

金色园地

第八期 (总第 190 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 10 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>





《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》

白皮书学后感

□退十二支部

2020年6月7日，中国国务院新闻办公室

发布了《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》白皮书，我们学习后有一些感受，现将感受概括为“中国抗疫的1+2+3+4”。

一、中国抗疫1。我国抗疫是在一个总司令部、总指挥集中领导下进行的。这个总司令部就是中共中央政治局常委会，总指挥是习近平总书记，他亲自指挥、亲自部署、统揽全局、果断决策，为中国人民抗击疫情坚定信心，凝集力量，指明方向。党的高度集中统一的坚强领导，是我国取得抗疫重大战略成果的根本保证。

二、中国抗疫2。首先我国抗疫分为防控和救治两个战场。在习近平总书记亲自指挥下，防控和救治两个战场协同。14亿全国人民在这两个战场上坚韧奉献、团结协作，构筑起同心战役的坚固防线。其次，中国抗疫坚持“两个至上”和“两个第一”的抗疫理念。这就是人民至上、生命至上，把人民生命安全和身体健康放在第一位。最后，中国抗疫实行“两提高”和“两降低”的救助目标，这就是提高收治率和治愈率，降低感染率和病亡率。以人民为中心，一切为了人民，是我国抗疫并取得重大战略成果的出发点和落脚点。

三、中国抗疫3。我国抗疫“三战”即人民战争、总体战、阻击战。在这场抗疫战争中，习近平总书记号召我们：“坚决打赢疫情的人民战争、总体战、阻击战”。我们认为，“人民战争”是指抗疫战的广度，组织群众，

全民参与；“总体战”是指抗疫战的深度，不只是医药卫生问题，而是全方位工作；“阻击战”是指抗疫的形式，不是歼灭战，是阻断疫情的蔓延。动员和组织人民群众，一切依靠人民群众，是我国取得抗疫重大战略成果的力量源泉。

四、中国抗疫4。首先，我国抗疫坚持“四句话”的总要求，这就是习近平总书记提出的“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”。这充分显示了习近平总书记的科学智慧和杰出的领导才能。其次，我国抗疫执行“四个早”和“四个应”的防治方针，这就是早发现、早报告、早隔离、早治疗和应收尽收、应治尽治、应减尽减、应隔尽隔。在这一方针指导下，一方有难，八方支援，全国上下紧急行动，依托强大的综合国力，开展全方位的人力组织战、物资保障战、科技突击战、资源运动战，以最短的时间集中最大力量阻断疫情传播，充分显示了中国特色社会主义制度的巨大优势，这是我国取得抗疫重大战略成果的制度保障。

最后我国抗疫四个月的战果。我国抗疫只用四个月（2019年12月27日到2020年4月28日）就取得了抗疫的重大战略成果，在中国共产党的领导下，我国人民经过艰苦卓绝的努力，付出了巨大的代价和牺牲，有力扭转了疫情局势，用一个多月的时间初步遏制了疫情蔓延势头，用两个月左右的时间将本土每日新增病例控制在个位数以内，用三个月左右的时间取得了武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果，维护了人民生命安全和身体健康，为维护地区和世界公共卫生安全作出了重要贡献。举全国之力抗击疫情，“中方行动速度之快、规模之大，世所罕见，展现出中国速度、中国规模、中国效率”（谭德塞语）。

颂扬伟大祖国，不忘初心，砥砺前行

□退休三支部 赵禹民

1949年10月1日，伟大领袖毛主席在天安门城楼庄严宣告：中华人民共和国、中央人民政府，今天成立了！从此，中国屹立在世界的东方，中国共产党团结了各族人民艰苦奋斗，把一个一穷二白、百废待兴的穷国变成世界第二大经济体。71年来，我国建设速度超过西方200多年的发展速度。在以习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，我国各方面发生了天翻地覆的变化，人民生活水平不断提高，已达到世界中等发达国家水平，在“一带一路”方针指导下，我国与130多个国家建立了共商共建共享的合作关系，这是人类命运共同体的真实写照。我们要紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为实现美好的中国梦，为全面建成小康社会而努力奋斗。

在中国共产党的领导下，在单位领导的关怀下，我的生活不断改善，工资从每月27元提高到目前的八九千元，住房从一间斗室变成76平方米的居室，吃穿随心所欲，像过去过年一样。我六一年进入钢铁学院的冶金炉实验室，领导及同志们关心爱护我，在七八年支持我读夜大，用了五年时间毕业并获学士学位，八四年进入科研组，九三年获国家科技进步三等奖，同年11月升为高工，九五年担任热能系工会小组长，经过同志们的共同努力，热能系工会小组获得2005年全校模范小组，2017年担任离退休职工党委退三支部副书记，在党委的领导下，参加了不少帮难扶贫的、充满正能量的活动。我要继续，不忘初心，牢记使命，砥砺前行，做一名合格的共产党员。

携初心、带微笑，走在阳光路上

——退休三支部“初心讲堂”拾览

□退休三支部

按照离退休职工党委【2020】1号文件要求，建立“守初心、讲初心，红色基因永传承”的初心讲堂制度，坚持习近平新时代中国特色社会主义思想

想指导，充分发挥大家的积极性，结合自身情况，回顾努力奋斗经历，抒发爱党爱国情怀践初心，让“红色基因”永续传承忆初心；“喜迎国庆·敢为先锋·筑梦有我”讲述初心故事，点赞祖国发展成就。

退休三支部坚持“健康快乐开眼界，积极参与献余热”的活动宗旨，群策群力积极过好每一次支部活动，现分享“初心讲堂”的精彩！

执着一支画笔，画出山长水阔——“共和国的同龄人、画痴”曲开宏老师的故事：

带着梦想上路。曲开宏老师在小时候就对画画非常有兴趣，看着涂涂抹抹的精彩，小鸡、小鸭、花草树木跃然纸上，颇有神秘感！“爱上”便一发不可收拾。曲老师说过心里话：曾经梦想着考中央美术学院去努力实现做一名画家。虽然阴差阳错没有上美术学院，但爱勾勾画画的“梦想”始终没有丢弃，反而常常在心间徘徊，“画梦”便牢牢在心底深处种下了；蓝的天、白的云，绿的树、红的花，五彩斑斓的调色笔也总存在于自己的手中，总想着有一天会如愿以偿、如鱼得水吧！花开成景，花落成诗，雷雨闪电也都可以努力描摹成画。

骨子里透着“艺术细胞”。几笔勾勒似云锦，点墨绘出心中爱。退休了，时间可以自己掌握了；离退休处办了老年大学绘画专业，曲开宏老师毫不犹豫立刻报了名，开始了系统的学习画作。一期、二期坚持就有提高，努力就有收获，曲老师还当上了绘画班的班长。为了梦想，必须苦苦地点线构思；为了完美，就要拂枝穿叶地去修饰；三期下来，他的“画技”和创作就受到了大家的好评。

参加离退休处的画展、出席社区文化交流，介绍绘画技巧、指导初学者，还有好几位老外学员；他先后多次在所属的退休三支部举行绘画座谈、交流。同时，有老师乐意收藏画的，曲老师都毫不吝惜地送画给大家；还在

学院的退休人员新年联欢会上，讲述自己“学画、爱画、赠送画，执一支素笔，描摹生命宁静画卷”的体会和感受；一次就送出了50多张；看着老师们喜笑颜开，细细端详画品，曲老师乐得合不上嘴！“老有所学，老有所乐”，满满的幸福感和成就感。暮色半生，唯有一颗初心不曾改变，活出自己想要的样子，是一直以来安放在心中不曾改变的信念，曲开宏老师坚持着、实现着，快乐着。

流年自称“画痴”。山遥水远遗笔间，彼岸花开意景连；五彩缤纷心中梦，画纸走墨绘流年。疫情期间，曲老师更是宅在家里，绘画、创作最是“高产”：蛙鸣池水满，细草生阶间；鱼虫鸟兽、花草树木；亭台楼阁错落有致，人物肖像塑造完美；特别是抗疫一线英雄医生护士，在他游刃有余的笔墨之下都栩栩如生、惟妙惟肖，让人感动，记忆犹新！同时还参加了学校的“众志成城共抗疫”的书画作品展，得到了广大师生的点赞和夸奖！

