

金色园地

第三期 (总第 155 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2017 年 4 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 杨燕 制作:高晓森

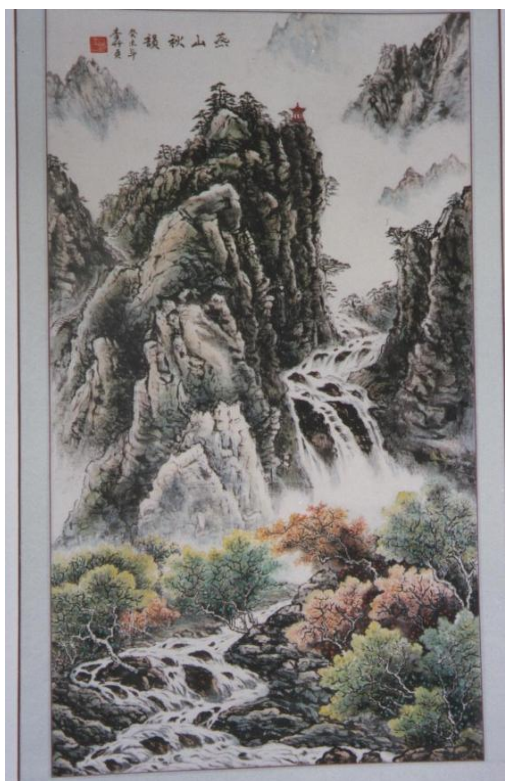
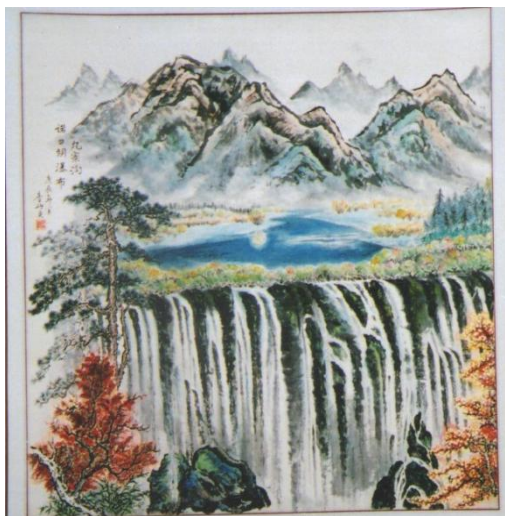
网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

忆辉煌 畅未来 凝心聚力 再展宏图
热烈庆祝建校六十五周年



迎校庆作品展





蘭亭叙者王右軍平生得意書也反覆觀之
 略無一字一筆不可人意蓋以成失之肥瘦亦自成
 研要各存之心會其妙處爾
 黃庭堅跋蘭亭 丙申初冬 庭堅書

望海潮·校慶六十五周年

東風和暢，彤陽高照，瑤園桃李芬芳。
回顧起初，親矢現在，靜思所歷滄桑。巨
變豈尋常。看所培弟子，咸謂琳琅。服
務科研，繼承文化正隆昌！

天宮樂奏韶章。喜神州譽滿，國際名
揚。求實鼎新，承前啟後，先儕功業無忘。
師長熱衷腸。敬業勤奉獻，閃耀崇
光。繼往開來任重，祝再鑄輝煌！

丁酉之春 柏士興 撰書於忘華





慶祝科大建校65周年

厚法致物
好字為世

丁酉年平琳書





慶祝科大建校50周年

立德樹人
求實鼎新

丁商 平水書





1955年11月7日张文奇院长



1984年王润院长、柯俊院士



1992年校庆40周年活动



1997年10月东门拆迁



2012年校庆60周年合影



古稀学生拜访101岁老师

热烈庆祝建校 65 周年

金园诗社诗词作品

柏士兴《七律·继往开来谱新章》
春风秋雨话沧桑，科教兴邦文运昌。
求实鼎新舒靛卷，素丝红烛明绛堂。
天穹乐奏渔家傲，国际词讴满庭芳。
继往开来思远道，龙骧凤翥续华章。

黄乐恒《七律·六十五周年庆》
昔日荒郊满井村，而今四面立楼群。
首家钢院人民赞，多种学科华夏闻。
硕果丰盈情似火，前程远大锦如春。
人才济济强国梦，不忘初心继续奔。

李竹贞《七律·校庆六十五周年》
美丽校园着盛装，欢欣鼓舞喜呈祥。
春风化雨滋桃李，钢铁摇篮育栋梁。
教学频频传捷报，科研累累铸辉煌。
承前启后与时进，迈步从头绘锦章。

吴焕荣《有感 65 周年校庆》
清泉满井哺良田，馆舍高楼开纪元。
钢铁摇篮传后世，铜金铸鼎继先贤。
八方学子齐圆梦，四海英才共讲坛。
每忆峥嵘旧岁月，白头犹盼待明天。

翟启华《七律·校庆二首》

其一

六十五载唱欢歌，钢铁摇篮成就多。
在校学生达两万，闻名桃李数千棵。
技工才艺高八斗，教授学识富五车。
祝愿前程无限广，明天登上更高坡。

其二

六十五载高声唱，钢铁摇篮变了样。
大厦高楼平地起，丰功伟绩逐年长。
奥运场中歌舞欢，绿荫树下笑声朗。
园丁学子同欢庆，感谢中国共产党。

陆国市《校庆对联》

传道，授业，解惑，满井村边，科大先贤，艰苦奋斗，屡赢荣耀六十五载；
求实，鼎新，争先，蓟门北隅，摇篮新秀，智能共建，再创辉煌一百周年。

刘瑞兰《七律·庆建校 65 周年》
兢兢业业志冲天，建设摇篮加瓦砖。
经历人生三段路，融合校史六十年。
高楼挺立耀灯塔，学术研究攀顶尖。
学子风华欣正茂，初心不改创空前。

门玉贵《七律·纪念建校 65 周年》
钢铁摇篮六五年，丰功伟绩史流传。
人才输送数十万，院士添加近百员。
助力冶金发展快，创新成果探究严。
上天潜海需求广，策马扬鞭永向前。

池桂芬《七律·摇篮颂》

满井春花分外红，适逢校庆喜无穷。
烛光璀璨辉千载，桃李芬芳绽万丛。
毓秀丰碑垂史册，培才伟业仰春风。
求实鼎新宏图展，再创辉煌旷世功。

孙仁济《藏头·贺校庆 65 周年》
钢花伴着阳春柳，院庆迎来学子稠。
北塞鸿鹄南岭雁，科研教学拔头筹。
六旬骏骥多期盼，十数专长共创优。
五二英才兴学校，车轮迴转任遨游。

刘淑春《排律·校庆感怀》

建校六十又五载，争相庆祝丽春来。
情激协奏八音曲，兴起低吟七律排。
回首多多生感慨，为人荡荡少疑猜。
时光飞逝青春去，风雨消磨鬓发白。
我辈终身为钢铁，当年壮志满胸怀。
拼搏用尽洪荒力，勤苦练出精密材。
母校育人天下满，春风化雨百花开。
国家强盛靠科技，事业发达需将才。
为此更名科技大，而今建作凤凰台。
前途远大风光好，快马加鞭永不衰。

王月《七绝·贺校庆》

满井水甘育俊才，冶金火炽炼胸怀。
栋梁百万擎天地，六五诞辰贺喜来。

沈澍元《古体·校庆感怀》

(一) 步履

六十五年坚步履，求实鼎新楼林立。
钢小伙与铁姑娘，跨向全球人济济。
摇篮鸟鸣校中歌，和谐发展主旋律。
学科成长如春笋，中国梦中创奇迹。

(三) 五环广场

昔日一片小楼房，今变五环大广场。
体馆雄伟傲然立，银杏排排欢歌唱。
不同肤色荡祥和，天涯比邻如同乡。
今昔春满北科大，东风强劲步辉煌。

高澜庆《七绝·校庆感怀二首》

(一)

