

惠园夕阳情

HUIYUANXIYANGQING

2024年第2期

(总七十三号)



对外经济贸易大学离退休人员工作处

校内刊物刊号:2011-Z017

学校关怀



校党委书记黄宝印七一慰问老党员林汉川



校党委书记黄宝印教师节慰问肖天佑教授



校长赵忠秀七一慰问老党员陈准民



赵忠秀校长教师节慰问蒋德恩、赵宜敏夫妇

目 录

2024年第2期
(总第73号)

学校要闻

我校召开庆祝中国共产党成立103周年暨离退休人员“两优一先”表彰大会 黄宝印书记通报校情	3
对外经济贸易大学举行庆祝第40个教师节暨先进表彰大会	
校领导为新退休教职工代表颁发荣休纪念章	4
梅夏英副校长到离退休人员工作处调研	7
礼赞新中国 讴歌新时代 庆祝中华人民共和国成立75周年老同志主题文化作品展开幕	8
共庆华诞 情暖金秋——对外经济贸易大学走访慰问老干部、老党员	9
校新闻摘登	10

党建工作

助力迎新季 银发书新篇	13
对外经济贸易大学“银发大讲堂”五月专场暨离退休处党员党规党纪集体学习顺利举行	15
离退休处党委举行“银发大讲堂”六月专场暨《中国共产党党员网络行为规定》集中学习	16
离退休处党委举办“银发大讲堂”九月专场	17
“七一”慰问送关怀 共话初心聚人心——学校开展“七一”慰问老党员活动	19
离退休处党委召开新学期党建工作会议	19
离退休处党委组织党员骨干前往西柏坡开展“强党性 正党风 严党纪”实践培训	20
离退休天通苑党支部与法学院学生党支部联合开展主题观影活动	23

离退休工作

离退休人员工作处赴中国国际养老服务业博览会开展调研活动	24
我校获第十六届北京高校老同志健身项目展示活动“最佳风采奖”	24
银龄学子梦想再起航——对外经济贸易大学老年大学2024年度秋季学期开学	25
赞盛世华章 展银龄风采——我校老年大学模特队参加教育部在京老同志庆祝新中国成立75周年文艺汇演获得圆满成功	26
体会时代变迁 感受峥嵘岁月——离退休处组织老同志参观“首钢园”	27



《惠园夕阳情》 编委会成员

主 任：张小锋
副 主 任：徐文兵 雷 亮
崔宁宁 孙 静
总 编 辑：徐文兵
责任编辑：张石榴 李 莹
李 姗 路 璐
王 治 隋 阳
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：2024年 10 月



“对外经贸大学离退休处”公众号

内部资料 免费交流



在职党支部参加庆祝中国共产党成立103周年活动



在职人员参观养老服务业博览会



在职人员学习八段锦

乐享金秋 健康同行——离退休处成功举办老同志趣味运动会 28

关工委工作

我校关工委召开学习党的二十届三中全会和全国教育大会精神座谈会	29
我校关工委致力校史和校园文化教育取得显著成效	31
我校关工委在承德成功举办第八届夏令营支教活动	33
我校关工委召开会议，推进在二级关工委设立学生委员和创建“五好”基层关工委工作	34

老有所为

叶东亚：我的支教	36
金淑玉：云南支教感受	37
贾怀勤教授率队参观天津海关关史展	39
于宝齐：心系学生 坚持热爱 老有所为	40

新中国成立75周年征文

孙维炎：我是新中国最幸运的人	41
黄震华：礼赞祖国——庆祝新中国成立75周年	42
冯德山：献给建国七十五周年诗二首	44
贾怀勤：诗词七首	44
王文焦：庆祝新中国成立75周年有感	46
王晓川：贺国庆75周年并和贾老师诗学作	47

诗词艺苑

丁激中：散文诗 乌鸦自传	47
丁崇文：深情一曲《上春山》——老教工诗歌学会献唱	
2024毕业歌会	50
田 耕：入党45年感悟	51

封面：离退休党委召开庆祝中国共产党成立103周年暨离退休人员“两优一先”表彰大会

封底：花鸟图

作者：徐文梅

刊物中彩图插页：李莹 崔宁宁 路璐 王治 隋阳等

我校召开庆祝中国共产党成立 103 周年 暨离退休人员“两优一先”表彰大会 黄宝印书记通报校情

为庆祝中国共产党成立 103 周年，深入贯彻党的二十大精神，充分发挥先进典型示范引领作用，7 月 1 日上午，对外经济贸易大学离退休人员“两优一先”表彰大会在诚信三层国际会议厅召开。校党委书记黄宝印、校党委副书记张小锋、党委常委、组织部部长李洁出席会议。离退休处领导班子成员、处党委委员、2024 年度获奖集体和个人代表、离退休党员代表以及老少共建支部代表保险学院本科党支部学生党员参加会议。会议由离退休处党委书记雷亮主持。

校党委书记黄宝印讲话并作校情通报。黄宝印书记向全体离退休党员致以亲切问候，向离退休“两优一先”获奖人员表示热烈祝贺。黄宝印书记充分肯定了离退休处多年来的工作，既扎实有效又有创新和亮点，团结带领广大离退休人员在助力学校中心工作中聚起了合力，激发了智慧，收到了成效。黄宝印书记强调，多年来，贸大的老同志积极发挥政治优势、经验优势、威望优势，兢兢业业、不遗余力地为学校事业发展默默奉献。我校离退休党员队伍对党忠诚，是党

的事业的坚定拥护者和传承者，是党和学校的宝贵财富。黄宝印书记指出，学校党委非常关心老同志，积极落实政治待遇和生活待遇，每年召开离退休工作领导小组会议，在解决老同志的困难和诉求上注重实效、重视落实。在学校财政紧张的情况下，特批专项资金支持老年活动中心修缮和离退休工作信息化建设三期工程，积极落实中央关于增加离休干部相关待遇的政策，大力推进增设银龄教师补助项目等，从机制设计到政策落实，努力做好老同志的服务保障工作。

2024 年是新中国成立 75 周年，是全面完成“十四五”规划目标任务的关键一年。黄宝印书记向老同志们通报了学校过去一段时间发生的大事要事喜事，并就 2024 年全校七个重点工作目标进行了介绍。

校党委副书记张小锋宣读了《对外经济贸易大学关于表彰离退休人员先进党支部、优秀共产党员、优秀党务工作者的决定》。

黄宝印书记、张小锋副书记、李洁部长分别为先进党支部、优秀共产党员、优秀党务工作者颁发荣誉证书，保险学院本科党

支部学生党员为老党员献花。

会上，望京第一党支部书记田耕、惠新里第一党支部副书记周莉莉、天通苑党支部副书记李凤民分别作为先进党支部代表、优秀共产党员代表、优秀党务工作者代表发言。田耕从支部“三会一课”、党员作用发挥以及老有所乐文化建设等方面进行了介绍。作为服务首都基层社会治理的贸大银龄代表，望京第一党支部的老党员们从组建社区志愿者队伍、参与安全巡逻，到担任社区议事代表、楼门长参与社区议事服务，用实际行动为国际一流和谐宜居之都建设增添了正能量。周莉莉介绍了自己五十多年从教经历、二十多年督导经历、十多年老少支部共建经历，分享了她对“奉献”的感悟：奉献不一定是惊天动地，只要有一颗全心全意为人民服务的心，在平凡的岗位上做有益

于他人、集体和社会的事情就是奉献。周老师用实际行动回应了“教育强国 奋斗有我”的时代强音。李凤民分享了自己从事离退休党务工作以来的体会和感受。离退休党务工作者承担着特殊的责任和使命，不仅要结合老同志实际采取多种形式组织开展学习教育活动，带领广大老同志坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，还要落实好党内关怀帮扶制度，做好对孤寡独居、高龄多病老人的关爱帮扶，为他们带去党的温暖和关怀。

大会开始前，老年大学合唱团的老同志们带来了精心准备的歌曲《万疆》，带领大家一起用歌声祝福伟大的中国共产党生日快乐！祝福华夏神州在新时代继续乘风破浪，扬帆远航！
(文 孙静)

对外经济贸易大学举行庆祝第40个教师节暨先进表彰大会 校领导为新退休教职工代表颁发荣休纪念章

9月10日下午，对外经济贸易大学隆重举行庆祝第40个教师节暨先进表彰大会。

学校领导、新入职教师、各学院和职能部门党政负责人、教职工代表参会。为深入贯彻

落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示，以及习近平总书记在全国教育大会上关于“做好教师荣休工作”的重要讲话精神，进一步增强退休教职工荣誉感和归属感，大力弘扬教育家精神，表彰大会上继续设立荣休仪式，校领导为新退休的教职工代表颁发荣休纪念章。

思想旗帜引领方向 实干笃行开创新局

党委副书记、校长赵忠秀在致辞中指出，今年的教师节是我国第40个教师节，我校广大教师用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，以智慧和汗水投身人才培养、学术创新、社会服务、文化传承和国际交流合作，推动了我校事业蓬勃发展，代表学校对广大教师的辛勤付出致以崇高的敬意。他说，《中共中央 国务院关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》对新时代教师队伍建设提出一系列新思路新举措新要求，学校第十三次党代会和“师资队伍建设的三年行动计划”对我校师资队伍建设做了进一步细化，希望老师们时刻牢记习近平总书记的嘱托，大力弘扬教育家精神，争做新时代“四有好老师”，勇担教育强国建设的伟大使命；准确把握发展新质生产力要求，聚焦新产业新模式新动能，为助推我国实现高质量发展多出大主意、好主意，在世界的舞台上展现贸大人的风采，为实现中华民族伟大复兴贡献贸大智慧和力量。

学校领导为新退休教职工代表颁发特别定制的荣休纪念章，并送上鲜花和祝福。

见贤思齐学习楷模 铸魂育人启迪思想

会上，退休教师体育部张旭光教授作为荣休教职工代表上台，讲述自己与贸大40年同行的光阴故事。

张旭光老师1985年北京体育大学毕业后进入贸大工作，那一年，恰逢新中国第一个教师节，如今已与教育结缘40年。张老师的发言从“见”“义”“勇”“为”四个方面分享了自己在贸大40年的体会，“见”即工作中要有远见，提高见识，形成见地；“义”即在工作中要守本分、尽义务，在教学中要讲家国大义，在生活中要讲道义，要有志愿服务精神；“勇”即勇于担当、勇于创新、勇于面对挑战；“为”即要有所为有所不为，要有大作为，要老有所为。

弘扬践行教育家精神 奋力谱写贸大华章

党委书记黄宝印作总结讲话。他代表学校党委向全校老师送上诚挚的节日祝福。他表示，学校隆重表彰过去一年来在教学、科研、管理服务等领域取得优异成绩的先进集体和优秀个人，进一步弘扬高尚师德，营造全校尊师重教的良好氛围。在过去一年里，学校的每个贸大人、每个团队、每个集体，都在各自岗位上默默奉献，为推动学校高质量发展做出了重要贡献。

黄宝印书记指出，教育是党之大计、国之大计。教师是立教之本，兴教之源。我

们要深入学习领会习近平总书记关于教育的重要论述，牢牢把握立德树人根本任务，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。《中共中央 国务院关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》聚焦弘扬教育家精神，对队伍建设提出一系列新思路新举措新要求，对推进中国式现代化建设，加快建成教育强国，办好人民满意的教育，具有十分深远的重大意义，对加快打造一支高素质专业化高校教师队伍、更好发挥高等教育“龙头”作用，具有重要的引领作用。

黄宝印书记向全校教师提出六点希望：一是立志做心有大我、至诚报国的好老师。

“立人者先立己”，只有坚定理想信念，心怀“国之大者”，让听党话、跟党走信念成为自觉追求，让彰显中国之路、中国之治、中国之理成为治学使命，才能教育和引导学生牢固树立为祖国服务、为人民服务的意识，立志成为党和人民所需要的人才，才能让青年一代把事业之根、人生之根牢牢扎在祖国大地上。二是立志做言为士则、行为世范的好老师。“亲其师，而信其道”，教师要有高尚的品德和博大精深的学问才能吸引学生。要提高道德修养，提升人格魅力，时刻自省自励，用高尚的品格感染学生，以榜样精神激励学生，以典范精神鼓舞学生，引导和帮助学生“扣好人生的第一粒扣子”。三是立志做启智润心、因材施教的好老师。

好老师要成为智慧型教师，通过深刻的教育洞见和高超的教学艺术，春风化雨、润物无声，引领学生身心全面发展。让不同兴趣、天赋、爱好的学生，都能找到自己的赛道，跑出属于自己的精彩。四是立志做勤学笃行、求是创新的好老师。“学如弓弩，才如箭簇”，时代瞬息万变，科技日新月异，知识更迭很快，要有开放心态，要广泛涉猎最新的知识和发展成果，“博观而约取，厚积而薄发”，不断思考创新，实事求是。五是立志做乐教爱生、甘于奉献的好老师。一个人遇到好老师是一生的幸运，一个学校拥有更多好老师是学校的光荣。要时时不忘育人职责，乐教爱生，甘于奉献，在教学上要持续投入，育人上多花心思，在教学相长中收获教育所带来的独特成就感和幸福感。六是立志做胸怀天下、以文化人的好老师。贸大是“外”字特色鲜明的学校，要服务新时代改革开放和“一带一路”建设等国家重大战略，着力培养具有文化自信、家国情怀、全球视野、未来眼光的高层次国际化创新人才，需要让教育家精神成为贸大教师的精神内核和自觉追求，推动贸大走在教育强国建设新征程上第一方阵。

荣休工作是落实党内关怀，增强退休人员政治荣誉感和组织归属感的重要举措。我校一直重视荣休工作，除了校级荣休仪式，各二级单位也积极参与到荣休工作中，国际商学院、英语学院、马克思主义学院、

政府管理学院、统计学院等都通过举办荣休座谈会、荣休仪式等形式，努力在校园中根植尊师重教的文化理念，弘扬尊重前辈的良

好氛围，同时引导和鼓励退休教职工继续关心和支持学校事业，为学校发展发光发热。

（文 李姗）

梅夏英副校长到离退休人员工作处调研

9月24日上午，梅夏英副校长莅临离退休人员工作处调研，深入了解离退休工作和关工委工作。离退休处全体工作人员及校关工委相关人员参加座谈。

梅夏英副校长实地查看了学校老年活动中心的设施和环境，对正在老年大学上课的老同志们进行了亲切慰问，对我校离退休人员积极健康的退休生活给予了高度评价。座谈中，离退休处徐文兵处长、雷亮书记、校关工委常务副主任黄震华分别就我校离退休人员思想政治引领、服务管理教育以及特色亮点等工作进行了汇报，并就重点难点问题进行了交流。

