

金色园地

第六期 (总第 208 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2022 年 7 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>

中共北京市委办公厅印发 《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》

近日,中共北京市委办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》(以下简称《实施意见》),对做好北京市新时代离退休干部党的建设工作作出部署,要求全市各区各部门结合实际认真抓好贯彻落实工作。

《实施意见》指出,要深入贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》,进一步提高离退休干部党建工作质量,更好地把首都离退休干部团结凝聚在以习近平总书记为核心的党中央周围,不忘初心、牢记使命,胸怀“国之大者”,为实现第二个百年奋斗目标、奋力谱写中华民族伟大复兴的北京篇章贡献智慧和力量。

《实施意见》要求,要突出政治引领,把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要任务,建立政治理论轮训机制,分级分类组织开展新时代党的创新理论轮训,严明党的政治纪律和政治规矩,严肃党内政

治生活，组织开展常态化政治体检，做好经常性思想政治工作，确保离退休干部党员永葆对党忠诚本色。要强化组织凝聚，以党支部建设为重点，增强离退休干部党组织的有形覆盖和有效覆盖，规范党组织设置，推进按时换届，严格组织生活，建好“头雁”“雁群”“雁阵”党建骨干队伍，深化“六好”党支部和“红色家园”学习活动阵地示范创建，着力打造坚强战斗堡垒，提升组织力。要严格管理监督，完善日常管理，坚持正面教育，探索建立干部荣誉退休工作制度，加强对离退休干部微信群组的管理，要求离退休干部党员特别是担任过领导职务的干部党员严守有关纪律规矩，把全面从严治党要求落到实处。要深化激励关怀，完善保障措施，加大党内表彰和宣传力度，用心用情精准服务，有效组织引导全市广大离退休干部围绕坚持党的全面领导、弘扬伟大建党精神、践行社会主义核心价值观、助力高质量发展、引领精神文化生活新风尚等方面发挥优势作用、增添正能量，打造“时代先锋·京彩有我”活动品牌，聚焦基层治理、接诉即办、疫情防控等首都特色的工作领域再作新贡献。

《实施意见》强调，要加强组织领导，各级党委（党组）要切实履行主体责任，组织部门要牵头抓总，离退休干部工作部门要加强指导、督促落实，各部门各单位机关党委要履行本部门本单位离退休干部党建工作的直接领导责任。要优化工作队伍建设，配齐配强工作力量，加强业务培训和实践锻炼。要健全离退休干部党建工作经费保障机制，将离退休干部党组织收缴的党费下拨比例由70%提高到100%。要创新工作方式，持续优化北京市离退休干部服务管理系统，建好用好离退休干部网上学习教育平台，不断增强离退休干部党建工作的时代性、针对性、实效性。



退休不褪色，永远跟党走

□退休三支部 刘瑞华

近日，认真学习了中共中央办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称《意见》），结合本人退休前后的工作实践，交流一点学习体会。

一、加强新时代离退休干部党的建设工作的重要意义

加强新时代离退休干部党的建设，一是有利于继续推进新时代党的建设新的伟大工程的客观需要；二是有利于进一步把广大离退休干部党员组织凝聚起来，继续为党和国家事业发展贡献智慧和力量，进一步发挥离退休干部党员的优势和先锋模范作用，鼓励引导他们继续为党、为国家、为社会、为人民作出新贡献，具有十分重要的意义；三是有利于以党建引领新时代老干部工作高质量发展。随着全面从严治党向纵深推进，加强离退休干部党建工作成为新时代老干部工作的重中之重。

《意见》强调，离退休干部是党和国家的宝贵财富，是全国党员队伍和基层党组织的重要组成部分，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。充分体现了以习近平同志为核心的党中央对广大老同志的尊重关心、对老干部工作的高度重视，对于贯彻落实全面从严治党战略方针、深入推进新时代党的建设新的伟大工程，更好地把广大老同志团结凝聚在党中央周围，积极为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量，具有重要意义。

二、《意见》提出具体要求：在加强理论武装方面强调，提出“强化政治引领，确保离退休干部党员继续听党话、跟党走”，组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论，坚持读原著、学原文、悟原理，在学懂弄通做实上下功夫，坚定理想信念，自觉践行习近平新时代中国特色社会主义思想。在加强党的政治建设方面强调，要引导离退休干部党员深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉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。

退休五支部主题党日活动总结

□退休五支部 何淑兰

为喜迎建党 101 周年和迎接党的二十大胜利召开，支部开展了一次“丹心永向党，喜迎二十大。不忘初心，牢记使命”的主题党日活动。现将学习情况归纳如下：

支部主讲人是沈兴老师。他是化学系一位老教师、老党员。他虽身早已退休，心不褪色。工作依然认真负责；虽年岁已高，仍然关心其他老同志，带头为贫困学生捐款；现虽然不再担任支部工作，但仍关心支部建设。

我们党课采取的是“一人主讲，大家分别发言”的方式。主要内容是：如何正确、客观、全面地评估我们的党，永远跟党走一条心。这是沈兴老师发言的重点。

沈兴老师首先讲到中国共产党是伟大、光荣、正确的党。他说：“是中国共产党坚持了马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想。我们党走过弯路，有过错误，但都已凭借自身的净化能力进行了纠正和改错，摆脱历史的圆周率，更上一层楼！”“我们每名共产党员也如同一滴水，汇聚成了一股强大的革命洪流冲击着旧世界，同时荡涤着自身的污泥。中国必将开启中国现代化和世界人类命运共同体的新征程！”通过沈老师的讲解和目睹的大量事实，我们认识到：在革命战争年代，我们党前仆后继、英勇奋斗，无数共产党员献出了自己宝贵的生命，就是为了受压迫人民的彻底翻身解放；现在，我们党又以“中国之治”带领全国人民，使一个一穷二白、举步维艰的祖国，在各个领域都发生了翻天覆地的巨大变化。所以，我们不要因为社会存在着一些问题，而失去对党的信任。如今，我们党为了全国人民能过上更加幸福美好的生活，还继续忘我奋斗，如：脱贫攻坚、科技领先；以壮士断腕的勇气反腐倡廉，从严治党！这一切都充分证明我党是一个具有宏图伟略，迎难而上、开拓进取，勇于变革的百年大党、是能顺应实践要求和人民愿望的党、是有巨大的政治勇气和强烈责任担当的党！是它，创造了中国新的历史伟业。沈澍元老师还以诗歌的形式写了“七一感怀”，与大家分享。从改革开放、从严治党、脱贫攻坚、不忘初心，牢记使命四个方面歌颂了我们伟大光荣的中国共产党。

