

# 金色园地

第八期 (总第 151 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 11 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 杨燕 制作:高晓森

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

## 坚定不移推进全面从严治党

人民日报社论:

丙申金秋,硕果累累。中国共产党第十八届中央委员会第六次全体会议胜利闭幕。这是在中国共产党成立 95 周年、红军长征胜利 80 周年的历史节点,在全面深化改革、决胜全面小康的关键时刻,召开的一次十分重要的会议。全会充分肯定了党的十八届五中全会以来中央政治局的工作,高度评价全面从严治党取得的成就。全会全面分析党的建设面临的形势和任务,系统总结近年来特别是党的十八大以来全面从严治党的理论和实践,就新形势下加强党的建设作出新的重大部署,充分体现了党中央坚定不移推进全面从严治党的坚强决心和历史担当,体现了全党的共同心声,对确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导力量,对统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局,更好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,实现中华民族伟大复兴的中国梦,意义重大、影响深远。

治国必先治党,治党务必从严。全面从严治党,是这次全会的鲜明主

题。作为一个有 8800 多万名党员的大党，作为一个在有着 13 亿多人口的大国长期执政的党，党的建设关系重大、牵动全局。党的十八大以来，我们党先后召开十八届三中、四中、五中全会，对全面深化改革、全面依法治国、全面建成小康社会作了部署，这次全会专题研究全面从严治党，这是党中央着眼于“四个全面”战略布局作出的整体设计，是党中央治国理政方略的渐次展开、深度推进。加强和规范党内政治生活、加强党内监督，是新形势下加强党的建设的重要课题，也是推进全面从严治党的重要抓手。严肃党内政治生活是我们党的优良传统和政治优势，也是全面从严治党的基础，党要管党，首先要从党内政治生活管起；从严治党，首先要从党内政治生活严起。党内监督是党的建设的重要内容，也是全面从严治党的重要保证，党的执政地位，决定了党内监督在党和国家各种监督形式中是最基本的、第一位的。

“法与时转则治，治与世宜则有功。”党中央决定这次全会制定准则、修订条例，正是着眼于推进全面从严治党、坚持思想建党和制度治党相结合的一个重大安排。两个文件最鲜明的特点就是继承和创新的有机统一，既深入总结了我们党在加强自身建设方面的经验和教训，继承了我们党在长期实践中形成的制度规定、发扬了我们党的优良传统，又全面总结了党的十八大以来党中央推进全面从严治党的生动实践，对全面从严治党的理论创新成果进行了集纳，并深入分析新形势下党的建设面临的新情况新问题，直面当前党内政治生活和党内监督存在的突出问题，聚焦党员领导干部特别是高级干部这个“关键少数”，形成了新的制度安排，实现了党内政治生活和党内监督制度化、规范化、程序化，为推进全面从严治党、提高党的创造力凝聚力战斗力提供了更加有力的制度保障。

一个国家、一个政党，领导核心至关重要。我们这样的大国、大党，要凝聚全党、团结人民、战胜挑战、破浪前进，保证我们党始终成为坚强有力的马克思主义执政党、始终成为中国特色社会主义的坚强领导力量，

党中央、全党必须有一个核心。党的十八大以来，习近平总书记带领全党全军全国各族人民开创了中国特色社会主义伟大事业和党的建设新的伟大工程新局面，在改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等方面取得了一系列具有重大现实意义和深远历史意义的成就，实现了党和国家事业的继往开来。习近平总书记在新的伟大斗争实践中已经成为党中央的核心、全党的核心。这次全会，正式提出“以习近平同志为核心的党中央”，反映了全党全军全国各族人民的共同心愿，是党和国家根本利益所在，是坚持和加强党的领导的根本保证，是进行具有许多新的历史特点的伟大斗争、坚持和发展中国特色社会主义伟大事业的迫切需要。这对维护党中央权威、维护党的团结和集中统一领导，对全党全军全国各族人民更好凝聚力量抓住机遇、战胜挑战，对全党团结一心、不忘初心、继续前进，对保证党和国家兴旺发达、长治久安，具有十分重大而深远的意义。

历史使命越光荣，前进道路越宽广，就越需要我们党谋划全局、引领方向。全会决定，党的第十九次全国代表大会于2017年下半年在北京召开。这是党和国家政治生活中的一件大事，全党要全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神，团结带领全国各族人民，坚定信心，奋发进取，进一步做好党和国家各项工作，特别是要切实做好思想理论准备工作、组织准备工作、经济社会发展工作、意识形态工作，切实维护社会和谐稳定，以优异成绩迎接党的十九大召开。

梦想照亮前方，奋进正当其时。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面深入贯彻本次全会精神，牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定不移维护党中央权威和党中央集中统一领导，继续推进全面从严治党，共同营造风清气正的政治生态，更加扎实地把党中央的各项决策部署落到实处，万众一心、众志成城，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

# 高龄老同志集体祝寿庆典



党委书记武贵龙讲话



副校长吴爱祥为老同志戴寿帽



校领导与老同志一起切蛋糕



寿星代表华勤老师发言



戏曲学院学生祝兴



原单位领导为老同志祝寿

# 2016 年秋季离退休职工趣味运动会



# 纪念长征胜利八十周年校园长走活动



开幕式



接过革命红旗



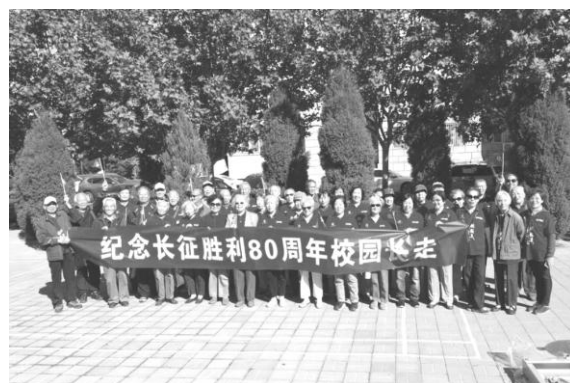
传承红色文化



校园健康长走



不忘初心



合影留念

## 重温入党誓词



## 门球邀请赛





## “不忘初心，继续前进”组织生活会

□退休七支部

为庆祝中国共产党成立 95 周年，离退休职工党委退休七支部在铭德楼 304 会议室召开以

“不忘初心，继续前进”为主题的组织生活会，支部 55 人参加，支部党员认真学习了习近平总书记的七一讲话。习总书记在讲话中强调，面向未来，面对挑战，全党同志一定要不忘初心、继续前进，并分别从坚持指导思想、坚定崇高理想、坚持“四个自信”等 8 个方面提出了原则、指明了方向。

