



西安电子科技大学
XIDIAN UNIVERSITY

人人都要老，家家有老人，尊敬今天的老人，明天的您将会更加受到尊敬。



离退休党委 离退休工作处主办

2016 年第 2 期（总第 20 期）

目 录

要闻摘编

- 校党委书记陈治亚做“两学一做”学习教育专题党课 / (2)
- 校长郑晓静院士参加网络安全和信息化工作座谈会 / (3)
- 校党委副书记龙建成参加离退休党委专题学习会 / (3)
- 西电新增 5 名“长江学者奖励计划”入选者 / (4)
- 刘云山来陕调研，西电段雨佳作为学生代表发言 / (4)
- 离退休党委举办“两学一做”学习教育知识答题活动 / (5)
- 离退休党委组织离退休工作骨干队伍到马栏进行革命传统教育 / (5)
- 离退休人员 2016 年度钓鱼比赛成功举办 / (5)
- 涂益杰获得“全国教育系统关心下一代工作先进工作者”称号 / (6)
- 石家庄市鹿泉区来我校采访老干部 / (6)

美文欣赏

《风》杨绛 / (7)

百科小知识

小大夫漫画 / (9)

厨房清洁 / (11)

校内简讯

1、校党委书记陈治亚做“两学一做”学习教育专题党课

5月20日下午，西安电子科技大学举办“两学一做”学习教育专题党课，校党委书记陈治亚为全校党员干部讲党课。

围绕“学党章，把纪律与规矩立起来，把理想与信念树起来；学讲话，砥砺好党性与人性修养，落实好从严治党要求”这一主题，陈治亚结合个人的学习从四个方面展开阐述。

一是领会党章精神，把纪律与规矩立起来。他详细阐释了党的规矩和党的纪律的内涵，以及两者的关系，指出忠于党、讲政治、守底线，恪守党的纪律和规矩，是对每一名党员干部最基本的政治要求。

二是唤醒党章意识，把理想信念树起来。陈治亚分别阐释了理想和信念的概念及其重要意义，指出对马克思主义信仰、对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受任何考验的精神支柱。他强调，坚定的理想信念不能自发形成，而是基于对科学理论的系统认知与深入理解，实质上就是人的人生观、价值观的具体化；领导干部要自觉的认同党的理想信念，有权不“任性”，做事合规合法合理，始终坚持对党忠诚、依靠群众、维护团结、服从组织，做到在党言党、在党忧党、在党爱党。

三是加强党性修养，把党员的先锋形象树起来。陈治亚指出，“党性教育是共产党人的‘心学’”，是党员正心修身的必修课。要通过加强党性修养，把党性原则内化为自己的情感、意志，形成思想和行动自觉。

四是提升人性修养，把人生底线划出来。陈治亚要求党员干部树立人格魅力，按照总书记的要求，领导干部特别是党的高级干部，要身体力行，做尊法学法守法用法的模范，

党课由党委副书记龙建成主持。学校党政领导杨银堂、蒋舜浩、刘延平，校长助理高新波，正高级职称人员，科级及以上干部，党支部书记，辅导员等300余人参加了本次党课学习。

2、校长郑晓静院士参加网络安全和信息化工作座谈会

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央网络安全和信息化领导小组组长习近平 19 日上午在京主持召开网络安全和信息化工作座谈会并发表重要讲话，强调按照创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念推动我国经济社会发展，是当前和今后一个时期我国发展的总要求和大趋势，我国网信事业发展要适应这个大趋势，在践行新发展理念上先行一步，推进网络强国建设，推动我国网信事业发展，让互联网更好造福国家和人民。西安电子科技大学校长郑晓静院士应邀参加了此次座谈会。

