

北京信息科技大学

离退休园地

第 2 期

2013 年 5 月 30 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】

我校召开关工委工作会议
校领导检查老干部活动室安全管理工作
离退休工作办公室召开工作例会

【活动信息】

健翔桥校区离退休干部话“两会”
离退休职工参加学校运动会
老同志参加校庆五周年晚会
离退休老同志春游活动
清河校区退休第一党支部开展共建活动
老干部学习心得体会两篇

【简讯报道】

市老干部局举办局职退休干部读书班
离退休职工参加体检活动
新老党员共话“中国梦”

【往事钩沉】

抗战父子兵——王长福

【服务之窗】

长寿三字诀
夏季养生四要点

【幽默笑话】

二则

写在前面

5月18日是新大学成立五周年的日子。近日，由党委宣传部编辑的《蹊影·微语》一式印发。该书辑录了学校20名师生立足岗位、勤奋活学、诚信做人的平凡故事，编发了近100名师生、校友送给学校的简短祝福和深情寄语，是学校加强文化建设，凝聚大学的重要成果之一。

《蹊影·微语》分为二部分，正面翻阅为《蹊影》部分，书名由校党委书记郑君礼题写；后半部分为《微语》，书名由校长柳贡慧题写。现将郑书记、柳校长寄语送上。

郑书记：我们解放思想，创造了事业辉煌；

我们凝心聚力，实现着发展梦想。

柳校长：人无信不立，业无勤不成，愿“勤”、“信”校训融化在每个信息科大人的血液中，落实每个人的行动上。

知微可见著，微语有大义。让我们铭记新大学五周年校庆，期许着新大学未来的腾飞。

该书已发至各校区老干部活动室。

本刊编辑部

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】

• 学校召开关工委工作会议

2013年4月18日，学校在小营校区第四会议室召开了关工委工作会议。校党委副书记、校关工委顾问杨军，校党委副书记、校关工委常务副主任刘筱毅，校关工委副主任、副主任单位负责人，校关工委委员等40余人参加了会议。会议由校关工委主任甘圣予主持。

刘筱毅宣读了学校党委《关于调整关心下一代工作委员会的通知》（校党发[2013]11号）；校关工委常务副主任孙毓仁传达了北京市教育系统关工委有关会议精神，结合中央领导同志的批示，向与会人员介绍了关工委组织的工作方针、工作任务等情况。校关工委秘书长孙福友总结了学校2012年关工委的工作，提出了《学校2013年关工委工作要点》。

杨军在讲话中指出：关工委的主要任务是关心下一代。老同志具有独特优势，经验丰富，年轻学生的思想品质和意志培养、专业学业的指导等方面都需要老干部、老专家的帮助。通过“面对面谈话”，可以实现老少共赢，共同提高。他对今后学校搜集、挖掘和整理校史，向老同志们提出了期望。

刘筱毅从三个方面对关工委提出了要求：一是要高度重视关工委工作，这是一项培养合格劳动者和可靠接班人的大事；二是要结合新形势的要求，根据学生的热点和难点情况，突出工作质量；三是要做好关工委工作规划，完善和形成一些具体的行之有效的工作机制。

与会同志对学校关工委的工作进行了讨论，通过了《2013年学校关工委的工作要点》。

• 校领导检查老干部活动室安全管理工作

5月23日上午，校党委副书记刘筱毅在离退办主任孙福友陪同下，检查了清河校区和小营校区老干部活动室，召开了所在校区老干

部工作人员及离退休党支部书记专题会议,就落实校园网格化安全管理责任制工作提出了要求。上述两个老干部活动室作为安全管理的最小单元格,明确了工作责任,具体落实了<责任书>所规定的工作。

• 离退休工作办公室召开工作例会

5月7日下午,离退休工作办公室召开工作例会,研究和具体安排了学校离退休职工体检;参观北京园博会;离退休党支部划拨活动经费、学校爱心扶助金的使用、申请、审批;部分老同志参加校庆晚会演出,“七一”前走访慰问困难党员以及去世离休干部遗属的慰问等工作。来自各校区的老干部工作人员参加了会议。

【活动信息】

• 健翔桥校区老干部共话“两会”

“开心聊天”活动纪要(总第61期) —唐树艺

全国两会召开后,政府工作报告和新一届领导的讲话激励着全国人民。“学习两会的体会”就成为我们这次聊天的主题。做主题发言的是曹宪章、柴鸿斌、赵文正三位老师。

曹老师他发言的题目是“学习十二届第一次人代会的体会”,他讲了两个问题。第一;这次会是一次成功和具有深远影响的大会,主要体现在:胜利地完成了换届和平稳交接任务,总结了政府过去五年的工作,提出了2013年经济发展目标。第二;报告对今年政府工作的建议有巨大的指导意义。一是清醒评价我国30年取得的巨大成就。政府报告中提出“三个没有变”,这个评价是保证我们今天以至今后不犯大错误的前提。二是紧紧抓住发展是解决所有问题的关键。当前一定要把扩大内需作为经济发展的长期战略方针。保障和改善民生是政府一切工作的出发点和落脚点。三是进一步深化改革。我国市场经济发展不是一帆风顺的,曾受到所谓“鸟笼理论”和“板块论”的束缚。要通过深化改革解决前进道路上的问题。