梅夏英副校长对离退休工作和关工委工作给予了充分肯定。他强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示批示精神。全校近1300名老同志是我们的宝贵财富，在同心协力解决好老同志急难愁盼的基础上，要进一步加强老同志风采展示和作用发挥平台建设。他对引入社会专业资源助力提升我校老同志服务保障水平表示充分认可，并鼓励离退休处继续发挥组织服务职能和沟通桥梁作用，为我校老同志老有所养、老有所乐、老有所学、老有所为创造更多机会。

（文 孙静）

老年人冬季养生注意事项

一、保暖：

1、穿戴合适的衣物：寒冷的天气容易导致老年人体温下降，增加感冒和其他疾病的风险。因此，老年人应选择穿戴保温性能好的衣物，包括羊毛、羽绒和绒内衣等。

2、注意头部保暖：头部是散热最快的部位，老年人应戴帽子或头巾，特别是在寒冷和刮风的天气中。

3、保持脚部温暖：冷冻的脚部容易引发感冒和关节问题。老年人应穿保暖的袜子和防水鞋，以避免受凉。

礼赞新中国 讴歌新时代 庆祝中华人民共和国成立 75 周年 老同志主题文化作品展开幕

为庆祝中华人民共和国成立 75 周年，营造共祝祖国华诞、共享伟大荣光、共筑复兴伟业的浓厚氛围，9 月 24 日，由对外经济贸易大学离退休人员工作处联合国家图书馆离退休干部处共同举办的“礼赞新中国 讴歌新时代”——庆祝中华人民共和国成立 75 周年老同志主题文化作品展在诚信楼大厅开幕。对外经济贸易大学副校长梅夏英在仪式上致辞并宣布展览开幕。对外经济贸易大学离退休人员工作处处长徐文兵、国家图书馆离退休干部处处长孙乐、对外经济贸易大学关工委常务副主任黄震华、国家图书馆离退休干部处副处长赵磊及参展作品老同志作者参加开幕式。开幕式由对外经济贸易大学离退休人员工作处党委书记雷亮主持。

梅夏英副校长在致辞中讲到，举办本次主题文化作品展，不仅展示了老同志的艺术才华和文化底蕴，展现了老同志热爱生活、昂扬向上的精神风貌，更彰显了老同志爱党爱国的深厚情怀。这是一次文化艺术的盛宴，更是一次爱国主义教育的生动实践，是喜迎新中国成立 75 周年的生动体现。他

鼓励老同志们继续保持离岗不离党、退休不褪色的政治底色和乐观阳光、积极向上的精神风貌。

本次文化作品展览围绕主题向离退休老同志开展作品征集。自今年 6 月启动以来，得到我校和国图老同志的普遍关注和积极响应，累计收到书画作品 76 幅、摄影作品 84 组、手工作品 31 件。一笔一墨、一字一画、一针一线，尽显老同志对祖国的美好祈愿。

本次展览的作品共分为四个板块：“翰墨书香”汇集了隽永清秀、遒劲浑厚的书法作品；“丹青妙笔”集合了栩栩如生、意境悠远的绘画作品；“光影斑斓”精选了视角独特、动静交织的摄影作品；“匠心独具”展示了创意十足、构思精巧的手工作品。参加作品展览的我校 89 岁退休教授刘大铨也来到开幕式现场，高兴地说道：“感谢学校对我们老同志的重视，感谢离退休处的付出，为我们提供了这么好的展示机会和平台，非常开心！”参加作品展览的国家图书馆老同志陈凯彤说：“由贸大与国图老干部工作部门联合举办的主题文化作品展上的

一幅幅作品，都充满了老同志们对党和祖国的热爱和祝福。大家用自己的才华和心血描绘出了新中国的辉煌历程和新时代的美好愿景。展览为老同志们提供了展示文化作品的平台，贸大与国图的老同志们也借此机会切磋技艺，交流心得。这是一次联合办展的

成功尝试，希望以后还能组织更多这样的活动，为活动点赞！”

本次展览持续到10月12日，也将作为对外经济贸易大学“重阳节”系列活动其中一项重要内容。
(文 李姗)

共庆华诞 情暖金秋

——对外经济贸易大学走访慰问老干部、老党员

在中华人民共和国成立75周年之际，为表达对学校老一辈建设者的崇高敬意和温暖关怀，对外经济贸易大学开展走访慰问老干部、老党员工作。

广大老干部、老党员是学校的宝贵财富，他们在革命年代和社会主义建设初期，坚定理想信念，艰苦奋斗，经受了严峻的考验；改革开放以来，他们继承和发扬优良传统，在中国特色社会主义事业的伟大实践中，为党为国家为学校的各项事业发展做出了积极贡献。值此祖国75周年华诞，学校向全校老同志致以亲切的问候和美好的祝福。

校党委书记黄宝印前往中日友好医院看望今年已91岁高龄、学校原副校长谭建业。黄书记握着谭老师的双手亲切交谈，

详细询问谭老师的身体状况。黄书记表示，学校如今各项事业能够蒸蒸日上，源于像谭老师这样的老前辈们不懈奋斗和无私奉献打下的坚实基础，衷心感谢老前辈们长久以来对学校的大力支持和关心，为学校改革发展贡献的智慧和力量。他祝愿谭老师健康幸福，继续为学校发展建言献策。

赵忠秀校长前往德胜养老公寓看望学校原组织部部长杨巨库。赵校长向杨老师送上了鲜花和祝福，并详细询问了杨老师在养老公寓的生活情况和身体状况。杨老师说，他经常浏览学校新闻，为学校取得的长足发展和突出成绩由衷地高兴。赵校长表示，学校各项事业的发展离不开老同志们的鼎力支持，老同志们的奉献和贡献将载入校史。

副校长兼党委副书记文君、党委副书记、纪委书记马贵生、副校长王强、党委副书记张小锋、副校长黄薇、副校长梅夏英分别慰问了党外人士代表刘耀威教授、老教授代表陈恭和教授、老党员代表张锡嘏教授、老党员代表石玉川教授、银龄教师金淑玉副教授、银龄教师方国兴副教授。

离退休处处长徐文兵、处党委书记雷

亮、正处级组织员张石榴带领离退休处工作人员也分别走访慰问老干部，悉心了解他们的生活健康状况和相关需求，并代表学校送上组织的关心问候和真诚祝福。老同志们纷纷表达了对学校长久以来关怀和挂念的感谢，让他们倍感温暖，同时祝愿学校能够创新发展、追求卓越，祝福伟大祖国更加繁荣富强。
(文 宁宁)

校 新 闻 摘 登

【我校召开中层干部、基层党支部书记党纪学习教育培训会】为切实推动党纪学习教育在基层走深走实，引导广大党员干部、党员师生学纪、知纪、明纪、守纪，2024年5月9日上午，学校纪委在宁远三楼报告厅组织召开中层干部、基层党支部书记党纪学习教育培训会。纪委副书记、纪委办主任、监察处处长胡守强主持培训会，学校副职中层干部、教职工支部党支部书记、离退休支部党支部书记及学生支部党支部书记参加培训。

【黄宝印书记讲授党纪学习教育专题党课】为进一步推动党纪学习教育走深走实，6月18日上午，校党委书记黄宝印以“强

化党的纪律建设，为走好建设特色鲜明世界一流大学的贸大新路保驾护航”为题讲授党纪学习教育专题党课。校党委副书记、纪委书记马贵生主持会议，全体校领导、党委委员、纪委委员、全体中层干部、教职工支部书记代表、党员代表参加会议。部党建联络员、中国农业大学原党委副书记秦世成出席会议。

【我校召开“七一”表彰大会暨党建工作交流会】6月27日下午，我校在国际交流大厦会议厅召开2024年度“七一”表彰大会暨党建工作交流会，热烈庆祝中国共产党成立103周年，隆重表彰优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织。

全体党员校领导出席会议，王强副校长列席会议，教育部党建联络员、中国农业大学原党委副书记秦世成出席会议。“两优一先”受表彰的集体和个人，“光荣在党五十年”老党员，全体党员中层干部，教职员和学生党员代表等参加大会。大会由校长、党委副书记赵忠秀主持。

【我校与兰州财经大学签署对口支援协议】2024年7月1日，为深入贯彻党和国家关于推进新时代振兴中西部高等教育的总体要求，落实教育部关于对口支援西部高校的文件精神，对外经济贸易大学与兰州财经大学正式签署对口支援协议，开启双方合作新篇章。对外经济贸易大学校长赵忠秀，党委常委、组织部部长、人才工作办公室主任李洁，兰州财经大学校长王必达，党委组织部常务副部长唐莉等出席签约仪式，会议由李洁主持。

【我校召开党纪学习教育警示教育会】为深入学习贯彻习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，引导教育全校广大党员干部从身边人身边事中受警醒、明底线、知敬畏、存戒惧、守底线，7月4日下午，我校召开党纪学习教育警示教育会，深刻剖析近期教育系统及本校违纪典型案例，深化以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责，让纪律规矩入脑入心，推动党纪学习教育持续走深走实。教育部党建联络员、中国农业大学原党委副书记秦世成出席

会议，全体在京校领导，党委委员、纪委委员，全体中层干部，各基层党委（党总支、直属党支部）纪检委员、教职工党支部纪检委员，年轻干部代表，离退休干部代表，无党派人士代表等参会。会议由校长、党委副书记赵忠秀主持。

【我校与贵州省人民政府签署战略合作协议】7月8日，我校与贵州省人民政府在贵阳签署战略合作协议，开启省校合作新篇章。贵州省委书记、省人大常委会主任徐麟，省委副书记、省长李炳军，我校党委书记黄宝印、校长赵忠秀共同出席《贵州省人民政府 对外经济贸易大学战略合作协议》签约仪式。贵州省委常委、宣传部部长、省委教育工委书记卢雍政，省委常委、省委秘书长郭锡文，省政府副省长蔡朝林和我校副校长兼党委副书记文君，党委副书记、纪委书记马贵生，副校长王强参加签约仪式。

【我校13项成果获第九届高校科研优秀成果奖】教育部正式公布第九届高等学校科学研究优秀成果奖（人文社会科学）评选结果，全国共有1496项成果获奖（含香港、澳门高校获奖成果）。其中，我校13项成果获奖，包括一等奖2项，二等奖6项，三等奖4项，青年成果奖1项。获奖数量位居全国同类高校前列，其中一等奖获奖数量位居全国同类高校首位。自1995年设立以来，已评选九届，共计7163项成果获奖。截止到目前，我校共有59项成果获奖，其中一

等奖 7 项。

【我校召开 2024 年秋季学期工作部署会】9 月 6 日下午，我校召开 2024 年秋季学期工作部署会，部署 2024 年秋季学期目标任务和重点工作。黄宝印书记主持会议并讲话，赵忠秀校长代表党政领导班子部署 2024 年秋季学期重点工作。全体校领导出席会议，党委常委、校长助理、党委委员、纪委委员、各单位一把手、教师代表、党外人士代表、离退休人员代表和学生代表等参加会议。

黄宝印书记针对 2024 年下半年的工作提出了三点要求：第一，提高站位深化认识，善把大势善谋大局，不断强化推动学校事业高质量发展的政治自觉、思想自觉、行动自觉。第二，聚焦重点难点堵点，以全面深化改革为动力，加快构建推动学校事业高质量发展的制度体系和运行机制。第三，增强责任感使命感紧迫感，奋发有为、久久为功，持续提升学校事业高质量发展的能力和水平。

赵忠秀校长从“8 个方面 37 项重点任务”，一是持续彰显党的领导优势。二是着力提升立德树人成效。三是加快建设一流人才队伍。四是大力提升学术创新能力。五是持续提高服务国家战略工作质效。六是积极拓展国际化办学格局。七是聚力推进治理体系和治理能力现代化。八是推进构建高质量支撑保障体系。

【全国模范教师王志民教授受到习近平总书记亲切接见】9 月 9 日上午，习近平总书记亲切接见参加庆祝第四十个教师节暨全国教育系统先进集体和先进个人表彰活动代表，我校王志民教授作为全国模范教师代表受到习近平总书记的亲切接见并合影留念。

【我校首次获批国家自然科学基金原创探索计划项目】国家自然科学基金委员会发布资助项目批准通知，我校国际经济贸易学院朱胜豪教授申报的项目“基于无穷维动态控制和人工智能的新一代宏观经济大模型”获批原创探索计划项目，这是我校首次获批该类型项目。

【我校第九届教代会暨第十六届工代会胜利召开】2024 年 10 月 10 日，我校第九届教职工代表大会第十六届工会会员代表大会在国际交流大厦会议厅隆重召开。大会主题是：凝心聚力 自信自强 追求卓越 建设一流。校党委书记黄宝印，校长、党委副书记赵忠秀，副校长兼副书记文君，校党委副书记、纪委书记马贵生，副校长王强，党委副书记张小锋，副校长黄薇，副校长梅夏英等校领导出席大会。大会正式代表、特邀代表、列席代表 200 余人参加会议。

赵忠秀校长以“凝心聚力 自信自强 追求卓越 坚定走好加快建设特色鲜明世界一流大学的贸大新路”为题向大会作报告。北京市教育工会主席宋丽静向大会的召开

表示热烈祝贺，对我校教代会、工会工作给予高度肯定。校党委副书记张小锋代表学校第八届教职工代表大会常设主席团和工会第十五届委员会向大会报告工作，报告主题为“凝心聚力 自信自强 担当作为 追求卓越 为坚定走好建设特色鲜明世界一流大学的贸大新路凝聚磅礴力量”。

黄宝印书记对教代会工代会代表、各级工会组织及工会专兼职干部的工作和付出表示肯定并提出三点意见：一是深刻学习领悟习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述，牢牢把握政治方向，进一步强化思想政治引领。二是充分发挥教代会和

工会职能，进一步激发广大教职员担当作为。三是加快推进重点工作，进一步凝心聚力再谱新篇。

【我校获批 21 项国家社会科学基金项目】10 月 15 日，全国哲学社会科学工作办公室公布 2024 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 20 个项目获准立项，包括一般项目 11 项、青年项目 9 项，立项率为 19%。此前，根据全国教育科学规划办公室公布的 2024 年国家社科基金教育学立项名单，我校有 1 个项目获准立项。

助力迎新季 银发书新篇

同心逐梦迎新季，风帆再起展新程。2024 年 9 月，对外经济贸易大学迎来了本研 5100 多名学子和 60 余名教职工，开启了活力满满的新学年。习近平总书记在给“银龄行动”老年志愿者代表的回信中强调，老年人是党和国家的宝贵财富。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银

