

金色园地

第六期 (总第 158 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2017 年 7 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>

热烈庆祝中国共产党 96 年华诞

热烈庆祝中国人民解放军建军 90 周年





“七一”前夕离退休
职工工作处全体工作人
员上门看望生病、困难党
员及群众



2017年北京科技大学情况通报会



2017年6月20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。校长张欣欣、党校办主任张卫冬出席了通报会，会议由离退休职工工作处处长乔哲主持。

通报会上，张校长回顾了2016年学校的主要工作并介绍了2017年的重点工作。

张校长指出，2016年学校党建与思想政治工作进一步加强，学校积极推进“两学一做”学习教育，提升了党员的党性意识和理论水平，并以纪念建党95周年为契机，扎实做好基层组织建设和党员管理工作；“十三五”事业发展规划编制完成，结合学科发展目标，学校成立了能源与环境工程学院，增设信息与通信工程博士学位授权一级学科，进一步优化了学科布局；人才培养质量不断提升，2016届毕业生整体就业率达到96.74%；人事制度改革和师资队伍建设和持续深化和加强；科学研究与产业工作再上台阶，国际化进程不断加快，2016年，学校出台“2020全球拓展战略”，实施“2016国际化年”建设工作，推动创新与国际及港澳台地区的合作交流模式；学生综合素质稳步提高，办学条件逐步改善。

张校长强调，2017年我们要着重做好以下几个方面工作：推进全面从严治党，切实加强党建和思想政治工作；积极抓住国家“双一流”建设契机，统筹校内外资源，争取早日进入世界一流大学建设行列；创新科研体制机制，提升科研和社会服务水平；统筹校内外办学资源，提升管理服务水平。

最后，张校长指出今年是学校学习贯彻落实习近平总书记系列讲话、落实学校“十三五”事业发展规划的关键之年。学校将一如既往地关心老同志，支持离退休工作，尽最大努力老同志解决实际困难，也希望各位老同志继续关心和支持学校工作。

听了张校长介绍学校的发展前景之后，老同志们的心情都很激动。大家表示：“多年来学校一直关心和支持离退休工作，学校的发展与我们的生活息息相关，作为学校一员我们要积极为学校发展、建设贡献力量。”

离退休职工党委 2016-2017 年度“双先”表彰会

在庆祝中国共产党建党 96 周年之际，为树立典型，表彰先进，弘扬正气，充分发挥先进典型的模范带头作用，进一步激发离退休基层党组织和广大离退休党员的热情，北京科技大学离退休职工党委在铭德楼多功能厅召开了 2016-2017 年度“双先”表彰会。副校长吴爱祥，组织部部长孙景



宏出席了会议，会议由离退休职工党委书记乔哲主持。

表彰会在庄严的国歌声中拉开了帷幕。首先，乔哲同志介绍了评选过程，并放映幻灯片展示先进党支部和优秀党员的风采。之后孙部长宣读了先进党支部和优秀党员名

单，离休三支部、退休三支部等七个支部获“先进党支部”荣誉称号，马如璋、白棕等 38 名同志获“优秀共产党员”荣誉称号。先进党支部代表李钦英、优秀共产党员代表何柏芝发言。李钦英老师说，离退休党员受党教育多年，对党有着深厚的感情，一个人做一件好事不难，难的是一直坚持下去，不断为党贡献自己的力量；何柏芝老师强调，离退休老党员们要不忘初心，继续前进，坚持老有所学，老有所为。随后，吴爱祥校长为先进党支部和优秀共产党员们颁发荣誉证书。

乔哲同志代表离退休职工党委对获奖的先进党支部和优秀共产党员表示祝贺，并向在座的老党员们表达了崇高的敬意。他表示，离退休职工党委要结合离退休党员的特点，深入推进“两学一做”常态化、制度化，紧紧依靠老党员，发挥党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，进一步加强基层党组织建设，做好离退休党建工作，不断推动离退休工作整体上水平、上台阶，向党的十九大胜利召开献礼！

表彰会在雄壮《国际歌》声中结束，老党员们心情激动，表示：“要不断增强党性意识，在发出好声音、传递正能量的基础上，发挥余热，继续关心、关注学校教育事业的发展。”



纪念中国共产党诞辰九十六周年

离休二支部 白棕

为了加强学习，做合格的共产党员，离休二支部全体党员畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开，不忘初心，奋勇前进！

1921年7月1日，中国共产党第一次全国代表大会在上海举行，伟大领袖毛泽东出席这次大会。出席这次大会的还有各地共产主义小组代表董必武、陈潭秋、何叔衡等十二人和共产国际代表。

中国革命是一个大实验。历史证明实验成功了，这是马克思列宁主义的胜利。旧时期有几次实验：

林则徐抗英依靠的是当时的皇帝——道光皇帝，结果是道光皇帝动摇了，林则徐失败了，自己被充军到新疆伊犁。

太平天国输入“基督教”，企图依靠农民推翻清政府。到了南京之后内部发生了分裂，太平天国灭亡。

康有为、梁启超主张变法维新，依靠道光皇帝和“公车上书”，后来被西太后一举摧毁了。

孙中山主张民主主义，依靠华侨、会盟、有组织无组织的知识分子和分化小军阀。他推翻了清皇朝，完成了辛亥革命，但因为军事力量不如袁世凯，所以把总统让给了袁世凯。然后再来革北洋军阀的命，“革命尚未成功”。

