



第 242 期

退休生活

2018 年 3 月 20 日



东北农业大学

离退休处党委
老科协理事会
关心下一代委员会

主办

退休生活

(总第 242 期)

本刊顾问

马宏坤

本刊编委会

主任：万庆生

副主任：

王成贵 胡国良

主编：齐德斌

委员：

许家美 程立佳

王乃云 韦兆同

齐德斌 苍 莉

赵希勤 韩友文

刘声莲

责任编辑

程立佳 王乃云

苍 莉 刘声莲

版面设计及排版

修博文

三八妇女节有感

董治国

进入三月天转暖，冰雪消融草发绿。
梅花迎春报春来，三八妇女佳节临。
妇女同志来庆贺，笑语欢歌感谢党。
党领导下新中国，妇女解放翻了身。
男女平等有地位，妇女撑权半边天。
女人能人也很多，博士硕士科学家。
各项工作有贡献，企事业单位掌大权。
社会各界女同志，工作勤恳又热情。
勤俭持家是能手，就业创收分忧愁。
今天庆祝三八节，天下父女好母亲。
养儿育女费心血，尊老爱老人夸奖。
三八节日的到来，孕育着绿色生机。
花儿盛开百花香，传递情感的甜蜜。
幸福家庭似春风，滋润希望生活美。

目 录

校园要闻

省委副书记陈海波一行来校考察调研	1
【深入学习贯彻十九大】我校召开党委理论学习中心组(扩大)学习会议	2
把党的十九大精神融入高校思想政治教育建设	3
我校师生认真收看十三届全国人大一次会议开幕盛况	4
我校 4 位专家入选首届“龙江科技英才”特支计划	5
离退休人员工作处组织老同志开展庆祝“三八”妇女节活动	5
我校获评全国“助学·筑梦·铸人”主题宣传活动“优秀组织奖”	5
校老科协支农服务报道	6

学院简介

水利与土木工程学院	6
-----------	---

党员专题

学习读《中共中央国务院关于实施乡村振兴战略的意见》的一点心得体会	李友华 7
阅读《习近平的七年知青岁月》有感	王乃云 9
《习近平的七年知青岁月》一书告诉我们什么	党建网 摘 11

诗词散文园地

国内外科技动态

食盐中含有亚铁氰化钾吗	张永忠 15
中国将在 2020 年建成万米载人潜水器	韦兆同 摘 16
降胆固醇药可降低乳腺癌风险及死亡率	韦兆同 摘 16

启事

真情流露

我与婆母相处四十年	王乃云 17
感受衰老	陈维多 18

三言两语

向国家最高科学技术奖获得者致敬	求实 19
心中难忘事一向省农业群英会的英模们致敬	赵妮珊 21
雪花	刘声莲 22
伦敦塔里故事多	陈维多 23

保健养生

养生三要领	伯和选自《郝万山说健康》24
祝总骧和他的 312 经络锻炼法	伯和 24

校园新闻

省委副书记陈海波一行来校考察调研

3月13日上午，省委副书记陈海波一行来校考察调研，并就推进农业供给侧结构性改革工作与省直有关部门负责人和学校主要领导进行座谈。我校党委书记孙登林、校长包军陪同调研并参加座谈。

在大豆生物学教育部重点实验室，陈海波认真听取了副校长邹德堂对我校专家选育的大豆、玉米、水稻、马铃薯、白菜、西红柿、黄瓜等优质作物品种和农药助剂研发及推广情况的详细介绍，不时询问相关品种的品质特性、与国外品种比较优势、全省耕种面积和校企合作转化成果等情况，对学校科研人员选育优良品种，推动农业科技进步和种植行业结构调整并取得丰硕成果给予了充分肯定。陈海波指出，东农有这么好的成果，应加快推进成果转化，完善市场对接机制，进一步深化校企合作，将目光放长远，通过股权激励等方式建立更加紧密的合作，尽快实现产业化。

随后，陈海波一行来到农牧机械实验室，听取了工程学院院长陈海涛教授对在水稻钵苗移栽机、秸秆纤维基地膜及其配套装备技术、原茬地免耕覆秸精量播种机技术的介绍，并观看了成果介绍短片。陈海波认真了解机械研发、应用前景和成果转化等方面情况。陈海波表示，任何成果都要经历实际应用和市场的检验，很高兴看到我们自己掌握核心技术，这就有很强的竞争力，希望接下来能够进一步提

升工业设计水平，降低制造成本，引入社会资本，做好成果产业化。

在食品学院一楼大厅，校长包军、食品学院院长江连洲教授分别向陈海波一行介绍了林甸鸡、三花猪等优良畜禽品种选育情况，并逐一介绍了系列功能性饲料、乳制品、肉制品、粮油加工品、果蔬加工品等学校科技创新优势特色项目的研发与生产情况。参观中，陈海波不时与身旁的相关专家就确保产品源头安全、改进生产工艺、推进科研与生产紧密结合等问题进行交流，并叮嘱要注重提升产品精深加工能力，提高产品附加值，推动成果在龙江转化落地生根。

最后，陈海波主持召开座谈会，与省直相关部门负责人研究推进农业供给侧结构性改革措施。陈海波强调，农业是我省的资源优势、经济优势，也是竞争优势。推进农业供给侧结构性改革对建设龙江现代化农业具有重要作用。要以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神为指引，深化农业供给侧结构性改革，走出一条质量更高、效益更好、结构更优、优势得到充分发挥的全面振兴新路子。要坚持问题导向，找准定位和切入点，以“粮头食尾”“农头工尾”为抓手，着力推进农产品加工业，做强绿色食品产业，保证农业供给侧结构性改革高质量。要依托我省科技、人才优势，利用好大学科研成果，增强农业农村发展后劲，助推农业结构调整。

【深入学习贯彻十九大】我校召开党委理论学习中心组（扩大）学习会议

为进一步学习宣传贯彻党的十九大精神，充分认识实施乡村振兴战略的重大意义，更加深入、系统地学习乡村振兴战略的各项要求，3月14日，我校在图书馆一楼报告厅召开党委理论学习中心组（扩大）学习会议。校党委常委、副校长郭翔宇为与会人员做了《实施乡村振兴战略》专题报告。

校党委书记孙登林在主持报告会时指出，3月5日，第十三届全国人大第一次会议在人民大会堂召开，国务院总理李克强做政府工作报告。报告从9个方面对过去5年的工作进行了全面回顾，并对今年的工作做了具体部署。报告中提出要大力实施乡村振兴战略、推进农业供给侧结构性改革、全面深化农村改革、推动农村各项事业全面发展等一系列举措，以及

优化高等教育结构，加快“双一流”建设等目标要求。3月8日，习近平总书记参加山东省代表团的审议时指出，实施乡村振兴战略，是党的十九大作出的重大决策部署，是决胜全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化国家的重大历史任务，是新时代做好“三农”工作的总抓手。要深刻认识实施乡村振兴战略的重要性和必要性，扎实把乡村振兴战略实施好。习近平强调，实施乡村振兴战略是一篇大文章，要统筹谋划，科学推进。要推动乡村产业振兴、人才振兴、文化振兴、生态振兴、组织振兴，进一步发展现代农业，确保乡村振兴健康有序进行。我校作为地处农业大省的农业高等院校，更有责任和义务，推动我省乡村振兴战略的有效实施。2017年11月，我校成立了全省首个黑龙江乡村振兴战略研究中心，力争通过理论智库平台、科技研发平台、农业技术推广平台、“三农”工作干部培训平台，为服务我省乡村振兴提供智力支撑。

郭翔宇从充分认识实施乡村振兴战略的重大意义；深刻理解实施乡村振兴战略的创新思想和全面把握实施乡村振兴战略的政策举措三个方面和与会人员共同分享了自己的学习体会和研究成果。

第一部分：充分认识实施乡村振兴战略的重大意义

党的十九大报告创造性地提出了实施乡村振兴战略，确立了从根本上解决“三农”问题的指导思想和工作方针。研究实施乡村振兴战略对2018年和今后一个时期我国的农业农村工作具有深远影响。郭翔宇在报告中从6个方面深刻阐释了实施乡村振兴战略的深刻内涵和重大意义。

——实施乡村振兴战略，是从根本上解决新时代“三农”问题的创新性部署。实施乡村振兴战略，是新时代“三农”工作的总抓手，是促进农业发展、农村繁荣、农民增收的治本之策，有助于从根本上解决我国的“三农”问题。

——实施乡村振兴战略，是习近平新时代中国特色社会主义思想在“三农”领域的集中体现。总书记在调研和座谈时指出，任何时候都不能忽视农业、不能忘记农民、不能淡漠农

村。要坚定不移深化农村改革，坚定不移加快农村发展，坚定不移维护农村和谐稳定。

——实施乡村振兴战略，是“五位一体”总体布局在农村的具体落实。乡村振兴的总要求，是产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕，涉及到产业发展、生态环境、精神文明、社会治理、农民生活等“三农”问题的方方面面，体现了经济建设、社会建设、文化建设、政治建设、生态文明建设全面提升的内在要求。

——实施乡村振兴战略，是新时代解决我国社会主要矛盾的迫切要求。中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。目前，最大的发展不平衡是城乡之间发展的不平衡，最大的发展不充分是农业农村发展的不充分。“三农”问题是我国经济社会发展不平衡和不充分的主要方面。

——实施乡村振兴战略，是决胜全面建成小康社会、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的必然要求。实现第一个百年奋斗目标，全面建成小康社会，短板在农村，难点是农村贫困人口脱贫。实现第二个百年奋斗目标，全面建设社会主义现代化国家，短板也在农村，难点是实现农业现代化，并在此基础上实现农村现代化。实施乡村振兴战略，就是要加快补齐农业农村发展的短板，实现农业农村现代化，使农民生活更加富裕，显著缩小城乡差距。

——实施乡村振兴战略，是贯彻新发展理念，建设现代化经济体系的重要举措。实现“两个一百年”奋斗目标，不断提高人民生活水平，必须坚定不移把发展作为第一要务，坚持解放和发展社会生产力，推动经济持续健康发展。实施乡村振兴战略，充分体现了创新、协调、绿色、开放、共享五大新发展理念。

第二部分：深刻理解实施乡村振兴战略的创新思想

党的十九大报告通篇贯穿着改革创新精神，其中关于实施乡村振兴的战略部署体现出来的改革创新精神特别鲜明和充分。郭翔宇在报告中从8个方面提出了实施乡村振兴战略及其所包含的创新思想和创新理念。

——创新性地提出了实施乡村振兴战略，确立了从根本上解决“三农”问题新的指导思想和工作方针。实现了“三农”工作战略上创新，工作方针性创新和工作总体性创新。

——创造性地提出了乡村振兴的总要求，确立了“三农”工作新的发展目标和评价标准。

——首次提出了坚持农业农村优先发展的新思想，确立了把农业与农村发展摆在更加重要位置的新定位。

——首次提出了城乡融合发展的新思想，确立了破除城乡二元结构、建立新型工农城乡关系的新思路。

——首次提出了加快推进农业农村现代化的新思想，确立了把农村现代化纳入社会主义现代化国家建设体系的新安排。

——首次提出了实现小农户和现代农业发展有机衔接的新思想，确立了破解农业现代化瓶颈制约因素的新途径。

——首次提出了自治、法治、德治相结合的乡村治理新思想，实现从民主管理农村到有效治理乡村的新跨越。

——首次提出了培养造就一支懂农业、爱农村、爱农民的“三农”工作队伍的新思想，确立了乡村振兴推进主体的新要求。

第三部分：全面把握实施乡村振兴战略的政策举措

实施乡村振兴战略的指导思想是坚持农业农村优先发展，按照产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的总要求，建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系。郭翔宇在报告中从5个方面指出了如何把握好实施乡村振兴战略的政策举措。

——深化农村改革。巩固和完善农村基本经营制度，深化农村土地制度改革，深化农村集体产权制度改革，完善农村支持保护制度。

——加快推进农业现代化。首要任务是确保国家粮食安全，以构建现代农业生产体系、产业体系、经营体系为抓手，以深化农业供给侧结构性改革为主线，促进农村一二三产业融合发展。

