

金色园地

第七期 (总第 219 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 10 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>





团结奋斗

□退休二十支部 许尔恂

“团结奋斗”极端重要。党的二十大报告的题目是“高举中国特色社会主义伟大旗帜，为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗”。团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路；党的二十大报告最后四个字还是“团结奋斗”。习近平总书记在党的二十届一中全会上的重要讲话向我们发出的号召，全面落实党的二十大精神时，不能忘记“中华民族伟大复兴”，不能忘记“中国特色社会主义”，不能忘记“党的第二个百年奋斗目标”，不能忘记“中国式现代化”，同样也不能忘记“团结奋斗”！中国共产党是在奋斗中成长的，党的理论也是在奋斗中发展的。

奋斗，是一种精神，更是一种行动。团结就是力量，团结才能战胜一切，14亿多中国人心往一处想，劲往一处使，同舟共济，众志成城，就没有干不成的事，迈不过的坎。也只有在中国共产党的英明领导下，让一盘散沙的旧中国，翻身当了主人。没有共产党，就没有新中国，没有新中国就没有我们人民的幸福生活！

共产党处处想到的是一切为了人民，人民所向往的，就是他们的奋斗目标。这是区别于其他政党的，为人民选出靠得住信得过的领导，让人民站起来、富起来、强起来，一切为了人民，人民所向往的就是他们的奋斗目标。

今天的中国力量源于团结，像中国这样的大国，亿万民众只要同

心同德团结一致，那就是世间任何力量都无法阻挡的磅礴力量。我们就有了敢于斗争、善于斗争的底气，就能够克服一切险阻，实现建成社会主义现代化强国的目标。

目标就在前面，只要在中国共产党坚强领导下团结一致、艰苦奋斗，就一定能够实现中华民族伟大复兴这个百年夙愿。

发挥作用

讲好中国故事

——北科大青年这样探索……



“讲好中国故事，传播好中国声音，展示真实、立体、全面的中国，是加强我国国际传播能力建设的重要任务”。为增进对社会及个人的认知了解，尽己所能服

务母校、服务青年、服务社会，今年暑期，北京科技大学行思北科故事寻访实践团以“讲好北科故事”为主题，开展了火热的社会实践活动。



讲好中国故事，最直接、最首要的就是讲好身边的故事。在学校关心下一代工作委员会的支持和帮助下，实践团立足高校平台，走近多个行业领域，聚焦科研工作、创新创业、志愿服务等主题开展访谈

调研与宣讲。在实践中，实践团成员与宣讲受众更深刻地了解到总书记对青年一代“有理想有本领”、锻造“为国奉献钢筋铁骨”精神的谆谆教导。

1 深度访谈见风采，实地走访悟精神

2022年4月，北科大校庆70周年前夕，习近平总书记给北科大老教授们回信，高度赞扬了教育工作者“严谨治学、甘为人梯”的精神。在践行理想的道路上，来自不同专业的奋斗者们用信念指引方向，用教育传承精神，将无数科研成果应用于生产实践，在多个产业领域作出了重大贡献。

“各个专业都会被需要，各专业也都会出人才，每个人都会实现自己的价值。”北京科技大学高压水射流研究所原所长、九阳科技有限公司总经理刘庭成教授如是说。“我就是想发挥自己的所学和专业特长，为科技进步，尤其是生产过程自动化尽一份力量。”这是北京科技大学关工委常务副主任、北京科技大学老科协会长孙铁教授对自己教学与科研生涯的概括。自开展社会实践以来，实践团共采访了不同领域的16位专家教授和35位躬行者，整理文字记录50余万字，视频记录逾60小时，积累了丰富的实践素材。

访谈之外，实践团通过实地走访科研成果展区，观摩科研产品实物，记录科研攻关中的艰辛与奋斗。

在昌平校区，王志闯老师向实践团成员介绍了仿生扑翼飞行器。“这些飞行器无论刮风还是下雨都可以正常使用，能适应较为恶劣的环境，在极端环境下，有很大的便利，当然在研究过程中也有很多困难。”生物特性的研究，仿生设计翅膀，材料、重量等因素的考量都极为重要。

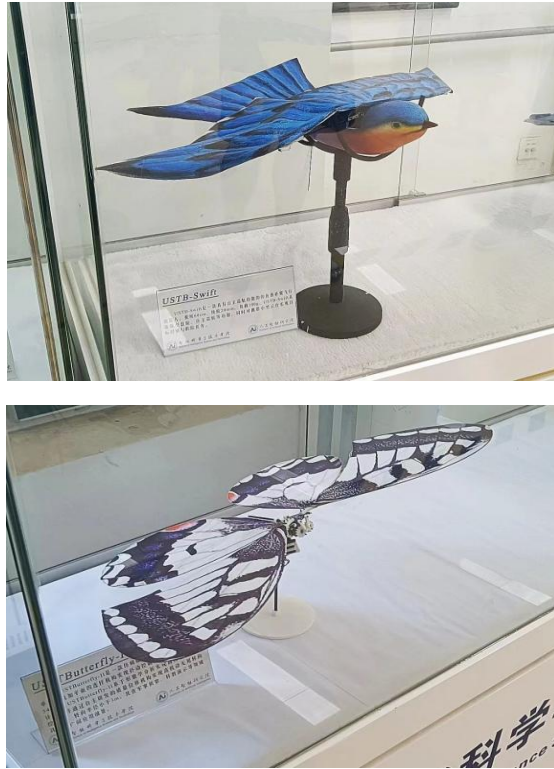


图 2 仿生扑翼飞行器 王俊华供图

参观结束后，王俊华同学说：“一个个改变人类生活的创新之所以能诞生，正是因为研究者们全心投入，坚持不懈地进行创造性的研究和实验，在科研道路上前行，需要以坚定信念为行路的第一步。”



图 3 王志闯老师在昌平校区带实践团成员参观留影 王俊华供图

2 联合宣讲树榜样，携手招助绘蓝图

聆听教诲，成员们收获颇丰；讲好故事，实践团正在路上。为了更好地开展社会实践活动，实践团成员精心设计了调查问卷，通过数据分析、实地调研、圆桌研讨等方式，深入分析当代青年学习思想现状，并以丰富多元的形式开展主题宣讲活动，在关工委指导下成立了全国首个“关工之桥”青年联络工作室，搭建起了师生“讲好北科故事，传承北科精神”的桥梁。

“科研是从学习开始的，当你认识到了这点，科研就不存在门槛。”陈宏尧老师如是说。行思实践团成员与北科大嘉术托梦、躬行和沐等实践团进行合作，选取多位老教授、年轻教师的访谈视频制作纪录片，将科研故事与科研精神分享给同学们，在开展科普教育的同时，辅以榜样教育，实践团为山西省朔州二中和广西壮族自治区来宾市武宣县和睦小学的孩子们讲述榜样故事。



图 3 广西壮族自治区来宾市武宣县和睦小学的孩子们观看榜样视频

王俊华供图

实践团六支小队携手北京科技大学招生助理团举办“讲北科故事”

联合宣讲，从不同的角度，将北京科技大学学习生活各个方面的画卷展现在考生面前。



图 4 实践团成员参考访谈内容向新生进行宣讲 杨晓钰供图

实践团成员以优秀教师的故事引入，对大一新生尤其关心的创新创业、校园生活、国际化办学等方面进行详细讲解，帮助大一同学增进对大学的了解，学习优秀引路人的故事。

实践团搭建微信公众号、视频号，并扩展到抖音、B站、小红书、微博、知乎媒体矩阵等开拓宣传渠道，将躬耕于不同领域的先行者的经历以文字、语音、视频等形式分享给更多人，学习具有钢筋铁骨精神的老教师的事迹、精神与经验。

