

金色园地

第四期 (总第 196 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 5 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>

学习历史是为了更好走向未来

在党史学习教育动员大会上,习近平总书记提出“学党史、悟思想、办实事、开新局”的总体要求,强调全党同志要做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。欲知大道,必先为史。中国共产党的历史是中国近现代以来历史最为可歌可泣的篇章。党的辉煌成就、艰辛历程、历史经验、优良传统,深刻启示着中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”。学习历史是为了更好走向未来。开展党史学习教育,就是要以史为镜、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,在鉴往知来中砥砺前行,在乱云飞渡中把准航向,在凝心聚力中团结奋斗,共同创造新的历史伟业。

在全党开展党史学习教育,是党的政治生活中的一件大事,是加强党的政治建设的重要举措。学党史,要在锤炼政治意识、磨炼政治能力的政治洗礼中,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。习近平总书记指出:“旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生命,也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。”事在四方,要在中央;船重千钧,掌舵一人。纵观党的奋斗历程,在我们这样的大党、大国,必须有一个在实践中形成的坚强的中央领导集体,在这个领导集体中必须有一个坚强的领导核心,才能把全党团

结成“一块坚硬的钢铁”，凝聚起广大人民的磅礴之力。党员、干部学习党史，必须善于用政治眼光看问题，从党史中汲取正反两方面经验，坚定维护党中央权威和集中统一领导，在学思践悟中切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，更加自觉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。新征程上，全党上下拧成一股绳，9100多万名党员心往一处想、劲往一处使，就没有战胜不了的艰难险阻，就没有成就不了的宏图大业。

历史是最好的老师。学党史，要在总结历史经验、把握历史规律的深入思考中，增强开拓前进的勇气和力量。毛泽东同志曾意味深长地说，“我是靠总结经验吃饭的”。我们党一步步走来，一条重要经验就是重视对历史经验的总结与运用，善于从不断认识和把握历史规律中找到前进的正确方向和正确道路。“虽有智慧，不如乘势。”历史发展有其规律。学党史，贵在深刻认识和把握我们党在革命、建设、改革各个历史时期积累的宝贵经验，树立大历史观，从历史长河、时代大潮、全球风云中分析演变机理、探究历史规律，增强工作的系统性、预见性、创造性。循道而行，方能致远。站在历史的深厚基础上，端起历史规律的望远镜，做到因势而谋、应势而动、顺势而为，我们就能牢牢掌握党和国家事业发展的历史主动。

人无精神则不立，国无精神则不强。学党史，要在继承光荣传统、发扬革命精神的党性锻炼中，鼓足迈进新征程、奋进新时代的精气神。一百年来，我们党团结带领全国各族人民，不仅创造了极大的物质财富，也逐渐形成了一系列光荣传统和优良作风，构筑起了中国共产党人的精神谱系，为立党兴党强党提供了丰厚滋养。这些宝贵精神财富跨越时空、历久弥新，凝聚着中国共产党人艰苦奋斗、牺牲奉献、开拓进取的伟大品格，蕴含着“从哪里来、到哪里去”的精神密码，深深融入我们党、国家、人民的血脉之中。光荣传统不能丢，红色基因不能变。学党史，既要不忘来时路，更要走好前行的路。发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人精神血脉，永葆对党的忠诚之心、对人民的赤子之心，书写社会主义现代化建设和民族复兴事业的新篇章——这是历史的呼唤，更是人民的期待。

（节选自新华社评论员文章《学习历史是为了更好走向未来——论扎实推进党史学习教育》）



学党史·贺百年，永远跟党走！

——退休三支部组织生活见闻

□退休三支部

在离退休职工党委的领导下，支部坚持“健康快乐开眼界，积极参与献余热”的活动宗旨，4月12日开展了“学党史·悟思想，忆初心·贺百年，永远跟党走！”主题党日活动。

一、重温习近平主席“在党史学习教育动员大会上的讲话”和习近平的部分论述。

支部书记和大家一起重温学习，强调了“开展党史学习教育意义重大”、“三个必然要求”，以及“学习党史教育突出重点”和“办实事、解难题”；做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

老党员卞致瑞教授和退休不久的杨竞老师分别带着大家学习了《论中国共产党历史》部分章节，学习了习近平参观“复兴之路”展览时的讲话“实现中华民族伟大复兴是中华民族近代以来最伟大的梦想”和习近平在瞻仰上海中共一大会址和嘉兴南湖红船时的讲话要点“走得再远都不能忘记来时的路”；接着进行了讨论；总结学习党史的重要性，那就是：党的伟大成就激励人，党的优良传统教育人，党的成功经验启迪人，党的历史教训警示人！号召我们退休党员积极学习党史，传承初心使命，在学校、社区，发挥好教书育人的余热！

二、喜庆建党百年伟业，贺诗诵诗激情澎湃。

在建党一百周年即将到来之际，退休老党员刘淑春教授早早就写好了《古体排律·喜贺我党百年诞》，支部也早早准备好打印稿（手机字体太小），请卞老师在组织生活会上咏诵：

喜贺我党百年诞，回首百年路途艰。南湖红船初心定，指明方向创新天。
风风雨雨百年路，历尽艰辛斗志顽。八一起义南昌市，朱毛会师井冈山。

历经五次反围剿，长征胜利到延安。国共联合同抗日，初战告捷平型关。百团大战杀敌寇，全民敌后战更酣。八年抗战得胜利，老蒋又把内战掀。三大战役过江去，五星红旗换新天。华夏迎来春万象，开国大典震宇寰。抗美援朝斗美帝，保卫祖国好河山。艰苦创业几十载，国家面貌大改观。继往开来无止境，不忘初心永向前。改革开放创新路，民富国强展新颜。国民经济稳增长，脱贫规划已实现。科技水平大步迈，国防现代不平凡。高铁核能新技术，两弹一星握手间。嫦娥探月能往返，世人称道创奇观。亚非拉美广交友，一带一路朋友圈。全国人民团结紧，同心同德永向前！