——实现小农户与现代农业有机衔接。主要举措是发展多种形式适度规模经营，培育新型农业经营主体，健全农业社会化服务体系。

——加强农村基层基础工作。要健全乡村治理体系，培养一支“一懂两爱”的“三农”工作队伍，同时，要加强农村文化建设、农村生态文明建设。

——坚决打赢脱贫攻坚战。要坚持精准扶贫、精准脱贫，坚持中央统筹、省负总责、市县抓落实的工作机制，强化党政一把手负总责的责任制；坚持大扶贫格局，注重扶贫同扶志、扶智相结合；深入实施东西部扶贫协作，重点攻克深度贫困地区脱贫任务。

最后，郭翔宇和大家共同学习了中央农村工作会议精神，并结合我省和我校工作实际，指出在实施乡村振兴战略的过程中我省要突出两个重点，一是要把实施乡村振兴战略与东北老工业基地振兴结合起来，坚持把发展现代农业和乡村振兴作为龙江全面振兴发展的重要内容；二是在推进乡村振兴的过程中，要积极争当全国农业现代化建设的排头兵。我校在实施乡村振兴战略过程中要加强智库建设与理论研究，加强农业科技研发与推广，加强农业教育与技能培训，加强乡村振兴规划与评价。

把党的十九大精神融入高校思想政治教育建设

教育强则国家强。高等教育发展水平是一个国家发展水平和发展潜力的重要标志。党的十九大报告指出：“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程，必须把教育事业放在优先位置，加快教育现代化，办好人民满意的教育”。高校全面贯彻党的教育方针，进一步增强坚持社会主义办学方向的自觉性坚定性，就要推动习近平新时代中国特色社会主义思想

进教材进课堂进师生头脑，推动高校思想政治工作不断取得新成效新业绩。

以党的十九大精神指引高校事业改革发展

深入学习贯彻党的十九大精神，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，牢固树立“四个意识”扎根龙江大地，树立教育标杆，让中国特色社会主义大学不断焕发出强大

生机活力。要围绕“立德树人”这一根本任务，加强世界观、人生观、价值观教育，推进社会主义核心价值观教育，强化民族团结教育，全面提升学生思想政治素质。要把习近平新时代中国特色社会主义思想融入高校全面深化综合改革、事业发展的全过程，坚定不移贯彻新发展理念，聚焦核心使命、转变发展方式、调整结构布局、优化资源配置，完善现代大学治理体系，实现内涵式发展。

加强大学生思想政治课建设，深入推动习近平新时代中国特色社会主义思想进课堂、进教材、进师生头脑

习近平总书记指出，“要用好课堂教学这个主渠道，思想政治理论课要坚持在改进中加强，提升思想政治教育亲和力和针对性，满足学生成长发展需求和期待，其他各门课程都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应”。

高校思想政治理论课要以深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为主线，大力推进马克思主义理论学科建设，强化课程建设顶层设计，注重发挥课堂教学主渠道作用，让基本原理变生动道理，使习近平新时代中国特色社会主义思想体现在学科体系、学术体系、话语体系、教材体系建设中，进课堂、进教材、进学生头脑，实现教育效果最大化。

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，构建新时代思想政治教育新格局

把握教书育人规律，努力实现全程育人。高校作为培养人才的重要场所，教师不仅要教书，更要育人，决不能把教书与育人分割开来，要辩证地看待教书育人，教书的目的是为了育人，育人要依靠教书来实现。做好高校思想政治工作，就要切实遵循教书育人规律，立足“立德树人”的根本任务，自觉树立“教书育人是教师第一责任”的意识，大力弘扬优秀的师德师风，努力实现全程育人。

把握学生成长规律，努力实现全员育人。学生是高校的主体，人才培养是高校的首要功能。做好思想政治工作，是高校人才培养的前提。要以围绕学生、关照学生、服务学生为出发点和落脚点，遵循学生成长规律，深入研究大学生群体的特点，结合大学生的思想、学习、生活和成长实际，为他们量身定做好思想政治工作，引领影响青年的思想观念、价值取向、精神面貌。

把握思想政治工作规律，努力实现全方位育人。习近平总书记指出：“做好高校思想政治工作，要因事而化、因时而进、因势而新。”新时代高校要把思想政治工作像“盐”一样溶解在各种精神食粮中，让学生自然而然地吸收。要坚决避免“千人一面”，坚持具体问题具体分析；要坚持统筹兼顾，学会“十个手指弹钢琴”“两条腿走路”。要更加贴近学生实际，更加注重人文关怀和心理疏导，不断深化对新时代思想政治工作规律的认识，不断推进改革创新。

我校师生认真收看十三届全国人大一次会议开幕盛况

3月5日，十三届全国人大一次会议在北京人民大会堂隆重召开，李克强总理作政府工作报告。为全面学习、深刻领会“两会”精神，按照上级和学校党委的统一要求部署，校党委及各基层党组织迅速行动起来，充分利用网络、电视、广播、公共视频资源等各种媒体，组织广大党员干部、师生员工认真收看十三届全国人大一次会议开幕盛况。

上午9时，校领导、两委委员、机关党委委员、党委职能部门负责人在主楼604会议室

集中收看开幕盛况。各基层党组织分别组织本单位广大党员干部、师生员工收看。离退休人员工作处、学工处、校团委、后勤处、图书馆等单位开放了音乐厅、大学活动中心、食堂、报告厅等公共场所，播放十三届全国人大一次会议开幕盛况，便于广大师生收看。此外，大家还在教室、办公室、活动室、宿舍等地点自发收听收看。

我校 4 位专家入选首届“龙江科技英才”特支计划

近日，省委组织部和省科技厅共同完成了 2017 年“龙江科技英才”评选工作。我校江连洲、单安山、孔保华、迟玉杰等 4 位专家成功入选首届“龙江科技英才”特殊支持计划。

学校高度重视各类科技人才组织推荐工作，孙登林书记亲临预答辩现场指导。根据《中共黑龙江省委办公厅黑龙江省人民政府办公厅关于印发〈“龙江科技英才”特殊支持计划实施办法（暂行）〉的通知》（厅字〔2017〕63 号）和《中共黑龙江省委组织部黑龙江省科学技术厅关于组织开展 2017 年“龙江科技英才”特殊支持计划申报推荐工作的通知》（黑科联发〔2017〕45 号）有关要求，科技处认真组织申报，经过专家个人申请、学院推荐、学校审核、组织答辩等环节，全省初评阶段我校就取得了可喜成绩。

终评阶段，经省委组织部、省科技厅联合组织的形式审查、专业评审、实地考核、综合评审、组织联查和网上公示等六个环节，最终

在科技创业人才、科技创新人才、青年拔尖人才和重点领域创新团队 4 个类别共确定 58 人为 2017 年首届“龙江科技英才”特殊支持计划入选者。其中，在科技创新人才类别今年共支持 20 人，我校和哈尔滨工业大学各入选 4 人，位列第一名。

另悉，为深入实施创新驱动发展战略和人才强省战略，贯彻落实省委省政府《关于建立集聚人才体制机制激励人才创新创业若干政策的意见》和《贯彻落实〈关于深化人才发展体制机制改革的意见〉的实施意见》，切实加强高层次科技人才队伍建设，省委省政府决定实施“龙江科技英才”特殊支持计划，激励科技人才创新创业，引领支撑服务全省经济社会转型升级和振兴发展。“龙江科技英才”每 2 年评选 1 次，每次评选支持 60 人。其中，科技创业人才 25 名，科技创新人才 20 名，青年拔尖人才 10 名，重点领域创新团队 5 个（负责人 5 名）。

离退休人员工作处组织老同志开展庆祝“三八”妇女节活动

为庆祝“三八”妇女节，进一步丰富老同志的精神文化生活，3月8日上午，我处组织离退休女同志 200 余人，前往哈尔滨花卉大市场参观游览。女同志们悠然漫步，呼吸着清新的空气，欣赏着美丽的景色，一边谈笑风生，彼此问候，一边驻足观赏，拍摄留影，满面的喜悦展现着她们对活动的热情与兴致。老同志

们一边叙旧一边赏花，笑逐颜开，时不时徜徉在花海中合影留念。她们纷纷表示，这样的活动增进了彼此间的沟通，很多老伙伴、老朋友在活动中又见面了，一起聊天、叙旧，互诉想念之情，既陶冶了情操，又利于身心健康，充分体现了学校对离退休女教工的关爱之情。

我校获评全国“助学·筑梦·铸人”主题宣传活动“优秀组织奖”

近日，由教育部全国学生资助管理中心、中国银行、中国青年报社联合举办的全国“助学·筑梦·铸人”主题宣传活动评选结果公布，我校荣获“优秀组织奖”、水利与土木工程学院水利水电工程专业 2016 级学生周详朋的作品《奋斗在路上》荣获学生征文二等奖。为做好“助学·筑梦·铸人”主题征文系列宣传活动，我校开展广泛宣传和动员，各学院积极响应，共收到各类征文、视频、宣传画作品 500

余件。经学院初选、学校评审和复选，最终共评出 150 篇征文作品、31 幅宣传画作品和 1 个视频作品报送至全国学生资助管理中心。第四届“助学·筑梦·铸人”主题宣传活动评审委员会从全国近千所学校筛选、推荐的 3 万多份征文、视频以及宣传画作品中共评选出 420 个奖项，其中学生征文一等奖 10 名、二等奖 50 名、三等奖 150 名，教师征文优秀奖 50 名，视频优秀奖 50 名，宣传画优秀奖 10 名，优秀

组织奖 100 名。我校周详朋同学的作品《奋斗在路上》用细腻的笔触讲述了一名普通家庭经济困难学生在国家资助政策的帮助下奋斗、成长、奉献的故事，展示了东农学子自强不息、积极进取和感恩奉献的青春风采。多年来，我校学生资助工作始终坚持以“立德树人”为根本任务，以“精准资助”为基本原则，以“不让一个学生因家庭经济困难而失学”为服务宗旨，结合学校实际探索构建了家庭经济困难学

生“6+X”精准资助模式，通过精准识别困难学生、精准实施资助政策、精准评定资助项目、精准发放资助经费、精准开展育人活动等系列措施，整合“困难认定、奖助学金、助学贷款、实践历练、育人发展、专项计划”六大平台，建立起全程关心、全程资助、全程育人的资助工作机制，充分发挥资助育人功效，为困难学子成长成才助力护航。

校老科协支农服务报道

三月九日，受香坊区科协与老科协的邀请，我校老科协李景富教授、李英俊教授、在校老科协王成贵会长陪同下一行三人，来到合作共建单位——朝阳镇平安村进行科技支农服务。村会议室悬挂着“欢迎东北农业大学教授科技服务”的条幅，村里蔬菜专业户们已等候在那里。镇党委刘书记和王成贵会长做简要工作活动介绍，村支书提出了下步要以番茄栽培生产为主攻项目和了解掌握一些蔬菜贮藏保鲜技术知识的要求。之后，李景富教授讲授了番茄栽培技术。他从番茄种子和育苗床土消毒、播种、苗期管理、移栽、整枝打权和番茄病虫害防治讲到番茄生产栽培现状、效益和适宜本地棚室和陆地栽培的品种等内容。并且边

讲边回答农民提出的问题，气氛热烈。李英俊教授介绍了有关番茄、大白菜等蔬菜的贮藏保鲜知识，并提出为保持贮藏蔬菜较好品质、减少损失、增加效益，需对农家菜窑改进成天然蓄冷、通风窖的简易方法。他还介绍了酸菜腌制提升品质的技术方法。此次活动虽然时间短，但抓重点讲授，解决实际问题，农民听的明白，易于掌握，受益匪浅。大家表示，一定要使番茄栽培生产上一个新台阶。也欢迎农大教授们多来村里指导。

