

# 金色园地

第二期

(总第 164 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编  
离退休职工工作处

2018 年 3 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

---





## 争取做一名合格的共产党员

□退休九支部 国浦建

我是一个共产党员，我要做个好党员。入党誓词要牢记，共产主义是我的信念。

我是一个共产党员，习主席的话儿记心间。做人做事严律己，遵守道德做模范。

我是一个共产党员，“八项准则”记心间。“六大纪律”要牢记，遵纪守法我当先。

我是一个共产党员，从政清廉永不贪。努力学习新党章，读完一遍又一遍。祖国走进新时代，满怀豪情阔步迈。

## 收看十九大报告的心得体会

□退休九支部 国浦建

在以习总书记为核心的党中央坚强领导下，祖国已迈进中国特色社会主义新时代，新时代要有新气象、新作为、新概念。现在全国正在深入学习、领会和认真贯彻习总书记报告精神。牢固树立“四个意识”：政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。为今后建设小康社会而不断努力。

习总书记指示：中国共产党是为人民谋幸福，为民族谋复兴的政党。中国共产党始终把为人民做出新的更大的贡献作为自己的使命。我们一定不忘初心、牢记使命。

老汉我今年八十三，退休已经二十年。

买菜做饭能自己，不给子女找麻烦。

过去我们这些老同志都是为钢铁学院（科大前身）做出贡献，添过砖、

加过瓦，献出了自己的青春和智慧。今天我们老了，脑子也不好使了，腿脚也不利索了，但我们是共产党员，入党誓词中讲得清楚：为共产主义事业奋斗终身！

今后我们一定在以习总书记为核心的党中央领导下，凝心聚力，与党中央保持高度一致，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

## 学习十九大精神初步体会

□许尔恂

听了习近平总书记十九大报告，深感振奋鼓舞，三个多小时也没感到时间很长。五年的辉煌成果，未来的宏伟蓝图，给人以力量与希望。

报告告诫人民：不忘初心，牢记使命。明确了五个“新”字，即新部署、新征程、新思想、新理念、新气象；提出了“八个明确”和“十四个坚持”，统一起来作为一个整体加以理解。报告内容很多，不是看一两遍，记住一些概念就可以的，需要多思、多想，加深理解。

十九大报告明确了新时代中国共产党人的历史使命，告诉我们举什么旗，走什么路；以什么样的精神状态，朝着什么目标前进。中国共产党自诞生之日起，就把使命写在自己的旗帜上。“中国共产党不仅仅是一个执政党，更是一个使命党”。把使命放在心里，把责任扛在肩上，中国共产党不愧是一个伟大、光荣、正确的党。这是我们党几代领导人带领全国各族人民付出极为艰苦的努力，经过近百年的努力奋斗得出来的，我们一定要珍惜。

在十九大报告中，习近平总书记描绘了到 2020 年全面建成小康社会之后，向第二个一百年奋斗目标进军的宏伟蓝图，开启了全面建设社会主义现代化国家的新征程，多么鼓舞人心，真想见到祖国繁荣富强，见到社会主义现代化强国目标的实现。可是年岁不等人，能为子孙后代造福，我也高兴。祖国强大，我们心里自豪。

# 老骥伏枥 不忘初心

□退休八支部 何柏芝

党的十九大刚刚结束，习近平总书记就带领新一届常委成员赴上海中共一大会址，面对党旗宣誓：我志愿加入中国共产党……永不叛党！看着这个画面，我激动不已，42年前，我也曾站在党旗下庄严地宣誓：我志愿加入中国共产党……时光荏苒，转眼就进入了暮年，但是作为一名共产党员，要不忘初心，牢记使命，永葆共产党员的本色，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”奋斗终生。

党的十九大，确立了习近平新时代中国特色社会主义思想，描绘了“两个一百年”的宏伟蓝图，新时代、新征程催人奋进。

作为一名退休党员，认真学习贯彻党的十九大精神，是当前我们的首要任务。党的十九大提出了许多新理念、新论断，确定了许多新任务、新举措，需要通过学习来准确把握。关键是领会，深刻领会党的十九大精神的政治意义、历史意义、理论意义、实践意义。要从理论和实践、历史和现实、当前和未来的角度，把每一点都领会深、领会透。要坚持理论联系实际，不断增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。要深刻领会新时代中国特色社会主义思想的精神实质和丰富内涵，用以指导自己的思想和行动。要做到“不忘初心，牢记使命”，做一名政治清醒、立场坚定、严于律己的合格共产党员。

“不忘初心，牢记使命”，就是要坚定共产主义的理想和信念，真正做到对党的事业无限忠诚；“不忘初心，牢记使命”，就是要牢记入党誓言，牢记党全心全意为人民服务的宗旨，多做对党对人民群众有益的事情。现在我们年龄大了，精力体力每况愈下，人可以退休，但是按照共产党员标准严格要求自己不能变，为共产主义事业奋斗的理想不能变。要继续用习近平新时代中国特色社会主义思想武装自己，在政治上要始终与党中央保持一致。日常生活中要做到不忘初心，守住初心，不断地自我净化，自我完善，始终保持一个共产党员的纯洁性，先进性。

