

金色园地

第二期 (总第 223 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编 2024 年 3 月 8 日
离退休职工工作处

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

党史学习教育工作条例

(2024 年 1 月 18 日中共中央政治局常委会会议审议批准, 2024 年 2 月 5 日中共中央发布)

第一章 总则

第一条 为了推动党史学习教育常态化长效化, 推动全党全社会学好党史、用好党史, 从党的历史中汲取智慧和力量, 弘扬伟大建党精神, 传承红色基因, 赓续红色血脉, 根据《中国共产党章程》, 制定本条例。

第二条 开展党史学习教育, 用党的历史教育人、启迪人、感化人、鼓舞人, 是牢记党的初心使命、坚定理想信念、推进自我革命的重要途径, 是新时代坚持和发展中国特色社会主义、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的必然要求。

第三条 党史学习教育工作坚持以马克思列宁主义、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为指导, 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”, 用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、指引方向, 用

党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量，用党的历史经验和实践创造启迪智慧、砥砺品格，推动全党全社会奋进新征程、建功新时代。

第四条 党史学习教育工作的主要任务是：

（一）学史明理。教育引导党员深刻领悟中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好等道理，从历史中寻经验、求规律、启智慧，坚定对党的领导的自信，坚定贯彻落实党的创新理论，坚定不移走中国特色社会主义道路。

（二）学史增信。教育引导党员增强对马克思主义、共产主义的信仰，对中国特色社会主义的信念，对实现中华民族伟大复兴的信心，自觉做共产主义远大理想、中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实践行者。

（三）学史崇德。教育引导党员涵养高尚道德品质，崇尚对党忠诚的大德、造福人民的公德、严于律己的品德，做到始终忠于党、忠于人民。

（四）学史力行。教育引导党员坚持在锤炼党性上力行、在为民服务上力行、在推动发展上力行，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，增强斗争本领，把握历史主动。

第五条 党史学习教育工作遵循以下原则：

- （一）坚持党的全面领导；
- （二）坚持围绕中心、服务大局；
- （三）坚持以史鉴今、资政育人；
- （四）坚持统筹谋划、开拓创新；
- （五）坚持分类指导、精准施策；
- （六）坚持唯物史观和正确党史观。

第六条 党史学习教育工作坚持全面抓与重点抓相统一、覆盖

全党与面向社会相贯通。在党员学习教育中，应当突出县处级以上领导干部这个重点。抓好青少年党史学习教育工作。推动党史学习教育进机关、进企事业单位、进城乡社区、进校园、进军营、进新经济组织和新社会组织、进网站。

第二章 领导体制和工作职责

第七条 党史学习教育工作在党中央集中统一领导下，由中央宣传思想文化工作领导小组负责统筹协调、整体推进、督促落实。

中央宣传部、中央组织部、中央党史和文献研究院等部门按照职能职责，做好党史学习教育相关工作。

第八条 各级党委（党组）承担党史学习教育工作主体责任，领导本地区本部门本单位开展工作，整合相关资源，统筹各方力量，发挥优势，形成合力。

第九条 基层党组织承担党史学习教育工作直接责任，把党史学习教育融入日常、抓在经常。

第三章 党史学习教育的内容

第十条 坚持学党史和悟思想相统一，认真学习马克思列宁主义、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，学习党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的理论和实践，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。

全面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和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。

第十一条 认真学习《关于若干历史问题的决议》、《关于建国以来党的若干历史问题的决议》、《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，学习毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志、胡锦涛同志关于党史的重要论述，学习习近平总书记关于党史的重要论述和指示要求，理解和把握党中央关于党史的最新表述、评价和结论，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。

第十二条 全面系统学习党史，学习党在新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期、中国特色社会主义新时代的历史，学习党的不懈奋斗史、不怕牺牲史、理论探索史、为民造福史、自身建设史，认识和把握党对中国人民、中华民族、马克思主义、人类进步事业、马克思主义政党建设作出的历史性贡献。

第十三条 学习和运用党在长期奋斗中积累的宝贵历史经验，坚持党的领导，坚持人民至上，坚持理论创新，坚持独立自主，坚持中国道路，坚持胸怀天下，坚持开拓创新，坚持敢于斗争，坚持统一战线，坚持自我革命。

第十四条 弘扬伟大建党精神，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，为强国建设、民族复兴提供精神力量。

第十五条 树立正确党史观，认真学习党史基本著作和权威读本，准确把握党的历史发展的主题主线、主流本质，正确认识党史上的重大事件、重要会议、重要人物，正确对待党在前进道路上经历的失误和曲折，坚决反对和抵制历史虚无主义，让正史成为全党全社会的共识。

第四章 党史学习教育的主要方式

第十六条 党员应当按照党章和有关党内法规要求，根据自身实际，通过阅读党史著作、开展研讨交流、参加教育培训、参观红色场馆、参加实践活动等形式学习党史。

第十七条 各级党委（党组）理论学习中心组应当把党史作为集体学习的重要内容，纳入学习计划。

第十八条 各级党校（行政学院）、干部学院、社会主义学院应当把党史作为干部教育培训的必修课、常修课，充实党史课程，丰富党史教育形式，提高党史教学质量。进修班、培训班等主体班次强化党史学习内容。公务员初任培训、任职培训、在职培训等设置党史课程。团校应当根据实际情况设置党史课程。

第十九条 基层党组织应当把党史学习教育纳入年度工作计划，通过“三会一课”、主题党日等形式开展党史学习教育，每年至少组织1次以党史为主要内容的学习或者主题党日。在发展党员过程中，教育引导入党积极分子认真学习党史。

第二十条 用好学校思想政治理论课渠道，推进大中小学思想政治教育一体化建设，推动党史进教材、进课堂、进头脑，发挥党史立德树人的重要作用。

第二十一条 用好革命博物馆、纪念馆、党史馆、烈士纪念设施、革命旧址等红色资源，保护利用好革命文物，精心设计展览陈列、红色旅游线路、学习体验线路，加强革命传统教育、爱国主义教育、思想道德教育。

第二十二条 把党史学习教育融入重大主题宣传，与新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史宣传教育结合起来，加强舆论引导，弘扬主旋律，传播正能量。

做好重要节庆日、纪念日和重大党史事件纪念工作，按照党中央有关规定办好已故党和国家领导同志诞辰纪念活动，开展重

大党史事件、重要党史人物和烈士纪念活动。

第二十三条 用好图书、报刊、广播、电影、电视等传播媒介，用好文学、影视、音乐、戏剧、美术等艺术形式，充分发挥文献档案、红色书信、革命诗词等教育价值，鼓励各地利用公共空间开展党史学习教育。

用好互联网技术和新媒体手段，通过党史网站（频道）、网上纪念馆以及微博、微信、短视频、移动客户端等网络平台，打造党史融媒体作品，增强党史学习教育吸引力感染力。

第二十四条 用好新时代文明实践中心、县级融媒体中心 and 农家书屋、职工书屋等平台，运用报告会、座谈会、知识竞赛、宣讲活动、读书活动等形式，发挥革命英烈、功勋模范、先进典型、时代楷模的示范引领作用，把党史学习教育融入精神文明创建和群众性文化活动。

第五章 保障和监督

第二十五条 党史和文献部门应当发挥党的历史和理论研究专门机构作用，制定党史和文献工作规划，组织开展党史研究、党史著作编写、党史宣传教育、党史资料征集等工作。

各地区各部门各单位应当准确记载本地区本部门本单位党的工作，为党史和文献部门提供资料支持。

第二十六条 加强中共党史党建学一级学科建设，做好人才培养、课程设置、师资队伍建设、科学研究、学术交流等工作。加强党史精品课程建设，建立完善党史精品课程库，利用网络平台、线上课堂等形式，共享优质资源。

第二十七条 按照政治强、业务精、作风正的原则，建设一支结构合理、专兼结合的高素质党史学习教育工作队伍。大力培养优秀党史人才特别是青年人才，造就一批有影响的党史专家和党史宣讲人才。重视发挥老干部、老战士、老专家、老教师、老模

