

金色园地

第一期 (总第 144 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 1 月 8 日

主编:乔哲 责编:杨燕 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

喜迎 2016, 新年快乐!

欣欣向荣

羊伴新风辞旧岁



猴随正气报新春

传播正能量 激情乐晚年

2016 离退休职工新年联欢会集锦



罗维东书记向老同志拜年并通报学校情况



众多领导参会



民族舞 《青藏女孩》



大合唱 《我的中国梦》



扇子舞 《茉莉花》



女声小合唱 《节日欢歌》



模特表演 《烟花三月下扬州》



三句半 《快乐乒乓》



大合唱 《祖国颂》



健身操表演 《你觉得幸福你就拍拍手》



柔力球 《柔力球表演》



模特表演 《再唱山歌给党听》



合唱 《革命人永远是年轻》



古典舞 《爱的神话》



让优秀成为一种习惯

每个人的人生定位不同，生活态度自然就不同。取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。打算把自己置于生活的哪个层次、何种境界，是每一个严肃生活的人都不得不考虑的现实问题，也决定了这个人基本的生活方式。鲁迅立志揭出劣根性，以引起疗救的注意，所以“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，把别人用来喝咖啡的时间用于读书写作。哈佛大学集中了全美甚至世界最优秀的学生，他们的校训正是“追求卓越”。是的，雄鹰不甘宇下，骏马难守圈栏。一个志存高远的人，必定将追求优秀作为自己的人生目标，作为一种近乎本能的习惯。

所谓习惯，是一种常态，一种下意识，一种自动化，一种经过长期培养历练而形成的自然而然的状态，一种无需思考即可再现的回忆。其程序好像早已置于大脑和肌肉中，成为一种特殊的记忆，一举手、一投足，一颦一笑，都是优秀的外化和证明，都会使人眼前一亮，为之折服和赞叹。

优秀习惯的养成是一个漫长的过程，它可以有一个明确的起点，但肯定没有固定的终点。但只要不断追求，每一个阶段性的成果都会成为一个新的起点。即便生命个体终结，后来者依然可以从他倒下的地方起步，向着更高的境界跋涉。

优秀和勤勉是天然的盟友，是孪生兄弟。优秀的人无一不是勤勉的，而勤勉的人即便不是最优秀的，起码是比较优秀的。从某种意义上说，勤勉本身就是优秀的代名词。所有天才无不是台上一分钟，台下十年功。请千万不要轻易相信天才的神话，那种似乎不需练习就能演奏的神童，那种不费吹灰之力就品学兼优的学子，我们听说过，但没见过，不可太当真。即便有莫扎特那样的特例，于我等也毫无借鉴之可能，不可作为榜样盲目复制。道理很简单，你是你，你不是莫扎特。你我遍地都是，莫扎特只有

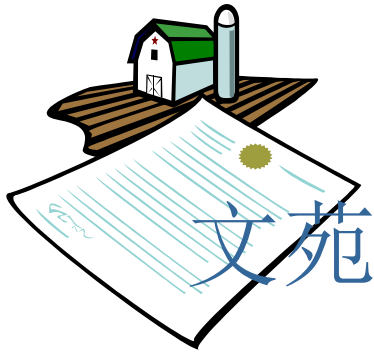
一个。哲学常识告诉我们，特例不揭示必然性。聪明的人从来不把自己当特例，聪明人只知道下笨功夫。

因为追求优秀，做什么都必须有“争创一流”的意识。食人俸禄，尽其本分，是常人的标准，而在优秀的人看来，是起码的德性；考上名牌大学，获得全优成绩，将来有一份体面的工作，是一般人梦寐以求的理想境界，而在优秀的头脑中，仅仅是一个通向优秀的起点而已。因为定位于优秀，别人可以睡懒觉自己不能睡，别人可以敷衍的责任自己不能推，别人可以视而不见的工作自己不能躲，别人可以心安理得的生活自己不能忍。因为定位于优秀，装腔作势的表演、阿谀逢迎的丑态、追名逐利的争斗，统统不屑为之。不仅如此，还要敬鬼神而远之。

