

金色园地

第三期 (总第 165 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2018 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>

创造新时代的光辉业绩

学习习近平总书记在十三届全国人大一次会议上的重要讲话

“不忘初心、牢记使命、奋发有为,努力创造属于新时代的光辉业绩”。习近平总书记在十三届全国人大一次会议上的重要讲话,立足我国发展的历史方位,着眼肩负新时代的历史使命、实现党的十九大擘画的宏伟蓝图,系统谋划开创新时代中国特色社会主义事业新局面。

党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下,全党全军全国各族人民苦干实干,党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。历史已经证明并将继续证明,只有社会主义才能救中国,只有坚持和发展中国特色社会主义才能实现中华民族伟大复兴。进入新时代,国内外形势正在发生深刻复杂变化,我国发展仍处于重要战略机遇期。牢牢把握历史机遇,战胜各种困难挑战,把蓝图变为现实,是一场新的长征。任重道远,容不得有半点懈怠。唯有锐意进取、不懈奋斗,才能创造无愧于时代、无愧于人民、无愧于历史的新业绩。

核心凝聚力量，思想引领实践。刚刚闭幕的全国两会上，确立了习近平新时代中国特色社会主义思想在国家政治和社会生活中的指导地位，习近平总书记当选国家主席、中央军委主席，体现中国共产党、中华人民共和国、中国人民解放军领导人“三位一体”领导体制的制度安排，为新时代坚持和发展中国特色社会主义提供有力宪法保障，进一步筑牢政治根基、组织根基。“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。”创造新时代的光辉业绩，最根本的，就是高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，不断夯实党和国家兴旺发达、长治久安的坚实基础。

世界上没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗。创造新时代的光辉业绩，就要弘扬奋斗精神，以更大的力度、更实的措施，把各项事业推向前进。全面深化改革、扩大对外开放，让社会主义市场经济更有活力；坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，让社会主义民主更显优越性；加快建设社会主义文化强国，更充分地展示中华文化魅力；保障和改善民生，坚决打赢脱贫攻坚战，不断增强人民的获得感、幸福感、安全感；推进生态文明建设，让天更蓝、山更绿、水更清、环境更优美；坚持党对人民军队的绝对领导，不断推进政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军……时间不等人，事业不等人。我们决不能安于现状、贪图安逸、乐而忘忧，而要以时不我待、只争朝夕的精神投入工作，以钉钉子精神抓好落实，努力走在时间前面，朝着建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国的宏伟目标奋勇前进。

中国的发展离不开世界，世界的发展也需要中国。中国人民历来把自己的前途命运同各国人民的前途命运紧密联系在一起，始终愿意尽最大努力为人类和平与发展作出贡献。创造新时代的光辉业绩，就要继续高举和平、发展、合作、共赢的旗帜，积极推进“一带一路”建设，为世界贡献更多中国智慧、中国方案、中国力量，让中国改革发展造福人类，让人类命运共同体的阳光普照世界。

新时代属于每一个人，每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。人人行动、人人担当、人人尽力，形成竞相奋斗、团结奋斗的生动局面，聚合 13 亿多中国人民的磅礴之力，就一定能创造新时代中国特色社会主义的新辉煌！

（来源：新华社）



我看改革开放新变化

□退休六支部 崔万兴

改革开放大幕的拉开。中共中央十一届三中全会于一九七八年十二月十八日至二十二日在北京召开。全会认真总结了历史的经验教训，果断地停止使用“以阶级斗争为纲”。全会一致拥护中央政治局提出的把全党工作重点转移到社会主义现代化建设上来的战略决策（以经济建设为中心）。全会决定着手对过分集中的经济管理体制进行认真的改革。积极发展同世界各国平等互利的经济合作，努力采用世界先进技术和先进设备（对外开放）。大力发展科学教育工作，集中主要精力把农业搞上去。全会提出了关于经济改革的任务及其基本方针。指出实现四个现代化需要大幅度提高生产力，要多方面的改革同生产力发展不适应的生产关系和上层建筑，改革一切不适应的管理方式、活动方式和思想方法。这是一场广泛而又深刻的革命。

搁置争议实践前行，发展才是硬道理。在改革开放中遇到了姓“资”、姓“社”的争论和否定社会主义制度，主张全盘西化的资产阶级自由化思潮。1987年党的十三大明确指出，我国正处在社会主义初级阶段，党在社会主义初级阶段的基本路线是：领导和团结全国各族人民以经济建设为中心，坚持四项基本原则（坚持马列主义毛泽东思想，坚持共产党的领导，坚持社会主义道路，坚持人民民主专政），坚持改革开放、自力更生、艰苦创业，为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家而奋斗。1992年邓小平同志在南巡讲话中强调“发展才是硬道理”。社会主义的根本任务是发展生产力。社会主义的本质就是：解放生产力，发展生产力，消除剥削，消除两极分化，最终达到共同富裕。中国发展强大了，世界和平就靠得住，社会主义的优越性就显示出来了，人们就相信社会主义的道路、理论和制度。可以说在中国解决所有问题的关键就是要靠自己的发展。他还指出判断改革开放中的是非、成败的标准是：是否有利于发展社会主义社会的生产

力，是否有利于增强社会主义国家的综合国力，是否有利于提高人民的生活水平。从中国实际出发，理论联系实际，建设有中国特色的社会主义。逐步形成了有中国特色的社会主义道路、理论、制度、方针、政策，创立了邓小平理论。党的好政策激发了广大人民群众极大的生产积极性和创造性。

江泽民、胡锦涛、习近平同志率领全党、全军、全国人民顺应经济全球化大潮，加入世贸组织，融入世界市场，合作共赢、一带一路、建设人类命运共同体等，使我国逐渐成为世界经济环流的重要枢纽。一方面吸纳了大量的原材料和先进技术进入我国，另一方面把我国大量的优质产品输向世界市场。改革开放使我国的经济实力、综合国力大幅提升，人民生活显著改善，国际地位空前提高。

