

金色园地

第四期 (总第 176 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2019 年 5 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 杨喆 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>





热议粤港澳大湾区

——支部专题学习与研讨纪实

□退十二支部

我们嘉铭园党支部以“粤港澳为何成为大湾区”为题，组织党员学习中共中央国务院印发《粤港澳大湾区发展规划纲要》（以下简称《规划纲要》）。主要研讨了以下几个问题：

一、湾区的双重含义

首先，湾区是个地理概念，是指面向大海，由一个或若干个海湾及邻近岛屿共同组成的区域；其次，湾区也是个经济现象，是指这个区域具有独特的地理和资源优势，往往成为经济发展的最适宜地区，是全球经济的主要增长极和技术变革的引领者。由此可见，并不是任何一个面向大海，经济发达的区域都能成为湾区；只有面向大海，经济适度发达、对全球经济增长具有巨大推动力和对技术变革具有巨大引领力的区域，才能叫湾区。目前，全球发展比较好的湾区有七八个，国际社会公认的全球著名的湾区有三个，如：美国的纽约湾区、旧金山湾区和日本的东京湾区。

二、粤港澳成为大湾区的基本条件

根据《规划纲要》关于粤港澳大湾区“发展基础”的有关分析，我们认为主要有两条：

1、发展规模巨大。我国粤港澳大湾区由广东省的珠三角九个城市和香港、澳门两个特别行政区组成，9+2共11个城市总面积5.6万平方公里。2017年总人口7000万。从土地面积和人口数量看，粤港澳大湾区比全球著名的三个湾区的任何一个都大很多。因此，空间辽阔、人口众多的粤港澳大湾区建成后，对全球经济增长的推动力会将更加巨大。

2、发展基础雄厚。主要表现在：第一，区位优势明显。大湾区地处我国沿海开放前沿，交通条件便利；港珠澳大桥建成通车，三地交通基础互联互通迈入新的历史阶段，现代综合交通运输体系加速形成。第二，经济实力雄厚。大湾区经济发展水平全国领先，城市结构完整，产业体系完备，地区经济总量已达10万亿元。第三，创新要素集聚。三地科技研发、转化

能力突出，创新要素吸引力强，具备建设国际创新科技中心的良好基础。第四，国际化水平领先。香港拥有高度国际化、法治化的营商环境，是全球自然经济体之一。澳门是世界旅游休闲中心和中国与葡语国家商贸合作服务平台；珠三角九市是内地外向度最高的经济区和对外开放的重要窗口；经过40年改革开放，三地的上述战略地位和作用显著增强。第五，合作基础良好，香港澳门与珠三角九市之间的文化同源，人缘相亲，民俗相近，优势互补，已经形成了多层次，全方位的合作格局。上述条件表明，三地蕴藏着巨大的活力和潜力，具备建设国际一流湾区和世界级城市群的基础条件，全面建成后对全球技术变革的领头羊作用也会更大。

我们认为，湾区发展规模越大，发展基础越雄厚，对全球经济增长的推动力和技术变革的引力必然越大，粤港澳湾区理应成为大湾区。

三、粤港澳大湾区建设的光明前景

在讨论上述两个问题后，我们进一步研讨了如何建设和能否建设粤港澳大湾区的问题。《规划纲要》对粤港澳大湾区的战略定位、发展目标、空间布局等方面做了全面规划，是建设粤港澳大湾区的纲领性文件。《规划纲要》在关于“发展目标”中明确提出粤港澳大湾区建设的时间表和路线图，将分两步进行建设。第一步，三年基本建成。到2022年国际一流湾区和世界级城市群框架基本建成。第二步，十六年全面建成。到2035年粤港澳将全面建成充满活力的世界级城市群，具有全球影响力的国际科技创新中心，“一带一路”建设的重要支撑，内地与港澳深度合作示范区，宜居宜业宜游的优质生活圈，国际一流的湾区。《规划纲要》的公开发表，“北雄安南大湾”，中国发展的双子座已显现在我们面前，如果说建设雄安新区是千年大计，国家大事，那么《规划纲要》是建设粤港澳三湾大湾区当前和今后一个时期的行动指南。

建设粤港澳大湾区是在“一个国家、两种制度”，三个关税区，三种货币条件下进行的，国际上没有先例，必定会遇到不少困难和挑战。但我们坚信，有习近平为核心的党中央坚强的集中统一领导，有四十年改革开放积累的丰富经验，《规划纲要》设计的粤港澳大湾区建设的宏伟蓝图，在十多年后，在我们不懈的奋斗中，必将一步一步变成现实。

建设充满活力、永不褪色的党支部

——退三党支部组织生活见闻

□退休三支部 刘瑞华

“一个支部就是一个堡垒，一个党员就是一面旗帜”。我们退三党支部这个堡垒，现在有近百名党员（95名），半数以上在80岁以上；支部生活的努力方向是树立起一面“健康、快乐，眼界开阔，积极参与”的旗帜。

一、有目标、有动力，新气象，积极学习，坚定信念。退休是人生的一大转折，我们大力倡导“离岗不离党，退休不褪色，贡献光和热”。及时组织大家认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，并努力领会其精神实质，特别是实现“两个一百年”的奋斗目标，这是实现中华民族伟大复兴的中国梦，是让人振奋的目标；联想到我们自己，有了目标就可以振奋人心，继续前行。

众所周知，对退休人员来说健康是根本，荣誉是过去的，健康才是自己的。健康、快乐是人生大事，幸福靠自己努力营造，快乐开心是生存的基本目标。拥有快乐的心态，也就拥有了健康。开阔视野，长知识，组织大家多学习，鼓励大家多看电视、看报纸，了解国内外大事，关心时事政治，使自己保持清醒的头脑和认识，并跟上时代的步伐。积极行动，多参与。晚年生活是多层面、多元化，大力倡导参加各种各样的活动。于是，我们支部的“健康、快乐，眼界开阔，积极参与”十二字努力方向，继承传统、发扬光大。

二、红歌“快闪”唱响主旋律，创新形式传播正能量。积极组织党员开展了“不忘初心，歌唱祖国”的主题党日活动，亮相在学院退休教师联欢会上。

对于我们这个近百名党员，且半数80岁以上的特大党支部来说，组织一次有特色的、出彩的支部活动，实属不易。特别是开展“不忘初心，牢记使命”学习教育过程中，电视上快闪红歌不时地响起，于是我们就想尝试、策划开展红歌“快闪”主题活动。于是，坚持谋篇布局、点睛破局、构建格局，经过反复练习、实地彩排，分步合声、男女领唱，伴奏指挥给

