

金色园地

第九期 (总第 191 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 11 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>

“十四五”时期我国发展必须遵循的重要原则 ——论学习贯彻党的十九届五中全会精神

用中长期规划指导经济社会发展,是我们党治国理政的一种重要方式。

党的十九届五中全会站在党和国家事业发展全局高度,按照党的十九大对实现第二个百年奋斗目标作出的分两个阶段推进的战略安排,综合考虑未来一个时期国内外发展趋势和我国发展条件,对“十四五”时期我国发展作出系统谋划和战略部署。全会将“十四五”规划与2035年远景目标统筹考虑,做好“两个一百年”奋斗目标有机衔接,审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,描绘了我国进入新发展阶段的发展蓝图,为全党全国各族人民夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利指明了前进方向、提供了根本遵循。

“十四五”时期是我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后,乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年,我国将进入新发展阶段,国内外环境的深刻变化带来一系列新机遇新挑战。党的十九届五中全会明确了“十四五”时期经济社会发展指导思想,提出了必须遵循的重要原则。这就是坚持党的全面领导,坚持以人民为中心,坚持新发展理念,坚持深化改革开放,坚持系统观念。这“五个坚持”,是党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央治国理政实践经验的升华,是我们党对我国发展规律认识的进一步深化。奋进新时代、

开启新征程，只有切实遵循“五个坚持”的重要原则，在经济社会发展各项工作中认真贯彻落实，抓住机遇、应对挑战，披荆斩棘、奋勇前进，才能实现经济发展取得新成效、改革开放迈出新步伐、社会文明程度得到新提高、生态文明建设实现新进步、民生福祉达到新水平、国家治理效能得到新提升的主要目标。

党的领导是做好党和国家各项工作的根本保证、是战胜一切困难和风险的“定海神针”，只有坚持和完善党领导经济社会发展的体制机制，坚持和完善中国特色社会主义制度，不断提高贯彻新发展理念、构建新发展格局能力和水平，才能为实现高质量发展提供根本保证。让人民过上好日子是我们党一切工作的出发点和落脚点，只有坚持人民主体地位，坚持共同富裕方向，始终做到发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，维护人民根本利益，激发全体人民积极性、主动性、创造性，促进社会公平，增进民生福祉，才能不断实现人民对美好生活的向往。新发展理念是我国发展思路、发展方向、发展着力点的集中体现，只有把新发展理念贯穿发展全过程和各领域，构建新发展格局，切实转变发展方式，推动质量变革、效率变革、动力变革，才能实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。改革开放是决定实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招，只有坚定不移推进改革，坚定不移扩大开放，加强国家治理体系和治理能力现代化建设，破除制约高质量发展、高品质生活的体制机制障碍，强化有利于提高资源配置效率、有利于调动全社会积极性的重大改革开放举措，才能持续增强发展动力和活力。系统观念是具有基础性的思想和工作方法，只有加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进，统筹国内国际两个大局，办好发展安全两件大事，坚持全国一盘棋，更好发挥中央、地方和各方面积极性，着力固根基、扬优势、补短板、强弱项，注重防范化解重大风险挑战，才能实现发展质量、结构、规模、速度、效益、安全相统一。

党的十九届五中全会展现一幅气势恢宏的壮丽画卷，必将鼓舞和激励全党全国各族人民战胜一切艰难险阻，为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，同心同德，顽强奋斗，在新时代伟大征程上谱写“两大奇迹”新篇章。

（人民日报 11 月 1 日评论员文章）



纪念抗美援朝战争 70 周年

□白棕

抗美援朝，又称抗美援朝运动或抗美援朝战争，是 20 世纪 50 年代初爆发的朝鲜战争的一部分，仅指中国人民志愿军参战的阶段，也包括中国人民支援朝鲜人民抗击美国侵略的群众性运动。1950 年 7 月 10 日，“中国人民反对美国侵略台湾朝鲜运动委员会”成立，抗美援朝运动自此开始。10 月，中国人民志愿军赴朝作战，拉开了抗美援朝战争的序幕。

其中，上甘岭战役是中国人民志愿军与“联合国军”在上甘岭及其附近地区展开的一场著名的战役。上甘岭战役从 1952 年 10 月 14 日至 11 月 25 日，历时 43 天，双方投入的兵力、兵器逐步增加，由战斗发展为战役，由营、团规模发展到师、军规模。在战役中，敌人共倾泻炮弹 190 余万发，出动飞机 3000 多架次，投弹 5000 余枚。

战斗激烈程度前所罕见，特别是炮兵火力密度，已超过第二次世界大战最高水平。我方阵地山头被削低两米，成了一片焦土。在艰难的坑道战中，敌人利用有利地形对 15 军坑道采取筑垒封锁、石土堵塞、轰炸爆破、断绝水源、施放毒剂和烟熏等毒辣手段，妄图消灭坑道中的志愿军。

上甘岭战役的坑道战，是战争史上的奇迹！15 军军长秦基伟说：“在坑道斗争中，我们的战士就这样以坚定不移的信念和革命军人的优秀品质战胜了常人难以想象的艰难困苦。”如志愿军第 134 团第 8 连坚守在 597.9 高地

1号坑道，与敌反复争夺14昼夜，歼敌1000多人，给敌人造成巨大的消耗，对后来的反击作战起了巨大作用。

上甘岭战役的胜利，给敌人以沉重地打击。战役之后，美军再也没有向志愿军发动过营以上规模的进攻，朝鲜战局从此稳定在北纬38度线上。上甘岭战役不仅奠定了朝韩的南疆北界，还换来了东亚地区几十年的和平。秦基伟将军说：“上甘岭战役不仅从军事上打垮了敌人的攻势，也打出了我军的指挥艺术、战斗作风和团结精神。打出了国威军威。后来有人说过，美国人真正认识中国人，是从上甘岭开始的。”

在战役最艰苦的时刻，45师师长崔建功向秦基伟军长保证：打剩一个连，我去当连长，打剩一个班，我去当班长。只要我崔建功在，上甘岭还是中国人民志愿军的！



在这里不得不提到崔建功（左图），他1935年参加中国工农红军，1936年加入中国共产党。儿时名叫小四，16岁结婚时有了第一个名字：崔日发。1938年，崔日发即将赴任涉县独立团二营教导员，忽然觉得自己的名字太封建，遂改名“崔建工”，意为立志建立工农政权。此后，他逐鹿中原、渡江南下、进军西南，足迹踏遍11个省。1951年3月下旬，已担任师长的崔建工率领45师赴朝作战。

1952年10月14日上甘岭开战第一天，敌军共发射30余万发炮弹、500枚重型炸弹。开战4天，我军伤亡惨重。苦战数日，参谋、干事、勤杂人员，就连崔师长的警卫员等全都上了火线。经过43天激战，45师依靠坑道工事，最终守住了阵地。全师伤亡6000余人。1954年3月29日，45师胜利回国。同年，崔建工被选为全国第一届人大代表。大会秘书处将其名改为“崔建功”，以表彰他指挥上甘岭战役，为祖国立了功。后来，老军长秦基伟又为他题词“建功立业为人民”。

1952年，志愿军与“联合国军”沿着“三八线”展开了战略对峙。在长达数百公里的对峙战线上，五圣山是一座兵家必争之地。彭德怀元帅曾说：“丢了五圣山，后面两百里将无险可守”，是志愿军整条战线能否稳定的关键。而五圣山面对“联合国军”的前沿山峰就是上甘岭。

“联合国军”司令克拉克对即将开始的上甘岭战斗（当时没想到会发展成战役）充满自信地说道：“此次作战将会创造一个非同寻常的好机会，可以不付出大的牺牲就能拿下阵地。假如一切按照计划行事，两个营就可以完成这次任务！”克拉克认为这个军事行动只需要五天和大约两百人的伤亡就能拿下上甘岭。但事实是：“联合国军”总共投了六万余人的兵力，付出了近两万五千余人的伤亡，花费了一个多月的时间，却只占领了上甘岭 537.7 高地前沿志愿军两个班防守的阵地，并且在之后的战斗中又重新被志愿军夺回。

