

# 金色园地

第六期 (总第 188 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 7 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>

## 共同构建人类卫生健康共同体

人类是休戚与共的命运共同体,团结合作是战胜疫情最有力的武器。这是国际社会在抗击艾滋病、埃博拉、禽流感、甲型 H1N1 流感等重大疫情中取得的重要经验,是各国人民合力抗疫形成的广泛共识。

习近平总书记在 6 月 2 日主持召开的专家学者座谈会上指出,这次疫情发生以来,我们秉持人类命运共同体理念,积极履行国际义务,密切同世界卫生组织和相关国家的友好合作,主动同国际社会分享疫情和病毒信息、抗疫经验做法,向 100 多个国家和国际组织提供力所能及的物质和技术援助,体现了负责任大国的担当。总书记强调,我们要继续履行国际义务,发挥全球抗疫物资最大供应国作用,共同构建人类卫生健康共同体。

当前,人类正在经历二战结束以来最严重的全球公共卫生危机。经过艰苦卓绝努力,付出巨大代价,承受重大牺牲,中国有力控制住了新冠肺炎疫情,维护了人民生命安全和身体健康。中国始终本着公开、透明、负责任的态度,及时向世卫组织及相关国家通报疫情信息,第一时间发布病毒基因序列等信息,毫无保留同各方分享防控和救治经验,尽己所能为有需要的国家提供支持和帮助。截至 5 月下旬,中国已向将近 150 个国家和 4 个国际组织提供了紧急援助;向 24 个有紧急需求的国家派遣了 26 支医疗专家组,为 170

多个国家举办了卫生专家专题视频会议；还在保证质量的前提下，开足马力生产紧缺的医疗物资和设备，仅口罩和防护服就分别向世界出口了 568 亿只和 2.5 亿件。这是新中国历史上规模最大的一次全球紧急人道行动，国际人士指出，中国在这次全球公共卫生危机中秉持人类命运共同体理念，展现出高度的国际责任感，值得国际社会高度赞扬。

一部人类文明史，也是一部同疾病和灾难的斗争史。正是一次次齐心协力、携手合作，人类社会才一次次战胜重大疫情。面对来势汹汹的新冠肺炎疫情，国际社会没有退缩，各国人民勇敢抗疫，守望相助、风雨同舟，汇聚起同疫情斗争的国际合力。实践告诉我们，面对疫情，各国应超越地域种族、历史文化乃至社会制度的不同，携手构建人类命运共同体，共同维护人类共同家园。病毒没有国界，疫病不分种族。政治操弄只会给病毒以可乘之机，以邻为壑只能被病毒各个击破，无视科学只会让病毒乘虚而入。面对这一全人类的共同危机，没有任何一个国家可以独善其身，现在比以往任何时候都更需要团结和合作。国际社会越来越深刻认识到，当前形势下，加强国际团结和多边主义对全球抗击疫情至关重要。只有全面加强国际合作，共同构建人类卫生健康共同体，凝聚起战胜疫情强大合力，才能赢得这场人类同重大传染性疾病的最终胜利。

共同构建人类卫生健康共同体，是人类立足当前战胜新冠肺炎疫情、着眼长远应对各种重大公共卫生突发事件的根本大计。现在，疫情还在蔓延，防控仍需努力。国际社会当务之急是全力搞好疫情防控，尽快遏制疫情在全球蔓延态势，尽力阻止疫情跨境传播；发挥世卫组织领导作用，形成支持世卫组织就是支持国际抗疫合作、支持挽救生命的共识；加大对非洲国家支持，帮助他们筑牢防线；加强全球公共卫生治理，完善公共卫生安全治理体系；恢复经济社会发展，维护全球产业链供应链稳定畅通；加强国际合作，携手抗疫、共克时艰。中国将继续发挥负责任大国作用，坚决落实习近平主席在第七十三届世界卫生大会视频会议开幕式上宣布的中国推进全球抗疫合作五大举措，为推动构建人类卫生健康共同体作出应有贡献。

人类健康是社会文明进步的基础。在病毒肆虐的今天，团结合作战胜疫情是世界各国人民的共同呼声。共同构建人类卫生健康共同体，共同佑护各国人民生命和健康，共同佑护人类共同的地球家园，才能迎来人类发展更加美好的明天。

《人民日报》（2020年06月07日）



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

## 不负韶华，入朝参战六载散记

□吴朔生

1949年新中国成立时，我在南京中央大学附中读高中二年级。那时青少年崇尚革命英雄，我们女生班命名为“赵一曼班”。1950年朝鲜战争爆发，在革命英雄精神的鼓舞下，班上同学纷纷响应“保家卫国”的召唤，报名参加抗美援朝。我是1950年12月批准入伍，经过短期培训，于1951年入朝。分配在中国人民志愿军司令部机要处一科担任译电员，一科是对中央军委一



