

# 金色园地

第七期 (总第 159 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 9 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>

## 深入学习贯彻习近平总书记在省部级 主要领导干部专题研讨班上重要讲话精神

省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神，迎接党的十九大”专题研讨班 26 日至 27 日在京举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在开班式上发表重要讲话强调，中国特色社会主义是改革开放以来党的全部理论和实践的主题，全党必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，牢固树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，确保党和国家事业始终沿着正确方向胜利前进。我们要牢牢把握我国发展的阶段性特征，牢牢把握人民群众对美好生活的向往，提出新的思路、新的战略、新的举措，继续统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，决胜全面建成小康社会，夺取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。

即将召开的党的十九大，是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义发展关键时期召开的一次十分重要的大会，能否提出具有全局性、战略性、前瞻性的行动纲领，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关最广大人民根本利益。我们党要明确宣示举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、担负什么样的历史使命、实现什么样的奋斗目标。

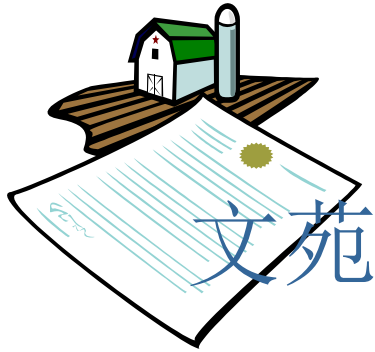
党的十八大以来5年，是党和国家发展进程中很不平凡的5年。5年来，党中央科学把握当今世界和当代中国的发展大势，顺应实践要求和人民愿望，推出一系列重大战略举措，出台一系列重大方针政策，推进一系列重大工作，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事。我们全面加强党的领导，大大增强了党的凝聚力、战斗力和领导力、号召力。我们坚定不移贯彻新发展理念，有力推动我国发展不断朝着更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的方向前进。我们坚定不移全面深化改革，推动改革呈现全面发力、多点突破、纵深推进的崭新局面。我们坚定不移全面推进依法治国，显著增强了我们党运用法律手段领导和治理国家的能力。我们加强党对意识形态工作的领导，巩固了全党全社会思想上的团结统一。我们坚定不移推进生态文明建设，推动美丽中国建设迈出重要步伐。我们坚定不移推进国防和军队现代化，推动国防和军队改革取得历史性突破。我们坚定不移推进中国特色大国外交，营造了我国发展的和平国际环境和良好周边环境。我们坚定不移推进全面从严治党，着力解决人民群众反映最强烈、对党的执政基础威胁最大的突出问题，形成了反腐败斗争压倒性态势，党内政治生活气象更新，全党理

想信念更加坚定、党性更加坚强，党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著提高，党的执政基础和群众基础更加巩固，为党和国家各项事业发展提供了坚强政治保证。

党的十八大以来，在新中国成立特别是改革开放以来我国发展取得的重大成就基础上，党和国家事业发生历史性变革，我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主义进入了新的发展阶段。中国特色社会主义不断取得的重大成就，意味着近代以来久经磨难的中华民族实现了从站起来、富起来到强起来的历史性飞跃，意味着社会主义在中国焕发出强大生机活力并不断开辟发展新境界，意味着中国特色社会主义拓展了发展中国家走向现代化的途径，为解决人类问题贡献了中国智慧、提供了中国方案。全党要提高战略思维能力，不断增强工作的原则性、系统性、预见性、创造性，按照新要求制定党和国家大政方针，完善发展战略和各项政策，以新的精神状态和奋斗姿态把中国特色社会主义推向前进。

全面从严治党永远在路上。一个政党，一个政权，其前途命运取决于人心向背。对党的十八大以来全面从严治党取得的成果，人民群众给予了很高评价，成绩值得充分肯定，经验值得深入总结。但是，我们决不能因此而沾沾自喜、盲目乐观。全面从严治党依然任重道远。全党要坚持问题导向，保持战略定力，推动全面从严治党向纵深发展，把全面从严治党的思路举措搞得更加科学、更加严密、更加有效，确保党始终同人民想在一起、干在一起，引领承载着中国人民伟大梦想的航船破浪前进，胜利驶向光辉的彼岸。

