

金色园地

第八期 (总第 160 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 10 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>

热烈庆祝建国 68 周年
砥砺奋进迎接党的十九大



“喜迎十九大胜利再出发”摄影书画作品展



《专注》 摄影：董玉兰



《2016年祝寿》 摄影：段凤英



《获奖》 摄影：毕惠芳



《看望百岁教授章守华》

摄影：吴世培



《健步走》 摄影：吴继庚



《校庆65年唱校歌》

摄影：贺景波



《交流》 摄影：梁桂琴



《宣誓》 摄影：张兴



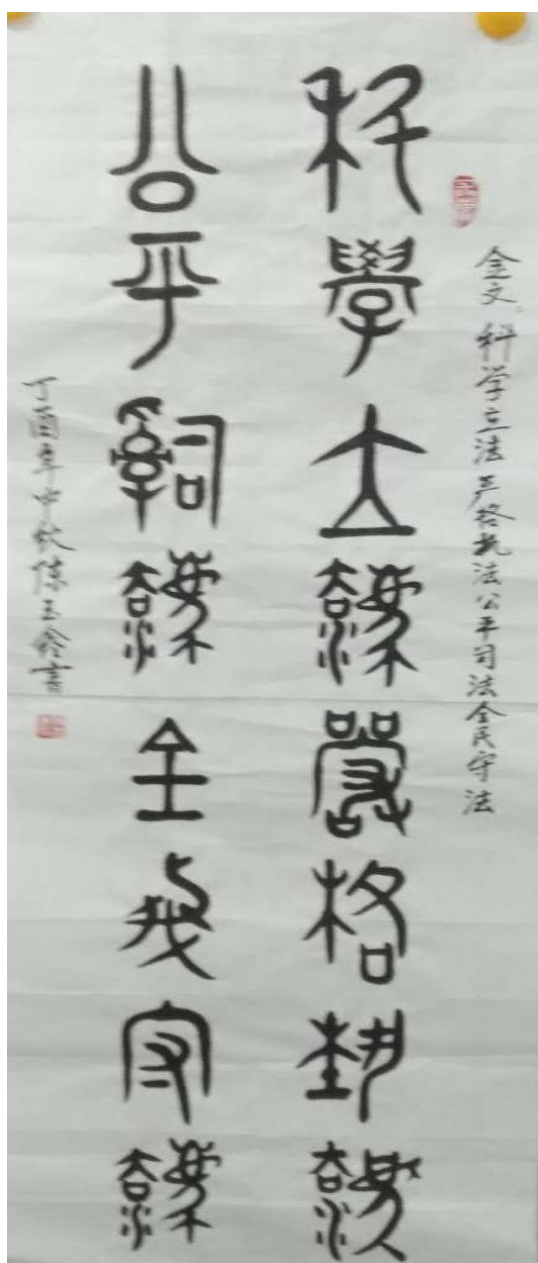
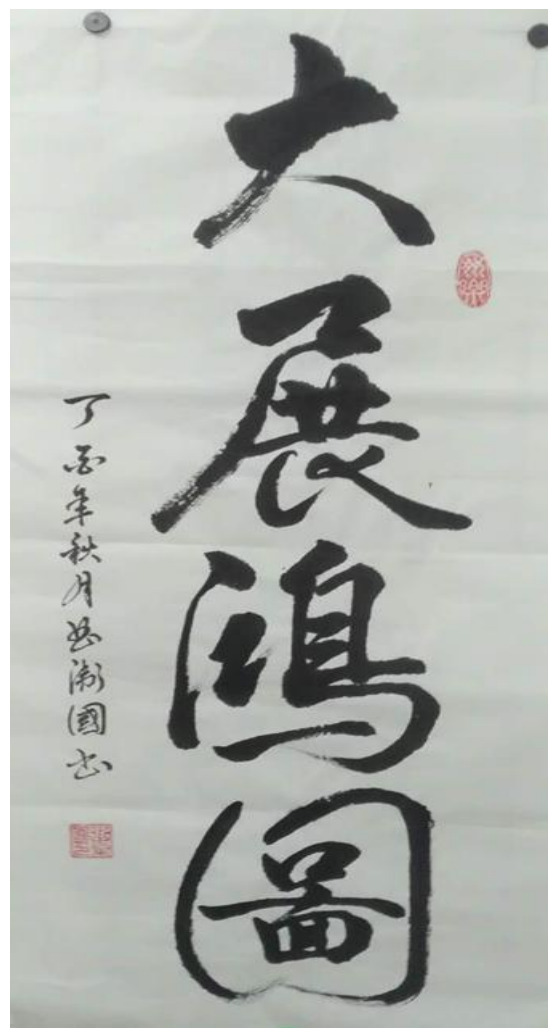
《门头沟马栏村抗战纪念馆》
摄影：解洪兰

