

金色园地

第七期 (总第 150 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2016 年 10 月 8 日

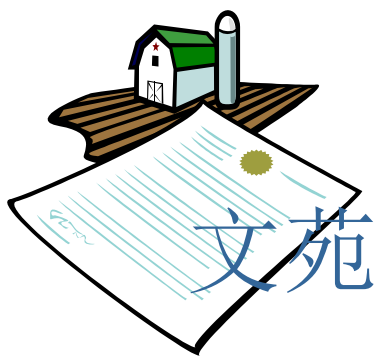
主编:乔哲 责编:刘淑红 杨燕 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

喜迎国庆，欢度重阳

祝祖国繁荣昌盛，祝学校蒸蒸日上，
祝老同志乐龄长寿





文化自信是强大的精神力量

习近平同志指出：“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。”“文化自信是更基本、更深沉、更持久的力量。历史和现实都表明，一个抛弃了或者背叛了自己历史文化的民族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一场历史悲剧。”这些重要论述深刻揭示了在建设社会主义文化强国中坚定文化自信的重大意义。文化自信是发自内心的对自身文化的价值、能力和前途的坚信，是一种内在的精神力量。文化自信的文化，是民族意义上的文化。换言之，我们所讲的文化自信是对民族文化的自信，是在文化层面对本民族自我价值、自我能力和自我发展前景的自觉持守和淡定心态。

文化自信首先表现为文化自觉。文化自觉是一个民族对于自身文化之由来、发展历程、内在特质、现实状况、发展趋势的理性把握，对于自身文化与其他民族文化关系的理性把握。就我国而言，对以爱国主义为核心的民族精神的弘扬，对以改革创新为核心的时代精神的光大，对中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展，对民族历史文化传统的理性清理，既是文化自觉的当代表现，更是文化自信的切实践行。最近二三十年，我们肯定民族文化的价值，对历史悠久的中华文化怀有温情和敬意，对包括先秦子学、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学、清代朴学和新学等不同学术繁荣时期的价值有深刻认识，对老子、孔子、墨子等一大批思想大家倍加推崇，对浩如烟海的传统典籍进行认真整理和创造性阐发。这些都不是外力强加给我们的，而是经过长期的实践后积淀于我们内心的价值认同，是经过自我反省、自我批判后自我超越的结果，是对民族文化的价值坚守。这也表明，我们的文化自觉意识日益增强，作为文化自觉最高表现形态的文化自信日益坚定。

文化自信其次表现为自觉的文化批判和价值重构。在积极传承中华优秀传统文化的同时，能够清醒地看到民族传统文化的不足，勇于并善于对其进行清理，通过文化批判为新的价值重构创造条件，是中华民族素有的襟怀和胆魄。中国历史上不同学派、不同思想相互激荡，往往在碰撞中相互吸收甚至相互融合，这中间就包含着文化批判和价值重构。明清之际启蒙思想家对专制政治和专制帝王的批判，都是对传统文化糟粕深入骨髓的批判。近代谭嗣同、梁启超等希望通过对传统文化的批判拯救中国。五四新文化运动以后，在中国共产党领导下，我们对民族传统文化进行了批判性继承和创造性发展，创建了民族的、科学的、大众的新民主主义文化。通过对民族传统文化的清理、对西方文化合理成分的吸纳，进行新的价值重构，我们不断坚定文化自信。

文化自信还表现为对民族文化当下状况的充分肯定和对未来前景的满怀信心。建设中国特色社会主义文化，在全社会培育和弘扬社会主义核心价值观，光大并践行中国精神，是我们基本的价值取向。这不仅是价值观自信的表现，更是我们文化自信的集中体现。我们坚信能使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调，把跨越时空、超越国界、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来。我们坚信中华文化将同各国人民创造的文化一道为人类提供正确精神指引。

显而易见，我们的文化自信来自中华民族的长期发展特别是改革开放以来的快速发展。习近平同志指出：“我们走自己的路，具有无比广阔的舞台，具有无比深厚的历史底蕴，具有无比强大的前进定力。中国人民应该有这个信心，每一个中国人都应该有这个信心。”是的，我们应该有而且一定有这个信心，因为我们的这种自信是文化自信的凝聚。

