

金色园地

第四期 (总第 243 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2026 年 5 月 8 日

主编:白亮 责编:刘淑红 侯佳 制作:李亚东

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

学习手记 | 总书记引用两则典故阐明正确政绩观

“十五五”开局，树立和践行正确政绩观学习教育在全党开展。从中央纪委全会、省部级主要领导干部专题研讨班到全国两会，习近平总书记多个场合深刻阐明正确政绩观的极端重要性，对“从个人或小团体利益出发”“心浮气躁”“急功近利”等错误政绩观提出批评，为干事创业立起标杆、划清底线。谆谆教诲，令人不由想起总书记多次提及的两则典故——

一是滴水穿石。

“我赞赏‘滴水穿石’的精神”“提倡干部埋头苦干，着眼于长期的、为人铺垫的工作”……在地方工作期间，习近平同志便推崇滴水穿石的景观，从无数水滴前仆后继、终于穿石的成功中，感悟“生命和运动的哲理”，推崇“一种前仆后继，甘愿为总体成功牺牲的完美人格”。

一是愚公移山。

“山不会加大增高，人却子孙无穷，只要持之以恒，总有一天会把大山搬走”……新时代以来，习近平总书记在多个场合说到这则古老寓言，强调“大力弘扬愚公移山精神”“咬定目标、苦干实干”“坚定不移把我们的事业不断推向前进，直至光辉的彼岸”。

滴水穿石、愚公移山，蕴含着共同的成事之道。其中，既有事物发展的渐进规律，更有正确政绩观的鲜明导向、共产党人一贯的为政品格——“功成不必在我，功成必定有我”。

功成不必在我，彰显甘于奉献、甘做铺垫的精神境界——

2004年6月，福建长汀人民向习近平同志汇报水土流失治理“终见成效”的喜讯。

习近平同志在福建工作期间，1996年5月起曾五赴长汀调研，在前人十多年努力的基础上，作出用八到十年时间“完成国土整治，造福百姓”的长远擘画。工作全面收效之时，已在他离任之后。

从在地方工作时，不搞“三把火”、不唯GDP论，以调研开路，谋划超出任期范围的发展规划；到担任总书记后，从长远大计出发，抓生态环境保护、起笔雄安新区建设……一路走来，习近平总书记以实际行动昭示：真正的政绩，不在于一朝显名、一时轰动，而在于打基础、利长远，真正经得起实践、人民、历史的检验。

沉下心、扎下根，干出来的都是实绩。类比于滴水穿石，“当每一个工作者都成为这样的‘水滴’、这样的牺牲者时，我们何愁于不能造就某种历史的成功契机？！”

功成必定有我，体现知责担责、舍我其谁的历史担当——

不久前，《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《让愿担当、敢担当、善担当蔚然成风》，文中“只想争功不想揽过，只想出彩不想出力”等句，直指消极、怠政、不作为的躺平思想，为全党砥砺担当精神指明了方向。

尽责担当才能事遂功成，领导干部的职责和价值也就体现在这里。

为何反复点赞谷文昌治沙造林、福泽一方的坚守？为何推崇八步沙“六老汉”三代接力、播绿荒漠的执着？为何赞扬红旗渠建设者绝壁凿渠、重塑山河的韧劲？为何每每强调“钉钉子”“一锤接着一锤敲”“一茬接着一茬干”的接续奋斗？

正是因为，伟大的目标不可能一蹴而就，只有以愚公移山之志，一锹一锹挖、一代一代干，“子子孙孙无穷匮也”，才能一步一步实现从量变到质变。正如习近平总书记所说：“建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑，我们要一棒接着一棒跑下去，每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩。”

“十五五”蓝图已绘就，新征程是新的长征。牢固树立和践行正确政绩观，既要涵养功成不必在我的境界格局，也要砥砺功成必定有我的责任担当。

我们自信，“只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，积跬步以至千里，就一定能够把宏伟目标变为美好现实。”

（来源：学习强国－新华社）



古田会议永放光芒！

——参观古田会议会址及纪念馆

□刘瑞华

春绽色，衣襟香。在这个春和景明的日子，本人有幸和所辖社区的老党员一起南下，参观了位于福建省上杭县古田镇的“古田会议会址及纪念馆”，聆听讲座。



一场会议铸就军魂，党和人民军队建设史上的里程碑。那是 1929 年冬，面对严峻挑战，毛泽东、朱德、陈毅等红四军领导人在中央“九月来信”的正确指导下，于 12 月 28 日至 29 日在古田召开了红四军第九次党的代表大会；大会通过了毛泽东主持起草的《中国共产党红军第四军第九次代表大会决议案》（即古田会议决议）。决议系统回答了建党建军的一系列根本问题，确立了“思想建党、政治建军”的根本原则。这不仅对当时红军的成长发展发挥了重要作用，而且对党和人民军队的建设产生了深远影响。“古田会议会址”即万源祠，原为廖氏宗祠。

“古田会议”是中国共产党和人民军队建设史上彪炳史册的事件。会议确立的“思想建党、政治建军”为新型人民军队“定型”，确保党对军队的绝对领导。政治建军：确立新型人民军队的建设原则，会议指出：“中国的红军是一个执行革命的政治任务的武装集团”，规定了对党和军队进行马克思主义及党的路线教育的原则和方法，从政治、思想和组织上明确强调“党指挥枪”，而非“枪指挥党”，真正解决了军队的领导权问题，永葆人民军队的政治本色。思想建党：保证党的无产阶级先锋队性质，把

“纠正党内各种非无产阶级思想”放在最重要的位置，通过一系列思想建设的内容和方法，确立了思想建党的原则，永葆中国共产党的先进性和纯洁性，极大地巩固提高了党和人民军队的凝聚力和战斗力。毛泽东的《星星之火，可以燎原》在这里写就，正式提出“农村包围城市，武装夺取政权”的革命胜利道路理论，标志着毛泽东关于中国革命道路理论的基本形成。古田会议的胜利召开，极大地促进党和人民军队的建设，成为中国共产党及其领导的人民军队迈向胜利的新起点。在红四军离开古田转战赣南，毛泽东心潮澎湃，写下《如梦令·元旦》“宁化、清流、归化，路隘林深苔滑。今日向何方，直指武夷山下。山下山下，风展红旗如画。”预示中国革命高潮即将到来的美好前景。战地黄花分外香，星星之火可燎原，成功从古田开始！



古田是一个镌刻着红色基因、闪耀着真理光芒的神圣地标。习近平总书记指出：“古田是我们党确立思想建党、政治建军原则的地方；是我军政治工作奠基的地方；是新型人民军队定型的地方。”2014年10月30日，习近平总书记亲自提议并主持召开的全军政治工作会议在古田举行，研究解决新的历史条件下，党从思想上政治上建设军队的重大问题，强调军队政治工作的时代主题是紧紧围绕实现中华民族伟大复兴的中国梦，为实现党在新形势下的强军目标提供坚强政治保证；强调始终坚持党对军队的绝对领导，“党指挥枪”是人民军队永远不变的军魂。此次会议被誉为“新古田会议”。从古田再出发，伟大的历史催人奋进，古田会议精神，照耀着我们从胜利走向新的胜利，为实现建军一百年奋斗目标，推进中国式现代化进程，具有重要意义。

红色是中国共产党、中华人民共和国的最鲜亮底色。接着我们又到了长征出发集结地于都，亲临长征渡口；在“共和国的摇篮”瑞金，品尝“吃水不忘挖井人”的红井水，瞻仰长征出发纪念碑；在雨雾蒙蒙的井冈山，聆听“黄洋界上炮声隆”……一处处旧址、一次次聆听，方知党和人民军队历史的厚重；一块块展板、一遍遍重温，倍感先辈精神之伟大，新中国来之不易！以实际行动践行把红色故事讲下去，把红色基因传承好的理念，持续讲好中国故事！

