

金色园地

第八期 (总第 209 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2022 年 9 月 8 日

主编:邓波 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森 网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

雄安校区建设项目简介

北京科技大学雄安校区是学校未来人才培养的主要承载地,是学校建成特色鲜明、有重要影响的世界一流大学和建设成为世界冶金、材料教育科研中心的重要组成部分。到2025年,雄安校区将具备首批17700名学生入驻条件,逐步完成存量学生疏解任务;到2030年,雄安校区的软硬件较为成熟,形成两个校区“各具特色、优势互补、协同发展”的良好局面;到2035年,逐步形成涵盖本-硕-博完整建制人才培养体系,完成学校规划建设目标,学校基本建成世界一流大学。

北京科技大学将按照“一个目标、两个校区、三步走”的构想,贯彻落实一张蓝图绘到底的总体思路,坚持“世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位”,按照“整体规划,分步实施;国际视野,坚持特色;传承创新,争创一流;科学预留,弹性发展”的总体原则,构建北京校区、雄安校区协同布局,瞄准高等教育发展前沿趋势,抢抓雄安新区建设重大战略契机,雄安校区将不断创新人才培养模式,布局建设一批重大科研设施及装置,更好服务于我国建设世界高等教育强国和全球人才创新高地。

北京科技大学雄安校区选址区位图



七月组织活动情况总结

□退休五支部



7月13日我支部召开了以“我看中国特色社会主义新时代”和“教育这十年”为主题的学习讨论会。在群的党员同志除了两位身体不好的高龄老师外全部参加，甚至因脑梗住院几个月，前几天刚从医院出院的管获华老师也参加了学习，大家积极发言讨论，有短文、有诗词，形式多样，生动活泼。

首先，温厚斌老师发言，他曾写了一篇关于中国特色社会主义新时代的文章，反复推敲，三易其稿，花了不少精力。紧接着谭秉和老师发表了早已准备好的小文，字字情真意切。他表示：我相信，全党、全国人民在党中央领导下坚持发展中国特色的社会主义道路就一定能够实现新时代的

伟大目标，建成强大的现代化国家，实现中华民族的伟大复兴。

沈澍元老师虽因病未能参会，但早几天便已将名为“砥砺、幸福”的文章发到了支部群里，她说：“夕阳晚，步蹒跚，多病缠身。但生活在中国特色社会主义新时代，一种绵绵的思绪不断地萦绕内心。作为一个中国人的砥砺、幸福、自尊，作为一名共产党员的理想信念之火不断被点燃，沸腾着爱国爱党之心，多少爱的表达难用语言。”她的话表达了一名老共产党员对党对祖国的赤诚之心。

何淑兰老师的诗词：《沁园春·歌颂新时代》将学习推向了高潮。这首词磅礴大气，歌颂了我们中国特色社会主义新时代取得的伟大成就，以及“舵手再度扬帆，率雄师，漫道跨雄关。”我们的历史重任。

钱维兰老师谈的是“中国教育这十年”，她说：“目前我国高等教育进入普及化阶段，接受高等教育的人口不断增加，劳动力平均受教育水平不断提高，劳动力素质，全民族素质不断提高。……中国高等教育整体水平进入世界第一方阵。”这些成就是我们从事一辈子教育工作的退休职工最欣慰的事情。

最后，是张牧风老师的发言：“进入中国特色社会主义新时代，我们在世界观上要建立大国安全观！在社会经济发展基本战略上抓紧建立以国内经济大循环为根本，和国际经济大循环相互契合、滚动发展的双经济循环圈。”“当今世界我们处在百年之大变局，又遭遇千年之大疫情，再叠加俄乌战争，我们对世界大格局的剧烈变化应该有更广阔的视角和更深刻的认识。”文章的结束语代表了支部全体党员的心愿：“我们中华民族这次一定能在中国共产党的带领下冲出百年之大变局的大风大浪，自百多年前‘觉醒年代’起一代又一代共产党人的理想宏愿必将炫彩而现！由此衷心期待不久即将召开的党的二十大——凝心望远、荟智聚力又一程！”

附 1. 何淑兰老师的词：

沁园春·歌颂新时代

九州方圆，巨龙腾飞，气势非凡。抵外忧内患，势如破竹，守正创新，科技领先。飞船升空，潜龙入海，高铁飞驰如电闪。凌云志，神舟震寰宇，惊叹人间！

舵手再度扬帆，率雄师，漫道跨雄关。立宏图伟略，千年夙愿，以民之上，脱贫攻坚。幅员上下，国泰民安，百年旧貌变新颜。看今朝，战鼓又响起，再续新篇！

附 2. 钱维兰老师的发言：

中国教育这十年

目前我国高等教育进入普及化阶段，接受高等教育的人口不断增加，劳动力平均受教育水平不断提高，劳动力素质，全民族素质不断提高。目前的高等教育已经转变为普及化教育，这就意味着我国高等教育在不断满足人民群众对高等教育需求的同时能够对建设中国特色社会主义强国作出更强的贡献。高校为航天、高铁、核电、生物育种、疫苗研发等重点领域提供了关键技术。通过“211”“985”工程和“双一流”建设计划，一大批大学和学科已经跻身世界先进水平，中国高等教育整体水平进入世界第一方阵。

附 3. 谭秉和老师的发言：

中国特色社会主义进入了新时代。所谓新，首先是进入了一个新的阶段，发展环境、发展条件都发生了变化。目标任务也发生了变化。面对的社会的主要矛盾也发生了变化，现今的社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的对美好生活的需求与不平衡不充分的发展之间的矛盾。这个新还表现在我们迈向新的奋斗目标，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来

的伟大飞跃，即将建成小康社会，踏上全面建设社会主义现代化国家的新征程，更接近实现中华民族伟大复兴的目标。自十九大以来，在实现新时代伟大目标、任务取得了辉煌的成就，不断的胜利，全国范围内消灭了贫困，全党全民发挥社会主义优越性，战胜新冠疫情，捍卫了香港的主权，粉碎了帝国主义分裂香港的图谋，在外交战线上粉碎了美帝在政治、经济、金融战线的进攻。我们科技、国防战线均相继取得了辉煌成就，我党我国创立的“一带一路”建设实行的经济内循环和外循环，是粉碎美帝孤立我国的有力武器。

我相信，全党全国人民在党中央领导下，坚持发展中国特色的社会主义道路，就一定能够实现新时代的伟大目标，建成强大的现代化国家，实现中华民族伟大复兴。

附 4. 张牧风老师的发言：

进入中国特色社会主义新时代，我们在世界观上要建立大国安全观！在社会经济发展基本战略上抓紧建立以国内经济大循环为根本，和国际经济大循环相互契合滚动发展的双经济循环圈。

当今世界我们处在百年之大变局，又遭遇千年之大疫情，再叠加俄乌战争，我们对世界大格局的剧烈变化应该有更广阔的视角和更深刻的认识。树立大国家安全观和国内经济大循环的全要素的建立和完善。