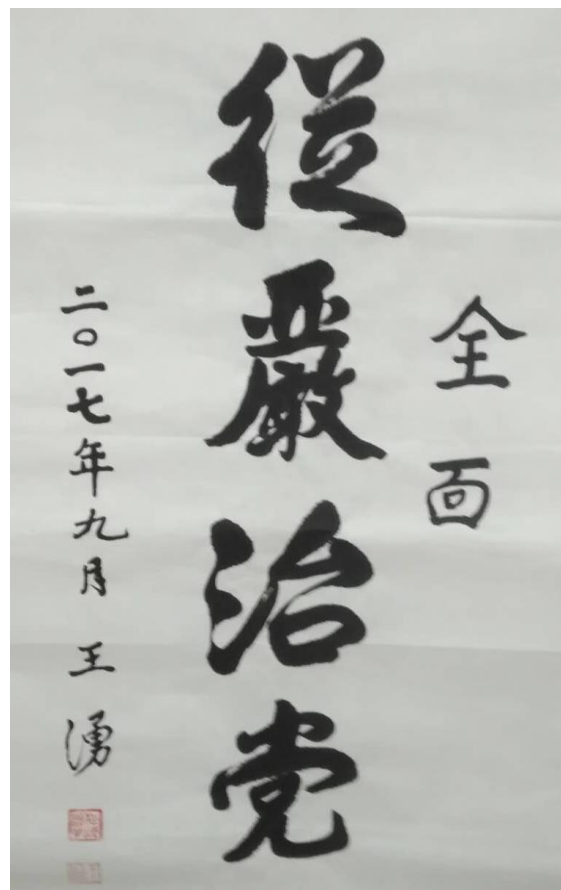
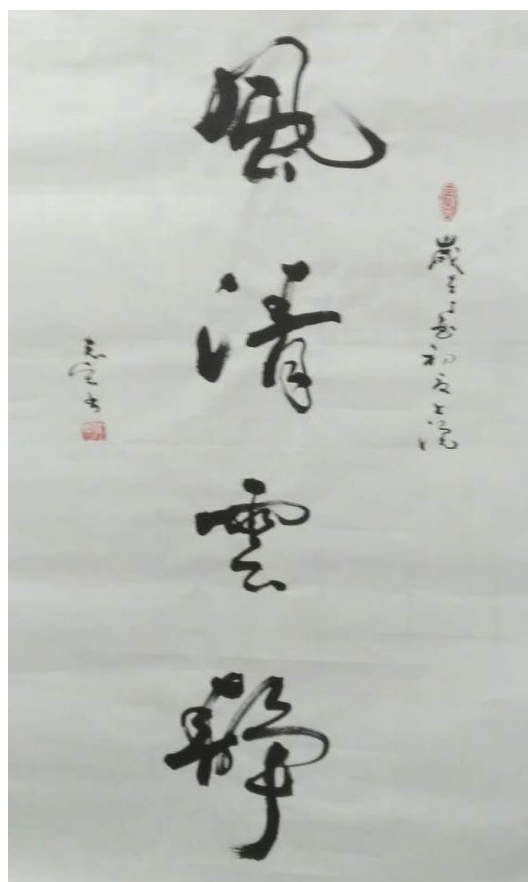
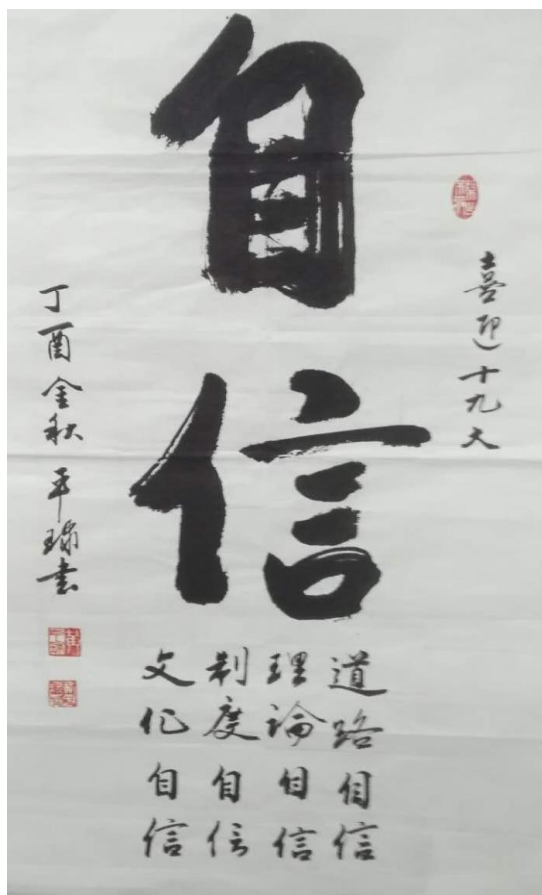


《太极拳》 摄影：贾大庸



《共筑中国梦》 摄影：刘宇红







迎接十九大胜利召开

□退休七支部

全党全国各族人民迎来了中国共产党第十九次全国代表大会将于10月18日在北京召开的特大喜讯，大家欢欣鼓舞，倍感振奋。十九大的召开，是在全面建成小康社会决胜阶段，中国特色社会主义发展关键时刻召开的一次十分重要的大会。事关中国特色社会主义前途命运，事关最广大人民根本利益。大会将回顾总结党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义的历史进程和宝贵经验，深入分析当前国际国内形势，全面把握党和国家事业发展新要求 and 人民群众新期待，制定适应时代要求的行动纲领和大政方针，继续推进党的新的伟大工程。作为一个党员要紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为继续推进党的建设新的伟大工程贡献力量。党的十八大以来，广大干部群众感觉国富民强，天朗气清，这些都离不开党的好政策。十九大开幕那天，我一定要和大家一起收看大会，第一时间学习最新精神，以崭新面貌迎接十九大胜利召开。

