

金色园地

第三期 (总第 137 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2015 年 4 月 8 日

主编:乔哲 责编:杨燕 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神 ——牢牢把握“四个全面”的时代内涵与内在逻辑

注:“四个全面”,即全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党,内涵丰富、意蕴深远。从 2014 年 12 月习总书记在江苏调研时提出后前已成为备受关注的“新提法”,广大离退休老同志应紧跟时代,加强学习,全面准确地掌握其精髓要义和逻辑关系。

准确把握“四个全面”的时代内涵。全面建成小康社会,就是确保到 2020 年实现经济持续健康发展,人民民主不断扩大,文化软实力显著增强,人民生活水平全面提高,资源节约型、环境友好型社会建设取得重大进展,为实现现代化和民族复兴奠定坚实基础。全面深化改革,就是以经济体制改革为重点,以处理好政府和市场关系为核心,全面推进经济体制改革、政治体制改革、文化体制改革、社会体制改革、生态文明体制改革、国防和军队改革、党的建设制度改革,完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化。全面推进依法治国,就是坚持走中国特色社会主义法治道路、建设中国特色社会主义法治体系、建设社会主义法治国家,实现科学立法、严格

执法、公正司法、全民守法。全面从严治党，就是要落实从严治党责任，坚持思想建党和制度治党紧密结合，严肃党内政治生活，从严管理干部，持续深入改进作风，严明党的纪律，发挥人民监督作用，深入把握从严治党规律，实现党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，保持和发展党的先进性和纯洁性。

深理解“四个全面”的逻辑关系。“四个全面”不是简单并列的关系，具有“总分总”的逻辑结构。全面建成小康社会是奋斗目标，是我们实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴中国梦的阶段性目标，具有战略统领和目标牵引作用。习近平同志指出：“党的十八届四中全会通过了全面推进依法治国的决定，与党的十八届三中全会通过的全面深化改革的决定形成了姊妹篇”。这表明，全面深化改革与全面推进依法治国同为支撑，共同支撑和推动奋斗目标的实现。全面深化改革是实现奋斗目标的根本路径、关键一招、强大动力，全面推进依法治国是实现奋斗目标的基本方式和可靠保障。中国共产党是中华民族伟大复兴的领导核心，全面从严治党具有全局性、根本性，只有通过全面从严治党才能使我们党坚强起来，才能在全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国的进程中发挥领导核心作用，因而全面从严治党是实现前三个全面的坚强保证。

“四个全面”是内在统一的有机整体。“四个全面”作为相辅相成、相互支撑、内在统一的整体，一是统一于“四个伟大”：实现中华民族伟大复兴伟大梦想、推进中国特色社会主义伟大事业、加强党的建设伟大工程、开展具有许多新的历史特点的伟大斗争，都离不开“四个全面”的协调共进。抓好“四个全面”，就能形成“四个伟大”联动的时代洪流。二是统一于党治国理政的伟大实践：“四个全面”涵括我们党治国理政的方方面面，协调推进“四个全面”就统揽了治国理政的全局。三是统一于中国与世界的深刻互动：协调推进“四个全面”，既是进一步形成中国特色、打造中国优势的大棋局，又是中国进一步拥抱世界、引领时代的大棋局；统筹好“四个全面”，“中华号”巨轮必将在世界大潮中行稳致远，驶向胜利彼岸。

（节选自人民日报）

“两节”期间各学院慰问老同志集锦



机械学院



数理学院



计算机与通信工程学院



外国语学院



东凌经济管理学院



化学与生物工程学院

机械工程学院

1月20日，机械工程学院离退休教职工新年茶话会在铭德楼多功能厅举行，机械工程学院160余名离退休老同志齐聚一堂，共叙旧情。机械工程学院院长王立主持茶话会，副校长王戈，人事处处长臧勇出席了活动并发表讲话，祝全体老同志们身体健康、新年快乐。机械工程学院党委书记马飞做学院2014年工作情况报告。

退休教师代表邹家祥、许纪倩教授发表感言，当天恰好是许纪倩教授的生日，大家一起唱起《生日歌》表达祝福。活动最后，与会人员以系所为单位合影留念，共同祝愿老同志身心健康，祝福学院未来更加美好！

