

金色园地

第四期 (总第206期)

北京科技大学
离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2022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>

习近平给北京科技大学老教授的回信

北京科技大学的老教授们:

你们好,来信收悉。北京科技大学自成立以来,为我国钢铁工业发展作出了积极贡献,值此建校70周年之际,谨向你们并向全校师生员工、广大校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候!

民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才。希望你们继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神,坚持特色、争创一流,培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才,促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展,为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献!

习近平

2022年4月21日

离退休老同志学习习总书记回信精神感言集锦

陈世禄：

谆谆嘱托 殷殷期望

春晖盈大地，佳音传校园！

在庆祝北京科技大学建校 70 周年的重要时刻，4 月 21 日习近平总书记给北京科技大学的 15 名老教授回信。喜讯传来，全校师生员工和广大校友欢欣鼓舞，群情振奋，倍感亲切，倍受激励。在 4 月 22 日学校隆重举行的“庆祝北京科技大学建校 70 周年大会”上首先传达习总书记给学校老教授们的重要回信时，赢得全场经久不息的热烈掌声！

习总书记在回信中说：“值此建校 70 周年之际，谨向你们并向全校师生员工、广大校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候！”这是学校 70 周年校庆收到的最大、最厚重的校庆礼物，是全校师生员工和广大校友接收到的最高、最亲切的校庆节日祝贺、问候和关怀。习总书记的回信成为学校 70 周年校庆最大、最亮眼的闪光点和最美、最靓丽的风景线！

2020 年 5 月 17 日，在全国全校抗击新冠疫情的斗争中，习总书记给学校的全体巴基斯坦留学生回信。今年 4 月 21 日在学校建校 70 周年校庆之际，习总书记又给学校的老教授们回信，这充分彰显了习近平总书记和以习近平同志为核心的党中央对北京科技大学、乃至全国的高等教育战线和我国的钢铁工业行业发展的高度重视和亲切关怀。在不到两年的时间里，习总书记两次给北京科技大学同一所高校的师生回信，这在全国高校中实属鲜见。这是学校和全校师生员工、广大校友的无上光荣，是学校新的发展历史上的大事盛事，成为学校新的发展历程中的里程碑，为学校未来的发展建设注入强大的动力和增添无穷的活力，写下新的华彩篇章。习总书记的回信，意义特别重大，影响极其深远，不仅有着重大的现实意义，而且有着深远的历史意义，必将指导和推动北京科技大学的发展事业迈出新步伐，创造新佳绩，开创新局面。

习总书记的回信，充分肯定了学校建校 70 年来所取得的巨大成绩和作出的积极贡献，强调说：“北京科技大学自成立以来，为我国钢铁工业发展作出了积极贡献”。回信使全校师生员工和广大校友深受慰勉，倍感鼓

舞，坚定信心，增添力量。建校 70 年来，学校始终牢记党和国家的千钧重托和人民的殷切期盼，把学校的发展建设与党和国家的前途命运紧密相连，自觉融入国家特别是钢铁工业的建设发展。学校是新中国成立后党领导下建立起来的第一所钢铁工业高等学府，始终坚持以钢立校、以钢强校，突出办学特色，为尽快改变我国钢铁工业的落后局面，建设钢铁大国、钢铁强国作出了突出贡献。学校始终把立德树人作为根本任务，秉持“求实鼎新”的校训精神，发扬“学风严谨，崇尚实践”的优良传统，坚持“奉科技以立校，育强国之栋梁”，为党育人、为国育才，初心不改，使命勇担。70 年来，学校为国家输送了大批高素质的建设人才，共培育 26 万余名毕业生，其中有 41 位两院院士，成为国家特别是冶金工业战线以及其他行业的精英骨干，学校也赢得了“钢铁摇篮”、“市长摇篮”等美誉。70 年来，学校取得了丰硕的科研成果，创造出许多个“第一”，赢得了广泛赞誉。研制出世界第一台弧形连铸机，建成中国第一台大型电渣炉，研制成功我国第一颗人造地球卫星——东方红一号和我国第一枚洲际运载导弹的壳体材料，制造出我国第一台国产工业机器人，建造成世界上第一座大型高原制氧站等等，使学校不断登上科学研究的新高峰，占领国内国际科学技术的制高点。习总书记的回信对学校取得的成绩、所作的贡献的充分肯定，是对全校师生员工和广大校友的莫大鼓舞和热情激励！

习总书记的回信，站在实现中华民族伟大复兴的战略和全局高度，再一次深刻指出了高校“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的这一根本性问题。党的十八大以来，围绕培养社会主义建设者和接班人的重大问题，习总书记作出了一系列重要论述。多次强调，我们党立志于中华民族千秋伟业，必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终生的有用人才。立德树人是高校的根本任务，为党育人、为国育才才是高校永不改变的初心所在，为完成中华民族伟大复兴千秋伟业培养人才是高校矢志不渝的使命担当。要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿于教育教学全过程，实现全员、全过程和全方位育人。习总书记在回信中强调提出：“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才。”“培养更多听党话、跟党走、有理想、

有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。”回信提出了高校要为民族复兴千秋伟业培养造就大批德才兼备人才的重大任务和使命担当，特别是提出了要“培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才”，充分体现了党的德、智、体、美等全面发展的教育方针和新时代新时期育人的新要求，进一步丰富了习近平总书记关于培养社会主义建设者和接班人的重要思想。培养具有“钢筋铁骨”高素质的人才，就是不仅要有强健的体魄、过硬的身体，还要有坚定的意志、过硬的思想，也要有优异的学业、过硬的本领。

习总书记强调指出，建设世界一流的中国特色社会主义大学，培养社会主义建设者和接班人，必须要有世界一流的大师。高校要完成担负的立德树人根本任务和重大使命，建设中国特色的世界一流大学，就必须建设一支师德高尚、业务精湛、充满活力的高素质、专业化的教师队伍，就必须要有世界一流的大师。这既是高校办学治教的根本，也是高校全面贯彻落实党的教育方针和培养德才兼备高素质人才的基石。高校教师在为党育人、为国育才、为民族复兴育才中担负着重要职责和特殊使命。党的十八大以来，习近平总书记从国家富强、民族复兴、教育发展的大局出发，深刻阐述了高校教师工作的极端重要性，明确提出成为一名党和人民满意的好老师要具有的重要标准和要具备的素质要求。在欢庆第30个教师节之际，习总书记来到北京师范大学看望师生，祝贺节日，发表了“做党和人民满意的好老师”的重要讲话，提出了“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师的要求。这次习总书记在给学校老教授们的回信中，给学校和学校老师提出了新的殷切期望：“希望你们继续发扬严谨治学，甘为人梯的精神，坚持特色，争创一流，培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献！”习总书记的回信，充满谆谆嘱托、殷殷期望之切切深情，提出了高校加强教师队伍建设，鼓励高校教师争做党和人民满意的好老师的新希望、新要求。

