

# 金色园地

第七期 (总第 228 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 10 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>

## 勇开历史新天地

金秋十月,我们迎来中华人民共和国 75 周年华诞。75 年,在人类历史上并不算长。但新中国的 75 年,开创鸿业、铸就伟业,在人类社会发展史上留下震古烁今的历史华章。75 年来,中国共产党团结带领全国各族人民,自强不息,探索奋进,谱写了中华民族从一穷二白到走向伟大复兴的壮丽史诗,开辟了中华民族从积贫积弱到站起来、富起来、强起来的历史新天地。这是从根本上改变中华民族命运的 75 年,是为人类文明的进步与升华贡献中国智慧与力量的 75 年。

### 开辟马克思主义中国化时代化新境界

习近平总书记指出:“新中国成立以来特别是改革开放以来,中国发生了深刻变革,置身这一历史巨变之中的中国人更有资格、更有能力揭示这其中所蕴含的历史经验和发展规律,为发展马克思主义作出中国的原创性贡献。”一部新中国历史,就是坚持和发展马克思主义的历史。75 年来,中国共产党团结带领中国人民,创造出的最具根本意义的伟大成就是:我们不但在一个历史悠久、人口众多、经济文化落后的国家,确立了社会主

义基本制度，而且在探索中丰富和发展，形成了中国特色社会主义；党的十八大以来，又以恢弘的理论和实践创新，推动中国特色社会主义进入新时代，开辟了马克思主义中国化时代化新境界。

75年来，中国共产党始终坚持立足中国国情，在理论和实践的双重探索中，开辟和拓展适合自身特点的发展道路，同时又及时总结、提炼历史经验，不断丰富和发展马克思主义的思想宝库。正是在这一史诗般的历史进程中，我们党不断推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应，创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹，社会主义制度的优越性得到充分彰显。

新中国成立初期，在一穷二白的落后国家，能否建成社会主义、怎样才能建成社会主义，对当时的中国共产党人来说，是全新的时代课题、巨大的历史考验。以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人，饱含共产主义坚定理想，立足中国实际，以宏大的历史气魄，开基立业，建立社会主义制度，消灭在中国延续几千年的封建剥削压迫制度，实现了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革，为当代中国一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础。这一时期，以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人，结合新的实际丰富和发展毛泽东思想，取得的独创性理论成果至今仍有重要指导意义。

一个全新社会制度的建立、巩固和完善，不可能一路凯歌。经历“文化大革命”十年内乱后，以邓小平同志为主要代表的中国共产党人，深刻总结历史经验和教训，重新确立解放思想、实事求是的思想路线，开启了改革开放和社会主义现代化建设新时期，成功开创了中国特色社会主义。

在改革开放和社会主义现代化建设新时期，我们党坚持马克思列宁主义、毛泽东思想，不断推进理论创新，取得邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观等重大理论成果，形成中国特色社会主义理论体系。在改革开放的伟大实践中，中国人民的创造热情、智慧被充分激发出来，一个又一个伟大创举、成就，铸就了民族复兴的坚实基础。正如习近平总书记指出：“我们用几十年时间走完了发达国家几百年走过的工业化历程。在中国人民手中，不可能成为了可能。”

党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人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，深刻总结并充分运用党成立以来的历史经验，从新的实际出发，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想，开创了中国特色社会主义新时代。新时代中国特色社会主义思想，集大成而开新局，在对历史的伟大传承中不断创造新的历史辉煌。我们如期全面建成小康社会，书写了中华民族发展史上亘古未有的新篇章；历史性地解决了绝对贫困问题，创造了人类历史上前所未有的减贫奇迹；综合国力显著增强，日益走近世界舞台中央。今天的中国，正坚定行进在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的康庄大道上，这是充满光荣和梦想的伟大远征。

回顾新中国历史，不难看到：坚持马克思主义，立足中国国情，走中国特色社会主义道路，是中华民族走向复兴、赢得未来的必由之路。中国共产党不但是马克思主义的忠实信仰者，而且是伟大捍卫者和发展者。75年新中国理论和实践的双重探索，为马克思主义的思想宝库注入了丰富的中国思想、中国精神、中国方案和中国智慧，推动着马克思主义不断步入

新的历史境界。这是中国共产党、中国人民对国际共产主义事业、对人类文明的伟大贡献。

### 开辟人类现代化新道路

实现现代化，是中华民族近代以来的梦想。新中国成立 75 年来，中国共产党勇担历史使命，团结带领全国各族人民艰苦探索、接续奋斗，成功开辟出中国式现代化道路，从根本上破解困扰中国百余年的发展难题，为丰富和发展人类现代化提出了中国方案。

回望中国近现代史，无数仁人志士，饱含家国情怀，试图通过引入西方现代化理念，实现国强民富，但无不以失败告终。新中国成立后，民族复兴伟业峰回路转，海阔天空。1954 年，我们党就提出了“四个现代化”的目标，并团结带领人民艰苦奋斗，取得了一系列阶段性成就。党的十一届三中全会把党和国家工作中心转移到经济建设上来，党的十三大制定了到 21 世纪中叶基本实现社会主义现代化的“三步走”战略，持续推进现代化建设。进入新时代，以习近平同志为核心的党中央，面对世界百年未有之大变局，立足中国实际，带领全党全国各族人民在已有基础上继续前进，不断实现理论和实践上的创新突破，成功推进和拓展了中国式现代化，深刻揭示出中国式现代化的中国特色、本质要求和重大原则，初步构建中国式现代化的理论体系，使中国式现代化更加清晰、更加科学、更加可感可行。

现代化从来都是社会实践过程。新时代的实践证明：中国式现代化道路走得通、行得稳，是强国建设、民族复兴的唯一正确道路。伴随着现代化事业的推进，中国人民打赢了脱贫攻坚战，全面建成小康社会，开辟了

人口规模巨大的现代化新路；坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，努力推动高质量发展，切实解决发展不平衡不充分的问题、持续缩小城乡区域发展差距，开辟了全体人民共同富裕的现代化新路；在现代化建设中，既追求物质富足，也追求精神富有，既实现了经济社会的快速发展，也持续繁荣文化事业和文化产业，人民有信仰、国家有力量、民族有希望，开辟了物质文明和精神文明相协调的现代化新路；在全球生态环境持续恶化、人类生存发展面临极大挑战的情况下，坚持绿水青山就是金山银山，像保护眼睛一样保护自然和生态环境，开辟了人与自然和谐共生的现代化新路；从和平共处五项原则到推动构建人类命运共同体，主张现代化道路上一个都不能少，一国都不能掉队，以自身发展积极促进全球共同发展，开辟了走和平发展道路的现代化新路。

中国式现代化属于中国，也奉献世界。习近平总书记指出：“中国式现代化，打破了‘现代化=西方化’的迷思，展现了现代化的另一幅图景”。在很长一段时期，许多国家都把西方现代化奉为圭臬，任何偏离这条道路的做法都被视为歧途。但近代以来的历史反复证明：殖民侵略带不来现代化，照搬西方模式也实现不了现代化，只有坚持独立自主、探索适合自身特点的发展道路，才是实现现代化的必由之路。中国式现代化的成功实践，为发展中国家实现现代化提供了有益参考和借鉴，为全人类建设更加美好的未来提供了中国智慧、中国方案。

### 创造人类文明新形态

1949年9月16日，新中国成立前夕，毛泽东同志撰写了《唯心历史观的破产》一文，他自豪地宣布：“近代世界历史上那种看不起中国人，

看不起中国文化的时代应当完结了。伟大的胜利的中国人民解放战争和人民大革命，已经复兴了并正在复兴着伟大的中国人民的文化。这种中国人民的文化，就其精神方面来说，已经超过了整个资本主义的世界。”75年来，中国共产党始终不忘自己的文化使命，团结带领全国各族人民以创造新的历史继承历史、以创造人类文明新形态礼敬人类文明，为破解“古今中西之争”、丰富人类文明成果宝库、推动人类文明发展进步作出卓越贡献。