朵朵花儿随神笔添上一抹抹春色，鸟儿跟逐墨迹慢慢长出羽毛。波中画鹤涌，帆上锦花飞；满院飘香关不住，柳外秋千出画墙！不是说：人无癖不交，人无痴不交吗！那曲老师就甘愿做“画痴”，让“曲画癖”、“曲白石”的美名传远点、再远点。采几滴花露为墨，画一笔流年素香；绣一幅烟水静好，如此优雅恬淡，又何惧岁序匆忙。“有乐意学绘画的无偿指导，有乐意收藏画品的亲自赠送”曲老师是这么说的，也是这么做的。人间烟火是底色，浪漫情怀是乐趣；放大快乐，放大兴趣，传递正能量是永恒的主题。

一张张温暖感动的色彩，一幅幅生动鲜活的画面；一笔笔多姿多彩的描摹，惟妙惟肖地勾勒出生活的喜庆祥和！我们都是平凡人，只图过平凡人的生活，唱天籁般的心曲，绘悦目般的图画，编属自己的故事，祝福祖国繁荣昌盛，山河无恙，百姓生活幸福安康！



北科大是我的家

□退十四支部 王有巨

美丽北科大，就是我的家，植树已成林，有草又有花。
五环广场好，面积特别大，地面很平整，很少有坑洼。
夏天有喷泉，休闲好地方，青年在跑步，老人在遛弯。
三五成群走，边走边聊天，有的抖空竹，有些在跳舞。
有人踢毽子，老人打扑克，一些老年人，轮椅享晚年。
儿童玩法多，有的在跳绳，有的骑小车，有的玩轮滑。
活动有点累，可以坐一下，凳子特别多，边坐边说话。
活动花样多，可去体育馆，能防冷热雨，游泳更方便。
就医也很近，电话先挂号，吃饭去食堂，要吃什有什。
小学上学近，中学也不远，家长不陪送，道路很安全。
本校教职工，上下班特近，几分钟到家，还享寒暑假。
科大退休处，就是我的家，读书又看报，杂志花样多。
春游和秋游，人人愿参加，游艺花样多，样样漏不下。
各样活动组，也是有很多，有的是跳舞，有的是唱歌。
年终演唱会，各组显神通，春节茶话会，热情颂国家。
给老人祝寿，节日有慰问，问寒又问暖，心里乐开花。
科大我社区，就是我的家，爱老又助残，服务项目多。
给老人理发，帮咱扫卫生，维修有人管，生活好快乐。
垃圾分了类，人人有责任，变废品为宝，为国作贡献。
科大卫生好，蚊蝇很少见，采购肉蛋奶，样样都方便。
我爱北科大，科大是我家，安居又乐业，幸福太多了。



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

夕阳美——健康老人

□赵利晶

北京科技大学太极拳队在学校离退休职工工作处的领导下，40多年来一直坚持着“全民健身，快乐健身”的理念。每天清晨，在北科大五环广场上活跃着一支以老年人为主的太极队伍。他（她）们热爱太极，夏练三伏，冬练三九，不知不觉几十年过去了，锻炼使他们收获了健康，愉悦了心情。与同龄人相比，他们动作灵活，思维敏捷。

赞夕阳美

何淑兰

在北科大五环广场上，活跃着一支耄耋老人队伍的身影，他们清晨坚持打拳、舞剑，疫情下挥洒着生命的激情。

他们一招一式犹如行云流水，他们动作矫健似返老还童。每当晨光拂过他们的白发，迷人的风采令人肃然起敬！

精神焕发的 80 后老人晨练掠影

健身气功八段锦



晨练，32式太极剑



他（她）们有的自幼喜欢太极，有的因病与太极结缘。在几十年的太极运动中，他们相互学习、切磋。和谐的环境，平和的心态，获得健康的身体。他们深知练太极的益处，更知抗疫情中强身健体的重要性，他们坚持居家锻炼，健康并快乐着。

《七律·北科大太极拳队老年队员赞》

孙仁济

八秩老人迷太极，沉肩坠肘志何移。白须挺拔身犹壮，健步轻盈技亦奇。
春接夏来晨雾早，冬归秋尽朔风迟。扶持共走夕阳路，百岁祥和定可期。



英姿飒爽的王淑珍老师。王老师是组队元老，北京市一级社会体育指导员。多年开班教学，培养出很多新人；曾带队组织参加北京市、区组织的赛事活动并取得优异成绩；历年获得“优秀社会体育指导员”称号。

“太极拳是我中华民族优秀传统文化。几十年的锻炼，使我达到了修身养性，增强体质的效果，切身体会到了太极拳的魅力。在教学过程中结交了许多朋友。太极拳让我收获了健康和快乐，真诚和友谊！我虽年逾八旬，仍愿继续为传承太极文化而努力！”

精神专注的熊翼翔老师

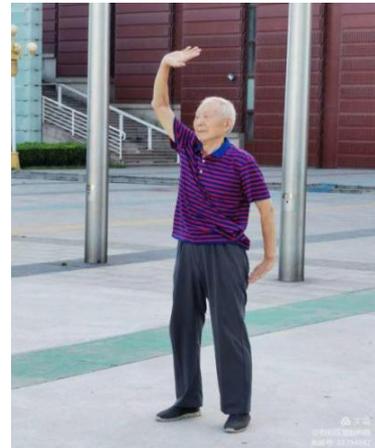
稳重平和的陈玉鑫老师



“练太极拳几十年，我体会到太极拳给我带来的益处。我认为，练拳时，心要静，精力要集中，动作要准确，呼吸要自然……人活着就需要运动，太极拳和太极剑是适合老年人的运动，希望大家坚持锻炼，不断改善身体素质，享受锻炼中的快乐。”

“几十年的锻炼，体会到生命在于运动的真理。通过因人制宜，因地制宜的锻炼，使我达到了强身健体的目的和磨炼了自己的情操，丰富了自己的生活乐趣，精神亦好。”

他（她）们关心集体，配合默契，主动并热心地为大家服务。每天清晨，他们来得最早走得最晚，轮流拿着播放器为大家播放音乐。春去秋来，寒来暑往，默默地为大家服务，他们力所能及的参加海太协会和队里组织的活动，开班教学辅导训练，提高新队员的技能等等。



认真执着的王惠老师

“练好太极：一要耐心要认真；二要有恒心贵坚持；先练形、气、后练神。几十年坚持锻炼，身轻体健，祝愿太极拳友们怡然自乐，幸福安康！”

默默坚持的姚长河老师 虚心好学的姚秀峰老师



“我因病与太极结缘，锻炼使我增强了体魄，充沛的精神，防止了各种老年病的提前到来。我认为太极运动无疑是主动健康最有效的方式。”

“生命在于运动。太极拳运动能强身健体，适合我们老年人的锻炼，感谢太极拳使我受益。”

“太极拳运动使我收获了身心健康。在人到老年时不要老想着老了，要想到自己已经到了人生最幸福的时刻，应该尽情地去享受人生。希望中老年朋友们参加到太极拳运动中来，享受太极拳带给我们的快乐。”

他（她）们的行为感染着全体队员，为年轻人树立了榜样，他们是我们队里的宝，是我们可敬可爱的80后老人。

夕阳无限美，衷心祝愿美丽、健康的太极老人们快乐，幸福、安康！

太极文化源远流长，太极拳人要为发扬太极精神，传承太极文化而努力！为健康中国加油！



运动并快乐的廉以智老师

“乡愁”型、农作式的养花种草

□宋金寿

所谓“乡愁”，无非是童年的记忆：一天一天的青菜淡饭，吃得肚子滚瓜溜圆，当然还有饥肠辘辘的时节；上山砍柴斫树，一年一度的杨梅红，苦中有甜；泡过浴的溪流和水塘，摸过鱼虾的皂李湖，采菱挖藕，美不胜收；初夏油菜籽熟，深秋稻谷香，农民热火朝天。但在旧时代，对多数乡亲来说，总是愁云满天。年长了，忘不了的山山水水，人间忧愁，年纪越大，记忆尤甚，抽刀断水水更流，思念故乡更深。