中国人民“站起来”、“富起来”、“强起来”

——学习习近平总书记“7.26”讲话精神，喜迎十九大召开

□退休六支部

习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上指出：“党的十八大以来，在新中国成立特别是改革开放以来，在我国发展取得的重大成就基础上，党和国家事业发生历史性变革，我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主

义进入了新的发展阶段。中国特色社会主义不断取得的重大成就，意味着近代以来久经磨难的中华民族实现了从“站起来”、“富起来”到“强起来”的历史性飞跃。”

“站起来”。国际歌的第一句是：“起来，饥寒交迫的奴隶。”

我们的国歌第一句是：“起来，不愿做奴隶的人们。”近代以来，中国人民饱受帝国主义、封建主义的侵略、压迫、奴役，中华民族面临着亡国灭种的严重危险。中国人民特别是其中的仁人志士，起而探索国家的出路。凝聚中国人民奋斗意志和力量的第一个目标和思想基础，就是“站起来”。为了使中华民族、中国人民站起来，从1839年林则徐虎门销烟，到中华人民共和国成立，经历了110年的革命战争。起初是中国屡战屡败，屡败屡战，奋斗不止，但越陷越深。也有的开始学习西方变法维新、辛亥革命，走资本主义道路，可是帝国主义和封建势力不答应。资本主义道路在中国行不通。直到1921年中国共产党成立后，才制定了中国人民如何“站起来”的科学纲领。以马列主义为指导思想，走社会主义道路，发动、组织、动员全民族起来共同奋斗。以国共合作为基础，发动群众，打倒列强，除军阀进行国民革命。

1937年，日本帝国主义发动全面侵华战争，中国共产党提出建立以国共合作为基础的抗日民族统一战线。依据敌强我弱的实际，毛

泽东同志在《论持久战》一文中指出，抗日战争是持久战，但最后胜利属于中国人民。抗日战争将经过——敌之进攻我之防御——战略相持——我之进攻敌之防御三个阶段。在中国共产党的全面抗战路线指引下，中国人民英勇奋战，最终取得了抗日战争的胜利。

抗日战争胜利后，为了实现国内和平，人民休养生息，毛泽东同志亲赴重庆，同国民党蒋介石谈判，建立“联合政府”。但蒋介石集团一意孤行，憾然发动全面内战，中国共产党团结一切可以团结的反内战要和平的力量，结成广泛的反内战要和平的统一战线，取得了解放战争的伟大胜利。1949年10月1日，毛主席在天安门城楼上向全世界全国人民庄严宣告：“中华人民共和国、中央人民政府，已于今天正式的成立了。”中国人民站起来了，再也不受帝国主义、封建主义、官僚资本主义的压迫了。马列主义、毛泽东思想是中国人民“站起来”的指导思想，毛泽东是使中国人民“站起来”的代表。

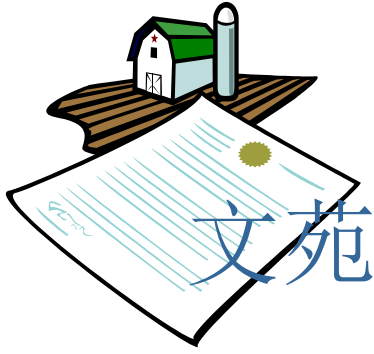
“富起来”。新中国成立后，如何让国家人民“富起来”，是党和人民第二个奋斗目标和共同的思

想基础。如何“富起来”，我们党采取了分两步走的战略。第一步经历了恢复国民经济、社会主义改造、计划经济建设的过程，用了 30 年的时间，建立起了社会主义制度和—一个比较完整的国民经济体系。为实现“富起来”，奠定了社会主义制度和国民经济基础。

第二步是从 1978 年到 2020 年，把我国全面建成小康社会，实现“富起来”的奋斗目标。十一届三中全会以来，以邓小平同志为代表的共产党人，解放思想，实事求是，认真总结建国以来正反两方面的经验；认识到我国还处在社会主义的初级阶段这个最大的实际国情；指出贫穷不是社会主义，发展是硬道理，社会主义的本质是：解放生产力，发展生产力，消除剥削，消除两极分化，允许一些地区一些人民先富起来，先富带动后富，最后达到共同富裕。制定了以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放的社会主义初级阶段的基本路线，阐明了在中国建设社会主义、发展社会主义的基本问题，提出了建设中国特色社会主义的

道路、理论、制度、方针和政策等内容，创立了邓小平理论。在邓小平理论的指导下，江泽民、胡锦涛同志率领全党和全国人民经过 40 年的努力奋斗，实现了“富起来”的奋斗目标，邓小平同志是中国人民“富起来”的带头人。