香坊区科技协会领导、朝阳镇领导农业技术人员等 70 人参加这次活动。我校老科协根据需要还将陆续派专家参加科技支农服务。

学院简介

水利与土木工程学院

水利与土木工程学院源于 1958 年创办的东北农学院农田水利工程专业，后发展成为东北农业大学工程学院水利系，2000 年 11 月正式组建水利与建筑学院，2016 年 9 月更名为水利与土木工程学院。学院成立以来不断发展壮大，已经成为黑龙江省水利教学、科研、社会服务的骨干力量。全院教职员 73 人，专任教师 53 人，实验技术人员 9 人。学院师资力量雄厚，拥有教授 8 人，副教授 22 人，讲师 23 人，高级实验师 4 人；教师中具有博士学位者 49 人，硕士学位者 53 人。学院现有博士生导师 7 人，硕士生导师 23 人。拥有国家

“万人计划”科技创新领军人才、科技部“中青年科技创新领军人才”1 人、享受国务院政府特殊津贴人员 1 人、国家科技支撑计划课题首席专家 1 人、国家自然科学基金重点、重大项目评审与考核专家 1 人、教育部新世纪优秀人才支持计划入选者 1 人、“龙江学者”特聘教授 1 人、黑龙江省“长江后备”支持计划入选者 1 人、黑龙江省杰出青年科学基金入选者 1 人、中国农业工程学会农业水土工程专业委员会、中国农业工程学会农业系统工程专业委员会副主任委员 1 人、黑龙江省节水农业首席专家 1 人、教育部高等学校水利学科教学指导

委员会专业建设组成员 3 人、中国科学院兼职博士生导师 1 人、国际及全国性学术刊物编委 3 人、黑龙江省水利厅科学技术委员会专家委员会委员 4 人。

学院具有多层次培养专业人才的能力，是省内唯一同时具有学士、硕士、博士 3 级学位授予权的水利类学院。学院专业特色鲜明、学科优势明显。设有农业水利工程、水利水电工程、土木工程、工程管理、水文与水资源工程 5 个本科专业，其中，农业水利工程专业为黑龙江省重点专业、国家特色专业、国家首批卓越农林人才培养计划改革试点项目、国家级新工科研究与实践项目入选专业，享有较高声誉；拥有农业水土工程博士点、水利工程一级学科硕士点（水文学及水资源、水利水电工程、水工结构工程、水力学及河流动力学、节水灌溉工程）、农业水土工程二级学科硕士点、农业工程领域专业硕士学位授权点，其中，农业水土工程学科为省级领军人才梯队、省级重点学科，水利工程学科拥有黑龙江省寒区水资源与水利工程重点实验室，农业水土工程学科拥有农业部农业水资源高效利用重点实验室与黑龙江省高校节水农业重点实验室，拥有国内外学术期刊编委 3 人，在国内具有较高知名度；设有农业水利工程、水利水电工程、工程管理专业成人继续教育站点。

学院成立以来，紧紧围绕国家特别是黑龙江省水利科技发展重点、热点及难点问题开展科学研究，取得了很大成绩。先后主持完成国家“863”计划、国家科技支撑计划、国家自然科学基金、国家星火计划、黑龙江省科技攻关重点项目、黑龙江省自然科学基金、中国博士后科学基金等 100 余项科研课题，累计获得科研经费 3000 余万元；发表学术论文 500 余

篇，SCI、EI 收录 100 余篇；出版专著近 20 部；获得黑龙江省科学技术二等奖 7 项、三等奖 5 项；申请专利、软件著作权 30 余项，为黑龙江省农业可持续发展提供了强有力的水利科技支撑。

学院高度重视本科教学与学生就业工作。学院教风、学风优良，在全国水利学科青年教师讲课竞赛、东北农业大学教师教学技能大赛中屡获殊荣；拥有校级精品课程 9 门、校级双语教学课程 1 门；先后主持完成黑龙江省新世纪高等教育教学改革工程项目等教学课题 10 余项；发表教学研究论文 40 余篇；出版全国统编教材 10 余部；获得东北农业大学优秀教学成果一等奖等教学奖励 10 余项。学院毕业生基础理论扎实、实践能力突出、工作作风优良，深受用人单位的欢迎；拥有几十家稳定的就业基地，本科生就业率连续多年稳居学校前列，并多次荣获校级与省级就业工作先进集体荣誉称号。

学院成立以来，依托自身优势，通过承担流域规划、高科技农业园区规划、末级渠系改造、土地整理、水土保持规划、黑龙江省水稻节水控制灌溉技术培训、黑龙江省农垦总局水利专业中级专业技术职务任职资格培训、哈尔滨市水务局非水利专业干部培训等项目，服务于黑龙江省乃至我国北方寒区的农业生产实践，为黑龙江省社会经济可持续发展做出了重要贡献。

面向未来，学院将立足龙江，弘扬“献身、负责、求实”的水利精神，充分发挥人才培养、科学研究、社会服务职能，以人才培养为中心，以学科建设为龙头，全面提升学院综合竞争力，建设“省内第一、国内知名”的“一流水利学院”，为龙江经济腾飞做出更大的贡献。

党员专题

学习读《中共中央国务院关于实施乡村振兴战略的意见》 的一点心得体会

李友华

《中共中央国务院关于实施乡村振兴战略的意见》已在一月二日发布，学习后获得一些心得和体会，愿与东北农大离退休同志分享。2018 年中共中央一号文件，是改革开放

以来的第 20 个，新世纪以来第 15 个关于“三农”工作的中央一号文件，是对实施乡村振兴战略进行全面部署，意义重大。

一、实施乡村振兴战略的意义

农业、农村、农民问题是关系国计民生的根本性问题。实施乡村振兴战略，是党的十九大做出的重大决策部署，是决胜全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化国家的重大历史任务，是新时期“三农”工作的总抓手。因此，有特别重要意义。1、解决人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间矛盾的必然要求；2、实现“两个一百年”奋斗目标的必然要求；3、实现全体人民共同富裕的必然要求；4、推进农业全面升级，农村全面进步，农民全面发展有重大现实意义。

二、实施乡村振兴战略的指导思想

以党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导。1、坚持党对“三农”工作的领导，坚持稳中求进工作总基调；2、牢固树立新发展理念，落实高质量发展要求；3、推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局；4、坚持“三农”问题作为全党重中之重，坚持农业农村优先发展；5、坚持统筹推进农村经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明和党的建设；6、加快推进乡村治理，治理能力和农业现代化，走中国特色社会主义乡村振兴道路。

三、实施乡村振兴战略的目标和任务

依据十九大提出决胜全面建成小康社会和两个百年奋斗目标，实施乡村振兴战略的目标和任务。1、到2020年，乡村振兴取得重要进展，制度框架和政策体系基本形成；2、到2035年，乡村振兴取得决定性进展，农业农村现代化基本实现；3、2050年，中国乡村全民振兴，农业强、农村美、农民富全面实现。

四、实施乡村振兴战略的基本原则

1、坚持党管农村工作。坚持和加强党对农村工作的领导，为乡村振兴提供政治保障；2、坚持农业农村优先发展。把实现乡村振兴作为全党全民共同意志、共同行动、在干部配备、要素投入资金投入上优先、加快补齐农业农村短板；3、坚持农民主体地位。尊重农民意愿，发挥农民在乡村振兴中的主体作用，提升农民的获得感，幸福感，安全感。4、坚持乡村全面振兴。准确把握乡村振兴的科学内涵，谋划经济、政治、文化、社会、生态文明全面建设。5、坚持城乡融合发展。关注城乡关系，推进“四化”同步发展，形成工农互促、

城乡互补、三产融合、共同繁荣的新型工农城乡关系；6、坚持人与自然和谐共生。树立践行绿水青山就是金山银山的理念，以绿色发展引领乡村振兴；7、坚持因地制宜、循序渐进。把握乡村的差异性，因地制宜，机制先行，突出重点，分类施策，典型引路，不一刀切、不搞形式主义。

五、抓好发展重点和改革主线

2018年中央一号文件强调，乡村振兴，产业兴旺是重点，坚持质量兴农，绿色兴农，抓住农业供给侧结构性改革为主线，加快构建现代农业产业体系、生产体系、经营体系，提高农业创新力，竞争力和全要素生产率，加快实现由农业大国向农业强国转变。

1、要夯实农业生产能力基础；2、实施质量兴农战略；3、构建农村“三产”融合发展体系；4、构建农业对外开放新格局；5、促进小农户与现代化农业发展有机衔接。

六、打好精准脱贫攻坚战

乡村振兴，摆脱贫困是前提。必须坚持精准扶贫。精准扶贫，提高脱贫质量第一位的，既不降低扶贫标准，也不吊高胃口，争取更加有力的举措，更加集中的支持，更加精细的工作，打好精准脱贫攻坚战，全面建成小康社会有决定性意义。1、瞄准贫困人口精准帮扶；2、聚焦深度贫困地区集中发力；3、激发贫困人口内在动力；4、强化脱贫攻坚责任和监督。

七、强化乡村振兴人才支撑

实施乡村振兴战略，必须解决人才瓶颈制约问题，必须把人力资本投入，开发摆在首位，打通人才通往农村的渠道，造就更多乡土人才，聚集全社会人才到广阔农村发挥其作用。1、大力培育更多新型农民；2、发挥农业科技人才的支持作用；3、加强农业专业人才队伍建设；4、创新乡村人才培育、使用机制。

八、推进农村体制机制创新，强化乡村振兴战略中制度供给

实施乡村振兴战略，制度性建设是关键，制度性供给是保证。1、巩固完善农村基本法律制度，特别是土地承包制度，第二轮土地承包到期后再延长30年，让农民吃上“定心丸”同时应完善和处理好土地承包地“三权分置”问题；2、深化农村土地制度改革，总结农村土地征收，集体经营性建设用地入市，宅基地制

度改革的试点和推广工作，扎实推进使用权维权登记颁证，进一步完善基本农田和设施农业用地保护政策；3、深入推进农村产权制度改革，全面开展农村集体资产投资，集体成员身份确认，推进集体经营资产股份合作制改革，资源变资产，资金变股金，农民变股东，探索农村集体经济新的实现形式和运行机制；4、完善农业支持保护制度，创新完善政策工具和手段，扩大“绿箱”政策的实施范围和规模，加快建立新型农业支持保护政策体系，探索开展稻谷、小麦、玉米三大粮食作物完全成本保险和收入试点，建立多层次的农业保险体系。

九、强化党对“三农”工作的领导

实施乡村振兴战略是党和国家的重大决策部署，各级党委必须提高认识，真正把战略部署落实到实处。

1、完善党的农村工作领导体制机制。健全党委统一领导、政府负责，党委农村工作部门统筹协调的农村工作领导体制，实行中央统筹省负总责，市县抓落实的工作机制，各级书记抓乡村振兴的新格局。

2、研究制定中国共产党农村工作条例。依据新时代“三农”工作新形势新任务新要求，研究制定中国共产党农村工作条例，明确加强对农村工作的领导的指导思想、系列要求、工作范围和对象、主要任务、机构职责、队伍建设等，确保乡村振兴战略有效实施。

3、加强“三农”工作队伍建设。加强“三农”工作干部培养、配备、使用、管理，建设一支爱农村，爱农民、懂农业的“三农”工作队伍，形成人才向基层农村流动的用人导向机制；

4、制定科学的规划，引领乡村振兴战略实施。制定乡村振兴的科学的规划，是实施乡

村振兴战略的重要举措，规划应确定有计划有组织地划分阶段目标和任务，同时还应制定实施的具体政策、措施，因地制宜地制定实施方案。

十、东北农业大学的使命与担当

实施乡村振兴战略，技术是关键，人才是保证，没有先进的科学技术与人才支撑，实施乡村振兴战略是不可能的。东北农业大学是出人才出科技成果的农业高等院校，担负着重大使命和责任担当。

1、在校党委领导下，全校师生积极开展2018年中央一号文件学习，提高实施乡村振兴战略的认识，深刻领会实施乡村振兴战略的科学内涵，形成人人关心并践行乡村振兴战略行动的意识。对有关内容引入教育教学之中。

