

金色园地

第四期 (总第 166 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 5 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>





成就与变革

□退十二支部 王琨

没有改革开放，就没有中国特色社会主义，就没有今天中国兴旺发达的大好局面。我们这代人是幸运的，终身经历和见证了改革开放这个伟大的时代。今年是中国改革开放40周年，也是科学的春天40周年。中国改革开放的历程厚重深邃，科技创新事业的发展荡气回肠。从919飞机、臂架泵车、钻井平台、光子、中微子领略了中国创新的广度；从深海勇士号载人潜水器、海燕号水下滑翔机感受到了中国创新的深度；从光量子计算机、真空管道高温超导磁浮列车体会了中国创新的速度；从空间站、天舟发现了中国创新的高度；从0.15毫米高温超薄玻璃、摩擦纳米发电机惊叹了中国创新的精度。这充分显示了40年前邓小平同志提出的“科学技术是生产力”这一振聋发聩的英明判断，实现了邓小平同志提出的在主要科技领域和方向上“占有一席之地”的战略目标。

习近平总书记指出“改革开放是决定当代中国命运的关键一招，也是实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的关键一招。”经过改革开放40年的发展，经过全国各族人民不懈奋斗，我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力进入世界前列。特别是党的十八大以来五年，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，党和国家事业取得了全方位、开创性的成就：经济建设取得重大成就，全面深化改革取得重大突破，民主法治建设迈出重大步伐，思想文化建设取得重大进展，人民生活不断改善，生态文明建设成效显著，强军兴军开创新局面，港澳台工作取得新进展，全方位外交布局深入展开，全面从严治党成效显著。党的十八大以来五年，党和国家事业发生了深层次、根本性变革：发展理念和发展方式发生深刻变革，各方面体制机制发生深刻变革，全面依法治国发生

深刻变革，党对意识形态工作的领导发生深刻变革，生态文明建设发生深刻变革，国防和军队现代化发生深刻变革，推进中国特色大国外交发生深刻变革，全面从严治党发生深刻变革，全面加强党的领导发生深刻变革。

党的十九大把习近平新时代中国特色社会主义思想确立为党必须长期坚持的指导思想，将坚持全面深化改革列入新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略，赋予改革新的时代使命，并指明新时代改革开放的总方向——“无论改什么，改到哪一步，坚持党对改革的集中统一领导不能变。”我们新时代的共产党员，牢记“四个意识”，积极响应新时代的召唤，为实现“两个一百年”的奋斗目标，贡献自己的一份力量。

从上海到北京，从 32 小时到 5 小时 ——我国铁路高速发展的缩影

□退休二支部 蔡震升

不久前，我乘高铁从上海到北京，只用了 5 个小时，而 66 年前（即 1952



年）我坐火车从上海到北京却用了整整 32 个小时。今昔对比，感慨万千。改革开放以来，我国高速铁路取得的巨大成就令我震惊、令我自豪。

我坐在高铁宽敞舒适的车厢中，眼望上方的电子显示屏，时速 100、200、300……直到 358 公里。最高时速 358 公里，我不禁惊呆了，千真万确最高时速 358 公里！回望车厢内，一切平静如常，有喝茶的、看报的、聊天的、哄孩子玩的……此时我的心却久久不能平静，陷入了久远的回忆之中。

那是 66 年前，我是一个中学生，第一次坐火车从上海到北京，对什么都感到新鲜。火车从上海北站出发，车厢内拥挤不堪，连过道上都站满了

人，车厢内很昏暗，空气污浊，车窗很小还不敢大开窗户，若大开窗户，蒸汽机车冒出的黑烟就会弥漫在车厢中，桌子上、座椅上尽是黑灰。火车快到镇江时，列车员大喊：“快把车窗关严！”原来火车要过山洞了，车窗若不关严，过山洞的火车冒出的大部分浓烟就会传到车厢中来，呛人又难闻。火车到达南京下关火车站时，全体旅客都要下车，去坐轮渡过长江。那时南京没有长江大桥，宽阔浩荡的长江水阻断了南北的交通。旅客下车后，拿着大包小包，扶老携幼，赶往渡口，等候过江。到达对岸，再赶往江北的浦口火车站上车，此番周折大约花去两个多小时。

火车继续北上，到达济南车站时还要加水检修换车头等。再经过几次临时停车后，火车才缓缓驶进了北京前门火车站，我一看钟，整整花了32个小时。

如今，中国铁路发生了翻天覆地的变化，中国高铁里程达到两万多公里，居世界首位，全世界其他国家的高铁里程加起来都没有中国的长。中国的高铁不仅速度高而且运行平稳、技术先进。中国高铁技术出口到世界许多国家，是我国国际交往中一张靓丽的名片，被誉为中国新四大发明之一。

改革开放以来我国社会各方面的进步真是日新月异、令人高兴、令人振奋。心血来潮赋诗一首：

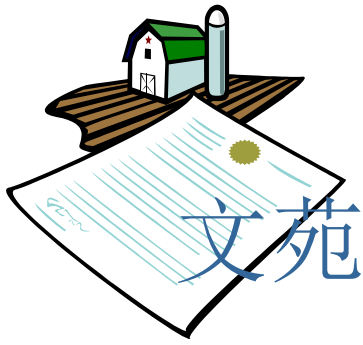
赞高铁

京沪高铁一线牵，朝辞浦江午游京。

弹头飞快疾如电，厢座宽阔敞若厅。

昔日路遥诚受苦，今朝时短喜从容。

神行太保若有知，定叹惊奇拜下风。



家乡巨变

□宋凤兰

改革开放的40年间，我回过两次老家，对家乡改革开放前后的变化感受很深。改革开放前夕的1977年春节后，我去了我校位于河北安平“五七干校”。干校学习结束后返校前，有两三天休整时间，于是我抽空回了一趟在临县（饶阳县）的老家。干校离家40里路，是老家的侄子用自行车带我从干校回去的。在家呆了一天，走走看看，无论是家里还是村里，都和前些年变化很大。

退休后，我在2001年回去了一趟，这次是侄子到离家5里路的汽车站接我，一下车就给了我一个惊喜，他是开着车斗式的小货车来的。啊！我家有汽车了。在家的几天里，变化最大、感受最深的有三件事。一是家家用上了自来水，改变了以前人们用扁担挑水，喝苦涩井水的历史；二是全年天天吃白面，以前是过年或来客人时才能吃点白面，自己平时一点儿都见不着，而现在天天顿顿吃白面，这真是以前想都不敢想的事；三是家家盖了新房，有的是老旧房屋在原地翻盖，有的添盖新房，而且新房都很漂亮，贴着瓷砖，院门更是样式新颖、色彩艳丽。走在街上使我真切地感受到新农村的新变化、新面貌。这几件事在农村都是多少代人的梦想，今天实现了。村里的小学校也都是新盖的几排教室。如此大的变化，令人惊讶。

我们国家改革开放取得显著成绩之后，脚步没有停止，特别是党的十八大以后，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，继续深化改革，健步走在路上，取得了更伟大更辉煌的成就。

