

金色园地

第十期 (总第 162 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 12 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>

中共北京科技大学委员会关于认真学习宣传贯彻 党的十九大精神的实施意见 (节选)

一、充分认识学习宣传贯彻党的十九大精神重大意义

党的十九大胜利召开标志着中国特色社会主义进入了新时代、形成了新思想、明确了新目标、开启了新征程。习近平总书记所作的十九大报告是当代马克思主义的最新成果之作、中国特色社会主义进入新时代的开篇之作、实现中华民族伟大复兴的奠基之作。我们要把思想和行动统一到党的十九大精神上来,紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,不忘初心、牢记使命、高举旗帜、砥砺前行。

二、准确领会把握党的十九大精神的思想精髓和核心要义

1. 深刻领会党的十九大主题。不忘初心,牢记使命,高举中国特色社会主义伟大旗帜,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

2. 深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位和丰富内涵。习近平新时代中国特色社会主义思想,是对马克思列宁主义、毛泽东

思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。

4. 深刻领会中国特色社会主义进入了新时代。中国特色社会主义进入了新时代，这是我国发展新的历史方位。这个新时代，是在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代，是决胜全面建成小康社会、进而全面建设社会主义现代化强国的时代，是我国日益走近世界舞台中央、不断为人类做出更大贡献的时代。

5. 深刻领会我国社会主要矛盾的变化。中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。

6. 深刻领会新时代中国共产党的历史使命。中国共产党一经成立，就义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。实现伟大梦想，必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争、推进党的建设新的伟大工程、推进中国特色社会主义伟大事业。“四个伟大”紧密联系、相互贯通、相互作用，其中起决定性作用的是党的建设新的伟大工程。

7. 深刻领会实现第一个百年奋斗目标和向第二个百年奋斗目标进军。从现在到2020年，是全面建成小康社会决胜期。从2020年到2035年，在全面建成小康社会的基础上，再奋斗15年，基本实现社会主义现代化；从2035年到本世纪中叶，在基本实现现代化的基础上，再奋斗15年，把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

8. 深刻领会坚定不移全面从严治党的重大部署。党要团结带领人民进行伟大斗争、推进伟大事业、实现伟大梦想，必须毫不动摇坚持和完善党的领导，毫不动摇把党建设得更加坚强有力。全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐

败斗争。

9. 深刻领会党章修正案的内容和意义。《中国共产党章程（修正案）》将习近平新时代中国特色社会主义思想写入党章，确立为我们党必须长期坚持的指导思想。要增强学习贯彻党章的自觉性和坚定性，始终把学习党章、遵守党章、贯彻党章、维护党章作为一项重大政治任务抓紧抓好，把党章体现到党的各项工作和党员行动之中。

三、扎实推进党的十九大精神学习宣传全覆盖，掀起学习宣传贯彻党的十九大精神热潮

学习宣传贯彻党的十九大精神是当前和今后一个时期我们的首要政治任务。学会用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑指导实践，迅速掀起学习宣传贯彻党的十九大精神热潮。

1.及时层层传达。要迅速行动，将党的十九大报告和党章修正案、中央纪委工作报告等重要文件精神层层传达下去，确保将党的十九大精神传达到每一个党支部、每一名党员干部和每一位师生。

2.认真学习领会。要原原本本、原汁原味的学。要突出重点、抓住关键的学。要纳入师生各类人群，全覆盖的学。要开展理论和调查研究，带着问题学。结合学习教育活动，融会贯通的学。

3.领导率先垂范。各级领导班子、党组织负责人要在学习宣传贯彻党的十九大精神上率先垂范、做出表率，在先学一步的基础上，要进一步往深里学、往实里学，真正把握精髓、领会实质。

4.开展集中宣讲。组建“北京科技大学学习贯彻党的十九大精神宣讲团”，深入基层党支部、教室、实验室为广大师生开展系列宣讲；积极邀请“北京高校学习贯彻党的十九大精神宣讲团”等互动化、分众化宣讲活动进校园。

5.开展主题活动。积极开展学习贯彻党的十九大精神主题宣传教育活动，通过讲座论坛、知识竞赛、展演展览、社会实践、诗词歌咏、征文比赛、

书画作品征集等形式，让党的十九大精神深入人心。

四、以十九大精神为引领，深入推进学校事业发展

1.自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想 and 十九大精神武装头脑，指导学校改革发展。要紧密结合学校工作实际，贯彻新时代中国特色社会主义思想基本方略，进一步完善新时代学校发展的指导思想，真正把十九大精神贯彻到学校的改革发展之中。

2.加强党的建设和思想政治工作，不断开创党建和思想政治工作新局面。以党的十九大精神为指导，坚持党对学校工作的全面领导，完善党委领导下的校长负责制；坚持全面从严治党，坚持依法治校；进一步加强理想信念教育和价值引领，推进学校党建和思想政治工作迈上新台阶、步入新征程。

3.以中国特色社会主义文化为引领，推进大学文化建设。十九大报告指出，中国特色社会主义文化是以马克思主义为指导、旗帜鲜明反对和抵制各种非马克思主义观点的文化。按照《北京科技大学文化建设规划（2017-2020）》，坚持“立德树人、传承创新、精品战略、统筹协调”的原则，弘扬传承“求实鼎新”的校训精神和“学风严谨、崇尚实践”的优良传统，提升学校综合实力和社会影响力。

4.深入学习贯彻十九大精神，助推学校“十三五”规划、综合教育改革和“双一流”建设。广大师生要围绕立德树人的根本任务，把握领会习近平总书记的青年人才思想，秉承学校“以人为本”和“特色化、精品化、国际化”的办学思路，凝心聚力、努力为学校“十三五”办学目标如期实现贡献力量，为学校综合教育改革顺利进行贡献力量，为学校早日建设成为“有特色的世界一流大学和世界矿冶、材料教育科研中心”贡献力量。

