

金色园地

第一期 (总第 203 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2022 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>





《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》学后感

□退十二支部

党的十九届六中全会审议通过的《决议》是一篇马克思主义纲领性文件，是我党新时代坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言，是实现中华民族伟大复兴的行动指南。我们学习后深受教育和激励。为了便于学习和领会全会精神，我们用七个数字（1、2、3、4、5、10、10）对其重要内容进行概括，即一个重点、两个确立、三次飞跃、四大成就、五条意义、十条经验、十个明确。

“1”一个重点。党的百年奋斗历史总结突出一个重点，即中国特色社会主义新时代。总结党百年奋斗史，突出总结党的十八大以来这九年的奋斗史。这样总结，是为了以史为鉴，开创未来。是确立两个确立的需要。

“2”两个确立。党的“领导核心和指导思想”两个确立。《决议》强调，党确立习近平同志是党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位。这两个确立具有决定性意义，决定新时代党和国家事业的发展，决定推进中华民族伟大复兴的历史进程。而两个确立的理论依据则是三次飞跃。

“3”三次飞跃。马克思主义中国化三次飞跃。《决议》指出，毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的创造性运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确理论原则和经验的总结，

是马克思主义中国化的第一次飞跃。邓小平理论、

“三个代表”重要思想和科学发展观科学回答了建设中国特色社会主义一系列基本问题，形成中国特色社会主义理论体系，实现了马克思主义中国化新的

飞跃。习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义，二



十一世纪马克思主义是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃。我们党首次提出的三次飞跃，按照历史顺序，把习近平新时代中国特色社会主义思想作为马克思主义中国化的第三次飞跃，为《决议》两个确立提供了重要理论依据。理论来源于实践。三次飞跃源于四大成就。

“4”四大成就。党的百年奋斗四个重大成就。一是创造了新民主主义革命的伟大成就；二是创造了社会主义革命和建设的伟大成就；三是创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就；四是创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。这四大成就实现了四次伟大飞跃。第一个伟大成就实现了中国几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃，向世界庄严宣告中国人民从此站起来了，中国发展从此开启了新纪元。第二个重大成就实现了一穷二白、人口众多的东方大国大步迈进社会主义社会的伟大飞跃，向世界庄严宣告只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国。第三个重大成就实现了中华民族从站起来到富起来的伟大飞跃，向世界庄严宣告改革开放是决定中国前途命运的关键一招，中国大踏步赶上了时代。第四个重大成就，党和国家事业取得了历史性成就，发生了历史性变革，向世界庄严宣告中华民族实现了站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。历史成就决定历史意义，历史成就越大，历史意义越深远。

“5”五条意义，党百年奋斗的五条历史意义。这五条历史意义，高度概括了党百年奋斗对中国发展和世界发展的深远影响，高度概括了对中国共产党发展、马克思主义发展和世界社会主义发展的深刻影响，主要概括对人类社会未来发展的影响历史经验，是成功经验的挫折教训的积累和总结，十条经验是党百年奋斗历程的科学总结。

“10”十条历史经验. 党百年奋斗十条历史经验（见《决议》）。这十条历史经验是有机整体，深刻揭示了党和人民事业不断成功的根本保证，深刻揭示了党始终立于不败之地的力量源泉，深刻揭示了党始终掌握历史主动的根本原因深刻揭示了党永葆先进性和纯洁性始终站在时代前列的根本途径。

“10”十个明确。习近平新时代中国特色社会主义思想核心内容十个明确的进一步概括（见《决议》）。党的十九大已用八个明确概括了习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内容。十九大以后，习近平同志对

坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义，建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国、建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党，提出了一系列原则性的治国理政的新理念、新思想、新战略。在八个明确的基础上，用十个明确进一步概括习近平新时代中国特色社会主义思想核心内容，是《决议》的一个突出亮点和重大贡献，使我们对习近平新时代中国特色社会主义思想的认识更加全面和完整。

党的十九届六中全会审议通过的这次《决议》，是在中国共产党成立100周年、中国发展走到至关重要时刻的背景下形成、出台的。通过这个《决议》，对推动全党进一步统一思想，增强全党团结，夺取新时代中国特色社会主义新的伟大胜利，必将产生更大的影响和深远的历史意义。

深刻理解“两个确立”的决定性意义

□退休七支部 许尔恂

“两个确立”，反映了全党全军全国各族人民的共同心愿，对新时代党和国家事业发展，对推进中华民族伟大复兴历史进程有决定性意义。迈上新征程，我们要更加深刻理解“两个确立”的决定性意义，融入血脉，付诸行动。

一百年来，中国共产党团结带领中国人民创造了新民主主义革命的伟大成就、社会主义革命和建设的伟大成就，改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就，新时代中国特色社会主义的伟大成就，推动中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

党的十九届六中全会的“两个确立”，反映了全党全军全国各族人民共同心愿，在新时代坚持和发展中国特色社会主义迫切需要，能够开辟马克思主义中国新境界指引全党全国人民前进方向的领路人，迫切需要能够洞悉时代风云明辨大是大非迎战惊涛骇浪带领全党和全国人民进行伟大斗争的掌舵者，迫切需要能够统筹协调党和国家事业全局领导新时代中国特色社会主义伟大实践推进实现。“两个一百年”奋斗目标、凝聚全党全国人民磅礴力量的总指挥。“两个确立”，是时代呼唤、历史选择，民心所向，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有

决定性意义。正是有了“两个确立”，党和国家事业才能取得历史性成就、发生历史性变革。

我已近 95 岁，经历过中国人民的抗日战争，经历过中国解放战争，更是经历了新中国从落后到发展的几十年。作为一名老党员，我深刻理解没有中国共产党就没有新中国的含义，更加赞同，只有中国共产党才是领导中国发展的坚强力量。生命不息，战斗不止，永远跟随中国共产党。



河南省教育系统“双十佳”关心下一代先进工作者 ——周惠玲事迹（上）

周惠玲，女，生于 1949 年，1968 年参加工作。曾任郑州十五中教师、教导主任，郑州教育学院学生处处长，郑州职业技术学院副院长。2009 年 10 月退休，现任郑州职业技术学院关工委副主任。2013 年被评为河南省教育系统“双十佳”关心下一代先进工作者。

