

# 金色园地

第四期 （总第 226 期）

北京科技大学 离退休职工党委 编  
离退休职工工作处

2024 年 6 月 8 日

主编:邓波 责编:刘淑红 侯佳 制作:上官世达

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

## 把纪律学习作为必修课常修课

当前,全党正在深入开展党纪学习教育。提高党纪学习教育质效,很重要的就是坚持问题导向,聚焦解决一些党员干部对党规党纪不上心、不了解、不掌握等问题,组织党员干部特别是领导干部认真学习新修订的《中国共产党纪律处分条例》,教育引导其做到学纪、知纪、明纪、守纪。

坚持问题导向,是我们党重要的思想方法和工作方法,也是开展党纪学习教育的有力牵引。习近平总书记指出:“很多领导干部犯错误,最后在忏悔书中都说对党章和党规党纪不了解、不熟悉,出了事重新学习后幡然醒悟,惊出一身汗。如果把党章和党规党纪学好了、掌握了,又自觉遵守了,防患于未然,就可以防止一些干部今天是‘好干部’、明天是‘阶下囚’的现象。”从查处通报的案例来看,一些党员干部对加强党的纪律建设重要性和忽视党纪、违反党纪问题危害性的认识还不深,对党规党纪不上心、不了解、不掌握,以致问题发生而不自知。因此,开展党纪学习教育必须坚持问题导向,着力提高针对性实效性。

解决好对党规党纪不上心的问题。“加强纪律性,革命无不胜。”学习纪律、维护纪律、严守纪律的重要性不言而喻。为什么有的党员干部对党规党纪不上心?重要原因就是**对加强党的纪律建设重要性认**

识不足，缺少对纪律的敬畏、尊崇和信仰。纪律是执行路线的保证，加强纪律建设是全面从严治党的治本之策。对党员干部来说，纪律是“高压线”，也是“通行证”，是须臾不可离开的行动准绳，能够有效促进自身强化自律、提高觉悟、锤炼党性。党员干部只有心中有纪，自觉在纪律轨道上干事创业，才能干成事、不出事，为党和人民事业作出应有贡献。同时，各级党组织也要深入讲解遵守党规党纪的重大意义，引导党员干部深化认识、激发动力，主动学习党的纪律，强化遵规守纪的自觉。

解决好对党规党纪不了解的问题。我们常讲，学得好才能守得牢。对党规党纪不了解，总是自以为是，行为上就难免脱轨越界、脱纲离谱，乃至破了底线、闯了红线。直至受到纪法的处理，还不知道自己违反了哪些纪律，岂不是徒生后悔？事实上，党规党纪不仅是一种约束，更是对党员干部的保护。广大党员干部应积极投身党纪学习教育，搞清楚纪律规矩是什么，弄明白能干什么、不能干什么，真正把纪律刻印在心，内化为日用而不觉的言行准则。

解决好对党规党纪不掌握的问题。学习贵在学深悟透。有的党员干部也参加党纪学习，但总是停留在表面，浅尝辄止，深不下去。学习党纪，不仅要学习具体条文，还要理解其深义，不仅要知其然，还要知其所以然，真正把握其精髓，体会其实质，明确其要求。如此，才算真掌握、真知晓。这就要求党组织在开展党纪学习教育时，一方面要坚持原原本本学，推动党规党纪入脑入心；另一方面要加强警示教育，让党员干部受警醒、明底线、知敬畏。

学习的目的在于解决问题。开展党纪学习教育的过程，也是边学习、边对照、边检视、边整改的过程。党员干部要认真对照党规党纪，切实把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，查找自身与纪律要求不相符合的问题，及时把根源挖深挖透，明确努力方向，全面抓好整改。强化纪律意识，加强自我约束，提高免疫能力，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，始终做到忠诚干净担当。（作者：桑林峰，摘自中央纪委国家监委网站）



## 党员基本培训第二课心得体会

退休五支部 何淑兰

党纪学习有感

隐型糖弹散尘寰，金银万贯价不廉。入党誓言牢牢记，勿将初心抛云烟。  
公仆捐身为民众，烈火焚烧心欲甘。富贵奢华心不动，党纪国法记心间。

退休十一支部 王连伟

经过深入学习，我对《中国共产党纪律处分条例》有了充分地了解。条例是党内法规体系重要的组成部分。为全体党员提供了行为规范和纪律约束。

我认为学习《条例》不仅是党员干部的必修课，更是推进全面从严治党的必要措施。只有不断加强党风廉政建设和反腐败斗争才能实现党的长期执政和长治久安。

总之，《条例》对于全体党员具有普遍的约束力，必须严格执行。我作为一名党员要不断增强自我约束力和纪律意识。为维护党的形象和权威，推动全面从严治党向纵深发展作出自己的贡献。

退休十六支部 贾成厂

这次学习不仅是对党纪的再认识，更是一次深刻的思想洗礼和党性锤炼。我们应该强化组织观念和意识，在离职离岗后仍需从严要求自己。从严要求不仅仅意味着遵守纪律处分条例，这只是我们的底线，我们不仅要保证自己不出现违纪行为，还要管好身边的亲属、工作人员和特定关系人，以防他们利用权力谋私。此外，作为一名老党员，要勇于担当，履职尽责，避免奢侈消费和铺张浪费，做好榜样与带头作用。在日常生活中将自己、工作和职责联合起来，从自觉性出发，不断高标准要求自己，不断提高政治觉悟与斗争本领，真正做到离职

不离党，退休不褪色。

## 退十九支部 侯国姿

### 一、通过学习深刻认识到

参加师生党员基本培训，通过对《条例》系统地学习和聆听党课，深刻认识到《条例》的重要性。

新修订的《中国共产党纪律处分条例》是党的纪律的基础性法规，内容丰富，涉及面广，针对性强。同各级党组织和每一名党员息息相关。《条例》的颁布和实施，标志着我们党的纪律建设更加规范化，制度化。《条例》对于维护党的章程，纯洁党的组织，贯彻党要管党，从严治党的方针，教育党员遵纪守法起着重要作用。对维护党纪处分的权威性、严肃性和统一性具有重要意义。

### 二、加强政治理论学习，增强拒腐防变意识

作为一名党员，尤其是党员干部，要努力加强政治理论学习，坚定理想信念。这是增强拒腐防变意识的基础和前提。主动接受从政道德教育，党的优良传统和作风教育。坚定共产主义远大理想，坚定建设有中国特色社会主义信念。常修为政之德，常思贪欲之害。切实做到勤政为民，廉洁从政。

### 三、严格遵守党的纪律

作为一名党员，要永远保持共产党员的先进性，严格执行党章和遵守党章的各项规定。党章是最根本的党内法规，是管党治党的总规矩。党的纪律是党的各级组织和全体党员必须遵守的行为规则。党的纪律面前人人平等。对违反党纪的党组织和党员必须严肃公正执行党的纪律，党内不允许有任何不受纪律约束的党组织和党员。作为一名入党多年的老党员，要用党章严格要求自己，为教育事业继续发挥自己的余热，发挥五老精神，把外国语学院组织员的工作和关工委的工作做好。

## 退休二十一支部 何柏芝

参加了中共中央党校吕品教授的专题辅导报告后，对党纪教育的重要性的新修订的《中国共产党纪律处分条例》有了更深入地认识。党的二十大提出全面加强党的纪律建设的新战略部署，强调“严”的基调，与时俱进完善纪律规范。尽管我们已经退休多年，但我们作为老党员不能在思想上褪色，必须坚定理想信念，紧跟时代步伐，努力保持清醒的头脑。新修订的《纪律处分条例》要求我们时刻严格要求自己，党纪是我们的戒尺，我们要学纪、知纪、明纪、守纪，敬畏党纪，严格遵守政治纪律和政治规矩。在生活 and 工作中，我们要增强遵守党纪的自觉性，不轻信谣言，不传播谣言，做到“两个维护”，增强遵守党纪的自觉性，在党内生活中尽责守规，敢于善于斗争，发挥一名老党员的余热，努力为学校发展助力。

## 退休二十一支部 陈世禄

### 七律·党纪学习教育（中华通韵）

学习教育荡春风，部署宣传热浪腾。党纪条文读仔细，章程纲领讲深精。廉洁自律天天记，守法遵规日日行。不忘初心勤奋斗，担当使命向新程。

## 离退休职工党委与能源与环境工程学院党委 开展党纪学习教育书画交流活动



为扎实开展党纪学习教育，进一步加强新时代廉洁文化建设，积极推动廉洁文化进校园进课堂，2024年5月17日上午，离退休职工党委与能源与环境工程学院党委开展党纪学习教育书画交流活动。活动在铭德楼208书画室举行，张志宏、曲开宏两位老党员和十余名能环学院学子参加。

清风书廉洁，雅韵绘丹青。活动现场，老笔走龙蛇、挥毫泼墨，

围绕主题，传神达意。将党纪学习元素融汇于艺术创作之中，集思想性、教育性、艺术性为一体，每一幅作品都紧扣廉洁主旋律，或明言之规，或释清廉之理，或悟修身之道，通过风格各异的书画作品的呈现，将党纪学习教育更加直观、生动地传递给学子们，让他们欣赏到了高雅脱俗的书画艺术，感受到了中华传统文化的独特魅力，也强化了学子们对传统文化的了解与认识，增强文化自信和民族认同感，形成正确的价值观和人生观，增进文化凝聚力。



本次活动通过书画艺术的形式，将传统文化与党纪学习教育有机结合的一次成功尝试，进一步丰富了思政课堂内涵，增强了大家对党纪国法的敬畏之心，让大家受到了一次深刻的思想洗礼。



## 栉风沐雨薪火传，肩鸿任钜踏歌行

——退十九支部“大手拉小手”主题党日活动

□退十九支部 侯国姿

2024年5月16日，退十九支部的党员们和大数据222、金融222班级的学生们，在铭德楼举行了一场别开生面的座谈会。会前，师生共同演绎和鉴赏了红色歌曲。一首首耳熟能详的歌曲，仿佛又把师生们带到了那个战火纷飞的岁月。革命先辈们坚贞不屈的理想信念，崇高的爱国主义精神，深深地感染和激励着大家。退十九支部的老师带着对革命先烈崇敬的心情，饱含深情地表演了《绣红旗》，演唱了《红梅赞》。



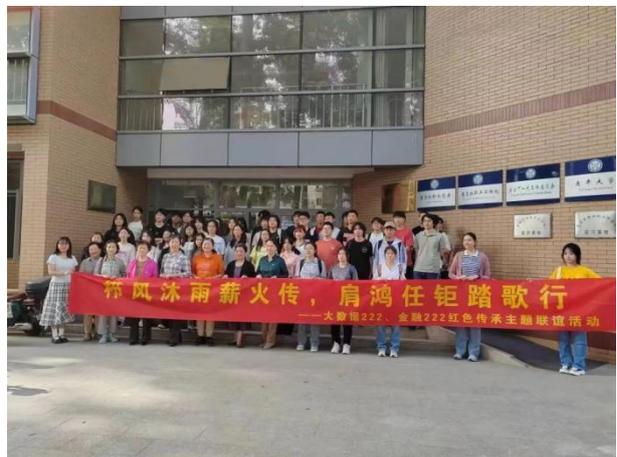
刘春生老师满怀激情地演唱了京剧样板戏李铁梅的唱段《都有一颗红亮的心》，演唱高亢洪亮，字正腔圆。老师们的精彩演绎赢得了同学们热烈的掌声。



在经典红歌的引领下，何沂和侯国姿二位老师向学生们介绍了自己的成长经历。鼓励学生们要珍惜大学的宝贵时光，坚定理想信念，勇于砥砺奋斗。牢记习近平总书记给北京科技大学师生的回信精神，做一个听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，在实现中华民族伟大复兴的道路上实现自己的人生价值。



会后，在北科大关工委副秘书长张美娜老师的带领下，在龚育良老师铿锵有力的钢琴伴奏声中，在场师生共同演唱了《没有共产党就没有新中国》《我爱你中国》，共同祝愿祖国更加富强，人民更加幸福。



