

金色园地

第八期 (总第 229 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 11 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>

深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述 全面落实教育强国建设的战略任务

习近平总书记近日在全国教育大会上的重要讲话，站在党和国家事业发展全局的战略高度，系统部署了全面推进教育强国建设的战略任务和重大举措，为建成教育强国明确了重点任务、指明了主攻方向、提供了行动指南，我们要认真学习领会，深入贯彻落实，推动落地见效，奋力谱写教育强国建设崭新篇章。

实施新时代立德树人工程

教育是国之大计、党之大计。习近平总书记在全国教育大会上指出，要坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，实施新时代立德树人工程。我们要深刻理解这一重要论断，紧扣培养时代新人，提升思政引领力，实施新时代立德树人工程。

思政引领力彰显教育的政治属性，确保社会主义办学方向，重中之重是坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人。要深入推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑，让广大学子真切感悟新时代党的创新理论的真理力量和实践伟力，教育引导青少年学生坚定马克思主义信仰、中国特色社会主义信念、中华民族伟大复兴信

心，立报国强国大志向、做挺膺担当奋斗者。

思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程。要不断推动思政课改革创新，让思政课实起来、活起来，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，推进大中小学思想政治教育一体化建设，推动“大思政课”建设不断拓展深化，不断拓展实践育人与网络育人的空间和阵地，提高思政课的针对性和吸引力。

中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂。以铸牢中华民族共同体意识为主线，增强中华民族凝聚力，要加大国家通用语言文字推广力度，全面推行使用国家统编教材，以语言相通促进心灵相通、命运相通，把中华民族共同体意识从小就植入孩子们的心灵，培养新时代民族团结进步的践行者、促进者、守护者。

推动教育科技人才一体发展

习近平总书记在全国教育大会上指出，要统筹实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，一体推进教育发展、科技创新、人才培养。这一重要论断揭示了，科技创新靠人才，人才培养靠教育，畅通教育、科技、人才的良性循环，具有强大的人才竞争力和科技支撑力，是教育强国的重要特征。

着眼提高创新能力，完善科教协同育人机制。高等教育是教育、科技、人才的关键联结点 and 集中交汇处，推进科教融汇，要充分发挥科研育人功能，建立科技创新与人才培养相互支撑、带动学科高质量发展的有效机制。优化高等教育布局，完善人才培养与经济社会发展需要适配机制。要根据科学技术发展态势，聚焦国家战略和行业需求，超常布局急需学科专业，加快基础学科、新兴学科、交叉学科建设，形成科技发展、国家战略需求牵引的高校学科设置调整机制和人才培养模式。

强化校企科研合作，完善高校科技创新机制。有效缩短高校科技创新与市场应用之间的距离，打通科技成果转化“最后一公里”，必须加强以企业为主导、高校和科研院所为支撑的产学研深度融合，完善利益共享和风险共担机制，充分发挥企业“出题人”和“阅卷人”作用，推动企业、高校、科研院所等多元创新主体“同题共答”。畅通高校科技成果转化渠

道，健全成果转化平台服务机制，让科技成果迈出实验室、走上生产线、变为生产力，使更多科技成果从样品变成产品、形成产业。

基于类型教育定位，构建职普融通、产教融合的职业教育体系。职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径，是实现新型工业化和中国式现代化的重要支撑力量。有序有效推进现代职业教育体系建设改革，必须统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，拓宽学生成长成才通道，大力培养大国工匠、能工巧匠、高技能人才，切实提高职业教育的质量、适应性和吸引力。

提升教育公共服务质量和水平

习近平总书记在全国教育大会上指出，要坚持以人民为中心，不断提升教育公共服务的普惠性、可及性、便捷性，让教育改革发展成果更多更公平惠及全体人民。我们要深刻领悟这一重要论断的精髓，坚持把高质量发展作为各级各类教育的生命线，加快建设高质量教育体系。当前我国教育发展不平衡不充分问题仍然突出，优质资源总体不足、配置不均，城乡、区域、校际、群体教育发展差距大，各级各类教育质量还不能满足人民群众“上好学”的需求。解决好人民群众在教育方面的急难愁盼问题，是教育工作的切入点和抓手。

全面提高基本公共教育服务水平，着力完善义务教育优质均衡推进机制。基本公共教育服务是国家在教育领域为全体公民提供的基础性公共服务，义务教育作为其中最为核心的组成部分，是推进基本公共服务均等化的重点领域和重中之重。全面保障义务教育优质均衡发展，要以优化区域教育资源配置为抓手，建立同人口变化相协调的基本公共教育服务供给机制，以逐步缩小城乡、区域、校际和群体差距为突破点，重点推进城乡教育一体化、学校建设标准化、师资配置均衡化、教育关爱制度化，探索逐步扩大免费教育范围，确保儿童平等受教育权利和优质均衡义务教育目标的顺利实现。

加大对普惠性非基本公共教育服务支持力度。持续巩固“双减”成果，强化学校教育主阵地作用，强化课后育人功能，提升课后服务质量，满足

学生多样化需求，必须加快构建基本服务与拓展服务相结合的课后服务体系，落实学校课后服务财政补助，健全义务教育学校课后服务经费保障机制。提升终身学习公共服务水平，维持和巩固教育的公共性与公平性。同时加大财政投入，支持教育数字化转型，深入实施国家教育数字化战略，为个性化学习、终身学习、扩大优质教育资源受益面和教育现代化提供有效支撑，赋能学习型社会、学习型大国建设迈出新步伐。

实施教育家精神铸魂强师行动

习近平总书记在全国教育大会上指出，要实施教育家精神铸魂强师行动，加强师德师风建设，提高教师培养培训质量，培养造就新时代高水平教师队伍。这一重要论断启示我们，必须大力弘扬和践行教育家精神，实施好教育家精神铸魂强师行动，夯实教育强国建设的重要根基。

加强师德师风建设。“四有”好老师标准是新时代教师职业的基本素养，教育家精神则是建设教育强国背景下教师更高层次的目标和价值追求，树起了新时代优秀教师成长发展的标杆。夯实师德师风建设的长效机制，必须坚持把师德师风作为教师队伍建设的第一标准，坚持师德违规“零容忍”，引导广大教师将教育家精神转化为思想自觉、行动自觉，做学生为学、为事、为人的大先生，成长为党和人民可以信任和依靠的“大国良师”。

提高教师培养培训质量。让优秀的人培养更优秀的人，做大做强教师教育体系是关键。增强高质量教师教育体系供给能力，要进一步完善中国特色的教师教育体系，构建以师范院校为主体、高水平综合大学参与、教师发展机构为纽带、优质中小学为实践基地的开放、协同、联动的现代教师教育体系。大力支持师范院校建设，强化高层次教师培养，创新教师培训模式，提升教师教书育人能力，造就一批卓越教师和教育家，引领教育改革发展。

加强教师地位待遇保障。加大教师待遇保障力度，健全中小学教师工资长效联动机制，落实完善乡村教师生活补助政策，加快补齐乡村教师队伍建设短板。维护教师职业尊严和合法权益，减轻教师非教育教学任务负担，不断提高教师政治地位、社会地位、职业地位，让教师享有崇高社会声望、成为最受社会尊重的职业之一，支持和吸引更多优秀人才热心从教、

精心从教、长期从教、终身从教。

深入推动教育对外开放

强大的国际影响力是教育强国的显著标志。习近平总书记在全国教育大会上指出，要深入推动教育对外开放，统筹“引进来”和“走出去”，不断提升我国教育的国际影响力、竞争力和话语权。我们要深刻把握这一重要论断，推进高水平教育开放，助力教育强国建设，要正确处理扎根中国大地和借鉴国际经验的关系，既要立足国内又要面向世界，既要坚持自信自立自强，坚定不移走中国特色社会主义教育发展道路，又要秉持兼容并蓄的态度，把握世界教育强国的共性特征和规律，有效利用世界一流教育资源和创新要素，全面深化教育综合改革，构建有利于教育高质量发展的体制机制，使我国成为具有强大影响力的世界重要教育中心。

统筹“引进来”和“走出去”，完善教育对外开放战略策略。近年来，经济全球化遭遇逆流，“脱钩断链”、“小院高墙”甚嚣尘上，我国教育对外开放的外部环境更加复杂，一方面遭受“走出去”的明显阻碍制约，另一方面面临“引进来”的提质增效掣肘。在这种情形下，我国坚持扩大教育对外开放不动摇，更加积极主动扩大教育对外开放，推动走出去、请进来管理便利化。扩大国际学术交流和教育科研合作，鼓励国外高水平理工类大学来华合作办学，大力推进“留学中国”品牌建设，高水平推进鲁班工坊建设，积极参与全球教育治理，为推动全球教育事业发展贡献更多中国力量。