通过学习，进一步提高了我们对党的认识：只有跟着共产党走，中国

才有希望。中国人民才有希望！坚定了我们永远跟党走决心！

二、践行初心、牢记使命。

作为一名共产党员，我支部党员表示，共产党员虽然从工作岗位上退休了，但共产党员本色不能变，当初的入党誓言不能忘！沈兴老师说：“我们老同志人老心不老，要以饱满的政治热情迎接中国共产党二十大的胜利召开！”杜凌老师说“面对我国内忧外患的严峻时刻，听党指挥，团结一致，不给国家添乱，管理好自己和家人。相信我们历经百年考验的党有能力克服一切困难。战胜疫情”沈澍元老师说“今天是我们对党感情的大抒发，知党恩，报党恩，不管有啥风云变幻，永远是党的人！”温厚滨老师说：“现在国际形势复杂，战争、灾难、疫情伴随整个世界。我们不是生活在和平的年代，而是生活在一个和平伟大的国度。这主要感谢我们伟大的党和伟大的祖国！穿越历史的沧桑巨变，我们这一代人，见证了祖国的满目疮痍，走上了繁荣昌盛，我们一定从我做起，为家庭、为集体发挥余热，培养好接班人。”

总之，我们退五党支部党员决心与党同心同德，永远跟党走！以实际行动迎接建党一百零一周年和二十大的胜利召开！

“光荣在党五十年”有感

□退休六支部 佟玉兰

我叫佟玉兰，是北京科技大学政法学院的退休教师。1972年在黑龙江生产建设兵团光荣入党。我当时在二师十五团宣传股，工作内容之一就是采访并撰写兵团模范共产党员的先进事迹，写他们在屯垦戍边的伟大工程中，如何怀揣理想，把荒凉的北大荒建设成富庶的北大仓。如何用毛泽东思想武装头脑，一不怕苦，二不怕死，挥洒汗水和泪水，奉献青春以至生命。在这个过程中，我被那些可歌可泣的英雄事迹深深地感动，立志也要做一个像他们那样的共产党人。在离开兵团的前夕我如愿以偿，成为这支先进队伍中的一员。

后来我当了教师，一名思想政治教育战线的教师，一名中共党史专业的教师。通过讲授中共党史，中国革命史，中国近代史，中国近现代政治思想史等课程，对青年学生进行思想政治教育。我发现，你对党的历史了

解得越多，学习得越细，研究得越深，感悟就越真切，所讲内容就越有说服力。我反复论证一个道理，中国共产党在危难中诞生，在困境中成长，在失败中崛起，无坚不摧，所向无敌，靠的是什么？说到底就两个字——信仰。共产主义的信仰，即为大多数人民谋利益的信仰。这就是我党的初心，一代又一代的坚守。

2022年4月北京科技大学建校70周年之际，收到了习近平总书记给我校老教授的回信，谆谆嘱托，殷殷期望，情深意切。有生之年，我们要践行总书记的教导，离岗不离党，退休不褪色。不忘初心，方得始终。特别要在培养青年教师，关心下一代成长的工作中做出力所能及的贡献。在学校“鼎新未来向百年”的新征程中，发挥余热，增光添彩！纪念章闪闪映初心，祝伟大的中国共产党生日快乐！

学习有感

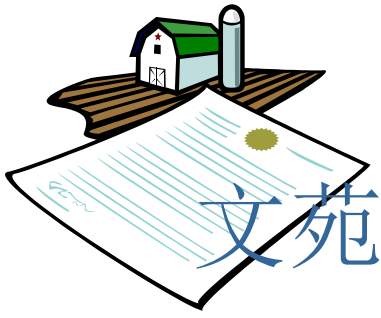
□退休七支部 许尔恂

今年下半年将在北京召开中国共产党第二十次全国代表大会，今年也是实施十四五规划承上启下的重要一年，在党和国家事业发展进程中十分重要。我们必须深刻认识国家安全工作的极端重要性。

我们要牢记“看北京首先要从政治上看”的要求，坚持和捍卫“两个确立”，切实增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来。把总体国家安全观落实到首都工作的方方面面。为党中央站好岗，放好哨，切实维护首都安全稳定。

国家越安全，人民就越有安全感。人民有安全意识，国家安全就越有依靠。

让我们行动起来，强化首都意识，践行首善标准，汇聚维护国家安全的强大力量，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。



参观党史展览馆

□明世祥

坐落在奥运场馆东侧的中国共产党历史展览馆自去年七一前开馆至今快一年了，由于疫情影响一直未参观过。上星期天的上午，我骑车路过此地，远远看到楼顶插满红旗的展馆，于是便改变了外出他地的计划，准备去参观一下党史展览馆。此时展览馆早已开馆，但参观者不多，于是停好自行车，按要求刷了健康码进入了安检区，这时有两个小伙子拦住了我，问我有预约吗？原来参观展览馆要先在网上登记预约，再按预约时间参观。我不知该规定，也就未提前预约，自然被挡在门外。于是我在门口按告示板上的提示及网址，现场进行了预约登记，等填写完信息后，显示前三天的票都已订满，只好预约了第四天的参观票。在我预约票的过程中，未见一个参观者，于是我上前再次同负责的小伙商量，但他说人虽少，没有预约也不能进。此时又来了几位从吉林和陕西来京的客人，也想进入参观，也因没有提前预约被挡在门外，他们比我更感失望，觉得来北京一趟不容易。看到这种情况我感到幸运多了，因离家近，今天参观不了，随时可预约参观，从家到这里骑车也仅 15 分钟路程，但我很同情那些外地游客。

