

# 金色园地

第二期 （总第 194 期）

北京科技大学 离退休职工党委 编  
离退休职工工作处

2021 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>

## 彪炳史册的人间奇迹

2 月 25 日，全国脱贫攻坚总结表彰大会在北京举行，习近平总书记发表重要讲话。总书记庄严宣告，我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，现行标准下 9899 万农村贫困人口全部脱贫，832 个贫困县全部摘帽，12.8 万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！

习近平总书记的重要讲话从全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标战略高度，充分肯定了脱贫攻坚取得的伟大成就，深刻总结了脱贫攻坚的光辉历程和宝贵经验，深刻阐述了伟大脱贫攻坚精神，对下一步全面推进乡村振兴、巩固拓展脱贫攻坚成果提出了明确要求，极具政治性、思想性、指导性、针对性，必将激励全党全国各族人民以更大的热情、更足的干劲继续奋斗，向着实现第二个百年奋斗目标奋勇前进。

千年梦想，圆在今朝。这是中国人民的伟大光荣，是中国共产党的伟大光荣，是中华民族的伟大光荣。脱贫攻坚的历史性成就是在以

以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全党全国各族人民共同奋斗的结果，充分彰显了中国共产党无比坚强的领导力、组织力、执行力和社会主义制度集中力量办大事的独特优势，有力证明了精准扶贫是打赢脱贫攻坚战的制胜法宝，集中体现了中华民族自力更生、艰苦奋斗的精神品质和守望相助、和衷共济、扶贫济困的传统美德，孕育了“上下同心、尽锐出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民”的伟大脱贫攻坚精神，是我们党坚持以人民为中心发展思想的生动实践。

中国共产党自成立之日起，就坚持把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为初心使命，团结带领中国人民为创造自己的美好生活进行了长期艰辛奋斗。尤其是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把脱贫攻坚摆在治国理政突出位置，习近平总书记既挂帅又出征，亲自谋划、部署和推动脱贫攻坚工作，先后7次主持召开中央扶贫工作座谈会，50多次调研扶贫工作，足迹遍布14个集中连片特困地区，为打赢脱贫攻坚战提供了重要遵循、注入不竭动力。在习近平总书记关于反贫困的重要思想指引下，全国人民心往一处想、拧成一股绳，形成了脱贫攻坚的强大力量。

脱贫攻坚战的全面胜利，标志着我们党在团结带领人民创造美好生活、实现共同富裕的道路上迈出了坚实的一大步。征途漫漫，惟有奋斗。这不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚定信心、乘势而上、再接再厉、接续奋斗，切实做好脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接各项工作，让脱贫基础更加稳固、成效更可持续，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上再创新的人间奇迹。

（摘自央视评论）



## 离退休老同志收看全国脱贫攻坚总结表彰大会感言

退休二支部 张兴：

中国共产党的宗旨是全心全意为人民服务，共产党要为人民谋幸福。脱贫攻坚是党中央伟大的战略部署。几亿农民的脱贫是前所未有的史诗般的伟大胜利和人间奇迹，不仅使成亿农民告别贫困开始过上幸福生活，而且大大提高了农业生产的水平，改善了农村的生态环境，提高了农村以至全国人民的文明水平，大大推动了中国特色社会主义的现代化建设。这也为全世界的进步事业树立了榜样。今后，我们党员也要尽自己力量继续不断地为巩固脱贫成果，实现乡村振兴繁荣，建设社会主义现代化新农村做贡献。

退休二支部 沈卫平：

扶贫工作中有很多创新的工作方法，培养和锻炼了一大批青年扶贫干部，为干部队伍增添了活力，扶贫先扶志先扶智，优先抓教育帮助孩子，阻断了贫困的代际传递，也提振了国内生产力和国内消费市场。学习习近平总书记这次重要讲话，自己的思想觉悟有了进一步的提高，决心学习扶贫干部和脱贫乡亲的奋斗精神，在实现我党两个百年奋斗目标的征程上努力做好自己。

退休二支部 贾成厂：

全体党员都应当提高觉悟，精准监督，以实际行动为打赢脱贫攻坚战提供坚强纪律保证。习近平总书记以人民为中心，站在全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴中国梦的战略高度，把脱贫攻坚摆到治国理政突出位置，提出一系列新思想新观点，作出一个系