来源：新华社



## 话当年

□王觉民

杨树凉荫下，群叟话当年。七七事变，  
日本鬼子进中原，烧杀掠夺，飞机大炮，枪  
林弹雨毁家园。老人妇孺乞讨流浪到外边逃

难，沿途野殍久卧，惨状不堪言。唯有共产党，率众抗敌顽。

挺敌后，游击战，动员群众，组织武装，斗敌抗战八年，征服日寇推  
倒伪政权。解放区连成片，建立人民政权。歌词中唱的“解放区的天是明  
朗的天，解放区的人民好喜欢……”

前人创业谈何易，鲜血生命建立人民政权，后辈当知要珍重，创业难  
守业更难。要得江山固，做官必清廉，劝君莫伸手，伸手必被抓。

常言道：为官一任造福一方。也就是说大官小官都有自己的职责和使  
命，各尽其职。做好自己的工作，把我们国家建成富强民主文明大国，人  
人有活干，衣食无忧，这是老人们的理想心愿，经过几代人的努力奋斗一  
定会实现。

在八月十五日日本鬼子宣布无条件投降七十二周年之际，我们要铭记  
历史，缅怀先烈，向抗日英雄致敬，向在抗日战争中浴血奋战、为国捐躯  
的烈士们致敬。

不忘中国人民在东方主战场上浴血奋战，不忘中国共产党是抗日艰苦  
危难时刻的中流砥柱，更不能忘那些用青春和鲜血击败了侵略者、夺取抗  
战胜利的前辈。无论你在何方，让我们一起向在抗日战争中牺牲的中国同  
胞军民致哀、致敬。沉重哀悼怀念！

# 感恩老师

□宋凤兰

在我人生的道路上，是老师的辛勤耕耘和指引，使我成为了钢铁战线上的一员。在教师节来临之际，向老师们表以衷心的感谢。师恩永记。

这要从我上高小时说起。我家是农村，小学只到四年级。再升学就是上高小（高小是两年制，相当于小学五、六年级）。我小学毕业后，考上了北马村高小。我们村离学校八里路，是离学校最远的。1951年，在我上高小期间，我母亲在地里劳动时，把眼睛扎了。母亲要到外地医院去看病，还要休养一段时间，我要承担起家务，就不去上学了。还因我的两个哥哥，都已参加工作在外了，母亲就想把我留在家，留下一个孩子在身边。现正好需要留下，于是我就辍学了。后来，我们校长王文波老师知道了，他不辞辛苦，到我家来家访。一方面劝说我的父母克服困难，让我继续上学；一方面鼓励我只要努力，就能够把落下的功课补上。老师们也会帮助我的。在老师的诚心感召之下，说服了我的父母，增强了我的自信，我又回到了学校。1952年高小毕业后，我顺利地考取了深县中学。否则，我就是高小（小学）未毕业的一个农村姑娘。所以，是老师改变了我的命运。

1955年，我在深县中学毕业的那一学期，石家庄棉纺织厂到我校应届毕业生中招工。我们是女生班，即在我班招纺织女工。当时，很多人觉得去城里当工人也不错，于是不少人报了名。当时我也在考虑报不报。就在此时，我母亲去看望参军后在北京的我二哥，回来时路过深县，顺便看看我。不知怎么，我们班主任刘老师知道我母亲来了，就请我母亲去他家里吃饭（刘老师带着家属在我校附近租房住）。在吃饭的时候，就和我母亲商量，建议我还是不要报名了，报了名选上了不去也不合适。最好还是让我继续升学。这样，我就没有报名。最后，石纺厂在我班招走了三名同学。

而我以初中毕业考试的成绩被石家庄的高中录取了。这又是老师的指引确定了我的人生轨迹。

1958年我高中毕业时，北京钢铁学院的贾维杜老师到石家庄去招保送生，贾老师录取了我，并考虑我是女同学，就把我分到了材料系的金相专业。在“以钢为纲”、“钢帅升帐”的年代让我成了一名引以自豪的钢铁战士。

