

金色园地

第十期 (总第 192 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 12 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>

构建新发展格局 实现高质量发展

——学习贯彻党的十九届五中全会精神

“形成强大国内市场，构建新发展格局”，党的十九届五中全会坚持把扩大内需作为战略基点，对构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局作出重要战略部署，为推动高质量发展、实现“十四五”规划和二〇三五年远景目标指明主攻方向。

“明者因时而变，知者随事而制。”提出构建新发展格局的重大任务，是以习近平同志为核心的党中央积极应对国际国内形势变化，与时俱进提升我国经济发展水平、重塑我国国际合作和竞争新优势而作出的战略抉择，是实现经济高质量发展、解决面临的各种中长期问题的重要抓手，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，彰显我们党对经济发展客观规律的深刻认识和科学把握，开拓了马克思主义政治经济学新境界。

当前经济全球化遭遇逆流，单边主义、保护主义上升，新冠肺炎疫情带来广泛而深远的影响，世界面临的不稳定性不确定性更加突出。与此同时，我国已转向高质量发展阶段，正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，我国发展仍然处于重要战略机遇期，但机遇和挑战都有新的发展变化。面对纷繁复杂的国内外形势，最重要的是固本培元、练好内功，

加快形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。通过发挥内需潜力、强化国内经济大循环，使国内市场和国际市场更好联通，更好利用国际国内两个市场、两种资源，推动经济发展质量变革、效率变革、动力变革。

构建新发展格局、实现高质量发展，要坚持扩大内需这个战略基点。大国经济一个共同特征是国内可循环。中国作为世界第二大经济体，国内供给和国内需求对于经济循环起到主要的支撑作用。要加快培育完整内需体系，把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求。要畅通国民经济大循环，打通从生产、分配到流通、消费等诸多环节的堵点，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡。要加强关键核心技术攻关，维护产业链供应链的安全稳定，以科技创新催生新发展动能，实现依靠创新驱动的的内涵型增长。要优化收入分配结构，扩大中等收入群体，建设现代流通体系，优化消费环境，促进消费升级，充分发挥我国超大规模市场优势，让内需更好成为经济发展的基本动力，让扩大内需更好满足人民美好生活需要，为高质量发展注入强劲动力。

新发展格局决不是封闭的国内循环，而是开放的国内国际双循环。构建新发展格局、实现高质量发展，要深入参与国际循环。要在更高水平上扩大对外开放，扩大外资企业的市场准入，更好地利用国内国际两个市场两种资源。着力打造市场化、法治化、国际化营商环境，依托国内强大市场，使我国成为吸引全球优质要素资源的强大引力场，成为外商投资兴业的沃土，使国内循环和国际循环相互促进、相得益彰，促进我国同各国互利共赢、共同繁荣发展。

中国经济是一片大海，稳中向好、长期向好的基本趋势没有改变。面对各种风险和挑战，保持战略定力，紧扣推动高质量发展，加快构建新发展格局，定能进一步创造新优势、开拓新空间、添加新动力，推动中国经济航船乘风破浪、行稳致远。

（摘自新华社评论员文章）

习近平就做好关心下一代工作作出重要指示强调 支持更多老同志参加关心下一代工作 为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献

纪念中国关心下一代工作委员会成立 30 周年暨全国关心下一代工作表彰大会 17 日至 18 日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央，向受到表彰的先进集体和先进个人表示热烈的祝贺，向全国从事关心下一代工作的老同志和关工委干部致以诚挚的问候。

习近平指出，青少年是祖国的未来和民族的希望。中国关工委成立 30 年来，特别是党的十八大以来，团结带领广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志，不忘初心、牢记使命，为促进青少年健康成长发挥了重要作用。

习近平强调，广大“五老”是党和国家的宝贵财富，是加强青少年思想政治工作的重要力量。各级党委和政府要加强对关心下一代工作的领导，支持更多老同志参加关心下一代工作，使广大“五老”在关心下一代的广阔舞台上老有所为、发光发热，为培养社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献。

中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰在会上讲话指出，关工委成立 30 年来，为促进青少年健康成长发挥了重要作用。希望各级关工委和老同志深入贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的一系列重要指示，弘扬“五老”精神，发挥老同志的特长和优势，深入开展革命传统教育，积极参与学校教育教学活动，促进青少年德智体美劳全面发展。各级党委和政府要重视关工委工作，广泛宣传老同志的先进事迹和崇高精神，支持老同志老有所为、发光发热。



新阶段，新理念，新格局

——迈向现代化强国的战略思考

□退十二支部

党的十九届五中全会审议通过《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》（以下简称《建议》），描绘了我们党“两个一百年奋斗目标”历史交汇点上的宏伟蓝图。在这个蓝图中，新发展阶段、新发展理念、新发展格局这三个“新”构成《建议》全文的逻辑主线，充分体现以习近平同志为核心的党中央对我国迈向社会主义现代化强国的战略思考，是习近平新时代中国特色社会主义思想的进一步丰富和发展。我们学习后深受启发教育和鼓舞。

一、深刻认识新发展阶段。

新发展阶段的内涵。新发展阶段之“新”，就在于我国进入了全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的阶段。“十三五”时期是全面建成小康社会决胜阶段，在这个阶段以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民砥砺前行，开拓创新，决胜全面建成小康社会已取得决定性胜利。中华民族伟大复兴向前迈出了新的一大步，我们将乘胜而上，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。

新发展阶段的战略布局。这次全会对我们党在新发展阶段的战略布局做了新表述。全会公报指出：协调推进全面建设社会主义现代化国家，全面深化改革，全面依法治国，全面从严治党的战略布局。在这个表述中，我们看到，面向未来全面建成小康社会，成为全面建设社会主义现代化国家，可以预见，新发展阶段的这个新的战略布局将引领我们党奋力夺取全面建设社会主义现代化国家的新胜利。

新发展阶段的战略目标。这次全会重点研究了“十四五”规划，并将“十四五”规划和二〇三五年远景目标统筹考虑，按照党的十九大对实现第二个百年奋斗目标分两个阶段提出战略安排。全会提出，二〇三五年的远景目标是基本实现社会主义现代化，描绘了九个方面经济社会发展主要目标的壮阔蓝图，为实现这个远景目标开好局，起好步，全会对“十四五”时期经济社会的主要目标提出了六个新的目标。把远景目标和五年目标相结合的发展思路，表明我们党对发展的规律有了更加深刻的认识，把握发展方向更加从容，使我们对完成这些目标充满了信心。

