

金色园地

第七期 (总第 141 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2015 年 10 月 8 日

主编:乔哲 责编:杨燕 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

中国共产党北京科技大学第十一次代表大会胜利闭幕



9 月 29 日上午,中国共产党北京科技大学第十一次代表大会在教工活动中心举行大会选举和闭幕式。本次党代会共产生党代表 256 人,出席大会选举和闭幕式的代表 240 人。

此次大会历时两天。经过全体党代表的认真讨论,大会审议并批准了罗维东同志代表中共北京科技大学第十届委员会所作的《加强党建 深化改革 为加快建成高水平研究型大学而努力奋斗》的工作报告,以及中共北京科技大学纪律检查委员会工作报告。

大会经过无记名投票,选举产生了由 25 人组成的中共北京科技大学第十一届委员

会和由 13 人组成的中共北京科技大学纪律检查委员会。

大会闭幕式由张欣欣校长主持，罗维东同志向大会致闭幕词。他指出，本次党代会是一次总结经验、凝聚共识、展望未来的大会。大会认真总结了过去七年学校党建和各项事业所取得的成绩，确立了“基本建成特色突出、国内一流、国际知名的高水平多科性研究型大学，成为国内一流的新型工业化教育科研中心，为建设有特色的世界一流大学和世界冶金、材料教育科研中心奠定基础”的奋斗目标，以及为实现这一目标在现代大学制度建设、学科和队伍建设、人才培养、科学研究、国际化、资源配置等各方面需要采取的改革措施和与学校发展相适应的党的建设和思想政治工作的主要任务。大会所提出的奋斗目标和各项措施任务将成为学校今后五年发展的指南。

本次党代会还是一次践行群众路线、发扬党内民主、加强自身建设的大会。大会提出继续完善代表任期制和提案制度，各位代表对学校党的建设和思想政治工作、以及学校各项事业提出了不少宝贵的意见和建议。

本次党代会选举产生了新一届党的委员会和纪律检查委员会，为今后学校各项事业提供了有力组织保证。罗维东代表新当选的两委委员向各位代表并通过各位代表向全校共产党员和师生员工郑重作出 11 项承诺，保证在落实好领导班子廉洁自律规定的同时，围绕学校的中心工作，夙夜在公、精诚团结、密切协作、勤勉敬业，切实成为实现学校事业发展的坚强领导核心。

罗维东强调，各级党政领导班子，必须勇于肩负起历史交付的使命，发挥先锋模范作用，践行群众路线，为师生树好榜样、做好表率；必须高度重视人才工作，要构建形成有利于人才成长和拔尖人才脱颖而出的良性机制，充分调动广大师生的积极性；努力建设以人为本、勇于争先、和谐向上的大学文化，让全体师生员工、离退休老同志以及广大海内外校友，都能够增强“北科大人”的身份认同，增强参与学校发展、支持学校发展的光荣感和使命感，为学校实现跨越发展汇聚起强大正能量。

罗维东最后号召全校师生以此次党代会召开为契机，进一步凝神聚力，锐意进取，深化改革，依法治校，积极推动学校党的建设和思想政治工作取得新进步，推进学校各项事业实现新跨越，为圆满完成本次党代会确定的各项任务，为把北京科技大学建成国内一流、国际知名的高水平研究型大学而努力奋斗。

在雄壮的国际歌声中，中国共产党北京科技大学第十一次代表大会圆满完成各项议程，胜利闭幕。



学习“三严三实”随笔

□退休六支部 戴桂康

我们党一贯十分重视自身的作风建设，在历史发展的各个阶段，都有针对性地加强党的作风教育，发扬优良作风，扫除歪风邪气，保证革命和建设事业顺利发展。记得全国解放初期，入党不久的党员和干部都会认真阅读毛主席的整风文献，少奇同志的《论共产党员修养》以及陈云同志的有关论述。几乎是人手一册，大家都自觉地学习、对照，在组织生活会上开展批评自我批评。虽然有时受政治运动影响，方式方法上有不恰当的地方，但总的来说，不论是老党员、老干部、新党员、新干部，都时刻不忘党的要求和党员标准，不分昼夜，忘我工作。