力，歌片分发到位，意在让主旋律在2019年1月15日机械学院的退休教师联欢会上唱响；一年一度联欢会上，学院领导、退休教师、青年学生志愿者，伴随悠扬音乐，纷纷走向舞台，面带微笑，激情澎湃地唱起“我和我的祖国”；极大地凝聚力量，传播正能量；大家一起歌唱祖国，一起分享新时代的美好，感受“我们的生活充满阳光”。同时，还有旗袍秀、三句半等，把丰富多彩的文化活动呈现出来，打造更有温度、更具魅力的快乐高地，更好地建设充满活力、永不褪色的党支部。

三、始终坚持过好支部组织生活。每一个月的组织生活是我们集中学习、交流思想、联络感情、提高认识的机会。我们认真地组织过好每一次组织生活会，积极学习党中央有关文件精神，互相交流学习体会，共同提高思想感受力。

支部健全，分为机械、热能和高工三个党小组；上至九十高寿的老教授，行动不便，保姆阿姨家人轮椅送来的，下至刚刚退休的年轻的老党员，恰似一个融洽的党员大家庭。在组织生活方式、形式上，我们也主动地、积极地向外学习，开阔视野，并结合本支部的实际情况，改进、改善组织生活，意在丰富形式，活泼快乐，更提升学习效率；并把每一次活动总结为五步节奏：吐故纳新话交流～讲述身边你我他～不忘初心学理论～自由发言也精彩～诵唱时代主旋律。一般步骤如下：大家见面先拍手、握手问长短、话康健，再说你我他：讲课的、志愿的、下棋的…接着，学习有关党的方针政策，讨论发言，交流提高；结束前，不是唱歌，就是诵诗，还有三句半、三字歌；在歌声与微笑中结束难忘的组织生活；大家更活跃了，热情更高涨了。

四、退休不褪色，贡献光和热；量力而行，积极发挥专长和优势，服务学院、服务社区、服务学生；人生最大的乐趣，莫过于有事情做，对社会还有用，哪怕一点点。

一是我们支部有5-6名党员老师，在学校兼职组织员、督导员、志愿者，热爱党的事业，服务基层党组织，帮助下一代健康成长；二是关心行动不便的、留守老党员，如热能党小组长，节前节后深入到养老院，对本支部的党员问寒问暖，甚至心里疏导，解闷排忧，使当事人感动不已；三

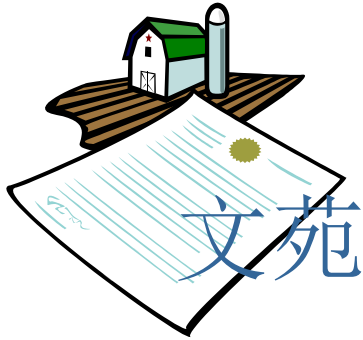
是支持关注扶贫工作，无论是学校对口秦安的扶贫，还是学校、学院身边的困难学生，支部党员大都积极参与，购扶贫大礼包，捐款、捐物等，还有默默守护、暗暗资助的。大家都说，人是社会的人，主动参与一些社会活动，更完善了自己，也体现了自身的价值。总之，尽一名退休党员的微薄之力，让党员的旗帜永远充满正能量！

五、积极做好党员发展工作，是基层党组织的一项重要任务。最近，我们支部一名退休十几年、70岁有余的老教授，向党组织递交了厚厚的入党申请书和沉甸甸的思想汇报，着实让支部同志们感慨万千。

在及时向离退休党委汇报的同时，我们也主动地向申请人送去了《党章》和“两学一做”等党的相关资料。三个月左右，我们通过支部确定两名联系人，以做到及时了解情况，沟通交流，不断提高。同时，支部书记主动和申请人谈话，并送去了学校党委组织部的“党员培养发展程序”，意在让申请人学习党的基本理论知识的基础上，了解党员培养发展的程序，防止急躁情绪，及时向党委汇报新情况、新动态，从而，按部就班地走上培养、提高自身修养、参加学校党校学习等步骤。在党委的领导下，做好党员的培养发展工作。

六、建立党员“微信群”，更要管理、经营好时下最流行的党员交流群。我们党支部也与其他支部一样，比较早就建立起了党员“微信群”。一开始大家都比较沉默，群里主要是会议通知。随着时间的发展，人员的增加，群里发的东西也就比较多了。一个群建立容易，加强管理和经营是至关重要的。于是，倡导“健康、快乐，眼界开阔，积极参与”是我们支部的努力和工作目标，并及时引导大家向“十二字”方向前行，传递党的方针政策，传递正能量，放大快乐、放大健康，渐渐地使支部的微信群成为大家喜闻乐见，活泼开朗的微信群，大家可以经常学习沟通，传播知识，训练思维能力，如看图猜成语、画配诗等。

学习使人进步。我们支部的工作和其他支部比起来，一定还有许多不足，有许多需要改进的地方。我们愿意在离退休党委的领导下，继续坚持“健康、快乐，眼界开阔，积极参与”的十二字努力目标，加强学习，扎扎实实地做好支部工作，量力而行地发挥光和热，从而更好地体现人生的价值。



热烈庆祝祖国七十华诞

□江人

新中国成立后，我们党对社会主义的探索和实践一直在路上。以毛泽东同志发表《论十大关系》、《关于正确处理人民内部矛盾的问题》为主要标志，我们党对怎样建设社会主义有了新的认识。尽管探索历程艰辛坎坷，但我们党取得的积极成果是极其宝贵的，为新的历史时期开创中国特色社会主义提供了宝贵经验、理论准备、物质基础。

特别是党的十一届三中全会以后，以邓小平同志为核心的党的第二代中央领导集体，重新确立了解放思想、实事求是的思想路线。1982年，邓小平同志在党的十二大上发出响亮的号召，把马克思主义的普遍真理，同我国的具体实际结合起来，走自己的道路，建设有中国特色的社会主义。

党的十三届四中全会以后，以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体在国内外形势十分复杂，世界社会主义发展出现严重曲折的严峻考验面前，捍卫了中国特色社会主义，创立了“三个代表”重要思想，开创全面改革开放新局面，成功把中国特色社会主义推向21世纪。

