

惠园夕阳情

HUIYUANXIYANGQING

2023年第3期

(总七十一号)



对外经济贸易大学离退休人员工作处

校内刊物刊号:2011-Z017

校领导的关怀



校党委书记黄宝印『教师节』
看望我校原副校长王林生教授



校党委副书记、校长赵忠秀
『教师节』慰问支教银龄教师
郑文彬教授



校党委副书记张小锋『教师节』
到石河子大学看望支教银龄教师
叶东亚副教授



目 录

2023年第3期
(总第71号)

学校要闻

中共对外经济贸易大学第十三次党员代表大会胜利召开	3
九九重阳 贸大第五届“夕阳美”老年文化节隆重举行	5
感恩传承 情满重阳 ——老年文化节系列活动如火如荼	7
校新闻摘登	9

党建工作

离退休处党委召开党委委员会议暨理论中心组集体学习	13
以支部示范创建促党建质效提升——离退休处党委稳步推进北京市“六好”离退休干部党支部示范创建工作	14
追忆峥嵘岁月 感悟先辈初心——离退休处党委组织集体观看电影《志愿军：雄兵出击》	15
天通苑党支部召开学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题组织生活会	17
重阳敬老——汇新楼党支部与英语学院本科生联合党支部共同拜望老教授	18
重阳情暖 老少共建——保险学院本科生党支部重阳节慰问和平里离退休党支部老党员	19
老少手工做团扇，喜迎重阳节：记汇新楼党支部与英语学院本科生党支部共建重阳节活动	20
惠新里退休三支部与国际商学院研究生支部老少共建主题党日活动纪实	21
围绕“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题惠新里第二党支部召开组织生活会	22
追寻先烈足迹，汲取奋进力量——惠新里第五党支部与经贸学院本科生第二党支部共建活动顺利举行	23
正本清源，中国返联——英语学院本科生党支部与汇新楼党支部红色“1+1”支部共建活动	25

离退休工作

离退休处走访看望离休干部	26
离退休处开展养老社区考察调研	27
关于表彰离退休人员“学习之星”“健康之星”“乐为之星”的决定	27
离退休人员工作处组织秋游活动	29
“夕阳美”老年文化节系列活动	
之一：集体观影《坚如磐石》暨清廉反诈骗教育宣传活动	30
之二：“老年人合理用药”健康讲座	31
之三：我校法学院李青武教育讲座《新民法典继承篇》	31



《惠园夕阳情》 编委会成员

主 任：张小峰
副 主 任：徐文兵 雷 亮
崔宁宁
总 编 辑：徐文兵
责任编辑：张石榴 李 莹
李 姗 路 璐
王 治 孙 静
隋 阳 郭岩海
蔡学燕
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：2023年 12 月



“对外经贸大学离退休处”公众号

内部资料 免费交流



北京工业大学离退休处（关工委）
来我处交流参观



财务处、信息处来离退休人员工作处
调研离退休数据库



处工作人员参加教工委举办的
定向越野活动



申报老年大学示范校评审小组专家
来我校老年大学莅临检查指导



在职党支部举办观影活动

内部资料 免费交流

之四：“白金十分钟”急救知识科普活动	32
之五：“慧聚重阳 情暖金秋”插花活动	33
“深耕讲坛数十载，重阳团聚续韶华”国际商学院重阳节茶话会 活动顺利举行	34
信息学院召开重阳节银龄座谈会	35

关工委工作

校关工委再次举办杰出校友回母校活动	36
2023年暑期励志夏令营总结表彰会召开	38
校关工委成功举办第八届“捐赠军服传冀真情”活动	40
老少共奋进 文艺展新颜——英语学院本科生联合党支部与汇新楼 离退休支部举行共建观影活动	41

老有所为

我校退休教师陈人康获2023年京津冀“银发达人”网络投票点赞 第一名及第九届京津冀红色宣讲达人“银发榜样”荣誉称号	42
诗篇颂豪情，弦歌抒壮怀 庆祝贸大第十三次党代会茶话会纪实	44

诗词艺苑

贾怀勤：西江月—雁栖湖会议中心外栈道走 (2023.19.18峰会开幕日)	47
丁激中：魂兮归来关山月——缅怀1960届外贸英语专业、前日喀则 海关关长甄宜勃校友	48
刘宝玫：感秋	50
刘宝玫：访北宫森林公园有感	51

专业机构养老

孙维炎 王和英：住燕园养老有感	51
徐云裳老师：“不要老了再来燕达，早来早享受！”	53

征文启事

《惠园夕阳情》杂志与网页约稿函	56
-----------------	----

封面：（摄影）情暖桑榆 共贺寿辰 作者：

封底：工笔画

作者：蔡淑清

刊物中彩图插页：李 莹 崔宁宁 路璐等

中共对外经济贸易大学 第十三次党员代表大会胜利召开

2023年9月27日，中国共产党对外经济贸易大学第十三次党员代表大会隆重开幕。大会的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 习近平总书记关于教育的重要论述和指示批示精神，凝心聚力，自信自强，追求卓越，坚定走好建设特色鲜明、世界一流大学的贸大新路，奋力谱写加快建设教育强国的贸大篇章。来自全校各单位的190名代表将在为期两天的大会上，围绕这一主题，共商学校发展大计。

教育部社会科学司司长徐青森，北京市委教育工委书记王达品，教育部直属高校党建工作联络员、中国农业大学原党委副书记秦世成等出席大会。大会主席团全体成员在主席台就座。学校老领导、民主党派代表、无党派人士代表、有关中层正职领导干部等列席参加大会。

受教育部党组委派，教育部社会科学司司长徐青森代表教育部党组向大会的召开表示热烈祝贺。受市委常委、市委教育工委书记游钧同志委托，北京市委教育工委书记王达品代表市委教育工委对大会的召

开表示热烈的祝贺。

黄宝印同志代表中国共产党对外经济贸易大学第十二届委员会作题为“凝心聚力、自信自强、追求卓越，坚定走好建设特色鲜明、世界一流大学的贸大新路”的报告。报告系统总结第十二次党代会以来的主要工作，科学分析了学校发展面临的形势，进一步明确了未来五年奋斗目标、学校事业发展和党的建设主要任务。

黄宝印同志指出，学校第十二次党代会以来的五年是对外经济贸易大学发展历程中极不平凡的五年。过去五年，学校党委坚持以党的政治建设为统领，把党对教育事业的全面领导贯穿办学治校全过程。深入落实立德树人根本任务，积极探索教育教学改革，人才培养质量稳步提升。推动学科专业加快发展，“双一流”建设稳步推进。服务国家区域战略，科研创新、社会服务能力显著提升。强化人才强校战略，高层次人才队伍建设取得新进展。深化国际交流与合作，积极服务国家高水平对外开放。以师生为中心，不断提升服务保障能力。对标首都发展战略，助力首都“四个中心”建设。五年来，我们一起见证了庆祝中华人民共和国成

立 70 周年、庆祝中国共产党成立 100 周年、举办北京冬奥会和冬残奥会等党和国家事业发展的一系列历史性时刻，我们“五力并举”，坚决打赢了校园疫情防控阻击战，贸大一体、贸大一心，全校师生更加团结有力。

黄宝印强调，未来五年，我们要着力在八个方面下更大的功夫：一是在强化政治担当上下更大功夫，着力在筑牢思想根基上取得新成效。二是在落实立德树人根本任务上下更大功夫，着力在全面提高人才自主培养质量上推出新举措。三是在高质量推进“双一流”建设上下更大功夫，着力在学科建设上迈出新步伐。四是在推进高水平科研上下更大功夫，着力在提升服务国家战略和首都发展上展现新作为。五是在打造高素质教师队伍上下更大功夫，着力在高端人才建设上取得新突破。六是在做足做强做活“外”字文章上下更大功夫，着力在服务教育对外开放战略上做出新贡献。七是在提高学校治理能力上下更大功夫，着力在提高办学治校水平上迈上新台阶。八是在以高质量党建引领高质量发展上下更大功夫，着力在加强党的全面领导上取得新进展。

赵忠秀同志主持会议。大会应到代表 197 名，因事、因病请假 7 名，实到会 190 名，符合法定人数。中国共产党对外经济贸易大学第十二届纪律检查委员会向大会作书面工作报告。党费收缴、使用和管理情况的报告也以书面形式提请大会审议。

2023 年 9 月 28 日下午，在圆满完成各

项议程后，中国共产党对外经济贸易大学第十三次党员代表大会胜利闭幕。闭幕会在国际交流大厦二层报告厅举行。黄宝印同志致闭幕词。赵忠秀同志主持大会。

黄宝印同志指出，中国共产党对外经济贸易大学第十三次党员代表大会，经过全体代表和同志们的共同努力，圆满完成了会议各项议程。这是一次高举旗帜、凝聚力量、团结奋进、继往开来的大会。黄宝印同志强调，自 9 月 27 日以来，大会全体代表们以高度的政治责任感和强烈使命感，认真履行职责，圆满完成了大会各项议程。大会认真听取、审议并通过了党委工作报告和纪委工作报告，总结了学校第十二次党员代表大会以来党的建设和事业发展取得的新成就，客观分析了学校当前面临的新形势，明确了坚定走好建设特色鲜明、世界一流的贸大新路的新任务，为学校未来五年的发展绘制了行动指南。大会选举产生了新一届党委和纪委，在保持连续性和稳定性的同时，补充了新生力量。

黄宝印同志号召全体党员师生要深入学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记关于教育的重要论述，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，团结带领全校党员师生把学校第十三次党员代表大会的决策部署付诸于行动、见之于成效，为加快建设特色鲜明世界一流大学而不懈奋斗，为实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

赵忠秀同志宣布新当选的第十三届党委委员和纪委委员名单。

文君同志作关于提案征集情况的报告。

闭幕会后分别召开了第十三届党委第一次全体会议和第十三届纪委第一次全体

会议。

在本次大会中，离退休处徐文兵处长当选中共对外经济贸易大学第十三届委员会委员。

(摘登整理 王治)

九九重阳 贸大第五届“夕阳美”老年文化节隆重举行

金秋十月爽，九九话重阳。为欢庆重阳佳节，弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，10月20日上午，对外经济贸易大学2023年度离退休人员“三星”表彰、70岁75岁生日会暨第五届“夕阳美”老年文化节文艺展演在求索楼报告厅隆重举行。校党委书记黄宝印等校领导来到老先生、老教授、老干部、老职工中间，与他们欢聚一堂，向老同志们致以节日的问候和衷心的祝福，140余名离退休老同志参加本次活动。

黄宝印书记：发扬光荣传统

向老同志致敬

校党委书记黄宝印作大会讲话。他表示，尊老敬老是中华民族的传统美德，更是

学校一直以来秉承的治校理念。非常高兴能来到这里，同老前辈们、老同志们欢聚一堂，共祝安康。黄宝印代表学校党委向全体离退休老同志致以节日的问候和衷心的祝福，祝愿老同志喜乐安康、幸福绵长。

黄宝印书记向受到“三星”表彰的45位老同志表示热烈祝贺。他说，受表彰的老同志是该校一千两百多名老同志中的突出代表，你们心怀国之大者，心系学校发展，拥有健康乐观的阳光心态，发挥余热，传递正能量，在服务社会、服务学校、抗击疫情、支援西部建设、关心教育学生成长成才、积极参加各类学习发挥骨干作用等方面树立了榜样的力量。黄宝印书记代表学校党委向今年70、75周岁的老同志们送上生日的祝福，祝福他们松鹤延年，福寿安康。

黄宝印书记向老同志们介绍自去年下半年以来在全校范围内开展新时代高质量发展思想大讨论、“三年行动计划”和第十三次党代会胜利召开的情况。下一步，学校将围绕着第十三次党代会确定的行动指南，落实“三年行动计划”，通过做好顶层设计和系统谋划，抓重点、攻难点、通堵点，开启贸大的新挑战新征程。他表示，学校党委会传承好老一辈留下的光荣传统，重整行装再出发，凝心聚力，自信自强，追求卓越，进一步推动贸大事业的高质量发展，再创贸大新辉煌。

三星表彰：树典型学榜样 传递正能量

新任分管离退休工作的校党委副书记张小锋在致辞中强调，尊老爱老是中华民族的历史传统，在寓意着长久长寿的重阳佳节到来之际，谨向长期以来在学校创建、发展、改革的进程中辛苦付出、辛勤耕耘，贡献智慧和力量的老教授、老同志们表示崇高的敬意和诚挚的感谢，祝福老同志们生活幸福，健康长寿。他表示，多年来在校党委的领导下，在文君副书记的带领下，学校的离退休工作开展得扎实有效，既有特色也有亮点。非常荣幸能够参与到离退休工作这项重要的事业中，我也一定把这个光荣记在心间，把责任抗在肩上，接好这个接力棒，在学校党委的领导下，带领好团队全心全意服务好老同志，用心用情用力做好离退休各项工作。

离退休人员工作处处长徐文兵宣读《对外经济贸易大学关于表彰离退休人员“学习之星”“健康之星”“乐为之星”的决定》，佟海山等15位老同志评为“学习之星”，郝慎言等10位老同志评为“健康之星”，严宝萍等20位老同志评为“乐为之星”。黄宝印书记、张小锋副书记为受表彰人员颁发荣誉证书并表示祝贺。

被评为“学习之星”的王关富教授作为受表彰老同志代表发言。他感恩党的培养，让自己从农村娃成长为大学教授，感谢贸大对老同志的关爱，感谢离退休处为老同志的周到服务。表示今后一方面要继续坚持体育锻炼、保持乐观积极心态，健康生活，另一方面也将继续心系国家、心系学校，坚持初心，发挥余热，继续为国家为学校做贡献。

生日会：情暖桑榆 共贺寿辰

伴随着温馨的《生日祝福歌》，离退休人员70、75周岁的寿星们走上舞台，黄宝印书记、张小锋副书记和职能部门负责同志为他们送上饱含心意的生日贺卡和礼物，离退休处还精心准备了“寿”字裱画和寿桃，为寿星们送上学校的关心和祝福。灿烂的笑脸，真诚的祝福，温馨的集体生日会带给现场所有人深深的感动。

文艺展演：歌舞展风采 绽放夕阳美

离退休处全体工作人员和学生一起饱含真情实感为老同志们献上一曲《听我说谢

谢你》，表达对全体离退休人员的感谢和敬意，也由此拉开了第五届“夕阳美”老年艺术节文艺展演的序幕。

每一届“夕阳美”文艺展演，是我校老同志们欢聚一堂的盛会，是展示我校老同志精神风采的重要平台，也是老年大学和老年社团教学成果的检阅。本届文艺展演包括女生小合唱、拉丁舞、京剧联唱、模特、诗朗诵和大合唱，节目形式多样、主题内涵丰富，观赏性、艺术性兼备。老同志们歌声悠扬、舞姿优美，在台上焕发着自信和活力，他们饱满的精神感染了在场观众，赢得阵阵

掌声。本次演出还别出心裁地邀请了校大学生合唱团的同学，为老同志们带来由在校师生改编的歌曲《在灿烂阳光下远航》，通过重温党的峥嵘岁月，追忆贸大校史，诠释贸大精神，表达了对老一辈贸大人的敬意，也展现了贸大学子蓬勃向上的朝气。

省委常委、组织部部长李洁，省委常委、宣传部部长周波，党校办主任孙晓霞，人力资源处处长徐松，工会常务副主席袁利新等相关部门负责同志参加大会。大会由离退休人员工作处党委书记雷亮主持。

（文 李姗）

感恩传承 情满重阳 ——老年文化节系列活动如火如荼

丹桂飘香的十月，我们迎来了全国第十四个“敬老月”。为深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作和老龄工作的重要指示，对外经济贸易大学积极组织开展老年文化节系列活动，弘扬中华民族孝亲敬老传统美德，营造尊老孝老敬老良好氛围。

树榜样立标杆 乐享银龄展风采

10月20日，对外经济贸易大学2023年度离退休人员“三星”表彰暨第五届“夕阳美”老年文化节文艺展演在求索楼报告厅

举行。15位老同志被评为“学习之星”，10位老同志被评为“健康之星”，20位老同志被评为“乐为之星”。校党委书记黄宝印、副书记张小锋为受表彰人员颁发荣誉证书。“夕阳美”老年文化节文艺展演不仅是我校老同志们欢聚一堂的盛会，是展示我校老同志精神风采的重要平台，也是老年大学和老年社团教学成果的检阅。本届文艺展演包括女生小合唱、拉丁舞、京剧联唱、模特、诗朗诵和大合唱，还邀请了校大学生合唱团

的学生为老同志们演出，形式多样、主题丰富，观赏性、艺术性兼备，赢得在场观众阵阵掌声。10月24日，离退休处联合中国建设银行安慧支行开展“慧聚重阳 情暖金秋”插花活动，聘请专业老师进行插花技巧指导，趣味性与艺术性兼备，受到了老同志们的欢迎和喜爱。