范参与党史学习教育工作的作用。

第二十八条 各级党委（党组）以及党委宣传部门、党史和文献部门等应当严格落实意识形态工作责任制，严把政治关。正确处理历史和现实、政治和学术、研究和宣传等关系，旗帜鲜明反对历史虚无主义等错误思潮和观点，自觉与丑化党和国家形象、诋毁党和国家领导人、抹黑英雄模范、歪曲党的历史等言行作斗争。坚决反对形式主义、官僚主义，抵制庸俗化、娱乐化，防止“低级红”、“高级黑”。

第二十九条 党史学习教育经费列入本级预算。

开展党史学习教育，应当坚持勤俭节约，充分利用当地条件就地组织开展相关活动，严禁以学习教育为名变相公款旅游。严禁借学习教育搞不当营商活动，硬性摊派征订辅导读物、音像制品等学习资料。

第三十条 各级党委（党组）应当加强对党史学习教育工作开展情况的监督检查，将其纳入党建工作责任制，纳入领导班子、领导干部目标管理和考核体系，纳入巡视巡察内容。

第三十一条 各级党委（党组）原则上每5年组织开展1次党史学习教育工作情况综合评估，充分运用评估结果，不断改进党史学习教育工作。

对党史学习教育工作中成绩突出的集体和个人，按照有关规定给予表彰奖励。

违反本条例有关规定的，根据情节轻重，依规依纪依法予以处理、处分。

第六章 附则

第三十二条 军队党史学习教育工作规定，由中央军事委员会根据本条例制定。

第三十三条 本条例由中央宣传部、中央组织部、中央党史和文献研究院负责解释。

第三十四条 本条例自发布之日起施行。



退休二支部和退休十六支部 老党员寒假期间关心慰问留 校学生

退休二支部和退休十六支部的老党员，基本由材料学部的退休教师组成。老教授们关心青年大学生的成长成才，也关心学生们的日常生活。春节期间，两个支部的老党员们相约慰问留校学生。

2024年2月6日（腊月二十七）上午，两个支部党员在支部书记的带领下，与校关工委、学生处工作人员一起赴学生宿舍一斋，慰问留校学生代表。老党员们向留校学生



赠送了龙年吉祥物、龙年挂历、老同志手写的春联和福字，祝福孩子们龙年心想事成；给孩子们赠送了牛奶，叮嘱孩子们加强体育锻炼，保持身体健康，为祖国健康工作



五十年。退休二支部支部书记沈卫平跟学生说：“我国已进入高质量发展阶段，需要大批受过高等教育的高素质人才，希望大家在宝贵的青春年华，确立正确的世界观、人生观、价值观，热爱祖国，胸怀世界。牢记习近平总

书记对大学生的寄语，努力学习，很好地掌握专业知识和技能，德智体美劳全面发展，将来更好地参加建设我们的社会主义现代化强国和人类命运共同体。祝大家新春快乐！身体健康！阖家幸福！”退休十六支部支部书记贾成厂对学生说：“寒假春节期间，大家仍坚守在学校里学习与工作。同学们辛苦了！国家的强大，让我们深感自豪，但

前方的路仍然很长，为实现共产主义的远大理想，需要我们一代又一代人的不懈努力。我们一定要不忘初心、牢记使命。希望你们能够刻苦学习，努力掌握知识、练就本领，将来走出校门，成为祖国可靠的、优秀的接班人与建设者。为我们伟大祖国的更加繁荣昌盛而贡献自己的青春与力量。”老党员们欢迎青年学生寒假期间去铭德楼与老教授们一起讨论问题。学生们表态，要利用寒假的时间，认真学习，做好实验，不辜负老师们的教诲。



2月9日（除夕）晚上，两个支部的支部书记前往鸿博园三层清真食堂，慰问留学生和少数民族学生。两位支部书记向留学生和少数民族学生赠送了老党员（张志宏老师和曲开宏老师）手写的福字和春联，与学生们共贺新春。

留学生们很高兴，用汉语说着“谢谢老师”，“收到新年礼物很高兴”、“新年快乐”等。少数民族学生对老党员说，去年参加了习近平总书记给学校的重要回信展馆，深受教育。要同世界各国青年一道，携手为促进民心相通、推动构建人类命运共同体贡献力量。北京科技大学的老教授们，为国家、社会和学校的发展作出巨



大贡献，令人钦佩。要好好向老教授们学习，听党话、跟党走，成长为有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。两位支部书记也感谢了坚守岗位为学生们服务的餐饮工作人员，并愉快地与大家合影留念。



终身学习

“跟着蛟龙去探海” 欣赏无限遐想的海底世界

□刘庭成

曾担任“蛟龙”号载人潜水器海上试验和试验性应用现场总指挥的我校矿机七九级优秀毕业生刘峰，主编的“跟着蛟龙去探海”科普丛书



以我国“蛟龙”号载人潜水器深海探测活动为背景，带你走进那神秘而令人神往的深海世界。

在过去漫长的岁月里，为了实现走向深海的海洋梦，人类进行了无数次尝试。从深海潜水球到“奋斗者”号潜水器，科技的发展使人类逐步走向深海。《探海重器》带你走进潜水器的世界。这里有搜寻过“泰坦尼克”号沉船的“阿尔文”号潜水器，有为日本探海研究立下过汗马功劳的“深海6500”号潜水器，更有在马里亚纳海沟下潜到7062米，创造了同类载人潜水器最深下潜世界纪录的“蛟龙号”载人潜水器。

浩渺海洋变幻莫测，尤其在深海海底潜藏着许多人类未知的宝藏。

在这里，有挺拔的大陆隆，有狭长延绵的海岭，有平坦的深海平原，有如海洋



图 1 2019 年刘峰回母校给师生作报告

脊梁的大洋中脊，有冒着滚滚烟雾的海底“黑烟囱”，有冒着泡泡的海底冷泉……他们高低起伏，呈现出不同的状态，再加上密密麻麻的贻贝群落、长着大“耳朵”的“小飞象章鱼”、丛生的珊瑚等，搭建出瑰丽神秘的“海底花园”……然而这里早已不是一片净土，深海污染让人忧心——无孔不入的微塑料，距离海面 1 万多米的马里亚纳海沟最深处的塑料袋……

“跟着蛟龙去探海”带你去被誉为 21 世纪人类可持续发展的战略“新疆域”——深海探宝，深海蕴藏着人类社会未来发展所需的丰富资源，这里有可提供优质蛋白质的“蓝色粮仓”、前景广阔的“蓝色药库”、种类繁多的海底矿产……在“蛟龙”号载人潜水器等深海利器的协助下，一个个海底聚宝盆将逐渐向世人展示出他们的宝贵价值。



图 2 与作者合影

“跟着蛟龙去探海”科普丛书，书写着人类对于深海的好奇与热情，对于深海探索的笃定之心，更抒发着我们对每一位心系深海、为我国海洋科学事业默默付出和无私奉献的深海勇士和科研工作者以及我校优秀毕业生刘峰的敬慕之心。

随着我国经济的快速发展以及国家政策的支持，创新人才不断涌现“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”这个中华民族的梦，经过一代代人的艰苦奋斗，如今已经成为现实。

特别值得骄傲的是，探海探测有了我们北科人的身影，我



图 3 航空功勋奖获得者赫荣伟

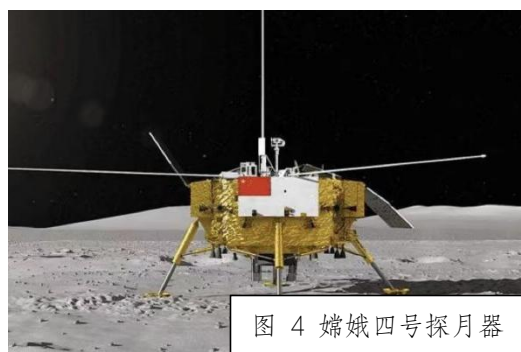


图 4 嫦娥四号探月器

们仰望星空，浩瀚的宇宙中探秘月球，在空旷的月球上，有了五星红旗的风姿，也有我们北科人的身影。

矿机九三级优秀毕业生赫荣伟，从担任嫦娥四号探测器系统总指挥，再到火星探测器总指挥，星空浩瀚无垠，探索无止，永无止境。航空功勋奖获得者赫荣伟表示：“实现了一个梦想，后面还有更多的梦想，深空探测，是我们这支队伍，永远不懈的追求”，我们期待着他们为祖国做出更大的贡献，为祖国争光为学校争光！

