

金色园地

第一期 (总第 183 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2020 年 1 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>

平安如意





前行不忘来时路★★ ★★砥砺前行七十年

□退休七支部 张美娜

为了深入开展“不忘初心，牢记使命”

主题教育，2019年10月22日，离退休党

委组织离退休党员同志参观了“伟大历程 辉煌成就——庆祝中华人民共和国成立70周年大型成就展”。

随着参观的人群，步入展览大厅，展览分序、屹立东方、改革开放、走向复兴、人间正道五部分，按照编年体的形式，如同一幅长长的波澜壮阔的画卷在我们的眼前徐徐展开，我们仿佛置身于画卷中，与共和国一起，描绘着祖国的壮美山河；又仿佛走在了时光隧道中，用脚步丈量着伟大祖国所走过的每一步……

沿着参观路线，同志们抚今忆昔，感受我们党和新中国走过的光辉历程，思想上再次受到深刻的洗礼和教育。新中国成立70年来取得的伟大成就，都是在中国共产党的领导下取得的。没有中国共产党，就没有新中国；没有中国共产党，就没有今天建设中国特色社会主义的伟大成就。

纵观我们党我们的国家每一次的历史抉择，每一次的风险与挑战，都是毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛、习近平同志为主要代表的中国共产党人，团结带领全党全军全国各族人民，成功化解与突破。并成功开辟和发展了中国特色社会主义道路，建设社会主义现代化国家的光辉历程，取得了前所未有的伟大成就和宝贵经验。

驻足在“历次党的代表大会及重要中央全会的重大决策部署”、“历次五年规划（计划）时期经济社会发展取得的成就”等专栏前，通过全方位展示这些重大历史事件和成就，充分展现了伟大的中国共产党带领全党全国各族人民历尽艰难与曲折，跨过急流与险滩，自力更生，艰苦奋斗，让一个一穷二白的旧中国自立于世界民族之林，真



正实现了从站起来、富起来到强起来！

大家在一张张图片前深情凝望，在一件件实物前仔细端详，在一份份档案前认真品读，在一个个真实场景的再现中徜徉，在一帧帧影像前驻足观看……发自内心的感慨新中国建设一路走来的艰辛；发

发自内心的感慨，强大了我的国！

从1949年到现在70年的发展脉络，都唤起我们记忆深处的共鸣。借助产品元件、沙盘模型等实物，我们领略了70年来相关领域取得的150个“第一”；我们以崇敬的心情，领略了七面英雄模范墙……从中我们再次感受到了“两弹一星”精神、“铁人”精神、“一团火”精神、“南京路上好八连”精神、“焦裕禄精神”、“女排精神”……这些精神汇聚成了我们中华民族自力更生、艰苦奋斗、奋发图强、敢为人先的伟大时代精神。同时也充分证明，我们的综合国力都是奋斗出来的，我们今天的幸福是奋斗出来的，我们对美好生活的向往也需要不懈的奋斗。

参观中，我们切身感受到，我们党的发展建设，始终坚持以人民为中心。我们的党来自于人民，为人民而生，因人民而兴。为了让观众对70年变化有切身体会，切实提高代入感、参与感、共鸣感，在展览的条目和展品的设计上，既突出了“国事”、“大事”和“大国重器”，又强调老百姓身边的“家事”、“小事”，比如展览中，展示的“的确良”，就是第一代的化纤产品；第一家农家乐、取消粮票、“厕所革命”等；还专门设计了上个世纪50年代的婚房场景，改革开放初期城乡居民家庭的场景，以及现在城镇保障性住房和易地扶贫搬迁家庭的实景，都充分展现了70年来日常生活的巨大变化，真正把成就展办成了人民的展览。让我们置身于其中，感觉得到这些变化

都是我们的亲身经历，这些变化就在我们的身边发生，每个年龄段的人都能唤起记忆深处的共鸣。

成就展中，中国教育 70 年发生的翻天覆地的变化也备受关注。新中国第一次全国教育工作会议、恢复高考、教师节的设立、有步骤地实施九年义务教育、“双一流”建设……这些标志性教育事件如珍珠般串缀在共和国 70 年历史的轴线上，穿越“时光隧道”，展现在我们面前。

站在 70 年“时光隧道”展览的起点，1949 年 12 月新中国第一次全国教育工作会议召开时，毛泽东主席和与会代表合影的珍贵历史照片映入我们的眼帘，教育必须为工农服务、必须为国家生产建设服务的方针，得到有效的落实。明亮的玻璃展柜里，11 张不同年代的“三好学生”奖状，引起我们的关注，大家俯下身，仔细寻找着自己当年上学时，拿过的“三好学生”奖状，拍个照，留个纪念。奖状上方的历史照片里，毛泽东戴着红领巾，与一群少先队员灿烂地笑着。看着这张熟悉的照片，我们仿佛回到少年时——那是属于我们的时代记忆。

1977 年，中断了 11 年之久的高考制度全面恢复，中国重新迎来了尊重知识、尊重人才的春天；教师节的设立，让我们亲身感受到了教师地位、待遇的不断提高，教师正成为社会上最受尊敬的职业之一。

在设立教师节的同一年，国家提出有步骤地实行九年义务教育。在展区里，不同年代的教室场景 AR（增强现实）体验，让参观者纷纷停下脚步。通过头像识别，自动“进入”了教室，世界地图、黑板报、视力表这些熟悉的元素，唤起了我们上小学时的记忆。

从 1986 年《中华人民共和国义务教育法》颁布，正式确立九年义务教育制度，到 2011 年全面普及义务教育，不遗余力持续了 26 年之久，创造了世界教育史上的奇迹。在九年义务教育制度实行后的数年里，向着更好更公平的目标迈进。农村困难学生“两免一补”政策、农村义务教育学生营养改善计划、薄弱学校改造计划、学生资助政策、

加强乡村教师队伍建设等政策相继进入了教育改革发展的坐标里。

国礼鲁班锁样件、木质天坛祈年殿模型、海鸥手表零件……在“走向复兴”展区，一批工艺精湛的职业院校师生作品集中陈列，向参观者述说着近年来职业教育取得的突破。

在推进世界一流大学和一流学科建设展区，首批“双一流”建设高校的部分科研创新成果，吸引着我们的目光。月宫一号、C919大型客机、长征系列运载火箭、车载移动式集装箱、中国“历代绘画大系”项目……每一项科研创新成果的背后有着无数大学院校师生的默默奉献和矢志不渝的追求！70年来，高等教育为国家现代化建设提供了源源不断的人才和智力支撑。

近年来，国家积极引导和鼓励高校毕业生到基层建功立业。3年来，大学生村官、“三支一扶”计划等高校毕业生基层服务项目累计选派41万名高校毕业生到乡村服务，为基层各项事业发展提供了人才支撑。

回首过去，中国教育发生了翻天覆地的变化，总体水平跃居世界中上行列，交出了一份无愧于历史无愧于时代的答卷。作为一名教育工作者，我们感到无比的骄傲与自豪！

走出展览大厅，我们的心情久久不能平静。毛泽东主席在天安门城楼上的庄严宣告、习近平总书记在天安门城楼上的庄严宣示，仍在耳边回荡。从70年前的那个起点出发，新中国不仅把近代以来中华民族所有的屈辱和苦痛埋藏于记忆深处，而且开启了人



类历史上规模最浩大、气势最雄伟的现代化征程，把中国带到了世界第二大经济体的位置，让我们这个文明古国实现了由沉沦而奋起、经苦难而辉煌的奇迹般重生。当人民子弟兵在天安门前雄壮行进，当群众游行的欢呼声直上云霄，当璀璨的节日焰火点亮夜空，没有人会怀疑：“中国大踏步赶上了时代，中国人民意气风发走在了时代前列。”

