

惠园夕阳情

HUIYUANXIYANGQING

2019年第2期

(总五十八号)



对外经济贸易大学离退休人员工作处

校内刊物刊号:2011-2017

校领导新春走访慰问老同志



蒋庆哲书记率队专题调研我校
离退休人员工作



蒋庆哲书记率队专题调研我校
离退休人员工作



蒋庆哲书记率队专题调研
我校离退休人员工作



蒋庆哲书记慰问退休教师王绍熙



文君副书记慰问退休教师王林生



王强副校长慰问退休教师薛荣久



李茂国副书记慰问离退干部高联京

目 录

2019年第2期
(总第58号)

学校要闻

校新闻摘登	3
学校召开2019年离退休人员学校信息通报会	7
蒋庆哲书记“七一”慰问老党员	9
2019年度“中国金融学科终身成就奖”颁奖典礼在我校举行	10

离退休工作

离退休处组织老同志积极开展喜迎新中国成立70周年活动	12
老年大学新学期顺利开学	13
我处组织多项活动为离退休女同胞欢庆“三八”妇女节	14
我处组织老同志春游踏青北京植物园	15
我校2019年离退休人员健康体检工作进展顺利	16

党的建设

离退休处党委召开新学期党委委员工作会议	17
离退休处党委召开新学期基层党支部工作部署会	18
郑建明教授为离退休处党委作专题报告	19
惠新里第一党支部开展丰富多彩的老少共建活动	20
惠新里第三党支部主题党日活动纪实	22
离退休处党委召开庆祝中国共产党成立98周年暨先进党支部 党务工作者优秀共产党员表彰大会	24
对外经济贸易大学离退休人员工作处党委关于表彰先进党组织 优秀党务工作者 优秀共产党员的决定	25
对外经济贸易大学离退休人员工作处党委关于颁发“光荣在党50年” 纪念章的决定	27
光荣在党50年以上的党员名单	28
离退休处党委获评学校先进基层党组织	32
离退休处党委关于调整党支部设置和支部名称的通知	33

关工委工作

关工委召开“读懂中国”活动部署会	34
关工委举办党课活动	35
举办 2019年“杰出校友回母校”首场讲座	36



《惠园夕阳情》 编委会成员

主 任：文 君

副 主 任：徐文兵 沈思言

总 编 辑：徐文兵

责任编辑：郭岩海 李 莹

车洪波 崔宁宁

路 璐

发 行：王 镇

编 辑：对外经济贸易大学
离退休人员工作处

地 址：北京市朝阳区

惠新东街10号

网 址：<http://ltxc.uibe.edu.cn/>

投稿邮箱：uibeltx@163.com

联系电话：64492148

版式设计、封面设计：

恒盛图文设计中心

印刷单位：廊坊大旗纸塑制品厂

发行时间：2019年4月

内部资料 免费交流



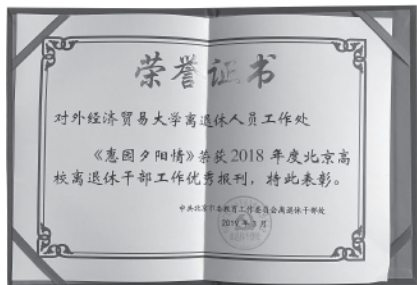
离退休党委荣获获校级先进党组织



离退休党委荣获获校级先进党组织



离退休处荣获2018年度北京高校
离退休干部信息宣传工作先进单位



《惠园夕阳情》荣获2018年度北京高校
离退休干部工作优秀报刊

内部资料 免费交流

老少共话纪念五四运动100周年	38
我校关工委获北京市教育系统关工委8个奖项	40

老有所乐

退休后心态调整有感	41
-----------------	----

“我和我的祖国”主题征文

贾怀勤：红歌伴我七十年	42
杨廷治：没有共产党就没有我的今天	44
张天怀：奋进奋斗70年	45
丛惠明：我和我的祖国	46
石玉川：小水沟到游泳馆	47

“纪念改革开放40年”主题征文

张 生：幸福之路是奋斗出来的	49
胡宗发：学习总书记庆祝改革开放40周年重要讲话体会	50
安玉华：弹指一挥间	52
真联民：不忘初心，牢记使命	52
李雅林：沧海桑田四十年	53
贾文章：中国的发展永不会止步	54
范新荣 刘锦艳：伟大的变革，巨大的成就	55
李锦彦：向改革开放40周年敬礼	55
褚维霞：我们以祖国为骄傲	56
马国芝 ：紧跟党中央扶贫奔小康	57
白建平：四十年有感	57
翟援朝：不可能成为了可能	58
张建华：我的“伊兰特”	58
王文焦：纪念改革开放40年心得体会	59
耿建明：改革开放四十周年展览观后感	59
王志芳：改革开放40年感悟	60

封面：

摄影：路 璐

封底：

作者：郭岩梅

刊物中彩图插页：李 莹 崔宁宁 路璐等

校新闻摘登

我和我的祖国：“读懂中国”活动拉开帷幕。3月6日下午，我校全面开展“读懂中国”活动部署会在行政楼226会议室召开。校党委副书记文君、校“读懂中国”活动领导小组成员、校关委副主任黄震华、离退休工作处党委书记、处长兼关工委秘书长徐文兵、校党委宣传部和校团委负责人出席，各学院分团委书记参加会议。

文君副书记强调，我校开展“读懂中国”活动，重点要抓好以下五点：一是要在组建学生团队上下功夫，确实把那些素质高、责任心强、文笔好的同学选进团队，让他们在这项活动中施展才华，创造佳绩；二是要在选定采访对象上下功夫，选那些有故事、有事迹、肯参与、乐奉献的老同志，对他们进行深入了解，挖掘出他们身上的闪光点；三是要在扩大参与面上下功夫，动员更多的同学参与，有条件的学院可以适当多报一些征文和微视频；四是要在提高质量上下功夫，反复推敲，精雕细刻，把好质量关，优中选优，出精品；五是加强组织领导，关工委、各部门、各院系，要上下联动，通力合作，精心指导，有力保障，遇到问题和困难及时协商解决，为实现预期目标全方位努力。

13位基层党组织书记向学校党委现场述职。2019年3月8日下午，我校在诚信

楼三层国际会议室举行2018年度基层党组织书记抓基层党建述职评议大会。全体校领导、中层干部参加会议。会议由组织部部长黄捷主持。

国际经济贸易学院党委赵鸿韬、国际商学院党委王铁栋、英语学院党委刘金兰、外语学院党委田文泉、信息学院党委高玲、保险学院党委黄薇、国际关系学院党委巩喜云、中国语言文学学院党总支唐兴全、国际经济研究院党总支太平、马克思主义学院直属党支部李海英、WTO研究院直属党支部高媛、继续教育与远程教育学院党总支门明、后勤与基建处党总支李福德共13位书记，围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神、提高基层党组织建设质量情况、强化政治功能和完成重大任务情况、意识形态工作责任制、从严治党主体责任、基层党建工作责任、查找和解决党建评估和巡视整改中发现的问题情况、教育部党组等上级党组织任务完成情况、基层党组织应完成的其他任务、师德建设长效机制贯彻落实情况等内容，依次进行现场述职。

国家发改委社会司、教育部规划司调研我校“双一流”建设。3月8日，国家发改委社会司蔡长华副司长、教育部发展规

划司郭春鸣副司长率队调研我校“双一流”建设项目储备、推进和基本建设项目实施情况。调研组首先考察了我校新教学综合楼（求索楼），对项目进展、中央投资执行情况 and 报告厅、实验室用房、地下空间功能布局等情况进行了实地勘察，对项目质量和投资控制给予肯定。

随后，调研组重点听取了我校学科规划办仇鸿伟主任关于我校事业发展总体情况和“双一流”学科建设情况的报告和经济学部部长、国际经济贸易学院洪俊杰院长关于数字经济实验室建设的必要性、可行性、研究基础及实验室主要硬件建设需求的报告。

与会领导对我校“双一流”建设项目方案表示大力支持，并对相关推进工作提出指导意见。

我校 2018 年招生工作总结表彰暨 2019 年工作部署会召开。

3月14日，对外经济贸易大学2018年招生工作总结表彰会暨2019年招生工作部署会在诚信楼三层国际会议厅召开。蒋庆哲书记，王稼琼校长，文君副书记出席会议。

招生就业处处长徐松总结汇报了我校2018年本科招生工作情况。

王稼琼校长强调，建设双一流高校面临着更加明显的买方市场，全国教育大会、本科教育大会以及第五次学科评估的开展都将重点放在人才培养质量上。因此在选择

权逐步归入考生家长手中的前提下，提高我校专业学科水平及人才培养质量是重中之重。在各高校进行关停并转的专业改革时，我校将继续推进专业结构升级和优化，顺应时代步伐变化，满足社会需求发展，早做预判，未雨绸缪。招生宣传工作的开展需结合我校优势，将招生政策、学校特色等最大程度展现给考生及家长，更需要全校各单位及部门群策群力，献言献策，共同助力2019年生源质量全面提升。

北京市委常委、教工委书记王宁来校调研指导工作。3月12日上午北京市委常委、市委教育工委书记王宁来我校调研指导工作。市委副秘书长郑登文，市委教育工委常务副书记郑吉春，市委教育工委委员、市教委副主任叶茂林，市委教育工委办公室主任刘晓明，学校党委书记蒋庆哲、校长王稼琼陪同调研。王宁一行首先参观了学校校史馆和UIBE中国对外开放展览馆，并召开座谈会。蒋庆哲、王稼琼汇报学校学习贯彻党的十九大精神、落实全国及北京教育大会精神、立德树人和服务北京“四个中心”建设等工作。

王宁充分肯定学校各项事业取得的发展，并提出希望和要求：一是要抓好党的建设，强化院系基层党组织作用，强化思想政治工作，发挥好辅导员作用。二是立足服务国家战略的同时，更好服务北京“四个中心”建设。聚焦北京城市发展战略，为新一轮服

务业扩大开放试点、自由港建设提供科研支撑和智库支持。持续深化学校与市属高校在教学、师资培养等方面的交流合作。三是抓住机遇，开展广泛深入的师生爱党爱国教育。2019年大事多、喜事多，要积极动员好学生主动服务重大活动，做好志愿服务保障。四是进一步加强管理。新时代对高校管理工作提出更高要求，要在教学科研、学生、后勤等各个领域实现精细化、科学化、规范化管理。

我校召开“立德树人”基层教学工作专项调研会。3月22日，我校开展“立德树人”基层教学工作专项调研工作。党委书记蒋庆哲，党委副书记文君和副校长张新民出席会议。

教务处处长蒋先玲对教务处近三年“立德树人”工作进行专题汇报。研究生院院长吴卫星从招生工作、思政工作、精品课程建设、学风教风建设、师德师风建设和学位授予工作等六方面汇报研究生“立德树人”工作。

蒋庆哲书记对教务处和研究生院的工作以及我校在立德树人方面取得的成绩给予充分肯定。他提出两点要求：第一，要积极解决老师们所提出的问题，尽可能为老师们创造更好的工作环境，营造一个愉快的工作氛围。第二，要通过具体的举措，进一步落实教育部精神，深化人才培养的体系建设，把思想政治工作和“人才、课程、教学

和学科”四个体系贯通，营造良好的育人环境，坚持“立德树人”，抓实“三全育人”。

蒋庆哲书记率队专题调研我校离退休人员工作。为进一步加强和改进我校离退休工作，2019年4月4日，学校在老年活动中心召开离退休人员工作专题调研会。校党委书记蒋庆哲，党委副书记文君与10位离退休老同志代表面对面交流，深入调研，征求老同志的意见建议。党委办公室、组织部、宣传部、纪检监察处、学生工作部、人力资源处、教务处、财务处、后勤与基建处、离退休人员工作部等负责人参加此次调研会。本次会议由文君副书记主持。

离退休人员工作部党委书记、处长徐文兵介绍了学校离退休人员概况，基层党组织建设，落实离退休人员各项待遇等离退休工作。

离退休老同志代表就进一步改进加强学校事业发展和离退休工作进行交流研讨，特别是对如何发挥二级党委在学院工作的政治核心作用，完善学校党政联席会制度，加强学校教学督导力度，规范教师教学培训、校区环境和安保管理，老家属区房屋老旧维修等工作提出具体意见。同时，老同志对学校离退休工作，特别是如何发挥好离退休老同志在学校立德树人方面的作用和落实老同志政治待遇和生活待遇以及老年活动中心建设等方面提出了相关建议。会议期间，学校各相关职能部门负责人就老同

志关心的问题，结合相关国家政策和学校实际情况进行详细解释，对老同志们提出的建设性意见和建议，也表示将在充分吸收借鉴的基础上做好下一步工作。

文君副书记表示学校将一如既往地高度重视并做好离退休工作，加强离退休人员工作队伍建设，各职能部门继续改进工作，用心用情、分层分类服务好老同志，全校上下齐心，共同努力做好离退休工作。

蒋庆哲书记讲话强调，全校 1160 名离退休老同志是学校事业的开创者和建设者，是学校发展的宝贵财富，对推动学校事业发展具有重要作用。学校党委高度重视离退休工作，并将离退休工作放在学校发展的重要位置。

校党委召开五次全会。4月25日下午，中共对外经济贸易大学第十二届委员会第五次全体会议于行政 222 会议室召开。会议的主题是全面落实全国教育大会精神，推动“四大工程”建设，写好贸大“奋进之笔”。

蒋庆哲书记介绍了贯彻落实全国教育大会“四大工程”的具体措施，即将出台的《贯彻落实全国教育大会精神“四大工程”的具体措施 40 条》的主要内容。具体来说，学生工作部负责“立德树人工程”，党委教师工作部负责“教师队伍建设工程”，校长办公室负责“综合改革工程”，党委组织部负责“党的建设工程”的具体举措的制定，党委宣传部在此基础上汇总形成四大工程

的具体举措。蒋庆哲书记强调，“措施 40 条”既是贯彻落实全国教育大会的重要举措，也是推动贸大各项事业发展的客观需要，要不折不扣抓好“措施 40 条”落地生根。要进一步提高政治站位，充分认识贯彻落实全国教育大会的精神的重大意义，将落实“四大工程”具体措施 40 条作为全年工作的重点之一。要强化责任分解，细化举措分工，明确责任执行单位和完成时限，确保任务完成。

会议审议并通过了《中共对外经济贸易大学委员会〈贯彻落实全国教育大会精神“四大工程”措施 40 条〉》。会议认为，《中共对外经济贸易大学委员会〈贯彻落实全国教育大会精神“四大工程”措施 40 条〉》是贸大深入落实全国教育大会和全国高校党建工作会议精神的重要部署，是实现第十二次党员代表大会确定的战略目标的关键举措，全校各级党组织、各单位、各部门要认真学习领会，结合实际抓好贯彻落实。

蒋庆哲书记强调，2019 年是中华人民共和国成立 70 周年，是深入贯彻落实全国教育大会精神的开局之年。我们要以深入实施立德树人、教师队伍建设、综合改革、党的建设“四大工程”为抓手，攻坚克难、狠抓落实，写好贸大“奋进之笔”。

对外经济贸易大学青岛国际校区落户青岛西海岸。风从东方来，春到西海岸。4月30日，对外经济贸易大学青岛校园签约

仪式在青岛西海岸隆重举行，双方确定在青岛西海岸新区共建对外经济贸易大学青岛国际校区。这是对外经济贸易大学服务国家对外开放战略、助力开放的青岛经济腾飞的重大举措。

同追梦共奋进：我校开通庆祝建国70周年网站。今年是新中国成立七十周年，七十年间祖国发生了翻天覆地的变化。为响应国家庆祝新中国成立七十周年的号召，对外经济贸易大学即日起开通了“我和我的祖国共同奋进——热烈庆祝新中国成立七十周年”专题网站。网站由党委宣传部统筹设计，通过挖掘报道学校组织的特色鲜明、形式多样的系列活动，营造共庆祖国华诞、共享伟大荣光、共铸复兴伟业的浓厚氛围。

学校召开加强党的政治建设专题民主生活会离退休人员征求意见座谈会。为开好校领导班子、校领导加强党的政治建设专题民主生活会，校党委召开了不同层面人员参

加的座谈会。6月13日上午，学校在老年活动中心召开由老领导、老教授、老干部和老工人代表组成的离退休人员座谈会，听取老同志们对校领导班子和成员有关方面的意见和建议。校党委副书记文君出席座谈会，听取老同志们的意见建议。座谈会由离退休处党委书记、处长徐文兵主持。

座谈会上，老同志们心系学校发展，积极建言献策，围绕学校干部队伍建设、校园精细化管理、青年教师培养、关工委建设、离退休党支部建设、校园文化遗产等方面提出了相关的意见和建议。

