

老干部之友

2024.7
总第103期
月刊

LAO GAN BU ZHI YOU

- P20 工业和信息化部传达学习贯彻党的二十届三中全会精神
- P23 工业和信息化部召开庆祝中国共产党成立103周年党员大会暨党纪学习教育专题党课报告会
- P62 【工信成就】“跻身工业大国行列”（1978—2012）之一：释放工业发展潜能



工业和信息化部离退休干部局 主办

不忘初心 牢记使命



建党103周年

伟大篇章 恢宏史诗

热烈庆祝中国共产党成立103周年

无 负 时 代 · 无 负 历 史 · 无 负 人 民

1921-2024

永 | 远 | 跟 | 党 | 走

工业和信息化部离退休干部局

致敬——写给光荣在党 50 年的您

50 年的时间，对一个人而言，足以涵盖大半生；对一名中共党员而言，更显弥足珍贵。丹心照夙昔，鬓发日已改。祝贺您光荣在党 50 年！这 50 年的时间记录着您为党工作、为国奉献、为民服务的点点滴滴，也见证着党和国家事业蓬勃发展的宏伟画卷。将“光荣在党 50 年”纪念勋章戴在胸前，既是一份关怀，也是一份荣耀，更是一份精神。

这是一份关怀，是感谢您 50 年深切的为民情怀。“一个人爱的最高境界是爱别人，一个共产党员爱的最高境界是爱人民。”江山就是人民，人民就是江山。您光荣在党 50 年，是为党、为国家、为工信事业矢志奋斗、顽强拼搏的 50 年，也是为人民呕心沥血、殚精竭虑的 50 年。在“七一”来临之际为符合条件的老党员颁发纪念章，充分体现出了党中央对广大党员的关怀。这种关怀既温暖人心，又激发斗志，更感谢您在党 50 年来把群众装在心里，把群众看成亲人的为民情怀。

这是一份荣耀，是肯定您 50 年初心不改的忠诚。“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。”在党 50 年来，无论时代如何变迁、环境如何变化、岗位如何变动，您始终保持大是大非面前立场坚定、风浪考验面前毫无畏惧、利益诱惑面前不为所动，用实际行动践行了入党时的誓言，让初心和使命鲜亮如初。您光荣在党 50 年，与时代同频，与发展同步，参与和见证中国发展，这是一种历经时与事发展变化却依旧不改初心的荣耀。

这是一份精神，是褒奖您 50 年矢志不渝的担当。“一代人有一代人的使命，一代人有一代人的历史担当”。从发展建设、改革开放时期到如今“十四五”的新征程上，面对着更为复杂多变的环境与挑战，您与时俱进、勇扛使命，立足岗位发光发热。作为新时代党员，我们将始终继承和发扬你们身上的光荣传统、优良作风，增强责任感、使命感、紧迫感，在推进新型工业化的伟大实践中，书写无愧于人民的时代答卷，赓续“在党”的荣光。

向您致敬！

（本刊编辑部：云菊）

CONTENTS/目录

【卷首语】

01 致敬——写给光荣在党 50 年的您

【时政要闻】

04 中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报

12 关于《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》的说明

【工信动态】

20 工业和信息化部传达学习贯彻党的二十届三中全会精神

23 工业和信息化部召开庆祝中国共产党成立 103 周年党员大会暨党纪学习教育专题党课报告会

26 2024 年全国工业和信息化主管部门负责同志座谈会在京召开

【活动集锦】

31 离退休干部局召开“七一”主题党日暨党纪学习教育专题学习

33 西单片区第 19 党支部召开党员大会暨主题党日活动

34 离退休干部局在职人员第三、四党支部联合开展主题党日活动

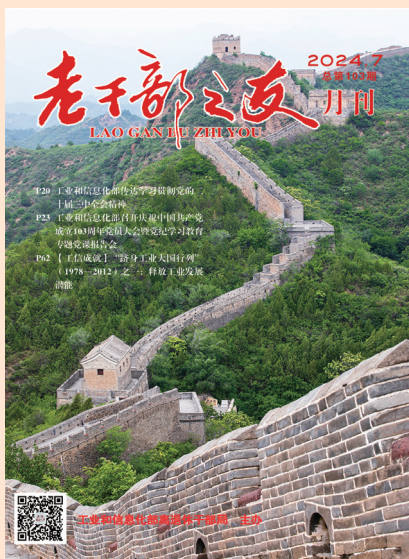
35 万寿路片区离退休干部第 5 党支部举办党日活动强化党员党性教育

37 西单片区退休干部第 3 党支部召开党员大会

【系统之窗】

38 北京航空航天大学举办庆“七一”集体过政治生日暨“六好”党支部创建工作交流会

38 北京理工大学离退休教职工党委举行“光荣在党 50 年”纪念章颁授仪式



(内部刊物)

总第 103 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”。

- 39 南京理工大学“七一”前夕开展慰问党员活动
- 39 中国信息通信研究院组织离退休党员以多种方式喜迎“七一”
- 40 国家工业信息安全发展研究中心举办离退休“两优一先”表彰大会暨“光荣在党 50 年”纪念章颁发仪式

【银龄风采】

- 41 2024 年部机关“光荣在党 50 年”纪念章获得者风采展示
- 46 初心敬芳华 余热亦生辉——访部机关退休干部李颖
- 51 绘梦共舞 繁花绽放——访西北工业大学红枫叶社团
- 55 【老同志说】部机关离退休干部学习党的二十届三中全会精神心得体会摘编

【工信成就】

- 62 “跻身工业大国行列”（1978—2012）之一：释放工业发展潜能（中国共产党领导中国开展工业和信息化的伟大实践 连载 7）

【生活服务】

- 71 最新消息！北京养老服务津贴补贴可绑手机支付，支持所有微信支付场景，覆盖超市药店等各类商户
- 73 身体出现这 4 个迹象，提醒你免疫力下降了，赶紧对照一下！
- 76 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
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：刘晓丽 任 博
李光明 辛继业
王安琪

封面：《巍巍长城》 刘金荣 摄
封二：热烈庆祝中国共产党成立 103 周年
封三：光荣在党 50 年
封底：《奋进新时代 启航新征程》部机关退休干部 齐福生

中国共产党第二十届中央委员会 第三次全体会议公报

(2024年7月18日中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议通过)

中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，于2024年7月15日至18日在北京举行。

出席这次全会的有，中央委员199人，候补中央委员165人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的二十大代表中部分基层同志和专家学者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。习近平就《决定(讨

论稿)》向全会作了说明。

全会充分肯定党的二十届二中全会以来中央政治局的工作。一致认为，面对严峻复杂的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，中央政治局认真落实党的二十大和二十届一中、二中全会精神，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，统筹国内国际两个大局，统筹发展和安全，着力推动高质量发展，进一步推动和谋划全面深化改革，扎实推进社会主义民主法治建设，不断加强宣传思想工作，切实抓好民生保障和

生态环境保护，坚决维护国家安全和社稷稳定，有力推进国防和军队建设，继续推进港澳工作和对台工作，深入推进中国特色大国外交，一以贯之推进全面从严治党，实现经济回升向好，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。

全会高度评价新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就，研究了进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，认为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。中国式现代化是在改革开放中不断推进的，也必将在改革开放中开辟广阔前景。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。