（注：交通非常方便，从福州或南昌等地都有到“古田会址”的高铁，就叫古田会址站。瑞金、于都以及井冈山也都有D字头的动车，感受了中国铁路的速度！）



翰墨传情忆嘱托 同心筑梦向未来

——庆建校74周年老教授与留学生文化交流活动

□张美娜

春风轻拂，绿意盎然。铭德楼前的广场上人头攒动，气氛热烈，为庆祝北京科技大学建校74周年，重温习近平总书记的两封重要回信精神，离退休工作处、关工委组织老教授与北京科技大学留学生齐聚一堂，举行书法、绘画、手工等交流活动，共同传承文化薪火，共筑友谊桥梁。

一、笔墨丹青寄深情 文化交流促融合

活动现场，墨香四溢，笑语盈盈。白发苍苍的老教授们精神矍铄，耐心指导留学生们握笔、运腕、书写。有的同学第一次尝试毛笔书法，在老教授的帮助下，他一笔一画地认真书写。“上善若水”四个大字跃然纸上，“这是我第一次接触中国书法，感觉非常神奇。通过笔墨，我不仅学习了汉字，更感受到了中国文化的深厚底蕴。”

练习绘画的同学们在老教授的指导下，用国画颜料描绘着校园四季的美景和心中的图画。牡丹花、兰花、梅花、银杏树……一幅幅精美的图画在学生们的笔下诞生。有位同学画了一幅荷花，在老师的引领下，明白了荷花的意蕴，并表示“荷花出淤泥而不染，象征着高洁，我要把这幅画，送给我的指导老师，感谢他一直以来的帮助。”手工制作区同样热闹非凡，老教授们手把手教留学生们制作传统手工艺品，一件件精美的作品在指尖诞生，传递着跨越国界的温情。

二、重温重托忆初心 薪火相传担使命

此次活动恰逢习近平总书记给留学生重要回信四周年、给老教授重要回信六周年的重要时刻。2020年5月17日，习近平总书记给北京科技大学全体巴基斯坦留学生回信，对来华留学生取得的成绩予以充分肯定，并殷切期望他们“多了解中国、多向世界讲讲他们所看到的中国，多同中国青年交流，同世界各国青年一道，携手为促进民心相通、推动构建人类命运共同体贡献力量。”留学生们与北京科技大学的师生携手并肩，共同渡过了非常时期，并以自己的学业有成，岗位贡献，作为友谊的使者来回报总书记的嘱托。

六年前，2022年4月21日，习近平总书记给北京科技大学老教授的回信，始终激励着大家，殷殷嘱托言犹在耳。“希望你们继续发扬严谨治学、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……”老教授与年轻一代的留学生交流，正是要传承这种为国奉献、甘为人梯的精神。看到留学生们对中华文化如此热爱，大家倍感欣慰。

三、七十四载育桃李 新征程上谱新篇

今年正值学校建校74周年。七十四年来，学校始终与党和国家同呼吸、共命运，培养了一代又一代优秀人才。此次文化交流活动是校庆系列活动中浓墨重彩的一笔，它不仅是一场艺术体验，更是一堂生动的“大思政课”，将校史教育、文化传承与国际交流有机融合。

活动现场气氛热烈，老教授们的深厚学识与人生阅历，与留学生们的青春活力与国际视野相互碰撞、交融。许多留学生表示，通过这样的活动，他们更加深入地了解真实、立体、全面的中国，也坚定了学好专业知识、当好文化交流使者的决心。

翰墨飘香，情谊绵长。这场跨越年龄与国界的文化交流，不仅是对习近平总书记重要回信精神的生动实践，也是对学校74年办学传统的深情致敬。它象征着文化的传承、友谊的播种和梦想的启航。在新的征程上，老教授们将牢记嘱托，弘扬优良传统，深化国际交流，为培养更多担当民族复兴大任的时代新人，为推动构建人类命运共同体做出新的更大贡献。

■ 4月12日，“工业确定性网络与智能协同控制”北京市重点实验室第一届学术委员会第一次会议在北京西郊宾馆召开。学术委员会主任、中国工程院院士王耀南主持会议，学术委员会委员、中国科学院院士刘云浩，中国信息通信研究院副院长王志勤，学校副校长张卫冬等出席，共同为实验室建设发展建言献策。

■ 4月15日，在第十一个全民国家安全教育日到来之际，学校保卫部（处）、保密办公室会同学生工作部（处）、武装部、资产管理处、后勤管理处（集团）等部门联动开展系列国家安全与保密安全宣传教育活动，党委副书记郑安阳参加活动。

■ 4月16日，学校能源与环境工程学院建院10周年暨高质量发展推进会在学术报告厅举行。学校党委副书记、纪委书记张大林，原校长、学院老教师张欣欣出席会议。大会由学院党委书记孙长林主持。

■ 4月16日，星期四人文讲座300期暨《文化艺术经典导读》新书首发仪式在学校教职工礼堂举办。中国著名声乐教育家、解放军艺术学院教授孟玲、中国音乐学院原党委书记闫拓时、学校党委副书记郑安阳、副校长彭庆红出席活动。学校各机关部处、学院负责同志及师生代表共同参加。活动由人文素质教育中心执行主任韩学周主持。

■ 4月17日，“2025年科普短视频大赛”颁奖典礼暨《金属世界》编享汇会议在北京召开。会议是本年度校庆周重要活动之一。中国金属学会副理事长王新江、学校副校长彭庆红、《金属世界》编委会成员、大赛获奖作者代表、期刊同仁及《金属世界》杂志社全体成员出席此次会议。

■ 在学校74周年校庆之际，为更好地激发创新活力，为青年学者搭建高端学术交流平台，持续提升《矿物冶金与材料学报（英文）》（IJMMM）的学术影响力和国际传播力，2026年鼎新青年科学家前沿论坛于4月19日在北京举办。中国工程院院士聂祚仁、苏学斌，中国科学技术协会科学技术创新部科技期刊处处长顾洺玮，我校校长、中国科学院院士吕昭平，IJMMM主编、我校教授、中国工程院院士吴爱祥，我校教授、中国工程院院士朱荣，我校副校长彭庆红以及来自全国各地的专家学者共300余人参加了论坛。

■ 4月17日，联合国教科文组织“科学十年”倡议启动会暨水与卫生创新技术国际合作研讨会在学校教职工礼堂举行。校长吕昭平、中国联合国

教科文组织全国委员会副秘书长葛思颖，以及来自全球 16 个国家高校、科研机构、国际组织及产业界的专家学者齐聚一堂，共同探讨水与卫生领域创新技术发展与国际合作路径。启动会由副校长焦树强主持。

■ 4 月 20 日，学校组织开展纪检干部专题党课。校党委副书记、纪委书记张大林以“树立和践行正确政绩观 锻造‘四个过硬’纪检监察铁军”为题，面向纪委委员、二级纪委书记、二级党组织纪检委员、机关党委各支部纪检委员及专职纪检巡察干部讲授党课。

■ 4 月 18 日，以“淬火成钢二十载，回望满井一生情”为主题的 2006 届校友毕业 20 周年纪念大会在体育馆举行。校长吕昭平，原校长徐金梧，党委副书记孙景宏，党委副书记、纪委书记张大林，党委副书记郑安阳，党委常委、副校长彭庆红、盛佳伟以及 2006 届近 2000 名校友及家属参加纪念大会。大会由韩绍坤（工商 022）、田希（信计 02）两位校友主持。

