

金色园地

第一期 (总第 153 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 1 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 2017, 新年快乐!

恭贺新春

闻鸡起舞庆新年



昂首高歌迎旭日

阳光 健康 快乐

2017 离退休职工迎新年联欢会集锦



校党委书记武贵龙致新年贺词



离退休工作处 啦啦操《新年快乐》



联欢会开幕式



合唱团 大合唱 《往日时光》、《假如你要认识我》



舞蹈队 舞蹈 《新疆铃鼓舞》



模特一队 模特表演《梨花颂》



柔力球队 柔力球表演 《柔力球基本套路二》



快乐舞队 舞蹈《敖包相会》



门球队 三句半《门球赞》



大家唱 大合唱《北京颂歌》



晨练队 舞蹈《拜新年》



京剧组 京剧演唱《白毛女扎红头绳》



模特一队 模特表演《青花瓷》



乒乓球队 诗朗诵《我的祖国》



舞蹈队 舞蹈《珊瑚颂》



和谐之音乐团合唱《映山红》、《高原之歌》



和谐之音乐团合影



工作组合影

阳光 健康 快乐
2017 离退休职工迎新年游艺会集锦



夹玻璃球



丢雪球



钓鱼



套圈



投篮



吹乒乓球

党员，这是你的第一身份

记者 江 琳

□全体党员、干部特别是高级干部必须增强党的意识，时刻牢记自己第一身份是党员

□每个党员无论职务高低，都要参加党的组织生活

□党员、干部必须严于自我解剖、认真整改，开好年度民主生活会
第一，信仰信念作为核心问题突出出来

马克思主义政党的最大特点，也是与西方政党差异最大的地方，是政治属性或者政治信仰不同。马克思主义政党要求其成员拥有坚定的政治信仰信念，这也是《准则》在总结党内政治生活中存在的问题时连续提了10个“主义”：“个人主义、分散主义、自由主义、好人主义、宗派主义、山头主义、拜金主义不同程度存在，形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风问题突出”的原因所在。

《准则》和《条例》把“增强党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力”作为突破口，旨在促进党员干部坚定共产主义信仰和社会主义信念，在两个文件中的地位十分突出。比如，与1980年版的《准则》相比，本次颁布的《准则》有一个重要变化，前者目录第一条是“坚持党的政治路线和思想路线”，这一次是“坚定理想信念”，这个变化是需要党的成员特别关注和深思。

第二，坚持问题导向，着力于关键点上突破

《准则》和《条例》点明当前存在的问题时，直接而又犀利。比如，其中点出了态度暧昧、明哲保身、当老好人、拉拉扯扯、吹吹拍拍、阿谀奉承，甚至还有“野心家、阴谋家”等现象。怎样有效解决存在的问题，《准则》和《条例》内含几个关键点或逻辑关系。

强调制度建设的极端重要性。“要把党内存在的突出矛盾和问题解决好，要有效化解党面临的重大挑战和危险，很重要的一条就是要完善规范、健全制度，扎紧制度的笼子，既使已经发生的突出矛盾和问题得到更加深入有效的解决，又有效防范新的矛盾和问题滋生蔓延、有效防范已经解决的矛盾和问题反弹复发”；并且着力探索制度设计上的突破口，“围绕责

任设计制度，围绕制度构建体系”，把制度建设聚焦党内政治生活和党内监督存在的薄弱环节；特别强调了“围绕理论、思想、制度构建体系，围绕权力、责任、担当设计制度，推动解决党内政治生活庸俗化、随意化、平淡化和党内监督制度不健全、覆盖不到位、责任不明晰、执行不力等问题。”尤其挑明“遵守纪律没有特权，执行纪律没有例外，党内决不允许存在不受纪律约束的特殊组织和特殊党员。”