中共北京科技大学委员会

2017年11月14日



不忘初心 砥砺前行

同心共筑中国梦

——参观“砥砺奋进的五年”大型成就展

□退休七支部 张美娜

为深入了解党的十八大以来中国发生的翻天覆地的变化，深入学习党的十九大会议精神，十一月五日我们来到北京展览馆，参观“砥砺奋进的五年”大型成就展。

当我们踏进北京展览馆前面的广场，映入眼帘的是大片红、黄、粉色的鲜花簇拥在中央水池喷泉周围，喷泉喷出高高的水柱，组成巨大的圆形水幕。“紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，把中国特色社会主义伟大事业不断推向前进”的红底黄字的两条横幅，在红灯高挂披着节日盛装的北京展览馆门前更显得光彩夺目。



展览始于续篇的新面貌新气象，包括10个主题内容展区和特色体验展区网上展馆，大型成就展直观而立体地刻画了一个砥砺前行的中国，奋发进取的中国。展览全面宣传并展示了党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央不忘初心，砥砺奋进，团结带领全党全军全国各族人民，坚持和发展中国特色社会主义，以巨大的政治勇气和强烈的责任担当，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，推出一系列重大举措，出台一系列重大方针政策，推进一系列重大工作，解决了许多长期想解决而没有解决的问题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，推动党和国家事业发生了历史性变革，把实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦全面推向前进，开辟治国理政新境界，开创中国特色社会主义新局面。

展厅中汇聚了五年来的丰硕成果。从世界上独一无二的“墨子号”量子通讯卫星，到名列前茅的“风云4号”高感卫星；从连续6年夺全球之冠的“神威太湖之光”超强计算机，到即将完成全球组网的“北斗”GPS导航卫

星；从运营速度世界第一的“复兴号”高铁列车，到创世界下潜深度之最高的“蛟龙号”载人深潜器；从神奇的3D打印机到国产航母已下水海试……通过成就展丰富的图片、文字、视频、实物、模型、互动体验等多种展示手段，大家全方位、多角度、全景式、立体化地了解到中国这五年所取得的伟大成就，发自内心的感慨，强大了我的国！

参观结束后，大家纷纷感叹十八大以来党和国家事业发生的历史性变革，感受到祖国的繁荣强大，为我党、我国、我军取得地丰硕成果而欢欣鼓舞、倍感自豪。党的“十九大”提出了新目标，我们要不忘初心，继续前行，坚定理想信念，脚踏实地，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

关于社会主义社会的基本矛盾和主要矛盾

□退休六支部 崔万兴

习近平总书记在十九大报告中说：“中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”激起同志们对我国社会主要矛盾的热议。本人就我国社会的基本矛盾和主要矛盾，说说自己的领会。如有不妥之处请同志们指正。

我国社会主义制度的建立。1949年10月1日，中华人民共和国的成立，标志着中国共产党领导的新民主主义革命取得了基本的胜利。中国进入了新民主主义社会，并开始了从新民主主义到社会主义转变的过渡时期。社会的主要矛盾，国内是无产阶级同资产阶级的矛盾，国外是中国同帝国主义国家的矛盾。1953年党和毛泽东主席正式提出党在过渡时期的总路线：从中华人民共和国成立到社会主义改造基本完成，这是一个过渡时期。党在这个过渡时期的总路线和总任务，是要在一个相当长的时期内，逐步实现国家的社会主义工业化，逐步实现国家对农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造。估计大约需要15至20年时间完成。在总路线的指引下，到1956年就基本上完成了对农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造。这标志着我国已基本上消灭了资本主义制度，建立起了社会主义制度。中国已经从新民主主义社会进入到了社会主义社会。

社会主义社会的基本矛盾。毛泽东同志在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中说：在社会主义社会中基本的矛盾仍然是生产力和生产关系

之间的矛盾，上层建筑和经济基础之间的矛盾（社会的基本矛盾是不变的）。但是其性质与资本主义社会相比，有了不同，不再表现为对抗性，它可以通过社会主义制度本身不断地得到解决。这就是我们现在为什么要在社会主义社会坚持改革，不断改革、不断完善我们的社会主义制度的理论依据。

关于社会的主要矛盾。毛泽东同志在《矛盾论》一文中说，在复杂的事物发展过程中，有许多矛盾存在，其中必有一种是主要的矛盾，由于它的存在和发展规定或影响着其他矛盾的存在和发展。主要矛盾起着领导的决定的作用，其他则处于次要和服从的地位。因此，研究问题，研究任何过程，如果是存在两个以上矛盾的复杂过程的话，就要用全力找出它的主要矛盾。抓住了这个主要矛盾，一切问题就迎刃而解了。主要矛盾是变化的。

社会主义社会的主要矛盾。1956年9月召开的中共八大，正确地分析了三大改造完成后国内形势和主要矛盾的变化，指出工人阶级同资产阶级的矛盾已经基本解决，国内的主要矛盾是人民对于经济文化迅速发展的需要同当前经济文化不能满足人民需要的状况之间的矛盾。党在今后的根本任务是集中力量发展社会生产力，以经济建设为中心，逐步满足人民日益增长的物质文化需要。八大的这一判断是科学的正确的。可是由于全党的认识不足，毛泽东同志又强调阶级斗争，“以阶级斗争为纲”，影响了八大正确路线的贯彻执行。

党在社会主义初级阶段基本路线的提出。1978年党的十一届三中全会，果断地停止了“以阶级斗争为纲”，回到了“以经济建设为中心”上来，改革开放。1979年邓小平同志说：我们的生产力水平很低，远远不能满足人民和国家的需要，这就是我们目前的主要矛盾。回到了八大的正确路线上来。