习总书记给学校老教授们的重要回信，虽然篇幅不长，共计200余字，

但却字字珠玑，句句箴言，段段入心。回信高屋建瓴，言简意赅，内容丰富，内涵深厚，思想深邃，语挚情长，进一步丰富和发展了习近平新时代中国特色社会主义思想，为北京科技大学乃至全国高校未来的新发展指明了前进方向。我们一定要认真学习，深刻领会，准确把握精神实质，全面加以贯彻落实。要把深入学习领会和全面贯彻落实习总书记重要回信精神作为当前的首要政治任务，认真组织，加强领导，统一研究，全面规划，切实抓紧抓好抓出成效，在全校形成学习宣传和贯彻落实习总书记重要回信精神的热潮。要以习总书记重要回信精神为根本遵循，站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，大力推进学校世界一流大学的建设，扎根中国大地办大学，努力走出一条建设中国特色、世界一流大学的新路，在学校“鼎新未来向百年”的赓续奋斗的新征程中再创新辉煌、再书新华章，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大的贡献，以实际行动满怀信心地迎接党的二十大的胜利召开！

刘瑞华：

欢庆学校 70 华诞之际，看到 4 月 21 日习近平总书记给北京科技大学老教授的回信，倍感激动和兴奋；回信字字句句，如北科大铿锵有力的步履，章章卷卷，都是北科人满心热忱的礼赞！为民族求知，为祖国筑梦！永远不忘来时路，不负今朝景，牢记总书记的嘱托，坚持特色、争创一流，培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，相信我们每一位北科人，承前辈之志，披北科大荣光，一览风华，再赴征程！

孙铁：

4 月 21 日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给北京科技大学老教授回信，对培养更多高素质人才，促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展提出殷切期望。4 月 22 日，在庆祝北京科技大学建校七十周年大会上，教育部副部长传达了习总书记的回信。习近平主席给北科大老教授的回信，是对我校师生的亲切关怀，更是对我们离退休老同志的极大鼓舞，我们深受感动。我们一定要认真学习、坚决贯彻、大力宣传习总书记的回信，尽全力做好立德树人和关心下一代工作，为学生和青年教师的

成长贡献力量。北科大学子毕业以后，念念不忘母校培养，关心母校建设发展，以科技的力量战斗在疫情防控第一线，非常感人。我们离退休老同志一定要认真学习贯彻宣传习近平总书记回信精神，把习近平主席对全校师生的亲切关怀作为做好关心下一代工作的鞭策和动力，为国家继续贡献北科大的力量。

张美娜：

砥砺前行再出发

2022年4月22日北京科技大学迎来建校70周年。70年前，新中国刚刚成立不久，发展工业，特别是钢铁工业成为当务之急，北京钢铁工业学院应运而生。新中国钢铁学府的诞生，吸引了一大批胸怀钢铁强国梦想的名师巨擘从祖国各地乃至世界各地汇聚而来，由此开启了为国家培养钢铁英才的奋斗历程。

七十年栉风沐雨，砥砺前行！七十年薪火相传，不忘初心使命！七十年呕心沥血，潜心笃志！七十年硕果累累，肩负科技强国使命！在“钢铁摇篮”这片沃土上，一代又一代的北科人以国家的需要为己任，与民族奋进的脉搏一起跳动与成长；在教书育人的岗位上，无私奉献着自己的青春年华，书写着光荣与梦想！半个多世纪的风雨历程，伴随着共和国前进的脚步，创造了北京科技大学今日的辉煌！回顾以往，北京科技大学的老教授们难以抑制内心的激动与感慨，他们给习近平总书记写信，汇报了北京科技大学七十年来的发展历程，表达了为我国钢铁产业高质量发展培养更多高素质人才的坚定信心和决心。

习近平总书记在百忙之中给北京科技大学老教授们回信了！习近平总书记在回信中高度赞扬了北京科技大学建校七十年以来为我国的钢铁产业创新发展作出的积极贡献，并强调：要发扬严谨治学甘为人梯精神，培养更多具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献！回信中的字里行间渗透着总书记对北京科技大学的关心与厚爱，渗透着对北京科技大学七十年以来取得辉煌成果的褒奖，渗透着对北京科技大学全体教职员工的殷殷嘱托，渗透着对国家未来钢铁产业发展的殷切期望……

仔细阅读，细细品味总书记的回信，心中感到无比温暖，同时又感到肩上的责任重大。培养高素质的人才，需要各方面的团结协作与配合，尤其是关心下一代工作委员会，在培养高质量人才方面有着独特的优势，发挥着其他部门所不能替代的作用。习近平总书记曾多次对关心下一代工作作出重要指示与批示，要求社会各界要重视培育未来、创造未来的工作，关工委工作就是要为大学生驰骋思想打开更浩瀚的天空，为大学生实践创新搭建更广阔的舞台、机会和条件。我们要以回信为契机，在学校党委的领导下，在各职能部门和学院党委支持下，深入落实立德树人根本任务，着力加强学生思想道德建设，积极培育和践行社会主义核心价值观，坚定理想信念，开拓进取，推动关工委工作创新发展，为培养更多具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，作出我们的贡献。

刘国权：

在北京科技大学 70 周年校庆日的前夕，我校 15 位老教授喜获中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的回信！信中肯定了北京科技大学成立以来的积极贡献，同时致以热烈祝贺和诚挚问候。习总书记的问候和谆谆希望，我们都听到了！我们一定会听党话，跟党走，继承+创新，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁，作出更大贡献！

段凤英：

在我们七十年校庆之际，收到习主席给老教授的回信，倍受鼓舞！习主席充分肯定我校 70 年来取得的成就和作出的重要贡献，鼓励我们为民族复兴国家强盛培养更多德才兼备、具有钢筋铁骨的高素质人才，以促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，这将为我校的发展注入强大动力。我坚信，北科大创新发展的春天已经到来，我们离退休的老同志都愿意为此贡献一份力量。

明世祥：

正当庆祝母校 70 周年华诞的喜庆时刻，听到了习近平总书记给北京科技大学老教授们的回信，感到万分激动，深受激励，感谢习主席对母校的祝福和期望。我是一位老科大人，从进校当学生，又留校做老师，连续在母校生活近五十年，事业与家庭都在科大，我也从一个年轻人变成古稀之

人。我亲眼见证了学校几十年来的发展，教书育人，培养英才，为中国钢铁工业的腾飞做出了巨大贡献，我为母校 70 年来取得辉煌成就感到高兴和自豪。

今喜逢母校校庆，又聆听到习主席的回信，作为一位老教授，激动的心情无以言表，我坚信母校一定会按照习主席回信中的指示，继续发扬严谨治学，甘为人梯的精神，为国家培养更多具有钢铁筋骨的高素质人才，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出更大贡献，祝母校更加辉煌。

