

金色园地

第八期 (总第 210 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 10 月 8 日

主编: 邓波 责编: 刘淑红 侯佳 制作: 高晓森 网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>



喜迎二十大 奋进新征程

百年大党，风华正茂

——学习党代会精神，喜迎党的二十大召开

□刘瑞华

金秋静美，不负流年。在中国共产党第二十次全国代表大会即将召开之际，面对“当惊世界殊”的百年未有之大变局，认真学习领悟历次党代会精神，了解党史，鉴往知来。

抚今追昔，中国共产党从诞生之日起就始终以先进的科学理论作为自己的指导思想：1921年中共一大，将“马克思列宁主义”作为党的指导思想；1945年中共七大将“毛泽东思想”写入党章并确立为党的指导思想；1997年中共十五大将“邓小平理论”写入党章并确立为党的指导思想等，以及2017年10月中共十九大将“习近平新时代中国特色社会主义思想”写入党章并确立为党的指导思想，使伟大的中国共产党带领全国各族人民不忘初心、走过百年，走向辉煌。

党的壮大成熟，蕴含着丰富的经验宝藏，构筑起了具有丰富内涵的中国共产党精神谱系，是党百年积淀最宝贵的精神追求，是奋发进取的动力之源。作为一名曾服务最基层的党务工作者，学习中特别感受到始终牢记全心全意为人民服务宗旨的重要性，体会到了“支部建在连上”和“有三名正式党员以上即可组建支部”首次提出的深刻含义和伟大意义。交流一点点学习体会与感悟，以喜迎党的二十大胜利召开。

一、坚持全心全意为人民服务的宗旨，是我们党的最高价值取向。九月九日是中国共产党的缔造者毛泽东主席的诞辰纪念日，想起了我们小时候背诵的耳熟能详的“老三篇”，便重温了《为人民服务》，即1944年9月8日毛泽东主席在张思德同志追悼会上的演讲。张思德出生在一个穷苦农民家庭，参加红军、加入中国共产党，机智勇敢，屡立战功，那年他在安塞执行烧炭任务时，9月5日即将挖成的窑洞突然坍塌，张思德奋力把战友推出洞外，自己却被埋在洞里，牺牲时年仅29岁。“为人民服务”——铿锵有力的中国共产党的唯一宗旨源于一个普通的警备团战士的事迹，“为

“为人民服务”像一根红线贯穿我党百余年历史，激励一代代中国共产党人前赴后继、英勇奋斗。

中国共产党是中国各族人民利益的忠实代表，紧紧地依靠人民群众，诚心诚意地为人民谋利益，从人民群众中汲取前进的不竭力量，是中国共产党满满自信和强大厚重的底气。

二、“支部建在连上”是中国共产党最强有力的组织保障。1929年12月“古田会议”决议规定：每连建设一个党支部，每班建设一个党小组，这是红军中党的组织的重要原则之一。这次会议明确了以党内制度形式确立了“支部建在连上”的原则；它确立了党对军队的绝对领导，从此定下了解放军未来发展壮大的基调和底色。“支部建在连上”的原则，使军队以及各行各业党的建设都形成了有力的领导机关，使党的组织设置健全而科学。在党的建设实践中，党支部在基层最大程度发挥着先锋模范带头作用，呈现出强大的生命力和历久弥新的科学性。

党支部是党组织开展工作的基本单元，是党的全部工作和战斗力的基础，是团结群众的核心、教育党员的学校和攻坚克难的堡垒，在社会基层单位中发挥核心作用。向组织靠拢，凝聚力量，抗洪抢险、防控疫情、脱贫致富等各个方面，都见证着党支部组织的强大力量。



三、“凡是有正式党员三人以上的，都应当成立党支部。”1925年1月在上海召开的中国共产党第四次全国代表大会，通过了《中国共产党第二次修正章程》第五条规定，凡有党员三人以上均得成立一支部……首次规定党员有三人以上即可组织支部。新《党章》第三十条规定：凡是有正式党员三人以上的，都应当成立党的基层组织。中国共产党党员是中国工人阶级的有共产主义觉悟的先锋战士。中国共产党党员永远是劳动人民的普通一员。9671.2万名党员和493.6万个基层党组织（2022年6月30日中宣部发布）在生产工作、学习和社会生活中起着广泛的先锋模范作用；这是中国共产党强大的、生生不息的铮铮力量！俱往矣，数风流人物，再看今朝！

党的百年，恰是风华正茂，大有可为。中国共产党第二十次全国代表大会将于金秋十月在北京召开。追忆往昔，中国共产党开启光辉历程；审视当下，中国共产党彰显国富民强；展望未来，中国共产党再铸民族复兴！“上下同欲者胜”，在前进的道路上，坚持党的全面领导，沿着以习近平同志为核心的党中央擘画的奋进蓝图，团结一心，踔厉前行，绘就实现国富民强的壮丽画卷。“退休不褪色，离岗不离党”是每一名退休党员的内涵，坚定理想信念，坚持政治引领，永远跟党走是我们执着的奋进力量，满怀激情，喜迎二十大的胜利召开吧！这正是：

红船破浪傲风云，党领征程百余春。战斗堡垒建连上，先锋模范永进取。
特色旗帜高高悬，初心不改耀乾坤。走向辉煌山山秀，复兴路上凯歌欢。

倾听世纪党代会的战鼓

□宋继林

中国共产党第二十次全国代表大会召开在即，全体党员、全国人民以及全世界的国家和政党都翘首以待，期待中国共产党推出新的治国方略和世界安全方案。

2012年十八大闭幕后，全党、全军、全国朝气蓬勃，积极进取，以崭新的面貌屹立在世界舞台的中央。我国的国内生产总值突破了百万亿元大关。依法治国稳步推进，一部《民法典》成了解决人民内部矛盾的百科全书。新时代的“文艺座谈会”带来了文艺界清新的风气和作品的繁荣。大力整治污染把片片绿水青山变成了金山银山。共产党的自我净化、自我完善和自我提高，凝聚了全党、全军和全国人民的心、力。反腐倡廉清除了党、国家、军队内部的隐患。中国已有两艘国产航母下水，成为拥有三艘航母的国家。上合组织和“一带一路”给我们打造了更坚强、更广大的朋友圈。美国独霸联合国大会的景象已经一去不复返了。祖国统一大业已经指日可待。

中国共产党是伟大的党，中国人民是伟大的人民，中国人民解放军是伟大的军队。号角已经吹响，战鼓旋即高歌，将士厉兵秣马。跨世纪的二十大，一定会率领我们在两个一百年的新长征中从胜利走向新的、更伟大的胜利！

前行不忘来时路 守正创新向未来

——喜迎二十大 奋进新征程

□张美娜

当你走进北京科技大学关工委的办公室，就会被墙上悬挂着的一块金光闪闪的牌匾所吸引——“全国关心下一代工作先进集体”。那是中国关心下一代工作委员会、中央精神文明建设指导委员会办公室颁发的奖牌。这块金色的奖牌，凝结着历届北京科技大学关工委人集体智慧的结晶，渗透着历届关工委人辛勤付出与无私奉献的精神与力量。这块金光闪闪的奖牌，让人们看到了北京科技大学关工委昔日奋斗的足迹，也让所有的关工委人记住了：事业只有干出来的精彩，没有等出来的辉煌。惟有奋斗，才能创造无愧于历史的辉煌业绩，书写无悔的幸福人生。前行不忘来时路，守正创新向未来。北京科技大学关工委的金字奖牌将会得到传承与发扬，北京科技大学关工委的工作定会在奔向新征程的路上再创辉煌。