1981年，邓小平同志在《关于建国以来党的若干历史问题的决议》中第一次使用“社会主义初级阶段”这一概念。他说，要明确中国的社会主义是处在一个什么阶段，就是初级阶段，是初级阶段的社会主义。社会主义本身是共产主义的初级阶段，而我们中国又处在社会主义的初级阶段，就是不发达的阶段。社会主义初级阶段至少需要一百年时间。过去我们社会主义建设中的主要教训就是错误的认识了我们所处的历史阶段，脱离实际，超越国力，急于求成，结果欲速而不达。中共十一届六中全会将社会主义初级阶段的社会主要矛盾确定为：人民日益增长的物质文化需要同落后的生产力之

间的矛盾。中共十三大明确提出党在社会主义初级阶段的基本路线：领导和团结全国各族人民，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，自力更生，艰苦创业，为把我国建设成富强、民主、文明的社会主义现代化国家而努力奋斗。马克思主义同中国实际相结合，走自己的路，建设有中国特色的社会主义。人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产力之间的矛盾，一直沿用到 2017 年十九大召开。

社会主要矛盾的转变。近 40 年来，党领导全国人民贯彻执行党的基本路线，中国社会已经告别了贫困，跨越温饱，即将实现全面小康，人民的生活水平有了明显提高，社会生产力水平发生了根本性的变革。中国特色社会主义制度逐渐成熟定型。这一巨变宣告中国特色社会主义进入了强起来的新时代，这一巨变也使社会的主要矛盾发生变化。我国的综合国力已大幅跃升和提高，经济总量居世界第二，而且连续多年保持第一制造大国地位，220 多种主要工业品产量居世界首位。但发展当中依然存在不协调、不平衡、不充分的地方。不平衡主要体现在结构领域、区域、群体上，不充分主要体现在发展水平还不算很高，发展总量还没有绝对充裕。40 年来人民生活的需要也发生了显著变化，除了对衣食住行等物质方面的“硬需求”之外，又增长了对民主、法治、公平、正义、安全、幸福、获得感等方面的“软需求”。使社会的主要矛盾不再是单纯的“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产力之间的矛盾”了。所以，习近平总书记在十九大报告中明确提出：中国特色社会主义进入新时代，中国社会主要矛盾已转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展之间的矛盾。习总书记同时指出：必须认识到，我国社会主要矛盾的变化是关系全局的历史性变化，对党和国家的工作提出了许多新要求，我们要在继续推动发展的基础上，着力解决好不平衡不充分问题，大力提升发展质量和效益，更好地满足人民在经济、政治、文化、社会、生态等方面日益增长的需要，更好地推动人民全面发展、社会全面进步。但是，这个变化还不足以改变我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段这个最大的国情。我国是世界上最大的发展中国家的地位没有变。因此，我们必须牢牢坚持党在社会主义初级阶段的基本路线。这是党和国家的生命线，人民的幸福线。要始终把解放生产力，发展生产力放到首位，坚持以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，坚持发展是硬道

理。这是解决新时代社会主要矛盾的前提和基础，不能因为社会主要矛盾的变化而忘记党的基本路线。

新时代的战略安排。习近平总书记在十九大报告中提出：新时代中国特色社会主义发展的战略安排分为两个阶段：

第一阶段，从 2020 年到 2035 年，在全面建成小康社会的基础上，基本实现社会主义现代化。

第二阶段，从 2035 年到本世纪中叶，把我国建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。到那时，我国物质文明、精神文明、政治文明、社会文明、生态文明将全面提升。实现国家治理体系和治理能力现代化，成为综合国力和国际影响力领先的国家。共同富裕的目标基本实现，我国人民将过上更加幸福安康的生活，中华民族将以更加昂扬的姿态屹立于世界民族之林。美好的前程，令人精神振奋、信心满满。我们决心紧跟以习近平同志为核心的党中央，为将理想变成现实而努力奋斗。

中国特色社会主义进入新时代

——“学习型党支部”活动纪实

□退十二支部 王琨

按照学校和离退休职工党委的部署，退十二支部的张书记以“中国特色社会主义进入新时代”为题，在支部会上对十九大精神进行了较为详尽的专题性解读和研讨：

一、关于“新时代中国特色社会主义”重大政治论断的首次提出。

1. 党的十九大主题：不忘初心，牢记使命，高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

2. 党的十九大精神的核心要义：决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利。这是重中之重。

3. “新时代中国特色社会主义”首次提出，新时代的“新”是从国家、社会、人民、民族、国际共五方面阐述的（略）。

二、“新时代中国特色社会主义”重大政治论断的主要依据。

1. 实践依据。党的十八大以来五年我们党领导全国人民取得了全方位、开创性成就，我们国家实现了深层次、根本性变革，概括起来就是经济实力、

科技实力、国防实力、综合国力四种实力进入世界前列；党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、民族的面貌五种面貌发生了前所未有的变化，从而使我国人民实现了从站起来、富起来到强起来的历史性飞跃。

2.理论依据。十九大报告提到我国社会主要矛盾已经转化的论述，即人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。我国上述的历史性变化，促使我国社会主要矛盾发生了变化。而社会主要矛盾的变化是关系全局的历史性变化，它是推动社会发展的根本动力，决定社会发展变化的方向和性质，是我们党首次提出“新时代中国特色社会主义”重大政治判断的主要理论依据。

3.历史依据。从1982年党的十二大提出“建设有中国特色社会主义”，到2017年党的十九大提出“新时代中国特色社会主义”，前后经历了七次党的代表大会，共35年的时间，在这个历史进程中，中国特色社会主义的发展大致分三个阶段，形成了三种理论形态。

