

金色园地

第一期 (总第 173 期)

北京科技大学
离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2019 年 1 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森

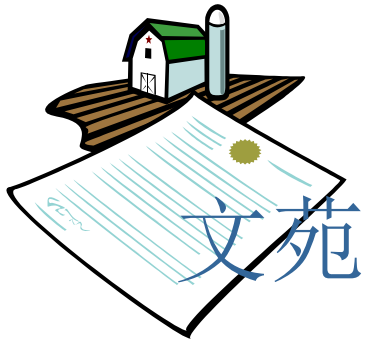
网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

金猪贺岁

今朝猪岁新景满神州



昨夕犬年欢歌迎大地



向爱民英雄王杰同志学习

□白棕

王杰，山东省金乡县人。1961年8月，王杰应征参加中国人民解放军，在济南军区装甲兵某部工兵一连当战士。1962年2月加入中国共产主义青年团。王杰生前是济南军区驻江苏徐州某部工兵一连五班班长。王杰用自己的行动实践自己“一不怕苦，二不怕死”的誓言，入伍以后，连续三年被评为五好战士，两次荣立三等功，多次受奖，被评为模范团员。

1965年7月上旬，济南军区驻徐州部队拉练到邳州张楼乡，并短时在那里进行各种演练，利用这个机会，临时组织了民兵地雷班。在组织民兵训练时突遇炸药意外爆炸，危急关头，王杰奋不顾身扑向炸药包，掩护了在场12名民兵和人民武装干部的安全，临危不惧，英勇牺牲。

根据王杰生前愿望，王杰生前所在部队党委追认他为中国共产党正式党员。1965年11月，国防部命名王杰生前所在班为“王杰班”。中国人民解放军总政治部、全国总工会、共青团中央、全国妇联先后发出通知，号召全国军民向王杰学习。

习近平总书记曾到第71集团军视察，来到王杰生前所在连。他说，军队是要打仗的，打仗就要有打仗的样子，就要一不怕苦、二不怕死。要学习践行“两不怕”精神，加强战斗精神培育和战斗作风训练，传承好红色血脉，做新时代王杰式的好战士。

现在的生活真幸福

□武凤英

我今年七十八周岁了，像我这个岁数的人都经历过旧社会的生活，经历过日本人残害侵略中国人民的战争，以及国民党发动的全面内战，又赶上了一系列的灾年，人民的生活极其痛苦，当时地主老财还能有点粮食吃，而穷苦百姓却是苦海深渊，食不果腹，没有粮食，人们就挖野菜够榆钱儿吃。由于穷人多，野菜总有挖光的时候，记得我家没吃的，就把多年枕头里的秕谷都倒出来洗干净吃了，吃糠咽菜干得便血，很疼痛。当时穷人们饥寒交迫，有不少人家卖儿卖女，我和老伴儿张昶栋是一个村里的人，他小时候就背着两岁的小弟送给了一个地主家，换回二斗粮，救了全家人的命。有的家庭有点吃的都让孩子们吃了，老人们自己肚子饿得发晕，再加上自身疾病走路的时候就倒下断气了。那时病死饿死了好多人。当时政府为了急救百姓，发给每户每人半斤豆饼，大家吃得那叫香啊！

1945年日本投降了，1949年中华人民共和国成立了，中国人民在中国共产党的领导下，在伟大领袖毛主席思想的指引下，全中国人民艰苦奋斗，大力开展经济建设，人民的生活水平逐步提高，人民心中忘不了共产党的好领导，忘不了千千万万为革命事业牺牲的人民英雄。我深深地热爱伟大领袖毛主席，每当我到了主楼前都要给敬爱的毛主席像深深的鞠上一躬。

中国的富强离不开中国共产党的领导，尤其是十八大以来，在以习总书记为核心的党中央领导下，中国富强了，全中国人民的生活水平提高了，现在我们国家的国民经济总量在全世界排名第二，科技实

力不断提高，看到我国创造出世界独一无二的水陆两用飞机时，兴奋的我喊出了祖国万岁！

我深深地热爱祖国，坚决拥护社会主义制度，坚决拥护习近平新时代中国特色社会主义思想，习近平主席有胆量惩治腐败分子，是祖国人民的好领导，现在老百姓的生活要什么有什么，中国人民的地位大大提高，今天的幸福生活离不开中国共产党的领导，我们要紧密团结在以习总书记为核心的党中央周围，坚决拥护中国共产党的领导。