社会主义新文化的成功创造和发展，是新中国取得的重大历史性成就。新中国成立后，我们党果断涤荡旧社会的污泥浊水，废除封建婚姻制度，婚姻自由、男女平等观念深入人心，社会风气焕然一新；开展大规模扫盲运动，为社会主义文化大厦夯土奠基；提出“百花齐放、百家争鸣”方针，形成新中国文化事业发展的第一个高潮。改革开放后，我们坚持社会主义物质文明和精神文明建设一起抓，坚持为人民服务、为社会主义服务的方向，推进文化体制改革与产业发展，走出一条中国特色社会主义文化发展之路。新时代以来，习近平总书记把文化建设提升到全新历史高度。习近平文化思想的形成，标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度。在习近平文化思想指引下，人民群众精神文化需求得到更好满足，文化遗产保护传承进一步加强，中华优秀传统文化得到创造性转化、创新性发展，中国哲学社会科学自主知识体系加快构建，国家文化软实力与中华文化影响力不断提升，文化自信更加坚定，社会主义文化强国建设迈出坚实步伐，中华文明谱写出了新华章。

新中国的文化硕果，既是民族的，也是世界的。习近平总书记强调：

“当今世界，各国相互依存、休戚与共。”面对百年未有之大变局，世界迫切需要新的文明形态引领和推动人类社会现代化进程。75年来，新中国始终奉行独立自主的和平外交政策，抱持“天下一家”“协和万邦”的情怀，坚持文明包容共存，深化文明交流互鉴，展示了中华文化的智慧与尊严。尤其是新时代以来，面对“世界向何处去、人类怎么办”的时代之问和“建设一个什么样的世界、如何建设这个世界”的重大课题，我们弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，提出并紧扣构建人类命运共同体重大理念，同150多个国家和30多个国际组织共建“一带一路”，提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动全球治理体系朝着更加公正合理方向发展，让全世界向往和平与发展的人民看到了人类文明升华、进步的新的曙光。

新中国走过的75年，是世界格局风云激荡、人类文明曲折演进的75年。世界百年未有之大变局加速演进，资本主义文明内在危机与固有矛盾不断暴露，正面临着文明冲突、文明隔阂、文明衰落等一系列困境的拷问；与此形成鲜明对比，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程，中国又历史性地成为人类文明发展进步的重要支点。新时代新征程，新中国创造人类文明新形态新的伟大实践，捍卫并丰富了人类文明多样性，拓展了人类文明发展新空间，为人类文明的进步与升华注入了更加强劲的新动力。

### 把握历史经验启示

历史的道路是走出来的。75年来，新中国在风雨中一路走来，虽历经坎坷，但成就辉煌。展望未来，民族复兴的道路不可能是一马平川、一路坦途，但我们充满信心，将无畏艰险、坚定前行。“看得见多远的过去，

就能走得到多远的未来”。总结历史，以下三点历史经验需要我们牢牢把握。

始终坚持党的全面领导，确保我们的路走得稳。伟大事业，必须要有坚强的领导核心。习近平总书记强调：“办好中国的事情，关键在党。”75年来，我们之所以能够战胜各种艰难困苦，最根本的是有中国共产党的坚强领导。不管乱云飞渡，还是恶浪险滩，我们党始终是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨。历史雄辩地证明，没有中国共产党作为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，就没有中国式现代化，就没有中华民族伟大复兴。新时代新征程，我们必须毫不动摇坚持和加强党的全面领导，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，这是实现民族复兴伟业最根本的政治保证。

始终坚持和发展马克思主义，确保我们的路走得正。伟大事业，必须要有科学思想的指引。习近平总书记指出：“马克思主义就是我们党和人民事业不断发展的参天大树之根本，就是我们党和人民不断奋进的万里长河之泉源。”75年来，中国共产党始终把马克思主义这一科学理论作为行动指南，坚持“两个结合”，善于借鉴吸收人类社会一切优秀文明成果，不断探索真理，在实践中不断丰富和发展马克思主义。马克思主义是科学，要求我们以科学的方式来对待，既不能僵化保守、因循守旧，也不能生搬硬套、削足适履。历史雄辩地证明，坚定捍卫马克思主义的科学性，坚持不懈推进马克思主义中国化时代化，是我们取得成功的关键所在。新时代新征程，坚持习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，就是真正



坚持马克思主义。做到这一点，中华民族的伟大复兴就有了科学指引、行动指南，这是实现民族复兴伟业最根本的思想保证。

始终坚持以人民为中心，确保我们的路走得远。伟大事业，必须要有伟大的力量作支撑。习近平总书记强调：“江山就是人民，人民就是江山。”新中国 75 年的历史，就是为人民谋幸福的历史。新中国成立以后，人民真正成为国家、社会和自己命运的主人，广大人民群众在党的团结带领下用勤劳、智慧、勇气创造了中国历史上前所未有的伟业。历史雄辩地证明，历史活动是群众的活动，人民才是真正的英雄。忘记了人民，脱离了人民，我们就会成为无源之水、无本之木，就会一事无成。新时代新征程，我们必须毫不动摇地坚持以人民为中心的发展思想，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民，不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕，充分激发全体人民的历史主动精神，更好凝聚起实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴力量，这是实现民族复兴伟业最根本的力量保证。

新中国走过 75 年，正生机勃勃、风华正茂，再创辉煌，正当其时。我们要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，万众一心、团结奋斗，奋力夺取全面建设社会主义现代化国家新的更大胜利。

（摘自：学习强国）



## 国庆七十五周年有感 换了人间

□退休五支部 何淑兰

光阴荏苒，道路漫漫，

蓦然回首，

我们伟大的祖国——

跨进了新中国成立后的第七十五周年，

由此激起我对往日的思绪绵绵！

我们千年的祖国，

自古以来有荣也有辱，

有悲也有欢。

国家的命运啊，

可追溯到很远，很远……

我国曾经忍辱负重、割地赔款。

直到中华人民共和国的成立，

才发生了翻天覆地的伟大变迁！

香港的回归，

开创了一国两制的伟大实践；

澳门的复权，

找回了我们祖国的尊严！

经过几代人的努力奋斗，  
蛟龙入海、飞船上天，  
一带一路、全球贯通，  
科学技术飞快发展！  
如今伟大的祖国，  
才会国力空前！

我们是时代的见证者，  
我们看到了近百年祖国的风云变幻，  
我们见证了在中国共产党领导下，  
祖国时代的伟大变迁！  
终于迎来了——  
中华民族伟大复兴的艳阳天！  
今天我们伟大的祖国，  
才算真真切切换了人间！



▲为时序更替，华章日新，青春启航，续梦前行。8月31日，2024级本科新生开学典礼在学校体育馆举行。学校党委书记武贵龙，校长杨仁树，校党委副书记于成文、孙景宏，校党委副书记、纪委书记张大林，副校长王鲁宁、黄武南、彭庆红以及相关职能部处、学院负责人出席典礼。全校3500余名2024级本科生及部分新生家长参加典礼。本次典礼同步在网络进行直播。典礼由于成文主持。

▲近日，科技部、中央宣传部、中国科协发布了《关于表彰全国科普工作先进集体和先进工作者的决定》，对2020年以来在科普工作中作出突出贡献的先进集体和个人进行表彰，我校自然科学基础实验中心获评“全国科普工作先进集体”。在全国195个获奖单位中，仅24所高校获此殊荣。

▲日月其迈，云程发轫，满井学子，“研”途启程。9月6日，2024级研究生新生开学典礼在体育馆举行。学校党委书记武贵龙，校长杨仁树，副校长吕昭平，校党委副书记于成文、孙景宏，校党委副书记、纪委书记张大林，副校长张卫冬、王鲁宁、黄武南、彭庆红，相关职能部处、昌平创新园区、沙河创新园区、管庄校区以及各学院、研究生培养单位负责人出席典礼。2024级3900余名硕士研究生、1100余名博士研究生及来自48个国家的180余名国际研究生参加典礼。本次典礼同步在网络进行直播。典礼由于成文主持。