中国共产党相信马克思列宁主义，依靠工人农民坚持斗争了28年，革命成功了。这是一次成功的实验，近百年来，所有的实验中只有这一次成功了。所以说中国共产党是一个伟大光荣正确的党。

中国共产党于1921年成立了。建党之后，党员到工人中去工作。先是为工人服务，取得工人的信任。当时300万工人阶级是破了产的，农民在乡下不能谋生存，就到城市去工作谋生，所以工人是被人看不起的。为什么共产党看得起工人？是马克思列宁主义教导。马列主义认为：工人阶级是最先进的阶级、最革命的阶级。

接着在中国共产党的领导下发动了京汉铁路工人和安源矿工的罢工，这是两次经济罢工。

京汉铁路工人大罢工是中国共产党领导的第一次工人运动。它显示了中国工人阶级的力量，扩大了党在全国人民中的影响。罢工虽然失败了，但是工人的生命和鲜血使他们更加清楚地认识到帝国主义和封建军阀是中国人民的敌人，必须与之斗争到底，才能获得真正的自由和解放。

安源矿工罢工斗争的目的是“使无产阶级团结起来，养成无产阶级支配社会的潜伏力量”，最终将社会改造成没有阶级压迫、产业公有的社会。安源矿工人大罢工的主要口号“从前是牛马，现在要做人”充分体现这一指导思想。安源工人过去 20 多年间的屡次反抗均遭失败，而这次罢工取得了胜利，使工人深切认识到团结奋斗的重要，极大地提高了工人阶级的觉悟和组织性。

接着两次政治罢工，这就是“五卅”上海的罢工和香港工人罢工。因为提出了“打倒帝国主义”和“打倒军阀”的口号。

再就是三次暴动，一是上海工人暴动，成立了上海市政府。二是南昌起义（南昌暴动），1927 年 8 月 1 日土地革命战争时期，中共联合国民党左派，打响了武装反抗国民党反动派的第一枪，揭开了中国共产党独立领导武装斗争和创建革命军队的序幕。三是广东的暴动，主力是一个团，这次暴动打出了苏维埃（工农兵代表会议）的旗帜。这三次暴动是城市暴动，1927 年以后一直到全国解放再也没有城市暴动了。

而中国共产党没有让步，转到农村发动农民用武装推翻国民党政权。当时，除了共产党外，没有一个党派敢这样做。这历史的转变就是 1927 年“八七”会议，这样做就是根据马克思列宁主义的教导：贫农是无产阶级，是工人的亲密战友。民主革命的实质就是土地革命。工农联合政权可保障民主革命向社会主义转变。农民起义，从陈胜、吴广以来有二百多次都失败了，朱元璋的农民革命是唯一胜利的，但是胜利之后，朱元璋的明朝变成了地主的政权。

一系列的问题放在党的面前。从 1927 年“八七”会议到 1935 年 1 月遵义会议有四次党内斗争：

首先是反对陈独秀的右倾机会主义的斗争。陈独秀反对到农村去实行土地革命，武装农民打倒国民党的反革命政权。“八七”会议的决议就是针

对陈独秀的；第二，反对瞿秋白盲动主义的斗争。瞿秋白自己承认了错误；第三，反对李立三“全国的暴动”的斗争。李立三自己承认了错误；第四，反对王明路线的斗争。这个错误的“左”倾机会主义路线统治全党、全军达四年之久。王明的宗派主义依靠共产国际部部长米夫而上台。他背诵马列主义的词句，以此来解决中国革命问题的各种问题。凡是马克思说过的话必须遵循，凡是共产国际的指示必须执行。他的建党路线“残酷斗争，无情打击”杀害了很多苏区的创造者。他的军事路线不顾敌强我弱这个形势，反对运动战，进攻时要打大城市，结果无功而返；防御时要打阵地战“不失一寸土地”；分配土地时主张地主不分田，富农分坏田；在统一战线工作上他反对上层统一战线，主张只能以下级统一战线，说什么“中国势力”比公开的敌人更危险。在这样的思想指导下发动“福建事变”的十九路军被蒋介石消灭。最后红军被迫长征。

遵义会议结束了王明“左”倾机会主义路线在党中央的统治，确立了以毛泽东为代表的新的中央正确领导，把党的路线转到了马克思列宁主义的轨道上来。遵义会议，在中国革命的危急关头，挽救了党，挽救了红军，挽救了中国革命，是我党历史上一个生死攸关的转折点。遵义会议是中国共产党第一次独立自主地运用马列主义基本原理解决自己的路线、方针和政策的会议。它是中国共产党从幼年走向成熟的标志。从此，中国革命就在毛泽东为代表的正确路线指引下走上胜利发展的道路。

中国共产党自从 1921 年成立至今，走过了 96 年坎坷而光辉的道路，从一个只有五十多人的党组织发展成为拥有八千多万党员、执政六十多年的世界最大政党。96 年来，中国共产党始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。领导中国人民完成了新民主主义革命，开创了建设中国特色社会主义道路，为实现中华民族的伟大复兴指明了方向。党有今天，国有今天，人民有今天离不开中国共产党的领导，没有共产党就没有新中国。

