

金色园地

第五期 (总第 207 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 6 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>

致北京教育系统离退休老同志的一封信

坚持就是胜利，坚信必定胜利

尊敬的各位老同志：

春生夏长，五月的北京，树木开始郁郁葱葱，空气中却弥漫着紧张的气氛，首都疫情防控形势仍然严峻复杂，社会面筛查仍有隐匿病例，高校周边疫情多点散发，疫情防控面临严峻挑战。首都高校是疫情防控的重中之重，党中央、国务院，市委市政府高度重视，近期，孙春兰副总理亲自到北京调研指导，蔡奇书记多次到现场指挥调度疫情防控工作。京外已经发生的事实告诉我们，大学校园一旦失守，后果将难以想象。

首都高校为了打赢这场没有硝烟的校园保卫战，全校领导师生齐上阵，很多老师和保障人员没日没夜连续奋战，吃住在学校，付出了极大努力，与时间赛跑、与病毒赛跑。全体同学积极配合学校的各项防疫要求，很多同学放弃休息时间加入志愿者队伍，不怕苦、不喊累，体现了在重大考验面前青年人的责任与担当。很多老同志看在眼里、急在心上，或积极为疫情防控建言献策、或变身“小蓝”当起社区疫情防控的志愿者……为了战

胜疫情，所有人都在努力着。坚决捍卫校园净土、守护师生安全，不仅是师生员工，也是我们每一位首都教育工作者义不容辞的责任。在此，我们向首都教育战线广大离退休老同志发出如下倡议。

一、充分认识当前疫情防控形势，毫不动摇坚持“动态清零”总方针
认真学习贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作的重要讲话精神，坚持“动态清零”总方针不犹豫、不动摇，保持头脑清醒，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，做到慎终如始。切实把思想和行动统一到党中央的决策部署上，坚决落实市委市政府疫情防控各项决策部署，充分认识坚持“快严准实”抓好校园封闭管理、学校涉疫风险排查处置、守护广大师生生命安全和身体健康的极端重要性，充分认识当前继续从严从紧抓好校园疫情防控工作的极端必要性。

二、充分理解学校疫情防控措施，带头遵守疫情防控有关规定

充分理解当前学校关于加强校门管理、区域隔离等相关防疫措施，充分认识到校内同志为守住校园一方净土，正在经受着巨大的考验、付出着艰苦的努力。尤其是居住在校内家属区的老同志，要带头理解、支持和配合学校的各项管控措施，为筑牢校园疫情防线贡献自己的力量。要主动学习疫情防控相关知识，获取由权威机构发布的防疫知识和疫情信息，不信谣、不传谣。积极配合区域核酸筛查，带头遵守社区防疫规定。在接到社区、疾控等部门电话时，认真配合做好相关调查和隔离措施。

三、进一步增强自我防护意识，自觉做好个人及家庭防护

尽量减少外出，避免到人员密集的公共场所，为社会“静下来”作贡献。确需外出和乘坐交通工具时，自觉在公共场所严格落实预约限流、测温验码、佩戴口罩、保持安全距离等防疫措施。家中勤开窗通风，保持家居、餐具清洁，从公共场所返回家中，及时洗手。日常注意补充营养，合理适度锻炼身体。如果出现发热或咳嗽等可疑症状，戴好口罩到定点医疗

机构就诊，并主动如实报告旅居史以及发病后行程轨迹。

四、积极接种补种新冠疫苗，共同筑牢防疫安全屏障

当前流行的奥密克戎病毒隐匿性强、传播速度快，即使足不出户，也可能因为人或物的接触面临感染风险。一旦感染，老年人是发展为重症的高风险人群，直接影响您的身体健康甚至是生命安全。因此，我们再次呼吁，还没接种疫苗的老同志抓紧时间到疫苗接种点向医务人员咨询，做到能接尽接，保护自己，保护家人。尚未完成加强针接种的老同志，也请您期满后及时进行接种。

五、充分发挥老同志优势作用，为疫情防控贡献银发力量

在做好自身防护的同时，广大老同志可以发挥自身在科学素养、医护知识、群众工作、文艺创作等方面的优势，65岁以下的退休医务人员符合核酸采样志愿者招募条件的可以踊跃报名，通过多种方式，力所能及地参与到疫情防控工作当中，为构筑更加坚实的防疫屏障贡献银发力量。大力弘扬伟大抗疫精神，做全家配合防疫的提醒者、增强抗疫必胜信心的激励者，科学防控理念的宣传者、防控一线做贡献的志愿者，释放出教育系统老同志的强大正能量！

各位老同志，您的平安、健康永远是我们最大的牵挂。坚持就是胜利，坚信必定胜利！作为首都教育战线的一位老兵，作为新时代的老同志，希望您和我们一起，团结一心、齐心协力、携手同行，为打赢疫情防控阻击战贡献首都教育工作者的力量！离退休工作部门和全体离退休工作人员一定会扛起责任，尽心尽力为您做好服务工作，咱们一起咬紧牙关、共战疫情！我们坚信，在党中央、市委市政府的坚强领导下，在我们大家的共同努力下，一定能够打赢这场硬仗！

市委教育工委离退休干部处

2022年5月26日

离退休老同志学习习总书记回信精神感言集锦

退休二支部（共两位，按姓氏笔画排序，下同）：

在庆祝 70 周年校庆前夕，习近平总书记给我校老教授回信。作为毕业和工作生活于北京科技大学的一名北科大人，我深受感动和鼓舞！想到这是习总书记两年内又一次给北京科技大学师生回信，更感心潮澎湃！我决心与大家携手共进，绝不辜负习总书记的殷切期望，继续发扬严谨治学甘为人梯的精神，为我校培养更多甘心为国奉献、钢筋铁骨的高素质人才，尽上自己的一份余热。让我们一起努力！

——刘国权

习近平总书记的回信肯定了我校建校 70 周年为国家工业发展和人才培养作出的积极贡献，使我们倍受鼓舞。回信指出为民族复兴培养一大批德才兼备人才，为科技强国和制造强国，为产业创新发展和绿色低碳发展作出更大贡献，坚持特色、争创一流是我校今后办学的根本任务。回信指出我校培养人才要达到的标准是听党话、跟党走、有理想、有本领，能为国奉献。我们退休教职工要和在职教职工一起为完成习近平总书记的重托努力奋斗。

——沈卫平

退休七支部（共两位）：

习近平总书记回信中肯定了我校成立 70 周年来为我国钢铁工业发展作出的积极贡献，向全校师生员工表示热烈的祝贺和诚挚的问候，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对教育事业的高度重视和对广大师生员工的殷切关怀，也进一步彰显了教师队伍在新时代建设教育强国，实现中华民族伟大复兴伟业中的基础性和战略性作用。百年大计、教育为本，教育大计、教师为本，为国育才、为党育人，立德树人是学校的根本任务。习近平总书记多次到高校视察，作出关于新时代教师队伍建设改革的重要指示，强调了教师教书育人，为把我国建设成为富强、文明、和谐、美丽的

现代化社会主义强国，培养出德智体美劳全面发展的社会主义建设者和无产阶级接班人起着重要责任。自古英雄出少年，青年兴国家兴，青年强国家强，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。虽然我是一名退休职工，愿为学校的建设发挥余热，为培养出更多的强国钢铁脊梁青年大学生尽一份力量！

——王景春

在北京科技大学建校70周年的喜庆日子里收到习近平总书记给老教授的回信，心情无比激动。总书记的回信是对北京科技大学70年以来取得的成就最大的肯定，回信赞扬了以老教授为代表的教师队伍严谨治学甘为人梯的精神，也提出了新的要求，要培养更多听党话、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。我们虽然已经退休，但也一直关心学校的发展，不忘初心，有一份热发一份光，为我校办成一流大学贡献自己的微薄之力。

——吴青芬

退休九支部（共一位）：

收到习近平总书记的重要回信，深受感动也很振奋，对我们离退休人员来说，既是鼓励也是鞭策！回信充分体现了以习近平同志为核心的党中央对高等教育的高度重视和对师生员工的关心和关怀！这是全体北科大离退休人员的光荣，更是北科大的光荣！

我是北科大培养出来的，来北科大已经50年了，所以我一定以习近平总书记的重要回信为指引，听党话、坚定不移跟党走，继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，在力所能及的范围内多做一些事，比如做好党支部和活动组的工作，疫情期间积极参加志愿者活动等，在奉献中继续实现自身价值，助力国家的强国梦早日实现！

——陈美英

退休十三支部（共一位）：

学习总书记的回信，回忆几十年工作中的心路历程，深深受到鼓舞，

我们培养的德智体美劳全面发展的、爱中华人民共和国爱中国共产党的、有文化有科学知识的有用人才正在各个岗位上积极工作，任劳任怨，为国家做出卓越贡献。

我的老伴虞汉良 1956 年起在钢铁学院学习工作，他工作认真，一心为公，刻苦耐劳。他一个人备课，全家帮忙，当时上计算机运算，要在纸带上穿孔，然后要校对、补空，都是我们全家完成的。他上课非常认真，为了达到好的教学效果，制作好多卡片，扛一个屏幕去放幻灯片。我的二姐梁桂芝是钢铁学院理化系教师，1976 年 7 月 28 日带学生实习时，在汉沽遇难。钢铁学院的老师们呕心沥血谱写教育华章，为了完成任务，下厂下矿，不顾个人安危，不顾身家性命，为我国教育科研努力拼搏。