从1950年上初中，住学校开始，后来到杭州读高中，进京城上大学，一步一步地离家乡越来越远，留在脑袋里的，仍然是童年时的记忆。山山水水搬不来，只能从家乡挖些花花草草到北京来种，以寄托童年的“愉悦”，亲人的情谊，小伙伴们的“义气”。

在农村，养花种草，也是有的，但基本上是老年人，或者是稍有“学问”的文人雅士，而且有茶余饭后的余暇。我尚在幼年，既不是“文人”，也没有什么“雅气”，跟着人家“照猫画虎”，学着来。我的祖父母早死了，爸爸不在家，妈妈家务、农活都忙不过来，根本就没有养花种草的兴致。

故乡山多，除了砍柴斫树，摘杨梅，打栗子，也留心些花花草草。我家的私有山，名曰“白柴坑”，有十几亩，而且是座“背阴”山，加上无力管理，树木高大，柴草繁茂，山里还有野猪窝，上山更有些害怕。因为是“背阴”山，山体相对潮湿，适宜于兰草的生长，但不长草兰，只有“九头兰”（俗称，一根蕊上开九朵花），所以隔三岔五的挖上几棵，在家里种，春节前后开花，雅俗共赏，花败

了，连土带兰草一起，往野地里一倒，就算完事，第二年如法炮制。“九头兰”香气不如草兰浓郁，所以有时还会向小伙伴要草兰。按习俗，到别人家的山里砍柴斫树不行，但挖棵兰草是可以的，不过对别人家的山况不熟悉，找兰花并不容易，所以往往向小伙伴要，就省事得多了。互相交流，有时我也给他们“九头兰”。

再者是鸡冠花、凤仙花之类。每年要收种子，保存至第二年春天，下种。有庭院大一些的，就种在院子里，有的只能种在田边地头，会被大人们在除草时，锄了，就“白种”了。还种过苦瓜，但我们不叫苦瓜，叫“鲜荔子”，待它成熟时，瓜体变成黄色，扒开来，吃里面的果仁，鲜红诱人，甜甜的，很好吃。因为要搭架子，占用土地，有时也遭大人干涉，把苗拔了。

这种养花种草的习俗，在上学期间，生儿育女的时光，基本上没有了。工作以后，仅在窗台上养过“文竹”。直到退休，才又慢慢开始。

在养花的种类上，我与老伴是“分道扬镳”的：她种朱顶红、君子兰、茉莉花，插芦荟，后来又扶养蝴蝶兰、梅花盆景等，似乎比我“高档”。

因为从小就喜欢种兰花，所以最早从老家弄来的就是兰花，主要是草兰，九头兰如今已经很少，不多见了。十多年前，回乡探亲，从国全的承包山里挖了许多已经孕蕾的草兰，到北京分种了四盆。兰花喜荫喜湿，于是我把三盆放在北阳台，一盆放在南阳台。结果，南阳台的那盆，阳光多，气温高，干燥，当年就枯死了；北阳

台的三盆开了花，极为高兴，“她”可以“落脚”了。固然，这三盆存活了十来年，年年孕蕾，开花最多的一次，达32朵，优雅的芬芳，不仅讨家人的喜欢，也引得亲友的赞赏。几年前，北京的天气特别冷，零下十七八度，又可能浇水过多，花土结冰了很长一段时间，冻死了，真让人伤心。

除了兰花，我从老家移来的，主要是木本植物，故乡特有的“八角刺”（一种灌木，叶子上长有刺，故称，终年不落叶，四季常青，开小白花，结小红果）、阔叶竹（叶子可包粽子）、苦竹（实心竹，浙江特产）、棕榈树等，但竹子当年就枯死了；八角刺，在兰花被冻死的当年，一棵直径超过十毫米的，也被冻死了，存活的一小棵，2017年开了小白花，但只结了一个果，豌豆大小，第二年变红，2019年才落果。2019年又开了不少小白花，但没有结果，大概是缺少蜜蜂、蝴蝶作传媒。这种树，在老家结满小红果，绿里透红，非常好看，十分喜人，但我未能做到，只能看看绿叶，又不敢用手去抚摸它。

棕榈树是经我精心挑选的“六联株”，中间的一棵最大，围着它的五棵，也长得郁郁葱葱，四季常青，十分喜人。在北京养了许多年，越长越大，花盆一换再换，实在长得太大了，搬到了儿子家的院子里，儿子只顾自己屋里的“发财树”、“龟背竹”，经常忘了浇水，干死了，实在太可惜。

记不得是哪一年，在一次聊天之时，大学毕业以后多年的儿子问我：老爸，什么是“芝麻开花节节高”？这是城市里生长，缺乏农业常识的结

果。于是，我从老家弄来了芝麻，在花盆里育苗，留了三株，精心浇水，长势极好，有一米多高。芝麻的枝干成方形，对称开花，一朵与一朵的白色喇叭花，相对而开，转90度，上升一节，一节比一节高，开了二三十节，用事实回答了儿子的提问。

由此，引出了我“农作”式的养花种草。后来，在不漏水的瓷坛里种过荸荠、慈姑。因为荸荠、慈姑都是水生植物。荸荠的枝干像香葱，比香葱更细一些，上下一般粗，直挺挺，体内有节节膜，以固其坚挺，种上三五个荸荠，便为长得郁郁葱葱，放在茶几上，不输名贵花卉。不过，因为没有上肥，结下的荸荠，数量比种子多，大小则如算盘子，但皮色红润，小巧玲珑，看着也喜人。慈姑，有硕大的枝干，叶子像“箭头”一般，指向天空，从中间往外扩大，极可观赏。芋头，虽不是水生植物，但也喜潮湿，背阴，种它，不亚于种龟背竹。每到春季，超市里也卖已经长出了芽的芋头，二三个足矣，种上它，放在背阴处，多浇水，即可。芋头叶，极像荷叶，不沾水，雨点滴在叶子上，会像珠子一样散开，雨天里观赏它，美不胜收。2019年12月，到大理旅游，住在风雪故城艺术酒店，院子里就有一棵硕大的芋头，足有一人高，叶子长得与荷叶一般大，芋头根比人头大，真让人不敢相信。

一次偶然的机会，在二里庄南口，碰到一个女孩在卖长出了芽的百合，一元钱一头，还说：既可以吃，也可以种。不长芽的百合，仅三头就

卖五元至八元，一元一头不算贵，而我想的却是“种”。早就听说，百合的主产处在甘肃，还说三年才成熟，我的欲望就更大了，但只买了三头，作个试验。果然，苗正芽壮，似马兰草的叶子，一片叠着一片，越长越多，最终长出了三根“莖”，开了三朵小黄花，心满意足：值了。因为生长在甘肃，应该不怕冷，就放在北阳台外过冬，寒冬腊月，盆上结满霜雪，待春天到来，还未等我浇水，芽顶开干土，长了出来，真是喜出望外，最终开了六朵小黄花。如此循环往复，一年又一年，最多的一年开出了三十多朵小黄花。实在长得太密了，分出了一半，种到了儿子别墅的院子里，而且收获不少，“西芹炒百合”，吃了。这次买卖，实实在在地“赚”了。另一半，如今又长得密密麻麻的了。

2014年，儿子在他的别墅院里，花了1500元，开出了50平方米的农作用地。这块园地，便成了我的“百果园”，并开始了我的“大田”式农作的生涯。园地的最南端，有树荫，种上了十多个芋头和三颗南瓜，芋头喜荫，南瓜爬院墙，各得其所。到秋后，南瓜收获颇丰，芋头也不错。往北，将已经发芽的土豆、白薯和花生米中了一畦，土豆和白薯均按发芽的多少，切成块，种下去，各有七八颗。这畦地，阳光偏少，亏待了土豆、白薯与花生，到秋后，收成不好。土豆只有几个是大的，其他小得可怜，白薯大多数是根须，花生几乎没有成熟的。再往北，种油菜、心里美，从农

