

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2024.5
总第101期
月刊

P15 图解《2024年“数字适老中国行”活动》

P22 工业和信息化部退休部领导赴北京经济技术开发区参观学习

P61 【工信成就】“建立完整工业体系”（1949年—1978年）之二：实施“一五”计划



工业和信息化部离退休干部局 主办

离退休干部局组织部机关老同志开展 2024 年集中健康体检工作



扬帆起航再出发 薪火相传请长缨

告别百花盛开的春天，迎来草木葳蕤的夏天，带着满满的祝福与期望，我们迎来了《老干部之友》第101期，山一程、水一程，奋楫扬帆起新程。

五月雨晴梅子肥，杏花吹尽燕飞飞。“五一”的乐章轻轻奏起，“五四”的脚步悄然而至。时代各不相同，但青春一脉相承。部系统广大老同志是我国工业和信息化事业发展的亲历者、参与者、建设者、推动者，他们把青春书写在祖国奋进征程中，让青春在奉献中焕发绚丽光彩，为吾辈树立了榜样。新时代铸就新青年，站在新的历史起点上，面临前所未有的机遇与挑战，部系统青年们接过前辈手中的接力棒，永远听党话、跟党走，以实现中华民族伟大复兴为己任，在推进新型工业化的广阔实践中，始终怀抱梦想、脚踏实地，敢想敢为、善作善成，奋力书写为中国式现代化挺膺担当的青春篇章。

新竹高于旧竹枝，全凭老干为扶持。老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。老干部工作是一个需要全心付出、默默奉献的岗位，也是一项值得付出，值得奉献的事业，也正是因为这样，它更加与众不同，值得历练本事、托付青春。作为新时代的青年，作为一名老干部工作者，要把老同志的红色基因作为宝贵的精神财富，去学习、去感悟、去实践、去传递、去发扬，拿稳接力棒，做好接班人。正如部青年座谈会的主题——奋进正当时 青年勇担当，让我们在奋斗中历练，在尽责中成长，努力成为业务骨干、青年先锋，为建设制造强国和网络强国贡献青春力量！

CONTENTS/目录



(内部刊物)

总第 101 期

主办单位:

工业和信息化部离退休干部局

通讯地址:

北京市海淀区万寿路 27 号院

邮 编: 100846

电 话: 010-68207832

传 真: 010-68207806

邮 箱: yiweiyikan@163.com



欢迎广大离退休老同志关注部离退休干部局微信公众号“工信银龄之声”。

【卷 首 语】

01 扬帆起航再出发 薪火相传请长缨

【时政要闻】

04 中共中央政治局召开会议 决定召开二十届三中全会

08 《中国共产党纪律处分条例》(第二编第十至第十一章及第三编)

【工信动态】

15 图解《2024 年“数字适老中国行”活动》

17 奋进正当时 青年勇担当——工业和信息化部召开青年工作座谈会

20 工业和信息化部党组召开巡视整改工作动员部署会暨第二轮巡视工作启动会

【活动集锦】

22 工业和信息化部退休部领导赴北京经济技术开发区参观学习

25 离退休干部局组织部机关老同志开展 2024 年集中健康体检工作

26 部直属机关党委、离退休干部局开展主题党日联学活动暨理论学习中心组学习(扩大)会

28 离退休干部局举办“积极布局建设未来产业”专题培训

29 工业和信息化部离退休干部局举办通信管理局退休干部党纪学习教育主题活动

31 离退休干部局组织开展养老机构调研

32 离退休干部局组织离退休干部集体学习

33 国家税务总局离退休干部局来工业和信息化部离退休干部局调研

34 离退休干部局召开党委理论学习中心组(扩大)学习暨党纪学习教育专题读书班

【系统之窗】

- 36 北京航空航天大学老年人食品药品安全宣讲顺利举行
- 36 电子五所组织红色剧本沉浸式党建活动
- 37 南京理工大学举办掼蛋比赛和竞技麻将等体育活动
- 37 北理工举办“福暖四季 福气满天”离退休教职工趣味运动会
- 38 国家工业信息安全发展研究中心举办离退休趣味运动会
- 38 中国信通院组织离退休老同志开展春游活动

【银龄风采】

- 39 “五四宪法”筑丰碑——部机关退休干部 马宁
- 41 柴河水库防汛通信工作地重访记——部机关退休干部 李国斌
- 47 年华终将老去 生活永远年轻——访部机关退休干部 张勇
- 54 与党同心 砥砺前行——访北京理工大学方嘉洲

【工信成就】

- 61 “建立完整工业体系”（1949年—1978年）之二：实施“一五”计划（中国共产党领导中国开展工业和信息化的伟大实践 连载5）

【生活服务】

- 70 养生学“三宝”，疾病走一半！
- 71 深切缅怀

老干部之友

编辑委员会

主 任：张洪远
副 主 任：苏德志 常少臣
陈红雨 罗大午
执行主任：曹庭瑞
委 员：彭章燕 高 萌
许从彬 张建华
谢云桂 彭贵兵
冯云菊 朱军梅
曲 兵 张国华

编辑部

主 编：冯云菊（兼）
执行主编：杨会军 李光明
黄慧琳
栏目编辑：彭晓宇 刘晓丽
周凌云 周燕林
夏伊凡 任 博
单 峥 王 雪
郝成双 贾坤琦
李光明 黄慧琳
徐贯强 陈 晨
辛继业 王安琪
李慧滢 孙晓东

本期校对：单 峥 夏伊凡
黄慧琳 陈 晨
李慧滢 孙晓东

封面：《走出大山》 朱新生 摄

封二：离退休干部局组织部机关老同志开展2024年集中健康体检工作

封三：第三届全国老年人防诈反诈知识大赛

封底：《信息带动 推进新型工业化》 部机关退休干部 张伟

中共中央政治局召开会议 决定召开二十届三中全会

分析研究当前经济形势和经济工作
审议《关于持续深入推进长三角一体化高质量发展
若干政策措施的意见》
中共中央总书记习近平主持会议

中共中央政治局4月30日召开会议，决定今年7月在北京召开中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，主要议程是，中共中央政治局向中央委员会报告工作，重点研究进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题。会议分析研究当前经济形势和经济工作，审议《关于持续深入推进长三角一体化高质量发展若干政策措施的意见》。中共中央总书记习近平主持会议。

会议指出，改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。当前和今后一个时期是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期。

面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须继续把改革推向前进。这是坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的必然要求，是贯彻新发展理念、更好适应我国社会主要矛盾变化的必然要求，是坚持以人民为中心、让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民的必然要求，是应对重大风险挑战、推动党和国家事业行稳致远的必然要求，是推动构建人类命运共同体、在日趋激烈的国际竞争中赢得战略主动的必然要求，是解决大党独有难题、建设更加坚强有力的

马克思主义政党的必然要求。全党必须自觉把改革摆在更加突出位置，紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革。

会议强调，进一步全面深化改革要坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，进一步解放思想、解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力，统筹国内国际两个大局，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，以经济体制改革为牵引，以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点，更加注重系统集成，更加注重突出重点，更加注重改革实效，推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应，为中国式现代化提供强大动

力和制度保障。

会议认为，今年以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，各地区各部门鼓足干劲抓经济，巩固和增强经济回升向好态势，经济运行中积极因素增多，动能持续增强，社会预期改善，高质量发展扎实推进，呈现增长较快、结构优化、质效向好的特征，经济实现良好开局。

会议指出，经济持续回升向好仍面临诸多挑战，主要是有效需求仍然不足，企业经营压力较大，重点领域风险隐患较多，国内大循环不够顺畅，外部环境复杂性、严峻性、不确定性明显上升。同时必须看到，我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大，开局良好、回升向好是当前经济运行的基本特征和趋势，要增强做好经济工作的信心。

会议强调，要认真落实中央经济工作会议和全国两会精神，坚持稳中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，着力推动高质量发展，坚持乘势而上，避免

前紧后松，切实巩固和增强经济回升向好态势。

会议指出，要靠前发力有效落实已经确定的宏观政策，实施好积极的财政政策和稳健的货币政策。要及早发行并用好超长期特别国债，加快专项债发行使用进度，保持必要的财政支出强度，确保基层“三保”按时足额支出。要灵活运用利率和存款准备金率等政策工具，加大对实体经济支持力度，降低社会综合融资成本。要做好宏观政策取向一致性评估，加强预期管理。要积极扩大国内需求，落实好大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案。要创造更多消费场景，更好满足人民群众多样化、高品质消费需要。要深入推进以人为本的新型城镇化，持续释放消费和投资潜力。要实施好政府和社会资本合作新机制，充分激发民间投资活力。

会议强调，要因地制宜发展新质生产力。要加强国家战略科技力量布局，培育壮大新兴产业，超前布局建设未来产业，运用先

进技术赋能传统产业转型升级。要积极发展风险投资，壮大耐心资本。

会议指出，要坚定不移深化改革扩大开放，建设全国统一大市场，完善市场经济基础制度。要积极扩大中间品贸易、服务贸易、数字贸易、跨境电商出口，支持民营企业拓展海外市场，加大力度吸引和利用外资。

会议强调，要持续防范化解重点领域风险。继续坚持因城施策，压实地方政府、房地产企业、金融机构各方责任，切实做好保交房工作，保障购房人合法权益。要结合房地产市场供求关系的新变化、人民群众对优质住房的新期待，统筹研究消化存量房产和优化增量住房的政策措施，抓紧构建房地产发展新模式，促进房地产高质量发展。要深入实施地方政府债务风险化解方案，确保债务高风险省份和市县既真正压降债务、又能稳定发展。要持续推动中小金融机构改革化险，多措并举促进资本市场健康发展。

会议指出，要扎实推进绿

色低碳发展。认真实施空气质量持续改善行动计划，加强煤炭清洁高效利用和可再生能源消纳利用，持续有力开展“碳达峰十大行动”，加快废旧物资循环利用体系建设。

会议强调，要切实保障和改善民生，突出就业优先导向，促进中低收入群体增收，织密扎牢社会保障网。要巩固拓展脱贫攻坚成果，扎实推进乡村全面振兴。要抓好安全生产，推动安全生产基础设施更新改造升级。各级领导干部要严守政治纪律，坚决贯彻落实党中央决策部署，不断开创高质量发展新局面。

会议指出，推动长三角一体化发展是以习近平同志为核心的党中央作出的重大战略决策。要深刻领会党中央战略意图，推动长三角一体化发展取得更大突破，更好发挥先行探路、引领示范、辐射带动作用。

会议强调，要始终紧扣一体

化和高质量两个关键，着力推进长三角一体化发展重点任务。要加快突破关键核心技术，统筹推进传统产业升级、新兴产业壮大、未来产业培育，在更大范围内联动构建创新链、产业链、供应链。要加快完善体制机制，打破行政壁垒、提高政策协同，推动一体化向更深层次更宽领域拓展。要率先对接国际高标准经贸规则，积极推进高层次协同开放，塑造更高水平开放型经济新优势。要坚持底线思维，统筹好发展和安全，加强生态环境共保联治和区域绿色发展协作。中央区域协调发展领导小组要加强统筹协调，有关部门要加大支持力度，上海市要更好发挥带动作用，江苏、浙江、安徽三省要各扬所长，凝聚强大工作合力，不断谱写长三角一体化发展新篇章。

会议还研究了其他事项。

（来源：《人民日报》2024年05月01日第01版）

编者按：党的二十大对全面加强党的纪律建设作出战略部署。党中央着眼解决大党独有难题、健全全面从严治党体系，对《中国共产党纪律处分条例》作了修订。今年，党中央将以学习贯彻新修订的《条例》为契机，在全党范围内集中开展纪律教育。为便于党员干部学习，《老干部之友》将分期予以刊登。本期刊登第二编第十至第十一章及第三编。截止本期，《条例》刊登完毕。

中国共产党纪律处分条例

第二编 分则

第十章 对违反工作纪律行为的处分

第一百三十条 工作中不负责任或者疏于管理，贯彻执行、检查督促落实上级决策部署不力，给党、国家和人民利益以及公共财产造成较大损失的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；造成重大损失的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

党员领导干部对于到任前已经存在且属于其职责范围内的问题，消极回避、推卸责任，造成严重损害或者严重不良影响的，依照前款规定处理。

第一百三十一条 工作中不敢斗争、不愿担当，面对重大矛盾冲突、危机困难临阵退缩，造成不良影响或者严重后果的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百三十二条 有下列行为之一，造成严重损害或者严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

- (一) 热衷于搞舆论造势、浮在表面；
- (二) 单纯以会议贯彻会议、以文件落实文件，在实际工作中不见诸行动；
- (三) 脱离实际，不作深入调查研究，搞随意决策、机械执行；
- (四) 违反精文减会有关规定搞文山会海；
- (五) 在督查检查考核等工作中搞层层加码、过度留痕，增加基层工作负担；
- (六) 工作中其他形式主义、官僚主义行为。

第一百三十三条 在公务活动用餐、单位食堂用餐管理工作中不履行或者不正确履行宣传教育、监督管理职责，导致餐饮浪费，造成严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十四条 在机构编制工作中，有下列行为之一，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