新世纪新阶段，以胡锦涛同志为总书记的党中央强调，坚持以人为本，全面协调可持续发展，提出建设社会主义和谐社会，加快生态文明建设，形成了科学发展观。成功在新的历史起点上坚持和发展了中国特色社会主义。

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以巨大的政治勇气和强烈的责任担当，解决了许多长期想解决而没有解决的问题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，在各领域、各方面都取得了举世瞩目的辉煌成就。

这五年是经济实力和综合国力大幅提高的五年。我国的国民生产总值稳居世界第二，在世界主要国家中名列前茅，高速公路、高铁里程位居世

界第一，天宫、蛟龙、悟空、墨子、大飞机等重大科技成果的相继问世，中国的高铁、支付宝、共享单车和网购成为新的四大发明享誉全球。这五年是人民群众获得感与日俱增的五年。老百姓的获得感、幸福感、安全感大大提升，我国实现了 6000 多万贫困人口稳定脱贫。这在全世界看来都是奇迹。这五年是民主法制迈出重大步伐的五年，中国特色社会主义民主政治建设持续推进，有效保证了人民当家作主的权力。这五年，是文化自信更加彰显的五年。马克思主义中国化最新成果深入人心，思想理论领域主旋律更加响亮。正能量更加强劲，文化事业和文化产业蓬勃发展。一大批有筋骨、有道德、有强度的力作激荡人心。这五年是强军兴军开创局面的五年，国防和军队改革取得历史性突破，形成军委管总、战区主战、军种主建新格局。人民军队组织架构和力量体系实现革命性重塑，人民军队在中国特色社会主义强军之路上迈出坚定步伐。这五年是大国外交阔步向前的五年，中国在世界舞台上发挥着前所未有的重要作用，随着我国的国际影响力、感召力和塑造力不断提升，越来越多的人断言：全球新未来最好的希望来自中国，世界 2030 年的面貌取决于中国。这五年是全面从严治党成效显著五年。推动全党增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚决维护党中央权威和集中统一领导。严明党的政治纪律和政治规矩，层层落实。五年来成就是全方位的、开创性的，五年来的改革是深层次的、根本性的，中国共产党的初心和使命就是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴。五年的砥砺奋进，极大地增强了中华民族的自豪感和自信心，极大地推进了中国社会的发展和进步，朝着中华民族伟大复兴的中国梦迈出了坚定的一步。

今天的中国迈开步伐，奔向新的目标，两个一百年的宏伟蓝图已经在我们面前展开，我们有理想、有本领、有担当，一定能实现我们的宏伟蓝图，这就是习近平新时代中国特色社会主义思想，这是灯塔、是指针。这让我们信念更加坚定，让我们志向更加高远，在新思想指引下，我们要走好新的长征，让中国更加强盛起来。

改革开放 40 多年来，中国人民的面貌、社会主义中国的面貌、中国共产党的面貌能发生如此深刻的变化，我国能在国际社会赢得举足轻重的地位，靠的就是不懈推进改革开放。实践充分证明，改革开放是党和人民事业大踏步赶上新时代的重要法宝，是党和国家保持生机活力的关键，是当代中国最鲜明的特色，也是当代中国共产党人最鲜明的品格。没有改革开放，我们就不可能有今天这样的大好局面，热烈庆祝新中国成立 70 周年之际，我们不能忘记党的几代领导人团结带领全国各族人民为中国特色社会主义的建设付出巨大的代价，我们要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，团结奋斗，为实现两个一百年的中国梦而尽自己一份微薄的力量。

热烈庆祝新中国成立七十周年

□许尔恂

今年是中华人民共和国成立 70 周年。七十年来，我国社会发生了翻天覆地的变化，神州大地焕然一新。中国是世界上人口最多的国家，经历了历史上前所未有的变革，特别是改革开放，是人类历史上前所未有的创举，如今 40 年改革开放已经完全改变了这个国家，没有哪个国家的面貌曾在如此短的时间内发生这样大的变化。

最大的变化自然是经济发展，

高速公路网，建起了现代化的机场，网络畅通，走遍世界，嫦娥四号是迈向月球村的历史性一步。人类历史上首次实现航天在月球背面软着陆和巡视勘察，受到世界各国赞扬，令世人刮目相看，我们感到自豪鼓舞。

我们党团结带领全国各族人民不懈奋斗，推动我国经济实力、科学实力、国防实力、综合国力进入世界前列。国际地位实现前所未有

的提升，党的面貌、国家的面貌、中华民族的面貌、军队的面貌、人民的面貌发生了前所未有的变化，特别打赢了脱贫攻坚战，中华民族千百年来的绝对贫困问题，在我们这一代人手里，历史性地得到了解放，这是我们人生之幸，中华民族正在以新的姿态屹立于世界的东方，中国特色社会主义进入新时代。意味着近代以来久经磨难的中华民族迎来了站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，迎来了实现中华民族伟大复兴的光明前景。40年来取得的成就，不是从天上掉下来的，更不是别人恩赐施舍的，而是全党全国各族人民用勤劳智慧和勇气干出来的。

习近平总书记指出，这个新时代是承前继后、继往开来、在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代，是决胜全面建成小康社会进而全面建设社会主

义现代化强国的时代，是全国各族人民团结奋斗，不断创造美好生活逐步实现全国人民共同富裕的时代，是全体中华儿女勠力同心，奋力实现中华民族伟大复兴中国梦的时代，是我国日益走近世界舞台中央，不断为人类作出更大贡献的时代。

生活在这样一个国家，一个时代，多么鼓舞人心，没有理由不感恩中国共产党领导的好！没有共产党就没有新中国，没有共产党，就没有我们今天过着的幸福美满的生活，我绝不辜负党对我多年的教育，一定要在思想和行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，坚决维护党中央权威，并按照各级党组织的要求，充分发挥党员的先锋模范作用与无私奉献的精神，力所能及地为党和人民事业增添一份微薄力量。