列新决策新部署，推动中国减贫事业取得巨大成就，对世界减贫进程作出了重大贡献。在脱贫攻坚中，我们都应不断提高政治站位，自觉践行两个维护，自觉把总书记有关扶贫论述作为方法论作为行动准则，为全面脱贫，建设小康社会做出贡献。

### **退休三支部 支部书记 刘瑞华：**

习近平主席庄严宣告：我国脱贫攻坚战，取得了全面胜利！这是中国人民的伟大光荣，是中国共产党的伟大光荣，是中华民族的伟大光荣！历史性的一刻，胜利何其容易？背后是多少扶贫干部8年来日日夜夜以孺子牛、老黄牛一般努力换来的，感谢默默付出的每一位脱贫攻坚干部，这必将载入史册。征途漫漫，惟有奋斗！勇往直前，再创辉煌！

### **退休五支部 何淑兰：**

致敬时代楷模——张桂梅老师

践行教育几十年，云卷云舒一挥间，负重前行初心在，雪中寒梅傲深山，枝干斑驳终无悔，唯愿绿荫满人间，使得金凤飞出来，育人事迹创非凡！

### **退休五支部 沈澍元：**

(一)

人大大会堂情激昂，人戴红花靓眼光。  
激励使命载誉感，脱贫攻坚榜样当。  
习总书记亲颁奖，掌声雷动满厅翔。  
亲切慈祥心铭刻，温馨人生路芬芳。

(二)

建党百年庄严宣，全面脱贫进小康。  
减贫史上彪炳册，世界史上更无双。  
创造奇迹光荣史，党的领导顶柱梁。  
同心协力拧成绳，心心相连创辉煌。

(三)

人民领袖大情怀，言语难以表衷肠。  
为民操劳日继夜，江山人民心中装。

(四)

脱贫并非是终点，新征程路又启航。  
复兴大业村必振，小康关键看老乡。

跋涉山水踏泥泞，南北东西访边疆。 精准脱贫精神靓，追梦路上继承当。  
把脉开方施国策，精准扶贫特色芳。 新的号角又吹响，新时代步更铿锵。

### 退休七支部 支部书记 张美娜：

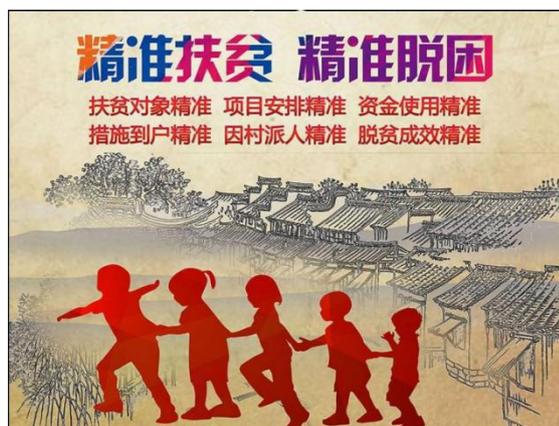
这些受表彰的先进集体和个人是千千万万奋战在脱贫攻坚一线工作者的代表。时代造就英雄，伟大来自平凡。每一位平凡而伟大的扶贫工作者，心中有信念、肩上有责任，用心扶贫、以行践诺。他们用青春建设中国！他们用热血书写未来！在脱贫攻坚这个没有硝烟的战场上，忘我工作，艰苦奋斗。哪里有需要，就战斗在哪里！他们用生命和行动践行了“全面小康路上，一个都不能少”。他们的事迹感人至深！他们的精神熠熠生辉！

### 退休七支部 吴青芬：

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，只争朝夕，不负韶华，为实现两个一百年伟大目标而不懈奋斗！

### 退休七支部 杨士平：

解放七十年国泰民安，人民生活幸福安康。70年前，毛主席领导全国人民八年抗战打败了日本帝国主义，70年后习近平带领全国贫困地区脱贫致富，在奔小康的路上，总书记狠抓脱贫致富的攻坚战，短短的几年城乡并肩奔小康。70年前，毛主席领导全国人民八年抗战，打败了日本帝国主义；70年后习近平



带领全国人民用八年时间让贫困地区脱贫致富，这真是了不起的壮举。这就是中国共产党的伟大，这也是中国人民在共产党的领导下，团结一致，心往一处想，劲往一处使的力量。

#### **退休七支部 孙学芳：**

要啃好这批“硬骨头”，打好脱贫攻坚的“收官战”，就必须牢牢把握精准要义，巩固和拓展产业就业扶贫，实现对点对人的扶贫脱贫。越到最后时刻，越要响鼓重槌。现在是最关键的一年，这就要求党员干部们坚定信心，持有一鼓作气的决心，尽锐出战、攻坚克难，不获全胜决不收兵。

