

# 金色园地

第七期 (总第 169 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 9 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>

## 学习习近平总书记 给中央美术学院老教授的回信

### 习近平给中央美术学院老教授的回信

周令钊、戴泽、伍必端、詹建俊、闻立鹏、靳尚谊、邵大箴、薛永年同志:

你们好!来信收悉。长期以来,你们辛勤耕耘,致力教书育人,专心艺术创作,为党和人民作出了重要贡献。耄耋之年,你们初心不改,依然心系祖国接班人培养,特别是周令钊等同志年近百岁仍然对美育工作、美术事业发展不懈追求,殷殷之情令我十分感动。我谨向你们表示诚挚的问候。

美术教育是美育的重要组成部分,对塑造美好心灵具有重要作用。你们提出加强美育工作,很有必要。做好美育工作,要坚持立德树人,

扎根时代生活，遵循美育特点，弘扬中华美育精神，让祖国青年一代身心都健康成长。

值此中央美术学院百年校庆之际，希望学院坚持正确办学方向，落实党的教育方针，发扬爱国为民、崇德尚艺的优良传统，以大爱之心育莘莘学子，以大美之艺绘传世之作，努力把学院办成培养社会主义建设者和接班人的摇篮。

习近平

2018年8月30日

【编后语】8月30日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给中央美术学院八位老教授回信，向他们致以诚挚的问候，并就做好美育工作，弘扬中华美育精神提出殷切期望。习近平总书记回信既是对八位老教授和中央美术学院的回信，更是对广大教育工作者、中国教育界的鼓舞、期望和要求，从中能够切实感受到习近平总书记对教育工作的关心和对广大老同志的关怀。我们虽然已离开教书育人工作的第一线，但我们对党的教育事业深怀感情，广大老同志要积极学习回信精神，充分发挥自身优势，立足教育、面向社会、面向师生多方面积极作用，在新时代、新征程中再立新功。

# 中共北京科技大学 离退休职工委员会第四次党员代表大会



大会隆重召开



离退休职工党委书记乔哲作工作报告



离退休职工党委副书记段凤英主持大会



离退休职工党委委员何福泉任总监票人



举手通过



庄重的一票



座无虚席



合影留念



# 乡村振兴战略的学习体会

□退十二支部

学习党的十九大报告，有两个问题引起我们的热烈讨论。一个是中国特色社会主义进入新时代，我们已经进行专题讨论过；另一个是实施乡村振兴战略。最近我们围绕这个战略，对以下几个问题的认识进行讨论。

## 一、农村发展战略的首次提出

改革开放以来我们党先后提出和实施多个经济发展战略：初期提出“珠三角”、“长三角”、“环渤海”等发展战略；中期提出东部率先、西部开发、东北振兴、中部崛起等发展战略；近期提出长江经济带、京津冀协调发展、“一带一路”等发展战略。

不同时期有不同的发展战略，概括起来，实质上都属于“城市发展战略”，唯独没有农村发展战略。党的十九大报告，在论述我国经济发展部分强调“贯彻新发展理念，建设现代化经济体系”，共列出六项，其中有两项专门分析经济发展战略，共计八个，而首先明确提出的是“实施乡村振兴战略”，这是我们党历史上首次提出和实施农村发展战略。

## 二、乡村振兴战略的战略地位

随着改革开放的不断深入，上述城市发展战略已发生一些重大变化，体现在：

1. 初期提出和实施的三个发展战略地位有所下降，有的进行改扩，如“泛珠三角”、“泛长三角”、“环渤海”改称为京津冀发展战略；
2. 中期提出和实施的四个发展战略，在党的十九大报告中，则列为“区域协调发展战略”中；
3. 近期提出和实施的长江经济带和京津冀协调发展战略，在党的十九大报告中，虽然在“实施区域协调发展战略”部分进行论述，但主要由国家协调组织实施，属于国家发展战略；“一带一路”作为形成对外开放新格局的发展战略，在党的十九大报告中独立一项，列为国家发展战略。而乡村振兴战略，党的十九大已经提出，成为国家发展战略，并且位于党的十九大报告所论述的八个发展战略之首，可见乡村振兴战略的战略地位的极其重要。

## 三、乡村振兴战略的基本内涵

党的十九大报告明确指出，实施乡村振兴战略要坚持农业农村优先发展，按照产业兴旺、生态宜居、乡村文明、治理有效、生活富裕的总要求，建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系。在这里这五个方面的总要求实质上高度概括了这一战略的基本内涵。我们认为这五个方面的振兴就是：产业从落后变为兴旺，生态从污染变为宜居，乡风从愚昧变为文明，治理从混乱变为有效，生活从贫穷变为富有。其中，产业兴旺是乡村振兴的经济前提和物质基础，是振兴的关键。总之，农业兴、农村美、农民富，这就是乡村振兴战略的基本内涵。

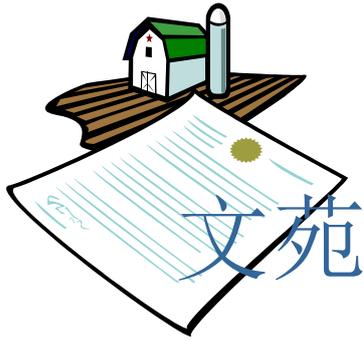
#### 四、乡村振兴战略的意义

##### 1. 解决“三农问题”更加有效的战略措施

农村、农业、农民问题是关系国计民生的根本性问题，解决好“三农问题”是全党工作重中之重。为了解决这一问题，我们党提出和实施“建设社会主义新农村”的战略措施。我们认为，与这一战略措施相比较，实施乡村振兴战略，其效果将会更加有效。这在理论依据方面有两点：第一，“农村”是与“城市”相对应的概念，而“乡村”这是农村两级基层组织，是农业生产的基本单位，是农民集中居住的地方，就是说它是“三农问题”的所在地，建设“农村”改为振兴“乡村”的提法，一字之差，就把“三农问题”的重点，更加明确的凸显出来；第二，“三农问题”严重滞后，解决它用“振兴乡村”比用“建设农村”表述，更加符合“三农问题”的实际。以上两点说明，振兴乡村战略，从理论上更加准确和科学；从实践上看，其实施效果更加显著。为此，任何一项战略措施都有一个不断完善和丰富的过程，从这方面看，“振兴战略”是对“建设措施”的完善和发展。