（作者李宗桂为中山大学文化研究所所长、教授）

庆祝中华人民共和国成立六十七周年

□言 午

中国成立了中国共产党，这是开天辟地的大事件。中国共产党勇担历史责任，敢于作出巨大牺牲。没有中国共产党，中国人民就无法打败压在自己头上的各种反动派，中华民族就无法团结统一在社会主义道路上走向繁荣富强。历史告诉我们，95年来，中国走过的历程，是中国共产党和中国人民用鲜血、汗水、泪水写就的，充满着苦难和辉煌、曲折和胜利、付出和收获。

这是我们中华民族史上不能忘却的，建立了中华人民共和国，是我们党团结带领中国人民进行28年浴血奋战打败了日本帝国主义，推翻了国民党反动统治，彻底结束了旧中国半殖民地、半封建社会的历史，彻底结束了中国一盘散沙的局面，彻底废除了列强强加给中国的不平等条约和帝国主义在中国的一切特权。中国共产党从成立，就肩负起领导中华民族实现伟大复兴的重任。建立新中国，使中国人民从此站起来了。

这是我们党团结带领中国人民完成社会主义革命，确立了社会主义基本制度，实现了中华民族由不断衰落到根本扭转命运，持续走向繁荣富强的伟大飞跃。

也是我们的党团结带领中国人民进行改革开放新的伟大革命，极大激发广大人民群众的创造性，解放和发展社会生产力，增强社会发展活力，人民生活显著改善，综合国力显著增强，国际地位显著提高。开辟了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会主义理论体系，确立了中国特色社会主义制度，使中国赶上时代，实现了中国人民站起来到富起来到强起来的伟大飞跃。

特别是十八大以来，以习近平同志为核心的党中央在从严治党、反腐败斗争、廉政建设以及经济、国防、外交等方面作了大量工作。八项规定改进作风，深得人民拥护。反腐败斗争揪出了那么多的贪腐分子，真是大快人心，否则就会亡党亡国。群众路线教育实践活动、“三严三实”、“两学一做”学习教育，推动了政治生态改善。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。宣布裁军30万。同时北京获得2022年冬奥会

举办权，人民币纳入国际货币基金组织，我国自制的 C919 型客机总装下线，世界互联网大会在中国乌镇召开，中国发展迅速，走向世界造福人类。

中国是世界上最大的发展中国家，在短短的 30 多年里摆脱贫困，并跃升为世界第二大经济体，彻底摆脱被开除球籍的危险，创造了人类发展史上惊天动地的发展奇迹，使中华民族焕发出蓬勃生机。

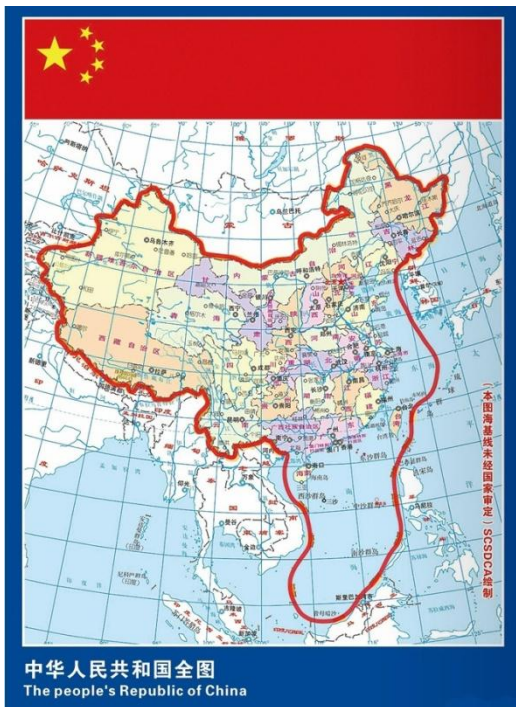
中国之所以有今天，都是共产党几代领导人坚持道路自信、理论自信、制度自信、文化自信的结果，不管世界发生多大变化，不动摇，不改变，不变样，中国坚持走中国特色社会主义道路。方向决定道路，道路决定命运。中国特色社会主义不是从天上掉下来的，是党和人民历尽千辛万苦，付出巨大代价取得的成就。中国特色社会主义既是我们必须不断推进的伟大事业，又是我们开辟未来的根本保证。