总之，改革开放 40 年来，由于我们坚持了党在社会主义初级阶段的基本路线，发展势头蒸蒸日上，党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、中华民族的面貌全部都发生了前所未有的变化。下面我以一个科大老教职工的身份，就吃、穿、住、行四个方面说说改革开放 40 年来的变化。

吃。改革开放前，城市居民有三本：户口本、购粮本、副食本。凭户口本领取购粮本和副食本。吃粮凭粮本、粮票在钢院粮站购买。粮票分面票和粗粮票，每个人都有自己的定量。粮食的品种主要是标准粉、玉米面、机米。富强粉、小站稻只在过春节时定量供给。油、鱼、肉、蛋、糖等副食品定量按人口供给，芝麻酱只在夏季供给，香油、花生、瓜子只在春节供给，都要凭副食本购买。现在都成了笑话，现在应该提倡的是：吃什么买什么，吃多少买多少，反对浪费。

穿。穿衣、买布凭布票，布票凭户口本人口定量领取。青年人结婚添置被褥、新衣，领结婚证时发补助布票。那时人们的衣着以布衣为主，色泽也比较单调，不论男女春夏以白、灰色为主，秋冬以蓝、黑色为主。个别人穿带补丁、有破洞的衣服。现在早已废除了布票，想穿什么衣服就买什么衣服。也有个别小青年穿带补丁有破洞的衣裤，那是在吸引旁人的目光、展现自己健康的肌肤故意留的破洞，叫什么“乞丐服”。

住。改革开放前，在钢院除了院级领导、教授、部、处、系级领导和极少数老职工能独家居住一套单元房外，绝大多数带家属的教职工（大多数是一家四口人）是两家合住一套两居室的单元房，或住在 16 斋、4 斋、6 斋筒子楼的一间 12 平方米左右的房间里。门口一侧放炉灶，另一侧放蜂窝煤及杂物，把楼道两侧摆得满满的，孩子们在楼道里穿行，揪着大人们的心，生怕他们碰着炉灶，摔着烫着。可是孩子们习惯了这种环境，遇到炉灶小膀子一扭就过去了。谁家做什么饭，味道如何，大家都看得见闻得着。居住条件虽差，但绝大多数人邻里关系都比较好，相互学习厨艺，互相帮助关照，有说有笑其乐融融。现在大家早就住进了单元房，用上了天然气，昔日的煤厂也已建起科大最好的住宅 51 栋，可是老邻居们还是想在一起聚聚，叙说改革开放的新变化。

行。改革开放前，师生员工出行，主要靠车库的那几辆车。奔驰、伏尔加各一辆是院领导的专用车。中客、大客、嘎斯—吉普各一辆，担负全院师生、教职工外出开会、科研、实习、文体活动、接新生、送毕业生等。几辆卡车主要是运送物资，如遇到师生员工的大型活动，就是客车、卡车齐出动。客车已老旧，经常发动不起来或半路熄火、抛锚，大家下车推着发动。因此，大老郭、谷凤鸣、李宝芳、朱师傅、张杰等司机师傅的音容笑貌至今还留在科大老职工的心中。城市公交车只有 331 路在西校门成府路东口停靠。现今仅在成府路东口停靠的公交车就有 20 多路，再加上在北校门、南校门、东校门外停靠的那么多路公交车、出租车和满街到处都有的扫码公用自行车，为我们的出行带来了极大的方便。现今科大的车库没有了，整个生活区变成了“车库”。停满了各式、各样、各色的小汽车，几乎每家一辆。

这吃、穿、住、行的变化充分说明，中国社会的主要矛盾确实已经从人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产力之间的矛盾转变成了人民日益增长的对美好生活的需要和不平衡、不充分的发展之间的矛盾。我们进入了建设富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义强国的新时代。

习主席来到咱们村

□退休九支部 国浦建

习总书记来到咱们村，来到咱们村，帮助咱们搞扶贫，帮助大家搞扶贫，问寒问暖拉家常啊，习主席是咱贴心人。

习总书记来到咱们村，来到咱们村，嘱咐我们不忘初心，鼓励大家继续前进，小康路上不掉队啊，习主席是咱的引路人。

习总书记来到咱们村，来到咱们村，“三农问题挂在心”，攻坚克难精准扶贫，有吃有穿生活好啊，再不是过去贫困的人。

今天外国人爱看的两本书：一本是《习近平谈治国理政》，另一本是《2020：中国消除农村贫困——全面建成小康社会的精准扶贫、脱贫攻坚研究》。

习主席号召打好“脱贫攻坚战”，让亿万群众脱贫，中国人民有能力、有智慧摘掉穷帽，拔掉穷根！

习总书记来到咱们村，来到咱们村，习主席的教导记在心，人人都夸习近平新时代好啊！

人人都把共产党比作自己的母亲！

现在人人都有获得感，我们都是幸福的人！

习主席走遍千山万水，希望再来咱们村，看一看咱村的新变化，再看一看咱们新农村的人。

注：春节，中国人心中最暖的节日，牵动着每一个中华儿女的心；而每一个贫困家庭的春节，更牵动着习近平总书记的心。2018年春节，习近平总书记来到凉山彝族自治州、阿坝藏族羌族自治州、成都市等地，深入村镇、企业、社区，考察脱贫攻坚和经济社会发展工作，在汶川考察灾后恢复重建发展情况，给各族干部群众送去党中央的亲切关怀。