# 走进美丽乡村

## ——参观下苑村联合党支部主题党日

□退休二十支部 张美娜

离退休职工党委九个党支部 70 多名党员，参加了主题党日活动——走进乡野，走进下苑“艺术家”村，感受乡村振兴新活力；感受乡村与文化的共振、与城市的共融；感受艺术促进乡村经济建设、文化建设、精神文明建设，艺术资源赋能乡村振兴！

究竟有什么样的魅力，吸引着众多的参观者络绎不绝地走进下苑村？追随着参观者的足迹，我们这些离退休的老党员们也来到下苑村，一探村中不为人知的奥秘。大巴车停靠在下苑村的广场，一下车大家就被迎面长达近 300 米的彩绘墙所吸引，纷纷拍照留影。经前来接待参观的村干部介绍方得知，这面文化艺术墙是由 50 多名驻村艺术家、在校学生和村民们一道绘制而成的，每一幅图都蕴含着不同的哲理，整面墙讲述了数十个主题不同的故事。这充满浪漫艺术气息的下苑村小广场开启了我们走进下苑村之旅。

走进下苑村村史馆，不大的展室，一览无余。展览从 8 个方面介绍了下苑村的村史及历史沿革，特别是改革开放以来下苑村抓住了以艺术产业引领乡村振兴发展机遇，乘势而上，开启了下苑村乡村振兴新局面。20 世纪 90 年代，开始有艺术家走进下苑村定居。此后二十余年间，村内先后入驻了一大批知名艺术家，下苑村也成了艺术家们的聚集地。艺术浸润着下苑这片土地，渐渐与村民的生活完全交融。



下苑的特色文化产业，促进了乡村经济建设、文化建设、精神文明建设，促进了下苑村的可持续发展！

走进油画家万纪元的工作室，眼前的巨幅画作《昭君出塞》让所

有的参观者为之一振。画作 60 米长，8 米高，让人“一眼看不完”。画作的主人情绪激昂地给大家讲述自己的创作故事和经历。他告诉大家，这件巨幅油画是借用昭君出塞，表达着民族团结、民族融合的情怀，“这是我站在升降车上，用时一年完成的整幅画用的是一块完整的、没有拼接过的油画布，这应当是世界上最大的架上油画。”党员同志们为艺术家的潜心创作、精湛技艺与民族情怀给予热烈的掌声。



接着我们来到雕塑家郑玉奎老师的工作室，刚进入大门，就被院中的六个叠罗汉雕塑所吸引，笑意盈盈的人像，诙谐有趣，让每一个见到的人都忍俊不禁地笑出声来。在郑玉奎老师声情并茂地介绍下，我们了解了他的初衷。“有些人可能喜欢表现悲壮，我喜欢比较快乐的。”人像的神态许多取自他在下苑村日常接触的村民。“他们笑，跟你说话，是真心的，你能看出来”，“下苑村给予了我创作的灵感，是我创作的源泉”。郑玉奎老师也喜欢和村民一起做陶艺，“想象力没有上限，没有标准和对错，尽情发挥想象力就好。”他的创作理念为村民们的创作打开思路激发灵感。现在，郑玉奎老师的工作室不仅接待包括国际人士在内的八方访客，还承办村中的老年大学。也常有村民来这儿溜达，参观陶艺，聊聊天儿，看看水池里养的锦鲤。

在村干部的引领下，我们走进村民创作室——冯一平工作室，这



也是他的家。他年轻时在外务工，年纪大了回到村庄，受到村里面艺术家的影响，开始尝试绘画。经过不懈的努力，作品也渐渐有了自己

的风格，那些画作多与乡土有关，也有美好的寓意。每次作画都在画的留白处留下自己创作的一首小诗……

因时间关系，我们没有逐个地走进各家各户。当我们漫步在绿树成荫、宁静整洁的街道，看到家家户户门前种植的鲜花绿草，整齐摆放的垃圾分类桶；看到各具特色的文艺咖啡屋、艺术主题书店和西餐厅；看到艺术主题民宿、健身快乐骑行大本营；看到正在建设中的下苑村艺术博物馆等等，我们对下苑村未来的发展愿景有了更深层次地了解。同志们发自内心地感叹：产业振兴是乡村振兴的重中之重，也是实际工作的切入点。没有产业的农村，难聚人气，更谈不上留住人才，农民增收路子拓不宽，文化活动很难开展起来。产业振兴则村振兴，产业强则村强。下苑村不愧是昌平区唯一的“百千工程”全域示范地区、“全国乡村旅游重点村”。下苑村的明天会更好！



## 走进下苑村

□滕建国

昌平区下苑村是乡村与艺术完美融合之村；是近些年来百余名艺术家的新“故乡”。1995年被评为“全国乡村旅游重点村”。

我们有幸来到下苑村体味美丽乡村的烟火气与艺术范儿。

首先来到国家一级美术师、油画家万纪元的工作室及油画展室，首先展现在面前被震撼到的是：目前世界上唯一一幅油画巨作《昭君出塞》图，其长60米，高7.2米。画面动感十足，各民族和亲的马队、驼队浩浩荡荡、气势恢宏，蓝天白云下旌旗飘飘，空中雁阵翻飞鸣叫，昭君轿上回头望，故乡大汉烟尘飘渺。轿下青年男女载歌载舞，不绝于耳乡音袅袅……锣鼓喧天气象万千。万纪元先生把《昭君出塞》这一幅民族大融合的宏大场面表现得淋漓尽致！

说起历史中的昭君出塞经万水千山且岁月蹉跎，换来的是：西汉与匈奴的呼韩邪单于及后世子孙们保持近六十年的边境和平与繁荣。

下苑村的美术博物馆堪称宏大，艺术家们的书画在此各显神通，工诗善画且品牌齐全，或写实或印象，或大写意或工笔！最吸引眼球的是上万个颜色各异、形状大小不同且巧夺天工的砚滴，其中有村里艺术家们多年来创作的；更有在各地收集具有各历史朝代特色的名人名牌砚滴。下苑村的砚滴展包罗万象，仿佛万国来朝下苑村。

村书记带我们来到当代雕塑家、陶艺家郑玉奎的住家兼工作室，映入眼帘的是即灵动又憨态可掬的六个叠罗汉，院子中央一硕大的养鱼池里各色锦鲤游来游去、活泼欢快。攀谈时，郑玉奎老师给出答案：

我这满屋子的雕塑，无论雕刻的是人或物，是群体还是个体，静谧中不乏让他们栩栩如生，活灵活现，每每有锦鲤带来的灵感与启迪。我们真的是又受教了。

下苑村近些年陆续有百余名艺术家来此安居落户，这里的村民们有极大的接纳包容之心，艺术家们选择到下苑村，因为这里人杰地灵，是他们的用武之地。中国当代著名艺术家、水墨丹青画家、书法家，居士申伟光深有体会且始终秉承慈悲、善意潜心进行自己的艺术创作。每年都有大量名作在全国各地参展。下苑村艺术馆所展出的书画作品中，申伟光的书画占去了很大一部分，他的书法自辟门径，刚柔并济，穿梭往来于隶楷之间。其绘画更是独树一帜，其大幅画作凤凰涅槃、浴火重生，看上一眼便永难忘怀！凤凰以丢掉幻想克服千难万险、百折不挠的奋斗精神赢得新生！这正好与中华族的奋斗精神完美契合！

我们行走在下苑村的大街小巷，村民们近几年建的二、三层小楼在阳光照耀下熠熠生辉，门楣上春联仍清晰可见。下苑村响应习近平主席发展农村经济的号召，村子富了，而更大的变化是农民提高了思想认识，他们有强大的文化自信心，在发展经济的同时发展文化艺术！如此双管齐下，腾飞便是指日可待。

中午时分，我们看到许多村民的红漆大门上写着“xxx工作室”或“xxx绘画室”，“xxx图书室”……

归途之车还未开，已盼下次定再来。文化艺术展新篇，苑村飘送天籁。



## 发挥作用



## 沐浴红色文化 弘扬延安精神

——校本科教育教学督导组老党员先锋队赴延安考察纪实

□校本科教育教学督导组

为进一步提高督导们的政治素养和教育观念，提高学校督导工作的质量和水平，提高本科督导组的凝聚力和战斗力，更好地发挥老党员先锋队的作用，校本科教学督导组于今年5月赴延安红色教育基地、延安大学等地考察并开展党史党风及相关教育活动。

八十多年前，老一辈革命家和老一代共产党人在延安时期培育形成了以坚定正确的政治方向、解放思想实事求是的思想路线、全心全意为人民服务的根本宗旨和自力更生艰苦奋斗的创业精神为主要内容的延安精神，是我们党的宝贵精神财富。学习、传承、弘扬延安精神是此行的主旨。



12日黄昏，走出延安南泥湾机场，迎面“延安精神 永放光芒”的巨幅标语在夕阳照耀下熠熠生辉。初夏时分的陕北高原，天高云淡，气爽宜人，昔日的黄土高坡不见了，山川沟壑林木茂密，漫山遍野郁郁葱葱。习习凉风的吹拂中，老教授们终于踏上这片向往已久的红色热土。

### 一、登上宝塔山

到延安，一定要去宝塔山。

延安，宝塔山、凤凰山、清凉山三山对峙，宝塔山因宝塔而得名。

每一位来延安的人都知道，望见宝塔山，延安便到了。

清晨，一轮红日照耀着巍巍宝塔山，青草凝绿，繁茂葳蕤。宝塔山，我们在儿时的语文课本中曾读到它，在后来众多影视作品中曾看到它，今天，已古稀之年的我们终于登上它！山顶林木青翠，静谧清幽。宝塔矗立林中，为八角九级楼阁式砖塔，古朴沉稳，厚重大气，始建于唐代，至今已有一千二百多年。千年宝塔，岁月沧桑，饱经灾难、战乱，几经重建、修葺，始终岿然屹立而不倒。拾级而上可俯瞰整个延安城。宝塔山是革命圣地延安的标志。

八十多年前，民族危亡之际，一群中华民族的优秀子孙，集合在宝塔山下，用他们的青春、智慧、奋斗、甚至生命谱写了伟大的延安精神。延安是延安精神的发祥地，宝塔山亦是延安精神的象征。“几回回梦里回延安，双手搂定宝塔山。”宝塔山，寄托着无数革命志士的殷殷情怀和深深思念。

老教授们在宝塔脚下，展开党旗，庄严宣誓，一定要学习延安精神，传承延安精神，弘扬延安精神，让延安精神永放光芒。



入夜，千百束灯光照亮山体，红彤彤的宝塔山像一把熊熊燃烧的巨大火炬，映红夜空，闪耀天穹。金黄色的宝塔，闪闪发光，好似茫茫大海中指引航行的灯塔。山坡巨大的灯光屏上，闪现一幕幕历史画卷，一首首高昂乐曲，把人们又带回那烽火连天的年代。整个延安城笼罩在浓郁的红色文化氛围之中。

## 二、瞻仰革命遗址、遗迹

延安，是中国革命的圣地。

从1935年至1948年，以延安为中心的陕甘宁边区是中共中央所在地，是中国人民抗日战争的政治指导中心和中国人民解放斗争的总后方。延安时期，以毛泽东为代表的中国共产党人，把握时代大势，勇担历史使命，团结带领中国人民夺取抗日战争的伟大胜利，实现了解放战争的战略转折，为夺取新民主主义革命的胜利、建立中华人民共和国做出了伟大的历史性贡献。

历史选择了延安，延安铸就了辉煌。十三年波澜壮阔的延安岁月，在党的历史上具有独特地位，是中国共产党百年历程中的光辉篇章！

延安，又是延安精神的发源地。

新民主主义革命时期，不算长征中的迁徙，中共中央共有五个驻地，分别是上海、瑞金、延安、西柏坡和香山。各自孕育了特色鲜明的建党精神、苏区精神、延安精神、西柏坡精神，均已纳入中国共产党人的精神谱系，这些革命精神交相辉映，在党的光辉历史中具有重要意义。其中，在延安的时间最长。延安精神是中国共产党人把马克思主义普遍原理同中国革命具体实践相结合、与中华优秀传统文化相结合的产物，也是老一辈革命家在延安时期培育形成的优良传统和优良作风，是中国共产党人精神谱系中的华彩乐章。