上甘岭战役给美国留下了刻骨铭心的印象，美国西点军校直到今天都将上甘岭战役作为军事史教学中的重点战役。

抗美援朝战争中，黄继光是中国人民志愿军特级战斗英雄。他 1931 年生于四川省中江县一个贫苦农民家庭，祖宗三代受尽地主阶级的压迫，父亲很早去世，他 10 岁就给地主打工。在苦难中挣扎的母亲告诉黄继光，长大后要为穷苦人闹翻身出力。1951 年 3 月，他参加了中国人民志愿军。1952 年 10 月，在上甘岭战役中，黄继光所在营与美军为首的“联合国军”和南朝鲜军激战 4 昼夜后，部队推进到零号阵地半山腰。此时，山顶上敌一个集团火力点，死死地控制着制高点，冲击部队受阻。参谋长下达命令：组织爆破组，坚决炸掉敌火力点。第一、第二个爆破组连续冲上去，两组同志全部壮烈牺牲。第三个爆破组又冲上去，全组同志又困在敌人阵地前。在天亮前如果攻不下敌阵地，天亮后敌人就会发挥其空中优势及火力优势，反击任务不仅难以完成，而且会使部队遭受重大伤亡。关键时刻，黄继光挺身而出，他带领 2 名战士勇敢机智地连续摧毁敌人几个火力点，一名战友不幸牺牲，另一名战友身负重伤，他的左臂也被打穿。面对敌人的猛烈扫射，他毫无畏惧，迅速抵近敌中心火力点，连投几枚手雷，敌机枪顿时停止了射击。当部队趁势发起冲击时，残存地堡内的机枪又突然疯狂扫射，攻击部队再次受阻。这时他多处负伤，弹药用尽。他顽强地向火力点爬去，靠近地堡射孔时，奋力扑上去，用自己的胸膛，死死地堵住了敌人正在喷射火舌的枪眼，壮烈捐躯。在黄继光英雄壮举的激励下，部队迅速攻占零号阵地，全歼守敌两个营。战后，所在部队党委根据他生前申请，追认他为中国共产党党员，



特级英雄黄继光

追授“模范团员”称号。1953年4月，中国人民志愿军领导机关给他追记特等功，并追授“特级英雄”称号。同年6月，朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常任委员会追授他“朝鲜民主主义人民共和国英雄”称号和金星奖章、一级国旗勋章。1982年纪念黄继光英勇牺牲30周年时，邓小平同志为“黄继光纪念馆”的黄继光塑像基座题字：“特级英雄黄继光”。

在抗美援朝战争中，志愿军得到了解放军全军和中国全国人民的全力支持。1953年7月，双方签订《朝鲜停战协定》，从此抗美援朝胜利结束。10月25日为抗美援朝纪念日。抗美援朝伟大战争的胜利彻底揭穿美帝纸老虎的真面目，保障了两国人民的安全和世界和平，大大鼓舞了全世界人民反侵略斗争的勇气。

我们和抗美援朝

□宋继林

我们这代人都是在毛泽东主席的阳光照耀下、抗美援朝的精神熏陶中成长起来的。

1951年春天，在全国青年踊跃参军参战、保家卫国的热潮中，我叔叔和二舅来到容城县城（现雄安新区）看望我们。原来，叔叔已经被批准入伍，是来和我们告别的。他们的幼年都目睹过日本鬼子的残忍和狠毒，感受过抱柴禾烧炮楼的欢畅和激动，深知战争中牺牲不可避免，但还是义无反顾地走向战场。我叔叔并没有回家告别，家里的父母、妻女和小妹妹一无所知，直到放暑假不见他的踪影，才从其他中学同学口中得知去向。

抗美援朝战争也促进了我国多军种的发展。叔叔当年是学霸，在部队算个文化人，没有被补充到战斗部队赴朝参战，而是分配到刚刚组建的北京军区装甲兵司令部（现马甸桥东南角“国动办”的位置）。

1952年9月，我到省城保定，报考河北小学插班生。班主任李永祥（女）老师问我长大干什么？我张口就说：当志愿军，上朝鲜打美国鬼子，比解放军叔叔还勇敢！那时的孩子都是这样。我们的家国情怀来自志愿军的浴血奋战。

直至1958年志愿军司令部归国，支援抗美援朝持续了七八年。有时给志愿军写慰问信，有时请英模做报告，隔几天去一次火车站迎送，偶尔还会排队游行。一次联欢会给我留下了深刻的印象。一位女战士的诗朗诵：“车过鸭绿江，好像飞一样。祖国，我回来了。祖国，我的亲娘！……”我震惊了，除了感情浓烈之外，还有这么通俗、字数自由的诗呢！这首现代诗成了我的新体启蒙诗。

1960年寒假，我家迁居天津，我也转学到了第42中学。清明节前，老师

宣布要组织我们去北仓扫墓。同学们欢呼雀跃，因为班上没有一个人坐过火车。去北仓扫墓，主要活动是祭奠常宝堃（小蘑菇）。常宝堃是在朝鲜战场慰问演出时牺牲的，是抗美援朝的英雄，也是天津市的骄傲。他的家庭受到天津人民永不淡漠的关注。电台播放过他们的家庭相声晚会。常宝华、常贵田加入海政文工团的消息在海河两岸不胫而走。70年代后期，我碰到一个兰州大学毕业的老大姐，她还感慨小蘑菇出大殡时万人空巷的盛况。

前不久，网上盛传一篇文章“中国最勤劳的一代人老了”。我们这一代人，之所以最无私无畏、最能吃苦、最能战斗，都归功于抗美援朝精神的影响。中印边界和对越自卫反击战都是抗美援朝的延续。插队、支边和脱贫帮扶人员更体现了抗美援朝精神的继承和发扬。当他们住茅棚、衣食无着的时候，志愿军的一把炒面一把雪支持他们坚守；当他们扑向火场的时候，邱少云是他们的榜样；当他们战洪水、斗海浪的时候，罗盛教又冲在最前方。《谁是最可爱的人》是60年前的畅销书，志愿军英雄是6亿中国人民共同的偶像。

今年隆重纪念抗美援朝70周年，正逢其时，意义深远。中华民族伟大复兴，前景光明，指日可待！

纪念抗美援朝·怀念战友

□滕建国

今年党和全国人民隆重纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年，并大力弘扬抗美援朝精神，奋发助力“2035年基本实现社会主义现代化”即完成“十四五”时期经济社会发展的主要目标！

记得在庆祝抗美援朝胜利50周年时，父亲与当年赴朝参战的志愿军代表在人民大会堂受到中央领导隆重接见。他们齐聚一堂，对入朝初期的五次重要战役都有话可讲。一部抗美援朝战争史，就是一部立军威、立国威，改变世界格局、让世界瞩目的历史，同时也是一部中华儿女英雄辈出的战争史！代表们细数了在两年九个月的战争期间涌现出的6000多个英雄功臣集体和30多万英雄个人，邱少云、黄继光、英雄空军王海大队等我们耳熟能详的英雄事迹。代表们集体缅怀的是志愿军司令彭德怀。他德高望重，一位功勋卓著的战将！那段战争的篇章有的是惨烈、更有辉煌！

父亲回国后近四十年，总说起当年越过“三八线”向汉城开进那一晚，两个小战士回眸一瞬间，异口同声的一句话是：“汉城见”，打到汉城后，因部队战斗减员，“连”、“排”、“班”等作战单位需重新构建，两位战士却始终踪影未现。凶多吉少可以想见，其遗骨一定是同部分牺牲的战士一起长眠于“三八线”以南。借此聚会，会晤了当年两位战士所在师团一位教

导员，他细述两位战士牺牲瞬间：当时战况激烈，越过“三八线”后，冲锋号又吹起，两位战士冲在前跑下山，不料敌人的一枚流弹过来了，一个排的战士所剩无几！其中包括排长聂小福和班长刘大安！死得英壮！说好明日汉城见，明日复明日，明日隔山岳，世事两茫茫！

话说当年，在一次战斗间隙，与两位小战士攀谈，一位叫小福子，另一位叫大安。父亲得知他们与自己同为第四野战军。小福子说，十七岁参军，打辽沈、战平津，出征前，回家务农不到一年，当时正在稻田埂上听一片蛙鸣声起伏震天，心中那个甜。再听大安：工厂学徒没毕业，平津之后又回机造厂，那悦耳的声音就是工厂机器隆隆响，还有那和蔼可亲满身油渍的老工长。当抗美援朝的号令响遍田野、工厂，为了世界和平、为守护祖国人民安康，我们又义无反顾扛起了枪！等胜利后，“我还回农庄，种自家的地，吃自家的粮，平安过日子就是天堂”。“我仍回工厂，告诉工人师傅们：为抗美援朝做贡献的名字里，有我们的机造厂，今后更要大干快上，在和平环境下，不打仗，祖国还要建设更多的工厂。”多么美好的畅想。

当年归国途中，部队到达新义州时，策马扬鞭回望，向平壤、汉城方向、向长眠于此亲爱的战友们行了一个军礼，很庄严！当时朝鲜的三千里江山鲜红的金达莱花开遍，空中的一群群和平鸽从南往北，直飞鸭绿江畔，护送志愿军光荣凯旋！那片土地融入了成千上万中国人民志愿军和朝鲜人民的血汗！是他们用生命保卫世界和平、解放了这片土地，维护了新中国的长治久安！金戈铁马，气吞万里如虎啸，打得一拳开，免得万拳来！

