

# 金色园地

第八期 (总第 220 期)

北京科技大学 离退休职工党委  
离退休职工工作处 编

2023 年 11 月 9 日

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

## 深入学习贯彻习近平文化思想

### ——论贯彻落实全国宣传思想文化工作会议精神

一切伟大的实践，都需要科学理论的正确指引。宣传思想文化工作事关党的前途命运，事关国家长治久安，事关民族凝聚力和向心力，必须以科学理论为指导，加强理论思维，总结好、运用好党关于新时代文化建设的思想理论成果，更好指引新时代新征程宣传思想文化工作。

近日，习近平总书记对宣传思想文化工作作出重要指示。习近平总书记从全局和战略高度，充分肯定党的十八大以来宣传思想文化事业取得的历史性成就，深刻阐述宣传思想文化工作的重要地位作用，对全面贯彻党的二十大精神、担负起新的文化使命、做好新时代新征程宣传思想文化工作提出了明确要求。习近平总书记的重要指示高屋建瓴、精辟深邃，具有很强的政治性、思想性、指导性，为进一步做好宣传思想文化工作指明了方向。

10月7日至8日，全国宣传思想文化工作会议在北京召开。这是党中央决定召开的一次重要会议。这次会议最重要的成果，就是正式提出和系统阐述习近平文化思想，在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义。

文化兴国运兴，文化强民族强。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把宣传思想文化工作摆在治国理政的重要位置，对宣传思想文化工作作出一系列重大决策部署，推动意识形态领域形势发生全局性、根本性转变。新时代党的创新理论深入人心，社会主义核心价值观广泛传播，中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展不断推进，文化事业和文化产业日益繁荣，网络生态持续向好，全党全国各族人民文化自信明显增强、精神面貌更加奋发昂扬，焕发出更为强烈的历史自觉和主动精神，正在信心百倍书写着新时代中国发展的伟大历史。党的十八大以来，宣传思想文化工作之所以取得历史性成就，最根本就在于有习近平总书记领航掌舵，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。

举旗定向、谋篇布局、正本清源、守正创新，习近平总书记准确把握世界范围内思想文化相互激荡、我国社会思想观念深刻变化的趋势，提出了一系列新思想新观点新论断。新时代以来，围绕宣传思想文化工作，党中央召开的会议之密集、作出的决策部署之全面，习近平总书记论述之丰富系统、深刻厚重，在党的历史上是不多见的。习近平总书记先后两次出席全国宣传思想工作会议，就文艺工作、党的新闻舆论工作、网络安全和信息化工作、哲学社会科学工作、高校思想政治工作、文化传承发展等主持召开会议并发表一系列重要讲话，多次主持召开中央政治局常委会会议、

中央政治局会议审议通过一系列宣传思想文化工作改革发展方面的规划和方案，在各地考察各类文化传承发展项目并提出一系列要求，在多个重大国际场合阐明对全球文化、文明发展和交流互鉴的一系列中国立场和中国方案。在 2018 年 8 月全国宣传思想工作会议上，习近平总书记用“九个坚持”高度概括了我们党对宣传思想工作的规律性认识；在今年 6 月文化传承发展座谈会上，明确了文化建设方面的“十四个强调”，鲜明提出坚持党的文化领导权、深刻理解“两个结合”、担负新的文化使命等重大创新观点，提出建设中华民族现代文明的重大任务；这次习近平总书记重要指示，又对宣传思想文化工作提出“七个着力”的要求。习近平总书记在新时代文化建设方面的新思想新观点新论断，内涵十分丰富、论述极为深刻，是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，丰富和发展了马克思主义文化理论，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，形成了习近平文化思想。

习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破，又有文化工作布局上的部署和要求，明体达用、体用贯通，明确了新时代文化建设的路线图和任务书，标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度，并在我国社会主义文化建设中展现出了强大伟力，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。习近平文化思想是一个不断展开的、开放式的思想体系，必将随着实践深入不断丰富发展。

党的理论创新每前进一步，理论武装就要跟进一步。我们要认真学习

领会习近平文化思想，深刻把握习近平文化思想的重大意义、丰富内涵和实践要求，坚持学以致用，做到学思用贯通、知信行统一。要持续加强对习近平文化思想的学习、研究、阐释，并自觉贯彻落实到宣传思想文化工作各方面和全过程。要深入贯彻习近平文化思想，全面贯彻落实党的二十大关于文化建设的战略部署，聚焦用党的创新理论武装全党、教育人民这个首要政治任务，围绕在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明这一新的文化使命，切实增强做好新时代新征程宣传思想文化工作的责任感使命感，推动各项工作落地见效，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

宣传思想文化工作是一项极端重要的工作。新时代新征程，世界百年未有之大变局加速演进，中华民族伟大复兴进入关键时期，战略机遇和风险挑战并存，宣传思想文化工作面临新形势新任务，必须要有新气象新作为。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻习近平文化思想，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”，更好担负起新的文化使命，不断开创新时代宣传思想文化工作新局面，为强国建设、民族复兴作出新的更大贡献。

（摘自“共青团中央”微信公众号）



## 参观长辛店二七纪念馆

——记退七、二十、二十三党支部

联合党日活动

□退休二十支部 张美娜

1923年，铁路工人在长辛店举行震惊中外的“二七”大罢工，距今已有100年的历史。长辛店铁路机车厂是近代中国工人革命运动的摇篮，毛泽东曾说“中国工人运动还是从长辛店铁路工厂开始的”。2023年9月19日退七、二十、二十三党支部党员，怀着崇敬的心情举行联合党日活动，走进北京长辛店二七纪念馆，探访“北方的红星”。

长辛店二七纪念馆坐落在京西卢沟桥畔，是京汉铁路工人大罢工的主要策源地和发生地之一，是马克思主义与中国工人运动相结合的起点和典范，是为了纪念1923年2月7日京汉铁路工人在中国共产党领导下，举行的震惊中外的“京汉铁路工人大罢工”这一历史事件而建立的革命纪念馆。



纪念馆内包括1个序厅和8个展厅，“北方的红星——长辛店与中国工人运动”专题展，以工人运动的发展历程为主线，以工人运动历史事件为载体，通过长辛店铁路工人参加“五四运动”、创办长辛店劳动补习学校、创建长辛店工会、

建立工人中的党组织，以及参加1923年京汉铁路工人大罢工等事件，展现

中国共产党领导北方工人运动的光辉历史，为世人展现出中国早期工人运动中长辛店铁路工人所作出的独特贡献。

大家在京汉铁路黄河大桥纪念碑、在长辛店火车站用过的大钟、工会收缴会费用过的小布口袋、工人俱乐部证章、“八月罢工”时用的汽笛、“二七惨案”发生时老工人身穿的衣帽等重要文物前驻足。一件件历史文物，一张张感人的图片，一段段震撼人心的文字，烈士们牺牲前的豪言壮语，一幕幕地展现在我们面前。我们仿佛听到当年工人奋起反抗的呐喊，感受到他们为追求真理，捍卫尊严的决心！见证了工人阶级浴血奋战的艰苦卓绝，先烈们“天下兴亡、匹夫有责”的担当精神，让我们感受到二七大罢工时期那些英勇牺牲的先烈的英勇和伟大，他们为了民族独立和人民的幸福，不惜流血牺牲，用生命谱写了壮丽的革命篇章。



通过参观学习，大家纷纷表示，在“二七”京汉铁路工人大罢工一百周年之际，新中国成立 74 周年即将到来之际，来到长辛店二七纪念馆参观学习意义重大。“二七”京汉铁路工人大罢工是中国工人阶级正式登上政治舞台的一次伟大斗争，是中国共产党领导的第一次工人运动高潮中的顶点，彰显了中国工人阶级大无畏的革命精神，在中国工人运动史上写下了光辉的一，同时也给我们留下了宝贵



的精神财富。

红色江山来之不易，中国共产党的成功，不仅来源于领导者的智慧和勇气，更是广大共产党员和人民群众的努力和牺牲赢得的，他们的努力和牺牲，铸就了今天的中国。作为离退休共产党员，我们要继承革命先辈的遗志。学习二七革命精神，坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。弘扬伟大建党精神，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，珍惜今天的幸福生活，认真履行党员义务，积极践行关心下一代工作，做好文化传承，坚决听党话、跟党走，为实现党的二十大确定的奋斗目标，全面建成社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴贡献力量。