科院买来的种子。因为一星期才去一次，浇水不足，又不上肥，长得不好，油菜大大小小都能吃，心里美，叶子长虫，萝卜头不大，又开裂，看着都不想吃。再往北的一畦，种上了红豆与绿豆，都是超市买来的，作种子，结果：红豆不行，收获甚少，绿豆收获超一斤。因为我喜欢吃大白芸豆，就想自己亲手种一种，予以最高的“待遇”——一种在阳光最充足的地方，种子却是从超市买来的，怕它不出苗，每窝下三粒，结果发苗率不低，都长出来了，间苗之后，长势仍然喜人，搭起了高高的架子，长得更为旺盛，开出了一串串的小白花，引来许许多多的蜜蜂和蝴蝶，更让人高兴，但是开了一个夏天，又一个秋天，花开花落，却没有结出一个豆荚，成了完完全全的“赏花”。我估计，从超市里买的大白芸豆，很可能是转基因作物，不能种植。最北尽头，种了从保卫部魏师傅那里要来的“观赏”茄子，长势非常好，都有一米多高，结的茄子也很多，秋后个个鲜红，十分喜人。因为没有打药，叶子被“虫豸”吃得变成筛网。挨近东院墙，从南到北，种了一畦芝麻，是我从花盆里种植的芝麻为种子，长势极好，收获达一斤多。东北角种了几棵小葫芦和丝瓜，搭架子，让小葫芦往后院生长，让丝瓜往房檐上爬。到了秋收时节，丝瓜长七八十厘米，吃了个够；小葫芦结了120多个，又学到了一项“技术”，摘下来的葫芦，要把青皮刮掉，否则不好保存。我一口气刮了60多

个，实在太累了，留下的果真都烂了。

第二年，吸取了教训：去农科院买了不少种子，芹菜、韭菜，红甜菜等等。除了绿豆、南瓜、芋头照种，增加了角瓜，为此还搭了一个大棚，让南瓜和角瓜上架，收获颇丰，角瓜包饺子不错，南瓜则吃得我们老两口“倒胃口”，以后再也不种了。但有一个南瓜，不知什么原因，摘下来以后，瓜把像鸭嘴，瓜蒂像鸭头，有个细细的脖子，白色的胖肚肚，活脱脱地一只鸭子，我们老两口分别抱着它，照了相。其实，南瓜历来都是家乡人们填饱肚子的老“法宝”，只要春天下上种子，不论田间地头，山坡上下，就会结出大大小小的南瓜，而且不论成熟与否，青绿，黄老，还是煎炒蒸炸，什么时节都可以吃，也容易保存，所以家家户户都种，收获几百斤是少的，收一两千斤的，也不罕见。儿时，晚上，捉住“纺织娘”，都是用南瓜花喂养的。我种南瓜，年年都有收获，也是这个道理。绿豆的收成很不错，这次收了六斤多。但芹菜细长，叶子黄，韭菜极细，红甜菜长的红叶子，茎极细，瘦弱伶仃，看着让人可怜。咎其原因，因为没有上肥，水也不足。就这样，坚持了两三年，我们都年过八旬，不用说地“翻不动”了，拔草都不行了，不得不“罢休”。随后，儿子翻地，一半种了玉米，一般撒了花籽。几乎年年如此，玉米收成一年比一年低，杂草比花长得更高。未来，也就不难设想了。



秋分时节，我从田间走过

□滕建国

秋分：平分昼夜，此后昼变短夜变长。

秋分：平分暑寒，此后暑渐退天渐凉。

秋分时节，与友相约，燕山脚下田间、垄上徜徉。空中：天蓝、云白，雁阵鸣唱飞南方。远处：山黛、林密，阡陌良田，满眼金黄。近处：民房、街道，农民备收，各自在忙。

健步缓坡山岗上：举目：石榴微红、山柿微黄、苹果飘送暗香！俯首：山花见少、野菊开放，松鼠衔果急忙洞里藏。小风阵阵凉，一派秋日景象！山下大片水稻、玉米随风起舞翻波浪！稻谷头低，玉米穗大、粒满、棵棵壮！暖暖的秋阳，普照、抚慰的是国人的命脉，粮仓！万顷良田如同天大棋盘，问世人，哪个敢下？连续三年大丰收，是农民在这万顷良田上构图描划。安得奋起乘秋风，云飘南下丰收喜讯报京城！今年多收预两成，燕山脚下高唱《垄上行》！

沿田埂，往前行，小池浅浅水透明，残荷落，荷颈挺，棵棵直立撑莲蓬。水下鲢，直扑腾，备菜餐桌中秋行！

忽见农民田间地头转，热情招呼上前去攀谈，春耕忙，种希望，秋收忙，收果粮！确保每粒粮食都进仓，勤巡视走遍田野山岗。风大防倒，雨大放水，天旱灌浆。应知盘中餐，粒粒皆辛苦，颗颗有沧桑！

沿街走，观民房，红瓦、白墙，锃亮！收割机，在街旁，父子二人修机忙，老爷子：“工欲善其事 必先利其器”，秋分后，燕山脚下摆阵仗，风风火火干一场！毛主席曾教导过：“深挖洞，广积粮，备战、备荒”！小伙子：

“如今习主席指方向，视察吉林、黑龙江，合作化、机械化！鼓励农民保粮仓！”脱贫可达标？“请看农民房，再看地里粮，还有村里副食加工厂！”“扶贫达标去年事！现在是：沿着社会主义康庄大道奔前方！”秋收后，休假长？“翻土地，要保墒，来年丰收仍在望！农民休长假怎能多打粮？”小伙子：“建粮仓，秋收后，盖新房，娶新娘！幸福的日子很长！很长！”农民父子真诚话语，如空中闪亮的星光照进我们的心里，照在回家路上！丹桂飘香初始过，秋分时节燕山脚下田园行，如诗、如歌最难忘！



雨中观荷

□明世祥

荷花是北京夏天公园的主角，观荷赏花成了京城人们夏天的一大喜好。碧绿的荷塘，艳丽的荷花，为燥热的夏天带来一丝凉意。我不喜欢夏天，但喜欢荷花，每年夏天都会跑到荷塘集中的地方去观荷花，我虽未有文人墨客的雅兴，也不会赋诗作画，但一看到那满塘碧绿的荷叶和朵朵粉艳的荷花，顿感神清气爽，温馨怡然，一扫夏日的烦闷。

这几天，北京圆明园上千亩的荷花开了，听刚去过的人讲，今年园内荷花开得特别大，也特别漂亮，现也是观荷的最佳时节。但北京疫情尚未解除，尽量少出门的警示还响在耳边。但此时不去观荷总感是一种遗憾，终于经不住诱惑，昨天还是去了一趟圆明园。

一早起来，天有些阴沉，预报说有雨，但我急不可待，带上把雨伞，便乘公交车去了圆明园。进了园门无半点犹豫，就直奔了海岳开襟景区，那里湖面大，是荷花最为集中的地方，一湖连一湖的荷花，绿叶连碧天，花开映日红，满目皆荷，蔚然壮观。这比朱自清、季羡林这些大家笔下的荷塘不知大了多少倍，在这里观荷，上有蓝天白云，下有荷花满湖，中有紫燕翻飞，得天独厚，情趣盎然。

但刚到湖边，雨就随之跟来了，开始小雨霏霏，落在荷塘里还是无声无息，碧绿的荷叶和朵朵荷花显得更加精神，细小的雨滴滴落在硕大的荷叶上，如不细看，看不见雨珠的滚淌，但荷叶中心慢慢出现了玉珠，开始有豆粒大小，又慢慢变成指甲盖，随后又变成硬币大小，晶莹剔透，银光闪烁，在微风的吹拂下，在翠绿的荷叶大碗中滴溜乱转，不多久水珠又渐渐变成了一