二、全面贯彻新发展理念。

新发展理念的含义。创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念不是现在提出的，其之所以“新”，就在于党的十八大以来，特别是“十三五”时期以来，被实践证明科学有效，将继续引领“十四五”时期的发展，确保新发展阶段走稳、走深、走实。

新发展理念的引领作用。理念是行动的先导，管全局，管根本，管方向，管长远。在“十四五”规划中，五大发展理念作为论述逻辑线，主导布局，统领全篇，把各个部分串联起来，在更深更广层面落细落实。

新发展理念的全面体现。这次全会审议通过的《建议》，在论述“十四五”时期十二个方面重点任务部分，全面坚持贯彻新发展理念的時代内涵，而坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位，指出抓住了创新，就抓住了牵动经济社会发展全局的牛鼻子，在新发展阶段全面贯彻新发展理念，将引领“十四五”时期的发展，确保各项发展目标的如期顺利实现。

三、着力构建新发展格局。

新发展格局的“新”义。新发展格局之“新”就在于这一新战略部署是适应我国新发展阶段要求，塑造国际合作和竞争新优势的必然选择。以国内大循环为主体，国内国际双循环相互促进新发展格局是习近平总书记今年提出的。近几年全球政治，经济环境恶化，逆全球化趋势加剧，单边主义、保护主义上升，传统国际循环明显弱化，在这种情况下，必须把发展立足点放在国内，以国内循环为主体，国内国际双循环互相促进来实现经济发展。

国内循环的主体地位。在双循环中以国内循环为主体，这是因为改革开放以来我国形成的市场和资源两头在外的世界工厂发展模式已经不能适应日益恶化的国际政治、经济环境，必须把发展的立足点放在国内，更多依靠国内市场实现经济发展，我国有 14 亿人口，人均国内生产总值已突破一万美元，是全球最大的、最有潜力的消费市场，具有巨大增长空间。实践证明，改革开放以来我国遭受过很多外部风险冲击，最终都能化险为夷，靠的是把发展立足点放在国内。

双循环的互相促进。以国内循环为主体，绝不是要关起门来搞建设，搞封闭的国内循环，而是要在国际环境发生重大变化的情况下，通过推动形成宏大顺畅的国内循环，更好吸引全球资源要素，使国内国际双循环相互促进，形成我国参与国际竞争和合作新优势，开拓我国发展的新境界。

我们坚信，全会规划的新发展阶段的战略目标，勾画的全面贯彻新发展理念的发展路径图，做出的构建新发展格局的新战略部署，以习近平同志为核心的党中央迈向社会主义现代化强国的战略思考，经过全党全国人民努力奋斗，必将变为现实。

新时代党的组织路线

全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，以组织体系建设为重点，着力培养忠诚干净担当、高素质干部，着力集聚爱国奉献的各方面优秀人才，坚持德才兼备、以德为先、任人唯贤，为坚持和加强党的全面领导、坚持和发展中国特色社会主义提供坚强组织保证。

中共北科大离退休职工党委退休六党支部 崔万兴书

新时代贯彻党的教育方针，要坚持马克思主义的指导地位，贯彻新时代中国特色社会主义思想，坚持社会主义办学方向，落实立德树人根本任务，坚持教育为人民服务、为中华民族伟大复兴、为社会主义现代化建设服务，扎根中国大地办教育，同生产劳动和社会实践相结合，加快推进教育现代化，建设教育强国，办好人民满意的教育，努力培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

摘自习近平《思政课是落实立德树人根本任务的关键课程》

二〇二〇年求是第11期第55页

退休六支部 崔万兴

在教育工作中践行立德树人

——第三场全国离退休干部网上专题报告会感言

□退休七支部 滕建国

党的十九届五中全会审议通过了《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》。《建议》中提出“建设高质量的教育体系”。

自有人类始，生生不息，薪火相传，生产力发展进步，中国文化灿烂，上下绵延五千年，从《诗经》成为我国最早的教科书，始至民国期间，虽有历史局限，教育的经典一直在书写着历史巨篇。大师与伟人为国家作出了不可磨灭的贡献！新中国成立后，党和国家加大教育投入，建立了完整的教育体系，各级各类教育逐步健全。

现今，《建议》中提出：“建设高质量教育体系”，此为对今后如何办好教育的战略远见。“立德树人”关系到国家发展的千秋基业！要落实党的教育方针——“德智体美劳”全面发展。

一个人有较好的思想品德修养是其安身立命的根本，对学生首先进行的是“爱”的教育，爱党、爱祖国、爱人民，其内容需具体而不空泛，如：知道祖祖辈辈生长的地方就是自己的国家，是无数先烈用鲜血、生命打下，爱祖国的山山水水，自然美、环境美，爱父母家人，爱班集体、爱学校，崇拜英雄，这便是爱祖国的表现；

团结同学，友爱邻里，常带微笑伸援手以待人，遇事多讨论免争论且言语平和，这便是胸襟宽广、心中有他人所应具有良知与善念；

有为即定目标克服困难增强学习能力的坚持与毅力、又具创意，并虚心向别人学习，不断增长智力，这便是积极向上所应有的状态与健康的心理；

随其年龄的增长还需逐步提高自控与自理能力，或用语言表达，或身体力行去做，需用头脑缜密思考，三思而后行才成规矩！要努力培养自己不急不燥、不卑不亢、不疾不徐，管理自己从小事做起。这便是明白自己长大，本领需点滴积累，培养健全的人格、品格，学会思考是前提；

锻炼身体、重视体育，不惧风雨，这便是需明白，少年强则国强，其精、气、神一应训练具备！有健康的体魄，将来才能把国家重任担起！

我与同事们从事小学教育几十载，三尺讲台奉献青春，直至站到两鬓斑白！喜闻《建议》中提出：“建设高质量教育体系”，的确有万千的感怀，我们为此畅想过，践行过，即为国家建设高质量的教育体系努力过！古稀之年，愿为国家未来第十四个五年规划落实，为二〇三五远景目标实现加油、助威！



