

金色园地

第八期 （总第 200 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 10 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>





人民就是江山

——谨以此首诗献给中国共产党成立一百周年

□退休八支部 陈世禄

江山就是人民，人民就是江山，多么振聋发聩的声音，多么激荡人心的语言，这是颠扑不破的真理，这是警世醒世的恒言，这是鱼水深情的诠释，这是人心向背的检验，这是克敌制胜的法宝，这是执政兴国的指南，这是立于不败的根本，这是力量无穷的源泉，这是回响百年的历史最强音，这是奔向未来的新时代召唤，何等的高瞻远瞩意悠义远，何等的深邃深刻卓识卓见。

江山就是人民，人民就是江山，这江山就是大地，根植沃土大地才能枝繁叶茂锦绣斑斓，这江山就是蓝天，头顶莹莹蓝天才能展翅翱翔飞得高远，这江山就是大海，置身辽阔大海才能胜利远航到达彼岸，这江山就是高山，依傍巍巍高山才能不畏风雨不惧雷电，这江山就是日月，感恩永恒日月才能日照暖阳月洒满天，这江山就是人心，守望拳拳人心才能红色江山代代相传，这江山就是明镜，心中高悬明镜才能勇担使命永葆清廉。

江山就是人民，人民就是江山，一百多年前马克思主义真理在中国大地传播，这犹如一道霞光照亮黑暗一声惊雷霹雳震天，伟大五四运动的爆发新文化新思想运动的兴起，革命的烽火风起云涌共产主义的先进分子涌现，无产阶级的新兴政党中国共产党的诞生，成为中华民族历史上开天辟地的大事变，从上海出发南湖红船启航到井冈山革命根据地的创建，从遵义会议生死攸关的伟大转折到延安全面抗战的砥柱中坚，从西柏坡三大战役的胜利奠基到新中国宣告成立的开国大典，从社会主义革命和建设的全面展开到改革开放的华彩上演，从中国特色社会主义新时代到中华民族伟大复兴中国梦圆，从毛泽东思想创立到习近平新时代中国特色社会主义思想发展，中国共产党领导人

民打江山执掌红色政权初心不改旗帜不变，中国人民站起来富起来强起来百年辉煌靠得是百年奋战，江山就是人民，人民就是江山，中国人民永远不会忘记开国大典激动人心的场面，游行队伍沸腾了毛主席万岁的欢呼声浪接连不断，毛主席站在天安门城楼上高喊人民万岁一遍又一遍，这人民万岁成为古今中外历史上发出的第一声呐喊，毛主席把一生都献给了党和人民的伟大事业，毕生奋斗为人民掌舵领船夙夜在公终不歇鞍，他开辟了中国革命和建设事业的崭新道路，领导人民从胜利走向胜利写下光辉史篇，他缔造了伟大的共产党人民军队和新中国，开创了马克思主义中国化的新境界新纪元，他立党为公终生践行全心全意为人民服务的根本宗旨，决不当李自成说进京赶考要向人民交出一份合格答卷，他永远和人民在一起会永远地活在亿万人民的心间，人民怀念他就像响彻太空的东方红成为永远的怀念。

江山就是人民，人民就是江山，站在两个一百年奋斗目标的历史交汇点回首建党百年，习总书记发出紧紧依靠人民打江山守江山的历史真言，他说红色政权新中国今天的幸福生活是怎么来，他说那是无数革命先烈用鲜血和生命



铸就浇灌，他说大革命牺牲的革命者中大部分是跟党闹革命的人民群众，他说红军时期人民群众就是党和人民军队的铜墙铁壁坚强靠山，他说解放战争淮海渡江战役的胜利是靠老百姓用小车推划小船，他说社会主义革命和建设的成就是人民群众干出来，他说改革开放的历史伟剧亿万人民群众是主演，他说共产党打江山守江山都是为了人民幸福守的是人民的心，他说党的百年历史就是党与人民同呼吸共命运心相连，他发出为什么能为什么行为什么好的百年新问*，他说党将

始终高举红色的旗帜把革命先辈开创的事业推向前。

江山就是人民，人民就是江山，从昔日的毛主席挥臂高呼的人民万岁，到今天习总书记深情发出的至理名言，这是党的红色基因汨汨血脉相承相传，关系着党执政兴国红色政权世代不变，人民是共产党人的衣食父母国家的真正主人，全心全意为人民服务的根本宗旨是行动指南，依靠人民是党的根基命脉推动社会发展的动力源泉，时刻铭记水能载舟亦能覆舟的古训保持警醒不怠慢，人民对美好生活的无限向往是我们的奋斗目标，筑牢以人民为中心的发展思想人民利益高于天，不忘初心牢记使命踏着先辈足迹勇往直前，高举旗帜坚定理想起航新的百年执锐披坚，与人民风雨同舟休戚与共戮力同心守江山，人民万岁江山万年千秋伟业永固如磐石坚。

注：百年新问，即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？

岗位上实现自我价值



栗秀华，女，1927年出生，1946年就读于东北大学，随后流亡到北京，1952年在北京钢铁学院（现北京科技大学）担任体育教研组老师，1982年离休后在北京科技大学的离退休职工工作处继续奉献二十余年，2019年荣获“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章。