号台（毛主席），有幸跟随在彭德怀司令员身边工作。战事十分繁忙，一号台（毛主席）不分昼夜与彭总电报联系。机务员收到电报（密码），立即交首长身边译电员翻译。密码经过加密，还不定期更换，译电员要背熟记在脑子里，时间不允许临时去翻密码本，脑子终日处于高度紧张状态，不少人都落下了失眠症。

过鸭绿江是在夜间，坐的是闷罐车，防备美机轰炸。后来拍摄的有关过江的电影里，奏着军乐，唱着军歌，队伍雄赳赳气昂昂大踏步过江的情景，是补拍的。入朝前，部队规定除军队

发的东西外，让每人带一块大油布和吃饭用的碗（缸子）、勺，其余私人物品都留下来。大家把值钱的东西都捐献了。

志愿军司令部机要处设在一个矿洞里，矿工们都上前线打仗，生产停止了。我们处紧挨司令部的大矿洞，吃的饭靠外边送来，睡觉就找一块稍平的地方铺上油布，被子

一半当垫被一半当盖被。洗脸、上厕所都要到洞外。女生最尴尬的是没有卫生纸，不得已就去科长办公地方“偷”报纸替代。洗澡也是个难题，总之生活上遇到困难真不少，但是大家看到在一线作战的指挥员们经常挨饿受冻，英勇作战的情景，也就算不得什么了。

我入朝时毛岸英同志已经牺牲了。据机要处与毛岸英同志同时入朝在司令部工作的刘毅同志说，1950年10月25日下午，毛岸英同志正与高瑞欣参



志愿军司令部机要处洞口、我在此战斗了六个年头老战友谢书兰1990年回访时拍摄

谋在司令部洞口木板房里研究工作，美机突然来轰炸，投下燃烧弹，引发一片火海。洞内同志听到爆炸声，急忙出来扑火时，见到毛、高两位同志已经牺牲了。司令部要求严格保密，直至一年以后，才由周总理、彭总告知毛主席。毛主席承受住痛失爱子的伤痛，只是淡淡地说，打仗总是要死

人的。这就是中国人民的伟大领袖。所以刚到朝鲜时，出矿洞时都格外留心敌机，后来，志愿军空军和高炮部队有了制空权，敌机才不敢轻易来袭。

虽然战争生活紧张艰苦，但同志们始终表现出革命乐观主义。板门店停战谈判开始后，谈谈打打，战争稍缓一些，我们组织起舞蹈队、女子篮、排球队开展文体活动。彭总很严肃，司令部都不敢举办友谊舞会。停战谈判以后，彭总经常回国协助周总理主持军委日常工作，邓华副司令员兼副政委代理主持志司领导工作。邓代司令员，还有副司令员陈赓、参谋长解方都喜欢跳舞，于是司令部抽空开个舞会，女机要员都去参加了，留下男机要员值班，他们妒意十足，有意将一些任务压下来，交给舞会结束后的女机要员去完成。其实女同志都清楚，这不过是使使小性子，平时男同志们都是抢着完成任务的。

遇到好天气，留下值班人员，大家到洞外山坡上换换空气，尤其是春天，满山的鲜花。陈赓、解方还和我们玩起了捉迷藏，在他们眼里，我们都是他们的小妹妹。每年“三八节”，处里都要开庆祝会，处长亲自献花，花是就地取材。

国内常有赴朝慰问团到志愿军司令部慰问，“近水楼台先得月”，我们能观看到许多精彩演出，还得到一些小纪念品。给我印象最深刻的一次，是朱德总司令夫人康克清同志，特意来到我们住处，慈母般地关爱我们。

为了提高大家的业务能力，全军举行译电比赛，比谁译得准译得快。我在比赛中得了大奖，应该记二等功，有的人反映我“只专不红”，降为三等功。当时我是团员，不知道有的同志已经写了入党申请书。当然，这个情况是很多年以后知道的。我是1956年复员前被批准入党的。

我们机要处一科有十多位同志回国后在北京工作，上世纪八、九十年代先后离退休。每年都要聚会两三次，有的同志还从外地赶来，聚会地点多数在唐本科长家或我家，我老伴



会做一手好菜。大家聚在一起话题最多的就是在朝参战时的一些故事，常常互揭“老底”，引来哄堂大笑。年龄不饶人，多数同志先后去见彭总了，我在这群人里年龄可算是最小的，也已过 86 岁了。

今年正值抗美援朝 70 周年，回忆历史片段，让后来的年轻人知道上世纪五十年代，有这样一群青年人从课堂走上战场，为了“保家卫国”，为了人类和平，不负韶华。这朵绚丽之花将永远开在人们的记忆里。

## 走笔延安

□明世祥



初春时节，出差路过革命圣地延安，停下来待了一天。十多年前，我曾到过延安，但那次是跟旅游团，上午游完黄帝陵，中午就到达了延安，吃完饭才 2 点钟，但导游不是趁早带去旅游点，而是先拉去一家特产商店购物，等大家手里大包小包拎了东西，才磨磨蹭蹭集合上车去旅游点，等参观完延安革命纪念馆，已近黄昏，