座谈会最后，文君副书记感谢老同志们一直以来对学校工作的关心和支持，大家提了许多宝贵的意见和建议，都很中肯，回去后将会同相关部门认真研究，加以改进和提高。希望老同志们继续献计献策，共同推动学校发展。

学校召开2019年离退休人员学校信息通报会

学校党委认真落实离退休人员政治待遇，坚持每年举办离退休人员学校信息通报会。2019年新学期学校工作信息通报会于

3月21日在诚信楼三层国际会议厅如期举行。主管学校离退休工作的校党委副书记文君到会，为老同志们通报学校新学期工作。

离退休处党委书记、处长徐文兵主持会议。

文君副书记首先对2018年学校关工委工作、离退休处工作的开展给予充分肯定，对关工委和离退休处获得的北京市的各项表彰表示祝贺。

文君副书记指出，2019年是政治大年，是中华人民共和国成立70周年。国家要举行欢庆活动，我校也有大学生参与游行庆祝活动，学校也要举行相关庆祝活动，希望老同志们为祖国母亲多多点赞！2019年也是学校的落实党建巡视反馈意见的整改年。学校要不断加强党的建设，提升各项党建工作的水平和质量，坚持立德树人的根本标准，为党的事业培养可靠的接班人。文君副书记结合老同志的关注点，围绕学校工作的九个方面向老同志们进行了介绍：一是以政治建设为统领，加强党对学校工作的领导。深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，加强和改进党对教育事业的领导。从深入学习宣传贯彻党的十九大精神、加强各级领导班子建设，开展纪念新中国成立70周年主题活动等方面展开，真正使政治建设落实到实处。二是坚定不移全面从严治党，不断提升基层党建工作质量，积极配合教育部巡视整改。针对教育部巡视整改，要以问题为导向，真抓实干，从基层党组织建设抓起，着力抓好意识形态工作，加强领导班子和干部队伍建设，找到自身的薄弱点，明确任务、责任到位，

把巡视整改工作真正落实下去。三是进一步做好学校离退休人员工作，大力推进二级关怀。校领导层面落实1+1+3的量化指标，即一年之内参加离退休人员相关活动一次、联系一位老同志、看望慰问三位老同志；大力推进各学院的二级关怀，加强与老同志的联系，进一步增强凝聚力。四是以立德树人为根本任务，提高人才培养质量。老同志是学校宝贵的政治资源，要充分发挥其优势特长，推进学校建设；要继续开展老少支部结对共建，帮助青年学生树立远大理想，报效国家。要构建一体化育人体系，加强和改进思想政治理论课建设，以增强创新能力为核心，全面提升本科人才培养质量。以质量和创新为目标，提升研究生教育水平。继续做好招生和就业创业工作。五是要提升科研创新能力，积极为国建设建言献策。我校设立了习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心，老同志们可以利用学科优势，积极开展这方面的研究。六是提升师德师风建设水平，全面加强教师队伍建设。从加强师德师风建设、完善薪酬激励和培训交流机制等方面展开。七是强化开放协同，推进教育交流合作。从进一步扩大国际交流与合作、继续推进校府、校企合作等方面展开。八是坚持“稳”字当头，全力维护学校的政治安全和校园稳定。从深化校院两级管理体制改革、加强基本建设工作，做好校园安全稳定工作，不断提升后勤服务水平等方面展开。

九是借机新中国成立 70 周年，积极推进校园文化建设。

最后，文君副书记感谢老同志们能够如期参会！希望老同志们保重身体，持续关

注学校事业的发展，不断为学校发展提出宝贵意见。祝愿老同志们身体健康，万事如意！（文 崔宁宁）

蒋庆哲书记“七一”慰问老党员

6 月 28 日，在中国共产党成立 98 周年来临之际，蒋庆哲书记代表学校党委看望“中国对外经济贸易理论与政策”课程创建人、国际经济贸易学院退休教师王绍熙教授，送去学校党委的关怀和祝福。

蒋庆哲书记来到王绍熙教授的家中，亲切询问他的身体和生活状况，并为他送上 90 岁生日祝福。蒋庆哲书记向王绍熙教授介绍了近期学校发展的现状，感谢他为学校发展做出的突出贡献。王绍熙教授对党委的关心深表感谢并表示，自己入党近 70 年来，很荣幸参与和见证了国家、学校的建设和发展。现在虽已退休，但自己仍要坚持学习，关心教育事业和学校的发展，衷心祝愿学校

越办越好。

蒋庆哲书记说，离退休老同志和老党员是学校的宝贵财富，为各个时期学校事业的发展打下了坚实基础，做出了巨大贡献；在“七一”党的生日来临之际，学校党委向全体离退休党员致以诚挚的问候！学校党委高度重视离退休工作，学校各职能部门将密切配合，离退休人员工作处从各个方面做好服务和管理工作的，让老同志老有所养、老有所乐；同时也希望老同志们能够一如既往地关心和支持学校工作，为学校的发展出谋划策，贡献一份力量。

党办、组织部、离退休人员工作处负责人陪同慰问。（文 李姗）

老年人夏季要预防中暑

居室内要通风，保持空气清新。室内经常洒些清水，或用湿拖把拖地，既降温又能调节湿度。使用空调降温时，勿使室内外温差过大，否则易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。夏季宜勤洗澡，保持皮肤清洁。穿衣

宜选择轻、薄的棉纺织品。在出汗过多的情况下，要及时补充机体水分，如喝淡盐水、绿豆水、清茶水等。从而避免因体内体液大量流失而造成的虚脱、休克、中暑等现象。

2019 年度“中国金融学科终身成就奖” 颁奖典礼在我校举行

6月15日，由北京市鸿儒金融教育基金会与对外经济贸易大学共同主办的2019年度“中国金融学科终身成就奖”获奖人邱兆祥教授的颁奖典礼在对外经济贸易大学国际交流大厦会议厅隆重举行。鸿儒金融教育基金会名誉理事长、中国证监会首任主席、中国金融学院首任院长刘鸿儒先生，中国人民银行原副行长、中纪委驻中国银保监会纪检组原组长杜金富先生，中国金融学科终身成就奖评奖委员会主任王广谦教授，鸿儒金融教育基金会理事长崔进才先生，对外经济贸易大学党委书记蒋庆哲教授出席颁奖典礼。清华大学、中国人民大学、北京交通大学、中国社会科学院、南开大学、厦门大学、西南财经大学、暨南大学等50余所院校和科研机构的领导和代表，金融业界代表、新闻媒体、师生代表、校友代表等200余人参加活动。颁奖典礼由对外经济贸易大学副校长丁志杰教授主持。

刘鸿儒理事长在致辞中对邱兆祥教授获奖表示热烈祝贺，对邱兆祥教授坚守教育岗位，扎扎实实教学，认认真真研究的崇高品德表示赞赏。刘鸿儒理事长回顾了我国金

融改革的历程，指出金融学科的建设与金融人才的培养要紧跟金融改革的需要，要培养适应现代世界发生巨变的新形势新条件下的人才，要建设完善现代化的金融学科。

蒋庆哲书记代表对外经济贸易大学全体师生员工对邱兆祥教授荣获“中国金融学科终身成就奖”表示祝贺，对鸿儒金融教育基金会给予对外经济贸易大学的长期关心和支持表示衷心的感谢，对莅临此次盛会的所有嘉宾表示热烈的欢迎。蒋庆哲书记指出，邱兆祥教授取得的巨大成就，是其个人毕生的努力，也是我校在人才培养和学科建设中取得成效的一个重要缩影。希望大家学习邱老师的奉献精神，希望学校涌现出更多像邱兆祥教授这样为中国经济金融事业付出毕生心血的教师。相信在邱兆祥教授事迹的影响下，对外经济贸易大学的金融学科建设和发展将迈上新台阶。

邱兆祥教授在获奖感言中对鸿儒金融教育基金会表示感谢，并真挚朴实地讲述了自己几十年来教书育人，以及对金融理论与实践、银行经营管理、经济金融学科建设的探索以及撰写颇多的学术论著的研究心得。

邱兆祥教授从自己第一次在西南财经大学招收博士生开始，回顾了自己先后在暨南大学、对外经济贸易大学执教、硕博培养以及从事金融理论与实践等多学科教学与科研的工作历程。他坚守教岗，年近八旬依旧在经济和金融学研究的的高地上攀登前行，希望为祖国金融人才的培养和学术建设事业添砖加瓦，尽自己的绵薄之力。邱兆祥教授勤恳踏实的治学精神以及对金融学科的热爱之情溢于言表，真挚动人。

颁奖典礼上，崔进才理事长宣布获奖名单并向大会报告鸿儒金融教育基金会的设立、发展以及本次评奖的情况；王广谦教授宣读邱兆祥教授的颁奖词；刘鸿儒先生、杜金富先生共同为邱兆祥教授颁发了中国金融学科终身成就奖证书和奖牌。

西南财经大学证券期货学院院长冯用富教授、恒泰证券董事长庞介民先生作为邱兆祥教授的学生代表发言，向邱兆祥教授表达了祝贺和敬意。

“中国金融学科终身成就奖”2015年度获得者吴念鲁教授、2014年度获得者赵海宽教授、2013年度获得者曾康霖教授和张亦春教授也亲临颁奖典礼对邱兆祥教授的获奖表示热烈祝贺。

西南财经大学金融学院院长赵静梅教授、中南财经政法大学校友工作与社会合作部聂鑫部长分别宣读了贺信。上海财经大学

金融学院党委书记刘莉亚教授、的中国人民大学财政金融学院赵锡军教授、中国人民银行原行长助理、清华五道口金融学院院长张晓慧教授代表兄弟院校致辞。

下午，金融学科建设与发展论坛同时举行，来自各高校、科研院所和金融界的专家学者及部分师生参加论坛并进行学术交流。

“中国金融学科终身成就奖”由北京市鸿儒金融教育基金会于2010年设立，目的在于表彰优秀金融学科带头人在金融学科建设中作出的突出贡献，推动高校、科研机构开展金融研究和金融教育，促进中国金融学科建设发展，为中国金融改革、创新和发展培养优秀人才。中国金融学科终身成就奖采取集中评审、按年颁奖的方式，每年奖励1-3位在中国金融学科建设方面做出卓越贡献，长期从事金融学科教学与科研工作的优秀学者。迄今已有黄达、王传纶、洪葭管、周骏等22位著名经济金融学家获奖。

此次获奖的邱兆祥教授是我国资深金融学家、金融教育家，在金融研究和教育领域辛勤耕耘50余载，发表论文400余篇，出版著作27部，培养硕士博士百余名，在金融学科建设、金融理论开拓与发展、金融人才培养、推进中国金融业发展等方面做出了卓越贡献。（校新闻网供稿）

离退休处组织老同志积极开展 喜迎新中国成立 70 周年活动

今年，是新中国建国 70 周年。老同志作为共和国建设的参与者、亲历者和见证者，对祖国母亲 70 周年的生日有着无限的期盼和喜悦。为迎接新中国建国 70 周年的到来，抒发老同志们的爱党爱国热情，离退休处组织我校老同志积极开展喜迎新中国建国 70 周年欢庆活动。

老年健身操队参加北京高校老同志健身项目展示活动

5 月 29 日，由中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会主办，北京教育老干部活动中心承办的“喜迎祖国 70 华诞舞动健身乐晚年”——北京高校老同志健身项目展示活动，在首都体育学院大学生体育馆隆重举行。

我校老年健身操队的老同志们，为迎接祖国母亲 70 华诞的到来，精心排练了健身扇子舞《我的祖国》。这次她们代表学校离退休老同志参与了“喜迎祖国 70 华诞舞动健身乐晚年”北京高校老同志健身项目的展示。老同志们伴随着《我的祖国》乐曲声，将一套精心排练的健身扇子舞展示给现

场观众。她们服装整齐，动作连贯，刚柔并进，动作整齐，感情饱满，赢得了全场的热烈掌声。展示了贸大老同志对党对国家的独特情怀和积极健康、乐观向上的精神风貌。

老年舞蹈队参加 2019 年北京老教育工作者文艺演出

6 月 12 日上午，为纪念中国共产党成立 98 周年和新中国成立 70 周年，讴歌在中国共产党领导下，新中国发生的翻天覆地的历史巨变，展现北京教育系统老同志爱党爱国热情以及永远跟党走的政治本色。由中共北京市委教育工作委员会主办，北京教育老干部活动中心、北京老教育工作者总会、中国石油大学（北京）承办的“歌舞庆华诞 共筑中国梦——2019 年北京老教育工作者文艺演出”在中国石油大学（北京）举行。我校老年舞蹈队代表我校全体离退休老同志参加了本次演出，表演新疆民族舞蹈《欢腾的天山》。为了表达对党对国家的感激之情，展示老同志最佳精神风貌，舞蹈队的老同志们不畏辛劳，克服种种困难，进行了精心的排练准备。舞台上伴随着悠扬的新

疆舞曲，14名老同志化身一群美丽的维吾尔族姑娘，在巍峨的天山脚下，沐浴着灿烂的阳光，尽情地舞蹈，纵情地歌唱。感恩党的好政策给人民带来了美好的生活，衷心祝愿伟大祖国繁荣昌盛，各族人民生活更加富强！

老年合唱团参加学校多项快闪、合唱类表演

4月22日和5月30日，我校老年合唱团的老同志们在学校南门广场，参加了两场歌唱祖国的快闪活动。数百名师生齐声唱响《我和我的祖国》，大家挥舞国旗，随音乐歌唱，将这首深情歌唱祖国的歌曲演唱，变成了一场气势磅礴的大合唱。师生们一起在蓝天白云下热烈表白了对亲爱祖国的热爱，共同祝福祖国母亲的70华诞！

5月30日下午，外经贸大学“歌颂新时代 礼赞新中国”庆祝中华人民共和国成立70周年大型主题合唱比赛在学校图书馆报告厅隆重举行。我校老年合唱团联合“惠风”教职工合唱团作为表演嘉宾率先登场，他们用一首高亢激昂的《祖国万岁》点燃了整个现场。

老年交谊舞团参加2019“北化杯”首都高校体育舞蹈邀请赛

5月19日上午，“北化杯”首都高校体育舞蹈邀请赛在北京化工大学昌平校区体育馆举行。我校共12名老同志代表学校参加了集体交谊舞、双人舞等比赛。老同志们伴随着轻盈活泼的音乐声，翩翩起舞，感受美好生活，感受新时代。

老年模特队将参加2019教育部在京老同志文艺汇演

为向新中国成立70周年献礼，教育部将于9月份举办在京老同志文艺汇演。我校老年模特队的25名老同志将代表我校参加此次汇演。现在，他们不辞辛苦每周刻苦训练，精益求精，争取以最饱满的热情，最佳的精神状态，最整齐的动作，向祖国母亲献礼！

除了以上活动，离退休处还将在今年国庆节前夕，举办“庆祝中华人民共和国成立70周年老同志书法绘画摄影展和欢庆文艺节目展演”等活动，届时欢迎广大老同志们积极参与。

老年大学新学期顺利开学

三月——春暖花开，万象更新，外经贸大学老年大学新学期开学啦！

新学期，老年大学和协会的各项工 作都井然有序的开展。其中英语班和绘画班迎

来了新的授课老师，钢琴班增加了一部练习琴，其他部分教室也进行了细节修整，离退休处竭尽所能为老同志们提供更好的学习体验和学习环境。开学第一堂课，处领导和相关工作人员一如既往来到各班级，向老年学员们和任课老师表达了新学期的问候，祝大家学习快乐，身体健康！

2019年是新中国建国70周年的华诞，

老同志们心系祖国，在上课之余，更是积极排练和准备向祖国母亲生日献礼的节目及作品。

离退休处将在校党委的领导下，按照上级的要求和工作部署，认真做好各项离退休服务管理工作，组织开展好各项活动，为祖国母亲添光增彩。
(文 路璐)

我处组织多项活动为离退休女同胞欢庆“三八”妇女节

北京的三月，万物复苏，到处洋溢着春天的气息。为庆祝“三八”妇女节的到来，进一步丰富老同志的精神文化生活，离退休处为女同胞们组织了多项欢庆活动。

3月7日上午，为陶冶情操，激发退休女同胞热爱生活，追求美好的情怀，在离退休处的大力支持下，老年手工协会牵头举办了一场以“花样女人，恬淡生活”为主题的插花茶艺活动。

这次活动特意邀请了专业的日式插花老师现场授课指导。老师深入浅出的讲解花卉的品种及不同的插花知识，介绍了插花手法、花卉色彩搭配等基本技巧，并现场展示了精湛的插花技艺。女同胞们认真的聆听，