话初心 兢兢业业 甘于奉献

栗秀华是一名东北大学体育专业学生，25岁毕业后来到北京钢铁学院担任体育教研组老师。刚毕业的栗秀华年纪轻轻干劲十足，她凭借大学期间学习的过硬本领，担任全能体育老师。跑步、体操、排球、舞蹈样样精通，精力充沛满腔热情地奉献在教学一线，深受老师同学们的喜爱。原来学校体育课的准备活动，不是跑步就是做操。为了能让同学们更加用心地做准备活动，



她想法设法编排舞蹈基本动作，甚至拿出了北科体育课上的第一台录音机，完全吸引了学生们的注意力，让同学们以放松的心态伴随音乐做动作，这一教学方式上的改革备受好评。栗秀华老师凭借所学，满腔热忱都扑在了学生和教育事业上，这一干，就是整整35年。日复一日的劳累，带给她腿上的伤痛，但这不能阻挡她对工作、对学生的热爱，就这样，春夏秋冬，四季轮回，不知是体育场陪她还是她陪体育场，走过了人生一个又一个阶段。

栗秀华老师在体育教研组的岗位上干就是三十五年，为北京科技大学的体育事业打下了坚实的基础。栗秀华在岗位上尽职尽责，离休后也没有闲下来，依旧在离退休处发光发热。她初到离退休处时，活动少之又少，退休干部的生活也很单调。栗秀华下定决心要把离退休老同志的文体活动给搞起来。当时正值香港回归，举国同庆之时，栗秀华同志独自编排了一个时装模特剧，参演的都是离退休的老同志，气质风度完全不输年轻人，一经演出便在校间引起轰动。栗秀华老师跟着音乐编排一些花样动作，让大家随着音乐节拍一起训练，在练习中找到乐趣，将枯燥辛苦的练习变得生动活泼起来。栗秀华老师为解决服装问题，将离退休的老教师们组织起来自主设计合适的服装。恰巧队里有人会裁缝的活儿，大家一针一线，缝花、掐褶，一身身独一无二的时装穿在了队伍的每个人身上。栗秀华老师带领着队员

们克服多重困难，终于将庆祝香港回归祖国怀抱的模特剧按时完成了，并在各大舞台进行了表演，一经演出好评不断，这部剧更是受邀登上了国务院的舞台。正是因为这新颖的创意，后来周围八大高校有活动便常来找她们借服装，出设计，编排舞蹈。名声传开之后，学校举办迪斯科比赛，各院系都来请栗老师帮忙排舞，一次比赛中她甚至帮助四五个院系排出了风格动作各不相同的舞蹈，一时谓为佳话。随着名气越来越大，她们的舞台也越来越大，由校内的操场，到校庆舞台，到冶金部，再到香港，直到国务院，曾经的队员们也都变成别人的教练了。

栗秀华老师还带领大家健身，组织大家一起坚持运动，编健身操，开展交谊舞教学。有个老同志让栗秀华老师一个动作一个动作地给他讲解，自己再照着讲给别人，而栗秀华老师谦虚地笑着说还没到那个程度，随后耐心地讲解。她用认真负责的态度感染着身边的每一个人。

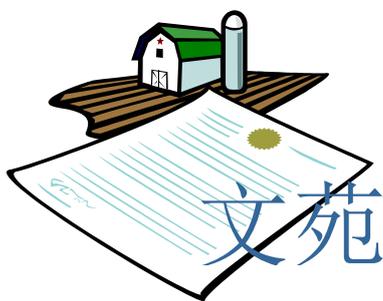
栗秀华老师在几年前因为腿脚不便，停止了和迪斯科的约会。但是她依然会去北科大主楼前的空地上健走，时间长了觉得不如跳舞和走猫步有意思，曾想过和同事们一起把大家再组织起来，腿脚不便加之听力不太好，最后只能感慨心有余而力不足。栗秀华老师现在最喜欢看新闻，关心国家大事。看到百姓生活越来越好，她认为这都归功于习近平总书记的心都在群众身上，国家现在大力搞脱贫也是为了使广大老百姓奔小康。而作为离退休老同志，她认为都是习总书记对待老百姓广泛细致的安排才有了现在能安享晚年的幸福生活。当看到有的国家不珍惜和平制造争端，栗秀华老师十分愤慨，同时也感慨习总书记在面对复杂的国际情势和国内急需脱贫的群众时是多么的不容易。不忘自己的初心，心系国家和文体事业，时常说起现在的她就一个愿望那就是如果能等到台湾问题解决的那一天，她要再编一个剧组织大家一起表演。栗秀华老师用她的执著，在向大家诠释着什么是“不忘初心、牢记使命”。

传 使命 树立理想 担起大任

栗秀华老师认为现在的生活是她当年没有的。现在年轻人考上大学、研究生不容易，但并不是考上就万事大吉了，不自觉努力，不发展奋斗是不行的。年轻人是祖国的未来，一定要努力奋斗才能不辜负老一辈人做出的贡献。她以自己近百年的生活经验建议年轻人要经常锻炼，保持健康。国家的希望在青年，民族的未来在青年。担当起民族复兴大任并不是一件容易的事。广大青年只有树立远大理想，热爱伟大祖国，担当时代责任，勇于砥砺奋斗，练就过硬本领，锤炼品德修为，不断锻炼自己的身体、提高自己的觉悟、完善自己的不足，才能担当起民族复兴大任。

