

金色园地

第六期 （总第 218 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 9 月 8 日

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

坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂

党的二十大提出，要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题工作会议上，习近平总书记把“凝心铸魂筑牢根本”作为这次主题教育的五大目标之一。这就要求我们在“深学细悟”中不断增进对习近平新时代中国特色社会主义思想的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，努力在“以学铸魂”、“以学增智”、“以学正风”、“以学促干”方面取得实实在在的成效，真正把学习成效转化为改造主客观世界的内在主动，转化为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的实际行动。

深刻认识用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂的重大意义

一个民族要走在时代前列，就一刻不能没有理论思维，一刻不能没有正确思想指引。6月30日，习近平总书记在主持中共中央政治局就开辟马克思主义中国化时代化新境界进行的第六次集体学习时指出：“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。这是历史的结论”。总书记进一步强调，“开辟马克思主义中国化时代化新境界的重大任务，是当代中国共产党人的庄严历史责任”。面对新征程上催

人奋进的目标、复杂严峻的形势、艰巨繁重的任务，必须继续推进实践基础上的理论创新，进一步加强理论武装，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想这一马克思主义中国化时代化最新成果凝心铸魂，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，更加自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终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。

统一全党思想意志行动的必然要求。用党的创新理论武装全党，实现全党思想、意志、行动的统一，是我们党带领全国各族人民完成艰巨历史任务的最可靠保证。党的十八大以来，习近平新时代中国特色社会主义思想在新的伟大斗争中展现出强大的真理穿透力、价值感召力、实践引领力、文化自信力，在这一思想指引下，全党全国各族人民一道拼搏奋斗，铸就了新时代10年伟大变革。强国建设、民族复兴是一项前无古人的开创性事业，必然会遇到各种可以预料和难以预料的风险挑战、艰难险阻甚至惊涛骇浪，更加需要以科学理论指引前进方向。唯有坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，才能确保全党紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，共同把党锻造成一块攻无不克、战无不胜的坚硬钢铁，以更强的信心和底气在新的赶考路上赢得更大胜利和荣光。

推动全党勇担当开新局的必然要求。习近平总书记指出：“要实现党的二十大确定的战略目标，迫切需要广大党员、干部特别是各级领导干部进一步深入学习贯彻新时代中国特色社会主义思想，这是党中央确定在全党开展这次主题教育的主要考量。”“主要考量”四个字，道出了用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂的战略意义所在。要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想引导广大党员干部树立正确的权力观、政绩观、事业观，增强责任感和使命感，不断提高推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，加强斗争精神和斗争本领养成，提振锐意进取、担当有为的精气神，以新气象新作为推动高质量发展取得新成效，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

激发全党自我革命精神的必然要求。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，是深入推进新时代党的建设新的伟大工程的重大部署。习近平新时代中国特色社会主义思想直面新时代管党治党新形势新任务，给出了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，为全党时刻保持清醒和坚定、解决大党独有难题指明了行动方向、提供了根本遵循。要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，教育引导各级党组织和广大党员干部突出问题导向，查不足、找差距、明方向，接受政治体检，打扫政治灰尘，纠正行为偏差，解决突出问题，不断增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，使我们党始终充满蓬勃生机和旺盛活力，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

深学细悟习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系和核心要义

党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，解放思想、实事求是、守正创新，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想，为丰富发展马克思主义作出了原创性贡献，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃，彰显了当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义的独特理论魅力。

博大精深的科学体系。习近平总书记在主持中共中央政治局第六次集体学习时强调，“马克思主义之所以影响深远，在于其以深刻的学理揭示人类社会发展的真理性、以完备的体系论证其理论的科学性。新时代中国特色社会主义思想的发展是一个不断丰富拓展并不断体系化、学理化的过程”。党的十九大、十九届六中全会提出的“十个明确”、“十四个坚持”和“十三个方面成就”，概括了习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容。党的二十大提出“六个必须坚持”，概括阐述了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法。“十个明确”、“十四个坚持”、“十三个方面成就”和“六个必须坚持”内在贯通、有机统一，凝结着我们党认识世界、改造世界的宝贵经验和重大成果，体现了理论与实际相结合、认识论和方法论相统一的鲜明特色，共同构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系。这一科学体系逻辑严密、内涵丰富、系统全面、博大精深，为丰富发展马克思主义作出了原创性贡献。

卓越深邃的理论创造。习近平新时代中国特色社会主义思想坚持和运用马克思主义基本原理，对马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义作出了许多重大原理性创新。比如，在马克思主义哲学方面，提出新时代我国社会主要矛盾发生变化的思想，是对马克思主义社会矛盾学说的新发展；强调要提高科学思维能力，要观大势、定大局、谋大事，要坚持系统观念，要强化问题导向，要抓重点、抓关键、抓“牛鼻子”等，是对马克思主义认识论、实践论的新发展。在马克思主义政治经济学方面，提出创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，是对马克思主义生产力理论的新发展；提出坚持和完善社会主义基本经济制度，使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用等思想，是对马克思主义经济学说的新发展。在科学社会主义方面，提出坚持和加强党的全面领导、推进党的自我革命的思想，是对马克思主义建党学说的新发展；提出坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的思想，是对马克思主义国家学说的新发展；提出构建人类命运共同体的思想，是对马克思主义世界历史理论的新发展；等等。习近平新时代中国特色社会主义思想，站在真理和道义的制高点上，结合新的时代和实践作出新的理论创造，以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发​​展规律的认识，实现了马克思主义中国化时代化的历史性飞跃、创造性升华。

宏阔高远的精神追求。习近平新时代中国特色社会主义思想坚守为人民谋幸福的初心。从“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”到“始终把人民放在心中最高位置”，从“小康不小康、关键看老乡”到“江山就是人民、人民就是江山”，从“我是人民的勤务员”到“我将无我，不负人民”等，充分表达了人民至上的价值立场。习近平新时代中国特色社会主义思想承载为中华民族谋复兴的历史使命，擘画以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图，高扬中华民族伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神，为实现中华民族伟大复兴提供了科学理论指引和强大精神力量。这一思想担当为世界谋大同的责任，坚持推动构建人类命运共同体，弘扬全人类共同价值，提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动建设更加美好的世界，为破解当今世界面临的重大问题、引领国际秩序和国际体系变革贡献了中国智慧、中国方案。

系统科学的思维方法。今年5月，习近平总书记在听取陕西省委

和省政府工作汇报时指出，“以学增智，就是要从党的科学理论中悟规律、明方向、学方法、增智慧，把看家本领、兴党本领、强国本领学到手”，强调“要提升思维能力”，“做到善于把握事物本质、把握发展规律、把握工作关键、把握政策尺度，增强工作科学性、预见性、主动性、创造性”，为我们掌握思维方法、提升思维能力提供了理论指导。思维能力是人类认识世界、改造世界能力的最直接体现。习近平新时代中国特色社会主义思想坚持和运用辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观和方法论，正确处理关于全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，特别是关于推进中国式现代化进程中的顶层设计与实践探索、战略与策略、守正与创新、效率与公平、活力与秩序、自立自强与对外开放等一系列重大关系，体现了卓越的战略思维、辩证思维、系统思维、创新思维、历史思维、法治思维、底线思维。要把习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的科学思想方法，作为研究问题、解决问题的“总钥匙”，用以改造客观世界、推动事业发展，用以观察时代、把握时代、引领时代。