毛泽东主席和党中央亲自指挥这场以少胜多、以弱胜强的旷世无双之战！对牺牲于朝鲜战场的儿子能否回国安葬，毛主席曾斩钉截铁地用古人的一句话气势磅礴地回答：青山处处埋忠骨，何须马革裹尸还！

强国必强军，2019年10月1日大阅兵，有令人瞩目的各时期为国参战的老兵代表军车，老将士们用军礼向主席台致敬！步兵方阵脚步铿锵有力踏过天安门广场、导弹兵方队车声隆隆驶过天安门广场、空中梯队机声轰鸣飞过天安门上空、在战争中涌现的各英雄功臣部队的战旗海洋般飘扬在天安门广场，其中就有来自朝鲜战场的19面！可以告慰父亲的是：两位战士及千千万万抗美援朝的英烈们，其在天之灵已经看到，如今的中国变了样，虽说世界形势诡谲多变，中国人正在以习主席为首的党中央领导下，为实现中华民族伟大复兴之梦奋勇向前！中华民族有同敌人血战到底的英雄气概，有自立于世界民族之林的能力！这更显示中华儿女的后世们有永为英烈先辈们再续芳华的坚强毅力与不懈的豪迈！



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

长假，我从农家田园走过

□刘瑞华

“国庆”长假，本人有幸和家人一起到石家庄农村醉赏金秋，饱览和体验农家的收、种和欢乐。分享一点点小小见闻。

金黄的玉米堆成山。看那似乎望不到尽头的金灿灿的玉米……女人们忙碌着剥玉米皮，男人们搬运着、翻腾着；农家的屋顶上、路边侧、空地场，到处都晾晒着粒粒饱满的金穗穗；孩子们跑着、玩着，好不热闹！

然而，望着那些在梳理玉米皮的大姐们，一把、二把、三把……还排列整齐、好美观；“大姐，整理那玉米皮子，做什么用呢？”我好奇地询问。

“用来捆绑葡萄架，当绳子使用呢”，“还编小手工艺品，小铺墩、小装饰用呢”她们回答说。“真聪明啊！天然、环保！”我忙竖起大拇指，大姐们呵呵地笑着。原来是农冬闲了，巧手大姐们，把玉米皮子洗净、蒸了，用来编织时尚的手工艺品，如小动物、小花篮……非常受欢迎。“编自己的皮（玉米皮）包包，装自己农家的故事！”好个原生态农家小院！

端牢饭碗忙播冬小麦。党中央“要把粮食牢牢端在自己的手里”的指示，让农民种粮的积极性大大提高。几年不种小麦的乡亲们，趁节假日赶回老家，忙着播种冬小麦。收秋、犁地，施肥、平地……农村合作社及时给送上了优良的小麦品种；接下来看到的就是：轰轰作响的机械声把一垄垄、一块块的田地播撒下种子。农民们高兴地畅聊着：要靠自己的勤奋过好“手里有粮，

心里不慌”的妥帖日子。

种大蒜，健康食品。不解的是：大蒜为什么也要过冬呢？“小麦要分蘖，大蒜要分瓣，所以要过冬哟！”农民大哥说得实在有道理。不纠结了，便和大家一起忙开了：整地、施肥（鸡粪）分格、散水……选个儿大的蒜瓣做种子……“种下一瓣蒜，收获一头蒜”，还有那说不尽的开心和喜悦！

享受金秋生活的喜悦。农家小院欢声笑语，猜着谜语晒剥花生：“麻屋子，红帐子，里面住着个白胖子”。红红的辣椒一串串，挂在檐柱垂两边：“红口袋，绿口袋，有人怕，有人爱！”北方人虽然吃辣椒不多，但为了那个红火、那个热闹，大都种一点辣椒。还有果子熟过高墙、跃过架：柿子黄了枣子绛，窝瓜南瓜圆圆胖；豆角豌豆吃不了，大葱白菜小茴香。金秋农业农村农民忙，粮食瓜果蔬菜待归仓！

站在秋天的陌上，望着辛勤劳作的人们，感怀生命的力量：没有春的耕耘，就没有秋的收获。春播夏种、秋收冬藏，没有什么比丰收更单纯也更饱满的喜悦与温暖了。愿我们每一分汗水，都能结出香甜的果实！希冀山河无恙，家国梦圆！

我家与国庆节

□宋凤兰

2019年写的一篇短文，主要是我家和国庆庆祝活动有关的事情。这次主要是国庆节期间我家中的“大事”（好事）。

1979年国庆节时，我家请人给做了一个大立柜。那时家具不好买，登记结婚的才可凭票买个大立柜，我们一九六三年结婚时还没这一说。所以，家中除了向学校借的床、桌子、凳子（后来折旧卖给个人了）之外没有收纳衣物的家具（有的房子有个壁橱）。正好同事家请人做家具，我们也就跟着做了一件，但没有木料，只能勉强凑了一个木架子，做了一个玻璃门，其余都是买的纤维板，贴上木纹纸，再刷一层清漆，总算有了一个大立柜，也是办了一件“大事”吧。

1981年国庆节期间，又请人做了一个折叠沙发床和一个高低柜。沙发床

是用学校折旧卖给个人的家具中的单人床板、床架改制的。白天是个大沙发，晚上拉开就是一张双人床，省地也很实用。1985年暑假，孩子的姑姑带着两个孩子来北京旅游，这个床还真解决了大问题。做高低柜的材料和做大立柜是同样解决的。自己做的家具一直用到1986年，才买了几件成套的新家具，随之也处理了自做的家具。

1982年国庆节，在天桥百货商场买了一台“白兰牌”洗衣机和一台“三洋牌”双卡可手提收录机。这两件家用电器虽已不是最新潮、赶时髦的，也还是觉得很新鲜很实用，也是全家人期盼的物件了。收录机曾经是一个时期结婚的必备品——要有所谓“三转一提溜”（三转：自行车、缝纫机、手表；一提溜：手提式收录机）。这次过节，让生活质量也提高了一步。

1984年国庆节，大儿子严为九月份参加工作了，第一次领到了工资，国庆节时，他用自己的第一次工资给奶奶和弟弟严超每人买了一件毛衣，让全家都感受到了他对家人的孝心和爱心，也给自己买了一双皮鞋，大家高高兴兴度过了一个愉快的国庆节。

1989年国庆节，侄子宋志毅结婚后第一次来我家，算是给他们祝贺新婚之喜，还有侄女宋继林全家也来了，共10人在家中聚餐，买的烤鸭等共20个菜。晚上还是10人又在宋继林家聚餐，一起过了一个喜庆热闹的国庆节。

1991年国庆节，严为结婚。为了取双日，10月2日在家中办的婚宴。宋继林全家来时还带来两个菜：一个沙拉，做得非常漂亮，上面还做上了“双喜”字，更增添了喜庆的气氛；另一个是“小白兔”，用煮熟的鸡蛋做的，鸡蛋小头（尖的一头）当头，大头当尾部，再把鸡蛋下面切下一点（放得稳），用切下的部分做小兔的耳朵和尾巴，用胡萝卜做红眼睛和小嘴巴，此菜就是一盘小兔，活灵活现，十分可爱，给餐桌增添了生气。这个创意很好很新颖，受到大家一致称赞。其余的菜都是严超做的，因为严超打算出国留学，于是参加了一个厨师培训班（会一门技术，多一条路嘛），刚好结业了，这次婚宴也是他学习烹饪技术的一次实习和检验，最后也得到了大家的好评。（到严超结婚时，是到宝灵城饭店办的婚宴，这都是后话了。）10月3日，严为他们就去了广西桂林等地旅游去了。

1992年国庆节期间，准备严超出国事宜，9月24日收到了日本入境管理局发的“在留资格认定证明书”（准入证）和“入学许可书”后就开始去日本大使馆办理出国手续，并准备他的出国用品和行装。整个国庆节期间都是为他出国而忙碌，10月6日便从日本大使馆取回了入境签证及购买赴日船票，故也算是国庆节期间家中的“大事”吧。严超走时，家人及亲朋好友共10人去北京站送他，他的好友王雷一直送到天津塘沽新港，上船。

1998年国庆节。国庆前夕，严超从日本回国探亲，“十一”晚上，严为

做东在芙蓉酒家给严超接风，这次他回来正好赶上学校酝酿买房，我很有可能排上，但是当时没有钱买，一方面是工资低，没有多少存款，另一方面，那是学校“百千万工程”刚过去（几百元装洗澡热水器，几千元装电话，上万元购买学校当时的住房）不久，家中无力拿出八万元购买新房。正在发愁之际，严超给家里留下了150多万日元，折合人民币8万多元，一下就解决了购房的难题。这次买到了望京花园的一套大三居，解决了终生的住房问题。