发力量”。在贸大也有这样一群人，他们精神矍铄、情怀满满，他们虽已退休但仍活跃在教育事业发展的一线，贡献着自己的一份力量。他们，就是我校的退休老党员们。

讲校史校情 抒文化情怀

开学伊始，对外经济贸易大学关工委常务副主任黄震华教授、“五老”报告团成员贾怀勤教授又忙碌起来，他们要给全校新生和新入职教职工讲校史校情、谈校园

文化，作为引领他们融入惠园的重要一课。他们联系自己在校任教工作几十年的经历，讲述对外经济贸易大学的创建和发展史，强调学校是为国所建、为国所需，始终与祖国同呼吸，随新中国的成立而起步，随改革开放实现跨越式发展。讲座中，老教授们介绍了学校的办学特色；诠释了“博学、诚信、求索、笃行”的八字校训内涵和以校训为核心的校园文化；培养的学生具备立志成才、视野开阔、追求卓越的鲜明特点；介绍老一辈教师和杰出校友的感人事迹，勉励大家向他们学习。

校史校情和校园文化教育贯彻“三全育人”的重要举措，是发扬学校优良传统的重要手段，经过多年实践，此项教育已成为我校老同志作用发挥的一项品牌工作。

分享传精神 赓续延传承

9月19日，为弘扬与传承教育家精神，讲述教书育人故事，退休教师刘亚教授和邹亚生教授向年轻教师分享教学科研经验，回忆学科发展沿革，弘扬尊师重教良好风尚，鼓励广大年轻教师践行使命、铸魂育人，为新时代高等教育事业发展作出更大贡献。刘亚教授寄语新进教师，要迅速融入并充分发挥自己的才能，与老师们形成团队，优势互补，要相信自己的努力，不负自己，做教师就要做成自己学生时崇拜的老师的样子。邹

亚生教授强调，当老师要有爱心，喜欢与学生相处，要注意授课规范注意细节，团队合作互相支持，受益于并维护好团结、奋进、凝聚的文化氛围。

献银发力量 助三全育人

又到开学季，离退休惠新里第五党支部书记李玲玲也开始了她的新学年工作。作为退休前的一位资深辅导员，她被学校聘为2022级致远班校外辅导员。随着学生们进入大三年级，开始面临实习以及未来道路选择的问题。为了帮助孩子们解决困惑，李玲玲老师一早就将家里打扫得干干净净，做好了美味可口的午饭，邀请学生们到家里边吃边聊。在结合同学们个人情况规划未来发展方向的同时，李玲玲老师还借助社会资源，帮助同学们引荐了实习机会。这段时间，作为支部书记，她还主动联系结对共建的国际经济贸易学院学生党支部，共同商讨了本学年的学习活动的计划。9月26日，李玲玲老师同支部党员、原校党委书记王玲一起参加了学生支部的党员转正大会，并为青年学生讲授党课。

助力迎新季，桑榆新担当。多年来，对外经济贸易大学的老党员们在校内外各个平台继续贡献“银发力量”，生动描绘着“退休不褪色，夕阳更生辉”的生动画卷。

（文 孙静）

离退休处党委举行“银发大讲堂” 五月专场暨《中国共产党纪律处分 条例》集中学习

根据党纪学习教育工作方案安排，5月11日上午，“银发大讲堂”五月专场暨集中学习《中国共产党纪律处分条例》在老年活动中心举行，离退休处党委纪检委员蔡少英老师领学《中国共产党纪律处分条例》。离退休处领导班子、离退休和在职党员在线上线下参加活动。离退休处党委书记雷亮主持活动。

蔡少英老师带领党员们共同学习了《中国共产党纪律处分条例》修订的历史沿革和主要内容，重点介绍了对六类违反党的纪律行为的处分原则和标准。蔡少英老师认为，新修订的《中国共产党纪律处分条例》对党组织和党员提出了更清晰严格的行为规范。作为受党教育多年的离退休老党员，尽管已经退出工作岗位，但党员身份不变。如何站稳政治立场、辨明政治方向，分辨真伪、抵制诱惑，防止犯错误、受骗上当，需要老党员不断与时俱进，不断加强学习。《条例》的六项纪律中有很多具体的行为准则，她希望大家持续学习，自觉遵循，明确党员

的行为“底线”和“红线”，做到学纪、知纪、明纪、守纪；要牢记初心、不忘使命，成为遵规守纪的模范，继续为中国式现代化和教育强国建设贡献力量。

党员们认真参加学习，主动发来学习体会，摘选如下：

汇新楼党支部 孙维炎、王和英

今天蔡少英同志详细讲解了修订后的《中国共产党纪律处分条例》以及她的学习体会，这不仅使我们学习到许多新的知识，更使我们认识到必须从严治党、进行自我革命的必要性和紧迫性，必须紧跟时代步伐，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，做一名合格的共产党员。

望京第一党支部 吴兴旺

纪律条例逐条讲，
严于律己理应当，
反腐倡廉扬正义，
维护党的好形象。

惠新里第五党支部 李玲玲

作为一名党员，我们要始终与党中央保持高度一致，维护中央权威。必须时刻铭记党的纪律，做到言行一致。要始终做到心

中有责任感、使命感，在日常生活中继续发挥党员作用。要有是非观念，做到爱憎分明，抵制不正之风。
(文 孙静)

老少联学 师生共学

——离退休处党委举行“银发大讲堂”六月专场暨《中国共产党党员网络行为规定》集中学习

6月7日上午，对外经济贸易大学“银发大讲堂”六月专场暨《中国共产党党员网络行为规定》集中学习活动在学校老年活动中心举行，原校党委副书记、纪委书记杨逢华教授以“牢记党员身份 规范网络行为”为主题做分享交流。离退休处领导班子、全体在职人员党员、离退休党员和国际商学院学生党员在线上线下同步参加活动，进行老少支部联学、师生党员共学。活动由离退休处党委书记雷亮主持。

杨逢华教授带领大家集中学习了《中国共产党党员网络行为规定》的具体内容，指出作为共产党员在网络上要严守政治纪律和政治规矩，在思想上政治上行动上要始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，积极践行社会主义核心价值观，共筑网上网下同心圆。杨教授还总结了党员、

干部不能参加的一系列网络传播行为和网络活动。

杨逢华教授指出，作为一名共产党员，要持续提升学习意识，积极自主学习党章党规党纪，切实加强自律意识，主动在思想上画出红线和底线，守住“法律线”“党纪线”“道德线”三条线，在日常生活中对自己的言行时刻进行反思，有所为有所不为。

“网络不是法外之地，退休不退党”，离退休党员要时刻牢记党员身份，坚定政治立场、绷紧纪律之弦、规范网络行为，认真落实党员网络规定，做到对党忠诚老实、言行一致。

附：部分党员学习体会

听了杨教授的讲座，受益匪浅。目前，全社会已经进入了网络信息化时代，离退休

处党委适时举办了这场讲座，很有必要，对指导党员言行具有非常重要的意义。网络行为是党员言行的重要组成部分，我们虽然置身于网络社会，但也要时刻牢记自己是一名共产党员。无论在网上还是现实生活中，无论身处何地，要不忘党员身份，积极传播正能量，发挥党员先锋模范作用，为社会贡献自己微薄之力，为社会主义建设添砖加瓦。

离退休汇新楼党支部 邱霞英

互联网已成为意识形态斗争的主阵地、主战场、最前沿，离退休处党委适时举办了这场讲座，很有必要。不管是网上还是网下，我们要时刻牢记自己是一名中国共产党

党员，牢记自己入党时的誓言，加强学习，严格遵守党规党纪，起到一名共产党员应起的作用，尽到一名共产党员应尽的责任。

离退休西三旗党支部 贾利群

听完讲座后，认识到了规范党员网络行为的重要性，明确了网络行为是党员言行的重要组成部分，不仅关乎党员的个人声誉，而且也影响着党组织的形象。作为一名已经退休的老党员要始终牢记党员身份，要认真学习贯彻落实《中国共产党党员网络行为规范》，严格规范自己的网络行为。

离退休望京第一党支部 冯国友

(文 孙静)

离退休处党委举办“银发大讲堂” 九月专场

9月19日上午，离退休处党委举办新学期第一场“银发大讲堂”，邀请到我校原校长施建军教授做“新质生产力和与创新力的思考”专题讲座。离退休处领导班子成员、党委委员、支部书记、支委以及其他党员在线下线上共同听报告，离退休处党委书记雷

亮主持活动。

施建军教授从新质生产力的来源引入，通过一张生动的图示，解释了什么是“新质生产力”，促使新质生产力产生的三元引擎和四个发力点，以及由新质生产力而引发的时代变革，即目前已经由工业社会逐步向数

字社会转变。施建军教授在讲座中非常直观地描述了人工智能给我们的生活及产业带来的巨大冲击，并预测了人工智能研发革命的走向。新质生产力引发经济形态的根本性改变，注重无形数据要素，新质生产力下的劳动工具是大脑、是创新、是智慧，劳动对象是数据、算力和 AI，人运用大脑智慧作用于数据，催生了新的市场价值创造和社会形态的升级，形成一个深深根植于社会基层无处不在的网络经济，真正实现“数据共享、万物互联、价值创造”。

施建军教授讲到，新质生产力的实现要求我们必须提升认知力、信息力、创新力。他用生活中的具体事例举例，如网上预约挂号、网上购买火车票、智能鼠标等等，来展示时代发展对于生活方式的改变，以及对于老年人带来的影响。他同时鼓励老同志们要保持与时俱进的态度与“活到老，学到老”的精神，这样才能紧跟时代步伐。

施建军教授的讲座既有理论的高度，又有实践的宽度；既有学科专业的前沿，又

有鲜活具象的案例；既有对当下现状的观测，又有对未来趋势的展望；既深刻精辟，又通俗易懂。特别是最后对于老同志们期望，更是说到了老同志们的心头，赢得了在场老同志们的热烈掌声与深刻共鸣。最后，在场老同志纷纷与施教授互动交流，介绍了自己身边的人工智能带来的便利，以及通过掌握新技能所带来的幸福指数的提高。

附：部分党员学习体会

施校长讲座内容丰富，深受启发。为跟上新经济时代，必须不断学习。

离退休天通苑党支部 邓梅映

听了施教授的讲座，受益匪浅。不管年龄多大，都要保持学习力和学习的精神，做到老有所学。人工智能时代已经来临，我们需要通过不断的学习来借力人工智能带来的便捷，使我们的老年生活更加幸福从容。

离退休和平里党支部 柳永树

(文 汝鲁恒)

老年人冬季养生注意事项

一、饮食：

- 1、增加热量摄入：在寒冷的天气中，身体需要更多的能量来保持体温。老年人可以适当增加热量摄入，但要确保食物均衡和营养丰富。
- 2、多摄入温补食物：温热的食物如姜、红枣、核桃等对老年人非常有益，有助于提高体温和免疫系统。
- 3、多喝水：在冬季，室内空气通常很干燥，容易导致脱水。老年人要多喝水，保持身体水分平衡。

二、锻炼：

- 1、适度运动：冬季锻炼对老年人非常重要，但要避免在极端寒冷的天气中过度运动。室内运动如瑜伽、太极和室内游泳是不错的选择。
- 2、室外运动注意保暖：如果选择户外锻炼，老年人应注意保暖，穿戴合适的运动服装，并避免在风雪天气中运动。

“七一”慰问送关怀 共话初心聚人心

——学校开展慰问老党员活动

在中国共产党成立 103 周年之际，为弘扬党的光荣传统和优良作风，传递组织关怀和温暖，学校党委开展慰问离退休老党员活动，向“光荣在党 50 年”老党员、生活困难老党员送去温暖和关怀，向他们致以诚挚问候与崇高敬意。

校党委书记黄宝印、校长赵忠秀、副校长兼党委副书记文君、党委副书记、纪委书记马贵生、副校长王强、党委副书记张小锋分别慰问了林汉川、陈准民、任英肖、王家祥、孙建秋、郭岩海等老党员。校领导向老党员们致以节日的问候，向“光荣在党

50 年”老党员表示祝贺，并亲切地与老党员们忆初心、谈变化、话发展、拉家常、问需求。

党委组织部、党校办、离退休人员工作处负责同志一同参加了慰问。

离退休处党委和各基层党支部也在“七一”前后前往老党员家中开展慰问活动。老党员们对党组织的关怀表示感谢，纷纷表示，今后将继续感党恩、听党话、跟党走，继续努力为学校事业发展做出自己的贡献，为党的事业奋斗终身。（文 孙静）

离退休处党委召开新学期党建工作会议

9 月 19 日上午，离退休处党委在老年活动中心三层会议厅召开新学期党建工作会议。离退休处领导班子成员、党委委员、离退休党支部书记、支委参加会议。

会上，离退休处党委书记雷亮全面总

结了上学期处党委开展的各项工作。他重点通报了党纪学习教育取得的成果，高度评价了“银发大讲堂”开展的成效，详细介绍了主题党日的申报及实施、老少支部结对共建情况、“两优一先”表彰宣传情况以及开展

的调研工作。随后，雷书记对本学期的党建工作进行了安排部署。他强调，各支部要继续深入学习贯彻党的二十届三中全会精神以及全国教育大会精神，提高支部党员政治理论水平；要推进党纪学习教育常态化长效化，将党纪学习教育成果持续转化为推动高质量发展的强大动力；要通过三会一课、主题党日，积极组织支部党员进行学习实践、交流研讨，不断夯实支部建设基础；要加强老少支部共建的创新性和互促性，努力实现共建共享共提高，充分发挥老同志们的育人育才作用，服务学校立德树人中心工作。他还宣布，今后将每年1月定为离退休党支部的“迎新月”，各支部要开展相应活动欢迎新退休党员的加入，加强新退休党员的融入教育，增强支部凝聚力和团结力。此外，雷书记还着重强调了“六好”离退休干部党

支部示范创建培育工作，希望各支部对标其他高校的典型经验做法不断学习创新，积极参与示范创建工作，进一步提升我校离退休党建工作的科学化规范化水平，争取更多支部向“六好支部”迈进。

离退休处处长徐文兵在会上对新学期的老年大学建设、“重阳节”系列活动、秋游以及趣味运动会等多项工作做了介绍。他表示，这些活动的组织不仅是为了丰富离退休人员的精神文化生活，更是要让每一位离退休人员都能感受到学校的温暖和关怀。

与会人员还就新学期党建工作的具体开展进行了充分研讨。与会老同志表示，将以更加饱满的热情和更加务实的作风投入到新学期的各项工作中，为推进我校离退休党建工作贡献自己的智慧和力量。