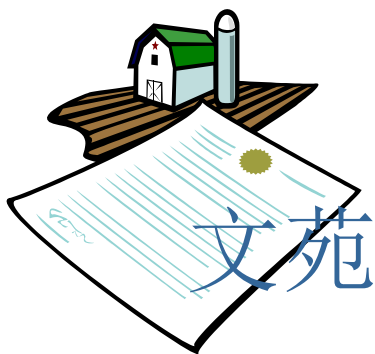
如何做到不忘初心，牢记使命，一是老有所学。只有不断学习，才能充实和完善自

己。退休后，有了充裕的时间，我们要抓住这宝贵的时间，在有生之年，学习自己想学的知识，用新知识来充实头脑，提高生活品质。比如学电脑，玩微信，只有努力学习，紧跟时代潮流才不会掉队。我们每个人都有自己的爱好，过去工作忙，没有时间和条件学习，现在离退休职工工作处开办的老年大学，给了我们老有所学的机会。老年大学开展了很多符合我们老年人兴趣的课程，我们可以自由选择。退休后，我跟着吴继庚老师学过电脑，跟着王尚槐老师学过摄影，跟着李锦承老师学书法，还学唱歌、学英语、学柔力球、学健身操。学习不但让我增长了很多知识，使我保持着一颗不断求知的心，也让我每天的生活都充实快乐！

二是老有所为，要发挥余热。退休后，身体尚健康，余热尚存，我们要继续为党做一些力所能及的事情。退休后发挥余热，参加学校关工委的工作。我们党建组现有 17 名老党员，分布在十几个学院做党建组织员，我一直在计算机与通讯学院做党建组织员，只要有发展任务，我们召之即来，不知疲倦地工作，对每一份入党材料都认真审阅，严格把关，同每一位发展对象谈话，都耐心倾听，循循善诱。学校党委每年发展新党员 1000 多名，这里有我们每一位党建组织员付出的辛苦和心血。

三是做个好居民，助人为乐。力所能及地参加社区活动和志愿服务。北科大社区是我们居住和生活的地方，建设安全、卫生、和谐的生活环境需要我们大家积极参与，更需要我们退休的老党员发挥带头作用，人人都出一份力，我们的家园就会安定和谐。社区安保志愿者中有我们的老党员，每栋楼的楼长、楼层长中也有我们的老党员，我们力所能及地参与社区志愿服务、配合社区清理环境卫生、清扫楼道、发报纸、传递信息、为居民服务，退休老党员们正在默默付出和无私奉献。

诚然，衰老是人生的自然现象，老有所学，要依据自己的兴趣，老有所为，要量力而行，但是“把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去”，应该成为我们共产党员的终生信念。誓言无悔，激情依旧，奋而前行。作为一名共产党员，要时刻保持阳光心态和积极进取精神，有一分热，发一份光，永葆共产党人的本色，做到退休不退志、退休不褪色、退休不忘本，努力做一个合格的共产党员。



## 美丽中国—巴马见闻

□刘华生

从南宁乘车向西北行，大约需五个多时辰，便到了桂西北部一处神秘秀美之城——“长寿之乡”巴马。这里山清、水秀、洞奇（灵）、物美、人寿，占据了“天地人合一，人浑于自然”之佳境，巴马被誉为“上天遗落人间的一块净土”，真乃是“天地赐福，仁寿巴马”。

流经巴马全境的母亲河——盘阳河哺育着这方净土，万千年来，盘阳河携生命河之涵养，或暗潜幽洞，或迂回地表，百里蜿蜒，开巴马一方寿城。盘阳河两岸秀峰环抱，晴峦耸翠，风竹绿岸，芦花漫舞；水鸟展翅，白鹭穿林，渔舟撒网，山歌飘荡。盘阳河无拘远近，田垄稠密，稻花飘香，气清霞紫，秀色堪餐。真乃巴马因盘阳河而生，因盘阳河而兴，因盘阳河而美，因盘阳河而寿。正因为巴马人与盘阳河世代和谐交融，也就成就了巴马成为世界知名的人瑞之乡。

沿盘阳河两岸蕴藏着丰富的溶岩溶洞。岩溶洞穴成群，洞穴内钟乳石千姿百态，光怪陆离，明湖、暗湖、天坑、天窗、天桥……各种典型的喀斯特地貌在此荟萃，堪称观览喀斯特地貌的“世界之窗”。不少洞穴可舟行其间，途经天窗之间，黑白轮回，阴阳交替，如历梦幻世界，当进入岩溶洞穴，听鸟鸣水滴，琴潭晚奏，赏波光幻影，如入仙境。亲临溶洞，洞内空气清冽，负氧离子含量高达每立方厘米 3—6 万个，在此吸氧吐纳，顿感心旷神怡，如临天然氧吧也！

千百年来，巴马人受益于独特的自然环境。在巴马，有着不一样的地磁（一般地区大约在 0.25 高斯，而巴马盘阳河一带竟高达 0.58 高斯）、空气（在高森林覆盖率和高地磁场的作用下，每立方厘米负氧离子高达 3—7 万个）、阳光（年平均日照时间长，且 80% 以上是被称为“生命之光”的远红外线）、土壤（富含硒、锰、锌等元素，其含量是全国平均水平的 10 倍以