钢铁摇篮六五春，初期建校倍艰辛。
寒泉洗面精神爽，秉烛答疑尽我心。

宋继林《迎校庆二首》

(一) 读《难忘的岁月》

摇篮育才六十年，岁月峥嵘望梦圆。
学者专家遍世界，科研成果上云天。
委员市长多如许，院士导师正当年。
深化改革机遇好，期冀领导更前瞻。

(二) 叹母校（七律）

入学逾越五十年，求进鼎新薪火传。
教改科研不落后，文娱体育更争先。
冶金采矿排头站，材料腐蚀美誉传。
无奈困居学院路，摩肩接踵拓疆难。

李素琴《校庆对联》

忆往昔，峥嵘岁月，启程满井；
看今朝，奋勇精神，筑梦钢魂。

(二) 海棠吟

主楼前面一海棠，见证发展苍与桑。
春风吹拂繁花茂，清新氤氲校园香。
学子爱你身边伴，离别留影带四方。
科大腾飞你苍劲，人才海棠同芬芳。

(四) 老人乐

铭德楼内好风光，科大老人寿命长。
琴棋书画样样全，老年大学多花样。
乐团诗社润内心，台球乒乓体变强。
青丝白发几十年，夕阳依旧放霞光。

(二)

面貌今朝非昔比，楼高生众满园馨。
多年奋斗成绩显，桃李芬芳再创新。

段凤英《七绝·为校庆65周年而作》

1972年5月初我到钢院入学报到，清晨的校园，阳光明媚，槐花飘香，给我留下了永生难忘的印象。

(一)

难忘校园浮暗香，老槐沿路立边旁。
叶密枝稠花似雪，欢迎我入大学堂。

(二)

四十五年思忆长，当年人树两芬芳。
而今树下重新聚，只有槐花依旧香。

李素琴《江城子·校庆六十五周年》

风华正茂喜同窗，不思量，自难忘。书山簿海，发奋勇图强。探索追求明正道，烛夜起，诵琅琅。诗词曲赋不彷徨，鬓凝霜，又何妨。七秩重逢，桃李更芬芳。杯漾欢歌频祝贺，情切切，喜洋洋。

赵立合《摇篮三叠》

长夜新明，红日初升。	{ 崇尚实践，严谨学风。	{ 与时俱进，求实鼎新。
小月河畔，满井村中。	{ 培桃育李，竭虑殚精。	{ 德才并重，中外兼容。
霹雳一声春雷动，	{ 钢花点化成珠宝，	{ 科研奋力辟蹊径，
钢铁摇篮应运生。	{ 铁水导引化长虹。	{ 教学精心集大成。
北洋六校群雄聚，	{ 志向青天揽明月，	{ 江山代有才人出，
京畿设教育精英。	{ 叱咤风云傲苍穹。	{ 虎跃龙腾看后生。

梁桂琴《庆祝北科大建校六十五周年》

北京科大，六十五年。享誉国内，钢铁摇篮。特色突出，专业齐全。理工文法，艺术经管。冶金材料，全国领先。学风严谨，崇尚实践。求实鼎新，世界流传。长征路远，继续加鞭。不忘初心，永远向前。

《校庆对联》

翟启华

换地改天，六十五载屡结硕果；
同心协力，一百周年再展宏图。

李素琴

光阴荏苒，难忘四载同窗谊；
世路驰骋，铭记一生朋友情。

李素琴

四载京城，同窗千百日，风华正茂如花艳；
五七校友，毕业六十年，情义当真似水长。

李素琴

传道授业，化雨精神传万载；
求实鼎新，春风桃李展千姿。

赵立合

育人廿万八千个，天高云淡、日丽风和，看咱钢铁鲲鹏振翼腾空舞；
建校六十又五年，鸟语花香、桃红柳绿，迎尔女男校友比肩载誉归。

喜迎六十五周年

校庆有感

□毛祖桓

当年满井村，今日树成荫。
 楼宇比肩立，五环歌入云。
 创新启活力，校训奠精神。
 火炬大师举，传承有后人。
 莘莘学子暖，钢铁摇篮亲。
 桃李遍天下，报恩新建勋。
 光阴感荏苒，六五迎诞辰。
 余热添砖瓦，不觉双鬓银。
 长征无止境，号角唤初心。

手工作品贺词

□王宝珏

祝贺六十五周年校庆

盛赞芬芳桃李满天下



校庆楹联

□翟启华

六十五载高歌颂，
 新征路上展宏图。

感恩与希望

□崔万兴

一九六〇年三月中旬，北京钢铁学院400余名学生乘火车开赴八达岭，在京张铁路青龙桥车站附近，搭起帐篷安营扎寨，在长城内外植树造林。



二十四日，随队医生詹静大夫将一封要我速回学校的电报交给我。共产党员时刻听从党召唤，打起背包就出发。采矿系党总支董智琛同志告诉我：“院党委决定调你到马列主义教研室。”我一听就慌了神，急忙向组织声明。自己没有读

几篇马列主义著作，更谈不上有什么马列主义理论知识，怎么能担当得起教马列主义理论课的任务呢？董智琛和院党委宣传部长黄云同志都说，是党、国家和学校的发展需要。你可以边学边教逐步成长。先做辅导，答疑深入到学生中去，有针对性地开展教学和思想政治工作。我本来就是学生，又是学生干部，到学生中去做思想政治工作没问题。就去马列主义教研室报了到。

后来才知道，是党和国家需要钢铁工业大发展，钢铁学院要扩大招生以培养钢铁工业方面的又红又专的建设人才。院党委从学生中抽调了400多人充实到各个教研室，院党委各部门、院机关、教务处、总务处等，其中到马列主义教研室的就有20多人，我只是其中之一。我们在郭务本、张洁、余沈阳等老师的指导下，攻读、讨论、研究马列主义、毛泽东思想方面的书，集体备课，逐步走上工作岗位。

院党委要求我们跟随学生到矿山、钢铁冶炼厂、轧钢厂去劳动实习，一边做思想政治工作，一边和同学们同吃、同住、同劳动，拜工人为师。我曾跟班下矿井，在师傅们的指导下，在采矿的掌子面，抱起凿岩机打眼、

装药、放炮、扒矿石、推矿车。同工人师傅谈心交朋友，了解整个矿山的生产过程。也曾到包头钢铁厂二号高炉（容积 1513 立方米，周围 18 个风口，每 3 个小时出一次铁，一次出铁 300 多吨）跟班劳动。当炉前工，在师傅们的带领下，参加换风口、出渣、出铁、取样等劳动。亲身体会感受到产业工人的大公无私、互助友爱、团结协作、吃苦在前、享受在后的可贵品质和高度的组织性、纪律性。这些都是在劳动生产中形成的。仅以出铁为例：起动电钻，对准铁口，开钻打孔，开始出铁时并不顺畅，此时班长就带领大家排成一行，班长总是排在第一个，最接近出铁口。大家同握一根钢钎，齐心协力，步调一致把出铁口捅顺畅，使铁水奔流。干这种活，哪个人敢不听指挥、自行其是乱来，不慎踏进铁沟，顿时就会被刚流出的 1700 多度高温的铁水化为灰烬。谁敢说大话、闹英雄主义、高喊“同志们闪开，让我一个人来换风口，出这炉铁”。大工业生产培育的工人阶级的高尚品质，深深地印在了我的脑海里。

为了尽快提高理论水平，一九六二年八月，院党委派我同朱耀中、王起田到中国人民大学哲学系，去学习进修一年，进修班的主要课程就是读马克思、恩格斯、列宁的几本原著。乐燕平教授主讲马、恩的《哥达纲领批判》、《费尔巴哈和德国古典哲学的终结》。肖前教授主讲列宁的《唯物主义和经验批判主义》等。我们逐字逐句的学习，领会，集体讨论，研究。进一步加深、确立了我的唯物论、辩证法的世界观。深刻的理解了，是生产力的发展推动着人类社会，由原始社会发展到奴隶社会——封建社会——资本主义社会。在资本主义社会里，一方面是生产的社会化，即生产的目的不再是为了满足自己的需求，而是出售给社会上的需求者，商品生产。另一方面，是生产资料私人占有。其结果是资本家积累起万贯家财，而劳动者工人则变成了无产者。无产者和资本家，无产阶级和资产阶级的矛盾成了资本主义社会的主要矛盾。马克思、恩格斯在总结了人类历史发展规律的基础上。预言，随着生产力的发展人类将由资本主义社会进入社会主义——共产主义社会。实现这个社会制度的转变，要由无产阶级，通过其

政党共产党的领导来完成。无产阶级是社会主义革命的领导阶级，是先进生产力的代表，它代表着社会上最广大人民群众的利益，它又是先进文化，先进科学技术的代表。无产阶级是最有组织性，纪律性和革命性的阶级。在无产阶级革命的斗争中，它失去的只是身上的锁链，而获得的将是整个世界。它是最革命的阶级。它的历史使命就是推翻资本主义制度，建立社会主义制度，最终实现共产主义社会。社会主义的本质就是解放生产力，发展生产力，提高广大人民群众的生活水平，所以要站在无产阶级的立场上，去观察问题，解决问题。