“不忘初心、牢记使命”主题教育学习体会

□退休八支部 何柏芝

开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，认真系统地学习了《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论述摘编》等书，加深了对我们党的初心和使命的理解，提升了责任感和使命感。自己虽然退休了，但是作为一名共产党员，理想信念要坚定，责任和担当不能忘。

习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的讲话中指出：“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命，是激励一代代中国共产党人前赴后继、英勇奋斗的根本动力。”

“守初心，就是要牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，以坚定的理想信念坚守初心，牢记人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标；以真挚的人民情怀滋养初心，时刻不忘我们党来自人民、根植人民，人民群众的支持和拥护是我们胜利前进的不竭力量源泉；以牢固的公仆意识践行初心，永远铭记人民是共产党人的衣食父母，共产党人是人民的勤务员，永远不能脱离群众、轻视群众、漠视群众疾苦。”

“担使命，就是要牢记我们党肩负的实现中华民族伟大复兴的历史使命，勇于担当责任，积极主动作为，用科学的理念、长远的眼光、务实的作风谋划事业；保持斗争精神，敢于直面风险挑战，知重负重、攻坚克难，以坚韧不拔的意志和无私无畏的勇气战胜前进道路上的一切艰难险阻；在实践历练中增长经验智慧，在经风雨、见世面中壮筋骨、长才干。”

习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的重要讲话，是全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的根本遵循。我们必须深入领会习近平总书记的重要讲话精神，深刻认识中国共产党的初心和使命，以实际行动践行初心和使命的时代要求。

在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，党中央已经作出

了表率。党的十九大胜利闭幕后，习近平总书记带领新一届中央政治局常委重回党的精神家园——上海中共一大会址和浙江嘉兴南湖红船，追溯党的根脉，解读党的初心，回顾建党历史，重温入党誓词，阐明“红船精神”，对全党进行了一次生动的党课教育和深刻的灵魂洗礼。习近平总书记以实际行动为全党做出榜样示范，我们要紧跟总书记步伐，落实十九大部署要求，深入扎实搞好“不忘初心、牢记使命”主题教育。

纵观党的重大历史节点，党的实践的每一次突破，事业的每一次跃进，背后都有一种坚定的理想信念和一股强大的精神力量在引领和支撑。我们共产党员要守初心和担使命，就需坚定理想信念，坚持对党忠诚，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，听党话，跟党走，永葆共产党员的本色。

共产党员要守初心担使命，首先要牢记学习是共产党员的第一要务，做到活到老学到老。习近平总书记说，好学才能上进。中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来。在主题教育活动中我们要认真学习，读原著、悟原理，深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的精神实质和丰富内涵。习近平新时代中国特色社会主义思想，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。坚持用新时代中国特色社会主义思想武装头脑，不断学习领悟，不断提高，锤炼党性，跟上新时代的前进步伐。

共产党员要守初心担使命，其次是退休党员要解决精神状态和奋斗姿态的问题。许多退休的共产党员有退休了、到站了的思想，不愿担当，懒得学习，把自己混同一个普通老百姓。习近平总书记说：“思想上松一寸，行动上就会散一尺，思想认识问题一时解决了，不等于永远解决。”“不忘初心、方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，这个初心和使命是

激励中国共产党人不断前进的根本动力。全党同志一定要永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，继续朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进”。主题教育活动，就是要我们的共产党员化惰性为积极性，人可以退休，但是共产党员的精神不能懈怠，要永葆革命热情和担当精神。

共产党员要守初心担使命，第三是要坚持自我净化，勇于自我革新，为党的事业奋斗终生。习近平总书记说“做到不忘初心，牢记使命，并不是一件容易的事情，必须有强烈的自我革命精神”。“要坚持自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，不断纯洁党的队伍，保持党的肌肤健康”。共产党员守初心、担使命，就是要按照习近平总书记要求：“我们要带头维护中央权威，在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，不折不扣地贯彻执行中央的路线方针政策和重大部署，心往一处想，劲往一处使，确保中央政令畅通”。在当前纷繁复杂的形势下，面对信息爆炸，退休党员更要保持清醒的头脑，保持革命斗志，做到不信谣、不传谣，坚决与诋毁党和国家的错误言行做斗争。要学习和遵守党章，习近平总书记说：“没有规矩，不成方圆，党章就是党的根本大法，是全党必须遵守的总规矩。在各级党组织的全部活动中，都要坚持引导广大党员、干部特别是领导干部自觉学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章，自觉加强党性修养，增强党的意识、宗旨意识、执政意识、大局意识，切实做到为党分忧、为国尽责、为民奉献。”我们退休老同志现在虽然离开了工作岗位，但是，共产党员要时时刻刻牢记责任使命，无论何时何地都要发挥先锋模范作用，力所能及地参与公益活动，为社会稳定、为学校发展，为家庭和睦奉献自己的力量。

让我们牢记：只有不忘初心、牢记使命、永远奋斗，才能让中国共产党永远年轻。只要全党全国各族人民团结一心、苦干实干，中华民族伟大复兴的巨轮就一定能够乘风破浪、胜利驶向光辉的彼岸。

推进国家治理体系和治理能力现代化

——学习贯彻党的十九届四中全会的专题研讨纪实

□退十二支部

最近，我们党支部组织党员学习和贯彻党的十九届四中全会精神，着重围绕“推进国家治理体系和治理能力现代化”问题进行专题讨论，主要研讨了如下几个问题，我们的主要体会是：

一、“推进国家治理体系和治理能力现代化”命题的首次提出

“推进国家治理体系和治理能力现代化”，是一个崭新的重大命题，这个命题是以习近平为核心的党中央在党的十八届三中全会上首次提出的。这一命题的提出，是我们党总结我国国家治理实践历史经验的一个重大理论成果，党的十一届三中全会以后，邓小平同志在1980年总结“文化大革命”的教训时，曾强调“领导制度、组织制度”问题的极端重要性，指出这个问题“更带有根本性、全局性、稳定性和专期性”。1992年他在南方谈话中设想“用三十年时间，我们才会各方面形成一整套更加成熟、更加定型的制度”。根据邓小平这个重要思想，党的十四大提出“在九十年代，我们初步建立起新的经济体制”；再经过二十年的努力，到建党一百周年的时候，我们将在各方面形成一整套更加成熟、更加定型的制度。从党的十五大、十六大到十七大，我们党都对制度建设提出了明确要求。党的十八大以来，我们党把制度建设摆到更加突出的位置，明确提出“构建系统完备、科学规范、运行有效的制度体系使各方面制度更加成熟、更加定型”。通过总结国内外正反两个方面的经验，不断探索、不断创新，党的十八届三中全会首次提出“推进国家治理体系和治理能力现代化”这个重大命题，并把“完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化”确定为全面深化改革的总目标。实践表明，在改革开放40多年历程中，党的十一届三中全会是划时代的，开启了改革开放和社会主义现代化建设历史新时期，党的十八届三中全会也是划时代的，开启了全面深化改革和推进国家治理体系和治理能力现代化的新时代。

二、推进国家治理体系和治理能力现代化的基本含义

我们认为，坚持和完善中国特色社会主义制度与推进国家治理体系和治理能力现代化是紧密关联的。党的十九届四中全会决议指出，我国国家治理一切工作和活动都依照中国特色社会主义制度展开，我国国家治理体系和治理能力是中国特色社会主义制度及其执行能力