2、党委加强对乡村振兴战略科技，人才支撑的领导，制定有关激励机制、引领农业科技成果和人才向基层农村流动。

3、搞好农业科技成果转化示范基地建设，加强新农村发展研究院工作，促进校企合作，促进科技成果转移，促进农业供给侧结构性改革，为新农村建设作出更大贡献。

4、巩固脱贫成果，实现共同富裕。在校党委领导和关心下，在朱志猛为队长的工作队努力下，甘南县东阳镇东发村扶贫工作取得很好成绩，已实现脱贫（已申请脱贫待批）。今后应发挥我校科技、人才优势，继续支持关注东发村持续脱贫，通过激发内在动力，抓住以产业兴旺为重点，实现农业稳定增收，实现富村富民共同富裕。

5、东北农业大学老科协应发扬优良传统，有计划有组织地组织离退休老教授老专家，为农村培养人才，送技术，献良策，为实施乡村振兴战略作出贡献。

阅读《习近平的七年知青岁月》有感

王乃云

这个寒假我反复阅读了《习近平的七年知青岁月》，倍感亲切，倍受鼓舞。这本书是中共中央党校策划组织的系列访谈实录，主要是为了讲好习近平总书记的故事。从中央党校采访实录中的知青说、村民说及各界说，习近平在梁家河插队的七年里，还原了那些历史，再

现了习近平总书记知青时期的艰苦生活和成长历程。更加全面地、历史地了解习近平总书记的过去和现在，更加全面、历史地认识党的十八届三中全会确立习近平总书记在全党核心地位的重大意义。通过访谈实录我们看到了习近平能从一个知青、从农村大队党支部书记

到党的总书记，从普通公民到国家主席，从普通军官到军委主席，他在党和国家各个领导层都干过。中国的西部、中部、东部地区他都待过。农民、大学生、军人、干部他都当过。这些丰富多彩的经历，这些重要岗位的历练，这些长时间经验的积累，对他担当重任继往开来是不可或缺、至关重要的。党的十八大以来，习近平总书记之所以带领党和人们披荆斩棘、攻坚克难，全面开创中国特色社会主义事业新局面，很大程度上来自他扎实的实践基础、浑厚的经验积累和由此而来的深邃理论思考。梁家河 7 年知青生活，无疑是她人生经历十分重要的起点。

我们也是从那个年代走过来的，我们到贫困边疆同样是知青，而习近平总书记从下到乡到延安地区梁家河插队。习近平下乡三个最：年龄最小（不到 16 岁），陕北生活条件最艰苦，插队时间最长。他经过短时间的迷茫就沉下心来，经受了“思想关、生活关、跳蚤关、劳动关”，四关以后，同当地的老百姓同吃、同住、同劳动。取得了梁家河村民的信任和爱戴。他积极要求入党，多次写入党申请书，表明上进的决心和为基层的老百姓干实事和信心。当地的老乡，当地的农民看他确实苦干实干，有为农民干实事的决心。在他当梁家河村支书之后，就带领大家建沼气池（这是梁家河村在陕西省第一口沼气池）为解决当地烧柴困难，没电做饭问题；创办铁业社为村民打农具，本村用不了卖到公社给村里带来收入；办缝纫社解决妇女缝补时间，好下地干活挣工分的问题；建小卖部解决村民买生活日用品的不方便的问题等。

所以在同是北京老高三知青陶海粟慧眼看重。力推习近平到赵家河蹲点搞社教工作。陶海粟是北京清华附中的高材生，高中时唯一的党员。他到陕西延川县圪塔大队插队。1971 年就被聘为干部，先后任团县委书记和公社书记。1978 年考入北京大学。毕业后曾在中央书记处研究室工作，现为摩科瑞能源集团亚洲区执行董事兼中国公司董事。在插队期间与习近平多次接触后，认为习近平是想干事、能干事的知青。习近平说我不是党员，陶海粟说：

“你就干吧！干好了算你的，干得不好算我的。”就这样，习近平还不是党员却肩负着赵

家河村党支部的工作。同样是带领赵家河村和村民一起打坝、修路、修厕所等，给赵家河村民留下了难忘的记忆。在到赵家河驻村后吃的第一顿饭是在村民聂瑞兰家吃的。聂瑞兰拿出一年只分到的几斤白面，给习近平做了一顿面条，特意卧了一个鸡蛋（自家养鸡下的蛋）。习近平吃的特别香，临走时给聂瑞兰钱、粮票就是不收，习近平走后聂瑞兰发现压在碗底下的一斤二两粮票 3 角钱。这些、粮票超出了那两碗面的价值。习近平发扬了老一辈革命的光荣传统。就在当前的下乡调查时，习近平都是轻车简行，不给人民群众添麻烦。到农村最困难的群众家中评贫。在集市上，自掏腰包买了一双布鞋，为当前的干部树立了榜样。

习近平曾讲到：“七年上山下乡的艰苦生活对我的锻炼很大。最大的收获有两点：一是让我懂得了什么叫实际，什么叫实事求是，什么叫群众。这是我获益终生的东西。二是培养了我的自信心。”联想到当前中央对基层的精准扶贫，追梦路上一个人也不能少。看出习总书记在梁家河知青的 7 年生活，最了解基层，了解农民的需求，对带领中国人民实现再复兴中华民族的中国梦不是只喊口号，而是实实在在地在为老百姓干好事干实事。

改革开放 40 年以后，还是有贫困村、贫困县。以习近平为核心的党中央为了中华民族复兴的中国梦，采取精准扶贫的政策。习近平总书记发出：扶贫的路上一个也不能少。提出“青山绿水是金山银山”“冰天雪地是金山银山”因此，各地拥有青山绿水的环境成了旅游的胜地。冰天雪地也是人们滑冰滑雪的好去处。寒冷的冬季也成了游客的旅游的好地方。只要老老实实干活，本本分分干事就能脱贫致富。我们的老百姓都看到了脱贫致富的好前程。

习近平七年的知青生活，奠定了他从政的最好基础。我们是幸运的，我们是幸福的，能够在以习近平为核心的党中央领导下享受到小康社会生活。成功是给有准备人的，但成功需要知识、智慧和力量。习近平在知青时代如饥似渴地看书、学习、思考。下乡时竟带了两皮箱的书籍。劳动再苦再累都没有放弃对知识的渴求。而且带动其他知青和本地青年看书学习。以至于养成了习惯。习近平在访问俄罗斯

时，还提到他曾看过俄罗斯文学中《静静的顿河》等作品。当前信息化时代，还是要多看书、多学习、多思考，跟进时代的发展。

《习近平的七年知青岁月》一书告诉我们什么

党建网 摘

人的一生被划分成很多阶段，每个人在不同阶段经历的差异成就不同的人生轨迹。青年是一个人成长的黄金时期，这意味着青年时期的经历对人一生的成长发展有至关重要的作用。

《习近平的七年知青岁月》这本书为我们再现了青年习近平在陕北黄土高原，与人民群众同甘共苦、情同手足、血肉相连的青春面貌。本书通过访谈生动展现了青年习近平矢志不渝的理想追求、爱国为民的家国情怀。

作为新时代成长的青年人，品读此书能够从小故事中读出大道理，从口述史中洞察大时代，从真情怀中感受大担当，从奋斗史中汲取大智慧。毋庸置疑，本书意义非凡，对青年人来说意义更为深远。它是当代青年人树立正确人生观、价值观的鲜活教材，也是当代青年人励志成才的重要典范，更是当代青年人汲取真理光辉的精神宝藏。

艰苦奋斗 磨砺七载

1969年，从北京同乘一列火车去插队的知青，大多数人在插队一到两年内都陆陆续续离开了，而习近平在陕北一待就是7年。中央党校常务副校长何毅亭在书中提到，习近平是“年龄最小、去的地方最苦、插队时间最长的知青”。万事万物都有一个发展过程，每个人都都有一个历练和成长过程。习近平7年来经历的恶劣的自然条件、繁重的生活劳动、严酷的政治考验、巨大的心理压力，磨炼了其坚毅刚强的意志品质、顽强拼搏的奋斗精神和勇于担当的品格风范。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”，先贤的这句话在习近平总书记身上得到了完美的印证。

实事求是 干在实处

习近平在梁家河村不到两年时间内，办沼气、办铁业社、办磨坊、种烤烟、办代销店，打井、搞河桥治理、打5大块坝地等。对无所

能够介入知青时代，到农村到基层深入了解农村基层，也就是人生中的宝贵财富，而且受用终生。这时成功知青的宝贵经验。

《习近平的七年知青岁月》一书告诉我们什么

党建网 摘

事事的人来说，两年时间很漫长，但若想在两年内做出这么多大事实事，两年时间又实在太短。每件事情都不是特别的大事，但是把所有事情集中起来就有很显著的效果。习近平在梁家河村做的每一件事都是之前村子里从未有过的事，每一件事都是便民惠民的事，每一件事都是身体力行、苦干实干做出来的事。这充分体现了青年习近平苦干实干精神和勇于担当精神。习近平在艰苦时期的苦干实干，为百姓做实事，切实解决了老百姓的生活需求，解决了人民生活的后顾之忧。

坚定理想 绽放青春

2013年，习近平总书记寄语青年：“青年时代，选择吃苦也就选择了收获，选择奉献也就选择了高尚。青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。要历练宠辱不惊的心理素质，坚定百折不挠的进取意志，保持乐观向上的精神状态，变挫折为动力，用从挫折中吸取的教训启迪人生，使人生获得升华和超越。”习近平“从15岁刚到黄土高原时迷惘、彷徨，到22岁离开时，已经有坚定的人生目标，充满自信。”7年来，习近平贴近黄土地、贴近农民，下决心扎根农村，立志改变梁家河的面貌，在这7年时间里，他靠自己的苦干实干做出了一番成绩，在实干中找到人生的目标和方向。当今社会的发展一日千里，很多青年人在社会的高速发展迷失方向，我们从习近平的知青经历中学习到，年轻人要不畏困难，脚踏实地，苦干实干，经受考验，在努力实干中寻找自己的定位和方向。

情系人民 磨砺初心

“7年知青经历是习近平总书记治国理政思想的历史起点。”习近平总书记的7年知青岁月让我们可以更加系统、准确地把握习近平新时代中国特色社会主义思想的精神内涵，更加全面、历史地认识到确立以习近平同志为全党核心的重大意义，更加深刻、直观地领会“人

民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”的精神所在。就拿“厕所革命”这件事来说，50年前，习近平在梁家河做知青时就进行过厕所整改，此后，从河北到福建，从浙江到上海，都一直高度重视。党的十八大以来，习近平总书记三年两次对“厕所革命”进行批示，充分体现了他对百姓民生问题的高度关切，彰显了总书记“民生之事无小事，民生之事一抓到底”的执政为民情怀。

矢志奋斗 砥砺前行

青年有理想，国家才能有希望，青年有信念，民族理想才能实现。7年的知青岁月将青年习近平与黄土高原和基层百姓深深融合到了一起，其矢志不渝的理想追求和爱国为民的家国情怀促使他在大学毕业后果断走进基层百姓，选择到祖国和人民最需要的地方去，是

我们学习的楷模。这是有大抱负、有大气魄、有大本事、有大勇气、有大责任感和大使命感的人，才能做出的选择。

习近平在7年知青岁月里，以坚强的意志克服了当时的严酷考验与巨大困难，准确把握了当时的时代际遇与历史潮流，在艰难的岁月里爱学习、能吃苦、有追求、办实事、敢担当，充分体现了他强烈的历史担当精神和鲜明的创新创业精神。习近平总书记7年的知青岁月告诉我们当代青年要树立与这个时代主题同心同向的理想信念，勇于担当这个时代赋予的历史责任，不忘初心、励志勤学、刻苦磨炼、敢为人先，将个人的理想追求融入国家和民族的事业中，争做实现中华民族伟大复兴中国梦的坚定实践者和奋力开拓者。