所以说，我的每一步都是老师们决定着我的前途和命运。还有那些教过我、帮助我的所有老师们，我将永生感谢。

## 献给军嫂\*

——庆建军九十周年

□沈澍元

我们把解放军喻为钢铁长城，是最可爱的人，是铁甲雄兵，为共和国为世界和平浴血沙场。有军嫂支持着他们对党的忠诚。

谁家不盼望团聚，谁家都有伉俪深情，军嫂面对这一切毅然担承。那离别思念之苦；那随军漫漫探亲之路；那对战火的敏感而不惊；那随时准备的永别、牺牲，心怀壮烈而从容；勤恳工作又拉家带小，默默无声；离别，坚守，担心，等待，嫁给军人就是嫁给革命。



每当和你走在一起，总怀有一种特殊感情，总能感受戎边岁月的峥嵘，你的乐观、刚强、独立、感恩、友情，就是最好的证明。

在建军九十周年之际，称你一声军嫂，献上我们的祝福，感受着一种光荣，表达我们对革命军人深爱之切、之情。

注：王欣。

## 撂下

□王觉民

岁月如歌弹指过，光阴似水不再来。回首人生路，总有一丝不舍、一些牵挂。人到老年，荣辱成败，得失取舍，都已是前尘往事，撂下最好。

撂下年轻时的争强好胜，保持平和心态；撂下中年时的事业压力，还自己一身轻松；撂下在岗位上的思维定势，回归百姓，走进人群；撂下对子女的牵挂羁绊，给子女独立发展的自由和空间。

晚年人生健康保持，静养心，动强体。人从小到大，生老病死，这是谁也无法抗拒的自然规律，但选择不同的生活方式，决定着生活的质量和效率。健康的身体是自身的财富，也是自立的本钱，更是对儿女和社会的最大支持和贡献。

大家常说：生命在于运动。老年人更需动起来、跳起来，经常运动健康身体，蹦蹦跳跳快乐人生。晚年生活，锻炼身体才是主攻方向，轻松活动是主旋律。有选择的适度参加运动，能使四肢灵活，促进气血流通。老年人尤其要注意保持头脑清晰，让头脑处于用的状态。只有身心健康才能防止疾病缠身，减缓衰老，逍遥平安度晚年。

△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △

民间俗语说得好：时常开口笑，寿比南山高。我们老年朋友，生活轻松舒适，最好的追求是微笑和快乐。当我们对别人微笑时，别人也会自然地以微笑相迎；他人对我们微笑时，我们自然地以微笑回敬。

□王觉民  
**微笑**

笑是晚年人生的宝贵财富。一个人寿命的长短、生命的质量和心态紧密

相连。笑是长寿之方，是幸福之道。如果常发怒气，焦躁不安，必然疾病缠身。《黄帝内经》说到：百病生于气也。所以说，情绪乐观，地阔天宽；情绪悲观，乌云满天。老年朋友要善于找乐，生活中的乐趣很多，力所能及做些家务活，玩潇洒，寻浪漫，争取在家当模范；家务活，都会干，全听老伴一声唤；带老伴，四处转，游遍山水拜寺院；心态好，是关键，老来幸福金不换。

对儿女，别埋怨，遇事多把自己劝；老朋友，想见面，不能见面也无憾；玩微信，点个赞，不是相见似相见；山不转，人还转，更有机会能见面。

出远门，要防范，小心上当别受骗；花一百，得一万，这事纯属是扯淡；早中晚，三顿饭，多菜少肉常吃淡；宁可缺，不可滥，养成饮食好习惯；吃好这碗长寿面，坏毛病，快改变，身体健康是本钱。