见行动敬老人 情暖重阳润温情

学校持续关心关爱离退休人员，重阳节前夕发放重阳节慰问金，发布《感恩传承情满重阳——2023年重阳节致全体离退休老同志的慰问信》。10月19日，汇新楼党支部与英语学院本科生党支部共同举办“喜迎重阳”共建活动，学生们与老教授们共制手工团扇，帮助老教授们解决日常智能手机使用的一些问题。10月20日，离退休处为70、75周岁的寿星举办生日会，为寿星们送上学校的关心和祝福。10月23日，保险学院本科生党支部重阳节慰问和平里离退休党支部老党员，与老党员欢聚一堂，送上精心准备的慰问品，向他们致以节日的问候和衷心的祝福。10月23日，国际商学院组织“深耕讲坛数十载，重阳团聚续韶华”重阳节茶话会活动，感谢退休教师为商学院教育事业的付出。10月27日，信息学院召开重阳节银龄座谈会，向退休老师表达敬意和感谢。

办实事送温暖 科学用典保平安

10月27日，离退休处联合中银三星人

寿公司在求索楼报告厅举行集体观影暨清廉反诈骗教育宣传活动，以增强离退休老同志的安全防范意识，提高对电信诈骗的预防和应对能力。10月27日，离退休处特邀中日友好医院药学部副主任药师李淑芳在老年活动中心为老同志们做了一场关于“老年人合理用药”的健康讲座，针对老年人常见病用药出现的各种身体状况及原因进行分析，并现场解答大家关于平时用药方面的各种问题。10月31日，离退休处在老年活动中心举办普法宣传活动，邀请法学院博士生导师李青武教授对《中华人民共和国民法典·继承篇》进行重点解读，并结合案例对老同志们的问题进行了耐心细致的解答，给老同志们提供面对面的咨询服务和法律建议。11月9日，离退休处特邀中国国家应急医学研究中心“白金十分钟”工作室何忠杰教授团队在老年活动中心举办“白金十分钟”急救培训，详细讲解了如何正确拨打120、如何识别病人，并对心肺复苏操作、解除气道异物操作、AED操作、止血操作等技能做了详细分解示范，提高了离退休教职工的安全意识和危急时刻自救互救水平。

离退休教职工不仅是党和国家事业的建设者，更是学校的宝贵财富。我们将以“敬老月”活动为契机，进一步加强对离退休教职工的关心、慰问和帮扶，为离退休教职工办实事，不断增强离退休教职工的获得感、幸福感、安全感。

（文 李姗）

校新闻摘登

【校领导慰问退休老校领导代表和退休教师代表】第 39 个教师节，校领导分别慰问离退休老领导代表、老教授代表，并向全校广大离退休教师和教育工作者致以节日的问候，送上真挚的祝福。校党委书记黄宝印看望我校原副校长王林生教授。校党委副书记、校长赵忠秀慰问了从事支教工作的银龄教师郑文彬教授。校党委副书记文君，党委副书记、纪委书记李茂国，副校长王强，副校长洪俊杰，分别慰问了银龄教师方国兴副教授、银龄教师金淑玉副教授、曹心竹副教授和银龄教师叶东亚副教授。

【校党委召开离退休人员代表党代会报告征求意见座谈会】2023年9月19日下午，学校召开离退休人员代表座谈会，就学校第十三次党员代表大会党委工作报告、纪委工作报告征求意见建议。党委书记、学校第十三次党代会筹备工作领导小组组长黄宝印出席会议，离退休老领导和教师干部代表黄震华、贾怀勤、王晓川、王关富、周莉莉、蔡少英、柳永树以及党委常委、党代会文稿组副组长张小锋、周波、党委办公室／校长办公室、纪委办／监察处、离退休人员工作处相关负责同志参加会议。离退休人员工作处徐文兵处长主持会议。

【我校喜获 20 项国家社科基金项目】

9月22日，全国哲学社会科学工作办公室公布2023年国家社会科学基金年度项目和青年项目立项结果，我校共有16个项目获准立项，包括重点项目2项、一般项目9项、青年项目5项，立项率为15%。

此外，根据全国哲学社会科学工作办公室公布的 2022 年度国家社科基金中华学术外译项目立项名单，我校共有 4 个项目获准立项。

截止目前，本年度我校已获批 20 项国家社会科学基金项目。学校将持续推出系列举措，通过广泛宣传、专业指导、培育支持等全方位促进项目申报和立项“量质齐升”，更好的服务学校高质量发展。

【黄宝印书记应邀参加人民网 2023 大学校长论坛】为扎实推动教育强国建设，以“发挥高等教育龙头作用 夯实强国建设人才之基”为主题的人民网 2023 大学校长论坛 10 月 12 日在辽宁沈阳举行。中共辽宁省委副书记、省长李乐成，人民日报社副总编辑徐立京，辽宁省委常委、沈阳市委书记王新伟出席论坛并致辞。我校党委书记黄宝印应邀出席并接受人民网视频专访、参加圆桌论坛并以“落实立德树人根本任务 培养担当民族复兴大任的时代新人”这一主题做圆桌论坛报告。党委副书记张小锋、教育与

开放经济研究中心执行主任周禹彤、党委宣传部刘海军一同参加。

【赵忠秀校长应邀参加第三届“一带一路”国际合作高峰论坛系列活动】2023年10月18日，第三届“一带一路”国际合作高峰论坛在北京隆重举行，赵忠秀校长作为“一带一路”国际智库合作委员会成员机构代表，应邀参加论坛系列活动。

10月17日下午至18日上午，“一带一路”国际智库合作委员会全体大会在京召开，中共中央宣传部、新华通讯社负责同志出席大会并致辞，来自40多个国家和地区的300多名国际前政要、智库机构代表、知名学者等，从不同维度为共建“一带一路”出谋划策、添砖加瓦，书写国家互利共赢、人民相知相亲、文明互学互鉴的丝路时代新篇。

10月18日上午，赵忠秀校长以“‘一带一路’成为推动构建人类命运共同体的重要实践”为题进行了大会发言。

【赵忠秀校长应邀参加国际金融论坛20周年全球年会并受聘担任论坛第五届学术委员会主席】10月28日，国际金融论坛（IFF）20周年全球年会在广州南沙开幕。国际金融论坛（IFF）联合主席、第十二届中国政协副主席周小川，广东省人民政府省长王伟中，香港特别行政区行政长官李家超，国际金融论坛（IFF）联合主席、韩国前总理、联合国大会主席理事会主席韩升洙出席大会并发表致辞。广州人民政府代市长孙志洋主持大会。赵忠秀校长应邀参加开幕

大会并在活动论坛上作主旨发言，受聘担任国际金融论坛（IFF）第五届学术委员会联合主席。

【对外经济贸易大学校友总会第七届理事会第三次会议成功召开】10月28日下午，对外经济贸易大学校友总会第七届理事会第三次会议在广州市成功召开。校长赵忠秀及校友总会第七届理事会理事共53人参会。校长助理、校友总会副会长王强主持大会。

大会通报了校友总会（教育基金会、校董会）党支部《“三会一课”制度》《党员学习教育培训制度》《组织生活会和民主评议党员制度》《联系和服务群众制度》《重大事项请示报告制度》《党费收缴和管理制度》；理事表决并通过了《对外经济贸易大学UIBEr校友基金工作志愿者协会章程》。

【赵忠秀校长出席金砖国家智库合作中方理事会2023年年会】11月1日，由中共中央对外联络部召集的“金砖国家智库合作中方理事会2023年会”在福建省厦门市举行，赵忠秀校长出席并主持中方理事会年会全体会议。我校在此次年会上当选为共同理事长单位。金砖国家研究中心主任蓝庆新参加年会和随后进行的全球南方智库对话。

我校与北京大学、清华大学等7家单位成为金砖国家智库合作中方共同理事长单位，并被指定承担秘书处相关工作。

【我校在首届中国高校财经慕课联盟“同课异构”课程思政教学竞赛中斩获4项一等奖】由中国高教学会高等财经教育分会

指导、中国高校财经慕课联盟主办的首届中国高校财经慕课联盟“同课异构”课程思政教学竞赛于武汉、大连、成都、北京和上海五地同期举行，来自39所知名财经院校的160名专业骨干教师参加了比赛。我校选派5名教师参加了全部5门课程的比赛，最终取得一等奖4项、二等奖1项的优异成绩，位列各参赛院校之首。

【联合国贸发会秘书长丽贝卡·格林斯潘一行访问我校并作专题演讲】11月2日，联合国贸易和发展会议(UNCTAD)秘书长丽贝卡·格林斯潘(Rebeca Grynszpan)一行来访，黄宝印书记、赵忠秀校长在行政楼贵宾室会见了来宾。

联合国驻华协调员常启德(Siddharth Chatterjee)、联合国贸发会议投资司司长詹晓宁等出席活动，中国常驻联合国日内瓦办事处代表团经贸处公使衔参赞梁红、商务部国际司处长赵洁随行访问；我校副校长洪俊杰、中国WTO研究院院长屠新泉、国际合作交流处处长李小萌参加此次活动。

【赵忠秀校长应邀参加第六届中国国际进口博览会暨虹桥国际经济论坛开幕式】11月5日至10日，为期六天的第六届中国国际进口博览会暨虹桥国际经济论坛在上海圆满闭幕。中共中央总书记、国家主席习近平向第六届中国国际进口博览会致信，中共中央政治局常委、国务院总理李强出席开幕式并发表主旨演讲。赵忠秀校长应邀参加开幕式并主持我校承办的分论坛活动。

11月6日上午，我校承办的第六届虹桥国际经济论坛“坚守多边贸易体制 完善全球经贸治理”分论坛成功举行，商务部副部长凌激，澳大利亚贸易和旅游部长兼特别国务部长Don Farrell分别作主旨演讲。论坛期间，赵忠秀校长还应邀参加了中国世界经济学会2023年年会暨中青年论坛并作“全球价值链研究的新议程”主旨演讲。

【黄宝印书记会见《全球价值链发展报告(2023)》发布会国际嘉宾】11月16日，黄宝印书记在行政楼贵宾室会见了前来参加我校《全球价值链发展报告(2023)》发布会的国际嘉宾代表。《全球价值链发展报告(2023)》是由对外经济贸易大学(UIBE)主导，联合亚洲开发银行(ADB)、亚洲经济研究所(IDE-JETRO)和世界贸易组织(WTO)共同发布的第四期全球价值链发展报告。

【我校老年大学喜获“北京市老年学习示范校”称号】12月6日，在北京市教育委员会主办的“第十九届全民终身学习活动周”开幕式上，我校老年大学被北京市教育委员会、北京市老龄工作委员会办公室授予“2023年北京市老年学习示范校”称号。我校作为16所被认定的“2023年北京市老年学习示范校”之一荣获殊荣，这是对我校老年大学自2014年创办以来扎实办学、探索创新给予的充分认可，更是对继续办好老年大学的鼓励和鞭策。

【离退休人员工作处党委与法学院老

少支部共建暨共建支部第一次联学共学活动举行】12月5日上午，离退休人员工作处党委与法学院党委在宁远楼729会议室举行“离退休人员工作处党委与法学院老少支部共建暨共建支部第一次联学共学”活动。校党委副书记张小锋、离退休人员工作处党委代表、法学院班子成员代表、辅导员代表、离退休天通苑党支部党员代表、法学院法律硕士（含国际仲裁）第二党支部党员和入党积极分子代表、学生法律援助中心负责人、志愿团负责人等近50名师生参加共建活动。会议由法学院党委副书记张莉主持。

【赵忠秀校长率团赴瑞士、法国和奥地利高校及国际组织访问取得丰硕成果】

2023年11月24日至12月3日，赵忠秀校长率代表团出访瑞士、法国和奥地利三国，分别访问了世界贸易组织（WTO）、联合国工业发展组织（UNIDO）、奥地利外交政策和联合国协会（UNA-Austria）、经济合作与发展组织（OECD）、法国巴黎一大、巴黎高等对外贸易学院（ESCE）、中国常驻联合国日内瓦使团、中国常驻WTO使团、中国常驻联合国教科文组织使团、中国常驻联合国维也纳使团，就日内瓦研究院建设、

全球治理人才培养、校际联合培养等合作事宜进行深入探讨，达成了多项合作意向，同时看望贸大在法国、瑞士的校友和学生，并为瑞士与法国校友会揭牌。

【我校获批2023年北京市社会科学基金项目21项】北京市社会科学界联合会、北京市哲学社会科学规划办公室正式公布2023年北京市社会科学基金项目立项名单，我校共有16个课题获准立项，包括规划项目10项、决策咨询项目2项、北京市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心项目4项，立项总数居全市第6。

此外，我校还获批北京市社会科学基金规划项目重大专项、北京市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心研究阐释习近平文化思想特别委托项目和研究阐释党的二十大精神北京市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心专项课题各1项、北京市社会科学基金规划项目接诉即办及优化营商环境专项项目2项。至此，2023年度我校共获批北京市社会科学基金重大项目2项，重点项目7项，一般项目7项，青年项目5项。

（摘登整理 王治）

老年人冬季养生知识

讲究心理卫生：临床实践多次证明，许多疾病的发生、发展和恶化，与人的心理状态息息相关。而冬季则是自然界阴盛阳衰之季。所以老年人应该避免忧郁、焦虑、紧张等不良因素的刺激，经常保持情绪乐观、精神愉快，科学安排生活，注意劳逸结合，防止过度疲劳，使意志安宁、心境恬静。另外，要保证有充足的睡眠。一般老年人应保持8-10小时的睡眠时间并应午睡，睡觉前不要过于兴奋。

离退休处党委召开党委委员会议 暨理论中心组集体学习

2023年9月26日，离退休处党委于老年活动中心二层会议室召开处党委委员新学期首次会议暨理论中心组集体学习。会议以线上线下方式召开，全体党委成员、领导班子成员参会，处长徐文兵同志主持会议。雷亮书记在西双版纳线上参加会议。

会上，徐文兵处长介绍了处党委和处行政近期重点工作，并就校级领导班子人事调整、主题教育总结工作、教育部党组第四巡视组向对外经济贸易大学党委反馈巡视情况等做重点通报。会议对即将到来的重阳节庆祝方案进行了介绍，对学校第十三次党员代表大会召开注意事项进行了说明，并对本年度“三星表彰”工作进行了研究部署。结合近期出现的反面案例，徐文兵处长提醒广大老同志提高法律意识和防范意识，树立

红线意识，严守法律底线。

徐文兵处长领学了《习近平致全国优秀教师代表的信》，各位委员结合近期处党委重点工作谈了学习体会，纷纷表示将认真学习领会精神，退休不褪色，继续以优秀教师和教育家为榜样，牢记为党育人、为国育才的初心使命，自信自强、踔厉奋发，为强国建设、民族复兴伟业贡献银发力量。

雷亮书记在总结中提到，他本人在西双版纳挂职不能参加线下会议，处党委的工作在徐文兵处长带领下，在处全体领导班子、各位党委委员的大力支持下，在老同志们的积极配合下，取得了非常可喜的成绩。未来将和各位同事、前辈一道，继续开拓创新，推动我校离退休人员工作高质量发展。

（文 孙静）

老年人冬季养生食谱

椒盐鲫鱼汤

材料：鲫鱼1条（约300克），白胡椒10克，黄酒、葱花、姜片、精盐、味精各适量。

做法：1、将鲫鱼去鳞剖腹除肠杂，用酒、姜片、盐腌片刻。

2、加适量水，用小火熬成浓汤。

3、起锅前加入胡椒粉、葱花、味精。

功效：此汤肉质鲜嫩，汤鲜味美，营养可口，有温中和胃、补虚散寒、助食欲的功效。适用于脾胃受寒引起的纳食不馨、呕吐反胃等病症。

以支部示范创建促党建质效提升

——离退休处党委稳步推进北京市“六好”

离退休干部党支部示范创建工作

为深入学习贯彻党的二十大精神，扎实推进北京市“六好”离退休干部党支部示范创建工作，北京市委教育工委、北京教育老干部党校于2023年11月8日-10日举办北京高校离退休干部党支部书记示范培训班，我校选派和平里党支部书记柳永树和天通苑党支部副书记李凤民参加培训。

为持续提升我校离退休党支部书记“头雁”队伍能力素质和工作水平，稳步推进北京市“六好”离退休党支部示范创建，12月1日，离退休处党委专门组织参训学员传达北京高校离退休干部党支部书记示范培训内容和分享学习成果，同时对北京市“六好”离退休党支部示范创建工作进行再研究、再部署、再推进。离退休处领导班子、处党委委员、离退休党支部书记、委员参会。会议由处党委书记雷亮主持。