## 行走祖国大地 感受发展变化

□退二十一支部 何柏芝

党的二十大报告提出：“从现在起，中国共产党的中心任务是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”。什么是“中国式现代化”？通过今年开展的主题教育，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，在学习中去寻找答案，“中国式现代化是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。中国式现代化是人口规模巨大的现代化；是全体人民共同富裕的现代化；是物质文明和精神文明相协调的现代化；是人与自然和谐共生的现代化；是走和平发展道路的现代化。”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，三年疫情，压抑了太久，今年春暖花开，人们纷纷走出家门，我也加入了旅游大军，行走在祖国的大地上，用脚步丈量大好河山，亲身感受国家的发展和人民生活的变化。



在“百里杜鹃”盛开的四月，我们来到了贵州，被誉为地球彩带的百

里杜鹃景区在贵州的毕节，景区大门，游客排队，放眼望去，花树下满是游人，我真切地体会到“绿水青山就是金山银山”啊！不曾想到，杜鹃花竟然在大树上一团团、一簇簇地盛开，满山满岭，红色、粉色、黄色，还有白色，行走在五彩斑斓的花海中，真是目不暇接，手不停歇，拍照录像，真想把所有美丽都收入自己的手机。离开绵延百里的花海，乘车奔驰在高速公路上，目之所及满眼绿色。我们此行绕行贵州大半圈，到遵义，参观了遵义会议遗址和纪念馆，登上了天空之城梵净山，夜游千户苗寨，行走在贵州的高速路上，车子会忽而钻进隧道，忽而又眼前一亮，原来贵州的高速路是由高架桥和隧道连接起来的，看着平稳疾驰的各种车辆，感触颇多。

感受最深的是贵州高速公路建设和脱贫攻坚。贵州是老少边穷的山区，“地无三尺平，天无三日晴”，资源贫乏，贫困人口多。要想富先修路，国家大量投入修建高速公路，真是遇山打隧道，山与山之间架桥梁，平坦的大道延伸穿越贵州高原、山脉和许多复杂多变的地形，才使“天堑变通途”，并且实现了县县通高速，是件很了不起的大事。在博物馆里我们看到的数字：贵州有18个少数民族聚居，66个贫困县全部脱贫摘帽，923万贫困人口全部脱贫，192万人搬出大山，减贫人数、易地扶贫搬迁人数均为全国之最。全世界已建成的前100座高桥中，有47座在贵州。曾经“地无三尺平”的贵州，如今山间道路畅通，乡村更美、农民更富。贵州脱贫攻坚是中国共产党领导的一场感天动地的大战，是中国减贫的缩影。贵州脱贫攻坚的历史，生动形象地向世人展现和阐释了中国道路、中国理论、中国制度、中国文化的优越性，这就是中国共产党领导的中国特色社会主义。由此，让我们更加坚定了“四个自信”，如今的贵州，山间茶树绿荫成行，漫山遍野的“绿叶子”变成了“金叶子”，大自然赐予贵州的“黄果树瀑布”，天空之城“梵净山”，“千户苗寨”和一座座保存完好的古城，都已经成为全国游客争相打卡的热门旅游目的地，绿水青山正源源不断为贵州人民带来金山银山。

阳光正好的五月，奔向蓝天白云的大西北，翻越高山看湖泊、走进草原观花海、遥望蓝天下的雪山和草地，感受国家这些年对自然生态保护的投入和整治力度非常大，所到景区，环境和景色也今非昔比，和以前大不一样。



在兰州，又一次去游览刘家峡水电站。刘家峡水电站是我们党领导的集



中力量办大事的典范，半个世纪风雨过后，刘家峡大坝依然坚固，水库风光更加美丽，防洪发电源源不断，造福人民和子孙后代。刘家峡水库位于黄河上游，距兰州市 75 公里，是我国第一个五年计划期间中国自己设计、自己施工，自己建造的大型水电工程，

1974 年竣工，兼有发电、防洪、灌溉养殖航运、旅游等多种功能。水库地处高原峡谷，水域面积达 130 多平方公里，湖面辽阔，环境优美，景色壮观，被誉为“高原明珠”。要去“炳灵石窟”，捷径是乘坐水上快艇穿过水库才能到达，当我们乘坐的快艇驶出码头，两岸山峰高低错落，转过山脚，眼前豁然开朗，水面波平如镜，一碧万顷，快艇飞驰，人在画中游，景色胜于挪威的峡湾。

去青海，必去青海湖，因为青海湖是国家 5A 级风景名胜区，是中国最大的内陆咸水湖，湖泊水域面积辽阔，环湖一圈约 360 公里，湖水浩瀚无垠又蔚蓝空灵。湖的周围被群山环抱，而贴近湖畔则是苍茫的草原，牛羊成群，景色壮观，是游玩青海最重要的景区。

十几年前，我曾去过一次青海湖，那时的青海湖刚刚开发旅游，湖边到处是吃鱼的餐馆，还有牵着马匹和骆驼的，好多人都在吆喝揽客，无序开发带来的后果是可想而知的脏乱差。这次让我看到和感受到的则是不一样的风景，车到青海湖二郎剑景区，商业区和景区已经完全被分开，去商业区的饭店吃了午饭，才能开车去景区游览。景区有游客乘坐的环保小火车、电动摆渡车，还有自行车专用道，沿着湖边专门修建了行人木栈道，游人可以在栈道上拍照蔚蓝的湖面，还有飞来飞去抢人手中食物的海鸥。蔚蓝色的湖面一望无际，女游客们挥舞丝巾花枝招展，白色的海鸥像是小精灵，时而低飞时而掠过人群，好一幅人与自然和谐共生的美丽画卷，目睹此情此景，真是妙不可言，美不胜收！顿生感慨：吾生有幸，生于斯，长于此，晚年还能享受如此美丽河山！

▲9月27日，为持续推动用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，进一步发挥课堂实践、校园实践、社会实践、虚拟实践“四位一体”思政课实践教学模式在“大思政”育人格局中的突出作用，学校联合甘肃省秦安县，通过“大思政课”实时教学数字信息平台，以“全面推进乡村振兴的生动实践”为主题，合作讲授了一堂别开生面的数字时代大思政课。

▲10月7日至8日，全国宣传思想文化工作会议在京召开。会上传达了习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示，首次提出习近平文化思想。学校第一时间召开党委理论学习中心组学习会和全国宣传思想文化工作会议精神专题学习会，学习贯彻习近平总书记重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神，深入学习领会习近平文化思想，研究部署贯彻落实举措。

▲近日，中国高等教育学会2022年度“校企合作 双百计划”典型案例评选结果公布，凭借丰富的共促共建活动和突出的育人成效，《北京科技大学-首钢低碳冶金实践基地建设与人才协同培养》被推选为典型案例。

▲近日，中共北京科技大学委员会第一至第三巡察组顺利召开了巡察材料科学与工程学院党委、自动化学院党委、工程技术研究院党委情况反馈大会。党委副书记、纪委书记张大林，三个党委联系校领导党委副书记孙景宏、副校长张卫冬、副校长黄武南，巡察组、巡察办人员、被巡察单位师生代表出席了反馈大会。



▲10月20日，学校党委副书记、纪委书记张大林代表学校党委和纪委对学校近期提任的处级领导干部开展了集体廉政谈话。正处级纪检员、纪委办公室副主任兼监

督检查室主任杜伟主持会议。

▲第三届“一带一路”国际合作高峰论坛于10月17日至18日在北京举行。这是筑就国际友好合作，高质量共建‘一带一路’，携手实现共同发展繁荣，通向美好未来的重要会议。在此次会议中，我校39名志愿者承担5个岗位的关键工作，累计志愿服务时长破1000小时，志愿者们以诚挚的微笑和认真的态度向来自于世界各国的参会代表、媒体记者提供高质量、专业化、全方位的志愿服务，成为保障盛会成功举办的重要纽带。

## 重阳忆初心 敬老暖金秋

——高工学院慰问离退休老同志

金秋送爽、丹桂飘香，在重阳节来临之际，高等工程师学院组织看望慰问离退休老同志，送去组织的关怀和温暖，并向老同志致以诚挚问候和节日祝福。



在离退休老师家中，学院副院长魏鑫、金工实习基地主任王建武等一行与老人家属热情交谈，亲切询问他们的生活和身体状况，详细了解他们的困难和需求。

魏院长表示，学院的发展建设，离不开老同志们的关心支持，他们是学院发展的开拓者和奠基者，是我们的宝贵财富，我们将持续用心用情做好各项工作，让老同志们真切感受到组织的关怀和温暖。