终身学习，性命攸关！

□宋继林

离退休处党委组织终身学习征文，我深有体会。我是终身学习的践行者，更是终身学习的受益者。

我出生在河北农村，从小没有一个玩具，所以，认字是我唯一的游戏。从墙上的标语，到衣食住行，见什么学什么。我娘说我吃一个桃儿要问两个字：桃和核。1951年开春-1952年初秋住在容城县城时（不满6岁-7岁多），因为母亲常常走村串户去接生、妹妹1-2岁玩不到一块、学校假期冗长，我基本上长在新华书店，人家不关门我就不出门。于是乎在我这里：学习=游戏，边玩边学，用时不多，从不开夜车，成绩还不错；游戏=学习，玩儿也认真玩，甚至废寝忘食。

1970年，推迟一年毕业，分配到唐山钢厂铸钢车间。车间领导说：“一个闺女炼啥钢啊，上机修当电工吧”。我们的工资是45元，相当于3级工。那年头，抗美援朝回来的战士才给定3级，1958年的工人是2级（38元），再晚些转正的学徒工都是1级。我们还没学到《电工》这门课。我的压力好大呀！上班时间抓紧练榔头、扁铲、锉，左手都被砸肿了，还继续练。每天4点下班后，直奔小山新华书店（已毁于地震），读一套《电机钳工机修手册》。师傅（6级工）讲电机接线时，画出第一个线圈，我接着画完。师傅搞

技术革新，为变压器设计冷却器，让我画图纸（这门课学过，成绩优秀）。有6级工师傅经常考我理论，所有2级工升3级工的题，我都做对了，3级工升4级工的题没全对。实操方面：除了一般检修操作外，师傅对我做的碳刷架评价很高，说我可以当“模板工”。工人阶级的教育除了技术，还有传统。开滦煤矿的传统是工资高的“下井在前，升顶在后”。我也学会了，后来几十年一直这样要求自己。和中学生新工人一起拉练时，因为我烧火烧得好，贴饼子个个金黄香脆，小姑娘们胃口大开。结果，我们班的粮食都不够吃了，我经常饿着肚子行军。工人师傅们对我都非常好。1972年暑假，我带孩子来北京治病（中耳炎），自己又骑车摔了嘴，反复感染化脓，直到国庆节以后才回厂。本来，工厂里事假不发工资。但负责考勤的师傅说：“星期天不应该扣工资”，竟给我报了4天出勤。我拿到的6块钱是工人师傅的情意呀！

终身学习，对于我们不仅是生活方式，而是生存的必备技能。在这次新冠大爆发中，全国人民能平安度过，我自己的家庭得以保全而未减一员，归功于智能手机和网络的学习运用。

我家是全民开放的“先遣队”。12月1日清晨，突然电话通知我家10混1异常，让我们等待单管检测和试剂盒，然后自行封门。我家片药未存，居委会也无力提供物资，真是手足无措！幸好还有微信。我二闺女联系了她的若干朋友。海归董大夫20分钟内就开车送来了血氧夹、测试盒和药物。有的朋友告诉她：“XX药店还有药，快订！”我们抓紧时间，四处搜罗，买到了不少药品。我的朋友给运来了一后备箱食品：肉、蛋、奶、菜等等。当老姚病情严重时，朋友又推荐了制氧机门店，上午下单，下午就到货了。我家没有汽车，居委会的同志和太阳城医院的大夫都帮我们远程开过药。几个大夫遥控指挥，董大夫甚至视频诊断：“行了！老爷子回来了！”我家缓解后，后续“大部队”上来了，药品和设备都脱销了。我们又开始支援别人。血氧夹和一些药品寄给了一位90岁老人，血糖计和一些药寄给董大夫（全家阳性）。除了制氧机，很多药品都多次

物流了，真是“人人为我，我为人人”。物流行业可谓劳苦功高。没有微信和网络，面对这么严重的疫情，真是不敢想象啊！

“活到老学到老”。既然“终身学习”的生活方式护佑我们活到今天，就一定要继续努力学习，为伟大的祖国、为伟大的新时代、为中华民族的伟大复兴添砖瓦、献余热。

书香伴我一生

□滕建国

“书籍是人类进步的阶梯。”此为苏联作家高尔基的名言。

我喜欢读书。早年间，牢记颜真卿的一句名言：“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”我除工作之外，以唯书本最温馨，以徜徉书海为乐，且乐此不疲至今。

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，前后认真读《毛泽东选集》多年。《毛选》不只是深刻体现毛泽东主席个人的智慧与韬略。更是我党集体智慧的结晶，集国家情怀，人民情怀于一身，是把马列主义与中国具体实践相结合，指导、总结中国革命与建设的鸿篇巨著！2022年《毛泽东选集》被评为全世界销量最多的书籍之一！

毛泽东主席的诗词气势磅礴，气象万千，大家风范，震惊华夏！掌上千秋史，胸中百万兵！常诵读毛主席诗词，倍增亿万人民神州雄风！

近几年疫情宅家，读书好时节。听党话，跟党走不忘初心。熟学以习近平总书记为核心的党中央各项政策方针；党的二十大精神；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。

今年四月恰逢第二十三世界读书日，我选择的主题是：拥抱春天，百花盛开，追逐梦想，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书籍心里敞亮。书籍藏有华夏五千年文化基因的密码，虽说部分内容有其历史的局限性，但去其糟粕取其精华便是极好的教化。

也常用不少的时间重温初、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，读李密的《陈情表》涕泗滂沱，忠君、爱祖母溢于言表；贾谊的《过秦论》一篇极好古代议论文，析解秦朝兴起及速亡之缘由，为汉文帝政治治国提供借鉴。

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。”古人用其宽广胸怀点化后人千年，后人永记。

读被杜甫称为初唐四杰之一的王勃大作《滕王阁序》：描述的是滕王阁周边及祖国大好山河之美，表达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。“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。”多次读之仍意犹未尽。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。”我多次借用过，所以，读起来流畅亲切。

读书，需思考，走马观花不可取。尤其要学习毛泽东主席的读书习惯及策略：“多读、多想、多写、多问、多调查研究”。自然，学到纵深非短时之功。锲而不舍便是收获。

如：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，满园春色官墙柳……”对此句的前六个字，曾多解释为：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，再说，当时陆游的思绪也不会如此肤浅，所以另外解释为：唐婉端上一盘佛手

形状的酥皮点心，又敬上一杯黄滕酒。显然，后者的解释更靠谱。

又如，读诗仙李白的《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，不影响自己前往大展宏图的信心与勇气。这些解释更令诗意合情合理、明确、深邃。

明清时期的名著，如：《红楼梦》、《三国演义》、《水浒传》、《西游记》等鸿篇，开历史文学史先河，登峰造极，文库宝藏，开卷有益且需长期聆听琢磨。

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。小说充分体现作家路遥对社会底层民众的喜怒哀乐深刻的理解，加之其深厚的文学创作功底，方呈现出当代杰出的作品。对文中话语记忆犹新，“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。”平凡的世界最是民众立足之地。如果有人生活、工作、学习中有不顺心，请君去读《平凡的世界》。

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。记得当年工作之余从书堆里了解大仲马、小仲马、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。记得《老人与海》中的金句：“人可以被毁灭，但不能被打倒”。《巴黎圣母院》的一句话至今不过时：“宽宏大量，是唯一能够照亮伟大灵魂的光芒。”