2014年，我又回老家一次。京九铁路已通到我们县城。侄子去火车站接我，他是开着自家的小客车去的，又是一次更大的惊喜（三次接我，三个档次的车）。汽车在宽敞的柏油路上飞奔，30里路十来分钟就到家了。



到家后，我一看院中的车棚里还有一辆很新的摩托车、两辆自行车以及童车（后轮有两个支撑小轮那种车）和滑板车（平板下装小轮，板上前面有把手，行进用脚踩的那种车）。真没想到有这么齐全的车，让不同年龄的人都有适合自己

使用的车型。这也使我想起了当年到 40 里外的深县上中学时，父亲用扁担挑着行李去送我的情形，现在真是发生了翻天覆地的变化。有汽车的不止我家，别人家有的也买了车，这从街道就可看出来，现在的街道拓宽、取直、坚硬平坦了，很便于汽车出行。不仅交通大改观，农村的变化是全方位的，从生产、生活到文化、教育等等，全面提升，飞速发展。我住的几天中看到和听到的点点滴滴就足以使人感到农村变化之大，农村的生产经营理念、生活理念都发生了根本性的改变。

生产方面不再是靠种庄稼一年收一季和靠天吃饭，而是科学种田与先进的经营管理方法。为主的是种蔬菜大棚、种果树、种经济作物和其它副业生产。村边的地全是大棚和果树，大棚连成一片片。我家原有两个蔬菜大棚，去年又建了两个，每天清晨开车把菜送到收购站。还种了五亩葡萄（红提）。所种作物都是选购的优良品种，再加上科学管理，如葡萄园里装上铁丝网，以防禽兽破坏；每串葡萄都要用纸袋套起来。大田里种的玉米、小麦也是购买高产、抗病的优良品种。而且地里还装了自来水管，不再靠天吃饭。这就保证了稳产、高产和增产。庄稼的种植和收割也都机械化了，农民不再养牛养马，以前养牲口是用来拉碾子、拉磨、耕田、拉车，现在都不用了，它们也完成历史使命了。

生活方面的变化也非常大，甚至是更大。天天吃白面，但面粉不用自己磨，面条不用自己擀，馒头不用自己蒸。村里都有加工站（加工点）。可以用粮食换，也可用钱买。村里也有了饭馆，早餐可买油条、油饼，正餐可买炒菜。家里来客人多时，或自己不想做时，就去餐馆买几个菜回来，省力又美味。自己家做饭也不烧柴了，烧煤或气（煤气罐）。庄稼秆在地里深埋做肥料。生活用品大都在小型超市买，东西也比较齐全，有食品、服装、鞋帽、日用品等等。牛奶、饮料（如杏仁露、雪碧、可乐等）、手纸、餐巾纸等和北京一样，买时也都是整箱、整包（整提）的买，饮料买回冰箱里，随喝随取。除超市以外，在村里中心地带的街道上，每天都有很多摊位卖服装、鞋袜、蔬菜、水果、日用品等，需要时可随时购买，不再像以前要等五天一次到集市上去买。现在很少有人做针线活，都是买现成的。农村生活中，洗澡问题是多年来没有解决的，这次回去看到这个问题也解决了。装置很简单，就是在屋顶上装一个大的黑色塑料袋，水管接下来，装上喷头，每天早晨把水灌到塑料袋里，晒一天的水很热了，晚上就可供全家人洗热水澡了。冬天取暖，我家也不再烧热炕或生炉子了，装暖气片，自家烧暖气。

农村年轻人在思想观念上的变化也很大，我的家人就让我体会颇深。我侄子的儿子高中毕业后，曾和朋友结伴来北京打工，呆了两年。农村一系列的好政策（优惠政策、奖励政策、取消农业税等等）相继颁布实施后，他觉得农村很有发展前途，比在城里打工还好，便毅然决定回村当农民，搞科学种田，发展生产，至今仍然不断提升自己，媳妇也有很多新观念。我在家时看到自己家大棚里的活，有侄子父子俩就可以了，不用媳妇帮着干。可她不是在家带四岁的小女儿，也不是做针线活、搞家务，更不是闲着，而是把孩子送幼儿园（幼儿园的孩子和城里的孩子一样，个个背着漂亮的双肩小背包），她到别人家的果蔬大棚去“疏果”。每天准时上下班，

一天挣 60 元，孩子托儿费每天 10 元，这样，小孩在幼儿园过集体生活和小朋友们一起玩耍、一起互学、开发智力，好处多多。她帮别人干活，可学到其他生产知识和管理经验，每天还能净挣 50 元，真是何乐而不为呢。这真是新农村人的新思想。

文化教育方面的变化也是空前的，不仅是村村有小学，重要的是全部适龄儿童都就学。我们村的小学又建了新校区，比原来的校园更大，教室、校门更漂亮，在校门外就能看到鲜艳的国旗在高高的旗杆上随风飘扬。原来的小学校址成了村里的老年活动中心，老人们在这里唱戏、唱歌以及参与其他自己喜欢的活动。中等学校也好多了，相隔几里路就有一所中学，不再是以前一个县只有一所中学的时代了。电视早已普及（我家就有三台电视机），看电视和城里人一样，是每天生活中不可缺少的部分。而且也可以装上机顶盒，能收看的频道和北京一样。我在北京看的电视连续剧回去后能接着看。手机的迅速普及方便了生产和生活，使座机的作用渐渐下降，有的家庭干脆就把它撤了。这次回去最深的感受是现在家乡人民的生活和城市居民没什么两样（只是厕所有待改造）。今后，在乡村振兴战略的指引下，家乡人民将会创造更美好的未来。

我国改革开放所取得的巨大成就，城乡发生的翻天覆地的变化，让国人感到幸福、自豪和骄傲，也震惊了世界。这些成绩的取得都是靠党的正确领导，坚定地实施改革开放政策，坚定地走有中国特色的社会主义道路，在一系列正确方针政策的指引下，全国人民奋勇前进、努力拼搏取得的。党的十九大又明确指出：我们处在中国特色社会主义的新时代，要实现“两个一百年”的奋斗目标，我们就要在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，不忘初心、牢记使命，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

房子、车子和机子

——改革开放亲历之二

□宋继林

在母校66年的历程中，我经历了后54年，其中包括改革开放的40年。

学校早期的独特之处：一是按毕业届别命名年级；二是家属宿舍叫“栋”，学生宿舍叫“斋”。到1965年，共有18栋家属楼（13-18栋是教授楼）。单元房中，有不少是两家合住。单身职工主要住1-8斋，其中3斋一直是校医室，4斋三层曾作为招待所，武装部多年驻扎8斋西段一层。学生则集中住在9-16斋中。工人家庭大多住在西平房（高教书店与加油站之间）和北平房（25栋一带），还有的住9斋地下室。

