

北京信息科技大学

离退休园地

第 1 期

2013 年 4 月 10 日

党委老干部工作部
离退休党总支 编
离退休工作办公室

【工作动态】

我校召开老干部团拜会
校领导走访慰问离退休干部
我校召开老干部工作领导小组会议
离退休党总支扩大会议召开

【活动信息】

清河校区女退休职工“三·八”座谈会
健翔桥校区老干部畅谈党的十八大
小营校区离退休职工开展丰富多彩的文体活动

【简讯报道】

市教育系统老干部党校举办离退休党支部书记培训班
市老干部局举办离退休局职干部读书班
我校离退休职工健康疗养

【往事钩沉】

我与抗日模范村——岳村

【服务之窗】

做饭防溢三法
春季养生六“要”

【幽默笑话】

二则

刊首语

阳春三月，万物复苏。《离退休园地》作为我校离退休老同志的内部刊物，和大家见面了。

本刊紧贴时代脉搏，以传播离退休工作动态、交流学习心得体会、展现老同志活动信息、宣传老年健康生活为宗旨。体现离退休老同志丰富多彩的生活面貌。

本刊目前试行编印，创刊栏目不多，今后还要不断在形式上的改变和内容上的增加。本刊暂为不定期编印。

为提高质量，丰富内容，充实资讯，我们热情欢迎老同志为本刊物撰文投稿，可以是人生感悟，活动心得，诗词歌赋，也可是历史回顾，专业评论，生活常识等。期待您的参与和支持。

万紫千红春满园。当春风吹拂大地，一派生机昂然之时，让我们共同努力，共同为“园地”增光添彩，使其真正成为离退休老同志们的贴心朋友。

编者

联系地址：海淀区清河小营东路 12 号 离退休工作办公室

邮编：100192

联系电话：82426874 82426875

投稿邮箱：qicq@bistu.edu.cn

【工作动态】

• 2013 年老干部团拜会举行

1月15日,学校举行了其乐融融的老干部团拜会。校党委书记郑君礼、校长柳贡慧、党委副书记杨军、纪委书记冯晓春、副校长冯喜春、韩秋实、刘勇、许宝杰、陶志红以及相关职能部门、校区负责人与来自各校区的老领导、老干部们欢聚一堂,喜迎新年。校党委副书记刘筱毅主持了团拜会。

柳贡慧向在座的老领导、老干部通报了学校2012年的主要工作,特别是我校在很多方面的工作获得了北京市的表彰,昭示着学校进入了一个又好又快的发展阶段。他诚恳地希望老干部一如既往地关心支持学校的各项事业发展,他指出学校2012年取得的工作成绩,与广大离退休老干部的参与和支持分不开,学校的发展进步凝聚着老领导、老干部的心血。

郑君礼发表了新年祝辞,并与其他校领导们共同祝愿老干部们在蛇年里身体健康,阖家幸福;祝福老领导、老干部健康长寿,生活幸福。

在一片欢声笑语、祥和的气氛中,近70余名老干部们叙旧迎新,相互表达着美好的祝愿。

• 学校领导走访慰问老干部和老党员

2013年春节前夕,校党委书记郑君礼,校长柳贡慧,副书记杨军、刘筱毅,纪委书记冯晓春,副校长冯喜春、韩秋实等校领导在相关职能部门负责人陪同下,分别带队走访慰问了我校部分离退休老干部、老领导和老党员。

在走访慰问中,校领导们在卧床的老干部家里、在医院的病床前、在敬老院的房间里及时把学校的关怀和温暖送到老同志的心坎上,祝福他(她)们身体健康,度过一个欢乐祥和的春节。学校的关心照顾

使老干部、老党员十分感动，他们衷心感谢学校领导的关心、感谢党的关怀。

此次走访，学校走访慰问了 86 名离退休老干部和老党员。

• 学校召开老干部工作领导小组会议

2013 年 3 月 13 日，我校老干部工作领导小组会议在小营校区第一会议室召开。学校老干部工作领导小组组长、校长柳贡慧，老干部工作领导小组副组长、校党委副书记刘筱毅以及老干部工作领导小组的全体成员参加了会议。学校老干部工作领导小组组长、校党委书记郑君礼主持会议。

