

金色园地

第三期 (总第 175 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2019 年 4 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>

把党的政治建设摆在首位

——学习贯彻《中共中央关于加强党的政治建设的意见》

编者按:《中共中央关于加强党的政治建设的意见》已经印发,这是党和国家政治生活中的一件大事,也是一项重大艰巨的政治任务。广大老同志要按照党中央要求,增强推进党的政治建设的自觉性坚定性,把党的建设得更加坚强有力,为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦提供坚强政治保证。在此我们节选《人民日报》的相关文章,供大家参考学习。

党的政治建设是党的根本性建设,决定党的建设方向和效果。《中共中央关于加强党的政治建设的意见》贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,落实新时代党的建设总要求,坚持和加强党的全面领导,坚持党要管党、全面从严治党,对新形势下党的政治建设各方面工作进行了部署,对于更好地以党的政治建设为统领全面推进党的各项建设,确保我们党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心,具有重要而深远的意义。

旗帜鲜明讲政治是我们党作为马克思主义政党的根本要求。在革命、建设、改革各个时期,我们党都高度重视政治建设,形成了讲政治的优良传统。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把党的政治建设摆在更加突出位置,加大力度抓,形成了鲜明的政治导向,

消除了党内严重政治隐患，推动党的政治建设取得重大历史性成就。同时，必须清醒看到，我们党面临的“四大考验”、“四种危险”是长期的、尖锐的，影响党的先进性、弱化党的纯洁性的因素是复杂的，党内存在的政治问题还没有得到根本解决，切实有效解决这些问题，必须进一步加强党的政治建设。

加强党的政治建设，必须把坚决做到“两个维护”作为首要任务。“两个维护”是党的十八大以来我们党的重大政治成果和宝贵经验，是我们党最重要的政治纪律和政治规矩。党的十八大以来党和国家事业之所以能够取得历史性成就、发生历史性变革，最根本的就是形成和确立了习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚持了党中央权威和集中统一领导。中国特色社会主义进入新时代，国际国内形势更加复杂多变，来自各方面的风险挑战比以往任何时候都多，我们党要以新气象新作为统揽推进伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，必须在全党激发高度的政治自觉、坚决做到“两个维护”，确保统一意志、统一行动、步调一致向前进。要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党、教育人民，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，从历史和现实、理论和实践、国内和国外的结合上深刻把握“两个维护”的极端重要性，真正做到政治认同、思想认同、情感认同。要保持政治清醒和政治定力，注重从领导制度机制的健全完善上保障“两个维护”，从对党中央决策部署的坚决贯彻上体现“两个维护”，从防止和纠正各种“低级红”、“高级黑”现象的具体实践中做到“两个维护”，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

加强党的政治建设必须注重系统谋划、整体推进，充分发挥党的政治建设对整个党的建设的统领作用。秉纲而目张。党的政治建设抓好了，政治方向、政治立场、政治大局把握住了，党的建设就立了标、铸了魂；如果没有政治建设这个“灵魂”，党的各项建设就容易迷失方向、效果不彰。党的政治建设涉及方方面面，包含许多要素，要强化系统思维，从整体上来推进，防止头痛医头、脚痛医脚，防止碎片化、形不成合力。要坚定政治信仰，坚持党的领导，提高政治能力，净化政治生态，全面推进党的政治建设各方面工作。要把政治标准和政治要求贯穿于党的各项建设之中，带动党的建设质量全面提高。党的思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、制度和反腐败斗争等，要自始至终自觉贯彻和体现讲政治的根本要求，确保政治目标不偏，使我们党始终不忘初心、牢记使命、永远奋斗。



难忘中华人民共和国成立之初

——庆祝中华人民共和国成立70周年

□退休六支部 崔万兴

中华人民共和国成立。
1949年10月1日，毛泽东主席在天安门城楼上宣告中华人民共和国、中央人民政府成立！史称新中国。升起第一面五星红旗，迎风飘扬，标志着自1840年鸦片战争，中国沦为半殖民地半封建社



会这一时期的结束和新民主主义制度的确立。并开始由新民主主义向社会主义社会过渡，人民成了国家的主人，中国人民解放战争取得了基本胜利，但还不能说是完全的胜利。一方面，中国人民怀着无比喜悦的心情纵情歌唱：解放区的天是明朗的天，解放区的人民好喜欢……欢庆革命的胜利，欢庆新中国的成立，欢庆民族的独立，欢庆自己的翻身解放。热烈地拥护共产党、毛主席、朱总司令的领导，积极支援和参加革命斗争，形势一片大好；另一方面，国民党残余势力还盘踞着西南、华南的某些省份和台湾、舟山群岛等一些沿海岛屿，妄图进行垂死挣扎，企图卷土重来。国民党在溃退时潜伏了土匪武装200万、特务60万、反动党团骨干60万，他们和地主、恶霸、反动道会门头子勾结起来进行破坏活动。到处散布谣言，破坏共产党和人民政府的威信，在若干地区还计划搞什么大陆游击战、暗杀、暴乱等，严重地危害着人民和国家的安全。

在国际上。中华人民共和国的成立得到了苏联等国和世界人民的承认、同情和支持。而以美国为首的帝国主义国家却视新中国为敌，不甘心在中国的失败，极力阻挠我国在联合国合法席位的恢复。不仅指使和支持国民党残余势力进行骚扰破坏，还对我国实行经济封锁、禁运和军事包围，妄图把新中国扼杀在摇篮里。

国民经济处于全面崩溃的境地。其原因一是帝国主义长期的侵略

和掠夺、国民党的统治再加上长期战争的摧残，致使本来就落后的国民经济更是千疮百孔、破烂不堪，工农业产量大幅下降，拿1949年的产量与历史上最好的年份相比，钢产量下降83%（1949年钢产量只有15.8万吨）、煤下降48%、轻工业下降30%、粮食下降25%、棉花下降48%。较大的矿山遭破坏，矿坑里积满了水。铁路、公路交通遭破坏，桥梁被炸毁，真是工业破产、农业凋敝、通货膨胀、货币贬值、物价飞涨。以法币100元的购买力为例：

1937年	可买黄牛两头
1945年	可买鸡蛋两个
1946年	可买肥皂1/6块
1947年	可买煤球一个
1948年	可买大米1/500两
1949年	可买大米1/50亿两

票面额从一元一张印到100万元一张。革命胜利了，我们不得不接受这个“烂摊子”。二是由于我们对一部分不愿抵抗的旧军队、政界公职人员、教师采取了一律包下来的政策，这类人员共有785万，要按月发放生活费。城市有失业人口400万，农村有灾民4000万，都需要救助支援。交通事业亟待修复，老解放区的负担已经很重，不能再加重，而新解放区的税收工作还没开始，这就出现了很大的财政赤字，不得不多印钞票，钞票多而商品少，物价就波动。三是由于资产阶级特别是投机资本家扰乱市场，更加助长了物价波动。当时，帝国主义和国民党反动派曾断言，中国人口众多，压力繁重，共产党解决不了人民的吃饭问题。他们在等待着我们的失败，以便卷土重来，有些资产阶级分子也怀疑我们的执政建设能力，说什么共产党在军事上100分，政治上80分，经济上0分。所以党中央、毛主席把从西柏坡到北京来执掌全国政权说成是“赴京赶考”。因此，建国之初党和全国人民的任务是，消灭国民党残余势力，建立和巩固各级人民政府，没收官僚资本主义企业，建立国营经济，进行土地改革，彻底完成民主革命的遗留任务；迅速恢复国民经济，建立新民主主义的政治、经济制度，为由新民主主义向社会主义过渡创造条件。