细心的琢磨，认真的向老师学习。在大家的巧手操作下，创造出了一份份别出心裁的插花作品。

插花结束后，倪艳云老师现场进行了茶艺展示，并将沏泡好的茶献给了在场的高龄女老师，借此表达节日的祝福！

最后，特邀而前来参加活动的老年模特协会的老师，进行了模特走秀表演。她们身着艳丽的旗袍，和着优美的音乐，手持手工协会的手绘团扇作品以及插花作品，款款而行的曼妙身姿得到了大家的赞叹！

此次活动虽然时间短暂，但激发了大家继续学习插花艺术的浓厚兴趣，同时也提高了退休女同胞崇尚美丽、热爱生活和团结

协作的精神，增进了大家的感情，更展示了女同胞热爱文化，崇尚艺术的精神风貌！

3月8日上午，我处组织离退休女同志前往中国园林博物馆参观游览，以此向女同胞们致以节日的问候。

中国园林博物馆，被誉为“有生命”的博物馆，位于北京市永定河畔鹰山脚下，以“中国园林——我们的理想家园”为建馆理念，是世界上唯一一座以园林为专题并全面展示中国和世界园林的国家级博物馆。

进入展馆大厅后，女同志们自由参观游览，依次参观了大厅、苏州畅厅、岭南余

荫山房、扬州片石山房等各个布景展厅。大家悠然漫步，既观看了文物图片，又观赏了园林景观。一边谈笑风生，彼此问候，一边驻足观赏，拍照留影，满面的喜悦展现出她们对活动的热情与兴致。

置身于馆中，大家深切感受到中国园林悠久的历史、灿烂的文化与多元的功能、辉煌的成就以及园林对人类美好生活的深刻影响。时值两会期间，老同志们更是衷心祝愿，在实现中国梦、建设美丽中国的征程中，我国的园林绿化建设事业更加灿烂辉煌！
(文 路璐)

我处组织老同志春游踏青北京植物园

春回大地，万象更新。为丰富我校离退休教职工的精神文化生活，让老同志们感受春天，交流感情，5月10日，离退休处组织近150名老同志到北京植物园春游踏青。

老同志们漫步在植物园，郁金香、丁香等各种花卉和植物郁郁葱葱竞相开放，让大家目不暇接。有的在花的海洋中频频按动快门摄影留念，有的边走边聊叙说家常，尽情享受明媚的春光和老同志们欢聚的幸福，心情显得格外愉快。一路上大家欢声笑语，在鸟语花香中感受祖国的发展变化，畅谈新

中国成立70年来发生的巨大变化，感慨祖国取得的可喜成绩。

春游活动既让大家饱览了美景，又给难得见面的老同志们提供了一个相互交流的机会，丰富了离退休老同志们们的精神生活，放松了心情，加深了彼此间的感情沟通和交流。

春游结束时，老同志感慨地说：“春游活动真好，既踏青赏春、又愉悦身心；既观花赏景，又老友相逢，真是难得的快乐与惬意。”
(文 路璐)

我校 2019 年离退休人员健康体检 工作进展顺利

离退休老同志健康体检工作是落实好老同志生活待遇的重要工作之一，学校关心老同志们的身体健康，非常重视离退休人员健康体检工作的部署与开展。4月8日至30日，为期17天近700名老同志在中日友好医院健康体检顺利结束。此外，截止6月30日之前，近200名登记在爱康国宾体检中心进行体检的老同志们也在陆续进行中。老同志们对今年健康体检工作普遍感到满意，对离退休人员体检工作的不断改进，体检中心的选择，体检工作的组织，医护人员的专业水平和服务态度都给予了较高评价。

多部门沟通调研不断改进体检工作。为了提高离退休老同志健康体检的品质和体验，后勤处、校医院、离退休处多次召开联合会，认真听取老同志提出的意见建议，在总结前几年体检工作经验的基础上，多次开展调研，最终决定2019年健康体检，离退休老同志可以选择中日友好医院，也可以选择环境更好、体检地点更多的爱康国宾体检机构进行。体检时间也较之前更加灵活，从原先的集中一周时间延长至3个月，老同志们选择的自由度更高。

离退休处认真部署体检工作。离退休

处通过电话、手机短信、离退休人员工作处网页及校园网公告等多种途径提前将体检的时间、安排以及有关说明和提示等信息通知到每一位老同志。同时安排专人做好老同志体检时间的确认和登记工作，做好与中日友好医院及爱康国宾体检机构的对接工作。对离学校较远年老体弱行动不便的老同志，在通过电话确认参与体检时间后及时将体检确认单寄到老同志家中。因登记中日友好医院体检的老同志数量较多，离退休处全体工作人员轮流排班到中日友好医院体检中心值班，配合中日友好医院体检中心做好体检人员的组织管理工作，帮助和引导老同志体检顺利进行。与此同时，工作人员还择时前往爱康国宾体检中心，了解爱康国宾体检中心的各项情况及老同志的体检感受，收集意见建议。

用心做好老同志体检后续服务。体检中心根据每天体检情况中的需要特别注意的病情，及时转告离退休处，离退休处及时转告老同志本人或家人。此外，离退休处将同往年一样，定期分批到中日体检中心取回体检报告，逐一发放到老同志手中，对有特殊情况或特殊需求的老同志，负责邮寄到

家。对因特殊原因，不能参加离退休人员集中体检的老同志，协调体检中心安排其他体检时间。对于在爱康国宾体检的老同志，做好与其工作人员的沟通，确保体检报告顺利邮寄到老同志手中。

2019年离退休人员体检工作的顺利进行，得益于各个部门的相互配合，也得益于每位老同志们的支持与理解。在此，衷心感谢学校各部门对离退休工作的关心和支持，对老同志的关爱与帮助！（文 崔宁宁）

离退休处党委召开新学期党委委员工作会议

2019年3月20日上午，离退休处党委在老年活动中心召开新学期委员工作会议，处党委委员徐文兵、郭岩海、黄震华、朱忠田、蔡少英参加会议。

会议听取了徐文兵书记传达学校组织部下发的《关于召开2018年度基层党组织组织生活会和开展民主评议党员的通知》的精神。会议结合通知要求，同意向各基层党支部下发《离退休党员评定基本标准》、民主评议测评表及汇总表，决定在3月28日之前完成各基层党支部民主评议党员工作。

会议听取徐文兵书记关于《2019年离

退休人员工作重点》《离退休处党委2019年工作计划》（讨论稿）的说明。委员们认真审议讨论，并结合实际提出修改意见和建议，最终形成最终版，同意下发各基层党支部。

徐文兵书记向与会委员通报教育部在京直属高校、有关直属单位离退休工作通气会及北京市教委召开的老干部工作会议相关精神。

会上，处党委委员还就基层党支部换届选举工作的开展及望京一支部、汇新楼支部的拆分工作进行了探讨。（文 崔宁宁）

老年人夏季要健脾除湿

夏天湿热，老人容易脾虚，因此最好尽量少食过于寒凉的食物，否则会令脾胃受伤，助长“内湿”，不利于健康。建议每周

吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥等。这样可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等症状。

离退休处党委召开新学期基层 党支部工作部署会

2019年3月21日上午，离退休处党委在老年活动中心二层会议室召开新学期党支部换届工作部署会，各基层党支部书记参加会议，离退休处党委书记、处长徐文兵同志主持会议。

通报教育部及教工委老干部工作会议的相关精神。徐文兵书记首先向与会支部书记通报了教育部召开的在京直属高校、有关直属单位离退休工作通气会的相关精神。认真学习了教育部党组成员、副部长郑富芝和中组部老干部局副巡视员赵胜利同志的讲话内容。郑富芝副部长强调2019年离退休干部党建工作要以政治建设为统领、以发挥作用为导向、以改革创新为动力，在工作中重点把握四个关系：一是把握好站位高和定位准的关系。在提高政治站位的同时，找准工作的结合点、切入点；二是把握眼界宽和落地实的关系。吸收借鉴兄弟同行的好经验好做法，符合实际，注重实效；三是把握好有地位和有作为的关系。离退休干部党建工作地位越来越高，老党员要积极发挥作用；四是把握好老传统和新手段的关系。要把党的光荣传统和有效的党建方法结合起来，推动信息化与离退休干部党建工作深度融合。

赵胜利副巡视员指出，扎实做好新时代老干部工作要把握一个根本遵循，就是要深入领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述；要下力破解离退休干部党建工作中的实际问题，全面加强离退休干部党的建设；要推动老干部工作提质升级和模式优化，加强信息化、规范化、精准化建设；求真务实，狠抓落实的工作作风，体现时代性、突出针对性、增强有效性。

会上，徐文兵书记还通报了北京市教工委制定的《2019年教育系统离退休干部工作任务分解》，重点介绍了教工委2019年相关重要工作和活动安排。

通报2019年离退休处党委工作计划和行政工作要点。徐文兵书记代表离退休处党委通报《2019年离退休处党委工作计划》和《2019年离退休工作重点》。2019年我校离退休工作总体思路是以继续深入学习贯彻党的十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想为主线，进一步贯彻落实中央3号文件精神和市教工委《关于加强和改进北京高校离退休干部工作的实施意见》，不断提高政治站位，不断加强“两项建设”，不断推进离退休人员的“两项待遇”。主要

有以下六个方面内容：一是突出政治要求和政治纪律，加强离退休干部思想政治引领。加强离退休人员思想政治建设，定期召开理论中心组学习、加强学习型党支部建设、加强离退休人员思想宣传工作及做好离退休人员思想动态舆情分析。二是加强党组织建设，建设一支具有凝聚力、吸引力、战斗力的党组织。做好处党委和支部换届选举工作、加强党员教育管理、加强支部领导班子建设、做好服务型党组织建设、开展“不忘初心 牢记使命”主题党日活动、做好老少支部共建活动。三是扎实落实我校《加强和改进离退休工作的实施意见》。继续配合学校及时落实党和国家对离退休人员的各项待遇和相关政策，发挥离退休工作领导小组统筹协调的作用，关注大病和困难群体，扩大走访慰问面，大力推进“二级关怀”，配合学校、协调各有关部门，努力为老同志办实事、办好事、解难事。四、继续深入贯彻落实高校思想政治工作会议精神，发挥离退休人员独特优势。继续做好关心下一代工作，推进二级关工委的建设；继续加强老少支部结对共建；继续支持老同志开展科研立

项活动。五、继续加强阵地建设，推进文化养老。继续加强活动中心软硬件建设；继续办好老年大学；继续加强老年协会建设；继续开展好庆祝“三八”节、春游、秋游、趣味运动会等常规文体活动。六是庆祝新中国成立70周年开展系列活动。召开“先进党支部、优秀共产党员、优秀党务工作者”评选表彰大会；组织大型主题党日活动；开展《我与祖国同行》老同志征文；印刷出版优秀书法绘画作品；举办2019年度“阳光心态好生活”重阳敬老系列活动等。

布置2018年度基层党支部民主评议工作。会上，离退休处党委向各基层党支部公布《离退休党员评定基本标准》和发放民主评议工作相关表格。徐书记介绍开展此项工作的具体要求并强调，各基层党支部要按照“两学一做”学习教育常态化制度化要求，结合《基本标准》，认真做好本支部民主评议党员工作。支部班子要充分发挥核心领导作用，做好宣传和发动工作，稳妥开展好党员民主评议工作。此外，还对“先进党支部、优秀共产党员、优秀党务工作者”的评选活动及主题党日活动申报进行了详细说明。（文 崔宁宁）

郑建明教授为离退休处党委作专题报告

4月26日，离退休处党委召开理论中心组扩大会暨国际形势报告会，邀请中国

WTO研究院特约研究员、我校商学院博士生导师郑建明教授作题为“中美贸易摩擦与

全球价值链重构”专题报告。近 80 名离退休老同志听取报告，离退休处党委书记、处长徐文兵主持会议。

郑建明教授分别从中美贸易摩擦溯源、中美贸易摩擦与全球秩序重组、全球价值链重构、中国在全球价值链中的地位、中美贸易摩擦对中国价值链环境的影响及中美贸易摩擦的应对等六个方面，以时间轴的记录方式，通过一个个新闻事件详细串联出中美贸易摩擦的开始与爆发、缓和与升级、再升级到缓解，看似云淡风轻，实则暗流涌动的贸易角逐。通过横纵联系思考方式，梳理

了中美贸易摩擦的逻辑关系，阐述了全球秩序在地缘政治、产业布局、金融角力等方面发生的形势变化，由此分析全球价值链重构的具体表现。以论述大格局变化为背景，从中国视角，客观地分析中国在全球价值链中的地位及面对贸易角逐的应对策略。

郑教授近两个小时的报告，逻辑清晰、数据详实、分析透彻，让离退休老同志以更高的格局，更宽的视野，更客观理性的高度认识中美贸易关系。老同志们对郑教授的精彩报告纷纷给予好评。（文 崔宁宁）

惠新里第一党支部开展丰富多彩的 老少共建活动

2019 年 5 月 12 日下午，惠新里第一党支部与国际关系学院本科生、研究生党支部在宁远楼教室举办“学习习近平总书记在纪念五四运动一百周年大会上重要讲话”座谈会，老少党员及入党积极分子共计 30 多人参加活动。

国际关系学院本科生支部书记闫奕超、本科团支部书记刘梦鸽、研究生入党积极分子谷红阳、研究生支部委员徐家琛等同学分别发言。他们说，习近平总书记发表的纪念

五四运动一百周年重要讲话，明确提出发扬五四精神对新时代青年的要求，为做好新时代青年工作指明了前进方向。同学们一致认为，当代青年要铭记五四历史，认真学习和弘扬伟大的五四精神，深刻体会把握“爱国、奋斗和青年”之间的关系，不忘初心、继往开来，以革命前辈为榜样，把青春梦和中国梦结合起来，为实现中华民族伟大复兴而奋斗！

老党员姜金英教授从五四运动的现实

意义出发说，新时代青年要以五四精神锤炼自己。旧中国四分五裂，人民饱受内外压迫和屈辱，中国共产党用了近30年的时间拯救了中华民族，这是前所未有的成就。她希望当代青年要珍惜韶华，刻苦读书，脚踏实地的认真学好知识，特别是对习总书记提出的“一带一路”“人类命运共同体”等大国外交思想，弘扬爱国主义和舍身取义的五四精神，做有理想、有抱负、有广博知识的新一代外交人才。

王桂林书记发言强调“以史为鉴”的意义。他回顾了五四运动前五十年中发生的“太平天国”和“义和团”两次农民运动以及“洋务运动”、“戊戌变法”的历史，历时50年轰轰烈烈的农民运动和维新图变斗争都失败了。但是，五四运动爆发后的30年，我党就领导人民夺取了新民主主义革命的胜利。这两段历史产生两种不同结果，正如习总书记在讲话中说的，“有了中国共产党领导，有了中国人民和中华民族的伟大觉醒，中国人民和中华民族追求真理、追求进步的潮流从此就是任何人都阻挡不了的”。五四运动的内涵博大精深，爱国主义是核心要义，弘扬五四精神，实现中华民族伟大复兴是全国人民的共同理想。他勉励同学们牢记习总书记对广大青年提出的六点要求，奋发学习、脚踏实地，以“两弹一星”元勋钱学森、郭永怀为榜样，胸怀科学报国的志向，在为中华民族伟大复兴的中国梦的奋斗

中实现自己的青春梦想！

5月18日，惠新里第一党支部与国际关系学院本科生、研究生党支部党员前往北京市平谷区红谷党员教育基地（下称“红谷”），举办“学习‘红谷’精神、加强党性教育”的主题党日活动。老少党员共计21人参加活动。

“红谷”党员教育基地是著名的冀东抗日根据地，位于平谷区山东庄镇桃棚村。在建党90周年时，这里恢复了平谷第一个党支部“桃棚支部”旧址，恢复了中共平（谷）、密（云）、兴（隆）联合县委（后为平谷、三河、蓟县）县政府机关旧址，包括冀东西部地分委、公安科等机关旧址。当年，党在这里领导抗日军民进行了艰苦卓绝的抗日战争，形成伟大的“红谷”精神。

乘车途中，大家精神饱满，一路唱着红歌，气氛高涨。来到平谷第一个党支部诞生旧址——红崖洞参观时，听取了讲解员关于平谷第一个党支部在狭小的崖洞内诞生的经过和组织村民开展抗斗争的故事。来到英烈纪念园，大家怀着崇敬的心情瞻仰了烈士墓碑和人民英雄纪念碑，面对长眠于地下的433位英烈，全体人员深深地三鞠躬，向革命先烈表示崇高的敬意和缅怀。来到冀东西部地分委旧址和联合县委旧址参观，大量的史料展览生动介绍了当年地委、县委在这里领导人民抗斗争的历史，先烈们为革命事业英勇献身的事迹使大家受到一次刻

