

金色园地

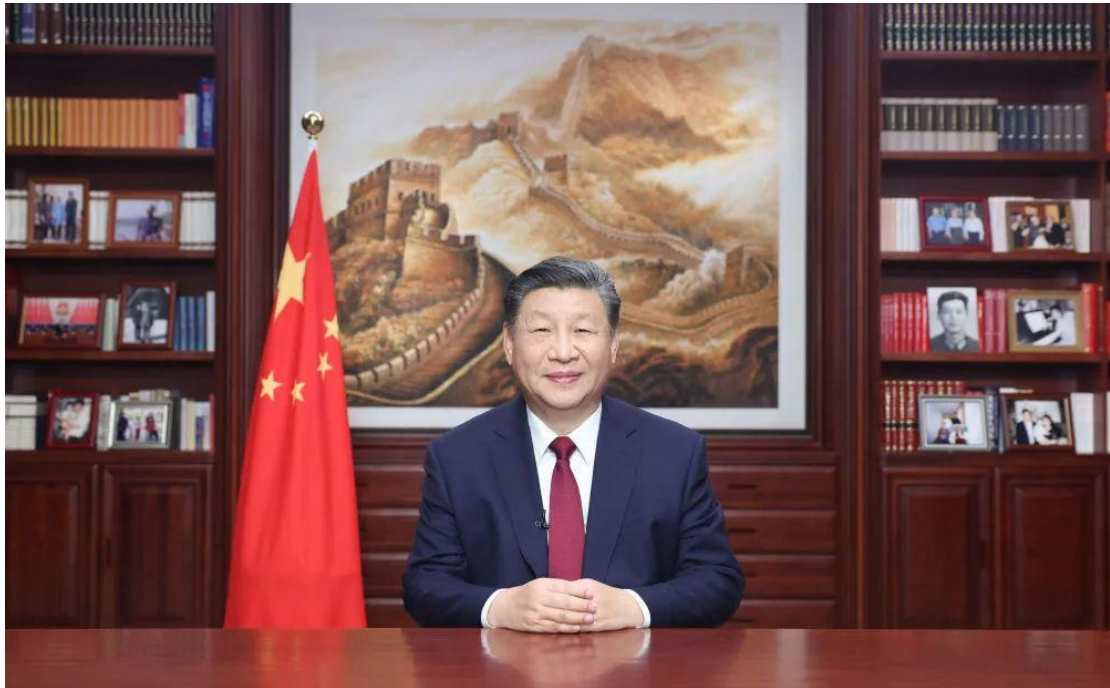
第一期 （总第 222 期）

北京科技大学 离退休职工党委
离退休职工工作处 编

2024 年 1 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>

国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词



新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表了二〇二四年新年贺词。全文如下：

大家好！冬至阳生，岁回律转。在这辞旧迎新的美好时刻，我在北京向大家致以新年的祝福！

2023 年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。大家记住了一年的不易，也对未来充满信心。

这一年的步伐，我们走得很坚实。疫情防控平稳转段，我国经济持续回升向好，高质量发展扎实推进。现代化产业体系更加健全，一批高端化、智能化、绿色化新型支柱产业快速崛起。粮食生产“二十连丰”，绿水青山成色更足，乡村振兴展现新气象。东北全面振兴谱写新篇，雄安新区拔节生长，长江经济带活力脉动，粤港澳大湾区勇立潮头。中国经济在风浪中强健了体魄、壮实了筋骨。

这一年的步伐，我们走得很有力量。经过久久为功的磨砺，中国的创新动力、发展活力勃发奔涌。C919大飞机实现商飞，国产大型邮轮完成试航，神舟家族太空接力，“奋斗者”号极限深潜。国货潮牌广受欢迎，国产新手机一机难求，新能源汽车、锂电池、光伏产品给中国制造增添了新亮色。中国以自强不息的精神奋力攀登，到处都是日新月异的创造。

这一年的步伐，我们走得很见神采。成都大运会、杭州亚运会精彩纷呈，体育健儿勇创佳绩。假日旅游人潮涌动，电影市场红红火火，“村超”、“村晚”活力四射，低碳生活渐成风尚，温暖的生活气息、复苏的忙碌劲头，诠释了人们对美好幸福的追求，也展现了一个活力满满、热气腾腾的中国。

这一年的步伐，我们走得很显底气。中国是一个伟大的国度，传承着伟大的文明。在这片辽阔的土地上，大漠孤烟、江南细雨，总让人思接千载、心驰神往；黄河九曲、长江奔流，总让人心潮澎湃、豪情满怀。良渚、二里头的文明曙光，殷墟甲骨的文字传承，三星堆的文化瑰宝，国家版本馆的文脉赓续……泱泱中华，历史何其悠久，文明何其博大，这是我们的自信之基、力量之源。

中国不仅发展自己，也积极拥抱世界，担当大国责任。我们成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛，一系列主场外交迎来五洲宾朋。我也访问了一些国家，出席了一些国际会议，会

晤了不少老朋友、新伙伴，分享中国主张，深化彼此共识。世事变迁，和平发展始终是主旋律，合作共赢始终是硬道理。

前行路上，有风有雨是常态。一些企业面临经营压力，一些群众就业、生活遇到困难，一些地方发生洪涝、台风、地震等自然灾害，这些我都牵挂在心。大家不惧风雨、守望相助，直面挑战、攻坚克难，我深受感动。辛勤劳作的农民，埋头苦干的工人，敢闯敢拼的创业者，保家卫国的子弟兵，各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不平凡的贡献！人民永远是我们战胜一切困难挑战的最大依靠。

明年是新中国成立 75 周年。我们要坚定不移推进中国式现代化，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，统筹好发展和安全。要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，巩固和增强经济回升向好态势，实现经济行稳致远。要全面深化改革开放，进一步提振发展信心，增强经济活力，以更大力度办教育、兴科技、育人才。要继续支持香港、澳门发挥自身优势，在更好融入国家发展大局中保持长期繁荣稳定。祖国统一是历史必然，两岸同胞要携手同心，共享民族复兴的伟大荣光。

我们的目标很宏伟，也很朴素，归根到底就是让老百姓过上更好的日子。孩子的抚养教育，年轻人的就业成才，老年人的就医养老，是家事也是国事，大家要共同努力，把这些事办好。现在，社会节奏很快，大家都很忙，工作生活压力都很大。我们要营造温暖和谐的社会氛围，拓展包容活跃的创新空间，创造便利舒适的生活条件，让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真。

当前，世界上还有一些地方处在战火硝烟之中。中国人民深知和平的珍贵，我们愿同国际社会一道，以人类前途为怀、以人民福祉为念，推动构建人类命运共同体，建设更加美好的世界。

此时此刻，夜色斑斓，万家灯火。让我们一起，祝愿祖国繁荣昌盛、世界和平安宁！祝愿大家福暖四季、顺遂安康！

谢谢大家！



胸怀大格局，过好小日子

□退休三支部 刘瑞华

时间飞逝，光阴流逝，2024年就在眼前。西风瘦尽，东篱菊晚。飘飘洒洒的六角飞花，用洁白无瑕的凛冽，给人间以壮阔以酣畅。数点梅花天地新，北方的大雪，拉开了冬的序幕。

2023年有太多的惊喜、太多的不可思议和耐人寻味。神舟十六发射成功、国产C919商业首航成功；“一带一路”倡议提出十周年；百岁基辛格百次访华，对中美关系新突破充满期待；俄乌之战在持续，以巴冲突又上演，还有这个那个国家大选等等，都让退了体的我们更加强烈地关心着国内外大事。外星人道：“你要足够的强大，强大到对方不能战胜你”，中国人倡导“人类命运共同体，世界和平家园”；中华传统文化告诫“天恶独胜，天好共荣”，合作共赢，共同繁荣。感慨“一个国家找到一条适合自己的发展道路，是多么的重要，甚至说是这个国家的命根子”。感叹那些或年初或刚刚大选上任的多少个国家，几十年还没有找到适合自己国家发展的道路。不由得一面打开中国的近代史，一面学习百年大党的发展史。感激多少革命志士从1840年鸦片战争开始，前赴后继地寻找救国的道路，太平天国、洋务运动，戊戌变法、中华民国到1949年新中国成立，我们才确认找到了一条适合中国国情的正确道路，抛头颅洒热血经历了近100年的时间；找到这条道路，并走上这条道路70多年了，而巨大的崛起、改革开放也才40多年，我们的探索时间高达百



年！为了腾飞、为了崛起，我们摸索了百年，历史深深地告诫我们“只有社会主义才能救中国”。所以，不管用怎样的力气和艰辛来珍惜和捍卫这来之不易的成果，都不为过分！享受岁月静好的同时，由衷之言“向无数先辈们致敬！致敬！致敬！”

雪舞万里，雪落人间。所有的过去都值得收藏，未来都值得期待。梳理 2023 年让我们领略世界的不同层面，感受国家的强大力量，体验生命的丰富厚重。那一个个悲怆伤感的故事，一个个暗流涌动的复杂环境，更是一个机遇与挑战的纷繁世界，朝夕之间变幻莫测。什么是硬道理，什么是最大的政治？必须把坚持高质量发展作为新时代的硬道理、必须把推进“中国式现代化”作为最大的政治等“五个必须”，“中央经济工作会议”的九方面重点，为 2024 年高质量的发展吹响了集结号，坚持“稳中求进，以进促稳，先立后破”，以真实、成效极大地鼓舞全社会的信心，为党中央领导的“中国式现代化”进程做了更加完整的诠释。遮不住来路、盖不住过往。“不忘初心”牢牢植根祖国大地，党率领华夏儿女龙行龘龘，欣欣家国，吾辈不懈努力，奋发图强，勇毅前行，世界龙年，中华腾飞！