水晶球，一阵轻风吹来，荷叶突然一歪，水晶球滚出荷叶，哗啦一声坠落到水中，或滚落到下方的荷叶上，瞬间碎珠乱蹦，最后散落在碧绿的玉盘中。平铺水面的荷叶上，大小水珠，星星点点，银光闪烁，宛如星辰。开始我未打雨具，冒着小雨，沿着湖边小道，走走停停，畅然欣赏着雨中荷塘。突然一阵凉风吹过，荷塘中一阵急促的啪啪声音传来，雨下大了，未来得及取出雨伞，一阵密集的雨点就把头发浇湿了，幸好有雨伞在手，才免受落汤鸡之

苦，随着雨的加大，密集的雨点落在伞面上的嗒嗒声、雨打荷叶的啪啪声、荷叶中玉珠坠水的叮咚声混杂在一起，变成了交响乐，但侧耳倾听，荷塘雨打荷叶的声却像潺潺的流水声。枝枝荷叶撑着绿伞，昂着头，簇拥着朵朵荷花，挺立在风雨中，这时再看风雨中的湖塘，满湖荷叶被风吹地摇头晃脑，掀起一阵阵绿波，翻卷倾倒的荷叶，几乎跌至水面，但风头一过，马上恢复原姿，又挺立于湖中。而那含苞待放的荷蕾和盛开的莲花，似乎比荷叶坚强些，仍迎风挺立荷涛之中，不肯弯腰点头，粉润的花片在风中起舞，更显婀娜多姿，飘飘如仙。那些平铺于水面上的荷叶，也在随湖水来回荡漾，其上颗颗水珠在玉盘中滚来滚去，或散或连，不断改变形状和位置，还不时有高层玉珠跌入盘中，激起满盘珍珠跳动，直至珠联璧合，碧盘托起一轮满月，浮于水面之上，但片刻间波起月消，又是星辰满天。

一阵风雨过后，荷塘终于平静下来，碧绿荷塘，更加葱翠欲滴，沾满雨露的鲜花更加温婉怡人，尤其是那些膨胀欲开的花蕾，经过雨水的洗涤，更加红艳炫目。而那些硕大盛开的荷花则经不住风雨吹打，被吹歪了头，有的则被冲掉了外衣，露出艳红的舞衣，风姿绰约，更像仙女下凡，楚楚动人。

雨中观荷有着不一般的感觉，有种说不出的愉悦，它是多维的美，能使你的各种感官都能调动起来，眼看的是红花绿叶，耳听的雨打荷声，鼻闻是阵阵荷香，口吸的是清新空气，更为动人的是，只在风雨中才能观察到的荷花内在美，那就是柔中带刚，能屈能伸，随波顺势，永远立于不败之地的荷韵。这也是雨中观荷的最大启示。

长寿于平静

□思考

人需要平静，生活需要平静，日子想过得舒心，需要平静，这是常识，人人都懂，人人都知道，可有时往往又难以做到。

谁都想长寿，如果你无法掌握自己的情绪，就难以平静下来，心情不平静，就会生气或忧虑，失眠或愁眉苦脸，心烦意乱或喜怒无常，如此心态显然不利于身体健康。

长寿，得益于平静。平静，才会有寿比南山不老松，但愿天下所有人把惹人心烦的大事小事清零，不比吃，不比喝，不比住，不比行，只比人道，

只比心态平和，只比心灵平静，只比寿终正寝，只比看谁能笑着闭上眼睛。

光阴飞快，岁月难留，转瞬步入后半生，观天外云卷云舒，自然处之。老有所学，踏上新征途，学电脑、书画、微信，与时俱进真酷。背行囊，畅游天下，忘忧烦，寄情山水。参公益，做好事，老有所为，活力永驻。

养生之道，心静身动，饮食均有度。清晨起，行走漫步，生活规律，豁达坦荡，水流不腐。人生最重晚晴，莫道桑榆晚，红霞尚满天。

人到老年，一定要留一把备用钥匙！

儿有女有不如自己有。人到老年，一定要留一把备用钥匙。

老郑是我30年的老朋友，她有短暂的婚史，没有孩子没有亲人，一直独居，前几年搬了新家，住在珠江绿洲小区，16楼，打电话让我过去看看新居。老朋友见，自然欢喜不尽，参观完房子，老郑取出一把房门钥匙递给我，说是，放在我这里，以防万一。见她这么信任我，我就义不容辞接了过来。一晃过去了一年，这天，老郑打电话约我拿备用钥匙。见面才知道，老郑的包在路上被抢走了，房门钥匙也跟着丢了。老郑拿着备用钥匙配了一把钥匙。两年后的一天，老郑又打电话叫我带上钥匙去她家，说自己在外地出差，老家亲戚来查病，手头又拮据，不愿住旅社，想借住两夜。我赶到她家，将备用钥匙交到了忐忑不安的老郑亲戚手里。他们查完病发现没有大碍，回家了，临走，千恩万谢地把备用钥匙给了我。一晃过去了三年，这天晚上，我还在上网，忽然手机响了，我一看是老郑，但一接听电话就断了，拨打过去无人接听，这老郑也太异乎寻常了吧？想想她一人独居，又有心脏病……我打了一个激灵，赶到她家。敲门没人应，我赶紧用备用钥匙打开门，只见老郑歪倒在地，手里还握着几粒药丸。我拨打120，将老郑送到医院，由于抢救及时，幸捡一命。从医院出来后，想到我老公儿子都不在身边……我找到妹妹，将一把备用钥匙交给了她。看完这两位老友的故事，你是否也感慨万千呢？人到老年，一定要给自己留一把备用钥匙，这是老年平安幸福的重要保障！“人无远虑，必有近忧！”人到老年，一定要学会给自己留后路，在健康上、时间上、老窝上、人格上、经济上都要留一手，给自己“留”出一个幸福的老年。

01 健康上留一手

人人都希望自己健康长寿，因为只有拥有健康，才能拥有一切，才能享受生活，感受幸福。人生的所有财富和名誉是无数个“0”，只有身体健康才是“1”；如果没有这个“1”，人生也只是一个“0”。

所以健康应成为大家安身立命之本，最大的成功就是健康地活着。健康是自己的，只有靠自己去努力。退休后多学学养生专家的养生之道，多行动、多锻炼，这样才能真正健康长寿。

02 时间上留一手

退休后自己自由支配的时间多了，但很多朋友都把这些时间花在了家庭上，或者直接一点，说就是花在了子女身上。每天围着子女转，做家庭保姆，这样不仅子女烦，对自己也很不好。大家要在时间上留一手，把时间留给自己，用来做更多不一样的事情。比如学一样东西，比如去做社区志愿者，这些都能让你获得与人生前几十年不一样的乐趣和成功。

03 老窝上留一手

金窝银窝不如自己的老窝，人老了一定要有一个安身之处，能避寒挡雨，自己做主。老人将房子早早过户给子女，结果差点“无家可归”的新闻太多了。所以不要过早地把房产过户给儿女，或者是因为和儿女长住就把房子卖掉。要记住：父母的家永远是子女的家，而子女的家却永远不是父母的家。

04 人格上留一手

近年来，永远长不大的“啃老”一族常常利用父母的权势、关系为自己谋私利。一些做父母的，因为太宠爱自己的儿女，为他们走后门、拉关系，有的甚至被“啃”进了监狱。辛勤劳动了大半辈子，在人生的最后一站更应重视晚节。在人格上“留一手”，使落霞灿烂，晚景更美。

05 经济上留一手

中老年人不能为儿女把“老本”全部花光。常言道：“儿有女有不如自己有。”一旦自己手中没有了维持基本生活的钱财，回过头来再伸手向儿女要，就没那么方便了。此外，自己留下来的钱也要舍得花。给自己该花一块的，决不去花八毛，你后半生的消费是有限的，没有必要对自己吝啬，也省不到那去，省了也不会有人给你立牌坊，省了苦的只有自己。时代在变化，我们也必须好好改变一下自己的生活信条了，不能再走上一代的老路。进入老年后，记得留一把备用钥匙，也不妨给自己留几手，天塌不下来，地也陷不下去，反而生活更轻松美好。