积极参加抗美援朝运动

□王有巨

今年10月是抗美援朝战争爆发70周年，当时我是从农村出来，刚入鞍山钢铁公司半年的青年工人，在毛泽东思想抚育下，已是一名青年团员，是党的助手和后备军，又是一名党的积极分子。在党支部领导下，首先积极响应号召，积极报名参军参战，进行抗美援朝，保家卫国，保卫来之不易的好生活，决不当二次亡国奴。车间只批准三个人去当兵。作为预备部队成员，五三年停战后回厂继续当工人，当时我没有被批准，可能我年龄小，刚18岁；第二，积极响应号召捐款，购买飞机大炮支援前线，当时捐了半个月工资十元钱；第三，积极生产支援前线，当时我实行一个“三勤”生产办法，提高产量和质量，并在车间大会上介绍经验；第四，参加党团各种宣传活动，如话剧等。由于我在抗美援朝运动中积极靠近党组织，思想上进步，各方面表现积极，组织于1952年7月28日吸收我为预备党员，经过半年考验，我于1953年1月28日转为中共正式党员，3月3日组织又培养我去鞍山市委党校学习，5个月后回车间任专职团支部书记、党支部副书记。



当时捐了半个月工资十元钱；第三，积极生产支援前线，当时我实行一个“三勤”生产办法，提高产量和质量，并在车间大会上介绍经验；第四，参加党团各种宣传活动，如话剧等。由于我在抗美援朝运动中积极靠近党组织，思想上进步，各方面表现积极，组织于1952年7月28日吸收我为预备党员，经过半年考



验，我于1953年1

月28日转为中共正式党员，3月3日组织又培养我去鞍山市委党校学习，5个月后回车间任专职团支部书记、党支部副书记。

我在抗美援朝期间所取得的成绩，首先归功于党对我的培养教育，在党校学习的五个月对我后来的工作也很有帮助。



展示阳光心态

体验美好生活

畅谈发展变化

记录人生旅途，留下美好回忆

□杨竞

建立“守初心、讲初心，红色基因永传承”的初心讲堂制度，发挥大家的积极性，结合自身情况，回顾努力奋斗经历，抒发爱党爱国情怀践初心，让“红色基因”永续传承忆初心。

文学家愿把人生过程看成一次没有回头的旅程。在人生旅途中有许多驿站供我们歇脚，让我们有时间，回看一下走过的路，思考一下应该选择哪条路继续向前走。

是的，我们已走过的旅程，有许多可回忆的东西，值得我们以文字、影像和文字加影像的方式记录下来，分享给他人，流传后世。虽然已进入退休生活，但人生旅途中，是行走、行走、再行走，学习、学习、再学习的过程。最美不过夕阳红，抓住瞬间的美好，留下永久的回忆！摄影就是很好的选择。我对摄影有着一份特殊的说不清的感情，年轻时就喜欢摄影。

很欣赏罗丹的话，“美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。世界上从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”庄子曰：天地有大美而不言！大自然的一切都是那么和谐、那么纯然、那么恬淡。发现并捕捉平凡中的美，每个人都应能做到的，就是你想不想去做。拍摄的最大乐趣是督促自己去学习、去思考，去用心观察，从而捕捉瞬间的感动、感觉和感知。对于摄影简单地介绍一下我的体会：

一是拍摄前的准备，拍摄设备（包括手机）和出行拍摄的大致主题；如四季：春的百花争妍，夏的荷塘月色，秋金色年轮，冬的踏雪寻梅等都是非常不错拍摄主题，并深入进行一些必要的信息查询，免去了无目的的拍摄，还可以极大地提高拍摄的兴趣和摄影中的味道。草儿青，柳色黄，杏桃粉；鸟语花香，燕语呢喃；海棠未雨，梨花先雪，笑响点亮四面风；树树花开，枝枝绿色，最美人间铺天盖地的潋潋着清浅的时光！怎么能少了摄影爱好者的身影呢？

二是拍摄过程的瞬间快乐，触景生情不断寻找自己心中美的感觉；在实



地拍摄过程中，可以根据当时情况，实时变动自己的预设主题。你可以体会当时的感受，是与你在网上看到的，书上读到的以及自己身临其境心情，有非常大的差异的。唐诗《凉州词》：“黄河远上白云间，一片孤城万仞山。羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。”王之涣这首写戍边士兵怀乡情的诗，大家应该不陌生，而体验其中的意境，就需要你我亲临玉门关，与古人的隔世对话时，才能体会、感受到的：边塞雄伟壮阔而又荒凉寂寞的景象；同时去体会边塞苍凉中的慷慨，悲而不失其壮哉，充分展现出盛唐诗人的豁达广阔胸怀！

三是拍摄完的整理欣赏、再学习；因为在实地拍摄的东西，会有许多自己不知和了解不深的知识，需要回来后期的查阅和学习，这样可以不断充实自己，并不断地增长自己的知识，把自己拍摄到的，精选出来，配上自己的体会，这是文字的，图文并茂、画龙点睛般的配诗韵诗，并分享给大家。如：小满未满，恰恰好！那是“小满”；吹麦成浪，蝉鸣夏始忙，那是“芒种”；“青草池塘处处蛙”那是“盛夏”；圆明园的黑天鹅和快乐幸福的一家子，植物园的黄鹂鸟枝头歌唱，奥森公园的红嘴蓝鹊，香山公园的白颊长尾山雀……等等乐趣无限！

拍摄完后的后期制作和再创作也是一项十分有兴趣的事情。一分耕耘，一分收获！

借此机会也分享一些摄影技巧：1、摄影最大的秘诀：多拍、多拍、再多拍；2、发现并捕捉到平凡中的美，这就是一张好照片；3、蹲下拍照，你的照片会更有趣；4、摄影就是用光作画，要合理地利用自然光线；5、三分法则99%的时候都有效；6、傻瓜相机也能拍出好作品；7、最好的摄影照片能告诉观众很多故事，画面会自己说话；8、从摄影作品里发现更多的自己，更是一种生活哲学；9、旅行和摄影是好朋友，永远别停止拍照。当然还有许多的，如少花点时间看别人的作品，多花点时间自己去拍摄；找到自己的摄影风格，并坚持它。

祝福大家退休生活丰富多彩，有乐有趣，遇见美好的风景，遇见更好的自己。





观《夺冠》有感

□张美娜

影片《夺冠》上映后，受到了人们前所未有的关注，热度持续不减，原因虽然很多，但最重要的还是女排运动员历经浮沉却始终不屈不挠、不断拼搏的“女排精神”，给予人们莫大的鼓舞与激励。