在自由讨论时，全体参会党员就学习习总书记七一讲话的指导思想和意义展开了深入地讨论，气氛热烈。

最后，支部书记李钦英同志进行总结发言，她指出，作为一名老党员，我们更应该不忘初心，牢记自身肩负的历史使命，永葆道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，争做合格党员，从自身做起，为学校发展尽自己的绵薄之力。

## 传承红色文化 走好新的长征路

□退休七支部

听了习总书记在纪念红军长征胜利八十周年大会上的讲话后，我的心情无比振奋。

长征创造了气吞山河的人间奇迹，谱写了中国革命历史上光辉篇章，奠定了中国革命胜利前进的重要基础。此次讲话习总书记强调，这个伟大壮举将永远铭刻在中国革命历史和中华民族的史册上。长征的胜利是中国革命和广大红军将士用鲜血和生命谱写的壮歌。他们翻雪山、过草地、吃野菜、挖草根甚至用皮带充饥。饥饿疾病沼泽瘴气，夺去了许多战士的生命。但是他们以百折不挠的意志、坚定的信仰和奉献精神，粉碎了国民党反动派消灭红军的企图。实现了我们党北上抗日的战略方针，为建立抗日



民族统一战线奠定了坚实的基础。庄严地向世界宣告中国共产党领导的军队是不可战胜的，这是中华民族的骄傲！

今天我们隆重纪念中国工农红军长征胜利八十周年，就是要使红军长征的精神，在新的历史条件下代代相传，高举长征精神的伟大旗帜。在全面建成小康社会的伟大征程中，在实现中国梦的伟大实践中谱写无愧于历史，无愧于时代，无愧于人民的崭新篇章！

加强加深对讲话精神的理解，学习贯彻讲话精神，最终要落实到行动上，因为我们这代人亲眼目睹，亲身经历了从半殖民地半封建的旧中国，经过八十年的革命建设征程，发展到世界第二大经济体。深知只有中国共产党才能统一和领导这么大的国家。深知像我们现在这样的安康幸福、太平的生活是中国共产党和广大红军将士用鲜血、生命换来的，深知只有祖国强大稳定才是我们老百姓幸福可靠的保证！我们拥护中国共产党，拥护以习近平为总书记的党中央领导。我们要增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，切实做到对党忠诚，共产主义理想信念永不动摇，不忘初心，做一个合格的共产党员。

## 借鉴历史上优秀的廉政文化

□退休七支部全体党员

近日,北京科技大学离退休职工党委退休七支部的党员同志参观昌平十三陵昭陵反贪历史文化园、明代反贪历史陈列馆、明代清官廉吏文化展示和海瑞生平事迹文化展。这使我们深受教育。

明朝建立之初尚没有摆脱元朝末年官场腐败的顽疾。各级官员贪赃枉法、毒害人民现象严重。为此朱元璋以及之后的几位皇帝都采取了各种措施打击贪腐现象。颁布了《戒臣录》、《醒贪简要录》训诫皇族和百官。如明代官员受赃处罚表中规定，受赃一贯以下就要仗七十，受赃八十贯就处

以绞刑。展览中不仅有历史文字的记载，还有制作逼真的雕塑：有明代官员奖励廉吏的场景，也有督查院审判犯人、贪官被处以极刑的图像。有官员贪污六十两银子就被剥皮，惩治贪官的力度之大可谓是触目惊心。所以在明朝初年政治趋于清明，社会趋于稳定，并涌现出许多清廉的官吏，如克己宽人的夏厚志、微服暗查的周新、崇尚节俭的太守王进，尤其是众所周知的清官海瑞。他为官期间，从不占公家一分便宜。上任时把朋友送的礼品一一退还；出巡时，规定下面官员一律不准出城迎送，一心为民，两袖清风。死后只留下破烂的几个家具和菖布帐子，他病逝后，百姓祭奠哭拜的人百里不绝，成为千古流芳的清官典范。

历史是一面镜子，明代的反贪历史是一面细照的镜子。封建统治者在反腐问题上的若干明智之举，以及一些官吏修身养德清廉治世的行为具有借鉴意义。习主席曾强调：要积极借鉴历史上的优秀廉政文化，不断提高拒腐防贪和抵御风险的能力。正如习主席所说，明朝的一系列反腐律法在中国反腐史上占有重要的地位，对后世反腐斗争产生了深厚的影响。

通过这次参观学习，我们大家深刻地认识到：从古至今，从布衣百姓到最高权力者，对整治贪腐的需求是一致的，因为贪污腐败可以毁掉一个人，甚至毁掉一个国家。

新中国成立后，我党执政 60 年的历史是一部反腐倡廉史。党和国家对反腐的态度始终不变，我们党的反腐倡廉思路、手段、方式、格局随社会发展与时俱进。历史经验和教训告诉我们，面对腐败要保持高度警觉，居安思危。越是取得成绩，越要保持清醒的头脑。越是发展，越要推进反腐倡廉建设。唯有如是，才能永葆我们党的生命力、先进性、纯洁性，才能夯实党的执政基础，才能真正实现伟大的中国梦！