在新时代，当代青少年需要不断探索发展成长和服务社会的道路。“世上本无有，那我就建一个吧”——正如毛祖桓教授在访谈中的谆谆教诲，带着青年对未来自我成长、自我发展的思考与担当，实践团成员秉持“吾将上下而求索”的精神，继续传承北科精神、讲好北科故事，在实践探索、开拓奋进的道路上不断前行。

（北京科技大学关心下一代工作委员会、老科技工作者协会、“关工之桥”青年联络工作室、行思北科故事寻访实践团 供稿）

北京科技大学关工委、老科协举办庆祝教师节 师生联欢暨关工委、老科协表彰会

9月10日下午，由北京科技大学关心下一代工作委员会、老科技工作者协会、离退休职工工作处和“关工之桥”青年联络工作室联合主办，北京科技大学大学生行思实践团、励青实践团协办的2023年度庆祝教师节师生联欢活动暨关工委、老科协表彰会在北京科技大学铭德楼207隆重举办。



活动开始前，实践团学生代表向每位参会前辈献花，师生欢聚一堂，现场气氛温馨愉快。



曾参与抗美援朝的谢影奶奶出席活动，虽92岁高龄依然精神矍铄



师生共同主持庆祝教师节联欢活动

首先由关工委常务副主任、老科协会长孙铁老师致欢迎辞，并向与会师生代表介绍关工委、老科协主要工作，随后介绍了新近成立的以学生为主体的“关工之桥”青年联络工作室，并宣布工作室正式开始运行。



随后，青年学生代表、参与“大学生访谈老教授”社会实践的同学们为获得北京市教育系统关工委、北京市老科总奖项的单位和个人颁奖。





离退休职工工作处副处长艾茹老师宣读 2022 年度北京市老科总表彰名单并致辞，经管学院段旭超同学代表“关工之桥”青年联络工作室、社会实践团和全校青年学生向老师们祝贺节日。

表彰会结束后，师生联欢演出活动开始。老教师们和学生们经过精心准备，完美呈现了表演唱、魔术、舞蹈、诗朗诵等 10 个节目。

赵利晶老师等 8 位离退休职工持太极功夫扇首先亮相，她们步伐整齐，手中扇风铮鸣，一开场就引得声声喝彩。

行思实践队张雨轩同学表演《我们都是追梦人》，歌声嘹亮，感染全场，展现了青年学子梦想的力量。

孙铁老师也为大家带来了精彩的魔术表演。随后，本场演出的“神秘嘉宾”、中国魔术界泰斗罗秉松老师也来到现场，向老师们祝贺节日，并与观众热情互动。

励青实践队的同学们献上诗朗诵《闪耀吧，青春的火光》，情感饱满，热情洋溢。

离退休职工女声表演唱《绣红旗》，老教师们身着红色旗袍，手持国旗，为在场观众带来一场视听盛宴。



离退休职工表演的舞蹈《次真拉姆》，演绎巴拉格宗的风采，将这片香格里拉荟萃之地的民族风味通过旋转、跳跃展现在舞台上。

摘一束星光，以谢师恩。实践队同学向老师们献上亲手折叠的星星，寄托着学子对前辈的感念。

随后，离退休职工带来太极柔力球表演《半壶纱》，柔力球在空

中划出优美的弧线，蓝色衣襟上的龙纹刺绣时隐时现，老教师们的一动一举都牵动着观众们的目光。

实践队成员表演的诗朗诵《青春万岁》，以柔和的音乐引入情境，从平和渐入激昂，澎湃起青春力量。



离退休职工“大家唱”合唱团的表演唱《当兵的人最听党的话》压轴出场，参加演唱的20位老教师平均年龄78.5岁，其中年龄最大的方祖烈教授已89岁高龄。为了此次表演，老师们做了长时间的充分准备，在炎炎夏日仍坚持每周合练。现场配合着钢琴的鸣奏，琴音铿锵有力，演唱者声势如虹，引人热血沸腾。



最后，全体师生合唱《歌唱祖国》，将联欢活动气氛推向了高潮，为师生联欢演出画上了完美的句号。

伴随着相机清脆的声响，这难忘的时刻定格在了照片里，也拓印在了每一位参与者的心上。

本次联欢活动促进了师生间的互动交流，提升了老教师与青年学子两大群体间的凝聚力，有利于进一步营造“尊师重教”的氛围。活动中，学生用实际行动向老师们表达了崇高的敬意，既是向前辈们“严谨治学、甘为人梯”为教育事业作出重大贡献的感恩，同时也体现了习近平主席给北科大老教授回信中所勉励的“钢筋铁骨精神”在师生之间的传承。



学校动态

▲9月7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总结大会。教育部第一巡回指导组组长王鸿冰到会指导并讲话；副组长盛邦跃，巡回指导组成员钱丽情、韩伟、吕慧敏，学校全体校领导出席大会；学校主题教育领导小组办公室成员、学校专项联络组组长、全体中层正职干部到会；学校专项联络组成员、中层副职干部、教职工党支部书记线上参会。大会由校长杨仁树主持。

▲9月8日，在第39个教师节即将到来之际，学校在教职工活动中心举行2023年教师节庆祝表彰大会。党委书记武贵龙，校长杨仁树，中国科学院院士葛昌纯，中国工程院院士蔡美峰，党委副书记于成文、孙景宏，党委副书记、纪委书记张大林，副校长张卫冬、闫相斌、黄武南出席大会。获奖教师、各二级单位负责人、一线教师代表等200余人参加大会，全校师生员工通过校园网络直播线上观礼。大会由孙景宏主持。

▲近日，教育部发布《关于开展第二批国家卓越工程师学院建设工作的通知》，决定支持北京科技大学等14所高校与企业共建第二批国家卓越工程师学院。

▲9月18日，2023年冶金科学技术奖评选结果正式公布。我校共有35项成果获奖，其中特等奖1项，一等奖10项，二等奖8项，三等奖16项。

▲9月18日至19日，校长杨仁树带队赴山西省大同市走访交流，推动校地校企深入合作。山西省委常委、大同市委书记卢东亮会见了杨仁树一行，并举行工作座谈。

▲9月22日，为了学习宣传贯彻党的二十大精神，紧密结合习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育精神，引导广大教师深刻认识在教育强国、科技强国、人才强国建设中肩负的光荣使命与重大责任，树立“躬耕教坛，强国有我”的志向，校工会、党委教师工作部、人事处组织我校2023年新入职教师200余名赴北京市延庆区平北抗日战争纪念馆开展爱国主义教育活动。

离退休工作简讯

北京高校离退休干部“六好支部” 创建工作调研座谈会在北京科技大学召开



为贯彻落实中共北京市委组织部、中共北京市委老干部局印发的《关于开展“六好”离退休干部党支部示范创建工作的通知》精神，进一步推动“六好支部”创建工作，

9月22日下午，市委老干部局组织指导处、北京市委教育工委离退休干部处在北京科技大学铭德楼联合召开北京高校离退休干部“六好支部”创建工作调研座谈会，市委老干部局组织指导处处长陈炳具、北京市老干部活动中心副主任张海平，以及北京科技大学、北京邮电大学、中国地质大学（北京）、中央财经大学、中国政法大学离退休工作部门负责人、离退休干部党支部书记等参加座谈。座谈会由市委教育工委离退休干部处处长姚庆峰主持。

座谈会上，高校离退休部门负责人围绕本单位部署推

动“六好支部”创建工作情况作了汇报。离退休干部党支部书记详细介绍了创建工作取得的阶段性成效，分享了本支部的特色经验做法和创新工作举措，汇报了在创建过程中存在的困难问题，并提出了意见建议。座谈会气氛热烈，大家共同研究探讨了破解工作难题的办法思路，通过充分地互动交流，为后续进一步扎实推进“六好支部”创建工作坚定了信心、拓宽了思路、明确了努力方向。