句句深情、真真感动，透着艰辛、透着光荣，更透着伟大！大家鼓掌赞誉，说出了党员的心声，表达出了我们的心情和心愿！

三、强调党员轮训，推荐校优秀党员等工作。

1、按照离退休党委发【2021】1号文要求，开展对党员教育培训工作；要求支部党员于4月20日周二上午9:00多功能厅参加第一期集中培训工作；

2、总结过去，荐出优秀——大家一致同意推荐十余年坚持为老年大学授课的吴继庚教授评选优秀共产党员！

多日不见，十分想念！大家道不尽的思念，叙不尽的温暖！紧接着：

1、欢迎新退休党员加入，一位刚刚从机械学院退休的党员加入支部；
2、交流、沟通：缴党费、打疫苗，入党50周年纪念……相亲无远近，今日乐相乐！80多岁的管老师介绍了打疫苗的经历和感受，大大鼓励了大家：应打尽打，利己利国；

3、同时，我们还通过微信连线居住在燕达养老院的老党员，相互问候，相互交流；并通过手机视频参观了敬老院的居住环境，使大家对养老又有了新的理念。

这正是：学好党史，庆贺百年，尽献余热；同心共济，始终如一，永跟党走！

坚定信念 永远跟党走

□退休六支部

李崧老师，1965年加入中国共产党。1955年毕业至北京钢铁工业学院（今北京科技大学，下同）工作，任政治教研室助教。1959年至1983年，历任党委宣传部干事、院刊编辑、兼任广播站负责人及全校的摄影工作。1987年至1995年，任北京科技大学文艺教研室主任、副教授，兼任全国科技写作研究会副会长。1995年，退休。李崧同志兼任（担任）文学艺术教研室主任期间，为我校人文素质教育事业做出了突出贡献。

作为一名共产党员，李崧同志忠诚于党的教育事业，在历任工作岗位上，勤于奉献，清正廉洁。受到所在单位同志的一致尊重，先后被评为北京钢铁学院“五好职工”和“先进工作者”等荣誉称号。

李崧同志在文学艺术方面造诣颇深，是中国摄影家学会会员。“文化大革命”结束后，在恢复主楼“钢铁摇篮”雕匾过程中，李崧同志发挥了重要的技术作用。李崧同志为人纯朴，心地宽厚，受到所在单位同志的一致尊重。他们这样评价他：堪称高校艺术教育先驱，无愧大学语文教学前辈。亶亶不倦终身勤勉，踏踏实实做事做人。

新时代党支部学习型建设的根本指针（一）

——迎百年建党，建设学习型党支部

□退十二支部

自2013年开展学习型党支部建设，被学校党委和北京市教工委评为离退休先进党支部以来，我们始终坚持建设学习型党支部不放松。党的十九大以后，我们以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，

进一步加强了学习型党支部建设，采取了多种学习形式总结了学习的主要经验取得一定的学习效果：

一、学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的学习方法：

1. 以自学为主。以党的十九大报告为根本依据，认真研读十九大报告关于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学论述。

2. 组织辅导报告。以《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》为主要教材，党支部副书记主讲“什么是习近平新时代中国特色社会主义思想”的辅导报告。

3. 召开专题研讨会。十九大以来，我们支部召开了五次专题研讨会，撰写了九篇研讨文章，在《金色园地》发表。

二、学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的学习经验：

实行“一个指针，三个结合”。一个指针，就是以习近平新时代中国特色社会主义思想为指针，进一步加强学习型党支部建设。主要做了三方面的工作：

其一，深化对十九大确立的指导思想的认识。党的十九大胜利召开，确立了以习近平新时代中国特色社会主义思想为党的指导思想。我们党支部当即以“中国特色社会主义进入新时代”为题，召开专题研讨会，由支部副书记作主题发言；在组织党员认真研读十九大报告关于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学论述后，我们结合学习《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》，以“什么是习近平新时代中国特色社会主义思想”为主题召开学习研讨会，由党支部副书记作辅导发言，通过上述学习研讨，加深了党员对十九大确立习近平新时代中国特色社会主义思想为党的指导思想的认识。

其二，提高了对习近平新时代中国特色社会主义思想不断丰富发展的认识。党的十九大以来，我们围绕以习近平总书记为核心的党中央开展的重大政治活动，纪念党的重大历史事件，实施的国家发展战

略，组织党员认真学习习近平总书记在这些重大活动中发表的重要讲话。这些讲话是习近平新时代中国特色社会主义思想的丰富和发展。

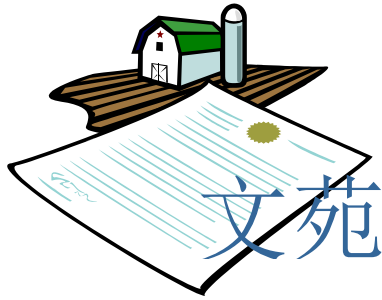
其三，加深了对党中央在重大风险挑战的重要历史关头作出的决策和部署的理解。在疫情防控期间，习近平总书记作出一系列重大的防控举措，提出人民至上、生命至上和把人民生命安全和身体健康放在第一位的抗疫理念；党的十九届五中全会上制定“十四五”规划和2035年远景目标，提出“立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局”的战略思考，进一步丰富了习近平新时代中国特色社会主义思想。为了引领党员紧跟以习近平总书记为核心的党中央在重大风险挑战和重要历史关头作出的决策和部署，我们撰写了《抗击新冠肺炎疫情的中国行动白皮书学后感》和《新阶段 新理念 新格局——通向现代化强国的战略思考》两篇文章，提高党员在思想和行动上同党中央保持高度一致的自觉性。学习型建设实践活动使我们深刻认识到：新时代党支部学习型建设必须以习近平新时代中国特色社会主义思想为指针，才能沿着正确方向发展，调动党员的积极性，确保取得更大的成效。三个结合是：