栗老师兢兢业业，甘于奉献的优秀品质，为大家树立了时代标杆和精神榜样，更引领青年学子要树立远大理想，用所学回报祖国，肩负起民族复兴的大任。

（作者：钢铁共性协同创新中心丁恒、张志慧、陶曦玥、董贵斌等）



牛年忆牛爹

□宋继林

先父宋林栋生于1925年的乙丑年，2009年己丑年去世。今年适逢辛丑年，更加怀念离开我12年的老父亲。父亲

生前几个牛年的一些小事，一直深深地刻在我的脑子里。

1949年的己丑年，父亲24岁。三大战役的胜利，迎来新中国的曙光普照大地，很多大中城市解放了，共产党进城了！

春节刚过，我爹捎信让我们娘儿俩去保定。我第一次见到楼房、电灯，第一次照相，可开了眼了！我爹对我娘说：“现在是供给制，养不起你们，改了薪金制就把你们接出来”。我娘更刚强：“干嘛让你养着，我也



1956年的父亲

能工作！”父亲的同事推荐她报考助产训练班，看到她自己会填写报名表，马上就录取了。

1952年，我爹接我到保定。我进了河北省干部子弟小学，困惑之一就是分不清老师和学生。新同学见面经常问“亲妈 or 后妈”。坐在后排的大哥哥、大姐姐大多数都有后妈。他们都肩负着未来赡养亲妈的责任。其实，他们父母的婚姻未必比我父母的婚姻更不靠谱。据我奶奶讲：我姥爷到自家斜对门的学堂里去寻女婿，老师推荐了我爹。由父母包办，我爹11岁订婚，14岁结婚，婚前两人连面都没见过。我娘比我爹虚龄大3岁（实龄2岁），解放脚（缠过足但放得早），没上过一天学（凭自学能读写），又算不上美女。但他们相伴度过了70年，从少年到耄耋，是名副其实的白头偕老。

那时，省委大院每个周末都跳舞。我认为大哥哥、大姐姐的亲妈都是跳舞跳丢的，所以，对交谊舞反感了几十年。可是，我爹从不去跳舞。我估计他可能艺术细胞不太发达，刚学了点简谱就问他：“您会唱歌谱吗？”结果，一首字正腔圆的《东方红》让我目瞪口呆。原来，抗战期间经常唱歌演戏（老旦）。跟那些大哥哥、大姐姐比，我们家太幸福了！我爹太伟大了！

1961年的辛丑年，是中华大地经历了3年自然灾害后最艰苦的一年。当时的政策是“低定量、瓜菜代”，但蔬菜也很少。天津那时每户每月发一张表格，哪天卖菜就在相应的小格子里划个对勾。如：5号每人2两小白菜，7号每人3两冬瓜，15号每人4两茄子，就在5号、7号和15号的格里划勾。国家还想方设法给老百姓增加副食，商店门口的毛蚶子堆成小山，2分钱一斤不限量。但我家是从内陆迁来的，不会吃蚶子。

饿的表现有两种：一是总想吃，二是不知道饱，特别是十五六岁正在长身体的孩子。有个初三男生，周末去看他奶奶，正好赶上包饺子。长辈们留他吃饭。他也很懂事，推辞说：“不吃了，粮食都挺紧张的”。可是孩子都看见饺子了，大人也不好意思让他走，说：“那你尝尝吧”。恭敬不如从命，他一尝就尝了100多个，站起来说：“不能再尝了，你们快吃吧”。其实，饺子已经被他尝完了。

父亲在河北省建工厅工作。单位有几辆卡车，偶尔运来点东西给各家分一分。我们都很知足。一天晚上，司机梁叔叔端来了一小盆西红柿，虽然都是“青格楞”，但足有六七斤，大的像拳头，小的也比

鸡蛋大。我们娘儿仨高兴坏了：我家十天半个月也买不到这么多、这么高级的菜呀！父亲出差未归，我们一个西红柿都舍不得吃。

第二天下午，父亲回来了，看到西红柿就大发雷霆：“为什么要收！大家还没分就先留一盆儿，又不交钱，这不是多吃多占嘛！”我娘说：“这能值几个钱。”我爹更生气了：“只要收了便宜东西，以后会越送越贵！第一次不退，以后更退不了！这样下去还得了哇！”我娘为难地说：“人家是觉得跟咱不错才给的，都在一个院住着，以后还怎么见面？”我爹火更大了：“跟这个近，跟那个远，不成小集团了吗，更不行了！什么也别说了，今天晚上必须送回去！”我娘抹了一会眼泪，我和妹妹眼巴巴地看着那盆青西红柿原封不动地被端走了。

那时，我们学校搞教改（十年一贯制），从初二 11 个班的学生里选了 4 个班升入初三，中考时只招 2 个班，其中还有很多来自其他初中校的尖子生。我们那两个班很突出，成绩优秀，文体活跃，各方面人才济济。班里团员几乎占了一半，甚至还录取了一位外校的政治明星。可能只有我一个人冥顽不化。团员开会争论的什么“严正声明”、“重申立场”，我都听不懂，总认为只有中苏论战才用这些词，那都是大人们的事，所以也不想申请入团。