当前，在新的形势下，任务更加艰巨繁重，环境极其复杂多变，习近平同志提出：党的领导干部既要“严以修身，严以用权，严以律己”，又必须“谋事要实”，言简意核，值得我们细细领会，自觉践行。我们虽然年迈力衰，也要关心国家大事，不忘党的教育，为人民尽力。

庆祝中华人民共和国成立六十六周年

□退休七支部 言午

在中华人民共和国成立六十六周年之际，我们回顾建国历史，展望祖国未来，深切感受到，是中国共产党团结带领全国各族人民，把贫穷落后的旧中国，改变成日益走向繁荣富强的新中国，中华民族伟大复兴前景无限光明。

我们怎能忘记，在那战火纷飞年代里，中国共产党为了人民求得解放，领导中国人民经历了二十八年的艰苦斗争，打败了帝国主义、封建主义、官僚资本主义，推翻了压在中国人民头上的三座大山，建立了中华人民共和国，中国人民从此站起来了。

建国初期，我们的国家一穷二白，人口众多，基础薄弱。中国共产党领导全国

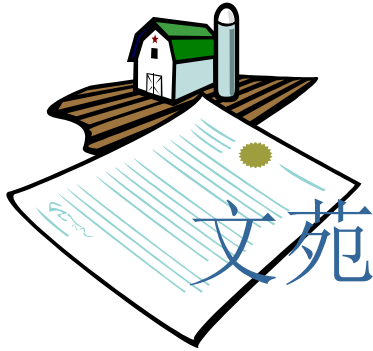
各族人民自力更生，艰苦奋斗。彻底粉碎了国内外反动势力的封锁，把我国建设成初步繁荣昌盛的社会主义国家。

一九七八年，党的十一届三中全会以来，以邓小平同志为核心的党中央领导集体带领全党全国各族人民深刻总结我国社会主义建设正反两方面经验，把党和国家工作中心转移到经济建设上来，实行改革开放的历史性决策。改革开放三十多年来，我们取得一系列新的历史性成就。我国经济总量从世界第六位跃升到第二位，社会生产力，经济实力，科技实力都有很大发展。国家对改善民生力度不断加大，城乡就业持续扩大，居民收入较快增长，城镇化水平明显提高，城乡区域发展协调增强。综合国力，国际竞争力，国际影响力得到很大提高。载人航天，探月工程，载人深潜，超级计算机，高速铁路等实现重大突破。我们能取得这样的历史性成就，靠的是党的基本理论，基本路线，基本纲领，基本经验的正确指引，靠的是新中国成立以来特别是改革开放以来奠定的深厚基础，靠的是全党全国各族人民的团结奋斗。

实践证明，我们坚定不移高举中国特色社会主义伟大旗帜，既不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路。我们坚持走中国特色社会主义道路，这是党和人民九十多年奋斗创造积累的宝贵经验，必须倍加珍惜，始终坚持不断发展。

办好中国的事关键在党。九十多年来，我们党之所以能够从小到大，由弱到强成为世界上最大的社会主义国家执政党，成功地领导中国人民在新民主主义、社会主义革命和社会主义建设，以及改革道路上取得一个又一个的伟大胜利，就在于我们党始终高度重视加强自身建设。我们坚持党要管党，从严治党，就一定能在新中国成立一百周年时建成富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家。

在庆祝中华人民共和国成立六十六周年之际，我们一定要不忘历史，珍爱和平，开创未来，在实现“四个全面”，“两个一百年”的进程中，作为中国共产党员，要把自己的思想和行动统一到党中央的部署上来，为实现中华民族伟大复兴的中国梦尽到一份力量。



以史为鉴 鼎新中华

—纪念抗战胜利 70 周年诗歌会

□《大家唱》合唱团

“有一段记忆，在血与火的洗礼中永恒；
有一股精神，在今与昔的交替中闪耀；
有一种声音，在历史与现时的交汇中更加响亮；

有一个梦想，在时间与空间的变换中愈加升腾。”