关工委的工作联系着两代人，既为阔别三尺讲台已久的老教授提供继续发挥余热奉献的舞台和阵地，同时进一步助力高校“三全育人”立德树人工作，也为培养下一代立德成才提供了抓手和平台。实质上关系到党和国家事业“后继有人”的战略任务，是“国之大者”的大事。习近平总书记讲，十年树木，百年树人。祖国的未来属于下一代。做好关心下一代工作，关系中华民族伟大复兴。高校的“五老”经历过新中国成立初期的艰苦时期，是新中国发展的亲历者，也是学校建设与发展的见证者，他们对国家发展和社会进步的成果更为关注，对学校的一草一木、未来发展都具有真情实感。老同志的历史积淀和真实事例，为大学生的健康成长提供了一份厚重的历史“养分”。关工委充分利用这一优势，积极有效地开展工作。

“暑期大学生社会实践”——访谈老教授品牌活动继续开展。通过深入学习领会习近平总书记给北科大老教授回信精神，师生互动，使钢院优良传统得到宣传、歌颂、发扬、传承。从中切实感受到学校发生的巨大变化，以及整个中国发生的历史性变革和伟大成就。大学生们表示，在今后的日子里，会谨遵老教授的谆谆教诲，不辜负嘱托与期望，在未来的奋斗路上，继续讲好北科故事，传承北科精神。

结合中国人民志愿军赴朝作战 70 周年、中国共产党建党 100 周年、北京科技大学建校 70 周年及习近平总书记给北京科技大学老教授回信，关工委抓住机遇，围绕着不同时期的教育主题开展了丰富多彩的系列活动。

“纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70 周年专题报告会”，抗美援朝老医务工作者谢影作主题报告。教职工活动中心可容纳 300 多人的礼堂，座无虚席，老少互动，感人至深。接下来的访谈抗美援朝老兵小型座谈会逐一开展。系列的访谈活动，在广大青年学子心中产生深远的影响。

“共赏红色音乐，传承民族精神”纪念建党一百周年老少座谈会，用艺术形式回望初心，用音乐形式讲述历史，增强了学习党史的吸引力和感召力。经典革命歌曲镌刻着时代的印记，跳动的音符串联起党的历史、国家的历史、民族的历史，激荡出气象万千的时代画卷，红色基因将在青年学子们心中扎根。“杰出校友回母校”活动。青年学子们分享了校友刘峰在校学习、生活、成长的经历。尤其当他谈到连续 6 年出任蛟龙号海试现场总指挥，我国载人深潜技术，实现了由跟跑、并跑，向领跑的重大跨越的时候，现场的师生深受震动。

为迎接党的二十大胜利召开，按照教育部关工委工作部署的“读懂中国”活动在我校积极广泛开展。各二级关工委充分发挥学院“五老”亲历者、见证者、实践者的优势，持续开展以党史教育为重点的“四史”教育，引导青年学子赓续党的红色血脉、弘扬党的优良传统，坚定信仰、勇毅前行。学生们在精心制作微视频、舞台剧等过程中，思想得到升华，心灵受到洗礼。

同心抗疫，老少同行。面对复杂多变的疫情形势，北京科技大学关工委不断拓展思路，创新工作方式，在努力做好常态化疫情防控基础上，线上线下相结合，助力北京科技大学各学院党建、教学督导、心理辅导、校园文化等工作正常有序开展，各项工作高效优质完成。

党建组织员，利用线上线下对博、硕和本科生入党积极分子培训及答辩，座谈，为入党积极分子及新党员讲党课，引导同学们提高对党的认识，端正入党动机，并寄语青年学子，要不断提高对党的认识，践行党的宗旨，为党的百年奋斗目标贡献青春力量。老同志们积极参与北京科技大学各学

院政治学习情况巡视，听取黄大年教师团队的先进经验介绍及原党委书记李静波介绍亲身经历的钢院人艰苦创业的光荣校史，使青年教职工深受教育和鼓舞。

校园文化组发挥老同志优势，积极配合宣传部门开展校园文化建设，做了大量卓有成效的工作。疫情期间，克服各种困难，组织编写出版了校史资料（人物篇）第四辑。旨在继承和发扬优良传统，学习宣传钢院老前辈脚踏实地、艰苦奋斗、严谨治学的精神。还组织编写了校史资料（体育专辑），《青春绽放 不负韶华》，为科大建校七十周年献礼。

大学生之友工作组，把握重点，注重调研，有针对性地开展大学生思想政治教育。定期同学生、教务等部门同志座谈，及时了解学生工作情况，积极协助做好年轻辅导员督导工作。主动加强与辅导员的沟通联系和交流，帮助总结工作经验，发挥其优点和长处。围绕新生教育、学生党建和辅导员督导三方面开展工作，取得新成绩。

教学督导组面对突发的疫情，创造性地开展督导工作。及时调整思路和听课督导模式，积极配合学校监控线上教学情况，完善线上课程质量标准，在雨课堂及其他线上教学平台进行听课考察、督查、巡查，有效地促进了教学工作开展，使全校数万名青年学生和近千名青年教师受益，起到了学校教学建设和发展的参谋和智囊团作用，为提高教育教学质量和三全育人做出了贡献。

思政调研，走进校园。关工委积极参与北京教育系统关工委开展的“北京市大中小学思想政治理论课一体化建设情况”课题研究。自2021年2月26日至今，分六个轮次走进北京科技大学、北京师范大学、交大附中、科大附中、首师大附小听课、座谈，初步完成了聚焦课堂，进行思政调研的阶段性工作。

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的奋斗，生逢盛世定当不负盛世。我们要肩负起关心下一代的责任与使命，全面推进关工委工作高质量发展，让广大老同志在关心下一代事业的舞台上发光发热；认真把握立德树人根本任务，在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人上展现新作为，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

迎接党的二十大 对话

□滕建国

两天前与我六十年前的同学，也是最好的老朋友，用电话隔山隔海相望，如何迎接党的二十大对话畅想。

我告诉她：近期定要去参观人民大会堂，这个召开党代会最多的地方。而且重点驻足台湾厅细打量，无论什么方式希望解放战争继续，相信咱一定会看到台湾解放！

好啊！你在北京，我在沈阳，必到志愿军烈士陵园瞻仰，恭迎第九批烈士英灵回乡。你我父辈同年扛枪出村庄，南征北战后又携手过江。当年我们戴上红领巾，同样是雄赳赳气昂昂。幻想着父亲乘胜归乡。

天有不遂人愿，我的父亲虽挂彩终回庄，你父牺牲汉城南三七线。当年撤走时一步三回头，泪流满面不见战友出现。心疼啊！翻江倒海！老战友何时能见面？

夕阳下山岗，坡上脚印两双，妈妈带我绕村转山赏月亮，告诉我英雄的孩子要坚强。“烈属光荣”牌匾挂门上。咱家的党员们给代耕，青黄不接乡亲们送口粮，千恩万谢共产党！

爸爸刚进村我把鞭炮支上，“不准放！”奶奶屋里嚷。李伯伯永远回不来了！咱家放鞭炮，人家怎么想？是啊！抗美援朝立军威树国强，更有参战军人及其家庭奉献在上！

我们跨过古来稀，在北京开过十二次党代会弹指一挥间。十八大、十九大仿佛在昨天，习主席擎时代改革之大旗，引领全党攻坚克难奔小康。遥遥相望，山河万疆无恙，迎二十大紧锣密鼓已敲响。

沈阳烈士陵园英灵们，请腾云驾雾来北京一望，这是世界最美丽的地方！党的二十大即将在此召开。今日祖国之发展如您们所愿，后代子孙们承一脉血流淌。

东风凭借力，听党话跟党走，二十大后再续改革新篇章！

喜迎“二十大”感怀

□明世祥

中国共产党第二十次代表大会就要召开了，这是党的发展历史上具有里程碑意义的大事。我们党经过百年持续奋斗，领导全国各族人民把一个贫穷落后的国家建设成为世界强国，特别是党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，并开启全面建设社会主义现代化国家的新征程。回顾百年建党历史，中国之所以能取得这样伟大的历史性成就和翻天覆地的历史性变革，始终坚持中国共产党的坚强领导，是取得一切胜利和成功的最根本、最关键原因。