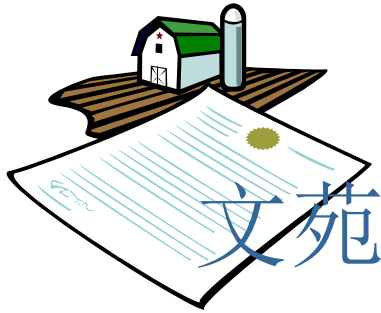
1. 俄乌战争使世界政治经济形势发生了急剧变化。有观点认为——这就是美国和西方发达国家（美西集团）公开站在一起，向俄罗斯发起了一场你死我活的制裁和代理人战争。虽然表面是俄乌之战，但背后却是俄罗斯和美西集团的战略决战。美西集团要把俄罗斯彻底打垮，露出了狰狞面目。所谓民主自由、人权法治，彻底抛到了脑后，撕下了遮羞布。对俄罗斯进行了他们认为毁灭性的全面制裁。再看看最近北约峰会《未来十年战

略概念》对俄对中的定位表述，显而易见，美意图捆绑着欧盟，与俄罗斯和中国为敌，要一个一个收拾，实为进行两种价值观、两种文明、两种社会制度的历史大决战。中国不应存有任何幻想！换言之——中华民族伟大复兴已经到了最关键的时刻！

2. 中国目前面临的巨大挑战：第一，中国和美西集团早已进入了“准战争”状态，任何对美国和西方发达资本主义国家的幻想都必须抛弃。

第二，解放台湾势在必行。一种说法，美国加剧打台湾牌，就是为了迫使中国在台湾问题上早日动手，引发美国对中国进行打击，中美由此进入历史大决战，这种说法确有道理，于是有一种观点认为，解放台湾不在急于一时，我们可以等等再看。但也有观点说：“美国既有逼迫中国在武统台湾方面早日动手，从而挑起中国和美国之间战略大决战的企图。但另一方面，也反而可能，这是美国的又一策略，美国逼得越紧，中国反而会退缩，美国的真正目的，就是反逼中国解放台湾进程势必放缓”。而毋庸置疑的是中华民族伟大复兴，必然要解放台湾，祖国统一大业没有完成，伟大复兴就不可能完成！这次“香会”上梁万年明确说了“狠话”的！

第三，从这次俄乌战争，我们国家一定在做政治军事经济外交舆论信息各层面推演！是的，中国要未雨绸缪，做好同时应对届时美西可能对中国进行的毁灭性的制裁。对俄罗斯的制裁，就是对中国制裁前车之鉴，美国的帝国主义本性已经显露无遗！第四，我们应该认识到中国的国家安全面临全方位威胁，和平发展的窗口期越来越窄了，我们必须树立大国家安全观。这应该是我们在10年之内一切政策的基石和出发点！中华民族这次一定能在中国共产党的带领下冲出百年之大变局的大风大浪，自百多年前“觉醒年代”起一代又一代共产党人的理想宏愿必将炫彩而现！由此衷心期待不久即将召开的党的二十大——凝心望远、荟智聚力又一程！



银龄教师的感悟

□孙铁

我一辈子在北京科技大学从事教学科研工作，退休后继续参加学校的教学科研工作，全身心投入关心下一代健康成长。2001年教育部下发了《教育部办公厅关于做好2021—2022学年高校银龄教师支援西部计划有关实施工作的通知》（教师厅函〔2021〕18号），我校作为教育部直属高校，对此项支援西部计划非常重视，积极宣传和组织。看到通知后，我马上报名参加高校银龄教师支援西部计划，非常希望发挥余热，为推动西部高等教育振兴发展做点贡献。能有机会到广西河池学院参加银龄教师支教行动，我感到非常光荣。

初到河池学院，银龄教师受到学院各级领导的热烈欢迎，河池学院为银龄教师安排了很好的生活条件和环境，使银龄教师工作、生活、医疗全无忧，激发了银龄教师尽快为河池学院发展建设尽一份力量的渴望和干劲。

在河池学院，我主动到课堂听课、到实验室帮助指导学生实验、了解毕业设计情况，很快熟悉了河池学院的教学管理和教学环境，通过与青年教师交流、提建议等形式，把自己的教学经验分享给青年教师，为他们的成长和提高师资队伍水平尽到老教师的责任。通过为学生做人工智能科技前沿报告，把自己的知识传授给学生，开阔他们的眼界。

在为学生讲授《自动控制原理》课程的过程中，我通过多种形式调研、了解学生的学习情况。由于河池学院教学管理比较规范，学生辅导员工作尽责，课堂纪律、完成作业、学习风气、尊敬老师等方面我都比较满意，同时也看到了教育教学中需要改进与提高的问题。在教学过程中，我了解到教学安排比较合理，先修课程安排符合教学大纲要求，但是学生基础不扎实，对于基本问题没有很好地理解，对于基础理论没有很好地掌握。在我安排的课堂讨论和课上提问时，有一部分学生对于上个学期刚学过的内容说不出来，不知道先修课程会怎么用到后续课程中，表现为基础很薄弱，

客观上影响整体教学水平和教学资源利用。这显然是问题长期积累的结果，是需要河池学院全体教职工和学生共同努力才能逐步改进、提高、解决的问题。希望河池学院教职员工继续为学生创造良好的学习、生活环境，同时在教学管理方面进行探讨、改进、提高，教育和激励并举，为河池学院一流学科建设奠定基础。

我将把北京科技大学的“求实鼎新，崇尚实践”的优良传统，和自己在长期教学工作中积累的经验无保留地分享给河池学院师生，尽我所能为西部地区教育发展做点贡献。

我的 2022 上半年

——抗疫守“沪”、参观游沪及迂回芜湖返京

□刘瑞华

“若到江南赶上春，千万和春住。”宋王观。2022 冬奥结束不久，本人随爱人因工作到了上海。啊！真的赶上了南方的早春，草青花艳，暖阳明媚；然而，疫情也伴着春的脚步，一天天逼近，新冠病例成百上千的扑面而来，浦东、宝山等多区有染，给沉浸在春天般温暖之中的人们措手不及，等反应过来想离沪时，已为时已晚。真是和春风撞面的同时，也赶上了疫情。积极响应“尽快控制疫情，实现动态清零”的党中央号召，落实“人不出区、严禁聚集”和非必要不离沪等防疫措施，抗疫守“沪”与病毒决战到底。

一、沪上抗疫，党员不变的担当。

众所周知，上海在新冠病毒防疫抗疫过程中，表现的多是“优等生”，然而对于一个拥有 2500 多万人口的超大城市来说，从上到下、从左到右，每一个细节都需要“拉练”、都需要过硬的本领和周到的议案。

1、招募志愿者。居委会在抗疫中扮演着重要的角色，然本人在沪所属的宝山区四村居委会只有四、五名工作人员，还多是女同志。党员优先，醒目标注着，巡逻、维序，统计、配送……楼栋、片段等需要挺多志愿者，

且边上岗、边轮换，让大家都有喘息的机会。本人目睹了这一切，并积极报名参加招募，终因年龄和听不懂本地话，没有做成正式的志愿者，但我是党员，在第一时间就告诉居委会，并保持交流和沟通，为抗疫尽着自己的一点点力量。

在封控管控的五十多天里，几乎每天不是核酸就是抗原检测。抗原检测简单易操作，自行在家里完成。隔天早上在规定时间内自测抗原完成，并将结果拍照上传到楼群，不落一户，不漏一人，相互监督，积极配合。