1969-1972年，尚未分配的69和70届同学先去河北迁安建设矿山，后又分别搬迁至外省的五个冶金企业，1970年7月直接“发配”到工作单位。部分教职工也离校出京，江西干校→昆明工学院→河北安平干校。他们之中，有单身青年，有夫妻二人，甚至还有带着孩子的一家三（四）口。那时，也有住房很困难的（3代6口11M²），但处于非常时期，对住房问题无暇顾及。

1972年，钢院开始招收学生，于是从干校召回了一些教工，在本市录用了一批知青和复转军人，并着手从校外招聘教师。1973年，毛主席、周总理怜惜数以万计的“牛郎织女”。二十年来，钢院相当多教工的配偶在外地，不少人因此得以进京。从1975年开始，每年都有不少学生留校、结婚、生子。学校的房子马上就紧张起来了。各个家属楼拥挤不堪，1-16斋几乎没有哪个楼不住家属的。1-8斋和16斋除了特殊用途的房间外，都住满了妇孺、老人。16斋房间大一些，还有公共厨房。其他楼就更挤了。

我有幸回到北京，在4斋二层居住了12年。我们楼里基本是每户一间房。每家门口一座火炉、一张小桌。楼道里堆满了搬迁箱、蜂窝煤和乱七八糟的杂物，两个人迎面走来无法错身。每天早晨排队倒便盆儿。刚会说话的孩子就学会了厕所敲门：“有人吗？”寒冬时，楼道里温暖如春。盛夏时，进入楼道便“被”洗桑拿。耗子大白天常来串门。有一次，我借来崔万兴老师家的小猫，它俩相了相面，然后分道扬镳。一家炒菜，全楼闻味儿。边茂琴曾给我念《天安门诗抄》。小邓生病时，杨莲隐给她包饺子。我家孩子一岁半时把自己反锁在屋里。大人们纷纷出主意想办法。后来，陆（国市）大大蹬着桌子、趴在天窗上一步步指导她。孩子三番五次地修正，终于扳开了碰锁。我们真是拥挤并快乐着。

《邻居》剧组曾想在我们楼拍电影，但没有一间存放摄影机的空屋子，

只好回摄影棚搭景。我妹妹从黑龙江探亲路过北京、侄子和外甥来度暑假，都是胡尧和老师帮着在单身宿舍找住处。

那时，家具都是公家的，私有财产只是手表、自行车、缝纫机。这“三大件”都凭票供应。学校年轻人多，票很紧张。那时大家工资都不高，很多家庭都凑不齐三件。在我们这一层楼，除了赵俊华老师家组装了一台9寸电视机外，半导体都很少。因为偶尔会停电，每户的必备家用电器还真的都是手电筒。

1975年，学校在停滞了10年之后，建成了19-22栋。经过几步腾挪，老职工的住房略为宽松。感谢校领导把第一批煤气罐发给了筒子楼，使我们楼道的温度有所降低。1978年，23栋、24栋竣工，90多户住进了新房。可仲龄老师联系到一台从商店退回工厂的牡丹牌9寸电视机，209元，不要票。我买回来以后，用换煤气罐的钩子挂着箱子，骑28男车运到西苑，让它先“治病”后“效力”。邓小平访问日本时，邀请邻居们来看电视。女孩儿们脱掉鞋坐了一床，地上高高低低坐了一片，门里门外的人站着看。11M²的面积，居然有20多人看到了那天的重要新闻和影片《狐狸》。

随着改革开放的步伐，学校职工宿舍的建设登上了快车道。1979年25栋，1980年26、27栋，1981年28-31共四栋，1982年32栋，1983年33栋。这9栋楼大大地缓解了群众的住房困难。我们4斋也松快多了。我家从见不到阳光的北屋换到了东南角。楼里有了空屋以后，开辟了几个大子女（老太太）间，楼道里的炉灶也减少了。楼里又添了几台电视和洗衣机。我家买了电风扇和双卡收录机，还能腾出房子，先后接待了两对小夫妻来北京旅行结婚。

人的欲望都是水涨船高。房子略微宽敞一点，很多人家都添置了沙发。学校根据新的政策，把各家使用的家具作价卖给了个人。咦？不知不觉，我们都成“有产阶级”了呢！

1984年，34栋入住，35栋落成，我们的机会来了。拿到钥匙后，我一天都不愿等。1985年春节前迫不及待地搬过去。九岁的二闺女一进家门同时看到了四五个门，问我：“哪个门儿是咱家呀？”我说：“都是咱家。”她高兴地跳起来：“今天我住大子女间！”结果，夜里翻身从床上掉下来。这是痛并快乐着呀。

1985年36栋，1987年37栋，1991年、1992年38栋-40栋。全校职工的住房基本解决。平房全部拆迁。工人师傅都搬进了楼房。后来，学校又采用集资建房等多种形式，1993年1994年建成了41-44栋四个楼。1997-2001年，盖完了校内最后7座家属楼——45-51栋。九十年代末，把16斋改造

成一居室单元房，加上独栋楼，青年职工的生活条件得到很大的改善。

在教委的关怀下，1996年静淑苑和育新花园分配给我校一批房子。1999年望京花园又批了几套。国家的福利分房和公房出售，完全解决了我校职工住有所居的问题，可谓是雪中送炭。

2002年至2004年，房管处为大家组织了嘉铭桐城、宝盛北里、观澳园和芳清园小区的商品房团购，解决了大家扩大面积、婚嫁需求等锦上添花的问题。近十年来房价翻了十多倍，证明组织团购真是远见卓识之举。

有了房子就得装修，就得购置新家具、新家电。现在有多少家只有一台电视？哪家的彩电小于24寸？哪家没有冰箱、洗衣机呢？

2003年，学生宿舍区开始全面改造。只有10斋未动、4斋和9斋加层、5斋已原地翻盖，其他建筑全部推倒重建。2005年完工后，学校面貌焕然一新。学生“斋”也迈进了21世纪。

进入新世纪以来，国民消费观念大有转变。贷款买房的做法被普遍接受。异地购房形成一种新的时尚。父母给子女买房，儿女为父母安家的情况非常普遍。加上夫妻在不同单位等多种因素，我校职工也和全市的水平一样：平均每户两套住房。以1978年为标准来计算，每户住房面积扩大的倍数，要远远大于人口数量增长的倍数。

“忽如一夜春风来”，校园里的汽车越来越多。小轿车已成为北京家庭的标配。我家摇不到号，至今未能买车。但对于我这个退休老人来说，网约车似乎比私家车更方便、更划算。我们不占用停车位、不用买保险、不用年检和查体、不会扣分罚款……某一段时间如果需要频繁用车，可以租一部，比起买车的费用还是要省一些。

至于升级换代最快的“机”，莫过于计算机了！

我1973年调到有色设计院。由于工作需要，让我这个三级电工改做仪表系统设计。那时，我们只有手摇计算机，用摇手柄做乘除法，用拨轮做进退位。需要对数和三角函数时先查《数学手册》，按查到的数据一圈圈地摇。正好，学校在给武钢办培训班，我可以免费旁听，但不能参加实验。王佩玲老师讲了一门算法语言课。我没见着计算机，只是一次“纸上谈兵”的经历。