“强起来”。实现强起来，是今天党和人民共同奋斗的历史新起点。习近平总书记依据马克思主义战略观，提前四年提出了“强起来”的时代命题，给已经具备“强起来”条件的地方，率先吹响建设强大的社会主义国家大进军的奋斗号角。同时也把解决尚未实现“富起来”的地区、人群带到新的发展环境中，用“强起来”的新手段去解决“富起来”的问题。“强起来”是新的时代主题和全党全国人民共同奋斗的思想基础，中国特色社会主义进入了新的发展阶段。今后，在这一新的历史起点上，我们党的理论建设要围绕“强起来”，进行理论创新、理论突破和理论飞跃，谱写国家“强起来”的新篇章，这意义重大，令人鼓舞。



伞的自白

□小文

乌云蔽日，电闪雷鸣，倾刻间大雨滂沱，
人们滞留在铭德楼里，焦急地等待着雨停后
离去。已近中午时分，在楼里活动的人们都急

切地想回家去，但是雨仍下个不停……

大约两年前，铭德楼热心的管家人把我们从商场买了回来，从此以后，我们才有可能在雨天时，为广大的离退休教职工遮风挡雨，我们打心眼里感到高兴。

如今，我们被整齐地摆放在了大厅里，在雨天时，只要在管家处登个记，就可以方便地借出，这是一件多么值得点赞的好事啊！然而，令人意想不到的是，竟有人不留姓名，把我们的伙伴带回家去，据为己有，长期不还。我们为这种行为感到心寒，我们为痛失的伙伴们叫屈，它们姓公不是姓私啊！我们要大声告诫那些“借伞”不还的人，要知道：诚者，天之道也，诚信，人之道也。人要讲诚信，要不以小利而心动，要“君子爱财，取之有道”。殷切地希望他们能赶紧摒弃私利，完璧归赵吧！这正是：

骤然大雨下，翁姬都抓瞎，不敢冒雨行，无奈难回家。

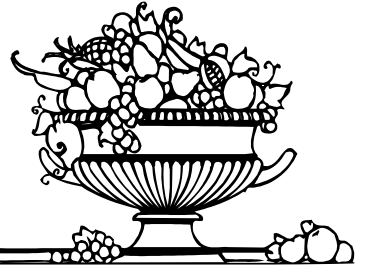
厅内摆雨伞，说是借予他，从此不见还，守信打哈哈。

伞属公财产，怎被私扣押？劝君讲诚信，将伞还公家。

好好活着珍惜生命是家人的幸福期盼

□白棕

习总书记说：“没有全民健康就没有全面小康。”有了健康才能幸福安康。因为革命的本钱全靠身体健康，珍惜生命是家人期盼，没有健康就等于房屋没有栋梁。全体离退休同志们要珍惜健康。



我们今天能有缘在科大铭德楼学习相聚，都是为了共同的目标——健康。离退休职工工作处组织了各种学习、娱乐活动，提供各种活动场地，那就是为了丰富我们的生活让我们动起来，从而达到增强我们的体质、活跃我们的大脑以保证我们这些老人的身心健康的目的。名医洪昭光先生有一句话说得好：健康是一笔最大的财富，没有健康就没有一切。你的官再大也是过眼烟云，你的钱再多也是身外之物。要知道人生苦短，我们这辈子往长了说也就是百年光景，往短了说就那么一睁眼一闭眼的功夫。说的现实一点人的一生就三天——昨天、今天和明天。

昨天已经一去不复返，留下的只是回忆，明天对我们每个人来说都是未知数，谁都不知道明天将会发生什么，而真正属于我们的就只有今天。只有把今天过好了，过得健康了，你才有可能迎接阳光灿烂的明天。

什么是健康呢？真正的健康是自己不受罪，家人儿女不受累，健康是少花医药费，多拿养老费。说实在的我们晓得这一点，穿的、吃的、住的差一点没什么，但是要活得健康。马云先生说得好：穷人失去健康等于雪上加霜，富人失去健康等于一辈子白忙，男人失去健康老婆马上成为别人的新娘，女人失去健康老公会重新妆点洞房，老人失去健康天伦之乐成为奢望，儿童失去健康他的父母会痛断肝肠。

我奉劝离退休同志们，要重视健康。我过去锻炼过了量，05年、06年两次严重肺栓塞，几乎去见了马克思。张玉纯的爱人杨士平得知我患了肺栓塞后说：“我家老张进医院就没有出来，人就走了！”因此，回忆起来我是幸运的！

为了健康，我们必须要与与时俱进，要改进观念，千万不要等到下雨了才

会想到去买雨伞，千万不要等到走到悬崖边上才知道万丈深渊的恐怖，千万不要等到躺在病床上才知道疾病原来有多么的痛苦和可怕！

所以我们一定要珍惜自己的身体，珍惜今天所有的一切。不是有这么个说法吗：人生苦短实在累，看你如何去品味，悲伤快乐都是过，何不潇洒去面对；用清新的空气洗洗你的肺，用灿烂的阳光晒晒你的背，再用粗茶淡饭养养你的胃；要多休息别劳累，能挣钱还要会消费，买东西看中就买千万别嫌贵，这样的人生你才能过得有滋有味。珍惜生命，健康从现在做起！

最后预祝党的十九大胜利召开！这是全党、全军、全国各族人民的大事。党的十九大一文启示——前辈政治家、军事家毛泽东、朱德、周恩来等给我国开创伟大开篇鸿文。中国共产党万岁！祝十九大开成团结胜利的大会！