一、人民解放军继续进军。消灭国民党反动军队的残余势力，解放一切尚未解放的国土。自1949年10月至1950年10月，中国人民解放军在中央军委统一指挥下，向西南、华南进军，歼灭国民党正规军128万余人；收编改造了170余万起义、投诚的国民党官兵。1950年10月6日进军西藏，西藏地方政府噶伦、昌都总管阿沛·阿旺晋

美命令所部放下武器，向解放军投诚。1951年5月23日，在北京正式签署《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》。香港、澳门因情况特殊，中央决定暂时维持现状和采取充分利用的政策。至此，解放了除台湾、西沙、中沙、南沙和少数岛屿外的全部中国领土。

二、建立地方各级人民政府。人民解放军所到之处，摧毁国民党反动政权，建立人民政权，采取了分三步走的办法。第一步，实行军事管制，建立军事管制委员会；第二步，由军管会组织招集地方各界人民代表会议；第三步，由各界人民代表会议逐步代行人民代表大会的职权，选举产生地方各级人民政府。政府工作人员大都来自解放军、老解放区有工作经验的干部和革命知识分子，他们密切联系群众、发动群众，依靠群众进行土地改革、剿匪、反霸，建立革命新秩序，保护革命胜利果实，开展生产自救，恢复国民经济。

三、清剿土匪。建国之初，土匪活动猖獗。据统计，自1950年1月至10月，在全国发生了妄图颠覆我新生人民政权、袭击土改工作队的武装暴动816起，被土匪攻打、攻陷的县城100余座，杀害我干部、群众积极分子近四万人。人民群众强烈要求政府和解放军消灭土匪，根绝匪患。中央军委调动主力部队150万进行剿匪作战，为保证清剿土匪工作的顺利进行，中共中央、毛主席提出军事进剿、政治瓦解、发动群众武装自卫相结合的方针，规定镇压与宽大相结合，首恶者必办，胁从者不问，立功者受奖的政策。到1951年上半年，清剿了土匪100余万，匪患基本平息。

四、镇压反革命。国民党潜伏在大陆的60万特务、60万反革命党、团骨干分子等采取长期潜伏政策，等待时机，重点在我财政、金融部门中进行抢劫物资、破坏机器设备、纵火、爆炸、暗杀干部、窃取国家机密，炸毁桥梁破坏交通等活动，企图阻挠我们的政治建设和经济恢复工作。如在北京，一夜之间反革命分子就放火烧毁我们刚刚修复好的公交车50余辆。特别是在1950年6月朝鲜战争爆发后，气焰更加嚣张，认为美国已经把战火烧到了中国的大门口，国民党蒋介石集团反攻大陆的时机到了。他们更加紧了破坏活动，妄图与美蒋里应外合，颠覆人民民主政权。为了巩固人民民主政权，保证土地改革顺利进行和国民经济的迅速恢复。特别是为抗美援朝建立一个稳固的

后方，1950年10月10日，中共中央发布《关于镇压反革命活动的指示》，采取“镇压与宽大相结合”的方针政策，重点打击特务、土匪、恶霸、反动党团骨干分子，镇压反革命的工作分为清理外层、中层和内层三个层次逐步深入。外层即隐藏在社会上的反革命分子，中层即隐藏在解放军、政府机关内部的反革命分子，内层即隐藏在共产党内部的反革命分子。对清查出来的反革命分子，依据其罪恶的轻重，分别采取杀、关、管的方针。对罪大恶极、不杀不足以平民愤者杀，对可杀可不杀者关进监狱改造，对罪恶较轻，又愿意悔改者交人民群众管制。镇压反革命的运动，有利地扫除了国民党遗留在大陆的反革命残余势力，基本上肃清了曾经猖獗一时的特务、地下军、道会门等反革命组织，为巩固人民民主政权、保证土地改革、抗美援朝和经济恢复工作提供了保障。

五、没收官僚资本，接管外国在华企业，建立国营经济。没收官僚资本归新民主主义国家所有，是新民主主义革命的三大经济纲领之一。随着革命的胜利，我们没收了全部隶属于国民党政府和官僚资产阶级的一切工厂、矿山、银行、铁路、商场及其它企业共计2858个，归国家所有，建立起了国营经济。没收官僚资本，党采取了与对待国民党旧政府不同的办法，即不打碎他们的机构和生产系统，原封不动的整套接收。对企业的原管理人员、技术人员，除个别反动破坏分子外，一律按原薪、原职留用，共有129万余人，其中产业工人75万人。这就保证了接收工作的顺利进行和企业内部的稳定，促进了生产的尽快恢复，由于官僚资本在旧中国控制着全国的经济命脉，现在将其收归国有，变成了国营经济，因此国营经济掌握了整个国民经济的命脉。全心全意依靠工人阶级，使生产迅速恢复发展。

对帝国主义在华企业，首先是取消他们的在华特权，要求他们服从中国法律，并分别采取管制、征购、征用、代管等措施，逐步变成国营经济。

六、打击投机资本，稳定物价。新中国成立后，国民党统治时期遗留的恶性通货膨胀仍然存在，一大批投机商趁机兴风作浪，致使物价上涨，黄金、白银、外币充斥市场，造成经济混乱。在进城之初人民政府就明令规定，人民币为唯一法定货币。限期收兑国民党统治时

期发行的货币——金圆券。禁止黄金、白银、外币在市场流通，一律由人民银行挂牌以10万金圆券兑1元人民币、一块银元兑100元人民币为标准收兑成人民币，但不法资本家对此置若罔闻，大肆炒卖，使黄金、白银价格暴涨，带动物价上涨，严重影响人民币的流通，造成人心浮动。上海市的投机资本家尤为猖獗，狂妄地宣称，解放军进得了上海，人民币进不了上海。1949年6月3日，将一块银元炒到兑人民币720元，4日炒到1100元，10日经中央批准上海军管会一举查封了上海证券大楼，逮捕投机商238人，黄金、白银价格立即下跌，全国粮油市场价格随之回落，人民币在市场流通顺畅。

1949年夏收之后，人民政府收购粮食，不法资本家趁机抢购粮食，哄抬粮价。1950年2月，上海投机资本家不惜拆借高利贷筹资，大量抢购粮食、棉布、煤炭囤积起来，企图将国营粮店的粮食买空，再抬高粮价牟取暴利。一些国民党的特务则叫嚣，只要控制了“两白一黑”（大米、棉布、煤炭），就能致上海于死地。此时，上海人民政府已经掌握了不法资本家的动向，采取撑死不法资本家的办法，从全国各地急调大批粮食来上海，确保以正常价格出售，一周之内就售出了大米20万石，比平常一个月还多。不法资本家的粮库装满了，资金花光了，国营粮店还以正常价格出售，迫使不法资本家不得不把自己囤积的粮食，以低于国营粮店的价格出售，争相抛售，愈抛愈贱导致破产。到1950年春，全国市场物价就稳定了下来，基本上结束了连续12年的通货膨胀局面。