改革开放前后，上级给我们两个设计院合着配置了一台电子计算机，放在钢铁设计院一个专用房间。我们在化工学院学习了程序，使用时要从军博去白广路，把需要输入的数据打成纸带，几个人一遍遍地核对修改，费好长时间。正确无误后，一眨眼的功夫，结果就出来了，精度也高多了。

没过一两年，我们设计院独资添置了一台，成立了计算中心。这台计

计算机体积仍然比较大，但不需要打纸带了。我们只需要提供原始数据，就能得到运算结果。

1980年，微机时代到来了。我调回钢院，职责是在自动化系仪表实验室管计算机。又一个宝贵的学习机会降临了！中科院计算所结合他们新引进的一款微型机开办普及推广班。这次理论与实践相结合的学习，使得我与台式机和键盘亲密接触，尝试了程序的设计与修改。

我们教研室很想尽快开展计算机教学。但那时的计算机都是天价，花3.8万元买了西安仪表厂生产的一台“单片机”，只有4个数码显示灯和几个数码按键。电路板和元器件裸露着，既不能接收检测装置输入的数据，又不能输出对执行机构的控制信号。程序指令都必须转换成代码敲进去。总之，教学演示和工业控制都不能用。

计算机的发展速度真是神鬼莫测！没过多久，北工大引进的Z80单板机就实现了控制功能，而且价格低廉。我们教研室开始研究计算机-仪表控制系统了。

联合国教科文组织支援了我国一批娃娃电脑，硬件只有显示器和键盘，软件有一个常驻BASIC。学校给了我们教研室两台。我分秒必争地学习，希望学生们尽早增长见识。当我能显示三角函数波形、能唱几首歌、具备演示条件时，学校又更新设备了。来了一批二手电脑，配置了无硬盘、带两个软驱的主机。

充实的日子总是过得太快。我们教研室迎来了6台Olivetti带硬盘和软驱——名副其实——的微机，后来又配置了宽行打印机。我们开设了计算机课程设计，深受欢迎。同学们迫切要求学习计算机知识，于是我面对全校开设了《微型机实用软件》选修课，结果堂堂爆满。那时只有机房允许装空调，还没有开设《计算机基础》课。有了《微型机实用软件》这门课的成绩，就具备了在机房工作的资格。所以，同学们个个兴趣浓厚、情绪高涨。

计算机迅速蔓延开来。各办公室、教研室陆续都配发了电脑。装上声卡能听音乐，装上解压卡能看影像，装上光驱能读光盘。很快从286→386→486，Windows结束了DOS的“行命令”方式，开启了神奇的“窗口-对话框”模式。互联网可以收发邮件，甚至远程为女大学生朱令确诊了铊中毒病症。

计算机越来越令人瞠目结舌了。千万台PC机恰如其分地“飞入寻常百姓家”。速度越来越快，存储容量越来越大，体积越来越小，价格越来越低。时至今日，掌上电脑（手机、iPad）遍及五大洲、四大洋。机器人做打

扫卫生、搬运货物、辅导学习的工作都尽职尽责。网上购物、订票、视频通话等等无所不能。尤其是导航、定位，连“XXX米处有测速拍照”都给予提示，“XX市XX酒店的电话号码”都能查到，真是赛过神话中的千里眼、顺风耳。

40年弹指一挥间。万事亲眼见，惊呼世界殊啊！

注：1.向54年来关心、帮助过我的所有师长致谢。

2.建房资料来自基建处和房管科，向林处长、魏老师致谢。

3.欢迎大家核对指正。

说说我们生活中的变化

□张昶栋

(一)

记忆中50年代像北京上海等大城市，老百姓生活以燃煤为主。北京市民生活中普遍使用的是煤球炉，所以市民社区都有煤场。我们学校50年代建校时也建有煤



日用工业品券，只用于买暖瓶等搪瓷制品。

厂供应煤球、烧火木材等。到了60年代改用一种有眼儿的煤饼，这就方便多了。冬天装上炉烟筒可以做饭还可以取暖。不用时可以上边加一块煤饼把炉底下炉门一关上边盖上盖可以不燃烧，下班回来打开炉门，煤饼就燃烧起来可以烧饭。那时做饭烧水全靠这种煤饼炉子。

70年代后期，国家供给一种液化气罐，这就更方便了，而且灶具是两个灶，干净省事。到了80年代，国家引进天然气管道就更方便了，原来的老旧楼都安装上管道，称之为煤气管道。现在我们生活的环境，天更蓝了，空气质量更好了，这种生活的变化都是改革开放四十年的成果。我们的生活充满阳光，奔小康的目的一定能达到。党和政府处处关心人民的生活，国家会实现从站起来、富起来，到强起来。

(二)

再说说穿着方面的情况。改革开放前商品供应匮乏，人们买件衣服要凭布票，衣服色彩单调，只有中山式样，颜色只有灰色和黑色。后来生产出一种叫“的确良”的布料，经久耐用，有蓝、白、灰色，人们穿上了白色的确良衬衣。还有一种“的卡布”经久耐用。其他品种很少。改革开放后随着人们生活水平的提高，各式各样的布料和花色也多起来，现在你到

市场上走一走，各种品牌、式样的衣服应有尽有，让人眼花缭乱，想买什么随时都能买到。高档、中档服饰，老年服随你任意挑选。这是改革开放40年的成果，人们的生活不再仅是解决温饱，而是对更加美好的生活、更加新式美观的服饰的需求。

(三)

北京有个地方叫冰窖口，因为过去五、六十年代老百姓生活中没有冰



箱。把冬天护城河的冰在冰窖里存起来，到夏天天热时用来冰冻肉食，但这只有副食店用，老百姓很少用。老百姓冬天买些白菜、萝卜、土豆等蔬菜存起来准备过冬。物资匮乏，

买什么都离不开票证，有粮票、肉票、点心票、自行车票、缝纫机票等，到市内出差吃饭首先得交粮票再付钱才能吃上饭，要是到外地出差必须带全国粮票，真是“有票走遍天下，无票寸步难行”。如今我们餐桌上应有尽有，想买什么有什么，有本市的、外埠的，还有进口的应有尽有。不但质量好，而且健康营养，现在家家有冰箱、汽车、电视机，人们生活一天比一天好，从城市到乡村老百姓生活普遍上了一个台阶。这都是改革开放带来的好处。

(四、难忘 16 斋岁月——读崔万兴老师《我看改革开放新成就》一文感想)

16 斋在学校的东南角，原来是学生宿舍。60 年代初，为了解决中青年教师住宿问题，学校把 16 斋改成教职工宿舍，分东段、中段、西段三个单元。每一段分出两间房作为集体公用厨房，每间房可以供六、七户人家做饭用。每家放一个煤饼炉，炉旁存放煤饼，谁家做什么吃什么一目了然。那时生活物资匮乏，各家都差不多。每户每月定量供应 45% 标准粉、50% 大米、15% 玉米。夏天每户每月供应两斤绿豆、两斤江米。秋天用粮票在粮店买六斤白薯。集体共用水池厕所，每家轮流打扫厕所卫生，一周轮流一次。夏天天气热，洗澡的时候每家烧一壶水，先妇女洗然后男士洗，大家过着和睦的生活。谁家炉火灭了就用别人家的，不耽误做饭。每月去煤厂买好煤饼，煤厂老刘用三轮车送到楼下，自己搬上来就是了。随着改革开放学校给教职工新盖了宽敞明亮的教职工宿舍楼，大家都搬进了各自的单元房，结束了难忘的 16 斋岁月。