1963 年，雷锋的日记和事迹让我确实是醍醐灌顶！人家才比我大 4 岁，那么高的境界，为国家和人民做出了那么多贡献！跟雷锋一比，我感到无地自容！于是，我时时处处以雷锋为榜样，告别了混沌年代。暑假，太行山山洪爆发，洪水危及到天津市区。我碰上了几件事。如：遇到了一辆给河堤运土的卡车，就帮他们装车，给他们烧了一壶开水。学雷锋嘛，师傅们问我学校、姓名，我没说。我们学校也参加了加固堤防的劳动，因为我家有缝纫机，我就用旧衣服和棉花做了几个垫肩。在我们排队回校的路上，那几位师傅认出了我，先一步到学校进行“举报”。后来，评了我一个天津市防汛模范、河西区 XX 奖（我忘了），还立了个三等功。雷锋做的好事车载船装，但从不留名。我有什么资格背着这点小荣誉走南闯北呢！我决心把荣誉和姓名封存起来，用一个新名字开启新征程。

一天，我无意中看到父亲 1948 年的日记，又一次受到极大的震撼。日记中没有家庭和孩子的只言片语，只有工作得失和自我改造的体会。我印象最深的一句话就是“克服小农意识”。那年父亲只有

23岁！原来，我家就有“把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”的榜样啊！于是，从1963年开始，我改名为宋继林，把原名宋文娟留在了高中毕业证和奖状上。

1966年6月，史无前例的文化大革命开始了。两派斗得不亦乐乎。戴高帽、挂牌子、剃阴阳头、游街屡见不鲜。一张大字报揪出几个特务，一张大字报又揪出一群叛徒。高芸生院长（副部级干部）运动尚未全面展开就自杀身亡。那时，红卫兵的口号是“要革命的站过来，不革命的滚他妈蛋！”当时的气氛是人人自危、胆战心惊。身处轰轰烈烈的浪潮中，我的牛爹却坚持作“逍遥派”，不参加任何一派的活动。我真不敢想象，一个41岁的年轻人，竟有“众人皆醉唯我独醒”的深远视野和如此大无畏的政治勇气！

1968年，为了“抓革命促生产”，要抽调7个人组成河北省生产指挥部，建工厅全体职工投票推举一个名额。我爹当选，从革命风浪中抽身，去新省会（保定）“促生产”了。

我爹求知欲望甚强，最爱学习，对新鲜事物总是支持、鼓励，并力求践行。1961年第26届世乒赛举行时，他正在北京开会，回天津时，给我们带了纪念章、球拍等一大包新鲜物件。2005年，他80岁时买了电脑，暑假还办了学习卡。我给他注册了邮箱，下载了聊天软件。我们俩分别叫“苍松翠柏”和“燕赵青松”。我回京后，老人家几乎每天都来电话：“文娟，咱们再聊会啊”。（不禁涕泗横流！）

工作中更是如此，他到哪个单位都要学习新知识、增长新本领。抗战后期当过教师，没多久，调到大众书局刻蜡版，21岁当门市部负责人，23岁（1948年）到冀中行署任招待所所长，24岁参与组建河北省建筑公司。参加革命前，只有初中文化。解放后，在夜校学完了高中课程，30岁考取了高级党校中级班。

从组建河北省建筑公司开始，父亲就关注建材工业，几十年来跑遍了全省大大小小的建材矿山和工厂，1975年组建了建材工业公司（建材局前身）之后，更是专心致志、术业专攻。先父去世时，单位的评价中有几句话与众不同：“宋林栋同志坚持原则、作风正派、团结同志、顾全大局。他精通行业和财务管理，参与组建了河北省建筑公司和河北省建材局。他工作一丝不苟，尽职尽责，为河北省建工和建材行业的发展做了大量卓有成效的工作，做出了积极的贡献”。在河北省，参与组建建工和建材两套机构的，惟先父一人。

我父亲，一身正气、两袖清风，就是一头为党和人民匍匐前行的拓荒牛，是我永远的榜样和骄傲！我一定踏着父亲的足迹，为中华民族的伟大复兴，奋斗到生命的最后一刻！

登天安门城楼有感

□滕建国



退却夏花灿烂，秋意正阑珊，桂子飘香当时，登天安门城楼参观。

故宫建筑 600 年。明清两朝曾有 24 位皇帝登楼以示君临天下，或携风带雨出天安门直奔地安门，御驾亲征抵御外强。

只是各领风骚没几十年，帝王们无论怎样的重振朝纲，都是百姓遭殃，也因子孙攀剥享乐至上，最终难逃本朝灭亡下场。

那位隆裕皇太后在城楼宣布清朝最后一位皇帝逊位，满清大龙旗从此落下紫禁城，两个近 600 年的封建王朝终结了。那是一段不可复制的历史过往。

1949 年 10 月 1 日震撼世界，毛泽东主席率中央人民政府全体成员代表全中国人民荣登天安门城楼张榜，揭开中国人民当家作主新篇章！那真可谓是：四海翻腾云水怒，五州震荡风雷激！天安门成为中华人民共和国的象征，国徽设计进了天安门图样。

