

金色园地

第五期 (总第 217 期)

北京科技大学 离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2023 年 6 月 9 日

主编:邓波 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森 网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

习近平在中共中央政治局第五次集体学习时强调 加快建设教育强国 为中华民族伟大复兴提供有力支撑

中共中央政治局 5 月 29 日下午就建设教育强国进行第五次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调,教育兴则国家兴,教育强则国家强。建设教育强国,是全面建成社会主义现代化强国的战略先导,是实现高水平科技自立自强的重要支撑,是促进全体人民共同富裕的有效途径,是以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的基础工程。要全面贯彻党的教育方针,坚持以人民为中心发展教育,主动超前布局、有力应对变局、奋力开拓新局,加快推进教育现代化,以教育之力厚植人民幸福之本,以教育之强夯实国家富强之基,为全面推进中华民族伟大复兴提供有力支撑。

习近平发表重要讲话。他指出,党的十八大以来,党中央坚持把教育作为国之大计、党之大计,作出加快教育现代化、建设教育强国的重大决策,推动新时代教育事业取得历史性成就、发生格局性变化。我国已建成世界上规模最大的教育体系,教育现代化发展总体水平跨

入世界中上国家行列。据测算，我国目前的教育强国指数居全球第23位，比2012年上升26位，是进步最快的国家。这充分证明，中国特色社会主义教育发展道路是完全正确的。

习近平强调，我们要建设的教育强国，是中国特色社会主义教育强国，必须以坚持党对教育事业的全面领导为根本保证，以立德树人为根本任务，以为党育人、为国育才为根本目标，以服务中华民族伟大复兴为重要使命，以教育理念、体系、制度、内容、方法、治理现代化为基本路径，以支撑引领中国式现代化为核心功能，最终是办好人民满意的教育。

习近平指出，培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题，也是建设教育强国的核心课题。我们建设教育强国的目的，就是培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代在社会主义现代化建设中可堪大用、能担重任的栋梁之才，确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人。要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，着力加强社会主义核心价值观教育，引导学生树立坚定的理想信念，永远听党话、跟党走，矢志奉献国家和人民。坚持改革创新，推进大中小学思想政治教育一体化建设，提高思政课的针对性和吸引力。提高网络育人能力，扎实做好互联网时代的学校思想政治工作和意识形态工作。

习近平强调，要坚持把高质量发展作为各级各类教育的生命线，加快建设高质量教育体系。建设教育强国，基点在基础教育。基础教育搞得越扎实，教育强国步伐就越稳、后劲就越足。要推进学前教育普及普惠安全优质发展，推动义务教育优质均衡发展和城乡一体化。

基础教育既要夯实学生的知识基础，也要激发学生崇尚科学、探索未知的兴趣，培养其探索性、创新性思维品质。要在全社会树立科学的人才观、成才观、教育观，加快扭转教育功利化倾向，形成健康的教育环境和生态。建设教育强国，龙头是高等教育。要把加快建设中国特色、世界一流的大学和优势学科作为重中之重，大力加强基础学科、新兴学科、交叉学科建设，瞄准世界科技前沿和国家重大战略需求推进科研创新，不断提升原始创新能力和人才培养质量。要建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国，促进人人皆学、处处能学、时时可学，不断提高国民受教育程度，全面提升人力资源开发水平，促进人的全面发展。

习近平指出，要把服务高质量发展作为建设教育强国的重要任务。建设教育强国、科技强国、人才强国具有内在一致性和相互支撑性，要把三者有机结合起来、一体统筹推进，形成推动高质量发展的倍增效应。进一步加强科学教育、工程教育，加强拔尖创新人才自主培养，为解决我国关键核心技术攻关提供人才支撑。系统分析我国各方面人才发展趋势及缺口状况，根据科学技术发展态势，聚焦国家重大战略需求，动态调整优化高等教育学科设置，有的放矢培养国家战略人才和急需紧缺人才，提升教育对高质量发展的支撑力、贡献力。统筹职业教育、高等教育、继续教育，推进职普融通、产教融合、科教融汇，源源不断培养高素质技术技能人才、大国工匠、能工巧匠。

习近平强调，从教育大国到教育强国是一个系统性跃升和质变，必须以改革创新为动力。要坚持系统观念，统筹推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革，坚决破除一切制约教育高质量发展

的思想观念束缚和体制机制弊端，全面提高教育治理体系和治理能力现代化水平。把促进教育公平融入到深化教育领域综合改革的各方面各环节，缩小教育的城乡、区域、校际、群体差距，努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育，更好满足群众对“上好学”的需要。深化新时代教育评价改革，构建多元主体参与、符合中国实际、具有世界水平的教育评价体系。加强教材建设和管理，牢牢把握正确政治方向和价值导向，用心打造培根铸魂、启智增慧的精品教材。教育数字化是我国开辟教育发展新赛道和塑造教育发展新优势的重要突破口。进一步推进数字教育，为个性化学习、终身学习、扩大优质教育资源覆盖面和教育现代化提供有效支撑。

习近平指出，要完善教育对外开放战略策略，统筹做好“引进来”和“走出去”两篇大文章，有效利用世界一流教育资源和创新要素，使我国成为具有强大影响力的世界重要教育中心。要积极参与全球教育治理，大力推进“留学中国”品牌建设，讲好中国故事、传播中国经验、发出中国声音，增强我国教育的国际影响力和话语权。

习近平强调，强教必先强师。要把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作来抓，健全中国特色教师教育体系，大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。弘扬尊师重教社会风尚，提高教师政治地位、社会地位、职业地位，使教师成为最受社会尊重的职业之一，支持和吸引优秀人才热心从教、精心从教、长期从教、终身从教。加强师德师风建设，引导广大教师坚定理想信念、陶冶道德情操、涵养扎实学识、勤修仁爱之心，树立“躬耕教坛、强国有我”的志向和抱负，坚守三尺讲台，

潜心教书育人。

习近平最后强调，建设教育强国是全党全社会的共同任务。要坚持和加强党对教育工作的全面领导，不断完善党委统一领导、党政齐抓共管、部门各负其责的教育领导体制。各级党委和政府要始终坚持教育优先发展，在组织领导、发展规划、资源保障、经费投入上加大力度。学校、家庭、社会要紧密合作、同向发力，积极投身教育强国实践，共同办好教育强国事业。全党全国人民要坚定信心、久久为功，为早日实现教育强国目标而共同努力。

（来源：新华网）

离退休职工党委主题教育简报

离退休职工党委扎实开展主题教育。组织党员“自学”，开展全覆盖理论学习，营造浓厚的学习氛围；处领导班子“领学”，共开展7次集中研讨学习，结合离退休工作，开展交流研讨，进一步提升学习实效，提高工作本领；邀请专家“导学”，举办《高质量发展——提升人民生活质量》《坚定文化自信，以习近平新时代中国特色社会主义思想引领民族伟大复兴》等辅导报告；开展“全体践学”，组织支部书记、部分党员、全体工作人员前往大家的家·城心医养社区深入调研。



全国离退休干部网上专题 报告会观后感

□退休七支部 孙学芳

在全党深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，是全党贯彻落实党的二十大精神的重大的举措，是党中央着眼新时代、新征程做出的重大战略部署。

通过上午的学习，作为退休党员我深刻明确了在全党深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重大意义、总体要求、目标任务和重点措施。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。作为一名退休党员，我将继续不忘初心跟党走，牢记使命作贡献，切实履行党员义务，严格要求自己，过好党内政治生活，通过常抓不懈怠，深入领悟习近平新时代中国特色社会主义思想，在学懂弄通做实上苦下功夫。坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为加强自身思想建设的“首要功课”，推动学习走深走实。通过日常学习，在常学常新，真学真信中坚定退休党员的理想信念，牢记初心使命，发挥一名老党员的传帮带作用。同时，进一步增强自身思想自觉，政治自觉和行动自觉，提高政治站位，提升思想境界，加强党性锻炼，为学校发展加油鼓劲，建言献策、发挥余热，以主题教育激发出来的热情和干劲为中国式现代化实践贡献智慧和力量。