天通苑党支部副书记李凤民结合《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》，从突出政治引领、强化组织凝聚等方面对此次培训内容进行了详细介绍，从严格管理监督、深化激励关怀等角度提出了各基层支部加强老党员初心教育、发挥银

龄作用，引导广大党员“退休不褪色，离岗不离党”，为首都建设和学校立德树人中心任务贡献力量。和平里党支部书记柳永树结合培训内容对“六好”党支部示范创建工作进行了详细解读，围绕组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好等方面的注意事项进行了提示，提出此次“六好”支部示范创建是贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》的具体举措，将对强化组织引擎、打造坚强战斗堡垒发挥非常重要的积极作用。

雷亮书记在总结时强调，希望各党支部以此次示范创建为契机，进一步发挥支委会“火车头”作用，凝聚奋进力量，坚持问题导向，聚焦难点问题，以评促建、以评促改、以评促优，争创我校离退休党支部党建工作品牌，推动我校离退休党建工作质效取得新突破、再上新台阶。

处党委还召开了党建工作会，雷亮书记对近期重点工作进行了通报，并就意识形态相关工作进行了安排部署。徐文兵处长通报了离退休处三年行动计划，并结合近期典

型案例对秋冬季节的健康安全和严防酒驾

等问题进行了提示。

(文 孙静)

追忆峥嵘岁月 感悟先辈初心

——离退休处党委组织集体观看电影《志愿军：雄兵出击》

为深入学习贯彻习近平文化思想，弘扬抗美援朝伟大精神，感悟先辈初心、赓续红色血脉，离退休处党委组织离退休党员分别于10月11日和12日在望京华谊兄弟电影中心和金鸡百花影院集体观看电影《志愿军：雄兵出击》。离退休处党政领导班子成员与近200位老同志们一同参加了本次主题党日活动。

影片全景式、多维度立体展现了新中国的立国之战，复刻还原了令人震撼的历史瞬间，充分体现了中华民族坚韧不拔、顽强不屈的英雄气概和精神风貌；精彩绝伦的外交场景与志愿军战士在战场上奋勇杀敌的场景穿插呈现，让大家油然而生悲壮又振奋的情感。老同志们被电影的情节深深的吸引，被志愿军战士保家卫国奋勇杀敌的爱国主义精神深深打动，纷纷作诗表达激动之情。

(文 孙静)

友邻遭侵祸辽东，
劲旅跨江战旗红。
跃马先兵驰火线，
首战奏捷吼杀声。
剋日奔袭三所里，
浴血固守松骨峰。
联大辩敌军威立，
人民雄起势方隆。

(作者：贾怀勤)

再现峥嵘画卷，
重温血色诗篇。
建国征尘未尽，
保家战火再燃。
华夏子孙铁骨，
浴血将士铁拳。
前辈以身相换，
静甜岁月斑斓。

(作者：丁崇文)

抗美援朝，
不打不行，
要打必须打赢，
否则中国无法生存。

战争是残酷的，
为了保卫祖国，
无数先烈牺牲，
缅怀革命先烈，向他们致敬！

幸福生活来之不易，
务必牢记初心使命，
发扬志愿者精神，
为中华民族伟大复兴，
团结奋斗，赓续前行！
(作者：吴兴旺)

抗美援朝 保家卫国，
主席令声急
共同抵御外敌侵略，
志愿军雄兵出击
奋起急行百余里，
抢先敌人干阻击
寒冬光腿入河水，
急赴奔阵地
面对敌人的坦克大炮、
扑天盖地的飞机

誓死搏斗，英勇杀敌
惨烈的战斗，
血与火的凝聚
今天的幸福生活来之不易
是先烈们的生命换取
初心、使命牢记心里
保家卫国精神永续！

(作者：田耕)

望京党群昨观片，
人气高旺似空前。
抗美援朝主席定，
以弱胜强世震撼。
建国初年敌凶险，
邻国处危求助我。
主席高瞻风云变，
命帅飞渡鸭绿江。

志愿军人殊死战，
强行百里斗敌顽。
主席送儿献忠魂，
同胞子弟战前线。

胜战载入华史册，
生者牢记英烈传。
和平来之多不易，
初心赓续到永年。

(作者：陆勇)

天通苑党支部召开学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题组织生活会

9月14日上午，天通苑党支部在学校老年活动中心二层207会议室召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题组织生活会。支部书记董中颖主持会议，离退休处处长徐文兵到会并讲话，支部中有12名党员与会并积极发言，会场气氛热烈。

徐文兵处长介绍了学校党委领导班子和离退休处党政领导的人事变动情况，以及近来离退休处为老同志老党员办的实事好事，比如在学校领导的关心及有关部门的支持下建立关老基金、增加老同志福利、提高丧葬费标准等等。徐处长肯定了天通苑党支部的工作，并希望支部在“红色1+1”活动方面作出新的探索，希望老同志能动员各方力量关心和支持学校及离退休工作的发展，把离退休工作做得更好。

支部副书记李凤民谈了录制“不忘来时路 奋进新征程”党课的体会。他的“五人论”引起大家的强烈兴趣和普遍认同。支

部书记董中颖分享了她担任支部书记的心路历程，她感谢支部全体党员的支持，特别是前几任书记、支委和曾任处级干部的党员、复转军人党员及曾在基层一线工作的党员，这些党员成为支部的核心力量，使支部工作得以顺利开展。

会议还就大家关心的健康、养老及具体生活问题进行了交流。老书记段贵良分享了离退休的健康之道；王凤清介绍了房产继承的具体操作方法；谭晓燕介绍了独居老人的远程监护一键求救器的使用。

为开好这次专题民主生活会，9月1日支部召开支委扩大会议，董中颖、李凤民、谭晓燕三位支委及段贵良、孙钟信、沈凤玲、王蔚、赵京霞老师与会。会议详细地明确了支部主题教育组织生活会的具体程序和内容，以及专题发言人。正是因为有了扩大会的精心组织和准备，得以使本次主题教育组织生活会成功举行。（文 谭晓燕）

老年人冬季吃什么养生

可以适当多吃些养阴滋补的食物，如牛肉、羊肉、核桃等；也可以吃些有安神功效的食物，如牛奶、大枣、银耳等。

重阳敬老——汇新楼支部与英语学院 本科生联合党支部共同拜望老教授

2023年10月19日重阳节前夕，汇新楼支部与英语学院本科生联合党支部共同开展敬老活动，拜望对外经济贸易大学国际贸易专业教授，中国对外经济贸易理论与政策课程创建人之一王绍熙教授和多次为学院学生作讲座的原党委副书记兼纪委书记贾怀勤教授。

习近平总书记曾指出：“老教授、老专家们为党的教育事业付出了巨大心血，作出了重要贡献”。作为学校历史见证者和贸大精神传承者，贾怀勤教授无论是在校工作期间还是退休后，一直在为学校的教学、科研和管理努力奋献着。在与同学们对话时，贾教授饱含热情，以生动的案例分享，强调学习外语的重要性。

随后，学生们前往拜访王绍熙教授。王教授是我校中国对外经济贸易理论与政策课程创建人，为中国对外经济贸易教学与科研方面做出了巨大的贡献。王教授今年虽已93岁高龄，但他仍然精神矍铄思路清晰，与同学们进行了亲切的交谈，并对同学们日后的发展表示关切和祝福。

两位教授是老一辈贸大人务实求学的代表，也是新一代惠园学子致敬的楷模。通过这次拜望，两位教授心系教学科研、心系学校、心系学生的精神将鼓舞青年学生党员不忘初心，牢记使命，努力提升自我，接好革命班，为实现党的奋斗目标而奋斗。

（汇新楼党支部供稿）

老年人冬季养生食谱

清炖马蹄鳖

马蹄鳖是一种淡水龟，也叫甲鱼。它的肉质很嫩，吃起来有一股浓浓的香味，而且还有很高的营养价值，清炖马蹄鳖能滋补气血、提高机体免疫力、增强抗病能力。

原料：甲鱼、火腿肉、葱、姜、冰糖、猪油、绍酒、胡椒粉。

做法：1、将甲鱼宰杀、用开水烫泡后剥去外层内膜，用刀沿四周剖开，掀起甲盖，去掉内脏（留下甲鱼盖）剁成约3.5厘米长、1.7厘米宽的块（尾和脚爪不用）。

2、放入开水锅中煮至水开，捞出沥水。火腿切成4大块，将甲鱼块整齐地码在沙锅中，把火腿、葱姜和火腿围在甲鱼四周，加入绍酒，盖锅焖住。

3、旺火烧开后，去除浮沫，放冰糖，转用微火炖1小时左右，拣出姜和火腿骨，放盐，再将火腿捞出切成片放入锅里，淋上熟猪油，撒入白胡椒粉即可。

重阳情暖 老少共建

——保险学院本科生党支部重阳节慰问 和平里党支部老党员

重阳敬老，桑榆情暖。为弘扬中华民族尊老、敬老、助老的传统美德，10月23日下午，和平里党支部与保险学院本科生党支部开展共建活动，保险学院党政综合管理办公室汝鲁恒老师、本科生党支部书记董巧艺老师与入党积极分子一同慰问了和平里党支部6位老党员，送上精心准备的慰问品，与他们欢聚一堂，向老党员致以节日的问候和衷心的祝福。

首先到访张仲琦老先生家中。张老师是和平里党支部年龄最大、党龄最久的老党员。九十七岁高龄的张老师滔滔不绝地为到访师生讲述建校初期的故事，充分体现了他对贸大的牵挂与情怀。来到吴羽明的家里，他和老伴韩老师热情地招待大家；夫妻二人热心公益活动，曾荣获北京市优秀志愿者称号。

第三站是和平里党支部前任书记王家祥老师家，王老师向大家讲述了自己成长历程和工作经历。他毕业后随军入伍，军龄长达18年，转业后来到贸大，从人事处到后勤处，再到老干部处，承担过贸大多个部门

的工作，言语中体现了对贸大的深厚感情。在贸大前任副校长石畏三教授与其夫人吴金芳老师的家中，石教授向大家讲述了他丰富的人生经历，揭开了一段与共和国发展同步的个人史。他从农村求学、到教书育人、再到远渡英国担当外交工作，在场的每一个人都深受触动，让大家深刻感受到老一辈人的艰辛和为教育事业以及外交事业拼搏付出的崇高风范。石畏三副校长和吴金芳老师表达了对支部师生的感谢，并鼓励学生要勤奋奋斗、苦争先、创佳绩。

随行的入党积极分子纷纷表示，慰问活动温情暖人，一声问候一份礼物，家长里短中凝聚了对老党员的关怀与祝福，也代表新一代贸大人对老党员为贸大做出的贡献和无私奉献精神的铭记与传承。老一辈人平凡而伟大，激励年轻人不断向前。保险学院本科生党支部与和平里党支部共建活动已步入第14个年头，后期还将举办集体观影、座谈交流等活动，表达对老一辈贸大人的敬意，激励贸大学子从老一辈人身上不断汲取向上的动力。（和平里党支部供稿）

老少手工做团扇，喜迎重阳节

——记汇新楼党支部与英语学院本科生党支部 共建重阳节活动

在重阳节来临之际，为加强老党员与大学生党员之间的联系，促进党支部之间的友好沟通与交流，2023年10月19日下午1:30，离退休党委汇新楼党支部与英语学院本科生党支部共同举办“喜迎重阳”共建活动。学生们与老教授们共同制作手工团扇，并帮助老教授们解决日常智能手机使用的一些问题。在双方党支部的精心策划和组织下，本次支部共建活动圆满举行，离退休老党员们好评如潮，纷纷点赞，同学们也收获满满，受益良多。

学生支部精心为老党员们选择了“手工团扇”作为制作活动主题。老党员们热情地招呼同学们坐在一起，大家两两结伴共同完成手工制作。在同学们的帮助与辅佐下，老党员们在空白团扇上悉心布局，将品种丰富的干花搭配组合再粘贴其上，制作出了风格各异且独一无二的美丽团扇。老少党员相互合作，相得益彰，制作过程中欢声笑语不断，氛围中满满洋溢着温暖与亲切。感情升温的同时，支部之间的情谊也得到了进一步的升华。

在团扇制作好后是作品分享环节，大家纷纷手持自己的“得意”作品进行展示，并用快门记录下这精彩而意义非凡的瞬间，老同志之间风趣幽默的点评与赞美更是让气氛到达了高潮。

活动中，老党员们热心关注着同学们的学习与生活，为他们的学习生涯与成长成才提供老一辈的经验与指引，并鼓励他们好好学习专业知识，励志成长为对社会和祖国有所贡献的人才！同学们也发挥自己在电子产品使用方面的专长，耐心细致地为老党员们答疑解惑，力所能及地向老同志们讲解解决智能手机相关问题的步骤，为他们能够更加便利地生活贡献出自己的小小智慧。

此次共建活动在新老同志们的欢声笑语中落下帷幕，并收获了双方党支部成员的广泛好评。这样一次合作不仅加深了两个支部的联系与情谊，更推动了老一辈与新一代的交流与沟通，形成了党支部间以老带新、以新促老的优良氛围！

（汇新楼党支部供稿）

惠新里退休三支部与国际商学院研究生支部 老少共建主题党日活动纪实

习近平总书记强调：“崇尚英雄才会产生英雄，争做英雄才能英雄辈出。”为了深切缅怀隐蔽战线英雄，共同追思英雄事迹，引导广大党员强化初心使命、坚定理想信念、增强进取精神，10月14日，惠新里退休三支部联合国际商学院会计学硕二支部、三支部开展主题党日活动。活动由惠新里退休三支部书记蔡少英老师主持。

在去往西山国家森林公园的大巴上，蔡少英老师带领大家一同回顾了中国共产党的在改革开放前后做出的努力，介绍了对外经济贸易大学的发展历史。蔡老师通过回顾青年时的校园经历和所闻所见，站在青年学生的视角讲述中国数十年的变化，她说：“青年学生肩负着强国建设、民族复兴的重要担当。”

在西山国家森林公园，大家一起参观无名英雄纪念广场。广场正中昂然屹立无名英雄纪念碑，碑前是以陈宝仓、朱枫、吴石、聂曦为原型的英雄雕像。大家怀着对英雄的无比崇敬之情，全体肃立默哀，缅怀英雄。接着，由讲解员为大家宣讲四位无名英雄的事迹，坚定铿锵的话语和英勇壮烈的事迹强烈震撼着每一位党员。怀着对无名英雄及

千千万万革命先烈的崇敬之情，大家更加坚定了感党恩、听党话、跟党走的决心。

随后，我校退休教师党员、开国上将陈世渠之子陈人康老师向大家补充讲述了有关四位无名英雄的事迹背景，让全体师生党员深刻了解到，中国共产党为了祖国统一大业在新中国成立后仍坚持在隐蔽战线的一大批英雄。陈老师还生动讲述了他的父亲陈世渠将军走上革命道路的种种经历，一字一句，诚挚而坚定。他说：“父亲告诉我们，从入党宣誓的那一刻起，他就决定为党的事业奋斗终生，无论遇到多大的挫折，都不改变入党的初心。”全体师生党员重温入党誓词，回顾入党时的庄严承诺，激励在场党员同志坚定理想信念、践行初心使命。

青年党员闫智璇说，我们此次前往西山森林公园的无名英雄纪念广场开展缅怀先烈主题党日活动，在英雄塑像前聆听革命前辈为国家统一和人民解放事业牺牲的感人事迹让我印象深刻，也为英雄先烈们的报国情怀和不怕牺牲的精神所感动。英雄先烈们不畏艰险、冒着生命危险，为祖国伟大事业贡献力量，被捕后无所畏惧，坚贞不屈，让我们充满了崇敬之情。我们生活在和平幸

福的年代，如今的幸福生活离不开无数先烈的前仆后继与无私奉献。作为新时代青年，我们应该学习并发扬英雄先烈的革命精神，

继承英雄先烈的旗帜，担负起历史的责任与使命，用自己的实际行动为祖国发展奉献青春力量。（惠新里第三党支部供稿）

围绕“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题 惠新里第二党支部召开组织生活会

2023年9月4日下午，惠新里第二党支部在老年活动中心围绕“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题召开了支部组织生活会。

惠新里第二党支部书记黄震华、离退休处党委副书记蔡学燕以及支部的7位同志（李文田、冯群、杨永江、陈准民、马春光、戚淑茹、丁崇文）在现场，另有4位同志（施建军、任秀玲、徐李虹和葛铁鹰）在线上参会。会议由黄震华书记主持。会议围绕“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题进行了要点学习，结合改进提升今后的工作展开探讨并提出了建议。