# 弘扬伟大的长征精神 走好新的长征路

□退休九支部 李淑秀

从早年读过的“金色鱼钩”到“地球的红飘带”，再到今年的纪念长征胜利 80 周年的一系列宣传活动，每一次都给我极大震撼。

红军战士在长征途中的流血牺牲，历经的地狱般的磨难使我感到难过，感同身受。当几路大军会师，长征胜利结束时，心情又是那样欣慰欢快。

举世闻名的长征是党的军事方针错误导致第五次反围剿失败造成红色根据地的丢失，及中央红军被迫实行战略转移形成的。经过多次挫折、失败、斗争，党终于战胜了自己的错误，明确了方向，突破千难万险，迎来大会师，建立领导全国人民抗日的根据地。

伟大的长征是一次凤凰涅槃的重生，使中国共产党以前所未有的光辉形象展现于世人，伟大的红军战士，经过九死一生的锤炼，个个是擎国的栋梁，给当时灾难的中国带来无限的希望。

当今我们正处在振兴中华，建设伟大国家的新时代，共产党人肩负的责任使命依然艰巨，困难重重，为此，我们一定要紧密团结在以习近平为核心的党中央周围，以党的使命为责任，不忘理想信念，弘扬伟大的长征精神，走好新的长征路。

## 参观军博《纪念中国工农红军长征胜利 80 周年主题展览》

□退休九支部

10 月 21 日上午，离退休职工党委退休九支部组织党员赴中国人民革命军事博物馆，参观“英雄史诗 不朽丰碑”纪念中国工农红军长征胜利 80 周年主题展览。

党员们认真听讲解，仔细看展品，缅怀红军的丰功伟绩，无不为中国工农红军战胜无数艰难险阻、胜利完成了二万五千里长征所折服，无不为革命先辈不怕牺牲、百折不挠的英雄气概、坚定的共产主义理想和信念、

为了国家和民族艰苦奋斗的伟大长征精神所感动，深切地体会到只有在中国共产党的领导下，才能从胜利走向胜利，才能在革命建设改革的各个历史时期，取得举世瞩目的辉煌成就。

参观结束后，党员们纷纷表示深受教育，特别是在当前开展“两学一做”学习教育的情况下，参观这样一个主题展览有着十分特殊的意义。我们应该牢记红军的丰功伟绩，弘扬革命优良传统，传承红色文化，紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，大力弘扬长征精神，不忘初心，走好新的长征路，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而贡献力所能及的力量。

## 组织“不忘初心 再受教育”主题党日活动

□退休十三支部

配合“两学一做”学习教育，离退休职工党委退休十三支部组织党员开展“不忘初心 再受教育”主题党日活动。怀着深厚的爱国热情、对革命圣地的崇敬以及对英雄先辈的缅怀，党员们参观了焦庄户地道战纪念馆。首先参观了革命传统教育展室，展室内详实的历史资料、珍贵的革命文物，再现了不屈不挠的焦庄户人民在党的领导下同日本侵略者和国内敌人进行英勇斗争的历史画面。接着，党员们参观了地道战遗址。地道内有休息室、指挥所，有单人掩体、陷阱、碾盘和庙台暗堡等战斗设施，还有水缸、炕洞、墙柜、锅台、猪圈、柴棚、驴槽等隐蔽的出入口和瞭望孔。那首鼓舞斗志、家喻户晓的电影插曲：“地道战，嘿，地道战，埋伏下神兵千百万……”，把大家带回了那段血雨腥风的革命岁月。大家再次受到深刻的爱国主义和革命传统教育，更加敬仰革命先烈的英雄事迹。

参观结束之后，支部党员谈起感想来激动万分。革命先烈们既英勇又智慧，为我们今天的幸福生活付出了太多太多，我们永远敬仰他们，革命传统要牢记。作为党员，要爱党、爱国、爱人民，自觉进行“两学一做”学习教育。

## 机械工程学院 2016 年重阳节敬老祝寿活动

年年岁岁贺重阳，桑榆未晚桂犹香。9月30日上午，在传统佳节“九九重阳节”来临之际，北京科技大学离退休职工工作处在铭德楼举行集体祝寿活动，为今年80周岁的退休教师送上祝福。机械工程学院工会为老教师们精心准备了鲜花、卡片和慰问金。副院长张杰教授、景志红老师参加了祝寿活动，他们为老寿星们戴生日冠，奉上香甜的蛋糕，陪同他们一起欣赏演出，谈心聊天，闲话家常，并合影留念，记录下美好瞬间。活动结束后由学院青年教师一对一陪同送回家中，整个过程贴心备至。

对于85周岁以及80周岁因故未能到现场参加重阳节祝寿活动的老寿星，学院工会干部前往家中看望，与老教师们促膝长谈，送上学院精心准备鲜花、卡片和慰问金，并祝他们阖家欢乐、幸福安康。

今年学院一共有20位年满80周岁和85周岁的老寿星，他们曾经在工作岗位上兢兢业业，用青春为学校 and 学院建设写下浓重的一笔，在此重阳佳节之际，衷心祝愿他们有一个快乐、健康、幸福的晚年。

### 金秋敬老行，浓浓敬老情

#### ——自动化学院举办金秋敬老茶话会

金秋送爽皆欢颜，树高千尺不忘根。自动化学院于2016年10月19日在铭德楼举办了“金秋敬老”主题茶话会。我院党委书记尹怡欣、副院长陈旭等24位在职教师与47位离退休老教师一同参加了此次茶话会。

茶话会由院工会副主席李江昀主持。活动伊始，校离退休职工工作处处长乔哲致欢迎词，对自动化学院在爱老敬老方面的工作给予充分肯定和高度赞扬，并对未来的工作表达了殷切期望。随后尹书记向老同志们介绍

了自动化学院一年来的主要工作和突出成绩，同离退休老教师共同分享成长喜悦。最后，我院退休教师，校教学督导组组长孙铁老师作为老教师代表，对学院的关怀表示由衷的感谢，并殷切希望学校、学院在后辈人的努力下发展的越来越好。