最后，院领导一行殷切叮嘱他们保重身体、安享晚年生活，老同志们对学院的关心和慰问表示感谢，对学院近年来的发展表示由衷的高兴和自豪！



人生最美桑榆晚，最是夕阳别样红。重阳敬老，让爱常在，衷心祝愿老同志们节日快乐、身体健康、阖家幸福！

# 暖暖重阳情，浓浓敬老意

## ——机械工程学院慰问退休老教师活动

金风送爽，秋色宜人，又是一年一度的重阳节。为弘扬尊老、敬老、爱老的优良传统美德，表达对退休老教师的关怀和感恩之情，机械工程学院组织各系主任、支部书记和青年教师成立慰问小分队，走访学院 30 名 80 岁、85 岁、90 岁及 90 岁以上退休老教师，为他们送上学校、学院党委的深切关心和温暖，并致以重阳佳节的问候和美好祝福。

学院党委书记苏栋、副院长景志红及系所干部走访看望了 93 岁高龄的陈端树老师和 94 岁高龄的沈蕴方老师，代表机械学院全体教职工向二位老师为学院发展做出的贡献表示感谢，认真听取了二位老师对学院发展提出的意见和建议，并向他们汇报了学校、学院近年来的整体情况和发展变化，最后为二位老师送上了精心准备的礼品。



学院党委书记苏栋、副院长景志红看望机制系陈端树老师（93 岁）



副院长景志红及工学系老师看望沈蕴方老师（94岁）

10月23日上午学院副院长景志红代表机械工程学院参加了“九九重阳节”2023年重阳节集体祝寿典礼，与机控系80岁高龄李明娣老师一起话家常，赏节目，并为李老师送鲜花、切蛋糕，表达了对退休老师的关爱与祝福。



副院长景志红为李明娣老师（80岁）祝寿

与此同时，机控系、工学系、机制系、机电系、车辆系、零件轧制研究中心和学院机关的干部及青年教师，分别走访到各位退休老教师家中进行看望慰问。

在亲切温暖的氛围中，大家促膝长谈、话旧叙新。各慰问小分队亲切关心和详细地了解了退休老师们的身体和生活情况，与他们聊起了家常，聊到学校和学院近期的工作情况和变化，老教师们不由得回忆起过去在机械工程学院学习和工作的峥嵘岁月，向青年教职工谈起了过去的事迹和成就，对学院近年来的快速发展表示欣慰。对于学院今后的建设和发展，老前辈们积极建言献策，提出了宝贵的意见和建议，给予青年教师科研和教学上的建议和鼓励，希望新一代青年师生能够继续传承北科大优秀的传统精神文化，为国家建设贡献力量。各小组老师认真聆听，牢记在心，对于个人发展和学院建设有了全新的思考和启发。



最后，退休老教师们对学校党委、学院及工会送来的关心和祝福表达了感谢，表示希望能够继续为学校 and 学院建设发挥余热。各小组成员再次向老教师们表达了崇高的敬意和感激之情，希望老教师们一如既往地关注学院的发展，常“回家”看看。

机控系 潘毓淳老师（95岁）



车辆系 高澜庆老师（95岁）

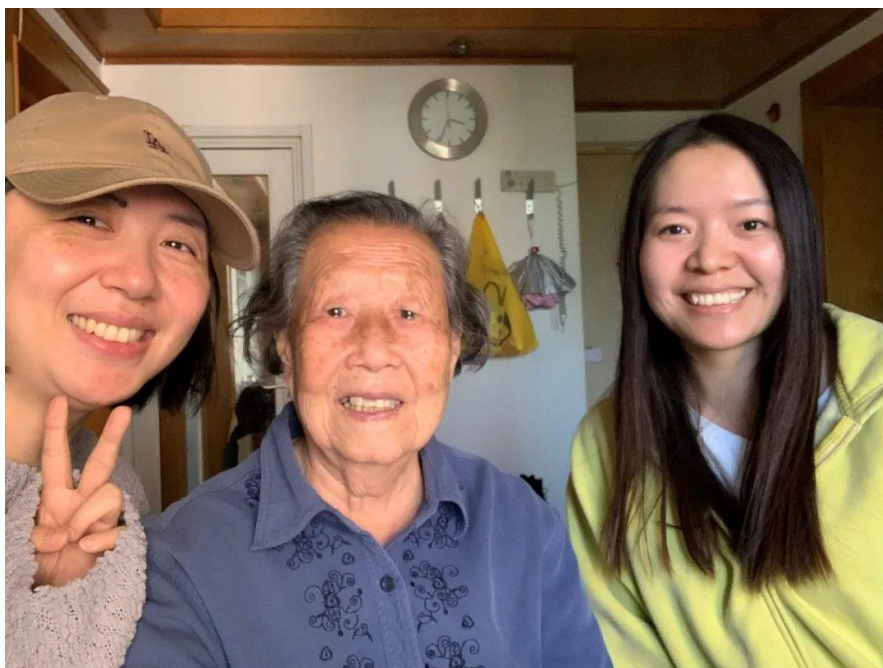


工学系 苗雁宾老师（93岁）





工学系 龙树德老师（92岁）



学院机关 朱笑芳老师（92岁）



机控系 蒋家龙老师 (91岁)



机关 王秋霞老师 (91岁)



机控系 汪家才老师（90岁）



工学系 李正熹老师（90岁）



学院机关 梁郁惠老师（90岁）



学院机关 赵廷洁老师（90岁）



机控系 李谋渭老师（85岁）



机电系 黄畚老师（85岁）



机制系 王品贞老师（80岁）



零件轧制研究中心 王吉生老师（80岁）

## 外国语学院看望老教师



# 离退休工作简讯

## 北京科技大学隆重举行 2023 年重阳节集体祝寿庆典

春发其华，秋收其实。又是一年“重阳”日，每逢佳节倍思亲；又是一份“重逢”情，菊花须插满头归。时光的车轮碾过一道重重的痕迹，留下金秋的收获；凉爽的秋风送来一缕沁人的桂香，激发心中的感怀。



严谨治学、甘为人梯，言传身教、润物无声，成就钢铁事业、锤炼钢筋铁骨，离不开北京科技大学一代又一代教职工的精神传承和执着坚守。2023年10月23日上午，北京科技大学2023年重阳节集体祝寿庆典在铭德楼二楼多功能厅举行，31位八十岁的老寿星参加祝寿庆典。学校校党委书记武贵龙、校党委副书记孙景宏及原单位领导专程前来为老同志祝寿。祝寿庆典由离退休职工党委书记、处长邓波主持。





感恩岁月，温暖重阳，党委书记武贵龙在致辞中祝福老寿星健康长寿，恭祝全体离退休职工节日快乐，健康如意，感谢老同志为党和国家、为学校作出的突出贡献。老同志心系学校发展，武书记做了学校事业发展的情况汇报，与寿星们分享学校取得的成绩，重点介绍雄安新校区的规划和建设情况，恳请寿星们多提宝贵意见建议。



随后，党委副书记孙景宏宣读到会寿星名单，向老寿星们致以诚挚的问候和节日的祝贺。



百尺高台起于垒土，学校所取得的成绩，离不开所有教职员工的努力与付出，其中也凝结着离退休教职工的心血与汗水。后勤管理处处长张东平和材料科学与工程学院党委书记张秋曼分别代表原单位发言，向寿星们表达了敬意与祝福。张东平处长说，感谢老同志作出的重要贡献，我们会



一如既往关心关爱老同志，为老同志们提供帮助，解决生活中的困难，让我们携手共同推动学校取得新的更大的成绩！张秋曼书记表示，特别高兴看到老同志神采奕奕，风采不减当年，作为后辈，感谢每一位老教授、老师们呕心沥血的努力，今天借这个美好的日子，祝愿大家身体安康，松柏常青！

老寿星代表王秀美教授、吕反修教授的发言饱含深情。他们表示，感谢党的培养、感谢国家给予作贡献的机会、感谢学校提供的奋发向上的成长氛围，生命不息，奋斗不止，将会一如既往发挥积极作用。

在喜庆的氛围中，原工作单位领导为寿星们佩戴生日帽、敬献鲜花。校领导给寿星代表张丽英教授、李德荣老师赠送礼物。校领导和老寿星代表陈维老师、李大齐老师一起切生日蛋糕。工作人员将蛋糕一一送到寿星们手中，庆典现场充满了欢声笑语。

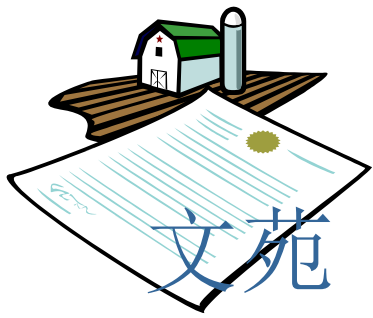


离退休职工工作处精心安排了精彩的节目为祝寿庆典助兴添彩：离退休职工活动中心大家唱活动组的歌舞表演《当兵的人最听党的话》、舞蹈队带来的舞蹈《万疆》以及来自中国戏曲学院的《戏曲串烧》，精彩纷呈，赢得热烈的掌声。