习总书记指出：“新的历史条件下，全党全国各族人民要大力弘扬伟大抗战精神，不断增强团结一心的精神纽带、自强不息的精神动力，继续朝着中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进，不断以坚持和发展中国特色社会主义的新成就告慰我们的前辈和英烈！”

参加2017年北京高校离退休干部 党支部书记培训班有感

□退休七支部

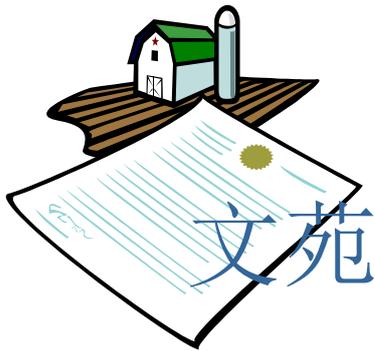
2017年6月5—7日我们参加了支部书记培训班的学习，收获颇丰。此次培训班内容丰富，安排紧凑，既有专题报告，又有参观学习、经验交流，还有分组讨论、小组交流。

特别是听了王志民教授的《“一带一路”的地缘背景与前景分析》的专题报告，使我们大开眼界，有了很多新的认识，“一带一路”是指“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的简称。是新形势下中国对外开放的总抓手，其重点是建设六大经济走廊，即中蒙俄经济走廊、新亚欧大陆经济走廊、中国-中亚-西亚经济走廊、孟中印缅经济走廊、中国中南半岛经济走廊、中巴经济走廊。“一带一路”的战略核心在于“五通三同”，即政策沟通、设施沟通、贸易畅通、资金融通、民心相通。助推欧亚大陆经济一体化，构建命运共同体、利益共同体和责任共同体。“一带一路”



涉及全球一半以上人口，四分之三以上的能源和资源，40%的GDP，已经有100多个国家和国际组织参与其中，“一带一路”承载着中国崛起的希望。

通过参加此次培训班的学习，我们收获很大，对我们今后支部工作有了很好的促进作用，我们一定要把学到的精神带到今后的支部工作中，学习兄弟院校的先进经验。坚持搞好支部建设，支部书记发挥模范带头作用，把“两学一做”做好，学党章党规，学系列讲话，做合格党员。



夸夸我们的国家我们的党

□许尔恂

在纪念中国共产党成立九十六周年之际，我想夸夸我们的国家我们的党。如今我们的国家繁荣昌盛，人民安居乐业，早已不是谁要来就能来、想怎么欺负就怎么欺负的时候了。即使是远在千万里外的侨民，我们也可以保护了。

我们经历过那种绝境，一般国家没有经历过这样的奋斗史，除了中国也没有几个国家能做到；这样的苦难，那些老牌发达国家也不一定能挺得住。三十多年来，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，我们能在国际社会赢得举足轻重的地位，靠的就是坚持不懈推进改革开放。实践充分证明，改革开放就是党和人民事业大踏步赶上时代发展的重要法宝，没有改革开放，我们就不可能有今天这样的大好局面。2015年我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，举行了盛大阅兵式，昭示了正义必胜、和平必胜、人民必胜的真理。这一年北京获得24届冬奥会举办权，2016年神舟十一号和天宫二号遨游星瀚，中国女排时隔12年再次登上奥运会最高领奖台。

中国所以有今天，是党的几代领导人艰苦奋斗，坚持正确的道路自信，理论自信，制度自信，不管世界发生多大变化，不变样，不动摇，不改变，坚持走中国特色社会主义道路。特别是十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全党全军和全国各族人民，按照“四个全面”和“五大发展理念”的要求，在各个方面都展现出新的活力。

习近平总书记不仅国内操劳，而且还要到世界各国去访问。宣传社会主义优越性、五项基本原则、中国永远不称霸不侵略，提倡命运共同体，发展合作共赢实现“一带一路”，三年来引起国际社会广泛响应。还开发“亚投行”，以及丝路基金的成立，更是为各国金融合作提供坚定支撑。中国还

参加了金砖国家，金砖国家已成为发展中国家的领头羊。近十年的发展，在政治、经济、金融、文化等诸多领域进行交流，这是前景最好的国际合作平台。以上这些倡议来自中国，成果惠及世界。只有中国共产党的领导人胸怀宽广，无私无畏，才能做到为世界人民谋福利，要和平，要团结，共同富裕。

中央八项规定，从中央政治局常委会、中央政治局、中央委员会抓起，从高级干部抓起，持之以恒，加强作风建设，发挥带头作用。开展了党的群众路线教育实践活动，“三严三实”教育，2016年在全体党员开展“两学一做”学习教育。进一步推动全面从严治党向基层延伸，健全改进作风常态化、制度化。特别在反腐斗争中所表现的自己起来揭露和清除本身阴暗面的气魄，只有中国共产党才能有这种大无畏的革命精神。在廉政建设和反腐败斗争中做了大量工作，揪出了相当一部分贪腐分子，不论职务高低都作严肃处理，“得罪千百人，不负十三亿”才能获得人心，才能取信于民，才能国泰民安。