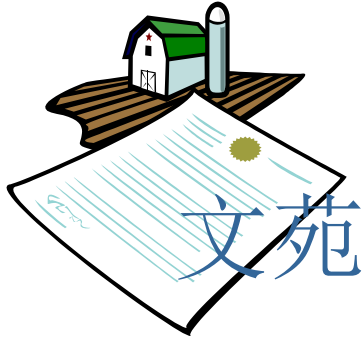
七、统一全国财政经济工作。为了从根本上制止通货膨胀，加强市场管理，稳定物价，克服财政经济困难，1950年3月，政务院颁布了《关于统一国家财政经济工作的决定》，主要内容是：一、统一全国财政收入，使国家收入的主要部分集中到中央，用于国家的必要开支；二，统一全国的物资调度，使国家掌握的重要物资从分散状态集中起来，合理使用，以调剂余缺；三，统一全国现金管理，一切军政机关和国营企业的现金除留若干近期使用外，一律存入国家银行，资金的往来使用转账支票经人民银行结算。这就形成了以集中统一为基础的财政管理体制的雏形。同时，政府还统一了全国的税制，核实国家各级编制，清理仓库，控制投放，节约开支，发放胜利折实公债等

措施，极大地改善了国家的财政经济状况，使国家的财政收支接近平衡。8月通货膨胀停止，物价趋于稳定，标志着我国的财政经济状况初步好转。共产党执掌全国政权，交出了一张合格的答卷。广大人民群众特别是新解放区的群众感到惊奇，十分佩服共产党和人民政府领导有方，在短时期内就解决了国民党多年来解决不了，而且越弄越坏的通货膨胀、物价飞涨的问题。使国内外那些对共产党能否搞好经济持怀疑态度的人也不得不表示赞美、叹为“奇迹”。证明了共产党不仅在军事上、政治上坚强有力的，在经济上也是有办法的。

经验与现实意义。总结，新中国成立之初各项工作顺利进展完成的主要经验就是：一，在社会政治运动极其繁杂、工作千头万绪的情况下，党和人民政府始终坚持以恢复破烂不堪的国民经济为中心，正确处理革命与生产、政治与经济的关系，使各项政治运动和各项工作都不干扰生产的正常进行，而且从各方面来促进生产力的发展；二，坚持统一战线的方针和对民族资产阶级又团结又斗争的政策，充分调动统一战线内部各阶级、各民主党派、民主人士的积极性，孤立了敌人，促进了国民经济的恢复，确保不断改善人民生活；三，共产党、毛主席保持了实事求是、艰苦奋斗、谦虚谨慎的优良作风，坚持了按经济规律办事，制定了符合我国实际情况的方针政策，虚心向内行学习，真诚、团结合作，使国民经济得到了迅速的恢复和发展。

70年过去了，中国人民在共产党领导下，已经从站起来、富起来，进入到强起来的新时代，我们所取得的成绩得到世界爱好和平的人民称赞。但是国际上的敌对势力亡我之心不死，又在采取封杀华人企业、加征关税、限购、使绊子妄图阻拦、遏制、摠住中国经济的发展。军事上则以自由航行为由，派军舰在中国南海横行直撞，越规进入我国领海，轰炸机在我领空飞来飞去。

国家还没有实现完全统一，为此，习主席在2019年1月2日纪念《告台湾同胞书》发表40周年大会上，就推动两岸关系和平发展、实现祖国统一提出“五点主张”，系统阐释了实现祖国统一的目标内涵、基本方针、路线模式。但台湾当局蔡英文却抛出“四个必须”、“三道防护网”显现其台独立场，阻碍两岸交流，妄图分裂国家的态度。所以说，建国之初的经验是具有现实意义的，要牢记邓小平说的，以经济建设为中心，发展才是硬道理。



听了“两会”有感

□许尔恂

今年的两会报告我听了，李克强总理讲了近两小时，报告充满新气象、新作为，是实事求是、温暖民心的好报告，我感到鼓舞和激励。

特别听到总理讲民生政策问题，更高质量的教育，更充足的就业机会，更美好的晚年生活，更方便优质的医疗服务等等，牵动着亿万家庭的心，政府把人民群众的小事当作自己的大事，今年的政府工作报告送出了实实在在的民生“政策红包”，人们在报告里看到了与自己息息相关的美好生活图景。

政府高度重视各项民生事业，强调基本民生投入，确保只增不减。一系列惠及民生的利好政策凸显了人民政府的责任和担当。

民生问题始终是政府关注的重要方面，也是两会代表委员关注的一个重点，关注两会老百姓更加放心、安心、暖心，充满信心。

发展为了人民，人民推动发展。今年退休人员基本养老金将继续提高，老年人的幸福晚年有了很多保障。政府对民生问题的由衷关切让群众少了后顾之忧，多了希望和信心。生活在这样一个国家、一个时代没有理由不感恩中国共产党的领导，感恩以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导，真希望能多活几年，看到中国特色社会主义在新时代的更加壮美的图景。

热烈祝贺我校建校元老陈端树教授九秩华诞

□机械工程学院

陈端树教授，1930年3月生，1952年天津大学毕业后分配来我校工作，是我校建校元老。

陈教授自1954年担任原机械制造教研室领导工作，1959年被正式任命为该教研室主任，为我院机械制造专业的多门技术基础课程、工程训练中心东区乃至金切实验室的教学建设做出了贡献。

陈教授先后讲授过六门课，获得学生好评，曾获校级优秀教师奖、校级教学优秀奖等。在担任《金属工艺学》课程并任教研室主任后，在提高教学质量和全国理工科高校中的知名度方面做了大量艰苦工作，取得显著成果：

1、主编高校教材《金属工艺学》，高等教育出版社出版，1984年第一版。

此前，该出版社出版的《金属工艺学》多种教材，皆为教育部直属名牌大学主编，陈教授主编的该教材能在高教出版社出版，在非教育部直属高校中尚属首次。

2、应邀担任名牌大学主编的获教育部优秀教材奖的两部教材的主审或独审：

1)《金属工艺学实习教材》，清华大学主编，陈教授独审；

2)《金属工艺学》，华中工学院主编，天津大学等参编，陈教授主审（发行量达数十万册）。

3、1982年起担任教育部《机械基础课程指导委员会》委员，由教育部何东昌部长签发聘书。这是我校建校以来首次有教授担任教育部课程指导委员会委员。为此，陈教授受到当时学校（当时我校名称为北京钢铁学院）领导刘少华书记和张文奇院长的肯定与鼓励。

最后，谨祝陈端树教授：

福如东海，寿比南山！

陈景榕老师，您辛苦了！

□崔锡金

陈景榕教授是材料科学与工程学院的退休教师，他喜欢音乐，也了解和掌握很多音乐方面的知识，并且会弹奏十种乐器。1994年退休后，他几乎把所有的精力都放到了音乐方面，先后倡导和组织了女生合唱组和三个器乐组。现在他执导的和谐之音乐团，有男女两个合唱组（共有近30人）和三个器乐组：阮组、曼多林组和其他组（共有约50人）。他还根据我们演唱和弹奏的实际水平，编一些更适合我们的曲目，例如他改编的《乘着歌声的翅膀》（二重唱）、《五月的鲜花》（曼多林伴奏合唱）、《红莓花儿开》（曼多林伴奏女声合唱）、《花儿为什么这样红》（阮伴奏小合唱）、草原之花（阮伴奏男女声小合唱）、《九九艳阳天》（阮伴奏男女声合唱）、《大海啊，故乡》（阮伴奏女声小合唱）、《勘探队员之歌》（男女声小合唱）、《我和我的祖国》（弹拨乐合奏伴男女声合唱）、《把一切献给党》（弹拨乐合奏伴男女声合唱）、《我们的生活充满阳光》《弹拨乐合奏伴合唱》等多首曲目，另外还有歌颂钢院的歌，《钢铁摇篮颂》、《钢花》、《杏坛树》等，也都是陈老师作曲。