一点感想

□艾民

我们改革开放 40 年来的经济崛起已经为世界所瞩目。国内外的媒体、经济学家有不少报道和论述。奥地利的《趋势》杂志网站去年 12 月 21 日有一篇文章说，今天中国人的人均国民生产总值（GDP）按购买力平均计算已经是 40 年前的近十倍。“这是人类发展史上最激动人心的例子。”研究不平等问题经济学家布兰科·米拉诺维奇这样描述这一“中国奇迹”。

这样的奇迹来之不易。习主席在十九大报告中有一段精辟的概括：我们党团结带领人民进行改革开放新的伟大革命，破除阻碍国家和民族发展的一切思想和体制障碍，开辟了中国特色社会主义道路，使中国大踏步赶上时代（《十九大报告》单行本第 14 页）。在十三届全国人大一次会议闭幕式上，他再一次强调：坚持中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征。

年轻时我们高唱《你是灯塔》，参加革命建设，今天赶上伟大的新时代，更要牢记中国共产党的舵手、核心、方向作用，不忘初心，牢记使命。

心 清

□思考

“境静心清”原是乾隆皇帝曾经提写过的四个大字。不知咋的，一下被这四个大字再次吸引，人，无念则静，无为则静，无欲则静，心清则静，心宽则静。年过半百的人对这个静字还体会不深，步入“八零”后，现在越想越觉得这个静字对人的大脑，对人的灵魂，对人心的纯正，对人生的大道从简起的作用太大了。我想乾隆题“境静心清”这四个字时，一定是上了年纪后的人生总结。

小平同志提出对外开放，对内改革劳动致富，我国四十年来，大环境物资丰富，生活得到提高。有些人心情浮躁，暴富心切，用各种手段追逐名利。有些人乱了方寸，家内争房产，家外争名利，兄弟姐妹对决公堂，看起来建设一个境静的社会成了上层设计中一个要逐步解决的课题。

“境静心清”这个静字，对于高龄者来说，可以通过自我调整，创造家庭小环境中的静来实现。人变老的时候需要平静，犹如江河入海，犹如老树腰身苍劲，回望来路，一切已是心平气和。变老的时候，再无长吁短叹，变老的时候，舒缓地释放出最后的优美，最后的香与爱意。这才叫活得轻松，活的漂亮。老年朋友们努力吧，向快乐出发，用心清创造自己的“境静”。夜阑闲看云追月，境静江清无事时。

美国霸权三步曲

□黄晔

建立

打遍全世界，实力定输赢。骄横恶霸强凌弱，海外驻大兵。暗地点鬼火，高调唱和平。趁火打劫占地盘，豢养马屁精。

巩固

现任老总统，蛮横暴言行。又添老鹰博尔顿，助念优先经。战略大转移，面目现原形。围堵中华布险局，印太成重心。

衰减

高迈基辛格，超然撩军情。敌视中俄俩大国，川普病不轻。得意登绝顶，四面楚歌应。内外交困渐式微，谈何再振兴。

咏二十四节气之系列组诗(一)

□柏士兴

咏立春

春到喜盈门，东风解冻痕。蛰苏尚潜土，鱼陟已浮身。风俗咬春饼，农耕敬句神。世人共圆梦，奋力逐时轮。

注：句读音苟，句神即牛神。

咏雨水

东风一何劲，雨水自然来。水獭猎鱼祭，征鸿捎信回。阳生催草木，物润少烟霾。更喜传佳讯，春花次第开。

咏惊蛰

蛰虫初乍醒，隐约响惊雷。灼灼桃花艳，啾啾黄鸟催。鸛鳩非变异，紫燕复回来。美景如诗画，春风妙手裁。

咏春分

东风犹送暖，春色已中分。燕燕莺莺舞，花花草草新。雷鸣随电闪，雨霁复岚熏。袅袅垂丝柳，欣欣赋绮文。

咏清明

北斗乙方位，踏青尤适时。梧桐发华始，田鼠化鹤疑。桃李瑶池笑，虹霓碧落翠。感恩祭先祖，英烈长念思。

咏谷雨

天时将断霜，萍草长池塘。戴胜桑枝落，鸣鸠羽翼扬。冶游欣国色，闲逸品茶香。播种应时序，秋收方满仓。

咏立夏

斗指东南隅，春归好践行。蝼蛄蚯蚓出，蛙鼓王瓜生。炎暑应时至，惊雷伴雨鸣。请君防疟夏，饮食宜淡清。

咏小满

造化无所私，物华循岁时。蒲英波叶茂，糜草蔓茎衰。麦类满浆粒，田家含笑仪。盈亏有禅意，小满最相宜。

咏芒种

物候应时节，伯劳开始鸣。螳螂雏破壳，反舌鸟无声。祭祀求丰稔，编花盼再荣。江南梅雨季，池沼碧荷馨。

咏夏至

缘何云夏至，阴极乃阳生。鹿角遂离落，蝉虫亦噪鸣。喜阴半夏长，适热水华馨。消暑防寒袭，养心陶素情。

咏小暑

紫薇繁簇英，绿树举荫屏。谓暑虽言小，湿风却日曛。鹰鹳张羽翼，蟋蟀入房庭。三伏宜调养，延年益寿宁。

咏大暑

骄阳似火烧，炎热信难熬。腐草化萤舞，高温润土潮。滂沱倾大雨，喧闹续鸣蛩。莫染空调病，何妨团扇摇。

七言诗四首

□谢颖新

万众齐赞禹舜天

清明瑞雪降京城，久逢甘露喜连连。
百花吐艳含天笑，万树披绿向地欢*。
青年男女恋风景，后辈老少祭先烈。
神州大地和谐曲，万众齐赞禹舜天。

*欢：xian（四声），高兴、适意之意。

育新的春天

繁花似锦香满园，育新花园花映天。
慈母领儿沐艳阳，老妪牵翁舞蹁跹。
明媚教室书画乐，宽敞厅堂歌声悦。
道路两旁橱窗秀，首善之都一艳妍。

人类命运齐亨通

博鳌论坛聚商贾，主席宏论满堂呼。 一带一路海陆空，五洲四海亲诚惠容。
改革创新扩新局，开放合作辟弘途。 互联互通人资货，人类命运齐亨通。

2018年4月8—11日，海南博鳌论坛召开，习主席做主旨演讲，新闻报道后有感成七律一首。

南海阅兵

壮阔南海波涛涌，浩荡军舰舰声隆。 主席声声“同志好”，官兵个个“为民忠”。
雄鹰展翅长空舞，将士英姿舰上恭。 领袖战士连号令，铜墙铁壁矗南琼。

2018年4月12日，习主席在南海检阅海军，48艘军舰、76架飞机、1万多名将士接受检阅。

金园诗社诗词作品 27 首

清明节 缅怀先烈 祭奠亲人

李素琴《七绝·清明感怀》
腥风血雨忆芦沟，晓月沉沉恨未休。
每到清明思更甚，英雄形象绕心头。

高澜庆《七绝·国情》
站立碑前告亡灵，依法治国今启程。
机构改革全面动，拍蝇打虎统一行。

赵立合《七律·悼念李宁老师》
忆是荷塘夜色微，先生驾鹤叹西归。
良师益友音容在，厚谊深情桃李悲。
雨线连珠哀悼泪，风丝飘絮纸钱灰。
学生今日来凭吊，湖畔沉沉碧柳垂。