会上，刘筱毅首先传达了北京市第 26 次老干部座谈会、北京教育系统第 24 次老干部座谈会的会议精神。

与会同志认真讨论和研究了学校的离退休工作，提出 2013 年离退休工作的总体要求是：以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入学习贯彻党的十八大精神，在校党委的领导下，紧紧围绕学校中心工作，稳中求进。继续全面落实好老干部“两项待遇”，抓好“两项建设”，积极开展适合老同志特点的各项有益活动，使老有所学，老有所为，老有所乐落到实处。不断提高离退休工作的科学化水平。

会议审议通过了《2013 年学校离退休工作计划》。

• 离退休党总支召开扩大会议

2013 年 3 月 21 日，离退休党总支召开扩大会议，党总支委员、支部书记、各校区和离退休老干部工作人员，计 30 余人参加了会议。离退休党总支书记孙福友主持了会议。

孙福友首先向与会老同志介绍了新任离退休工作办公室副主任薛承军同志。然后传达了北京教育系统老干部处长工作会议精神和学

校《2013年党政工作要点》，就《2013年学校离退休工作计划》作了详细安排。

【活动信息】

• 清河校区举行“三·八”妇女节座谈会

2013年“三·八”国际妇女节是在党的十八大召开后第一个全国各族妇女同胞的节日。在这个节日里，清河校区组织了“三·八”妇女节座谈会，有20多位退休女同志参加。座谈会上，大家以“老年健康”为题开始畅谈。与会的老同志们以保健和生活为话题，相互介绍着自己的保健方面的心得，交流着制作美食方面的经验，从各个方面传授各自的生活健康秘籍，整个会场气氛温馨而活泼，充满着欢乐、感动和幸福。

通过这次的活动，大家感到学校领导对退休女同胞们的关心，让清河校区退休女同胞们过了一个健康、和谐、快乐、温馨、难忘而有意义的节日。（保超美供稿）

• 老干部畅谈十八大

——“开心聊天”活动纪要（总第58期） 唐树艺

全国人民正掀起学习和贯彻党的十八大精神的热潮，我们的聊天活动也积极参与其中。11月29日上午近30位离退休老同志围坐在图书馆多功能厅，畅谈“学习十八大文件体会”。今天做主题发言的是曹宪章老师和赵文正老师。曹老师在会上着重讲了两个问题，即召开十八大的历史意义和自己在学习中所想到的。

第一、十八大的历史意义。最根本的是找到我国发展的一条道路。

他认为1921年建党到现在的历史，可划分两个阶段：

第一阶段是建国阶段，是从1921年到1949年，经历了大革命、土地革命、抗日战争和解放战争，直到1949年中华人民共和国建立，

毛主席宣布“中国人民从此站起来了”，全国人民欢欣鼓舞，以极大积极性投入祖国建设。

第二阶段是建设阶段。又分两个时期，一是从 1949 到 1978 的 30 年。这个时期从肃反、三反五反、反右、大跃进、反右倾一直到文化大革命浪费了大量的宝贵时间，使经济到了崩溃的边缘。经济建设完全依照苏联模式，企业实行公有制，农业实行集体化，优先发展重工业军事工业，分配上搞平均主义，虽然有发展，但共同的问题是人民生活日用品严重不足。这种经济模式的结果引发了苏联解体，东欧国家转向。二是从 1978 年到现在，在邓小平同志领导下毅然走上改革开放的道路。改革开放的路该怎么走，小平同志提出摸着石头过河。经过 30 多年的摸索、探索和实践，总结出一条路，这就是走中国特色社会主义的道路。

我国所以能取得改革开放的胜利，根本原因是我们有伟大的人民和伟大的党。中国特色社会主义道路是划时代的。十月革命后逐步建立了社会主义阵营，二战后曾有“红旗能打多久”的置疑，但我们走了过来。这是前无古人的一条道路。

