

北京信息科技大学

离退休园地

第 3 期

2013 年 8 月 20 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】

学校召开纪念建党 92 周年大会

离退休党总支举办党支部书记培训班

学校召开离退休人员特困补助工作会议

【活动信息】

2013 年上半年离退休党员参观活动

离退休党员“献爱心”捐款活动

离退休干部学习体会两篇

【简讯报道】

北京市老干部局举办局职退休干部读书班

校领导“七一”前夕走访慰问老干部、老党员

【往事钩沉】

我耕耘的第一块土地——陈裕中

【服务之窗】

老年人养生 情绪稳定是“王道”

【幽默笑话】

开心一乐

【工作动态】

• 学校召开纪念中国共产党成立 92 周年大会

7月1日，学校召开纪念中国共产党成立92周年大会，柳贡慧校长主持会议，党委书记郑君礼发表了重要讲话，在这个大会上，表彰了24个先进党支部，70名优秀共产党员和8名优秀党务工作者。

离退休党总支小营校区离休第1党支部、清河校区退休第1党支部评为校级先进党支部，其中离休第1党支部评为“示范党支部”；关桂元、刘景怀、孙毓仁、杜振祁、唐树艺、周连跃同志评为优秀共产党员；孙福友同志评为优秀党务工作者。

校党委希望受到表彰的先进党支部、优秀共产党员和党务工作者珍惜荣誉，戒骄戒躁，再创佳绩，号召全校广大共产党员以先进为榜样，充分发挥党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，立足岗位，开拓创新，为推进学校转型发展贡献智慧和力量。

• 离退休党总支举办党支部书记培训班

7月9—10日，离退休党总支举办了党支部书记培训班，培训班以“落实十八大精神，交流工作体会，进一步发挥党支部作用”为主题。各离退休党支部书记、支部委员以及部分校关工委委员等70余人参加了培训班。离退休党总支书记孙福友主持了会议。

在培训班上，离休党支部书记陈裕中、退休党支部书记梁舒惠分别代表本支部向大家交流了支部工作；关桂元、周连跃、刘景怀、甄同树分别从发挥自身优势、发挥共产党员先锋模范作用以及参与“面对面”谈话工程等方面，交流了工作体会。

党委副书记刘筱毅在工作交流会后，召开了18位离退休党支部书记座谈会，大家围绕离退休党支部如何加强“三型”支部建设，踊跃发言，提出了不少好的建议。

培训班期间，离退休党总支委员会召开会议，专题研究了离退休党支部换届选举工作，分析了当前支部的状况和配齐配强支部领导班子等事宜。按照年初工作计划，今年9—11月份进行离退休党支部的换届改选工作。

• 学校召开离退休人员特困补助会议

按照《学校离退休人员特困基金管理使用办法》的规定，2013年6月9日上午，学校离退休特困基金管理小组（13人）在小营校区老干部活动室召开会议，讨论了各校区今年上半年离退休老同志申请困难补助的情况，根据特困补助条件，逐一进行了认真分析和评议。今年上半年共计补助52名老同志，其中健翔桥校区6名，清河校区11名，酒仙桥校区3名，小营校区21名，金台路校区11名，共计补助款40300元。

【活动信息】

• 2013年上半年离退休党员参观

按照2013年离退休党总支工作安排，6月25—27日，离退休党总支组织离退休党员分三批到东城区自然博物馆和西城区红楼文化艺术博物馆参观考察活动。委托北京中广国际旅行社有限公司承办此次活动，并与该公司签订了《旅游合同书》。

参加此次活动的离退休党员共有256人，活动安排井然有序，安全顺利地返回学校，圆满完成了参观活动。

• 离退休党员献爱心捐款活动

7月11日，在学校组织共产党员献爱心捐款活动中，广大离退休党员积极参与，踊跃捐款，短短几天时间里，136名离退休党员共捐款13370元；其中捐款300元以上的离退休党员有：唐树艺、漆宗焕、邱佩璋、陈楚余、翟友民、王文兰、谭鸿儒、张鸣岐、谢光远。充分体现了老同志弘扬中华民族扶贫济困的传统美德、无私奉献的精神风貌。

• 老干部学习心得体会两篇

为纪念建党92周年，我们离休四支部安排6月26日为党日活动，主要内容是：学习十八大党章，个人回忆自己当年入党时情景，激发政治热情，为实现中国梦而努力。在6月17日我们就通知党员预习新党章，为党日活动作好准备。