的集中体现。而国家治理体系和治理能力，就其基本内容来说，是指我们对各方面制度的建设及其效果所组成的有机整体，党的十九届四中全会总结了我们党制度建设的历史经验，把各方面制度明确概括为13个制度，并系统总结了我们党制度建设的主要经验，对坚持和完善制度建设作出了工作部署，这13个制度是：1、党的领导制度体系；2、人民当家作主制度体系；3、中国特色社会主义法治体系；4、中国特色社会主义行政体制；5、社会主义基本经济制度；6、社会主义先进文化制度；7、统筹城乡的民生保障制度；8、共建共治共享的社会治理制度；9、生态文明制度体系；10、党对人民军队绝对领导制度；11、“一国两制”制度体系；12、独立自主的和平外交政策；13、党和国家监督体系。我们把对以上十三个方面制度的建设及其效果称为“中国之治”。其中，坚持和完善党的领导制度体系居于首位，坚持和完善党和国家监督体系处于结尾。这表明党是领导一切的，必须把党的领导落实到国家治理各领域、各方面、各环节。

三、推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标

党的十九届四中全会指出，坚持和完善中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标，分三步进行：第一步，“取得明显成效”，即到我们党成立一百周年时，在各方面制度更加成熟、更加定型上取得明显成效；第二步，“基本实现”，即到2035年，各方面制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化；第三步，“全面实现”，即到新中国成立100周年时，全面实现国家治理体系和治理能力现代化，使中国特色社会主义更加巩固，优越性充分展现。从这个总目标可以看出，国家治理现代化目标和国家建设现代化目标在总体上是协同发展、同步实现的。

赞改革开放好

□退十四支部 王有巨

改革开放好，国家地位高，世界大舞台，中国唱主角。
多国的领导，都说中国好，搭中国快车，收获真不少。
改革开放好，经济指标高，中高速发展，年年都向好。
生产的总值，人人都关照，检验一个国，经济好不好。
改革开放好，货物大流通，一带又一路，运转起来了。
资金不用愁，设立亚投行，都是习主席，英明好主张。

改革开放好，初心要记牢，狠抓反腐败，打虎又拍蝇。
百姓齐叫好，特附人民心，领导心干净，使命敢担当。
改革开放好，精准来扶贫，扶贫的路上，彻底打攻坚。
一个不能少，一个不能掉，多样来扶贫，彻底挖穷根。
改革开放好，建设强国家，高精尖技术，全面来研发。
有些结硕果，普遍开了花，智能的时代，中国抢先行。
改革开放好，上网八亿人，眼睛不离手，视频吸精神。
办事来得快，一按就完成，信息特别灵，好坏要分清。
改革开放好，中国高铁多，别国加一起，也没中国多。
东西又南北，纵横多交错，货物运得快，旅游更便捷。
改革开放好，文化旅游忙，国人有了钱，到处去旅游，
走向五大洲，多多交朋友，国外去演出，文化多交流。
改革开放好，中国紧招商，引进外资来，年年都不少。
双方得实惠，有什么不好，到中国投资，营商环境好。
改革开放好，上下抓环保，喝上外调水，国家计划早。
用上清洁气，空气好多了，青山又绿水，人人享受着。
改革开放好，中央抓三农，惠农政策好，农民干劲足。
种地机械化，管理用智能，年年大丰收，用粮不用愁。
改革开放好，国防大又强，官兵齐练武，战时用得上。
不但能打仗，而且打胜仗，尖端的武器，自己研发的。
国庆大阅兵，展现在眼前，能保自己国，世界有和平。
改革开放好，中国外交忙，我国倡导的，命运共同体。
搞多边主义，联结更紧密，大国和小国，都是平等的。
外国的内政，中国不干涉，中国不称霸，决不搞制裁。
改革开放好，国力大提升，第二经济体，展现世界前。
都是共产党，全面来领导，初心永不忘，执政能力强。
党群齐努力，全面建小康，不但中国好，世界有希望。
改革开放好，生活大提高，退休养老金，年年往上调。
感谢习主席，感谢党中央，改革又开放，今后会更好。



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

太极推手，推出矫健灵动身姿

□王彬

本学期老年大学的太极推手课程由离退休职工工作处的乔哲处长亲自授课，和大家一起切磋太极功夫。

课程设置有文有武，动静皆宜。开始先从理论知识讲起，为我们介绍了太极拳的发展渊源，和练习太极推手的要领以及太极拳谱《打手歌》：“棚捋挤按须认真，上下相随人难进。任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。引进落空合即出，沾连黏随不丢顶”。具备了太极基础知识，继而开始习武，从基本身姿练习开始，学习把身体绕活，趟泥步，前推后坐找平衡，腰带动胳膊进行身体转动、发力。学习了以棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠为组合的单推手、双推手、四正手、四隅手、散推等基本太极推手套路。

太极拳队的赵利晶老师和我同班一起学习，她学得最快，练得最好，她掌握好要领以后就开始像老师一样指导我们，交流学习中的感悟，真的有练拳人的豁达。尤其是对我这样的笨学生，她就像大姐姐一样耐心地指导我。还有其他同学和我交手练习时，不厌其烦地对我指点帮助，让我这个笨拙的学生努力从中感悟太极的真谛。尽管最后练得也不那么像模像样，离入门还差得太远，什么懂劲、盘架、粘连黏随、不丢不顶、虚实变化……我学得晕头转向，四肢不听使唤，没练一会就大汗淋漓，更别提身手的灵敏度了，估计一辈子也练不到那种“四两拨千斤、全身处处是太极”的境界。但不管怎样，最终收获到太极知识和快乐，这就是我最大的满足。

老年大学就像一个大家庭，大家一起学习，其乐融融，像家人一样随意自然。在最后一堂课上乔老师还为我们表演了一番动作如行云流水、孔武有力的太极小架功夫，赢得了班里学员们的满堂喝彩。

感谢老年大学，寓教于学的学习形式让我们受益良多，我获得了人生中的又一个崭新的结业证。

有感北京第二场雪

□滕建国

房上盖银毡，地上铺白毯，忽如一夜雪，万树梨花开！

昨日喜闻大雪在路上，正风驰电掣般地往京城赶。北京城、北京人又在岁末喜迎苍天送大礼，一场大雪又要在北方各省尽情舞动、飘洒。入夜，雪至，夜梦浅浅地，窗帘渐渐地，哦，定是下雪了，忽想起唐代白居易的《夜雪》：“已讶衾枕冷，复见窗户明。夜深知雪重，时闻折竹声。”都说春雨贵如油，其实冬雪比金贵。雪水即雨水，瑞雪兆丰年。风调雨顺之年是人心安、社会稳的必备条件。冬雪是近年来人们一直盼望的，今年这第二场雪如期而至。

晨起，朋友来电说：“吉人自有天相，这两场雪是天佑我中华。”不，谁人也不能呼风唤雨，应该说是党中央建设美丽中国，大力推进生态文明建设的决策正确，并多年付诸实施的结果。马克思主义的观点认为：人靠自然生活。中华文明强调的是把天、地、人统一起来。习近平主席说：自然是生命之母，人与自然是生命的共同体，人类必须敬畏自然、尊重自然、顺应自然、保护自然。生态环境是关系到党的使命宗旨的重大政治问题，也是关系到民生的重大社会问题。党的十八大以来围绕生态文明建设问题提出了一系列新的理念及战略部署。治理污染力度之大、制度出台频度之密、监管执法尺度之严、环境质量改善速度之快前所未有。习近平主席指出：绿水青山就是金山银山。明确地阐述了经济发展和生态环境保护的关系。当今绿色发展已成为全民的生活方式。人们逐渐认识到，工业化进程创造了前所未有的物质财富，同时也产生了难以弥补的生态创伤，竭泽而渔与杀鸡取卵的发展方式应该是走到了尽头。党中央领导全国人民创造美丽中国保护生态环境并与国际组织合作取得了显著成效。蓝天明显增多，西北许多沙地绿荫成洲，绿色乡村、绿色城镇在全国逐年普及。人，不一定要胜天，但是人可以改造自己居住环境、工作环境，使之天蓝、水绿，树成荫、花常开！好一派莺歌燕舞的盛世景象。