这声音就是：伟大的胜利，属于中国！属于世界！属于人民！

这梦想就是：对未来的无限憧憬—实现民族的伟大复兴！

9月18日，这个国难、国耻、国殇之日，这个中国人民打响14年抗日战争第一枪的日子，《大家唱》合唱团以咏歌、诵诗词、唱戏曲等表演形式，表达了大家铭记历史，缅怀先烈，珍爱和平，开创未来的意愿。歌会开始前，处领导乔哲亲临诗歌会。他说：在9.18这个日子举办诗歌会有着特殊的意义；他预祝诗歌会取得圆满成功。歌会在全体歌友激越、悲怆的齐唱《松花江上》的歌声中拉开序幕。八位歌友朗诵了他（她）们自创的诗词，81岁高龄的沈澍元激情满怀地控诉了日寇在她的家乡—潘家代庄，凶残地杀戮1280名乡亲的滔天罪行；讴歌了八路军战士不怕牺牲、英勇不屈的民族魂。

“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。”歌友陆国市吟诵了一首《抗日英烈谱》。回望历史，缅怀先烈，在那血与火的淬炼中，在那生与死的战场上，有多少像宋哲元、蒋光鼐、蔡廷锴、吉星文、冯治安、马本斋、戴安澜、张自忠、左权、赵一曼、杨靖宇、赵尚志等英烈，不分党派，无论信仰，以“天下兴亡，匹夫有责的爱国情怀，视死如归，宁死不屈的民族气节，不畏强暴，血战到底的英雄气概，百折不挠，坚忍不拔的必胜信念，”为我们民族留下了生生不息的“精神基因”，为中华儿女标注出民族精神的天际线。

京剧清唱《沙家浜总有一天会解放》、《浑身是胆雄赳赳》，唱出了戏中的沙奶奶、李玉和以及千千万万这样的普通人—正是他们在国难当头，挺起民族的脊梁，用血肉之躯，筑起了新的长城；诗歌会还以独唱、夫妻唱、男、女声齐唱、小合唱等多种形式演唱了《离家》（流亡三步曲之二）、《歌唱二小放牛郎》、《黄水谣》、《长城谣》、《抗日军政大学校歌》、《热血歌》、《救亡进行曲》、《在太行山上》等脍炙人口的抗战歌曲。诗歌会最后在齐声高唱《歌唱祖国》的歌声中落下帷幕。让我们铭记历史，缅怀先烈，团结一心，唱响中华民族的胜利凯歌，为实现中国梦努力奋斗！