在此期间，党的群众路线教育实践活动工作会议召开。在我们党日活动中，大家自然而然地围绕习总书记讲话，认识到群众路线教育活动非常及时，人心向背关系到党的生死存亡，习总书记号召全党“照镜子、整衣冠、洗洗澡、治治病”，具有深刻的战略意义；除四风——形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，开展批评和自我批评，进行开门整风非常正确，任务艰巨。政治局专门会议为我们全党树立了榜样。我们离休老同志要做好思想准备，与党中央在政治上保持一致。积极投入学习，进一步坚定理想信念，

（黄永水 供稿）

• 好 学 录

学者如乐如稻，不学者如蒿如草。

读书顺用意，一字值千金。

少壮不努力，老大徒伤悲。

学而时习之，不亦说乎。

博学之，审问之。慎思之，明辨之，笃行之。

• 人 生 八 然

凡事顺其自然，失意处之坦然，

顺境防患未然，逆境不以为然，

疾恶理所当然，趋善果断决然，

名利视之淡然，荣辱处之漠然。

（刘景怀 供稿）

【简讯报道】

•6月25日至28日，按照北京市教育工委离退休干部处的通知要求，我校局职退休干部柴鸿斌、王兰俊参加了北京市老干部局和市委教育工委联合举办的局级退休干部读书班。

•“七一”前夕，校长柳贡慧、党委副书记刘筱毅分别带队走访慰问了抗战老八路王长福、离休干部刘自贞，给这些老同志带去党的温暖，送去了慰问金，老同志表示感谢学校的关怀，离退休办公室主任孙福友、校办副主任英树志陪同前往慰问。

同时，离退休党总支对患病和生活困难的梁中善、丁德宝、姜长来、付桂兰4位老党员进行了慰问，开展了送温暖活动。

【往事钩沉】

• 我耕耘的第一块土地

——离休干部陈裕中

1950年1月，我完成了在华北大学教育系的学业，等待组织分配工作。经学校推荐，我和四位男学员到高立高工工作，吃过午饭，学校雇了一辆人力三轮车，把五人的行李装上，我们则跟在车后，一路小跑着由华北大学（当时校址在张自忠路）直奔坐落在后海北岸摄政王府的国立高工。我们被分在生活指导科工作，承担生活辅导员和学生学籍管理工作。这个科共八位同志，科长杨绥，副科长张鸣岐和李思源。遗憾的是，如今我们科里的八位同事有六位已经过世了。

校园美丽 乐在其中

我来学校时，在校学生都是解放前在老区入学的，有200多人。1950年下半年，学校招收了大批北京市的优秀学生，共12个专业，500多人；同年又从一些大城市的工厂中招收劳动模范、工段长、优秀工人等200多人，成立了金工、工具、铸造、热处理等四个专业的工人班。当时全部学生都享受供给制。我由华北大学供给制改为薪金制，每月300斤小米，按市价折合每斤9分钱发给现金。每月交8

元饭费，和学生们一起入伙。那时我的年龄比北京班的学生大几岁，比工人班有的学生还小呢，我和同学们生活在一起，就像兄弟姐妹一样，亲密无间，度过了那段和谐、愉快的生活。

政治活动 学生当先

1950年下半年，举国上下开展轰轰烈烈的抗美援朝，保家卫国宣传活动，学生们的爱国热情极为高涨，在重工业部何长工代部长来校作动员报告之前，有些班级的学生就开始酝酿、编写剧本，准备以快板、活报剧等形式下乡宣传了。当时，陈辛人书记曾召集生活指导科全体同志开会，记得他批评我们说：“你们是负责学生思想工作的，在这样重要的政治活动中，你们应该走在学生前面，教育引导学生开展活动才是，可现在却落在了学生的后面啦！”这件事给我触动很大，我在以后几十年的教书工作中，时时在想着教师要起到表率作用。

1953年，学校分为两部分，我被分到北京机器制造学校，校址迁到东郊小庄，学校办学条件也得到很大改善。那时学校接受了部分越南的留学生，1955年7月4日，在第一机械工业部部长黄敬陪同下，来访的越南民主共和国主席胡志明要到校参观。为了能目睹这位极富传奇色彩的越南老人，学生们以极高的热情打扫了校园卫生，不仅教室窗明几净，连家属住宅38庭院都没有了杂草。当胡志明一行走进校园时，师生在校门口列队夹道欢迎，十分热烈。