计算机与通信工程学院

1月20日下午，计算机与通信工程学院举行离退休老同志茶话会，邀请曾经在学院工作并为计算机科学与技术、通信工程、物联网与电子工程等专业学科的建设发展做出贡献的全体离退休老同志回家，交流感情、指导工作。

计算机系党委（总支）和行政的历任领导、老教授、老教师、老员工共计30余人参加了茶话座谈会。学院院长隆克平、党委书记黄武南参加会议并先后发言，对老同志的到来表示热烈的欢迎，并祝愿老同志新年快乐、身体健康。

茶话会上，院长隆克平向老同志们详细介绍了学院在学科建设、教学工作、人才培养、科研工作、学生工作等方面的工作情况和取得的成绩，以及学院今后的发展构想。在座谈交流环节中，计算机系老主任涂序彦等退休教职工先后发言，就退休教职工关心的问题，对学院的工作和发展提出了建议和期望，大家欢聚一堂共祝学院的未来欣欣向荣，蓬勃向上。

化学与生物工程学院

1月20日上午，化学与生物工程学院2015年度离退休教师新年座谈会在铭德楼举行。校领导权良柱、化生学院院长张学记、学院党委书记郑安阳等领导 & 职工出席了此次会议。会议由行政副院长曾芳主持。

此次会议既是对2014年化生学院工作情况的总结，也是对离退休教师的亲切祝福和慰问。张学记院长向老同志作了2014年年度工作总结并致新年贺辞。在他娓娓道来中，在场老师一同回味了过去一年化生学院的种种辉煌。随后郑安阳书记及曾芳副院长分别汇报了党的群众路线整改等工作开展的情况。校领导权良柱也发表讲话，对学院取得的卓越成就表示衷心祝贺，也诚挚感谢离退休老师对学校及学院工作的奉献和支持。

最后，郑安阳为所有教师及领导深情献唱一曲《我爱你中国》，全场陶醉在他迷人高昂的歌声中，一曲终了，余音绕梁，座谈会圆满结束。

东凌经管学院

1月9日，东凌经管学院举行老教师团拜会，有19名老教师参加，学院老院长张群、院长王文彬、书记戴淑芬、副院长刘明珠、温雅以及各系的代表老师参加团拜会。

团拜会开始，王文彬院长代表学院向老教师介绍了学院2014年的工作，取得的成绩，并送上新春的祝福，希望老教师们保重身体，关注健康。戴淑芬书记也衷心祝愿老教师们万事如意，并希望老教师们一如既往地关心关注学院的发展，保持好心态，健康长寿。

老教师们之间也好久不见，大家互相交流，畅谈养生经和健康体会，有的老教师还

展示了自己的养生八卦图，有的老教师展示了自己个人才艺，为大家表演越剧，赢得大家鼓掌叫好。团拜会结束后，戴淑芬书记、副院长刘明珠又专程对未能出席团拜会的老教师进行了走访慰问。

外国语学院

1月12日，我院举办了一场节俭、温馨的离退休教师新年茶话会，二十余位离退休老教师齐聚外语楼115室，大家一起话旧事，说新年，谈学院。茶话会由学院党委书记张秋曼主持，院长张敬源，副院长陈红薇，副院长何伟，副院长朱宝善，党委副书记武冠雄等出席了本次见面会。

活动在欢乐祥和的气氛中展开，党委书记张秋曼首先代表学院党政班子及全体教工向老教师们拜年，之后向各位老教师介绍了学院各方面的情况。主要从学院近年来的建设、教学、科研、行政、教科研环境建设、学生以及工会工作等方面对学院一年来的工作和取得的成果进行了细致地讲解。

在交流和讨论中，老教师们充分肯定了学院举办这种简朴而温馨的节日问候方式，加深了离退休教师与学院和在职教师之间的联系，并对于学院取得的成就感到很欣喜，对学院的科研成果提出了肯定和赞赏，还纷纷对于如何进一步发展学院的科研事业建言献策。

活动最后，学院领导与退休教师合影留念，希望大家在身体条件允许的情况下多到学院走走看看，多为学院的建设和发展提出宝贵的意见和建议，祝愿老教师们身体健康，心情愉快，过一个快乐祥和的新年。