上)以及水(水源接近零污染,不含有机物、重金属、放射性元素和微生物,水中 pH 值 7.38—7.53)。除此以外,巴马人还受益于人文滋养。1991 年 11 月国际自然医学会确认巴马为第五个长寿之乡(国际上“世界长寿之乡”的标准是 10 万人中最少应有 7 位健康的百岁老人,而巴马是国际标准的 4 倍多)。作为“世界长寿之乡”,巴马是世界长寿人口持续增长的地区,目前全县健在的百岁老人有 96 位。

巴马正以养生旅游为核心,以长寿文化为灵魂,积极推动“旅游+产业”的发展模式,以旅游带动扶贫,将全县 6 万多贫困人口纳入全域旅游范围,走出了一条特色发展之路。巴马坚持绿色发展,坚持生态和发展两条底线,加快致富奔小康的步伐,这让世界一定会更加热爱神奇的美丽巴马!

## 光 热

### □思考

三国时曹操的名句:“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已。”已经流传两千多年了。许多老年人正是以这种人老心不老的精神,退而不休,积极以自己的能力、智慧、技术和知识,继续为社会、为家庭创造物质财富。这是好事,应该受到社会的认可。

尊重人才、知人善任的做法让人敬重。我觉得老年人在体力上虽然不如年轻人,但在智力上、经验上不但不次于年轻人,甚至可能胜过他们。这一点在医生身上体现得非常明显。众所周知,医生的经验都是在长期的临床过程中逐渐积累起来的,所以越老越值钱。有些老医生,为了不让他们过度疲劳,政府适当调高了挂号费。

每天看《养生堂》,主讲人大部分是返聘的主任医师和社会上有名望的老医生,是医院的“台柱子”专家,他们继续发挥着“光热”,这可以说是一举三得的好事情:医院增加了效益,病人得到及时治疗,高超的医疗技术言传身教传给年轻人,这是财富积累,造福子孙后代的好事,何乐而不为也。

## 戒 怒

□思考

老年朋友，人到晚年，体质衰退，最经不起折腾。所以老年人尤其要“戒恼怒”。欲养生，就要能在恼怒时释放，化激愤为平静。而要颐养自己的身心，必先宽厚待人，谦逊处事，才会在遇到恼怒之事时，克制住自己的情绪，解除掉伤身的肝火。老朋友可以加强自身的修养，学会静心养怡，给自己营造一个良好的心态环境。

心理学家认为，怒是一种富于冲动性的情绪，是愿望得不到满足而积累起来的紧张情绪的爆发：受人欺侮、欺骗，善意被误解，缺点劣迹被揭发，秘密被泄露，权利被剥夺等，是人最易被激怒的时候。人发怒时，血压升高，心理紧张，形于外，如决堤洪水，蓄于内，会自损身心。养生以戒怒为本，也是千百年来无数先人养生智慧的总结。《黄帝内经》中就有“怒伤肝”的告诫，说明怒是养生的大敌。

年过八旬的老朋友们，在聊天时总想这样活出自我，岁月静好，自在安宁，自找乐趣，自找潇洒，自找安逸。读几首唐诗宋词，春赏百卉争艳，秋尝硕果醇香。了却了征程中的坎坷和烦恼，清茶一杯，浅墨入禅，不慌不忙，无愧心安。祝老年朋友健健康康、高高兴兴、心如顽童、开口常笑，向老天再借三十年！

## 扬 帆

□思考

欢度新年，春回大地，万象更新，彩灯高挂，曼舞轻歌，乐奏华章。神州大地，安居乐业，农村城市，富裕安康。高铁飞驰，天舟环宇登月，航母远洋巡航训练，守我海防。看华夏正圆复兴梦，国富民强。

神州大地，五星红旗，高高飘扬，创伟业扬帆又起航，要牢记初心不忘，改革深化，担当牢记，科技兴邦。精准扶贫，倡廉反腐，齐心协力奔小康，

新时代、新精神，愿中华儿女再创辉煌。

离退休职工工作处是一条朝气蓬勃的船，她扬起夕阳无限好的帆：

船长洒脱肯干，船员沉着干练。

船上乘坐人员，阵阵欢歌笑语。

簇簇银发飘飘，张张笑脸灿烂。

沐浴金色阳光，愉快欢度晚年。

傍着绿水、青山、白云、蓝天，载着健康、欢乐，高高兴兴，驶向远方  
夕阳红对岸。我们为她祈祷、为她祝福，祝她一帆风顺，永远向前。

难以听进去的话，过年就大不一样了。虔诚的笑脸、几句有诚意的话语，  
换来的是“一笑泯恩仇”。所以平时与人有些误会、小意见、小怨气，别怕  
也别担心，只要过年登门一声：拜年啰！或许立马冰释前嫌，烟消云散，化  
为乌有。人心向善，宽仁大度，海纳百川。