##### 2. 实现全面建设社会主义现代化强国不可缺少的战略举措

我们要实现“两个一百年”的奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，实现全面建设社会主义现代化强国，只实施城市发展战略是不够的。农村土地面积最大、农业生产最落后、农民人数最多是建设社会主义现代化强国的短板。解决好“三农问题”是实现我们党奋斗目标的关键，正所谓“小康不小康，关键看老乡，国家强不强，关键看村乡”。因此，实施乡村振兴战略和实施城市发展战略是实现我们党奋斗目标缺一不可的两个战略举措。



# 北京生态文明建设的新举措

□国浦建

我家住的通州北苑新华街位于北京城市副中心附近。十八大以来这里发生了很大变化，我把发生身边的事记录下来跟读者分享。

这里，十八大以前是气势恢宏的万达广场，商务大厦林立，豪华壮观，到了晚上灯火辉煌，五彩缤纷的霓虹灯照亮夜空，十分璀璨夺目。地下广场面积大部分用花岗岩硬化地面，上面广场上花团锦簇，不远处布满了彩灯，很有创意，像美丽的大花园。晚上8点多钟，人们随着欢快悠扬的歌曲跳起了广场舞，其中大部分人都是刚退休60岁左右的中老年人，女同志比男同志多，她们穿粉红色上衣白色裤子，都是自己掏钱买的，她们获得的是健康和快乐，这样的广场舞活动每周组织两次。

这里文化活动组织地挺不错，合唱团是居委会文体活动的标兵，已经成立六年了。合唱团团长是首都师大附中的音乐老师，他们多才多艺，乐理、简谱、五线谱、吹拉弹唱都会，而且把家里的手风琴带来为合唱团伴奏。无论是合唱团还是舞蹈队都不要国家一分钱，是自娱自乐的群众团体，他们还到农村给农民慰问演出，都是免费的。

可是，万达广场另一边却是另一番模样。一片低矮破旧的民房棚户区，大部分住户都是当地农民，任意拆墙打洞，家家出租房屋，家家门前都堆放着杂物，可能怕强风把油毡吹跑，房顶上压着砖头瓦块。更有甚者侵街占道、私搭乱造、无照经商。不远处有一个垃圾站，一到夏天垃圾发酵臭气熏天，野狗在大街上乱跑，乱扔垃圾的现象非常严重。到了晚上小摊贩的叫卖声，烧烤海鲜、羊肉串儿烟雾缭绕，车水马龙热闹非凡。

为了落实和贯彻十九大精神，北苑街道协同有关部门和综合整治办，对该地区进行了提升改造整治，出台了许多改善生态环境的重要举措。

一、认真落实督查街（巷）负责人责任，坚持巡查违反城市发展规定

行为的常态化，建议劝导和教育制止。对不服从劝导的行为及时向有关执法部门反映，并督促落实“门前三包责任制”。发现有乱摆摊乱扔垃圾、拆墙打洞、破坏绿地的行为及时纠正。对劝阻无效、不服从管理的，拍照下来，向有关部门反映。

二、对该区及商户群众反映的绿化、环境卫生、道路交通、公共设施遭破坏等问题，有关单位及时解决。

三、提高管理水平。使卫生环境达标，做到：无乱停车，无违章建筑，无开墙打洞，无乱堆乱放杂物，无道路破损，无暴露垃圾，无乱贴小广告，无凌乱架空电线电缆。另外，街道每周发动一次街道党员捡拾白色污染和烟头活动。

四、腾笼换鸟，疏解非首都城市功能，如：把建材城、灯饰城、服装鞋帽商场等疏解到昌平、廊坊等区域。当地新建了许多商城店铺等着他们这些新鸟去入笼，当地人管他们叫新北京人，出台了许多优惠政策，衣食住行都很方便而且价钱便宜，他们的住房便宜生活舒适，有的还把父母接来同居住，照看小孩子，过着团圆幸福的日子。开始他们并不理解，认为是驱赶外地人，但后来经过街道干部做耐心细致的思想工作，他们都同意搬走了，家里有困难的也给他们安排到附近的门面做生意。有的老旧平房的棚户区暂时不能搬迁的，进行生态和环境整治。把腾出来的空地用于建公园、建绿地、建车场、建附近居民的文化活动广场，有道是：

老旧小区改造，大街小巷换新装。

环境优良生态美，十八大精神大发扬。

从前“十有”变“十无”，赏心悦目心欢畅，

文化生活搞得好，嘹亮歌声震天响。

老人有了桌和椅，司机有了停车场。

新时代新气象，新作为新篇章，

平房不准拆和卖，为官一任造福一方，

幸福不忘习主席，快乐不忘共产党。

# 老年大学——我们的学习乐园

□王彬

迈入退休生活后，如何适应突然多出来的空闲时间，该到哪里去或如何休整再出发就成为每个退休人员要面临的新问题。而离退休职工工作处的老年大学为大家提供了丰富的学习机会，可以安顿空闲的心情，填补退休生活的空白，使退休生活变得更加丰富多彩。

每学期老年大学的学习内容很多，有诗词、绘画、英语口语、计算机、老年健身等各类专业，动静相宜，办得有声有色。

我也不甘示弱，上学期参加了太极拳专业的学习，这学期又乘胜追击，报了抖空竹和八段锦专业。

抖空竹是我国历史悠久的一种集娱乐、游戏、健身于一体的民俗体育活动，也是国家的非物质文化遗产。对退休人员来说，抖空竹这项需要靠四肢巧妙配合完成动作的全身运动，能促进身体的血液循环，提高四肢的协调能力和灵敏度，是一项有益身心、强身健体的活动。教空竹的李绍森老师，带领我们大家从零基础开始，学习如何度量空竹杆线绳的长度和结绳，学习双头和单头空竹的地面和手旋式启动，以及空竹的各种转换招式，使大家对空竹从一无所知到抖起来上下翻飞，嗡嗡作响。为了帮助大家更好地学习空竹，提高学习兴趣，在处里的支持下全体学员赴空竹博物馆参观学习，了解空竹的起源和知识，观摩非物质文化遗产传承人出神入化的空竹表演，并现场交流，使大家的学习热情空前高涨，为后续的学习增加了动力。