老东北《五律·祭杨靖宇》
淅沥清明雨，崇高烈士碑。
青山添肃穆，绿水泛伤悲。
把酒英灵祭，仰天涕泪飞。
林深听虎啸，呼唤战神归。

李继岭《七绝·清明祭》
清明时节雨纷纷，烈士碑前欲断魂。
壮岁身躯为国献，英风千古永留存。

高澜庆《七绝·扫墓》
春花绽开柳丝柔，扫墓年年有喜忧。
惟有今朝心更暖，中华儿女竞风流。

王振声《七律·清明故乡吟》
故园曲径慰乡魂，彼岸新枝略有荫。
残雪留痕守寸草，暖风摇柳待归人。
杜鹃啼血声声咽，儿女倾情切切心。
莫道知音无觅处，伯牙今日又抚琴。

王振声《五律·写在清明前》
京城春草浅，绿水凝嫩寒。
明月照乡土，清风扫故园。
柳垂枝未断，花落叶初悬。
归雁空鸣处，几时渡燕山。

沈澍元《赞海上阅兵》

(一) 世罕见

天和日暖海蓝蓝，阅兵壮观世界罕。
四十八舰破浪行，七十六机冲云天。
万余战士雄风展，自豪自信动力添。
现代海军一流奔，保卫和平抑霸权。

(三) 意义非凡

花团锦簇碧水蓝，八一军旗更壮观。
领袖登上阅兵舰，呼应交响情如泉。
阅后甲板紧握手，兵帅同餐共欢颜。
深情嘱托强军迫，海洋强国意非凡。

蔡震升《七绝·喜春雪》
喜是今朝瑞雪飞，漫天飘洒送春回。
近平当选全民赞，两会成功众望归。

(二) 速度与力量

大型舰艇数量多，航母受阅更巍峨。
新型舰艇初亮相，十八大来半数多。
舰七航十作战群，发展速度世界没。
警告图谋不轨者，越过底线吃苦果。

(四) 笑扬眉

观看阅兵笑扬眉，海洋大国亮军威。
警告莫打台湾牌，震撼台独莫越轨。
螳臂当车不自量，台独之梦定成灰。
民族复兴创大业，祖国统一台湾归。

高澜庆《七绝·春雪》
清明前夕雪纷纷，好似严冬又降临。
缓解旱情仍是宝，明天扫墓也清新。

李素琴 《七律·读博鳌讲演有感》

山青水碧聚泉雄，海岛迎宾敞襟胸。
化解分歧求共建，加强合作创双赢。
邻居不可出招损，世贸哪能霸道行。
开放创新谋进取，博鳌讲演送春风。

刘瑞兰 《七律·团聚》

团聚之时蜜样甜，欢声笑语暖心间。
游园购物孩儿伴，闭户居家微信联。
围坐田园食美味，撿游草地解苍颜。
不知不觉归期到，难舍难分拥抱还。

刘淑春 《七律·赞二月兰》

墙外屋前马路边，风吹二月野生兰。
无心斗艳百花里，有意流芳寸草间。
墨客纷纷吟烂漫，紫蝶对对舞翩跹。
轻盈小草连成片，欣为校园添彩颜。

黄乐恒 《七律·西安团聚》

寒冬腊月赴西安，姐妹弟兄团聚欢。
回顾童年诸糗事，畅谈皓首唯物观。
古都景点真新靓，同脉亲情难舍还。
八秩添七身体壮，神怡心旷寿福全。

李素琴 《沁园春·咏油菜花》

三月江南，油菜花开，沃野靓装。望梯田千叠，层层碧绿；平川百亩，片片金黄。淡淡清香，悠悠秀色，蝶恋蜂拥弄影忙。风含笑，送芳魂万里，绮梦飘香。

江南如此风光，引无数游人竞相往。看芳英笼秀，快门频闪；烟岚醉客，画卷连张。人感花香，花承朝露，快意心扉融妙章。丰收日，定珍珠滚滚，缸满琼浆。

黄乐恒 《嵌字排律·西安探望亲属》

志刚体健意安康，宏博伟业内心藏。卷舒随意认知广，宁静舒心人气昂。
兰草春芽迎瑞雪，梅花冬蕊傲寒霜。洁身自重令人敬，萍水相逢伸手帮。
茵茵出污泥不染，珺珺闪亮玉发光。宇清气爽古都靓，芒刺花香麦穗长。
甘露滋田苗绿地，屏风治漠树成墙。恒能永不初心改，延续亲情代代昌。

王振声 《谐趣·还乡》

四月春风叩乡门，老街往返话乡音。
踏雪有声故乡土，故园折柳祭乡魂。
亲朋好友家乡菜，对酒开怀醉乡人。
芳华难忘曾乡恋，今生今世烙乡痕。
少年离家走乡路，老来相聚认乡亲。
人生多少思乡梦，岁月如歌是乡吟。

黄乐恒 《古风·焦作市探亲》

云台山下美焦作，青绿市郊景色添。
夸父龙源追日像，青天河靛赛江南。
公园五处人陶醉，翠树卫河天际边。
千米缝山针跑道，人流锻炼挤成环。
人民公园客流旺，悬索桥横确保安。
海底新奇童子乐，中心活动老人欢。

曹贞源 《七绝·到江浙旅游有感》

阳春三月下江南，远望山峦起紫烟。
小雨轻轻人觉暖，微风阵阵肺添鲜。

张志宏 《七绝·书余偶得》

京畿桃月百花开，奥体园林乐咏怀。
涉水跋山寻胜景，莫如漫步这边来。

高澜庆 《七绝·主楼前雨中漫步》

漫步雨中别有情，禾苗小草饮琼琼。
牡丹瓣上珍珠现，贴梗海棠花更红。

黄乐恒 《七绝·游颐和园》

名园春日人如海，古朴长廊赛市集。
绿水青山皆美画，近观远眺尽痴迷。

历程豪迈

□沈澍元

博鳌论坛刚刚落下帷幕，精英们怀着共识八方散开，我的国，一项项大计连续出台，我们的思绪如潮滚滚而来。

二十世纪八十年代，一位老人在南海边画了一个圈，中国大门从此向世界敞开，中国在赶路，中国在提速，提速，提速，中国速度，一跃为世界第二大经济体，震惊海外。

四十年后中国进入社会主义新时代，习主席站在世界的舞台，他又画了最大的一个圈，在海南省打造全球最大的自贸实验区，陆海内外联动，东、西双向互济，全方位改革格局靓丽拉开。