二十大的召开，我作为一个有近五十年党龄的老教师，感到无比激动感慨。回顾自己从一个农村的孩子成长为大学教授的过程，对党更怀深深的感恩之情。我生长在山东西北部的一个农村，祖祖辈辈都是脸朝黄土背朝天的农民，父母都不识字，但我生在新社会，长在红旗下，是从小唱着“五星红旗迎风飘扬”和“没有共产党就没有新中国”的歌曲长大的。我的成长一直与祖国同行，经历了新中国发展的重要历史时期，见证了祖国一步步走向强大和辉煌的发展历程，在欢庆伟大祖国诞辰 73 周年和喜迎党的二十大的日子里，我浮想联翩，心情无比激动。自己的成长与党和国家发展息息相关，没有党的教育和关怀也不会有我的今天。

我是一九五七年开始上小学，在我上学前，村子里没有完全小学，上学都要到邻近村庄，到我上学时，村里建起了完全小学，我才有幸在自己家门口上学，自然幸福了许多。小学期间赶上三年自然灾害，故乡又是产棉区，粮食奇缺，平时虽吃的都是红高粱、地瓜干、黏玉米和红薯等，但还是不够吃，每年都需吃国家发放的救济粮，就是靠国家发放的救济粮才慢慢度过困难时期，我也顺利读完小学，并考上县城第一中学。入中学后，三年自然灾害刚过，生活还很困难，带到学校的干粮依旧是地瓜面和玉米面混合做的窝头和饼子，困难的同学也有直接带鲜红薯或薯干做主食的。当时上学都需带熟食，星期六下午是放假回家取干粮的时间，几十里路都是步行，星期天上午有时还参加生产队劳动，下午背着够吃一礼拜的咸菜和干粮，天黑之前要赶到学校。冬天由家带到学校的熟食，放一星期也不

会发霉变质。而到夏天，即使需每天晾在床铺上，但不出二三天，饼子窝头多会霉变发馊，甚至裂开拔出粘粘的丝来，即使如此也很少扔掉。当时菜基本没有，主要吃自带的咸菜，只是星期天从家回来时，用罐头瓶带回一点炒白菜一类炒制的东西。一九六五年生活条件好转，学校允许交粮食入伙换饭票，家远的同学可不用每星期回家背熟食了，近处同学可带一部分熟食而另一部分可用饭票打饭，这时同学可在中晚两餐花几分钱打份菜汤或食堂自制的咸菜。在国家十分困难情况下，我们农村孩子还能享受每月四元的国家助学金。到1966年农村生活状况基本恢复到自然灾害发生前的水平，市场逐渐繁荣，但仍需吃返销粮。就在初中毕业前夕，一九六六年的五月份，“文革”开始了，学校开始破四旧，逐渐停课闹革命，开始了红卫兵串联。串联的同学一批批回来又一批批出去，直到10月份我才跟着两位同学去了一趟北京，并幸运等到了第八次毛泽东主席接见，远远看到伟人一眼。串联回来后，一直待到六七年底才离开学校，结束了我的初中生活。一九六八年上半年恢复了高中招生，但需推荐入学，因我出身为中农家庭，当时未能被推荐进入高中学习，后在中学老师的帮助下，我才有机会进入高中学习。当时的高中虽能正常上课，但教材的系统性、理论性变差，塞进了许多无用的内容，再加学工、学农时间占用较多，高中的知识学得很有限，大部分是靠自学补充的。1970年年底我高中毕业后，便回到自己的村庄当了农民。

因出身农村，又经常干农活，所以很快就习惯了干活劳动。就这样在农村推车、挖河、修房盖屋样样农活都干过，生活也是简单的，但前途是渺茫的，看不到未来，但自己从未灰心过，一直对生活充满希望。一九七三年终于迎来了推荐加文化考查的上大学机遇，通过村、公社的文化选拔，最终获得了去县城参加文化考试的机会，经过在母校一中所进行的两天文化考试，考试结束20天后，便接到了去县城招待所参加北京钢铁学院招生面试的通知，钢院压力加工系鹿守理教授对我进行了面试，并告诉了我如能录取可能学采矿的结果。在当时环境下，像我这样的家庭，我能上大学，且是到北京上大学，那真是天上掉馅饼。我幸运地进入了大学，圆了我上大学的梦想。

上大学那几年，正是邓小平同志出山进行教育整顿时期，尽管“文革”还未结束，但大学教育经过整顿，逐步恢复了正常教学秩序。当时上大学的费用基本全由国家承担，包括教材、住宿和实习费用等，来自农村的同学每月还能享受 19.5 元的生活费和助学金，我是完全靠国家的助学金顺利读完的大学。大学毕业后我留在母校当了教师，从此开始我的教学生涯，在大学一待就是几十年。真心感谢党的培养，感恩我们伟大的祖国关怀。看到国家一天天的强大，感到无比的自豪和骄傲，愿祖国日益繁荣强大。

党的二十大即将召开，全面建设社会主义现代化国家新征程已然开启，我们要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，埋头苦干、勇毅前行，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗，中国共产党和中国人民，必将在新时代新征程上赢得更加伟大的胜利和荣光！人生七十古来稀，我虽已进入老年队伍，但我是一名共产党员，党的事业和国家发展与我息息相关，我要不断学习，继续发挥自己余热，努力为党的教育事业和祖国富强做出自己的贡献。

深情忆党史 倾心迎盛会

□佟玉兰

南湖红船，荟萃群英，北斗当空，沉沉黑夜亮航灯。
秋收起义，土地革命，乡村割据，率工农武装斗争。
披荆斩棘，抛颅洒血，前赴后继，改天换地史垂青。
耀东方，听国歌嘹亮，看五星鲜红。

一穷二白，疾风恶雨，凝聚众志，青松挺立傲群雄。
改革开放，人才辈涌，科技创新，全面脱贫小康兴。
从严治党，反腐倡廉，与时俱进，初心无改砥砺前行。
续辉煌，谋民族复兴，策马再出征。

难忘的日子

□李素琴

10月16日是个难忘的日子，公元1964年10月16日，我国成功爆炸了第一颗原子弹。这是中国人民永远难忘的伟大的辉煌的日子。并载入中国乃至人类史册。这一天毛泽东主席在北京欣喜万分，欣然命笔写下了：

《满江红 ● 庆祝第一次核试验》

小丑下台，应欢送，礼炮轰隆。原子弹，说爆就爆，其乐无穷。十年丑史归尘土，一阵惊雷卷飓风。笑老修，大势已去矣，敲丧钟。

忆往昔，来势汹，众喽啰，瞎起哄。君不见人民，自古英雄。螳臂挡车千钧力，庄生梦蝶一场空。看东方，炬赤旗舞，万里红。

核试验现场总指挥张爱萍将军诗兴大发即兴填了：

《清平乐 ● 春雷 我国首次原子弹爆炸成功》

东风起舞，壮士千军鼓。苦斗百年今复主，矢志英雄伏虎。霞光喷射云空，腾起万丈长龙。春雷震惊寰宇，人间天上欢隆。

这荣耀的背后是前辈科学家智慧和力量的结晶。我们一定发扬他们的精神，怀着饱满热情迎接党的二十大召开。

共和国万岁！

□沈澍元

共和国，每到您的生日，总有种种思绪萦绕心间，千恩、万恩难言，喜和泪同颜。

感恩您让我从奴隶做了主人，昂然抬起了头，充满了自信；感恩您让一个穷乡的孩子，圆了想都不敢想的大学梦；感恩您让一个坚持党是农民的党的小党员，参观各大工厂，认清什么是无产阶级，认清了党的性质、建党精神，树立了共产主义理想；感恩您给我不同性质的工作，困难敢闯，学会了担当；您让我第一次听到“人民万岁”的呼声，毛泽东思想指引方向；感谢您不但让我们老有所养，而在铭德楼的欢声笑语和近旁小学的童声共鸣。返老还童，晚霞变成晨曦，完全变了样。