这座中轴线上的建筑巍峨、雄壮！两侧八面红旗迎风飘扬；旭日东升普照金光！最是赏心，一轮圆月东升高出城头，紫薇天上微亮，天安门城楼就是一幅完美雕像，如同人们心中的红太阳。

故宫的整体建筑无不践行着先贤们“天人合一”的理念。其贯穿始终的哲学思想及丰富的想象是今人学习的榜样。

每次站上天安门城楼倍感胸襟万里，心情无比激荡。

中国无数的朝代更迭，如，清灭明，宋灭唐，等等，数不清的皇冠滚滚落地，你方唱罢我登场。而后朝推翻前朝总是为着实现一个更加伟大的目标在向前闯，最能翻江倒海的是人民力量。因社会前进的历史潮流无可阻挡。如同孙中山领导的辛亥革命推翻满清是

为缔造共和。

中华民族必须结束任列强宰割的历史；中华文明、文化需更好地继承与发扬；人民要当家做主更好的生存繁衍，国破山河在，一定是推翻腐朽反动的国民党！正如北宋张载所言：“为天地立心，为生民立命，为往世继绝学，为万世开太平！”人间正道是沧桑。人民纯然初心，选择并信任共产党有筑中国千秋伟业之大成与担当！使山河无恙、人民得解放，中国发展日新月异，蓬勃向上！共产党不负众望！

每至国家庆贺大典，党和国家领导人均在天安门城楼上检阅着新中国发展力量，与人民群众遥相呼应，楼下是旌旗海洋，群众歌声嘹亮。受阅军人口号震天、步伐铿锵！先进武装悉数亮相，天安门永远吸引着世人目光。

习近平主席“七•一”天安门城楼讲话犹在耳边回响：“人民至上，生命至上！”当今走新时代共同富裕的康庄大道，必须紧跟以习总书记为首的党中央！

每次登天安门城楼，总是不由得哼起一首至亲至爱的儿童歌曲：“我爱北京天安门，天安门上太阳升……”

北京天安门举世无双。



共和国万岁

□沈澍元

每到您的生日，都激起我思绪的涟漪，一九四九年开国大典，我们拥在天安门前，笑、泪、欢呼混在一起，那亲切的面孔、那频频地招手、那“人民万岁”的呼声，温暖到心底。

共和国，七十二年的步履，“全心全意为人民服务”，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，人民至上，生命至上，是您执政

之基。无论面临多大挑战，无论付出多少牺牲，您都和人民风雨同舟，生死相依，始终不渝。

记得：抗战时期人民力量如汪洋大海，打豺狼驱倭寇，团结如铜墙铁壁；淮海战役，难忘百姓独轮车的伟绩；渡江战役百帆争流，小船划出了胜利；社会主义革命和建设百姓当家做主的干劲；改革开放的历史宏业人民创立。人民是历史的创立者，人民是真正的英雄，历史铭记。

记得：您创造了多少世界第一，您是全世界仅有的全部制造业国家；您在世界五百强企业中总量世界第一；您高铁总里程世界第一；世界上一百座最高桥，您，拥有八十一座；航天、航母日新月异。昂首世界第二大经济体。

更记得：疯狂肆虐的冠疫，习总书记亲赴楚，国家一声号令，白衣披甲，举全国之力，抗疫胜利，世界奇迹。脱贫攻坚，精准扶贫，全部脱贫，全面小康，让以亿计的人口过上好日子，世界上任何国家无以比拟。

中华人民共和国，爱您难以言语。

江山就是人民，人民就是江山，激荡人心、家国相牵、制胜法宝、兴国指南、豪气满满、鼓舞向前。作为骄傲的中国人，进入第二个百年，愿伟大祖国山河更美，向共同富裕迈进。望着纪念碑上的红星更是感慨万千，多少英烈，为了今天骨埋青山，内心更高呼着，共产党万岁，共和国万岁！

记我的胞兄张昶梁

——他把青春献给了党的解放事业

□张昶栋

今年是中国共产党建党一百周年。抚今追昔，一代又一代共产党人为了追求民族独立和人民解放，不惜流血牺牲，靠的就是一种信仰，为的就是一个理想。尽管他们也知道，自己追求的理想并不会在自己手中实现，但他们坚信，只要一代又一代人为之持续努力，一代又一代人为此作出牺牲，崇高的理想就一定能实现，正所谓“砍头不要紧，只要主义真”。我们今天的幸福生活是革命先烈用鲜血和生



命换来的。在党百年诞辰的今天，我们应当颂扬为中国人民的解放事业奉献出自己宝贵生命而在所不惜的革命先烈，要学习他们一往无前的大无畏的革命精神。

我的胞兄张昶梁，抗日战争时期在村子里参加了民兵，抗击日本鬼子。一九四五年日本投降那年他只有 16 岁，但他毅然报名参军，全村召开了欢送大会，参军的同志胸前佩戴着大红花，我家也成为光荣军属，门上悬挂着“光荣军属”的牌匾。胞兄参军后，被编入刘邓大军所属的“第二野战军”属于陈赓大将领导的第四纵队。先是在山西和国民党顽固派阎锡山作战，保卫抗日战争的胜利果实。后来他跟随刘邓大军，渡过黄河解放了洛阳等地后挺进大别山，并参加了淮海战役。淮海战役中他负了伤，至今身上还留有伤疤。淮海战役胜利后，他们部队进入江西，经过一段时间的休整养好了伤。他们部队解放云南，最后进驻昆明。