- (一) 擅自超出“三定”规定范围调整职责、设置机构、核定领导职数和配备人员；

(二) 违规干预地方机构设置；

(三) 其他违反机构编制管理规定行为。

第一百三十五条 在信访工作中，有下列行为之一，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一) 不按照规定受理、办理信访事项；

(二) 对规模性集体访等处置不力，导致事态扩大；

(三) 对党委和政府信访部门提出的改进工作、完善政策等建议重视不够、落实不力，导致问题长期得不到解决；

(四) 其他不履行或者不正确履行信访工作职责行为。

不履行或者不正确履行职责，导致信访事项发生，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，依照前款规定处理。

第一百三十六条 党组织有下列行为之一，对直接责任者和领导责任者，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分：

(一) 党员被立案审查期间，擅自批准其出差、出国(境)、辞职，或者对其交流、提拔职务、晋升职级、进一步使用、奖励，或者办理退休手续；

(二) 党员被依法追究刑事责任后，不按照规定给予党纪处分，或者对党员违反国家法律法规的行为，应当给予党纪处分而不处分；

(三) 党纪处分决定或者申诉复查决定作出后，不按照规定落实决定中关于被处分人党籍、职务、职级、待遇等事项；

(四) 党员受到党纪处分后，不按照干部管理权限和组织关系对受处分党员开展日常教育、管理和监督工作。

第一百三十七条 滥用问责，或者在问责工作中严重不负责任，

造成不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十八条 因工作不负责任致使所管理的人员叛逃的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

因工作不负责任致使所管理的人员出逃、出走，对直接责任者和领导责任者，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十九条 进行统计造假，对直接责任者和领导责任者，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

对统计造假失察，造成严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百四十条 在上级检查、视察工作或者向上级汇报、报告工作时对应当报告的事项不报告或者不如实报告，造成严重损害或者严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

在上级检查、视察工作或者向上级汇报、报告工作时纵容、唆使、暗示、强迫下级说假话、报假情的，从重或者加重处分。

第一百四十一条 违反有关规定干预和插手市场经济活动，有下列行为之一，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

（一）干预和插手建设工程项目承发包、土地使用权出让、政府采购、房地产开发与经营、矿产资源开发利用、中介机构服务等活动；

(二) 干预和插手国有企业重组改制、兼并、破产、产权交易、清产核资、资产评估、资产转让、重大项目投资以及其他重大经营活动等事项；

(三) 干预和插手批办各类行政许可和资金借贷等事项；

(四) 干预和插手经济纠纷；

(五) 干预和插手集体资金、资产和资源的使用、分配、承包、租赁等事项。

第一百四十二条 违反有关规定干预和插手司法活动、执纪执法活动，向有关地方或者部门打听案情、打招呼、说情，或者以其他方式对司法活动、执纪执法活动施加影响，情节较轻的，给予严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

违反有关规定干预和插手公共财政资金分配、项目立项评审、功勋荣誉表彰奖励等活动，造成重大损失或者不良影响的，依照前款规定处理。

第一百四十三条 按照有关规定对干预和插手行为负有报告和登记义务的受请托人，不按照规定报告或者登记，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十四条 泄露、扩散或者打探、窃取党组织关于干部选拔任用、纪律审查、巡视巡察等尚未公开事项或者其他应当保密的内容的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

私自留存涉及党组织关于干部选拔任用、纪律审查、巡视巡察等方面资料，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十五条 在考试、录取工作中，有泄露试题、考场舞弊、

涂改考卷、违规录取等违反有关规定行为的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

第一百四十六条 以不正当方式谋求本人或者其他人员用公款出国（境），情节较轻的，给予警告处分；情节较重的，给予严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十七条 临时出国（境）团（组）或者人员中的党员，擅自延长在国（境）外期限，或者擅自变更路线的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十八条 驻外机构或者临时出国（境）团（组）中的党员，触犯驻在国家、地区的法律、法令或者不尊重驻在国家、地区的宗教习俗，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百四十九条 在党的纪律检查、组织、宣传、统一战线工作以及机关工作等其他工作中，不履行或者不正确履行职责，造成损失或者不良影响的，应当视具体情节给予警告直至开除党籍处分。

第十一章 对违反生活纪律行为的处分

第一百五十条 生活奢靡、铺张浪费、贪图享乐、追求低级趣味，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百五十一条 与他人发生不正当性关系，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

利用职权、教养关系、从属关系或者其他相类似关系与他人发生性关系的，从重处分。

第一百五十二条 党员领导干部不重视家风建设，对配偶、子女及其配偶失管失教，造成不良影响或者严重后果的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百五十三条 违背社会公序良俗，在公共场所、网络空间有不当言行，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

第一百五十四条 有其他严重违反社会公德、家庭美德行为的，应当视具体情节给予警告直至开除党籍处分。

第三编 附则

第一百五十五条 各省、自治区、直辖市党委可以根据本条例，结合各自工作的实际情况，制定单项实施规定。

第一百五十六条 中央军事委员会可以根据本条例，结合中国人民解放军和中国人民武装警察部队的实际情况，制定补充规定或者单项规定。

第一百五十七条 本条例由中央纪委负责解释。

第一百五十八条 本条例自2024年1月1日起施行。

本条例施行前，已结案的案件如需进行复查复议，适用当时的规定或者政策。尚未结案的案件，如果行为发生时的规定或者政策不认为是违纪，而本条例认为是违纪的，依照当时的规定或者政策处理；如果行为发生时的规定或者政策认为是违纪的，依照当时的规定或者政策处理，但是如果本条例不认为是违纪或者处理较轻的，依照本条例规定处理。

图解《2024 年“数字适老中国行”活动》

图解

工业和信息化部办公厅
关于开展2024年
“数字适老中国行”
活动的通知



活动目标

贯彻落实党中央、国务院决策部署，按照《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》要求，工业和信息化部组织全系统开展2024年“数字适老中国行”活动，为更大范围的老年人提供更方便、更安全、更丰富的数字技术适老化产品与服务，推动老年人更好地适应并融入智慧社会。

活动主题

数字适老 同行



活动时间

2024年5月-12月

活动形式

线上活动

- 网络宣传专区
- 云课堂
- 公益直播

线下活动

- 各地特色活动
- 宣传推广优秀成果
- 形成示范带动效应

活动内容



政策宣贯“入心”活动

- 宣贯解读《无障碍环境建设法》《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》等法规政策
- 组织学习数字技术适老化及信息无障碍相关标准规范



调查研究“走心”活动

- 全面了解老年人使用数字技术的所需所盼、企业开展数字技术适老化工作的所忧所难



服务升级“贴心”活动

- 组织相关企事业单位开展互联网应用适老化改造

- 组织基础电信企业优化电信适老化服务



技能教学“暖心”活动

- 组织企业开展“银龄数字课堂”等数字技术应用教学活动
- 编制面向老年人的教学手册和视频



技术共享“凝心”活动

- 组织相关企事业单位开展适老化技术研讨与交流
- 鼓励企业、高校、科研机构积极开展适老化技术创新研发



惠老专场“悦心”活动

- 组织企业举办惠老专场活动
- 让老年人沉浸式体验适老化产品与服务，享受适老专属优惠、专属权益等



来源：工业和信息化部信息通信管理局

奋进正当时 青年勇担当 ——工业和信息化部召开青年工作座谈会



5月14日，工业和信息化部召开“奋进正当时 青年勇担当”青年工作座谈会，深入学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想和五四青年节对全国广大青年寄语精神，表彰先进青年典型，激励部系统广大青年奋斗逐梦、担当作为。部党组书记、部长金壮龙出席会议并讲话，部党组成员、副部长、部直属机关党委书记张云明主持会议，中央和国家机关团工委书记李放出席会议。

金壮龙为获得第二届“工信杰出青年”荣誉称号的同志颁发奖杯、奖牌。21名“工信杰出青年”发出青春倡议，号召工业和信息化部系统全体青年干部，牢记习近平总书记嘱托，永远听党话、跟党走，以实现中华民族伟大复兴为己任，有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗，

在推进新型工业化的广阔实践中，始终怀抱梦想、脚踏实地，敢想敢为、善作善成，奋力书写为中国式现代化挺膺担当的青春篇章。

金壮龙指出，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的战略高度，关心青年成长成才，谋划青年工作发展进步，为做好新时代青年工作指明了前进方向。工业和信息化部系统青年要认真学习贯彻习近平总书记五四青年节对全国广大青年寄语精神，围绕推进新型工业化重点工作，立足岗位、苦练本领、创先争优，在奋斗中历练，在尽责中成长，努力成为业务骨干、青年先锋，为建设制造强国和网络强国贡献青春力量。要加强理论学习，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，学深悟透习近平总书记关于新型工业化的重要论述，不断筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。要筑牢对党忠诚，严守党的政治纪律和政治规矩，以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，坚定不移走好第一方阵。要厚植为民情怀，拜人民为师、向人民学习，践行“四下基层”制度，到服务行业企业第一线、高质量发展最前沿，察实情、出实招，办实事、求实效，以实际行动践行为民初心。要积极履职尽责，紧抓科技革命和产业变革的历史机遇，愿挑最重的担子、能啃最硬的骨头、善接烫手的山芋，增强斗争本领，练就硬脊梁、铁肩膀、真本事。要严守纪律规矩，以深入开展党纪学习教育为契机，把遵规守纪刻印在心，内化为日用而不觉的言行准则，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，始终做到忠诚干净担当。

金壮龙强调，部系统各单位党组织要自觉把青年工作作为战略性工作来抓，落实部党组《关于做好新时代部系统青年工作的意见》，

把牢新时代青年工作的主题和方向，为事业发展锻造一支忠诚可靠、堪当重任的生力军。要提高政治站位，着力强化青年思想政治引领，完善青年工作体系，充实青年工作力量，用党的科学理论武装青年，当好广大青年的知心人、青年工作的热心人、青年发展的引路人。要强化教育引领，围绕思想引领、能力提升、作风建设、典型培育、成长助力、组织强基深入实施六大工程，培养一大批信念坚、政治强、本领高、作风硬的青年干部人才，在推进新型工业化事业中挑大梁、担重任。要加强培养选拔，组织各级各类培训，加强实践锻炼、及时大胆使用，教育引导青年干部在吃劲岗位、斗争实践中不断增强政治理论能力、战略思维能力、系统思维能力、辩证思维能力、调查研究能力、综合协调能力、督导落实能力。

会上，6位青年代表分享了学习和工作体会。国家工业信息安全发展研究中心、中国电子产品可靠性与环境试验研究所、西北工业大学相关负责同志就青年工作开展情况作交流发言。

中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组相关负责同志，国家国防科技工业局、国家烟草专卖局机关党委负责同志，各省（区、市）通信管理局、部属各单位、部属各高校、部代管各基金公司、部机关各司局分管青年工作负责同志和直属单位团组织负责人、青年代表约300人参加会议。

工业和信息化部党组召开巡视整改工作 动员部署会暨第二轮巡视工作启动会

5月30日，工业和信息化部党组召开巡视整改工作动员部署会暨第二轮巡视工作启动会，深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要讲话精神，认真贯彻落实全国巡视工作会议精神，对部党组接受中央巡视全面整改工作及第二轮内部巡视进行动员部署。部党组书记、部长金壮龙出席会议并讲话。部党组成员、中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组组长叶民传达全国巡视工作会议精神。部党组成员、副部长王江平主持会议并宣布部党组第二轮巡视组长授权和任务分工。部党组成员、国家烟草专卖局局长张建民出席会议。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要讲话和重要指示批示精神，把巡视整改作为推进高质量发展和全面从严治党的有力抓手，敢于刀刃向内，深挖病灶、对症下药，以整改的实际成效向党中央和人民群众交上满意答卷。要深刻认识巡视整改是严肃的政治任务，做好巡视整改是践行“两个维护”的具体体现，牢固树立中央和国家机关首先是政治机关的意识，以彻底的自我革命精神，奔着问题去、对着问题改，真刀真枪、一抓到底。要深刻认识做好巡视整改是推进全面从严治党向纵深发展的政治要求，层层传导全面从严治党压力，紧盯关键领域、重点岗位，深化廉政风险防控，抓紧抓实作风建设，提升基层党建工作质量，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去。要深刻认识做好巡视整改是加快推进新型工业化的迫切需要，牢牢把握战略机遇，有效应对困难挑战，加强统筹谋划，狠抓任务落实，推动制造强国和网络强国建设不断取得新成效。

会议强调，巡视整改是一项系统工程，要注重运用科学方法，高

标准、高质量完成巡视整改各项任务。要坚持突出重点，切实履行管党治党政治责任，全面加强领导班子、干部人才队伍和基层党组织建设，见人见事抓整改，确保整改质量。要坚持举一反三、标本兼治推进巡视整改，把解决个性问题与破解共性问题、整改显性问题与整治隐性问题结合起来，构建常态化、长效化机制，实现以巡促改、以巡促建、以巡促治的目标。要坚持统筹兼顾，把上轮中央巡视整改不彻底的问题、立行立改尚未完成整改的问题、审计监督发现的问题与本轮中央巡视反馈问题结合起来一体整改、一体落实，力争取得最大的整改成效，确保工业和信息化事业沿着正确政治方向稳步前行。