#### **退休七支部 骆雪梅：**

脱贫攻坚取得了举世瞩目成就，靠的是党的坚强领导，靠的是新中国成立以来特别改革开放以来积累的坚实基础，靠的是一任又一任干部的坚守执着，靠的是全党全国各族人民的团结奋斗，走出了一条中国特色减贫道路，形成了中国特色反贫理论。坚持党的领导，坚持以人民为中心的发展思想，坚定不移走共同富裕道路，坚持发挥我国社会主义制度能够集中力量办大事的政治优势，坚持精准扶贫方略，坚持调动广大贫困群众积极性，坚持弘扬和衷共济，团结互助美德，坚持求真务实，较真碰硬。



#### **退休七支部 田颖：**

脱贫攻坚成就证明了中国共产党的无比坚强的领导力、组织力、执行力，是团结带领人民攻坚克难、开拓前进最可靠的领导力量。体现了政府“上下同心、尽锐

出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民”的脱贫攻坚精神，广大干部把扶贫工作作为重点狠抓不懈，不惜动用大量的人力、物力、财力来解决贫困户各项难题，涌现出许许多多打动人心的感人事迹，是脱贫攻坚斗争中宝贵的精神财富，为实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴作出了卓越的贡献。

#### **退休九支部 支部书记 包成铭：**

在八年的征程中，谱写了一篇篇攻坚克难与贫奋斗的闪亮篇章，涌现了一个个可歌可泣永存光辉的先进事迹。经历脱贫洗练，农村的生活环境生产条件得到很大改善，人们的精神面貌文明程度得到升华，人民群众的生活越来越好，实现村乡振兴目标的信心倍增。我们要继续与刚脱贫的人民一起，继续努力进取，继续发扬脱贫攻坚的时代精神，发挥共产党员的先锋模范作用，克服前进道路上的艰难险阻，为迎接中国共产党诞生100周年，为实现中国特色社会主义现代化，为实现伟大的中国梦而努力奋进。

#### **退十四支部 支部书记 段凤英：**

真是了不起！正像总书记说的：“纵览古今，环顾全球，没有哪一个国家能在这么短的时间内，实现几亿人口脱贫”，而中国做到了。我们靠什么？靠的是党的坚强领导，是中华民族自力更生艰苦奋斗的精神，是国家日益坚实的物质基础，



是一任接一任干部带领群众的苦干实干，是全国各族人民的团结奋斗。这一创举是我们向建党100周年献礼的最好礼物。

在这场脱贫攻坚战中，虽然我们已经取得了决定性胜利，但要让百姓生活由脱贫走向富裕还要继续艰苦奋斗。

**退十四支部 贾秀芳：**

在脱贫攻坚斗争中，涌现出许许多多的模范人物，更有1800多名同志将生命定格在脱贫攻坚征程上，生动诠释了共产党人的初心使命。我深刻体会到，要完成一项奋斗目标，离不开党的坚强领导，离不开坚定信念的模范带头人物以及广大的人民群众。

**退十四支部 刘鸿涛：**

每个党员都应当提高觉悟，以实际行动打赢脱贫攻坚战。在脱贫攻坚中，我们每个共产党员都应不断提高政治站位，自觉践行两个维护，习总书记的扶贫论述作为方法论和行动准则。为全面脱贫，建设小康社会作出应有的贡献！

**退十四支部 姚秀峰：**

过去是八年抗日战，今天是八年脱贫攻坚战，都取得了全面胜利。八年抗日战，建立了中华人民共和国，八年脱贫攻坚战使9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成这个艰巨任务是在中国共产党的领导下，发挥社会主义制度的优越性，团结各族人民共同努力而取得的。

**退十五支部 支部书记 于海龙：**

以习近平同志为核心的党中央把人民对美好生活的向往作为始终不渝的奋斗目标坚持发展为了人民不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感，引领脱贫攻坚直至取得最后胜利。向在脱贫攻坚工作中作出巨大贡献的英雄模范们致敬，学习他们的先进事迹！我去过秦安调

