

# 金色园地

第三期 (总第 195 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 4 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>

## 开展党史学习教育正当其时 ——学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会 重要讲话精神

历史,总是在一些特殊年份给人们以汲取智慧、继续前行的力量。“在庆祝我们党百年华诞的重大时刻,在‘两个一百年’奋斗目标历史交汇的关键节点,在全党集中开展党史学习教育,正当其时,十分必要。”习近平总书记在党史学习教育动员大会发表重要讲话,深刻阐述开展党史学习教育的重大意义,系统回答了为什么学、学什么、如何学等重要问题,对党史学习教育进行全面动员和部署,为开展好党史学习教育指明了方向,提供了根本遵循。

“欲知大道,必先为史。”我们党历来重视党史学习教育,注重用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向,用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量,用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视学习党的历史,就党史学习、研究和运用等提出一系列要求、作出一系列部署。百年征程

波澜壮阔，百年初心历久弥坚。在全党开展党史学习教育，是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求，是坚定信仰信念、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的必然要求，是推进党的自我革命、永葆党的生机活力的必然要求，对推进党和人民事业发展具有重大而深远的意义。

在全党开展党史学习教育，是党中央立足党的百年历史新起点、统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局、为动员全党全国满怀信心投身全面建设社会主义现代化国家而作出的重大决策。一百年来，我们党带领人民披荆斩棘、奠基立业，取得了举世瞩目的巨大成就。在新的历史起点上开拓进取、再创辉煌，不断开创各项事业发展新局面，是对党的百年华诞的最好庆祝，更是新时代中国共产党人的使命担当。当今世界正经历百年未有之大变局，我国正处于实现民族复兴的关键时期，既面临难得的历史机遇，也面临前所未有的风险挑战。处在“两个一百年”历史交汇点上，更加需要从党的百年奋斗史中汲取智慧和力量，进一步总结历史经验、坚定必胜信念、提升斗争本领，继续谦虚谨慎、戒骄戒躁，继续艰苦奋斗、锐意进取，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴而奋力拼搏。这既符合社会历史发展规律，也是中国特色社会主义事业发展的内在要求。

知史爱党，知史爱国。开展党史学习教育，是党的政治生活中的一件大事。党史学习教育，首先要从政治上看，深刻认识到这是新时代加强党的政治建设的重要内容。要通过党史学习教育，深刻认识我们党的先进政治属性、崇高政治理想、高尚政治追求、纯洁政治品质，传承红色基因，发扬红色传统，赓续共产党人的精神血脉，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，更加自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，汇聚起奋进新征程的磅礴伟力，以优异成绩迎接建党一百周年。

（新华社评论员文章）



## 深入认识“党史学习教育”的重大意义

——学习“党史学习教育动员会议”精神

□退休三支部

3月29日，离退休职工党委“党史学习教育动员会议”召开。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，落实党委“党史学习教育”的部署要求，进一步激励党员自觉学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，支部认真开展“学党史、忆初心、望未来·初心讲堂”主题党日活动。

学习历史是为了更好走向未来。众所周知，历史是一面镜子，重视历史、研究历史、借鉴历史是中华民族5000多年文明史的一个优良传统。组织开展党史学习教育，对于总结历史经验、认识历史规律、掌握历史主动，对于传承红色基因、牢记初心使命、坚持正确方向，对于深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步统一思想、统一意志、统一行动，建设更加强大的马克思主义执政党，在实现中华民族伟大复兴、世界正经历百年未有之大变局的关键时期，具有重大而深远的意义。

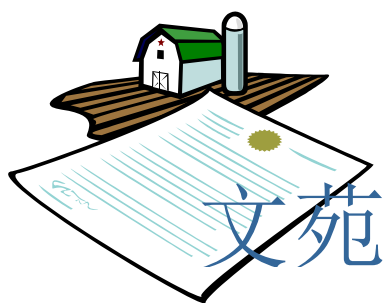
开展党史学习教育是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求。自成立之日起，中国共产党人就将为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为初心和使命。开展党史学习教育就是要教育引导广大党员干部深入了解我们党团结带领人民为中华民族作出的伟大贡献和根本成就，以史为镜、以史明志，把苦难辉煌的过去、日新月异的现在、光明宏大的未来贯通起来，进一步激发为实现中华民族伟大复兴而奋斗的信心和

动力，接过历史的接力棒，在新时代新阶段将党和人民事业不断推向新的历史高度。

开展党史学习教育是坚定信念、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的必然要求。信仰和信念是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。开展党史学习教育，有利于引导广大党员干部深刻认识红色政权来之不易、新中国来之不易、中国特色社会主义来之不易，深刻认识中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国共产党为什么好，进一步坚定理想信念、坚定“四个自信”，奋力走好新时代长征路。