通过学习，使我更加深刻地领会、认识到我们中国共产党党章上所明确规定的“中国共产党是中国工人阶级的先锋队”、“党的宗旨是全心全意为人民服务”、“党的最高理想和最终奋斗目标是实现共产主义”的正确性和重要性。这就是为什么敬爱的周总理胸前总是佩戴着“为人民服务”徽章。

共产主义社会，是人类社会发展的必然趋势，这是科学的结论，是人民的理想向往，是不依少数人的意志为转移的历史发展规律。一个人的生命是有限的，所以要抓紧时间努力学习，全面发展，又红又专，全心全意为人民服务，为建设社会主义、实现共产主义而努力奋斗，这才是最有意义、最有价值的人生。使我进一步坚定了自己的理想、信念、人生观和价值观。

在党和钢院的培养下，加上自己的努力，我变成了一个还可以凑合的政治理论课教师。我感谢党和学校对我的培养，争取做一个合格的老师。

我把主要精力放在教学和教书育人上。认真备好每一堂课，理论联系实际，讲课力求语言精练、条理清楚、深入浅出、通俗易懂、列举事例、生动活泼、晓之以理、动之以情。以自己坚定的共产主义理想、信念和满腔热情去感召、启迪、激励学生，使之产生共鸣，也坚信马列主义、毛泽东思想和邓小平理论，自觉地肩负起建设有中国特色社会主义的现代化强国的历史任务。教学重点放在毛泽东、邓小平等老一辈无产阶级革命家是怎样把马列主义普遍原理同中国革命和社会主义建设相结合来分析和解决

问题的事实上。以提高学生的马列主义理论水平和运用马列主义，毛泽东思想、邓小平理论分析问题和解决问题的能力。

我将爱国主义教育、革命传统教育、集体主义教育、人生观、价值观的教育贯穿于中国革命史课程的全过程，以课堂讲授为主，辅以看电影、参观、写观后感、交流心得体会，来引导学生怎样做人，做什么样的人。

做学生的良师益友，同年级指导员、班干部相互配合。从思想政治到学业、生活、情操等全面关心教育培养学生。在广泛开展谈心活动的基础上，抓两头带中间。对积极要求加入中国共产党的同学，给以热情帮助，谈话、讲党的基本知识、上党课等。帮学生中的马列主义学习小组订学习计划，做专题讲座，回答问题，应邀参加团支部组织的活动。

对遇到各种困难纠纷包括情感纠纷的同学及时给予帮助，使之化险为夷。我认识到学生的思想很脆弱，如得不到及时解决，就有可能闹出人命来。于是我就给同学们留下我的电话、地址，随时为同学们排忧解难。

今年是北京科技大学建校 65 周年，希望母校紧跟以习近平总书记为核心的党中央全面认真地贯彻落实中共中央、国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》。把科大办成有中国特色社会主义的世界一流、学科一流的大学。肩负起人才培养、科学研究、社会服务、文化传承创新、国际交流合作的重要使命。为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦培养出大批的又红又专、德才兼备、全面发展的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。

记三伏天里马老的一件事

□陆国市 郭景兰

在庆祝校庆时，我们常想，除了感恩老一代先贤丰功伟业的物质成果外，还有就是要传承和发扬他们关心母校、求实办事的崇高精神。为此，以记三伏天里马老的一件事为例，加以说明。

马老是我们对马如璋教授的尊称。马如璋 1923 年 10 月生于河南孟津，1950 年毕业于唐山交通大学，1955 年在莫斯科钢铁学院获得科学技术副博

士学位，历任我校教授、博士生导师，参加组建物理化学系并任系副主任。1981年被评为北京市劳动模范，多次被评为优秀共产党员和模范教师。教书50余年，培养硕士生40多名、博士生20余名。在穆斯堡尔谱学和功能材料科学等研究上成绩卓著。（介绍马如璋教授坎坷经历和辉煌人生的专文分别由平爵云教授、韩汝玢教授撰写，已收入《校史资料人物篇第二辑》，即将出版。）

下面说说三伏天里马老的一件事。

马老非常关心学校的校园建设，2015年7月23日，近92岁的马老在观赏花木时发现红瑞木、金焰绣线菊介绍说明挂牌和花木本身不符，并指明位置在体育馆东南端靠近学生宿舍有一株。他还特意制作这两种花木的幻灯片并发电子邮件给我们，希望帮助解决纠正（顺便说一下，马老是我校老年大学计算机班第一期学员，在电脑使用上对我们帮助很大）。我们当即向负责此事的生化学院党委书记郑安阳反映，他很快就改正了。

说来也巧，他们上午改正的，刚好下午马老就看到了。马老在2015年7月26日又给我们发来电子邮件，称下午浏览看到已经改正了。还说过去一周和离退休职工处、居委会反映这件事，在大家的努力下解决了。向管理挂牌任务的同志们表示感谢。

我们想，马老如此高龄还关心学校办实事，我们这些晚辈，是不是也要为母校做些力所能及的事呢。

附：马老的两封电子邮件

1. 2015年7月23日：陆国市，郭景兰老师：我有一段时间关注少量校园花木的认识和区别了。挂在校园内一些花木上的介绍性牌子是我的重要“老师”。但是最近我发现，牌子的内容与其所挂在的花木的本身不符合，若大胆地说，就是可能有错。我想提请相关方注意一下，是否可能有误。想请二位帮忙指教。其中一件我已做成了ppt，另一件我已从网上下载了‘红瑞木’的介绍。现在发送过去，请参考。其中，关于“金焰绣线菊”ppt已和离退休职工工作处的王老师在前天叙谈了。《红瑞木》的牌子挂在体育馆东南端靠近学生宿舍的一株灌木上。多谢。（马如璋）

2. 2015年7月26日：陆，郭老师：首先，我得说明，挂在校园内花木上的‘介绍花名及简单说明’牌子，对我来说是事实上的‘老师’。我根

据它们，较准确地认识了校园内的一些花木。我要向管理这项挂牌任务的同志们表示感谢之意。我今天下午正好去浏览情况，已看到了你们转达所说的改正情况。非常感谢你们的帮助。我在过去这一星期也曾向离退休职工工作处王老师、社区工作单位殷主任说明情况。还真不容易，因为不知道是什么单位什么人在管理这事。再次表示感谢。（马如璋 2015-07-26）

难忘几位老领导

□江人

我于1953年初从沈阳东北干部学校随杜若牧校长调入北京钢铁工业学院工作，直到1987年退休，在工作的34年里，我亲眼见证了学校从初建到发展，从小到大，从弱到强，从一般到重点，直到成为全国乃至国际闻名的多科性的研究型大学，这是我校几代人辛勤努力的结果，是广大师生员工艰苦奋斗的结晶，许多人和事都给我留下深刻的印象，其中几位老领导，更令我难以忘怀。

杜若牧副院长是我接触较多所知亦多的领导之一。他为人谦和，与同志交谈或布置工作总是面带微笑，很富有亲和力。他的理论水平较高，讲课或作报告时，语言简练，逻辑性强，听者真是聚精会神，鸦雀无声。

魏景昌副院长，当时负责全面工作。我在院办工作，工作中联系较多。他为人热情，心地善良。我工作中有缺点，他总是耐心地予以指出。他工作非常认真负责，而且很细致，每天总是早来晚走，不辞辛劳。

高芸生院长是位事业型的领导，对学校的建设和发展作出了重要贡献。他经常深入基层，调查研究，推动教育教学改革。他总结的“一参三改三结合”经验及口号，受到上级教育部门的肯定和广大师生员工的认可，尽管在当时历史条件，具有一定的局限性，但确是一种大胆的探索和实践，在我校发展史上留下重要的一页。

金昭典书记是一位老红军干部。他在校工作期间，正是“文革”后期刚恢复招生办学不久，工作困难很多。但他尊重知识，尊重人才，深入群众，听取意见，改进工作，特别是，他为人非常朴实，事事率先垂范。如

带头参加劳动，一般情况下上下班挤公交，与师生一起排队买饭菜，甚至连生病去医院都不允许车送。我校的老人，一提起他，都亲切地称呼他为“老金同志”，并不无感叹地说：“现在这样的好干部真是太少啦！”