1. 把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，同我们党实施国家发展战略相结合，国家发展战略，如乡村振兴战略和粤港澳大湾区战略，由习近平亲自推动、亲自谋划、亲自部署，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要体系，我们召开了以“乡村振兴战略首次提出”为主题和以“粤港澳为何叫大湾区”为主题的两次研讨会，撰写和发表《乡村振兴战略的学习体会》和《热议粤港澳大湾区》两篇文章，对这两个战略进行探讨，进一步深化了我们对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解和认识。

2. 把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想同学习习近平在纪念党的重大历史事件和重大政治活动大会上的重要讲话相结合。习近平新时代中国特色社会主义思想是随着改革开放的实践不断丰富和发展的。在庆祝改革开放四十周年大会上，习近平发表重要讲话，把改革开放和推进中国特色社会主义，同创立中国共产党和成立中华人民共和国，列为实现中华民族伟大复兴的三座里程碑，进一步丰富和发展了关于邓小平“改革开放是中国第二次革命”的论断，我们以“改革开放的历史定位”为主题，召开学习研讨，撰写和发表《改革开放的历史方位》一文，对改革开放这个新定位进行了探讨。

习近平新时代中国特色社会主义思想是与时俱进的。在不忘初心，牢记使命主题教育工作会议上和主题教育总结大会上，习近平总书记发表两次重要讲话，提出建立“不忘初心，牢记使命”的制度，这是一项崭新的党的建设制度，是我们党理论创新和实践创新的最新成果。我们撰写和发表《推进国家治理体系和治理能力现代化》、《党的建设制度的重大创新》两篇文章，并召开以这一重大创新为主题的学习研讨会。党员结合主题教育活动的切身体会，把理论研讨和思想总结相结合，使我们更加深刻理解党的建设新制度建立的深远意义。

3. 把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想同创建学习型党支部相结合。学习“型”与“学习”不同，它是有目的的、有领导、有组织、有计划，采用多种学习形式，取得较好的学习效果的团体活动。在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的过程中，我们支部班子经常研究学习内容，分析学习重点，确定研讨主题，由研讨主讲人写好讲稿，以确保研讨质量。撰写研讨文章，以巩固和提高学习效果，使学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的过程，成为学习党支部的创建过程。



庆祝中国共产党成立 100 周年 深切缅怀毛泽东主席

□白棕

毛泽东是伟大的马克思主义者，是中国各族人民深深拥戴的伟大的无产阶级革命家、战略家和理论家，是中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要创建者和领导人。1949年10月1日，那个响彻世界的声音，依然在耳边回响着，“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”以毛泽东为核心的中国共产党人，团结带领全国各族人民，历经28年浴血奋战，推翻了三座大山，最终实现了国家独立和民族解放。自此，新生的人民中国，擎着强大民族自尊，屹立于世界东方——中国人民从此站起来了！

抚今追昔，一代伟人的丰功伟绩和卓著功勋，像一座不朽的丰碑，让人怀思久远。牢记一个伟大民族的艰辛探索；纪念这位时代伟人，是为了追寻植根我们民族内心的精神依托；纪念这段壮阔的历史，是为了激荡中华儿女对于国家、民族的责任和使命。

不忘初心，方得始终。1840年鸦片战争以后，在西方列强坚船利炮轰击下，中国陷入半殖民地半封建社会的黑暗深渊。那时的中国战乱频仍，民生凋敝，丧权辱国，水深火热。在中华民族最危急的时刻，是毛泽东和他的战友们挺身而出，带领人民浴血奋战，开启了一段历史新纪元。

邓小平同志曾指出：“没有毛主席，至少我们中国人民还要在黑暗中摸索更长的时间。毛主席最伟大的功绩是把马列主义的原理同中国革命的实际结合起来，指出了中国夺取革命胜利的道路。”

习近平主席说：“一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去。”如今，新中国成立70周年，中国不断发展壮大，成为世界第二大经济体，今天的中国，前所未有地走到世界舞台的中心，前所未有地接近实现中华民族伟大复兴的目标，前所未有地具有实现这个目标的能力和信心。

光芒万丈，穿越时空，这就是信仰的力量！有一种豪迈叫做红军不怕远征难，万水千山只等闲。历史硝烟虽已远去，但每当我们回望长征时，总会被无数的故事，敲击心灵，荡涤灵魂。而书写这段传奇的人，正是毛泽东。

当今中国，正迎接全面小康的光明前景；“两个一百年”的奋斗目标，让中国和中国人民又站在崭新的时代起点上。我们离民族复兴的梦想，从未像今天这样接近。今天，我们再次缅怀毛主席。他的名字、他的思想、他的风范，将永远鼓舞我们继续前行！

坚持党的信念，永远跟党走

□李继岭

我于1971年8月入党，至今已快50年，回想我从一个普通学生，在党的培养下加入中国共产党，成为党内一员，激动的心情终生难忘。

我生在新社会长在红旗下，从小受父母亲影响，接受党的革命传统教育，黄继光、邱少云、江姐、雷锋等英雄形象深深扎根我心里。

1969年3月，我从学校应征入伍，成为一名光荣的解放军战士。部队营地在东北承担着海军武器装备的试验任务。1969年，珍宝岛战斗打得很激烈，我们新兵都希望开往珍宝岛参加战斗。个个心情格外激动、斗志昂扬、摩拳擦掌、严阵以待。

部队内战备紧急动员，要求我们随时做好打仗准备，大家纷纷写决心书，写入党申请书，争取火线入党。我也积极地写了决心书和入党申请书，坚决要求上战场，做到一不怕苦二不怕死，誓死保卫祖国，奋勇杀敌，请党组织考验批准，绝不辜负党对我的培养和期望。