以高水平教育开放促进深层次改革，激发教育发展活力。推进高水平教育开放是深化教育综合改革的重要内容，也是实现教育高质量发展、推动教育强国建设的重要引擎。以扩大教育开放促进和深化教育改革，在交流互鉴中推动教育理念、体系、制度、内容、方法、治理现代化，将为教育强国建设注入新动力、增添新活力

本文来源：中国教育报 2024 年 10 月 24 日 05 版

本文作者：王建（中国教育科学研究院教育财政研究所所长、研究员）



参观中国国家版本馆有感

□退七支部 吴青芬

2024年10月15日我们十几个支部一起组织参观中国国家版本馆，这里三面环山，景色优美，建筑气质十分古典，极度对称，端庄大气，非常震撼，让人大开眼界。北京这里是主馆，分馆分别在西安、杭州、广州。主馆建有文翰阁，分馆分别建有文润阁、文济阁、文沁阁。是文化圣地，知识殿堂。

进入博物馆看到各类出版物、版本悉数入藏，同时吸纳甲骨简牍，传世古籍，革命文献，雕版拓片，方志家谱，书法作品，手稿手记，邮票钱币，数字版本等。从最古老的印刷品到现代最新激光照排作品都有展出。

国家版本馆是担负着文化使命，庚戌文脉，传承中华文明，珍藏了很多珍品孤品。

2023年6月1日习近平总书记考察中国国家版本馆讲话：“建设中国国家版本馆是我非常关注，亲自批准的项目，初心宗旨是在我们这个历史阶段，把自古以来能收集到的典籍资料收集全，保护好，把世界上唯一没有中断的文明继续传承下去。国家版本馆的主要任务就是收藏，要以收藏为主业，加强历史典籍版本的收集，分级分类保护好。”在习近平总书记的关心指导下，版本馆管理非常严格规范，体现了中国的文化自信！参观后感觉非常好！

心得体会

□退休十二支部 王琨

意识形态工作事关党的前途命运。

退休党员不忘加强学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，统一思想，坚定意志，协调行动，形成无坚不摧的强大力量。

意识形态工作事关国家长治久安。

退休党员时刻关心党和国家大事，努力做到：不迷眼，脑清醒，守住魂，筑起精神巨障的坚固堡垒。

强主流，铸魂，自信自觉自强，坚定中国特色社会主义理论、制度、道路。

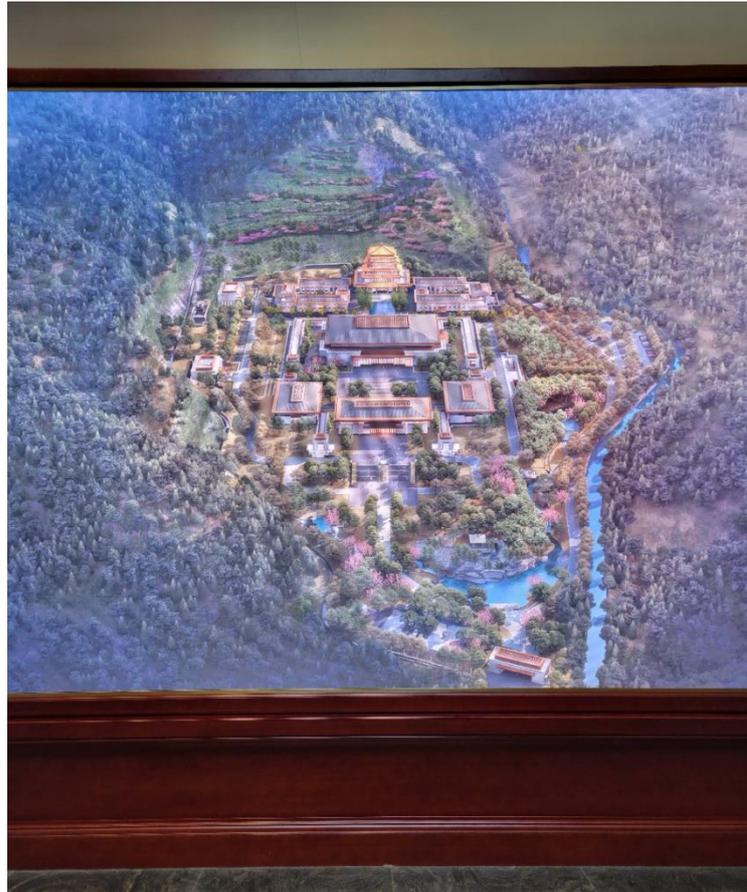
退休党员要热情宣传正能量，坚持发扬优良传统作风，拥护党的全面领导，一生跟党走！

我们赶上了新时代，开启了新征程，肩扛起新担当，力争新作为，书写新篇章！

参观中国国家版本总馆有感

□退十九支部 侯国姿

10月15日蓝天白云，秋高气爽，离退休职工党委十几个党支部的党员们去参观了中国国家版本总馆。中国国家版本总馆位于昌平区兴寿县半壁店村，是由清华大学建筑设计院设计。今年7月30日是中国国家版本馆开馆两周年纪念日。青山茂林中掩映着一片古朴典雅，大气恢宏的建筑群落，中华文明历经沧桑，留下的古老典籍就珍藏于此。



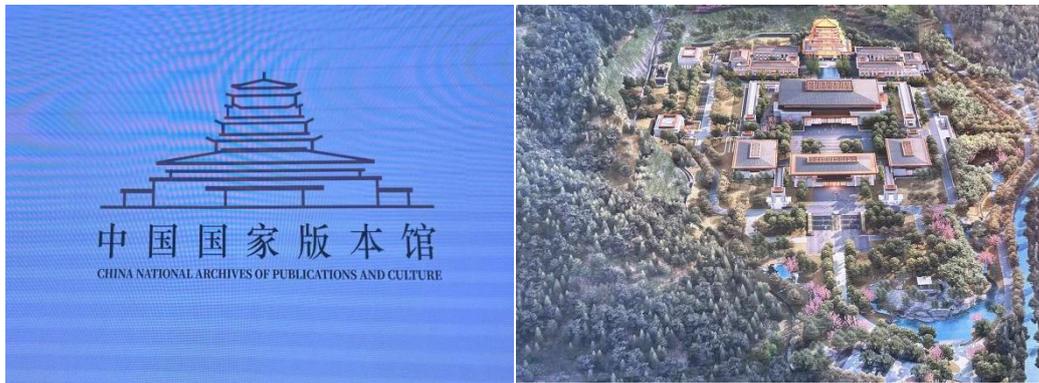
为了版本保藏安全，设计有完善的防洪排洪系统，为中央总馆营造了水系景观，增添了山水园林融合的自然之美。除了地上建筑之外，还有地下库区分散布局于地下和山体区，分为南库区、北库区和洞库区地下部分没有对我们开放，我们只参观了地上部分。

中国国家版本总库是中华文化种子的基因库，版本出版既是文化产业的重要组成部分，也是文化创新和社会发展的强大动力，通过版本馆的参观，使我们加深了对版本出版行业的了解和认识，深刻意识到版本出版对于文化传承和社会进步的巨大贡献。国家版本馆展示了一个国家精选出版物的集合，通过浏览不同的图书，文学作品、艺术品和其他文化产品，了解了国家历史和文化。通过本次参观开阔了眼界，受益匪浅。

参观国家版本馆

□退二十支部 张美娜

为深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，落实习近平总书记在全国教育大会上的讲话精神，深入了解我们国家博大精深的文化精髓，从承载中华优秀传统文化的珍贵版本资源中汲取精神力量，进一步激发走文化自信自强道路的精神。2024年10月15日，沐浴着金秋十月的暖阳，北京科技大学离退休党委所辖十几个党支部，来到位于北京中轴延长线以北、青山绿水间的燕山脚下——中国国家版本馆中央总馆，开展联合主题党日活动。



中国国家版本馆是国家版本资源总库和中华文化种子基因库，担负着赓续中华文脉的神圣使命，承担着国家版本资源规划协调、普查征集、典藏展示、研究交流和宣传使用职责。重点典藏彰显中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的各类出版物版本、印刷版本、特殊版本、数字版本和外国版本，将古今中外载有中华文明印记的十大类版本资源纳入保藏范围。版本是传承中华文明的载体和媒介，是中华文明源远流长、生生不息的见证。

