生活不被打乱并积极解决生活中遇到的问题才能使他们安心抗疫。如一位老同志大年三十反映饭卡没钱了，一位处级干部立即通过支付宝为其充值 100 元解决她的燃眉之急。又如摸排情况时得知一对 80 多岁的老夫妻身体不便且便秘严重，想吃水果缓解不适，但碍于疫情多日不敢出家门，离退休处立即联系机构为其采买水果并送至家中。再如某位老师连续多日低烧不退，离退休处每日关心问候并协助联络医生电话问诊，纾解其心理压力和缓解病情。

疾风知劲草，烈火见真金。离退休职工党委（工作处）将进一步提高政治站位，加强党建引领，抓好离退休疫情防控工作，助力学校打赢疫情防控攻坚战。

## (二)

### 北京科技大学离退休职工党委党员积极行动助力疫情阻击战

新冠肺炎疫情发生以来，北京科技大学离退休职工党委认真学习贯彻习近平总书记关于疫情防控工作重要讲话和重要指示精神，切实发挥战斗堡垒作用，为打赢疫情防控阻击战做贡献。广大党员也积极行动起来，发挥作用，助力疫情阻击战。

**落实防控责任，全心全意服务。**离退休职工工作处领导班子成员，坚守工作岗位，落实防控责任。建立防控工作台账，每天认真填报数据，与在国外、外地相关老同志沟通，及时更新信息。班子成员继续利用短信平台、微信公众号、微信群等及时发布疫情通知、防控知识、便民信息等，让老同志心中有数。以身作则，率先服务，帮助老同志解决困难使其安心抗疫。班子成员为隔离或下楼有困难的老同志去医院开药，采购蔬菜、水果、日常用品，取送快递，处理生活垃圾，顶风冒雨雪，未曾耽搁。关心高龄行动不便老同志，与校医院和防控办沟通，在铭德楼封闭管理的情况下，打开铭德楼北门设置高龄老同志取药点。工作人员灵活办公期间，用心照顾困难老同志，组织好捐款，做好日常和丧事工作，并多次主动要求返岗，特殊时期更需要工作人员为老同志做好服务。

**信息上传下达，发挥骨干作用。**支部书记、兴趣组长们通过微信群、短信、电话等形式及时传达离退休职工党委发布的疫情防控措施和疫情动态信息，传递科学防控知识和方法。让老同志及时了解上级部门防控精神和学校工作部署，避免因信息不畅通造成生活不便和不必要的精神恐慌。引导老同志高度重视疫情，自觉居家隔离做好自我防护，保持稳定心态积极配合学校和居住地做好疫情防控工作。向居家的老同志推荐合适的健身

方法、方便实用的网上购物攻略，帮助心理压力过大的老同志纾解压力，转移注意力，保持身心健康。了解老同志的困难和需求，及时上报党委寻求解决办法。管理好本支部或本组的微信群，带头增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，守土尽责，传递正能量，不信谣不传谣，与大家一起坚定信心，等待春暖花开疫情结束。支部书记积极组织党员捐款，组织同心战“疫”网上主题党日活动，加强党员教育引导，不断丰富活动内容。

**主动投入战“疫”，发挥模范作用。**疫情发生以来，医务工作者奋战在抗击疫情的第一线，后方的志愿者也夜以继日的辛勤工作，广大离退休党员们，总想着做点什么，尽一份心，献一份力。六百多名老同志，主动捐款8万余元。有的老同志捐口罩帮助需要的人，有的老同志捐一次性手套给学校东门保安。有八位老同志，在校园刚刚封闭管理时作为志愿者主动承担社区工作任务。有的老同志以笔为枪，在文化的园地整装列阵，以诗词、书法、绘画形式为抗击疫情助力。有的老同志在微信群中发表感言，讴歌党和国家，赞美社会主义制度的优越性，鼓舞士气，传递正能量。有的老同志积极支持停课不停学，北科大“全校师生共上一堂课”之后，三位老同志主动参与网络授课；老党员先锋队的老同志们，也已经全身心投入开展网上督导。主动战“疫”，老党员在行动。

疫情是考验党员干部工作作风的试金石。疫情在哪里，党组织就要发挥作用到哪里，党员干部就要战斗在哪里。相信我们同舟共济、众志成城，一定会打赢这次疫情防控阻击战！

电子投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)

（离退休职工工作处）