一、精神重抖擞 再踏新征程

在 40 年的教育生涯中，周惠玲恪守“学为人师，行为示范”的职业操守，爱生如子，与学生亦师亦友。年轻时学生叫她“老师姐姐”，现在称她“校长妈妈”。

自从退居二线后，周惠玲致力于青少年教育、家庭教育、学校管理与教师成长、社区公共文化管理的研究与传播，被誉为行走在百姓中的教育专家、贴心参谋。

二、和青少年交友是她永葆青春的秘诀

周惠玲爱生如子，敬业乐业。做良师、人师是她一辈子的教育追求，和青少年交友是她永葆青春的秘诀。

在40年的教育生涯中，周惠玲时时告诫自己：“当父母把孩子送到老师手上时，就是把整个家托付给了老师；当社会把学校交给老师时，就是把江山社稷托

付给了老师。任重如山，懈怠不得呀”。因而当教师，她恪守“学为人师，行为示范”的职业操守，与学生亦师亦友，“老师姐姐”“校



长妈妈”是学生对她的最高褒奖。当领导，搞管理，她管“事”理“人”，全心全意为师生服务、为家长服务、为教育服务，克己奉公，率先垂范，廉洁自律。在任期间，她在学校搞“希望工程”，鼓励贫困学生，“贫困不失自强志，迎着光明向前走”，通过资助、互助、自助的方式，为数百名学生解决困难，不让一个学生因贫困辍学。她用仁爱、学养、情趣、清正、尊重、温暖，直接影响了上万名学生，让他们拥有了幸福的人生，并在各自的岗位上成为社会中坚。河南省高校学生管理工作先进个人、郑州市“三八”红旗手、“巾帼建功”标兵、“园丁杯”竞赛先进个人、“三育人”先进个人等荣誉是组织对她的肯定。

在与青少年的交流中，周惠玲根据不同年龄段的特点，用不同的方式引导未成年人从小过有思想的生活，坚定信念、理想和奋斗的力量，强调“人的生命融入到服务他人、奉献社会中才更有价值”的理念。40多年的教育经历，让周惠玲了解青少年、懂孩子，因而他的话总能走进青少年的心田。她说：“会思考的孩子心灵有指向，心灵有指向的孩子行为才会有方向。”她希望青少年今天是红领巾，明天是共青团，后天争当红旗手，用信念、理想引领人生。

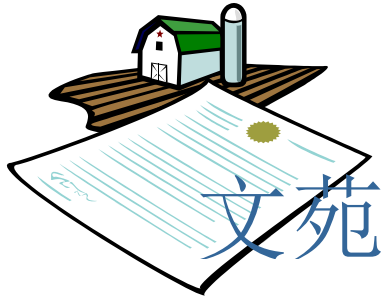
周慧玲是位有十足“老师范儿”的长者，素不相识的人见面就会问：“您是老师吧？”因而信任她，乐意与她交往，甚至言听计从。每天都挂在她脸上的笑容，像一张通向人心灵的通行证，让看见的人感到安全、温暖。她的话像磁铁，能在自己周围迅速形成磁场、气场、人场。她常把自己的讲台延伸到大街上、公交车、菜市场、公园里。有一天，她正在街上走，突然有一个废包装袋扔在了她面前，抬头一看，是一个年轻的女孩子把刚卖掉的服装的包装袋扔到了马路中间。周慧玲和颜悦色地问道：“孩子，你怎么把包装袋扔到了马路上？”女孩儿答：“我交了卫生费了，一会儿有人扫。”听此言，周惠玲接着说：“你不把包装袋扔在马路上，你的店铺门口不就很干净吗？店铺门口干净了，顾客不就愿意进来了吗？顾客多了，你的生意不就兴隆了吗？”女孩儿听后，诧异地看着周慧玲问：“阿姨，你是清洁工吧？”“对”，“我就是清洁工。”那女孩儿立即说：“阿姨，对不起，我现在就捡起来，以后不乱扔了。”周慧玲欣慰地向她竖起了大拇指。她心中道：“老师不就是人心灵的清洁工吗？”周慧玲把这叫做“劝善”。“善相劝，德皆建，过不规，道两亏”。周慧玲说，“劝善是道德的蒙正、文明的传递、文化的传播，是入情入理、入脑入心，充满人性尊重、人文关怀的提醒。您可能会问，你管人家，人家会听吗？听！因为劝善不是指责、批评、呵斥，而是提醒、善意劝导，是共同提高，是要让大家在文明路上携手通行。”周慧玲能让良药不苦口，忠言不逆耳。“势服人，心不然，理服人，方无言。”劝善之初，也遇到少数人不理、不听的情形，周慧玲不生气，她相信人性是向善的，只要用温暖、真情、尊重、等待感召善良人性的萌发，人们的文明修养一定会提高。因为她懂得一个道理。劝善和教育相同，并不都是能立竿见影的。教育有“缓发性”。劝善过后即使当时不听，总是会留下痕迹的，以后再作此类事，他就会多去想一想，该不该做。

三、自费开办教育热线 为大家答疑解惑

在与青少年的接触中，周慧玲深刻感受到家庭对未成年人的影响巨大，尤其是她看到社会上许多偏离教育本质的现象在误导家长，某些以营利为目的的机构，迎合家长高期望值的心理，打着“千万别让孩子输在起跑线上”的幌子蛊惑人心，违背教育规律，违背人身心成长的规律，误把获取高分当教育，误把智育当教育，忽视了孩子信念、理想、健全人格、伦理道德、个性发展及生活生存能力的培养，无度攫取孩子的生命资源、破坏学习力，成了孩子生命成长的无形杀手。

结果是害了孩子，伤了父母、毁了家庭、误了民族。周慧玲用自己的小灵通和家庭电话开办了教育热线，为大家答疑解惑，排忧解难。一次报告会后，她一天接了10个小时的电话，边做饭边听。几年中，打电话最多的一位家长打了52次电话，咨询中最长的一个电话打了3小时10分钟。在不断的热线交流中，许多家长和他成了知心朋友。

“既能耕好事业的田，又能育好自家的园”，才是真正的好同志、好公仆、好公民，才具有示范性、更有公信力、更有威望、更能为党赢得群众信赖和赞誉。周慧玲说：“让更多的党员干部既有事业成功的成就感，又享受家庭和谐、儿女健康成长的幸福感，也是我义不容辞的社会责任。”她说家庭教育的本质是生活的教育、生存的教育、生长的教育、生命的教育。父母送给孩子的最好礼物是让孩子自我教育、自己成长。父母对孩子缺少时间的陪伴，但精神陪伴不能缺。父母要用自己的成功促进孩子的成功，用自己的发展带动孩子的发展，用自己的快乐传递给孩子快乐，用自己的激情传递给孩子激情。家庭教育要“传五道”——和谐之道、快乐之道、健康之道、合作之道、奋斗之道；“扎五根”——民族之根、道德之根、文化之根、学力之根、民生之根。这样就能创红色家庭、育龙祖传人，保证党的基业永葆青春，党的旗帜永不变色，继往开来，后继有人。（待续）