研，深知扶贫工作的艰难，让我们好好珍惜这个伟大的新时代；听党话跟党走努力奋斗，还要继续前行打赢抗疫战斗；为伟大的祖国更加繁荣昌盛贡献毕生力量！

#### **退十五支部 赵利晶：**

脱贫攻坚战的全面胜利，标志着我们党在团结带领人民创造美好生活、实现共同富裕的道路上迈出了坚实的一大步。同时，脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。解决发展不平衡不充分问题、缩小城乡区域发展差距、实现人的全面发展和全体人民共同富裕仍然任重道远。

征途漫漫，惟有奋斗。全党全国各族人民要更加紧密地团结在党中央周围，坚定信心决心，以永不懈怠的精神状态、一往无前的奋斗姿态，真抓实干、埋头苦干，向着实现第二个百年奋斗目标奋勇前进！衷心祝愿我们伟大的祖国更加繁荣富强！

#### **退十五支部 邢志清：**

能够见证这一伟大时刻，心情非常激动和自豪。我党能够求真务实——真扶贫 扶真贫 脱真贫，让脱贫成效经得起历史和人民检验，让我进一步深刻理解了伟大脱贫攻坚的精神——“上下同心、尽锐出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民”。





## 平凡中铸就伟大

葛莲珍，女，1934年出生，祖籍山西平定。

1949年加入新民主主义青年团，后在华北军区政治部印刷厂一线工作。1951年加入中国共产党。因表现突出，被派往清华大学附属工农速成中学学习，1955年考入北京钢铁学院金属及热处理专业。后因身体原因休学半年，复学后转入学校金相专业（今材料专业）学习。大学毕业后跟随杨让教授进行科学研究，后进入北京冶金研究所中心实验室进行材料检测等方面的工作。1972年葛莲珍作为工人代表到北京天安门城楼上观看阅兵仪式。2019年，作为新中国成立后积极投身参与社会主义建设并作出突出贡献的代表之一，葛莲珍获颁“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章。

### 话初心 听党指挥 心系群众

1948年，十四岁的葛莲珍被推荐到华北军区政治部印刷厂，通过考核后入厂工作。只上过三年小学的葛莲珍深知学习的重要性，为了弥补自己的不足，她利用各种业余和休息时间来学习。厂里的大量图书、夜校都成了她汲取知识的重要阵地。葛莲珍于1949年加入新民主主义青年团，并于1951年光荣加入了中国共产党。

1955年，葛莲珍参加高考考入北京钢铁学院。时值新中国刚刚成立，国家的建设急需大量的钢材。国家以钢为纲，钢铁是元帅，是工业之母。葛莲珍不顾自己因自幼干活而虚弱的身体，毅然决然地选择了条件艰苦的炼钢专业。毕业后葛莲珍跟随杨让教授学习，1962

到 1980 年在北京冶金研究所中心实验室进行材料检验工作。1994 年葛莲珍光荣退休。已过暮年的她依然坚持学习，关注党和国家的最新理论成果，用知识武装自己的头脑。但是她依然没有放松学习，仍积极坚持学习党的最新理论，加强自己思想建设。在笔者拜访葛老时，她正在阅读《深入学习习近平关于教育的重要论述》一书，书上也被她做满了密密麻麻的注释与笔记。



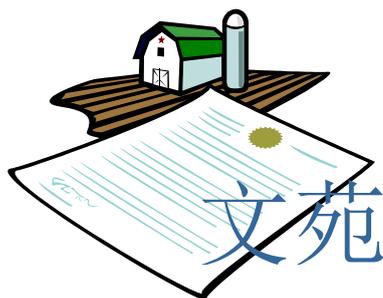
退休后的葛莲珍也没有让自己闲下来，喜欢绘画的她报名参加了老年大学的绘画专业。葛老在绘画上倾注了很多心血，甚至达到了痴迷的程度，甚至对画面意境的追求，不止一次因为画画而忘记吃饭。她的认真也使得她在绘画方面取得了一些成就：获得了多种绘画奖项，作品被多次展出。“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”2014 年，葛莲珍被查出患上带状疱疹，由于身体情况比较特殊，几年辗转各大医院都难以治愈，长时间承受着病痛折磨。但葛莲珍并没有被病痛打倒，相反，她始终带着微笑对待每一个人，积极乐观地面对生活，用自己的幽默化解疾病带来的痛苦。

## 传 使命 薪火相传 生生不息

葛莲珍总说，她这一辈子没有干出什么惊天动地的大事，都是一些平凡的小事。但正是因为她将每一件小事都做好做到极致，才让她与众不同，于平凡中铸就伟大。在工作上，葛莲珍前辈始终怀揣着一