■ 4 月 19 日，以“三十载风雨路，一辈子北科情”为主题的 1996 届校友毕业 30 周年纪念大会在体育馆举行。党委书记徐晓萍，原校长杨天钧，党委副书记孙景宏、郑安阳，党委常委、副校长张卫冬、焦树强、曹光远，原副校长王维才，原副校长何民庆与千余名 1996 届校友共赴盛会。大会由张卫冬（电 92）、李弥（会计 92）两位校友主持。

■ 近日，2025 年度“中国好书”评选结果在南昌揭晓，学校石新明教授团队参与编著的《习近平与一线职工朋友们》（中国工人出版社出版）入选其中。该评选是在中宣部指导下，由中国图书评论学会组织。

■ 4 月 25 日，首届北京大中小衔接生物课程建设发展论坛暨北京科技大学“大中小生物课程建设区域联动创新联盟”启动仪式在学校逸夫科技馆多功能报告厅举行。学校副校长盛佳伟，华大集团、学校相关职能部门、化学与生物工程学院以及来自北京市 12 个区 25 所中小学的 80 余名负责人共同参加活动。

■ 4 月 23 日至 24 日，第四届“钢铁脊梁向未来”科普教育创新与发展研讨会暨第二届京港澳科技交流系列活动在学校举行。会议以“科普融通全学段·协同聚力向未来”为主题，学校校长吕昭平院士，绿色低碳钢铁冶金全国重点实验室主任朱荣院士，学校党委副书记郑安阳，北京市教育委员会科学技术与研究生工作处处长、北京市学位委员会办公室主任刘伟出席会议。来自政府、高校、中小学、科研院所及港澳地区的 200 余名代表参会。

离退休工作简讯

北京科技大学 2026 年离退休工作领导小组工作会顺利召开

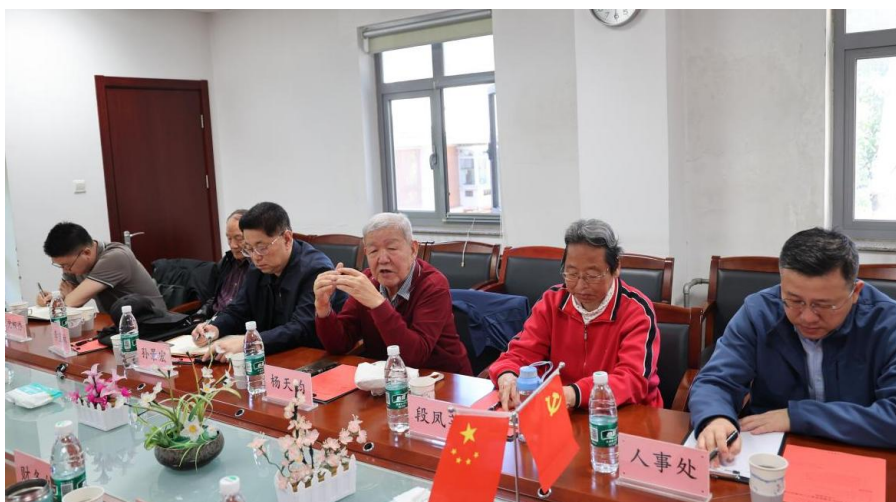
2026 年 4 月 29 日，北京科技大学离退休工作领导小组工作会在铭德楼会议室召开，全面总结去年离退休工作成效，明确本年度工作方向和重点任务。校党委副书记孙景宏、原校长杨天钧、原校党委副书记李宝林、原离退休职工工作处处长段凤英、领导小组成员单位负责人等离退休职工工作领导小组成员出席会议。会议由离退休职工工作处处长白亮主持。



孙景宏代表学校党委对去年离退休工作取得的成绩给予充分肯定，向离退休工作领导小组各成员单位的辛勤付出表示感谢。他强调各单位要持续凝聚工作合力，聚焦老同志急难愁盼问题，精准细致为老同志办实事、解难题。积极推动离退休工作从基础性保障向高质量发展的转变，让老同志在“老有所养”的基础上实现“老有所学”“老有所为”“老有所乐”，共同书写新时代敬老爱老新篇章，为学校事业发展增添银发正能量。

会上，白亮传达了中央组织部老干部局 2026 年工作要点及中共北京市委老干部局 2026 年工作要点，并汇报了离退休职工工作处 2025 年工作完成情况及 2026 年度离退休工作要点，并向学校以及离退休职工工作领导小组各成员单位一直以来关心支持离退休工作表达衷心的感谢。

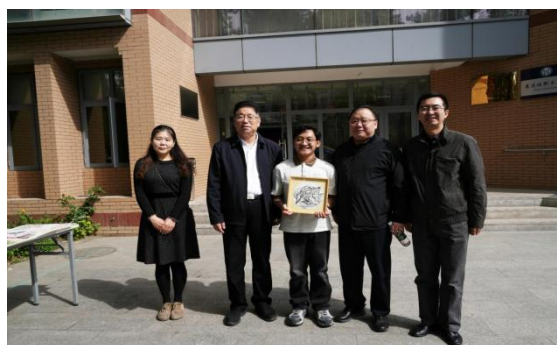
在交流发言环节，与会老同志代表感谢学校关心支持离退休工作，并对相关工作提出建议。各成员单位负责人也相继发言，表示将精心精准细致为广大离退休职工办实事、解难题，共同建设让老同志安心、舒心、暖心的温馨家园。



薪火相传迎校庆 银发丹心谱新篇

——离退休职工工作处举办系列活动庆祝建校 74 周年

4月22日,在学校建校74周年、习近平总书记给学校老教授重要回信四周年之际,由学校离退休职工工作处,关工委,国际学生中心,校友会办公室、基金会办公室联合主办的“薪火相传迎校庆 银发丹心谱新篇”系列主题活动在铭德楼举行,校党委副书记孙景宏出席活动。



老教授与留学生书画交流活动在铭德楼前广场举行,20余名留学生代表参加,老教授指导学生现场创作书画、手工,并与留学生们亲切交流。



老教授合唱展演活动融合了大合唱、朗诵、笛子独奏及老教授采访等形式,老教授们精神矍铄,回望母校74载办学历程,充分展现了“离岗不离党、退休不褪色”的精神风采。



学校 76 级校友返校活动在铭德楼多功能厅举行，120 余名校友重返校园。五位校友代表，教师代表、校关工委副主任王玉印老师发言，共同回顾在校历程。孙景宏介绍了学校发展及雄安校区建设情况，感谢校友们为学校作出的贡献，希望大家一如既往支持学校发展，并向全体校友送上美好祝愿。



“赓续红色血脉·共话育人初心”杰出校友回母校暨重要回信四周年座谈会邀请了“蛟龙”号海试现场总指挥刘峰校友，以及“六好”党支部党员、学生代表参与。刘峰分享了自己的报国经历，传递了北科大人的拼搏精神；老教授、老党员与学生围绕立志报国、开展科研等展开交流。

校庆期间，离退休职工工作处（党委）还举办了银龄文化节之台球比赛以及迎校庆书画摄影视频展，老年大学举办法律、心理、AI 专题讲座等活动，组织老年门球队参加北京教育系统门球比赛并取得第二名的成绩。



银龄挥杆展风采 共贺校庆谱新篇

——北京科技大学离退休教职工台球比赛圆满举办

为庆祝北京科技大学建校 74 周年，深入贯彻落实全民健身国家战略，丰富离退休教职工精神文化生活，近日，以“银龄颂盛世 活力乐晚年”为主题的 2026 年离退休职工体育嘉年华台球比赛在铭德楼 107 台球室圆满落幕。离退休处白亮处长、艾茹副处长出席活动，与老同志们一同以球会友、共贺校庆。