这是大国越来越开放的承诺；是合作、和平发展，大国责任的情怀；是构建人类命运共同体的大国的真爱；是在纷扰中的主心骨、定心丸，提供了道路选择，受世界大多国家拥戴，“开放共创繁荣，创新引领未来”的交响唱响天外。

我们这一代，从国家一穷二白，到进入新时代，经历过风雨，感受到发展的洪流澎湃，我们更明白，中国强劲的脚步，让某些国家焦虑难耐，挥舞大棒制裁，我们也更明白，战胜挑战，才有历程豪迈，抑住愤怒，切中要害，做好自己，握住现在，牢记使命，让中国特色社会主义道路、思想，继往开来。

我的座右铭（快板剧）

竹板我一打，自己笑嘻嘻。自己管自己，有个好身体。
自己不受罪，儿女少受累。有了养老金，国家有药费。
做好五疗法，疾病往后退。人老不怕死，就是怕遭罪。
健康地活着，就有好滋味。高兴每一天，我的座右铭。

注：五疗法：

1. 食疗法：怎么吃喝，平衡地吃喝。
2. 动疗法：就是活动、锻炼，找出符合身体最佳练法。
3. 话疗法：就是多说话、聊天、人际交流、动嘴、动脑。
4. 精神疗法：人活着要有良好的精气神、良好心态，正确处理一切矛盾，愉快的心情胜过十剂良药。
5. 药疗法：人老易得病，按时吃药控制好。

总之，以上几条运用好能不得病、少得病，是掌握自己身体健康长寿的一把金钥匙。

王有巨 二零一八年八十五寿辰作

参观“和同一家”

□李继岭

3月30日，党支部组织参观了首博《天路文华——西藏历史文化展》之“和同一家”，这一文化展凸显了藏族自古就是中华民族大家庭的一员。

西藏是中国的领土，作为中国西部的屏障、西南边陲要塞，对中国国防有着重要意义。西藏的地理位置，南邻印度、尼泊尔、巴基斯坦和缅甸等国；西邻阿富汗和中西亚各国。自古“茶马古道”，路经这里通向四面八方。对战略、经济、国家统一都是至关重要的。

展览大厅里摆放的吐蕃王松赞干布的鎏金铜像最为突出，我们也一眼就能认出，特征是松赞干布头顶一尊阿弥陀佛像。吐蕃王松赞干布是一个相貌端庄、智勇双全、多才多艺的明君。在他青少年时期（13岁）父王被害，唐初贞观3年（公元629年）他毅然决然、勇敢地继承了父亲王位。平叛扩疆，迁都逻娑（拉萨），稳定了政治军事法律，完成了西藏统一。同时统一了（藏）度量衡，推广（藏传）佛教，创制了（藏）文字，发展了农牧业，使吐蕃的社会和人民生活迅速呈现中兴之势。

提到吐蕃王松赞干布，大家最熟悉的是他与文成公主的故事。1300年前，松赞干布由于崇拜唐太宗，羡慕大唐的富庶和繁荣，在唐贞观15年（公元641年）派大相使禄东赞出使长安，向唐太宗求亲，还为迎娶文成公主，专门建造了一座富丽堂皇、雄伟壮观的宫殿——布达拉宫。文成公主离开长安，西行3000公里与松赞干布的和亲，开创了唐蕃交好的新时代。展厅有两幅精美的唐卡：一幅《步辇图》，是当时著名画家阎立本描绘当年吐蕃王大相使禄东赞向唐皇求亲的场面；一幅描绘了松赞干布喜气洋洋迎娶文成公主进藏的旌旗招展、浩浩荡荡的队伍。

文成公主一行将内地的先进的文化、政治、军事、农耕技术、作物、桑植、丝绸、商业、医学和佛教文化带去，为藏民祈福消灾，促进吐蕃经济文化的进步。松赞干布与文成公主对加强汉藏两族人民的联系团结，发展藏族的经济、文化作出巨大贡献，受到汉藏人民的敬仰和爱戴。

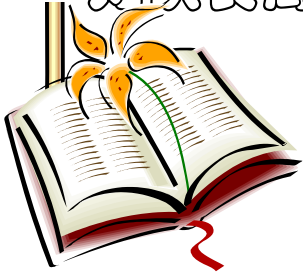
在当前国际形势如此严峻状态下，在党中央习近平主席的正确领导下，我国近几年来在经济、军事、科学技术得到突飞猛进的发展，国防也壮大起来。我们汉藏儿女团结一致对外，为祖国的复兴，为祖国的早日统一，守好我国大后方的西大门。决不能让美国及其一些极端主义分子时时刻刻觊觎瓜分、侵吞、灭亡中国的妄想得逞。