在地球上发声

□沈澍元

中国崛起，使世界祥云盘绕，浑厚的声音，温馨的微笑，如一团篝火在世界燃烧。

大国外交，不冲突、不对抗，十八大至 2015 年底，总书记出访过 19 个国家，行程 38 万公里，纵横欧、亚、拉、美、非大陆，相当绕地球飞行 10 遭，国内接见 165 人次国家元首、首脑。

2016 一带一路峰会，参与 39 国，110 个国家到京来朝，涵盖半个地球。

一步一个脚印，文明因交流而多彩，因互鉴而丰富多娇，融入世界改变世界，跳出中国发展中国，世界命运共同体是主流大潮。

十九大集结号吹响，全面小康的大船起锚，中国声音在世界更嘹亮，美重返亚洲、安倍的恶嚎、国际恐怖主义、贸易保护，难阻全球化的逐浪高，中国人！永不折腰。

烧窑的用破碗

□张晓风

小时候，听人说：“烧窑的用破碗”，懵然不知道是什么意思。

渐渐长大才知道世间竟真是如此，用破碗的，还不只是窑户哩！完美的瓷，我是看过的。宋瓷的雅拙安详，明瓷的华丽斗艳都是今人难得一见的绝色，然而导游小姐常冷静地转过头来，说：“这样一件精品，一窑里也难得出一个，其他效果不好的就都被打烂了！”

大概因为是官窑吧，所以惯于在美的要求上大胆过分，才敢如此狂妄的要求十全十美，才敢和造化争功而不忌讳天谴。宫里的瓷器原来也是“一将功成万骨枯”啊！我每隔着冷冷的玻璃，看那百分之百的无憾无暇，不免微微惊悚起来——每一件精品背后，都隐隐堆着小冢一般尖锐而悲伤的碎片啊！而民间的陶瓷不会如此，民间的容器不是案头清供，它们总有一定的用途。一只花色不匀称的碗，一把烧出小疙瘩的酒壶都仍有生存权，只因能用。凡能用的就可以卖，凡能卖的就可以运到市场上去，每次窑门打开，一时间七手八脚，窑顷刻被搬空了。窑大约是最懂得炎凉滋味的一位了，从极热闹、极炽烈到极寂寞、极空无——成器的成器，成形的成形，剩下来的是陶匠和空窑相对而立，仿佛散戏后的戏子和舞台，彼此都亦幻亦真起来。

设想此时正在套车准备离去的陶瓷贩子眼尖，忽然叫了一声：“哎！老王呀，这只碗歪得厉害呀，你自己留下吧！拿去卖可怎么卖呀，除非找个歪嘴的买主！”

那个叫老王的陶匠接过碗来，果真是个歪碗哩！是拉坯的时候心里惦着老母的病而分了神吗？还是进窑的时候小么儿在一边吵着要上学而失手碰撞了呢？反正是只无可挽回的坏碗了，不会有买主的，留下来自己用吧！不用怎么办？难不成打破吗？好碗自有好碗的造化，只是歪碗也得有人用啊！

捏着一只歪碗的陶匠，面对着空空的冷窑，终于有了一点落实的证据——具体而留有微温，仿佛昨日的烈焰仍未褪尽。

在满窑成功完好的件头中，我是谁？我只愿意是那只瑕疵明显的歪碗啊！只因残陋，所以甘心守着故窑和故主，看每一个同伴找到买主，让每一种功能满足每一种市场；而我是眷眷然留下来的那一只，因为不值得标价，而成为无价。

世事多半如此吗？守着年老父母的每每是那个憨愚老实的儿子。对于那个把一窑的碗盘都卖掉的陶匠，我便是他朝夕不舍的歪碗，或饮水，或饮粥，或服药，或注酒，我是他造次颠沛中的相依。他或者知道，或者并不知道，或者感激，或者物我归一——也并不甚感激，我却因而庄严端贵如唐三藏大漠行脚时手捧的御赐紫金盃。

摘自《读者》

喜迎十九大

□思考

欢呼喜迎十九大，大政方针共商议，集思广益形决议，同心协力奔小康。

着眼民族复兴梦，迎英才海纳百川，治国首先有人才，引才育才选人才。

激发动力聚力量，识才爱才敬人才，群英共圆强国梦，全社会蔚然成风。

人才是强国之本，人才是兴国之基，人才是第一资源，专家是核心资源。

遵党管人才原则，开拓创新指方向，决胜阶段新航程，实现复兴中国梦。

止戈为武

□黄晔

居安思危备战忙，加倍努力惜时光。

统帅授旗火箭军，战略支援部队强。

世霸当道何所惧，神州烈火炼金刚。

陆海空天化一体，东西南北震四方。

诗二首

□谢颖新

喜迎十九大

党心民心心相印，国事家事事焕新。

金秋喜迎十九大，华夏日月格外明。

赞厦门金砖会议

和平发展看金砖，合作共赢喜相连。

一带一路通寰宇，亲诚惠容舞翩跹。

问 安 倍

□沈澍元

今天是九一八，86年前东北沦亡，追忆历史，泪成行、恨满腔，问安倍！在中国领土上，烧光、杀光、抢光，多少人家破离散、流亡，这是不是侵略，如你良心不灭，把答卷送上。

问安倍！你敢不敢来，看看南京的哭墙，东北抚顺的万人坑，东北潘家带庄，潘家峪的千人冢，东北731细菌试验场，中国3700万的生命，翻滚的血浪冲不动你的天良。

问安倍！当你的阁僚们祭拜血腥的战犯，杀人者是功臣，中国人仍是你心中屠宰的羔羊，践踏、伤害中国人的尊严，把我们的怒火重新点旺。

安倍！今天你还在东海南海掀波浪，占我领土不放，七十年前法西斯被打入汪洋，那是正义与非正义的较量，今日，和平发展全球鸣响，想想，复活军国主义的下场。

不老歌

□张绍先 葛惠箴

(三字经)