学习总书记给北京科技大学老教授的回信，回忆自己几十年在教育战线学习、工作的经历，向教我们的教师学习，向专家教授学习，向周边的同志学习，向工人阶级学习，向农民同志学习，向解放军学习。是中国共产党给了如此多的机会让我去学习。我从 1946 年到 1962 年 7 月，从小学一年级到大学毕业，我一直好好学习天天向上，1950 年我戴上了红领巾，1953 年 8 月我加入了共青团。我毕业于吉林师范大学，1957 年入学时是东北师范大学，校长是成方吾、丁浩川、张德馨。学校与国内外形势紧密相连，一共开了二十三门课，每位老师都满腹经纶，学校有藏书居全国第三的图书馆，图书馆里有很多阅览室，老师讲课联系到好多书需要到图书馆去借阅，所以数学系的学生每天都是食堂、教室、图书馆三点一线。我们也很羡慕中文系的学生可以看电影。还好入大学时正值反右的尾声，有好多活动，修净月潭水库，参加劳动，也缓解下学习的压力，我还用了一年的时间离校，半年时间在长春市教育展览馆做解说员，半年时间在北京市共青团中央举办的青年社会主义积极分子展览会做解说员。

直接在学校宣传部领导下工作。1959 年数学系成立新专业，计算数学专业，我转入新专业，学制增加一年，我的专业是程序设计。1962 年毕业后分配到中学任教到 1973 年 1 月，我一直是中学教员，当班主任，带学生

去农村劳动，到工厂当工人，向工农大众学习，1973年1月到1999年5月我是北京钢铁学院（后更名北京科技大学）的职工。

工作岗位的变化。1981年钢铁学院成立职工教育处，为文革中的初中高中毕业生进行文化补课，在办公楼，我是专职教师，对口北京市教育局，党委崔书记领导，拨款三万，盖了房子，购置电教设备。我参加工作七年。北京市发了奖励证书。这期间除了讲课，还管理财务、购买书籍、打扫卫生、给窗户刷油漆……什么活都干。函授部发给我奖状。在实践中学习，是贡献也是提高，实验室管理处用计算机软件需要修改，我参加了工作。打开两万多条程序，修改成功。1987年申请到计算机系工作，各级领导开绿灯，到1999年退休。我非常感谢各位领导对我工作的认可和提携，其间我晋升了副教授，加入了中国共产党。

我工作中取得的些许成绩，都要感谢党的培养和信任，给了我很多学习的机会，感谢各级领导的信任，给我很多工作的机会。

我很听话，很爱我们的党和国家。我一直在学习，热心为国家尽一份力量。上小学时，学校让我们去参加扫盲工作，放学回家后，晚上去给夜校当小先生，教那些不去上学的人识字。白天学的，晚上去教她们。

——梁桂琴

退休十四支部（共九位）：

在科大建校70周年之际，收到习主席给科大老教授的回信，作为科大一名退休职工倍受鼓舞。七十年来科大给共和国培养了无数参加钢铁建设的人才，让一穷二白的国家更富强，深知院校培养人才的重要性。习主席在回信中说民族复兴迫切需要培养一大批德才兼备的人才。明确了今后培养人才的具体目标。因此，只有奋进，才能不辜负习主席对我们的期望。

我作为一名退休职工当前坚决响应离退休职工党委的号召，自觉做好防疫措施。不给政府添麻烦，共铸防疫城墙。

——王有巨

习近平总书记回信中强调，要坚持特色、争创一流，为学校今后的发展指明了方向。我们离退休党员要不折不扣贯彻落实习近平总书记的重要回信精神，发扬老同志的作用，为学校的建设贡献自己的一份力量。当前我们老同志要积极配合学校做好防疫工作，保证自己的身体健康。

——吴世培

在我校校庆 70 周年之际，十五名老教授与习近平总书记的书信往来充分展现出国家在建国初期艰苦建校的初衷愿想及奋发图强 70 年来为国家培养出大批的钢铁冶金专业人才，为社会主义建设作出了巨大的贡献。但我们时刻要牢记初心不辱使命，在当下民族复兴奋斗中更要加倍努力争先，特别要发扬在冶金材料传统学科的优势，精益求精取得更大成绩，同时要瞄准世界高新前沿学科努力攀登。

我辈虽然安居晚年，但报国之心犹存。为国家为社会为子女安分守己做好自己。

——佟全新

习主席首先肯定了我校建校 70 年以来的成绩，他说“北京科技大学自成立以来，为我国钢铁工业发展作出了积极贡献”。得到如此评价，这是全校每个教职员工的荣誉与骄傲。

接着习主席也对我校将来发展方向提出了明确的要求：“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才”。其实国家复兴的前提是人才复兴，人才多，人才素质高，就会做出惊天动地的贡献。例如我国华为公司的任正非走了先人才，再科技，后公司的路线，聘请了全世界的顶端人才，华为打造的 5G 技术比美国强，以至于任正非自信地对习主席说，再过 3 年，美国也赶不上我。这充分证明，国家复兴必须人才复兴，大学必须培养更多的人才，就像习主席接着提出的：“培养更多听党话，跟党走，有理想，有本领，为国奉献钢筋铁骨的高素质人才”。

听党话，跟党走，有理想有本领，为国奉献这几条标准，就是对人才的要求，这里有政治，有理想，有爱国，有才能。有了这样的高素质人才，何愁我国不会复兴？

培养高素质人才，更需要高素质老师，这就给全校每个教职员工提出更高的工作要求，我们也应该听党话，跟党走，在离退休职工党委领导下，配合校党委，将我校建设成听党话，跟党走的世界一流大学。为铸就科技强国，制造强国的钢铁脊梁作出更大的贡献。

——张殿珠

在电视中看到习主席给我校 15 位老教授的回信，深受鼓舞。信中习主席肯定了我校 70 年取得的成绩，并明确了今后培养人才的具体目标。

作为一名退休党员要认真落实习主席重要回信精神，坚决响应离退休职工党委的号召，自觉做好当前的防疫措施，共铸防疫城墙，保证自己的身体健康。

——姚秀峰

在建校 70 周年之际，收到习近平总书记给我校老教授们回信，体现了习近平总书记对高等教育、对我校发展的高度重视和殷切期望，情真意切、催人奋进，倍感振奋。

70 年来学校为国家钢铁工业发展作出了积极贡献，培养造就了一大批具有钢铁意志的人才，习近平总书记给予了充分肯定。

习总书记在回信中提出要继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，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，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作出新的更大的贡献的希望，这为学校下一阶段的发展提出了新目标新希望，为学校开启新征程指明了方向。

虽然现在我们离开了工作一线，不能为学校建设直接做贡献，但是作为学校的一员，要坚持听党话、跟党走，眼下疫情没有消退，要积极配合政府做好防疫工作，服从学校的防疫要求，齐心协力，打赢这场“战疫”。

——贾秀芳

不忘初心，继续努力！

在学校 70 周年校庆之际，习近平总书记在百忙中能给我校 15 名老教授重要回信，使我们受到极大鼓舞！

习近平总书记在回信中说北京科技大学自成立以来为我国钢铁工业发展作出积极贡献，使我们作为新中国建立的第一所钢铁工业高校的成员之一而感到兴奋和自豪！

我们一定要牢记习近平总书记对我们提出的要求：继续发扬严谨治学，甘为人梯的精神，坚持特色，争创一流，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，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作出新的更大的贡献！所以我们的责任也是重大的！

我们一定要在校党委统一领导下贯彻落实习近平总书记的重要指示精神，是加快推进“双一流”建设的重大历史机遇，也具有里程碑式的意义，并激励学校进一步深化教育教学改革，不断提高人才培养质量，努力建设特色鲜明的世界一流大学。

我们作为退休的老同志，更不能落后，一定要按孙景宏副书记在离退休职工党委第五次党代会开幕式上的讲话要求去做：

一要坚持深入学习宣传贯彻习近平总书记重要回信精神作为首要政治任务，使全体老同志都能牢记，领会，贯彻习总书记的重要回信精神，加强离退休干部职工思想政治建设。

二要坚持以发挥积极作用为重点，为离退休干部职工“老有所为”搭建平台创造条件。

三要坚持以用心用情为服务宗旨，持续增强离退休干部职工的获得感安全感幸福感。

我们一定要在各级党组织领导下，为培养更多德才兼备的高素质人才，为铸就科技强国，制造强国的钢铁脊梁，为推动学校实现内涵式发展，建设特色鲜明的世界一流大学也做出新的更大的贡献！

——夏元洛

收到习近平总书记给校老教师的回信，心情非常激动。习总书记勉励我们发扬严谨治学，甘为人梯的精神，坚持特色，争创一流，为国家培养出更多听党话，跟党走，有理想，有本领，高素质的人才。我们虽然退休了，退休不褪色，发挥共产党员的先锋模范带头作用，积极配合政府做好防疫工作。为社会，为国家作出应有的贡献。

——郭俊

习近平总书记的回信是对我校广大师生员工的鼓励和号召，民族复兴要培养德才兼备的人才。争创一流，听党话，跟党走，为科技强国，制造强国而努力奋斗，作为退休人员，不能为清零作贡献，但政治学习思想要和党保持一致，与日俱进。

——舒守华

退休十六支部（共两位）：

学习了习近平给我校部分老教授的回信，倍感亲切与惊喜，习近平对钢铁工业的重视，对我校全体教职员工的信赖，将变成大家努力工作，奋斗精神的动力。

我们离退休老师们要把毛主席传给我们革命斗争精神传递下去，在党一辈子，听党话一辈子，生命不息继续努力！

——肖珩

在北京科技大学成立 70 周年之际，习近平总书记亲自给我校老教授回信，体现了党对我们的亲切关怀。中华民族的伟大复兴需要大批德才兼备的优秀人才。我们一定会发扬严谨治学、崇尚实践的精神，坚持特色办学，培养更多团结在以习近平同志为核心的党中央周围、有理想、有本领的高素质人才，为实现科技强国、制造强国而做出更大的贡献。

——贾成厂

退休十八支部（共十四位）：

学习了习主席给北科大老教授的回信，深受鼓舞，倍感亲切，这是我们学校 70 年发展的一件大事。习主席指出，要培养更多听党话、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。指明了学校的办学方向，过去我校这样做了，今后必须更加努力。我作为退休多年的教师，不时也关注学校的发展，希望科大牢记习主席嘱托，培养更多为国奉献的钢筋铁骨高素质人才。