偏巧那天又是阴雨天，天黑得早，到达杨家岭、枣园这些景点时，景点展厅都已关了门，尤其参观枣园时，几乎连路都看不清了，别说看景点了。在大家强烈抗议下，第二天一早才匆匆重游了枣园，重游也仅仅在展厅外走了一圈，接着离开延安去了壶口。那一次到延安未留下印象，这次来延安正好补补课。

现在的延安比起十多年前的延安，有了明显变化。新修的火车站壮观大气，延河两岸高楼大厦鳞次栉比，街道整齐干净。穿城而过的延河河道也进行了整修，河边铺设了步行栈道，清澈的河水缓缓从宝塔山下流过。正值春

天，风和日丽，满城盛开的桃花和翠绿的杨柳相互衬映，整个山城春意盎然，美丽而和谐。

一早我就来到了清凉山，清凉山位于延河北岸，与宝塔山和凤凰山呈三角鼎立。延安时期，清凉山是新华广播电台、新华通讯总社、解放日报社所在地，山南麓的万佛洞石窟群是中央印刷厂、纸币厂、卫生



所和新华书店旧址。因来得早，景区尚未上班，但为方便市民晨练，景区大门已开，我便随着早起晨练的人们进入了景区，顺着折返弯曲的台阶路，逐渐爬上了清凉山，沿途有几处摩崖石刻和几处摩崖造像，并未引起我太大兴趣，只是匆匆一过便急着去寻革命遗迹了。但山上多处景点都是后来恢复重建的，只有博古住过的窑洞还有点真实感。山顶更无值得看的景点，但从山顶可到达另一景区太和山，太和山山顶有道教宫观，来得太早，通往太和山的大门还关着，只好原路返回。

从清凉山下来，便直接去了枣园。枣园为中央书记处和主要领导人的故居。园内一队队头戴各式旅游帽的游客队伍络绎不绝，但大多是老年团，这可能是这些大致和共和国同龄的人，对老一代革命家都心怀感激之情的缘故吧。枣园处于开阔向阳缓坡上，园内长有杨树、柳树、洋槐、杏树、银杏等，虽叫枣园，但不知何原因，我在园内唯独未发现枣树。园内建筑物刚刚粉刷过，栗黄色的墙皮和鲜红清晰的标牌格外醒目。伟人们的故居都散落在半山坡面上，最高处是毛主席的故居，其隔壁为刘少奇住过的小院。窑洞空间狭小，摆设简朴，仅有一张桌子和简陋的沙发，就在这样的土窑洞里，老一辈革命家们运筹帷幄，决胜千里，指挥了全国的抗日战争和解放战争。

参观完枣园便径直去了杨家岭，杨家岭当时是中共中央所在地，位于一条山沟当中，中央大礼堂位于沟口处，党的第七次全国代表大会就在此召开，会议第一次提出把毛泽东思想作为全党指导思想。现礼堂顶端鲜红的党旗迎风飘扬，室内按原状摆有主席台和十余排联椅，礼堂后院的一块大石头上镌刻着近千名出席中共七大的代表名单。拐进沟内，散落着许多平房院落，这是中共主要领导人的住所和办公地，毛主席曾在此住过五年，写下了《论联合政府》、《五四运动》等数十篇光辉著作。在此接见过安娜·路易斯·斯特朗，发表了“一切反动派都是纸老虎”的英明论断。杨家岭现已整修如初，沟内绿树成荫，游人如织。



走出杨家岭又去了王家坪，王家坪是毛主席在延安的最后住处，仅住一年多时间便由此撤离延安，带领中央机关开始转战陕北。离王家坪不远就是新修的延安革命纪念馆。纪念馆宏伟大气，馆内革命文物居多，集中展示了中共中央在延安十三年领导中国革命的丰功伟绩，是一部最为生动的党史教材，我参观展馆虽走马观花，但参观完也花费了一个半小时的时间。出了展馆，进入馆前广场，广场平坦开阔、繁花似锦、绿地成片。正中巍然耸立着毛泽东全身青铜雕像，主席身着中山装，双手叉腰，目视远方，浩气凌霄。

从早一直到下午4点，仅中午在一家小面馆吃饭稍做停留外，我的脚步基本未停，延安主要景点走完后，又坐公交车沿延河从西到东游览了一下街景，算是结束了这次延安之行。这次来延安虽也是匆匆已过，但受教育颇深，真正体会到了延安精神的内涵和伟大，不枉延安此行。

从早一直到下午4点，仅中午在一家小面馆吃饭稍做停留外，我的脚步基本未停，延安主要景点走完后，又坐公交车沿延河从西到东游览了一下街景，算是结束了这次延安之行。这次来延安虽也是匆匆已过，但受教育颇深，真正体会到了延安精神的内涵和伟大，不枉延安此行。



## 扎根三农慰初心 真帮实干倾真情

——“全国离退休干部先进个人”