一人行、二行印，三步回首已无痕；人生百味，小日子琐碎。在我们慢慢变老的路上，脸上的皱纹，是因为微笑曾在那儿待过，即使是皱纹，看起来依然很美、很珍贵；两鬓斑白那是曾经的付出留下丝丝缕缕的痕迹；步履蹒跚那是打拼事业、热爱生活的蒸蒸见证。人生就是一次旅行，平静地接受自己，缤纷地感受世界，余热微光温暖周围。百年未有之大变局终会影响人类的生活方式和生存环境，且我们坚持终身学习，学会适应、学会用多种思维解决问题。携韶华向暮年出发，胸怀大格局，过好小日子；小到一蔬一饭，大到年轮变幻；一品茶、五色瓜、四季花，把故事写在烟火里，把真情留在生活里，细细品味慢慢咀嚼，愿我们平凡幸福的普通人，惺惺相惜共情共美，像苏轼一样做个禀性难移的乐天派。冬天再漫长，也会等来一声春雷乍响！

▲为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，做好党外代表人士的政治思想引领，支持各民主党派、无党派人士和党外知识分子开展主题教育活动，不断增进对中国共产党领导和中国特色社会主义的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，11月29日至12月3日，学校党委统战部与对外经济贸易大学党委统战部联合举办了“凝心铸魂强根基、团结奋进新征程”党外代表人士培训班，我校8位党外代表人士参加培训。

▲12月7日，校长杨仁树一行赴江西省赣州市，先后前往江西理工大学和中国稀土集团有限公司，详细了解高校、企业建设发展情况，并就进一步推动合作与相关单位负责同志进行深入交流。副校长黄武南，相关部门负责同志参加调研。

▲12月8日，北京市委教育工委、市教委公布了2023年北京高校师生服务新时代首都发展“双百行动计划”优秀示范项目名单，经高校申报、作品认定和专家评审环节，共评选出100个优秀青年教师社会调研项目和100个优秀大学生社会实践项目，我校推荐的6个项目全部入选。其中文法学院邢朝国、机械学院康翌婷、马克思主义学院李勇威牵头申报的项目入选优秀示范项目（教师组），能环学院张志鹏、机械学院魏雨昕、计通学院毛裕川牵头申报的项目入选优秀示范项目（学生组）。

▲12月12日，2023年高雅艺术进校园中国东方演艺集团走进北京科技大学——《东方有佳音》专场音乐会在我校教职工礼堂顺利举办。中国东方演艺集团副总经理、董事刘鹏，业务办公室主任石鑫，学校党委副书记于成文，学生工作部部长、武装部部长史立伟，校团委书记王鹏，创新创业中心副主任张静莅临活动现场，与300余名校内外师生共同欣赏了本场艺术盛宴。晚会同步进行线上直播，1700

余名观众线上观看。

▲近日，由中国宋庆龄基金会、文化和旅游部全国公共文化发展中心等单位联合主办的“全国青少年美育示范基地”项目遴选结果正式发布。在全国 26 个省申报的百余份项目中，北京科技大学附属小学以排名第三的优异成绩，获批中小学类“全国青少年美育示范基地”。

▲12月16日，“钢筋铁骨七十载，青春奋进作脊梁”主题团会于教职工礼堂举办。校友许秀、朱新均等老团干代表，学校党委书记武贵龙，党委副书记于成文，党委副书记、纪委书记张大林以及学校师生代表 200 余人参加主题团会。大会由校团委副书记于林民主持。

▲近日，我校编辑出版的《北京科技大学年鉴（2022）》在北京市第四届年鉴综合质量评审中获一等奖。北京市第四届年鉴综合质量评审工作由中共北京市委党史研究室、北京市地方志编纂委员会办公室组织开展，经过初审、复审、公示、终审，在区级综合年鉴、地方专业年鉴中共确定特等年鉴 6 部、一等年鉴 11 部、二等年鉴 11 部、三等年鉴 9 部。

▲近日，教育部公布了第八届教育部直属高校精准帮扶典型项目推选结果，经过学校申报、现场展示和集中评选，学校帮扶工作办公室联合自然科学基础实验中心申报的精准帮扶项目《发挥高校科普教育资源优势，赋能秦安乡村教育振兴》从 72 所高校申报的项目中脱颖而出，入选教育部直属高校精准帮扶典型项目。

▲为进一步搭建学生社团育人平台，繁荣校园文化，学校于 12 月 17 日在教职工礼堂举办“熔铸脊梁心向党 逐梦青春志兴邦”第二十五届社团文化节晚会。70 余家社团欢聚一堂，捧拳拳热忱之心而来，踏冬日皑皑白雪至此，为全体师生呈现了一场视听盛宴。学校相关部处和学院负责人与 300 余名师生代表现场参加活动，4000 余人线上观看。

离退休工作简讯

★2023年12月6日,北京科技大学老年大学参加北京市第十九届全民终身学习活动周开幕式,荣获“北京市老年学习示范校”奖牌。



★12月13—14日,北京迎来入冬以来第二场降雪,此次降雪量大,降雪时间长,瑞雪飞扬、银装素裹,虽给冬日增添了独特的景致,却也给道路安全和离退休老同志出行,带来一定困扰和影响。为有效应对冰雪天气,保证降雪后老同志出行安全,离退休职工工作处全体工作人员提前部署,全力保障,开展扫雪铲冰行动,三日内清扫铭德楼前广场及道路十余次。

处领导带队,大家有序分工、密切配合,以雪为令,随下随扫,忙碌的身影构成了一道靓丽的风景线,大家不怕冷不怕累,各种工具齐上阵,以最快速度清除了铭德楼前所有积雪,在冰雪中构筑起一道安全的“温暖屏障”,为老同志清扫出“安心路”。



离退休职工工作处将继续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,坚持用心用情的管理服务理念,善于从老同志的角度出发考虑问题,融管理于服务当中,全力解决好每件涉老“小事”,让老同志安享幸福晚年。

★2023年12月15日下午3点,北京科技大学离退休职工与甘肃秦安资助学生网上座谈会在铭德楼305会议室召开。北

科大挂职干部、秦安县副县长景鹏，离退休职工党委书记、处长邓波，离退休职工党委副书记、副处长刘淑红，参与资助的老同志代表、受资助学生代表及其老师参会。会议由邓波处长主持。



会上，受资助学生代表踊跃发言，分享了自己在生活和学习上的收获。同学们对国家和学校的资助政策表示感激，并承诺不会辜负老师们的教诲，将感恩铭记于心，把暂时的困难作为垫脚石，努力完成学业，回报学校和社会。

受资助学生的老师在发言中衷心感谢北京科技大学老同志对同学们一如既往的关心和帮助，作为老师会继续关注学生健康成长，督促其好好学习，成为国家的栋梁。

老同志们与学生亲切交流，老同志们纷纷表示，看到被资助的孩子们能够在学校和老师的关心和关爱下茁壮成长，十分欣慰。希望能够在更多方面支持孩子在物质和精神成长上的需求，以及当地人民的发展需要，搭建更加温暖的爱心桥。老同志真诚地鼓励孩子们为理想、为祖国努力学习，对同学提出了几点希望：一是希望同学们倍加珍惜宝贵的学习机会，把社会的关心关爱转化为勤奋学习的动力；二是希望同学们磨砺意志，让勤奋学习成为青春远航的动力；三是希望同学们不负家族期



盼，树立崇高理想，奋发图强，成为父母的骄傲，国家的栋梁。

邓波处长在发言中强调要在全面对接需求、强化服务保障、加强宣传教育三个方面下功夫，让孩子认识到读书改变命运，养成爱读书、会读书、读好书的习惯。以“传承”

为纽带发挥文化浸润作用，将组织优势转化为工作优势，助力秦安教育事业稳步发展。

最后，景鹏副县长再次感谢北京科技大学离退休职工党委对秦安教育事业的关心和帮助，向关心支持、爱心资助秦安中小学生的老同志们表示衷心的感谢和崇高的敬意，并汇报了近年来教育资助工作所取得的成果。他表示会加强沟通，更加精准有效的开展资助工作，用好帮扶资源，推动定点帮扶工作提质增效。

乡村振兴是实现中华民族伟大复兴的一项重大任务。习近平总书记指出，“全面建设社会主义现代化国家，最艰巨最繁重的任务仍然在农村”。北京科技大学离退休职工党委强化政治引领、加强组织建设，在做实做细服务管理的同时，把鼓励和支持老同志参与乡村振兴作为发挥离退休干部优势作用的切入点和结合点，自2018年开始陆续资助130多名学生。今后，离退休职工党委将继续贯彻落实帮扶政策，发挥老同志作用，为乡村振兴贡献新的力量。

★2023年12月29日上午9:00，“礼赞新时代 银辉耀北科”北京科技大学2024年离退休职工新年联欢会暨学校情况通报会在铭德楼多功能厅举行。



在新的一年即将到来之际

学校党委书记武贵龙、党委常委、党办校办主任、统战部部长盛佳伟特地前来看望老同志，与老同志们欢聚一堂，共庆佳节。联欢会前武书记向老同志们汇报了学校2023年的发展情况，内容包括党建引领学校工作高质量发展、扎实





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、雄安校区正式开工，建立“一校两区、协同发展”格局、优化学科发展与师资队伍建设、创新培养时代新人、强化科技创新能力与加快教育对外开放等。武书记

充分肯定了2023年的离退休工作，要求工作人员要持续做好“五个精准”服务离退休老同志，一如既往关爱关心老同志，把老同志的事放在心上、抓在手上、提供更多有温度、有深度、有人情味的服务，不断提升老同志的幸福感获得感安全感。武书记向全校离退休职工表达了衷心的感谢并致以新年的美好祝福，希望老同志们能够继续为学校的发展出谋划策，提供宝贵的意见和建议。随后，武书记为老年大学颁发“北京市老年