——马庆珠

习近平总书记给我校 15 位老教授的回信，充分肯定了我校成立 70 周年的办学成就，并特别提出希望我校继续坚持特色、争创一流，培养更多听党话、跟党走、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的、德才兼备的高素质人才。总书记的嘱托与希望我们倍受鼓舞！

我作为退休多年的老教师，一定牢记总书记的殷切希望，继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，为我校办成具有特色、争创一流、为国家培养更多高素质人才，努力发挥余热！

——王淑珍

习近平总书记给 15 位老教授的回信，充分肯定了北京科技大学 70 年的办学成就和为我国钢铁工业发展作出的积极贡献，褒扬了以老教授们为代表的北科大教师队伍严谨治学、甘为人梯的精神，是对学校和全体师生极大的鼓励和鞭策。

我作为一名退休教师，积极遵守国家学校的各项政策。

——王辉

在北京科技大学成立 70 周年之际，习近平同志给北京科技大学老教授回信，他肯定了北京科技大学特色办学的做法。北京科技大学即原来的北京钢铁学院，是毛泽东、周恩来等老一辈国家领导人主持成立的，旨在培养钢铁工业人才。在全校教职工的努力下，学校一直坚持服务于钢铁工业的宗旨，为国家培养了大批钢铁工业领域的人才。北京科技大学的冶金学科一直在全国排名第一。

习近平同志给北京科技大学老教授回信，他希望北京科技大学继续坚持特色办学的做法，促进钢铁产业创新发展。我相信北京科技大学全体师生一定会按照习近平同志所希望的那样做，继续大力发展冶金学科，研究出更多高新性能的钢铁材料，同时让北京科技大学的毕业生始终成为我国钢铁产业的顶梁柱。

身为退休人员我衷心希望学校越办越好，并愿意义务为学校做好向社会推介的工作，以推动学校的招生和就业工作。

——冯澎

校庆前几天，我看到习近平总书记给我校 15 位老教授的回信，十分惊喜也非常振奋。

70 年来我校为祖国的钢铁事业作出了积极的贡献，在教学严谨，胸怀大志，敢于创新的氛围下，一大批“钢小伙铁姑娘”成为钢铁战线的钢铁脊梁。

随着时代的发展，民族复兴的迫切需要，我们更要继续严谨治学，甘为人梯的精神，坚持特色，争创一流，培养更多听党话，跟党走，有理想，有本事，具有为国奉献的钢筋铁骨的高素质人才，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！

——许凤珍

习主席的回信是重大的历史事件，也是一次重大的历史机遇，具有里程碑式的伟大意义。习主席对学校全体人员提出了殷切期望并要求大家支持学校深

化教育改革，努力建设特色鲜明的、走在世界前列的一流大学。

习主席的嘱托，极大地激励着广大师生员工，在实现中国梦的伟大征程中奋勇前进。我们要坚定不移地跟着党，为革命事业奋斗终身。

我于 1955 年 1 月从外校转入本校从事教学工作至六十岁退休。至今在校约 67 年多，亲身感受到：我校在党的领导下，日新月异，奋勇前进，培养出大量对祖国有用的人才，对国家的钢铁工业等发挥巨大作用。自身在这样的环境下工作和生活，深感幸福。

希望在有生之年，继续坚定不移地跟着党，为革命事业奋斗终生。

——纪炳炎

正值我校 70 周年庆生之际，习近平总书记给 15 位老教授的回信，使我们倍感鼓舞和荣耀。这是总书记对我校给国家钢铁工业发展作出贡献的肯定，也是对我们的鞭策和激励。

70 年来，北京科技大学培养了一批批具有钢铁意志的人才，在祖国的建设中起到了钢铁脊梁的作用。

人才培养是高校的根本任务，教书育人是教师首要职责。我虽已退休多年，但我一直是学校关工委教育教学督导组成员，坚持认真听课，及时指出年轻教师教学中的长处和不足，鼓励他们成为一名敬业而且受学生喜爱的老师。

作为一名退休教师，要继续发挥余热，发扬严谨治学、甘为人梯的精神，做好传帮带。为培养更多热爱党、热爱祖国、有理想、有本领，甘愿为国奉献，具有钢铁精神、钢铁情怀的高素质人才贡献一份力量。

——李安贵

习总书记在我校 70 周年校庆期间，通过给我校老教授们的回信，向我校全校师生员工和广大校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候让我感到十分亲切和无比自豪。

总书记殷切期望我们继续发扬“严谨治学，甘为人梯”的精神，我虽退休，但还要发挥余热，做力所能及的工作。

总书记殷切期望我们“坚持特色，争创一流”。70年来我校为钢铁事业输送了大批优秀人才，原来金属材料、冶金也都是我校的特色专业。总书记殷切期望“钢铁产业创新发展，绿色低碳发展”。建国以来，我国钢铁产业有了长足进步，这是不争的事实。但是我国当前依然是钢铁大国，而不是钢铁强国。许多国家急需的特殊钢材还要受西方的制约。这就要求在岗的钢铁人开创新思路，为国博一搏，为总书记所期望的“铸造科技强国，制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献”！

——吴檀

习近平总书记给我校十五位老教授的回信褒扬了以老教授为代表的我校教师队伍严谨治学、甘为人梯的崇高精神，充分体现了习近平总书记和党中央对学校的关怀和厚爱对办学成就的关怀和对未来发展的期望、对高等教育事业的高度重视。这是习近平总书记对我校师生员工的鼓励与鞭策。

作为北科大一名工作35年的教师，在职期间治学严谨、崇尚实践为培养国家现代化建设人才作出了积极的贡献。2017年退休后继续发挥余热，进行有关生命科学等相关的研究。新冠疫情暴发以来，积极关注疫情动态，已在医学预印本平台 medRxiv 和有关医学杂志发表了几篇研究我国新冠疫情的文章。

在我校70年校庆之际，与本人指导的55名学生一道向闵嗣鹤教育基金进行了捐款。

我们要牢记习总书记的重托，为我国实现第二个百年宏伟目标作出积极的贡献。

——闵乐泉

认真学习了“习近平给北京科技大学老教授的回信”，深受感动，深受教育。总书记积极评价了我校建校70年来“为我国钢铁工业的发展作出了积极贡献”，深受鼓舞。总书记殷切地教导我们“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才”。通过学习，结合当前国内外形势，深切感受到习近平总书记的回信对我国高等教育事业在教书育人上进一步明确

了要求、指明了方向。作为一名高校教师，一定要牢记总书记的嘱托：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。

我 1996 年博士毕业来到学校工作，真心感恩党和国家的多年培养。作为一名基础课数学老师，始终听党话、跟党走，积极努力工作，在培养国家建设人才上做了一点点贡献。虽然退休已经 4 年了，仍然时刻关注学校的发展，希望能再为学校做些工作。

——汪飞星

在北京科技大学 70 华诞喜庆之际，习近平主席给北科大老教授们回信，赞扬了我校为祖国钢铁工业的发展作出的重要贡献，鼓舞了全体师生员工，喜庆氛围更加浓厚。我上学、工作到退休在北科大度过了 50 年，北科大是我的母校，我的工作单位，我的家园。校党委要求离退休人员用好老干部活动中心、《金色园地》等线上线下平台，定期组织开展书画摄影展、文艺汇演、集体祝寿会、健康义诊、心理咨询等尊老敬老助老活动，促进老同志生活愉快、身体健康。作为党员一定听党话，跟党走，努力贡献力量！

——张志宏

习近平总书记给 15 位老教授的回信，特别是“希望你们继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，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。”这段话使我们倍感鼓舞和荣耀。这是总书记对我校 70 年来给国家钢铁工业发展作出贡献的肯定，也是对我们的鞭策和激励。

回顾在校 50 年学习工作和生活的历程，深感人才培养立德树人是高校的根本任务，教书育人课程思政是教师首要职责。5 月 10 日上午，习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立 100 周年大会指出：青春孕育无限希望，青年创造美好明天。一个民族只有寄望青春、永葆青春，才能兴旺发达，民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才。

作为一名退休教师，我们要以总书记的重要回信精神为指引，继续发挥余热，发扬严谨治学、甘为人梯的精神，做好传帮带。努力为培养既精通专业知识的“经师”，又涵养德行的“人师”的年轻教师和为国奉献钢筋铁骨的高素质人才贡献一份力量。

——范玉妹

在七十周年校庆之际习总书记给科大老教授回信了。信中赞扬我校为我国钢铁工业作出的积极贡献，并祝贺问候我校师生员工。极大地鼓舞震撼我校师生员工，作为我校的一员感到无比的光荣自豪。

也要感谢给总书记写信的教授们，向总书记汇报我校七十年为国家努力奋斗前行的历程，希望能公布教授名字及信中内容。

我虽不是名师，但我做出了最大的努力，贡献了我的青春年华。我校虽没北大清华名气高，但很有特色。北京科大是我的最爱，因为它是我教书育人和生活的地方，是我生命的一部分。

我在科大教学 42 年，生活了 62 年，虽然退休了但仍然关注着科大发展未来，为科大助威呐喊！我们要牢记习总书记重托，发挥严谨治学甘为人梯精神，培养更多为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。

——殷家珍

认真阅读和深入学习了习主席给我校老教授的回信，倍感亲切，深受鼓舞。习主席高度肯定和赞赏我校七十年为我国钢铁工业发展作出的积极贡献。当中有我们这一代人的辛勤而平凡的工作，六十七年前我被鞍钢大型轧钢厂的宏大雄伟的场景所震撼和征服，决心投奔和献身钢铁工业，于 1955 年第一志愿就读北京钢铁工业学院，并于第二年参加了中国共产党，自此我从未停止过努力，停止过前进的脚步直至退休。退休 27 年来，国家钢铁工业和北科大发展的情怀始终萦绕心间，让我们大家牢记习主席嘱托，继续发扬严谨治学，甘为人梯精神，坚持特色，争创一流，为国家发展培养更多高素质人才而努力奋斗。