## “金砖”之一南非行 多姿开普+约堡

□刘瑞华

南非之美千里遥，平顶桌山是地标； 一个国家三个都，世上唯一可骄傲。

好运好望好望角，花卉花植花品高； 香肠上树香肠树，葡萄美酒花园道。

上帝餐桌云布罩，彩虹风筝雾蒙早； 世界之窗单只鞋，茅草三峰烟波浩。

太阳城堡人工造，二十年前理念超； 企鹅小 鸵鸟大，落日红霞沁心妙。

克鲁野生动物找，大象犀牛水牛豹； “五霸”之兽狮为王，生态环境确实宝。

钻石黄金芦荟胶，“金砖五国”不可少； 黑人领袖曼德勒，结伴参团安全保。

# 太极精神，永难相忘

—— 2017 年老年大学 16 式太极拳专业结业

□王彬

功夫不负有心人！经过近 5 个月的学习，我们参与老年大学——16 式太极拳专业的全体学员在王淑珍、于文秀老师的精心指导雕琢下终于结业了。



2018 年 1 月 5 日下午太极拳专业的全体学员进行了结业汇报表演，并邀请离退休职工工作处的乔哲处长和大家一起表演，领导、师生同练，拳脚舞动，场景和谐共融。

虽然大家的动作还比不上那些习练多年的太极拳高手，但是配合着音乐，也比划得有模有样，动作连贯，提膝、开跨、出脚、抱球、揉肩、推掌、出拳，动作连绵不断，急缓相间，心静体松，意领身随，颇有太极拳的意、气、行、神。

虽然大家学习的是习拳比武的招式，但大家却在练习中结下了深厚的友情，拥有平和的心态，这也是习武之人最看重的精神内涵。

通过 16 式太极拳专业的学习，大家以拳聚友，不服老的精神让大家重新荡漾出青春的活力，这不仅是太极拳专业两位指导老师给大家带来的感染力，也是太极拳专业全体学员共同努力的结果，教学相长，大家终于一起开心的结业了！真心地希望大家友情不断，有机会再聚首，重温太极拳学习的快乐，共同切磋太极拳的技艺。

## 校领导看望慰问院士及离退休老同志

1月12日至23日，党委书记武贵龙、校长张欣欣等学校领导代表学校分别率领有关部门负责人，以组织团拜会、走访慰问等方式，向两院院士、老领导、老同志表达了亲切的节日问候，并祝他们新春愉快、阖家幸福、健康长寿。

在团拜会和走访慰问活动中，校领导详细询问了老同志们的生活和健康情况，感谢他们为学校的建设和发展打下的坚实基础和做出的卓越贡献，向老同志们介绍了学校过去一年的发展情况。在校院士、老领导、老同志充分肯定了学校一年来各项事业取得的显著成就，并提出了宝贵的建议。他们对学校给予的关心表示感谢，表示将继续发挥余热，继续关心和支持学校的改革和发展，祝愿学校各项事业兴旺发达、蒸蒸日上。

## 学习二中全会有感

□江人

根本大法伍肆诞，人民夸它好宪法。符合国情新时代，维护民族大利益。

改革开放肆拾年，宪法强大生命生。党的事业新成就，载入国家根本法。

二中全会适时开，“四个意识”牢树立。作为共产党一员，根本大法维权威。

## 身边的感动

□沈澍元

(一)

共产党员冯钧一，严以律己重情义。  
家国情怀心中装，学而直言扬正气。  
关爱同志问冷暖，真诚实意显真缔。  
战时同志共生死，常保此节贵在稀。

(二)

相濡以沫几十年，终身相伴情深深\*。  
老伴突病报病危，天降霹雳火烧身。  
磨合一生情难舍，死神麾下勇夺人。  
酷暑严寒伴左右，医院春节全家馨。

\*许风珍同志

(三)

老伴住院两年余，天天鼻饲难动移\*。  
自身带病无暇顾，早出晚归风雷急。  
殷勤侍奉不离步，爱的力量显神奇。  
大雨滂沱撑伞人，老伴老窝晚年基。

\*崔润琴同志

(四)