本次比赛设美式落袋、斯诺克单打两个项目，吸引全校离退休教职工踊跃报名，累计参与人数达 73 人。赛场上，老同志们精神矍铄、沉稳挥杆，精准走位、巧妙击球尽显娴熟技艺，既展现出精湛的台球水平，更彰显出乐观向上、老有所乐的银龄风采。比赛严格遵循规则，氛围文明和谐、紧张有序，充分体现了“友谊第一、比赛第二”的体育精神。



此次台球比赛，既是学校落实积极应对人口老龄化国家战略、关爱老同志身心健康的具体举措，也是传承校园文化、凝聚奋进力量的生动实践。老同志们切磋球技、交流情谊的同时，共同回望学校 74 载办学征程，抒发爱校荣校情怀。下一步，离退休处将持续开展形式多样、内容丰富的文体活动，不断满足老同志精神文化需求，引导广大离退休教职工永葆政治本色、乐享幸福晚年，为学校高质量发展贡献银龄智慧与力量。

银龄挥杆竞风采 凝心聚力贺校庆

——我校离退休门球队荣获第二十七届北京教育系统老同志门球比赛亚军

在深入学习贯彻习近平总书记重要回信精神四周年、喜迎北京科技大学建校74周年之际，4月22日至23日，第二十七届北京教育系统老同志门球比赛在地坛门球场圆满举行。我校离退休门球队不负众望、奋勇争先，从全市20支高水平代表队中脱颖而出，斩获团体亚军，为学校74周年华诞献上一份厚礼。



学校高度重视此次参赛工作，离退休处精心组织、周密部署，第一时间完成队员选拔、训练组织及后勤保障等各项工作。副处长艾茹带队参赛，赛前专门召开动员会，转达学校对老同志们的亲切关怀与问候，勉励大家传承“求实鼎新”校训精神，赛出水平、赛出风格。



赛场上，老同志们精神矍铄、斗志昂扬。握杆、瞄准、挥杆、击球，动作精准娴熟、一气呵成；防守、进攻、布局、应变，配合默契、思路清晰。面对强劲对手，大家沉着冷静、稳扎稳打，凭借丰富经验与过硬实力，巧妙化解危机、把握赛场主动。精准的长击球、巧妙的擦边球、严密的团队防守，赢得了现场观众与各参赛队伍的阵阵喝彩。

下一步，离退休处将持续以习近平总书记重要回信精神为引领，不断丰富老同志文体活动载体，拓展服务保障平台，持续提升老同志的幸福感、获得感与归属感，引导广大离退休老同志传承校训精神、凝聚智慧力量，为推动学校高质量发展作出新的更大贡献。



赓续红色血脉 涵养优良学风

——离退休处举办“六好”党支部与“五好”关工委联动学风建设座谈会

4月22日是北京科技大学建校74周年校庆，也是习近平总书记给学校老教授重要回信四周年。4月24日上午，离退休处以“赓续红色血脉·共话育人初心”为主题，举办“六好”党支部与“五好”关工委联动学风建设座谈会。离退休



职工工作处处长、党委书记白亮，多位老教授代表、关工委成员及师生代表参会，关工委副主任王玉印主持活动。

活动伊始，现场传看了本校老教师陈玉鑫七十余年前的课堂笔记。笔记记录了他求学时的严谨态度，留校任教后，他又将这份优良学风融入教学工作中。通过讲述老教师深耕治学、坚守奉献的感人故事，师生们直观感受到了代代相传的治学初心。

座谈中，结合总书记重要回信精神，老教授回顾学校艰苦建校历程，分享求学治学经历，诠释了学校“学风严谨、崇尚实践”的优良传统，以及“求实鼎新”的校训精神，生动阐释了北科大人扎根实干、钢铁报国的初心使命。在互动环节，学生踊跃提问，与老教授面对面交流求学困惑、

成长难题，在老少对话中汲取治学经验与奋进力量。

随后，白亮处长为活动作总结讲话，肯定了支部与关工委联动育人的实效，对校园学风建设、老少传承育人工作提出新要求、新思路。

此次校庆系列育人活动，深度践行总书记回信精神，充分发挥银发育人优势，以老带新、薪火相传，有效夯实学校立德树人根基，助力学子勤学笃行、成长成才，为学校高质量育人建设注入红色动能。

跨越数字鸿沟，掌握健康密钥

——我校老年大学推出系列特色创新课程

春暖花开之际，恰逢学校 74 周年校庆，老年大学课堂内学习热情高涨。作为上半年特色创新课程的代表，《AI 启航——探索智能世界》与《中医经络、养生食疗普及班》一经推出便受到老同志们们的热烈欢迎，课堂座无虚席。



在《AI 启航》课堂上，石志国老师以“探索智能世界”为主线，从人工智能的基础知识到应用，帮助老同志揭开人工智能的神秘面纱。课程不仅消除了老同志对新技术的畏惧，更点燃了他们主动学习数字技能的热情。

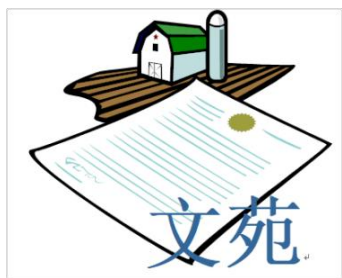
《中医经络、养生食疗普及班》的教室里亦是座无虚席。郑信团老师结合老年人常见的高血压、失眠、关节疼痛等问题，深入浅出地讲解经络穴位与四季食疗的配合。课程亦设置了实操环节，现场体验拍打与按揉的舒适感。



为了解决老同志实际需求，我们还邀请了百宸律师事务所赵叶、杨洁两位律师举办公益法律咨询会，围绕财产安排、遗嘱订立、继承纠纷、赡养问题等提供一对一免费解答，助力老同志安心养老。



除此之外，花艺民乐互动课、老年健康保健与慢病科学防控普及班、非遗彩绘葫芦——“荷花”、“心”年轻，人不老心理健康课等一系列特色课程的成功举办，生动诠释了老年大学“赋能银发生活，滋养晚年人生”的办学初心，也是“基础普及——专业提升——特色创新”三层递进课程体系的一次精彩实践。未来，老年大学将继续深耕，以更多高品质课程助力老同志书写“老有所学、老有所乐、老有所为”的多彩篇章。



畅游书海享阅读快乐

□滕建国

近期，我在重新翻阅几本明清时期的经典原著：先是看看：在三国里桃源把酒的好兄弟；再翻翻魑魅魍魉在西游里如何斗着戏；更要翻看“红楼梦”大观园里通过繁复的儿女情长诉尽社会百态，终其成为封建社会的百科全书。

1995年联合国教科文组织隆重宣布4月23日为世界读书日。今年的4月23日已是世界第三十一个读书日。这一天曾是西班牙著名作家塞万提斯和英国著名作家莎士比亚的辞世纪念日。设定世界读书日意义非凡！

苏联文学创始人高尔基曾说过：书籍是人类进步的阶梯。

我从小就很喜欢读书，从认字起，把奶奶给的零用钱都买了小人书。这小人书是我阅读启蒙的开始，那里有太多的小知识、笑话及趣事，让我爱不释手。后来有了一定的阅读能力，从小学三年级开始订阅《中国少年报》。当收到每期少年报时，我避免同学们争抢，赶紧拿着报纸往学校后山跑，伴着阵阵松涛声读报！