今年是我们进入全面建成小康社会决胜阶段的开局之年。我们要树立必胜信念，贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，落实新发展理念是全面建成小康社会的头等大事。习近平总书记指出：中国共产党领导中国人民开辟的中国特色社会主义道路是正确的，必须长期坚持，永不动摇。在习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，我们的晚年生活过得这样安康幸福，的确来之不易，要珍惜。特别是我们要教育好儿孙后代学好传统文化做好中国人。不忘初心，继续前进！

庆祝建国六十七周年

□江 人

一穷二白旧中国，民不聊生度日难。百姓当家做主人，解放带来明朗天。
人民代表议国事，依法治国民拥赞。多党合作肝胆照，政治协商大众欢。
改革开放特色路，神州日月换新篇。高铁核电举世惊，探月工程争领先。
综合实力显增强，富国强军震宇寰。执政为民固宗旨，八项规定倡清廉。
从严治党自身硬，反腐斗争成效显。不忘初心圆国梦，复兴征途永向前。
六十七年风雨路，党旗引领过千关。而今迈步从头越，再创辉煌勇克坚。



一张废纸了仲裁

□黄 晔

二零一六年七月二十日

菲首炮制仲裁案，
租借法庭雇判官。
混淆岛礁出诳语，
掀起南海恶浪翻。
美日奸计乱搅局，
捞张废纸心不甘。
奈何公正助得道，
中国维权力顶天。

因为有爱

——为离退休处的同志点赞

□沈澍元 夏琦

你们！心怀党的为民情怀，秉赤子之心，以大家高兴不高兴、赞成不赞成、拥护不拥护为基点，勤勤恳恳，为我们奉献出金色华年。

看！每次庆典盛会，你们激情似火，尽展风采，让快乐飞旋；在老人运动会上又柔情似水，同呼吸，心相连，汗涓涓，爱绵绵；尊长，关爱病弱，拜访慰问，问冷暖，问病痛，把春风送入家门。看到你们更多的是微笑，我们感到的是纯真，温暖。

因为有你们，我们生活发生改变，架起友谊的金桥，青春重燃；因为有你们，我们活得精彩，老人重上大学，文化传统滋润，在琴、棋、诗、歌、画中享受永恒的经典。你们是共和国绚丽的光环！

在共和国六十七岁华诞，让我们共奏和谐乐章，共同拥抱爱的春风、爱的奉献、爱的纯真、爱的温暖，不忘初心，珍爱今天，因为有爱，我们都想寿过百年。

着 装

□思考

人老了，往往就不愿再添衣服，总是说，我有好几件呢。还有人说，那么大岁数了，讲究啥，自己穿的舒适就好，衣服又不是给别人看的。其实，你穿衣服还真不能说就是自己的事，特别是年龄大了以后。

首先，衣着得体是对别人的一种尊重，衣着得体使对方心情愉悦，感受到您的诚意。同时，显示了您的修养和素质，自然也会得到对方的尊重。

其次，从衣着上可以看到您老伴儿的影子。也许您可能不在意自己穿着，但您肯定在意老伴儿的穿着，特别是一起出门时相互的衣着，老伴当然也会在意。如此，都在意一点穿着是否得体，也是老两口关爱尊重的一份情谊。一个整天邋遢、衣着不整的老人，那不是老两口关系不好，就是老伴已经没有能力照顾他了。当然，在这方面女性要比男性更用心，付出更多。

再次，穿着讲究可以看到儿女的孝心，不管你的态度如何，孩子一定会很在意您的穿着，特别是在一些必要的场合，把老爸老妈打扮得讲究一些，这绝对是孩子们得意的事情。反之您衣冠不整，人们会以为儿女们对您关心不够，甚至不孝，这是让孩子最没面子的事。所以为孩子，我们也应注意自己的穿着。

衣着美观大方也是一种自信，我们都经历了几十年的物资紧缺时代，年轻时没穿过什么像样的衣服，如今有条件了，人也老了。但我们有资格，也应该有心情，穿着得体讲究一点，美观大方一点，讲讲衣服的品位。