茶话会期间还上演了丰富多彩的文艺节目。控制系退休职工闫延生老师等 5 位退休老教师共同献上《草原情怀》舞蹈表演，其中老教师年龄最长的已 78 岁、最年轻也有 72 岁高龄，却依旧舞步轻盈，婀娜多姿，展现了自动化学院退休老教师良好的精神风貌和健康体魄。在职教师童朝南和杨淑华共同演唱了一曲《为了谁》，优美的歌声不仅歌颂了各位老教师几十年默默耕耘的奉献精神，同时也展示了老教师对中青年教师的关注与关怀。茶话会的最后，尹怡欣书记献唱一曲《夕阳红》，深情祝愿老同志们老年生活更加幸福，身体更加康健，赢得了在场教师的满堂喝彩。

金秋茶话会，浓浓敬老情。此次茶话会，自动化学院领导高度重视，工会成员认真组织、精心筹备，演出现场彩球飘舞，灯光四射，歌声飞扬，气氛融融。离退休职工工作处铭德楼的干部员工也给予了大力支持和密切配合。“金秋敬老”茶话会的成功举办，不仅体现了学院领导和教工对离退休老教师的关心与关怀，各位老教师的积极参与也表达了他们对学院发展的关注和牵挂。

茶话会在亲切的交谈和欢喜的合影留念后结束，我们共同期待下一次的欢聚。

## 计通学院成立“关心下一代工作委员会”

10 月 28 日下午，计通学院“关心下一代工作委员会”成立仪式在机电楼 601 举行。我校关工委主任、副校长王维才，关工委常务副主任陈世禄

以及学校离退休职工工作处负责人、计通学院关工委相关委员出席仪式。仪式由计通学院关工委副主任委员、党委副书记苏栋主持。

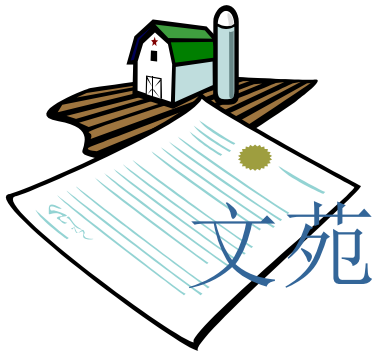
仪式开始首先由计通学院卡通人物“一点”通过视频讲解我院成立关工委的相关情况。计通学院党委书记黄武南介绍了学院关工委工作方案和下一阶段工作设想。计通学院关工委下设“党建和思想政治工作组、教学督导组、‘名师’讲师团”三个工作组，重点实施“领航工程”、“青蓝工程”、“传承工程”等三个工程，配合学院做好学生思想教育、专业教育和党建工作，做好教育教学质量监控、青年教师培养指导等工作，“讲好学院故事，传承学院文化”，促进学院青年教师职业发展和学生全面成长成才。

学校关工委秘书长、离退休职工工作处副处长刘淑红宣读了计通学院关工委组织机构及委员名单。随后，王维才和陈世禄为委员颁发了聘书。

学院关工委委员孙铁、方安祥、郑雪峰、郭俊等先后发言。委员们表示，作为退休老教师，对学院和学生有着深厚的感情，将在以后的工作中为学院发展、青年教师成长和学生成才尽一份力。

陈世禄在讲话中提到，计通学院是我校第一个成立二级关工委的学院，这不仅是学院的大事，也是学校关工委的大事，他代表学校关工委向计通学院关工委的成立表示热烈真诚的祝贺，向学院开创新、示范性的工作表示感谢，并向学院关工委未来的工作寄予期望。

王维才作总结讲话。他首先代表学校党委对各位老同志表示感谢，并对学院关工委提出几点希望。一是聚焦立德树人，开展人才培养工作；二是发挥各自特长，开展精准辅导；三是立足实际，调动大家积极性，助力学院发展。



## 不忘初心，走好今天长征路

□刘华生

在纪念中国工农红军长征胜利 80 周年主题展览上，有两块展版镌刻着以下几组渗透着血与火的数据：红一方面军经过赣、闽、广、湘、桂、黔、滇、川、甘、陕、康（原西康省）等 11 省，行程 25000 里，1934 年 10 月长征出发时 8.6 万人，1935 年 10 月陕甘支队到达陕北时 7000 余人。红二方面军经过湘、鄂、黔、滇、康、川、青、甘、陕等 9 省，行程 20000 里，1935 年 11 月红二军团、红六军团长征出发时 1.7 万余人，1936 年 10 月红军三大主力于甘肃会师时 1.33 万余人。红四方面军经过川、康、青、甘等四省，行程 10000 里，1935 年 5 月嘉陵江战役后 8 万余人，1936 年 10 月红军三大主力会师时 3.3 万余人。红 25 军经过豫、鄂、甘、陕等四省，行程 10000 里，1934 年 11 月长征出发时 2980 余人，1935 年 9 月到达陕甘苏区时 3400 余人。而在长征途中牺牲的营以上干部竟高达 422 人。在纪念红军长征胜利 80 周年大会上，习近平深情地指出 80 年前的长征，其“历时之长、规模之大、行程之远、环境之险恶、战斗之惨烈”在中国战争史上是绝无仅有的。在漫漫征途中，红军战士同敌人进行了 600 余次战役战斗，击退了上百万穷凶极恶的追兵阻敌，跨越了近百条江河，攀越过 40 余座高山险峰，其中海拔 4000 米以上的雪山就有 20 余座，红军以顽强的意志征服了空气稀薄的冰山雪峰，红军以大无畏的英雄气概征服了人类的生存极限，穿越了被称为“死亡陷阱”的茫茫沼泽草地。长征路上的苦难、曲折、险恶、惨烈、死亡，检验和证明了中国共产党员人和工农红军的理想信念是坚不可摧的，同时也更彰显出了伟大的长征精神。