3、校党委副书记龙建成参加离退休党委专题学习会

5 月 17 日下午，西安电子科技大学离退休党委“两学一做”专题教育学习会暨党支部工作培训班在离退休人员活动中心举行。党委副书记龙建成参加会议，并以“做理想永驻的合格共产党员”为主题作了学习教育辅导报告。离退休“两委”委员、党支部书记、支部委员，机关支部全体党员共 110 余人参加了学习教育活动。会议由离退休党委书记兼处长车纯主持。

龙建成从“两学一做”为什么要学、学习教育的目的是什么、学习教育的对象及范围讲起，强调无论是在职，还是离退休，作为中国共产党党员，都要按照党章标准和要求，自觉地从思想上、行动上来保持与党中央的高度一致。作为一名中国共产党党员，学习党章，是最基本的要求，只有把党章作为根本的行为规范，从严治党才能落到实处。全体党员都要做到：不忘初心，方能始终。

龙建成希望离退休党员在开展的“两学一做”活动中做到以下四点：一是牢固树立纪律和规矩意识，在大是大非面前旗帜鲜明，立场坚定；二是始终保持共产党人的情怀，坚定共产党人的信仰信念；三是坚持理论学习，过好组织生活，按规定交纳党费；四是党员不搞宗教信仰，不参加宗教活动，坚决与邪教组织作斗争，并注意把党员参加某些民俗风俗活动同信教区别开来。

会议还传达学习了《中共中央办公厅 国务院办公厅印发〈关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见〉的通知》（中办发〔2016〕3 号）文件。

4、西电新增 5 名“长江学者奖励计划”入选者

4 月 22 日，教育部公布了 2015 年度“长江学者奖励计划”入选名单，西安电子科技大学共有 5 人入选。其中，通信工程学院李云松教授和电子工程学院刘宏伟教授当选“长江学者”特聘教授；加拿大多伦多大学李葆春教授由西电申报当选“长江学者”讲座教授；电子工程学院杜兰教授和网络与信息安全学院陈晓峰教授当选“长江学者”青年学者。

据悉，根据《教育部关于印发〈“长江学者奖励计划”实施办法〉的通知》（教人〔2011〕10 号）有关规定，经学校推荐、通讯评审、会议答辩、人选公示、评审委员会审定、聘任合同签订等程序，教育部共确定 412 名 2015 年度“长江学者”特聘教授、讲座教授和青年长江学者。

目前，西电共有“长江学者奖励计划”入选者 21 名。

5、西电赛艇队获 2016 大学生赛艇挑战赛女子组亚军

5 月 1 日上午，2016 年中国大学生赛艇挑战赛如期在碧波荡漾的郑州市郑东新区龙子湖畔举行。西安电子科技大学大学生赛艇队与香港大学、西安交通大学、第四军医大学等 6 所知名高校赛艇队展开了激烈角逐。西电赛艇队在刚刚成立一周年之际，经过科学规划和刻苦训练，最终在 2016 大学生赛艇挑战赛女子组八人单桨有舵手 500 米总决赛中获得第二的好成绩，男子组获得第四名，其中女子赛艇队以预赛排名第一的成绩进入决赛。

6、刘云山来陕调研 西电段雨佳作为学生代表发言

4 月 24 日下午，中共中央政治局常委、中央书记处书记刘云山来陕主持召开西部地区部分高校负责人和师生代表座谈会。西安电子科技大学经济与管理学院 2013 级本科生段雨佳作为学生代表在座谈会上发言，她的观点得到了刘云山同志的肯定。段雨佳结合自身的经历，从学校大学生思想政治教育方面的主要做法，青年学生思想行为特点以及意见建议等方面进行了汇报。

（以上内容摘自校新闻网）

处工作动态

1、离退休党委举办“两学一做”学习教育知识答题活动

为更好地引导广大离退休党员深入开展“两学一做”学习教育，及时检验学习成果，离退休党委不断创新学习教育的载体与形式，在离退休党员中举办“两学一做”学习教育知识答题活动。