浓情重阳，爱在铭德。大家陪伴老同志共度了一个欢乐祥和的重阳节，为老同志和原单位提供了相聚的机会，传承了敬老爱老尊老的优秀传统文化，庆典活动广受好评。桑榆非晚，晚晴犹红。大家赏节目，话家常，这份陪伴，可换来日方长。

习近平总书记指出，要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年待遇政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。离退休职工工作处将认真贯彻落实党的二十大精神，以习近平总书记关于老干部工作的指示批示精神为指引，心无旁骛、满腔热忱做好离退休工作，切实解决好老同志的实际困难，让老同志安享幸福晚年。

愿老人们岁岁重阳，皆如意；时光不老，常安康！



## 微笑、谈笑，乐龄一族

——校园退休“80后”晨行与话疗见闻

□刘瑞华

金色十月，欢乐国庆，还有那炊烟绕安详，  
深秋最美是重阳；今年10月是第14个全国“敬

老月”，人们倍感喜悦和欢乐！

与之相应，在机械退休支部和学院退休群里的二张照片让大家感慨万千！一张是李春荣老师拍摄的“校园80后晨行合影”，一张是吴继庚老师提供的“80后健康话疗组”聚万秀，大家点赞夸奖，纷纷发言赞不绝口，恰似一场秋季网群相约。

借支部活动了解得知：那20多名老师是持久的晨行者，这只是一次偶然的合影。看老师们微笑着、欢笑着，个个身姿挺拔，眉舒目展；阳光下或银或花或黑的发浪甚是新潮；轮椅代步车上的老师也目光炯炯，精神倍爽！他们平均年龄88岁左右，有曾参与抗美援朝92岁的谢影奶奶，有老领导李静波老师，有沈老师、陈老师等教授们，退休前似乎多与机械学院着染；他们乐观乐活，向阳向善，皆在“管住嘴、迈开腿”的自律下，力争不给社会添负担，少给家人添麻烦；坐拥信条：循光前行，和着节气四季赏；跟党指引，余生精力内发热发光！学习贯彻党的二十大精神，乐龄共享新时代，堪称校园里退休“80后”一道亮丽的风景。

机械学院退休的康老师因老伴驾鹤先西，自己在家想不透、闷不出，影响孩子们工作，还无奈；好在晨行的老师们及时发现，一次二次三次……不懈坚持邀请，盛情之下康老师终于入队了！在一个个暖色柔光的日子里，大家共倾听、共交流、共情长，谈笑风生，将生活嚼得有滋有味，把日子过得活色生香，一颗颗浸透了人间烟火的贴心，笑暖着你我他。机械学院年轻的老师，遇到科研难题与疑问，也常邀请老教授们出谋划策，共论方

案；学生们不时也来找老师们答疑解惑，聊上二、三句，如请谢奶奶讲抗美援朝的故事等等。

看那“80后健康话疗组”聚万秀园，秋的渲染和深情，日子里的小欢喜、小确幸，都值得笑迎笑对笑分享。以机械学院退休的吴继庚老师为召集人的“80后健康话疗组”年均89岁，三年来，坚持传递正能量，放大开心与快乐；集思广益，畅所欲言，如国庆74周年的喜悦、杭亚19届的精彩；更有读原著、学党史、讲信念，学科学、谈养生、话健康；沉浸在学习《国家积极应对人口老龄化中长期规划》里，有讨论、有辩论，还有思考与反馈。胡院士多是寻着话题来，留着问题去；形势科技的、教学育人的，还有体会和感悟，毫无保留“话”到位，一来二往四五去，大家都在谈笑之间长知识、增友谊、共勉力。

风凉、笑爽，色健、人情暖。微笑是会传递的，善良是会接力的。微笑是最有治愈力的力量。今年的10月1日是第33个“国际老年人日”，也是中国的“老人节”，寓意老年人健康长寿，倡导“老吾老以及人之老”，尊老爱老是中华民族的优良传统和美德！我们心怀感恩、心存敬畏，让心底美好的愿望，随微笑的岁月丰盈，不变初心，不负遇见，乐龄共享新时代，平安喜乐多康泰！

## 癸卯重阳

□宋继林

岁岁重阳今又是，怀来近美晚秋寒。保安战役决生死，统帅诗词震宇寰。  
湿地公园天地阔，官厅水库蚌鱼鲜。未瞻存瑞纪念馆，唯盼明朝仰峻颜。

## 有感重阳节

□滕建国

岁岁重阳，今又重阳，一束康乃馨，心有万千言。一口生日蛋糕，甜香心肺间。一声亲切问候，泪流满面。

昔日青少年郎，三尺讲台献力量！今日桃李天下，竟已满头白发。最是初心无悔，真想重回十八。

记得儿时重阳，随父母爬山岗。说是辞春辞夏，登高踮脚远望。纳天地之正气，祈福平安健康。满山菊花开放，姐妹头上花黄。回家喝杯菊花茶，吃上一盘菊花糕。虽说酒席欠丰盛，重阳全家乐开花！

自古重阳节老人节，人人必经此生序列。老吾老以及人之老，尊老美德永不凋谢！

八秩喜逢重阳节，劝君必坚持不懈，自信人生百余年，路上如许重阳节！

十月二十三日重阳节，离退休处的领导和同志们为科技大学离退休的八十岁老寿星们精心准备了一场庆生盛宴。为此有感而发。

## 爱我中华

□沈澍元

一

中华人民共和国，诞生七十四年多。世界格局大改变，喜看东方结硕果。人民幸福上楼台，张张笑脸岁岁歌。石榴抱籽一团火，大业复兴金灼灼。

二

中国大地变了样，机械滚动五谷香。草原奔腾牛羊壮，镰刀斧头闪金光。绿水青山连绵接，中国特色生态强。世界各地命共同，天地日月唱交响。

三

铁血荣光战旗红，新征程中军号响。把祖国装进胸膛，把人民当作爹娘。坚实踏上征程路，祖国的铁壁铜墙。多少青山忠骨埋，痛入骨髓那能忘。

四

一笔一画写人生，镜装胸膛照自身。面临复杂大变局，坚定信仰铸国魂。学习讲话要心通，爱国情结日日深。习总书记领航舵，爱我中华志长存。

# 歌颂祖国

□许尔恂

今年是全面贯彻党的二十大精神开局之年，改革开放 45 周年，“一带一路”倡议提出 10 周年。共和国正在书写新的新篇章。

今日中国，奋进的脚步愈发铿锵。面对更趋复杂严峻的国内外环境，一项项政策的支持，一个个经营主体迎难而上，一项项建设全面提速。中国经济恢复速度仍然处于领先地位。

今日中国，创新的活力愈发奔涌。国产大飞机 C919 订单落地，今年以来，重大创新成果竞相涌现。从电动汽车，锂电池、太阳能电池“新三样”出口表现，创新这个第一动力明显增强，持续赋能高质量发展。

今日中国，攻坚的决心愈发坚定。深化党和国家机构改革，推进国家治理体系和治理能力现代化，促进民营经济发展壮大的意见发布，持续深化医药卫生体制改革，破解人民群众看病难看病贵……以改革为楫，“中国号”巨轮乘风破浪开新局。

今日中国，进取的精神愈发昂扬，全党上下在深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，理想的旗帜高高举起凝聚起党心民心，激发起强大力量。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，中国人民坚持走自己的路，前进定力无比强大。

我们所处的时代是催人奋进的伟大时代，我们进行的事业是前无古人的伟大事业。74 年前，第一面五星红旗在首都冉冉升起，中华民族迎来了站起来，富起来的伟大飞跃。迎来实现伟大复兴的光明前景。全国人民都怀着无比喜悦的心情，都为我们伟大的祖国感受到鼓舞和自豪。

74 年来，靠的就是中国共产党一代又一代的顽强拼搏，中华民族自强不息的精神。创造了经济快速发展和社会长期稳定的奇迹。从一辆拖拉机都不能造，到拥有世界上最完备的工业体系；来之不易要珍惜。

特别我们要教育好子孙后代，学好传统文化，做好中国人。深知祖国

才是我们的依靠，只有祖国强大稳定才能是我们老百姓幸福可靠的保证！我们拥护中国共产党，拥护以习近平同志为核心的党中央领导。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，理想信念毫不动摇，不忘初心，做一个合格的共产党员。