开展党史学习教育是推进党的自我革命、永葆党的生机活力的必然要求。勇于自我革命是我们党最鲜明的品格，是我们党最大的优势。开展党史学习教育，有利于引导广大党员干部从党的非凡历程中读懂强党之路，持续发扬彻底的革命精神，不断推进自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，把我们党建设成为始终走在时代前列、人民衷心拥护、勇于自我革命、经得起各种风浪考验、朝气蓬勃的马克思主义执政党。

心之所信，行稳致远。在庆祝我们党百年华诞的重大时刻，在“两个一百年”奋斗目标历史交汇的关键节点，我们一定要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，坚持退休三支部的“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；“忘记过去就意味着背叛！”时刻的自省让中国人民活得精彩无限！以积极向上、阳光向阳和更加昂扬的精神状态，庆祝建党 100 周年。



## 校园里的伟人塑像

□明世祥

从北京科技大学西校门进入校园，一眼望去，一尊倒背着手的毛泽东同志塑像威严而立主楼之前，塑像两侧青松翠柏，显得格外肃静。这尊塑像建于1967年，陪伴北科大已走过了五十余载的风风雨雨。每逢学子毕业都会身穿学士服在伟人像下合影留念，又在伟人的目送下走出校园，奔向全国各地，于是主楼前成了学子合照的圣地。

又到研究生毕业离校的日子，主楼前又热闹起来，一队队、一群群身穿硕士、博士服的学子们来到校门口的毛泽东同志塑像前拍照留念，他们知道，再过几天就要离别母校奔向全国各地了，尤其是今年毕业的研究生，更感时间的珍贵，也是在去年这个时候，同学们高高兴兴离开学校，回到故乡正准备欢度春节时，未想到新冠肺炎突然来袭，连续的疫情，使学校不能按时开学，整整一个学期都不能返校，只能与老师云上见面、网上交流，直到毕业的最后一个学期才回到学校，马上又要毕业离校了，所以他们十分珍惜在校所剩短暂时刻，抓紧来到毛泽东同志塑像前拍照留念，因背后的伟人塑像就是母校的标志。

新年过后，我与往常一样来到主楼之前，仰望毛泽东同志塑像，只见伟人站在高高的台基上，倒背双手面西而立，目光炯炯地凝视着远方。而隔街对面中国地质大学校园主楼前，也有一尊与科大一样的背手毛泽东同志塑像，它们隔街相互对望着，这也是北京高校留存不多的几尊伟人像了。

望着身穿学位服面带笑容的的学子们，再看看巍然矗立的伟人塑像，不禁触景生情，使我思绪万分，自我进北京科技大学校园当学生，后又留校当教师，我与这尊塑像已结缘几十年了，几乎每天都要从塑像下走过，伟人看着我从青年到了老年，每每走过，伟人的丰功伟绩和高大的形象深

深感动着我。特别看到今天中国的强大和飞速的发展，更感毛泽东同志的伟大，是他带领中国共产党推倒了压在人民头上的三座大山，建立了新中国，从而使一个贫穷落后、任人欺侮的国家逐步变成了世界强国。在刚过去的一年，中国抗击新冠肺炎疫情取得伟大胜利，更充分展示了社会主义中国空前团结和强大实力，为世人瞩目，这些都与伟人开创的事业息息相关。人们建立塑像来纪念他，反映出的是人民意愿和对伟人的敬仰。

回想 80 年代初，当毛泽东塑像被一座座拆除时，北京科技大学的师生员工没有跟风，而是怀着对毛泽东同志的敬仰，精心把伟人塑像保护下来，成为了以后师生怀念伟人，不忘初心、牢记使命进行传统教育的无声的教材，毛泽东同志塑像也成了科大这所著名大学的地标。

夕阳西下，柔和的阳光照在塑像上，伟人熠熠生辉，深邃的目光注视跟前的学子们，祝福保佑着他们启程远航，去创造辉煌。



## 生命的感悟

——游额济纳胡杨林的感受

□杨竞

沿着弱水河畔，脚踏着细小沙子，走进胡杨林里，感受着金色秋天的气息。



同时也感悟到，胡杨在这贫瘠的沙漠中，居然活着一千年不死，死后一千年不倒，倒下一千年不朽，诠释着三千年生命轮回。

胡杨凭借着弱水三千只取一瓢的信条，显出顽强的生命力，回馈大自然的恩惠，甘愿扎根在茫茫沙漠戈壁，一生与狂风黄沙抗争。

望着这沙漠中的胡杨，望着活了一千二百多年的胡杨，感悟生命、信念，顽强、坚韧、奋斗，给人类的启迪，用勤劳和智慧，改造自然，创造奇迹。



## 让开心成为习惯

### □思考

看惯了太阳东升西落，月亮的阴晴圆缺，习惯了春夏秋冬的冷暖，世界万物的改变，却很难看淡人间的悲欢离合，情仇恩怨，更难将伤心难过看得风轻云淡。

当然没有哪个人在面对伤心和难过的时候还可以傻笑，但是你却可以在最短的时间内去调整自己的心态，要知道伤心不是解决问题的最好办法。于是我将那句话刻在了心里，请开心地生活。这样时时刻刻提醒自己，我应该开心地过每一天。