▲近日，2024年北京市教育系统“育人榜样（先锋）”推荐结果正式公布。全市共评选产生“教书育人榜样”22名、“教书育人先锋”361名、“管理育人先锋”244名、“服务育人先锋”240名。我校共有10名教职工入选。

▲9月10日，科技部基础研究与科研条件司组织的“国家重大科技基础设施调研交流会”在我校国家科学中心召开。科技部基础研究与科研条

件司副司长张军、科研基础能力建设处处长李华，国家科技基础条件平台中心设施与仪器设备处处长王晋、研究员周琼琼，来自中国石油集团、中铁、中冶建筑研究总院、国家高速列车青岛技术创新中心、中国船舶、中车、江苏隆达超合金股份有限公司等 10 名企业代表参加调研交流。学校副校长张卫冬出席会议，国家科学中心主任庞晓露、党委书记夏秀芹，校资产管理处副处长白亮，国家科学中心班子成员，来自中国重燃、中国商飞、杰瑞集团、大地信和、中材科技风、懂车帝的企业用户代表及中心相关教师参加座谈交流。交流会由夏秀芹主持。

▲8 月 27、28 日及 9 月 5 日，学校顺利完成 3513 名本科新生和 5019 名研究生新生入学报到工作。党委办公室、校长办公室牵头，各部门及各学院、培养单位密切合作，在前期筹备、场地环境、服务保障、新生关怀等方面做好充分准备，确保新生报到工作有序开展。

▲银龄援西部，岁月映征程；倾心作奉献，银发熠生辉。9 月 12 日，银龄教师出征仪式暨工作交流会在学校铭德楼 305 会议室举行。学校党委副书记孙景宏，支教广西河池学院的孙铁、廖福成和新疆塔里木大学的杨英军三位银龄教师，自动化学院党委书记李擎、数理学院党委书记牛珩、外国语学院党委书记武冠雄、人事处副处长易红宏，以及离退休职工党委行政班子成员出席会议。

▲为进一步提升学校主办期刊的学术影响力，9 月 13 日，学校 2024 年期刊建设工作研讨会于天工大厦第六会议室召开。学校副校长彭庆红、中国高校科技期刊研究会理事长张铁明、中国科学技术信息研究所研究员俞征鹿、北京大学图书馆数据中心主任、文献计量学研究室主任张俊娥、中国人民大学书报资料法政编辑部新媒体主编赵畅，学校科学技术研究院院长冯强、发展规划处副处长岩雨、宣传部副部长薛浪、期刊中心负责人、各期刊编辑部负责人及骨干编辑等参加会议。研讨会由期刊中心主任李洁主持。

▲近期，学校新金属材料国家重点实验室吕昭平教授团队一月内在《Nature Communications》连续发表两篇论文，涉及非晶合金和高熵合金。

▲全国教育大会9月9日至10日在北京召开，习近平总书记出席大会并发表重要讲话。学校党委常委会第一时间传达学习全国教育大会精神，研究部署贯彻落实工作。9月18日，学校在办公楼306召开党委理论学习中心组专题学习会，深入学习领会全国教育大会精神，学习宣传习近平同志《论教育》，进一步凝聚思想共识、强化使命担当。党委书记武贵龙主持会议，校长杨仁树进行领学。

▲9月20日，“筑梦行动”2025届毕业生重点合作单位秋季大型双选会在学校体育馆和五环广场举办。现场包括首钢集团、中建集团、比亚迪股份、荣耀终端等在内的450余家用人单位进校选才，参会单位涵盖钢铁冶金、装备制造、电子设备等多个领域，为毕业生提供超过43000个就业岗位。学校党委书记武贵龙、副校长黄武南到双选会现场了解毕业生求职情况，招生就业处处长吕朝伟和校院相关负责同志一同前往。

▲近日，第九届亚洲钢铁大会在湖南长沙召开，会上举行了中国金属学会会士证书颁发仪式。我校吴爱祥院士被增补为中国金属学会会士，朱荣教授、杨仁树教授被授予中国金属学会会士。

## 离退休工作简讯

### 北京科技大学举办 2024 年荣退仪式

为深入弘扬教育家精神，贯彻落实习近平总书记给北京科技大学老教授回信精神，9月10日，北京科技大学在教职工活动中心隆重举行2024年教师节庆祝表彰大会暨荣退仪式。党委书记武贵龙，校长杨仁树，校领导吕昭平、于成文、孙景宏、张大林、黄武南、彭庆红出席大会。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。大会由吕昭平副校长主持。

岁月鉴初心，荣退敬芳华。大会郑重宣读了职业荣誉退休奖名单，校党委书记武贵龙，校长杨仁树为退休教师代表颁发奖牌，感谢他们将最美的青春年华奉献给了北科大，奉献给了挚爱的教育事业，为学校发展做出了重要贡献。因材施教、诲人不倦，是他们在教书育人中始终不变的追求，有他们的无私奉献，学校前行的步伐才更加稳健。在这93位职业荣誉奖名字的背后，每一位都是一则充满奉献与坚守的教育故事，他们用爱心诠释育人真谛、用汗水浇灌累累硕果，让学生在耕耘中收获、在进步中成长。退休教师们在漫长的岁月里，以智慧和爱心，精心培育了一代又一代学子，他们不仅仅是知识的传授者，更是学生人生道路上的引路人。他们的付出如同点点繁星，汇聚成璀璨的星河，为学校事业高质量发展贡献磅礴之力，作出了不可磨灭的贡献。





随后，荣退教师代表为新入职教师代表佩戴校徽，这一温暖而庄重的举动，承载着我校教育事业的传承与期望。新入职教职工的加入，不仅为学校的教师队伍增添了蓬勃的朝气，更是对“为党育人，为国育才”崇高使命的坚定传承和辉煌续写。荣退教师们用他们几十年的教育生涯，书写了无数动人的篇章，他们为学校的发展作出了卓越贡献。如今，他们将这份对教育的热爱与执着，传递给新入职的教师们，激励着他们在教育的道路上勇敢前行。这场仪式，是一次教育精神的传承，也是我校对教育事业不懈追求的生动体现。相信在新老教师的共同努力下，我校的教育事业必将蓬勃发展。

接下来，荣退教师代表杨平教授在发言中深切回顾了自己在北科大的求学经历，并表示很感激学校及同辈教师的关照。“长江后浪推前浪，一代更比一代强”，杨平教授在分享自己教学经验的同时，也鼓励青年教师做出更多创新成果。他表示衷心感谢学校各方面的培养，并祝福北科大大力弘扬教育家精神，深入贯彻落实习近平总书记重要回信精神，坚持特色、争创一流，铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁的进程中取得更大的成就。



莫道桑榆晚，为霞尚满天。荣退仪式隆重热烈，满载荣光、温暖与希望，旨在向为学校教育事业奉献了青春和智慧的老教师们表达最深的敬意，这不仅是对优秀教师和退休教师的表彰和敬意，更是对全体教师的激励和鼓舞。薪火相传，退休不褪色，荣退教师将继续躬身融入学校发展大局，携手并进奋力谱写学校建设发展新篇章，为加快教育现代化、建设教育强国、实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献！



## 北京科技大学召开银龄教师出征仪式暨工作交流会

银龄援西部，岁月映征程；倾心作奉献，银发熠生辉。2024年9月12日上午，北京科技大学银龄教师出征仪式暨工作交流会在铭德楼305会议室举行。校党委副书记孙景宏，支教广西河池学院的孙铁、廖福成和新疆塔里木大学的杨英军三位银龄教师，自动化学院党委书记李擎、数理学院党委书记牛珩、外国语学院党委书记武冠雄、人事处副处长易红宏，以及离退休职工党委行政班子成员出席会议。