身在病中少出屋，朋友问候不觉孤。  
讲些趣事逗你玩，阳光暖心笑连珠。  
学院领导来看望，乐而更感温馨濡。  
不忘初心知常乐，亲谊胜过黄金屋。

## 旧习该受限

——赞首都新规

□黄晔

五环以内过新年，告别鞭炮断硝烟。  
噪声浊气消无迹，环境清静保平安。  
神州到处皆如斯，举国上下同企盼。  
陈规陋习该限制，一纸禁令好开端。

## 七律·咏元宵

□李素琴

溶溶月色喜盈门，万户千家福满盆。  
霜染珍珠冰作影，露描龙眼玉为魂。  
香甜糯糯娇无力，美味浓浓俏有痕。  
岁岁上元欢乐送，花灯炫彩共黄昏。

## 画堂春·喜吟腊八节

□柏士兴

迎春逐疫史悠长，祭神祀祖祈祥。释迦成佛泛金光，普照华堂。  
腊八粥儿浓糯，食材多样飘香。阖家品味胜琼浆，喜气洋洋。

## 金园诗社诗词作品 23 首

### 辞旧迎新茶话会 吟诗作赋退休人

柏士兴 《七律·诗社迎新茶话会》

岁华更替催人老，面布皱纹犹灿然。  
信是本真欣意趣，岂非尚雅结诗缘。  
绵绵情自心胸发，浩浩志循时代宣。  
感此兴豪茶当酒，抒怀吟啸不知年。

孙仁济 《七律·步韵奉和柏士兴》

天增岁月人虽老，步履蹒跚仍焕然。  
百日换来同室趣，千年继往续诗缘。  
涓涓细语连绵发，耿耿真情次第宣。  
茶水浓香甜胜酒，吟诗作对颂华年。

宋继林 《七律·步韵奉和柏士兴》

天若有情天亦老，胸襟坦荡意欣然。  
传承国粹益心趣，凝聚同修结善缘。  
悠悠岁月增白发，满满胸怀宏愿宣。  
茶话无需烟与酒，崭新时代更经年。

李素琴 《七律·迎新年》

铭德楼中喜气浓，姬翁潇洒戊戌迎。  
清音袅袅歌声亮，衣袂飘飘舞步精。  
水墨丹青书雅意，诗词曲赋展豪情。  
台球麻将乒乓响，枫林霜染别样红。

赵立合集句奉和柏士兴 《七律·金园诗社迎新茶话会》以赠诗友

|          |                |
|----------|----------------|
| 天地风霜吾辈老， | (元·艾性夫《看镜》)    |
| 流年不觉已皤然。 | (齐己《江居寄关中知己》)  |
| 题诗本是闲中趣， | (陆游《村居闲甚戏作》)   |
| 宿世常多物外缘。 | (陆游《忆昨》)       |
| 当谢天公怜岁晚， | (宋·张纲《蝶恋花》)    |
| 得归退处卧云欢。 | (韩愈退处置换陆龟蒙之那减) |
| 诸公要觅长生路， | (元·王哲《耍蛾儿》)    |
| 坐石看松不记年。 | (王冕《怀古》)       |

高澜庆 《七律·赞 2017 年》

丁酉之年喜事多，国防大业战功倬。  
昂头跨入新时代，圆梦成为导向车。  
科技强军惊世界，转型经济展蓬勃。  
外交开创新局面，互利共赢成主波。

刘瑞兰 《七律·迎春》

春色满园淑气生，玉兰经雨更娉婷。  
声声布谷催人早，处处迎春报晓晴。  
红粉樱花争艳丽，柳枝青翠竞鲜浓。  
朝阳普照新时代，万事平安心绪宁。

高澜庆 《七绝·迎春茶话会随记》

红红火火又一年，诗社迎春谈笑欢。  
岁月虽增心不老，尽情吟唱胜神仙。

高澜庆 《七绝·除夕》

户户家家过大年，佳肴美酒庆团圆。  
小吃水果闲聊品，论古谈今兴盎然。

段凤英/刘淑春《快板·新年茶话学诗感怀》

茶话会,真热闹,我俩也来冒个泡。  
身为诗社两社员,先向大家问声好。  
衷心祝愿在座各位

健康、快乐、新年好!

今天不把别的表,说说学习诗词有多好。  
诗词曲赋是国宝,宏扬传统文化很重要。  
学诗词,学对联,抒发心情写诗篇。  
写感怀,写体验,书写人生各阶段;  
写绿柳,写飞燕,写得春天百花艳。  
开阔思路把脑健,心情舒畅体才健。

学习诗词两三年,越学越觉趣无边。  
学业有成靠勤奋,还有老师指导咱。  
随意吟出好诗句,句句都能润心田。  
课上讲,课下练,《金色园地》晒诗篇。  
你一篇,我一篇,周围朋友都把咱夸赞。  
夸咱写诗填词水平高,诗社尽是大文豪!  
提起文豪咱骄傲,说到我俩您别见笑。  
我们的诗,诗味少,因为诗中缺调料,

备料绝非一日功,看来三年五载难做到。  
作诗调料要备足,可惜文学功底薄。

别看诗词写不好,其实写作很辛劳。  
作诗忘了去做饭,作诗睡觉睡不着,  
作诗要把脑汁绞,作诗半夜还推敲,  
平平仄仄粘和对,孤平拗救三平脚,  
救来救去救不好,还常把诗救“死”了。  
哎,作不出诗来真苦恼!

真苦恼呀真苦恼!

再看咱们的大文豪,走四方,出诗集,  
风花雪月,家长里短,国际风云,大千世界,  
你填词,他对句,一唱一和添豪气!  
我们看着很佩服,就是有点儿羞涩难参与。

咱和诗人没法比,咱和文豪没法比。  
没法比,咱不比,懂点诗词奥妙就可以,  
多欣赏来多练习,不图名来不为利,  
收获快乐是第一,收获快乐是第一!