受朋友之邀，走进了久违的影院。尽管这部影片带我们重温的是我们每个人都特别熟悉的一段历史。但是当我们坐在影院里，面对大银幕，切身感受那一场场荡气回肠、扣人心弦的比赛，感受运动员在极其艰苦的条件下刻苦训练——一次次发球、垫球、扣球，一次次承受生理极限完成训练任务的情景……那种身临其境的感受，那种沉浸式的体验，让人难以抑制的那份感动，那份久违的心潮澎湃。更加切身地体会到在女排姑娘们光彩照人的背后，是一次次的浴血奋战，一次次的跌倒再爬起来，一次次在汗水和伤痛中挺起腰杆，一次次的总结升华再战……

《夺冠》以郎平重回女排漳州训练基地的回忆视角，串联起80年代女排在艰难困苦的条件下顽强训练和比赛的场景。从1981年首夺世界冠军到2016年里约奥运会生死攸关的中巴大战。电影用三场比赛：1980年大阪世锦赛中日对决、2008北京奥运中美对决、2016里约中巴对决，串连起中国女排“一种精神、两次传承、三代传奇”，回溯了中国女排40年的风雨征程，带领观众重温了中国女排激情燃烧的岁月。

观影中，那一幕幕比赛场景再现，勾起了人们对过往的回忆。80年代初期，国家刚刚进入改革开放，物质比较匮乏，电视机刚刚走进寻常百姓家，人们簇拥在电视机前观看中国女排比赛，当时的情景真是万城空巷。1981—1986年，中国女排五连冠，极大地激发了人们身处逆境却不甘落后的勇气和信心。人们欢呼雀跃、燃放鞭炮庆祝……内心深处迸发出的激情与活力，成为人们积极参与改革开放，勇立潮头的精神动力。“女排精神”也逐步成为民族精神的一部分，激励着一代代人为国家争光、为人民建功。

如今的女排精神既有老一辈体育工作者吃苦耐劳团结一致勇于拼搏为国争光，也有个性鲜明，敢于挑战的新时代特征。一分一分“死磕”，一场一场

“硬拼”。拖不垮、打不倒、顽强拼搏、永不言弃、奋力拼搏是女排精神的真实写照。在一段时间里女排的接连失利令人扼腕，但女排姑娘们从未丢掉女排精神。正如郎平所言：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢也竭尽全力，是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。人生不是一定会赢，而是要努力去赢”。

《夺冠》留给人们更多的是回味与思考。不经历风雨，哪能见彩虹？每一个成功的背后，都有艰辛的努力与付出，都是靠无数的汗水凝聚而成。“只要你打不死我，我就和你咬到底”、“哪怕我输给你，我也要把我的水平打出来”！这铿锵有力的话语，这咬定青山不放松的韧劲，激励和鞭策着人们不断向着既定的目标前行。

走出影院，《夺冠》中的场景仍不时在眼前闪现，从中再次感受到了“女排精神”的伟大之处。“女排精神”“铁人精神”“两弹一星精神”“劳模精神”“工匠精神”“劳动精神”……这些精神汇聚成了我们中华民族的伟大时代精神。更加感受到我们国家的崛起发展繁荣，正是在不懈的奋斗与夺取一个又一个伟大胜利中不断前行。

2021年我国将进入“十四五”时期。党的十九届五中全会已经描绘出宏伟的蓝图，提出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。我们要继续传承和发扬中华民族的伟大精神，努力在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的时代辉煌！作为离退休老同志，我们要尽自己所能，发挥特长优势，为祖国的发展做出应有的贡献。

七绝 莫叹隆冬草木摧四首（辘轳体）

□柏士兴

一

莫叹隆冬草木摧，日光犹照上阳台。
岁寒三友翠松竹，更有红梅独自开。

二

天行有道自安排，莫叹隆冬草木摧。
风雪寒侵素斋冷，何妨与友举琼杯。

三

纷飞瑞雪盈九垓。人寿年丰好慰怀。
莫叹隆冬摧草木，岁华更替喜春来。

四

自谓羲皇何乐哉，章台走马玉鞭挥。
三冬勤学益心智，莫叹隆冬草木摧。

勤耕耘

□沈澍元

画展之氤

控疫功成喜开门，铭德合力勤耕耘。
门前秋风落叶黄，白杨下面一片春。
牌楼撑起书画展，花芬笔劲山水氤。
歌颂战疫白衣使，耕耘处处靓精神。

钻石婚照

听党指挥政为民，牵挂老人钻石婚。
精心设计纪念照，夫妻携手喜临门。
个个风骨乐长寿，幸福满满笑更欣。
健康长寿砧石影，心怀感动绪深深。

征程之春

组织生活得创新，诗词歌赋纲留垠。
传递无声心灵现，倍感亲切情更真。
共同面对疫大考，党员先锋教导勤。
代表大会重开启，新征程上又一春。

心中思念

避免聚集人少稀，心中思念昔日氛，
老有所乐有所为，精神氤氲白发人。
老友新朋真诚待，多少闪光欢乐群。
获得安全幸福感，再谢耕耘情纯真。

安 全

□思考

以前常常想象，工作几十年，终于迎来退休生活，终于可以四处旅游，发展自己的兴趣爱好，和家人朋友享受高品质生活。但现实情况却是，大多数人到了那个时候，已经行动迟缓，满身毛病，更有甚者因为一次摔倒就需要好几个月的时间来恢复，生活不能自理，自己受罪，别人受累。行动起来腿脚发软无力，感觉不利索，需要加强锻炼，补充营养。正是：

来来去去岁月留，松松快快速度春秋。纷纷扰扰心归静，苦苦甜甜任可留。
曲曲弯弯曾历历，千千万万莫强求。夕照黄昏无限好，尽心尽趣度晚年。
物转星移又一年，神州大地展新颜。国强民富军威武，复兴壮举聚英贤。
东风惠我青云志，烂漫余晖映九天。

赞扶贫

□梁桂琴

扶贫物资满车厢，工农联盟互相帮。一盒苹果益芬芳，六十鸡蛋好质量。
五谷杂粮益健康，藜麦也买整两箱，还有两箱花椒酱。每天煮个农家蛋，
青是青来黄是黄。感谢农民好兄弟，不辞辛苦日夜忙。

乡 愁

——我的故乡美如画

□严锡胤

武汉美名谓江城，交通枢纽古今论。	！	珞珈山水相呼应，东湖荡舟观风景。
长江千帆忙来往，京广高铁急穿行。	！	归元寺庙香火旺，黄鹤楼里古诗吟。
蛇山龟山座江滨，长江大桥“守护神”。	！	长江水啊儿时饮，岁月催老白发增。
雕梁画栋桥头堡，勾画华夏民族魂。	！	故乡风云呼唤我，乡愁日夜装我心。