修宪助力中国长治久安

□退十二支部 王琨

党的十九届二中全会提议：将习近平新时代中国特色社会主义思想写入宪法。

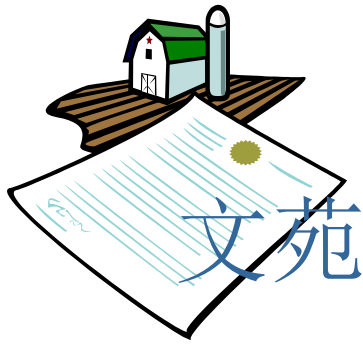
3月11日十三届全国人大一次会议第三次全体会议高票通过宪法修正案，对现行宪法作出21条修改意见。



这次宪法修改的主要目的，是把党的十九大确定的重大理论观点和重大方针政策，特别是习近平新时代中国特色社会主义思想载入国家根本法。这体现了党和国家事业的新成就、新经验、新要求，在总体上保持宪法的连续性、稳定性、权威性的基础上，推动宪法与时俱进，完善发展。

宪法是国家根本法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现，宪法的修改是国家政治生活的一件大事，是利国利民的一件大喜事，是在新时代中国特色社会主义的大背景下，中国法治建设的重大成果。是我国国家治理上的一次重大转折，意在推动实现建设社会主义现代化强国的目标，意在有利于维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，有利于加强和完善国家领导体制。

我作为一名普通的中国公民、一名共产党员，坚决拥护宪法，努力学习宪法，大力宣传宪法，严格执行宪法，做一个知法、守法、护法的好公民。



从四十年前的一次出差说起

——改革开放亲历之一

□宋继林

1978年是我调到北京有色冶金设计院的第六个年头，4月底至5月中旬，我和两位师兄去广州、韶关、桂林、上海出

差。他们比我有经验，行程安排得很巧妙。

设计院负责订票的同志连续几个晚上电话拼搏，我们终于从北京站登上硬卧。看过几次旭日东升和夕阳西下，在黎明时分进入了广东地界。我们顿时感到湿热难耐，所有衣服都裹住身子，胳膊、腿全都拉不开栓了。厕所排起了长队，大家纷纷脱掉春装，换上夏服，惟一的念想就是能马上冲个澡。抵达广州以后，住进了冶金招待所，却被通知“白天停水，晚上才能洗”。这哪是泼冷水？简直是火上浇油！

节假日所有单位都不办公，我们仨如约去参观广州外贸交易会。我一个发小姐姐的单位应邀参展，她可以带我们入场。但在北京能联系到她，可是费尽了周折：先给我父亲打长途，我父亲在石家庄给她父亲打电话，要她办公室的号码，转告我。我再跟她通长途电话，确定见面的时间、地点。这点小事儿，足足用了两三天才“落停”。

出差的任务之一就是采购北京买不到的物品。我给婆婆买了一捆苦丁茶（100个药葫芦），象个车轮子似的，寄回了北京。还买了红花油和药膏，以备每年割麦之需。

办完广东的事，该移师桂林了。我们是技术员，不够坐飞机的资格。但桂林和广州之间没有直达车，倒车过去大约需要一天的时间，火车票价45元。而飞机则只需45分钟的航程，票价也是45元。所以，我们可以破格乘三叉戟飞一次。

起飞前，乌云密布暗无天日，心情既兴奋激动又忐忑恐惧。当飞机钻入浓密的云层时，舷窗外迷雾蒙蒙，机舱内鸦雀无声。渐渐地，飞机冲破雾障，直插净空。头上是晴空万里阳光灿烂，脚下是云海无

边奔腾汹涌。机舱里沸腾了，欢呼声、喝彩声此起彼伏，笑声、掌声不绝于耳。当云朵消失、看到地面上的喀斯特地貌时，就快到桂林了。这位机长的水平太高了，切线方向控制得太精确了，以至于我们没有感到丝毫的颠簸就着陆了。40年来，我再没遇到过比他降落更平稳的。我非常非常怀念他。

桂林到上海又不能直达。我们搭夜车早晨到衡阳，等着换乘广州来的车，天黑才能停靠本站。我参观了农民运动讲习所以后，还有大把的时间无事可做，干脆一个人去了趟韶山。上了开往上海的车以后，又“哐当”了十几个钟头，第二天上午才到。桂林至上海的距离约为1514公里，竟然用了一天两夜，足有30-40个小时。

时间一晃，40年过去了。神州大地发生了惊天动地的变化。那时的你我，做梦都梦不到今天的景象：

一、交通

1. 高速公路

1988年，我国的第一条高速公路建成，长度仅为18.5公里。

截止到2017年底，高速公路通车里程达到13.6万公里，居世界第一。

2. 铁路

1978年，我国铁路总里程5.17万公里，时速60-70公里/小时。

近年来，已建成四纵四横的铁路交通网。到2017年底，铁路运营里程达到12.7万公里。其中，高铁通车里程2.5万公里，时速超过300公里/小时，实验速度已经突破了600公里/小时，稳居世界第一。

现在，从北京乘高铁8-9个小时就能到广州。提速后，桂林到上海每天有六趟直达车，乘高铁9个半小时即可抵达。由于发展太快，运行图频繁变更，已经有近十年不再勘印列车时刻表。

3. 航空

改革开放40年来，坐飞机已成为平民百姓的家常便饭。2017年，我国出境游超过1亿人次。我在改革开放前只飞过一次，近18年中，同学聚会、出国旅游、异地疗养、探亲访友，竟记不清飞过多少次了。

就连不到 10 岁的外孙女也不只飞过 10 次了。

近 40 年发生了两件大事：我曾乘坐的那架三叉戟，没过多久就失事了，机上人员无一生还。后来国家规定：为了乘客的生命安全，遇到劫机时不要搏斗。于是，有了后来客机降落汉城（首尔）的事件。人员无一伤亡，还促成了中韩两国建交，坏事变成了好事。那两个劫机犯虽然如愿去了台湾，但在岛上多次被捕入狱，穷困潦倒，苟活于世，也是罪有应得。