延安精神哺育了一代又一代砥砺前行的中华儿女，谱写了一曲又一曲继往开来的时代凯歌。实践证明，延安精神的内涵层次丰富，魅力恒久，是我们党发展壮大和成就伟业的精神动力。无论过去、现在还是将来，延安精神光照千秋，永放光芒。

延安，还是红色教育基地。

延安的山山峁峁都留有延安精神的印记。在延安期间，中共中央和毛泽东先后有四个驻地，分别是凤凰山、杨家岭、枣园和王家坪革命旧址。此外还有445处革命遗址，30座革命纪念馆等，这些都是人们

接受革命传统和延安精神教育的生动课堂。

老教授们怀着崇敬的心情，除参观四大革命旧址外，还参观了延安革命纪念馆、抗日军政大学纪念馆、中共中央西北局纪念馆等，重温光辉历程、回望峥嵘岁月，探寻中国革命成功的秘诀，感悟延安精神的力量。

在革命旧址中，老教授们徜徉在一间间展室中漫步于一座座窑洞间。朴实的窑洞、简单的陈设、简陋的家具、破旧的被褥……文物不语，渊默雷声。那一件件展品，在默默述说着感人故事，传递着红色文化，它们已将延安精神无声地表达得淋漓尽致。



在枣园毛泽东窑洞中，一盏普通的煤油灯和一双在炭火盆上烤焦的棉鞋，仿佛让我们看到这样动人的一幕。陕北寒冷的冬夜，微弱的煤油灯光下，毛泽东正彻夜奋笔疾书，撰写一篇篇指导中国革命的檄文，以致棉鞋被烤焦也全然不知。据统计，《毛泽东选集》一至四卷中百分之七十的文章写于延安。毛泽东正是在如此艰苦的环境下，在如此



简朴的窑洞中，努力把马克思主义普遍原理同中国革命具体实践相结合，实现了马克思主义中国化的第一次历史性飞跃。正如毛泽东所说“窑洞里也有马克思主义”。

在凤凰山麓朱德故居中，摆放着一条由康克清精心缝补过的毛毯。这是1931年宁都起义胜利后，董振堂将军送给朱德的。在反围剿

战争和漫漫长征中，它伴随朱德度过无数凄冷寒夜。1936年，朱德又把它送给正与国民党进行艰苦谈判的周恩来，以抵御延安至西安往来征途中的雪雨风寒。全面抗战爆发后，周恩来又把它送还即将开赴华北抗日前线的朱德。以后，它随朱德南征北战。这条毛毯经历血与火的洗礼，让我们看到老一辈革命家之间的深厚情谊。



这些革命文物，是老一代革命家留给我们的革命遗产，它们定格了从诞生那一刻即有的文化和精神，但它们的生命力却贯穿历史、当下和未来。抚今追昔，通过这些革命文物，我们深深感受到这种文化的穿透力和精神的感召力。这大概就是延安红色文化的魅力所在。



在杨家岭革命旧址，老教授们看到于1941年建成的中央办公厅楼，其状如飞机，亦称“飞机楼”。在这里，中共中央领导了大生产运动、延安整风运动，召开了党的第七次全国代表大会等。

二十世纪三四十年代，大批文艺工作者奔赴革命圣地延安。1942年5月2日至23日，中共中央在这里召开了著名的延安文艺座谈会，有近百名文艺工作者参加。毛泽东到会并作了重要讲话，解决文艺工作者深入实际，同群众相结合等一系列根本问题。会后，延安文艺工作者转变创作观念，走向人民大众，走到火热的社会实践中。在旧址的展墙上，

我们看到众多延安时期的革命文艺家：如音乐家冼星海、马可、吕骥、郑律成，文学家赵树理、丁玲，诗人贺敬之，画家古元等等。他们创作了大量脍炙人口的作品：如《黄河大合唱》、《游击队之歌》、《八路军军歌》、《小二黑结婚》、《太阳照在桑干河上》、《白毛女》、《回延安》、《减租会》等，这些作品用音乐、文学、美术等形式演绎了那段激情燃烧的岁月，至今，仍令观众心潮澎湃。到人民中去，到火热的斗争中去，文艺为人民服务是延安精神的深刻内涵。

延安精神是我们党的性质和宗旨的集中体现，是我们党的优良传统和作风的集中体现，是中国共产党人崇高品德和伟大情怀的集中体现，是中华民族优秀传统文化的集中体现。延安是中国共产党人的精神家园。延安精神是中国共产党人的精神动力，是中国共产党人和中华民族的宝贵精神财富。

### 三、感悟南泥湾

一大早，汽车就驶离延安城，顺山而下，一路向南。远处山坡上的槐树，成林成片，绽放中的槐花们，在晨光照射下随风摇曳，耀眼灿烂。道路渐趋平缓，路旁不时有小河顺道而流，在延安少见的、平整的稻田也渐渐多了起来。

我们知道，南泥湾到了。

南泥湾大生产纪念馆，气势恢宏，高大宽敞。大厅中巨幅实景画，栩栩如生，仿佛一把把我们拽进火热的大生产运动中。馆内展陈丰富生动，一件件展品、一幅幅照片、一组组雕像，娓娓道来，向我们细细讲述着八十多年前那段改天换地的动人故事。

抗日战争进入相持阶段后，国民党不仅停拨经费，而且调动军队对陕甘宁边区实行军事包围和经济封锁，边区财政经济出现严重困难。1939年2月，毛泽东就发出了“自己动手”的号召。1940年冬，边区外援全部断绝。面对严重的财政困难，朱德首先提出“屯田军垦”的建议，得到毛泽东的支持。1941年春，八路军第三五九旅开进南泥湾

实行军垦屯田，很快成为生产战线上的一面旗帜。此后，驻防陕甘宁边区的第三八五旅等部队也先后投入到大生产运动中。他们凭借一把镢头一支枪，为发展边区经济，为保卫党中央、保卫边区作出了重大贡献。在大生产运动中，八路军战士创作大量民谣，如：

英雄气概三冬暖，战士哪怕风雪寒。

毛主席在延安一声召唤，九旅开进南泥湾。

要与那深山老林决一战，要使陕北变江南。表现出中国共产党人要战胜一切困难的坚定信念和力量。

在大生产运动中，毛泽东、朱德、周恩来、任弼时等中央领导带头生产。馆中陈列着周恩来、任弼时曾用过的纺车及当年的实景照片。在杨家岭革命旧址，毛泽东以身作则，亲自种菜种粮，大力倡导自己动手、自力更生的精神。中央领导人的率先垂范，极大地鼓舞了陕甘宁边区人民战胜困难的勇气和力量。边区机关



学校的工作人员争先恐后，开荒种地，纺线织布，养猪种菜。在王家坪革命旧址，八路军总部人员开垦的菜地保留至今。大生产运动依靠自己的双手，不仅战胜困难，满足了日常生活需要，奠定了发展经济的基础，还充分体现了中国共产党人自力更生、艰苦奋斗的创业精神，这是延安精神的重要组成部分。

当今，面对复杂的国际形势，在我们实现中华民族伟大复兴伟业中，更需要大力发扬南泥湾这种不惧困难，坚定信念，自力更生，艰苦奋斗的创业精神。

## 四、到访延安大学

15日，应邀到访延安大学。

延安大学是新民主主义革命时期，由毛泽东亲自命名、中国共产党创办的第一所综合性大学，标志着中国共产党创办正规高等教育的开始，在中国高等教育史上具有重要的意义。

延安大学的前身是1937年创办的陕北公学。1941年，陕北公学、中国女子大学、泽东青年干部学校合并成立延安大学，首任校长吴玉章。1944年，陕甘宁边区行政学院、自然科学学院、鲁迅艺术文学院并入延安大学。

延安大学在办学过程中，坚持用延安精神办学，并为中国共产党新型高等教育奠定了六个确立：确立了马克思主义的指导地位，确立了党在高校的领导地位，确立了高等教育始终服务于党的中心工作的办学定位，确立了德才兼备的培养目标，确立了学用一致的办学理念，确立了自力更生、艰苦奋斗的办学精神。这六个确立充分体现了延安精神，至今仍是我国高等教育事业的根本指导方针。

抗日战争胜利后，随着人民解放事业的推进，延安大学各学院也开赴东北、华北等地，在各地



相继创办了西北人民革命大学、东北鲁迅艺术学院、华北联合大学、延大自然科学院等。随着人民解放战争的胜利，它们先后开进大城市，陆续成立了中国人民大学、北京工业学院、中央民族学院、东北鲁迅文艺学院、东

北师范大学、西北政法干部学校等，成为新中国高等教育的重要来源之一。

1958年，为适应陕北老区经济社会发展需要，国家决定在延安原中共中央杨家岭旧址重建延安大学。经过几十年建设，学校现有杨家

岭、新城、翠园三个校区，学生 20000 余人，教职工 1600 余人，16 个二级学院、1 个独立学院等。2011 年，已被列为陕西省高水平建设大学。

在先后参观路遥纪念馆、延安大学校史馆后，延安大学与北京科技大学两校的教务处、评估处、教师发展中心、本科教学督导组的领导及代表，就教师培养工作、课程思政建设工作、教学质量评价工作、青年教师教学基本功比赛、本科教学督导工作等相关问题，进行了广泛交流座谈。双方一致认为，今后要进一步加强联系，交流经验，扩大合作，促进两校教学工作更好发展。延安大学座谈会取得圆满成功。

几天来，我们沐浴在革命圣地的阳光下，沉浸于红色文化的熏陶中，更真切感受到，延安革命旧址是一本永远读不完的书。延安精神跨越时空，薪火相传，不仅是宝贵的精神财富，更是我们今天继续前进的力量源泉。鉴往知来，向史而新。在实现中华民族伟大复兴的征程上，我们要大力传承革命文化，弘扬延安精神，向延安精神致敬，让伟大的延安精神绽放出更加灿烂的时代光芒。

16 日晚，透过南泥湾机场举目远眺，暮色高原，惟余莽莽。五天延安行，踏红色沃土而深知，沐红色文化而洗礼，触动良多，思绪涛涛。老教授们纷纷表示，历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。延安革命遗址、遗迹、纪念馆等红色文化资源，是我们党艰苦奋斗历程的见证，是延安精神和红色文化的重要载体。一个个革命故事、一件件红色文物讲述的是中国共产党人的初心与使命、担当与奉献、追求与牺牲；呈现的是老一辈革命家和老一代共产党人的伟大精神和高尚品质。此行，是一堂生动而深刻的党史党建课，感人肺腑，收获颇丰。今后，要积极参加党员教育培训，在接受红色教育中，加强对中国共产党光辉历史的学习，学史明理，学史增信，学史力行，更好地发挥老党员先锋队作用，努力为党的教育事业作出更大贡献。

# 关心学生成长，支教不忘传承

□孙铁

为了加深河池学院青马培训班学员们对现实和未来的深刻思考，为实现中华民族伟大复兴贡献青春力量，5月18日河池学院2024青马培训班在实训楼1206开展了以“自立自强，实现高水平科技创新”的理论课程学习，主讲教师为北京科技大学孙铁教授。



孙铁教授以二十大精神、习近平总书记主要讲话、习近平总书记给北京科技大学老教授回信、新质生产力为引领，深入剖析了全球科技竞争的严峻形势，回顾了我国科技创新的辉煌历程。从智能芯片的自主研发到5G技术的全球领跑，从载人航天的辉煌成就到深海探测的勇敢探索，这些伟大成就的背后，是无数科技工作者自立自强、坚韧不拔的奋斗精神。

孙铁教授强调，自立自强是中华民族的传统美德，也是推动高水平科技创新的不竭动力。展望未来，我们将继续弘扬自立自强的精神，不断推动科技创新向前发展。

青马培训班学员们表示，我们要结合当代社会的实际情况，探索出一条符合中国国情的发展道路，每一步都要踏实前行，不断积累经验，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。