颗感恩党和国家的心，坚守在平凡的工作岗位，认真对待每一件事，因此多次受到表彰与奖励，而她也以奖励为动力，时刻以更加严格的标准要求自己。在生活中，她切实履行党员的职责，热爱生活，关心同事，真诚地对待身边的每一个人，用自己的实际行动践行了一名共产党人的使命与担当。正是因为葛莲珍前辈始终感恩党对自己的关心与培养，时刻记得自己肩上的使命，她才坚持用孜孜不倦地学习，勤勤恳恳地工作，竭尽全力地发光发热，投身时代建设的洪流来报答党对自己的培养。

（作者：北京科技大学杜思瑶、卫萌勃、杨春祥等）



## 学习《2021 经济形势展望与政策要点》的几点感想

□贾建华

隆国强同志为教育系统离退休老同志所作的《2021 经济形势展望与政策要点》

专题报告，是他学习 2020 年末中央经济工作会议文件精神，结合习近平总书记和李克强总理的讲话，为帮助老同志们更好地学习和理解中央经济会议精神所作的辅导报告，报告理论联系实际，深入浅出，数据资料翔实，对我们学好及领会中央经济会议文件很有启发，帮助很大。我结合学习中央经济会议精神和隆国强同志所作的报告，结合自己长时期从事国际经济与贸易的教学和研究工作实践，有一些个人的感想体会。

一、我国经济在党中央坚强领导下，2020 年取得的成绩显著且来之不易。

新冠肺炎疫情肆掠下，世界经济遭受严重冲击。我国的国民经济

总体数据 GDP 增长达到了 2.2%；在国民经济总体增速下滑的情况下，中国的劳动力就业状况成绩显著，由于中央及时提出了“六稳基础上，做好六保”，全年的劳动力失业率维持在 5.2—5.4%之间；虽然部分日用消费品，主要是食品涨价较多外，但全年的商品物价总水平做到了基本平稳；全年的对外贸易发展成绩喜人，尽管全球疫情持续恶化，中美贸易战没完没了，人民币持续升值，国内的外向型企业都尽快地复工与复产，一些具有中国比较优势的产业和产品逆势下发展迅猛，贸易顺差取得了较大幅度的增长。

## 二、2021 年中国经济面临的主要挑战

其一，新型冠状病毒肺炎的疫情还会持续相当长的一个阶段。其二，疫情对各国经济的不利影响和伤害，必然会加剧世界经济的激烈竞争，迫使各国政府加大对本国企业和产品的扶持，导致贸易摩擦不断增多，贸易保护主义上升，中国政府和中国企业对此应该有充足认识和有效的应略对策。其三，中美贸易摩擦尚未完全解决，双边经济贸易关系存在诸多的不确定性。其四，我国国内消费需求持续低迷，增长乏力。

三、实现中央经济会议的精神要求，落实党中央和国务院的各项政策措施，2021 年还需要注意做好的几项重要工作：

其一，正确认识我国国民经济发展的实际状况。成绩面前不自满，头脑清醒。其二，必须加快中国的产业转型，尽快发展新型高科技产业，努力营造绿色健康的经济发展环境，确保中国经济的高质量发展，确保中国经济发展的稳定性和可持续性。其三，进一步降低各级政府行政费用开支，提倡精简和节约，严格管控对外经济援助的范围和尺度，避免财政收支赤字的进一步扩大。同时，努力降低人民群众的医疗健康方面的负担，降低人民群众的养老方面的负担，降低主要中心城市人民的住房负担，降低城镇人民的一些日用消费品购买价格已经

远高于国际市场而存在过高的税费负担，进一步落实好“人民至上”，让广大人民群众进一步享受到经济发展过程的红利，也让人民群众没有消费方面的过多压力与顾虑，而敢于消费。其四，面对疫情和错综复杂的国际经贸环境，我们应该加大力度搞好“一带一路”的发展规划，千方百计发展国际贸易市场的多元化，鼓励中国企业、中国产品和资金发展沿路沿带的各种形式的经济合作。

总之，我们坚信有党中央和国务院的坚强领导，有全国人民的齐心协力，中央经济工作会议制定的我国经济发展的各项目标，一定能够顺利实现！中国和世界人民一道最终战胜新冠病毒，新的一年社会和经济发展的各项任务，一定能够顺利完成！