牢牢把握用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂的目标要求

学习习近平新时代中国特色社会主义思想的目的全在于运用，在于把这一思想变成改造主观世界和客观世界的强大思想武器。今年4月，习近平总书记在广东考察时强调：“以学铸魂，就是要做好学习贯彻新时代中国特色社会主义思想的深化、内化、转化工作，从思想上正本清源、固本培元，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。”要把习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量转化为坚定理想信念、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，使全党始终保持统一的思想、坚定的意志、协调的行动、强大的战斗力，推动广大党员干部不断增强维护核心、听从指挥的思想自觉、政治自觉、行动自觉。

把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想信念的强大力量。以理论清醒保持政治坚定，是我们党的宝贵历史经验。共产党人坚定的理想信念，建立在对马克思主义的深刻理解之上，建立在对历史规律的深刻把握之上。从发出“试看将来的环球，必是赤旗的世界”豪迈宣言的革命先驱李大钊，到革命胜利后“生也沙丘，死也沙丘，父老生死系”、为兰考百姓脱贫鞠躬尽瘁的焦裕禄，再到以

“樵夫”自勉、把为党和人民工作当作最大快乐的廖俊波……一代代共产党人的优秀代表，用生命诠释着坚定的理想信念。习近平总书记多次强调要坚定理想信念：“增强对党的价值追求和前进方向的高度政治认同，把好世界观、人生观、价值观这个‘总开关’”。用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，就要把学习成果转化为不可撼动的理想信念，转化为对远大理想和奋斗目标的清醒认识和执着追求，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者，坚韧不拔、风雨无阻地朝着奋斗目标奋勇前进。

把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为锤炼党性的强大力量。党员姓党，党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石。老一辈革命家邓颖超有一个著名的“党性之问”，即每个共产党员都要问一问自己：“你是全心全意同党中央的路线、方针、政策保持一致并努力奋斗呢，还是为自己的私利奋斗？党龄增加了一岁，你的党性长一寸了没有？”党员干部的党性修养、道德水平，不会随着党龄工龄的增长而自然提高，也不会随着职务的升迁而自然提高，必须加强马克思主义理论武装，强化自我修炼、自我约束、自我改造，经常用“党性之问”检视自我。今年6月，习近平总书记在内蒙古考察时强调：“要抓实以学正风，坚持目标导向和问题导向相结合、学查改相贯通，对标党风要求找差距、对表党性要求查根源、对照党纪要求明举措，增强检视整改实效”。用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，就要自觉用这一思想改造我们的主观世界，学习掌握习近平新时代中国特色社会主义思想关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼等一系列要求，始终保持共产党人的政治本色，始终做到在党言党、在党忧党、在党为党、在党兴党，任何时候都与党同心同德。

把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为指导实践、推动工作的强大力量。理论的威力，只有付诸实践才能显现；学习的成果，要靠实践成效加以检验。实践性是马克思主义理论区别于其他理论的显著特征。7月5日至7日，习近平总书记在江苏考察时围绕“以学促干”提出明确要求，强调“各级党组织要教育引导党员、干部落实‘重实践’要求，坚持学思用贯通、知信行统一，匡正干的导向，增强干的动力，形成干的合力，在以学促干上取得实实在在的成效”。当代中国正在经历人类历史上最为宏大而独特的实践创新，改革发展稳定任务之重、矛盾风险挑战之多、治国理政考验之大都前所未有。

越是伟大的事业，越充满艰难险阻，越需要广大党员、干部树牢造福人民的政绩观，坚持以人民为中心的发展思想，坚持高质量发展，不搞贪大求洋、盲目蛮干、哗众取宠；坚持出实招求实效，不搞华而不实、投机取巧、数据造假；坚持打基础利长远，不搞急功近利、竭泽而渔、劳民伤财。鼓足干事创业的精气神，恪尽职守、担当作为，迎难而上、敢于斗争，严肃整治拈轻怕重、躺平甩锅、敷衍塞责、得过且过等消极现象，完善担当作为激励和保护机制。形成狠抓落实的好局面，不折不扣贯彻落实党中央决策部署，积极主动抓落实，聚合众力抓落实，以钉钉子精神抓落实，聚焦实际问题抓落实，在抓落实上取得新实效，努力创造经得起历史和人民检验的实绩。

（摘自《求是》2023/14 作者：国防大学习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心）



学院史、强党性、铸造钢筋铁骨

□退休三支部 杨竞

为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，按照“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，贯彻校党委进一步学好习近平总书记给学校院士和老教授回信。5月25日退三支部和退十七支部的代表应邀参加了机械工程学院机械装备检测与安全梯队党支部的“学强党性、铸造钢筋铁骨”主题学习活动。并与研究生就学院史、强党性、铸造钢筋铁骨主题进行了交流，对如何学史、传承老一辈开创的机械精神，如何增强党性、坚定信念、锤炼钢筋铁骨、成为新时代能担当民族复兴重任的社会主义接班人等问题进行了讨论。



支援西部教育，参与“青马”培训

□孙 铁

为积极参加习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，用党的创新理论武装青年学子成长成才，我在参加教育部“高校银龄教师支援西部计划”到广西支教期间，应聘担任了河池学院“青年马克思主义者培养工程”培训班导师。为“青马”培训班学员讲党课、作报告、指导培训班学员撰写结班报告。发挥北科大老党员宣传党的二十大精神，把立德树人工作做到实处。



“青马”培训班开设有“团队精神”、“理论学习”、“工作技能”和“实践活动”四个教学模块，通过培训进一步增强团员和团干部队伍的综合素质，引导和激励他们做新时代德智体美劳全面发展的合格大学生，为造就一批爱国爱党、理论扎实、能力突出的青年马克思主义者奠定坚实的基础。

为进一步加强团员青年和团学干部的培养教育力度，在广大青年中着力培养造就一批用马克思主义中国化的最新理论成果武装头脑的团员青年、团学干部，河池学院团委举行了青年马克思主义者培养工程培训班开班典礼。河池学院党委领导及有关部门领导出席了开班典礼，我作为青马班导师出席了开班典礼。

为了切实做好导师工作，我先学一步，认真备课，发挥智能控制专业优势，深化“老少共学”机制，走进学生中间，面向学生党员和入党积极分子，配合主题教育专题，以“自立自强，实现高水平科技创新”为题，结合科技工作者在中国科技发展中奉献的拼搏精神，通过中国北斗卫星导航系统建设的生动叙事讲主题党课。

1. 中国为什么独立自主开发北斗导航系统

通信卫星居高临下，组网灵活，受地理环境和地面资源的限制很小，通信不受任何地形限制，通信线路稳定可靠，卫星覆盖范围内的任意两点或多点均可实现卫星通信，一颗通信卫星可以容纳上万路电



话，可以实现移动通信，也可以进行多路电视通信，还可以进行数据、文字、图像传输，优势非常明显。美国在卫星通信领域的技术一直领先。

1983年，大韩航空007号航班客机由于导航系统失灵，误闯入苏联领空被击落，

影响非常大。1992年，美国总统里根决定将美国建设中的GPS开放给全球民用，普通民众利用GPS，第一次可以清晰知道自己身在星球何处。这本来是为全球导航作出的贡献，但是美国利用GPS打压他国，美方曾明确声明，在特殊情况下将采取降低精度、关闭区域，甚至更换通信编码三重措施，而且美国确实是这样做的。如对银河号货轮事件、海湾战争期间都曾切断该区域的GPS信号。