活到老，学到老，多读书，常动脑。知足乐，和为贵，忍为高，身体好。
有规律，生活高，不贪多，吃得饱。管住嘴，多喝水，练双腿，泡双脚。
走平稳，别摔跤，勤活动，睡好觉。不损肝，不伤胃，保心脏，量体重。
全家和，万事兴，三投资，天伦乐。老伴好，照顾家，相亲爱，乐陶陶。
广交友，鸟需巢，蜘蛛网，人需友。日三笑，人难老，常乐笑，益寿道。
叫儿孙，要铭记，太阳光大，父母恩大。人民劲大，中国共产党，英明、正确、伟大。有恩必报，跟党走。

金园诗社诗词作品 33 首

欢度国庆节

李素琴 《七律·喜迎十九大》

红旗漫卷秋风爽，万里神州谱锦章。
塞北满原牛马壮，江南遍地稻菽香。
全国开始新飞跃，习总领航亮主张。
奋勇创新康定路，百年圆梦更辉煌。

王月 《冠头·欢庆党十九大召开》

欢欣鼓舞乐翻天，庆党梦圆信念坚。
党净风严完善举，十八大后自扬鞭。
九十六载前行路，大力弘扬特色观。
召秀治贪方略定，开辟征程创辉煌。

赵立合 《七律·喜迎十九大》

百姓喜迎十九大，激情澎湃动京城。
层层秋色添欢色，处处歌声伴笑声。
盛赞倡廉成效显，高吟践梦壮心雄。
神州自信皆尧舜，大道康庄任我行。

喜迎十九大

池桂芬 《七律·喜迎十九大》

祈盼秋红迎盛会，京城紫气映朝晖。
改革惠济八方友，创建赢得四海魁。
俯首求实凝众意，同德断恶党心归。
红旗血染千秋志，福祝中华万世瑰。

李竹贞 《古体·喜迎十九大》

神州大地放金光，喜迎盛会沐艳阳。
一带一路共荣昌，反腐倡廉正气扬。
天舟飞宇惊玉帝，航母巡海镇龙王。
征程十九展宏图，砥砺奋进创辉煌。

宋继林 《七律·非凡五年》

惊雷闪电破云天，尧舜擎旗站浪巅。
打虎拍蝇百姓乐，强军亮剑虎狼寒。
高端探索超才俊，科技研发胜古贤。
时过五年睁眼看，醒狮挺立汛潮前。

沈澍元 《喜迎十九大》 古体诗两首

(一)

金秋十月艳阳天，十月一日换人间。
奴隶从今站起来，党的恩情道不完。
改革开放春化雨，富起来又强起来。
中国特色传自信，迎十九大谱梦圆。

(二)

十八大后浴清风，从严治党战略明。
利剑高悬反腐败，不断巡视断须盟。
经济腾飞创奇迹，社会稳定民心融。
核心领导众望归，喜迎十九新征程。

柏士兴 《满庭芳·喜迎党的十九大》

五载韶光，千秋伟业，九州春意嘉荣。顶层筹运，方略顺民情。治国安邦理政，共圆梦、站富强兴。党旗艳，全球瞩目，万众奏瑶箏。

征程，新起点，初心胜铁，众志成城。纵路途艰险，荆棘交横。我自昂然奋进，经行处、凤翥龙腾。勤求索，创新理论，马列万年青。

李素琴 《江城子·沐春光》 （为迎十九大而歌）

中华大地沐春光，百花香，吐芬芳。五彩祥云，普照暖洋洋。万里山河披锦绣，传喜讯，报吉祥。

高瞻远瞩党中央，创辉煌，震八方。法制兴邦，反腐剑高扬。打虎拍蝇除孽障，廉政显，向康庄。

宋继林 《念奴娇·金秋喜迎十九大》

天高云淡，望神州，田野山塬红遍。转瞬五年如梦幻，旧貌新颜惊艳。桥路飞延，穿越海堑，不惧风沙悍。安全核电，输出标准典范。

航母、艇、舰频添，“奶妈”乳酳，爱深蓝，常转。远洋港湾，神采呈现，助我平蹚渊涧。“带、路”愈宏宽，谱新篇，五洲同盼。敢期不远，环球金瓯一片！

李锦承 《金秋喜迎十九大》

沙场阅兵气势雄，铁马金戈唱大风。

金秋喜迎十九大，富国强军傲苍穹。

李锦承 《喜迎十九大》

建党已近百年秋，胜利果实遍神州。

全面小康实现日，举国同饮庆功酒。

梁桂琴 《欢庆建军节 喜迎十九大》

喜庆建军九十年，八一军旗秀五星。南昌起义党领导，恩来周公为核心。贺龙朱德举义旗。南昌城楼换旗旌。农民起义毛泽东，井冈山会师大练兵。五次围剿得胜利，万里长征天地惊。日本投降天地助，解放战争三年整。政协会议召开，建国大业已完成。科学技术大发展，世界领先海陆空。