大美中国

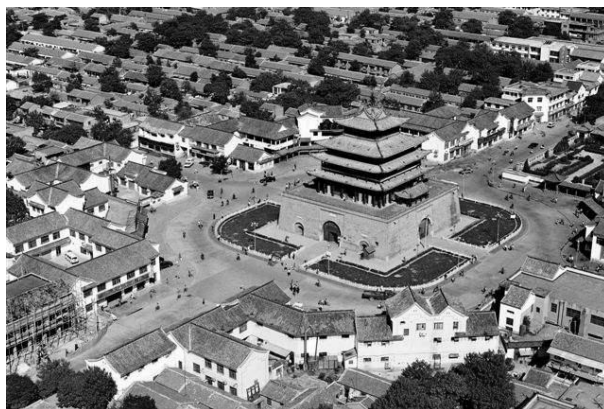
——江北水城 运河古都 秀美故乡

□刘华生

山东省聊城市，我魂牵梦萦的故乡。她地处华北平原的东沿，在鲁西平原上。全市流域面积在30多平方公里范围内的河流就有23条，市区内有我国北方最大的城市湖泊——东昌湖，黄河、京杭大运河、南水北调东线工程都从这里经过。聊城因六大水脉汇聚而润，冲积平原积土而沃，这里土质良好，四季分明，光照充足，雨水充沛。聊城因古有聊河而得名，明、清时设东昌府。在数千年历史变迁和文明碰撞中，聊城既得齐文化崇商敬农之传承，又集鲁文化尚仁重义之精髓，成为多元文化交融之地。改革开放前，聊城同所有的小县城一样，低矮的平房，狭窄的街道，灰蒙蒙的天空；改革开放40年，聊城发生了天翻地覆的变化，这里云蒸霞蔚，沃野平畴，碧水蓝天，平原林海，城、湖、河交相辉映，一座被世人被誉为“中国北方的威尼斯”、“江北水城”的古老而新兴的城市正在神州大地上崛起！

上个世纪七十年代末，改革开放的号角吹响，聊城重新对区域作出了总体规划，立足自身自然资源本底、水城禀赋特色、历史人文传

承的基础，按照“河湖秀美大水城，宜居宜业新聊城”的城市定位，完好地保留了古城，并在其东建设运河新区，置聊城新区隔东昌湖与古城紧密相连。具有六百多年历史的城市地标式建筑——“光岳楼”仍高高矗立于古城的中央。“光岳楼”为一四重檐十字脊过街式楼阁，通高33米，由墩台和四层主楼组成。以“光岳楼”为中心，向四面幅射，形成东西南北四条大街（见右图）。四条大街向外延伸，依次有东、西、南、北四口、四门、四关。古城街道经纬分明，垂直交叉，形成棋盘网状骨架。城区居民住宅多为四合院、三



合院，至今仍保留着白墙、灰瓦、坡屋顶的传统建筑风格。古城四周由东昌湖环抱，它是世界上最宽、面积最大的人工护城河。古城以东是运河城区，为明、清时期发展起来的商埠区。这一带的街巷多布列在运河两岸，随坡就势，依河而建，大小街衢皆与运河相通，形成放射状骨架。其街巷仍沿用原来的名称，如南顺城街、北顺河街、馆驿街等，沿河居民多为前店后居，板门小院。从空中俯瞰聊城，湖水像一幅巨大的缎带环绕古城，古老的京杭大运河似玉带在古城区蜿蜒而过，光岳楼、山陕会馆、铁塔如明珠闪烁于城中湖畔。古城隔东昌湖与聊城新区遥相辉映。历史的渊源给东昌古城留下了繁多的文化艺术和人文古迹。沧海桑田，千百年来，随着时代的变迁早已是换了人间，而卧榻于黄河下游的聊城，依然保留着它原有的古朴与具有创新的现代化气息的新城和谐相融。她正以它独有的城中有水，水中有城的优势吸引着人们。

聊城厚植绿色发展理念，立足于“河湖秀美大水城，宜居宜业新聊城”的城市定位，努力建设“林在城中，城在林中，生态宜居”的

森林城市。如今聊城已形成了城区、近郊、村镇交相辉映，水网、路网、林网绿化纵横交错，生态、产业、景观林三林共建的新格局。放眼聊城大地，城中有湖，湖中有城，湖城一体，林木森森。东昌湖畔，徒骇河旁，森林公园里，人们倘佯在一道道绿色长廊上，呼吸着清新的自然空气，畅享无尽闲暇时光。绿色让城市更美，也让百姓有了更多的幸福感，更加让群众切身体验到“绿水青山就是金山银山”理念的实践价值。改革开放 40 年来，聊城的发展已与“质量”、“诚信”紧密交织在一起。城市提出“秀美水城，品质聊城”的城市质量精神，