步入展馆大厅，一幅波澜壮阔的主体壁画展现在大家面前，令人为之一振，纷纷拍照留念。我们驻足在大屏幕前，观看国家版本馆的介绍。图

文并茂的展示、生动有序的讲解，让所有在场的党员同志，对国家版本馆有了初步的了解，更增添了想一睹版本馆风采、探寻版本馆内涵的渴望。



在讲解员的引领下，我们先后走进文兴楼、文华堂、文瀚阁等。“版本工艺”“斯文在兹——中华古代文明版本展”“版本琳琅——中国当代出版精品与特色版本展”“真理之光——马克思主义中国化时代化经典版本展”四个展区。青铜铭文、竹简帛书、古籍善本、时代经典等各种类型的版本瑰宝，从不同侧面让大家感受到中华优秀传统文化的发展脉络和历史走向。



同志们驻足在各场馆中，用心领略“国家书房”国家级版本陈列殿堂、“版本工艺”专题展览及特色库展等。认真观看、细细品读，用手机、相

机留下每一件珍品的图像；用视频记录下参观版本馆的每一个精彩瞬间。置身于展馆内外，同志们无不震撼于版本馆建筑群的气势恢宏；无不震撼于展品的种类和数量之多；无不震撼于展品的年代久远。大家在观赏各类版本工艺、文献资料中，近距离接触丰富而厚重的中华文明遗产；追溯中华文明起源；回顾中华民族伟大复兴的历史进程；追寻马克思主义中国化时代化的伟大历程；感受中华文明的源远流长……参观国家版本馆，不仅是一次文化的洗礼，更是一次心灵的启迪。大家深刻感受到了中国版本文化的博大精深，中华文化的源远流长。





走出版本馆，途经文化长廊，工作人员带我们走进保藏古籍版本的兰台洞库，观看视频介绍。让我们更深地了解了版本馆的历史渊源、文化底蕴和珍稀典籍，感受到中国国家版本馆是一个传承和保护中华文明成就的伟大工程。正像习近平总书记指示的那样，“对历史最好的继承，就是创造新的历史；对人类文明最大的礼敬，就是创造人类文明新形态。”“传世工程有重大文化传承意义，要认真规划实施”。国家版本馆之行给党员同志们留下了深刻的印象，深切感受到了中华民族厚重的文化底蕴；感受到中华文明的博大精深与独特魅力，更加坚定了文化自信。一致表示要用实际行动践行使命，为传承中华优秀传统文化、赓续中华文脉、推动文化繁荣作出力所能及的贡献。

▲9月26日，学校在教职工活动中心举行庆祝中华人民共和国成立75周年“高歌颂祖国，永远跟党走”教职工文艺汇演。学校党委副书记、工会主席孙景宏，党委副书记、纪委书记张大林，中国地质大学（北京）工会常务副主席王志坚，北京林业大学离退休处活动中心主任曾保华，中国矿业大学（北京）教工合唱团指导教师张滨，各职能部处领导、各二级单位负责人出席，24个分工会以及3支特邀演出队伍的1100余名教职工登台演出。

▲9月27日，庆祝中华人民共和国成立75周年外国专家招待会在北京人民大会堂举行，中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥出席并致辞。学校副校长吕昭平，中国政府友谊奖获得者、冶金生态与工程学院教授阿尔伯托（Alberto Conejo）等11名外籍教师及家属受邀参加此次招待会。

▲为深入贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神，全面贯彻落实中央人才工作会议精神 and 全国教育大会精神，持续深化卓越工程师产教融合培养改革，分析研究关键问题，交流推广先进经验，加快构建中国特色、世界水平卓越工程师培养体系，服务教育强国建设，在教育部指导下，9月28日，2024年卓越工程师培养研讨会在北京召开。

▲近日，北京市科学技术委员会公布了2024年北京市科技新星计划入选名单（含交叉合作课题），我校6位教师成功入选创新新星；3位教师牵头申报的课题成功获批交叉合作课题。创新新星入选人数位列北京市第3，再创新高，彰显了学校致力培养青年人才、勇担起服务北京“国际科技创

新中心”建设的责任担当。

▲9月30日，2024年度中国政府友谊奖颁奖仪式在人民大会堂隆重举行，国务委员谌贻琴向获奖外国专家颁奖。我校名誉教授国家材料服役安全科学中心特别顾问庄子哲雄获此殊荣，这是我校第4次获评中国政府友谊奖。

▲10月9日，学校党委召开2024年下半年巡察动员部署会。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，党委副书记、纪委书记、巡察工作领导小组副组长张大林，下半年巡察组、巡察整改专项督查组全体成员，被巡察、督查党组织书记、纪检委员、党委秘书，以及巡察工作办公室人员参加会议。会议由校长杨仁树主持。

▲10月11日，甘肃省秦安县县委书记周济一行来校对接交流定点帮扶工作，学校党委书记武贵龙以及双方相关单位负责同志出席座谈会。会议由学校党委副书记孙景宏主持。

▲学校深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入贯彻党的二十大精神和二十届三中全会精神，贯彻落实全国教育大会精神和习近平总书记给学校两封重要回信精神，围绕庆祝中华人民共和国成立75周年，深化“钢筋铁骨”特色育人模式，聚焦新生的需求特点和成长规律，面向2024级新生集中开展新生入学教育，并将新生教育工作贯穿全年，统筹设计理想信念课、小组互动课、成长对话课、实践体验课，切实引导新生坚定理想信念，厚植爱国情怀，助力新生适应大学生活，为学风建设和人才培养打好坚实基础，厚积新生成长成才源动力。

▲为深入学习贯彻党的二十届三中全会和全国教育大会精神，切实提高基层党组织书记、中层干部的政治能力和履职能力，进一步加强对青年人才的思想政治引领，10月8日至12日，学校在中央党校(国家行政学院)组织举办基层党组织书记、中层干部和青年人才政治能力提升示范培训班，共计67人参加本次培训。

▲10月16日，学校在学术报告厅举办了国家级研究生教育教学成果奖经验分享会暨研究生教育教学成果奖申报推进会。此次会议旨在深入交流国家级教学成果奖的申报经验，并对学校下一步的申报工作进行战略部署。校长杨仁树及中国工程院院士谢建新出席会议，副校长王鲁宁主持会议。

离退休工作简讯

北京科技大学在中华人民共和国成立75周年之际 走访慰问离休干部

在庆祝中华人民共和国成立75周年之际，学校党委副书记孙景宏，党委副书记、纪委书记张大林代表学校党委走访慰问离休干部，为他们送去鲜花和慰问，将党的关怀和温暖送到老干部心中。



每到一户，学校领导都与老干部亲切交谈，详细询问他们的身体和家庭生活状况，衷心感谢他们为新中国建设和党的教育事业作出的卓越贡献，

畅谈了新中国成立 75 年来的光辉历程、伟大成就和宝贵经验，特别是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，团结带领全党全军全国各族人民，推动党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革。校领导与他们共同回忆当年激情燃烧的岁月，聆听他们讲述奋斗故事，认真了解他们的困难需求并听取了意见建议，叮嘱他们要保重身体，向他们致以崇高的敬意和节日的祝福，祝愿他们健康长寿、生活幸福。同时，校领导要求学校各职能部门要加大对老同志的关心力度，切实把关爱工作落到实处。

老同志们心潮澎湃，难掩内心的激动，对学校的关心关怀深表感谢。他们表示，生活在新时代，看到祖国的繁荣发展、科技进步，为国家取得的辉煌成就由衷地感到高兴、自豪和幸福；看到学校在人才培养、科学研究、师资队伍建设等方面成绩斐然，对学校的发展充满信心。虽然现在年岁大了，仍将牢记初心使命，永葆政治本色，始终做到离岗不离党、退休不褪色，传递正能量、传播好声音，共同祝愿祖国的明天会更好，学校的事业节节高。

党办、校办主任史立伟，离退休职工党委书记、处长邓波等离退休职工工作处全体工作人员参加上述活动。





北京科技大学隆重举行 2024 年重阳节集体祝寿庆典

秋风送爽，丹桂飘香，又是一年重阳至。烈焰煅烧，钢纯因炼；抚今追昔，饮水思源。北京科技大学在 72 年的发展历程中，每一步都凝聚着老同志的心血与汗水，他们是学校历史的见证者、创造者，更是学校宝贵的精神财富。2024 年 10 月 11 日上午九点，北京科技大学重阳节集体祝寿庆典在铭德楼二楼多功能厅举行，25 位八十岁的老寿星参加祝寿庆典。校党委书记武贵龙、校党委副书记孙景宏、党办、校办主任史立伟及原单位领导专程前来为老同志祝寿。祝寿庆典由离退休职工党委书记、处长邓波主持。