中老年朋友们，常言道人靠衣服马靠鞍，亮丽的颜色、合适的款式、合理的服装搭配，穿上真实反映出长者的生活品质 and 晚年生活的追求。所以建议您，只要合适想穿就穿。不要让很多关爱您的人失望，您也对不起您自己，明白吗？

爱美有益于长寿，富有青春的活力。

做好事，莫思恶，遵纪守法，爱祖国，尽心为，努力作，汗水换来殷实好生活，勤劳致富财运久，强取豪夺必招祸。

高官显，大款阔，富贵如云眼前过，青菜萝卜食真味，琴棋书画自得乐。穷通有数，各得其所。

身外物，求不得，替人保管瞎忙活。聚财无道命难保，百万买得弹一颗。来去赤裸，哪个属我，贪什么？

日落息，日出作，春播，夏锄，秋收获，早熟命短未成果，顺天应时总没错。

忍让安，知足乐，身外之物当施舍，儿孙有志不肯老，后代无知财是祸。教子明德，以身作则，积什么？

父母恩，忘不得，师长教诲牢记着。羔羊尚且知跪乳，人无孝敬算哪个？奉师养老，尽分尽责，逆什么？

乐清静，甘寂寞，远离是非自无过。频梳耳孔拒闲话，道听途说准有错。

历坎坷，经曲折，人生之路无假设，天堂地狱随业造，各具因缘都没错，大道通天，脚底踩着，悔什么？

为中国喝彩

□幽燕

和谐之音乐团“一带一路”中外歌曲演唱会，于9月6日下午和9月8日下午在铭德楼演唱厅举行。他们演唱了“一带一路”部分沿线国家及我国的21首经典歌曲，为搞好这次演唱会，陆国市老师查找了大量的资料，介绍歌曲时代背景和曲风。本场演唱会部分经典歌曲，由陈景荣老师改编，曲风优美，旋律突出，悠扬欢快的歌声，把在座的观众带进了当年丝绸之路繁华的景象，看过演唱会的老师纷纷表示这场音乐会品质很高，很好地诠释了“一带一路”沿线的风土人情和文化，我们期待下次更高更好的音乐会。

九九重阳节

□赵立合

据称，“九九重阳节”早在战国时期就已形成，魏晋以后重阳风气日渐浓郁，到了唐代被正式定为民间的节日，此后便作为民俗沿袭至今。

金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的，故而重阳节又有登高的习俗。

香山位于北京西郊，苍翠连绵，是一座具有山林特色的皇家园林，其主峰名曰香炉峰（俗称“鬼见愁”），是一个登高的好去处。

现在仍清楚地记得，第一次登香山是在上个世纪60年代上大学之时的事情，当时班上同学风华正茂，血气方刚，进东门、绕十八盘、经平台，一口气便直抵峰顶。那时香山全然不像现在这样游客如云，人潮如涌，登山路上极少碰到游客。

此后，因来去方便，又多次到香山游览，特别是退休以后，还曾一度拚为“登山族”一员，所以至今登临香炉峰恐有百十次矣。兹将旧日登临香顶的三篇带有时代气息的诗作录于下，以作对于过去岁月的回忆。

霜天晓角·登香炉峰（20世纪60年代）

晓寒霜重，百折登香顶。留意枫林深处，漫山红，晴光映。

可喜风如定，峰寂游人静。纵目青天万里，心神同，情怀共。

注：香山红叶乃经霜之黄栌树叶，不过初次登临时因没有见过世面，且受“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的影响太深，误以为是枫树叶，故词中有“枫林”之说，今仍存之。

诉衷情·登香炉峰（1980年）

今朝又上香炉峰，时序正初冬。山中新雪未久，峭冷壮豪情。

白日照，雪光明，朔风停。岁寒方见，翠柏葱茏，红叶凋零。

五律·登香炉峰（1998年）

香山今日客，已是过来人。
不恋城郭好，惟求情趣真。
登高还本性，瞩目去凡心。
昂首冲天立，超然幻海深。

金园诗社诗词作品 18 首

李素琴《七律·国庆颂》

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。
健儿奥运传佳讯，习总杭城亮主张。
开放创新康定路，百年圆梦更辉煌。