黄震华书记首先简要介绍了学校党委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动的近况。处党委副书记蔡学燕同志首先发言。她感谢支部认真组织和老同志们的积极参与，特别强调在主题教育

活动中欢迎大家指出不足提出建议，表示处党委一定以务实的精神尽力落实，努力提升处党委的各项能力。她的讲话让老同志们感到很温暖。接下来，黄书记通报了支部人员的变化情况，然后带领支部一起学习习近平新时代中国特色社会主义思想，强化突出了主题教育的意义、目的和要求。他最后还汇报了支部按照党委部署开展的各项工作以及今年的进一步计划安排。作为校关工委常务副主任，黄震华还向大家汇报了今年暑期他带领英语教师在围场继续开展智力帮扶，进行教师培训的情况。最后黄书记代表支委会欢迎同志们对支部工作提出意见和建议以帮助支委班子做得更好。支部副书记和支委也发言表示希望听到同志们提出改进意见，今后要更努力地做好工作。

随后，与会同志踊跃发声，畅所欲言。大家都非常认同新时代中国特色社会主义思想

思想主题教育并肯定了支委会和处党委的努力。在提到意见建议时，同志们不约而同地聚焦老年群体，特别是高龄独居老人出意外时能否及时发现并给予救助的课题。马春光同志提出监控观测老人房中正常活动，陈准民同志介绍的定位器不仅能够定位还可以对讲沟通。大家还就实现的可能性从资金来源到具体部门落实等不同环节进行了

探讨。同志们希望上级部门重视这一课题，推出有效措施给予专项资金支持缓解大家的担忧，进一步提升老年群体的幸福感。

这次的支部组织生活会，不仅让老同志们紧跟党中央的部署，共同“学思想、强党性”，也为退休党组织“重实践、建新功”提出了一个实实在在关爱长者的方面。

（惠新里第二党支部供稿）

追寻先烈足迹，汲取奋进力量

——惠新里第五党支部与经贸学院本科生第二党支部 共建活动顺利举行

10月15日，惠新里第五党支部与国际经济贸易学院本科生第二党支部前往蟠龙山长城与古北口长城抗战纪念馆开展主题党日。近40名师生参与本次活动。

本次共建活动以“追寻先烈足迹 汲取奋进力量”为主题。在去程车上，惠新里第五党支部李玲玲书记向大家介绍蟠龙山长城与古北口长城抗战纪念馆的概况。原校党委书记王玲作为惠新里第五党支部成员向大家分享了自己对于本次共建活动的期待与感想。有感于两位老师的发言，同学们也表示对本次共建活动十分期待。

蟠龙山长城位于北京市密云区古北口镇古北口村，是所有开放长城中唯一未经过修缮保留历史原貌的长城。它和卧虎山长城、铁门关、水关长城同时构成了古北口长城防御的核心，全长五公里，有敌楼40多座。蟠龙山长城将军楼遗址位于密云区古北口镇与河北省承德市滦平县之间，地处蟠龙山的制高点，用于设置指挥机关，在著名的长城抗战中，敌我双方争夺的最激烈的就是将军楼。

到达蟠龙山长城后，大家向着将军楼遗址进行徒步攀登，亲眼目睹了大量弹孔和

炸弹爆炸的痕迹，切身感受到了长城抗战古北口战役的壮烈。在将军楼遗址处，大家在李玲玲老师的带领下重温入党誓词，用铿锵有力的声音表达对先烈的敬意。

之后，大家来到古北口长城抗战纪念馆，探访英雄足迹，感悟铁血精神。

古北口长城抗战纪念馆全面展现了1933年古北口长城抗战历史，着重介绍了中国共产党领导的丰滦密、承兴密以及八路军十团在密云长城沿线的抗战事迹等。同学们在参观中重温抗日战争峥嵘岁月，追忆和缅怀壮烈牺牲的革命先烈。

本次活动中，大家实地参观抗战遗址，了解抗战故事，缅怀革命先烈。在重走英雄足迹中，感悟革命精神与民族精神，锤炼坚定意志与斗争品格，传承爱国情怀，汲取奋进力量。（惠新里第五党支部供稿）

附：部分学生感想

预备党员 熊湘怡

在蟠龙山长城抗战中，中国军队进行了顽强的抵抗，付出了巨大的牺牲。他们用自己的鲜血和生命，捍卫了祖国和民族的尊

严，为中华民族的解放和发展作出了不可磨灭的贡献。我深刻认识到，我们要学习革命先烈的精神，坚定理想信念，始终保持对党和人民的忠诚，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。

通过这次活动，我更加坚定了理想信念，领悟到了爱国主义精神的重要性。我相信，在未来的学习和工作中，我将继续发扬革命先烈的精神，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

预备党员 刘坤豪

我非常荣幸参与了经贸学院党支部与离退休党支部举办的支部共建活动。循着蜿蜒曲折的蟠龙山长城，我们回顾着先辈抗战的悲壮历史。在这片土地上，我们又一次握紧了右拳，重温入党誓词，心中的澎湃之情更是在这一刻上升到了顶峰。作为一名党员，我们难忘抗战历史，崇敬革命先辈，期待未来能够担当重任。和离退休党支部的党员前辈们一同宣誓，更让我们感受到薪火相传的使命感。作为新时代的青年，一名光荣的预备党员，我们一定会牢记使命，不忘初心。

养
阴
明
目
缓
干
眼

越来越多的老年人成了“手机控”，感觉眼干、眼痒、短暂性视力下降（眨眼或休息后恢复），与秋季空气干燥、用眼过度等因素有关。

不少老人习惯备着眼药水，其中或多或少含有防腐剂，不建议长期使用，尤其在未经医生指导的情况下。

日常生活中，不妨通过茶饮熏蒸缓解干眼。进入秋季，菊花茶正应时节，具有散风清热、平肝明目的作用，可以搭配枸杞等明目的中药材泡茶，先趁热用雾气熏眼，温度适宜后饮下，每天一次，坚持一段时间可以见效。

正本清源，中国返联

——英语学院本科生党支部与汇新楼党支部 红色“1+1”支部共建活动

2023年10月26日下午，原校党委副书记贾怀勤教授针对台湾民进党当局歪曲联合国2758号决议，妄图在国际上制造“一中一台”的图谋开展讲座，主题为“统一台湾是民族复兴伟业必做功课——联大2758号决议意义及其背景”。离退休党委书记雷亮、汇新楼党支部郭岩海书记和三十余名老教授及英语学院本科生党员、青年学生共同参会。本次讲座由本科生联合党支部书记张杉杉主持。

联合国大会第2758号决议，是于1971年10月25日联合国大会第26届会议第1976次全体会议上，就“恢复中华人民共和国在联合国组织中的合法权利问题”进行表决的决议，此决议承认中华人民共和国和联合国组织中的唯一合法代表并把蒋介石集团所非法占据的席位上驱逐出去。

贾教授首先解释了此决议产生的前提，即台湾问题的缘由。贾教授指出，实现国家统一是建设世界强国的必由之路，列强都经历了构建统一国家或维护祖国统一的过程，如英国、美国、德国、日本和苏联，策划和制造分裂，是列强阻挡他国强盛的必要手段。因此，出现别国蓄意影响台湾与我国的

统一。

随后，贾教授详细讲解了台湾问题产生的过程。1943年12月3日，中、英、美三国宣布的《开罗宣言》宗旨在于制裁日本的侵略，要求日本将台湾等归还中国，《开罗宣言》便成为中国收复和统领台湾的根据。1945年7月26日，美、英、苏三国发表《波茨坦公告》。宣言再度警告日本，强调中国对台湾的主权。然而，美国1951年的《旧金山合约》鼓噪“台湾问题未定论”，妄图搞“两个中国”或“一中一台”，遭到海峡两岸中国人的一致抵制。实际上，台湾问题属于中国内政，是国共内战的遗留问题。

此外，贾教授也介绍恢复中华人民共和国在联合国的合法席位、驱逐蒋介石集团退出联合国的历史。从20世纪60年代开始，随着亚非独立国家先后诞生，联合国里以欧美国家占绝对优势的格局逐渐被打破，新中国重返联合国渐露曙光。然而，美国等国家实施“延期讨论”策略等多次阻挡，直到1971年中国才正式恢复在联合国的合法席位，蒋介石的“中华民国”失去联合国的席位。

联大第2758号决议意义重大，见证新

中国从站起来到站住了，从硬气了到走上世界舞台、走到世界舞台中心。此决议是一个中国原则在国际社会上的具体体现和执行，体现中国的权威和地位。

在自由提问环节，两位学生代表积极向贾教授就本次活动主题提出问题，贾教授也进行解答。

最后，离退休党委书记雷亮讲话，号

召学生党员和青年要以老教授们严谨治学的风范和求真务实的态度为榜样，不断学习。同时，雷书记肯定了英语学院本科生党支部和汇新楼党支部组织的各项共建活动，希望再结硕果！

会后，与会同学与老教授合影留念。

（英语学院本科生党支部供稿）

离退休处走访看望离休干部

对外经济贸易大学一直高度重视离休干部工作，制定《离休干部“一对一”精准服务工作制度》，由离退休处落实主体责任，配备专职离休主管工作人员，切实做到对象精准、措施精准、服务精准。离休人员工作处每年分上下半年开展离休干部走访慰问工作。

11月下旬，离退休处领导班子全体成员分别带队登门看望在京的每一位离休干部，送上学校的关怀祝福，并送学上门精心挑选的学习书籍。对不在京的离休干部，积极联系家属了解老同志相关情况，并逐一电话问候。

离退休处工作人员向离休老同志们汇

报了党和国家关于离休干部政治待遇和生活待遇的新政策，以及学校的重点工作和改革发展情况。悉心了解他们的生活健康状况，倾听他们实际困难和问题。走访后，处班子专题研讨这些问题，即诉即办离休干部的急难愁盼，为他们安享晚年、医药费报销和出行就医提供力所能及的帮助。

认真落实离休干部政策，用心用情开展服务保障工作，及时解决他们生活当中的实际困难，是我校离退休工作的重要职责。离休老干部们非常关心学校发展，对于学校工作和取得发展成就倍感欣慰，对学校长期以来的关心关爱表示感谢，祝愿学校越办越好。

（文 崔宁宁）

离退休处开展养老社区考察调研

为精准服务我校离退休教职工的养老需求，2023年11月2日、11月23日，离退休处党委雷亮书记、蔡学燕副书记率队前往泰康燕园养老社区和燕达金色年华健康养护中心考察调研。

在养老机构工作人员的陪同下，考察调研组实地考察了两个养老社区的住宿公寓、社区建设情况。大家还前往原校长孙维炎教授、王和英老师夫妇在泰康燕园以及离休干

部郑鸣、退休干部徐云裳在燕达养老社区的家中，了解他们的居住环境和生活情况。

本次考察调研，不仅深入调查了解了专业养老社区的硬件与服务管理，为满足我校广大离退休教职工机构养老需求提供更多信息和选择，同时加强了与已入住养老社区的离退休干部之间的联系与沟通，提高了离退休干部的获得感、幸福感和荣誉感。

（文 蔡学燕）

关于表彰离退休人员 “学习之星”“健康之星”“乐为之星”的决定

在深入学习贯彻党的二十大精神，学习领会习近平总书记系列讲话精神，努力践行社会主义核心价值观，实现中华民族伟大复兴“中国梦”的进程中，广大离退休老同志在学校党委领导下，关心国家建设，心系学校发展，通过各种方式发挥自身优势和正能量，在服务学校、服务社会、抗击疫情、支援西部建设、关心教育学生成长成才、保

持健康体魄和健康心态、参加各类学习并发挥骨干作用等方面发挥了带头示范作用。

为大力弘扬离退休老同志爱党、爱国、爱校情怀，展示老同志积极健康阳光心态，深入贯彻落实市委教育工委《关于进一步做好新形势下北京高校离退休干部工作的意见》精神，学校自2014年开始在离退休老同志中陆续开展离退休人员“学习之星”“健

康之星”“乐为之星”（以下简称“三星”）评选和表彰。本次“三星”评选表彰是针对2022年至2023年间的先进个人。经离退休处、离退休处党委、校关工委、各基层党支部、老年大学、老年兴趣协会等推荐及个人自荐，离退休处初审，三星评审小组审定，评选出“三星”人员45名。经过校园信息网和微信公众号公示，佟海山等15位老同志评为“学习之星”，郝慎言等10位老同志评为“健康之星”，严宝萍等20位老同志评为“乐为之星”。

评选“三星”是一次发动群众，自我学习自我教育的过程；也是一次总结经验，树典型学榜样的过程。此次受到表彰的老同志是我校1200多名老同志中的突出代表，希望广大老同志以他们为榜样，为党和人民的事业、为学校发展继续增添正能量，展现新时期我校离退休老同志身心阳光、蓬勃向上的精神风貌！

附件：对外经济贸易大学2023年离退休人员“三星”表彰名单

学习之星

序号	姓名	性别	年龄	推荐单位
1	佟海山	男	88	二里沟党支部
2	余淑兰	女	83	个人
3	黄震华	男	82	离退休处党委
4	周莉莉	女	78	惠新里一支部
5	贾怀勤	男	76	汇新楼党支部、合唱班
6	靳秀如	女	75	舞蹈班

7	张密	女	73	惠新里五支部
8	柳永树	男	73	英语班
9	刘志平	男	72	天通苑党支部
10	王关富	男	67	校关工委
11	梁尔华	男	66	书法班
12	郭岩海	男	66	离退休处党委
13	蔡淑清	女	62	钢琴班
14	郝羽	女	62	工笔画班
15	蔡蔚	女	61	个人

健康之星

序号	姓名	性别	年龄	推荐单位
1	郝慎言	男	93	望京三支部
2	苗蕴如	女	91	小石桥党支部
3	秦宣仁	男	88	芍药居党支部
4	张锡嘏	男	88	个人
5	杨永江	男	85	惠新里二支部
6	何文涛	男	83	西三旗支部
7	石玉润	女	82	离退休处
8	陈成刚	男	82	望京二支部
9	陆勇	男	80	望京四支部、健步走协会
10	朱忠田	男	71	离退休处

乐为之星

序号	姓名	性别	年龄	推荐单位
1	严宝萍	女	79	台基厂党支部
2	徐永利	男	75	乒乓球协会
3	戚淑茹	女	75	绘画协会
4	蒋敏如	女	75	京剧协会
5	商继俊	女	74	形体班
6	李秋兰	女	74	惠新里三支部
7	羡锡彪	男	73	惠新里四支部

8	陈坚	女	72	健身操班
9	李玲玲	女	72	扑克牌协会
10	吴羽明	男	71	和平里党支部
11	陈人康	男	71	离退休处党委
12	叶东亚	男	69	离退休处
13	于宝齐	男	69	望京一支部
14	郑文彬	男	69	离退休处
15	乐平	女	68	离退休处

16	金淑玉	女	67	离退休处
17	王连娣	女	65	手工协会
18	彭艳	女	63	离退休处
19	方国兴	男	61	离退休处
20	徐文梅	女	57	离退休处

对外经济贸易大学离退休人员工作处

2023 年 10 月 20 日

离退休人员工作处组织秋游活动

9 月 21 日，离退休人员工作处组织开展秋游活动，100 余名离退休老同志来到诗意盎然的温榆河公园，开启了一场说走就走的“寻秋之旅”。

温榆河公园是北京市具有代表性的人工湿地公园，是践行“绿水青山”生态环保发展理念的精品项目。伴随着蓝天净水，大家携手环湖而行。在这里，老同志们看到了湿地里清清亮亮的再生水；在这里，老同志们观赏到悠闲栖息的各类水鸟；在这里，老同志们感受着城市与自然的和谐发展之美。老同志们沉浸拍照，创作诗歌小文，连连发朋友圈，和微友们分享这美景美文和美丽心情。

为保障秋游活动顺利开展，离退休人员工作处高度重视、精心部署，提前踩点查看适合老同志的出行路线，研究活动方案、

明确任务分工，在用车、医药保障、人员引导等细节方面，逐一落实工作责任，确保老同志开开心心秋游去，平平安安回家来。

【番外】离退休处出周边啦！每一位参加秋游活动的老同志，都收到一份由离退休处设计的独特礼物——印有我校教学楼剪影的帆布包。

“发放帆布包，鼓励我们都来重视环保、低碳生活，这是利己利人的好事”；“这个帆布袋印有“I UIBE”，对我来说很有纪念意义，它代表了属于我的标记。”老同志们这样说。

附老同志留言摘登：

邂逅温榆河公园，才发现很多时候最美的风景就在身边，置身大自然的深处，我在这里体会到繁华深处的静谧生境。

第一回来温榆河公园，没想到这里隐藏着这么一大片芦苇荡，忽而想起李清照的那句词：“争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭。”