这八个字言简意赅，内涵丰富。“秀美水城”是聊城河湖秀美（见左图），宜居宜业的生动写照，展示了聊城人追求有质量的发展与创新、协调、绿色、开放、共

享新发展理念的高度契合；“品质聊城”是聊城向质量要效益，靠质量赢未来的发展理念，体现了家乡人崇尚质量，追求卓越的优良传统，既是对过往的继承和发扬，又昭示着对品质的一贯追求。品质铸就品牌，品牌赢得市场。聊城将农产品区域公用品牌确定为“聊·胜一筹！”将品牌口号确定为“放心吃吧，聊城产的！”如今聊城地区已被列入全国新增千亿斤粮食产能规划，全国蔬菜重点区域发展规划，已经成为沿黄河肉牛肉羊高质高效产业区，并以省第一名入选国家现代农业示范区。多种农产品已入选全国名特优新农产品目录，有着两千多年栽培历史的圆铃大枣早已在民间流传有“六月鲜花连水香，千家小枣射云红”的骄人诗句，一个有机农业之都正在形成；在制造业领域，

培育国家知名产品 10 个，东阿阿胶、中通客车、金号织业已进入“中国 500 最具价值品牌”，2014 年，中通客车一次性出口沙特阿拉伯 2186 辆客车；东阿阿胶公司连续两届获得中国质量奖提名奖，并获得全国质量奖。现如今已涌现出了信发铝电、鲁西化工、祥光铜业、东阿阿胶、时风机械、中通客车、泉林纸业等一批全国同行业的领军企业，聊城正在建设国家级质检中心，并积极创建国家电子商务示范区，聊城正在成为一座新兴的生态化工业城市。

啊！我朝思暮想的故乡正以高昂的气势，稳健的步伐向着更高、更强、更加辉煌的未来腾飞，正在努力创造着聊城人民更加美好幸福的生活！

恰到好处

□思考

在泰山脚下，有一块有棱有角的巨石，美名曰“三笑石”。传说从前有三位百岁老者经常在这块石头前锻炼身体，谈古论今。他们神采奕奕，满面春风，有一天他们各自介绍了自己的养生长寿秘诀。

甲说：“饭前一盅酒”；

乙说：“饭后百步走”；

丙说：“老婆长得丑”。

逗得大家哈哈大笑，“三笑石”从此得名。三位老者的养生长寿秘诀十分简单，却颇耐人寻味，其实他们讲的是一种恰到好处的协调和适中。

“饭前一盅酒”，讲的是适量饮酒可以延年益寿；“天天多行走，能活九十九”说明适量的步行可以长寿；“老婆长得丑”，其语诙谐，

意思是说，妻子长得丑，就不会贪色过度。

人到了一定的年纪，反而不喜欢喧闹的环境，平静的心态更有利于身体健康，延年益寿。不管物质生活充实或贫乏，只要心里非常平静，就是在过着幸福的生活。



有时候，被人误解，不想争辩，所以我们选择沉默。生活中，

不是所有的是非都能说清楚，甚至根本没有真正的是与非。

那么，不想说话就不说吧，在多说无益的时候，也许沉默就是最好的解释。

有感

□王月

天有不测风云，人有祸福承载。

老伴突然病倒，秋冬春夏，不觉寒冬又来。

开刀、住院，西医、中医，相关的治疗都安排。

从此，几乎天天都有朋友问暖嘘寒，盼望好转，充满爱戴。

腿脚不便，头发花白，不是亲人胜似亲人，送来关爱。

离退休处再忙，也适时抽空，探望关怀。

我耳里听的最多的问候：他好些了呗！

暖心的临别语是：你身体好他才有福在。

有生以来，我被人称呼最多的是“奶奶”*。

我对他人由衷地说的最多的是“谢谢，谢谢”！

* 在养老院和医院里，护理人员、工作人员尊称我奶奶。

一团火

——有感纪念改革开放四十周年歌咏大会

□沈澍元

各支部党员，身着红妆，如一团火把多功能厅点亮。燃烧着激情，把动情的歌儿（《没有共产党就没有新中国》、《走进新时代》、《学习雷锋好榜样》、《我们的生活充满阳光》、《不忘初心》……）深情唱响，感染力、震撼力让心中涟漪震荡。



你唱响了党的英明领导、道路的艰辛辉煌；唱响了新时代中国特色社会主义思想旗帜飘扬；唱响了社会主义核心价值观，树立了榜样，立人的方向；唱响了人民的获得感、幸福感，生活的芳香；唱响了跟党走披荆斩棘的斗志昂扬；唱响了我们生命的芳华、民族的自立自强；唱响了爱党爱国的厚度，入党誓词、初心撞击胸膛。

“万水千山，不忘来时路”、“树高千尺，根深在沃土”，我们虽是一棵小草，也深感那朝朝雨露。歌咏大会，把我们想要说的和藏在心中的话一起绽放。拥抱改革开放四十年翻天覆地的变化，拥抱最美的中国。