华中农业大学退休干部蔡礼鸿先进事迹

蔡礼鸿，男，1949年9月出生，民盟盟员，农学博士，华中农业大学园林艺学学院教授。退休

以来，他积极响应党中央、国务院号召，参与扶贫攻坚，带来巨大经济效益，为精准扶贫作出了突出贡献。获得了2016年中国老科协“中国老科学技术工作者协会奖”、2018年中国老教授协会“科教兴国优秀工作奖先进个人”、2018年科技部“全国科技助力精准扶贫工作先进个人”。

### 一、一心向党，响应党和国家脱贫攻坚战略

蔡礼鸿教授虽然是民主党派人士，但他政治立场坚定，一心跟着中国共产党走。在以习近平总书记为核心的党中央发出脱贫攻坚的动员令后，他毅然扎根建始山区，深入脱贫攻坚一线，连续9年长年累月颠簸于山间小道，扎根农村、服务果农，为建始这个国家级贫困县的脱贫工作贡献了智慧和力量，赢得了胜似金杯银杯的老百姓口碑。

### 二、坚守扶贫一线，助力脱贫攻坚

2013年4月18日中午，华中农业大学接到建始县扶贫办紧急电话，建始县正在结果期的猕猴桃大面积死亡，亟待专家支援帮助解决问题。学校首先想到的就是经验丰富的蔡礼鸿教授，便请他带队赶赴当地了解情况。蔡礼鸿立即赶到当地查看灾情，并牵头成立了课题组，着手应对此次危机。100多天的时间里，他奔走在田间地头，与果农们同吃住，终于发现病因并找到对

策，有效遏制了猕猴桃病害。

据不完全统计，到建始县扶贫以来，蔡礼鸿累计办培训班40余次，总计培训近3000人次；田间现场培训70次以上，参加者1800人次以上。如今，建始县猕猴桃种植和猕猴桃果酒综合产值已达到2亿元，猕猴桃的生产及开发利用真正成为湖北建始县脱贫致富的支柱产业之一。

### 三、坚持朴实作风，广获好评

蔡礼鸿一直坚守在贫困山区，致力于扶贫工作，以扎实的作风坚守一线，发挥专长义务帮助果农，在三农服务中实现“老有所为”“老有所乐”，为建设美丽乡村贡献智慧和力量。

教育部党组书记、部长陈宝生在2018年教育部直属系统扶贫暨援派工作推进会上的讲话中指出：“5月27日，我在恩施看了华中农大扶贫点，一个蔡教授在这个地方帮助搞猕猴桃，当地老百姓对蔡教授赞不绝口”，“华中农大把自己写在了恩施的历史，写在了建始县农民的心中。”



## 无 龄 感

□思考

老年同志见面，爱问多大岁数，说几句好听的话，活得精神，活得漂亮，健健康康多有福气。

其实年龄，是每个人自出生后就客观存在的。按常规来说，到什么年龄就会有什么样的身体，什么样的想法，就要做什么样的事情。对于既定的年龄，仿佛大家都有一种心理预期，十几岁的年龄就应该活泼好动、充满幻想，二十几岁的年龄

任何疯狂与热情都是理所当然的，到了四十几岁的年龄，就应当变得成熟稳重，过了六十岁以后的年龄，就应当考虑如何安度晚年了。

难道生活就只能这样吗，如果您知道无龄感生活的概念，那么您就有答案了。

什么是无龄感生活？归纳起来无龄感生活的重要特征表现在以下几个方面：一是要心态年轻，这会使您思想更广阔，抛开年龄的束缚，不断去追求美好的生活；二是要尊重现实，使自己始终保持良好健康的心理状态；三是勇于进取，积极进取的生活态度则会让人平添几分精神，更加活跃；四是热爱生活，不断地注入能量，保持活力。忘记岁月的流逝，去努力干自己想干的事，要活得精彩，活得漂亮，不留遗憾。



## 庆祝中国共产党九十九周年华诞

□谢颖新

党庆九十九周年，唯忆领袖毛泽东。

军举井冈镰锤示，推倒三山为人民。

困难常扰人民利，责任牢记国与民。

光辉一生铭史册，世代高唱东方红！

# 夏至·想你的时间最长，梦你的时间最短！

□刘瑞华

## 一、浪淘沙·夏至（2020·06·21 庚子年五月初一）

万物祝孕育，日长从容。华英成秀天赐东。丰收麦粒满仓处，繁盛渐浓。  
年半时匆匆，日影短穷。平和无怒面色红。夏气之应养长好，清爽一同。

## 二、请看上古之人对“夏三月”的生命哲学

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇·夏三月》

经文：夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日，使之无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长[zhǎng]之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，丰收者少，冬至重病。