踏歌筑梦

□沈澍元

大家唱合唱团，近七十人的队伍，有着浓郁的草根气息。传递正能量，你又是一块晶莹的碧玉。

好的领导集体：文化的传承者；快乐的泼洒者；健康的护卫者；和谐包容的践行者；多种形式融合的创新者；敬业精神，感动着我和你。群众选歌，更是你的创意：主题之广、跨度之大、渊源之长、内容之丰之美、一百六十多首歌，如一部史诗，沁入心底。

领略大合唱集体的力量吧！从“红旗颂”、“四渡赤水”、“保卫黄河”中，你似乎听到了一种呐喊！那怒吼、那意志、那气势，如喷发的火焰。你又似感到了一种呼唤！历史的呼唤、正义的呼唤、灵魂的呼唤、热血翻涌，仿佛自己也溶入了长歌的正气。

这样的群体，在铭德的沃土中播种，沐浴着它的耕耘，声乐班开启，注入新血液，老树新花，如虎添翼。这是我们踏歌筑梦之地；有学有乐幸福，自尊之地；十八大春风吹拂的新天地。歌唱吧！歌是我们精神的洗礼。

同事

□思考

过去是低头不见，抬头见，现在是偶尔相遇。一些老年同事聊聊退休生活，心理差别较大，对生活质量的影響很明显。

一晃像是急匆匆，又似慢悠悠，不知不觉在生活的途程中，已度过八十多个春秋。回首过去，有磨难，也有顺畅，有欢乐，也有忧愁……，老师们在书籍的海洋里尽情遨游，努力奋斗，功名成就，他们是受人尊敬爱戴的老师，是老师的老师们，愿他们精神愉快，健康长寿。

虽然步履有些蹒跚，背驼腰弯；镜子里青丝不在，白发满头，但心中欢歌笑语，汇聚新朋老友，年过八十，步入暮年，正是享受的时候，衣食无忧，无所惦念，心情无比的自由放松，让生命之水长流……也不能让时间白白流走，力所能及再为社会做点什么，量力而行，试试看，这也是一种享受啊！你说年过八十有多好呀，你看九十岁一百岁在向你招手，迎着未来的岁月，朝前走吧！，千万别撒手，随风而去，会对不起老朋友。他说：八十岁进入倒计时，一天近一天（玩笑逗乐）。

因为我们已年过八十，儿孙们关爱有加，朋友们深情问候，陌生人的目光充满钦敬——羡慕我们的健康长寿。所有这一切都是激励鼓舞，让我们携起手，肩并肩，在健康道路上同行，享受人生的精彩。

海南游记

□白棕

美丽绿色的海南，热带植物的王国，冬季旅游是我向往的福地。

这里是一片绿色的土地，古老而年轻。他是一个多彩绿色的世界，叹为观止；他是改革开放特区。旅游热带植物王国的缩影，璀璨夺目，被世界关注。他是岛的海洋、水的世界、人类的天堂，一个梦幻般的世界。多年以来直属广东的一个市。他俨然置身天外，因而人们用“绿色海南现”“海南之南”来形容这个海南。这里有奇山、奇礁石、水晶的海洋、涌泉海洋、奇岛礁、怪石仙景般梦幻世界。这里有天造奇观的海滩、观光湖、世外桃源，这里有奇异的风土人情，海南高山民族风俗习惯，全部服装打扮，各有特色，不拘一格。

海南三亚，东方的夏威夷，热带植物的王国。海南新开发的南海汽油田出量高达一千万吨。大振中国先进技术高科技力量，这个一千万吨的数字很惊人，大放异彩，这是中国人民的骄傲。