这雪来得及时又不寻常，是党的生态环境保护制度、决策的正确及人们的辛勤劳作有了令人欣慰的馈赠。用毛泽东主席当年的《沁园春·雪》中的诗句来形容北京雪后的景色最为恰当：“北国风光，千里冰封，万里雪飘”、“山舞银蛇，原驰蜡象”，北京冬天的模样就该是银装素裹如此美丽！

共产党好，社会主义好

□张荣德

我要大声说出共产党好，社会主义好，改革开放好，以习总书记为核心的党中央领导得好。

我出生在 1937 年，因家里穷，没上过学，五六岁时就下地干活，那时很多人没吃没穿，逃荒要饭，农民可苦了。

1955 年，我应征入伍，在部队四年，并在团首长身边工作，1999 年，我转业到北京钢铁工业学院，一共来了 200 多人，我分配到清河钢厂，两年后回到学院，在总务处做电工，直到退休。70 年代，我们一家四口住在 15 平方米的平房里。到了 80 年代，搬进了 50 平米宽敞明亮的楼房。改革开放前，我一个月工资只有几十块钱，现在退休了，每月有几千元的退休金，而且国家每年还给我们这些退休工人涨工资。

过去，北京的春天经常有沙尘暴，近几年来，随着习总书记提出的“绿水青山就是金山银山”的理念不断深入人心，北京的天越来越蓝了，草越来越绿了，水越来越清了，北京就像一个大花园。

我今年已经 82 岁了，现在看病有公费医疗，国家每月还给 100 元高龄补助，还发放了养老卡，坐公交车逛公园都不花钱。一想到这些我心里就有一种幸福感，心里美滋滋的，现在的生活越来越好，这一切都要感谢伟大的共产党，感谢社会主义新中国，因此我要大声说出共产党好，社会主义好。

感谢医生护士，几次把我从死亡线上拉回来

□宋金寿

生老病死，天经地义，但人人都追求“长生不老”，有记载的从秦始皇就开始了。

我修《古虞宋氏宗谱》时知道：我们村的宋氏宗族，始祖活到了九十六岁。七百多年来，在其二十八代子孙中，至今只有一位当代人快一百了，才超过他。在我的直系亲属中，祖父五十六岁，祖母五十不到，父亲不到六十周岁，母亲虚岁八十五，先后过世了。如今我也虚岁八十五，如果不是医生和护士的救治，早已不在人间了。

寿命的长短，最基本的当然是生活条件。如今生活条件好了，寿命普遍长了，但不能忽视医疗条件的改善。在我们这个小小的族群里，从第十二世起就有“善岐黄（即懂医者，从医人），不计酬谢，有儒雅风”的记载，而且一代接一代，延续不断。但在农村，总是缺医少药。在多次瘟疫中，我失去了两个妹妹，庆幸自己没有“被阎罗王抓走”。

我尚在幼年，就得过疟疾，俗称“四日两头”病。这种病发作起来，冷得像在冰凌上卧，即使是大夏天，盖上多少条被子，在太阳底

下暴晒，也照样冷得发颤。开始，老百姓不知道有什么药医治，后来知道了“金鸡纳桑丸”，也叫“奎宁”丸（从印尼进口的药物），可治，但乡下没有，上海才有。母亲托人写信给父亲，从上海买，往返一两个月，靠它治好了我的疟疾。以后就认为自己没有什么病了，实际上我感染了结核杆菌，症状就是腋窝、大腿根内侧都有不少淋巴结，大到两三厘米长，但不痛不痒，并没有把它当回事，更不知道它是一种“病源”。

上了大学，经历了1958年初的十三陵水库劳动（我因晕倒在地，被提前送回的）、年底的大炼钢铁，体力严重透支，免疫力下降，1959年5月29日发起高烧，住进了北医三院二部（地点在今火箭军医院东）。开始被诊断为伤寒，随后说不是伤寒，但高烧仍然不退；以后又说是腹膜炎，不久又说腹膜炎也好了，依然发高烧；最后查出肺部粟粒性肿瘤，并且进行化疗，用的是德国进口的药。一个月八次挂吊针，依然高烧不退，头发掉得差不多成了秃子，身体瘦得不成样子，仅84斤，蹲下去就站不起来，行走需要两个护士架着。当时就通知家属来京探视，交代后事。最后，医院请了阜外医院的专家来会诊，一位老大夫摸遍了我的全身，发现了我身上的大量淋巴结，认为我得的是结核病，并通过X光片，最后诊断为“肺门”淋巴结核。应该说，结核杆菌聚集在“肺门”，成团、结成了一个硬块，把我的食道都挤偏了，总觉得“堵”得慌，像有食物堵在食道里，下不去，北京医学院的教师带着一班又一班的学生来医院，摸我被挤偏了的气管食道。

病情得到确诊，事情就好办了。只服用了两种药：雷米峰和PAS（黑色的药丸），而且价钱便宜，加上高蛋白饮食，不到两个月，不但高烧退了，体重体力也慢慢恢复了，头发也长出来了，腋窝、大腿根内侧的大量淋巴结也消失得无影无踪。1960年2月就出院了。

出院时，我问收费的同志：这次住院花了多少钱？她计算以后，说：一共1840元。这在当时，虽不能说是“天文数字”，也是一笔“大钱”。同时，我又计算了八个半月的伙食费，共184元。虽说是“自费”，但基本上是人民助学金（住院期间，学校仍然给我每月16.5元的甲等助学金）。当时，我之所以问花了多少医疗费，而且至今记着，就是要记住党、国家、学校和医生护士，以及同志对我的恩。我并不责怪大夫，他们不是神，不可能一下子把病治好，我最终能得救，归根结底是他们的功劳，我由衷地感谢他们。这里，除了感谢三院的大夫护士，还要感谢当时我的辅导员老师王起祯，他给了我最大的关心和照顾。

1989年10月，突然心脏快速跳动，并且毫不规则，确诊为房颤，但似乎无药可医。三院的心内科大夫，为我“算命”，问我：多大年纪了？我回答：55了。他又说：十年一般性房颤，十年永久颤，也

就差不多了。言外之意：活到75岁，也就可以了。当时觉得很有压力，与弟弟说：我可能要比老娘走在前头。后来，知道房颤不是冠心病，一般不死人，但容易引发脑梗，或心梗，乃至致死。

进入二十一世纪，我又被确诊为高血压，开始吃降压药，主要是蒙诺。到了2012年5月，再次走到了死亡的边缘。

那年，过五一以后，我觉得胃不大舒服，其实是心脏出了问题，去三院看病，挂了消化科的号，大夫给了一些有助于消化的药，但是吃了两三天，不见好，反而更厉害了。我仍然挂了消化科的号，大夫开了化验单。当把化验单拿给大夫看时，大夫说：你的病我看不了啦！我说，那怎么办？！她说：你去挂“急诊”号。急诊室什么科的大夫都有，能处理。