忆往昔今，不忘初心

——写在 2022 新年到来之际

□刘瑞华

飞逝的时间扑面而来。常说人生漫长，但很少细数日子，都言人生七十古来稀，离退休处重阳节“九九寿星榜”九十岁老师过百名，百岁寿星老师在招手，他们都为学校的发展作出了巨大的贡献。老舍说“人是为明天活着的，因为记忆中有朝阳晓露。”年轮带走的不该只有时间，还应该留下韶华里的不辜负。是的，从天安门广场的建党百年伟业，铿锵有力的“强国有我”，到学校五环广场的建党百年礼赞，优雅的“唱支山歌给党听”；从铭德楼一楼的“重阳佳节”，到铭德楼二楼“共和国同龄人曲开宏老师画展”、到欢度国庆、迎新年……那些岁月里的歌、流年里的画，都仿佛在昨天，且驻心间，已留脑海。

岁月总是在不经意间打马而过。但怀中那还年轻着的心，始终不肯与苍老为伍，将暮未暮心知成熟，“老夫聊发少年狂，鬓满霜，又何妨？”然有人说脸上布满了皱纹，我却道那是因为微笑曾在那呆过，所以即使是皱纹，看起来依然很美、很珍贵。巴金先生说过“思想不老的人才永远年轻”。请掬一颗不老的心，畅游书海，在平平仄仄诗行里吸取；揣一团热火，跟上时代，用年轻的文字激扬斗志；起舞高歌，提笔万水千山，落纸倚马千言，释放自己该有的精彩，与美好生活坦然相处。

苏轼言“谁道人生无再少，门前流水尚能西”。不妨向天再借三十年，去做那门前西去的长流水，只是要将脚步放慢些、再慢些，让时光像涓涓细水长流、再长流，回首仍是青葱少年。请远离平庸，让生活记住这些日子，在



学校、在支部、在社区……社会的角角落落都有我们的身影：志愿者！积极参与，教育志愿者、环保志愿者、垃圾分类志愿者……用一颗感恩的心展示自我，感动社稷大地，发愤图强，用满格的家国情怀，去为党、为社会，为我们的祖国做一些有意义的事，哪怕一点点，也愿演绎出余生余热爱的故事。

日子因流动而珍贵，岁月因变化而丰盈。无论你是融入学校、社会继续发挥自己的专业特长，还是回归家庭，欣赏子孙后代们茁壮的身影，享受儿孙承欢膝下的快乐，那都是一种情趣、一种幸福！人这一生，都渴望被收藏、被安放、被保存，免惊免苦免四下流离，免无枝可依。那就去做真实的自己吧，即使成不了太阳，也要做一轮明月，照亮别人的同时，也救赎自己，妥帖安宁，莫道桑榆晚，为霞尚满天！

我们见证了不朽的金色辉煌，伟大的中国共产党建党百年的精彩；我们还要和子孙们一起成长，张开双臂“一起向未来”，热烈拥抱 2022 冬奥会，期盼中国共产党二十大的胜利召开……大事喜事连连，人心向党暖暖。为了这，我们都要好好珍惜每一个曦照与暮落，努力学习，微笑前行，在那一抹中国红的靓色中，快乐安详地生活，去迎接新中国百岁的盛大华诞，去看中华繁荣富强的可悦可歌、令人陶醉的幸福模样！

冬至至阳春不远！无论走多远，都不要忘记来时路，不负韶华，不忘初心，牢记使命，永远做党和社会方针政策的宣传者，正能量的传播者！

告别一个结束，开启一个起点。你好 2022！

瑞雪祈祥 诗有乾坤

□滕建国

深秋蓝天如洗，阳光明媚，宅家，看官媒新闻、翻书、品茶。视频中，内蒙额济纳，那穿越宇宙洪荒，凝炼天地玄黄的胡杨林美不胜收，令人向往。咱就与同学相约，去北京香山欢度“红叶节”，那里漫山红遍，登八达岭长城，观长城内外层林尽染！

怎知意兴阑珊于一场雪。2021 年末，急令来早第一场雪，肆意飘洒漫

天遍野。

冬雪舞银装，荡垢山河亮。洁白正崔嵬，飞扬天地畅！

茫茫白雪飘飘洒洒，平和、沉稳，细声软语不张扬，雪瑞有祥！无尽的雪花令我回想：从前在东北家乡，待到大雪过膝，万籁寂静时，与同伴们踏雪登坡，观山下白雪皑皑无垠山川。时而空中有几只大鹰



展翅翱翔，又急速向林中俯冲，抖落松柏无数雪，无愧鸟中之王。

每年此时，总有人山上伐木、砍柴，再下山卖到乡镇十里外。大概同样是：心忧柴贱愿天寒，农民冬忙亦不闲。不畏艰辛，勤恳劳作，改善生活，继承的是祖辈先哲的美德。牛车在去往乡镇的路上，吱吱呀呀碾冰辙，一曲“劳动交响曲”领风携雪飘荡在山村原野。孩子们把俏皮的雪人堆塑在院子里或街巷，欢庆瑞雪丰年余粮将满仓！

诗词歌赋自古迎着春花而开放，更随冬季大雪飞扬，影响着世人对雪盖沃野、天降福瑞的敬畏。岑参在《白雪歌送武判官归京》中写道：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”大文学家韩愈曾写道：“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”。唐代白居易曾有：“夜深知雪重，时闻折竹声”。



而最雄壮豪迈、最意气风发、景象万千的是：伟大领袖毛主席的词作《沁园春·雪》：“北国风光，千里冰封，万里雪飘，望长城内外惟余莽莽，大河上下顿失滔滔，山舞银蛇，原驰蜡像，欲与天公试比高……”雄心万丈，大气磅礴！毛

泽东居功至伟，这豪迈词作世上无人能出其右！

相比东北，北京的雪温存了许多。下了一天一夜的雪，清晨地上薄冰片片，清池浅浅。雪是春雨的亲姐妹，京城来去匆匆。雪后的北京便是北平，雪后的故宫便是紫禁城。错过了春秋，切莫错过故宫的冬。观紫禁城

雪后万般的美！又到后花园踏雪寻梅！白雪温柔了黄瓦红墙，娇羞腊梅堆雪花叶上。

活动室封楼了，安心宅家。此时应是卷帘诵读诗词好时光，一本唐诗顺手拿。首先是喜爱，更与从事职业有关，中小学语文课本每年收录的古诗词比例渐长。唐诗宋词为古代诗词双璧！李白、杜甫堪称盛唐诗文登峰造极！千古流芳。“诗仙”李白创立了古代浪漫主义文学的高峰；杜甫是伟大现实主义诗人，常为百姓疾苦而发声。他们的诗文内容涉及广泛，不只是诗酒田园。我常如小学生一般诵读，有些尽管自己以前与同学们一起读过无数遍，诗文中的诗情画意永是乾坤朗朗！收看中央台古诗词鉴赏节目，受益匪浅。