滕建国：

钢铁摇篮 跟党走 听党话

读习近平总书记给科大老教授的回信，如沐春风，激起心头千层浪！

记得当年峥嵘岁月，举步维艰，国家钢铁的人均数量为七两。但是，那是一个激情万丈的年代，院系调整后，“清华北大钢老三”举国共认！“以钢为纲”号角早已吹响！国家领导人朱德、邓小平、周恩来曾多次来到当时的北京钢铁工业学院视察，周恩来总理共有三次到访。钢铁学院的重任是：为国家钢铁事业的发展培养合格人才及智力支撑与储备，党和国家对北京钢铁学院寄予厚望，钢铁人心明眼亮，学院的进步与发展在北京高校中名列前茅。钢院的第一届毕业生称母校为“钢铁摇篮”，并把它镌刻在主楼的高墙上。

莘莘学子继往开来，钢铁摇篮成绩斐然。

七秩华诞主席寄语，铁流滚滚豪情澎湃！

严谨治学甘为人梯，为国奉献钢筋铁骨！

主席教导话语殷殷，钢铁儿男牢记于心！

好风凭借力，送我上青云！请习主席放心！“钢铁摇篮”定不负韶华，为铸就科技强国作更大贡献！永远跟党走，听党话！

郭鸿志：

读习主席给北科大老教授回信有感

北科校庆七十年，习总书记亲回函。

祝贺问候老教授，甘为人梯治学严。

坚持特色创一流，培育英才听党唤。

绿色低碳快发展，科技强国再贡献。

王月：

喜迁莺·主席回信七秩校庆赞

迎校庆，跃欢腾。钢铁脊梁宏。风云沐载报国鸿，严谨创新擎。
习主席，激励俺。特色弘扬铸琰。峥嵘铁骨献科峰，育界响名升。

沈澍元：

脚步情深

一

习总书记情义浓，历经磨难初心融。心中永怀民至上，东南西北步不停。
不惧风吹和日晒，田间地头问农耕。人民爱戴真情拥，全民凝聚力无穷。

二

走进航天发射场，殷殷嘱托话衷肠。两弹一星继精神，载人航天精神扬。
面向世界最前沿，强化使命敢担当。提高全面发射力，世界一流为国强。

三

革命老区军民根，赤色脚步情深深。遵义古城到沂蒙，滹沱河到宝塔山。
支持老区乡村振兴，创新驱动内力添。绿水青山生态旺，幸福画卷展新颜。

四

北科建校七十年，习总书记挂心间。诚挚问候老教授，句句温暖在身边。
严谨治学作人梯，育出钢筋铁骨贤。钢铁脊梁铸强国，新征程中作贡献。

为党的精神谱系点赞

□退十二支部



党的十九届六中全会通过《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》（以下简称《决议》），在总结了党百年奋斗历史时指出：一百年来，我们党形成了以伟大建党精神为源头的精神谱系。党的百年历史，是一部党领导人民的英勇奋斗史，也是党的精神谱系的传承发展史。《决议》关于党的精神谱系的科学总结，深刻揭示了党领导人民战胜各种艰难险阻、从胜利走向胜利的精神密码。

一、精神谱系源头的首次提出及其科学内涵。

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会的讲话中首次提出中国共产党精神之源的伟大命题，指出，一百年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了“坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民”的伟大建党精神。这是中国共产党的精神之源。伟大建党精神是精神谱系的源头，具有丰富的科学内涵。

坚持真理、坚守理想就是坚持马克思主义真理，坚守共产主义理想，这是中国共产党人对党的指导思想和最终奋斗目标的不变遵循，把坚定理想信念放在伟大建党精神之首，因为这是中国共产党人的精神追求，是共产党人精神上的“钙”。

践行初心、担当使命就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命是党的性质宗旨、理想信念、奋斗目标的集中体现，是激励中国共产党人不断前进的根本动力。

不怕牺牲、英勇斗争，就是共产党人为了实现党的理想信念而奋斗的英雄气概。无数共产党人抛头颅，洒热血。不怕牺牲、英勇斗争是共产党人的鲜明精神特质。

对党忠诚、不负人民就是中国共产党人为党为人民尽责奉献的价值追求。共产党人这种价值追求把党性与人民性相统一，把忠诚于党和忠诚于人民相统一，是共产党人的思想逻辑和行动逻辑。

伟大建党精神这四句话各有其特定的内容，相互联系、相互结合构成一个有机统一的整体，集中体现了党的性质宗旨、理想信念、初心使命、责任担当、精神风貌、崇高情怀和价值追求，是党的宝贵精神财富。

二、精神谱系的基本含义及其在各个历史时期的具体体现。

在党的百年奋斗历史中，一代又一代的中国共产党人为了实现党的理想信念，顽强拼搏，不懈奋斗，形成一系列伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系。精神谱系的基本含义，是指源于伟大建党精神，共产党人在践行党的初心和使命中表现出来的精神境界和真实反映。精神谱系在党的不同历史时期，精神主题的差异形成了各自不同的具体形式。

新民主主义革命时期，党面临的主要任务，决定了这个时期精神主题是不怕牺牲、英勇斗争、浴血奋战的革命精神。其精神谱系主要有建党精神、井冈山精神、长征精神、遵义会议精神、延安精神、抗战精神等。

社会主义革命和建设时期党面临的主要任务，决定了这个时期的精神主题是自力更生、艰苦奋斗、发愤图强的艰苦创业精神。其精神谱系主要有抗美援朝精神、两弹一星精神、雷锋精神、焦裕禄精神、大庆精神等。

改革开放和社会主义现代化建设新时期党面临的主要任务，决定了这个时期的精神主题是解放思想、锐意进取、开拓创新的改革开放精神。其精神谱系主要有特区精神、抗洪精神、抗击非典精神、抗震救灾精神、载人航天精神、女排精神等。

中国特色社会主义新时代党面临的主要任务，决定了这个时期精神主题是自信自强、守正创新、砥砺奋斗的伟大奋斗精神。其精神谱系主要有脱贫攻坚精神、抗疫精神、三牛精神、科学家精神、企业家精神、探月精神、丝路精神等。

这些内容丰富、形式多样的精神谱系，激励一代又一代中国共产党人团结带领全国各族人民不断开辟伟大道路、创造伟大事业，取得伟大成就。

三、精神谱系的传承与发展

在实现第二个百年奋斗目标的新征程中，我们一定要继续弘扬共产党人的红色基因，赓续共产党人的精神血脉，传承以伟大建党精神为源头的精神谱系，坚持理想信念，坚守初心使命，勇于自我革命，永葆共产党人的政治本色，为走好实现第二个百年奋斗目标的新的赶考之路，向党和人民交出一份新的优异答卷而不懈奋斗。