全国离退休干部网上专题报告会观后感

□退休九支部 包成铭

深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，这是加强党的思想建设的重要部署与举措，是我们党支部和每位党员学思想强党性、重实践、建新功的强劲动力。

习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义与中国实际相结合，与中华优秀传统文化相结合，与中国精神相结合的科学结晶，是对马克思主义关于科学社会主义理论和实践的创新性原创性的伟大贡献。思想主题精准深刻，内容全面系统，意义广博宏大，是新时代新征程实现中华民族伟大复兴的中国梦，实现中国式现代化的指导思想 and 行动纲领。

建设中国特色社会主义是当今中国前所未有的伟大事业，尤其是当下面临错综复杂、惊涛骇浪、危机四伏的百年未有之大变局，唯有习近平新时代中国特色社会主义思想才能把握正确的航向，唯有以习近平总书记为核心的中国共产党党中央坚强领导，正确掌舵，才能引领国家和人民实现国强民富的中国式现代化。

习近平新时代中国特色社会主义思想的内核是人民至上，这是贯穿了马克思主义认识论和世界观的哲学思想。一切为人民利益谋福祉，一切服从服务于人民，一切从人民利益出发，充分体现了党的根本宗旨。无论从治国理政方略与施策，从路线方针政策的制定与贯彻，从制度的设计与执行，从经济建设高质量发展谋略与实干从社会发展的稳定与协调，从人才、科技、教育、人民生活、生态环境、国家安全等等方面，人民利益高于一切，一切为人民，这是治国理政，高质量经济社会发展的根本出发点和归宿。不忘初心、牢记使命，可见一斑。

为实现中国特色社会主义，党的正确领导是根本保证。历史已经证明，我们的党不愧是一个伟大光荣正确的马克思主义政党。党的执政领导地位，是依靠党的性质决定的，是依靠党的纲领、党的制度、党的纪律决定的。也是党久经考验所建树的光辉形象的必然。党要永葆青春，保持健全的体魄，保持所向无敌、勇往直前的强大战斗力，就要坚持党的自我革命，不断地吐故纳新，传承和发扬党的优良传统和作风，清正廉洁，勤政为民，反对一切不良倾向和现象，清除腐败，问责渎职。始终成就为人民所热爱拥护的党，率领人民为实现中国特色社会主义凝气聚魂，真抓实干，艰苦奋斗，排除万难，砥砺前行。

我们每个党员作为党的一分子，应该感到荣耀，更应感到肩上重担，职责所在，理应担当。岁月不饶人，责任不自卸。体弱志不减，位退行不止。让我们老同志永葆童心，身体力行发挥余热，老有所学，老有所为，继续发挥好共产党员的先锋模范作用，为建设中国特色社会主义用心尽力有所作为，有所贡献。

赶上新时代 奋进新时代

——习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育获得感

□退十二支部 王琨

伟大的时代呼唤伟大理论，伟大时代孕育伟大理论。

党的十九大概括和提出了习近平新时代中国特色社会主义思想确立为党必须长期坚持的指导思想，并写入党章。十三届全国人大一次会议通过的宪法修正案，郑重地把习近平新时代中国特色社会主义思想载入宪法，从而实现了党的指导思想和国家指导思想的与时俱进。

坚持以科学理论引领，用科学理论武装，是马克思主义政党永葆

先进性纯洁性的根本保证，也是我们党的政治优势。习近平总书记指出“我们党之所以能够不断历经艰难困苦创造新的辉煌，很重要的一条就是我们党始终重视思想建党、理论强党，坚持用科学理论武装广大党员、干部的头脑，使全党始终保持统一的思想、坚定的意志、强大的战斗力。”回顾党的奋斗历程，新民主主义革命时期的古田会议、延安整风，新中国成立后的历次党内集中教育活动，思想教育、理论武装，都带来了党的凝聚力、战斗力的大提升，都引领了党和国家事业的大发展。当前，我们是站在了两个一百年的历史交汇点上，处在了中华民族伟大复兴战略和世界百年未有之大变局中，为更好地推进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，必须要靠科学的理论统一思想、统一意志、统一行动。

习近平新时代中国特色社会主义思想是新时代共产党人的思想旗帜，是国家政治生活和社会生活的根本指针；是为发展马克思主义做出了中国的原创性贡献，谱写了马克思主义新的时代篇章；是中国精神的时代精华，为实现中华民族伟大复兴提供了精神力量；是饱含着人类发展重大问题的睿智思考和独特创见，为建设美好世界贡献了中国智慧、中国方案。习近平新时代中国特色社会主义思想，展现出强大的真理力量，独特的思想魅力，巨大的实践伟力。

我们赶上了新时代。新时代是奋斗者的时代！作为新时代的老共产党员，趁退休闲居之时，正是读原著、学原文、悟原理的大好时机，认真学深悟透这一思想，才能坚定理想信念，坚定“两个确立”，做到“两个维护”，坚持“四个自信”。趁势新时代，踔厉奋发，再扬帆起航！

倡廉反腐

□张志宏 王秀栾

倡廉反腐，
贯穿数千年中华民族。

夏朝首开杀头酷刑，
秦朝的连坐制度，
唐朝的科举制度，
奠定了后世的法律基础。

宋朝开封知府包拯，
刚正廉明不畏权势，
始终是人们心中的
鲜活人物。

新中国诞生，
横扫社会垃圾，
贵在神速。
惩治贪腐要犯，
毛主席高瞻远瞩，
挽救了无数干部。
学习雷锋好榜样，
学习楷模县委书记焦裕禄。
观神州大地，
清风处处。

四十年改革开放，
成就举世瞩目。

一些垃圾死灰复燃，
出现见利忘义之徒。
他们以权谋私，
贿赂贪污。

败坏了党的形象，
侵害了人民利益，
倡廉反腐是时代的
疾呼。

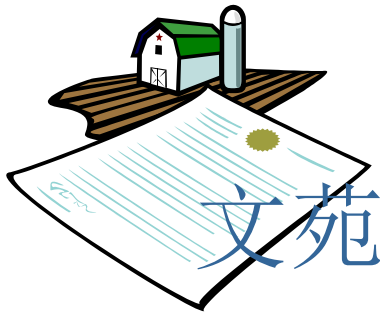
习主席力挽狂澜，
惩办了大批巨贪恶
虎。
他们虽身居高位，
实乃国体的病毒。

倡廉反腐，
必须追加力度。
干部以身作则，
党员争做顶梁柱，
这关乎国家太平，
攸关人民幸福，
要敢于打老虎，
也要抓老鼠。
官职有高低，
民众眼里都是政府。
公仆重在自律，
谨微慎独，
体贴百姓疾苦。

人民安居乐业，
社稷才能稳固，
国家才能走入正途。

域外敌人，
伺机对我国颠覆。
披着迷人的外衣，
拿破烂当旗帜挥舞。
各种抹黑恶招，
毒害我们心灵，
阻挡我们前进的脚
步。

当前的敌人更加没
有底线，
谎言更加露骨。
我们不信邪，
不惹事不怕事，
坚定走中国特色社
会主义道路。
加强作风建设，
坚持倡廉反腐。
练就一身正气，
不忘初心，
团结奋发，
大展宏图。