全会强调，进一步全面深化改革，必须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，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，进一步解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力，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。

全会指出，进一步全面深化改革的总目标是继续完善和发展

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。到二〇三五年，全面建成高水平社会主义市场经济体制，中国特色社会主义制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化，基本实现社会主义现代化，为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制，聚焦发展全过程人民民主，聚焦建设社会主义文化强国，聚焦提高人民生活品质，聚焦建设美丽中国，聚焦建设更高水平平安中国，聚焦提高党的领导水平和长期执政能力，继续把改革推向前进。到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务。

全会强调，进一步全面深化改革要总结和运用改革开放以来特别是新时代全面深化改革的宝贵经验，贯彻坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、坚持守正创新、坚持以制度建设为主线、坚持全

面依法治国、坚持系统观念等原则。

全会对进一步全面深化改革做出系统部署，强调构建高水平社会主义市场经济体制，健全推动经济高质量发展体制机制，构建支持全面创新体制机制，健全宏观经济治理体系，完善城乡融合发展体制机制，完善高水平对外开放体制机制，健全全过程人民民主制度体系，完善中国特色社会主义法治体系，深化文化体制机制改革，健全保障和改善民生制度体系，深化生态文明体制改革，推进国家安全体系和能力现代化，持续深化国防和军队改革，提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的领导水平。

全会提出，高水平社会主义市场经济体制是中国式现代化的重要保障。必须更好发挥市场机制作用，创造更加公平、更有活力的市场环境，实现资源配置效率最优化和效益最大化，既“放得活”又“管得住”，更好维护

市场秩序、弥补市场失灵，畅通国民经济循环，激发全社会内生动力和创新活力。要毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展，保证各种所有制经济依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争、同等受到法律保护，促进各种所有制经济优势互补、共同发展。要构建全国统一大市场，完善市场经济基础制度。

全会提出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。必须以新发展理念引领改革，立足新发展阶段，深化供给侧结构性改革，完善推动高质量发展激励约束机制，塑造发展新动能新优势。要健全因地制宜发展新质生产力体制机制，健全促进实体经济和数字经济深度融合制度，完善发展服务业体制机制，健全现代化基础设施建设体制机制，健全提升产业链供应链韧性和安全水平制度。

全会提出，教育、科技、人

才是中国式现代化的基础性、战略性支撑。必须深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，健全新型举国体制，提升国家创新体系整体效能。要深化教育综合改革，深化科技体制改革，深化人才发展体制机制改革。

全会提出，科学的宏观调控、有效的政府治理是发挥社会主义市场经济体制优势的内在要求。必须完善宏观调控制度体系，统筹推进财税、金融等重点领域改革，增强宏观政策取向一致性。要完善国家战略规划体系和政策统筹协调机制，深化财税体制改革，深化金融体制改革，完善实施区域协调发展战略机制。

全会提出，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。必须统筹新型工业化、新型城镇化和乡村全面振兴，全面提高城乡规划、建设、治理融合水平，促进城乡要素平等交换、双向流动，缩小

城乡差别，促进城乡共同繁荣发展。要健全推进新型城镇化体制机制，巩固和完善农村基本经营制度，完善强农惠农富农支持制度，深化土地制度改革。

全会提出，开放是中国式现代化的鲜明标识。必须坚持对外开放基本国策，坚持以开放促改革，依托我国超大规模市场优势，在扩大国际合作中提升开放能力，建设更高水平开放型经济新体制。要稳步扩大制度型开放，深化外贸体制改革，深化外商投资和对外投资管理体制改革，优化区域开放布局，完善推进高质量共建“一带一路”机制。

全会提出，发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求。必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持和完善我国根本政治制度、基本政治制度、重要政治制度，丰富各层级民主形式，把人民当家作主具体、真实体现到国家政治生活和社会生活各方面。要加强人民当家作主

制度建设，健全协商民主机制，健全基层民主制度，完善大统战工作格局。

全会提出，法治是中国式现代化的重要保障。必须全面贯彻实施宪法，维护宪法权威，协同推进立法、执法、司法、守法各环节改革，健全法律面前人人平等保障机制，弘扬社会主义法治精神，维护社会公平正义，全面推进国家各方面工作法治化。要深化立法领域改革，深入推进依法行政，健全公正执法司法体制机制，完善推进法治社会建设机制，加强涉外法治建设。

全会提出，中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。必须增强文化自信，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，加快适应信息技术迅猛发展新形势，培育形成规模宏大的优秀文化人才队伍，激发全民族文化创新创造活力。要完善意识形态工作责任制，优化文化服务和文化产品供给机

制，健全网络综合治理体系，构建更有效力的国际传播体系。

全会提出，在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。必须坚持尽力而为、量力而行，完善基本公共服务制度体系，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民最关心最直接最现实的利益问题，不断满足人民对美好生活的向往。要完善收入分配制度，完善就业优先政策，健全社会保障体系，深化医药卫生体制改革，健全人口发展支持和服务体系。

全会提出，中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。必须完善生态文明制度体系，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，积极应对气候变化，加快完善落实绿水青山就是金山银山理念的体制机制。要完善生态文明基础体制，健全生态环境治理体系，健全绿色低碳发展机制。

全会提出，国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。

必须全面贯彻总体国家安全观，完善维护国家安全体制机制，实现高质量发展和高水平安全良性互动，切实保障国家长治久安。要健全国家安全体系，完善公共安全治理机制，健全社会治理体系，完善涉外国家安全机制。

全会提出，国防和军队现代化是中国式现代化的重要组成部分。必须坚持党对人民军队的绝对领导，深入实施改革强军战略，为如期实现建军一百年奋斗目标、基本实现国防和军队现代化提供有力保障。要完善人民军队领导管理体制，深化联合作战体系改革，深化跨军地改革。

全会强调，党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。必须深刻领悟“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”，保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉，坚持用改革精神和严的标准管党治党，完善党的自我革命制

度规范体系，不断推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。要坚持党中央对进一步全面深化改革的集中统一领导，深化党的建设制度改革，深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，以钉钉子精神抓好改革落实。

全会强调，中国式现代化是走和平发展道路的现代化。必须坚定奉行独立自主的和平外交政策，推动构建人类命运共同体，践行全人类共同价值，落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，深化外事工作机制改革，参与引领全球治理体系改革和建设，坚定维护国家主权、安全、发展利益。

全会指出，学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。要深入学习领会全会精神，深刻领

会和把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证。全党上下要齐心协力抓好《决定》贯彻落实，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

全会分析了当前形势和任务，强调坚定不移实现全年经济社会发展目标。要按照党中央关于经济工作的决策部署，落实好宏观政策，积极扩大国内需求，因地制宜发展新质生产力，加快培育外贸新动能，扎实推进绿色低碳发展，切实保障和改善民生，巩固拓展脱贫攻坚成果。要总结评估“十四五”规划落实情况，切实搞好“十五五”规划前期谋划工作。

全会指出，要统筹好发展和安全，落实好防范化解房地产、地方政府债务、中小金融机构等重点领域风险的各项举措，严格落实安全生产责任，完善自然灾害特别是洪涝灾害监测、防控措施，织密社会安全风险防控网，切实