开心地生活，让开心成为一种习惯。的确开心与不开心都要过一天 24 个小时，何不开心地度过每一天呢。

人的一生总有学不完的知识，总有领悟不透的真理，总有一些有意或者无意的烦心烦事闯到心里来。总之顺少逆多，一辈子不容易，千万不需要跟别人过不去，更不要跟自己过不去。

你有开心的事，于是别人可以从你的脸上读到微笑，读到开心。如果你在生活中比较细心的话，你就会知道世间最美丽的表情就是微笑，如果你天天想拥有世间最美丽的表情，那么请把开心当成一种习惯吧。

## 春分踏青

□滕建国

春分，平分昼夜，此后昼为长夜为短。此间踏春好时机，与友结伴。

恰行故宫角楼，护城河水缓缓流，波纹迎旭日，清幽幽；角楼金光闪，河水倒影城墙厚！最是美丽宫墙柳，随风摇曳如佛千手，游人杂谈故宫史，鸟雀鸣唤树间友。一对情侣约古老春分时节见证浪漫，披婚纱相拥城墙下，希冀平等互爱真情悠悠到白头！



草长莺飞三月天，拂堤杨柳醉春烟。燕飞千里归旧巢，红肥绿瘦颐和园！都说去山后观松鼠林间跳蹿，山前观牡丹。而此时盛开正是白玉兰、紫玉兰，玉兰纯粹、美丽只把春天打扮；香气扑鼻四溢，游人船上坐，香漂水云间；更有满园桃花美，灿烂如画间，一片又一片，目之所及如饮红酒甘甜，只沁人心肺、千杯不会醉。朱熹有言：等闲识得东风面，万紫千红总是春！



春来昆明湖，烟飘如带，水绿如蓝，岸边花红柳绿苍穹蓝天，湖水悉数倒映包揽！波光粼粼柔情尽显，恰有成双鸳鸯戏水在一边，悄悄呢喃，一湖清水，和谐美满，见证兴衰几百年！



忽觉携水带风，声阵阵，只见百余天鹅贴水面展翅行，仿佛一声令下，呼喇喇，浩浩荡荡，如空中移动朵朵白花，先鸣唱绕佛香阁，再经长廊直奔北向！哦，白天鹅第二故乡是北方，山欢水笑颐和园，暂作别，请等后，归

期在秋天。万物皆有灵，生存有时钟！

夕阳笼罩佛香阁，雄姿英发、沉稳胜当年红火；玉泉落日熔金，塔影绰绰！颐和园春景美，美不胜收！

山水悟道，心随念起，只见长廊这厢一对老夫妻在依树练撞背，向问此练有何益？老翁答：春天练撞背，一年不觉累；那厢有人在练《中国功夫》，音乐起，“站如松，坐如钟，太极、八卦连环掌，中华有神功”！春天会激发万物活力，唯人更胜一筹，创造一切美！

春分踏青，有见、有闻、有感，不虚此行！

回到家再次追看昨日视频，“中国人不吃这一套！”“美国这些毛病应该改一改！”中国外交官振聋发聩的发言，令世界为之震撼！百年前的屈辱永不复返！中国人可韬光养晦，终为扬眉吐气！中国人永远会铭记这个彪炳史册的春天！

# 北科大绿化人

□樊源兴



林世辉，1934年7月23日生于北京通州何各庄，2019年3月1日卒于海南博鳌，他从1953年入校工作到1995年全退的42年里，至少有29年的时间在后勤组、行政科工作，他1983年起任行政科党支部书记，1986年起任行政科科长。一直负责全校的校园管理工作，其中有绿化、卫生以及绿委会、爱卫委的日常工作。