2000年国庆节，节前望京花园小区已竣工，但还没入住，国庆节严超回国后因很快就要回去，我们就去望京花园看了新房和整个小区的新貌，并照了很多照片（10月13日，望京花园发钥匙入住）。节日期间，住石家庄的我大哥、大嫂和侄女小林也来北京了，10月5日，严超和他大舅大舅妈同日乘机去日本，严超回学校，舅舅舅妈去日本探望儿子一家。

2007年国庆节，全家七人在圣海潮饭店聚餐后，严超和他爱人就自驾车外出旅游了，领略祖国壮美的大好河山和外地的节日气氛。

回忆起我家的国庆节，更使我深深感受到，国和家是连在一起的，国好家才好，国家富强了，家就富裕了，我们国家越来越好，从站起来、富起来到强起来。我家的国庆节也随之成为欢乐的国庆节，丰盛的国庆节，好事连连的国庆节和值得永远怀念的国庆节。

独居老人快乐过晚年（快板剧）

□王有巨

手板我一打，自己笑嘻嘻，自己管自己，有了好身体。
耳朵没有聋，眼睛也不花，手脚很灵巧，有个好脑瓜。
老王家卖瓜，自己把己夸，自己不受罪，儿女少受累。
省了医疗款，不花保姆费，做好五疗法，疾病往后退。
人老不怕死，就是怕遭罪，健康地活着，才有好滋味。
不但说得好，更要做得对，知行要统一，说做要一致。
管好自己嘴，迈开自己腿，做到不吸烟，多喝白开水。
心态保持好，拒绝喝酒水，保持睡眠足，活动别过累。
愿意乐助人，快乐归自己，儿女很孝顺，自己乐美美。
老王八十八，活一天赚了，外因是条件，内因是根据。
活着有好坏，主要靠自己，寿命有长短，个人有关系。
国家经济好，百姓生活高，退休养老金，年年往上调。
不愁吃和穿，人人有住房，家家有存款，好多过百万。
谢谢习主席，感谢党中央，有了好领导，政策全都好。
一切为人民，全面建小康，多年齐努力，小康能建成。
活着特高兴，党恩说不完，健康又快乐，活好过百岁。

注：此文写的是以老王为代表的一大批独居空巢老人，他们有能力管好自己，快乐过晚年，少为儿女、社会找麻烦。所谓快板剧，是以快板句为台词的戏剧剧本。它以韵文为主要表现手段，同歌舞剧相近。但不是歌唱，而是在竹板、锣鼓等乐器的伴奏下，演员边数说边舞蹈。情节单纯，形式活泼，语言流畅，演出灵活快板剧的创作，要选材集中，强调快板的基本特征，语句通俗，句式整齐，讲究声韵和节奏。



学习量子科学技术及量子信息科学 的一点思考

□殷家珍

量子力学是探究微观物质利器，是研究世界科学技术发展最新理论成就具有极高战略价值。毛主席曾经说物质是无限可分的。

现在发现最小粒子为夸子和轻子。还可以分下去，粒子具有双重性即粒子与波动性，这是常识了，就是讲物质有粒子及波动性，任何简谐振动波都可以由正弦波合成，波有频率振幅位相，最重要的是它携带信息，物质无限分下去物质就是波，波在无穷下去就是信息，信息再分下去分到不能分程度了就是时间空间了，可以说宇宙由信息时间空间组成，这是我对微观物质和宇宙的终极解说，这是人类研究的永远主题课题，如果你认为我说的没道理，就将我说的是假说吧。物质由信息构成，所以物质及人体有记忆的，宇宙是全息率的，量子具有纠缠性，其纠缠速度这超光速，这被现代科学所证明。信息大数据人工智能是未来工业发展和人体生命科学重大进展强大动力方向。有什么样信息就有什么样人生及民族和国家，有怎样信息就有怎么样宇宙，人生即信息宇宙即信息，全部都是信息，谁掌控信息谁就把握住未能，谁就能掌握住太空星空宇宙。让我们继续学习量子科学技术及量子信息科学。

向广大科技工作者推荐以下文章：

回忆毛泽东谈“物质无限可分”

□徐涛 钱三强 龚育之 于光远

一、徐涛的回忆

毛泽东同志对自然科学抱有浓厚的兴趣，有着自己独特的见解和思考。

1953年，我那时20多岁，被分到毛主席身边做保健医生。当时主席已经60岁了，他将我当作一个年轻的朋友。当年的一个秋日，我跟主席在菊香

书屋前面的小院子散步时，谈到了物质结构的问题。当说到提出物质是由更小的成分构成的观念时，主席缓缓地说：“墨子在公元前5世纪就提出‘端’是组成物质的最小成分，比外国人提得早。”主席问我：“‘一尺之棰，日取其半，万世不竭’，这句话你听说过吗？”我说不知道。主席说：“这出自《庄子》。据说古希腊人德谟克利特是原子论的主要代表。在古希腊文里，原子就是不可分割的含义。古代化学家为了适应封建帝王的要求，搞点石成



金或炼长生不老丹，都走了邪路，所以对原子的理论没有深入，直到18世纪还一直认为原子就不能再分了。”说到这里，主席又问我：“后来‘原子不可分’的论点又是怎么打破的？”我简单地

向主席介绍了门捷列夫的“周期率”以及居里夫妇对放射性元素的研究，都不断证明原子内部还有着更复杂的结构。主席听完，用肯定的语气讲道：“你看他们的头脑就是好独立思考，不跟别人脑子走，不信原来多年的成说，不怕名人权威。”当我讲到卢瑟福的原子构造理论时，主席说：“正是此人发现原子是由原子核和电子组成，还是此人提出原子核是由质子和不带电的中子组成的设想。”主席读了不少自然科学方面的材料和书籍。他喜欢由浅入深，一步步地谈问题。接着，主席又提出了问题：“你说这质子、中子还能再分吗？”主席很肯定地说：“不管你信不信，反正物质无限可分，我信！”

又有一天，主席问我：“你见过最小的东西是什么？”我说在显微镜下见过几微米大小的细菌。接着，他又问我：“你见过分子、原子、原子核吗？”显然，主席关注的仍然是物质无限可分的问题。

毛主席正式提出物质无限可分的思想，应该是在1955年1月15日召开的中央书记处扩大会议上，是和钱三强谈的。

1963年8月，《自然辩证法研究通讯》复刊第一期，刊登了从俄文转译的日本物理学家坂田昌一的文章《基本粒子的新概念》。文章提出基本粒子并非最后不可分。毛主席看后，极为赞赏。8月18日，毛主席在北戴河同几位哲学工作者谈话，提到坂田昌一的论文，并阐发了物质无限可分的思想。8月24日，主席又将周培源、于光远请到中南海，谈到了坂田昌一的文章。

一直到主席晚年，物质是否无限可分依然是他感兴趣的问题之一。他在会见杨振宁、李政道时，还讨论了基本粒子问题。

毛主席逝世后，1977年在夏威夷举行的第七届粒子物理学讨论会上，美国学者、诺贝尔奖获得者格拉肖提议，“把构成物质的所有假设的组成部分命名为‘毛粒子’（Maons），以纪念已故的毛主席，因为他一贯主张自然界有更深层次的统一”。格拉肖的讲话表达了一位科学家对一位有着卓越见解的哲学家、政治家的崇高敬意。

二、钱三强的回忆

在1955年召开的中央书记处会议上，毛泽东以哲学家的见解提出了原子

的内部结构问题。

毛泽东说：“原子核是由中子和质子组成的吗？”我随口回答：“是这样。”他又问：“那质子、中子又是由什么东西组成的呢？”他的问题并不离奇，要回答准确却使我作难，只好照实说：“这个问题正在探索中。根据现在研究的成果，质子、中子是构成原子核的基本粒子。所谓基本粒子，就是最小的，不可再分的。”

毛泽东略加思考，然后说：“我看不见得。从哲学的观点来看，物质是无限可分的。质子、中子、电子，也应该是可分的，一分为二，对立统一嘛！不过，现在实验条件不具备，将来会证明是可分的。你们信不信？你们不信，反正我信。”

这是一个预言，是一位政治家的哲学预言。

事有凑巧。就在同年晚些时候，美国科学家塞格勒、恰勃林等，发表了他们的研究成果：用具有62亿电子伏能量的质子轰击铜靶，首先发现反质子；同时，发现一种不带电、自旋相反的中子，即反中子。