（摘自微信公众号“听书”，段凤英老师推荐）

一七令词（宝塔诗）

□柏士兴

风花雪月

一七令 风

风。
有感，无踪。
分喜怒，别霓虹。
功勋显赫，祸害难容。
春吹红花放，夏令绿荫浓。
秋瑟索鹏程远，冬寒冽火炉红。
笃信世事循正道，且看华夏傲苍穹。

一七令 花

花。
锦绣，云霞。
仙女散，少陵夸。
芳香浮动，形姿横斜。
蜂寻频飞舞，鸟语竞称嘉。
居士屋无俗物，俊才楼有奇葩。
姹紫嫣红满春色，绿水青山美中华。

一七令 雪

雪。
寒酥，瑞叶。
冷清清，飘忽忽。
宛若飞絮，犹似玉屑。
瑞雪兆丰年，浓雾遮半月。
梁苑赋诗优雅，窗雪攻书卓越。
冬寒雪洒饮三盅，春暖遍开花似雪。

一七令 月

月。
银盘，玉玦。
影婆娑，光皎洁。
浩瀚无际，清幽亮彻。
玉兔捣药勤，嫦娥归心切。
千里远寄思念，三径常怀话别。
人生自有意和情，此事亦关风与月。

生日感言

——致谢科大老干处

□韩文植

人活七十古来稀，而今百年不为奇，
八月正值九十岁，经历风雨跨世纪。

离休生活在京城，芝麻开花节节升，
感谢科大老干处，经常关照暖人心。

金园诗社诗词作品 26 首

山海腾欢 诗歌赞美 热烈庆祝新中国成立 71 周年

宋继林 《七绝·开国大典凝泪眼》
七十多载影重现，领袖元勋在眼前。
非是先贤抛血汗，神州焉会有新天！

李继岭 《七绝·九九缅怀》
万古流芳毛泽东，殚精竭虑为工农。
纵观天下谁能比，日月同辉盖世雄。

张志宏 《七绝·喜相逢》
国庆中秋喜意逢，今朝歌舞最风情。
嫦娥奔月传捷报，笑看环球立逸峰。

照例和 《七绝·喜相逢》
千载难逢今岁逢，双节同日振群情。
欢歌乐舞争相庆，庆五星旗映月明。

柏士兴 《行香子·庚子中秋国庆喜同天》
好事联篇，双节同天。嘉年华，人月婵娟。月宫静好，华夏喧阗。正赏明月，尝宫饼，庆团圆。宏志无前，伟业攻坚。喜神州，国庆情牵。急管繁弦，万语千言。愿国家强，人民富，凯歌喧。

高澜庆 《七律·教师节纪实》
秋风岁岁复年年，重教尊师几变迁。
前有揭批孔家店，后出管改大学园。
乌云毕竟难遮日，只手岂能真盖天。
重设兴国教师节，园丁代代育接班。

王月 《古体·读习主席论教育》
民旺国兴必强师，德高敬业献真知。
习总‘四有’明灯指，传道情操博学识。
教育公平同奉爱，众生出彩当其时。
改革推进激活力，奋起创新越骋驰。

宋继林 《七绝·庚子之秋》组诗（四首）

哀悼邓国蕙老师

惊闻邓姐骤西行，抛却王兄一世情。
但愿天堂无病痛，行书绘画聚五更。
叹“我们仨”
全家三口俱英才，守土报国宽度怀。
百岁尚存鹰鹫志，后生追思盼重来！

秋雨思

夜间下雨白天晴，打下粮食无处盛。
谚语吉祥华夏稳，民丰仓满百行兴。
踏浪官厅
碧水粼波树葱茏，先严建库久为功。
莺鸥振翅歌声远，告慰天堂国运鸿。

张志宏 《七绝·大循环》

形成国内大循环，中外新局世界观。
牢记初心圆梦想，富邦善战保安全。

张志宏 《七绝·青海湖》

面积超过四香港，天水晶蓝似画堂。
青海神湖着眼醉，世人朝拜鸟徊翔。

高澜庆 《七绝·赞三军四海大演习》
四海三军大演习，真枪实弹镇顽敌。
东风导弹打击准，机舰齐发灭魅魑。

李继岭 《七绝·雨过天晴》
秋风秋雨少时前，七色彩虹出东边。
树隙楼头飞燕疾，霞光耀眼映西天。

李素琴 《秋日乡愁》（五言绝句二首）

绿荷一季老，丹桂送妙香。
思绪三千里，随风到故乡。

霜降百花休，丹枫染晚秋。
昏鸦一曲尽，日暮惹乡愁。

增强意识 提高警惕 切实防范疫情二波来袭

柏士兴《排律·颂抗疫精神》

最高规格护功臣，致敬英雄建世勋。
冠毒重灾侵华夏，全民抗疫铸精神。
以人为本贵生命，大爱无疆送瑞暉。
举国同心漫霾雾，劈波斩浪渡关津。
舍生忘死仁天使，取义投身勇铁军。
依据方圆重科学，中西结合著经纶。
宣昭命运共同体，推建地球邻近村。
民族之魂恒岁月，中华传统动乾坤。

刘淑春《古排律·庆双节，防新冠》

秋风送爽瓜果香，秋日到来好风光。
夜来素月高高挂，晨起红霞隐隐藏。
山岭苍岩披紫雾，田园绿野染白霜。
中秋适逢国庆日，双节快乐笑脸扬。
虽想畅游好去处，外出集会要适当。
只因疫情尚未过，病魔传播不寻常。
美好安排看情况，冠状病毒仔细防。
确保江城事不再，华夏人民永安康。

沈澍元《战疫精神换新天》

一、敬英雄

(一)

建国七十一春秋，今年更加思绪悠。
爱我中华爱我党，在你怀抱幸福稠。
给人最大安全感，生命至上是所求。
此刻昂首世界望，稳如泰山靛全球。

(二)

中华民族历史悠，自古英雄耀九州。
艰辛走来血染路，纪念碑上芳誉留。
百年罕见新冠肺，逆流抗疫不回头。
今日群英大聚会，敬佩感动泪奔流。

(三)

领军老师钟院士，策略直言挽疫忧。
张老医界称泰斗，中西合璧创新筹。
惭冻症患张定宇，舍身忘死济同舟。
尊重科学陈巾帼，研发疫苗载千秋。

(四)

疫情来袭势虽猛，党统大局决策优。
非常举对非常事，东南西北汇合流。
白衣为甲逆行上，处处楷模赞歌留。
战疫英雄榜样树，磅礴力量美帝羞。

二、命运与共

(一)

自身疫情压力大，不忘世界命共同。
力所能及伸手助，五千万金援五洲。
三十四支医疗队，三十二国感深情。
挽救世界命千万，大国担当责任崇。

(二)

总体战疫世空前，举国同心大救援。
有效遏制疫蔓延，销声匿迹望临前。
独创经验实有效，公开透明各国鉴。
为民团结同抗疫，何愁家国不平安。

(三)

党啊更刻我心中，风雨来袭主心骨。
无比坚强领导力，凝聚民心抵中流。
积累国力坚有实，惊涛骇浪底气足。
制度优越特色显，感召人类命共同。

(四)

两个百年交汇点，面对变局世空前。
坚守发展新理念，内外形势统筹肩。
挽回损失眉睫迫，修复能力靛眼观。
扬眉吐气添自信，战一精神换新天。

高澜庆/照例和《从特朗普在联大会上的演讲看其本质》（七绝二首）

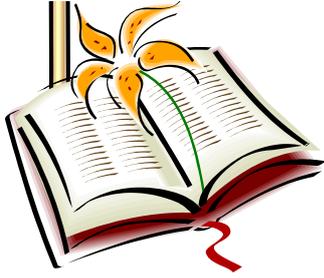
不择手段老奸商，满脑优先霸主狂。
病入膏肓无药治，反华编谎作疗方。

面临大选费思量，川普已如疯狗狂。
联大使出三法宝，甩锅撒谎耍流氓。

宋继林《七律·难忘庚子九月八》

抗疫表彰宏授勋，英模壮举泣天神。逆行“白”“绿”救危鄂，驻地“红”“蓝”扶弱民。雷火二神擒恶鬼，城乡亿户堵邪瘟。警灯常亮复工早，病树前头万木春。

知识长廊



“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜到底哪里值得吃？

萝卜一直被称为“平价人参”，甚至还有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗。大冬天来根萝卜，真的可以让人元气满满吗？