温榆河的秋天，五彩斑斓。秋天简直太美了，处处是景。芦苇塘里摇曳着小船，桥上过往着三三两两的游人。坐在河岸边，

晒着暖阳，喝一杯茶，好不惬意。我见过春天的温榆河，点点新绿，生机勃勃，而秋天的温榆河丰富斑斓，最让人欢喜。

学习绿植花丛中随处可见的“碳知识”。我要倡导身边人一起过碳生活，低碳理念不仅要宣传，更要行动！（文 路璐）

“夕阳美”老年文化节系列活动 之一：集体观影《坚如磐石》暨清廉 反诈骗教育宣传活动

2023年10月27日上午，为增强我校离退休老同志的安全防范意识，提高对电信诈骗的预防和应对能力，同时进一步丰富老同志的精神文化生活，离退休处联合中银三星人寿公司在学校求索楼大学生活动中心举行了集体观看电影《坚如磐石》暨清廉反诈骗教育宣传活动。此活动亦是作为离退休处组织的重阳系列活动之一。离退休处领导、中银三星人寿保险公司相关领导、150余名离退休老同志、160余名老少共建支部学生参加观影活动。

为使老同志们可以有更好的观影体验，中银三星人寿公司特意租用了专业的电影放映设备，并和离退休处工作人员一起提前一

天在大学生活动中心进行布置搭建，调试设备。观影当天，离退休处处长徐文兵和中银三星人寿北京分公司总经理乔良分别介绍了活动开展背景：旨在帮助我校离退休老同志筑牢安全“防火墙”，普及金融知识，增强反诈“免疫力”，守好养老“钱袋子”。同时更要树立正确价值观，弘扬社会正能量。

观影结束后，老同志们纷纷表示，此次活动充分体现了学校以及社会对于离退休人员的关心关爱，活动内容紧贴生活实际，非常有意义。在今后的生活中，树立反诈意识，提高反诈能力，并在老同志群体中当好宣讲员，共同筑牢网络安全防线贡献力量。（文 路璐）

之二：“老年人合理用药”健康讲座

为增强我校离退休人员的自我保健意识，树立科学用药意识，普及科学用药专业知识，2023年10月27日下午，离退休处特邀中日友好医院药学部副主任药师李淑芳医生，在我校老年活动中心为老同志们做了一场关于“老年人合理用药”的健康讲座。

李淑芳医生几十年深耕于医药学和药品分析专业领域，专长于药品检验、药品质控和药品科学使用及管理。李淑芳医生从药品的基本知识、正确认识药品的不良反应、常见的用药误区，精准用药的必要性等四个方面为老同志们进行了深入浅出、形象生动的讲解。特别针对老年人常见病用药出现的

各种身体状况及原因分析，引起了参加讲座的老同志们的极大兴趣，老同志们认真专注聆听讲座内容，并详细记录李淑芳医生提到的重点要点。

讲座结束后，李淑芳医生还现场为老同志们进行答疑解惑，认真解答大家关于平时用药方面的各种问题。老同志们表示离退休处举办此次讲座非常有意义，收获颇多，学到了很多非常实用的和必要的关于合理用药的专业知识，纷纷表示将进一步注意并调整自己的用药习惯，努力养成健康的生活习惯。

（文 路璐）

之三：我校法学院李青武教育讲座 《新民法典继承篇》

九九重阳敬老 普法宣传暖心。随着生活经济水平的逐步提升，老同志们的法律需求日益增多，对于房产赠与、继承、销售等方面的法律问题日益关心。为帮助解决我校

离退休人员关心的法律困惑，增强老同志们法治意识和法治观念，2023年10月31日上午，由对外经济贸易大学离退休人员工作处举办的普法宣传活动在老干部活动中心

三层成功举办；活动邀请对外经济贸易大学法学院博士生导师李青武教授对《中华人民共和国民法典·继承篇》进行重点解读。离退休人员工作处全体工作人员与近 60 位老同志一起参加了本次普法活动。

《中华人民共和国民法典》被称为“社会生活的百科全书”，是习近平法治思想的新成果，是全面依法治国的新篇章，是新时代我国社会主义法治建设的里程碑。应我校老同志们需求，本次讲座聚焦与老年人权益息息相关的继承法等内容，为老年人的生活保驾护航。

讲座中，李青武教授向大家解释了《民法典》中关于继承的新规定，介绍了继承篇的一般规定、法定继承、遗嘱继承和遗赠以及遗产的处理等，对日常生活中常见

的财产继承和赠予问题进行重点讲解，解读了继承篇关于遗嘱的明确要求和注意事项等等。李教授结合实例内容深入浅出，既有理论性又有实践性，通俗易懂地教授大家相关法律知识。

在答疑环节，李青武教授结合案例对老同志们的具体问题进行了耐心细致的解答，给老同志们提供面对面的咨询服务和法律建议，及时解决了同志们的法律难题。

“法者，国家所以布大信于天下”。通过此次讲座，老同志们对《继承法》有了更深的了解，对于遗产分配问题有更清晰的认识，法律意识得到了增强，营造了自觉学法、知法、懂法、守法、用法的浓厚法治氛围，起到了良好的普法效果。（文 孙静）

之四：“白金十分钟”急救知识科普活动

“人人讲安全，个个会应急”。为提高离退休教职工安全意识，提高危急时刻自救互救水平，离退休人员工作处特邀中国国家应急医学研究中心“白金十分钟”工作室何忠杰教授团队（解放军总医院第四医学中心重症医学科医护团队），于11月9日下午，

在老年活动中心举办“白金十分钟”急救培训活动。我校离退休教职工及其近身照顾人员近 70 余人参加活动。活动由离退休处党委书记雷亮主持。

此次培训包括理论讲解和现场实操两部分。

何忠杰教授作了专题项目介绍。他从急救应急状态下都会遇到紧急情况下的“白金十分钟”危象（如平时生活中突发的昏迷、心跳呼吸骤停、气道异物梗阻等急危时刻）讲起，全面阐述了学习急救知识的重要意义。他说，在专业力量到来之前，进行自救互救，能为专业医疗救助赢得宝贵时间，可以最大限度地把握救治时效。

医护人员为群众详细讲解了如何正确拨打120、如何识别病人，对心肺复苏操作、

解除气道异物操作、AED操作、止血操作等技能，做了详细分解示范。

离退休教职工积极与医护人员互动交流。大家纷纷利用教学模拟人，学习急救技能操作的规范动作。老同志表示：离退休处为我们提供了急救自救知识和技能的学习，通过今天学习我们可以为自己及周围的人，提供宝贵的帮助和保护。一些老同志举着手机说：“我录视频了，我要把今天所学的技能传授给家人和朋友们。”（文 李莹）

之五：“慧聚重阳 情暖金秋”插花活动

2023年10月24日上午，离退休处联合与我校有密切良好合作的中国建设银行安慧支行开展“慧聚重阳 情暖金秋”插花活动。此活动正值我校老年文化节开展期间，为离退休老同志举办一次既有趣味性又有艺术性的插花活动，受到了老同志们的欢迎和喜爱。

此次活动安慧支行非常重视，行长康占良也代表建行安慧支行全体员工，向各位离退休老教师们致以重阳节的问候，并表达了会一如既往为贸大教师群体做好相关业务服务。

本次活动特意聘请专业老师进行插花技巧的传授和指导，并配备了多种类的新鲜花材及多套插花用具。老同志们认真倾听专业老师讲授的插花构思技巧，选材讲究和创作法则，按照自己的审美和构图专注地自主创作自己的插花作品。离退休处和安慧支行的工作人员也在老同志们一旁辅助，期间安慧支行的工作人员也为老同志们的银行金融业务咨询提供了一对一精准细致地服务。

这次银校共建活动在欢声笑语中完美结束，老同志们手捧着自己的插花作品纷纷合影留念。（文 崔宁宁）

“深耕讲坛数十载，重阳团聚续韶华” 国际商学院重阳节茶话会活动顺利举行

10月23日下午，国际商学院重阳节茶话会活动在宁远529举行。离退休工作处处长徐文兵、书记雷亮、国际商学院党委书记王铁栋、院长陈德球及学院退休教师、相关工作人员参加本次活动。会议由国际商学院副院长王智慧主持。

国际商学院党委书记王铁栋教授致辞，他代表学院对各位退休教师的到来表示热烈的欢迎，他说商学院能有今天的成绩是学院一代又一代教职工努力的结果；他对离退休工作处给予商学院退休教师的关心和支持表示衷心的感谢。他说学院党委会把思想上关心、生活上照顾、精神上关怀老同志的要求落到实处，积极邀请离退休教师参加学院组织的活动，让商学院每一位退休教师都能深刻的感受到学院的温暖和关怀。

离退休工作处处长徐文兵向商学院退休教师致以重阳节的问候和衷心的祝福，他说离退休处的工作职责是负责离退休教职工服务管理工作的部门，离退休工作处会坚持为学校的退休教师做好服务工作，徐处长肯定了商学院在关心老同志和关心下一代工作所作的贡献，接下来会继续和商学院一

起协助配合开展退休教师的关心关爱工作，让每位退休教师都可以老有所乐，老有所为。

在互动环节中，与会人员进行热烈的交谈，学院退休教师回忆了自己在该校时的工作经历，分享了退休后的生活感悟。感谢学院在疫情和节日时对他们的关心和问候，他们围绕学院的事业发展、校友工作、文化建设等方面积极建言献策。与会领导和支部书记、系主任对学院的国际交流、学系发展情况为老师们做了详细介绍，也对离退休教师的问题给与了积极回应。

国际商学院院长陈德球教授总结讲话，他从学院的专业建设、学科发展、国际认证、师资力量四个方面介绍了学院目前的发展情况，他说在座的老师无论是专业课教师还是行政人员都为学院的建设做出了巨大的贡献，是学院宝贵的财富，学院取得的成绩与大家的关心和支持密不可分。学院全体教职工将继续奋斗，承载着各位老师的期望，共同推进学院事业高质量发展。

（国际商学院供稿）

信息学院召开重阳节银龄座谈会

九九重阳，人寿花香，值重阳节之际，信息学院向学院全体退休教师寄送重阳节问候信和慰问品，表达节日祝贺和亲切的问候。10月27日下午在求索楼1021召开重阳节银龄教师座谈会，离退休人员工作处处长徐文兵、工作人员孙静、信息学院党委书记梁伟、副院长倪耀东及学院退休教师、部分在职教职工参加本次座谈会。座谈会由信息学院党委书记梁伟主持。

信息学院党委书记梁伟致欢迎辞。梁书记代表学院对各位退休教师的到来表示热烈的欢迎，对各位退休教师为学院的人才培养、专业建设、学科发展做出的巨大贡献表达诚挚的敬意和最深的感谢。梁书记表示，各位退休教师是学院的宝贵财富，是学院发展的见证者和参与者，为学院培养了一代又一代的优秀人才，为学院的发展做出了不可磨灭的贡献。梁书记向各位退休教师介绍学院近几年取得的一系列成绩，并指出学院存在的问题和挑战。同时希望各位退休教师继续关注学院的发展，为学院发展提供宝贵的建议和指导。

副院长倪耀东从交叉学科建设、人才培养、科学研究等方面向各位退休教师介绍学院取得的成绩。倪院长表示，学院取得的每一点进步都凝聚着各位退休教师往昔的

智慧和付出，希望各位教师能继续分享经验和智慧，为学院的发展贡献宝贵意见。

学院退休教师纷纷表示，感谢学院对自己的关心和问候，为学院欣欣向荣的发展景象感到由衷的自豪，对学院的未来充满希望，期望学院借人工智能发展的东风，加强学科建设，实现新的突破。退休教师回忆了学院成立初期的种种不易，各位教师不畏困难，在工作岗位上勤勤恳恳，克服种种困难为国家做出了很多贡献。同时，各位退休教师围绕师德师风、教育家精神、人才培养、技术发展等内容展开热烈的交流。

院长助理汪波老师和信息管理系主任于晓丹老师表示会向席宁华等老一辈有教育家精神的教师学习，践行教育家精神，在学院建设中继续发扬退休教师身上朴实勤奋、不畏困难的精神。

离退休人员工作处处长徐文兵代表学校向学院退休教师致以重阳节的问候和衷心的祝福，欢迎退休教师常回来看看，参加学校组织的各项活动。徐处长表示，学校设立了“关老基金”，如果遇到困难一定要和学校表达，学校会努力帮助各位退休教师渡过难关。同时，徐处长也希望在职教职工号召毕业生为退休教师多做贡献。

（信息学院供稿）

校关工委再次举办杰出校友回母校活动

2023年11月2日晚，我校关工委与校团委再次联合举办“杰出校友回母校”活动。邀请中国中纺集团有限公司巡察办主任蔡文祥做题为“流连修水之间——我的乡村振兴实践”的讲座。关工委常务副主任黄震华、副主任兼秘书长徐文兵、副秘书长吴兴旺、校团委干部杨意、校学生会负责人及学生近200人出席。

徐文兵副主任首先致辞对蔡文祥校友回母校作讲座表示热烈欢迎。他说，我校关工委与团委新冠疫情前多次联合举办“杰出校友回母校”讲座，受到广大同学的称赞。他介绍蔡文祥校友1982至1989年在我校读本科和硕士研究生，读研期间获得我校首次日本NKK公司唯一研究生奖学金。2021年至2023年在江西省修水县挂职担任县委副书记、副县长，为修水县乡村振兴做出了突出贡献。

蔡文祥讲座开始，在屏幕打出了“以贸大学生为荣”的小标题，介绍他在学校期间的学习经历以及参加工作后的经历和出访多国的照片。他自豪地说，能成为贸大学生非常荣幸，是贸大培养了我，让我掌握了对外贸易知识，在国家对外贸易和乡村振兴事业中发挥才干，做出成绩。他还介绍了运

用在校学习到的期货知识推荐修水养殖户用套期保值方式规避鸡蛋、猪肉价格变动所造成损失的经历。

他向大家介绍了我国脱贫攻坚机构的建立和转变，工作重心的转移，选读了习近平总书记在全国脱贫攻坚总结表彰大会上的重要讲话，强调要学习和发扬“上下同心、尽锐出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民”的脱贫攻坚精神。介绍了中纺公司的发展过程和2016年7月经国务院批准，并入中粮集团的历史。他还介绍了修水县是著名的革命老区，毛泽东领导的秋收起义的重要策源地，全县有10多万优秀儿女为革命事业献出宝贵生命。1994年被定为国家贫困县，2020年4月，修水县顺利通过国家考核，正式宣布退出贫困县序列。

在谈到中纺对修水的帮扶时他说，2002年根据国务院扶贫开发领导小组等六部委统一部署，中国纺织品进出口总公司与修水县建立了结对帮扶关系。二十一年间，公司归属和名称变了，身份变了，但帮扶修水县的责任从未改变，在帮扶过程中投入的人力、物力、财力更是越来越多，累计投入帮扶资金逾4000万元人民币，主要投向产业帮扶、民生改善、文旅帮扶、志智双扶、教育帮扶

和“救急难”等项目。近年来，在修水援建了高科技蔬菜产业大棚等15个产业发展基地；帮助培训基层干部351人次、致富带头和技术人员1600人次；积极改善教育基础设施和捐资助学，先后建成了三所爱心希望小学和众多教育设施；在重点帮扶乡镇修建公路，整治村庄环境，打造全域旅游。

蔡文祥从2021年6月至2023年7月，以中粮集团首批助力乡村振兴工作先锋队队员的身份，挂职修水县委书记、副县长。他说在自己担任的各种职务和经历中，印象最深的是在修水挂职的两年，企业与政府的运行方式有明显差异

两年多时间里，他走遍了修水的36个乡镇的361个行政村，每到一处，都要提醒乡村两级干部：一定要因地制宜发展产业，避免千村一面；一定要和市场龙头对接发展产业，避免“货到地头死”；一定要组织各村联合发展产业，避免单打独斗。他认为，农村产业发展关键是要彻底摒弃小农经济思想，进行资源变资产、资金变股金、农民变股东的“三变”改革，这是解决“三农问题”，实现乡村振兴的金钥匙。他在布甲乡太阳村挂乡包村，和驻村第一书记一起帮助村里建设了野生茶和蜂蜜加工厂，村集体收益突破百万元，还帮助开发了“峡谷漂流旅游项目”，共计接待游客18000余名，增加了村集体收入。2021年6月，江西省委、省人民政府召开全省脱贫攻坚表彰大会，中粮集团驻修水县帮扶工作队获得“江西省脱

贫攻坚先进集体”称号，蔡文祥同志连续两年在九江市委考核中获得优秀等级。

蔡文祥在修水挂职，与县里交流干部住在一起，吃在一起，干在一起，结下了深厚感情。离开修水时，他写了一首题为“七绝 告别修水”的诗句，“两载帮扶今日休，眼中含泪哭离愁，身经修水情缘深，此去时时怀宁州”，他用这首诗作这次讲座的结束语。在讲座互动环节，他风趣地回答了几位同学提出的问题，得到了同学们的点头赞许和阵阵掌声。