又闻校园槐花香

□明世祥

北京科技大学校园内有数十棵老洋槐，操场周边和图书馆前的马路两侧最为集中。四月下旬至五一前后这段时间，是槐树开花时节，几十棵树同时落雪，一簇簇、一串串，晶莹剔透、洁白如玉的槐花压弯了枝头，如朵朵白云漂浮在校园中，阵阵扑鼻而来的浓馥花香弥漫在空气中，沁人心脾，令人陶醉。槐花香气浓烈，有较强的穿透力，花开时节，香气四溢，此花香是其它花类无法比拟的。尤其称奇的是科大校园里这些老槐树，是52年建校时精心栽种和无意间留下的，大都与母校同龄，树龄已近七十年，棵棵挺拔高大，树冠长期的精华积淀都赋予了一年一次盛开的花朵，故花开如瀑，香气袭人，更为巧合的是槐花盛开时，正是母校校庆之时，满院浓馥的花香给节庆增添了温馨的气氛，凡是在该校就读过的学子们都曾受过它的熏陶，都不会忘记那花香四溢的季节。当你奔跑于操场或在校园中漫步时，就会被白如云朵的槐花和浓烈的香气包围着，不断冲击着你的视觉和嗅觉，给人莫大的享受和无尽的愉悦。这种香气要持续十几天，直到迎来五一节庆和夏日的到来，才会慢慢散去。

我住在校园已几十年了，槐树年年此时开花，年年都能闻到槐花的清香，每到这一时节我就被满树鲜花所激奋，被阵阵花香所陶醉，也对这些老槐树们充满了敬意。它们貌不惊人，平时显得老态龙钟，嶙峋苍凉，尤其其它那低调稳健的性格，更值得敬佩。春天来临时，到处桃红柳绿、百花盛开，但槐树还是满树枯枝，无动于衷，久久不愿醒来，直到杨柳满树披绿，大多耀眼花朵凋零时，槐树这才厚积薄发，在人们不经意间吐出绿叶，又在不经意间花开满树，密密匝匝花丛像树冠上刚刚落满的白雪，又像飘浮的朵朵白云，整个校园就像洒了香水，香气扑鼻，在阵阵春风的吹拂下，飘散到各个角落，毫不吝啬地把积淀多年的香气送给校园内的每一个人。使人大惑不解的是前几日还是突兀枯瘦的枝丫，怎么眨眼功夫就满树飘香了呢？正是这种瞬间勃发的变化，才彰显出了槐树的力量和老成的性格，

也表现出了不与别人争春斗艳、谦虚低调的品格。而当槐花凋谢后，尽管人们的视线远离了它，再无人理睬和关照，这些老槐树依然昂首挺立在校园里，无怨无悔地继续为校园撑着绿伞。

但终究是老了，原操场边上成排的槐树，现大都缺头断臂，失去了往日威风凛凛、为我独尊的气势。不敢想象，一旦校园里失去了这些老槐树，对学子来讲将是多大的遗憾和失望。然而这些老槐树的命运从未得到过重视和关爱，任它们一天天地变老，一棵棵地减少，几十年了，校园内再未栽过一棵新的刺槐树，眼睁睁看着这些槐树慢慢消失，心里总有一种说不出的惆怅。真到老槐树在校园里销声匿迹的时候，再也闻不到槐花香气的時候，那将是一件多么可悲的事情啊！

我站在操场边的老槐树下，望着压弯枝头的串串白花，尽情享受阵阵飘来的花香，久久不愿离开，不知这些老槐树哪天就会失去，我默默祝愿槐花在母校年年开放，香飘永远满园。

家国情怀

(和谐之音钢院老歌演唱会感怀)

□沈澍元

和谐之音钢院老歌演唱会，开在一个新的节点，共和国近七十华诞，北科大六十七周年，大家相聚，共唱青春旋律，共忆似水华年。

演唱会多彩多姿精彩盛宴，有海纳百川的气概，有行云流水的绵绵。琴声悦耳如仙乐降下九天，醉了心弦。开场的一首“祝酒歌”大合唱，是响在一九七六年十月的春雷，那时大地变暖，人心狂欢，人们愿把热血、汗水流干，换取祖国

的日月新天，此时我的泪已涌上眼帘。

关卓明老师发已白，步已跚，说话也艰，她却能挥舞翩翩，声情并茂地把“万水千山总是情”圆满唱完，意志力令人赞叹。刘庭成老师的“在那桃花盛开的地方”一首独唱，满堂喝彩，乡愁、思念、豪情，让人们情不自禁，“再来一个”的欢呼，在演唱厅中回旋。

和谐乐团，你岁岁踏歌，岁岁都换新颜，“钢铁摇篮”组歌，更让我们思绪连连，一想到炼钢，人们总是想到汗水、艰难，只有对家国爱的深沉，才能把飞溅的火星绽放成花装在心间，这是樊源兴同志爱的激情呐喊，遇见陈景榕教授谱曲的魅力，词曲碰撞，组成了大型的组歌新篇，把握新时代，唱响在北科大校园。

今天，我们始终带着一种崇敬，一种感动，甚至是一种感恩，在聆听，在经受心灵的历练，穿越那岁月的云烟，那辉煌与辛艰，那青春

的热情、奋进、波澜。演唱会，你开在四月天，铺开了一条美丽的新画卷，不老松们的生活被阳光充满，扬起生命不老的风帆。段凤英同志主持的风韵，抓住了歌词的主脉，更衬托出演唱会的花好月圆。

陈教授，为你点赞，你退而不休，精耕不断，传承中华文化是你的全部精神。不知疲倦，忘记病痛，艺术上追求返璞归真，是暖、是爱、是泉、是希望，家国情怀难以述完。最后送上深深地祝愿，祝愿大家健健康康，永远与和谐乐团结缘。

