

# 金色园地

第六期 (总第 227 期)

北京科技大学 离退休职工党委  
离退休职工工作处 编

2024 年 9 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>

## 加强党的领导是深化改革根本保证 ——学习贯彻党的二十届三中全会精神

办好中国的事情，关键在党。党的二十届三中全会吹响进一步全面深化改革的集合号，要将宏伟蓝图变成美好现实，坚持和加强党的领导是根本保证。《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》围绕“提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的领导水平”作出系统部署，强调把党的领导贯穿改革各方面全过程，确保改革始终沿着正确政治方向前进。

回望一路走来 的光辉历程，从开启改革开放和社会主义现代化建设新时期，到开启新时代全面深化改革、系统整体设计推进改革新征程，再到推动全面深化改革向广度和深度进军，我们党始终是改革的倡导者、推动者、领导者。“中国道路”的成功实践、“中国故事”的精彩述说，雄辩地证明，改革能否顺利推进，关键取决于我们党，取决于能否发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用。

当前，我国发展进入关键时期，进一步全面深化改革要更加注重系统集成。构建高水平社会主义市场经济体制、健全推动经济高质量发展体制机制、构建支持全面创新体制机制……无不 需要提高党把方向、谋大局、

定政策、促改革的能力。面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，深化改革能否统筹谋划、各项措施能否协同推进，考验着改革者的智慧、勇气和担当。

正是基于党的领导和党的建设的极端重要性，《决定》在总结经验、阐述意义、提出原则、部署举措中，都把党的领导和党的建设作为重要内容。例如，“七个聚焦”重大举措之一是“聚焦提高党的领导水平和长期执政能力”，必须贯彻的“六个坚持”重大原则首位就是“坚持党的全面领导”，等等。有了党的坚强领导，才能把握好改革的正确方向，才能形成一盘棋、拧成一股绳，凝聚起攻坚克难的强大力量。

坚持党的领导，需要不断改善党的领导。现在，形势环境变化之快、改革发展稳定任务之重、矛盾风险挑战之多、治国理政考验之大前所未有，尤其需要注重创新和改进领导方式、执政方式，提高各级领导班子和领导干部推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，使党的领导更好适应时代发展、实践需要、人民期盼。“完善党中央重大决策部署落实机制”“把社会期盼、群众智慧、专家意见、基层经验充分吸收到改革设计中来”“围绕解决突出矛盾设置改革议题，优化重点改革方案生成机制”“落实‘三个区分开来’，激励干部开拓进取、干事创业”“健全防治形式主义、官僚主义制度机制”……一系列重大举措的贯彻落实，都落脚在不断提高党的领导水平和长期执政能力上。

广大干部是推进改革的骨干。必须看到，目前有的干部有做好工作的愿望，也有干劲，但缺乏相应的本领，陷入新办法不会用、老办法不管用、硬办法不敢用、软办法不顶用的困境。突破困境，迫切需要加强学习与实践，最有效的途径就是从习近平新时代中国特色社会主义思想中，从习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断中，汲取推进改革的智慧，努力掌握看家本领。全面深入领悟习近平新时代中国特色

社会主义思想的世界观、方法论以及贯穿其中的立场观点方法，将其作为认识问题、分析问题、解决问题的“金钥匙”，转化为推进改革的科学思想方法，不断增强改革工作的科学性、预见性、主动性、创造性。

强国建设、民族复兴的接力棒，历史地落在我们这一代人身上。全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，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”，求真务实抓落实、敢作善为抓落实，把进一步全面深化改革推向前进。（摘自：学习强国）



## 擘画蓝图、迎接挑战，推进中国式现代化进程 ——学习党的二十届三中全会精神

□退休三支部 刘瑞华

一路风雨一路歌。2024年的7月，人们又一次深刻感知改革激荡的磅礴之力：进一步全面深化改革、推进中国式现代化进程。中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。

擘画蓝图，迎接挑战。众所周知，此刻距“划时代”的党的十一届三中全会已过去46年，距“灯塔般”的党的十八届三中全会也有10年多时间了。回望走过不凡历程，眺望充满梦想荣光，且脚下又是历史的新方位、新目标：“当前和今后一个时期是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期。”一方面，当前国际国内形势纷繁复杂，世界格局面临百年未有之变，另一方面，新一轮科技革命和产业变革大潮汹涌、扑面而来，所以从推进中国式现代化和追求中华民族复兴的角度来讲，当

前和今后一个时期非常关键。大会审议通过的《决定》覆盖推进中国式现代化方方面面，构筑了全景宏图，被人们称为“新时代新征程上推动全面深化改革向广度和深度进军的总动员、总部署”，是指导新征程上进一步全面深化改革的纲领性文件。新的起点，新的部署，新的出发；句句是改革，字字有力度，生动契合了“改革味要浓、成色要足”的要求，学习好贯彻好全会精神，是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。

改革续篇，时代新篇。《决定》既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，也是新征程推进中国式现代化的时代新篇，是我们党历史上又一重要纲领性文献。《决定》共提出了300多项重要的改革举措，都是涉及体制、机制、制度层面的内容，有的是对过去改革举措的完善和提升，有的是根据实践需要和试点探索新提出的改革举措。“新动能、新优势、新体制、新质生产力”等都突出了时代新篇章。《决定》所提出的“新动能”是指新一轮科技革命和产业变革中形成的经济社会发展的新动力、新技术、新模式等等，这不仅关系到我们的国内，还关系到我们的外贸，如全会提出的“加快培育外贸新动能”，在国际上引起强烈共鸣。“新优势”是在产业、市场、规模等优势和自立自主基础上，形成的技术优势、产业链供应链优势和最终的分配优势，也正如《决定》中的“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。必须以新发展理念引领改革，完善推动高质量发展激励约束机制，塑造发展新动能、新优势”。习近平总书记指出，“科技创新能够催生新产业、新模式、新功能，是发展新质生产力的核心要素。”总之是从创新发展中来，培育新动能、壮大新动能；

又由于新质生产力所形成的“新动能”，由于新质生产力而形成的“新优势”，为发展新质生产力配套建立的“新体制”，共同推进中国式现代化进程。

新的生产力理论明确“新质生产力”是创新起主导作用，是摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，具有高科技、高效能、高质量特征，符合新发展理念的先进生产力质态。新质生产力作为先进生产力的具体体现形式，是马克思主义生产力理论的中国创新和实践，是科技创新交叉融合突破所产生的根本性成果；新质生产力是马克思主义生产力理论的创新和发展，凝聚了党领导推动经济社会发展的深邃理论洞见和丰富实践经验；中华优秀传统文化是新质生产力发展的重要支撑。

党的领导，根本保证。在“推进中国式现代化进程”中，必须坚持党的全面领导、坚持以人民为中心，坚持守正创新、以制度建设为主线，坚持全面依法治国的系统观念。办好中国的事情关键在党，“根本保证”定是党的领导。“两个确立”是党和人民应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。习近平总书记曾经指出：“无论改什么、改到哪一步，都要坚持党的领导”。《决定》专门用一个部分来部署党的领导和党的建设制度改革，在总结经验、阐述意义、提出原则、部署举措中，把党的领导和党的建设作为重要内容。改革开放是亿万人民自己的事业，总书记强调，“为了人民而改革，改革才有意义”。民心所向，大道无垠。“进一步全面深化改革的总目标是继续完善和发展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。”到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务。全党上下齐心协力抓好《决定》

贯彻落实，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

山高路远步履坚定，激流险滩奋楫向前。从“全面深化改革”到“进一步全面深化改革”、到进一步全面深化改革总目标增加“继续”二字……更坚定“改革是万众一心的伟大事业”。我们虽然退休了，但我们老党员老同志们永远都是“退休不褪色，始终跟党走”，学习宣传好党的方针政策，从思想和行动统一到党中央决策部署上来，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，汇聚形成推进中国式现代化勇往直前的动力，奉献退休党员的一份责任和使命。今天的中国，站在进一步全面深化改革的历史新起点上，一条通向复兴的中国式现代化之路从脚下伸向远方、伸向远方！

## 主题党日有感

□退休五支部 何淑兰

### 坚守本色

生命有期情无限，服务人民岂论年，  
身退只是岗位换，党员本色铸心间。

### 余热犹存

彩云绚丽裹夕阳，余热虽微散四方。但愿唤得青春在，竭尽全力迎曙光。  
党龄虽近六十载，时为弹指一挥间。老儒虽暮仍有暖，但愿晚霞尚满天。

# “四个新”的重大命题

□退十二支部

党的十八大以来，习近平总书记深刻地把握当代世界发展大势和当代中国发展阶段性特征，针对中国发展提出一系列新理念新思想新战略，先后提出“新发展阶段”、“新发展理念”、“新发展格局”、“新质生产力”等重大命题。我们认真学习了这个重大命题，着重领会其基本内涵，相互关系和重大意义，认为这对于我们学习贯彻党的二十届三中全会精神，深刻理解和落实《关于进一步全面深化改革，推进中国式现代化的决定》，全面实现强国建设、民族复兴伟业具有重大的指导意义。

## 一、“四个新”的基本内涵

“新发展阶段”，这是中国发展新的历史方位。它是我们党带领人民迎来从站起来、富起来到强起来历史性跨越的新阶段，是社会主义由初级阶段发展到新的起点上的一个阶段；也是中国特色社会主义发展进展中的一个重要阶段。在这个阶段，国民经济发展的基本特征是由高速增长阶段转向高质量发展阶段，我国社会主要矛盾也转化为人民日益的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。

“新发展理念”，这是创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念。它回答了关于现阶段中国发展的动力、方式、路径、目的等一系列理论和实践问题，是我们党立足党的宗旨，以问题导向入手，切实解决好发展不平衡不充分矛盾，推动高质量发展的根本指导原则。

“新发展格局”，这是以国内大循环为主体，国内国际双循环互相促进的新发展格局，是我们党坚持把国家和民族发展放在自己力量基点上，

把中国发展进步的命运牢牢掌握自己手中的战略抉择；也是应对新发展阶段机遇和挑战，贯彻新阶段理念的重大举措。

“新质生产力”，这是有别于传统生产力的新型生产力。生产力包括劳动者、劳动资料、劳动对象三个要素，它随时代的发展不断发生新的质的变化。新质生产力以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵，以全要素生产率大幅提升为核心标志，特点是创新，关键在质优，本质是先进生产力，发展新质生产力是推进中国式现代化的动力支撑。