会议要求，要坚决扛牢中央巡视整改政治责任，确保整改工作有序有力推进。要加强组织领导，部党组对巡视整改工作负总责，部机关各司局和部属单位要勇于担当、主动作为，各方面要加强协同配合，共同落实好整改任务。要健全完善整改工作机制，强化整改过程监督，及时研究解决巡视整改有关重点问题，切实把好责任落实关、时间节点关、整改质量关。要坚持开门整改，强化主动接受监督的意识，自觉接受党内监督、群众监督、舆论监督和社会监督。

作为部党组巡视整改的一项重要内容，部党组第二轮内部巡视同步启动。本轮巡视将对6家部属事业单位、2家地方通信管理局和1家部代管基金公司开展常规巡视。

本次会议以视频会议形式举行，中央纪委国家监委驻部纪检监察组有关负责同志、部机关司局主要负责同志、在京直属单位党政主要负责同志、部代管基金公司主要负责同志、北京市通信管理局主要负责同志、部党组巡视整改工作领导小组办公室成员和各工作组负责同志、部党组第二轮巡视巡视组全体成员、已开展巡察工作的部属单位巡察部门负责同志在主会场参会。各省（区、市）通信管理局、京外直属单位、哈尔滨工程大学、南京航空航天大学、南京理工大学党政主要负责同志在分会场参会。

工业和信息化部退休部领导 赴北京经济技术开发区参观学习



为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，深刻领悟习近平总书记关于新质生产力、新型工业化的重要论述，按照中组部老干部局关于开展“赞辉煌成就·聚银发力量”活动工作要求，离退休干部局于5月14日，组织退休部领导赴北京经济技术开发区（北京亦庄）开展“观新质生产力成果·聚强国奋进力量”主题

参观学习活动。陈求发、吕新奎、张今强、李雪莹、杨学山、金书波、郭开朗、张峰等退休部领导参加参观学习，离退休干部局党委书记、局长张洪远，副局长陈红雨，北京经济技术开发区工委副书记、管委会主任孔磊，北京亦庄投资控股有限公司董事长王军、北京经济技术开发区管委会副主任彭锐锋及相关企业负责人一同参加活动。



活动期间，孔磊主任简要介绍了北京经济技术开发区发展情况，老领导一行参观了北京京东方显示技术有限公司北京 G8.5 代线液晶显示屏工艺流程，了解企业致力于技术创新，打破液晶屏产业国际垄断，实现国内自主生产大尺寸屏幕情况。参观了蓝箭航天空间科技股份有限公司展厅，了解“朱雀二号”全球首款成功入轨飞行液氧甲烷火箭等一批重大创新成果。实地察看了北方华创科技集团股份有限公司展厅及中芯国际产线，了解公司集成电路装备研发及产业化情况。

观看了北京市高级别自动驾驶示范区创新展示中心展厅，体验自动驾驶，沉浸式感受自动驾驶技术落地场景及新技术，深入了解我部支持北京经济技术开发区建设北京市高级别自动驾驶示范区的阶段性成果。参观过程中，老领导们不时就感兴趣的领域与技术人员深入交流，切身感受到北京经济技术开发区以科技创新驱动加快形成新质生产力所取得的发展成就，深刻体会到习近平总书记关于新质生产力重要论述的重大理论和现实意义。

在座谈交流中，王军董事



长介绍了北京经济技术开发区新质生产力发展情况。京东方、蓝箭航天、北方华创等企业负责人介绍了企业发展情况。老领导们称赞了北京经济技术开发区和各家企业所取得的成绩与进步，从中感受到了这些企业家和员工干事创业、爱国自信的精气神，希望北京经济技术开发区持续深入学习贯彻习近平总书记关于新质生产力的重要论述，积极探索实践新发展理念、高质量发展、新质生产力三者之间的内在联系，进一步深刻认识我国经济发展规律，走出有中国特色的大企业发

展道路，在新时代新征程上，创造新的荣光，展现新的气象，做出新的作为。

通过参观学习，老领导们进一步领会习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟习近平总书记关于新质生产力的重要论述，深刻认识到新质生产力是习近平经济思想的重要组成部分，是对马克思主义生产力理论的重要创新发展，为推进高质量发展和中国式现代化提供了科学指引。老领导们认为这次参观很有意义，组织得非常好，感谢离退休干部局。

离退休干部局组织部机关老同志开展 2024 年集中健康体检工作



为进一步做好老同志身体健康保护,4月22-26日、5月6-10日,离退休干部局组织部机关离退休人员分2批在美年大健康体检中心、清华大学玉泉医院进行集中健康体检,共571名老同志参检。

为保障健康体检工作安全有序开展,离退休干部局精心组织、认真谋划,多措并举做好各项工作。一是高度重视,组织安排到位。体检前召开局务会专题研究部署体检工作,结合老同志需求和特点合理安排体检项目、优化

体检流程、明确任务分工,确保准备工作细致周到、体检通知全员覆盖。二是提前对接,沟通协调到位。体检时间确定后,第一时间联系体检中心设立体检专场,安排车辆、司机及带车人员负责专车接送,协调增加导检人员、增设轮椅等助老设施,为老同志提供安全舒适的体检环境。三是用心用情,服务保障到位。体检期间,局领导每天到现场看望慰问老同志,了解老同志的健康状况并倾听意见建议,指导工作人员做好服务保障。工作人员



每天早早到达工作岗位，为老同志提供热情周到的服务，及时解决体检过程中遇到的各种问题。

体检现场，老同志们一边检查身体，一边和老同事、老朋友寒暄问候，叙旧话新。此次集中健康体检，得到了老同志们的肯定和称赞。离休干部龚瑾娴说：

“你们保障的很好，很贴心，谢

谢你们！”退休干部潘桂秋说：

“健康体检太重要了，我每年必须参加！”于清、屈建立夫妇说道：“局里每年组织体检，对我们老同志非常关心，感觉很幸福！”叶文钦称赞道：“工作人员的服务太好了，体检中心的环境也很好，非常感谢！”老同志的支持和肯定令我们倍受鼓舞。

下一步，我局将做好体检结果跟踪反馈、体检报告发放、补检安排等工作。同时对体检总检情况进行分析，针对体检发现的共性问题适时开展有针对性的健康讲座，全力守护好老同志们的身体健康。

部直属机关党委、离退休干部局开展主题党日联学活动暨理论学习中心组学习（扩大）会

5月9日，部直属机关党委、离退休干部局开展主题党日联学活动暨离退休干部局党委理论学习中心组学习（扩大）会。邀请

中央党校（国家行政学院）马克思主义学院所所长、中国式现代化研究中心副主任、博士生导师黄锟教授作辅导报告。部直属机关



党委、离退休干部局在职党员和部分离退休人员代表参加学习。中国老年学和老年医学学会有关领导出席。离退休干部局党委书记、局长张洪远主持联学活动。

会上，黄锬教授以《加快发展新质生产力 奋力推进中国式现代化》为题，从新质生产力的内涵和特征、加快发展新质生产力的重大意义、因地制宜发展新质生产力等方面，充分运用马克思主义政治经济学基本原理，紧密结合当前国内国际的形势，深入

贯彻党中央推进新质生产力的重大战略，进行了深入的分析讲解。

与会同志一致认为，讲座内容全面系统、明了清晰，既有理论深度，又有实践广度。通过这次学习，进一步深化了对新质生产力这一概念的理解和认识，对学习领会贯彻习近平经济思想、学深悟透习近平总书记关于制造强国的重要论述起到了积极推动作用，将立足工作岗位，为推动工业和信息化事业高质量发展贡献力量。

离退休干部局举办“积极布局建设未来产业” 专题培训

为进一步做好新时代离退休干部工作，不断提升干部职工的业务素质，离退休干部局坚持持续开展在职人员业务培训。5月15日上午，离退休干部局邀请高新技术司柏杰副司长作“积极布局建设未来产业”专题培训。局党委书记、局长张洪远，局领导苏德志、陈红雨、罗大午及全局干部参加培训。

柏杰副司长结合高新技术司工作职责和自身多年的行业管理经验，从未来产业内涵与外延、世界部分发达国家未来产业总体布局、我国未来产业发展现状及存在问题、未来产业发展路径和

典型案例、探索具有中国特色的未来产业发展路径等五个方面为大家作了一场内容丰富、专业详实的报告，系统介绍了未来产业的发展历程和前沿方向，详细讲解了我国未来产业发展建设取得的成绩和面临的挑战。大家普遍认为，本次培训内容丰富，对未来产业发展有了较为全面的认识，进一步加深了对习近平经济思想和习近平总书记关于新质生产力重要论述的认识和理解，大家一致表示，今后要持续关注和学习我部各项业务以及行业发展情况，为做好我部离退休干部工作奠定良好的业务基础。

工业和信息化部离退休干部局举办通信管理局 退休干部党纪学习教育主题活动



5月22日至23日，工业和信息化部离退休干部局在河北石家庄举办通信管理局退休干部党纪学习教育主题活动，传达学习党中央和部党组关于党纪学习教育有关精神，深入学习新修订的《中国共产党纪律处分条例》，邀请专家开展行业讲座，组织开展革命传统教育。各省、自治区、直辖市通信管理局近30位局级退休干部参加活动。离退休干部局党委书记、局长张洪远参加并

讲话，河北省通信管理局党组书记、局长周景耀致辞，离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午主持。

主题活动中，张洪远传达了学习了中共中央办公厅《关于在全党开展党纪学习教育的通知》精神，传达了金壮龙部长在部党组党纪学习教育辅导报告会暨读书班开班式会议上的讲话精神，并就开展通信管理局退休党员干部党纪学习教育提出了要求。他讲

活动集锦

到，这次党纪学习教育，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措，要切实提高政治站位，深刻认识党纪学习教育的重要意义；要准确把握目标要求，扎实推进党纪学习教育走深走实；要带头落实制度规定，把党纪学习教育成果转化成为遵章守纪的实际行动；要充分发挥优势作用，为两个强国建设贡献智慧和力量。

此次活动集体观看了中央党校陈凯龙教授关于《中国共产党纪律处分条例》精神解读的录像，使老同志深刻领会、准确把握《条例》的内涵要义和实践要求。

此次活动邀请了中国信息通信研究院技术与标准研究所总工程师党梅梅，围绕《我国信息通信业发展现状和趋势》，从“我国信息通信业保持平稳发展；新一代信息技术发展和演进；ICT赋能实体经济数字化转型；信息通信业政策环境持续优化；ICT发展趋势展望”等五个方面进行



了讲座，讲座内容立足全局，紧扣前沿，内容丰富，既有高度又有深度，全面介绍了我国信息通信业发展现状和趋势。

活动期间，还赴西柏坡开展革命传统教育，大家怀着崇敬之心，参观了中共中央旧址大院、西柏坡纪念馆、国家安全教育馆。毛泽东主席和党中央在这里指挥了决定中国命运的三大战役，召开了具有深远历史意义的七届二中全会，形成了以“两个务必”为核心的西柏坡精神，提出了“进京赶考”的重大命题。2013年习近平总书记参观西柏坡时指出，“这里是立规矩的地方，党的规矩、制度的建立和执行，有力推动了党的作风和纪律建设。”

通过开展革命传统教育，大家深刻感受了西柏坡丰富的红色文化和革命精神，坚定了继承和发扬革命精神的信念，进一步增强了加强党的纪律建设的自觉性和主动性。

大家一致表示，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，进一步提高政治站位，深入扎实开展好党纪学习教

育，把遵规守纪刻印在心，内化为言行准则，进一步强化纪律意识、加强自我约束、提高免疫力，增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力，以实际行动作好表率，充分发挥优势作用，积极为党和人民的事业增添正能量，为制造强国和网络强国建设贡献智慧和力量。

离退休干部局组织开展养老机构调研



为进一步满足离退休老同志多元化养老需求，5月13日、17日，部离退休干部局一级巡视

员苏德志带队先后调研九华山庄全龄颐养社区、大兴区乐老汇养老服务中心、首厚·大家友谊养

活动集锦

老社区 3 家养老机构。

调研组一行实地参观了养老社区的养老公寓房间、卫生服务区、健康娱乐区、生活餐饮区等环境设施，深入了解社区收费标准、医养体系、服务保障等情况，听取所在社区的老人在餐饮、休闲、医疗等方面的居住感受和养老需求，与相关负责人就社区运营情况进行座谈，并就部机关老

同志入住服务优惠、价格减免等事宜深入沟通。

下一步，离退休干部局将坚持以老同志需求为出发点，继续深入挖掘社会资源，拓宽养老渠道，通过调查研究切实提高精准服务能力，不断优化管理服务举措，进一步满足老同志多样化、个性化的养老需求，推动离退休干部工作高质量发展。

离退休干部局组织离退休干部集体学习



5月28日，离退休干部局党委在西单活动中心举办离退休干部集体学习，邀请北京裕世律师

事务所婚姻继承家事业务部刘欣主任作法律知识专题讲座。部分部机关和部属单位离退休人员、

全局在职人员 100 余人参加。局党委书记、局长张洪远主持。

讲座以《长寿时代“银发族”家业智慧护航》为题，从长寿时代“养老”到“享老”、银发族婚姻幸福密码、银发族监护无虞策略和财富传承智慧规划等四个方面进行了授课。授课内容立足于我国人口老龄化现状，围绕“享老”的三大需求展开，通过丰富的实践案例，就婚姻、监护、财