译文：夏季的三个月，是万物繁盛秀美的季节。大自然中阴阳之气上下交通结合，各种草木开花结果；为了适应这一环境，人们应当夜卧早起，不要厌恶白天太长，抱怨天气太热，要使情绪平和不躁，气色会焕发光彩，腠理宣通、夏气疏泄，精神饱满地与外界紧紧相“应”。这就是夏天“养长”的道理。如违背这一道理，便会损伤心气，秋天就容易生疟疾；究其原因夏天“养长”的基础差，供给秋天“收”的能力也就差的缘故。

注释：“夏三月”包括：农历四、五、六三个月，又分别称为孟夏、仲夏、季夏。与之相对应的是：阳历5月（立夏、小满）6月（芒种、夏至）7月（小暑、大暑）三个月，共六个节气。一年中有四个立：立春、立夏、立秋、立冬；两个至：夏至、冬至；两个分：春分、秋分，一共是八节；所以一年有四季八节、二十四气、七十二候。生命是一种节奏，人们一定要和着天地的节奏共振生活，平安喜乐、自在度夏。

祝福老师们夏安！



# 一七令词（宝塔诗）

□柏士兴

## 琴 棋 书 画

### 一七令 琴

琴。  
玉振，德愔。  
循钟吕，化人心。  
司礼合雅，治世同欣。  
高山寄情志，流水识知音。  
轻抚若仙鹤唳，细挑如玉龙吟。  
伏羲制琴乃传说，中华圆梦奏天钧。

### 一七令 棋

棋。  
守默，藏机。  
王质斧，谢安师。  
两奩黑白，一枰雄雌。  
开盘当平静，走步应徐思。  
观看者宜不语，主司者莫差池。  
冷对国际博弈局，但待神州欣忭时。  
(注:书画从略，见三、诗书画印部分)

(注:书画从略，见三、诗书画印部分)