——龚育良

退休十九支部（共八位）：

习总书记的回信是对我校的肯定和激励，我们虽退休不在岗，但初心不忘，仍挂念学校，关心教育。在当下抗疫中，支持政府，积极参与，尽力配合。为早日实现社会面清零而努力！

——王秀莲

在我们北京科技大学 70 周年校庆之际，收到了习近平主席给我校老教授写的一封信，我们退休老教师无比激动！习近平主席肯定了全校师生在 70 年的历程中在钢铁工业作出的积极贡献，我们倍受鼓舞，无比的自豪！我们会再接再厉，牢记初心，不忘使命，牢记习近平主席的嘱托：为制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献，在钢铁工业上更加努力拼搏！我们虽已退休，但也要有一份热发一份光，力所能及地尽一份微薄之力！把我们北京科技大学越办越好！更上一层楼！

——刘春生

总书记给老教授的回信极大地鼓舞了学校广大教职员工。回忆 70 年来的发展，在以老教师老教授为代表的教职员工的共同努力下，他们严谨治学、甘为人梯、教书育人，为我国的钢铁工业发展作出了重大贡献。成绩的取得离不开老同志老教师们的辛勤耕耘与付出。没有前辈们的艰苦创业奠定基础就不可能有今天的北京科技大学。在许多老同志虽然离开工作岗位仍然心系学校的发展，关心支持学校的工作。我们要继续和党和国家同向同行，共同建设好我们的国家。

——刘惠敏

值此北京科技大学建校 70 周年的喜庆日子里，习总书记给老教授的回信极大地鼓舞了学校广大教职员工。回忆 70 年来的发展，在老教师、老教授和教职员工的共同努力下，学校严谨治学、教书育人，培养高素质人才，促进钢铁产业创新，为我国的钢铁工业发展作出了重大贡献。这些成绩的取得离不开老同志、老教师们的辛勤耕耘与付出。我们虽然离开工作岗位，但仍然心系学校的发展，关心支持学校的工作。我目前接受返聘做督导，

继续为学校的研究生教育发展作出自己一份绵薄力量。同时，还作为学校、学院关工委成员，继续宣传正能量，弘扬时代主题精神，影响青年学生，积极跟党走，成为有理想，有抱负的新一代青年。

——何沂

在学校建校 70 周年之际，习近平总书记给学校 15 位老教授作了一封重要的回信，向老教授们以及全校师生员工、校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候。这应该是学校 70 年发展历程当中一件重大的历史事件。习近平总书记的回信，充分肯定了学校 70 年来的办学成就和为国家冶金工业发展作出的积极贡献，赞扬了以老教授们为代表的教师队伍，严谨治学，甘为人梯的精神。这是对学校和全体教职工、学生极大的鼓励和鞭策。回信对学校培养更多听党话，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提出了更高的要求，给学校为促进我们国家钢铁产业创新发展、绿色低碳发展提出了殷切的希望。作为在北京科技大学工作过的每一位同志备受鼓舞。虽然我们离开了工作岗位，但是仍然可以不忘初心，继续关心和支持学校的工作，为学校培养更多高素质的党和国家事业的接班人，为早日把国家建设成为钢铁强国的光荣梦想作出我们的贡献。在当前疫情防控特殊时期，我们要做好自我保护，尽到自身健康第一责任人的责任。并对防疫工作者和志愿者的辛勤劳动表示衷心的感谢和崇高的敬意！

——宋袁平

我校建校七十周年之际，习近平总书记给北京科技大学老教授的回信，不仅充分肯定了我校自成立以来为国家冶金工业发展作出的积极贡献，更是对全体师生员工的极大鼓舞。学校取得的辉煌成绩离不开老教授们严谨治学，甘为人梯的崇高精神。作为一名退休人员，虽然离开了工作岗位，但依然关心学校发展，支持学校工作，时刻不忘初心，跟党走，听党话，发挥一份光和热。

——张秀清

4 月 22 日是我校成立七十周年的大喜日子。4 月 21 日习近平总书记给

我校老教授回信，真是喜上加喜。总书记的回信对我校全体师生员工是极大地鼓舞。作为一名退休教师，当听到这一消息也感到非常地振奋。回信肯定了学校为我国钢铁工业发展作出的积极贡献。提出了培养造就更多德才兼备具有为国奉献的钢筋铁骨的高素质人才的要求。习总书记的回信是对高等教育事业的高度重视和关怀。学校取得的辉煌成绩离不开老教授们严谨治学，甘为人梯的崇高精神。高等教育应该培养更多热爱祖国，无私奉献，具有创新能力的高素质人才。我们北京科技大学要更加努力培养出更多的钢小伙、铁姑娘。我们虽然退休了，不能工作在教育的第一线了，但我们仍然心系学校的发展，我们可以直接、间接地为学校的发展，贡献余热。

——侯国姿

习近平总书记给科大老教授的回信不仅是对科大过去七十年发展的肯定，更是对未来发展的鼓励与鞭策。我们虽然从工作岗位上退了下来，但思想上、认识上不能退。无论在任何时候都要认真学习领会党和国家的方针政策，做到与时俱进。在当前疫情肆虐的情况下，努力强身健体，不给社会、学校增添麻烦，尽到一个党员应尽的责任。望疫情早日结束，我们都能回归正常的生活。

——彭漪

退休二十支部（共五位）：

在北京科技大学 70 周年校庆之际，听到习总书记在百忙中给我校老教授的回信，备受鼓舞，精神振奋。肯定了我校 70 年来的办学成就及对祖国在钢铁方面的贡献。以老教授为代表的老教师及全体教职工在党和政府的关怀下，发扬严谨治学、甘为人梯的精神，共同努力、辛勤付出，为祖国的钢铁事业培养人才，是祖国钢铁工业的智库。

作为退休教师、党员，在国际形势多变复杂的当下，听党话、跟党走，传播正能量，言行始终与党中央保持一致。近期疫情形势严峻复杂，不去人员密集的场所，减少人员流动。配合政府、社区筑起钢铁长城，战胜疫

情。认真参加核酸检测，为了尽快让社会层面早日清零，早日消灭疫情，尽一点自己的力量。

——田颖

习近平总书记给我校回信，我作为北科大的一名员工深感骄傲和喜悦。我们家祖辈四代都是在北京科技大学工作和学习，对北京科技大学有着深厚的感情，从我爷爷第一代建立北京科技大学到我父亲、母亲，再到我和侄女四代人的见证，我们家深深扎根于此。亲身参与创立和见证了北京科技大学的成长和历史。由此也见证了中国共产党的成长和中国人民的伟大，为我们国家的繁荣富强而骄傲！

习近平总书记的回信，对北科大人寄予了厚望：“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才，继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色创一流，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，促进钢铁产业创新发展，绿色低碳发展，为铸就科教强国，制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献！”

我是一名基础教育工作者，虽然已经退休，但是我仍然要保持红色本色，不忘初心牢记使命，把退休党支部工作做好，关心群众的心声，努力解决群众的困难，从生活中的小事做起，严格要求自己，为祖国的强大贡献自己的微薄之力！

——包淑君

在我校建校 70 周年的大喜日子里，我校收到了习近平主席给我校老教授的回信，自己的心情无比激动，备受鼓舞。主席在百忙之中，这样关心我校的发展、对我们的各项成果充分肯定，更加激励鼓舞我们把学校的各项工作做得更好。我们虽然退休了，但是作为一名共产党员、有责任、有义务发挥我们模范先锋作用、发挥余热，在党和学校工作需要我们的时候、尽自己的努力发挥余热。

另外我想说在当前国际国内新冠疫情形势下，我们的党从人民群众利益出发、打疫苗、做核酸，为老百姓的生命安全、民生做着不懈的坚持，有目共睹，哪一个国家做得到我们这样，只有我们中国、只有中国共产党能做到这些，充分体现了中国共产党的先进性。尤其是党员同志们都冲在第一线，忘我地工作。作为党员，我要在这场战役中、积极按照市委要求去做、不信谣不传谣，不制造负面影响。发挥党员的先锋模范作用，为打好这场抗疫之战贡献自己的一份力量，时刻听从党的召唤、发挥余热！

——李秀梅

牢记嘱托 砥砺前行

七十载风雨兼程，七十载砥砺前行，七十载薪火相传，七十载不辱使命。恰逢北京科技大学建校七十周年之际，习近平总书记给北京科技大学15位老教授回信了。习近平总书记在回信中，高度赞扬了北京科技大学建校七十年来为我国的钢铁产业创新发展作出的积极贡献，并强调：要发扬严谨治学，甘为人梯精神，培养更多具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。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作出新的更大的贡献！回信中，字里行间渗透着总书记对北京科技大学的关心与厚爱；渗透着对北京科技大学七十年来取得辉煌成果的褒奖；渗透着对北京科技大学全体教职员工的殷殷嘱托；渗透着对国家未来钢铁产业发展的殷切期望……

仔细阅读，细细品味总书记的回信，心中感到无比温暖，同时又感到肩上的责任重大。培养高素质的人才，需要各方面的团结协作与配合，尤其是作为关心下一代工作委员会，在培养高素质人才方面有着独特的优势。我们要以习近平总书记给北京科技大学老教授的回信为契机，发扬北京科技大学的优良传统，传承“钢铁精神”。在学校党委的领导下，在各职能部门和学院党委支持下，充分发挥“五老”在立德树人上的优势。集结起更多关爱青少年成长、倾心教育、乐于奉献的老教授、老专家，传承好红色基因，讲好“中国故事”，讲好“北科故事”。传经验、做示范，让党