中国共产党和外国政党相比，最大优势在于这个党能够最大程度团结人民群众。这个党能够深入到基层的每一个领域，这个党能够在国家危难的时候站出来，这个党能够在有非议和失败的时候沉着面对、冷静分析、韬光养晦，这个党的信仰能够让自已的党员去基层、去苦寒之地，不是用利益来诱惑，也不用命令来指派，更多的是用坚定的信仰去实现。这个党能够始终立于一个自我警醒的状态，始终明白自我反省，从严治党，是保证国家能够发展，能够长治久安的前提。

毕竟这个党改变了中国、改变了我们，因为这个党，让更多的年轻人认识到：不要总想抱怨，要多想想能够给这个国家做出多少贡献。终于这个党让中国人民明白了一个浅显的道理：中国共产党才是为中国人民服务的党。历史告诉我们，我们选择中国共产党领导中华民族伟大复兴的事业是正确的，必须长期坚持，永不动摇。

拿到健康体检结论，你别慌张，也别唉声叹气，一辆开了几十年的车，还能没有点毛病，放宽心，该换轮胎就换轮胎，该修刹车就修刹车，听医生的

体检

□谢颖新



招呼。自己该注意，无非是生活上加强营养，平时加强锻炼，潇洒应对，从而开始一段新的生活。

照着镜子，里面花白的鬓发。你可以坦然地遐想，黄山上的青松翠柏不也经历着岁岁枯荣吗！摸着口中残缺的牙齿，你可以自豪地认为，八达岭长城上的青砖，也已风化剥落了。迈着骨质疏松的老腿，你更理解大沙漠上的胡杨，为何久经风霜而枝干遒劲。

面对眼前的美味佳肴，而食欲不佳，你千万别生气，你的肠胃已经不需要饕餮了，粗茶淡饭更能滋养你的精神。

热心待朋友，冷眼看世界，或许是你最合适的态度，珍惜老兄弟、老朋友的情分，有空喝喝茶，无事聊聊天，当然时事世风，任由你评说，你依然可以血气方刚，千万不能肝火太盛，有妨健康。

琴棋书画、太极拳、广场舞，你应该量力而行，自得其乐，寻觅一块可以寄情快乐的园地。

有位老同志，不慎摔了一跤，挣扎半天没有起来，送到医院检查结果各种部件运转正常，各项指标都达标，就是缺乏营养，所以就爬不起来了。养老金足发，想买就买，想吃就吃，绝不能太抠。自己不能再亏待自己，自己难为自己，自己对不起自己，自己虐待自己，您明白吗！别做傻事了。

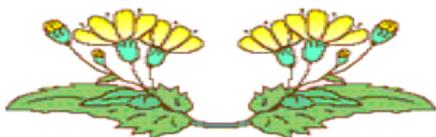
如今丰衣足食的生活条件下，实践新的生活理念，才能真正拥有舒心的晚年生活，身体是幸福生活的本钱，只有拥有良好的身体，才能享受快乐的晚年。