优秀作为一种品质，当然离不开客观环境。但真正优秀的人懂得：命运只有把握在自己手里，才是真正的命运。平庸的人总是把别人的成功归结为环境好、条件好、人缘好、运气好，而把自己所有的失败归结为外在原因。优秀的人心里明白成功离不开客观条件，但从不过分依赖客观条件。他们懂得：环境创造人，人也创造环境。他们成功的时候往往以感恩之心面对社会、面对所有帮助过他们的人，把成功的功劳归结于客观条件。他们失败的时候，往往把原因归结为自己努力不够。优秀的人总是说自己不行，认为自己无知；平庸的人总是利用各种机会表白、粉饰自己。在真正优秀的人看来，世界上没有比这更愚蠢的事情了。优秀的人做了好事总不忘共同工作的同事，总是把主要功劳归于大家；平庸的人恰恰相反，极力诋言别人的贡献，拼命夸大自己的作用，贪天之功归己有，成绩都是自己的，错误都是别人的，老子是一朵花，别人都是豆腐渣。

优秀是一种酵母，把它用到生活中会产生一种奇特的效果。套用一句诗人的话：优秀是优秀人的通行证，平庸是平庸者的墓志铭。

摘自《人民日报》



我与他并不相识，我们只是在银屏上常常相见。他那慈祥而充满惬意的笑脸，时刻闪现在眼前。他那诙谐而饱含智慧的语言，久久回响在耳边。当我们唱起《我爱祖国的蓝天》《红梅赞》……他的音容笑貌就会在我们的脑海中浮现……

他是这样的人 ——记“时代楷模”阎肃的先进事迹——

□刘华生

阎肃 空军政治部文工团创作员，文学家，剧作家，词作家，国家一级编剧。11月19日，中宣部宣布了《中共中央宣传部关于“时代楷模”阎肃的表彰决定》，12月24日，刘云山代表党中央说，阎肃同志是文艺战线的一面旗帜，是文艺工作者学习的榜样。

他，是这样的人，20世纪60年代，歌剧《江姐》创作时，他亲临渣滓洞，戴上沉重的脚镣，捆在垫有砖头的老虎凳上，吃着用木桶装的菜糊糊饭。历经这严酷的体验，在他的笔下，便流淌出了那字字是血，句句是泪的壮丽诗篇。《江姐》，凝炼出的是“民族艺术的瑰宝”，《江姐》，开创了“中国歌剧的里程碑”。正是他，始终坚持艺术创作的正确方向，植根生活 深入实践 崇德修身 以人为本。

他，是这样的人，2014年，他曾联名倡导，传承红色经典，抵制网络歌曲歪风，大唱时代主旋律。他用犀利之眼，穿透沉沙迷离，无畏八面来风，不畏旅途艰险。他提出强军的“风花雪月”，率先把强军改革梦想的火炬点燃。从艺65年，他始终牢记人民为创作中心的工作导向，他始终坚定爱党报国的理想信念。

他，是这样的人，2007年，空政文工团复排《江姐》，为了贴近现代生活，为了贴近当今观众，他和主创一道，对《江姐》做了重大修改，265处被改，2430个字被删。忍痛割爱的他说，天冷，我胃疼；删戏，我心疼啊！一丝不苟 千锤百炼 千磨万砺 精雕细琢。84岁高龄的他，虽膝盖打弯困难，却还是持之以恒地走边防到一线。耄耋之年的他，虽重病缠身，却仍自觉地践行社会主义核心价值观。

他，是这样的人，30年的春晚，30年的青歌赛他出了30年的金点子，点亮了无数个瞬间，温暖了亿万家园。蔡国庆 杭天琪 刘和刚 王莉…都得到他热情的帮扶，耐心的身教言传。五代江姐的成长，都离不开他乐

此不疲的指点。躬身为桥 挺身为梯 助人为乐 不厌其烦。他像一盏明灯，把无数后辈的艺术道路照亮，他像歌中唱出的那样“蜂儿酿就百花蜜，只愿香甜满人间”。

他，是这样的人，30多岁，写出了家喻户晓的《绣红旗》《红梅赞》，…5、60岁，创作了脍炙人口的《长城长》《敢问路在何方》，…7、80岁，奉献出广为传唱的《前门情思大碗茶》《雾里看花》，…如今，他在病重期间，又饱含深情地写出了《全心全意》《风花雪月》等追梦的壮美歌篇。千余件作品得益于他，读书万卷 博学广览 随遇而学 笔耕不断。丰硕的精品来源于他，才思敏捷 求精深钻 紧跟时代 永攀‘新’‘尖’。