## 学习鲁迅以爱国主义为底色的革命精神

□白棕

鲁迅（1881—1936年），原名周樟寿，后改名周树人，字豫才，浙江绍兴人。著名文学家、思想家、革命家、民主战士，新文化运动的重要参与者，中国现代文学的奠基人之一。

鲁迅一生在文学创作、文学批评、思想研究、文学史研究、翻译、美术理论引进、基础科学介绍和古籍校勘与研究等多个领域具有重大贡献。他对于五四运动以后的中国社会思想文化发展具有重大影响，

蜚声世界文坛，尤其在韩国、日本思想文化领域有极其重要的地位和影响，被誉为“20世纪东亚文化地图上占最大领土的作家”。毛泽东曾评价：“鲁迅的方向，就是中华民族新文化的方向。”

今天，我们要建设社会主义文化强国，要建设社会主义现代化强国，要实现中华民族伟大复兴的中国梦，在新的时代条件和新的历史任务面前，我们比以往任何时期都更加需要强健的民族素质和强健的民族精神，因而也比以往任何时期都更加需要学习发扬鲁迅精神，更加需要时时感受鲁迅的温度和光辉。这也是我们党反复强调坚持和弘扬社会主义核心价值观的根本意义之所在。



## 祝福·祈愿

□滕建国

2020年，实属不易！从除夕之夜始，网上、网下人们被调动起来的祝福、祈愿声，声声不息，雪花一般漫天飞传；一幅幅新春画作内容各异，色彩斑斓。爆竹一声除旧岁，千家万户迎牛年！

中国人最强烈的仪式感是过大年。新年亲朋好友间的祝福、祈

愿有其神圣的历史文化渊源，已祥和、盛行几千年，今年格外亮眼。宅家多日不曾谋面，一句祝福祈愿，相解万千思念。同祝牛年身健康！喜乐平安！想想看，今年“福”字当用频繁，如空中飘飞的锦绢一般，可绕地球铺几圈？祝愿祈福字字甜，声声有温暖，摇曳舞动中国字，严冬有春天。

此时很容易想起伟大领袖毛泽东主席，当年在天安门广场，百万民众面对天安门城楼，“祝毛主席万寿无疆！”“毛主席万岁！万万岁！”的欢呼声，此起彼伏！排山倒海！表达人民群众对毛主席最真诚地的祝福、祈愿！此时城楼上的毛泽东主席向广场上的百万民众振臂高呼：“人民万岁”！这庄严的呼声响彻宇宙、星辰大海！让每位中国人振聋发聩，心潮澎湃！“人民万岁”，是毛主席一生最伟大的胸怀！

“为人民服务”是党章的重点；新华门影壁上镌刻的“为人民服务”五个大字永远金光闪闪！“人民万岁”是毛泽东主席祝福祖国永为盛世、祈愿人民祖祖辈辈在这片土地上永享盛年！可告慰毛主席的是：中国人民生活水平空前提高，科技高速发展，一切会越来越好，如您所愿！习近平主席的新年祝辞铿锵有力，国人、海外侨胞无不称快！

我们正站在两个一百年的交汇点，中国人民正在以习近平同志为核心的党中央正确领导下，2020年，攻坚克难，绘就着中国发展最美的画卷，筑就了万千为抗疫而逆行的风骨；涌现了万千重任在肩，铿锵精准扶贫的热血儿男！习主席以大国领袖的使命与担当，走遍最贫困的山川，体察民情，扶贫、解难。攻坚脱贫圆满收官是又一个彪炳史册的中国奇迹！体现的是：中国人民的伟大光荣；中

中国共产党的伟大光荣；中华民族的伟大光荣！习近平主席也常常表现为平凡民众中最接地气的一员，驻足边区少数民族中间，用重槌三声敲鼓为民众新年祝福、祈愿，民众随鼓声而和之：“一声鼓响，风调雨顺！二声鼓响，国泰民安！三声鼓响，四海升平！”

2021年注定不平凡，亿万人民带着万千的祝福、祈愿、鼓励、信任，撸起袖子加油干！努力实施科技创新，推动国家历史发展的车轮滚滚向前！

## 简易长寿法

□思考

根据兴趣爱好，个人身体健康情况，选择以下28条。其中几条老年同志坚持下去，就可能达到健康长寿的目的，请试试看。



- 1、唱歌；2、努力工作；
- 3、人脉广；4、每周跑步；
- 5、减少久坐；6、每天散步；7、减少热量摄入；8、不喝烈性酒；9、戒烟；10、食用绿叶菜；11、多拥抱；12、经常大笑；13、养宠物；
- 14、确保睡眠质量；15、不要成为强烈的体育迷；16、情绪愉悦；17、花点时间去森林里玩；18、少吃糖；19、学会一种娱乐性运动；20、保持镇静；21、饮茶；22、不吃烧焦的食物；23、少看电视；24、爱上跳舞；25、早餐食用燕麦粥；26、多吃大蒜；27、把坚果当做零食来吃；28、悉心护理牙齿。