踔厉奋发的足迹

□宋继林

您的足迹，踏遍了五洲四海，您的足迹，丈量过祖国母亲的土地。

梁家河的七年坚守，冒着生命危险为村民开发沼气。

正定县城三年多，打满补丁的褥子在木板床上留下深深的印记。

“绿水青山就是金山银山”，深入人心的理念为千沟万壑披上了华美的新衣。

“一带一路”，让受尽剥削和压迫的穷朋友分享中国脱贫发展的红利。祭奠烈士和死难者，我们不能饶恕荼毒祖国和人民的仇敌。

高唱国歌，中华民族凝聚成万众一心的铜墙铁壁。

您在穷乡僻壤访贫问苦，您在万里长空疾飞远航，您的时间赋予了工作，您的白发归咎于繁忙。

您是56个民族老百姓的公仆，您是9千多万共产党员的榜样。

睡狮业已警醒，镰斧劈开乾坤，时代洪流摧枯拉朽，您率领着不屈的人民，前进！前进！前进进！

端午节的粽子

□宋凤兰

每年端午节临近时，无论是看电视，还是看报纸，都会有有关粽子的内容。特别是看到一些回忆文章，也使我回忆起我小时候，我们家端午节包粽子的情景。

我家（北方）不种稻谷，没有江米（糯米）。我家包粽子都是用黄米（颗粒比小米大很多，是黏性的），为了包粽子，我家就种黍子（粒实即黄米）。

我家有枣树，不用买红枣，只在集市上买些粽叶或弄点芦苇叶即可。所以，每次都是包红枣黄米粽子。现在看起来质量不高，也不新奇，可是在七八年前的农村，那可是稀罕食品，过年都吃不着。绝大多数人家从来不包粽子。

我家包粽子，我妈是主力。头天晚上就把米、粽子叶都用清水泡上，第二天上午也把红枣泡一泡，下午我妈和嫂子两人包。自家包的粽子个头很大。包完后，要把粽子很紧密地码在锅里，锅很大，装满满一锅，上面用重物压上，否则加水后粽子会浮动。煮粽子是个“技术”活，何时火大，何时火小，火候很重要，既不能把锅烧糊，也不能夹生。总之，要慢火长时间（好几个小时）才能煮好。这活都是我妈干，大家都睡觉了，她还在煮。次日，一揭锅，满屋粽香，也就是正式过端午节了！我迫不及待地赶紧吃一个。然后，我的任务就来了，要给好几家送粽子。有的是本家（两个伯父家），有的是邻居，还有要好的乡亲。总之，都是我去送。

我家端午节包粽子时，我也想动手包，但因粽子个头太大，我的手太小，包得到处漏米，就不让我包。等我长大了一些，母亲就教我包了。她手把手地教我如何摆叶（因一个粽子，要用几片叶子），如何握叶折叠，才严谨不会漏米。因兴趣使然，很快就学会了。此后，我就参与包了。

到我上中学离开家以后，哥嫂也已在外工作，家中端午节就不再包粽子了。但有时我放暑假后，母亲就为我包一些。我父亲也就高兴地说：“我又沾闺女的光了。”因为有点什么好吃的，我妈都是等我放假回家后再吃。

我参加工作多年后，偶尔遇到了卖粽子食材（粽叶和江米）的，就买点。自己包点给孩子变变花样，改善一下伙食。

自从国家把传统的端午节定为国家法定节日后，大家对端午节也就特别地重视了。例如，我们望京花园小区居委会，对端午节就非常重视。在端午节时，依托旁边有饭店的优越条件，联合组织包粽子活动。由饭店备好食材，做好准备工作。居委会组织人员，大家在一起包粽子。在2013年和

2014年，也让我参加了包粽子活动。大家有说有笑，非常热闹。大家各显神通，怎么包的，包什么样的都有。每次都有几个人包得又快又好（我也算是其中之一吧），包的粽子样子也比较好看，或者说是比较正规、比较端正。大家包完以后，走时还送给每人几个（生的）粽子，有一次是四个，作为对大家的酬劳和赠送的节日礼物。其余的在饭店煮熟后，居委会就送给小区内那些需要照顾、看望和慰问的人家。



2016年的端午节，在6月3日时，居委会的同志来家看望我，给我送来了一包粽子（见右图），还有个爱心包，内装有一首诗：“绿绿粽叶裹吉祥，填满真诚情谊长。清清江水龙舟荡，淡淡黄酒解烦扰。端午节日又来到，幸福快乐绕身旁”。祝端午节快乐，万事吉祥（见图二）。这使我深感居委会对我的关心。我也对居委会深表衷心的感谢。

近些年端午节时，超市里粽子琳琅满目，包装精美，样样都是馈赠佳品。孩子们放假回来时，都带来不少，而且都很高级，有“稻香村”的，有“钓鱼台”的。品种也越来越多，如蛋黄（或双黄）粽、火腿（或腊肉）粽、鲜肉粽、糯米红枣（或豆沙）粽、五谷杂粮粽、黑米桂圆枸杞粽等等。于是，这些年自己都不包了。

现在若自己包粽子，其意义也和以前大不相同了。现在自己包是为了怀念以前那份亲情和温馨，重温那快乐美好的时光，而且能增加生活乐趣和丰富生活内容。在此前，我侄女在网上买了粽叶和江米，给了我一半（即两家用）。所以，今年端午节准备自己包粽子，过一个温馨快乐的节日。

书香伴我一生

□滕建国

“书籍是人类进步的阶梯。”此为前苏联作家高尔基的名言。

我喜欢读书。早年间，除工作、学习，唯书本最温馨，以徜徉书海为乐，且乐此不疲。

记得当年学习毛主席著作，全民积极行动，风起云涌，我在其中。近几年疫情宅家，听党话，跟党走不忘初心。首学以习近平总书记为核心的党中央各项政策方针；党的二十大报告精神；习近平主席有关教育的论述，如何立德树人。各种合订本放于床头，随时提取阅读。四月恰逢第二十三个世界读书日，我选择的主题是：拥抱春天，追逐梦想。百花盛开，喜读华章。

唐诗、宋词，元曲及明清小说是中国文化史上光芒四射的四大金刚，是翔实记述中国社会发展的历史教科书；润泽华夏民族精神食粮；永不凋敝千古流芳。打开书橱看着各种最爱的版本心里敞亮。书籍文本藏有华夏五千年文化基因的密码，去其糟粕取其精华便是极好的教化。

常用较多的时间重温初、高中读过的古诗词，大有似曾识燕归来似小园香径独徘徊之兴致。

读一首精致的元曲之首，马致远的《天净沙·秋思》全曲无一字为秋，却道出了秋景的凄凉，游子身世的飘零。

读宋著名文学家范仲淹的散文体游记《岳阳楼记》，对文中表现主旨的千古名句记忆犹新，“不以物喜，不以己悲。”“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”古人胸怀点化后人，后人永记。

唐代王勃的《滕王阁序》，描述滕王阁周边及祖国大好山河之美，表达自不甘沉沦报效国家的情怀！文采飞扬，引经据典，酣畅淋漓，为世人

奉献成语 40 多个，无愧中国千古第一骈文，读无数遍仍是意犹未尽。“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”“老当益壮，宁移白首之心？”“穷且益坚，不坠青云之志。”杜甫认为王勃为初唐四杰中第一。毛泽东主席曾高度评价说：“这个人高才博学”、“英俊天才”。

读杜甫的七律《登高》，此为唐诗人所作七律之首，“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。”是我记得最清楚的一句，且借用过，所以，读起来流畅亲切。