凝心聚力 携手前行

——记《大家唱合唱团》2019年新年联欢会

□刘华生

“因为我们是一家人，相亲相爱的一家人，有缘才能相聚，有心才会珍惜，用相知相守换地久天长。”大家唱核心组以手语演唱的形式开启了联欢会的序幕。

“鼓浪屿四周海茫茫，海水鼓起波浪，登上日光岩眺望，只见云海苍苍，我渴望渴望，快快见到你美丽的基隆港”，女声小合唱《鼓浪屿之波》深情地寄托着华夏儿女



对国土台湾难以割舍之情和与台湾人民血肉相连之恋。歌曲联唱《草原情》将《呼伦贝尔大草原》、《鸿雁》、《天边》、《草原夜色美》、《草原晨曲》等九首歌曲加以节选联编在一起，充分表达了人们对内蒙古茫茫草原的一片炽热之情，对祖国大好河山赞美的赤子情怀。身着迷彩服的男歌友们迈着矫健的步伐，做着整齐的动作，充满激情地高声演唱着《毛主席的战士最听党的话》，他们似乎个个都变得年轻啦，忘掉自己已是耄耋之年的人啦，显得格外的阳光。十六位身着民族服装的女歌友们，在《我们新疆好地方》、《掀起你的盖头来》、《在那遥远的地方》的歌声中翩翩起舞，她们跳着轻盈的舞步缓缓而有序地出场啦！她们中的好些人都是第一次穿演出服登台演出，心情无比激动，真是夕阳无限美啊！瞿国忠等三位老师表演的《24式太极柔力球》，一招一式刚柔并济，力与美的完美结合，突显了他（她）们功底深厚、活力四射。王伟敏老师的国粹——京剧清唱《钓金龟》，颂扬了中华优秀传统文化忠孝之美德，她老旦演唱的功底可见一斑。小合唱《当我们年轻时》、《初恋的地方》在多功能厅唱响时，大家随着音乐结伴起舞，这情景仿佛又把我们带回到了年轻时代，大厅里洋溢在一片欢歌笑语之中。联欢会在全体高唱《我和我的祖国》的歌声中圆满结束。

联欢会的成功举办，还得益于晨练队、许炳春、王玉印等老师们的热情关怀和鼎力相助，在此，我们要对她（他）们道一声：谢谢啦！2019年，我团成立十周年，我们一定要更加凝心聚力，欢乐歌唱，不忘初心，携手前行。

我渴望远行旅游

□白棕

总是想远行，数着自己的脚步，踏上陌生的土地，陌生而又好奇的笑脸，仅一个简单的眼神接触，也能让温暖在心间流淌。

总想远行，热忱的心，踏上陌生的国度，白皮肤，黑皮肤，黄皮肤，

和过路人的故事漫不经心地擦肩而过。我总想远行，也去过不少城市，路过或者是短暂定居，然后离开，常常忘记那些城市的旅游胜地，忘记被地方特色温暖的名人与名迹，忘记曾经代表的某种光荣，某种象征。但是我在远行之中，想起那些将我拥抱过的路人，想起那些一闪而过的微笑，想起一句言语的柔软，或者是一个掌心的温度。

我的心常常有一个声音，去远方吧，去远行吧！趁年老还能动的时候去感受一些惊喜的感叹、生活中没有的习惯或表情，去经历愤怒、疑惑或钦佩之事。去路过也许一生只能拥有一次的风景。总之离开、远去都是为了经历故事，然后成长。渴望去一个安静国度，有公路，有铁道，航空码头，没有汽笛喧闹的声音。渴望去一个朴实的国度，没有豪华高楼大厦，没有人头攒动，没有到处闪烁的霓虹灯，有的只是绿树成荫，繁花似锦。渴望去远隔千里的冰城，去太湖边江南水镇，去台湾的渔人码头，去秦淮河畔，去歌德曾说过的把心遗落的地方。

最渴望将远行的记忆珍藏，然后将分别与相聚的故事重复演绎，每一双眸子底下，也许都是一段难以忘怀的回忆，我要一直追求远方的尽头，这个尽头是愿意留下记忆的地方。

我四次远行到了美国，去圣地亚哥军港参观航舰、游览好莱坞影视城、拉斯维加斯赌城、大峡谷、张学良四小姐墓地陵园；参观耶鲁大学、麻省理工大学、哈佛大学和加州理工大学；还有纽约时代铜牛广场、联合国总部、华盛顿林肯纪念堂、历史博物馆、五角大楼、白宫总统府，其中总统府的泰斗湖有 400 多棵樱花，花盛开极美，游客集聚拥挤，人山人海，在白宫湖乘船游览一周，可观光整个总统府的概况。

这次远行游览，让我这个远行的追梦人大开眼界。2月2日到3月25日一个月去洛杉矶观光大海，站在海边远望，海风波涛汹涌，大海雄伟壮观，男女老少在沙滩上尽享休闲美好时光，这是洗肺醒脑的地方。

一入诗词情深似海

□王彬

本学期报名参加了老年大学诗词班的学习。第一次上课还去晚了，到了教室门口悄悄并自带羞愧的溜进门，略微定神，环顾班里周围同学，不知是不是大家多年习读诗书的原因，使得诗词才



情溢于言表，来听课的学生们（我应该都尊称为老师）都自带一份儒雅，而且和他们交流感到很温和。

第一堂课是由赵立合老师讲授的《时政诗词与对联的创作》，赵老师讲授了很多诗词学习的知识点，对于我这个新学员来讲，课上很多内容都需要回家慢慢消化。之后，我校 91 岁高龄的高澜庆老师给大家分享了他年轻时如何从持有坚定的工业救国的学术理念转变到关心时事政治，进而开始写时政纪实类诗词的经历，并出版了两本诗词集。如此高龄，仍然笔耕不辍，很令人敬佩，榜样的力量也增加了我学习的动力。

只要学习必有收获。第一次上课学习最大的收获就是发现“一入诗词情深似海”。写诗词与新闻稿不同，最大的区别就是诗词中有“我”，写诗词一

定要融入自身的感情。而新闻稿则是如实地描述事实事件，不带入自我的评论。所以写诗词的重点是要写出自身的认知感受，在用情的同时，注重形象思维和诗词语言。



第二感受就是坚持和坚守。持之以恒，坚守内心，善于发现身边的事物，挖掘自己的观点，从意境中感受诗词的美好。只有坚持学习和观察思考，拓宽知识面，细致琢磨一词一语，才终有诗情澎湃的一刻。

最后再借用赵老师课上推荐的杨小源

《时政新闻诗及其写作漫议》文章中的一句话“文如饭，可以饱人；诗如酒，可以醉人”来想象一下写出一首好诗词的微醺状态，可惜我是初学者，还没有那么多的诗情，只能先用文字叙述一下我初次学习的感受，满足一下自己的心境，能不能饱到别人就不得而知啦。

至于啥时候能够写出醉人的诗词，估计以我现在的水平，也不是一件很容易的事。但至少可以通过老年大学诗词班的学习，一点一滴感受着诗词的美好。

心 态

□思考

心态好，最长寿。据中国老年学会调查，要想长寿，遗传基因占 15%，社会因素占 10%，医疗条件改善占 8%，气候条件占 7%，其余 60%则取决于老人自己。其中排第一位的秘诀就是心态。