重阳节的铭德楼，到处喜气洋洋，色彩缤纷的重阳节照片背景墙引得很多老同志驻足留影，活动中心书画组的老师们为大家带来的琳琅满目悬挂在空中的伞画展，更是让我们见证了艺术与文化的完美融合。红围巾象征着吉祥、温暖和关爱，工作人员为老寿星戴上红围巾，寿星们脸上洋溢着幸福的笑容，感受到了学校和离退休处对老寿星的深切关怀和祝福。

庆典正式开始，校党委书记武贵龙在致辞中向老同志为党和国家、为学校作出的突出贡献表示崇高的敬意，同时，作了学校事业发展的情况汇报，与寿星们分享学校取得的成绩，对老同志始终心系学校发展表示衷心感谢，恳请寿星们多提宝贵的意见建议，恭祝全体离退休职工节日快乐，健康长寿。



随后，校党委副书记孙景宏宣读到会寿星名单，向寿星们致以诚挚的问候和节日的祝贺。要求各单位始终保持敬重之心，倾注关爱之情，投入服务之力，多措并举保障广大老同志健康快乐生活。



化学与生物工程学院党委书记郭志恒和学校资产管理有限公司副总经理刘焱分别代表原单位发言，向寿星们表达了敬意与祝福。前辈们艰苦奋斗，辛勤工作，把激情燃烧的岁月，慷慨地奉献给了教育事业，祝愿大家节日快乐，福寿安康！并表示会一如既往关心关爱老同志，为老同志们提供帮助，解决生活中的困难。寿星代表鲁毅强老师、邵涓老师的发言饱含深情。他们表示，感谢党的培养、感谢国家给予作贡献的机会、感谢学校提供的奋发向上的成长氛围，感谢离退休处的细心帮助，一致表示将退休不褪色，永远心向党，持续为学校各项事业发展增添力量。朴实深情的话语，感染了在座的每一位老师。



在喜庆的氛围中，原工作单位领导为寿星们佩戴生日帽、献花，一张张笑脸，一次次问候，都是庆典中一幕幕温暖的瞬间。武书记给寿星代表滕建国老师、李秀云老师赠送礼物；校领导和寿星代表陈世禄老师、许明菊老师一起切生日蛋糕，工作人员将蛋糕逐一送到寿星们手中，庆典现场充满了欢声笑语，始终洋溢着幸福祥和。



离退休职工工作处精心安排了精彩的节目为祝寿庆典助兴添彩：离退休职工活动中心老年模特队与手工组的时装秀《让地球美丽》、中国戏曲学院的学生们表演戏曲联唱粤剧《荔枝颂》、昆曲《惊梦》、豫剧《南阳关》、黄梅戏《女驸马》以及舞蹈队带来的舞蹈《看山看水看中国》，节目精彩纷呈，赢得热烈掌声。



九九重阳享佳节，欢聚一堂庆盛世。大家陪伴老同志共度了一个欢乐温馨的重阳节，为老同志和原单位提供了相聚的机会，我们共同见证着岁月的温柔与美好，共同营造了一个和谐向上、充满正能量的文化氛围，让尊老、爱老、敬老、助老的传统美德在北科大绽放出更加璀璨的光芒。

离退休职工工作处将认真贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，以党的二十届三中全会精神和以习近平总书记关于老干部工作的指示批示精神为指引，心无旁骛、满腔热忱做好离退休工作，切实解决好老同志的实际困难，让老同志安享幸福晚年。

缓缓时光悠，绵绵祝福涌。再次祝愿全体离退休老同志节日快乐、健康长寿！



我处为离休干部订购“辅心宝”心电采集仪并邀请中国人民解放军战略支援部队特色医学中心曹润武主任开展专题健康讲座

2024年10月24日，中国人民解放军战略支援部队特色医学中心心胸外科专家曹润武博士、副主任医师及其团队莅临我校离退休职工工作处，为离休干部及家属们带来了一场关于病毒性心肌炎、心血管病及肺气肿等常见老年疾病的专题讲座，并现场发放了我处为离休干部订购的“辅心宝”心电采集仪，为老干部们的健康保驾护航。讲座由副处长艾茹主持，处长邓波出席并讲话。

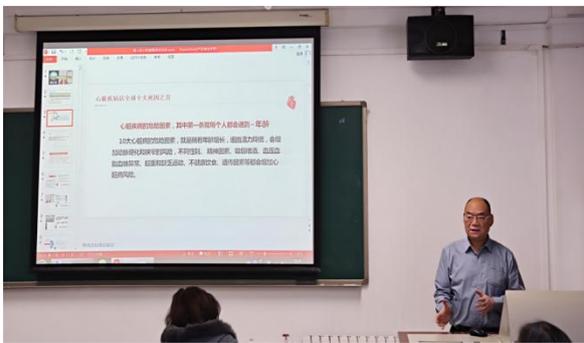
邓波处长感谢离休干部及家属对学校工作一如既往的支持，今年是新中国成立75周年，离休干部亲历了新中国从站起来、富起来到强起来的历史飞跃，是党和国家的宝贵财富，是国家和民族不可磨灭的记忆与力量源泉。离退休处将继续秉持初心，致力于提升精准服务水平，深入了解离休干部所思所想所需，把党和政府的关怀温暖送到他们的心坎里，让他们感到舒心、安心、暖心。这不仅是对历史的尊重，更是对未来的担当。



曹主任以其丰富的临床经验和深厚的医学造诣，深入浅出地讲解了冠

心病、心血管病及病毒性心肌炎的成因、症状、预防及治疗方法。他强调，老年人作为这些疾病的高发人群，更应注重日常的健康管理和疾病预防，保持良好的生活习惯和心态。

在讲座过程中，曹主任还结合具体病例，生动形象地展示了心脏外科手术的最新进展和技术成果，让老干部们对现代医疗技术有了更加直观和深入的了解。他特别指出，随着医疗技术的不断进步，许多心血管疾病都可以通过及时有效的治疗得到控制和改善，从而大大提高患者的生活质量。



讲座结束后，曹主任及其团队为我校离休干部讲解并配置了“辅心宝”心电采集仪。这款仪器具有实时监测、预警提示等功能，能够及时发现并记录心脏异常情况，为老干部们的健康提供了有力的技术保障。

在发放过程中，曹主任亲自为老干部们演示了监护仪的使用方法，并耐心解答了他们在使用过程中可能遇到的问题。家属们纷纷表示，这款监护仪不仅操作简便，而且功能强大，让他们对自己的健康状况有了更加全面地了解和掌握。

通过此次活动，我处为离休干部搭建了与专家交流健康知识的平台。不仅传递了实用的健康保健信息，而且通过引入“辅心宝”心电采集仪，持续为离休干部的健康生活保驾护航。

发挥作用



发挥作用

桥梁 纽带

——“关工之桥”青年联络工作室聘任大会圆满举行

□张美娜

北京科技大学关工委、“关工之桥”青年联络工作室，于2024年10月12日晚19:30，在北京科技大学铭德楼305会议室，举行了新一届“关工之桥”青年联络工作室工作人员聘任大会。

会议伊始，关工委副秘书长张美娜向与会同学介绍了教育部关工委第四协作组会议上的交流情况。特别谈到教育部关工委常务副主任杨贵仁老师、同济大学金教授、东北师范大学老师等均对北京科技大学“关工之桥”青年联络工作室的工作给予了高度评价，并期望在下一阶段的品牌活动建设中，第四协作组各高校能够借鉴经验，共同推进关工委“品牌”建设相关工作。刘淑红秘书长在会上强调了讲政治、讲正气，并建议工作室进一步加强制度建设。王玉印副主任建议工作室同学与“五老”建立长期稳定联系，工作要有针对性和实效性。积极反映当代大学生的思想和情况，有针对性地开展工作，在学习、生活、就业等方面，为大学生提供有价值的服务。孙铁常务副主任在讲话中首先肯定了工作室的作用与成就，并强调要加强关工委“品牌”建设，积极汇集工作室成果。通过积极探索关工委工作新路径，不断创新工作方式来扩大关工委的影响力。