## 男女表演唱《当兵的人最听党的话》

□李定一

白发男女二十人，平均年龄七十八。穿上军装精神爽，党叫干啥就干啥。历练酷暑迎金秋，多场演出乐哈哈。牢记使命初心在，晚霞满天再出发。



## 五绝·悼念李总理

□陈世禄

哀花铺满地，  
泣泪洒千行。  
总理西游去，  
通国悼念殇。



## 金园诗社诗词作品 25 首

敬老节，离退休老人精气爽；登高日，莅临高处感怀多

柏士兴【双调】《折桂令·重阳》（张可久体）

正金风玉露凝霜。浩宇悠悠，烟水茫茫。月朵飘香，丹枫变色，萸袋呈祥。  
欣此天高气爽，敬祈翁妪安康。岁月芬芳，耳目聪明，福寿绵长。

赵立合集句奉和（正格）

霎时间、绿鬓成霜。远岫参差，烟树微茫。桂子收香，冰轮寒色，月律开祥。  
忆往昔、英姿飒爽；看如今、诸事安康。独对秋芳，露冷风高，昼短歌长。

李素琴步韵奉和（倪瓒体）

恰秋深、枫叶凝霜。万物凉秋，逝水茫茫。玉桂飘香，层林尽染，寿客呈祥。  
思过往、青年气爽；看今朝、老妪安康。韵海寻芳，乐气升腾，快意悠长。

佟玉兰步韵奉和（正格）

适金秋、转露为霜。晓色熹微，暮海苍茫。嘉果飘香，澄田滚浪，大地呈祥。  
曾有幸、英姿飒爽；更欣然、体健身康。秋韵芬芳，名利清薄，静逸恒长。

马丽步韵奉和（正格）

又重阳、露已为霜。远岫绵绵，云水苍茫。丹桂飘香，寒菊吐艳，天地呈祥。  
曾记否、风华健爽；转瞬间、岁晚丰康。秋韵春芳，轻点诗行，白发情长。

李素琴《江城子·重阳》

天高气爽又重阳。野菊黄，桂花香。举目苍穹，红叶最牵肠。鸿雁南飞声渐  
远，秋欲老，路犹长。桑榆向晚映霞光。鬓凝霜，又何妨。学步邯郸，  
韵律醉心房。探路书山勤有径，平仄里，觅华章。

雪松步韵奉和

枫林尽染沐斜阳。女华黄，茱萸香。登高望远，怎不动柔肠。漠漠平沙初落  
雁，明霞灿，暮云长。江涵秋影好时光。纵严霜，亦无妨。开卷有益，  
勤勉在书房。何叹如今衰老矣，心犹健，赋兰章。

马丽步韵奉和

又逢九九到重阳。蟹儿黄，米糕香。岁晚秋凉，谁与诉衷肠。叶落纷纷风有  
意，鸿雁远，夜风长。欣观菊朵灿霞光。露凝霜，又何妨。情寄春晖，  
梦在暖心房。致远登高千里目，寻美韵，渐成章。

佟玉兰步韵奉和

年年岁岁历重阳。稻摇黄，果飘香。四野斑斓，秋韵荡柔肠。气爽登高抬望  
眼，天地阔，水云长。桑榆唱晚谱霞光。屡经霜，贯无妨。暮乐朝欢，  
雅趣恋文房。毫墨古稀皆有梦，心有爱，定成章。

陈世禄《七律·重阳赏菊》

千姿百态荟霜天，姹紫嫣红赛牡丹。  
又到重阳寻胜地，喜看月朵展华颜。  
露衣寒露凝方重，吐蕊秋芳绽正酣。  
尽兴赏菊城满客，撷花金翅庆丰年。

梁桂琴《七律·重阳杂感》

京邑重阳天渐凉，诗朋园地献华章。  
国际风云多变幻，世间鬼蜮甚猖狂。  
幸逢禹甸新时代，欢度佳节纳瑞祥。  
但愿姬翁圆好梦，延年益寿享安康。

王振声《重阳登香山有感》

九九登高风满楼，林岚扶雾扰烦忧。  
黄栌染色藤缠秀，曲径盘山鬼见愁。  
雨打枯枝催落叶，寒临硕鼠匿松球。  
鬓衰尤念家国事，多事之秋看五洲。

马丽步韵奉和王振声

九九登高楼外楼，霜天万里雾添忧。  
栌黄枫酳叶将落，水瘦风凉鸟愈愁。  
曲径香炉逐日月，悠长古韵若琳球。  
沧桑千载雄姿在，岁岁花开誉五洲。

王振声《秋游放歌》诗作撷英

七绝·鸟语晨风

玉露金风沐早霞，逸叟晨晖探篱花。  
侧听燕雀悄悄话，妙语谐音胜品茶。

七绝·候鸟应秋

匆匆北雁逐星辰，瑟瑟寒鸦半隐身。  
试问鸿鹄何日返，明年此地再逢君。

七律·金陵拜月

月下秋娘三炷香，银簪玉佩入前堂。  
轻烟袅袅环帷帐，青鸟翩翩绕锦梁。  
祈盼生灵少涂炭，拜求环宇共安康。  
此情切切倾丹桂，燃尽忧思候曙光。

七律·秋游放歌

白山黑水路迢迢，暮鼓晨钟夜伴涛。  
玉美无非和氏璧，石顽莫属赵州桥。  
鬓衰尚有童心在，体弱依然华发飘。  
阅罢春秋唱冬雪，谁说雁老不云霄。

何淑兰《七律·重阳吟秋》

凉风过耳驱炎热，秋日霞光映大河。  
吐玉棉桃开沃野，喷香花果染阳坡。  
良田万亩铺金毯，碧水千湾唱赞歌。  
立柱青峰如画笔，伟宏浩卷震心窝。

宋继林《七律·重阳杂感》

九九昏鸦屡撞头，亚欧纷乱一锅粥。  
南洋挑衅群狼舞，东岛放毒普世忧。  
巴以炮轰伤大众，俄乌拉锯筑深仇。  
中华不怕不招事，公正公平誉五洲。

雪松步韵奉和王振声

岑岭岚光映画楼，重阳揽胜正销忧。  
近观穆穆玉华寺，远眺巍巍鬼见愁。  
金鹿涌泉圆绮梦，兰芳题记若琳球。  
枫栌染赤漫山野，我自行吟橘子洲。

柏士兴《七律·重阳咏怀》

重阳缘于曹国公，驱邪纳福世尊崇。  
丹枫欲变动诗兴，黄菊初开醉眼瞳。  
靖节遂心朋送酒，孟生登岭帽吹风。  
感恩敬老承传统，夕照明霞分外红。

七绝·冷月秋声

金乌西坠柳丝长，明月初升挂冷霜。  
蟋蟀花丛鼓秋瑟，琴声夜夜赞菊香。

七绝·秋歌小月河

玉带金堤小月河，菊黄草绿影婆娑。  
斑鸠不解霜晨意，却对秋风唱夏歌。

七律·项王故里（宿迁）游

宿迁遗韵楚国风，项羽魂游归故城。  
鸿宴推杯刀斧现，项庄舞剑沛公惊。  
鲲鹏鏖战乌江咽，楚汉相争帝业成。  
千古风流多轶事，不因成败论雌雄。

七律·天上人间

冰轮璀璨是如胆，闪烁群星灿若澜。  
望断银河寻闹市，遨游云海觅风帆。  
玲珑玉兔牵彩练，寂寞广寒奏管弦。  
玉露琼浆添雅兴，桂花美酒醉群仙。

# 金园诗社沉痛悼念李克强同志

赵立合《挽联》

克己奉公，埋头苦干，两袖清风扬正气；  
强国立世，奋力前行，满腔热血为黎民。

“克己奉公、埋头苦干”，摘自《毛主席语录》；“立世”化自毛泽东名句“自立于世界民族之林”。

李素琴《江城子》

黄浦江畔血凝霜，不思量，总难忘。四海哀鸣，九域共悲伤。不幸今朝传噩耗，哭总理，泪汪汪。十年勤政太匆忙，有担当，业辉煌。儒雅英姿，沥胆断肝肠。两袖清风留热土，如北斗，放光芒。

柏士兴《诉衷情》

英年早逝梦魂销，雄魄上青霄。神州万众哀泣，大地涌悲涛。好总理，谓贤豪，立高标。忠心赤胆，实干兴邦，勤政昌朝。

王振声《七律 丰碑》

十年肝胆人憔悴，儒雅博学敢作为。小碗清粥催热泪，湿泥两腿绽红梅。黎民棚户问寒暖，国际风云解堵围。天地之间留杆秤，民心民意是丰碑。

王振声《七绝四首》

心系民生不染尘， 一身正气定乾坤。 秋寒折柳送君去， 民意滔滔赞忠魂。	噩耗传来举世殇， 痛失华夏好儿郎。 爱民勤政身心倦， 满目菊花送克强。	秋寒十月夜深沉， 傲骨丹心照后人。 此刻国民哭总理， 江河一泄漫昆仑。	一任秋寒泪始干， 音容笑貌百花前。 谦和审慎唯民意， 落叶纷纷化纸钱。
--	--	--	--