富传承的规划做了深度阐释，提出了对策建议。

讲座结束后，老同志们踊跃提问，就关心的法律问题和授课律师深入交流。大家一致认为，讲座案例丰富生动，解释说明通俗易懂，通过学习，不仅提高了自我保护的法律意识，还对老年人财富管理、传承等方面有了更加清晰、深刻、理性的认识。

国家税务总局离退休干部局来工业和信息化部 离退休干部局调研

5月30日下午，国家税务总局离退休干部局局长曹存义一行来我局调研，参观了西长安街老年大学并进行座谈。张洪远局长及相关处室同志参加座谈。

张洪远局长对曹局长一行表示热烈欢迎，对国家税务总局离退休干部局一直以来给予我局的

关注支持表示衷心感谢。我局相关处室负责同志介绍了工业和信息化部离退休干部局基本情况，离退休干部党建工作情况，就医取药保障、特色活动、引导老干部作用发挥、部级老领导服务等方面的经验做法。

曹存义局长介绍了国家税务

活动集锦

总局离退休干部局的基本情况、节日慰问、信息化平台建设管理、指导直属单位离退休干部工作等方面的特色举措，就进一步加强离退休干部党的建设、服务管理、发挥作用等重点工作开展交流座谈。曹存义认为，工业和信息化部离退休干部局为老服务用心用情，形成了许多好做法好经验，值得学习借鉴，此次调研收获很大。希望今后能加强沟通联系，

共同提升离退休干部服务管理水平。

张洪远认为，通过此次座谈，两局之间增进了了解，有利于互相取长补短，共同提高。希望今后能与国家税务总局离退休干部局建立常态化沟通机制，不断提升为老服务工作精准化、规范化、信息化水平，满足老同志安享幸福晚年新期待，以优异成绩庆祝新中国成立 75 周年。

离退休干部局召开党委理论学习中心组（扩大） 学习暨党纪学习教育专题读书班

5 月 30 日，离退休干部局召开党委理论学习中心组（扩大）学习暨党纪学习教育专题读书班。局党委书记、局长张洪远主持会议。局党委委员、各处负责同志、青年代表参加会议。

会议学习了习近平总书记 2019 年 7 月在中央和国家机关

党的建设工作会议上的重要讲话精神和《中国共产党党员网络行为规范》。

会议就深入开展党纪学习教育，加强机关党的建设提出三点要求。一是牢记政治机关属性，始终做到旗帜鲜明讲政治。牢记老干部工作说到底是政治工

作的属性和定位，把习近平总书记关于老干部工作的重要论述作为根本遵循，不折不扣地贯彻落实好，推进各项工作取得实效。二要自觉规范网络行为，自觉做互联网空间良好秩序的创造者、守护者。认真学习《中国共产党党员网络行为规定》，严守政治纪律和政治规矩，做到言有所戒、行有所止，助力营造健康向上、风清气正的网络环境。三是坚持不懈把党纪学习教育引向深入。深化《条例》理解运用，进一步

学习掌握“六大纪律”等与工作紧密相关的内容，继续统筹安排警示教育、专题辅导、知识答题等学习方式，使党纪学习教育不断走向深入。

会上，围绕深入开展党纪学习教育，为走好“第一方阵”提供坚强纪律保证进行深入研讨，局领导曹庭瑞、陈红雨重点发言，处室负责同志张建华、彭贵兵，青年代表赵汉鼎交流发言，张洪远代表局党委做总结发言，并就下一步学习提出要求。

【健康养生小课堂】

1. 久坐、久卧会增加哪些疾病的患者风险（ ）
- A. 颈椎病
- B. 腰椎间盘突出症
- C. 肥胖症
- D. 男性前列腺疾病，女性盆腔疾病

答案：ABCD

解析：久坐、久卧会增加一些疾病的患病风险，比如颈椎病、腰椎间盘突出症、肥胖症、男性前列腺疾病、女性盆腔疾病、直肠癌等。

· 北京航空航天大学老年人食品药品安全宣讲顺利举行 ·

北大公共卫生学院卫生毒理学系联合北航离退休工作处和花园路街道北航社区通过思源讲堂平台，共同举办“食刻牢记，药你安全——北航老年人食品药品安全宣讲活动”。



活动现场参与人数近70人，线上观看人数达到1200余人次。

· 电子五所组织红色剧本沉浸式党建活动 ·



为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步弘扬伟大红船精神，深化爱国主义教育，积极引导离退休老党员增添正能量、唱响主旋律，电子五所离退休党总支带领退休“老党员先锋队”

的老党员们一起参与了一场红色剧本沉浸式党建活动，以情景再现和跨越时空对话的方式，解锁红色教育新方式。

· 南京理工大学举办掇蛋比赛和竞技麻将等体育活动 ·



为深入贯彻落实习近平总书记对老干部工作“用心用情、精准服务”的重要指示精神，持续推动实现“让学校党委放心、让老同志满意”的工作目标，把促进老同志身心愉悦放在优先位置，南京理工大学离退休处组织开展了一系列体育活动，不断满足老同志高品质文化养老新需求。5月10日，南京理工大学离退休教职工掇蛋比赛在老年活动中心成功举行。5月11日，江苏省在宁高校老年人竞技麻将展示交流活动在南京理工大学老年活动中心成功举行。

· 北理工举办“福暖四季 福气满天”离退休教职工趣味运动会 ·

5月24日，北京理工大学离退休工作处/离退休教职工党委在中关村校区体育馆举办了“福暖四季 福气满天”离退休教职工趣味运动会，近300名离退休教职工参加了活动。



· 国家工业信息安全发展研究中心举办离退休趣味运动会 ·

国家工业信息安全发展研究中心在老干部活动中心举办了“我和春天有个约会”趣味运动会，近 150 位离退休职工参加。设置了保龄球、沙包掷准、黏黏球、套圈、投篮等五个项目。老同志们精神矍铄、热情满满，项目参与率接近 90%。

· 中国信通院组织离退休老同志开展春游活动 ·

中国信通院党群工作部（离退休干部办公室）组织院离退休老同志到北京大运河博物馆开展春游活动，近距离感受大运河的深厚历史底蕴，领略中华文化的博大精深。

【党纪知识小课堂】

根据新修订《中国共产党纪律处分条例》规定，党员干部相互利用职权或者职务上的影响为对方及其配偶、子女及其配偶等亲属、身边工作人员和其他特定关系人谋取利益搞权权交易的，给予（ ）处分。

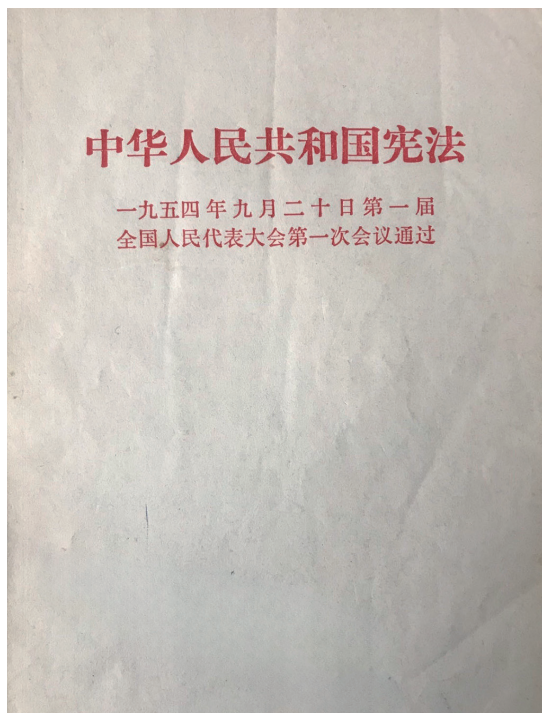
- A. 警告或者严重警告
- B. 撤销党内职务
- C. 留党察看
- D. 开除党籍

答案：A

解析：《条例》第九十五条 相互利用职权或者职务上的影响为对方及其配偶、子女及其配偶等亲属、身边工作人员和其他特定关系人谋取利益搞权权交易的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

“五四宪法”筑丰碑

部机关退休干部 马宁



这是我珍藏的 1954 年颁布施行的《中华人民共和国宪法》单行本。法律人都知道，它是新中国第一部宪法，史称“五四宪法”。它是我在 1975 年初夏买的旧书。

那天早晨，我下夜班回家，路过单位图书馆时，赶上减价变卖图书。在地上堆放的旧书中，我发现了它，“中华人民共和国

宪法”9 个红色宋体字，引人注目。彼时我不知道它是赫赫有名的“五四宪法”，只是觉得它具有史料价值，况且价格还极其便宜，于是毫不犹豫地买下来。

这本书的印制时间是在 1956 年以后，因而使用的是简体字。它是 32 开本的，仅 38 页，捧在手里觉得轻飘飘的。彼时它已经存世近 20 年，纸张泛黄，表面粘着些许灰尘，散发着一股潮气。回到家，我小心翼翼地拂去尘土，擦拭干净，放在窗台上晾了一整天，尘封已久的它得以重见天日。

“五四宪法”是我阅读的第一份法律文件，留下的深刻印象是：语言表述严谨规范，遣词造句准确精练。然而，对序言中“这个宪法以 1949 年的中国人民政治协商会议共同纲领为基础，又是共同纲领的发展”这段话，读时

不明就里，事后未深入推究。直至迈入法律殿堂后，它再次进入我的视野，结合教材一并学习研读，才对两者的重要地位和历史价值有了粗浅认识。

1949年9月下旬，以筹建新中国为主要内容的中国人民政治协商会议召开第一届全体会议。当时我国尚不具备制定宪法的条件，这次会议于9月29日通过的《中国人民政治协商会议共同纲领》起到临时宪法的作用。《共同纲领》共八章六十条，包括序言、总纲、政协机关以及军事、经济、文化教育、民族、外交政策等内容。它确认了人民民主专政的国家性质、人民代表大会的政治制度、人民的权利和义务等重要内容，为制定宪法奠定了基础。

第一部宪法诞生于1954年9月20日。是年3月下旬，国家宪法起草委员会第一次会议审议中共中央起草的《中华人民共和国宪法草案（初稿）》，经过广泛征求意见，反复论证修改，于6月11日通过草案。同年9月召开的第一届全国人大一次会议，审

议通过这部宪法。

“五四宪法”由序言和四章组成，共106条，内容博大精深。它充分肯定中国人民在中国共产党领导下，推翻三座大山的历史进程，确定了建设社会主义制度的道路和目标、国家性质、基本政治制度、生产资料所有制形式、民族平等制度，对国家机构、公民的基本权利义务等做出明确规定。

“五四宪法”以《共同纲领》为立法基础，加以发展完善，是新中国宪法的开山之作，是社会主义法律体系的奠基之作，是新中国法制史上一座庄严的丰碑。

今年是新中国75周年华诞，也是“五四宪法”问世70载。抚今追昔，重读珍藏的“五四宪法”，令人深切感受到，祖国的发展强盛、社会的稳定进步、人民的前途命运与宪法须臾不可分离，宪法在治国理政中的突出地位、强大力量、重要作用无可替代。尽管斗转星移日月更替，但开创新中国法制先河的“五四宪法”将永载史册。

柴河水库防汛通信工作地重访记

部机关退休干部 李国斌



我在辽宁省沈阳长途电信局担任无线报务员工作时，曾在1973年汛期，到柴河流域的柴河水库执行过防汛通信任务。几十年过去了，无论我身处何地、何部门都始终忘不了，当年执行防汛通

信任务的岁月和令我十分魂牵梦绕的地方。我退休后，特别想找机会，重新寻访这些地方，走一走、看一看，那些我曾经工作生活的地方。这个愿望，今年五月份实现了。

2024年5月7日早晨5点15分，我与玉成大哥驾车，由沈阳市区经京哈高速径直奔向辽宁铁岭柴河水库风景区。一个多小时的车程，我们抵达柴河水库风景区。

到达水库风景区后，我向水库风景区大门的保安同志询问，风景区是否对外开放？可否到水库大坝上参观？保安同志说，风景区目前暂不开放，也不允许到大坝上去。听后，我很失望。正在我无奈时，大门里出来了一位水库的工作人员，我忙向他介绍说，我曾经在1971年柴河水库建设时，在水库建设大会战指挥部的防汛无线电台

工作过，多年来我十分想念这个曾经工作的地方，想到建成的水库里看一看。那位同志听我这么一说，他说，你是水库建设的大功臣啊，对水库这么有感情。他当即同意我们前往水库的库区内参观，示意保安同志让我们开车前往柴河水库内进行参观。

柴河水库位于辽宁省铁岭市铁岭县境内柴河干流上，坝址距铁岭市区约12公里，是一座以防洪、工业和城市供水为主，兼顾灌溉、发电、养殖，生态综合利用的大中型水利枢纽工程。