比较一下两个大家日常比较常见的两个品种圆白萝卜和红心萝卜（也叫心里美）。先看能量，红心萝卜的能量是白萝卜的 2.56 倍，这主要归功于它的碳水含量更高，大概是白萝卜的 2.7 倍。不过萝卜们的这点热量实在不值一提，一口肉和一口萝卜比起来，那可能是 3 倍起的差距。

接着来看看“平价人参”的营养如何？

萝卜中的钾、镁含量算是比较突出的优点了。但红心萝卜的钾含量高出自萝卜特别多，是白萝卜的 27.5 倍。

每天吃 100 克红心萝卜就能满足成人每天钾需求的 19.3%，充足的钾摄入对控血压有帮助，建议高血压的朋友多吃点红心萝卜。

白萝卜也不示弱，在镁含量上扳回一局，其镁含量是红心萝卜的 5.1 倍，每天吃 100 克白萝卜可以满足成人每日镁需求的 35.6%，而镁是骨骼中含量仅次于钙、磷的矿物质，为了骨骼更健康，要摄入充足的镁，那白萝卜就是更好的选择。

无论白萝卜还是红心萝卜，和它的价格比起来，都算是性价比很高的食材啦！吃法上两者都可以生吃，不过最好削了皮吃，一来减少农残摄入，另外作为十字花科的萝卜，它们的皮里硫代葡萄糖苷含量较丰富，吃的时候组织被破坏，硫代葡萄糖苷会跟黑芥子酶相遇，产生辣味的乙硫氰酸酯，不仅辣嘴，还可能觉得辣心窝子。

白萝卜除了生吃，还常用来做泡菜或者炖汤，爱喝汤的朋友可以试试白萝卜排骨汤哦。

最后提醒一句，萝卜吃多了，其富含的含硫化合物会被肠道微生物发酵产气，屁就会多，吃不对时间，老噗噗排气可就尴尬喽。

（摘自网络）



进口食品包装检出病毒？食品购物安全流程必知！

最近海关发布消息，从厄瓜多尔进口的南美白虾集装箱和产品外包装样本中检出新冠病毒。这个消息让很多人大吃一惊，因为无数人都买过这种又便宜又新鲜的虾。其实，南美白虾一定会大呼冤枉。因为虾肉里根本就没有检出这种病毒！

问“我家的冻虾还能不能吃”是搞错了要点！从此不吃虾，也是用错了力！样本检出病毒，只是因为**外包装和运输的集装箱内部被那些携带病毒的人污染了**。但是，南美白虾也好，北欧三文鱼也好，本身都不是病毒的感染对象，但是，它们是人捕捞的，是人处理的，是人包装的，是人装箱的。在**疫情高发国家中，这些处理食品和运输食品的人，很可能是携带病毒的**。他们如果没有严格戴口罩，那么在说话、咳嗽、打喷嚏的时候，病毒很可能会喷到冷冻冷藏货柜里面，食品包装上，甚至是食品表面上。

由于病毒怕热不怕冷，在冷冻条件下甚至可以存活几十天，这些带着病毒的冷藏货柜来到中国之后，就会造成传播风险。所以说，风险最大的不是去购物的消费者，而是搬运、分装、处理、加工的人。这很可能正是为什么北京和武汉的海鲜肉类销售地出现早期疫情集中爆发的原因。

但是！**如果食品包装或货柜被病毒污染，那么病毒并不仅限于一种食物**。因为在港口搬运进口冷冻食品的搬运工人，很可能也搬运过进口的水果；拉过进口冷冻海鲜的车子，可能也运输过速冻饺子之类的冷冻食品；卖冻虾的人，也会同时卖其他冷冻、冰鲜海鲜河鲜鱼类等。所以，**这里面存在很大的交叉污染风险**。其中只要有一种商品携带病毒，或者一个人携带病毒，病毒就有可能通过接触传播，来到其他人的手上。

如果手上有了病毒，自己不知道，再无意中揉揉眼睛、摸摸鼻子呢？假如抵抗力比较差，没准就莫名其妙地中招了。回家之后没有及时洗手，再接触家人，又有可能传给父母和孩子。

正因如此，北京市疾控中心在新闻发布中提醒人们，**疫情期间要警惕因为接触食品而传播新冠病毒的风险**，并给出了几条指导意见。这里我给大家解读一下：

1 买食品一定要选择正规的市场和超市

这些地方会有体温测量、健康码出示等要求，人流信息能溯源。同时，出售的商品能够溯源，员工也能得到有效的防疫措施教育。无管理的小摊小贩就难以做到这些要求了。

2 外出采购时，要戴好口罩

此前国外已有研究，一个患者在超市中咳嗽，很快就能弥漫到整个密闭空间。WHO也确认，病毒有可能在密闭空间中通过气溶胶传播。去过新发地市场的人很多，但大部分人并未轻易中招，很大程度上也得益于多数人有防护意识。

3 带上消毒纸巾和干净的购物袋

使用超市的推车、购物篮前，可以用消毒纸巾或消毒液对把手和扶手进行消毒。

超市的推车和购物篮都是很多人摸过的，和门把手、电梯按钮一样，有可能成为交叉污染源。所以自己使用之前，先对把手进行消毒是比较安全的。如果戴上手套，会更为安全。

4 购物时，要与他人保持至少 1 米以上的社交距离

5 选购蔬菜、水果、肉类等生鲜食品时，应佩戴一次性手套或使用一次性购物袋套在手上进行挑选，不要直接用手碰触食物

进口冷藏冷冻食品有污染可能性，但这些食物在运输、分装、处理时不能完全避免污染到其他食物的可能性。所以，尽量不要用裸手来接触这些生食品。戴个一次性手套更为安全。

6 肉类和海鲜等生冷食物要与果蔬、熟食等其他食物分开包装

这一条是避免致病菌交叉污染的食品安全基本原则，我已经说过很多次了。即便没有疫情，为了预防细菌性食物中毒，也应当这样做。尤其现在冷冻冷藏食物风险最大，所以一定要把生鱼肉海鲜、蔬菜水果、熟食品三类分开包装，分开袋子携带。

7 购买有包装的食品，请注意查看食品标签上的生产日期、保质期、储存条件等内容

这一条也是食品安全基本原则，无论是否有疫情都需要遵守，无须解释。

8 采购完成后，应进行手的清洁

包里可以带一瓶消毒凝胶，采购食物之后，最好能用消毒凝胶消毒（如果戴着手套购物是最好的，不会被酒精伤到皮肤），避免可能存在的致病微生物从自己的手上传到其他物体上，比如污染自己回家时乘坐的私人轿车、出租车、自行车把手等。

9 回家后，必须先洗手，避免污染家庭环境

回家先洗手，是文明生活必须遵守的家庭基本卫生规范。第一次洗手之后，把食品取出来分装处理好，之后再次洗手，才能触碰其他家居用品，照顾孩子和老人。

10 不买、不吃、不碰三类食品——来源不明的食品，不可靠的地方售卖的食品，野生动物相关食品和原料

为什么不买、不吃，甚至都不能碰，是因为它们传播致病微生物的危险性最高，大家都应当懂。

最后，和大家分享在家里安全处理食品的措施。

1 回家先洗手。

刚才说到了，回家之后，在触碰其他物品之前，先直奔最近的洗手间，把手洗干净。如果戴着手套出门购物，把手套先扔进垃圾桶，然后洗手。

2 戴上干净的手套。

戴手套把购物袋中的食品拿出来。先把蔬菜重新装入干净的保鲜袋，分类放在冰箱里。然后把肉鱼蛋之类也分装好，该冷冻冷冻，该冷藏冷藏，分别放在冰箱的不同区域，避免交叉污染。