高澜庆诗三首

初雪小记

赞全国贫困县全部脱贫摘帽^①

祝嫦娥五号圆满收官^②

细雪无风濛昊空，
清晨广场冷幽清。
手中雨伞渐增重，
银毯保墒除害虫。

喜闻困县俱脱贫，
千古德行只现今。
贵在中央决策好，
全民奋战世人钦。

嫦娥五号再出发，
探月工程绽彩霞。
取样归来齐庆贺，
举杯笑赞大中华。

注：①脱贫后仍需帮扶一段，以免再返贫。特别是在抗疫过程中完成的。

②我国探月工程是分“绕月、落月、采样返回”三步走的，2007年开始走第一步，一、二两步是由嫦娥一、二、三、四号完成的，嫦娥五号是完成工程的第三步的收官之战。预计需13天左右。

赞徐辉同志的《诗情画意》诗集（集句诗）

□ 赵立合

诗似冰壶见底清，（唐·韦应物《赠王侍御》）

情亲语妙一杯中。（宋·赵彦端《浣溪沙》）

画图浅缥松溪水，（唐·李商隐《河阳诗》）

意气不与其曹同。（宋·陆游《新买啼鸡》）

代注：冰壶：辞书释义为“比喻人心光明纯洁”。唐·姚崇《冰壶诫序》：“冰壶者，清洁之至也。……内怀冰清，外涵玉润，此君子冰壶之德也。”；唐·李白《赠范金卿》：“日觉冰壶清”；唐·唐彦谦《怀友》：“冰壶总忆人如玉”。

其曹：“别人”、“其他人”的意思，但不是一个人，而是一群人。因为“曹”，在古文中是“辈”的意思，等于现代汉语中的“们”，如“尔曹”（你们）、“吾曹”（我们）、“儿曹”（孩子们）。

再如，对一贯考试成绩好的，古称：“每试辄冠其曹”，这是一句用以赞颂某人天资聪颖，成绩优秀的古文，现代亦常见之。其中，“其曹”，就是指其他人（其他考生），全句的意思如用现代语言表述，就是：“每次考试都压其他考生一头”。

顺带说明，本诗之所以集用陆游的“意气不与其曹同”诗句，是因为老校长李静波在为《诗情画意》所作的序言中赞曰：“（书中的）赞景诗，尤为细致、优美，是一般人无法觉察的美和雅，独具特色……绘出了常人看不到的细微之处，令人称绝。”

金园诗社诗词曲联作品 52 首

庆祝五中全会胜利闭幕 纪念抗美援朝七十周年

怀保家卫国之心，援朝抗美，收港驱英，历经多少峥嵘岁月，征途漫漫红旗灿；
抱严党亲民之志，发奋积强，励精图治，续写万千壮丽篇章，伟业雄雄清梦新。

高澜庆《七律·十九届五中全会赞》
五中全会启新程，国力综合大幅升。
红叶黄花添景气，彩霞金凤庆升平。
中长计划安排巧，内外循环经济兴。
发展格局新变化，强国之梦定完成。

同人《七律·赞计划经济体制/五年规划》
五年规划似航船，大海汪洋不畏难。
破浪迎风惊世界，齐心协力建家园。
超车不忘多防驭，跃马犹需再著鞭。
全会今开新起点，高天筑梦月同圆。

沈澍元《四联诗·逐梦未来》——有感五中全会

(一)

擘画蓝图启征程，特色旗帜高高擎。
全面坚持党领导，社会主义制度公。
高质发展主题定，百年交汇布局宏。
举国上下心潮涌，近途远景世界惊。

(三)

建设强国现代化，共同富裕为民生。
脱贫致富五千万，小康精准每人丁。
医保要到全覆盖，平安健康素质升。
二〇三五远景到，中等发达并肩行。

(二)

面对国际大局变，战略决策方向明。
双循环把格局定，扩大内需自更生。
理念指引重实践，制度优越底气盈。
坚持改革全方位，引擎世界信心增。

(四)

逐梦未来响号角，代表肩带使命行。
浦东又出新决策，村乡变富声铿锵。
东盟各国签约定，三分之一全球朋。
中国引领入世界，爱我中华豪情升。

沈澍元《四联诗·精神永恒》

(一)

美帝豺狼侵朝鲜，野心意在我中原。
相邻紧密如唇齿，保家卫国责任担。
伟大领袖毛主席，出兵决策意深蕴。
立国之战惊世界，中华扬威七十年。

(三)

气壮山河赞歌传，炎黄从此有尊严。
美帝神话被打碎，世界人民信心添。
革命英雄生死忘，乐观主义排万难。
赴汤蹈火忠诚献，国际主义旗高旋。

(二)

敌我双方力殊悬，我军全凭勇为先。
弹雨胸膛堵枪口，烈火烧身凛毅然。
粉碎敌人绞杀战，寸土寸川热血穿。
打的纸虎灰尘化，迫使霸主停战签。

(四)

全球化领大潮流，发展需要和在前。
合作共赢是正路，不容霸凌和刁蛮。
犯我主权搞分裂，迎头痛击剑出弦。
抗美援朝精神在，伟大复兴定坤乾。

刘华生《古体·庚子年》

庚子之年不平凡，新冠疫情毒蔓延。鏖战病魔齐奋起，凯歌一曲震宇寰。
风云变幻浊浪起，天灾人祸举步艰。川普狂野频发难，中华葳蕤仍依然。
金融封杀无所畏，启动经济双循环。脱贫攻坚成果显，山川子民换新颜。
五中全会擘远景，社会发展新指南。万里征程齐奋斗，神州航船勇向前。