北京科技大学
70周年校庆 | 70th ANNIVERSARY
University of Science and Technology Beijing

“求实奋进七十载，鼎新未来向百年” 喜迎七十周年校庆作品

四月的盛事，北科的生日

□刘瑞华

清和四月，尽无限之春光；满井情怀，忆不朽之华章。

那是壬寅春意荡漾的日子，松翠擎天，紫藤蔓枝，姹紫嫣红，缕缕银杏吐绿纳新；天光云影，明媚灿烂，主楼人、满井情，图书馆、奥运场，还有一日三餐的鸿博万秀园，皆成了暮春“校庆”的注脚，随着一脉脉的色彩和拥挤的盛事都成了一首首动人心魄的诗句和学习总书记回信的激动：

风雨兼程七十载，求实鼎新向未来！

总书记回信·鼓舞人心。七十华诞习总书记亲回函，祝贺问候老教授、北科大，大家倍感激动和振奋。为中华之崛起而读书，襄北科之华章，让莘莘学子为之动容；钢铁强国、科教兴邦，求实鼎新，熔基锻梁！孜孜不倦，增长智慧；淬炼气质，净化心灵，让生命永远充满阳光。陶行知先生说过，千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。北科人永远听党话、跟党走，树立远大理想，筑牢扎实基础。华夏打造凤凰台，高铁航天飞行器都有北科人、贝壳群；各类捐款、奖学金和基金会的成（设）立等都将载入史册。凭栏空冥，琅琅颂言，不负青春之志，不辜负习总书记的谆谆教诲和殷切希望！



体育场馆·五环见证。奥运圣火与北科大同燃，征途上踔踔风发，携手奋进，砥砺前行！天与人共康健，身心自强不息；北科大学子们一路拼搏，冲刺青春！光阴中的美，来自心底的热爱、对未来的憧憬和向往，与美好相遇，与阳光同行。中国田径运动员、北科大校友巩立姣，为祖国夺得多块奖牌，是中国女子铅球第一人，水平位居世界前列，让我们为之动容，为之骄傲自信。北科大邢奕教授、李晓刚教授等团队的“黑科技”，更是助力冬残奥会圆梦成功！奥运五环见证并在此许下新时代北科大学子“求实鼎新，再续华章”的青春誓言！

满井溢春·强根铸魄。“明清之际，京郊北坨……清泉突出，冬夏不竭……甘甜可口，沁人心脾……乃京城胜景。”峥嵘岁月，初心不改！在校园那个阳光的角落：满井崭新伫立，沉淀着一块块青石的厚重，徐展苍苍，孕育着无数苍劲遒健；欣欣之然，构筑起莘莘学子的追梦，蕴含着暖暖的情怀，填充着每一位师生的心扉。无数北科人默默耕耘，崇德睿智，用理想装点灵魂；求实鼎新，以行动开创未来；让时间慢下，流光回放那些过去，岁月终将见证一切辉煌；薪火传递薪火，钢铁摇篮的希望，撑起民族的力量，是风雨70年的兼程，更是北科大人铭记总书记嘱托继续启航的华章。

雨生百谷·万物逢时。北科大校庆恰逢二十四节气的“谷雨”。好雨知时节，润物细无声。什么是教育？教育是播种、是耕耘；教育是“一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”（德国教育家雅斯贝尔斯的《什么是教育》）。此时此刻，尤为意味深长，妥妥帖帖的写实和满满的祝福就是您——北京科技大学！

春华秋实·一如既往。每一个动态的发生都是一段感人至深的故事，一切都将汇成春的希望、春的诗篇，铮铮锻锤凝视：玉兰春韵、白杨盛夏，柿子盛秋、松雪冬阳，金黄银杏铺满青春活力之路；“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才”，总书记回信字字句句铿锵有声，仿佛让我们看到了北科大一路走来那坚实有力的步履。为民族求知，为祖国筑梦！永远不忘来时路，不负今朝景，作为老党员、老同志，我们会永远牢记习近平总书记的嘱托，坚持特色、争创一流，培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才；绿色低碳快发展，科技强国再贡献；一览风华新征程，鼎新未来向百年！

4月21日习总书记的回信，倍感激动和兴奋，鼓舞着全校师生，校庆达到高潮；4月22日北科大70周年纪念日，生日快乐！鼎新未来向百年；4月23日校庆续曲：北科大师生运动会，精彩无限；4月23日世界读书日，大力建设书香中国。让阅读成为习惯，让思考伴随人生。品读总书记如何“知学、好学、乐学”。读书——世上第一等好事！

歌声迎校庆

□沈澍元

四月的北科大，欢声笑语，获得感、幸福感、自豪感充满了校园，绽放在每个人的容颜。七十年，我们每个人都储藏了多少怀念，岁月的步履中闯过了多少难关，变成了今日千姿百态的灵感，从集体照和个人留影中，我看到的是北科大的发展。

且不言北科大与北斗、潜艇、航天……且不言七十年学子如云，北科大的脚步全球呈现。看看我们校园之美，绿色氤氲，百花竞开，马路边上花香嗅，那缤纷的五彩中有你我的血汗，今天我们的心都醉了，醉在可爱的杏林蹊径之间。

大家唱，你今日深情地唱着《摇篮颂歌》，那爱国情，那家国情怀，每个人都是那样灿烂，真情，真美。歌声有着多少蕴含，蕴含着求实奋进七十载，鼎新未来向百年的心愿。我和大家只能线上见，但我的心已被点燃，我愿变成一只飞燕，也唱几声，呢喃，呢喃。

大家唱，你已青蓝相继，薪火相传，年华无悔，在四月欢庆的日子里，让我们共同祝愿，我们的北科大钢铁强国兴科技，求实鼎新向未来。



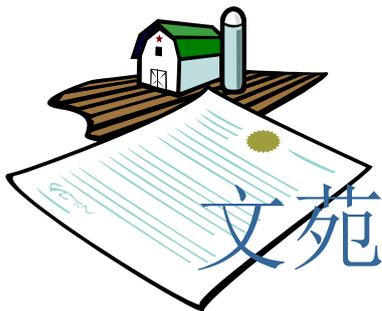
彩绘我校七十年（借调破阵子）

□王育贤

弹指七十华诞，我校风光无限。炼石成金栋梁材，龙骧虎步出钢院，智慧铸摇篮。改革春风满园，桃李芬芳争艳。将星魁星齐奋起，强国富民史无前。科大开新篇。

难忘故乡夜晚

□明世祥



离开故乡已有几十年了，但夏冬农村的夜晚还使我常常想起。一个是极热，一个是极冷，但只有这两个季节的夜晚，才是人们有时间聚集聊天和休闲的时候，而春天和秋天则是农忙的时候，晚上也不得闲，有时要忙到大半夜。