林世辉是北科大校园和石佛寺基地的绿化功臣，是他摸清了校园绿化的家底。

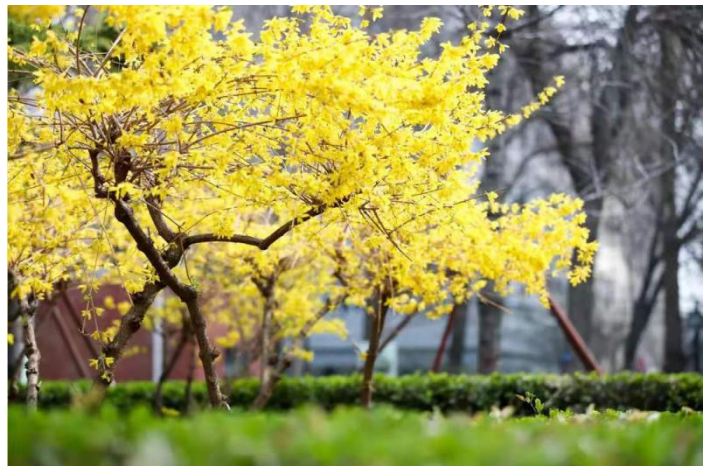
1991年，全校总面积840亩，其中建筑物操场道路占429亩，应绿化面积441亩，已绿化221亩，未绿化190亩，当时存量乔灌木7076株，草坪4.7万平方米。十年上山（其中包括石佛寺）植树13.9万株；上山劳动8000多人次。他和校园管理科的副科长绿化工程师和绿化班的同事完成了大量绿化任务。1982—1995年，共种植了188400株苗木，其中大苗64000株，而且成活率较高，所以赢得了不少荣誉。1984年林世辉获“北京市绿化积极分子”称号，北科大1982—1987年（84年除外）获得“首都绿化委员会先进单位”，1988—1991年成为“首都绿化委员会红旗单位”，北科大绿化因此进入新阶段。他还有计划的引种了长江流域，黄河流域的优良花木。总之，林世辉在近30年的绿化工作中，为北科大实现11500株乔灌木和几万平方米草坪存量，为北科大形成“三重叠翠、两翼飞花”的绿化格局，为北科大构成“针、阔互布，草、木相济，藤、竹对映，花、果飘香”的绿化形态作出了总体性，基础性的贡献。他的工作可以用“不辞辛苦、手足胼胝”来描述。



林世辉是北科大的一位文化使者，做到了活到老，学到老，而且笔耕不辍，他一生至少书写了 107 卷学习笔记本和书法习作，留下了一书柜手书的文化科学资料遗存，他系统学习和抄写了《三字经》、《千字文》、《百家姓》、《幼学琼林》、《增广贤文》、《金

玉良言》等；他札录的《一千五百个成语接龙》、《二百条流传千古的谚语》、《二百个实用语》等足足有两大厚本；林世辉对以草木命名的知识与诗词情有独钟。他一生喜爱书法，他遗存的书法习作有 42 册，他临摹的名家书法有颜真卿《多宝塔》、刘炳森《孙子兵法》、《毛泽东诗词》等，他丁卯年冬手书的《百福图》、《百寿图》获当年北科大离退休职工书法竞赛三等奖。

林世辉还是一位模范父亲。儿子们称赞老爸是“劳模”、“家中真正的第一把手”，他教育儿子们要“三热爱”，要成为有文化科学知识和劳动习惯的人，他要求儿子们真正做到亲如兄弟，永远互谅、互让、互帮，和睦相处，建设一个家和万事兴的家庭。他一贯勤俭持家，即使达到了小康水平，仍以节俭为荣，他书写用纸都是别人用过的，比如计算机复印纸的背面或者广告、日历、月历纸，林世辉用自己言行证实了自己是一个好父亲。



满井芳菲草木葳，齐赞园丁映世辉。



## 我的遗憾

□宋凤兰



清明节快到了，这使我更加思念我的母亲。

母亲去世已经 59 年了，有一件事我久久不能忘怀。那是 1962 年的寒假，当时我在北京钢铁学院读大学四年级（那时是五年制）。放寒假时回河北尧阳县老家过春节。有天母亲看到我用的钱包很好看，是一个紫红色平面绒的，样子如右图（但不完全相同，图中是皮的）。母亲很喜欢，她说真好看。可是当时我想着这个已经用了很长时间，是个旧的了，于是我心想着回北京后一定买个新的，等暑假回去时送给母亲。这次寒假我侄女宋继林也回老家过节，寒假结束时我回北京，宋继林带我母亲回天津大哥家里。开学后又开始了紧张的学习生活。没过多久我就接到了系办公室转给我的电话，告诉我母亲去世了。当时我真是难过极了，觉得太突然了，无法接受这个现实，真是悲痛欲绝。我乘夜车赶到天津已是凌晨，那时没有出租车，公交车不到出车终点，大哥在省直机关工作，是向单位要的车去车站接我，到家后我跪在母亲床前大哭一场，旁边的人讲，让她哭吧，哭出来才好。当时我真的接受不了这个现实。母亲才 67 岁，并无重大病症，只是年岁比较大了，正遇“三年困难时期”身体比较虚弱，恢复一段时间就好了。母亲去天津后，哥嫂精心照料，每天吃四顿饭。那天下午做好饭，去叫还在午睡的母亲，结果怎么也叫不醒。睡觉时的被子还盖得好好的，母亲就这样永远地离开了我们。

母亲走后，我感到非常后悔，为什么寒假在家时没有把那个钱包给母亲？即使是用过的，她也会很高兴，下次回家再买个新的送给她那该多好啊！但母亲没有等到这一天，这也使我真正懂得了老年人的事情是不能等的，否则可能就没有这个机会了。

这件事多年未忘，后来为了弥补我的遗憾，曾在清明节前用彩色电光纸糊了几个不同颜色的钱包和剪的纸衣服等寄给老家的侄子，让他上坟时给老人送去。再后来我回老家也糊一些钱包等物上坟时给母亲送去了。可这有用吗。