八段锦是一种健身气功或者说

是健身养生操。从网络上看的解释是古人把这套动作比喻为似八匹绫罗绸缎那样美好珍贵，故名为八段锦，是我国上古时期中医圣贤为人们创造出来的，有关文字记载已有



两千五百多年历史。我们参加的老年大学的八段锦专业，在王淑珍、于文秀老师的精心指导下，通过对八个动作逐一分解讲解示范，学员们合着音乐节奏认真的练习，体会八段锦对人体各部位的锻炼效果和那种意守丹田、

柔筋健体、怡养心神的感受。每次练习结束后都有一种全身被拉伸的上下通透、舒筋活血的身体复活感，带着一份内心的满足和身体的舒畅，快乐地走出老年大学的大门。

在老年大学，大家学习的乐趣和积极性都很高，而且在学习中大家彼此互动，非常开心。我也在心中暗暗地为自己设立了一个学习的小目标，趁着还属于刚退休的年轻人，先参加健身类的学习活动，等将来岁数更大些，再参加那些写写画画需要静心的学习，争取活到老，学到老，把学习当成一生的任务。这正是：

老年大学春满园，健身学习不停闲。

知识补充聚能量，夕阳余晖别样红。

## 赞老年大学老年健身——抖空竹专业

□王有巨

在离退休职工工作处领导关怀下，老年大学老年健身——抖空竹专业于3月14日开课了，乔哲校长参加开学典礼，侯佳老师作了动员，李绍森老师讲了课程安排。参加这个专业的学员很多都是刚退休的老师，其中还有一位九十出头高龄的老师。经过几个月的教与学，李老师多次认真讲解、示范动作、个别辅导又加上同学们的勤学苦练，大家在抖空竹技艺方面有了很大进步。特别是去空竹博物馆参观学习后，同学们学习热情高涨，干劲十足，加紧练习，练到下课都不回家。目前，在抖、倒绳、平衡、速度和部分花样技巧方面都有不同程度的提高，在熟练程度和抖花样方面需要再加强一些。

经过老师和同学们的努力，相信抖空竹专业全体学员会交上一份满意的答卷，大家已初步达到了锻炼身体和学习传承非物质文化遗产的目的，如果每个同学坚持下去会给自己带来意想不到的好处。

最后再次感谢李绍森老师的悉心教导和同学们在微信群中更新学习视频供大家学习交流。

## 闲 气

### □思考

老年朋友，俗话说“气大伤身”，生气会给身体带来许多危害。而在生气时容易做出的某些行为则会加重愤怒情绪对人健康的影响。

在愤怒情绪爆发后的两小时，中风的风险会增加三倍，心脏病突发的风险则会增加五倍。已有心脑血管疾病突发史的人，风险更高。如果你是高血压患者或高血压高危人群，尽快压住怒火。因此要避免发生这些不良行为，如果能做出正确的行为进行缓解，则可将愤怒情绪对人体带来的危害降到最低。

一、回避。立即离开生气的现场和惹你生气的人，找个清静的地方，去看书、玩牌、和别人聊天或做别的事；

二、也可以找知心朋友和信赖的人诉说内心的不平、悲伤或痛苦，从中获得安慰；

三、娱乐。听音乐、唱歌、玩游戏、下棋，这些都可转移对愤怒事件的注意；

四、要想轻松自在，也很简单：做好自己的事，少管别人的事，老天爷的事别操心。给自己营造一个良好的心态环境。

## 养 老

### □思考

悦颐生活，与你我相伴。我们老年朋友特别喜欢“悦颐”两个字，因为“悦”是快乐的意思，“颐”是活到一百岁，连起来就是快乐地活到一百岁。多好的含义，这不是我们一直希望达到的目标吗？

光阴飞快，岁月无情。转眼间，我们这帮老战友、老朋友、老兄弟、老姐妹，已迈入九十岁高龄，年龄本来不是问题，自然规律嘛！

前几天遇到同事老林，我问他上哪去了，很久没有露面。他说下江南去了 105 天，那里山清水秀，空气宜人。我说，难怪你红光满面，谈笑风生，积极追求快乐健康的生活。你才刚八十岁冒尖，四世同堂，享天伦之乐，你家教有方，家规也好，孝道传家。百善孝为先，莫忘亲人恩。真是家和万事兴，四世同堂其乐融融。走出去养生又养心，春下江南，夏看草原，冬到海南，像候鸟一样生活，享受大自然带来的福音。待你重孙子、孙女大一点，全家人坐飞机乘轮船，四世同堂周游世界大山名川。你生活更精彩更充实，老年生活更有质量更有尊严，让西方人也看看中国人四世同堂的养老模式。

为了健康长寿，一起加油，积极探索、规划、设计更多的养老模式。

# 维护公共安全不做低头族

□国浦建

树老光秃叶子稀，  
人老猫腰把头低，  
手机已成为人们离不开通信工具。  
接听电话靠边儿站，  
站稳脚跟看信息，  
不要低着头边走边看。  
用手机的习惯应改变。  
外卖小哥别小看，  
收入一月近一万，  
快骑摩托为了生计来拼搏，  
一边看手机一边开摩托，  
饭菜凉了要挨说。  
快递员好生意，  
一边看手机一边开摩的，  
快递要求快，  
小件物资来传递，  
风吹雨打要当心。  
出租车很方便，  
应该注意交通安全。  
为了挣够一天份子钱，  
废寝忘食满街找顾客。  
开车思想要集中，  
边开车边看导航可不行。  
司机一定休息好，  
疲劳驾驶要不得。  
不酗酒，安全第一，  
争做好司机。

年轻人早早离开家，  
一边看手机一边偷着乐。  
突然驶来小货车，  
司机麻痹又大意。  
紧急刹车来不及，  
不小心出车祸，  
嚎啕大哭追悔莫及。  
有人住在高楼大厦，  
夫妻都外出，  
家里的老人又糊涂，  
孩子喜欢登梯攀爬爬窗户，  
高空坠落事件常有发生。  
新时代新气象，  
公共安全要加强，  
手机给人带来方便，  
养成正确使用手机的习惯。  
抬起你的头挺起你的胸，  
甩开你的胳膊迈开你的步，  
不做低头族。  
老年人少外出，  
小区里散散步，  
手里拿着小板凳，  
走累了坐板凳，  
晒晒太阳聊聊天，  
过好每一天。