# 金园诗社诗词作品 41 首

沈澍元《四联诗·七月的思绪》

## (一) 心中歌

人人心中有首歌，没党就没新中国。  
党是灵魂灯一盏，点燃信念渡劫波。  
党是黑夜之北斗，指引道路驭天梭。  
唱着它来心里暖，思泉涌动感恩多。

## (三) 救苦难

忆昔生在旧社会，吃糠咽菜受折磨。  
幼小拾柴压弯背，冻地拣粮指如割。  
辛苦所得没进口，地主上门又抢夺。  
救苦救难共产党，改天换地涤污浊。

## 李素琴《七律·神州自古有担当》

瘴气乌烟布满天，白宫欲覆外邦船。  
栽赃陷害中国域，转嫁危机世卫团。  
肺冠猖獗犹可对，谣言荒诞必成冤。  
神州自古担当有，义正辞严斗霸权。

## 曹贞源《七律·惊梦》

飘摇而至伟神仙，带我飞翔在大川。  
水秀山青花艳美，天蓝地绿女娇妍。  
突然四下燃烧起，忽显多方灭火延。  
惊吓之中才醒过，南柯一梦报安全。

## 刘华生《古体·放水》

永定流域经沧桑，河床荒芜乱石岗。  
水系断流数十载，生态环境俱遭殃。  
放水补水添欢畅，碧波泠泠数亿方。  
绿水青山今胜昔，更为首都增风光。

## 李继岭《七绝·热心姑娘》

清早出门防新冠，粮油蔬果日三餐。  
老翁买菜车轮落，美女弯身急救援。

## (二) 党旗拂

一页历史心铭刻，镰刀铁锤动干戈。  
镰刀呼啸毒瘤斩，铁锤改变旧山河。  
党的旗帜融血液，前仆后继火种播。  
青山处处埋忠骨，彩色生活血中得。

## (四) 难诉说

每到七一思绪多，心中爱党难诉说。  
在你怀抱中成长，经历磨难与挫折。  
今日进入新时代，开始小康新生活。  
耄耋之年享安乐，高唱祝福生日歌。

## 李素琴《七律·端午》

瘟病横行雷雨器，今年端午景萧条。  
汨罗未见龙舟渡，水镇曾传鹤雪飘。  
艾叶悬楣防防疫，榴花映火遏魔妖。  
樱桃桑葚雄黄酒，慢品屈原赋楚骚。

## 王振声《七律·乒乓乐》

有缘老迈嗜乒乓，银发顽童娱乐忙。  
挥手轻摇诸葛扇，闪身劲舞子龙枪。  
健康莫过精神爽，自信无非膂力强。  
淡饭粗茶皆美味，笑称花甲少年郎。

## 刘华生《古体·测顶》

测顶勇士攀珠峰，狂风大雪踏岩登。  
准确标定新高度，再为人类立奇功。  
长我民族之志气，扬我中华之威风。  
举国上下受鼓舞，继往开来向前冲。

## 李继岭《七绝·期盼》

春暖花开催细雨，桃红柳绿醉裙钗。  
期希瘟疫早消逝，重返天然尽畅怀。

高澜庆《略记习主席给北科大全体巴基斯坦留学生回信》（外五首）

咏回信

回信传来厚望情，中巴友谊永传承。  
并肩构建共同体，文化交流世代兴。

赞英雄城市

武汉封城 76 天，突闻解禁泪如泉。  
牺牲小我锁瘟疫，放眼全球重任担。

宅家赏春光

季春时节百花妍，微信群中赏牡丹。  
各地奇花争斗艳，不出室外也陶然。

槐花

操场东边树两行，春风拂面带幽香。  
曙光斜照银冠戴，欢庆降级着玉装。

祝贺长征五号 B 火箭首飞成功

长征五 B 夜飞升，任务完成庆首功。  
续写航天第三步，太空建站展雄风。

走步好

每天走步过七千，腿脚灵活腰不酸。  
论古谈今情绪好，平和心态最延年。

曹贞源《七绝·观杨士萍老师的摄影作品有感四首》

月季花

淫霏细雨带风开，俏艳含羞赛粉腮。  
多刺伤人容易断，孤零落下委苍苔。

人生如四季

春来遍地百花香，静美之秋叶变黄。  
送夏凉风冬即至，四时过后就安详。

花开时节

牡丹寂寞悲开放，花茂时分未赏来。  
冠病无情人有爱，明年但愿更盛哉！

无题

槐花五月又如烟，满树枝头朵朵连。  
只见蝶儿飞上下，迷离两眼似婵娟。

李素琴《七律·暮年感悟》

弃去浮生碌碌辛，童心守住享天伦。  
登山临水逍遥客，品酒喝茶自在人。  
多看诗书开眼界，少参闲事养精神。  
糊涂浪漫从容度，夕照桑榆快乐身。

曹贞源《五律·感悟》

人老先僵腿，良言古训真。  
八旬年已过，米寿日临身。  
务必蹲伸慢，无须走动频。  
韶华如逝水，心态葆青春。

王月《水调歌头·新闻“平潭公铁两用跨海大桥”有感》

五月事多喜，福建智强雄。平潭公铁双道，宣告贯连通。艰苦建桥六载，  
换取幸福世代，岛屿跨桥虹。备往台湾径，越海踏波汹。  
岩如钢，风卷浪，禁区攻。施工巧妙极致，梦想旨臻征。理想无关款价，  
发展牵携温暖，情挚统一同。憧憬光芒射，两岸共繁荣。