▲4月28日,北京市人民政府发布了《关于2023年度北京市科学技术奖励的决定》(京政发〔2024〕13号),我校获得一等奖1项,二等奖3项。其中,殷绪成教授等参与完成的项目“多体制卫星遥感数据智能解译关键技术与重大应用”获北京市科学技术进步一等奖,樊登贵副教授参与完成的项目“神经疾病发作和调控的动力学理论与方法”获北京市自然科学二等奖,刘娟红教授主持完成的项目“基于京津冀地区尾矿废石利用的高品质骨料及混凝土技术开发与应用”、阿孜古丽·吾拉木教授参与完成的项目“中国民航运价核心系统关键技术自主突破及大规模应用”获北京市科学技术进步二等奖。

▲中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对学校思政课建设作出重要指示指出,党的十八大以来,党中央始终坚持把学校思政课建设放在教育工作的重要位置,党对思政课建设的领导全面加强,各级各类学校社会主义办学方向更加鲜明,思政课教师乐教善教、潜心育人的信心底气更足,广大青少年学生“四个自信”明显增强、精神面貌奋发昂扬,思政课发展环境和整体生态发生全局性、根本性转变。习近平强调,新时代新征程上,思政课建设面临新形势新任务,必须有新气象新作为。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持思政课建设与党的创新理论武装同步推进,构建以新时代中国特色社会主义思想为核心内容的课程教材体系,深入推进大中小学思想政治教育一体化建设。要始终坚持马克思主义指导地位,以中国特色社会主义取得的举世瞩目成就为内容支撑,以中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化为力量根基,把道理讲深讲透讲活,守正创新推

动思政课建设内涵式发展，不断提高思政课的针对性和吸引力。要着力建设一支政治强、情怀深、思维新、视野广、自律严、人格正的思政课教师队伍。习近平强调，各级党委（党组）要把思政课建设摆上重要议程，各级各类学校要自觉担起主体责任，不断开创新时代思政教育新局面，努力培养更多让党放心、爱国奉献、担当民族复兴重任的时代新人。

新时代学校思政课建设推进会5月11日在京召开。会上传达了习近平重要指示。中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥出席会议并讲话。

丁薛祥在讲话中指出，要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，牢牢把握教育的政治属性、战略属性、民生属性，把思政课建设作为党领导教育工作的重中之重，以新时代党的创新理论为引领，立足新时代伟大实践，不断推动思政课改革创新，确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人。

丁薛祥强调，要紧扣新时代新征程教育使命，坚持思政课建设与党的创新理论武装同步推进，不断开创新时代思政教育新局面。加快构建以习近平新时代中国特色社会主义思想为核心内容的课程教材体系，推动党的创新理论最新成果入脑入心。充分发挥新时代伟大成就的教育激励作用，丰富思政课教学内容，讲好新时代故事，引导学生感悟党的创新理论的实践伟力。以“大思政课”拓展全面育人新格局，把思政小课堂和社会大课堂结合起来，推动学生更好了解国情民情，坚定理想信念。遵循教育规律，深入推进大中小学思想政治教育一体化建设，循序渐进、螺旋上升设计课程目标，贴近学生思想、学习和生活实际，让学生爱听爱学、听懂学会。加强思政课教师队伍建设，健全突出教学优先的评价体系，完善教师地位和待遇保障机制。各地各部门要扛起政治责任，狠抓工作落实，推动形成思政课建设的

强大合力。

会前，丁薛祥到北京科技大学和北京市第一五九中学调研，了解思政课线上线下集体备课情况，听取思政课现场教学，与教师和学生交流。

▲为深入学习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，推动中华优秀传统文化传承与创新，学校举办“礼敬中华，文溢满井”第八届传统文化节。5月15日至17日，第八届传统文化节“君子六艺”文化体验外展活动于鸿博园东侧广场举办。



▲5月16日至17日，学校召开学习贯彻落实习近平总书记重要回信精神四周年学术交流论坛。习近平总书记关于来华留学生回信复信的相关高校代表，南京审计大学党委常委、副校长李乾文、留学生院副院长梁佳，中国石油大学（北京）国际教育学院副院长于东海，北京交通大学国际教育学院副院长谭洁，北京大学国际合作部留学生办公室副主任马博等；学校校长杨仁树、党委副书记于成文，教学培养单位负责人及相关职能部门负责人，以及各校国际学生代表参会。



▲5月17日，雄安新区党工委委员、管委会副主任门扬带队来校，开展“雄安新区拔节生长·北京行”宣讲活动，旨在全面展示新区拔节生长的蓬勃生机，增进学校师生对雄安新区的了解，邀请师生共赴未来之城。学校党委副书记孙景宏、副校长黄武南，雄安校区指挥部以及教学科研单位师生代表、机关及直属单位教职工代表、离退休职工代表等300余人参加活动。



▲5月21日，学校党委召开2024年第一轮巡察动员部署会。党委书记、巡察工作领导小组组长武贵龙，校长、党委副书记、巡察工作领导小组组长杨仁树，党委副书记、巡察工作领导小组副组长孙景

宏，第一轮巡察组全体成员，被巡察党组织书记、纪检委员、党委书记，以及巡察工作办公室人员参加会议。

▲5月22日，2024年“严谨治学、甘为人梯”教书育人榜样（先锋）评选现场答辩会在建龙报告厅举行。学校党委副书记于成文出席会议，党委教师工作委员会、师德建设与监督委员会成员单位负责人、二级党组织书记和师生代表参会并担任评委。会议由党委教师工作部部长张俊燕主持。

## 离退休工作简讯

### 离退休职工党委举办党纪学习教育读书班

2024年5月8日下午，离退休职工党委在铭德楼305会议室举办党纪学习教育读书班。读书班由离退休职工党委书记、处长邓波主持，离退休职工党委在职党员、入党积极分子集体参加学习。

邓波书记以《为新征程推进全面从严治党提供纪律保障》为题进行领学，并对新修订的《中国共产党纪律处分条例》进行解读，修订的内容，将近年来我们党强化正风肃纪的理论创新、实践创新、制度创新成果及时固化为纪律规范，释放从严治党越来越严、越往后执纪越严的强烈信号，以严明的纪律确保全党目标一致、团结一致、步调一致。





随后，集体观看警示教育视频《巡视利剑-第一集：利剑高悬》。党的十八大以来，党中央从巡视突破，高悬巡视利剑，坚定不移改进作风、惩治腐败，推动全面从严治党步步向纵深发展。

最后，大家围绕《中国共产党纪律处分条例》的内容进行了集中讨论，全体党员充分认识了党纪学习教育的重要意义，进一步深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”，不断严明党的政治纪律和政治规矩。接下来离退休职工党委将继续做好读书班等集中培训，带动各项纪律全面从严，确保党纪学习教育内化于心、外化于行。

## **解决养老难题，守护大家的家** **——老年大学开展法律咨询与居家养老服务**

2024年5月13日上午9:00，北京科技大学老年大学在铭德楼304教室开展“解决养老难题，守护大家的家”为主题的离退休职工法律咨询和居家养老服务。法律课程由居家养老服务企业“大家的家”专家曾庆杰讲解，结合时事热点，从法律援助和养老健康两个维度进行授课。

首先，“大家的家”为老遗嘱库管委会主任曾庆杰老师针对“如何在法律保障下做好养老规划”这一重要问题从遗嘱、房产、继承等方面进行讲解和解答。除了基础的遗嘱合法化重要性介绍、遗嘱案例解读，还重点强调了遗嘱规划的重要性。



随后，针对“离退休职工的居家养老服务”内容进行了简要的介绍说明，并开展了免费听力测试、免费耳道清理、免费口腔义诊活动。

离退休职工们纷纷表示，此次活动收获很大。之前关于遗产设立有诸多疑惑，今天不但答疑解惑，对于遗产规划也有了深入的认识，



同时学习到了很多知识学问。很多老同志们对于公正、公平、透明的遗产处理方式表达了高度认同。李乐静老师表示：“此次课程都是干货，希望老年大学继续开设相关课程，我都会积极参与。”

北京科技大学老年大学将会以为老服务为目的，开设和举办更多关系离退休职工切身利益、贴近实际、更具实效的课程和活动。



## 离退休教职工徒步健身活动圆满举行

在这绿意盎然、生机勃勃的初夏时节，北京科技大学离退休处在温榆河公园精心组织了一场别开生面的徒步健身活动。本次活动在5月15日和17日分两批次进行，旨在丰富离退休教职工的退休生活，倡导健康生活方式，增进老同志之间的交流与情谊，同时也让大家亲近自然，享受生活的美好。



阳光温柔地洒在温榆河畔，微风轻拂，为这场特别的徒步活动拉开了序幕。在离退休职工工作处处长邓波、副处长艾茹的带领下，大

家精神抖擞地踏上了徒步之旅。边走边赏，不仅领略了温榆河的碧水蓝天，还深入了解了公园内丰富的生态知识。活动期间，工作人员与老同志们亲切交谈，询问他们的身体状况，确保每位参与者都能安全、愉快地完成行程。邓波处长特别安排了互动环节，鼓励大家分享退休生活中的趣事，强调了健康生活的重要性，现场欢声笑语，其乐融融。



两批次活动共计吸引超过 200 余名离退休教职工参与，在徒步过程中，老同志们精神焕发，步伐矫健，沿着公园的小径漫步，欣赏着沿途的风景，

不时驻足交流，分享着彼此的健身心得和生活趣事。中午时分，大家纷纷拿出自带的餐食，在公园内野餐，享受着阳光和美食的陪伴。活动于下午两点，在满载着老同志们欢声笑语和美好的回忆中圆满结束。

参与活动的老同志们纷纷表示，此次活动让他们感受到了组织的温暖，同时也激发了他们继续探索生活乐趣，保持身心健康的热情。不仅能够增强体质，而且加深了老同事间的联系，构建了一个和谐、活跃的离退休职工大家庭。



离退休处将继续关注离退休教职工的身心健康，组织更多丰富且有意义的活动，让每一位老同志的退休生活都能如这温榆河的流水一般，充满活力，源远流长。

## 离退休处成功举办掇蛋打法及规则讲座

2024年5月14日离退休处精心组织的掇蛋基本打法及规则讲座在铭德楼多功能厅如期举行。此次活动旨在丰富离退休老同志们的精神文化生活，增进彼此间的交流与友谊。特别邀请赵雨老师作为主讲嘉宾，共有60多位老同志热情参与其中，讲座由离退休职工工作处副处长艾茹主持。



赵雨老师首先向大家介绍了掇蛋游戏的理论知识，包括起源、发展历程以及在中国文化中的独特地位。掇蛋作为一种融合了智慧与竞技的扑克牌游戏，近年来广受欢迎，也逐渐在老年人群中流行起来，

增添了休闲益智的乐趣。

随后，赵老师详细讲解了掇蛋游戏的基本打法，包括如何合理搭配牌型、如何判断牌面形势、如何与队友配合等实用技巧。老同志们听得津津有味，不时点头表示赞同。

在互动交流环节，赵老师对掇蛋游戏的各项规则进行了介绍，包括出牌顺序、得分计算、犯规处理等，赵老师通过生动的实例和互动问答，让参与者更加深入的了解掇蛋的打法，感受到掇蛋游戏的魅力。老同志们纷纷表示，通过赵老师的讲解，他们对掇蛋游戏的规则有了更加清晰的认识，也更有信心参与到游戏中去。

讲座结束后，老同志们分组进行了现场实操对战，互相切磋技艺，现场气氛热烈而欢乐。艾茹副处长表示，离退休处将继续举办类似的活动，为老同志们提供更多丰富多彩的文化娱乐活动，让他们在享受晚年生活的同时，也能感受到学校的温暖和关怀。

此次掇蛋讲座的成功举办，不仅让老同志们学到了新知识、新技能，也增进了他们之间的友谊和交流。相信在未来的日子里，老同志们将继续保持积极向上的精神状态，让晚年生活更加美好。



## 我校赴广西河池学院调研并看望慰问银龄教师

5月28日下午，北京科技大学党委副书记孙景宏一行五人赴广西河池学院调研并看望慰问银龄教师。河池学院党委书记韦安光会见北京科技大学一行。党委副书记、校长马少健、党委副书记韦文广、副校长贺卫国，银龄教师孙铁、廖福成，以及相关部门负责人参加了座谈交流。