年岁大了，以听书为主的阅读方式早已开始了。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，富有远见卓识，真诚善良，自处心安且具有明察秋毫，科学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，如同一步一换景般，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。我的成长道路上的点滴进步同样离不开书籍的启迪！无论年轻与年老总会以书香为伴。

学海无涯 书山有路

□佟玉兰

30年前，我曾读过一本书——《毛泽东的治学之路》讲述了一代伟人毛泽东的读书生涯，受益匪浅，泽润至今。

毛泽东8岁开始读书，28岁成为坚定的马克思主义者，立下了救国救民之志。其求学的心路历程总结如下：

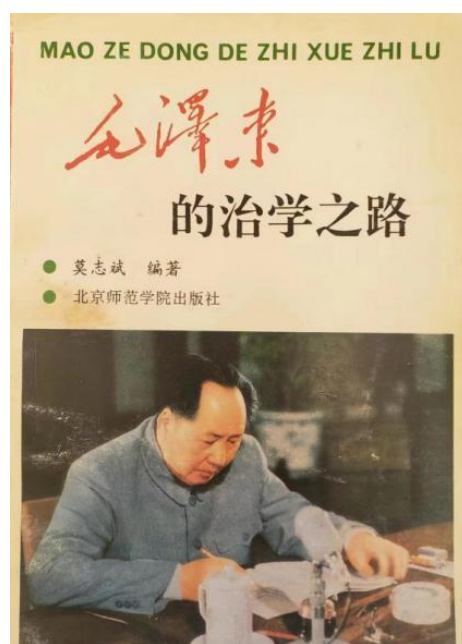
去哪儿读书？韶山→东山→长沙→北京；

读什么书？经书→杂书→新书→马列书；

为什么读书？“孩儿立志出乡关，学不成名势不还”→“终身未得真理，即终身无志”→“改造中国与世界”。

历经20年的学习探索，始得初心，矢志不渝，终成大业。

至于怎样读书？毛泽东的见解更为独到。



1、读书要多而广，图书馆是做学问的良师益友。

因为图书馆是文化遗产之中心，是老师的老师、大学的大学。16岁的毛泽东离开韶山去省立一中读书，那里的图书有限，根本满足不了他的求知欲，于是就毅然退学，开始了半年的自修生活。他寄宿于湘乡会馆，每天往返3里路，去省立图书馆读书学习，早出晚归，废寝忘食。他自喻“就像牛闯进了人家菜园，尝到了菜的味道，拼命地吃”。这半年的收获异乎寻常，眼界大开。只因父亲误认为不务正业而断了他的生活费，没有了经济来源，便考入湖南第一师范学习5年。

众所周知，毛泽东来到北京后，在北京大学图书馆当了管理员。他不计职位卑微，月薪8元，唯一看重的就是能读更多更广更新的书。最幸运的是，他在这里遇到了恩师杨昌济，特别是在李大钊的影响下，确立了马克思主义的崇高信仰。

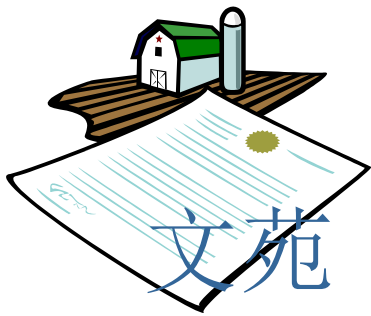
2、读书要思且行。边读书，边思索，边实践。

在第一师范时，毛泽东曾署名“二十八画生（毛泽东三个字繁体笔画之和是28）”在学校张贴《征友启事》，引用《诗经》中“嘤其鸣矣，求其友声”之语，结果如愿以偿，交到了蔡和森等志同道合的朋友。他们经常在橘子洲头、岳麓山下，爱晚亭上一起读书，讨论，争辩，激扬文字，粪土当年万户侯。在此基础上成立了新民学会，成为时代的弄潮儿。

中国共产党成立后，确立马克思主义为指导思想。其实，当初马列书读得多的还有留学苏联的王明等人，然而他们只是教条主义地照搬照抄，贻害无穷。毛泽东则懂得从实际出发，坚持把马克思主义的基本原理与中国革命的具体实际相结合，最终找到适合国情的革命道路——农村包围城市，武装夺取政权，从而改天换地，旭日东升。

此外，毛泽东还有“不动笔墨不读书”“要读无字之书”等等高论，留给后人足够多的启示。当你心有迷团、茫然若失、不知所措之时，就去读书，一定能豁然开朗、柳暗花明，事半功倍。

如今，我虽年届耄耋，桑榆向晚，然耳边仍时常萦绕着“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可一日不读”的朗朗之音，初心不改，徜徉书海，犹醉诗画，笔墨畦径，以图老有所乐，修身健体，夕阳霞染！



龙行龘龘，春满人间

——有感农村的“新春佳节”

□刘瑞华

日月其迈，岁律更新。“有钱没钱回家过年”是中国人、是龙的传人，对宗族血脉寻根问祖的文化自信。本人有幸在农村老家欢度农历甲辰“新春佳节”，我把在石家庄鹿泉区一个小小农村和美过大年的所见所闻告诉你。

爆竹报喜，楹联迎春。贴春联、挂灯笼，街街巷巷彩旗迎风招展。我骑着自行车兜风绕村赏灯联，看那些千古对联之外，还有“日出东方，科技追光”，“岁通盛世，人肇华年”，“瑞气满门吉祥宅，春光及第如意家”，“人顺家顺事事顺，业兴村兴年年兴”等等；村委会大门口的除了经典绝句，更有贴心贴肺贴近百姓的“一粥一饭暖民生，一枝一叶总关情”“绿水青山就是金山银山，清洁空气就是财气福气”等等。遇见熟人还进家帮着一起贴“福”字；透过洁净的窗户，看到厨房圆桌上摆满了花馒头、枣糕、黄米白米年糕。晚上，“噼里啪啦、噼里啪啦”，烟花起、照人间，举杯敬此年，烟花落、四季安，举杯贺新岁；烟花四射迷人星空，旗火舞空惹人激动；高堂结彩，满宅生辉，皆在欢庆新年，点赞幸福，惠风和畅，祈福国泰民安，风调雨顺，四海升平，五谷丰登！

老家所在的小村庄约有百十多户、二千多人，而加上在外求学、教学、创业、打工的等回来过年的人就多多了。天然气烧着暖气，家家户户热乎乎；万维网线铺全村，“小小猫儿”受人尊；街道胡同柏油路，干干净净文明厕。小村庄三面环绕着绿茵茵的冬小麦，西面不远



是九里山，东面二公里左右即石家庄国际物流商贸集散地，人来车往应接不暇，住在这里不知是农村还是城市。

人间烟火处，年味正浓时。农历大年初一大拜年，晚辈们三五成群给村里的长辈们拜大年，或老奶奶或太奶奶“四世同堂”大有户居。拜年的人多是新衣服、花裙子，眼前一亮的还有大红衬衫或大红马甲的搭配，“中国红”就是中国人的骄傲。拜年的礼物有好吃的好喝的，送书送花送玩具更是越来越多，“四大名著”“十万个为什么”，“如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说”，乐高“航天模型”等，这些喜爱的技巧和训练好欣慰呀！本人私下还和初中生聊起了斜月三星“西游记”……言外亦在鞭策自己的学习。

拜年来到了村子里近九十岁的姜奶奶家，“人声鼎沸”个个拱手共情共鸣，共祝新年快乐，龙年吉祥！此时此景此心情，一位中年大叔激动说道：“半个地球都在打仗，我们能在村子里拜大年、吃饺子，是祖国的强大，是党的英明伟大，是勇士们负重前行啊！”，“所以我们不允许任何人怠慢我们的祖国，国家面前无偶像，我们必须团结在党中央周围，踢球是个爱好，爱国必须刻在骨子里！”年轻小伙子接着说。瞬间大家都鼓起了掌！“祖国，我的祖国，祝福你，我的祖国，我把壮丽的青春献给你，愿你永远年轻，永远快乐！”奶奶的曾孙子用口琴吹着“祝福祖国”从里屋走来……大家和着“我们把满腔的赤诚献给你，愿你永远坚强，永远蓬勃！”愿祖国蒸蒸日上，欣欣向荣！明媚的阳光，洒满了人们的脸颊，天佑中华，国泰民安！这正是“龙马精神气象新，龙的传人永康宁”。