他，就是这样的人，在他身上，汇聚并体现了，对党忠诚，服务人民的坚定信念，讴歌时代，铸就精品的责任担当，勇立潮头，追求卓越的奋斗情怀，艺德高尚，淡薄名利的人格风范。他以古稀之年追梦筑梦，辛勤创作，他为讴歌主旋律，汇聚正能量，他为繁荣文艺事业，作出了突出的不可磨灭的历史贡献！

我们要向阎老学习，我们更要为阎老点赞，衷心祝愿他早日康健，再谱新篇！

健 康

□思考

逢年过节，亲朋好友相聚“健康”是最时尚的用词，挂在嘴边的祝福，总是祝您身体健康，这虽是人们最诚挚的祝福，但也是人们最美好的愿望。

尤其是我们中老年朋友，拼搏奋斗了大半生，年轻时一味工作生活，没有时间和条件，养护健康、关注健康，更别说什么“检查保养”“维修”了。离开工作岗位，儿女也已成家立业，我们现在有条件按照自己的意愿生活，把健康放在第一位，远离各种疾病的困扰拥有健康享受快乐自由的生活，别在乎长寿短寿，该活多大就活多大，谁能管得了这事。

年轻的资本已经耗尽，老了就难免腰酸背驼，但是算不了什么大家要每年定期体检，对身体状况做个全面检查，防患于未然，选择几项适合自己的活动内容，唱歌、跳舞、游泳、书法、编织、绘画、散步、聊天、遛弯等，有兴趣做个老年志愿者，在校园里走来走去执勤站岗也有利健康。要正确对待疾病，积极治疗，坚持科学用药，一日三餐，讲究营养，吃出健康，身体硬朗，精神饱满，思路敏捷，谈笑风生，性格开朗，遇事看得开，放得下，随遇而安。一定要面对一切，安度晚年。

多说几句，平时你可以穿的随便一些，春节你必须穿上你最好的服装晚辈都来看你，你是主角此时不穿，何时再穿？红包封大一点，给晚辈留下思念。

为了那不能忘却的记忆，我们演唱歌剧江姐片段绣红旗，感受着被热泪淋湿的思绪，感受那心灵的撞击。那时新中国已经成立，五星红旗在天安门前傲然升起，此刻，他们还被囚禁在重庆渣滓洞监狱，在狱中惊闻这一消息。

她们这一群，面对敌人是刀、是剑、是戟：经受着酷刑、雷电、风雨：刚刚看到祖国的彩霞，虹霓：没有享受到自由的甘饴：已面临生死的别离；热泪中闪跃的是信仰、真理；用最后的生命绣着红旗。

她们为了人民的胜利，燃烧自己，浸染着红旗的艳丽，寄托着难以表达的千言万语，丹心拥抱着共和国的新生、屹立，把民族的尊严高高举起。这一刻！我们更懂得生命的真谛，更加热爱我们的祖国，我们的五星红旗。

心灵的撞击
大家唱中的小合唱
□沈澍元

激情似火

□元叶

新年联欢会，处处都是正能量，灯光、音响、人盈笑飞翔，照亮了心窝，渗透了心芳，那红色的主色调闪烁在主持人身上，温暖了全场。

节目精彩纷呈，“祖国颂”、“我的中国梦”、“革命者永远是年轻”，激情、深情、雄壮、昂扬，谁会想到他们的年龄平均在七十以上。舞蹈，身姿婀娜、优美，柔情似水，有波有浪。模特队中九十岁的娇娇者，她的精神、健康是铭刻树立的长寿乐晚年的榜样。“柔力球”的刚柔并济，“幸福你就拍拍手”步伐的矫健，可比小伙和姑娘，全过程，老干处，燕飞翔，到全场，上下互动，人人都在发力，一片欢畅。“重整山河待后生”，绿色上装，如郁郁丛丛的松柏，民族气节激扬，为民族而歌，而健康长寿，冬夏常青的祝愿，也在这绿色中酝酿。