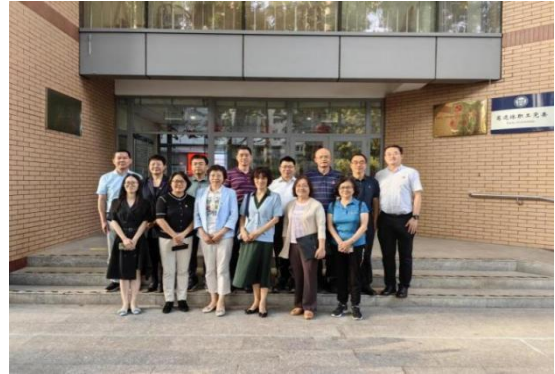
姚庆峰在交流时，对各高校认真开展“六好支部”创建工作表达了衷心的感谢，对高校离退休工作部门进一步加强组织引导，主动对标对表，加强示范引领，不断提高离退休干部党支部规范化标准化建设，推动“六好支部”创建工作提出要求。



陈炳具在总结发言中指出，北京高校离退休工作部门目标任务明确，推动创建工作有力。各支部创建工作有亮点、有特色、有方法，为扎实开展“六好支部”创建工作打下坚实基础。他强调，“六好支部”创建作为推动离退休干部党建工作高质量发展的重要抓手，离退休干部党支部要高度重视，坚定信心，久久为功。要注意紧密结合自

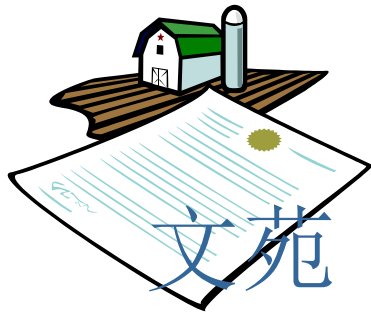
身实际，仔细梳理短板不足，增强工作的针对性，不断把“六好支部”创建工作引向深入，取得扎扎实实的成效。

会后，北京科技大学离退休职工党委书记、处长邓波向与会同志介绍了北京科技大学老干部活动中心建设、运行、开展服务情况，并带领大家参观了活动厅室。



赞老年大学的大课堂

□何淑兰



一届届的我们相继退休了，离开了多年紧张工作的地方，教师不再夹着教材走进学生的课堂。而当我们休闲了，眼前却陷入了一片迷茫！

是离退休处老年大学为我们打开了一扇新的门窗，给我们设置了各种门类的新课堂！

瞧：合唱团引吭高歌，舞蹈队舞步飞扬。柔力球随晨曲跳跃，功夫扇随云霞飘扬。棋室里激情鏖战，案前的乒乓响声叮当。手工制作摆满大厅，绘画作品挂满展墙。诗社书香四溢，探寻知识的宝藏。

摄影组一张张美丽的照片供我们欣赏；网络课为我们排忧解难，方便了我们人与人的交往。

医学知识的讲座，我们懂得了如何保护自己的身体健康！

我们还走进了——如法制等一些讲座的课堂……课堂上，我们学会了新的知识，知识，又激励我们奋发图强。

啊，当学生的感觉真棒！感谢离退休处，感谢新课堂，使我们心情愉悦，才干增长！

又见首钢

□王月



未见首钢数十载，心趣盎然何模样？空气清新挺胸膛，路净宽广绿茵香。臭沟污水变游湖，四座高炉像剧场。

迈进宏大冷却塔，恰似站井观太阳。登上闻名冬奥台，视野开阔心舒畅。如同玩具热风炉，脚踩白色滑雪床。

近在咫尺冷却塔，冬奥会标闪金光。宝塔耸立石景山，敞开心扉迎宾忙。

卢沟桥感怀

□滕建国

早已有愿到燕京八景之一的卢沟桥参观。当前正值“九一八”，暑热消退，凉风习习，蓝天白云，一个月前的那场大雨把卢沟桥冲刷得干干净净。卢沟桥正以崭新的面貌迎接游人。

抬望眼，英雄的宛平县城，正如一位饱经沧桑的老人屹立卢沟桥头千年！城墙上还遗留着八十六年前的累累伤痕。正如伟大领袖毛主席诗词中所说：当年鏖战急，弹洞前村壁！



俯首平视，一座古老的石造联拱桥笔直地向前延伸。这座永定河

上的桥是西南边陲进京的唯一通道。八百四十年间，她经历了枪林弹雨的考验，又经历暴风骤雨的洗礼，永远承载着桥上的车水马龙，极尽繁华。桥上的石头经时间磨砺亮光闪闪。

妖为鬼蜮必成灾！1937年7月7日，日本发动了震惊中外的卢沟桥事变，驻宛平城的第29路军奋起英勇抵抗，揭开了全国抗日战争的序幕。卢沟桥同中国人民一起经历那段艰苦卓绝的峥嵘岁月，共同取得了抗战的胜利！

今年，百年不遇的大洪水再次对这座近千年古桥进行了极大的考验。面对洪水泛滥，卢沟桥始终战袍在身，老当益壮战胜了洪水，仍英姿勃发、岿然不动！古人建桥时，将桥的迎水面设计为船形结构，以抵挡凶猛的洪水对桥身的巨大冲击力，我们祖先最先进的建桥智慧至今令世人叹为观止。可以自豪地说，我们的文化自信来源于悠久的历史实践，相信卢沟桥仍能够继续发挥东西通航的作用，延续千余年的历史！

卢沟桥上的石狮子堪称建桥史上的一绝，俗话说，卢沟桥狮子数不清。它们各抱地势、千姿百态，经过了各朝代的修葺，现在看它们，真的是百花齐放呢。金、元时期的狮子身瘦、头大；当看到卢沟桥上的狮子身躯短小，滚绣球在其爪间，身上还伴有小狮子时，这多数是明代所创作的；清代的石狮子发髻简单些，它们或相互友好观望，或开口大笑，或侧身交流，或慈祥地同小狮子玩耍。为朋为友休戚与共，也许在晚上夜深人静时，他们会说笑对话呢。现又享受和平阳光七十余载，面对如此众多的石狮子，虽然心中充满了千千结与无奈，但我

只是一个过客，无法留下什么。它们在继续领略中华民族的伟大复兴，并以不变应万变的姿态继续应对世界风云变幻千万年！

桥东由乾隆御笔书写的“卢沟晓月”碑耀眼醒目，这燕京八景之一是金章宗皇帝与几百年以后的乾隆皇帝共同完成的。当年乾隆清晨路过此地，远处山黛、近处宛平城被烟雨蒙蒙所笼罩。桥下水中美丽的月光吸引着他，于是他情感激荡，写下了这样的诗句：“半钩留照三秋淡，一练分波平镜明”。卢沟晓月的美景令人陶醉。如今傍晚，西边的天际依然蔚蓝，雁阵鸣叫向南飞去，空中的晚月明亮皎洁，宛平城灯火斑斓，何时能见卢沟晓月？回答是：河水太浅，待黄河之水之天上来，把永定河灌满，美丽的卢沟晓月即可再现！自信人生一百年，届时重游卢沟桥！