二、通讯

钢院建校以来，只有 27441—27449 这九条电话外线，乙教室下面是总机室，各办公室都是分机。1978 年开始，北京市电话装机量猛增，我校的外线号码就改成 277441—277449。几年后，北京电话号码又升位了。学校的总机先后用过三个号码：2017441, 2019944, 2041199。

1987 年初夏，学校给部分中层干部（包括我先生）家装电话。用户们无不感受到极大的方便，唯独给我带来了一点烦恼。因为我家的号码和留学生招待所的小总机号码相似，所以经常响起午夜铃声，还都是不懂汉语的越洋电话。随着学校的发展壮大，留学生的来源国和人数迅速增长，很多时候他们的同胞听不懂“请重拨一次”的劝告，反复说“***##”，闹得我经常夜不能寐。找了总机很多次，但作用不大。他们认定要转我家的号码，人家也不能不给接呀。直到九十年代后期，学校改装程控电话，所有分机号前加上 6233，午夜凶铃终于销声了。学校的内线电话只需要拨后四位，比每次都要打外线省钱多了。

谁都没有想到，无线通讯竟然发展得如此迅猛。BB 机、大哥大面世没几年，手机铺天盖地而来。近 20 年，全中国售出手机的数量和人口数量相差无几。汽车导航、可视电话，已经从科幻小说走到了每个人的手中。我们不是生活在未来世界了吗！

三、电商和物流

不过十多年的时间，电商和物流行业的发展超出了我们的想象。西藏、新疆的菜市场和黑龙江、海南岛的没有什么区别。在网上买多

大的东西商家都会送货上门，再也用不着自己雇车搬运了。我在网上买过电脑、电视、冰箱、热水器、抽油烟机、四开门衣柜等大件商品。孩子还买过俄罗斯蜂蜜、酸黄瓜和韩国海苔等外国小吃。我国市场的稳定和繁荣可以自豪地说——在全世界首屈一指！

目前，中国的手机已经成为生活的必需品，订酒店、火车票、飞机票，无所不包，并且物美价廉。在超市里，“多点”购物还有优惠。前年，孩子给预订的飞机票居然还赠送了贵宾休息室和自助餐。

四、进出口贸易展销会

40年前，国人只知道有一个高大上的“广交会”。时至今日，国际的、地区的、各行业的、各军兵种的，林林总总的展销会不胜枚举。世博会、园博会、航展，甚至有高端食品与饮料展览会、玩具展销会、美容化妆品博览会等等。21世纪的中国，已经敞开了广阔的胸怀，拥抱世界，拥抱地球，拥抱宇宙！

注：1.本文中的大数据来自于网络。

2.小数据来自于个人的记录和记忆，欢迎大家查对指正。

坚决拥护习主席为国家掌舵领路人

□许尔恂

十三届全国人大一次会议举行全体会议，选举产生了新一届国家机构领导人员，习近平同志全票当选为中华人民共和国主席，中华人民共和国中央军事委员会主席。这充分体现了党和人民的意志，充分反映了全党全军全国各族人民的共同愿望和心声，鼓舞人心，催人奋进，衷心祝贺！

习主席作为党的核心、军队统帅、人民领袖，习主席的当选是众望所归、当之无愧的，我们坚信，在以习总书记为核心的党中央坚强领导下，中国特色社会主义建设事业取得全面巨大和历史性的成就，

中国一定能建设成为富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。习主席的当选是对过去五年团结带领各族人民取得巨大发展成就的充分肯定，体现了广大人民群众对习主席领导中国实现“两个一百年”奋斗目标和中国梦的坚定信心。

习主席全票当选国家主席和中央军委主席，是国之大利，军之大利，民之大利，我们完全赞成坚决拥护，由衷高兴，真诚拥戴。

缅怀志愿军英烈们

□白棕

习总书记指出，在新的历史条件下，全党、全国各族人民要大力弘扬伟大的抗战精神，团结一心，自强不息。继续朝着中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进，不断以坚持和发展中国特色社会主义新时代的新成就告慰我们的前辈和英烈。

清明就要到了，又到了我们缅怀先烈上坟祭奠寄托哀思的时节。因此，在抗美援朝 69 周年之际，纪念在朝鲜牺牲的毛岸英、杨连策、黄继光、杨根思、罗盛教英烈。

用多种方式缅怀先烈是中华民族传统美德。现在我们生活幸福了，千万不要忘记那些成千上万的先烈们为了革命的利益、为了我们人民的生活安康而牺牲。我无时无刻不在想念那些在朝鲜牺牲的同生死共患难的亲密战友，尤其到了清明时节，会更加想念他们。向为了我们祖国和人民抛头颅洒热血的先烈们致以崇高的敬意。我们高举他们的旗帜，踏着他们的血迹前进！

杨连弟（1919 年—1952 年），中国人民志愿军一级英雄。天津人。1949 年 2 月参加人民解放军铁道军部队。曾在修复陇海路八号高桥时，机智勇敢地攀上十多米的桥墩，提前完成修桥任务，荣获登高英雄称号。1950 年 10 月参加中国人民志愿军，次年加入中国共产党。

党。曾多次出色地完成修桥任务，有力地支援前线。1952年5月15日，在朝鲜平安南道抢修清川江大桥时牺牲。追记特等功，荣获“朝鲜民主主义共和国英雄”称号及金星奖章和一级国旗勋章。他生前所在连被命名为“杨连弟连”。