三、龚育之的回忆

1964年8月18日下午，在北戴河中央开会的的地方的一间大房子里，毛泽东同志同几个哲学工作者谈话，我是参加者之一。

毛泽东同志侃侃而谈：

列宁讲过，凡事都可分。举原子为例，不但原子可分，电子也可分。可是从前认为原子不可分。原子核分裂，这门科学还很年轻，才二三十年。近几十年来，科学家把原子核分解了。有质子、反质子，中子、反中子，介子、反介子，这是重的，还有轻的。至于电子同原子核可以分裂，那早就发现了。电线输电，就利用了铜、铝的外层电子的分离。离子层，在地球上空几百公里，那里电子同原子核也分离了。电子本身到现在还没有分裂，总有一天能分裂的。“一尺之捶，日取其半，万世不竭”，这是个真理。不信，就试试看。如果有竭，就没有科学了。世界是无限的。时间、空间，是无限的。空间方面，宏观、微观，是无限的。物质是无限可分的。所以科学家有工作可做。一百万年以后也有工作可做。听了些说法，看了些文章，很欣赏《自然辩证法研究通讯》上坂田昌一的文章，以前没有看到过这样的文章，是辩证唯物主义者，引了列宁的话。

四、于光远的回忆

1964年8月，我们国家在北京友谊宾馆举行国际科学讨论会。亚非拉许多国家的科学家到会。日本来了一个既有自然科学家又有社会科学家参加的代表团，团长就是坂田昌一。8月19日那天，毛泽东接见各国代表团。由于坂田在整个到会的科学家中间的学术地位是最高的，到会的科学家与毛泽东第一个握手的就是坂田。在握手时，毛泽东对坂田说了一句话：你的文章写得很好。

1964年8月24日下午毛主席接见我和周培源。毛泽东在与我们的谈话中，要周培源讲讲基本粒子是怎么一回事。周培源讲了五六分钟比原子更小的粒子。他一面拿着画原子核和核外电子的示意图，一面向毛泽东讲解。

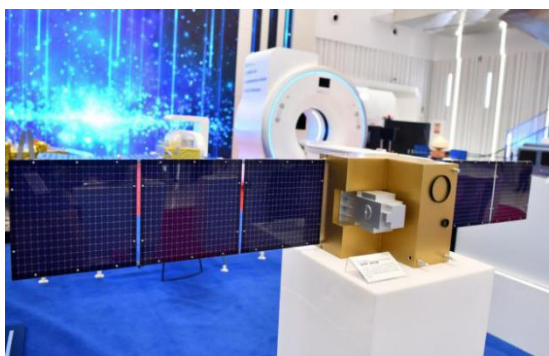
毛泽东同周培源和我的谈话，讲到过一个观点：“一切个别的，特殊的

东西都有它的发生、发展与灭亡。每一个人都会死，因为他是发生出来，人类是发生出来的，因此人类也会灭亡。地球是发生出来的，地球也会灭亡。不过，我们说的人类灭亡、地球灭亡，同基督教讲的世界末日不一样。我们说人类灭亡、地球灭亡，是说有比人类更进步的东西来代替人类，是事物发展到更高阶段。”

〔本文根据徐涛、钱三强、龚育之、于光远的回忆文章摘编、《党的文献》授权中国共产党新闻网独家发布〕

量子科技小知识

中共中央政治局 10 月 16 日就量子科技研究和应用前景举行集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，要充分认识到推动量子科技发展的重要性和紧迫性，加强量子科技发展战略谋划和系统布局，把握大趋势，下好先手棋。



量子力学是人类探究微观世界的重大成果。量子科技发展具有重大科学意义和战略价值，是一项对传统技术体系产生冲击、进行重构的重大颠覆性技术创新，将引领新一轮科技革命和产业变革方向。我国科技工作者在量子科技上奋起直追，取得一批具有国际影响力的重大创新成果。

2016 年 8 月，中国发射了自主研发的世界上首颗空间量子科学实验卫星“墨子号”；此后，中国科研人员利用量子卫星在国际上率先成功实现了千公里级的星地双向量子纠缠分发等成果。2017 年，全球首条量子保密通信骨干网“京沪干线”项目通过总技术验收。

总体上看，我国已经具备了在量子科技领域的科技实力和创新能力。同时，也要看到，我国量子科技发展存在不少短板，发展面临多重挑战。我们必须坚定不移走自主创新道路，坚定信心、埋头苦干，突破关键核心技术，努力在关键领域实现自主可控，保障产业链供应链安全，增强我国科技应对国际风险挑战的能力。

【重要讲话】

加快发展量子科技，对促进高质量发展、保障国家安全具有非常重要的作用。

——2020 年 10 月 16 日，习近平在中央政治局第二十四次集体学习时的重要讲话

要系统总结我国量子科技发展的成功经验，借鉴国外的有益做法，深入分析研判量子科技发展大势，找准我国量子科技发展的切入点和突破口。

——2020 年 10 月 16 日，习近平在中央政治局第二十四次集体学习时的重要讲话

（摘自《中国日报网》）

郭鸿志老师作品

忆王孙·天问一号火星探测器

长征五号射载运，火星探测器天问。星表取样肩重任，绕落巡。世界纪录首创新。

忆王孙·中国新冠疫苗

陈薇院士领衔研，新冠疫苗世领先。三期临床做试验，俱安全。双重保护抗感染。

鹧鸪天·海斗一号

无人遥控潜水器，海斗一号自研制。四次深潜逾万米，首用声学定位技。机械臂，创奇迹，抓取样品布标志。高清视频输丰资，创造多项国第一。

咏十九届五中全会精神

新冠全球肆虐狂，霸凌逆行世遭殃。
神州独好树榜样，制度优越世无双。
十四亿人志成城，战胜痾疫斗志昂。
产值年破百万亿，举世唯一正增长。
科学规划十四五，全会精神放光芒。
擘画发展新蓝图，科技创新自立强。
构建国内大循环，促双循环扩开放。
待到二零三五年，共同富裕生活棒。
建军百年奋目标，现代强军党管枪。
科技制造与文化，教育体育和质量。
人才交通与网络，跻现代化全面强。
比肩中等发达国，复兴中华圆梦想。
四个自信两维护，核心掌舵党领航。

国庆颂

□严锡胤

中国国庆欢乐颂，张灯结彩喜气浓，锣鼓声声震大地，五星红旗飘上空。
畅饮美酒酒杯碰，祝福祖国万年松，各族人民大团结，誓言圆满中国梦。
回首往事人激动，改革开放百事通，而今迈进新时代，中华儿女立新功。

自 娱

□张森

清晨旭日映重帘，夤夜月明惊未眠。

校园飞鸟喧楼外，书室花香伴砚前。

快意居家皆好景，清闲舒适自由天。

更有子孙勤侍奉，挽胡啖蜜地行仙。

谢颖新老师作品

天净沙·西霸

(一)

民族矛盾重重，新冠疫情烂漫，总统选情颛顼¹。社会凄惨，谁主西霸天下。

(二)

西国第一是霸，制裁大棒是榨，穷兵黩武靠吓。明争暗夺，坑蒙拐骗凌弱。

注1：颛顼拼音 mān hān，意思是糊涂不懂道理。

柏士兴老师作品

庚子重阳述怀

重阳亦谓老人节，昭示平生已暮秋。

逝水流年焉复返，如霜繁鬓乃归休。

劝君莫奏潇湘曲，赏景且登庾公楼。

翰墨丹青书雅韵，纵情山水自优游。

敬赠老年朋友

人生七秩古来稀，当下杖朝何足奇。

锻炼益身肌体健，修为厚德寸心怡。

松苍叶茂傲寒雪，鹤老羽丰呈靚姿。

王母赠桃贺茶寿，麻姑献酒颂安祺。



红 任 宏 周 秉 经 全 秋 颂
旗 尔 伟 详 持 历 会 芳 党的
高 风 目 规 理 艰 召 烂 十九
举 云 标 划 念 辛 开 漫 届
凯 多 国 民 续 创 溢 灿 五
歌 变 运 心 华 奇 馥 金 中
扬 幻 昌 聚 章 迹 香 黄 全
。 ， 。 ， 。 ， 。 ， 会

我与四联诗

□沈澍元

我祖居唐山地区一个普通的农村，从小生活在敌占区，感受过同仇敌忾，人民子弟兵用血肉之躯与日寇钢铁的碰撞；感受过胜利的喜悦和牺牲的痛伤；感受过饥寒中党的温暖怀抱；组织培养我入党，北平刚刚解放又送我到北平，考入北师大女附中培养……党的恩情铭刻在我心上。怀念、感恩、珍爱、坚信、自信，紧跟党在随党自我修正中成长，按捺不住的翩翩思绪，很长时间以来在我的散文中绽放。

离退休职工工作处 2013 年开始举办的老年大学楹联诗词班（连续三年，从初级班、中级班到高级班）以及此后的金园诗社，是我的四联诗开创并逐步成长、成熟的地方。

我是老年大学楹联诗词班的第一批学员，从那时起，我开始比较系统地接受古典诗词方面的教育。通过老师深入浅出的诗词理论讲解和对那一首首经典诗词作品的赏析，那家国情怀、那真善美、那和谐的平仄韵律，无不令我感受到心弦的拨动，好像有歌一样的节拍在心中飞旋。我试着把散文从立意、抒怀、瞻望用四首诗组合形式表达一个主题，并于 2018 年底命名为“四联诗”，这极大地鼓舞了我，谢谢诗友们的认可和赞许，谢谢诗社的包容和百花齐放的艺术氛围。