中国科技人员面对美国的三重措施，深感受制于人的忧患，马上开始研发中国的卫星导航定位系统。2002年，欧盟发起“伽利略”全球卫星导航计划，被认为是结束美国“独霸”局面的最有力挑战。当时，中方正遇到研发北斗导航系统的技术瓶颈。为了尽快学习和追赶发达国家的卫星导航新技术，中国开始与欧盟协商联合开发“伽利略”全球卫星导航系统，而此时欧盟正在为“伽利略”卫星计划缺少研发经费发愁。经双方协商，决定联手开发“伽利略”卫星计划。中方认为，中欧联合开发是学习和参与国际合作的好机会，对此抱有很大期望。中方承诺投资2.3亿欧元巨额资金，出钱学技术。然而，2006年，中国突然被排除在项目之外，决议不让表态，资料不让浏览，技术不被告知。到2007年，中国不但没有进到“伽利略”计划的决策机构，而且所有“伽利略”项目重大决策都把中国排除在外，甚至在技术合作开发上也被欧洲航天局故意设置障碍所阻挡，理由是“安全和知识产权”问题。这是美国在背后破坏中欧合作，欧洲媒体称“中国人感到被严重利用甚至是被羞辱了”，事实确实如此。

中方没能实质参与欧洲“伽利略”卫星导航系统，实际上一无所获。中国科技工作者憋着这口气，决定独立自主地“单干”。中国迅速集中力量，开始研发自己的北斗卫星导航系统。

2. 中国独立自主开发北斗导航系统的成就

2009年，经过艰苦探索和顽强努力，中国自己开发的北斗卫星导航系统进展迅速，不断推进而欧洲“伽利略”卫星导航项目却远远落后于原来制定的计划，甚至没有一颗卫星发射升空。中国北斗卫星和欧洲“伽利略”卫星之间的这段激烈的恩怨情仇，最终结果是让欺辱中国的欧盟干着急！让北约干着急！后来，欧盟委员会空间处负责人不得不承认，欧中经过那段不成功的合作之后，双方关系全面下滑。他还说，以美国为主导推出的国际武器贸易条例（ITAR），实质上是设置障碍，将中国完全排除在敏感技术、装备和系统的交流之外。他认为，ITAR是个失败。



2012年，中国北斗二号卫星导航系统全面建成。北斗二号技术更完善，服务范围更大，卫星导航系统服务范围为整个亚太地区，开始了多元化进程，也为实现全球卫星导航服务奠定了坚实基础。

2020年，北斗三号卫星导航系统全面建成。北斗三号的服务范围扩大到整个地球，终于成为能为全球用户提供服务的卫星导航系统，实现了全天候、全天时、高精度的定位、导航和授时服务，成为国家重要的时空基础设施。“北斗卫星导航系统”是继“两弹一星”之后支撑共和国大国地位的又一项新的国家战略工程！“北斗卫星导航系统”背后的研究人员与“两弹一星”的功勋科学家一样，都要记入共和国的功勋荣誉史册！

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“我们要推动战略性新兴产业融合集群发展，构建新一代信息技术、人工智能、生物技术、新能源、新材料、高端装备、绿色环保等一批新的增长引擎。”作为



老党员、老教师，通过“青马”培训报告，引导同学们深刻感受习近平总书记至深至真的人民情怀和对青年学子的殷切嘱托，共同凝聚奋进力量、共话师生使命担当，激励同学们敢想敢为、善作善成，传承红色基因，学思想、强本领、担重

任，不负韶华、接续奋斗，努力做实现国家高水平科技自立自强的生力军，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

最后，我对学生们提出对于新时代接班人的期许，要传承发扬新时代科学家精神，充分发挥自己的聪明才智，贡献每个人的力量，不辜负新时代赋予的责任，把服务国家作为最高追求，沿着党的二十大的指引方向努力，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人！

七月的旋律

□沈澍元

人人心中有首歌，没有共产党就没有新中国。唱着它来心中暖，唱着它来感恩多。唱着它来想母爱，唱着它来有航舵。越唱气势越磅礴，团结凝聚上锦坡。社会主义生机勃勃，充满活力日灼灼。

今日我才明特色，“第二个结合”明确回答了我。它让我明白，中国革命不仅是马克思主义同中国革命实践相结合，在马克思主义指导下走出来的，也是从5000多年来中国文明中走出来的。中国特色的关键在于“两个结合”，所以，中国特色社会主义道路具有中华文明的博大精深。

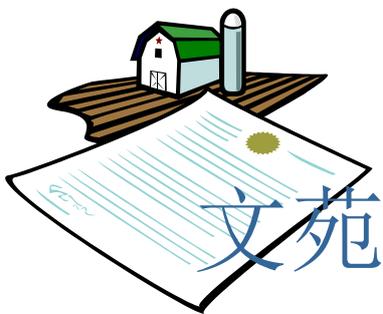
这种结合是相互成就的，让马克思主义成为中国的，中华优秀传统文化成为现代的，所以中国现代化是赓续中国古老文明的现代化，是从中国大地长出来的现代化，不是照搬、照抄其他国家的现代化。是文明更新的结果，不是文明断裂的产物。中华民族是世界上唯一未曾断裂的古老文明之国。

历史是理解中国的金钥匙，也是理解现有决策的敲门砖：我们的连续性，决定了中国必然走独立自主的道路；我们的统一性，决定了我们的国土不可分、国家不能乱、民族不可散、文明不可断、国家统一是核心利益的核心；我们的包容性，有人类命运共同体的内涵；我们的和平性，决定了中华民族是一个热爱和平的民族，从不挑衅他人；我们的创新性，决定了我们的未来。党，您让我们更加自觉，自信、对新时代建党精神，共产党员的先锋模范作用，认识上有了新的飞跃。它们的根都源自中华民族的主脉。是我们民族的根和魂。

党，您让我明白了您能够勇于自我革命，探索出了一条长期执政条件下跳出历史周期率的途径。是因为您始终同人民在一起，为人民的利益而奋斗，没有任何自己的特殊利益，所以有敢于刀刃向内，自割腐肉的勇气和自觉。不断增强党的自我净化，自我完善、自我革新、

自我提高的能力。使党永不变质、变色、变味。

党，我们在您的怀抱中成长，经历过战争，经历过旧社会的苦难，经历过血与火的考验，乘风破浪，踏着七月的旋律，自觉地发扬中华民族传统，站在历史的高度，为伟大的民族复兴贡献一份力量。为党的生日而歌。



赤脚医生

□周建樑

上世纪七十年代我们在河北省安平县“五·七干校”劳动锻炼。我们种小麦、水稻、高粱，养猪……什么农活都干，生活既艰苦又欢乐。

我们每天都在农民家中和他们一块吃饭。他们吃什么饭菜，我们同样吃什么饭菜。所谓“同吃、同住、同劳动”，完全打成一片。可是当地在那段时间，每户人家门口都撒上一圈白灰，据说是为了防止“鬼”跑到自己家中来。人们也不敢往农田地去浇小麦返清水。一片恐怖笼罩着该村子。

原来，当地生产队长冯明中，一家六口人：其中二女儿和三女儿分别叫冯巧便、冯巧玲，小儿子冯万起和母亲。二女儿和三女儿突然说起她俩死去的大伯父的话来。这话说得活灵活现，并在村子里传开来，搞得众乡亲心慌意乱。令人发指的是，冯明中不知所措，不得已请巫婆来请神捉鬼，竟残忍地用针尖刺姑娘的手指，说此可治瘵。对这种愚弄农民的勾当，我实在看不下去，便劝冯大伯，不要信巫婆骗人的“鬼话”，这是“精神病”，要到精神病院治瘵。

年轻时，我曾患过精神分裂症。后经过常温冬眠疗法，数周后治愈。出院后，我注意根据具体情况，坚持服药巩固治疗，疗效很好。

精神病人的治疗，最根本的出发点，是让大脑得到充分的休息。于是我便将每天坚持服用的奋乃静药给她二姐妹试着服用。我还托校医院在干校的组织在回北京校间去北京第三医院附属医院精神科购置一批“冬眠灵”药剂回干校。由当地“赤脚医生”负责给病人打针，实行“冬眠”常温疗法。但在农村，当时所有治疗注射针是不消毒的，且给动物也如此注射。这就可想而知会有什么后果。当时，北医三院精神科的大夫说，他们由此产生过医疗事故。我得知后震惊不已。那时北医三院精神科的医生进一步告知我，这两个孩子患的是神经官能