黄继光（1930年—1952年），中国人民志愿军特级英雄。四川中江县人。1951年参加中国人民志愿军，同年加入中国新民主主义青年团。1951年10月20日，在朝鲜上甘岭战役中，他所在的营奉命夺取某高地，当连续攻下敌人数处阵地后，被敌人一个集团火力点所阻，他挺身而出，要求担任爆破任务，勇敢地冲入敌人堡垒。当他掷完手雷打垮敌人几个火力点后，发现还有一个火力点在顽抗，严重影响战斗，他忍着重伤的剧痛，跌倒了又爬起来，毅然直扑上去，以胸膛堵住扫射孔，保证部队攻克高地任务，全歼敌人的两个营，自己壮烈牺牲。根据他生前申请，被批准加入中国共产党。并记为特等功，荣获“朝鲜民主主义共和国英雄”称号及金星奖章和一级国旗勋章。

杨根思（1922年—1950年），特级战斗英雄。江苏泰兴人，1944年参加新四军，1945年加入中国共产党。在历次战斗中勇敢顽强，曾获得战斗模范，爆破大王，华东一、三级人民英雄。1950年9月出席全国战斗英雄代表大会。同年10月加入中国人民志愿军，历任班长、排长、连长，1950年11月29日，在围歼敌人的战斗中，他带领一个排坚守小高地岭阵地，打退敌人数次反扑，战斗到只剩下一人时，抱起炸药包，冲入人群中猛拉雷管，炸死大量敌人，完成切断敌人退路的任务，壮烈牺牲。被追记特等功，并获得“朝鲜民主主义共和国英雄”称号及金星奖章和一级国旗勋章。他生前所在连被命名为“杨根思连”。

罗盛教（1931年—1952年），中国人民志愿军一级模范，国际主义战士。湖南新化县人。1950年加入中国新民主主义青年团。1951年参加中国人民志愿军。1952年1月12日，在朝鲜冒着零下20度

的严寒，三次跳入冰窟营救滑落水中的朝鲜少女崔滢，自己因力竭光荣牺牲。被任命为“模范青年团员”，记特等功，并荣获“朝鲜民主主义共和国一级勋章”和金星奖章。

我和黄继光是同一个部队的战友，每逢佳节倍思亲，越夜晚的时候越是想家的时候。我是一个幸存者，我很幸运，曾经有一颗炮弹落在我身边溅了一身土，上帝保佑。为纪念在朝鲜牺牲的战友们，缅怀他们，遥祝为朝鲜献出宝贵生命的英烈们，向你们致哀！你们安息吧。

变 化

□思考

步入老年，人的身体就起很大变化。坐着打瞌睡，躺着睡不着，想记的记不起来，相忘的忘不掉。更糟的是哭的时候没眼泪，笑的时候一直擦泪。头上白发拔不尽，春风吹又生。

记忆力明显衰退，从一个房间走到另一个房间，就想不起来到这要做什么。有位老先生甚至说，他有一次竟然笑到一半忘记为何而笑。

器官样样俱在，只是功能下降，也就是所谓的：万般皆下垂，唯有血压高。

刚刚还是意气风发的少年，一转眼变成中年。到了老年，则是知识退化、器官老化、思想僵化。

所以心理建设靠自己，要人老心不老。皱纹长在脸上，不长在心上，再想想许多人，没有老的权利，年轻轻的就驾鹤西行了，留下两句话，一切从简，那边再见。咱们也算是幸运者之一了。

生活态度也要调整。以前用健康换金钱，现在要用金钱养健康，真有不要命的，老伴去买点好菜生活就被埋怨。要明白钱是为人服务的，只有生活好点，勤锻炼，才能精神状态好，身体棒棒的，愉快度晚年。别当守财奴，别做傻事，钱放银行，人去天堂。当然勤俭节约也是好传统，健健康康，明天才给你发养老金，否则就不给啦！想开些健康身体是老本。老本没有了，一切归零。

讴歌这伟大的盛会

——致十三届人大一次会议

□宋继林

我们拥抱这温暖的盛会，“主心骨”句句暖心扉。扶贫攻坚情真意切，为子孙留住青山绿水。

主席的报告并不太长，可“(中国)人民”这个词竟然出现了66回！他走遍了全国的极贫区县，始终把人民放在“心中最高位”。

我们景仰这高效的盛会，诸多议程堪称历史之最。部委重组力度空前，精简单位根除九龙治水。

主席全票连任表达了近万名代表的共同意愿，英明舵手赢得了960万平方公里欢声如雷。

我们感动这庄严的盛会，宪法宣誓让无数人流下热泪。依法治国是中华民族的希望，每一个公民的尊严和财产都将受到根本大法的护卫。

我们振奋这激扬的盛会，已看到民族复兴晨曦的光辉。祖国的繁荣统一已显现在不远的远方。中华巨轮正迎着新世纪的朝阳劈波斩浪、扬帆远航！

一剪梅·乔木满园

——校庆66周年

□蔡嗣经

一片白杨伟岸姿。银杏临风，翠柏沉思。幼苗成长栋梁材，科技基因，钢铁茎枝。

代代园丁理念持。播撒文明，收获新知。校园多彩复圣洁，书共花香，筑梦如诗。

谢颖新老师诗四首

喜人大政协十三届一次会议在京召开

奋斗征程春来早，人大政协两会开。

履职建言谋策略，殚心尽意坦胸怀。

竭诚为民德法事，治理家国军政财。

创新发展新思想，阔步迈向新时代。

改革开放四十年有感

改革开放四十年，城乡巨变换新颜。

天蓝地绿人增寿，国强民富喜蹁跹。

一带一路惠寰宇，两个百年两重天。

砥砺奋进新时代，筑梦复兴众加鞭。

红日艳阳万众心

走村串户访民生，关寒问暖领袖情。

男女老少齐欢赞，山歌水乐众相迎。

党心民心心相系，国事家事事关民。

陋村僻壤春来早，红日艳照万众心。

万众一心向五零

喜庆一八跃新程，全面小康赢决胜。

航运礁险党掌舵，征途浪恶众志驯。

牢记初心勤砥砺，不忘复兴勇担承。

改革创新攀高岑，万众一心向五零。

注：春节即临，习主席到湖南湘西少数民族村庄访问。

注：习近平新时代中国特色社会主义思想两个伟大目标：建党一百年实现全面小康；新中国成立一百年全面建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