# 纪念中国人民解放军建军九十一周年

□白棕

1927年4月12日和7月15日，蒋介石、汪精卫先后在南京和武汉发动“清共”行动后，中共中央在汉口召开了临时政治局常委会议，决定利用共产党掌握和影响下的国民革命军在南昌举行武装起义。1927年7月27日，周恩来在南昌召开了重要会议，成立了以刘伯承为参谋团长的参谋团。1927年8月1日，周恩来、朱德、贺龙、叶挺、刘伯承等指挥的各个起义军向驻守南昌的国民党军队发动进攻，占领了南昌城。从此，中国共产党有了自己独立的武装力量。

1933年7月11日，中华苏维埃共和国临时中央政府根据中央革命军事委员会6月30日的建议，决定8月1日为中国工农红军成立纪念日。自南昌起义到现在，中国人民解放军从弱到强，从小到大，从胜利走向胜利，从光明走向光明。我们有强大的陆海空三军，有火箭军、大飞机、航母、两弹一星，别的国家有的中国都有了。毛主席当年说，我们要超英赶美。现在毛主席的预言实现了，没有人民的军队，便没有人民的一切。

现在中国人民解放军完全有保卫祖国领土不受敌人侵犯的能力。犯我中华者，虽远必诛。中国人民解放军万岁！中国共产党万岁！

## 緬 怀

□沈澍元

今年六月二十五号是朝鲜战争爆发六十八周年。战争吞噬了数百万人的生命，朝鲜半岛废墟一片，留下了半个世纪的敌意、仇恨。“金特会”后形势有了转变，尽管还充满挑战，但和平的曙光初现。此时我心中突然有一种深深的思念，一种强烈的愿望，想隔时空和在朝牺牲的同族堂兄对白。

我害怕离别，因为有时是永别，但也更懂离别，为了人民，为了改变

世界。

你母早丧，父兄长工，常年在外被人剥削，孤苦寄养，几乎尝尽世上所有的离别，土改翻身分得土地，沉浸在有家的喜悦。国民党进攻，乡团复仇杀戮惨烈，为保胜利果实，参军入党，揭开生命新的一页。

美帝在朝燃起战火，你作为第一批空军入朝，在清川江泼洒一腔热血，离别成了永别。清川江山山水水有你的爱，军旗上浸染着你青春的热血，一种穿透心灵的殷红在长空猎猎，是你我在隔着时空对白，感改革四十，隐身战机、歼-20……航天水平要进入世界第一行列，军人的骄傲自豪，值得为此付出一切，笑看第二大经济体今日屹立世界。对白召唤着初心，让我们的心像年轻的太阳那样热烈。

## 庆祝党的“七一”生日

□许尔恂

改革开放四十年，成就辉煌创奇迹。	从严治党先自净，言出必行敢担当。
十八大迈新时代，决胜全面建小康。	反腐倡廉成效显，赢得了党心民心。
习主席带领人民，走向壮丽的明天。	对人民庄严承诺，打赢脱贫攻坚战。
八项规定整四风，常委表率整党风。	人民永远跟着您，实现伟大中国梦。

## 云南旅游打油诗

□白棕

物转星移几十秋，男女老少多白头；	走进大象峪公园，负氧离子吸不够；
都经风雨过来人，跟着导游腾冲游。	石林花岗更奇特，汤峪河水向东流。
景洪版纳傣族州，澜沧江水日夜流；	连池热气大滚锅，龙潭泉水缅江流；
众志成城抗洪水，顽强精神永不朽。	岩浆溢出成石海，世界奇观当为首。
腾冲风情多享受，风景榜首桥乡美；	顽强生长火山杨，大榕树中享清幽；
中央大街人攒流，高黎贡山足迹留。	品尝槟榔椰子水，去痛健身能增寿。