那时农村没有电、也无电视手机一类的东西，一到晚上黑漆漆的一片，每月只有几天的月亮天，平时只见星光和土坯房微弱的油灯闪烁。尽管如此。人们吃过晚饭，特别是夏天，村庄的大街上都是一堆堆的乘凉人群，

街里街坊或三五一伙，或七八一群聚到大街上休闲聊天，年幼的孩童躺在麦草垫子上，仰望星空，数着星星，大人们一边聊着天，一边慢慢悠悠摇着蒲扇，为孩子们驱赶着蚊虫、扇着凉风。满街乱窜的大孩子们玩着捉迷藏，穿行在人群中。还有些胆大、调皮的孩子，则瞒着大人偷偷跑到满水的湾坑里去游泳玩水，着实让大人们着急上火。而水塘边，这一凉爽之地，更是热闹，一坐就是几十人，大家天南地北、奇闻怪事无目的闲聊着，池塘里还有扑通扑通的游泳者，有的干脆铺个草席躺在池塘边，直到夜深人们才散去。几个较大一点孩子，有时趁着夜色，偷偷走出村外，溜到生产队的瓜田里，偷摘些西瓜、甜瓜和黄瓜一类能生吃的东西，尽管这些东西尚未成熟，依然吃得津津有味，但常常被看瓜人发现，并被追得四散逃跑，看瓜的人也不是真追，因这些都是集体的东西，偷瓜的也都是街里街坊的孩子，即使追上逮住，打也不是骂也不是，只是吓唬吓唬罢了。夏天也是抓知了猴的时候，天一黑下来，大树底下孩子们拿着瓶子、布口袋或脸盆，去捉刚出洞爬到树身的知了猴，有时一棵树上一次可捉十几只，几十棵转一遍可捉几十只，再转一遍又可捉几十只，我晚上曾捉过上百只，满满一大脸盘。捉回的知了猴，洗洗全部倒入咸菜缸内腌起来，腌过几天后，把知了猴放入锅底热灰中，烤焦烤熟后再吃，咸香扑鼻，真是一种美味。但当时还不知这种东西有如此高的营养价值，只是吃着好玩而已。这些知了猴一旦长了翅膀，就变成在树梢上鸣叫的知了，再捉它们就变得极难了，一有风吹草动，它们就立刻停止鸣叫并快速飞走。但在夜晚捕捉它们却很容易，那就是在晚上，在知了较多的树下，点起一堆柴火，然后爬到树上，猛烈晃动树冠，满树的知了就会叫着飞起，纷纷扑倒在火堆旁，落在地上知了就可用手容易提起。有时用这种方法可从一棵树上捉几十只，但这些会飞的知了，我们从来不吃，都喂了鸡鸭。

夏天的夜晚虽然有趣，但被蚊子咬得很痛苦，尤其是雨水多的夏天，夜晚的蚊子多得很，常常搅得人不得安宁，用烟熏，用药喷都无济于事，

因土坯房到处是孔洞，防不胜防，一个夏天都深受蚊蝇叮咬之苦，这也是我讨厌夏天的缘故之一。

而冬季的夜晚，是我最喜欢的，一是地里的农活基本结束，人们整天都闲下来了，有大量空闲时间串门聊天。在当时的农村，照明仅靠几盏煤油灯，油灯也大多被妇女占用，她们要在煤油灯下做针线活或纺线。大家打发时间的方法就是串门聊天，有时晚上一屋子人，大家有说有笑，家长里短，村里乡外，整个晚上话题不断，直到主人欲睡，串门的人们才散去。冬天夜晚，村里还经常请评书艺人和打鼓快板艺人来村演出，有时一个冬天连续演半月、二十天的。还有县里电影放映队一月一次的巡演，再加去邻村听书看电影，整个冬天夜晚觉得很充实。当时冬天的夜间活动，除串门聊天，大部分时间在露天，虽然天气寒冷，人们仍乐此不疲，一点都未感到痛苦，那些寒冷无光的冬夜依旧令人难忘。

离开农村已有几十年了，又一直生活在城市中，每到夜晚，城市灯光璀璨，流光溢彩，夜晚生活与白天一样，丰富多彩。但我对此却提不起兴趣，反而经常怀念起以前故乡那蚊蝇叮咬的夏夜和寒冷无光的冬夜，并沉浸在幸福的回忆之中。

五一感怀——赞专家劳动者

□沈澍元

刚刚知道田延凤大夫已退休，一种难言的思绪和眷恋，我知道，和我有同感的还有不少人。我和她只是医患之间，她的职责感、耐心、热情、敢做敢当、不知疲倦、精心调理，使多病的我精神好转，对自己也有了信心，脸上有了笑颜。

感谢校医院，不少人也和田大夫一样，包维静大夫、张英大夫、外科解大夫……他们白衣披甲，在疫情期间战斗在岗位上，冒着多少风险，但他们的热情不减，生命至上是她们的至重至尊。

这是一种时代精神，我幸福在这个时代，一种安全感，滋润灿烂着我的晚年，夕阳晚霞幸福满满。

墨趣

——掉在墨盘中的一块梨的启示

□王克智

正在练习毛笔字，母亲坐在一旁看着我写字。她给我削了一个梨，切一块递给我。不小心，这块梨掉进墨池中。我赶紧从墨池中捞起这块梨，不小心，沾了墨的梨块，又落在旁边的宣纸上。

我从宣纸上拿起了这块梨，宣纸上留下梨的墨印，仔细端详，在我脑海中浮现出一个形象——一个胖子。拿起笔添几笔，画出胖子的屁股和手。胸前又添了两粒扣子，一个胖哥们跃然纸上。

在“胖哥们”的启发下，我拿着这块梨蘸了墨，在宣纸上随意按印，然后观察这些随机得到的墨印，根据想象，稍加几笔，就有了如下的墨画，你们看像不像？



金园诗社诗词作品 12 首

神舟半载，志凌霄汉叶光富；航宇三英，刚傲云天王亚平

《贺神舟十三号成功返回》诗社唱和七律六首

李素琴

中华儿女竞风流，半载巡天壮志酬。
揽月摘星惊玉宇，穿云破雾振神州。
浮身舟外英姿展，授课舱中奇效收。
奏凯当窗理云鬓，英雄业绩耀千秋。

高澜庆

神舟编号第十三，半载科研今凯旋。
胜利佳音满浩宇，丰收硕果谱新篇。
回舱返陆凭程控，失重排忧靠志坚。
载誉三英一句话，感觉良好报平安。

何淑兰

航天勇士驾神龙，半载飞行傲宇空。
游览玉皇凌霄殿，探巡恒我广寒宫。
俯瞰大地赏仙境，仰望苍穹数众星。
历尽艰辛圆绮梦，英雄舒袖舞东风。

何淑兰《七律·长城》

神工鬼斧古长城，气势磅礴举世惊。
峭壁悬崖如虎跃，重峦叠嶂似龙腾。
雄关挺立穿云里，燧堡迷蒙锁雾中。
秦汉当年鏖战地，犹闻烈马啸西风。

诗社唱和《行香子·暮春即事》四首

柏士兴： 旷野晴空，暖日熏风。春意稠、舒畅心胸。千山绮丽，万木葱茏。
正人儿欢，草儿绿，花儿红。 天地和融，岁月峥嵘。奈东君、来去匆匆。
姬翁休叹，且自从容。喜茶香清，酒香远，书香浓。