老年之家

□黄晔

尊师敬老铭德楼，群翁众妪勤学堂。

设施齐备任选用，自由组合练功忙。

吹拉弹唱和谐美，棋牌书画技法强。

修文习艺情趣浓，健康乐享天年长。

麻将赛

□张森

春暖花开意兴生，

悠然安坐三轮轻。

搓麻结伴来参赛，

找乐不争输与赢。

沈澍元老师诗两首

火与光

我总想看到你¹从我窗前走过，你不顾头晕腿软，天天往医院奔波，带上五颜六色的菜肴，温暖着老伴的心窝。每晚八点你才晚饭上桌，老伴脸上红光闪烁，你却瘦了许多。他是蓝天，你就是云朵。他是云朵，你就是细雨拂拂，爱支撑你把责任烘托。

你热情似火，对朋友解囊相助从不吝啬。同事生病，你毅然相助，把友善的种子传播。站在天地间，你如寒冬中的光与热，温暖着大地你我。

注：王月同志。

偶见东风烈士墓*（清明的怀念）

热情的沙漠，你搏动着多少精英的脉搏，美丽的热水河，你耗损着自己的生命，顽强地在沙漠中流过，把航天人浴沐。坚韧的胡杨、沙棘航天人的品格。

今天，我望着你，泪如雨飘落，那排排烈士墓，祖母你是哪一座，从没见过，从没抚摸，头枕沙棘三十载，虽没穿军装，却是钢铁长城中铁粒一颗。

东风，卫星发射中心，家国情怀，都在我的心窝。

注：从电视中看到。

金园诗社诗词作品 23 首

庆祝 2018 全国两会胜利召开和取得圆满成功

陆国市 《贺十三届人大召开》

万象更新喜迎春，人大佳音倍感亲。
修宪完成入正轨，依法治国有遵循。
高效清廉强监察，机构改革辟境新。
宪法宣誓官为民，国家首脑得人心。
双百征程同奋力，小康复兴与日欣。

李素琴 《鹧鸪天·两会抒怀》

大地回春映艳阳，青山绿水换春妆。
春风浩荡天时好，两会融融春满堂。

迎春笑，展花黄，蓝图美景沐春光。
更逢春雪漫天舞，雪撒京城春意扬。

池桂芬 《七律·“两会”礼赞》

群芳喜雨春风劲，华夏和谐两会新。
代表执言修宪法，委员建议汇经纶。
民心振奋丰碑铸，国势增强举世尊。
代有洪流惊玉宇，党魂永驻践初心。

高澜庆 《赞开启全面改革的两会》

今年两会史无前，全面改革深广兼。
修宪完成重中重，变革机构大如天。
完全进入新时代，选举贤才重任担。
北斗领航明路径，复兴华夏梦将圆。

李继岭 《七绝·两会有感》

瑞雪纷飞舞玉龙，迎春两会展雄风。
新时代创新天地，众望所归习近平。

散人 《七绝·两会赞》

大地回春两会开，万民瞩目选英才。
建国大业宏图展，启舵乘风破浪来。

沈澍元 《赞两会》

(一) 气象万千

两会召开扮靓春，气象万千扑面馨。
修改宪法国魂立，机构改革力千斤。
全票选出领航者，高度契合聚民心。
发展聚焦高质量，中国方案惠无垠。

(二) 掌舵人

抚按宪法誓铿锵，掌舵扬帆号角响。
执政步履根在民，依宪治国意志强。
引领潮流站潮头，一带一路写辉煌。
特色思想新时代，命运共同爱芬芳。

(三) 赞人民

人民领袖赞人民，伟大梦想靓精神。
民族历史人民创，中华文明博大深。
波澜壮阔英雄史，保卫寸土浩长存。
海纳百川胸襟阔，精诚团结梦成真。

(四) 砥砺前行

新时代属每个人，见证百年万紫春。
承载未来新希望，感受命运不可分。
梦汇洪流幸福创，砥砺奋进实干勤。
党是伟大造梦者，紧跟务实筑梦人。

高澜庆 《缅怀周总理》

——纪念周总理诞辰 120 周年

为求真理走西东，破壁图强觅宝经。起义南昌军号响，途经遵义导新程。
殚精竭虑丰功建，砥柱中流伟业兴。不忘初心甘负重，鞠躬尽瘁惠民生。
廉洁清正品出众，维护大局楷模称。浩气长存人敬仰，中华崛起慰英灵。