新年联欢，年年举行，步步台阶攀升，今年，是激情似火，温暖了冬天的寒冷，送来了春天的快乐、吉祥。

有感铭德楼

□翟启华

每当我迎着朝阳步入铭德楼，都有一种快乐，歌舞声声，琴声悠扬，充满着欢乐和幸福。

这里有各种活动室，满足不同老人的活动需求。有不花钱的老年大学，各种学习班，让我们学到老活到老。更是有不用出远门就能欣赏到的高水平的画展、书法展、摄影展、精美的手工作品展和每月一次电影。

从难忘的美好两层小楼扩大到今日敞亮的铭德楼，每届都有真诚实意为大家服务的好领导，好同志，处处都有助人为乐，团结友好的朋友们，孤独无助时的帮助，病痛时给予的温暖，事事都有校领导的支持和关怀。

随着老龄的增长，更是感到生活在中国是多么的幸福。建校初期，有一位从美国回国的老教授曾经说过一句话：“美国是儿童的乐园，年轻人的战场，老年人的坟墓”。

中国是老年人的幸福家园。铭德楼是我们老年人的乐园。

力挽危局

—纪念世界气候大会

□黄晔

鹅毛大雪满天飞，上苍刚布好消息。
奈何当下雾霾多，太过异常人压抑。
恰逢巴黎开大会，共商决策签协议。
教宗老翁犹呐喊，停止自杀解危机。

咏屠呦呦获诺奖

□柏士兴

默默耕耘者，荣登诺讲堂。
青蒿疗疾患，亿众免夭殇。
草药世惊异，中医复盛昌。
神州女才俊，百代溢芬芳。

冬夏常青

放声高歌迎新年

□台球组，麻将组，书画组

三组联谊巧配塔，团队精神成佳话。

书画雅人爱台球，台球高手也搓麻。

励练身心血脉畅，手脑并用增才华。

携手共进力量添，互学互邦暖如家。

放声高歌迎新年，神采奕奕朝气发。

冬夏常青生命灼，夕阳光照美如霞。

耆老献艺迎新年

□时新

欣欣收硕果，
跃跃庆年韶。
嘹亮歌声美，
婀娜舞态娇。
服装展时尚，
活力健身操。
翁姬尽欢乐，
心潮逐浪高。

《水调歌头·高隆湾冬泳》

步毛泽东主席之韵学填

□宋继林

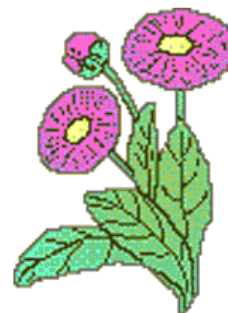
朝瞰太行雪，午赏雨林竹。碧波金岸踱步，遥望远天孤。静享轻沙碎砾，沐浴和风浪舞，仰俯尽舒舒。其乐何方在，琼府甚佳乎！