读书重思考，切勿走马观花。

南宋词人陆游与唐婉有一段凄美、悲凉的爱情故事，各自在沈园留下千年传诵的《钗头凤》。其中一句：“红酥手，黄滕酒，满园春色宫墙柳……”对此句的前六个字，多解释为：唐婉用红润、酥软的手向陆游敬上一杯黄滕酒。但是，因为这六个字为写实，所以另外解释为：唐婉端上一盘佛手形状的点心，又敬上一杯黄滕酒。显然，后者解释更加靠谱。

又如，读唐诗仙李白的《早发白帝城》其中一句：“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”曾经教过小学生学习这首诗时，“两岸猿声啼不住”解释为：船在行进中，只听见长江两岸猿猴的叫声不停、此起彼伏。如果结合当时的时代背景及李白此刻心情再读，解释一：长江两岸此起彼伏的猿猴叫声，拴不住千里江陵一日还且正在行进中的快船。解释二：平日里那些宵小们对李白不公与不恭的行径如同这些猿猴此起彼伏的叫声一样，可以置之不理，不影响自己大展宏图。这些解释更令诗意合情合理、纵横深邃。

明清时期的名著、小说开历史先河，登峰造极。文库宝藏，开卷有益。

视书籍为灯塔，照耀着我们每一位孜孜不倦前行的人。尤其是近年来的优秀作品多如天上繁星，令人目不暇接。

只说，《平凡的世界》横空出世，是现代作家路遥呕心沥血之作，作家陈忠实说，《平凡的世界》是茅盾文学奖塔尖上的明珠。书中叙写的是平凡世界中最接地气平凡之人在大时代的历史进程中励精图治、艰苦卓绝地奔向康庄大道。文中的每个细节感人至深，叙事方式老百姓喜闻乐见，充分体现作家路遥深厚的文学创作功底。文中金句记忆犹新，“其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。”如果生活、工作中有不顺，请君去读《平凡的世界》，平凡世界是人民群众立足之地。

经年，也读了一些外国小说，这是了解世界历史发展、变迁的窗口。记得当年工作，学习之余从书堆里了解大仲马、巴尔扎克、莎士比亚、维克多·雨果、海明威等顶流作家，并粗粗地领略、欣赏过他们那些被称为世界文库瑰宝的文学作品。

年岁大了，以听书为主的阅读早已开始了，苏轼说过：腹有诗书气自华。是说，腹有诗书不只是知识的储备渊博，更能涵养提高人的精神境界，赋有远见卓识，真诚善良，自处心安且具有明察秋毫发现问题，科学地解决问题的才智与能力，最终使自己成为一个纯粹的人，贵而不奢，自带光华。

西汉宗室大臣刘向曾说，老者读书如秉烛之夜游。年龄增长，视力，记忆力下降，每每听书时间越来越短。但读书的意愿与习惯从未消退，只能如刘向所言，需秉烛夜游一步一步慢慢来。一页一页，一段一段地阅读或聆听，如同一步一换景不间断地浏览一张张五彩斑斓的历史与现实的艺术画卷，并立此存照，丰富人生最美的珍藏。书山有路勤为径，苦海无涯苦作舟。无论年轻与年老总会以书香为伴。

迟暮百人 八段锦秀

□刘瑞华

癸卯初夏，五环广场，迟暮百人，八段锦秀；
纵横成行，精神饱满，音乐响起，行云水流。
两手托天，梳理三焦；左右开弓，好似射雕；
调理脾胃，须要单举；五劳七伤，就往后瞧；
摇头摆尾，能去心火；两手攀足，坚固肾腰；
攒拳怒目，增强气力；背后七颠，百病祛消。
恭恩感谢，离退休处，应时召唤，同心参与；
齐民健身，民壮国强，桑榆非晚，余热永续。