症，谓之歇斯底里——癔症。我长了知识。后经过一段时间休养，终于痊愈。我兴奋不已。

这件事，在当地农村迅速传开。其积极意义不仅在于治好了两个病人，更重要的在于破除了封建迷信，宣传了科学。这是我的初衷，我兴奋不已。后来许多人开始找我治疗。

但我深知自己并不是医生，于是便一再申明。可见科学是要由铁的事实来说明，光靠抽象的空传是不行的。有天津南开大学教师在该地的妻子患了此病，也来找我。当时我校在五·七干校的党委书记，马季民同志在两个孩子治疗期间曾找我谈过话。孩子们治愈后，又特地找我做了两小时左右的长谈。他和我极诚恳地谈了他加入共产党后的坎坷经历。他说，你要知道人际关系是很复杂的，社会上什么样的人都有。这句话时隔几十年至今体会尤深。你这次是成功了，要是失败了呢？我为你担心的就是这点。今天你成功了，方圆几百里都知道北京钢铁学院有个周老师竟会治鬼神附体的病。当地农民听了很神奇，传到我耳朵里也美滋滋的。

农民是极为朴实的。当确认两个女儿——巧便和巧玲病愈后，冯大爷便问我，周老师你结婚了没有？我立即告诉他：结婚了！接着又问有孩子没？我告诉他：还没有。冯大爷接着深情地说，将我的小儿子冯万起过继给你，作你的干儿子如何？我毫不犹豫地说，可以。这样，我在19岁便有了个干儿子。

这件事，回到学校和北医三院，很快便传开了。后续到该地区去劳动锻炼的我校学员们，将我在婚姻方面的真实情况，在当地也传开了。

后来冯大爷通过我的干儿子冯万起说冯巧玲姐欲要干妈的相片。当时，我正在与我第一任妻子——朱汝馨谈恋爱。朱汝馨立刻将她的相片，通过我给了干儿子冯万起。冯万起交给冯巧玲。冯巧玲当时是高中二年级的学生，长相较俊秀。文章写到这里，该结尾了。现在要说明的是，必须大力普及教育和科学卫生知识。不能让封建迷信贻害朴实而无辜的农民。扫除一切封建迷信，让科学占领一切阵地——这就是结论。

冯明中大伯一家为了表达对我的感恩之情，特意让大女儿为我做了双布鞋，千针万线。几十年了，我把它珍藏在皮箱里。最近把藏在皮箱里的这双舍不得穿的布鞋，翻出来交给后人。真是千针万线，密丝缝制，感慨万千！这就是劳动人民——我们的衣食父母。我不会忘记她、他们对我的深情、厚谊。劳动者万岁！