是什么精神能让中国工农红军付出如此巨大的牺牲和惨重的代价，是什么精神能让他们纵横十余省，长驱两万五千里，克服千难险阻，征服人类生存极限，上演了威武雄壮的战争活剧，创造出气吞山河的人间奇迹呢？伟大的长征精神就是把人民的、民族的利益看得高于一切，坚定的理想信念必定胜利的精神；就是为国为民不畏艰险，不怕牺牲的精神；就是坚持独立自主、实事求是、一切从实际出发的精神；就是顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神；就是紧紧依靠人民群众，生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神。长征，这一惊天动地的革命创举，是中国共产党和红军谱写的壮丽史诗，是中国历史上绝无仅有的伟大创举，是中华民族伟大复兴历史进程中的巍峨丰碑。

我们要传承和发扬伟大的长征精神，就要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定信念、万众一心、从严治党、励精图治、砥砺前行、不忘初心，走好今天的长征路！

## 唠 叨

### □思考

常言道：树老根多，人老话多，都说人老了爱唠叨，可话多了不讨人喜欢，那怎么才能做一个让人喜欢的老人呢？不妨从说话、态度、方法、方式上，加强修养，减少说话过失。

急事，慢说。一定要放慢速度说，这样做的好处，是能把话说得有条有理、有分寸。这样你还有时间，一边说，一边观察听者的反应。慢说让你有一种从容的心态。

子女的事，少说。不要想说多少说多少，而是要把话开导着讲，说准、

说精、说的四两拨千斤，这样才能让子女对你有好感，愿意接受你的建议。少说，能展现你的大度和宽容，历练和得体。

别人的事，慎说。人与人之间都需要安全距离，不轻易评论和传播别人的事。没把握的事，谨慎地说；没发生的事，不要胡说；做不到的事，别乱说。如果能做到这三点，才能让人感到你是一个值得信任，值得尊敬的长者。慎说：表现的是一种明事理，一种稳重。

平时，笑着说，笑容是老年人脸上的一道夕阳般灿烂的风景，中老年朋友就应慈颜常笑。一句话，笑着说和板着脸说，效果是不一样的，不信您试试看。笑着说，传达的是一种和睦，安详和善意。

争论时，轻说。有理不在声高，老年朋友说话，切莫高声，嗓门一旦放开，大声说话伤精气神，使情绪失控。有高血压、冠心病的老年朋友在这种恶性循环之中会产生不良后果。

提醒时，幽默地说。幽默是润滑剂，能减少人与人之间的矛盾与摩擦。用句玩笑话讲出来，就不会让听者感觉生硬，他们不但会欣然接受你的提醒，还会增强彼此的亲密感，做一个人见人爱的老人。

凡事先思后讲，失言或致人祸福，多言令人生厌，虚言被人看轻，轻言为人所辱。

## 庆祝与怀念

——记纪念长征胜利 80 周年校园健康长走活动

纪念长征，校园长步三周行，心怀长征路线，不忘初心，实际行动，倾听历史的回声。

长征！是在强敌追击下的战略转移，无路寻路，不屈不挠，死中求生。在路上，党的领导核心形成，多少关口勇往直前，点亮理想信仰之灯。一路和劳苦大众结下血肉亲情，播下火种。锻造了创建新中国的一大批前辈

精英。

校园中，长征精神沸腾，你刚从瑞金出发，他已走到湘江……长走坚持不停，碰面招招手，心灵相通，为庆祝，为怀念，为继承，为传承。一个个长征，走出新中国诞生。一个个长征，八十周年腾飞中国龙，大国地位，世界目倾。

六中全会，“习核心”确定，在人民心中众望所归，在口碑中处处传颂。历史告诉我，不管世界风云如何变幻，有了党的核心领导，是主心骨，是凝聚力，奇迹就会发生，前景灿烂光明。

三周行，扬激情，不忘悲壮，不忘泪水，深感自己身在福中，前进！加入新的征程。

## 丙申之秋二首

□宋继林

### 《七古·丹东赞》

秋驻丹东心气闲，  
天蓝地绿水波宽。<sup>①</sup>  
桃园百亩满山香，  
汤暖寒门素日甜。<sup>②</sup>  
悲壮残桥祭铁军，  
岸英学校育新贤。  
抗美援朝老战士，  
改革开放更青年！

注：①丹东市东临鸭绿江、南临黄海，陆地上河渠纵横交错。

②五龙背一带温泉入户。丹东百姓幸福指数普遍很高。

### 《浪淘沙·鸭绿江》

雨落绿江岸，  
忽入秋寒，  
钢桥断处尽蓝天。  
隔水灯稀星光黯，  
核爆烧钱？  
血汗已凝干，  
水电相连，  
自贸回潮又重掀。  
前景光明楼再建，<sup>①</sup>  
可有新篇？

注：①中朝边境自贸区三年前停建，有望重建。

## 赞书画展

——纪念长征胜利八十周年

□沈澍元

走进展厅撼心房，艺术魅力创意强。

不忘初心翁与妪，继承传承底蕴长。

牡丹国色花中王，有种精神内中藏。

态娇铁骨傲强权，逆境顽强放紫光。

信仰之魂书法就，笔锋飘逸丰碑扬。

激情豪情纵情放，长征史诗满屋芳。

观后心潮波逐浪，似听新的号角响。

团结凝聚同圆梦，新的长征在路上。

## 金 秋

□刘瑞华

红枫推开深秋门，菊花摇曳笑满盆。

摘得柿子三分金，借来银杏一缕魂。

斜阳夕照秋阶影，寒窗挚友亦有痕。

霜染色重谊更浓，真情伴我咏黄昏。

## 郊游赏金秋

□黄晔

又逢节假并双休，一连三日过中秋。

天高气爽自宜人，阖家团圆满神州。

市民出游图清静，小别都会避人稠。

开心尽享农家乐，饱眼硕果累丰收。

## 沈澍元诗两首

读雪松风韵

——记金园诗社副社长柏士兴老师新著

身在病中读华章，如饮甘露妙药方。

爱亲爱友情真切，诗句流温暖心房。

岁月沧桑初心在，雪中松傲是榜样。

为师为友真情待，馨香萦绕靓四方。

赞李素琴

——记金园诗社学友

初入诗班成同窗，感你睿智飞华章。

一路奔跑众所见，勤学尊师热情扬。

书馆坐席常见客，唐诗宋词阅读忙。

情操诗韵揉一体，词美意真万里香。

## 金园诗社诗词作品 20 首

李锦承《七律·庆祝建党 95 周年》  
九十五年风雨痕，开天辟地伟昆仑。  
井岗星火燎原野，遵义群贤铸国魂。  
抗战八年驱日寇，斗争三载改乾坤。  
齐心协力同圆梦，华夏繁荣万代春。