金园诗社诗词作品

晴朗高天，惜春诗友咏花艳；苍茫大地，入夏时光听鸟吟

段凤英《七律·赞金园诗社群》

不分日暖与风寒，努力耕耘金色园。佳作连篇赛泉涌，和诗成串似珠联。
大千世界欢驰骋，上万途程任往还。珍惜引老时光好，快乐生活每一天。

李素琴《七律·流苏树》（首唱）

一片烟云进眼瞳，擎天盖地暮春荣。
冰姿淡雅如霜雪，玉魄清新似雾凇。
浪漫飘香熏客梦，婆娑弄影惹蝶惊。
林中小路徘徊久，美景怡人醉媪翁。

雪松步韵奉和《流苏树》

玲珑宝塔醉双瞳，四月芳菲尤显荣。
固喜盛开花如雪，亦欣初放叶笼松。
纤纤绿柳疏狂舞，恰恰啼莺艳羨惊。
素洁清香诚典雅，诗情涌动鬓霜翁。

马丽步韵奉和《流苏树》

万朵白云映入瞳，团团片片竞华荣。
烟波浩瀚枝飘雪，素雅清新影舞淞。
雀鸟踟躇疑似梦，蜂蝶果敢近犹惊。
游人十里林中久，花絮纷飞变媪翁。

佟玉兰奉和《流苏树》

暮春日暖柳如烟，披银戴玉入眼帘。
登顶俯视云雪海，抬头仰望雾凇团。
纤纤荡漾蜂蝶恋，馥馥氤氲燕雀欢。
雅士倚花留倩影，诗家挥笔放歌篇。

雪松《五律·初夏吟》（首唱）

俊赏三春美，犹欣九夏初。
雨滋繁草木，风暖抚琴书。
映日荷心卷，含烟柳影浮。
清和好天气，宁静自欢娱。

雪松《五律·题杜鹃花》（首唱）

望帝啼鹃日，漫山郊野开。
花团如锦绣，叶密净尘埃。
骚客吟冤恨，离人忆梦回。
芳华宜共赏，何事动余哀。

散人集句奉和《初夏吟》

春去不容惜，风光夏叶初。
独寻陶令舍，静读古人书。
潜颖应旁达，藏真岂上浮。
虽慵兴犹在，且以酒为娱。

散人集句奉和《题杜鹃花》

望帝千年魄，庭香夏蕊开。
鲜明临晓日，清润绝纤埃。
暮向芦中宿，春从梦里回。
今来成故事，堪爱也堪哀。

李素琴步韵奉和《初夏吟》

芍药开春暮，蔷薇绽夏初。
凭窗听鸟语，倚枕读诗书。
陌上麦苗碧，湖中荷叶浮。
老来交旧少，饮酒自欢娱。

李素琴步韵奉和《题杜鹃花》

四月清风动，映山红漫开。
娇羞含晓露，柔媚净纤埃。
望帝春心寄，庄生蝶梦回。
赏花能悦性，忆古莫思哀。

高澜庆《七律·贺天舟六号货运飞船发射与对接成功》

飞船六号夜升空，华夏天舟傲紫穹。访问星河寻伙伴，探求宇宙会宾朋。
扩容扩载生发快，交会对接设计精。大业鸿图惊世界，物资齐备启新程。

话传统，谈复兴，凝心聚力；吟辞赋，写诗文，追昔抚今

沈澍元《四联诗·话传统，谈复兴，聚力量》

(一) 深爱祖国

隆隆礼炮破长夜，广场丰碑耸巍峨。
巨人当年一扬手，挥去沧桑百年多。
声音洪亮响天外，东方红日喜喷薄。
历史凝聚宏伟力，红色十月显婀娜。

(三) 继往开来

人民领袖习近平，继往开来领征程。
继承发展创特色，共产党人举真经。
惊涛巨浪稳掌舵，中国方案世界行。
伟大复兴中国梦，情系人类命共同。

陈世禄《七律·庆贺建党102周年》

石库东升旭日光，红船斩浪起帆扬。
前仆后继杀敌寇，虎步龙骧建祖邦。
辟地惊天成伟业，改革开放谱华章。
笃行致远新时代，奋进高歌党领航。

梁桂芹《幸福不忘共产党》

过去看书用油灯，而今电灯照夜明。
儿时粮少瓜菜代，今日瓜菜受欢迎。
一件衣衫几人穿，轮到我穿打补丁。
幸福不忘共产党，穷苦人民乐安宁。

柏士兴《七律·时代赞歌》

中华开创新时代，启后承前展未来。
四海龙吟循大道，九天凤翥顾瑶台。
江山如画钟灵秀，岁月欢歌颂俊才。
踔厉图强圆绮梦，环球惊羨响春雷。

李素琴《七律·为党而歌》

锦绣山河万里春，百年踔厉复兴奔。
举旗敢把乾坤正，辟径唯求主义真。
大业图强昭日月，初心不忘惠黎民。
乘风破浪新篇绘，党是长征引路人。

(二) 艰苦创业

繁荣富强百年盼，改革开放势蓬勃。
火红高粱扬笑脸，金黄香稻起狂波。
石油滚滚流成海，钢铁铮铮化为歌。
两弹一星惊世界，艰苦创业连你我。

(四) 幸福感恩

中国进入新时代，幸福指数日日添。
我们只用几十载，超越西方几百年。
强国强军实力壮，敢于亮剑腰不弯。
凝心聚力新天地，树有根来福有源。

柏士兴《七律·党庆欢歌》

启碇红船万里航，燎原烈火话沧桑。
三山倾覆开新宇，四化隆昌谱锦章。
爱党心诚葵向日，孚民德重凤朝阳。
老来更遇新时代，晚景如春乐寿康。

马丽《七律·初心》

树大根深枝叶茂，百年奋进建奇功。
披肝沥胆求真理，继往开来为众生。
薪火相传国运盛，初心不忘政声清。
领航华夏新时代，永葆江山日月明。

佟玉兰《七律·峥嵘》

南湖红舫聚群英，黑夜沉沉北斗明。
星火燎原风暴烈，宝塔引路战旗红。
进京赶考毛公虑，盛典开国举世惊。
耿耿党魂传万代，复兴路上永登峰。

何淑兰《七律·赞抗疫》

病魔突降祸人间，三载中华闯疫关。
聚力堵封新冠病，凝心构筑镇妖坛。
军民高举千钧剑，党政齐挥七宝鞭。
终见桃花开放日，拨开云雾见青天。

▲5月5日，学校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育读书班暨学习贯彻党的二十大精神集中轮训专题辅导报告会。北京师范大学马克思主义学院王树荫教授以“深入学习《习近平著作选读》的重大意义”为题作专题报告，全体校领导、全体中层干部及主题教育领导小组办公室成员到场聆听。

▲习近平总书记强调指出，调查研究是谋事之基、成事之道，在全党大兴调查研究，是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、感悟这一重要思想



一重要思想的真理力量和实践伟力的必然要求。5月10日，党委书记武贵龙，校长杨仁树，党委副书记、纪委书记戴井岗，党委副书记孙景宏，副校长张卫冬，党委常委、党委组织部部长彭庆红一同赴昌平区未来科学城开展调研学习。昌平区委副书记、区长支现伟，昌平区委常委、常务副区长刘晓东，昌平区副区长佟立志，未来科学城管委会（生命园管委会）副主任、昌平区副区长（兼）柳强接待了校领导一行，未来科学城管委会（生命园管委会）副主任、学校党委副书记于成文陪同调研。

▲2023年5月12日是第15个全国防灾减灾日，为切实推动防灾减灾知识普及，有效提升广大师生应对灾害风险意识和能力，学校保卫部（处）

在校本部、昌平创新园区、管庄校区三地同步组织开展了“5·12 全国防灾减灾日”主题宣传系列活动。

▲近日，北京市教委公布了第三届北京高校教师教学创新大赛获奖名单，我校 5 个教师团队获得佳绩。其中，周晓敏教师团队获新工科副高组一等奖，并获第三届全国高校教师教学创新大赛推荐参赛资格；石章智教师团队获新工科正高组二等奖；白敬教师团队获基础副高组三等奖；杨旭教师团队、朱贝贝教师团队获优秀奖。

▲为深入推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，根据党中央和教育部党组关于主题教育的部署要求，5 月 16 日，校党委书记武贵龙以“功以才成，



业由才广，努力为全面建设社会主义现代化国家贡献北科力量”为题，为青年人才讲授了一堂深刻而生动的专题党课。教育部第一巡回指导组组长王鸿冰、成员钱丽情，学校副校长吕昭平出席会议。来自各学院、培养单位的 40 位青年教师聆听了党课。

▲为深入推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，5 月 17 日，校党委副书记于成文以“立德树人担使命，‘三全育人’抓落实”为题，为全体学生工作干部讲授专题党课。学生工作相关单位全体成员，各学院、研究生培养单位学生工作副书记及全体辅导员现场参加学习。

▲5 月 17 日，党委副书记、纪委书记戴井岗在 2023 年纪委（扩大）会上，讲授了题为“以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，全面加

强党的领导，深入推进全面从严治党”的专题党课。学校党的建设和全面从严治党工作领导小组成员单位负责人，纪委委员，二级党组织负责人，二级党组织纪检委员，党风廉政监督员，专职纪检巡察干部参加。会议由纪委副书记、纪委会办公室主任吴豪伟主持。

▲5月17日，学校2023年党风廉政宣传教育月启动仪式在建龙报告厅举行。党委副书记、纪委书记戴井岗出席并作动员讲话，启动仪式由纪委副书记、纪委会办公室主任吴豪伟主持。

▲5月17日，在习近平主席给北京科技大学全体巴基斯坦留学生重要回信三周年之际，学校召开学习贯彻落实习近平总书记重要回信精神三周年座谈会，重温习近平总书记重要回信精神，回顾、交流三年来学习贯彻重要回信精神取得的进展，为学校下一步谱写高质量发展新篇聚集动能。学校党委书记武贵龙、国际学生教学培养单位负责人、来华留学工作领导小组成员、国际学生代表参加座谈会。国际学生中心主任赵宝永主持会议。

▲5月18日下午，雄安校区建设项目指挥部全体成员，雄安校区建设项目派驻单位、学校法治办公室相关人员集体学习领会习近平总书记考察雄安新区重要讲话精神，副校长黄武南领学。



▲为深入推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，根据党中央和教育部党组关于主题教育的部署要求，5月19日，校长杨仁树以“励志、勤学、担大任，努力成长为具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才”为题，为学校首届“钢铁脊梁班”的学生讲授专题党课。

离退休工作简讯

★2023年5月12日，是我国第15个全国防灾减灾日，主题是“防范灾害风险 护航高质量发展”。为牢固树立安全发展理念，切实维护铭德楼安全，不断提升离退休老同志消防安全意识和应急避险能力，5月16日上午9:30，离退休职工工作处组织开展2023年“全国防灾减灾日”系列教育培训活动之火场逃生专题讲座。讲座由离退休职工工作处副处长艾茹主持。



活动伊始，离退休职工党委书记、处长邓波讲话。他强调，习近平总书记在党的二十大报告中提到“坚持安全第一、预防为主”，要牢固树立安全第一思想。要时刻绷紧安全这根弦，强化底线思维和红线意识，思想上不能麻痹大意。要加强日常检查巡查，不留死角盲区，落实好消防安全管理各项制度，及时消除火灾隐患。工作人员和老同志要认真学习消防安全知识，努力提高消防安全技能。