学习示范校”荣誉奖牌，希望将老年大学打造成健康温馨的精神家园，为老同志提供持续学习、不断进步的平台。

接下来精彩纷呈的联欢会上，各活动组以“赞美新时代 银辉耀北科”为主题，精心准备了类别丰富的文艺节目，合唱《祖国不会忘记我》、诗朗诵《变老的时候》、京剧《白毛女》选段以及舞蹈《塞北的雪》等。模特表演《让地球更美丽》更是令人眼前一亮，手工组巧妙地利用废弃材料制作出精美

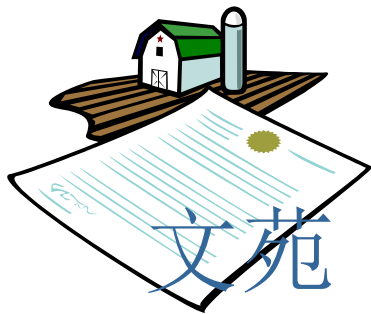




服饰，赢得了观众的热烈掌声。书法组为大家现场泼墨挥毫，用心勾勒出一幅幅主题鲜明、风格多样的作品，赢得现场观众的阵阵喝彩。离退休处的工作人员也带

来了助兴表演，一曲充满活力的拉丁舞《请你恰恰》送上对老同志们感谢之情，祝福离退休老师们新年快乐，健康长寿。

新年联欢会在现场人员齐声高唱《歌唱祖国》的激昂旋律中落下帷幕。此次演出不仅抒发了离退休老同志对党、对国家和对学校的深厚感情，更展现了他们健康幸福的晚年生活和积极向上的精神风貌。



终身学习，其乐无穷

□贾成厂

学习是一项终身的事业，也是一种积极、健康的生活方式。我们面对无涯的学海，无时无刻都应该做到逆水行舟，破浪前行。不管年纪，不论身份，勤奋者都在用快乐与坚毅，书写着学习的赞歌。

终身学习是国家强盛，民族振兴的需要。世界国力之争就是学习力之争，只有勤奋学习、乐于学习、善于学习的民族才能立于不败之地。终身学习不仅能为国家富强作出贡献，也能为建设美好、和谐、进步的社会文明提供不竭的动力。而且，通过终身学习，体会到学习的乐趣，我们的知识、技能、品质、素质也能不断地得到提高，让身心更加愉悦、幸福，成为更加

优秀的自己，使周围的世界变得更加的宽广，人生也成为充满阳光的快乐之旅。

“生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的知识。”如果有人问我，有什么事情，你可以坚持一辈子都不厌烦，并且能够不断地从中获得乐趣，我一定会回答说，这就是学习，学习能够让我们一直有收获，有思考，有乐趣。学习是我们通向更好生活的钥匙，是我们发现更好自己的阶梯，是实现生命意义的有效途径。

在人生的每一个阶段，每一个时期里，学习都是重要的。我们从儿提时期就培养了刻苦学习的习惯，而且学习一直伴随着我们的成长、工作和生活。由于我们的努力学习，使得我考取了大学，得到了出国留学的机会，并成为一名大学教师，为祖国的教育事业贡献了自己的力量。人生天地之间，若白驹过隙，转眼之间，我们已经老了。我已于2015年退休。

退休了，还需要学习吗？当然需要。中国自古就有“活到老，学到老”的说法，可见学习在古人眼里就已经十分重要，我们一定要懂得终身学习的重要性。

退休后，我担任了材料科学与工程学院和新材料技术研究院的分党委组织员，负责与新发展的党员谈话的工作。这件事敦促了我对党的知识、时局时事等知识的学习。为了使得与党员学生的谈话更加富有成效，我又重新认真学习了“共产党宣言”“论共产党员的修养”等经典著作，特别是党的十八大以来一系列重要的文件，脱贫攻坚，抗击新冠，建党100周年等重要文献。由于自己的不断努力学习，使得在与学生谈话时既能站得高，又能接地气，取得了良好的效果。近10年来，谈话的学生已经超过1000人，仅2019年材料科学与工程学院的本科生入党人数就超过了200人。我还多次给学生入党积极分子上党课，内容主要有“科技人员的党性修养”“抗战精神”“科技人员学习二十大精神”等。获得了一致好评。



我还担任了材料科学与工程学院和新材料技术研究院的本科生教学督导。听新教师的助课与授课，检查本科生的实习，给他们做实习动员报告，检查督促本科生毕业设计的开题、中期与答辩。对保证本科生的毕业设计的水平与学生科研工作能力的提高起到了促进作用。这期间也需要不断地学习与提高自己的水平。以听课为例，材料科学与工程的专业课种类繁多，有些课甚至在我的学生时代都未曾学过，而且，即使是我们学过，甚至是比较熟悉的课程，也是随着科技的发展与时代的进步而不断地扩充着新的内容。这就要求我们督导老师也必须与时俱进，否则的话，听课後提出的意见与建议往往会比较宽泛，只有听课的督导老师对被听课老师所讲授的内容有所了解，所提出的建议才会有较强的针对性，对提高青年教师的讲课水平会有所帮助。

结合自己的学习与多年来听课的经历与经验，我做了 ppt “对青年教师讲课的建议”。从青年教师应该有的“五识”“五味”“六想”、应关注的“八个方面”、讲课的“信、达、雅”等方面进行了叙述。该讲稿在不同的兄弟院校做过交流，反映不错。



主要内容

- 青年教师的现状
- 讲课的“信、达、雅”
- “五识”“五味”“六想”
- 关于公共选修课
- 应关注的“八个方面”
- 关于网络课程
- 首次上课中的问题
- 关于身心健康的建议
- 教学的几大环节

教学的重要环节包括教师，更包括学生。我在担任本科生教学督导的工作过程中，不仅关注教师，也关注学生。毕竟“教书育人”“传道、授业、解惑”、为祖国培养合格、优秀的接班人与建设者本来就是作为人民教师的主要任务。根据教学的目的、学生的现状以及我们作为教学督导的工作经验，我针对不同阶段的学生做了一些相应的讲稿。对于大一新生，有“如何顺利实现从高中生到大学生的转变”，对于研究生，有“科研那点事（选题、开题、文献综述、实验、写论文、答辩等）”、对于快要毕业的学生，有“对刚参加工作的研究生的建议”等。在不同场合下做的交流，反响都比较强烈。新冠疫情期间，曾在北京科技大学天津学院做过“如何顺利实现从高中生到大学生的转变”的讲演交流，当时是使用的扩充腾讯会议，容量为3000人，开讲后马上爆满，反映良好。会后有很多人添加了我的微信，希望今后继续进一步交流。

主要内容



北京科技大学 昌平创新园区

满井科学论坛第101讲

科研那些事儿 第二讲

主讲嘉宾：**贾成厂 教授**

活动时间：**3月6日 (周一)**

19:00

活动地点：**南楼301**

专家介绍：

贾成厂，北京科技大学教授、博士生导师。在国内外学术期刊和会议上发表论文300余篇，其中被SCI检索100余篇，被EI检索150余篇。主编、副主编、参编、参译学术专著近20本。

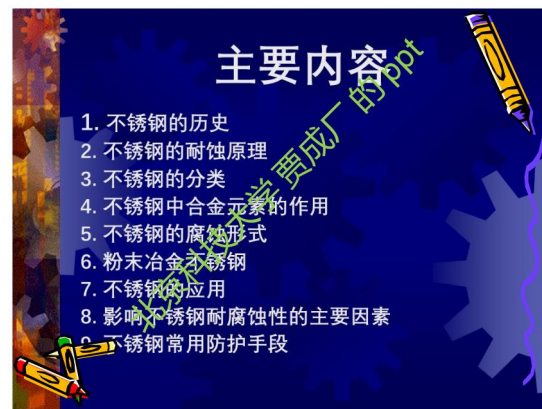
作为一所以工科为主的大学，我校很多专业都需要做实验，这样，就有可能涉及高压气瓶，酸、碱、易燃、易爆化学品，易燃金属粉末等危险因素。所以实验室的安全非常重要。学校领导对实验室的安全非常重视，由学校的书记和校长亲自颁发聘书，给专门组织成立的实验室安全督察小组，小组由经验丰富的退休教师组成，对全校实验室的日常安全进行检查和监督。我也有幸成为实验室安全督查小组成员之一，大家轮流每天对实验室进行检查。

为了增强全体师生的安全意识，增强保障实验室安全运行的能力，我们认真地学习并掌握了实验室安全的相关知识，并且具有针对性的对学生进行培训与安全教育。所做的课件在材料学院、新材料技术研究院、冶金学院、昌平校区等地方与研究生进行过交流。听过讲座的学生普遍反映，受益匪浅，对今后在科研工作中增强安全性大有裨益。



作为一名从事了 20 多年教学与科研工作的教授、博士生导师，培养指导了 40 余名博士和近 100 名硕士。虽然已经退休多年，但专业方面的工作也一定不会完全放弃。自己的学生很多已经是教授，还有不少是公司企业的负责人。在与他们交流学习的过程中，不断地扩充、更新自己的专业知识，应企业的要求，为他们开办讲座，为企业培育人才，解决实际生产中的疑难问题。近一年来的课题就有：合金元素在钢铁材料中的作用、相图在粉末冶金领域的作用、钢铁粉末的质量控制、粉

粉末冶金材料性能测试、粉末冶金不锈钢的耐蚀性等。



在上述工作中，仅仅依靠我们已有的知识是远远不够的，我们必须不断地学习，武装自己，提升自己，只有这样才能胜任组织上交给我们的工作，圆满地完成任务。

学习本身是一件很有意义，很有趣的事情，通过不断地探索未知，学习新知，我们会获得满足感，能够给我们带来心情的愉悦，也能够帮助我们提升气质，建立自信。

在人生的每一个阶段，每一个时期，学习都是非常重要的，在我们的人生之中，时时处处都有学习的机会，时时刻刻也都需要去学习。我们应该与时俱进，终身学习，主动地提升自我，追寻生命的意义和价值。