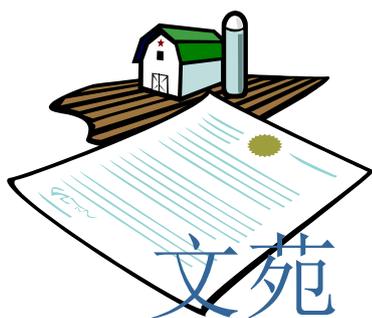
“关工之桥”青年联络工作室创始人段旭超在会上明确了工作室的使命——青年自服务，关工委相助。他结合个人求学到工作，工作室经历和经验，分享了“求是、内驱、统战”的理念，并探讨如何更好地完成关心

下一代的工作。青年“主动伸手”，大手拉小手，拉大旗、建团队、献智慧、调资源。新任负责人赵思如在发言中总结了工作室自开展以来的成就，并就未来工作提出建议：认真做事，依靠同学，加强工作室团队建设，开展丰富多彩的活动，为师生服务。

最后，大会进行了聘书颁发仪式。

“关工之桥”青年联络工作室自2023年9月10日成立以来，始终秉承着“青年自服务，关工委相助”的工作机制；“为学生工作创造价值、锻炼自我”的宗旨。通过开展“老少共建”等系列活动，在“五老”与青年群体之间搭建起了一座实实在在的传递、传承、继承、发展的桥梁。不仅得到了教育系统各级关工委领导的高度重视与认可，也为同行们提供了一些可借鉴、可学习的经验和做法。

此次，新一届“关工之桥”青年联络工作室工作人员聘任，标志着“关工之桥”青年联络工作室将开启新的篇章，也将为关工委、“关工之桥”青年联络工作室各项工作的开展，注入新的活力，继续为关心下一代工作贡献力量。



永远的北京大学校长蔡元培

□滕建国

1917年1月著名教育家蔡元培出任北京大学校长，上任伊始，庄严地为全校师生演讲，

对师生明确提出了三点要求，振聋发聩：

一曰抱定宗旨：必先知大学的性质，大学者研究高深学问者也，诸君须抱定宗旨，为求学而来，非为做官而来，非为致富而来……“大学是研究高深学问的”这句名言流传至今。

二曰砥砺德行：今道德沦丧，败德毁行之事，触目皆是，前途何堪设想？故，必有卓绝之士，以身作则，力矫颓俗。诸君为大学学生，肩此重任，责无旁贷！

三曰敬爱师友：教员教授课程是职责所在，以图诸君求学便利，诸君能无动于衷乎？自应以诚相待，以敬礼有加。至于同学共处一堂，尤应互相亲爱，庶可收切磋之效，不惟开诚布公，更宜道义相助。

蔡元培校长开宗明义为北大师生的开学讲演形式，开大学校长开学典礼演讲之先河！为今后改造旧北大、建设新北大夯实了坚实的基础，现在仍在深刻地影响着如今百多年的北京大学！

蔡元培先生在北大期间发出第一法令：《大学令》，这是近代史上高等教育的第一个法令！其重要性不言而喻。

蔡元培先生为北提出最著名八个字校训：“思想自由，兼容并包”！这自由与包容如春风沐浴着未名湖畔莘莘学子。由于蔡先生对北大实施了一系列包括不拘一格用人才的多种改革，当时的北大人才济济，一呼百应，万国来帮，北大的发展如日中天！并深刻地传播着，影响着全国其他高校。毛主席曾经赞许蔡元培先生：“学界泰斗，人世楷模。”

蔡元培先生具远见卓识，进而提出“爱国、进步、民主、科学”这八个字的治校方针，这方针，更是契合了“五四运动”的精神：“科学、民主”！北京大学是新文化运动的发源地，更是爆发并遍及北京高校学生反封建、反帝的“五四运动”的策源地！

“五四运动”为中国新民主主义革命的开端！运动起之于北大，响应于全国！校长蔡元培先生功不可没！从当初改革旧北大陈腐陋习起，就凿开了文化与科学、文化与自由的通天路，并遍及中华民族！这一伟大创举与影响，用美国教育家杜威的话说：“拿世界各国的大学与北京大学相比较一下，如牛津大学、剑桥、哈佛、哥伦比亚、巴黎、柏林等等，在这些大学的校长中，但以一个校长的身份能领导那个学校并对那个民族、一个时代起到转折作用的，除了蔡元培先生恐怕找不出第二个！”

蔡元培先生是教育家、政治家、革命家！中华民族伟大的脊梁！是永远的北京大学校长！

陈世禄老师作品欣赏

七绝·寒露

（中华通韵）

深秋九月气寒凉，
百卉凋零叶落黄。
丹桂金菊凌傲绽，
芙蓉园里尽飘香。

（作于2024年10月8日 寒露）

七绝·重阳节

（中华通韵）

凉秋九月过重阳，
远眺登高赏景忙。
桂醪清醇怡酒美，
金菊绚烂嗅花香。

（作于2024年10月11日，
农历九月初九，重阳节）

七绝·九华菊

（中华通韵）

清秋菊月盛芳葩，
傲冻凌霜妩九华。
又是重阳尊老日，
祈福上寿继赓发。

（作于 2024 年 10 月 11 日，
农历九月初九，重阳节）

七绝·出征

——赞十九乘组航天英雄
飞船十九向天穹，
亿万人民送俊雄。
太宇接班赓探秘，
空间站里续建功。

（作于 2024 年 10 月 30 日）

新中国成立七十五周年颂

□郭鸿志

红日杲晟照东方，	抗美援朝赢漂亮。	港澳回归普天庆，
天安门楼闪金光。	复兴中华里程碑，	一国两制威力强。
开国大典举国庆，	雄伟屹立世东方。	二十一世纪新时代，
多亏救星感谢党。	杂交水稻育成功，	惊天动地富图强。
消灭蒋军八百万，	西藏和平得解放。	当代马克思主义，
人民翻身得解放。	两弹一星自研制，	习总思想武装党。
推翻头上三座山，	改天换地华夏昌。	不忘初心铭使命，
五星红旗高飘扬。	恢复联合国席位，	四个自信坚信仰。
浴血奋战廿八载，	中国重新成五常。	四个全面坚如钢，
开天辟地写锦章。	加入世贸大家庭，	五位一体共兴邦。
打败十六国联军，	分工竞争利共享。	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。
昊穹独建空间站，
自主创新国威扬。
万米探索潜海洋，
九天揽月取月壤。
嫦娥六号探月背，
智挖氦三采宝藏。
问天一号巡火星，
量子计算机首创。
探日卫星羲和号，
首绘日气转图像。
空天飞机长天号，
廿五马赫太空航。
华为五G世领先，
九成基站共建享。
领跑全球建星链，
六G卫星互联网。
潜射导弹巨浪四，
射遍全球无从防。
东风卅一卅马赫，
震慑霸权强国防。
东风十七变轨迹，
二十马赫翥滑翔。
东风系列导弹族，
远中短程俱难防。
两栖战舰零七六，
排水六万吨亮相。
十驱逐舰零五五，
航母卫士保护航。
空警六百歼卅五，
仨航母群镇海疆。
浮岛航母世绝伦，
五十万吨排水量。
永暑美济渚碧礁，
神器造岛建机场。
南海不沉仨航母，
保卫海疆威力强。
隐形战略轰炸机，
战神轰二〇登场。
超音巡航歼二〇，
轻松突破防御网。
北斗系统全开放，
打破垄断自研创。
温度一点五亿度，
科技领先造太阳。
最大射电望远镜，
中国天眼世无双。
核反应堆世第一，
钍基熔盐堆独创。
猛建高铁九万里，
八纵八横世最长。
领跑高速磁悬浮，
超级高铁世首创。
C 九一九大飞机，
订单千架业兴旺。
应用高温气冷堆，
四代核电世独创。
西电东送特高压，
国家电网世最强。
兴修水利成就伟，
南水北调绩辉煌。
逾十亿吨年产钢，

近七亿吨粮产量。
治沙五百万公顷，
沙漠绿洲世赞扬。
造林四点八亿亩，
三北万里绿屏障。
全球七成纺织品，
中国生产廉漂亮。
百分卅五世船舶，
中国制造优质量。
光伏发电锂电池，
电动汽车新三样。
产销九年世第一，
绿色发展世称王。
国之重器盾构机，
占领七成世市场。
全长三千九百里，
青藏铁路运营畅。
秦始皇陵兵马俑，
世界遗产竞观赏。