五三年爸爸打仗回来后，给我们买了不少书，其中一本小册子《谁是最可爱的人》吸引了我们，文中说：“谁是最可爱的人？是我们的战士！他们的品质是那样纯洁高尚，他们的意志是那样坚韧和刚强！……”这篇文章主要写的是志愿军在松骨峰战役中英勇表现。（我的父亲也参加了此次战斗。）50年代初这篇文章被选为初中语文课文。我还相继满含深情地读了英雄黄继光、杨根思、邱少云等英雄！心灵受到极大震撼！同时深切体会到：我们的幸福生活是无数先烈用他们的鲜血和生命换来的。

在全国掀起学习毛主席著作高潮时，我没有落下，毛主席曾说：读书是种信仰。老人家还说：读书分粗读与细读。不动笔墨不读书。开始那些年学、背老三篇：纪念白求恩、为人民服务、愚公移山。这老三篇对全国人民积极向上的影响力空前强大！阅读，学习毛主席著作热潮逐年深入、生产力、科技水平发展迅猛，原子弹、氢弹爆炸、飞船上天，空间站建立！中国人真的实现了可下五洋捉鳖、可上九天揽月的豪言壮语！中国科技及国防发展的事业永未停歇。其指导思想仍是马列主义，毛泽东思想。

习近平总书记是我们阅读的典范！他的“书香地图”给了我们极好的读书要义与方法，他说：“读书要寻找历史借鉴；读书要弘扬文化力量；读书一定要赓续中华文脉；读书是指看好书，建设书香社会。”习近平主席这一系列有关阅读书籍的指示，于我们醍醐灌顶！受益匪浅！他还语重心长地说，阅读书籍可以涵养民族初心。

浸润书香目的是为人生奠基。我如今 80 多岁了，从未放下的是：每天阅读并理解其义，涉猎古今中外，或写景抒情，或写人叙事。4 月 23 日晚我随手翻看了一本小册子，写北宋时第一名臣范仲淹的十首诗词。印象较深的是其中一首：

《江上渔者》

江上往来人，但爱鲈鱼美。

君看一叶舟，出没风波里。

转而又翻到有关介绍梁启超的文字。他的少年中国说震撼中国乃至世界！他庄严喊出：

美哉！我少年中国！与天不老！

壮哉！我中国少年！与国无疆！

梁启超是中国近代史上杰出的政治家、思想家和学术大师！是现代维新派代表；他的思想启蒙与舆论宣传为中华民族立下赫赫战功！这“中华民族”一词是梁启超先生于 1902 年首次提出！这标志着中国现代民族意识的觉醒和民族共同体观念的形成。梁启超很了不起。他的著作深刻地推动了中国从封建社会向现代国家转型。

习近平主席在俄罗斯索契参观时说：以书为桥，联通文明。我读过一些外国小说，多为名家名片篇。只说一篇：维克多·雨果的长篇《巴黎圣母院》，其主题是对纯真，善良赞美，对虚伪与压迫的控诉，体现雨果当年的人道主义精神。列夫托尔斯泰的名著：《安娜卡列宁娜》人物关系繁复，心理描写细腻！得到中外作家的推崇与借鉴。

阅读要学以致用才好！下雨时站在窗前：细雨沙沙下。天地挂珠帘；校西路两旁的杨树高高的枝叶搭在一起了，这可以说是：枝枝向覆盖，叶叶向交通。因常站窗前看月亮，所以常读唐·李白：《静夜思》

床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡。

去年走在昌平路上去看机械收麦，朋友问，咱能说几句什么？那就背书：“田家少闲日，五月人倍忙，昨夜南风起，小麦复垄黄...”

最熟悉的是唐，杜甫说的：“文章千古事，得失寸心知”“读书破万卷，下笔如有神！”平时阅读，我力争做到如朱熹所言：“心到，眼到，口到。”