共和国，改革开放使您走向富强。您复苏了中国大地，党的领导，唤醒了中国的方向。十八大以来，党的事业彪炳史册，辉煌的足迹世界赞扬。习近平新时代中国特色社会主义思想，铺就了一片片走向胜利的新地毯，中华民族大业复兴的航船，扬帆启航。

十年来以习总书记为核心的党中央，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，坚持以人民为中心的发展理念，像春雷把中国大地震动。农村张张笑脸，在中国大地上历史性解除了绝对贫困，全面建成小康，勠力奋进，向着共同富裕迈向更加幸福的大道上。城市里幸福满腔，呈现出从“有没有”到“好不好”的多元需求转型，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医，老有所养、住有所居、弱有所扶社会保障体系建设方面，迈出新步伐。

啊，共和国，天是多么辽阔，点缀着白云几朵。青山也不寂寞，有小河潺潺流过，郁郁丛林、百鸟争鸣，野兽寻食觅偶，一片生机勃勃。绿水青山，就是金山银山。这将是美丽的，英雄的祖国。

共和国，生在幸福中的我们，感念老一辈的先躯革命者，热爱敬佩习总书记一切为民，心中无我。步步情深，踏遍中国大地，无论边疆沙漠、无论青山江河，无论工厂村乡，各民族部落……深入实际，亲自部署、殷殷嘱托，春风拂过，人们像石榴抱籽一样抱在一起，各民族凝聚同心，处处都是活生生的创造，处处都是日新月异的硕果。

我们热切期盼党的二十大的胜利召开，新时代的十年，以无可辩驳的事实，彰显科学社会主义的旺盛生命力。实现中华民族伟大复兴，是贯穿党的百年奋斗目标的主题，是一个连续奋斗的历史过程，我们要以实际行动学好党史，以史中有我，以史为鉴的精神迎接党的二十大的召开，以筚路蓝缕的精神奠基立业，要有艰苦卓绝的斗争精神，做好准备，迎接未来。晚霞虽晚，尽力而为，亮点再小也是火焰，为共和国绽放，不忘初心，牢记使命。共和国万岁！

迎党二十大召开
诗词三首

(一)
东风浩荡山河新，全面小康感党恩。
十四亿人民心向党，共祝廿大起新程。

(二)
初心不忘只为民，热血甘捐主义真。
百载风云赢变局，红旗猎猎又迎新。

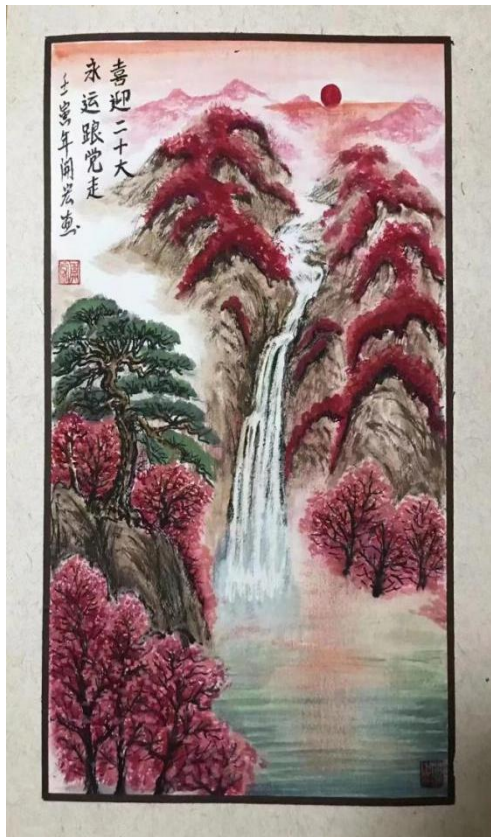
(三) 楚天谣 咏二十大召开
廿大金秋开，万里祥云绕。兆亿人民跟党走，山河同欢笑。谋画伟蓝图，时代呈新貌。万紫千红神州景，更显巍而俏。

谢颖新
二〇二二年九月

谢颖新老师作品

廿大金秋开万里祥云
兆亿人民跟党走
山河同欢笑 谋画伟蓝图
时代呈新貌 亲为紫千红
神州景空 显巍而俏

楚天谣 咏党二十大 谢颖新 二〇二二年九月



曲开宏老师作品

共襄盛会回望千秋功绩
列光辉昭大地
民伟业谱华篇
开启新猷翥翔万里鹏程人

喜迎二十大之联
柏士兴书

柏士兴老师作品



永远跟党走

□退休七支部 许尔恂

开展党史学习教育，是要树立正确党史观、人生观、价值观、世界观，是要切实为群众办实事、解难题，是要必须持之以恒发扬党的光荣传统和优良作风，不断增进对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念，必须学有所思、学有所悟、学有所得。

革命战争年代，无数革命先烈之所以甘愿抛头颅、洒热血，就是因为他们对马克思主义的坚定信仰，心存让饱受凌辱的中华民族站起来，让水深火热中的劳苦大众过上好日子的坚定信念。1919年蔡元培、李大钊、陈独秀、方志敏等革命先烈的那个觉醒年代，杀头不要紧，只要主义真，坚定政治信仰，永葆政治本色。

习近平总书记指出，衡量党员干部是否有理想信念，关键看是否对党忠诚。对党忠诚是党员干部的首要政治品质，也是坚定政治信仰的前提。回顾我们党百年奋斗历程。正是因为一代代共产党员对党无限忠诚和热爱，对政治信仰坚定不移，为了党和人民的事业不懈奋斗，我们才赢得了一场又一场硬仗，取得了一个又一个胜利。对党绝对忠诚，就要同党中央保持高度一致，对党绝对忠诚必须是发自内心坚定不移的，任何时候任何情况不能动摇，自觉把对党忠诚转化为爱岗敬业、苦干实干、勇创佳绩的实际行动，永远热爱党、相信党、依靠党、服从党、跟党走。

我接受党的教育培养几十年，深深感到，只有共产党才是真正为人民服务的政党，所以我永远跟党走。

学校建设发展的根本指针

□退十二支部

在喜迎党的20大胜利召开之际，我支部重新学习了《习近平给北京科技大学老教授的回信》（以下简称《回信》），对《回信》的核心要义和丰富内涵有了新的认识。我们认为，《回信》从“民族复兴迫切需要造就一大批德才兼备的人才”的历史高度，深刻总结了学校建设发展70年的宝贵经验，概括起来有三条。

一、“坚持特色，争创一流”是学校建设发展的根本方向。

“坚持特色”就是坚持“钢铁摇篮”这个根本特色。学校是新中国成立后党领导下建立的第一所钢铁工业高等学府。70年来，以钢立校，以钢兴校，以钢强校，发展成为我国的“钢铁摇篮”，“为我国钢铁工业发展做出了积极贡献”。为适应当代新的科学技术发展的需要，“钢铁学院”改为“科技大学”，校名改了，“钢铁摇篮”的根本特色不能改，必须继续坚持。“争创一流”就是争创“钢铁摇篮”成为国内一流，世界一流。

二、“培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才”，是学校建设发展的根本任务。

立德树人是高等学校的根本任务，《回信》指明了学校培养的高素质人才的“四个重要”素质。政治素质：“听党话、跟党走”；精神素质：“有理想”；专业素质：“有本领”；思想素质：“具有为国奉献钢筋铁骨”。在这四个素质中，有一般人才的共性，也有“钢铁摇篮”人才的个性，其中思想素质强调“钢筋铁骨”的坚定意志，这是“钢铁摇篮”培养的“钢铁”人才的形象表述，也是坚持“钢铁摇篮”特色的客观要求，具有一定的特殊性。学校70年来为国家培养了26万余毕业生，其中有41位两院院士，有的成为国家的领导骨干，享有“市长摇篮”的美誉。《回信》希望今后学校的根本任务是培养“更多”的高素质人才。