首先，艾茹副处长介绍了我校银龄教师的支教情况；随后，孙铁、廖福成老师从专业授课、教学示范、科研指导、学科建设、宣传回信精神等方面分享了支援广西河池学院

的经验体会；杨英军老师表示将不负学校重托，主动作为，积极响应国家号召，弘扬求实鼎新校训精神，勇于担当育人使命。



三位银龄教师的原单位负责人为银龄教师分别献上鲜花并表达了感谢，一致表示会倾全院之力支持援派教师的工作，与受援高校协同联动、互通

有无，积极做好服务对接工作。



离退休职工党委书记、离退休职工工作处处长邓波表示将在加强组织领导、完善工作机制；密切沟通联络、做好服务保障；强化宣传引导、巩固工作成果三个方面持续发力，聚焦思想、聚焦健康、聚焦困难，做实做细工作举措，确保银龄教师安心支教支研。人事处副处长易红宏为三位援派教师积极响应国家号召，退而不休，继续发光发热，深表敬意和钦佩。表示将认真学习老同志坚守报国初心、勇担筑梦育人使命的精神，讲好银龄教师故事，做好人事管理，平台建设，宣传引导等方面的工作。

校党委副书记孙景宏在总结讲话中指出，银龄教师支援西部教育是一



项意义重大、使命光荣的政治任务，是助力提高西部教育质量的有效途径，他鼓励相关部门、学院和援派教师强化责任意识，密切协作沟通，推动此项工作稳步开展



他强调，一要牢记使命，坚守初心，发扬“严谨治学、甘为人梯”的回信精神，传承学校优良的育人传统；二要统筹资源，分工协作，全力保障银龄教师开展工作；三要加大宣传力度，巩固工作成果，积极宣传银龄教师事迹，引导更多退休教师加入队伍；四要注意安全，保重身体，合理安排工作和生活，为助力西部教育的蓬勃发展，成就更多学子的成才梦想做出积极贡献。



## 退休职工党委开展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届三中全会精神报告会

2024年9月18日上午,北京科技大学离退休职工党委开展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届三中全会精神报告会,邀请理论导师、马克思主义学院张北根教授作题为《党的二十届三中全会精神解读》的辅导报告。报告会在铭德楼207多功能厅举行,离退休职工党委委员、支部书记、副书记、党员代表共计100余人参加,离退休职工党委副书记、副处长刘淑红主持报告会。



张教授从《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》起草过程及特点、进一步全面深化改革的总目标、进一步全面深化改革的重大原则、改革开放是当代中国大踏步赶上时代的重要法宝,是决定中国式现代化成败的关键一招、围绕多方面改革,深入贯彻党的二十届三中全会精神的重大意义等方面深入细致地阐释了党的二十届三中全会精

神。报告深入浅出、内容丰富、重点突出，具有很强的理论性、针对性和指导性，为今后的工作指明了前进的方向和奋斗的目标。

下一步，离退休职工党委将组织党员继续深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，持续在学习中领悟内涵、在贯彻中谋求实效、在工作中创新方法，用党的二十届三中全会精神武装头脑、指导实践、开展活动、推动工作，确保各项任务落到实处，以实干笃行的奋斗精神推动离退休工作再上新台阶。



## 离退休职工党委开展党纪学习教育常态化长效化工作推进会

2024年9月18日上午，离退休职工党委开展党纪学习教育常态化长效化工作推进会。报告会在铭德楼207多功能厅举行，离退休职工党委委员、支部书记、副书记、党员代表共计100余人参加，离退休职工党委书记邓波主持报告会。

邓波汇报了离退休职工党委开展党纪学习教育的主要做法、取得成效、存在问题以及今后的努力方向。离退休职工党委坚决把政治纪律和政治规矩放在首位，切实做到把握目标要求，深学细悟新《条例》，突出教育实



效，学用结合促落实。离退休职工党委注重发挥政治引领和服务保障作用，广大党员凝心聚力，发挥先锋模范作用，合力推进离退休工作高质量发展。



邓波指出，在学校党委的坚强领导下，离退休职工党委坚持党纪学习教育与党建工作“两手抓、两促进”，以党纪学习教育为契机，认真统筹谋划，精心组织学习，自觉运用党的创新理论，加强政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设和制度建设，达到了预期目标。他强调，党纪学习教育没有完成时，只有进行时。离退休职工党委要继续树牢严守政治纪律，政治规矩的政治自觉、思想自觉和行动自觉，把学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务，继续深入学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要指示精神，在加强理论学习，坚定理想信念；强化责任担当，提升履职能力；树立实干导向，践行服务宗旨三方面持续下功夫，进一步巩固党纪学习教育成果，确保党纪学习教育常态化长效化。

## 创意环保，时尚献礼

### —北京科技大学离退休教师以环保时装献礼新中国 75 华诞

在庆祝中华人民共和国成立 75 周年的喜庆氛围中，由教育部离退休干部局主办的文艺汇演于 9 月 25 日在京隆重举办。此次盛会在北京外国语大学千人礼堂举行，吸引了来自 27 所在京直属高校、直属单位以及教育部机关的老同志们，总计超过 800 名老同志共襄盛举。教育部离退休干部局党委委员、一级巡视员彭兴顺等多位领导出席了此次活动。



在众多精彩纷呈的节目中，我校老年模特队以其独具匠心的表演《让地球美丽》成为了全场的焦点。模特们身着由废旧物品改造而成的精美服装，在舞台上留下了一串串优雅的步伐，他们的身影成为了舞台上一道亮丽的风景线，观众们被这充满创意与魅力的表演深深打动，沉浸在这场视觉盛宴中，不时爆发出阵阵热烈的掌声。而那些引人注目的环保时装，则是出自北京科技大学离退休活动中心的手工组老师之手。从收集废旧物品



到构思设计，再到最终的裁剪缝制，每一个环节都凝聚了老师们的汗水与智慧。手工组的老师们表示，他们希望通过这次特别的创作，向年轻一代传递节约资源、保护环境的重要性。



此次演出不仅是一场视觉盛宴，更是一份来自老教育工作者们对国家的美好祝愿和对新时代的寄语。北京科技大学老教师模特队的精彩演出，充分体现了离退休老师们对生活的热爱、对环保的关注以及高度的社会责任感。他们用自己的方式，为庆祝中华人民共和国成立 75 周年献上了这份独特且富有深意的礼物，相信在他们的引领下，会有更多的人关注环保，为创造一个更加美丽、可持续发展的地球贡献自己的力量。



## 离退休职工工作处举行庆祝新中国成立 75 周年红歌会

为庆祝新中国成立 75 周年，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十届三中全会精神，展现广大离退休老同志奋发进取、昂扬向上的精神风貌，2024 年 9 月 27 日上午在铭德楼多功能厅隆重举行“贺盛世华诞，绽银龄芳华”，离退休职工工作处庆祝新中国成立 75 周年红歌会。离退休职工党委书记、处长邓波，离退休职工党委副书记、副处长刘淑红，副处长艾茹出席，离退休党员、老同志共三百余人参会。



红歌会在活动中心快乐舞队的长扇舞《黄河水从我家门口过》中拉开序幕，随后老同志们以党支部为单位，合唱了《地道战》《祖国不会忘记》《我和我的祖国》《弹起我心爱的土琵琶》《我爱你，中国》《没有共产党就没有新中国》等节目，老同志悠扬的旋律、有力的歌声，共同祝福祖国母亲生日快乐，共同祝愿伟大祖国繁荣昌盛。





离退休职工党委退休二支部组织引领党员群众一心一意听党话、坚定不移跟党走，努力打造理想信念坚定、组织建设规范、突出发挥作用的退休党支部。2024年5月获评北京市首批“六好”离退休干部示范党支部（北京市共一百个支部，其中教育系统21个）。邓波书记为退休二支部颁奖并对大家表示热烈祝贺。下一步，离退休职工党委将继续深入开展“六好”离退休干部示范党支部创建活动，以“小堡垒”发挥“大作用”，以党建引领老干部工作提质增效，鼓励和引导广大离退休职工为伟大祖国和北京科技大学高质量发展作出新贡献。