## 不退役的女兵\*

□沈澍元

你有军人的气质荣光，你语言不多，温暖，诚恳，热情满腔。

你重细节，作风认真，爱心飘荡。

人有困难，你实际行动，陪伴相帮，让人有安全感，心情舒畅。

你清晨长期锻炼在网球场，英姿飒爽。

严和爱、动和静、柔和强，已是你的习惯，人间充满了爱，处处都是美好风光。

多年，相处时日难算，难舍难忘。

送上我们的留恋，祝福你激情永远绽放，幸福绵长。

\* 离退休职工工作处李惠珍



## 迎接十九大胜利召开

□江人

十八大指新征程，三大任务要推进。  
八项规定整四风，廉政建设成效显。  
反腐斗争揭自短，中央表率得民心。  
举办24届冬奥会，女排再上领奖台。  
20国峰会西湖聚，贡献中国新智慧。  
雄安新区中央定，显示国家干大计。  
一带一路新丝路，合作共赢万万年。  
以优异成绩迎接，十九大胜利召开。

## 难忘的七月三日（排律）

□黄乐恒

六秩八年前这日，参军二野换戎装。  
三千里路达重庆，集体转行到地方。  
城市工商需改造，农村土改斗魔狂。  
1954年考入北钢院，奔赴衡阳大炼钢。  
千校茶陵经历练，工农兵有幸通尝。  
北科大乃安家地，欢乐离休保健康。

## 创一流 忆先生<sup>①</sup>

□刘华生

世界名校<sup>②</sup>学业完，报效祖国不忘还。  
辛勤耕耘在满井，共创名校意志顽。  
殚精竭虑传薪火，教书育人献华年。  
七尺讲台为人表，呕心沥血秉圣贤。  
深山赴矿千百次，亲临井下敢为先。  
身先士卒树榜样，协力攻关勇登攀。  
风清气正行正道，淡泊名利心地宽。  
为官一任众望归，不辱使命挑在肩。  
言传身教教育后人，引领矿业谱新篇。  
世界一流奠基石，今日辉煌思渊源。  
矢志不移跟党走，老骥伏枥党手牵。  
名垂青史励后辈，盛世铭德永相传。

注：①先生 童光煦，1919 - 2000年，曾任北京钢铁学院采矿教研室第一任主任，采矿系第二任系主任。

②世界名校 矿业工程学科的世界名校是美国科罗拉多矿业学院。

## 正义之师

纪念建军九十周年

□黄晔

小米加步枪，  
工农武装  
朱毛攻略弱敌强。  
抗日倒蒋打胜仗，  
立国兴邦。  
铁军屯边防，  
卫戍中央。  
江山稳固若金汤。  
航海飞天张正义，  
广阔无疆

# 金园诗社诗词作品 32 首

## 纪念南昌八一起义九十周年

赵立合《七律·滕王阁抒怀》

纵目凭栏望赣江，浪花淘泻忆南昌。  
桑田屈指九十载，星火燎原头一枪。  
滚滚铁流兹肇始，斑斑血路未彷徨。  
后人不忘先贤志，高举红旗万代长。

刘瑞兰《古体·回忆部队生活片断》

庆祝建军九十年，忆追部队生活篇。  
常规操练清早起，军事课习白日间。  
物资匮乏无人惧，些小改善全军欢。  
转业离别泪满面，难分难舍大家园。

沈澍元《庆祝建军九十周年 八一抒怀》

### (一)子弟兵

汗水浸染迷彩装，脚板似铁练沙场。  
人民子弟坚步履，敢于亮剑护家邦。  
忠诚造就鱼水情，毅力信念是榜样。  
浴血奋战亲目睹，军民情谊心坎装。

### (二)听党指挥

沙场阅兵雄风扬，实战姿态斗志昂。  
三面旗帜前领航，听党指挥第一桩。  
九种军群齐亮相，排山倒海撼心房。  
英雄部队展自信，谁敢来犯定灭亡。

### (三)火箭军

火箭军旗战旗扬，气势磅礴震宇苍。  
航母杀手展新姿，洲际导弹军威扬。  
利器重锤杀手锏，国之基柱栋之梁。  
激情自豪忆东风，红色基地曾故乡。

### (四)腾飞

往昔小米加步枪，今昔立体侦攻防。  
航母下水舰成群，隐形歼机实战强。  
洲际导弹核潜艇，威摄之力敌傍徨。  
腾飞转型强军策，奔向一流步铿锵。

刘淑春《古体·红船精神永相传》

党代盛会民期盼，为国圆梦谱新篇。  
南湖红船征程始，路途险阻步履艰。  
抚今追昔几十载，航向引领是关键。  
党领航船阔步驶，顶层设计当为先。  
重点攻坚除积弊，反腐倡廉意志坚。  
风清气正迎来日，党畅民赞换新天。  
不忘初心砥砺进，航船动力大无边。  
小船力单航母劲，红船精神永相传。