## 金园诗社诗词作品

一元复始，加鞭千里马；万象更新，奋力三头牛

柏士兴《七律·辛丑春节吟》

王月《七律·牛年吉祥》

天道有常何细论，斗衡东指喜来臻。牛年春始报吉祥，百姓家家乐未央。  
沉沉旧岁辉青史，勃勃新春漫紫氛。无爆无鞭无盛响，有群有帖有担当。  
勇敢拓开荒野径，勤劳耕破陇头云。亲戚朋友互关爱，邻里街坊同富康。  
世人当效黄牛力，矢志弘扬赤子魂。不怕疫情云蔽日，寒冬过后百花香。

李继岭《七律·雨水日游颐和园》

初阳春日暖心扉，湖面冰融闪鳞辉。  
鸭子闲游频找乐，鱼儿觅食好充饥。  
黄鹂传语隐林叫，燕子穿梭绕殿飞。  
万树千花皆未甦，唯独寒客吐芳菲。

张志宏 七言绝句

互惠

鹤梦圆

投资协定意非凡，全面平衡重内涵。两个百年交汇点，征途任重抗风寒。  
互惠双赢排肆扰，中欧握手贺新年。劈波斩浪齐心志，锦绣中华鹤梦圆。

高澜庆 《年末海南行纪实》

观潮赏云

晨起观潮伫海边，千军万马浪滔天。  
浮云色态多奇变，美景如梭任赏玩。

午餐

近海餐厅在露天，椰汁吸饮味清甜。  
白切鸡块多鲜嫩，椰肉自挖情趣添。

刘华生 《三晋行·云风石窟》

岩壁石窟高百仞，万尊佛雕肇武周。  
释迦渡人脱苦海，飞天乐伎奏笙篳。  
岁月沧桑剥蚀重，艺术魅力五洲讴。  
仙佛灵光清净地，般若菩提释百忧。

王振声 七言律诗

京城初雪

喜迎初雪润京城，云雾蒙蒙漫碧空。  
恰似琼花舞彩凤，又如银海降飞龙。  
轻飘花瓣托白絮，静卧悬枝挂玉屏。  
谨谢天公明慧眼，浥尘涤垢是初衷。

明园夕照

云暗天地柳摆梢，绿鸭瑟瑟欲归巢。  
船泊近岸压冰水，鸟落空枝抖羽毛。  
风卷残荷托冷月，雪埋浅草育新苗。  
老来结发双飞燕，携手姗姗过拱桥。

曹贞源 《满庭芳·思乡》（词林正韵）

温婉之乡，丘陵山地，故园已变堂皇。凭栏遥寄，想念少时狂。思蜀  
亭中唱晚，釜溪水，任我徜徉。别来久，深情乃在，自必是难忘。  
年轻情激越，安贫乐道，破旧衣裳。仅留记，山前月季飘香。阅读声  
音朗朗，谁能愿失掉韶光。年高矣，何时归去，谈过往芬芳？

宋继林 金牛迎春七律

扶贫攻坚鸣金颂

拔寨攻坚喜鸣金，万年华夏斩穷根。  
凉山铺就康庄道，桂水萦牵文秀魂。  
总理关怀黄土地，主席惦念悬崖村。  
千秋伟业惊天地，青史功昭泣鬼神！

叹李焕英们

平头百姓众苍生，柴米油盐衣住行。  
貌美超群难自好，功高盖主易招攻。  
子孙教养职责重，父母侍陪报恩宏。  
催泪万千银幕外，幸生才女贾晓玲。



## 钙含量是牛奶的 7 倍，没吃过这种食物太可惜

说到补钙，很多人都会想到奶酪，奶酪值得吃吗？会比牛奶更好吗？首先看大家最关心的钙含量的问题。

奶酪的钙含量是纯牛奶的 7.5 倍，这主要是因为牛奶加工成干酪的过程中要排除乳清和水分，钙含量得到了浓缩。同时也浓缩了蛋白和脂肪，奶酪的蛋白质含量是牛奶的 7.8 倍，脂肪含量是牛奶的 6.5 倍。如果咱们单纯来看每 100 克的含量，奶酪的钙和蛋白质含量和一定是完胜的。不过呢，一个高浓缩的固体奶酪和液体牛奶吃法也不同，对标到我们每天饮食习惯也不能这么比。