《组诗·六月京雷，北京新冠病疫爆发有感》（七绝四首）

宋继林

新发瘟疫势汹汹，返校学童又落空。  
追溯毒源急险重，速查千万震苍穹。

高澜庆

新冠毒疫又袭京，防控升级源不明。  
各种分析观点异，严防死守保安宁。

曹贞源

夏日炎炎似火烧，病魔卷土又来飙。  
狼烟四起风云乱，众志成城圣战骁。

步韵和

纸船正待照天烧，未料瘟神又发飙。  
妖雾重来何足惧，白衣斗士比猴骁。

张志宏《七言绝句四首》

华夏经

荆楚封关抗疫情，被诬权制不文明。  
而今四海新冠闹，叩首抄袭华夏经。

鸟嘴

新冠病死冲排头，防疫无能吹大牛。  
口罩万千挡不住，甩锅鸟嘴害全球。

甩锅

新冠百万病危中，不救难民乱闹腾。  
谎话甩锅无底线，恶俗面目露狰狞。

字如根

千年文化字如根，血脉流通贯老身。  
庇护子孙读世界，养生妙道强基因。

孙仁济《四联绝句·新冠 2020》

其一（武汉篇）

新冠病毒太猖狂，武汉无辜遇祸殃。  
不敌封城拦路计，仓皇撤退窜他乡。

其二（欧美篇）

欧洲北美太荒唐，疫祸横行百姓亡。  
大嘴无谋灯塔毁，自由神女也凄凉。

其三（北京篇）

北京缓解突遭枪，帷幄运筹自有方。  
共筑长城钢铁链，苍龙降伏保安康。

其四（全球篇）

全球惨淡疫情伤，亿万人民受重创。  
但有降魔共同体，拨开雾障现朝阳！

沈澍元《四联诗·健康卫生共同体》

（一）爱我中华

力挽狂澜平疫灾，世界冠肺如狼豺。  
海外侨胞和学子，异域同心共站台。  
祖国远隔千万里，慷慨解囊深情裁。  
身在异乡知母暖，爱我中华泪满腮。

（二）大国担当

疫情肆虐无界乡，冠肺成患指数扬。  
人类命运共同体，力所能及责任当。  
多国派遣医疗队，抗疫经验享四方。  
一百九十国资助，大爱传递四海昌。

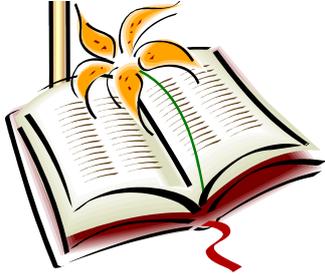
（三）众目睽睽

美国政府不作为，瘟疫肆虐指数飞。  
只为大选谋私利，那管人民生命危。  
政客本性难更改，造谣甩锅颠白黑。  
风雨来袭知凉热，制度腐败众目睽。

（四）健康团结

一百九十国期盼，世卫大会网上开。  
习总书记受众赞，拨开迷雾光明来。  
五项承诺实在在，人道主义是情怀。  
团结抗疫胜之本，卫生健康幸福栽。

## 知识长廊



# 进口三文鱼检出新冠病毒？ 保证饮食安全的9个建议

最近疾控系统公布，北京新发地市场进口三文鱼的案板上检出新冠病毒。病毒的品种和我国武汉的品种不同，而与欧洲的病毒类型一致。目前并不能确认是三文鱼本身带病毒，进口之前被带病毒的工作人员污染病毒，还是在进入市场之后的后续处理中受到人为污染。

但是无论如何，这件事情都给我们敲响了警钟，又一次提示，食物有可能携带多种致病微生物，包括有传染性的病毒，我们必须慎重处理，避免厨房里可能受到的污染。特别是在炎热的夏天，微生物繁殖速度更快，而人体胃肠功能和抗病能力有可能下降，更要加倍警惕致病微生物带来的风险。

对于此事，我个人的建议是这样的：

1 暂时不要吃生鱼片、生炒、半熟牛排之类没有经过充分杀菌的美食。



中华民族自古以来讲究熟食，是真正的文化智慧，在社会经济不发达的时代中，极大地减少了细菌和病毒的爆发机会。鉴于进口鱼类检出病毒，更要注意避免生食任何鱼虾贝类等食物。

其实，水产食物本来就是致病菌的高发类别。即便不考虑新冠病毒，在海鲜河鲜中，副溶血性弧菌、沙门氏菌、霍乱弧菌、志贺氏菌等等都常有报道，污染风险不可不防啊！

我国按照贸易协定从美国进口了大量猪肉牛肉，而此前美国肉类加工厂曾经爆出超高比例的员工感染新冠病毒，因而对肉类也要高度警惕。食用肉类的时候，一定要彻底炖煮熟透，肉块中间温度必须超过各种病毒的死亡温

度，不要简单爆炒一两分钟就出锅，或吃半熟不熟的肉类。——没有什么病毒能扛住 100 摄氏度炖 1 个小时的烹调方式...

2 购买食品时，优先从超市选购。

切割后再包装的商品更安全，因为可以减少购物者和生鱼生肉的直接接触机会，从而减少了与病毒和各种致病菌接触的机会。

3 在购物筐里，做到生熟隔离。

超市工作人员把装鱼肉海鲜的袋子交给你的时候，你提前再准备好一个袋子，让工作人员直接把盛装鱼肉的袋子放进去。一方面，多套一层可以避免里面的汤汁泄露，而更重要的是，工作人员的手已经接触了生鱼生肉，塑料袋有被污染的风险。你的手和其他商品，都只接触到外面的袋子，不会碰到里面那个袋子。这样，就不会污染到购物筐里的其他食物了。

4 买回家之后，食物及时处理。

买回家之后，要把食物立刻拿出来分别处理，不要在室温下久放。先把蔬菜水果等拿出来分别整理存放好，再把生鱼生肉拿出来，如果当餐食用，就放在专门的盆中；如果要继续冷藏或冷冻，可以带着外面的袋子，放在专门存放生鱼肉的保鲜抽屉或冷冻抽屉当中。

请注意，不论冷冻还是冷藏，都必须做到生熟分开！

5 接触生鱼肉的容器、案板、刀具、水池和包装等，都要妥善处理，避免污染。

如果只有一个水池，那么建议先洗蔬果，后洗鱼肉。清洗和分割生鱼肉的案板刀具和容器最好是专用的。切分完成后，把案板和水池及时洗干净，最好能消毒处理。处理过生鱼肉的碗盘和筷子，也要及时清洗和消毒。装过生鱼肉的袋子，直接扔进“其他垃圾”桶中，不要随手放在桌上、橱柜上。

6 注意保护自己的手，及时洗手，避免污染。

处理生食物的过程中，有很大的污染风险。如果有被扎破的可能性，最好带比较厚的手套来操作。很多水产品带有致病菌，一旦被刺伤，极易出现感染，甚至还有被海洋弧菌等病菌致死的案例。