高澜庆《七绝·纪念建军节感怀》

南昌起义首鸣枪，星火燎原现曙光。  
历尽艰辛成伟业，强军圆梦谱新章。

李素琴《五律·八一颂》

血染战旗红，英雄唱大风。  
狂飙摧朽木，霹雳裂长空。  
纵马驱倭寇，挥刀抗美兵。  
千秋功业建，保国护征程。

高澜庆 《七律·香港回归 20 周年感赋》

一国两制顺人心，廿载成绩举世钦。  
坚守一国固根本，发挥两制利人民。  
认清发展千年计，维护和谐万众欣。  
四个始终需牢记，香江前景百花馨。

曹贞源 《七律·夏塔古道感怀》

高耸天梯入九霄，湍流水急浪涛涛。  
冰封雾绕严寒沁，鹿跃鹰翔景致娇。  
玄奘取经留圣迹，张骞出使引春骠。  
戍边将士埋忠骨，换得今朝疆土牢。

柏士兴 《七律·咏淳安甘坪村》

山环水绕势逶迤，毓秀钟灵美画诗。  
历史悠长才俊涌，民风醇厚物华滋。  
田园综合共圆梦，院第休闲尽忘机。  
观景玉台舒望眼，风光无限乐何其。

赵立合 《七律·暑日偶成》

赤日炎炎似火燃，野田禾稻半枯干。  
农夫心内如汤煮，官府衙中胜雪寒。  
不怕空调多费电，堪忧天网少捞钱。  
心中拼命搞贪腐，会上教人学圣贤。

高澜庆 《七绝·头伏》

漫步全身大汗淋，空调室内度光阴。  
一机在手知天下，越界印军藏野心。

宋继林 《七绝·入伏忆牡丹》

国色天香花自娇，不迎权势品格高。  
惜春怒放枝头闹，蓄势秋冬待弄潮。

李素琴 《七律·谐趣园随想》

小园幽静柳绕塘，水上芙蓉亮丽妆。  
不似蔷薇多暗刺，也无芍药媚春光。  
碧盘承露滴滴泪，罗带摇风淡淡香。  
玉骨冰肌怜子苦，丝连藕断见情长。

蔡震声 《七律·鸡公山》

避暑鸡公山上边，青分楚豫万国园。  
名扬中外休闲处，美誉嘉声越百年。  
平野骄阳蒸烤苦，深山凉气爽清甜。  
林幽水秀常如醉，色艳楼奇不欲还。

梁桂琴 《古体·金婚》

鸳鸯戏水碧浪翻，荷花盛开红满天。  
有缘牵手世纪半，悠悠岁月鬓已斑。  
种桃种李花满园，奉献青春度华年。  
包容互敬相扶搀，盛世携手夕阳天。

曹贞源 《十六字令·家》 三首

家，欣幸来源自国家。亡了国，没  
有你和他。 家，抗战八年保卫她。  
除倭寇，光彩九州霞。 家，大陆  
台湾隔海峡。盼一统，华夏放奇葩。

高澜庆 《七绝·相聚感怀》

校友情深聚饭庄，多年未见诉衷肠。  
个人经历别天壤，不染淤泥正气扬。

宋继林 《七绝·赛罕坝赞》

五十五载汗津侵，献了青春献子孙。  
金埋砂砾无人晓，见日拨云共举樽。

李素琴《沁园春·沙场阅兵》

朱日和区，大漠旋风，领袖阅兵。看金戈铁马，魂惊大地；雄鹰猛鹞，威震苍穹。统帅英明，三军威武，豪气冲天寰宇惊。华诞日，正沙场亮剑，尽显雄风。

几番岁月峥嵘，靠党领征航正义赢。忆南昌起义，揭竿奋起；秋收暴动，建制重生。万里长征，八年抗战，大好河山血染成。和平日，要防贼御寇，固我长城。

曹贞源《七绝·与学友北海赏荷》

漫步湖滨惬意多，微风细雨滟清波。  
芙蓉粉面呈娇色，笑语欢声齐放歌。

孙仁济《五绝·宅居之一》

窗外闻啼鸟，闲来不读书。  
荧屏呈世界，微信达乡间。

曹贞源《游新疆赛里木湖有感》

天王冠上石，坠落在边关。  
闪闪幽蓝色，美人发上簪。  
萋萋青草碧，朵朵粉花鲜。  
景色撩人意，流连忘返还。

曹贞源《五律·釜溪的记忆》

家乡有一河，蜿蜒泛清波。  
岸上青竹绕，盐船水里泊。  
时逢端午日，舟赛震天锣。  
远去童年事，沉沉难诉说。

柏士兴《五律·参观淳安下姜村》

层楼隐苍翠，丽水架桥廊。  
昔日诚贫困，今朝乐小康。  
田园综合化，科技成果彰。  
党建厚基础，创新谋富强。

柏士兴《五律·咏处暑》

夏暑离离去，秋风剪剪升。  
鹰族勤狩猎，谷粒自充盈。  
林木萎枝叶，世人怡性情。  
历经凉与热，更益寿康宁。

方则之《古风·记孙韩桑园会》

人生感知己，知己何其难。  
老来多幸会，太极群里见。  
偶然一搭话，相见还恨晚。  
晨兴桑园会，其乐永无边。

孙仁济《古风·步韵奉和方先生》

知己时常有，寻觅亦不难。  
太极拳为媒，邂逅与君见。  
一言沁心脾，再语相恨晚。  
陶冶校园里，扞谈桑树边。