为了让四联诗这种新体例更加规范，最近我又把四联诗的创作规则进行了总结，初步编写了“四联诗规则”的讨论稿。今抄录如下：

四联诗规则（讨论稿）

一、四联诗的结构与内容

- 1) 四联诗为四首内容相互关联的形同七律诗的组合，每首八句，每句七言；
- 2) 四联诗的内容为同一主题，即共用一个“诗题”，此外每首不再单独设题，采用一、二、三、四标出；
- 3) 不过由于每首诗的内容既密切相关又有不同侧重，故也可单独设一个小标题；

二、四联诗的压韵（押韵）规则

4) 诗的偶数句（2、4、6、8）要求必须压韵，奇数句要求不压韵，但第一句除外，可押可不押；

5) 押韵：限押现代平声韵（汉语拼音一二声），具体韵字按照（中华新韵字表）所分韵部而定；

6) 最好四首一韵到底，亦可四首各韵，但同一首不能换韵；

7) 在同一首中，韵脚不得重字；

三、四联诗的用字平仄规则

8) 压韵的句子，尾部必须用平声字；

9) 不押韵的句子，尾部必须用仄声字；

10) 每句诗句，除尾部字外，其他字的平仄随意，即不再有平仄要求；

四、四联诗的不要求

11) 四联诗无对仗要求，更不要求工对，但由于对仗是一种修辞方法，具有增加文采的效果，四联诗当然也可使用，如果使用对仗，也仅仅是追求字面相对，即两句诗的字词和语法结构一致即可，而不顾及平仄相对；

12) 格律诗的其它规则均不要求。

根据我几年来的创作体会，我认为四联诗有着如下优点：

1) 容量大，是七律诗的四倍，有利于表达曲折复杂的感情，记述波澜壮阔的场景（含事件）；

2) 要求宽松，放宽了格律诗的许多“镣铐”一般的格律约束，从而保证了主题的自由表达；

3) 语言浅显，以口语为基础，不追求“用典”等一些特殊技巧和“咬文嚼字”式的遣词造句方法，因此使得诗文更显得生动、泼辣、粗犷、生活气息浓厚、富有表现力；

4) 有利于对现代生活的记述和对时新感情的表达。

诗社是大海，我是海中浪花一朵，奔腾虽已迟缓，但我也要在逐浪中发出诗的声波。谢谢大海，用春暖花开拥抱着我。

金园诗社诗词作品 45 首

心寄百年梦 诗吟一世情 金园争写“四联诗”

刘华生《赞沈澍元首创四联诗》

首创四联诗，形式真美妙。病魔久缠身，笔耕志不倒。
沈老率垂范，诗友视骄傲。已是耄耋人，雄心犹未老。

沈澍元《四联诗·绿水青山就是金山银山感怀》

(一)

深邃战略新思想，悠悠岁月绽光芒。
十五年前秋八月，浙省书记访余庄。
首次提出两山论，经济生态互渗长。
绿色画卷由此展，发展理念初亮相。

(三)

当年余庄是矿场，如今叶绿茶片香。
山清水秀空气净，翠竹环绕舒心芳。
旅客徜徉红火火，百姓致富幸福昌。
绿水青山实践现，金山银山伴身旁。

(二)

十八大来脚步锵，生态文明入党章。
看山祁连和秦岭，看水黄河与长江。
足迹大地民心系，环境就是幸福梁。
两山论已达共识，脱贫攻坚奔小康。

(四)

站在百年交汇点，困难挑战处处墙。
环境生态民所愿，青山蓝天靓小康。
开拓两山价值链，乘势而上扬帆航。
中国美能惠世界，气候奉献四海芳。

王月《四联诗·读习主席论教育》

(一) 党领导教育

中国事业党领导，重视教育重德操。
政治方向靠得住，社会制度完善超。
教育方针施政策，立德树人落实教。
思想意识生命线，贯穿课堂第一条。

(三) 人才富国

国际竞争趋激烈，唯有富国和强兵。
深化改革求发展，培养人才谋振兴。
功在当代民气旺，利在千秋国力增。
社会主义康庄路，“四为服务”战略明。

(二) 立德树人

崇德修身集大成，积善明理国家兴。
心有以身许国志，才干方能建奇功。
人若无德行不远，纵有学问难善终。
立德成效作检验，学校优劣此标评。

(四) 管理改革

推进教育信息化，共享优教资源屋。
割断穷根当扶智，职业技能人人熟。
实现教育公平化，改变命运展宏图。
努力奋斗超世界，综合改革“放管服”。

【注】教育部《深化高等教育领域“放管服”改革的若干意见》释义 放：简政放权，尊重学校办学主体地位；管：健全教育管理服务体制；服：解决教育评价“指挥棒”问题，为学校潜心治校办学创条件。

沈澍元《四联诗·记忆铭刻》

(一)

抗美援朝七十年，时光荏苒仍波澜。
跨江痛打美国佬，保家卫国意志坚。
争前恐后把名报，长者被准抗敌顽。
满腔激情写慰问，硝烟弥漫送温泉。

(三)

听父校外门房等，渴望见面喜又欢。
保家卫国赴朝鲜，知兄热血染碧天。
两心依依默无语，抚我额头父慈颜。
眼望背影心惆怅，弹雨有缝父安然。

(二)

同族堂兄沈丰年，土改翻身把军参。
东北军旅一战士，入朝空军中一员。
烈士心中热血滚，清川江畔战鹰旋。
祭扫陵园读墓志，忆念音容泪涟涟。

(四)

全民动员烈火燃，家国情怀身边悬。
岸英烈火金星化，松林钢刃忍痛坚。
同班学友廖貽彤，无脚飞将兄长连。
全国凝聚擎天志，犯我豺狼难回还。

沈澍元《四联诗·家国情怀》

(一)

七十一周年国庆，峥嵘岁月靓如歌。
万家灯火百姓喜，众志成城守望多。
每逢大难知劲草，前仆后继壮山河。
今日幸福热血换，珍惜挚爱泪如梭。

(三)

家家快乐唱欢歌，书记胸怀世界合。
今年联合国大会，多边主义领航车。
保护生物多样性，持续绿色意义博。
教育科技开新页，春风杨柳舞婆娑。

(二)

天安门前花如海，万人齐声唱祖国。
丰功伟绩昭日月，欢声笑语逐浪波。
超百元首真诚贺，中国奇迹世界没。
命运与共效果显，大国担当暖心窝。

(四)

今年国庆感慨多，犹如重生梦南柯。
肺疫来袭史未见，生命至上战恶魔。
目睹西方称霸者，命轻鸿毛重甩锅。
两种制度别天壤，自豪更爱我中国。

刘华生《四联诗·鲁西故乡行》

(一) 王家月河

广袤田野垄成行，秋熟谷穗泛金黄。
鬓发染白寻故里，旧痕依稀路迷茫。
借问乡里老屋处，脱贫搬迁进楼房。
王月新村拔地起，家乡巨变历沧桑。

(三) 东昌古城

东昌古城居中央，浩渺湖水绕四方。
国道宽平通四面，大运河流连京杭。
商铺毗邻物流畅，楼宇林立开新疆。
光岳楼夺天工巧，北方水城美名扬。

(二) 东阿药城

湖泊湿地好风光，一城山色披绿装。
药王山峰药王庙，祖传阿胶济四方。
抗日名将洒热血，范筑先魂永流芳。
英雄辈出齐鲁地，好山好水好儿郎。

(四) 山陕会馆

大运河畔神庙房，晋商陕商议事堂。
雕梁画栋古建筑，木石砖雕尤辉煌。
亭台楼阁如宫殿，错落有致巧装潢。
运河瑰宝千秋载，文化传承大发扬。

庆祝化生学院成立十周年

王月《七律·化生学院成立十周年庆》

生化十年稳准航，和谐党政显坚强。
精心进取修桥路，奋力拼搏育栋梁。
拓展学科非简易，赢得荣誉不寻常。
十年奋斗众人瞩，新目标前志更昂。

同人《七律·致贺》

星移斗转奋奔驰，十载光阴一瞬之。
双鬓临秋遥致贺，一身向晚喜吟诗。
化生学院能今日，教改讲坛赖旧时。
展卷开怀说过往，层楼更上共相期。

李素琴《七律·咏云》

变幻多端片复重，无根无翼竟飞空。
能随汉水三千里，也绕巫山十二峰。
化雨滋田黎庶乐，扶风迎旭彩霞生。
影沉涧底由它去，形在高天任我行。

李素琴《七律·咏雾》

去似朝云无觅处，来如岚气欲穷天。
朦胧不见山巅影，缥缈难寻谷底川。
汉帝出城危难渡，草船借箭凯旋还。
亦真亦幻疑人目，听鸟闻花自泰然。

曹贞源《七绝·修身》

人高品雅不求名，最是修德唯此生。
利禄皆抛方得道，如需百世可通行。

照例和《七绝·答诗》

不争利禄不争名，宁静淡泊前半生。
一自退休离岗后，修身惟在顺天行。

宋继林《七绝·感慨营口鸟浪》

万羽千只卷怒涛，遮天蔽日浪峰高。
惊心动魄鬼神造，举世奇观难画描！

宋继林《七绝·“挽留”李登辉》

汉奸败类骤归西，遗梦小英分裂急。
若到红旗登岛日，群魔受审赛坑泥。

宋继林《排律·金婚悟》

领证结缘已半百，悠悠往事又萦怀。文革颠沛难婚配，干校扛包腰颈灾。
异地奔波团聚少，筒楼熏烤睦邻乖。病疾时有少宁日，梗堵多发屡曝腮。
加紧学习勤奋斗，不分日夜费安排。殚精竭虑尽忠孝，加瓦添砖献智才。
国富民强情势改，妇随夫唱幸福裁。风风雨雨五十载，恩爱如花并蒂开！