我学习、我快乐、我充实、我幸福！

终身学习，终身成长

□刘瑞华

世界无垠，知识无限。“终身学习”是历史赋予人类文明发展、科技进步最重要的基石。《人类简史》写道：人类想要不被淘汰，只有一条路，那就是一辈不断学习，不断改变，不断打造全新的自己。终身学习是培养自身不断接受新信息的方法，学会学习、学会温习，树立“活到老、学到老”的意识和信念，终身学习人人有责、有为。

虽已步入暮年，但无论做什么都是要不断学习的。就如“变老”也是需要学习的，歌德说“当我们老了，要做的事比年轻时多多了”；就是含饴弄孙，纵享天伦之乐，更要经常学习新的幼教理念，老“套路”终不适新家庭；行万里路，饱览大自然的美好风光，也是需要提前做功课的，历史人文、风情习俗等等，那些“上车睡觉、下车照相”多是过去式了。钱钟书先生说过“如果不读书，行万里路，也只是个邮差。”读书是向内旅行，去往精神世界，是在字里行间旅行，江水徐徐行万里；旅行是向外读书，探索天地苍穹，是从山川湖泊读书，天地悠悠读万卷。清代才子张潮有言：“文章是案头之山水，山水是地上之文章。”人生这场身体与灵魂的旅行，终都是需要学习的。

蹉跎莫遣韶华老，人生唯有读书好！学科学、聊健康、谈人生，读书最能保养大脑、治愈心疾，拥有不老的灵魂。“人心至灵至动，不可过劳，亦不可过逸，惟读书可以养之”文学家沈梅逸先生。世界日新月异，我们积极融入“终身学习”的时代潮流，老而乐学，主动温习。读书就是在读自己、在提升自己，如饮上了好酒，如品上了好茶，与古贤今哲对话。莫道桑榆晚，在有所作为、有所进步的乐龄阶段，或社区或单位继续“发光放电”，或在活动中心学习舞蹈、茶艺、绘画等等，总有一项适合你我Ta。“终身学习”皆在跟上时代，保持与时

代接轨，保持“活到老，学到老”的终身学习精神，不惧岁月催年老，积极进取不“掉队”，燃秉烛之明尽余热，是我们“退休不褪色，夕阳更生辉”永远追求的人生目标。学海无涯路漫漫，潜心踔厉研修研学，华夏民族玉汝于成；中国人靠“自主学习”，大胆尝试，把每一句“我不会”变为“我可以学习”，让我们全社会都充分清醒，在党的领导下不断实现综合发展，既在军事上更加强大，也在经济和社会发展上长期续写令世人瞩目的成就。

学本无止境。最好的养生是学习是学习成为一种生活方式；丰富自己是一件非常快乐的事情，无尽的学习，无尽的快乐，去享受学习、体会学习吧；或许学习的乐趣远比你我Ta想象的要多，白居易浪漫豪迈“乱花渐欲迷人眼”，苏轼雨中抒怀“竹杖芒鞋轻胜马”，《老人与海》

的永恒精神，《肖申克的救赎》的长期主义者……解读一段段文字，欣赏一篇篇文章，愿我们在平淡中寻找乐趣，质朴中经营快乐，书香中升华灵魂，用一种浅淡的笑容、秉烛之活力，不负韶华，不负成长，成就自己精致的生活。



温厚滨老师作品

银杏树

我爱银杏树，春季郁郁葱葱，秋季金黄满目。

秋风徐徐袭来，树叶慢慢飘落，缓缓地向秋天谢幕。

既像空中飞舞的蝴蝶，又像天上撒落的花瓣。

地上铺满厚厚一层，落叶归根编织成金黄色的地毯。

人们久久舍不得扫去，顽童捧起满手树叶抛向空中，家人举起手机把美好时刻凝固。

银杏树能活上千年，让人们有些嫉妒。

寺庙前常常种上几棵银杏树像是一种期盼和守护。

松树枫树银杏树，白云蓝天和万物，五彩斑斓的秋天，是大自然给予人类的恩赐。

我们必须对大自然尊重和爱护。

爬墙虎

我爱爬墙虎，她的根深深扎入泥土，她的茎叶向四面伸展，八方蔓延星罗棋布。

她偷偷地爬过墙头，她悄悄地爬上你的窗户。

夏天她枝繁叶茂郁郁葱葱，重重叠叠拥抱你的房屋，挡住了炎热让你度过三伏。

秋风染红了爬墙虎，飘逸的红叶向人们招手，浓妆艳抹向大家打招呼。

她热情洋溢红飞翠舞，吸引人们停下了脚步。

我爱爬墙虎，她是上帝送给大自然小小的礼物。

水调歌头 迎新年

□王月

察悟到没有？时代换新颜。技术革命优创，世界爆频繁。掀起智能挑战，机器人超大脑，数字化强磐。华夏民族兴，现代化在前。

能源足，经济旺，教学尖。人才成长环境，选炼稳佳严。大变局即来到，扫腐倡廉加紧，占领舞台先。但愿我国硬，牢立地球缘。

故乡情

□沈澍元

今天翻开日历，偶然看到节气中的一九到来，又触动了我儿时的思绪。那在寒冬中传唱的儿歌悠然而来。

一九二九冻破杈头，三九四九被窝缩狗，五九六九背阴消，七九河开，八九燕来，九九加一九鞭打犁牛走。

这是传统实践的总结，是智慧的结晶，是对美好生活的向往和呼

唤，纯朴的可爱的乡愁。

在这个时候，大地回春，野菜吐芽，也正是吞饱肚子之时。也正是大家把挖的不同种类的菜分吃分享的时候。这是根，这是魂，深深扎在我心中。

我爱家乡，我爱党爱祖国。有了这种爱，那刀割的神经痛，算什么，算什么？生活中的喜怒哀乐都是诗都是歌。

我的故乡，在共同富裕的大道上，你变得什么样，想听听你绿水之声，看看丘陵之色，亲切乡音之美，亭台楼阁，民族大业复兴中的一角，我的动力，我的脉搏。

陈世禄老师作品

五绝·夜雪

寒酥落夜皑，满眼见银白。
瑞雪丰年兆，祥龙报喜来。

七绝·中原雷雪

中原大地六花飞，故里商都暴雪威。
华夏龙乡扬粒霰，彰德邺郡响惊雷。

中华民族的龙文化

□滕建国

喜见铭德楼厅堂变新样，
水印与剪纸两条龙立两旁！
二十四孝剪纸图挂中央。

哦，是在告知：农历甲辰龙年在向我们招手！离退休处及关工委用心良苦。

说到龙，这一中华民族的图腾自八千年之久传承至今。考古学家研究最早发现龙的形象是在河南濮阳西水坡墓葬中，有人用蚌壳摆成的。后来研究者也从多处古遗址中发现龙形物用石头摆设而成；有的

墓葬非常隆重地用龙形与人合葬。无论何时何地遗址中或古墓之谜的发现，共同特点是蛇身的龙纹。龙在中国古人心目中是无处不在的祥瑞之兆！

古老文明的想象中，龙腾苍穹，天降甘霖，大地繁茂，仓廩殷实；龙游大海，伏妖降魔，一帆风顺，谁敢兴风作浪！

龙，从华夏古老的图腾演变成现今闻名遐迩中国龙文化。千百年历史的车轮沉重而缓慢，岁月蹉跎，中国共产党人积极向上，不忘初心牢记使命团结奋进，龙腾虎跃般急起直追，终自立于世界民族之林！龙的文化无不涵盖我们的古今小说，诗词歌赋，及现今笔走龙蛇的优秀文章；还有各级各类的舞台和银幕上演的龙凤呈祥的喜剧及龙潭虎穴的谍战剧。

再看大厅正中悬挂着的二十四孝剪纸图，火红一片。二十四孝是中华文明发展史进程中的瑰宝，同样是龙文化的传承！这些精美的剪纸出自手工组老师及参与社会实践体验的大学生之手。关工委组织大学生社会实践体验活动，目的是让我们的下一代去触摸、去感知我们的历史文化博大精深；去体味、去理解先贤们用行动向后人诠释老祖宗曾经的孝道。孝敬长辈、一辈又一辈；尊重师长、前人栽树后人乘凉；奉献爱心、让世界充满阳光。近百年来在各方面为国家做出巨大贡献的名人们，有太多的的是为人忠孝节义行天下的正人君子。如今一方有难八方支援是中国人最优良的传统。

历史有它的局限性，龙的传人讲孝道，必历史、唯物地看问题，取其精华去其糟粕，与时俱进。对祖国的爱就是对父母、长辈、师长最大的孝！中国上下五千年经龙虎风云屹立东方，其科技发展世人瞩目，那么，中华民族的伟大复兴必定如巨龙腾飞，指日可待！

给大家送上祝福！预祝即到的龙年大吉大利！

快乐每一天

□王振声

当黎明开始召唤，当晨风扰动窗棂，一轮红日冉冉升起，我们又迎来了新的一天。时光荏苒，不知不觉中，我们一下子步入了老年。

头发变得稀疏，步履也有些蹒跚。行动稍显迟缓，身体小毛病不断。但我们既不沮丧，也不悲观，享受生活，热爱自然，健康快乐地过好每一天。

泡一杯清茶，来一份甜点，煮两个鸡蛋，烹一盘小鲜。在小花园里漫步，在大操场锻炼。感受春花的烂漫，夏夜的缠绵，秋风的舒爽，冬雪的云烟。讴歌人间的真善美，放眼祖国的大好河山。

我们也曾年轻，为学校的发展努力贡献，我们也曾精力充沛为祖国的建设一往无前。如今虽然年纪大了，但希望和梦想从没改变。似晚红的枫叶，像傲雪的梅兰，宽厚、包容、豁达，用微笑和善良去面对每一天。