承平盛世颂

——纪念党庆九十六周年

□黄晔

天时地利世情好，日就月将效益高。
顺时大势造英杰，亿万神外承舜尧。
行文阔论兴国事，交际高谈自雄豪。
平民百姓盛赞誉，佞口妄议枉徒劳。



赞体操队（自度曲）

□陆国市

摇篮飞出体操队，巾帼须眉皆精粹。
基础扎实百业通，意志坚强千难碎。
为国为民五十载，奉献终无一生悔。
顺洁若奎菊珍梦，萍翠九九新安会。

注：1. 基础扎实意志坚强为梦莹莹珍所言。

2. 双菊、双珍、双梦（彭梦莹找到了刘梦珍）。

3. 与会队友的名字嵌在诗中。只是增加情趣，请大家指教。

诗词四首

□谢颖新

《八·一》建军九十周年

《八·一》义旗起南昌，秋收暴动聚井岗；
星火燎原焚鬼蜮，五星红旗大地扬。

虎跃龙腾

虎乘东风跃山壑，龙驾青云腾海河；*
一带一路荣昌曲，天下共赢友朋多。

注：一、二句暗指旱路有火车，
水路有轮船，乃龙虎是也。

迎党的十九大感赋

治腐倡廉拯危党，一带一路竞辉煌；
民族复兴强国梦，巨龙腾云舞扶桑。

西江月·中华复兴梦

党是工农先锋，高举镰
刀斧头。改革开放不停留，
中华复兴圆梦。治腐倡廉气
正。国富民强军道：一带一
路连友朋，寰宇共同昌隆。

金园诗社诗词对联 34 首

庆祝伟大的中国人民解放军建军 90 周年

不忘国耻，纪念“七·七事变”80周年

孙仁济《七律·纪念南昌起义 90 周年》

星火燎原现曙光，蒋汪生变起萧墙。
疯狂清算工农会，残酷镇压红武装。
赣水军旗催巨浪，洪城大炮映朝阳。
更得数万雄狮吼，书写中华新乐章。

池桂芬《七律·庆祝建军 90 周年》

八一将士义旗举，仗剑直击鬼域躯。
沃血霜天征腐恶，丹心碧日造福吉。
追魂卫党雄兵健，踏迹安疆战马疾。
社稷兴昌千古是，军民共筑万年基。

高澜庆《七律·卢沟桥事变感怀》

挑衅卢沟启战端，侵华日寇逞凶残。
南京屠戮三十万，华夏欺压上百年。
惊世雄文持久战，抗敌大略救亡篇。
八年终把东洋挫，世界和平得梦圆。

王月《排律·中条山吟》

知晓中条山战役，抗倭史上吟国殇。
倭敌精备飞机袭，沟壑纵横关隘荒。
弹尽粮无填野草，被逼绝境面崖旁。
士兵殊死与敌斗，将领为国哪惧亡。
旗手举杆狠刺寇，军旗鲜血染残阳。
冷娃八百爹娘拜，宁跳黄河誓不降。
英勇殉国悲壮烈，波涛怒啸寄哀伤。
穷凶倭寇国际审，抗日英雄世界扬。

黄乐恒《七律·建军九十周年赞》

起义南昌豪迈举，三湾整改创军魂。
抗倭灭蒋旗开胜，红色政权立硕勋。
首批八一徽帽戴，袍泽狂喜泪湿襟。
海空陆智勇防守，世界和平梦乃真。

梁桂琴《七律·读军史》

八一起义南昌城，井岗瑞金万里征。
抗击倭寇八年整，消灭蒋匪四岁零。
英雄本色钢铸就，革命红旗血染成。
陕北会师歌胜利，而今圆梦继新征。

高澜庆《鹧鸪天·参观抗日纪念馆感怀》

馆内珍藏警世篇，侵华日寇罪滔天。
南京屠戮三十万，暴虐凶残震宇寰。
悲壮史，后人瞻。需将国耻印心田。
东倭拜鬼朝神社，犹有余灰要复燃。

孙仁济《望海潮·纪念卢沟桥事变 80 周年》

卢沟桥畔，清风晓月，蝉鸣稻黍飞花。
枪炮乍浓，硝烟四起，疮痍满目伤疤。
蝼蚁妄矜夸。幸全民共愤，万众拼杀。
后羿搭弓，女娲补裂救国家。
参商往苒旬八。又钓鱼浪涌，南海波发。
无齿癞蟆，缺麟巨蟒，涎鹅吞象羞煞。
其恨也无涯。泻黄河曲水，戈壁流沙。
护卫和平盛世，光耀大中华。