第二、学习中想到的几个问题。

一、关注民生仍是一个严重问题。要更多关注农民，农民生活虽有改善，但生活水平仍很低。还要花大力气解决收入差距大的问题。

二、城市化或称城乡一体化的速度不要太快，要根据我国有 13 亿人口，经济基础薄弱的特点，采取谨慎态度，不能着急。

三、要用我们的智慧和力量化解各种危机。我们的发展引起一些国家的恐惧，他们采取一些手段企图阻止我们发展，发展过程中自身也还有许多艰难险阻，对这些困难我们有决心用智慧和力量去克服。

曹老师讲完，赵老师接着发言。他讲了几点学习体会：

一、十八大前国内国外方方面面都在置疑中国将要走什么路，胡锦涛同志在十八大的报告中庄严宣布：不走封闭僵化的老路，也不走

改旗易帜的邪路，坚持走有中国特色的社会主义道路。这就旗帜鲜明地确定了今后党的路线。

二、十八大习近平同志平稳接班，一肩担下总书记和中央军委主席两个职务，不再需要“扶上马送一程”，蕴含着今后党的领袖产生的正规化和常态化。这些都向全世界和全国人民展示政治文明的进步，意义非凡。

三、习近平同志在当选后的记者会上的讲话没有空话套话，态度诚恳语言朴实，一句“人民对美好生活的向往，就是我们奋斗的目标”使人感到那么平实熨贴，气象一新。预示着未来执政风格将更加务实和亲民。

赵老师认为，十八大之后最紧迫的任务是抓经济。小平同志说过“发展是硬道理”，国家只有经济的大发展，才能为实现各项宏伟目标提供坚实的基础。

曹赵两位老师发言后，大家开始讨论，集中归纳有以下几个方面：

一、大家对十八大报告表示肯定和积极拥护。

1、这次大会是一次承前启后的大会。会议总结了改革开放 30 年来的经验，提出了今后发展的指导理论、发展道路和宏伟目标，由此我国的发展将迈上一个新台阶。

2、明确了科学发展观作为发展的指导思想。过去的发展多是粗放型，投资大不计成本，任意开采浪费资源，只求短期效益不顾长远发展。科学发展观的特点就是科学的、和谐的、可持续的发展。

3、对发展的三个阶段目标，即（1）2000 年前解决温饱问题，（2）2000 年至 2020 年倍增并达到小康社会水平，（3）2020 年到 2050 年建成富强、和谐、现代化的强国。大家有信心一定能够达到，并有可能提前实现。

二、对新选出的中央领导班子表示信赖和期待。听了习近平同志的发言，感到朴实亲切，不说空话。

反腐败问题仍是当前最迫切的问题，腐败不除就会失掉民心，腐败不除就要垮台。反腐要从领导自身做起，打铁还要本身硬。要建立制度和立法，用制度和法律保证腐败能及时发现和清除，并能逐渐做到从根本上杜绝和根除。最根本的是选拔干部要民主、要透明。层层干部都要受到监督。