诗词散文园地

踏莎行·赞扫雪翁

李英俊

小径红砖，行人踏遍。雪花飘撒天漫漫。
积雪铺盖行路难，滑倒摔伤非罕见。
耄耋党员，甘愿奉献。松龄翁挥动铁铲。
雪除路净擦汗时，朝阳普照农大院。

喜庆元宵佳节

志学

元宵佳节汤圆甜，歌舞欢腾庆团圆。
天涯海角倍思乡，南岛北国情相连。
盛世中华福星照，和煦春风驱暑寒。
国泰民安赞颂党，实现梦想奏凯旋。

恭祝三八节

志学

三八节至沐春风，恰置全国两会中。
各路英杰聚首都，治国议政发心声。
负重勇进巾帼辈，尽展雄姿显神通。
强国富民献才智，中华腾飞建新功。

咏春

曲文章

绿杨芳草伴翠柳，红桃白李亦芳菲。
一年一度春光好，风清气正孕丰碑。

夸雪

韩友文

何人天宫散玉花，飘飘洒洒满天涯。
长街路面铺白雪，高楼屋顶罩素华。
行人候车急跺脚，官款暖屋正饮茶。
只有了却温饱事，笑看此景尽情夸。

新旧体诗

韩友文

一三五七不限尾，二四六八韵脚同。
五言七言诗等句，绝句律诗意相通。
律诗中联需对仗，绝句四句可放松。
唐宋诗词规矩多，平仄对韵不通融。
新诗平仄不强求，偶句押韵板上钉。
散文截短充作诗，严肃读者笑出声。
旧诗规矩太死板，新诗突破旧牢笼。
意境到处活流水，尽情吟咏放豪声。

久别返乡

韩友文

故乡腊月风飘雪，小径人稀轮印长。
路旁无风霜挂树，池内有水冰封塘。
房门开启乡亲现，餐桌摆上菜肴香。
游子有幸成贵客，情浓酒畅叙衷肠。

思悟

齐德斌

老有所思彻悟多，人情天理几琢磨。
天道勤酬归自然，命运跌宕谁超脱。
祈祷上苍唯宇宙，膜拜信仰是选择。
有为无为千古事，浪迹无痕岁月河。

赞新时代习主席强军思想

李言顺

新年伊始大练兵，习近平发出训令。
各兵种紧急行动，全面落实十九大。
服从党绝对领导，坚决听从党指挥。
战士用实弹演练，目标就是打胜仗。
军事落后会挨打，技术落后被人欺。
鲲鹏翱翔九万里，正是中华腾飞时。
我们有勇气信心，建世界一流军队。

悼于元辅

青灯

抗日战争老八路，东农创业七十载。
丰功伟绩昭日月，载入史册是英才。

春天

董治国

进入三月春天来，天气转暖冰雪融。
春风吹来地皮干，大地苏醒睁开眼。
看万物都已苏醒，迎春梅花报春来。
小草发芽树变绿，大雁南来小燕回。
蝶舞蜂嗡喜鹊欢，龙江大地备耕忙。
沃野机声悦耳鸣，清明前后种麦忙。
谷雨时节种大田，雨水滋润禾苗壮。
春光明媚百花开，老人个个精神爽。
脱掉棉服换成单，早晚散步身体好。
坚持天天来晨练，广场唱歌又跳舞。
寿园聊天乐逍遥，门球场上有生气。
网球场上锻炼忙，老人欢乐度晚年。

清东陵

曲文章

金昌环翠生灵气，青山脚下帝陵多。
苍松古柏经岁月，座座陵宇辉如故。
康乾宏志图伟业，两朝并昌有评说。
慈禧私欲堪无度，误国之罪难开脱。

春辉祖国颂

李兆方

(一)

碧海蓝天，声声齐说，
寒暑节气换，
南北西东景万千。
祖国之春天，
啊，祖国之春辉已来临，
鲜艳春花香飘在南国，
北疆大地披银装，
旅游赏景欢畅无双。
春夏秋冬同季遇，
祖国啊，祖国，我的祖国，
你的疆域多辽阔。

(二)

时空茫茫，运筹帷幄，
文革劫难乱，
邓老复出乾坤转。
祖国之春天，
啊，祖国之春辉已来临，
拨乱反正冤假错案改，
社资正名阔步前，
改革开放特区建。
港澳回归更欢乐，
祖国啊，祖国，我的祖国，
你的英姿多壮阔。

(三)

凯歌阵阵，众志抖擞，
誓圆复兴梦，
习总统帅新征程。
祖国之春天，
啊，祖国之春辉已来临，
反腐倡廉科技大发展，
空天陆海卫主权，
一带一路结良缘。
独领风骚围堵破，
祖国啊，祖国，我的祖国，
你的风范多伟阔。

(注：仿北国之春，我填的新词)

悼冯同友

青灯

建校来自孤儿院，终生服务图书馆。
正直忠厚秉诚信，竟然走在表哥前。

贺新春

刘声莲

雄鸡高歌辞旧岁，戊狗旺旺迎新春。
神州大地齐欢腾，祝愿祖国更强盛。
习总书记指方向，华夏大地新气象。
国泰民安奔小康，不忘初心有梦想。

辞旧迎新

李言顺

飞雪迎春送金鸡，冰雪消融迎犬来。
樱花含苞春意浓，群芳斗艳梅花开。

赞狗

范中孚

它的祖先本是狼，驯化成了现代狗。
过去对它贬词多，这事有些太不公。
人的宠物虽不少，当之无愧居首。
主人家贫它不嫌，别处觅食仍回守。
神探破案立奇功，舍身救主也常见。
它的品格很是高，人类忠实好朋友。

老年抒怀

刘声莲

冬去春来又一年，寒冬雪花舞蹁跹。
春季到来百花艳，四季景观顺自然。
人生岁月痕迹现，夕阳霞光更灿烂。
年复一年意志坚，满怀豪情度暮年。

乍春返冰城

曲文章

举目望瑞雪，万树绽银花。
朔风日趋暖，怡归冰城家。

海南组诗

李景鹏

谢池春(1)鹿回头

山路崎岖，细雨霏霏林翠。步蹒跚，王榕后对。
和风驱雾，湛蓝天阳瑞。百花娇，叶扶群卉。
狭径迂迴，歧路探山巅会。锦鳞游，寻饵目锐。
莲花摇曳，叶平舒池睡。眺云峰，海山描绘。

谢池春(2)鹿回头

顽劣群猴，欢跃树尖无畏。送锅巴，儿童尽馈。
疾奔争拼，抢食吃毗毗。团欢呼，镁光留魅。
日暖云白，飞鸟蓝天鸣脆。艳香花，溪流涧邃。
呦呦哥妹，鹿回头恩惠。美自然，古传人醉。

毛泽东伟大功绩

李言顺

武装革命，夺取政权。
依靠民众，为官清廉。
对内爱民，对外友善。
不怕封锁，不畏强权。
一穷二白，脊梁不弯。
自力更生，建设家园。
崇拜英雄，敬重模范。
全民一心，振奋向前。
整官治吏，运动频繁。
美帝敢抗，苏修敢反。
抗美援朝，援越助柬。
整军强国，世界骇然。
丰功伟业，永远流传。

喜迎戊戌新春

一兼谈人生座标

李兆方

(一)

新春伊始新风连，时代征程巅峰攀。
宏伟谋略气魄大，万众齐赞心中甜。
忠于党国信念坚，退而不休余热燃。
举旗圆梦激情发，立场鲜明逆流反。

(二)

倡导命运共同体，中华智慧五洲献，
深改创新超高速，环球目光聚焦咱。
诚于伦常崇品德，家国和谐更兴安。
扬善除恶遵法纪，自觉践行不空谈。

(三)

唯物辩证是非断，坚持原则第一关。
言行依规重守信，善良律己做人先。
勤于思索不变色，痴迷玩乐锐志残。
堂堂正正跟党走，光明磊落永无憾。

(四)

喜迎新春瞻未来，人生苦短贵欢快。
国难百载今强悍，扬眉吐气乐每天。
学于特色认知同，高效复兴信心满。
有幸逢享新时代，不忘党恩征程参。

健康知识

孙显麟 摘

一

冠心病,吃银杏。吃鲜橙,防卒中。
吃西柚,防血稠。吃洋葱,脑路通。
蘑菇餐,防血栓。吃鲜姜,血脂康。
木耳菜,降脂快。菊花茶,降血压。
气血虚,吃荔枝。要健脑,吃核桃。
要安神,吃枣仁。葡萄甜,补血源。
常吃枣,不显老。燕麦汤,皮肤光。
食蜂蜜,皮肤细。萝卜汤,治胃胀。
红薯蒸,大便通。洋葱好,防流脑。
银耳烩,能清肺。椰子果,清肝火。
吃苦瓜,胃火下。吃芝麻,养头发。
吃山药,益补脾。吃百合,益补肺。
吃苹果,益补肾。吃葡萄,补肝肾。

二

清晨起,莫慌忙,伸伸懒腰再起床。
床边坐,别着急,半分钟后再站起。
温开水,喝半杯,血脉通畅最宝贵。
大小便,要排空,清肠排毒垃圾清。
吃早餐,很重要,宜早更要营养好。
指梳头,干洗脸,头脑清醒驻容颜。
洗洗鼻,揉揉眼,远离感冒和花眼。
保健穴,常按摩,健身祛病好处多。
大步走,小步跑,一天万步比较好。
戒吸烟,限喝酒,心胸开阔不发愁。
午饭后,睡一觉,自我调节减疲劳。
晚餐少,宜清淡,有利健康和睡眠。
晚饭后,散散步,身心放松舒睡眠。
睡觉前,泡泡脚,按摩涌泉胜吃药。
重健康,在心理,心理健康数第一。

国内外动态

食盐中含有亚铁氰化钾吗

张永忠

近两年,网上一直流传着关于食盐中的亚铁氰化钾危害健康的文章。有文章称“烹饪食物时,食盐遇高温会使其中的亚铁氰化钾分解成氰化钾这种剧毒物质,在10秒钟内能使人丧失意志,几分钟内可以毒死一人”。那么,国产食盐里到底有没有添加亚铁氰化钾?国外情况又如何?这种被说得如此可怕的亚铁氰化钾,到底是何方神圣?每日摄入是否真的对身体有伤害呢?

食盐中确实含有亚铁氰化钾。我们看看家中食盐包装上都明确标明含有亚铁氰化钾。亚铁氰化钾又叫黄血盐钾,是一种合法的食品添加剂,加到食盐中用作抗结剂,可以保证食盐不结块(散落的)。亚铁氰化钾为浅黄色单斜体结晶或粉末,无臭,略有咸味,相对密度1.85。常温下稳定,加热至70℃开始失去结晶水,100℃时完全失去结晶水而变为具有吸湿性的白色粉末。高温下发生分解,放出氮气,生成氰化钾和碳化铁。溶于水,其水溶液遇光分解为氢氧化铁。

看到“亚铁氰化钾”的字样,人们很容易联想到只有两字之差的氰化钾,后者可是大家比较熟知的剧毒物质。两者结构相差很大,毒性相差更大。亚铁氰化钾里面的氰根和铁元素是牢牢结合在一起的,所以它的急性毒性与氰化钾相差几百倍。亚铁氰化钾的半数致死量约为每公斤体重1.6克到3.2克,和我们常吃的食盐很接近,都属于低毒物质。根据世界卫生组织和国际粮农组织的数据,亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重0.025毫克。也就是说,对于体重60公斤的人来说,每天摄入1.5毫克完全没问题。而我国国家标准的规定,食盐中亚铁氰化钾的最大添加量为每公斤10毫克。所以,如果想要吃出毛病,一个60公斤重的人每天至少要吃150克盐,而我们每天推荐的盐摄入量只有6克。

网络文章中还称,食盐遇高温会使其中的亚铁氰化钾分解成氰化钾。理论上讲是这样的,但要注意条件,那就是温度至少要达到400℃。平时炒菜、高温烹调根本达不到这样的温度,到200℃就会开始有大量油烟,到

330℃不粘锅的涂层就开始熔化了。这仍然是因为加在盐里的亚铁氰化钾的稳定性很高的原因。亚铁氰化钾中的氰根和铁的结合力非常强，即使是在亚铁氰化钾的溶液里也很难检测到氰根。

在国外，亚铁氰化钾也是作为抗结剂使用的。比如，欧盟国家可以用亚铁氰化钾、亚铁氰化钠和亚铁氰化钙；美国用的是亚铁氰化钠，限量基本与中国一样；日本可以用亚铁氰

化钾、亚铁氰化钠和亚铁氰化钙，但限量值是中国的两倍。所以，亚铁氰化钾的安全性是有保障的，适当吃盐根本不用担心。

目前，食盐抗结的方法不止亚铁氰化钾这一种，如柠檬酸铁铵、碳酸镁、二氧化硅、硅铝酸钠等抗结剂同样有效。现在市面上的食盐有一些已经在改用这些抗结剂，也有一些食盐直接去掉了抗结剂，大家完全可以根据需要选择自己喜欢的品种。