此次活动历时一个月，试题均选自《中国共产党章程》、《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》、习近平总书记系列重要讲话精神和合格党员等相关知识。活动以 42 个党支部为依托，党员完成答卷后，由各支部进行评分、统计，并将结果及时上报离退休党委办公室。

2、离退休党委组织离退休工作骨干队伍到马栏进行革命传统教育

为深入贯彻落实中办、国办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》，积极开展“两学一做”教育学习，加强离退休人员骨干队伍建设，提高服务管理水平，离退休党委于 5 月 19 日组织“两委”委员、党支部书记、支部委员、社团组织负责人、老年志愿者服务队，以及机关支部全体党员共 92 人，到位于旬邑县马栏革命纪念馆接受革命传统教育。

马栏革命纪念馆位于陕西省咸阳市旬邑县马栏镇，属陕西省重点文物保护单位，是爱国主义教育、革命传统教育基地。土地革命战争时期，马栏是陕甘边革命根据地的重要组成部分，在这块红色的土地上，留下了刘志丹、谢子长、习仲勋等老一辈革命家的足迹。革命战争年代，被誉为陕甘宁边区的南大门，中国革命英才培养的摇篮，是关中分区的指挥中心，陕西革命大本营。

3、离退休人员 2016 年度钓鱼比赛成功举办

5 月 6 日，由离退休工作处组织的西安电子科技大学离退休人员 2016 年度钓鱼比赛在风景秀丽的秦岭终南山下甫辉垂钓园成功举办，近 60 位离退休钓鱼爱好者齐聚一堂，挥杆竞技。

比赛结束，朱如俊以 18 斤的总成绩获得本次比赛的冠军，李瑞祥、宋义增分别获得亚军，顾国其、艾宪法、辛秀丽三位获得并列第三名。赛后，处领导分别为一、二、三等奖获得者颁发了奖品。向所有参赛者赠送了纪念品。

4、涂益杰获得“全国教育系统关心下一代工作先进工作者”称号

4月25日，纪念教育部关工委成立25周年暨第五次工作会议在北京召开。会议深入学习贯彻中共中央总书记习近平对关心下一代工作重要指示精神，传达了国务院副总理刘延东的批示，总结交流了教育系统关工委25年来特别是近5年的成绩和经验，部署了今后的工作，组织了工作研讨。中国关工委主任顾秀莲，教育部党组副书记、副部长杜玉波出席会议并讲话。教育部关工委主任李卫红主持会议并作工作报告。

会议表彰了全国322个先进集体、653个先进个人，重庆市委教育工委、湖北省教育厅关工委、清华大学关工委作了经验交流。我校关工委主任涂益杰获得“全国教育系统关心下一代工作先进工作者”称号。

教育部关工委顾问朱新均、田淑兰出席会议。教育部关工委常务副主任、副主任、成员单位负责人，各省级教育系统关工委负责人，教育部直属高校关工委负责人等共计150余人参会。我校关工委常务副主任车纯参加了会议。

5、石家庄市鹿泉区来我校采访老干部

4月13、14日，由石家庄市鹿泉区人大主任安明发带队，一行五人，在我校离退休党委书记兼处长车纯，副处长王瑞红的接待和陪同下，分别采访了任振茂、赵机生、王德明、徐江贤等四位当年在获鹿华北军区电讯工程专科学校工作学习过的老干部。

石家庄市鹿泉区是当年我校1948年到达获鹿县成立的华北军区电讯工程专科学校的所在地，1949年5月离开，辗转到张家口赴西安。为了重温和记录这段历史，鹿泉区政府对“华北军区电讯工程专科学校在获鹿”的历史进行系统整理，编写《华北军区电讯工程专科学校在获鹿》一书及专题片。此次考察采访的主要内容包括：一是召开华北军区电讯工程专科学校的部分校友座谈会；二是查阅我校相关文字、照片、影像资料；三是参观我校校史展览；四是进行个别采访。