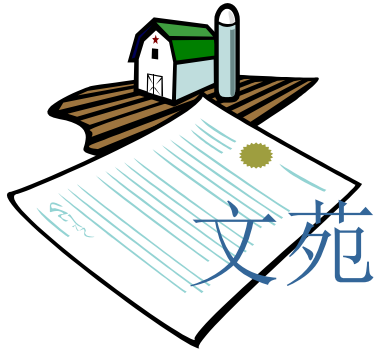
第一阶段：中国特色社会主义提出和创立阶段（1982年党的十二大到1997年党的十五大，共15年）。形成了邓小平建设有中国特色社会主义的理论（即邓小平理论），初步回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义的一系列基本问题，简称“有中国特色的社会主义”。

第二阶段：中国特色社会主义在新的起点，坚持和发展阶段（党的十六大——党的十八大，共15年）。形成“三个代表”重要思想和科学发展观，前者回答了建设什么样的党、怎样建设党的问题，后者回答了实现什么样的发展、怎样发展的问题。简称“中国特色社会主义”。

第三阶段：“新时代中国特色社会主义”的发展阶段。它的历史起点是党的十八大，进入的标志是党的十九大。系统回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义的基本问题。

可以说，“新时代中国特色社会主义”思想是中国特色社会主义发展进程中的历史必然。上述三种理论形态的关系，是继承和发展的辩证关系。

大家还讨论了关于《“习近平新时代中国特色社会主义思想”的主要内容》和《“习近平新时代中国特色社会主义思想”的重大意义》。即兴解读，热烈的讨论，大家都很兴奋，不时打断张书记的演讲，我们受到了一次生动的党课教育，激发了我们学习的热情。



学习十九大有感

□许尔恂

习近平总书记在十九大所作的报告，鼓舞人心，催人奋进，是当代共产党人面向未来的政治宣言，充分体现了中国共产党作为当今世界最大执政党的政治自信，充分体现了中国特色社会主义作为当今世界有活力的社会制度的兴盛气象。为人民和历史担当的使命感、责任感，体现了共产党人为理想奋斗的自信与坚定，是我们党在新的历史起点上不忘初心、牢记使命、继续前进的行动纲领，是马克思主义新的理论高峰，标志着中国特色社会主义进入新的历史阶段。

十八大以来，从八项规定做起，领导以身作则，始终带头学、带头做、带头抓，餐桌上的浪费、公车私用上的腐败、节庆公款送礼、会所里的歪风，深受人民群众反对，大大损害了党在人民群众心中的形象。以习近平总书记为核心的党中央把八项规定作为加强作风建设的切入点，身体力行，用认真的精神，有担当的行动、决心和毅力，坚持不懈落实中央八项规定精神，驰而不息，纠正四风，写下作风建设新篇章，开创全面从严治党新局面。

大力推进党风廉政建设和反腐败斗争，向党和人民交出了一份优异的答卷。追回赃款 86.4 亿元，“得罪千百人，不负十三亿”。一些国家，社会动荡，政治垮台，其中贪污腐败是一个重要原因。大量事实告诉我们，腐败问题越演越烈，最终必然亡国亡党。

脱贫攻坚成效显著，2013—2016 年，脱贫 5564 万，今年脱贫 1000 万。一个个合作社成立起来了，群众有了稳定的收入渠道，看到产业开花结果，百姓脱贫致富，“住上了好房子，过上了好日子，养成了好习惯，形成了好风气”，全村面貌发生了翻天覆地的变化。这些都离不开党的好政策。

2013 年 6 月至 2014 年全党集中开展党的群众路线教育实践活动。

2015年4月至2016年2月“三严三实”专题教育，主要在县处级以上领导干部中集中开展，从2016年2月开始“两学一做”学习教育，在全体党员中深入开展，广大党员学做结合，边学边做，争取做合格党员。

中国在国际场合赢得了人心，中国创造性地提出“一带一路”倡议、亚投行、金砖国家，为各国深化合作实现共同发展提供了重要平台，这将推动国际秩序朝着更加公正合理的方向发展。将在未来的几十年里产生巨大而有益的影响。

回顾很不平凡的五年，以习近平同志为核心的党中央带领13亿中国人民砥砺奋进、攻坚克难，推动中华民族实现从站起来、富起来，到强起来的历史性飞跃，写下举世瞩目的宏伟篇章。《习近平谈治国理政》在全世界160多个国家和地区发行了600多万册，是当代世界最有影响力的领导人著作之一。

十九大的主题是不忘初心、牢记使命，高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

办好中国的事，关键在我们党。要按照新时代党的建设总要求，把党的建设成为始终走在时代前列，人民衷心拥护、勇于自我革命，经得起各种风浪考验，朝气蓬勃的马克思主义执政党。

全党要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚持党中央权威和集中统一领导，坚定执政党的政治路线，严格遵守政治纪律和政治规矩，在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致。

我是一名退休党员，我绝不辜负党对我多年的培养教育，坚决维护党中央的权威，以无私奉献的精神，力所能及地为党和人民的事业增添正能量。

老 者

□思考

我们周围可以看到许多年逾古稀，甚至耄耋之年的老者。他们精气神十足，老当益壮，从容地过着自己的晚年生活。看那神采奕奕、行动自如、三五成群、谈笑风生的样子，还像年轻时的快乐劲头。健康老人之所以健康，最重要的是他们能够很好地掌握自己，注意心情的养护，保持和谐与安宁。怎样养护呢？少翻历史旧账和不愉快的往事。多回想那些美好高兴的事情，不为不值得的烦恼伤神，更不为那些鸡毛蒜皮的事情生闲气。活得从容一点、淡定一点、包容一点、放松一点，这样一点一点地做起来，便找到了老年人的快乐和健康之道了。