琴棋书画，才艺满满。唱歌跳舞，自信乐观。诗词歌赋，家国情怀挥洒笔墨，聆听讲座，开阔思路视野超前。

打一场乒乓球，来一套太极拳。跳一段扇子舞，唱一曲南泥湾。在棋牌室里搏杀，在聊天室里畅谈。在老年大学认真学习，在娱乐室内梳妆排练一展容颜。舞台上能看到我们轻盈的脚步，大厅里能看到我们开心的笑脸。

老有所为，为希望工程奔走，为贫困的孩子们募捐。老有所爱，为民族复兴助威呐喊，为祖国建设加瓦添砖。

老有老的魅力，历经风雨，沉稳刚健；老有老的夙愿，民族复兴，世界之巅；老有老的寄托，继往开来，国泰民安；老有老的快乐，心胸豁达脱俗超凡。

不负时代，不负流年。为岁月干杯，为时代庆典。用激情和感恩，自励自勉，拥抱明天，续写多彩多姿的有生之年。

金园诗社诗词作品 16 首

龙凤呈祥，隆冬过后春光好；鲲鹏展翅，大地从今丽日长

柏士兴《七律·喜迎新春》

纷纷瑞雪透春光，艳艳红梅漫绮香。
玉兔已然铺锦绣，金龙赓续铸辉煌。
蓝图尽展山河美，骏业更昭家国昌。
老迈犹逢好时代，此心安际赋华章。

何淑兰《七律·送旧迎新》

火树银花照朗坤，祥云纳彩蔚新春。
河清海晏福临社，国泰民安喜入门。
玉兔欢歌奔绿野，金龙载舞戏青云。
神州今日吉星照，丹凤朝阳敬众神。

李素琴《七律·龙年咏龙》

自古神州妙化仙，银鳞利爪势非凡。
蟠桓玉柱擎庭殿，静卧皇宫踞圣筵。
霹雳腾云天降雨，翩然驾雾地升烟。
祲祥护佑炎黄脉，雨顺风调四季安。

王振声《七绝·庆新年》

玉兔抖毛银絮飘，金龙踏雪把门敲。
祥云萦绕佳节到，千里江山披蟒袍。

段凤英《七绝·喜雪》

袅袅娉娉天上来，琼花玉絮皓皑皑。
仰头轻吻远方客，冬季邀君吟壮怀。

马瑞萍《七绝·大雪时节》

大雪时节冷气吹，寒梅摆媚唤春归。
藏精养势蓄能力，且待阳伯飭令催。

王振声《五律·瑞雪大观》

莽莽玉龙飞，长空大幕垂。
凌花绽银树，六角绘芳菲。
陋室茶炉暖，保洁衣帽肥。
田间披玉被，庭院雪人堆。

陈世禄《五绝·大雪》

叶落荡涤光，枝枯痛感伤。
更怀凌霰志，怎惧雪飞扬。

佟玉兰《七律·新春寄语》

朝升暮落日匆匆，花谢花开又岁终。
兔跃三山织锦绣，龙腾四海踏新征。
千钧臂系初衷守，万众心凝壮志成。
至愿国强民愈富，期求家睦世风清。

马丽《七律·龙年话龙》

四灵之首炎黄脉，天子图腾位至尊。
展翅飞空逐日月，潜身探海震乾坤。
行云布雨威风凛，借宝帮人善意殷。
斗转星移魂隽永，迎龙咏志话新春。

曹贞源《七律·雪韵仙境》

银装素裹映天长，玉树琼花呈瑞祥。
千里冰封坚似铁，九霄云涌势如狂。
临风把盏思亲故，踏雪寻踪赏景光。
且趁严寒探幽梦，凭栏望远诉衷肠。

王振声《七绝·初雪贺岁》

莹莹初雪落山川，片片如歌贺岁年。
蝶舞莺飞新世界，江河万里靛容颜。

陈世禄《七绝·子月飞雪》

银蝶子月舞翩跹，雪地堆狮展笑颜。
国北江南飘玉蕊，神州处处兆丰年。

梁桂琴《七绝·天伦之乐》

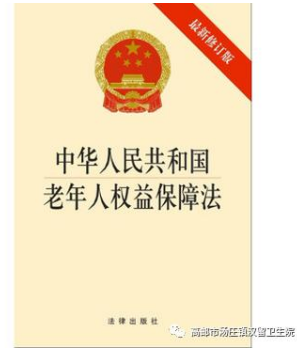
昨日丰台儿子家，绕膝孙女喜刷刷。
雪中歌舞着人爱，奶奶心开像朵花。

王振声《五律·寒潮室咏》

雪过温骤降，云飘风劲吹。
林中寒号鸟，夜夜唤春回。
院内街灯暗，星空冷月垂。
小诗奉知己，笔墨颂红梅。

张志宏《五绝·停飞》

耀武欲扬威，结局停止飞。
鱼鹰摔惯了，亡者诉投谁。



老年人如何防范电信诈骗

如今，越来越多的老年人学会使用智能手机，但防范电信诈骗的意识与知识却还有所欠缺。据相关数据表明，近几年全国电信诈骗平均每年损失 100 亿元，受骗者多为老年人，而大部分诈骗者身在境外难以追缴。只有提高自我防范意识，慧眼识破行骗手段，才能避免不必要的损失。以下是一些常见的套路及防范提示，请各位居民朋友们提高警惕！

套路 1 洗脑购买“三无”保健品

很多老年人注重养生，诈骗分子借此诱惑老年人高价购买毫无用处的保健品，某些受疾病困扰的老年人会相信诈骗分子所说的各种“神奇”的“偏方疗法”。诈骗分子还会找“托儿”来夸大产品功效，实施诈骗。

防范提示：面对保健品诈骗时，要相信科学，不要相信诈骗分子所说的有包治百病的“灵丹妙药”。身体不适时，要及时去正规医院就医诊治，相信医生。不要从非法渠道购买保健品，保健品不能治愈疾病。



套路 2 虚假高利投资理财

虚假高利投资理财类诈骗中，骗子会先和你聊天获取好感，然后伪装成所谓的“投资导师”，发布一些看起来很专业的投资资讯，慢慢骗取你的信任。骗子还在投资群里安排了很多“托儿”，伪装成和你一样跃跃欲试想投资的“网友”，当你看到有人跟随“导师”挣到了钱，慢慢就放下了防备。随后，骗子再给一点甜头，比如第一次投入 1000 块钱先给你 200 块钱的收益，让你对他深信不疑，而等你投入大额资金之后，再卷走你的钱。

防范提示：理财有风险，守好“养老钱”。投资理财需谨慎，特别是没有见过面的网友，拉你进入 QQ 群、微信群，推荐你买股票、买基金，进行各种投资，号称“零风险”“稳赚不赔”的，都是诈骗。投资理财，一定要通过正规途径，不要盲目相信所谓的投资专家、荐股大师。面对步步为营的诈骗团队，老年人自己已经很难识别，需要子女们多关心、关爱父母，帮助父母考察“投资理财”项目，别让弱势的老年人独自去面对狡诈的骗子团队。



套路 3 冒充亲友骗钱

骗子可能会冒充许久未联系的亲戚、朋友，给你打电话、发短信，或通过微信、QQ 取得联系，然后说自己遇到了一个很紧急的状况急需用钱，可能还会随之给你发来一些伪造的图片、语音等营造紧张气氛，让你赶紧给他转账。如果没有防范意识，还是很容易上当受骗的。

防范提示：筑牢老人反诈“防火墙”，子女也要主动“多帮忙”。当您接到自称子孙、亲戚、朋友、领导的电话或短信说遇到危险让你转账汇

款时，不要着急，一定要先核实清楚后再进行操作。同时也要提醒年轻朋友，要想家里的老人不上当，子女一定要多陪伴、关心老人，了解家里老人的生活状况和心理状况，不要给骗子留下可乘之机。

套路 4 冒充公检法工作人员诈骗

诈骗分子通常会伪造相关证件和文件，冒充公安、检察院、法院等单位的工作人员实施诈骗。第一步，骗子会通过非法渠道获取你的个人信息，冒充公检法工作人员给你打电话。第二步，骗子会编造你涉嫌银行卡洗钱、拐卖妇女儿童或者是贩毒等罪名，同步发送仿冒的公检法网站、通缉令、财产冻结书等信息给你，对你进行威逼恐吓。第三步，会诱导你去宾馆或者是一些独立的、封闭的空间对你进行深度洗脑。这个时候对方就会说他可以帮你洗脱罪名，再让你把自己的钱转到他们所谓的安全账户中，从而达到诈骗的目的。

防范提示：公检法机关都是当面向涉案人出示证件或者法律文书，绝对不会通过电话给当事人发送所谓的通缉令、拘留证、逮捕证等法律文书，也不会通过电话制作笔录。老年朋友遇到了这样的情况之后，应该第一时间报警，将嫌疑人提供的收款账户、转账时间、转账金额等信息告诉民警，民警会在第一时间进行紧急止付。

套路 5 帮忙缴纳养老保险骗局

诈骗分子以认识工作人员的名义，一次性收取未参保人员数万元的钱款，谎称可帮助未参保人员进行代办服务，让未参保人员误以为一次性



补缴社会养老保险费即可享受养老金。

防范提示：许多案例中，诈骗分子通常会让老年人向家人隐瞒情况，建议老年人多关注一些与自己生活



息息相关的政策以及社会新闻。子女要多与家中的老年人交流、沟通，了解他们最近的生活状况。如若发现老年人被骗，应立刻耐心劝导，及时止损，并立即报警。

套路 6 低价旅游骗局

诈骗分子以低价组织旅游活动，诱骗老年人旅游，然后通过强制、诱导、忽悠、捆绑销售等手段，欺骗老年人以高价购买商品，或者途中变相增加旅游费用。

防范提示：老年人要主动拒绝“不合理低价游”，不盲目追求便宜，签约正式旅游合同，对不能辨别真假的物品要谨慎购买，在旅游消费时，务必索取发票、收据等凭证，以便事后维权。