（文 汝鲁恒）

离退休处党委组织党员骨干前往西柏坡开展“强党性 正党风 严党纪”实践培训

为进一步加强党员红色教育和党纪学习教育，引领党员弘扬革命文化、不忘初心

使命，离退休处党委于6月12日—14日组织党员骨干前往西柏坡红色教育基地开展

“强党性 正党风 严党纪”实践培训。

西柏坡是我国五大革命圣地之一，曾是中共中央所在地，是“解放全中国的最后一个农村指挥所”。党中央和毛主席在此指挥了震惊中外的辽沈、淮海、平津三大战役，召开了具有伟大历史意义的七届二中全会和全国土地会议，解放了全中国，故有“新中国从这里走来”“中国命运定于此村”的美誉。1949年3月23日，中共中央、中央军委和中国人民解放军总部从西柏坡迁入北平。

专题讲座中，党员们在平山县委党校专家的带领下，共同了解了中国共产党在西柏坡开展革命运动的那段峥嵘岁月故事，再一次学习毛泽东主席提出的“两个务必”，深入思考“谦虚谨慎 艰苦奋斗 实事求是 一心为民”这十六字的深刻含义。在处党委雷亮书记的带领下，大家共同学习《中国共产党纪律处分条例》，开展案例警示学习，加强党纪教育，提高纪律意识。

现场教学环节中，党员们走进中共中央旧址和西柏坡纪念馆。纪念馆内的一件件文物、一个个场景向大家呈现了一个个感人故事。牢记西柏坡精神，走好新时代赶考路——全体学员向五大书记铜像敬献花篮并三鞠躬致敬。全体学员重温入党誓词，不忘初心，缅怀领袖。在中共中央旧址内，党员们仿佛回到了那段峥嵘岁月。“四间平房、三张桌椅、两张地图、一部电话”，小小的指挥所里先后发出230余封电报，指挥了

包括三大战役在内的24场战役。大家被革命先辈们艰苦奋斗的作风、敢于斗争的精神所深深打动。

在北庄村，大家共同学习《团结就是力量》歌曲的创作背景以及与北庄村的历史渊源。党员们高唱《团结就是力量》，歌声慷慨激昂，铿锵有力，振奋人心。在讲解员的带领下，大家温习了习近平总书记给北庄村乡亲们的回信，感悟了总书记的为民情怀。在正定县，大家一起回顾习近平总书记从政起步的岁月，感悟共产党人的初心使命。

此次学习实践中，大家用心从党的革命历史中汲取营养，深刻领悟西柏坡精神的深刻内涵。

处党委委员、惠新里第二党支部书记黄震华说：“在西柏坡，我们看到了老一辈革命家们为了国家和人民无私奉献的身影。结合此次党纪学习教育，让我们对学习《中国共产党纪律处分条例》有了更深刻的体会。《条例》明确了党的纪律要求，规范着我们每一个党员的行为。就如同在西柏坡时期，党的纪律和规矩是取得胜利的重要保障一样，在当今时代，严格遵守纪律也是保持党的先进性和纯洁性、确保党的事业蓬勃发展的关键。我们要时刻铭记西柏坡精神，在工作和生活中以更高的标准严格要求自己，坚决不触碰纪律红线，以实际行动践行党的宗旨。”

处党委委员、望京第一党支部书记田耕说：“看到如今国家的繁荣昌盛，我心中

充满了自豪与欣慰。西柏坡不仅展示了老一辈革命家走过的那段峥嵘岁月，也让我们看到了新时代中国特色社会主义建设取得的巨大成就。这些成就离不开党的正确领导和全国人民的不懈努力。‘不忘初心、牢记使命’，是对我们每一个党员提出的要求。这次学习也让我更加坚定了继续为党和人民服务的决心。做为一名退休老党员，仍要保持初心不改，坚定理想信念，走好新时代赶考路。”

天通苑党支部书记董中颖说：“当我们穿越历史的时空，回顾共和国走过的不平坦道路时，深深地感到，无论是过去、现在还是未来，‘两个务必’永远是中国共产党带领人民排除万难、不断夺取新的胜利的保证。对于我们来说，学习是重要的，但更为重要的，是在平常工作生活中时时刻刻将西柏坡精神融入其中，将精神转化为扎扎实实的行动。我们要深刻领会这次学习活动的意义，牢记毛泽东同志当年倡导的‘两个务必’，从自身做起，大力发扬艰苦奋斗的作风，做一名合格的党员。”

惠新里第一党支部书记王桂林说：“西柏坡精神不仅是建国之宝，而且是共产党员自我革命的座右铭。毛主席在七届二中全会重要讲话中说，夺取全国胜利，只是万里长征的第一步，今后的工作更伟大，更艰

苦。毛主席告诫全党要保持‘两个务必’，提出‘进京赶考’的理念，这些重要内容都是‘西柏坡精神’的丰富内涵。作为一名退休共产党员，我要把西柏坡精神内化于心、外化于行，做到人退休了，思想不能退休，共产党员的政治本色永不褪色。我要紧紧团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，时刻以新《党章》和《中国共产党纪律处分条例》等规范严格要求自己，做一名合格的共产党员，做一名优秀的党支部书记，团结带领支部全体党员为实现党的奋斗目标奋斗终生。”

望京第四党支部副书记王文焦说：“作为一名老党员，这次培训对我来说意义非凡。回顾自己的入党历程，从年轻时怀揣理想加入党组织，到如今已过古稀之年，我始终以党的事业为重，为人民服务。通过这次学习，我更加坚定了自己的信念：无论时代如何变迁，共产党人的初心和使命不能忘记，‘两个务必’的精神更要代代相传。通过这次学习，我不仅加深了对中国革命历史的了解，更增强了作为一名老党员肩负起教育引导年轻一代的重要责任。我将以更加饱满的热情投入到党支部工作中去，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量，激励更多年轻党员继承和发扬党的优良传统。”

（文 孙静）

离退休天通苑党支部与法学院 学生党支部联合开展主题观影活动

9月29日，离退休天通苑党支部与结对共建支部——法学院法律硕士（含国际仲裁）第二党支部联合开展“老少观影 探沉没历史，师生携手 建和平未来”主题党日活动，观看电影《里斯本丸沉没》。天通苑党支部老党员与法学院法硕第二党支部研究生党员及入党积极分子参加了活动。老党员们对这次活动给予高度重视，远住丰台、西郊、海淀和南城的老党员，以及住校的研究生党员及入党积极分子都赶来参加活动。

《里斯本丸沉没》是一部深刻而感人的影片，它以真实的历史事件为背景，通过多视角的叙述重现了第二次世界大战期间一段几乎被遗忘的历史，那场惊心动魄的海难救援行动：1942年9月，被日军征用的“里斯本丸”货船押运1816名英军战俘从香港驶向日本，途经舟山群岛海域时，没有悬挂运送战俘标志的“里斯本丸”号被美军潜艇鱼雷击中。为防止战俘逃脱或引发骚乱，日军在自己逃生之前将“里斯本丸”号船的舱

门钉死，战俘们面临窒息或者淹死的双重威胁。绝望的战俘设法使用工具打开求生通道，而留守在船上的日本士兵对这些绝望自救的战俘进行了无情射杀。东极岛的渔民们驾着简陋的小渔船，冒着风浪与枪火的双重威胁，从冰冷的海水中救起384名英军战俘，并将他们安全转移到岛上，给予照料与庇护。

《里斯本丸沉没》主创团队历时多年，辗转多国进行采访和资料搜集，不仅还原了这一事件的真相，也探讨了战争背景下的人性黑暗面与超越国仇家恨的人性光辉，让人思考战争带来的后果，以及战争中个人的命运如何被改变。

观影后大家纷纷表示：这是一部令人深思的影片，使人深受触动，很有意义。我们要铭记历史，反思战争的教训，珍惜和平，尊重生命。在回顾历史的同时不断前行，共同建设和平和更加美好的未来。

（天通苑党支部供稿）

老年冬季 养生食谱

雪耳鸡汤

材料：食物：鸡半只或一只，随人多少而定，姜片少许，雪耳一两，蜜枣六枚。

功能：雪耳能润肠胃、和血止血，不含胆固醇，配鸡煲汤补益兼滋润，配蜜枣，清润。

制作方法：切洗净之鸡原只与雪耳、蜜枣齐放煲内，放六至八碗水煲三至四小时，汤成。

说明：如将雪耳加乳鸽或鹌鹑、水鸭、鸭等，都有以上功效，制作相同，悉随尊便。

离退休人员工作处赴 中国国际养老服务业博览会开展调研

5月21日下午，离退休人员工作处赴正在国家会议中心举办的第十届中国国际养老服务业博览会开展调研。本届博览会由中国社会福利与养老服务协会主办，主要聚焦新时代长者日益增长的养老服务新期待和培育养老新业态的需求，来自医养结合连锁养老企业、智慧养老技术服务商、适老化改造方案提供商、各类助老设备制造商、各类养老服务机构、部分职业技术学院、法律服务机构等400余家来自10多个国家和地区的

政府部门、社会组织、品牌机构参展参会。

离退休处工作人员认真参观各展区，了解现阶段关于养老服务模式的新业态新发展，聆听智慧养老、适老化改造集成方案介绍，体验各类助老设备用品的使用和功效，感受信息化技术为老龄工作带来的新变化新推动，收获颇丰。未来，离退休处将会继续关注养老服务产业，继续探索把最新的银发经济新理念新技术与业务工作相结合，进一步做好离退休工作。（文 宁宁）

我校获第十六届北京高校老同志 健身项目展示活动“最佳风采奖”

5月31日，由市委教育工委、市教委主办的“礼赞新中国 健身乐晚年”第十六届北京高校老同志健身项目展示活动在首都体育学院酷佩体育文化中心成功举办。在京30所高校，共七百多名老同志组队参

加了此次展示活动，充分展示了首都高校老同志桑榆未晚、昂扬向上的精神面貌。

我校代表队所表演的健身扇子舞《五星红旗》，是学校老年健身操队特意为参加此次展示活动，由彭艳老师带领老同志们一

起精心编创的。老同志们身着白色中式长衫，手持红色绸扇，精神矍铄、身姿矫捷，动作变换行云流水，力量柔美完美融合，抒发了对五星红旗的赤子情怀和对伟大祖国的拳拳热爱。队员们在彭艳老师的带领和指导下经过两个多月的精心准备，坚持练习，付出了辛劳和汗水。最终以饱满的热情、高

昂的精神、精湛的编排、整齐的动作，赢得了全场的一致好评，荣获了“最佳风采奖”。活动结束后，离退休处领导和工作人员一起和老同志们手捧奖杯合影留念，为贸大代表队取得的优异成绩和老同志们展现出的阳光健康、奋发向上的精神风貌点赞喝彩。

(文 路璐)

银龄学子梦想再起航

——对外经济贸易大学老年大学 2024 年度秋季学期开学

秋风送爽，丹桂飘香。9月9日，对外经济贸易大学老年大学迎来了又一个充满活力和希望的新学期。在这个金色的季节，老年大学不仅迎来了新的学员，还增设了备受期待的山水画初级班，为离退休老同志的文化生活又增添了浓墨重彩的一笔。

新学期，新起点。老年大学各个班级都注入了新鲜血液，新学员们带着对知识的渴望和对文化艺术的向往，加入了充满活力的学习大家庭。上学期末，离退休处通过处网站、公众号发布了新学期招生通知，并将信息同步发布到学校信息平台，迅速引起了校内外广泛关注和热烈讨论。许多老同志在社交平台上留言表示对新课程的期待，认为这是丰富退休生活、提升个人素养的好

机会。老年大学办公室的咨询电话也络绎不绝，学员们纷纷咨询报名事宜和课程细节。

本学期新增的山水画初级班，是学校为满足离退休老同志对传统艺术学习的需求而设立的，特别聘请了有多年教学经验的山水画教师。课程内容丰富多样，涵盖了山水画的基本技法、创作理念和历史知识，旨在帮助学员们掌握绘画技巧，提升艺术修养，享受绘画带来的乐趣。

为了营造浓厚的开学氛围，离退休处还精心布置了新学期开学展板，吸引了众多学员驻足观看并拍照留念。展板的设计不仅体现了老年大学的教学理念，也展现了新学期的勃勃生机。

习近平总书记在近期召开的全国教育

大会上强调，“要坚持以人民为中心，不断提升教育公共服务的普惠性、可及性、便捷性。提升终身学习公共服务水平。”展望新学期，作为“北京市老年学习示范校”的对外经济贸易大学老年大学将继续秉承“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、展示风采、服务社会”的办学宗旨，深入贯

彻落实习近平总书记重要讲话精神，为离退休老同志提供更加丰富多彩的课程和活动，发挥公共服务作用，为老年学友们打造老有所学、老有所乐、老有所为的精神家园。让我们共同期待，在充满希望的新学期里，每一位学员都能收获知识、友谊和快乐。

（文 路璐）

赞盛世华章 展银龄风采

——我校老年大学模特队参加教育部在京老同志庆祝新中国成立 75 周年文艺汇演获得圆满成功

阳光明媚，秋风送爽。9 月 25 日上午，在庆祝中华人民共和国成立 75 周年，深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，全国教育大会胜利召开之际，教育部在京老同志文艺汇演隆重举行。27 家在京直属高校、直属单位和部机关共计 800 余位老同志欢聚一堂，用歌声传递喜悦、以舞蹈表达憧憬，礼赞伟大的党、伟大的祖国和伟大的新时代。

对外经济贸易大学老年大学模特队的 14 位老同志神采奕奕，精神饱满，代表学校参加了此次文艺汇演。汇演中，模特队的节目《最美中国》以独特的编排和表演赢得了在场观众的阵阵掌声。舞台上，老同志们随着悠扬的音乐迈着优雅的步伐，大气沉稳

地变换着复杂的走位和队形。此次精心搭配的服饰也融合了中国传统元素与现代时尚，既有旗袍的端庄典雅，也有汉服的飘逸灵动，还体现了现代服饰的简约剪裁。手持的羽扇随着队形开合有度，更突显了一份端庄典雅和古典韵味。

老年大学模特队的成员们平均年龄超过 60 岁，更有两位老同志已有 80 多岁，但她们展现出的风采却丝毫不逊色于专业模特。她们的步伐坚定有力，眼神自信满满，表情自信大方，每一位成员都用自己独特的气质诠释着“最美中国”的主题。聚光灯下，她们的白发与华服相映成趣，成为了一道独特的风景线。

此次文艺汇演，我校老年大学模特队的节目获得了极大成功，演出过程中观众席中掌声不断。模特队的演出不仅展现了对外

经济贸易大学老同志的精神风貌，更传递了一种积极向上的生活态度和对美好生活的追求。
(文 路璐)

体会时代变迁 感受峥嵘岁月

——离退休处组织老同志参观“首钢园”

今年10月是我国第15个敬老月。10月22日上午，离退休处组织老同志开展秋游参观活动。秋风轻抚，阳光和煦，天空蔚蓝，老同志们的心情格外愉悦。随着老同志们的满心欢喜地高喊“出发喽”，开启了今年的秋游主题活动“体会时代变迁，感受峥嵘岁月——参观现代工业遗产保护和利用典范‘首钢园’”。