“九九加一九，耕牛遍地走。”新春龙跃，万物复苏，共祝祖国春满大地，繁花锦绣！

新春对联 福安万家

□滕建国

巨龙呼啸，飞天万里，正向华夏大地旋至之际、春节即到之时，离退休二、十六支部党员在支部书记带领下，与校关工委、学生处

工作人员，于腊月二十七日向春节留校学生、教职工及来华部分留学生送去 2024 年新春佳节祝福，有各种物件及牛奶等食品。但是最令人瞩目的是每位手中举着的是离退休处张志宏老师写的大红春联与曲开宏老师写的福字！同学们个个喜盈盈、笑滋滋，笃定自己未来成为国家栋梁之才溢于言表！

春联起源于最早的桃符。五代十国时后蜀主创造了史上第一副春联儿，“新生纳余庆，佳节号长春”至今沿用。明太祖朱元璋的倍加推崇，使春联成为华夏民族语言的一顶璀璨明珠，其对仗工整简洁、灵动，表达了人们辞旧岁迎新春及对美好生活的向往与期盼！

2024 年最火的春联之一是：

龙腾天下展辉煌 国运昌隆万众欢
大展鲲鹏羽翼 壮怀龙马精神

说春联，新年新气象，可用王安石的七律诗中《元日》中的两句来形容：

千门万户曈曈日 总把新桃换旧符

福字的寓意更加深远，古之人们祈求神能保佑富足安康！家家户户的门楣上，老人家的炕头都贴着福字，就是鸡舍、牛栏也要倒贴福字！现在延续下来，愿望同样是寄托着人们对美好生活的向往，可谓是：新春万家福，冀望皆富贵。

春节前的许多天，离退休处张志宏老师书写近 80 副春联儿，（五字联儿、七字联不等）；曲开宏老师书写了 360 多个大小不等用硬壳装裱的红色福字（满满一大箱），在学生公寓发放，沉寂的公寓一片欢声笑语！他们的宿舍走廊飘红一片！

那些天，人们到老干处活动看到的是，张老师在铺排大红纸写春联儿，有草书、隶书、行草结合，运笔自如，行云流水；曲老师在精心地书写福字，有许多的福字是用颜色画出来的，他还肩负着为老干处大厅宣传版上画龙的责任，每两天换一个不同姿势的龙，

或飞龙在天、或腾云驾雾、或蓄势待发。

职工食堂贴有春联儿与大福字，喜气洋洋。

有的同学把自己得到的福字寄回了家，父母电话中说：我们举着福字拍个照片给你转过去，儿子，福，真的到咱家了。

曲开宏老师、张志宏老师，两位都已是七十几岁的老人了！咱们龙年好兆头，你们功不可没！离退休处的领导、员工们及科大师生们一定在感谢你们。衷心愿两位老师：龙年行大运，福气满家门！