写了入党申请，我也深知自己距离一个真正的共产党员标准相差甚远，我部队政委是从战争年代走过来的政工干部，有着非常丰富的思想工作经验，针对我们每个人思想上的问题，他组织开展学习党章讲党课等思想教育。使我对为什么入党，怎样才能成为一个合格的共产党员，以及对党的理想、信念、宗旨、组织纪律以及党的标准有了

更深的理解和认识。

1969年底，我参加海试任务的攻坚战。1970年4月，当我国第一颗卫星从九霄云外太空传来悦耳的《东方红》乐曲响彻祖国大地，全国人民欢欣鼓舞的时刻，我们的攻坚正如火如荼地酣战中。我高层领导和普通战士一样不分昼夜、争分夺秒、夜以继日亲临第一线，带领北海、东海和南海舰队奋战在海上。

为了更好地完成海军武器装备的试验任务，我努力学习专业知识，熟练掌握相关专业技术，认真对待军事训练课程考核，在每次的海试工作中，战胜晕船呕吐等身体不适，圆满完成各项海试任务，多次得到部队嘉奖。



1953年，毛主席说：“为了反对帝国主义的侵略，我们一定要建立一支强大的海军”！今天，我们可以向毛主席说：“我们做到了”！毛主席您永远活在我们心中！

1971年8月6日，我被批准加入中国共产党，这是我终生难忘的日子，是我人生新起点，我感谢党对我的培养教育，我会永远牢记入党誓词，永不叛党，做一个合格的共产党员。

记忆中的一位模范老党员

□滕建国

当年家乡的一位老党员，至今难以忘怀。

话说1949年，家里分得土地两亩半。清明断雪，谷雨断霜，邻居点豆种粮忙。没有劳动力，我家荒滩地里野草疯长。曾经是军人的老地下党兼村长亲自扶犁春天来开荒。秋天帮扬场，玉米高粱按时进粮仓。我家祖孙万分感激这位党员村长！

后来乡村变化大，合作化，互助组，相邻两村成立党支部，老村长为支书。

建设新农村、规划需蓝图，先平整进出村庄一条路；道边植白杨，河边种柳树；洼地改水田，沙土地种白薯；连片土地种棉花；玉米、黄豆间作两不误，粮食作物、经济作物相兼顾！仅几年时间，我们绿杨村事迹入选区、县模范榜！老支书波澜不惊，只是说：只要党群一条心，其力可断金。

乡亲们记得的暖心事件桩桩：合作化初期，1个工分1角钱，后来年年在涨，同学说：过年时我家会买些果糖，冬天能穿新棉衣，夏天可买布做新裙装！

治大国若烹小鲜，治理好小村庄，一则，让大家吃饱饭，二则，



丰富文化生活不怠慢，村里夜校常年办，农闲排戏春节上演。

老人们最不能忘的是那一年，浮夸之后有粮食绝收，村东一家老小欲离村走街串巷，刚

迈步，老支书和村委领导站门口，他热泪盈眶拍着自己的胸脯说：郭家兄弟，你们挨饿我难受！有我在，有我们在！我们一起努力！吃的，会有！说完，吩咐副村长山坡剥那棵老榆树。下午郭家饭桌上，放着混有榆钱儿、栗子面、高粱面等几家筹起来熬的一盆粥！晚上，月黑风高浪急，老支书带几个壮劳力去赶海，顶风冒雨跑了几十里路……

村里人都说，老支书带领下的党支部就是一个战斗堡垒！有困难找党支部！有好建议找党支部！有党好领导，众人拾柴火焰高。

对军、烈属的恩惠更是耳熟能详，当年我看到了老支书为烈属李奶奶送去一麻袋土豆汗流浹背的模样；“你们姐妹好好读书，等爸爸

回来”的话语让我感受到了老支书的无比慈祥；还有夕阳西下时在我家西岗扶犁耕地的剪影更是永远不能忘！无论过去与现在，我心里他是共产党员最好的榜样！

今年谷雨趁大好春光，到故乡绿杨村走一趟。站上南坡向下望，听，松涛阵阵，哨鸽飞翔鸣唱；山下一片绿浪，微风垂柳抚水面，梨花雪白恣肆汪洋满山岗；村东有鱼塘，村西有养鸡场；高架线山上过，家家可上网。前人栽树后人乘凉，这里有老支书无私丰献，后辈们继往开来建设美好家园锐气不可挡。

离开故乡几十年，同龄人很少见。有感：少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰，儿童相见不相识，笑问客从何处来？走进村委会办公室，

观看荣誉榜，老书记的像悬挂墙中央，身着一身绿军装！威武、雄壮！墙上另有一幅隶书体书法作品，是老书记记录写曹操



的“老骥伏枥志在千里，烈士暮年壮心不已！”——字体遒劲流畅。

年轻的村主任介绍，老书记见到了改革开放。

绿杨村早已成为当地农村发展的典范！区、县也曾多次调请老书去任职，他表示，毛主席曾经说过：支部要建在连上！绿杨村就是我的用武之地，实现我的梦想。

如今的绿杨村欣欣向荣，绿水青山，在习主席为首的党中央带领下定会再创辉煌灿烂！吃水不忘挖井人！今朝恰逢建党一百年，我永远不会忘记，这里曾经有一名老党员带领父老乡亲们不惜流血流汗，践行着全心全意为人民服务的初心！视人民为江山！