6、离退休人员2016年度泾阳一日游活动圆满结束

4月12-14日，离退休工作处组织我校离退休人员近800人，分三天三批16车次，到泾阳县花博会和茯茶小镇开展了春游活动。

美文欣赏

风

杨绛

为什么天地这般复杂地把风约束在中间？硬的东西把它挡住，软的东西把它牵绕住。不管它怎样猛烈的吹；吹过遮天的山峰，洒脱缭绕的树林，扫过辽阔的海洋，终逃不到天地以外去。或者为此，风一辈子不能平静，和人的感情一样。

也许最平静的风，还是拂拂微风。果然纹风不动，不是平静，却是酝酿风暴了。蒸闷的暑天，风重重地把天压低了一半，树梢头的小叶子都沉沉垂着，风一丝不动，可是何曾平静呢？风的力量，已经可以预先觉到，好像蹲伏的猛兽，不在睡觉，正要纵身远跳。只有拂拂微风最平静，没有东西去阻挠它：树叶儿由它撩拨，杨柳顺着它弯腰，花儿草儿都随它俯仰，门里窗里任它出进，轻云附着它浮动，水面被它偎着，也柔和地让它搓揉。随着早晚的温凉、四季的寒暖，一阵微风，像那悠远轻淡的情感，使天地浮现出忧喜不同的颜色。有时候一阵风是这般轻快，这般高兴，顽皮似的一路拍打拨弄。有时候淡淡的带些清愁，有时候润润的带些温柔；有时候亢爽，有时候凄凉。谁说天地无情？它只微微的笑，轻轻的叹息，只许抑制着的风拂拂吹动。因为一放松，天地便主持不住。

假如一股流水，嫌两岸缚束太紧，它只要流、流、流，直流到海，便没了边界，便自由了。风呢，除非把它紧紧收束起来，却没法儿解脱它。放松些，让它吹重些吧；树枝儿便拦住不放，脚下一块石子一棵小草都横着身子伸着臂膀来阻挡。窗嫌小，门嫌狭，都挤不过去。墙把它遮住，房子把它罩住。但是风顾得这些么？沙石不妨带着走，树叶儿可以卷个光，墙可以推倒，房子可以掀翻。再吹重些，树木可以拔掉，山石可以吹塌，可以卷起大浪，把大块土地吞没，可以把房屋城堡一股脑儿扫个干净。听它狂噪狞笑怒吼哀号一般，愈是

阻挡它，愈是发狂一般推撞过去。谁还能管它么？地下的泥沙吹在半天，天上的云压近了地，太阳没了光辉，地上没了颜色，直要把天地捣毁，恢复那不分天地的混沌。

不过风究竟不能掀翻一角青天，撞将出去。不管怎样猛烈，毕竟闷在小小一个天地中间。吹吧，只能像海底起伏鼓动着的那股力量，掀起一浪，又被压伏下去。风就是这般压在天底下，吹着吹着，只把地面吹起成一片凌乱，自己照旧是不得自由。未了，像盛怒到极点，不能再怒，化成恹恹的烦闷懊恼；像悲哀到极点，转成绵绵幽恨；狂欢到极点，变为凄凉；失望到极点，成了淡漠。风尽情闹到极点，也乏了。不论是严冷的风，蒸热的风，不论是哀号的风，怒叫的风，到末了，渐渐儿微弱下去，剩几声悠长的叹气，便没了声音，好像风都吹完了。

但是风哪里就吹完了呢。只要听平静的时候，夜晚黄昏，往往有几声低吁，像安命的老人，无可奈何的叹息。风究竟还不肯驯伏。或者就为此吧，天地把风这般紧紧的约束着。

作者简介：

杨绛，1911年7月17日生于北京，本名杨季康，江苏无锡人，中国著名女作家、文学翻译家和外国文学研究家、钱钟书夫人。

杨绛通晓英语、法语、西班牙语，由她翻译的《唐·吉珂德》被公认为最优秀的翻译佳作，到2014年已累计发行70多万册；她早年创作的剧本《称心如意》，被搬上舞台长达六十多年，2014年还在公演；杨绛93岁出版散文随笔《我们仨》，风靡海内外，再版达一百多万册，96岁时出版哲理散文集《走到人生边上》，102岁出版250万字的《杨绛文集》八卷。