金色园，园地穿越海棠社；

一、忆菊

苦雨凄风起暗思，曾经九九遇君时。
东篱悦目犹能记，北院钟情谅可知。
月下依依留影醉，窗前诺诺许盟迟。
心心念念秋将至，相会重阳又有期。

三、种菊

南山老圃喜移来，五尺阳台细细栽。
盆小土贫因地势，风轻水润向阳开。
娇柔弱骨增诗料，疏淡清香盈酒杯。
老媪生来偏爱你，屈尊陋室共尘埃。

五、供菊

鄙人最喜与君侑，请进茅庐点缀幽。
暮暮朝朝香度日，融融冶冶韵含秋。
真如北圃悠然会，恰似南山惬意游。
不负韶光无限意，相邀伴侣为淹留。

七、画菊

一时兴起也痴狂，泼墨临摹不自量。
细点满园花似锦，轻描一朵色如霜。
身超尘世凌空远，气入诗文透袖香。
四季常开荣斗室，两相不厌共重阳。

九、簪菊

今日重阳打扮忙，灵芝卧雪满头妆。
犹如元稹因卿爱，恰似黄巢为尔狂。
仰望长天云逐雁，俯观旷野露凝霜。
石桌观弈真君子，玉立婷婷站两旁。

十一、菊梦

醉里朦胧记不清，依稀素月尚分明。
陆公铁马冰河渡，神女朝云暮雨盟。
万种风情招雀妒，千般意气恨鸡鸣。
临行许下深深愿，醒后仍牵枕上情。

李素琴，琴韵步和菊花诗

二、访菊

佳节重阳故地游，一畦新绿步堪留。
神闲意静迎佳客，淡抹浓妆醉素秋。
露冷霜寒情切切，花黄叶碧意悠悠。
殷勤不负芳华意，为报知音写案头。

四、对菊

相见相亲胜似金，可怜时令已秋深。
苏公堤畔花前看，陶令篱边月下吟。
未必庄生真幻梦，从来曹氏是知音。
与君乐享神魂共，沉默无言惜寸阴。

六、咏菊

傲世常遭冷眼侵，孤标照样有知音。
娉婷倩影凝霜立，浮动幽香对月吟。
淡淡清怀迷剑影，幽幽雅韵醉琴心。
只因误识彭泽令，招惹诗人写至今。

八、问菊

一夜西风冷可知？清晨忐忑探东篱。
春催百卉开花早，卿怨一枝吐蕊迟？
凝露含娇遮半面，带霜不语耐三思。
休言傲世知音少，君子神交会有时？

十、菊影

如痴似醉碎还重，晃晃悠悠似梦中。
日羽刚刚才退隐，月盘冉冉又玲珑。
霜欺雨打魂犹在，露染风吹魄不空。
夜幕星稀天欲晓，回头再看已朦胧。

十二、残菊

霜欺露染渐蔫欹，草木枯荣总应时。
气爽天高曾有梦，香消玉殒已无披。
南翔大雁悲霜早，冬艳红梅恨雪迟。
待到明年重九日，与君再诉苦相思。

热烈祝贺金园诗社成立五周年

曹贞源《七律·诗社一家亲》(藏头诗)
祝贺金园俗气消，立新破旧使人骄。
合家抚掌齐欢庆，老友开怀共乐陶。
师表讲求言浅显，福生盼望艺高超。
寿长看取零零后，高鸟天穹万里遥。

王振声《七律·初冬植物园》
轻纱薄雾笼西山，漫步深秋温故园。
几簇斑竹飞彩雀，一池湖水溅微澜。
近趋彼岸金堤暖，斜逸磐石玉砌寒。
莫怨朔风吹栈道，万生苑内绽梅兰。

曹贞源《七律·营口稻田秋兴》
一场秋雨气寒凉，夜晚风呼叶变黄。
水洗苍穹蓝湛湛，南飞大鸟队行行。
飘香稻谷经营好，遍地人机收割忙。
祈愿每年能若此，黎民百姓享安康。

李继岭《七绝·初冬晨趣》
清晨萧瑟雾烟浓，雨点叮咚叩绮栊。
絮片伴风翩起舞，欲观飞雪已无踪。

柏士兴《七律·咏寒冬》(回文诗)
楼阁绮窗迎朔风，净空天宇落飞琼。
道松挺拔傲山顶，古柏巍峨矗岭中。
隙地潜眠熊匿影，野林疏寂鸟藏踪。
讴歌一曲红梅赞，悠韵欣然畅臆胸。

王月《四联诗·家常菜》

(一) 大白菜

北方冬储大白菜，梗白叶黄人抱怀。
古人称“菘”极推荐，下气治嗽消食灾。
文人雅士多赞美，菜农劳苦不能埋。
买菜扒叶太过狠，浪费陋习何时摔。

(三) 山药

别看山药外表瘠，性平补肾健胃脾。
滋养强体绝佳菜，进入传统名方剂。
立根深厚松沙土，笔直挺拔隐暗栖。
尽收养分数月久，贡献人类自身牺。

赵立合《七律·五周年答赠》(藏头诗)
金秋十月叩东篱，园内群贤吟兴奇。
诗载乡愁新意满，社交群体赞声齐。
五年来往情无价，周岁回环盼有期。
年过八旬君未老，庆云夕照似晨曦。

王振声《七律·凌霄赞》
天生绿质似平庸，根入砂石半隐容。
叶展晨辉托晓露，藤盘九曲走游龙。
身攀陡壁通新宇，脚踏浮尘对冷风。
莫道寒来无傲骨，山川点点胜梅红。

孙仁济《七律·学习桥牌随感》
寻师访友三年整，火候难臻倍觉愁。
天道桥山勤作径，有涯牌海苦为舟。
来程险峻求平坦，去路迷茫梦激流。
祭起降龙除障剑，拨开云雾写春秋。

张志宏《七绝·大略》
那边任尔谁当选，华夏扶贫好梦圆。
开放门窗真气爽，双环大略智非凡。

胸臆畅然欣韵悠，赞梅红曲一歌讴。
踪藏鸟寂疏林野，影匿熊眠潜地隙。
中岭矗峨巍柏古，顶山傲拔挺松道。
琼飞落宇天空净，风朔迎窗绮阁楼。

(二) 萝卜

萝卜实用价值高，止咳解毒助食消。
增强机体免疫力，降脂防癌维C超。
价廉物美登国宴，巧手造型悦眼泡。
如今四季满食欲，感谢农工商辛劳。

(四) 土豆

土豆原产南美地，叶茂鲜亮花朵迷。
彼得大帝重金种，现为世人饭菜宜。
营养全面又廉价，蛋白维生素氨基酸。
钾高钠低淀粉佑，抗衰健体精神救。

柏士兴《行香子·赞吴继庚老师》

红烛春蚕，美誉杏坛。退休后，不解征鞍。无私奉献，计算机班。看额纹多，面容老，鬓霜繁。教材编撰，课件删繁。教风好，听者舒颜。桑榆虽晚，乐趣犹酣。遂学员夸，校方奖，大家欢。