我得到的教训是时不我待，无论什么事想到了要办的，马上就办，不能等以后。例如我想去世后无偿捐献遗体，和家人商量并得到支持后，我就着手办理。首先找到了能接收的单位北京大学医学部，去领了《北京市公民志愿捐献遗体志愿登记表》，填好表以后，去公证处进行了公证，一周后就拿到了公证书，将公证书送回到医学部后，给了我一本北京市红十字会发的《志愿捐献遗体》纪念证，至此也算了却了一件心愿。以后仍坚持，不论什么事情，想办马上就办，争取不留遗憾。

## 郭鸿志老师诗二首

### 咏辛丑年两会精神

两会春风沐赤县，十四亿人尽开颜。擘画十四五启航，把握新发展阶段。  
构建新发展格局，贯彻新发展理念。科技创新自立强，畅通内部大循环。  
扩大内需调结构，促双循环共发展。产值年增百分六，就业一千一百万。  
乡村振兴粮稳产，礼献建党百周年。远景规划展宏愿，届时产值再翻番。

### 天问一号火星探测器

天问一号探测器，翱翔二百零二日。翥飞九点五亿里，火星轨道顺利抵。  
模拟三种坐标系，运动轨道精设计。自动变轨高科技，首创绕落巡奇迹。



七律 ● 钢铁摇篮

——校庆 69 周年

□蔡嗣经

摇篮问世乘春风，铁水钢花璀璨红。几代园丁勤创业，万千学子尽精英。  
书山绝顶摘霞绮，学海云霄架彩虹。喜看校园添碧绿，玉兰微笑伴青松。

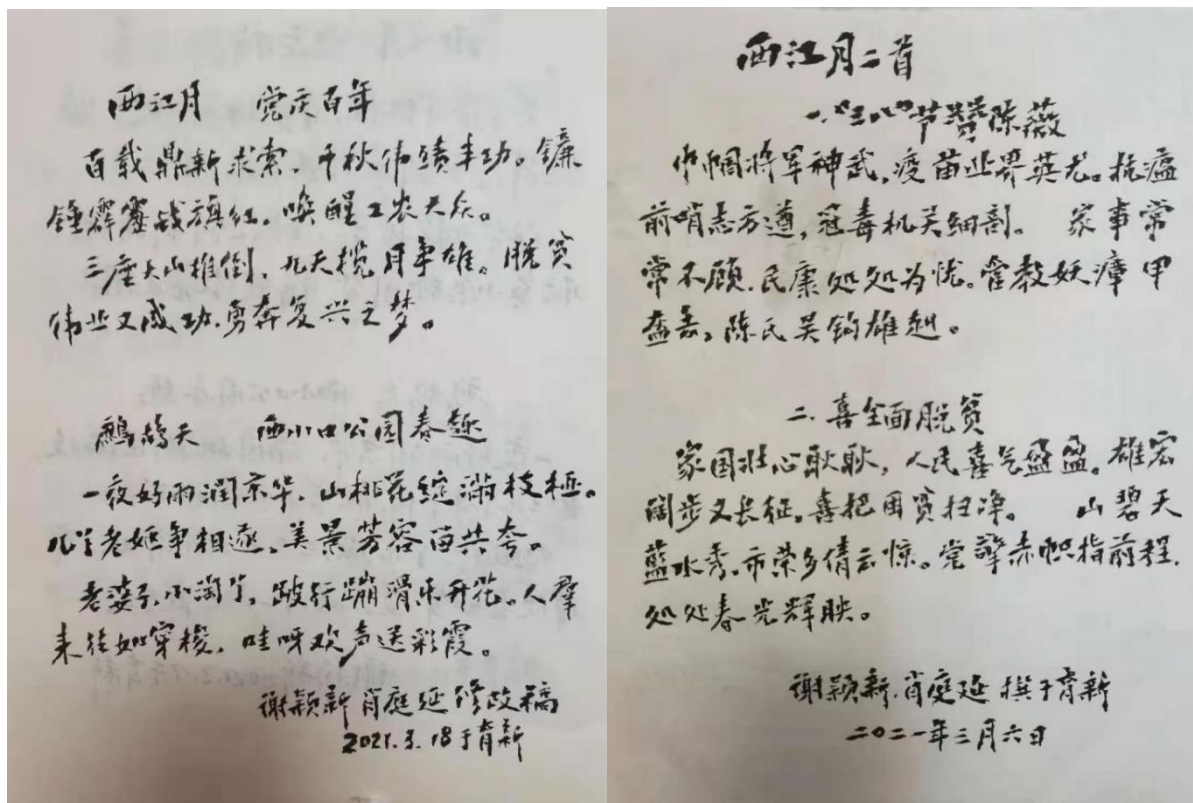
水调歌头 老来乐

□王月

迷雾何时散？老辈喜晴天。人生苦短、银发飘洒皱纹潜。

岁月曾经闪亮，效力国家应必，皆过往时迁。视去留无谓，遇宠辱平  
眈。老优雅，行浪漫，去游玩。

从容恬淡心境、显美妙魂翩。变寂寞为忙碌，让静谧成温暖，此事在  
人镌。雾过蓝天现，千里万无云。



## 金园诗社诗词作品 14 首

柏士兴 《七律·欢庆两会胜利闭幕》

最是一年春好处，凝眸两会喜空前。  
深情回顾非凡路，快意讴歌靓丽天。  
锦绣蓝图共描绘，千秋伟业广昭宣。  
民生福祉甘泉涌，华夏奋书时代篇。

柏士兴 《七律·攻坚脱贫奏凯歌》

攻坚八载脱贫困，综览古今无与伦。  
僻壤穷乡焕新貌，青山绿水绕祥云。  
英模业绩众惊叹，民族精神世誉尊。  
漫漫征途惟奋斗，皇皇华夏著雄文。

李继岭 《古体·瞻仰无名英雄纪念碑》

云烟缥缈绕西山，隐秘英雄故土还。  
一统江山怀壮志，乘桴泛海赴台湾。  
潜龙卧虎孤迂穴，身陷囹圄敌施奸。  
凭吊忠魂息九泉，彪炳青史耀人间。