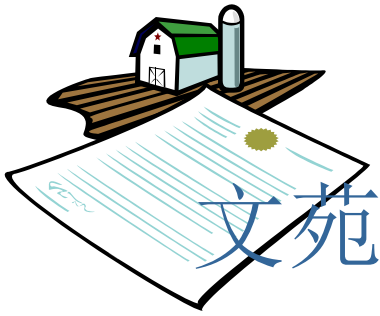
三、“促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁做出新的更大的贡献”，是学校建设发展的根本目标。

钢铁产业是国民经济的基础产业，是推动高质量发展的重要支柱，在科技强国、制造强国建设中地位和作用极为重要，但其能源消耗大、碳排放量高，要实现高质量发展，必须贯彻新发展理念，走创新、绿色低碳发展之路。作为“钢铁摇篮”，学校责任重大，使命担当。在党的领导下，学校为尽快改变我国钢铁工业的落后局面，建设钢铁大国、钢铁强国做出了重要贡献。《回信》希望学校今后的根本目标是为钢铁产业“两个发展”（创新发展、绿色低碳发展）、为“两个强国”（科技强国、制造强国）铸就钢铁脊梁做出“新的更大的贡献”。

《回信》对学校建设发展70年宝贵经验的深刻总结，科学回答了在新时代把学校建设成为“什么样的学校”的重大课题。《回信》是学校建设发展的根本指针和行动指南。

我的老师

□周建樑



我有许多老师，最令我不能忘怀的是其中五位。分别是常州市觅渡桥小学的张清能老师、江苏常州市正衡中学的侯钰德老师、西安建筑科技大学的数学老师潘鼎坤教授、理论力学老师

刘启年教授、材料力学老师冯寿岱教授。容我分别述说。

一

在《金色园地》2022年第五期所载文章《解放区的天》中已经描述了我小学时期的偶像——班主任、语文老师张清能。在她的影响下，我大学毕业后毅然选择做一名教书育人的老师，准备到重庆大学执教，后来留在北京钢铁学院任职。虽然历经许多艰难，但我享受到爱作人民教师的神圣和欢乐，度过了有意义的人生。

二

我中学在常州市正衡中学（现江苏省立常州市第一中学）就读，该校师资极为雄厚。侯钰德老师那时30岁左右，黑瘦的脸庞，脖子上总是佩戴着少先队员的红领巾。他教授初中平面几何，当我们学证明题时，感到无从下手。他极为重视，整个假期没有休息，耐心地教我们如何根据已知条件逻辑思考，进行推导、求证。同学们逐渐掌握要领，并产生浓厚兴趣，养成思考的习惯，行走时思考，用餐时也思考。同学间还互相出题，进行解题竞赛。一个假期下来，同学们对证明题由畏惧无从下手，到兴趣盎然，熟练掌握。1980年去母校看望老师时，我特地去看望侯老师，可是他已谢世。老师永远离开了我们，我很悲痛，他那忠实于教育事业的精神永远活在我的心中。

三

过去相当长的时间，在教育领域里过分强调了实践，不让学校老师讲课，到生产现场请工人给大学生讲课，即所谓现场教学。因此我在H—200型潜孔钻机的科研中，深感基础理论知识尤其是力学知识欠佳，于是在钻机的工业试验阶段，决定补上这块短板。

1979年3月，有机会到冶金部委托的西安建筑科技大学，举办的力学

师资班进行为期一年的进修，进修数学和力学。通过进修收获很大，打下了比较扎实的力学基础。在学习期间，三位老师，无论人品学识，给我留下极为深刻的印象。

由于一些原因，我到力学师资班报到，比其他学员晚约两周，听的第一堂课便是由潘鼎坤教授讲授。他矮矮的个子，声音洪亮，讲授时手舞足蹈，声情并茂，顿时犹如磁铁般将我牢牢吸住。他古典诗词学识深厚，讲课时信口拈来。在论证一个数学概念时，教导我们要多加推敲。于是他立刻走下台来形象地将门推敲一下，给我们讲“推敲”两字的由来，讲述唐代著名诗人贾岛和韩愈的故事。讲授有声有色，将讲课艺术化了，可以说听他的课是极为美好的享受。不是该班的学员也挤在教室的过道中，聚精会神地听他讲授。

我至今难忘他讲“微分”这个概念，他讲到，什么是微分？著名学者钱伟长说，微分就是很小的意思。这是错误的，微分应该是函数增量的主部。接着潘老师神情严肃地说，这绝不是说钱伟长是个草包，相反，他是个大才子。任何学问家总会有缺陷，不能盲目信从，要多加思考。他的妻子是个善良的家庭妇女，潘老师每次来讲课时穿着很洁净，但下课时却总是浑身粉笔灰。

每星期他还给学员加餐——讲半天习题课。所谓习题课，是补充一些与课堂上讲授有关的内容。他没有助教，60多位学员的作业都是他亲自改。这样忠实于教育事业的老师，1957年被错误地定为右派。他比我大15岁，毕业于上海复旦大学。在我做他学生时我已是讲师职称，他还是助教。平反后一下子被提为正教授，并加入了共产党。他后来被评为陕西省优秀教师、劳动模范。他出色的讲课录像曾在人民广播电台综合频道晚间新闻中播出。

他总劝我要勤奋读书。我向他请教如何读书，他说，一是搞懂，二是搞熟。并鼓励我要多写，说写作的过程就是钻研的过程，写就是专。他知道我对知识渴望，但比较宽泛。他批评我要专，他说往往数学的一个小分支，数学家需花一辈子的精力才可能有所成就。他通晓英、法、德、俄四

国文字，给我讲掌握外语的重要性，他出版了十多套专著。他是有一定影响的学者，也是我极为敬重的老师，给我很多启示。

理论力学老师刘启年教授，毕业于上海交通大学，江苏常州市人，是我的同乡。他擅长机械振动，那时他是冶金部部属高校中唯一的理论力学正教授，他与潘鼎坤教授不同，他有助教。他对学员要求异常严格，经常批评学员的不当之处，抽查我们的学习情况，我们很敬畏他，期末考试题量大且一道题要转几个弯，考下来三十多位学员平均仅 30 分以下，一位学员竟交白卷。我来不及做完考题，成绩为 75 分，若接着做可得 95，于是和刘老师辨明。他严肃地说，考试是比赛！是的，考试是比赛。我对这次考试很重视，为了考好，假日没和其他同学一块到华山去旅游，虽然成绩不佳，但收获很大。因我患过精神分裂症，反应迟钝。

冯寿岱教授毕业于上海同济大学，讲授材料力学和弹性理论。他授课概念交代非常清晰，逻辑性很强。讲授弹性理论时脱开讲稿，整黑板的数理方程推导，可谓一气呵成。他谈吐幽默、含蓄且老练，敢于伸张正义说真话。

在力学师资班结束后，我征求冯老师的意见，他诚恳而决绝地指出，凡事要多加思考，我们是人，不是动物，动物是不会思考的。我简单而单纯，直爽易轻信，这是我的大毛病，我将努力改正。

后来，据潘老师对我说，刘启年教授和冯寿岱教授在 70 多岁时先后离开了我们，潘老师 93 岁时还活跃在讲坛上，后因潘老师的健康原因，我与他失去了联系，我为敬爱的潘老师而骄傲。

经过力学师资班的学习，我具备了较扎实的力学功底，知识就是力量，在后续的 H—200 型潜孔钻机改进设计的科研中，成功地指导学生，带领他们共同完成了科研设计工作。为适应我国中小型露天金属矿山的钻孔作业，研制出了高效率且工作可靠操作极为方便的钻孔机械。