# 金园诗社诗词作品 28 首

## 团结奋进 振兴中华 纪念改革开放四十周年

柏士兴·七律

鼎新除弊逐时轮，风雨腾龙四十春。  
站立富强青史灿，继承求索锦文珍。  
坚心励志慰先烈，冷眼向洋天道循。  
喜看红船正航向，环球惊羨化鹏鲲。

高澜庆·七律（一）

改革开放忆当年，全力拼搏排万难。  
思想先行真理辩，皮毛无碍免争谈。  
农村冲破大锅饭，高校招来新洞天。  
开启国门迎外客，特区深圳喜尝鲜。

蔡震升·七律（一）

拼搏奋进四十载，国产手机屡创优。  
解码高端亮华夏，进军先导冠全球。  
智能控制多奇妙，科技革新赛美欧。  
山外青山无止境，乘风破浪立潮头。

吴焕荣·七律（平水韵）

惊天一梦卅周年，狮醒高歌颂逝川。  
邦固民安写青史，魔惊鬼哭临墓园。  
探求万国振兴路，喜看九州谱锦篇。  
挡道独夫诚可笑，初心不改自悠然。

郭景兰·七律（平水韵）

打破坚冰四十年，强军富国史无前。  
神州崛起创奇迹，华夏腾飞举世先。  
航母巡洋振环海，神舟揽月上高天。  
萦怀使命梦弘远，把酒欢歌逐笑颜。

李素琴·七律

四秩春秋勇笃行，鼎新求实日东升。  
收归港澳方针妙，引领潮流决策雄。  
开放改革奔富庶，兴邦法治去贫穷。  
初心不改宏图展，破浪扬帆再启程。

高澜庆·七律（二）

经济腾飞惊世界，教科发展转坤乾。  
潜龙入海资源探，火箭升空北斗悬。  
高铁穿梭称快速，歼机航母展威严。  
和谐社会新时代，谱写中华崛起篇。

蔡震升·七律（二）

改革开放四十秋，面貌一新遍九州。  
心里故乡小城镇，眼前商贸大高楼。  
当年滚滚单车队，今日滔滔宝马流。  
绿水青山新气象，突飞猛进震全球。

刘华生·七律

改革开放四十年，华夏山河换容颜。  
城镇街成车辆场，乡村田变米粮川。  
江河道道水清澈，云汉高高天湛蓝。  
美丽中国党描画，喜看神州尽圣贤。

王振声·七律

改革开放四十秋，满捧小诗思绪稠。  
睿智先贤挥巨手，奋发万众筑新畴。  
龙船击水耀华夏，科技兴国立五洲。  
惟愿山河添锦绣，民安国泰再无忧。

池桂芬·七律（一）

鼎新求进谱佳篇，崛起中华换旧颜。  
科技腾飞添异彩，神舟跃上太空旋。  
丝绸锦绣双赢路，航母遨游四海蓝。  
民富国强歌盛世，放飞梦想再扬帆。

赵立合·七律

改革开放四十年，一派新颜换旧颜。  
百姓生活添绚丽，九州风貌变鲜妍。  
祥光普照风云定，瑞彩纷呈民众欢。  
当代人欣逢盛世，青山绿水艳阳天。

陆国市《双百美梦定实现》

改革开放四十年，回首神州变万千。  
新时代有新作为，双百美梦定能圆。

池桂芬·七律（二）

初心再续改革篇，浴火重生步履坚。  
壮志将酬百年梦，丹心润秀万家欢。  
民清政肃长安路，探宇巡洋恒定帆。  
敢赴关山缘自信，中华崛起看今天。

段凤英·古体

改革开放四十年，奋起腾飞史无前。  
中华儿女多奇志，国富军强展新颜。  
世界风云多变幻，屹立潮头岂畏难。  
不忘初心从头越，牢记使命续新篇。

孙仁济《进入深水区》

改开四十亲经历，万象更新瑞气和。  
不管浅深还得趟，石头没有也过河。

刘淑春《古体·改革开放四十年》

改革开放四十年，华夏巨变史无前。大国风范世人赞，一带一路勇承担。  
倡建人类共同体，反对单一施霸权。互利共赢多美好，共创人类新家园。  
生活水准大改善，经济腾飞震宇寰。科技研发创奇迹，大国重器频增添。  
生活环境逐日好，蓝天白云气清鲜。砥砺前行大步迈，早日迎来国梦园。

沈澍元《党心系民心——精准扶贫有感》

（一）系民心

领袖爱民情深长，足迹遍布老区乡。  
围坐一堂如一家，温馨细语话短长。  
找出短板心中记，脱贫不断出新章。  
人民获得幸福感，深情爱党喜泪淌。

（三）显宗旨

时代决定新方标，决胜全面进小康。  
五年脱贫六千万，世界史上写篇章。  
五百万名残疾人，兜底扶贫民心芳。  
社会主义显特色，宗旨为民旗高扬。

（二）寄心语

走出民房田头上，水渠灌井细查访。  
鼓励干部为民行，农民产权要保障。  
脚踏实地接地气，浅滩暗礁莫傍徨。  
要做扶贫领头雁，宏图展翅尽飞翔。

（四）全推进

特色理论导航舵，异地搬迁脱穷窝。  
生态扶贫去穷貌，创新产业是依托。  
基础设施改穷路，扶贫扶智穷根脱。  
教育医疗全推进，特色脱贫看中国。

李素琴 《沁园春·赞改革开放四十周年》

求实鼎新，四秩春秋，可赞可标。看神舟探月，蛟龙潜海；长城坚固，高铁炫骄。经济腾飞，教科发展，各路英雄竞比高。蓝天下，正山青水秀，紫气朝朝。

江山壮丽多娇，有领袖英明胜舜尧。赞励精图治，同心协力；高瞻远瞩，武略文韬。引领潮流，笃行真理，世界之林挺起腰。衷心祝，定圆中国梦，笑领风骚。

宋继林 《新体诗·光辉灿烂四十年》

短短四十年，  
历史长河中的转瞬之间。  
东方醒狮发出震天长吼，  
文明古国旧貌换新颜。

敞开的大门  
    迎来了新世界的春风，  
星罗棋布的开发区  
    洒落在天涯海角、大河两岸。  
香港、澳门  
    回到祖国温暖的怀抱，  
和平统一的曙光  
    已经照亮东方地平线。  
经济总量跃居全球第二，  
脱贫人口数千万。  
中国高铁在亚非大地飞奔，  
丝绸之路把五洲四海相连。  
无垠的电波  
    覆盖了960万平方公里国土，  
网络和微信  
    挺立在当今世界最前端。  
祖冲之的后裔  
    睁开了惊世的天眼，  
嫦娥登月  
    传回了清晰的图片。  
诺贝尔奖  
    发现了华夏传统文化的瑰宝，  
古鱼切片  
    推翻了生物进化的陈腐观点。  
军队改革  
    重铸了战之必胜的钢铁长城，  
雄安新区  
    为首都扩展出一片绿水蓝天。  
载人飞船遨游宇宙，  
五星红旗高擎九天。  
国产航母成功海试，  
高新战舰列队深蓝。

北斗导航  
    为一带一路指明方向，  
量子卫星  
    保障我国数据信息独立安全。  
设立烈士纪念日  
    追思前辈百余年的浴血奋战。  
公祭南京大屠杀的同胞  
    牢记中华民族的苦痛延绵。  
弱国无外交，  
忘记，就意味着背叛！  
奏唱国歌  
    彰显中华儿女的民族自豪感。  
反分裂国家法  
    令跳梁小丑心惊胆寒。  
不忘初心  
    永葆为人民服务的本色，  
打虎拍蝇  
    挖出狂妄的蛀虫数万千。  
精准扶贫  
    打响了攻城拔寨的最后一战，  
多灾多难的祖国  
    开创了富起来强起来的  
历史新篇。  
  
“空谈误国，实干兴邦”。  
我们的前程光明璀璨，  
我们的道路曲折艰险。  
看！  
    红旗在招展，  
    道路在眼前。  
让我们  
    同心同德，  
    撸起袖子加油干！  
    举起我们的双手  
    捧出中华民族  
    伟大复兴的壮丽明天！