宋继林《戊戌新年,为革命的老妈妈祝寿》

九十五载路漫漫,栉风沐雨越硝烟。  
自幼胆大尝造反,屡屡放足拒自残。  
铁钉土坯学写字,灶台茅厕读书卷。  
十六嫁为宋家妇,田间炕头一肩担。  
夏日拔麦顶八男,灾年织布换汤餐。  
日寇扫荡灭人寰,轮流背妹跑颠连。  
民主政权建立起,率领民兵搞训练。  
边区选举获提名,竟与聂帅同榜颁。  
家是八路食宿站,炕上被服为支前。

解放进城学助产,分配容城卫生院。  
不分昼夜常下乡,护佑母婴保平安。  
夫妻团聚回省建,监理卫生与安全。  
条例编成顺口溜,1954年印书简。  
起早贪黑上业校,初中课程俱学完。  
政治运动未间断,紧跟中央立场坚。  
双方老人尽赡养,帮助弟妹克难关。  
四对子女读高校,八人无一淫腐贪。  
母慈子孝岁月好,平静安宁享天年。

高澜庆《七绝·年终偶思》

心无百姓莫当官,两面派人乃大奸。  
交友应当肝胆照,初心不忘永扬帆。

宋继林《七绝·戊戌双甲子抒怀》

先贤变法过云烟,感念康梁遥祭谭。  
扭转乾坤惟我党,国强民富换新天。

## 铭德楼事年年好

王振声《七律·铭德楼大观》

挥毫泼墨绽琼花，汉界楚河捉对杀。  
起舞放歌情委婉，搓麻扑克氛喧哗。  
乒乓闪展强筋骨，柔力腾挪秀步伐。  
院内北科小世界，村中满井大中华。

高澜庆《七绝·十九届二中全会赞》

二中全会启征程，宪法先修政改兴。  
依宪治国坚定走，监察体系保廉风。

沈澍元《古体·春节情》（一）

春节点亮万家灯，习总书记挂三农。  
心系百姓问冷暖，盘腿而坐笑声盈。  
精准扶贫先扶志，寄语奋斗产业兴。  
一人不掉小康奔，一言一语都是情。

王振声《七律·寓意抒怀》

极目黄河系九州，风平涛缓隐激流。  
轻歌娓娓梦中梦，迷雾濛濛楼外楼。  
逆水回环寻旧岸，浮冰辗转驻新畴。  
游鱼不语寒和暖，逐浪舍身争自由。

高澜庆《七绝·超级蓝血月》

超级圆月现酡颜，百载难逢奇景观。  
今夜广寒多变色，明迎春暖艳阳天。

## 退休生活处处诗

王振声《七律·中原飞雪歌》

又迎瑞雪舞轻盈，宛若银河落彗星。  
百草展身托玉锦，千山俯首举银屏。  
中途沟壑皆藏影，路畔污浊尽隐形。  
雪漫中原如幻梦，乾坤一统谢天公。

高澜庆《七绝·赞五环内禁放烟花爆竹》

今年不与往年同，没有震天鞭炮声。  
再无干扰看春晚，环卫工人笑脸迎。

沈澍元《古体·春节情》（二）

璀璨扮靓春节夜，舞龙舞狮全球融。  
巴黎赛纳彩灯照，伦敦街头对联红。  
三十饺子成盛宴，中国馅连世界情。  
五湖四海首脑祝，华夏开怀豪气升。

曹贞源《五律·魂牵之地》

夜去老家乡，修竹绕瓦房。  
妈妈迎我笑，厨下菜肴香。  
奶奶逢人赞，膝前儿女强。  
突然声乍响，竟是梦一场。

宋继林《七绝·月全食纪》

百年难遇世奇观，三月合一万众欢。  
若欲重瞻今日景，丙辰十五盼晴天。

曹贞源《散文诗·冬日》

冬日，  
你不像春日般温暖和煦，带给大地新的生命和希望；  
你也没有夏日那样热情奔放，让人感觉生活的蒸蒸日上，奋斗不息；  
你也不似秋日的厚重和爽气，既如那斑斓的色彩与果实显示出成熟。  
冬日，你远离了地球，站在更高的地方冷峻地俯瞰大地，你能将大地的一切美好、丑恶看得明白。你没了温暖、热度、厚重。但是你用你的余辉照亮大地给未来以希望。你的伟大在于你的离去会让位于朝气蓬勃的春日。

## 老骥伏枥情系北科数理，温馨齐聚共话盛世佳年

2017年12月29日，数理学院2018年离退休职工新年茶话会在铭德楼二层报告厅圆满举行。到场的嘉宾有：学校离退休工作处处长乔哲、数理学院院长王荣明、党委书记耿小红、副书记刘雨芙、副院长陈章华、丁红胜。刘雨芙老师主持本次茶话会。



茶话会伊始，王荣明院长对数理学院2017年的工作进行了总结。王院长向老教师们通报了青年教师在基本功大赛中取得的优异成绩，回顾了数学学科和物理学科在刚刚过去的全国大学生竞赛中的优秀表现，展望了本科生教学和研究生教学接下来的发展，并介绍了学院的科研发展与实验室建设情况。成绩振奋人心，也使大家对数理学院的明天充满信心。

耿小红书记向老教师们汇报了学生和青年教师的党建工作和文化建设情况，并和数学与力学老师们轮流向老教师们表达祝福。

祝福过后，乔哲处长对到场的老教师们表示热烈欢迎，表达了对老教师们的美好祝愿。学院退休的教职工们也推选代表进行了发言，老教师们精神饱满、神采奕奕，他们不仅对数理学院取得的成绩表示祝贺，也向大家送上了新年祝福。