第二位发言的是柴老师。他谈了以下几个问题：一是关于换届问题。关心党代会和两会已成为人们政治生活中的大事。这次人大、政协、政府的换届，实现了平稳换届和交接班，保持了国家稳定，对发展有很大好处。二是新领导班子开局很好，提出的施政理念得到了人民群众的拥护，要靠和群众密切联系，即所谓接地气，从群众中来，到群众中去。三是今年的报告优点在于，报告简短，没有空话，成绩到位。不足之处是对存在的问题虽然抓住了，但没有深入展开，比如群众强烈要求公布官员财产，裸官、环境污染、食品安全、分配不公、贫富差距过大等问题，要有解决的措施。

赵老师发言时，因已近 11 点，他说 18 大以后新领导发表了一些讲话，采取了一些措施，效果很好。如现在中央高调反对铺张浪费，提倡艰苦奋斗，高档烟酒、高档餐馆、高级酒店的营业额立马收窄。人民群众是欢迎的。他还结合经济形势和城镇化建设谈了自己的看法

大家你一言我一语讲了很多，主要归结为以下两点：

一、一致认为这次两会开得很成功，对政府工作报告，对领导班子换届，对新领导的讲话，对举措的起步等都表示赞同。

二、一致认为新领导班子素质好、站点高、看的远、作风清廉。最大的特点是心中有老百姓，起步好并已初见成效，希望一步步坚持走下去。

注：本文在编排中，有所删节。

• 离退休老同志参加学校运动会

为丰富我校离退休职工的文体生活，倡导“我运动，我健康，我快乐”生活理念，4月24至25日，离退办组织全校离退休老同志参加学校运动会。运动会根据离退休人员的实际情况，设置了投篮球、投沙包、保龄球、飞镖和套圈五个趣味比赛项目，极大地调动了老干部参与的积极性，共有365名老同志参加。特别是由离退休老同志组

成的 100 人入场式方队，迎得了师生们热烈的掌声。并获得了学校颁发的“精神风貌奖”。在比赛中，老同志们始终发扬“友谊第一、比赛第二”的优良作风，积极参赛。老同志们不仅愉悦身心、强身健体，一个个兴趣盎然、精神抖擞、努力争先，展示了我校离退休老同志崭新的精神风貌。

此次趣味运动会共设名次奖 80 名，所有参赛的离退休人员均获得纪念奖。

（祁长青 供稿）

• 老同志参加校庆五周年晚会

今年是北京信息科技大学建校 5 周年，离退休老同志积极参加了师生联欢晚会。从接受任务开始，老同志们为了以良好的精神风貌展示给广大师生，不辞辛苦的进行精心的准备，每次排练不论什么时间都积极予以配合，舞蹈队的退休老同志每次排练都是大汗淋漓，有的老同志带病坚持排练，充分体现了离退休老同志对工作高度负责的态度和强烈的爱校情怀。

这次校庆共有 50 多位离退休老同志参加了晚会演出及其他有关活动，

（周连跃 供稿）

• 老同志参观北京市园博会

5 月 20—24 日，按照《2013 年学校离退休工作计划》的安排，离退休办公室制定了参观活动预案，组织了五批离退休老同志春游，地点是北京市园博会。广大离退休老同志通过电视广告介绍，早就盼望能够去园博会看一看，不少老同志打来电话提出参观园博会。离退休办及时与旅行社联系，在园博会开幕后的第三天就组织了此次参观活动，共有 736 名老同志参加了游览园博会。在各校区老干部工作人员的辛勤努力下，圆满顺利地完成了此次春游工作。

• 新老互谈，传奉献之魂；两代共歌，唱中国之梦

——研 12 级第 13 党支部与清河退休 1 支部共建活动

4 月 12 日上午，在清河校区老干部活动室，清河校区退休 1 支部与研 12 级第十三党支部组织开展了以“**新老互谈，传奉献之魂；两代共歌，唱中国之梦**”为主题的共建活动。离退休党总支书记孙福友、清河退休 1 支部书记梁舒惠、退休老院长段续、研 12 级第十三党支部的党员和退休老党员约 30 人参与了此次活动。