事后，我想过：她是一个高水平的大夫，也是个负责任的大夫，又是救我命的大夫。如果，她继续给我开一点助消化的药，让我回家，当晚，我就死在家里啦！

在大夫的指引下，我去了急诊室，挂了号。急诊室里的人太多，处理不过来，从上午到下午，两顿饭没吃，最后让我自己走进了“抢救室”，指定我到一张床上躺下。我当时以为累了，自己睡着了，其实是昏厥过去了。当天晚上，老伴和女儿在抢救室外等候，接了几次“病危”通知。一夜折腾，我一无所知，却把老伴和女儿吓得个半死。

第二天，进了“ICU”（危重）病房。告诉家属是“心包积液”，第一天就抽出了1000CC血（其实不完全是血，医生称为“血相”积液，但在常人眼里，它就是血）。以后，医院为查找病因，作了各种检查与试验，还去306部队医院做了pet-ct（放射性核检查，当时的三院还没有这种设备）。儿女们跑各大医院，挂“特许”号，求名医，亦无济于事。积液一次又一次地抽，达7600毫升，相当于一个人全身血量的两倍，都以为没有救了。当时离退休干部处领导两次去探望，也被告知：不行了。后来，从心内科转到了心外科，心外科的大夫们也觉得无可奈何。唯有张喆大夫觉得可以做做手术，多数大夫仍然认为没有什么意义。最后，张喆大夫还是为我做了心包“开窗术”。6月4日下午，实施手术。在家属和我签字以后，进了手术室，全身脱光，把我抬上手术台，在无影灯下，叫我挪一下身子……我就什么都知道了。晚上，从手术室出来，尚未苏醒，家人后来说：看上去与死人一般。直到第二天上午10点多，才苏醒过来。护士问我想吃什么？我说：豆腐脑。女儿找了许多餐馆，都没有。已经到了中午，哪家餐馆都不卖豆腐脑了。最后还是买了一碗粥，吃了没有几口。

这次折腾，住院48天，其中在“ICU”病房42天，抽出了7600CC积液，瘦了10多公斤，花了10多万元（自己只掏了2万多），医院再一次把我从死亡线上拉了回来。

出院以后，治高血压改服安博维，增加了倍他乐克以治房颤，降心率。倍他乐克对我降心率极为有效。起初，服 25 毫克的二分之一，即可；出院后，改服半片 47.5 毫克缓释片，可能有点过量。2013 年 3 月中旬，一次正在炒菜，突然眼前一黑，什么都不知道了，身体往后一仰，就倒下了。幸好，厨房狭窄，背部靠到了水池子，滑下，全身倒地。因为倒下时的巨大震动，心脏重新恢复了跳动，苏醒了过来。然后去三院，要求安起搏器，予以“保驾”。4 月入院，刘书旺大夫为我安装了起搏器。

这次，与心外科的“开窗术”完全不一样，只在右锁骨下动刀处，做局部麻醉，我的头脑完全清醒。手术时，围着一堆见习者，刘书旺大夫亲自举刀，只听得“吱…吱…”之声，与我做菜，砌肉皮的声音一样。随即，插进去两根三四十厘米长的导线，塞进一个直径五厘米左右的起搏装置。接上之后，与有图像显示的大型仪器调试者联络，调定起搏数据，约半个小时，刘书旺大夫离开手术台，让一个年轻人为我缝伤口。我看他，穿针十分小心、稳定，打结非常用力、结实，足足花了一刻钟，直至满头大汗。

安上起搏器以后，情况大有好转，目前心脏与起搏器融合为一体，心脏跳动正常，心情舒畅，活得很舒心。这就开启了我靠“机器”活着的生涯。

那次手术，和住院，花了 6 万多元，自己几乎没有掏。

此后，我每年 4 月与 6 月，分别去找刘书旺、张喆大夫进行复查。每次，我都会对他们说，谢谢大夫的救命之恩。他们说，这是你我大家的幸运！我从心眼里感谢他们，也感谢许许多多不知道名字的大夫护士。

2016 年 10 月，撒尿时发现有许多小泡泡，检查结果：尿蛋白极高。折腾了两年多，包括吃激素，结果未见多少好转。最后，大夫说：你这种年龄，指标“不正常”，也是正常的，不用过于紧张。不过大夫也说：百令胶囊（虫草菌）还得吃，不要断。我遵医嘱。

经各种检查，无论血液、尿液，还是各种脏器，问题总是越来越多。2019 年 8 月的血检：糖化血红蛋白 8.8；葡萄糖 8.3，又被扣上了“糖尿病”的帽子。

总之，“不‘正常’，也正常”，已经成为我晚年身体状况的写照。

最后，我必须说：医生和护士不是“神人”，都是和我们一样的普通人，他们不可能保医百病，但是我的几次“折腾”，能起死回生，实实在在地都是他们的功劳，我打心眼里感激他们！

我爱《大家唱》

——为《大家唱》合唱团建团十周年而作

□刘华生

“美丽的蓝天上，五星红旗飘扬，庄严的旗帜你闪耀着光芒，心中有你，我们点燃希望，心中有你，我们升腾金色的信仰，挺起民族的脊梁。”

听！这旋律是多么豪迈悠扬，宽广明朗；听！这歌曲是多么气势磅礴，充满力量；听！这歌声是多么整齐嘹亮，节奏铿锵。

这就是联欢会后人们对《大家唱》演出的评价与褒奖！

我爱《大家唱》，因为这里是歌友们学习歌唱的理想地方，这里是教授大家声乐的“音乐课堂”，这里是促进身心健康陶冶情操的“养生堂”，这里是心境愉悦欢歌笑语的“娱乐场”。

每当我迈进练歌房，就感觉到了这里温暖如春，心境舒畅。

清晨，开始提气练声，打开“三腔”^①，横隔膜下沉，胸脯在扩张。小腹向内收，气息扩容量。嘿哈咪呀之声响彻了106号房……

在《大家唱》，有一群不辞辛劳为大家服务的“热心肠”，他们中有的人经常工作到深夜，制作了上百首卡拉OK的优美乐章。

一位歌友捐资万元购置了一套卡拉OK机，为大家搭建起了又一个练习歌唱的平台，让大家能在音乐的海洋中纵情翱翔！

在《大家唱》，歌友们都关爱着这个群体：有人收集了“音乐与健康”的文章，文章记载了五音“宫商角徵羽”^②对应关联着“六腑五脏”^③，经常唱歌会有助于健康，三位耄耋之年的老歌友，传授了他们保持健康的要领，大家相互交流在生活中积累的“养生秘方”。

在《大家唱》，有齐唱、合唱、轮唱、表演唱等多种演唱形式，使我们的演唱更加丰富，为我们的演唱添色增光。

我们演唱了《绣红旗》、《故乡是北京》、《半个月亮爬上来》、《鼓浪屿之波》、《当兵的人》、《草原情》等诸多脍炙人口的歌曲，大家神采飞扬、热情高涨，找回了“青春”，赛似俏夕阳！

在《大家唱》，没有消极忧伤，却有歌声嘹亮；没有猜忌惆怅，却有关爱欢唱；没有独来独往，却有互教互帮；没有孤芳自赏，却有满园飘香。在这里，我们都变得年轻，人人喜爱歌唱；在这里，大家都忘掉烦恼，个个心情欢畅；在这里，彼此关爱，给生命添加能量；在这里，能者为师，为合唱团各献所长。当我们唱起军旅之歌，让人激情昂扬；唱起世界名曲，令人陶醉神往；唱起红色经典，叫人不忘初心；唱起“母亲”颂歌，愿祖国更富强！