最后，到场的全体离退休教职工合影留念。数理学院2018年离退休职工新年茶话会在欢声笑语中圆满结束。



## 酸奶能帮你预防糖尿病吗？

最近有不少朋友问我，家人有糖尿病，能喝牛奶和酸奶吗？市售酸奶绝大多数都是甜的，是不是多喝酸奶不利于预防糖尿病啊？

首先要肯定，糖尿病患者能喝牛奶。牛奶含有 4.6%左右的乳糖，不过乳糖本身消化速度就很慢，其中所含的乳蛋白也有利于延缓餐后的消化速度。所以，牛奶不仅本身的餐后血糖反应很低，血糖指数只有 28，而且如果把牛奶和粮食类主食一起食用，还能降低混合食物的血糖反应。只要一天之中的总热量不超计划，用一杯牛奶来做加餐，能够预防低血糖引起的饥饿和虚弱感，对维持血糖稳定有好处。

然后还要说明，糖尿病人也能喝酸奶。虽然酸奶中加入了糖，按同样数量的碳水化合物来比较，还是比白米饭白馒头的血糖上升速度慢得多。

再来看看第三个问题，酸奶会促进糖尿病发生吗？令人惊讶的真相是：与人们的推测恰好相反，长期喝酸奶能帮我们预防糖尿病。

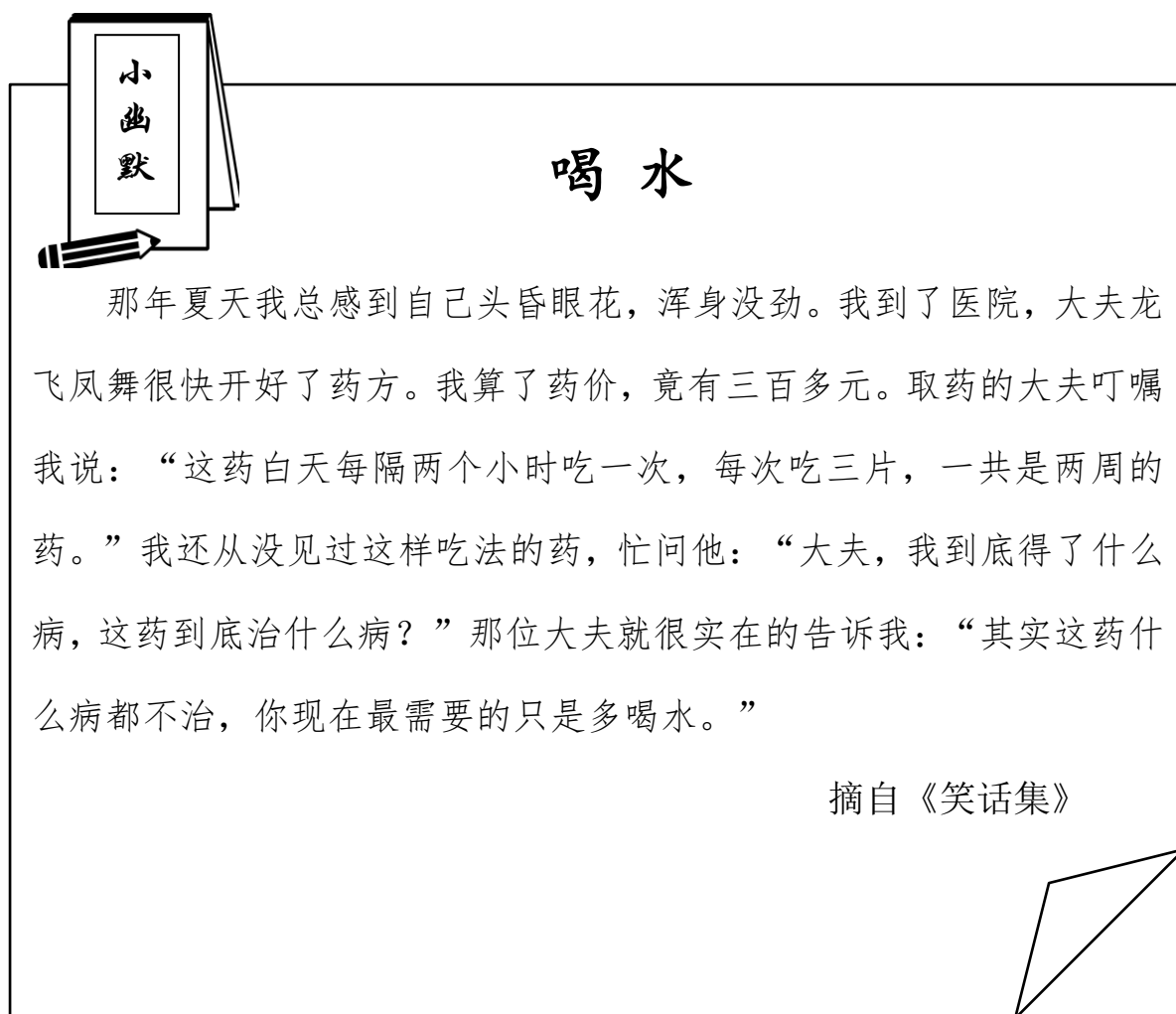
哈佛大学公共卫生学院 2014 年发表的一项研究把多达 195000 名受访者的长期跟踪调查数据综合到一起，来分析乳制品摄入量与患者糖尿病风险之间的关系。结果发现，酸奶摄入量较高的人，无论年龄大小，无论体重高低，无论有没有其他疾病风险因素，患上 2 型糖尿病的风险都会比很少喝酸奶的人明显降低。