本次讲座邀请保卫处副处长杨健主讲。杨健副处长图文并茂，从常见的消防设施、消防安全隐患和火灾逃生要领三个方面为大家耐心讲解火灾逃生自救常识，帮助老同志学会在危急的情况之下，安全灭火和及时逃离火场。

随后，保卫处工作人员带领大家现场使用灭火器灭火。离退休老同志、离退休处全体工作人员、铭德楼保安保洁人员参与演练，掌握了灭火器的

正确用法。



★开展理论学习，接受思想洗礼是中国共产党人的必修课，更是开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的题中之义。离退休职工党委扎实开展主题教育，始终把学思想摆在首位，按

照工作安排，5月22日上午9:00在铭德楼207多功能厅，离退休职工党委邀请我校马克思主义学院张北根教授开展主题教育专家导学，作《高质量发展——提升人民生活质量》辅导报告

5月25日下午2:30在铭德楼207多功能厅，邀请中央党校李清泉教授作《坚定文化自信，以习近平新时代中国特色社会主义思想引领民族伟大复兴》辅导报告。



离退休职工党委委员、支部书记、副书记、党员共计百余人参会，离退休职工党委书记邓波主持报告会。

张北根教授首先解读了“高质量发展”的含义，围绕党的二十大报告内容，从伟大成就——人民生活发生翻天覆地的变化、军事力量维护国家和人民安全、文化上创作出满足人民精神生活需要的精品力作、共建美好生活等七个方面，为大家系统阐释了坚持党的全面领导、坚持以人民为中心的发展思想的重要意义和现实表现，得出了我们党领导中国式现代化的历史进程中始终坚持的科学思想和正确方法的结论。



李清泉教授以生动活泼的表达，幽默通俗的故事、经典优美的诗词传播先进文化、弘扬主流价值，从“两个结合”历史必然、中华优秀传统文化与马克思主义的同质性探究、推动“两个结合”的几点思考三个方面着手，带领党员干部学习领会党的二十大精神。

报告政治站位高、内容丰富、数据详实、启发性强，主讲嘉宾深入浅出的讲解、生动有趣的事例，为大家带来了十分精彩的党课。离退休党委通过组织党的二十大精神辅导报告，结合调查研究、检视整改等工作，为切实推动离退休工作稳步发展打下坚实的基础，让全体党员在深学细悟笃行中提高理论素养、坚定理想信念、升华觉悟境界、增强能力本领，确保开展习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育取得成效。



★为推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育走



深走实，大兴调查研究之风，以问题为导向，切实解决实际问题，5月26日，离退休职工党委开展主题教育“全体践学”环节，组织支部书记、部分党员、全体工作人员前往

大家的家·城心医养社区开展调研。

大家的家·城心医养社区是由大家保险集团（央企）投资建设，甄选城市核心区内紧邻优质医疗资源、生活氛围浓厚、交通条件优越的优质物业，打造“临近医疗，亲近子女，更近人间烟火”的城心医养服务。

调研一行分别来到大家的家·朝阳养老社区和西城友谊养老社区，实地考察城区养老机构，就基础设施、医养条件、收费标准、服务项目等情况进行深入了解沟通，特别针对失能老人的养老护理进行了实地考察，为有需求的老同志提供更便捷、更直观、更有效的信息参考。

老同志在返程路上还在热烈讨论参观体验，大家纷纷表示，党和国家高度重视养老产业，学校也很重视老同志“老有所养”，这次实地考察了解了更多的可选择的养老方式，对新的养老方式充满期待，大家感谢伟大的时代，满怀幸福感获得感。工作人员表示通过这次调研，在为老服务方面开阔了视野、增长了技能，今后会进一步增强服务意识，细致入微做好保障。离退休职工工作处将结合调查研究项目，继续关心关注老同志的实际所需，帮助离退休职工了解并体验养老产业的新变化和新特点，在满足老同志多样化个性化的养老需求上持续下功夫。

走访慰问退休老教师 机械温情初夏浓

★初夏悄至，暖心先行。5月11日上午机械工程学院党委书记苏栋、副院长景志红，代表机械工程学院全体领导干部及师生，从校本部驱车前往位于燕郊的燕达金色年华健康养护中心，探访慰问我院退休老教师。



本次活动先后慰问了老院长罗圣国教授，物流系教授吴清一、机制系退休教师赵景华一家，机控系教授周纪华、工学系退休教师刘淑春一家，以及机控系退休教师伦怡馨共 6 位退休老教师。

在伦怡馨老师的带领下，苏栋书记和景志红副院长依次向退休老教师们送上了包含学院院史在内的学院纪念品、坚果等慰问品，并与老教师们



进行了亲切温暖的交谈，询问了各位老师 在养护中心的生活和健康状况，传达了机械学院全体师生对退休老同志的关怀。

交流过程中，伦怡馨老师感慨地说：学院领导们工作繁忙，特意开车到这么远的地方来看望我们，真切地感受到了学院对我们退休教职工的关心，非常温暖和感动，十分感谢。吴清一老师就物流行业和物流工程专业的发展与学院领导做了充分地交流，体现了老同志对学院发展的殷殷关切。

机械工程学院一直具有关心关爱退休老教师的优良传统，对于老教师们对机械学院的付出以及辛苦耕耘，学院师生都抱有绵长的感激之情。新竹高于旧竹枝，全凭老干为扶持，机械学院的成就离不开一代又一代的教师们的辛勤付出，甘为人梯，踔厉奋达的使命精神永远在学院教师每个人的心中。

机械工程学院将继续长久持续地带着深厚感情做好离退休工作，全方位、多角度深入给予老教师们以照顾、关怀和关爱，及时解决老教师们反映的问题和困难，让老教师们幸福安康地度过晚年生活。



【普法】《老年人权益保障法》解读

中华民族有着许多优良的传统文化，在其中，孝道文化是重要的组成部分。

中国很多传统节日都与孝道相关，春节、端午、中秋以及即将到来的重阳节，都是感恩先祖、孝敬父母的节日。这些足以体现“孝”在中华文化中的重要性。

《老年人权益保障法》正是根据中华民族这一优良传统制定的法律，是保障老年人合法权益，发展老龄事业，弘扬中华民族敬老、养老、助老的美德而制定的法律。

《老年人权益保障法》

《中华人民共和国老年人权益保障法》是 1996 年 8 月 29 日八届全国人大常委会第 21 次会议通过。现行版本是 2018 年 12 月 29 日第十三届全国人民代表大会常务委员会第七次会议修正。

老年人享有的权利：

★受赡养权

不仅包括物质上的供给，还包括精神赡养和生活照料。

★自由支配财产

老年人对个人的财产，依法享有占有、使用、收益和处分的权利。

★婚姻自由

老年人的婚姻自由受法律保护，子女或其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。

老年人享有的其他合法权益：

从国家和社会获得物质帮助的权利，参与社会发展和共享发展成果的权利，享受社会服务和社会优待的权利。

赡养人的义务：

有学生问孔子：何为孝？孔子答：色难。

现在所谓的孝，就是能养活自己的老人就行了，但这和饲养牛马有什么区别呢？子女应当对父母有发自内心的尊敬，对父母和颜悦色。由此，赡养人也需要对老人履行一些最基本的义务。

履行物质上的供给、生活上的照料和精神上的慰藉义务；使患病的老年人及时得到治疗和护理，对经济困难的老人提供医疗义务；妥善安排老年人的住房，维护老年人的自有住房；耕种或委托他人耕种老年人承包的田地、照看或委托他人照看老人的林木和牲畜，成年子女赡养父母的义务；由宪法规定，不得由父母不履行抚养义务为由放弃赡养父母的义务。