上世纪50年代，每逢“五一”“十一”学校和学生会都组织师生参加群众庆祝游行活动。清晨，参加活动的师生每个人都带上干粮，整队出发，步行至天安门广场。游行开始时，队伍路过劳动人民文化宫门前时还算整齐，当快到天安门城楼时，每个人都争先恐后地想看到城楼上的毛主席和中央领导，不自主地放慢了脚步，直到和前面的队伍落下了一段距离，才跑步追赶过去，能亲眼看到毛主席等老一辈革命家是大家的美好心愿。游行队伍一直走到宣武门外一个小学才能休息。小学里预备有开水，师生吃着自带的干粮，小憩一会儿，晚上还要参加天安门广场的联欢晚会。晚会开始后，大家围成几个大圆圈，我也在学生之中，随着音乐跳起欢快的集体舞；乐曲停止时，大家就高唱革命歌曲，也有苏联歌曲。待晚会结束后，大家意犹未尽地结队步行，一路高歌返回学校住地。一天下来虽然很累，但是能经历这样

的活动太让人难忘了。

授业严谨 求知若渴

1953年，苏联专家指导校内管理和教学工作，我曾被学校派到北京工业学院俄语专修科学习，结束学习后，回校担任了俄语的教学工作。当时学校是按照苏联的教学程序进行，每学期上课前，要按照教学大纲制定本学期授课计划，每次课前要集体备课，共同商讨本次课程的目的、要点、重点、难点等，分几个步骤再写出课时授课计划。例如：设计课堂提问、复习旧课导入新课、书写板书的先后顺序、布置作业等等，每个环节都要设计好时间。到了晚自习我们都到教室还要给学生辅导答疑。学校对教学工作抓得很紧，学术氛围浓厚，尤其是学风严格又自觉。当时考试一般分笔试和口试，在进行笔试时，教师将考卷发给学生后，待大家看清楚题，没有疑问了，监考教师可不在场监考。学生都很自觉，几乎没有作弊的情况，而且不及格的比率很低。对比近几年媒体广为宣传的大学校园里出现“无人监考”的诚信考试现象，国立高工的学生早就做到了。国立高工培养学生的目标是“艰苦、求实、团结、奋发”，广大学生在毕业后，服从组织分配，哪里需要打起背包就出发，走上全国各地的建设岗位，发挥了很重要的作用，很多毕业生都担任了领导工作。我是随着国立高工的发展、变迁一路走过来的，也从事了一辈子的教育工作。

（作者简介：陈裕中，女，1929年8月出生，1985年6月加入中国共产党，1949年6月参加革命工作，原北京机械工业学院副教务长，现任小营校区离休第1党支部书记，1984年3月离休。）

【服务之窗】

• 老年人养生 情绪稳定是“王道”

中医认为人有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，分属五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，称为“五志”。心主喜、肝主怒、脾主思、肺主悲、肾主恐。正常情况下，人体的阴阳处于平衡状态，若情志变化剧烈，阴阳平衡失调，则影响人的气血正常运行，导致气血功能紊乱，正如《素问·举痛论》指出的：“百病生于气也。怒则气

上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”

喜为心志，心主血脉、主神志。过喜侧会伤心，常出现心慌、心悸、失眠、多梦、健忘、多汗出、胸闷、头晕、头痛、甚至神志错乱、悲伤欲哭、多疑善虑、惊恐等症状，可导致一些精神、心血管方面的疾病发生，严重者还可危及人的生命。

怒为肝志，肝主疏泄、藏血生熏。大怒伤肝，表现为肝失疏泄、肝气郁积、等病症，出现胸胁胀痛、烦躁不安、头昏目眩、有的则会出现闷闷不乐等症状。可引起食欲下降，胃肠痉挛，心跳加快呼吸急促，血压上升，血中红细胞数量增加，交感神经兴奋。长此以往，易使人患高血压等心脑血管疾病。

悲为肺志，肺主气、主行水、主治节、主宣肃。过度悲伤会使肺气抑郁，耗散气阴，出现感冒、咳嗽症状，或出现荨麻疹、斑秃、牛皮癣等皮肤病。同时肺为娇脏，清虚娇嫩易受邪侵。

恐为肾志，肾藏精，主水液、主纳气、主一身阴阳。肾功能受损则气化失职，开阖失度，或呼多吸少、吸气困难、动则喘甚等肾不纳气的病理变化。因此人在受到剧烈惊吓之时，会出现大小便失禁、昏厥、不省人事等。

思为脾志，脾主运化、主生血统血、主升清。过思易伤脾，若脾失健运，则血液亏虚、阳气虚衰、机体的消化吸收功能失常，出现头晕眼花，面、唇、舌、爪甲淡白等血虚征象，或恶心、呕吐、腹胀、腹泻等消化道疾病。

其实，不仅是老年人需控制自己的情绪，年轻人也应如此。

【幽默笑话】

• 开心一乐

职员向经理递交一份请假报告，说要请一天假来帮助妻子打扫房间。经理认真看了报告，果断地回答：“不行。”“太感谢你了，经理先生！”职员高兴地嚷到：“我知道你会在关键时刻帮助我的。”