中国居民膳食指南建议成人每天吃 300 克纯牛奶相当的奶制品，全部换算成奶酪约 38.5 克。也就是每天的饮食中你可以选择一大杯牛奶（300 毫升左右）或者 38.5 克的奶酪。另外，在蛋白、脂肪、钙、钠都得到浓缩的同时，我们会发现碳水化合物含量不但没提高，反而降低了。这是因为牛奶中的碳水化合物主要是乳糖，加工成奶酪的过程要经过微生物发酵，其中的大部分乳糖转变成了乳酸，这个过程和制做酸奶一样。

因此，奶酪和牛奶相比，有一个明显的好处是喝了纯牛奶会腹胀、腹泻、腹痛的乳糖不耐受的人群也可以接受。

不过选择奶酪的同时要注意一个问题，那就是钠含量超标。奶酪加工过程中为了改善风味、组织、外观，在排出乳清同时通常还会添加盐。如我们举例的奶酪中的钠含量就是纯牛奶的 9.2 倍。按每天吃 38.5 克换算，这样摄入的盐约为 0.56 克，达到了每天盐限量（6 克）的

9.3%。不过值得庆幸的是，不是所有的奶酪盐含量都那么高。在购买奶酪的时候，看一看营养成分表中的钠含量，比如我们找到的一款 160 毫克/100 克的产品，这就算比较低的了。

最后还是提醒一句，奶酪是一种高能量的食物，千万别当普通食物吃，钙含量再高，吃多了也只会发胖。

（摘自微信公众号）

## 更正

2021 年第一期中有误，现更正如下：

李素琴《七律·庆新年》

辞旧迎新喜气浓，姬翁笑把丑牛迎。清音袅袅歌声亮，衣袂飘飘舞步精。  
水墨丹青书雅意，诗词歌赋展豪情。五环广场空竹响，今日夕阳别样红。

## 学校动态

▲爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。2 月 11 日（农历大年三十）上午，党委书记武贵龙，校长杨仁树，副校长王维才、臧勇及相关职能部门负责同志分两组分别看望慰问了坚守在学校一线服务岗位的后勤、保卫、校医院等教职员工，为坚守岗位的同志送上新春祝福和温暖问候。



▲近日，教育部下发了《关于公布 2020 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》（教高函〔2021〕1 号），我校申请增设的“统计学”和“储能科学与工程”本科专业，顺利通过教育部审核成功获批。

# 关于开展“中国共产党成立 100 周年”征文的通知



2021 年是中国共产党成立 100 周年，广大离退休老党员、老同志作为与党同行的亲历者和见证者，是理想信念最为坚定、与党的感情最为深厚的群体。为了充分发挥老党员、老同志的政治优势、经验优势、威望优势，充分展现老

党员、老同志对党的深厚感情，传承红色基因，离退休职工党委特开展专题征文活动，具体细则如下：

1、围绕“永远跟党走”主题，征文内容以老同志自己的所思所想、亲身经历、切实感受、生活实际为主要内容，讲述老同志自己、家庭、同事战友与党刻骨铭心的故事以及对青年一代传承党的优良传统、将党的事业继续推向前进的期望与重托等。例如：如何树立初心加入党组织，如何牢记使命为党工作，在成长的道路上如何得到党的培养、关怀、锤炼，在党组织的帮助下如何在工作领域取得优异成绩，在离退休后如何老有所为，继续发挥作用的事迹等。通过征文表达对党的深厚情感、美好祝愿以及对青年一代的殷切希望；

2、征文要求主题鲜明、观点正确，突出政治性、思想性、时代性、可读性，传递正能量。文字朴素流畅、情感真挚感人，以讲故事为主，能给读者带来积极的感悟与启示，从中感受中国共产党的伟大与光荣；

3、文章体裁为记叙文或散文，字数在 2000 字以内；

4、投稿请尽量提交电子版，电子信箱 [jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)，来稿请注明“庆祝中国共产党成立 100 周年征文”；

5、联系人：侯佳老师 62332667。

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

(离退休职工工作处)