金园诗社诗词作品（一）12首

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，环球惊羡响春雷。

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。

金园诗社诗词作品（二）26首

话传统，谈复兴，凝心聚力；赞升平，颂发展，登月航天

沈澍元《四联诗●话传统，谈复兴，心冲之歌》

一

春夏之交阳光照，祖国大地多欢笑。
乡村振兴共富裕，踔厉奋发创新潮。
习总书记好领导，社会主义就是好。
人类命运共同体，世界同走幸福桥。

二

航天飞船已对接，北斗导航全球跃。
探测宇宙空间站，苍穹秘密能解奥。
冠肺肆虐世界狂，生命至上中国傲。
人民具有安全感，党的恩情难回报。

三

习总书记胸怀广，百姓之事心中装。
巡访之时亲问候，看似事小件庄庄。
小事所系百姓想，国策民意共鸣响。
滋润民生枝叶情，支撑百姓繁荣昌。

四

业绩辉煌世罕见，应对挑战创未来。
创新协调建绿色，开放共享站头台。
沉着冷静有定力，稳中有进唱合拍。
乘风破浪穿骤雨，心中歌儿唱起来。

佟玉兰《七律●百人八段锦》

华夏真功八段锦，弥新历久盛于今。
宽心理气能防病，通络舒筋可健身。
动静相宜调意志，刚柔并济蓄精神。
百名翁媪同习练，活力勃发一派春。

张志宏《七律●团体八段锦》

钢院百名白发人，多年练就至柔身。
沉肩坠肘虚灵顶，拔背宽胸清静心。
端正形容中气稳，协调动作上元分。
积修健体参群演，伸展推移倍有神。

李素琴《沁园春●八一颂》

华夏神州，万里江山，赤帜高扬。赞河清海晏，安如泰岳；军强国富，固若金汤。

儒将风流，王师威武，伟业丰功载史章。当珍爱，这太平盛世，靖境宁疆。今朝如此辉煌，忆往日峥嵘岁月长。历南昌起义，名扬四海；秋收暴动，威震八方。

众志成城，同仇敌忾，换得新生红太阳。书心语，祝军旗永葆，无上荣光。

王月《满江红●赞神舟飞船》

浩瀚天宫，又雄起、神舟盛访。空间站，交接在轨，会师换岗。半载凯旋弘业绩，一朝赓续摩拳掌。四出舱、体验太空行，回归爽。

承使命，奇迹创，追理想，高山仰。九重天揽月，探寻神往。逐梦星辰心志续，纵身宇宙风帆畅。对苍穹、绚丽耀中华，蓝图旺。

马瑞萍《五律●航天报捷感怀》

雄鸡报晓鸣，圆梦梦圆成。
探宇群贤聚，航天喜讯盈。
神州迎杰隽，国众赞精英。
浩土东方沃，江河华夏清。

雪松《五律●欣吟神舟》

天际识归舟，万民欣共讴。
来回太空站，笑语聚仙楼。
战友相交接，英雄作漫游。
但期人步月，更访外星球。

高澜庆 《七绝 ● 贺神舟发射对接成功》

十六神舟上九天，人员配备甚周全。
垂直交会空间站，开启科研新史篇。

张志宏 《七绝 ● 风洞》

神州风洞展雄威，美霸牛皮难再吹。
使绊抹黑压不住，仰观徒叹巨龙飞。

千古讴歌，一卷离骚赋；全民纪念，三湘屈子魂

陈世禄 《七律 ● 端午》

炎炎仲夏过菖蒲，款款深情祭大夫。
摇橹龙舟夺负胜，悬蒿符篆辟邪毒。
叶香粽美无穷味，酒烈曲醇酩酊屋。
承继爱国传万代，中华血脉不竭枯。

王振声 《七律 ● 端午畅想》

汨罗浪涌楚辞悲，芳草萋萋角黍肥。
辗转江堤唤屈子，采撷艾叶拭孤碑。
潇潇古瑟弹橘颂，隐隐龙船饰彩帷。
信是三闾昂首立，捋髯远眺驾舟归。

王振声 《七绝 ● 迎端午》

丝绦五色系香囊，艾草悬门避疫殇。
糯粽甜香纸鸢舞，龙舟赛罢饮雄黄。

王振声 《七绝 ● 忠魂曲》

悠悠楚韵释忠贞，百草晨曦露挂痕。
傲骨中流水波缓，纶巾逐浪古还今。

佟玉兰 《七绝 ● 端午之一》

大街小巷飘粽香，万户千家挂艾蒿。
酒饮雄黄邪恶辟，国强民富乐而康。

佟玉兰 《七绝 ● 端午之二》

时至端阳麦浪翻，粽香只为祭屈原。
汨罗饮恨悲千古，天问离骚颂万年。

梁桂芹 《七绝 ● 端午》

民安国泰过端午，香草荷包彩线连。
又糯又甜黄米粽，菖蒿香叶插门边。

一路寻花 《七绝 ● 端午安康》

情谊芬芳艾叶中，热情高涨竞舟行。
生活甜蜜端阳粽，心静飞扬祝愿声。

雪松 《五律 ● 端午吊屈原》

行吟颂先烈，酹酒祭忠魂。
美政推贤士，诤言斥佞臣。
唯君独清醒，漫路求本真。
绝唱离骚曲，千秋溢馥芬。

散人集句奉和 《端午吊屈原》

悠悠一千古，恍恍三闾魂。
出诏升高士，投沙吊楚臣。
由来意气合，直取性情真。
岁岁酬端午，花台独领芬。

王振声 《七律 ● 滇藏自驾行》

古稀夙愿探珠峰，驰骋鸿途万里行。
玉碎冰川雪龙舞，浪击崖壁彩虹升。
圣湖悬镜照肝胆，戈壁扬眉笑朔风。
老骥高歌追夸父，壮哉一路满江红。

王振声 《七律 ● 雪域同心曲》

雪域高原路虎威，余年追梦志难违。
法轮回转慈悲降，经卷通达善念垂。
隘险山高折鸪翼，水浊涛涌滚龙雷。
珠峰见证同心曲，伉俪童颜沐锦晖。

何淑兰 《七律 ● 武夷山》

万仞悬崖武夷山，层岩叠嶂入云端。
巨石峭壁耸天立，九曲溪流绕峰峦。
风荡水花飘坳谷，流泉飞瀑吐龙涎。
登高举目观全景，喜见天边荡紫烟。

李素琴 《七律 ● 赞古柏》

枝若青铜根似铁，五棵古柏傲苍穹。
风吹雨打犹坚劲，雪虐霜欺不改容。
尚志虹霞扬正气，秉德天地亮澄明。
千秋潇洒雄姿展，万代峥嵘伴鹤鸣。

▲7月18日，学校召开领导班子主题教育调研成果交流会，以“解剖麻雀”的形式谈体会、点问题、谋对策、促发展。教育部直属高校学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育第一巡回指导组组长王鸿冰，联络员、副处级干部钱丽情，干部吕慧敏；学校全体在校校领导、主题教育领导小组办公室成员单位和调研有关单位主要负责人出席，学校党委书记、主题教育领导小组组长武贵龙主持交流会。



▲为全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，进一步加强青年教师党性修养、坚定理想信念、提升育人能力，引导广大教师发扬“严谨治学，甘为人梯”精神，厚植爱国情怀、涵养高尚师德，7月13日至18日，学校举办第五届青年教师“满井之光红色之旅”暑期学校，组织近100名青年教师赴红色革命圣地井冈山、延安两地进行为期六天的红色教育实践培训。

▲8月3日，校长杨仁树带队走访太原重型机械集团有限公司、太原市发展和改革委员会及工业和信息化局，并举行“钢铁脊梁”人才培养交流座谈会，送“钢铁脊梁班”首批学生进入单位学习。

▲近日，学校党委理论学习中心组在办公楼306举行集体学习，认真学习领会习近平总书记关于以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干等重要论述，习近平总书记关于建设教育强国等重要论述，进一步统一思想、深化认识，为开好专题民主生活会打牢思想基础。

▲为深入学习贯彻落实党的二十大精神、中央人才工作会议精神 and 习近平总书记给北京科技大学重要回信精神，进一步推动“一生双师百企千人”卓越工程人才培养模式改革任务，8月18日，首批“北京科技大学研究生创新培养基地”在未来科学城的鞍钢、商飞、中铝三家央企研究院设立。



【普法】六项老年人最关心的法律问题

01 受赡养权如何规定？

《民法典》

第一千零六十七条 第二款

成年子女不履行赡养义务的，缺乏劳动能力或者生活困难的父母，有要求成年子女给付赡养费的权利。

第一千零七十四条 第二款

有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已经死亡或者子女无力赡养的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。

《老年人权益保障法》

第十四条 第一款

赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

第二十三条

老年人与配偶有相互扶养的义务。

由兄、姐扶养的弟、妹成年后，有负担能力的，对年老无赡养人的兄、姐有扶养的义务。

法官解读

赡养和扶养老年人不仅是伦理道德的要求，更是我国法律明文规定的义务。老年人的赡养人和扶养人主要包括四类：一是子女；二是配偶；三是兄弟姐妹；四是有负担能力的孙子女、外孙子女。

赡养人和扶养人应当在经济、生活、精神上履行赡养和扶养义务，尊重、关心和照料老年人。

02 子女能干涉老人的婚姻选择吗？

《老年人权益保障法》

第二十一条

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

赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

法官解读

未婚、离婚、丧偶的老年人依法享有婚姻自由的权利，包括结婚自由和离婚自由。老年人的子女、亲属及其他任何组织和个人不得干涉老年人的婚姻自由，赡养人亦不得以老年人的婚姻关系变化为由拒绝承担赡养义务。

03 老人的财产分配由谁决定？

《老年人权益保障法》

第二十二条 第一款

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，子女或者其他亲属不得干涉，不得以窃取、骗取、强行索取等方式侵犯老年人的财产权益。

《民法典》

第二百零七条

国家、集体、私人的物权和其他权利人的物权受法律平等保护，任何组织或者个人不得侵犯。

法官解读

老年人的合法财产受到法律保护，老年人有权自由处分个人财产，或者以遗嘱的形式处分个人财产，子女、亲属或者其他组织不得干涉老年人对于财产的处分权，不得夺取老年人的财产。老年人以分家析产或遗嘱的形式处分个人财产之后，赡养人不得拒绝赡养。

04 老年人可以享受哪些社会保障？

《老年人权益保障法》

第二十八条

国家通过基本养老保险制度，保障老年人的基本生活。

第二十九条 第一款

国家通过基本医疗保险制度，保障老年人的基本医疗需要。享受最低生活保障的老年人和符合条件的低收入家庭中的老年人参加新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险所需个人缴费部分，由政府给予补贴。

第三十三条 第一款

国家建立和完善老年人福利制度，根据经济社会发展水平和老年人的实际需要，增加老年人的社会福利。

法官解读

老年人有从国家和社会获得物质帮助的权利，为保障和提高老年人的生活质量，国家正大力推进和完善养老保险、医疗保险、专业护理、住房保障、慈善福利、社区配套等各项社会保障制度，对于经济困难、无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人等情况特殊的老年人，依照有关规定给予救助。

05 老年人可以享受哪些社会优待？

《老年人权益保障法》

第六十八条

制定法律、法规、规章和公共政策，涉及老年人权益重大问题的，应当听取老年人和老年人组织的意见。

老年人和老年人组织有权向国家机关提出老年人权益保障、老龄事业发展等方面的意见和建议。

第七十一条

老年人有继续受教育的权利。

国家发展老年教育，把老年教育纳入终身教育体系，鼓励社会办好各类老年学校。

各级人民政府对老年教育应当加强领导，统一规划，加大投入。

法官解读

老年人有参与社会发展和共享发展成果的权利。国家和社会充分尊重老年人的知识、技能、经验和优良品德，保障老年人参与经济、政治、

文化和社会生活。国家为老年人参与社会发展创造条件，老年人也可以通过各类组织，参与各项有益身心健康的学习和社会活动。

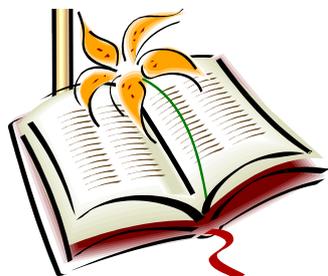
06 老年人合法权益受到损害应当如何维护？

老年人与家庭成员因赡养、扶养、住房、财产等问题发生纠纷时，可以前往家庭成员所在地人民调解委员会或者请求其他有关组织进行调解，如调解不成，可以向人民法院提起诉讼。

老年人合法权益受到损害后，亦可直接向人民法院提起诉讼。对于经济困难的老年人，可以向当地的法律援助中心申请法律援助，在诉讼时可以申请减、免、缓交诉讼费。

对于虐待、遗弃老年人，抢夺、骗取、偷盗、故意毁坏老年人财产，干涉老年人婚姻自由等严重侵害老年人合法权益的行为，可以向公安机关报警处理，对于违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；情节严重构成犯罪的，将依法追究刑事责任。（摘自网络）