春潮涌，天涯醒，海角甦。越峡、拓路，离岛处处变通途。佛祖霞光普照，“鸚鵡”、红珊堪傲，博鳌靓明珠。更喜三沙市，保海卫疆图。

注：1、今年年底，环岛高铁即将通车。

2、鸚鵡螺和红珊瑚是我国南海特产。

3、新建三沙市的职责就是捍卫南海主权。



金园诗社《辞旧迎新》专题作品

对联 4 副

李素琴

紫燕衔春开好运，羊舞丰收岁，“诗词班”顺顺当当结业；
金猴捧寿庆新年。猴吟锦绣春，“金园社”欢欢喜喜开张。

陆国市

玉羊稳健攀登，勇创两件百年大业；金猴奋起攻坚，定夺四个全面小康。

高澜庆

羊献银毫，畅怀书写中国梦；猴挥金棒，奋力清除玉宇埃。

诗词 12 首

高澜庆《七绝●迎新春》

捷报频传春节迎，金猴将到溢诗情。
千钧棒起乾坤净，众绘中华新画屏。

李竹贞《七绝●金猴捧寿》

辞岁灵羊留瑞祥，金猴接力展春光。
年丰人寿兴宏业，圆梦中华奔小康。

柏士兴《七律●金猴迎春献瑞来》

岁次更新如逝川，添筹圆梦奏钧天。
春迎青帝三光耀，瑞献金猴五福全。
盛世承平开泰运，家园兴旺喜无眠。
红霞紫气夕阳美，皓首彤颜彭祖年。

刘淑春《古体●辞旧迎新》

辞旧迎新又一秋，金猴欢畅庆丰收。
五中全会震寰宇，九三阅兵耀神州。
坚持独立创新路，继续改革添盼头。
两百目标实现日，一带一路遍全球。

梁桂琴《古体●辞旧迎新》

乙未金羊辞旧岁，丙申火猴闹新春。
二零一五习马会，九二共识定乾坤。
一衣带水分两岸，隔海原是一家人。
当今领导多睿智，功在千秋利人民。

沈澍元《古体●开局之年》

金猴捧寿踏祥云，浩浩长空和为尊。
领导脱贫康庄路，推行新政惠民心。
反腐拉弓弦愈紧，火眼金睛识魔身。
强军之策固国本，开局之年特色新。

池桂芬《七绝●新年感怀》

高天雪舞银羊去，喜庆金猴献寿来。依法治国初见效，小康在望乐开怀。

刘瑞兰 《七律 ● 异国迎新》

身居异国庆新年，节日心情如蜜甜。
处处白天华饰美，家家夜晚彩灯燃。
外孙绕膝增欢乐，爱女贴身展笑颜。
好友亲朋来聚会，金猴捧寿颂尧天。

李锦承 《七律 ● 新年喜吟》

横空挥动凌云笔，喜绘龙腾壮丽图。
两个百年多创意，五中全会不循俗。
改革开放家国富，发展创新世界殊。
今日神州迎大圣，金猴奋勇上征途。

刘华生 《古体 ● 丙申再启航》

金猴唱响开局年，脱贫攻坚扛在肩。
发展理念定乾坤，驱动创新稳向前。
一带一路联宇寰，千舸万帆竞争先。
咬定目标再启航，实现小康尽开颜。

注：(1) 开局年 2016年“十三五”规划
开局之年；

(2) 发展理念 十八届五中全会提
出的“创新、协调、绿色、开放、共享”
的五大发展理念。

黄乐恒 《七律 ● 辞旧迎新重游杭州有感》

钱塘美景如虚幻，秀丽风光天下传。
学子秋游书室宿，老身客旅画楼眠。
当年徒步湖边转，现在乘车景点玩。
巨大变革难想象，壮心不已庆新年。

解放前，金华中学组织学生秋游，我
第一次领略到杭州的风光，当时住在一所
学校的教室里，留下了深刻印象；此后虽
多次去杭州游玩，但对于天堂一般的西湖
十大美丽景点，百玩不厌。前不久，再次
重游，抚今追昔，不胜感奋，慨然命笔。

柏士兴：《瑶台聚八仙 ● 金猴喜迎春》

华夏娟娟，银羊恋、金猴喜在眉尖。雪花飞舞，天象预兆丰年。傲雪
红梅花正放，春光似与共争先。斗东偏。载歌载舞，欢乐无边！

东风骀荡拂面，大地浮暖色，靓丽云天。更雨如酥，滋润广袤田园。
麦苗翻浪滚滚，柳眼笑、鹅黄亦灿然。春潮涌，待挥毫续写，壮丽诗篇！



真正的君子

这世界上有两个维度可以把一个人显示出来，一个是“示弱”和“示强”，另外一个“自弱”和“自强”。

可以有四种分法：第一种人显得很弱，但内心很强，这叫“示弱自强”；第二种人“示强自强”，就是显得很强大，本来也很强；第三种人“示弱自弱”，就是显得很弱，其实也真的很弱；还有一种人“示强自弱”，显得很强大，其实没什么料，也就是外强中干。

后三种都是不同程度的“小人”只有“示弱自强”，也就是“无往不平行于外，高山仰止蕴其内，空谷藏锋之象”的人，才是真正的君子。

仁心

小僧在读《论语》

他问师父：“孔子讲‘仁’，佛讲不讲‘仁’呢？”师父领他到院中，一只寺里新近收养的小黑猫正在晒太阳，毛茸茸、懒洋洋的。“看到小黑，你有什么想法？”“小黑很可爱，看着让人感觉内心柔软，不忍伤害。”师父颌首道：“内心柔软即是仁，即是慈悲，儒与佛的区别，只在学术，并不在心。”