结论

上面五位可敬的老师，言传身教，告诉我怎样治学，怎样做老师。在高等学校里主要是学理论，踏上工作岗位后，在实践中学习，理论联系实际。拜工农为师，学习他们丰富的实践经验，活到老，学到老，这样定能结出累累硕果，事业有成。

古人云，师者，传道授业解惑也。老师是神圣的。

重阳节里的互动

□张美娜

九九重阳节，浓浓敬老情！九九重阳节这天，铭德楼的大厅里充满了欢声笑语，此时，离退休处组织的老同志插花课正在进行，大厅的屏幕上“重阳佳节，敬老爱老”与老同志手中的鲜花相互映衬，更平添了浓浓的节日气氛。

在这喜庆的节日里，北京科技大学社会实践队的同学们也来到了老同志的身边，带来了北京科技大学青年学子对老同志的问候与祝福。他们的到来不仅增添了现场活动的气氛，同时也带来了年轻人的青春与活力。老同志拉起学生们的手，跳起了欢快的舞蹈。学生们就像蹒跚学步的孩子，一点点，一点点，模仿着老师们的步伐。舒缓的音乐流过耳际，大手牵着小手，小手坚定地拉着大手，一步步，一步步，迈出了稚嫩的步伐。举手投足中充满了期待，满含着深情厚谊。小小的房间里，温暖如春。

音乐从未暂停，舞步也没有停止，老同志飘逸的身姿感染着身边的每一位学生——那是一种骨子里的风雅，同寒梅映雪，冰心玉壶一般的美丽；那是岁月的沉淀，千帆尽后的淡然，弯弯折折后的从容大度。

稍作休息的片刻，老同志和学生们讲起他们年轻时的故事，眼前这些和蔼可亲的爷爷奶奶曾经也都是钢小伙，铁姑娘，他们的也曾将一腔热血赠与华夏山河，担起了建设家园之责任。一次次交谈，一次次聆听，岁月打磨了他们的容颜，却没能浇灭心中的火焰，他们依旧炽热。曾经的他们，今天的青年学子，青春传递在一代代人的心中。

从交际舞到插花，再到剪纸。剪纸虽小却蕴藏着大智慧，在老师悉心指导之下，在学生们手中也诞生了一个个活灵活现、惟妙惟肖的生肖。学生们欣赏着老师精美的手工作品，不禁赞叹老教授们的心灵手巧和对生活的热爱与创造。学生们非常荣幸与老同志们的相遇，感恩老同志的言传身教。感慨老教授们年轻时为祖国钢铁事业做出巨大贡献，耄耋之年仍享受着丰富的精神生活。发自内心地向老同志们的学习，并将他们的精神发扬光大，做一个德智体美劳全面发展的人，做一个合格的社会主义建设者和接班人！

蝶恋花

——九九重阳节北京香山游抒怀

□严锡胤

岁岁重阳今重阳。大地秋色，菊花分外香。喜迎佳节精神爽，香山峰顶赞夕阳。天高云淡好风光。倚偎塔亭，思绪非寻常。人生沉浮勿回望，留守福寿保安康。

注：香山位于北京海淀区，据市中心 20 余公里，为北京西郊西山山岭之一，其主峰海拔 577 米，形似香炉，故名“香炉峰”，俗称“鬼见愁”。清乾隆十年（1745 年）在此大兴土木，修建亭台楼阁，后经全面整修，辟为香山公园。

一七令 春江花月夜组词

□柏士兴

一七令·春
春。
淑景，
清芬。
桃叶渡，
杏花村。
和风惠畅，
丽日微熏。
黄鹂鸣翠柳，
白鹭上青云。
旅友正兴热赏，
农家已备耕耘。
生机勃勃动灵府，
情意绵绵铸诗魂。

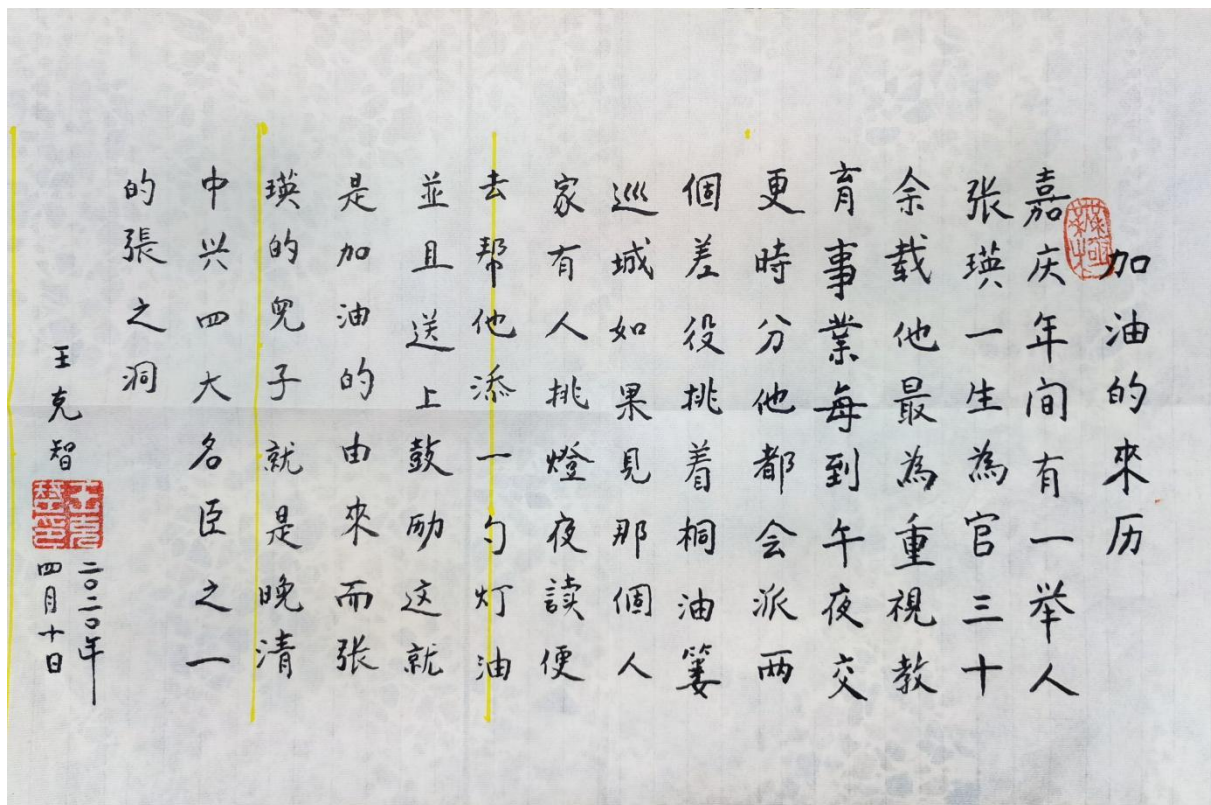
一七令·江
江。
浩浩，
汤汤。
经久远，
历沧桑。
云弄帆影，
月泛波光。
一泓穿岭岳，
两岸润农桑。
建坝蓄洪发电，
架桥修路兴邦。
莫叹流光东逝水，
但祈永寿享安康。

一七令·花
花。
锦绣，
云霞。
仙女散，
少陵夸。
芳香浮动，
形姿横斜。
蜂寻频飞舞，
鸟鸣竞称嘉。
居士屋无俗物，
俊才楼有奇葩。
姹紫嫣红满春色，
绿水青山美中华。

一七令·月
月。
晶莹，
皎洁。
若银盘，
似玉碟。
桂殿幽谧，
蟾宫妙绝。
嫦娥舞广袖，
吴刚擎斧钺。
苏轼寄意怀念，
李白举杯共悦。
中秋佳节庆团圆，
诗友和声歌一阙。

一七令·夜
夜。
疏星，
朗月。
雾气沉，
银光泻。
入室人寐，
归林鸟歇。
万籁有余响，
几处无喧沸。
忙人尚在行走，
灯火犹明未灭。
轻年秉烛趣还浓，
耆老就眠意正惬。