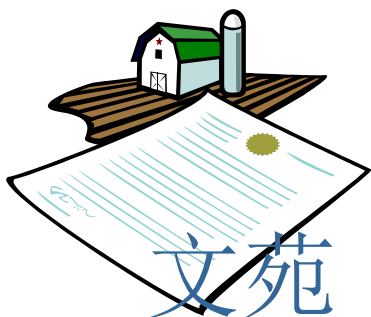


百年风云且翻涌，革命自有后来人。离休支部和在职支部带来一曲《革命人永远是年轻》，92岁的离休干部黄平球和离退休职工工作处的全体工作人员，唱出了革命者不屈不挠、勇往直前的精神风貌。革命者虽阅尽千帆，仍似青年般意气风发。他们始终与党和祖国同向同行、共同前进，生命不息、奋斗不止。演出最后，全体人员齐声合唱《歌唱祖国》，将气氛推向高潮。



整场演出精彩纷呈，掌声不断，老同志们深情回顾新中国成立 75 年来的辉煌岁月，热情讴歌党和国家事业发展取得的伟大成就，共同唱响新时代新征程的文化强音。





## 胡适先生《为什么读书》有感

□滕建国

或白日闲暇，或每晚睡前，都要翻翻书卷，习惯于此，自然非比先贤：有书藏满案，伴我书千卷。近期读胡适先生文集《为什么读书》有感。当年胡适先生凭借自己三十五年的读书经验诚恳忠告年轻人，他说：“书是过去已经知道的智识学问和经验的一种记录；为要读书而读书，读了书便可以多读书；读书可以帮助我们解决困难、应付环境，并可获得思想材料的来源。”接着胡适先生又详尽地介绍了五步读书的方法，字字珠玑。想到自己，觉得读书很快乐，能学到许多知识，还知道一些千百年来古人的所思、所想、所为。读胡适《为什么读书》文集，深刻醒悟的是：社会迅猛高速发展至今，是后人站在千秋万代先人经验的肩膀上，进行改革、创新并发扬光大的！我党制定的各项方针政策，使全国人民行进在伟大复兴的康庄大道，无不学习并有批判、有选择地引进古今中外先进的学识与创意，这用胡适先生的话可以理解为这是我党伟大而光荣的主意！这些主意无比正确！它解决的是我国的政治、经济、军事、统一思想等诸多问题。

书到用时方恨少，事非经过方知难，胡适先生强调的是：学问丰富的人，见到困难问题，许多以往的智识学问经验、主意可一齐涌上来供选用，用在最困难的时候，没有博览群书是不可能得心应手的。这就是所谓养兵千日，用在一朝。举例：达尔文就是读了经济学的书，然后用到极其困难的生物学研究中，创立了物竞天择的学说！

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

俗语说，腹有诗书气自华，海涌波涛浪万顷，读书是开卷有益而非功名，读书使人生的思想内存丰盈，天大地大、海阔天空；更能使人脚踏实地，且行且珍惜，回头望不负少年郎。遥看一千位读书郎有一千种洒脱、从容、自信模样！老者读书更忌一日之曝十日之寒。分门别类，一天一个章节或一篇文章，意义非凡且美好的词句心中回荡片刻，难懂章节不必纠缠，读书百遍其义自见。依胡适提示，我要再读读《伊索寓言》。

现常持诗书站窗前，诵读精选。

空中鸣叫南飞雁，秋风洗面有凉寒。

《为什么读书》明晰心间。

## 金园诗社诗词作品 11 首

人逢盛世，虽然离退不言老；时过中秋，自是松菊能耐寒

段凤英《自度曲·中秋问候》

落叶知秋，情意如酒。蓦然回首，又逢一年中秋。

人依旧，情依旧，轻轻一声问候：中秋快乐！月圆人长久！

李素琴《七律·望月有怀》

平分秋色一轮满，海角天涯共此时。  
意动醇香能醉客，神迷缱绻可成诗。  
清光凝露九霄静，皓魄含烟万里驰，  
待到重逢相聚日，与君再话此相思。

佟玉兰《五律·中秋》

玉兔跃东山，冰轮照九天。  
银辉柔似水，清影幻如仙。  
丹桂菊香远，果蔬饼味甜。  
举杯遥拜月，千里盼团圆。



雪松《七律·中秋随笔之一》

一轮明月映晴空,两地亲朋遥望中。  
三代同堂庆佳节,四方游子忆芳踪。  
五颜六色烟花灿,七步八叉雅韵浓。  
九盏琼浆令人醉,十番旋律荡心胸。

雪松《七律·中秋随笔之二》

十里长街灯火明,九霄云外闪星辰。  
八方归客犹心急,七度倚闾还步迎。  
六镇五村人气旺,四邻三舍友情增。  
两地亲朋相致贺,一轮圆月耀乾坤。

陈世禄《七绝·中秋》

中秋赏月夜宵明,万户团圆话富情。  
玉饼佳肴弥馥气,醇茗美酒祝祥宁。

梁桂芹《七绝·中秋》

又逢花好月圆时,社友争吟赞美诗。  
民富国强实在好,扬鞭纵马任奔驰。

张志宏《七绝·纪念长征》

长征起步九十年,古老神州展笑颜。  
热血先贤多壮志,拼来华夏艳阳天。

陈世禄《七绝·铭记历史》

侵华日寇罪滔天,家恨国仇发指冠。  
珍爱和平图富盛,严防历史再重还。

王振声《七律·秋雨秋涵》

秋凉夜雨落纷纷,街巷空濛少路人。  
天色阴沉笼青幕,烟云弥漫隐红尘。  
流年世事半如意,华发青丝两不分。  
心迹昭昭融覆水,淅淅沥沥了无痕。

马丽《七律·和秋雨秋涵》

潇潇秋雨夜孤灯,点点莹光谁负恫?  
几队归鸿千里远,一声梧叶满阶红。  
青丝白发情难改,旧梦初心意未穷。  
何惧天沉云覆月,聆听淅沥共吟中。

## 陈世禄老师作品

### 七绝·秋分

秋分昼夜等时长，  
遍地金黄稻黍香。  
笑语欢歌齐庆贺，  
丰收节里颂殷强。

（作于 2024 年 9 月 22 日，农  
历八月二十，秋分）

### 七绝·白露

南飞大雁越冬天，  
白露来临西月寒。  
桂树开花盈友客，  
秋茶逸馥美心间。

### 七绝·天空响彻东方红

——纪念毛主席逝世 48 周年

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

（作于 2024 年 9 月 9 日）

### 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。  
自此当家成主宰，

擎天立地建奇功。

（作于 2024 年 10 月 1 日，国  
庆节）

### 七绝·人民教师赞

——献给第 40 个教师节

一支粉笔写经年，  
三尺讲台育俊贤。  
沥血倾心担使命，  
铸魂砺魄照人寰。

（作于 2024 年 9 月 10 日，教  
师节）



# 满江红

## ——庆新中国成立 75 周年

□王月

勇渡长江，沧桑历、南京解放。蒋溃退，新中国建，屹坚世响。

反帝反封强怒愤，分田分地为民饷。

自更生、两弹闯天空，和平畅。

怀梦想，攻坚仗；谋深改，复兴旺。振兴经济场，稳粮直上。

绿水青山金不换，雄心壮志腾飞响。

万年神话揽月捉鳖，皆能创。

## 重阳节写给我尊敬的退休朋友们

□何淑兰

各位尊敬的退休朋友们：

曾经，

我们每个人的具体工作各异，

但岁月的年轮，

同样刻在了每个人的脸上！

我们历经了岁月的沧桑，

如今都多已鬓染白霜！

是的，

长者是垂暮的夕阳，

长者是交响乐的尾章；

但是咱们依然要——

珍惜那晚年生活的宝贵时光！

每天，依旧要精神抖擞，

走进锻炼身体的操场；

每天，仍然要神采奕奕，

走进退休处的大课堂，

度过那快乐而有意义的时光！

是的，

我们都在同一个时代成长，

我们总是把党的优良传统弘扬；

我们对社会有着极强的责任感；

我们待人处事——

依然乐善好施、宽容大量！

敬爱的退休朋友们：

我们丰富的人生阅历，

就是一篇有哲理的文章！

今天虽已退休，

仍旧是创建和谐社会的一股力量！

在此，  
我们向所有退休朋友们致敬，  
让我们共同努力，  
用自己的行动，  
继续书写晚年生活的华丽诗章！

写于 2024 年重阳节

## 故乡在奔跑 ——庆祝新中国成立 75 周年

□刘瑞华

当晨曦初露，金色的阳光洒满大地，我们迎来了祖国母亲 75 周年华诞。在这个特殊的日子，每个人的心中都充满了对祖国的热爱与自豪，亿万中华儿女便有了共同的心声——我爱你，中国！