柏士兴《南乡子·庚子重九吟》

岁岁过重阳，耆老依然兴未央。纵使登高难遂愿，何妨，把酒吟诗菊正黄。
佳节泛崇光，树立新风绘锦章。尊老感恩风尚好，安详，乐享余年美夕阳。

曹贞源《醉太平·中秋》

星疏月朗，天高气爽。玉盘安谧长空仰。且秋风泛漾。
园中树影婆娑晃，幽香荡，清歌响。怕上层楼抬眼望，又乡愁怅惘。

枫叶经霜山有色 菊花凝露水无声（秋日组诗）

王振声《七律·易湖秋水》

秋风几度染枫红，雁过无痕划碧空。
漫漫芦花飘若雪，纤纤柳枝荡无声。
易湖水涩推波涌，孤岛鸦寒伴雀鸣。
惟愿山河无病痛，痴心一片诉苍穹。

王振声《七律·秋游名园》

秋风无意扫长廊，浅草晨曦半挂霜。
俯首金菊观细蕊，扬眉彼岸眺胡杨。
时光有度多游历，岁月无痕少感伤。
环顾群山添五色，黄栌几处点红妆。

王振声《七绝·秋娘秋赋》

秋至秋风秋叶黄，秋波秋水寻秋娘。
罗裙秋韵着秋色，又采黄栌扮秋妆。

曹贞源《七绝·小草赞》（平水韵）

生于石板裂痕中，笑脸迎人一朵红。
不畏艰难和困苦，只留血色斗秋风。

王振声《长相思·唤》

秋水寒，枫叶丹，登高望远千重山，何处有雄关。
琴弦慢，唤孤雁，一曲离愁声不断，银发凌风乱。

高澜庆《七绝·微信中赏菊》

赏菊屏幕显悠闲，百态千姿品种全。
还配诗歌增雅兴，声图共品更陶然。

高澜庆《庆祝深圳特区建设40周年感怀》（七绝二首）

原来一个小渔村，开建特区三万人。
人口今达千万众，腾飞经济更超群。

池桂芬《七律·霜节心语》

白云拭净碧空边，渐近秋红玉渡山。
梦入神交思旧愿，停车漫步叙新言。
韶华有志抒豪气，老骥无求虑事宽。
今喜诚臣担重任，沧桑正道筑家园。

王振声《七律·神州自驾游》

秋日驱车自驾游，风驰电掣看神州。
雁门关险凭强弩，壶口浪飞任激流。
情溢金瓯涌九派，身无彩凤阅全球。
老来无恙天地阔，敢向鸿鹄竞自由。

张志宏《七绝·寒露》

草木皆寒露变霜，南迁鸿雁自成行。
深秋昼夜温差大，晨练调心益寿康。

刘华生《七绝·桂花吟》

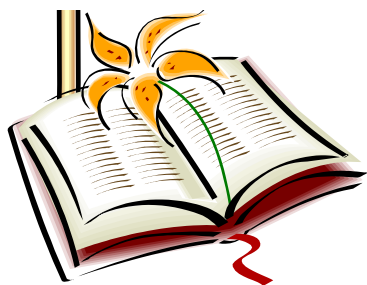
万点黄花隐树丛，甘洒芳香沁肺胸。
潜心奉献花落去，换得世人幸福中。

高澜庆《七绝·双节简记》

疫情防控世头名，万众双节庆太平。
学子升旗迎旭日，亲朋举酒望蟾宫。

杀出血路史无前，勇克困难人胜天。
广纳人才兴伟业，总结经验谱新篇。

知识长廊



糖尿病，可以吃什么水果？

有些病友在得了糖尿病之后对于吃水果这件事“心有疑虑”，享用水果又担心影响血糖控制，拒绝水果又担心营养不均衡。那么，糖友们可以吃水果吗？看了本文的标题就知道，可以吃，但需要掌握几个窍门。

01 可以吃--什么时候吃最好

众所周知，大多数水果中除了含有糖分之外，还有丰富的水分，较多的维生素、矿物质和可溶性纤维等重要营养素，食用适量水果有利于身体健康。《中国糖尿病膳食指南（2017）》是由我国营养界的权威协会——中国营养学会制定发布的，其中第三条核心推荐说明：**糖友们应多吃蔬菜，适量吃水果**。因此，为了保持营养均衡，糖友们是可以吃水果的。

需要注意的是糖友们进食水果需要满足一定的条件：

1) 血糖控制达标且平稳一周左右，这里所说的达标一般是指空腹血糖小于 7.0mmol/L，餐后 2 小时血糖小于 10.0 mmol/L。

2) 对于血糖水平正在调整的不稳定患者或血糖较高的患者建议暂时不要吃。

3) 合适的进食水果的时机，有利于血糖控制稳定，推荐在两餐之间吃水果，比如上午 9—10 点和下午 3—4 点左右，这可以避免餐前或餐后立即进食水果导致一次性摄入过多糖分而使血糖上升过高。

02 要会挑--挑哪些水果最适合“糖友”吃？

在水果种类的选择上，应该选择水分高、糖分低的水果，如草莓、梨、李子杏（杏）、樱桃、桃等含糖量相对偏低，推荐选择。需要注意的是“不同品种水果的含糖量高低，是尝不出来的”，不能靠口感来选择低糖的水果。

虽然葡萄糖、果糖、蔗糖和淀粉，这些水果中的碳水化合物都称为“糖”，但它们带给大家味觉上的甜度差异很大。

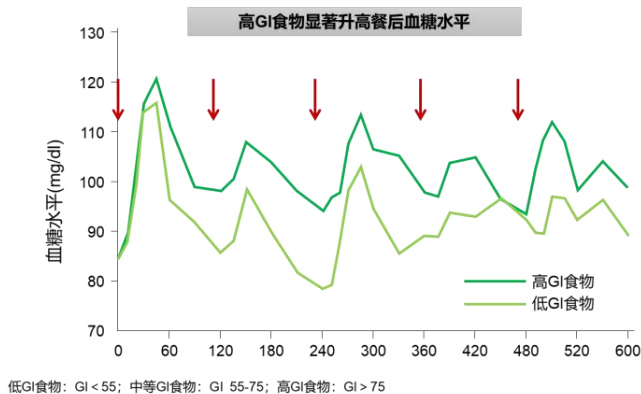
给这些糖的甜度排个队：**果糖** > **蔗糖** > **葡萄糖** > **淀粉**（基本无甜味，咀嚼过程中在口腔的淀粉酶作用下水解产生淡淡甜味）。以西瓜为代表的部分含糖量较低的水果口感却很甜，这和它含有较多的果糖有关，只要不是一次吃太多也是可以吃的。

严谨的“学术派糖友们”还可以参考水果的**血糖生成指数（GI）**和**血糖生成负荷（GL）**来选择。

GI 是用来评价食物引起餐后血糖反应的生理学指标，高 GI 的食物与低 GI 的食物相比，餐后血糖的升高更快更加明显。

国际上根据不同的 GI 将食物分为 3 类：GI 小于 55 为低糖生成指数食品；GI 在 55—75 为中等糖生成指数食品；GI 大于 75 为高糖生成指数食品。所以糖友们选择水果应选择低 GI 的种类，如柚子、火龙果、桃、杏等。

血糖生成指数(GI)
——食物成分对餐后血糖的影响



此外，只关注 GI 还不够，还需要参考血糖生成负荷 (GL)，GL 表示的是定量的食物能够升高血糖的能力。它的计算公式： $GL = GI * 100g \text{ 食物中的碳水化合物含量 (g)} \div 100$ 。它