维护社会稳定。要加强舆论引导，有效防范化解意识形态风险。要有效应对外部风险挑战，引领全球治理，主动塑造有利外部环境。

全会强调，要结合学习宣传贯彻全会精神，抓好党的创新理论武装，提高全党马克思主义水平和现代化建设能力。要健全全面从严治党体系，切实改进作风，克服形式主义、官僚主义顽疾，持续为基层减负，深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，扎实做好巡视工作。要巩固拓展主题教育成果，深化党纪学习教育，维护党的团结统一，不断增强党的创造力、凝聚力、战斗力。

全会按照党章规定，决定递补中央委员会候补委员丁向群、于立军、于吉红为中央委员会委员。

全会决定，接受秦刚同志辞职申请，免去秦刚同志中央委员会委员职务。

全会审议并通过了中共中央军事委员会关于李尚福、李玉超、孙金明严重违纪违法问题的审查报告，确认中央政治局之前作出的给予李尚福、李玉超、孙金明开除党籍的处分。

全会号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴而努力奋斗！

来源：《人民日报》（2024年07月19日01版）

关于《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》的说明

习近平

同志们：

受中央政治局委托，我就《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》起草的有关情况向全会作说明。

一、关于确定全会议题的考虑

围绕党的中心任务谋划和部署改革，是党领导改革开放的成功经验。从实践经验和现实需要出发，中央政治局决定党的二十届三中全会研究进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，主要有以下几方面考虑。

第一，这是凝聚人心、汇聚力量，实现新时代新征程党的中心任务的迫切需要。实践充分证明，改革开放和社会主义现代化建设新时期，我国大踏步赶上时代，

靠的是改革开放。党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，靠的也是改革开放。新时代新征程上，要开创中国式现代化建设新局面，仍然要靠改革开放。党的二十大确立了全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的中心任务，阐述了中国式现代化的中国特色、本质要求、重大原则等，对推进中国式现代化作出战略部署。要把这些战略部署落到实处，把中国式现代化蓝图变为现实，根本在于进一步全面深化改革，不断完善各方面体制机制，为推进中国式现代化提供制度保障。

第二，这是完善和发展中国

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迫切需要。党的十八大以来，我们突出制度建设这条主线，通过全面深化改革完善各方面制度，推动中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高，为全面建成小康社会提供了有力制度保障。同时，要清醒看到，完善中国特色社会主义制度是一个动态过程，必然随着实践发展而不断发展，已有制度需要不断健全，新领域新实践需要推进制度创新、填补制度空白。面对新的形势和任务，必须进一步全面深化改革，继续完善各方面制度机制，固根基、扬优势、补短板、强弱项，不断把我国制度优势更好转化为国家治理效能。

第三，这是推动高质量发展、更好适应我国社会主要矛盾变化的迫切需要。当前，推动高质量发展面临的突出问题依然是发展不平衡不充分。比如，市场体系仍不健全，市场发育还不充分，

政府和市场的关系尚未完全理顺，创新能力不适应高质量发展要求，产业体系整体大而不强、全而不精，关键核心技术受制于人状况没有根本改变，农业基础还不稳固，城乡区域发展和收入分配差距仍然较大，民生保障、生态环境保护仍存短板，等等。归结起来，这些问题都是社会主要矛盾变化的反映，是发展中的问题，必须进一步全面深化改革，从体制机制上推动解决。

第四，这是应对重大风险挑战、推动党和国家事业行稳致远的迫切需要。推进中国式现代化是一项全新的事业，前进道路上必然会遇到各种矛盾和风险挑战。特别是当前世界百年未有之大变局加速演进，局部冲突和动荡频发，全球性问题加剧，来自外部的打压遏制不断升级，我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期，各种“黑天鹅”、“灰犀牛”事件随时可能发生。有效应对这些风险挑战，在日趋激烈的国际竞争中赢得战

略主动，需要我们进一步全面深化改革，用完善的制度防范化解风险、有效应对挑战，在危机中育新机、于变局中开新局。

二、关于决定稿起草过程

2023年11月，中央政治局决定，成立党的二十届三中全会文件起草组，由我担任组长，王沪宁、蔡奇、丁薛祥同志担任副组长，在中央政治局常委会领导下承担文件起草工作。12月8日，文件起草组召开第一次全体会议，文件起草工作正式启动。在7个多月时间里，文件起草组深入调查研究，广泛征求意见，开展专题论证，反复讨论修改。

在决定稿起草过程中，我们重点把握以下几点：一是总结和运用改革开放以来特别是新时代全面深化改革的宝贵经验，确定遵循原则，坚持正确政治方向。二是紧紧围绕推进中国式现代化、落实党的二十大战略部署来谋划进一步全面深化改革，坚持问题导向。三是抓住重点，突出体制机制改革，突出战略性、全局性

重大改革，突出经济体制改革牵引作用，凸显改革引领作用。四是坚持人民至上，从人民整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革。五是强化系统集成，加强对改革整体谋划、系统布局，使各方面改革相互配合、协同高效。

这次全会文件起草，把发扬民主、集思广益贯穿全过程。2023年11月27日，党中央发出通知，就党的二十届三中全会议题征求各地区各部门各方面和部分干部群众意见。大家一致认为，党中央决定党的二十届三中全会重点研究进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，彰显了将改革进行到底的坚强决心和强烈使命担当，是对新时代新征程举什么旗、走什么路的再宣示，对以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业具有重大而深远的意义。各地区各部门各方面就文件主题、框架、重要举措等提出许多有价值的建议，为决定稿起草提供了重要参考。

2024年5月7日，决定稿下发党内一定范围征求意见，征求党内老同志意见，专门听取各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表意见，听取相关企业和专家学者意见。从反馈情况看，大家一致认为，决定稿紧紧围绕推进中国式现代化这个主题擘画进一步全面深化改革战略举措，坚持正确政治方向，着力抓住推进中国式现代化需要破解的重大体制机制问题谋划改革，主题鲜明，重点突出，举措务实可行，是新时代新征程上推动全面深化改革向广度和深度进军的总动员、总部署，充分体现了完善和发展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历史主动，必将为中国式现代化提供强大动力和制度保障。同时，各方面提出了1911条修改意见和建议。文件起草组认真研究这些意见和建议，能吸收尽量吸收，作出221处修改。

在起草工作过程中，中央政治局常委会召开3次会议、中央

政治局召开2次会议进行审议、修改，形成了提请这次全会审议的决定稿。

三、关于决定稿基本框架和主要内容

决定稿除引言和结束语外，有15个部分，分三大板块。第一部分为第一板块，是总论，主要阐述进一步全面深化改革、推进中国式现代化的重大意义和总体要求。第二至第十四部分为第二板块，是分论，主要从经济、政治、文化、社会、生态文明、国家安全、国防和军队等方面部署改革。第十五部分为第三板块，主要讲加强党对改革的领导、深化党的建设制度改革、党风廉政建设和反腐败斗争。内容条目通篇排序，开列60条。