马少健对北京科技大学一行的到来表示热烈欢迎，对北京科技大学长期以来的大力支持表示感谢，并围绕建校历史、专业结构、师资队伍、人才培养等方面进行了介绍。他指出，学校一直坚持“扎根河池、服务地方、面向基层”的工作定位，在文学创作、民族体育文化等方面取得突出成绩。银龄教师主动搭建两校之间的桥梁，切实发挥了“银龄智库”的作用，感激北京科技大学把优良的工作作风、先进的教学经验、宝贵的社会资源毫无保留地带到学校，希望北京科技大学在银龄教师选派、教育教学改革、科研平台建设、人才培养、服务地方等方面的工作给予更多支持，拓宽两校合作领域，携手共谋发展。



孙景宏对两位银龄教师积极响应国家银龄教师行动计划、支援广西教育发展表示崇高的敬意，感谢河池学院大力支持银龄教师工作、为银龄计划顺利实施提供的坚强保障。他表示，北京科技大学会积极配合做好银龄计划各项工作，按照“需求为本、发挥专长”的原则，精准对接需求，对口支援紧缺、急需学科或专业。鼓励银龄教师与青年教师结对，传授优秀的教学经验，帮助青年教师成长。他强调，双方要持续加强对银龄教师的人文关怀，关心关爱银龄教师的身心健康，

支持银龄教师开展专题研修，增强银龄教师的荣誉感和归属感。希望两校深化交流合作，实现资源共享，共同推动教育事业的发展。



座谈会上，孙铁、廖福成两位银龄教师分享了在河池学院的工作、生活情况以及心得体会。孙景宏分别为他们送上鲜花。会后，孙景宏一行参观了银龄教师公寓、校史馆、东西凡一平文学馆。



人事处处长尹升华、离退休职工工作处处长、离退休职工党委书记邓波、自动化学院党委书记李擎、数理学院党委书记牛珩陪同参加上述活动。



## 离退休职工党委顺利开展师生党员基本培训第二课

2024年5月30日下午，北京科技大学开展师生党员基本培训第二课，离退休职工党委在铭德楼二层多功能厅设分会场，以线上线下相结合的方式组织在职党员、离退休党员共690余人参加培训。分会场培训由离退休职工党委书记、处长邓波主持。当天突降暴雨，老党员冒雨前来参加培训，邓波对冒雨前来参会的老党员表达了敬意，对大家的学习热情深表感动。



本次培训学校党委邀请到中共中央党校（国家行政学院）党章党规研究中心副主任吕品教授作题为“学习贯彻《中国共产党纪律处分条例》”（以下简称“《条例》”）的专题报告，吕教授从学习《条例》重要意义、主要内容、具体要求三个方面进行阐释。她指出，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。党组织和党员干部应当把学习贯彻习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，与学习贯彻新修订的《条例》紧密结合起来，严格执行和维护党的纪律，自觉将遵守纪律要求的内在动力和外在规定相统一，确保《条例》各项规定真正贯彻落实到位，不断推动全面从严治党向纵

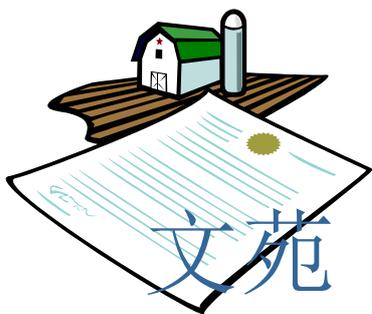
深发展，不断提升全党的创造力凝聚力战斗力。



党委委员、退休二十一支部书记何柏芝表示，参加了中共中央党校吕品教授的专题辅导报告后，对党纪教育的重要性的新修订的《中国共产党纪律处分条例》有了更深入的认识。党的二十大提出全面加强党的纪律建设的新战略部署，强调“严”的基调，与时俱进完善纪律规范。尽管我们已经退休多年，但作为老党员不能在思想上褪色，必须坚定理想信念，紧跟时代步伐，努力保持清醒的头脑。新修订的《条例》要求党员时刻严格要求自己，党纪是戒尺，全体党员要学纪、知纪、明纪、守纪，敬畏党纪，严格遵守政治纪律和政治规矩。作为老党员要在生活和工作中，不断增强遵守党纪的自觉性，不轻信谣言，不传播谣言，做到“两个维护”，增强遵守党纪的自觉性，在党内生活中尽责守规，敢于善于斗争，发挥一名老党员的余热，努力为学校发展助力。

退休十六支部书记贾成厂表示，这次学习不仅是对党纪的再认识，更是一次深刻的思想洗礼和党性锤炼。我们应该强化组织观念和意识，在离职离岗后仍需从严要求自己。从严要求意味着时刻遵守纪律处分条例，守住底线，我们不仅要保证自己不出现违纪行为，还要管好身边的亲属、工作人员和特定关系人，以防他们利用权力谋私。此外，

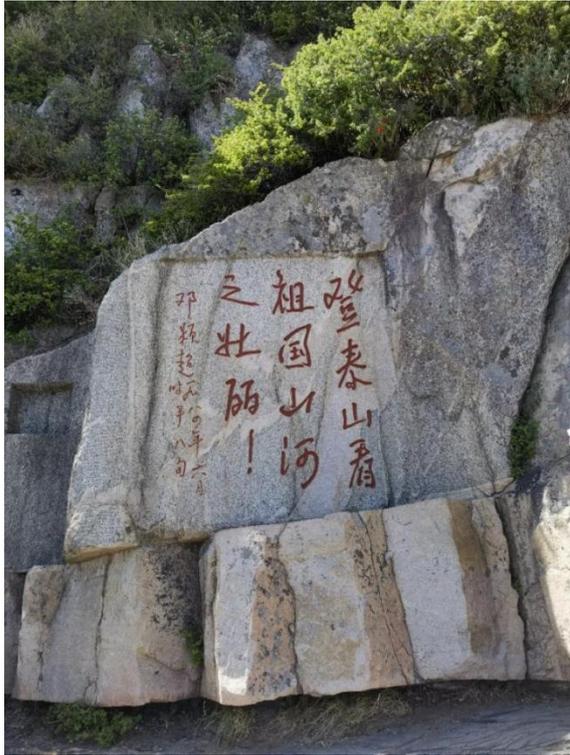
作为一名老党员，更要勇于担当，履职尽责，避免奢侈消费和铺张浪费，做好榜样与带头作用。在日常生活中将自己与职责结合起来，从自觉性出发，不断高标准要求自己，不断提高政治觉悟与斗争本领，真正做到离职不离党，退休不褪色。



## 母爱伟大，感恩国泰民安！ ——写于5月第111个“母亲节”前后

□刘瑞华

2024年5月12日周日农历四月初五，  
是第111个母亲节，中国母亲节以“萱草花”为象征。5月10日本人有幸参加了所在社区的“母亲节”插花活动；由东篱书院的姜宁老师授课，她结合PPT讲解了“识花拾花，花语花言……解花寓道插枝，意造型亦搭配”，以及插花如人生，需要精心雕刻，也需要随性而发，每一种可能都是美好的体现。



望着萱草花、康乃馨、红玫瑰以及代表想念的尤加利叶、象征生命乐观力量的绿灵草，还有那无处不在的小思念、纯粹无暇的满天星等，枝枝鲜花插，感恩母爱最伟大。那一刻，素然让我想起了自己没有母亲的“母亲节”都过了十三个年头了，虽然自己已经当奶奶了，但我农村、还不是大脚的妈妈，慈祥和蔼、勤劳质朴，心灵手巧、精打细算操持四世同堂大家庭的日子历历在目……母氏圣善，我无令人。母亲的倚门情、游子的在外景，从心底里为母亲骄傲和自豪！庆幸我90多岁的婆婆妈身体还好，亲自给老人端水喂饭、梳头擦洗，收拾房间等等，尽心尽力安排一切妥当，过不了两周还会回老家照看老婆婆的。妈妈的勤快、婆婆妈的笑容都镌刻在心上。您养我们长大，我们陪您慢慢变老。

“母亲节”这一天母亲们有的赏花品茶，有的晒出美食晚霞，而我和先生乘飞驰的高铁去了泰安；“齐鲁青未了”，交通便利的来到

了“东岳泰山”脚下。也正是“人生只有一次，总要登一次泰山”。中华泰山、天下泰安，望见泰山、阅读世界等宣传映入眼帘。出发前虽读了杜甫的《望岳》、姚鼐的《登泰山记》以及游览登山攻略，但进了“岱庙”感觉“没文化”、不识字了，这个字、那个字，众多石刻好是读不出来。历经几千年风雨沧桑“汉松唐槐”、“苍龙吐虬柏”、米芾的“第一山”、秦·泰山刻石、铜厅铁塔等都是历史铮铮的见证。晚上在天烛峰下观看了大型实景演出《中华泰山·封禅大典》。“大典”选取了秦、汉、唐、宋、清古代五朝并真实再现了历代帝王的封禅仪式，演绎了中华民族兴衰更替的历史故事，呈现出“人与自然”、“天人合一”的永恒主题，“封禅大典”皆是对华夏古老文明的崇高礼赞！

“登高必自卑，行远必自迩”。第二天一早我们穿过红门出现在上山的队伍里，不时和看日出后下山的青年男女相遇，除感觉他们身体稍有疲惫外，那观日出东方、“青春没有售价，泰山就在脚下”的“活力之光”从没有掩饰，本人时不时为年轻人动容点赞，心里还是满满的羡慕。山路两侧的摩崖石刻强烈地吸引着自己：造化钟神秀，月色泉声，山辉川媚，拔地五千丈、冲霄十八盘，“数风流人物，还看今朝”，在“千山闻鸟语，万壑走松风”中，经过六个多小时的一步一阶上、稳又稳当当，终于到达南天门“门辟九霄，仰步三天胜迹，阶崇万级，俯临千嶂奇观”仰慕着。经大喘息后，过天街“我瞻四方，谁接千载”？仰“五岳之尊”、兴国同安；泰山携“姊妹松”被1987年确立为“世界文化遗产保护”和“五岳独尊”合为五元人民币纸币

背面图案。“大观峰”是泰山石碑最为集中的云峰之处，唐宋摩崖尤唐玄宗的御书《记泰山铭》金石刻字着实耀眼；惟天在上，可摘星辰，呼吸尊、宇宙崇，更那“泰山极顶”1545m石碑矗立见证。碧霞祠·泰山老奶奶碧霞元君，是自宋以来道教崇拜的一位重要女神，众生纷纷献上拱手礼，民间有“北元君、南妈祖”之传，“太极阴阳图”是道教最为尊崇的标志。“登泰山看祖国山河之壮丽”邓颖超1984年6月时于八旬，令吾辈感慨感动！众所周知，邓颖超先辈没有自己的孩子，但又有无数个孩子称呼她邓妈妈、邓奶奶，那时那刻那敬仰的“注目礼”是我、是我们对邓老最深情的缅怀和回忆！

啊！走进泰山，走进中华民族的精神家园。泰山“以拔地通天之姿、以擎天捧日之势”雄踞齐鲁大地，屹立在世界东方！中华泰山、国泰民安，祝福伟大祖国繁荣昌盛！

## 陈世禄老师作品

### 七绝·立夏

余春细雨润庄田，  
立夏熏风染绿烟。  
吐穗扬花飘麦馥，  
啼鸣杜宇颂丰年。

### 七绝·五月

枝摇叶摆舞熏风，  
蛙鼓蝉鸣叫郁蒸。  
绚烂鲜花铺满地，  
葳蕤五月醉人生。

### 七绝·小满

枇杷小满正飘香，  
孟夏樱桃待品尝。  
硕果盈枝馨满树，  
甘甜美味沁心房。

### 七律·五月花

芳香五月溢千家，  
姹紫嫣红竞百华。  
富丽玫瑰情爱意，  
雍容贵客牡丹花。  
庭园月季多姿色，  
树上石榴胜赤霞。  
斗艳争奇馨漫地，  
骄阳烈日品茗茶。

### 七律·五月果

甜馨圣果入人家，  
亮丽光鲜喜乐华。  
满目琳琅迎上市，  
随挑任拣笑开花。  
櫻桃李子燃烧火，  
鞏雾杨梅映照霞。  
日日珍馐盈馥郁，  
餐餐沁蜜醉心茶。