踏入首钢园，一座座曾经见证工业建设辉煌的大型设备和厂房一一映入眼帘，老同志们的驻足观看，了解当年这些大型设备的具体作用和生产流程，感叹那个曾经热火朝天、昼夜不息，为我国钢铁工业做出巨大贡献的首都钢厂，如今变成了一片绿意盎然、现代建筑与工业遗址交相辉映的生态公园，感叹着这座曾经肩负着我国工业转型升级的老工业基地完成了它的历史使命，正向着新时代的创新之路大步前行。首钢园是我国工业化改革的缩影，更是时代变迁的缩影。

老同志们在首钢园标志性建筑“三高炉”前合影留念，纷纷表示在新中国成立75周年这一重要年份，组织大家参观首钢园不仅可以领略工业遗产的创新风貌，更能体会国家实施绿色可持续发展战略的重大意义。

离退休处每年精心组织春秋游活动，是对习近平总书记关于老干部工作重要指示的认真贯彻落实。秋游活动中，老同志们的走在园区大道上开心热聊，有的在空中步道上远眺冬奥会滑雪大跳台，有的坐在秀池湖边的条椅上悠闲交流。秋日的首钢园因红黄交错的银杏和枫叶显得格外五彩斑斓，老同志们在这充满历史底蕴和现代气息的首钢园里回忆过去、展望未来，尽情享受美好的秋日时光。正如一位老同志感慨道：

“金秋时节游首钢，老友相伴乐未央。忆昔岁月多壮志，看今风光心飞扬。”

(文 王治)

乐享金秋 健康同行

——离退休处成功举办老同志趣味运动会

10月25日，对外经济贸易大学老年活动中心热闹非凡，充满了欢声笑语。离退休处为老同志精心组织了一场趣味运动会。此次运动会旨在丰富老同志的业余生活，促进身心健康，加强彼此间的友谊。

今年的趣味运动会在保留原有项目“迷你高尔夫”“套圈”外，还创新了多个活动项目：“趣味保龄球”“沙包掷准”“投壶”，这些项目既富有娱乐性，又有一定挑战性，深受老同志们的喜爱。

趣味保龄球比赛场地吸引了众多老同志前来一试身手。每位参赛者手持小球站在指定位置，用力投向排列整齐的球瓶。随着一个个球瓶被击倒，现场掌声、欢呼声此起彼伏。沙包掷准比赛考验了老同志们的命中率与力量，他们全神贯注，瞄准目标，努力将沙包掷向靶心。迷你高尔夫让老同志们体验了此项运动的特殊乐趣，他们手握高尔夫球杆，轻推小球滚向球洞。投壶比赛展示了老同志们良好的手眼协调能力，他们手持壶箭，稳准狠地投向壶口，引得现场观众连连叫好。

套圈现场更是热闹非凡。老同志们站

在起套线外，手握彩色套圈，瞄准目标奋力一扔。每当准确套中目标时，现场便响起阵阵掌声和欢呼声。大家相互鼓励，共同分享着运动的快乐。

运动会现场，老同志们精神焕发、全神贯注、活力四射，仿佛回到了年轻时代，不仅在比赛中锻炼了身体，更在交流中增进了感情。

经过一番欢乐竞技，各个项目的一、二、三等奖得主相继产生。离退休处为了组织好此次运动会早早做好筹备工作，不仅购买了精心挑选的比赛用具，还为老同志购买了丰富实用的奖品，以此来向所有参赛的老同志表示诚挚的祝贺和感谢。

老同志们纷纷表示，参加运动会太开心了，既锻炼了身体，又愉悦了心情，让他们感受到了学校的关心和离退休处的暖心，以及生活的欢乐美好。

本次趣味运动会由4名老同志担任裁判员、来自贸大关老志愿团的学生担任助理裁判员，老同志与学生分工协作，配合默契，确保了趣味运动会的圆满成功，赢得了“运动员”们的一致称赞。（文 路璐）

我校关工委召开学习党的二十届三中全会和全国教育大会精神座谈会

9月20日，校关工委召开“五老”代表学习党的二十届三中全会和全国教育大会精神座谈会，关工委负责人、“五老”报告团成员、教学督导员、特邀党建组织员、老少共建党支部书记代表、关工委秘书处成员参加会议，会议由关工委常务副主任黄震华主持。

黄震华首先就学习全国教育大会精神谈了自己的感想，强调教育始终是强国兴起的关键因素。大会确立到2035年建成教育强国的奋斗目标，从“建设”到“建成”，一字之变彰显务期必成的笃定信心。我们要建设的教育强国既要达成世界对教育强国公认的重要指标，更要体现我们要建成的是中国特色社会主义教育强国。这需要我们紧紧围绕立德树人这个根本任务，着眼于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要教育引导青少年学生坚定马克思主义信仰、中国特色社会主义信念、中华民族伟大复兴信心，立报国强国大志向、做挺膺担当奋斗者。要成为合格的接班人，还要练就过硬的本领，适应百年未遇的大变局的要求和面对人工智能对教育冲击的形势。在谈到扎根中国大地和借鉴国际经验的关

系时，他认为党的教育开放政策是非常正确的，不走出去请进来，就不能很好地了解世界。要深入推动教育对外开放，不断提升我国教育的国际影响力、竞争力和话语权。他最后说，要按照总书记概括的教育家精神，活到老、学到老，努力做好关心下一代工作，为建成教育强国继续发光发热。

“五老”报告团成员、原党委副书记贾怀勤教授发言说，党的二十届三中全会与十一届三中全会一样，具有划时代意义。二十届三中全会的主题是进一步深化改革，推进中国式现代化。这必将对世界产生巨大影响，反过来，中国式现代化也一定会受到国际环境的影响。当前，世界处于百年未有之大变局，党中央主张创建人类命运共同体。国际层面出现风高浪急，甚至是惊涛骇浪的可能性越来越大，如何应对这些挑战应置于更加重要的战略位置。应对国际环境问题，最重要的是处理好中美关系，与美西方的斗争保持求稳求准、灵巧务实的态势，该力争时就多力争，该妥协时就巧妙妥协，政治上保持战略定力，经济上保持正常贸易，外交上保持斗而不破，社会上保持正常交往，文化上保持开放自信。要继续推动教

育对外开放，不断提升我国教育的国际影响力、竞争力和话语权。

校关工委副主任王桂林回忆自己赴美国留学、回国从事教学和管理工作的情况，深有感慨地说，我国的教育始终坚持中国共产党领导，坚持社会主义办学方向，这个独特优势是美国等西方国家无法比拟的。习近平总书记在全国教育大会上提出，建成教育强国是一项系统工程，这个工程涉及到科技、人才、创新驱动等领域，完成这一重大工程必须坚持社会主义办学方向，紧紧围绕立德树人根本任务，着眼于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。自己作为“关工人”，要深入学习贯彻二十届三中全会精神和习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话，与广大“五老”一道，尽全力做好关心下一代工作，为建成教育强国贡献绵薄之力。

校研究生教学督导组、英语学院关工委副主任王关富教授指出，我们要建成的教育强国，是中国特色社会主义教育强国，应当具有强大的思政引领力、人才竞争力、科技支撑力、民生保障力、社会协调力、国际影响力，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力支撑。这“六个力”的论述实际上是提出了教育强国的标准。成为教育强国的目标任务明确，标准要求非常高，确实有一定难度，需要一个过程，

需要投入大量精力，并非可以一蹴而就。提高教育国际竞争力和话语权，归根结底还是要国家经济军事实力，所以必须进一步全面深化改革，努力加快中国式现代化建设。

特邀党建组织员丁崇文教授发言说，从听青年教师讲课和在网上看到一些信息中，自己感觉到以美国为首的西方敌对势力对中国青年一代的腐蚀拉拢确实存在，意识形态领域、隐蔽战线的斗争一天也没有停止过，这场斗争与我们的教育工作关系非常密切。青年人涉世不深，经历不多，遇事容易冲动。我们作为退休教师，有责任对青年人做好传帮带，引导他们坚定理想信念，听党话，跟党走，成为合格的社会主义建设者和接班人。

天通苑退休人员党支部书记董中颖谈到，本人是退伍军人，与军队退役人员交往比较多。我国南海形势复杂多变，不容乐观，海军战备形势严峻。我们高校退休人员要认清形势，做好自己应该做的事情，作为党支部书记要带领大家学好中央文件，领会精神实质，把思想统一到党的二十大精神上来，以实际行动为党旗增辉。

座谈会气氛活跃，与会者踊跃发言，就如何服务学校双一流建设，帮助学生养成全球视野，协助学生实习就业等问题讨论热烈，会议进行了两个半小时才结束。

（关工委供稿）

我校关工委致力校史和校园文化教育 取得显著成效

校史和校园文化教育是学校、国史教育的组成部分，是贯彻“三全育人”的重要举措，是传承学校优良作风的重要手段，在凝心聚力建设双一流中起着重要作用。我校关工委在校党委领导下，充分发挥“五老”的优势，努力把校史和校园文化教育打造成我校关工委的一项品牌。今年开学季，听讲的研究生新生 2800 人，本科新生 2300 人，新教职工 60 余人。

十多年前，校关工委前主任孙维炎和副主任徐延春就开始给本科新生讲校史。从 2016 年开始，校关工委常务副主任黄震华和“五老”宣讲团成员贾怀勤接续了这项工作，通过与学校有关部门的密切合作，逐渐扩展到也给研究生新生和新入职教职工讲。现已成为新生入学、新教职工入职教育的重要组成部分。

“五老”们联系自己在校任教几十年的经历，讲述了对外经济贸易大学的创建和发展简史。强调学校是为国所建、为国所需。学校与祖国同命运，随新中国的成立而起步，随改革开放实现跨越式发展。

73 年来，贸大是培养开放型人才的“摇篮”，是孕育开放理论的“思想库”，是建

设经贸学科的“生力军”，贸大始终与外经贸、与商务事业血脉相连。贸大人在“复关”“加入世贸”“自由贸易协定”谈判中留下浓墨重彩。党的十八大以来，贸大积极为自由贸易协定谈判、为参与全球经济治理出谋划策，勇立开放潮头。

讲座还介绍了学校开放包容、艰苦奋斗、注重外语、专业适用性强、开拓进取的办学特色；诠释“博学、诚信、求索、笃行”的八字校训内涵和以校训为核心的校园文化；我校培养的学生立志成才、视野开阔、追求卓越、重情感恩的鲜明特点；介绍老一辈教师和杰出老校友的感人事迹，特别介绍被追授为“全国优秀教师”的于瑾教授和新当选全国优秀教师王志民教授的先进事迹，勉励大家向他们学习。

贾怀勤教授的讲座重点阐述贸大作为“外”字头的财经高校的特质，对新中国财经类高校的兴办和发展过程进行了梳理，提出财经类高校与其他高校的共同特征，并深入讲解贸大的“外”字头双重涵义：既体现培养目标知识结构的应用外语上，还体现在培养目标从事工作的外事素质上。强调要求未来从事外事工作应具有（且教师首先要具

备)的高尚品质和素养表现。勉励新员工在贸大建设“双一流”、实现国家和民族百年伟大复兴进程中建功立业。

校史讲座还有几个特点。一是坚持不懈,三年疫情期间,在校园封闭的情况下,充分利用多媒体,进行线上校史讲座,外地学生在家就可以听。二是精心准备,讲座人都做了图文并茂的演示软件。使用多媒体设备,使大家能够通过大屏幕看到讲座提纲和主要内容。三是随着形势的发展每年都调整增加一些新的内容。四是针对不同对象对内容做适当调整。如今年对新教职工的讲座就包含“全面建成社会主义现代化强国的号角已经吹响,高等教育何为?加快建设教育强国的号角已经吹响,贸大何为?加快把贸大建设成为中国特色、世界一流大学的号角已经吹响,我们何为?”的思考。对本科生则提出如何尽快完成从中学生到大学生过渡的问题,勉励他们要以实现中华民族伟大复兴为己任,增强做中国人的志气、骨气、底气,不负时代,不负韶华,不负党和人民的殷切期望!

校史讲座在新同学和新教职工中引起积极反响。尤其是黄震华教授,他虽然年逾八旬,仍然坚持每年在校史讲座的讲台上,以洪亮的嗓音,用现身说法,联系自己1959年进校至今65年的经历来讲贸大历史,以实际行动践行“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的“五老”精神,受到青年师生的赞扬。

国际关系学院2024级本科生新生邓文波说,“听了黄教授的讲座深受教育,他告诉我们贸大学生应该是个什么样子,告诉我们怎样较快地适应大学的学习与生活,我们要学会自我管理,树立雄心壮志,勇于选择和担当,使自己成为社会有用人才。”许多同学说,刚进入学校只看到的学校的外观,生动的讲座让我们知道了学校的创建和发展历程,领略了厚重的校园文化。大家表示要不负时代,不负韶华,不负前辈的期望,努力学习知识,刻苦磨练自己,力争成为担当民族复兴大任的高素质人才。

金融学院新教师井辰星表示,“老教授们生动地讲述了好老师是什么样的,以及怎样做一个好老师,我们新入职教师要不忘初心、砥砺品性、立足岗位、挺膺担当。”保险学院新教师李云龙说,“老教授的报告向我们介绍了贸大发展的光辉历程,传达了成为一名优秀教师的使命要求,结合当前教育强国建设的大背景,贸大进入发展的新阶段,我们更应该积极发挥作用,将个人发展融入到学校的高质量发展中,为贸大走向辉煌尽心尽力。”

我们要总结经验,坚持不懈,继续努力把校史和校园文化教育这一品牌活动搞得更充实、更有吸引力,为学校的“双一流”建设助力,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人继续发光发热。

(关工委供稿)

我校关工委在承德成功举办 第八届夏令营支教活动

今年暑假期间，我校关工委与河北省承德市教育关工委再次联合举办“大手拉小手、听党话、跟党走”励志夏令营活动。由我校国际商学院组织的22名大学生志愿者，分两组在承德市隆化县张三营中学和围场县第二中学同步进行了为期一周的励志教育活动。

我校关工委副主任王桂林、承德市教育局关工委常务副主任白云生、秘书长王德华、隆化县教体局、围场县教体局、张三营中学、围场县第二中学的领导同志出席了夏令营开营仪式并分别讲话。开营仪式在董存瑞烈士纪念馆举办。

王桂林讲话指出，今年的暑期夏令营是我校关工委与承德市教育关工委联合举办的第八次夏令营活动，主题仍然是“大手拉小手，听党话，跟党走”，初衷是让大学生志愿者与中学生共同接受爱国主义和革命英雄主义教育，坚定理想信念，树立正确的人生观、世界观、价值观，健康成长，立志成才，成为堪当重任的社会主义事业建设者和接班人。夏令营活动时间不长，内容丰富多样，希望大学生志愿者珍惜这种社会实践机会，在实践中提高觉悟，锤炼意志，