的光荣传统和红色基因深植于更多青年学子的心中。坚定理想信念，开拓进取，推动关工委工作创新发展，取得新成绩，赢得新荣誉。

——张美娜

值此北京科技大学建校 70 周年之际，习近平总书记给北京科技大学老教授们写了回信。回信既肯定了“钢铁摇篮”在祖国的钢铁建设领域培养了栋梁之材，也对老教师们严谨治学提出了期望。我虽在大学，却从事着基础教育工作。作为一名普通的小学教师，在教育教学中始终把培养孩子们热爱祖国，从小树立远大理想，学会做人，打好基础，将来承担起建设祖国的重任为己任。现如今，虽然已退休，但是，仍然会不忘初心，牢记使命。谨记教师职责，在学校、老师们需要的时刻，继续发挥余热。作为党员，要坚信党的领导，严于律己，传播正能量，把身边小事做好，帮助需要帮助的人，为第二个百年助力。

——高彦

退休二十一支部（共三位）：

习主席的回信，不仅是针对我们学校，是对高校乃至全国教育的重视，也在钢铁行业引起了强烈反响。体现了我们党尊重民意，密切联系群众的光荣传统，体现了我们国家尊老敬老的传统文化。

习主席的回信，指明了我们学校的发展方向和目标。那就是坚持特色，争创一流。并在人才培养，为钢铁行业的发展，为绿色低碳的发展，为科技强国，制造强国等方面作出新的，更大的成绩。我们一定要不辜负习主席，党和国家对我们的殷切希望，用学校建设和发展的优异成绩，向党和国家，全国人民汇报，迎接党的二十大胜利召开。

——李宝林

牢记使命，发挥余热

在我校七十周年校庆之际，我们收到了一份厚重的大礼——习近平总书记给我校老教授的回信，全校师生员工收到回信，倍受鼓舞。回信篇幅虽短，但语重心长，肯定了北科大七十年办学取得的成就，对学校又提出

了殷切的希望，“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才”。希望学校的老师们要继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色，争创一流，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。

我们虽然已经退休了，但是仍要认真学习习近平总书记的回信精神，把党的关怀化作动力，继续关心学校发展，力所能及参与一些活动，为社会为学校多做贡献！四月下旬以来，北京市疫情防控升级，连续多天做全员核酸检测，在48栋组织了15人的居民志愿服务队，风雨无阻，轮流去核酸检测现场值班，提醒大家戴口罩、保持距离，扶老携幼，维护排队秩序不聚集，帮助社区渡过难关，为早日战胜疫情作出自己的贡献！

——何柏芝

校庆70周年之际，蔡美峰院士夫妇、胡正寰院士夫妇分别向学校捐赠巨额教育基金，学校部分老教授致信习总书记，汇报学校的建设改革和发展情况。体现了他们热爱党教育事业、培养国家建设栋梁高尚精神和情怀，是我们学习的楷模。

4月21日，习近平总书记给我校老教授回信，肯定了学校为我国钢铁工业发展作出的积极贡献，提出了培养造就更多德才兼备、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才的要求。

我在咱们学校学习、工作共二十二年，对学校的培养充满感激，也对很多老同志给我的帮助心怀感激。有学校70多年奋斗的积累，有党和国家的指引和支持我们的学校一定会越办越好。我们现在已经退休了，也可以尽己所能为学校建设做好力所能及的工作。

——郭景文

退休二十四支部（共十四位）：

习总书记给老教授们的回信，充分肯定了北科大自建校以来的成绩，并给予了无限的希望，“希望你们继续发扬严谨治学，甘为人梯的精神……为铸就科技强国，制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献”。看到习总书记的回信，作为一名科大职工，深受鼓舞，我们不仅要敬业，更要乐业，

不仅要教育好学生，更要提高教育者队伍的素质。

我虽然在工作岗位上退休了，但思想上决不能退休，要时刻关注学校的发展，与学校同呼吸、共发展。

——于家林

4月21日，我们合唱团的老师们正在参加校庆晚会的排练，当天大家都在传阅着习近平总书记给我校老教授们的回信，老师们都为之振奋，这无疑是我校70年发展历史中载入史册的重要事件。习近平总书记的回信充分肯定了学校对国家钢铁工业发展作出的积极贡献。70年来，北京科技大学培养了一大批具有钢铁意志的人才，起到了钢铁脊梁的作用。回信同时也对我校提出了政治任务和教学方向。我们希望学校能够以此为契机，带领全校师生一起，切实把思想行动统一到党中央的决策部署上来，不折不扣地贯彻落实习近平总书记的重要回信精神，坚持特色、争创一流，严谨治学，努力把北京科技大学建设成为特色鲜明、有重要影响的世界一流大学，为我国民族复兴迫切需要培养造就出一批又一批德才兼备的国家栋梁之材而努力！

——王桂珍

总书记的回信，充分肯定了学校70年的办学成就和为我国钢铁工业发展作出的积极贡献，褒扬了以老教授们为代表的北科大教师队伍严谨治学、甘为人梯的精神，是对学校和全体师生极大的鼓励和鞭策。总书记的回信，强调要“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”，是对“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一重大命题的又一次丰富和发展。总书记的回信，对加快推进特色鲜明的世界一流大学建设，促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展提出殷切期望，号召“坚持特色、争创一流”，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献。

——王雅维

校庆前夕，习近平总书记给学校15位老教授回信，向老教授们以及全校师生员工、广大校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候。这是学校70年发展

历程中的重大历史事件。习近平总书记关于教育重要论述具有里程碑式的意义。习主席回信指出，希望你们继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，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，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作出新的更大的贡献。习主席的信为学校指明了前进方向，提供了根本遵循。

——田实

看了习主席的回信我十分感慨，我要做到跟着习主席的思想走，做一个优秀的好党员，积极响应党中央号召。听党话，坚定不移跟党走，齐心协力共筑国崛起。现在疫情局势紧张，我作为党员，首先做好自己的防疫工作，不给组织添麻烦，其次尽微薄之力帮助社会做一份贡献。

——刘金良

习总书记在我校建校 70 周年的前夕，给我校老教授们写了回信。信中肯定了我校建校 70 年以来，为国家作出的贡献。同时也对我校的下一阶段的发展提出了新的目标和希望。

这是习总书记和党中央对我校发展的重视和期望。为学校开启新征程指明了方向。我们要将学习重要回信的精神作为首要政治任务。深刻领会精神内涵。坚持特色、争创一流。培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、甘愿为我们伟大祖国奉献的高素质人才。为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

我作为退休人员，一个党员。在当前的防疫抗疫中，坚决听党的话，听从组织安排，按时、按要求，做好核酸检测。不信谣，不传谣，不乱转发，不给组织添麻烦。

——刘鸿涛

习近平总书记在建校 70 周年的重要时刻给我校老教授回信，充分肯定了北科大 70 年来作出的积极贡献，并对北科大下一阶段的发展提出了新目标新希望，体现了习近平总书记和党中央对高等教育、对北科大发展的重视和殷切期望。回信情真意切、催人振奋。既是鼓舞和指引，也是鞭策和

要求。为学校的发展注入了强大的动力。

我们学校要认真落实重要回信精神，认真总结学校 70 年来的办学经验和教训。发扬“老钢院”优良传统，不断发扬老教授的严谨治学、甘为人梯的精神。不忘初心，求实鼎新。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。为实现伟大的中国梦作出更大贡献。

我虽然工作已退休，但思想不能退休。要时刻关注学校的发展。要关心下一代的成长。在大是大非问题上和党中央保持一致。

——许炳春

是对教育和人才的重视，科技兴国的重要体现。愿学校乘此东风，开拓奋进，培养更多杰出有用人才，育人科研再上新台阶。

——劳力

在隆重庆祝我校 70 周年大会之际，习近平总书记给学校 15 位老教授回信，向老教授们以及全校师生员工、广大校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候。这是学校 70 年发展历程中的重大历史事件，是学校深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于教育重要论述、加快推进“双一流”建设的重大历史机遇，具有里程碑式的意义，看完回信，很受感动。我虽然已离开学校岗位多年，但是作为一个党员不论在哪里都要和党保持一致，利用有限的精力，积极参加社区抗疫和社区志愿者工作，发挥一个共产党员应有的作用。努力做到不忘初心，无私奉献。

——陈红

习总书记作为一国之统帅，在我们学校七十年校庆时，百忙之中亲自动手给我们学校写信，特别是专门给老教授们写，这主要释放了一个重要信号，一个是表彰我们作为钢铁冶金专业大学对国家贡献特别巨大。另外就是也表明我们的学校专业并未过时，国家依旧把钢铁冶金材料发展视为国家栋梁和基础工业。我们学校要抓住这个契机。坚定信念，发扬传统，瞄准国家需要。把国防建设发展作为我们学校的方向。不断努力培养更多更专的研究人才。特别是当前国际形势下。美国等西方国家，卡我们，制

裁我们。企图阻止我们发展。我们更要发奋努力。打破封锁，强国强军。
准备好和帝国主义斗争到底！

——陈捷

在七十年校庆之际，习总书记给老教授们的回信，极大鼓舞着全校师生员工和无数“钢铁”校友！

总书记充分肯定我校建校 70 年来取得的成就和作出的重要贡献，鼓励我们为民族复兴、国家强盛培养更多德才兼备、听党话跟党走，具有钢筋铁骨的高素质人才，以促进我国钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，这为学校今后的发展注入了强大动力。

当今世界并不太平，我们的祖国必须做到自立、自强，这个强国筑基的重任必将落在一代又一代青年学子们身上，所以学校领导和教师们肩上责任重大。老教授们虽年事已高，但他们始终心系祖国的发展，心系钢铁事业发展，把心里话说给总书记听，这种精神极为可佳！