决定稿锚定2035年基本实现社会主义现代化目标，重点部署未来五年的重大改革举措，在内容摆布上有以下几个特点。

第一，注重发挥经济体制改革牵引作用。深化经济体制改革仍是进一步全面深化改革的重点，

主要任务是完善有利于推动高质量发展的体制机制，塑造发展新动能新优势，坚持和落实“两个毫不动摇”，构建全国统一大市场，完善市场经济基础制度。

决定稿围绕处理好政府和市场关系这个核心问题，把构建高水平社会主义市场经济体制摆在突出位置，对经济体制改革重点领域和关键环节作出部署。着眼增强国有企业核心功能、提升核心竞争力，提出增强各有关管理部门战略协同，推进国有经济布局优化和结构调整，推动国有资本和国有企业做强做优做大；着眼推动非公有制经济发展，提出制定民营经济促进法，加强产权执法司法保护，防止和纠正利用行政、刑事手段干预经济纠纷。提出加强公平竞争审查刚性约束，清理和废除妨碍全国统一市场和公平竞争的各种规定和做法，完善要素市场制度和规则，等等。这些举措将更好激发全社会内生动力和创新活力。

决定稿对健全推动经济高

质量发展体制机制、促进新质生产力发展作出部署。围绕发展以高技术、高效能、高质量为特征的生产力，提出加强新领域新赛道制度供给，建立未来产业投入增长机制，以国家标准提升引领传统产业优化升级，促进各类先进生产要素向发展新质生产力集聚。

决定稿对健全宏观经济治理体系作出部署。提出完善国家战略规划体系和政策统筹协调机制；统筹推进财税体制改革，增加地方自主财力，拓展地方税源，合理扩大地方政府专项债券支持范围，适当加强中央事权、提高中央财政支出比例；完善金融机构定位和治理，健全投资和融资相协调的资本市场功能，完善金融监管体系。

决定稿对完善城乡融合发展体制机制作出部署。提出健全推进新型城镇化体制机制；巩固和完善农村基本经营制度；完善强农惠农富农支持制度；深化土地制度改革。

决定稿对完善高水平对外开放体制机制作出部署。提出稳步扩大制度型开放；深化外贸体制改革；深化外商投资和对外投资管理体制改革的；优化区域开放布局；完善推进高质量共建“一带一路”机制。

第二，注重构建支持全面创新体制机制。决定稿统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，强调深化教育综合改革、深化科技体制改革、深化人才发展体制机制改革，提升国家创新体系整体效能。

在教育体制改革方面，提出分类推进高校改革，建立科技发展、国家战略需求牵引的学科设置调整机制和人才培养模式，超常布局急需学科专业；完善高校科技创新机制，提高成果转化效能。

在科技体制改革方面，提出加强国家战略科技力量建设，优化国家科研机构、高水平研究型大学、科技领军企业定位和布局，改进科技计划管理，强化基础研究领域、交叉前沿领域、重点领

域前瞻性、引领性布局；强化企业科技创新主体地位，建立培育壮大科技领军企业机制；允许科研类事业单位实行比一般事业单位更灵活的管理制度，探索实行企业化管理；深化职务科技成果赋权改革。

在人才发展体制机制改革方面，提出加快建设国家战略人才力量，提高各类人才素质；完善青年创新人才发现、选拔、培养机制，更好保障青年科技人员待遇；强化人才激励机制，坚持向用人主体授权、为人才松绑；完善海外引进人才支持保障机制。

第三，注重全面改革。决定稿在统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局框架下谋划进一步全面深化改革，统筹部署经济体制改革和其他各领域改革。

在民主和法治领域改革方面，对健全全过程人民民主制度体系、完善中国特色社会主义法治体系分别作出部署。提出加强人民当家作主制度建设；健全协商民主

机制；健全基层民主制度；完善大统战工作格局。提出加强重点领域、新兴领域、涉外领域立法；健全监察机关、公安机关、检察机关、审判机关、司法行政机关各司其职，监察权、侦查权、检察权、审判权、执行权相互配合、相互制约的体制机制；完善推进法治社会建设机制。

在文化体制改革方面，着眼于推进物质文明和精神文明相协调的现代化，提出推动理想信念教育常态化制度化，改进创新文明培育、文明实践、文明创建工作机制；优化文化服务和文化产品供给机制，建立优质文化资源直达基层机制；健全网络综合治理体系；推进国际传播格局重构，构建更有效力的国际传播体系。

在健全保障和改善民生制度体系方面，提出完善收入分配制度，规范收入分配秩序；优化创业促进就业政策环境，支持和规范发展新就业形态；健全灵活就业人员、农民工、新就业形态人员社保制度，全面取消在就业地参保户籍限制；

提出加快构建房地产发展新模式，充分赋予各城市政府房地产市场调控自主权；提出深化医药卫生体制改革，实施健康优先发展战略；提出健全人口发展支持和服务体系，完善生育支持政策体系和激励机制，完善发展养老事业和养老产业政策机制，按照自愿、弹性原则稳妥有序推进渐进式延迟法定退休年龄改革。

在生态文明体制改革方面，提出完善生态文明基础体制，健全生态环境治理体系，健全绿色低碳发展机制；提出实施分区域、差异化、精准管控的生态环境管理制度，健全横向生态保护补偿机制，实施支持绿色低碳发展的财税、金融、投资、价格政策和标准体系，加快规划建设新型能源体系。

第四，注重统筹发展和安全。国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。决定稿把维护国家安全放到更加突出位置，围绕推进国家安全体系和能力现代化，提出构建联动高效的国家安全防

护体系，推进国家安全科技赋能；健全重大突发公共事件处置保障体系；建立人工智能安全监管制度；探索建立全国统一的人口管理制度；完善社会治安整体防控体系，依法严惩群众反映强烈的违法犯罪活动。提出建立健全周边安全工作协调机制，健全反制裁、反干涉、反“长臂管辖”机制；健全贸易风险防控机制，完善涉外法律法规体系和法治实施体系，深化执法司法国际合作。围绕持续深化国防和军队改革，提出完善人民军队领导管理体制机制，深化联合作战体系改革，深化跨军地改革。

第五，注重加强党对改革的领导。党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。决定稿提出完善党中央重大决策部署落实机制；深化干部人事制度改革，鲜明树立选人用人正确导向，大力选拔政治过硬、敢于担当、锐意改革、实绩突出、

清正廉洁的干部，着力解决干部乱作为、不作为、不敢为、不善为问题；树立和践行正确政绩观，落实“三个区分开来”，激励干部开拓进取、干事创业；增强党组织政治功能和组织功能；健全防治形式主义、官僚主义制度机制，健全不正之风和腐败问题同查同治机制，丰富防治新型腐败和隐性腐败的有效办法。

希望同志们深刻领会党中央精神，紧紧围绕全会主题进行讨论，提出建设性修改意见和建议，共同把这次全会开好、把决定稿修改好。



扫码阅读《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》全文

工业和信息化部传达学习贯彻 党的二十届三中全会精神



2024年7月19日，工业和信息化部党组书记、部长金壮龙先后主持召开党组会议和干部大会，传达党的二十届三中全会精神，研究部署学习宣传贯彻工作。部领导王江平、辛国斌、叶民、单忠德、谢远生、高东升出席会议，老部领导苗圩、徐晓兰出席干部大会。

会议指出，党的二十届三中全会是在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召开的一次十分重要的会议，充分彰显了以习近平同志为核心的党中央坚定不移将改革进行到底的历史主动精神、巨大政治勇气和强烈责任担当。《中共中央关于进一步全