知识长廊



吃坏肚子假期全毁！

12 个旅行饮食忠告要记得

马上假期就要到了，很多人准备行装出门旅行。这里我多嘴提个醒：**旅行过程中，一定要注意食品安全。**

在外旅行对身体来说是个兴奋和应激，部分人可能出现**消化系统不适应、食物不耐受食物**等问题。比如两天不排便，胃肠堵胀，脸上长痘，皮肤发痒等等。但这些还不至于带来太大的麻烦，回家之后很快就能恢复正常。

国家许可的食品添加剂之类，就算用得不够规范，也要成年累月之后才能带来可察觉的危害。然而，微生物造成的细菌性食物中毒，或者各种毒素中毒，却可能在几小时到十几小时的时间内给你带来巨大的痛苦，甚至可能带来生命危险。

天气预报提示，最近几天全国都在升温。天气越来越热了，微生物活动也越来越猖獗了。在二三十度的温度下，很多高水分食物在室温下放两三个小时后，就有可能出现微生物超标的情况。

为什么厨房里要备冰箱？这是为了用低温冷藏、冷冻的方式，来延缓微生物的增殖速度，抑制某些有害微生物生产毒素的能力，从而减少食品安全风险。

然而景区的摊贩们、农家旅舍的大嫂大妈们，往往是缺乏食品安全知识的。在三年的生意冷清之后，很多人退出了旅游业，而最近行情向好，一些没有经验的人又重新加入其中。这些人很可能并没有得到应有的培训，而在预订火爆的情况下，也没有办法对食物挑挑拣拣，甚至能按点吃上饭就很好了。

如果仔细观察一下旅游点的餐馆和民宿，就会发现很多不安全的做法：

- 很多食材没有放在冷藏柜里，做好的半成品也往往随便放在室温下。
- 这一餐剩下的食材，可能就直接放在厨房的地上，放在有水的盆里，或者用纱罩直接罩一下就摆在桌上，直到第二天的中午，甚至晚上。
- 处理完生鱼、生肉、土鸡蛋之后，可能没有把手彻底洗干净，就又去拌凉菜、做面食、盛饭盛菜了。

特别是胃酸不足、消化能力差、身体比较弱的人，以及老人和孩子，更容易出现吃坏肚子的情况。

在人头攒动的旅游景区，连上个卫生间都要排队。一旦发生细菌性食物中毒，上吐下泻，腹痛内急，情何以堪！中招之后，虚弱乏力，头昏腿软，然而每天行程满满，求医又不方便。如果是一个人出行，病了也无人照顾；如果全家中招，大人忍着病痛还要照顾孩子……



一点小小的疏忽，可能就足够把美好的假期毁掉。

所以出门之前，一定要做好各种准备。这里给大家准备了 12 条旅行饮食忠告，也许对你平安度过快乐的假期有所帮助。

1 要注意避免吃不知何时切开的水果和「果切」之类食物。它们很容易繁殖微生物，安全风险非常大。

2 要少吃小吃摊上不知何时做出来的凉粉、凉皮之类食物。刚出锅的食物，以及干燥的食物，相对会比较安全一些。

3 很多人喜欢用保温杯泡各种花果茶、枣片、葡萄干、枸杞干等路上喝，但一旦温度降到 60 摄氏度以下，也会滋生微生物。所以一旦不烫嘴之后就要尽快喝掉。喝旅游点的各种饮料也要特别小心，凡是晾凉后又没有冷藏的产品都有风险。

4 点菜时，**优先点那些炖煮、红烧、蒸菜之类的菜肴**，它们加热时间比较长，热腾腾地上桌，相对比较安全。火锅也是较好选择，因为涮煮时间可以自己控制。

5 用餐时减少凉拌菜的比例，它们细菌超标的风险很大。如果要吃凉拌菜的话，建议多配点醋和蒜等有利杀菌或抑菌的调料。

6 **肉类熟食也要少吃**。肉类熟食往往是提前做好，甚至可能是数日之前制作的。熟食制作不当时有肉毒素污染的风险。

此外，为了抑菌和增色，熟肉制品中还有可能加入过多的亚硝酸盐。如果看到熟肉内部的颜色过于粉红鲜艳，有可能是因为亚硝酸盐的发色作用所致。

7 只要能找到水龙头，点菜之后、吃饭之前一定要洗手。菜谱很多人都会摸，所以洗手之后就不要碰菜谱了。

8 **千万不要随便自己采野果、吃野菜，更不要去吃野生的蘑菇**。中毒的风险非常高！

9 车上或背包准备放少量的筷子、勺子、食品保鲜袋、装垃圾的塑料袋和消毒湿巾备用。路上饿了吃东西时，先把手擦干净。



10 考虑到外出时可能只有精米白面主食，容易便秘的人可以考虑带点速食燕麦片、红薯干、香菇干、坚果和水果干等高纤维食物路上吃，对预防便秘有一定好处。在能吃到蔬菜的时候抢着多吃点。

11 出门在外，各种意外情况可能随时降临。要在背包里准备足够的水，以及能提供一餐热量的食物。万一因各种原因不能及时吃到饭，还可以在几个小时之内保持体力。这时候就不必考虑营养价值了，携带方便、食用方便才是最要紧的。

12 带上应对的药品，如急性胃肠炎的用药、助消化的药，比如黄连素、酵母片、健胃消食片、多酶片等。有过敏问题的人还要备好抗过敏药。

此外，对常见食物有过敏问题的人，在出发旅游之前要提前考虑好应对措施，了解旅游目的地什么样的食物能吃，什么不能吃。出国游的话，最好能提前写个外文纸条，告知餐馆自己的过敏食物，或请导游代为协调，避免路上出现意外情况。

最好提前了解旅游点的医疗救助电话。一旦发现胃肠不适，要及时求医。附近没有医疗帮助时，可以上网、电话求助。

希望以上建议能帮到您。最后，祝您和家人旅行愉快，万事如意！

（摘自微信公众号：范志红_原创营养信息）



老年人怎样保持心理健康？ 赶紧看看这几个调节方法！

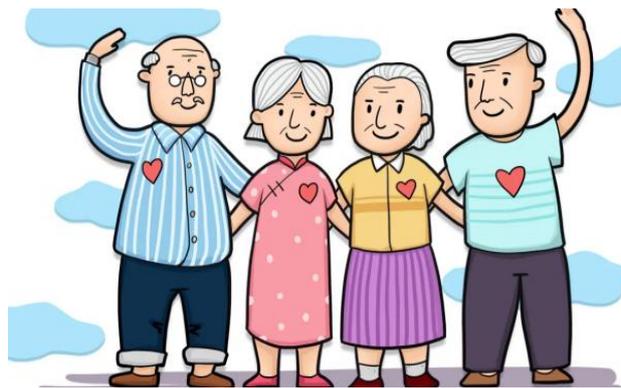
根据国家统计局数据显示，截至2022年，我国60周岁及以上老年人口达2.67亿，占总人口的18.9%。

随着我国人口老龄化问题日益严峻，老年心理是一个即将爆发的严

重问题。

很多人进入老年退休后，心理问题开始滋生，以下是常见于老年人身上的心理问题：

认知障碍
老年性痴呆、焦虑
退休适应障碍
丧偶适应障碍
对疾病的不安和对死亡的恐惧
疑病心理



.....