2、生活保障。疫情封管控期间百姓的生活必需品，是急上之急。特别是一些上年纪、独居老人们，本人见证了生活群里点点滴滴的互助故事：20号楼301的王大妈没有盐巴了，106号楼的李阿姨叫志愿者送去了；没有药品，居委会派人送到了……素不相识，不胜枚举。大多是民间自发互助的社区团购，牵头人美曰“沪上团长”、“小区里最受尊敬的人”，多亏这些勇于担当、无私奉献的团长，帮助小区居民们解决生活物资供应，他们不计得失，默默付出。

然而，封控刚开始，个别小区生活物资真的欠缺，不会操作网购，我本人还是由楼下的年轻人，指导操作如何网上买菜买米的；那些高层住宅派送员、电梯等都非常紧张，好在区政府从细从严安抚百姓，及时发放蔬菜、派送肉蛋奶到家到户；宝山区政府免费发放物资十三、四次，从没有感觉到慢待“外地人”，各群里多是满满的正能量和加油鼓励。

3、防止反弹。最诡异的是，小区多日没阳性感染者了，按照规定马上就要解封了，嘞，又冒出一阳，还要重新计数。原来是快递员核酸检测不到位，居民因病到医院就诊，防不胜防；故口罩扎牢、通风换气，加强小区消毒和检测频次，齐心协力，共克时艰。

终于可以凭小区“出入证”上街了，公园的人山人海，江边的人潮涌动；辛苦了小区门口的守护者，大家自觉不自觉地问候着抗疫一线的志愿者们；并积极宣传坚持做好个人防护，落实“定期测核酸、主动扫场所码、尽早接种疫苗”，丝毫不松懈、万分不麻痹，群防群控一定打赢大上海防控

疫情保卫战。

二、沪上参观，现代与远古的碰撞，辰山植物丰富

当上海新冠阳性感染者控制在个位数，当按规定和 48 小时核酸阴性证明，就可以抓住机会到大上海参观学习了。

第一站——临港新片区：

“开局就是决战，起步就是冲刺”非常醒目的标语映入眼帘。巨大的滴水湖岸阳光明媚，高楼耸立拔地而起，直指云端，司南知南，雕塑见证。中国上海自由贸易试验区临港新片区，



建立投资贸易自由便利的制度体系，打造一批更高开放度的功能型平台，经济实力和经济总量大幅跃升。临港新区中国经济发展的桥头堡和排头兵。在做好疫情防控的前提，符合要求立即开工成为常态。

上海首座置水中的博物馆·水上浮宫，建在千年遗址之上——广富林遗址博物馆，即一处新石器时代晚期文化谱系遗址，是参观学习的第二站。佘山大境界，问根广富林。孕育了五千多年前的崧泽文化与良渚文化是上海之根，俗语“先有广富林，后有松江府，再有上海滩”。福林湖碧波千里，辰山塘涓涓不息，依山傍水，人杰地灵。广富林遗址博物馆实现着追寻历史之根，探求自然之态，品味文化之源，享受生活之美的理念，让远古村落焕发时代活力。室内展厅自然未开放，有机会再来。

在沪到了松江区，一定要去上海辰山植物园啦。那天是冒着淅淅沥沥的小雨去的，扫码验票核酸是开门的首批参观者。花折伞下漫步植物群落别有一番韵味。穿过药用植物园、城市菜园等地，一个百年矿井遗迹，如今“矿坑花园”映入眼帘，顺着台阶走到矿坑底部湖面上的浮桥，彩虹腾空出世，瀑布泻入湖中，穿越山洞，仿佛真的置身矿井的感觉。

雨中爬上海的山——辰山，海拔 70 多米，还有段小插曲：路上遇到了

站在护栏上的孔雀，拖着被雨水打湿的石绿色长长的尾巴，望着我们、望着远方，似乎在说：你们也被雨淋了。“不敢大声语，恐惧龙鸟魂”，于是我们便将雨淋孔雀照片发到园区的小程序，希望得到工作人员的关切。还是由于疫情盲人植物园、食虫植物馆等多个室内或特别的园区没有开放，不遗憾，有机会还会来的。

三、迂回离沪，芜湖“养码摘星”也潮流（养码：即拿时间换健康宝绿码，返京）

经了解，疫情下为了能早点工作，“养码摘星”多地做成了产业，只为获利吗？不，他们都是非常认真的，大家都明白，确保核酸检测阴性、安心让人们去上班，才是硬道理。

也是因为工作，3个多月的沪上生活结束，便顺利地达到了芜湖火车站，“大白”专车接至隔离宾馆，核酸测温、核实预案，缴费办理入住，于是，开始重要意义上的“集中隔离”，四菜一汤专人送。一天，两天……翘指数着时间：窗观察、日三餐，小活动、大抽筋；核酸兼测温，学习加电视。突然，第三天主管宣布我们可以“解封”、转入家庭七天健康观察阶段；原来是因为我们来自上海宝山友谊街道低风险地区，加上防疫政策的及时调整，才给这次“集中隔离”画上句号。

芜湖这个“有山有水有文化，大江大湖大梦想”的皖东南、长江下游及青弋江两岸温馨的全国文明城市，历史悠久，“地卑蓄水，而生芜藻；湖沼一片，鸬鸟繁多”，鸬兹成为芜湖的象征；水陆交通便捷发达，江畔雕刻诉说着昔日繁荣的米市、勤劳的渔民，老芜湖海关旧址是全国重点文物保护单位。江上之滨，大度包容，见证着半依闹市半依江的芜湖的今天，“镜湖细柳”系南宋爱国诗人张孝祥的“捐田百亩，江而成湖”，水清可鉴，形似圆镜，细柳掩映，亭台楼阁相望，曲桥长廊相依；“江上芙蓉”双江塔影，“天门烟浪”一泻千里的长江至此折转北去，“天门中断楚江开，碧水东流至此回。两岸青山相对出，孤帆一片日边来。”据记载诗仙李白的《望天门山》就写于此处。当然，这些都是在严格防疫要求的下前往和领略的，也

正是：春误夏不悔，芜湖大江大湖美！

离开上海十五天之后，加上工信部防疫政策的及时调整，我们终于摘了星花、附了绿码，加上核酸阴性证明，完全具备回北京的条件了。心里五味杂陈，久久不能平静，从冬离京，到夏返京，是经历、是参与，是记忆、更是成长！望着滚滚东去的长江水，望着上下穿梭不停歇的船只，特别观察到船只的逆水上行、顺水下行，变化中的瞭望、拐弯、盘旋（等待），择时机加入前进船只的队伍，调整方向，勇往直前。感悟着漫漫人生之路，和大江大河上船只航行如出一辙，感受到“拐弯”的智慧和力量。欣赏着日不息、时易变的无限夕阳落岸之美的曼妙，所思所想，学着附小诗一首：

一剪梅·芜湖之夏

倚楼窗前细品茶。风鼓落纱，辉映落纱。江上往来舵天涯。载着年华，远航年华。

波波泛起五彩霞。遥望鱼家，惹醉诗家。双双紫燕话桑麻。眉间生花，笔案生花。

迎接更晴朗的明天

□宋继林

“解放区的天是明朗的天，解放区的人民好喜欢……”每当唱起这首七十九年前创作的革命歌曲，人人都难以控制自己的澎湃激情。我曾在1966年初冬，登上宝塔山，住进土窑洞，沐浴荡涤心肺的清风，感受革命圣地的洗礼。