陈世禄咏雪诗二首

五绝·春雪

喜降甘霖雨，欣飘瑞雪银。
春播一粒粟，打下谷千斤。

五绝·赏雪

白日云压城，入夜雪打灯。
满眼银装裹，耳听扫雪声。

春节的感动

□沈澍元

一

红色火龙高昂首，龙腾虎跃耀眼明。
红艳窗花红联对，苍穹遍映红灯笼。
红烛点燃思念火，人着红装喜更浓。
红红火火连世界，全球欢庆舞火龙。

三

生病在家不觉孤，学院看望暖心胸。
嘘寒问暖问病痛，滋润细雨拂春风。
耄耋之年仍是宝，后浪前浪续奔腾。
身在爱中幸福享，一年更比一年浓。

二

人潮如流奔家走，加班高铁吼声声。
以忆为计大迁移，唯有中国此象生。
团聚欢乐品年味，爱的团聚众支撑。
大爱流动人心暖，只为一瞬团聚情。

四

龙年春节乐更融，家里温馨暖盈盈。
不出屋门品天下，亲情友情品真情。
大爱满满润肺腑，家味年味韵无穷。
我爱祖国新时代，四海同春乐融融。

金园诗社诗词作品 26 首

甲辰年，龙腾盛世千山秀；华夏地，春满神州万象新

《五律·甲辰元旦》

散人

昨夜斗回北，普天庆太和。
山林萌翠气，江水漾清波。
流岁催龄长，迎春纳福多。
国人高举盏，同醉共长歌。

佟玉兰

兔跃三山秀，龙腾四海和。
家家祥瑞气，处处彩光波。
四野春光朗，九州喜讯多。
亲朋同聚首，换盏共当歌。

王振声

旅游奔塞北，南北共融和。
白雪生灵气，人流涌浪波。
故乡年岁长，童稚笑声多。
冰雪堆银盏，擎杯月下歌。

马瑞萍

昨夜斗回北，新元气象和。
龙飞腾宇际，凤舞漾鳞波。
国泰吉星熠，家安喜事多。
山人清静志，满耳尽笙歌。

雪松

一元新复始，万象沐羲和。
国士怀宏志，庸才逐逝波。
山川风景异，草木嫩芽多。
是处生机勃，诗家发浩歌。

李素琴

昨晚斗回北，今晨瑞气和。
高标抒碧玉，秀意绽宏波。
岁月催年长，诗词趣味多。
香茗浓似酒，陶醉共欢歌。

梁桂琴

昨夜斗回北，春光万象和。
龙飞腾瑞气，凤舞荡清波。
老妪岁龄长，孩童欢笑多。
举家真快乐，醉酒共长歌。

马丽

昨夜斗回北，神州天地和。
风盈牵瑞气，日朗照柔波。
流岁年轮长，新春幸事多。
千秋同庆贺，长舞伴欢歌。

《七绝·新春抒怀》（顶针格）

【雪松】岁月更新又一春，春光明媚正宜人。人生莫叹临垂暮，暮景红霞倍足珍。

【马丽】斗转星移又到春，春风和煦景宜人。人生似梦如朝暮，暮色霞飞自当珍。

【散人】珍馐美饌庆新春，春日祥和最可人。人老休嗟时薄暮，暮晖夕照贵如珍。

【马瑞萍】珍奇最是早阳春，春日生机岂醉人。人过华年嗟薄暮，暮景桑榆弥足珍。

【佟玉兰】辞旧迎新又始春，春和景丽正怡人。人生若寄循朝暮，暮色心约倍感珍。

《一剪梅·腊梅》（周邦彦体）

李素琴

滴蜡凝酥别样妆。因厌纷白，故染姚黄。疏影横斜月似霜。几许炎凉，一段幽香。
冰肌铁骨冠群芳。洗尽铅华，舞动绡裳。天生倔强雪中刚。正战冬寒，却送春光。

王振声

傲雪凌风巧梳妆，枝干素白，蕊蕊金黄。暗送香波沁雅芳。薄若蝉翼，透似幻裳。
略施粉黛抗严霜。欲触微凉，手有余香。千姿百媚柔亦刚，绽放冬寒，笑对春光。

柏士兴

许是仙姝扮道妆，嫩蕊檀心，重瓣鹅黄。蜡丸蜂脾胜琼芳，诗赞瑰姿，曲舞霓裳。
玉骨冰肌傲雪霜，勇斗严寒，添与清香。天然本色守坚刚，满载春风，四射龙光。

佟玉兰

愿为佳节梳淡妆。虬干嶙峋，冷蕊鹅黄。玲珑剔透俏年芳。头向晴空，身裹云裳。
傲骨峥嵘斗雪霜。凛凛仙姿，簇簇幽香。骚人搁笔咏柔刚。笑对冬寒，呼唤春光。

赵立合

滴蜡凝酥别样妆。气贯晴蓝，色染明黄。危岩绽放为谁芳。云罩霞巾，风舞霓裳。
玉骨清癯傲雪霜。月下传神，夜半生香。诗心温厚志如刚。惊叹冬荣，笑报春光。

马 丽

蜡捻云裁清淡妆。不慕梅红，独恋蜂黄。千枝万朵争先芳。风舞音容，花染衣裳。
淡雅从来傲雪霜，玉艳冰魂，骨硬天香。冲寒向冷气方刚。选在严冬，意在春光。

陈世禄《七绝·贺岁》

灯吕高悬胜火红，霓虹闪烁耀光明。
祥龙贺岁团圆日，盛世佳节唱太平。

宋继林《七绝·喜雪》

雨水时节雪骤临，千山万水漫天银。
禾苗果树得甘露，秋日铺开遍地金。

高澜庆《七绝·了悟》（新韵）

坐卧随心没事闲，鸟啼花落在于天。
无须苦苦寻烦恼，自有云霞伴我玩。

梁桂琴《七绝·忆腊八》

腊八黄米芸豆粥，杀猪祭祖供猪头。
年节将到心欢喜，吃饱喝足不犯愁。

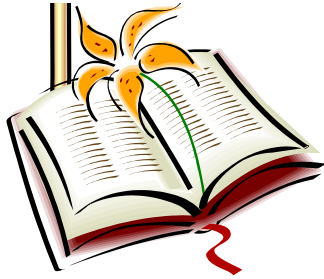
柏士兴《人月圆·甲辰元宵》

神龙劲舞元宵夜，华夏喜呈祥。月圆光满，灯红焰炫，乐奏笙簧。
千家万户，团圆把盏，共话衷肠。国家繁荣，人民幸福，大道康庄。

陈世禄五言绝句两首

《春雪》喜降甘霖雨，欣飘瑞雪银。春播一粒粟，打下谷千斤。
《雪融》霁日雪消融，霖泽万物生。寒酥尤可贵，百谷兆丰成。

知识长廊



尿酸高，请记住这 13 个饮食要点！

01 严格限制嘌呤的摄入

尿酸高者忌吃嘌呤含量极大的食物，如猪肝、猪肾、肉汁、沙丁鱼、淡菜（贻贝）、鱼卵、小虾等。嘌呤是细胞核中的一种成分，只要含有细胞的食物就含有嘌呤，动物性食物的嘌呤含量一般都比较高的，应慎重选择。

在一日三餐中，要多安排不含嘌呤或嘌呤含量少的食物，如谷物类、奶类、蛋类等。需要强调的是，粗杂粮的嘌呤含量比精米精面高。所以，在痛风的急性发作期，在谷物类食物的选择上，应少吃或不吃粗杂粮，主食以精米、精面为主。

02 控制动物蛋白质的摄入量

少吃肉、禽、鱼类。嘌呤易溶于水，在肉汤中含量很高，故忌喝鸡汤、肉汤。吃煮肉时，应将肉煮熟后弃汤食用。

需要注意的是，动物性食物所含蛋白质属于优质蛋白质，畜、禽肉还富含矿物质铁和其他有益物质，摄入量过少，会影响免疫力和造成贫血。所以，对于动物性食物，不应一概排斥，要合理选择。尿酸高者选择优质蛋白质，除肉类外，可以选择奶类、蛋类、大豆制品。像干豆、花生、豌豆、青豆等硬果类或豆类食物，尽管也是蛋白质的良好来源，但由于嘌呤含量相对较高，尿酸高者虽然可以吃，但应慎重。



03 减少脂肪的摄入量

尿酸高并发高脂血症者，脂肪的摄取量应控制在总热量的 20%—25%。若为肥胖者，更应减少脂肪的摄入量，每日烹调油的用量不应超过 20 克，要少吃或不吃蛋糕、油条等油脂含量高的食物。

04 控制总热能的摄入

食物中的能量由蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素提供。控制每日总热能的主要原则是：根据工作和活动的热量消耗情况合理安排谷物和动物性食物的摄入量，使热量保持出入平衡。要少吃或不吃掺白糖、砂糖制作的食品，以及蜂蜜和含糖饮料。



05 避免饮酒

酒精具有抑制尿酸排泄的作用，尿酸高者尤应忌饮高度白酒。此外，啤酒、黄酒、米酒含有较多的代谢后会产生嘌呤的鸟苯酸，尽管度数较低，也不该饮用。



有研究表明，每日饮一听啤酒（341 毫升），就能使痛风的发生率增高 50%。如果有人一定要饮酒，则建议选择红葡萄酒，因为有研究表明，红葡萄酒有轻度的降低血尿酸的作用，但即便如此，也不应一次饮多，尿酸高者不能将饮葡萄酒作为抗痛风的手段。如果饮酒，还要避免用海鲜和猪、牛、羊等红肉做的菜肴佐酒，否则会使体内的嘌呤成倍增加。

06 少吃辛辣调味料

辣椒、咖喱、胡椒、花椒、芥末、生姜等调味料有刺激神经的作用，有可能诱发痛风急性发作，故尿酸高者应慎吃或尽量少吃。



07 控制盐的摄入量

每日盐的摄入量应控制在 5 克以内。如果合并高血压，则不应超过 3 克。

08 多饮水

充足的排尿量有助于尿酸排泄，可降低尿中的尿酸浓度，减少发生泌尿系统结石的风险。因此，尿酸高者应养成勤喝水、多喝水和定时喝水的习惯，每日至少喝 2000~2500 毫升的水，以保持尿量充沛，切记不要等口渴再喝水。

早起和睡前要喝水，因为夜间血液黏稠度增加，易使尿酸盐沉积。饮水以白开水、淡茶水为首选，也可选择矿泉水和在家自制的新鲜果汁。市售的含有果糖的甜饮料，有增加尿酸水平的作用，果糖还会加重脂肪堆积，尿酸高者应避免用这类饮料来补水。

09 切忌暴饮暴食

尿酸高者三餐宜均衡，暴饮暴食极易引起痛风急性发作。

10 合理分配三大供能营养素

在控制每日总热能的前提下，三大营养素的分配原则是：高碳水化合物、中等量蛋白质和低脂肪。



碳水化合物的主要来源是谷物主食，应占总热量的 55%—60%，蛋白质以占总能量的 11%—15%为宜。

11 多吃蔬菜和水果

多吃蔬菜和水果，能增加纤维素的摄入量，有利于减少嘌呤的摄入量，也有利于控制热量、限制体重，还能保证获取充足的维生素。

有人发现，土豆、柠檬、西瓜、冬瓜、芹菜、樱桃有一定的降低血尿酸的作用，故可适量多吃。一项研究表明，蘑菇、菠菜、花菜、鲜豌豆、扁豆、芸豆、青豆、芦笋、黑木耳等虽含嘌呤较多，但营养价值高，且含有丰富的膳食纤维、叶酸和维生素 C，对尿酸高者具有一定的保护作用，故认为在膳食总体合理安排下适度摄入而非一次大量摄食，并不会增加痛风发作的风险，所以在选择每日的蔬菜品种时，尿酸高者不必太刻意回避这些蔬菜。

榴莲、椰子、荔枝、芒果等含糖较高的水果，在人体内会产生尿酸，经常大量摄食会增加痛风的发作风险，尿酸高者应慎吃。

12 慎吃或不吃火锅

火锅广受人们喜爱，食材多以动物性食物为主，如羊肉、牛肉、动物内脏、虾、蟹和贝类等，这些食物中都含有大量嘌呤，隐藏在火锅久煮的锅底里，尿酸高者要慎食。

13 保持健康体重

健康体重能减少高尿酸血症的发生风险和缓解痛风患者的病情。所以，体重超重者和肥胖者应设法降低体重，在保证必需的蛋白质供应和

减少脂肪摄入量的前提下，保持健康体重主要是通过减少谷物类碳水化合物完成的。为此，就要科学地掌控一日三餐的主食摄入量。

内容延伸

以下 3 种食物所含成分有降低血尿酸水平的作用，常吃或能缓解痛风症状，尿酸高者不妨试用。

●紫葡萄汁●

紫葡萄中的花青素和多酚类物质可以抑制人体内核酸的氧化分解，减少内源性嘌呤的生成，加速人体内尿酸的排泄速度，进而可以抑制人体内尿酸升高。花青素在紫葡萄的皮和籽中含量最高，可制成葡萄汁食用。