# 最健康的一天什么样

## 5点至6点：醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着，醒得早”，美国注册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部、揉搓双手，这有助于让自己一天都精神百倍。

## 6点半：做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10分钟至20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

## 7点至8点：吃一份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数中国人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，上午人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡、一小份水果、两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

## 10点：吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼能力有所下降，消化速度相对较慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得多，果蔬吃得少，就可以在上午

吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

### **11 点半至 12 点半：享受“杂牌”午餐**

朱惠莲表示，午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每种菜的量可以不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

### **13 点：小睡 30 分钟**

午饭后半小时，疲劳感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯戈拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充电”。研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20 分钟到 30 分钟即可。

### **14 点：喝一杯咖啡或绿茶**

对于爱喝咖啡的人来说，这是享用它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡，那里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”——绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

### **15 点：晒晒太阳**

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯戈拉特说，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证在剩余工作时间里精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

### **16 点：来一杯酸奶**

“此时你可能会感觉烦躁，这与 5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感到平和的物质。”凯特说。下午 4 点，人的血糖开始升高，朱惠莲表示，这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

### **18 点至 20 点：与家人分享“慢”晚餐**

朱惠莲表示，晚餐最好安排在这个时间段内，一定要清淡，还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，这无疑是一段幸福的家庭时光。

### **20 点：站一刻钟**

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立 15 分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

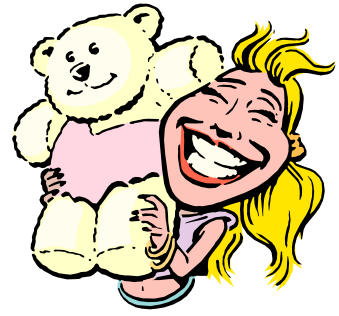
### **21 点：提前刷牙**

刷牙最好提前到晚上 9 点。安塞尔说：“刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了。这样可以减少进食量。”此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

### **22 点：调低卧室温度**

最佳入睡时间是 22 点，最晚别超过 23 点。安塞尔说，最新研究发现，65 华氏度（约 18.3℃）的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡时最好将房间的温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天至此结束。