中国将在 2020 年建成万米载人潜水器

韦兆同 摘

近日，记者从相关研制方获悉，中国自主研制的万米载人潜水器将在 2020 年研制完成，前往马里亚纳海沟进行海试。

万米载人潜水器总设计师、中国船舶重工集团公司 702 所水下工程研究开发部主任叶聪说“在 7000 米载人潜水器“蛟龙”号潜水器与 4500 米载人潜水器“深海勇士”号研制经验的基础上。万米载人潜水器的研制正在有条不紊地进行。

最新进展是万米载人潜水器载人球舱已完成出入口、观察窗的开孔工作，即在球舱上加出“门”和“窗”。宝鸡钛业股份有限公司

总经理贾栓孝介绍，载人球舱主体材料使用钛合金，相比“蛟龙”号和“深海勇士”号，万米载人潜水器的球舱从材料、焊接到整体结构都已经发生了比较大的变化。

潜水器在万米深时每平方厘米要求承受 1.1 吨的压强，相当于在指甲盖上放一辆汽车。载人球舱是保障潜航员生命安全最重要的屏障。专家说，中国万米载人潜水器球舱使用的钛合金材料防腐能力强，预计可以使用 30 年。万米载人潜水器建成投入使用以后，将会创造新的“中国深度”进一步提升我国海洋探测能力与研究水平。

降胆固醇药可降低乳腺癌风险及死亡率

韦兆同 摘

英国研究发现，胆固醇水平较高且服用降胆固醇药物的妇女，罹患乳腺癌及因此死亡的风险更低，这表明降胆固醇药可能与降低乳腺癌风险相关。

研究人员抽取了英国 1.6 万余名年龄在 40 岁或以上，已经查出胆固醇水平较高的女性住院病人和同年龄段同等数量的胆固醇水平正常的女病人的数据，研究发现，参与调查的胆固醇水平较高的妇女罹患乳腺癌的几率

比胆固醇水平不高的人低 45%，而且在排除了包括年龄、性别、种族以及其他致死原因等因素影响后，胆固醇水平较高的乳腺癌患者死亡的几率要低 40%。

研究人员说，此前已有研究表明胆固醇水平与乳腺癌有一定关联，而此次发现，已查出胆固醇水平较高的人得乳腺癌的风险较低，因而死亡率较低，表明了某种保护机制的存在，这很可能与降胆固醇类药物有关。



《退休生活》编辑部已设电子邮箱，邮箱地址为 neaubjb@126.com，欢迎大家踊跃投稿！

晨曦志愿者服务站负责本刊打字，深表感谢！

更正：本刊上期第 10 页中《挽辜宣鸿教授》联，将“煌煌学人”误印成“惶惶学人”特此更正。



我与婆母相处四十年

王乃云

时间正象脱缰的野马，飞快地前行。弹指一挥间回想我1969年响应毛主席号召上山下乡，从天津来到黑龙江已经过去近半个世纪。从返城到哈尔滨与夫君相伴有四十年了。也就是说我与婆母相处四十年啦，真是不堪回首。

最近身体不适，不能出门，丈夫从婆母那里转来一封信。信中表达了对我的爱慕之情，并捎来钱款和一些小食品让我享用。手拿信件反复阅读，真是心情久久不能平静。很是感动，浮想联翩。

在和婆母相处的四十年里，我真是感到温暖，感到被爱的幸福。我远离家乡、远离父母。但我有公婆比父母还要爱我的感觉。2006年不知不觉感到头晕，到医院一查原来血压达200/110严重的高血压，婆母不但拿药，还把血压计给我，让我掌握血压情况。2014年体检血糖餐前13.8的情况下，又给我拿来血糖测量仪。经常打电话询问身体情况。就是亲生父母也达不到这种关爱程度。这是身体上的关爱。

除了身体上的关爱，在工作和政治上也得到了支持与帮助。婆母也不是一般的女性，她可是大学里的处级干部。六十年代已进入处级，之后担任总支书记、教务处、人事处处长等职。是大学里的中坚骨干，就连退休后组织的老年舞蹈团也不逊色，担任教练，和晨练队比赛也常拿一二名的。在她潜移默化地影响下，我受到启发。在我的工作学习中也不断进步。在我最开始的单位20年后发展的第一名党员。1996年被评上副高职。1997被评为校级“优秀党员”就是我。2007年被省里评审为教授级“高级政工师”。在我2007年即将退休的时候，我工作的单位被评为先进集体（全省大专院校仅评2所院校）在社会知青活动中，鉴于我的表现，2015年哈尔滨知青联谊会上评选我为“好儿媳”奖。也得到了公婆的资金奖励。我奋斗，我收获，我快乐，同时也离不开家庭的影响。

在八十年代，我们同婆母住在一起的时光。有一天夜里，婆母叫醒我说腿疼睡不着了。我赶紧拿出银针，擦过酒精棉，就在环跳、风池、足三里等穴位上扎，期间也捻针。不到一小时时间，果然腿不疼了。也进入了睡眠状态。我感到我自学针灸的作用了。同时感到婆母对我的最大信任。我自幼喜欢医学针灸、拔罐、按摩之类的技术，这下派上用场了。以至于从1992年开始学习刮痧，更是给家里尤其是二位公婆刮痧保健提供了便利。当时十几岁的儿子幼稚地对我说：妈妈，你对我爷爷奶奶这么好是不是看他们挣得钱多啊！我说：我也不清楚你爷爷奶奶挣多少钱，我是想让爷爷奶奶二老健康地活着！他明白了我的意思，日后也对爷爷奶奶孝顺，除了打电话问候经常给买些生活日用品食品。日后刮痧的活也不断，只要去看望他们都要刮痧，进行保健。因而公婆分别进入了94岁和86岁高龄。

婆母能够进入耄耋之年，和他们的心态有很大关系。婆母是铁路工人后代，家境也不富裕，但她们能走进学校，掌握知识对工作生活是有很大益处的。平时，婆母爱交朋友，虽然是处级干部，但就是实验室工人她也交朋友，以至于在“文革”受审查期间也没有挨打。因此，对我这个工人家出身的儿媳更是爱如己出。因此，我很幸运，父母离着远，倒是公婆对我如同自己的女儿，甚至胜过自己的女儿。

在他们出差旅游回来捎一些小玩意，都是让我挑选。我也不太看重，婆母就挑选好的给我。要是在亲生母亲面前也不会有这种待遇。

在退休后的十多年里，每个星期天我都要带上蔬菜水果去看望公婆，陪他们玩会麻将，给他们晚年生活增加快乐。生活上有些困难帮他们解决。

虽然我出生在工人家庭里，但婚后走进干部知识级家庭中。我平时的口语常说：善待别人就是善待自己。我孝敬公婆待我如亲生女。正是家和万事兴。如今重孙子的降生给这个四

世同堂的家增加了欢乐，公婆更感到幸福而无以言表。

岁月是无情，日出日落，春夏秋冬。但人是有情的，尊老爱幼相互尊重。中华民族的复兴梦，也离不开小家庭的和睦相处，代代相传，

这正是我们期待的。愿我们在当今太平盛世时期每个家庭都能和睦相处，进入小康社会。尊老爱幼是中华民族的传统美德，我们都要传承下去。祝中华民族长盛不衰，代代强盛！

最后，衷心祝愿公婆二老健康长寿！

感受衰老

陈维多

衰老是什么感觉？有一天，当你看见本应光滑细嫩的皮肤一点点变成不新鲜的桔子皮，在空气中渐渐霉掉、干瘪，如同失去水分的土壤，显露出深深龟裂的纹路，你会不会去算计未来的自己所能获得的一切？

有一天，当你去发现镜子里的脸渐渐模糊、陌生，瞳孔已经没有光泽，眼角像被刀刻一般条纹清晰，你想说些话，喊些什么，但牙齿已经松动，你会流泪吗？还是连流泪哽咽的力气都没有了？

骨头逐渐酥脆，钙流失，在阴天寒气袭来时，关节疼痛，针刺一般，在那样的境遇里，身边好多年长的亲人已经离去。你呢，你的孩子都已经长大成人，却没有时间回来看你，如你年轻时那样，没时间回家看望父母。

那些老人被时间推向了一个很深很深的峡谷，幽暗、禁闭、无人注意。他们遍布全身的褶皱犹如丛生的藤蔓，在低处紧紧缠绕峡谷岩石向上攀缘，未到半途却撒了手。

那些慢慢生长的藤蔓枯萎了，那些不愿被时间左右的信念崩塌了，他们离开了。

谈起衰老，我似乎并无资格，因为我还没有老到那份儿。但是，我的身边有人正在老去，有不少人已经消失。我没办法被豢养在年轻的颂歌里，而忽略阳光下那些佝偻的身影。他们走过我们正走着的路，他们有过我们正拥有的年华，虽然是昨天、过去、曾经、从前，但我看见此刻的他们，仿佛是望见未来的自己。

在某个道口独自徘徊，在寒风吹过的路边蹲坐，在高高的城市阳台上眺望黄昏里的麻雀和乌鸦，在哈尔滨这座尚存教堂的钟声里沉默不语，在光秃枝干下休息，废旧的老屋里看别人家中飘出的烁烁灯光，在家门口看儿孙挥手告别的背影，一道道被岁月拉的越来越细，最后变成一根针尖扎进心里。

那时的我们，会很疼吧？

暑假前，学校又组织去了一趟新松茂樾山养老中心。

院子建在一个高档小区内，近旁有人工引进的小溪流过，草木繁茂幽深，常见一些老人坐在树下闲敲棋子。他们面颊松软，呈焦褐色或苍白状，喉咙里像塞进了一把筛子，滤过的声音都是沙哑的，含糊的。岁月流经他们的身上，确实像棉絮一样发皱了。

年轻时，自己其实对老人没什么好感，感觉他们脾气太怪，有我们无法理解的想法，常板着脸，存留一点儿旧中国封建家庭的气息。和父母之间就有一条无法逾越的代沟，如同彼此都站在平坦开阔的河流两岸，在血缘为纽带的目光里相对而望，心却连不到一块儿。我常常走到他们身边，总感到鼻子里充满一种久雨屋子里潮湿的气味。他们老了，就像水果一样要烂了。

随着自己慢慢长大，逐渐变老，知晓了一些事理后，对他们的看法才逐渐改观。这些老人在新旧时代衔接的过程里没有获得自我身份的认同，他们的心还随着先前的社会动荡流浪。时间对他们更是残忍，没有一刻停息地碾压他们，剩下越来越孤僻的脾气，越来越坏的骨头。当我意识到这些时，父母已经过世。

岁月是一封写满遗憾的信。孤僻的老人如同幽闭的木箱，带着自己的故事，安静地沉浸在黑暗里。有时，在楼道走廊里清扫的间隙，偶然的机会去看看那些房间禁闭的屋子，透过一些没有关好的门，隐约间看到一些孤独的老人，他们大多留给我的都是一张背影或站在角落里，或坐在沙发上，或卧在床边，陈旧、肃穆，却又有所企盼，但终究还是灰暗下去，和夜色一道关上了白天。

前不久，学院总支书记约我看望一下离退

休老教师，同行的几位年轻同志在窃窃私语，声音很小但还是如同高处落下的一粒果子，砸进了我的心里。楼下的树被风吹得四处招摇。那些老人暗自流泪无人可知。那泪水在楼下树

梢投下的黄昏里迸溅出金色来，一束一束。我多想它们能够突然停住，这样，这些老人会在这世间多留一会儿。

三言两语

向国家最高科学技术奖获得者致敬

求实

自 2000 年以来已有 29 位科学家获此殊荣，让我们扼要回忆他们的事迹：

1、吴文俊：著名数学家、中科院院士、第三世界科学院院士。他为拓扑学做了奠基性的工作，他的示性类和示嵌类研究被国际数学界称为“吴公式”、“吴示性类”、“吴示嵌类”，至今仍被国际同行广泛引用。