道路，懂得团结的重量，认清来自各方面的挑战，让夕阳的余晖，不减芳华。

旋律舞动者

——点赞大家唱《我爱你中国》指挥杨奉兰

□沈澍元

你名字中有兰，恰如一株兰花玉立面前，绽放着芬芳笑脸，额头上的汗珠如花朵上的露水斑斑点点，像甘露滋润着我们的心弦。

你热情洋溢，不倦反复排练歌的重点，那音符、那情怀，在你的旋律中一一呈现，一首《我爱你中国》，让我们激情满满，心贴着国家热血潺潺。

每次演唱完毕，那深深、浓浓的旋律，如一面旗帜萦绕不断，这样的合唱，是凝聚我们奔向民族大业复兴的和弦，为歌友指挥点赞。

注：我参加活动不多，每次深受感染。

国浦建诗二首

重阳节去八里桥花卉市场赏菊

秋风送爽菊花香，岁岁重阳又重阳。
八里桥处菊花展，情深意浓闻花香。
颜色有黄也有白，红红绿绿像鸳鸯。
花朵有大也有小，光辉灿烂照夕阳。

长寿歌

天有四时春作首，人有五福寿为先。
生活好了盼长寿，保八争九颐天年*。

*古人称120岁为天年。

明天会更好

□邓玉明

改革开放四十年，
各国人民尽开颜。
锦绣大地春常在，
喜讯捷报频频传。
满怀梦想齐努力，
初心不忘永向前。
展望前景无限好，
笑迎更好的明天。

海口拾贝二首

□宋继林

谒海瑞故居

红城湖水映碑亭，五百年前举刚峰。万绿园中椰树荫，葱茏四野暖风薰。
铜镜经风犹正己，警钟沐雨亦长鸣。轻歌洋溢红光面，曼舞飘飞艳彩裙。
抬棺上疏宁刑死，治水扶贫护苍生。皓首避寒尽享乐，萌童无虑且温馨。
今古贤臣千载颂，喜迎万郡起清风。海南户户幸福满，华夏家家获得深。

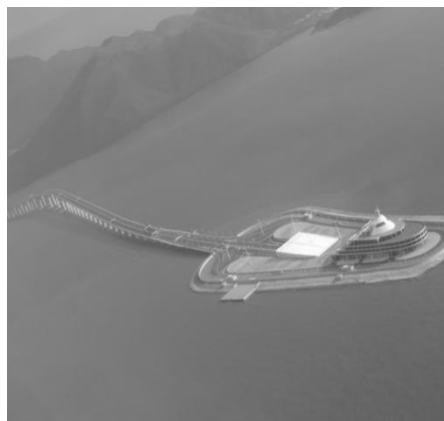
小憩

闲居香港四首

□宋继林

香港印象

清朝风物难寻觅，国际都会举世稀。
街窄楼高红日远，人多店密肤色齐。
英文粤语充耳际，京调方言亦普及。
地铁省时免安检，远郊清静建民居。
零食采购日德意，水果远来菲美西。
寸土寸金扒绿地，助残安老费心机。
港京校友喜相聚，故旧新交尽话题。
跨海大桥惊世界，同胞骄傲万人趋。



港珠澳大桥香港段及东人工岛

香港地铁

出口繁多难辨识，前期功课总嫌迟。
地名线路无编号，换乘扶梯方向直。

香港长者卡

八达通卡很方便，老友接机送手边。
地铁公交常半价，袋中不必备零钱。

海洋公园见闻

依山傍海港之傲，
贯耳如雷声自高。
权贵浮游姿态美，
珍禽异兽显羞娇。
奇豚表演展机巧，
观众惊呼盖浪涛。
更喜缆车园外转，
水天一览瞰楼礁。



海洋剧场——海豚的表演场地

金园诗社诗词作品 27 首

学习习近平庆祝改革开放四十周年的讲话

柏士兴 《七律·感怀》

春天故事若金鸣，读罢心情自不平。
仰藉真经循大道，修成正果震寰瀛。
世人羡慕奇功著，谁个憎嗔恶浪兴。
任尔山高路艰险，初心不改永攀登。

散人 《七律·有感》

改革开放四十年，华夏腾飞龙在天。
国定民安逢盛世，山青水绿焕新颜。
复兴大计谋圆梦，实现小康争领先。
过尽千帆心不改，征程万里再扬鞭。

沈澍元 《四联诗·我们一起走过》

——有感庆祝改革开放四十周年习总书记讲话

(一) 伟大革命

十年动乱国遭殃，人民温饱雪上霜。
三中全会决策定，拆除藩篱扫迷茫。
历史关头大觉醒，转型建设旗帜扬。
伟大革命新起点，改革开放是康庄。

(二) 党领航帆

党的领导是国本，站在潮头领航帆。
史无前例开国路，自我革命排万难。
党的理论与时进，特色道路自登攀。
顺应民意开天地，惊人奇迹展宏篇。

(三) 翻天覆地

改革开放四十年，翻天覆地换新颜。
世界第二大经济体，第一制造大国肩。
第一货物贸易国，外汇储备第一先。
八亿脱贫无前例，感受世界刮目看。

(四) 砥砺前行

动员令中传自信，人到半山近陡峰。
改革开放全方位，为民福祉是初衷。
人类命运共同体，共建共赢贯始终。
信仰信念永接力，砥砺前行定成功。

高澜庆 《古体·促人奋进的讲话》

——学习习近平 《将改革开放进行到底》

总结经验四十年，骇浪惊涛前进难。全会三中航向扭，人民偷闯禁区关。
复兴华夏三程启，开放改革命运牵。创业创新成果众，国强民富已开端。
党的领导总结好，九必坚持代代传。带路两条连世界，大家拼搏梦能圆。