离退休党总支希望通过“结对共建”活动，发挥老同志们的余热，做好青年学子传帮带工作，引导他们做人、做事、做学问。同时也希望同学们能够发挥自身特长，在共建活动中健康成长。

活动伊始，由支部书记梁舒惠同志介绍了该支部的建设情况以及本次活动的意义，研 12 级第十三党支部书记刘玉珠介绍了第十三党支部的情况。此次活动主要分为两个部分：一是“**新老互谈，传奉献之魂**”座谈会。新老党员积极畅谈自己对“中国梦”的认识；老院长段续、老教师韩淑珍等老党员亲切地与研究生党员们交谈，结合中国梦回顾了他们的教学科研生涯和工作奉献；研究生党员学习了老一辈兢兢业业工作、踏踏实实做事的奉献精神。二是“**两代共歌，唱中国之梦**”研究生党员和老党员共唱红歌，老党员领着全体研究生党员接连唱了《我是一个兵》、《打靶归来》等多首红歌，歌声悦耳动听，气势磅礴！实现了传承革命精神，缅怀历史，深刻领悟今天祖国的成就来之不易的革命传统教育。

此次共建活动，对同学们增强党性觉悟、构筑精神支柱、树立正确的人生观、价值观、世界观起到了积极作用。对加强两个党支部共建，加深新老党员之间的交流，为支部争创先进党组织起到了推动作用。

(梁舒惠 供稿)

• 学习心得体会二篇。

离休干部杜振祁参加党支部书记培训班学习体会

1、这期党支部书记研讨班立竿见影地贯彻执行中央的节约精神，会场没摆花，不发纪念品，不给准备笔和记录本，均由自己解决，为国家节约开支，使到会人员无不叫好。

2、研讨班安排报告和活动内容丰富紧凑，有条不紊。

3、通过研讨使自己收获匪浅，尤其是梁妍慧教授对党的十八大会议精神专题报告，使自己对一些问题加深了认识，对举什么旗，走什么路，坚持什么发展动力等一系列重大问题认识更加清楚，更加坚定信心，通过学习，努力去为实现中国梦而做些力所能及的工作贡献自己一切。

退休干部郭富昌赋诗一首：

和谐社会民为本，两个翻番奔小康。

好会好规好风尚，新的班子新气象。

八项规宝赢民心，领导带头做榜样。

三股强风合民意，大会精神变力量。

空谈误国当警戒，实干兴邦不能忘。

上天下海显国威，虾兵蟹将别想挡。

伟大复兴中国梦，定会实现在东方。

（注：三股强风指：转变作风 端正学风 改进文风）

【简讯报道】

1、4月23—至26日，按照北京市教育工委离退休干部处的通知要求，我校局职退休干部段续、孙毓仁、钱崇越参加了北京市老干部局举办的第四期局职离退休干部读书班。

2、5月13—17日，在学校后勤处统一安排下，我校离退休职工顺利完成了体检。此次共有877老同志报名参加体检。各校区老干部工作人员在逐个通知报名、列表统计上报及组织服务等方面，做出了很大努力。

• 新老党员共话中国梦

4月12日下午，在小营校区图书馆108会议室，研究生部党总支与离退休党总支联合举办“成长成才——新老党员共话中国梦”座谈会。唐树艺、孙毓仁、陈裕中、关桂元等4位老党员应邀出席，原北京信息工程学院党委书记唐树艺结合座谈主题，谈了自己对中国梦的理解。她说，要想实现中国梦，必须走中国特色社会主义道路，弘扬包含以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的民族精神的中国精神，凝聚中国各族人民大团结的中国力量。唐树艺通过阐述自己求学、革命、工作、离休后四个阶段的梦想和追梦经历，勉励研究生：只要“敢于有梦、敢于奋斗、敢于坚持”，一定能实现成长成才的梦想，成长为能够实现中国梦贡献力量的有为青年。关桂元老师用“树立正确的人生观、勤奋努力去实践、团结和睦搞关系、生活规律练身体”四句话作为对新党员们的殷切希望和谆谆叮咛。

【往事钩沉】

抗战父子兵

我们的老家在河北省河间府(现名河间市)郊区。我家有几亩地，靠我父亲种地，间或进城打短工为生。1937年，“七七”事变日本侵略军占领了北京，进而向我国广大地区进犯。1938年春天，日本兵进犯到我们的老家河间府，一路烧杀抢掠。一些政府军队的伤病员没有来得及撤走的，都被日本鬼子枪杀了，真是惨无人道。