经过万里长征，九死一生的中国共产党在贫瘠的根据地扎根，前面要与武装到牙齿的日本鬼子拼命，背后要扛国民党精兵强将的暗箭明枪，艰难的道路，巨大的牺牲。何以能在抗战胜利后的三年多就推翻蒋家王朝、建立新中国！这是人类历史上史无前例的奇迹！

是中国共产党“为人民服务”的宗旨，是共产党干部“冲锋在前”的行动，是共产党员“舍生忘死”的品德，感动了“上帝”——中国人民。

开国十大元帅共有战创 16 个，平均每人 1.6 个。十位大将共有战创 37 个，平均每人 3.7 个。世界上还有第二支这等“身先士卒”的军队吗！杨靖宇、赵一曼、江姐的坚贞不屈震撼了侵略者、感化了同胞群众。共产党能够做到“随时准备坚持真理修正错误”，毛主席甚至向受委屈的同志鞠躬道歉，所以，全党、全军、全国人民同心同德，万众一心，取得了中华民族最伟大的胜利。

正如毛泽东主席在七届二中全会的报告中所预言的，夺取政权之后，贪腐现象滋生了。中国共产党果断地清除自己体内的毒瘤。刘青山、张子善被处以极刑，正是这一英明的决策，保证了新中国 20 来年蓬勃高速的社会主义建设。

改革开放以来，我国的科学技术和经济实力迅猛发展，人民生活水平空前提高。我常说现在是“天天过年”，“毛主席、周总理都没享过的福”。但“不患贫，患不均”，加之“先富起来”的人中，确实有一些人的手段祸国殃民，让基层老百姓心生不满，也败坏了社会风气。“低定量瓜菜代”时，怨言很少。“端起碗吃肉”时，“放下碗骂娘”的却多了。西安碑林中，“民不畏我严而畏我廉”的石刻振聋发聩。贪腐，不仅危害国家，危害人民，也危害自己，危害父母和儿女。“千里之堤溃于蚁穴”。腐败，是蛀空社会主义大厦的蝼蚁，是离间党心民心的藩篱，是西方颜色革命的盾牌，是亡党亡国的粉碎机。中国共产党的一百年，筚路蓝缕，涅槃重生，无坚不摧，无往不胜。但“堡垒最容易从内部攻破”，而贪腐，就是埋在堡垒地下的爆破筒。

2012 年，十八大刚刚闭幕，习近平总书记就在国家博物馆描绘出“中国梦”，接着，又去西柏坡重温了七届二中全会报告。春节前，中央公布了“八项规定”，播响了整肃贪腐的战鼓。十年来，打虎拍蝇取得了震惊世界的成果，连周永康、郭伯雄都难逃法网。解放军恢复了战斗意志，军事装备跃上了崭新的阶梯。“揽月”更近，“捉鳖”更深。全国军民都紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，戮力同心，实现了全员脱贫、奥运

夺金。我国的天宫将成为人类唯一的空间站。中华大地目前是防治新冠肺炎的安全岛尖。

20 大召开在即，中央要以刮骨疗毒的决心、壮士断腕的气魄，要以抓铁有痕、踏石留印的坚韧和执着，继续打好党风廉政建设和反腐败斗争这场攻坚战、持久战。中国人民必将迎来一个更加晴朗的明天。

楚河汉界，棋逢对手

□滕建国

疫情多次肆虐捣乱，无奈宅家迎接挑战。

清晨，晒太阳，散步。

晚上，看新闻，翻翻书。时间一长，倍感单调重复。

挖空心思再转念，多年前的一个暑期，与朋友学下象棋，现在仍有记忆。楚河汉街谁与争雄？丰富宅家生活马上捡起。于是，请出棋盘、32 枚棋子，大摆阵仗！步兵打头阵。炮兵、紧随其后，大帅两旁有士（仕）、相臣、骑兵及将才来保卫，它们各司其职。常说将遇良才、棋逢对手，没有对手，这楚河汉界，该怎么走？我便一人分两角色，双手举棋子，起起落落。没有输赢，只享受新鲜快乐。

几天过后，疫情好转，找来好友，她棋艺较高，常能出其不意盘活一局死棋。我们间隔一米，戴口罩。我执黄棋先走：“当头炮”，“把马跳”，她支仕我拱卒，几个回合后，我丢了一门炮和一匹马加一车（ju），这盘棋大“伤元气”。眼看那个过河的小卒子也危在旦夕，我或举棋不定，或落子太快。相比之下，朋友那么从容稳定！自知我的棋艺、心态且需往上提。朋友只失了一马一卒，半个钟头一盘，连杀三盘，乐在嘴角、喜在眉梢暂时收起。两周后校门紧闭，我们分别在栅栏门内外说下棋，并一致认定，常下棋练大脑迅速反应，可以远离阿兹海默症！相约疫情结束，再次“楚河汉界”行！

中国的象棋艺术、布阵之法博大，小小棋盘可容四海之风雷、可摆五

洲之阵仗，过去先人们白天劳作，晚上借一缕月光、沽一壶老酒，连连数盘，月意阑珊，带笑而归。

记得当年爷爷常忿忿说起那盘没有下完的棋，一天晚上爷爷正在与小叔下棋，忽然一阵急促的敲门声响起，爷爷立即让小叔从后门逃走，又将棋盘、棋子塞进了被子里，那是国民党在穷凶极恶抓壮丁！那天至少在我们家，他们扑了空。

时至今日，随处可见的是街头巷尾有人下象棋，雨天时，门窗外一排无比宽大的珠帘从天落地，屋内老少爷们不时有“将军”声彼伏此起。人们都清楚，中国象棋源于先民们布兵排阵的演绎，给予后辈的是：在棋盘上翻江倒海后的酣畅淋漓！应该说，人们对象棋的喜爱，是骨子里世代传承的中国古老文化基因。

意犹未尽，昨日朋友说了一个有关下棋的字谜，说：“四四方方一盘棋，五个小卒打头里！炮马相仕来保帅，还是输了这盘棋。原因是什么？”

“哈哈，欠车（ju）呀！”

她笔下的枯树，竟是那样的美

□王秀栾

“长白山国家级自然保护区内原始森林密布，选一处走进去随便看看，就会被各种活生生的或者死去的树木吸引。树木是一种特殊的存在吧，逝去是另一种新生，因为枯木有它独特的美，褪去一切附身之物，真正的筋骨便可见造物的神奇。它们就那样从容地在林中找好自己的位置，摆出最漂亮的造型，迎接着游人的目光。而绿叶满枝的参天大树是另一番象征，它的勃勃生机具有独特的力量，带给人希望和



支撑的庇护感受”。

去年的9月，同学相约东北吉林，我因担心疫情，怕回京受阻，因此没有同行。

作者笔下的一草一木，都给予了生命的描写。把枯木的美，描写得淋漓尽致，“逝去是另一种新生，褪去一切附身之物，真正的筋骨便可见造物的神奇……”寥寥数笔，便捕捉住原始森林各种活生生的或者死去的树木，神奇而特殊的美。“它们在林中，找好自己的位置，摆出最漂亮的造型，迎着游人的目光”。写得生动感人并富有深远的哲学意境。