李锦承《浪淘沙·喜迎十九大抒怀》

南湖启明船，历险扬帆，风风雨雨近百年。华夏迎来春色满，地覆天翻。
马列谱新篇，赤帜高悬，航标设定万民欢。破浪乘风掌稳舵，一往无前。

高澜庆《喜迎十九大 盛赞初胜年》

二零一四不平凡，深化改革初胜年。内外风云多变幻，顶层设计克难关。
转型经济新常态，简政放权除弊端。打虎拍蝇呈战果，治国依法启新篇。
屠城殇日定公祭，科技强军保土安。合作共赢推带、路，中国之梦必能圆。

梁桂琴《不忘初心，喜迎十九大》绝句四首

天上有颗北斗星，群星围绕亮晶晶。

改革开放三十年，城乡面貌换新颜。

地上有个毛泽东，他是人民大救星。

党总书记邓小平，韬光养晦纳群贤。

栀子花开节节高，党又迎来新领导。

打铁还需腰杆硬，反腐倡廉树新风。

核心领导习近平，人人都说大大好。

一带一路通四海，爱我中华快复兴。

高澜庆《七绝·赞十九大》

党内群英聚北京，共商大计引航行。
同心再创新局面，确保小康国更兴。

高澜庆《七绝·赞金砖峰会》

金砖峰会厦门开，存异求同互利来。
回顾十年金色艳，总结经验上新台。

刘华生《七律·神堂栈道》

栈道蜿蜒曲径穿，飞桥隐隐倚河边。
蓝天璧日鱼塘里，灰瓦瓷砖果树间。
环岛沿湖栖燕喜，依山傍水景观妍。
脱贫致富农家乐，游客欢心不欲还。

刘华生《古体·百泉山》

涓涓百泉汇山峦，点点湖潭清溪连。
泉眼无声喷绿水，飞瀑直下映彩帘。
鬼鬼奇峰耸云汉，幽幽深谷铺绿毡。
京郊大地生态美，风清气正天地宽。

柏士兴《五律·咏白露》

金风衰草木，珠露泛莹光。
玄燕归乡梓，征鸿列阵行。
鸟群养羞迫，人世畏途长。
纵使运乖舛，初心岂可忘。

柏士兴《五律·咏秋分》

金乌悬赤道，丹桂溢香时。
雷电收声响，蛰虫封穴泥。
河流始枯浅，稻谷莫收迟。
仰望碧空净，抒怀寄所思。

高澜庆 《七律·九寨沟地震纪实》

强震突临九寨沟，人间仙境变墟丘。救人舍己争分秒，协力同心共济舟。
吸取汶川经验好，有条不紊解民忧。游人数万速疏散，重建家园竞上游。

高澜庆 《赞尖岩村》

原本野山庄，周围杂乱脏。
低收入过半，陋室破门窗。
支部巧筹划，修房整路忙。
旅游发展好，农户客满堂。
贫穷被赶走，村美果筵香。

梁桂琴 《中秋》

天高云淡月儿圆，
游子千里共婵娟。
嫦娥当空舞翩翩，
吴刚酒酿香又甜。
八零祝寿比南山，
美拍金婚半纪缘。

赵立合集句 《定风波·秋日抒怀》

节物相催老自惊，（艾性夫《检历即事》）
拂墙桃李已飘零。（宋·陈克《浣溪沙》）
唯有东篱黄菊绽，（元·刘志渊《江神子》）
眷恋，（秦观《调笑令》）
西风于我更多情。（宋·李元膺《一落索》）

蝉响夕阳风满树，（唐·栖一《武昌怀古》）
凝顾，（唐·米友仁《如梦令》）
心衰面改瘦峥嵘。（苏轼《侄远来夜坐》）
今后水云人欲晓，（黄庭坚《渔家傲》）
微笑，（苏轼《定风波》）
唤君同赏小窗明。（陆游《浣溪沙》）

李素琴 《沁园春·喀纳斯湖》

喀纳斯湖，布尔津区，紧倚雪山。望峰峦叠嶂，白桦献彩；瑶池澄静，翠鸟翔天。风度疏林，轻烟飘渺，云海佛光色灿烂。回眸处，有肥牛毡帐，犬吠鹰旋。

忽疑不似人间，竟如此消魂心畅然。叹神仙湾里，珍珠闪闪；卧龙湾内，流水潺潺。枯木长堤，逶迤伸展，碧草红花竞比妍。情难尽，这湖光山色，怎不缠绵。

李素琴 《五律·禾木》

古朴山村旅，秋深景色怡。
白桦霜染彩，碧水雪融溪。
骏马驰原野，肥牛卧木篱。
自然生态美，客住不思离。

李素琴 《五律·鸣沙山 月牙泉》

银鹰离住地，铁马入胡天。
待客驼铃响，迎宾古道宽。
清泉牙月静，大漠浪涛翻。
神造自然景，留连不肯返。



常想一二

朋友请我题几个字，想挂在新居客厅的墙壁上。我便在朋友面前展纸、磨墨，写了四个字：常想一二。

朋友说：“这是什么意思？”我说：“俗语说‘人生不如意事十常八九’，但除去那八九成不如意的事，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事。