一位 94 岁的老人，鹤发童颜，步履矫健，看上去就像 60 岁出头，问他长寿秘诀，吃什么补品，做什么运动，他笑了笑说，我只有两句话，叫做有说有笑，没心没肺。

老总是不知不觉到来的。一个人不到老态龙钟，行将就木，决不肯承认自己老，如果有人自言其老，千万不要认真附和，那样必定会大大扫他的兴，其实他内心未必当真觉得自己老，才能有这份自言其老的自信。中年与老年之间实在也没有明确的分界线，世人把人生的归宿安排在晚年，把安度晚年看作一种幸福。

老人不要每天心事重重，有点事就放在心里琢磨。于是不妨“糊涂”一点，这样不仅可以少生气，还能减少大量不必要的麻烦，麻烦少了，心情舒畅了，对身体自然有好处。

北科六十七华诞赋

□冶金炉 68 郭鸿志

北科六十七诞辰，莘莘学子抖精神。感念五载培养恩，拙笔咏赋表寸心。

珍稀活化子遗树，国珍水杉茂成林。国树银杏缀风云，万紫千红百花芬。

当年六校矿冶併，新校园矗满井村。清华北大钢老三，八大学院列冠军。

冶金部属十三院，首屈一指夺魁金。总理三次访钢院，少奇邓小平莅临。

书记院长中将衔，副部长级委首任。一参三改三结合，现场教学认知深。
钢花怒放铁流奔，炉火熊熊陶冶心。铁姑娘赛钢小伙，结业真刀真枪拼。
载誉赤县名样板，教育革命献终身。改革开放春潮涌，科教兴国东风劲。
恢复高考举国欢，十年枯木沐甘霖。拨乱反正阴霾尽，四化建设为中心。
教育部属国重点，二一一校首批进。研究生院首批建，培养英才博硕本。
教学改革卅一春，母校巨变与时进。校设学院十四座，学生二万五千人。
特色突出专业全，理工经管艺法文。钢铁强国是使命，科教兴邦乃本分。
特色精品国际化，求真务实鼎创新。厚德载物师垂范，牢记使命铭初心。
大师群集名师萃，四大名旦世超人。科学成就高精尖，两弹一星铸殊勋。
四大学科世一流，矿冶材料世绝伦。北科跻世五百强，多项发明世冠军。
全国名列二十七，领先千座大学群。崇尚实践攻前沿，学风严谨励创新。
论著专利列前茅，培养廿二万才俊。钢铁产量超世半，粗钢年产九亿吨。
院士市长逾八十，钢铁摇篮育能人。国家栋梁企骨干，桃李天下满园春。
创世一流奋攀登，研究型校肩重任。瞄准前沿高科技，攀登高峰创斐绩。
七项国家科技奖，荣膺国家高荣誉。张衡一号科卫星，观震电磁之信息。
六级地震可分析，世界领先创奇迹。北科超级机械臂，勘月伴随嫦娥四。
第二重要里程碑，首启人类背月旅。三根最亮之触须，北科韩静涛智制。
九五八五学姊妹，奋翮翺翥廿卅春。栋梁才俊返校园，母校旧貌焕然新。
礼堂宿舍区无痕，高楼林立耸入云。雄矗奥运体育馆，纛旗高扬迎嘉宾。
母校华诞同聚首，共话师生情义深。硕果累累传捷报，门生庆贺共擎樽。
青出于蓝胜于蓝，征途崎岖有艰辛。廿一世纪新时代，坚定理想四自信。
科技殿堂织霞锦，精神圣地塑灵魂。共圆复兴中国梦，建设强国向前进。