最后，黄震华副主任作总结讲话，对蔡文祥校友回母校作讲座，帮助同学们进一步了解国情以及乡村振兴的意义和做法表示感谢。他分享了自己听讲座的三点感受：一是蔡文祥校友“以贸大学生为荣”，对在校学生是一种激励，大家应当珍惜大学生活，志存高远，增长知识，锤炼意志，成为堪当重任的人才；二是蔡文祥校友为脱贫攻坚乡村振兴甘于奉献的精神令人敬佩，值得学习；三是蔡文祥校友讲的工作角色的转变，启示年轻人要把理想与实际结合起来，无论在什么岗位都要脚踏实地，勤奋工作，为国家发展贡献力量。黄副主任回顾了“杰出校友回母校”活动开展情况，重温了习近平总书记关于建设教育强国的重要讲话精神，希望老师和同学们对培养什么样的人、为谁培养人、怎样培养人等问题，进行深刻的思考，做出积极的行动和精彩的回答。

（校关工委供稿）

2023年暑期励志夏令营总结表彰会召开

我校关工委与河北省承德市隆化县张三营中学、围场县山湾子中学联合举办的2023年“大手拉小手、听党话、跟党走”暑期夏令营活动圆满结束。10月17日，三校联合召开了夏令营线上线下结合总结表彰会，我校关工委副主任王桂林、副秘书长吴兴旺、崔宁宁、张三营中学校长姚怀、山湾子中学校长关利宏和三校学生代表70多人参加。

张三营中学副校长孙广军主持会议，代表两所中学向对外经济贸易大学关工委和大学生志愿者表示衷心感谢，为参加夏令营活动的同学们的刻苦学习精神点赞，为中学班主任们的敬业精神点赞。

两所中学的六位同学和我校的两位大学生志愿者依次发言，汇报他们参加夏令营的收获和体会，交流北京游学参观活动中的见识和感悟。中学生们激动地说，来自对外经济贸易大学的志愿者，怀着无私奉献的情怀，放弃假期，用他们博学的知识、卓越的能力、负责的态度，严谨的作风、宽广的胸怀，引领他们增长知识、拓宽视野，给他们留下了深刻的印象。“励志阅读课”和“快乐英语口语交流课”，坚定了他们的理想信念，拓展了他们学习主动性和英语应用能力。游学活动给他们带来前所未有的心灵震

撼和情感体验，对外经济贸易大学师生的热情，校园内涵深厚的文化氛围，让他们赞叹不已！参观首都天安门广场、军事博物馆、科技博物馆、对外经济贸易大学校史馆和图书馆，深深触动了他们心灵，激发了他们的爱国情怀和学科学、爱科学的热情，使他们开阔了视野，增长了见识，学到了知识，增强了争当祖国建设者和接班人的理想信念，坚定了听党话、跟党走的决心和信心。大学生志愿者发言讲到，关工委牵头组织的暑期夏令营活动，对他们来说是一次很有意义的社会实践机会，通过与山区孩子们的朝夕相处，同堂开展励志教育和学习快乐英语，一起来北京参观游学，加深了与他们的感情，进一步认清了国家开展脱贫攻坚和乡村振兴的重大意义，感受到了教育扶贫的责任和义务。他们表示要认真总结夏令营活动的经验，带动更多大学生志愿者参与到今后的夏令营活动中来。

姚怀发言指出，“大手拉小手，听党话，跟党走”励志夏令营活动连续七年举办，中间经历了三年疫情，活动由线下改为线上，从未中断。在对外经济贸易大学关工委领导精心策划、亲自参加和直接指导下，每次活动都取得了圆满成功。励志教育、英语学习、互动交流以及参观游学活动很受中学生欢

迎，他们参与热情高，普遍反映收获很大。大学生志愿者有来自大城市的，有来自贫困农村的，他们用自己考入名牌大学的亲身经历鼓励小同学们刻苦学习，使小同学克服了悲观情绪，增强了自信心，坚定了立志成才、报效祖国的决心。对外经济贸易大学关工委在举办夏令营活动的基础上，多次组织了向贫困地区学校捐赠物资活动。我校接受捐赠军训服装 1500 余套，图书 40000 余册，计算机 200 余台，多媒体器材、桌、椅、床等教学办公生活设施价值 200 多万元，还帮我们建立了爱心阅览室，大大改善了我校的办学条件，弥补了因经费不足造成的办学设施短缺陈旧问题，为我校发展奠定了良好的物质基础。

王桂林作总结讲话指出，今年的夏令营是一次成功的社会实践活动，充分体现了“树信仰、铭大志，听党话，跟党走”的活动宗旨，践行了党中央对开展主题教育的要求，体现了“五个新亮点”，一是夏令营各门课程充分运用网络新媒体的“鲜活”教材，生动地讲述了革命先辈和时代楷模的故事；

二是用互动交流方法改变了“宣讲式”的传统手段，让师生敞开心扉，开展了“向革命先辈学习”思想大讨论；三是英语课坚持“听说领先”、加强“听说训练”，提高了中学生学习英语的积极性和主动性；四是组织 40 位同学赴北京“游学参观”天安门广场、毛主席纪念堂等六大红色教育基地，巩固了励志教育成果，增强了“爱国主义”理想教育；五是促进了大学生与中学生“手拉手、心连心”，建立了“结对互助”的持久关系。

王桂林最后引述了习近平总书记致莫斯科大学中国留学生复信提出的殷切期望，希望同学们牢记习总书记的谆谆教诲，胸怀大志，刻苦学习，把学到的本领奉献给祖国和人民，让青春之光展现在为梦想奋斗的道路上，努力把自己锻炼培养成为能堪当时代重任的优秀人才，为实现中国式现代化的伟大斗争中贡献青春的力量。

会上，对夏令营优秀学员进行了表彰，两所中学的领导向获奖者颁发了奖状。

（校关工委供稿）

老年人肺部保健区

(1) 搓鼻、按摩大椎

感冒大多流鼻涕，鼻塞不通。用拇指背沿鼻翼两侧来回搓鼻，搓得热乎乎的，鼻塞立时畅通。再把两手搓热左右手互换搓热大椎。大椎位于颈椎、脊柱之间，空隙较大，容易遭受风寒。风寒过甚，便引起感冒。冬季每天早起后都要搓热大椎，较冷时出门前也要搓热大椎。搓热大椎防治感冒又方便又有效。

(2) 吐故纳新

预防感冒首先呼吸道要畅通。先用“泄”法：在空气新鲜的地方，把嘴张开，用力大声“哈”出去。把体内浊气全部吐出。如果三次不够，就再来三次。每次后都要缓一缓，自然呼吸一会儿，再做下一次。接着再用“补”法：就是用腹式呼吸补充大量氧气。吸气时把大自然新鲜氧气吸入体内，腹部鼓起；呼气时腹部再瘪下。吸要吸满，呼要呼尽，切忌憋气。这样，吐故纳新，不仅增大肺活量，还增强抗寒能力。

校关工委成功举办第八届 “捐赠军服传冀真情”活动

对外经济贸易大学关工委于10月26日举行收集捐献军训服装活动。13个学院近2000名同学参与，共募集外套1474件，军裤1443条，衬衣2653件，军帽1323顶，武装带1272条，军鞋1323双，并已送交承德市隆化县张三营中学和围场县山湾子中学。

11月20日晚，举行了我校第八届“捐赠军服传冀真情”活动总结表彰会。校关工委常务副主任黄震华、国际商学院党委书记兼学院关工委主任王铁栋、校关工委副主任兼秘书长徐文兵、副主任王桂林、副秘书长吴兴旺、学生工作部干部莫勇以及各学院学生干部、学生代表近50人参加会议，会议由国际商学院志愿团李想同学主持。

首先由国际商学院青年志愿团团长李佳芮同学做活动总结发言。她说，今年捐赠军服活动取得圆满成功，首先是我校关工委、学生工作部与国际商学院关工委领导精心策划、具体指导和帮助的结果，对他们表示衷心感谢！其次是各学院志愿团共同努力的结果，各学院志愿团从开始宣传动员，到现场收集，整理打包，数量统计，每项工作都做得很到位，现场秩序井然，工作效率

很高。最后是广大新生同学积极参与、踊跃捐献的结果。

王铁栋、徐文兵、莫勇分别即席讲话，他们认为我校捐赠军服、传冀真情活动顺利开展，归功于我校关工委的组织和指导，老同志们的敬业精神、奉献精神、工作态度令人敬仰，值得年轻人学习。他们表示，捐赠军服看上去是一件小事，其意义是很大的，它体现了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，体现了社会主义核心价值观，体现了新时代大学生的精神风貌。通过这项活动，军训成果得到巩固和提高，青年志愿者得到实践锻炼，广大新生受到一次思想教育和陶冶，大批军服得到进一步利用，贫困地区学生感受到实实在在的温暖，确实是值得称赞的慈善之举。

金融学院陈云祥同学和政府管理学院程越越同学分别代表先进学院和先进班级发言。他们深情地说，我们送给贫困地区孩子们的，不只是一件军服，还有我们的深切寄语，我们对小弟弟小妹妹的真情关怀和祝福。众人拾柴火焰高，集体的力量是无穷的，我们齐心协力做这件有意义的事，体验到了集体的力量，感受到了关心他人的愉悦。他

们表示，要继续投身到志愿服务活动中去，有一份光，发一份热，更多地传递爱心，更好地服务社会。

黄震华副主任作总结讲话指出，我校响应北京市教育系统关工委的号召，从2013年开始举办“捐献军服，传冀真情”活动，至今已经开展了八届。这项活动能够取得成效，是关工委与相关职能部门以及各学院学生志愿团密切配合、共同努力的结果，体现了团结协作精神。捐赠军服活动疫情期间中断，参与过的同学已经离校，但是今年活动依然搞得很好，这说明此项活动的优良传统和宝贵精神得到了传承，这种传承是很重要的。我校由向贫困地区学校捐赠军训服装，延升扩展到举办大学生与中学生励志读书活动、大手拉小手暑期夏令营活动、捐赠图书和教学物资设备、帮助建立阅览室、创建大学生社会实践基地，受到帮扶单

位和广大师生的广泛赞扬，产生了积极的社会影响。这项活动使同学们的思想境界得到提高，组织能力得到锻炼，为将来走上社会、参加工作打下了基础，其意义是深远的。他向本次活动获奖的单位和个人表示祝贺，对国际商学院关工委提出表扬，希望其他学院向国际商学院关工委学习，把二级关工委工作进一步活跃起来，为关心下一代事业做出应有的贡献。

王桂林宣读了获奖单位和个人名单。本届活动按照先进单位、个人评选规则，根据各学院、各班级以及个人在捐赠军服活动中的表现和成绩，评选出优秀组织奖一个，先进学院5个，先进班级27个，先进个人8名。在热烈的掌声中，与会领导同志向获奖单位和个人颁发了奖状证书，并合影留念。
(校关工委供稿)

老少共奋进 文艺展新颜

——英语学院本科生联合党支部与汇新楼离退休支部 举行共建观影活动

为加强新老党员之间交流，促进支部间友好沟通，2023年10月27日上午，英语学院关工委组织本科生联合党支部与离

退休党委汇新楼支部参加离退休处组织的《坚如磐石》观影活动。英语学院学生党员及入党积极分子、发展对象共36名同学积

极报名参与。

上午8点50分，离退休处老党员和同学们纷纷步入会场，就即将播放的电影相关话题亲切交流。《坚如磐石》讲述了青年警察苏见明为了保卫人民群众的安全，开始了一趟惊心动魄的侦查之旅。

2014年10月15日，习近平总书记在论文艺工作座谈会上曾言：“人民既是历史的创造者、也是历史的见证者。既是历史的‘剧中人’、也是历史的‘剧作者’。广大人民群众见证了党文艺事业的蒸蒸日上，而作为青年学生，在学习之余应积极参与文体活动，了解党文艺工作的最新动态；作为退休老党员，老教授们也勇敢接受新事物，通过观看电影作品不断提高自己的文学素养，

为国家教育事业做出更大贡献。

在双方党支部的精心策划和组织下，本次支部共建活动圆满举行。离退休处的老教授们对电影高度好评，同学们也被生动的电影情节深深震撼。观影结束后，老少支部成员合影留念，活动取得圆满成功。

老少共奋进，文艺展新颜。本次支部共建观影活动加深了新老党员之间的联结，推进了各支部对党文艺工作最新成果的理解。电影是时代的镜子，是感受时代脉搏的文学形式之一。未来，英语学院本科生联合党支部也会创新形式，继续举办多彩活动，丰富同学们和老教授们的精神文化生活。

（英语学院本科生联合党支部供稿）

我校退休教师陈人康 获 2023 年京津冀“银发达人”网络投票点赞 第一名及第九届京津冀红色宣讲达人 “银发榜样”荣誉称号

2023年10月22日，在由京津冀三地老龄办、老干部局指导，京津冀三地广播台、

电视台主办的“2023 京津冀‘银发达人’”大型评选活动中，我校退休教师陈人康在

2000 多位 60 岁以上选手中脱颖而出，荣获网络投票点赞环节第一名及红色宣讲达人“银发榜样”荣誉称号。

陈人康老师为开国上将陈士榘之子，他严于律己，低调做人。特别是在退休后，不忘初心，投身社会，热心公益事业宣讲党史和党的路线方针，赓续红色血脉，传承红色基因，弘扬党的优良传统，传播贸大文化和精神。此次获奖是陈人康老师的荣誉，也是对外经济贸易大学的光荣。

据悉，2023 京津冀“银发达人”大型评选活动 7 月 27 日启动，历时四个月通过广播、新媒体推广，成为该活动开展以来参加人数最多、报名范围最广的一届。通过海选、网络点赞及专家评审，共评出 7 位银发榜样、3 个银发榜样团体、19 位银发达人、2 个银发团体。陈人康老师是活动举办以来评出的第一位红色宣讲达人。（文 孙静）

附：陈人康老师先进事迹

我校退休教师陈人康为开国上将陈士榘之子，自退休以后积极发挥党员作用，投身社会，热心公益事业宣讲党史和党的路线方针，将红色基因传承视为己任。他和全国劳模李素丽一起参加社区读书会，和七一勋章获得者李宏塔畅谈红色文化历史；在四川凉山彝族自治州义务给青少年讲课并捐助

贫困学生，疫情防控期间在所在社团倡议并带头捐款，参与向延安老区捐助医疗防疫物资。他还积极参加中华英烈褒扬事业促进会的红色寻根及祭奠英烈活动，经常慰问老八路和志愿军老战士。

十多年来他不忘初心，在校内外积极开展红色传承，讲述中国好故事，追忆前辈人生坐标。他的足迹遍布全国，在井冈山、国家行政学院、中组部全国干部教育学院、北京大学及其他学校、部队、社区、街道宣讲数百场，产生了一定社会影响。他还担任中华英烈褒扬事业促进会理事、两弹一星历史研究会理事、《人民法治》红色文化研究中心主任首席研究员、北京八路军山东抗日根据地研究会会长、八路军研究会名誉会长、中国老区建设促进会老区精神研究会特邀专家、中华英烈褒扬促进会薪火红色宣讲团导师、中国社会工作联合会党建宣讲团专家、中国少先队事业发展中心“中国青少年国防教育促进计划”志愿辅导员、北京教育系统关工委五老宣讲团成员等。作为对外经济贸易大学二十大精神“五老”宣讲团成员和离退休党支部党员骨干，为学校本科生、研究生、离退休党员等进行多场宣讲报告，宣传和辅导党的二十大精神，弘扬红色文化，传承红色精神。

诗篇颂豪情，弦歌抒壮怀

庆祝贸大第十三次党代会茶话会纪实

2023年10月10日下午，庆祝贸大第十三次党代会胜利闭幕茶话会在老年活动中心成功举行。校领导、老校友、退休老同志、在职教职工和学生近50人参加。

一个主题贺党代

9月正值金秋，是收获的季节，也是承上启下的时节。9月27日至28日贸大召开了第13次党员代表大会。这是贸大人最为关注的学校政治生活大事。盛会前夕，原校党委书记贾怀勤教授想到应该庆祝一番，并在一次与黄宝印书记有交集的活动提到这一想法。黄书记兴趣盎然地听着，频频点头赞同。一个以庆祝贸大第十三次党代会为主题的活动就这样萌芽了。