李白的《望庐山瀑布》：“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天！”《静夜思》：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”

杜甫更是把律诗写得纵横恣肆，他的五言绝句《春夜喜雨》朗朗上口，“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”七律《登高》中的名句至今流传，“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来！”其巨作“三吏”中的《石壕吏》是接地气的名篇！

陈子昂的《登幽州台歌》“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下！”对当朝统治者武则天大失所望，在有志之士怀才不遇的诗词中当属上乘。

宋词相比唐诗同是浩瀚，尤为婉约。北宋苏轼领军，其屡屡被贬谪而百折不挠，风骨卓尔不群。

我们的传统文化博大精深，许多的古诗词歌赋及名著，其深刻的哲学思想影响着华夏后世子孙及世界至今；其写作是现今人们诗文创作的模本与典范。我们的文脉很深很深。尤其是流传至今的经、史、子、集等当今的学习诵读，应去伪存真，古为今用，通古论今。汉文学家刘向认为：老者读书如秉烛夜游。文化自信包括对传统文化的发扬光大。

我们成长、成熟于新时代。年岁大心不老，闲暇时分多读一些古诗文，敞亮、心安，老年人生亦可丰满。

青春万岁

——永远保持一颗革命者的童心

□周建樑

青春是个闪光的词汇。青春意味着生机勃勃、英气奋发、充满活力。人们经常歌颂青春。今天我也加入到歌颂青春的合唱中。

在中学时代，我曾是中长跑运动员。因此，我走路很快，可谓是健步如飞。如今 82 周岁了，要扶仗而行，且步履蹒跚，颤颤巍巍，活像个小脚老太婆，走不多远就浑身乏力。这是自然规律，不可抗拒。

为了弥补自己知识的不足，而继续学习。2021 年 9 月 16 日下午 5 点，到教务处生产实习科，索取 2021—2022 学年的教学日历。没想到过去很熟悉的教务科，竟然跑到外语楼去寻找。不得不再走到办公楼。取到教学日历已时近下午 6 时，开始返回，已精疲力竭。当艰难地走到 2 斋附近时，顿时感到头晕目眩，气喘吁吁。不得不抱住一棵大树，稍作休憩。

这时过来一位女同学，轻声地、亲切地问：“爷爷您需要帮助吗？”我很感动，感激地说：“谢谢，休息一会儿就会好的。”不久又先后过来四位女同学和一位男同学，分别同样亲切地问，爷爷需要帮助吗？我同样感动地回答。不一会儿，过来一对学生情侣，异口同声说，我俩来帮您吧！我连忙说，谢谢啦！

我思绪万千，他们的所为，告诉了我什么？他们亲切地告诉我，尊老爱幼是他们的情谊。他们正沿着又红又专的道路，健康成长。他们是现代青



年的缩影，祖国的未来。俗话说，人之初，性本善。真善美的人性得到了充分地彰显。作为从事教育工作者的我，感到由衷的欣慰。这就是习近平同志提倡的以德施教的丰硕果实。

现代我国各领域，从航天、宇宙探索，到深海探测、动车、高铁、桥梁建筑、机械、医疗科学等科技诸多领域，挑大梁，作为卓越贡献者，年轻一代比比皆是。一幅蒸蒸日上、热闹非凡的繁荣景象，我们有理由为之骄傲。

那么，青春这个闪烁着奇光异彩的词汇，是否为青年所专有呢？事实告诉我们，不是的。众多的中老年科学和技术工作者，也都活跃在诸多领域的前沿，攻坚克难，老当益壮，闪耀着青春的光芒。他们老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。活到老、学到老、干到老。做出了许多为青年所垂范的，彪炳史册的丰功伟绩。在当代与肆虐全球的新冠肺炎，作殊死搏斗的钟南山院士就是其中光辉的典范。

他们对人类社会、自然界，始终怀有一颗好奇心。忘我地不断探索着——为马克思主义所揭示的，人类社会和自然界规律的科学新成果。他们在革命和建设的道路上，肩负着祖国的统一、民族复兴的伟大历史使命。永远有颗革命者的童心。

历史将钟情他们。我们欢呼，青春万岁。

不能忘记

□沈澍元

学习党的十九届六中全会精神，学习建党百年历史，总是忍不住一种心情澎湃。澎湃着一路悲壮、一路丰碑、一路辉煌奇迹、今日顶天立地。澎湃着《英雄赞歌》“……为什么江山美如画，英雄的鲜血染红了它。为什么大地春常在，英雄的生命开鲜花……”鸣响着《祖国万岁》“沿着鲜花的长街走向纪念碑，拥抱吧亲爱的战友喜泪在飞，挥动鲜艳的国旗映出山河美……”这时的我也在眼泪横飞，多少不能忘记的往事在眼前出现。

在晋察冀敌后战场，在那烽火连天的抗战岁月，理想信念的火炬如明灯照亮共产党人，开辟地区的地下党员建华同志（化名，晚上教儿童团唱歌），不幸被汉奸出卖被捕。鬼子用尽酷刑，她闭口不言。鬼子暴怒了，

让她挖坑自埋，她甩掉铁锹，高呼“打倒日本”！中华儿女悲壮的怒吼，冲上云霄，震撼着冀东的大地山川。鬼子把她推入另一坑中，她被打倒又站起，至死直立不弯。直到土埋到胸前，她才慢慢闭上美丽的双眼，带着对敌如火的仇恨，对祖国的挚爱、柔情、永远的长眠。她只有二十年华，一朵最美的花刚刚吐艳。她！何止一人，她震动了冀东人，高唱着“群雁飞，滦河水寒……建华英勇胜似男……”那愤怒火焰之烈！那不倒的精神！那抗争的呐喊！叫鬼子胆寒。

在解放战争中，我们村的年轻人踊跃参加东北野战军，我家大院七家就有六人（我父早已参军，不在内）。记得，我村岳殿座已牺牲，一天有人把棺槨送来，妻子年少，一岁的孩子还没见过父亲，她坚持要打开棺盖，急切用手抚摸，上下已经两半，她大叫一声晕倒在棺外，周围顿时哭成一片，那惨痛的临别，让人胆裂心颤！