增长才干，与中学生们一道把本次夏令营办好。

白云生副主任讲话中，高度赞赏我校关工委利用暑假派出大学生志愿者支持山区乡村教育的举措，对我校关工委、国际商学院以及全体大学生志愿者表示衷心感谢。他要求参加夏令营活动的同学们，珍惜学习机会，端正学习态度，踊跃参加各项活动，遵守活动纪律和制度，虚心向志愿者们学习，汲取更多宝贵知识。

夏令营活动有励志教育、英语口语学习和文体活动三项内容，采取了阅读书籍、观看影视作品、专题研讨、问答互动，实地参观、赴京游学等多种形式。通过八天的夏令营活动，大家普遍认为收获很大。一是增强了爱国情怀。同学们参观了观看了《我们的雷锋》《两弹一星人物纪实》等影片，受到了一次生动形象的爱国主义教育，从心底更加热爱伟大的祖国。二是坚定了理想信念。通过进行“什么是中国式现代化”、“青少年的责任与担当”、“科技改变未来”等专题学习研讨，大家进一步坚定了听党话、跟党走的决心，纷纷表示要树雄心，立壮志，为中国式现代化事业贡献青春和力量。三是

激发了学习热情。大学生志愿者讲述自己发奋学习、攻克难关、考入名牌大学的经历，使小同学们受到很大鼓舞和启发，从而消除了厌学、畏难等不良情绪，增强了为祖国而学习的动力。四是丰富了专业知识。在英语口语学习训练中，大学生们通过音像辅助教学，坚持“听说领先”反复盘练，小同学们认真听，刻苦练，听说表达技能得到了提高。五是开阔了眼界。

30 名小同学在老师和大学生志愿者带领下参加了北京游学活动，他们瞻仰了毛主席观念堂和人民英雄纪念碑，参观了天安门、圆明园纪念馆、工艺美术馆和我校的校史馆、对外经贸博物馆、体育馆等。北京的红色教育基地激发了他们的爱国主义情怀。

他们目睹了祖国首都的风貌，看到了美丽的大学校园，感慨之情油然而生，学好知识、考入大学的愿望更加强烈了。六是提高了工作能力。大学生志愿者通过参加夏令营活动，认识到乡村振兴的战略意义，懂得了书本知识与实践锻炼相结合的必要性，在与小同学朝夕相处、共同教学的过程中增进了感情，学到了在校内学不到的东西，提高了实际工作能力。

我校关工委将在九月上旬召开 2024 年夏令营活动总结表彰大会，总结工作，表彰先进，吸取经验教训，进一步做好关心下一代工作，以优异成绩迎接新中国成立 75 周年。

（关工委供稿）

我校关工委召开会议，推进在二级 关工委设立学生委员和创建“五好” 基层关工委工作

9 月 19 日上午，校关工委召开工作会议，就二级学院关工委设立学生委员和开展创建“五好”基层关工委活动进行研究和部

署。校关工委常务副主任黄震华、副主任兼秘书长徐文兵、副主任王桂林和 12 个二级学院关工委负责人参加会议。会议由黄震华

主持。

会议传达了《教育部关工委关于印发〈高校二级学院关工委设立学生委员试点工作总结暨推进会议纪要〉的通知》。该通知指出，高校二级学院关工委在高校关心下一代工作中处于承上启下的重要位置，直接面对青年教师和大学生，是高校关心下一代工作落地落实落细的关键，也是教育系统关工委加强高校领域关工委建设的重点。关工委学生委员的设立，有利于加强二级学院关工委建设，是对学院关工委工作力量的有益补充；有利于搭建关工委和大学生之间的桥梁，是提高关工委工作针对性实效性的有效举措；有利于青年大学生的成长成才，是学生自我教育、自我管理、自我成长的有效途径。我校关工委参照教育部试点院校的经验做法，起草了《对外经济贸易大学二级关工委学生委员工作条例（讨论稿）》，要求各学院提出修改意见并结合本学院实际情况，提出设立学生委员的思路和方案，于10月中旬上报学校关工委。条件成熟的学院可尽快设立，逐步实现全覆盖。

会议指出，近来，中国关工委和教育部关工委倡导开展“五好”基层关工委活动。北京教育系统关工委下发了《关于开展2024年度北京教育系统“五好”基层关工委推荐工作有通知》。根据文件中“被推荐的基层关工委应符合北京市关工委《关于开

展‘五好’基层关工委建设的工作方案（试行）》中提出的‘五好’建设标准要求，近年来获得上级部门表彰的可优先推荐”的规定和我校各二级关工委的情况，校关工委经研究，提议推荐国际商学院关工委为2024年北京教育系统“五好”基层关工委。他们高度重视关心下一代工作，认真贯彻“围绕中心、配合补充、主动作为、协同创新、立足基层、注重实效”的工作方针，坚持“立德树人”的根本任务，积极配合学校关工委，在传承我校老品牌活动和拓展新项目活动中做了大量工作，在学生思想工作、捐赠军服活动、“手拉手”结对帮扶河北承德贫困学校、运用新媒体与承德结对学校开展“线上励志交流”活动等方面做出了表率。在北京教育系统关工委成立30周年纪念大会上，被授予“北京教育系统关心下一代工作先进集体”称号。要求国际商学院关工委按要求准备申报材料，以“领导班子建设好，‘五老’作用发挥好，制度健全执行好，积极探索创新好，活动经常效果好”为目标，不断提高规范化和制度化水平。希望他们保持荣誉，弥补不足，百尺竿头，更进一步。各学院关工委都要朝“五好”标准努力，加强自身建设，主动开展工作，争取优异成绩。

会上还通报了今年开展的“读懂中国”活动、夏令营支教活动、围场县中学英语教师培训等工作情况。（关工委供稿）

退休后的下一场奔赴

2023年3月，我报名了教育部组织的“银龄计划”，奔赴新疆石河子大学进行一学年的支教工作。

初 衷

报名参与“银龄计划”并选择石河子大学的初衷，一是退休后自己身体尚好，有接受新事物的愿望和能力，更能够找到可以发挥余热机会，尽一位退休教师的绵薄之力。机缘巧合的是受援高校新疆石河子大学的学科需求方向正与我一直研究的领域相关，也与我人生经历相关。地处西部边陲的新疆，是我国重要的棉花种植基地，也是多种出口农产品（如番茄制品等）的种植加工基地。作为多年从事农产品国际贸易和国际农业的研究人员，希望有机会去一线调研一下。此外，在我刚参加工作时，我在其他省份的建设兵团工作过，由于石河子大学隶属新疆建设兵团，所以也想趁此支教机会前往新疆建设兵团看看，感受新疆的巨大发展变化。

支 教

支教活动历时2个学期，我承担了两门课程，分别是为硕士研究生教授《发展经济学》，为博士研究生教授《规制经济学》。备课工作量的强度我可以接受，另外因为学

科在发展，内容也需要更新，教学手段也在变化，教学环境也在变化，这些都需要支教老师不断与时俱进，不断加强学习，跟上形势和发展的变化。

“师者，所谓传道授业解惑也”。一旦站在讲台上，无论是新教师还是老教师，都应该兢兢业业、认真细致、一丝不苟，上好每一堂课，做好每一件事（如课后作业批改等）。在石河子大学，除了课程讲授之外，我还先后承担了三次讲座，让我能更好的与相关专业学生和青年教师进行交流沟通。教学过程中，我接触了不少“00后”的学生，看到了当代大学生勤奋努力的风采，看到西部地区高校教师积极进取的风貌，让我非常开心和欣慰。此外，我还积极参加了一些教学、调研活动。比如，霍尔果斯口岸的调研，实地了解新疆对外开放和“一带一路”口岸建设的进展和发展变化。通过参观访问以及与教师、干部和工作人员进一步交流，了解到了石河子市今非昔比的变化，更加强了对建设兵团在新疆建设发展过程中作用、地位以及贡献的更高认识。可以说，退休后借“银龄计划”重返教育第一线，让我收获良多。

生 活

石河子大学所处的石河子市，地处天

山北麓，准噶尔盆地的南缘。作为共和国的年轻城市，其居民主要为兵团成员。石河子大学为支教老师提供了良好的住宿和饮食条件，此外还专门配置了如洗衣机、晾衣架等生活便利设施。来自不同地区和学科的近二十名支教老师，形成了一个独特的老年教授群体，似乎我又回到了求学年代。天气晴朗之际，可以远眺终年雪山；夏日炎炎之际，可以品尝独特风味的新疆瓜果。

在新疆的支教生活至今让我记忆犹新。一年的支教生活，我不光认识了很多新朋友，更让我亲身感受到了西部经济发展的脉动。新疆的基础设施建设、一望无际的光伏发电都让我叹为观止。谈及教育，也可谓是今非昔比。比如，石河子大学经管学院就有两个博士学位授予点，可提供本科、硕士、

博士和 MBA 教育。但是尽管如此，石河子大学也仍处在从教学型向教学研究型的转型过程中，与发达地区的大学相比，还存在基础薄弱等问题，亟待并期待着来自其他地区的支持。

2023 年 12 月，我顺利完成了支教任务，这离不开学校、离退休处和同仁们对我的支持和关心。从原离退休处党委副书记蔡学燕积极协助我申请和联系支教学校，到学校党委副书记张小锋、离退休处处长徐文兵先后赴石河子慰问，再到离退休处副处长崔宁宁在我体检出现异常信号时，及时帮助我办理异地就医手续，为我排忧解难。此外，我校赴石河子大学援疆干部魏铁梅教授也给予我各种帮助。在此记之，一并表示感谢。

（文 叶东亚副教授）

支教的幸福时光

2022 年 3 月，我听说教育部“银龄计划”正在招募高校退休教师支援西部教育，虽然当时正值疫情期间，我还是按捺不住想去西部参加支教工作的愿望，所以立即申请报名，得到了学校离退休处的大力支持，很快我就来到了对口支教学校——云南滇西

应用技术大学傣医药学院。

傣医药学院位于西双版纳州景洪市，是滇西应用技术大学在 2016 成立的特色学院。学院设有傣医学、康复治疗学、中药学、中药资源与开发、护理学等 5 个本科专业和 3 个专升本专业，在校学生 1700 多人。其

中少数民族学生很多，有傣族、彝族、哈尼族、拉祜族、布朗族、基诺族等十几个少数民族。

我去支教时，傣医药学院只有2位青年英语教师，他们都是硕士研究生，学院在英语教学方面急需内地高校的大力支援。到岗后，我立即开始了英语视听说的教学工作。英语教学课都是大班教学，每个班学生都超过50多人，学生英语基础普遍薄弱，教室缺乏多媒体设备，基本上无法进行课堂视听说综合训练。为了解决这个问题，我尝试把英语训练分开进行，先采用课件的音视频训练学生的视听能力，再进行课堂面对面、一对一的口语训练，对学生进行分组训练，培养他们的英语口语交际能力。学生们很喜欢这样的教学方式。为了调动学生们的积极性，我通过让他们开展英语对话表演、分组讨论、个人演讲等方式在课堂上加强互动交流。通过教学，学生们英语口语能力得到了进一步提高。

教学期间，让我印象深刻的是我教的英语大二班有一位彝族学生，她在我的鼓励下报名参加了2023年外研社举办的“全国高校大学生英语演讲比赛”，但是快参赛时却染上了登革热，连续高烧多天一直住院，但是她坚持在病床上录制了视频参加比赛，顺利通过了初赛，并在学院复赛时得到了决赛资格，最终取得了英语演讲比赛第三名的好成绩。这位少数民族学生的求知好学、顽强进取的精神深深打动了我。同时，我辅导

的另外2名参赛学生在学院举办的英语演讲比赛中分别获得了第一和第二名。我个人也荣获了“优秀导师奖”。

除了本科英语教学外，傣医药学院也希望我能帮助他们尽快提高学生英语四六级和考研通过率，我试着用高强度高难度训练模式，以英语四六级真题和考研真题模考形式为主训练他们，与学院2位青年英语教师及贸大派往傣医药学院支教的英语博士生组成考研培训小组，一起对四六级英语考生和考研学生进行真题模考培训。经过一年半的努力，学院英语四六级的通过率从5%提高到18.9%，考研突破了零的记录，8位同学顺利考上了研究生。这是全院各专业通力合作的结果，也有我们英语考研培训小组辛勤付出的结果。

我作为银龄教师，除了做好教学工作之外，还为傣医药学院培养青年教师做了一些工作。我负责4位青年教师的“传帮带”工作，每学期开展听课评课、做示范课等教研活动，及时帮助和指导他们进行课堂教学。我鼓励他们积极考博，尽快在工作中不断提高自己。我的助教去年已经在准备考博，另一位青年教师今年下半年也要出国读博。我为他们感到高兴，也非常欣慰。

云南的支教工作让我感受颇多，收获满满。西双版纳是个美丽的地方，火红的凤凰树和火焰花开满大街小巷，清澈绵长的澜沧江是我闲暇时最喜欢去的地方，在那里我能感受内心的宁静和平和。

我很感谢教育部“银龄计划”，让我退休后能够继续从事自己热爱的教育事业，并从中看见学生们的进步和成长，也让我能继续发挥余热，为社会做一些有意义的事情，让我从内心真正感受到幸福和快乐。

此外，我也很感谢学校和离退休处各位领导和同事们的关心、支持和帮助。我在远方支教，背后深感温暖。

(文 金淑玉副教授)

贾怀勤教授率队参观天津海关关史展

2024年5月24日，贾怀勤教授率队赴天津参观了天津海关关史展。参加此次活动的还有我校退休教授王晓川、体育部教授张旭光和京津冀部分校友。参观活动受到天津海关关史办和天津校友会的热情接待。

天津海关始建于1861年，时称“津海关”，1949年天津解放后，人民政府接管津海关，成为我国独立自主的海关，1950年2月更名为天津海关。天津海关监管面积1.1万多平方公里，海岸线100多公里，是我国首都的门户海关和北方重要的海关。在参观中，一张张图片、一件件实物在坐落于海河岸边的津海关旧址洋楼中一幕幕地展开，我们看到了中华民族在鸦片战争后近两百年来兴衰变迁历史在海关领域的缩影，

我们脑海中浮现出列强的坚船利炮、不平等条约、开埠贸易的海河商船和堆货码头等历史场景，也直观地感受了现今我国国际贸易的繁盛和中国海关服务国家发展战略的监管雄姿。

我校校友、天津海关缉私局局长艾家舵热情地带我们参观和讲解。我们还学习了我校校友、天津海关首任关长朱剑白（1958年—1960年在我校学习英语）的事迹，向我国老一代海关人致以崇高的敬意。