一九五三年他转业回乡，来到地方的石油公司工作。今年已经 94 岁高龄。回顾以往的经历，胞兄总是一笑而过，在他的心目中，只是觉得一代人有一代人的经历，一代人有一代人的使命，一代人有一代人的奋斗历程。他们的奋斗与牺牲就是为了中国人民的解放事业，为了子孙后代能过上幸福的生活。正像习近平总书记说的：“在一百年的非凡奋斗历程中，一代又一代中国共产党人顽强拼搏、不懈奋斗，涌现了一大批视死如归的革命烈士、一大批顽强奋斗的英雄人物、一大批忘我奉献的先进模范，形成了一系列伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系，为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养”。不忘本来，才能开辟未来；善于继承，才能更好创新。今年是中国共产党成立 100 周年，也是“十四五”开局之年，全面建设社会主义现代化国家的新征程已经开启。我们要发扬老一辈革命者顽强拼搏、不懈奋斗的精神，发挥共产党员的先锋模范作用，以优异的成绩迎接中国共产党百年华诞。

千秋岁·边防巨龙

□王月

云南边境，铁巨龙盘岭。蜿蜒状，功能硬。防疫偷渡抗，减少巡逻警。临晚夜，光芒四射辉煌映。千里长城景，智慧频传颂。快速度，工程颖。国墙维护好，战士屯安定。真正是，祖国强大人民宁。

金园诗社诗词作品 11 首

金风玉露，三秋桂子香飘远；银汉瑶光，万里神州月照明

柏士兴《七言绝句·喜吟辛丑三节》

合咏三节

中秋佳节

金风玉露爽高天，九域家庭庆月圆。嫦娥后悔偷灵药，无奈蟾宫守苦寒。
桃李满园师笑慰，国旗靓丽万民欢。闻道神州胜仙境，如今亟盼返人间。

教师节

国庆节

乐传薪火弘文化，甘做人梯育栋梁。欢欣国庆年年度，甚慰今朝颇不同。
教改面临新格局，胸中依旧焕龙光。世纪风云多变幻，新征开启践初衷。

宋继林《喝火令·国庆 72 周年咏叹》

辟地开天宇，惊雷震宙空，聚十三首醒先锋。扛四亿强国梦，蓝缕路难行。
浪险荒原恶，崖高铁索横，为神州大众求生。浴血前冲，浴血万身奠，
浴血勇追穷寇，礼炮壮新旌。

王月《人月圆·颂国庆》

十一国庆欢欣日，高唱祝福歌。静思长夜，追怀伟烈，奋斗拼搏。
待兴百废，崎岖韬晦，终立强国。江山如画，民谐党望，辉映雄卓。

李素琴《喝火令·中秋》

雨过青霄净，更深玉魄圆。塔楼窥户照无眠。丹桂逐风香溢，何处唱单弦？
素月隔榭看，轻烟笼草寒。举樽千里共婵娟。醉忆相思，醉忆意缠绵。
醉忆锦章曾赋，难忘复堪怜。

宋继林《喝火令·致敬最可爱的人》

解放烟尘弱，翻身建设难，恨豺狼战火点燃。驱恶霸扶邻伴，何惧断桥拦！
铁路穿山岭，雏鹰破鸱天，舍亲生护佑轩辕。卧雪冰川，卧雪抗饥寒，卧雪扫敌千里，纸虎臭名签。

王月《雨中花·老亦乐》

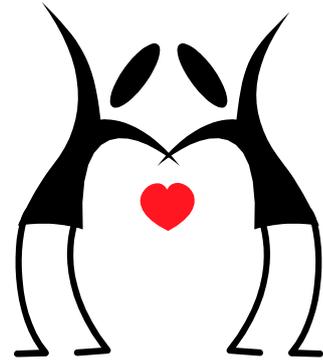
踏进铭德楼内，欢乐心怡加倍。演奏琴声余悦耳，巧手乒台萃。
教授大师传业慧，办公室，热忱作为。退者喜，晚年福兆荟，处处呈祥瑞。

高澜庆《七绝·双彩虹赞》

雨霁风停初放晴，双层虹彩现长空。
不知美景谁人画，疑是瑶池梦幻中。

高澜庆《七绝·美军溃撤》

侵占阿国已廿年，掠夺杀戮罪滔天。
人民愤起反侵略，溃撤仓皇丢面颜。



如何降低结直肠癌风险？消化科医生这样建议

结直肠癌是最常见的恶性肿瘤之一，其发病率不管是在西方国家还是在中国，不管是男性还是女性，都排在前五位。因此，我们需要重视结直肠癌的预防和筛查。

无论是遗传性还是散发性结直肠癌，环境因素都是影响其发生和进展的重要因素。70%的散发性结直肠癌与生活习惯有关，且66%—78%的结直肠癌可通过健康的生活习惯而避免。