举办北京双奥会，
夺冠名列金牌榜。
跻世第二经济体，
翻天覆地奔小康。
八载近亿人脱贫，
打赢脱贫攻坚仗。
新冠三年人至上，
制度优越世榜样。
廿大精神放光芒，
三中全会指航向。
推进中式现代化，
统帅运筹胜保障。
制度建设为主线，
深化改革与开放。
科技创新自立强，
世界一流蹕厉创。
发展新质生产力，
推动发展高质量。
畅通内部大循环，

促双循环占市场。
拓展工业互联网，
金融风险防控降。
就业一千一百万，
振兴乡村稳产粮。
打造新能源体系，
双碳目标奋方向。
高端智能绿色化，
环保低碳控排放。
坚持以民为中心，
改革成果民共享。
十一年后再翻番，
产值世冠国盛昌。
待到建国百年时，
复兴中华圆梦想。
产值占世百分卅，
美好生活如愿偿。
实现中式现代化，
世界一流顶尖强。



金园诗社诗词作品 36 首

岁岁重阳，秋高痛饮菊花酒；年年双节，国庆豪吟竹叶诗。

金园社群唱和《七律·重阳节》8首

李素琴

岁月悠悠九九临，登高望远倍思亲。
风凋柳叶愁眉淡，露染菊花笑靥深。
桂酒浮香催雅韵，枫林绽彩唤吟魂。
三千白发期康健，万里烟波共此心。

柏士兴

又值芳辰九九临，提糕送酒自思亲。
休言草木容颜改，当佩茱萸情谊深。
黄菊倚风圆绮梦，紫门临水化清魂。
孟生落帽显真性，靖节排冠守本心。

佟玉兰

橘绿橙黄九九临，浮云游子倍思亲。
层林染翠斑斓美，沃野流金馥郁深。
秋意阑珊怀过往，风光旖旎醉神魂。
劝君莫道桑榆晚，翰墨淋漓慰此心。

马丽

露染菊黄九九临，他乡异客倍思亲。
风欺柳断归鸿远，霜打荷残木叶深。
新酒盈杯邀寂月，旧痕满眼念初魂。
茱萸插鬓登高望，一岁重阳一岁心。

赵立合

秀峰重九独登临，故里风光遥望亲。
寄客素知家最好，思乡自信海非深。
梧桐落叶霜秋影，桑梓连枝露节魂。
清烈杯中菊花酒，一如我个岁寒心。

王振声《七律·重阳拜谒大觉寺》

梵音济世大悲咒，孽海慈航辟鸿蒙。
七宝莲花结善果，菩提无树悟迷踪。
烛台香案通禅念，暮鼓晨钟佑远行。
普惠甘霖润天地，佛陀悲悯渡苍生。

何淑兰《七律·重阳节大漠胡杨赞》

荒凉大漠立胡杨，冒雪汤风驻远疆。
枝密叶黄千亩秀，根深杆壮万年苍。
天荒群木根须健，地弱孤枝叶脉昂。
铁骨钢筋千载立，苍茫戈壁现辉煌。

马丽《七律·霜降感怀》

七弦琴响曲悠扬，撩起薄纱罩梦乡。
难舍初心情缱绻，犹存远境墨飘香。
纷繁寂寞光阴短，宁静清幽岁月长。
乐见枫红藏硕果，更期柳绿百花芳。

金园社群唱和《重阳绝句四题》20首

散人

秋风送爽稻梁黄，晴好天光入夜凉。万户千家筹泛菊，金英怒放近重阳。
东篱不负菊花黄，作伴霜英共晚凉。今日对天同进酒，诗朋旷远庆重阳。
别院疏桐叶半黄，难得浮生今日凉。碧宇丹枫秋色好，霜满山林过重阳。
吾人虽老已珠黄，不悛秋风逐日凉。靖节先生归隐后，白衣送酒醉重阳。

雪松

平畴稻谷遍金黄，玉露凝霜气自凉。天若有情天亦老，时光倏忽又重阳。
纵然草木渐枯黄，翁媪心中岂觉凉。尊老传承风尚好，高高兴兴庆重阳。
金菊盛开红间黄，送香犹感伴温凉。把酒临风一何乐，思亲怀友过重阳。
苍茫天地泛玄黄，堪慰诗坛从未凉。佳节兴浓勤唱和，直抒胸臆咏重阳。

李素琴

胡杨遍地浅深黄，节日来临早晚凉。丹桂飘香传万里，西风送爽近重阳。
菊花片片郁金黄，紫气流丹已感凉。邀友登高观盛景，葡萄美酒庆重阳。
满园银杏已鲜黄，雁影江涵逐渐凉。晚照桑榆情未老，唱歌攒蛋伴重阳。
八旬翁媪已珠黄，节至秋深不惮凉。唱和融情传友谊，诗词佳作颂重阳。

佟玉兰

临风秋树叶逐黄，鸿雁南迁气转凉。霜打百花零落去，飘香丹桂近重阳。
凝眸四野稻菽黄，挥汗收割忘却凉。硕果累累眉带笑，高歌一曲庆重阳。
菊花漫绽绿橙黄，蝶少蜂稀似寂凉。百态千姿扬傲骨，欣然高调伴重阳。
桑榆向晚泛珠黄，甚慰初心守未凉。落日余晖犹自美，寄情诗画醉重阳。

马丽

天高云淡菊金黄，月朗星稀夜已凉。万紫千红争入画，莹莹露洒近重阳。
千重稻浪万层黄，乐舞金风不惧凉。但等吉时斟满酒，欢歌笑语庆重阳。
鱼鲜肉美蟹儿黄，家宴丰甘热带凉。国泰民安人有幸，无忧无虑过重阳。
夕阳灿烂现红黄，鸿雁南飞风送凉。白发犹存年少志，吟诗奉和醉重阳。

社友吟秋 8 首

王振声《七绝·菊赞》

落叶纷纷寒意深，金菊隽永守初魂。
纵然篱下肌肤裂，依旧迎风不委身。

孙仁济《七律·秋雨感怀》

秋雨霏霏湿透衣，啾啾小鸟树丛啼。
悠然双杠无人练，静卧足球有谁踢？
学子路中人气旺，铭德楼里众心怡。
青春岁月难留住，虽老弥坚尚可期。

段凤英《七绝·秋的问候》

秋云秋水现秋浓，秋日秋霜秋叶红。
秋晚赏秋秋更好，听秋问候暖融融。

张志宏《七绝·闲》

讲台退下一时闲，吾欲清茶度晚年。
文字情心游墨海，水深无底念龙船。

王振声《七律·秋声》

星稀云淡月初升，偶见流萤闪夜屏。
燕雀虫蛙皆不语，唯独蟋蟀尚发声。

柏士兴《奉和仁济秋雨感怀》

轻纱绵密湿人衣，沾水毫毛鸟自啼。
滋润菊开花更艳，促催梧落叶还稀。
鸦寒偎树避凄冷，雁断埋云寄念思。
回首向来风雨路，喜逢新霁又佳期。

陈世禄《七绝·霜降》

暮商满地洒霜华，昼暖宵寒两距差。
在外出门装束厚，居家品柿乐心葩。

佟玉兰奉和《七绝·闲》

劳碌半生得赋闲，随心所欲度余年。
品茶散步游文海，水阔无涯盼渡船。



普法小知识 | “益”起来普法： 《中华人民共和国老年人权益保障法》

随着社会的不断进步和人口老龄化的加剧，老年人的权益保障问题日益受到社会各界的关注。为了维护老年人的合法权益，弘扬中华民族敬老、养老、助老的传统美德，我国制定了《中华人民共和国老年人权益保障法》。这部法律自实施以来，为保障老年人的基本权益，提供了坚实的法律保障。接下来让我来给大家简单介绍一下吧！

一、重要意义

老年人是社会的重要组成部分，他们为社会的发展作出了巨大贡献。保障老年人的权益，不仅是对他们过去付出的尊重和回报，也是维护社会和谐稳定的重要举措。老年人的权益包括生活权、健康权、精神文化权、社会保障权等，这些权益的保障对于提高老年人的生活质量，促进社会的和谐发展具有重要意义。

二、主要内容

基本权益保障：法律明确规定，老年人享有从国家和社会获得物质帮助的权利，有权享受社会服务和社会优待，有权参与社会发展和共享发展成果。

家庭赡养与扶养：老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人，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。

社会保障：国家建立和完善以社会保险、社会救助、社会福利为基础，以基本养老、基本医疗、最低生活保障制度为重点，以慈善事业、商业保险为补充的社会保障体系，保障老年人的基本生活。