直接操作也容易把细菌转移到手上，所以可以带柔软的手套来操作，如

果直接用手操作，处理之后需要彻底洗手并消毒。还要注意，没有洗手之前，不要再触碰其他食物和容器。

7 食物放进冷冻室时，要严格包装，避免互相污染。

用不透水的包装，至少两层包装。既要避免生食物中的微生物污染其他食品，也要避免氧气畅通进入食品当中，造成食物氧化劣变。

虽然冷冻食品可以在-18 摄氏度存半年以上，但其风味口感都会变差，营养素含量会降低，脂肪和蛋白质会不同程度地氧化。

早点食用既有利于美食，也有利于营养，还有利于环保。最好在包装上写上放进去的日期，避免存放太久被浪费。

8 暂时不吃进口鱼肉海鲜，并不会妨碍到健康。

实际上，增加一些豆制品、豆类、坚果油籽，正常吃蛋类、奶类和鸡鸭鹅肉，还有足够多的淡水养殖产品，可以让我们的营养平衡更为合理。

没有进口三文鱼、金枪鱼之类，并不意味着没有了 DHA 来源。实际上，秋刀鱼、带鱼、黄花鱼、平鱼等价格亲民的近海鱼也是 DHA 的来源。

测定表明国产鲈鱼等淡水鱼食肉鱼中的 DHA 含量完全不逊色于进口三文鱼，这是因为这些食肉鱼的饲料中含有海鱼粉，而鱼粉里就有 DHA，鱼可以从饲料中积累富集 DHA 在体内。

9 把鱼肉类食物及时煮熟，然后分装冷冻，更为安全。

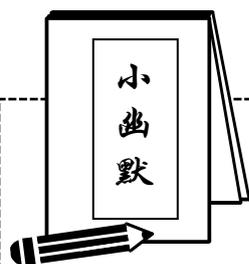
生的鱼肉食物与其长时间冷冻，然后一次一次地烹调，不如及时处理，一次多做一些，烹调成熟后再分装成几份，冷藏或



冷冻保存。这样既能及时杀灭致病微生物，避免污染冰箱，吃起来也更为方便。每次拿出一份，锅里加热几分钟，或微波炉加热两分钟，到中心温度达到 70 摄氏度就可以了。

其实，无论是否有新冠病毒的疫情，以上这些食品安全的建议都是中肯的，无论什么时节都是适用的。

作者：范志红（北京食品营养与人类健康高精尖创新中心岗位科学家）



## 查岗

同事正和我们一起打麻将，忽然老婆打来电话查岗。他连忙让我们安静，然后对着电话说：“路上堵车，估计很晚才能回来。”

只听同事的老婆在电话那头说：“你注意安全，慢慢开车，你按个喇叭我听听！”……

## 生活百科



## 吃西瓜需注意

夏天买半瓢西瓜回家后，记得用干净的菜刀把外露的瓢，薄薄的切掉一层，因为水果商的西瓜刀不卫生，上面的菌蹭在西瓜瓢上，十分钟就能增殖无数，所以需要物理切除。如果是买回的是整颗瓜，记得先清洗干净瓜皮，然后再在案板上切，很多时候，吃西瓜拉肚子不是因为凉，而是感染细菌了。

## 学校动态

▲6月4日下午，北京科技大学与中国联合重型燃气轮机技术有限公司（简称“中国重燃”）在京签署战略合作框架协议。



▲6月9日，北京科技大学定点扶贫秦安县工作推进会在秦安县召开。

秦安县委书记王东红、秦安县人大常委会主任郭海军，秦安县领导

王龙强、文斌、沈崑、张强，我校党委书记武贵龙，党委副书记权良柱，党委副书记、纪委书记戴井岗，秦安县及学校相关单位负责人、师生代表参加会议。



▲6月10日，QS教育集团正式发布了2021年世界大学排名，今年的榜单共评估来自世界不同国家和地区的1000多所高校。

中国共有83所高校上榜，包括内地高校51所，香港高校7所，澳门高校2所，台湾高校23所。此次，北京科技大学排名进步16名，排名世界446位，连续三年进入世界大学排名500强！

▲6月18日，北京科技大学2020届学生毕业典礼在求实广场隆重举行。校党委书记武贵龙，校长杨仁树，党委副书记权良柱，党委副书记、纪委书记戴井岗，党委副书记、副校长薛庆国，副校长王维才、吴爱祥、何民庆、臧勇，校长助理查玉喜，以及部分校学位评定委员会委员，相关职能部门和各学院、研究生培养单位的负责同志出席典礼。学校在网络云端对毕业典礼进行同步直播，4000余名2020届毕业生同学，学校教师、家长和各界校友一同在线上参加毕业典礼，共同见证难忘时刻，留存疫情下共克时艰的特殊毕业回忆。

# 离退休工作简讯

★6月10日，离退休职工党委组织2020年支部书记培训，邀请北京科技大学纪委副书记兼纪委办公室主任、巡察工作办公室主任吴豪伟作题为《讲政治 明纪律 守规矩》的报告。



★在建党99周年即将到来之际，离退休职工党委慰问离退休老同志，向老同志送去党组织的关心与问候，让老同志感受到学校的关怀与温暖。本次慰问工作共慰问病困离退休党员、群众214人。

## 关于暑假期间工作安排的通知

根据学校教学工作安排，暑假期间，自7月4日（周六）至9月10日（周四），工作日上午8:30-11:30、下午2:00-5:00正常办公，周六日正常休息。

暑假期间，铭德楼继续实行封闭式管理。

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

（离退休职工工作处）