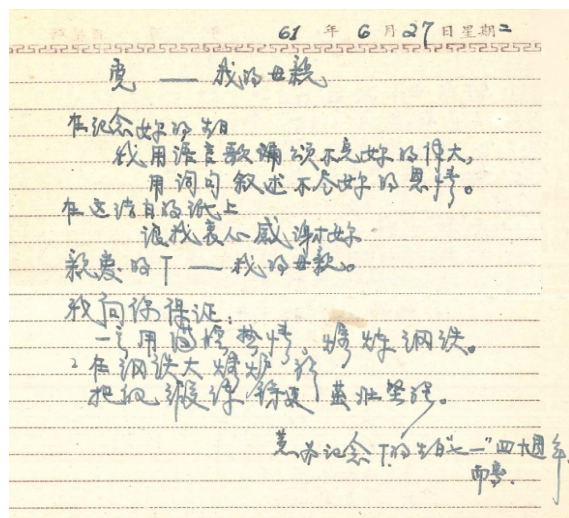
忠诚信仰志不移 一生永做向阳花

□王青科 王军

邓国蕙老师生于荆楚大地的书香门第，长在外寇入侵的动荡年代，接受了沪上名校和钢铁摇篮的熏陶，经历了大炼钢铁和冶金干校的洗礼，从轴承厂连续十年先进工作者，到高校研究生管理和培养的实践者，是土家族女性高级知识分子的优秀代表。

60年代，她就作为钢铁学院学生中的先进分子登上《光明日报》；70年代，冶金部领导点名指派她参与两大国家级项目--攀枝花钢厂选址规划与武钢“一米七轧机”引进接收；80年代，她主持的热电偶攻关项目率先实现全面取代进口；90年代，她积极探索并实际制订的研究生学位评定办法、研究生优秀论文评选机制，得到国家学位评定委员会的认可；进入新世纪，她那些收录在专业主流网站的论文仍被广为下载参阅；退休后，她与爱人共同举办的书画作品展得到老师、同事、朋友们的交口称赞，传为美谈。她干一行爱一行，执行力和专注力超强。是才华和勤奋兼备的典范。

邓老师对信念的执着始终如一。孩子们还小，她一周六天都要往返于百万庄和管庄的冶金轴承厂。在劳碌奔波的寒来暑往中，光是方便在长途颠簸的公交车上背诵英语单词的本子就积累了十多册，每年荣获“先进工作者”荣誉称号。几经周折，终偿夙愿，在回到母校工作后，她终于成为了一名共产党员。此后，她丝毫没有放松对自己的要求，年过半百又开始学习当时最先进的计算机技术，掌握了BASIC语言、



Lotus 1-2-3 表格、FOXBASE 数据库，研究生学位管理工作的办公自动化水平成为国内大学中的标杆。她就这样默默践行着在日记中对党的承诺，始终“用满腔热情，把自己锻炼得更茁壮坚强”。

她对孩子们的教育润物无声。她回忆起孩提时在山洞中躲日本鬼子轰炸时的惊恐，让孩子们懂得了国破家安在；她说到在冶金部草坝干校插秧要咬牙领先一步，让孩子们知道了要力争上游；她常挂在嘴边的家训，“一粥一饭，当思来之不易”、“当用处虽多不惜，不当用处虽少勿动”，让后辈们终身受益。

邓国蕙老师终生学习终生进步的生活态度、正直善良先人后己的人格素养、兰心蕙质高洁自清的美好心灵，永远值得我们学习。

献上一束海棠——清明思绪

□沈澍元

海棠开了，沐浴着西花厅的阳光，第一代伟人似向我们走来。那朗朗的笑声，那挥手的风采，那特有的浓眉笑脸。一种敬重、感恩、热爱齐涌胸怀。

海棠开了，为生命而开。周总理为人民而来，公仆的情怀！鞠躬尽瘁，心血耗干；心底无私，誉满中外；联合国下半旗为您致哀。

海棠开了，缤纷人间，处处都是爱。您无儿无女，把多少烈士子女揽在胸怀，给予家的温暖。令品学兼优的侄女，带头考入幼儿师范，人格的力量，如青松不衰¹。

海棠开了，处处都是思念。献上一束海棠，寄托思哀。总理精神，不朽的丰碑，哺育万代。看新时代，中国特色社会主义道路已经走向世界舞台，开创着中华民族大业复兴的伟大未来。