## 二、“四个新”的相互关系

“四个新”相互贯穿，相互促进，构成一个有机联系的理论组合，具有清晰的理论逻辑、历史逻辑、现实逻辑。我们只有深刻领会和把握“四个新”发展递进的这三重逻辑，才能顺应新发展阶段的时代特征，完整准确贯彻新发展理念，加快构建推动高质量发展格局，集中精力培育发展新质生产力。发展新质生产力则必然要求进一步全面深化改革，形成与之相适的新型生产关系。为此，必须进一步全面深化改革，继续完善和发展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，使中国特色社会主义制度更加完善，以促进新质生产力加快发展，为本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。可见，“四个新”的重大命题是党的二十届三中全会通过“关于进一步全面深化改革，推进中国式现代化的决定”的重要理论依据。

## 三、“四个新”的重大意义

“四个新”的重大命题，具有重大的理论意义和实践意义。它既实现



了中国发展的理论递进，丰富和发展了习近平经济思想，构建起中国特色社会主义政治经济学的理论框架，又紧扣中国社会发展的主要矛盾，破解发展难题，厚植发展优势，着力解决我国发展最突出、最关键、最现实的问题，是我们党全面带领全国人民推进中国式现代化，全面实现强国建设，民族复兴伟业之思想和行动指南。

## 学习心得

□退二十支部李秀梅

学习师生党员集中培训第二课后，自己进一步领会《中国共产党纪律处分条例》的意义和必要性。通过学习领会《中国共产党纪律处分条例》，我深刻感受到《中国共产党纪律处分条例》是保持党的先进性、纯洁性的重要举措，对维护党的章程、严肃党的纪律，保证党的路线方针政策的贯彻执行发挥重要作用。

一、通过学习，深刻认识《条例》重要意义。当今全国各族人民都在以习近平同志为核心的党中央的团结带领下，为实现两个一百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。《中国共产党纪律处分条例》以党内法规的形式明确回答党的纪律和纪律处分方面一系列重大的理论和实践问题，标志着我们党的纪律建设更加规范化、制度化。《中国共产党纪律处分条例》的颁布实施，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、通过学习，增强拒腐防变意识。树立正确的政治信仰，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展

观，尤其要深刻学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，我们虽然已经退休、但是政治思想不能退休，要不断学习、提高和加强政治思想以及党的各种新条例的理解和执行能力。

三、通过学习，提高思想上拒腐防变的能力，深刻领会《中国共产党纪律处分条例》精髓、理解党的政策法规、认真学习、提高理论水平。

通过培训和学习，充分看到我们的党要下大力气，认真清理党内的腐败和各种与党的章程格格不入的恶劣行为，保证我党的纯洁性。我坚信：我们的党会更加团结、更加进步，我们全国人民的生活会更加美好！

## 服务管理

## 学校动态

▲为贯彻落实习近平总书记关于队伍建设的重要论述和给学校老教授重要回信精神，大力弘扬教育家精神，5月30日在学术报告厅举办“严谨治学、甘为人梯”师德讲堂，邀请北科领军学者、新材料技术研究院李晓刚教授带来题为《中国知识分子的自立自强》报告。本次师德讲堂由党委教师工作部主办，材料科学与工程学院党委和新金属材料国家重点实验室党委承办，近200名教师参加。

▲6月4日，校长杨仁树、副校长王鲁宁、黄武南带队赴北京科技经营管理学院，调研沙河创新园区筹备情况。校领导详细查看了教室、食堂、宿舍的基本情况，对教室使用安排、教学设备更新、学生用餐价格、宿舍区生活设施配置、学生医疗、网络建设等方面进行了具体指导。

▲近日，中国金属学会发布了“关于表彰第十四届中国金属学会冶金青年科技奖获奖者的决定”，全国共20人被授予第十四届中国金属学会冶金青年科技奖，我校碳中和研究院研究员高军恒、工程技术研究院研究员王晓晨成功入选。

▲6月14日，“青创北京”2024年“挑战杯”首都大学生创业计划竞

赛闭幕式顺利举办，我校以北京高校第 1 的成绩捧得赛事最高集体荣誉“挑战杯”！我校在赛事中共获得金奖 34 项、银奖 47 项、铜奖 47 项，再次创造历史最好成绩。

▲为推进习近平总书记给学校老教授重要回信精神再贯彻再落实，聚焦服务支柱行业和服务区域发展，6 月 19 日，2024 年“钢铁脊梁研究生联合培养基地”签约仪式在办公楼 306 会议室举行。军事科学院军事科学信息研究中心副主任白晓颖、中冶京诚集团董事会秘书胡日君、北京建龙重工集团人力资源总监万海波，学校校长杨仁树、校党委副书记于成文出席签约仪式。

▲6 月 21 日，2024 届学生毕业典礼在学校体育场举行。学校党委书记武贵龙，校长杨仁树，副校长吕昭平，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、王鲁宁、黄武南、彭庆红，以及校学位评定委员会委员，相关职能部门和各学院、研究生培养单位的负责同志和部分留学生所在国家驻华大使馆大使、参赞等出席典礼。6000 余名 2024 届毕业生和 1000 余名学生家长参加毕业典礼。新华社微信公众号、抖音号、快手号，人民日报等国家级官方媒体同步直播。

▲为进一步加强学校“双一流”建设，持续推进学校国际化发展战略，深度推动教育对外开放，扩大学校的海外影响力和知名度。6 月 11 日至 18 日，学校校长杨仁树率团前往英国、法国，访问英国德蒙福特大学、利兹大学，法国尤尼拉萨尔理工集团亚眠校区和联合国教科文组织总部，会见部分高校、学院负责人，就人才培养、科研合作、人文交流等方面展开了深入交流探讨。

▲6 月 24 日，2023 年度国家科学技术奖励大会在人民大会堂举行。我校共有 5 项科研成果获得国家科学技术奖励，其中国家自然科学二等奖 1 项，国家科学技术进步二等奖 4 项，我校作为第一完成单位牵头的 3 项科研成果榜上有名。

▲7月2日，北京科技大学-联合国可持续发展目标系列活动开幕仪式在教职工礼堂举办。联合国教科文组织东亚多部门地区办事处主任夏泽翰(Prof. Shahbaz Khan)，教育部中外人文交流中心主任于长学，亚太工程组织联合会中国委员会主席王庆林，学校校长杨仁树，副校长吕昭平、王鲁宁及相关职能部门、学院负责人、师生代表出席了本次活动。活动由吕昭平主持。

▲为促进离退休工作高质量发展，促进兄弟高校、单位离退休工作交流，7月6日，教育部直属高校、直属单位加强和改进离退休干部工作专题培训班赴我校开展实践教学，到学校重要回信展室、校史馆和铭德楼老同志活动中心参观交流。教育部离退休干部局副局长王恩志带领直属系统离退休工作部门负责同志120余人参加活动。学校党委副书记于成文，离退休职工党委书记、处长邓波及离退休职工工作处全体工作人员陪同参观。

▲7月12日，“万生进百企、钢铁筑脊梁”全国钢铁行业院校学生主题实践启动仪式暨学校2024年暑期社会实践出征仪式于教职工礼堂举办。团中央青年发展部实践教育处处长周轩宇，中国钢铁工业协会专务理事、宝武钢铁集团中央研究院首席研究员张永杰，团市委大学部副部长王晓鸥；学校党委副书记于成文，校党委常委、宣传部部长、马克思主义学院党委书记尹兆华以及来自首钢集团、东北大学、辽宁科技大学、河北科技大学、内蒙古科技大学等“钢筋铁骨”育人共同体企业和高校以及学校各相关单位的负责同志、师生代表出席，活动同步直播，相关高校师生线上观看。仪式由校团委副书记王亮主持。

▲7月15日至18日，中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议在京胜利召开，全会对进一步全面深化改革、为推进中国式现代化擘画蓝图具有重要深远意义，将创造更多发展机遇，并为促进人类共同发展繁荣注入更多中国动力。学校师生第一时间通过各种方式收听收看全会内容、学习领会全会精神，引发了热烈反响和热切讨论，纷纷表示要认真贯彻落

实全会精神，回答好“教育强国，北科何为”的时代答卷，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大的贡献。

▲2024年，我校共有27个专业（类）面向全国31个省份（直辖市、自治区）招收本科生，目前招生录取工作已全部完成，整体生源质量稳中有升，文理科录取分数全国排名均达到新高。招生录取工作期间，党委书记武贵龙，校长杨仁树，党委副书记于成文，党委副书记、纪委书记张大林等校领导先后向新生送去录取通知书，并到录取现场检查指导本科招生录取工作。

▲近日，2024年冶金科学技术奖评选结果正式公布，我校共有31项成果获奖，其中特等奖2项、一等奖9项、二等奖7项、三等奖13项。

## 离退休工作简讯

### 离退休职工党委举行“赞辉煌成就·聚银发力量” 七一座谈会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式

2024年6月21日上午，离退休职工党委举行“赞辉煌成就·聚银发力量”七一座谈会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式，积极汇聚、发挥和传递银发力量，带动形成增添正能量、共筑中国梦的良好社会氛围。党委委员、“光荣在党50年”纪念



章获得者代表等十余人参会，会议由离退休职工党委副书记刘淑红主持。

座谈会上，忆往昔、话发展、谈感

受、献良策，畅谈新中国成立 74 周年以来发生的巨大变化。侯国姿老师说起之前下乡在农村艰苦劳作，因为有了信仰，就有了方向和力量。曲开宏老师说起在知青农场做工喂猪送报纸的经历，因为有了信仰，工作起来更有干劲。吴世培老师说起之前在兵团做修理工，每天一身油，因为有了信仰，从不叫苦喊累。程伟老师说起之前在西双版纳山上种植的往事，每顿饭都是一碗白米一碗盐水，因为有了信仰，从不觉得日子难过。老党员们靠着坚定的信仰和坚韧的精神，不忘初心，勇于担当，在工作中取得了优异的成绩，为北科大发展作出了卓越的贡献。在中国共产党领导下，我们的国家发生了天翻地覆的变化，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。老党员们说现在的日子好起来了，大家真的很幸福，要感谢伟大的党、伟大的祖国，要珍惜当下的美好生活。作为老党员，退休不褪色，离岗不离党，尽自己的最大努力发光发热。

离退休职工党委书记邓波向光荣在党 50 年的老同志表示衷心的祝贺，向离退休职工全体党员致以诚挚问候，向为学校建设发展倾注智慧和力量的老党员老同志致以崇高敬意。他讲到，老党员们的人生经历和励志故事展现了一代代北科大人的文化传承与接续奋斗，老党员是党的宝贵财富，要充分发挥老同志在加强党的建设方面的积极作用，固根基、强业务、促发展、带队伍，以党建引领离退休工作高质量发展。号召广大党员向优秀的老党员学习，传承听党话、跟党走红色基因，坚守为党育人、为国育才的使命担当。离退休职工党支部和广大党员始终忠诚党的教育事业，发扬“一个组织就是一个堡垒，一名党员就是一面旗帜”的优良作风。榜样的力量是无穷的，将持续做好“赞辉煌成就·聚银发力量”相关活动，团