摘自《读者》



## 心平气和

黄宗羲在《明儒学案》中记王阳明一事，大有味道：“一友与人讼，来问是非，阳明日：‘待汝数日后，心平气和，当为汝说。’后数日，其人曰：‘弟子此时心平气和，愿赐教。’阳明日：‘既是心平气和了，又教什么？’”

人但到心平气和，何事看不开，何事丢不下。可偏偏“怒从心头起”，“人争一口气”，最握不住的是这颗心，最按不下的是这口气。其实，心要放平，气是闲气，不平不和，都是和自己过不去，何苦来。

摘自《读者》

## 吃花生有助于保护血管内皮

2015年，在波士顿举行的研究会议上，来自宾夕法尼亚州立大学的xiaoran liu和他的同事发表论文说在正餐后吃花生可改善体内甘油三脂的状况，并保护血管内皮。他们调查了正餐后吃花生和体内甘油三脂状况，研究员发现正餐后吃花生两小时后，各种数据显示没有因吃花生对身体造成不良影响，且花生保护血管内皮。

摘自《中国老年》



# 北京市离退休干部“喜迎十九大，诗歌抒情怀” 原创诗歌作品征集启事

为扎实推进“不忘初心、继续前行”主题活动深入开展，凝聚北京市离退休干部推动首都发展的强大力量，为党的十九大胜利召开营造良好的文化氛围，经北京市老干部局研究，决定举办北京市离退休干部“喜迎十九大、诗歌抒情怀”原创诗歌作品征集活动。具体安排如下：

## 一、活动主题

“喜迎十九大，诗歌抒情怀”

## 二、参加人员范围

本市各区、各系统、各单位离退休干部

## 三、征稿要求

1.思想健康、观点鲜明、题材新颖、主题突出，能够充分反映北京市广大离退休干部的良好精神风貌。

2.征稿内容围绕喜迎党的十九大主题，回顾十八大以来党的辉煌成就和国家繁荣昌盛，歌颂和展示在党的领导下，国家和首都建设取得的新成绩。

3.征稿必须是投稿者原创新作，且未公开发表；作者对作品版权负责。主办方拥有对所有入选作品结集出版、发行和信息网络传播等相关权利，作者拥有作品署名权。

4.征稿作品采用诗歌体裁，可为近体诗、古体诗、现代诗歌。要求近体诗、古体诗符合韵律，现代诗有标题，长度不超过 30 行。每人投稿数量限 3 首以内。

5.投稿作者须署真实姓名，并附作者详细的联系方式，200 字以内作者和作品简介。

## 四、活动时间安排

1.作品征集。2017 年 8 月中旬至 9 月 30 日。

2.整理评审。10 月份，由市老干部局邀请专家成立评审小组，对投稿作品进行整理，提出评审意见。

3.作品展示。根据作品征集情况，设一、二、三等奖及优秀奖若干。党的十九大召开前，优秀作品将在北京市老干部局官网、微信公众号及相关刊物上登载，结集成书，并适时在全市范围内组织诵读展示。

#### 五、投稿方式

请从北京市老干部局网站“通知公告”栏目下载并填写《作品报名表》，任选以下两种方式之一进行投稿：

1.纸质稿：邮寄至北京市东城区和平里东街民旺甲 19 号，北京市老干部局培训处，邮编：100013，并在信封上注明“原创诗歌征集”字样；

2.电子稿：发送电子稿至邮箱 [slgbjsgzj@sina.com](mailto:slgbjsgzj@sina.com)，邮件主题注明“原创诗歌征集”字样。

六、市老干部局负责对活动相关内容安排做最终解释。

咨询电话：64484977

附件：作品报名表

北京市老干部局

2017 年 8 月 16 日

## 更正声明

本刊 2017 年第六期（总第 158 期）第 11 页文章《体检》的作者应为王觉民，错排成谢颖新。第 12 页《承平盛世颂》第二行的“神外”应为“神州”。特此更正，并为我们的失误向王觉民老师和黄晔老师表示诚挚的歉意。

《金色园地》责编 侯佳

二〇一七年九月一日

.....  
电子投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)

(离退休职工工作处)