这里是绿色的海南，有山有海，海是海南之魂，水是海南之魄。绿色是海南人民生命之色；森林繁多茂盛，森林覆盖面积率高达贵重红木树五千八百多株。各种贵重异木多彩多姿。森林占海南三亚四十分之一，为三亚秋色增光添彩而最浓。这里没有阴沉的雾霾，只有洁净的水气，新鲜的空气，没有灰蒙蒙的天空，只有蓝天白云碧水青山；更没有汽笛的嘶叫，机器的轰鸣，只有婆娑树的阴影和鸟语花香。这里是度假休闲晚年的绿色福地。每座山川、海南观光湖，绿色的天堂。三亚的七彩阳光，走进转转终结海南三亚，高铁、机场、高速公路两边，椰子树、象腿树、棕榈树排成列。多姿多彩、高大雄伟壮观，枝叶伸向天际，大自然的造化。几步之遥，来回高铁、机场方便极了。红木树阴影、度假、酒店。在这里我们一起阳光、海洋，爱三亚！世界的三亚，中国的唯一，海湾首席“游山玩水”禅意，度假福地，最贵的享受。观山阅海，畅四海湾区。三亚湾、榆树湾、海棠湾耀世界启幕礼献热带植物。

海居样板。这里是休闲福地。(1) 三亚 1600 亩全业态网情商业街，尽享缤纷度假。(2) 600 亩原生态红木树阴影，感悟生命哲学。(3) 国际标准 18 洞机欧挨佛，挥洒人生犒赏。(4) 独享码头游艇码头，驰骋湾海不羁的豪情。(5) 私属五星级酒店，豪门口的上海会客厅。(6) 上海知名附属双语学校，山海间的文明图腾。

这里有好山，好海南，绿色的海南，大海都雄浑伟岸，海风吹，海浪涌。大海是我向往的地方，绿色的天堂。北纬 18° 三亚这座及上帝恩宠的城市，拥有中国最好的阳光，大海金海滩，风景秀丽，气候宜人。这里是中国人向往的地方。据联合国空气质量监控数据，三亚空气中负离子高达八千个立方米。中国排名第一，世界排名第二。这是养心、醒脑、洗肺的好地方。

三亚人十分好客，导游美女小姐，车上不停的解说 1.5 小时。并向游客介绍说明公园概况，他有“五心”孝儿心是他们的文化，爱心是他们的专业，知心是他们的态度，关心是他们的特点，放心是他们的愿望。

这里有原生态的大自然因素，巅峰险峻茂密丛林，五指山，万泉河，红色娘子军走过，老革命根据地。呀诺达公园，每天上万人拥集在呀诺达公园奇观游览。有一个小山庄。每当阿爹阿妈们，他们就会向我们介绍，他们靠山水土气候好，水土养活一村人。他们山庄里，有五百五十一人中百岁老人就有七人，是联合国评定为“长寿村”，标准二百倍，因此游客称这里为“长寿圣殿”近几年来，不少游客到此养身居住，长寿数据 2000 年，第五次全国人口普查时海南三亚 3160 位 85-90 岁老人，百岁老人以上长寿 3098 人，居世界第一位。海南三亚百岁老人，拥有雄厚的后备力，可谓是长寿链条，基础雄厚、牢靠。潜力极大，海南的高山民族村，自治县城北路 258 号，长寿文化园村。

在这里，所见所闻，所到之处是我深受启发，大开眼界，对我是一个启迪，我要向他们学习，我有百倍的信心，活九十争一百岁。生命不息战斗不止。

走进海南，终结海南这次去海南旅游。海南美，美海南，热带植物的王国。终结海南高铁、机场、高速公路。市中心高楼大厦建设雄伟壮观。走进转转，我爱海南三亚，我爱绿色的海南，到处充满着梦幻，充满海南美、海南爽。追梦太阳，飞扬梦想海南。

由于海南空气新鲜，百岁老人居世界第一，联合国空气监控数据负氧离子高达八千于立方米，在中国排名第一，世界排名第二。中央新闻台播报，海南汽油田出油量高达一十亿吨。这个惊人的数字是对中国人民的极大鼓舞。

中国梦幻般海南，呀诺达公园。出口处，门前有高大雄壮几十尊佛像。每个三米多高。排成行，有绿色异木五彩缤纷绚丽的陪伴，这佛型神气。造型美观，让游人感叹！游客看后，让您欢喜，每个游人聚精会神来起手来载歌载舞，迎接游客风气很浓。一起狂欢，一起同唱。游客拿起相机，抢照镜头留念。让释放恋情，美感。真是高兴，真是心情舒畅。