社会服务和优待：各级人民政府和有关部门应当采取措施，发展城乡社区养老服务，鼓励、扶持社会力量兴办养老机构和其他养老服务设施。同时，法律还规定了对老年人的各种优待措施，如公共交通、文化娱乐、医疗保健等方面的优惠。

参与社会发展：国家和社会应当重视、珍惜老年人的知识、技能、经验和优良品德，发挥老年人的专长和作用，保障老年人参与经济、政治、文化和社会生活。

三、法规介绍

《中华人民共和国老年人权益保障法》于1996年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过，历经2012年修订，2009年、2015年、2018年三次修正，本法共九章节八十五条。

第二条

本法所称老年人是指六十周岁以上的公民。

第五条

国家建立多层次的社会保障体系，逐步提高对老年人的保障水平。国家建立和完善以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的社会养老服务体系。倡导全社会优待老年人。

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。赡养人是指老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人。赡养人的配偶应当协助赡养人履行赡养义务。

第十五条

赡养人应当妥善安排老年人的住房，不得强迫老年人居住或者迁居条件低劣的房屋。老年人自有的或者承租的住房，子女或者其他亲属不得侵占，不得擅自改变产权关系或者租赁关系。老年人自有的住房，赡养人有维修的义务。

第二十一条

老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

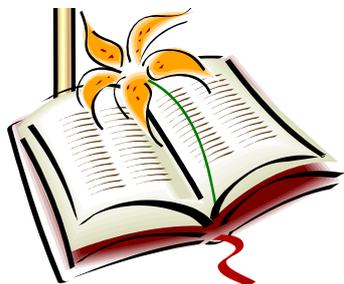
第三十一条

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。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

《中华人民共和国老年人权益保障法》的实施，为保障老年人的基本权益提供了法律保障。我们每个人都应当尊重、关心、帮助老年人，共同营造一个敬老、养老、助老的良好社会氛围。让我们携手努力，为老年人的幸福生活贡献自己的力量！

（摘自：霸州普法公众号）

知识长廊



每天 200 克，对心血管和眼睛有益！ 趁现在吃起来！

蓝莓富含花青素。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2023 版）中把原花青素降低心血管疾病风险的特定建议值（SPL）定为 200 毫克，而蓝莓鲜果大概 200 克可以吃到这个量。

另外人类干预性临床研究也发现补充蓝莓对眼睛健康有一定益处。

今天也说说蓝莓的营养成分和好处。

1. 蓝莓的营养

其实，在各种水果中，蓝莓无论在低糖、低热量赛道还是在维生素、矿物质含量赛道，都是很难被看见的。

蓝莓鲜果糖含量约 9%，比不上最高的（菠萝蜜含糖 19%），但也不低。热量是 64kcal/100g 属于中等。维生素 C 含量大概



只有柑橘类水果的 1/3，钾、镁等元素含量同样不突出。

但是，让蓝莓抬头挺胸的赛道是花青素含量。

2. 花青素

根据现有大部分资料，每 100 克蓝莓鲜果的花青素含量大概在 100-500 毫克之间。

已经有很多研究显示足够的花青素摄入有降低心血管疾病发生/死亡风险的作用，《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2023版）中，根据既往的人类干预性临床试验数据，把原花青素降低心血管疾病风险的特定建议值（SPL）定为 200 毫克，而蓝莓鲜果大概 200 克可以吃到这个量。

关于蓝莓本身的研究其实也不少，有一些临床试验也显示出了它在眼睛健康和心血管健康方面的益处。

3. 眼睛健康

蓝莓有一个最出名的效果是传言对眼睛有好处，但这方面直接用蓝莓进行的人类干预性试验并不多。

一项对照研究找到了 57 名参与者，实验组每天吃 2 片蓝莓咀嚼片（以花青素含量换算的话大概相当于 75 克鲜蓝莓），持续 8 周，结论是蓝莓咀嚼片对泪液分泌、泪膜稳定性和眼压有积极影响，对眼睛健康有潜在益处。

还有一项是观察性的研究，参与者是 7 万余名 45 岁以上的女性，平均随访时间为 11 年。这个研究发现与不吃蓝莓的人相比，每月吃 1-3 次、每周吃 1 次和每周吃超过 2 次蓝莓的女性，年龄相关性黄斑变性的风险分别降低了 10%、29%和 64%。

4. 心血管健康

另外，对于与心血管健康与代谢疾病相关的指标，补充蓝莓也被发现有积极效果。

共纳入 12 项质量良好的随机临床试验（共 537 名受试者）的荟萃分析发现，对于健康人或超重/肥胖或者有一些慢性疾病的人群，补充蓝莓对总胆固醇水平有显著降低作用，平均降低 0.22 mmol/L，对低密度脂蛋白胆

固醇也有降低效果，平均降低 0.24 mmol/L。

对于血压，补充蓝莓对收缩压没有显著影响，但对舒张压有显著降低作用，平均降低 2.01 mm Hg。

这些研究中采用的多是蓝莓粉，每天从 38 克到 150 克不等，拿最高的



150 克蓝莓粉来说，大概相当于 350 克的鲜蓝莓果。

总体来说，目前的研究中所用的蓝莓产品大概对应蓝莓鲜果每天吃到膳食指南建议的水果量范围内（每天 200-350 克），就可能可以

达到一些潜在的益处了。

5. 认知功能

其实有关蓝莓和认知功能的研究非常多，很多研究都发现了有积极的作用，但是如果再仔细去分辨，会发现实际上意义都不大，总体来说不能作为很合理证据。

如果你更多愿意相信有积极意义的结果，其中一项对 65-80 岁有认知问题的老年人的试验发现，补充蓝莓对他们的基本认知能力和处理速度有所改善，处理速度恢复到未经历认知下降的对照组的水平。

多少量有用呢？

有的试验用的是每天 26 克冻干蓝莓粉，相当于 178 克鲜果，12 周后参与者的记忆力和注意力任务的准确性有所改善。另一项研究中，超重且有主观认知下降的中年男女每天补充相当于半杯（0.5 cup）鲜果的蓝莓粉 12

周后,词汇访问和记忆干扰方面的表现有所改善,这个半杯大概对应 75-100 克的蓝莓鲜果。

还有的试验用的是每天 100 毫克蓝莓提取物,对于果汁形式则是每日饮用 444-621 毫升蓝莓果汁,这样的量在连续 3 个月后也看到了效果。

6. 冷知识

最后插播一个冷知识: 蓝莓的蓝色并不是因为有蓝色的色素。

尽管花青素在碱性状态下确实是可以变蓝的,但大家也发现了,天然状态下富含花青素的果蔬都是红、紫、黑色的,只有人为加工的时候才会由于 pH 值改变而见到变蓝的花青素,比如北方的硬水煮完后变成蓝色的紫薯……

实际上蓝色状态的花青素结构并不稳定,很难维持,自然状态下很难见到。那么蓝莓为啥看起来是蓝的呢?今年发表的一项研究解释了这个问题:竟然是因为表面那层果蜡的微观结构与光的相互作用产生的「结构色」。

洗过蓝莓的都知道蓝莓总感觉洗不干净,表面像有一层防水层似的——那个就是果蜡。学者发现,当用氯仿除去表面果蜡后,蓝莓看起来就不是蓝色了,而且其中的花青素实际呈现红色。

之所以看起来是独特的「哑光蓝」色,则完全是果蜡的功劳。蓝莓表层的果蜡具有独特的微结构,这种结构会导致它能反射蓝光和紫光。

这种看似无用的能力可能是蓝莓进化出来一个小绝招,许多以果实为食的鸟类视觉系统对蓝光非常敏感,因此发着蓝光的蓝莓可以吸引鸟类快速前来把自己吃掉,再跟随着鸟儿让种子广为传播。

(摘自公众号:营养师顾中一)



知人不评，知事守口，知理不辩

鲁迅说：“当我开口说话的时候，我感到很空虚。当我闭嘴时，却觉得充实。”