张文奇院长，是“教育家”型的领导，他很重视教育教学规律，重视打好基础理论知识，他对我校冶金材料科学的建设与发展，作出了积极的贡献。

还有刘少华书记、李文副院长和林楠副书记等等，都为我校的建设和发展贡献了智慧和力量，同样留下了较深的印象。

在校庆 65 周年之际，我们应当怀念他们，学习他们，继往开来，再创新的辉煌。

忆当年

□月光

一九五六年，我从南方农村考入北京钢铁学院。从家乡出来，家里只凑了十几元钱，就动身前往北京了。到了广州后，广东省招办为我们买好火车票，并特意安排了学生赴京临时专列。由于该列车为计划外专列，每当与正式列车到站时间发生冲突时，就需无条件“让路”，所以从广州到北京走了五六十个小时。

当我入学报到时，接待站的老师见我行装极为简陋，当场就给我发了全新的棉衣和棉被，让我这个远离家乡亲人初入京城的新生倍觉感动。

我十分珍惜被北京钢铁学院录取入学深造的机会，决心发奋读书，学成后报效国家。毕业后我被留校任职。几经组织的培养、个人的刻苦勤奋，教研组又为我创造了出国高访、研究的机会，使我有幸进入剑桥大学进行科研合作项目的探索。每当回忆起我的大学生活和留校后的工作经历，总有一种难以忘怀之情，我都会坚定的对自己说：我没有辜负党和国家的培养。

愿钢院的体育锻炼之风长盛不衰

□段凤英

1972年，我从黑龙江生产建设兵团来到钢院上学，走进大学的校园，一切都那么新奇：西校门、主楼、教室楼、理化楼成四方形矗立，图书馆、操场被安置在中轴线上，马路纵横交错成井字形，连我这个经常转向的路盲，都很快不“盲”了。

大操场，是我们每天必去的地方，即使没有体育课，还有每天下午四点以后的课外活动。四点一到，或是班委招呼或是同学间互相提醒：去操场锻炼喽！于是大家放下书本，换上球鞋来到操场上。那时的操场没有塑胶跑道，也没有草坪，操场的东边赫然立着12个大牌子，每个牌子上写着一个字：“发展体育运动，增强人民体质。”使每一个走进操场的人，顿觉兴奋，不由自主地要跑一跑、跳一跳，打打球，做做操，舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神。

钢院体育锻炼的风气非常浓厚，无论是清晨还是傍晚，你总能看到老师和学生活跃在操场上。在这样的环境里，你会不由自主地加入到锻炼的人群中。当时教委对学生体育锻炼有一个标准，内容具体到100米跑多少秒、800米跑多少秒、投掷达到多少米算达标，学校对每个班达标人数也有具体要求，所以体育老师和班上的体育委员都非常重视群体运动，我们每个同学也都努力争取达标。

学校非常重视体育工作还表现在抓好运动队。那时没有招收体育特长生的政策，所有的运动员都是老师从普通学生中挑选出来加以训练的。每天下午四点以后，操场上就活跃着老师和运动员的身影，短跑组、中长跑组、跨栏组，跳高、跳远、投掷组，还有篮球队、足球队等。我当时在田径代表队的投掷组，齐宗耀老师是我的教练，他指导我们投掷铅球和铁饼。

他经常以钢院辉煌的体育历史和培养出的优秀运动员为例子激励我们。我们这些毫无体育天分的学子，老师的敬业和运用科学的训练方法，成绩一般都进步很快，所以钢院在北京市高校田径运动会上总是名列前茅。更可贵的是不仅体育老师兢兢业业，学校里还有一批专业课的老师，为培养和训练运动员出谋划策，且乐此不疲，和体育老师并肩站在操场上，就像今天的志愿者那样，这让我非常钦佩。

学校每年都举行大学生运动会、新生运动会、冬季长跑、一二九火炬接力等大型体育活动，有时也举办教职工运动会，所以，多年来我校体育工作一直获得先进单位的称号。

80-84年，我在青年部（团委）工作，有一项不列入计划的工作，那就是每年高校运动会结束的那天，我们要组织学生在西校门敲锣打鼓迎接代表队凯旋，那一刻，笑容洋溢在每个人的脸上，气氛极其热烈，自豪感油然而生，因为我们又取得了好成绩。当天晚上学校的领导还要在会议室接见代表队全体队员，予以祝贺和鼓励。

45年过去了，社会在前进，学校也发生了很大变化，各方面的条件比我当学生时好了许多。学生的早锻炼不再是跑步和做操，有的踢毽子，有的跳大绳，还有我说不出的娱乐项目，冬季也很少见到学生长跑，也不知我校的竞技体育成绩如何。

五十年代的大学校园里流行着一句很响亮的口号：为祖国健康工作五十年！这句口号也鼓舞我们后来的大学生积极参加体育锻炼。现在有什么口号鼓励年轻的大学生们呢？请原谅我的孤陋寡闻。惟愿钢院的体育锻炼之风长盛不衰，从科大走出的依旧是钢小伙和铁姑娘，以健康的体魄和坚强的意志迎接新时代的挑战。

日新新，月新新

□沈澍元

每次散步，总是往南，那里有化学与生物工程学院，走进它如走近了家门。

化学是它的前身。走进昨天，往事并不如烟如云。建系的艰难，那沉重的步履足音，似在耳边。一个专业招生，一个硕士点，全系一个办公室，总支只有两张书桌的空间。今日难谈对它的奉献，但也付出过汗水艰辛，对它依旧念深深，思深深。

现在看到它的发展，生物科技是新的技术前沿。学院学科布局合理、特色鲜明、交叉渗透，是它的宏观。招生扩大几倍，硕博点齐全，教育以德为先。对青年学生注重实践，深入农村与人民相连。参加北京市的学术比赛频频获奖，特等奖、首都“创青春”大学生创业大赛金奖……纳入怀间。下乡小分队，领队者被评为千乡万村环保科普行动十佳志愿者，团队被评为行动优秀小分队……榜样的力量突显。教师的责任心与爱心，使学生视课堂为家，视有的老师为妈妈，甘甜如饴的爱是对学生成长的鼓励和感染。社会主义核心价值观渗透着年轻的一群。

学院又是高学历人才的摇篮。一批优秀的硕士、博士出现。“北科大研究生十佳学术之星”层出不断；读博期间，有的学生以第一作者署名的学术论文就有多篇，其中有的学生在国内化学领域顶级刊物上登载；更有的发表在国际刊物上，引用者上百，几十个国家的科学工作者使用点赞，站在国际前沿，并以个人为主组织国内量子化学波函数程序会议，影响深远。扎实的专业基础、探索、创新、实干精神、突出的学术能力、优秀的品德修养是他们的特点。

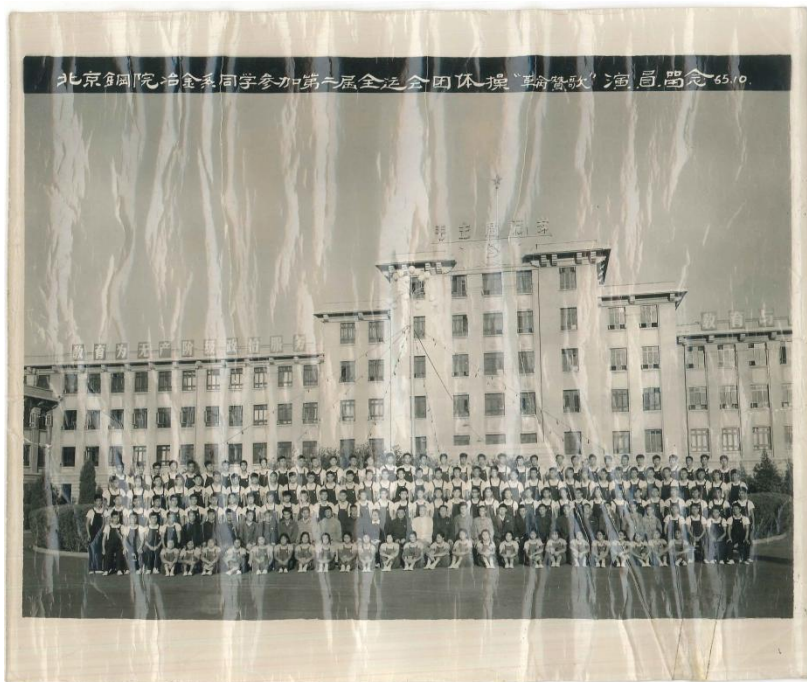
科研交叉渗透，跨学科领先，优秀科研带头人频频出现。多少日夜，多少汗水，抓铁有痕，累累硕果凝聚着多少后人之辛。有的从海外归来报效国人。