山黛河青水悠悠，河中晓月形如钩。

宛平城歌舞阑珊，卢沟晓月满京城！

既是学生，又是可敬的老师

□周建樑

这个人曾经是我教授的学生，但后来成为我尊敬的老师。这种情况在我们的教学科研史上，并不少见。但现在我怀着极为敬重的心情，描写于后。作为教学科研史上一个少见的范例。

在H-200型潜孔钻机的研制过程中，出现了一位令人敬重的年轻人，此人就是南京吉山铁矿“七·二一工业大学”的学生，名为李伊迅。此年轻人，异常聪慧且勤奋，事业心极强。我很敬重他，是一个被埋没的年轻人才。

他父亲原是南京军区的空军司令，在“文化大革命”中，含冤自

尽。他来到南京吉山铁矿当工人。

当时南京吉山铁矿成立了由哈尔滨工业大学毕业的葛起淳同志为校长的南京吉山铁矿（七·二一）工业大学。李伊迅成为该学校的学员。由于李伊迅的聪慧和勤奋，很快他能教授其他学员，成了该校事实上的老师。

H-200 型潜孔钻机的设计和加工过程，一开始遭遇挫折。有关方面决定重新设计 H-200 型潜孔钻机。难能可贵的是，李伊迅同学自己掏一切费用，到北京科技大学和北科大学生一起共同参加 H-200 型潜孔钻机的再设计，无差错地取得成功。

李伊迅同学的重要成就在于，他认真完成了该钻机的设计工作，非常完整、准确。但当时并没有准确地印刷，这是个非常遗憾的错误。

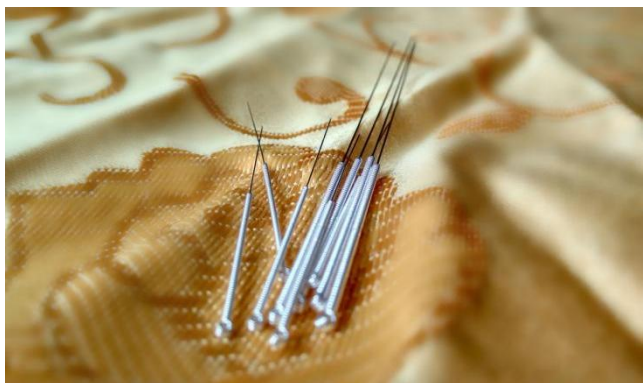
他的追求真理的态度，他的刻苦求学的精神是我的楷模。他后来报考了我校的研究生，但未被录取这是十分遗憾的。他现在的事业是怎样并不知晓，不过他的追求学问的精神绝对可以预料是出众的。我们一切教育工作，应该必须大力培养这种好学上进的知识青年。我们应该高呼好学上进万岁。我们国家需要这样的人才。他是我极为可敬的同事和老师。我衷心地祝愿他，在新的岗位上，取得更新的成就，深信他一定会有新的成就。革命精神万岁！

我为什么要学针灸

□王克智

20 世纪 80 年代，我家里有人患高血压，所以不论白天晚上，只要血压高了就去校医院就医，因此与校医院大夫非常熟悉。

付大夫叫我参加校红十字会，并且经常参加红十字会举办的活动，比如急救常识等



讲座。

“文化大革命”中4800部队来我校举办针灸培训班，在教室楼305听部队医生讲课，并在自己身上练习扎针，200多人的教室，座无虚席。从此，我可以给家人扎针治病了，血压高了曲池、内关、风池扎上几针，血压就降下来了，再也不用跑医院了。有的老师对我很信任，有什么不舒服，也请我去扎针。我也一边看书，一边体验体针、耳针、头针的治疗方法。

为了丰富医学知识，我经常请教校医院大夫，背输及天突等危险穴位的进针、位置与深度。

当时医学参考书不多，人体解剖图也弄不到，我自己买水彩画解剖彩色图谱（我的画的彩色图谱存放在海淀红十字会）。我的工作由校红十字会上报到海淀区红十字会。因此，中国红十字会于1986年12月将我评为先进会员。

我的一个特殊病人，乔德振教授的女婿孙朗，西宁钢铁厂工作，他的儿子（当时八岁）患尿床病，特来北京就医，那天协和诊断为尿崩症，治不了。明天要回西宁了。他们知道我会扎针，让我试试，但是尿崩症，我也是头次听说，他们执意让我试试，我用体针结合头针，治疗一周后，返回西宁。让我始料不及的是，消息传来，这孩子的“尿崩症”，居然被我治愈了。

我深深地感到祖国医学博大精深，应大力推广，发扬光大。

养老长寿歌

□王有巨

工作几个年，已经退休了，开始在养老，吃的有讲究，
每天均衡吃，荤素搭配好，有粗又有细，蔬果样多好，
早饭要吃好，午饭要吃饱，定时又定量，晚饭少吃好，
六七巨年少，七十风光好，腿脚很灵巧，可以到处跑，
坐车不花钱，公园还免票，见见大自然，心情格外好，
要想养老好，心情先要好，唱歌或跳舞，生活质量高，
八十不驼背，九十没弯腰，每天校园走，锻炼不可少，
见到老熟人，聊天又问好，有啥新鲜事，互相在交流，
我们养老金，今年又上调，高龄的津贴，我已享受着，
人生到百岁，夕阳特别好，年龄随它去，永远乐逍遥，

百岁老寿星，人人都夸好，我家小保姆，侍奉咱特好，
儿女来看咱，乐的不得了，咱爸或咱妈，活的这么好，
国家政策好，关心咱老人，医养来结合，护理院养老，
老人首选的，居家养老好，养老的配套，跟上是最好，
科大离退休，长寿老人多，八十岁以上，就有八百多，
九十岁以上，也有近百人，活过百岁的，还有好几个，
国家经济好，百姓生活高，预期的寿命，年年在提高

注：此文为今年九九重阳节特写，九十高龄，岁月的沧桑铸就智慧，重阳节书，以此诗为准则去活着。无论年华如何逝去，都要感受生活的美好与神奇，心中充满爱与欢欣，坚定不移跟党走，发挥余热，老有所为。岁月虽老，心境依然年轻；九十高龄，仍然追逐梦想。

陈世禄老师诗二首

五古·秋凉

秋雨降清冽，心神倍爽凉。摇扇驱酷热，已成旧时光。

人民教师赞

——献给第39个教师节

灯塔高悬照航程，烛光闪烁燃心灵。春风化雨润桃李，培根铸魂育才英。
十年树木成森林，百年树人有梁栋。振兴中华强家国，人民教师数英雄。

刘瑞华老师作品二首

且借人间二两墨

且借人间二两墨，染山染水染叶落。且借人间二两墨，愿得人生三钱茶，品无品有品沉浮。观风观雨观晚霞。

还借人间二两墨，一两绘春花，一两画秋瓜；春来百花种希望，秋到五谷话桑麻。

就借人间二两墨，一墨写小家，一墨赞大家；家家启轩，共赏明月共团圆，天下子孙，同心同力强中华。

金 秋

书一卷秋光，撷一缕秋色；享岁月激情，咏时代赞歌。

莫道桑榆晚 为霞尚满天

——记表演唱《当兵的人最听党的话》排演纪事

□当兵人

大家唱合唱团于6月16日接到处里通知：表演唱《咱当兵的人》被选上参加市教工委组织的“北京教育系统老同志线上文艺展演”。当接到通知后，我们深深感到责任之重大，同时心情也十分激动，我们都知道这是离退休处对我们的信任与肯定，相信我们能在原有节目的基础上创编出一个更好的作品。处里聘任了原节目《咱当兵的人》的编导杨奉兰老师为新创编作品的编