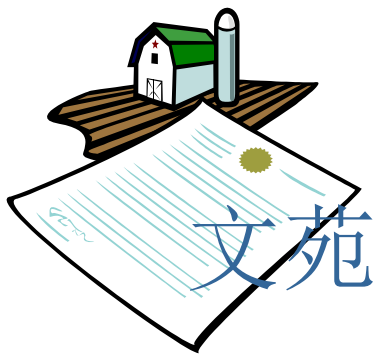
抓住“关键少数”设制度。《准则》和《条例》把十八大以来取得的实践经验“上升为制度规定”，其中最显著的是中央以身作则、率先垂范。比如，在《条例》中单设“党的中央组织的监督”一章，这显然“是对现行条例的突破”，把《条例》的意义、作用和价值大大推进。用习近平总书记的话来说，“准则稿、条例稿都强调以高级干部为重点，主要考虑是加强党的建设必须抓好领导干部特别是高级干部，而抓好中央委员会、中央政治局、中央政治局常委会的组成人员是关键。把这部分人抓好了，能够在全党作出表率，很多事情就好办了。因此，加强和规范党内政治生活、加强党内监督，必须首先从这部分人抓起。”

第三，把改善政治生态增强党的自净能力作为出发点和归宿

《准则》、《条例》厘清了许多关系，包括党内的同志关系、上下级关系、政治关系、组织关系。规范了处事原则和方式，比如不给领导人祝寿，等等。所有关系和处事原则方式的厘定，根本在于规范权力运行，避免滥权和寻租。这一点与不久前颁布的《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》结合起来认识，印象会更加深刻。

近年来，党风廉政建设的经验告诉我们，导致纪律松弛的原因，不是制度缺失，而是缺少一个良好的政治生态。所以，《准则》和《条例》着力于优化政治生态，这其实与两部法规性文件的特点相吻合。虽然其中的所有条文都具有刚性，但主要不是量化标准，而是政治引领和价值引领，其实也是在突出和强调，中国共产党作为先进政党，最重要的还是成员的自觉。正如习近平总书记所指出：“做好各方面工作，必须有一个良好政治生态。政治生态污浊，从政环境就恶劣；政治生态清明，从政环境就优良。政治生态和自然生态一样，稍不注意，就很容易受到污染，一旦出现问题，再想恢复就要付出很大代价。”

（节选自人民网）



感念长征精神

□翟启华

长征，苦难壮烈的征程，为了挽救民族危机，救国救民，红军不怕牺牲浴血奋战，用生命保护下来的草根树皮给战士充饥，把生命留给战友，牺牲留给自己，脱下最后一件棉袄给战友穿，自己成为站如松、坐如钟的雪人，长眠在茫茫雪山中。

心有长征精神有力量，国有长征精神就强大，发扬、学用长征精神，走好新的长征路，伟大的长征精神永传承。

隐涵台湾写实

鸥未回巢目合少，特浪航舟触暗礁。

反毒亮剑万民潮，火烧蝇蚊病源消。

纽带、课堂

□沈澍元

你是纽带，高扬理想信念，把人们的心连上。

你是课堂，学习国家大事，动情的发言，正能量随时代荡漾。

在你的怀抱中，看到榜样：耳中似听到大家唱的琴律交响；似看到手工艺组的百花齐放；阮声悠扬；日复一日，操场迎接晨光；最积极发言者，伸正义，意志昂扬；有的仍为学校关心下一代奔忙；有的步履蹒跚，坚持到铭德阅览，国家发展是他的力量；沟通、交流、关爱、温暖、力量一同绽放。

你又是钟声，把忧患意识敲响。

改革深入，有既得利益的阻抗。

世界格局变幻，周边、西方挑衅，掀波逐浪，更要紧跟党中央。

带着责任、信心、自豪，不忘初心，美哉，夕阳。

穿越、情怀

—新年联欢会感怀

□沈澍元

手捧节目单，思绪翩翩。联欢会主题“阳光、健康、快乐”，充满动感，一语双关，又透着光明、温暖。阳光总是穿透云层、穿越岁月、驱赶严寒、是大地人间的灿烂。那东方升起的太阳，又是人民对党的爱恋。

京剧“白毛女”大小合唱、“北京颂歌”、“映山红”……穿越岁月近百年。百年沧桑，承载着民族的集体意志。那情怀的爆发，正气长歌，真情实感。凝聚人气，聚集理想、力量，把初心点燃。舞蹈、柔力球、模特表演，是美与青春的穿越，一姿一态，回到青年。