抗美援朝，我的同族堂兄，母早丧，父兄当长工长年在在外被人剥削，他被孤苦寄养，土改翻身分得了土地，刚刚沉浸在有家的喜悦。国民党进攻，还乡团复仇杀戮惨烈，为保胜利果实，他参军入党，展开生命新的一页。美帝在朝引起战火，他作为第一批空军入朝，敢在空中拼搏，满腔刚烈，在朝为人民洒下一腔热血。朝鲜的山山水水有他的爱，军旗上有一种穿透心灵的殷红在长空猎猎，这立国之战，使国威、军威世界傲然。

从建党到共和国建立初期，牺牲的共产党员和仁人志士达到2100万人，这些视死如归的革命烈士英雄人物，用钢铁般的意志和血肉之躯，谱写的壮歌感天动地，荡气回肠，烈烈光艳。

“江山就是人民，人民就是江山”，在不平凡的丰碑中，有着看似平凡的人。那无名英雄，生命重千斤。我的祖母，是中华民族普通一员，却大半生追随军旅之群，烽火中送走了独子，把一腔母爱倾注给伤员。为减轻伤员痛苦到处寻医，无论夏酷日晒，黑夜沉沉，迈着寸脚跌倒爬起，

掉进水坑，几乎命危，遍身伤痕。战士对敌人刺刀见红，对您却“妈妈，妈妈”呼唤，情真依偎，深入骨髓，重如昆仑。建国后在京团聚只是家的一瞬，为“两弹一星”你毅然随军，全家去了大漠戈壁，沙尘作伴。故去，葬在军旅之乡，东风烈士墓与烈士同辉，是我第二故乡的根。我的祖母，在共和国的脚步里你一人虽轻，但你的生命重千斤。十八大后，习总书记到戈壁沙漠深处，亲自祭扫东风烈士墓，那满怀的深情、那庄严肃穆、手扶花篮，轻整挽联，如抚摸我亲人肤。一排排烈士墓，多少航天英烈埋忠骨，我的祖母，你在哪一座，从没见过，从没抚摸，遥望西北，泪如雨注。东风卫星发射中心，航天人的家国情怀，对我影响是那样深那样远。

习近平总书记谆谆以告：共和国是红色的，不能淡化这个颜色。无数的先烈鲜血染红了我们的旗帜，我们不建设好他们所盼望向往、为之奋斗、为之牺牲的共和国，是绝对不行的。说出了我内心深处的呼唤。

在学习过程中，思想上又经历了一次大的党性教育的洗礼，要积极响应党中央的号召，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，大力弘扬伟大建党精神，勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想。以史为鉴，开创未来。赢得第二个百年的伟大胜利和荣光，迎接伟大的民族复兴，喜看2022年处处都是活生生的创造，处处都是日新月异的进步，处处歌声、处处欢笑。大家不要忘记，党旗是红色的、共和国是红色的。要乘风破浪，在新的一年里举旗扬帆。

富养自己

□思考

所谓的富养并非指物质上的奢侈，而是指在物质上善待自己，在精神上丰富自己，具体怎么做呢？懂得富养自己的老年先行者们都总结好了。

一、舍得花钱。后半生的消费是有限的，没有必要对自己吝啬。偶尔买点贵东西，能提升生活品质，要勇于“浪费”。剩菜剩饭，尽量少吃。我们的身体情况已经经不起细菌的侵蚀。要勇于臭美，别因为老了就不爱美，不时买几件新衣服把自己打扮得美美的，心情也会格外好。

二、组建自己的小圈子。老了不要只围着家庭转，也要有自己的小圈子，多走出家门，和好朋友聚会玩耍，就不会掉进孤独的黑洞。

三、敢于表达。有什么想法一定要说出来，主动表达情绪，可以让自己心情更健康，人也会变得更积极快乐。

四、关爱健康。对自己的身体要常常自测，警惕头昏、胸闷等各种小症状，每年定期体检，小毛病及时治疗。

五、培养兴趣。人老了一定培养自己的爱好，跳舞、养花、旅行，若能开心，都可以尝试。

您准备好富养自己了吗？

屋中所思

□沈澍元

一

正值寒冷临近时，屋中暖气热心稍。
感谢供暖师傅们，日日夜夜勤操劳。
件件事事连民生，为民服务品格高。
用心用情更用力，六中全会精神跃。

二

感谢校中校党委，听民呼声如听哨。
楼宇之间路重修，群众争论好热闹。
沥青有毒害身体，党委是否考虑到。
听到民呼立行动，告知后勤解决好。

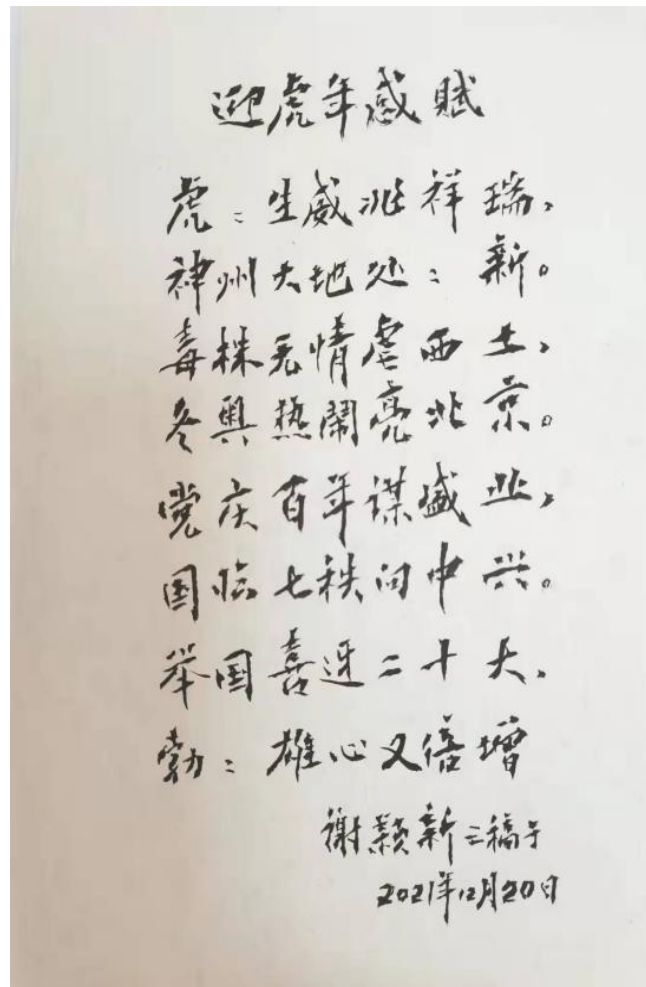
三

突然外面静悄悄，修筑道路暂停了。
检查评估再审查，利害对比再推敲。
如今道路已修好，平平展展老人笑。
因为腿疼难外出，内心深处乐淘淘。

四

党史学习抓“三原”，做到“四真”要记牢。
切实做到全覆盖，雕刻思想浴情操。
后勤工作是例证，铭德楼内情更高。
师生凝聚如钢铁，贰零贰贰战鼓敲。

谢颖新老师作品《迎虎年感赋》



金园诗社诗词作品 14 首

百年党庆，百业繁昌，百卉新春百姓欢欣吟雅韵；
千载梦圆，千秋彪炳，千人盛会千帆继发御雄风。

曹贞源《七律·再盼佳期》（平水韵）
子鼠年初写盼诗，谁知疫病去无时。
环球处处遭侵害，独我泱泱济困危。
唯有全民团结好，才能普世太平期。
金牛交棒新年后，寅虎施威斗疠疵。