骨铭心的党性教育。参观过程中，老少党员面对鲜红党旗，举起右拳，向党再次宣誓入党誓词。

王桂林书记说，新中国是革命前辈用鲜血和生命为代价打下来的，我们新老一代

代人，要时常缅怀革命先烈，继承先辈革命意志，牢记历史、珍惜和平、为中华民族的伟大复兴，不忘初心、砥砺前行。

(惠新里第党一支部供稿)

惠新里第三党支部主题党日活动纪实



今是中华人民共和国成立 70 周年。为了让党员不忘初心，牢记使命。2019 年 5 月 23 日，惠新里退休三支部组织支部党员与商学院学生党员及积极分子共 16 人，赴房山区党史情景教育基地参观，接受了一次生动形象的党史教育。

走进教育基地展区，“不忘初心，牢记使命”八个大字迎面展现。展览选择了八个承载革命传统、英雄史诗和精神伟力的红色地标，通过情景复原的方式，展示发生在当时当地波澜壮阔的历史画卷。大家陆续走

进了一大会址、南昌起义指挥部、龙江书院、遵义会议会址、延安枣园窑洞、西柏坡会址等 8 处红色历史地标，通过 3D 影像、照片、绘画、按比例复原的模拟实景，形象地体悟了这些重大历史节点的内涵，使大家在有限的时间和空间中对党史的全貌和重大事件有了基本了解。在十九大专题展厅中，不仅总结了十八大以来党和国家事业所取得的历史性成就，还对十九大精神内涵进行了深度解读。通过参观，加深了大家对十九大精



神的理解和认识。

参观完红色历史地标，大家又走进房山地区荣誉展示区。“红色基因”“时代使命”“党建引领”三个板块，结合房山地区典型人物、典型事件、十八大以来区域建设、党建创新及廉政建设成果、贯彻学习十九大精神等方面，打造出了一个展示和活动相结合的互动空间。跟随讲解员一个多小时的参观，大家感受直观，如临其境，印象深刻，意犹未尽。

不忘初心，方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力。老党员们纷纷表示，到这里参观，又一次重温了中国共产党艰苦卓绝的革命历程，重温了胸怀理想、艰苦奋斗、不怕牺牲、无私奉献人民、无私奉献民族的崇高精神，使我们心中再次燃起理想、奋斗和自强之火。今年是中华人民共和国成立70年。在中国共产党的领导下，经过全国人民的苦干实干，伟大的祖

国今非昔比。但要建成现代化的社会主义强国，还需要付出更加艰苦的努力。要不忘初心，坚定信念，发扬优良传统，继续艰苦奋斗，无私奉献。学生党员和积极分子也纷纷表达了自己的感受。大家说，这是一次非常有意义的活动。从十九大到二十大，是实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期。我们既要全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标，又要乘势而上，开启全面建设社会主义现代化国家的新征程，向着第二个百年奋斗目标进军。从全面建成小康社会到基本实现现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，是新时代中国特色社会主义发展的战略安排。我们要努力学习，掌握好建设祖国的专业知识，以坚忍不拔、锲而不舍的精神，奋力谱写社会主义现代化新征程的壮丽篇章！

重温历史，不忘初心，牢记使命，再创欣兴。这是一次难忘的老少共建主题党日活动。

(惠新里退休三支部供稿)

用粥来替代米饭

一些非常注重养生的老年人，平时吃大米饭的频率会越来越少，在年轻的时候吃大米饭对人的身体的确有一定的好处，米饭含有的热量是最高的，能够有效的增强人体的饱腹感。但是现如今人们的生活条件已不断的好转，有很多人开始不爱吃大米饭了。老年人其实少吃大米饭，不仅没有坏处，反而有好处。如果平时感觉饿的话，可以用粥来代替米饭。粥是一种养胃的食物，能够增强饱腹感，同时也可以达到养胃的功效。

离退休处党委召开庆祝中国共产党成立 98 周年暨先进党支部党务工作者优秀共产党员表彰大会

7月1日上午，“喜迎新中国建国70周年、庆祝中国共产党成立98周年暨离退休处党委先进党支部、优秀党务工作者和优秀共产党员表彰大会”在国际交流大厦二层国际会议厅隆重召开。校党委副书记文君、党委组织部副部长张志群出席会议，全体离退休处党委委员、180余名离退休党员代表参加了会议。会议由离退休处党委书记、处长徐文兵主持。

大会在嘹亮的国歌声中开始。张志群同志首先代表学校宣读《关于表彰离退休人员先进党组织、优秀党务工作者和优秀共产党员的决定》；徐文兵同志代表离退休处党委宣读《关于颁发“光荣在党50年”纪念章的决定》。受表彰的校级和处级先进党支部、优秀党务工作者和优秀共产党员先后上台，文君副书记、张志群副部长、离退休处党委委员向获奖支部和党员颁发了荣誉证书。“光荣在党50年”老党员分在党70年及以上、60—69年、50—59年三组先后走上主席台，领取了金光灿灿的纪念章。当光荣在党70年及以上老党员走上主席台时，全场报以热烈的掌声向他们表示祝贺！文君副书记、张志群副部长向他们颁发纪念

章并献花。

先进党支部代表天通苑支部书记董中颖同志、优秀共产党员代表秦宣仁同志、光荣在党50年老党员代表高联京同志先后走上发言席，分别从支部建设的做法和经验、发挥党员先锋模范作用、老党员对党和人民的忠诚等方面做了交流发言，表示要以这次表彰为新的起点，不忘初心、牢记使命，在逐梦的道路上砥砺前行。

会上举行了“离退休处党委支部之家”揭牌仪式，文君副书记、张志群副部长共同为“支部之家”揭牌。

文君副书记代表学校党委作总结讲话。她说，今天是7月1日，是党的98岁生日，我们在这里召开庆祝和表彰大会，具有十分重要的意义。她向全体离退休党员致以七一问候，向受到表彰的集体和个人表示祝贺，向光荣在党50年以上的老党员们表示祝贺之意和学习之心。她高度评价了离退休老同志在学校和谐稳定和事业发展中发挥的重要作用，充分肯定了离退休处党委近几年取得的各项成绩，热情赞扬了获奖集体和个人不忘初心、离岗不离党的爱党情怀和甘于奉献、退休不褪色的精神风貌，号召全体离退

休党员继续为党的事业、为学校发展贡献智慧和力量。

为喜迎新中国成立 70 周年，庆祝建党 98 周年，离退休处老年合唱团的老同志们精心准备了“党啊，亲爱的妈妈”“我和我

的祖国”两首歌曲。当唱到“我和我的祖国”这首歌时，大家一起合唱，嘹亮的歌声在会场回荡，表达了老同志、老党员们对党的忠诚、对国家的热爱、对祖国的祝福！

大会在庄严的《国际歌》中结束。

对外经济贸易大学离退休人员工作处党委 关于表彰先进党组织 优秀党务工作者 优秀共产党员的决定

在深入学习贯彻十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，切实贯彻落实中央 3 号文件精神和市教委《关于加强和改进北京高校离退休干部工作的实施意见》，努力建设学习型、服务型、创新型党支部和构建和谐社会、和谐校园的进程中，离退休处党委各基层党支部和广大共产党员积极参与其中，努力开展党支部建设，创新支部建设模式，离退休党员发挥先锋模范作用，取得了可喜成绩，涌现出一批先进集体和先进个人。

为树立典型，表彰先进，弘扬正气，不断加强党组织和党员队伍思想政治建设，更好发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，经党支部申报，离退休处党委讨

论推荐，并上报党委组织部批准，决定授予惠新里第一党支部、惠新里第二党支部、天通苑党支部等三个基层党支部校级“2017—2019 年度先进党组织”荣誉称号；授予秦宣仁等十位同志校级“2017—2019 年度优秀共产党员”荣誉称号；授予田耕等五位同志校级“2017—2019 年度优秀党务工作者”荣誉称号。

经离退休处党委讨论批准，决定授予望京第一党支部、台基厂党支部、芍药居党支部等三个基层党支部离退休处党委“2017—2019 年度先进党组织”荣誉称号；授予程葆珍等十四位同志离退休处党委“2017—2019 年度优秀共产党员”荣誉称号；授予吴金芳等六位同志离退休处党委

“2017—2019 年度优秀党务工作者”荣誉称号。

希望受到表彰的支部和个人珍惜荣誉，为党的事业做出新的成绩。希望各支部和广大共产党员向受到表彰的支部和个人学习，取长补短，加强党的组织和自身建设，为党

的事业贡献更多的正能量！

附件：表彰名单

对外经济贸易大学
离退休人员工作处党委
2019 年 7 月 1 日

校级表彰名单

先进党组织：（3 个）

1. 惠新里第一党支部
2. 惠新里第二党支部
3. 天通苑党支部

优秀共产党员：（10 名）

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 惠新里第一党支部 | 刘星华 |
| 2. 惠新里第二党支部 | 车洪波 |
| 3. 惠新里第四党支部 | 刘桂兰 |
| 4. 芍药居党支部 | 秦宣仁 |
| 5. 和平里党支部 | 陈俊 |
| 6. 麦子店党支部 | 金凤琴 |

- | | |
|-------------|-----|
| 7. 西三旗党支部 | 张艳新 |
| 8. 小石桥党支部 | 胡斌华 |
| 9. 二里沟党支部 | 陈淑美 |
| 10. 望京第一党支部 | 范新荣 |

优秀党务工作者：（5 名）

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 惠新里第五党支部 | 李玲玲 |
| 2. 台基厂党支部 | 郭莉英 |
| 3. 天通苑党支部 | 董中颖 |
| 4. 望京第一党支部 | 田耕 |
| 5. 望京第二党支部 | 任英肖 |

处党委级表彰名单

先进党组织：（3 个）

1. 望京第一党支部
2. 台基厂党支部
3. 芍药居党支部

优秀共产党员：（14 名）

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 惠新里第一党支部 | 程葆珍 |
| 2. 惠新里第二党支部 | 马宗贤 |
| 3. 惠新里第三党支部 | 李慧兰 |
| 4. 惠新里第四党支部 | 赵瑞祥 |
| 5. 惠新里第五党支部 | 乐平 |

6. 芍药居党支部	杜玉莉	14. 汇新楼党支部	贾怀勤
7. 台基厂党支部	张秀荣	优秀党务工作者：（6名）	
8. 台基厂党支部	颜长森	1. 惠新里第四党支部	康永慧
9. 天通苑党支部	沈凤玲	2. 芍药居党支部	闫淑玲
10. 望京第一党支部	李锦彦	3. 和平里党支部	吴金芳
11. 望京第一党支部	李克强	4. 麦子店党支部	许彦波
12. 望京第二党支部	周永逸	5. 小石桥党支部	王建英
13. 望京第二党支部	陶建初	6. 望京第一党支部	王志芳

对外经济贸易大学离退休人员工作处党委 关于颁发“光荣在党50年”纪念章的决定

今年是中国共产党成立98周年，新中国成立70周年，为进一步激发广大共产党员热爱党、忠于党、为党的事业不懈奋斗的热情和干劲，依据中共中央办公厅关于印发《中共共产党党内关怀帮扶办法》文件精神，经校党委组织部批准，离退休人员工作处党委决定为党龄达到50年，一贯表现良好的离退休共产党员颁发“光荣在党50年”纪念章。

这些老党员们，是我们党宝贵的精神财富，他们在革命战争年代和社会主义建设初期，赴汤蹈火，艰苦奋斗，经受了严峻的考验。改革开放以来，他们在中国特色社会

主义事业的伟大实践中，继承和发扬优良传统，为我校各项事业的发展做出了积极贡献。

离退休处党委号召，全校共产党员要向老一辈党员学习，牢记入党誓词、坚定理想信念、忠诚党的事业、践行党的宗旨，兢兢业业为党工作、踏踏实实为群众服务，充分发挥先锋模范作用，为党和人民的事业，为我校的事业发展做出积极贡献。

对外经济贸易大学
离退休人员工作处党委
2019年7月1日

光荣在党 50 年以上的党员名单

序号	姓名	性别	所在党支部	备注
1	石永昌	男	二里沟党支部	
2	毕华鸾	女	二里沟党支部	
3	赵淑仙	女	二里沟党支部	
4	王 湛	女	二里沟党支部	
5	刘君青	女	二里沟党支部	
6	李康华	男	二里沟党支部	
7	郭道一	女	二里沟党支部	
8	佟海山	男	二里沟党支部	
9	罗恩立	男	和平里党支部	
10	刘舒年	男	和平里党支部	
11	宓智瑛	女	和平里党支部	
12	王家祥	男	和平里党支部	
13	陈泉源	男	和平里党支部	
14	张仲琦	男	和平里党支部	
15	周玉杰	男	和平里党支部	入党 70 年以上
16	杨乃均	男	汇新楼党支部	
17	孙维炎	男	汇新楼党支部	
18	徐延春	男	汇新楼党支部	
19	程东信	男	汇新楼党支部	
20	林 康	男	汇新楼党支部	
21	王绍熙	男	汇新楼党支部	
22	关淑润	女	汇新楼党支部	入党 70 年以上
23	曹心竹	男	惠新里第二党支部	
24	安兰凤	女	惠新里第二党支部	

序号	姓名	性别	所在党支部	备注
25	黄震华	男	惠新里第二党支部	
26	刘宗水	男	惠新里第二党支部	
27	任秀玲	女	惠新里第二党支部	
28	王素贞	女	惠新里第二党支部	
29	李国铤	男	惠新里第二党支部	
30	杨永江	男	惠新里第二党支部	
31	任宏希	男	惠新里第二党支部	入党 70 年以上
32	郑玲娟	女	惠新里第二党支部	
33	高玉华	男	惠新里第三党支部	
34	王玉生	男	惠新里第三党支部	
35	吕 庄	女	惠新里第四党支部	
36	左恩植	男	惠新里第四党支部	
37	胡淑莲	女	惠新里第四党支部	
38	王学敏	女	惠新里第四党支部	
39	梁桂珍	女	惠新里第四党支部	
40	李洪星	男	惠新里第四党支部	
41	冯振河	男	惠新里第四党支部	
42	宋玺莹	男	惠新里第四党支部	
43	纪素珍	女	惠新里第四党支部	
44	赵瑞祥	男	惠新里第四党支部	
45	廖嘉华	女	惠新里第四党支部	
46	俞天一	男	惠新里第四党支部	
47	闫秉正	男	惠新里第五党支部	
48	刘安莉	女	惠新里第五党支部	
49	张密	女	惠新里第五党支部	
50	俞绍庭	男	惠新里第五党支部	
51	薛荣久	男	惠新里第五党支部	
52	李秀兰	女	惠新里第五党支部	

序号	姓名	性别	所在党支部	备注
53	郑鸣	女	惠新里第五党支部	入党 70 年以上
54	姜金英	女	惠新里第一党支部	入党 70 年以上
55	蒋春宝	男	惠新里第一党支部	
56	朱秀芳	女	惠新里第一党支部	
57	程葆珍	女	惠新里第一党支部	
58	杨方振	男	惠新里第一党支部	
59	李阳春	女	惠新里第一党支部	
60	武凤玲	女	惠新里第一党支部	入党 70 年以上
61	王子新	男	麦子店党支部	
62	张秀清	女	麦子店党支部	
63	汪荣才	男	麦子店党支部	
64	周维海	男	麦子店党支部	
65	邵仲良	女	麦子店党支部	
66	王淑琴	女	芍药居党支部	
67	高东元	男	芍药居党支部	
68	杜玉莉	女	芍药居党支部	
69	李林超	男	芍药居党支部	
70	孙家恒	男	芍药居党支部	
71	张英驹	男	芍药居党支部	
72	高联京	男	芍药居党支部	入党 70 年以上
73	师玉兴	男	台基厂党支部	
74	邱传俊	女	台基厂党支部	
75	颜长森	男	台基厂党支部	
76	赵秉英	女	台基厂党支部	
77	孟治平	男	台基厂党支部	
78	夏秀瑞	女	台基厂党支部	
79	刘志仁	男	台基厂党支部	
80	陈明宝	女	台基厂党支部	

序号	姓名	性别	所在党支部	备注
81	王任秋	女	台基厂党支部	入党 70 年以上
82	段桂良	男	天通苑党支部	
83	门兰轩	男	天通苑党支部	
84	高裕民	男	望京二党支部	
85	刘军明	男	望京二党支部	
86	黑瑞环	女	望京二党支部	
87	陈成刚	男	望京二党支部	
88	孙佩兰	女	望京二党支部	
89	黄潮发	男	望京二党支部	
90	樊崇昭	男	望京二党支部	
91	胡宗发	男	望京一党支部	
92	周良藩	男	望京一党支部	
93	张慎雄	男	望京一党支部	
94	李克举	男	望京一党支部	
95	张焕兰	女	望京一党支部	
96	丛惠明	女	望京一党支部	
97	冯国友	男	望京一党支部	
98	石玉川	男	望京一党支部	
99	唐虎森	男	望京一党支部	
100	孙云新	女	望京一党支部	
101	李锦彦	男	望京一党支部	
102	贾文章	男	望京一党支部	
103	黎孝先	男	望京一党支部	
104	王赛先	女	望京一党支部	
105	郝慎言	男	望京一党支部	入党 70 年以上
106	何文涛	男	西三旗党支部	
107	黎惠民	男	西三旗党支部	
108	杜从德	男	西三旗党支部	