观看“9.3”大阅兵书怀

□李锦承

喜看“9.3”大阅兵，三军雄风暖人心。
抗战老兵受检阅，悲喜交集泪纵横。
七十年前驱日寇，血肉长城保和平。
神州腾飞不称霸，华夏永不受欺凌。

纪念抗战胜利 ● 清平乐

□王起田

二次大战，东西两战线。
抗击日本法西斯，国人英勇奋战。
反对侵略战争，多少壮士牺牲。
八年抗战胜利，告慰烈士英灵。

阅兵有感——胜利与和平

□江人

日寇侵华肆虐狂，战乱流离忆惨状。
东方主战久坚持，四海精英奔前方。
卢沟晓月旧痕长，竭精励志吾自强。
“三个必胜”传真理，抗战凯旋正气扬。

举世瞩目大阅兵，祖国强盛敬英豪。
铭记历史怀先烈，开创未来更辉煌。
人间正道相尊重，永不称霸相友好。
树立人类共同体，珍爱和平同发展。

九三阅兵感赋

□李素琴

人间正道是沧桑，
民富国强震四方。
必为和平同筑梦，
胜师大阅兵奔康庄。

南宫生态园（折腰体）

□柏士兴

昔日农村落，今朝生态园。
热带风光地，京郊小洞天。
赏花采蔬果，垂钓泡温泉。
鹦鹉迎宾曲，游人自恹然。

惜别诗词班

□宋继林

开 场

抗战胜利七十年，中华民族路艰难。
惨痛历史永不忘，家仇国恨刻心田。

尾 声

长江黄河齐奋起，铭记国耻志不移。
携手共圆中华梦，无需扬鞭自奋蹄。

旅游乐

□黄乐恒

2015年6月19日至27日随旅游团赴山东，游玩八城市，其乐无穷。

游玩八城市（七绝）

蓬莱日照仙阁现，青岛西边有济南。

曲阜圣城威海外，烟台离远泰安欢*。

注：蓬莱、日照、青岛、济南、曲阜
威海、烟台、泰安八城市

泉城济南（七绝）

趵突泉首居天下，黑虎石桥九女邻。

情侣龟石人意想，大明湖畔有诗人*。

注：诗人指李清照

泰山（七律）

五岳至尊属泰山，摩崖石刻法书全。

天门数度拦腰阻，几处十八盘绕间。

云海漫山多壮丽，玉皇顶峭立天边。

步行登顶乃真考，五秩分钟闯过关。

青岛（七绝）

信号山峰设转盘，纵观全市众人欢。

青黄隔海成佳话*，隧道栈桥两岛连。

注：①青岛市由青岛、黄岛组成，民间有“青黄不接”之说。

崂山（五绝）

山海共一色，龙潭瀑下流。

太清宫顶立，神水*众人留。

注：神水泉

曲阜（七绝）

万仞宫墙围孔庙，五松槐抱后花园。

墓碑百亩林中立，子贡长眠伴右边。

注：曲阜是孔庙、孔府、孔林所在地。

刘公岛（七绝）

甲午战争国耻记，马关条款不公平。

赔银割地喂倭寇，英帝趁机搅不停。

蓬莱阁（七绝）

蓬莱阁下观云海，渡海八仙由此前。

海市蜃楼难再现，慕名沿路步阁巅。

长岛（七绝）

长山列岛跨双海^①，地势形如月亮湾。

九丈崖前开眼界，望夫礁^②意有新诠。

注：①双海指黄海、渤海。

②望夫礁现改称望福礁。



文化碑

□思考

节前去一家水产小店，柜台上的螃蟹个个被五花大绑，装在盛满水的塑料盒内每盒装的螃蟹数量不等，装两只螃蟹的叫哥俩好，装三只的叫桃园三结义，装四只的叫初唐四杰，装五只的叫五虎上将，装七只的叫七仙女下凡，装八只的叫唐宋八大家，顾客们笑着对老板说：你卖螃蟹可真够有创意的，老板说，来这里卖螃蟹的文化人多，咱打的是“文化牌”！

“大小伙”

超市门口走出来一对老夫妻，看上去大概 70 岁开外。两位老人一人拎着一个购物袋，走着走着，老奶奶想让老爷爷两个袋子都拿着，可老爷爷不愿意，就一直抱怨东西太重太多，絮絮叨叨地冲着老奶奶说了好一阵子。过了一会儿，老奶奶爆发了怒斥道：“你一个大小伙子，让你拿这点东西磨蹭啥？”



处事达观而得长寿的庄子

妥善处事，益于养生

据《庄子·养生主》记载，有一个为梁惠王宰牛的屠夫庖丁，技艺高超，宰牛 19 年，总共杀了数千头牛，而那把宰牛的刀却仍像刚刚磨过似的那么锋利。

梁惠王问庖丁：“你的刀为什么不坏？”庖丁回答：

“若用刀来斫（zhuo）砍牛的大骨头或筋骨结合之处，那么刀很快就会损坏。我专门选择牛的筋骨与肌肉之间的缝隙进刀，能做到‘游刃有余’。”

诚然，人们无论处世办事，乃至在工作、学习、生活的各种经历中，难免碰到种种复杂深重的矛盾或艰难险阻，尽管十分棘手，但只要能像庖丁解牛那样善于处理，问题就能迎刃而解，也就不会给身心健康造成损伤。