赵立合： 万里霞空，千里春风。夕晖中、无限襟胸。新苗繁茂，老树蒙茏。
更钢花飞，铁流滚，炉火红。 意气销融，风骨峥嵘。过来人、休恨时匆。
乐而平志，礼以和容。况尘缘轻，世情淡，物华浓。

李素琴： 万里晴空，和煦东风。晨光媚、春意舒胸。鸟儿欢唱，小草葱茏。
看路边景，李花白，桃花红 江山静好，岁月峥嵘。古稀年、略感匆匆。
世事如梦，倒也从容。赋心中曲，一声浅，一声浓。

高澜庆： 柴米油盐，酱醋茶鲜。好生活、一日三餐。宝刀不老，壮志弥坚。
尚玩棋牌，做学问，写诗篇。 立身北栏，纵目西山。夕阳红、霞蔚满天。
开心每日，顺意逐年。要多思量，养身体，保平安。

柏士兴

探索昊穹争一流，攻坚终究获还酬。
飞天六月惊寰宇，落地三英靓九州。
今年已奠厚基础，来日更能多善收。
中国建成太空站，辉煌再铸炳千秋。

曹贞源

神州女子好风流，筑梦摘星壮志酬。
授课直通多学校，出舱傲视众星球。
任他尔尔无名辈，唯你平平第一牛。
生自应该有豪气，人能如姐更何求？

佟玉兰

神舟奏凯巨龙腾，半载巡游外太空。
探奥求真惊世界，飞天逐月震穹窿。
居舱不怕孤零久，着陆欣能振动轻。
正是花繁桑梓美，喜迎三俊驭春风。

王月《七律·忆李道子先生》

整柜厘书入眼帘，物学笔记六十年。
先生极力传承苦，听众全神贯注坚。
精辟教材开眼界，洒脱粉笔绣心田。
教学相长人才树，益友良师硕果添。

北科老教授，瑶函寄语；中央总书记，尺素传情

柏士兴 《七律·欣吟习近平回信》

建校七旬扬馥芬，春风化雨喜临门。
尊师重教关怀至，指路引航期望殷。
甘做人梯尽才智，乐传薪火奉心身。
已培桃李满园笑，更铸钢筋铁骨人。

佟玉兰 《七律·步韵欣吟回信》

七旬校庆溢清芬，垂念暖流喜造门。
铁骨钢筋评价切，玉言金口意情殷。
解疑授业教学子，革故求实献半身。
不忘初心行致远，续传薪火育新人。

柏士兴 《七律·拜读习近平回信》

七秩华年添秀色，校园是处绽芳丛。
举杯倍觉春风暖，对酒欣吟化雨浓。
风拂园丁肠内热，雨滋桃李花艳红。
园丁志向云天外，桃李情融家国中。

李素琴 《七律·喜吟回信》

倾情砥砺七十载，步履铿锵师韵彰。
百炼炼成钢小伙，千锤锤就铁姑娘。
理工强国传薪火，科教兴邦育栋梁。
习总殷殷来鼓舞，满园桃李更芬芳。

曹贞源 《采桑子·主席来函》（词林正韵 李清照格）

花开满井迎校庆，主席来函，主席来函。语重心长、字字似泉甘。
人才造就需梯子，钢铁摇篮，钢铁摇篮。培养有方、个个好儿男。

赵立合 集句步韵奉和柏士兴 《七律·欣吟习近平回信》，

兼赞十五名北科老教授老骥伏枥的奋斗精神和爱国情怀

花气天然百和芬，一篇飞入九重门。寿山福海恩难报，柳弹莺娇花复殷。
空阔焉无千里志？清羸已近百年身。长啸狂歌不知老，今见功名胜古人。

集句出处说明：

花气天然百和芬（宋·张元干《浣溪沙》）； 一篇飞入九重门（唐·戴叔伦《赠康老人浴》）
寿山福海恩难报（宋·释慧开《谢佛眼师号》）； 柳弹莺娇花复殷（唐·岑参《暮春送李司马》）
空阔焉无千里志（清·王鹏运《浣溪沙》）； 清羸已近百年身（唐·杜牧《早春题真上人院》）
长啸狂歌不知老（元·王冕《自湘湖归慈湖》）； 今见功名胜古人（唐·岑参《轮台歌》）

代注：

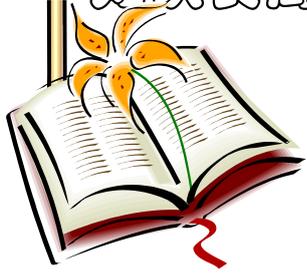
百和芬：辞书释义曰：“即百和香，由多种香料拼合而成，古人在室中燃香，取其芳香除秽。”

九重门：字面含义为一道又一道的门，形容戒备森严也。

清羸：瘦弱的意思。此句紧承上句，共同组成七律的颈联，全联的白话释义是：虽然我们（十五名老教授）已经年近百岁，身体较弱，但党中央为中国人民开拓出了广阔无垠的发展空间，我们岂能没有宏伟远大的志向和驰骋千里的豪情，正所谓“老骥伏枥，志在千里”也。

功名：功业、名声（声望）。本句连同上句为尾联，全联的白话意思是在赞美为祖国做出了巨大贡献、功高名著的十五名老教授在信中所表达出的乐观主义精神和不服老的革命意志，他们比起历史上的很多著名老英雄，诸如廉颇、李广、杨继业等等，有过之而无不及。

知识长廊



得了口腔溃疡这样做好得快

如果已经得了口腔溃疡，怎么做才能加速愈合呢？

淡盐水漱口：用温热的饮用水配置，浓度约等于生理盐水（0.9%），即 4.5 克盐+500 毫升水，混匀就可以了。也可以用含氯己定成分的漱口水，但不建议用含酒精的漱口水，容易引起不适。千万别用盐、白酒、大蒜直接擦在溃疡处，会刺激患处。