面深化改革、推进中国式现代化的决定》（以下简称《决定》），对新时代新征程推动全面深化改革向广度和深度进军作出总动员、总部署，主题鲜明、重点突出、举措务实，是指导新征程上进一步全面深化改革的纲领性文件，必将为中国式现代化提供强大动力和制度保障。全系统要更加深刻领悟“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”，切实把思想和行动统一到全会精神上来，深刻认识新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就，深刻领会和把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证，自觉把改革摆在更加突出位置，加快推进新型工业化、建设制造强国和网络强国，为中国式现代化构筑强大物质技术基础。

会议强调，进一步全面深化改革，既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，也是新征程推进中国式现代化的时代新篇。要切实抓好党的二十届三中全会精神和《决定》部署的贯彻落实，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，贯通学习贯彻习近平总书记关于新型工业化的重要论述，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，围绕推动高质量发展、深化供给侧结构性改革、塑造发展新动能新优势、推进新型工业化、因地制宜发展新质生产力、促进实体经济和数字经济深度融合、建设现代化基础设施、提升产业链供应链韧性和安全水平等重点任务，逐项对标对表，认真谋划思路和举措，明确时间表、施工图，加快健全体制机制，推动《决定》重大改革任务部署在工业和信息化领域落地见效。

会议要求，全系统要把学习好、宣传好、贯彻好党的二十届三中全会精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务，迅速兴起学习宣传贯彻的热潮。部党组要以上率下抓紧抓实学习贯彻工作，采取

党组示范学、理论学习中心组专题学、领导干部带头学、基层党组织常态学、党员干部自主学等方式开展学习。各级党组织要运用“三会一课”、主题党日、青年理论学习小组等载体，创新方式方法，提高学习实效。党员领导干部要发挥表率作用，带头学习、带头思考、带头落实，营造学习贯彻全会精神的浓厚氛围。要加强宣传引导，认真组织宣传，加强交流互鉴，把学习成果转化为推动工业和信息化发展的实际效果，转化为以改革思维和改革办法推动工作的能力水平。

会议要求，要进一步增强责任感、紧迫感，落实落细党中央、国务院各项任务要求，统筹发展和安全，以改革创新精神抓好下半年重点工作任务落实。要持续强化党的创新理论武装，深化党纪学习教育，扎实抓好中央巡视整改，巩固和增强工业经济回升向好态势，抓紧抓实重点产业链高质量发展行动，提升产业科技创新能力，推进制造业数字化转型，培育新支柱新赛道，促进中小企业高质量发展，推动工业绿色低碳发展，巩固提升信息通信业竞争优势和领先地位，做好政策宣传和舆论引导，有效应对外部风险挑战，确保全面完成全年目标任务。要总结评估“十四五”规划落实情况，切实抓好“十五五”规划前期谋划工作。

中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组有关负责同志，部机关各司局、在京部属高校、在京直属单位、部代管基金公司、北京市通信管理局主要负责同志以及部机关干部代表参加会议。

工业和信息化部召开庆祝中国共产党成立 103 周年党员大会暨党纪学习教育 专题党课报告会



2024 年 7 月 8 日，工业和信息化部召开庆祝中国共产党成立 103 周年党员大会暨党纪学习教育专题党课报告会。部党组书记、部长金壮龙以“全面加强党的纪律建设 为推进新型工业化提供坚强纪律保障”为主题，为部系统广大党员干部讲授专题党课。部党组成员、副部长张克俭主持会议，部领导辛国斌、叶民、谢远生、赵志国、高东升出席会议。

会议在庄严的国歌声中拉开序幕，金壮龙带领现场全体党员干部，面向党旗、举起右手，重温入党誓词。会上，金壮龙为离退休党员代表颁发“光荣在党 50 年”纪念章。今年部直属机关共有 89 名老同志获此殊荣。

金壮龙在专题党课中指出，纪律严明是党的光荣传统和独特优势。



加强党的纪律建设是马克思主义政党的内在要求，是中国共产党不断发展壮大的重要保障，是全面推进强国建设、民族复兴伟业的时代要求。我们要深刻认识党的纪律建设取得的伟大成就，深刻领悟加强党的纪律建设对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程的重要意义，把纪律建设摆在更加突出位置抓紧抓实抓好，纵深推进党的自我革命，不断增强凝聚力和战斗力。

金壮龙指出，要深入学习领会习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，增强遵规守纪的政治自觉思想自觉行动自觉。要牢固树立党章意识，带头做到“两个维护”，强化政治纪律和组织纪律，扎紧制度笼子，深入开展纪律教育，强化纪律执行，坚决落实中央八项规定精神，深化运用“四种形态”，落实主体责任和监督责任，引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，不断增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力。

金壮龙强调，全系统要深刻理解和执行党的纪律，在推进新型工业化的伟大实践中展现责任担当。要时刻绷紧政治纪律这根弦，全面贯彻落实党的二十大精神和党中央决策部署，切实担负起推进新型工

业化的重大政治责任。要靠严明的组织纪律来保障各项任务落实，教育引导党员干部增强组织观念、强化组织意识，相信组织、依靠组织、服从组织，自觉接受组织安排和纪律约束。要严格遵守廉洁纪律，正确认识手中权力，做到廉洁从政、廉洁用权、廉洁修身、廉洁齐家。要坚决贯彻党的群众路线，树立和践行正确政绩观，问计于民、问需于民，切实把顺民意、惠民生、暖民心的工作做到群众心坎上。要恪守工作纪律，发扬斗争精神，真抓实干、担当作为，当好贯彻党中央决策部署的执行人、行动派、实干家。要严明生活纪律，自觉锤炼道德品行，树立良好家风，遵守公序良俗，展现优良作风，带头营造和维护社会新风尚。

金壮龙要求，要坚持不懈加强部系统党的建设，为工业和信息化事业高质量发展提供坚强保障。各级党组织要旗帜鲜明讲政治，抓好中央巡视反馈问题整改，常态化开展政治机关意识教育和对党忠诚教育，深入推进模范机关创建，坚定不移走好践行“两个维护”的第一方阵。要强化党的创新理论武装，持续巩固拓展主题教育成果，学思践悟习近平总书记关于新型工业化的重要论述。要贯彻新时代党的组织路线，树立鲜明用人导向，想干事的给机会、能干事的给舞台、干成事的给激励。要纵深推进正风肃纪反腐，持续深化作风建设，强化政治监督，提升党风廉政建设水平。要强化政治担当，紧紧牵住责任制这个“牛鼻子”，坚决守住廉洁、保密、安全、质量“四条红线”。

中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组有关负责同志，部机关司局处级及以上党员干部，各省、自治区、直辖市通信管理局领导班子成员，部属各单位、部属各高校、部代管各基金公司党政主要负责同志，新发展党员代表在主会场和各地分会场参加会议。