七十五载砥砺风雨，七十五载成就辉煌。站在时间的节点上，我们清晰地感到，新中国的 75 年是一个古老民族赓续千年梦想、走向民族复兴的历史进程，是创造了一个又一个奇迹、持续走向世界的时空进程。家国与共将华诞歌颂，共同富裕在憧憬中拉近，改革开放在实践中深化，东方巨龙自由翱翔于苍穹，前进在实现中国式现代化的康庄大道上。

记得刚刚过去的这个暑假，我儿子儿媳带着孙子孙女，从求学求职的异国他乡回国探亲。京城的巨大变化令他们惊叹不已，数不清的立交桥、望不尽的地铁站，都使他们难辨旧貌；儿媳虽是土生土长的北京人，乃感叹道：“家门口都有了红绿灯、斑马线，再不回来恐怕要找不到家门儿了”，

喃喃地说着心里话。

还有那全家一起回河北农村老家的日子，所到之处都彰显着新农村的新气象和高科技。映入眼帘的是大田里的联合收割机轰隆隆的作业，自动化喷灌、无人机航拍管控、无人机播撒有机肥等，一路上不时地停下车子问长问短；第二天儿子还带着孙子进了“操控室”体验了一把“室外挖掘、室内操作”的远程控制系统，并和农民师傅们进行了深入交流和学习，不停地赞叹了不起、了不起！“惠风和畅”大门上的门楣（匾）源于“兰亭集序”，儿子儿媳频频点头点赞；“国盛家昌”二叔家的大门门楣，让孩子们更加感受到祖国的强大，农业农村农民的繁荣富裕，一枝枝火红火红的凌霄花，装点着农村的繁花光景；汇聚成一句话那就是：中国的农村现代化和城里没有什么两样。家国情怀，是流淌在中华儿女每一个人心中的血脉。国庆75周年正是家国情怀的集中展现，是中华民族精神的生动诠释。在中国共产党的领导下，我们的农村在腾飞，我们的故乡在奔跑，奔跑在实现中国式现代化的大道上。

“国庆佳节”是对过去的致敬，也是对未来的期许。让我们从现在做起，从点滴做起以家国情怀为纽带，用实际行动践行爱国情怀；共同祝福祖国华诞，共同祝愿祖国在新时代



代的征程上永远前行，同时也愿我们每一个人都能为祖国的繁荣富强贡献自己的力量，共同书写中华民族的新篇章。



## 普法小知识 | 老有法依,全方位保障老年人合法权益

一、意定监护，是成年人在自己尚具有完全民事行为能力之时，以自己的真实意思表示为自己确定丧失民事行为能力后的监护人的一种制度。

在意定监护制度出现之前，2012年修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》对老年人的监护已有类似的规定，即老年人在具备完全民事行为能力时，可以在近亲属或者其他与自己关系密切、愿意承担监护责任的个人、组织中协商确定自己的监护人，在老年人丧失或者部分丧失民事行为能力时，确定的监护人依法承担监护责任。

### 案例

甲已经年过五旬，是一名上市公司高管，资产丰厚但一直未婚，多年职场打拼也累出了一身疾病。随着年龄的逐渐增大，甲开始担心自己在突然患病或者老去之后，因为无人赡养而得不到照顾，同时也恐怕自己的财产有被他人侵夺的风险。

因而在与亲弟弟乙商量并征得同意后，写了一份意定监护协议，决定由乙担任自己的监护人，在自己之后完全或部分丧失行为能力时，照料自己的后半生。

### 法条链接

《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。

《民法典》第三十四条：监护人的职责是代理被监护人实施民事法律行为，保护被监护人的人身权利、财产权利以及其他合法权益等。

监护人依法履行监护职责产生的权利，受法律保护。

监护人不履行监护职责或者侵害被监护人合法权益的，应当承担法律责任。

因发生突发事件等紧急情况，监护人暂时无法履行监护职责，被监护人的生活处于无人照料状态的，被监护人住所地的居民委员会、村民委员会或者民政部门应当为被监护人安排必要的临时生活照料措施。

### 普法小贴士

意定监护是一种“事先监护”，被监护人在自己尚且具备完全民事行为能力和清晰真实的意思表示之时即确定自己的监护人，商定在自己完全或者部分丧失民事行为能力时，由该监护人全权负责自己的人身、财产权益。早早地选定确立自己的监护人，可以使得被监护人“未雨绸缪”，避免日后违背自己意愿的人成为监护人后，侵害自己的各项权益。此外，随着我国结婚率、生育率的逐年降低，人口老龄化问题的日益严重，不想结婚的双方可以通过意定监护的方式让双方互为保障，而老人也可以通过尽早确立监护人的方式实现“老有所养”。

意定监护是随着经济社会发展应运而生的一种制度，它的出现也确实填补了监护制度中的部分空白。加大对意定监护制度的宣传推广，让人们

更多了解该制度的本质和优势，使意定监护制度成为社会中的一个普遍认知，从而使得该制度真正发挥出它的功用。

二、继承宽恕制度，是指在继承人做出一定的违法行为从而丧失继承权后，在符合法律规定的情况下，经被继承人表示谅解、宽恕以后，重新获得继承资格的一种制度。其旨在最大程度尊重被继承人的意思自治，同时挽救确有悔改的继承人，从而营造良好的家庭氛围和社会环境。

### 案例

甲、乙夫妻有一独子丙，从小娇生惯养，整日不学无术，对甲、乙二人也是态度恶劣，在二人上了年纪后更是经常恶语相向，甚至拳脚相加。街坊邻居忍无可忍，在丙又一次打骂其父甲时选择报警。公安机关迅速出警，并依据《治安管理处罚法》对丙处以15日行政拘留的处罚。甲、乙向人民法院请求确认丙丧失继承权，人民法院支持了甲、乙的诉求。

拘留期间，经过警方的批评教育，丙痛哭流涕悔不当初，表示出去以后一定努力工作，好好孝敬父母。之后，丙确实痛定思痛，找了一家企业上班，并且每周都要回家看望父母几次，帮他们洗衣做饭，父亲甲生病时更是在医院连续陪护几天没合眼。经过几个月后，甲、乙觉得儿子确实改变了，又加上是家中独子，于是选择了原谅儿子，在遗嘱中重新将儿子丙列为唯一继承人。

### 法条链接

《民法典》第一千一百二十五条：继承人有下列行为之一的，丧失继承权：（一）故意杀害被继承人；（二）为争夺遗产而杀害其他继承人；（三）遗弃被继承人，或者虐待被继承人情节严重；（四）伪造、篡改、

隐匿或者销毁遗嘱，情节严重；（五）以欺诈、胁迫手段迫使或者妨碍被继承人设立、变更或者撤回遗嘱，情节严重。

继承人有前款第三项至第五项行为，确有悔改表现，被继承人表示宽恕或者事后在遗嘱中将其列为继承人的，该继承人不丧失继承权。

受遗赠人有本条第一款规定行为的，丧失受遗赠权。

### 普法小贴士

《民法典》设立继承宽恕制度的最大目的就是维护和谐的亲子、家庭关系，减少一些不必要的矛盾与冲突。一家人血浓于水，是血缘和情感上最亲近的人，所以即使继承人在一段时期内迷了心窍，做了一些错事，只要之后幡然醒悟、努力补救，在法律允许范围内也是可以获得谅解的。实际上，这一制度也给了继承人改过自新的机会，在保护被继承人权益的同时，也最大程度体现了对被继承人意愿的尊重，让法律既有力度，又有温度。