三、对今后国家又好又快发展的建议：

1、国家经济的发展一定要落实于老百姓生活水平的提高，老百姓是根据自身生活水平的提高来衡量国家经济发展的。

2、要严格控制各级政府的“三公”开支，一年上百亿的“三公”花费是极大的犯罪。

3、在干部中恢复三大作风的宣传教育工作，教育干部密切联系群众，及时了解群众困难、群众要求和群众意见，真正做到全心全意为人民服务。

注：本文在文字编排中，略有删节。（编者）

• 小营校区离退休职工开展丰富多彩的文体活动

春天来了，大地复苏，小营校区寒假开学的第一天，活动室内老同志的各项活动就如火如荼地开展起来了。老同志根据自己兴趣爱好，投入到自己喜爱的活动中去，每个人都展示出自己最靓丽的风采。我们为了落实上级老有所学，老有所为，老有所乐的精神，根据老同志的兴趣爱好和要求，先后成立了象棋小组，乒乓球小组，书画小组，合唱小组，健康聊天小组，舞蹈小组，麻将小组，健步走小组和交谊舞活动等，充分发挥各小组老同志自我组织、自我管理和自我服务的作用，不断充实和发展各小组的力量，每个小组都有几个负责人，为各个小组提供业务支持和各项活动的组织。这些小组的成立极大的丰富了老同志的生活。提高老同志生命和生活质量，在这些活动中，老同志欢声笑语，其乐融融。大大的提升了老同志生活的幸福指数，合唱

小组为配合校庆活动部分老同志还参加校合唱队进行排练，舞蹈队为参加校庆也正紧锣密鼓的精心准备。学校运动会也在踊跃的报名当中。各项活动气氛热烈。

正是这些多姿多彩的文化体育活动，既丰富了离退休老同志精神文化生活，又展示了我校老同志积极进取、昂扬向上的精神风貌。

（周连跃供稿）

【简讯报道】

•3月19日至21日，按照北京市教育工委离退休工作处的分配名额，我校第四离休党支部书记杜振祁同志参加了北京市教育系统老干部党校举办的党支部书记培训班。

•3月25日至28日，按照北京市老干部局的通知要求，为2012年退休的局职干部举办读书班，我校原副校长关仲和同志、孙百生同志参加了此期读书班。

•3月31日至4月4日，学校离退休办公室组织了90余名离退休老同志分两批前往北京市教工休养院健康疗养，虽然天气较凉，由于计划安排周到，圆满顺利地完成了疗养工作。

【往事钩沉】

• 我与抗日模范村——岳村 翟友民

1941年，父母带我跟随老乡逃荒到了奉天（现在的沈阳）。我从老乡处租赁了三轮车，每天蹬三轮车挣点钱。在此期间我受到日本鬼子的打骂与欺压，感受到了当亡国奴的凄惨。有一次，我拉了一个喝醉的日本鬼子。他嘴里骂，抬手打，一会儿说往东，一会儿说往西都得顺着他。拉了半天一分钱不给，挣来的只是打骂。还有一次，我在路旁和顾客谈生意，没注意到日本兵叫我。他到我跟前，不由分说就是上边拳打、下边踢脚，把我的腿踢伤了，鼻子大出了血，将我的草帽用脚踩得粉碎，最后还让我拉车送他到兵营。1942年夏天，我父

母让我和我的表叔回老家来了。到家后立即参加了农会，同年10月我被选为副村长，1943年参加了中国共产党。

我原籍是河南省濮阳市岳村，濮阳市是冀鲁豫三省的结合部，而岳村又是山东濙县、河北清丰县和濮阳县三县交界处，形成“濙清走廊”的重要通道，是敌人的封锁线，也成了敌我必争之地。岳村是寨里、集上、巴村的统称，有近千户，五千多人口。

我村青年在党的领导下，都先后参加了救国会、青年抗日先锋队（后改为模范班）进行抗日救国宣传，唱革命救亡歌曲，宣传国共合作共同抗日的十大纲领等，唤起了广大人民群众的抗日激情。

我们县西北的内黄县是沙区，树多，地形有利于游击战的开展，所以我们冀鲁豫边区机关常驻在那里。于是敌人在1942年集结了大量的日伪军对该地区进行大扫荡，用“铁壁合围”的方法—先大圈包围、从外到里，然后慢慢缩小包围圈到几个村，将我们父老兄弟姐妹们统统赶下水井洞里，把水井填满后，上边用碾盘和石礮压盖，实施灭绝人寰的大屠杀。他们大肆抢夺烧杀，奸淫掳掠，扫荡后的情景惨不忍睹。那时，一提起日本鬼子、汉奸走狗、卖国贼，百姓都是咬牙切齿恨之入骨。