结广大老同志，以更强的思想自觉、政治自觉和行动自觉，勇毅前行，再创佳绩。衷心祝愿老党员们健康长寿，阖家幸福。

随后，邓波书记、刘淑红副书记为党员代表佩戴“光荣在党 50 年”纪念章并献上鲜花，五十载初心不改，五十载信念如磐。“光荣在党 50 年”纪念章承载了光荣与梦想、责任与激励，更蕴藏着一个个老党员壮阔岁月中闪耀的幸福与荣光。纪念章在胸前熠熠生辉，91 岁的老党员代表钟廷珍满怀深情地讲到，我在延安入党，取得的所有进步成长都离不开党的培养，没有党就没有我的今天，我内心一直感恩党，退休后一如既往发挥党员先锋模范作用，我会永远跟党走！

与会党员共同祝愿伟大的党永葆青春，歌颂伟大的祖国繁荣昌盛。



## **“抓实党纪学习教育 锻造廉洁钢筋铁骨” 离退休职工党委举行廉洁文化作品展**

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神，推进落实党中央《关于加强新时代廉洁文化建设的意见》，推动党纪学习教育走深走实，离退休职工党委认真开展廉洁教育，在铭德楼一层大厅举行“抓实党纪学习教育 锻造廉洁钢筋铁骨”廉洁文化作品展，充分发挥廉洁文化正向引导作用，展现广大离退休干部“清廉银辉”新风采。离退休职工党委书记邓波和老同志代表为作品展揭幕，离退休职工党委副书记刘淑红主持开展仪式。



此次展览，有 11 位老师的 24 个作品参展。清风流翰墨、廉韵润初心。强理想信念固本培元，强理论文化启智润心，强道德涵养正己化人，进一步夯实清正廉洁思想根基，厚植廉洁奉公文化基础，培养廉洁自律道德操守，弘扬崇廉拒腐社会风尚。

清风，在文化气息中传递；廉政，在润物无声中树立。老党员何淑兰表示，通过此次展览，不仅享受了一场艺术盛宴，还受到了一次深刻的廉洁教育。增强纪律意识、提高党性修养，我们要时刻绷紧廉政建设这根弦，牢固树立尊廉崇洁的价值理念，常念私欲之害、常怀律己之心，永葆清正廉洁的政治本色，积极为学校发展建设贡献银发智慧与力量。





## 离退休职工党委组织党支部书记开展校外实践活动

离退休职工党委结合党纪学习教育与党员基本培训融合共学，坚持集中性教育和经常性教育不间断，理论联系实际，着力提高学习成效。6月18日组织全体党支部书记参观铸牢中华民族共同体意识文物古籍展，并调研燕达金色年华健康养护中心。离退休职工党委书记、处长邓波带队，党委委员、支部书记、在职支部党员共三十余人参加活动。



在北京民族文化宫，隆重展出了1500余件象征着中华民族大一统、大团结、大交融的珍贵文物和古籍。老党员们近距离观摩了文物古籍、历史文献，沉浸式体验了多种文化互动形式。讲解员生动讲述了蕴含在文物古

籍、民族服饰、历史文献背后的故事，细致解读了中华文明延续不断的历史基因和凝聚不散的历史密码，带领大家深入探寻了民族团结的文化根脉。



党员们纷纷表示这是一次具有深刻意义的铸牢中华民族共同体意识的党性教育，要贯彻落实好“四个与共”的中华民族共同体理念，进一步领会习近平总书记指出的“各族人民亲如一家，是中华民族伟大复兴必定要实现的根本保证”的深刻内涵。全体党员骨干要以此次参观学习为契机，深入学习领会习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，牢固树立正确的中华民族历史观，自觉增强中华民族共同体理念，为推进民族团结进步事业贡献力量。离退休职工党委也将继续引导老同志讲好各民族交往交流交融的历史故事，以实际行动促进新时代党的民族工作高质量发展。

随后，全体人员前往燕达金色年华健康养护中心调研交流。大家跟随养老中心工作人员，针对养护中心的居所环境、基础设施、餐饮保障、生活配套、住宿条件、老年大学、活动中心以及“医养康相结合”的服务模式等情况进行了实地参观考察，为有需求的老同志提供更有效、具体的信息参考，做好联系对接工作。养护中心特地开展了急救知识的培训，详细为老党员们讲解了AED的使用等急救、自救知识。双方作为合作共建单位，一定会为老同志提供更专业、全周到、高质量的服务保障。



考察期间，邓波代表离退休职工党委看望慰问了入住燕达养护中心的老同志代表孙学忠、伦怡馨，关心健康、送学上门、表达祝愿，与他们进行了亲切交流。邓波向他们汇报了离退休职工工作处在为老服务方面的新举措，并在“七一”建党节来临之际向老党员致以崇高的敬意和美好的祝愿。孙老师、伦老师见到“娘家人”格外高兴，作为北科人的幸福感、归属感、自豪感溢于言表。他们表示，感谢学校党委和离退休职工工作处对老同志的关心关爱，同时，感谢燕达养护中心工作人员的精心呵护，他们的晚年生活很幸福。



## 情暖燕园，心系桑榆 ——离退休职工工作处与泰康之家·燕园社区携手共绘银龄 生活新篇章

2024年6月21日，一个充满温情与活力的日子，北京科技大学离退休职工工作处副处长艾茹一行14人前往泰康之家·燕园社区，参与由该社区主办、国家体育总局门球协会协办的“燕园杯”银发门球友谊赛。这一活动不仅是一场老年体育盛事，更是学校与社区、老一辈教育工作者之间深厚情感的见证。



晨曦微露，燕园南门早已聚集了一群熟悉的面孔。乔芝郁、高征铠、左永林、刘慕怡等9位住在燕园社区的老教师们早早守候，脸上洋溢着期待的笑容。副处长艾茹及活动中心主任张薇的到来，受到了热烈的欢迎。他们不仅带来了学校的问候与关怀，更为每位老师送上精心挑选的书籍与慰问品，这些小小的礼物，蕴含着学校对老一辈辛勤耕耘者的深深敬意。



在“燕园杯”银发门球友谊赛的现场，我校离退休教职工们展现出了饱满的精神状态和良好的团队协作能力，荣获“最佳道德风尚奖”，为校争光的同时，大家相谈甚欢，度过了愉快的一天。居住在燕园的老师自发来到比赛现场，为参赛队员们加油鼓劲，一声声“加油”“你们是最棒的”回荡在赛场，温暖了每一位参赛者的心。



在燕园期间，副处长艾茹专程看望了老教师。他们走访了王先进老师的住所，详细了解其生活需求，与秦本一、陈力、冯松筠、石德全等老师亲切交流，帮助解决诸如医疗费用报销、送药等实际困难，真正做到了心系老教师，贴心送温暖。这种细致入微的关怀，让老教师们感受到了来自学校的关爱与支持，进一步加深了学校与离退休教职工之间的感情纽带，增强了他们的幸福感和归属感。

北京科技大学离退休职工工作处与泰康之家·燕园社区的这次联动，不仅丰富了老教师们的晚年生活，更是对尊老敬老传统美德的生动诠释。通过体育健身与人文关怀相结合的方式，不仅展现了老一辈教育工作者的风采，也为构建和谐社会作出了积极贡献。

在新时代新征程上，北京科技大学离退休职工工作处将继续秉承学校“求实鼎新”的校训精神，不断探索和完善离退休教职工服务保障体系，让每一位离退休教职工都能享受到更加幸福、健康、充实的晚年生活。让我们携手并进，共同描绘出一幅幅银龄生活的美好画卷，献礼伟大祖国 75 华诞！



## 离退休职工工作处联合文法学院、人文素质教育中心成功 举办 2024 年教职工“攒蛋”友谊赛

2024年6月19日下午，北京科技大学离退休职工工作处、文法学院以及人文素质教育中心联合组织的2024年教职工“攒蛋”友谊赛，在铭德楼304棋牌室顺利举行。本次友谊赛不仅促进了教职工之间的互动交流，还彰显了北大教职工的团队协作精神和活跃的文化娱乐生活。



三家单位的参赛老师欢聚一堂，他们中既有文法学院和人文素质教育中心的年轻教师，也有离退休处的工作人员和退休老同志。退休老同志的参与成为了一道靓丽的风景线，充分展现了老一辈教职工的风采和与时俱进的生活态度。

比赛现场气氛热烈，参赛选手精神饱满。他们围坐在桌旁，或深思熟虑，或果断出牌，展现出高超的牌技和极强的幽默感。观众们热情高涨，不时为选手们的精彩表现鼓掌喝彩。



经过几轮角逐，比赛圆满落幕，此次“攒蛋”友谊赛赛出了友谊，赛出了风格，丰富了教职工的业余文化生活，增进了三个单位间的交流互动，营造了和谐向上的校园文化氛围，大家纷纷表示，希望未来能够举办更多类似的活动，增进同事间的团结，积极推动校园文化建设。

## 我处参加教育部银龄教师支援西部计划工作视频会

2024年6月12日上午，教育部教师工作司和离退休干部局召开2024年度高校银龄教师支援西部计划工作座谈会，座谈会通过线上线下相结合的方式召开。主会场在中国石油大学（北京）克拉玛依校区举行，离退休职工工作处处长邓波、副处长艾茹、办公室主任杨喆线上参加会议。

会上，教育部离退休干部局党委书记、局长于虹通报了本学年计划实施进展情况，共有162所高校银龄教师1008人报名、727人签约、716人到岗，均超过计划指标，于虹对银龄教师们的辛勤付出表示崇高的敬意，同时对各援派高校的大力支持表示衷心的感谢。银龄教师行动计划的实施之所以取得了良好的成效，得益于各援受高校做到了四个“更加注重”：更加注重顶层设计，加强组织领导；更加注重沟通协调，增强对接精准度；更加注重制度创新，强化服务保障；更加注重典型引领，加强宣传激励。于虹对于下一步工作计划，提出要做到“三个高”的实施目标：一是高站位、二是高标准、三是高质量。



银龄教师行动计划作为学校联系离退休老同志的一项重要举措，对于继续发挥老同志们的余热、传承学校优良传统和科研精神意义重大。目前，我校共派出三位银龄教师参与到支教行列，其中两位在广西河池学院，一位在新疆塔里木大学。