### 七绝·童心

青葱岁月远乡关，  
锦瑟韶华似火燃。  
只要童心无泯灭，  
何言耄耋已垂年。

## 王月老师诗两首

### 新夏小景

春夏京城如画屏，晨曦云朵艳红天。花芳草绿争相献，燕雀蜜蜂熙攘翩。环路道中开月季，缤纷多彩胜斯仙。欲知世掌平和美，华夏游延莫忘旋。

### 赞中俄联合

芳草绿菁驻恺城，中俄领导榷商忙。高规高效诚为贵，合作项多万字详。深化益民核技术，共同开发北极航。图门出海终有望，美帝哀号霸道亡。

# 党的 103 华诞颂

□郭鸿志

十月革命炮声响，抗美援朝赢漂亮。东风十七巨浪三，  
“五四运动”烈火旺。复兴中华里程碑，三航母群镇海疆。  
半殖半封旧中国，雄伟屹立世东方。北斗系统全开放，  
反帝反封飓风狂。一化三改向前闯，打破垄断自研创。  
欧洲幽灵徘徊，自力更生愤图强。温度一点五亿度，  
南湖画舫诞生党。两弹一星自研制，科技领先造太阳。  
共产主义指航向，改天换地华夏昌。最大射电望远镜，  
马列主义来武装。四化建设为中心，中国天眼世无双。  
消灭剥削与压迫，深化改革与开放。昊穹独建空间站，  
领导人民谋解放。跻世第二经济体，发射天和核心舱。  
永葆初心敢担当，翻天覆地奔小康。八载近亿人脱贫，  
复兴中华怀梦想。邓江胡习俱立说，打赢脱贫攻坚仗。  
伊始党员几十人，发展毛泽东思想。驻村党员三百万，  
坚定执着追理想。廿一世纪新时代，一千八百人阵亡。  
党员九千八百万，惊天动地富图强。新冠三年肆虐狂，  
古今中外最大党。当代马克思主义，白衣天使斗志昂。  
高扬共产党宣言，习总思想武装党。众志成城战痼疾，  
百年奋斗历沧桑。高瞻远瞩看未来，十四亿人严控防。  
领导工农闹革命，洞察规律如指掌。救死扶伤人至上，  
镰刀铁锤党旗扬。雄韬伟略驭全局，制度优越树榜样。  
南昌起义举军旗，顶层设计铸辉煌。把握新发展阶段，  
朱毛红军会井冈。不忘初心铭使命，擘画十四五启航。  
古田会议指方向，四个自信坚信仰。贯彻新发展理念，  
战斗堡垒建连上。伟业复兴中国梦，推动发展高质量。

党指挥枪里程碑，  
工农红军忠于党。  
武装割据建苏区，  
燭火燎原烧愈旺。  
四次反“围剿”制胜，  
遵义会议放光芒。  
四渡赤水甩老蒋，  
越大渡河金沙江。  
雪山草地脚下踩，  
万水千山无阻挡。  
长征两万五千里，  
抗日八年驱东洋。  
马列主义中国化，  
拥戴毛泽东思想。  
三大战役如卷席，  
百万雄师过大江。  
消灭蒋军八百万，  
人民翻身得解放。  
推翻头上三座山，  
五星红旗高飘扬。  
浴血奋战廿八载，  
开天辟地写锦章。  
打败十六国联军，  
双百蓝图富变强。  
四个全面坚如钢，  
五位一体共兴邦。  
四个意识两维护，  
维护核心党中央。  
一带一路亚投行，  
近悦远来臻万方。  
人类命运共同体，  
合作共赢利共享。  
中华崛起焉遏挡，  
鲲鹏九天扶摇上。  
雄心壮志薄昊苍，  
巨龙腾飞翮翥翔。  
万米捉鳖潜海洋，  
九天揽月取月壤。  
国际月球科研站，  
中国联合多国创。  
嫦娥六号探月背，  
中继星转美绝望。  
问天一号巡火星，  
量子计算机首创。  
〇七五型两栖舰，  
四艘全下水试航。  
构建新发展格局，  
科技创新自立强。  
畅通内部大循环，  
促双循环占市场。  
加快产业数字化，  
拓展工业互联网。  
创拥数字人民币，  
金融风险防控降。  
就业一千一百万，  
振兴乡村稳产粮。  
绿水青山金银山，  
绿色低碳控排放。  
产值佰廿陆万亿，  
百分五点二增长。  
十一年后再翻番，  
人均拾肆万以上。  
进入发达国行列，  
高质发展创辉煌。  
中等收入人八亿，  
生活美好国更强。  
待到建国百年时，  
复兴中华圆梦想。

# 金园诗社诗词作品 10 首

荷雨竹风，麦头小满熙春去；蒲浆艾酒，粽角端阳炎夏来

雪松《鹧鸪天·立夏》

犹记三春胜丽姝，又临九夏展新图。  
阴阳转换流年度，山水苍茫锦绣铺。  
荷叶嫩，柳枝粗，呢喃雏燕众相呼。  
无如节令循天序，自是因时庆有余。

李素琴《七律·夏日》

午后天晴爽气清，檐牙雏燕已生成。  
霞光绽彩迷山顶，暮色朦胧罩蔓藤。  
岸柳垂丝闲钓碧，芙蓉浮水曼摇红。  
槐荫满地春花远，静享青蝉悦耳鸣。

马丽《七律·萱草花》

绿叶丹花植北堂，千年一脉意悠长。  
倚门慈母影垂远，策马儿郎泪洒缰。  
且晔且贞歌不尽，亦柔亦暖梦流芳。  
愿集萱草千千万，问遍天涯诉断肠。

哀悼德人，老干德楼花泪溅；追怀诗友，金园诗社匠心悲

李素琴《江城子·吊沈澍元老师》

一朝驾鹤渺茫茫，不思量，也难忘。麻将诗词，咏唱共磋商。  
悼念恩师哭永逝，抒郁闷，寄哀伤。

路边绿柳旧春光。地丁黄，李花香。院内梧桐，深浅换新妆。  
惆怅缅怀人不见，歌一阕，泪千行。

王月《长相思·忆念》

念澍元，忆澍元，勤勉终身献业严。正直坦荡言。  
老党员，好党员，病痛折磨志斗坚。心宽诗涌泉。

刘华生《七律·痛悼沈姐》

当初相遇大家唱，又值诗班共一堂。  
常写佳篇自由体，更吟秀句四联章。  
如今驾鹤归西去，往昔回眸懿德彰。  
纵使重逢虽不识，但求圆梦诉衷肠。

散人步韵奉和

虽说三春胜丽姝，无如九夏写真图。  
天香辞树浓荫续，波影流芳碎锦铺。  
雷声响，雨瀑粗，乌云压顶月难呼。  
麦田风鼓千层浪，江水源流万顷余。

柏士兴步韵奉和

麦盛荷圆槐景清，燕新莺老自天成。  
草滋漫漫披晨露，木蔚葱葱垂绿藤。  
凝翠竹林中笋紫，飘香果圃早樱红。  
熏风习习蜻蜓舞，梅雨霏霏蛙鼓鸣。

王振声《七律·戒台寺松柏颂》

古木临风枝叶摇，皮糙肤裂不折腰。  
根盘岩壁无媚骨，翠展群峰傲碧霄。  
尽览朝堂荣辱事，冷观世态暑寒潮。  
德馨笃信循天道，愿伴青灯庇尔曹。

陈世禄《七律·悼念沈澍元老师》

惊悉驾鹤去西天，社友悲伤悼澍元。  
感念交情深厚重，追怀业绩比能贤。  
挥毫洒墨哀思语，奋笔疾书落泪篇。  
自古人生终有死，祈君乐土享千年。

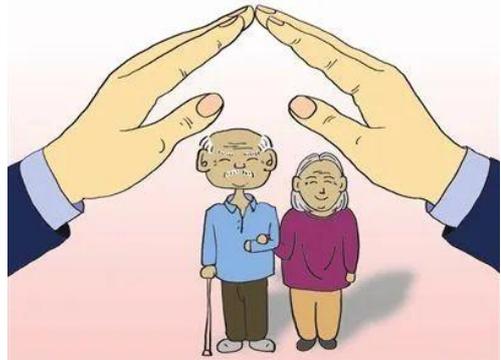


## 普法小知识 | 老年人权益保护，法律从不缺席

随着社会的发展，老龄化问题日益凸显。赡养老人不仅是道德责任，更

是法律义务。

根据我国法律规定，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。这意味着子女等赡养人不能仅仅提供物质上的支持，还要关心老年人的身心健康。



在实际生活中，可能会出现一些赡养纠纷。比如，有些子女拒绝履行赡养义务，这是明确违法的行为。老年人有权通过法律途径维护自己的合法权益，要求子女支付赡养费、提供照料等。接下来，让我们共同看看日常生活中常见的关于赡养老人的法律问题。

问题 1：儿子才有赡养老人的义务，女儿有吗？

根据《中华人民共和国宪法》第四十九条规定，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。《中华人民共和国民法典》第一千零六十七条规定，父母不履行抚养义务的，未成年子女或者不能独立生活的成年子女，有要求父母给付抚养费的权利。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抚养费的权利。也就是说，父母对儿子和女儿有相同的抚养教育义务，儿子和女儿对父母也有相同的赡养扶助义务。

问题 2：不继承老人的财产，可以不赡养老人吗？

根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第十九条规定，赡养人不得以放弃继承权或者其他理由，拒绝履行赡养义务。赡养人不履行赡养义务，老年人有要求赡养人付给赡养费等权利。

问题 3: 非婚生子女、养子女、有抚养关系的继子女对父母有赡养义务吗?

《中华人民共和国民法典》继承编所称的父母，包括生父母、养父母和有抚养关系的继父母；《中华人民共和国民法典》继承编所称的子女，包括婚生子女、非婚生子女、养子女和有抚养关系的继子女。



《中华人民共和国民法典》第一千零七十一条规定，非婚生子女享有与婚生子女同等的权利，任何组织或者个人不得加以危害和歧视。第一千零七十二条规定，继父母与继子女间，不得虐待或者歧视。继父或者继母和受其抚养教育的继子女间的权利义务关系，适用本法关于父母子女关系的规定。

综上，非婚生子女、养子女、有抚养关系的继子女对父母有赡养义务。

问题 4: 孙子女、外孙子女对祖父母、外祖父母有赡养义务吗?

赡养人一般是父母一辈，特殊情况下，孙子女、外孙子女对祖父母、外祖父母也有赡养义务。根据《中华人民共和国民法典》第一千零七十四条规定，有负担能力的祖父母、外祖父母，对于父母已经死亡或者父母无力抚养的未成年孙子女、外孙子女，有抚养的义务。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。

问题 5: 弟、妹对年长的兄姐有扶养义务吗?