这些问题给老年人身体乃至生活带来了很大负面影响。那么怎样才能帮助老年人保持心理健康呢？

1. 坦然接受衰老

人老不仅是生理变化，心理也会随之改变。老年人要想保持心理健康，需要正确认识衰老的问题。同时应该保持积极心态，建立自主、自信的观念，主动参与社区兴趣活动，不要觉得老了就懒得动弹。

2. 保持社会交往

老年朋友要保持一定的社会交往，结交新朋友，可以积极参加社区活动、兴趣小组等。这样不仅能获得更多新信息，启发大脑思维，还能得到更多的关怀和支持。如果平时家里人不常在身边，这样的社会交往也能帮助排解孤独的情绪。

3. 多做户外运动

老年朋友可以根据自己的身体情况选择合适的锻炼方式，比如登山、快走、跳广场舞、打太极等等。适当运动不仅可以促进脑部血液循环，活动关节，还能帮助放松身体，恢复年轻心态。

4. 学会沟通，放松情绪

生活中常常会遇到很多烦恼，当这种情绪长时间被压抑时，对人的身心健康是极为不利的。这个时候，老年人要学会适当跟子女或者好友沟通，敞开心扉，获得别人的帮助和理解。

5 学会科学用脑

年纪大了很多人体器官都开始衰退，大脑也是如此。老年人的大脑也是需要锻炼的，越是闲置不用衰退越是明显。所以老年人也要多学习、多



用脑！不仅可以养花养鸟、学习书法绘画，还可以打牌、下棋、看报纸等。这些活动都可以增强老年人的大脑锻炼，防止阿尔茨海默病。

另外，建议老年人在日常生活中还是要保持知足常乐的心态。在儿女的事情上，多一事不如少一事，给予适当的鼓励即可，遵循“顺其自然”的生活原则。

老年人遇事一定要保持冷静，不要冲动，及时将不良情绪排解出去。如果有不顺心的事情要加强自我心理平衡调节，学会控制情绪。（摘自网络）

生活百科



高档鸡蛋值得吃吗？买哪类鸡蛋能受益？

快到端午节了，除了吃粽子之外，还有吃鸡蛋的习俗。

记得小时候端午来临时，同学们的脖子上都会挂上一个用五彩丝线编制的小袋子，里面装着一个整的煮鸡蛋。大家拿着鸡蛋互相碰，比谁的蛋壳更结实，被碰破的鸡蛋自然就被吃掉了。

那时候，壳子厚就成为鸡蛋的一种优点。凭着经验，大家知道蛋壳的颜色越深，蛋壳的厚度就越大。在没有冰箱的时代中，厚壳的鸡蛋在夏天更耐储藏，所以红皮鸡蛋受到了更多的青睐，也是可以理解的。

很多年之后，鸡蛋的评价标准已经不再是壳子的厚薄，而有了更多的选择维度。超市里的鸡蛋也有了各种各样的卖点，竞相吸引消费者的眼球。那些「有说辞」的高档鸡蛋，价格明显比普通鸡蛋高，但真的值得买吗？这里就给大家一一梳理一下。

卖点 1：土鸡蛋/柴鸡蛋/笨鸡蛋

这些词汇都是一个意思：农家自养的少量母鸡所产的蛋，不是鸡场大规模养殖的产品。

传说中，农家鸡蛋的味道更好，吃起来也更放心。实际上这种看法只是消费者自己的想象而已。因为农家养鸡没有严格监管，土鸡蛋的品质也没有标准法规可循。

农家的鸡，如果散养，可能过着在田间、地头、垃圾堆旁「溜达」的生活，食物来源广泛，鸡蛋的风味物质可能比较丰富，但也比鸡场里闭门不出的鸡更容易受到各种环境污染物的影响。很多农村地区并没有进行垃圾分类，农药瓶子化肥袋子随便乱扔，很多难分解的有害物质也会污染到鸡，并转移到鸡蛋中。

如果在自家院子里笼养，则减少了环境污染的可能性。不过，鸡蛋的品质如何，还要看主人喂它们什么饲料。是否营养均衡，是否管控有害成分。

比如说，最近麦收期间，有些地方的麦子没有及时收获，出现了发芽长霉等情况。这样的麦子，会不会喂给鸡吃呢？如果吃了长霉的麦子，霉菌毒素也有可能进入到鸡蛋当中。

所以，土鸡蛋并不能保证安全性更高，同样也不能保证鸡蛋的营养品质更好。

最理想的情况是：有管理地散养蛋鸡。圈起一片环境良好、没有农业种植、没有工业污染、没有垃圾堆放的地区，让鸡在这个范围中自由活动。一方面它们能到处觅食，丰富鸡蛋的风味；一方面每天又有人工投喂，保证得到充足的营养供应。

卖点 2：谷物蛋

鸡和人类一样，是杂食动物。仅仅饲喂谷物，并不能让鸡蛋得到全面的营养和风味。鸡饲料的主要内容通常是粮食（谷物）及麸皮等，但并不等于只吃谷物。

鸡蛋是人类膳食中维生素 A、维生素 D、维生素 B2 等营养素的重要来源，而谷物中不含有维生素 A 和维生素 D，维生素 B2 含量也不够高。只吃谷物会降低鸡蛋中的维生素含量。

有位朋友自己在老家喂了一批鸡，生产只用粮食饲喂的谷物蛋，送给我品尝，我的评价是风味口感还不如超市的品牌鸡蛋。

相比而言，鸡场用的配合饲料是专家研发配合的，各种维生素的含量都很丰富，营养素和有害物质都有国家标准来管理，更能保证鸡蛋的维生素和矿物质含量。

卖点 3：低胆固醇蛋

在鸡蛋中，绝大多数的维生素和微量元素，以及磷脂、胆碱、甜菜碱、叶黄素等各种保健成分，也都在蛋黄里。蛋黄里还含有鸡蛋中近一半的蛋白质。所以，吃鸡蛋一定要吃蛋黄，否则就不如直接吃豆腐了。

但是，蛋黄中也有较多的胆固醇，令很多人深感顾虑。因为一般来说，一个鸡蛋黄平均含有 200 毫克的胆固醇。

对绝大多数健康人来说，膳食中胆固醇无需严格限制；即便有高甘油三酯血症、脂肪肝等问题，把胆固醇限制在一日 300 毫克之内也就可以了。只要每天的鱼肉类食物不过量，吃一个鸡蛋是无需担心的。

婴幼儿、发育生长中的未成年人、准妈妈、哺乳妈妈等需要更多的胆固醇来合成身体组织，或帮助胎儿发育，或用来制造乳汁，所以无需顾虑蛋黄中的胆固醇。

但是，高胆固醇血症的人，以及糖尿病患者，每天膳食中最好能把胆固醇限制在 200 毫克以内。一些营养流行病学研究建议，这些人群最好每周只吃 4 个带蛋黄的鸡蛋。

在这种情况下，低胆固醇蛋就有用武之地了。因为买了低胆固醇的鸡蛋，每天吃一个蛋就不再有任何障碍了。除了鸡蛋之外，还可以吃 50~100 克的瘦肉和鱼类，安排食谱的时候，蛋白质供应就比较宽裕了。同时，还能从每天一个鸡蛋中吃进去较多的维生素 A、维生素 B2 等成分，这对于提升膳食营养质量很有帮助。同时，蛋黄中丰富的磷脂对改善血脂状态是有益的。