6 月 16 日我按预约参观时间，一早来到展览馆，从上午 9 点进展馆，等看完展览，走出展馆已到了下午一点半钟，整整用了四个半小时，手机显示走了 5.8



公里，这还是走马观花，没有逐一细看，里面的照片及文物实在是太丰富了，许多展品为国家一级文物，是中国共产党建党百年最系统、最全面、

最丰富的历史发展展现。

整个展览分为四个部分：第一部分为“建立中国共产党，夺取新民主主义革命伟大胜利”，展示的是新民主主义革命的伟大成就。第二部分为“成立中华人民共和国，进行社会主义革命和建设”，展示了社会主义革命和建设的伟大成就。第三部分为“实行改革开放，开创和发展中国特色社会主义”，展示改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就。第四部分为“推进中国特色社会主义进入新时代，全面建成小康社会，开启全面建设社会主义现代化国家新征程”。展馆共展出 2600 余幅图片、4500 多件(套)文物实物，这些珍贵的文物实物、翔实的档案资料、生动的图片视频、逼真的复原景观，第一次全过程、全方位、全景式、史诗般展现了中国共产党团结带领人民铸就百年辉煌的不懈奋斗、不怕牺牲、理论探索、为民造福、自身建设的壮阔历程和取得的伟大成就，是最生动、最有说服力的党史教科书。

看完展览，对百年的建党史，更加清晰明了，对以毛泽东同志为首的共产党创始人和为之奋斗的坚强共产党人更怀敬仰之情。从一百年前建党，到新时代中国特色社会主义的现代化中国，百年来共产党人牢记使命，不忘初心，为中国人民的幸福和中华民族的崛起，不怕流血牺牲，前仆后继，艰苦奋斗，团结带领人民夺取了革命、建设、改革的一个又一个伟大胜利，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。展馆还对建党以来涌现出一批又一批的革命烈士、英雄人物和先进模范所构建起的中国共产党人精神谱系，用大量图片和文物进行了全面诠释。这些伟大的牺牲奉献精神包括伟大的建党精神、井冈山精神、长征精神、遵义会议精神、延安精神、抗战精神、南泥湾精神、抗美援朝精神、“两弹一星”精神、雷锋精神、焦裕禄精神、铁人精神、红旗渠精神、抗洪精神、载人航天精神、脱贫攻坚精神、抗疫精神等。这些都是我们党制胜的精神财富，是党的宗旨诠释，重温这些精神背后的故事，深受教育，激励人们一定弘扬这些精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

中国共产党历史展览馆不愧为一座承载百年大党峥嵘记忆、彰显新时代恢宏气象的精神殿堂，观众通过一件件珍贵的史料和文物，回顾建党百年历程，铭记历史、感悟初心，从党的奋斗历史中汲取前进力量，很值得来馆参观学习。

走出展馆，环顾馆前广场，北侧中央《旗帜》雕塑气势如虹，迎风招展。广场四角《信仰》《伟业》《攻坚》《追梦》4组雕塑庄重巍然、充满力量。抬头再回望这座展馆，显得更加高大、更加庄严，它承载了共产党百年顽强不屈、前仆后继的奋斗历史，也是缅怀革命先辈和革命烈士的崇高殿堂，参观展馆就是一次生动的党史教育、一次灵魂的洗礼，我会不断来参观这座展馆。

难以忘却的记忆——写在八一建军节前

□曹贞源

那是1955年，新中国成立刚刚六年，百废待兴的中国，正迈向欣欣向荣的新世界。人们鼓足了干劲，欢天喜地，努力工作，就想改变贫穷落后的面貌，让我们能够屹立于世界之林。

人们的心思，全用在发展国家，过上好日子上。社会安定团结，真有的路不拾遗、夜不闭户的境况。

那年我不过是一个刚满15岁的小姑娘。却要离开家乡四川自贡，独自一人从大西南到大东北去投奔远在长春的兄长。从未出过远门的我，心里有点打鼓，不知道路途上会遇到哪些事情？那时，成渝铁路只由重庆修到了广元，还未穿过秦岭。我必须从自贡市乘汽车——内江——乘火车到广元——乘汽车越秦岭到宝鸡——乘火车到北京——转车到东北长春。在路上得花费一个星期左右的时间。

我从未见过真正的火车，在内江火车站，看到一个庞然大物，怪叫着

（鸣笛声）进站时，吓得大叫着跑回候车室。现在想起来还觉得好笑。在火车上我结识了一个美丽的少妇，她也不过20岁，却带着一个不满一岁的孩子，要到兰州去寻从军的丈夫。我们就结伴同行了，一路相互关照，有时我替她看看孩子，以便她能脱开手，吃点东西或者去卫生间。可是我们两人在广元下车时就很是狼狈，因为她一只手要抱孩子，另一只手要拿一点简单的行李；我也要提上我的行李无法帮她，只得一点点地挪动。就在此时，有位年轻英俊的解放军战士伸出了援手，他不仅帮她抱着孩子，还提上行李，将她送上一段，然后再过来帮我。就这样把我们从火车站送到了一间小旅馆，将我们安顿好就悄然离开了。由于第一次离家独行，感到很劳累，我们也没有推辞就睡下了。第二天一大早要赶汽车，他又来帮我们了，看见他满眼的血丝，我们问他昨晚睡在哪里了，原来他将上级给他预订的旅店房间让给了我们，自己却睡在了火车站。我俩相对看了一眼，都很是过意不去。而他却说，没得啥子关系，当兵的，一个晚上不睡是常事，你们两个女的，还有个娃儿，没有地方睡可不行。

汽车在蜿蜒曲折的秦岭道路上，颠颠簸簸地向宝鸡方向开去。我们搭乘的汽车，其实就是在卡车上横七竖八地搭上一些木板，就是一辆大巴车了。我被颠得七荤八素，也顾不得去欣赏车外的风光，心中翻江倒海，一个不留神，早饭就喷涌而出，恰恰就吐在那位解放军的后背上了。其他的人都在小声地埋怨，而他却啥也没说，脱下衣服擦了擦，又穿上了。而我却浑浑噩噩地睡过去了。

到了宝鸡，解放军同志先将那位少妇送上了开往兰州的火车；然后又送我登上北去的火车，并把我交给了另外一批同样北上的解放军，托他们好好照顾我。交代好了之后他就离开了。火车一开我才想起，连他姓甚名谁都没有问，只知道他是一名解放军！

火车像蜗牛一样由宝鸡开往北京！火车上的一群解放军，大约有四个人（能记得模样的），其中有一位女的解放军，约莫二十六七岁左右。有一双大大的眼睛，圆圆脸庞，很是和蔼可亲。下车买来包子等吃食，总是