畅游书海享受快乐！

以书为伴终身为欢！

七绝·钢铁摇篮颂

□陈世禄

钢花四溅彩霞飞，铁水奔流壮国威。
小伙姑娘担大任，英才辈出熠生辉。

七绝·立夏

□陈世禄

熏风送暖盛花芳，蝼蛄鸣声劝种忙。
麦浪翻波抽旺穗，悠长夏日刈丰粮。

《春天里的相聚》

□杨竞

当春天的和风拂过枝头，
当春天的暖阳洒满校园，
当春天的细雨沐浴土地，
迎来了母校七十四华诞。

春雨滋润幼苗，
园丁呵护着成长，
变成参天大树，
在为支撑国家的栋梁。

春风，总是藏着独有的温柔，
吹绿了校园的草木，
随风轻摇的垂柳，
像是为校庆快乐起舞。

春光，沐浴下的校园，
一派生机勃勃，
春光的美好与温情，
在校园里流淌。

春风带来欢声笑语，
那是许久未见校友的释怀，
漫步在春日的校园里，
回忆的思绪如潮水般涌来。

春光，照射操场上，
照射在为祖国健康工作五十年的大牌上，
一群朝气蓬勃的男女学生，
为更快、更高、更强挥洒汗水。

那年轻的时光，
与同窗一起听恩师的谆谆教诲，
都在这春日的暖阳里，
变得亲切而温暖。

校庆是春日里的盛大相聚，
是时光与青春的邂逅，
为中华之崛起的牌匾，
激励北科大人奋进。

春雨，总是带着特别的甘露，
让花坛里的牡丹绽放，
万紫千红热烈明媚，
焕发出别样的光彩。

回望学校的峥嵘岁月，
充满希望的崭新征程，
愿学校永远蓬勃向上，
续写更多辉煌的篇章！



金园诗社诗词作品11首

社友同欢,无几多时诗百首; 校园共庆,七十四载誉全球

王振声 《校庆》

春迎校庆喜回眸, 亲历往昔思绪稠。
学子寒窗奉华夏, 先生卧胆壮神州。
丹心热血熔炉沸, 华发青丝傲骨柔。
钢铁摇篮铸新梦, 厚德载物砥中流。

高澜庆 《校庆》

昔日北京钢老三, 威名赫赫大学园。
教科领域创佳绩, 体育赛坛夺桂冠。
鼎新求是学风谨, 气勇图强意志坚。
奋进一流建团队, 力争国际最高端。

陈世禄 《钢铁摇篮颂》

弥襟满井步行坚, 伟业辉煌誉世乾。
钢铁摇篮歌一曲, 神州唱响谱新篇。

王振声 《谷雨绝句·润土》

细雨和风湿露台, 盆中茉莉巧刚栽。
天公降雨润新土, 御赐甘霖助早开。

王振声 《谷雨绝句·飘零》

又遇平湖白鹭翔, 空鸣水面问苍茫。
此身辗转安何处, 四海漂泊皆故乡。

李素琴 《七律·雨后探牡丹》

去年拜访暮春时, 倾慕雍容华贵仪。可叹已同巫峡散, 更祈重度武陵期。
华池出浴娇无力, 洛水凌波媚有思。今又逢君新雨后, 相偎片刻慰心知。

佟玉兰 《校庆》

满园春色庆吉辰, 钢铁功勋处处闻。
矗立京城怀大志, 传承华夏绽芳芬。
应天顺势常思本, 结草衔环不忘恩。
严谨学风传万代, 辉煌再造逸群伦。

张志宏 《校庆》

夙愿成真进北京, 天骄一代大学生。
工农弟子雄心壮, 钢铁摇篮志气宏。
书法琼池挥墨写, 数学沧海泛舟行。
讲台三尺几十载, 校庆良辰展笑容。

梁桂琴 《校庆感怀》

凭栏纵目景观新, 校庆七十四度春。
桃李芬芳满华夏, 快哉吾辈育花人。

王振声 《谷雨绝句·春絮》

细蕊轻风寒气微, 街头白絮漫天飞。
京城杨柳应天意, 褪去绒衣展绿帷。

陈世禄 《七绝·谷雨》

润雨甘霖百谷萌, 鸣鸠促种叫连声。
春明遍野披青翠, 伊洛传芳富贵荣。



法治在线 | 群里除了当事人全是演员 起底“假退款真骗钱”诈骗套路

假退款真骗钱，群里除了当事人，全是演员。南京一位 71 岁老人，落入退费骗局，被要求购物做任务，老人急得跟儿子借钱，要马上转账。

报警人张先生称其 71 岁的独居母亲王女士可能正在遭遇电信诈骗。母亲以“做任务能挣钱”为由向他借款一万元，张先生劝说无效，又无法及时赶回，请求民警上门劝阻。

张先生：因为我跟她讲不相信，您这边麻烦上门看下她手机。我会打电话请她配合，请您这边看一看，麻烦您这边看下，感谢。

民警赶到王女士家中时，老人正用手机在 QQ 群里聊天。她看到民警很诧异，也不知道是儿子报的警。



南京市公安局雨花台分局铁心桥派出所民警 徐裕：你小孩说你问他要钱，怕你被骗。

王女士：一句两句说不清楚。

民警：你手机上在干嘛？

王女士：我在学习配音，之前交的学费，深圳那边有个叫工信部的，说他们帮我们退款，叫我们交钱。

经了解，对方自称“工信部工作人员”，称配音学习平台被大量投诉，可给王女士全额退还学费一万多元，但要先加入 QQ 群，再通过群内链接“买东西做任务”，投入的钱会“连本带利返还”，例如买 1000 元返 1200 元，学费可通过多次“购物返利”退回。

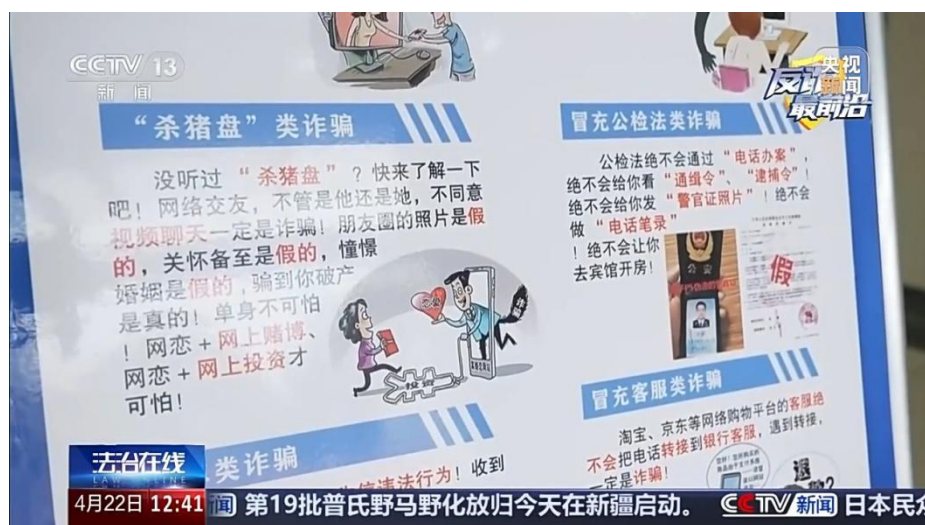
王女士对此深信不疑。当天对方要求她在群链接里购买一万多元物品，因余额不足，她才向儿子借钱。好在钱还没转，民警及时赶到。

南京市公安局雨花台分局铁心桥派出所辅警 谈旭：通常老人的反诈意识比较弱，听说能退费还能赚点钱，就相信了。王女士说账户余额不足，找儿子也没要到，所以当日未转账。

面对劝阻，王女士仍坚持“没被骗”，还拿出手机展示 QQ 群。

群里全是骗子晒退款截图 上演退费连环戏

民警初步调查发现：这个 QQ 群里 30 多人，除王女士外，其他基本都是骗子。他们陆续在群里晒“成功退款”截图，少则三千，多则上万，目的就是让王女士放松警惕。为让老人彻底认清套路，民警将其带回派出所进一步宣传讲解。最终，王女士识别电诈套路，成功止损一万多元。



警方介绍，近期案件显示：针对老年人的诈骗，核心是利用“信息差”和“情感软肋”。假客服、假亲属、假专家轮番上阵，一旦轻信，往往还没反应过来，钱就可能被转走。

陈睿：在这里我们提醒，陌生来电不要轻信，遇事不决要问问家人或者直接拨打 110。刷单做任务的小额返利和内幕消息，稳赚不赔的投资理财都是骗局。

（来源：央视新闻客户端）



啥心脏好不好，不能靠“感觉”！

医生列出 8 条“硬指标”

很多人体检后，看到“心脏未见明显异常”就放心了。还有的人觉得自己心脏很健康，因为从来没有觉得不舒服。但真正危险的**心脏问题，从来不是靠“感觉”发现的。**

在医生眼里，有 8 条“硬指标”直接关乎心脏健康——只要有 1 条超标，你的心脏就可能已经悄悄“报警”了。

心脏好不好医生列出了 8 条“硬指标”

北京安贞医院心脏起搏与 CIED 中心主任医师孙卫平介绍，想知道心脏好不好，关键看这 8 个指标。这些指标如同心脏健康的“红绿灯”，直接反映心血管系统功能状态与疾病风险。

一、心跳速度：太快或太慢都不行

- 人在安静时，心跳每分钟 60—80 次最理想，也可以放宽到 50—90 次。
- 如果小于 50 次，就要怀疑心脏的传导系统异常，严重的可能需要安装起搏器。
- 如果超过 90 次，就是窦性心动过速，长时间超负荷会加速心脏衰老。
- 运动时心率可以快起来，参考标准是 $(220 - \text{年龄}) \times 85\%$ 。
- 睡眠时心跳放慢到 40 次左右也是正常的，尤其运动员可能更低。

二、心跳节律：乱跳比快慢更危险

健康的心脏跳动是节律稳定的，医学上叫窦性心律，它代表心脏的电路系统运转正常。

如果心电图报告单上写着窦性心律，那基本没问题；

如果写的是房颤、室早、室速，那就是心脏的电路可能出现故障了，容易出现心悸、乏力，甚至有中风的风险，这时要去心内科做检查。

三、血压：高了损伤血管，低了供血不足

- 血压太高会冲破血管，太低会供血不足。
- 在家测血压不超过 135/85 毫米汞柱；
- 在医院测血压不超过 140/90 毫米汞柱；
- 最理想的血压应控制在 130/80 毫米汞柱以内。

- 长期高血压会让心脏超负荷，心肌变厚变硬，最后可能会发展成心力衰竭。

四、甘油三酯：血液里的“油脂垃圾”

标准值是 1.7 毫摩尔/升以下。

它是血液里的“油脂垃圾”，长期偏高会让血液变得黏稠，更容易沉积在血管壁上形成斑块，斑块多了，血管就会慢慢堵塞。控制甘油三酯最好的办法，就是少油脂、多运动、少喝酒。

五、低密度脂蛋白胆固醇：“坏胆固醇”

俗称“坏胆固醇”，它是斑块的“原料”，危害比甘油三酯还大。不同人群的标准不同：

- 普通人：小于 3.4 毫摩尔/升；
- 中高危：比如有高血压、糖尿病的小于 2.6 毫摩尔/升；
- 极高危：已经有过心梗或中风病史的要控制在 1.8 毫摩尔/升以下；
- 超高危：就是心梗、脑梗反复发作的要在 1.4 毫摩尔/升以下。