二群联袂茶话会

茶话会由惠园诗社和老教工诗歌协会共同发起。贾怀勤老师为活动做了最初的规划并迅速动员了两个社团成员的参与，离退休处大力支持，派专人加入了筹备群随时跟进服务。主题：庆贺党代会、弘扬主旋律；形式：茶话会、简洁平实；具体内容：诗与歌，但不限于此；任务落实：社团负责人和骨干成员及离退休工作人员密切配合；嘉宾、协作单位、举办择日……在2周左右的时间里，

一项项工作拟定、分工、推进，茶话会的筹备紧张而高效。每日可见的进展令人兴奋。

三军汇力师生友

茶话会的成功得力于教工、学生和校友三方面力量的通力协作。一线教学的教师们、教辅部门的老师们、退休离岗的老同志们、离退处的领导和员工、风华正茂的在校学子（本硕博都有代表）、以及从贸大走向全国走向世界的校友们都闻风而动，为打造热烈庆祝贸大第十三次党代会的茶话会迅速携手，默契合作，各尽所能。庆祝贸大党代会茶话会呼之欲出啦！

四艺并举争斗艳

10月10日下午茶话会在老年活动中心拉开序幕，节目丰富，艺术形式多样，令人耳目一新。

——乐

茶话会伊始，在贾怀勤老师简短的开场白后，一曲《彩云追月》升腾荡漾在会场。琴悠扬，笛明亮，二胡琵琶节奏强。惠园诗社成员，继教院王燮老师带领的团队以欢快的经典民乐表达着对校党代会的热烈祝贺！与会者人人一脸阳光。

宣传部乔雪竹副部长带来了记者团

2020年春录制的云合唱《战疫一兵》，重新开启了大家对三年特殊经历的难忘记忆。我们切实感到“党旗在战疫一线高高飘扬，贸大一体、贸大一心在惠园澎湃激荡，全校师生更加团结有力。”第十三次党代会工作报告中的这句话引起与会者共鸣。

茶话会以乐始，以乐终。老教工诗歌协会的退休老师们献上了小合唱《火红中国年》。这是贾怀勤老师把歌曲《家和万事兴》重新填词，历数了中国年俗，歌词充满着喜庆与自豪。开心的笑脸、欢乐的歌声、热烈的旋律、精巧的编排感染着在场的所有人，把茶话会推向高潮。庆祝欢乐的氛围拉满！

——诗

党代会激发了贸大人的万丈诗情，从党代会开幕到国庆假期，惠园诗社和老教工诗歌协会两个群里诗作不断，还有外地校友为支持茶话会数度精修诗稿、标注音步，关爱学校、真诚祝贺的赤子之心令人感动。

茶话会上贾怀勤老师和王晓川老师朗诵了自己的作品《贸大第13次党代会诗记》。他们以诗的语言再现了党代会盛况，突出了党代会的要点。

惠园诗社的徐中林老师和彭絮老师以及老教工诗歌学社柳永树老师分别朗诵了各自社团的精选作品。这些作品赞美了学校的发展，聚焦校第十三次党代会并期待贸大更加辉煌的未来。

惠园诗社成员李一中和王大华两位老师是天津老年朗诵艺术团成员，专程自费来京

参会。他们不仅声情并茂地朗诵了诗社成员紫丁深情怀念优秀贸大毕业生前日喀则海关关长甄宜勃校友的长诗《魂兮归来关山月》（压缩版），款款深情湿润了多少人的双眼。李老师伉俪还展示了获奖诗朗诵《春江花月夜》，诗情画意被他们演绎得淋漓尽致。

惠园诗社成员，有着“外交官诗人”之称的校友金旭也在百忙中赶来参会，他以自己的亲身经历盛赞贸大前身外贸学院复合型人才培养对我国经贸事业发展做出的贡献，并激情朗诵了自己的作品。才华横溢的校友是我们贸大的骄傲。

诗歌不分家。本次茶话会的诗朗诵，得到博士生郭梓晗的钢琴、王燮老师的古筝、邓奥老师的琵琶等等伴奏加持，丰富了美的层次，也提升了艺术感染力。

——书

贸大的校友多才多艺，他们以各种形式表达对校第十三次党代会的祝贺和对贸大美好未来的期望。远方的1970届校友黄协舫送来了他的书法贺词：“热烈祝贺贸大第十三次党代会胜利召开，强特色扬优势走在前做先锋创独具特色的双一流贸大。”其作品不仅笔酣墨饱，遒劲有力，也颇有内涵深度。黄校友认真做了功课，选用了贸大发展中的关键词。校友们对学校发展的关心在他们的作品中自然流露，感人至深。

——武

武术协会也以剑术表演为茶话会助兴，祝贺校第十三次党代会。体育部张旭光教授

指导的三位学生剑侠姚建峤、朋金明和刘欣宇表演了“五行连环剑”。看呀：青年学子长剑在手，身姿矫健，阵法有序，步伐轻盈。其正义之气，君子之态扑面而来，国风侠客激情四射，满场洋溢着青春的活力！

茶话会诗书乐武争奇斗艳，相得益彰。

五彩相交共辉映

此番茶话会，多样化多元化特点明显，且以色彩指代。

——红

茶话会的号召力在于共贺校党代会。大家齐聚在红色的党旗下。

——蓝

贸大校旗为蓝色或所印校徽和校名为蓝色。它是贸大本色，体现着开放型经济；它凝聚着贸大的办学理念和历史沉淀。茶话会期待贸大精神的发扬光大。

——黑

黑头发的中青年是学校活动的主力。他们充满活力，是未来所在，希望所在。令人欣慰的是，这次在老年活动中心举办的茶话会，中青年占有半壁江山。

——白

白发是长者的标配。长者在此次茶话会的第一发起人和最初筹备者。岁月的锤炼给予长者更多经验与智慧。他们愿意与年轻人分享，乐于为贸大的发展奉献余热。

——黄

黄宝印书记始终支持这一活动，多次过问并指导。他特别希望能够亲临此次茶话

会。虽然因为上级临时会议，书记未能来到茶话会现场，但是他的关心和支持是对热心学校发展建设的贸大人，特别是贸大退休群体的极大鼓舞。我们相信愿意倾听员工心声的领导能够更好地体察民意，带领贸大奔向新的辉煌。

红蓝黑白黄是贸大一体，是贸大一心。

六讲贴心齐奋进

丰富节目之间，6份讲话像珍珠串起茶话会的精髓。

文君副校长兼副书记：

在《彩云追月》优美欢快的绕梁余音中，离老同志最为熟悉的校领导，校党委副书记、副校长文君讲话。她向与会者简明扼要地介绍了校第十三次党代会的主题、党委工作报告的要旨、大会的主要目标和五大标志性成果。文书记特别转达了黄宝印书记对老同志和校友们的关心与问候。鼓励大家继续为贸大的长远发展贡献力量。

张小锋副书记：

张小锋副书记在钢琴配乐诗朗诵《贸大第13次党代会诗记》之后即席发言。张书记高度肯定本次茶话会的新颖形式，赞赏惠园诗社和老教工诗歌学会开展的众多宣传思想文化活动是学校靓丽的风采。表示将继续给予大力支持。

王毅校友：

中国国际投资促进会副会长、中城国际投资控股公司董事长的王毅校友远道赶来参会并致辞。他曾担任过西安市外经贸局

局长、重庆市外经贸委主任、重庆市政府副秘书长兼口岸办主任，并先后以西安校友会会长、重庆校友会会长的身份大力开展校友工作。王毅感谢母校赋予的知识与技能，还特别提到他数位恩师。从母校开启的大门，他走向不同重要岗位，为中国经贸事业发展不断贡献着智慧与力量。他表达了对母校的热切希望与祝福。会后有与会者反馈，当校友感念师恩，毕业多年念念不忘，说出恩师王绍熙、薛荣久名字时甚为感动。

周波部长：

在欣赏了校友黄协舫的书法贺词展示后，市委常委、宣传部长周波起身即席讲话。他盛赞校友对学校的关心，称赞诗社和诗歌学会发起的活动对学校工作发挥了积极促进作用。并向大家表示敬意和支持。

离退休人员处两位领导：

党委委员、离退休人员处徐文兵处长

和处党委雷亮书记先后即席讲话。两位领导自知晓茶话会之初就给予全力支持，为活动的成功举办扫除后顾之忧。他们问候老同志，祝贺活动成功举办，并承诺做好老同志的坚强后盾，努力为老同志服务，让大家乐享健康积极的退休生活，也能同时实现为学校发展贡献余热的真切愿望。

一个个振奋精神、关爱贴心的讲话像暖流在会场激荡：凝心聚力，贸大一体：自信自强，贸大一心：追求卓越，贸大一流！

茶话会在《火红中国年》的喜庆歌声中画上了圆满的句号。会后领导与老校友和参演人员合影、全体与会人员合影。

庆祝贸大第十三次党代会胜利闭幕茶话会诗篇颂豪情，弦歌抒壮怀。我们会继续努力，期待贸大的新辉煌！（文 丁崇文）

西江月—雁栖湖会议中心外栈道走

（2023. 19. 18 峰会开幕日）贾怀勤

厅内百国盛聚，
园外万步携游。
一带一路贵五通，
谈笑风生延寿。

水碧林染楼榭，
热议共命同舟。
时逢变乱尚和合，
硕果前瞻丰厚。

魂兮归来关山月

——缅怀 1960 届外贸英语专业、前日喀则海关关长
甄宜勃校友

甄宜勃，1955 年从山东章丘考入北京对外贸易学院（现对外经济贸易大学），1960 年毕业，自发报名赴西藏工作，先在中印边境亚东海关，中印边境冲突后转至日喀则。1980 年因车祸在工作岗位上殉职，终年不到 49 岁。时任日喀则行署商业局副局长兼日喀则海关关长。他在西藏工作长达 20 年，是对外经济贸易大学第一批赴藏工作毕业生，也是在西藏工作时间最长的毕业生。他的遗骨永远留在了雪域高原。

为继承和发扬老一辈海关人的光荣传统，日喀则海关在门前矗立起甄宜勃雕像，并成立了“宜勃青年先锋队”，充分发挥青年志愿者的先锋模范带头作用。2019 和 2020 年，该队荣获西藏自治区“最佳志愿服务组织”称号；也是西藏自治区唯一获得该项表彰的志愿服务组织。

（一）远行

不寻常的一九六零 / 你于夏秋之际漫漫西行 / 一百多名同学就此话别 / 或赴国外商务处常驻，或至外贸部司局请缨 / 或进各地外贸公司 / 相约每年于广交会重逢 / 你千里走单骑 / 踏上了最曲折、艰辛、漫

长的征程

你本生于齐鲁大地殷实家庭 / 又于津门初试商业经营 / 二十四岁考入北京外贸学院 / 苦读五年外贸英语 / 却要去拥抱离海最远的雪域苍穹 / 国家的需要就是你的志愿 / 天涯芳草已深植你情怀中

北京、郑州、兰州 / 伴着火车汽笛声声 / 一路都是奔向未来事业的好心情 / 柳园、格尔木、拉萨 / 大卡车颠簸着你的梦 / 缺氧之魔紧紧裹住你的神经 / 翻越昆仑山 / 攀爬唐古拉峰 / 五千多米的海拔 / 令身强力壮的你也难信步闲庭

终于望见了 / 望见了月光萦绕的布达拉宫金顶 / 然而还要再行五百多公里 / 才到你的目的地 / 边境上的县级海关——亚东！【注 1】

（二）亚东关

茶马古道的马与驼 / 曾在这个三角地带穿梭 / 中国边境线 / 于这儿拐出一个楔形轮廓 / 左手一指是锡金【注 2】 / 右手一指不丹国 / 中印边贸商旅是这里的主与客 / 肩扛手提之间 / 跳动着世界贸易的脉搏 / 地缘政治的博弈 / 充斥了近代殖民者的覬

觊和争夺 / 新中国外贸和海关史 / 更记载
下不寻常的故事传说

在这个偏僻却不容忽视的中外交往路
口 / 你的豪情怒放出激情花朵 / 开荒拓荒
于丁青岗 / 见证了你的坚韧执着 / 十字镐
与冻土谁个质地更坚硬 / 大雪与雪中小帐
哪个筋骨更健硕 / 高原缺氧与胸闷气短 /
哪一种更让你倍受煎熬和折磨 / 而这一切 /
都无法令你畏惧退缩

格桑花顽强地绽放着婀娜 / 西藏马陪
你巡视边境线可疑的车辙 / 你深入到国民
经济“二五”计划的毛细血管 / 打通着边贸、
海关与使命的山海之隔 / 你最早地手持祖
国西南大门的金钥匙 / 托举起新中国西藏
海关的熠熠星座

(三) 日喀则关

1962年 / 秋意正沉 / 你从亚东撤回日
喀则十八万平方公里的纵深 / 那是你家乡
山东面积的全部 / 你开始了对“如意庄园”
这第二故乡的叩问【注3】

蓝苞葱难比章丘大葱两米的高度 / 青
稞酒却替代了景阳冈佳酿的香醇 / 珠峰在
这儿 / 完成了从海底之尘到世界之巅的演
进 / 你把青春血液 / 注满了雅鲁藏布江古
老悠长的衣襟 / 晨曦中 / 你迎送着一批批
出入境旅客 / 晚霞间 / 你在边关一路奔走、
旅检、查验、值勤

亚东、日喀则、珠峰、雅鲁藏布江的
位置

面对缉私的战斗危险艰辛 / 你曾冒险
乘牛皮筏横渡暴涨的雅鲁藏布江 / 再爬上
高山堵截 / 将深入东嘎的走私犯束手就擒 /
你曾 过五条冰河 / 为追缉嫌疑犯而一路
狂奔 / 你成为日喀则海关首位关长 / 爱兵
如子 / 促膝谈心 / 殊荣履获 / 喀关查私业
绩在全国海关名声大震

二十个冰封雪融的冬春 / 二十次星月
转换的年轮 / 从青年到壮年 / 高寒缺氧锻
造了你刚毅的双唇 / 从海关、外贸到商业 /
藏汉一家蓄积了你一往情深 / 从办事员到
处长、关长 / 爽朗睿智薄发出你弘阔乾坤

(四) 葬礼

1980年初 / 正是腊月 / 雪山巍峨 / 寒
风凛冽 / 你在车上思考着新时期的喀关规
划 / 与同事交流着未来战略 / 车祸来得那
样突然 / 意外降临得如此猛烈 / 血 / 血 /
血 / 你四十八岁半的生命 / 奔涌出汨汨的
鲜血 / 弥留中 / 你却还在担忧着同车人的
安危 / 坦然的微笑 / 像是下班前的告别

开放时代刚刚翻开第一章节 / 新时期
正等你海阔鱼跃 / 海关的大棋盘正调用中
青年将帅 / 待你去召集劈波斩浪的队列 /
此时此刻 / 你轰然倒在了通往珠峰顶的最
后石阶

珠穆朗玛雪松翻涌 / 雅鲁藏布扬起哀
乐 / 关山月肃然 / 格桑花悲切 / 亚东沟恸
怀 / 日喀则呜咽 / 你的葬礼之隆重 / 成为
日喀则空前的一页 / 外贸部、行署、商业

局发来唁电 / 老海关们为你守灵三天三夜 /
三辆摩托车在前开道 / 百姓自发形成的送
葬队伍 / 与你作着悲壮诀别

你这个来自北京的大学生 / 二十年了
怎么一直这么倔 / 坚守着荒凉、艰苦和孤
寂 / 把原本的舒适、安逸、喧嚣全都忘却 /
你以关山朗月为烛 / 以高原雪域为纸 / 大
大地写下“人”字的一捺一撇

(五) 归来

弹指又是四十多年 / 你的墓前总有海
关人祭奠 / 你的雕像每天栩栩如生行走在
边关 / 魂兮归来关山月 / 你的英魂激励了
几代人坚守雪域 / 以“宜勃”命名的青年
先锋队 / 正活跃于你殉职四十年后的今天 /
你的名字 / 也成为贸大骄傲的名片 / 师生
们久久眺望着 / 心灵与你飞翔于朗月关山

随你陪羚羊水边照清影 / 伴你骑牦牛
千里不孤单 / 跟你赏山花傲对百丈雪 / 观
你砂石巧摆万古棋盘 / 羡你仰瀑布长发垂
天外 / 叹你敬妻子糟糠共时艰【注4】 / 感你
支暖帐促膝畅家国 / 约你和众校友重逢在

朋友圈

你是否在寂寥时有过抱怨 / 你可曾在
缺氧时动摇过信念 / 你的二十年笃行胜过
千百句壮语豪言 / 你是 UIBE 第一代毕业
生 / 我们有着同样的基因师传 / 你的忠骨
永远埋在了你挚爱的高原雪域 / 你却离我
们并不遥远 / 魂兮归来 / 我们将久久地默
诵、传唱 / 第一代校友 / 用青春和生命谱
写的 / 关山月的咏叹