水库工程于1972年10月开工建设，1981年12月竣工验收。水库枢纽由土坝、溢洪道、泄洪洞及水电站组成，水库按100年一遇洪水设计，1000年一遇洪水校核。水库的建设将下游防洪标准由20年一遇提高到100年一遇，有效地保护下游铁岭市及重点企业和大型基础设施的防洪度汛安全。柴河水库作为辽宁省“东水济辽”北线工程的重大节点工程，保障着铁岭市、调兵山市、沈阳北部地区等城市的工业、生活供水安全，并承担着辽河流域农业灌溉及生态供水。柴河水库在防洪减灾、饮水安全、两岸农业稳产增产、生态环境美化中发挥了巨大作用。

当我来到柴河水库大堤上，面对着柴河水库建设发展史料馆时，我浮想联翩。难忘的1973年，一幕幕浮现在我眼前。我是1971年



11月参加工作的，经过一年多的报务培训学习，到1973年的4月9日，与我一同在无线报训队学习的34名同学，被分配到局里的其他工作岗位上了，我们余下十几位同学来到了无线三营。那一年的4月11日，三营一连即无线报务连决定，李树萱老师带领我与夏明同学，共同赴柴河水库会战指挥部执行防汛通讯任务；刘兴吉师傅带领何守本、卜少伦两位同学，赴太平寨水文站执行防汛通讯任务；姜凤才师傅带领刘安良同学，赴下肥地雨量站执行防汛通讯任务。



4月13日10点许，我们乘沈阳至长春的第309次火车来到了铁岭，并入住铁岭地区第二招待所。4月15日，李树萱老师带领我和夏明同学，来到了执行任务的所在地——辽宁铁岭柴河水库会战指挥部。当年的会战指挥部在熊官屯镇安营扎寨，一场浩大的柴河水库建设战役从这里打响。我记得，时任辽宁省军区的副司令汪应中担任柴河水库会战指挥部的总指挥；铁岭军分区的熊政委担任会战指挥部的政委；辽阳市武装部的朱部长担任会战指挥部的参谋长。工程建设由辽宁省革命委员会柴河水库会战指挥部组织施工，参加施工的为省农



田水利工程建设第一、二团和沈阳市、铁岭地区 12 个县(区)组成的民兵团。后期辽建三团和解放军 1414 部队部分人员也参加了工程建设。最高峰时达两万多名基干民兵，在此奋战修建柴河水库。

柴河水库的建设者以其拓荒者百折不挠的勇气，创造了不平凡的业绩，同时展现了柴河水库建设者们自强不息、艰苦奋斗的精神风貌，我们为能在五十一年前为建设柴河水库尽我们的绵薄之力而感到骄傲自豪。

五十一年后的今天，柴河水库风景区已为国家 2A 级旅游风景区、国家森林公园、省级水利风景区。库区风光旖旎、景色恬静秀美。泛舟湖中，青山环抱，水面碧波荡漾。



记得当年我们到达会战指挥部后，被分配到会战指挥部的生产指挥部，为生产指挥部的水文组负责接收、传递水文电报，并与气象台共同配合工作。当时，会战指挥部各部门都住在简易的工棚里，我们与生产指挥部的水文组同在一个大房间里，我们电台工作、生活在里屋。而后，我与夏明同学在李树萱老师的指挥带动下，进行了紧张的架台、电台调试等方面的工作。经过紧张的忙碌，我们的防汛通讯任务开始逐步走向正常。



当年在柴河水库建设时执行
防汛通信任务的工作照

在柴河水库会战指挥部执行防汛通讯任务期间，有两件事情，令我终身不忘。那年五月的一天，在太平寨水文站执行防汛通信任务的何守本、卜少伦两位同学，来到了柴河水库会战指挥部看望我们，并与我们进行工作交流。我们已有近一个月没有相见了，在一起有说不完的话，十分高兴。两天过去了，他们要返回太平寨水文站了。经李树萱

老师的同意，我和夏明同学陪同他们徒步四十余里路返回了太平寨水文站。不巧的是，到达太平寨水文站后的两天里，每天都在下雨，我与夏明同学不能按原计划返回柴河水库，我们心情万分焦急。又过了两天，雷阵雨后转晴，我和夏明同学早饭后，又经过近四个小时的徒步，在当日中午前，平安返回到柴河水库工作岗位。再如，那个时候，我们的生活十分艰苦，会战指挥部各部门的人员，都在大食堂里吃饭，主食基本上是等外高粱米、玉米面煎饼等。我当时既年轻也较瘦弱，但我还是坚持每天跑步、练双杠。8月中旬的一天，我突然肚子疼，便到会战指挥部医院看医生。医生给开了些药，我吃过药之后仍不见好。后来，会战指挥部医院将我转到铁岭地区医院。地区医院经检查化验后，说我白血球突然增高，怀疑是急性阑尾炎。医院建议我立刻转院到沈阳，做进一步的治疗。8月24日，我在李树萱老师的陪护下，连夜乘火车赶回了沈阳，住进了沈阳第二医院，并于当晚进行了急性阑尾炎切除手术。有意思的是，住院期间，我在病床上收听到了党的

十大召开的新闻公报。记得我还和当时的病友，沈阳市话局的赵光同学一起，未经医护人员允许，擅自跑到南京街上，去看庆祝党的十大胜利召开的群众游行活动。回到住院部后，还被医护人员训了一通。出院后，我休养了半个月，十分想回到我工作的柴河水库。经批准，9月16日我由沈阳返回柴河水库。9月20日，我与李树萱老师和夏明同学撤台返回了沈阳，结束了我工作后执行的第一个防汛通讯任务。



2023年8月3日报训队同学与李树萱老师（前排右四）在沈阳合影，左一为作者、右一为马宁。

每当我回想起难忘的1973年时，我不禁地感慨，我和夏明同学，初次执行防汛通信任务，就由李树萱老师带领，这是我们俩的荣幸。李树萱老师年长我们几岁，他对我们来讲，亦师亦友。首先，他是我们的老师，是我们在报训队学习时教发报的老师，其技术过硬，业务精；其次，他也是我们的师傅，这次执行防汛通信任务，我和夏明同学带有见习性质，是见习报务员，我俩开始没有工作代号，使用的是李树萱老师的工作代号进行工作（后来组织上给我们核发了工作代号），工作责任完全由李树萱老师承担。总之，他为师（老师和师傅），严格而又耐心；他为友，宽厚而热心。

年华终将老去
生活永远年轻

访部机关退休干部张勇

简介：张勇，1957年12月出生，1980年3月入党，工业和信息化部离退休干部局原党委书记。曾是一名中国人民解放军战士，转业后先后在北京广播器材厂、原电子工业部干部司、中国电子信息产业集团公司、原电子工业部人事教育司、部离退休干部局等部门工作，2018年3月退休，时任离退休干部局巡视员。本文由张勇口述，寻访小组成员整理。



访谈前记：“书，心画也。”西汉文学家扬雄这句话的意思是说书法是人的心理描绘，是以线条来表达和抒发作者情感心绪变化。两千多年前，我们的先辈已悟其妙，我们常说的“字如其人”也是此意。有一位老同志，退休后每天手不释笔，练起书法来一写就是几个小时，日复一日，用勤劳的双手和顽强的毅力，将书法写出新高度、新境界，他就是部机关退休干部张勇。退休六年，他把对书法的兴趣爱好做到极致，用毛笔传承传统文化，书写墨香人生。

问：您退休这近六年时间，是如何规划时间练习书法的呢？

答：退休后我就开始临习字帖、研习书法，这已经成为我退休生活的一部分。从爱好喜欢，到有计划的学习，再到重点学习，有一个循序渐进的过程。这中间我还结合学习了中国文字的演变、中国书法史、中国历史等，由点到面，在这过程中了解了历史，增长了知识，陶冶了情操，退休生活很丰富。

我制定了临习书法的五年规划，每年有年度临习计划，每月有月度临习计划。通过五年临习规划，掌握临习书法的基本要领，了解了正楷、行书、草书、隶书的书写方法，具备脱贴创作的功夫，能够自成一体。每年各种字体重点临习一种，不贪多，把一本字帖临摹透，从中形成字体记忆，掌握此体之基本要领。

问：那您都临习哪些内容呢？

答：这五年我重点临习了以下内容：一是楷书：欧阳询的《九成宫礼泉铭》、颜真卿的《多宝



张勇在练习书法

塔》、柳公权的《玄秘塔》《陆士宾连珠》、赵孟頫的《胆肥碑》《三门记》；二是行书：王羲之的《兰亭序》《圣教序》、赵孟頫的《千字文》《寿春堂》《尺牋集》《洛神赋》《吴兴赋》《归去来兮》《梅花诗》、唐寅的《落花诗册》、清代梁诗正书法集等；三是草书：孙过庭的《书谱》、王羲之的《十七帖》、怀素的《自叙贴》、张旭的《四诗帖》；四是隶书：《乙瑛碑》《张迁碑》《曹全碑》《前后史晨碑》、钱泳的《重修青藤书屋记》、张惠臣书法、刘炳森的《岳阳楼记》《百家姓》《千字文》《孙子兵法》；五是小楷：赵孟頫的《道德经》、唐楷的《灵飞经》、清代刘春霖的书法集；六是篆书：《峯山碑》、

邓石如篆书。

问：很多人对书法的印象就是不断的进行枯燥的线条练习，不断重复的过程。您是怎么看待的呢？

答：乐在其中。我很享受临习书法的过程，有一点感悟和启发，就拿临习小楷《道德经》来说吧！我选择临习赵孟頫的小楷《道德经》，主要考虑是喜欢赵孟頫的字体，他是元朝书法家，是继承“二王”的代表人物。其书法端正、洒脱、飘逸，师法古人，比起《灵飞经》《洛神赋十三行》《金刚经》等小楷作品更适合我个人的喜好。

《道德经》是春秋时期老子所著哲学著作，是道家思想的本源，论述修身、治国、用兵、养生之道，是中国历史上最伟大的著作之一。它对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深邃的影响。全文九九八十一章，洋洋洒洒 5000 多字，主要思想是道法自然。临习过程也是一个学习的过程，我采取的方法是每天临写一部分，25 天临写整篇《道德经》。

《道德经》开篇第一章，“道可道，非常道；名可名，非常名；无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲可观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”用现在的话来说，可解释为：“可以用语言表达出来的道，就不是永恒不变的“道”，可以用语言表达出来的名，就不是永恒不变的“名”。无，是天地开端，有，是万物的根源。所以，常从“无”中观察天地的奥妙，常从“有”中寻找万物的踪迹。有和无，只不过是同一起来源的不同名称罢了。有和无都是悠扬深远的，它们是一切变化的总门。”老子在《道德经》开篇就强调了变化的重要性，万事万物都在不断的变化，所以要始终带着发展的视野去看待问题，去观察世界，去认识事物。“道法自然”是万物起源，也是中华民族文化的基因。

回顾我们党的历史，中国共产党人最可贵的地方，就是不因循守旧，善于总结经验，具有遵

循自然法则的自然之道，有长远的目标，有宇宙观和世界观，这也呼应了《道德经》中的“道法自然”。举个例子，说说我们党的历史上两个“划时代”的“三中全会”。十一届三中全会是划时代的，因为它开启了新时期，开启了改革开放和社会主义现代化建设历史新时期；十八届三中全会是划时代的，因为它开启了全面深化改革、系统整体设计推进改革的新时代。从十一届三中全会到十八届三中全会，从开启改革开放到提出全面深化改革，这是时代的进阶、实践的递进、历史的必然。时代发展到一定阶段，应对我国发展面临的一系列矛盾和挑战，零敲碎打调整不行，碎片化修补也不行，必须进行全面的系统的改革和改进。这说明了我们党做任何决策，都做到尊重自然规律、尊重事物本源、尊重客观事实、尊重工作实际，其中也体现了“道法自然”。

问：书法是中国特有的一种传统文化及艺术，您能和我们说说中国书法史吗？让爱好书法的

朋友通过我们的访谈也能了解中国书法历史。

答：可以的，这些年我系统学习了中国书法史，在这也和大家交流探讨，这只是我的一个梳理，不足不到之处肯定有，供大家参考。汉字是书法之母体，书法是汉字的艺术表现形式。汉字起源于原始社会晚期，距今约六千多年，现存最早的汉字体多是商代的甲骨文，经过历史的变迁，书法不断地演变，从甲骨文到钟鼎文、石鼓文、篆、隶、楷、行、草书的出现，形成一条清晰可见的运行轨迹。

商周时期：主要是甲骨文，同期还出现了金文，它是铸刻在青铜器上的铭文，又称“钟鼎文”，主要记载帝王分封、赏赐、征战、契约、祭祀等内容，字体与甲骨文相近。

春秋战国时期：这个时期的书法仍以钟鼎文为主，秦国时出现了《石鼓文》，它是刻在形状像鼓的石头上的文字，石鼓文属大篆体系，又称“籀文”，具有很高的艺术价值。

秦朝时期：主要是“书同文”（即全国统一书写文字），确定小篆为标准字体。秦国还创立了秦隶，将篆书的圆笔曲线改为隶书的方笔直线，加快了书写速度，是文字改革的又一个重大功绩。

汉朝时期：汉代是我国书法史上一个相当重要的时期，其中汉隶的风格和成就最为突出。在汉隶定型的同时，行书、草书也应运而生。汉简也是汉朝具有一定艺术价值的书法形式，它是写在竹、木片上的文字，称之为简牋。