银龄教师在祖国西部的大地上继续散发着光与热，用实际行动践行着“求实鼎新”的校训精神，按照习近平总书记给我校老教授回信中提出的“发



扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，培养更多听党话、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”的要求，助力西部教育高质量发展。学校党委高度重视银龄教师行动计划，离退休职工工作处将全方位、多角度加大宣传力度，结合专业需求，点对点做好服务对接，通过线上线下相结合的方式，让更多的退休教师参与其中，不忘初心，勇毅前行，传授先进的教学经验，传递深深情谊，为西部教育事业贡献北科大力量。

## 中央财经大学来我校调研离退休工作

2024年6月6日上午，中央财经大学离退休人员工作处处长曾伟晟、党总支副书记李全敏一行来我校调研离退休工作。北京科技大学离退休职工工作处全体工作人员参加会议，会议由离退休职工党委书记、处长邓波主持。

邓波处长对中央财经大学同仁的到来表示热烈欢迎，座谈会前，曾伟晟处长一行参观了铭德楼老年活动中心，听取了离退休职工情况介绍。座谈会上，邓波处长就离退休工作的基本思路、支部建设、特色工作、兴趣组活动等方面进行了详细介绍。分享了我处在坚持党建引领离退休工作、坚持党管意识形态、以点带面创建“六好”离退休干部党支部的基础上，创新开展“五个一”活动，推动“五化”建设落地生效，稳步推进离退休工作高质量发

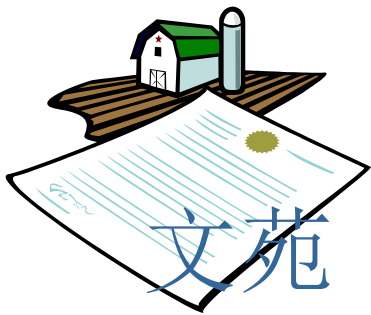


展的有效举措。他指出双方要深化合作，资源共享，共同促进为老服务工作再上新台阶。

曾伟晟处长对我处的热情接待表示感谢，并对中央财经大学离退休工作情况进行了总体介绍，他谈到中央财经大学“四个校区、一级管理”，并针对人口老龄化、老同志需求多样化的情况，谈到了离退休工作的共性与个性问题。随后，双方围绕离退休党建、信息化工作、慰问帮扶、老同志兴趣小组等方面进行了深入的交流与讨论，达成了工作共识。

通过此次交流座谈，双方都感到收获颇丰，既拓宽了思路，又增长了见识。做好新时代离退休干部工作意义重大、使命光荣，今后将紧紧围绕老同志所思所想所盼，努力为老同志安享幸福晚年创造更好的条件，把学校对老同志的关心关怀落实落地落细，持续做好服务保障工作。





## 陈世禄老师作品

### 七绝·南昌起义颂

——献给中国人民解放军建军 97 周年

南昌起义第一枪，  
动地惊天震四方。  
九秩七年辉日月，  
江山镂刻永传扬。

### 七绝·开国大典颂

——庆贺中华人民共和国成立 75 周年

开国大典贯长虹，  
赤县人民展笑容。  
自此当家人做主，  
擎天立地建奇功。

### 七绝·天空响彻东方红

——庆祝中华人民共和国成立 75 周年

东方红曲响天空，  
咏唱人民大救星。  
日月同辉泽世上，  
铭怀领袖颂英明。

### 七绝·夏至

日永骄阳卷热澜，  
汗流浹背种庄田。  
昼修夜短风调适，  
五谷丰登雨顺年。

### 七律·荷花

泽芝夏日满池鲜，  
百态千姿引客瞻。  
菡萏娉婷祈绽放，

### 七律·征程

——庆贺中国共产党成立 103 周年

红船启碇辟航程，  
斩浪劈波岁月峥。  
赓续前行发奋路，

芙蓉妩媚竞争妍。  
莲蓬翠绿空中舞，  
藕带洁白水下潜。  
斗雨经风香溢彩，  
佳肴美饌数荷甜。

### 七绝·立秋

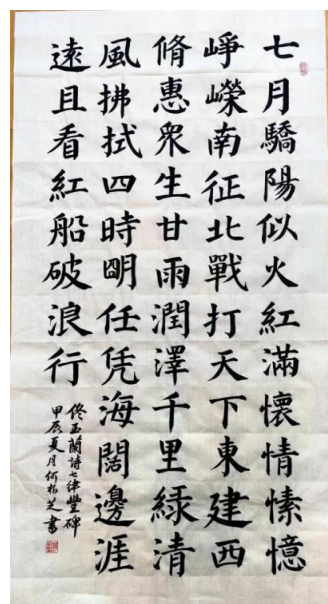
西风送爽转秋凉，  
暑热难消续妄狂。  
唱挽寒蝉鸣寿尽，  
必趋大势挡无方。

励精图治梦圆情。  
改天换地存宏愿，  
砥柱中流铸业丰。  
返顾百年赢世纪，  
而今迈步再出征。

### 七绝·莲藕

芙蕖赤夏绽如盘，  
玉笋荷塘宿似船。  
待到秋收节藕采，  
一身雪皎映人间。

## 佟玉兰老师作品



## 金园诗社庆祝建党 103 周年诗词作品 10 首

感戴党恩，文苑社群齐颂祝； 振兴国脉，神州朝野奋拼搏

梁桂琴《党庆怀念毛泽东》（七言古排）

天上北斗耀长空，党庆怀念毛泽东。领导人民闹革命，推倒三山建勋功。  
立地顶天劳动者，扬眉吐气主人翁。建立制度强基础，复兴华夏傲群雄。  
发展经济谋大略，开创科技显神通。饮水思源不忘本，高歌一曲东方红。

佟玉兰《七律·丰碑》

七月骄阳似火红，满怀情愫忆峥嵘。  
南征北战打天下，东建西修惠众生。  
甘雨润泽千里绿，清风拂拭四时明。  
任凭海阔天涯远，且看红船破浪行。

李素琴《依韵奉和丰碑》

烟雨南湖一帆红，燎原星火亮苍穹。  
先贤已雪百年耻，吾辈应开万里征。  
致富安邦兴伟业，倡廉反腐创新风。  
初心铸造康庄路，勇往直前破浪行。

柏士兴《七律·党庆欢歌》

百年大党世无双，历尽沧桑焕炳章。  
万水千山铺锦绣，八方四面聚辉煌。  
云鹏振翅新猷展，天马奋蹄时代昌。  
园圃育葵葵向日，梧枝鸣凤凤朝阳。

赵立合《七律·党庆 103 周年》

辉煌一百又三年，浴血兴邦排万难。  
舟荡碧湖风浪涌，旗飘苍岭剑光寒。  
抗倭捣蒋惊神鬼，富国强军震宇寰。  
万众欢呼共产党，神州重振换新天。

马丽《七律·红船》

一泓碧水橹摇声，细诉当年风雨程。  
漫漫夜长哀九野，沉沉雾重锁千城。  
惊雷炸响波涛涌，火种燎原旭日升。  
砥砺领航兴伟业，红船光耀巨轮行。

马丽《七律·党旗》

薄如蝉翼重如峰，日月同辉代代擎。  
金色锤镰凝伟力，洪声飘舞展雄风。  
初心照亮来时路，壮志齐同旧日情。  
全党恪忠担使命，跟随赤帜向前行。

佟玉兰《七律·子弟兵礼赞》

南昌霹雳破苍穹，立马横刀聚众英。  
反帝反封担道义，求强求富建奇功。  
杀敌除寇铮铮骨，抢险救灾脉脉情。  
四海欣荣呈盛世，人民军队筑长城。

陈世禄《七律·党纪学习教育》

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。

马丽《沁园春·游橘子洲》

橘子洲头，雨过天晴，万里澄明。看湘江两岸，高楼林立；碧虚山下，绿  
樟  
相拥。岁月悠悠，时光荏苒，往事千端思难平。轻吟罢，颂天翻地覆，伟  
业丰功。  
征程漫漫峥嵘。曾记否？当年秋色浓。恰万山红遍，层林尽染，激扬文字，  
声震长空。华夏之福，江山之幸，天地流传人有情。抬头望，正人潮涌动，  
万众同声。

## 金园诗社诗词作品 29 首

旗耀五星，九州兴盛迎国庆；诗吟十月，四海翻腾祝永昌

柏士兴《七律·国庆 75 周年》

一唱雄鸡旭日红，九州无处不春风。  
千秋社稷滋甘露，万里江山飞彩虹。  
岁月煌煌青史灿，乾坤莽莽秀峰崇。  
更欣代有才人出，赓续长歌毛泽东。

马丽《七律·征程》

七十五载图强路，风雨兼程伟业兴。  
浴血铸魂惊世界，改革添翼惠民生。  
太空屡现中国色，深海常栖华夏龙。  
继往开来一代代，征途万里气如虹。

佟玉兰《七律·国魂》（建国 75 周年）

一唱雄鸡旭日升，廿八礼炮撼苍穹。  
山高水险初心固，雨恶风狂铁骨铮。  
蹈火赴汤鲜血洒，改天换地世人惊。  
忠魂耿耿千秋颂，征路迢迢砥砺行。

何淑兰《七律·祖国颂》（平水韵）

东方大国舞雄风，舒翼凌空破雾行。  
朗朗乾坤织锦绣，茫茫山海展新容。  
嫦娥月背采新壤，海底蛟龙探密踪。  
经济互通多极化，扬威天下启新程。

张志宏《七律·龙腾》

嫦娥六号史空前，月背登临取壤还。  
飞速卅一马赫数，用时三刻须臾间。  
超温万度仍无惧，逐梦廿年信有缘。  
盛世龙腾惊美帝，神州亮剑震瀛寰。

赵立合《七律·国庆 75 周年》

节日神州喜气腾，五星闪耀映天红。  
青山绿水开颜笑，火树银花耀眼明。  
梦筑鸿图增富庶，国施廉政保升平。  
初心耿耿永无改，继续辉煌万里程。

梁桂琴《七古·庆祝中华人民共和国成立 75 周年》

东方红来旭日升，韶山出了毛泽东，他为人类谋幸福，伟人胸怀贯长虹。  
推倒头顶三座山。神州大地换新容。工农大众开口笑，翻身喜作主人翁。  
红旗插遍全中国，赶走倭寇和美英。建国七十五年时，继承遗志建新功。

陈世禄《七绝·开国大典颂》

开国大典贯长虹，赤县工农展笑容。  
自此当家民做主，擎天立地建奇功。

何淑兰《七绝·祝愿祖国》

盛世牡丹别样红，吉祥孔雀喜开屏。  
神州但愿春常在，民富国强现太平。

李素琴《沁园春·毛泽东颂》

癸巳中冬，开国明君，喜诞湘潭。历申城起步，群贤建党；北京定鼎，一鹤冲天。  
气贯青霄，情钟赤县，砥柱中流挽巨澜。掏心奉，展伟人风采，重整河山。  
风云变幻多艰，誓发奋图强排万难。令五星显耀，九州兴盛；威加溟海，声震瀛寰。  
掌舵领航，扬清激浊，一曲心歌永世传。谁堪比，领风骚千载，万众心间。