2024 年全国工业和信息化主管部门负责同志座谈会在京召开



2024 年 7 月 26 日，全国工业和信息化主管部门负责同志座谈会
在京召开。会议深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，全面贯彻
党的二十大和二十届一中、二中、三中全会精神，总结今年以来工作，
部署下一阶段重点任务，动员全系统党员干部进一步凝心聚力、奋发
进取，以改革创新精神全力推动工作落实，坚定不移实现全年目标任务。
工业和信息化部党组书记、部长金壮龙出席会议并讲话，部党组成员、
副部长张克俭主持会议，部领导王江平、辛国斌、叶民、单忠德、张
建民、谢远生、赵志国、高东升出席会议。

会议指出，党的二十届三中全会是在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召开的一次十分重要的会议。会议



审议通过《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，对进一步全面深化改革作出系统部署，明确了进一步全面深化改革的指导思想、主题、总目标、重大原则、重大措施、根本保证，既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，也是新征程推进中国式现代化的时代新篇，充分体现了以习近平同志为核心的党中央完善和发展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历史主动，为我们进一步全面深化改革指明了前进方向、提供了根本遵循。学习好、宣传好、贯彻好党的二十届三中全会精神是当前和今后一个时期全系统的一项重大政治任务。要认真学习领会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，切实把思想和行动统一到党的二十届三中全会精神上来，深化对进一步全面深化改革的重大意义的认识，扛稳抓牢进一步全面深化改革的重点任务，全力以赴推动改革任务落地见效，不断把新时代改革开放推向前进，为推进新型工业化提供强劲动力和制度保障。

会议指出，今年以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，工业和信息化系统坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为

指导，全面贯彻党的二十大和二十届一中、二中全会精神，认真落实中央经济工作会议、全国两会和全国新型工业化推进大会安排部署，深入开展党纪学习教育，抓严抓实中央巡视整改任务，坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，完整、准确、全面贯彻新发展理念，统筹高质量发展和高水平安全，扎实推进各项工作取得积极进展，出台一系列重要政策文件，取得一系列标志性成果。工业经济稳定增长，重点产业链高质量发展行动扎实推进，重点领域创新取得新突破，大规模设备更新和消费品以旧换新效果初显，制造业高端化智能化绿色化发展步伐加快，制造业在国内有序转移取得新成效，中小企业专精特新“金字招牌”影响力进一步彰显，信息通信业发展态势良好，行业治理现代化水平持续提升，双多边交流合作成果丰硕。上半年，全国规模以上工业增加值同比增长 6.0%，装备制造业、高技术制造业增加值同比增长 7.8%、8.7%。“嫦娥六号”实现人类首次月球背面采样返回，C919 大型客机累计交付 6 架，“爱达·魔都”号国产大型邮轮投入商业运营，国产最大直径盾构机“京华号”投入使用，智能 6 行采棉机实现量产。

会议强调，做好下半年工作，对实现全年目标任务十分重要。要全力促进工业经济平稳增长，继续发挥重点行业、重点地区带动作用，积极扩大国内需求，着力稳定工业产品出口，加强工业经济运行监测调度。要抓好重点产业链高质量发展行动实施，强化统筹调度、创新突破、应用推广、协同支持，确保完成目标任务。要着力提升产业科技创新能力，加强关键核心技术攻关，加快培育创新型企业，强化创新平台布局，更好发挥各类园区作用，加强科技创新服务支撑。要扎实推进制造业数字化转型，开展制造业数字化转型行动、人工智能赋能新型工业化专项行动，加快工业互联网规模化应用，高质量建设中国开源体系。要加快培育新支柱新赛道，抢抓新一轮科技革命和产业

变革机遇，聚焦智能网联汽车、新材料、生物制造、氢能、人形机器人、元宇宙、脑机接口、量子信息、低空经济、商业航天等领域精准发力，加快发展新质生产力。要促进中小企业高质量发展，进一步完善政策法规体系、梯度培育体系、优质高效服务体系，健全防范和化解拖欠中小企业账款长效机制，稳定中小企业发展预期和信心。要推动工业绿色低碳发展，研究制定制造业绿色低碳发展政策，完善“双碳”工作体系，深化资源循环利用。要推动信息通信业高质量发展，巩固提升信息通信业竞争优势和领先地位，加强新型信息基础设施建设应用，深化信息通信行业监管改革，强化网络与数据安全保障能力。要支持部属高校“双一流”建设，加强党建、思政和意识形态工作，注重学科体系建设，加大卓越工程师培养输送力度，全面支撑服务新型工业化和区域经济发展。要毫不松懈抓好防汛抢险救灾各项工作，加强应急工业品、医药物资等协调保障，抓好行业安全生产，切实保障人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

会议强调，要持续强化党的创新理论武装，切实把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央关于经济形势的分析判断和决策部署上来，当好贯彻落实党中央决策部署的-execution者、行动派、实干家。强化大局意识，善于从大局出发想问题、做决策、办事情，加强部门协同、部省联动，鼓励各地开展先行先试、树立示范标杆，充分发挥各方面作用和积极性。加强重大问题研究，做好“十四五”规划落实情况总结评估，加快“十五五”规划前期谋划工作。创新思路方法，把进一步全面深化改革贯穿工业和信息化发展各方面各领域各环节，勇于打破惯性思维，深刻把握技术、产业发展趋势和规律，加强基层经验总结推广，持续推进实践创新、制度创新，坚持用改革思维 and 市场化、法治化办法化解矛盾、推动工作。持续加强作风建设，大力弘扬“两弹一星”精神、载人航天精神、工匠精神、探月精神等，倡导

践行严谨细实、雷厉风行、团结协作、敬业规范的工作作风。贯彻落实新时代党的建设总要求，用好党纪学习教育、中央巡视反馈问题整改成果，常态长效深化落实中央八项规定精神，牢牢守住“廉洁、保密、安全、质量”四条红线。



会上，上海市、安徽省、福建省、广东省、重庆市和深圳市工业和信息化主管部门以及河南省通信管理局主要负责同志作交流发言。国家国防科技工业局综合司、国家烟草专卖局办公室主要负责同志，各省（区、市）及新疆生产建设兵团工业和信息化主管部门负责同志，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、部机关各司局主要负责同志参加会议。

离退休干部局召开“七一”主题党日暨 党纪学习教育专题学习



在党的 103 周年华诞到来之际，7 月 1 日上午，离退休干部局党委组织全体党员集中开展“七一”主题党日活动暨党纪学习教育专题学习。传达学习习近平总书记在中央政治局第十五次集体学习时发表的重要讲话精神；学习部廉组办关于深化纠治违规吃喝问题的通知，通报党员干部酒驾醉驾典型案例；观看中央组织部组织制作的《党章电视辅导教材》。离退休干部局

党委书记、局长张洪远主持。局全体在职党员参加。

活动开始时，首先由张洪远同志带领现场全体党员面向党旗、高举右拳，重温入党誓词。之后，会议认真学习了习近平总书记在中央政治局第十五次集体学习时发表的重要讲话精神，要求全局党员要进一步牢固树立党的意识、党员意识，始终牢记自己是一名共产党员，发挥先锋模范作用，坚持和维护党的领导、维护党的



团结统一。会议传达了《工业和信息化部党风廉政建设责任制领导小组办公室关于深化纠治违规吃喝问题的通知》，通报了党员干部酒驾醉驾典型案例。会议要求，全局党员要时刻保持作风建设永远在路上的高度清醒，严格遵守中央八项规定精神，狠刹“四风”、绝不松懈，坚决杜绝违规吃喝、酒驾醉驾等违纪违法行为发生。