很多人以为自己体检总胆固醇不高就没有问题，其实“坏胆固醇”才是决定血管安全不安全的关键。

六、血糖：高血糖会“腐蚀”血管

长期高血糖会腐蚀血管内皮，让血管变脆，加速斑块的形成。

空腹血糖小于 6.1 毫摩尔/升；

餐后两小时血糖小于 11.1 毫摩尔/升；

糖化血红蛋白小于 6.5%，超过这些数值就要警惕糖尿病。

糖尿病患者发生心脑血管疾病的风险是普通人的 2-4 倍。

七、心脏动力：看心脏有没有“劲”

射血分数正常值是 50%-70%。

这是做心脏彩超时会测的一个数值，它反映心脏每次收缩时能把多少血液泵出去。小于 50%说明心脏动力不足，人就会出现气喘、乏力、水肿等症状。

八、血管斑块：有没有堵？堵了多少？

理想状态下血管应该是光滑的，没有斑块。

如果斑块轻微，不超过 30%，不用过度紧张，控制好“三高”就行；

如果超过 50%就叫冠心病，需要在医生指导下服用阿司匹林、他汀等；

如果超过 75%，人一运动就会胸闷、胸痛、后背痛，这是心绞痛的典型信号，说明血管已经严重狭窄，随时可能有发生心梗的风险，一定要尽快去医院检查。

5 类人的心脏更容易出问题

1. “三高”的患者

高血压、高血脂、高血糖会损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，增加冠心病、心梗风险。

2. 长期吸烟、酗酒的人

尼古丁和酒精会直接损害心肌细胞，导致心率异常、血压升高。

3. 久坐少动或肥胖的人

缺乏运动导致心脏功能下降，肥胖会增加心脏负担，易引发心衰。

4. 有家族病史的人

直系亲属中有早发（男性 < 55 岁，女性 < 65 岁）心血管疾病的人，风险更高。

5. 长期压力大、情绪激动的人

精神紧张会导致交感神经兴奋，心率加快、血压升高，诱发心脏问题。

这 4 个护心习惯很多人一个都没有

1. 饮食习惯：三少二多

少盐（< 5 克/天）、少油（< 25 克/天）、少糖，多吃富含膳食纤维的食物（如全谷物、蔬菜、水果）和优质蛋白（如鱼肉、豆制品）。

2. 运动习惯：三五原则

每天 30 分钟、每周至少 5 天中等强度运动（如快走、游泳、骑自行车），避免过度劳累。

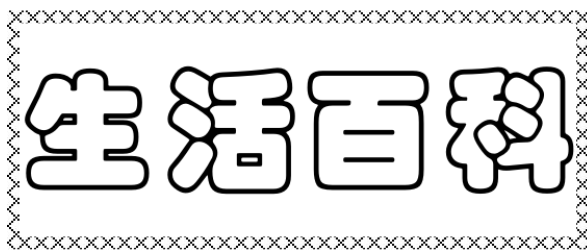
3. 生活习惯：戒烟限酒、规律作息

吸烟者尽量戒烟，饮酒者每日酒精摄入量男性 < 25 克、女性 < 15 克。保证每天 7-8 小时睡眠，避免熬夜。

4. 体检习惯：定期体检、早筛早治

40 岁以上的人群每年需要检查血压、血脂、血糖、心电图；高危人群每半年做一次心脏超声，发现问题要及时干预，保护心脏的正常功能。

（来源：新华社微信公众号综合人民日报微信、人民日报健康客户端）



10 个帕金森病的早期信号，出现 1 个就要警惕！

4 个动作自测一下

手抖、动作慢、表情僵硬……你以为这只是年纪大了？小心是疾病信号！其实，帕金森的到来并不是毫无征兆 10 个早期信号往往被不少人忽略

4 月 11 日是世界帕金森病日今天带大家一起认识帕金森病做到早发现、早就诊、早治疗。



帕金森病的 10 个“早期信号”别忽视

对于帕金森病，大家第一印象就是“手抖”，认为老年人出现手抖就是得了帕金森病。帕金森病的表现远不止“手抖”，许多症状常常被忽视。四川大学华西医院神经外科主任医师李鹏刊文指出，帕金森病看似突如其来，往往有迹可循，在早期便会出现一些“蛛丝马迹”。