套路 7 以房养老骗局

诈骗分子将目标瞄准老年人的房子，推出“以房养老”项目，忽悠老人抵押房产贷款，将贷到的钱用于购买“高收益”的“理财项目”。前期老人还能获



得收益，而后骗子卷钱跑路，房子也被强制过户，老年人钱房两空。

防范提示：老年人要主动学习投资理财知识，去正规金融机构购买理财产品，警惕“高息0风险”理财项目，远离非法集资，并积极与子女沟通，重视他们的意见。

套路8 中奖诈骗

诈骗分子通过非法渠道获取个人信息，冒充中奖公司的工作人员给你打电话，告诉你虚假中奖信息，一旦联系兑奖，诈骗分子就以“公证费”“转账手续费”“滞纳金”等各种名目要求汇钱，实施诈骗。



防范提示：天上不会掉馅饼，更没有免费的午餐，老年人平时一定要注意增强防骗意识，收到类似中奖信息时千万不要轻信，不要贪图意外之财，以免上当受骗。

对老年群体的诈骗，目前仍以“打电话”类的电信诈骗为主，包括中奖诈骗、冒充亲友诈骗、冒充查案诈骗、投资理财诈骗等，所以非常建议各位阿姨爷叔下载国家反诈中心 App。这款



APP 由公安部刑事侦查局组织开发，是一款能有效预防诈骗、快速举报诈骗内容的软件，软件内有丰富的防诈骗知识，通过学习里面的知识可以有效避免各种网络诈骗的发生，还可以随时向平台举报各种诈骗信息，减少不必要的财产损失。

知识长廊



手脚发麻？可能是器官发出的“求救信号”！

据统计，全球有两亿人患有疾病性麻木，并以每年 10% 的患病率增长着。偶尔的手脚麻木不要紧，但如果是经常性的，我们一定要提高警惕，而且不同部位状态的麻木，预示着不同的疾病，这都是身体各器官发出的“求救信号”！

生理性手脚发麻

生理性的手脚发麻主要由不良姿势或是长时间保持同一姿势造成的，导致局部供血不足、末梢血液循环不畅，如：上厕所久蹲、久拎重物、睡姿不正确等。



这类手脚麻木一般症状较轻，对身体的影响较小，通常能在短时间内缓解，握拳、拍打、紧绷脚部等动作重复几次，即有缓解之效。

病理性手脚发麻

手脚发麻长时间得不到缓解或是经常出现，很可能是疾病引起的，也被称为病理性手脚发麻，多由以下七大疾病诱发：

一 颈椎病

长时间久坐、低头、枕头过高或过低等可能引发颈椎病。临床中，因颈椎神经压迫导致的手麻比例高达 70%，是引起手麻最为常见的疾病，且大多伴有关节增生或韧带钙化等症状，并同时出现颈肩部的肌肉酸痛，甚至呕吐、头晕、耳鸣等症状。

【症状表现】

①拇指、食指麻木，可能预示着第 5、6 椎间孔压迫了颈神经；

②中指麻木，可能预示着第 6、7 椎间孔压迫了颈神经；

③时常感到脖子很累，似有重物压着，早上起床时双手有僵硬、麻木感，可能预示着第七颈椎棘突处的卡压。



二 腰椎间盘突出

有人认为 80%的慢性疾病与衰老都源于脊椎的变形与弯曲。但在 20 岁以后，椎间盘会开始退化。长期从事重体力劳动、剧烈运动、有外伤史、不良姿势等群体容易引起腰椎疾病。

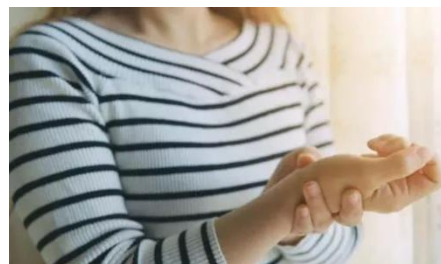
【症状表现】

腰椎间盘突出患者常表现为反复性的下肢麻木，单侧或者双侧的大腿、小腿以及足部出现麻木，同时伴有腰部疼痛等不适症状。



三 腕管综合征

腕管综合征，主要是外伤、劳损等引起的腕部病变或退变，压迫到神经时会引起手指麻木、无力、灵活性降低，也可能伴有胳膊、手腕等处的麻胀感。



【高发群体】

一般好发于常搬运、托举等工作人员，但手机、电脑玩得过多也会增加病发风险。

四 神经炎

格林-巴利综合征、多发性硬化症等疾病是神经纤维和髓鞘遭受免疫攻击造成的，属于自身免疫性疾病。

【症状表现】

早期症状以感觉障碍为主，临床上常有对称性的疼痛，有麻木、虫爬、发热、触电样等异常感觉，且下肢症状较为多见，从脚趾到膝盖都可能出现不适症状。



五 一过性脑缺血

脑动脉硬化或狭窄、血栓脱落、供血不足等可能诱发一过性脑缺血，严重时可能预示着脑梗等高危疾病，应积极预防、治疗。好发于三高、心房纤颤、颈动脉硬化、斑块形成等中老年人。

【症状表现】

常表现为手指发麻或是一侧的肢体发麻。若伴有头痛头晕、视野黑蒙或视线模糊、流鼻血、协调能力差等症状时，可能是中风征兆，需警惕。



六 三高等血管性疾病

三高患者往往伴有不同程度的血管硬化、血流不畅或减缓、神经变性，导致细胞所获取的氧气等养料减少，可能引起手脚发凉、麻木，或有紧绷感，甚至疼痛感。

【建议】

三高患者应积极参与正规合理的治疗，



控制病情，适当进行锻炼及补充营养元素。若出现手脚发麻的症状，需配合使用改善循环的药物。

若出现一过性脑缺血中的抽搐、单侧麻木等症状时，要警惕中风。

日常调理，改善症状

1、科学运动，常活动手脚

健康群体应每周进行 3 次 30 分钟以上的运动，对于疾病患者，应量力而行。

日常有空多活动手脚。在中医看来，双手及双脚有很多重要的经络和穴位，经常按摩、活动等刺激有助于疏通经络，从而减少甚至防止发麻。也可适当多走鹅卵石路，刺激脚部穴位。

预防手麻小妙招：

水瓶练腕力

准备约 250cc 的瓶状物，如饮料罐、小水瓶。将手掌朝下，握住装满水的瓶子，以缓和的速度将手腕上举及下弯，上下皆维持 5 秒，来回 10 次，可活动手腕，预防手麻。



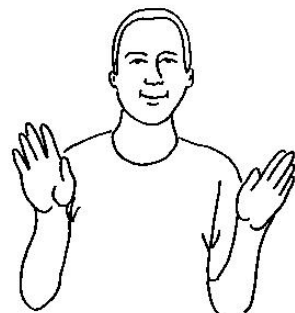
拉筋解腕伤

将手臂向前伸直、手心朝下，以另一只手将手背向下压，再将手掌向内扳，各维持 10 秒，来回 10 次。这样可以缓解日常搬举东西的手腕损伤，预防手麻。



双手平举转手腕

两臂前平举，手握空心拳，以手臂为轴心，向内旋转拳头，连转 15~20 秒，反方向做一



遍。可以帮助放松腕部肌肉，松弛手臂神经。

2、纳豆，健骨骼，护血管

黄豆经特殊发酵处理后的纳豆，可以辅助溶解血栓，逆转动脉硬化等血管性疾病，也能保护骨骼。

其卵磷脂可调节血脂，降低坏胆固醇；其钾元素可以促进钠盐的排出，有一定的辅助降压功效；

其维生素 K2，不仅能促进骨骼发育与健康，又能减少钙化风险，保护血管。



3、深海鱼，防中风，护神经

深海鱼中含有 ω -3 脂肪酸，能降低坏胆固醇、甘油三酯，保护心脏、血管、神经健康，又有抗炎性，能减少关节僵硬和疼痛。其中，深海鱼中的 DHA、EPA，能辅助修复血管，预防脑出血。

研究证明，每周吃 2~3 次深海鱼有助于降低中风风险。



愿与旧事皆无憾 来年依旧迎花开

曾在网上看过一个问题：“一个人痛苦的根源是什么？”其中有个高赞回答说：

“内心总住着一个严苛的法官，事事以完美的标准来要求自己，一旦达不到，就会焦虑，失衡，陷入极大的内耗。”

当你试着把某些过时、不合适的事物或情感舍去时，会发现内心都变得轻盈了。其实最高级的养生方式，就是学会“断舍离”。

01 带野花，携村酒烦恼如何到心头。身闲赢得出，天气渐暖和。蜀马登山稳，南朝古寺多。早花微弄色，新酒欲生波。从此唯行乐，闲愁奈我何。——李建勋《春日东山正堂作》烦恼，都是自己找的。正所谓世上本无事，庸人自扰之。一个年轻人去拜访禅师的路上，看到一头牛被拴在树上，想去旁边吃草，转来转去都无法脱身，年轻人若有所思。当他见到禅师脱口就问，为何团团转，禅师答道，皆因绳未断。年轻人十分惊讶，他问禅师是不是见过这头牛。禅师答道：你说的是牛，我说的是人。学会把自己抽离出来，才能看清幸福的真谛。俞敏洪曾经这样说：“人生跟黄河水并无什么区别，都是清水掺杂着泥沙，幸福夹杂着烦恼。如果拼命摇晃心底的烦恼，生活就会变得一片浑浊，不再感到幸福与快乐。”

其实，烦恼也好，忧愁也罢，都不过是自己那一片心湖被搅动了，或是外面流进了一些掺杂着泥沙的、浑浊的河水。一个人只有将自己抽离出来，才会更客观，更全面，也更理性地认识自己，也才能够真正跟这个世界和解。