导，从而开启了紧张的新的再创编工作。编导不辞辛劳地昼夜不停地工作，确定作品的主题；在保持原有节目的基础上，引入了女生参演；编导冥思苦想地确定了表演唱的总体架构与链接；选定了歌曲并按照歌词设计每一个动作等。总而言之作品的创编是一个十分艰辛、绞尽脑汁的劳作过程。新的作品创编完成后，我们又提交到《大家唱》核心组进行了讨论，大家各抒己见、集思广益，最终形成了一个共识共定的新作品《当兵的人最听党的话》。我们从7月5日开始，安排每周两次排练（周三、周五上午），截至21日已经排练了20多次了。这次节目的演员共计20人（男12人、女8人），年龄最大的89岁（方祖烈老师）、最小的72岁（陈美英老师），平均年龄是78岁半。

表演唱由《咱当兵的人》《毛主席的战士最听党的话》两首歌曲组成。新作品的主题是，充分展示党的20大习近平新时代的强军思

想——党对军队的绝对领导这个建军之本强军之魂；充分展示当兵的人坚决听党话，跟党走的政治品格与精神风貌；充分展示北科大老同志学习贯彻党的二十大精神所激发出的积极向上的新风采。整个节目演出用时约 4 分 50 秒（市里要求控制在 5 分钟内）。

在整个暑假期间参演人员战酷暑、克疲倦、迎困难、同心干，我们怀着为科大争光为我团争气的心劲，刻苦认真地进行排练。不少老师从零基础开始，认真努力地投入了排练，苦战两月半，成绩已斐然。有的老师边治病边排练，甚至在做手术中，还安排好时间来参加排练；有的老师推迟了陪同家人外出旅游的安排，牺牲小我，为了大我；有的老师带病来参加排练，不告诉别人，把困难留给自己，把方便让给别人；有的老师回到家里还抽空练唱和熟悉动作；“大家唱”团长忍受丧父之痛，母亲病危之情，多次往返京浙两地，回京后立即投入排



练，十分感人；耄耋之年的方祖烈老师，一生从未登台表演过，一举手一投足对他有多难啊，但他却反复认真练习，取得很大的进步。老师们不畏酷暑，认真排练的精神实在让人感动。

我们节目的编导已近 84 岁啦，为编写表演动作连续数日从早到晚地干，排练中又要指导男兵又要带领女兵做动作，常常是汗流浹背，相当辛苦。老师们排练全程的动人表现和精神风貌，个个真可谓是“莫道桑榆晚，为霞尚满天”啊。这也正像李素琴老师诗中写道的那样，“军歌嘹亮激情放，教授八旬爱武装。头枕边关冰雪月，身披塞北雨风霜。整齐列队雄心展，矫健身姿斗志昂。鹤发童颜枪握紧，桑榆不

负好时光。”

到现在节目还没有上报市里，就已经演出了三场：9月10日我们参加了关工委、老科协联合主办的“2023年度庆祝教师节暨表彰会”，在会上师生们联袂演出，欢庆教师节；9月14日，我们参加了“2023年军训学生汇报表演全要素彩排”，在彩排活动现场，我们的表演受到了新生的欢迎和离退休处、关工委领导的肯定；9月21日，我们在社区举办的“北科大社区2023年迎中秋庆国庆文艺汇演”上演出，反响热烈，受到大家的欢迎。

节目《当兵的人最听党的话》在排练过程中，得到了“大家唱”歌友们的鼎力支持和热情关怀，他们许多人都积极参与了节目的助演，给我们的歌曲演唱增色添彩，使歌曲演唱水平有了长足地提升，歌友们还给节目提出了许多宝贵的建议；邓波处长，刘淑红副处长亲临现场，关心我们的排练；艾茹副处长和张薇老师自始至终为节目的成功展演做了许多工作，她们亲赴工会、党委宣传部落实彩排地点、录像以及后期录制工作；关工委的孙铁老师、张美娜老师和校武装部也给予了我们许多关怀与支持。在此对他（她）们一并表示由衷地感谢！

翻天覆地 70 年

□宋继林

上周（9月13日）回老家安葬父母，当代新农村令我瞠目结舌。

我出生在河北省饶阳县（现归衡水市）窝堤（已改名为沃地）村。我的家乡既不靠山，又不临河，几百年来土地贫瘠，交通不便，连块石头都找不到。前辈很多人从没见过火车，没吃过虾蟹。麦子亩产量才几十



斤。我从 1951 年春节后进城以来，只回去过四次。最近一次看到的，真是做梦都梦不到的景象。

从抗日战争时期的解放区开始，我们那一带就实现了男女平等，废除缠足（1956 年我在顺义还看到过裹小脚的年轻媳妇），普及教育（不分男童、女童）。经过了 1947 年的土地改革，更是实现了“耕者有其田”，贫雇农还分到了住房和浮财（如詹静大夫的婆家人搬出了破庙）。1951 年的农民，最大的愿望就是“干柴剩米”，每天能吃上三顿饭。

1954 年，我回老家过年，看到乡亲们安居乐业，喜气洋洋。春节杀猪炖肉，包饺子、蒸猪血糕、熬肉皮冻等等。在扒下来的猪蹄壳里，塞上碎猪油和一根棉花捻儿，就是一盏小手灯。三十儿晚上，锣鼓队巡游全村。我爷爷站在大车上，敲着大鼓，指挥着全队的演奏。那时的农民，已经听说了苏联老大哥有“康拜因（联合收割机）”。他们最大的愿望就是“点灯不用油，耕地不用牛”。

1962 年春节前，我又一次回老家。这次是跟吴连荣、吴春荣兄妹俩同行。我们早晨从天津上火车。那时，春荣姨好像是在北京一个保密（电子）厂工作，觉悟非常高，一路上都在鼓舞斗志：“咱们中国人有志气！勒紧裤腰带也还清他们（苏联）的债！宁可挨冻受饿，也不当他们的奴才！”我可佩服她了。火车下午到了前磨头站，没有开往饶阳的汽车。富荣（连荣的双胞胎弟弟）骑来两辆自行车，可是坏了一辆，我们四个人还是走不了。后来，车站的人告诉我们：前磨头到安平县新开通了小火车，5 点钟发车。我们三人等了很长时间，看到了小火车。原来不是车厢，而是矿斗车。列车员和乘客都爬梯子上去，没有座位，大家都站着。列车员还随时报站名。第一次在旷野上停车时，没有旅客上下，过来了 3 个 14-15 岁的男孩子，其中一个问：“这就是詹天佑挂钩吗？”另外两个孩子回答不出来。我很震惊：“在这穷乡僻壤，竟然有这么博学多才的孩子！他将来一定很有出息！”



天很快就黑了，车到深县，已经夜深人静了。离家还有五六十里路，我们只好步行，一直走到后半夜。连荣舅舅帮我敲开了家门。看到奶奶骨瘦如柴，说话有气无声，爷爷忙着要点火给我做疙瘩汤，我眼泪都快流下来了，说：

“不饿，不吃，别做了”。没过一两天，在北京上大学的姑姑也回来了。我姨家的表弟接我去他们家（深县高家庄）住几天。我姨父 1957 年去世，留下我姨（文盲）、老父亲和 4 个儿子。我父母省吃俭用，多年来一直接济他们家和其他亲友。他们对我特别亲近，去了就不让走。我只好在高庄过年。三十那天下午，我和 4 个弟弟出去捡柴禾，田里光秃秃的，几个钟头捡了不到一个苹果粗的一捆玉米杆儿。回到家，高爷爷和我姨已经包好了饺子。把白玉米面磨得像麦子面一样细，和小麦粉掺到一起，就算吃上白色的饺子了。

尽管当时大家都在挨饿，但无论如何在人群里，都听不到抱怨和谩骂。“不患贫，患不均”。大家都在共同克服困难，坚信“中国人民是伟大的人民。中国共产党是伟大的党。我们的生活水平已经比解放前有了很大提高。共产党一定能够带领我们渡过难关。”