2、袁隆平：中国杂交水稻育种专家，工程院院士。他先后研发出“三系法”杂交水稻、“两系法”杂交水稻，他提出并实施“种三产四丰收工程”。他宣布一项剔除水稻重金属镉的新成果，他培育的海水稻亩产 621 公斤。

3、黄昆：中国半导体技术奠基人，中科院院士。他提出稀固溶体的 x-光漫散射理论和晶体光学振动的唯象方程，并预见了晶体光学声子和电磁场的耦合振动模式，提出并发展了由晶格驰豫引起多声子跃进理论。

4、王选：计算机文字信息处理专家，中科院院士。他发明了高分辨率字型的高倍率信息压缩技术和高速复原方法，在世界首次使用“参数插进方法”插出笔画特性，开创了汉字印刷的崭新时代。

5、金怡濂：中国高性能计算机领域著名专家，“神威”超级计算机总设计师。他主持研制成多种当时居国内先进地位的大型计算机，对我国计算机事业尤其是并行计算机技术的发展贡献卓著。

6、刘东生：中国地球环境科学的研究领域的专家，被誉为“黄土之父”，中科院院士。他在黄土研究方面取得了大量研究成果，创立了黄土学，带领中国第四纪研究和古全球变化研究领域跻身于世界先进行列。

7、王永志：中国工程院院士，他参与主持完成了中国载人航天工程技术经济可行性论证，主持了总体技术方案设计，组织了研制试

验中的总体技术协调，提出了一系列推动中国载人航天工程跨越式发展的设计思路，正确解决了许多重大技术问题。

8、叶笃正：著名气象学家，中科院院士。他开创了青藏高原气象学，创立了大气长波能量频散理论，形成了东北亚大气环流和季节突变理论，总结了大气运动的适应尺度理论，对我国现代气象服务事业发展作出了卓越贡献。

9、吴孟起：著名肝胆外科专家，中科院院士。他最先提出中国人肝脏解剖“五叶四段”的新见解，在国内首创常温下间歇肝门阻断切肝法，建立了完整的肝脏海绵状血管瘤和肝癌的早期治疗体系。

10、李振声：遗传学家、农业发展战略专家，小麦遗传育种专家，中科院院士。他育成小麦与长穗偃麦草远缘杂交新品种‘小偃 6 号’，成为中国小麦的重要骨干亲本，其衍生品种 50 多个，累计推广 3 亿多亩，增产 150 多亿元。

11、吴征镒：植物学家、中科院院士。他提出中国植物区系的热带亲缘，完成中国植物区划，为资源保护和国土整治提出了科学依据，修改了世界陆地植物分区系统，为植物区系区划和生物多样性研究和保护做出了重要贡献。

12、闵恩泽：中国炼油催化应用科学的奠基人，两院院士。他参加并指导完成了移动床催化裂化微球硅铝催化剂，流动床催化裂化微球硅铝催化剂，铂重整催化剂和固定烯烃叠合磷酸硅藻土催化剂制备技术的消化吸收再创新和产业化。

13、徐光宪：物理化学家、无机化学家，中科院院士。他发现了稀土溶剂萃取体系具有“恒定混合萃取比”的基本规律。他在量子化学、配位化学、萃取化学、核燃料化学、稀土

化学、化学键理论和串级萃取理论等领域取得了显著成绩。

14、王忠诚：世界著名神经外科专家、中国神经外科事业的开拓者和创始人之一，工程院院士。他在脑干肿瘤、脑动脉瘤、脑血管畸形、脊髓内肿瘤等方面有独到见解和重要贡献。

15、孙家栋：探月工程总设计师，中科院院士。他是中国人造卫星和探空探测技术的开创者之一，为中国突破卫星基本技术、卫星返回技术、地球静止轨道卫星发射和定点技术、导航卫星组网技术和探空探测技术做出重要贡献。

16、谷超豪：数学家，中科院院士。他首先提出了高维、高阶混合型方程的系统理论，在超音速绕流的数学问题、规范场的数学结构、波映照和高维时空的孤立子的研究中取得了重要突破。

17、王振义：内科血液学专家、血栓与止血专业的开拓者之一，被誉为“癌症诱导分化之父”，工程院院士。他成功实现了将恶性细胞改造为良性细胞的白血病临床治疗的新策略，奠定了诱导分化改造的临床基础，建立了血栓与止血的临床应用研究体系。

18、师昌绪：著名材料学家、战略科学家，两院院士。他从事航空、民用高温合金研究开发，对新型高合金钢方面进行了大量研究，他还与李友柯等开发了铬锰氮系耐热钢和无磁铬锰氮系高强度不锈钢，用于工业生产和潜艇桅杆。

19、吴良镛：中国建筑学家、城乡规划学家，两院院士。他建立了一套以人居环境建设为核心的空间规划设计方法和实践模式，该理论发展了整合人居环境核心学科——建筑学、城乡规划学、风景园林学的科学方法，得到了国际建筑界的普遍认可。

20、谢家麟：国际著名加速器物理及技术专家，中科院院士。他研制成功世界上第一个简易结构的加速器样机。2000年，他将电子直线加速器几十年沿用的三大系统精简为两大系统，简化了加速器结构，大大降低了制造成本。

21、王小谟：著名雷达专家，中国现代预警机事业的开拓者和奠基人，工程院院士。他

坚持自主研制预警机，亲自担任某型预警机总设计师、预警机研制工程总顾问，为中国预警机进入国际先进水平做出了重大贡献。

22、郑哲敏：物理学家、力学家、爆炸力学专家、两院院士。他从事高速高压塑性动力学的研究，在爆炸成形方面取得完整、深入的研究成果，成为中国爆炸力学的奠基人和开拓者。

23、张存浩：物理化学家、激光化学家、中国高能化学激光奠基人，分子反应动力学奠基人、中科院院士。他研制出中国第一台氟化氢氘化学激光器，整体性能处于国际先进水平。

24、程开甲：中国核武器事业的开拓者之一、“两弹一星”功勋奖章获得者、“八一勋章”获得者、中科院院士。他开创、规划、领导了抗辐射加固技术新领域的研究，是我国定向高功率微波研究新领域的开拓者之一。

25、于敏：物理学家，被誉为“氢弹之父”，中科院院士。中国工程物理研究院副院长、研究员、高级科学顾问。他长期领导核武器理论研究、设计，解决了大量理论问题，为中国核武器进一步发展达到国际先进水平做出了重要贡献。

26、屠呦呦：中国中医科学院终身研究员、首席研究员。她发现了青蒿素，1979年“抗疟新药青蒿素”获国家发明奖。从2000年全球疟疾病例2.14亿例，死亡73.8万人，到2015年发病率、死亡率分别下降37%和60%，2015年她获诺贝尔生理学医学奖。

27、赵忠贤：中科院物理研究所研究员、中国高温超导研究的奠基人、中科院院士。1989年因“液氮温区氧化物超导中性的发现”获国家自然科学奖集体一等奖（他排名第一）；他发现系列50K以上铁基高混超导体并创造55K记录。2015年获国际超导领域重奖。

28、侯云德：“艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病防治”科技重大专项技术总师、工程院院士。他奠定了我国分子病毒学基础；开创了我国基因工程创新药物研发的长河；主导建立了举国体制协同创新的传染病防控技术体系。

29、王振山：中国火炸药学科带头人，中科院院士。他首创了火炸药资源化系列再利用

技术；发明了低温感含能材料；研发出具有普遍适用性的远射程与模块装药技术，我国火炮的射程提高 20%以上。

结束语：

大海拾贝眼睛花，金里挑金出偏差，用百

八个字不能准确表达科学家们的丰功伟绩。尽管如此，29位科学家的事迹使我对成为中国成为世界科技强国坚定了信念，对国家强大，人民幸福充满了信心。

心中难忘事

一向省农业群英会的英模们致敬

赵妮珊

在我即将毕业的最后一个寒假，1960 年 2 月上旬，组织上通知我去参加省农业群英会的服务工作。会议在我校召开，也是学校为省里做的一件很有意义的事。我被分配到学生 13 号楼作组长，这也是我为人民服务的一次机会。全组 11 人，他们都是大一、大二的学弟学妹们，有曹桂珍，王承林（副组长）。我们的工作：打扫卫生；打开水（楼内没有热水）；负责治安；为代表们服务。大家团结一致分工协作，同学们的热情都很高。

13 号楼来的贵宾是我省边疆地区的英模们，约 80 多人：有大兴安岭地位的呼玛、三卡，黑河地区；黑河、瑷珲、孙吴、逊克、嘉荫，北安市、赵光农场，牡丹江农垦局：850 至 8511 农场，农垦部水利局、牡丹江、虎林等，有 1958 年王震将军率领的农垦战士。呼玛县欧浦乡妇女主任李秀芬告诉我：她从呼玛出发，坐雪爬犁，冒着严寒，后来坐上马车，又换上汽车，最后乘上火车，走了快一个星期才到达哈尔滨，但她没有迟到。我肃然起敬望着这位来自大兴安岭的坚强的女性。

他们驻守在祖国东北部黑龙江、乌苏里江的边疆，开垦这片荒滩沃土，开垦三江平原，战胜各种艰难险阻，把荒滩变成米粮川。在困难时期努力为国家生产粮食，他们是可歌可敬的人！他们不住宾馆、酒店，而住到了我校简朴的学生宿舍，在学生食堂就餐，使大家深受感动，能为英模们服务是我们的荣幸。我们没有什么好招待他们，只能送上一杯白开水暖暖心。我和同学们都积极热情地做好自己的工作，要起早贪黑，让他们能开好这次群英会。

十几天时间很快就过去了，能和英模们相处是很难得的，从他们身上看到了：他们的纯朴、热爱边疆、官兵一致同甘苦、努力做好本职工作、有艰苦奋斗和奉献精神。还有那些亲

爱的妹妹们：饶河林业分场的周翠花、农场的隋玉展，瑷珲的勾淑兰，密山的蔡玉民，牡丹江种畜场养猪队的卜玉荣，养马队的苑吉良，她们年纪轻轻就为人民做出了贡献，值得我们学习。临别时大家都恋恋不舍，他们送给我们每人一本精装的日记本，象国旗一样鲜红美丽，上面还有珍贵的题词，这是送给我们的最好礼物，影响了我们的一生。

牡丹江农垦局虎饶县县长宋连壁同志给我的题词：“在新的年代里，在党的培养教育下，努力学习马列主义，提高政治思想觉悟水平，积极攀登科学高峰，为人类的崇高理想——共产主义事业而奋勇前进吧！”这是党和人民对我的教导，我永记心间。

“最后请允许我代表牡丹江农垦局出席这次群英大会的 49 名代表向您和您全组的 11 位同学对我代表团全体人员的热情招待致以革命敬礼。”1960.2.19。这是军人最高的礼节，一直温暖着我们的心。

牡丹江农垦局出席省农业群英会全体的题词：“胸怀大志变乾坤，六亿神农皆圣人，五谷丰登牲畜旺，早日迈进共产门。”

859 农场汪志华同志：“让我们为党的事业贡献最大的力量！”853 农场一分场拖拉机手车守松同志：“把我们的青春献给祖国！”854 农场二分场政治处师忠良同志：“加强党性锻炼，克勤、克俭、克己，为人、为大、为公，把学到的知识，用益于人民的宏伟事业。”赵光农场（我国第一批国营农场）吴起同志：

“努力学习技术，不要忘记政治，经过党的培养，将来成为党的继承者。”北安市代表：“红透专深，建设祖国。”瑷珲县农工部钟贵轩：“学习科学增力量，出校建设好边疆。”呼玛县人委杨玉麟同志：“祝你在学习过程中学习毅力像大兴安岭的青松，经得起风吹雨