## 张志宏 《新体诗·祖国走向了繁荣富强》

祖国，  
您经历了四十年改革开放，  
华夏儿女的笑容写在了脸上。  
六十九年前的您一穷二白，  
而今您走向了繁荣富强。  
世界在高看中国，  
我们发展的步伐势不可挡。  
我们欢呼，  
十三亿人民挺起了威武的胸膛！

祖国，  
您今天到处发散着无边虹彩，  
辉映出万千气象。  
从辽阔的北国，  
到广袤的南疆。  
从巍巍的昆仑，  
到茫茫的海防。  
各族人民团结一心，  
载歌载舞，  
喜气洋洋。  
面对着高高飘扬的五星红旗，  
怀着无比崇敬的心情，  
怀念毛主席，  
感谢共产党。

### 黄乐恒 《七律·结业有感》

三年岁月不为长，深入钻研理解详。  
昔日不谙平水韵，今天已是律诗王。  
个人努力丰收喜，诗友切磋创作忙。  
借此学期结束日，赋诗一首表衷肠。

### 高澜庆 《七绝·警惕》

盛世易出吹鼓手，花言巧语捧杀人。  
前车之鉴不能忘，教训人人永记心。

遥想过去，  
您屡屡被人欺辱，  
因为我们仅有小米加步枪。  
今天的祖国有了强大核武，  
时刻保卫着国土、守护着边疆。  
我们是发展中的大国，  
有勇气面对国际担当。  
任何霸权主义、强权政治，  
都动摇不了中国的前进方向。

当今世界并不太平，  
多少国家生存权没有保障。  
祖国您仍然高速发展，  
人民安居乐业，  
心中充满阳光。  
这是国人的自豪，  
这是百姓的期望。

鲜花已经盛开，  
携手共筑梦想。  
祖国的容颜最艳靓，  
您已经屹立在世界的东方。  
有理由相信，  
祖国明天一定会更加灿烂辉煌。

### 梁桂琴 《古体·感悟》

江山代有才人出，基础教育应关注。  
教学观摩多切磋，课堂教育应深入。  
中小学校一条龙，义务教育不马虎。  
人才选拔在高考，职业教育大多数。

### 高澜庆 《七绝·赞崔永元》

小崔胆气确冲天，真假合同揭露全。  
大腕有钱拦不住，人民看到笑开颜。



## 老年人吃饭有讲究

□国浦建

前些时候我的胃有些不舒服，去一家中医院去看大夫，是下午去的，没什么人，挂了最后一个号。

这个中医大夫姓单，79岁了，头发还没白，挺精神的，每天要看30多个病人。他很外向，喜欢和病人交谈，他说疾病面前人人平等，医生病人和谐共处。单大夫给我号了脉，看了舌苔，他给我开的是养胃的香砂和雷贝拉唑胶囊。

因为我是最后一个，所以我就和单大夫聊了起来。他说：我看了一辈子病，大夫要和病人心贴心，要多做好事。说话时他很慈祥很和颜悦色。我问：单大夫您身体那么硬朗，能把您的养生诀窍告诉我们吗，分享您的健康和快乐。单大夫说：我倒是没什么诀窍，我每天看病挺忙的，但快乐着，你胃不好平时要少吃甜的、辣的和凉的，刚才我看你舌苔，是寒性体质，多吃碱性食物如发面馒头，别着凉。

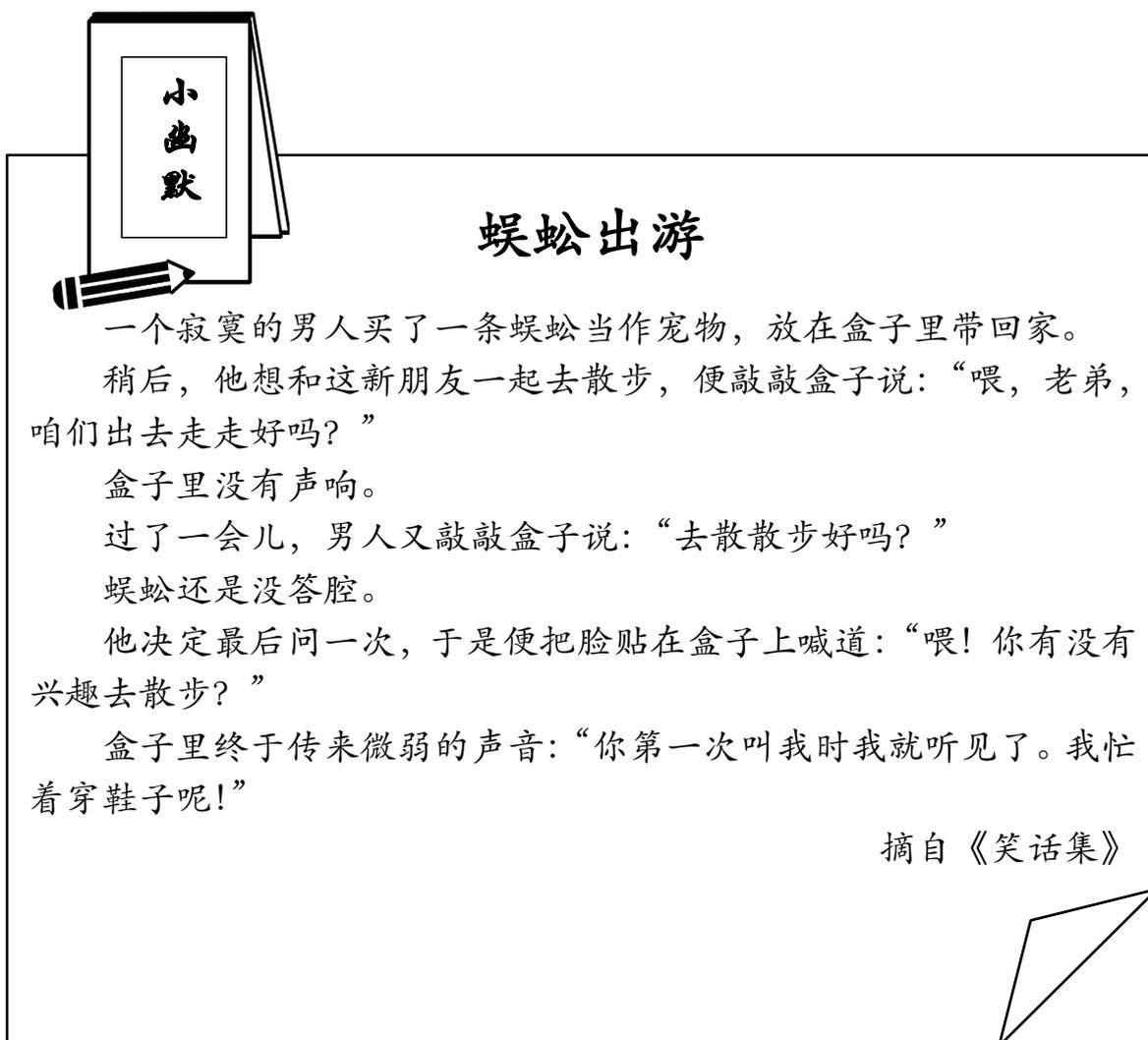
我想，单大夫诊断是对的，那天我吃的是芝麻酱大蒜拌茄子，我听人说大蒜可杀菌，大蒜放多了一些，当时没吃完放在冰箱里，第二天又把它吃掉，我注意到了胃不好的人要少吃对胃有刺激的食物。