1. 双手颤抖

在安静状态下，会出现不自主的震颤。但在活动时，症状减轻。颤抖的部位包括手、腿、口下颌、舌头、脑袋。

2. 写字变小

笔迹歪歪扭扭，字越写越小，或者出现书写困难。

3. 嗅觉减退

鼻子失灵，无法辨别食物的味道，或者无法辨别气味来源于哪个物品。

4. 睡眠不佳

容易失眠，总是醒；白天不停打盹儿；睡觉时拳打脚踢，大吼大叫；在安静状态下，会出现不自主的震颤。但在活动时，症状减轻。

5. 行走困难

走路慢，行走时双手摆臂减少或者出现步态障碍，例如拖步、小碎步、起步困难等。

6. 经常便秘

排便费劲，每次排便时间>30 分钟或者长期超过两天排一次便。

7. 声音变化

说话声音变小、嘶哑；说话不清楚，语速变快。

8. 有面具脸

面无表情，眨眼次数减少，好像戴了一副面具。或者常常两眼瞪视。

9. 直立性低血压

从蹲坐状态站起时，感到眩晕，天旋地转，甚至是意识丧失。

10. 弯腰驼背

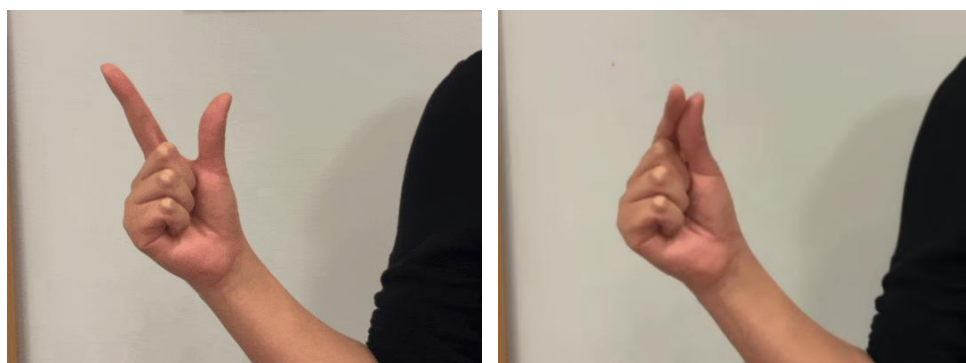
站立或行走时，上半身肢体向前或左右一侧倾斜。

4 个超简单的小动作自测患病风险

北京老年医院神经内科主任医师吴玉芙分享了 4 个超简单的小动作，可以自测帕金森风险。

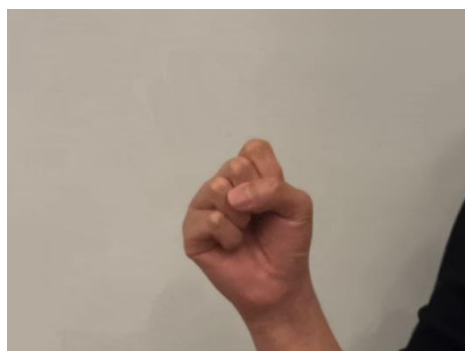
动作 1：手指敲击

大拇指和食指快速对碰，并且尽量打开到最大，再捏合，以最快的速度拍打 10 次。



动作 2：手掌运动

手握拳头同时手肘弯曲，手心朝外，手掌尽量张开，并以最快的速度，连续手掌握紧、张开 10 次。



动作 3：脚趾敲击

坐在有直背及把手的椅子上，将脚跟置放于地上，然后尽量以最大幅度及最快速度，脚趾拍地 10 次。



动作 4：足部拍打

舒适坐在座位上并将双脚放于地上，然后尽量以最大幅度及最快速度，将脚抬高跺地拍打 10 次。



生活中可以通过评估这 4 个动作的速度、幅度、有无动作迟疑或是停顿等来自测风险。同时，也可以作为日常养生锻炼的动作。

提早预防帕金森，做好这 5 点

中山大学附属第六医院神经科主任医师李中指出，虽然帕金森病的确

切病因仍不完全清楚，但是一些健康的生活方式和环境因素已经被认为可以降低患病风险。以下是日常预防帕金森病的方法。

1. 避免接触有害物质

一些环境因素如农药、重金属等有害物质可能会增加患帕金森病的风险。因此，在生活和工作要中要尽量避免接触这些物质，采取必要的防护措施。

2. 注意饮食适量喝茶

要保证营养的均衡摄入，每天摄入足量的新鲜蔬菜和水果，避免高糖高脂饮食，可以适度饮用绿茶或者咖啡。



3. 积极参加体育锻炼

适度的运动，如太极拳、散步和游泳，对预防帕金森病非常有益。这些活动可以增加大脑的血液流动，改善神经连接，并通过神经反馈来提高神经可塑性，同时有助于提高认知能力和运动控制能力。

4. 积极治疗相关疾病

高血压、糖尿病、动脉粥样硬化症等疾病可能增加患帕金森病的风险，要积极治疗和控制。

5. 按时体检及时就医

中老年人应定期进行全面的身体检查，包括神经系统检查。如果出现上述类似症状，不要轻易忽视，要及时关注症状的发展变化，及时就诊。

（来源：新华社微信公众号-综合人民日报健康客户端）



关爱老年人心理健康，从陪伴和理解做起

老年阶段是个体心理状态面临调整的重要时期，身体机能变化、社会角色转变等因素，可能导致老年人出现情绪波动、孤独感增强等心理状态变化。维护老年人心理健康，陪伴与理解是最基础且有效的切入点。

一、陪伴构建老年人心理安全的基础

陪伴并非单纯地在场，而是通过高质量的互动，满足老年人的情感需求与社交需求，减少孤独感与疏离感，为其心理健康提供支撑。

1. 注重陪伴的情感联结

有效的陪伴需聚焦情感互动，而非仅停留于物理空间的共处。在陪伴过程中，需主动关注老年人的表达意愿，耐心倾听其对过往经历的回忆、对日常琐事的分享，给予及时地回应与反馈，让老年人感受到自身想法被重视。避免在陪伴时过度专注于电子设备或自身事务，这种“被动在场”会让老年人产生被忽视感，反而加重心理不适。通过持续的情感互动，帮助老年人维持自我价值感，减少因被冷落引发的负面情绪。

2. 拓展陪伴的场景与形式

陪伴场景可以突破家庭的局限，结合老年人的身体状态与兴趣偏好，拓展至户外与社交场景。在身体条件允许的情况下，陪同老年人参与社区活动、散步、购物等，帮助其保持与外部环境的接触，避免因长期居家导致的社交隔离；对于行动不便的老年人，可通过定期上门探望、视频通话等方式维持互动，通过分享外界信息、讨论家庭动态，让其感受到与生活的联结。

3. 尊重陪伴中的节奏适配

老年人的行动速度、思维节奏与年轻人存在差异，陪伴时需适配其节奏，避免催促或替代。例如，在共同完成事务时，给予老年人充足的时间思考与操作，不因效率问题否定其能力；在交流时，根据老年人的听力与理解能力调整语速与内容，避免使用复杂表述或过快语速，减少老年人的沟通压力。尊重老年人的节奏，能让其在陪伴中感受到被接纳，增强心理舒适度，避免因“被否定”引发的自我怀疑。

二、用理解化解老年人心理困扰

建议从老年人的生理特点、心理需求、生活经历出发，接纳其状态变化，避免以“年轻人视角”进行评判，帮助老年人建立心理平衡。

1. 理解老年人的情绪波动

老年人出现情绪低落、易怒等状态，可能与身体不适、睡眠质量下降、社会角色转变等因素相关，并非“性格固执”或“无理取闹”。要关注老年人的身体状态变化，理解生理不适对情绪的影响；同时，接纳其因退休、亲友离世等事件引发的情绪反应，认可这种情绪的合理性，避免否定或批评。通过理解情绪背后的诱因，减少对老年人情绪的误解，为后续的情绪疏导提供基础。

2. 理解老年人的怀旧倾向

怀旧是老年人常见的心理行为，通过回忆过往经历，老年人能获得心理安全感与自我认同，缓解因当前生活变化带来的不安。需尊重老年人的怀旧需求，不将其视为沉迷过去，而是通过倾听其回忆，帮助其梳理人生价值，强化自身经历有意义的认知。避免在老年人怀旧时转移话题或表现出不耐烦，这种态度会让老年人感受到自身价值被否定，加重心理失落感。

3. 理解老年人的自主需求

随着身体机能下降，老年人可能面临生活能力的部分丧失，但仍存在强烈的自主需求，渴望证明自身价值。需理解这种需求，在提供帮助时保留其自主空间，例如在生活照料中，询问老年人的意愿，让其参与决策；鼓励老年人从事力所能及的事务，如家务劳动、兴趣活动等，不因“担心风险”而过度限制其行为。尊重自主需求能帮助老年人维持自我效能感，减少因“被照顾”引发的无用感，促进心理状态的积极发展。

三、陪伴与理解的实践注意事项

1. 避免代偿性补偿，注重持续稳定

部分人因日常忙碌，选择通过物质补偿替代陪伴与理解，这种方式无法满足老年人的情感需求。陪伴与理解须具备持续性，而非“突击式”的关注，例如定期的日常互动比节日期间的集中关怀更能稳定老年人的心理状态。需要将陪伴与理解融入日常生活，通过规律的互动，让老年人形成稳定的心理预期，增强安全感。

2. 避免主观臆断，注重主动沟通

在与老年人互动时，需避免凭借自身经验主观判断其需求，而是通过主动沟通了解其真实想法。不默认老年人需要安静休息而减少互动，不将提供帮助等同于理解需求，而是通过提问与倾听，明确老年人对陪伴形式、关心方式的偏好，根据其需求调整互动策略。

关爱老年人心理健康，目的是让老年人感受到“被重视、被接纳、被需要”。通过高质量的陪伴满足其情感需求，理解其心理困扰，能帮助老年人适应老年阶段的变化，维持心理状态的健康与稳定，让其在晚年生活中获得充实感与幸福感。

（来源：微信公众号-北京市海淀区心理健康服务平台）



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五月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

邵蒨臻	张小英	任涇	徐 尔	张维存
张树泉	张爱丽	王丽荣	赵保丰	胡瑞玲
陈 珏	袁宝玲	曹慧玲	朱 洁	权良柱
刘贺平	张 盈	杜晓智	刘捍东	丁双月



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

春和景明波瀾不驚上下天光
一碧萬頃沙鷗翔集錦鱗游泳
岸芷汀蘭鬱鬱青青而或長煙
一空皓月千里浮光耀金靜影
沉璧漁歌互答此樂何極登斯
樓也則有心曠神怡寵辱皆忘
把酒臨風其喜洋洋者矣嗟夫
予嘗求古仁人之心或異二者

丙午五一國際勞動節感賦
勞工神聖益求精推舊出新
奇迹呈月背探幽休見怪
海中造島不需驚洋山
港已智能化機器人成侍
老兵華夏又攻新陣地詞
元賽道准能贏
註詞元即指AI人工智能
丙午五月十八日
卷席雨午桃月滿潮任人并書於書軒

电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)