李素琴《七律·金园诗社赞》

翁姬耕耘乐晚年，金园夕照百花妍。
仄平格律循规矩，韵味声情学圣贤。
纵放才思文笔美，抒发心意笑声甜。
排除琐事勤歌咏，硕果飘香鹤寿添。

刘瑞兰《古律·回家》

异国情亲如蜜甜，不知不觉满一年。
爱女依依折绿柳，银燕恋恋奔蓝天。
俯瞰氤氲舷窗外，飞越缥缈天水间。
次日抵京还故我，归居科大旧家园。

姜燕钢《七绝·有感》

迎春花谢草青青，一路海边听浪声。
拾贝沙滩时忘晚，鱼书速到墨香浓。

黄乐恒《七绝·少林寺》

少林古寺隐藏深，中岳群山拱太尊。
果是武僧功底好，刚柔并济叹如神。

黄乐恒《排律·焦作探亲随笔》

百花齐放艳阳天，焦作风光记笔端。
夸父像前如社日，青天河畔赛江南。
湖山美景人陶醉，城市生活民慰安。
千米缝山针跑道，一捏尧帝庙喷泉。
公园游客天天满，悬索绳桥处处颠。
海底新奇童子乐，中心活动老人欢。

曹贞源《踏莎行·长征胜利 80 周年》

后面兵追，前方险阻，雪山草地长征去。
红军铁汉志如虹，中华誓要重崛起！
百世丰功，千秋伟绩，惊天壮举谈何易。
神州从此换新颜，国家强盛人民喜。

翟启华《七律·金园诗社》

自从入社写诗文，不料着迷逐日深。
夜梦调声凑平仄，日耽押韵忘晨昏。
如童学语不知累，似女绣花蛮认真。
今日兴来谄几句，大家一起乐开心。

李素琴《七律·郎平赞》

英雄不减当年勇，叱咤排坛铁教头。
团队组合凭慧眼，精心布阵靠良谋。
威风凛凛征途险，豪气腾腾壮志酬。
义勇歌扬传世界，郎平大美耀神州。

高澜庆《七绝·赞里约奥运会开幕式》

艺术包容环保篇，桑巴炫舞大狂欢。
节约精妙圣火塔，彩焰熊熊不夜天。

高澜庆《七绝·赞马龙》

马跃龙飞百炼功，里约奥运展雄风。
推挡抽拉疾如电，满贯梦圆一笑中。

散人《水调歌头》（依坡公原声韵）

昨晚中秋夜，满月淡云天。荷塘旧地邀约，
对坐话韶年。脉脉清风如醉，渺渺华光如水，
罗幕掩轻寒。多少过来事，弹指一挥间。
照高阁，窥绣户，慰愁眠。屏心敛气，不管天
地是方圆。修业无求过分，处世当能守本，
人事自周全。莫负时光好，桂影正娟娟。

纪念中国共产党建党 95 周年暨长征胜利 80 周年诗朗诵

刘淑春/王惠 《党的光辉耀神州》

艰苦奋战近百年，浴血为民不畏难。
南湖船上灯光灿，指明航向创新天。
八一起义南昌市，朱毛会师井冈山。
历经五次反围剿，长征胜利到延安。
国共合作同抗日，初战告捷平型关。
百团前线杀贼寇，全民敌后斗敌顽。
八年抗日得胜利，老蒋又把内战掀。
三大战役过江去，五星红旗换新天。
华夏迎来春万象，开国大典震宇寰。

党领民众齐奋战，残破山河得改观。
抗美援朝斗美帝，改革开放写鸿篇。
转型升级创新路，国强民富展新颜。
国民经济稳增长，幸福指数与日添。
科技水平大步迈，国防现代不平凡。
高铁核电新技术，两弹一星更尖端。
亚非拉美交往广，一带一路朋友圈。
全国人民团结紧，同心同德永向前。
永远跟着共产党，中华民族万万年。

李淑文/蔡震升 《长征颂》

历史丰碑万古传，长征胜利八十年。
红军不怕远征苦，北上抗日意志坚。
雄韬伟略惊世界，冲天壮举史空前。
敌寇围追布罗网，奇兵奋勇胜连番。
围追堵截何所惧，艰难险阻只等闲。
五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。
金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。