沈澍元《古体·建军节述怀》三首

(一) 铁军虎将

南昌八一举红缨，铁军虎将聚精英。
根扎工农播真理，革命武装旗帜明。
井岗会师千古颂，满腔热血洒忠诚。
眼看军旅心生泪，铭记当年岁月嵘。

(三) 军威、国威

为保和平勤练兵，敢打敢胜继英雄。
强国强军立国策，官兵将帅热血涌。
航天九舟能览月，入海有我群蛟龙。
自称霸者抗挑战，试试东方铁长城。

柏士兴《七律·英雄史诗》

战略移师动远征，天人共鉴鬼神惊。
披荆斩棘千山越，克敌攻坚万水行。
遵义幸推领航者，会宁高举凯旋旌。
铮铮铁骨英雄汉，碧血丹心照汗青。

宋继林《七古·“八一”抒怀》

点燃首炬一挥间，星火燎原换新天。
揽月捉鳖震宇宙，感恩先烈注甘泉。

王月《菩萨蛮·庆祝建军 90 周年》

八一起义刀出鞘，九十年庆阳光耀。
浴血打江山，开辟新纪元。

幸福忆先烈，圆梦谋兴业。
待到百年辰，中华谁与伦？

(二) 浩气长歌

日寇芦沟挑祸端，七七事变宇惊旋。
挽危军民燃英火，烈焰熊熊敌胆寒。
血肉之躯钢铁撞，寸山寸土血斑斑。
长歌浩气今天在，圆梦征程学前贤。

梁桂琴《古体·军民鱼水情》

忆昔四五那年冬，雪花纷飞腊梅红。
红军来到我家乡，我家住宅变军营。
军民同一屋檐下，鱼水之情情意浓。
一个战士认干妈，干妈到死记他名。

黄乐恒《七律·战友北京聚》

朋自远方来北京，袍泽聚会喜相逢。
适值三姬九十寿，同是多年二野兵。
回忆进军重庆事，数说巴蜀壮别情。
而今互贺离休后，四世同堂享太平。

宋继林《七绝·夜过衡水、聊城》

京九通衢转瞬间，美桥高厦彩灯连。
祖国一日跨千里，惊羡天仙思下凡。

宋继林《渔家傲·井冈山二日》

黄洋界下夸神弹。纪念碑前拍留念。
笔架登攀惊险瞰。声光电，峥嵘岁月今朝现。
烈士陵园催泪溅。
雨雾濛濛千嶂暗。红军队队英姿健。
展书卷，英雄军队迎华诞。

柏士兴 《五律·瞻仰中国工农红军
北上抗日先遣队纪念馆》

外患内忧迫，红军举义旗。
英雄先遣队，铁血好男儿。
转战军魂展，长征战略移。
功勋昭日月，浩气贯虹霓。

柏士兴 《五律·参观淳安县委旧址》

红军旗奋举，县委建于斯。
淳歙惊雷动，金竹烈火滋。
乌云压城日，志士献身时。
风范传千古，人民永念思。

宋继林 《五绝·观龙潭瀑布群》

五瀑隐深山，激石雷震天。
井冈富氧分，心肺共涤荡。

宋继林 《现代诗歌·罗霄山鹰赞》

鹰，罗霄山之鹰！
你跨越了九十个酷暑严冬；
你冲破了惨烈的血雨腥风；
你正展开无比坚强的双翼，
护佑着大地母亲的伟大复兴。
你看到过八角楼的明灯；
你激发了黄洋界的炮声。
当迷雾蒙住了你的眼睛，
你被迫飞跃艰难险阻，

跋涉了万里迁徙的漫漫征程。

恶犬猛虎的围攻撕咬令你遍体鳞伤，
雪山泥潭的薄氧毒瘴令你几近夭亡。
但你怀着坚贞不屈的信仰，

抖擞疲惫的身躯，
扑向正在吞噬母亲的豺狼。

吴焕荣 《古体·北上抗日先遣队祭》
(参观纪念馆有感)

蒋军兴围剿，日寇犹作乱。
枕戈先遣队，挥师闽浙赣。
忠魂留丹心，英雄缚敌顽。
一馆功勋史，经纬有遗篇。

赵立合 《五律·军旗下抒怀》

军旗镇日飘，豪气透云霄。
利剑斩贼寇，长纓缚孽妖。
卫国神勇在，立世美名标。
南海敢来犯，看我扫狂涛。

黄乐恒 《五绝·庐山》

匡庐天赐美，避暑价值高。
政要住别墅，游人远处瞧。

雄鹰尚未治愈自身的创伤。
但燕雀的呼救又把你推上了战场。
任凭那秃鹫、小鹁钢牙铁嘴，
罗霄山鹰不畏断羽折肢，越战越强，
迫使东拼西凑的残兵败将溃退南方。
罗霄山鹰，是残酷战争中的勇猛斗士，
是和平环境里的铁壁铜墙，
是九天揽月的“嫦娥”、“十一郎”，
是五洋捉鳖的“蛟龙”、“远望”。

鹰，罗霄山之鹰！
你已成长为大鹏，在九万里高天翱翔。
你是母亲的骄傲，世界的榜样。
你将飞向宇宙，飞向太阳，
勇往直前，势不可当！

王月《古风·峰会有感》

丝绸之路古闻名，一带一路树当今。
东方西方筑纽带，和平对接图创新。
华夏拥抱五大洲，峰会迎来群贤进。
成熟常态达成功，自信共享共欢欣。

梁桂琴《古体·大学同学入学 60 周年聚会》

京城朝雨浥轻尘，客室青青柳色新。
华载六十重相聚，爱岗敬业一代人。
同窗四载风华茂，姐妹相处情谊深。
时逢盛世心情悦，健康长寿抖精神。

柏士兴《五律·水下古狮城》

古城喜重现，我辈亦欣然。
堞堞雄风在，牌坊文韵宣。
店堂多绮货，徽屋翹翠檐。
乘兴观狮舞，同声谢少年。

柏士兴《五律·咏千岛湖》

玉盘妆翡翠，银幕缀珍珠。
濛濛如幻境，缥缈舞仙姝。
湖底龙宫隐，山腰凤阁浮。
鱼游琼宝馆，鹰览秀灵图。

李素琴《踏莎行·晨练快步走》

气爽提神，风清润肺，霞光辉映银丝媚。操坪健步快如飞，额头
点点珠玑坠。雅趣新闻，闲情古粹，谈天说地招人醉。
无拘无束展心扉，轻松快乐祛尘累。

柏士兴《画堂春·观赏千岛湖水之灵》

千年历史气恢宏，纤夫茶女深情。更商辂海瑞相承，方腊垂青！
百姓胸怀大我，迁移震撼心旌。新城崛起复隆兴，无限光明！

赵立合《庆祝中国人民解放军建军 90 周年》对联两副

分别双钩 “八一铁军” “九十周年”

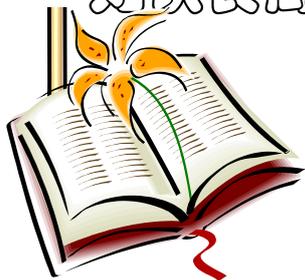
八方将士坚如铁， ★ 周公德贯重霄九，
一统江山赖此军。 ★ 车友功封元帅十。

高澜庆《古体·北京市十二次党代会点滴纪实》

党代会上话北京，四个中心定位清。 协同发展京津冀，改善民生指标明。
首都功能得体现，政治文化头两名。 打好治霾攻坚战，和谐宜居都市称。
国际交往朋友聚，科技创新作先锋。 惩治腐败零容忍，小康社会率先成。

注：习总书记给北京市提出：首都成为四个中心（政治中心、文化中心、国际交往中心、科技创新中心）。体现了北京立足于可持续发展的战略要求。

知识长廊



慢条斯理更护心

生活中动作过急、过快容易对身体造成损伤，尤其对心脏不好、年龄较大的人来说，最好注意以下几个慢动作，以免诱发心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。