自1936年起，在革命前辈翟德新（1932年在天津师范加入中国共产党）的宣传教育下，贫苦农民站起来闹革命。同年以翟相梅和翟同顺为首成立了贫会，又于1940年改为农会，会员发展到几十人。开展了抗粮、抗捐、抗丁的斗争，但一直未打下他们的嚣张气焰。1938年初，上级又排地下党来我村，加强了党的领导，贫会、救国会、青年抗日先锋队等抗日组织就更加活跃起来。同年，翟同顺同志加入了中国共产党。

1940年，我军打击叛军是军团时，敌军恐慌难逃，冀鲁豫边区成为无政府状态。我党抓住这个时机，在边区建立了抗日民主政府。各级政权以“救国会”的名义发动群众民主选举。当时我们区是濮阳

县十区，后为尚和县二区，民主选举吉建一同志任区长。同年，翟相梅同志加入中国共产党，在岳村砦里建立了党的地下联络站，翟同顺任主任交通员。1941年7月在岳村砦里建立了全村最早的一个党支部，翟同顺同志任支部书记，翟向梅任委员。根据革命形势发展的需要，在区委指示和领导下组织发动群众把伪保长和希章赶下台，和道平同志掌握了村政权，翟同顺同志协助。

由于我们遵照党的指示，对国民党军队和日伪军进行抗粮，“地主老财多出粮，劳动人民少出粮”的政策，引起国民党政府和地主老财的不满。再加上伪保长在集上还有一定的反动基础，不久在国民党和地方老财的支持下，村政权又被伪保长夺取了。他一上台，就更加嚣张了，几次请伪警察来抓翟同志。但每次都被群众把伪警察包围起来进行说理斗争。他们说不出理由来，所以一次又一次地狼狈而回，弄得伪保长无可奈何。当时为便于对敌斗争，就在集上和巴村建立了两个党支部。翟相梅被选为村长，翟正运为副村长。不久因敌人封锁，对敌斗争形势恶化，为有利开展对敌斗争，濮阳县分为濮阳、昆吾、尚和三个县，我村属尚和县二区。岳村划为巴村、集上、寨里三个村，成为岳村小区，三个村都建立了党支部村政权和民兵模范班，形成各自为战，挖地道，打通路，坚壁清野等项工作开展得轰轰烈烈。在日伪军反复扫荡中，村民、财物、公粮均未受到大的损失，较好地完成了抢耕、抢收、征粮、藏粮、送粮、搜集情报、传递文件、护送我方工作人员、过敌人封锁线的任务。

1943年初，我区又被国民党的十军团占领，敌人推行保甲制。他们在宣布和希章任伪保长时，抓了两位八路军家属游行，威胁我们村干部要缴械投降，为他们筹粮、派款，让民工为他们修堡筑墙。而我们并没有被吓倒，果断地采取了针锋相对的措施，各党支部迅速组织党员、民兵，发动群众搞粮、抗款，鼓动民工逃跑。致使日伪军缺粮，修不成城堡。这位敌人就来我们村抢粮、抓人。由于我们情报站