我们学校应该乘总书记回信的东风，树雄心立大志，把学校办得更好，认真总结我们学校独有的“钢铁精神”，以代代传承。

还有，我校雄安新校区正在规划筹建之中，北科大必将迎来创新发展的新阶段——不忘初心强国梦，求实鼎新向未来！

——段凤英

在庆祝校 70 年大庆之时，习近平总书记给老教授的回信中，字里行间，充分肯定了北科大 70 年来在钢铁行业取得的成绩，并对学校以后的发展前景，更加充满信心，体现了习近平总书记和党中央对高等学校教育，对北京科技大学的发展高度重视和殷切期望，情真意切，催人奋进，坚持钢铁立校、钢铁兴校、钢铁强校，为学校开启新征程指明了方向。

我是一名退休人员，又是党员，坚决跟党走，完成好当下任务，按时做好核酸检测，不给组织添麻烦。

——祝方

习近平总书记在我校成立 70 周年纪念日前夕给我校老教授的回信，给全校师生员工非常大的鼓舞。回想当年建国初期，中国的钢铁工业在恢复

中起步和迅猛发展，周恩来总理曾经亲临我校，鼓励为祖国钢铁事业教书育人，培养建设国家的栋梁。这次习总书记给学校老教授的回信，肯定了学校在教学科研育人方面作出的贡献，这将进一步激发学校的师生员工的爱国热情和奋斗精神，学校应该在学科建设方面进一步挖掘，在体系和创新方面作出新的成绩。面对当前国际形势和我国的实际情况，钢铁产能已经达到了国际先进水平，但是在科技创新方面还有很大的空间，需要新的技术支撑。这也是习近平总书记给我校回信的重要意涵。学校的党委和各级管理部门应以此为契机加快研究和制定加快学科建设的方案，不忘初心，鼎新求实，踔厉奋发，笃行不怠，完成祖国和人民交给的重任。

——高牧野



在庆祝学校建校70周年之际，习主席给我校老教授回信，这是学校70年发展历程中的重大历史事件，是我们在这个喜庆的日子里收到的最珍贵的礼物。

习主席在回信中充分肯定了我校在过去的70年历程中为我国钢铁工业发展和人才培养方面作出的重要贡献。作为一个在学校工作多年的工作人员，我为自己能够学校的发展过程中工作和服务，感到幸福和自豪。

现在尽管我已经退休，已经离开学校一线的工作多年，但我也要认真学习习主席重要回信的精神，不辜负习主席培养“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”的殷切期望，积极支持学校深化教育教学改革，建设特色鲜明的世界一流大学，培养“为国奉献钢筋铁骨的高素质人才”的各项工作，发挥党员的表率作用。

在疫情期间，积极支持和配合学校、社区的各项防疫举措，不添乱，

非必要不出校门，不进教学区。

——傅兆远

退休二十五支部（共两位）：

通过学习，深深感到总书记的回信是北科大的光荣，同时也是离退休老同志的光荣。回信充分肯定了学校办学 70 年来在钢铁工业发展方面作出的贡献及老教授们严谨治学，甘为人梯的精神。

离退休老同志是学校发展的功臣和宝贵财富，为学校发展历史上建立了不可磨灭的功绩。如今，他们仍永葆本色，为学校的发展建设作出无私的奉献。

总书记的回信是对我们每一位老同志的极大鼓舞，我们要牢记总书记的教导，不忘初心，牢记使命；努力学习，紧跟形势，做到政治坚定，思想常新，理想永存；退休不褪色，坚持老有所为，在日常工作中发挥党员作用，为学校的发展建设继续发光发热。

——赵利晶

在学校建校 70 周年之际，习近平总书记给学校 15 位老教授回信，向老教授们以及全校师生员工、校友表示热烈的祝贺和诚挚的问候。习主席充分肯定了我校自成立以来为我国钢铁工业发展作出的积极贡献，赞扬了以老教授们为代表的教师队伍，严谨治学，甘为人梯的精神。这是对学校和全体教职工、极大地鼓励和鞭策。回信还为学校开启新征程指明了方向：就是要培养更多听党话，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。

我虽然工作已退休，但思想不能退休。要时刻关注学校的发展，力所能及的尽自己一份微薄之力，支持学校工作，时刻牢记不忘初心，跟党走，听党话，发挥一份光和热。

——钱万棠



退休不褪色，永远跟党走

□退休三支部 刘瑞华

近日，认真学习了中共中央办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称《意见》），结合本人退休前后的工作实践，交流一点学习体会。

一、加强新时代离退休干部党的建设工作的重要意义

加强新时代离退休干部党建工作，一是有利于继续推进新时代党的建设新的伟大工程的客观需要；二是有利于进一步把广大离退休干部党员组织凝聚起来，继续为党和国家事业发展贡献智慧和力量，进一步发挥离退休干部党员的优势和先锋模范作用，鼓励引导他们继续为党、为国家、为社会、为人民作出新贡献，具有十分重要的意义；三是有利于以党建引领新时代老干部工作高质量发展。随着全面从严治党向纵深推进，加强离退休干部党建工作已成为新时代老干部工作的重中之重。

《意见》强调离退休干部是党和国家的宝贵财富，是全国党员队伍和基层党组织的重要组成部分，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。充分体现了以习近平同志为核心的党中央对广大老同志的尊重关心、对老干部工作的高度重视，对于贯彻落实全面从严治党战略方针、深入推进新时代党的建设新的伟大工程，更好地把广大老同志团结凝聚在党中央周围，积极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贡献智慧和力量，具有重要意义。

二、《意见》提出具体要求：在加强理论武装方面强调，提出“强化政治引领，确保离退休干部党员继续听党话、跟党走”，组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论，坚持读原著、学原文、悟原理，在学懂弄通做实上下功夫，坚定理想信念，自觉践行习近平新时代中国特色社会主义思想。在加强党的政治建设方面强调，要引导离退休干部党员深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

三、坚持学习，努力提高（本人一直从事最基层的党组织、党务及党支部工作，无论退休前后）。

1、抓好学习，运用多种形式、加自学（践行“活到老学到老”），宣传交流文件学习的体会，全面领会和准确把握文件精神，统一思想，深化认识，特别是按照《意见》中加强党的政治建设方面强调的，坚持把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，确信每一位离退休党员做到离岗不离党、退休不褪色，永葆共产党人的初心和本色，确保永远听党话、跟党走。

2、做好组织，进一步把党员组织凝聚起来，加强基层党支部建设，积极落实组织生活会、主题党日等活动，紧紧结合本支部、本单位的实际情况和特点，发挥党员的特长，开展有特色的寓教于乐的组织生活；注意开拓新思路、探索新方法、积累新经验，更好地丰富活跃党支部的各项活动，真正成为凝聚人心的力量源泉和动力基石，如配合离退休职工党委做好“光荣在党 50 年”纪念章颁发等工作；注意做好工作记录，并及时总结、反馈上报。

3、搭建平台，充分发挥老干部老党员的政治优势、经验优势，为他们继续发光发热创造条件、营造机会，践行社会主义核心价值观、关心下一代工作等方面发挥积极作用。如常态化防控疫情下，退休三党支部（机械）老师，积极和学院学生会沟通联系，建立并尝试退休老师+学生“一对一”结对子活动，自愿联系组合，实现“你教我微信，我解惑你人生；你帮我网购，我为你展示书法（绘画）作品，你代我取药，我给予你书籍……”全过程、全链条，学生在亲近长者的路上感悟人生，老师在追忆青葱的岁月中慰藉风尘，一起在余热再放光和争做“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”的路上，慢慢实践和摸索成长的乐趣和意义！

《意见》强调立足家庭、社区、社会发挥积极作用，持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，共享改革发展成果、安享幸福晚年。积极实现退休不褪色，永远跟党走，尽党员、党组织的一份责任和力量，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

践行学无止境！



北京科技大学
70周年校庆 | 70th ANNIVERSARY
University of Science and Technology Beijing

“求实奋进七十载，鼎新未来向百年” 喜迎七十周年校庆作品

追溯北京科技大学校址，在明清之际，校址及其周围广漠的土地上，呈现一种独特的满井现象，散落些许“井高于地，泉高于井，四时不落”的清冽满井。几百年来，满井用它汨汨的井水滋润着这方水土，养育着这方生灵，是居民们生活、生产的依赖和源泉。然而，清中叶以后，随着气候变迁，北京地区日渐干旱，地下水位下降，昔日

满井与满井亭散记

□许放



满井的水不再满，甚至连满井也越来越少了，但仍依稀尚存寥寥满井散落于乡野之间。其中位于德胜门外西北处的一口满井，就一直涓涓不绝地流淌着，历经清末、民国、新中国几个朝代的更迭，直至1950年代初期。

1952年，北京钢铁工业学院开工建设。该满井，即位于学院建设工地的东南一隅，今北科大南2门一带。七十年前，正是这口“水常满溢，清澈见底，甘甜可口，舀之不竭”的满井，供应全校几千人生活和基建用水，为“钢铁摇篮”建设立下汗马功劳，被钢院人亲切地称为“母亲井”。

几年后，崭新的钢院建成了，为满足工作和生活之需，人们开凿了更深、更大的机井。古老的满井终为钢院建设流尽最后的水脉，默默湮没于

校园之中，也永远留在了钢院，更留在钢院人心中，成为“钢院之满井”。

可见，钢院由满井而来，建于满井之上，与“满井”结下不解之缘。故而，至今钢院人仍愿称自己是“满井人”，称校园为“满井村”。

饮水思源，钢院人永远不忘满井的养育之恩。七十年前，正是这口满井哺育了全校几千师生，它不愧是钢院的“母亲井”。七十年来，它深深湮埋于校园之中，用它的精神深深滋润着一代代的北科人。