数独游戏

(答案请见下期)



	3				7			4
6		2		4	1			
	5			3		9	6	7
	4				3			6
	8	7				3	5	
9			7				2	
7	1	8		2			4	
			1	6		8		9
4			5				3	

金园诗社诗词作品 11 首

回顾征程，不忘初心强国力；喜迎盛会，再开新卷富民生

七言律诗、绝句八首

佟玉兰

荟英红舫启航程，铁斧镰刀指路灯。
水远山高崇信聚，风狂雨暴铁中铮。
劈波斩浪头颅洒，覆地翻天举世惊。
满鼓新征千舸竞，宏图尽展再登峰。

李素琴

红船载誉百一年，骇浪惊涛视等闲。
革命追求行苦旅，战争磨炼转坤乾。
初心不改千秋愿，壮志无穷九域贤。
盛世添薪圆绮梦，高歌勇进创新篇。

何淑兰（平水韵）

长空万里巨龙腾，展翼神州寰宇行。
党为人民谋幸福，民为祖国创恢弘。
宏图伟略千年久，霸业神威万世雄。
国庆之时歌颂党，祝福大会必成功。

宋继林

筚路蓝缕世纪行，先驱英烈铸峥嵘。
十年进取神州奋，百载擘描画卷宏。
千万边民脱困境，九州庶众避毒情。
喜迎国庆二十大，戮力同心再启程。

佟玉兰

金秋喜事两相逢，铁斧镰刀映五星。
前人铁肩担道义，来者热血恤民生。
深情回顾峥嵘路，极目前瞻锦绣程。
上下同心集众志，扬鞭策马再出征。

散人

喜事萦怀付笔情，国人瞩目北京城。
回思定鼎 73 载，追忆发船 100 冬。
大海航行靠舵手，全程顺利在东风。
复兴伟业二十大，再议鸿猷保太平。

高澜庆

疫情延续又一秋，美帝依然祸五洲。
百姓倾心期廿大，新篇谱写霸权休。

孙仁济（古体）

金秋十月喜事连，嘉兴北京映眼前。
全民瞩目二十大，开创党史新纪元。

柏士兴《喜迎二十大，欣题词曲联》

共襄盛会，回望千秋功业，马列光辉昭大地；
开启新猷，翥翔万里鹏程，人民伟业谱华篇。

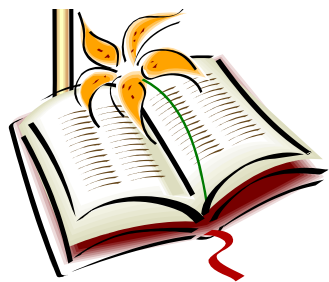
中吕宫·十二月带尧民歌

金风素秋，丽日神州。千万家欢庆胜利，多少处喜颂金瓯。颂祖国繁荣昌盛，
颂人民康泰无忧。（带过尧民歌）空前盛会漫祥流，回望经行意兴遒。
初心坚守绘佳猷，使命担当献良谋。何求？梦圆壮志酬，江山永固钟灵秀。

画堂春

红船引领胜慈航，九州屹立东方。人民幸福国隆昌，迈步康庄。担使命、
繁而重，启征程、阻犹长。自身需要更坚强，燃旺心香。

知识长廊



吃什么才能延缓大脑老化？

随着年龄的增长，脑力或多或少地会有所下降。

21 岁的时候能过目不忘的诗，到了 41 岁的时候，可能会扭头就忘。24 岁的时候可以同时处理好几件事，54 岁的时候可能已经失去了这种能力，只能一件一件慢慢来。35 岁的时候还对新电器、新软件充满热情，而到了 65 岁已经对新的 APP 无可奈何，怎么都学不会……这些都是认知退化的表现。

但是，人和人之间，认知能力的退化速度似乎差异非常大。有些人直到八十岁仍然思维清晰，而有些人仅仅五十多岁就变得思维迟钝，到六十多岁已经开始了老年痴呆的进程。

大脑的功能对营养支撑的要求非常高，饮食营养对认知能力非常重要。

——大脑和神经系统含有很高比例的脂类物质，包括胆固醇和 DHA，缺乏必需脂肪酸和 omega-3 脂肪酸都会影响神经系统的功能；

——大脑活动需要很多神经递质作为介质，而神经递质多是蛋白质中的氨基酸转化而来；

——神经递质的合成和转化过程需要多种 B 族维生素的帮助，缺乏它们可能会出现沮丧、抑郁、迟钝、痴呆等情绪和思维方面的障碍；

——大脑对炎症和氧化非常敏感，需要维生素 E 和多种植物中抗氧化物质的支持；

——大脑的高速运转需要消耗大量的氧气，所以它需要有一个通畅而高效的血液循环系统，需要既不太高也不太低的血压来保证脑供血效率；

——大脑活动需要消耗葡萄糖，稳定的血糖水平对脑力至关重要，所以它需要身体有良好的胰岛素敏感性，能高效地把血液中的葡萄糖接纳到细胞里，充分氧化变成能量；

——神经组织外层的神经鞘需要维生素 B12 来帮助维护，缺乏这种维生素会出现认知障碍，甚至痴呆；

——肠道菌群通过脑肠轴参与了大脑的功能调整，而食物中的膳食纤维和各种营养素一起，通过改善肠道微生态平衡来预防大脑炎症；

然而，已经开展的一些营养干预研究发现，仅仅给中老年人长期提供一些已知对大脑神经系统有益的营养素，比如维生素 E、DHA、抗氧化剂等，对预防脑力衰老似乎没有那么明显的效果。

但是，观察性研究发现，改变整体的膳食模式是有帮助的。地中海膳食、得舒膳食等健康饮食模式都有利于延缓认知退化。有研究者把这两种膳食模式结合起来，纳入各种已知有利于大脑神经系统健康的食物因素，汇总成一个「MIND 膳食模式」，发现它能保护老年人的认知能力，帮助预防阿尔茨海默氏症和其他痴呆症。

地中海膳食模式早已闻名遐迩。它注重吃多样化的食物，包括足够的蔬果、鱼类和全谷物，配以较少的红肉和奶类，多用各种天然香辛料调味，并用橄榄油烹调。很多人只记得要喝少量葡萄酒，却不知道除了酒以外的部分才是它的健康真谛。



得舒膳食（DASH）是为了饮食控制高血压而设计的饮食方案。它注重有利降低血压的各种膳食因素，鼓励多吃蔬菜、水果、豆类和低脂乳制品，用全谷物替代精白主食，要求少吃红肉，代之以鱼类和鸡鸭肉，用植物油烹调，同时

限制盐的摄入。

那么，这个结合两者之长的 MIND 膳食模式，到底吃了什么呢？

这个膳食模式强调：

要充分摄入三类核心食物：绿叶蔬菜、鱼类和全谷物。此外，还要经常摄入坚果油籽类，适当摄入水果；用禽肉替代红肉，用橄榄油替代黄油，并严格限制油炸食物、快餐食物、高盐食物、甜食饮料等。它并没有限制每天吃一个鸡蛋，也没有禁止食用乳制品。

在这个膳食中，几乎纳入了所有的有利大脑健康的因素，而尽量地排除了那些不利大脑健康的因素。

比如油炸食品中不仅含有较高的饱和脂肪，而且含有油炸加热过程中产生的促炎物质和微量反式脂肪酸，它们会伤害血管。也有调查研究发现，长时间加热的煎炸油与较高的血压相关联，同时不利于肠道的健康。