低头弯腰要慢。低头弯腰过快或猛然抬头很容易导致体位性低血压，还容易闪腰。如果必须做捡东西等动作时，弯腰应缓慢，最好手扶桌椅，使身体有个着力点。

转身要慢。不少人因心脏功能衰退和脑动脉退化，血管弹性降低，体位改变时常发生头晕眼花等状况。所以转身时，动作别太快，幅度不要过大。

上下楼要慢。老年人控制力差，腿脚不灵。上下楼最好手扶栏杆、慢步而行，尽量别跨步，等双脚全部在一个台阶后，再走下一步，减少关节承重。

行走要慢。快速行走会加重心肌供血不足，诱发或加重心脏病。脑血管血液循环更有赖于心脏正常泵血，运动量太大会出现脑供血不足。因此，老人散步应慢行，还可准备一条手杖，增加双腿支撑力。

摘自《老年生活报》

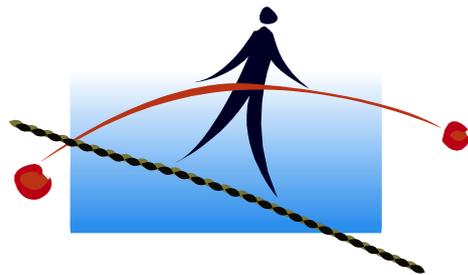


束缚

作者：安东尼·德·梅勒

大师问一位充满恐惧的拜谒者：“你为什么这么焦虑？”
“唯恐不能获得救赎。”“什么是救赎？”“解放，自由。”
大师不禁笑了起来：“所以你被迫获得自由，你被迫得到解放？”
听了大师的问话，拜谒者顿感轻松，不再害怕。
纪伯伦说：“当你到达山顶，你才开始爬。”
是的，没有登顶的束缚，才是真正的爬山。

（来源：读者）



做好五项“体操”益年延寿

练大脑。衰老先从大脑开始。如果能坚持脑部运动，可延长大脑细胞的寿命。应积极参与电脑、象棋、写作、记忆等“脑体操”活动，营造大脑的年轻态。

练嘴巴。嘴巴有两大功能，吃饭和说话。要经常叩齿和咀嚼，保持合适的饭量；还要有一定话量，把想说的说出来。

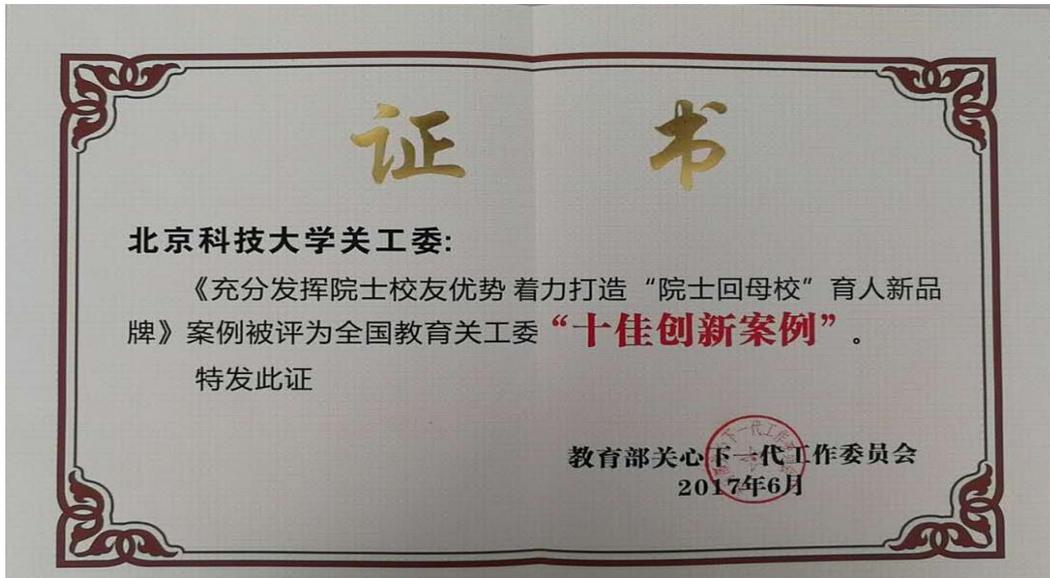
练手指。中老年人多活动手指或刺激手掌，可预防老年痴呆症。因而要多参与编织、弹琴、剪贴、做手工等活动，再做点手指体操，练好“掌上功夫”。

练呼吸。中老年人要在水边、树林、山涧等环境好的地方练点深呼吸。呼气时腹部鼓出，把肺部的气全部呼出；吸气时紧缩腹部，这样有助于增加肺活量和吸氧力。

练入静。中老年人要顺应正在变老的规律，少做剧烈活动，每天都要在空隙时间和睡眠前练习入静。心平气和，情志专一，入静有助于益寿延年。

摘自《老年生活报》

喜 报



为深入贯彻习近平总书记关于“思想政治工作，要因事而化、因时而进、因势而新”、“要运用新媒体新技术使工作活起来，推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合，增强时代感和吸引力”的要求，总结宣传推广教育关工委创新工作经验，打造新的工作品牌、平台，进一步提升教育关工委工作水平，今年上半年，教育部关工委组织开展了全国教育关工委创新案例推荐评选活动。