佟玉兰《七绝》

为官多载九州梁，福祉民生重任当。  
破壁开新功至伟，戛然而止举国伤。

佟玉兰《七绝》

骤闻噩耗泪沾襟，总理音容永驻心。  
束束鲜花思不尽，行行诗句寄情深。

高澜庆《七绝》

满腹经纶贯外中，振兴经济立奇功。  
虚怀若谷听民意，依靠人民万事兴。

梁桂琴《七绝》

人民总理人民爱，噩耗传来举世哀。  
青史留名永难忘，鞠躬尽瘁好英才。

柏士兴《七律》

噩耗传来何恻哉，宛如晴朗炸惊雷。  
苍山有雨皆成泪，白水无波不胜哀。  
心系人民为典范，业辉祖国誉崇埃。  
良操美德千秋在，亮节高风万古恢。

何淑兰《七律》

总理西游举世悲，国旗半下泪花飞。  
呕心沥血为民众，竭虑殚精耸巨碑。  
意志坚如松柏翠，忠贞共与天地辉。  
江河湖海齐歌颂，一世功德万古垂。

马丽《七律》

晨闻噩耗浑如梦，浓雾迷蒙泣有声。  
儒雅博学担大任，清廉守正体民生。  
铿锵话语今犹在，伟岸身躯惜远行。  
赤胆忠肝昭日月，丰碑永铸众心中。

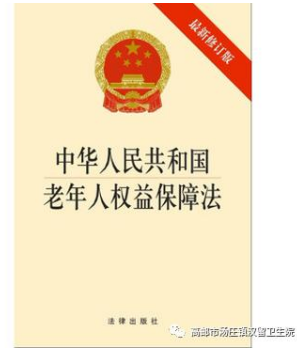
李素琴《七律》

黄花静静漫街墙，此刻人人欲断肠。  
德盛在民长不没，功丰垂世久天长。  
鞠躬尽瘁求国富，风范终生为庶强。  
运策十年明月鉴，浩然正气耀东方。

噩耗傳來何慟哉  
宛如晴朗炸  
驚雷蒼山有雨  
皆成淚白水無  
波不勝哀心係  
人民為典範業  
輝祖國譽崇  
埃良操美德  
千秋在亮節  
高風萬古恢

七律痛悼李克強總理癸卯姝  
柏士興撰書





## 老年人的这些权益受法律保护！

老年人应享有的法定权利

### 01 受赡养和扶养权

《中华人民共和国民法典》（自2021年1月1日起施行）

#### 第一千零六十七条 第二款

成年子女不履行赡养义务的，缺乏劳动能力或者生活困难的父母，有要求成年子女给付赡养费的权利。

《中华人民共和国民法典》（自2021年1月1日起施行）

#### 第一千零七十四条 第二款

有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已经死亡或者子女无力赡养的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。

《中华人民共和国老年人权益保障法》

#### 第十四条 第一款

赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

《中华人民共和国老年人权益保障法》

#### 第二十三条

老年人与配偶有相互扶养的义务。

由兄、姐扶养的弟、妹成年后，有负担能力的，对年老无赡养人的兄、姐有扶养的义务。

解读

赡养和扶养老年人不仅是伦理道德的要求,更是我国法律明文规定的义务。老年人的赡养人和扶养人主要包括四类:一是子女;二是配偶;三是兄弟姐妹;四是有负担能力的孙子女、外孙子女。

赡养人和扶养人应当在经济、生活、精神上履行赡养和扶养义务,尊重、关心和照料老年人。

## **02 婚姻自由权**

### **《中华人民共和国老年人权益保障法》**

#### **第二十一条**

老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。

赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

#### **解读**

未婚、离婚、丧偶的老年人依法享有婚姻自由的权利,包括结婚自由和离婚自由。老年人的子女、亲属及其他任何组织和个人不得干涉老年人的婚姻自由,赡养人亦不得以老年人的婚姻关系变化为由拒绝承担赡养义务。

## **03 自主处分财产权**

### **《中华人民共和国老年人权益保障法》第二十二條 第一款**

老年人对个人的财产,依法享有占有、使用、收益和处分的权利,子女或者其他亲属不得干涉,不得以窃取、骗取、强行索取等方式侵犯老年人的财产权益。

### **《中华人民共和国民法典》(自2021年1月1日起施行)**

#### **第二百零七条**

国家、集体、私人的物权和其他权利人的物权受法律平等保护,任何组织或者个人不得侵犯。

#### **解读**



老年人的合法财产受到法律保护，老年人有权自由处分个人财产，或者以遗嘱的形式处分个人财产，子女、亲属或者其他组织不得干涉老年人对于财产的处分权，不得夺取老年人的财产。老年人以分

家析产或遗嘱的形式处分个人财产之后，赡养人不得拒绝赡养。

#### **04 法定社会保障**

##### **《中华人民共和国老年人权益保障法》**

##### **第二十八条**

国家通过基本养老保险制度，保障老年人的基本生活。

##### **《中华人民共和国老年人权益保障法》**

##### **第二十九条 第一款**

国家通过基本医疗保险制度，保障老年人的基本医疗需要。享受最低生活保障的老年人和符合条件的低收入家庭中的老年人参加新型农村合作医疗和城镇居民基本医疗保险所需个人缴费部分，由政府给予补贴。

##### **《中华人民共和国老年人权益保障法》**

##### **第三十三条 第一款**

国家建立和完善老年人福利制度，根据经济社会发展水平和老年人的实际需要，增加老年人的社会福利。

##### **解读**

老年人有从国家和社会获得物质帮助的权利，为保障和提高老年人的生活质量，国家正大力推进和完善养老保险、医疗保险、专业护理、住房保障、慈善福利、社区配套等各项社会保障制度，对于经济困难、无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人等情况特殊的老年人，依照有关规定给予救助。

## 05 享受社会优待

### 《中华人民共和国老年人权益保障法》

#### 第六十八条

制定法律法规、规章和公共政策，涉及老年人权益重大问题的，应当听取老年人和老年人组织的意见。

老年人和老年人组织有权向国家机关提出老年人权益保障、老龄事业发展等方面的意见和建议。

### 《中华人民共和国老年人权益保障法》

#### 第七十一条

老年人有继续受教育的权利。

国家发展老年教育，把老年教育纳入终身教育体系，鼓励社会办好各类老年学校。

各级人民政府对老年教育应当加强领导，统一规划，加大投入。

#### 解读



老年人有参与社会发展和共享发展成果的权利。国家和社会充分尊重老年人的知识、技能、经验和优良品德，保障老年人参与经济、政治、文化和社会生活。国家为老年人参与社会发展创造条件，老年人也可以通过各类组织，参与各项有益身心健康的学习和社会活动。

#### 老年人合法权益受到损害，应当如何维护？

老年人与家庭成员因赡养、扶养、住房、财产等问题发生纠纷时，可以前往家庭成员所在地人民调解委员会或者请求其他有关组织进行调解，如调解不成，可以向人民法院提起诉讼。



老年人合法权益受到损害后，亦可直接向人民法院提起诉讼。对于经济困难的老年人，可以向当地司法部门的法律援助中心**申请法律援助**，在诉讼时可以**申请减、免、缓交诉讼费**。

对于虐待、遗弃老年人，抢夺、骗取、偷盗、故意毁坏老年人财产，干涉老年人婚姻自由等严重侵害老年人合法权益的行为，可以向公安机关报警处理，对于违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；**情节严重构成犯罪的，将依法追究刑事责任**。

随着经济社会的不断发展，国家积极出台一系列保障老年人权益的各项政策和制度，加大力度改善老年人的生活、健康和安安全全，力争实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。保障老年人合法权益是全社会义不容辞的共同责任，任何组织、个人都不得侵犯老年人的合法权益，当老年人合法权益受到侵害时，可以参考上述维权途径，及时运用法律武器维护自身合法权益。

（来源：北京朝阳法院）

## 知识长廊



### 这 20 个字蕴涵中医养生的智慧， 《黄帝内经》都给您总结好了

日常养生保健若用错了方法，不仅对身体健康无益，甚至有害。那么，如何科学掌握中医“治未病”知识，远离养生“误区”，为身体健康保驾护航呢？

《黄帝内经》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”这是老祖宗告诉我们健康长寿的基本方法，具体解释如下。