大约从1999年开始，由陈老师倡导组织的合唱组和几个器乐组陆续组成，之后的20年里，陈老师一直指导着这几个组的活动，他手把手教我们弹琴，一字一句教我们唱歌，周一到周五各组的活动他都到场指导。这些年来，陈老师还多次指挥各组将准备成熟的节目在离退休处组织的迎新年联欢会上表演，不久前我们的节目在钢院老歌演唱会上受到听众的欢迎。

陈老师不辞辛苦、不顾疲劳地指导各组的活动，付出了大量的精力和汗水。让我们衷心的说一句：陈老师，您辛苦了！作为您的学生，我们对您表示最最衷心的感谢。

退休了，在铭德楼参加各种的活动，大家一起唱唱歌、弹弹琴，让退

休生活更加丰富多彩，我感到非常高兴。20多年来，陈老师教我们唱歌、弹琴，师生之间结下了深厚的友情，愿我们师生间的友谊地久天长，愿在陈老师的指导下，我们各组的活动开展得更红火、更精彩，愿陈老师永远年轻，健康长寿，永远指导我们唱歌、弹琴。

最后再说一遍：陈老师，您辛苦了，我们谢谢您！

老

□思考

老得庄严，老得干净，老得清香。生老病死为必经过程，既然知道有这么四件事，还不快点去玩。没钱也能好好玩，不玩对不起自己。玩不需要有什么条件，看蚂蚁搬家上树也可以看老半天，养条便宜金鱼、种盆不值钱的花都可以玩个够。

下楼、种花、养金鱼都不必花太多钱。买一些让自己悦目的日常生活用品也不会破费，绝不是玩物丧志，而是玩物养志，玩物养老，有什么不好。

活得不快乐，长寿无意思，人生已走一大半，不如意事十之八九，可以避免的尽量避免，不值得为琐事烦恼。活得好一点，简单一点，就是人生的意义。如果活得不快乐，长寿有什么意思。

一个人的生命长短，是不受自己控制的。看看比我们早一点去的人，这是多么可惜。做人不管贫富，只要注意生活的每个细节，小小的欢乐，已经可以享受不尽。

在这里送给大家五句话共勉：

1、把生活的素质提高，今天活得比昨天高兴、快乐，明天又要比今天高兴、快乐，仅此而已，这就是人生的意义，活下去的真谛。

2、放得下，是因为能看得开，而看得开，要仰仗于两个方面，心足够大，阅历足够沧桑。其实阅历沧桑了，心也就大了。概括一点上，就是心要辽阔。心辽阔了，人生才能辽阔。

3、任何悲哀和苦难，岁月必能疗伤，所以“苦日子是草药”这句话，只有时间，是绝对的妙药。

4、我们脚踏实地，我们便有根。不用去向别人证明我们懂得多少了。

5、尽量地学习，尽量地经历，尽量地旅游，尽量地吃好东西。这样，人生就美好一点，就这么简单。

莫道桑榆晚，为霞尚满天

□刘瑞华

退休是一个人“活”自己的开始，是享受生活的开始，更是欣赏大自然的开始……然而，作为一名党员，一定是以“离岗不离党、退休不褪色”的决心，不断加强学习，把握新要求、跟上新时代，积极发挥正能量，始终为党的事业点赞、加油、鼓劲！

首先是感谢社会，感谢党和政府，感恩知足；庆幸我们赶上了好时代：改革开放 40 年，我们超越了君王的日子，不上早朝，能知天下大事；不用笔墨，可写文章锦绣；不问龙王，能知四海波澜；无须腾云，可在蓝天行走；高铁飞机，已让地球缩小；电脑网络，也让天涯牵手……我们赶上了好时代，就要快乐地向前走。

老有所学、永葆本色；常言道：学无止境！活到老，学到老！只有不断“海纳百川”，才能“源源不断”；只有不断吐故纳新，才能与时俱进。学唱歌、学跳舞、学手工；学美学、学报告、学党章、学时事……赶上了好时代，更要跟上时代的步伐；特别是在互联网+时代，要主动拥抱新技术，养成终身学习的好习惯！人虽退休，心不可老。努力实现：老有所教，增强党性；老有所学，思想常新；老有所为，多做贡献；老有所乐，保持晚节。

向那些历经坎坷，却还高寿的楷模们学习、致敬！如：96 岁高龄、却依旧坚持每周至少三台手术“中国肝胆外科之父”的吴孟超院士；94 岁高龄的依然站在五尺讲台上，用生命阐述着诗词，将自己献给诗词的叶嘉莹先生；97 岁的许渊冲先生在《朗读者》舞台上说：“生命不是你活过多少日子，而是你记住多少日子。”还有 95 岁高龄依旧活的光芒灿烂，虽历经磨难依然坚强的秦怡老师……他们把长长的岁月雕刻进年龄，把苦难的生活过成快乐的样子。

众所周知，2018 年被称为“复旦女神教师”的哲学博士陈果在年轻人

中“火”了；不，是在社会上“火”了，在退休人们的心中“火”了：活成一束光，照亮别人、快乐自己；我自风情万种与世无争，她的幸福哲学课。让我们重新审视个人与自我、他人、世界的关系，抛弃旧观念的束缚，探索生命的伟大意义！做真实的自己，活出真实的自己，率性一点，自然一点，从容一点，真实一点，退休了会更快乐。

天意怜幽草，人间重晚晴。就是那么一点点，在社区、在小组、在市场……都要做凝聚力量的“粘合剂”、化解矛盾的“润滑油”、推动改革的“助力器”、时代旋律的“传播者”；传递正能量，放大开心，以给人们快乐、愉悦的状态前行。

在旅行中找到生命的真谛

□白棕

在我的生命中因为种种原因错过了许多美好的时光，包括我的青春年华。离休后的这些年我经常阅读和旅行，因此在我收获许多快乐的同时也让我领略了世间真谛。

翻阅中国历史走的比较远的人中一类是像我这样远征的军人、一类是丝绸之路上的商人、还有写边塞诗的诗人以及我们所钦佩的僧人。这四类人里，描述远行较多的诗人其实多数并没有走远，“西出阳关无故人”的阳关是很多诗人远行的尽头；军人的远行不是主观意愿的，况且受中国地理位置的限制，周边天山、昆仑山、喜马拉雅山犹如铜墙铁壁使我们的军队也无法走远；关于商人的远行描述的不多；真正走的很远的人是以玄奘、法显所代表的僧人，他们在传播佛教理念的同时也表述了自己的生命感悟。其实在中国传统文化里为了追求稳定的心理基本上是不鼓励远行的，人们大都是安居乐业，这些远行的旅行者只是少数人。而恰恰是这少数的旅行者为中国文化走出了一条活路。

我喜欢阅读各类书籍，最让我感兴趣的是李白、陆游这些文化旅行者，

比如：他们当年是以什么样的方式旅行？我只能从他们的作品里揣摩。李白的诗里常出现“轻舟”，多半是坐船吧。陆游的诗句“此身合是诗人未？细雨骑驴入剑门”，想必他是骑驴吧。至于顾炎武常把《汉书》挂牛角，我便推断他是骑牛旅行的。不要小看了他们的交通工具，他们走得不快却为中国文化走出了一条活路！透过他们的诗，使万千读者知道山河之大，生命与天地之间的关系。