我想，我们何况不是这样，愿意把最美的展现给世界。

纪念中国人民解放军建军九十五周年

□许尔恂

中国人民解放军为保卫祖国安宁与人民幸福、维护国家主权及世界和平发展作出了突出贡献。庆祝中国人民解放军建军九十五周年。

1949年5月杭州解放，那时我在杭州上学，人民解放军处处为人民，真是做到不拿群众一针一线，艰苦朴素、作风正派，为贫困老百姓着想，没有欺压人民的行为。只有在中国共产党领导下才能推翻压在劳动人民头上的三座大山，人民从此翻身当家作主。他们的事迹教育了我。解放不久，我就加入了共产主义青年团。要做有规矩、有纪律、有道德、有价值的人。后来我于1956年加入了中国共产党，从此永远跟党走。

我的儿子杨为公1983年高中毕业后参军，后来组织选拔他去西安空军工程学院学习，所以我也成为革命军人的母亲，我感到很光荣，向革命军人致敬，节日快乐！

“八一”感怀

□沈澍元

军旗，从我记事时起，我就仰望着你，庄严朴素的“八一”，那是你诞生的符号，那是你光荣的胎记，我敬你、爱你，你激荡着我红色的记忆。在北东日寇敌占区，你白天隐蔽在青纱帐，鼓舞子弟兵奋勇杀敌，晚上回村，军民相聚。你紧握在子弟兵手中，飘扬在人群里。我的祖母把脸贴近你，面带笑，眼却泪溢。她在烽火中送走了唯一的独子，把满腔的爱都融入军旅。精心照顾伤病员，他们疼痛的喊叫，深入她心底，不管夏酷日晒，不管夜的漆黑，为寻医，迈着寸脚，跌倒爬起，掉进水坑，几乎命危，遍身伤痕。战士对敌刺刀见红，对你却妈妈、妈妈的呼唤，泪流依偎，那情、那爱，深入骨髓，动人心扉。

军旗，你又是那样厚重，蕴含洪荒之力，多少英雄儿女，在你旗下聚集，抗战、打蒋，抗美援朝、东风基地……我的祖母，你尝尽了离别的滋味，在京留守处又是别离、别离。每周安排每家通一次电话，家属队如长龙，限时只有一分钟的机遇，互相听声音问声好，怎解思念饥渴的万一。队伍中有声声的抽泣，离别之苦，一生的记忆。最后你毅然随军，去了大漠戈壁，军旗是你们的魂，头枕沙棘近三十载，无怨无悔，故去，葬在军旅之乡，和东风烈士同辉。

军旗，你骄傲、自豪地飘着，火一样的艳红，朝霞一样的美丽，浸染着多少烈士的血迹。十八大后，习总书记亲自来到这里。又触我心底。那满怀的深情、那庄严肃穆、手抚花篮、轻整挽联、如摸我亲人肌肤。那排排烈士墓，多少人为两弹一星埋忠骨。我的祖母，你在那一座，从没见过，从没抚摸，遥望西北，泪如雨注，只有年年清明，向西北三鞠躬。前辈们的前仆后继，路上的荆棘，全在无言里，是后辈人心中的碑。

军旗，我看到了，身着军装的习主席，把一面面“八一”军旗交到将领手里，把党和人民的重托，把国家的安全放到了子弟兵的肩上，这是绝对的信赖，又是多么凝重的期许，把改革强军的号角响彻每个营区，一把强军的火焰燃遍神州大地。更暖在我的心里。我看到了在台湾海域，绕全海域实战演习，海、陆、空的威力。军旗上挽起的手臂是不倒的长城，军旗上连着的身躯是铜墙铁壁。飘扬的是和平正义，是人类命运共同体。警告美国佩洛西，台湾是中国的领土，窜访台湾，是火中取栗，新时代中国特色社会主义，必须统一，必须统一。谁要螳臂当车，碎骨自毁。

军旗，永远向你致敬，光荣属于你，永远向太阳。祖国万岁！中国人

民解放军万岁！内心深处的情感，亿万人的心扉。

非凡十年

□沈澍元

一

感谢党的十八大，习总书记高瞻远。统筹全局握大势，党的大业担在肩。系列举措出良策，战胜多少险艰难。强军战略重实战，特色旗帜高高悬。

二

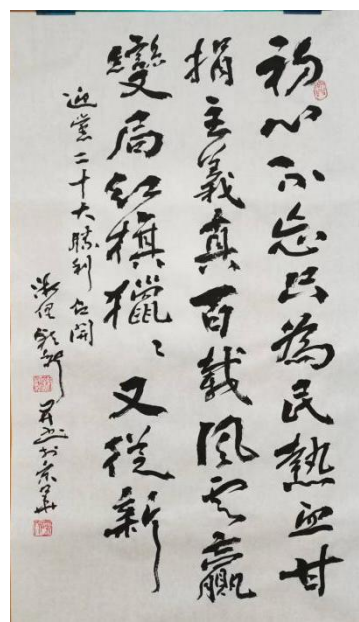
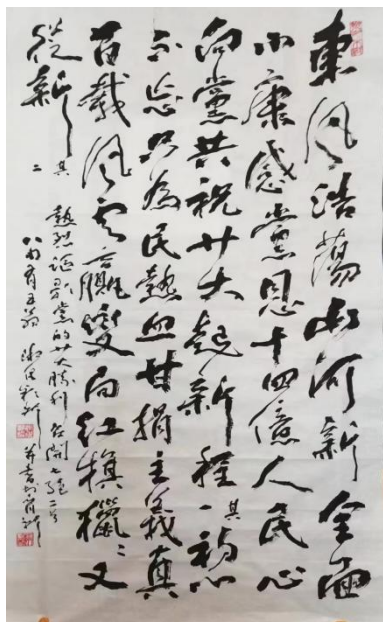
从严治党抓关键，党风建设一路先。抓铁留痕反腐败，自我净化廉握权。熔炉之中锻造党，征程路上世界罕。多少不能变可能，团结凝聚挽狂澜。