#### 法于阴阳

自然界阴阳消长的气候变化是固定、有规律的，人们要想长寿健康，必然要顺应其变化。所以我们的生活起居也要有规律。怎样才是有规律的生活呢？

起居有常，睡觉、起床要有规律，昼醒夜眠，不要睡眠颠倒，不要熬夜，不要赖床，要养成睡子午觉的习惯。因为熬夜伤津耗气，赖床伤阳气。

饮食有节《黄帝内经》有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味和而服之，以补精益气”，这是饮食的基本原则。意思是说，饮食要有节制，不要过饥过饱，要有规律，吃饭要定时，营养要全面均衡，不要挑食偏食。



顺应季节四季气候各异，春多风，夏多暑热，秋多燥，冬多寒。《素问·藏气法时论》云：“肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬”，所以四季养生要遵从春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾的原则。肝喜调达恶抑郁，养肝当顺其条达之性，常令心情舒畅；心属火藏神，夏易亢，养心当静，静养神以潜心火；脾喜燥恶湿，长夏多湿易碍脾，养脾当重祛湿邪；肺为娇脏，喜柔润，秋燥易伤肺，养肺当以滋润；肾为水火之脏，中藏元阴元阳，为人生命之根，冬寒易伤肾中阴阳，冬养肾当温补。

### 和于术数

“和”即为调和。“术”乃为修身养性之法。“和于术数”是指要掌握养生健体之术。中医养生术种类繁多，按摩、刮痧、拔罐、太极拳、五禽戏、易筋经、气功等，其目的都是通过运行气血而达到强身健体、延年益寿的目的。

健体之术有主动和被动两种。主动的简言之就是自己锻炼、自我按摩等。被动的养生术就是常用的中医适宜技术，包括针灸、推拿、刮痧、

足疗等。选用何种“术数”？一些人仍然缺乏此方面知识，存在知识的盲区。不同的养生术有不同的保健和治疗功效，在此提醒人们最好到正规医疗机构，辨体强身，根据自己体质状况选择科学的方法才能强身健体。如身体虚弱的人不宜刮痧、拔罐等，选择最适合自己的方法，才能起到满意的效果。

### 恬淡虚无

情绪是导致疾病的重要因素。《灵枢·百病始生》说：“喜怒不节则伤脏。”《素问·阴阳应象大论》：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。

“恬淡虚无”是指思想安定，情绪稳定。情绪稳定则气血各安其乡，气血平和则人健康无病，所以人们要调节情绪，保持平和恬静的心态其实就是最好的健身方式。



### 不妄劳作

“作劳”即劳作，休息和劳动之意，“劳”包括劳力、劳心、房劳等方面。含义有三：一是劳力方面要有劳有逸，劳逸适度；过劳耗气，过度安逸也伤气；二是劳心方面不要思虑过多、思考过度；其三是节制“房事”，不要妄泄肾精。“以妄为常，醉以入房，以欲节其精者，以耗散其真”是造成早衰的重要原因。如能按照正确的方法养生，方有希望达到年百岁而动作不衰的状态。

总之，中医“治未病”的思想告诉我们，要想身体健康，坚持科学的养生方法才正确，不损即是养。而养生方法之全面，要因人、因时、因地而异，选择适合自己的养生方式，才是最好的。

（来源：中国中医微信公众号）



## 老年人心理健康的四信号、五原则

国际上通常看法是，当一个国家或地区 60 岁以上老年人口占人口总数的 10%，或 65 岁以上老年人口占人口总数的 7%，即意味着这个国家或地区的人口处于老龄化社会。我国 2000 年开始进入老龄化社会，随着人口老龄化进程的加快，老年人除了身体各项机能下降外，心理也会出现一些问题。

四个常见的老年精神“异常”信号

异常信号：

一是怪，是指行为、语言、生活习惯等明显改变，出现一些怪异。


二是疑，即无中生有或认为同事、邻居、亲属等对其迫害。

三是懒，是一种与其本人一贯表现不相符合、超乎常情的病态“懒”。

四是呆，表现为患者呆滞少动、反应迟钝、动作缓慢、言语吞吐。

那么，老年人该如何保持心理健康呢？

总结出来就是“一二三四五原则”。

 一个中心

老年人应该保护好自己的身心健康。老年人只有身心都健康，才不会给社会和家庭造成负担，这本身就是对社会和家庭作贡献。一个身心健康的人，他的生活质



量才能提高，才能享受到生活给予的乐趣。

### 🍬两个点

潇洒一点，糊涂一点。老年人应该活得更轻松一些、宽容一些。潇洒者，自然大方，轻松自如，不拘束；糊涂者，大彻大悟，淡泊宁心，不为琐碎事所扰。人生苦短，生命才是第一位的，何必斤



斤计较那些生活中的无聊琐事？糊涂一点，宽容一点，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，何乐而不为呢？

### 🍬三个忘记

忘记年龄，忘记疾病，忘记恩怨。老年人不要总担心自己年事已高，疾病缠身，也不要总回忆过去的恩恩怨怨。生老病死是人生的自然规律，没有人能够逃脱这个过程，所以没有必要对必然



要发生的事情过分担忧。人生旅途中难免会有一些风风雨雨、坎坎坷坷、恩恩怨怨，没有必要对已经过去的事情斤斤计较。老年人应该放松自己，乐观地生活，这才是最重要的。

### 🍬四老

有个老伴、有个老窝、有点老底、有几个老友。老夫老妻在精神上相互安慰寄托，在生活上相互照顾关怀，是其他关系所无法替代的，夫妻间的感情沟通对养生



保健非常有益；有个老窝，老年人一定要有一所属于自己的住宅，才会有安全感，才有利于身心健康；有点老底，老年人应该老有一些积蓄以备不时之需，手中有积蓄能够及时拿出以解燃眉之急；有几个老友，老年人应该有几个老朋友，平时一起聊聊天，有事相互帮帮忙，对养生保健很有好处。

### 🌸五要

要放、要跳、要笑、要俏、要聊。

要放，老年人要放下架子，保持一颗平常心，这对于有社会地位的人来讲尤为重要。老年人离退休后，不要再讲我是某某长、我是老专家、我是老教授、我是著名艺术家，想当初我如何如何等。要把自己放在一名普通老百姓的位置，用一颗平常心来看待问题和处理周围事物，心态才会平和，身心才会健康；要跳，老年人要经常活动，而不是单纯指跳舞。“生命在于运动”，运动可以增强体质，使机体充满活力，还可以调节情绪；要笑，老年人要对生活充满乐观情绪，时时保持着愉快的心态。每天对着镜子笑几次，就会有好心情；要俏，老年人的穿着要漂亮一些，让自身的形象更美一些，这样就会感觉年轻了许多，别人也会看到其焕发出的青春朝气；要聊，老年人要经常与别人进行思想和感情交流。封闭自己和孤独感是危害老年人身心健康的重要因素，是引起老年抑郁症和阿尔茨海默病的原因之一。聊天是一种最经济实惠而且又非常有益于身心健康的活动，对防治抑郁症和痴呆均有益处。



（摘自网络）

# 生活百科



## 梳头得法 养出精气神

梳头是日常生活中的一件小事，可以让我们头发平顺，保持良好的仪容。其实，梳头还是一种有效的养生方法。

### 梳头养生 奥妙何在

俗话说：“头梳千遍，病少一半。”人的头皮内分布着丰富的毛细血管和神经末梢。梳头可以刺激头部神经末梢，缓解神经紧张；促进血液循环，改善头皮供血；还能使皮下腺体的分泌增加，改善头发干枯等问题。

中医认为，“头为诸阳之会”。头部毛发覆盖区域有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经五条经脉循行经过，还分布有百会、四神聪、风池、风府、天柱、神庭等诸多穴位。因此，正确梳头可以起到固发防脱、养发乌发、清头明目、升举阳气、安神定志、疏通经络等作用，对脱发、头发早白、头痛、头晕、神经衰弱、失眠、健忘、耳鸣、精神倦怠、乏力等病症具有很好的调理作用。

### 梳头得当 事半功倍

**正确方式** 用手指梳头时，先将双手对搓至发热，然后十指微微弯曲，均匀分开，用指腹从额前至枕后，从颞部至头顶，用中等力度梳揉，以头皮产生热、胀、麻感为佳。另外，还可以依次点按百会穴（前发际正中直上5寸）、印堂穴（两眉头连线的中点）、太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中）和风池穴（颈后枕骨下，两个“大筋”外侧缘的凹陷中，与耳垂平齐），各1—2分钟。用梳子梳头时，动作要尽量缓慢、轻柔。