打，万古长青。您的进步像黑龙江流速一样，长流不息，飞快前进。”嘉荫县委程云志同志：“祖国的天边一黑龙江岸有多么美好啊！有一眼望不到边的草原，有开不尽的肥沃良田，有广袤的林海，等待祖国的开发，有取不尽的地下宝藏。啊，这一切多么壮丽，多么美好，多么吸引人啊！请您来吧，一定来！请您注意身体健康。再见！”这是多么美的诗啊，多么殷切的希望，是祖国人民在召唤，我的心早已被感动了。但我却没有去，毕业后组织上分配我留校（在农业气象教研室），这是我一生的遗憾。嘉荫县代表分团还送我一本天蓝色的美丽的精装笔记本，上面写着：“努力学习，永远前进！”这题词至今对我也是鞭策呀！农垦部水利局青年水库陈万才同志：“你要记住：谦虚使人进步，骄傲使人落后。切不可好高骛远，更不夸大自满。”牡丹江农垦局852农场科委董佃傑同志：“‘党员’是多么神圣，但责任

更加繁重！千万双眼睛观察着你的行动！‘好’周围的同学都成为你的可靠群众；‘坏’影响面波及高空。利要别人理，自己不求名，群众会称你两袖清风。”……多么忠恳地教导。

我非常感谢首长和同志们对我们的教育、鼓励和鞭策，我每看一次，就被感动一次，受教育一次，他影响着我的一生。我们受到了边疆人民这么多的关爱，我们更应努力学习，为祖国，为人民，贡献出自己的一切。在此我代表11位同学向他们致敬！我们要为开垦和建设边疆的英模们歌唱：

“英雄战胜北大荒，英雄儿女美名扬，彻底改变旧荒滩，要把那荒滩变粮川。”

“辽阔的平原，清清的流水，我们的家乡多么美。春风吹来平原绿啊，布谷鸟儿遍坝飞，拖拉机播下幸福种啊，菜花儿黄黄麦苗儿肥。我们的家乡多么美，精工巧手难描绘，我们的家乡多么美，望一眼都要心醉。”

雪花

刘声莲

雪花是冬天的使者，也是我心中的恋歌。今年北方地区天气特别寒冷，尤其是黑龙江的边陲小城，最低温度都达到零下40度以下，天空飘雪的次数也特别的多每当看见大片大片的雪花飘飘洒洒地降落时，我心旷神怡，充满遐想。

洁白的小雪花，给人们带来快乐，只要你伸开双手在空中接上几朵雪花，仔细端详。那晶莹剔透的六角，仿佛盛开的花瓣，那洁白的身躯好似无暇的美玉，这大概是天庭的雪花仙女洒向人间的圣灵杰作吧。让我们来欣赏，让我们从中享受一种特殊的乐趣。

看着这洁白的雪花，让我不由自主地吟咏出著名诗人柳宗元的诗句：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”仿佛置身于静谧的环境中。鹅毛般的雪花漫天飞舞，乐此不疲，尽情地展示优美的舞姿，像寻梦的蝴蝶装扮着祖国大地，这时雪花飘落在边远的村庄，给静寂的乡村生活注入了新的活力，洁白如玉的颜色，如一朵朵田间微笑的棉花在绽放，乡村渴望着这样的雪景，农民们在

雪中伫立仰望：“雪盖小麦三层被，来年枕盖馒头睡。”

预示来年一定是个丰收年。雪花飘落在喧闹的城市，成了一道靓丽的风景线，人群如雁的欢欣鼓舞，尽情地妆饰和修炼自己，都以雪为陪衬，用相机把自己和雪融为一体，放大成永恒的记忆。尽情地领略雪的博大和朴素的魅力。希望人们的心灵像雪一样纯净洁白，只有白雪的胸襟包裹着这一切。

你放眼远眺，银装素裹、粉妆玉砌的世界就呈现在你的面前，毛主席那首“北国风光，千里冰封。万里雪飘……”的诗句便跃然我的脑海之中，真想放开喉咙引吭高诵。远处的山峦似银蛇狂舞，蜿蜒绵展望不到边。近处是白茫茫的一片，花草树木披上了蚕丝织成的面纱，在微风中摇曳着，雪花随风飘舞，如同寻梦的蜜蜂，在寻找花的海洋。这种场面真的映出了“千树万树梨花开”的壮美。

你悠闲地漫步在雪地上，仿佛踏在白色的地毯上软绵绵的，有时发出“吱嘎吱嘎”的响声。回头看看你的足迹，印出了美丽的图案，串起了小时候美好的回忆：当时和小伙伴一起

打雪仗、堆雪人、拉冰爬犁、打冰尜……欢乐的笑声响成一片，震落了附近树木上雪花。雪花飘落在孩子们的脸上，脖子里凉丝丝的，有感觉到暖暖的，那种惬意的心情真的难以用语言来形容。

如今我们已到了暮年，失去了童真的欢乐，岁月冲淡了我们年轻的激情，但带不走我

们对生活乐趣的追求。我们在雪中踏足的浪漫与悠闲，那亮丽了纯洁壮美的雪景映满了目光，心情格外地诗意美好。可惜我不是诗人，内心的感受无法用诗句来表达，只可以尽情饱览和享受雪花秀出的自然风光。

伦敦塔里故事多

陈维多

伦敦度假的日子，去哪玩都是孩子安排的。他总跟我说，来英国一次不容易，尽量多看一些著名的地方。他说，伦敦塔就应该看看。

伦敦塔是英国著名的景点，叫它塔，其实它不是“塔”，而是一座宫殿，位于伦敦市东部著名的塔桥旁。伦敦塔是英国最古老的宫殿之一，它的历史可以追溯到公元11世纪。作为征服者威廉成为英国国王之后，在伦敦东部的泰晤士河边建造了一座气势恢宏，傲世全城的宫殿，这就是伦敦塔的开始。在其后的几百年时间里，历代国王在主塔周围又兴建了若干座“塔”，什么“花园塔”、“白塔”等。这些“塔”被连接起来，形成了两重外围城墙。到了1350年伦敦塔的建设才基本完工。加上在外面看到的护城河和门楼，形成了今天的伦敦塔。可以说伦敦塔是英国早期历史和中世纪历史的缩影。至少有13位国王在此安家。

然而，伦敦塔给人的印象最深刻的一点不是它的气势多么宏伟，设计多么独具匠心，城墙多么坚固，虽然这些都是伦敦塔的特点。它给我的印象最深刻的是它的“恐怖”，因为在一座巨大阴森的宫殿里处死了许多人，包括国王、王后、王子、大臣等。

据说，爱德华四世国王去世后，留下一对年幼的儿子，一个12岁，一个9岁。爱德华弟弟理查德，也就是两位年幼王子的亲叔叔为了篡夺王位，将两个幼王子关进了伦敦塔。最后两个王子神秘失踪，人们相信他们被秘密处决，从此这座塔变成了“血腥之塔”。当代的传说渲染了两个小王子的天真无邪，他们被关进塔内阁楼期间，仍然在玩加冕游戏，只有偶尔飞到窗户上的乌鸦“呱呱”叫着，暗示了他们的悲惨命运。

然而伦敦塔真正成为“血腥之塔”是在十六十七世纪英国的政治和宗教动荡时期，那时，这里已不再是皇家宫殿，而实际上已经成为皇家监狱。在伦敦塔中关押的人都被称为

“叛徒”，他们之所以是“叛徒”，是因为他们与当时的国王有矛盾或有利益再分配的冲突。在那些年代里，人们相信君权神授，国王不仅是这个国家的最高统治者，而且国王就是法律。国王试谁死，谁就不能不死。著名的《乌托邦》作者莫尔就死在伦敦塔。莫尔原是亨利八世的总理大臣，位高权重，深受国王信任，但是当时亨利八世推行宗教改革，斩断与罗马教廷的关系，建立英国国教时莫尔反对，认为亨利的目的仅仅是为了摆脱天主教关于离婚的禁令，从而抛弃前妻，另娶新欢。莫尔被处斩首，其头颅被插在矛尖上游街示众，可以说他是为宗教信仰而死，因此后辈被罗马教廷封为“圣人”。

另外，一些死在伦敦塔里的人是王位的继承人，或对王位继承人产生威胁的人，其中包括王后和一位女王，伦敦塔中有一个行刑处，现已开辟为旅游景点，在那里有一个非常精美的玻璃纪念牌，上面篆刻着两位王后的名字和被行刑的时间。从十六世纪开始，白塔前的草坪上，有六只乌鸦在这里安家筑巢，据说，查尔斯二世下令保护这些乌鸦，认为它们是伦敦塔的保护神，若是他们被驱走，伦敦塔将倾倒，这个国家将会灭亡。因此，这些乌鸦得以繁衍生息，一代又一代，延续至今。我们可以想象伦敦塔里有刑场，有冤魂，有乌鸦，是多么的阴森和恐怖。



养生三要领

伯和选自《郝万山说健康》

人体健康的守护神，是与生俱来的自我调节机能，养心、修性、修德，减少不良情绪和情感对自调机能的干扰与抑制，解放自调机能，是养生第一要领。遵循自然规律和生理规律，减少自调机能的无故消耗、无端损害，保护自调机能，这是养生第二要领。养生第三要领，就是运用各种物理刺激手段，激发、鞭策自调机能，通过自调机能的积极调节，使身体保持健康。

民间长久流传，又被现代养生保健机构甚至医院的医生们开发、创新、应用的许多物理方法，大多属于鞭策促进自调机能的方法，比如拔罐、刮痧、推拿、点穴、正脊、足部按摩、推筋导络等，都是不同的“抽鞭子”的方法。这些刺激方法，都能改善气血循环，激发和推动人体的自调机能。

真正医生就是我们身体的自调机能，真正的灵丹妙药就在我们体内，关键看你们能不能很好地发挥它们的作用。

祝总骧和他的 312 经络锻炼法

伯和

祝总骧 1943 年大学毕业，学的是化学。先在中国石油公司工作，后进北京医科大学教生理学，再转中国协和医科大学教生理学，并开始研究心脏病，发表多篇论文。

说到他和经络结缘，还得从美国尼克松总统访华说起。

1972 年，尼克松来到北京。他的随行医生等工作人员，提出要参观中国的针刺麻醉手术，在一家医院里，他们观看了针刺经络麻醉下做扁桃体摘除术。术后患者面带微笑，且能和医生对话；术后立即起身，回答参观者的提问，参观者惊叹下也提出问题：经络是什么，此事引起周恩来总理的注意，决定开展对经络的研究。祝总骧被选中了，从大学调去中科院生物物理研究所，主持经络的研究。

这次调动不是出于祝教授的志愿。此前祝教授对经络不相信。他曾一度想过：把它证伪了，也是一个交代。但是他毕竟是科学家，他忠于他的研究。他在几年内，用电子学、生物物理学、声学等办法，对上万人次的身体进行了检测和实验，结论经络确实存在。测定了经络的分布位置，证实了古典经络图谱是准确的。他并且提出了“经络是多层次、多功能、多形态立体网络结构的调控系统”的理论。他获得国家科委“星火杯”创造发明特等奖及其他多项奖励。他几十次出国讲学，获得美、英、

法等国授予荣誉勋章等，以及院士、博士、教授等称号。

他在国内和国际上获得承认。但是，他自己却是多病之身。疾病使他想到，既然证实了经络的科学性，何不用来试试治自己的病？可是，十四条经脉，百万个穴位，从何下手？经过反复思忖，他决定按摩合谷、内关、足三里三个穴位，用腹式呼吸法刺激腹部的九条经脉，用两条腿的运动，主要是下蹲，来激活全身的经络。他开始了试验，获得意外的成功；不到半个月，胃不疼了，食欲增强了；不到一个月，失眠症好了，体力增强了据他的有友人介绍：在他差几个月就九十岁的时候，他还每天骑车到十五公里外的办公室上班，最后一公里，他下车，推车跑。

自己健康了，何不把自己的锻炼方法传播出去，造福更多的人？于是，“312 经络锻炼法”问世了。据一本书上说，在短短十几年内，国内外已有 3000 万人在练“312”，欧盟连续十一年派代表团来学“312”。在练习“312”的群体中，许多人的高血压、心脏病、糖尿病、哮喘以及其他各种慢性病得到了痊愈或好转。诸多事实证明：经络锻炼法是“‘有病治病，无病健身’的一个有效、易行、省钱的自我锻炼方法。