孙仁济《七律·偶感》

古来世事尽炎凉，奸佞巧言乱政纲。  
亲眷师朋成死敌，夫妻父子反离伤。  
人间但信真情在，不学阴曹仁义亡。  
劝友应将面具摘，胸无块垒任翱翔。

曹贞源《七绝·荷趣》

碧叶田田铺满塘，红花朵朵向朝阳。  
鸟虫也慕幽香在，舞动身姿觅食忙！

曹贞源《七绝·赏菊》

秋高气爽赏黄花，无限风流似晚霞。  
霜吐芳香孤自傲，美名自古颂千家。

蔡震升《七律·老年乒乓球队赞》  
不服年迈打乒乓，虎跃龙腾似小庄。  
海底俯身捞素月，台前反手挡黑枪。  
抽拉忽右或忽左，旋转有柔兼有刚。  
球妙技高多智慧，心宽体壮幸福长。

李素琴《七律·长城颂》

万里长城气若虹，威加宇内傲苍穹。  
埋头欲饮重洋水，摆尾能掀大漠风。  
不逊埃及金字塔，远超摩索拉斯陵。  
炎黄胜迹如神话，吸引环球仰巨龙。

王月《踏莎行·参观中粮智慧农场》

智慧农场，科学田苑。菜蔬旋转  
追光灿。垂花系统似流帘，栽培无  
土神仙羨。

瑶草青青，海棠艳艳。芽出立柱  
空间献。巅峰产物价格高，清新洁  
美商机炫。

### 高澜庆《湘赣纪行》

#### (一) 长沙市

学府访友

廿年未见老同窗，白发相逢话语长。  
往事如烟犹在目，一生庆幸满园香。

夜观焰火

彩焰洲头不夜天，水中倒影更奇妍。  
湘江两岸人如海，周末消闲乐陶然。

#### (二) 吉安市

赞吉安

赣江穿过古吉安，白鹭洲中文化传。  
历代名臣大十几，各朝进士过三千。  
捐躯先烈无其数，建业将军上百员。  
更喜改革新面貌，信息产业示范园。

羡陂古村

庐陵文化第一村，历史遗存瑰宝珍。  
明代古街商业化，翰林府第显精神。  
三十年代红军到，星火燎原鼓众心。  
会址旧居传世宝，老区传统育新人。

赞蜀口洲的古樟

参天樟树已千年，雪雨风霜只等闲。  
阅尽人间衰旺事，绿荫遮日守江边。

笔架山亚洲第一索道缆车中

缆车飞上半山腰，林海如涛逐浪高。  
红顶小楼沉海底，身边朵朵彩云飘。

### 庐陵文化生态园

山色湖光绿映天，荷花白鹭点其间。  
民俗园馆古迹众，革命群雕教育篇。  
十万工农吉安下，三湾改编党为先。  
金螺广场休闲地，文化传承好景观。

### 钓源古村

华夏一绝古钓源，太极八卦布庄园。  
户朝南北东西向，路尽歪门斜道连。  
建筑风格称瑰宝，米芾碑刻记家传。  
七星伴月如神话，樟树千年犹保全。

## (三) 井冈山市

### 茨萍挹翠湖

亭阁小桥难忘情，湖边处处映山红。  
当年星火燎原地，今日依然颂圣明。

### 仙女潭

揽车直下五潭边，仙女突然临眼前。  
婀娜多姿迎客舞。赏观美景乐陶然。

### 黄洋界

黄洋界上雾迷天，革命丰碑立顶端。  
兀自岿然成壁垒，不曾惧也起烽烟。  
阵阵杀声震贼寇，隆隆炮响退敌顽。  
今临旧地心潮涌，万壑千峰展笑颜。

### 笔架山

瑰丽珍稀笔架山，天然诗画现人间。  
长廊十里杜鹃树，云海多层妩媚天。  
沿路奇石增雅兴，崖边怪树展奇颜。  
满山妙景无其数，不愿在天作上仙。

## 散人《踏莎行·幽谷神潭》

国庆节前，离退休职工工作处组织部分退休职工到幽谷神潭秋游。

幽谷神潭位于怀柔城北大约 20 多公里的云蒙山麓，景区座落在一条山谷之中，是一个无霾毒尘污之染、有青山绿水之妙、非常适宜于休闲游览的好去处。上午 10 时许，大家迤逦行来，沿石径循溪而上，时而停足聆听泉水溪流像喷珠泄玉一般的美妙声响，时而仰头观赏山石岩峦如鬼斧神工似的奇崛态势，玩得非常高兴。

景区内卧虎岭、通天门、天梯、石屋、雷劈石、映月潭、鹰嘴峰、炼丹谷、月岩峰、飞瀑、神潭等十几处景观。

秋游归来，试填《踏莎行》一首以记之。

幽谷悬崖，神潭飞瀑。石屋曾有游仙驻。  
抬头欲问月岩峰，而今仙客知何处。  
放胆寻踪，留心举步。清溪翠岭通天路。  
临潭恍若悟庄周：逍遥才是长生术。

庄周，即人们所熟知的庄子。其道家思想的代表作为《逍遥游》，主题是追求绝对自由的人生观，主张忘却物我的界限，达到无己、无功、无名的境界，清静无为以养天年。

# 马英九征联之应对

□ 赵立合

前不久，很多媒体转载了台湾媒体的一则报道：9月21日台湾东吴大学特邀马英九出席了一场由该校中文系举办的全球华人征联活动的启动仪式，现场还展示了马英九所撰并亲自书写的征联出句：