出敌意料，四次神奇渡赤水，
令敌胆颤，一举攻破娄山关。
忍饥挨饿过草地，舍生忘死爬雪山。
红军铁流两万五，长征胜利到延安。
英雄赤胆昭日月，烈士忠魂笑九泉。
盖世功勋写青史，千古流芳美名传。
往事回眸堪笑慰，弘扬传统谱新篇。

金园诗社祝贺《雪松风韵》诗集（续集）刊印出版

柏士兴 《自题诗集》

八秩华年鹿鹤鸣，镜中霜鬓扣心旌。
人生有限经风雨，岁月留痕浸馥馨。
寄意雪松论标格，忘机妙境动诗情。
推敲细作黄昏颂，点染精描夕照明。

黄乐恒 《披读题赞》

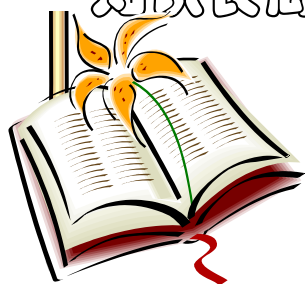
雪松风韵好华章，半世沧桑诗里藏。
用字遣词舒眼力，情深义重暖心房。
探亲访友奔南北，海阔天空话短长。
皓首之年言不老，赋诗练字享安康。

赵立合 《序言题赞》

夕阳休谓近黄昏，请看诗坛耄耋人。
学富五车轻显贵，才高八斗藐金银。
临窗对月三更晚，走笔生花百事新。
应信秋光情亦好，繁华落尽见天真。

刘国勋 《伏读题赞》

春风秋雨安平路，戴月披星炊事年。
昔日已闻一支笔，今朝喜读集诗篇。
抒怀叙事韵声美，忆友思亲情意绵。
翰墨华章行万里，雪松风韵慰群贤。



知止

生活在乡村的人小时候总会得到很多教训。不能对着月亮指指点点，做豆腐的时候不许喧闹，新年第一天的水存着不能倒掉，下颌牙掉了扔瓦楞上，上颌牙掉了扔床下，钻人家裤裆会长不高，晚上不能照镜子，老梳头会记性不好，纽扣扣错了是要打架的，在屋里打雨伞会变成矮子，玩火要尿床，如此等等。没来由的禁忌，甚至带点迷信色彩，大都是正值兴高采烈之时，给人当头棒喝，让人立时转醒，不可忤逆放肆。

以致时至今日，当兴高采烈地行着某事、做着某梦、执着某念，便不时地有声音旁白般响起，霎时间心底妄念尽消。

弘一大师有幅字，就是“知止”二字，深刻体会你会发现，知止比知足的境界更高一层，知足是不贪，知止是不随、不要、够了。对烦恼和痛苦说够了，对财富和名望说够了，对安逸和欣悦说够了。

四季也在说止，说够了。夏天热够了，秋天来了；花开够了，便谢了；冬天冻够了，春天便到了。

老子云：“知止不殆，可以长久。”何为止？心之所安即为止。

摘自《读者》

小幽默

“证”能量

妹妹的男朋友来提亲，老妈嫌他的长相一般，不答应，只见他掏出一堆证：房产证、行驶证、健康证、名校毕业证等等，老妈当场就同意了，然后转头对我说：“看，这就是‘证’能量。”

摘自《读者》



老人锻炼头颈要小心

有一位患动脉硬化的老人，每天早晨打太极拳锻炼身体。由于近来经常感到头晕，便晃动和摇摆颈部想使头脑清醒。结果事与愿违，头晕更加明显，甚至在活动颈部时还常常出现眼前发黑的现象。

实际上，老人的这些症状是大脑供血不足所致，而活动颈部使大脑缺血更加严重，甚至影响到了眼睛的血液供应，出现眼前发黑和暂时性视力障碍症状。

一般来说，轻度的动脉硬化不会影响大脑血液供应，所以颈部活动后不会出现什么症状。而重度的动脉硬化，会使大脑血液供应减少，出现头晕、头疼和记忆力减退等症状。此时活动颈部，很可能加重脑缺血，甚至发生缺血性脑中风。因此，老年人在体育锻炼时不要过度活动颈部。