柏士兴【中吕宫】满庭芳·国庆颂

苍山峭耸，黄河壮阔，国旗鲜红。神州是处春潮动，民族和融，万众一心  
圆绮梦。展新猷激荡心胸，豪情纵，咏怀兴浓，诗韵漫长空。

情满杏坛，重教尊师风尚美；誉播奥会，争金夺冠气虹高

佟玉兰《七律·教师节述怀》

悠悠天地微三尺，烁烁晨星蜡炬明。  
学海天涯当掌舵，书山有路助登峰。  
清风两袖持操守，拙作多篇述业经。  
霜染青丝织日月，润泽桃李满园红。

雪松《七律·奉和师怀》

莫道讲台仅三尺，释疑解惑布文明。  
春风化雨育新秀，壮志凌云攀顶峰。  
甘为人梯行大计，乐传薪火献终生。  
尊师重教犹明德，桃李芬芳倍艳红。

马丽《七律·奉和佟玉兰》

心装天地守三尺，目尽苍穹日月明。  
默默耕耘情似火，殷殷教诲秀如峰。  
一腔热血从高教，两袖清风任毕生。  
纵使力竭身化雨，甘心滋润百花红。

李素琴《七律·奉和师怀》

狭小讲台三尺中，却能引路似灯明。  
甘为蓬伞遮风雨，愿做人梯登顶峰。  
一片丹心作师长，满腔热血教学生。  
银丝尽染情依旧，笑看桃园硕果红。

张志宏《七言绝句·巴黎奥运会夺金赞组诗 12 首》

赞喜夺首金

奥运巴黎传喜音，神州小将勇夺金。  
混合团体气枪赛，高奏国歌圆梦真。

赞小轮车夺金

中国选手邓雅文，奥赛轮车夺冠军。  
翻转腾挪惊四海，西天酷炫上青云。

赞女网夺金

网球小将郑钦文，苦练精耕少耳闻。  
勇闯西方游乐府，巴黎一战女成神。

赞刘洋夺金

辽宁老将吊环王，卫冕成功绝技长。  
铁骨钢筋汗水铸，九州万众赞刘洋。

贺花游夺金

央视解说流眼泪，花游仙女首夺金。  
下凡戏水多齐志，天帝赐福圆梦真。

贺潘展乐夺金

百米泳池惊世凡，黑鱼入水跃中天。  
创新记录多豪壮，书写传奇展乐潘。

王振声《七律·青海察尔汗盐湖》

盛夏平川现雪峰，银装素裹秀玲珑。  
生灵绝迹无寸草，大地雍容卧玉龙。  
万丈盐桥通腹地，千年绿水锁白凌。  
边疆壮美皆宝藏，西域奇葩亮眼明。

赞盛李豪夺金

小将豪夺第二金，满环连响震人心。  
创新记录凯歌奏，奥运清英盛气深。

贺莎头夺金

喜见混双夺冠军，莎头组队特能拼。  
惊心动魄四连胜，华夏乒乓醉世心。

赞小胖夺金

八一名将舞东风，久战乒坛积厚功。  
汗水浇灌圆满贯，山峦耸峭我为峰。

赞婵宝夺金

红婵小将领群芳，十米跳台三冠王。  
妙岁十七大满贯，巾帼来日更辉煌。

贺举重首金

体坛盛赞李发彬，老将威风功底深。  
稳定发挥创纪录，力量奇迹铁实身。

赞刘焕华夺金

中国选手刘焕华，最重金牌夺到家。  
奋战五洲大力士，成功喜庆戴红花。

王振声《七律·夜雨情思》

夜半沉雷雨打窗，楼台街巷两茫茫。  
弧光闪烁开天幕，大地深敦着浴装。  
老骥纵蹄犹奋勇，孺牛体弱尚激昂。  
浮云障目心无际，困意袭来梦启航。

## 夏日赏荷（卷帘体诗）

□赵立合

夏日炎炎，北京各大公园的荷花已经进入盛花期，开得正好，为此以广为流传的咏荷诗——杨万里的七绝《晓出净慈寺送林子方》作为挂帘，作卷帘体诗一组，与各位离退休的同志共同消遣，聊以解暑。

卷帘体诗，属于一种相对于“正体诗”而言的杂体诗。杂体诗不论在内容体式的选择，还是在表现手法的运用上，都比较特殊。这些诗多把字形、句法、声律和押韵加以特殊变化，成为独出心裁的奇异之作，所以带有很强的文字游戏性质。杂体诗体式繁多，诸如回文体、柏梁体、连珠体、顶真体、飞雁体、俳谐体、轱辘体、卷帘体，等等，均属杂体诗。

卷帘体诗的创作通常分为两步：

第一步，制“挂帘”，就是先自作一首七绝诗或五绝诗，称作“挂帘”或“垂帘”，意思是像一个“帘子”一样挂在那里。不过，有人为了增加文字游戏的难度，还常用一首古人的诗作作为挂帘，倒也别具一种情趣。

第二步，创作卷帘诗，就是把挂帘的四句，逐一作为首句，分别另作四首绝句，分称：“赏帘”、“抚帘”、“卷帘”、“收帘”。创作中，要注意每一首诗必须是对所引的那句诗的扩展或解释，并且四首诗合起来仍符合挂帘诗作的意境和主题。

挂帘 毕竟西湖六月中，风光不与四时同。

接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。（宋·杨万里）

一、赏帘 毕竟西湖六月中，寅时红日照苍穹。

南屏山下净慈寺，山色湖光一望空。



二、抚帘 风光不与四时同，玉塔双尖分外明。

今日送君长别去，泥乾尘净正堪行。

三、卷帘 接天莲叶无穷碧，仙子凌波下九重。

叶上初阳干宿雨，烘人暑意晓来轻。

四、收帘 映日荷花别样红，浮香弥漫绕雷峰。

泥根玉雪元无染，难怪周公倍赞称。

说明：

玉塔双尖分外明，摘自杨万里《西湖十首》（之四）诗句，玉塔双尖，是指西湖十景中之“双峰插云”的南高峰和北高峰两座山峰；

泥乾尘净正堪行，摘自杨万里《西湖十首》（之六）诗句；

叶上初阳干宿雨，引自宋·周邦彦《苏幕遮》诗句；

泥根玉雪元无染，引自范成大《堂前荷花》中的诗句；

周公，周敦颐也，其《爱莲说》有赞：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”

赞称，辞书释义：即“称赞”。例《再生缘》第五十回：“听罢其言暗赞称。”

## 师魂

□闫拓时

我眼前的你白发苍苍，

炯炯双目透着慈祥，

我凝神端量，

年轻时神采依然在你的脸上飞扬。

点亮心灯，激扬灵光，  
初心永在，呵护成长，  
那是师者独有的荣光。

我的恩师爱我的人，  
尽管岁月在流淌，  
你的情怀永难忘，  
师魂永存在学生心上。

我心里的你博雅气象，  
挥洒自如意气昂扬，  
难忘你的课堂如甘霖酣畅，  
我的成长渗透了那份滋养。

身教为先，春风化雨，  
三尺讲台，包容天地，  
那是师者独有的荣光。

我的恩师爱我的人，  
教书育人是你一生的魂，  
你的光华永远绽放，  
师魂永续于学生身上。

# 科大附小往昔与今生

□滕建国

北京科技大学附属小学的前身为北京钢铁工业学院附属小学，自 1953 年筹建，1956 年开始独立办学。

科大附小七十一年风雨兼程，始终坚持党委领导下的校长负责制；执行党的教育方针，秉承的是培养学生德、智、体、美、劳全面发展，学有所长。几十年间在迎接市、区统考中合格律和升学率始终保持 100%！科大附小是同学们的乐园亦是他们腾飞的起点。记得，当年太多的毕业班同学在报考初中时瞄准的是 101 中学和北京男四中。多年延续的是：无论是从市、区及国家的各个层面举行的包括体、音、美各种统测、竞赛及学生作业、试卷抽查，附小同学及其团队都是榜上有名。1993 年我们还被正式命名为北京市足球学校，八、九十年代科大附小在海淀区历届运动会上总分始终保持第一名。

附小毕业的学生进入工作岗位多年后始终不忘回母校探望，有的当了教师、有的进了工厂、有的在哨卡保卫国防。曾任南水北调工程的设计师回到附小对老师们说：南水北调工程需无数的科技攻关，责任重大。他向老师们汇报：我没有退缩！因为当年老师说过，小时候攻克学习难关，是为将来工作攻克技术难关！感谢老师，咱附小曾是我们的天堂！是的，国家需要大批科技人才，基础教育是培养科技人才的摇篮。附小的机房里人手一机早已实现，外出参观实验室、厂房，请专家指导进课堂指导学生，这些增强了同学们当科学家的信念与理想。老师们认为，培养学生从小爱科学是教师责任担当。

学校从建校初期至今，历任七位校长及领导班底。他们有极大的责任心且是管理学校的内行。即使在特殊时期，工宣队、军宣队介入，他们仍然教育学生爱党、爱国、爱人民。并根据小学生年龄特点具体化，如：爱学校、爱班集体、爱同学、爱父母师长。

附小历任校长们不只是在教育、教学方面领行，而且必须有相应的兼课数量，且能在教育、教学某一方面成为榜样。

老师们说，附小党支部堡垒发挥重要作用，书记以身作则，打铁自身强，令行禁止，确保学校正确的教育、教学管理方向，及时沟通纠错，为校长治校保驾护航。

除个别特殊年份外，科大附小的教师队伍历年都是加强版的，新教师进校需千挑万选上岗，从品质、学识、能力直到个头儿长相，使其站在讲台前就是一位真正让学生接受的教师形象，虚心、温良、不怒自威。教育、教学方法力争去闯去创，热爱学生必是首项！根据学生年龄特点，课堂随机应变能力要强；恰当、科学地组织教学语言，应该是教师不可获缺的基本功与素养。市、区在年度优秀教师评比中附小教师从未落榜。兄弟学校的领导、教师来校听课、视察时对附小的教师队伍竖大姆指说：真棒！

议过往、论今朝，附属小学这些年蒸蒸日上。在中国特色社会主义的新形势下，领导有崭新的办学理念、先进的思想，一批青年教师水平船高水涨，他们自觉用教育、教学理论指导实践，再将实践上升为理论，直接促进学生身心健康，学习成绩普遍提升。