迎新会，动人心弦。我只是一滴水，多么想汇入小河弯弯。带着这种获得感，带着铭德的祝愿，拥抱 2017 年。

流逝的记忆 追思世纪伟人

□吴焕荣

80 岁左右的年龄，不到一个世纪，在我们面前流逝了一串名字。他们称得上是世纪伟人，深深地刻印在记忆中，篆刻在历史的丰碑上。

斯大林，第一个社会主义国家的继承者和建设者，二次大战中的战略家和无可匹敌的功臣。逝世，全世界震惊、悲恸。

罗斯福、丘吉尔、戴高乐，二次大战一个阵营中的另一半伙伴。智者、勇者、谋略家。珍珠港反击、诺曼底登陆、亚洲扫敌、南太平洋恶战，留下赫赫威名。逝世，西方如雷霹雳，东方肃然起敬，他们除了战争中的对手，没有敌人。

毛泽东，熟知中华千秋政治，洞察世界风云。二万五千里长征亘古无双，三大战役如烹小鸡，建立新中国翻转中国历史。理论通透折服智者，诗词书法流芳百世。政治家、思想家、军事家、战略家、书法家，名垂千古。

周恩来，一生不争党首，一生躬于人民，一生儒雅。战争年代文武兼

备，和平时期内外操劳，辅佐江山功比天高。五项原则平东西纷争，治理国政扬风清气正。鞠躬尽瘁铸就丰功伟业，身体力行传承中国古今文化精髓。病榻旁百官焦虑，逝世后万民空巷，悲切切哭倒十里长街，白净净素花绿树祭丧，情深深联合国半旗致哀。

曼德拉，和平民主斗士，种族平等典范。二十七年牢狱不改信念，铁窗囚笼意志愈坚。当总统平复黑白对立，用行动影响非洲走势，树旗帜为“劣等民族”争尊严。伟业，在历史延续中生辉。

菲德尔·卡斯特罗，伟人中最后的逝者。反独裁，以“历史将宣判我无罪”为开篇，踏上人生里程，走上世界舞台。在五十年封锁中，躲过 600 多次劫杀，治国安民，沧桑巨变。冲破重重禁锢，影响远播三洲四海，反以强凌弱，扶世道正义，引穷国弱民额首敬仰。九十岁生命，六十年征程，世纪最后一位伟人，2016 年 11 月 25 日落幕。

历史是一面镜子，伟人也是一面镜子。以我们的经历，在镜子面前也许可以多少读懂一些什么是人生哲理、历史正道。

记忆中的家

□刘华生

习近平同志在会见首届全国文明家庭代表时说：“我们要重视家庭文明建设，努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方。”此段讲话引起了我对家的点滴回忆……