如今，满井早已超越历史，成为每一位从“满井”流出的北科人心中的家园，成为流向海内外数万校友永远的眷恋。

2022年，在北京科技大学七十年校庆前夕，学校在原满井遗址附近修建满井亭，缅怀“钢院之满井”，既寄托乡情，又扮靓校园。由满井星海文化工作室设计。亭为圆形多柱飞檐敞顶亭，直径6米，高3米，钢架结构，四周铁红色立柱，背景镶嵌“满井”字形图案，突出钢院特色，寓意井井有条、井然有序的科学精神。亭中置圆弧型铜铸地雕，直径1.2米，中间镌刻《满井胜景》铭文。亭内两侧建围椅，供人们休憩小聚。是年4月落成。

满井亭是“钢院之满井”的象征。

花随春来，春迎校庆至。仿佛一夜之间，校园到处鲜花盛开，处处春光洋溢。崭新的满井亭在七十年校庆中诞生，也为校庆盛典添彩。

满井亭坐落在今学生公寓四五斋前的小花园中。古老的苍松翠柏，根深叶茂，经久屹立，似满井沧桑岁月的见证。暮春三月，亭边几株微微泛红的小枫树随风摇曳，奇特的龙爪槐已伸出柔软的新枝叶，茂盛的灌木丛亦被春风吹拂得生机勃勃，刚刚铺就的草坪鲜嫩油绿，次第绽放的月季花好像给花园镶上一条五颜六色的花边，园中草木蓊蔚，一派欣欣向荣。近旁，茂密的竹林挺拔青翠，郁郁葱葱，把铁红色的亭映衬得更加鲜艳。在高大学生公寓的环抱中，满井亭显得既开放大气，又玲珑剔透。

满井亭落成后，即成为学子们的网红之地。从清晨，到黄昏，或小憩、或

阅读、或几人围坐而论、或双双促膝亲昵。夜晚，幽深花园中，一束亭光照射在地雕上，似泉水留影，滚滚闪动，引好奇学生驻足遐思，浮想联翩。

校庆日，来自四面八方的校友闻讯而至，望满井，忆往昔，青春岁月，感慨万千；依井亭，相问候，同窗情谊，终生铭记。一对九旬老教授，相互搀扶着来到满井亭，饱含深情地回忆：曾在满井畔一同学



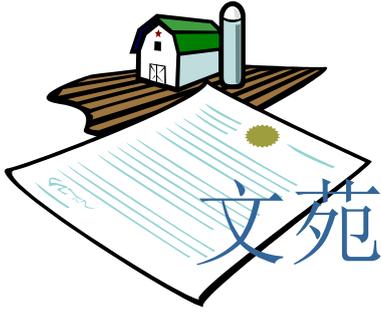
习、一同工作、一同生活，相濡以沫几十载的荏苒光阴。今天，他们又幸福地在“满井”下相依相伴而照，和煦的阳光，美丽的花园，蕴含深意的满井亭，这一切显得多么和谐、温馨、美满，让人艳羡。

古时，满井乃京城胜景；今春，满井亭不愧北科胜景矣！

《满井胜景》铭文：

满井胜景

明清之际，京郊北垞，散落些许“井高于地，泉高于井，四时不落”之满井，清泉突出，冬夏不竭，水常浮起，散漫四溢。井水鳞浪层层，清澈见底，甘甜可口，沁人心脾。井旁苍松绿树，丰草茵茵，小亭掩映，娴静心清。佳节美时，游人如织，泉而茗者，壘而歌者，巾者帽者，熙来攘往，乃京城胜景。



解放区的天

——毛主席的光辉

□周建樑

1949年4月23日，我的故乡江苏常州市解放了。身穿草绿色军装的人民解放军战士，秩序井然，露宿街头，不扰民居。

他们精神饱满，高唱着：我们是解放军，来自老百姓……纸糊的老虎吃不了人呐……在我幼小的心灵中，非常热爱人民的子弟兵。

国民党反动派在常州的统治垮台了，广大人民欢欣鼓舞，扭着秧歌纵情歌唱：解放区的天是明朗的天，解放区的人民好喜欢；民主政府爱人民呀，共产党的恩情说不完；呀呼嗨嗨伊咳呀嗨，呀呼嗨呼嗨……

这是为什么？新旧社会两重天，我所居住的地区，名为庙沿河。我家门前是横跨东西的一条河，东西两端有两座桥，分别为渡仁桥和觅渡桥，水乡江南景色，犹如著名的周庄。但这里居住着社会最底层的劳苦大众：人力车夫、三轮车夫、皮匠、铁匠、石匠、小商人、裁缝、挑大粪的、剃头师傅、屠夫、算命瞎子、工人等。他们衣衫褴褛，过着有了上顿没下顿的日子。物价飞涨，今天可买一石米，明天仅可买几斗米了。国民党反动派官员与土匪勾结，劳苦大众民不聊生，苦不堪言。人民对此深恶痛疾。解放了，人民大众成了国家的主人。当时尽管还是千疮百孔，但政府还是尽力设法安置广大人民群众的工作和生活，社会秩序很快开始安定下来。

当时我在常州市觅渡桥小学（也叫冠英小学），刚读四年级。我党早期领导人瞿秋白先烈曾在此就读。当时的小学教师革命热情非常高涨。以广大群众喜闻乐见的“说书”形式宣传革命老区，例如讲吕梁山英雄传、白毛女、铁道游击队等题材多样的革命文化，让我们小学生鼓动家长们去听，很受群众欢迎。

在学校里宣传革命思想的方式也是多样化的，那时有劳作课，让学生用木材或竹子制作刷鞋的板刷、筷筒、衣架等，在竹板上雕刻“劳动创造

世界、民主、自由、平等、博爱”等字样。在制作作品的过程中向学生灌输革命、民主的思想。

我的语文老师兼班主任是一位女老师，叫张清能，30岁左右，四川人，中等身材，身着西便服，显得十分端庄秀丽。她的语文课，可谓别具一格，给我们讲俄国乡村女教师的故事：俄国革命时期一位女教师，在西伯利亚教育了一批当时俄国革命志士的子女，教育他们成为优秀的革命者，还帮助他们正确的处理恋爱问题……当时我在下面听得出神，讲到动情时张老师会流泪，我也被感动得掉泪。这些在我幼小的心灵中打下了深深的烙印，她有时还教我们唱革命歌曲，如咱们工人有力量。这位可敬的女教师大概不会想到，在她的教育影响下，当时的一名小学生在大学毕业时会想到她，而在选择自己终身的人生道路时，坚定地选择当一名革命的人民教师作为自己的终身职业。这个人就是我。

在旧社会，不识字的群众很多，尽管刚解放不久，党和人民政府在群众中搞扫盲活动，学校也组织我们小学生当小先生，教不识字的成年人和还没有机会上学的孩子认字读书。那时我11岁，也积极参加，当了小先生，还是教导主任。另一位名叫王胜和，比我大两岁，当校长。把一间堆放柴禾的小房间清理后当教室，瞿秋白烈士的故居瞿家祠堂，那时是青云中学，从那里拿了一块小黑板，开始了我们的扫盲识字教学。我十分深刻地记得，我们地区的居委会主任鲍先生，乐于为大家服务，在群众中享有崇高的威望，他非常热情的支持我们，鼓励我们捡破铜烂铁卖掉，来买练习本，把大的裁成小的发给学生。现在回忆起来那时我们是那么的单纯而美好，写到这里一股幸福的情感油然而生。

解放才一年有余，社会风气就如此迅速地恢复了井然有序，对比肮脏的旧社会，简直发生了天翻地覆的变化，完全可以用一句话来概括——路不拾遗，夜不闭户。这就是在毛主席的光辉照耀下，解放区的天。

万春亭看日出

□滕建国

昔日在家乡，最喜登高看日出，无雾的清晨，大海浪高澎湃，登上自家高坡以观沧海。每每看到一轮红日跃出海面，那兴奋、激动，至今难以忘怀。

到京城后，曾登香山、登天安门城楼看日出。今年初春时节疫情稍缓，第一次登上京城最高点——景山公园万春亭看日出。闻着淡淡的玉兰花香，目不转睛地注视着太阳升起的东方，日未出，东方的半边天如初嫁的少女红了脸。随后一轮朝阳从林立的高楼中缓缓升起，红彤彤、亮闪闪，熟睡的紫禁城即刻霞光铺满！中

轴线上的建筑首当其冲迎来了阳光灿烂，仰观，天亮、天蓝；俯视向南，皇城故宫尽收眼底。她，永远年轻貌美，朝朝迎日出，暮暮送日归，造诣深邃，六百年遗世而独立，于初升阳光的照耀



下，流光溢彩，放眼望去，令人心旷神怡，这就是我们最宏伟壮丽的华夏大地！更是中国举世向往伟大的坐标系！同样神奇的是：我们与当年先贤们设计建造故宫时的初衷不谋而合，即天人合一！

北边的鼓楼、钟楼与万春亭遥遥相望迎朝阳，其钟、鼓声每每黎明日出时分唤醒了刚刚沉睡的百姓与京城。怎知，如今的京城早已是不夜城。京城变迁的每一天，钟鼓楼都在赤诚见证而不倦。

忽闻听，天际南来雁鸣送月归，故宫小燕儿飞飞去前门。一派生机盎然，尽趁旭日东升开始新的一天。

朋友说，京城看日落仍是万春亭。好的，届时一定再赏中轴线上的另一番童话美景。

金园诗社诗词作品 17 首

万众一心，国民坚守清零线；百花齐放，社友争题赞美诗
高澜庆《七绝·安心宅家》 张志宏《七绝·抗疫参检》
动态清零不动摇，联防联控见识高。 有序多轮做核酸，妇孺老幼静心安。
阴阳自有核酸定，且自宅家上网聊。 护呵生命党关爱，抗疫神州最帅先。

段凤英《七绝·中国必胜》 佟玉兰《七绝·全民抗疫》
全民抗疫已三年，跋涉艰辛何惧难。 凭窗放眼望蓝天，动态清零战正酣。
聚力凝心不松劲，定除疾疢凯歌旋。 死守严防集众志，山河无碍绽芳颜。