注：“家有五斗粮，不当孩子王。”那时不愿考师范。

咏北科大六十九华诞

□郭鸿志

北科六十九华诞，校友感恩抒怀赞。珍稀活化子遗树，国珍水杉林茂繁。
国树银杏缀风云，万紫千红百花鲜。当年六校矿冶并，满井村矗新校园。
清华北大数一二，遐迩闻名钢老三。总理三顾北钢院，朱德小平莅参观。
实力强悍甩名牌，钢为己任高起点。气势雄伟蔚壮观，仿媲莫斯科钢院。
冶金部属十三校，北京钢院重点冠。书记院长高芸生，副部首任绩斐然。
一参三改三结合，现场教学树样板。铁水奔流钢花溅，炉火熊熊映红脸。
铁姑娘赛钢小伙，结业真刀真枪干。长篇报载誉赤县，教育革命著经典。
改革开放春潮涌，科教兴国谱新篇。十年枯木沐甘霖，恢复高考举国欢。
四化建设为中心，拨乱反正阴霾散。教学改革卅三年，与时俱进北钢变。
礼堂宿舍区不见，母校旧貌换新颜。高楼林立耸入天，雄矗奥运体育馆。
最先进入二一一，研究生院首批建。教育部属国重点，校设十四座学院。
工理文法艺经营，特色突出专业全。在校学生二万五，比文革前增两万。
钢铁强国担使命，科教兴邦为理念。特色精品国际化，求实鼎新奋争先。
培养博硕本英才，厚德载物师垂范。大师群集名师萃，拥世著名四名旦。
科研成果高精尖，两弹一星卓贡献。四大学科世一流，采矿材料世领先。
冶金工程世第一，科学技术史世冠。学风严谨励创新，追求卓越攻前沿。
论著专利列前茅，育人廿三万三千。国内十校出高官，贝壳名列十校间。
跻世大学三百强，多项发明世冠军。全国名列二十一，领先千百大学群。
钢铁产量超世半，粗钢年产十亿吨。院士市长逾九十，钢铁摇篮铸殊勋。
国家栋梁企骨干，桃李天下满园春。世界一流奋蹄奔，研究型校肩重任。
瞄准前沿高科技，攀登高峰创佳绩。十项国家科技奖，荣膺国家高荣誉。
张衡一号科卫星，观震电磁波信息。六级地震可分析，世界领先创奇迹。
北科超级机械臂，勘月伴随嫦娥四。第二重要里程碑，首启人类背月旅。
三根最亮之触须，教授韩静涛智制。青藏铁路全线贯，天路供氧是关键。
热能教授刘应书，制氧送上风火山。十五万军零罹难，雪域英雄克天险。
舍生忘死创奇迹，夙夜奋战甘奉献。创经效益贰百亿，膺国特等奖垂范。
天问一号总指挥，校友赫荣伟当担。火星嫦四探测器，皆总指挥效航天。
四千学子云毕业，防控疫情抗新冠。北科留学生写信，习总书记亲回函。
情真意切催奋进，意义重大而深远。任重道远须策马，风正潮平好扬帆。
开放办学国际化，构建外合新格局。科研突出降增放，激发科技创新力。
拥国科研十基地，省部基地五十余。新建五座研究院，推行本博连读制。
提升社会影响力，主媒报导六百次。优秀文化传承地，秦安脱贫鼎助力。
奋翮翥翥廿卅春，门生庆贺校诞辰。青出于蓝胜于蓝，坚定理想四自信。
科技殿堂织霞锦，精神圣地塑灵魂。共圆复兴中国梦，勇担使命葆初心。

征程号角

□沈澍元

(一)

历史节点两会开，思绪奔腾笔难言。
抗疫是面照妖镜，虚伪真假一目穿。
全球唯一正增长，全面脱贫史之冠。
百年大党雄伟路，党啊爱你热血燃。

(二)

时代征程环环扣，犹如琴瑟唱和弦。
前五业绩彪炳册，后五征程再扬鞭。
乡村振兴大战略，科技创新要争先。
人民至上心头暖，高质发展步步嫣。

(三)

完善香港选举制，爱国人士手握权。
中央英明施决策，“一国两制”定心丸。
昭示中华各儿女，爱国胸怀是主旋。
幸福繁荣要实干，红色基因要承传。

(四)

世界风云多变幻，团结凝聚写新篇。
二零三五远景绘，特色道路更弥坚。
两个维护要做到，四个自信记心间。
现代强国在呼唤，征程号角扬风帆。

宋继林 词诗两首

念奴娇·百年辉煌

锻金镰斧，几先贤，燃起星星之火。叹故国兵荒马乱，垒卵积贫积弱。神
勇红军，舍生忘死，万里征程恶。遵义会议，巨轮终举明舵。

三十八载蹉跎，筚路蓝缕，厚史掀域阔。三千里江山亮剑，美帝神坛跌落。
鹰击长空，鱼翔浅底，古星换新客。

乾坤晴朗，看谁贼胆加祸！

七绝·颂建党百年

九死一生步履难，神州万里换新天。列强恶霸心肝颤，屹立珠峰一览山。

行香子 ● 庆祝中国共产党成立 100 周年

□ 蔡嗣经

镰斧相依，红色旌旗。似北斗、闪耀光辉。百年奋斗，途斩荆棘。喜东方红，八方亮，万方集。

春风着力，清除贫迹。向复兴、大众心齐。青山妩媚，绿水涟漪。正花儿香，蝶儿舞，鸟儿啼。

清明缅怀（古体）

□ 高澜庆

开山不忘陈独秀， 主编杂志《新青年》。
五四运动总司令， 党总书记五届连。
五次入狱全不惧， 高官引诱也枉然。
革命失败责任负^①， 拒不检讨返田园。
两儿为党勇就义^②， 不惧酷刑意志坚。
贫病交加仍独处， 拒收显贵所送钱。
行无愧怍心常坦^③， 民族气节大如天。

注：①大革命失败后，把一切责任都推给了陈独秀，并叫他去苏联自省。陈独秀拒绝叫他负全部责任，既不去苏联，也不检讨。

② 陈独秀长子陈延年任中共中央政治局后补委员、江苏省委书记，1927年在南京英勇就义；次子陈乔年任中共中央委员、中央组织部副部长，1928年牺牲。

③ 本句是引用陈独秀在其陋室中自作自书的一幅对联的上联（全联为“行无愧怍心常坦，身处艰难气若虹”）。

金园诗社诗词作品 11 首

柏士兴七绝二首

(一) 颂五一劳动节

自古克勤称美德，更尊劳动最光荣。
三杯醇酒敬模范，一束鲜花献英雄。

(二) 颂五四青年节

爱国精神万古流，山河壮丽亮吟眸。
三春雨露荣千树，一代英豪振九州。

王月《永遇乐·迎七一 忆征程》

党日七一，百年大庆，信仰牢记。五四摧枯，大钊独秀，寻找光明屐。
追求马列，办刊建党，何顾雨狂风飓。举党旗，长征万里，驱倭倒蒋奋力。
渡江解放，新中国建，重整国民经济。抗美援朝，整风反右，十载文革厉。
国锋扭转，中华崛起，使命初心长忆。永向党，繁荣鼎盛，誉煌宇际。