序号	姓名	性别	所在党支部	备注
109	徐爱珍	女	小石桥党支部	
110	杨巨库	男	小石桥党支部	
111	朱尚仁	男	小石桥党支部	
112	刘纪文	女	小石桥党支部	入党 70 年以上
113	张林学	男	小石桥党支部	入党 70 年以上

离退休处党委获评学校先进基层党组织

6月27日，在学校纪念中国共产党建党98周年座谈会和表彰大会上，离退休处党委被学校党委评为先进基层党组织，离退休处党委书记、处长徐文兵上台从校领导手中接过获奖证书。这是离退休处党委的荣誉，是各党支部和全体共产党员共同努力的结果。

在学校党委统一领导下，离退休处党委认真学习贯彻落实十九大精神、中央3号文件精神、北京市教委文件精神 and 学校党委工作部署及要求，认真贯彻党的离退休干部工作方针政策，坚持不懈加强离退休党组织建设，不断优化组织设置，选好配强支部班子，发挥党支部战斗堡垒和桥梁纽带作

用；加强党员队伍思想政治建设，团结带领全体党员群众与时俱进，紧跟时代步伐，与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致；服务于学校发展建设大局、服务于离退休人员服务管理工作。离退休党员群众思想稳定，关心党的建设和国家发展，关心学校发展建设，为和谐社会、和谐校园做出了积极贡献！授予的荣誉，是校党委对离退休处党委所做工作的充分肯定，更是鼓励和鞭策。

离退休处党委将再接再厉，在学校党委领导下，团结带领广大党员群众，继续深入学习十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，不忘初心，牢记使命，为党的事业、为学校发展做出新的成绩。（文海风）

老人夏季要预防哪些疾病？

心血管疾病：老人的高温适应性较弱，夏天血压波动大，容易引起脑梗和脑出血，尤其是性格比较急躁的人。天气热的时候，

容易引起交感神经兴奋，心率加快，循环激素分泌增多，从而使得血管收缩，血压升高。故会出现头晕、恶心、呕吐、心慌、心悸、心绞痛等症状，严重时，会导致脑梗、脑出血。因此，在夏季老年人要注意监测血压。

离退休处党委关于调整党支部设置和 支部名称的通知

为加强基层党支部建设，更好的发挥（试行）》的规定，经离退休处党委研究决定，党支部战斗堡垒作用，服务于广大离退休党调整优化基层党支部设置，具体情况通知如下：下：

对外经济贸易大学离退休处党委党支部调整一览表

调整前支部名称	调整后支部名称	备注
惠新里一支部	惠新里一支部	不变
惠新里二支部	惠新里二支部	不变
惠新里三支部	惠新里三支部	不变
惠新里四支部	惠新里四支部	不变
离休支部	惠新里五支部	名称变更
汇新楼支部	汇新楼一支部 汇新楼二支部	拆分为两个支部
芍药居支部	芍药居支部	不变
和平里支部	和平里支部	不变
望京一支部	望京一支部 望京三支部 望京四支部	拆分为三个支部
望京二支部	望京二支部	不变
台基厂支部	台基厂支部	不变
二里沟支部	二里沟支部	不变
天通苑支部	天通苑支部	不变
西三旗支部	西三旗支部	不变
小石桥支部	小石桥支部	不变
麦子店支部	麦子店支部	不变
在职人员支部	在职人员支部	不变
17 个支部	20 个支部	

以上拆分的支部，已选举产生新一届支委会的，按新支部名称和支部党员开展工作；还未完成选举产生新一届支委会的，按

原名称和支部党员开展工作，特此通知。

对外经济贸易大学离退休处党委

2019年7月1日

关工委召开“读懂中国”活动部署会

3月6日，对外经济贸易大学召开“读懂中国”活动部署会。学校党委副书记文君，校“读懂中国”活动领导小组成员，校关工委副主任黄震华出席会议并讲话。校党委宣传部和校团委负责人，各学院分团委书记参加会议，会议由离退休工作处处长兼关工委秘书长徐文兵主持。

会上，黄震华介绍了开展“读懂中国”活动的目的、意义和活动在教育部的20所直属高校试点的情况。他指出，学校开展这项活动要在校党委领导下，建立活动协同工作机制，充分发挥关工委、团委、离退休工作处等各成员单位作用，把“读懂中国”活动作为配合开展大学生思想政治工作的重要抓手，列入工作计划；要以“读懂中国”活动为契机，推动学校二级关工委的建设，让二级关工委动起来、热起来、活起来。他指出，2019年活动的主题是“我和我的祖国”，各学院在活动中要聚焦主题，充分利用本院的优势资源，体现鲜明特色，突出时代精神和创新精神，采取青年学生喜闻乐见的方

式，力争取得更好的教育效果；要重视宣传，利用好传统媒体和新媒体，充分做好活动的各阶段宣传，调动学生的积极性和主动性，以实际成效庆祝新中国成立70周年。

文君副书记在讲话中指出，2019年是新中国成立七十周年，开展以“我和我的祖国”为主题的“读懂中国”活动，意义深远。学校党委宣传部、校团委与关工委联合召开会议部署这项活动，让学校思想政治工作有了抓手，有利于形成新的合力。通过开展“读懂中国”活动，不仅可以使广大学生受到教育，还可以挖掘、总结“五老”队伍中的先进典型，这对回顾历史、传承文化、加强师德教育、树立良好校风学风都有极大好处。她强调，开展好“读懂中国”活动，重点要抓好以下几点：一是要在组建学生团队上下功夫，确实把那些素质高、责任心强、文笔好的同学选进团队，让他们在这项活动中施展才华，创造佳绩；二是要在选定采访对象上下功夫，选那些有故事、有事迹、肯参与、乐奉献的老同志，对他们进行深入了解，挖

掘出他们身上的闪光点；三是要在扩大参与面上下功夫，动员更多的同学参与，有条件的学院可以适当多报一些征文和微视频；四是要在提高质量上下功夫，反复推敲，精雕细刻，把好质量关，选优秀，出精品；五是

加强组织领导，关工委、各部门、各院系，要上下联动，通力合作，精心指导，有力保障，遇到问题和困难及时协商解决，为实现预期目标全方位努力。

（校关工委秘书处供稿）

关工委举办党课活动

4月25日下午，校关工委与国际商学院共建的党校举办2019年首场党课活动，邀请外交部退休资深大使唐国强做题为“我的外交工作经历和当前国际形势问题”的报告。这是继2018年6月双方共建党校以来，举办的第三次党课活动。

关工委主持工作副主任黄震华、商学院分党委书记兼党校校长王铁栋出席活动并讲话。120多名党团员和积极分子聆听党课。王铁栋首先致辞，他热烈欢迎唐国强大使为商学院学生党团员和积极分子讲党课。他指出，高校的“党课”是“立德树人”教育的重要组成部分，根本目的是帮助学生党团员树立正确的世界观、人生观和价值观。他认为，我国驻外大使所讲的党课内容，是学校“思政课堂”学不到的。

唐大使是一位资深外交官。他1974年进入外交部，先后担任外交部发言人、外交部驻香港特派员公署副特派员、中国驻捷克

大使、中国常驻维也纳联合国及其他国际组织代表、中国驻挪威王国大使等。退休后担任中国太平洋经济合作全国委员会会长。

唐大使首先简要回顾了新中国成立70年的外交历程。他把70年的发展分为三个阶段，从1949年新中国成立到1978年为第一阶段，即新中国站起来；从1978年到党的十八大为第二阶段，即新中国富起来；从十八大以后为第三阶段，即新中国强起来。他分析了各个阶段的国际形势，阐述了我国在不同时期的外交方针、政策和取得的成就，介绍了毛主席、周总理、邓小平等领导人的外交思想，重点讲述了当前国际形势和习近平总书记关于“一带一路”和“人类命运共同体”等中国特色大国外交的重要思想。

随后，唐大使讲述了他1974年进入外交部后的主要工作经历。他回顾了在英国期间，与同事们一起为香港顺利回归所做的工

作；在担任外交部发言人期间，如何就国际问题和突发事件阐述中国的外交政策和立场，展示和平、开放、合作的中国；在担任驻捷克大使期间，努力全方位发展双边关系；在担任维也纳联合国和其它国际组织代表期间，如何积极参与多边领域的事务，增强中国的影响力和话语权；在担任挪威王国大使期间，如何维护祖国的核心利益。

最后，唐大使就国际形势、特别是中美关系谈了看法。唐大使还回答了同学们的提问。他深有体会地说，外交工作说到底就是要维护国家主权、安全和发展的核心利益，扩大国家的国际影响力，为国家的经济发展服务，为世界和平服务。要做好外交工作就必须有坚定的立场，有正确的理想信念，掌握党和国家的大政方针，学好各种知识。他勉励同学们在学校读书期间，要认真学习马克思主义理论，学习习近平新时代中

国特色社会主义思想，坚持“四个自信”，树立正确的世界观，人生观和价值观。同时要认真学好专业知识，掌握更多跨学科的知识和本领。还要从平时做起，从平凡小事做起，把自己锻炼成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

黄震华做总结讲话。他对唐大使的精彩报告表示衷心感谢，对商学院党委长期与关工委开展多项共建活动表示衷心感谢！他借此机会传达了关于北京高校今年年底要做到学院二级关工委全覆盖的决定和教育部关工委关于在全国高校开展“读懂中国”活动的部署。此外，黄震华还介绍了北京市教工委即将出台的文件，要求“五老”参与思政课程和课程思政的改革工作，希望与国际商学院继续密切合作。

(校关工委秘书处供稿)

举办 2019 年“杰出校友回母校” 首场讲座

为深入贯彻“全国教育大会”精神，并领会今年全国人大通过“外商投资法”的深刻意义，培养我校师生创新、创业能力，3月26日晚，校关工委与校团委联合举办

2019年“杰出校友回母校”首场讲座。邀请“苏州工业园”创建团队成员——廖建校友做题为《苏州改革开放的实践与思考》的讲座。关工委领导黄震华、副秘书长王桂林

与 150 多位师生聆听了讲座。

廖建校友系我校 2005 届国际贸易学硕士。他在苏州工作多年，曾担任苏州市政府办公室副主任、党支部书记。苏州工业园区开创伊始，他主动请缨投身艰苦创业的工作，成为最早参与苏州这一改革开放重大举措的见证人之一。先后担任苏州市借鉴新加坡经验办公室负责人、苏州工业园区首任秘书局局长和管委会党总支书记。他在“苏州工业园”的开发建设中，积累了丰富的国际合作与创新经验。廖建与学生们交流了学习中央纪念改革开放四十周年大会精神的体会，生动介绍了苏州改革开放的历史变迁，以及苏州工业园区的创建历程和思想价值。

“小桥流水、楼台庭院”和“苏州评弹”是苏州的昔日形象。廖建说，改革开放前，苏州实际是个“小农经济”为主的消费型城市。在“以粮为纲”的年代，苏州曾创造了“一年三熟”的种粮经验，但始终没能真正解决发展和民生问题。曾在农村工作八年的廖建，对“面对黄土背朝天、弯躬屈膝上千年”的农民处境感受深刻，对中国改革开放的伟大意义高度评价，对苏州在改革开放中敢为天下先的精神赞赏不已。

在改革开放的历史进程中，苏州抓住了机遇，确立了以对外对内开放促发展的战略，并派出大批干部赴新加坡学习，研究借鉴世界各地的发展经验，形成了苏州向世界学习、站在别人肩上前行的指导思想，以及

古城新区“一体两翼”的发展构架，从而实现了经济腾飞！到 2018 年，苏州的 GDP 已达到 1.85 万亿，名列全国城市第 5 位，人均 GDP 达到 2.63 万美元；苏州被国家商务部评为全国创新能力最强的三个城市之一，苏州的县级市全部跻身中国经济百强县的前 10 名。

谈起苏州工业园的改革与创新，廖建强调，园区的成功以下四点很重要：首先，有一个好的城市规划，并按国际先进水平建设一流的基础设施。第二，国家与新加坡签订协议，批准在苏州工业园区学习借鉴新加坡的管理经验，各有关部门放权，大力支持园区营造高质量发展的体制环境。第三，苏州工业园区的“亲商”理念和高水准全方位服务平台的建立。第四，不断解放思想，使主观符合实际，致力于研究新情况、解决新问题的探索精神。

廖建还强调了最近通过的“外商投资法”的重大意义，它把对外开放进一步用法律做出制度化安排，必将对我国进一步改革开放形成巨大的推动力。廖建结合他的实践经历和思考，与同学们分享了他对学习、人生、事业等方面的心得。为提高贸大学子的综合素质，他向同学们提出两点希望：一是希望同学们正确认识我国现阶段的国情，既要有充分自信，又要有求真务实的风气。虽然从经济总量上我们位居世界第二，但由于人口众多，发展不平衡，前进道路上还会

有许多意想不到的困难。同学们是今后国家发展的栋梁，因此一定要更多地了解历史，同时面向未来，坚定不移地传承和发扬改革开放精神。二是要努力提高自己的核心竞争力。廖建认为，一个人要具备两个“核心竞争力”，第一是驾驭母语的能力，提高自己的知识和语言的表达能力，进行有效的沟通；第二是对未来趋势的分析判断能力，能正确的认识和理解国家对你们未来的期望和要求，从而高起点的确立自己的理想，规划好自己的人生，选择好择业方向。

与会师生对廖建的精彩讲座给予热烈

的掌声，他回答了同学们的提问。学生普遍反映这次讲座很精彩，我们受益匪浅。

黄震华对廖建校友的讲座给予高度评价。他指出苏州工业园的成功经验是我国改革开放 40 年成果的组成部分，廖建校友的故事展示了苏州工业园老一辈创业者的精神风貌和家国情怀，对贸大学子是一次生动的思想政治课。希望同学们学好“外商投资法”，提高本领，毕业后在为国家开放型经济做出贡献的同时，去实现自己的青春理想。
(校关工委秘书处供稿)

老少共话纪念五四运动 100 周年

5月8日下午，校关工委与校团委联合举办老少共话纪念五四运动 100 周年的活动，召开了学习习近平总书记在纪念五四运动 100 周年大会上的重要讲话的座谈会。“五老”报告团成员、团委副书记杨熙以及部分老同志和团干部出席座谈会。黄震华副主任主持会议。

贾怀勤教授发言指出，五四运动孕育了以爱国、进步、民主、科学为主要内容的五四精神，其核心是爱国主义精神。新时代中国青年运动的主题，新时代中国青年的使

命，就是坚持中国共产党的领导，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而奋斗。爱国主义的本质就是坚持爱国、爱党、爱社会主义的高度统一。新时代中国青年应当很好地贯彻习总书记提出的六点希望。我们在高校退休的老同志，要热情关心青年学生成长成才，关注他们的愿望，帮助他们发展，做他们的知心人、热心人、引路人。他还就关工委与团委的长效合作提出了具体建议。

廖建发言说，学习总书记在纪念五四

运动 100 周年大会上的重要讲话，要与学习总书记在纪念改革开放 40 周年大会上的重要讲话以及他对中国传统文化的论述结合起来，很好思考中国是如何从五四运动走到今天的。新中国成立 70 年，特别是改革开放 40 年，中国人的思维方式发生了深刻变化，最大的变化就是放眼看世界，走出了一条中国特色社会主义道路。对于中国传统文化，一要全面研究，二要批判继承，三要推陈出新。对外经贸大学在抓好经济学科建设的同时，应特别注重加强人文学科建设，培养学生的人文素质。作为共青团学生干部，不仅要树立远大理想，政治上过得硬，还要注重搞好学业，使自己成为某方面的能手，具备爱党爱国的能力。

吴金芳教授回顾七十年代在驻英国使馆工作期间的经历深有体会地说，那时我国还不够强大，常常被西方人看不起。经过 70 年奋斗，特别是 40 年改革开放，我国在政治、经济、军事、文化等各个方面得到全面的提升，综合国力大大增强，外国人纷纷称赞中国了不起，中国人了不起。在国外生活工作过的人，更能体会到祖国的强大。只有祖国强大了，中国人才能扬眉吐气。

校学生志愿团秘书长、金融学院大三学生陈玫伊发言说，作为新时代青年学生，要继承五四精神，树立远大理想，坚持永久奋斗，争做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者。志愿服务就是将奋斗精神付诸实际