有我的一份；到晚上看我睡得东倒西歪，就将我的头轻轻地俯在她腿上，让我好好地、美美地睡一觉。她没有到北京，而是在石家庄就下了车。其余人，和我一同到了北京，那三个大男人，就像我的叔叔一样，将我安顿在前门火车站附近一家旅店，然后带我去了天安门、颐和园逛逛。第二天一早还替我收拾行李，其中一位较年长的，边收拾行李一边还在絮叨：你也不小啦，遇事要自己留心，东西要好好收拾整齐，凡事不要爹妈操心……这些话至今犹在我的耳边回响。他们又将我送上了开往哈尔滨的火车，并把我交代给另外一位军官模样的解放军，让他照顾好我。

火车在北国奔驰，车内的军官戴着眼镜，很是斯文，不爱说话，吃得也比较讲究一点，他不下车买东西吃，而是去餐车就餐。他临去餐车时，问我去就餐吗？我摇摇头，他啥也没说，就自己去了，可是当他吃完饭回来时，手里拿着一个饭盒，他打开让我吃，并说道，出门远行一定要吃饱，要不身体会不好的。我有点不好意思，要将钱给他，他看我一眼，一摆手，就再也不说话了。我有种迫于压力的感觉，稀里哗啦将饭盒中的饭菜吃了个精光。

我在长春下车，而那位解放军军官是在哈尔滨终点到达目的地。火车到达长春站停留 20 分钟，我该下车了，他下车将我送出了火车站，替我雇上了一辆人力车，交代车夫，送我到目的地，然后才反身回去上火车。（我在人力车上，还一直担心他在 20 分钟的时间内能否回到火车上。）

当我安全抵达兄长的家中时，他相当讶异地站在那里好一阵子没有回过神来，然后挠挠头说，没有想到你如此能干，毫发无伤地独自到达了。我就将路途所遇，一一告诉予他。没有那些可敬可爱的人的帮助，我是很难行程万里平安到达的。后来他问我那些人的名字，是何部队，说写封信表扬一下总要的！可是我却不能说出他们名字，我只知道他们是解放军！

往事如烟，可是 66 年前的这件事并不如烟，我永远都难以忘怀：他们是中国人民解放军！真正的人民的子弟兵！

仿拓片书法

□王克智

拓片的起源。“拓片”其实是一种古老的印刷术，起源于南北朝时期。我国古人把古代重大事件记录下来，最初是把这些历史事件刻在牛骨、龟甲上，便于长期保存，这就是甲骨文。

后来由石匠把古代名人书法、历史大事刻在石头上，这就是历代流传下来的碑。碑帖已经不是作者原作，碑的质量好坏、准确程度与石匠的水平有很大关系。

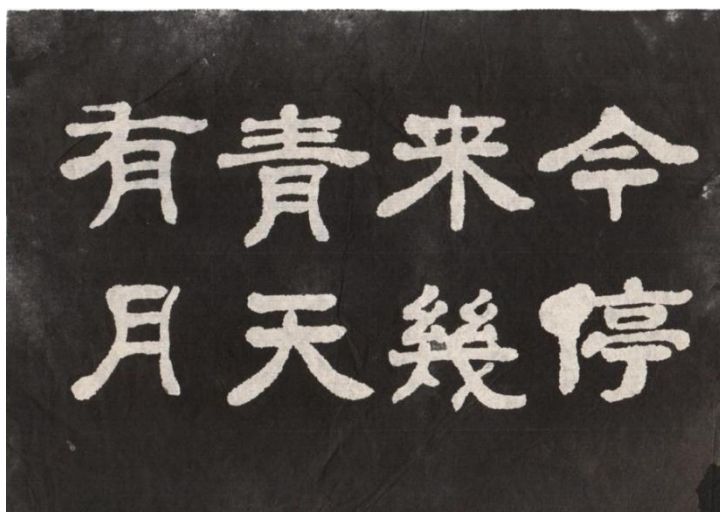
所以许多古人学习更古老书法名家字体，就是通过临习碑上的文字。这要到有碑的地方，一般都在野外，所以非常辛苦。

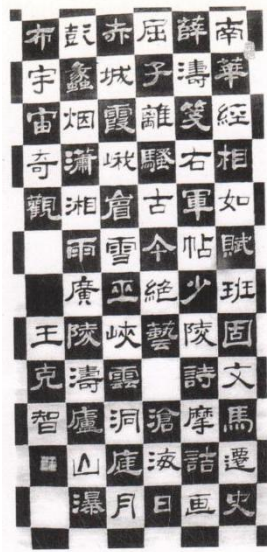
相传一个文人在野外临碑，睡着了，不小心将墨汁洒在碑上，他急忙用白衬衫去擦，后来发现白衬衣上留下了碑上的字迹。于是他研究了在碑上涂墨，用纸将碑上的字拓下来，这就是碑的拓片，这也是很大的进步，不用到野外有碑的地方了，只用拓片来临习。

拓片，古朴、厚重。

仿拓片书法，是模仿拓片写出来的毛笔字。

我的具体方法：用毛笔蘸蒙牛浓牛奶在宣纸上写字，待牛奶干燥后，在纸背面用布蘸淡墨拍打，得白字黑底的仿碑拓书法作品。

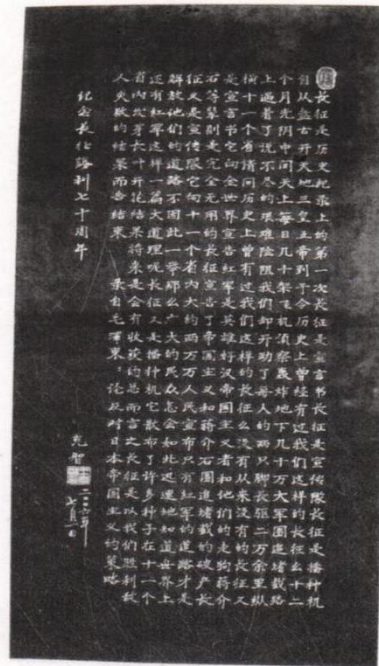




2. 隸書: 邓石如联
 尺寸: 52.5 x 110 cm
 材料: 宣紙, 牛奶, 毛筆, 墨汁
 形式: 国际象棋格
 牛奶, 墨笔之黑白
 书法:
 创新: 除了字的韵味
 还构成图案效果
 晚上字看不清楚
 白天看底图

王克智
 邮编: 100083
 北京科技大学教工住宅 51 栋 609 号

电话: 6233-3012 (H)