## 秋刀出鞘渔民笑

据称，马英九当场解释了这个出句的创作背景，2012年在他视察高雄时，在前镇渔港看到渔船满载秋刀鱼归来，渔民喜不自胜，笑逐颜开，他也十分感慨，并即兴写出了“秋刀出鞘渔民笑”的联句。这一上联，多年以来一直无人对出好的下联，马英九希望这次东吴大学能够通过全球华人征联活动，求得满意的下联。

报道还称，马英九特别强调：这一出句除了记述渔民因为丰收而喜悦的景况外，还有着更深的意涵，并且希望对句“以对仗工整、意义深远最重要”。权威人士分析认为，马英九所言之“更深意涵”在于：所谓“刀出鞘”，就是流行所说的“亮剑”，2012年台湾开始实施海巡署和军队的联合护渔行动，正因此当年台湾秋刀鱼捕获量达20万吨，首度超越了日本。

对于马英九的出句，正在东吴大学举办对联展览的新西兰籍华侨华文对联专家刘志英评价说：“这题难度起码在80分以上，词义、词性、平仄都要对得很整齐，确实不太容易。”

东吴大学中文系系主任钟正道也认为，出句上联颇具水平与难度。一则“秋刀”同时有鱼类和武器的双重含义，因此出句联面虽为渔民喜获丰收，并有动感和画面，但联意又隐涵台湾，从而整句“秋刀出鞘渔民笑”具有双关意涵；二则，第二、四、六字“刀”、“鞘”、“笑”押韵。因此，要同时满足这些要求，对出一个对仗工整、寓意深远的下联不是那么容易。

为了进一步明确要求，兹将对句最关键的应对要点概括如下：

1) 对仗需符合《联律》规定，根据台湾的习惯，对句用字只能按古声韵定平仄。具体而言，对句平仄格式应为“仄仄平平仄仄平”以对应出句之“平平仄仄平平仄”。但根据《联律》规定，出句属于七字律句，因此某些字的“平仄”可按律句要求灵活变通；

2) 第二、第四、第六，三个字的韵母要相同；

3) 联意要有双重含义，既要在对句的字面上有着和“秋刀出鞘渔民笑”一样的富有动感的社会生活画面；又要如马英九所希望的“寓意深远”，并且符合征联主办方的要求：对句的第二层含义要“联意隐涵台湾”。

根据上述要求，散人试对如下：

**秋刀出鞘渔民笑，**

**春菜蹿苔商户哀。**

说明：

1) 菜、台、哀，韵母（-ai）相同；

2) 春菜，是《植物学》分类在莴苣属的一种叶茎类蔬菜，俗名“莴苣”；

3) “蹿苔（cuān tái）”是叶茎类蔬菜变坏的表现，就像番瓜果体开裂、瓜类蔬菜发蔫一样，叶茎类蔬菜由于老化就会蹿苔、变坏。所以，对句的联面含义为：由于“春菜（莴苣）蹿苔”老化，导致售出困难或需降价出售，从而使商户着急和感到悲哀。

对于马英九和征联主办方所要求的对句要“寓意深远”和“联意隐涵台湾”的第二层含义，对句是通过“谐音”技巧达到的。具体而言：

1) 菜，谐音“蔡”；

2) 春菜蹿苔，谐音“蠢材篡台”；

3) 商户，既指在大陆的台商，亦指台湾旅游业及其它一些因现政府的“台独”政策而变得不景气的行业的经营者们。





## 哲理小故事

一

清代有两位书法家。甲极认真地模仿古人；乙则追求每一笔都不同于古人。一天，甲嘲讽乙说：“您的字哪一笔是古人的呢？”乙并不生气，而是笑着反问：“那么您的字究竟哪一笔是自己的呢？”甲无言以对。

哲理：与别人相处，不要老是盯着别人的缺点，讽刺别人者往往被别人反讽。继承和创新都是学习过程中不可或缺的，两者不可偏废其一。要善于吸取他人的长处，并寻求突破，没有创新就没有生命力。三人行必有吾师。取人之长、补人之短，才能更好地完善自我。

二

富有的吝啬鬼去拜访一位智者。智者带他到临街的玻璃前和镜子前，问他分别看到什么。智者说：透明玻璃让我们能看到别人，镀上银子后却让我们只看到自己。

哲理：吝啬的人往往被金钱蒙蔽双眼，从而目无他人。为人处世，不能只看见自己。透明与纯净能让人更清楚地认识自己、认识世界。

摘自《中国老年》



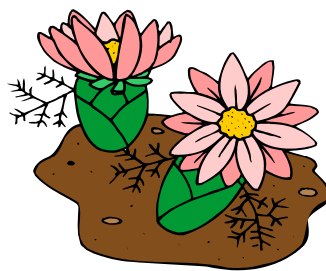
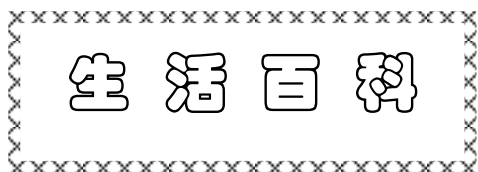
小幽默

## 一本好书

一哥们儿发微信：“一本好的书，情节发人深省、令人感动、令人落泪。”

另一哥们儿神回复：“你是在说‘高数’吧？我也看一次，哭一次。”