行动的有效方式，秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，热心公益、关爱他人，为社会创造美好，这是一件非常光荣的事情。过去十多年里，我校志愿团有 17000 多名成员，累计服务 63 万小时，充分展示了我校学生的良好形象。在今后的日子里，我们要在志愿服务的道路上继续前行，将五四精神发扬光大。

校研究生会干事、国际经贸学院一年级研究生张航同学说，当今，我们青年面临的新时代，既是近代以来中华民族发展的最好时代，也是实现中华民族伟大复兴的关键时代。在实现中华民族伟大复兴的道路上，我们既是追梦者，也是圆梦人。追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。我们要在奋斗中释放青春激情，追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。

校团委副书记杨熙发表了自己的看法。她感谢关工委召开这次座谈会，让青年学生有机会与老同志共同学习交流。刚才老同志们的发言表现出高度的爱国情怀和奋斗精神，退休以后仍然关注社会、关心青年，充满青春活力，确实让我们感动。立德树人是教育者的根本，公德和大德的培养是教育工作中一项长期而核心的任务。学生工作者应当看到新时代青年群体在国家建设中需要承担的角色，面临的时代压力和要求，从青年需求入手做好思想工作，缓解青年在成长

过程中面临的压力，引领青年树立远大的理想和信念，听党话，跟党走。

黄震华副主任总结发言指出，本次共话活动为老少交流、相互了解提供了良好契机。他对青年一代提出几点希望：当代青年应当志存高远，脚踏实地，热爱祖国，服务社会；应当高瞻远瞩，努力提升专业能力，走在时代潮头；关注时事，培养自己的认识和分析能力。对外经贸大学的学子更要注重学习习总书记关于人类命运共同体的理念，

了解国家政策和外交原则。他还向与会人员介绍了关心下一代工作委员会的性质、职责任务、工作方针以及我校关工委建设情况和近期几项重点工作。

在座谈会上发言的还有：离退休处党委天通苑党支部书记董中颖、和平里党支部书记陈俊、中文学院大三学生张湛林、金融学院大三学生苏星宇、国际商学院大二学生薛木兰、信息学院大二学生普嵩婷、英语学院大四学生陈致远。（校关工委秘书处供稿）

我校关工委获北京市教育系统关工委 8 个奖项

3月20日，在召开的2019年北京教育系统关工委学习贯彻全国和北京教育大会精神培训班和工作会上，我校关工委共获得8个奖项。

1. 文君副书记获“重视支持关工委工作的好领导”荣誉称号；
2. 我校关工委获“北京教育系统关心下一代工作先进集体”荣誉称号；
3. 黄震华获“北京教育系统关心下一代工作先进个人”荣誉称号；
4. 王铁栋获“北京教育系统关心下一

代先进个人”荣誉称号；

5. 王桂林获“北京教育系统关心下一代工作先进工作者”荣誉称号；
6. 我校关工委获“2018年北京高校军训服装捐赠工作先进集体”荣誉称号；
7. 我校关工委获“2018年北京教育系统关工委信息宣传工作先进单位”荣誉称号；
8. 吴兴旺获“2018年北京教育系统关工委信息宣传工作先进”荣誉称号。

（校关工委秘书处供稿）

退休后心态调整有感

人的一生，是由一个年龄阶段向另一个年龄阶段转移的过程。随着每次转移，生活方式和内容，个人身份，责任以及心理状态等也要随之发生变化。一般来说，在中年以前，多数人的这种变化是“向上”的，无论是学习和工作，还是婚姻家庭，总有一种蓬勃发展，努力进取的劲头。即使遇到挫折，也能及时坚定信心，从多方面吸取人生智慧及营养，去克服，去超越，实现自己立下的志向。

人过中年以后，不仅负担加重，精力也在不断地损耗，而且面临着走向老年的实际问题。这是任何人都无法逃避的，一直到从工作岗位退下来。从表面上看，这种转变就带有“每况愈下”的意思，这对有血有肉，有情有义的人来说，自然是一件大事情。面对这样的现实，难免会出现从心理上的过渡问题，也就是说要从心理上适应退休后生活的问题。

人活在世上，想永远拥有和保持一种固定的心态是不可能的。因此，及时调整心态就显得很重要。到年龄退休，是件很正常的事情。退休对一个人来说，是人生的一次转变，需要从生活中去酿造自己的第二个春天，要为自己拟定一个“安老计划”，使得生活在清静中透露着生机，闲暇中自有情

趣，仍能沉浸在希望、充实与快乐的氛围之中。要活得开朗、洒脱、豁达，这样一旦结束上下班的规律生活，才不至于感到惆怅若失，心神不定。人在工作岗位上操劳了大半辈子，可能会曾经放弃过一些本该属于自己的东西，比如求知，学艺，爱好和休闲。退休之后，我们可以把这些重新捡起来，在以后的时光里付诸实践，弥补往日的不足和遗憾，以充实未来的生活。有些老年人退休后，在书画、棋艺和太极拳上都大有进步，这正是抓住晚年光阴，从容进取的结果，从而把下坡路走成了上坡路。退休后，只要调整好心态，完全不必为“大势将去”而郁郁寡欢。

退休后，没有了时间的约束，没有了工作的压力，可以感受到从未有过的自在和轻松。自由放任，想干什么就干什么，每天睡到自然醒。但一段时间过后，也许会出现一种失落以至不知所措的心态。这种心态的变化，我想虽是必然的，但也是要及时调整自己。我就是如此，我更加积极的参加学校离退休处组织的各项活动，还参加了舞蹈队，最重要的是平时注意锻炼身体。这期间我学会了游泳，现在每星期游泳两次。这真是一项极好的运动，对人的身心健康有着很大的好处。我还有很多爱好，在今后的时光里我会陆续付诸实践。

保持不畏老的情绪，有益于健康。不畏老，能使大脑保持年轻；不畏老，能免除忧患；不畏老，能对健康长寿充满信心；不畏老，会使人产生最好的情绪。“生命的潮汐，因快乐而升，也为痛苦而降。”由此可见，

不畏老，对每一个退休者都是至关重要的一道心理围墙。

祝老年朋友快乐，健康，长寿。

(文 王志芳)

红歌伴我七十年

1947年2月，我出生于京郊某县城。从1949年新中国成立至今70年的岁月里，红歌伴随我一生，鼓舞我热爱祖国，为祖国贡献才智和力量。

(一)

我听到的第一首歌是《保卫胜利果实》。1949年新中国开国大典之后，各地都有后续的庆祝活动。县城街头的群众游行队伍中出现了少年儿童的鼓乐队、秧歌队和腰鼓队，儿童歌唱队还演唱歌曲，吸引了大批县城居民和外乡来县赶集的农民观看。我由父亲抱着，在街边好奇地张望，这还不满足，让父亲抱着我跟着表演队列走了好长一段路。1950年春节，是新中国建立后的第一个春节，少年儿童列队给革命烈士和军人家属家门口挂五角星的灯笼，再次表演了鼓乐、秧歌和歌唱。一来二去，我就记下来大哥哥、大姐姐们歌声中的一些单词，如“庄稼”“收割”“果实”和“不能夺”。到了

10岁左右，我才搞清楚那首歌的名字和歌词——“谁种的庄稼，谁收割。谁栽的果树，谁得果。我们坚持抗战八年多，胜利果实谁也不能夺！”这首歌创作于1946年，当时蒋介石发动内战，解放区军民奋起自卫，保卫抗战胜利果实。

我听会的第一首歌是《全世界人民团结紧》，歌词是：“嘿啦啦，嘿啦啦。天空出彩霞啊，地上开红花。中朝人民力量大，打败了美国兵呀。全世界人民拍手笑，帝国主义害了怕。……”这首歌传唱时间是1951年，当时朝鲜战争正打得很激烈。一天，县城内主街上连续驶过数十辆军车（那时没有绕城的公路，国道穿镇而过），用苫布盖住车厢，传说是向朝鲜运送的军事装备。全国人民士气高昂，开展抗美援朝运动。

我上小学时最常唱的歌曲是《中国少年先锋队队歌》：“我们新中国的儿童，我们新少年的先锋。团结起来继承着我们的父

兄，不怕艰难不怕担子重。为了新中国的建设而奋斗，学习伟大的领袖毛泽东。……”鼓乐嘹亮，星星火炬迎风飘扬，红领巾们憧憬着未来，发出奋斗誓言。

我第一首先读会词后学会唱的歌是《歌唱祖国》，歌词是四年级语文书中的一篇课文。

我学会的第一首电影插曲是《我的祖国》，这是电影《上甘岭》的插曲，感动了几代中国人。

(二)

在社会主义建设高潮中，我参加了修建密云水库的义务劳动。工地扩音器中播放电影《我们村里年轻人》插曲，“樱桃好吃树难栽，不下苦功花不开。幸福不会从天降，社会主义等不来。……”鼓舞建设者投入火热的劳动中。

20世纪60年代是共和国高扬正气、高歌猛进的年代。因而也产生了许多优秀的歌曲，如《学习雷锋好榜样》《雷锋，我们的战友》《我们走在大路上》等队列歌曲，在工农兵和青年学生的队列中唱响。再如音乐舞蹈史诗《东方红》整套歌曲、《长征组歌》、歌剧《红梅赞》和《洪湖赤卫队》插曲，是运用民族文艺形式宣传革命英雄主义

精神的典范，在全国人民中广为传颂。

“文革”10年，我学唱了多首赞颂型歌曲，但也抵制过少数歌曲。比如1966年下半年盛行一时“造反歌”。又如1976年4—6月份“批邓”“批判右倾翻案风”歌咏运动，我以“五音不全”为借口，不参加。

1976年10月，常香玉的豫剧曲调“大快人心事，揪出四人帮”唱出了人民的心声。次年1月郭兰英演唱《绣金匾》，其第三段“三绣周总理，人民的好总理”，催人泪下。

(三)

改革开放，春风化雨，几代人唱着《我们的生活充满阳光》，大干“四化”——“迎着那新长征路上/战斗的风雨/为祖国贡献出青春和力量”。

1999年，庆祝共和国50华诞，首都人民游行队列和彩车在长安街行进。我作为贸大师生队伍的领队，参加了所有的训练、彩排和正式游行。在改编成进行曲旋律的《走进新时代》主题曲的乐声中，我们方队满怀豪情走过天安门广场。

今年又逢国庆70周年。我们老年大学声乐班的学员们，排练了《我和我的祖国》二声部合唱。我们要用自己的歌声表达对祖国的祝福！

(文 贾怀勤)

老人夏季要预防哪些疾病?

肠胃病：天气炎热或潮湿，食物易腐烂变质。医生提醒，不要食用变质、过期食品，

以避免腹泻、腹痛等急性肠胃疾病。同时在湿热天气时，不宜过多进食冰冻西瓜、凉茶冰水等，以免损伤脾胃。

没有共产党就没有我的今天

“没有共产党就没有我的今天”，这是无数从旧社会走过来的中国人心中永不磨灭的金字功德碑。在我的心中也高耸着这样一块功德碑。

我出生在四川一个偏僻乡村的贫农家庭。一家住在一间不足三十平米的茅草房里，这既是卧室，又是厨房，也是饭堂，还是猪圈，也是厕所。吃喝拉撒，都在这里。相对两墙，半截干打垒，上半截和房子前后，都是芦苇杆编织的帘子。茅草屋夏天雨时屋漏成河，寒冬时四壁透风。那苦景，真如杜甫诗所写“布衾多年冷如铁，小儿恶卧踏里裂，床头屋漏无干处，雨脚如麻未断歇。”每当这时，爷娘儿三口挤在一张床上，一条破棉被和床上铺的稻草都已经湿透，如何熬过这漫漫长夜？何况腹内空空！

1949年，毛主席、共产党领导的人民军队浴血奋战推翻了蒋家王朝，建立了新中国，彻底改变了四万万五千万中国人的命运。我的家乡穷人翻身做了主人，我上了小学。朝气蓬勃的年轻老师，教我们唱歌、跳舞、扭秧歌、打腰鼓，还组织我们成立宣传队，逢场赶集就带领我们到集市人最多、最热闹的地方去表演，宣传新社会、新思想；老师还带着我们宣传队，走遍全乡山村，宣传土改法、婚姻法，那时在我们小小心灵里，

种下了热爱新中国、热爱毛主席、热爱共产党的红色种子。初中三年级，我担任少先队大队长，毕业时被保送进了高中；高中三年，我入了团，担任团支部书记，年年评为优秀团干。高中毕业，我考入北京师范大学，成为一名光荣大学生，进了北京城！这对于旧社会一个穷乡村的孩子来说，是解放前不可能实现的梦想。在师大，吃穿国家都包了，我还享受乙等助学金。四年大学时光，我刻苦学习，在党的培养下，我健康快乐地成长。大学毕业，我留在了北京，成了高等院校的一名教师，一直到退休。没有共产党，就没有我们劳动人民今天幸福的生活，也就没有我的今天！

工作以后，我一直努力学习马列主义毛泽东思想，我不只一遍通读过毛泽东选集四卷，毛主席的许多经典著作和论述，都深深印在我的心里。马列主义毛泽东思想，塑造了我的信仰，塑造了我的世界观、人生观、价值观。听党的话，坚定跟党走，指导了我一生的行动！我努力做好本职工作，为国家、为人民竭尽绵薄之力！半个多世纪以来，我从不懈怠，兢兢业业，勤奋努力，不断提高自己的专业水平和教学质量，教书育人，努力做一个好老师。同时还潜心科研，写出了一些有价值的文章和著述，产生了较

好的社会影响。滴水之恩当涌泉相报，一个人能力有大小，只要是为国家为人民，竭尽绵薄可也！无憾无悔矣！

建国70年，特别是改革开放四十年来，祖国的面貌日新月异，捷报频传，惊喜不断，你会为祖国的强盛、人民的富足而自豪、骄傲、高兴！是谁造就了今天的中国？是伟大的中国共产党，是无数革命先烈的流血牺牲和革命前辈的浴血奋斗！是习近平总书记富国强军梦的伟大实践！今天中国人民的

和平幸福生活来之不易，我们应当加倍珍惜，紧密的团结在以习近平为核心的党中央周围，为党的事业、为国家发展点赞助力。在举国庆祝新中国成立七十周年华诞之际，让我们怀着无限的忠诚和敬意，感恩共产党，祝福祖国，在以习近平总书记为核心的党中央领导下，全国人民团结一心，艰苦奋斗，砥砺前行，创造更加光辉灿烂的明天！

（文 杨廷治）

奋进奋斗70年

今年是新中国建国70周年，也是我参加革命工作70年。

1947年我20岁，那时我就与广东东江游击队有联系，给他们刻印过一份《土地法大纲》，供他们土改时用，这在当时是极端危险的事。

1948年学生运动风起云涌，有天夜晚我和三位同学在广东省文理学院大礼堂墙壁上写下了一条大标语：“打倒蒋介石，解放全中国”。第二天一早，引起了极大轰动。这件事很快传遍了整个广州城，老百姓都说：“写标语的人，真是胆大。”

1949年春节一过，我参加了东江游击队。由于敢打敢拼表现好，当上连指导员。全国解放后，我被保送到中国人民大学学

习，毕业后分配到外贸部工作，后调入学校，在当时的三系行情教研室工作。那时王林生、王绍熙两位教授上课，我随堂听课，帮助授课教授掌握全班的课堂讨论和辅导工作。

后来，因工作需要我调到三系资料室工作。资料室不同于教学一线，属于为教学科研一线服务的二线。来到资料室不久，我就将各种有价值的资料汇编成《外贸资料通讯》，并及时介绍给老师们，为他们的教学和科研提供参考。这种做法大受老师们的欢迎，从此我默默无闻做着二线工作，一干就几十年。

改革开放之后，新的信息资料更多，驻外各国大使馆商务处、联合国秘书处都有

我校的学生，每天收到寄来的资料一大麻袋，种类有三四十种，琳琅满目，非常珍贵。针对当时的形势，我立即把《外贸资料通讯》改为《外贸资料汇编》，既提供教学科研参考，也作为对外交流的刊物。对此特别感兴趣的有姚曾荫教授和三系主任刘朝缙教授。姚教授是收集资料最精心的人，是我校著名的专家学者，我记得我给他的资料也是最多的。刘朝缙教授也很喜欢《汇编》，一天当我给他新出的《汇编》时他说：“我写书要的所有典型案例，你都给我收集到了，帮了我的大忙。”叶彩文教授当三系主任时，我是资料室主任。我把资料室整理的井井有条，给大家提供了很好的阅读环境，后来还成了系里接待外宾的场所。在还没有互联网的年代里，这里就在“互联网”了。黎孝先教授接任系主任时，资料室被评为先进集体。这段时间，我专门收集了一批外贸港口方面的资料，在黎孝先主任的大力支持下，我利用了一个暑假时间写出《中国外贸港口与航线》的著述，送到出版社，书很快就出版了，在广交会上一抢而空。接着我又写了《中国外贸港口史话与传说》，也顺利