目前的畜牧技术可以做到有效降低蛋黄中胆固醇的含量。例如，采用在鸡饲料中添加多种植物提取物、中草药、绿茶、乳酸菌、微量元素、膳食纤维等方法，可以有效降低鸡蛋黄中的胆固醇含量。目前在低胆固醇鸡蛋方面国内有多项专利技术可供选择，主要推广障碍不是技术难度，而是消费者缺乏对低胆固醇鸡蛋的需求。

在吃鸡蛋的同时，配合较多的可溶性膳食纤维食物，如木耳、蘑菇、燕麦等，也有利于帮助身体减少胆固醇类物质的吸收。

卖点 4：高 DHA 蛋

鸡蛋中的脂肪酸以单不饱和脂肪酸为主，也就是橄榄油、茶籽油中最为丰富的油酸。但普通鸡蛋中所含的 DHA 鸡蛋极少，没有补充 DHA 的作用。

国内外畜牧研究早已发现，添加微藻、鱼油、亚麻籽粉等配料，能够增加鸡蛋的 DHA 等 omega-3 脂肪酸含量，使鸡蛋成为补充 DHA 的有效来源。这就是高 DHA 鸡蛋。

目前市面上的高 DHA 鸡蛋，每个蛋黄可以供应 50mg—100mg 的 DHA。按我国的膳食营养素参考摄入量标准，除了亚麻籽油等来源之外，孕期和哺乳期每天至少要直接摄入 250 毫克的 omega-3 脂肪酸，其中至少要有 200 毫克的 DHA。

如果一个蛋黄可以提供 100 毫克的 DHA，那么就达到了 200 毫克的一半，这个数量不可忽视。而且从利用率来说，蛋黄中 DHA 的吸收利用率更高，特别是磷脂型的 PC-DHA，在人体中的生物利用率比海鱼还要高。

这里要特别科普一下，在 DHA 鸡蛋中，有一种「PC-DHA」的类型。这是我所在学校，也就是中国农业大学动物科学院的研究成果之一。

鸡蛋黄中富含磷脂，而磷脂既有益血脂调节，也有利于记忆功能。人体对磷脂的吸收利用率特别高，而 PC-DHA 的生产技术可以把饲料中所含的 DHA 精准地送到鸡蛋黄的磷脂当中，让人体能够高效利用。

妇幼营养方面的最新研究发现，孕妇每天摄入超过 1 个鸡蛋，可能造成胆固醇摄入量过多，增加患妊娠期糖尿病的风险。但是，鸡蛋中的磷脂，以及其中的蛋白质、12 种维生素、甜菜碱、叶黄素等成分，又是孕妇所需要的。

如果蛋黄中能含有更少的胆固醇，同时含有更多的 DHA，就能完美地解决这个问题。比较惊喜的是，从技术上来说，有些 PC-DHA 鸡蛋同时也可以做到降低胆固醇含量，特别适合孕产妇食用。

卖点 5：叶黄素蛋

鸡有一个特性，会把饲料中的脂溶性色素积累到蛋黄当中。比如胡萝卜素、叶黄素等。

叶黄素是个好东西，它既有利于心脏健康，又有利于眼睛健康，对预防视网膜黄斑变性、预防白内障、减轻视疲劳等都有益处。各种视力保健品中几乎都能看到叶黄素这种成分。

按照我国膳食营养素参考摄入量，叶黄素的每日建议值是 10 毫克。也就是说，合理的摄入量是 10 毫克，其中包括了从蔬菜、水果、谷物、蛋奶等各种食物中摄入的总量。

要说叶黄素含量最高的食物，可能就要算深绿色的叶菜了。因为在光合作用的时候，叶绿素是主角，但叶黄素作为配角也是要参加的。比如菠菜，就是非常富含叶黄素的蔬菜。但是，叶黄素的黄色被叶绿素遮住了，日常看不出来。只有在叶绿素分解之后，叶黄素的黄色才能显露出来。

不过，早有研究证实，和菠菜相比，蛋黄中的叶黄素，吸收利用率就要高得多了。（蛋黄实在是个容易消化吸收的好东西，所以婴儿辅食都要加蛋黄。）

如果蛋黄中的叶黄素含量太低，达不到 10 毫克的 30% 以上，也就是 3 毫克，就不能叫做「富含」。如果达不到建议值的 15%，即 1.5 毫克，就不该说「含有」。

所以，在市场上选购这类鸡蛋的时候，要注意看看含量是多少。如果量太少的话，还不如直接吃菠菜等绿叶菜呢。

卖点 6：可生食蛋

最近食品安全新闻说道，沙门氏菌感染是细菌性食物中毒的主要问题之一，在 5—10 月温暖季节时特别高发。鸡蛋是从泄殖孔中生出来的，蛋壳上非常容易污染沙门氏菌。

可生食鸡蛋主要的卖点就是在生食鸡蛋的时候，无需担心细菌性食物中毒问题。

可能有人会说：为嘛要生吃鸡蛋呢？

其实，在一些美食制作的时候，是要用到生蛋清的。在做沙拉酱的时候也要用到生蛋黄。在吃寿喜锅的时候，要用生鸡蛋来做蘸料。在煎溏心蛋、流黄蛋的时候，也达不到杀菌温度。

总之，如果要做这些操作，用可生食的蛋会有些帮助。

如果鸡蛋熟吃的话，只要能达到蛋黄刚刚嫩嫩凝固的温度（约 70 摄氏度），就无需担心细菌问题了。这时候，就无须购买昂贵的可生食鸡蛋。毕竟要做到可生食的程度，饲养环境和包装运输的要求很高，会增加成本。

即便买来可生食的鸡蛋，如果拿回家之后和其他食物放在一起，表面还是会污染上各种细菌的，那就让昂贵的可生食鸡蛋破功了。

实际上，即便不是可生食鸡蛋，只要是比较大品牌的鸡蛋，都会有蛋壳表面消毒处理，污染沙门氏菌的风险是比较小的。但是，那些农家蛋的蛋壳表面沾染各种细菌比较多，尤其要非常小心。拿了生鸡蛋壳之后，必须马上洗手，蛋壳不要乱扔。

好了，有关各种鸡蛋，哪种更值得买，是不是现在心里有数了？没有什么绝对值得或不值得，只有你心理上的接受度。如果经济条件比较好，不那么在意一个鸡蛋贵一两块钱，其实也不妨尝试一下各种高档鸡蛋。

人的胃只有一个，每天能吃进去的食物总量是有限的，食物的质量应当力求优质。毕竟这一点小小的奢华，是我们这些普通人可以承受的。

买优质的食物，要比买名包、名表、名车更值得，因为食物中的营养成分，会滋养我们的身体，让我们能更容易维护健康。

（摘自网络）



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七、八、九月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

李贵龙 王新觉 杨 军 于明学 唐 军 王雅维 耿少槐 余元冠 贾秀霞
赵世海 何 沂 罗永禄 马瑞萍 赵佩光 孟庆元 杨丽萍 朱 慧 郭全华
刘玉珍 李贵军 石建珍 徐秋平 傅铁云 王玉山（小） 赵凤荣 朱义林
施 泓 邢凤霞 刘宝胜 何 伟 刘智明 胡学晟 邓双林 何惠莉 谷秋芝
廉晋津 马友霞 王国华 薛延威 姚国臣 王慧卿 校金章 张伟光 李金花
李书礼 卫 星 石宝臣