合理使用药物。如果疼痛难忍，可在医师指导下使用药物。

1. 散剂类：适用于大面积的口腔溃疡，常见的冰硼散、锡类散都属于这一类，每天服用 1—2 次。
2. 溃疡喷剂：更适用于多点、弥散性的口腔溃疡。
3. 溃疡贴：可以阻隔刺激，如醋酸地塞米松口腔贴片、丁硼口腔膏。
4. 含片：当溃疡面积进一步扩大，含片类药物就派上用场了，这类药治疗复发性 and 疱疹性口腔溃疡效果较好。
5. 含漱液：成片、大面积、较为分散的溃疡，可以使用含漱液，较常用的有复方硼砂、草本含漱液。（摘自《生命时报》）



每天超过一万步无益？到底应该走多少步？

很多人坐着都要晃晃手机，希望自己一天的步数值高一点，好在朋友圈里提升步数排名。有些人甚至一天能给出两三万步的数据。走个路真需要那么拼？

近日《柳叶刀·公共卫生》上发表的一篇研究发现，其实为了保持健康，并不需要每天走几万步的路。中年人每天有 8 千—1 万步，老年人每天有 6 千—8 千步，就足够了。而且，平均步行速度也没那么重要。

听到这里，肯定很多人都会有点困惑：我以为快走才有健康益处，原来慢慢走也行？

要正确理解这个研究，有几个要点必须要说明：

要点 1：这个研究的指标并不是减肥，而是全因死亡风险。

简单说就是：在每日 1 万步以上，再增加步数，对于健康长寿并没有额外的作用。走得最多的人，不一定是活得最长的人。

研究者发现，和每天只走约 3 千 5 百步的最低组相比，步数 5 千 8 百步，7 千 8 百步，以及 1 万步以上的人，死亡风险分别降低了 40%、45%和 53%。超过 1 万步之后，死亡风险的进一步下降幅度不显著。再分年龄层分析发现，对 60 岁以上的老年人来说，每天超过 8 千步之后，死亡风险就没有更多下降了。

要点 2：这是一个平均年龄 65 岁的中老年人研究。年轻人不必用老年人的研究结果来束缚自己。

健康的年轻人，走起路来应当是轻快的。能跑能跳，体能充沛，运动之后睡一夜就能满血复活，才是年轻的状态。若是二三十岁就只能慢慢走，走一万步都嫌累，那就属于病弱或衰老状态了。

老年人的代谢率下降，关节磨损，疲劳恢复能力也下降。运动只要达到维持肌肉骨骼和心肺功能，改善血液循环的目标就好，过度疲劳对他们来说反而是不利于健康的。

要点 3：这是一个有 4.7 万名受访者，持续平均 7.1 年的长期观察研究，并不是短期的减肥研究。多年的生活习惯，和短期为了减肥而采取的做法，

不是一回事。

如果你走路是为了减肥，是为了消除脂肪肝，那么慢慢走肯定不如快走。一万步的总数是够了，但这一万步的质量要有保证，其中要有一部分达到减脂心率，才能收获更好的效果。

多数人会在 50—65 岁达到体重高峰。年龄继续增长之后，体重反而会缓慢下降。特别是高龄老人，过瘦并不利于健康长寿。所以对老年人来说，减肥瘦身并不是主要的运动目标。

要点 4：每日一万步当中，不仅包括运动，还包括了日常生活的活动量。

这些研究是给受试者带上监测运动状态的智能手环等，获取的运动数据。日常生活的走动也算进去了。不过，比如从沙发上抬起屁股，到旁边的桌上倒杯咖啡，这么五六步的走，估计还是不算的。正规的计步器，是要连续走十几步以上，才能给你算步数。当然了，对久坐的人来说，哪怕能起身走十步八步的上个卫生间，也比一直坐着有利于血液循环。

要点 5：这个研究中所综合的数据都是在西方发达国家所做的，受试者绝大多数是白种中老年女性。

由于是发达国家的研究，而且受试者是经过筛选、生活状况良好的健康中老年人，并不包括营养不良者和病弱者的数据。是不是能完全应用于发展中国家，男性中是不是有同样的效果，各种病人是不是有同样的效果，还不确定。

我所关注的，是这么一个结果：30 分钟或 60 分钟步速峰值最快的人群，相比于最慢的人群，死亡风险降低了 33%。意思是说，能走得快的人，比走不快的人身体更好，活得更长。一整天中的平均步速，倒是没有那么大影响。

这个结果的启示是这样的：你要保持身体的能力，但不必随时消耗这种能力。

你可以跑快，可以走快，但只是有时候发挥一下，用不着全程都跑这么快，走这么快。如果长时间都要费尽全力，对身体可能是一种损耗，反而未必有利于健康长寿。

就像狮子和猎豹，它们在突击猎物的时候，能够奔跑如飞，但它们平日却是懒洋洋的。如果每天长时间都要跑这么快，岂不是让身体更感疲劳，

而且食物需求量也会大幅度上升吗？

汽车也是一样，有需求时能加速到高速就可以了，不必一直开足高速。那样不仅费油，还会让车子更快磨损和报废。

有研究发现，做高强度间歇运动（HIIT）过多时，反而会让健康人的线粒体功能受到损害，葡萄糖耐量下降。即便是运动员，过多高强度运动后也会造成一日中处于高血糖状态的时间更多。

所以，如果你没有超重肥胖问题，也不是模特、运动员等特殊职业，没必要一周五六天去健身房苦练。有 2—3 次就可以维持肌肉了。如果你不是跑步运动员，又不打算参加马拉松，也没必要每天跑 10 公里。每周跑十几公里，已经足以打造一个脂肪含量不超标的肝脏，维持良好的免疫力。

如果你不打算参加跑步比赛，不必全程都跑那么快。每周有两三公里跑快点，维持速度能力和心肺功能，其他就可以舒舒服服地中慢跑。当然，这些研究都没有认真考虑个体差异和身体基础的问题。

人和人差异太大了。有些人天生体力强悍，能长期保持大量运动的生活，完全不必因为这些研究而刻意减少运动量。

但也有些人基础薄弱，体力有限，工作疲劳，年龄渐长，甚至已经身有疾病，那就不妨采取“健康效益最高”的运动方式，在维持最高步速能力的同时，不追求走很多路。

现在不仅有了计步器，有了手机，很多人还佩戴运动手环，智能手表。智能陪跑会提醒你，你已经落后它多少米了。每公里会发声告诉你，你的配速是多少。运动 APP 还会告诉你，你在圈子里的排名是多少，你距离下一个勋章还有多远，等等。

在这种压力下，人们的运动强度往往会不自觉地加大，和别人比，和自己比，总想创个新的纪录。但是，往往忘记了运动本来的意义所在——是为了促进健康，提高生活质量，而不是去创纪录，去拿勋章，更不是朋友圈里炫耀某些数据。