此次活动，增强了对我国对外贸易发展历程进一步的直观认识，加强了我校与天津海关的交流关系，也加深了校友与母校之间的情谊。

(文 王晓川)

于宝齐：心系学生 坚持热爱 老有所为

2024年7月底，四川盆地热浪滚滚，比往年炎热了许多。已从国际商学院退休十年之久的于宝齐老师，与国际商学院暑期实践团的学生们一起来到四川自贡，踏上了2024年度“千村千企千红”火热的实践之旅……

90年代，于宝齐老师便开始担任研究生辅导员，多年间，迎来送往了一批又一批学生，可谓桃李满天下。因为热爱学生工作，心系学生成长，于老师用他的爱心热心守护着每一个学生。真心换真情，于老师和学生都处成了朋友。这些学生工作多年，依旧与于老师保持着联系。有些学生在自己的岗位上表现突出，成为了杰出校友。后来于老师工作岗位调整，依然发挥着自己的作用，在国际商学院负责校友工作直至退休。

退休后，于宝齐老师并没有选择轻松休闲的退休生活，而是继续坚持着自己的热爱，为人才培养贡献着自己的力量。因为多年的辅导员经验，退休后也一直帮助学校指导培训一批批优秀辅导员老师，发挥着传帮带作用。

2024年7月，当得知国际商学院党委副书记谢静、辅导员单萧语要带领国际商学

院暑期学生实践团队前往四川省自贡市进行研学实践，于老师主动联系了谢静副书记，为实践团队牵线搭桥，联系到我校英语学院2006届研究生毕业生、现任一家中国500强企业高管的校友。由此，商学院的实践团队得以有幸走进这一致力于发展现代农业，推动乡村振兴的优秀企业。学生们可以深入企业一线，探寻现代企业发展状况，了解产学研融合实践的成功经验和前沿科技，不仅拓宽了思路，更打开了眼界。于老师不辞辛劳，与实践团队一起前往自贡石油化工公司、中昊黑元化工研究设计院有限公司调研，还和大家一起走访富顺县花园村、罗寺村，并结合自己丰富的阅历助力实践团队深度调研与多维度总结。途中，于老师常常与学生们分享老一辈的光辉故事，叮嘱学生们脚踏实地、刻苦钻研、躬身实践、爱岗敬业，这是对祖国最好的贡献。于老师的肺腑之言也让同学们倍受激励。

于宝齐老师在贸大工作将近50年，今年还加入了校关工委的大家庭，成为了“五老”团成员。于老师说，今后他的目标就是“继续在更多的平台上发挥优势和余热，与校关工委其他同仁一起勇于担当奉献，聚焦

学校立德树人中心工作，充分发挥自己丰富的校友资源优势，为学校的社会实践工作助力，为培养有理想、敢担当、能吃苦、肯奋

斗的社会主义建设者和接班人做出自己的贡献。”
(文 崔宁宁)

我是新中国最幸运的人

我是 1937 年出生在浙江慈溪一个贫农家庭，我兄弟姐妹 7 人，当时只有我有机会上学读书。我生在旧社会，长在红旗下，从 1951—1957 年我在余姚中学完成了初高中学业，毕业后有幸考入了北京对外贸易学院（现对外经济贸易大学）学习。当时学制为五年，我提前一年毕业当了一名英语教师。1964 年被选送去英国深造，这是新中国首次派员出国留学，我很激动，发誓要好好学习，按时回国服务于学校。当时正遇上十年文革、上山下乡的时代，贸院也随之解散，不复存在。直到 1973 年恢复，1974 年正式招生，我也回到了教学岗位，继续教书育人。从 1980 年我从英语系走到了学校领导岗位，一干就是十八年，这期间学校教育逐

步走向正轨。我校也从一所普通大学发展成为“211”工程大学。学生毕业后全部就业，学校发展成享誉中外的一所名牌大学，我深感安慰。2004 年我光荣退休，以后的日子我和老伴一起享受了多年的天伦之乐、旅行之乐。现在我们已是耄耋之年，并于 2023 年进入泰康燕园养老，过着无忧无虑、安享晚年的幸福生活。所有这一切都来源于中国共产党领导下的太平盛世和新时代的美好愿景。党的二十届三中全会提出一系列深化改革的措施，习近平总书记在三中全会上的重要讲话深入人心，我们国家必然走向复兴之路，必将实现中国式现代化，这是国家之福、人民之幸的奋斗目标。（文 孙维炎）

老年冬季养生食谱

糯米粥

材料：糙糯米，薏仁红枣。

做法：将红枣去除果核清洗干净，然后将糙糯米以及薏仁一起放入锅中熬粥，随后加入红枣，糯米软烂之后就可以起锅了。

功效：这道食谱可以在每天早上的时候作为早餐进行服用，对于身体非常的有好处。

这道糯米粥不仅制作方法非常的简单，同时效果也很好。

礼赞祖国

——庆祝新中国成立 75 周年

在历史的长河中，75 年只是短暂的一瞬，但对新中国来说，这 75 年却是一部波澜壮阔、气势恢宏的奋斗史诗。当我们回首新中国成立以来的七十五载岁月，心中涌起的是无尽的感慨与自豪。

从 1949 年那个金秋十月开始，古老的中华大地焕发新的生机。毛泽东主席在天安门城楼上向世界庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”那洪亮的声音震撼了世界，唤醒了沉睡的东方巨龙。从此，中国人民站起来了，开始了建设自己国家的伟大征程。

在这 75 年里，我们的祖国经历了无数的风风雨雨。从一穷二白到如今的繁荣昌盛，从百废待兴到世界第二大经济体，创造了一个又一个奇迹。我们不会忘记，在建国初期，面对满目疮痍的国土和贫穷落后的局面，先辈们以坚定的信念和无私的奉献，投入到国家的建设中。他们在艰苦的条件下，自力更生，艰苦奋斗，为祖国的发展奠定了坚实的基础。

在经济建设方面，中国取得了举世瞩目的成就。从计划经济到社会主义市场经济的转变，实现了跨越式发展。改革开放的春

风吹遍了神州大地，中国的经济迅速崛起。一个个经济特区的建立，成为中国经济发展的前沿阵地。如今，中国的高铁、5G 技术、电子商务等领域已经走在世界的前列，中国的制造业更是闻名全球。

在农业方面，中国用占世界 7% 的耕地养活了占世界 22% 的人口。从过去的靠天吃饭到如今的现代化农业，发生了翻天覆地的变化。农业科技的不断进步，使粮食产量不断提高，农民的生活水平得到极大的改善。

教育是国家发展的基石。在这 75 年里，中国的教育事业取得了长足的进步。从普及九年义务教育到高等教育的大众化，培养了一代又一代的优秀人才。他们在各个领域发挥着重要的作用，为祖国的建设贡献自己的力量。

在这 75 年里，中国的科技创新取得了令人瞩目的成就。从“两弹一星”到载人航天，从超级计算机到量子通信，中国的科技实力不断提升，不仅为国家的发展提供了强大的动力，也为人类的进步做出了重要贡献。

在这 75 年里，中国的文化事业蓬勃发展。文学、艺术、影视等领域涌现出一大批优秀的作品。传统文化得到更好的传承和发

扬，现代文化充满活力和创新。中国文化正以其独特的魅力，走向世界，赢得世界人民的喜爱和尊重。

同时，中国的生态环境在不断改善。“绿水青山就是金山银山”的理念深入人心，全国各地积极开展生态文明建设，让祖国的山更青、水更绿、天更蓝。我们的祖国正朝着人与自然和谐共生的目标迈进。

在这75年里，我国国防与军队建设成就辉煌。在抗美援朝战争中，中国人民志愿军打破了美军不可战胜的神话。我国不断推进军队现代化建设，从小米加步枪发展到拥有现代化高精尖装备，多军兵种合成，战斗力持续攀升。“听党指挥、能打胜仗、作风优良”的强军目标为实现祖国统一提供了坚实保障。同时，我国积极参与国际维和、人道主义救援等行动，展现大国担当。

在这75年里，中国的国际地位不断提高。从过去被列强欺凌到如今的世界大国，在国际事务中发挥着越来越重要的作用。中国积极参与全球治理，推动构建人类命运共同体，为世界的和平与发展做出巨大贡献。

我们的祖国，如同一艘巨轮，在历史的海洋中破浪前行。75年的风雨历程，见

证了她的坚强与勇敢；75年的辉煌成就，彰显了她的智慧与力量。在这片广袤的土地上，每一座山峰都诉说着祖国的壮丽，每一条河流都流淌着祖国的深情。我们热爱这片土地，热爱我们的祖国。

新中国成立75周年，是一个值得我们永远铭记的时刻。在这个特殊的日子，让我们一起回顾历史，展望未来，为祖国的繁荣富强而骄傲，为中华民族的伟大复兴而奋斗。让我们用智慧和汗水，书写更加辉煌的篇章，为祖国的明天增添更加绚丽的色彩。

我们坚信，在以习近平同志为核心的党中央领导下，党的二十届三中全会做出的“进一步全面深化改革推进中国式现代化的决定”的目标一定能够达到。中国人民一定能够实现中华民族伟大复兴的中国梦。让我们高举中国特色社会主义伟大旗帜，不忘初心，牢记使命，为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗！

在这盛世华诞之际，让我们共同祝愿我们伟大的祖国永远繁荣昌盛，人民幸福安康！让我们携手共进，为祖国的明天努力拼搏，为中华民族的伟大复兴奋勇前行！

(文 黄震华)

适合老年人吃的东西

常见的食物有以下几种：1、高蛋白的食物，包括鱼、鸡蛋、牛奶、瘦肉、燕窝等，老年人是骨质疏松和肌少症的高危人群，经常吃以上食物能够增强肌肉和骨骼的强度，防止肌肉萎缩和病理性骨折的发生。2、蔬菜和水果，包括菠菜、生菜、花菜、土豆、苦瓜、四季豆，以及苹果、葡萄、猕猴桃、柚子、香蕉等，这些食物含有丰富的维生素、纤维素、微量元素，具有降血脂、降血压、软化血管、预防血管斑块形成，以及营养脑细胞、通便的作用。3、提高免疫力的食物，包括菌菇、人参、红枣、花生等，这些食物能够增强老年人的免疫力，减少肿瘤和感染性疾病的发生。

献给建国七十五周年（二首）

冯德山

—

征程回首路艰难
破浪迎风渡险滩
幸有高瞻掌舵者
航船已越万重山

二

七十五年生巨变
颓贫旧貌已无踪
喜看江海林田路
绿水青山旭日昇

诗词七首

贾怀勤

毛泽东主席百三十周年祭 (2023.12.24)

门承卡尔继逸仙，奋斗卓绝辟新元。
引领富强真主义，周年百卅仰韶山。

火红中国年

千百年传下来年俗文化，
喜庆过大年，过大年。
送灶扫房宅，备肉蒸糕点。
丰丰盛盛年夜饭，四世同堂围桌前。

老百姓（哪）就兴这个例，
喜庆过大年，过大年。
中国人（哪）就兴这个例，
守岁庆团圆，庆团圆。

千百年传下来年俗文化，
喜庆过大年，过大年。
走会闹社火，大头扭得欢。
高跷中幡跑旱船，男女老少笑开颜。
老百姓（哪）爱看秧歌会，
喜庆太平年，太平年。
中国人民走进新时代，

新中国成立75周年征文

红红火火过大年，过大年。

火红中国年！

注释：此诗是为石顺义、郁钧剑作词，刘青作曲的《家和万事兴》歌曲所填新词，可以按原曲去唱。

满江红 * 央视戏曲晚会

主场出京，东瓯地，九山书会。追溯远，楼台实景，名家集萃。旦生净末格调异，越京徽豫古今俱。薪火传，有流派新角，得胜玉。

春香传，小龙女。汉津口，甘露寺。破天门正显、硬靠绝技。船旅唐河亲水岸，温州渔歌琵琶悦。冲霄汉，唱大好河山，星空碧。

注释：此词填于2023年1月23日晚。

七一交响音乐会观看随笔

党史馆内弦管鸣，激情交响庆党生。
雪山壮歌窑洞暖，田野飘香炉火红。
烽烟滚滚英雄吼，会聚古田重启程。
家乡美景夸不尽，再唱山歌给党听。
民歌新编长江赞，头尾中游民族风。
康定龙船茉莉花，幸福连片乐三农。
黄河怒涛振国威，健儿大刀敌胆惊。
河东河西高粱熟，和声乐奏东方红。
旗帜引领新时代，脚步铿锵奔复兴。

注释：此诗写于2023年7月1日21时50分，交响乐音乐会结束后随笔。

《志愿军雄兵出击》观后

友邻遭侵祸辽东，劲旅跨江卫和平。

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。

太阳宫乡村名称史话

京城东北太阳宫，地跨三环郊变城。
改革致富乡民乐，公园大美好环境。
辟出一角侃古迹，村村落落皆有名。
健德安贞转光熙，大都三门列北东。
时光上溯六百载，皇城根下抖威风。
土角楼，曾巍耸。有典故，庙七圣。
龙道村，太阳宫，村名好，寓意浓。
游公园，忆峥嵘。经贸大，校地情。
六八年，重学农，助麦秋，大学生。
七二年，校重生，慧忠庵，老北影。
好传统，当传承。谋发展，共协同。

注释：2024年开春，太阳宫公园东南角立起了一块块牌。每块牌子上写有原太阳宫乡所辖一个村子的村名来历或涵义，以此方式弘扬社会主义先进文化和表达爱国爱乡之情。

致敬国庆七十五周年

古国新号换人间，政为工农京考严。
骤雨暴风清污垢，驱狼反霸捍国权。
图强致富改开好，守正创新道路宽。
巡宇卫星昭世界，红旗猎猎永擎天。

庆祝新中国成立 75 周年有感

在历史的长河中，75 年或许只是短暂的一瞬，但对于中国共产党来说，这 75 年却是波澜壮阔、充满传奇的历程。作为一名党员，我有幸见证了党的成长与国家的繁荣，心中充满了无限的感慨与自豪。

一、党的光辉历程

75 年前，中国共产党在国家危难之际诞生，肩负起救国救民的重任。从井冈山的烽火到长征的艰辛，从抗日战争的硝烟到解放战争的胜利，党领导人民走过了一段段艰难曲折的道路。改革开放以来，党带领人民开创了中国特色社会主义道路，实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

二、党的初心与使命

党的初心和使命是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。75 年来，党始终不忘初心，牢记使命，不断推进自我革命，保持党的先进性和纯洁性。在党的领导下，我们成功解决了绝对贫困问题，人民生活水平显著提高，国家综合实力不断增强。