跋 涉

芦沟烽火惊世变，中华大地卷狼烟。兄弟随母经鄂陕，蜀道难于上青天。
家破人亡遭蹂躏，背井离乡奔四川。旅途劳顿倍艰辛，跋涉千里渡剑关。^①

团 圆

父率学校先内迁，母携孩儿赴巴山。^②相依呵护苦乐安，川北热土家团圆。
数载奔波双亲劳，忘我敬业志向坚。母慈子孝多幸福，兄友弟恭乐安然。

家 教

彭罗自贡^③度幼年，寒窗苦读相互勉。 “公”“能”^⑤校训铭心间，言传身教耳目染。
釜溪^④之津育新人，阖家相拥尽自欢。 投笔从戎报国志，克勤克俭效先贤。

亲 情

顺江而下回故园，与兄惜别常思念。 骨肉亲情一线牵，兄长相助记心间。
遥隔千山难相逢，嘘寒问暖书信传。 含辛茹苦养育恩，竭心尽力似春蚕。

期 盼

光阴荏苒已暮年，回首往事仍眷眷。 人生虽短情无限，家和事兴国盛安。
可喜后生家道正，中华美德代代传。 耄耋之年喜见闻，文明家庭万万千。

注：①剑关 指四川省剑阁市的剑门关

②巴山 指四川省境内的大巴山

③彭罗自贡 今四川省的彭州、罗江和自贡三市（县）

④釜溪 流经自贡市境内的釜溪河

⑤“公”“能” 自贡市蜀光中学的校训“尽心为公 努力增能”。

生态至上

□黄晔

大风起兮云飞扬，无边阴霾一扫光。 往常隔日突生变，美景乍收雾气茫。
极目天际心情爽，万众开颜益健康。 京津冀圈一体化，改善生态首担当。

老来伴

□思考

磕磕绊绊几十年，生活有苦也有甜。 暗生闷气谁知晓，况且伤身又伤肝。
双双步入养老年，相敬互爱度晚年。 互相赞美多微笑，良好心态寿康源。
吃苦享乐在一起，心情高兴常乐观。 夫妻之间常关照，健康状况细察看。
不如意事谁都有，千万别钻牛角尖。 发现问题早诊治，无病无灾赛神仙。
相互之间多谅解，平和气顺少病患。 病时体贴多照顾，精心呵护不厌烦。
事事感到常知足，生活莫要过高攀。 嘘寒问暖不辞劳，无怨无悔暖心田。

家事一起共商议，和谐忍让谦为先。
生活琐事别计较，恶语牢骚当避免。
学会控制好情绪，气急败坏心不安，

携手相伴人生路，相亲相爱颐天年。
少年夫妻老来伴，风雨过后大晴天。
朝霞夕阳皆红火，老树新枝花更艳。

南水北调

□尤志生

长江自古向东流，汇入海中难调头。
治水禹王无计施，李冰筑堰亦发愁。
碧波触坝登高处，汉水穿黄地下游。
华夏子孙今壮志，提江北上润神州。

盘古精神赞

□尤志生

功夫石外寻修养，文海书山增智商。
师古不泥为创建，传承感悟得良方。
审时度势出精语，意决志坚兴典章。
循规蹈矩终覆辙，集思广益谱新腔。

门球赞

□门球队 王淑清

各位朋友新年好，我们四个来报到，不管演得怎么样，都别跑！
上来说段三句半，把咱门球谈一谈，如有疑问先别喊，谁敢！
咱们科大西北方，有块崭新绿茵场，场上运动有讲究，门球！
原先球场土质差，一到下雨成水洼，就怕遇到刮风天，扬尘沙！
工作处翻建新球场，上下一心齐帮忙，大家交口同称赞，真棒！
门球运动了不起，老中青年都皆宜，尤其适合中老年，有兴趣！
十人十球两队战，红球白球斗得欢，要想打得稳准狠，勤练！
气定心平意专注，连过两门如神助，扫除障碍过三门，撞中柱！
排兵布阵战术巧，审时度势韬略高，追、守、躲、撞趣无穷，妙！
球技精湛本领强，临场应变勤思量，少论输赢重参与，爽！
门球运动接地气，一年四季总相宜，八方球友常交流，建友谊！
欢迎大家来报到，挥杆进球多逍遥，每天快乐又健康，乐陶陶！
我们几个话挺多，句句都是掏心窝，您要同意捧捧场，鼓掌！
为了今天联欢会，全体人员齐准备，精彩节目排着队，咱撤退！