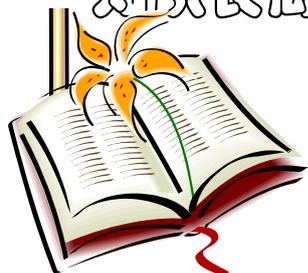
单大夫喝了口水，反问我：老爷子高寿了？我说：82岁，属鼠的，36年生。于是单大夫亲切地说，老人要多吃饭吃好饭，慢慢吃细嚼慢咽。人身体需要的营养热量都在食物里，老年人身体各个器官都萎缩，包括胃，吃的越来越少，有的老人不想吃东西，可以吃点好饭，吃顺溜的，我的好饭其实就是腊八粥，药食同源，不过食材可能多一些。比如，江米、大米、小米、薏米、枸杞、山药、核桃仁、莲子、薏米、栗子、小枣等，还要放些豆，比如黑豆、黄豆、红小豆、绿豆、芸豆、青豆等，先把豆类泡一下。

再放在锅里慢慢熬。喝粥到胃里好消化，粥的品种很多，你喜欢什么就熬什么粥。

他说：为什么老年人吃饭要慢慢吃细嚼慢咽，因为人上了年纪后口腔吞咽神经系统老化，吃饭急了会噎着，喝水急了会呛着，人清醒的时候没事，但在老年人生病晕倒时千万不要灌喂流食和药物，以免灌到气管和胃里造成咳嗽。另外有的老年人牙口不好，可以安上假牙，不适应的东西有时有排异反应，感觉不舒服。

另外单大夫还讲了怎样保养身体。他说中医讲究养三分活七分。吃东西要膳食平衡，粗细搭配，少吃大鱼大肉，多吃粗粮，多吃水果蔬菜，坚持锻炼身体，饭后散散步。有空的时候大家坐在一起聊聊天，放松心情，快快乐乐过好每一天。





## 少用炒菜油的 10 个妙招

今年各国气象灾害频频，美国的农业生产也因为天灾而受到影响。有行业分析人士称，因为美国的大豆减产，豆油的价格可能上涨。这价格上涨似乎远在太平洋的彼岸，实际上却会影响到国人的生活，因为我国的餐馆用油、食品加工用油和家用调和油当中，都有相当大比例来自于美国进口的大豆油。它们一旦涨价，可以预计超市里的各种油品都会随着涨价，还包括用油较多的餐饮菜肴和加工食品。

其实，如果美国大豆油涨价，对中国人来说，未必是一件坏事。因为国人的烹调油用量在最近 30 年中突飞猛进，早就已经大大超过合理水平。按照营养学会的推荐，每天脂肪的摄入量要控制在总热量的 30% 以内，每人每天油脂的用量控制在 25—30 克，而有些城市已经达到 50 克甚至 80 克的水平了，说“喝油”诚不为过，而油脂消费的增加与国人体重的上升趋势相当一致。

这些年来，很多单位到了过年过节都会大桶发油，让老百姓觉得“不差油”，随便使。如今油要涨价了，多数家庭就会更加注意控制炒菜的用油量，餐馆们也会想办法减少煎炸烹炒，增加少油菜肴，这对于控制肥胖、控制血脂来说，甚至是个极好的契机。

不过，要想在控油的同时，还要兼顾烹调的美味，并不是一件人人擅长的事。下面就介绍一些小方法，在帮您省油的同时，还能有效控制烹调中的脂肪摄入量，而且特别适合有“三高”问题的人和体脂肪超标的人哦！

1、炒菜之后控油：把菜锅斜放 2、3 分钟，让菜里的油流出来，然后再装盘。青椒、豆角、荸荠、莴笋之类的蔬菜吸油较少，非常适合这种方法。控去的油不扔掉，另有妙用。

2、凉拌菜最后放油：凉拌菜最后放一勺香油或橄榄油，然后马上食用。

这样油的香气可以有效散发出来，食物还没有来得及吸收油脂，这样吃凉拌菜摄入的油脂自然也就少了。

3、煲汤后去掉上层油脂：煲汤之后去掉上面的油脂。鸡、排骨、牛腩、骨头等炖煮后都会出油，做好后把上面的油脂撇出来。这样就能在喝汤时减少不少油脂的摄入。撇出来的油也不浪费，还能另有妙用。

4、用烤代替煎炸：用于煎炸的食材，也可以用烤箱烤或不粘锅烤熟食用。如超市出售的那种速冻调味肉块、肉排、鸡米花等，通常都建议回家后再油炸一次，其实用烤制的方法同样美味。把它放在烤箱里两面烤一下，香脆可口，而且脂肪含量能从油炸后的 22% 下降到 8% 以下。