甜食甜饮料不仅营养价值低，消耗 B 族维生素，促进肥胖，降低胰岛素敏感性，过多的糖还会促进体内蛋白质发生糖化反应，产生衰老物质。这些都不利于延缓大脑衰老。

高盐食物和一些高度加工食品含有过多的钠，促进血压上升，而血压过高是伤害血管和促进老年痴呆的重要因素。

牛羊猪肉等红色肉类含有过多的血红素铁。虽然适量食用有利于预防贫血，但过多时则可能造成体内的氧化应激水平过高，而大脑组织是特别害怕氧化的。

新鲜植物油中富含维生素 E 和必需脂肪酸，对大脑功能是有益的。但是这并不意味着必须吃橄榄油，大豆油、菜籽油等也同样是有好处的，甚至更有优势。比如大豆油的 omega-3 和 omega-6 必需脂肪酸含量都大大高于橄榄油，维生素 E 也更多；低芥酸菜籽油不仅油酸含量能和橄榄油媲美，而且维生素 E 和 omega-3 必需脂肪酸的含量也高于橄榄油。

适当的鱼类摄入帮助提供 DHA、EPA 等 omega-3 脂肪酸。每周吃两三次鱼是个好的饮食习惯。大脑组织中的胆固醇含量特别高，所以无需担心适量鱼虾和一个蛋黄中的胆固醇。

把部分精白主食换成全谷物，不仅有利于控制血糖，同时也能提供更多的 B 族维生素、维生素 E、钾和膳食纤维，对肠道健康、血压健康和大脑健康都有好处。

坚果油籽有利于改善血脂，而且能提供大量的维生素 E，也能提供 B 族维生素、钾、镁和膳食纤维。能健脑的坚果不仅仅是核桃，但核桃的确是坚果中抗氧化性最强、必需脂肪酸比例最优秀的品种，值得经常吃。

水果能提供多种抗氧化物质和钾。特别是莓类水果，被认为对改善认知功能特别有益，可能是因为它们的花青素含量高，抗氧化性强，膳食纤维也比较丰富。



最后要隆重介绍的，是绿叶蔬菜，那些深绿色的叶菜。流行

病学研究发现，深绿色叶菜对延缓老年人认知能力下降可能有很好的作用。

和其他蔬菜相比，绿叶蔬菜特别富含维生素 K（叶绿素）和叶酸，在蔬菜中 α -生育酚含量最高，富含叶黄素和 β -胡萝卜素，也是硝酸盐的主要膳食来源。此外，它们含有山柰酚等类黄酮物质。有研究发现，这些成分的摄入量越高，则随着年龄增长的认知能力下降就越少。

按相关研究中的数据，每天只需食用 1 份绿叶蔬菜，大约生重 100 克，就可以起到保护认知作用。煮熟之后大约只有半碗，吃起来并不费力。

深绿色叶菜包括小白菜、油菜（包括各种大小品种）、油菜薹（包括菜心）、芥蓝、芥菜、塌棵菜、苋菜、菠菜、茴香菜、茼蒿菜、西洋菜、香菜（芫荽）、小葱、韭菜、青蒜、芦笋、油麦菜、绿生菜（不是浅色的球生菜哦）等。也包括那些深绿色的嫩茎和嫩花薹蔬菜，比如芦笋和西兰花。

虽然近年来绿叶菜的菜价持续上升，但中国仍然是最容易吃足绿叶菜的地方。在我国，绿叶菜产量巨大，四季供应，而且价格低于世界平均水平。

担心自己脑力退化的朋友们，不妨按照以上有利于认知健康的膳食要求，检查自己的膳食，看看还有哪些地方需要改进呢？

当然，除了吃好三餐之外，还要注意睡足觉（睡眠不足严重损害认知功能）、适度运动（运动不足影响大脑供血），积极接受和参与新事物，经常动脑思考，避免「用进废退」。

（摘自微信公众号：范志红_原创营养信息）

更正

九月份金色园地（总第 209 期），封面应为第七期，特此更正。

学校动态

▲9月8日，国家自然科学基金委员会正式发布了《关于2022年国家自然科学基金集中接收申请项目评审结果的通告》。我校此次申请项目数突破900项，获批项目数突破200项，获批直接经费首次超1亿元。较历史同期，项目申请数、获批数和经费额均创新高，标志着我校基础研究的实力与活力显著提高，更展现出新时代北科大科研工作者的底气与风貌。

▲9月9日，在第38个教师节到来之际，学校2022年教师节庆祝表彰大会在建龙报告厅举行。



▲9月13日上午，北京科技大学2022级研究生新生开学典礼通过线上形式举行。823名博士生、3593名硕士，学校教师、家长相聚云端，共同见证难忘时刻。

▲为进一步深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要论述和党的十九大和十九届历次全会、十九届中央纪委六次全会及北京市纪委十二届七次全会精神，结合学校全面从严治党工作当前安全稳定工作形势需要，学校党委近期启动了 2022 年校内巡察工作，开展巡察“回头看”和安全稳定专项巡察工作。

▲9 月 15 日，为进一步贯彻落实《北京高等教育本科人才培养质量行动计划（2022-2024 年）》，强化专业内涵建设，扎实推进专业建设高质量发展，北京市教委通过线上平台召开北京高校本科专业建设工作推进会。我校副校长王鲁宁受邀作为发言嘉宾，分享了“以‘钢铁强国、科教兴邦’为使命，扎实推进本科专业建设”的主题发言。

▲9 月 16 日下午，学校 2022 年党风廉政宣传教育月启动仪式及“清廉大讲堂”第一讲在教工礼堂举行。

离退休工作简讯

★在二十大即将到来之际，喜逢重阳佳节，北京科技大学落实总书记关于老龄工作的重要指示精神 and 给北京科技大学老教授的重要回信精神，开展“喜迎二十大 温情暖重阳”系列敬老活动，向老同志送上最诚挚的节日问候和祝福。

学校开展“消费帮扶秦安县——重阳节献礼慰问老同志”活动慰问全体老同志，今年恰逢北京科技大学建校 70 周年，为每一位离退休老同志精心准备了秦安特产大礼包，学校各级领导看望慰问 330 位老寿星并汇报学

校情况，青年学生们与老教授们联欢共度重阳佳节。

离退休职工工作处开展了丰富多彩的庆祝活动。八月下旬，开展钻石婚、金婚和寿星纪念照拍摄活动。九月中旬，组织 80 岁以上老同志开展自命题活动，老同志自由表达喜迎二十大的殷切期盼、对当下美好生活的感恩与满足。九月下旬，为 80 岁、85 岁、90 岁及以上的老同志准备了四季被、毛毯等寿礼。手工组的巧手老同志展出精心制作的作品，一纸一剪将爱党爱校情怀与中国传统技艺结合，歌颂我们伟大的祖国，喜迎二十大胜利召开。优雅亮丽、昂扬向上的模特队老同志献上《党旗颂》，展现了筑梦新征程、永远跟党走的风貌。重阳节当日，铭德楼一楼大厅举办“喜迎二十大 花香伴重阳”主题插花活动。让老同志们享受到插花艺术的乐趣，感受到节日的喜悦，提升幸福感。



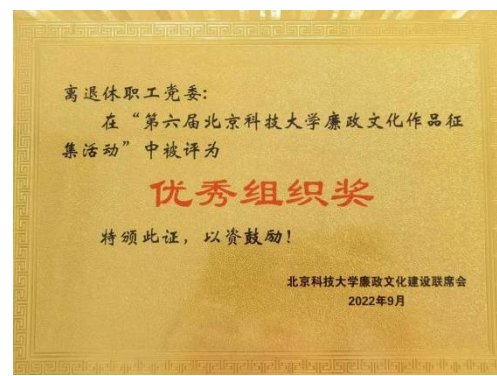
为您祝寿

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十月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

白玉华 周亚华 田淑臣 薛新英 张秀兰 王淑琴（小） 卢凤启
倪琳 陈治安 刘磊 曹慧卿 耿海根 宋庆英 朱新萍 孙树
杨桂丽 杨卫东 张洋平 康立德 俞永生 张少军 蔡嗣经 刘雅政

廉政文化作品征集活动获奖



重阳节敬老慰问系列活动





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)