金园茶话 辞旧迎新又一年

柏士兴 《春联之一》

犬去猪来, 岁月更新, 诗朋共颂新时代;
邦兴政肃, 乾坤焕彩, 画友同描锦绣图。

柏士兴 《春联之二》

玉犬维安纳福, 换班辞旧去;
金猪致富图强, 遵命履新来。

柏士兴 《春光好·喜迎亥年新春》

星斗转, 岁华更, 晴光腾。化雨春风舞旆旌, 瑞气盈。
万物生机勃勃, 百花靓丽扬馨。禹甸山河披锦绣, 耀寰瀛。

赵立合 《集句依韵奉和柏士兴“春光好”》

心豁达, (元·李道纯《水调歌头》)
志清平, 意飞腾。(宋·方千里《阮郎归》)
莫羨江西拥旆旌, (唐·白居易《送河南尹冯学士赴任》)
尽轻盈。(宋·赵长卿《江城子》)

春水无风无浪, 春天半雨半晴。(唐·和凝《春光好》)
春日莺啼修竹里, (唐·杜甫《滕王亭子》)
乐蓬瀛。(宋·黄庭坚《瑶台第一层》)

柏士兴 《七律·金园诗社尽朝晖》

三载时光美回忆, 今朝茶话乐其何。
欣逢盛世讴时代, 颐养天年发浩歌。
金苑花开花簇艳, 宝斋玉润玉珍多。
更欣天道酬勤者, 随意翻囊信口哦。

刘瑞兰 《七律·迎新年》(平水韵)

雪地冰天万里寒, 喜迎新岁玉猪年。
激昂士气冲牛斗, 快乐歌声振宇寰。
华夏勃兴天道好, 山河巨变梦情圆。
高歌我爱你中国, 乐舞升平民众欢。

赵立合 《集句步韵奉和柏士兴“七律”》

抽却朝簪著钓蓑, (唐·李昭象《寄献山中顾公员外》)
闲居不问世如何。(唐·杜荀鹤《题衡阳隐士山居》)
散人步韵以联璧,
野鸟隔帘如唱歌。(元·王冕《隐居偶成》)
待腊未教寒事少, (宋·韩淲《浣溪沙》)
得诗还胜去年多。(元·王冕《寄陆高士》)
今冬寒早风光好, (宋·朱敦儒《玉楼春》)
信手拈题信口哦。(清·乾隆《拈题》)

高澜庆 《七言绝句四首》

迎新年

玉犬回宫捷报传，天蓬元帅下凡间。
风云纵令频频变，协力同心国梦圆。

阿根廷 G20 峰会

发展洪流永向前，起伏动荡敢承担。
创新普惠大趋势，伙伴精神难尽言。

贺嫦娥四号发射成功

四号嫦娥奔广寒，欲窥璧月另一边。
中华儿女同期盼，惊世捷音早日传。

别了周末“未晚亭”