社会保障：

养老保险制度、医疗保险制度、护理保障制度、对经济困难的老年人给予救助、住房保障制度、老年人福利制度

老年人权利的救济：

民事调解。

民事诉讼。

赡养人不履行赡养义务的，基层群众性自治组织、老年人组织或赡养人所在单位应督促履行保护老年人权益的其他法律法规宪法

第四十九条 父母有抚养教育未成年子女的义务，成年子女有赡养扶助父母的义务。禁止破坏婚姻自由，禁止虐待老人、妇女和儿童。

民法典

第二十六条 父母对未成年子女负有抚养、教育和保护的义务。成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。

刑法

第二百六十条之一 【虐待被监护、看护人罪】对未成年人、老年人、患病的人、残疾人等负有监护、看护职责的人虐待被监护、看护的人，情节恶劣的，处三年以下有期徒刑或者拘役。

第二百六十一条 【遗弃罪】对于年老、年幼、患病或者其他没有独立生活能力的人，负有扶养义务而拒绝扶养，情节恶劣的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制。

立法亮点

“积极老龄化”理念贯穿始终，建立中国特色养老服务体系，设专章规定老年宜居环境建设，规定老年人监护制度。

案例

“常回家看看”不仅是一句歌词，更是一种法律责任。随着物质条件的提高，子女往往能够给予老年人物质赡养，却会忽略精神上的赡养。

因此，法律规定对老年人的精神赡养不仅仅是一种道德义务，也成了法律义务。

《老年人权益保障法》规定：家庭成员不得忽视、冷落老人；与老人分开居住应当经常看望或问候。

2018年，黎某一向法院起诉，请求判令其女黎某二及黎某三每月支付赡养费3500元，并每月探望被告两次。

黎某三称原告因不满两被告都是女儿，经常打骂两被告，曾造成黎某二自杀，抢救回来后留下病根。对于原告的诉讼请求，只愿意在合理安排个人时间基础上每两个月探望原告一次，并每月支付赡养费300元。



法院认为，《婚姻法》第 21 条规定的子女对父母的赡养扶助义务为强制性规定，不能以原告未尽抚养责任为由予以免除。判令两被告各自支付赡养费用 500 元，并各自每月探望一次。

对于探望父母的判决，如何执行？

在司法审判实践中，对老人疏于探望，一方面是因为有的子女自私自不孝顺所导致。另一方面则是长期的家庭矛盾所导致，这种矛盾往往都从父母辈开始产生。

如果单纯是因为子女不孝而产生问题的话，可以加大执行力度。比如，可以从拒不执行裁判的角度对其采取强制手段，进行罚款处罚等。

但是，由于是家庭矛盾导致的问题，就应当引入心理学专家适当介入。在人民陪审员的队伍中，有一些心理学专业人士，以人民陪审员的身份介入案子，更容易让当事人接受。

此外，对涉案老人也需要进行疏导，让老人能体谅子女的不易。除了法院，街道、民政、妇联等部门也可以设立一些机构，做一些这方面工作。

《上海市老年人权益保障条例》规定，如果子女等家庭成员拒不探望老人，老人可以提起诉讼，要求他们履行探望的义务，上海的法院也可以根据老年人的起诉，做出相关判决，要求子女回家或者到养老机构探望。如果当事人拒不执行这一生效判决，相关信息将会归入信用平台，对当事人的工作与生活都将带来一定的影响。

《浙江省社会养老服务促进条例》

第七条 乡（镇）人民政府、街道办事处负责本区域内的社会养老服务工作。

第十二条 社区居家养老服务照料中心应当积极创造条件，为居家生活的老年人提供日间照料、临时托养、上门探询、就餐、保健、文化、体育活动等服务。

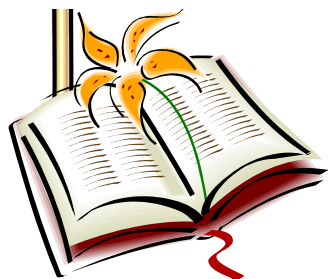
第十七条 养老机构的建设应当符合社会养老服务设施建设规划，以护理型为重点、以助养型为辅助、以居养型为补充。

第十九条 政府投资设立的养老机构应当保障无劳动能力、无生活来源又无法定赡养、扶养义务人，或者其法定赡养、扶养义务人无赡养、扶养能力的老年人的养老服务需求。

第二十七条 县级以上人民政府应当支持和指导高等学校和职业技术学校开设老年服务与管理相关专业或者课程，培养专业的养老服务人员。

（摘自网络）

知识长廊



吃坚果要看时间吗？

很多人都认为添加糖是可怕的，坚果则是健康的。但是，有研究发现，即便是同样的食物，在早餐吃和晚餐吃，似乎效果也不一样。

对纳入 2.79 万人的美国流行病学调查数据进行分析发现，早餐的能量、植物蛋白质、动物蛋白质的摄入量，和高胆固醇血症的风险都呈现负相关。也就是说，早餐吃得多，吃得丰富，相对不容易高胆固醇血症。甚至，早上吃低质量的碳水化合物（比如白面包等），也有这种作用。

研究者发现，同样是坚果，早餐时多吃坚果是有益控制血胆固醇水平的，晚餐多吃坚果则适得其反。研究者用数据处理方法证实，如果把晚餐的坚果替换到早餐来吃，会有利于预防高血胆固醇症。

十多年之前，我就开始提倡早餐吃坚果，当时给这种做法起了个有趣

的名字：“松鼠早餐”。我认为早餐吃坚果可以加强早餐的营养质量，而丰盛晚餐之后再吃坚果则会增肥。在我的减肥书中，我还提到，如果实在想吃甜食，就放到早上去吃，它的坏处会比中午或晚上吃小一些。最新研究证实，我当初的推荐吃法是对的。

那么，为什么晚上多吃这些食物会不利于血脂控制呢？研究者认为，人体的脂类合成与炎症因子分泌，都存在昼夜节律，通常是“早低晚高”。因此，如果晚餐经常摄入过量的糖和脂肪，可能会增加夜间的脂肪合成，提高炎症因子水平，从而引起血脂异常。

总之，想吃什么好吃的，尽量放在早上吃就对了。晚上要吃清淡点，添加糖、脂肪和蛋白质都要控量。不过，全谷杂粮之类很适合晚上吃哦，我一直推荐晚上喝浓稠的杂粮粥，看来也是说对了。