春日风光无限好 挥毫写入诗词中

李素琴 《沁园春·春天抒怀》

雪化冰融，大雁回归，草木皆青。叹绿茵如玉，千山叠翠；繁花似锦，万物峥嵘。鹰鹤翔空，鱼虾戏水，满目芳菲展笑容。阳光灿，映江山万里，处处春浓。

冉冉旭日东升，引霞照神州紫气腾。看精英聚会，共商国策；庶民乐业，倡导文明。物阜城乡，忙耕沃野，塞北江南韵律同。抒胸意，愿中华大地，海晏河清。

曹贞源 《七绝·蝴蝶园观蝶有感》

千辛万苦始脱胎，一舞丛花何美哉。
只道姣颜依喜爱，谁知困恼在其怀。

高澜庆 《题照·顺义蝴蝶园》

看了照片，和曹贞源一首
园中冬季百花开，梁祝化蝶飞舞来。
环境控温科技显，游人赏景畅胸怀。

王振声 《七绝·观雁》

南雁北飞春尚寒，迢迢天路几多艰。
喜当桃李花如雪，雁度长城万里山。

李素琴 《七律·大觉寺》

暮鼓晨钟古寺传，阳台山里有奇观。
玉兰春暖怡人醉，翠柏冬寒抱塔眠。
银杏寄情霜降后，清泉流韵碧池前。
山幽景美留心念，祈祷佛前祝梦圆。

柏士兴 《谐趣·咏春曲》

春光无限美，春讯送清新。
春雨润烟柳，春风铺锦茵。
春花桃李笑，春野牧农勤。
春水知鱼性，春山悦鸟音。
春时珍足惜，春日丽犹熏。
春色迷人醉，春雷致俗淳。
春游观胜迹，春炼健形神。
春景钟灵秀，春情动雅吟。

王振声 《七绝·银汉游》

夜空浩渺似港湾，星做航标月是船。
我欲乘风游银汉，云彩扯下就当帆。

张志宏 《无题》

毬子古称“抛足戏具”，余甚爱之
毬子抛足汉代生，强筋壮骨又轻灵。
方园数尺便能乐，高尔夫输千亩坪。

王振声 《七绝·广寒遐想》

冷月高悬话夜长，星稀云淡有时殇。
离人莫道寒宫泪，恐惹嫦娥又念乡。

黄乐恒 《七律·英雄名山》

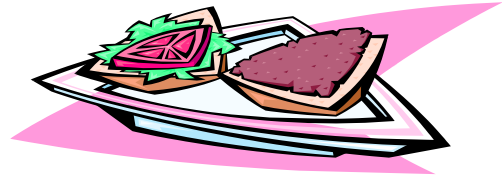
卅六耸峰如剑戟，藤崖翠绿若无尘。
山清水秀民居隐，古往今来好汉频。
易水湖边思壮士，狼牙山顶祭忠魂。
军民抗日涌先烈，革命精神励后人。

蔡震升 《炊火史话》

幼时炊事烧柴禾，烟熏火燎泪流多。
后用煤球灰尘大，继而烧煤改蜂窝。
今日家家用燃气，微波炉和电饭锅。
干净便捷现代化，老年生活乐呵呵。

蔡震升 《七绝·赞高铁》

朝辞上海浦江滩，千里归程半日还。
窗外风光没看够，飞车已到北京南。



选择饼干的几个建议

选择饼干的时候，你会认真查看包装上的配料说明和营养成分吗？

饼干的主料是面粉等谷物、油脂和糖分。一般的面粉（小麦粉）以精白粉为主，营养价值较低；如果配料中添加了其他粗粮或豆类，则其营养价值有所提高。

在饼干制作使用的油脂中，普通植物油相对较好，而牛油、猪油、黄油等动物油脂因饱和脂肪较高，价值略低，而含有反式脂肪酸的“起酥油”、“植物奶油”、“氢化植物油”是最不利健康的。

在糖分问题上，无论是白糖还是葡萄糖浆，或者麦芽糖浆、“淀粉糖浆”、“玉米糖浆”，都是含有能量的简单糖类，健康效果是一样的。要小心有些企业用其他糖浆替代白糖之后便号称“无糖食品”。

饼干的配料也应当好好看看。各种口味基本上是来自香精和色素，很少真正添加什么水果原料。为了保存方便，巧克力不一定是真正的可可脂制作的巧克力，而很可能是代可可脂制作的高熔点仿巧克力，而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。

相对而言，含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。想知道脂肪含量并不难，用一块白色面巾纸包住饼干，用重物压上，过 20 分钟看看纸上有多少油脂。纸上的油脂越多，脂肪含量就越高。如果吃起来很脆，不油腻，而渗到纸巾上的油却很多，说明其中饱和脂肪酸含量很高，对健康更不好。

（节选自范志红教授搜狐博客）

小幽默

昨天第一次去女朋友家吃饭，她爸妈都在家，有点紧张，我吃着吃着噎到了，女朋友看到赶紧给我盛了碗汤，我大口大口的喝着，突然女友她爸和蔼的说：孩子，慢点喝，别搞的跟冲厕所一样！

我……

离退休工作简讯

★3月13日上午，离退休职工党委在铭德楼多功能厅举办“新时代新思想新征程——深入学习党的十九大精神”辅导报告。报告主讲人是北京科技大学马克思主义学院左鹏教授，离退休职工党委书记乔哲主持报告会。

★3月16日上午，北京科技大学2018年上半年新退休职工欢迎会在铭德楼304举行，热烈欢迎今年上半年退休的四十五位新同志。离退休职工工作处全体工作人员参会。

★3月21—22日，北京科技大学离退休职工工作处组织离退休女同志开展了“为时代喝彩”庆祝改革开放40周年——“三八节”赏花、购物活动。让女同志们度过了一个温馨而难忘的节日。3月21日上午，在乐多港奥特莱斯，大家一边饶有兴致的购物，一边兴高采烈的讨论交流着，感叹社会发展变化之快，人们生活水平提高之快。老同志们都买到自己需要的、中意的商品，快乐满足地结束了此次购物之旅。3月22日上午，四环花木中心，在离退休处工作人员和校医院医生的陪同下，离退休女同志们徜徉在暖意融融、花香四溢的花海中。她们既幸福又兴奋，心满意足地满载而归。

★3月下旬，北京科技大学老年大学老年健身专业——八段锦和抖空竹专业开班仪式在铭德楼多功能厅举行。在开班仪式上，老年大学校长乔哲和副校长刘淑红致辞。此前，老年大学的英语口语、计算机应用、绘画以及诗词楹联创作与欣赏专业陆续开课。