曹贞源《破阵子·秋冬之交感怀》（词林正韵）

劲草知秋已到。飞鸿列阵南翔。唯有风凉长夜慢，思绪牵牵寐不香。念家乡断肠。寒露方才过去，立冬竟已登场。漫漫人生如瞬息，耄耋之年很正常。桑榆觉绚烂。

王振声《西江月·觅秋波》

白云芦苇清波，垂柳绿鸭残荷。我欲悄声问白鹭，不知冷暖几何？风寒叶落船泊，天暗衫薄水激，寻遍平湖无靓影，惟余秋水婆娑。

王振声《忆江南·冬雨》

天色重，举步路匆匆。冷雨冬云催叶落，窗寒车缓雾湿屏。浊酒沥心清。

王振声《五律·银杏思》

银杏散花女，金箔撒满堂。寂寥织锦绣，惆怅化辉煌。意淡结白果，情浓暖冷霜。叶飘何处去？或恐又思乡。

王振声《越调 天净沙·夕阳西下》

夕阳西下西山，天暗天低天寒。举目凭栏高远，山河无恙，何时抗疫梦圆。

高澜庆《越调 天净沙·美国大选之后》

族群矛盾重重，新冠疫况汹汹，选后胶着现窘。交权成讼，不知谁主白宫。

曹贞源《七绝·月季赞》（平水韵）

秋风染树叶成黄，百物凋零满眼荒。独有娇颜唯月季，依然傲绽自凌霜。

高澜庆《七绝·从今年大选看美式民主》

选举烧钱百亿多，人群撕裂动干戈。造谣围堵流氓耍，民主外衣全甩脱。

张志宏《七绝·忙碌》

闲适福人雅气清，太闲杂念悄然生。每天辛苦忙忙碌，没有时间变老翁。

张志宏《七绝·初中》

老来常做少时梦，校舍围墙四面风。上学蜿蜒乡里路，同窗趣事乐无穷。

刘华生《四联诗·苏鲁行》

（一）淮园林

凤凰山麓建林园，淮海战役英名传。林木葱郁四方馆，气势恢宏淮塔边。前委群雕塑像伟，永载史册闪光篇。金粟万点抒豪气，承继英烈民争先。

（三）台儿庄

昔日弹痕留残垣，浴血抗倭气浩然。台庄大捷国威壮，一曲狂飙永世传。当今古城放异彩，小桥流水运河沿。亭台楼阁连曲径，鲁南水镇似江南。

（二）云龙湖

东西南湖相毗连，水天一色漫无边。波光潋滟晴方好，倒影如画云龙山。琪花瑶草林荫掩，烟波浩渺碧浪翻。天上瑶池彭城落，莺歌燕舞人皆仙。

（四）微山湖

璀璨明珠映微山，京杭运河傍湖边。荷莲浮萍掩湖面，芦荡深处隐赤幡。奇兵昔日斗倭寇，儿女今朝绘景妍。鱼米之乡荷万亩，稀世荷都美明天。



20 个生活小误区，现在知道还不晚

每个人的生活，都离不开五件事：

吃 喝 拉 撒 睡

大家都想每天吃得好，睡得香，身体棒。但有一些误区，可能每天都会遇到，现在知道还不晚。

吃

01 土豆是主食，不是菜

土豆的淀粉含量为 17%左右，比米饭（26%）低一点点。**酸辣土豆丝配米饭，其实相当于吃了两份饭……**其实，土豆含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质，饱腹感强、热量低，是很不错的主食选择。用土豆替代部分米饭，倒是不错的选择。

02 红枣、红糖补铁效率并不高

很多女性在生理期，喜欢吃点红枣红糖补一补。然而，红枣、红糖虽然红红的，但含铁量并不高：红糖中 96.6%的成分是糖，铁含量非常少；红枣中铁含量大概是 2 毫克/100 克，也不是铁的好来源。**瘦红肉、血制品、动物肝脏，才是真正补铁的好食物。**

03 食物发霉了，没长霉的地方也不能吃

食物一旦发霉，没有长霉的地方也会有看不见的霉菌存在。**霉菌还可能产生毒素，在食物里扩散，无法用眼睛看出范围有多大，即使加热也不一定能去除。**生命安全最重要，食物发霉就扔了吧。

04 饭菜应该趁热放冰箱

很多人觉得，热菜直接放冰箱，对冰箱不好，所以总是等凉了再放。但放凉过程会给细菌提供大好的机会，特别是夏天，不到半小时数量就能翻倍，可能还没等放进冰箱，食物就已经坏了。

为自己的健康着想，饭菜还是趁热密封好就放进冰箱吧。

喝

05 反复烧开的水不致癌

自来水中含有硝酸盐，在反复烧开的过程中，确实会产生一些亚硝酸盐。但是！经过测定，即使反复烧开 20 次的开水，亚硝酸盐仍远低于国家生活饮用水的亚硝酸盐含量标准。烧过好几次的水，放心喝。

06 果汁不是健康饮品

果汁的含糖量通常在 10%—16% 左右，它提取了水果中的糖分，但维生素、矿物质、膳食纤维等营养素则损失严重。与新鲜水果相比，果汁没有任何营养优势。2019 年美国儿科学会在指南中明确指出：1 岁以下宝宝不能喝果汁。

07 骨头汤不能补钙

骨头确实含钙高，但并不容易溶于水，即使长时间炖煮，也很难进入汤里。有研究测定，每 100 毫升骨头汤中钙含量只有 2—4 毫克，甚至还不如一些饮用水的钙含量多。骨头汤那浓浓的白色，不是钙质丰富，而是满满的脂肪。

08 早上起床，喝淡盐水不排毒

早起喝盐水，不仅不能排毒，反而会加重身体缺水的状态，对血压和肾脏不利。中国居民摄入盐分普遍超标，就不要再喝盐水超上更超了。特别是有高血压、心脏病及肾功能异常的人，真的别喝。

拉

09 便便不是「多蹲一会」就能出来

排便时间越长，越容易出问题。上厕所（大便）的最佳时间是 3—5 分钟左右，实在上不出来，出去溜达溜达再试试。书、报纸、手机、平板电脑……就别带进厕所了。

10 便便不一定每天拉才是正常的

要论拉便便的次数，其实每天三次到每周三次都是正常的。千万不要以为自己两天没拉就是便秘了，开始「排宿便」「清肠毒」。好便便，最重要的是：要规律。只要你一直有比较规律的便便习惯，就不是大问题。