饮食因素

高膳食纤维可能会降低结直肠癌的患病风险，尤其是十字花科类蔬菜，例如：小白菜、大白菜、菜心、芥蓝、包菜、花椰菜（菜花）、西兰花、萝卜等。

减少红肉（例如牛肉、羊肉、猪肉）和加工肉类制品（例如腌制、熏烤、煎炸）的摄入，可能降低结直肠癌的患病风险。

补充叶酸可预防散发性结直肠腺瘤的发生。由于结直肠腺瘤是结直肠癌的癌前病变，因此认为充足的叶酸摄入也有助于预防结直肠癌。而在饮食方面，叶酸含量最高的食物种类就是蔬菜水果。

此外，有研究提示维生素D可能会降低结直肠腺瘤的发生风险。

其他生活习惯

长期吸烟是结直肠癌的高危因素，可增加约20%的风险，尤其是直肠癌和远端结肠癌。

长期大量饮酒也是结直肠癌的高危因素。随着饮酒量或频次的升高，结直肠癌风险随之升高。

而肥胖是结直肠癌发病的潜在高危因素，尤其是结肠癌。

此外，合理的体育锻炼可使结直肠癌风险降低 7%左右。

药物预防

对于一般人群来说，阿司匹林以及其它非甾体类抗炎药（例如，塞来昔布）可以使结直肠腺瘤和结直肠癌的风险下降 20%—40%，但长期使用这些药物的副作用也需要衡量，例如阿司匹林会增加上消化道出血的风险，塞来昔布会增加心血管疾病的风险。

考虑到获益/风险，以及成本/效益，目前尚不支持将这些药物用于一般人群的预防。不过，阿司匹林对于心脑血管疾病也有预防作用，因此还需综合考虑患者的心脑血管疾病风险。您可以跟医生讨论，是否有必要使用阿司匹林来预防结直肠癌或心脑血管疾病。

肠镜筛查

结直肠癌的主要癌前疾病，是结直肠腺瘤和溃疡性结肠炎等炎症性肠病。其中，结直肠腺瘤占全部结直肠癌癌前疾病的 85%—90%，甚至更高。对此，内镜下摘除腺瘤，可以预防 75%的结直肠癌，是目前预防结直肠癌最有效的方法。

对于一般人群来说，建议 45 岁开始首次进行肠镜筛查。如果是高危人群，例如有结直肠癌家族史，有排便习惯改变等症状，则需要提早进行肠镜筛查，具体时机可与您的医生讨论。

希望大家都有健康的生活习惯，多吃蔬菜多运动，少吃红肉和加工肉类，戒烟限酒，规范进行肠镜筛查，最大限度地预防结直肠癌的发生。
(摘自微信公众号“卓正医疗”)



心态决定命运，简单造就幸福

心态决定命运，简单造就幸福，太多放不下，自然成负担，理想你越多，现实就骨感，人生得意不由天，生活快乐在于己，计较的心

如同口袋，宽容的心犹如漏斗，复杂的心爱计较，简单的心易快乐，生命是平等的，值得爱护，人心是互敬的，值得珍惜，烦恼由心生，快乐随心定，快乐不在别人嘴里，而在自己的心里，幸福不在别人眼里，而在自己感觉里，活着，不求问心无愧，只求无愧于心，曾经付出的辛劳，无所谓苦于累，只要给过真心，真爱过的人，无所谓来去，只要有所珍惜，缘，无非一个交集，份，无非一份在意，相爱的心不老，缘于付出，相伴的手不弃，缘于给予，爱不是索取，而是无悔去给，情不是单向，更是相互付出，感谢遇见，让生命有了别样的色彩，感恩拥有，丰盈了孤寂的心，学会感恩，人生何怨，知道理解，生活充满阳光。

人生在于现实，生活在于多变，最好的时光，是彼此都在，却可以不见面，最好的感情，是双方都懂，却不用说出来，陪伴不一定时刻，只要心里有，感情不一定表白，只要感觉到，语言不是全部，用心感受，誓言不是永远，以心相守，两心靠近是情缘，更是吸引，两情相悦是喜欢，更是眷恋，合适的鞋，只有脚知道，合适的人，只有心知道，一份好的感情，是两心相依的温暖，一份美的缘份，是相濡以沫的陪伴，想起来是不自觉的微笑，念起来是暖暖的味道，不曾邀约，自有一份心安，不说誓言，永远不会再见，眷恋，因懂得而生，相伴，因思念而聚，习惯着彼此的语言，重复万遍也不觉厌倦，等待着彼此的晚安，只因为心里那份惦念，走千条路，只一条适合，遇万般人，得一人足够，心不在高，爱无所求，面对自己的人生，追求自己的生活。

生活就是一种简单，心静了事就平和了，若形成压力，总要逃离，若造就牵绊，总会失去，在意，却不刻意，珍惜，却不痴迷，若有若无的联系，是一份随意，或深或浅的交集，是一份默契，可肆意畅谈，也可默然相对，可紧密相连，也可疏于不见，心若相知，无言也默契，情若