古往今来，多少人毁在一张嘴上。口不把门，胡言乱语，或者逞口舌之利，图一时之快，缺少蕴藉深藏的智慧。

老子说：“善者不辩，辩者不善。”真正有修养，有境界的人，都能管住嘴，守住心，在人际交往中表现出自己的格局和智慧。

知人不评人

对于别人的瑕疵、缺陷和不足，心里明白即可，不必当面指出来，让人折了面子。

看破不说破，知人不评人，既给别人留下体面的台阶，又展现了自己的修养和气度。

曾国藩在剿灭太平天国后，兵强马壮，权势已极。

这时，精通帝王之术的学者王闿运前来拜访。

落座之后，王闿运就极力劝说曾国藩拥兵自立，推翻清朝。

见王闿运引经据典，滔滔不绝，曾国藩不置可否，只是低头手蘸茶水写字。

后来曾国藩推说有急事起身离去，王闿运走近桌案一看，见写的是一行妄字。

原来，曾国藩觉得对方狂妄自大，不明利害，不愿如对方所言，轻举妄动。又不好当面评点，就以茶水留字，避免尴尬。

知人，是清醒。不评，是修养。

不要根据自己的见解，去指点别人的是非善恶。更不要以自己为标准，去裁判别人的思想和价值。

学会以聪明的头脑甄别人，以平和的态度对待人，而不是以评头论足的方式，制造矛盾，招人嫌恶。

知事不言事

《增广贤文》说：“守口如瓶，防意如城。”

一个人如果心里藏不住事，群处守不住口，轻则会失去别人的信任，重则泄露机密，贻害无穷。

明朝天顺年间，徐有贞担任内阁首辅，与宦官首领曹吉祥争斗不休。



起初，徐有贞凭着自己的权势和谋略，让曹吉祥手足无措，一败涂地。

但后来，曹吉祥和皇帝的一次家常谈话，却让徐有贞顿时失宠，一蹶不振。

在闲聊中，曹吉祥不经意地提起一件事，哪知皇帝非常在意，问他是怎么知道的。

曹吉祥说，是徐有贞说出来的，现在已经朝野皆知。

皇帝顿时很生气，因为这事他只有和徐有贞谈起过，没有告诉过第三个人。而且这事属于机密。

从此，皇帝不再信任徐有贞。不久，徐被罢免，流放岭南。

《淮南子》说：“事以密成，语以泄败。”事情因为保密而获得成功，说话因为泄密而遭到失败。

有些事，是秘密。有些事，是隐私。还有有些事，是不愿意示人的成就或伤口。

知事不言事，守口如瓶，三缄其口，是一种处世的智慧。

知理不辩理

卡耐基说：“赢得争论的唯一方式，就是避免争论。”

争论是世界上最无意义的事，赢了伤感情，输了伤面子。

杨绛和钱钟书，在出国留学的邮轮上，曾为一个法语单词的发音问题而争吵起来。杨绛说钱钟书口齿不清，并夹杂着浓重的乡音。

钱钟书坚持己见。

最后，他们找来一个法国人做评判，指出来是钱钟书的问题。两人才就此罢休。

事后，杨绛非常后悔和自责。

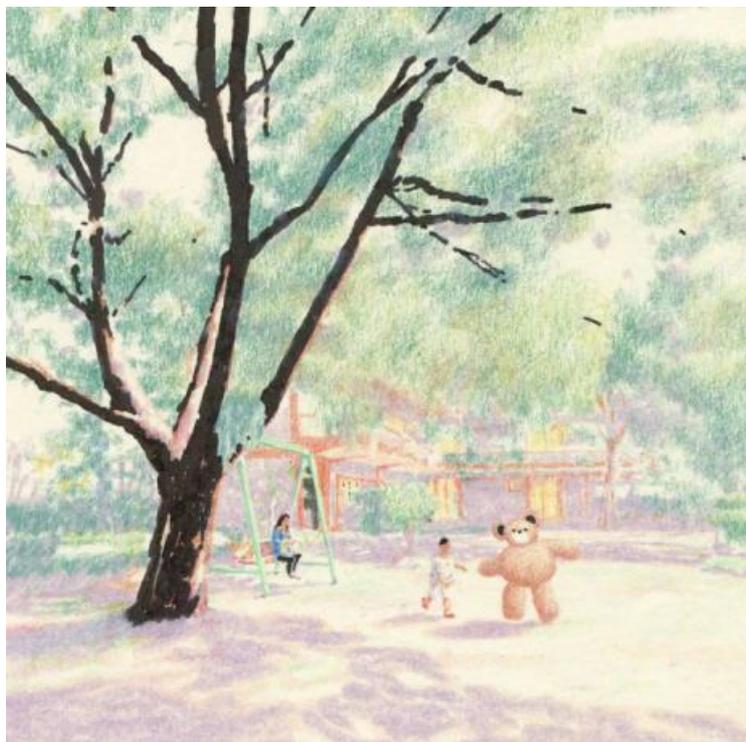
因为这次无谓的争吵，让他们双方都很难过。

杨绛决心以后不再和任何人争论，他说：“我和谁都不争，和谁争我都不屑。烤着生命之火取暖，火萎了，我也该走了。”

人生短暂，快乐的心境多么重要，何必为了无谓的争论，破坏了好心情。真理，不辩自明。歪理，怎么辩也没用。

尤其是和自己频率不同的人，跟他辩理，唯一的作用就是消耗自己。

有一人告诉书生，3乘以8等于21。书生一听不对，就和那人争论起来。



两人越吵越凶，各不相让，就到县衙找县太爷评理。

县太爷听了之后，下令打书生二十大板。书生不服，说明是自己正确。

县太爷说，你一个秀才，居然和一个3乘以8得21的人争论，有意思吗，不打下打谁？

夏虫不可语冰，井蛙不可语海。对于一个和自己层

次不同的人，任何争论都不值得。除了自寻烦恼，别无效果。

知理不辩理，是一种成熟的智慧。

俗话说：“沉默是金。”

有人问圣贤，你最怕的东西是什么。

圣贤指指自己的舌头，说，我最怕它。因为它能给他人，给自己造成不可挽回的伤害。

学会沉默，管好自己的舌头，就远离了很多烦恼，摆脱了很多人际关系的纠葛。
(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十一月份80岁以下逢五逢十寿星名单：

纪箴	贾建华	赵光华	吴京幼
赵建哲	周湘斌	冯惠平	张秀杰
路子茂	陈捷	杨宝森(大)	郭桂珍
王红岩	陈伯平	魏大隆	贾成厂
张琳	马增	杨同	曲开宏
李宏	董金合	吴再斐	佟福生
康永林	果玉龙	许丹娘	郭会芳





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

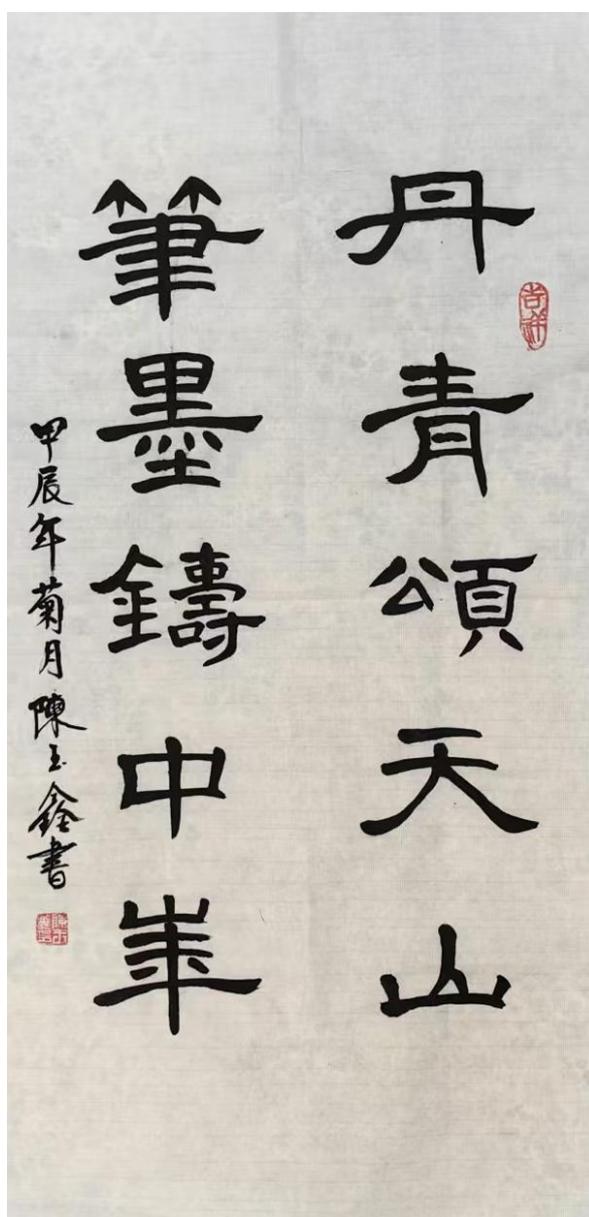


北京科技大学离退休职工党委



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

(离退休职工工作处)