魏晋南北朝时期：楷、行、隶、草每种书体同步发展，书法名家层出不穷，艺术风格多姿多彩，成为我国书法史上第一个发展高潮期。东晋时期是我国书法最兴旺发达时期，极高的书法艺术成为我国的最高标志，许多作品也成为后人难以超越的经典。

“书圣”王羲之，“小圣”王献之，世称二王，变古法，创新风，成为这个时期的代表人物。至此书法界的主流书体：篆书、隶书、草书、楷书、行书都已登上历史

舞台且都不乏神作。最重要的书法介质——纸张，已经普遍为人们使用，此后的书法史，可以看做一场精彩又漫长的纸与墨的切磋。

南北朝时期，南朝传承“二王”书风。北朝民间刻石书法繁荣，尤其是北魏的碑刻、摩崖、墓志、造像题记众多，书刻风格纷呈，多以奇肆、雄强、古拙质朴的风格为主调。著名碑刻有《郑文公碑》《张猛龙碑》，摩崖石刻有《石门铭》，墓志有《张黑女墓志》等。

隋唐时期：隋朝统一全国后，书法承前启后，融合了魏晋南北朝之书风，代表隋朝书法成就的主要是刻石，著名的书法家有智永、王羲之第七代孙。唐代是继魏晋之后我国书法史上有一个高峰。唐太宗李世民酷爱书法，独尊王羲之书法，大力收集摹拓王羲之书迹，朝野上下学书法之风日盛，出现了许多书法大家，尤其是楷书和草书成就最高。楷书名家有欧阳询、颜真卿、柳公权、虞世南、诸遂良等；草书名家有

张旭、怀素、孙过庭等。唐中期，篆、隶、楷、行、草各种书体都得到全面发展。

宋元时期：宋朝书法开创了崇尚写意的书风，领军人物苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四位书法大家，是史称“宋四家”。元朝历史较短，书法以继承为主，出现了书法大家赵孟頫。他提出遵循古法，崇尚“二王”的思想，扭转了宋末怒张燥露师法不古的书风，成为复古运动的领军人物。

明清时期：明代书法在宋元帖学基础上发展继续，明初期台阁体盛行一时，书法里的台阁体就好比科举的“八股文”，是一种明代官场书体，科举时规定皆用楷书答试卷，字写的不好即使再有才也会落榜，导致读书人写文力求工整，虽然端正好看，但阻碍了个性发展。明中期出现了吴门三家：祝允明、文徵明和王宠，彻底摆脱了台阁体的流弊，形成了独特的风格，影响甚广。明晚期画家陈淳、徐渭的书法都独具一格，个人风格突出。董其昌主张学习古人，但提倡师其意

而不师其迹，建立了清雅毓秀的书风，对明末清初影响极大。

清代书法体大体可分为两大流派：学帖派和学碑派。帖学承接晋唐以来的书法传统，追摹钟、王、颜体、赵体，还有董其昌的帖子，比如康熙就推崇董其昌，乾隆酷爱赵孟頫。另由于金石出土日增，士大夫热衷于金石考据，学碑派便是借鉴钟鼎、秦篆、汉隶和元朝石刻的书风，著名书法家如金农、吴昌硕、康有为等便是学碑派代表人物。

问：您能给书法爱好者一些建议吗？

答：谈不上建议，就是自己的一个体会：多练、多看、多读、多悟、多写。多练就是每天坚持练习，从一开始就打好基础，一步步循序渐进，把握好书法的技巧和要点；多读就是读一些书法理论、名帖赏析、书法史等方面的书籍，通过阅读，可以更好地了解书法的精髓和奥秘，提高自己的艺术修养和审美水平；多看就是观看书法展览、碑帖、名家真迹等，这样可以更好地了解

不同书法家的风格 and 特点，了解不同书体的特点和表现方式，通过对比和参考发现自己的不足之处，找到自己的突破口；多悟就是在练习和阅读的过程中多思考、多领悟，从别人的作品中汲取灵感，挖掘自己的潜力和创意，

同时也要对自己的作品进行反思和总结，发现自己的问题并加以改进；多写就是在书法的学习中不断地进行创作和实践，通过创作可以更好地掌握书法的技巧和要点，也可以让自己的作品更加完美和成熟。



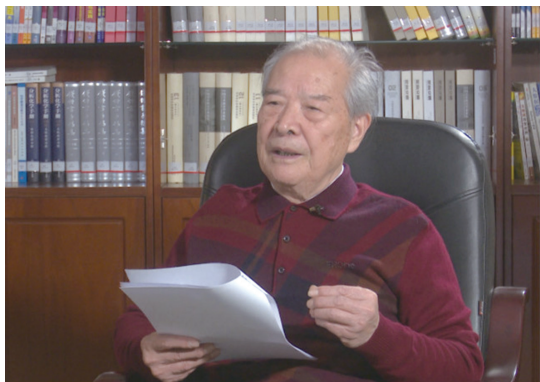
张勇在家中和访谈组成员合影

访谈后记：走进退休干部张勇的书房，四处堆放的是一摞摞临完帖的书法作品，问及退休后大约写完多少宣纸，答复是摞起来两人高都不止。在很多人看来，日复一日年复一年去临贴，应该是一个无声、寂寞、漫长到都有些痛苦的过程吧，可是在他眼里

则不然，他说感谢退休生活，让他终于有了大把光阴沉浸于书法的世界里。谈及收获，除了临帖无数，读书无数，在一室墨香中稳稳坐定，在凝神静气中写下一撇一捺，他获得了内心无限的平和与喜悦，即如题目所言：年华终将老去，生活永远年轻。

访谈组：刘晓丽 贾坤琦 李光明

整 理：刘晓丽



简介：方嘉洲，男，1933年4月出生，广东省惠来县东陇乡人。1947年秋到闽粤赣根据地的游击队参加革命。1952年加入中国共产党。1955年从广州工农速成中学考入北京工业学院（现北京理工大学），在校期间参加北理工“505探空火箭”发动机的

研究与设计工作。1960年毕业于北京工业学院飞行器工程系，后留校工作。1983年担任北京理工大学管理学院党委书记直至1994年离休，1999年至2006年担任老干部处党委书记，现为离退休教职工党委委员、离休第五党支部书记。在校期间曾参与十余次北京理工大学的党代会，为学校发展建言献策。获得“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章、“光荣在党50年”纪念章、工信部离退休先进个人和管理学院建院40周年颁发的“杰出贡献奖”等荣誉。

与党同心 砥砺前行

——访北京理工大学方嘉洲

“人生无不老，离退本自然，迎接新时代，欢乐度晚年”，这首诗是方嘉洲在2023年北京理工大学“乐享80和90”集体祝寿会上的感言，今天，就让我们一起走进这位老人，一起聆听他

90年来在人生不同阶段倾尽全力、砥砺前行、传承丹心的故事。

追随：烙红色印记

广东省惠来县东陇乡坐落在

工农民主革命的摇篮大南山脚，生活在这里的不少人家与革命的大小故事有关。大革命时，方嘉洲的父亲在县里的盐工会参与革命，有一次他受委托去海丰农习所学习，对澎湃所讲的先进观点感同身受，成为中国红军，一直在革命前线。受其影响，年少的方嘉洲早已埋下了革命理想的种子。抗战胜利后有一对青年夫妻来村子里办学教书，方嘉洲的母亲帮助他们挑行李，得知他们来意，坚决不收工钱。当他们了解到因为方嘉洲家庭有困难交不了学费所以还未报名，专程到他家劝说其报名。上学后，他们以方嘉洲帮助老师做饭为由让校董事会免去他的学费。此后方嘉洲一面上学，一面帮老师做饭送信，和老师的关系密切起来，后来才知道他们是地下党员。1947年夏天，两位青年接到任务要上山打游击，辞退学校的教师工作，当时由于台风和水灾，学校也因此停办。方嘉洲便让母亲带他去找老师，由此，年仅14岁的方

嘉洲加入了闽粤赣根据地的游击队，他母亲承担起交通员任务。当被问及为何会小小年纪就参加革命时，方嘉洲说，一方面是受成长环境影响，父亲参与早期革命。另一方面，则是榜样的力量。当年他母亲偶然帮助的两位教书先生是他参加革命的引路人，亦是他成长过程中的榜样。



方嘉洲青年时期

在革命中，方嘉洲积极勇敢，常受表扬。1948年深秋，为了对途经本县国民党某部的一个大队进行劝降工作，南山游击队十团领导决定派方嘉洲送信与该部联系。方嘉洲以学生装扮，勇敢



方嘉洲参与学生党支部主题党日活动

机智完成任务，领导表扬他，并要发给他一篮子奖金，他微笑说：

“这是革命的钱，还给革命，我自己不要。”据中国人民解放军闽粤赣边纵队第二支队第十团李和春回忆，1949年革命队伍行至石榴谭村附近时，遇到山洪，需要一名队员游往对岸向村民说明来意。当时年仅16岁的方嘉洲自告奋勇报名前往。当时队伍里的青年人都很积极，因为他年纪小，上级最后并没有派他去，但坚决干革命，积极参与运动使他获益匪浅，为他的成长铸就了鲜亮底色。1950年，方嘉洲作为青少年代表参与了庆祝汕头解放的活动。回忆起那段岁月，深

知无数先烈先辈用血汗生命才换来今天的胜利，一定要百倍珍惜，过好每一天。他说：“原因与结果是必然统一，有什么样的行为，必定有相应的结果，‘天人合一’就是自然法则与民心所向的统一。党的事业，是历史的必然，民心所向，我们要为之奋斗。”

“年轻的这一代责任重大，要以老同志们在长期革命和建设形成的坚定立场和信念、智慧和经验、精神和风范为榜样，坚定不移听党话、跟党走，坚定前进信心，立大志、明大德、成大才、担大任，艰险不畏缩，挫折不回头，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人，书写美丽人生。”

这是方嘉洲 2021 年 5 月 18 日参加管理与经济学院本科生第五党支部“共观红色育人路、同传北理工精神”的党史学习教育主题党日活动时对青年一代的嘱托。他向同学们讲述了自己 14 岁跟随母亲参加游击队，战斗在广东大南山的革命事迹，如数家珍地回顾了北京理工大学的发展史。在他绘声绘色地讲述中，学生党员们切实感受到了革命年代战士们不怕牺牲、勇于担当的红色精神。方嘉洲有坚持天天写日记的习惯，他提倡青年要有记录的习惯，记录可以帮助人反思行为、总结经验，进一步成长。

奋斗：丹心永向党

1952 年，方嘉洲听从党的安排，到广州太平区“三反五反办公室”工作。在此期间，他始终以共产党员的标准严格要求自己，清正廉洁，秉公职守，推动“三反五反”工作有序开展，挽救了犯错误的同志，清除部分党

的队伍和国家干部队伍中的腐化分子。因工作表现突出，1952 年他加入中国共产党，实现了入党梦想。同年，组织送他到“广州工农速成中学”学习。在“速中”，他保持着优异的学习成绩，也紧紧依靠在党的周围，担任校团委委员、人民代表。毕业后，他立志国防和服务祖国社会主义建设事业，毅然考入北京工业学院飞行器工程系继续深造，参与“505 探空火箭”发动机的研究与设计。在校期间，他承担起年级的党支部书记、学生辅导员等工作，积极为同学们服务。入学第二年便积极参加了学校举行的第二次党代会，行使履行党员的权利与义务，投入到学校发展建设的前列。大学毕业后，方嘉洲留校工作，投身教育事业。1983 年初，方嘉洲到管理系工作，建系之初条件艰苦，12 平米的几间屋子，就是管理系最早的一个基地。直到 1984 年，系里的办学条件才得到了初步改善，搬到了 2 号楼。

在管理系和管理学院的工作

中，他特别注意队伍团结和吸引人才。曾为方嘉洲学生、后与方嘉洲比肩奋斗在教育一线的卢忱老师说：“方老师为人和蔼可亲，对所有人都是乐呵呵的，无论遇到什么困难，总是从好处着眼，乐观应对，但谈起工作来又很严肃认真；他的工作有规律、有章法，注重经验总结，诲人不倦，他将自己积累的几十年的革命和工作经验告诉我，使我终身受益。”方嘉洲从不计较个人得失，不参加职称评定，还交代系院办公室主任，发放奖金，只拿办公室职工的平均总数，绝不多拿一分钱。他讲民主，听真话，欢迎批评和建议。坚持把一件件小事为群众办好、办实。坚持把党和国家交代的任务做好、做踏实。几十年来，管理学院为党和国家培养了一大批人才，他们都在各个行业、领域助推祖国发展。

方嘉洲始终将奉献党、奉献祖国作为最高的理想追求，在党和国家需要时，勇立潮头，主动担当历史使命，解放思想、实事

求是、艰苦奋斗。

奉献：离休不离志

1994年，方嘉洲从北京理工大学管理学院党委书记的岗位上退下来。他一度几乎是夜以继日抢时间，整理多年积写的材料，结合他父母亲冤案平反事例，写成《山高水长》一书：歌颂革命，歌颂党的十一届三中全会，歌颂邓小平理论带来的第二次解放。1997年出版的《山高水长》一书于2005年3月被广东省揭阳市档案馆收存，方老因此收到了《国家档案馆收藏证书》。