出版了。前后我一共写了7本书，与人合作共同撰写了10本书。更没想到的是老教授协会出版的《科爷爷讲故事》一书中，我写的一个故事《老班长和新战士》被天津市教育局选中，编入天津市小学五年级语文课本之中。

70年间，我从一个投身参加革命的热血青年，成为如今的一位93岁的离休老干部。我亲自参与了创建新中国亲眼见证了新中国的成立并亲自参与了新中国的建设。是新中国建立和发展变化的亲历者、见证者、参与者。70年来，在中国共产党的坚强领导下，我国发生了翻天覆地的变化，综合国力跃居世界第二，人们过上幸福美满的生活。离休之后，党和国家给了我们离休干部很好的待遇和保障，医食无忧。我老有所学、老有所乐、老有所为，获得学校“老有所养先进代表”“五好共产党员”“健康之星”等殊荣，感谢组织、感谢学校对我的关心和鼓励。

在此，祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！
 祝福祖国母亲70华诞生日快乐！

（文 张天怀）

我和我的祖国

提起童年的家，我们会想到熟悉的院落，笑声喧哗，温馨舒适，有爸爸妈妈的陪

伴，爷爷奶奶的呵护，自己可以撒娇、哭闹，有人哄、有人逗。这一切对我来说，却是一

种奢侈，可望而不可及。

在我还不谙世事的时候，山东家乡遭受日本鬼子的侵略，他们烧杀抢掠，无恶不作。身为乡村医生的父亲，面对鬼子的丑恶罪行，投身八路军，加入了抗日的队伍，成为八路军的军医，但也同样在战场上与日本鬼子拼杀。1943年在山东新泰龙家营与敌人的一次遭遇战中，由于寡不敌众，父亲壮烈牺牲。是解放区的老百姓，把父亲遗体送到家中。父亲的离世，使我家陷入了极其困难的境地。敌人三天两头扫荡，到处搜寻抗日军人的家属，母亲四处逃难，我躲到了姥姥家。那时山东是抗日根据地，各个县都有党的组织，我懂事的时候，就去了县民政局，从此我把组织当成自己的家。到了上学的年龄，组织把我送到山东泰安烈士子女学校，至此我有了一个新家。众多同学都是烈士子女，互相理解，互相照顾，兄弟姐妹是一家，老师就像是自己的父母，给予我们无微不至的关怀，我们的大家庭温馨舒适，开心快乐。

烈小毕业后，在党组织和国家的关怀

下，我一步步地进入初中、高中和家乡的劳动大学，先学习林业专科，后来由于国家银行业大发展，我又成了一名银行职工。年轻时我加入了伟大的中国共产党，成为一名党员，从此全心全意地回报组织，回报国家。直到我跟随丈夫来到北京，走进了外贸学院的大家庭。在学校领导和同志们的关怀下，我兢兢业业地工作，多次受到表扬和奖励，得到组织的肯定。后来我到国外国营外贸公司担任会计，有一次公司遭遇歹徒抢劫，我机智勇敢地与歹徒周旋，把现金藏在吊灯里，在公司人员受控制的情况下，我打电话给华侨报警，后来警察赶到，避免了公司的损失，我为保护国家财产做出了自己的努力。

虽然自小失去亲人和家园，但我这一路走来，党就是我的亲人，组织就是我的家。他们给了我无微不至的关怀，陪我长大，伴我成才。我也尽自己所能，为党和国家的事业贡献了力量。没有祖国，就没有我。我和我的祖国，一刻也不能分割。（文 丛惠明）

从小水沟到游泳馆

2014年10月，一座现代化的体育馆在我校落成了。学校老干部处组织我们这些离退休的老同志参观这座气势恢宏的红天

体育馆。大家怀着喜悦和激动的心情参观了篮球馆和羽毛球馆等，最后来到位于地下的可供大型比赛使用的标准游泳馆。眼望着那

一池碧水，在顶灯的辉映下波光粼粼，清澈见底，我顿时心潮澎湃，思绪万千，不由地想到了半个世纪前，位于西郊车道沟的那条小水沟。那可是我们最早的“游泳池”。

1963年，我从河北省的一个农村中学考入当时的北京外贸学院。大家可能知道，那年夏天京津冀地区发生了百年未遇的特大洪灾。灾后，北京电影制片厂拍摄的《战洪图》真实地记载了当地军民抗洪救灾的壮举。我在农村参与抢险时不幸落入深水，险些溺亡。这也是我暗下决心一定要学会游泳的原因之一。

上世纪60年代的北京外贸学院位于北京西郊的车道沟。学校的硬件条件十分简陋，一座教学楼加三座宿舍楼，外带一个操场，根本没有游泳设施。夏天上游泳课时，体育老师就把我们带到学校南边的一个小河沟旁。那是当时的四季青人民公社灌溉农田用的小水渠，宽约五六米，水深处达两米。对于会游泳的同学来说，因陋就简，不在话下，他们可以自得其乐地在水中展示各种泳姿。但却苦了我们这些“旱鸭子”，因为不会漂浮和换气，时常要站在水里。那个水渠底上除了砖头瓦块，还有许多碎玻璃。一不小心就把脚扎得鲜血直流。但本着不达目的决不罢休的精神，通过坚持不懈的努力，到暑期结束时，我已经由一个下水就沉的“秤砣”，到能用蛙泳泳姿游出一百米了。这在当时别提我有多高兴了。

大约两年后，市政府开始修筑京密引水渠工程。它正好经过我校西门外几十米处。我校广大师生都参加了热火朝天的工地劳动。工程竣工时，这条水渠被称作京密运河，后又称作昆玉河。河水宽数十米，两岸绿树成荫，河岸还铺了水泥台阶。那时没有行船，也允许下河游泳。学校老师和同学们都异常兴奋，因为我们从此有了新的更大的“游泳池”。与过去的小水沟相比，已经算是鸟枪换炮了。夏季一到，大家都蜂拥而至，河面上无数人劈波斩浪，还有勇敢者从七八米高的石桥上以各种姿势跃入水中。总之，到处都是欢声笑语。文革中，为纪念毛主席畅游长江的壮举，北京市高校举办了横渡颐和园昆明湖的活动。起点是十七孔桥边的湖心亭，终点是万寿山下的佛香阁，长度约600米。虽然距离不长，但关键是参加者除自己游泳外，还要推动漂在水面上的旗帜和标语牌。我本着初生牛犊不怕虎的精神报名参加了。到岸后，一个个累得气喘吁吁，东倒西歪，但无人叫苦，反而十分高兴。

1972年复校后，我校由车道沟迁到现在的惠新里。学校在校园的东北角修了一座游泳池，面积不大，而且是露天的，但总算有了自主产权的游泳池。除了本校师生外，附近的村民也常来光顾。我在读研期间也经常到那里游泳。经过多年的努力，我的游泳技术有了很大长进。我不仅能较熟练地游蛙泳和仰泳，还学会了侧泳（非比赛用的标准

泳姿，但适用于武装泅渡）。后来我参加工作后，利用出差机会，曾到湘江，珠江以及烟台和长岛的江海中游过泳。赴美留学期间，也曾到大西洋城的海域一试身手。游泳逐渐成了我最喜欢的运动健身项目，就连我肠癌手术后的化疗期间，都没有放弃游泳锻炼，我也从中体会到与天奋斗，与病魔抗争的勇气和乐趣。

今天，当我站在红天游泳馆的水池边时，不禁感慨万千。我想到了半个世纪前车道沟的小水渠，想到后来的京密运河以及露天的小泳池，再看看眼前这座标准美丽的游

泳馆，真真切切地感到我们学校的游泳条件确实经历了从丑小鸭到白天鹅般的升华。再联想到我校以及我们国家的其他方面，不也是如此吗？在中国共产党的领导下，中国人民用70年的时间，将一个百废待兴贫穷落后的旧中国，建设成了繁荣富强生机勃勃的新中国。伴随着国家前进的步伐，我们的学校，我们每一个人的生活，都经历了翻天覆地的变化。从小水沟到游泳馆，我们珍惜这来之不易的美好生活，也衷心祝福我们伟大的新中国70岁生日快乐。

（文 石玉川）

幸福之路是奋斗出来的

心怀梦想，是人类天性使然，从远古到现代，从蒸汽机时代到电气化时代，再到信息化时代，人类社会发展的历程，也是追寻梦想的历程。

1978年，以党的十一届三中全会的召开为标志，中国开启了改革开放的历史征程。从农村到城市，从试点到推广，从经济体制改革到全面深化改革，40年众志成城，40年砥砺奋进，40年春风化雨，中国发生了翻天覆地的变化。在长达四十年的时间里，中国经济平均增长速度达到9.5%，中国一跃成为世界第二大经济体、第一大工业

国、第一大货物贸易国、第一大外汇储备国，七亿多人成功脱贫，中国特色社会主义进入了新时代，掀起了实现中华民族伟大复兴的新篇章。

俗语说：“日有所思，夜有所梦”。所谓的梦想就是期望与现实的结合，我们生活的年代就属于一个梦想成真的年代，也许五年、十年、二十年、三十年、四十年前的期望，用不了这么长的时间就会转化为现实，走进千家万户，走进我们的身边。四十年的改革开放，四十年的世事变迁，我们的国家有了翻天覆地的变化。

我出生在上世纪五十年代，经历了史无前例的文化大革命。1992年邓小平同志的南巡讲话，为我国新时期的改革开放指明了方向。对于我来讲，是从那个时期起真正对改革开放有了真实的感受。1997年7月1日，香港成功回归祖国的怀抱，坐在电视机前的我，看着庄严神圣的场景，听着江泽民同志激情洋溢的讲话，内心激动不已，实实在在的感受到我们祖国的强大。时间到了1999年，澳门又成功回归，祖国在统一大业的道路上又迈出了可喜的一步。随着时间的推移，越来越感同身受，神州五号、六号、七号、八号、九号、十号载人航天宇宙飞船的升空与成功返回，嫦娥一号、二号探月卫星成功发射，千万亿次超级计算机系统“天河一号”的研制成功，载人潜水器“蛟龙”

号创下的7062米的下潜纪录，百亩超级杂交稻试验田亩产突破900公斤等等，都标志着祖国综合国力的不断增强，标志着中华民族伟大复兴的中国梦正在逐步变成现实。随着改革开放的不断深化和经济发展，我们从住平房到住高层电梯楼，从无产到有产，餐饮多样化、穿着时尚化、家庭电气化、出门机械化已是生活的常态。城市的面貌日新月异，一座座新建的高楼大厦拔地而起，鳞次栉比，路宽了，树多了，城靓了。

40年，光辉岁月弹指一挥间，40年，中华大地沧桑巨变。幸福之路是奋斗出来的。改革开放四十年，目睹时代前进的步伐，见证经济发展的巨变，我为祖国而自豪。

（文 张生）

学习总书记 庆祝改革开放40周年重要讲话体会

“将改革开放进行到底，不断实现人民对美好生活的向往，在新时代创造中华民族新的更大奇迹！”，习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上发表重要讲话，回顾改革开放40年的光辉历程，总结改革开放的伟大成就和宝贵经验，作出了坚定不移

全面深化改革、扩大对外开放等一系列战略部署。这篇重要讲话立足高远、思想深邃、内涵丰富，是指引新时代改革开放事业的纲领性文献，极大地鼓舞了14亿中国人民继续把改革开放推向前进的坚定决心和信心。我作为一名85岁的老党员学习习主席的重

要讲话，使我对改革开放40周年取得的伟大成就有了更深刻的认识。

从1978到2018，这40年在中华民族、中国共产党、中华人民共和国的历史上，写下了震古烁今的篇章。40年来，我国居民人均可支配收入由171元增加到2.6万元，贫困人口累计减少7.4亿人，建成了包括养老、医疗、低保、住房在内的世界最大的社会保障体系。各项事业蓬勃发展，我们党引领人民绘就了一幅波澜壮阔、气势恢宏的历史画卷，谱写了一曲感天动地、气壮山河的奋斗赞歌。

40年风雨同舟，40年披荆斩棘，40年砥砺前行。改革开放极大地改变了中国、中华民族、中国人民的面貌。正是因为改革开放，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中国特色社会主义迎来了从创立、发展到完善的伟大飞跃，中国人民迎来了从温饱不足到小康富裕的伟大飞跃。

40年壮阔实践充分证明，我们党团结带领全国各族人民开辟的中国特色社会主义道路、理论、制度、文化是完全正确的，形成的党的基本理论、基本路线、基本方略是完全正确的。中国发展为广大发展中国家走向现代化提供了成功经验、展现了光明前景。改革开放是党和人民大踏步赶上时代的重要法宝，是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现“两个一百年”奋斗目标、

实现中华民族伟大复兴的关键一招。

40年光辉历程深刻昭示，只有顺应历史潮流，积极应变，主动求变，才能与时代同行。我们党召开的十一届三中全会，作出了实行改革开放的历史性决策，是基于对党和国家前途命运的深刻把握，是基于对社会主义革命和建设实践的深刻总结，是基于对时代潮流的深刻洞察，是基于对人民群众期盼和需要的深刻体悟。从这个意义上说，改革开放是我们党的一次伟大觉醒，是中国人民和中华民族发展史上一次伟大革命。只有把握历史发展大势，勇于变革、勇于创新，永不僵化、永不停滞，才能永远立于时代潮头。

40年巨大成就豪迈宣示，人民是历史的创造者，是中国奇迹的书写者，是真正的英雄。在勤劳、智慧、勇敢的中国人民手中，多少不可能成为了可能，多少美好的梦想得以实现。中国今天的一切，不是天上掉下来的，更不是别人恩赐施舍的，是中国人民干出来的。坚持人民主体地位，发挥群众首创精神，让蕴藏于亿万人民之中的洪荒伟力充分迸发出来，紧紧依靠人民推动改革开放，中国的明天必将更加精彩。

改革开放已走过千山万水，但仍需跋山涉水。眺望新征程，使命更光荣、任务更艰巨、挑战更严峻、工作更伟大。在这个千帆竞发、百舸争流的时代，我们必须毫不懈怠、奋勇搏击，扬帆起航再出发。我作为一名老

党员要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，不忘初心，牢记使命，尽自己的力量，为我

国的改革开放做力所能及的贡献。

（文 胡宗发）

弹指一挥间

1978年，党的十一届三中全会做出重大决策，停止以阶级斗争为纲，把党的工作重心转移到经济建设上来，对内改革对外开放，一个新的时代开始了。

四十年过去了，弹指一挥间，当初邓小平同志提出的三步走的战略，第一步，到1985年，国民生产总值在现有的基础上翻一番；第二步，20世纪末，全国人均达到八百美金；第三步，21世纪中叶，也就是中华人民共和国建国一百周年的时候，我国整体水平达到中等发达国家水平。现在已经进入了二十一世纪，前两个目标早已实现，

特别是北上广深这些特大城市，人均早已过万（美元），已经进入发达国家行列。

党的十八大，习近平总书记提出了全面建设小康社会的目标。党的十九大，习近平总书记进一步提出全面建成小康社会的确切目标，人们的生活将得到进一步改善，中国经济的良性发展，带动了世界经济的复苏，中国作为负责任的大国，做出了自己的贡献。

让我们紧密团结在以习近平为核心的党中央周围，用习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，大步前进，去争取更大胜利。

（文 安玉华）

不忘初心，牢记使命

1978年12月18日，党的十一届三中全会召开，用改革开放的伟大宣示把中国带入了一个新的历史时期，实现了新中国成立以来在党的历史上具有深远意义的伟大转

折，开启了改革开放和社会主义现代化的伟大征程。

改革开放四十年，最显著的当属党的创新理念，推动和引发的思想解放运动以及

由此而来的全社会的观念改变。从农村改革起步，企业改革，市场改革到政治体制改革，创造了令世人瞩目的成就，改变了中国，影响并惠及了世界。

回顾改革开放的四十年，令人无限感慨。中国共产党带领中国人民实现了伟大的历史跨越，改革开放是当代中国发展进步的必由之路，是实现中国梦的必由之路。改革开放成为当今中国发展最显著的特征，是决定中国命运的关键抉择，是大踏步赶上时代的重要法宝。

以习近平同志为核心的党中央深刻把握当今世界正在发生的深刻复杂的变化，牢

牢把握我国发展处于的重要战略机遇，坚定地走中国特色社会主义道路，全面深化改革。

四十年的实践证明，改革开放是发展中国特色社会主义，实现中华民族伟大复兴的必由之路。历史已无数次地证明了一成不变只会自取灭亡。我们伟大的中华民族必须始终坚持改革开放的中国特色社会主义道路，才能让我国不断发展，繁荣富强。