不但与 GI 有关还与水果的含糖量（碳水化合物）有关，不但考虑了食物/水果升高血糖的能力，更强调了实际摄入食物/水果的量的情况，进食同等量的食物/水果时，GL 越高的食物越容易引起餐后血糖升高。因此，可以参考 GL 值、GI 及含糖量（碳水化合物）来综合选择较合适的水果，如草莓、杏、樱桃、柚子、桃、梨、火龙果、苹果等。

03 有节制——吃水果也得适量

病情稳定的糖友们仅仅是精挑细选“好水果”，在合适的“时机”吃还不够，还需要注意量上的节制！有的糖尿病患者吃“嗨”了水果就一发不可收拾，大吃特吃，一样会引起血糖升高，这种吃法是不可取的。一般推荐每日的水果摄入总量为 200—400g，GL 较高的水果更需要控制摄入量。

总之，病情稳定的糖尿病吃水果是有利健康的，但需要注意选择对血糖影响较小的水果，在两餐之间有节制的适量享用！

种类	GI	每100g中的碳水化合物含量	GL
草莓	29	6.0	1.74
杏 (李子杏)	24	7.5	1.80
木瓜	30	6.2	1.86
樱桃	22	9.9	2.18
柚子	25	9.1	2.28
桃 (杨桃)	42	6.2	2.60
梨	36	7.3	2.63
鲜桃	28	10.9	3.05
火龙果	25	12.4	3.10
甜瓜	56	5.8	3.25
芒果	55	7.0	3.85
西瓜	72	5.5	3.96
葡萄	43	9.9	4.26
苹果	36	12.3	4.43
杏	57	7.8	4.45
柑橘	43	11.5	4.95
猕猴桃	52	11.9	6.19
菠萝 (凤梨)	66	9.5	6.27
香蕉	52	20.8	10.82
鲜枣	103	28.6	29.46

(摘自微信公众号“问药师”)

离退休工作简讯

★10月9日，北京科技大学离退休职工工作处“垃圾分类我承诺！我行动！”活动拉开帷幕，共有七百余名老同志签署《北京高校离退休老同志生活垃圾分类承诺书》。



★10月22日，由北京科技大学宣传部、离退休职工工作处、老科协和关工委共同举办的“依靠科技战疫情 携手共奔新征程”书画展在铭德楼前开幕。书画展共展出40幅作品，讴歌战斗在抗疫前线的最美中国人，描绘祖国的大好河山，书写社会主义新时代的精神图谱。

★今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年，中共中央、国务院、中央军委向参加抗美援朝出国作战的、健在的志愿军老战士老同志等颁发“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章。我校22位离退休老同志荣获“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章。



★在九九重阳节之际，文法学院副院长张武军一行走进离退休老教师代表周鹏里、曾平荣家中，代表学院看望慰问离退休老教师代表，为老教师们送上重阳节慰问品，向老教师表达了亲切的节日问候，并祝他们健康长寿、阖家幸福。张武军副院长详细询问了老教师们的生活和健康情况，并代表学院对老教师们在治教时期对学院的建设和发展作出的突出贡献表示衷心的感谢。老同志们满怀激情，对学院的关心关爱表示感谢，表示将继续发挥余热，关注学院发展，并祝学院各项工作不断迈上新台阶、实现新跨越。



★九九重阳节，浓浓敬老情。在重阳节来临之际，北京科技大学离退休职工工作处为老同志们送上别样

的节日温暖。

因为疫情，今年没有组织集体祝寿的活动，而是通过拍纪念照等方式迎接重阳节。每年为满 80 岁的老同志拍寿星照是离退休处的传统，今年还邀请了金婚、钻石婚的 76 对老同志，用镜头为比肩同行半个多世纪的伉俪们留下



珍贵的纪念。参加拍照的老同志按预约的时间陆续来到现场，在工作人员引导下有序地排队化妆、换装。许多老同志是第一次拍摄这样的艺术照，略显羞涩和好奇，拍照现场气氛温馨祥和，一双双微微颤抖却紧握在一起的手，一张张布满皱纹却洋溢着温馨的笑脸。工作人员为老同志送

上鲜花和祝福，祝愿老同志快乐常驻，恩恩爱爱到永远！老同志们纷纷表示，接到拍照的电话，我们心里很激动，这个活动很隆重，很有纪念意义，以前没有拍过这样的照片，是一次很不错的体验。

另外，处里还为 80、85 以及 90 岁以上的老同志送上节日礼品，并为百岁老人送上了免安装床边扶手和便携马桶，表达深深的重阳节祝福。原单位领导带着工作人员把礼品送到老同志手中，并与老同志亲切交谈，



询问他们的身体状况及家庭情况，祝愿他们健康长寿，阖家团圆。老寿星们都很高兴，幸福洋溢在眉梢眼角。

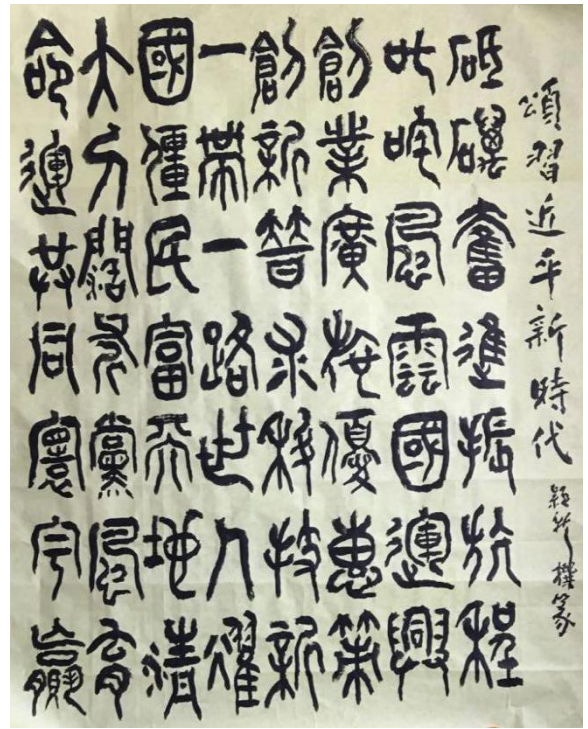
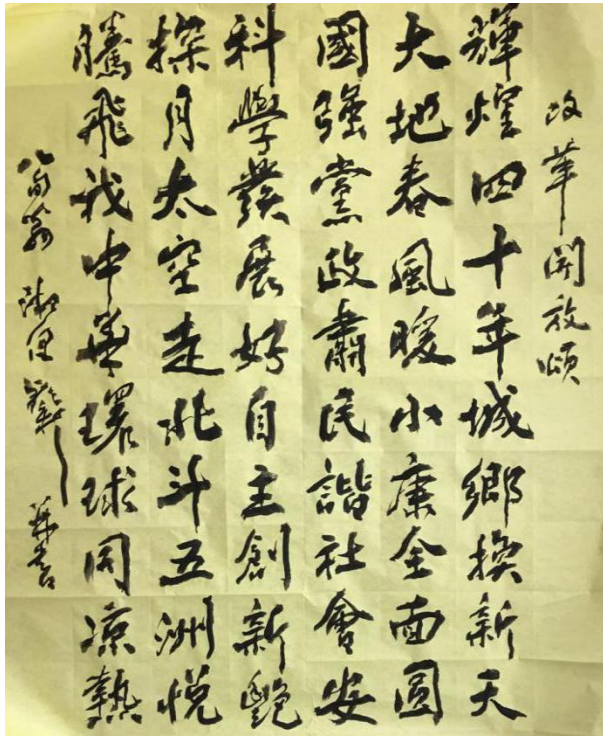
10 月 24 日，离退休职工工作处还为全体离退休老同志发送了祝福短信，一声声的问候，一句句的关心，表达了工作人员对老

同志的真诚祝福。

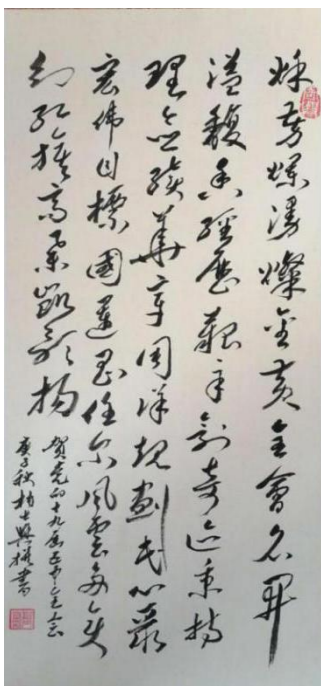


“人生最美夕阳红，世间最美老年花”。此次重阳节系列活动，弘扬了中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，努力使老同志有获得感、幸福感、安全感，让老同志感受到来自离退休职工工作处和学校的温暖，过一个温馨、愉快的重阳节。

谢颖新老师作品



柏士兴老师作品





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)