相眷，不语也怜惜，很多时候，都想找个可以倾诉的人，有些话憋在心里会崩溃，需要出口，有些事扛在肩上 是压力，需要分担，找一个畅所欲言的伴，让精神舒缓，守一份不离不弃的情，让心灵靠岸，所有的苦乐有人懂，一切的努力有人知，一杯热茶，暖的是身，一句懂得，暖的是心，最真的拥有，是 我在，最美的感情，是我懂，有一种陪伴虽不见身影，却很真诚，有一种守候虽悄然无声，却很深情，心灵深处，是默默的支撑，灵魂之间，是静静的聆听。

缘分来之不易，不是所有的人都能相遇，感情不言离弃，不是所有的心都能相吸，时间不会为谁而停留，肯陪你一起走的人才最长久，眼泪不是为谁都能流，能为你时刻牵挂的心才最情重，情有多宽，需要两心呵护，爱有多远，需要以心沟通，真情流露，才能感动于无声，风雨兼程，才能温暖于生命，感情，别奢求太多，疲惫时有个肩膀，委屈时有句体谅，足够，能始终陪伴你，解读你，就是心里有你，能一直心疼你，包容你，其实就是珍惜你，时常惦记你，才是心里有你的人，一直陪着你，才是最爱你的人，伪装不出的担心，是真诚，掩饰不住的思念，是感情，不要把暖暖 的关心，变成冷冷的寒心，不要把一直的给予，放下置之不理，交人，要交真心，知情，要知感恩，有情有义的，才够朋友。（摘自网络）



小幽默

乐器要自己带

儿子跟父亲说：爸，学校成立乐队，我想去参加，乐器要自己带。

父亲盯了儿子半天，递过来一根筷子：孩子，咱们家穷，你能不能争取去当指挥？……



数独游戏

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

猜谜语

- 1、十月十日，猜一字。
- 2、孔子登山，猜一字。
- 3、吾妻，猜一个字。
- 4、虫入凤巢飞去鸟，猜一字。

(答案请见下期)

学校动态

▲9月7日，我校举行人大代表换届选举集中宣传日活动。当天中午，学校党委书记武贵龙，校长杨仁树，副书记、选区工作组组长孙景宏，学院路街道办副主任李侠等领导先后来到活动现场参加宣传日活动。

▲近日，我校4位教师获奖，其中能源与环境工程学院冯妍卉教授和材料科学与工程学院赵海雷教授荣获北京市高等学校教学名师奖，文法学院王霁霞教授和马克思主义学院刘丽敏教授荣获北京市高

等学校青年教学名师奖。

▲9月10日，在第37个教师节到来之际，北京科技大学2021年教师节庆祝表彰大会在教职工活动中心隆重举行。

▲9月16日，北京冬奥组委新闻宣传部、北京冬奥会宣讲团走进北京科技大学，开展“‘燃动青春 助力冬奥’——北京冬奥宣讲团走进百所高校系列宣讲活动”。

▲9月16日，北京科技大学-秦安县定点帮扶工作推进会召开。

▲近日，学校党委理论学习中心组、党史学习教育办公室，各学院、研究生培养单位、管庄校区、昌平创新园区近2000名师生前往中国共产党历史展览馆参观学习，深入开展“永远跟党走”师生主题教育活动。

▲9月17日，北京高校党的建设工作会议召开。会上对获得第八次北京市党的建设和思想政治工作先进普通高等学校及提名奖的高校进行了表彰，我校荣获“北京市党的建设和思想政治工作先进普通高等学校”。

离退休职工简讯

★9月7日，中共北京科技大学委员会巡察离退休职工党委反馈大会在铭德楼二层多功能厅召开。



★9月9日—17日，我处完成1116名离退休职工体检报名工作。

★9月10日，第十七届海淀区人大代表选举第二选区北京科技大学离退休职工工作处选举工作推进会在铭德楼304室举行。

★9月14日—24日，老年大学各专业陆续开课，本学期开课的专业有智能手机应用、计算机高级—Photoshop、英语口语、绘画、书法、声乐、创意手工等。



★9月22日—28日，我处开展庆祝新中国成立72周年自命题活动。

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5逢10，十月份寿星名单。

王燕斌 陈伟庆 李开元 李文 靳玉红 贾双华 孙淑云（小）
孟庆弟 佟玉梅 王丽威 张美华 曾树全 李秀梅 褚银花
吴 铿 齐长勤 谷金生 李东辉 杨 江 郭凤云 于惠平
刘志强



重阳节的来历：

农历九月九日，是中华民族的传统节日——重阳节，又称“老人节”。因为《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。古人认为是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就开始过此节日。

庆祝重阳节的活动多彩浪漫，一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情，唐诗宋词中有不少贺重阳，咏菊花的诗词佳作。

今天的重阳节，被赋予了新的含义，在1989年，我国把每年的九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。全国各机关、团体、街道，往往都在此时组织从工作岗位上退下来的老人们秋游赏景，或临水玩乐，或登山健体，让身心都沐浴在大自然的怀抱里；不少家庭的晚辈也会搀扶着年老的长辈到郊外活动或为老人准备一些可口的饮食。





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)