每个人都会步入老年，这是生理的必然，所以要坦然面对。人老并不可怕，可怕的是心老。人老心不老，纵然白发满头，也会活得潇洒蓬勃。相反，人老心更老，就难免暮气沉沉。当然我们要说，老年人不怕老，但要服老，毕竟年龄不饶人，无论做什么事，都应量力而行。不要强己所难，不要争强好胜，服老不是认输，不是消极等待，而是在衣食住行诸方面适时调整自己的生活方式，主动适应日渐老化的体质，从而最大限度地维护健康，延年益寿。

寻根、誓言

□沈澍元

你率领新的领导团队，站在党的创始人雕塑前，超越时空的致敬，寻根告慰对言，那时全党只有五十来人，面对压在头上的三座大山，民族独立，人民幸福是党的初心，马克思主义信仰是党的灵魂，征程中的血雨腥风，挡不住党的步履丰碑壮观，至今难忘“中国人民从此站起来了！”那声音、那沸腾、那欢欣、热泪涟涟，中华民族遭受屈辱的日子彻底改变。



改革三十年，祖国换了新颜，今天，站在富强新的历史交点，我听到你们的呼吁召唤！喊着 8900 万党员的誓言，全党要回望历史红色起点。

红色基因代代相传，一定要中国强起来，伟大的中华民族定站在世界之颠，人类命运共同体是党的心愿。

号角响，心相连，中国特色社会主义新时代，扬起风帆，心中热浪翻滚，看祖国波澜壮阔吧！看世界的日月星光更加灿烂。

学习《党章》（修正案）有感

□江人

新时代创新思想，党章修改党大事。

理论实践集智慧，党和人民创结晶。

五位一体总布局，四个全面布战略。

解决长期艰难题，办成过去想大事。

坚持全面严治党，反腐永远在路上。

党内政治气象新，四个自我得人心。

指导思想新时代，体现落实十九大。

不忘初心跟党走，同心共筑中国梦。

外交新格局

□沈澍元

一

新时代启新格局，多边外交坚步履。

全球辐射齐并进，中国方案鉴环宇。

访问越老叙情谊，制度自信目清晰。

实诚惠容胸怀敞，世界舞台更亮丽。

二

特普讲话寥无声，习总演讲掌雷鸣。

一位封闭自为先，一位开放享共赢。

价值观念相碰撞，中国特色众目倾。

国际舞台角色变，敢于作为豪气升。

一举多得

□黄晔

手持支付宝，扫码骑着跑。

方便供共享，单车功不小。

脚踏自量力，交通能耗少。

健康伴身心，环境给友好。



金园诗社诗词作品 33 首

砥砺前行结硕果

刘淑春《七排·山乡巨变》

飒飒金风飘桂香，江南秋色胜春光。
离人重踏故乡土，亲友改居别墅房。
绿树红楼添美色，蓝天碧水换新装。
富农环保山乡变，僻巷清洁秽物藏。
万众欢呼十九大，家乡父老笑声扬。

高澜庆《贺北斗三号启动升空》

一箭双星上太空，全球组网启征程。
神州进入新时代，科技腾飞现巨龙。

翟启华《七律·民心》

光辉胜利大吉年，盛会佳音天下传。
电视机前听报告，泪花笺上写诗篇。
讴歌习主席爱民，反腐倡廉意志坚。
高呼万岁共产党，华光跨洋五洲欢。

继续奋进奔小康

柏士兴《眼儿媚·颂十九大》

红船开启新征程，舵手满豪情。
目标高远，蓝图美善，方略精明！
任凭前路多艰险，信众志成城。
乘风破浪，高歌猛进，直抵琼庭！

高澜庆《发扬采矿精神 迎接新时代》

热爱祖国为古传，勇于实践敢尝鲜。
面临艰险精神见，圆梦一流矿业篇。

李素琴《五律·习总最从容》

掌上千秋史，胸中百万兵。
铁肩担道义，壮志缚苍龙。
历史多垂鉴，当今巧运行。
兴邦圆国梦，习总最从容。

金园诗社热烈祝贺高澜庆先生九十大寿

高澜庆《寿日抒怀》

耄年赶上新时代，放眼征途曙色开。
年少曾怀强国梦，今朝如愿逐人来。

高澜庆《诉衷情·心声》

一生从教李桃稠，校友遍神州。
曾遭日寇蹂躏，立志为国谋。

逢盛世，喜心头，再当牛。
夕阳虽暮，奉献潜能，圆梦方休。

曹贞源《为高老先生祝寿》

北洋助教来满井，创建矿机开路人。
风雨兼程何事苦，拳拳赤子报国心。

赵立合《清平乐·贺寿高老师》

夕阳依旧，黄菊花开又。
金蕊流霞香欲透，胜似春和时候。

辉煌往日悠悠，声名享誉神州。
祝比松龄鹤寿，再添十个春秋。

《五律·恭贺高澜庆先生九秩华诞》

(柏士兴/赵立合唱和)

欣逢开盛会，	且当对酒笑，	(白居易《曲江早秋》)
随喜贺芳辰。	今日贺生辰。	(宋卓田《满庭芳》)
桃李满园笑，	此意谁能共，	(赵长卿《菩萨蛮》)
诗文胜瑾珍。	浮荣安足珍。	(李白《拟古其九》)
仁心健身体，	诗吟新事物，	(老舍《今日》)
富学焕精神。	不减旧精神。	(宋郑庶《水调歌头》)
把酒华封祝，	福履千夫祝，	(白居易《奉和汴州令狐相公》)
期颐复大椿。	先秋愧大椿。	(元稹《代曲江老人百韵》)