★为庆祝改革开放40周年，丰富老同志的晚年生活，离退休职工“为时代喝彩”庆祝改革开放40周年文化月之麻将、乒乓球、台球系列比赛于3月下旬在铭德楼多功能厅顺利举行。经过紧张的角逐，武世民获得麻将比赛第一名，范春旺、王力平和邵秀兰、邓玉明分获男子、女子乒乓球双打第一名，颜世公、武世民和瞿国忠、李绍森分获斯诺克和美式落袋台球比赛第一名。

关于在离退休老同志中开展 “学习新思想、跟上新时代、体验新生活、 做出新贡献”主题征文活动的通知

各位离退休老同志：

党的十九大作出了中国特色社会主义进入新时代的重大政治判断。为引导北京高校广大离退休老同志深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻体会改革开放40年来各方面取得的辉煌成就和今天的幸福生活，激励广大老同志珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆革命本色、为党再立新功，市委教工委决定以“学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献”为主题开展征文活动，为老同志充分表达学习体会、生活体验、切身感受、雄心壮志搭建平台。现将有关征文事宜通知如下：

一、征文时间

2018年3月26日至9月29日

二、征文对象

广大离退休老同志

三、征文内容

围绕“学习新思想，跟上新时代，体验新生活、做出新贡献”这一主题撰写文章。征文题目可根据撰写内容自拟。征文内容需紧密结合十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想的学习，结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，结合纪念改革开放40周年和每年开展的正能量活动，以老同志自己的所思所想、亲身经历、切实感受、生活实际为主要内容，通过讲故事、谈体会，来抒发对党、对国家、对美好生活的热爱和对新时代的期盼。

四、征文要求

1. 征文要求主题鲜明、观点正确，突出思想性、时代性，传递正能量。注重表达老同志的真情实感，真正从离退休老同志的角度看时代、看发展、看变化。征文要语言流畅、情感真挚，以讲故事为主，能给读者带来积极的感悟与启示，具有可读性

2. 文章体裁不限，字数在2000字左右。

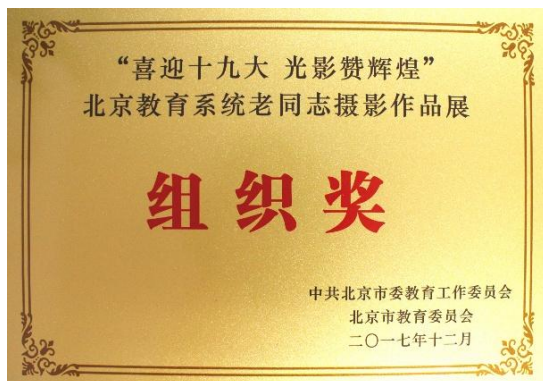
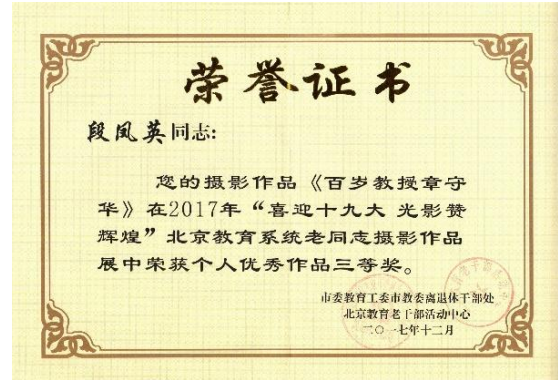
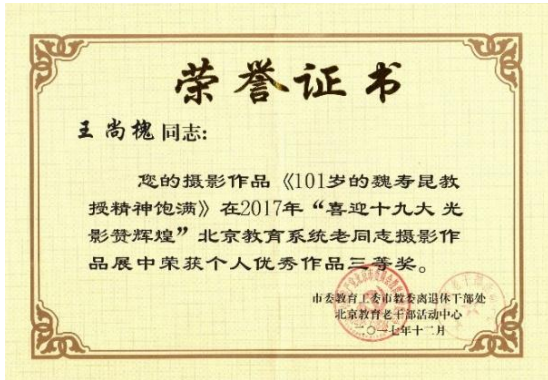
3. 文章最后需注明作者信息（包括：姓名、性别、年龄，原职务等基本信息）。

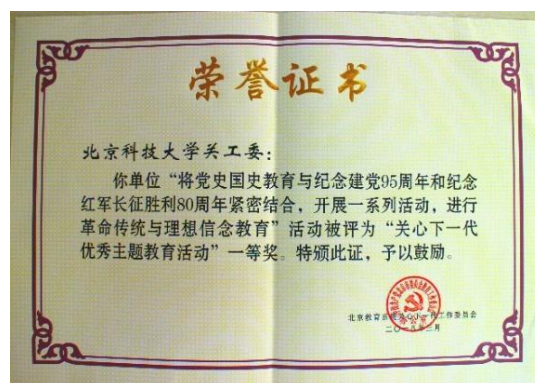
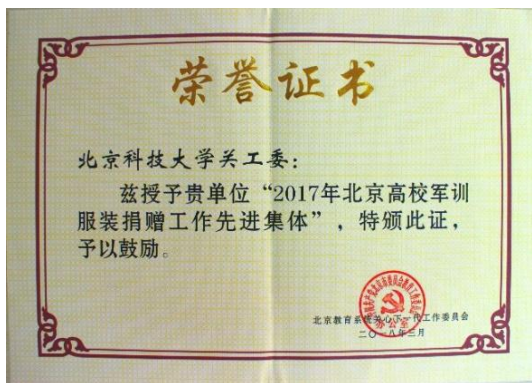
联系人：侯佳 联系电话：62332667

电子邮件：jinseyuandi@ustb.edu.cn

北京科技大学离退休职工党委

2018年3月26日





电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)