高澜庆《宁波象山行》（七绝二首）

(一) 象山风景

古村古镇史传珍，十里平滩踏浪痕。
八岗七湾多妙景，水山花木美园林。

(二) 绿城玫瑰园

绿树繁花如画境，翠竹坪草显幽清。
住宅环境和谐体，最美沙滩咫尺中。

曹贞源七绝二首

(一) 校园春好

校园烟草接楼房，细雨花红馥郁香，
小鸟枝头频对唱，春天暖意劲华芳。

(二) 初心不改

老妪八旬犹有二，蹉跎岁月鬓颜衰。
光阴就似东流水，唯剩初心少壮时。

张志宏七绝二首

(一) 尊礼

鲜花送客自芬香，乱甩泥巴先手脏。
世界文明尊礼法，外交胁迫病凶狂。

(二) 正考

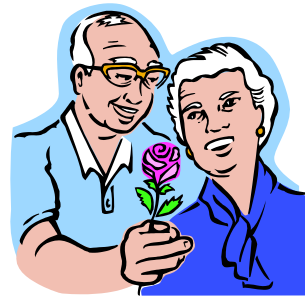
环球村里迎正考，富贵王孙成绩糟。
脸面丢失出丑态，围攻学霸很无聊。

王振声《七律·古稀感悟》

古稀将近智商开，烦恼忧愁拒入宅。
书画网游驱寂寞，诗词微信释情怀。
宽衣素面神仙在，淡饭粗茶福寿来。
莫笑老夫慢三步，心宽何处不悠哉。

曹贞源《七律·记京郊一日游》

人间四月竞芳菲，去到京郊访掩扉。
地远车颠路难走，峰高势险力先亏。
山中遍野花开放，天上长时云映辉。
一日游程实在短，流连忘返不思归。



中老年做家务跟死亡率的关系 您别还不知道？

家务活繁琐事多，一般人都不愿意接手，但今天要告诉大家一个好消息！那就是每天做些琐碎的家务活，竟然是一个防病又养生的好习惯！而且对中老年人有奇效！

美国纽约州立大学布法罗分校的一项新研究提醒大众，是时候改变厌恶家务的想法了，每天做些琐碎家务活，能让人延年益寿。

多项研究为“做家务”添彩

上述研究发表于《美国老年医学会杂志》上。研究人员分析了 6000 多名 63—99 岁的白人、非洲裔、拉丁裔美国女性后发现，与基本不动的人相比，**每天从事 30 分钟叠衣服、拖地等轻微活动的参试者，死亡风险降低 12%**。该研究主要作者表示，即便做家务的运动量，低于运动指南的建议，活动总比什么都不做好。

做家务不仅能降低女性死亡风险，同样也有助延长男性的寿命。2016 年荷兰鹿特丹大学医学中心研究发现，**常做家务活的女性，比其他女性多活 3 年，做家务的男人平均延长 1 年寿命，其中常做园艺的男性能多活 2.7 年。**

中国人民解放军总医院和中国科学技术大学的研究者，对 1.3 万名年龄在 35—78 岁之间的中国城市男性调查发现，**衣来伸手、饭来张口者更容易患糖尿病，而挽起袖子多做家务有助预防糖尿病。**

在考虑了年龄、高血压、吸烟、体重指数、空腹血糖水平以及糖尿病家族史等相关因素后，与从不做家务的男性相比：

每天做家务不超过 2 个小时者，患上糖尿病的风险降低 20%；每天做家务超过 2 个小时者，风险降低 40%；多做家务还能明显改善体重、腰围和血脂水平。

做家务是性价比最高的运动，尤其适合老年人。跑步、登山等运动固然有很多好处，但年纪大了之后，做这些幅度过大的运动，会使一些老人感到不适，剧烈运动还可能对关节造成损伤。做家务的活动强度虽然不如跑步等，但也有一定的锻炼效果。

现代人的健康问题主要来源于吃动不平衡，任何骨骼肌收缩引起的高于基础代谢水平能量消耗的活动，都有益身体健康。**做家务就是身体活动的一种，很适合抽不出整块时间去锻炼的人。**

轻重家务，各有功效

- **轻型家务**——洗碗、抹桌子、晾衣服、做饭、熨烫衣服、擦拭灰尘等；

- **重型家务**——拖地擦地板、擦洗玻璃窗纱、搬煤气罐、放纯净水、洗车、搬家具等。



01 洗衣做饭，不易得认知障碍症

做饭可以对大脑产生一种良性刺激。将菜切成丝、片、丁等不同形状，把握放调料的量和先后顺序，属于精细操作，相当于日常认知功能训练，能降低老人患阿尔茨海默病的风险。

注意安全：炒菜时油烟过大对身体有害，甚至可能增加患肺癌的风险。建议烹饪全程开抽油烟机，开窗通风，做完饭后要继续开 10—20 分钟，避免油烟残留。

02 遛狗买菜，降低死亡风险

外出买菜、遛狗都需要走路，这类家务与散步健身接近，无形中增加了活动量。日本一项大规模长期调研显示，未得过心梗的人，每天走路 1 小时以上者，比走路半小时者因肺炎或流感而死亡的风险低 10%；得过心梗的人，这个风险能低 34%。

03 打扫房间，让人心情愉悦

工作一天，难免会积攒一些坏情绪和压力，需要及时释放出来。打扫房间能刺激大脑内的神经递质，促进多巴胺、去甲肾上腺素的分泌，增加幸福感，缓解焦虑抑郁等不良情绪。此外，整理衣柜、书柜等家务，还能很好地锻炼上肢。舒适整洁的家居环境，更容易让人感到心情舒畅。