近几年科大附小更是捷报频传。仅列几例：

2023年附小的鼓号队在“童心向党，鼓乐激昂”首都少先队鼓号队风

采展示交流中荣一获“最佳演奏奖”；

2022年至2024年同学们参加海淀区金鹏科技论坛活动中，连续三年斩获佳绩，仅2023年在海淀区艺术节乐器表演中又获金奖；

2024年，同学们有66项参赛作品，86名同学获奖，一等奖高达15名；

2024年7月在北京音乐厅举办《童年畅想》专场表演，首场非常成功！

面对成绩、正视不足，拓宽发展空间。目前，学校领导班子正组织学习中共中央、国务院印发的《关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍的意见》，领会精神，付诸实施。

附属小学地处科技大学最东方，每天早早迎朝阳迟迟送晚霞！

九月一日又是一个开学日，新的学年从这天起航，有一群“小燕子”牵着老师的手飞奔教室！开始他们六年的小学徜徉！同时进校的仍有一批新履职的年轻面孔，他们怀揣梦想，会瞪大眼睛把学校仔细打量。也会在想，如何使自己成为一名高素质、专业化的人民教师呢？

是的，年轻人，请看东小楼前面依依垂柳及教学主楼南面参天白杨，说明咱附小的历史很悠久、很荣光！七十多年了，咱附小就像一本耐人寻味的书，她有闪光的过往，灿烂的今生，为了明天的辉煌，需要用心去揣摩、去研读。当年，我们听从祖国召唤，义无反顾，三尺讲台一站便是三、四十年，如今两鬓如霜仍不坠青云之志，心心念念的是：愿咱附小越来越强！

中华民族的伟大复兴需要强大的国防及科学技术的迅猛发展，更需要我们、你们、咱们一代又一代甘为人梯的思想，在祖国教育这块热土上书写、奉献青春华章。



## 普法小知识 如何保护老年人权益

《中华人民共和国民法典》是新中国成立以来第一部以“法典”命名的法律，被称为“社会生活的百科全书”，不仅是我国法律规范体系中的重要基本法律，更是各项民政工作的重要法律依据。

今天来了解《中华人民共和国民法典》如何保护老年人权益。

老有所养：赡养

《中华人民共和国民法典》第二十六条第二款  
成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。

《中华人民共和国民法典》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。

《中华人民共和国老年人权益保障法》第十四条  
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。

基本案例

陈老与妻子在 1952 年结婚，婚后育有二子、三女，妻子及两个儿子均已去世，现陈老和小女儿共同生活。陈老年事已高且体弱多病，希望女儿们常回家探望照顾自己，但遭到了其他女儿的拒绝。于是，陈老将长女和次女诉至法院要求二人每月探望其不少于一次，患病期间三个女儿轮流看护，三个女儿共同给付赡养费、医疗费等。法院经审理认为，子女不能因父母有退休收入或者有一定的经济来源就完全将父母置之不顾，这不仅违反法律规定，也不符合中华民族“百善孝为先”的传统美德。子女对于不在一起生活的父母，应根据其实际生活需要、负担能力及当地一般生活水

平，支付给父母一定赡养费用。陈老的三个女儿作为赡养人，应当履行经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，最终法院判决支持了陈老的诉讼请求。

### 法官解读

随着社会生活水平的不断提高，在司法实践中，老人对于子女经济供养的诉讼需求逐渐减少，精神层面的需求越来越多，“精神赡养”类案件也逐渐增多。在此法官提示，赡养老人不仅包含金钱给付，更需要精神慰藉。我们希望“常回家看看”是子女发自内心的情感输出，而不是强制执行的“被动赡养”。我们说“百善孝为先”，所谓尽孝道绝不是靠一纸判决就可以完成的，更多是家风的培育和维系。

### 老有所依：意定监护人

#### 《中华人民共和国民法典》第三十三条

具有完全民事行为能力的成年人，可以与其近亲属、其他愿意担任监护人的个人或者组织事先协商，以书面形式确定自己的监护人，在自己丧失或者部分丧失民事行为能力时，由该监护人履行监护职责。

### 基本案例

林某与张甲为母子关系，林某常年住院治疗，生活不能自理，存在认知障碍，不能正确表达自我意识。为保障林某的合法权益，张甲向法院申请认定林某为无民事行为能力人，并指定其为林某的监护人。

张乙作为林某的代理人到庭称，同意张甲关于确认林某无民事行为能力的申请，但其认为应由自己担任林某的监护人。经审查，林某的父母及其配偶均已死亡，林某与丈夫婚后育有三个子女，即张甲、张乙和张丙。林某患病前，曾与三个子女签订《意定监护人协议》，约定由张乙和张丙担任林某的监护人。但张丙之后被诊断患有精神类疾病，至今未愈。经司法鉴定，林某被评定为无民事行为能力。法院认为，现林某已丧失民事行为能力，协商确定的监护人应当履行监护职责。考虑张丙患有精神类疾病，

影响其履行监护职责，以不担任监护人为宜，最终法院判决：一、林某为无民事行为能力人；二、指定张乙为林某的监护人。

### 法官解读

成年人因身体、精神疾病等原因，导致不能辨识或者不能完全辨识自己行为的，需要确定监护人作为其法定代理人代为实施民事法律行为。《中华人民共和国民法典》进一步确立了意定监护意定监护这一新的监护方式，允许有完全民事行为能力的成年人根据本人意愿确定自己的监护人，赋予当事人更充分的选择权利。一方面，是对当事人意思自治的尊重和保护，在当事人丧失行为能力时，意定监护人通过对其事务的管理和辅助，更好地保护被监护人的人身财产权益；另一方面，也能够更好地保护交易安全，维护交易秩序，从而保证社会秩序的稳定。因此，意定监护也被称为老年人的“未雨绸缪”条款。

### 老有所居：居住

#### 《中华人民共和国民法典》第三百六十六条

居住人有权依照合同约定，对他人的住宅享有占有、使用的用益物权，以满足生活居住的需要。

#### 《中华人民共和国民法典》第三百六十八条

居住权无偿设立，但是当事人另有约定的除外。设立居住权的，应当向登记机构申请居住权登记。居住权自登记时设立。

### 基本案例

王某与李某原系夫妻关系，二人婚后购买了一套房屋，登记在妻子李某一人名下。2019年10月，王某和李某经法院调解达成离婚协议。李某另签署承诺书，承诺王某的父母对房屋享有永久居住权。此后，王某的父母与李某共同生活在涉诉房屋内，帮助照顾孩子。2020年2月起，双方经常发生冲突导致矛盾升级，李某要求王某的父母搬离房屋。王某遂与其父母三人作为原告告诉至法院，要求判令对涉案房屋享有永久居住权。法院经审



理认为，虽然王某与李某签署的承诺书中载明给予王某的父母居住权，但是居住权以登记为成立要件，而双方均未向登记机构申请居住权登记，故此案的居住权不成立。法院遂驳回了王某及其父母的诉讼请求。

### 法官解读

近年来，以房养老等为代表的新型住房市场不断发展，传统的住房供应体系已经越来越难以满足中国特色社会主义新时代的要求。民法典物权编将居住权确定为一项法定用益物权，有效兼顾商品房购买的稳定性和房屋租赁的灵活性，对实现“人民群众住有所居”的目标具有现实意义。居住权属于用益物权，可以通过合同、遗嘱方式设立，居住权人享有占有和使用的权能，同时应以满足生活居住的需要为限。将遗嘱作为设立居住权的方式，可以说是对老年人真实意愿的尊重，也是对老年人合法权益的延伸保护。但需要注意的是，登记是居住权的生效要件，未经登记居住权不发生效力。

### 老有所安：继承

《中华人民共和国民法典》第一千一百四十二条  
遗嘱人可以撤回、变更自己所立的遗嘱。

立遗嘱后，遗嘱人实施与遗嘱内容相反的民事法律行为的，视为对遗嘱相关内容的撤回。

立有数份遗嘱，内容相抵触的，以最后的遗嘱为准。

《中华人民共和国民法典》第一千一百三十六条

打印遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在遗嘱每一页签名，注明年、月、日。

### 基本案例

王甲诉称，其有兄弟王乙，二人的父母已去世，生前留有一处房产。父亲王某在世时曾前后立有三份遗嘱，均表示房产由其兄弟二人各得50%。王某在2020年10月作出的最后一份遗嘱中表示，之前写的遗嘱都作废，

今后也不再立遗嘱，该份遗嘱系公证遗嘱。但其父亲去世后，房产均被王乙侵占，故起诉要求继承分割。王乙辩称，王某在2021年3月又立了一份打印遗嘱，将房屋留给了王乙。

法院经审查认为，涉诉房屋属于王某夫妇的夫妻共同财产，王某所立遗嘱只处理属于其个人财产。现王甲、王乙的母亲先于王某去世，生前未留有遗嘱，故涉诉房屋的二分之一份额应作为其母亲的遗产由王甲、王乙、王某法定继承。就王某所立遗嘱一节，被继承人可以撤销、变更自己所立遗嘱，立有数份遗嘱，内容相抵触的，以最后遗嘱为准。王乙所持遗嘱符合打印遗嘱的形式和效力要求，因此可以认定王乙提交的遗嘱为王某对涉案房屋处分的最后意思表示，故对于属于王某遗产的房屋份额应当以该遗嘱的意思为准，由王乙继承。

#### 法官解读

遗嘱是一种要式行为，非依法律规定的形式作成，不能发生法律效力。民法典增加了打印遗嘱和录像遗嘱两种遗嘱形式，充分考虑到目前计算机、打印机的普及程度以及人们以录像记录事件、表达意思的行为习惯，积极回应了社会现实需求。同时为克服这类遗嘱容易造假的弊端，规定了相应的有效要件，即：第一、应当有两个以上见证人在场见证；第二、打印遗嘱的遗嘱人和见证人应当在遗嘱的每一页都签名，并注明年、月、日。录像遗嘱的遗嘱人和见证人应当在录音录像中记录其姓名或者肖像，并注明年、月、日。另外，民法典删除公证遗嘱效力优先的规定，实现了遗嘱形式上的平等，降低了遗嘱变更和撤回的成本，进一步保障了老年人的遗嘱自由。

（摘自：乌拉特中旗司法局法在身边公众号）

## 知识长廊



## 老年人的营养知识

### 一、老年人的生理特点

人体随着年龄的增长及一系列生理机能和形态方面的变化，会导致各种功能降低，对内外环境适应能力也会逐渐减退，其变化有下列几方面：

1. 胃肠道各部分的分泌能力减退，引起胃酸缺乏或过少，消化液中各种消化酶如唾液淀粉酶，胰蛋白酶，胰淀粉酶量不同程度的逐渐减少。
2. 胃肠道功能发生改变，胃的张力减弱，蠕动缓慢。
3. 口腔疾患如牙齿脱落，舌炎等引起咀嚼消化能力的降低。
4. 行动迟缓，活动量较少，以及睡眠不良引起食欲不佳。
5. 内分泌失调引起体重超重。