三、党的创新与发展

党的创新精神是我们不断前进的动力。75 年来，党不断总结经验，勇于创新，推动理论创新、实践创新、制度创新。在新时

代，党继续推进全面深化改革，扩大对外开放，推动经济高质量发展，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

四、党的领导与人民的力量

党的领导是中国特色社会主义最本质的特征。75 年来，党始终坚持以人民为中心的发展思想，紧紧依靠人民，充分发挥人民的主体作用。在党的领导下，我们战胜了一个又一个困难，取得了一个又一个胜利。

五、展望未来

站在新的历史起点上，我们对党的未来充满信心。我们将继续坚持党的领导，坚持和发展中国特色社会主义，不断推进国家治理体系和治理能力现代化。我们坚信，在党的领导下，我们的国家将更加繁荣昌盛，人民的生活将更加幸福美满。

在庆祝中国共产党成立 75 周年之际，让我们共同祝愿伟大的永远年轻，伟大的祖国永远繁荣，伟大的人民永远幸福！我作为一名党支部副书记，更加坚定的带领全体党员拥护党的领导，团结在党中央周围，尽己所能参加社区工作，例如国家重大活动在街道执勤站岗等，为我们伟大祖国稳定作出自己的一份力量！

（文 王文焦）

贺国庆 75 周年并和贾老师诗学作

中华文脉五千年，兴盛赢衰骨血延。
党伟擎旗召众志，群英沥胆为民悬。

驱强逐寇卫疆土，创业畅风换新天。
巨龙腾起昭日月，舞动寰球展骄颜。

(文 王晓川)

乌鸦自传

01

那一日，
我把坚果投向马路，
红灯亮了，
我扑下去
为车轮碾碎的果仁欢呼。
对千年前喝水的故事，
我守口如瓶支支吾吾。
往事何须再提，
智者是俺外祖母！
人们用“鸟脑”指代愚蠢，
是对我能力的极大低估！
博士研究了 my 脑路，
窥探到动物牒中牒，
贼喊捉贼的兵法战术。

02

曾几何时，

我随意折下一截枯木，
用自制工具从穴里钩出蝼蛄；
我在电脑前指认着：
哪位是我的竞争对手，
哪群是我同胞手足，
百分百答出“天下一黑”的姻亲僚属。
险恶环境造就了我的智慧，
我涅槃于复杂社会关系的大熔炉。
毋庸置疑，
我是禽中的灵长类，
脑洞里全是妙想诡殊。
我的智商超过了黑猩猩的头颅，
我暗地给自己竖起大拇指，
酷酷酷！

03

人道是“爱屋及乌”。
我寓居于躬耕南阳诸葛庐，

酣睡于秋风所破杜甫茅屋；
唠嗑于词卷充栋清照闺阁，
哀鸣于故国不堪李煜廊柱。
我的眼神转动着悲天悯人，
腹内揣着共情慧悟。
嘎 — 嘎 —
呱 — 呱 —
我这贵宾身份谁不羡慕？
我的暖巢更是一座精美建筑。
修炼的神工，
造化的鬼斧，
让我巧用草茎泥浆
编织出匠心独运之别墅，
晨去暮归之“乌府”！

04

我的毛发引不起羡慕，
在蓝孔雀眼中过于质朴；
我的歌喉招不来嫉妒，
在黄鹂鸟面前有点粗俗；
紫啸鸫的典雅让我相形见绌，
放弃媲美
只因我遇到了能说会道的红鹦鹉！
但我凝聚了所有颜料因素，
节省了胭脂、眼影、粉扑。
我的颜值使命，
只为陪衬珍禽的娇姝。
我在灰色集团入股，
向往着与皎洁一起归真返璞。
我不美但我很靠谱——
胸中怀瑜抱瑾，
腑藏和璧隋珠。

48

05

遥想远古，
我身披书圣的墨笔纤毫，
走出仓颉造字的石窟。
面颊涂焦炭，
大袍黑乎乎。
我蓝天漫卷，
原野放逐；
纵横驰骋，
刚柔兼顾；
皴擦涂抹，
飞白雨幕，
渲染出水墨狂草一幅幅！

06

黝黑才杰出，
羽亮更魁梧。
嘎 — 嘎 —
呱 — 呱 —
我行我素。
混群游荡，
疾飞缓步。
俯首定格调，
近墨亦近朱。
选高枝建业，
于城乡远足。
饕餮蝗虫蝼蚁，
清洁糜烂溃腐。
功过是非八二开，
净化环境我不惧劳碌。
从神鸟、孝鸟沦落为恶鸟，

九万口诽谤不声讨，
千百年墨海不辩污！

07

我们是军团建制，
一支不断吹响集结号队伍。
猛禽不敢跟我动粗，
天地间皆是我的江湖！
春秋演习，
千羽振翅如火如荼：
晨昏群鸦阵，
操练如楷书；
文王布八卦，
帷幄有鸿儒。
冬夏阵仗，
万翼翱翔不畏寒暑：
一撇一捺遮骄阳，
一挑一钩争汉楚；
一纵一横构战略，
一点雪泥潜宏图。

08

始皇国祚借我底色匍匐，
泰山丰碑以我篆拓裸露。
陪孟德徘徊于枯藤老树，
乌中曾参我把母孝守护。
黑袍猎猎，
我祭奠着如磐的蛮烟瘴雾——
茫茫黯夜屈原问天殉楚，
滚滚乌江霸王拔剑自戳；
萧萧玄水荆轲慷慨刺秦，
缕缕黑烟刘备白帝托孤。
呜呼！

精魂当有天照仰，
自古瑞鸟三足乌。

09

一组浮雕，
一台醉舞。
哪位扮黑袍都督？
哪群饰黑褐小卒？
哪双演黑裙伉俪？
哪对妆黑襟侄叔？
恩怨情仇多舛命途，
山高路险乱云飞渡。
呼拉拉，
我们于城镇荒野阡陌跃起；
转瞬间，
军纪严整十面埋伏；
再看时，
烽烟散去偃旗息鼓；
广角间，
霞笼乌群静翳幸福；
特写中，
一夫一妻舐雏反哺。

（记录片《聪明的乌鸦》观后感。俗话说：“天下乌鸦一般黑”，文化形象不大美观。但在唐代以前乌鸦在中国民俗文化中是有吉祥和预言作用的神鸟，有“乌鸦报喜，始有周兴”的历史常识传说。“乌鸦反哺，羔羊跪乳”是儒家以自然界的动物形象来教化人们“孝”和“礼”的一贯说法。总之，对此乌可多元审美。）

作者 丁激中 笔名 紫丁

深情一曲《上春山》

——老教工诗歌学会献唱 2024 毕业歌会

6月19日晚7点，校团委在宏远小广场举办“前途似海 青春远航”2024毕业歌会。校长赵忠秀等校院领导，离退休处徐文斌处长等处领导，老教工诗歌学会贾怀勤会长等出席。

老教工诗歌学会的小合唱《上春山》引爆现场多次掌声。银发人对毕业生的一片深情得到观众的共鸣，热情的反馈让参与合唱的队员们激动不已，倍感欣慰。

每到毕业季，艳阳灿烂，贸大退休员工们感受到校园里散发出惜别的甜蜜，期望向学子们送上美好祝福。得知团委举办毕业歌会，诗歌学会贾会长表达了大家的心愿，并得到团委的积极回应，并派出杨柳老师具体对接。

收到信息，老教工们感谢团委提供的良机。诗会会员兴奋之际，即刻动员起来。年逾80岁的石玉润老师领衔，组队、选曲、配乐并与杨老师紧密合作，紧张有序。3日之内团队安排了首次合练。此时距演出日不到两周，天气炎热，挑战颇多。例如，由于老同志们有的正在参加其他演出，有的参与红色之旅，有的出京在外，有的偶有小恙，此外老年大学课程也在同期进行，尽管排练

在紧锣密鼓地开展，首次全员参与的排练只是在演出前两天。然而，团队每一位成员的倾情参与成就了6月19日的演出。

排练中出力最多的是石老师，身兼指挥、舞美设计、舞台监督等多重身份；出汗最多的也是石老师，每次排练汗如雨下；出资最多的还是石老师，几次练过饭点，她带大家就餐并坚持自己付费。林老师是诗社的金牌摄影师，兼任音响师，总是及时协助调试音响，适时录像，有力地保障了排练。全勤的队员中廖老师伉俪是靓丽的风景，廖老师声音洪亮，肖老师音质甜美。团队中另一组朱老师伉俪虽然加入略晚，但能迅速融入，质量不断跃升。合唱团队中还有3位80后：余老师、黄老师和陆老师，他们精神饱满，背词神速，给予团队优秀的榜样力量。燕子老师堪称音准和节奏的标杆，咱们的金嗓子发挥了举足轻重的作用。简而言之，团队每个人都在各尽所能，全力以赴，大家热情高涨，努力并快乐着。

珍视这次机会的不仅是合唱团队，更是老教工群体：诗会贾会长时刻在关注，王教授、沈老师等不时赋诗点赞，给队员加油打气。在准备服装时，大家不约而同地想到

校庆 70 周年的红色短衫。当年参与准备校庆演出的退休员工也是一样热情高涨，只是疫情使演出计划夭折，留下刻骨铭心的遗憾。这红衫不仅为本次歌者平添青春活力，也承载着当年风雨同舟、爱校爱生的浓情厚意。综合团队内外的意见，校庆 70 周年的红衫被确定为演出服。

就这样，15 位老教工走上了 2024 毕业歌会的舞台，深情地歌唱，歌声里满怀对青年学子的期望，也有对美好生活的热爱。那种桑榆未晚的阳光心态和昂扬向上的精神风貌是当晚一道别致的风景。

会后，团委苗冬青书记称赞道，老教师

们神采奕奕，歌声嘹亮，为毕业生们树立了人生榜样。诗社会员们更是纷纷吟诗抒情；

银发红衣情谊满，
载歌载舞上春山。
鹤发不输青春靚，
谆谆细语送少年。
一片深情一支曲，
祝福声声靚惠园，
期望学子回归日，
成长路上谱新篇。

注：结束语借用了丁崇文、贾怀勤、王晓川和崔跃老师的诗句。

（文 丁崇文）

入党 45 年感悟

曾记四十五年前
面向旗帜举右拳
激动人心嗓音亮
铮铮誓言记心间

共产党员不畏难
经过风寒与考验

党的宗旨牢牢记
牺牲奉献任无怨

共产党员永向前
学习先辈和英贤
坚贞信念担使命
红色党旗永不染

（文 田耕）



中组部“离退休干部工作”
公众号



教育部“老干部之家”
公众号



北京市委老干部局
“北京老干部”公众号



北京市委教育工委“北京
教育老干部工作”公众号



对外经济贸易大学离退
休处公众号



中国老年报公众号

活动掠影



梅夏英副校长到离退休人员工作处调研



庆祝中华人民共和国成立75周年老同志主题文化作品展开幕

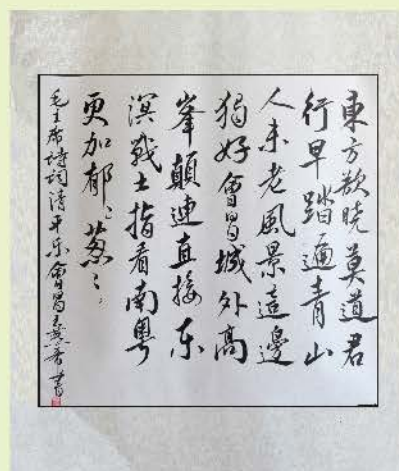
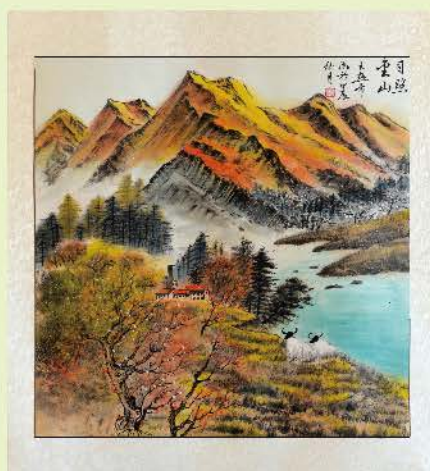


我校老年大学模特队参加教育部在京老同志
庆祝新中国成立75周年文艺汇演

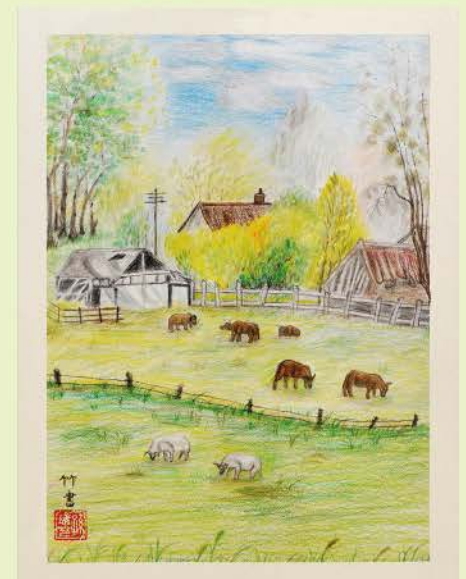
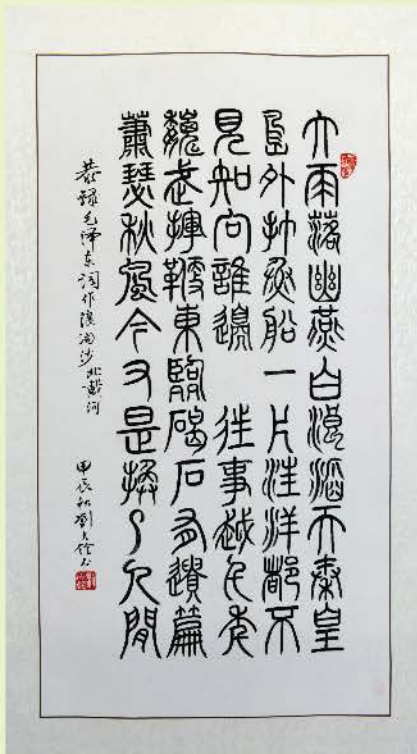


校领导为新退休教职工代表颁发荣休纪念章

礼赞新中国 讴歌新时代庆祝中华人民共和国



和国成立75周年老同志主题文化作品展



共庆华诞 情暖金秋

——我处走访慰问离休干部



离退休党委活动



老党员代表参加我校“七一”表彰大会暨
党建工作交流会



离退休处党委组织党员骨干前往西柏坡
开展“强党性 正党风 严党纪”实践培训



离退休党委召开庆祝中国共产党成立103周年暨离退休人员“两优一先”表彰大会



离退休处党委举办九月专场
“银发大讲堂”



老党员们参加“银发书香 真理味道”
读书交流活动



花鸟图

摄影：徐文梅