02 生活如茶，不过一拿一放生，亦我所欲也，义，亦我所欲。二者不可得兼，舍生而取义者也——孟子《孟子·告子上》人，只有真正做到了放得下，才能够拿得起。现实当中，有太多的诱惑，有太多的物欲，在前面花枝招展，不断地引诱自己。后台回

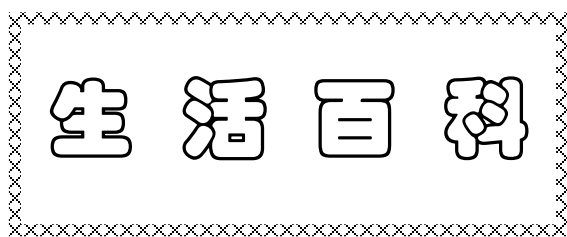


复【宋词】，查看 99 句最美宋词！懂得取舍，做到舍得，才能够无愧于心，活出自信和洒脱。在世人皆沉湎于金钱权势时，陶渊明选择了恬淡处之。吟诵着“少无适俗韵，性本爱丘山”的诗句。过上了“采菊东篱下，悠然见南山”的宁静生活。如果陶渊明没有舍弃功名利禄，回归这种恬淡的生活，想必他也不会成为田园诗的创始人。人生在世，需要丢掉的东西很多，但是人是讲究感情的动物，于是自己用过的，自己有记忆的东西，总舍不得。物质空间越来越狭小，心理空间也紧跟着狭隘

了起来。想得太多，要得太多，往往会发现最后什么都留不住。学会拿得起，放得下，才能活得更加通透，坦荡。于是，生活多了一份惊喜，人生也就有了一份释怀的心境。

03 与君同舟渡，达岸各自归。聚散苦匆匆，此恨无穷今年花胜去年红，可惜明年花更好，知与谁同。——欧阳修《浪淘沙·把酒祝东风》
人生是一场修行，没有谁会离不开谁。再长远的缘分，放在宇宙来说，也不过是沧海一粟。很多时候，学会管理好自己的人际关系，打理好自己的感情，调整好自己的心境，才能够在接下来活得通透和从容。

人的归宿，无一不是走向寂灭。在有限的生命中，应当多体验些美好，与幸福。当面对三观不合的人，面对有缘无分的人时，果断一点，大胆一点，及时离开，不仅对自己是一种保护，也是对各自人生最好的成全。白落梅说：“真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。尽管如流往事，每一天都涛声依旧，只要我们消除执念，便寂静安然。”消除心中的杂念、执念，学会拿得起放得下，远离无用的、无意义的圈子与人。回归内心里的恬静、自在。愿你我都能学会断舍离，让往后的生活更加从容，洒脱。
(摘自网络)



天气寒冷，易引发这 3 种严重疾病，请您注意

但是在冬季，天气寒冷的情况下，患病几率会变得更高，而且有些慢性疾病也会更容易诱发，甚至导致死亡。

感冒和流感

冬天，冷空气来袭，身体受寒，抵抗力减弱，病毒乘机大肆活动，再加上冬季空气干燥，人都在密闭的空间活动，利于病毒的传播与扩散，因此，感冒是冬季最常患上的疾病。

流感和普通感冒并不是一回事，流感是由流感病毒引起的，而感冒则是由多种病毒和一些细菌都可以引起，两者的致病原因是不一样的，但都属于冬季常见疾病，而且流感会引发中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或者脑炎等严重急症。

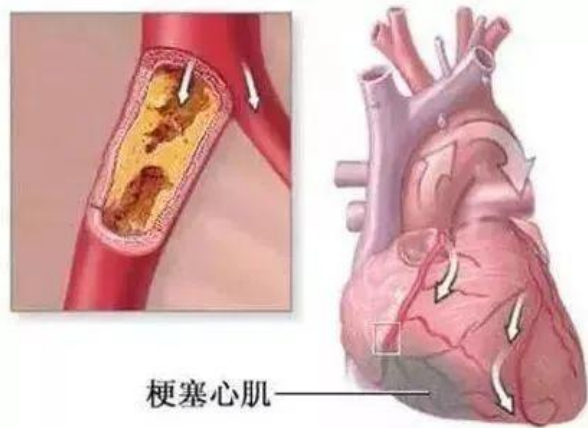
流感和普通感冒的区别

症状	流感	普通感冒
发热程度	典型症状，常为高热（39-40℃），可伴有寒战	不发热或轻、中度发热，无寒战
发热持续时间	3-5 天	1-2 天
全身症状	明显的头痛、疲倦乏力、全身肌肉酸痛	轻微
上呼吸道症状	有时伴有	流涕、打喷嚏、鼻塞、嗓子疼
胸部症状 (咳嗽等)	常见，有时严重	轻度至中度干咳
并发症	可合并中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎	少见
流行状况	传染性很强	传染性较弱

即使是普通感冒，也很容易引发呼吸系统疾病，对于 3 岁以下儿童以及本身就患有呼吸系统疾病（比如哮喘等）的人群，应特别注意。

120 提示:

儿童生病应该依据孩子的整体状态判断是否去医院，如出现精神萎靡、高烧不退、抽搐等情况，应立即送医院治疗或拨打 120 急救电话。



心肌梗死

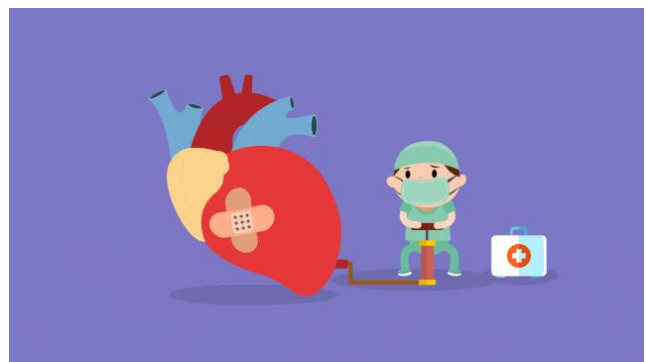
冬季整体气温低，局部气温变化非常大，很容易使人体内环境失去平衡，在冷空气的刺激下，人体末梢血管会处于收缩状态，由此导致动脉压升高，心肌耗氧量也随之增加。

寒冷的天气让人总体的活动量减少，但在饮食方面却对高脂肪、高热量的食物需求量增加，从而使血脂水平升高，血黏度增大，如果再有烟酒、熬夜以及感冒等疾病的刺激，引发心肌梗死的几率就会增加。

中国在世界上属低发区，但近年来也有上升趋势。

约半数以上的急性心肌梗死病人，在起病前 1~2 天或 1~2 周有前驱症状，最常见的是原有的稳定型心绞痛变为不稳定型，或既往无心绞痛，突然出现长时间心绞痛。

疼痛典型的心肌梗死症状包括突然发作剧烈持久的胸骨后压



榨性疼痛，休息和含硝酸甘油不能缓解，常伴烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。

少数病人无疼痛，一开始即表现为休克或急性心力衰竭。

部分病人疼痛位于上腹部，被误认为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症，脑卒中样发作可见于年龄大的患者。

心肌梗死的主要表现为发热、心律失常、呼吸困难、咳嗽、紫绀、烦躁等症状，多发于过劳、过激、暴饮暴食和寒冷刺激之后。

120 提示：

发现患病，第一时间拨打 120 急救电话，听从急救人员指挥，等待救援。

脑卒中

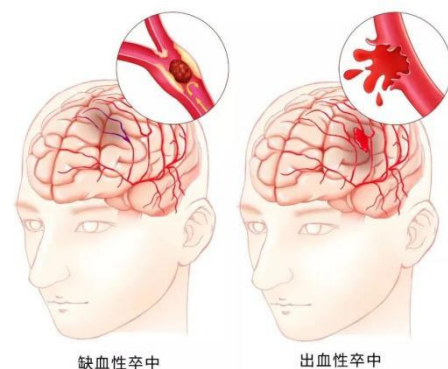
冬季是心脑血管病的高发期，心脑血管病的发病与冷空气活动关系极为密切。立冬以后，冷空气活动频繁，心脑血管发病率也随之明显增加。

对于那些对环境温度变化耐受性较差的人，或是原本就有心脑血管疾病的患者，特别是老年人，普遍存在动脉硬化症状，如遇寒冷空气袭击，便会全身血管收缩，造成血管阻力及血压的上升，心脏负担加重，增加脑溢血和心肌梗死发作的机会。

同时冬季活动量减少，包括脑、心肌、内脏血液灌流减少；冬季常见水分摄取不足，血液黏稠度增加，血管阻力及血压上升，血栓也容易形成，增加脑梗死和心肌梗死发作的机会。

心脑血管患者天冷时应减少晨练，最好在上午 10 时以后再出去锻炼，锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。