我的父亲是一个刚强的血性男子，他不忍被日本鬼子奴役，就萌生了参加八路军抗日的念头。有一天，父亲对我说：“娃儿，走，去

找八路军去。”那年我才十岁，是一个不懂事的孩子，父亲叫我走，我就跟着他走了。父亲领着我走到了任丘县。在那里，我们父子俩一起参加了聂荣臻指挥的八路军，成为了抗日父子兵。八路军指战员热情地接待了我们，把我们编排到一个连队里。我的父亲当战士，我因为年龄小，把我留在连部当勤务兵，跟着连长、指导员做些杂事。事后不久，连长、指导员知道我上过几年学，能识几个字，就把我当卫生员培养。他们让年长的卫生员教我，战士们头疼了给什么药，拉肚子了给什么药，战斗中的战士受伤了该怎么去抢救、包扎，平时怎么换药等等。边干边学，边战边学。这样又过了两年，连队领导又把我送到军区的野战医院当护士。这样我在部队里干起了医务工作，而且干了一辈子医务工作，直到离休为止。

我的父亲在特务团工作。因为他为人亲和、作战勇敢，两三年时间内，就从战士、班长、排长，干到连长。抗日战争头两三年，日本鬼子势力凶猛而我们八路军尚在发展成长过程中。1938年至1940年期间，我们这支部队主要是打游击战，有时集中兵力打鬼子的一个据点，有时分兵出击运动中的敌人，打乱日本鬼子作战部署。1941年10月，特务团组织了一次打击日寇据点的战斗，即河北平山县东焦村战斗。我的父亲是特务团一营三连连长，他带领战士冲锋时牺牲。当时我在野战医院，是一个负了伤的战士从战场上下来被送到医院时遇到我，把这个噩耗告诉我的。当得知父亲牺牲时我惊呆了，一句话也说不出来，眼泪直往肚子里咽。我没有见到父亲的遗体，也不知道把他埋在什么地方。我失去了惟一的亲人，成了一个孤儿。因为我家贫困，母亲早已出走离家，我的一个妹妹也下落不明，家里没有一个亲人了。我就把部队当成家，暗暗地下决心，在部队里好好干。

我痛恨日本鬼子，这不仅是因为我的父亲牺牲在日本鬼子枪炮下，还因为我亲眼目睹了许多中国人被日本鬼子枪杀了。记得在一次反扫荡中，我们野战医院把一些伤病员疏散到山区隐藏起来，可是有

十几个重伤员躲在山洞里却被日本兵搜查到了，一个一个地被日本鬼子枪杀了，扔在了老百姓的猪圈里，惨不忍睹。我盼望我们八路军早日把日本鬼子打败，为我的父亲报仇，为我们的千千万万的中国人报仇。

1945年8月15日，中国人民终于打败了日本鬼子。我要告慰我的父亲：中国人民胜利了！时过60年的今天，中国强大了。我们正在建设美好的社会主义现代化的中国。

作者简介：

王长福，1926年7月生，中共党员，1938年3月参加革命。离休前为北京机械工业学院卫生所所长。

【服务之窗】

长寿三字诀

不言老，要服老。 多达观，少烦恼。
勤用脑，常思考。 能知足，品自高。
勿孤僻，有知交。 常吃素，七分饱。
戒烟癖，饮酒少。 多运动，散步好。
知天命，乐逍遥。 此可谓，寿之道。

（退休教师刘国珩 供稿）

夏季养生四要点 保心护胃不用烦

1. 多进稀食得补养

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

2. 晚睡早起加午休

立夏后，昼长夜短，人们晚睡早起，睡眠往往不足，因此中医提倡夏季午睡，可以起到“加油站”作用，促进身体健康、减少疾患发生。一般来说，夏季午休以30分钟到一小时为宜。醒来后不要匆匆起来，最好再躺10分钟左右起床。

3. 心静自然凉

立夏后气温逐渐炎热，人体容易感到烦躁不安、爱发脾气，这是由于过高的气温加剧了人们的紧张心理，为心火过旺所致。人的心理、情绪与躯体可以通过神经内分泌免疫系统互相联系、互相影响，因此夏季心火过旺，不仅情绪容易起伏、出现波动，还会降低人体免疫功能，稍有不妥就会发生各种疾病，特别是老年人出现心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。

4. 避免出大汗

夏季出汗多，要注意补充水分，促进体内致热物质从尿、汗中排出，达到清热排毒的目的，但在感到口渴的时候猛喝水则是不可取的，甚至可能造成水中毒。应在平时就多注意补水，大量出汗时可以适当补充一些淡盐水，以调养心脏。另外，豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。

【幽默笑话】

1. 学生问老师：“老师，您的头怎么秃了？”

老师答：“这叫聪明绝顶。”

学生又问：“那我明天也把头发剃了算了。”

老师答：“那是自作聪明。”

2. 一群外国留学生逛中国商场，发现门口有个牌子，上面写着“小心地滑”，留学生们笑了，中国人真有意思，把这当溜冰场了，让我们小心地滑！