刘华生《贺高澜庆先生九十华诞》

师从北洋品学尖，文部钦点赴京燕。
六校名流聚满井，一代才子禀贤先。
殚精竭虑创新篇，励精图治克难关。
矿机新业首开启，独领风骚誉河山。
五尺讲台挥血汗，千名弟子感恩添。
身先士卒做试验，呕心沥血寝难安。
顽疾缠身无所惧，笑对人生气宇轩。
诗书笔耕无止息，不老青松赛天仙。

段凤英《古体·贺寿》

三尺讲台九秩翁，七彩人生两袖清。
喜看桃李遍天下，夕霞满天又出征。

梁桂琴《古体·祝寿》

德高望众老先生，呕心沥血育精英。
开创矿机新专业，建设钢院负盛名。
人活七十古稀少，年满九秩喜有成。
福如东海长流水，寿比南山不老松。

孙仁济《七绝·贺高先生大寿》

欣闻澜庆九十春，诗社荣登第一人。
鲐背今年踌躇志，期颐来日震乾坤。

曹贞源《七绝·贺高先生90大寿》

澜庆先生品德高，竭精殚力育新苗。
春秋九秩随风去，桃李满园当自豪。

池桂芬《七律·贺高老师90寿辰》

京城盛会恰重阳，又喜良师九秩祥。
创建学科铺路者，投身矿业领头羊。
丹心热血培桃李，鹤发朱颜谱玉章。
愿与贤翁求慧智，同窗再敬百龄觞。

李素琴《七绝·贺高老师90大寿》

杏坛桃李满天下，诗社词章艳夕阳。
高老先生多壮志，十年之后更芬芳。

宋继林《七律·贺高师九秩华诞》

青丝白发久闻名，学养精深贯外中。
少壮专攻多贡献，老来文化尽传承。
小诗日日征途照，大事时时豪迈情。
祝愿先生身体健，十年晚辈庆新生。

陆国市《五绝·贺高老九十大寿》

矿机高老翁，专业大师兄。
今日逢眉寿，吟诗祝鹤龄。

黄乐恒 《七律·赞高老寿星》

科大师资铺路人，门生事业五洲存。
年高九秩见识广，学富五车功底深。
耆老精神铺锦绣，健康步履显青春。
金园诗社同欢乐，相互切磋倍感亲。

王月 《七律·参观甲午战争博物院》

东隅屏障刘公岛，清末水师训练堂。
翠柏险峰涛浪涌，炮台铁码舰船航。
奋击倭寇两周整，激励国人万世长。
甲午风云疾逝去，英魂犹在碧空扬。

王振声 《七律·冷娃黄河之殇》

秦军八百大河望，两面悬崖一面江。
叩首峰峦思父母，纵身涛浪返乡乡。
水黄沙咽沙含泪，山翠崖悲崖有殇。
壮士侠风传万世，冷娃永在唱秦腔。

刘华生 《古体·养性盘阳河》

绿水青山美盘阳，蓝天白云靓瑶乡。
岩溶洞穴布两岸，暗湖天窗散四方。
风竹翠翠点成行，秀峰巍巍指穹苍。
十里画廊澄神川，百岁寿乡养性江。

宋继林 《七绝·抵北海》

朝辞红叶雾云天，午赏黄花青翠山。
信步飞行千万里，忽临静谧阔银滩。

柏士兴 《五律·咏小雪》

六角初飘舞，斗移偏朔西。
彩虹不成像，万物失生机。
闭塞成冬冷，风掩合令时。
堪欣菊残后，犹有傲霜枝。

王振声 《七律·松赞》

青松志在五峰巅，或向苍茫峭壁悬。
头顶蓝天天刺破，根植岩壁壁戳穿。
劲舒躯干迎白雨，笑展英姿凌紫烟。
不与杨槐争茂盛，甘呈苍劲耐风寒。

王月 《七律·烟台天马栈桥》

优美乐章缘步道，中国首座爱情桥。
高音符号蜿蜒上，曲谱和声迤迤飘。
情似玫瑰金钻戒，心如瀛海碧波涛。
万国旗帜同为证，偕老百年天地骄。

王振声 《七律·游长城烽火台有感》

长城脚下错时空，处处关山处处营。
铁马扬尘遮日月，金戈溅血染旗旌。
弓强射月尸山冷，剑利夺魂鬼魅惊。
暴戾从来民受难，古今依旧杜鹃红。

李素琴 《七律·诗词欣赏有感》

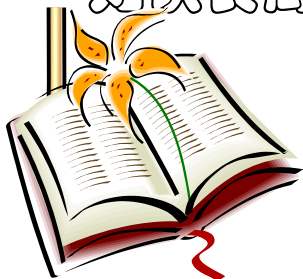
诗词欣赏叩公门，互动教学创意新。
学长精心雕美玉，严师沥血奉经纶。
集思广益佳篇赞，博引旁征卓见陈。
请看夕阳迷雅韵，枫林霜染美如春。

宋继林 《七绝·十字绣》

看似简单做是难，巨幅不空半针闲。
点灯熬夜少增色，钦佩印图丝号全。

柏士兴 《五律·咏大雪》

顾名亦思义，冰霰漫天飘。
纷乱落田野，轻盈覆树梢。
虎交荔芽挺，鸚歌籁音箫。
兴尽旋归去，此中禅意饶。



哲理故事两则

(一)

道长有一个爱抱怨的弟子。一天，道长将一把盐放入一杯水中让弟子喝。

弟子说：咸得发苦。

道长又把更多的盐撒进湖里，让弟子再尝湖水。

弟子喝后说：纯净甜美。

道长说：生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。

【感悟】

老是抱怨世界的人啊，不是世界太糟糕，是你的心胸太狭小。

(二)