我们唱过去，唱现在，唱未来，心潮澎湃，激情荡漾；我们唱高山，唱河流，唱故乡，情意缠绵，倾情颂扬！

我爱《大家唱》，这朴实无华地方；我爱《大家唱》，这友善和谐之邦；我爱《大家唱》，咱们的音乐殿堂；我爱《大家唱》，歌唱技艺不断涨；我爱《大家唱》，众人拾柴火更旺；我爱《大家唱》，前程似锦更辉煌！

亲爱的歌友们！让我们引吭高歌最美的盛世乐章！让我们谱写更

加绚丽的生命篇章！

最后，请允许我追忆已故韩仁同志的一首诗，作为本文的结束：“引颈嘿哈练声忙，高歌一曲诉衷肠。年愈花甲真不老，欢声笑语溢满堂。”

注：①三腔：指头腔、口咽腔、胸腔三部位共鸣腔；

②五音：宫、商、角、徵、羽，分别是指唱名1（do）、2（re）、3（mi）、5（so）、6（la），五音中缺两个半音4（fa）和7（si）；

③六腑五脏：五音分别对应的六腑是胃、大肠、胆、小肠、膀胱与三焦，五音分别对应的五脏是土脾、金肺、木肝、火心、与水肾。

踏歌行

——庆贺大家唱建团十周年

□沈澍元

大家唱，七十多人的队伍，踏歌而行，旋律雄壮磅礴，是名符其实的大家唱，这个队伍中有我；大家唱，管理民主是你的特色，提倡大家选歌，集中的经典歌曲，主题、跨度、渊源、内容之广、之大，内涵多多；含了山，含了海，含了草原夜色美，以最美风景歌颂生活；含了情，含了爱，含了祖国青松气质、红梅品格、我们爱的执着；含有血，装有泪，含了人民在敌人铁蹄下的抗争，血肉与钢铁的碰撞，先烈英雄在我们心窝；你挺有骨，气有胆，散发正能量，扫荡着污泥浊波。以百篇为计的歌，产生的力量，赛过黄河咆哮，峻岭的巍峨。

大家唱，我们共同感受着排成行肩并肩走上舞台的时刻，挑战经典，战胜自我，放声高歌。一首《红旗颂》，群众的掌声，我们的微笑化成了一道辙，一种灿烂的红从心头穿过。五星红旗，你融化了人间苦难，热血渗透了你把大地抚摸，荡漾着母亲的笑脸，猎猎着龙的尊严，沸腾着我们的脉搏，爱和团结同心，把我们的青春激活。

大家唱，歌声改变了你我，这个集体热情似火。得益于有好的领导团队，第一任领队门玉贵和继任者，坚强有力、不辞辛劳、敬业负责，真诚、包容，不论谁，担任何种职务，个个都是如此。如今韵律水平越来越高，团队开始了创新组歌，让我们一路欢歌，向着阳光奔跑，返老还童，天天快乐。

大家唱，我们沐浴在社会主义新时代，为时代而歌，传承着中华文化。不忘从哪里来，到哪里去，这就是我们对不忘初心，牢记使命的贯彻。大家唱，望你永远年轻，朝气蓬勃，永远是大家庭的楷模。

贺《大家唱》十周年

□滕建国

同窗为亲密歌友，已有十载寒暑春秋。
或许是各院系退休翘楚，似曾相识重聚首！
还有各单位普通一员及校领导加入，
不约而同《大家唱》，只为在此平台一展歌喉。
合唱团其要件一应俱全，高、低声部、指挥加伴奏。
时间很长，十年很短，弹指一挥间！
《大家唱》有骄人成绩单，

中外歌曲二百首学会吟唱，只等闲。
 歌台暖响，春光融融，
 当年一首《爱的奉献》醉了台下听众！
 曾经一首《老年朋友来相会》赢得台下掌声雷动！
 诗咏志，歌言情，领导选曲精益求精，
 离退休处的每次年底联欢，
 《大家唱》都有充满正能量歌曲奉献，
 歌友的唱功水平逐年提高且激情饱满，
 《我爱你中国》作为首席保留曲目，点赞。
 《大家唱》是诸多活动组中的一朵奇葩，
 感恩团队领导辛勤付出，队伍不断壮大，
 前日又有人问，哪个组适合参加？
 我告诉她：看过来，《大家唱》这边风景独好啊！

大家唱之歌

——贺大家唱合唱团建团十周年

大家唱情谊长，以歌会友聚一堂，包容和谐记心上。晚霞多烂漫，
 歌声更嘹亮。

大家唱，歌飞扬，凝聚传递正能量，快乐健康心欢畅。群星放熠
 彩，满天红夕阳。

啊！朋友们！要珍爱金色时光。

我们放声歌唱生活多美好，我们放声歌唱祖国更富强！

（大家唱集体创作）

与往事干杯

——思念求学之路

□严锡胤

一九五四立夏前，党选派我把书念，“以钢为纲”号令前^②，匹夫有责莫等闲，
 工农中学学文化^①，带薪就读迎明天。“钢铁摇篮”暖心房，钢铁学院我首选^③。

一九五八深秋间，京城求学梦想现，光阴似箭一瞬间，日月如梭似飞旋，
 深造保送免高考，风华正茂正当年。六十余载已往矣，举杯党恩永思念。

注：①建国初期，为培养红色专家，中央提出在全国办几所工农速成中学，抽调优秀工
 农兵入校学习，简称工农中学（或工中）。下面合影照片，前排右一为作者本人；

②一九五八年，中央号召“以钢为纲”全民大炼钢铁运动；

③北科大前身为北京钢铁工业学院，简称钢铁学院。





方祖烈：胸怀祖国，献身科学， 为建设科技强国而努力奋斗

方祖烈，男，浙江淳安人，北京科技大学土木与资源工程学院教授，博士生导师，北京科技大学离退休职工党委退休一支部党员。曾开设“矿山岩石力学”“井巷工程”“高等岩石力学”“地下工程稳定性分析”“岩石力学新进展”等多门课程，受到师生一致好评。他长期从事岩石力学和采矿工艺原理研究工作，先后获国家科学技术进步三等奖，省部级科学技术进步奖一等奖一次、二等奖三次、三等奖一次、四等奖一次，取得国家发明专利 1 项、实用型国家专利 2 项，出版专著 3 本，发表论文 80 余篇。曾获“科技攻关先进个人”“研究生优秀导师”“地下矿山科技攻关做出突出贡献专家”等称号，1992 年起享受国务院“政府特殊津贴”。

退休后，方祖烈教授返聘到中国岩石力学与工程学会，近 20 年来，以主持人和专家身份参与 120 多项重大工程科技成果评估和鉴定工作，主持和参与国内外学术会议上百次。

方祖烈教授在北京科技大学任教期间，献身科学，积极参加科学研究，既为国民经济建设做贡献，又不断更新、创新专业学科内容。1978 年后，他长期深入矿山，结合实际，选择国民经济建设中的重大课题进行科学研究，取得了一批重要成果。1986 年，他作为“金川资源综合利用”科技攻关做出重大贡献的先进个人受到国家科委表彰；1987 年被学校授予“先进科研工作者”称号；1986 年后，连续 8 年在冶金部重点地下矿山进行科研攻关，攻克了一系列科技难关，受到了矿山领导和工人的广泛好评；1993 年作为在地下矿山科技攻关中做出突出贡献的专家受到冶金部的表彰和奖励。

近年来，他投入了相当一部分精力到国家重大工程的建设现场，做了些具体的科技咨询及第三方科技评估工作，主要涉及水电工程、南水北调工程、矿山工程、铁路工程和公路工程等。他将自己积攒的科研理论知识结合工程实际，应用到工程项目建设中，为解决国家重大工程问题，贡献了自己应有的力量。下面主要介绍他参与的三个“新中国 150 个第一”的项目。