谢颖新老师诗词

瞻天安门广场人民纪念碑

丰碑一座矗入云，英雄代代壮捐身。
后辈络绎诚敬仰，巍峨崇崇百世勋。

迎贺中华人民共和国七十周年

擎天梁柱主浮沉，风烟滚滚奋万钧。
推倒三山开盛世，人民当家做主人。
破四立新觅出路，改革开放道深寻。
一带一路共命运，寰球面貌焕然新。

注：观历史长篇电视剧暨读习近平新时代中国特色社会主义思想
30讲有感

浣溪沙·五四百年感叹

神州长夜不团圆。
今临五四百年，怒火反帝反封建，
党领工农师马到，三山推倒天下白，寰宇
齐欢兴无前。

仲春随笔

□柏士兴

春色满园披锦衣，花红叶绿正经时。
游人陶醉赏妍景，盛会嘉祥发吉辞。
塞北已然寒意去，江南早是美光奇。
乡情涌动引回忆，雅兴频催构巧思。

筑梦小康

□黄晔

月色溶溶白天疆，繁星点点耀穹苍。
彻夜幽幽没动静，得意扬扬满梦乡。
春风习习醒万物，志气昂昂图更强。
亿众心心同向往，来年家家享小康。

赞麻将赛

□沈澍元

春光明媚照铭德，麻将比赛亮点多。七十如童生机勃，近九老将思路活。
老有所乐国特有，传递友情绽笑窝。一年一次麻将赛，犹如过节乐呵呵。

金园诗社诗词作品 25 首

热烈庆祝北京科技大学建校 67 周年

高澜庆《七绝·校庆》

理化楼前万象新，百花吐艳竞芳芬。
枝头鸟奏迎宾曲，钢铁摇篮永驻春。

赵立合《对联·75 级雨日返校》

雨润天泽，喜看雏鹰振翼腾空舞；
花香鸟语，欢迎校友比肩载誉归。

柏士兴《庆祝校庆六十七周年》

对 联

尊师重教，育人授业，频闻历届栋梁追梦想；求实鼎新，继往开来，更喜满园桃李竞妍芳。

仙吕宫·鹊踏枝

桃灿灿满园芳，李欣欣九州昌。忙跌跌欢庆生辰，盼殷殷再创辉煌，路迢迢东风浩荡。

沈澍元《四联诗·春天的思绪》

(一) 海棠思

坐在车中赏海棠，路基两旁一行行。
粉面迷蒙似云锦，一望无际生机扬。
突然思绪西花厅，总理生前爱海棠。
家国情怀袖清风，春魂春韵人敬仰。

(二) 想红梅

海棠对接榆梅丛，大地燃烧一片红。
恰似冰封红梅开，自古梅花笑寒风。
一种殷红思先烈，今日恰到又清明。
满载时代幸福感，感恩热血洒花红。

(三) 二月兰

还在春寒料峭时，最早绽放把春报。
生命顽强处处生，妩媚纤纤衬春俏。
小小花朵簇簇居，大地轰然引春傲。
不去争强与斗艳，紧贴沃土韵春笑。

(四) 垂杨柳

湖边杨柳报春来，枝条弓弯向下垂。
只需阳光土和水，插枝生根迎朝晖。
借助春风左右飘，向根拜舞情依偎。
躯干再高不忘根，下垂姿态终生随。

沈澍元《四联诗·春天的脚步》

(一) 欧亚之春

二零一九第一春，主席欧洲三国临。
千年古国意大利，文明对接底蕴深。
同置带路边两端，马可波罗情留痕。
一带一路得首肯，合作迎来欧亚春。

(二) 举国欢歌

袖珍之珠摩纳哥，国民三万七千多。
中摩国旗盖国土，举国欢腾万民歌。
不分大小平等待，合作共赢情义和。
大国崛起不称霸，行动赛过口悬河。

(三) 聚焦全球

西方第一建交国，交往五十五周年。
凯旋门前列队迎，法国史上实见罕。
签署大单惊世界，多边合作抑单边。
聚焦全球共治理，命运共同旗高悬。

(四) 共同发声

主席访后总理行，中东欧聚又一春。
突显外交欧洲季，四大亮点目标新。
战略合作发声明，广泛共识更弥珍。
“16+1”首扩容，特殊节点亮精神。

读报学习谈感想

张志宏《七绝·闹剧》

堂堂华府战华为，遍世唠叨谎话飞。
三滥恶招皆耍尽，盟帮溃散少人随。

高澜庆《评玩霸权的特朗普》

单边主义太坑人，川普随时大棒抡。
财大军强无理讲，普天之下美独尊。

高澜庆《七绝四首·习主席今年首访欧洲三国点滴》

(一) 意大利

中意交流历史悠，古时丝路最西头。
归还文物近八百，带路同担利五洲。

(三) 法国

西方最早建交国，大事宏观共识多。
合作共赢经考验，丰收硕果上新坡。

李素琴《古体·大家唱赞》

高山流水大家唱，铭德楼中熠彩芳。
歌咏草原夜色美，亲吻祖国好风光。
彩云追月北京颂，踏雪寻梅小草香。
难忘今宵同筑梦，阳光路上紧跟党。
说明：此诗含九首歌名

柏士兴《七律·参观泰康之家》

老年群体信堪忧，孤病失能尤犯愁。
宜住泰康环境美，设施适用性能优。
医疗护理人为本，娱乐休闲器合流。
看罢徒然生感慨，孔方不济说还休。

柏士兴《七律·游白浮泉湿地公园》

天桃傍红柳，碧水映青山。
鳧鸟悠闲憩，游人逐笑颜。
心随天宇阔，目接世尘欢。
此中有真意，悟禅流笔端。

游春娱乐健身心

张志宏《七绝·警告》

春来忽雪又忽花，中美来回议事杂。
携手共赢为正道，霸王贸易战多家。

高澜庆《遥祭卅名扑火烈士》

清明节日祭群雄，扑火队员卅丧生。
保卫家园真烈士，哀诗遥祭慰英灵。

(二) 摩纳哥

第二小国摩纳哥，主席访问创先河。
国家大小都平等，互利双赢奏凯歌。

(四) 三国四方会晤

聚会巴黎四首谈，交流观点解疑难。
互相信任并肩走，共识达成带路参。

李素琴《七律·赞龚育良老师》

岁月如歌指上弹，辛勤演奏已十年。
犹如碎玉盘中落，恰似狂潮海上翻。
古曲和声传雅韵，新歌旋律润心田。
带来快乐大家唱，点缀生活灿烂天。
说明：龚老师是大家唱的钢琴师和音乐指导

散人《七律·南国春日》

正是江南二月天，东风如醉物华鲜。
啁啾翠鸟林中戏，伶俐黄犊坪上欢。
茅店糍粑迎远客，圩田籼稻待丰年。
苗家少女情思怯，羞看鸳鸯并蒂莲。

柏士兴《五律·乐游霸州》

驱车作野游，沿路柳烟稠。
风景胜都邑，鹊窝冲眼眸。
新区新貌展，旧市旧痕留。
顿悟沧桑意，欣然时代讴。



关于低密度脂蛋白饮食上应注意什么

低密度脂蛋白是血脂中的一项，是一种人们俗称的“坏血脂”，偏低没什么问题，反而是过高易引起动脉粥样硬化、高血压、冠心病等心脑血管疾病。虽然其参考范围是 2.7-3.10mmol/L，但如果有高血压、冠心病的危险因素，其正常值应该更低。甚至有的专家认为一些高危病人要控制在 2.0mmol/L 左右。

一般来说蛋白质我们很好理解，我们每天吃的食物中都含有蛋白质，比如鸡蛋、肉类等等。人的身体都必须摄入足够的蛋白质才不会导致疾病或者说是身体虚弱的发生。而低密度脂蛋白是指一种运载胆固醇进入外组织细胞的一种颗粒，他所携带的胆固醇会黏在动脉壁上，会引起动脉硬化等疾病，所以因此我们叫他坏的胆固醇。