这里是解放前夕万泉河，五指山，当年红色娘子军走过的琼战场。老革命根据地。有一首军哥，唱响全国；向前进！向前进！今有娘子军扛枪为人民。战士们责任重，妇女们怨仇深。活捉南霸天，解放了海南琼崖受苦难的人民。在敌强我弱的情况下，战斗十分艰苦，以红常清代表光荣壮烈牺牲了。吴清华接过红常清文件包，继续带领红色娘子连，转移阵地。当时党代表红常清牺牲后，为了保住党的秘密，把文件包埋在一个大石头底下。红常清真是不愧为共产党员的英雄气概革命精神。他为国而战，为国而死忠。他虽然献出了宝贵生命。他永远活在我们心中，我们活在他的事业中。

麻将赛

□麻将组

麻将赛！激发着生活的热情，有的已到古稀之年，仍然神采奕奕，上阵从容，不为奖，不为名。

是一种团队精神；是一种享受“逗你玩儿”的心态心情；是对健康的自信；我还行。每次比赛，都产生新星，今年是孙悟空跃入长空*，喜气洋洋，笑盈声。

赛桌排列有序，赛场干干净净，赛后，主持者又对个别赛者，耐心分析，如何思考观风，上下和谐融融。

三、四月份多赛事，铭德楼！带着春天绿色的温暖，一片欢腾。

注：武世民，人们亲昵称他猴子。

乡思

□黄晔

年事渐高，乡思俱增。数日意匠，故里写真。

湖南石门，万仞泪村。山水地名，尽入下文。

万仞洞望黄岩口，梯儿隘览群山绿。

俯瞰秀丽两道沟，蜿蜒出没走双溪。

曙光先顾杨家囤，夕照大弯彩云飞。

中弯水贵观音洞，源头何在藏天机。

风俗民情承纯朴，人寿年丰今胜昔。

满目都是好光景，离别时刻想回归。

近期传来新讯息，俺村将成观光区。

百端并举正兴旺，父老乡亲永受惠。

赞乒乓

□邓玉明

乒乓球室真热闹，

推挡扣杀有高潮。

乐此不彼来锻炼，

健身快乐延衰老。

一年一度乒乓赛，

大家积极把名报。

赛出智慧和友谊，

球技水平创新高。

春之歌

□许可

细雨润柳枝

春待燕归来

繁华织地锦

江海揽胸怀

放歌踏青路

美景晓风裁

老年大学诗词班

《追梦两会》专题作品 20 首

郭景兰 《七绝 ● 两会启新程》

各族代表汇京城，广聚贤良妙计生。
反腐倡廉合众意，治国匡世启新程。

陆国市 《七绝 ● 两会绘佳景》

治国不可尚空谈，实干兴邦才万全。
两会宏图绘佳景，春光明媚满人间。

刘瑞兰 《七律 ● 赞两会》

未羊伊始心欢畅，除弊革新续丽章。
两会召开宏愿展，亿民称庆福运长。
从严治党倡廉政，奋力图强奔小康。
改善民生齐努力，神州处处映朝阳。

池桂芬 《七律 ● 赞两会》

两会召开迎曙光，春风浩荡谕隆昌。
委员提案献良策，代表直言修大纲。
聚力凝心谋发展，并肩携手敢担当。
从严治党黎民赞，全面革新奔小康。

梁桂琴 《追梦两会三字经》

贪当头，必腐败，利当头，坏得快。
赞两会，一路带，爱人民，人民爱。
老虎打，苍蝇拍，扬国威，法制代。
G D P，世居二，中国人，富起来。

李锦承 《七律 ● 赞两会召开》

两会春风动地来，京华三月玉兰开。
群贤齐聚议国事，万众欢呼赞帅才。
政令改革合意愿，新闻发布畅胸怀。
康庄大道前程美，圆梦亦何足道哉。

沈澍元 《七律 ● 赞两会》

两会春风亮点明，宏博战略引征程。
深挖潜力创新路，关注民生建大功。
官正风清功在党，法兴国治势如虹。
声声民意凝心愿，琴瑟合鸣共友朋。

刘淑春 《七律 ● 赞两会》

阳光和煦春风暖，两会召开黎庶欢。
代表积极提议案，人民安乐享福缘。
治国理政民为本，御外强边军占先。
此景此情真快意，声声赞誉入云天。

老干诗 《七律 ● 农村新貌》