三、对老年人的家庭暴力行为，有违孝道，更触犯法律，为了老年人能安度晚年，国家多部法律均设有规定，全方位保障老年人合法权益。

### 案例

2020年2月9日晚上，被告人甲在苏州市某小区家里，因孩子学习问题和其母亲被害人乙发生纠纷，后采用拳打脚踢的方式殴打其母亲乙，致其受伤。经法医鉴定，被害人乙胸部损伤属人体轻伤一级。归案后，被告人甲如实供述了自己的犯罪事实。

法院一审审理中，经承办法官批评、劝说，被告人周某甲认识到了自己的错误，向母亲忏悔，并保证以后不再对母亲实施任何形式的暴力。苏



州市吴江区人民法院于2020年8月3日以故意伤害罪判处甲有期徒刑一年六个月。

### 法条链接

《中华人民共和国老年人权益保障法》第二十五条：禁止对老年人实施家庭暴力。

《中华人民共和国反家庭暴力法》第二十五条：反家庭暴力工作遵循预防为主，教育、矫治与惩处相结合原则。

反家庭暴力工作应当尊重受害人真实意愿，保护当事人隐私。

未成年人、老年人、残疾人、孕期和哺乳期的妇女、重病患者遭受家庭暴力的，应当给予特殊保护。

《中华人民共和国反家庭暴力法》第三十三条：加害人实施家庭暴力，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。

### 意义与反思

反家庭暴力是国家、社会和每个家庭的共同责任，国家禁止任何形式的家庭暴力。对老年人的家庭暴力尤其不该出现，他们对子女的付出被子女无视和挥霍，甚至连人身安全都被子女随意侵犯，这样的事情实在令人痛心和愤怒。尊老敬老、孝顺父母，这一传统美德需要一再弘扬、不断倡导，另一方面，法律的不断健全也助力老年人权益的保护，让这样的悲剧不再发生，天下老人都能被善待。

（摘自：聊城普法公众号）

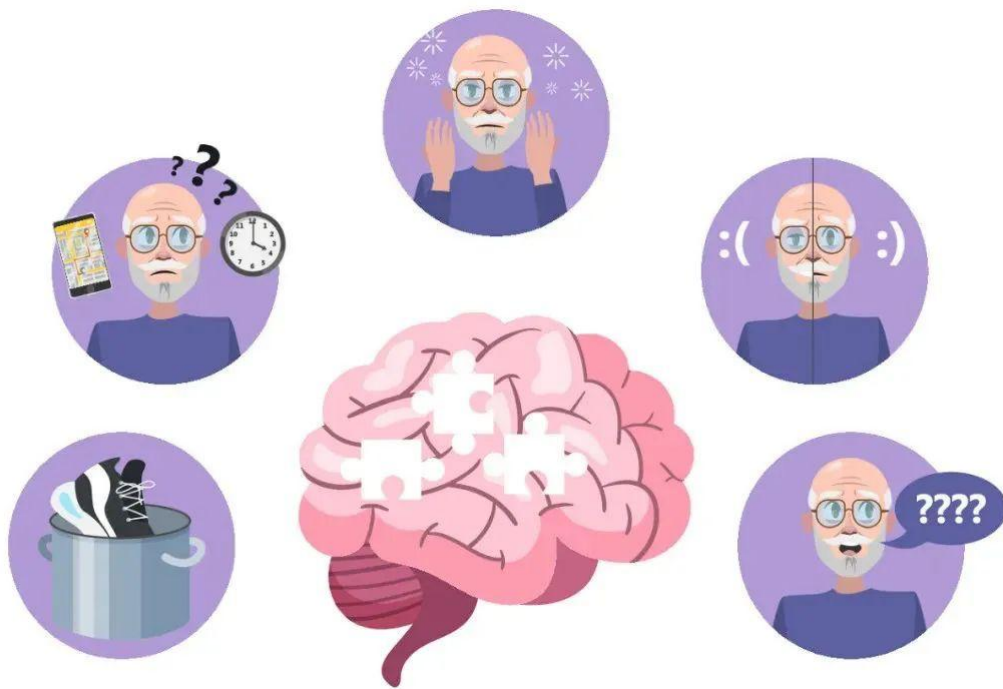
## 知识长廊



### 10种方法，帮你远离阿尔茨海默病！

#### 一、什么是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病（AD）是以脑内淀粉样斑块形成、神经原纤维缠结及神经元丢失为主要病理特征的中枢神经系统慢性退行性疾病；临床上分为无症状期、主观记忆下降期、轻度认知障碍期、痴呆期（轻度、中度、重度和终末阶段）；老年期痴呆中最常见的就是阿尔茨海默病。



#### 二、阿尔茨海默病的危险因素有哪些

影响阿尔茨海默病发生的危险因素有很多，一般分为可控和不可控两类。

可控因素：如受教育程度、血管因素、生活方式、视力和/或听力障碍、精神压力等。老年人可通过改变可控因素，减少或延缓阿尔茨海默病的发

生。

不可控因素：如年龄、性别、遗传、基因等。

### 三、如何预防阿尔茨海默病

预防阿尔茨海默病的关键在于预防认知功能衰退，推荐以下10种方法。

**坚持运动：**规律、适当地进行运动可降低认知功能衰退风险，推荐每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动。

**长期学习：**不断学习，就是不断地给大脑一定刺激，有助于预防阿尔茨海默病。

**远离烟草：**吸烟会增加认知功能衰退风险，且吸烟的时间越长、量越大，对记忆的影响就越明显，戒烟可将这种风险降低到与未吸烟者相当的水平。

**关注心脏：**心血管疾病和脑卒中的危险因素，如肥胖、高血压和糖尿病等，同时会对认知功能产生负面影响。照顾好心脏，大脑也会随之健康。

**保护头部：**脑外伤会增加认知障碍和痴呆的风险。我们乘车时应系好安全带，进行可能有碰撞的户外运动时要戴上头盔，以防摔倒而造成脑损伤。

**健康饮食：**健康、均衡的饮食有助于降低认知功能衰退风险，推荐高蛋白、低脂肪饮食。

**睡眠充足：**有研究显示，失眠是认知障碍的危险因素之一，老年人应尽量保证充足的睡眠。

**关注心理：**重视抑郁、焦虑及其他心理健康问题的诊治，特别是老年期抑郁症。

广泛社交：保持社交活动有助于脑健康，鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动，做一个积极的社区活动参与者。

挑战自我：挑战和活跃自己的思维对认知功能是有益的，如设计一套家具、完成一个拼图游戏等，这些促进思维能力的活动无论是对当下还是对未来都是很有好处的。

#### 四、阿尔茨海默病的早期信号

- 记忆力减退到已影响生活或工作的程度。
- 计划事情或解决问题出现困难。
- 无法胜任原本熟悉的事。
- 失去时间感及方向感。
- 抽象性的思考有困难，出现妄想、幻觉。
- 语言表达或书写出现困难。
- 错放熟悉物品且失去回头寻找的能力。
- 判断能力变差或减弱。
- 失去原动力，变得被动。
- 出现不明原因的情绪化和个性的改变。

#### 五、阿尔茨海默病筛查量表

以下 8 个问题中如果有 2 个以上回答“是”，应及时到正规医院的记忆障碍专病门诊就诊。①判断力是否出现了障碍？ 是□ 否□

②是否缺乏兴趣爱好，不爱活动？ 是□ 否□

③是否会不断重复同一件事或同一句话？ 是□ 否□

④学习使用新东西时，是否会有困难？ 是 否

⑤是否记不清当前的月份或年份？ 是 否

⑥处理复杂的个人事务时是否存在困难？ 是 否

⑦是否会忘记与某人的约定？ 是 否

⑧日常记忆和思考能力是否发生改变？ 是 否

## 六、阿尔茨海默病的治疗

### 药物治疗

目前，有效的药物包括两大类。胆碱酯酶抑制剂 代表药物有多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏。兴奋性谷氨酸受体拮抗剂 代表药物为美金刚。医生会根据患者的具体情况，选择一种或两种药物进行治疗。