摘自《长寿》

老人防摔倒要掌握这些技巧

世界卫生组织发布报告指出，全球每年有 30 余万人死于跌倒，其中 60 岁以上老人占了一半。为了防止老年患者摔倒，还是采取一些具体措施吧！

专家表示，要防止老人摔倒，首先要增强老人身体的各项机能，如坚持参加规律的体育锻炼，以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性，从而减少跌倒的发生。适合老年人的运动包括太极拳、散步等，其中太极拳是我国优秀的传统健身运动。

其次，要选择适当的辅助工具。要使用合适长度、顶部面积较大的拐杖；熟悉生活环境，如道路、厕所、路灯以及紧急时哪里可以获得帮助等；

老年人着装宜舒适合体，裤腿不要过于肥大或过长，鞋子大小要合适，尽量别穿系带的鞋。再则，老年人坐下的时候，椅子高度要适宜。尽量不要让老人坐软沙发，因为老人下肢没力量，从软沙发上起来需要两只胳膊用力支撑，一旦撑不住，就容易摔倒。

服用药物，尤其是同时服多种药物，可能增加跌倒风险，因为有些药物会使人感觉嗜睡、头晕。老人在服用处方药或营养补充剂时，一定要咨询医生或药剂师，了解潜在的副作用。如果服药后有眩晕、昏睡感，要在医生指导下调整药量，或在家人的陪伴下活动，以防摔倒。

摘自《长寿》

快乐人生

放得下，想得开，看得透，忘得了。

人生，这匆匆的旅程，我们最想要的就是快乐。对于追寻快乐的人来说，只要做到12个字，人生就是快乐的。

放得下。尘世之中，有太多的东西让我们放不下。放不下一份不属于自己爱情，放不下升职加薪的机会，放不下对一个人的厌恶，放不下对欲望的追逐。放不下，只会让自己离快乐越来越远。

想得开。所有的事情都不会尽如意，所有的人都会有对你不够友善的瞬间，所有的理想都会有破灭的可能。努力了，付出了，

得到与否，顺其自然。想得开，则事事圆满。

看得透。人生在世，最大的困扰莫过于利益。很多人在忙于追逐利益，却不知得到之时一定会有所缺失。得即是失，失即是得。看得透，才能快乐一生。

忘得了。一个人无意的伤害，一件事的致命打击，一段情的千疮百孔……忘了吧。人生短短几十年，何苦记得那些不如意呢？忘得了，快乐才会围绕身边。

人生的幸福在于快乐，我们总慨叹快乐难觅，却不知快乐只是这12个字，放得下，想得开，看得透，忘得了。

摘自《健康导航》

离退休职工工作简讯

★9月6日下午和9月8日下午，和谐之音乐团在铭德楼演唱厅举行“一带一路”中外歌曲演唱会，21首歌曲曲风优美，旋律突出，悠扬欢快的歌声，把在座的90多位观众带进了当年丝绸之路繁华的景象。

★9月7日，离退休职工党委中心组理论学习、党委扩大会在铭德楼三楼会议室举行，主要学习习总书记“七一”重要讲话精神，布置下半年及本月党委、行政工作计划。

★9月12日，离退休职工党委19个支部在铭德楼各活动室开展组织活动，学习习总书记“七一”重要讲话精神，其中离休三支部和退休七支部重温入党誓词，开展“不忘初心”主题党日活动。



★9月20日，老年大学英语口语专业初级班开班典礼在铭德楼三楼教室举行，老年大学乔哲校长鼓励学员在课堂上以场景训练为主，敢于张口，坚持练习，尽快的运用到生活中去。



★ 9月20日下午，我校离退休职工工作处在铭德楼三楼会议室举行新退休人员欢迎会，“无缝对接”迎接我校2016年下半年退休的教职工。离退休职工工作处领导、全体工作人员和24个活动小组组长参加了会议。



★ 9月21日，老年大学绘画专业初级班开班典礼在铭德楼二楼举行，爱好绘画的20位老同志认真学习绘画基础知识。



★ 9月23日，老年大学书法专业初级班开班典礼在铭德楼二楼举行，老年大学乔哲校长参加了此次典礼，乔哲校长说，学习书法能让人远离浮躁、平心静气，他近期练习书法受益匪浅，希望与学员相互切磋共同进步。

投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)