葡萄汁的做法与吃法：将紫葡萄 300—500 克洗净，连皮带籽放入榨汁机中，加适量凉开水榨成汁液饮用，隔日 1 次。

●芹菜叶●

芹菜叶含有丰富的芹菜素，其能抑制黄嘌呤氧化酶的活性，从而减少尿酸生成。

芹菜叶的吃法：取新鲜的芹菜叶 50—100 克，洗净后在沸水中焯 2 分钟，取出，沥干水分后凉拌吃。

●全麦馒头●

全麦馒头含有丰富的泛酸，其能增加有排泄尿酸作用的可的松的合成，进而可能促进尿酸通过尿液排出体外。

（来源：人卫健康微信公众号）

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三月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

白映晖 张莲英 耿秀荣 杨 竞 刘长水 段先进 姚丹红 吴铁桥
李积生 胡盛鑫 倪健敏 高 林 陆 蒂 费福来 孙玉娟 王力平
周全明 杜江北



玉兔辞旧岁，金龙迎春来

——机械工程学院举办 2024 年离退休教职工新春茶话会

玉兔辞旧岁，金龙迎春来。1 月 16 日，机械工程学院离退休教职工新春茶话会在铭德楼举行。机械工程学院院长马飞，党委书记苏栋，副院长景志红、郑莉芳，副处级组织员张咏梅以及各系所教职工代表与老同志们欢聚一堂，恭贺甲辰龙年新禧，共话机械学院未来。活动由苏栋主持。



茶话会上，苏栋代表学院领导班子和全体教职工向各位离退休教职工



致以新春祝福和诚挚的问候，并详细介绍了 2023 年学院在学科建设、科学研究、师资队伍、人才培养和社会服务等方面所取得的成绩。他表示，离退休教职工是学院发展的亲历者、见证者和贡献者，是支持学院发展的宝贵财富，学院广大师生要继续发扬老前辈严谨治学、甘为

支持学院发展的宝贵财富，学院广大师生要继续发扬老前辈严谨治学、甘为

人梯的精神，用心用情用力推动学院工作再踏新征程。

离退休教职工代表朱孝禄老师、李明娣老师回顾了他们在校工作期间的青葱岁月，分享了他们光荣退休后的精彩生活。

90岁高龄的朱孝禄教授，自退休后做力所能及又喜欢做的事，撰写专著5本，共计1271万字，近3年发表研究论文8篇，著作《机械传动装置基础件失效分析》获2023年度机械工业科学



技术进步奖二等奖，开展培训讲座30余场，培养了一批机械实效分析年轻技术人员。

李明娣老师表示工作生活在温暖又积极的机械工程学院是人生之幸，十分感谢学校学院对她的培养、照顾和关心，真切希望新一代的机械人能够珍惜优渥的成长的成长的环境，尽快成长为行业内的领军人物。

卞致瑞老师以一首诗朗诵《变老的时候》拉开了茶话会文艺演出的序幕。离退休教职工们和在职教师精神饱满、激情洋溢，带来了舞蹈《万疆》、合唱《高原之歌》、京剧《红梅赞》、书法绘画表演等精彩纷呈的节目，表达了对祖国的热爱、学校的眷恋以及生活的向往。在全体大合唱《没有共产党就没有新中国》中，茶话会落下帷幕。

尊老敬老爱老是中华民族的优秀传统美德，机械工程学院历来重视对离退休教职工的关心关爱。本次新年茶话会离退休教师们互致问候，互相交流，献言献策，增强了退休教职工的归属感、幸福感和荣誉感，展现了学院离退休教职工“离岗不离学院”的高尚品德和“老有所乐、老有所为”的积极向上心态。

土木与资源工程学院班子成员“两节”慰问看望离退休教师

在2024年新春佳节即将来临之际，土木与资源工程学院班子成员代表学院全体师生，慰问看望了学院七十岁以上的离退休教师代表，向他（她）们致以亲切的问候。



学

院领导来到离退休教师家中，送上鲜花和慰问品，和他（她）们亲切交谈，关心他（她）们的身体状况和生活情况，代表全院师生预祝离退休教师和家人新春快乐。离退休教师们对学院的关心和

问候表示感谢，希望在新的一年里学院取得更加辉煌的成绩。

离退休教师是学校 and 学院发展的见证者和建设者，是学校 and 学院的重要组成部分，为学校的发展和学科



的建设作出过突出的贡献。学院会一如既往地关心和关注离退休职工的生活和福祉，永远铭记前辈们的辛勤工作和教育

理念，与离退休职工保持紧密的联系，及时分享学校发展的成果和喜悦。

衷心祝愿学院所有离退休教师在新的一年里，身体健康、平安幸福！

新春送温暖 慰问显温情

——冶金学院走访慰问离退休教职工

1月18日，冶金学院党委副书记、行政副院长陈怡凌一行看望慰问部分离退休教职工，向他们致以新春的美好祝福，送去学校和学院的关怀和温暖。



陈怡凌及院办同志代表学院逐一登门拜访，关切询问老教师身体健康和生活起居等情况，并希望老教师保重身体、发光发热、多提宝贵意见，帮助学院把各项工作做得更好，共同推动冶金学院和冶金学科高质量发展。

岁序更新，礼敬芳华

——文法学院开展退休教师座谈会及新春慰问活动

不忘春风桃李，致敬岁月芳华。值此农历甲辰新年来临之际，为贯彻落实习近平总书记对全国老干部工作做出的重要指示，传承发扬“严谨治学，甘为人梯”的北科精神，

文法学院于2024年1月22日下午举办退休教师座谈会，学校离退休工作处副处长刘淑红、学院退休教师、领导班子成员及机关人员欢聚



文法楼210会议室，共同向曾经躬耕于文法学院的各位前辈致敬，诚挚的感谢老教师长期以来为促进文法学院发展所做出的重要贡献。座谈会由学院党委副书记、副院长李虹主持。

座谈会伊始，李虹向退休老教师介绍了参加座谈会的学院现任班子成员，并代表学院领导班子和全体教职工，向与会的全体老教师致以新春祝福和诚挚的问候，真诚祝愿老教师去岁千般皆如愿，今后万事定称心。



院长魏增产代表学院向退休老教师汇报和总结了过去一年学院在教育教学、学科建设、人才培养、科研管理、社会服务等方面取得的丰硕成果，并表示学院的发展与变化，离不开每一位退休教师的辛勤

的丰硕成果，并表示学院的发展与变化，离不开每一位退休教师的辛勤

工作和无私奉献，前人栽树，后人乘凉，正是基于各位前辈的辛苦耕耘，才有了学院今日的累累硕果。

围绕学院的建设与发展，老教师们畅所欲言，抚今追昔，一同回顾了从社科系的创建到文法学院成立和发展的奋斗岁月，多年来风雨同舟，携手共进，倾注心力，才有了今日的文法学院。对于学院如今取得的成就，老教师们给予了充分肯定，也给予许多宝贵的发展建议。老教师们表示，虽然已经离开了工作岗位，但一定会时刻关心、关注学院的动态，继续为学院的发展建言献策，并衷心祝愿文法学院越办越好。





随后，柏士兴老师向学院赠送手写春联一副，并表示：“学院给予了我们这些老同志很多的关心与关爱，希望通过这小小的春联将自己的祝愿与感谢传递到各位老师心中，也祝大家龙年大吉。”