### 非药物治疗

非药物治疗包括认知训练、运动疗法、音乐疗法、光照疗法、饮食疗法、芳香疗法等，可以改善患者的认知和精神行为症状。需要提醒的是，阿尔茨海默病和高血压、糖尿病一样是慢性病，需要长期治疗，因此医生会要求老年人定期随访并调整药物；且需要家属配合坚持给患者服药，以及配合医生的随访计划，按时陪同患者就诊，以期获得最佳的疗效。

## 七、误区解读

误区 1：阿尔茨海默病没有好的办法治疗。

虽然目前阿尔茨海默病尚无治愈方法，但患者经过综合治疗会延缓疾病进展，特别是对早期患者，甚至可以通过治疗恢复部分功能；即使是晚期患者，也可以通过综合管理提高日常生活能力，延缓疾病进展。因此，家属若发现老年人有记忆力减退等症状，应带其尽早就诊，并规范治疗，



以免耽误病情。

误区 2：阿尔茨海默病看一次医生就足够了。

阿尔茨海默病是一种复杂的疾病，患者会经历轻、中、重度的发展，且根据患者的不同病情要调整治疗药物的剂量和种类，因此要定期随访。建议患者于首次就诊后第 1 个月、3 个月、6 个月、12 个月进行随访，一年后每 6 个月随访一次；当病情发生变化时，随时就诊。建议家属保存好患者的检查结果和病历本，并尽量找熟悉病情的固定医生就诊。家属或患者不要擅自停药，不恰当的用药可能会导致不良反应，不合适的停药也可能导致病情加重。

（来源：人卫健康微信公众号）



## 热爱生活，是一种能力

热爱，是一种用心生活的态度。

珍惜当下所拥有的一切，永远不放弃对美好生活的追求，对每一天认认真真，让日子

最大限度地有趣起来。

热爱生活，不是先天拥有的，应当把热爱生活当成一件重要的事情来学习。

热爱生活，不仅是一种生命姿态，一种生活方式，它更是一种可贵的能力。

### 学会热爱

热爱生活，是一种能力。



有人说：我们，都是过客。这一生，行过的桥，走过的路，看过的风景，爱过的人都是一辈子最宝贵的财富。

我们要热爱这一切，温暖地爱着，认真地生活。

生活总有平凡琐碎，总有难以逾越的坎，总有不为人知的辛酸。

但我们不能等待，应该行动起来，总有些小事，让你感到生活的可爱，在一地鸡毛里，也存着幸福。

实际上，生命中最美好的事情，大多是免费的。

真正的幸福，不是轰轰烈烈的事，而是懂得发现隐藏在生活中的小美好，过自己想要的生活。

生活没有小事，所有的小日子，所有的小快乐，都是值得被记录的大事，都是生活最丰盈的馈赠。

美好不是等来的，而是自己创造的。

你不能坐等上天恩赐你完美的一切，而是要在处理日常琐事的过程中，寻找内心的平静。

热爱生活，不是坐等暴风雨过去，而是在风雨中跳舞。

不必羡慕别人，也不必埋怨自己，脚踏实地，默默努力，做好该做的，剩下的交给时间。

学会热爱你自己的生活，学会乐在其中，才是幸福的真谛。

### 珍惜拥有

幸福如同流水，顺利的时候，你根本感觉



不到，直到遇到阻碍，掀起浪涛。

其实，真正让你很幸福的事，你根本没有去注意，反而，会因为一些鸡毛蒜皮的事，而感到烦恼，甚至大为光火。

当你感到不幸的时候，看看那些你触手可及的东西，你才知道，其实自己还拥有很多，日子其实还不错。

珍惜是拥有的捷径，知足是幸福的根源。

在有限的生命里，不要把时间浪费在那些不值得的事情上。

我们所做的，就是活在当下，珍惜现在所拥有的一切。

当我们看淡一份名利，就赢取一份心安；当我们学会珍惜，懂得知足，便明白了生活的真谛。

### 心向光明

在生活中，多数人并不觉得轻松。

世上本无枷，心锁困住人。

不论这个世界如何，你自己的世界一定要精彩；不论人心多么难测，你的内心一定要明亮。

生命的意义，就在于繁华看尽后，心灵依然自由。

身外之物何须执着，言外之意不必猜忌。

我们的幸福和快乐，需要在生活中慢慢感受，用心体会，而不是靠别人的赞誉和认可编织而成。要心向光明，让自己高兴。

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。每一个平凡的日子，都值得认真对待。

（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十月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

裴利芳、李梅，方京、王增荣、储方杰、周振京、熊小涛、夏兰秋、张芳芳、王西伦、任瑛、刘莲英、蔡淑云、吴吉荣、王海、曲涛、范春旺、张文彬(小)、张軫、白雅民、杨庆增、王秀栾、魏春明、杨海君、赵淑琴(小)、刘云暖、亢玉梅、李爱英、王秀慧、刘庭成、赵子财、黄全福、金建灵、徐世平、桂玮珍





# 重阳祝福

金秋送爽，丹桂飘香，又是一年重阳时。以下是我校今年满 80,85,90

岁寿星名单，祝您重阳愉快，身体健康，阖家欢乐，福寿安康！

葛昌纯	陈景茗	郭西緬	王连	李宝山	马桂芬	张荣芬	方兆彰	夏守余	葛占英	王自琼
胡正寰	许万凌	姬桂卿	曹邦良	王建华	李秀云	魏淑华	沈水福	毛素芬	秦荣秀	杨淑玉
孙祖庆	丁立言	邢玉敏	汤学忠	郭方博	王学良	王兴仁	许明菊	俞静	周育英	高云英
鲁毅强	苑占民	解迺如	沈定钊	方爱理	彭玉珠	邓报钧	解秀梅	马香峰	弓秀本	韩秀英
陈世祿	吴战一	全介	马庆珠	曹贞源	刘华生(小)	郭志炎	诸祖同	胡水珍	尹秀兰	郝淑珍
杨光耀	张民友	李友仁	张思源	尤志生	赵桂香	曹诺农	梁润鸿	刘毅潜	崔锡金	张桂华
柳得槽	余永宁	杨德钧	郭巧玲	吴继勋	鹿崇发	姚秀峰	朱孝祿	梁绍兰	张淑中	秦文秀
吴荫顺	于紫龙	李淑文	张瑞成	梁桂琴	王淑芝	姚长和	邱夏陶	兰之彬	彭淑兰	吴秀珠
林勤	韩汝玢	刘佩忠	丁预展	侯宝玉	陈雅媛	沈甦	黎景全	魏文莹	李云彩	赵德莲
韩蕴秋	洪彦若	滕建国	张崇方	徐玉良	王佩璇	陈崇禧	藏贵琴	谭敏	兰祖云	李执英
王蓉	闫鸿	王淑珍	关育权	赵平	陈志诚	白尔清	李玉科	刘汉东	高淑贞	郝玲君
苏长浩	王金山	王宝珏	钱仁根	孙思先	蔡群	白彩凤	万海川	张昶栋	刘秀贤	罗秀英
郑德玲	朱荣华	周建樑	王祖洪	金毅	徐树栋	陈景榕	孙鸿宾	孔启忠	刘继华	柳凤英
王长华	邵涓	殷家珍	张国强	孙惠芳	刘建民	李二茂	门玉贵	刘金铮	葛莲珍	
谢桂卿	贺玢	周汉良	谢祥嗣	秦明达	龚竟成	来秋实	吕荣邦	王欣(大)	蒋韵梅	







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