春风送暖到农村，两会称扬气象新。
绿树沿街分左右，黄花漫野抖精神。
九龙照壁招商驻，四面牌坊待客临。
更喜医疗新政策，家家户户乐惜惜。

李竹贞 《鹧鸪天 ● 两会颂》

两会召开霞满天，畅言议政意翩翩。
振兴经济须坚定，关注民生当首先。
倡改革，重清廉，为公执政庶民欢。
新修规划五年妙，巧谱鸿程壮丽篇。

宋继林 《七绝 ● 两会春雷》

惊蛰阵雨响春雷，克难攻坚铸路碑。
内政外交雄略广，劈涛斩浪振国威！

刘华生 《七绝 ● 两会抒怀》

树正纠风气浩然，驱魔救党挽狂澜。
是非功过千秋论，后有来人自诵言。

李素琴 《江城子 ● 沐春光》

中华大地沐春光，百花香，吐芬芳。
五彩绮霞，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。

高澜庆 《七律 ● 赞两会》

今春两会展辉煌，深化改革全面昌。

“双创”增添新动力，“首修”改变旧规章。

放权简政民心聚，反腐整军国力强。

带、路两条通四海，东方又现巨龙翔。

注：“双创”指“大众创业，万众创新”，创业带动就业，创新解决经济新常态。

“首修”指首次修订“立法法”。

曹贞源 《五律 ● 两会赞》

春风杨柳绿，代表进京城。

参会商国事，咨疑听政声。

倡廉和反腐，执法不容情。

追梦宏图美，江山永盛隆。

宋继林 《五绝 ● 两会春风》

杨花迎丽景，柳絮沐香池。

两会春风暖，神州满绿枝。

柏士兴 《行香子 ● 颂羊年两会》

日丽风和，寒意阑珊。更两会，春满人间。
共商国是，指点江山。话新常态，美生活，
昊天蓝。

创新理论，经邦济世。展宏猷，迈步登攀。
总观内外，思厄居安。看“四全面”，
“一带一路”，万民欢。

黄乐恒 《七律 ● 赞两会》

三月春雷惊大地，改革捷报似波澜。

主席论道群情奋，总理答疑妙语传。

港澳同胞前景靓，台湾各界信心添。

同舟共济精耕作，民富国强美梦圆。

注：论道：谋虑治国的政令。王安石《馆职札子》：“王者之职，在於论道，而不在于任事。”

梁桂琴 《五律 ● 游颐和园》

走进颐和园，游人信步闲。

近临沧浪水，远望玉泉山。

湖岛百花艳。松林众鸟喧。

时逢开两会，处处笑声甜。

王月 《七绝 ● 奋进中华》

战略布局四面全，治国理政党风严。

发扬民主人心聚，奋进中华自信坚。

注：首句中“四面全”为“四个全面”之意。



前些天有老师问，前苏联和前南斯拉夫联邦，各分成为几个独立主权国家。经查资料，现将有关情况，例表如下。

前苏联现在分成为 15 个独立主权国家

名称	面积(平方千米)	人口(万人)	首都	备注
阿塞拜疆	86600	924	巴库	属亚洲
格鲁吉亚	69700	450	第比利斯	亚洲
哈萨克斯坦	2724900	1689	阿斯塔纳	亚洲
吉尔吉斯斯坦	198500	554	比什凯克	亚洲
塔吉克斯坦	143100	780	杜尚别	亚洲
土库曼斯坦	491200	684	阿什哈巴德	亚洲
乌兹别克斯坦	447400	2956	塔什干	亚洲
亚美尼亚	29800	325	埃里温	亚洲
白俄罗斯	207600	946	明斯克	属欧洲
俄罗斯	17075400	14310	莫斯科	横跨欧亚两洲
爱沙尼亚	45200	129	塔林	欧洲
拉脱维亚	64589	207	里加	欧洲
立陶宛	65300	298	维尔纽斯	欧洲
摩尔多瓦	33800	357	基希纳乌	欧洲
乌克兰	603700	4555	基辅	欧洲