水电工程中最具代表性的是三峡工程，其中最大的岩石工程是双线连

续五级永久船闸。它设置于自山顶劈岭下切的岩槽中，船闸主体长 1621 米，连同上、下引航道，船闸总长 6442 米，土石方 4166 万立方米，规模之宏大、工矿之复杂，世界罕见，方教授作为咨询专家参与了中国岩石力学与工程学会派出的科技咨询团，经过长达几年的工作，提出了咨询报告，为这项世界级岩石工程提供了多方面的咨询意见。

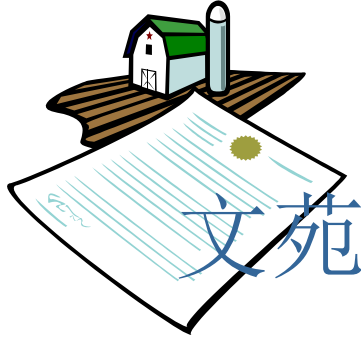
南水北调是新中国成立后我国最大的水利工程之一，它分东线、中线和西线，方教授曾作为主要专家，多次参与中线工程关键技术研讨和工地考察工作，就加强勘测、精心设计、合理选择施工方案、项目科学管理等提出了许多合理化建议。

第三方科技成果评估是中国岩石力学与工程学会为会员服务的重要方式，自担任学会专职副秘书长后，他先后主持和参与的科技评估项目有上百项。包括 2017 年 11 月 24 日在贵阳主持了“天眼”工程开挖系统关键技术及安全性研究成果鉴定会，FAST 台址的岩土工程，是世界上利用大型岩溶洼地建设的重大工程，是国家重大科技基础设施，它以全新的设计思路，开创了建设巨型射电望远镜的新模式，其技术成果达到国际领先水平。2019 年 9 月 11 日，方教授为离退休职工党委做了“我和我的祖国”主题党日活动之“FAST 基础开挖系统及其核心人物南仁东介绍”专场报告，引起离退休党员的强烈反响。2018 年 3 月 25 日，他在成都主持了“高速铁路复杂岩溶勘测成套技术及应用”项目成果鉴定会，鉴定委员会包括 6 名院士和 2 名勘测设计大师，该成果形成了高速铁路复杂岩溶“空、天、地”一体化勘测技术体系，具有国际领先水平。

2003 年自钱七虎院士担任学会理事长以来，方教授一直是主持秘书处日常工作的常务副秘书长，在理事会领导下，协助理事长谋划学会的改革、发展、创新、提升，他参与策划、组织的科技成果评估已常态化、制度化，他参与了学会的全部科技咨询工作，有时作为专家组成员，有时作为组织者。

几十年来，方祖烈教授一直在建设科技强国的征程上拼搏，为建设科技强国不懈奋斗，为我校赢得了荣誉，他孜孜不倦、一丝不苟的治学态度值得我们学习，祝福方祖烈教授健康长寿！

（此文主要摘录于中国科学出版社 2019 年 11 月出版的《礼赞·科学家精神》一书，退休一支部推荐）



党课收获

——离退休职工党委书记乔哲同志主讲

□沈澍元

深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，加强离退休党建工作的党课，在多功能厅，厅中坐无虚席。随着党课的进行，它的逻辑性、深刻性、实践性，深深吸引了我们，更启迪着我们的思想。

十八大以来，中国特色社会主义进入新时代，形成了习近平新时代中国特色社会主义思想，党的十九大被庄严写入党章，十三届人代会第一次会议被庄严地写入宪法，实现了党和国家指导思想的与时俱进，是共产党人的思想旗帜，是国家政治和社会生活的根本方针。这种重大意义的明确，进一步增强了“两个维护”在我们心中的重量，增强了行动的自觉。举什么旗、走什么路是共产党员党性的检验，是根本的原则立场。党课回顾了马克思主义提出至今 200 年的历程，阐明习近平新时代中国特色社会主义思想的形成过程，创造的辉煌奇迹，是马克思主义在中国的胜利，新理论是当代的马克思主义，是二十一世纪的马克思主义。

此时此刻，我们的心在沸腾，增强了“四个自信”、坚定了理想信仰，加深了对党和领袖的热爱，世界上没有任何一个国家的执政党走过近百年的道路，成为世界上执政时间最长、创造人间奇迹最多、最大的执政党。党，我为你自豪。党，你从不断修正自己成长成熟越战越强，进而对开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要性、迫切性有了进一步认识，面对四大考验和四种危险，这关系到党的存亡，所以从严治党永远在路上。

铭德，你实践着党的要求和思想，是带给老人幸福的地方，党的建设支部生活有制度，支部建设有典型，学习有引领，党员中有模范，处处有党员在发光。铭德，老有所为、老有所教、老有所乐、老有所美（美心灵），是老人的第二个家，在这里有梦一样的自由，有大爱的宽容，聚拢了精神上的激情，聚拢了欢畅，聚拢了生命的祝福，聚拢着风和气正。谢谢你铭德，珍惜你敞开的怀抱，温暖的翅膀，让我们年轻，寿命芳长。

延缓衰老

□思考

随着人们养生保健意识的增强，绝大多数人都注意到了这个问题。对于延缓衰老也各有高招，这是好事。

延缓衰老，有个很有效的方法，就是干自己喜欢的事情，这已被无数人的经验所证实。实践证明，每天干自己喜欢的事情，例如唱歌、跳舞、打拳、打麻将、下棋、养花、养宠物、垂钓、写作、书法、绘画、摄影……就会给自己带来快乐，身体中会产生更多的有益健康的激素，可以有效地调节气血的运行，对延缓衰老极为有益。

干喜欢的事也要注意休息，不可过劳，掌握好“度”，这样才能获得有益的效果。当然，每一个人的情况都不一样，凡事要因人而异，真正延缓衰老，还要靠自己努力去做，持之以恒，才能达到应有的效果。

贺王尚槐教授八十五寿辰

□郭鸿志

献身科教绩斐然，两度访加搞科研。荣膺部市发明奖，发论文近六十篇。
指导硕研十一名，授课五门解惑难。北京先进工作者，海绵铁业世领先。

金园诗社诗词作品 24 首

白雪皑皑辞岁去

黄乐恒《七律·喜雪》

京城今日喜洋洋，瑞雪飞扬又一场。
空气清新心肺爽，风光绮丽意情昂。
丰年雪兆农家乐，夤夜花开林苑香。
岁末迎春同庆祝，国强民富世无双。

说明：“夤夜花开林苑香”，化自唐·岑参《白雪歌》诗句：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”

张志宏《玉雪》

孟冬寒夜鹅毛飞，万物银装共素辉。
周末清晨多静气，悠闲学子雪人堆。

李素琴《七律·猪》

天蓬元帅正值班，六畜之中他位先。
咽菜吃糠无怨恨，薄名淡利也心宽。
四蹄踩地神情酷，双耳垂肩仪态憨。
待到相逢节假日，培根肘子任侬餐。

李素琴《七律·贺大家唱建团十周年》
回肠荡气山河震，夕照霞光五彩纷。
奥林匹克豪爽唱，昆明湖畔豁达吟。
英姿绽放和谐体，神韵焕发潇洒身。
颐养天年人不老，童颜鹤发又青春。