他很关心离退休工作，主动帮助离退休干部党委开展一些调查研究，奠定了良好的群众基础。1999年经当时离退休党代会选举，方嘉洲担任北京理工大学离退休干部党委书记。虽已年逾古稀，但他在离退休教职工党委书记岗位上，七年如一日，认真努力工作，没有请过一次病、事假。他常常和评奖人强调：“不要有

私情，一定要按照我所做的实事和评奖制度发奖金，我不能多拿一分钱。”他努力当好班长，虚心听取各方面意见，推动大家团结起来，做好工作。他谈道：“作为一个党员要尽党员责任，以身作则，带头做好工作，努力为大家服务。”他工作耐心细致，在很多老干部的心中，“有难事找方嘉洲”已经成为共识。2003年“非典”期间，有位老干部患病，急需去医院取药，他家女儿对去取药有顾虑，老干部的爱人第一时间想到的便是向方嘉洲求助，情急之下打电话给方嘉洲，希望他给女儿做一下思想工作。了解这个情况后，方嘉洲和处里其他同志打了声招呼，就独自到他家拿医疗证和取药证明，骑着自行车就去取药。后来家人见他迟迟没回家，急忙向办公室打电话，才得知他冒着非典感染风险去医院取药。后来谈论起这件事他欣慰地笑了笑：“那时是非常时期，不是比体力，要讲精神。我是一个老党员，已70多了，孩子都

大了，我出了事好交代，你们都年轻，叫你们去我真开不了口。”他在自己的笔记中写道：“党心在为民，有心有文章，身处‘五老’群，知情胸棋明。”他说，只有经常与老同志们交心通气，准确掌握老同志的思想心理状况、身体家庭情况、是否存在实际困难等等，确保在他们最需要关怀、最渴望帮助的时刻为他们送去组织的温暖。

在根据地当时的斗争环境中，他坚持努力学习，锻炼体能，他说：“不管每天有多忙，读书锻炼不可忘。”即使已至耄耋之年，他出行仍然是自行车。他常对青年学生说：“要强国，各个方面都要强，品德，学问，身体缺一不可。因此青年人要修养品德，丰富知识学问，努力锻炼身体，把个人的发展和中华民族伟大复兴中国梦紧密联系起来。把党、民族、人民的利益、共产主义思想融化在生活的各个方面。”虽已90岁高龄，方嘉洲还积极投身志愿服务前线，新冠肺炎疫

情防控的紧张时期，他第一批报名了“北理红袖”志愿者团队，在家属区进行志愿值守，劝导居民减少聚集、做好个人防护，主动为未佩戴口罩人员发放口罩，宣传和解释学校的防疫政策，助力社区基层治理工作，在社区防疫中继续发挥作用。



志愿者方嘉洲在为社区老人耐心细致解答
学校政策

回顾方嘉洲九十年奋斗的峥嵘岁月，我们看到了他始终以党的号召和国家需要为己任，不断雕琢品行、砥砺心性的光辉品质；我们看到了那种爱岗敬业、终身学习的正能量；更是看到了忠诚

于党、奉献祖国、爱护群众、关心青年的一片丹心。每每谈及当时艰苦的条件、繁重的工作，方老师只是一笔带过，他反复向我们强调，所有的困难只要有坚定的信心都能克服。正如习近平总书记所说，“每一代青年都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。”方嘉洲是那个时代青年人的缩影，始终将奉献党、奉献祖国作为最高的理想追求，在党和国家需要时，勇立潮头，主动担当历史使命，“延安根，军工魂”在他们这里得到了传承和发扬，方嘉洲用一生的言行，为党和国家的事业不懈奋斗、赤诚奉献，践行全心全意为人民服务的理念宗旨，以实际行动为我们年轻一代做出了表率。我们也将紧紧追随着方老师的步伐，永远与党一条心，砥砺前行。

供稿：北京理工大学离退休工作处
执笔：张爱秀 郭岩然

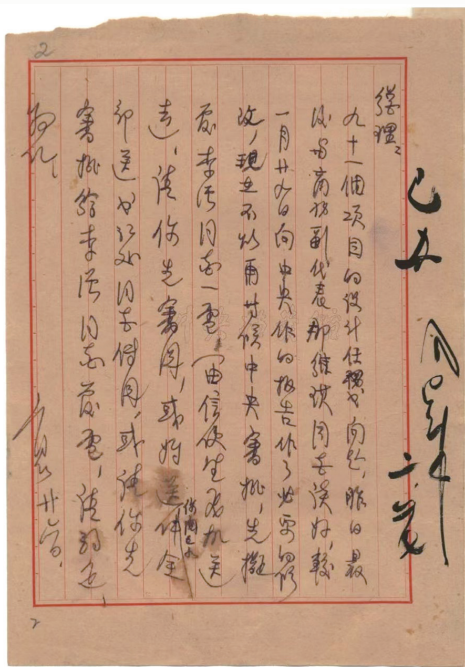
中国共产党领导中国开展工业和信息化的伟大实践

编者按：推进新型工业化是以习近平同志为核心的党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局作出的重大战略部署。中国共产党自从1921年诞生以来，领导中国开展工业和信息化的伟大实践，今年，《老干部之友》杂志新设“工信成就”专栏，以珍贵的档案、图片等资料再现党领导工业和信息化事业前进征程上一幅幅波澜壮阔的历史画卷、一个个振奋人心的中国奇迹、一次次创造历史的中国时刻，回顾工信事业发展历程，助力营造推进新型工业化的浓厚氛围。

此专栏共有四部分内容，分别为“孕育工业发展基因”“建立完整工业体系”“跻身工业大国行列”“全面推进强国建设”。专栏采用连载方式，每部分内容分三期刊载。

“建立完整工业体系”之二：实施“一五”计划 (1949—1978)

1952年8月至9月，以周恩来为首席代表，陈云、李富春、张闻天、粟裕为代表的中国政府代表团出访苏联，主要任务是就五年计划轮廓草案同苏方交换意见，争取苏联政府援助。斯大林在同周恩来等的会见中，对中国的五年计划提出一些原则性建议，并表示苏联愿



周恩来批阅的1953年2月26日李富春从莫斯科写来的关于与苏联商谈91个项目设计任务问题的报告

意对中国的五年计划建设在资源勘探、企业设计、设备供应、提供技术资料、派遣专家及提供贷款等方面尽力给予帮助。9月下旬，中国代表团周恩来、陈云先期回国汇报，李富春留在莫斯科，继续征询苏联有关方面意见，落实苏联援助中国的具体项目。

根据党在过渡时期的总路线，中国将在一个相当长的时间内逐步实现社会主义工业化，制定一部切实可行的发展国民经济的中期计划，是完成过渡时期总路线规定的工业化主体任务的重要步骤。从1951年春开始，

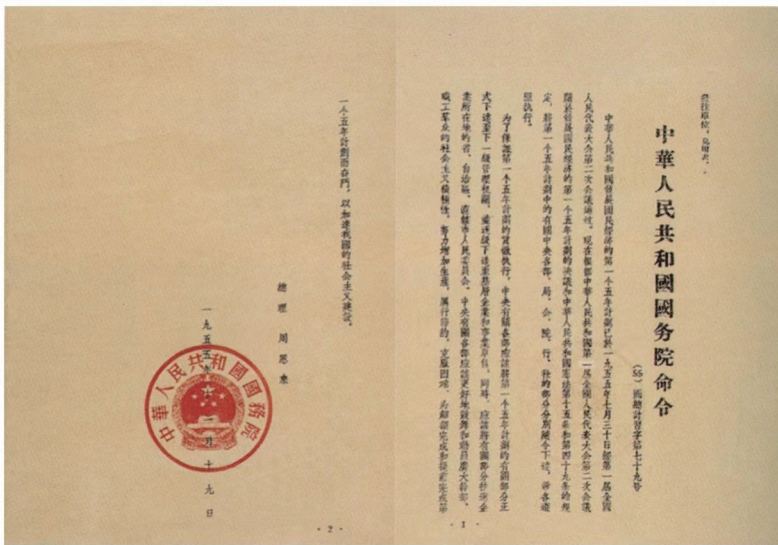
中央财经委员会根据“三年准备、十年计划经济建设”的部署，着手试编第一个五年计划。1952年7月形成第二稿，即《1953年至1957年计划轮廓（草案）》。经中央政治局讨论，将该草案作为向苏联提出援助要求的基本依据。

在听取周恩来、陈云就“一五”计划轮廓草案与苏方交换意见汇报和讨论后，中央确定“一五”计划的制定必须以发展重工业为重点，集中有限的资金和建设力量，首先保证重工业和国防工业的基本建设，特别是确保那些对国家起决定作用、能迅速增加国家工业基础与国防力量的主要工程的完成。

1953年5月15日，李富春受中央委托，代表中华人民共和国中央人民政府和苏维埃社会主义共和国联盟政府全权代表安·米高扬（今译为阿·伊·米高扬），在莫斯科签署了《关于苏维埃社会主义共和国联盟政府援助中华人民共和国中央人民政府发展中国国民经济的协

定》和《〈协定〉的议定书》等文件，规定苏联援助中国新建和改建 91 个工业项目。加上 1950 年已确定援建的 50 个项目，共有 141 个项目。

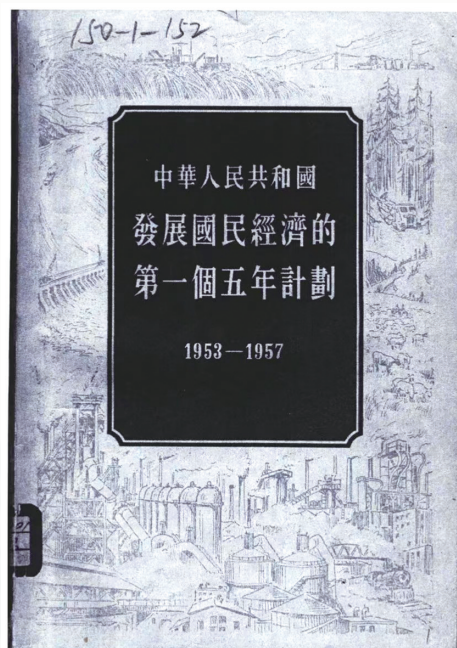
1955 年 7 月 5 日、6 日，李富春在第一届全国人民代表大会第二次会议上作了《关于发展国民经济的第一个五年计划的报告》。1955 年 12 月 19 日，周恩来签署发布的中华人民共和国国务院关于执行第一个五年计划的命令。



关于执行第一个五年计划的命令

“一五”计划的指导方针：集中主要力量发展重工业，建立国家工业化和国防现代化的初步基础；相应地发展交通运输业、轻工业、农业和商业；相应地培养建设人才；有步骤地促进农业、手工业的合作化；继续进行对资本主义工商业的改造；保证国民经济中社会主义成分的比重稳步增长，同时正确地发挥个体农业、手工业和资本主义工商业的作用；保证在发展生产的基础上逐步提高人民物质生活和文化生活水平。“一五”计划的建设项目：以苏联帮助中国设计的 156 个建设单位为中心、由限额以上的 694 个建设单位组成的工业建设。

实施发展国民经济第一个五年计划，吹响了新中国经济建设的号角。156个重点项目是“一五”计划的主体。在中国共产党的坚强领导下，在苏联政府的援助下，通过中国人民艰苦卓绝的努力，第一批国家重点项目陆续建成，为加快实现工业化的目标，建立起独立的、比较完整的工业体系和国民经济体系，奠定了初步的基础。



《中华人民共和国发展国民经济的第一个五年计划（1953—1957）》

项目名称	分布地区
一、煤炭工业： 峰峰中央洗煤厂 峰峰通顺三号立井 平顶山二号立井 阜新海州露天煤矿等 25 处	河南 陕西 河北 山西 辽宁 吉林 安徽 黑龙江
二、石油工业： 兰州炼油厂 抚顺第二制油厂 2 处	甘肃 辽宁
三、电子工业： 北京电子管厂 南京无线电厂 四川无线电厂等 10 处	北京 江苏 四川 陕西 湖北 广东
四、钢铁工业： 鞍山钢铁公司 武汉钢铁公司 包头钢铁公司等 7 处	河北 辽宁 内蒙古 吉林 湖北 黑龙江
五、有色金属工业： 哈尔滨铝加工厂 云南锡业公司等 13 处	云南 甘肃 江西 河南 湖南 辽宁 吉林 黑龙江
六、化学工业： 吉林氮肥厂 太原化工厂等 7 处	山西 吉林 甘肃
七、机械工业： 长春第一汽车制造厂 富拉尔基重型机械厂 哈尔滨汽轮机厂等 24 处	陕西 甘肃 辽宁 河南 吉林 湖北 湖南 黑龙江
八、轻工业： 佳木斯造纸厂 1 处	黑龙江
九、医药工业： 华北制药厂 太原制药厂 2 处	河北 山西

156 个重点项目（部分）

1953 年 7 月 15 日，由苏方援建的第一汽车制造厂在长春开工兴建，1956 年建成投产，年产解放牌汽车 3 万辆，是我国第一个汽车生产基地。

兰州炼油厂是新中国第一座现代化炼油厂，全部生产装置和主要辅助设施由苏联设计和提供。1953 年筹建，1956 年 4 月破土动工，1958 年 9 月一期工程竣工，1959 年 3 月正式投产。一期工程设计规模为年加工原油 100 万吨。