前南斯拉夫联邦, 现在分成为 6 个独立主权国家

名称	面积(平方千米)	人口(万人)	首都	备注
斯洛文尼亚	20273	206	卢布尔雅那	属欧洲
克罗地亚	56594	440	萨格勒布	欧洲
波斯尼亚和黑塞哥维那	51209	384	萨拉热窝	欧洲
黑山	13800	62	波德戈里察	欧洲
马其顿	26713	205	斯科普里	欧洲
塞尔维亚	88300	990	贝尔格莱德	欧洲

(陆国市摘编)



四字诀

宋人有一则笔记，被胡适先生在演讲中一再使用。

他谈做官，会讲这则笔记；他讲治学，也会讲这则笔记。

我读了胡适先生的一本书，最后就记下了这则笔记。

少年进士问同乡老前辈：“做官有什么秘诀？”前辈答：“做官要勤、谨、和、缓。”后人把这则笔记称为“做官四字诀”。胡适在一次演讲中说：“这四个字，不但是做官的秘诀，也是良好的治学习习惯。”对这四个字，大体可以这样理解：勤，就是不偷懒、不懈怠；谨，就是不马虎、不苟且；和，就是虚心、不武断、不动火气；缓，就是不着急、不轻率、不轻易下结论。

与小人为伍

人们常说：“羞于小人为伍。”要在这世上吃一口饭，由得你挑挑拣拣与谁为伍吗？与孔夫子为伍才好呢，可孔夫子又要嫌我们是小人了吧。其实想想，身边有小人，虽是磨难，但亦是磨砺，一番磨砺便有一番亮堂。所以我们恐怕还要谢小人成全。

吃苦的习惯

俞敏洪与李彦宏是北大校友。一个是新东方学校的创始人。一个是百度公司的创始人。

有一次，俞敏洪问李彦宏：“你是不是上学的时候特别聪明？”李彦宏回答：“我在北大的时候，甚至在高考的时候，一直都没有进过前五名。”

于是，他俩仔细研究分析了一下，得出结论：北大很多相对比较笨的人，后来做事情成功的可能性反而更大。这些笨人只能拼命地学，学到最后他们的韧劲就出来了，吃苦就变成了一种习惯。

所谓“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才”，其实说的就是这个简单而深刻的道理。

摘自《读者》

励志公式

流传着这样一道励志公式
 $(1+1\%)^{365}=37.7834$ 。

在学生看来，这道公式有着独特的含义：现有的学习水平为“1”，如果每天在这个基础上多努力1%，获得的就是“1+1%”。一年365天，如果每天坚持这么做，也就是“1+1%”365次方，一年下来的收获就会从原来的1增长到37.7834。从量上来说，1%是个微不足道的数字，每天多做1%，对谁来说都不是难事。但若是坚持下去，每天如此，那么一年之后，这个毫不起眼的1%将会使一个人的成绩从1增长到惊人的37.7834。

当然，在励志公式的反面，同样也有一条“消志公式”： $(1-1\%)^{365}=0.0255$ 。也就是说，如果每天懈怠一点点、少做一点点，那么一年下来，成绩就会从原来的1缩水到可怜的0.0255。

从表面上看，1+1%与1-1%的差距并不大，不过是2%而已。但是随着天长日久的积累，这两个数字带来的结果却有天壤之别。算算看， $37.7834 \div 0.0255=1481.70$ 。这就意味着，每天多做一点所取得的成就，将是少做一点的上千倍。如此巨大的差距，令人震惊，更加令人深思。

摘自《读者》

小幽默

回味

周末在家炖了一锅排骨，女儿吃得很香。晚饭结束时，我见她碗里还留了一根没吃，就笑话她好馋，谁知这小姐却说：“我留的不是排骨，是回味！”知道。”

摘自《读者》



心肌梗塞的家庭预防与急救

1、保持好的精神状态，放松心情。2、一定不要搬动太重的东西。搬动过重物时必然要弯腰屏气，其生理效应与用力屏气大致类似，是老年冠心病病人诱发心肌梗死的常见原因。3、不在饱餐或饥饿的情况下洗澡，水温最好与体温相当，时间不宜过长。4、必须进行适度锻炼。通常来讲，要达到锻炼的目的，每周至少要有3次认真的体育锻炼，每次不少于20分钟，但也不宜超过50分钟。5、及时关注气候的变化。资料表明，低温，大风，阴雨是急性心肌梗塞的诱因之一。每遇气候恶劣时，冠心病病人要注意保暖，或适当加服扩冠药物进行保护。6、备用一些有帮助的天然药——白屈菜，蒲公英，黑萝卜，三七，假叶树，茴香，银杏（白果），山楂果，蛇麻草，木贼，爱尔兰苔，山梗菜，香芹，红苜蓿，玫瑰实。7、紧急情况下的家庭抢救措施。首先病人应立刻卧床，保持安静，避免精神过度紧张，舌下含服硝酸甘油，或立即请医生上门，就地诊治。同时做好送往医院的准备。