其次，要避免感冒，人多的地方要少去，减少被传染的概率。



第三，慢性病患者不要随便换药或改变用药剂量。病人一定要定期复诊，在医生指导下进行药物的调整。

120 提醒：

有慢性病的老人外出时要随身携带急救药物，当出现不适症状时，应及时到医院就诊或拨打 120，以免错过最佳治疗时间。

其他疾病

冬季常见疾病还包括以下几种：

● 人们在冬季注重滋补，对于消化功能较弱的人群，常会患上消化系统疾病，比如肠胃炎等；

● 秋冬季天气干燥，容易出现皮肤瘙痒、红肿等皮肤系统疾病；

● 秋冬季人的食欲大增，饮食习惯也会偏重于油腻的东西，不正确饮食容易导致糖尿病等内分泌系统疾病；

● 寒冷空气很容易伤到关节，冷空气刺激关节，加重骨科疾病的症状；

● 冬季是肿瘤防治的关键时期，天气变冷，人体抵抗力下降，从而影响病情。

（摘自网络）



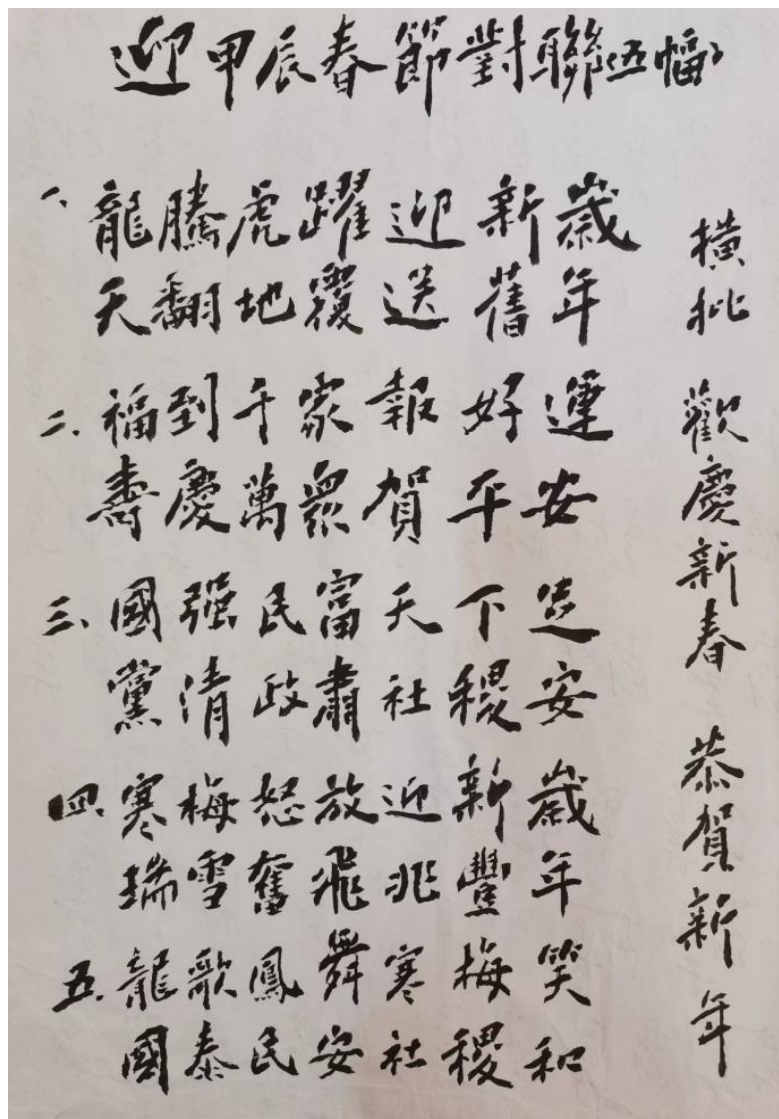
为您祝寿

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一、二月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

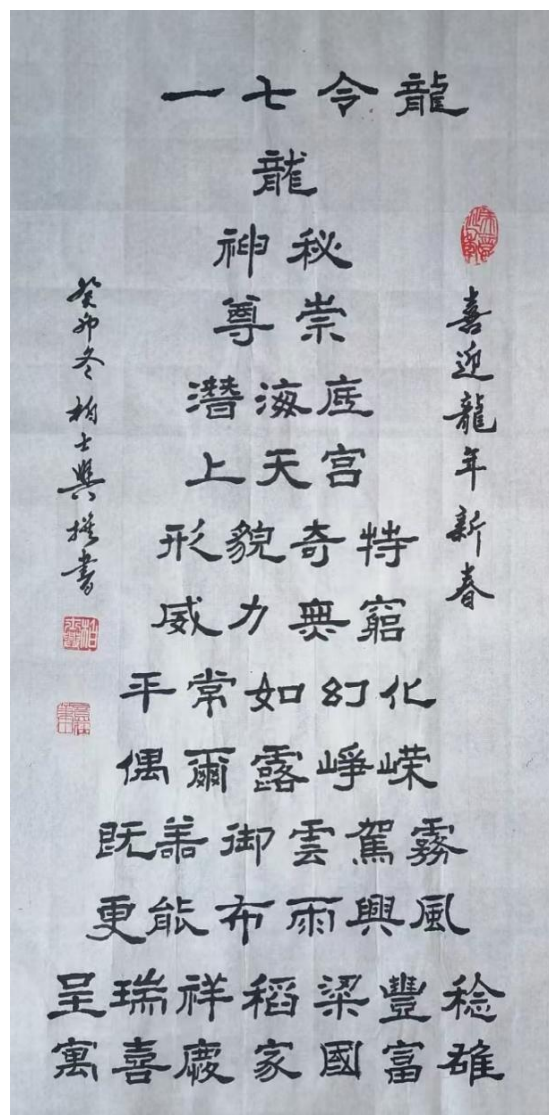
光 静 范 虹 黄建英 施茹慧 顾建国 丁瑞杰 李成华 王 宇
李 兵 王桂兰 袁 玲 芦振全 李建达 王俊然 万甸玉 马荣华
高殿水 孙瑞有 刘春生 张富芹 韩要红 立 群 白凤春 郝俊香

王玉芳 赵京石 刘瑞华 李玉芝 许学东 于海龙 张美娜
 李丹黎 邢国安 曹占虎 侯国姿 戚书芹 刘宏 王萍(中)
 刘桂荣 郭姣燕 梁艳文 宋俊蓉 吉兰女 苍大强 刘建强(大)

书画组作品



谢颖新老师作品



柏士兴老师作品

电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
元旦 廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	小寒 廿六	
7	8	9	10	11	12	13
廿六	廿七	廿八	廿九	腊月初二	初三	
14	15	16	17	18	19	20
初四	初五	初六	初七	腊八节 初八	初九	大寒 初十
21	22	23	24	25	26	27
腊月初一	初二	初三	初四	初五	初六	初七
28	29	30	31			
十八	十九	二十	廿一			

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4			
劳动节 廿四	廿五	青年节 廿六				
5	6	7	8	9	10	11
立夏 廿八	廿九	四月初二	初三	初四		
12	13	14	15	16	17	18
母亲节 初六	初七	初八	初九	初十	十一	
19	20	21	22	23	24	25
十二	小满 十四	十五	十六	十七	十八	
26	27	28	29	30	31	
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
廿九	三十	八月初二	初三	初四	白露 初五	
8	9	10	11	12	13	14
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
15	16	17	18	19	20	21
十三	十四	中秋 十六	十七	十八	十九	
22	23	24	25	26	27	28
秋分 廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	
29	30					
廿七	廿八					

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3				
廿二	小年 廿三	廿四				
4	5	6	7	8	9	10
立春 廿六	廿七	廿八	廿九	除夕 初一	春节 初二	
11	12	13	14	15	16	17
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
18	19	20	21	22	23	24
初九	雨水 十一	十二	十三	十四	元宵 十五	
25	26	27	28	29		
十六	十七	十八	十九	二十		

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
30						
腊月初一						
2	3	4	5	6	7	8
廿六	廿七	廿八	芒种 初二	初三		
9	10	11	12	13	14	15
初四	端午 初六	初七	初八	初九	初十	
16	17	18	19	20	21	22
父亲节 初九	夏至 十一	十二	十三	十四	十五	十六
23	24	25	26	27	28	29
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5		
		国庆节 三十	九月初二	初三		
6	7	8	9	10	11	12
初四	初五	白露 初七	初八	重阳 初十		
13	14	15	16	17	18	19
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
20	21	22	23	24	25	26
十八	十九	二十	霜降 廿二	廿三	廿四	
27	28	29	30	31		
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九		

日	一	二	三	四	五	六
31						
廿二						
3	4	5	6	7	8	9
廿三	廿四	惊蛰 廿六	廿七	妇女节 廿八	廿九	
10	11	12	13	14	15	16
二月	初二	植树节 初四	初五	初六	初七	
17	18	19	20	21	22	23
初八	初九	初十	春分 十二	十三	十四	
24	25	26	27	28	29	30
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
	建党节 廿七	廿八	廿九	三十	小暑 初一	
7	8	9	10	11	12	13
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
14	15	16	17	18	19	20
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
21	22	23	24	25	26	27
十六	暑假 十八	十九	二十	廿一	廿二	
28	29	30	31			
廿三	廿四	廿五	廿六			

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2					
		十月 初二				
3	4	5	6	7	8	9
初三	初四	初五	立冬 初六	初七	初八	初九
10	11	12	13	14	15	16
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
17	18	19	20	21	22	23
十七	十八	十九	廿一	小雪 廿二	廿三	
24	25	26	27	28	29	30
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
廿三	廿四	廿五	清明 廿六	廿七	廿八	
7	8	9	10	11	12	13
廿九	三十	三月初二	初三	初四	初五	
14	15	16	17	18	19	20
初六	初七	初八	初九	初十	谷雨 十一	
21	22	23	24	25	26	27
十三	校庆周 十五	十六	十七	十八	十九	
28	29	30				
廿二	校庆周 廿一	廿二				

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
七月	初二	初三	立秋 初五	初六	七夕 初七	
11	12	13	14	15	16	17
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
18	19	20	21	22	23	24
十五	十六	十七	十八	处暑 十八	十九	廿一
25	26	27	28	29	30	31
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八

日 一 二 三 四 五 六

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
15	16	17	18	19	20	21
十五	十六	十七	十八	十九	二十	冬至 廿一
22	23	24	25	26	27	28
廿二	廿三	廿四	圣诞节 廿六	廿七	廿八	
29	30	31				
廿九	三十	腊月 三十				



北京科技大学图文制作中心

服务承诺 "满足您的全部需求"

优质服务 方便快捷 价格合理 送货上门

农历甲辰年

电话: 62333736

18601123552 (微信)

13366427958

邮箱: ustb666@126.com

QQ: 787632780