为巩固拓展主题教育成果，落实党史学习教育常态化要求，全体党员认真观看了五集专题片《党章电视辅导教材》，对党章中关于党员、党的组织、党的干

部、党的纪律等方面的规定有了更加全面深入的理解。全局党员一致认为，能够在党的生日集体过组织生活，重温入党誓词，认真学习党章专题辅导，非常有意义，也深受教育。大家纷纷表示，通过参加这次主题党日活动，又一次唤醒了自己的入党初心。要深刻领悟“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”，始终坚守初心信仰，铭记担当职责，以更加饱满的热情，投入到本职工作中，推动离退休干部工作高质量发展。

西单片区第 19 党支部召开党员大会暨主题党日活动



7月5日上午，西单片区退休干部第19党支部召开党员大会暨主题党日活动。支部书记朱学康主持会议，陈文彪、钱晋群、戴胜利、胡崇耀、曾宗惠、张铁臣、王道焕、王玉荣、李文义、张炳军、曹忠民、黄尚贤等13名老同志参加会议。

会议开始后，全体党员面向党旗，庄严地举起右拳，重温了

入党誓词。大家纷纷回忆入党初心，畅谈数十年为党工作历程，感到非常的光荣。大家一致认为，重温入党誓词是一次深刻的党性教育，更加坚定了自己对党忠诚的信念，一致表示要牢记入党誓词，用党的誓言激励自己、鞭策自己，以一名党员的标准严格要求自己，为党的事业奋斗终身。

会上，朱学康组织大家共同

活动集锦

学习了习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，传达了离退休干部局党委书记、局长张洪远关于党纪学习教育专题党课的有关内容，谈了自己学习新修订的《中国共产党纪律处分条例》的有关体会。陈文彪、李文义、钱晋群、张铁臣、张炳军等同志纷纷发言，大家一致表示，共产党员只有严守纪律底线，才能不折不扣地贯彻落实党中央的

决策部署。每一名党员都要自觉学习党规党纪，时刻以党的纪律为准绳，切实把党的纪律落到实处，特别是要增强对各种网络信息的辨别能力，规范言行举止，积极贡献正能量。

会议还通报了关于支部新增党员的情况，欢迎张炳军、王燕惠两位同志加入支部。

离退休干部局在职人员第三、四党支部 联合开展主题党日活动

为深入开展党纪学习教育，贯彻落实全面从严治党要求，推动党员干部进一步强化纪律意识，自觉做到学纪、知纪、明纪、守纪。7月9日下午，离退休干部局在职人员第三、四党支部赴北京市东城区全面从严治党警示教育基地，联合开展“知敬畏、存戒惧、守底线”主题党日活动。离退休

干部局一级巡视员苏德志、副局长陈红雨参加。

活动中，大家依次参观序厅、光辉历程、警钟长鸣以及沉浸式体验区4个展区。回顾党的百年纪律建设光辉历史和全面从严治党的重大成就，聆听针对重点人群、关键岗位违纪违法典型案例的深刻剖析，沉浸体验反面案例



警示效果。

通过实地参观和互动体验，党员干部进一步领会党纪学习教育的重要意义。大家纷纷表示，案例“镜鉴”效果震慑人心，为党员干部点亮遵规守纪的“信号灯”，时刻警惕贪念的“潘多拉

魔盒”。要算清人生“七笔账”，不算“糊涂账”，日常佩戴“紧箍咒”，坚持系牢“安全带”，切实做到心有所畏、言有所戒、行有所止，努力将学习成果转化为提高工作质效的生动实践，持续推动离退休干部工作高质量发展。

万寿路片区离退休干部第5党支部举办党日活动 强化党员党性教育

7月15日下午，万寿路片区离退休干部第5党支部举办了一场别开生面的党日活动，旨在

庆祝建党103周年，迎接党的二十届三中全会胜利召开，进一步加强离退休党员队伍建设。活

活动集锦

动得到支部老同志的积极响应和踊跃参与，11名老同志在线参加了活动，氛围热烈而庄重。

活动伊始，党支部书记姚小林同志就本次党日活动的整体安排做了详细介绍。他强调，此次活动不仅是一次学习与交流的机会，更是对每一位党员初心使命的深刻回顾与再教育。随后，全体党员在支部书记的带领下，面向鲜红的党旗，庄严地重温了入党誓词。那一刻，每一位老同志的眼神中都闪烁着坚定的光芒，仿佛又回到了那个充满激情与理想的入党时刻，再次坚定了他们为共产主义事业奋斗终身的信念。紧接着，活动进入了温馨而感人的环节——党员代表畅谈入党时的故事和退休后对党组织的认识。老党员们深情回顾了自己入党时

的经历，分享了入党以来关于青春、理想与奋斗的故事，让参加会议的人深受感动。同时，他们也表达了对党组织的深厚感情和离岗不离党、退休不褪色的坚定立场，展现了共产党员的崇高精神风貌。

为了进一步增强党员的党性党纪意识，活动还特别设置了党史党纪知识竞赛环节。老同志们积极参与，踊跃答题。

此次党日活动，进一步加深了老同志们对党的历史、宗旨和纪律的认识，也进一步增强了党支部的凝聚力和战斗力。老同志们纷纷表示，作为新时代的共产党员，要始终牢记自己的初心和使命，不断加强学习，提高政治素养，持续为党和人民的事业贡献自己的力量。

西单片区退休干部第3党支部召开党员大会

7月30日上午，西单片区退休干部第3党支部召开党员大会，党支部书记钱庭硕主持会议，支部全体党员参加。

会议宣读了离退休干部局党委《关于同意西单片区退休干部第3党支部换届选举结果的批复》。支部书记赵梅庄代表上一届党支部委员会作了工作总结，对支部经费使用情况进行了说明，新一届支部委员代表马宁作了任职发言。

会议向支部全体党员转达了局党委的关心问候，对党支部委员会的辛勤付出表示崇高敬意和衷心感谢，向新一届党支部委员会的当选表示热烈祝贺，向支部全体党员表示真诚慰问和美好祝福。局党委勉励到，组建三年来，第3党支部委员会发挥作用明显，把支部全体党员紧紧团结起来，

在支部建设、组织生活、党员活动、发挥作用等方面做了大量工作，用实际行动荣获部机关第一批离退休干部“六好”示范党支部，希望新一届党支部委员会再接再厉，再创佳绩，努力推动支部建设水平再上新台阶。

会议深入学习了党的二十届三中全会精神，赵梅庄、马宁、张庆玲、金淑英、戴爽、杨毅、马孝淑7位同志书面交流了学习体会。大家一致表示，学习好贯彻好党的二十届三中全会精神是当前和今后一个时期的一项重大政治任务，要持续在学深悟透上下功夫，学习领会习近平总书记重要讲话精神和全会精神，不断加深对全会重大意义、丰富内涵和精神实质的理解和把握，切实把思想和行动统一到党的二十届三中全会精神上来。