参观后赋诗一首《七绝·汉藏一家》以寄感慨：

大唐盛世美如诗，汉藏一家天下知。

美日图谋搞分裂，文城赞普笑狂痴。

诗中“赞普”，在吐蕃诸王之名字中多有此二字，以示崇巍。《新唐书·吐蕃传》云：“其俗，谓雄强曰赞，丈夫曰普，故号君长曰赞普。”在此特指松赞干布。



老年人出门三件事

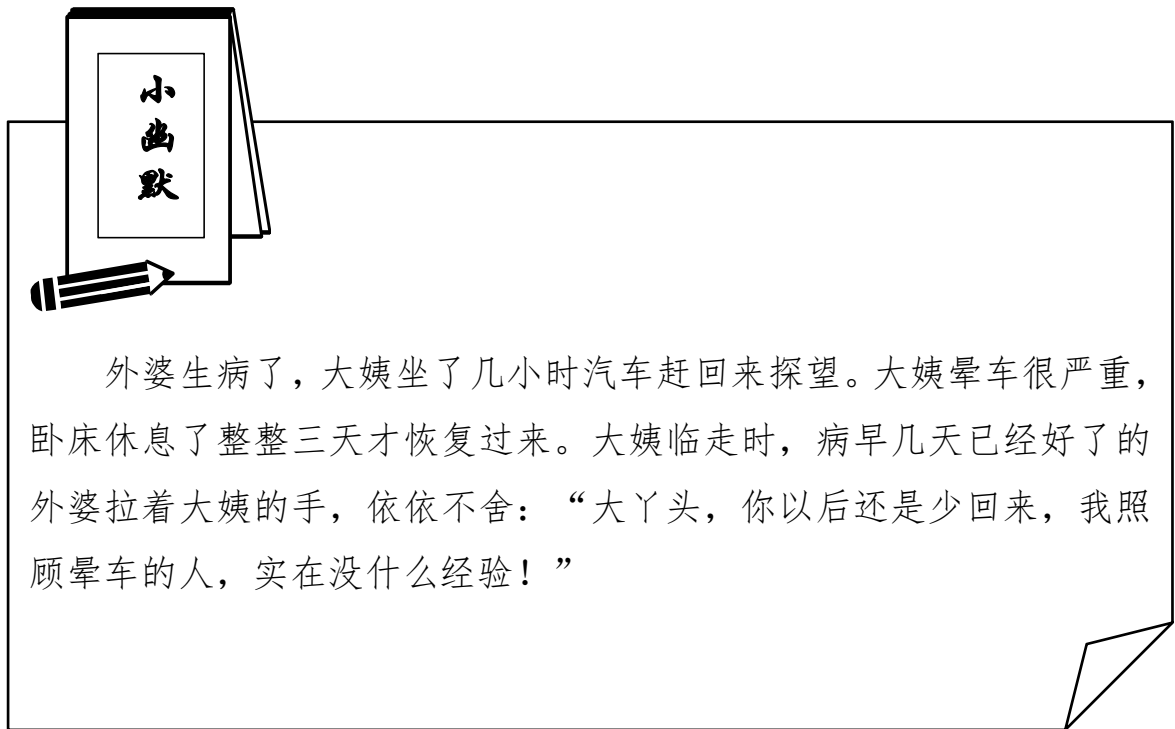
□国浦建

第一件事：出门别忘带钥匙；

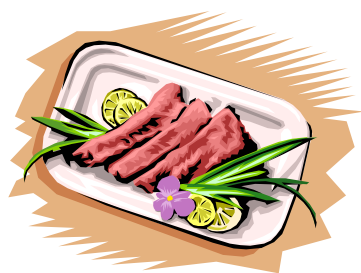
第二件事：先别把门撞，首先摸摸兜。有时买东西忘带钱；

第三件事：水、电、燃气一定要关好。

人老记忆差，经常爱忘事；您要出远门，想好再走人儿。



外婆生病了，大姨坐了几小时汽车赶回来探望。大姨晕车很严重，卧床休息了整整三天才恢复过来。大姨临走时，病早几天已经好了的外婆拉着大姨的手，依依不舍：“大丫头，你以后还是少回来，我照顾晕车的人，实在没什么经验！”



吃得太素，也许更容易患上“三高”？

经常会听到有人问这样的问题：我想减肥还能吃肉吗？她天天吃肉为什么血脂一点不高？我基本上吃素，就吃主食加点蔬菜，为什么血脂还是这么高，人还是这么胖？

其实因为让人发胖和三高的，并不是某一种或某一类食品，比如肉类、蛋类、奶类等，而是一个错误的饮食生活习惯，一个总体平衡。如果吃进去的热量虽然不算太多，但消耗实在太少，也照样是容易胖的。当然，在很多情况下，如果吃的食物比例不合理，这个平衡就更容易向发胖一方倾斜。比如说，鱼肉蛋奶都不肯吃，未必是个健康饮食策略，弄不好更容易带来肥胖和三高的麻烦。

为什么呢？大家都去过僧院尼庵看过吧。认真观察一下就会发现，按同样年龄来比较，出家人发胖的比例并不比无需吃素的普通人更低，糖尿病高血压的流行情况甚至比俗家人士有过之而无不及。人每天三餐都要吃东西，每一类食物都会占据一定比例，包括主食、鱼肉、蛋奶、蔬菜、水果、坚果等等。肉不吃，这一份省略了，总要用其他食物来填补。比如说，不吃肉的人大多数需要增加鸡蛋、奶类、坚果、豆制品，以便替代肉类供应蛋白质，来保持营养平衡。未必就比吃肉的时候摄入的热量少。炒鸡蛋、奶酪、炸豆腐泡、花生瓜子之类，也是脂肪含量很高的，数量多了当然也容易热量爆棚。

如果连鸡蛋牛奶坚果之类的东西也不吃，至少还会吃各种主食，比如米饭馒头、面条烙饼、各种面点。还可能会吃饼干、米饼、薯片、锅巴、萨其马、甜饮料，这些蛋白质含量很低的东西也都是素食，难道这些食物中就不含有让人发胖的力量吗？

为什么那些寺庙里的师傅有那么多胖人和三高？因为他们鱼肉蛋奶都不吃，大蒜花椒又不能放，口味上就只能靠油、盐、糖这些东西来找补了。吃的精白主食多——它们是快速升血糖血脂的；蔬菜烹调放的油盐又多——多油促进增肥而多盐促进高血压，再加上各种甜食饼干饮料都可以吃，当然容易出现甘油三酯上升、糖尿病和高血压的情况了。

换个角度想想，可以不吃各种饼干零食点心饮料，再少吃点精白米面，把有限的热量多留一点给鱼肉蛋奶和坚果。比如说，米饭少吃三分之一碗，换成等量的白斩鸡块，或者清蒸鱼块；零食饼干不吃了，换成一小把核桃仁，这样不就可以继续美食了么？若没有加油烹调，其实去皮鸡肉或清蒸鱼的热量和米饭是差不太多的。按目前国外研究结果，这样吃既不那么容易发胖，也不容易三高。在控制脂肪量的前提下，适当提高优质蛋白质食物的比例，减少精白米精白面和甜食甜饮的比例，能让人随着年龄体重增加的速度减慢，也有利于减肥成功。

（作者：范志红，中国营养学会理事，中国科协聘烹饪营养首席科学传播专家，新浪微博自媒体，头条号签约作者。）

离退休工作简讯

★4月17日上午，北京科技大学离退休职工情况通报会在铭德楼多功能厅召开。校党委书记武贵龙、党校办主任郑安阳出席了通报会，会议由离退休职工工作处处长乔哲主持。通报会上，武书记回顾了2017年学校的主要工作并介绍了2018年的工作要点。



★4月18日，以“纪念改革开放四十周年暨学校更名三十周年”为主题的北京科技大学离退休职工健步走活动顺利举行。五百多位老同志参加了本次活动。

★4月12—24日，1105名老同志在校医院参加了春季体检。

★智能手机的普及极大地方便了人们的生活，目前各高校也在积极推进校园电子支付，为了帮助老同志尽快适应校园电子支付的进程，应用支付宝、微信等软件为校园日常生活提供便利，也满足广大离退休老同志学习使用智能手机的需求，4月18日—5月2日，北京科技大学老年大学成功举办手机电子支付系列讲座。讲座在铭德楼304举行，主讲人是北京科技大学计算机与通信工程学院物联网与电子工程系的石志国教授。

★4月26日，离退休职工工作处组织老同志前往陶然亭公园，开展“相约美丽大自然，畅谈改革40周年”老同志联谊踏青徒步活动，一路上，老同志们置身于幽美的环境，愉悦了身心、增进了感情。

★4月28日，北京科技大学离退休职工党委在职支部全体党员前往平北抗日战争纪念馆参观，开展“不忘初心，牢记使命”主题党日活动，深入学习和理解习近平新时代中国特色社会主义思想和十九大精神。

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)