1993 年暑假，为了让学工艺美术的二女儿看看真正的农村，我带她回了我的老家。我们从石家庄乘长途汽车到了五公镇，找了一辆蹦蹦车去我们村。土路坑洼不平，我俩在车里东摇西晃，有两次竟然颠起老高，一头撞在支撑车棚的钢筋上。我叔叔的大儿子（广茂）一直在老家生活，打通了里外院，买下了隔壁东邻的宅基地，院子宽绰了许多，新盖了一排高台阶的七间正房和两间西房。屋里用水泥抹地，比土地、砖地好多了。只是屋顶没有防水材料，下雨时冲下来很多泥。家里通了电和自来水，但供电不太稳定，每天定时供水，需要用水缸、

水桶储存一些。大弟在西房顶上装了一个大桶，在北房和西房的过道里挂了一个花洒，再烧一壶开水，就可以洗热水澡了。小侄女洗淋浴时，银铃般的笑声飞出院墙。家里养着鸡和猪，园子里种着枣树和蔬菜。老乡们都丰衣足食，各得其乐。连猪和鸡都变得挑食了，不吃不新鲜的肉和饭。

今年九月回去，可真让我开眼了！村里村外的主要道路都硬化了，还通了本县的公共汽车。村里历来无人问津的小巷都被赋予了温馨的名字：迎宾路、丰收路、彩虹街、富民街等。原来听说农村只能见到老人和孩子，可这次仅我们本家（同一个太爷的后代），就来了二十多个30岁以上的小伙子。但孩子，却一个都没见着——都去上学了。小学、中学都住校，不用交学费，国家还给补贴、加餐等。互联网早就普及了，从十多岁的孩子，到七八十岁的长者，人人刷手机。进家以后，惊喜就更多了：屋顶架上了彩钢，再也不怕雨雪和冰雹了。屋地铺上了瓷砖，又防潮又干净。村里几乎家家有汽车。我侄女家夫妻俩每人一辆。侄子家新买了一辆七座车，前几天全家去易县清西陵旅游。最让我震惊的，居然是村里安装了制水机、用上了天然气、不做主食商店买、手机控制果蔬大棚的温湿度！

在中国，农民是最广大、最基层的老百姓。他们祖祖辈辈面朝黄土背朝天，披星戴月，看天吃饭。无论是天灾还是人祸，农民都是首当其冲的牺牲品。只有在共产党领导下的新中国，农民才真正翻了身。七十多年来，中国农村人口全面脱贫，免除了农业税，拿着补贴种粮，开着汽车种地，天然气做饭、取暖！今天的现实，已经超越了千百年来中国农民的梦想！新中国的七十四年，给中国农民展开了千年的新画卷，为中国农民开启了更加幸福美满的明天！