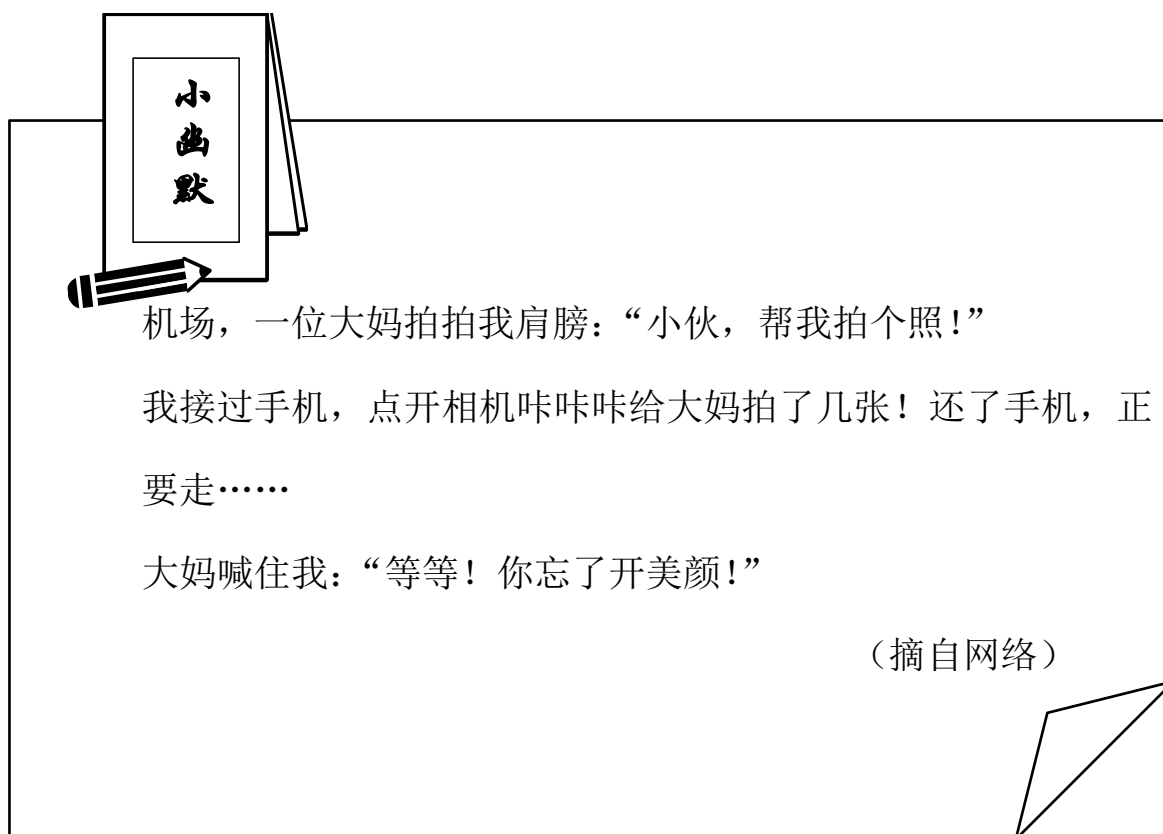
其实低密度脂蛋白偏高的原因与日常生活饮食及习惯有很大的关系，通常情况下，以下情况可引起低密度脂蛋白偏高。

1、饮食不合理。饱和脂肪和反式脂肪酸是导致体内低密度脂蛋白偏高的主要原因，而动物产品，如牛肉，猪肉，全脂牛奶和蛋黄都是饱和脂肪酸丰富的来源，而加工和油炸食品含有高浓度的反式脂肪酸。如果吃这类食品，会增加血液中的胆固醇水平，并导致其指数偏高。

2、运动少，肥胖。因为人体经常不运动，或者作为肥胖者，体内常常会有很多热量，而身体得到高于实际需要的热量，就会将多余热量储存为脂肪，引起甘油三酯偏高。

3、精神压力过大，心情郁闷。很多人倾向于吃大量脂肪类食物，饮酒和吸烟，以帮助缓解紧张情绪。所有这些都导致低密度脂蛋白偏高。

4、遗传因素。因为基因对于血液中低密度脂蛋白的生产和处理速度发挥了关键作用（摘自网络）



学校动态

▲4月8日下午，中国恩菲工程技术有限公司（以下简称中国恩菲）党委书记、董事长、我校80级校友陆志方，党委副书记、总经理伍绍辉等一行10人来访学校，校长杨仁树、副校长吴爱祥、何民庆及相关部门负责人参加了座谈会。会议由吴爱祥主持。

▲4月9日，我校党外代表人士培训班在办公楼306开幕，学校党委常委、统战部长、副校长王维才出席了开幕式并做重要讲话。培训将开展系列讲座，首批邀请到的是中央社会主义学院统战理论教研部主任孙信教授、中国农业大学党委研究室主任赵竹村教授作专题报告。学校各民主党派、党外代表人士、

侨联成员等参加了培训。培训由统战部常务副部长张颖主持。

▲4月10日上午，北京科技大学与中国印刷博物馆举行战略合作签约仪式，全国政协委员、中国印刷博物馆馆长孙宝林，我校党委书记武贵龙等出席了签约仪式。

▲4月21日下午，我校与中央电视台军事频道合作，在主楼前举办纪念五四运动100周年主题活动，并录制《军营大舞台》“军歌进校园”节目。航天英雄杨利伟、著名军旅歌唱家阎维文、金波、王莉、霍勇、田毅、张大伟等莅临我校，与师生共话青春梦，共唱爱国情。活动开始前，校党委副书记、副校长薛庆国与杨利伟进行了会谈。

▲4月21日，“心心相通，美美与共”北京科技大学第十二届国际文化节在学校五环广场盛大开幕，副校长吕昭平出席开幕式并致辞。来自老挝、尼日利亚、博茨瓦纳等国家的驻华使节、部分院校代表、中外学生和社会人士近万人齐聚科大，共同庆祝北京科技大学六十七周年华诞。

离退休工作简讯

★为庆祝新中国成立70周年，喜迎学校67周年校庆，丰富老同志的晚年生活，北京科技大学离退休职工工作处举办了“满井花开铭德香，乐享晚年争上游”文化节活动，组织了拖拉机扑克牌、跳棋、乒乓球、台球、麻将系列比赛。

★2019年4月15日，春光明媚，鸟语花香，北京科技大学离退休职工工作处老同志们以快闪的形式喜迎校庆。

★2019年4月15-16日，我校参加了市委教育工委离退休干部处、北京教育老干部活动中心、北京老教育工作者门球协会在地坛公园举办的北京老教育工作者门球比赛，此次比赛共有20支代表队的200余名老同志参加，展现了新时代老同志健康、文明、积极向上的精神风貌。

★2019年4月24日上午9点，为广大离退休职工举办的北京科技大学情况通报会在铭德楼多功能厅召开。校党委书记武贵龙前来通报学校情况，二百余位离退休老同志参会，离退休职工工作处处长乔哲主持会议。

喜 讯

在2019年北京教育系统关工委工作会上，北京科技大学关心下一代工作获多项奖励：党委书记武贵龙获“重视支持关工委工作好领导”荣誉称号；校关工委获“2018年北京高校军训服装捐赠工作先进集体”、“北京教育系统关工委信息宣传工作先进集体”荣誉称号；党建工作组和校园文化组分别获“北京教育系统关心下一代工作先进集体”荣誉称号；刘勤、范玉妹获“北京教育系统关心下一代工作先进个人”荣誉称号；许炳春获“北京教育系统关心下一代工作先进工作者”荣誉称号；刘淑红获“北京教育系统关工委信息宣传工作先进个人”荣誉称号。

.....
电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn (离退休职工工作处)