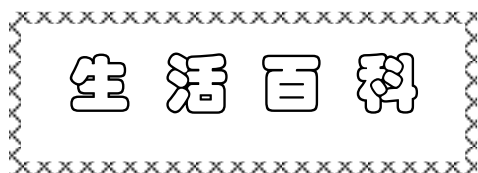
摘自《读者》

小幽默

喝多了

读书的时候，有一次数学老师喝多了，红着脸来上课。那课讲得是慷慨激昂啊，有一个同学小声说：“老师肯定喝多了！”没想到被老师听见了，老师说：“是，我是喝多了，但是我没讲错吧。好了，同学们，接下来我们看下一道菜！”

摘自《读者》



生活有目标大脑不易老

最近，“记忆和老龄”项目（RUSh Memory and Aging project）研究建议，树立生活目标——意味着生活更有意义和方向——可帮助老年人抵抗脑梗死。生活目标更清晰的参与者经神经病理学检验发现，其罹患脑梗死风险更低。

“心理健康、尤其是积极的心理因素如有生活目标是较好预后的潜在影响因素”。共同作者美国拉什大学芝加哥医学中心阿尔茨海默病学组哲学博士、行为科学准教授 patricia Boyle 提及。“每个人的生活目标不同，每个人可以根据自己情况建立能够激励自己的目标（如做社会志愿者、学习新技能、参与社会团体）并能够从中获得积极回馈”。美国拉什大学芝加哥医学中心阿尔茨海默病学组哲学博士、神经病学准教授 lei yu 说。

摘自《中国老年》

药食两用好食物枸杞

枸杞具有多种保健功能，是卫生部批准的药食两用食物。现代营养学的研究，对枸杞有了许多的新的认识。

富含营养素。枸杞含有极具健康保健作用的枸杞多糖、甜菜碱、枸杞色素等，枸杞中的维生素 C 比同等重量橘子高出许多，所含类胡萝卜素是最丰富的类胡萝卜素来源，其中 B-胡萝卜素竟比胡萝卜本身还要多。枸杞又是极强抗氧化剂，其抗氧化能力远比蓝莓、草莓要高。

提高人体免疫力。枸杞中含有重要的免疫系统激活物，具有增强巨噬细胞（是人体内对抗细菌、病毒、病原体、癌细胞的免疫细胞）和抗体活性、提高免疫力的作用；可抑制肿瘤；增强抗癌能力，改善癌症患者化疗过程中的免疫状态，延长寿命。

降压、降脂、降糖。枸杞具有降低血压、降低血脂和降低血糖的作用，有助于高血压、高血脂、高血糖、动脉硬化等疾病的防治。

保肝护肝。枸杞还能保护肝脏免受毒物的损害，也能抑制肝细胞的纤维变性，有助于防治肝硬化的作用。

食用方法：

- ①干嚼，一次一小把，约 20 粒左右。
- ②泡水喝，一次 20—30 粒。
- ③泡茶喝，淡茶+20—25 粒。
- ④乌（骨）鸡汤：乌鸡+枸杞 50 粒。
- ⑤枸杞煲粥：米（或再加杂粮杂豆）+枸杞 50 粒。

注：枸杞干嚼或泡水喝或泡茶喝，可以一天一次，也可隔天一次或一周二次。）

我常食用的方法是：枸杞 20 至 30 粒+4 至 5 片西洋参片+2 小片黄芪泡淡茶喝或开水泡喝。

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。以下是一月份过生日名单，恭请您领取生日礼金：

闫锡林	白志定	张潞生	赵淑琴	刘宏才	吕凤兰	王芝凤
廉桂英	白雪兰	贾荫隆	李成修	石仁福	赵魁光	冯钧一
国浦建	霍景润	王 华	邓江胜	段淑贞	邢文彬	马 毅
李祥仪	苗福官	曹淑琴	陈淑琴	赵淑琴	李贵响	陈树志
陆炳飞	吴并臻	刘桂兰	余达太	郑雪峰	张序元	

祝福您寿诞快乐，幸福安康！

离退休职工工作简讯

★12月份，我校老年大学 2015 级计算机高级班、老年瑜伽班、柔力球班结业，共有 80 名学员参加了课程学习，圆满毕业。



★12月31日，辞旧迎新之际，近340名老同志欢聚一堂，在铭德楼多功能厅隆重举行了“传播正能量，激情乐晚年”迎新年联欢会。会场内张灯结彩，到处充满了喜庆的气氛。校党委书记罗维东，副校长王维才等领导出席了联欢会，向老同志拜年并通报学校情况。



.....

电子投稿邮箱：ltx@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)