李素琴《七律·咏虎迎新》
最喜峰林草木深，纵横率性显精神。
威风凛凛八方镇，雄气昂昂百兽钦。
静似睡猫迷醉眼，动如闪电摄心魂。
新年新岁添新气，万种风流待至尊。

高澜庆《七绝·喜迎虎年》
肆虐新冠已两年，全民奋战保平安。
壬寅伊始开冬奥，万道祥光照普天。

社人《七绝·新年祝愿》
燕舞莺歌又一年，万户千家处处欢。
利禄功名非我事，生民惟愿保平安。

柏士兴《画堂春·迎新》
回眸旧岁热衷肠，百年党庆增光。辉煌成果续华章，经验流芳。
律转新年纳福，时来禹域呈祥。环球美艳向东方，无限风光。

佟玉兰《五律·诗社迎新年》（平水韵）
金园辞旧岁，挥笔写诗章。
唱和增情趣，论评竞艳芳。
骋怀山水远，寄兴海天长。
莫谓吾人老，霞光耀夕阳。

李素琴《五律·赞诗社群》
金园老妪翁，陶醉社群中。
联苑舒心赏，诗田奋力耕。
吟怀传友谊，对句展心灵。
同庆新年到，师评妙趣增。

陈世禄《五律·赞盛会，迎新年》
奋进新时代，征程响号声。
初心终不改，使命永担承。
打造江山秀，拼搏岁月争。
新年吟盛世，紫气尽升腾。

马瑞萍《五律·迎新年，待春归》
期待新年后，春阳逐日高。
夭桃枝满挂，垂柳叶初飘。
草染千层岭，鸿归万里巢。
啁啾闻百鸟，吟咏绿丝绦。

柏士兴《五律·咏冬阳》
冬季人嫌冷，谁都喜太阳。
初升呈曙色，渐过耀东方。
照地储能量，晒身增健康。
金乌如过隙，当自惜流光。

柏士兴《五律·咏冬至》
天行有常道，冬至便生阳。
昼夜虽稍变，蚯蚓犹伏藏。
泉流始温暖，麋角渐衰伤。
数九从今起，山河待换装。

高澜庆《七绝·悲哀立陶宛》
追随美帝作先锋，挑衅中国背道行。
螳臂当车不量力，小心蛋打两头空。

张志宏《七绝·嘲小丑》
愚心小丑做先锋，地厚天高闹不清。
以美药方治美狗，踩吾红线必严惩。



老年人增加奶制品减少骨折风险？牛奶这么吃更舒服

牛奶每天喝多少好呢？中老年人到底要不要每天吃乳制品呢？有人认为该吃，因为它有利于补钙，还能增加蛋白质供应。但也有人认为没必要吃，因为有研究结果说，补钙对预防骨质疏松没好处。也有人看到有文献报道，多吃乳制品反而容易发生骨折。甚至还听到科学新闻说，钙补多了会招来心脏病，等等。

这些话听起来非常混乱，其实真相并没那么颠覆。首先，因为饮食习惯不同，在西方所做的流行病学调查数据，在中国不一定适用；其次，国外研究中所说的“多吃”，和我们以为的“多吃”，数量也很可能差得很远。

比如说，“多补钙让心血管病风险翻倍”的研究新闻，说的是：**和每天钙摄入量在 600—1000 毫克之间的人相比，钙摄入量在 1400 毫克时，全因死亡率上升 40%，心血管疾病死亡风险上升 49%，缺血性心脏病风险上升 114%。如果每天膳食摄入钙本来超过 1400 毫克，再补充 500 毫克以上的钙片，则全因死亡风险上升 157%。**

听起来是挺可怕的。但仔细琢磨一下，其实这个危险和绝大多数国人没什么关系。中国人每天平均的膳食钙摄入量只有 400 毫克左右。即便额外喝进去 1 斤牛奶（约 500 毫克钙），或者服用含钙 500 毫克的钙片，也只有 900 多毫克。还在该研究所说的合理范围（600—1000 毫克）之内，**远远达不到 1400 毫克这个对心脏有害处的数量。**汇总分析发现，钙摄入量和心血管疾病死亡的关系，是个 U 型曲线。太多不好，太少也不好。每天从食物中摄取 800 毫克的钙时，心血管病死亡风险最低（这正是中国的钙摄入推荐量啊！）。和 800 毫克摄入量相比，低于 500 毫克时死亡风险显著上升，但高于 900 毫克也没有额外好处，如果继续增加到 1400 毫克，还会轻度增加死亡风险。

同样，就算一天喝 1 斤牛奶，也只增加了 15 克蛋白质（按蛋白质含量 3% 计算）。按膳食指南的推荐，每天约 50 克的鸡肉（10 克蛋白质），1 个蛋（6 克），50 克的鱼肉（8 克），大概能供应蛋白质 24 克，加上 1 斤牛奶这 15 克，一共是 39 克，动物蛋白质的摄入量到不了促进钙流失的程度。何况，大部分国人每天连半斤牛奶都喝不到呢。

说乳制品对骨质疏松预防没用处的那些研究，多数都是在钙摄入量高的欧美国家做的。讨论中有时会加一句话：如果膳食钙摄入确实很低，就不一定是这个结果了。所谓缺什么补什么，在欧美国家当中，钙摄入量并不是膳食营养的短板，再多吃可能也没什么用。相比而言，补上蔬菜、水果、豆类，增加钾、镁和维生素 K 的摄入量，可能对骨骼健康更有帮助。然而对于中国人来说，钙一直都是大部分人的营养短板。