三

放眼五湖看四海，高速铁路全球连。连心桥梁跨碧浪，座座连接幸福园。全面脱贫史之冠，共同富裕开新篇。世界二大经济体，敌人惧怕朋友赞。

四

眼望浩瀚看环宇，创新活力宇宙旋。“嫦娥奔月”能探测，“北斗”组网世界连。“羲和”日“天问”烁，首次有我空间站。苍穹茫茫命共同，满腔之爱难用言。



谢颖新老师作品

建军九十五周年颂

□郭鸿志

八一建军始南昌，貔貅武装属于党。朱毛红军会井冈，九十五载历沧桑。
领导工农闹革命，镰刀铁锤党旗扬。古田会议指方向，战斗堡垒建连上。
党指挥枪里程碑，工农红军忠于党。武装割据建苏区，燧火燎原烧愈旺。
遵义会议放光芒，渡大渡河金沙江。长征二万五千里，雪山草地无阻挡。
八年抗战驱倭寇，同仇敌忾打东洋。马列主义中国化，拥戴毛泽东思想。
三大战役传捷报，百万雄师过大江。消灭蒋军八百万，推翻三山写锦章。
浴血奋战廿八载，人民翻身得解放。打败十六国联军，抗美援朝擒虎狼。
两弹一星自研制，震慑纸虎保国防。廿一世纪新时代，高举旗帜怀理想。
当代马克思主义，习总思想武装党。不忘初心铭使命，四个自信坚信仰。
四个意识两维护，铜墙铁壁卫中央。猎狐拍蝇打老虎，铁腕治军纯洁党。
陆海空天互联网，科技强军强国防。独建中国空间站，年底建成创辉煌。
批准十七国参研，霸凌被拒独凄怆。嫦娥四号揽月亮，勘测背面取月壤。
量子卫星墨子号，量子通讯世无双。三艘航母战斗群，捍卫东海南海疆。
永暑美济渚碧礁，神器造岛建机场。南海不沉仁航母，保卫海疆威力强。
两栖战舰零七五，排水四万吨列装。巨驱逐舰零五五，航母卫士保护航。
潜射核弹巨浪四，水下远程核打击。高超音速变轨迹，射程四万四千里。
可携核弹十二枚，极具破坏杀伤力。王炸实现三级跳，雷达难测焉防御。
国宝东风四十一，最大射程三万里。携十核弹变轨迹，分别瞄准诸城市。
东风二六震慑世，十八马赫飞行器。东风十七世震惊，变轨滑翔近太空。
高超音速难觅踪，航母杀手铜克星。隐身战机歼二〇，列装空军换新容。
空中加油轰六N，远程轰炸机巅峰。量子雷达首研成，隐身飞机难隐形。
首创量子计算机，迥异编码二进制。实现十光子纠缠，展十比特超导体。
超美二万四千倍，脉冲高精度控制。北斗卫星盖全球，建成全球覆盖网。
授时融合更智能，大海星辰全导航。火星探测器天问，执行任务绕落巡。
星表取样返大陆，世界纪录首创新。待到建军百年时，现代化军更先进。

金园诗社诗词作品 17 首

水调歌头，中天宝鉴一轮满；木兰花慢，北国金秋万里香

柏士兴《木兰花慢·秋日喜吟》

适阴阳替换，虽尚热、但稍寒。正习习凉风，晶晶白露，蝉喻时迁。无边，水长天远，觉山岚野趣静无言。金桂红枫竞秀，陶潜张翰如仙。嘉年。花好月圆。人与景、共欢妍。更喜吟、瑟瑟秋风又是，换了人间。开颜，媪翁休叹，任美青春不复回还。且赏秋光无限，掘开所乐之泉。

李素琴《木兰花慢·秋日浮思》

又秋容渐好，一番雨、一番寒。看木落疏林，寒蛩韵切，雁阵南迁。池边。数丛寿客，倚东篱曼妙笑无言。弱骨临风似醉，神闲意静如仙。年年。桂子同园。承玉露、共鲜妍。粟满枝、蕙质兰心逸秀，天上人间。欢颜。晚霞夕照，让嫦娥梦寐倍思还。爱这橙黄橘绿，任它沧海清泉。

佟玉兰《木兰花慢·秋日逐韵》

复霜节期至，风驱暑、雨呈寒。看云淡天高，山茫水漱，征雁飞迁。田边。稻香果硕，览金波荡漾笑逐言。足驻斑斓觅玉，徜徉旖旎修仙。更年。菊绽东园。芳溢远、互争妍。最目夺、桂子红枫衬映，冷艳人间。欢颜。莫惜老矣，任夕阳弄影忘回还。安享良秋丽景，胜酌美酒甘泉。

赵立合《木兰花慢·秋日答寄》

且登高送目，山岚渺，水光寒。对百谷丰田，羲阳夕照，物候时迁。江边。记中身影，正风华意气敢狂言。可惜当初斗士，业成今日游仙。经年。再访东园。同赏菊、独喧妍。已尽抛、荣辱穷通胜负，笑看人间。苍颜。我曹老矣，莫感伤浩渺去无还。金瓮浅尝霜蕊，玉壶细品冰泉。

何淑兰《木兰花慢·秋日骋怀》

又天高云淡，风凉爽、树葱茏。看稻浪千层，橙黄橘绿，喜气盈盈。兴隆，碧溪潺湲，庆升平盛世又年丰。赏这秋光丽景，无人笑我多情。长空。雁阵声声。如配曲，似和鸣。望远方，万顷金波映日，海面晶莹。堪惊。夕阳西落，叹暮年不再气如虹。惟望为霞天满，犹能遍地通明。

柏士兴《如梦令·初秋乐》

炎热夏天方去，凉爽秋风初遇。惯看雁南飞，便诵落霞孤鹜。寻趣，寻趣，且约友朋欢聚。

赵立合《水调歌头·中秋寄意》（词林正韵）

醉月仲秋夜，夜半月中天。自当尽兴潇洒，更要惜余年。极目嫦娥遥在，一缕乡愁分外！真个倍堪怜。况正节期里，乐事满人间。欲挥笔，重发志，莫凭栏。无需高韵，今夕快慰是团圆。你我虽均病老，儿女欣都安好，如此便怡然。闭户排家宴，倾盏润心田。

同仁《水调歌头·中秋兰心》（词林正韵）

玉兔跃霄汉，冰魄挂穹天。良宵休自遗憾，人老月依然。滚滚江涛东去，戚戚云鸿南渡，鲜果正甘甜。盈手不堪赠，梦里话当年。几十载，往昔事，万千言。银辉似水，清影舞动宛如仙。丹桂馨香飘逸，黄菊姿容俏丽，秋色满林园。今夕团圆饼，儿女喜承欢。

佟玉兰《水调歌头·中秋心语》

宝月碧空照，清烁洒窗前。披襟把酒休问，明月几多年。行雁声声南徙，江水滔滔东去，时易月无言。莫负桂菊笑，尽赏醉秋颜。暑云散，珠露聚，且凭栏。佳节佳话，情切意笃寓诗间。吾已更年向晚，荣辱功名俱厌，雅趣喜犹然。值此中秋夜，提笔作新篇。