一青年向道士求教：“师傅，有人说我是天才，也有人骂我是笨蛋，依你看呢？”

“你是如何看待自己的？”道士反问，青年一脸茫然。

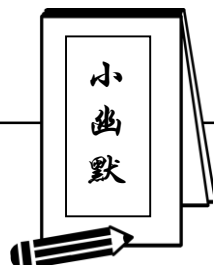
“譬如一斤米，在饼家眼里是烧饼，在酒商眼中是酒，在乞丐那里，就是救命的一顿饭。不过，米还是那斤米。”青年豁然开朗。

【感悟】

你看待自己的方式，决定了自己的价值。

每个人都是有价值的，不要总说自己“老不中用了”。

摘自《老干部之家》



吵架

□思考

一对老夫妻吵架，丈夫吵不赢，直接躺在床上，一动不动。妻子问：“你躺在床上干嘛？”丈夫回答：“死了。”妻子说：“死了怎么还睁着眼？”“死不瞑目！”“那怎么还呼吸？”“咽不下这口气！”



老年人消化不良怎么办 试试这些方法!

老年人的肠胃功能逐渐老化，对于他们来说，消化不良是常事。消化不良很容易给身体带来危害，容易出现肚子发胀、胃部难受等问题。那么，如何缓解老人消化不良的问题呢？

◆老人消化不良怎么办

1、吃饭先吃主食

吃饭时要先吃主食。米饭、面条等主食属于碳水化合物，易被消化，而且容易让人有饱腹感，先吃可以避免吃得太多，还有利于刺激唾液分泌淀粉酶，对食物进行消化，进而刺激胃酸分泌，增强胃的消化能力。粗粮是主食首选，它富含纤维，可以促进胃肠蠕动，还能让多余的脂肪排出体外。

2、饭后忌水果和茶

茶和水果对身体都有很好的刺激作用，但吃饭后却需要远离它们一段时间。饭后马上吃水果会被先吃下的食物阻滞，致使水果不能正常消化。而饭后立即饮茶，茶水中含有的单宁酸会影响蛋白质吸收，增加胃的负担。餐后喝茶应在胃排空后，大约餐后2小时左右。

3、用唾液漱口

其实就是中医里面的“含津”。老年人脾胃功能变弱，跟唾液分泌量减少有关。唾液含淀粉酶，可以起到湿润口腔、杀菌等作用。而且唾液还是滋润脾胃的一种重要物质，与消化系统功能的正常发挥有着很大的关系。老年人可以做一些口腔运动，促进唾液分泌。

4、散步过程中揉肚子

饭后适当运动，也可以促进胃肠道的生理功能。每天饭后半小时，散步20—30分钟。边散步边揉肚子，能促进胃肠血液循环和胃液分泌，增强胃肠消化功能。

◆消化不良吃什么好

1、酸奶：补充乳酸酶

酸奶含有丰富的乳酸，能将奶中的乳糖分解为乳酸。

2、苹果：刺激肠蠕动

苹果中含纤维素可刺激肠蠕动，加速排便，故又有通便作用。

3、西红柿：协助消化脂肪

西红柿中含有一种特殊成分——番茄素，有助于消化、利尿，能协助胃液消化脂肪。

4、山楂：消肉食积滞

山楂是消肉食积滞的上品，含山楂酸等多种有机酸，并含解脂酶，入胃后，能增强酶的作用，促进肉食消化，有助于胆固醇转化。

五大传统“养胃”食物，吃错反伤胃

◆ 粥类：胃食管反流患者不适合

粥类的食物属于流食，质地很软，容易消化，可以减轻胃肠道负担，理论上，是一款很好的养胃食物。然而，北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯表示，并不是所有的胃病患者都适合喝粥。

◆ 面食：软烂面条才养胃

胃不好就要吃面食，这种说法是有一定道理的。因为面食一般比较好消化，尤其对于胃酸过多的患者来说，多吃一些发面的食物不仅能帮助胃部更好地消化，还因为发面中的碱可以中和掉胃部过多的胃酸，起到治疗的效果。

◆ 牛奶：两杯即可过多反而伤胃

牛奶可以稀释胃酸，因此常被人们认为是非常适合养胃的食物。贾凯表示，牛奶相对于其他食物，确实对胃的刺激相对要少。虽然有些说法认为牛奶可以中和胃酸，在胃表面形成保护膜，但实际上牛奶过多过于频繁的摄入会增加胃酸的分泌。

◆ 苏打饼干：加餐适合正餐别吃

苏打饼干从成分上看，它其中含有碱性的碳酸氢钠，可以和胃酸分泌旺盛者的胃酸进行中和，缓解胃酸分泌过多而产生的“烧心”等症状。

◆ 山药：养胃伤胃主要看做法

“山药谈不上养胃还是伤胃，因为从山药的成分上看，并没有特别养胃的成分。主要还是看烹饪的方法，一般都是用蒸的方法，这种方法做出的山药会比较软，对胃没有刺激作用，适合所有胃病患者食用。

摘自《保健大家谈》

自动化学院关心下一代工作委员会成立大会顺利召开

为了全面贯彻习近平总书记在纪念中国关心下一代工作委员会成立 25 周年暨全国关心下一代工作表彰大会上的重要指示精神，落实教育部、北京市教委和学校相关文件的具体要求，更好地发挥学院离退休老同志在培养教育青年师生工作中的作用，2017 年 11 月 21 日上午，自



动化学院在机电信息楼 1104 会议室成功召开“自动化学院关心下一代工作委员会成立大会”。出席会议的有学校关工委主任、副校长臧勇，校关工委常务副主任陈世禄，校关工委秘书长许炳春，校离退休职工工作处处长乔哲，以及学校、自动化学院关工委相关委员。会议由自动化学院关工委副主任委员、党委副书记景鹏主持。