再说，对老年人来说，吃够蛋白质对维持肌肉也很重要。肌肉衰减了，人就更容易跌倒发生骨折。此前已经有无数研究提示，奶里的乳清蛋白对维护肌肉有好处，酪蛋白也有帮助。

最近在 BMJ 上发表的一篇最新营养干预研究发现，至少对高龄老人来说，还是把钙和蛋白质吃够为好。

按目前的研究信息，对奶类补钙的事，我的理解是这样的：

1 通过每天增加一杯牛奶（或相应钙含量的酸奶、奶粉等），使每天的钙摄入量达到 800 毫克，不仅增加蛋白质、钙、维生素 B1、B2、B6、维生素 A 和维生素 K 的供应，对心血管健康也是有益无害的。

2 老年人尤其应当注意保证钙和蛋白质的摄入量。无论是牛奶、酸奶还是奶酪，每天吃点乳制品，对维持肌肉健康有好处，对预防跌倒和骨折也有帮助。

3 如果您有牛奶急性、慢性过敏之类的问题，喝牛奶容易长痘痘，或有其他不良反应，那么需要避免乳制品，但要增加其他食品如豆制品（豆腐干、水豆腐、豆腐千张等）、低草酸绿叶蔬菜（比如小白菜、小油菜、芥蓝菜等）、小鱼小虾等来把钙补够。

4 如果喝牛奶后容易胀气、腹泻，可以选择酸奶。酸奶既容易消化吸收，钙的利用率也非常高（乳酸有利于矿物质吸收利用）。在酸奶当中，建议选择含糖不太高的品种（100 克中的碳水化合物含量低于 12 克，或更低）。瘦弱消化不良者还可以选择奶酪来替代牛奶。

5 如果真的不喜欢牛奶的味道，冬天又觉得酸奶太凉，可以考虑把牛奶/奶粉/奶酪和其他食物混合食用。

推荐吃法 1: 把牛奶加入到面食品里，用牛奶替代水揉面团，美味又营养。

推荐吃法 2: 把牛奶或奶粉加入到热大米粥、热燕麦粥、热醪糟汤、热玉米糊糊里，加强早餐营养。



推荐吃法 3: 把牛奶加入到热红茶或热咖啡，当成美味饮品喝下去。

推荐吃法 4: 把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食品里。如果你的早餐本来不油腻，没有油条油饼之类，也没有肥肉流油的包子馅饼，那么早餐加

20 克奶酪，并不会导致肥胖。

推荐吃法 5: 用脱脂牛奶替代水来蒸蛋羹，味道没有明显改变，但钙和蛋白质会更多。

只要真的想获得其中的营养，总能找到美味又方便的吃法！

(摘自微信公众号“范志红_原创营养信息”)

适合老年人的益智游戏

1、“触电”（I）

游戏用具：无

游戏内容：多人游戏，手拉手围成圆圈，主持人作为发电者在其中。主持人面对面某人作为收电者。主持人左右手随机发电，通过手捏手传递，左手传右手，右手传左手。若干秒后，由收电者感受是哪只手收到了电。

游戏规则：发电者左右手发出电波顺利传递至收电者为成功，其中发电者可以根据情况采用单手发电，双手发电，双手都不发电，增加游戏趣味性。传递过程中，要求闭眼，思想集中。

游戏目的：通过手拉手，增加互相的友谊，摆脱陌生感。通过游戏锻炼老年朋友思想集中力，并能够通过多次练习使得大脑信息不断顺畅

的传递。

2、“下雨”（I）

游戏用具：座位。

游戏内容：老年朋友按座位做好，用鼓掌来代表下雨种类。小雨——较慢速度拍手，中雨——较快速度拍手，大雨——双手拍大腿，暴雨——双手交替拍大腿。

游戏规则：主持人宣布雨量并随时变更。集体游戏看是否有老年朋友做出错误动作，并长时间没有改正，根据人数确定活动时间。

游戏目的：通过大家一起做动作，引导思维迟缓老年朋友快速做出反应，并通过声音的震动刺激其大脑反应。并通过拍手及拍大腿锻炼其身体。



3、“击鼓传花”（I）

游戏用具：用于传递的小物品，音乐或者主持人鼓掌代替。

游戏内容：老年朋友围坐成圈，手递手传递小物品，主持人背对观众，根据音乐随时喊停。暂停时看小物品在哪位老年朋友手上，则需要该位老年朋友表演这个节目（或者用5分钟介绍下自己）。

游戏规则：传递物品在谁手中则需要表演一个小节目，若老年朋友有顾忌则可简单介绍下自己。根据实际情况可以加快鼓掌或者音乐速度。

游戏目的：通过手递手传递，增加互相之间的友谊，彼此通过游戏的自我介绍，认识大家。

4、“主谓宾”（II）



游戏用具：黑板、若干小卡片，小礼品。

游戏内容：以句子主语、谓语、宾语分别拆分后打乱次序。在黑板上分别写出参加活动人员名字。每人分别抽取不同种类小卡片，重新

搭配句子，并需要通过形体以及动作表达出来。例：主语张三、李四。谓语：看着天空、单脚站立。宾语：喝水、唱歌。抽取后可能组合成：张三单脚站立喝水。

游戏规则：以准确形体表达为成功，不可能完成或者通过形体没有表达到位为失败。

游戏目的：通过错位的表达增加游戏趣味性，在游戏中间锻炼老年朋友想象力以及联想能力，并通过形体表演改善老年朋友身体状况。

5、“开火车”（II）

游戏用具：若干小卡片，黑板。

游戏内容：老年朋友分别抽取小卡片代表自己区域，可以以上海每个区作为区分，老年朋友抽取卡片后要说出该区域内特产，地点或者某些特殊建筑。由主持人首先出发“上海的火车开到哪里？开到……”，相对应区域的老年朋友马上说出自己区域内某一特产特色，然后再由自己区域出发“……的火车开到哪里？开到……”依次类推。

游戏规则：游戏要求连接速度快，停顿慢。每个老年朋友之间依次连续回答。主持人依次写出每次内容，不能重复。以内容最多为胜。以停顿过长为败。

游戏目的：通过对自己区域内特产，特点的总结。运用大脑进行回想，老年朋友在上海生活较长时间，对于某些事物以及过往有所遗忘，通过本游戏回想某些已经遗忘的记忆。

6、“数青蛙”（II）

游戏用具：无。

游戏内容：老年朋友依次坐好，从第一个老年朋友开始数青蛙，分别报出青蛙嘴、眼睛和腿四样身体部位。如“一只青蛙一张嘴，两只眼睛，四条腿”“二只青蛙二张嘴，四只眼睛，八条腿”以此类推。可能根据实际情况减少难度。