结合实际，顺其自然

《庄子·至乐》记载了这样一个故事，一只海鸟飞到鲁国都城郊外，鲁候让人将它捕获，饲养于太庙之中，每天用美酒和牛肉喂养它，海鸟不饮不食悲伤不已，结果“三日而死”。书中指出：“此以己养养鸟也，非以鸟养养鸟者。”

这个寓言故事同样蕴含着很深的养生哲理，强调养生要顺其自然。说明单纯依靠充裕的衣食等条件并不能使人长寿，人们在养生方面至少应当注意两点：一是必须符合自身的实际需要；二是应当顺其自然，做到怡然自乐，这样才能取得较好的养生效果。

摘自《中国老年》

人到老年

人到老年，开始明白：衰老是从中年开始，而是从对生活“厌倦”开始的。

人到老年，开始明白：孤独、寂寞、痛苦、失败，是人生不可缺少的调味品，因此“善待”它们，就是“善待”真实的人生。

人到老年，不再有少年的狂妄、青年的浪漫，更多的则是对生活的“感悟”和理解。

人到老年，方才“明白”：东奔西走竭力想去改变的不是别的，恰恰是他们自己。几十年的时光换来的不是别的，而是……“心静如水”。

人到老年，才真正领悟到：什么叫百川归海，什么叫万物归一。

人到老年，能“冷静”地去看待婚姻和家庭。他们知道，世上没有“完全合乎”女人心意的男人。

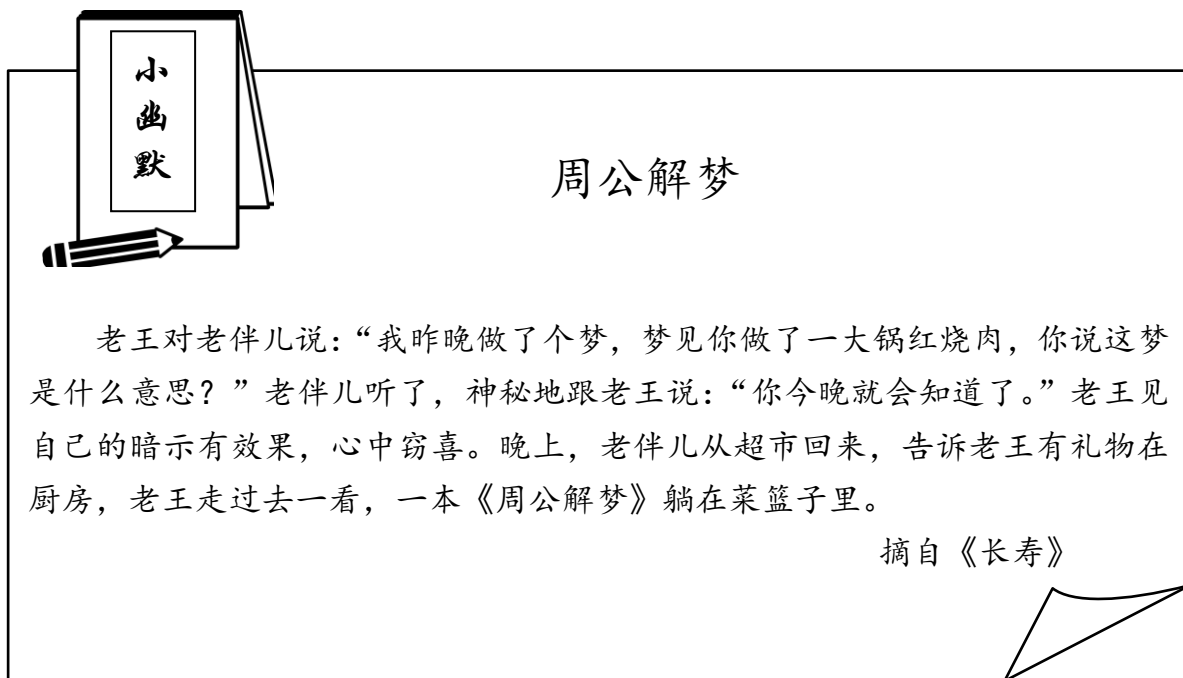
人到老年，“已懂得安慰自己”，为自己点“一盏”希望的灯。

人到老年，开始明白：世事并非黑白分明，在黑白之间往往有“一系列的中间色”。

人到老年，开始明白：人生一世无论成功与失败，欢乐与痛苦，盛衰与荣辱，都如自然流水，从哪里来还将到哪里去。于是，“宁静致远”。

人到老年，能坦然地面对自己的平凡；他们明白，并非人人都能成功，人人都能大有作为；但做人也是一生的事业，“只要自己奋斗过、追求过”，失败了又何妨？人到老年，“胸怀”变得像“大海”一样，装的下“四海风云”，容得下“千古恩怨”！

摘自《甘肃日报》





生活百科

“冥想静坐”延年益寿

冥想静坐是一种身心放松的方法。一项最新研究显示，冥想静坐可以使死亡率 1 / 4。有轻微高血压病的老年人，如果练习冥想静坐，死亡的风险可以降低 23%。

研究人员在 18 年里对 202 名老人进行了两项实验，研究对象中有些人练习冥想静坐，其他人则练习渐进式肌肉放松等方法。在练习冥想静坐的小组中，心脏病死亡人数减少 30%，癌症死亡人数减少 49%。虽然被抽样调查的人数不多，但是初步结果表明，有效减少压力的干预活动可以降低死亡率。

以前的研究发现，冥想静坐可降低应激激素的含量和血压。这项研究显示这些生理和心理和心理变化的最终结果是延年益寿。摘自《长寿》