我毕业于装甲兵工程学院，毕业时才27岁的我转业到了地方。两年后去上海出差遇见一个同班同学，他毕业后被分配到坦克师部工作，级别已是18级。而我在地方当了一名采购员，级别是21级，与他相比差了3级，心理感到不平衡，每每想起这个就很不舒服，甚至为之激动愤怒，这种状态困扰了我许久。我们不可能完全离开原有的生活、安身的城市，但可以像李白和陆游那样去旅行。远方在吸引着我，李白的轻舟、陆游的毛驴在吸引着我。记得有一次我在云南原始的亚热带雨林里漫游，身边是茂密的草丛、高大的树、说不出名的藤蔓拥抱着高大的树干，青苔和比青苔还要肥硕的不知名的植被在高大的树干上覆生着，空气里弥漫着清凉的小草和落叶的香气，猴子吱吱的叫着，摇动着树干，蚂蚁组成庞大的军团，无声无息的在林地之间急行。突然之间我有了新的感悟：小草虽比不上树那样高大，但依然可以长成茂密的草丛；藤蔓虽细但依然可以缠绕在粗壮的大树上；雨林虽大但缺不了这些微生物和小生灵，无论大小它们都在这片雨林里各司其职，相互扶持着茁壮成长，缺一不可。想到这我的心胸豁然开朗。大千世界道理是相通的，工作不同级别低了又如何，同样可以为人民服务，同样有自己的人生地位，同样可以实现自己的人生价值。

阅读和旅行改变了我许多，我鼓励大家去旅行，旅行对整个文化来说是充分必要的，对个人而言旅行可以扩大生命的空间幅度，而在这过程中慢慢会明白我们以前所遭受的灾难或不公是可以摆脱的。

旅行的另一个理由是能帮助我们体验生命。在旅行的过程中，在大地和渺小的躯体之间，我们忍不住叩问：自己的生命与大地的关系是什么、

生命的价值何在、来到这世上究竟有什么意义？这些问题很难出现在我们的书房、客厅里，往往总能在旅行的过程中闪现。我们会在旅行中找到答案，以此来提高我们的生命质量。

我曾在《阳关雪》这篇文章里写下这样的句子：在这样的天地中独个行走的侏儒也变成了巨人，渺小的躯体在天地之间另有一番照会。这种生命的感悟只有在旅行的过程中才会产生，可能在沙漠、可能在草原、可能在大街上，但这大街对你而言非常陌生。三毛的词中写道：不要问我从哪里来，我的故乡在远方。

旅行还有一个价值所在那就是可以扩充心中的关爱。当你走过许多地方之后，那些地方就与你有了联系，你的心所关怀的范围不知不觉间扩大了。有时在电视上看到战火发生在我旅行过的地方时，我会觉得那是与我生命联系更加紧密的话题。年轻的一代要用自己的脚步走更多的地方，寻找更多的关爱点，把旅行变得深刻、更有价值、更有文化意义。

咏雷锋精神

□郭鸿志

四代领袖倡称颂，九州百姓仰烈英。时代楷模跨世纪，平凡伟大俱钦敬。
幼丧考妣牧猪童，家徒四壁极贫穷。社会关爱送温暖，饮水思源铭恩情。
汽车班长普通兵，憎爱分明对党忠。认真刻苦学毛选，武装头脑力无穷。
荣膺巨擘好战士，奋不顾身铸勋功。公而忘私树榜样，言行一致立高风。
钉子精神克高峰，敬业爱岗精求精。克俭津贴省不用，支援灾区不留名。
全心全意为民众，扶贫济危爱百姓。世代缅怀学英雄，雷锋精神芒景晟。

铭德春潮

□沈澍元

一、生机勃勃

白杨擎天展绿妆，鸟儿啾啾育雏忙。
春意盎然铭德楼，敞开胸怀抱夕阳。
予人于乐显宗旨，琴声歌声绕画樑。
纷呈活动上层楼，喜气洋洋迎小康。

二、唱响祖国

歌唱祖国爱满怀，海涛浪花分不开。
红梅品格是气概，青松不怕寒霜来。
峥嵘岁月同走过，乳汁滋润情如海。
唱响祖国迎朝霞，犹如青春列车开。

三、民族风舞

空竹旋动民族风，抖出青春乐无穷。
八法五步太极拳，刚柔并济老还童。
紫荆花园服装秀，春天降下百花丛。
铭德传承底蕴深，中华文化绽彩虹。

四、幸福伴行

和谐乐团奏和音，古味新韵善交融。
求实鼎新穿岁月，摇篮步步豪情升。
春光闪烁银杏道，银果天下多精英。
铭德春潮浪花涌，倍感幸福伴我行。

七律·校门泰山石

——校庆67周年

□蔡嗣经

纹石取自泰山巅，卧虎盘龙态万千。
岱韵浓浓辉日月，钢魂烁烁^①映蓝天。

回眸历史峥嵘迹，却看今朝创业篇。
过往师生行注目，环球校友记心间。

注①：泰山石上镌刻有“北京科技大学”校名。

金园诗社诗词作品 25 首

欢欣鼓舞庆两会 豪情满怀赋新诗

高澜庆 《七绝·2019年两会》

决胜小康关键年，委员代表献珍言。
围绕三大攻坚战，普惠民生要首先。

李素琴 《七绝·两会抒怀》

大地新春映艳阳，青山绿水换新妆。
欢呼筑梦新时代，奏响兴华新乐章。

曹贞源 《七绝·有感》

新闻电视天天有，讲话精神件件明。
苦口婆心为大众，神州重振定能成。

赵立合 《七绝·即吟》

一元复始又新春，两会直通百姓心。
国计民生天下事，催人奋进最强音。

沈澍元 《四联诗·两会感怀》

(一) 显特色

春日熙和两会开，中国特色世青睐。
政治协商谋国是，代表发言扫雾霾。
书记聆听代表声，团结凝聚敞情怀。
特色民主生机勃，西方民主日日衰。

(二) 稳中进

改革开放四十载，建国大业七十周。
全面小康百年近，中国速度世界牛。
开拓创新稳步伐，目标放缓质量求。
多项领域已领跑，一带一路带全球。

(三) 万民欢

民生领域抓痛点，大病保险闯难关。
降价癌药十七种，纳入医保解民难。
脱贫攻坚千万人，减税降税小企欢。
绿水青山利民居，当家作主乐攻坚。

(四) 号角响

崭新时代号角响，不惧英美挑战狂。
代表如带军令状，肩负重托斗志昂。
和平发展统大局，明德铸魂奔小康。
家国情怀被激活，命运共同豪情扬。

李素琴 《七律·柳絮》

柳絮纷纷喜闹春，翩翩起舞过柴门。
翻山越岭飞还落，觅土寻根聚或分。
似雪朦胧能醉月，如花羞涩也消魂。
痴心不改随风去，四海安家育子孙。

柏士兴 《七律·仲春随笔》

春色满园披锦衣，花红叶绿正经时。
游人陶醉赏妍景，盛会嘉祥发利辞。
塞北已然寒意去，江南早是美光奇。
乡情涌动引回忆，雅兴频催构绮思。

黄乐恒 《七律·泰山行》

五岳至尊属泰山，摩崖石刻记周全。
天门挺秀迎游客，云海连绵铺漫山。
松柏葱茏千百载，阶梯迴绕十八盘。

赵立合 《古体·千华山》

千华千峰千般秀，四季四象四番新。
春时雨润花通语，夏日风凉鸟谐音。
霜染层林秋谷静，雪遮曲径冬寺深。

步行登顶乃真考，卅九分钟闯过关。

曹贞源《七绝·框景》

无限风光入框中，山花粘烈树茏葱。
情思万里临窗远，倩影耽迷春意浓。

李继岭《七绝·春雨》

和畅春风吹雨落，小康农户漾心潮。
殷殷期盼年成好，五谷丰登步步高。

柏士兴/钢铁散人 唱和“七绝轱辘体”（平水韵）

柏士兴《日月如梭又一年》

(一)