3 处理蔬菜。

当餐要烹调的蔬菜，直接放在水池里，摘洗之后，加点蔬果洗涤灵。洗干净就行了，就像洗手一样。然后用切蔬菜的案板切好，准备下锅。水果也是如此。新冠病毒是 RNA 病毒，表面有脂膜，洗涤剂充分起泡可以让病毒失活。然后把洗涤剂冲干净就行，别让它总是清洗我们自己的肠子。

4 戴厚手套处理鱼肉类，必须和蔬果分开处理。

最好戴上较厚的手套来处理生鱼生肉生海鲜，会更安全一些。既能防住新冠病毒，也避免手上被扎伤刺伤之后污染致病菌。注意鱼肉类生食物尽量不要和蔬果放在同一个水池里。如果没有两个水池的话，就先洗蔬果，再洗鱼肉。菜板和容器也要分开。

5 清洗鱼肉海鲜时，要避免水溅出来。

记得千万不要开大水龙头冲洗，这样会让洗肉水喷溅到周围，造成细菌和病毒的污染，难以清理。即便不是因为新冠病毒，也同样需要这

样做。欧美食品安全学者反复强调这一点，因为这些食物中很可能携带多种致病菌，一旦污染到周围的蔬菜水果，会引起很大麻烦。

可以先用一个专门洗肉洗鱼的不锈钢盆，接半盆水，然后把鱼肉类食物放进去洗。时间不要过长，不要泡，避免鲜味物质溶于水损失。

控干净水之后，用剪刀剪断或用专用菜板切好，然后下锅烹调。——后面有热杀菌，就无须担心了。

6 对接触过生鱼生肉生海鲜的所有东西清洗消毒。

在切肉切鱼洗海鲜之后，及时把专用菜板、刀、剪子、筷子和专用的盆碗洗干净，最好表面再用酒精杀菌。洗了鱼肉的水池也不能忘记，洗涤剂清洗后，再用消毒液杀菌。然后才可以用来洗蔬菜和水果。为了减少家里的消毒麻烦，可以直接购买超市切好的肉片、肉丝之类食物，避免占用菜板。

大块肉类炖煮、红烧之前，往往要下沸水锅焯水，这种情况切好之后就不需要再泡洗了，因为在沸水锅里烫过，既能除去表面的血水和污物，又能杀灭表面附着的病毒。从沸水锅捞出来之后，直接炖煮就行了。在接触生鱼生肉以及外来物品之后，不要碰家里的任何东西，更不要碰自己的脸和皮肤。

7 妥善处理各种食品包装袋。

不过别忘了，装食品的袋子都是潜在污染源，特别是装生鱼生肉生海鲜的袋子。要把包装袋直接扔进「其他垃圾」的垃圾桶/袋，千万不要随便放在操作台上。接触这些袋子之后都要洗手，才能接触其他食物。

也许开头不习惯，有点嫌麻烦，但只要养成食品安全的良好习惯，就会顺理成章，不以为烦——就像饭前便后要洗手一样，就像回家要换鞋洗手一样。虽然外界总会有病毒和病菌污染，但只要我们操作得法，就能过上安全的生活。

（摘自微信公众号“范志红_原创营养信息”）

垃圾分类利国利民！我承诺！！我行动！！

● 垃圾分类的意义

垃圾分类已经上升到国家政策。很多发达国家很早之前已经开始进行垃圾分类，垃圾分类的好处显而易见，能够减少占地、减少污染，变废为宝，垃圾分类回收后便于处理，对我们地球家园的污染将大大减少，对将来的后人有大大的好处！我国在垃圾分类的道路上还有很长的路要走，需要包括广大离退休老同志在内的所有人员的共同参与和努力！

● 垃圾种类区分：

垃圾可以分为四大类：

- ①厨余垃圾：厨房产生的食物类垃圾以及果皮等。
- ②可回收垃圾：再生利用价值较高，能进入废品回收渠道的垃圾。
- ③有害垃圾：含有有毒有害化学物质的垃圾。
- ④其他垃圾：除去可回收垃圾、有害垃圾、厨房垃圾之外的所有垃圾的总称。

● **厨余垃圾：厨房产生的食物类垃圾以及果皮等。**

主要包括：剩菜剩饭与西餐糕点等食物残余、菜梗菜叶、动物骨骼内脏、茶叶渣、水果残余、果壳瓜皮、盆景等植物的残枝落叶、废弃食用油等。



● **可回收垃圾：再生利用价值较高，能进入废品回收渠道的垃圾。**

主要包括：纸类（报纸、传单、杂志、旧书、纸板箱及其它未受污染的纸制品等）、金属（铁、铜、铝等制品）、玻璃（玻璃瓶罐、平板玻璃及其他玻璃制品）、除塑料袋外的塑料制品（泡沫塑料、塑料瓶、硬塑料等）、橡胶及橡胶制品、牛奶盒等利乐包装、饮料瓶（可乐罐、塑料饮料瓶、啤酒瓶等）等。



● **有害垃圾：含有有毒有害化学物质的垃圾。**

主要包括：电池（蓄电池、钮扣电池等）、废旧电子产品、废旧灯管灯泡、过期药品、过期日用化妆品、染发剂、杀虫剂容器、除草剂容器、废弃水银温度计、废油漆桶、废打印机墨盒、硒鼓等。



● **其他垃圾：除去可回收垃圾、有害垃圾、厨房垃圾之外的所有垃圾的总称。**

主要包括：受污染与无法再生的纸张（纸杯、照片、复写纸、压敏纸、收据用纸、明信片、相册、卫生纸、尿片等）、受污染或其他不可回收的玻璃、塑料袋与其他受污染的塑料制品、废旧衣物与其他纺织品、破旧陶瓷品、妇女卫生用品、一次性餐具、贝壳、烟头、灰土等。



我承诺！我行动！！

学校动态

▲9月10日，北京市召开科学技术奖励大会。此次大会共为154项获奖成果颁奖，其中特等奖1项、一等奖44项、二等奖109项。我校作为牵头单位获得一等奖2项，一等奖牵头获奖数目在京高校中仅次于清华大学和北京大学。

▲9月18日，北京科技大学2020级本科新生开学典礼在体育场隆重举行。学校党委书记武贵龙，校长、党委副书记杨仁树，党委副书记权良柱，党委副书记、纪委书记戴井岗，副校长王维才、何民庆、臧勇，以及相关职能部门、学院负责人出席典礼。全校3460名2020级本科生参加典礼。

离退休工作简讯

★9月24日至10月中旬，由北京科技大学离退休职工工作处、校关工委文化组、中国老科学技术工作者协会共同举办的“山河四季风光 共庆祖国诞辰”摄影展在北科大摄影橱窗展出，这是我校老年摄影队全体队员献给祖国母亲的生日礼物和衷心祝福。此次展示的90幅摄影作品，以祖国壮美山河的四季风光及校园文化为主题，张张图片都由摄影队老师亲历自摄，经过精心挑选而入展。图片的背后是三十多位摄影人对祖国的浓情厚爱，通过这一幅幅壮美山河的画面，我们为中国喝彩、为时代讴歌，为人民祝福！

★正值全国上下隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利75周年之际，8月31日—9月3日，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，副校长王维才等校领导带队，先后走访慰问了学校当前健在的7位在抗日战争时期参加革命工作的老同志，向他们送去慰问金并致以亲切的问候和崇高的敬意。

老同志们纷纷表示，感谢党和国家以及学校长期以来的关心和关怀，看到祖国发展取得的辉煌成就和学校欣欣向荣的发展态势，深感无比欣慰，希望继续共享这和平盛世。韩文植老师还即兴赋诗一首：“科大校园满园春，教学科研齐并进，同心协力争一流，神采飞扬航天行。”



杨仁树带队看望 97 岁的校步厚老师



杨仁树带队看望 93 岁的王波老师



权良柱带队看望 92 岁的岳兰老师



戴井岗带队看望 90 岁的韩文植老师



王维才带队看望 93 岁的王银成老师



王维才带队看望 90 岁的黎璞老师



管庄校区党委书记何进受校领导委托带队前往河北看望 88 岁的郎志铭老师

电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)