佟玉兰《五律·中秋夜思》

玉兔跃东山，冰轮照九天。
银辉柔似水，清影幻如仙。
丹桂菊香远，果仁饼味甜。
举杯遥拜月，千里盼团圆。

柏士兴《五律·咏秋雨》

溜落响阶石，点敲梧叶声。
绿涛翻浪涌，翠壁积云蒸。
雁断埋天际，鸦寒偎树屏。
水痕印窗牖，耆老喜新晴。

何淑兰《七律·秋歌》

秋回大地天辽阔，硕果连连喜讯多。
金色稻菽千顷浪，蜜汁瓜果满山坡。
花香四溢飘原野，水势十足汇大河。
曲曲秋歌难唱尽，满装赞誉万千箩。

柏士兴《七律·长城感赋》

横贯东西势绝伦，蜿蜒万里净烟尘。
工程奇迹寰球少，铁壁雄姿举世闻。
历史丰碑昭日月，特征文化耀乾坤。
任它魔鬼兴风浪，我固长城守护神。

高澜庆《七绝·崇礼避暑》

北京酷热外出难，崇礼清凉爽自然。
夜里还需盖棉被，山巅尚可阅书篇。

高澜庆《七绝·赞崇礼翠云山景区》

雪场夏天环境优，清新空气胜京秋。
峰峦叠翠连天碧，康乐观光四季游。

张志宏《七绝·赞书友》

年届九旬又一春，书坛黄老正精神。
龙飞凤舞真道逸，英武豪达领路人。

张志宏《七绝·赞诗友》

年过九十第四春，诗坛高老倍精神。
惯将时事入新韵，名列金园第一人。

知识长廊



快走对大脑白质与记忆效果更好

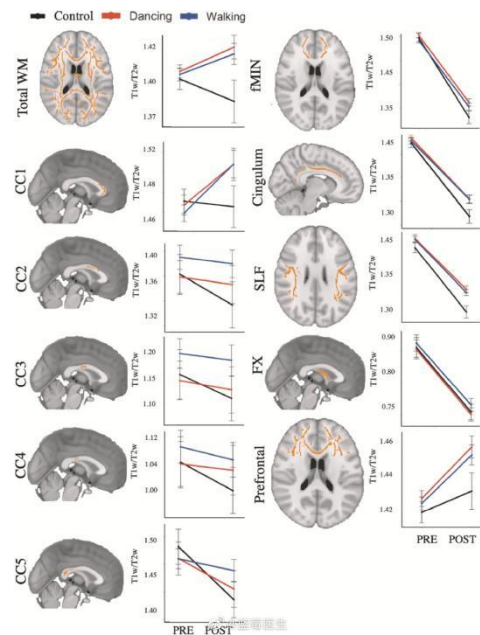
一项随机对照试验发现，与进行相同时间的伸展和平衡运动的人相比，参加 6 个月定期快走的人不仅心血管健康得到改善，而且记忆力和大脑白质也有所改善。如果说大脑中灰质是灯泡，白质是灯泡连接的所有电线。

该研究由 247 名 60 岁以上不活跃但其他方面健康的人组成，他们没有任何神经系统问题的病史，例如中风或痴呆。在研究开始时，我们对心肺健康、处理事情技能和记忆力进行了基线测量，同时进行了 MRI 脑部扫描，以测量白质的健康和功能。

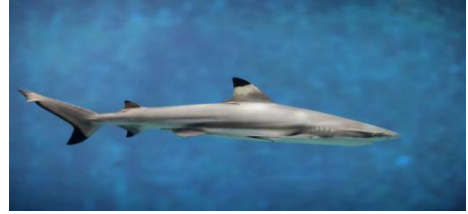
个人被分配到小组中，每周见面 3 次，为期 6 个月，其中一组参加 40 分钟的快走，另一组学习和练习编排的舞蹈，而对照组则参加有监督的伸展和平衡课程。在研究结束时重复进行脑部测试和脑部扫描。

经过 6 个月的定期活动，步行和跳舞组的整体心血管健康状况得到改善。尽管在两组中都观察到了积极的白质变化，但步行组的变化更为明显。核磁共振图像显示，某些大脑区域变得更大，并且被称为组织病变的大脑损伤迹象在缩小。对照组的白质健康状况有所下降。

与记忆力改善相关的白质变化仅见于步行组。目前尚不清楚为什么在舞蹈组中没有看到这些改进，研究人员推测可能是由于运动不是那么剧烈导致。



（摘自新浪微博“蓝莓医生”）



健康餐桌要有鱼，淡水鱼海水鱼怎么选？

民间养生学说：吃四条腿的，不如吃两条腿的，吃两条腿的，不如吃没有腿的。这个没有腿的，指的就是鱼。虽然说四条腿、两条腿分别也有它们独有的营养价值，但没有腿的鱼确实是营养物质丰富的优秀食物。今儿，咱们就拆拆鱼。简单粗暴的划分，鱼类可分淡水鱼、海水鱼。但它们也生活在不同的深度，所以大家也相对熟悉一个类别，叫深海鱼。

水域是会受到一定程度污染的，所以相比较江河湖等淡水区域、浅海区域的鱼，深海鱼生态环境更为天然，普遍认为污染程度更轻。但是重金属污染例外。大型深海鱼类的寿命都比较长，长期摄食含有汞等重金属的小鱼，摄入的重金属不能通过代谢完全排出体外，会在体内累积。像是鲨鱼、黄鳍金枪鱼、旗鱼等等大型肉食鱼类，美国FDA特别提醒孕妇与儿童不要食用。

相比较含有较多盐分的海水，淡水中微生物、寄生虫等会更多，食用淡水鱼也要注重安全问题。用来做生鱼片等生吃料理的鱼类，大多会采用深海鱼，尤其是经过-18度以下的低温冷冻一定时间后，可以杀死可能存在的寄生虫，安全度大幅提升。用淡水鱼类加工的生鱼片，如果养殖水源受到人鱼共患的寄生虫污染，就可以引起疾病。

现在很多鱼类都是人工养殖，生存环境已经大幅改善，很容易跟大西洋鲑鱼搞混的虹鳟鱼，在国内也是规模化淡水养殖。所以，生食淡水鱼，还需谨慎挑选。鱼肉是非常优质的蛋白质来源。鱼肉的肌纤维细小，所以口感更嫩，也更好消化。也因为这样，鱼肉烹饪起来也非常容易，清蒸个十几分钟甚至更短的时间就可以煮熟，难度远远小于纤维更为粗硬的肉类。

口感虽然细嫩，但味道是否甘甜也要看鱼肉的品质。

养殖环境、酶的催化分解、游离脂肪酸的自动氧化分解等因素，会使鱼肉带有特殊腥味。不够新鲜时，在微生物的作用下还会进一步产生带有异味的化合物，影响口感。

温度较低且较为干净的水域，鱼肉更为紧致、甘甜。而水温较高、污染较多的水域，鱼肉较为松散，腥味也更重。

这都直接影响到鱼肉的风味。

鲜活的鱼类

前一阵去青岛出差，生活在青岛的朋友还特别跟我说，同在山东，但烟台的海鲜比青岛的更好吃。

而我在邯郸菜市场帮妈妈买的活鱼，虽然也是现杀现做，却腥气十足。淡水养殖鱼类，特别是土池养殖，水中的蓝藻以及细菌等可以产生土臭素，土臭素就会散发那种土腥味，所以这种鱼就不太好吃。