化学学科参加全国评估，名靠前瞻，ESI世界排名进入百分之一之间。多少科研专利正在攻坚。庆校庆六十五周年，可喜的答卷。

学院领导团队团结，精干。有的以满腔热情，调动积极因素，使班子凝聚；有的敢于实践，敢于承担；有的科研教学亲临亲为；主管行政者，如火炉驱散严寒……他们是铺路石，路越铺越厚，越走越宽。学院的崛起，是北科大的绚丽光环，让人充满自豪感。祝福你日新新，月新新。祝福你根深、枝茂、花灿。

幸福的“摇篮”岁月

□宋继林



1964年8月28日，我从天津来到北京钢铁学院，成为冶金系的一名新生。首都风景照片中没有清华北大，竟然有我们学校主楼前！这也太令我们骄傲了！大学的幸福生活就这样开始了。

因为那年是建国15周年，来参加国庆观礼的国家元首很多。每一位都要夹道欢迎，所以节前隔三差五就要有一次迎宾仪式。每次都是刘主席和周总理陪同，站在敞篷车上，经过长安街到达钓鱼台。我欢迎了两次，根本没看外宾长什么样儿，只顾追着总理看。有一次，告诉我们这个国家最热情的欢呼是“嗷”。汽车刚过来，我们就大喊“嗷——”。总理开心地笑了。能这么近距离见到国家领导人，是首都青少年独有的福分！

国庆游行开始了。当我们走到天安门时，看到毛主席站在城楼上，大家激动地喊着“毛主席万岁”，不由自主地放慢了脚步。只见周总理挥着手，扩音器里传出：“钢铁学院，快一点走——”。我们这才回过神儿来。

10月中旬的一天，晚自习之后，学校的广播突然响了。参演《东方红》的同学带来了激动人心的好消息：“毛主席接见了我们！我国第一颗原子弹爆炸成功了！赫鲁晓夫下台了！”顿时，全校沸腾了！欢呼声、“毛主席万

岁”的口号声此起彼伏，敲锣打鼓的队伍转了一圈儿又一圈儿。不计其数的热血青年度过了一个不眠之夜。

学校的教改也在稳步进行。特别是传达了毛主席和毛远新的谈话，学校不再“以学生为敌人”，加强“因材施教”。很多课程都有所改进。《化学实验》和我们班四五个同学的《画法几何》都采用了开卷考试。根据入学成绩，我们系抽调了七八个同学组成了俄语快班，由潘树声老师任教，准备提前开设第二外语。钢铁学院的特色课程就是《金工实习》。我们把车工、钳工、刨床、电焊都见识了一遍。（毕业后到厂矿工作时，明显比其他学校的学生动手能力强。）特别是在走读6年之后又住校了，我又能一天到晚地泡在图书馆里看书了，真是人生的一大幸事啊！

每到农忙，我们就在铁丝网外收麦，小白塔旁插秧。我上的是工科院校，可是农活也学了不少。学工、学农都是收益终生、增长才干的宝贵经历。

1965年，两个低年级的几百名同学参加了第二届全运会团体操《革命赞歌》中工人操的表演。那一年，我们的课停得很长，但并没有放暑假。体育代表队在北京市郊区集训。不参加团体操的同学去江西当兵。而我们则每天排练。老师要求男同学赤膊上阵，几个月下来，白面书生个个都黑里透红，健康壮硕。每次去工体合练或彩排，都是一次美妙的旅行。湛蓝的天空，明媚的阳光，碧绿的田野，卡车的风凉，已经是北京无法再现的风光！

1965年9月11日，第二届全运会开幕。毛主席对北京市的工作给予了肯定。这是我第三次见到毛主席，比前两次都近。会后，我们提了两个希望：毛主席接见、新出版的《毛主席语录》。很可惜，第一个愿望没能实现，但第二个愿望确实实现了。

校园生活丰富多彩。春季的校运动会、秋季的新生运动会、12.9的火炬接力赛都是我们的节日。锣鼓喧天，彩旗飞扬，人声鼎沸。我们播音员一会儿通知检录，一会儿播报成绩，抽空再诵读一篇激情洋溢的稿件，忙

得不亦乐乎。各系还组织助威节目。我们年级女同学借来红军的服装，打着腰鼓在赛场边巡游。

每年一次的高校运动会更是钢院的骄傲。我校经常战胜清华，同时捧回男子总分、女子总分和团体总分三座奖杯。

1966年3月8号，响亮的广播惊醒了墨色的沉寂。应该在6点钟开始的音乐居然提前了一个小时！（可能是机务组的同学看错了时间。）还没等大家入睡，突然，双层铺摇摇晃晃，人也莫名地颤抖。12个人都误以为是上（下）铺的姐们儿在捣乱。原来，邢台发生了地震。这也是新中国建国以来第一次强震。全校师生和灾区人民同呼吸、共命运，每天都收听抗震救灾的新闻，同时也听到了周总理在灾区的辛劳。人民对总理的热爱是几十年的凝聚啊！

为了解决北京缺水的问题，市政府决定修建京密引水工程。我们和压加系的同学移师亮甲店村，承担了开挖西北旺乡内一段几百米长水渠的任务。我们班三个女生，四只手抬着两筐土，每每唱着娘子军连歌冲上斜坡。战地广播员连续播诵《欧阳海之歌》。司机师傅每天三次用卡车给我们送来大饭厅的饭菜。在校职工还组织了演出队，到工地来慰问我们。这些物质财富一无所有的年轻人，充满心胸的只有“国家兴亡匹夫有责”的情怀。

6月1日，一张大字报打破了校园的平静。课全停了，下厂认识实习取消了，图书馆的灯光也稀疏了。

在毛主席又一次检阅时，我有幸登上了东二观礼台。毛主席一直走到栏杆边向我们挥动军帽。他老人家在阳光映照下的伟岸身躯永远镌刻在我的脑海中。这是我最后一次见到主席，也是最近的一次。

后来，迁安建矿、战备搬迁、毕业分配。学校再也没有复课。我们都没能回到北京，从马鞍山直接派遣到了全国各地。我幸福的学生时代，永远定格在了1966年的夏天。

回忆我念大一时的二、三事

□刘华生

1954年，我考入了北京钢铁工业学院（现北京科技大学）。接到录取通知书时，我高兴地跳了起来，能到首都上大学是我多年的夙愿，能把毕生的精力贡献给祖国的钢铁工业，心里无比激动，思绪难以平复。

背起行装乘车北上，搭坐迎新校车，抵达蓟门桥旁，只见北京钢铁工业学院的校门还是用一块块木条构建而成的。走进校门，映入眼帘的是一片建设工地的景象，随处依稀可见乱石坟岗。那时只有教室楼（现为办公楼）已起用，理化楼（现为数理楼）还在内装修，准备入住的宿舍也尚未竣工，我们只得暂时住在教室楼，睡在地板上。记得过了好长一段时间，我们才住进宿舍，有了一张属于自己的床。

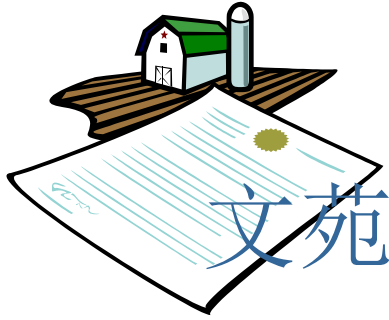
入学第一年，条件是比较艰苦的，然而，母校却给了我们这些刚刚离开中学，步入大学门坎的学子们以无比的温暖！采矿系为我们安排了迎新会，还让我们参加“建设中国的克里沃洛格①”主题会……这些都为我们留下了一笔终生难忘，一辈子受用的精神财富和“矿业宝藏”，我们都暗自许下心愿，要把毕生的精力贡献给祖国的采矿事业。我永远难以忘怀的是，任允芙教授（现已年过九十）用自己的青春年华，汗洒七尺讲台，辛勤地耕耘着。她讲授的《矿物学》言简意赅，条理清晰，颇受同学们的欢迎。她与赵万智教授（已故）创立了学生课外科研小组，让同学们在地质学科的知识海洋中尽情探索，深入研讨。这些都为我们日后能在矿业领域里不断创新、永无止境地探索，打下了坚实的基础，我们会永远记住这些可敬