周末闲读趣味生，长期阅览有深情。
明年晨报停刊后，何处重修未晚亭。

黄乐恒 《陕西纪游绝句四首》

延安

宝塔延安标志物，清凉山错落摩崖。
圣城旧地育人地，领袖枣园论著发。

西安

高高雁塔城边立，默默碑林市内藏。
古老半坡遗址伟，端庄钟鼓两楼昂。

临潼

中国一统始皇帝，近万俑兵随葬坑。
烽火华清难并蒂，骊山趣事累发生。

乾县

女皇首位属则天，墓葬乾陵整座山。
远望人形平卧地，章怀永泰绕周边。

张志宏 《七绝·老来乐》

晨时信步校园游，奥体馆前玩毽球；
白日骋怀挥笔墨，诗词书画乐心头。

曹贞源 《七绝·赞生离死别树》

风雨潇潇弱水寒，胡杨霜树感人寰。
犹如妻女悲鸣苦，战士沙场去不还。

李继岭 《五绝·盼雪》

令时冬至过，急盼雪花飘。
祛病健身体，利农庄稼饶。

李继岭 《五绝·咏太极拳》

天地阴阳合，行云流水招。
修身养心性，勤练重今朝。

李素琴 《沁园春·冬》

四季循环，腊日又归，地冻天寒。叹青松冒雪，挺拔照旧；
红梅罩雾，俏丽依然。瘦柳迎风，翠竹映月，喜鹊登枝戏闹喧。
深冬日，赏银装素裹，袅袅炊烟。

冬应蓄势休闲，但今日神州处处欢。看高坡滑雪，龙飞凤舞；
草原狩猎，马跑鹰旋。游泳健身，登高练魄，赋得新诗迎大年。
乾坤朗，享太平盛世，好运连连。



尿酸高，怕痛风，有哪些饮食注意？

随着富裕程度的提升，人们会发现，身边亲友当中，出现高尿酸血症甚至患痛风的人越来越多了。

得了痛风，哪些生活习惯要注意？

高尿酸血症患者需要注意日常生活习惯和饮食习惯，控制血尿酸水平，避免痛风发作。避免过度劳累，避免强烈情绪波动，都是必须的。休息好，睡好觉，避免冷刺激，在关节状态许可的前提下做强度不太大的运动，都是有好处的。

尿酸高的肥胖者，有必要减肥吗？

在高尿酸血症患者当中，超重肥胖的比例很大，这些人**必须减肥**。健康的减肥既能降低糖尿病和心血管疾病的风险，又能改善代谢功能，对降低血尿酸水平也有好处。需要注意的是，减肥时万不可追求速度——不是迅速减重，而是慢慢减脂。这是因为，**饥饿和营养不良**会造成身体组织分解代谢过度旺盛，**产生更多的内源性嘌呤**；**低碳水化合物减肥法和饥饿减肥法**还会产生**过多的酮酸**，增加尿液酸度，影响尿酸排出，这些对于预防痛风都是极为不利的。要在保持营养合理的前提下，加上适度有氧运动，慢慢地减少体重。

痛风患者有哪些饮食禁忌？

1. 不喝酒

即便红酒也别随便喝，因为红酒与痛风的证据不一致，有些说会促进，有些说影响小。至于白酒和啤酒，就戒了吧。

2. 多喝水，拒绝甜饮料

不仅日间喝水，**晚上睡前也要喝一杯水**，避免夜间尿液浓缩。请注意饮料中不能加任何糖。不含糖的苏打水可以考虑，淡茶淡柠檬水之类都可以。**甜饮料非常促进内源性尿酸，特别是用高果葡糖浆增甜的清凉饮料（那些冰镇之后更清甜的饮料）**。研究表明，甜饮料中的果糖会**强烈促进痛风危险**。

3. 不吃海鲜和内脏

痛风患者，应当避免海鲜河鲜和动物内脏。在**急性发作期**，鱼肉海鲜河鲜都要暂时避免。**非急性发作期**，可以每天吃一两肉类和鱼类。

不妨回忆一下自己患病之前是怎么吃的：如果以前海鲜吃多了，则少用鱼类。如果以前烤肉吃多了，则少用红肉。

4. 无需恐惧乳制品

奶类中的钙、钾、乳清酸等成分都有利于降低尿酸水平，可以作为膳食中优质蛋白质的重要来源。高尿酸的朋友们**一天喝两三杯低脂奶**是有益无害的，记得不要加糖。

5. 多吃蔬菜，切记少油烹调

多吃蔬菜，能供应足够的钾和镁。无论浅色蔬菜还是深绿色蔬菜都有好处。**菠菜苋菜**富含镁，但它们也有较多草酸，嘌呤含量也高于大部分蔬菜。不过这也没关系，可以**少量多次吃**（比如每次 100 克），记得在**沸水里焯过**，去掉涩味的草酸和部分嘌呤再吃，就比较放心了。**小白菜、小油菜、绿生菜、油麦菜**之类绿叶菜含草酸很少，嘌呤也不高，可以放心吃。记得烹调蔬菜时不要放太多油哦。