在特定情况下有扶养义务。根据《中华人民共和国民法典》第一千零

七十五条规定，有负担能力的兄、姐，对于父母已经死亡或者父母无力抚养的未成年弟、妹，有扶养的义务。由兄、姐扶养长大的有负担能力的弟、妹，对于缺乏劳动能力又缺乏生活来源的兄、姐，有扶养的义务。

问题 6：不常看老人将违法是真的吗？

是真的。根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第十八条规定，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。用人单位应当按照国家有关规定保障赡养人探亲休假的权利。

“常回家看看”原本就是子女应该做的事情，如今不仅停留在道德层面，法律对回家探望父母做出了明确的规定，“常回家看看”已经上升到法律层面。



问题 7：有的子女承担赡养义务，有的子女不承担赡养义务，将谁作为被告呢？

赡养义务是作为赡养人共同的义务，具有法定性和整体性，赡养人与被赡养人之间以及赡养人之间均具有权利义务上的利害关系。赡养案件发生时，只有全面审查赡养人义务的履行情况，才能查明案情，维护老年人的合法权益。根据《中华人民共和国民事诉讼法》第一百三十二条规定，必须共同进行诉讼的当事人没有参加诉讼的，人民法院应当通知其参加诉讼。因此，赡养案件，老人应当将所有赡养人确定为被告进行诉讼。

问题 8：经济困难的老年人有什么救济途径吗？

国家通过基本养老保险制度，保障老年人的基本生活。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。同时，国家对经济困难的老年人给予基本生活、医疗、居住或者其他救助。

另外，国家逐步开展长期护理保障工作，保障老年人的护理需求。对生活长期不能自理、经济困难的老年人，地方各级人民政府应当根据其失能程度等情况给予护理补贴。老年人无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人，或者其赡养人和扶养人确无赡养能力或者扶养能力的，由地方各级人民政府依照有关规定给予供养或者救助。对流浪乞讨、遭受遗弃等生活无着的老年人，由地方各级人民政府依照有关规定给予救助等等。

问题 9：老年人打官司，经济困难怎么办？

老年人因其合法权益受侵害提起诉讼交纳诉讼费确有困难的，可以缓交、减交或者免交。老年人因其合法权益受侵害提起诉讼，需要获得律师帮助，但无力支付律师费用的，可以获得法律援助。法律鼓励律师事务所、公证处、基层法律服务所和其他法律服务机构为经济困难的老年人提供免费或者优惠服务。

问题 10：拒绝赡养、扶养老人有哪些责任？

根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第七十六条规定，干涉老年人婚姻自由，对老年人负有赡养义务、扶养义务而拒绝赡养、扶养，虐待老年人或者对老年人实施家庭暴力的，由有关单位给予批评教育；构成违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

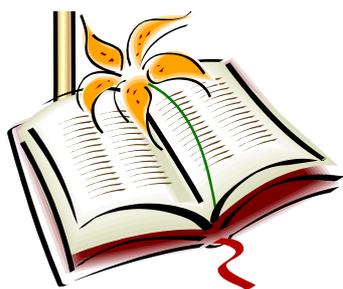
法官寄语

对于家庭成员的赡养义务，我国宪法、婚姻法、老年人权益保障法等均有相应的规定。在法院的审判实践中，对于高龄老人要求支付赡养费、医疗费等合理的请求，各级人民法院均予以了充分的保护和支持。众所周知，法律只是道德的底线，道德是法律的最高标准。通过法律手段来解决的，只是赡养纠纷中的最低层次，即赡养费的支付。而对于精神上的慰藉、

亲情上的满足，是很难通过法院的判决真正实现的。解决高龄老人的赡养问题，不仅需要法律的保障，更需要全社会的关心和支持，我们要树立起爱老、敬老的社会风气，增强护老担当，凝聚助老合力，弘扬敬老文化。

（摘自：喀左县人民法院微信公众号）

## 知识长廊



## 怎样多吃豆制品？快来试试这些美味

很多朋友问：我知道豆制品有营养又健康，但家人不爱吃豆制品，嫌没有肉的香味，怎样才能让他们高高兴兴地多吃一些呢？这里就给大家提供怎么多吃豆制品的各种小招数。

1 把豆浆、豆腐和鸡蛋一起蒸蛋羹。

蒸蛋羹的时候，我们都会加入水，和鸡蛋搅在一起。如果我们用豆浆替代水和鸡蛋搅在一起，那么蒸成的鸡蛋羹里就可以纳入豆浆的营养，可以说是营养翻倍。也可以把嫩嫩的内酯豆腐搅碎，和加了盐的鸡蛋液混在一起，蒸成蛋羹，也非常好吃。

这里还有一个额外的好处，就是豆浆和豆腐里面的豆固醇，可以干扰鸡蛋中胆固醇的吸收，对控制血脂是更有好处的。

2 用豆制品和各种肉一起做炖菜。

把豆腐干、腐竹、豆腐千张（干豆腐）等豆制品和猪肉、牛肉、鸡肉一起做成炖肉、红烧肉，它们可以吸收肉汁的鲜味，变得特别好吃。具体做法是先把肉炖到半熟，然后加入豆制品，加入调味品让它们一起入味，最后收个汁，就可以了。这样，50% 的肉+50% 的豆制品，感受的是 100% 的美味。

### 3 用豆腐干和肉一起炒菜。

日常做炒肉菜肴的时候，可以把豆腐干、腐竹、豆腐千张等豆制品切丝切片，用豆制品替代一半肉来炒菜。具体做法就是先炒肉丝肉片，再把豆制品放进去炒，最后把其他配菜加进去一起炒。比如说，原来做芹菜炒肉片，现在做成芹菜豆腐干炒肉片。这样既有肉香，也有豆制品的营养。胆固醇减少一半，钙元素还大幅度增加了。

### 4 用豆制品和肉一起做丸子、肉圆、肉馅。

做肉馅、做丸子的时候，为了质地柔软，常常要加肥肉。如果用老豆腐来替代其中的一半肥肉，同样可以保持丸子的柔软程度，却可以大大降低脂肪含量，增加营养价值。也可以把水发腐竹切成细丝，和肉馅搅在一起，起到增加丸子口感的作用。

### 5 用豆浆来和面做面点。

做面食的时候要加水，我们不妨用豆浆来替代水和面，这样面食就纳入了豆浆的营养成分。由于大豆蛋白和小麦蛋白之间存在营养互补作用，豆浆馒头、豆浆花卷、豆浆面包等等面食的蛋白质生物利用率也会上升一个档次。



### 6 把豆浆和牛奶混在一起喝。

牛奶豆浆混合喝，真的是个好主意。既少了牛奶的膻味，也少了豆浆的豆腥味，一点都不违和。很多人冲咖啡的时候会配牛奶，既增加美味，

又能避免咖啡因造成尿钙流失。如果用牛奶和豆浆混合在一起，冲成豆奶混合咖啡，味道也是不错的。此外，如果家里自制酸奶的话，还可以把豆浆和牛奶混在一起做酸奶。

有这么多美味招数，是不是已经心动了？每天用一招，还愁吃不够大豆食品么？

（摘自公众号：范志红-原创营养信息）



## 王阳明：活在当下， 历事炼心！

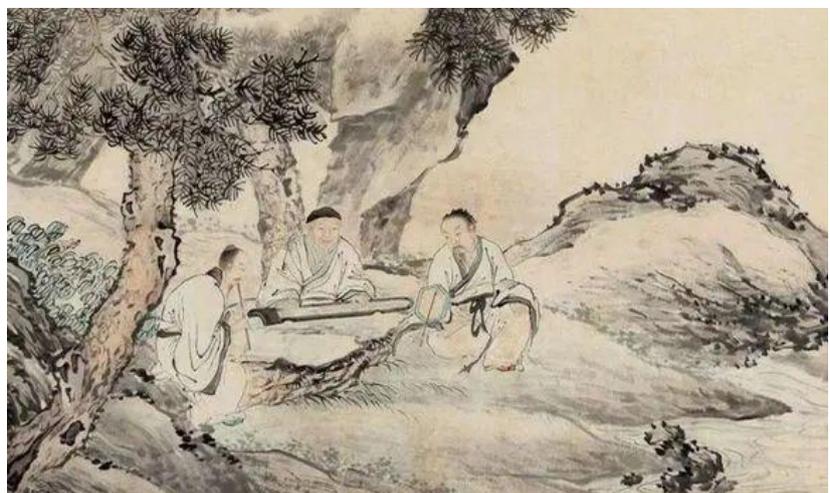
王阳明是中国历史上的一个传奇人物。

他是阳明心学的集大成者，提出了心即理、知行合一、致良知的思想。

王阳明早年却人生坎坷，两次科举落榜，后官场被贬。

到中年讲学并创建书院，经历了人生大起大落，对人生有更多大彻大悟的看法。

有的人天生富贵，遇事都能逢凶化吉；有的人事事不如意，总是



与幸运擦肩而过。

从王阳明身上，我们能感悟到三点：专注当下、持平常心、在事上磨。

### 专注当下

王阳明说：“只存得此心常见在，便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。”

意思是，只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。

那些已经过去和还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人想活得快乐，就要有活在当下的智慧。简单来说，就是活在此刻，专注眼前的事情，不必胡思乱想。

专注于当下，不去计较过去的得失，也不忧虑对于未来的变故，这样的人，内心宁静而清明，因而是快乐的。

用心体验当下的生活，踏踏实实地向更好的生活迈进，不要左顾右盼，患得患失。

因为这样就是拖延时间，解决不了任何问题。懂得珍惜当下的人，更懂得和过去说再见。

人生，就是一趟开往死亡的列车，我们要学会欣赏沿途的风景，去享受这不长不短的旅途。

人生旅途三万里，走过一里少一里。这辈子，注定是无法重来的一生。

不畏将来，不念过去，活好当下，如此，便不负此生。

### 持平常心

佛家有一句偈语：“世上本无事，庸人自扰之。”王阳明也以为，烦恼的存在，都是由我们的内心生发出来的。



你心中想那些烦恼的工作，烦恼就会羁绊你的身心，让你苦不堪言，乃至还会让你的工作和日子大受影响。

假如你不去追逐那些烦恼的工作，内心就不会徒增烦劳，镇定沉着自会按期而至，一切困难波折也会得到最好的处理和应对。

作为当朝状元之子，王阳明八岁时过目成诵，十岁时下笔成诗，世人都当他是未来的状元之才。

然而，自二十二岁起，王阳明接连两次参加会试，均以失败告终。

同窗均以落第为耻，王阳明却说：“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”

宠辱不惊，闲看庭前花开花落。这份气魄似乎超脱物外，又似乎遥不可及。王阳明告诉我们，秘诀不过三个字：平常心。

他曾在诗中写道：“人人自有定盘针，万化根源总在心。却笑从前颠倒见，枝枝叶叶外头寻。”

得财不喜是平常心，失利不忧是平常心，享誉不骄是平常心，受谤不恼是平常心。

以一颗平常心面对得失，尽人事，而后听天命。

该努力时竭尽全力，是非成败反倒看得淡些，别为不值得的事钻牛角尖。

在名利场中奔波的现代人，是时候找找自己的“定盘针”了。



### 在事上磨

王阳明说：“人须在事上磨练，做功夫，乃有益。”人只有在磨练中才能成才，只有在逆境中才能成熟。

这就是在事上磨练的含义，也就是要培养活智慧，而不做死学问。王阳明认为，历事才能练心。

在事上磨练，内心才会拥有强大力量，个人才能真正成长。

不要浪费宝贵的时间去羡慕别人的成就，多去想想自己哪里不行，怎样才能战胜自己。

每天看到自己的成长，比羡慕和懊悔更有意义。自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

坚持不懈的努力，生活不断的淬炼，自己聪慧的脑袋，加上自己的勤劳，成功终会到来。坚持在事上磨，你终会变成别人眼中高不可攀的顶峰，受到大家的崇拜。

命里富贵的人，并不会被世俗牵绊，他们目标远大，知道自己要什么，并会为此不断努力拼搏。

他们经受得住时间和困难的磨练，艰苦奋斗，最终会跑向终点。

余生，用勤奋不断磨练自己的心志，提升人格，成就事业，充实精神境界。  
(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六月份80岁以下逢五逢十寿星名单：