的老师们！

在大一时，系里还为我们安排了一个多月的地质、测量实习。在京西广袤的大地上，在燕山余脉的山麓下，任允芙、陈希廉（年近九十）、吴雨沛（已故）等老师们带领我们百余名同学，手持罗盘、地质锤，身背行军水壶，早出晚归，查勘岩层地层，测量地形地貌，收集岩矿标本，观察区域构造……老师们还身背着教板，边写边讲，十分辛苦，此情此景，大家永远铭记在心。落日后回到驻地，同学们又要挑灯夜战，整理野外测绘资料。当第一张我们自己测绘的地质地形图完成时，激动喜悦之情难于言表。老师们的敬业精神影响着我一辈子，使我能在教师的岗位上兢兢业业，勤勤恳恳，任劳任怨，无怨无悔。

入学钢院，我们怀揣着崇高的理想，追逐着美好的梦想，同学们在童光照、于学馥等名师的谆谆教诲和辛勤培育下，大家寒窗苦读。在宿舍里，在教室内，深夜仍然是灯光摇曳，学子们辛勤耕耘忙。正如樊源兴校友在《七律·七斋叙》中所描写的那样，“蓟门烟树流光彩，赤子攻坚聚静斋。冬练晨淋村井暖，秋吟夜习烛光衰。春潮雨露滋芳甸，夏焰熔流壮学怀。几度风云今胜昔，芬芳桃李笑炉台。”正是有名师指点，英才万千，母校才有“钢老三”之美誉，母校才能成为享誉世界的“钢铁摇篮”之称谓。追昔抚今，让我们不忘初心，继往开来，求实鼎新，开创新天。愿母校出更多的世界一流学科，并早日步入世界一流大学的行列！

注：1. 前苏联最大的铁矿基地



忆辉煌 畅未来

□ 麻将组

铭德楼里春意融，搓麻好手喜相逢。
老将新兵齐上阵，切磋技艺乐无穷。
心态平和不争第，强身健脑理相通。
来年再到烟花月，聚首依然笑语浓。

扬鞭奋蹄

□ 许可

一带一路百花艳
两会筹谋民生先
三江浩荡赞歌起
四海潮涌期梦圆
欣逢盛世何所求
不忘初心再扬鞭

赞两会

□ 沈澍元

世期盼

北京春融两会开，三千记者四海来。
世界不安川胜选，美韩军演掀波澜。
全球经济乏动力，期盼中国引擎开。
大国责任更突显，和平发展敞胸怀。

新征程

公平共享奔小康，民主法制特色增。
深入改革稳中进，创新创业底无穷。
减政放权刃向内，精准扶贫上楼层。
从严治党达共识，强国强军保太平。

传自信

内外矛盾多重叠，直面现实步不歇。
“踏石留印”排万难，辉煌奇迹处处捷。
足遍全球谋发展，一带一路世连接。
核心确立传自信，中国声音扬世界。

心向党

北京两会拂春风，各族代表议政浓。
惠民重在获得感，绿水青山碧空晴。
众望所归习核心，四个全面战略明。
今秋召开十九大，人心向党载舟行。

金园诗社诗词作品

高澜庆 《七律·赞两会》

拂面春风两会开，委员代表聚瀛台。
民生国计宏图展，纬地经天壮志怀。
风雨同舟迎骇浪，党群协力扫阴霾。
为民共献强国策，崛起中华圆梦来。

高澜庆 《李总理答记者问点滴》

经济不会硬着陆，增长指标利转型。
税费减低达万亿，简政放权不放松。
蓝天不是奢侈品，重金攻霾决不停。
一中原则是基础，中美沟通向前行。
冷战思维需改变，国际之间求共赢。
三个坚持对半岛，谈判才能保和平。

蔡震升 《七律·广西巴马印象》

群峰竞秀山连山，绿水含情弯又弯。
水畔高楼投倩影，山中溶洞幻奇观。
清溪流淌富硒水，广场欢腾民乐团。
各地游人健身舞，希求高寿百多年。

宋继林 《七绝·谒文昌孔庙》

先圣云游未过江，今朝学院越洲洋。
德仁孝悌传承远，华夏振兴见曙光。

赵立合 《七律·春分》

披枝垂地泛鹅黄，一曲迎春绕画梁。
金水河桥笼夜色，玉兰花盏炫烛光。
风吹新柳情思远，雨浥早樱珠泪香。
昼夜均分今各半，平衡寒暑与阴阳。

李素琴 《七律·咏月季花》

满院缤纷不掩门，根深叶茂地为盆。
移来芍药三分艳，借得玫瑰一缕魂。
能与红莲滋雨露，更同翠柏傲霜痕。
花开四季春常在，夜笼芳姿月色昏。

李素琴 《江城子·咏海棠》

和风细雨润芳容，玉娉婷，碧葱
笼。幻彩霓虹，婀娜正摇情。似闭
还开娇不语，烟袅袅，雾蒙蒙。

太真出浴醉华清，美娇容，瑞光
蒙。烛照红妆，楚楚画堂东。丽质
天生难自弃，情洽洽，意浓浓。

蔡震升 《七律·访广西巴马长寿村》

屋后青山接昊苍，房前碧水绕村庄。
渔舟撒网船夫唱，田埂开花农妇忙。
福寿百年不算老，祖孙五世喜同堂。
要知秘密是什么，劳作辛勤山水乡。

曹贞源 《七绝·观罗平油菜花有感》

春风送暖到罗平，沃野孤峰影自横。
满目金黄香百里，游人陶醉步难行。

赵立合 《七律·清明》

碧空新洗艳阳天，雨后梨花妆未残。
装点丘山成雪海，映辉溪水化银川。
佛陀召唤先人去，杜宇啼鸣故事传。
家家祭扫表思念，摆供献花烧纸钱。

纪念清明节缅怀先祖先烈

□白棕

清明节就要到了，又到了我们缅怀先烈上坟祭奠寄托哀思的时节。

清明节以其节气兼节日的双重身份，在中国传统节日方阵独树一帜。每逢清明到来，我国南北各地总会迎来莺飞草长、生机勃勃的春天气象。在这个充满融融春意的节日，给农民带来了春耕春种的信号，也提醒着人们对逝者的追思，中华民族素来就有饮水思源、慎终追远的传统美德，每到清明时节，通向黄帝陵、炎帝陵及故乡墓地队伍总是络绎不绝。另一方面，人们会沉溺于对先祖、先贤、先烈们的祭奠。中华民族是一个乐天知命、阴阳协和的民族。人们在上坟扫墓之余涉足青青原野，在亡人与生机、阴间与阳世之间保持着一种哀而不伤、乐而不淫的乐观心态。踏青、荡秋千、放风筝、蹴鞠、拔河、斗鸡等民间游戏也就由此日益流传起来。

清明时节，我国部分地区春回大地，天清地明、碧水蓝天、桃红柳绿、鸟语花香、百花齐放。爬的虫、飞的鸟、走的兽、游的鱼，每个公园观赏鱼儿浮出水面，游来游去的真让人心动，游客留连忘返。

清明时节气候转暖，万物复苏，正是春耕春种的最佳时机，这种敦促春种的节气，应该与前两天（前一天）的寒食节有关。寒食节是中国古代较早的节日，传说是在春秋时代为纪念晋国的忠义之臣介子推而设立的，从史实来看，禁火冷食主要反映了中国人改火习俗的遗迹。原始社会我们的先民们钻木取火，火种来之不易，取火的树种往往因季节变化而不断变换。因此，改火与换取新火是古人生活中的一件大事。三月正值改火的时节，人们在新火到来时节，要禁止生火。汉代称寒食节为禁烟节，因为这天百姓人家不得举火，到了晚上才由宫中点燃烛火并将火种传至贵戚重臣家中。由于寒食节期间禁止生火做饭，就准备事先做好的熟食（即冷食）

以备禁火期间食用，养成习惯，逐成风俗。

寒食节的习俗，除了禁火冷食，还有后来成为清明节主要内容的祭扫坟墓。中国古人对祭祀祖先十分重视，秦汉时代祭扫坟墓的风气很盛。宋元时期，清明节逐渐由附属于寒食节的地位上升到取代寒食节的地位。这不仅表现在上坟扫墓等仪式上，多在清明节举行，就连寒食节原有的风俗活动如冷食、蹴鞠、荡秋千等，也在清明节占到主导地位。融汇了两个古老节日精华的清明节终于在宋元时期形成了一个以祭祖扫墓为中心将寒食节的风俗与踏青等活动相融合的传统节日。