日月如梭又一年，回眸往昔喜无眠。
四旬改革辉煌史，不改初心永向前。

(二)

星移物换叩心弦，日月如梭又一年。
莫叹银丝满双鬓，明霞夕照映红天。

(三)

诗家喜咏夕阳好，耆老更欣留晚照。
日月如梭又一年，流光逝水乃常道。

(四)

建国安邦七秩宣，万方乐奏舞蹁跹。
同心追梦争朝夕，日月如梭又一年。

可惜关外仙人晚，难与名山争至尊。

张志宏《七绝·赞虹云工程》

低轨宽通验证星，酒泉发射庆成功。
凌空覆盖全球网，星载WiFi天路通。

李继岭《七绝·春雪》

亥年瑞雪盈漫天，恰似鹅毛舞转旋。
飘落山原银素裹，儿童滑雪喜流连。

钢铁散人《访隐者》

(一)

山野幽居不计年，草堂棕榻任酣眠。
云松烟柳柴门外，秋月春花竹槛前。

(二)

门前溪水似鸣弦，山野幽居不计年。
情逐闲云伴明月，心随野鹤向壶天。

(三)

幽居山野知多好，夕照晖中问耆老。
山野幽居不计年，松堂高卧听啼鸟。

(四)

竹色松声意气宣，一枝藤杖日翩跹。
京城闹市岂能我，山野幽居不计年。

宋继林《忆华妹》

伴随开国彩礼花，你来咱家名耀华。模样俊秀歌舞佳，幼儿园里乖娃娃。
未学音乐竟自通，无谱弹奏《东方红》。姐妹相貌差距大，邻居笑我是后妈。
父母驻京难陪伴，我校不收上大班。周六接她住通铺，周日下午送回园。
难舍难分不松手，相拥痛哭泪涟涟。别人孩子一串串，俺家姐俩孤单单。
十年成长路漫漫，爹妈呵护渡难关。文革停课无学上，奔赴兵团北大荒。
赤脚医生为百姓，不舍昼夜日日忙。黑灯瞎火去出诊，顶风冒雪治病伤。
战友贴心情意重，笼火留饭灌暖瓶。老乡亲切问寒暑，猴菇饭豆塞囊中。
返城回家立恒志，工作学习甚用功。国事家事抢着干，多方求学增技能。
老妈工作多调动，文革下放走西东。重伤早退未入党，多年夙愿成心病。
华妹孝心尽全力，终于帮妈圆了梦。身患重病更忘我，捐献遗体为苍生。
医学研究得助力，盲人睁眼见光明。舍己为人好榜样，来世还要作弟兄。



怎样吃才能远离乳腺疾病？

不知从什么时候开始，女人的乳房成了高危部位。随着生活水平的提高，女性乳腺增生的发生率日益上升，而乳腺癌也成为各城市女性发病率最高的癌症种类。怎么吃才能减少乳腺疾病的危险呢？

我查阅国内相关研究报告发现，动物性食品摄入过多、油炸食品摄入过多等因素与乳腺疾病风险密切相关，而多吃蔬菜水果和素食为主的饮食习惯是乳腺增生的保护因素。也就是说，大鱼大肉吃多了，油腻煎炸吃多了，乳腺疾病的风险就会增大，为什么呢？目前有四个方面的解释。

首先，吃鱼肉蛋奶较多，则摄入的饱和脂肪较多，会导致催乳激素水平提高，雌激素分泌增加；其次，吃的东西油水太大，运动又不足，体脂肪难免增加，而脂肪组织增加本身就会带来雌激素水平的上升；第三，高脂肪饮食还可能改变肠道菌群的结构，增加肠道中的胆汁被转化为雌激素的危险，从而导致身体雌激素水平整体升高，增加乳腺增生的风险；第四，鱼肉蛋奶等食品中的动物性脂肪往往是环境污染积累的重灾区，那些多年难分解的、脂溶性的环境污染物，不论是塑化剂、多氯联苯、六六六还是二噁英等，都是环境雌激素，它们会沉积在动物的脂肪当中，然后浓缩之后进入人们的嘴里。

国外研究还发现，身体脂肪过高是乳腺癌的重要促进因素，酒精也是促进因素，而较低能量、较少脂肪、较高膳食纤维的饮食生活，都有助于预防乳腺癌的发生，对于已经患癌者来说，能够延长患癌后的生存时间。

也就是说，要吃更多的全谷（包括大部分粗杂粮）和薯类，以及大量蔬菜水果，以便延缓餐后血糖上升速度，降低成年人的发胖危险，让体脂肪保持正常状态。同时，蔬菜水果和杂粮薯类中富含植物化学物，它们本身就有一定抑制细胞过度增殖和预防癌症的作用。最后相对于动物性食品，植物性食品中的难分解脂溶性环境污染物积累要少得多。

很多人都问，那么豆制品和豆浆呢？它们是不是会促进乳腺增生和乳腺癌呢？听说黄豆当中含有很高的大豆异黄酮，这是一种植物性雌激素，医生都不让乳腺增生的人吃豆制品啊！

据目前国内外的调查结果，并没有发现豆制品有促进乳腺增生或者乳腺癌的作用。相反，在有豆制品摄入传统的亚洲国家所进行的流行病学研究证明，豆腐、豆浆等大豆制品对于控制雌激素水平、预防乳腺癌发生还有一定的好处。也就是说，摄入量高的人，乳腺癌风险会降低，特别是对于绝经前的妇女来说效果比较肯定。不过，这并不意味着大豆异黄酮可以随便吃，因为大豆、豆制品和大豆异黄酮，这三者并不是一个概念。

大豆中虽然含有大豆异黄酮，但是毕竟含量比较低，吸收率不够高，而且除了大豆异黄酮之外，还含有其他很多抑制细胞过度增殖的因素，比如蛋白酶抑制剂，植酸，单宁，膳食纤维等。所以，吃大豆异黄酮保健品需要慎重考虑，而日常吃豆制品是无需太过紧张的。中国营养学会推荐每天吃相当于 30—50 克黄豆的豆制品，这个量只相当于 100—200 克卤水豆腐的量。

可是，提取出来的大豆异黄酮就不一样了。它把大豆中的其他因素全部去掉，只剩下一成分，危险就要大得多了。还有各种当成保健品销售的蛋白粉，其中大部分是大豆蛋白粉，它们没有去掉大豆异黄酮，也同样有影响激素水平的风险。有几位女性告诉我，她们服用大豆异黄酮之后，发生了乳腺增生；若干医生告诉我，看到很多病例患乳腺癌之后本来成功切除，大量服用蛋白粉后癌肿再次复发。