杨绛先生的文字常被人称作韵致淡雅，独具一格。更难得的是，当她用这润泽之笔描写那些不堪回首的往事时，也拥有不枝不蔓的冷静，比那些声泪俱下的控诉更具张力，发人深省。

百科小知识

小大夫漫画

功能介绍 熊猫医生阿缪，北京天坛医院缪中荣医生，教授，博士生导师。小大夫，又叫二师兄，傻呆呆，复旦大学附属中山医院医生，外科博士。在这里，二人合作，用漫画传递简单、权威的医学，多科普一个人，就减少一个悲剧的发生。

中风！要早发现早预防

熊猫医生：大家好，我是缪医生，大家也叫我熊猫医生。

傻呆呆：熊猫医生，什么是脑中风？

熊猫医生：脑中风，是指由于供应脑组织的血管发生问题，导致脑组织的损伤甚至死亡。

傻呆呆：那发生了脑中风会有什么后果呢？

熊猫医生：这取决于损伤的程度。有的人影响不大。有的人不会说话了，有的人不会走路了。有的人瘫痪在床了。有的人死亡了。

甲：老夫虽然中风过，但对付你小子还绰绰有余。

乙：啊啊啊

丙：那如何知道发生了脑中风了呢？我又不是医生，我不懂。

熊猫医生：其实不难，告诉你一个简单的方法，就是记住一个单词 FAST，它是 Face, Arm, Speech, Time 的缩写。Face: 嘴歪向一侧。Arm 胳膊无力。Speech 说话困难。Time 赶紧打电话叫救护车，上医院。

傻呆呆：时间就是生命，如果在医生赶到之前诊断它，可以救人一命呢。

熊猫医生：因为越早，治疗效果越好。取栓的黄金治疗时间是：6 小时以内。

其实，预防很重要，等发生了严重后果，神仙也无能为力了。

傻呆呆：如何预防呢？

熊猫医生：

第一、危险因素控制，包括戒烟、限酒，三高控制；

第二、抗血小板药物；

第三、降血脂药物。

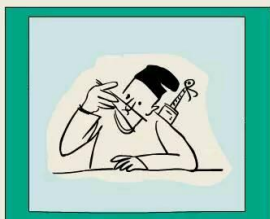
另外，健康的生活方式很重要，戒烟限酒，适当锻炼。虽然是老生常谈，但是很管用，不断见到有人酒后因脑中风而死亡。