游戏规则：以连续不间断的依次准确说出具体数字为胜利，以长时间停顿和错误计算身体部位为失败。根据具体人数定轮次。

游戏目的：简单的数字加减乘除可以使老年朋友多使用大脑，锻炼逻辑思维能力和判断力。

7、“数9”（I）

游戏用具：无

游戏内容：老年朋友围成一圈，从一开始数数。主持人宣布9为游戏数字，当老年朋友数到9时，不用报数，而拍手。

游戏规则：若数到游戏指定数字没有拍手，则失败。可能根据游戏实际参加人员，选择9或者还有9的数字，或者9的倍数。

游戏目的：简单的数字加减乘除可以使老年朋友多使用大脑，锻炼逻辑思维能力和判断力。

8、“官兵捉贼”（III）

游戏用具：抽取“官”“兵”“捉”“贼”的用品，小奖品。

游戏内容：四人游戏，每人抽取一张牌代表身份，抽到“官”的具有决定权，决定失败者的惩罚项目。抽到“兵”的具有执行权，决定失败者惩罚项目是否过关。抽到“捉”的需要猜谁抽取到了“贼”。抽到“贼”的需要隐藏自己身份。

游戏规则：各自抽取完各自身份后分别表态，然后抽到“捉”的朋友表明身份。开始通过判断选择谁最有可能抽取到“贼”，可以提问三个问题，被问者必须回答。最后提出自己看法，若判断失误则“捉”失败，“贼”取胜。若判断正确则“捉”取胜，“贼”失败。

游戏目的：通过互相沟通，增加互相的友谊，摆脱陌生感。通过对四种身份的理解和表达，使老年朋友运用大脑进行思考，并通过面部表情和语言形象地表达。

9、“猜字”（II）

游戏用具：写字卡片、若干小奖品。

游戏内容：在卡片上写出若干名词或者成语，选择一名老年朋友用肢体语言表达出来，让其他老年朋友猜其表达的是什么内容。根据老年朋友年龄层次选择词语的数量及难易程度。比如简单的如“洗澡”“买菜”“唱歌”“跳舞”难度偏高的有“东方明珠”“世博会”“偷偷摸摸”等。

游戏规则：表演者需要使其余老年朋友猜出，猜出成功表演者和猜中者分别胜利。如无人猜出，表演者失败。为了游戏趣味性和紧张性可以限制时间。

游戏目的：通过游戏锻炼老年朋友的思维能力，通过联想、想象并运用肢体语言完善的表达。既锻炼了大脑又锻炼了身体。

10、“鼻子、眼睛、耳朵、嘴巴”（III）

游戏用具：无

游戏内容：主持人说出头部某个部位，需要老年朋友用动作做出除了指定动作外的其余三个动作。鼻子表示用手指指着鼻尖，眼睛表示双手捂住双眼，耳朵表示双手握住耳垂、嘴巴指手指放于嘴唇处。

游戏规则：主持人指出某一部位时，所有老年朋友要做出不是该部位的其余动作。如主持人说鼻子，老年朋友需要做出眼睛、耳朵、嘴巴的动作。看哪位老年朋友选择错误。在连续几轮后看哪位老年朋友始终保持动作迅速和正确。

游戏目的：通过游戏锻炼老年朋友逆向思维能力和判断能力，并通过游戏速度锻炼老年朋友反应速度。

学校动态

▲11月29日，《北京教育信息》刊发了我校廉洁文化建设经验。文章从“构建‘重廉履责’体制机制”“完善‘学廉知纪’教育体系”“营造‘尚廉崇洁’文化氛围”“锤炼‘守廉律己’干部队伍”四个方面，对我校特色工作经验进行了重点介绍。

▲近期，我校自然科学基础实验中心（以下简称自然中心）为甘肃省秦安县陇城中学、王尹中学两所学校量身打造了线上与线下相结合的“i科学·科普云课堂”，是克服新冠肺炎疫情、跨越时空距离阻隔，创新教育帮扶工作机制，对实践科学实验课的新模式——云端授课的一次实践探索。

▲为深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，学校于12月9日邀请党史学习教育中央宣讲团成员、中央党史和文献研究院原院务委员冯俊同志作专题辅导报告。

▲12月9日，“赓续百年初心，书写冬奥华章”主题教育活动暨北京科技大学冬奥会志愿者通用培训会在学术报告厅成功举办。

▲为鼓励研究生科技服务与挂职锻炼团队更好地总结服务经验、凝练

服务成果。12月9日，学校在图书馆报告厅举办2021年研究生科技服务与挂职锻炼成果展示校级评审会。

▲12月14日，学校党委书记武贵龙、党委副书记于成文一行到心理素质教育中心调研，指导学生心理健康教育工作，并与心理素质教育中心专职心理教师进行了座谈。

▲12月15日，彭原艺术教育基金捐赠签约仪式在办公楼306会议室举行。冶金机械85级校友彭原向母校捐赠366万元港币，设立“彭原艺术教育基金”，用于支持母校艺术教育和70年校庆活动。

▲12月19日，学校在教工活动中心礼堂举行2021年学生表彰大会，对过去一年涌现出的先进集体和优秀个人予以表彰，激励同学们爱国荣校、刻苦学习、勇于创新、勤于实践，努力取得新的更好成绩。

离退休职工简讯

★离退休职工工作处两节前夕走访慰问离退休老同志，送去党和学校的关怀和温暖。全体工作人员在处长乔哲，副处长刘淑红、李霞飞的带领下，兵分三路，走访慰问离休干部、生病及困难退休职工，为他们送上慰问品和慰问金。



为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿***以下是离退休职工工作处1月份80岁以下逢五逢十寿星名单。

郭天福 穆志纯 杨桂泉 万雪军 祝春记 唐瑞彬 高琍琍 静迺忠 边万忠
韩伯涛 张丽（小） 王翠莲 翟华英 米平平 刘冬丽 宫平 滕向阳

关于“‘助威冬奥’作品征集活动”的通知

- ◆ 征集主题：助威冬奥。
- ◆ 征集时间：即日起至2022年2月28日。
- ◆ 征集类型：题材不限，包括摄影、书法、绘画、文艺表演、手工艺品等。
- ◆ 作品要求：

❖ 图片：原图大小在1M以上。

❖ 视频：用高清摄录设备或手机，横屏拍摄，保证视频稳定，格式为MP4、MPG、MOV等，视频像素1920×1080，片中如有字幕须为简体字，不能插入广告。

❖ 请附作品说明：1. 100字以内创作背景说明及感想；2. 作者姓名、联系方式；

◆ 参与方式：报送邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn，邮件主题标注“助威冬奥”。

希望广大老同志踊跃参与，用实际行动带头宣传冬奥、服务冬奥、奉献冬奥，为北京成功举办具有里程碑意义的冬奥会和冬残奥会加油助威！

北京科技大学离退休职工党委

2021年12月31日



离退休职工工作处全体人员给老同志拜年！
祝大家新年快乐！

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）