给您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐晚年。在您逢五或逢十寿诞即将到来之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿。以下是十月份过生日名单，恭请您领取生日礼金：

张梅风	梁德兰	池桂芬	马赶年	陈世华	李登芬	李国忠
赵淑敏	张晓丽	陈菊芳	孙光飞	屈祖玉	蔡启明	吕焕云
闫延生	陈绍林	朱忠才	武凤英	潘宗爽	穆向荣	胡本芙
彭凤娥	谷萍芳	夏琦	温质山	王俊德	余芷芬	傅伟杰
李宝芳	倪蓉琴	黎璞	朱洪桐	苗雁宾	张云涛	曲英

祝福您寿诞快乐，幸福安康！

离退休职工工作简讯

★9月27日，“展示阳光心态、体现美好生活、畅谈发展变化”80岁以上高龄老同志专场趣味运动会在铭德楼前举行。此次运动会精心策划，布置有序，针对高龄老同志特点特设三个项目：射击、目标格、投篮，共有150多位老同志兴高采烈地参加了本次活动。



★9月28、29日，中国共产党北京科技大学第十一次代表大会隆重举行。会议期间，离退休职工党委代表团20位代表积极参会，认真审议讨论工作报告并投上了自己神圣的一票。



★9月29日，我校离退休职工工作处“展示阳光心态、体现美好生活、畅谈发展变化”离退休职工运动会在铭德楼举行。本着“安全、健康、快乐”的服务理念，离退休职工工作处通过多方调研，精心选择比赛器械，最终特定六个项目供老同志选择。活动现场，老同志们个个精神矍铄，踊跃参赛，取得了好成绩，此次运动会共有400多位老同志参加。



★9月28、30日，我校离退休职工工作处组织老同志到丰台区南宫生态园、怀柔区神堂峪秋游。工作人员前期细心规划，旅游期间热情服务。每到一处老同志兴奋不已，驻足拍照，相互留影，度过了愉快的一天。



★近日，我校离退休职工工作处、关心下一代委员会、翰墨情书画协会（学生）和书画组联合举办“纪念抗日战争胜利七十周年”书画展。以丹青笔墨的艺术形式回望中华民族抗战历程，弘扬中华民族儿女的英雄气概和民族精神。本次画展共展出书画作品七十余幅，受到参观者的一致好评。

★根据北京市委教育工委《关于开展2015年共产党员献爱心捐款的通知》，我校离退休党员职工积极响应“共产党员献爱心”的号召，踊跃捐款，此次捐款活动共有99人参加，共计捐款18530元整。

.....
电子投稿邮箱：ltx@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)