不忘初心，以健康为目标，按身体舒服的方式来运动，不和别人攀比速度和步数，就可以把更多的能量留给工作和生活，也少了很多不必要的纠结和烦恼。

（摘自微信公众号“范志红_原创营养信息”）



节令是一种命令

□毕淑敏

夏初，买菜。老人对我说，买我的吧。看他的菜摊，好似堆积着银粉色的乒乓球。我说，这么小啊，还青，远没有冬天时我吃的西红柿好。老人不悦地说，冬天的西红柿算什么西红柿！吃它们哪里是吃菜，分明是吃药。老人接着说，那是温室里煨出来的，先用炉火烤，再用药熏，让它们变得不合规矩的胖大，用保青剂或保红剂，让它们比画的还好看。人里面有汉奸，西红柿里头也有奸细呢。冬天的西红柿就是这种假货。

我惭愧了。多年以来，被蔬菜中的骗局所蒙蔽。那吃什么菜好呢？我虚心讨教。老人的生意很清淡，乐得教我，说道：记着，永远吃正当节令的菜。萝卜下来就吃萝卜，白菜下来就吃白菜。节令节令，节气就是令啊！人不能贪心，你用了种种的计策，在冬天里，抢先吃只有夏天才长的菜，夏天到了，怎么办呢？再吃冬天的菜吗？颠了个儿，你费尽心机，不是瞎忙活吗？我买了老人的西红柿，慢慢地向家中走。他的西红柿虽是露地长的，质量还有推敲的必要，但他的话透着一种晚风的霜凉，久久伴着我。

人生也是有节气的啊！春天就做春天的事情，去播种；秋天就做秋天的事情，去收获。夏天游水，冬天堆雪。

少年需率真。过于老成，好比施用了植物催熟剂，早早定了型，抢先上市，或许能卖个好价钱，但植株不会高大，叶片不会密匝，从根本上说，该归入早夭的一列。老年太轻狂，好似理智的幼稚症，让人疑心脑海的某一部分让岁月的虫蛀了，连缀不起精彩的长卷，包裹不住漫长的人生。

年轻年老都是生命的流程，不必厚此薄彼，显出对某道工序的青睐或是鄙弃，那是对造物的大不敬，是一种浅薄而愚蠢的势利。（摘自《读者》）

数独游戏

上期答案



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



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❀❀❀

以下是离退休职工工作处五月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

申 江 佟玉兰 张 滨 石德信 赵小平 刘国权 陈兆志 贾甦燕
沈卫平 刘 航 朱漪钢 王富生 牛淑华 翟少岩

学校动态

▲2012年，我校与秦安县建立了定点帮扶关系。10年来，学校持续投入帮扶力量，助力秦安乡村振兴。秦安蜜桃作为当地主要农产品素有“天有王母蟠桃，地有秦安蜜桃”之美誉，2022年，根据疫情防控形势，秦安县以网络直播的方式举办“云上桃花会”。



▲4月13日上午，中国工程院院士蔡美峰（硕78级校友）与夫人张贵银女士用个人积蓄向北京科技大学教育发展基金会捐赠300万元，成立“蔡美峰张贵银矿业教育基金”，以支持学校教育事业发展与人才培养。



▲4月18日上午，在学校70周年校庆即将到来之际，中共中央政治局原委员、北京市委原书记、学校冶金系钢铁冶金专业59级校友刘淇回到母校进行参观座谈。

▲4月22日上午，清和四月，春溢满井，庆祝北京科技大学建校70周年大会在学校体育馆隆重举行。晚上，万众期待的“砥砺七十载 薪火谱华章”庆祝北京科技大学建校70周年文艺晚会在大家的期待和瞩目中于学校奥运体育馆拉开帷幕，隆重上演。北科大离退休教师合唱团、教师合唱团以及教师舞蹈团的表演唱《牵手》，用悠扬的歌声、翩翩的舞姿表达对学校和学子们深厚的情感，师恩永驻，桃李芬芳！引发在场观众和校友的热烈掌声。



离退休职工简讯

★4月8日，“求实奋进七十载，鼎新未来向百年”喜迎校庆七十周年摄影展、书画展在铭德楼火热开展。走近铭德楼，17块火红的展板映入眼帘，160余幅校庆回顾、幸福生活、学子风貌、校园风光的摄影作品完全吸引了参观者的目光；60余幅书画在



二层多功能厅展出，有大气磅礴、栩栩如生的绘画作品，有笔走龙蛇、行云流水的书法作品，呈现出“千秋笔墨耀北科，万里新姿入画图”的诗书画卷。4月11日，校党委副书记孙景宏来我处参观指导迎校庆工作，参观摄影展、书画展。

★4月20日上午，离退休老同志喜迎校庆大舞台活动隆重举行，礼赞伟大的时代，为北科大弦歌不辍喝彩，祝福北科大生日快乐！



★为学习贯彻习近平总书记重要回信精神，4月25日上午，学校举行学习贯彻习近平总书记给北科大老教

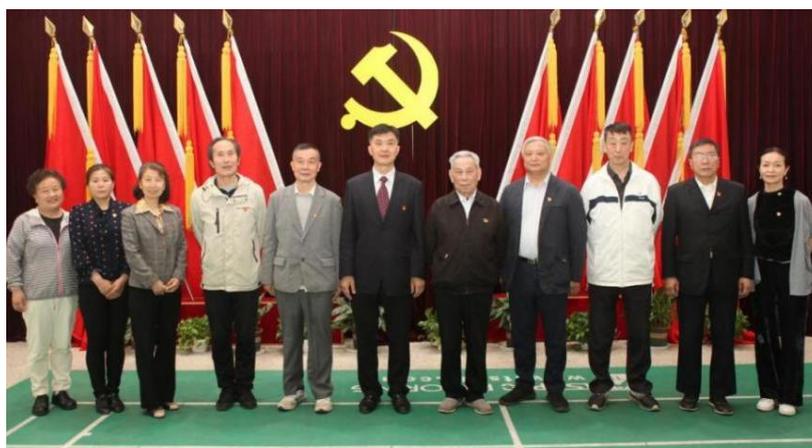


授重要回信精神座谈会。会议由离退休职工工作处处长乔哲主持。教育部离退休干部局副局长、副局长潘俊强，北京教委离退休干部处处长杜建峰，校党委副书记孙景宏出席会议。陈端树、余永宁作为写信老同志代表，原校级领导杨天钧、

李宝林，老教授代表谢锡善、许满兴等，支部书记代表段凤英、何柏芝、

孙铁等参与座谈。

★4月26日，经过一个多月的筹备，中共北京科技大学离退休职工第五次党员代表大会胜利闭幕，圆满完成各项议程。本次大会的代表共有125名，因事因病请假9名，实到116名。校党委副书记孙景宏、校党委常委、组织部部长黄武南、组织部副处级组织员肖晓玲出席大会开幕式。大会顺利选出11名同志为第五届委员会委员，并报学校党委审批。之后，中国共产党北京科技大学离退休职工第五届委员会召开了第一次全体会议，选举产生了书记、副书记，并报学校党委审批。



电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)