王振声 《七律·元宵节星汉遐想》

献给节日里不能回家的打工族  
皎洁明月挂白霜，万里银河一梦长。  
寂寞嫦娥守玉兔，炽情织女望牛郎。  
泪凝鹤翼湿天路，心系广寒诉衷肠。  
唯愿星空通栈道，嫦娥织女共梳妆。

高澜庆 《赞中美高层对话的我国外交官》

骄横跋扈指责凶，主任委员齐反攻。  
强硬扞回惊世界，坚持正义斥歪经。

王振声 《七绝·牛转乾坤》

鼠年抗疫战毒魔，牛转乾坤奏凯歌。  
多少艰辛多少泪，汇成春水润山河。

宋继林 《七绝·风沙》

蒙古风沙浸衰原，尘霾蔽日暗昏天。  
地球村小同凉热，断链脱钩难上难。

高澜庆 《七律·赞牛年两会》

京城三月正迎春，两会连连报喜音。  
华夏脱贫面貌改，复兴经济契机新。  
百年交汇换时代，万众欢腾振精神。  
远近蓝图精绘就，攻关实干定成真。

王振声 《七律·金牛献瑞》

金牛献瑞劲蹄扬，福禄临门寿坐庄。  
紫气东来飘彩絮，祥云西至现佛光。  
同心抗疫驱魔障，异地隔屏话暖凉。  
热血柔情撼寰宇，壮哉华夏世无双。

柏士兴 《七律·三八节赞母亲》

世云母在即为家，慈爱温馨展玉华。  
历经艰辛染霜鬓，饱经风雨美庭花。  
勉忠刺字千秋颂，密线缝衣百代嘉。  
家国情怀永赓续，鲜花一束奉贤妈。

曹贞源 《七律·元宵夜感怀》

献给春节期间坚持职守的医务者  
元宵夜晚月轮圆，放眼长空上九玄。  
寂寞嫦娥舒广袖，机灵玉兔奏和弦。  
神州大地零增长，鬼域新冠一扫完。  
感谢白衣医务者，长鞭快马不离鞍。

张志宏 《七绝·稀土》

美曾掌控好牌玩，短视丢失主导权。  
赞我神州积势起，一方稀土写真传。

李继岭 《七绝·惊蛰节气》

烟雨迷蒙润物芬，漫坡桃杏吐苞珠。  
林深鹧雀鸣青柳，迎春花黄映碧湖。

宋继林 《七绝·春雨》

如油春雨润屠苏，饥渴中原展肺腑。  
杨柳欢颜伸绿袖，麦苗鼓劲蘖新株。



## 买到好吃“榴莲”的3个技巧 这么多年，您可能都错怪榴莲了

不知不觉，又到了榴莲上市的季节。爱榴莲的人爱到不行，说它融化在舌尖上的质地比奶油更柔软，混合着多种果香的焦糖风味比冰淇淋更香甜。而恨榴莲的人，则表示完全不理解：

### 榴莲到底是香是臭？

据说，当榴莲在树上接近成熟时，会发出混合着洋葱味和淡雅果味的独特香气。种植榴莲的果园，实际上是清香四溢的。而我们所闻到的，让人有些反感的“榴莲味”，其实是榴莲运输储存的过程中，挥发性的酯类化合物和含硫化合物相混合的结果。