那么，到底每天要吃多少酸奶，才能起到降低糖尿病风险的效果呢？按这项研究的分析，平均每天喝一份酸奶，长年坚持，就能把风险降低 18%之多。而一份酸奶是多少呢？只是 28 克酸奶，也就是两汤匙的量。在我国，酸奶产品的最小份包装是 100 克，大概是 4 份。

此前的研究提示，酸奶中的钙元素有利于降低 2 型糖尿病的风险。此外，酸奶中的乳酸菌也有一定帮助。同时，酸奶中的乳酸有延缓血糖上升的作用，还有利于钙、镁等元素的吸收利用。最好的一点是，酸奶饱腹感很强，喝了酸奶之后，就算少吃点饭也不易觉得饿，需要控制体重的人也能享用它。

同时，其他研究也发现，从乳类等食品中摄入少量的饱和脂肪，并不会升高血脂的水平；而相比之下，吃大量的精白淀粉和甜食，对血脂的负面影响会更大。所以，人们没有必要追求全脱脂的酸奶，如果只喝 1 杯的话，全脂酸奶也无需顾虑。总之，酸奶是健康饮食中的一个必要组成部分，也是乳制品中健康价值最肯定的产品类型。

摘自中国农业大学范志红教授搜狐博客



## 关于开展“我看改革开放新成就”征文活动的通知

2018 年是中国改革开放 40 周年，为全面回顾和深刻认识 40 年来波澜壮阔的伟大历史进程，真实反映和生动刻画 40 年来城乡社会生活和人民群众精神风貌的巨大变化，北京科技大学离退休职工党委拟举办“我看改革开放新成就”征文活动，现将有关事项通知如下：

一、 征文主题：

“我看改革开放新成就”。

二、 征文要求：

体裁不限，字数不限。

请将征文送至离退休职工工作处办公室；电子版发送至 jinseyuandi@ustb.edu.cn，邮件主题为“改革开放征文”，所有作品请注明姓名及联系电话。

三、 征集时间：自即日起。

四、 联系方式

联系人：侯佳

联系电话：62332667

离退休职工党委

2018 年 3 月 5 日

## 老年大学 2018 年上学期课程安排

|            | 上课时间            | 开班时间     | 地点      |
|------------|-----------------|----------|---------|
| 英语口语班      | 周四下午 2:30-4:30  | 3 月 15 日 | 铭德楼 304 |
| 计算机高级班     | 周三上午 9:00-11:00 | 3 月 14 日 | 铭德楼 304 |
| 绘画初级班      | 周三上午 9:00-11:00 | 3 月 14 日 | 铭德楼 208 |
| 诗词楹联的创作与欣赏 | 周一上午 9:00-11:00 | 3 月 19 日 | 铭德楼 304 |
| 老年健身—八段锦   | 周五下午 2:30-4:00  | 3 月 16 日 | 二楼多功能厅  |
| 老年健身—抖空竹   | 周三下午 2:30-4:00  | 3 月 14 日 | 二楼多功能厅  |
| 书法初级班      | 待定              |          |         |

负责人：侯佳 联系电话：62332667

## 离退休职工工作简讯

★1月9日下午，北京科技大学离退休职工工作处举办了迎新春游艺会。游艺会共有飞镖、投篮、抛绣球、上上签、夹银蛋、吹球入门六个项目，200多名离退休老同志参加了游艺活动。

★1月19日上午，北京科技大学西三旗离退休职工 2018 年新年联欢会在西三旗育新花园社区文化活动中心举行。副校长王维才同志特地前来与老同志共贺新年并给老同志通报学校情况。活动组献上《我要去西藏》、



《穆桂英挂帅》选段、《陪你一起看草原》等精彩节目，抒发了离退休老同志爱党爱国爱校的浓浓深情，展示了他们健康幸福的晚年生活和蓬勃向上的乐观精神。

★1月12日上午，离退休行政组长、活动组长年底总结会分别在铭德楼 304 教室举行。乔哲处长和刘淑红副处长感谢各位组长对离退休工作的支持和做出的贡献，各位组长就工作中遇到的问题以及对处里工作的建议与工作人员进行交流。



★1月上旬，北京科技大学老年大学各专业陆续结业。英语口语（基础班）、绘画（基础班）、计算机（高级班）、诗词楹联创作与欣赏、老年健身——16式太极拳五个专业共 156 人结业。

电子投稿邮箱：[ltx@ustb.edu.cn](mailto:ltx@ustb.edu.cn)

(离退休职工工作处)