6. 楷書: 毛泽东论长征
 尺寸: 49.5 x 114 cm
 材料: 宣紙, 牛奶
 形式: 仿碑拓

沈澍元老师作品

致敬

——核酸检测有感

我已步履沉重，走路艰难，当我汗已湿衫。

看看那无尾的长龙，望不到边的队伍，感慨万千。感到党的号召力，感召力，多么深入人心。一人为大家，大家为一人已成了行为规范。一种思绪油然而生。向人民致敬，也向自己致敬，因为我也是其中一员。

再看太阳暴晒，白衣披甲人，稳坐岗位上，一个个抽取样本。我戴口罩都感气短，那盔甲满身是什么滋味。由衷地向您致敬，核酸检测人，人民的保护神。还有一批青衣人，服务全场，冒风吹日晒，朝气蓬勃，热情满怀，关心老人、小孩。他们是国家的未来，向青衣志愿者敬，致敬未来有多么开心。

望全球，世界上还有哪一个国家，全民检测核酸，应检尽检，“动态清零”，保护人的生命安全。最美的家园。向伟大的中国共产党致敬，向祖国致敬，这是我们庆祝七一内心的呼喊。爱您，敬您，亲爱的党，我们拥抱着温暖，奔向新征程！迎接新挑战！到永远，永远。

现在情况大有改善，现场有了遮阳伞，远离了长龙，几乎随到随检，只有记住曾经的艰辛，才有今日的幸福感、安全感、才有信心满满。



七一述怀

一

喜迎七一思绪多，心中总有一首歌。没有中国共产党，也就没有新中国。执政为民是宗旨，敬您爱您难诉说。思念领袖毛泽东，官廉民欢同心和。

二

幸福生活民向往，改革开放图富强。习总书记领航华夏靓，党十九大指方向。利剑高悬严治党，腐败渎职无处藏。社会主义新时代，特色道路奔小康。

三

脱贫攻坚方向明，小康精准每人丁，全部脱贫惊世界，共同富裕启新程。战胜新冠又一举，制度优越看得清。航天航母继往开，世界舞台展长虹。

四

习总书记情深深，牢记他的嘱托情。不忘初心党气慨，牢记使命党征程。敢担大任复兴谋，心系世界命共同。共产党员骨气壮，代表大会共喜迎。

七律·七一感怀

□佟玉兰

光荣在党五十年，信仰在胸意志坚。始绽芳华耕宝岭，尽倾心血爱师坛。
悲欢离聚忧中喜，滚打摸爬苦里甜。不忘初心将进酒，诗书画作写新篇。
(注：宝岭，宝泉岭，上山下乡之地)

王月老师作品

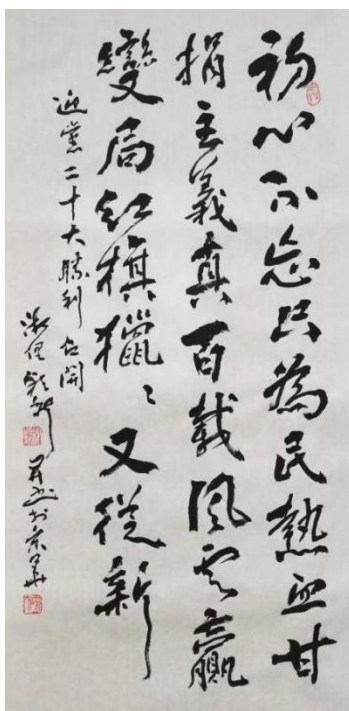
现实铭·浅习唐刘禹锡陋室铭

家不在大，温馨就行。人不在多，有绩则兴。斯是居室，简朴洁明。
窝家多吟诵，出外行事成。心态平快乐，体健至敏灵。闲来抚鸾琴，展歌
屏。无烦恼之骚扰，无拮据之叹穷。克疫显成效，购物竞长龙。仍慎待，
疫邪消融。