北京高校关工委捐赠军服帮困助学活动等10个案例为全国教育关工委“十佳创新案例”，北京市房山区教育系统关工委“老同志扶残助学服务队”送教活动等20个案例为全国教育关工委“优秀创新案例”。北京科技大学关工委的案例“充分发挥院士校友的优势着力打造‘院士回母校’的育人工作新品牌”入选“十佳创新案例”。

这次创新案例评选活动，既是对全国教育关工委工作的一次总结与升华，也是一次集中展示与宣传。各地各校推荐的创新案例，紧紧围绕立德树人的根本任务，充分发挥关工委组织和广大“五老”的独特优势和作用，积极运用网络、微博、微信等新媒体，大力弘扬社会主义核心价值观，立体化多维度育人，展现了教育系统关工委以及广大“五老”关爱下一代、辛勤耕耘、无私奉献的崇高精神。

离退休工作简讯

★6月5-9日,离退休职工工作处中医研究院健康研究所高级诊疗师阮大夫在铭德楼二楼聊吧开展了“职业病与亚健康”中医义诊调研活动。

★6月9日,金手杖国际养老公寓和椿萱茂老年公寓两家养老机构在铭德楼一楼大厅进行了宣传活动,引导老人积极养老。

★6月14日,北京科技大学《充分发挥院士校友的优势着力打造“院士回母校”的育人工作新品牌》入选全国教育关工委十佳创新案例。

★6月5—16日,庆祝建校65周年大型摄影展在铭德楼多功能厅举行。展出的作品涵盖了山水、花草、人物、自然风光等方面,充分展示了广大离退休老同志热爱科大、心系科大、对科大65岁生日的美好祝愿。

★6月20日,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。校长张欣欣、党校办主任张卫冬出席了通报会,会议由离退休职工工作处处长乔哲主持。通报会上,张校长回顾了2016年学校的主要工作并介绍了2017年的重点工作。

★6月20日,在庆祝中国共产党建党96周年之际,北京科技大学离退休职工党委在铭德楼多功能厅召开了2016-2017年度“双先”表彰会。副校长吴爱祥,组织部部长孙景宏出席了会议,会议由离退休职工党委书记乔哲主持。7个支部获“先进党支部”荣誉称号,38名同志获“优秀共产党员”荣誉称号。

★6月19—30日,为进一步贯彻落实“两学一做”学习教育活动,推进“两学一做”教育常态化制度化,离退休职工党委开展了80岁以上党员有奖答卷活动。老党员们积极踊跃地参加了答题活动。

★6月23日,我校老科协组织离退休老同志20人到中国科技馆参观中

国老科协举办的首届全国老科技工作者书画摄影展。我校有四位老同志的书法、绘画、摄影作品参展，作品从不同角度、不同侧面反映了祖国日新月异的变化和人民的幸福生活。

★6月29日，北京科技大学纪念中国共产党成立96周年表彰大会在教工活动中心隆重召开。38个党支部获得“北京科技大学先进党支部”荣誉称号，124名同志获得“北京科技大学优秀共产党员”荣誉称号，14名同志“获得北京科技大学优秀党务工作者”荣誉称号。



★6月19日—30日，在建党96周年来临之际，离退休职工党委开展了走访慰问活动，给生病、困难党员和群众送去党和学校的关怀和温暖。在离退休职工党委书记乔哲的带领下，离退休职工工作处全体工作人员代表学校走访慰问特殊困难的离退休老党员及群众160人，为困难老同志送上慰问金，并“送学上门”，为行动不便老党员送去了学习资料。有些支部的支部书记代表党委到家中慰问离退休老党员和困难党员，为老党员及其家属送去了组织的关心和温暖。



关于 2017 年暑假安排的通知

根据学校放假安排，离退休职工工作处暑期工作安排如下，

铭德楼开放时间：7 月 17 日-9 月 7 日，上午 8：30-11：30、下午 2：00-5：00，周六、日休息，9 月 8 日起正常上班。放假期间，各活动室正常开放，由各活动组自行管理。假期暂停办理公证事宜，若给您带来不便，请谅解。

另外，由于放假原因，9 月发薪日顺延至 11 号，请大家相互转告。

老年大学 2017 年下学期课程安排

一、继续上学期课程专业：

- | | |
|---------------|--------------|
| 1、计算机专业高级班 | 3、英语口语专业 |
| 2、绘画专业初级班 | 4、诗词楹联的创作与欣赏 |
| 5、书法专业初级班（待定） | |

二、新招生专业：老年健身专业——十六式太极拳班（复习八段锦）

以上各班均为报满 30 人开班。

开学时间：2017 年 10 月，具体时间另行通知；

报名时间：2017 年 7 月 10 日~9 月 29 日；

报名地点：老年大学教务办公室（离退休职工工作处办公室）；

报名电话：62332667；联系人：侯佳；

详细通知见离退休职工工作处通知栏。

.....
电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)