【注1】当时外贸部与海关是一家。亚东当时与不丹和锡金（现为印度的一个邦）接壤。亚东海关是新中国西藏最早的海关之一，于1962年5月正式开关。开关前关员们已到达，开荒是工作之一。1962年中印边境冲突后，亚东海关暂停业务，后于2006年恢复。亚东是中印贸易的传统通道。

【注2】锡金现为印度的一个邦。

【注3】日喀则，藏语意为“如意庄园”。面积18万多平方公里，边境线一千多公里，50多个边境乡，与印度、尼泊尔、不丹接壤。

【注4】甄宜勃校友的妻子来自山东老家，缠足，多年在西藏陪伴在他的身边。

(文 丁激中 笔名 紫丁)

感 秋

天高云淡精神爽，
秋花漫涣喜若狂；

莫叹秋来寒霜至，
惊看遍野舞霓裳。

(文 刘宝玖)

访北宫森林公园有感

四季交替景色奇。
能工野趣混一体。
天鹅野鸭湖中舞，
驼猴浣熊同嬉戏，
仿境江南呈幻境，
妙嵌奇石透仙机。
亭榭点点山中现，
松竹频频奏清曲。
昔日王爷栖息地，
今朝拓展我中医！

此园内有 12 处亭、廊、阁、塔等人文景观，以及芳泽溪、小江南、枫林路、桦林沟等 15 处景点。绿化美化面积 3000 亩，优质树种 21 种 3.6 万株，野生花卉 30 余种 5 万余平方米，园内植物种类达到 253 种，据说要建成国家级中医药基地。

（文 刘宝玫）

孙维炎 王和英：住燕园养老有感

泰康之家·燕园位于北京昌平新城核心区域，距市中心约 40 公里，是泰康保险集团旗下首家在全国投入运营的大规模、全功能、国际标准 CCRC 持续照料关爱社区，也是中国首家获得 LEED 金级认证的险资投资养老社区，总投资约 64.3 亿元，占地面积约 13.8 万平米，地上建筑面积约 30.9 万平米，分三期开发运营，一期已经于 2015 年 6 月 26 日投入使用，二期于

2017 年 8 月投入运营，三期于 2023 年 9 月投入运营，可提供约 3000 个养老单元，配置二级康复医院和约 130 张医疗床位。

作为泰康之家首家开业的高品质医养社区，自然生态环境良好，交通便捷，自驾车距离北四环仅 30 分钟车程，距离地铁昌平线南邵站 A 口步行约 10 分钟，社区北门公交线路直达天通苑地铁站。社区西接 398 公顷的白浮泉湿地公园，北望国家 AAAA 级

景区莽山森林公园，区域植被覆盖率达60.6%，空气质量常年在二级以上，青山环绕、绿水相依，住户仿佛置身于一个天然氧吧。

泰康之家·燕园已成功运营8年有余，以活力养老、文化养老、健康养老、科技养老为管理理念，满足老同志“社交、运动、美食、文化、健康、财务管理和心灵的归属”七大核心需求，为居民打造“温馨的家、高品质医疗保健中心、开放的大学、优雅的俱乐部、老同志心灵和精神的家园”五位一体的生活方式，是可供独立生活老人以及需要不同程度的专业养老照护服务的老人实现一站式退休生活的大型综合高端医养社区。

老校长孙维炎教授、王和英老师夫妇，在燕园居住3个多月，感受到燕园无论是从硬件建设，环境优化、餐饮医疗保证，还是从软件服务，居民文化知识水平、道德品质修养以及以齐波涛为基层员工代表的专业服务水平，可以堪称高品质精品服务的高端养老社区。特附诗：

住燕园养老有感

孙维炎 王和英

八十六七进燕园，
夕阳路上景色添。

老夫老妻共进退，
食堂享受日三餐。
燕园环境美如仙，
散步溜达很悠闲。
身清气爽心情好，
快快乐乐度余年。

截至目前，泰康之家养老社区已完成在北京、上海、广州、三亚、苏州、成都、武汉、杭州、南昌、厦门、沈阳、长沙、南宁、宁波、合肥、深圳、重庆、南京、郑州、青岛、福州、温州、天津、济南、呼和浩特、昆明、佛山、长春、贵阳、哈尔滨、西安、无锡等32个核心城市连锁医养社区和康复医院的布局，规划地上建筑面积约449万平方米，可容纳近8万名老人，规划超5.3万个养老单元，16地17社区已投入运营，服务超过9700位老同志，成为全国最大的高品质医养连锁品牌，持续领跑行业。未来，随着全国越来越多的养老社区投入运营，更多的老同志也将享受到如泰康之家·燕园一样的高品质享老新生活。

老年人冬季养生食谱

羊肉粥

材料：大米150克，萝卜1个，瘦羊肉250克。

做法：1、萝卜、羊肉洗净，萝卜切丁，羊肉切小块；

2、萝卜羊肉倒入锅中，加水煮20分钟，然后捞出萝卜倒入大米，煮熟熬粥调味即可。

功效：常喝羊肉粥能够益气补虚，温中暖下，还可以益肾强阳。

徐云裳老师： “不要老了再来燕达，早来早享受！”

日前，作者专程采访了居住在燕达养护中心的退休徐云裳老师和刘星华教授一家，倾听他们居住在专业养老机构燕达养护中心的生活和感受。

十年前的一天，徐云裳心血来潮地问爱人刘星华“如果有一天我比你先走了，你要怎么办呢？”刘星华毫不犹豫地回答说：

“我会去养老机构。”正是这段日常生活中的简单对话，让徐云裳老师和刘星华老师开始认真思考他们的养老问题，并决定去养老机构参观考察，为以后的养老提前做好规划和准备，以确保拥有更高质量、更加幸福的晚年生活。

在朋友的推荐介绍下，徐老师和刘老师了解到了燕达养护中心，并于2014年初前来燕达参观考察和试住。在燕达试住了2天，并与他们之前考察过的其它养老机构进行对比后，徐老师和刘老师觉得养护中心的医疗、基础设施、服务等各方面条件都让他们更满意。2014年4月，徐老师和刘老师在养护中心预订了心仪的养老居所。同年8月，在燕达工作人员姜薇及工作团队的协助下，他们从对外经济贸易大学的家属楼搬来了燕达，开启了在养护中心长达九年多的幸

福养老生活！

强大的医疗保障

解决“看病就医”难题

徐云裳老师今年88岁，刘星华老师92岁。徐老师退休前是是我校医院医生，刘老师是外语学院俄语专业教授。退休后，他们依然住在生活了几十年的家属楼。这里距离最近的医院仅一站地，但随着年龄的增长，原本便利的医疗条件也变得不再便利，甚至还增加了他们的看病难度。徐老师说：“我们坐公交车去中日友好医院就一站地，但从家属楼出来要走很长一段路才能到公交站，下车后又要走很久才能到医院，而且就因为一站路的距离，打车非常不好打。好不容易到了医院，然后挂号、就诊、检查等排队还需要很长时间，如果做的检查需要空腹，这么长时间下来体力根本跟不上。对当时的我们来说，看病就医是一件耗时又耗力的难事。”

在养护中心生活了九年多，徐老师和刘老师感受最深的便是燕达强大的医疗保障，不仅有效地解决了他们看病难、就医难的问题，还让他们感受到了满满的安全感。

“来了燕达后，我们在这里看病就医特别方便，一些常见病、慢性病楼下的护士站和园区里的综合门诊就能解决，都不用出园区，而且医生、护士还会定期上门为我们进行健康服务。即使有时需要去医院，也非常方便，养护中心紧邻燕达三甲医院，步行过去也就几分钟，还有工作人员全程陪同我们就医看诊。燕达医院为养护中心在住老人开通了绿色就医通道，我们在医院还享受‘四优先’服务（优先挂号、优先就诊、优先检查、优先住院），看病就医、缴费拿药等都不需要排队，省心、省时、省力。”

刘老师补充说到：“我们以前家属楼的楼下有个同事突发疾病，救护车40多分钟才到，但住在燕达养护中心如遇急病，抢救就非常的及时，即使孩子不在身边，我们也很放心、很安心。有一次，我心脏不舒服按下了房间内的紧急呼叫装置，医生、护士马上来家里为我做了初步检查，同时救护车几分钟内就到了。养护中心的医生、护士还陪我一起到燕达医院进行进一步检查和治疗，老伴不用陪着我一起折腾，可以踏实地待在家里。”

“在我住院期间，不仅有护理员陪护，养护中心的医生、护士还多次上医院来看望我，并且每天早上、晚上，通过房间内的双向对讲系统呼叫独自在家的老伴，及时关心她的情况。养护中心这种人性化的温馨服务，让我们心里暖暖的、很感动，晚年生活在这里健康安全有保障，我们内心很踏实，

孩子们也很放心。”为了更好地保障在住长辈的健康安全，养护中心工作人员24小时温暖守护，细心关怀每一位长辈，给予长辈们满满的安全感。

养老服务温馨周到

晚年生活快乐无忧

入住养护中心后，徐老师和刘老师摆脱了繁琐的家务，每天不用再为一日三餐和打扫卫生发愁、忙碌。在工作人员的贴心照顾下，他们有了更多时间和精力去做自己喜欢的事，尽情享受快乐无忧的养老生活。

徐老师神采飞扬地说：“养护中心园区里有营养餐厅、糖屋自助餐厅、清真餐厅、西餐厅等多种类型的餐厅，充分满足我们的饮食需求。膳食搭配科学合理、营养美味，非常适合老年人，如果我们不想外出用餐，工作人员会为我们送餐上门，而且每天还有专业的保洁员上门为我们打扫房间。此外，园区里还有超市、银行、理发室、老年用品商城等，生活配套设施十分完善，晚年居住在这里生活便利、舒适无忧。”

刘老师笑着说：“养护中心的养老服务温馨周到、细致贴心，工作人员随叫随到，而且服务态度热情、耐心，比如我现在头发长了，只需要和养护中心的工作人员说一声，很快就有理发师上门为我免费理发；孩子寄来的快递，都有工作人员给取货并送上门。虽然这些只是生活上的小事，但却是以前在家时享受不到的，为我的生活带来了

极大便利。”

长辈们日常生活中的每件“小事”，都是养护中心关心的“大事”，工作人员用心用情地为每一位长辈服务，以实际行动诠释尊老为德、敬老为善、助老为乐、爱老为美的优良传统，不断提升长辈们晚年生活的幸福感，让长辈们在燕达快乐无忧生活、健康幸福养老。

文娱活动丰富多彩

金色年华流光溢彩

“不要等老了再来燕达养护中心，早来早享受！身体好、精力充沛，才能更好地体验这里丰富多彩、充实有趣的养老生活。”徐老师笑着说，养护中心园区里设有老年大学、书画室、棋牌室、台球室、图书馆、温泉游泳馆、电影院、阳光种植房等，老年大学开设了书法、绘画、歌咏、京剧、太极拳、交谊舞等四十余门课程及社团活动，大家可以根据自己的兴趣爱好自由选择，参加自己喜欢的活动，畅享晚年多彩生活。

九年间，徐老师参加过老年大学的摄影、手工等课程，学会了剪纸、做丝网花等。另外，她还经常参加养护中心举办的各类主题活动、节日庆祝活动、健康讲座等，和大家一起包粽子、做月饼、看演出……不仅认识了很多新朋友，还学到很多新知识，晚年生活过得快乐、充实、有意义。刘老师不喜

欢热闹，他平时除了去电影院看电影、在园区里散步锻炼身体外，最喜欢待的地方就是图书馆，寻一本喜欢书、找一份常看的报纸，在书卷之中感受生活的宁静与美好。

刘老师说：“养护中心园区环境优美，就像公园一样，大家在此如画般的美景中，散步晨练、沐浴阳光，心情愉快、精神舒畅。同时，这里的人情味非常浓厚，每个节日都有活动，氛围感十足，而且每个月还会为过生日的老人举办集体生日会，精心布置的活动现场、美味可口的生日蛋糕、精彩有趣的演出节目……工作人员对我们就像家人一样用心，让人觉得很温暖，生活满满的幸福感、安全感。”养护中心缤纷多彩的文娱活动，不仅充分满足长辈们的精神文化娱乐需求，更提高老人们的生活质量，增强他们晚年生活的幸福感和归属感。

燕达养护中心重视老人们晚年生活中的每一个细节，全心全意地对待每一位老人，像家人一样温暖陪伴、用心照护，满足老人们多样化的养老养护需求，让老人们养老变享老，在燕达找到家的感觉，晚年生活的获得感和幸福感持续增加。

如今，近 6000 位老人在燕达舒心、欢乐的养老生活中，找到了属于他们的精彩晚年。老人们用幸福描绘的一幅老有颐养、老有所乐、老有所为的美好画卷，正在燕达养护中心徐徐展开。

《惠园夕阳情》杂志与网页约稿函

《惠园夕阳情》杂志与网页由离退休人员工作处主办，倡导积极的、有价值的退休生活。2023 年，将继续以“学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献”为主题，内容以学校发展、离退休处党建与行政工作、丰富多彩的退休生活为主，在原有四大板块（学校要闻、工作简讯、党的建设、关工委工作）不变的格局下，继续根据老同志阅读需求的变化，对一些栏目进行调整，使栏目定位更细化，为老同志充分表达学习体会、生活体验、切身感受、雄心壮志搭建平台。杂志与网页均欢迎一切内容健康、文笔精美、风格独特的，能反映老年千姿百态生活的，讲快乐之道的原创作品（文字、摄影、书法、绘画等形式）。

欢迎您投稿！投稿邮箱：uibeltx@163.com

附：2023 年度《惠园夕阳情》内刊、《惠园夕阳情》网页投稿名单

文字类：丁崇文 丁激中 董中颖 冯德山 黄震华 贾怀勤 刘宝玫 刘耀威

李正中 孙维炎 田 耕 王晓川 吴兴旺 郗 羽 周莉莉

惠新里第一党支部 惠新里第二党支部 惠新里第三党支部

惠新里第四党支部 惠新里第五党支部 望京第一党支部

望京第三党支部 望京第四党支部 汇新楼党支部 台基厂党支部

天通苑党支部 和平里党支部

书画、手工、摄影类：蔡淑清 蔡 蔚 沈凤玲 李玲玲

离退休人员工作处

2023 年 12 月

2023 年去世人员名单

（截止到 12 月 31 日）

退休人员：程淑兰（1 月 1 日）	商志秀（1 月 8 日）	邓远能（1 月 19 日）
赵淑奇（1 月 22 日）	吕树起（1 月 27 日）	陈延琳（2 月 8 日）
胡宗旻（2 月 23 日）	王 惠（2 月 26 日）	田金锁（3 月 22 日）
李雅新（4 月 20 日）	李康华（6 月 9 日）	刘志仁（6 月 13 日）
李国铄（6 月 20 日）	宓智瑛（7 月 2 日）	魏忠利（8 月 17 日）
殷兆红（8 月 19 日）	梁桂珍（9 月 1 日）	江 澄（9 月 9 日）
刘宝群（9 月 13 日）	张晓东（10 月 5 日）	王双信（10 月 7 日）
胡宗发（10 月 14 日）	邹正利（10 月 19 日）	蒋慰慈（12 月 9 日）

“夕阳美”老年文化节活动掠影



金秋健步走活动



老同志秋游活动



《继承法》讲座



“老年人合理用药”健康讲座



“白金十分钟”
急救知识科普活动



观影暨清廉反诈骗教育宣传活动



欢度重阳插花活动

九九重阳 我校第五届“夕阳



黄宝印书记：发扬光荣传统 向老同志致敬



张小锋副书记（分管离退休工作）：用心用情
用力做好离退休各项工作



三星表彰：树典型学榜样 传递正能量

美”老年文化节隆重举行



全处工作人员献歌一首



合唱团汇报演出



模特队汇报演出



诗歌协会献诗一首



合唱团女生大合唱



大学生志愿志献歌一首



京剧协会汇报演出



健身操班汇报演出

离休干部慰问



慰问离休干部张仲琦老师



慰问离休干部郑鸣老师



慰问离休干部朱尚仁老师



慰问离休干部纪素珍老师



慰问离休干部王任秋老师



慰问离休干部郝慎言老师



慰问离休干部徐月老师



慰问离休干部
徐爱珍老师



慰问离休干部刘纪文老师



慰问离休干部郭道一老师

离退休处党委与党支部活动



离退休处党委组织集体观看电影《志愿军：雄兵出击》



惠新里第五党支部与经贸学院本科生
第二党支部共建活动



汇新楼党支部与英语学院本科生
党支部共建活动



惠新里退休三支部与国际商学院研究生支部
共建活动



天通苑党支部召开主题教育
专题组织生活会



工笔画

绘者：蔡淑清