11 拉便便没有最佳时段

食物经过消化后，身体会把剩余残渣排出去，这就是排便。它和排毒没关系，也不是只有早上便便才健康。无论早上，还是晚上，只要有了便意，那就是排便的「最佳时间」。

12 「宿便」是个伪概念

医学上并没有「宿便」这个说法。便便的形成至少持续十几个小时，甚至几十个小时。掐指一算，你的晚饭至少要消化到第二天中午，这样的大便都是至少一天前的，都是过了夜的。对于健康人来说，没有宿便，也没有所谓的毒素，各种「排肠毒，清宿便」的产品，不要用。

撒

13 尿多不是肾不好

肾不好的表现，不是尿多，反而常常是尿少。每天的排尿量，会随着饮水量、出汗量等发生变化。天气炎热出汗多，尿量就会少，但如果你爱喝水，尿量自然就会增加。单看尿量，不能反映肾有问题。

14 憋尿不助性，反而伤膀胱

憋尿对于性能力没有帮助，它最影响的是膀胱。总是憋尿，膀胱渐渐会失去弹性，收缩功能变弱，出现「想尿尿不出，不想尿却误以为要尿」的情况。憋尿久了，还会给细菌入侵膀胱提供机会，引起尿路感染。能不憋，就不憋吧。

15 尿液发黄，不是肾有问题

很多人尿色黄，是因为水没喝够。尿可能还有其他颜色，如果偶尔出现，先想想有没有吃什么特殊东西。如果颜色持续改变，或出现血色、酱油色、乳白色和黑色等非常异端的情况，应该尽快就医。

16 小便后用纸擦，不会得阴道炎

使用干净的卫生纸，不会造成阴道炎。我们日常使用的卫生纸当然不是完全无菌的，但正常情况下，一张干净的手纸不会有滴虫或其他致病微生物。



担心纸不卫生，不如注意方向有没有擦错：一定要从前往后擦（尿道向肛门方向擦）。

睡

17 午睡不是越久越好

有时候午睡越睡越累，通常是因为睡得太久了。午睡如果超过1小时，醒后的一段时间容易打不起精神。而且午睡时间太长，还可能影响晚上的睡眠。如果想睡，20分钟左右就可以了。

18 睡前饮酒，反而会睡不好

睡前喝酒虽然能让人昏昏欲睡，但会严重影响睡眠质量，变得易醒，出现多梦、头痛等现象，甚至还会影响第二天的表现。想要拥有好睡眠，尽量不要在睡前6小时饮酒。

19 打呼噜不是睡得香，可能是病

睡觉打呼噜，是呼吸不畅的表现。强烈的、不规律的打鼾，可能提示有睡眠呼吸障碍，不仅会让人白天容易犯困，精力下降，严重时还有猝死风险，需要治疗。

20 枕头不是枕“头”的

人的脖颈有一个略微前倾的弧度，需要枕头的支撑。枕头最关键的作用不是枕“头”，而是用来枕脖子！最好能把后脑勺、颈后、肩部后侧同时支撑住。如果只用枕头来枕“头”，颈椎没有支撑，时间久了会不舒服。

没想到吧，吃喝拉撒睡这些常见的小事，竟然有这么多误区。生活处处有讲究，健康就在细节中。



（摘自微信公众号“丁香医生”）

学校动态

▲11月9日—11日，校长杨仁树一行赴甘肃秦安，调研督导定点扶贫单位脱贫攻坚工作。

▲11月17日—20日，第六届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛总决赛现场比赛在华南理工大学举行，我校学子再获佳绩，荣获1金2银1铜，并获评青年红色筑梦之旅赛道“先进集体奖”。

▲近日，我校战略合作伙伴德国亚琛工业大学迎来建校150周年，学校校长杨仁树致信祝贺。

▲11月23日，“燃动青春 助力冬奥”——北京冬奥会宣讲团走进百所高校系列活动北京科技大学专场宣讲会在教职工礼堂举办。

▲11月24日，全国劳动模范和先进工作者表彰大会在北京人民大会堂隆重举行。我校压加92级校友、马钢高级技术主管、马钢技术中心（新产品开发中心）型钢研究所所长吴保桥，冶金04级校友、河钢邯钢邯宝炼钢厂职工唐笑宇，计算机00级校友、包钢股份煤焦化工分公司维护部工控网络段段长邢岗获评全国劳动模范称号。

▲11月26日，“北京科技大学城镇化与城市安全研究院”成立揭牌暨岳清瑞院士聘任仪式在办公楼306会议室举行。

离退休工作简讯

★12月4日，纪念抗美援朝出国作战70周年赴朝人员集体慰问会在铭德楼多功能厅隆重举行。慰问会由离退休职工党委书记乔哲主持。副校长王维才代表学校党委向全校所有为抗美援朝战争胜利立下不朽功勋的老英雄们致以崇高敬意和亲切问候，为10名老战士代表佩戴“中国人民志愿军抗美援朝

朝出国作战 70 周年”纪念章，并为老战士送上鲜花和慰问金，谢影代表老同志发言。



★11月5日，中国共产党北京科技大学离退休职工委员会第四届第二次代表大会，在庄严而热烈的气氛中开幕。大会由离退休职工党委书记乔哲主持，原校党委副书记李宝林担任总监票人，组织部副处级组织员肖晓玲参会，122位党代表出席大会。大会选举产生了中共北京科技大学离退休职工委员会出席学校第十二次党员代表大会代表19名。计票间隙，离退休职工党委邀请理论学习导师——马克思主义学院张北根教授为老同志讲党课，党课题为《世界面临百年未有之大变局》。世界百年未有之大变局是习近平总书记站在人类历史进程的高度，对世界发展大势作出的重大战略判断，在当前复杂变化的时代具有举旗定向的重要意义。“历史的车轮滚滚向前，所有的拦路者都将被碾碎”。为人民服务，以民为本的社会主义才是车轮前进的方向。中华民族将迎来的是伟大复兴！张教授的授课点燃了现场老同志浓浓的爱国热情，赢得阵阵掌声。

中共北京科技大学离退休职工委员会 四届第二次代表大会



全体起立奏唱《国歌》



离退休职工党委书记乔哲主持



总监票人李宝林



马克思主义学院张北根教授讲党课



座无虚席



投票

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）