金园诗社诗词作品 32 首

赵立合 《七律·与人论道和诗》

无求无欲便无忧，世事何须尔运筹。
淡饭粗茶足意享，青山绿水纵情游。
开心就是长生术，知命如同顺水舟。
闲散天天休笑我，逍遥自在胜公侯。

李竹贞 《七律·赞书画展》

主旨鲜明意气横，构思精巧若天成。
挥毫泼墨多风格，设色写神高技能。
花鸟鱼虾宣纸现，山川河谷情景生。
丹青固可增年寿，翰墨当歌盛世情。

段凤英 《七律·游衡水湖湿地公园》

浩渺烟波衡水湖，北方大地一明珠。
荷塘已是叶枯萎，荻絮尚随云卷舒。
大雁成群排字阵，燕鸥结伴戏雏凫。
诸朋忙把快门按，打鸟多多乐返途。

孙仁济 《七律·讽“新长城”》

万里长城万里长，巍峨屹立在东方。
新科川普推奇愿，美墨边陲建隔墙。
非为观光设风景，欲求御敌保安康。
应愁春暖冰销去，何处搜寻小孟姜。

沈澍元 《古体·雄风》

一带一路显雄风，融入世界新长征。
纵横欧亚非大陆，一百余国参其中。
战略对接双受惠，命运共同互联通。
责任大国挑重担，任尔说西又道东。

刘瑞兰 《七律·夜色美》

漫步缓行小幽径，两旁树木影参差。
举头远望空寥阔，低首吟哦静夜思。
皎洁月辉何烨烨，迷离星点自稀稀。
他邦夜色共妍丽，慰我怀乡心旷怡。

刘淑春 《七律·秋日即兴》

秋风骤起日趋凉，鸿雁南飞列阵行。
片片农田谷丰稔，层层林木叶枯黄。
霜凝大地添素色，谁给家园卸绿装。
待到来年春意暖，山河重着彩衣裳。

孙仁济 《七律·北海观菊展》

寂寞山间历苦寒，欣逢盛世展仙颜。
齐臻万朵真如室，汇聚千枝北海湾。
绰约英姿何艳丽，迷人色彩更斑斓。
能工巧匠精妆扮，始信秋翁再造艰。

孙玉珍 《七律·悼余旭》

余光灿烂映豪雄，旭日初升耀昊穹。
金雀失翎桐叶落，神鹰折翼碧霄空。
数年广宇超“雷鸟”，几度祥云伴彩虹。
天若有情天亦老，悲歌一曲鹤西行。

沈澍元 《古体·激浊扬清》

新年初始浴春风，从严治党主题明。
波澜壮阔反腐败，激浊扬清育群英。
杰出代表榜样树，廉洁情怀向阳红。
凝聚民心同圆梦，两个百年目标成。

池桂芬 《七律·相聚摇篮》

同窗毕业四十年，塞北江南聚杏坛。
幸会恩师身心健，欣逢好友话语欢。
倾听校院宏图志，共赏诗词美玉篇。
热烈座谈言未尽，相约再聚更怡然。

刘华生 《七绝·治党兴邦》

初冬瑞雪满庭芳，理政治国颁纪纲。
建制立规严管党，中华圆梦步康庄。

梁桂琴 《七绝·悼余旭》

胸怀天宇气如虹，金凤腾飞举世惊。
巾幗明星突殒落，悲歌一曲慰英灵。

高澜庆 《七绝·贺长征5号发射成功》

长征五号庆成功，实现强国稳步升。
换代升级未来显，百年圆梦傲苍穹。

宋继林 《七绝·夜渡琼州海峡》

曾经浦口长江过，首度雷州半岛停。
极目苍茫风浪静，越峡熔铸爱国情。

李素琴 《五律·巫山美》

巫峡聊引望，壮丽美长廊。
飞凤朝云舞，登龙聚鹤翔。
集仙滋雨露，神女沐阳光。
叠障千秋碧，重岩万古苍。

吴焕荣 《五律·初冬即景》

落叶飘飘下，秃枝吟浩歌。
冬初花脱萼，秋尽鸟投窝。
寒风吹雾散，晴日照楼过。
翁姬樽茶饮，闲聊热事多。

黄乐恒 《七律·金华》

投笔从戎福乐地，城区环绕婺江边。
北山三洞访仙境，南麓双龙卧缆船。
白日冰壶声震响，黑天盐鼠舞翩跹。
欢歌笑语传郊外，时下游玩热火天。

刘华生 《七绝·咏雪》

瑞雪飘飘落九天，银装素裹亮山川。
春风化雨消融后，万物滋荣绘锦篇。

孙玉珍 《七绝·咏柳》

衰草苦藤入目残，柔枝黄叶等闲看。
垂丝拂水弄红鲤，为待来春甘耐寒。

李继岭 《七绝·清晨》

早晨空气犹清爽，爷奶厨房里外忙。
带好书包车启动，爸妈送子上学堂。

曹贞源 《七绝·游衡水湖随想》

长空雁阵映朝阳，列队成排过苇塘。