菩萨蛮·夏日有感

往年晴夏蝉鸣闹，如今曛日轻松觉。树绿映高楼，草洁入眼眸。
田地片金色，麦粒粮仓硕。布谷抖其身，唤农播种跟。

谢颖新老师作品



金园诗社诗词作品 26 首

榴花照眼，暑天炎日金园社；柳叶扬眉，燕语莺歌快活林

李素琴《七律·夏日闲吟》

暑天防疫掩家门，浏览银屏也可人。
静赏细微添妙义，沉思悠远度迷津。
吟诗唱和增情趣，炼句推敲动魄魂。
网海遨游开眼界，唐风宋雨两昆仑。

柏士兴《七律·步韵奉和》

抗疫居家少出门，权当散淡自由人。
核酸采样多留意，群体扎堆休问津。
画境诗情增雅趣，书山学海铸芳魂。
莫嗔寥寂度炎夏，且待云开复次仑。

佟玉兰《七律·步韵奉和》

暑天桑梓没穹门，幽草闲花美醉人。
老叟树荫习武术，孩童墙角戏通津。
魅魑魍魉骚情志，琴棋书画净魄魂。
浊雨污风终过去，峰回路转复常仑。

赵立合《七律·步韵奉和》

烟树当年掩蓟门，曾经多少太平人。
暑来寒往循天道，斗转星移逐汉津。
大隐有时难抗命，远游无处不消魂。
时当盛夏依然我，且自安心锁库仑。

佟玉兰《七律·荷花赞》

六月芙蕖绽满塘，出淤不染冠群芳。
翩翩彩蝶花间舞，懒懒金鱼叶下藏。
晨晓荷风滚珠露，夕阳秀影映霞光。
开合舒卷循天道，君子爱莲清气扬。

李素琴《七律·夏至抒怀》

夏至天光逐日短，夜来宵漏计时长。
雨停鸟语参差起，风定荷香自在芳。
携手晨间同健步，凝神月下共凭窗。
襟怀坦荡心舒畅，几句残诗入韵章。

何淑兰《七绝·夏日随笔》

校园入夏树成荫，花卉飘香醉路人。
雾散云开天作美，蝉鸣鸟语报佳音。

散人《七绝·夏日集句》

花有清香月有阴，偷闲处处作游人。
昨来楼上迎春处，隔叶黄鹂空好音。

宋继林《七律·赞神十四》

神舟十四稳腾空，肩负千钧建宇宫。
五次对接任务密，三仓联手筑华城。
满分表现拓空间站，英气蓬勃铺锦程。
有志终圆千古梦，银河宙海闪红星。

佟玉兰《五律·夏至》

夏至骄阳始，耕农稼穡忙。
荷花晨蕴秀，茉莉晚飘香。
萤火逐星月，金蝉唱柳桑。
渔夫荫下醉，钓得一丝凉。

高澜庆《贺发射成功并祝完成建站》

神舟十四又飞天，三位英雄重任担。
半载建成太空站，举杯欢庆凯歌旋。

张志宏《七绝·贺福建舰》

威武舟师向港蓝，三胎落地报平安。
郑和点赞神州舰，恭贺龙兴饺子餐。

吟诗作对，文字龙舟赛；检疫防瘟，壬寅端午节

王振声《七律·汨罗魂》

飞扑浊浪楚魂悲，撒粽沿江艾草肥。
傲骨铿锵羞雅士，楚辞璀璨笑文魁。
忠怀无惧生与死，济世终澄是或非。
天问国殇屈子恨，龙船昂首踏歌回。

宋继林《七律·壬寅端午纪怀》

毒日骄阳挂九天，居家抗疫仰“白”“蓝”。
青苗早刈夺粮险，猴痘忽传现蛊烟。
英美刁蛮万国恨，民族崛起亿心坚。
欧洲战火燃基辅，震撼湾湾心胆寒。

佟玉兰《五律·端午》

如期端午至，户户飘粽香。
艾叶驱瘟疫，龙舟竞大江。
忠魂千古在，正气万年扬。
聚力兴弘业，民安国富强。

柏士兴《五律·端午跳钟馗》

民间风俗久，端午跳钟馗。
试问寓何意，驱邪消百灾。
新冠犹变异，美霸更张乖。
冀圣显威力，太平花盛开。

高澜庆《七绝·端午节历史》

端午佳节历史悠，龙舟文化冠全球。
香囊艾叶雄黄酒，防疫辟邪安乐求。

高澜庆《七绝·纪念屈原》

节逢端午悼屈原，逆耳忠言被贬官。
国破投江含冤死，离骚天问世间传。

王振声《七绝·端午情趣》

采撷艾草挂香囊，驾驭龙舟吃五黄。
童稚腕拴多彩线，街头巷尾粽飘香。

王振声《七绝·风骨颂》

水有清流士有魂，花扬风骨柳成荫。
汨罗波涌萧萧泪，信是三闾又弄琴。

雪松《风入松·端阳节怀屈原》

传承礼俗过端阳，屈子美名扬。胸怀美政而求索，《离骚》赋，尽显忠良。
《天问》蕴含哲理，反思历史沧桑。《九章》倾诉发疏狂，更溢芷兰香。
回言《渔父》音容在，志坚贞，千古流芳。喜看汨罗江畔，龙舟竞渡腾骧。

李素琴《江城子·端午节》

年年纪念在端阳。左徒殇，汨罗江。妙语离骚，天问著奇章。辞赋屈平悬日月，惊万古，自流芳。
驱邪艾叶保安康。饮雄黄，粽飘香。
竞渡龙舟，奋勇锦标飏。破浪追寻美梦去，情未了，志兴邦。

曹贞源《七律·端午教晚辈》

粽叶飘香端午日，山乡户户挂青蒿。
邪魔见状慌忙走，小咬闻声赶快逃。
屈子精魂居至伟，国人觉悟仰弥高。
情怀满满为华夏，富裕全民待尔曹。

王振声《七律·抗疫同心》

大白入夏几层装，布阵降魔检测忙。
面罩朦胧蒸暑气，棉签纤细探阴阳。
科学布控稳兼准，众志成城慨而慷。
街巷喧嚣重现日，回眸畅叙共流觞。

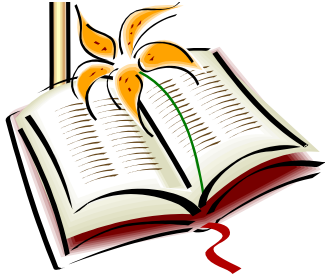
高澜庆《七绝·期盼》

测温扫码有人烦，着眼大局心自安。
只盼阴阳别造假，疫情遁去尽开颜。

王振声《七绝·无题》

核酸做罢待阴阳，远近围栏锁暗香。
惟有斑鸠晓人意，逐家逐户报安康。

知识长廊



米面生虫了怎么办？还能不能吃？

米面是大家餐桌上必备的主食，为了方便会一次买很多囤在家里，但是时间久了会发现，里面长了虫子……

生了虫的米面还能吃吗？怎么才能不生虫？今天我们就来说一说。

01 米面里为什么会有虫？

米面中有虫一般就是有两种情况，要么是买回来的时候就有虫卵，要么是储存不当。为了保留了米面中大部分的营养物质，加工过程往往比较简单，虽然可以杀死成虫，但是寄生在米粒里面的虫卵并不能被杀死。而大米中的水分含量不高，一般情况下不会生虫。但是如果储存不当，满足「水分充足」+「温度较高」的条件，寄生在米粒里面的虫卵，只需要一周的时间，就可以孵化成幼虫，靠米面的营养茁壮成长……

02 米面里长的是什么虫？

我们常说的米虫，最常见的有两种：「米象」和「拟谷盗」。两者颜色都呈红褐色，成虫和米粒大小差不多，幼虫长的像肉虫子……



拟谷盗



米象

米虫会把米粒掏空，并在里面产卵，孵化、生长、成虫，经常会出现在大米、玉米、小麦、高粱、面粉中。虽然米面中的虫子会危害粮食，但是它们不咬人、也不会传播疾病，所以即使生了虫也不用把一整袋米面全扔掉。

03 长了虫还能吃吗？

米面生虫其实是正常现象，再加上虫子本身没有太大危害，一般情况下可以正常吃。在洗米的时候，多淘洗几次，被蛀空的米粒以及虫子，会浮出水面，及时撇掉就可以啦。面粉类可以用筛子把虫子筛掉。如果米面发生霉变、结块的情况就不要吃了，建议整袋扔掉，因为霉变有可能产生黄曲霉毒素，容易引发食物中毒。