自动化学院党委书记李擎指出习总书记在十九大的报告中提到“青年是国家建设的重要力量”，而离退休老教师们拥有丰富的教学经验，充分发挥他们的作用，能够辅导青年教师和学生更好的进行学业、职业与生活规划。学院关工委共 18 名成员，其中有 8 名退休教师，他们分为党建与思想政治工作组、学风建设督导组、生涯发展指导组、校园文化建设组四个小组，重点配合学院做好学生的党团建设、思想政治教育、学风建设、生涯发展规划、学院文化建设工作，以及青年教师培养指导、教育教学质量监督等工作。臧勇教授和陈世禄教授为关工委委员颁发聘书。

委员代表孙铁教授指出关工委受到各级领导的高度重视，培养下一代优秀青年的责任重大，身为关工委委员，一定会结合青年教师与学生的需求，将学院的关工委工作做出特色。尹怡欣教授表示希望大家齐心协力开展更多精彩的活动，诸如院史回顾、校园故事分享等，组织老教师和青年师生共同分享不同时代的校园学习和生活经验，全方面地将关工委的工作任务落到实处。

学校关工委常务副主任陈世禄教授发表讲话。第一，自动化学院关工委是沐浴着党的十九大的光辉孕育而生的，是我校第五个成立的院级关工委，学校各级领导对此给予了高度重视，希望学院把握时机，鼓足干劲。第二，要不忘初心、牢记使命，明确立德树人的目标，准确理解关工委的性质和实质，不断完善和创新工作方法。

学校关工委主任臧勇教授总结讲话，首先，成立自动化学院二级关工委是学校党委落实全面贯彻习近平总书记在纪念中国关心下一代工作委员会

会成立 25 周年暨全国关心下一代工作表彰大会精神的重要举措和工作要求；其次，希望学院关工委认真学习学校关工委的工作经验，结合学院发展需要合理分组，找好工作切入点，形成党委统一领导，部门各负其责，老同志积极参与的领导体制和工作机制，努力营造有利于青年师生健康成长的良好氛围。

离退休工作简讯

★11月1日下午3:00，校医院邀请北医三院心血管内科韩江莉主任医师、于婕副主任医师、汪宇鹏医师在铭德楼一楼大厅为老同志义诊。

★11月3日，离退休职工党委各支部开展组织活动。传达了北京科技大学学习宣传贯彻党的十九大精神部署会暨《基本标准》迎接检查工作动员会会议精神；再次学习北京市第十二次党代会会议精神及全国高校思想政治工作会议精神；传达《中共北京科技大学委



员会关于加强和改进离退休职工工作的实施意见》、北京科技大学开展党支部整顿工作的通知。

★11月9日下午2:30，离退休职工工作处工作人员安全培训会在铭德楼305举行。通过培训，工作人员进一步丰富了安全知识，增强了安全意识。

★11月10日，离退休职工党委在职支部赴清华艺术馆，参加教工委组织的集体参观活动。

★我校老同志参加第四届“银色风采”数码摄影大赛，载誉归来。毕惠芳老师的作品《万马奔腾》获二等奖，毕惠芳老师的作品《牧马人》、廉以智老师的作品《妈妈喂我》获优秀奖。

关于开展“砥砺奋进再出发，不忘初心跟党走” 征文活动的通知

中国共产党第十九次全国代表大会于10月18日至10月24日在北京召开。这是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会。党的十九大在新的历史起点上开启了党和国家事业新征程，是党团结带领全国各族人民奋力夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的重大时代标志，具有重要的政治意义、历史意义、理论意义、实践意义。

我们要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命、高举旗帜、砥砺奋进。离退休职工党委即日起开展深入学习宣传贯彻十九大精神征文活动，鼓励广大党员在《金色园地》上谈体会，写心得。号召广大党员，按照“读原文、听报告、谈体会、写心得、促落实”五个步骤深入学习宣传贯彻党的十九大精神，把思想和行动统一到党的十九大精神上来，把智慧和力量凝聚到落实党的十九大提出的各项任务上来，用党的十九大精神统一离退休职工思想和行动，凝聚力量，助力学校各项事业发展。

一、征文主题

“砥砺奋进再出发，不忘初心跟党走”。

二、征文要求

体裁不限，字数不限。

请将征文送至离退休职工工作处办公室；电子版发送至 jinseyuandi@ustb.edu.cn，邮件主题为“十九大征文”，所有作品请注明姓名及联系电话。

三、征集时间 自即日起。

四、联系方式 联系人：侯佳

联系电话：62332667

退休一支部贺高澜庆老师九秩华诞



高澜庆先生毕生从事矿山机械专业的教学和矿山机械领域的研究工作，是我校矿机专业的主要创建人，是享誉全国的知名的矿山机械专家，成绩卓著、德高望重。今年恰逢高先生九十寿辰，退休一支部的同志想到要以一种真诚的方式为高先生祝寿。高先生属龙，原矿机教研室主任陈定远老师献出了一幅龙的十字绣，原《冶金报》报社社长、老校友樊源兴同志亲题“业术高临书翰秀 淳博尤映夕阳红”，并恭请我校原党委书记、老校长李静波同志亲手挥毫书写，通力完成了这一贺寿礼品。谨以此表达退休一支部及原矿机专业全体同志对高澜庆先生九秩华诞的恭贺和深情厚意！

在此，一并感谢参与完成这幅特殊意义贺礼的樊源兴同志和李静波教授。祝高澜庆先生

福如东海 松柏长青 寿比南山！

退休一支部 2017年10月

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)