刘华生《古体·高歌前行》

聚朋十载搭平台，以歌会友记心怀。包容和谐禀宗旨，人丁兴旺慕名来。
芭音和弦控节拍，音程历练莫徘徊。歌唱养生两不误，高歌前行尽英才。

梁桂琴《古体·庆祝大家唱成立十周年》

五星红旗迎风扬，胜利歌声响四方。不忘初心记使命，歌唱祖国歌唱党。
铭德楼里添欢笑，歌声悦耳曲悠扬。微信传递新时尚，领导班底很坚强。
首任队长门玉贵，钢琴大师龚玉良。李素琴管发歌片，陈美英是铁姑娘。
十年时间不算短，有志之士聚一堂。耄耋之年兴趣广，革命传统万代长。

红梅点点待春来

刘瑞兰《七律·雪》

窗帘晨起一拉开，外面空间入眼来。
素裹银装景色美，蓝天红日性情乖。
六神清爽知身健，五谷丰登兆雪白。
财富充实粮满囤，国家兴旺乐开怀。

高澜庆《“准点”初雪》

松柏今晨罩玉衫，草坪上面盖银毡。
青年学子玩堆艺，拍照人群嬉笑欢。

李素琴《七律·鼠》

陋室田间常弄洞，豪宅梁上也轻攀。
兴家忙碌阳光舍，致富勤劳夜晚贪。
逃跑抱头含智慧，寸光视物有专研。
曾经冒死生肖赛，战胜肥牛我领先。

池桂芬《七律·贺大家唱十周年》

群星闪烁聚奇光，歌友铭德演练忙。
靓女柔和音婉转，才男高亢调铿锵。
新词赞颂好时代，古曲吟讴美夕阳。
比翼前行多惬意，同朋互勉寿而康。

沈澍元《四联诗·回首与瞻望》

(一)

二零一九向内观, 举国同庆七十年。
特色道路更坚定, 八大科技跑领先。
两艘航母入大海, 强军步伐勇往前。
澳门发展创奇迹, 一国两制奏凯旋。

(三)

展望二零二零年, 交汇点上战鼓连。
四中全会做决定, 特色制度谱新篇。
制度优越完善治, 如虎添翼越险滩。
党是大厦顶梁柱, 人民心中定心丸。

赵立合《集句·金园庆宴》

葡萄美酒夜光杯, 壮齿韶颜去不回。
雁鹭自怜群里聚, 留欢不畏夕阳催。

高澜庆《五律·新年抒怀》

一个老儿童, 天天盼复兴。
夕阳无限好, 心态百般平。
奋志发余热, 强身增体能。
鼠年决胜日, 欢庆小康呈。

张志宏《七绝·出拳》

渔村乱象半周年, 幕后黑蛇跳面前。
华夏仁民不再忍, 直击七寸重出拳。

宋继林《浙江十日七绝四首》

谒不肯去观音庙

小院清幽听漏更, 东洋信众树碑丰。
阴谋盗运佛沉海, 坚守神州庇众生。

溪口雪窦山途中

沿山曲径万竹涌, 便利村民绕路弓。
色彩斑斓巴掌地, 树花秧菜郁葱葱。

(二)

二零一九向外观, 乱象丛生挑战年。
单边主义扬尘起, 政治欺凌行霸权。
任凭苍蝇嗡嗡叫, 和平发展力扬鞭。
全球化的大潮涌, 螳臂挡车难上难。

(四)

目标两个一百年, 先进执政是标竿。
制度托起获得感, 万马奔腾展新颜。
决定积聚宏伟力, 春风吹进万家园。
增强历史使命感, 命运共同龙飞天。

高澜庆《七绝·聚会纪实》

金园诗友聚一堂, 换盏推杯情谊长。
集句留欢增雅兴, 振毫挥墨闪辉光。

高澜庆《五律·丢掉幻想》

川普太嚣张, 一心乱我方。
台湾作棋子, 香港动刀枪。
南海出军舰, 新疆支恐帮。
贼心决不变, 科技打压猖。

散人《打油·特朗普》

谁说川普就三招, 变脸退群课美钞。
一旦这些不管用, 还常耍赖带发飙。

滕头村有感

和谐富裕楷模村, 就业升学发奖金。
月供新婴仟伍佰, 农民数代梦成真。

游蒋氏故居

童年争利和衣滚, 久厝台湾眺祖坟。
领袖宽怀存古迹, 故乡难忘无赖人。



体检尿酸高还可以吃豆制品吗？

可以，而且鼓励适当进食，以往认为豆类 and 豆制品是高嘌呤食物，而嘌呤会代谢为尿酸，应该限制摄入，但是近年来研究发现，豆类和豆制品不但不会引起血尿酸升高，反而可以降低血尿酸，尿酸是痛风的保护因素，其机制主要是由于豆类同时还具有促进尿酸排泄的作用，这种促排作用远大于其本身带来的尿酸升高，近几年修订的国内外指南都推荐对豆类和豆制品的摄入，要鼓励而不是限制。

（摘自“卓正医疗”微信公众号）

管好 8 个引起中风的危险分子

控制好血压，中风几率 ↓ 48%；
控制好血脂，中风几率 ↓ 27%；
控制好血糖，中风几率 ↓ 4%；
多运动，中风几率 ↓ 36%；
健康饮食，中风几率 ↓ 19%；
戒烟，中风几率 ↓ 12%；
限制酒精摄入，中风几率 ↓ 6%；
释放压力，中风几率 ↓ 6%。



（摘自：苏州健康、看苏州、生命时报）

学校动态

▲12月10日,北京市教委公布了第十五届北京市高等学校教学名师奖和第三届北京市高等学校青年教学名师奖获奖名单,我校4位教师获奖,其中计算机与通信工程学院姚琳教授和化学与生物工程学院范慧俐教授荣获北京市高等学校教学名师奖,数理学院李娜高级讲师和计算机与通信工程学院石志国教授荣获青年教学名师奖。

▲12月10日,北京科技大学与江苏永钢集团有限公司战略合作协议签约暨“永钢基金”捐赠仪式在办公楼306会议室举行。

▲12月12日,第十五届光华龙腾奖颁奖典礼在人民大会堂小礼堂隆重举行。北京科技大学机械工程学院工业设计系青年教师喻蕾,荣获第十五届光华龙腾奖—中国设计业十大杰出青年提名奖。

▲12月13日,国家材料服役安全科学中心(以下简称国科中心)与交通运输部公路科学研究院(以下简称部公路院)基础创新研究中心(以下简称基创中心)科研合作协议签约仪式在国科中心主楼C511会议室举行。

▲12月15日,学校在体育馆隆重举行2019年学生表彰大会,对过去一年表现突出的先进集体(团队)和优秀个人予以表彰,激励同学们爱国荣校、刻苦学习、勤于实践,努力取得新的更好成绩。

▲12月16日,北京科技大学领导班子“不忘初心、牢记使命”主题教育专题民主生活会情况和学校主题教育整改情况通报会在建龙报告厅召开。党委书记武贵龙代表班子通报情况。校长、党委副书记杨仁树主持会议。教育部直属高校“不忘初心、牢记使命”主题教育第一巡回指导组组长王鸿冰、副组长范迅,指导组成员党宁、崔剑参会。

离退休工作简讯

★12月5日,老年大学智能手机应用专业(第二期)举行结业典礼,12月10日,老年健身——太极推手专业举行结业典礼。

★12月12日,安阳工学院离退休职工工作处处长张想竹一行三人来离退休职工工作处交流。

★12月25日,十九届四中全会精神辅导报告会在铭德楼304举行,马克思主义学院张北根教授解读党的十九届四中全会精神。

★12月30日,“自豪与幸福”2020年离退休职工新年联欢会暨学校情况通报会在铭德楼二层多功能厅隆重举行。校党委书记武贵龙前来通报情况,与老同志共迎新年。

2020年离退休职工新年联欢会 暨学校情况通报会





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)