04 如何预防米面长虫？

虽然米面长虫是正常现象，但是也是有一些方法可以避免的：

尽量选真空包装。真空包装的米面会隔绝空气，在储存过程中也避免了产生虫卵的机会。

阴凉、干燥的环境下储存。将米面放在阴凉、干燥、通风的地方，可以避免虫卵的孵化（高温、潮湿），而且避光保存的话可以更好地保留口感。

少量买且尽快吃完最好买 1、2 个月就能吃完的量，这样能减少储藏时间，而且购买时也要注意生产日期哦。

米面生虫是很正常的事情。不过发霉结块的一定不要吃了！

生活百科



缺水会惹来这么多麻烦？你是必须多喝水的人吗？

天热了，每天都会出汗，捧着瓶子喝水的人也越来越多。不过，总有些人好像骆驼一样，不怎么喝水，似乎也没什么不良反应。

你是一天到晚不喝水的骆驼型人吗？还是咕咚咕咚大口喝水的河马型人呢？

可能很多女士马上会说：我特别注意喝水！因为缺水会损伤皮肤！女人的皮肤必须是水当当的……女人是水做的……其实我要说的少喝水的麻烦，还真不是皮肤的事儿。

无论男人女人，水都是身体的第一大成分，不过女人比男人身体水分少。因为同样体重下，女人体脂率高，而脂肪和水不相容。男人肌肉率高，肌肉可是含水量70%以上的。所以把年轻肌肉男叫做“小鲜肉”，是完全符合科学事实的啊……

那么，除了伤皮肤之外，身体缺水的麻烦，到底是什么呢？估计会出乎你的意料。



首先，身体缺水可能会伤肾。比如说，肾结石复发。比如说，尿道感染复发。比如说，慢性肾病。

肾结石复发和喝水少有关，这个事儿是板上钉钉、证据确凿的。但有关身体缺水和慢性

肾病的关系，研究证据还不太扎实，仅有少量研究提示，缺水可能增加慢性肾病危险。不过，咱们还是小心点好——毕竟肾脏每天要排除干重约 50 克的废物，没有足够的水，肾脏很难把它们充分溶解之后送出去啊。废物们总是在以高度浓缩状态呆在肾脏里，不一定人人肾脏都能扛得住呢。

其次，身体缺水可能增加某些癌症的风险。比如说，肠癌，胆囊癌，膀胱癌等。虽然研究证据还不够充分，并非喝水越多越有利预防，但喝水太少肯定是不利的。身体水少了便便容易发干，尿太少了代谢废物在肾脏和膀胱中的浓度比较大，这个还是容易理解的。

第三，身体缺水可能不利减肥。

有研究发现，对减肥的女性来说，在热量摄入相当的前提下，每天喝水 1 升以上者，一年后的体重比喝水不到 1 升的人少 2 公斤。还有多项研究确认，超重肥胖者和老年人餐前 30 分钟喝 500 毫升水，然后再吃饭，有利于减少正餐时的热量摄入，帮助控制体重。

考虑到在三大供能营养素当中，脂肪是含氧量相对最低、呼吸商最低的代谢底物，脂肪组织含水量也低，那么加速脂肪氧化过程时需要保证水分的充分供应，也就可以理解了。有代谢研究发现，餐前喝 500 毫升的水，居然能够暂时提升肥胖者的代谢率，还能短时间地加快脂肪代谢，起到断食的作用！

第四，身体缺水影响脑力。

多项国内外研究发现，身体缺水时，认知能力会显著下降。大概在失水达到体重的 1.5% 左右的时候，就会有明显的降低认知功能作用。让人变笨，这事伤不起啊。

第五，身体缺水降低体力。

很多人知道，某些需要控制体重的项目的运动员，为了达到报名的公斤级，要通过汗蒸脱水来降低体重。但是这个方法同时也会让人体力萎靡，形容憔悴。脱水时肌肉力量下降，身体控制能力也下降。

这几个麻烦当中，您喜欢哪一种？估计您哪个都不喜欢……

那么，谁需要多喝水呢？

首先，男人需要比女人多喝水。男人身体肌肉多，代谢率又比女人高，所以水分需要就更大。按我国的水营养素参考摄入量标准，男人每天是 1.7 升，女人是 1.5 升。请注意，这是说环境温度正常的情况下，大量出汗的时候还要增加量。

其次，孕期和哺乳期的女性需要多喝水。孕期需要每天增加 300 毫升水，以便把胎宝宝需要的水分也喝进去。哺乳期为了制造乳汁这种高水分产品，每天需要增加 1100 毫升的水分，所以哺乳妈妈要增加汤、粥、牛奶、豆浆等多种有营养而又高水分的食物，既补水又补营养。

第三，小朋友需要多喝水。孩子按单位体重计算，代谢率比成年人高，而且活泼好动，水分散失快，所以更容易渴，热天需要经常补水。请注意，补水可不是补糖分，不要纵容孩子大量喝甜饮料哦！

第四，老年人需要注意及时喝水。老年人对渴的敏感度下降，往往身体缺水之后还不自知，所以需要提醒自己主动补水。

第五，运动量大、出汗多的人要多喝水。不仅要及时、少量多次地补够水分，还需要补充电解质，避免体液渗透压发生变化。因为大量出汗之后，再迅速喝进去大量白水，是一件很危险的事情。运动饮料就是为了解决这个问题而开发的。

第六，三餐吃食物比较干的人要多喝水。果蔬食物、粥汤食物都能提供水分，如果用餐时都是“干货”，零食又是低水分的饼干薯片坚果之类，又不那么爱吃蔬果，那就要额外多补水了。

第七，吃盐多蛋白质多口味重的人要多喝水。因为需要更多的水把多余的盐和尿素排出体外。下馆子之后经常觉得渴，不要全赖在味精上，更主要的原因是盐和蛋白质吃多了。当然，在正常放盐的基础上，再加很多味精鸡精之类增鲜产品，钠摄入量就会更高，人也更渴。

第八，罹患某些疾病的人要多喝水。比如肾结石和尿道结石患者、尿道感染患者、高尿酸血症患者等，都需要比普通人多喝水，甚至晚上睡前还要喝水，避免尿液和血液浓缩。有研究发现，晚上睡前喝些水，夜里起来上一次厕所，虽然有点麻烦，但能减少膀胱癌的风险。

第九，尿液颜色特别深的人需要多喝水。通常尿液为淡黄色，如果没有服用什么药物，尿液颜色却呈现深黄色甚至更深的颜色，那就说明体内缺水了。不要忙着吃什么“清火”的药物，先把水喝够了再说吧。如果尿液颜色浅白而量多，就说明不需要补水了。