我们如果要过快乐的人生，就要常想那一二成的好事，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，不致被那八九成的不如意打倒。”朋友听了，非常欢喜，抱着“常想一二”回家去了。

几个月后，他又来向我求字，说：“每天在办公室劳累受气，回家后，看见那幅‘常想一二’就很开心，但是墙壁太大，字显得太小，再给我多写几个字吧！”对于好朋友，我一向是有求必应，于是，又写了下联“不思八九”和横批“事事如意”。

后来，我再婚的消息披露报端，引来了许多离奇的传说与流言。一天，朋友打来电话，说：“我也想不出用什么话来安慰你，就给你念念你写的字吧。常想一二，不思八九，事事如意。”

朋友的这个电话使我很感动，我常觉得，在别人的喜庆中锦上添花容易，在别人的苦难里雪中送炭很困难。那种比例，也是八九与一二之比。不能雪中送炭的不是真朋友，当然更甭说那些落井下石的人了。

不过，一个人到了四十岁，大概也练出宠辱不惊的本事了，便不会在乎这锦上添花、雪中送炭，或落井下石。我们经历过生命的痛苦与挫折，经历了情感的相逢与离散，已探索出积极的、快乐的、正向的理念，这种理念，正是“常想一二”。

“常想一二”的理念，乃是在重重乌云中寻觅一丝黎明的曙光，乃是在滚滚红尘中接收一些宁静的消息，乃是在濒临窒息时做一次深长的呼吸。

摘自《读者》



心神领会

陪领导打麻将，领导无意中说：“我最欣赏蒋介石。宋美龄喜欢梧桐，蒋介石就在南京种满了梧桐。”我心领神会，打出一张五筒，领导大喊：“和。”

摘自《读者》



中年人如何养生 中老年养胃只需五步

科学饮食

一日三餐讲究营养均衡，多食易于消化的食物，不暴食暴饮，不食或少食过酸和过辣的食物，以防胃粘膜损伤，引发胃病。同时遵守早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃少的原则。

注意劳逸结合

适当的锻炼可以增强体质，提高机体的抗病能力，而过度的劳作，会造成肠胃供血不足，分泌功能失调，从而造成胃粘膜损伤，从而引发胃病。

戒烟酒

酒精本身可以直接损伤胃粘膜，还能引发肝硬化和胰腺炎，这些疾病反过来加重胃粘膜的损伤；同样，烟中有害物质可促使胃粘膜血管收缩，减少胃粘膜的前列腺素合成，刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌，而对胃粘膜造成破坏。

保持良好的心态

愉快的心情可以调节身体机制功能，促进身心健康。而压抑、消极、悲伤的心情则会影响人的神经系统，促进胃酸分泌过多，并减少胃液分泌，造成肠胃功能紊乱，引发消化性溃疡。

科学用药

是药三分毒，服用药物时，尤其是对胃有刺激作用时，应控制剂量和疗程，并在饭后服用，减少对胃的刺激。

摘自《中华养生网》

离退休工作简讯

★9月初，老年大学各专业陆续开课。2017年下半年开设计算机应用专业（高级班）、英语口语专业（初级班）、绘画专业（初级班）、诗词楹联的创作与欣赏（初级班）、老年健身专业（太极拳班）五个专业。在开学典礼上，老年



大学乔哲校长致辞，对精心备课、认真负责的任课教师表示感谢，并表示将努力老同志们的创造更好的学习条件，鼓励老同志快乐学习。

★2017年9月8日下午，离退休职工党委召开党委中心组理论学习、党委扩大会。离退休职工党委全体委员及支部书记出席本次会议。在会上，大家学习了习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上重要讲话精神和北京科技大学2017年暑期党委扩大会和北京高校离退休工作部门负责人会议的精神，并安排部署党委九月份学习和工作计划。

★9月8日-9月25日，离退休职工党委征集以“喜迎十九大、胜利再出发”为主题的书画、诗词、摄影作品，广大离退休老同志踊跃参加，通过书法、绘画、诗词、摄影等艺术形式，回顾峥嵘岁月，畅谈发展变化，讴歌美好生活。

★9月22日上午，为丰富老同志的精神文化生活，离退休职工工作处组织开展了“喜迎十九大，运动享晚年”的80岁以上高龄老同志趣味运动会。此次活动本着“安全第一、乐在其中”的原则，针对高龄老同志的特点特设了三个项目：打靶、高尔夫和投篮。共有200多位老同志积极踊跃地参加了本次运动会。



★9月22日下午3:00，北京科技大学2017年下半年新退休职工欢迎会在铭德楼208举行，热烈欢迎今年下半年退休的三十余位新同志。离退休职工工作处全体工作人员参会。

★9月18、19、22日，离退休职工工作处为今年八十大寿的老同志免费摄像，给老寿星们照寿星照并免费制作水晶摆台。

★9月26、28日，离退休职工工作处组织老同志前往北坞公园、玫瑰情园，开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”秋季徒步活动。



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)