伟大的中国人民万岁！

伟大的中国共产党万岁！

伟大的中华人民共和国万岁！

金园诗社诗词作品 27 首

柏士兴 七律·国庆颂歌

又值橙黄橘绿时，欣逢节庆寄情思。
红船破浪迎朝日，禹甸扬眉著伟词。
斗转星移天宇阔，山清水秀物华滋。
凝心再奏腾飞曲，引领风骚继奋驰。

佟玉兰 七律·师颂（首唱）

热汗涔涔洒杏坛，巍巍学府百花妍。
讲台三尺传宏道，黑板一方育俊贤。
能理能文勤敬业，亦师亦友善修缘。
品端恰似芙蓉绽，行正犹如蜡炬燃。

柏士兴（步韵）

两袖清风立讲坛，一身正气自端妍。
人梯巧搭登攀路，心血勤浇培育贤。
知识高新成大计，品行敦厚脱尘缘。
春风桃李共争艳，妆点山河倍灿燃。

王振生 七律·敬览台儿庄展馆

肃穆虔诚谒圣堂，鲁南激战台儿庄。
哀兵亮剑战沙场，国士扬威驱虎狼。
血染旌旗胜倭寇，气吞山海壮炎黄。
忠心义举焉能忘，百里驱车为敬香。

何淑兰 七律·颐和园揽胜

京都游览访名胜，万里长空雁阵鸣。
绿草茵茵铺满地，水光潋潋映青松。
瑶台塔顶观奇景，亭座长廊赏乐声。
日照昆明明似镜，轻舟帆影荡波中。

马丽 七律·秋风

画神悬腕笔锋苍，油彩喷薄出华章。
大漠红枫燃烈焰，平川稻浪溢霞光。
扶摇奕奕追云舞，缱绻依依抱叶翔。
吹起浮生情几许？千丝万缕化诗行。

王振声 一剪梅

未必寒秋仅绿黄，走也识香，坐也闻香。
几时枫叶染家乡？故里情长，梦里眠长。
润笔无须蘸冷霜，纸上文章，月下华章。
金风五色绘平岗，浓似红妆，淡似琼妆。

佟玉兰 七律·共和国礼赞

一唱雄鸡天下亮，醒狮威武耀东方。
蚍蜉撼树痴心梦，民众拾柴砥柱梁。
自力更生兴四化，改革开放步小康。
综合国力惊寰宇，两岸统一慰炎黄。

赵立合（步韵）

当年授业杏花坛，可喜于今桃李妍。
不叹鬓毛霜雪染，独怜弟子品德贤。
亲身历历曾经事，回首依依未了缘。
虽已枝枯将老朽，犹思供暖作柴燃。

马丽（步韵）

热血青春献讲坛，欣然喜见百华妍。
鞠躬尽瘁精传道，继往开来殷育贤。
铺路做石承伟业，攀天为友续良缘。
吟诗作画心花绽，笑看红烛冉冉燃。

马丽 七律·手机

一天到底不离身，看过新闻赏视频。
圈里佳篇忙点赞，群中趣事乐收存。
出门常把风光照，睡梦还将微信寻。
更爱金园诗画美，初心向晚寸方吟。

何淑兰 七律·赞黄山

满布星罗多胜景，五绝三瀑展雄风。
奇松傲立悬崖顶，云海漂流荡宇空。
泉水溅珠喷美玉，黄杉迎雪挂冰凌。
极天拔地无伦比，黄山秀美数头名。

王振声 七律·故园探秋

一叶秋寒系柳梢，半池碧水任荷摇。
湖宽心澈浮生浅，路远苔滑履历薄。
信手摘得野酸枣，屈身踏过紫竹桥。
悠悠古刹碑铭客，夕照流霞似火烧。

宋继林 七绝·瞻白求恩塑像

国际名医白求恩，
重洋远渡奔红军。
舍生忘死战倭寇，
纯粹道德高尚人。

金园诗社诗词作品 27 首

柏士兴《浣溪沙·共吟秋》（首唱）

银发已经布满头，堪欣不为稻粱谋。
自由自在似飞鸥。
桂蕊菊花能醉客，橙黄橘绿可消愁。
与君唱和共吟秋。

佟玉兰（步韵）

累累压枝果满头，重重稻浪现初谋。
夕阳映水戏沙鸥。
利禄功名皆过眼，琴棋书画可祛愁。
凭窗送目醉金秋。

陈世禄（步韵）

清露金风掠过头，添衣加被自筹谋。
南迁阵雁伴飞鸥。
花好月圆欣聚首，神清气爽正消愁。
举家同乐共吟秋。

马丽（步韵）

稻谷金黄已碰头，开镰收储为冬谋。
无忧无虑是沙鸥。
岁月如流多少事，光阴似箭几许愁。
情思缱绻又一秋。

宋继林（依韵）

猎猎骄阳照蓟州，景观彩叶绿荫稠。
蓝天云朵倍娇羞。
细雨轻抚蔬果面，轻风难撼稻粱头。
袤原沃野待丰收。

段风英 水杉林雾景

袅袅升，悠悠展，山朦胧，溪不见，
水杉亭亭半遮颜，栈道如浮薄雾间。
入仙境，立云端，语声轻，人影幻，
留白片片任遐想，妙笔绘出美画卷。

王振声 七律·日照临海抒怀

日照晨游循栈道，水天一线淡云飘。
银波拍岸金沙暖，堤坝凭栏衣袖薄。
社稷连心鸥恋海，山川入梦月笼礁。
终将夙愿托白浪，赤子情怀阵阵潮。

马丽（步韵）

岁月如梭霜染头，归田卸甲作何谋？
江浦十里看飞鸥。
菊秀桂香藏客梦，葭飞叶落惹乡愁。
长歌一曲咏清秋。

王振声（步韵）

海上无风有浪头，寒鸦北雁不相谋。
天高水阔戏白鸥。
旭日杨帆承晓露，金晖撒岸去烦愁。
渔歌唱晚隐清秋。

李素琴（步韵）

羞戴茱萸饰姬头，南翔客燕为冬谋。
孤帆寂寞伴沙鸥。
岸柳轻摇疏玉露，芦苇慢摆弄闲愁。
西山枫叶醉金秋。

何淑兰（依韵）

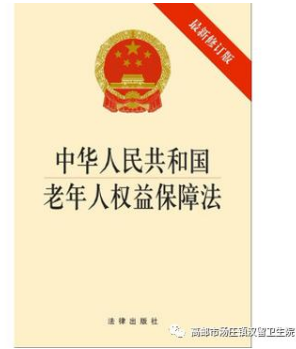
一首新诗一缕愁，梦里昨夜事倒流。
年轻不晓解自忧。
睡醒方知叹蹉跎，直到今日悔心头。
人愁平仄笔不休。

梁桂琴（依韵）

早晚凉风已飏飏，火红柿子缀枝头。
新生军训更雄赳。
喜看稻菽千重浪，细排老妪一天踟。
太极唱歌乐悠悠。

陈世禄 七古·东戴河

山海关外东戴河，辽宁新区奏凯歌。
高楼群立一带起，道路宽阔五区乐。
滨海浴场欢声语，止锚湾头繁忙色。
湛蓝海面翻飞燕，金黄沙滩川流客。
缤纷礼花夜空彩，五颜霓虹喜人额。
树木葱茏环境美，花草丰茂气候特。
山岛竦峙海中立，浪波涌起秋风瑟。
魏武挥鞭临碣石，遗篇千年令彩喝。
古老渔村变胜地，当今新城迎客热。



【民法典权威解读】

什么样的遗嘱合法有效？老年人订立遗嘱时要注意什么？

一、有效遗嘱

1. 遗嘱人须有遗嘱能力。遗嘱为民事行为，设立人必须有相应的民事行为能力。只有完全民事行为能力人，才有设立遗嘱的行为能力即遗嘱能力，不具有完全民事行为能力的人不具有遗嘱能力。因此，遗嘱人须为完全民事行为能力人。

根据我国《继承法》第 22 条的规定，无行为能力人或者限制行为能力人所立的遗嘱无效。遗嘱人是否具有遗嘱能力，以遗嘱设立时为准。在设立遗嘱时，遗嘱人有遗嘱能力的，其后虽丧失遗嘱能力，遗嘱也不因此失去效力。反之亦然。所以，最高人民法院在《关于贯彻执行〈中华人民共和国继承法〉若干问题的意见》第 41 条中明确规定：“遗嘱人立遗嘱时必须具有行为能力。无行为能力人所立的遗嘱，即使本人后来有了行为能力，仍属无效遗嘱。遗嘱人立遗嘱时有行为能力，后来丧失了行为能力，不影响遗嘱的效力。”

2. 遗嘱须是遗嘱人的真实意思表示。遗嘱必须是遗嘱人处分其财产的真实的意思表示，因为意思表示真实是民事行为有效的必要条件。遗嘱是否为遗嘱人的真实意思表示，原则上应以遗嘱人最后于遗嘱中作出的意思表示为准。受胁迫、欺骗所立的遗嘱无效；伪造的遗嘱无效；遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。

3. 遗嘱不得取消缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人的继承权。《继承法》第 19 条规定，遗嘱应当对缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额。遗嘱人未保留缺乏劳动能力又没有生活来

源的继承人的遗产份额，遗产处理时，应当为该继承人留下必要的遗产，所剩余的部分，才可参照遗嘱确定的分配原则处理。继承人是否缺乏劳动能力又没有生活来源，应按照遗嘱生效时该继承人的具体情况确定。

4. 遗嘱中所处分的财产须为遗嘱人的个人财产。遗嘱人以遗嘱处分了属于国家、集体或者他人所有的财产的，遗嘱的该部分内容，应认定无效。

5. 遗嘱须不违反社会公共利益和社会公德。违反社会公共利益和社会公德民事行为无效。

二、遗嘱的五种形式

1. 公证遗嘱由遗嘱人经公证机关办理。

2. 自书遗嘱由遗嘱人亲笔书写，签名，注明年、月、日。

3. 代书遗嘱应当有两个以上见证人在场见证，由其中一人代书，注明年、月、日，并由代书人、其他见证人和遗嘱人签名。

4. 录音遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。

5. 口头遗嘱仅限遗嘱人在危急情况下，且应当有两个以上见证人在场见证。危急情况解除后，遗嘱人能够用书面或者录音形式立遗嘱的，所立的口头遗嘱无效。

在需要有见证人在场方可生效的遗嘱形式中，以下人不得作见证人：

(1) 无行为能力人、限制行为能力人；(2) 继承人、受遗赠人；(3) 与继承人、受遗赠人有利害关系的人。

所谓利害关系人是指和继承人、受遗赠人具有某种法律关系而基于此种法律关系继承人、受遗赠人受有利益时其也会随之受有利益。例如丈夫和妻子基于夫妻关系丈夫取得财产妻子也受有相应的利益。

三、老年人订立遗嘱应注意的事项

1. 立遗嘱要及时，保证遗嘱是在自己精神状态正常以及完全自愿的情况下订立的。避免去世后，继承人以“遗嘱人立遗嘱时神志清醒，存在被强迫或者欺骗的情形”引发争议。

2. 立遗嘱时内容要表述明确。

3. 立遗嘱时应当注意保留一些特殊人群的必要遗产份额。

4. 立遗嘱时要符合法律规定的五种形式。尤其要注意自书遗嘱需要在尾部注明年、月、日，否则在认定其效力上会产生分歧。代书遗嘱、录音遗嘱和口头遗嘱，应当有两个以上见证人在场见证。

5. 公正遗嘱法律效力最高，如果想要撤销必须重新订立一份公证遗嘱。《继承法》第二十条规定，遗嘱人可以撤销、变更自己所立的遗嘱。立有数份遗嘱，内容相抵触的，以最后的遗嘱为准。自书、代书、录音、口头遗嘱，不得撤销、变更公证遗嘱。【《民法典》修改了遗嘱效力规则，删除了现行继承法关于公证遗嘱效力优先的规定，切实尊重遗嘱人的真实意愿。】

6. 尽量选择附条件遗嘱或遗赠，这样可以保证老年人老有所养。《继承法》第二十一条规定，遗嘱继承或者遗赠附有义务的，继承人或者受遗赠人应当履行义务。没有正当理由不履行义务的，经有关单位或者个人请求，人民法院可以取消他接受遗产的权利。以及《最高人民法院关于贯彻执行《中华人民共和国继承法》若干问题的意见》43条规定，附义务的遗嘱继承或遗赠，如义务能够履行，而继承人、受遗赠人无正当理由不履行，经受益人或其他继承人请求，人民法院可以取消他接受附义务那部分遗产的权利，由提出请求的继承人或受益人负责按遗嘱人的意愿履行义务，接受遗产。