刘淑红在发言中指出，深入贯彻落实习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神，与时俱进加强新时代老龄工作，是学校离退休工作处工作的重要内容。通过本次丰富多彩的座谈会安排，文法学院用心、用情关爱老教师，把学校和学院的关怀送到老教师心坎上，深刻体现了聚焦老教师需求、着力在为老教师办实事上下功夫的工作方针。刘淑红表示，离退休工作使命光荣，责任重大；希望离退休职工工作处与学院一道，继续深入贯彻落实党的二十大精神，守正创新、主动作为，用心用情努力推动我校离退休工作再上新台阶。

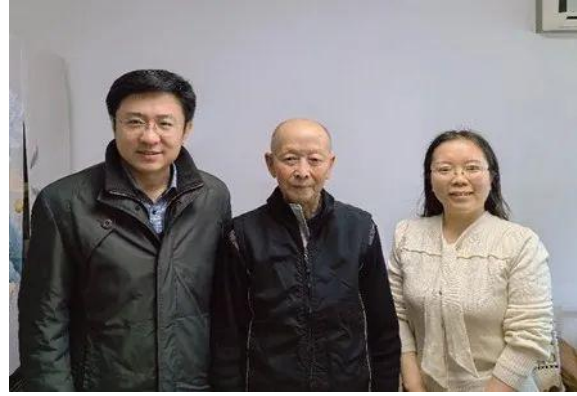


座谈会的最后，党委书记赵宝永做总结发言。他指出，习近平总书记强调，尊老爱老是中华民族的优良传统和美德。一个社会幸福不幸福，重要的是看老年人幸福不幸福。学院领导班子时刻谨记习近平总书记教诲，将离退休教师的工作摆在学院工作前列。退休老教师是学院宝贵的财富，学院的建设和发展离不开老教师们的关心和支持，本次座谈会是学院教育事业薪火相传、礼敬前辈的重要举措，也是加强学院人文关怀的具体措施。赵宝永代表学院向全体退休教师致以新春的问候，感谢各位老教师对学院学科发展、科学研究和人才培养等方面的辛勤付出，同时祝愿各位老师能在退休生活中保持年轻心态，生活康乐美满。



2024年1月23日，学院党委书记赵宝永、党委副书记李虹和学院办公室主任王伟一行，来到现已84岁高龄的原社科系谢祥嗣老师家中探望。在座谈中，赵宝永亲切询问了谢老师的身体状况和退休生活，并向其介绍了学院的发展情况，邀请谢老师常回学院看看，指导青年教师发展和学生成长成才。谢老师对学院过去一年中取得的成绩表示祝贺，鼓励学院领导班子开拓创新，期冀学院在学科建设、人才培养、社会服务等方面不断取得突破、再创佳绩。

此外，连日来，学院还通过电话、快递等方式，将学院的新春慰问和祝福送至年逾八旬的退休老教师家中和心中。



此次活动是文法学院为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神、习近平总书记关于教育的重要论述以及给我校老教授们的重要回信精神，加强学院师德师风建设的具体举措。未来，学院将继续秉持“为全体教师服务”的理念，关心、关爱退休教师，做有温度的“桥梁”，与退休教师们龙年再携手，为学院的发展、为学校的发展、为我国教育强国建设贡献蓬勃的力量！



（文法学院 撰稿：景然、李虹 指导：赵宝永）

关于开展征文活动的通知

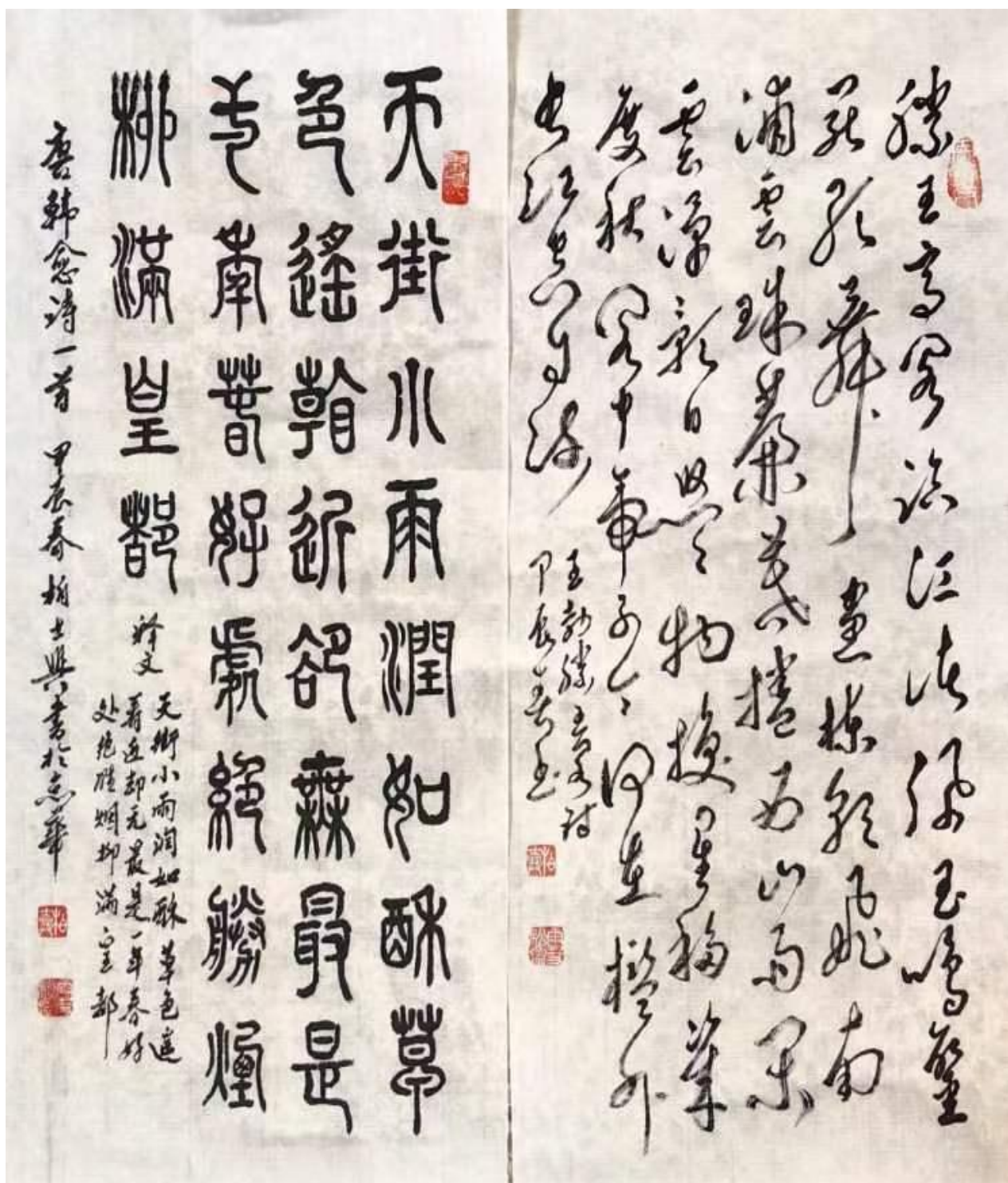
尊敬的离退休老同志：

时光漫漫，岁月滚滚，芬芳桃李满天下，薪火相传七十余载。为喜迎我校七十二周年校庆，纪念习近平总书记给我校老教授回信两周年，展现学校发展历程，挖掘学校的人文底蕴，抒发广大师生的爱校情怀，推动校风建设，凝聚钢铁精神，共筑教育摇篮，现面向全体北科大离退休老同志开展征文活动：以“七十二周年校庆”“总书记回信两周年”为主题征集优秀文章。主题鲜明感情真挚内容充实，严禁抄袭。文章题材、字数不限。感谢您的热情参与！

征文提交方式：jinseyuandi@ustb.edu.cn，联系人：侯佳老师。征文截止时间：2024年4月30日。



离退休职工党委
2024年3月4日



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）