### 怎么买到好吃的榴莲？

① 如果是购买剥好的榴莲果肉，通常成熟的果肉颜色会比较深，质地会比较软，这样的榴莲果肉可溶性糖含量高，尝起来会比较甜。

但要注意，在温度较高的环境下，薄膜包装的榴莲肉变质得也很快，28℃的条件下，24小时后果肉会开始变软，2天后开始变酸。购买时也要注意检查榴莲是否有腐败迹象。

② 如果是购买整颗榴莲，成熟榴莲外壳的果刺会偏褐色，刺也会比较软。果肉和果壳之间会产生间隙，敲击果壳可以听到中空的声音。

但这种品相的榴莲，买到就得立即吃掉了，如果想放几天再吃，不妨反其道挑选，把榴莲买回家在袋子里闷到上述成色。

③ 还有一种方法，可以选择经过“速冻”处理的榴莲。榴莲在熟得正好时候被摘下来急冻，可以较大程度地保留它新鲜的香气和口感。（这两年很多电商都是卖的这种）

此外，冻干榴莲也是不错的磨牙小零食，“冻干”处理对维生素C（19.7mg/100g）、维生素B族，锰、镁（30mg/100g）、钾（436mg/100g）这些营养成分保留得都比较好，嗯，糖也不少。

### 每天吃多少榴莲比较好？

我们常规推荐的水果摄入量是每天200-350g，但考虑到榴莲的热量差不多一般水果的三倍左右，以普通水果的标准来看待榴莲并不是很合适。以吃甜食的心态来面对榴莲，可能一个比较好的选择。考虑到它的含糖量，最好限制在每天200g以内。

（摘自微信公众号“营养师顾中一”）



## 315 在行动 ——又见“瘦肉精”

### 一、瘦肉精是什么？

“瘦肉精”是一类药物的统称，而不是某一种特定的药物。实际上，任何能够抑制动物脂肪生成，促进瘦肉生长的物质都可称为“瘦肉精”。

瘦肉精的出现，最初是因为人们认为高脂肪食物对健康不利，会高血脂、心脏病等问题，尤其在发达国家，很多人都开始拒绝吃脂肪高的肉类，尤其是肥肉。为了减少脂肪生成，促进蛋白质合成，人们就开始使用瘦肉精。使用“瘦肉精”可以促进动物体蛋白质沉积、促进脂肪分解抑制脂肪沉积，能显著提高胴体的瘦肉率、增重和提高饲料转化率，因此曾被用作牛、羊、禽、猪等畜禽的促生长剂、饲料添加剂。瘦肉精就是这样被人们迅速应用到了农业养殖中。

常见的“瘦肉精”有盐酸克仑特罗、莱克多巴胺、沙丁胺醇、硫酸沙丁胺醇、盐酸多巴胺、西马特罗和硫酸特布他林等，这其中最常用的要属盐酸克仑特罗和莱克多巴胺。

### 二、瘦肉精是否安全？

以最常用的瘦肉精——盐酸克伦特罗为例。它学名叫盐酸克伦特罗，它是一种 $\beta$ -2 拟交感神经药物，原本是用来治疗哮喘的，后来发现有很强的减脂效果，就被大量用于动物饲料中。盐酸克伦特罗的特点是化学性质很稳定，要加热到 172℃ 以上才会分解[王开雄,何天武,刘琴.盐酸克伦特罗在动物体内代谢与残留规律[J].上海畜牧兽医通讯,2007,(4):52.]。这就意味着，一般家居烹调方法（例如以沸水烹煮、烤焗、煎炒和以微波炉烹煮）均不能消除它[香港食物安全中心.食物安全焦点（二〇〇七年九月第十四期）猪肉中的瘦肉精]。

如果人吃了这样的肉，就可能发生中毒。中毒症状主要表现为面色潮红、头痛、头晕、乏力、胸闷、心悸、骨骼肌震颤、四肢麻木等不良反应；一次性摄入克伦特罗的量过大，还会迅速导致心率过速，对原有心律失常的病人更易突发心脏病，严重时会出现心肌梗死。

正因如此，目前全世界有 160 多个国家与地区包含整个欧盟都禁止进口含有任何“瘦肉精”肉品，只有少数国家允许使用瘦肉精（如美国）。我国也是禁止使用“瘦肉精”类药物的，尽管如此，但因为瘦肉精可以提高出肉率，瘦肉精的使用一直屡禁不止。但这种做法显然是违规的，应该受到严厉处罚。

### 三、如何避免买到“瘦肉精”肉？

1、建议大家一定要通过正规渠道购买猪肉，购买时一定要看清该猪肉是否盖有检疫印章和检疫合格证明，经过检验检疫的正规的肉，通常是不会添加瘦肉精的。

2、少吃动物内脏。瘦肉精在动物肝脏中累积最多，担心瘦肉精可以尽量少吃动物内脏。

3、不要盲目追求买瘦肉。有肥肉是正常的，少吃一点就可以，不用刻意追求买瘦肉，商家也就没有使用瘦肉精的动力。



## 绕口令

1. 粉红墙上画凤凰，红凤凰，粉凤凰，粉红凤凰，花凤凰。
2. 坡上立着一只鹅，坡下就是一条河。宽宽的河，肥肥的鹅，鹅要过河，河要渡鹅不知是鹅过河，还是河渡鹅？
3. 山上五棵树，架上五壶醋，林中五只鹿，箱里五条裤。伐了山上树，搬下架上的醋，射死林中的鹿，取出箱中的裤。
4. 扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上。