5、把肉煮七成熟再炒：把肉煮到七成熟再切片炒，这样就不必为炒肉单独放一次油。炒菜时等到其他原料半熟时，再把肉片扔下去，不用额外加入脂肪，一样很

香，不影响味道。同时，肉里面的油在煮的时候又出来一部分，肉里面的脂肪总量也减少了。

6、把过油的材料改为焯水：制作肉片的时候，可以用水焯法，也叫“飞水”，用沸水的温度把材料快速烫熟。因为肉类本身富含脂肪，只要加热迅速，就能做出口感柔嫩的肉片。又如，在做虾的时候，可以用白灼法来替代过油法；做腰片也可以不用过油，改为飞水。这种方法制作菜肴的效果差不了多少，而且飞水后食材表面有一层水，隔绝了油的渗入，口感会清爽很多。

7、把炒菜和红烧菜改成蒸、煮、焯、炖等烹调方法。炒菜要少放油而好吃，实在是有点难度，直接换烹调方法要简单许多。比如把炒鸡蛋改成

蒸蛋羹，只需几滴香油；把红烧鱼换成清蒸鱼，口感更为细腻；把红烧羊肉改成清炖羊肉，一滴油不加还能同时炖熟大量萝卜胡萝卜之类蔬菜；把炒鸡块改成白斩鸡，味道也很鲜美；蒸豆角、蒸茄子、蒸南瓜用调味汁蘸一下也很好吃。

8、少放油，多放调味料：调味的时候，不能仅仅依靠油来得到香味，可以多用一些浓味的调料，比如制作蘸汁的时候放些葱、姜、蒜、辣椒碎和芥末油，蒸炖肉类时放点香菇、蘑菇增鲜，烤箱烤鱼时放点孜然、小茴香、花椒粉，炖菜时放点大茴香（八角）、草果、丁香等，即便少放一半油，味道也会很香。

9、把分离出的脂肪用来做菜：炒菜的时候，有很多营养素可能会溶出到油脂当中，比如胡萝卜素、番茄红素、叶黄素、维生素 K、维生素 A 等多种营养成分都是脂溶性的，扔掉油是很可惜的，不如对它们善加利用。比如说，炒菜控出的油，可以直接用来做凉拌菜，味道比色拉油更香；或者用来做汤，最好一餐就用掉，而且不要再次加热。煲汤撇出来的动物油，可以加一点肉汤鸡汤，用来做冬瓜汤、白菜炖豆腐之类的素菜，比用素油做味道更加鲜美。

10、少做各种含油主食：除了馒头和面条，几乎各种面食的制作中都需要加入油脂，比如花卷、煎饼、千层饼、烧饼、曲奇、软面包、小蛋糕等。一般来说，放油越多的面点，口感越是酥香迷人。米食中的炒饭、炒米粉、炸糕、麻团等也是含有油脂的。因此，在生活中要尽量少用它们做主食，而换成杂粮粥、白饭、馒头、杂粮窝头等不含油脂的主食，膳食中的脂肪摄入量自然会下降，而且各种烹调油的用量也能降低不少。

所以，只要有了健康意识，趁着油涨价的机会，把家里的烹调油用量削减三分之一并不难！既省钱，又防肥，少接触油烟对皮肤抗衰老有好处，还能少了很多清洗抽油烟机和擦洗厨房的麻烦呢！

（摘自中国农业大学范志红教授搜狐博客）

## 离退休工作简讯

★2018年7月18日上午9:00，中共北京科技大学离退休职工委员会第四次党员代表大会在铭德楼多功能厅召开，本次大会的代表共有125名，因事请假1名，实到124名。主管校领导王维才副校长、党委组织部常务副部长黄武南出席大会。离退休职工党委副书记段凤英主持会议，离退休职工党委委员何福泉任总监票人。



在庄严的国歌声中，大会拉开了帷幕。离退休职工党委书记乔哲向代表们介绍大会筹备情况并代表中共北京科技大学离退休职工委员会第三届委员会作工作报告。根据大会选举办法和计票结果，选出马桂珍、冯玉成、段凤英等11名同志为中共北京科技大学离退休职工第四届委员会委员，其中乔哲同志当选为中共北京科技大学离退休职工第四届委员会书记，刘淑红、段凤英、孙铁同志当选为中共北京科技大学离退休职工第四届委员会副书记。王维才校长代表学校祝贺党代会召开，并对离退休工作提出了几点希望。在雄壮激昂的国际歌声中，大会胜利闭幕。

★2018年6月下旬到七月上旬，北京科技大学老年大学各专业陆续结业。2018年上半年共开办英语口语、计算机应用、绘画、诗词楹联创作与欣赏、老年健身——八段锦以及老年健身——抖空竹六个专业，结业学员共193人次。在结业典礼上，老年大学校长乔哲致辞。乔处长说，十九大胜利召开，社会主义建设进入新时期，习总书记很关心离退休老同志，在新的历史时期对于我们办好老年大学提出了更高的要求。老年大学将努力



为老同志们创造良好的学习条件，希望我们广大学员同志多提宝贵意见和建议，继续发扬艰苦奋斗、无私奉献的精神，共同把我们的老年大学办成我们自己幸福快乐的精神家园。学员们纷纷表示，我们热爱老年大学，我们要在这片新天地里继续努力学习，用知识的力量去实现真正的大器晚成。

## 老年大学 2018 年下学期课程安排

专业名称	上课时间	开班时间	地点
绘画中级	周三上午 9:00-11:00	9 月 12 日	铭德楼 208
智能手机应用	周三上午 9:00-11:00	9 月 12 日	铭德楼 304
老年健身——瑜伽	周二下午 2:00-3:30	9 月 25 日	多功能厅
书法初级	周二、周五上午 9:00-11:00	9 月 14 日	铭德楼 208
英语口语初级	待定		
老年健身——抖空竹	待定		

负责人：侯佳 联系电话：62332667

## 更 正

《金色园地》2018 年第六期（总第 168 期）第 6 页，赵续生《我看改革开放四十年——我校师资队伍的巨大变化》一文中，表 1 有一行缺失，特此更正如下。并为我们工作的失误向赵续生老师和广大离退休老同志致歉。

表 1 1978 年下半年和 1979 年恢复职称评定后专任教师情况

	专任教师 总数	正教授	副教授	讲师	助教
1978	1191	13	30	279	869
1979	1189	20	128	644	397

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

(离退休职工工作处)