（摘自新浪微博“范志红_原创营养信息”）



老年人心理健康 让生活更美好

随着年龄的增长，老年人的身体和心理逐渐出现问题，这时候我们需要更多的关注和关爱。老年人的心理健康与生活质量息息相关，如何保持心理健康是非常重要的。

老年人心理健康状况

老年人随着生理机制的衰退和社会因素的影响，有着独特的心理特征，有研究指出，老年人中 85%的人或多或少存在着不同程度的心理问题。

60 岁以上的中国老人中，有超过 25%的人因为身体或其他各种原因，有过自杀的念头，但是由于家人的忽略或者认识不到位，导致老年人接受心理服务的比例极低。

据世界卫生组织近年估算，我国 60 岁以上老人抑郁症发病率已经高达 13%，抑郁症已成为老年人最常见的心理障碍。

影响老年人身心健康的因素

生理因素

随着年龄的增长，老年人的感知功能、认知能力、情绪情感和个性特点都会发生一定的变化，这些变化可能会影响他们的健康状况和生活质量。



例如，老年人的视力、听力、味觉和嗅觉都会下降，导致信息输入的准确性降低，决策判断出现误差，人际沟通出现障碍。

老年人的记忆力、反应速度、抗干扰能力等也会逐渐减弱，而经验性知识和技能则可以保持相对稳定。

老年人的情绪体验并不比年轻人弱，但对亲密关系的情感需求会增加，孤独感也会增强。

老年人的开放性和适应性会下降，学习和探索的动力也会减弱。

心理因素

老年人的心理状态受到他们的信念、态度、动机等主观因素的影响。

例如，如果老年人有积极的自我意象和老化态度，认为自己还年轻、健康、有价值，那么他们的身心健康和幸福感就会比较高。

相反，如果老年人有消极的自我意象和老化态度，认为自己衰老、无能、无用，那么他们的身心健康和幸福感就会比较低。

此外，老年人是否有主观记忆减退，即担心自己记忆力不好，也会影响他们的认知功能和认知疾病风险。

社会因素

老年人的心理状态也受到他们所处的社会环境和社会关系的影响。

例如，如果老年人有良好的家庭支持、社区参与、社会网络等，那么他们就能满足关系需求、自主需求、能力需求等基本心理需求，从而提高他们的身心健康和幸福感。

相反，如果老年人缺乏家庭支持、社区参与、社会网络等，那么他们就容易出现社会隔离、孤独感等问题，从而降低他们的身心健康和幸福感。此外，社会对老年人的刻板印象和歧视也会影响他们的自尊和尊严。

时间因素

老年人的心理状态也受到他们所处的时间阶段和时间长度的影响。

例如，不同年龄段的老年人可能有不同的生活任务和心理特点。

一般来说，60-74岁是早期老年期，75-89岁是中期老年期，90岁以上是晚期老年期。

关注老年人心理健康

健康的饮食和睡眠

保持健康的生活方式对于老年人的身体和心理非常重要。改善饮食习惯和增加运动量是保持身体健康的必要条件。此外，老年人需要保持充足的睡眠时间以帮助身体恢复，促进新陈代谢和能量消耗。

心理健康与身体健康息息相关

老年人的心理健康和身体健康有着不可分割的联系，因此，对于老年人来说，积极锻炼身体无疑是切实可行的保护措施之一。

适当的运动可以增强身体的免疫力和代谢能力，有利于老年人身体健康的保持，同时，也可以缓解心理上的压力，减少焦虑和抑郁情绪。

多交朋友，积极参加社交活动

老年人经常会感到孤独、无助和失落，而社交活动是缓解这些情绪的好方法。

老年人可以加入一些社交团体或者社区活动，多认识一些朋友并积极地参加各种社交活动，这样有利于老年人更好地融入社会和家庭，缓解心理压力，增强自信心和生活满意度。

积极寻找兴趣爱好

老年人生活开心还需要一个重要因素，那就是拥有充足的业余爱好。

老年人可以学习新的技能、阅读书籍、旅游，或者积极参与社区活动。

这些活动可以帮助老年人找到生活的乐趣，增加对生活的兴趣，并对



心理健康保护起到积极的作用。

保持心态积极乐观

积极乐观的心态是老年人保持心理健康的重要保护手段之一，

因为心态设定会影响他们的情绪。

老年人应该学会从积极的角度去

看待问题，乐观面对生活中的各种困难和挫折。

时刻让自己充满希望和信心，寻找快乐与幸福，这些都是让老年人享受生活的好方法。

家人的关爱与支持

老年人也需要亲人的关心和爱护，在支持和鼓励下，老年人的心理健康才能更好地维持。

要多陪伴老年人，关注他们的身体和心理健康状况，让他们感到被关爱，并且关注老年人的生活，帮助他们解决生活中的困难和问题，让他们感到支持与安全。

聆听老年人的心声

老年人的心灵需要倾听，也需要关爱。医生、护工、志愿者或是普通的陪伴者都可以对老年人提供关心、尊重、欣赏和鼓励，让老年人感到被尊重和关爱，并且对老年人的心理健康提供更细心的护理和帮助，更好地满足老年人的需求。

结语

老年人心理健康问题的出现不可避免，但是我们可以采取合适的方法去减少老年人心理压力。

以上几个方面是我们可以进行的，如身体运动、社交活动、业余爱好、乐观心态、家人的爱护以及心灵倾听等。

我们每个人都可以为实现老年人的健康、幸福和快乐做出自己的一份力量。

（摘自微信公众号“德容心理专家”）

关于开展“话传统、谈复兴、聚力量”有奖征文活动的通知

各位离退休老同志：

为深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，全面系统掌握这一思想的基本观点、科学体系，把握好这一思想的世界观、方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，不断增进对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。离退休职工党委特举办主题教育征文活动，现就有关事宜通知如下：

一、征文时间：2023年6月1日至6月16日

二、征文要求：主题突出、积极向上，弘扬主旋律，传递正能量。谈出对中国特色社会主义新时代发展变化的真实看法、真切感受、真心认同，讲好中国共产党的故事、中国特色社会主义的故事、新时代的故事，表达对党的十八大以来党和国家各项事业特别是教育事业取得历史性成就、发生历史性变革的心声。题材不限，一般字数为1000-2000字，可附加照片。

电子版发至 jinseyuandi@ustb.edu.cn。

联系人：侯佳老师

联系电话：62332667

离退休职工党委

2023年5月26日

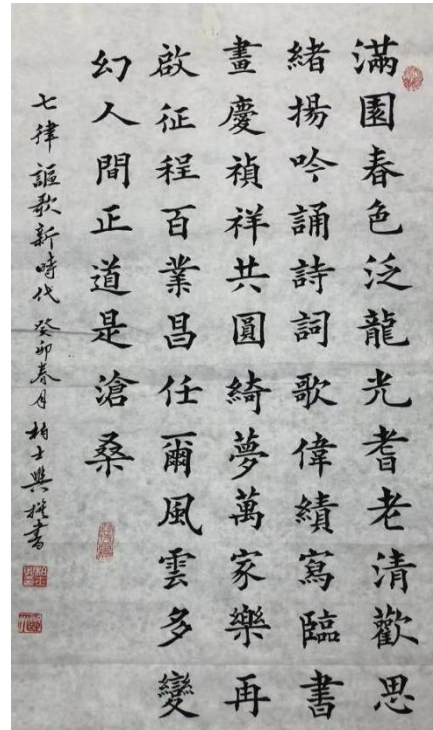
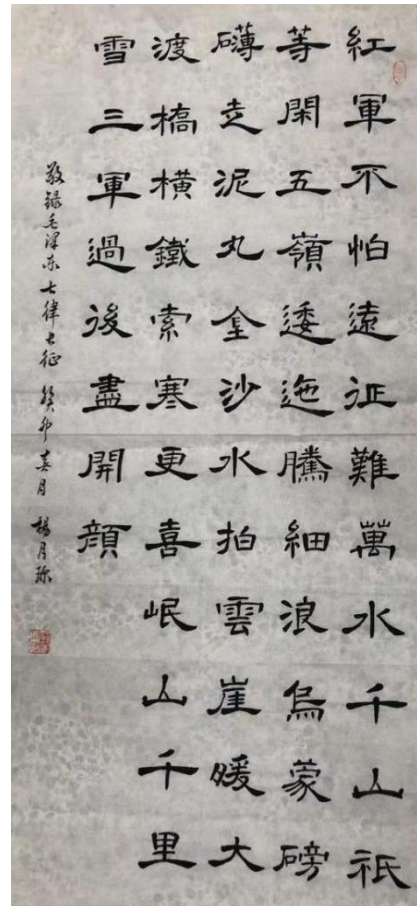


为您祝寿

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***以下是我校离退休职工六月份80岁以下逢五逢十寿星名单：

高桂珍 杜润英 于秀荣 苑宝荣 张殿珠 刘淑慧 付英 周西红
田颖 陈秀梅 陈济平 范云 张同莉 刘亚明





书画组作品

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)