### 二、老年人的营养素需要量

#### 1. 热能供给量标准

60 岁以上老人总热能较普通成年人减少 20~30%，总能量控制在 1600~2000 千卡/天。

#### 2. 蛋白质

每天每公斤体重 1~1.5 克占食物总热量的 12~15%。

#### 3. 脂肪

不超过每天每公斤体重 1 克，占总热量的 20~25%为适宜。

#### 4. 碳水化合物

供给标准占总能量的 50~60%，最高不超过 70%。

5. 还要注意维生素，钙、磷、铁等微量元素的补充及纤维素的摄入。

### 三、老年人的膳食基本要求

1. 营养适当，不过多也过少。与一般成人相比较，老年人除了每天



的总热量减少以外优质蛋白质相对多一些，脂肪要少些，应注意饮食中维生素和钙、磷、铁的补充，还要有适量的纤维素。



2. 嚼得动、易消化、品种多样化。

老年人牙齿不好，加工要细、碎。烹调要软烂、酥。多采用炖、蒸、煮、

余，烩等易消化咀嚼的烹调方法，多吃适合老人食用的馒头、面包软米饭。叶类食物制成的包子、饺子、馄饨、汤菜以及肉松、鱼类、土豆泥、花生酱、煮水果、果汁等食品，烹调时宜清淡，少用动物油及食盐，预防高血压。

3. 合理的选择食物，肉、鱼、乳、蛋是优质蛋白质的主要来源，但含胆固醇和饱和脂肪酸多，对老人的心血管系统不利，豆制品是适合老人食用的高蛋白、低碳水化合物食品，大豆不止赖氨酸含量高与谷类氨基酸互补，能提高食物蛋白质的营养价值，而且钙、铁含量也较高，老年人食用的油脂应选用不饱和脂肪酸和脂肪酸高的植物性油脂，如豆油、花生油等，老年人多选用水果、蔬菜，适当选用粗粮、杂粮、薯类等，此类食物不仅含有机体必需的无机盐和维生素，而且粗纤维果胶的含量也多，有利于脂质代谢的正常化以减少高脂血症和便秘等病的发生。

4. 合理的饮食结构，少食多餐，定时定量，老年人肝糖元合成能力降低，糖元储备减少，对低血糖耐受力差，而且食量又少，每日不少于三餐，一般四餐为宜，两餐之间及睡前一小时加些易消化的食物，以免发生低血糖症，睡前服一杯热牛奶可消除疲劳促进睡眠。

5. 膳食随四季调节，老年人宜吃温热食物，冬季宜食热性食物，如羊肉，夏季宜食豆类，绿豆汤或粥，秋季干燥，皮肤易干燥，宜多吃些油类食物，如芝麻酱等。

6. 注意饮食卫生，老年人体质弱，经不起腹泻、呕吐，所以食品的选购，烹调加工以及熟食的存放都应注意卫生。

（摘自公众号：北京市大兴区人民医院）

## 这些“养胃食物”没你想得那么神， 这么多年或许我们都吃错了

“养胃”一直是备受关注的养生话题。谈及养胃食物，许多人首先会联想到白粥、热牛奶、面条以及苏打饼干等食品。

诚然，这些食物吃完后会让人胃感到舒适。但从长远的角度来看，它们可能并不具备我们所想象的养胃功效。对于“养胃食物”的理解，这么多年或许我们都错了！



这些“养胃食物”没你想得那么养胃

在医生的眼里，养胃食物并不像大家想得那么简单，到底是否养胃也是有前提的。

1、杂粮粥养胃？——越吃胃越不舒服

湖北省武汉市第一医院胃肠外科主治医师吴文良2024年在接受长江健康融媒采访时介绍，不少老年人天天喝杂粮粥、吃玉米养生，结果越吃胃越不舒服。粥分为两类，一类是白米粥，还有一类是五谷杂粮粥，如小米粥、燕麦粥等。前者是精粮，后者是粗粮，说小米粥、粗粮养胃，其实是误区。精细的东西对胃好，粗糙的东西容易对胃黏膜造成损伤。黏膜和食物之间会形成摩擦，而越是粗糙的食物，就越容易造成磨损。

此外，不少胃病患者认为粥细软、易消化、能减轻胃的负担，而事实

却并非如此。喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进口腔唾液腺的分泌，而唾液中的淀粉酶可以帮助消化。再者，粥水分多，稀释了胃液，不利于消化吸收，且滚烫的粥对胃黏膜有损伤作用。

另外，能不能喝粥还取决于得了什么胃病。如果是胃食管反流病，粥这种流动性强的食物，反而更容易引起反流，加重症状；如果是胃黏膜疾病，如糜烂、溃疡等，喝粥是有利于缓解症状的。



## 2、喝牛奶能护胃？——真没有那么有效

有“牛奶可以稀释胃酸、在胃表面形成保护膜”的说法，因此被认为是养胃食物。

科信食品与营养信息交流中心副主任阮光锋2024年在科学辟谣刊文介绍，牛奶并不能在胃部形成持续性有效的保护膜。因为牛奶中的蛋白质和脂肪会在胃酸、消化酶等作用下被分解掉。

北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯2017年在接受健时报采访时提醒，牛奶过多过于频繁地摄入会增加胃酸的分泌。急性胃炎或者胃病的急性期患者是不建议喝牛奶的，因为会造成胃胀等不适。另外，有乳糖不耐受的患者，喝牛奶后容易出现腹泻，也不适宜喝牛奶，可用酸奶、奶酪等

替代。

### 3、苏打饼干养胃？——长期吃增加负担

苏打饼干从成分上看，含有碱性的碳酸氢钠，可以中和分泌过剩的胃酸。但实际护胃效果有限，苏打饼干可以作为偶尔的零食选择，但不能依赖它来养胃。

解放军总医院消化内科医学部主任医师令狐恩强2018年在一次活动中提醒，长期食用苏打饼干对胃是有问题的，因为苏打饼干中的油脂含量相当惊人，过多摄入会增加胃的负担。

### 4、喝煲肉汤养胃？——脂肪太多易不适

武汉协和医院临床营养科主管技师吴艳2019年在健康时报刊文表示，煲汤被认为有养胃的作用主要是肉汤中的含氮化合物能促进胃酸分泌。不过，这类煲汤里脂肪含量并不低，白色浓汤脂肪更多。对有些胃肠道较弱的人来说，过多的脂肪反而容易出现胃肠道不适。

### 5、喝姜水可暖胃？——喝多会刺激胃酸

吴文良医生提醒，人们普遍认为姜可暖胃，胃部不适时喝杯姜水是常见的事。胃病患者根据自身的情况，偶尔用之，且无不良反应，未尝不可。

但应认识到，姜是刺激性食物，过量食用会刺激胃酸分泌，引起胃病不适或加重病情。若想用姜来治胃病应请中医辨证施治，采用不同的方剂对症治疗。

### 6、常吃面食养胃？——长期吃并不利胃健康

面食一般比较好消化，尤其对于胃酸过多的患者来说，多吃一些发面的食物，其中的碱可以中和掉胃部过多的胃酸。

广东省深圳市人民医院消化内科主治医师孟一腾在其医院公众号刊文中表示，白粥、面条里面主要是碳水化合物和水，确实好消化，但营养单一，膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养素都不足。长期吃不利于胃健康，起不到“养胃”的功效。

到底吃什么才养胃？

令狐恩强医生表示，牛奶能保护胃黏膜、白粥小米粥能养胃、苏打饼干养胃等说法，是适用于一定前提条件下的，不能一概而论，更不能拿这些所谓的养胃食品天天当饭吃，否则有可能增加胃的负担，造成胃黏膜损伤、胃酸过多等适得其反的效果。“胃也需要锻炼，养胃的方式可以更多元化一些，要注意荤素搭配，软硬适中，不能一味追求精细的食物，这样胃都退化了。”

那我们怎么吃呢？其实没那么复杂！

### 1、健康人各类食物都吃

孟一腾医生表示，一般来说除了一些特殊情况，比如：胃病急性发作期、胃病症状尚未完全好转，或者存在食物过敏、食物不耐受，需要特殊调理。

健康人如果想要胃健康，需要营养充足，杂粮、蔬菜、水果、肉类、奶类、坚果和豆类等都得吃。中国居民膳食指南推荐每天食物种类不少于12种，每周不少于25种。



### 2、主食要学会粗细搭配

辽宁省大连市营养学会理事董毅2019年在健康时报刊文介绍，胃不太好，吃什么样的主食比较养胃呢？一般来说，软烂一点的主食更好消化，但是粗粮不能少，也得适量吃一些，不过，胃不好，吃粗粮有很多讲究，比如不要都是粗粮，而且豆类主食要少吃，以免胀气。

建议选择粗细搭配的主食，这样不仅营养更合理，而且可以对我们的



胃肠有很好的调养作用。比如，糙米、藜麦、大米按照 1:1:1 的比例来做粗粮米饭。

### 3、肉蛋果蔬要保证吃够

如鸡蛋、瘦肉、海鲜、水果、蔬菜……他们是蛋白质、维生素的良好来源。杭州市一医院吴山院区肿瘤研究所蔡雯雯 2024 年在该院微信公众号刊文介绍，优质蛋白质的摄取，有利于胃壁增加弹性和张力，并有利于制造胃酸。维生素 B 族的补充可以帮助缓压和保护黏膜。维生素 C 增加免疫力、消除炎症，并与维生素 B、蛋白质、钙镁片共同协作，起到缓压和制造胃酸。当然，凡事都不能过度，想要一个健康的胃，营养均衡才是王道。

### 4、尽量吃不刺激的食物

孟一腾医生提醒，粘豆包、粽子这些不易消化的食物，要少吃。同时，也要避免过酸、过辣、香味过浓、过咸和过热的刺激性食物。

此外，容易胀气的食物、饮料，要少吃、少喝。比如红薯、紫薯等食物，浓咖啡、酒、含糖饮料、产气饮料（比如可乐）、浓茶等。

当然，比起一直追求养胃食物，规律进食、避免暴饮暴食，并且保持良好的心情，对胃部健康也很重要。

（摘自公众号：健康时报）



## 内心有光之人，才是真正的智者！

有人说世界的好与坏，完全取决于你的内心。

若你的内心充满阳光，那世界就是绚丽多姿的；

若你的内心布满阴云，那世界就是黑暗无比的。

内心有光，你就是自己的太阳，不仅照亮自己，还能温暖他人！

心是身上灯，照亮前行路

人们常说：“心是你身上的一盏明灯，能够替你照亮前行的路。”