摘自《中国老年》

春季上火试试“灭火剂”

眼睛干涩宜吃“苦” 春季与人体肝脏相应，肝火过旺，易出现眼睛干涩，口苦，舌苔厚等症状。中医认为，适当吃些苦味食物，具有清热解毒，泻火通便的作用。具有代表性的苦味蔬菜是苦瓜，可制成苦瓜汁服用，具体方法是：鲜苦瓜500克，洗净切片，放入锅中加水250毫升，煮10分钟左右，瓜熟即可，喝汁吃苦瓜。

长口疮吃莲子喝汤 春季很多人都有过长口疮的经历，一般8-14天后可自行愈合。可常喝莲子汤——莲子30克（不去莲心），栀子15克（用纱布包好），加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。

咽干喉痛宜食汤 咽喉发干，疼痛不适，可用“春季清咽汤”——菊花，金银花各10克，生甘草，胖大海各6克，开水冲泡代茶频饮，每日1剂。也可常喝绿豆粥——石膏粉30克，粳米，绿豆各适量，先用水煎煮石膏，然后过滤去渣，取其清液，再加入粳米，绿豆煮粥食之。

便秘宜“润”不宜“泻” 治疗春燥引起的便秘，宜“润”不宜“泻”，可选用以下两款润肠食疗方。芝麻核桃汤——黑芝麻，核桃仁（研碎）各适量，炒熟后共拌蜂蜜，温水冲调，每日适量服用。蜂蜜决明饮——炒决明子15克，加清水适量，入砂锅中大火煮沸后改小火煎30分钟，滤取药液并调入蜂蜜少许，每日空腹代茶饮。

摘自《中国老年》

给您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐晚年。在您逢五或逢十寿诞即将到来之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿。以下是四月份过生日名单，恭请您领取生日礼金：

李静洁	陈永华	张成	宁坚	史伟志	李洪香	姚永生
武兆生	陕树安	黄少平	张素华	刘宇红	王金陆	宋继林
方克明	倪志清	吴杏芳	栗明	刘新华	李钟佩	娄连珠
陈仲贤	李景慧	陈洁珍	宋金寿	范俊广	蒋保忠	孙二俊
裘尧健	郭娅群	寻尹君	戚其芬	张鸿姿	冯其成	李玉淑

常乃懽

祝福您寿诞快乐，幸福安康！

关于 2015 年春季体检的通知

报名时间：4 月 9 日——15 日。

报名地点：4 月 20 日（周一）、21 日（周二）、23 日（周四）、24 日（周五），上午 7:30——11:00（其中静脉取血、B 超及胸片检查 7:00 开始，静脉取血 9:00 结束）。

体检地点：校医院。

收费标准：一般项目体检：男 200 元、女 220 元，离退休职工体检费由学校全额补贴；

特殊检查项目全部自费，可以自选，详情可电话咨询。

咨询电话：62332667 62334113

离退休职工工作简讯

★ 喜讯！我校离退休职工工作处（党委）主办的《金色园地》荣获2014年北京高校离退休干部工作优秀期刊，同时我处荣获北京高校离退休干部信息工作先进单位。



★ 3月10日下午，北京市教育工委市教委两委机关离退休党总支一行来我校离退休职工党委调研交流，双方就离退休党建等工作进行了深入的探讨，收获颇多。会议由北京教育工委老干部处处长刘新军主持。



★ 3月23日至4月1日，我校离退休职工工作处举办了“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”麻将牌和乒乓球赛。通过系列活动，大家相互交流，取长补短，愉悦了身心，增进了友谊。



电子投稿邮箱：ltx@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)