所以，如果身在内陆地区，鲜活鱼类的品种较少，想要买到好吃的鱼，更要注重考察养殖环境。

那些好吃的鲜活鱼类品种		
清江鱼	黑鱼	鲟鱼
昂刺鱼	鲈鱼	石斑鱼
鲫鱼	桂鱼	圣宝鱼

冰鲜的鱼类

有些冰鲜的鱼，是因为刚刚死亡不久，通过冰鲜的方式来保存，抓紧售卖。

但还有很多冰鲜的鱼类，是因为生活在较为深海的水域，由于气压的改变，在捕捞上来的那一刻就已经死了。

这些冰鲜鱼，在捕获后一直冷藏在 0-4℃ 的环境中，使其保持低温但不结冰，维持最佳口感，但储藏时间很短，只有几天。

那些好吃的冰鲜鱼类品种		
金鲳鱼	大黄花鱼	小黄花鱼
白鲳鱼	带鱼	青花鱼

冷冻的鱼类

可以冰鲜储存的鱼类，往往也可以冷冻。

技术比较高端的冷冻鱼，捕获后直接进入-18℃以下的低温环境中急冻，使鱼肉的中心温度也瞬间降低，定格营养。

有些远洋渔船的冷冻仓温度能低至-40℃。

采用冷冻的方法对鱼进行保存，可使贮藏时间延长，一般能达到 6-12 个月。

急冻的过程可以杀死鱼肉中的寄生虫，然后在经过标准化流程缓慢化冻，维持最佳的口感，使其成为可生食的、冰鲜状态下的刺身。

家庭购买冷冻鱼，想要维持口感，就要掌握更科学的化冻方式了，最好放置在冷藏室缓慢化冻。

这是因为，冷冻过程中，水分会凝结产生冰晶（冷冻速度越快，冰晶越少，所以急冻技术更优），化冻的过程会使细胞部分破损，细胞内的水分和营养物质流出，风味下降，化冻速度越慢，细胞破坏越小。

那些好吃的冷冻鱼类品种		
三文鱼	鳕鱼	龙利鱼
比目鱼	带鱼	秋刀鱼

都说吃鱼健康，鱼含有一类很重要的营养物质，就是多不饱和脂肪酸，尤其是 ω -3系列多不饱和脂肪酸，诸如DHA、EPA。

这些多不饱和脂肪酸，在低温的环境中，也依然不会凝固，能保持较好的流动性。

所以普遍来说，越是深海和生活环境水温比较低的鱼类，多不饱和脂肪酸的含量也越高。

但其实，并不仅仅是深海鱼才富含这样的多不饱和脂肪酸，浅海甚至淡水鱼体内，也一样含有这些脂肪酸。

只是，普遍来说，深海鱼总体脂肪含量高，一般能达到10-20%，而绝大多数浅海或淡水鱼，脂肪含量在1-5%。

当然，事事都有例外。

部分深海鱼营养数据			
名称	蛋白质g	脂肪g	n-3系列多不饱和脂肪酸g
银鳕鱼	13.41	15.3	1.49
金鳕鱼	20.1	11.9	1.19
金枪鱼	29.1	8.2	3.3374
三文鱼	17.2	7.8	1.2558
凤尾鱼(大)	13.2	5.5	0.9625
海鲢	18.8	5.0	0.64
带鱼(切段)	17.6	4.2	0.0126
鲛鱼	21.2	3.1	0.2604
大黄花鱼	17.7	2.5	0.285

*数据来自于《中国食物成分表》第二版。

*美国农业部网站

部分淡水鱼营养数据			
名称	蛋白质g	脂肪g	n-3系列多不饱和脂肪酸g
草鱼	16.6	5.2	0.286
青鱼	20.1	4.2	0.126
鳊鱼	19.9	4.2	0.7308
鲤鱼	17.6	4.1	0.2255
鲢鱼	17.8	3.6	0.2808
鲫鱼	17.1	2.7	0.2106
鳙鱼	15.3	2.2	0.2662
黑鱼	18.5	1.2	0.1836

*数据来自于《中国食物成分表》第二版。

除了脂肪酸的差异，淡水鱼和海水鱼，更大的差别在于矿物质含量。

海水中的矿物质含量比淡水要高很多，相应的海水鱼体内钙、锌、镁、磷等营养物质的含量也普遍高于淡水鱼。

总的来说，深海鱼无论从安全性、味道、营养价值等各个维度评估，都很有优势，值得吃。

当然，只要是好吃的鱼，都推荐经常吃。

中国居民膳食指南推荐，鱼虾贝类这些水产类食物，每天摄入 40-75g，算下来每周 1 斤左右。

由于买鱼往往是整条或整块，分量较大，如果人少，也可以合理安排顿数，每周吃上两次，简单方便。

如果自己不太擅长做鱼，那外出就餐时可以重点选择，趁机补补。

总之，就请好好吃鱼吧！

（摘自新浪微博“注册营养师田雪”）



小幽默

老公：老婆老婆，我刚去买了 15 块钱水果！

老婆：然后呢？

老公：给了老板 100 块，那二货找了我 95，哈哈！

你说他二不二？我当时撒腿就跑啊。

老婆：水果呢？

老公：忘拿了……

学校动态

▲8月28日上午，学校纪委以“四不两直”的方式，对2022年新生秋季开学报到期间学校疫情防控情况开展专项检查。

▲为进一步做好秋季开学返校疫情防控工作，筑牢校园疫情防控阵地，推动各项工作落地见效，近日，校领导分批带队到学校各重点部位检查秋季开学返校疫情防控及迎新准备工作。



▲8月30日上午，新教职工欢迎仪式在教职工活动中心举行，238名新教职工参加欢迎仪式。

▲近期，学校通过线上线下相结合的方式举办雄安校区总体规划方案评选活动。

离退休工作简讯

★6月29日，离退休处组织60余位老同志参加102人员体检。

★7月11日，离退休处顺利通过海淀区消防安全管理达标专项检查，获得第一名的好成绩。

★8月24—26日，离退休处组织80岁寿星以及金婚、钻石婚的老同志参加拍摄“寿星照”、“结婚纪念照”活动。

★8月30日起，老年大学各专业陆续开课。

★9月2日下午，离退休职工党委组织全体离退休支部书记、副书记到北大体育馆乒乓球馆参观雄安新校区总体规划并投票。9月3日全天，组织全体离退休职工观展并投票。



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***以下是离退休职工工作

处九月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

薛振起 谷俊荣 杜若莹 黄新原 关 伟 王玉印 娄晓梅 张启旺
王瑞峰 程 伟 林卫平 王延京 赵丽华 蒙希富 于家林 王新立
郭 峰 冯茂林 潘永泉

关于开展“喜迎二十大，奋进新征程”征文活动的通知

征文主题：喜迎二十大，奋进新征程

时 间：2022 年 9 月 1—30 日

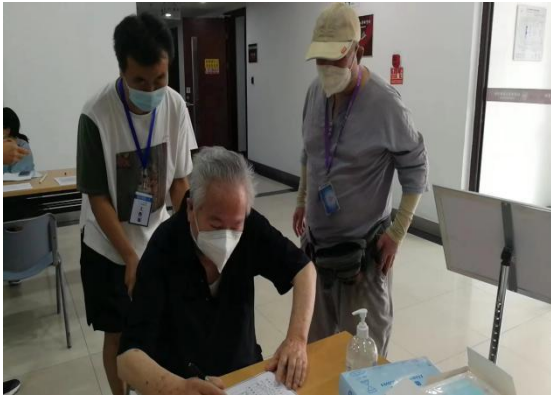
联 系 人：侯佳

联系电话：62332667

征文要求：

- (1) 体裁不限，字数不限，欢迎自配图片；
- (2) 鼓励电子投稿，[发送至 jinseyuandi@ustb.edu.cn](mailto:jinseyuandi@ustb.edu.cn)，邮件主题为“喜迎二十大主题征文”，纸质版请送至离退休职工工作处办公室 101；
- (3) 文末请注明作者姓名、联系方式。

雄安校区总体规划方案评选活动





电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)