确实如此。心里有什么，你看到的就会是什么。

心中有光，前方就是康庄大道；心中无光，前方就是荆棘满地。

心态改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。——马斯洛

我们一生追求的幸福并不是物质生活发生多大的变化，而是我们对人生的态度有了很大转变，能够用积极乐观地心态去面对一切，那么健康、成功、幸福等等就都会随之而来。

佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”

心里幸福了，所表现出来就是幸福的，你幸福与否，其核心关键就在于你的心。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。——《老子》

意思是说这世间万物都是一体两面的，它们是共生的，缺一不可。

人的大脑很神奇，当你处于一种积极乐观的心态时，它便会控制你去看到事物好的一面，与此同时还要灌输正面的信息给你，使得人类变得开心起来。

心态好的人，精神状态不会差

你的精神状态如何，往往取决于你的心态。用不同的精神状态去面对生活，那么最终导致的现实结果是完全不同的。

从前有一位老婆婆，她家中的两个女儿，老大嫁的丈夫是一位卖伞的小商贩，老二嫁的丈夫则是一位卖鞋的小商贩。

每当晴空万里的时候，老婆婆就满面愁容，叹气道：“太阳这么晒，买雨伞的人很少，大女儿该怎么生活呀？”

可到了下雨天，她又担心自己的二女儿：“雨这么大，谁还去买鞋呢？我那二姑娘的日子也不好过了。”

因此不管晴天还是雨天，老婆婆就没有开心过，总是忧心忡忡的。

直到有一次，一位大师碰见了老婆婆，听了她的哭诉之后，劝慰她：“老人家您多虑了，这种事您应该开心才对。你看大晴天的时候二女儿的鞋子销量很好，下雨天的时候大女儿的雨伞销量也不差。”

老婆婆听完之后觉得非常有道理，自那以后她便不再伤心了，反而还帮衬着女儿们卖鞋卖伞，日子过得有滋有味的。



王阳明之所以能够成为心学专家，这跟他的好心态密不可分。正所谓“此心光明，亦复何言”，这句话足以总结了王阳明的一生。他那颗充盈而又光明

的心替他照亮了一生的路。

王阳明与友人出游之时被问：“如此花树在深山中自开自落，于我心亦何相关？”

他回答道：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你既来看此花，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你心外。”

哪怕洪水滔天，我心安然，哪里都是桃花源；哪怕暗夜无边，我心光明，哪里都是水云间。

内心有光之人，才是真正的智者

心里的光，是一种智慧的修炼，一种本真的保持。

性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。——《菜根谭》

好的心态是一种大智慧。人生不如意之事十有八九，既然无法改变遭遇，就要学着去改变心态。

内心有光之人，才是真正的智者。那种光是柔和的，足以控制自身的

情绪。做一个内心有光的人，遇到事情不要生气，不要抱怨，懂得一笑而过，更懂得奋力前行。

立地成圣的王阳明也是一路坎坷。先是参加会试，名落孙山；然后直言上书，却又触怒刘瑾，不仅被廷杖四十，还因此被贬到贵州龙场；到了龙场之后，生活条件艰苦，当地瘴毒严重，乡民们还十分排挤他，尽管如此，王阳明依旧能够笑对生活，悟道成圣。

就像天气一样，雨天只是暂时的，或许经历风雨之后，还能看到绚丽的彩虹。所以面对风雨的洗礼时，不要抱怨，不要灰心，要积极乐观，对生活充满热情，那样才会遇见更美好的未来。

内心有光之人，一定很是温暖。那种光是炽热的，足以宽容他人的一切。宽容不是懦弱无能，而是一种成熟，一种豁达。儒家主张“忠恕”，你原谅别人也就是原谅自己。

明正德十四年，王阳明奉命缉拿宁王，可就在他顺利擒获宁王之后，奸臣们纷纷嫉恨他。

宦官张忠、羽林军左卫指挥使许泰率领的军队

进驻到南昌一带后，为了争夺功劳，故意挑衅王阳明，对其百般辱骂，然而王阳明丝毫没有任何动作。

在他看来：“忿怒之类的偏颇情绪，人心之中怎么会没有呢？只是不应当有而已。平常人在动怒时，控制不住感情，便会怒得过了度，就不是廓然大公的本体了。”

以宽容点引宽容，以温暖传递温暖。

内心有光之人，十分纯真善良。那种光是干净的，足以坦然面对生活



中的一切得失。子夏曰：“大德不逾闲，小德出入可也。”就是在告诉我们即使世事纷乱，本心也不能丢失。大的道德上绝不能逾越，小节上可以有些出入。王阳明一向淡泊名利，他曾说：“在这世间，人为了能够生存下去，必定会追求名、利、财等等，这样心里才会踏实。但追求身外之物时，一定得遵循自己的良知。若因为这些而泯灭良知失去本心的话，必定会后患无穷。

内心有光之人，能容万物，不乱于心，不困于情，不缠于物。漫漫人生路，一边温暖自己，一边照亮他人。

(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：

庞景芹 马青 姜丽君 王增君 杨桂萍 庄心怡 薛严萍 张宝菊 刘之祯 李忠庆 刘希和 何柏芝 郭惠敏 王万瑜 李淑秀 姚建芳 童志军 张福玲 周志鸿 张洪利 刘月乔 邢志清 张丽英 刘世香 陈思会 闻淑玲 陈广平 肖雅珠 李旭云 姚琳 班显柱 于丹 张秀全 赵胜利 王茂力 李英凯 高庆华 俞洁 王叶波 王爱琴 魏延平 段卫东 王引弟 朱福仙 海兴萍 孙绪贵 刘鸿涛 阎庆春 唐有兰 韩淑玲 米浩 高庆 何积铨 史铁军 郭绍琼 曹晓霞 刘凤霞 王秋霞(小) 胡月梅 高英杰 张晓芬 苑联雨 徐芳琏 贾艳琴 梁卫平 于波 张淑芬 李淑香 赵永利 李安贵 刘勤 王庆华 董俊平 葛文荣



# 关于开展“庆祝新中国成立 75 周年” 征文的通知

为庆祝新中国成立 75 周年，以文字传承红色基因，激发团结奋进正能量，拟开展以“庆祝新中国成立 75 周年——强国复兴有我”为主题的征文活动。

具体事宜如下：

1. 题目自拟，题材不限，字数不限；
2. 内容切题，展现个人思考，情感真挚，积极向上；
3. 文档格式，为 word。诗歌作品请于 9 月 18 日前发送至邮箱 [jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)；其他作品请于 9 月 25 日前发送至邮箱 [jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)；
4. 尊重原创。

金色园地编辑部

2024 年 9 月 1 日



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

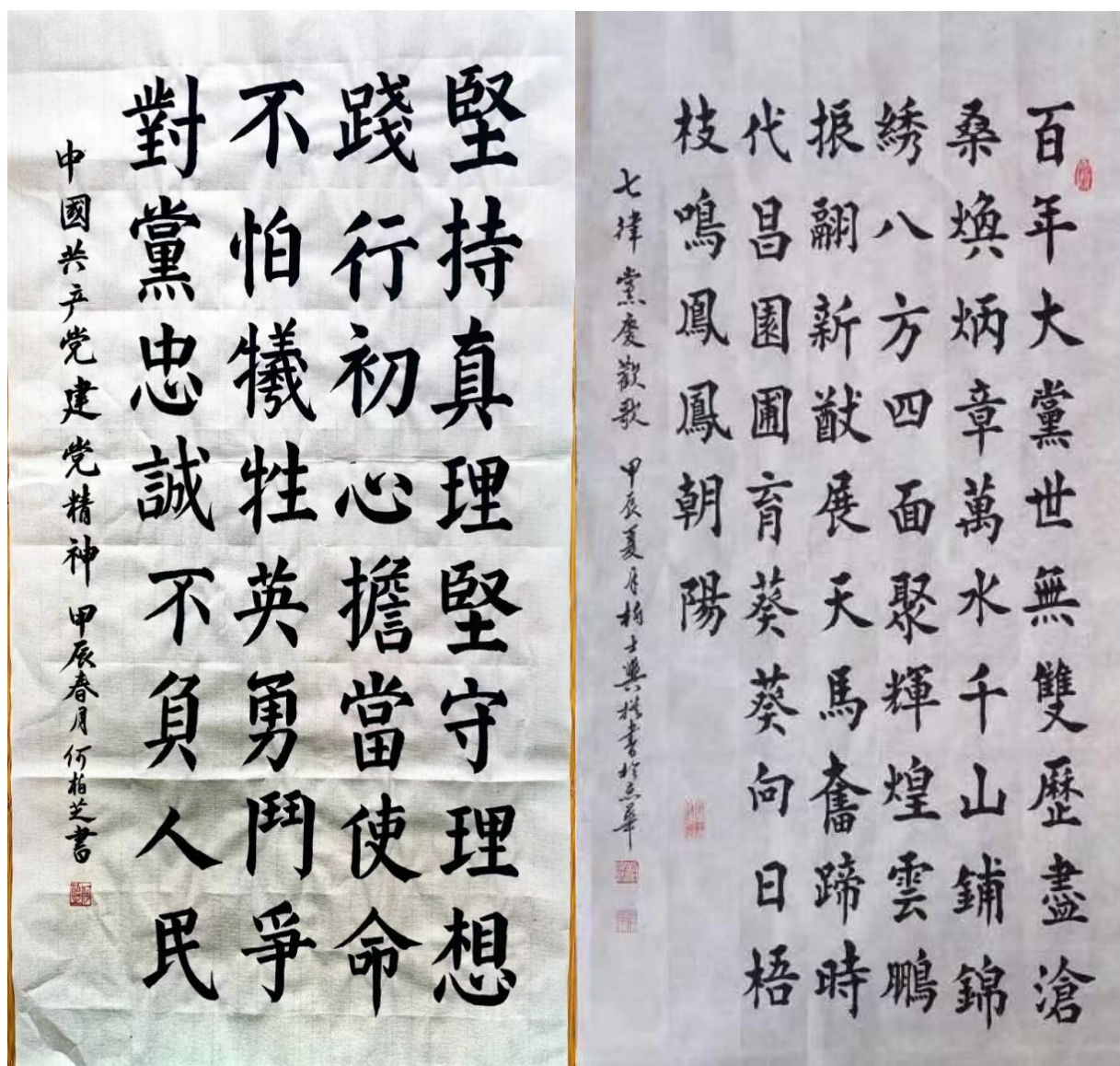


北京科技大学离退休职工党委



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）