6. 水果每天半斤即可

水果正常吃半斤，不要过量。水果中含果糖，但半斤的量所含果糖不超过 20 克，不会造成果糖摄入过高。果汁不要喝，因为果汁集中了水果中的糖分，却把其他的好处去掉了。

7. 豆制品，没必要一棒子打死

豆浆不要喝，大豆中含有草酸、植酸和嘌呤都保留在豆浆中。虽然豆浆水分较大，稀释了黄豆中的嘌呤，但它喝的量也比较大，会造成血

尿酸水平的暂时性升高。挤水比较充分，嘌呤、草酸等都去除比较多的产品，比如豆腐干和腐竹，可以少量吃。

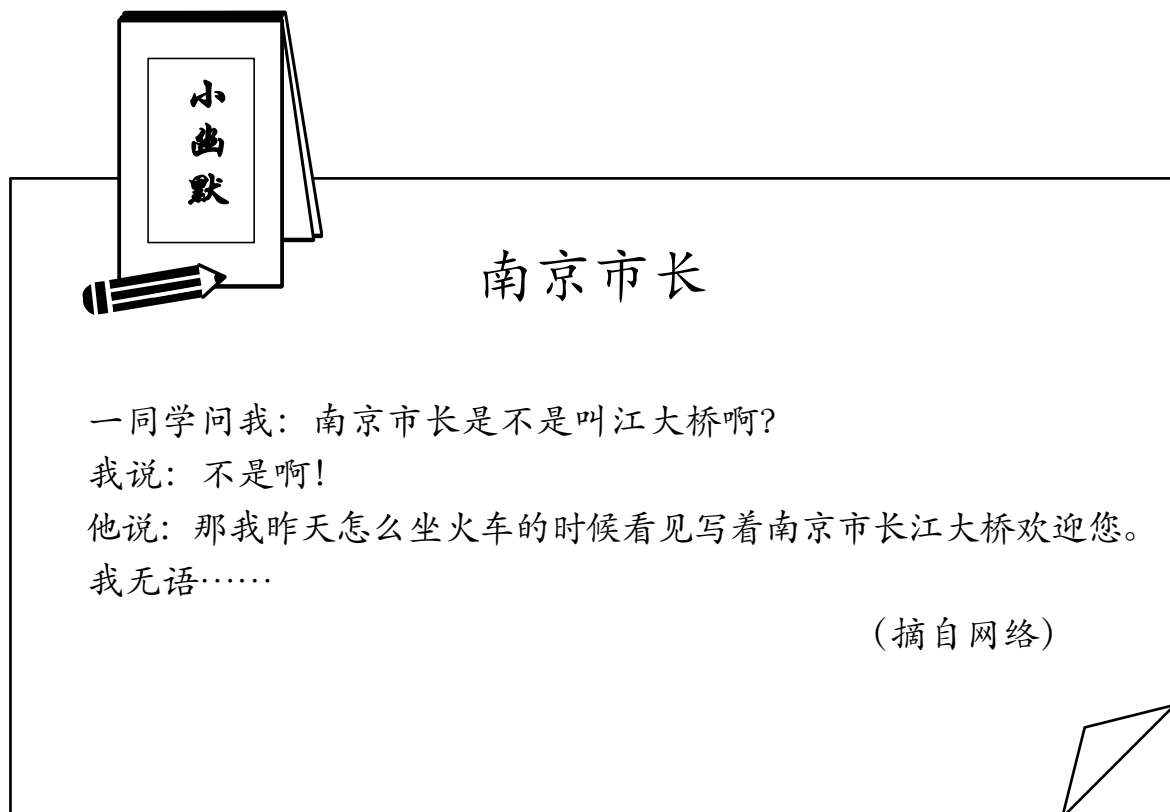
而且，豆腐干不是在鱼肉之外额外吃，而是替代部分肉类吃，比如一次吃 25 克。作为植物性蛋白质的来源，就不至于产生明显不良影响。豆腐干中丰富的钙和镁对尿酸的排出还是有利的。

8. 精米白面，尽量少吃

主食正常吃。注意摄入足够的膳食纤维，不要只吃精白米精白面粉。测定表明，小米、糙米、燕麦之类杂粮的嘌呤含量并不高。这些杂粮主食的钾含量远高于精白大米，血糖指数较低，不仅营养价值高，而且有利降低炎症反应，有利尿酸排出。

在痛风发作期间，不能吃动物性食品，也不要随便吃大豆蛋白粉来补蛋白质，乳清蛋白粉可以适量吃，鸡蛋鹌鹑蛋嘌呤低，可以每天吃。

(摘自中国农业大学范志红教授微信公众号)



学校动态

▲12月13日，北京科技大学材料科学与工程学部成立大会在办公楼306会议室召开。

▲12月18日，学校召开2018年度安全工作会议，总结和部署今冬明春安全相关工作。

▲12月18日，庆祝改革开放40周年大会在人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。北京科技大学热切关注大会盛况，全体校领导集体收看，各学院（系），机关各部、处及直（附）属单位设立数十个分会场，全体师生在会议室、报告厅、学生活动中心以及工作岗位上，积极收听收看庆祝改革开放40周年大会直播，反响热烈。

▲12月28日，学校在教职工活动中心召开“双一流”学科建设和“三全育人”综合改革试点工作推进会。

▲12月27日，教育部公布了2018年度教育部重点实验室（工程和材料领域）五年定期评估结果。我校金属矿山高效开采与安全教育部重点实验室获评优秀，名列前茅。

▲12月29日，北京科技大学2019年新年晚会在教职工礼堂举行。校长杨仁树，党委副书记、副校长薛庆国及来自各学院、机关部处的相关负责人出席了本次晚会，与同学们一起欢度新年。