马惠玲 李雅茹 黄筱玲 曹金宝 童朝南 白进启 韩玉东 杜宝骥

崔福秀 陈玉新 吴嘉芹 刘华中 杨树杰 鲍展萍





离退休干部工作



教育部老干部之家



北京老干部



北京教育老干部工作

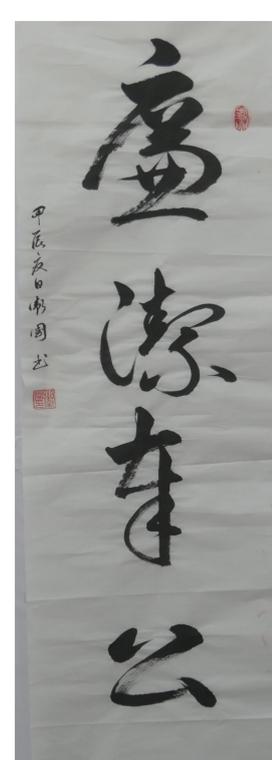
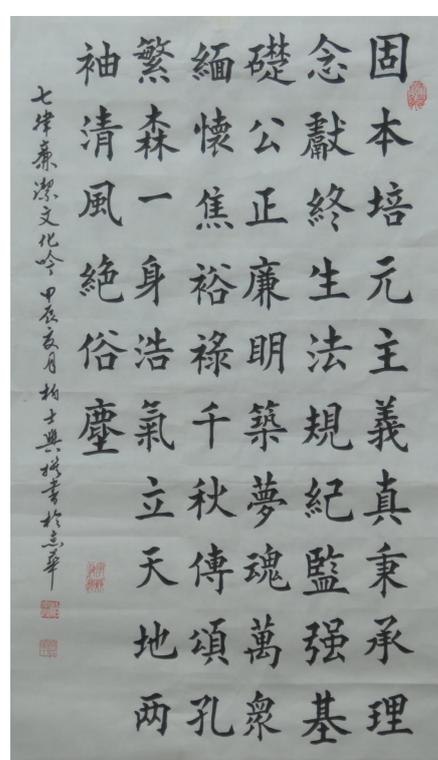
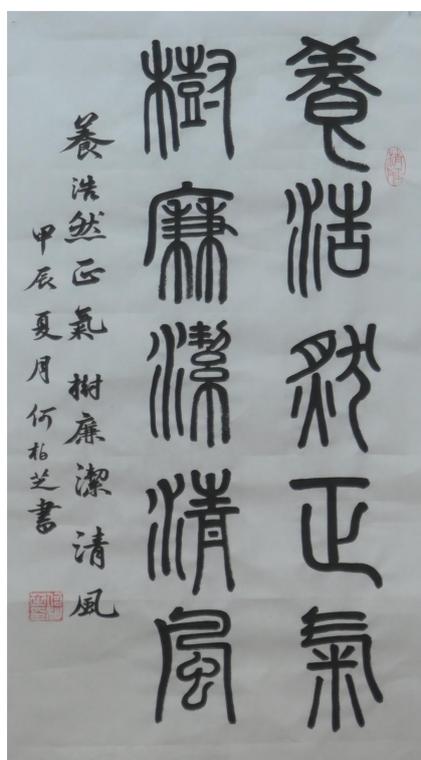
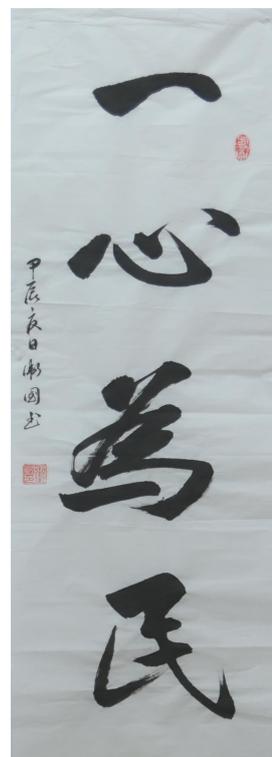
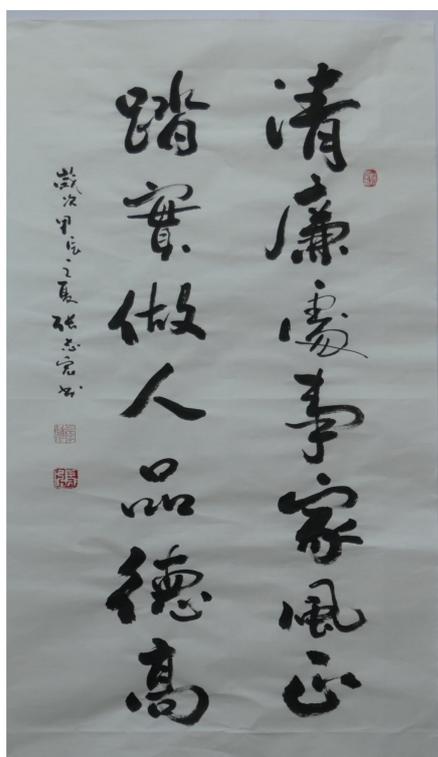
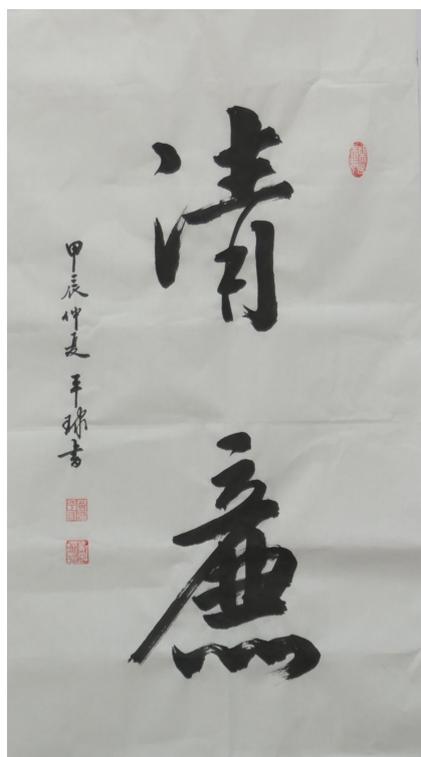


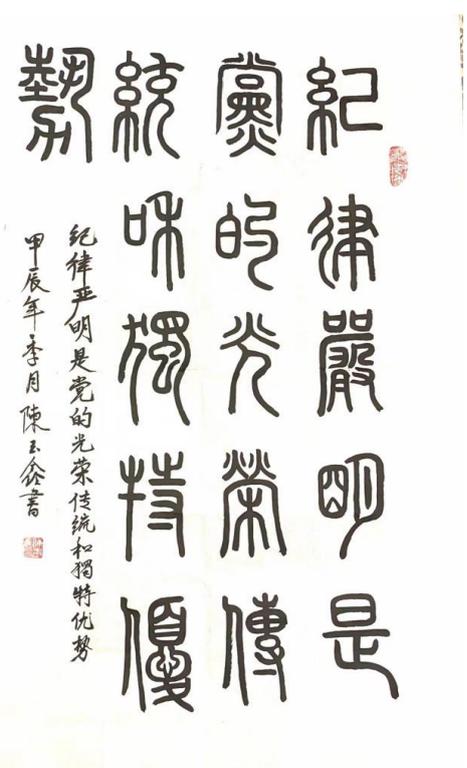
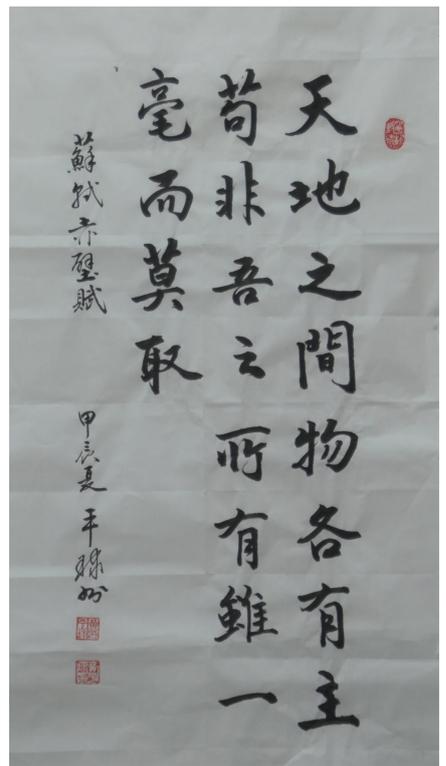
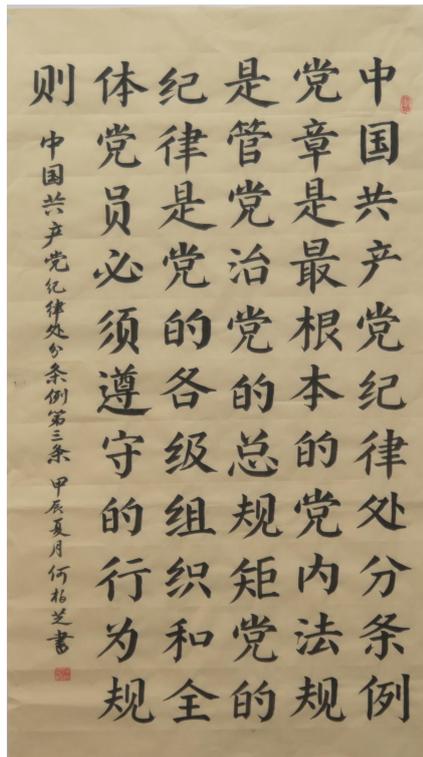
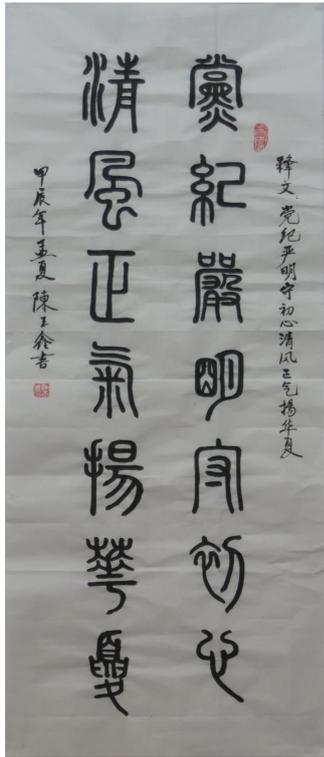
北京科技大学离退休职工党委

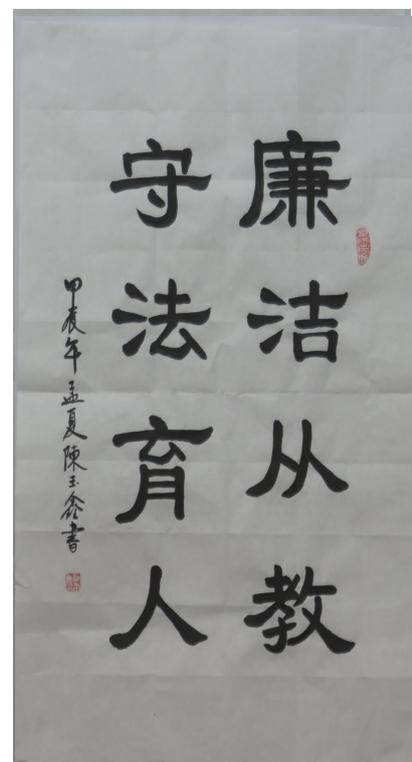
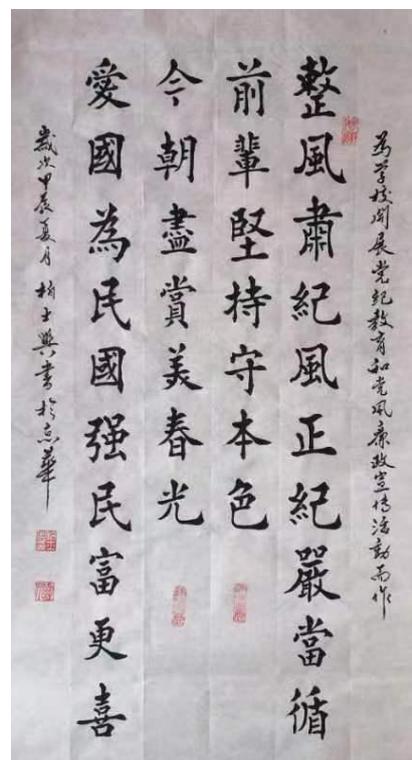


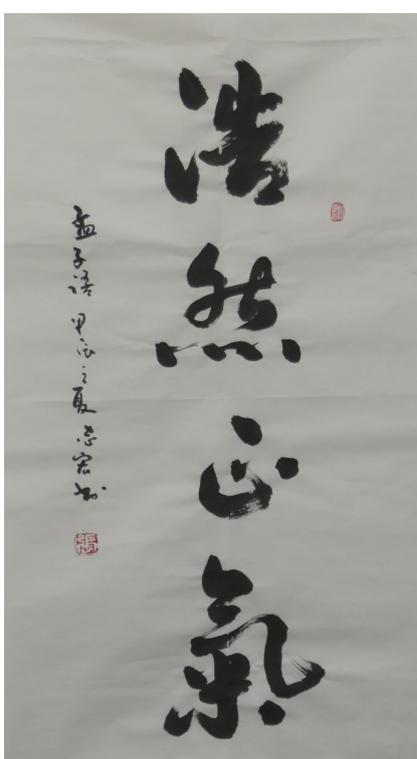
北京科技大学离退休职工工作处

# 书画组作品









电子投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)

（离退休职工工作处）