李素琴《七绝·千年一回》 佟玉兰《七绝·步韵高老》
赤日炎炎五月天，耐心排队做核酸。 任凭新冠善飘摇，防控井然招数高。
不烦不躁守真性，动态清零自泰然。 动态清零靠你我，宅家微信解无聊。

王振声《七绝·忘忧草》 赵立合《参检=贡献》
慢品时光静品茶，返身纸笔坐观花。 一天过了又一天，反复排查不怕烦。
阴阳自有核酸定，即便宅家也豁达。 我辈如何多贡献？积极参与做核酸。

《七绝·题蔷薇花》四首

雪松 散人
此花绝胜佳人笑，姿色嫣然流美芳。 入夏方才满架香，迟开皆为让群芳。
妙手巧裁生化境，强如屈子咏霓裳。 若非武帝能知汝，怎胜佳人笑脸扬。

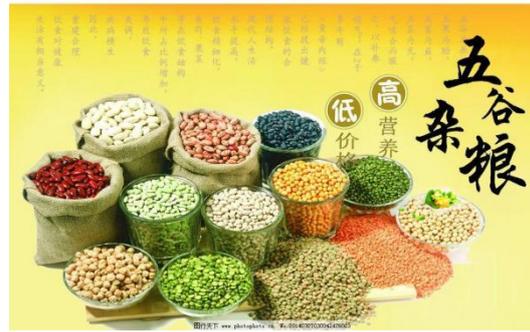
李素琴 佟玉兰
初夏蔷薇盛似墙，雾光浮碧更芬芳。 五月迎来满架香，争奇斗艳溢芬芳。
倚娇酡脸盈盈乐，借力拂风送妙香。 喜得你我眼福饱，笑看瘟神一扫光。

《七绝·题月季花》四首

雪松 散人
蔷薇色彩玫瑰态，菡萏精神宝相容。 曾陪桃李春时雨，更伴梧桐秋后风。
莫道芳菲时有尽，此花无日不春风。 不逐群芳频接替，四时长艳色相同。

李素琴 曹贞源
莫嫌绿刺伤人手，自有妍姿逐月红。 月季开时满院香，姣嫣美丽扰心房。
柳眼桃腮休嫉妒，芳心原不斗春风。 百花待到凋零日，傲雪凌霜艳四方。

何淑兰《七律·松石溅瀑》（题画诗）
险壑云腾紫气升，悬崖陡峭立苍松。祥光笼罩千佛顶，轻雾飘移五老峰。
眼望高岩飞瀑布，耳闻激浪响雷鸣。满目青山莺歌舞，恍似置身仙境中。



香蕉不通便，真正通便的食物是这 14 种

便秘是一种常见的生活困扰，通常是因为生活方式和饮食结构所导致。对于这种类型的便秘，我们可以通过摄入一些缓解便秘的食物改善这一症状，把“吃出来”的便秘“吃回去”。医学上，一般认为有排大便次数（一周少于 3 次）、量减少、排便困难即为便秘。便秘的人可能会有以下症状：大便干结、便硬，像小石头或大理石、排便期间肛门疼痛和不适、排便不净感、腹痛或不适、食欲不强。严重者可能会在大便后，卫生纸擦拭到鲜红的血迹。便秘的风险随着年龄的增长而增加。调查显示：每 100 名 60 岁以上的成年人中约有 33 人有便秘症状。

今天，我们来看看 14 种可以促进排便的食物（看了就知道膳食纤维是个好东西），很多水果就是因为含有的非水溶性纤维会增加粪便中的水分，而水溶性纤维会增加粪便重量，两者作用即可改善排便效率。

1. 水（多喝水果然是真理！）

早上起床后，喝下 2 杯清水（约 500 毫升）。此时，喝下的水 80% 被小肠吸收，10% 被大肠吸收，能有效促进排便。另外，冷水更能刺激肠道，因此也更有助于排便顺畅。每天至少要喝 8-10 杯。可以坚持每晚睡前、夜半醒时和晨起后各饮一杯白开水。

2. 酸奶

许多乳制品，包括酸奶，含有被称为“益生菌”的微生物。益生菌通常被称为“好”细菌，它们可能有助于改善肠道健康和软化粪便。在 2014 年的一项研究中，研究人员调查了一种益生菌酸奶，这种酸奶含有多肽、嗜酸乳杆菌和乳酸双歧杆菌，可以用来治疗便秘。他们发现，每天早上吃

180ml 酸奶，持续 2 周后，就可以缩短，慢性便秘患者排泄物在肠道蠕动的
时间。

3. 豆类、豆制品

大多数豆类，包括扁豆、鹰嘴豆和豌豆的膳食纤维含量都很高，而这些纤维是一种促进良好消化和减少便秘的营养物质。美国 2017 年的一项研究发现，100 克的成熟大豆提供大约 26% 的每日纤维摄入量。同时，100 克的豆类也含有大量的其他营养物质，有助于缓解便秘，如钾、叶酸、锌和维生素 B。

4. 清汤

清汤（不油腻、不浓稠）营养丰富，易于消化。可以为干结的大便添加水分，使其软化，更容易排泄。此外、温热的液体和食物通常也更容易消化。

5. 西梅

西梅（新鲜）和西梅果汁，在世界许多地方，都是便秘患者一种久经考验的家庭补救措施。西梅含有大量的纤维素，可以加速排便。它还含有山梨醇和酚类化合物，有益于胃肠道。2014 年的一项研究得出结论，在参与者每天多吃 100 克西梅的情况下，可以增加排便的频率，提高便秘患者的粪便一致性。

6. 小麦麸

小麦麸是另一种流行的便秘家庭疗法。它富含纤维素，能加速肠道运动，促进排泄物的排出。2013 年的一项研究发现，每天吃含有麦麸的早餐，持续 2 周，可以改善胃肠功能，缓解通常不吃或少吃纤维女性的便秘。

7. 西兰花

西兰花含有磺胺，这可以保护肠道和缓解消化；还有助于防止某些危害肠道健康的微生物过度生长。在 2017 年的一项研究中，健康人群每天吃 20g 生西兰花，4 周后，研究人员发现，吃西兰花的人排便更顺畅，极少出现便秘现象。

8. 苹果和梨

苹果和梨含有几种改善消化的化合物，包括纤维、山梨醇和果糖。同时也含有大量水分，有助于缓解和防止便秘。温馨提示，连果皮一起食用，效果更佳。

9. 葡萄

葡萄的皮肉比很高，这意味着它们富含纤维，而且含有大量的水。为了缓解便秘，尝试吃一些葡萄吧。

10. 奇异果

一般来说，每 100 克奇异果含有约 2—3 克纤维，可增加粪便的体积，加快肠道流动。它还含有活性氨酸，可以促进上胃肠道运动，以及一些可改善消化的其他物质。

11. 黑莓和覆盆子

黑莓和覆盆子富含纤维和水分，可以缓解便秘。不如试着每天吃一些新鲜的黑莓或覆盆子。

12. 全麦面包、谷物和意大利面

全麦产品是纤维素极好的来源，可以增加粪便的重量，加快了材料通过肠道的流动。为了从全麦产品中获得最多的营养，可以尝试吃新鲜的全麦面包和煮熟的谷物，同时许多坚果和植物的种子，也有改善便秘的作用。

13. 植物油

橄榄油和亚麻籽油具有温和的泻药作用，可以缓解材料通过肠道的流动，缓解便秘。这些油还含有一些改善消化的化合物，具有抗氧化、抗菌和抗炎特性。2015 年的一项研究发现，橄榄油和亚麻籽油有助于缓解血液透析人群的便秘。

14. 发酵的泡菜（Sauerkraut，一种德国泡菜）

Sauerkraut 含有益生菌，可能有助于改善消化和减少便秘。这些细菌也可以促进免疫功能和乳糖的消化。2016 年的一项研究发现，2 汤匙自制酸菜含有与益生菌补充剂相同的细菌量。

【药物治疗】

一般来说，有几种类型的泻药可供选择，包括：渗透性泻药，如氢氧化镁和聚乙烯乙二醇；容积性泻药，如甲基纤维素和多聚氰酸钙；润滑油，如矿物油；粪便软化剂，如多糖钠；兴奋剂，如比沙科洛尔。一些天然泻药包括：蓖麻油、森纳茶、芦荟、镁酸盐补充剂。如果非处方或家庭补救措施不能缓解便秘，或者如果便秘成为慢性，应当去看医生或营养师讨论其他治疗方案或饮食结构变化。

此外，要注意生活规律，坚持运动，保持良好的心态。

（来源：医学界消化肝病频道）

数独游戏



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

小幽默

3岁小女孩不听话，
她妈说：再不听话把你扔出去，再捡一个回来。
小女孩沉默一会儿后，低声说：你捡回来的小孩也是不会听话的，
因为，也是他妈不要的！
这回答，绝了。

(摘自网络)

学校动态

▲5月3日上午，北京科技大学雄安校区建设工作领导小组（以下简称“领导小组”）召开第一次全体会议。学校党委书记、领导小组组长武贵龙，校长、领导小组组长杨仁树，其他全体校领导、党委常委以及领导小组成员单位负责人参加会议，雄安校区建设项目指挥部各部门负责人列席会议。会议由武贵龙主持。

5月16日下午，学校召开学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的重要讲话精神座谈会。

5月17日上午，学习贯彻习近平总书记给我校全体巴基斯坦留学生重要回信精神两周年座谈会在线举行。

近日，中央农村工作领导小组通报了2021年度中央单位定点帮扶工作成效考核评价情况。学校获得中央单位定点帮扶工作成效考核评价最高等次“好”，为乡村振兴阶段帮扶工作取得良好开局。



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六

月份80岁以下逢五逢十寿星名单：

王晋敏 马秀云 曹振江 张秋阁 谭宜民 宋产玉 赵利晶 阎淑兰
马胜利 李艳芳 张迎芳

.....
电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn （离退休职工工作处）