除了大豆异黄酮保健品和蛋白粉之外，有些号称能够美容的保健品也要高度小心。这些产品包括胶原蛋白美容产品、雪蛤（林蛙油）和蜂王浆等。国内乳腺疾病的调查当中发现，服用这些产品都有很多引起乳腺增生的案例。事实上，升高雌激素是让皮肤状态改善的重要方式之一，但这种方式会带来乳腺和子宫细胞增生的风险。如果已经发生增生，一定要远离这类产品。

这些国内调查还发现，教育水平高，精神压力大，性格内向，月经初潮较早，第一次生育时的年龄大，经历过多次流产等，也都是乳腺增生的风险因素。而母乳喂养的时间越长，乳腺增生的危险越小。

同时，还有国外研究发现，阳光、维生素 D、叶酸等都可能是乳腺癌的保护因素。有研究发现，在青春期的时候，如果能够经常接触日光，对一生当中的乳腺癌风险都有减小的作用。还有动物实验发现，钙和维生素 D 可以减少高脂饮食带来的乳腺细胞过度增生。可惜，目前知识女性从小埋头书本，成年后每日做室内工作，接触日光的机会太

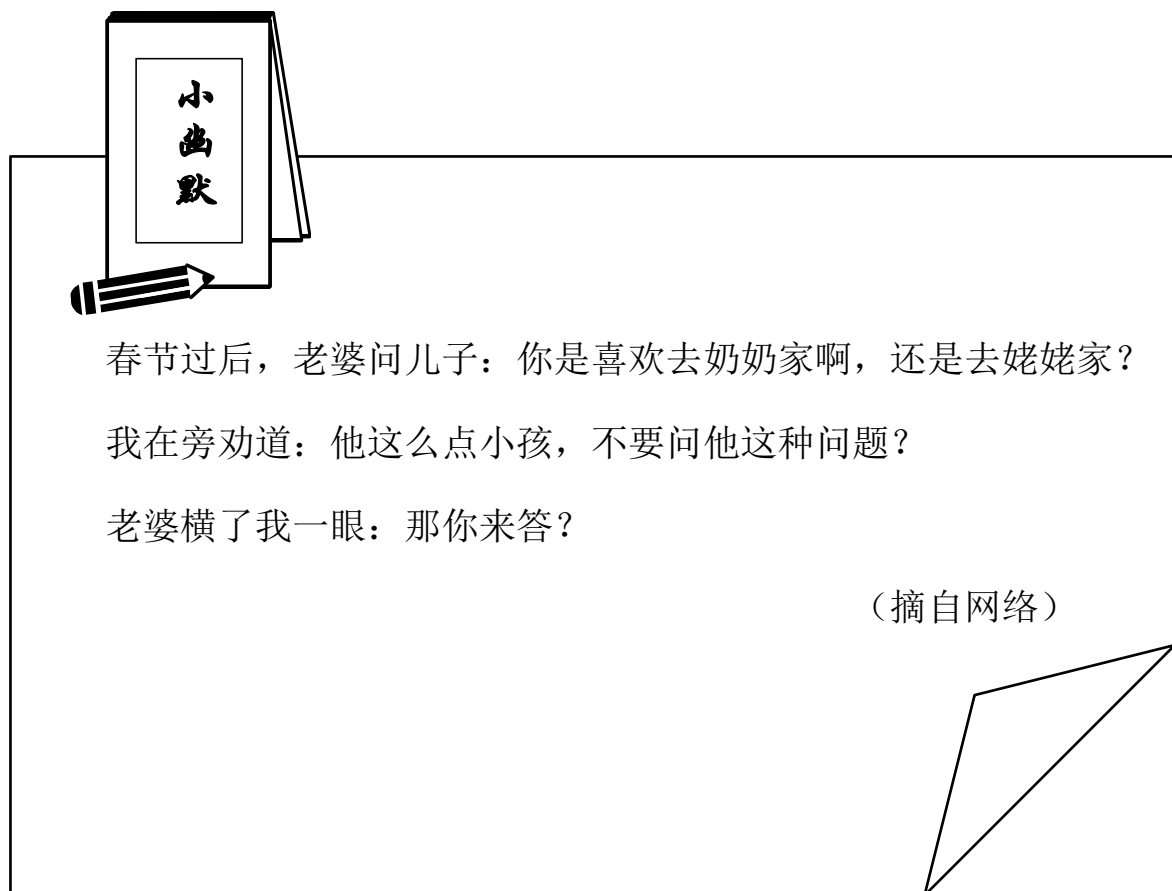
少，而且普遍热衷于涂抹防晒霜，而 SPF8 以上的防晒霜就会影响到皮肤中维生素 D 的合成。

所以，女性要想远离各种乳腺疾病，就要及早对饮食和生活习惯进行调整。多吃蔬果、杂粮、薯类，减少动物性食品，烹调少油，远离煎炸和甜食，都是重要的饮食保护措施。预防子宫肌瘤的道理也是一样的。

很多年轻女性告诉我，自从遵循我的建议，把一半白米白面换成杂粮杂豆，每天吃半斤深绿色叶菜，再加上半小时的运动，自己月经前乳房胀痛的问题在两三个月后不知不觉间就消失了。其实，解决胀痛问题，意味着身体的激素平衡更为健康，是有利于预防乳腺增生乃至未来患乳腺癌的一个好变化。

同时，情绪状态和身体脂肪状态也都是可以调整的，而最好的方法就是多沐浴阳光，多做接触自然的健身运动。运动能缓解压力，开朗心情，有效减少体脂肪含量，平衡身体激素，也能帮助我们远离乳腺疾病的烦恼。

（摘自中国农业大学范志红教授搜狐博客）



学校动态

▲3月3日、5日，全国政协第十三届二次会议和全国人大第十三届二次会议在京开幕。学校党委高度重视，由党委教师工作部、党委统战部、学生工作部以及校团委共同牵头，组织全校师生以各种形式关注“两会”，学习“两会”，讨论“两会”。

▲3月5日下午，科技部副部长徐南平带领科技部成果转化与区域创新司和国家科技基础条件平台中心有关领导同志到我校国家板带生产先进装备工程技术研究中心考察调研，我校党委书记武贵龙、校长杨仁树、原校长徐金梧、副校长吕昭平及相关部门负责同志陪同调研。

▲3月7日下午，学校召开2019年春季党委（扩大）会议，签订二级单位领导班子任期目标责任书，传达中央、教育部和北京市有关会议精神，通报校级领导干部民主生活会召开情况，部署2019年学校工作。

▲3月12日上午，由继续教育学院承办的北京科技大学——中国一重集团有限公司第四期青年骨干人才培训班开班式在学校建龙报告厅举行。中国一重集团有限公司党委副书记、董事张振戎、学校副校长何民庆出席仪式。

▲3月16日，北京科技大学春季大型双选会在体育馆成功举办。本次双选会共吸引各类企业288家，其中外地单位114家，京内单位174家，就业范围涉及冶金、材料、航空航天、电子信息、机械制造等行业，共提供超过5000个就业岗位，为19届仍在求职的毕业生提供了数量多、质量高的求职宝贵资源。