**梳头时间** 梳头的时间建议选择早上起床后和晚上睡觉前。早上起床后梳头，可以让人快速消除困意，神清气爽，精神抖擞。晚上睡觉前梳头，可以帮助我们缓解一天的疲劳，有助快速入眠。每次梳头的时间以5~10分钟为宜。时间太短，刺激量不足，达不到养生保健效果。时间太久，则可能损伤头部皮肤或者头发。

需要注意的是，对于干性发质的人群，多梳头能刺激皮脂腺分泌油脂，对头发有益。但油性发质的人群，头皮油脂分泌较旺盛，过度梳头会进一步刺激皮脂腺。建议油性发质的人群，减少梳头频次，改用手指对头部轻揉按摩。

**梳具选择** 梳子的材质非常多，如象牙、牛角、玉石、水晶、金、银、铜、各种木材以及塑料等。其中，常见的黄杨木梳有清热、凉血、解毒之效；牛羊角及玉石制成的梳子去垢而不沾，温润不挂发，对头皮刺激小。不建议选用塑料梳，因为塑料梳易产生静电，会损伤头发和头皮。

### 发少顶秃 也要梳理

唐代诗人白居易在《嗟发落》中写道：“朝亦嗟发落，暮亦嗟发落。落尽诚可嗟，尽来亦不恶。”可见脱发之病，古往今来皆令人忧心。中医认为，脱发是由风、火、痰、瘀、虚等因素导致五脏气血运行不畅，不能上输濡养毛发所致。现代医学认为，脱发与精神因素有关。坚持每天梳头，不仅可调和脏腑气血，还有助于缓解压力，消除紧张、焦虑等不良情绪。因此，即使是头发稀疏，甚至“聪明绝顶”的人，也应时常梳头。

此外，想要防止脱发、保持较好的发质，日常饮食也应科学合理。平时应多吃谷物、蔬菜和水果，适当多吃芝麻、核桃仁、龙眼肉、大枣等食物。同时，还要戒烟限酒。

（来源：健康报微信公众号）



## 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  
\*\*\* 以下是我校离退休职工十一月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

康俊文 苏东霞 张秀敏 李东胜 邹洁予 张景山 李晓东 王 夏  
白秀跃 宋慧智 王景春 李 群 刘宝玲 史小路 王 京 张永升  
甄同乐 杨金蓉 王瑞云 曹 勇 龚 翔 王再英 陶 晋 张艳芬  
罗建国 曹大海



# 离退休职工党委关于开展终身学习征文活动的通知

为落实《教育部办公厅关于广泛开展全民终身学习活动的通知》（教职成厅函〔2023〕18号）精神，继续推进全市学习型城市建设，构建惠及全民的终身教育体系，现就开展离退休职工党委终身学习征文活动事宜通知如下。

## 一、指导思想

为深入学习贯彻党的二十大精神，落实“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国”要求，以“让学习成为一种生活方式”为主题，举办离退休职工党委终身学习征文活动。

## 二、征文要求

（一）征文主题：让学习成为一种生活方式；

（二）鼓励离退休职工树立终身学习的理念，广泛阅读，撰写阅读心得，营造全民阅读氛围、打造全民阅读生态；

（三）鼓励电子投稿，发送至 [jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)，邮件主题为“终身学习征文”。

## 三、征文时间

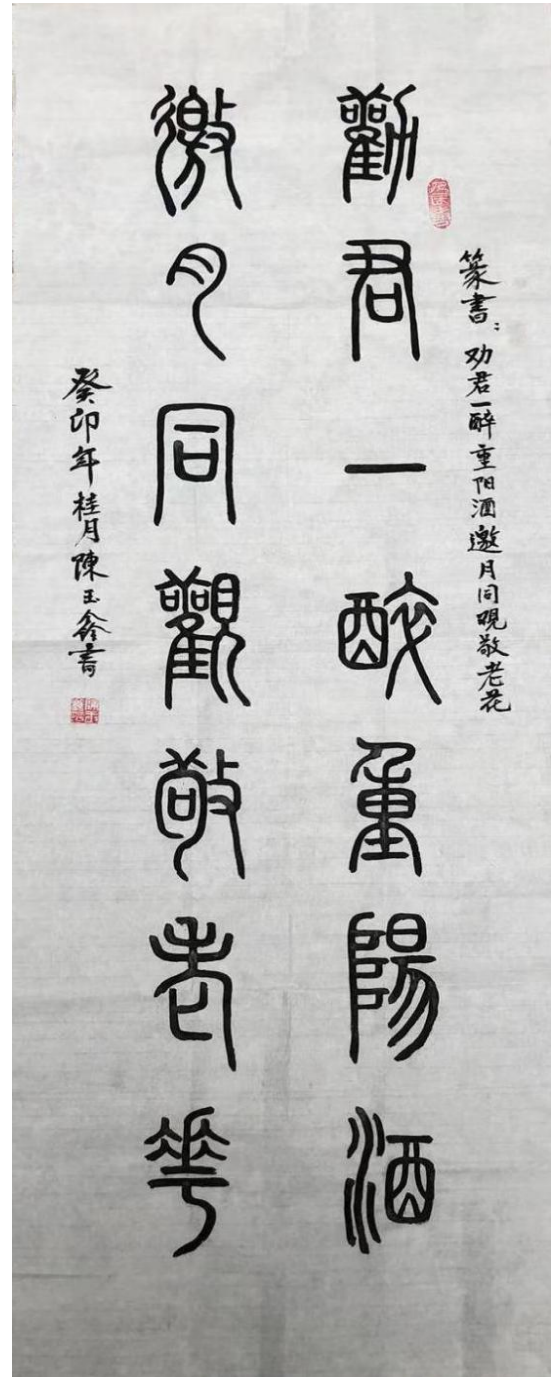
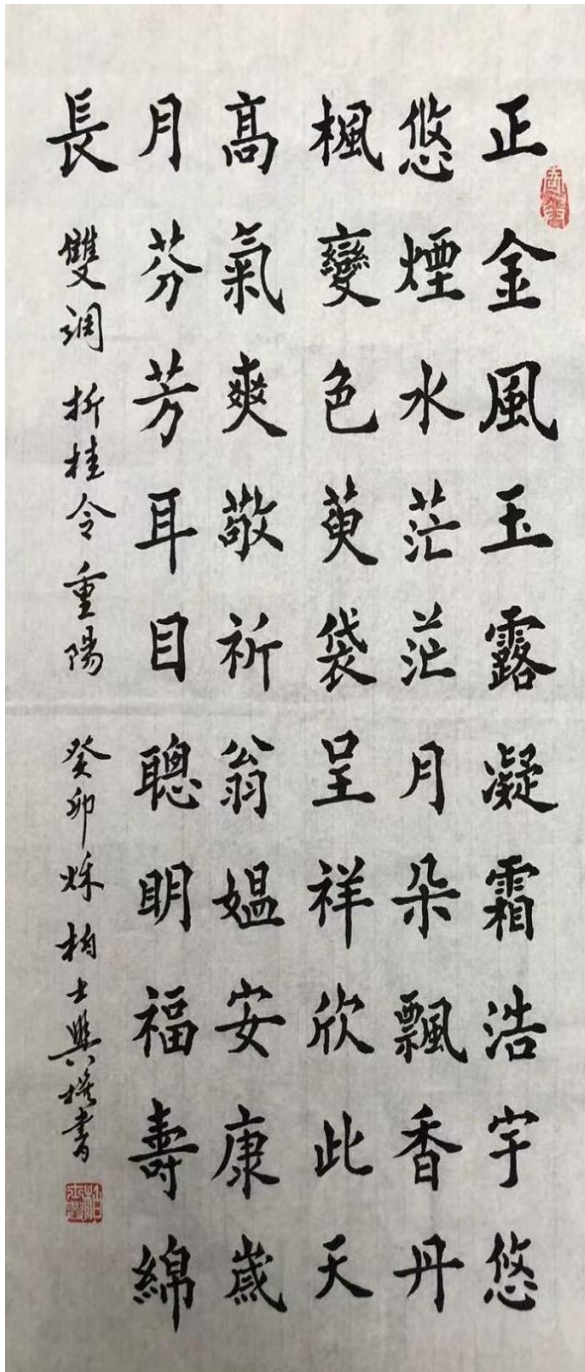
即日起至2023年11月20日。

联系人：侯佳老师，电话：62332667。

离退休职工党委

2023年10月19日

# 书画组作品



电子投稿邮箱：[jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)

（离退休职工工作处）