（绕口令，作为一种“令”，虽然篇幅短小，言简意明，除了一般的文字价值外，还有一个特殊的功能：能帮助锻炼口才、校正发音、提高说话能力。通过绕口令练习，不仅可以加强咬字器官的力度，锻炼发声器官的灵活性，同时还可以有效地锻炼气息、口腔控制能力，提高用气和吐字的功力；还可以使口齿伶俐、反应敏捷，对老年人很有帮助。）

## 数独游戏

	6	1		3			2	
					8	1		7
				7			3	4
		9				3	7	8
		3				5		
5	7					9		2
1	9		7	6				
8		2	4			7	6	
6	4			1		2	5	

数独是源自 18 世纪瑞士的一种数学游戏。玩家需要根据  $9 \times 9$  盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（ $3 \times 3$ ）内的数字均含 1-9，不重复。数独盘面是个九宫，每一宫又分为九个小格。在这八十一格中给出一定的已知数字和解题条件，利用逻辑和推理，在其他的空格上填入 1-9 的数字。使 1-9 每个数字在每一行、每一列和每一宫中都只出现一次，所以又称“九宫格”。答案请见下期。

## 学校动态

▲3月12日，学校召开2021年春季党委（扩大）会议，深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会以及两会期间的重要讲话精神，贯彻落实党的十九届五中全会精神，谋划部署推进学校2021年重点工作，研讨学校第十二次党代会党委工作报告、纪委工作报告。

▲3月14日至16日，党委书记武贵龙一行赴甘肃秦安，调研对接乡村振兴工作。秦安县委书记王东红，县长程江芬，县人大主任李宽余，县政协主席杨喜春，县领导沈崑、许祖熙接待了武贵龙一行。学校党委副书记权良柱，副校长王维才，以及党办、校办、党委组织部、党委宣传部、教师工作部、自然科学基础实验中心、昌平创新园区等单位负责人陪同调研。

▲3月17日上午，北京科技大学召开全校党史学习教育动员部署大会，深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，对全校开展党史学习教育进行动员部署。

▲3月18日上午，教育部副部长钟登华一行来校调研指导高校高水平运动队建设管理工作。教育部学生司司长王辉、体卫艺司一级巡视员刘培俊、北京市教育委员会副主任刘晓明等陪同调研。学校党委书记武贵龙、校长杨仁树、党委副书记权良柱，相关部门负责人、教练员和运动员代表及部分在京高校体育部负责人参加调研。

## 离退休职工简讯

★3月24日，教育部离退休干部局召开直属系统离退休工作视频通气会。北京科技大学在办公楼320会议室设立分会场，北京科技大学离退休职工工作处参加了视频会。

★3月29日，北京科技大学离退休职工党委召开党史学习教育动员部署大会，深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，认真传达学校相关文件精神，对离退休职工党委开展党史学习教育进行动员



部署。离退休职工党委书记乔哲作动员讲话，并详细讲解《离退休职工党委开展党史学习教育工作方案》（离退休党委发【2021】2号）文件。学校党史学习教育指导六组组长盛佳伟、祝利克及组员倪阳到会指导，离退休职工党委党委委员、支部书记副书记、党史宣讲团成员参加会议。

★离退休职工党委分别于3月18日上午和3月29日上午，召开两场“我看建党百年新成就”专题调研会，邀请十一位德高望重的老党员畅谈建党百年来的奋斗历程、伟大成就和经验启示。调研会由离退休职工党委书记乔哲主持。

# 为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿。以下是离退休同志一、二、三、四月份生日名单。

王宝兰	王 沁	吴丽华	陈晓璠	曹淑琴	李贵响	冯慎礼	徐俊德
高牧野	吴兰鹰	刘增学	赵永明	王 华	陈淑琴	陈树志	刘桂兰
郑雪峰	白雪兰	陆炳飞	吴并臻	余达太	高艳霞	李秀兰 (小)	
林竹奇	丁重文	李 璇	罗云玲	金玉声	金玉良	刘 颖	白俊英
张 璪	马桂珍	史慧群	徐九华	郑聿洁	初元璋	孙玉珍	李文葵
王宝华	杨春荣	曾 新	回 放	梁 萍	安叶云	杨秀娟	崔 华
徐春生	田 跃	李立东	夏玉华	佟全新	袁俊芳	郑 余	王新华
苑葆琳	果世驹	李应强	姜 莉	璩世杰	戎有华	刘建强 (小)	
程慧娟	赵华建	周淑贞	翁海珊	李利军	武欣燕	刘 辉 (小)	

孙绍明



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

(离退休职工工作处)