傻呆呆：唉，医学科普，要深入人心，还任重而道远啊！

手软拿不住筷子，可能是脑卒中

熊猫医生阿缪-你知道吗系列


你知道吗？
手软拿不住筷子，
可能是脑卒中！



 熊猫医生漫画

怎么回事？
手软，
拿不住筷子了！



 小大夫漫画

可能是脑卒中发作的预警信号，
可能有脑血管狭窄或已经闭塞了。



 小大夫漫画

要尽快去医院查查
脑血管是不是有问题，
如果有问题必须抓紧时间治疗，
避免脑卒中发作。



 小大夫漫画

让
医
学
变
得
简
单



文字：北京天坛医院 缪中荣
绘图：上海中山医院 二师兄

 小大夫漫画

厨房清洁

厨房总是家里最难清洁的地方，各种油渍污垢的聚集地，现在教你清洁厨房的小妙招，让你家的厨房一尘不染！

1、锅盖清洁：

锅内放少许水，将锅盖反盖在锅上，水烧开(可放一点洗洁精)，让蒸汽熏蒸锅盖。待油垢变得发白柔软时，再用软布轻轻擦拭，锅盖就光亮如新了。

2、厨房窗纱

清洗厨房油腻的窗纱，可用加热后的稀面糊反复几次刷在窗纱两面，10多分钟后，再用水刷掉面糊，窗纱上的油腻便可刷洗干净。

3、菜刀异味

用生姜或者醋，在菜刀上擦一擦，可以消除菜刀沾上鱼腥味或葱蒜味。

4、抹布污渍

把抹布放在盛有清水的锅里，再放入生蛋壳，大火煮6分钟，然后取出晾干，污渍就会消失，所以平时做饭时蛋壳不要扔了，留着有大用处！

5、杯子里的污渍

用一点点牙膏就可以轻松擦洗去除，因为牙膏中的微小颗粒可以帮助摩擦污垢。

6、排气扇

清洗拆卸排气扇之前，先洗手后打上肥皂，指甲缝里要多留些，然后擦去手上的水。

7、餐桌

餐桌上有时会出现一圈圈的污渍，只要撒点盐，再滴点沙拉油，便能刷除干净。

8、油烟机

面粉中倒入温水，调成面糊即可，用刷子将面糊刷在油烟机油网上。用厨房纸贴在油网上。大约5分钟之后将厨房纸揭下，最后用抹布擦拭，轻松搞定！

9、煤气灶

等煤气灶温度冷却之后，将铁架子放进水池中，缓缓加入肥皂水，浸泡15分钟，用抹布或钢丝球擦洗即可，等冲洗干净后记得及时擦干哦！

10、电水壶

倒点可乐，然后用锡纸反复擦，直到把可乐擦干净为止，最后再用厨房纸巾轻轻的擦一遍壶身就ok了。

11、橱柜

厨房里的木器上积满油垢时，可用漂白粉加水涂刷在油污表面，第二天用清水冲干净即可。

12、洗碗槽

将厨房清洁剂倒在湿抹布上擦洗水池，若滞留的水分产生了矿物质沉积，可使用低浓度醋溶液来清除，再用水完全清洗干净。

13、砧板异味

砧板使用后容易产生异味，家用的食醋可以有效清洁异味砧板，将两匙醋与 200 毫升温水混合，然后倒在已经铺好纸巾的切菜板上放置 15 分钟，砧板上的污垢则会容易清除，异味也会消失，还有一定的杀菌作用。

14、清洁瓷砖

喷洒一定量的清洁剂在瓷砖上，再贴上厨房纸巾，约 10 分钟后将纸巾撕掉，再用湿布努力擦拭即可。

15、微波炉

在一碗凉水中倒入几滴洗洁精，将碗放进微波炉内，加热 3 分钟，用纸巾擦拭微波炉内壁，油渍很容易被擦掉。

16、烤箱

“洗涤灵+水”以 1:10 的比例混合，喷在烤箱内油污处，铺厨房纸巾，再喷一遍洗涤灵水。然后将一大碗开水放在烤箱内，关上门儿，不通电，焖 10 分钟。用蘸有洗涤灵水的纸巾先擦一遍烤箱，再用抹布抹干净就 ok 了。

17、冰箱

箱体表面用抹布蘸上温水擦拭即可，一些细缝内的杂物和污渍可选用棉签进行处理；背部可用吸尘器将尘埃清除。最后，待擦干后，敞开冰箱门通风干燥一天。

18、塑料筐缝隙

常见的消毒液和水，按照 1: 200 混合，将塑料筐浸泡 2 小时，拿出来清水冲干净。

19、毛巾异味

毛巾洗干净放入热水中，进入一点点盐或者白醋，5 分钟后取出来洗干净，阳光下爆晒干即可。

20、清洗锅底

去除锅底的黏着物，只需要小苏打和保鲜膜！1: 在锅表面有污渍的地方沾上水，涂抹上小苏打。2: 用保鲜膜将锅整个包裹起来，放上一夜。3: 第二天早上用百洁布擦洗，污渍就全部自动脱落啦。

(以上内容来自倒霉熊的微信)