好啦，赶紧对照检查吧，您是不是需要多喝水的人呢？

最后友情提示两句：补水不是补糖，也不是补脂肪。各种含糖饮料，含有脂肪的奶茶，加了奶精的咖啡，都不在补水饮品的推荐当中哦……

（摘自范志红教授新浪微博）

数独游戏

上期答案



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



小幽默

一女士去取钱，插卡后发现后面的男人盯着她看，心中一紧，连输几次密码都没取出钱来。没好气地冲后面男人嚷道：“看什么看，看什么看，是不是想打劫啊？”。

后面男人也不示弱：“我就是想看看，你把身份证插进去，到底能取出多少钱来。”
(摘自网络)

学校动态

▲近日，北京市委教育工委公布了2018-2020年北京高等学校党的建设和思想政治工作优秀成果、创新成果评选结果，我校“建设‘鼎新’领航工作站（党支部）加强青年人才的政治引领、团结凝聚和发展支持”获评优秀成果二等奖、创新成果奖，“敢为人先出新招 数字马院‘增活力’”获评优秀成果三等奖。

▲6月13日，为进一步深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，深化学习效果、提高学习实效、落实习近平总书记给我校老教授的重要回信精神，学校邀请北京师范大学中共党史党建研究院王炳林教授，以“深刻领会马克思主义中国化的新飞跃”为题进行专题辅导。全体校领导、校院两

级理论学习中心组成员、全体中层干部、教师党支部书记、马克思主义学院师生代表 400 余人参加了线上学习。

▲6 月 13 日，为深入贯彻落实党中央、国务院和教育部有关决策部署，切实做好校园疫情防控和实验室安全工作，教育部科学技术与信息化司副司长张国辉一行来校调研疫情防控和实验室安全工作，副校长郑安阳、张卫冬陪同调研。



▲6 月 18 日，学校组织召开雄安校区总体规划方案征集设计情况阶段性汇报会。教育部发展规划司基建处处长王长树、教育部学校规建中心副主任邬国强、雄安集团副总经理翟伟、雄安新区规建局副局长潘海霞、中规院雄安研究院院长殷会良及有关负责人；党委书记武贵龙，校长杨仁树，副校长郑安阳、闫相斌，相关职能部门负责人及师生代表在主会场参会。

▲6 月 24 日，北京科技大学 2022 届学生毕业典礼在求实广场隆重举行。校党委书记武贵龙，校长杨仁树，党委副书记、纪委书记戴井岗，副校长吕昭平，党委副书记孙景宏，副校长郑安阳、张卫冬、



闫相斌、王鲁宁，以及相关职能部处和各学院、研究生培养单位的负责同志出席典礼。典礼由郑安阳主持。学校在网络云端对毕业典礼进行同步直播，6000 余名 2022 届毕业生同学，学校教师、家长和各界校友一同在线上参加毕业典礼，共同见证毕业生圆满完成学业、开启人生新旅程的难忘时刻，留存疫情下共克时艰的特殊毕业回忆。



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七、八月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

李建平 钱玉茹 王桂珍 谢 徽 韩静涛 宁秀林 王义君 许中波
赵泉海 董淑珍 白秀英 曹金龙 韩 坤 施燕生 王宝林 王万军
张康生 方安仁 于佩琛 于秀玲 姚天华 杜鲁蓓 胡瑞平 李 燕
孟 江 明世祥 李俊卿 纪宝成 杨世成（小） 白建军 贾 贤
王 恒 侯建新 张牧风 刘 涛

热烈祝贺我校退休老同志 荣获北京老科技工作者总会表彰

北京老科总“先进集体”：北京科技大学老科技工作者协会

北京老科总“先进个人”：曲开宏、何沂、吴世培

北京老科总“优秀老科技工作者”：

张志宏、张美娜、谢影、王玉印、刘华生、龚育良、刘庭成、鲁毅强、
刘向军、郭俊

离退休工作简讯

★6月上旬，离退休职工工作处组织老同志积极参加北京市委教育工委离退休干部处“老年人反诈反诈知识大赛”，进一步强化风险防范意识、提升识骗防骗能力、维护自身合法利益。



★6月14日，老年大学42式太极拳专业结业，举办结业典礼。

★6月20日—30日，离退休职工工作处举办“抗疫有我 共赢未来——创意口罩DIY”活动。鼓励离退休老同志以积极乐观的心态共同迎

接挑战、战胜疫情。

★在建党101周年即将到来之际，离退休职工党委慰问党员及病困离退休老同志，让老同志感受到组织的关怀，增强他们的幸福感、荣誉感、获得感和归属感。

★6月29日，离退休职工工作处召开会议，全体工作人员再次学习了学校2018年发《北京科技大学消防安全管理规定》和《北京科技大学消防安全责任制实施办法》，讨论通过《离退休职工工作处消防安全管理规定》（离退休处



发【2022】1号）、《离退休职工工作处消防安全责任实施办法》（离退休处发【2022】2号）、《离退休职工工作处灭火和应急疏散预案》（离退休处发【2022】3号）文件，并开展消防安全大检查。

关于 2022 年暑期放假通知

全体离退休教职工：

根据校办发《关于 2022 年暑假安排的通知》要求，结合离退休工作实际，现将有关事项通知如下：

一、学校放假时间

2022 年 7 月 4 日（星期一）至 8 月 25 日放假，8 月 26 日（星期五）正式上班。

二、离退休处值班安排

离退休处安排了工作日值班，值班时间为上午 8:30~11:30，下午 14:00~17:00；值班地点为离退休处一层办公室；值班电话：62332667。因疫情原因，放假期间，铭德楼封闭管理。如疫情防控政策调整，将及时调整开放时间。

三、相关要求

1、严格落实学校疫情防控政策。请老同志们做好常态化疫情防控，科学规范佩戴口罩，勤洗手、勤通风、用公筷、少聚集。

2、暑假期间，请大家提高安全意识，防火、防盗、防雷电，做到人走断水、断电、锁好门窗。外出注意交通安全，保护自己、保护家人。

3、如需来铭德楼办事，入楼时请出示本校相关证件，并扫北京健康宝核验、测体温等，务必配合保安做好入楼登记。

离退休职工工作处

2022 年 7 月 1 日

.....

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn （离退休职工工作处）