华北制药厂于 1953 年 6 月筹建，1958 年 6 月建成投产，开创了

苏联专家卡利尼契夫等在我国鞍山钢铁公司帮助设计



1957年5月淀粉厂职工欢送完成援建任务的苏联专家回国

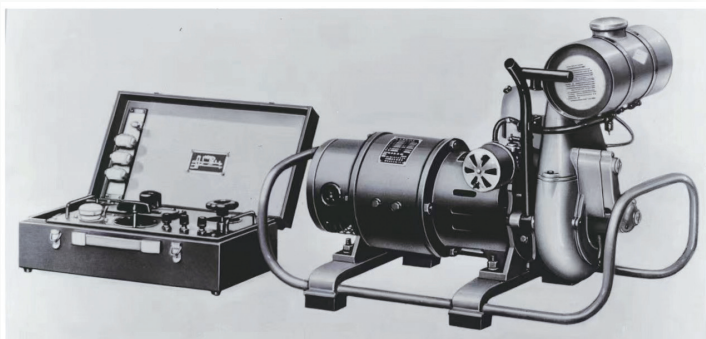
我国大规模生产抗生素药品的先河，缺医少药的局面得到显著改善。该厂下设抗生素厂、淀粉厂和药用玻璃厂。

阜新海州露天煤矿于1950年破土开工，1953年7月建成投产，设计规模为年产原煤

3000万吨，是当时中国最大的露天矿。

1953年，南京无线电厂试制成功“红星”牌收音机，之后又生产了多种改进型收音机。1956年研制成功“熊猫”牌六灯电子管收音机，在国内很受欢迎。1957年产量达到8万多台。

1953年11月，柳州机械厂成功试制出4马力1101型汽油机，这是中国第一代汽油机，填补了国内汽油机生产空白。



柳州机械厂成功试制出的4马力1101型汽油机

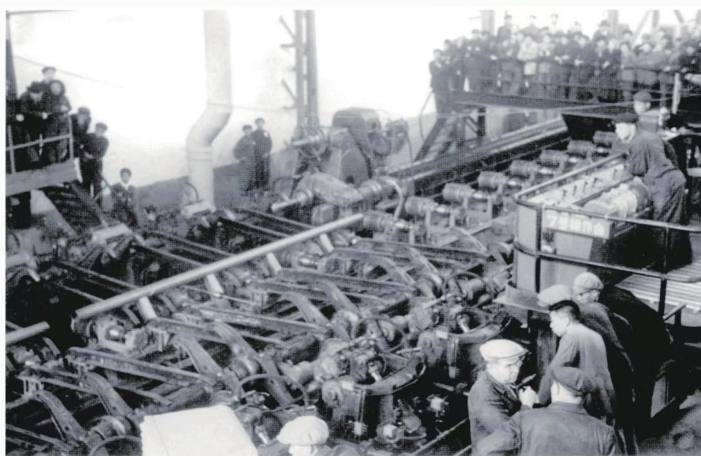
北满特殊钢厂于1952年动工兴建，1957年11月建成投产。北满特殊钢厂先后为我国自行研制了第一门重型火炮、第一辆重型坦克、第一艘核潜艇、第一架歼击机、第一颗人造地球卫星、第一艘万吨远洋巨轮、第一座原子能反应堆、第一枚洲际导弹所需的关键性合金钢材，填补了多项空白，为航空、航天、军工、汽车、铁路、矿山、能源、石油、化工等行业以及黑龙江省的经济发展作出了巨大贡献。

1954年，哈尔滨锅炉厂破土动工，1956年12月建成投产，试制成功我国第一台每小时蒸汽蒸发量35吨的煤粉中压锅炉，标志着我国动力工业进入新时期，改变了我国不能制造中、大型火力发电站所需要的中压、高压锅炉的历史。

哈尔滨汽轮机厂于1956年动工兴建，1958年建成投产，成功设计制造了我国第一台2.5万千瓦汽轮机。

1953年12月，鞍山钢铁公司改扩建的“三大工程”大型轧钢厂、无缝钢管厂和七号炼铁炉相继竣工投产，这是新中国重工业建设中首批竣工投入生产的重要工程，大大加强了以鞍钢为中心的东北钢铁基地建设，为全国钢铁工业的进一步发展奠定了基础。1953年12月24日，毛泽东致信鞍钢全体职工，祝贺“三大工程”竣工投产。

1953年10月27日，新中国第一根无缝钢管在鞍山新建的无缝钢管厂试轧成功。鞍钢无缝钢管厂的投产，结束了我国不能生产无缝钢管的历史，成为社会主义工业化建设的标志性事件。



新中国第一根无缝钢管在鞍山新建的无缝钢管厂试轧成功

新中国成立后，以美国为首的西方资本主义国家对我国实行“禁运”和技术封锁，中断钨丝供应，使我国灯泡生产陷入了困境。1951年4月1日，华东工业部把试制钨丝的任务交给上海灯泡厂，该厂在一无资料二无设备的条件下，经过两年科研攻关，终于在1953年9月生产出新中国第一根钨丝，改变了我国钨矿蕴藏量、出口量世界第一，钨制品却依赖进口的落后局面。



上海灯泡厂生产出新中国第一根钨丝

1953 年，中国自行设计建设的第一个抗生素生产厂——上海第三制药厂建成投产，结束了青霉素依赖进口的局面。

1956 年 10 月，北京电子管厂建成投产。这是中国第一座现代化的电子元器件厂，改变了中国电子管依赖进口的局面。

1954 年 8 月 1 日，毛泽东致信嘉勉国营三二〇厂全体职工，信中说：“祝贺你们试制第一架雅克十八型飞机成功的胜利。这在建立我国的飞机制造业和增强国防力量上都是一个良好的开端。”



1954 年 7 月 3 日国营三二〇厂成功试制雅克十八型飞机，后命名为初教 -5，这是我国仿制的第一型飞机

1954年8月，中国第一座现代化纺织机械制造厂——国营经纬纺织机械厂在山西榆次建成投产。



国营经纬纺织机械厂建成投产典礼剪彩

1955年3月，中国第一块手表在天津华威钟厂试制成功。这是一只15钻的机械表，全部用手工制作，表盘上镀有

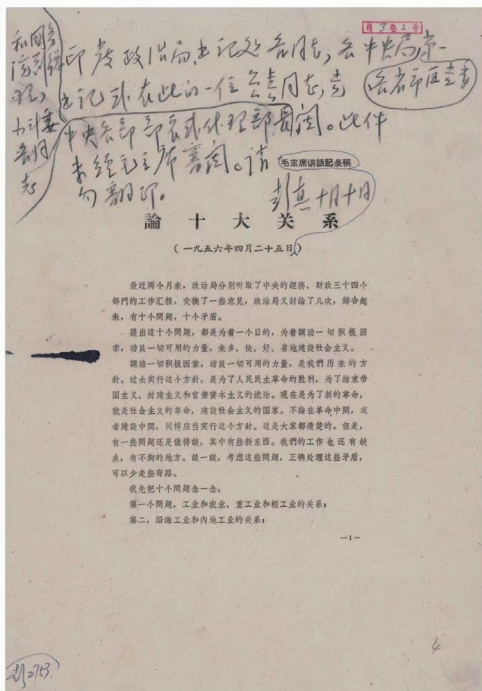
“中国制”三个金字和五颗金星，被定名为“五星”牌，1957年改为“五一”牌。

1955年，吉林化学工业公司开工兴建，下属吉林染料厂、吉林肥料厂和吉林电石厂，初步形成中国第一个化学工业区。

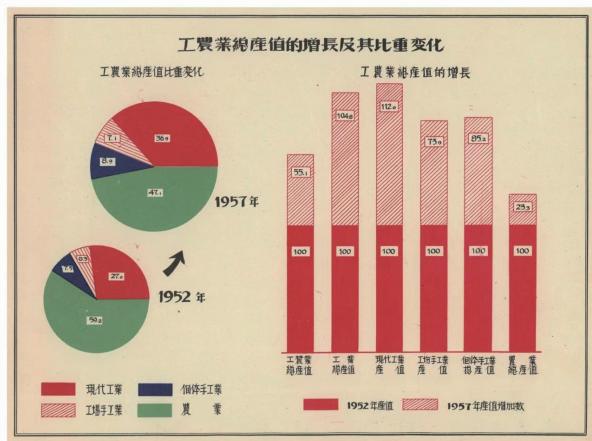
1955年9月18日，中国设计制造的第一辆1-5-1新型蒸汽机车在大连机车车辆厂试制成功。机车的各项指标均达到当时世界先进水平。“一五”计划期间，中国的公路建设也取得重大进展。至1957年末，全国通车里程数达到25万多公里，比1952年增长1倍。通向世界屋脊的康藏、青藏、新藏三条公路的通车，是新中国公路建设的巨大成就，促进了当地的经济文化发展。

1956年7月，“解放”牌CA10型载重汽车驶下生产线，这是中国第一批国产汽车，结束了中国不能批量制造汽车的历史。

1956年4月25日，毛泽东在中央政治局扩大会议上作《论十大关系》的报告。5月2日，他又向最高国务会议第七次会议作报告。报告阐述了我国经济、政治、思想文化等方面的问题，其中前三条讲重工业和轻工业、农业的关系，沿海工业和内地工业的关系，经济建设和国防建设的关系，实际上是思考开辟一条跟苏联有所不同的中国工业化道路的问题。



毛泽东报告的记录稿



“一五”计划草案图表：工农业总产值的增长及其比重变化情况

1956年9月16日，周恩来在中国共产党第八次全国代表大会上作《关于发展国民经济的第二个五年计划的建议的报告》，指出：“我国社会主义工业化的主要要求，就是要在大约三个五年计划时期内，基本上建成一个完整的工业体系。这样的工业体系，能够生产各种主要的机器设备和原材料，基本上满足我国扩大再生产和国民经济技术改造的需要。同时，它也能够生产各种消费品，适当地满足人民生活水平不断提高的需要。”

“一五”计划期间，由于工农业生产的发展，市场商品增多，物价相对稳定，人民生活逐步得到改善和提高。全民所有制部门职工的平均实际工资增长30.3%，农民收入增长30%，城乡居民消费水平提高23%。

养生学“三宝”，疾病走一半！

编者按：中医养生讲究治未病，注重预防疾病和调整身体的自愈能力。中医养生有“三大法宝”，不仅能增强身体免疫力，还能延缓衰老、提高生活质量。



充足的休息是维护身心健康的关键因素。睡眠有助于恢复器官功能，并调整身体的生理节律，使我们在日常生活中能够保持身心平衡。同时，适当的午休也是保持精力充沛的有效方式。正如民谚言：“午睡三百日，身体壮如牛。”不难看出午睡对于身体的益处。



适度运动有助于调和体内阴阳，促进血液循环，从而增强体质、提高自身免疫力。中医养生强调运动方式的多样，气功、太极拳、五禽戏等都是很好的选择。这些运动都注重呼吸调节、锻炼身体柔软度和循序渐进的原则。此外，适当的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等也是推荐的方式，它们能够有效地增强心肺功能，提高身体的代谢水平。



药膳注重食材的药用价值和烹饪方法的科学性，借助食物的合理搭配，可以达到预防治疗疾病、增进健康的目的。具体而言，应根据个人体质和健康状况，细心挑选适宜的食材，以促使身体健康状态的恢复。比如阴虚型体质者适宜选择具有滋阴润燥作用的食物，如银耳、百合和铁皮石斛等。



深切缅怀

原信息产业部机关第一服务局退休工人朱庚英同志，于2024年5月1日在北京逝世，享年93岁。

中国共产党党员、原电子工业部副局级监察专员刘斌同志，于2024年5月2日在北京逝世，享年91岁。

中国共产党党员、原电子工业部计算机局正处级离休干部（享受按副部长级标准报销医疗费待遇）李翰同志，于2024年5月4日在北京逝世，享年99岁。

中国共产党党员、原电子工业部计算机局副局长级离休干部张月华同志，于2024年5月14日在北京逝世，享年95岁。

中国共产党党员、原电子工业部科技司正处级离休干部（享受按副部长级标准报销医疗费待遇）常新华同志，于2024年5月21日在北京逝世，享年94岁。



深切缅怀

中国共产党党员、建国前参加工作的原邮电部机关事务管理局退休工人刘文英同志，于 2024 年 5 月 21 日在北京逝世，享年 96 岁。

中国共产党党员、原邮电部老干部局正科级退休干部纪玉华同志，于 2024 年 5 月 26 日在北京逝世，享年 84 岁。

原信息产业部邮电文印中心退休工人张红同志，于 2024 年 5 月 30 日在北京逝世，享年 63 岁。

第三届 全国老年人 防诈反诈知识大赛

2024年5月23日至2024年6月23日

扫描下方二维码

参与答题 ↓



防诈 反诈



信息带动 推进新型工业化 部机关退休干部 张伟

推 進 新 型 工 業 化
信 息 帶 動
科 技 創 新
建 設 現 代 化 強 國

推進新型工业化
信息带动 癸卯秋

科技创新
建设现代化强国

张伟