离退休工作简讯

★12月14日下午，北京科技大学离退休职工工作处邀请北医三院老年科副主任医师宫萍为老同志开展义诊活动。



★12月18日上午10时，庆祝改革开放40周年大会在人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平同志发表重要讲话。北京科技大学离退休职工党委组织在职党员和离退休老同志收看大会。

★12月19日下午，北京科技大学校长杨仁树赴铭德楼调研指导离退休工作，校办副主任张毅陪同调研，离退休职工工作处全体工作人员参加座谈。

★12月29日上午，“庆祝改革开放40周年”2019年离退休职工新年联欢会暨学校情况通报会在铭德楼多功能厅举行。校长杨仁树、副校长王

维才特地前来与老同志共迎新年。

★12月29日下午，离退休职工工作处经预约邀请校医院外科王大夫赴校内一位百岁老人家中换药，提供签约家庭医生服务。

“扶贫有我 银发在行动”工作动态

●48名老同志与甘肃省秦安县西川镇中心小学48名小学生“一对一”结对成功。几十位老同志登记等待下一批资助。

●老同志们踊跃订购“扶贫爱心大礼包”。

关于在全校开展

“助力秦安发展，爱心消费扶贫”的通知

各二级党委：

自2012年学校定点扶贫甘肃省天水市秦安县以来，全校师生带着感情投入到帮扶工作，校地双方建立了深厚情谊。现在，全国脱贫攻坚到了攻城拔寨的冲刺阶段，为了助力秦安县如期脱贫摘帽，学校与秦安县当地企业联合推出“扶贫爱心大礼包”，每份500元，包括：秦安苹果1盒（12个/盒），藜麦2盒（2斤/盒），花椒芽酱1盒（6瓶/盒），土鸡蛋2盒（90枚/盒）（由于秦安当地企业不具备屠宰加工与卫生检疫相关资质，考虑到食品安全，将拟采购的土鸡改为土鸡蛋）。希望全校师生献出爱心，共同帮助秦安人民早日脱贫奔小康！倡议全体校领导和中层正职（单位、部门负责人）带头每人购买2份，教职工党员带头每人购买1份，教职工和离退休教职工自愿购买，学生自愿购买。请各二级党委指定专人于12月29日（星期六）中午前将预订爱心大礼包的中层干部、教职工党员等师生人员名单和数量报到后勤管理处（联系人：扶贫办，张林虎，62333097；后勤管理处，方京，62334876）。此次爱心消费扶贫活动由后勤管理处具体组织实施，爱心大礼包将于2019年1月16日到达学校，届时后勤管理处将及时送到各二级党委指定地点，同时未付款的师生可以现场交费（现金或刷校园卡）。另外，学校将在鸿博园开设扶贫爱心窗口，方便师生日常购买。

党委办公室、校长办公室
党委组织部扶贫工作室
后勤管理处

2018年12月26日

2019 年上半年老年大学招生简章

2019 年上半年老年大学拟开设专业如下，欢迎老同志们踊跃报名。

专业名称	任课教师
绘画中级	于惠莲
英语口语初级（含外教课）	周子扬、TAGHZOUIT SALAH
智能手机应用（第二期）	吴继庚
老年健身——太极（八法五步）	赵利晶
诗词楹联的创作与欣赏	赵立合

说明：

- 1、老年大学只面向科大离退休老同志，暂不对外开放。
- 2、太极拳基本八法五步简介：八法指的是棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠；五步就是左顾、右盼、进、退和中定。八法五步合起来就是太极所说之十三式。
- 3、英语口语、绘画、诗词专业的老学员不用重复报名。
- 4、各专业开课时间将于 2019 年 3 月发布，请报名的学员留意宣传栏、大屏幕、个人邮箱以及离退休职工工作处微信公众号。
- 5、报名联系人：侯佳老师；联系电话：62332667。

关于寒假放假的通知

根据学校放假安排，铭德楼开放时间如下：

1 月 19 日—2 月 3 日，2 月 11 日—2 月 21 日上午 8:30-11:30、下午 2:00-5:00，周六日（2 月 2 日和 2 月 3 日除外）和春节期间（2 月 4 日至 2 月 10 日）休息，2 月 22 日起正常开放。

祝老同志们阖家幸福，身体健康，节日快乐！

2019年离退休职工新年联欢会 暨学校情况通报会集锦



校长杨仁树给老同志拜年并
通报学校情况



京歌《我爱你中国》



新疆舞《掀起你的盖头来》



空竹表演《快乐空竹》



诗朗诵《我们的骄傲》



太极《八法五步》



京剧独唱《钓金龟》



模特表演《中国情》



大合唱《不忘初心》



服装表演《紫禁花园》



舞蹈《东方红》



弹拨乐《钢铁摇篮》



工作人员拜年节目《快乐小猪》



校领导一起观看演出

电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)