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”这首诗运用白描的手法，通俗易懂的语言为我们勾画了一幅生动春景图。首句“雨纷纷”境界迷茫，寓情于景，令人惆怅。第二句“欲断魂”触景伤情，于蒙蒙细雨中平添一层愁绪。第三四句酒家牧童之间问答场景，陡转换场情景，断魂愁绪有了寄托之地。“遥指”二字用的精妙，于若隐若离，不远不近间激活了读者的心境。

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。”《苏堤清明即事》诗人用昼与夜、动与静、笙歌与莺声的对比，渲染了清明西湖游春的乐境。“梨花风起正清明”之“正”与“游子寻春半出城”之“半”，如相机按快门般，在一刹那间捕捉到了正在进行游春态。才两句又通过有人归去苏堤重新转换为流莺的世界，这一夜景从侧面烘托出了白日西湖景区如织车马喧嚣的热闹景象。全诗注重时态妙用对比，颇具生动韵味。

清明节流行民间体育活动，流传广泛的是拔河，又名牵钩、拖钩，是清明期间颇为流行的一种游戏。这是古老的角力游戏，距今已有两千余年的历史。据说在时值春耕春种的清明节举行拔河，具有祈求五谷丰收的意

味，历代帝王非常重视，唐代尤盛。当时拔河用长绳五千丈，两端各有数十人或上百根小绳供牵拉。比赛时划线于地为界，立旗为标，两队人数相等。放纸鸢及风筝，是清明节最普及的一项游戏。每到这个时节春风自下往上吹，最适合放风筝。关于放风筝的起源有两种传说，一说源于军事之用，春秋战国时期，为了刺探军情，涣散对方军心，有以鸟为形，以木为料，制成“木鸢”，可在空中飞行。另一说法认为，这种游戏来源于古代的巫术。古人认为，放飞的风筝可以带走邪气与晦气。因此，有人放风筝时，会把所有的烦恼都写在纸上，让它随风飞上蓝天，寓让一切烦恼都随风而去之意。秋千是一种古老的绳戏，历史可以远溯至春秋时代。《荆元天宝遗事》载：宫至寒食节竟竖秋千，令宫嫔等笑以为乐，（唐玄宗）呼为半之戏。清明期间，处处秋千荡漾，因此有人将清明节叫秋千节。《荆楚岁时记》谓：“春秋悬绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”民俗相传：荡秋千可以驱除百病，而且荡的越高象征生活就过得越美好。唐宋时代秋千尤为妇女所好。

由此可见，以多种方式缅怀先烈是中华民族的传统美德。现在我们生活的幸福了，千万不要忘记那些成千上万的先烈为了革命的利益、为了我们人民的安康牺牲了。我作为一名老战士无时无刻不在想念我那些牺牲的战友，尤其是到了清明时节会更加怀念他们。向为了我们的祖国、为了人们抛头颅洒热血的先烈们致以崇高的敬意。让我们高举起他们的旗帜，踏着他们的血迹前进！他们为了党和人民，为了革命而死，他们永远活在我们的心中，我们活在他们的事迹中。

文明祭扫提示：以花代替焚纸，反对铺张浪费，不搞迷信活动，选择公交出行错开扫墓高峰。

多 余

□思考

老年朋友在生活中的烦恼不安，大多是从和别人的攀比中产生的，比较其实是人的正常心理，有比较才能找到自己与他人的差距，才能有进步的动力。但当比较发生了偏执导致心理失衡变成了攀比，则对身心有害无益，那么如何克服攀比心理呢？

1.遇事要提醒自己不能无原则地去跟他人攀比，山外青山，楼外楼，攀比是没有止境的。

2.自己多跟自己比，自己过的生活，现在比过去好了，就是进步，这就是知足常乐的道理。

3.在与他人比较时要客观考虑自己的能力，想法要切合实际，凡事尽力就行了。

4.身体不结实，心理有疾病的老年朋友，更要时刻提醒自己，保持健康心态的重要性，身体健康才是人生最大的赢家，要时刻保持心情平静，避免攀比造成的心理压力导致病情加重，这样很不划算。

日常生活安排好，平平安安过日子，

快快乐乐度晚年，高高兴兴一辈子。

在岁月的长河里徜徉了半个多世纪，苦过，累过，笑过，乐过，经历多少坎坷磨难，品尝过多少酸甜苦辣，得到过多少开心、快乐，拥有过多少伤心烦恼，现在应该到了撂下担子、保持平和心态、静静品味人生的美好的时候。



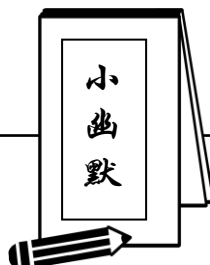
殿试作画

宋朝文史徐履，善画墨竹，尤擅风竹劲节，神韵超绝。绍兴十八年（1148）省试，徐履考了第一。秦桧想把女儿嫁给他，以示笼络人才，徐履却不愿攀附权贵，为人所轻。秦桧屡次逼迫，徐履无奈，只好佯狂作态，装傻充楞。

待到殿试时，徐履竟不答一字，并作新篁于卷尾，题云：“画竹一竿，送予试官。”宋时皇帝不以为忤，还很欣赏他这种文士的狷狂作风，将徐履点为末名进士，并未除名。同科一时哗然，深感惋惜。徐履却不以为意，反而如释重负，还自提云：“若使皇榜颠倒挂，徐履依旧是状元。”

人品即文品，而在徐履身上，画格即人格。

摘自《读者》



担心

晚上我爸打电话给我，着急地说：“你妈出去买夜宵，出门两个小时还没回来，手机也打不通！”当时我就急了，问怎么办。我爸说：“你快去找他，真怕她吃完了空着手回来！”

摘自《读者》



最新公布的 20 个科学长寿法

近日，世界各国权威部门公布了最新的 20 个长寿方法，简单易学，可以帮助中老年朋友降低血压、保护心脏、预防糖尿病和老年痴呆症，我们带大家看一看。1.唱歌。2.跑步。3.不要久坐。4.吃姜黄。5.减少摄取热量。6.吃绿叶菜。7.拥抱。8.吃花椰菜 9.保证睡眠质量 10.开心。11.少吃糖。12.保持镇静。13 饮茶。14.吃苹果。15.少看电视。16.跳舞。17.吃大蒜。18 吃坚果。19.护理牙齿。20.大笑。这 20 个方法，每个都不难且简单易行，有效不花钱，值得做一做。

速效救心丸不能过量长期服用

速效救心丸的主要成分为川芎和冰片，有芳香开窍、理气止痛的功效，作为治疗冠心病、心肌梗死、心绞痛，缓解胸闷、憋气，以及部分疼痛等症状的中成药，因其疗效独特显著、服用方便、生物利用度高、很少有耐受性等特点，目前已被越来越多的患者使用和肯定，成为患者心目中救急救命的速效药物。

近年研究发现，速效救心丸还可以舒张血管，缓解血管痉挛，改善微循环，使脑血流量和血流速度增加，并可降低血脂，从而可用于头痛的治疗，特别是对偏头痛、血管性头痛、神经性头痛，有明显的近期疗效。川芎中含的川芎碱，对人体内脏、血管平滑肌有较强的扩张和解痉作用，能使输尿管扩张，促使上尿路结石较快排出体外，能迅速解除由结石所引起的肾、输尿管绞痛症状。而冰片的清热止痛作用，加上川芎的解痉作用，对于紧急腹痛、胃痉挛等急性疼痛，也有相当好的效果。

单从缓解疼痛的角度来看，速效救心丸作为应急使用，在急痛时偶尔吃一下，可以为来不及就医的患者提供一些保护。但是，对于低血压的患者来说，应该慎服速效救心丸。速效救心丸有一定降压效果、低血压患者用药后可能出现眩晕等症，加重低血压病情。此外，速效救心丸中的冰片，过量使用有伤阳耗气、导致心脏功能减退的作用，无论哪类患者，都要注意避免用量过大，用药时间过长，以免发生不良反应。

关于开展“畅谈十八大以来变化、 展望十九大胜利召开”征文活动的通知

召开党的十九大，是 2017 年党和国家政治生活中的头等大事，为党的十九大胜利召开营造良好氛围，是一项重要政治任务。北京科技大学离退休职工党委拟在离退休职工中开展主题征文活动，具体事宜如下：