消息灵通，敌人屡遭我民兵和我军的打击而狼狈败回。

由于我村位于山东沂县西南 40 里，河北清丰县东南 30 里，河南濮阳县东北 45 里，是三县交界处，是“沂清走廊”的重要通道。在抗日战争期间，我方人员从延安、太行、山东的来往和文件传递都必须经过敌人封锁线的“沂清走廊”，过往部队也经过这里，故形成了敌我必争之地。我党对岳村党的建设，武装斗争，夺取村政权，组织发动群众进行抗日斗争是非常重视的。先后建立了党组织，发展壮大抗日武装，还单独派情报组在集上秘密活动。而国民党对岳村伪政权的建设也很重视，也派来了要员坐镇指挥，在集上也派了一个侦察小组秘密活动，国民党军队不断来村抢粮抓丁。日伪军不断搞突然袭击和大扫荡，敌我斗争针锋相对。当时岳村上空时有枪声，可谓硝烟弥漫。我村在“沂清走廊”负责人和区委的领导下，充分发挥了党支部的核心堡垒作用和党员的先锋模范作用。广大民兵和群众发扬了一不怕苦、二不怕死的革命精神。在敌人的据点、炮楼的包围中，夜以继日地战斗在敌人的封锁线上，顶风雨、战寒暑，与日伪军和叛军进行斗争。他们冒着生命的危险传递文件、接送过路同志和部队，及时通报情况，多次配合部队打击敌人，付出了代价和牺牲，才夺取了村政权，为我党培养输送了干部。全村发展党员一百多人，由用菜刀、红缨枪，发展到用缴来的洋刀、洋枪、洋大炮，常被我区的武装部调往敌区边沿保卫麦收、秋收，攻打炮楼，得到很好的锻炼，为我部队培养了干部和后备兵源。由于我村在区委的正确领导下，有力地开展了抗日战争的各项工作，于 1943 年区表彰为“抗日模范村”的光荣称号。当时区长吉建一同志曾说：“岳村不愧为这个光荣称号。”

作者简介：

翟友民，1926 年 1 月出生，中共党员，1942 年 9 月参加革命。离休前任北京机械工业学校党委书记。

【服务之窗】

• 做饭防溢三法

1、烧稀饭时，只要往锅里滴几滴芝麻油，开锅后用中小火煮，就不外溢。

2、用电饭煲煮饭，只要提前 2 至 3 小时把米洗净，放在适量的水中浸泡，就能避免米汤外溢。

3、煮粥时，先淘好米，待锅半开时（水温 50 至 60℃），再下米，即可防止冒锅外溢。（摘录）

• 春季养生六“要”

春雨阳气生发，冰雪消融，万物复苏，自然界呈现出一派欣欣向荣的景象。因此春季养生应该顺应阳气生发舒畅的特点，要注意以下几点：

要调养精神

春天阳光明媚，风和日丽，精神调养应做到心胸开阔，情绪乐观，戒郁闷以养性。周末踏青问柳，游山玩水，陶冶性情，会使人气血通畅、精神旺盛，心情大好。

要防风御寒

春天应该晚睡早起，多到室外活动，舒张形体，使一天的精力更加充沛。春天要特别注意防风御寒，养阳敛阴。另外，春天乍暖还寒，要注意衣服不可顿减，过早地脱去冬衣极易受寒，引发呼吸道疾病。

要调节饮食

春天新陈代谢旺盛，饮食宜甘宜温，富含营养，忌过于酸涩，宜清淡可口，忌油腻生冷。特别要注意不能进补大辛大热的食品，如人参、鹿茸之类的补品，否则很容易助热生火。

要运动锻炼

春节空气清新，适合运动，应该吐故纳新，充养脏腑。春天多锻

炼，会增强免疫力和抗病能力，为一年的健康打下良好的基础，也可以使人思维敏捷，不易疲劳。

要预防春困

春天风和日丽，特别适合户外活动，但是又极易产生懒洋洋想睡觉的感觉。其实春天犯困并不是说睡眠不足，而是因为气候转暖，皮肤血管舒张，末梢血液供应增多，供应大脑的血液相应地减少了，就会感到困乏无力。适度运动有利于预防春困。

要保健防病

春天温暖多风，适合细菌、病毒等微生物的繁殖和传播。老年人易发生流感、肺炎、支气管炎等疾病，因此一定要注意卫生，勤洗衣晒被，除虫害，开窗通风，提高防御能力。（摘录）

【幽默笑话】

• 家长会

爷爷退休了，报名上老年大学。正读小学二年级的孙子问爷爷：“爷爷，您还上学读书啊？”爷爷说：“怎么啦？”孙子说：“学校通知开家长会，谁去呀？”爷爷想了想说：“你去呀！”

• 自带乐器

儿子对父亲说：“学校成立了乐队，我想参加。”父亲说：“可以”。儿子又说：“乐器自己带。”父亲拿了一根筷子递给他：“你去当指挥吧”。