04 重型家务，锻炼心肺功能

重型家务的活动量很大，可以促进血管健康，还能充分锻炼心肺功能，改善肌肉张力，消耗多余热量。

注意安全：搬重物时，不要直接弯腰搬起，应先蹲下身，挺直背部，拿好重物，再用腿部力量站立起来，做到“弯腿不弯腰”。年纪太大的人，要尽量避免搬重物、登高清扫等家务。

05 和家人分工，共做家务更幸福

做家务没有上限，但长时间维持同一个姿势或重复做同一个动作，如长时间弯腰擦地、洗碗、切菜等，容易使部分肌肉出现酸痛、劳损。

建议做家务注意劳逸结合，**每 10—15 分钟休息一会儿，活动一下颈椎、腰椎、手腕等**，不要一口气做完。

如果家务活比较多，**可以和家人分工，各自选择较擅长的类别，减少身心负担，感受细水长流的幸福。**

（摘自《健康时尚百科》，吴焕荣老师推荐）

小幽默

不在场证明

徐阿姨：“每次我唱歌的时候，你为什么总要到阳台上去？”

老伴儿：“我是想让大家都知道，不是我在打你。”

(摘自网络)

数独游戏答案



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

更正

2021年第三期中王月老师《水调歌头 老来乐》中最后一句原为：

雾过蓝天现，千里万无云。现更正为：雾过蓝天现，千里万无县。

学校动态

▲4月9日,学校召开2021年全面从严治党工作会议暨警示教育大会,传达学习习近平总书记在十九届中央纪委第五次全会上的重要讲话和五次全会精神,北京市纪委十二届六次全会精神,学习贯彻教育部、北京市教育系统全面从严治党工作会议精神,总结学校2020年全面从严治党工作,对2021年全面从严治党工作重点任务进行部署。

▲4月13日,教育部党史学习教育高校第二巡回督导组莅临我校指导党史学习教育开展情况。

▲4月15日是第六个全民国家安全教育日。学校保卫保密部(处)、武装部共同组织举办了全民国家安全教育日主题外展活动。校长杨仁树亲临活动现场指导工作。

▲4月17日,以“同路北科情 共期中国梦”为主题的北京科技大学96、97级校友毕业二十周年纪念大会在体育馆顺利举行。

▲4月24日,以“一‘陆’有你,未来可‘柒’”为主题的北京科技大学86、87级校友毕业三十周年纪念大会在体育馆顺利举行。

▲4月17日和18日,北京科技大学第二十二届“摇篮杯”科技竞赛与创业竞赛决赛顺利举办。

▲为深化党史学习教育,引导广大青年教师学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,4月29日,校党委教师工作部和组织部联合举办“永远跟党走——在党50年老党员与青年教师面对面”座谈会,邀请“光荣在党50年”的四位老同志祖天启、王玉印、范玉妹、张菊香,结合自身经历畅谈党史、校史的发展历程,并对青年教师提出希望和寄语,青年教师和入党积极分子就关心的话题与老同志展开座谈。

离退休工作简讯

★北京科技大学第十二次党代会不久即将召开,4月2日北京科技大学党委书记武贵龙、主管离退休工作的副校长王维才专程来离退休职工党委听取党代会的离退休职工代表和部分原校领导对两委报告的意见建议。



★4月7日，北京科技大学离退休职工党委组织6位宣讲团老同志，通过中央组织部“离退休干部工作”微信公众号，观看了第二场党史学习教育网上专题报告会，即党史学习教育中央宣讲团首场报告会，主讲人为中

央宣讲团成员、中央党史和文献研究院院长曲青山。

★4月15日，北京科技大学离退休职工工作处落实中央及北京市疫情防控政策，陪同部分离退休老同志接种新冠肺炎疫苗。

★4月20日，北京科技大学情况通报会在铭德楼多功能厅召开。校长杨仁树出席，为广离退休老同志作了题为“凝心聚力，内涵建设，为高质量发展开好局、起好步”的情况报告，会议由离退休职工工作处处长乔哲主持。

★4月20日，离退休职工党委党校揭牌仪式、党史学习教育暨党员轮训报告会在铭德楼多功能厅举行。



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80岁以下逢五逢十，五月份寿星名单。

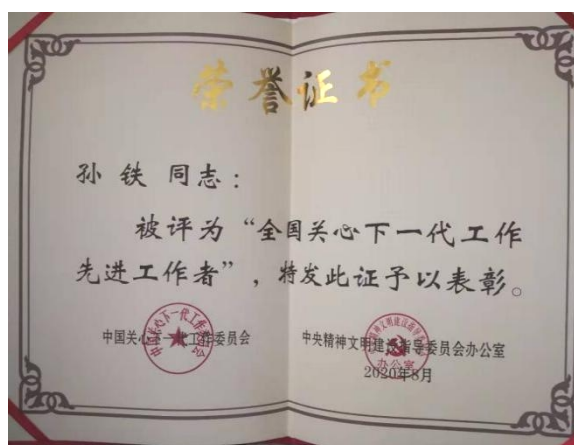
胡瑞玲	丁双月	朱洁	王丽荣	曹慧玲	任湮	袁宝玲
张爱丽	张盈	张小英	杜晓智	陈珏	武小荣	邵蓓臻
张树泉	刘贺平	郝秀荣				



2020年度教育部离退休干部统计
良好等次和合格等次单位名单

一、良好等次单位（综合分为100分的25个）

单 位	负责人	填报人
北京大学离退休工作部	马春英	刘 怡
北京师范大学离退休工作处	于亚梅	高 飞
北京科技大学离退休职工工作处	乔 哲	杨 磊
北京化工大学离退休人员工作处	刘振刚	陈 欣
北京交通大学离退休工作处	连会仁	张岳强
北京邮电大学离退休工作处	朱开明	王朝晖
中国石油大学（北京）离退休工作处	杨恒民	杨 联
中国政法大学离退休工作处	韩伯君	隋 昕
中央美术学院离退休工作处	周红兵	李芳芳
华北电力大学离退休工作处	杜建国	张鲁冀
东北大学离退休工作处	邸 耀	王 颖
吉林大学离退休工作处	高 军	曲云飞
复旦大学老干部工作处	郑 瑜	符 远
复旦大学退休教职工作处	周桂皮	褚 懿
同济大学离退休工作办公室	徐淑平	潘 玲



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）