一、 征文主题

“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”。

二、 征文要求

体裁不限，字数 2500 字左右。

请将征文送至离退休职工工作处办公室；电子版发送至 jinseyuandi@ustb.edu.cn，邮件主题包含“征文”，所有作品请注明姓名及联系电话。

三、 征集时间

自即日起至 2017 年 5 月 31 日止。

四、 联系方式

联系人：杨燕

联系电话：62334113

北京科技大学离退休职工党委

2017 年 3 月 28 日

离退休工作简讯

★3月1日上午9:00,北京科技大学老年大学计算机应用专业(高级班)开学典礼在铭德楼教室(304)举行,老年大学副校长刘淑红致辞。刘淑红说自北京科技大学老年大学2010年成立以来,计算机应用专业办过初级班受益学员150人左右、中级班受益学员约200人、高级班受益学员60人,这是第三期高级班。刚刚开始办学的时候,好多老师都不会开机关机,经过几年的努力,现在很多老师玩视频修图片,水平都很高。任课教师吴继庚老师一直精心备课,认真负责,不厌其烦的解答学员问题,为提高学校老同志的计算机水平做出了巨大的贡献,深表感谢。老年大学将努力为老同志创造良好的学习条件,希望学员们快乐学习,在老年大学这个平台上充分展示自己的才华与美丽。



★在明媚的春光里,3月16-17日,北京科技大学离退休职工工作处组织离退休女同志开展了以“赏花购物”为主要内容的庆祝活动。此次活动旨在让离退休女同志们体验现在的美好生活,畅谈十八大以来变化,展望十九大胜利召开。3月16日上午,四环花木中心,在离退休工作人员和校医院医生的陪同下,离退休女同志

们徜徉在暖意融融、花香四溢的花海中。鲜花美丽，多肉可爱，盆景别致，绿植茂盛，老同志们喜爱的不得了，哪个都想带回家。很多老同志说，年轻的时候，房子小，人都不够住的，哪有地方摆花。现在房子宽敞了，经济条件好了，近几年工资也涨了很多，就想着提升下生活品质，家里多摆些花花草草，心情舒畅，空气也好。老同志们既幸福又兴奋，都心满意足的满载而归。3月17日上午，宜家商圈，在离退休工作人员和校医院医生的陪同下，老同志们漫步在琳琅满目的商品中。大家一边饶有兴致的购物，一边兴高采烈的讨论交流着，感叹社会发展变化之快，人们生活水平提高之快。最后，老同志们都买到自己需要的、中意的商品，快乐满足地结束了此次购物之旅。此次赏花、购物活动使老同志们充分感受到学校的关怀和爱护，感觉到祖国日新月异的发展变化，期待更美好的未来。

★北京科技大学老年大学2017年上半年开设计算机应用专业(高级班)、英语口语专业(初级班)、绘画专业(初级班)、书法专业(初级班)、老年健身专业(健美操班)，共招收学员154人。各专业开学典礼上，老年大学校长、副校长致辞。他们表示，将努力为老同志们创造良好的学习条件，对精心备课、认真负责的任课教师表示感谢，鼓励学员们快乐学习，共同迎接一片崭新的天空。

★2017年3月，为庆祝北京科技大学即将到来的65岁华诞，离退休职工工作处开展了“忆辉煌 畅未来”庆祝建校65周年离退休职工系列活动赛。3月15-17日是麻将牌比赛，24人参赛，分6桌进行。3月22日是乒乓球比赛，男子组和女子组分别进行比赛。3月23-24日是台球比赛，分斯诺克和美式落袋两种打法。比赛现场轻松活跃，气氛和谐欢乐，大家心态都很阳光、积极、乐观，共磋技艺，相互交流，加深了了解，增进了友谊。



★3月14日下午2:30，北京科技大学2017年上半年新退休职工欢迎会在铭德楼304举行，迎接今年上半年退休的38位新同志的到来。离退休职工工作处全体工作人员参会。

乔哲同志代表离退休职工党委、离退休职工工作处致欢迎辞。他详细介绍党委、行政、关工委、老年大学的机构设置、人员分工、服务内容等情况，认真解读离退休老同志普遍关心的各项待遇问题以及相关政策，重点讲解报到须知。乔哲同志说，北京科技大学历来高度重视离退休工作，关心关怀老同志，为离退休老同志营造了老有所为、老有所学、老有所乐的优良环境，希望新退休的同志尽快转变心态，适应退休生活，找到新的适合自己的生活方式，发挥正能量。新舞台、新梦想、新生活、新成长，希望老同志们退休后，快乐启航，放飞梦想。

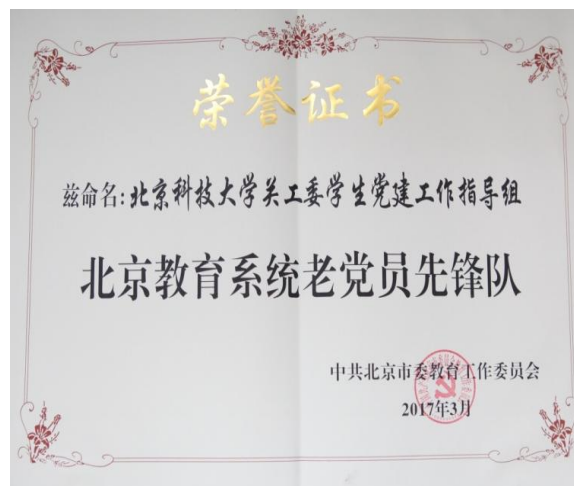
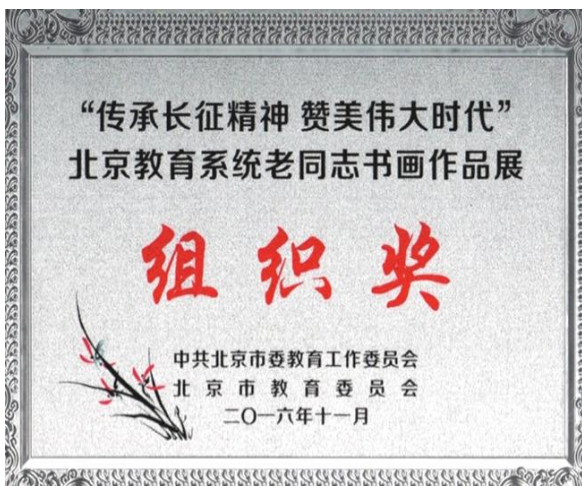
★2017年3月我校离退休工作捷报频传。北京科技大学离退休职工工作处被教育部离退休干部局评为“2016年度教育部离退休干部统计良好等次单位”（共良好和合格两个等次）。离退休职工党委组织拍摄的“永远跟党走”主题党日活动专题片荣获“2016年度北京高校离退休干部党支部优秀主题党日活动评选一等奖”。因信息工作出色，被中共北京市委教育工作委员会评为“2016年度北京高校离退休干部信息工作先进单位”。《金色园地》期刊被中共北京市委教育工作委员会离退休干部处评为“2016年度北京高校离退休干部工作优秀期刊”。参与中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会组织的“传承长征精神 赞美伟大时代”北京教育系统老同志书画作品展获组织奖，李竹贞、邓国蕙、王育贤、黄平球、李锦承五位老同志作品获二等奖、三等奖。北京科技大学关工委学生党建工作指导组被中共北京市委教育工作委员会评为“北京教育系统老党员先锋队”。

附件

2016年度教育部离退休干部统计
良好等次和合格等次单位名单

一、良好等次单位（65个）

单 位	负责人	填表人
北京大学离退休工作部	马春英	刘 怡
中国人民大学离退休工作处	葛秀珍	杨海燕
北京师范大学离退休工作处	胡 俊	高 飞
中国农业大学离退休工作处	葛树林	石 媛
北京语言大学离退休工作处	卓争鸣	谷 虹
北京科技大学离退休职工工作处	乔 哲	王炜炜
北京交通大学离退休工作处	连会仁	张岳强
北京邮电大学离退休工作处	刘建设	王朝辉
中国地质大学（北京）离退休工作处	李 娜	李 楨
中国矿业大学（北京）离退休人员管理处	刘社育	马德伟
中国石油大学（北京）离退休工作处	赵雄虎	杨 联
北京林业大学离退休工作处	孟京坤	曹怀香
中国传媒大学离退休人员管理处	姜 鹏	杨 硕
中国政法大学离退休工作处	马华山	隋 昕



电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)