寄梦南飞归去后，代传思念到家乡。

散人 《五律·拜谒包公祠》

铁面主公道，清心用智谋。
为民宁舍命，对上不低头。
孝肃神人敬，廉明鬼蜮愁。
公今如在世，当使满朝羞。

雪松 《五律·美国大选》

象驴争夺戏，落幕却离奇。
社会多纷乱，黎民有所思。
扩张岂能久，收缩当顺时。
国政非商务，静观其变兮。

雪松《五律·叹朴槿惠》

天安门上客，举世目风光。
心路尚端正，口碑多赞扬。
为何走斜道，致此尽荒腔。
闺蜜非常事，焉能好下场。

雪松《五律·杭州 20 国峰会》

金桂宝莲香，群雄聚一堂。
政商献良策，文化架桥梁。
联动须心契，包容放眼量。
创新增活力，引领满庭芳。

池桂芬《游神农架天生桥有感》

涧水雷声远，银川百丈悬。
桥横观景秀，玉境赖天缘。

高澜庆《五绝·霜柿》

金叶俱飘落，唯留果满枝。
向阳如玛瑙，细赏自心怡。

李素琴《沁园春·大足石刻》

何等恢宏，千个石窟，万座像雕。看神山宝顶，石雕似海；
佛湾遍处，客涌如潮。凤舞山峦，龙腾庙阁，儒道佛家并比高。
圆觉洞，那玲珑剔透，鬼斧神刀。

摩崖造像高超，引世界游人不畏劳。羡吹笛少女，悠闲自在；
牧牛童子，快乐逍遥。千手观音，掌托千眼，金碧辉煌举世娇。
钟灵地，惹几多游客，梦绕魂销。

王月《渔家傲·节日有感》

华夏日新吉庆懋，黎民游畅车欢笑。伟业丰功凭我傲，人称道，
民安国泰山河俏。崛起神州盗贼扰，海空窥视周边噪。非亚
难民穷困倒，依然要，国家强盛刀悬鞘。

雪松《临江仙·瞻仰周总理故居和纪念馆》

忠厚传家翔宇地，竭诚瞻仰昆仑。南昌霹雳起征程，文韬武略，
遵义见精神。开国元勋担大任，安邦理政超群。胸怀天地
伟仁人，鞠躬尽瘁，赢得万民尊。

散人《鹊桥仙·解劝 F-Q 不要赌气和吵斗》

夫妻玩笑，家庭争议，何必声如狮吼？寻常拌嘴事区区，
岂能够、当真赌斗！花前月下，席间座上，正是绸缪时候。
伶牙俐口不饶人，令痴汉、如何消受？

知识长廊



为了失去

在藏族聚居区，随处可见藏族阿妈或阿爸右手摇着转经筒，左手拨着佛珠，嘴里念念有词。

一游客问藏族老阿妈：“你们经年累月一直摇着转经筒，拨着佛珠，念着经，希望得到什么呢？”

老阿妈睁开微闭的双眼，看着游客，缓缓地答道：“不希望得到什么。”游客惊讶地问：“那你们为什么还要这么做呢？”老阿妈说：“希望失去点东西。”

游客更为惊讶：“希望失去点什么呢？”

“希望失去贪、嗔和怒。”

藏族老阿妈的失去其实亦是一种得到，这才是人生至高无上的境界。

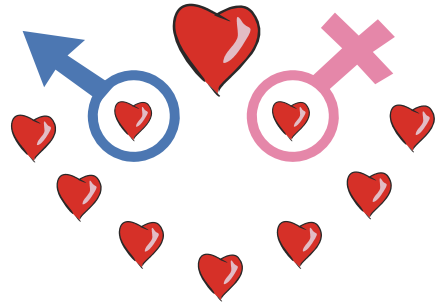
摘自《青年博览》



没开门

老婆回到家，神气地说：“看，我从美容院回来啦！”我关切地问：“怎么回事？那里没开门吗？”

摘自《读者》



高血压：根据血压波动时间服药

人体血压在 24 小时内具有双峰一谷的昼夜节律，白天血压处于较高的水平，而夜间处于较低水平，白天有 2 个血压高峰，一个是上午 9 点左右，一个是下午 3 点左右，夜间血压正常比白天低 10-20%，故心脑血管疾病在早晨发生率较高。

一般以夜间血压比白天血压下降幅度 $\geq 10\%$ -20%，表示血压昼夜节律正常，呈双峰一谷型，称杓型血压。若夜间血压下降的趋势变小，全天血压曲线趋于平缓，夜间血压下降 $< 10\%$ 表示昼夜节律异常，称非杓型血压。

1.对于杓型血压的患者，上午 7 时和下午 14 时两次为宜，使药物作用达峰时间正好与自然波动的两个高峰吻合，此时降压效果最好。不宜在睡前或夜间服用，以避免血压于夜间的睡眠中过低导致组织灌注不全而诱发缺血性脑卒中，尤其是老年人。