离退休工作简讯

★3月6日，北京科技大学2019年3月份新退休职工欢迎会在铭德楼305会议室举行，热烈欢迎近期退休的九位新同志。离退休职工工作处全体工作人员参会。

★3月13日，北京科技大学离退休职工工作处根据女同志们需求，选择了亲民和时尚两个场所，组织离退休女职工分赴百荣世贸中心和八达岭奥特莱斯开展了“春花香、换新装”女神节购物一日游活动。

★3月15日，北京第二外国语学院离退休工作处王处长一行四人及首都医科大学离退休事务办公室张处长一行六人来我校交流关工委和离退休工作，北京科技大学关工委副主任、离退休职工党委书记兼处长乔哲、关工委常务副主任孙铁、关工委秘书长刘淑红、副秘书长许炳春及工作人员参加了接待工作。

“扶贫有我 银发在行动”工作动态

离退休职工党委对口支援甘肃省天水市秦安县帮扶资助秦安学生，在圆满完成第一批48人“一对一”爱心资助之后，3月份，又有39位老同志与第二批秦安困难家庭学生“一对一”结对成功，第三批“一对一”爱心资助活动已开始。

一封被资助秦安学生写给北科大的信

尊敬的老师们：

你们好！我是赵海峰，来自甘肃省秦安县桥南初级中学，现在是一名初二的学生。

我是一个来自农村的孩子，我很感谢我的父母，我自知家里家庭条件不好，但是他们依然坚持送我来县城上学，他们不断地鼓励我、支持我。

其实我一直都明白，父母是想让我走出去看看外面精彩的世界，可是家里四个上学的孩子，爷爷和母亲也疾病缠身，家中只靠父亲一人支撑着。我曾想过，要不要辍学去打工，帮助家里贴补经济，减轻父母的负担。但是父母极力反对，他们告诉我，我要做的就是好好学习。

我知道不让父母担心的唯一办法就是更加努力学习，幸运的是，在我初一的时候，学校来了几位北京科技大学的支教老师，他们很年轻，更像是哥哥姐姐一样。他们在了解到我的家庭情况和进行家访之后，告诉我北京科技大学的老师决定对我进行资助。我当时听到这个消息后很开心，因为我一瞬间想到的是父亲不必再那么操劳了。

去年11月，有许多北京科技大学的老师来到了我的学校，看望我们这些受资助的孩子。他们每一位都平易近人、和蔼可亲，他们亲切地问候我们的学习情况，告诉我们有什么困难可以随时找他们。临走时，他们叮嘱我们一定要好好学习，去更大更精彩的世界看一看。我心里牢牢记着他们说的每一句话，我告诉自己一定不要辜负老师和父母的期望，我一定要去看看更精彩的世界。

滴水之恩当涌泉相报，这句话我一直记在心里。我记得每一位帮助过我的人，记得我身上担的责任和义务。我一定会以最好的自己迎接每一次的挑战，我一定会让自己变得更加优秀，我也一定会让自己始终都怀抱一颗感恩之心，去回报社会、回报国家！

赵海峰

关于在离退休老同志中开展 “我与新中国的故事”主题作品征集活动的通知

广大离退休老同志：

2019年是新中国成立70周年，是全面建成小康社会关键之年，大事多、喜事多。为落实中宣部和市委关于开展“我和我的祖国”群众性主题教育活动的精神，营造庆祝新中国成立70周年的热烈氛围，现决定以“我与新中国的故事”为主题，在离退休老同志中开展作品征集活动。现将有关事宜通知如下：

一、征文时间

2019年3月至9月上旬

二、征文对象

北京科技大学离退休老同志

三、征文内容

围绕“我与新中国的故事”这一主题。作品题目可根据内容自拟。内容需紧紧围绕新中国成立70周年，可以按照以下思路创作：

1、“回忆篇”。大处着眼，小处着手，从“一张老照片、一个老物件、一首老歌、一段经历”等处破题，以老同志的视角，讲述背后的故事和亲身的经历，回忆新中国成立以来各领域突飞猛进的辉煌成就，感受祖国的发展、壮大，人民的日益富足和个人的不断成长，体现回望70年风雨历程中的获得感、幸福感和“祝福祖国、点赞发展”的浓厚深情。

2、“建设篇”。若您参加过全国、全市重大历史活动，重大项目攻关、重大工程建设，如解放北平、开国大典、十大工程、改革开放，奥运申办等，请回忆并撰写参与见证重大相关活动事件的经历，以及做出过的突出贡献，共同铭记北京城和北京科技大学发展的大事、要事、喜事。

3、“展望篇”。可创作以“我向祖国说句心里话”、“祝福祖国发展”、“寄语新时代”为主要内容的短视频或文章，反映老同志们喜迎国庆70周年，祝福祖国发展、家风传承、老有所为、老有所学、老有所乐、助力北京、关爱下一代，以及发挥老干部优势、努力传递正能量等内容。

四、作品要求

1. 要求主题鲜明、观点正确，突出思想性、时代性，传递正能量。语言朴素流畅、情感真挚，以讲故事为主，能给读者带来积极的感悟与启示。

2. 文章体裁最好为记叙文或散文，字数在 1000—2000 字以内，可附加照片。

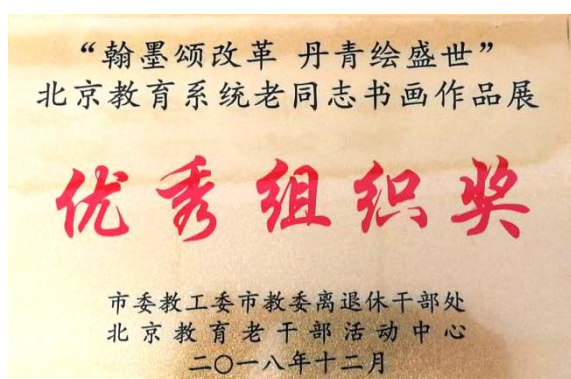
3. 文章最后需注明作者简介（包括：姓名、性别、联系方式等基本信息）。

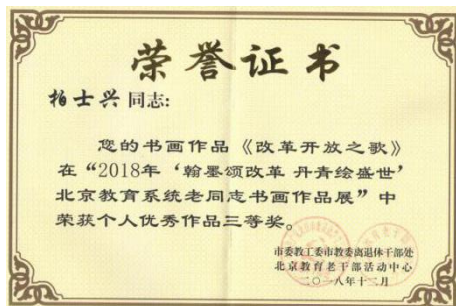
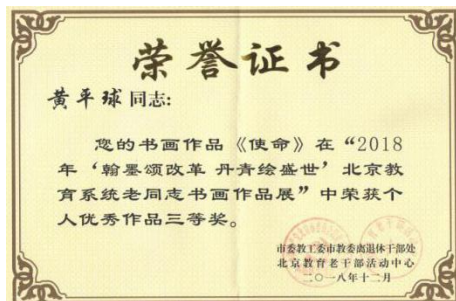
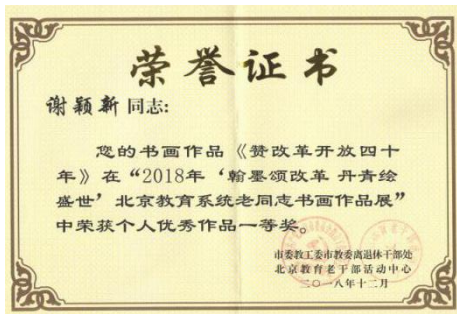
联系人：侯佳、杨喆 联系电话：62332667

电子邮件：jinseyuandi@ustb.edu.cn

离退休职工党委

2019 年 3 月 25 日





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)