摘自《读者》



## 可防治胃癌的酶

日本研究人员发现了一种酶，有助防治幽门螺杆菌导致的胃癌。幽门螺杆菌的 *cagA* 蛋白质侵入胃细胞后，会和一种名为 SHP2 的酶结合，引发胃癌。而 SHP2 还有一种“兄弟”酶 SHP1，*cagA* 蛋白质如果和 SHP1 结合，它的致癌活性就被中和。这表明，SHP1 是一种能抑制胃癌发病的酶。一个人在感染幽门螺杆菌后，这两种酶各自发挥功能的程度会决定他是否会患上胃癌。研究人员还发现，约 10% 感染幽门螺杆菌的胃癌患者会同时感染 EB 病毒（人类疱疹病毒 4 型）。在感染这种病毒后，胃细胞中 SHP1 的量会减少，导致 *cagA* 蛋白质的致癌活性变强。这也是科学家首次弄清细菌和病毒“联手”致癌的机制。如果能找到增强 SHP1 这种酶功能的物质，将有助于预防胃癌。

摘自《百科知识》

## 颈动脉狭窄的食疗方法

饮食营养与颈动脉狭窄有着十分密切的关系。日常饮食脂肪摄入过多，高盐、低蛋白等不良饮食习惯都是颈动脉狭窄的发病诱因，因此食疗既可以预防颈动脉疾病又对颈动脉疾病的治疗起到积极作用。

草决明海带汤：作为脑卒中辅助治疗。草决明 10 克，海带 20 克。煎水饮服。

双耳汤：可作为动脉硬化及脑卒中的辅助治疗。白木耳、黑木耳各 10 克。温水泡发，洗净，加水置冰糖适量，放入锅中蒸炖 1 小时，服用。

山楂糖水：适用于动脉硬化及脑卒中辅助治疗。山楂 15—20 克，煎水，加糖适量服用。

夏枯草瘦肉汤：宜于脑卒中病肝阳上亢证者。夏枯草 6—24 克，瘦肉 80 克，煮汤服用。

雪膏汤：本方具有清热除痰，降血压作用，可用于高血压及脑卒中病。荸荠、海蜇皮去盐分各 30—50，煮汤，每日 3 次，服用。

大枣粥方：治脑卒中，惊恐虚悸，如人将捕之，四肢沉重。大枣 7 枚去核，青果 5 枚，粳米适量。大枣、青果煮水取汁，投粳米煮粥食之。

摘自《中国老年》

## 离退休职工工作简讯

★9月22日至10月14日，北京科技大学离退休职工工作处组织231位老同志赴百望山、幽谷神潭和北宫国家森林公园进行“相约赏红叶 畅谈好时光”老同志秋季联谊徒步活动，让老同志们感受秋天的魅力，呼吸新鲜空气，体验美好生活，同时加强沟通与交流。

★10月8日下午，北京科技大学“展示阳光心态、体现美好生活、畅谈发展变化”为主题的门球邀请赛暨新门球场启用仪式顺利举行。我校门球队在明媚的阳光中列队迎来地质航遥门球队、石油研究院门球队、北极寺干休所门球队的老年朋友。离退休职工工作处乔哲处长热烈欢迎来宾并致辞。随后各队共进行六场循环赛，老同志们精神抖擞，展示各自的精神风貌。最终北极寺干休所队取得第一名的好成绩。

★10月10日，离退休职工党委召开党委中心组理论学习、党委扩大会，学习习近平总书记系列重要讲话，布置本月党委及行政工作。

★10月10日、12日离退休职工工作处连续召开行政组长会，布置海淀区换届选举工作。

★10月10日至20日，“纪念建党95周年暨长征胜利80周年”书画展，在铭德楼二楼举行，展出绘画作品18幅，书法作品63幅，本次参展作品形式多样、内容丰富，表达了老同志继承和弘扬光荣传统及革命英雄主义精神，矢志圆梦，再创辉煌的壮志豪情。

★10月25-27日，离退休职工“展示阳光心态、体现美好生活、畅谈发展变化”秋季系列运动会顺利举行。25日上午为80岁及以上离退休职工举办高龄老同志秋季运动会，26日上午为80岁以下离退休职工运动会，26日下午举办70岁以上离退休职工健步走活动，27日上午赴西三旗育新花园小区组织在小区及附近居住的离退休职工开展趣味运动会。本着参与、开心、健身、和谐的宗旨，老同志们轻松愉悦的氛围中快乐参赛，此次运动会会有520多位老同志参加。

★10月28日，北京科技大学老年大学与我校青年志愿者协会夕阳再晨

服务队联合在铭德楼3楼教室举办“弘扬长征精神 共筑中国梦”纪念长征胜利80周年红歌会。老少共唱长征歌曲，将长征精神薪火相传，为实现伟大复兴的中国梦而努力奋斗。《过雪山草地》等一首首长征歌曲，歌颂红军将士在长征途中浴血奋战、克服艰难险阻的革命精神，带着人们追寻昔日那段峥嵘岁月，缅怀革命先烈，弘扬红军精神。夕阳再晨服务队青年志愿者还进行了武术表演，赢得大家的掌声。

## 关于征集孝行故事的通知

今年是“敬老月”活动开展7周年，根据全国老龄委《关于开展2016年全国“敬老月”活动的通知》精神，离退休职工工作处拟开展征集孝行故事的活动。弘扬敬老爱老传统，开展敬老爱老主题教育，建设具有民族特色、时代特征的敬老爱老文化。具体事宜如下：

一、活动主题。敬老爱老 我在行动。

二、活动时间。10月10日—12月31日。

三、联系方式。联系人：王祎炜；联系电话：62332667；投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)。

四、征集要求。

以文字叙述的方式，反映发生在身边的敬老、爱老故事，故事中的“孝行”人物双方在现实生活中是家庭成员关系，一方或双方为本校离退休职工。内容可以是自己对长辈的孝行作为和体会，也可以是发生在身边的感人孝行故事。

要求故事真实、感人、积极向上。文字朴实、生动，字数在2000字以内。

如果以文字的形式投稿有困难，可以以录音形式投稿，由工作人员负责整理；也可以接受采访，由工作人员组稿。

五、奖励方式。活动结束后，拟将孝行故事集结成册。被采用的孝行故事投稿人可以领取奖品一份。

.....  
投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn) (离退休职工工作处)