老年人心理健康知识

01 老年人有哪些心理和心理变化？

人进入 60 岁以后，生理和心理会发生很多变化，这是衰老的表现。

1、感知觉减退。老年人眼花、耳背、吃饭不香、嗅觉不灵，都属于感知觉回归现象。这种变化会影响老年人的心理活动和生理活动。

2、记忆力衰退。一般来说，40岁以后有一个明显的衰退阶段；到70岁以后，又出现一个较为明显的衰退阶段，如记远不记近，机械记忆差，规定时间的速度记忆衰退等。



3、性格固定化。由于每个人的生活经历、文化程度、经济情况不同，老年人性格有正负两方面。好的一面是：较慷慨，不赶时髦，关心事物的本质，不满足于表面现象，喜欢深思熟虑等；不好的一面有：任性，顽固，保守，猜疑心大，动作不利索，爱用老眼光来看待新事物。

4、情绪不稳定。自控能力差，易激怒，动不动便大发雷霆，或易哭泣，经常产生抑郁、焦虑、孤独感、自闭和对死亡的恐惧等心理，对外界的人和事漠不关心，还经常出现消极言行。

5、意志的变化。老年人随着年龄的增长，克服困难的勇气和毅力将会减弱。表现为缺乏果断性、犹豫不决，主观固执、独断专行，意志削弱、自卑自怨。

6、运动能力下降。老年人组成人体的“零部件”由于长期磨损而出现老化，生理功能必然出现全面衰退。运动能力下降，容易疲劳，动作迟缓，不愿多活动，这是一般的生理规律。

02 老年人化解烦恼有哪些方法？

02 老年人化解烦恼有哪些方法？

老年人总有烦恼的事，如疾病的、家庭的、社会交往上的、邻里亲戚之间的，以及退休后发挥余热继续工作时遇到的……这些烦恼会使老年人感到焦虑、抑郁和痛苦，严重的会造成心理失衡。有烦恼并不可怕，可怕的是不能化解。化解烦恼有以下6个方法：



1、离开现场，眼不见为净。

如果老年人身处烦恼的现场，最好的办法是先离开一下，可以到附近社区公园走走。

2、自我劝慰。

“算了，算了”，“不去管它了，此事到此了结，不再计较”，可以在心中反复地这样安慰自己。甚至于来点阿Q精神，自言自语“吃亏是福”，“人吃点亏就是行善积德，我定会长命百岁的”。碰到一些难以相处的人，可以“今后决不再来往，就当我们不相识。”

3、迅速遗忘。

如果对伤心烦恼之事耿耿于怀，一定会伤身体。因此，必须以最快的速度、用最短的时间，把这些烦恼从脑海里驱逐出去，并且学会忘掉它，就像没有发生过一样。

4、学会宣泄。

最伤人的是“生闷气”，即把气愤和烦恼都郁结在心中。科学家研究发现，“生闷气”有强烈的致癌作用。为此，一定要找一位最贴心的亲人或朋友，倾诉宣泄。必要时还可以在不直接伤害对方的情况下大骂几声，以解心头之恨。

5、寻找快乐。

钓钓鱼、下下棋、唱唱歌、跳跳舞，与朋友聊聊天，甚至浇浇花、写写字、看看书报，做一样平日十分喜欢的事，寻找快乐，将一颗郁结的心舒展开来，恢复良好的心态。

6、增强自信。

自信是一种力量，是驱除烦恼的武器。特别当疾病缠身时，必须不断地暗示自己：“我一定会好起来的，我死都不怕，还怕疾病吗？”以此不断鼓励自己，树立必胜的信念。老年人应该正视自己的心理变化，多学一些自我保健的知识，一旦发现自己有了心理变化的某些现象，应采取积极态度应对，及时进行自我克制和自我纠正，这样才有益于健康长寿。

（摘自网络）

生活百科



练习六个动作

帮助肩膀“解冻”

最近，张女士因肩关节疼痛、肩部僵硬、活动受限，来到医院就诊。她说，自己的肩膀就像“被冻住了一样”，稍微一活动就痛得想流泪，晚上症状更明显。经过医生检查，张女士被诊断为肩关节周围炎。

肩关节周围炎（以下简称肩周炎）也被称为“冻结肩”“五十肩”等。中医认为，此病属“痹症”范畴。当人体肝肾亏损、气血虚衰时，若遇到风邪、寒邪、湿邪乘虚而入，可导致血不养筋、经血不畅，进而出现“不通则痛”的病证。

肩周炎是发生在肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症，其特点为肩部疼痛，夜间尤甚，肩关节活动功能受限而且日益加重，达到某种程度后逐渐缓解，直至完全复原。患者发病时，肩关节可有广泛压痛，并向颈部及肘部放射，还可出现不同程度的三角肌萎缩。如果得不到有效治疗，就可能严重影响肩关节的功能活动。

肩周炎可分为三期：

疼痛期（持续 2—9 个月）以疼痛表现为主，疼痛可累及肩关节、上臂、肘，甚至前臂，活动时加剧，影响睡眠。

僵硬期（持续 4—12 个月）以关节僵硬为主，患者即使忍痛或用另一只手帮助也无法达到全关节活动范围。

恢复期（持续 5—26 个月）疼痛和僵硬逐渐缓解或消失。

康复锻炼是预防和治疗肩周炎的重要方式。患者在进行康复训练前，应做好局部热身，可洗热水澡后再开始练习，或使用热毛巾捂热患肩，持续 10~15 分钟。

下面，为大家介绍几个适合肩周炎患者练习的动作。

爬墙运动

取站立位，面向墙壁，与墙壁保持 1/3 手臂的距离，双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动，使上肢尽量高举，然后再缓缓向下回到原处，每天 10~20 次。

侧平举前后划圈

取站立位或坐位，双手侧平举，掌心向前，保持肘关节、腕关节不动，肩关节向前、向后划圈，反复交叉进行，各 15~20 次。

徒手侧平举

取站立位或坐位，双臂伸直，依次前平举、侧平举、上举，重复 10~15 次为 1 遍，每天 3 遍。

肩部前后划圈

取站立位，患臂自然下垂，肘部伸直，患臂依次向前、向上、向后划圈，幅度由小到大，重复 10~15 次为 1 遍，每天 10 遍。

肩胛骨前伸后缩

取站立位，双臂平举前伸，掌心相对，保持不动，肩胛骨先前伸再后缩，体会两侧肩胛骨靠拢的感觉，重复 15~20 次。

徒手推举

取站立位，肩胛骨和肩部紧贴墙壁，掌心向前，指尖朝上，双臂向上伸直，手臂沿着墙壁上下缓慢做推举动作，体会两侧肩胛骨靠拢的感觉，重复 15~20 次。

中老年人一旦发生肩周炎，应及时就诊，开展功能锻炼，以达到减轻肩部疼痛、缩短病程、避免留下后遗症的目的。此外，中药封包、穴位贴敷、中药竹罐、艾灸、针刺、推拿手法等也是缓解肩周炎症状的有效方式。

（摘自微信公众号“健康北京”）



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十月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

赵秀珍 张秀芸 王 栋 魏利华 赵国利 郝京丽 宋文力 李秀兰（中）
王宝学 平 杰 王 颖 程 婕 李桂英（小） 涂纪明 杨福顺 姚 红
杨 胜 张秀华 张宝森 刘冬梅 王尚君 李菊贺 王建国 朱钢 刘蕴络

书画组作品



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）