2.对于非杓型血压的患者，却应于晚间睡前服药，但晚上服药可更有效地降低夜间平均血压，进而有助于非杓型血压向杓型血压的转化。

1 天服用 1 次的降压药多在上午 7 时给药； α -受体阻滞剂（如特拉唑嗪、多沙唑嗪等）会引起体位性低血压，宜睡前给药。

类风湿性关节炎：激素类药物早晨服用

类风湿性关节炎病人的关节肿胀，僵直和握力下降等症状，以早晨最为

严重。而且糖皮质激素的分泌节率呈昼夜节律性变化，血药浓度峰值一般在清晨 7-8 时。谷值则在午夜 0 时。所以最好在早晨服用激素类药物。故糖皮质激素均选用早晨 7-8 时给药。短效糖皮质激素，如泼尼松、氢化可的松等每日 1 次。

每天坚持快走可延寿 4.5 年

世卫组织公布运动长寿经：每天坚持做少量运动可以增寿。比如如果每星期都能做 75 分钟的快步走，那么比起完全不运动来说，在 40 岁之后寿命可以延长 1.8 年。75 分钟只是一个最低水平，如果一周能快步走 450 分钟以上，则可以延寿 4.5 年。运动增寿这一定律适用于不同体质指数的人群，不论是普通体重者、超重者还是过度肥胖者。现在美国政府所建议的每周基本运动量是相当于 150 至 299 分钟快步走的体育运动量，如果按照这个标准持续锻炼，那么比起每天不运动来说，可以增寿 3.4 年。

补钙或增加老年痴呆风险

瑞典一项研究发现，部分老年女性服用钙补充剂可能增加老年痴呆症风险。这一风险的增加主要出现在得过中风或其他脑血管疾病的人身上。对于有中风史的老年女性而言，补钙的老年痴呆风险几乎是不补钙的 7 倍；对于有中风前兆的老年女性而言，补钙者的老年痴呆风险是不补钙的 3 倍。研究者指出，这项“观察性”研究不能证明补钙直接导致老年痴呆，也不能因为这项研究的结果就得出患中风的老年女性应该避免补钙的结论。

摘自《中国老年》

离退休职工工作简讯

★12月26日上午，为活跃离退休老同志的精神文化生活，北京科技大学离退休职工工作处举办了“展示阳光心态，体验美好生活”迎新年游艺会，200多名离退休老同志兴致勃勃地参加了游艺活动。游艺会精心挑选了钓鱼、投篮、套圈、夹玻璃球、吹乒乓球、丢雪球六个项目，既有趣，让老同志们玩的开心、舒心，又能使老同志们广泛参与。老同志们像孩子一样，玩的很高兴，脸上都洋溢着幸福，这种健康向上、有趣的喜迎新年游艺活动得到了广大离退休老同志的肯定和好评。

★2016年12月30日上午9:00，北京科技大学离退休职工迎新年联欢会在铭德楼二楼多功能厅隆重举行，校党委书记武贵龙同志前来通报学校情况并致新年贺词。

离退休工作人员及老同志们为本此演出进行了精心筹备，整台演出紧紧围绕“阳光 健康 快乐”主题编排精彩的文艺节目。工作人员演出的《新年快乐》啦啦操拉开了整场演出的帷幕。《往日时光》、《新疆铃鼓舞》、《我的祖国》等节目的演出赢来阵阵掌声，门球队表演的三句半《门球赞》将整场演出推向最高潮，感谢学校组织引导离退休老同志开展健康、科学、文明的体育活动，为老同志重新修建门球场。最后大家全体合唱《歌唱祖国》，共祝祖国繁荣昌盛。

本次演出回顾2016年的光辉历程，展望2017年的美好未来，充分展示了新时期老同志的阳光心态及健康快乐的晚年生活，传递了爱党、爱国的正能量。300余位老同志参加。

微信公众号上线通知

北京科技大学离退休职工工作处公众号正式上线，微信公众号主要用于发布重要信息，宣传正能量，促进离退休工作和新媒体深度融合和线上线下互动，力求为老同志提供更好的服务。请各位老师用手机打开微信用扫一扫功能关注微信公众号。



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