作为一名党员，我要秉持“不忘初心，牢记使命”的理念，牢固树立“四个意识”，不断学习，提升党员修养，发挥党员模范作用。
(文 真联民)

沧海桑田四十年

1978年党中央召开了具有划时代意义的十一届三中全会，结束了以阶级斗争为纲的动荡，确定了以经济建设为中心的基本路线。从总设计师邓小平提出震撼世界的“改革开放”政策的那一刻起，中国人民就以一往无前的精神和波澜壮阔的创新实践，开始了中国特色社会主义的建设，使中国发生了史无前例的变化。

从农村实行家庭联产承包责任制开始，解除了人们思想上的束缚，由计划经济过渡

到市场经济，人民群众迸发出巨大的生产力和创造力。40年来，我国经济持续飞速发展，14亿人民的生活有了翻天覆地的改善，GDP总值翻番几十倍，跃升为世界第二大经济体，使世界各国无不刮目相看。

40年也是中国科技高速发展的40年，载人飞船，神舟升天，蛟龙入海，天眼探空，高铁飞驰，信息联网……日臻成熟的高科技核心技术支撑着中国军事实力和国防力量不断提升，在国际上中国有了自己的话语

权。

40年来,国家由“人治”转变为“法治”,依法办事成为国家民主法制的坚强磐石。党的政治生活得到恢复和健全,党的宗旨意识得到进一步加强,反腐倡廉,惩处腐败,使得政治生态得以净化,党的肌肤更加健康。

中国在这40年发生的沧桑巨变,是中国共产党领导全国人民苦干实干创出的丰功伟绩。在习近平总书记领导下,十九大对

未来提出了新任务,中国人民必将为实现国家富强民族复兴的伟大目标,砥砺前行,取得更加辉煌的成就。

作为一名退休的党员干部,曾经目睹和经历了这40年的巨大变迁,我为党取得的成绩欢欣鼓舞,也为自己能够参与到改革开放的历史洪流中感到幸运。我要继续跟随党中央,不忘初心,全面执行党的各项方针政策,迎接更加美好的未来。(文 李雅林)

中国的发展永不会止步

2018年是改革开放四十周年。作为五十年代出生的人,深感人民的生活由贫穷到温饱,直至整体小康的跨越式转变,可谓身临其境,感受最真,体会最深。我们既是祖国改革开放的参与者、经历者、见证者,更是受益者。

个人家庭生活的巨大变化,足以证明了改革开放的英明正确。改革开放前的家庭生活,是被各种票证所束缚,钱少不说,就是有钱也不能随心所欲地购买物品。什么都得讲计划,甚至连拥有私人轿车的梦都没做过。若有台黑白电视机还会被街邻羡慕。如今,物资产品极大丰富,生活也十分的便利。可以说,家庭生活的变化已是翻天覆地。

以前做过和没做过的生活梦想,现在已经实现或正在逐步实现。

再说国家,如今的综合国力已跻身世界前列,经济、政治、教育、文化、科技、军事等各方面飞速发展,祖国已实现了全方位的历史性转变。

继往开来,中国的发展永不会止步。我坚信,在习总书记的领导下,只要我们坚持党的领导,坚持深化改革,狠抓落实,充分发挥社会主义制度的优越性,我们的党将会一往无前,我们的祖国未来将更加美好。中华民族伟大复兴必将在不断改革开放的过程中得以实现。(文 贾文章)

伟大的变革，巨大的成就

改革开放创新是社会发展的巨大动力。1949年中华人民共和国成立了，中国人民从此站起来了，中华民族可以骄傲地自立于世界民族之林。建国30年后，经过40年的改革开放创新发展，国民终于富起来了，国家也更加强大了。40年的改革开放，中国发生了翻天覆地的变化。其变化表现在方方面面，对我们个人家庭来讲，体会最直接，最深刻的是生活水平不断地提高。资料显示，2017年全国居民人均可支配收入，扣除价格因素，比1978年实际增长22.8倍，大部分人的生活已经实现了小康。从衣食住行，大家体会更深刻，过去一家人挤在一间平房，有的甚至没有房；现在一家住在二、三居的楼房内，用上了华丽的家具和现代的电器，这在过去是不敢想像的。改革开放使物质产品极大丰富，市场上丰富的肉、蛋、

鱼、鲜菜、瓜果，四季常有。在饮食上也开始讲科学、讲精细、求营养、高质量。尤其在冬季，新鲜的蔬菜和瓜果取代了过去的“老三样”：土豆、白菜、萝卜。出行也发生了巨大的变化，过去常常骑自行车、徒步，现在小轿车已普及到了家庭，公交车也非常方便，老年人还可以免费乘坐，地铁四通八达，去远郊区县旅游非常方便，当天去当日归。人们生活富裕了，外出旅游，不论国内、国外都成了人们生活中的一部分。服装市场品种繁多，花色齐全，人们开始在穿暖的基础上，追求舒适时尚的穿衣体验。

我们老百姓身边的变化，折射出祖国日新月异的发展变化。我们为我们的国家日益强盛而深感自豪。我们一定要紧密地团结在党中央周围，为我们的党，我们的国家尽我们的努力。（文 范新荣 刘锦艳）

向改革开放40周年敬礼

2018年12月18日，我们聆听了习近平总书记庆祝改革开放40周年大会上的讲话，深受教育，倍感振奋。我认为这是一

篇马克思主义纲领性文件，是一篇新时代改革开放再出发的宣言书，是新时代的动员令。它将激励全国各族人民在中国共产党的

领导下，在中国特色社会主义旗帜下，继续把改革开放推向前进，进而实现“两个一百年”宏伟目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

习主席的讲话，着眼历史，深情地回顾了改革开放40年的光辉历程，深刻总结了我们从站起来到富起来，再到强起来的伟大成果和宝贵经验。现在我们可以自豪地说，改革开放是我们党的一次伟大觉醒，是中国人民和中华民族发展史上的一次伟大革命。没有改革开放就没有我们今天的一切。我们要向改革开放敬礼。

人生是用来奋斗的，只有奋斗的人生才是幸福的人生。改革开放40年的历史，

是中华民族努力奋斗的历史，是中国共产党带领各族人民一代又一代接力奋斗的创造史。当下，党中央又发出了伟大号召，就是要在新时代中创造中华民族新的更大进步，创造出让世界刮目相看的新的更大奇迹。

现在我已退休，但我要永远保持“退休不褪色”、“离岗不离党”的精神。作为一名老党员，我坚决拥护党的纲领，学习党的方针政策，不忘初心牢记使命，时刻记住一个共产党员的职责，时时处处发挥党员的模范带头作用，始终和党中央保持一致，在新时代改革开放的浪潮中，发挥应有的积极作用。

(文 李锦彦)

我们以祖国为骄傲

改革开放40年，国家发展强大了，人民生活改善了，国际地位大大提高，说话更有分量了。

我们都是改革开放的参与者，受益者，深知没有改革开放，就没有我们这么幸福和

谐的今天。

今年是新中国建国七十周年，我们与祖国同在。祝愿我们伟大的祖国不断发展强大，繁荣昌盛!

(文 褚维霞)

老人夏季要预防哪些疾病?

皮肤病：气温高、湿度大的季节，环境中的细菌真菌活动能力增加，皮肤出汗易引

起感染性皮炎。医生介绍，阴雨天气时老年人应避免穿着未彻底晒干衣物。天气热出汗导致汗液分泌增多，老年人宜穿着透气吸汗面料衣服。

紧跟党中央扶贫奔小康

1978年前，我国还处于落后贫困中，人民生活水平不高。而今，我国已是世界经济大国，人均国内生产总值达到8800多美元，是40年前的约56倍。改革开放40年，我国普通百姓的生活在衣食住行、消费、教育等方方面面发生了沧桑巨变。40年共有7亿多人脱贫，此数字比整个拉丁美洲人口的总和还要多，这是前所未有的历史功绩。

消除贫困，改善民生，逐步实现共同富裕，是社会主义的本质要求，是中国共产党的重要使命。习近平主席对扶贫工作非常重视，致力于让中国人民脱贫致富，不让一个人掉队。

为了响应党的号召，我也要为减贫尽微薄之力。

上大学前，我的家境也很贫穷，1958年考上大学，享受了助学金，完成了学业并走上了工作岗位。随着改革开放，工资逐步提升，生活水平也不断改善。是党培养了我，没有党，我上不了大学。我感恩伟大的党！我拿出部分积蓄资助贫困学生，是感恩，回馈社会。做善事，帮助别人，也给自己带来身心愉悦。在社会关系中，人是靠他人感知自己的，即常怀善念、常做善事，心灵自然安宁愉悦快乐。这就是“仁者寿”的道理。当你心无旁骛施惠于人，收获的不仅是个人内心的丰盈，更是为全社会播撒善念的种子。

实际行动紧跟以习近平同志为核心的党中央，继续为我国的减贫事业添砖加瓦。

（文 马国芝）

四十年有感

四十年改革开放，人民的生活水平也发生着变化。记得80年代，有电视机的没有几户人家。82年我家买了一台14寸的黑白电视，院里邻居都来看，围了很多忠实的观众。对比如今的变化，那真的是天翻地覆！

伟大的事业必须有坚强的党的领导，

改革开放四十年取得如此巨大的成就，主要归功于中国共产党的正确领导。习总书记在2018年新年贺词中讲到“改革开放是当代中国发展进步的必由之路，是实现中国梦的必由之路，我们要以庆祝改革开放四十周年为契机，逢山开路，遇水架桥，将革命进行

到底”。

我们这一代人是改革开放的建设者，也是受益者，让我们紧跟习近平总书记新时

代中国特色社会主义思想伟大旗帜，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的微薄之力。
(文 白建平)

不可能成为了可能

改革开放四十年，是我们党带领全国各族人民进行的伟大革命，是不断开辟中国特色社会主义道路的四十年，也是我们党带领全国各族人民书写国家繁荣发展壮丽史诗的四十年。正是这四十年风雨兼程，披荆斩棘，才使中华民族实现了从“赶上时代”到“引领时代”的伟大跨越。

我们用几十年的时间走完了发达国家几百年走过的工业化历程。在中国人民手中，不可能成为了可能。我们感到无比自豪，无比骄傲！

党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。党的领导是我国政治稳定，经济发展，民族团结，社会和谐的根本保障，伟大的事业必须有坚强的党来领导。40年来正是始终坚持党的集中统一领导，我们才能实现伟大历史转折，开启改革开放新时期和中华民族伟大复兴的新征程。

今后我要以习近平总书记重要讲话为指导，高举中国特色社会主义伟大旗帜，不忘初心，牢记使命，将改革开放进行到底。
(文 翟援朝)

我的“伊兰特”

伊兰特是我的座驾，是我2005年买的小轿车。大部分男人都喜欢汽车，我也一样，从小就喜欢汽车，一直梦想着能开上汽车，做一名驾驶员。但在很长的一段时间里不敢奢望能拥有自己的汽车，也不曾做过这样的梦。

改革开放以后，祖国发生了天翻地覆的变化，以前不敢想的敢想了，不敢做的梦也成真了。我在2005年买了我的伊兰特小轿车，我非常满意，家庭的生活质量也有了跨越式的变化。老婆上下班，我是车接车送(顺路)。节假日的自驾游已不限于北京的周

边，已扩展到了威海、苏州、杭州、广州、深圳和海南岛的环岛游。沿途不仅饱览了祖国的山山水水，更是用心感受到了各地改革开放的丰硕成果。

改革开放四十年的今天，轿车已经进入

寻常百姓家，给我们的生活带来了质的飞跃，跑的更远了，视野也更加开阔。滚滚车轮不仅在祖国大地奔驰，更是在世界各地留痕，轰鸣的汽车发动机之声，好像在欢乐的奏响继续深入改革开放的乐章。（文 张建华）

纪念改革开放40年心得体会

庆祝改革开放40周年大会于2018年12月28日上午10时在人民大会堂隆重举行，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席了大会，并发表重要讲话。

听了直播以后，我无比激动。大会上受表彰的100名改革开放的先锋，称得上是真正的中国栋梁、中国精神！唯有推崇他们，家才有希望。

四十年改革开放，四十年春风化雨，

四十年春华秋实。我为我们的伟大的党深感骄傲，我为我们英明的领袖深感自豪，跟着我们伟大的党平风波，抗非典，战洪水，直至走向光辉胜利的彼岸。对此，我始终充满了信心。

我是一名共产党员，不忘初心，牢记使命，牢记“四个意识”，不断学习，提高共产党员的修养，发挥党员的模范作用，有一分热就发一分光。（文 王文焦）

改革开放四十周年展览观后感

2018年12月27日，我校组织党员参观了国家博物馆的改革开放四十周年大型展览。在展览中，我们看到中国共产党带领着全中国人民，奋勇前进，不断创新的革命精神，其中更加突出的展示了改革开放四十年来，特别是十八大以来，人民群众生活发生的巨大变化，中华民族迎来了从站起来，

富起来到强起来的伟大飞跃！

四十年来，我国在科学技术领域中有突飞猛进的发展。我们的北斗导航系统正式向全世界提供服务；天眼是宇宙之眼，目前是世界上观测距离最远的射电望远镜；超级计算机也是世界上数量最多，速度数一数二的；我国高铁时速可达350公里，是

全世界公里数最长的，既平稳又安全，给人们的出行带来了极大方便。

联想到我们自己，生活在首都北京，经历了改革开放四十年的风雨历程，每个人的头脑里都有一部像电影一样的记录，不管是衣、食、住、行哪个方面，都发生了巨大的变化。记得四十年前，大家都穿一样的衣服，绿色或蓝色，颜色比较单调，样式也非常少。如今时尚的服装，多种多样的款式和面料，不论是男女老少，都在穿戴上有所追求，充分展示出现代生活的个性与美好！人们在饮食中已不再是只求吃饱，而讲究的是

健康与营养，追求的是生活中的更高标准。北京的高楼大厦，数不胜数，各地域的标志建筑，举目皆是。人均居住面积有了很大的提高。交通便利是祖国发展的重要标志，北京环路已从二环发展到六环，公共交通遍布全市，大多数的家庭都有了私家车。动车、高铁、新机场，还有出租、滴滴、小黄车……

通过参观与回想，我们充分感到改革开放四十年来我们的生活发生的巨大的变化。祖国越来越富强，作为一名亲历者和见证者深感骄傲。我作为一名党员，要积极响应党的号召，尽党员的义务与责任。（文 耿建明）

改革开放 40 年感悟

改革开放 40 年，中国发生了翻天覆地的变化，取得了举世瞩目的伟大成就，国家的经济实力显著加强，民生得到了显著改善，人民生活总体达到小康水平。我们这一代经历了祖国的变革过程，是改革开放的见证者，受益者，感触最深，情意最切，体会最深。

人类发展的过程，也是追寻梦想的过程，记得开始出现“大哥大”，人们都非常新奇，它也是炫耀身份的资本。到后来有了 BB 机，直到现在手机人手一部。飞跃的变化，甚至来不及回味，汽车又走进了千家万户，真是过去连想也不敢想的事情，如今就

发生在我们的生活里。人民生活水平每年都在提高，快速变迁的发展过程，见证了改革开放的巨大变化！

我们是幸运的，在这个追梦的时代，我们有幸见证了祖国的发展，生活变得更加美好，其中每个家庭所经历的改变都是其中的缩影。人们注重物质生活的同时会更加注重生活的品位和精神的愉悦！我们每一个地区，每一个家庭，每一个人都惊叹这如此巨大的改变。

改革开放，让我们的祖国越来越富强，人民的生活越来越幸福安康。随着改革开放的继续深入，祖国明天会更好！（王志芳）

春夏日常活动掠影



我处组织离退休女同胞共度“三八”妇女节



我处组织老同志春游踏青北京植物园



我校2019年离退休人员健康体检工作进展顺利



我校获北京高校老同志健身项目展示活动
“阳光风采奖”



我校老年舞蹈队参加2019年北京老教育工作者
文艺演出



老年大学合唱团联合“惠风”教职工合唱团，
参加我校“歌颂新时代 礼赞新中国”合唱活动

离退休处党委召开庆祝中国共产党 党务工作者优秀表彰大会



共产党成立98周年暨先进党支部 共产党员表彰大会



春夏日常活动掠影



春天里



我爱祖国



围棋爱好者参加教工委活动



徐队为球友理发

发，超赞



绘画课堂



90后绘画老师与「90」后学生

离退休处党委党建活动



处党委召开理论中心组扩大会暨
国际形势报告会



高唱“国际歌”



“支部之家”揭牌



惠新里第三党支部组织主题党日活动



惠新里第一党支部组织主题党日活动



芍药居党支部组织主题党日活动



天通苑党支部参观京北抗战纪念馆



望京一党支部组织党员清洁小区周边环境



晨落霜花神仙湾

作者：刘福军