· 北京航空航天大学举办庆“七一”集体过政治生日暨“六好”党支部创建工作交流会 ·

为热烈庆祝中国共产党成立103周年，北京航空航天大学离退休党委于7月1日召开庆“七一”集体过政治生日暨“六好”党支部创建工作交流会。校党委副书记程波，组织部、离退休党委委员、离退休教职工党支部代表及有关涉老组织负责人等90余人参加会议。会议由离退休党委书记、离退休工作处处长范鹰主持。



· 北京理工大学离退休教职工党委举行“光荣在党50年”纪念章颁授仪式 ·



7月1日，北京理工大学离退休教职工党委隆重举行庆祝中国共产党成立103周年“光荣在党50年”纪念章颁授仪式。离退休工作处处长宋希博，离退休教职工党委委员方嘉洲、郭景华、杨惠萍、纪新华，“光荣在党50年”党员，宇航学院青年学生党员代表等参加了颁授仪式。颁授仪式由离退休教职工党委书记邹锐主持。

· 南京理工大学“七一”前夕开展慰问党员活动 ·



在庆祝中国共产党成立103周年的重要时刻，为弘扬党的优良传统，体现党组织对老党员的关怀与尊重，南京理工大学离退休党工委在“七一”前夕精心组织开展了慰问老党员、困难党员

活动。此次活动不仅为老党员们送去了节日祝福，还通过送学上门的形式，让老党员们在家中就能感受到党的教育和温暖。

· 中国信息通信研究院组织离退休党员以多种方式喜迎“七一” ·

为庆祝中国共产党成立103周年，教育引导离退休党员深刻领悟“两个确立”的决定性意义，始终对党忠诚、永远跟党走，中国信息通信研究院组织开展离退休党员党纪学习、“光荣在党50年”纪念章“送章上门”、离退休党组织评优评先等形式多样的活动，隆重庆祝党的生日。



· 国家工业信息安全发展研究中心举办离退休“两优一先”表彰大会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式 ·

7月16日，国家工信安全中心举办离退休“两优一先”表彰大会暨“光荣在党50年”纪念章颁发仪式。中心党委副书记吴铁男和总工程师张格出席活动，退休党支部党员代表近30人参加活动。



【党纪知识小课堂】

党员领导干部不重视（ ），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。

- A. 家庭教育
- B. 家风建设
- C. 家庭美德
- D. 家法家规

答案：B

解析：《条例》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。

2024年部机关“光荣在党50年” 纪念章获得者风采展示



2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

陈燕海

1974年1月加入中国共产党

“在党50年，是荣誉，更是责任！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

金世英

1973年10月加入中国共产党

“不忘初心，牢记使命。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

郝克芳

1973年9月加入中国共产党

“红旗飘扬，党心永恒，坚定不移跟党走。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

张凤奎

1974年6月加入中国共产党

“为党尽忠，为人民尽责！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

李振才

1973年12月加入中国共产党

“永葆初心，牢记使命，我决心永远跟党走！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

孟宗武

1973年8月加入中国共产党

“不忘初心，牢记使命，以党员的标准严格要求自己，做些力所能及的工作。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

孟颖

1973年11月加入中国共产党

“党在我心中，永远跟党走。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

毕刚

1973年10月加入中国共产党

“作为一名老共产党员，我深知我的使命所在，不忘初心，牢记使命。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

彭怀生

1974年3月加入中国共产党

“我的一生是在党的教育培养下成长的。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

柴开平

1973年7月加入中国共产党

“思想不退休，政治不褪色，精神不滑坡。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

涂德永

1973年11月加入中国共产党

“退休以后，更应当保持共产党员本色，继续为党做出自己应有的贡献。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

周宝源

1973年11月加入中国共产党

“感党恩、听党话、跟党走！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

冯建国

1974年6月加入中国共产党

“永葆党员本色，不忘初心，发挥余热。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

王广顺

1974年6月加入中国共产党

“珍惜荣誉，坚守初心。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

李本刚

1973年8月加入中国共产党

“作为一名共产党员，就应该去帮助身边的人，永远向雷锋同志学习！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

杜明凯

1973年7月加入中国共产党

“一朝沐党恩，终身跟党走。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

于桂珍

1974年6月加入中国共产党

“时刻把党的根本宗旨为人民服务记在心上，时刻记住我是一名中国共产党党员，永远听党话，永远跟党走！”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

白利东

1974年3月加入中国共产党

“继续努力奋斗，全心全意为人民服务，不忘初心，牢记使命，生命不息，奋斗不止。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

张福汉

1973年8月加入中国共产党

“一心向党，终身无悔。”

工业和信息化部离退休干部局

2024年“光荣在党50年”纪念章获得者

匡竹英

1973年10月加入中国共产党

“始终不忘自己是一名共产党员，离岗不离党，退休不褪色，为实现中国式现代化发挥余热。”

工业和信息化部离退休干部局

初心敬芳华
余热亦生辉

访部机关退休干部李颖

简介：李颖，1960年10月出生，1995年7月入党，曾先后在《中国计算机报》、计算机与微电子发展研究中心、中国信息产业发展研究院、电子第一研究所、部信息化和软件服务业司（现为信息技术发展司）等部门工作，工作期间曾赴香港工商管理学院、加州美国大学、中央党校多次深造学习，2021年1月退休，时任部信息技术发展司一级巡视员（保留正局长级待遇）。退休后依旧发光发热，受聘于中国科学院大学担任教授、博士生导师。本文由李颖口述，寻访小组成员整理。



2021年1月我退休后，受聘到中国科学院大学（国科大）任教授、博士生导师，牵头参加应急管理科学与工程学院（应急学院）创建工作。作为一名党员干部，一名长期从事信息技术政策研究、管理及行业实践的科技工作者，我决心以老一辈优秀科学家为榜样，传承红色基因，弘扬“两弹一星”精神，把退休后的事业继续融入建设



李颖和国科大今年毕业生合影

社会主义现代化国家的伟大事业中去。

一、“两弹一星”精神是科技工作者为中国共产党人精神谱系作出的重大贡献

2021年9月党中央批准了中央宣传部梳理的中国共产党人奋斗百年的精神谱系，“两弹一星”精神与长征精神、延安精神、铁人精神等被首批纳入该谱系。“两弹一星”精神的内涵是“热爱祖国、无私奉献，自力更生、艰苦奋斗，大力协同、勇于登攀”，是中国科技工作者爱国主义、集体主义以及科学精神、艰苦奋斗精神的生动体现。上世纪50年代，为保卫国家安全，维护世界和平，以“两弹一星元勋”为代表的广大科学家隐姓埋名，以身许国，最终成功研制出中国的“两弹一星”，让中国屹立于世界民族之林。“两弹一星”精神来源于中国人民在上个世纪五十年代奋力“站起来”的伟大实践，总结和提炼是在1999年以经济建设为主战场的“富起来”时期。如今，我国进入了建设社会主义现代化国家的新时代，“两弹一星”精神仍旧对于服务国家“强起来”战略目标具有重大的价值。

二、“两弹一星”精神是中科院、国科大人的思想传承根脉

中科院为了落实“两弹一星”的研制任务，参加相关研制任务的科学研究人员占全院科研人员的 2/3，全院有 17000 余人参加了“两弹一星”相关的工作，在中央统一部署下，协同作战，艰苦拼搏，克服种种困难，为“两弹一星”事业的成功，做出了卓越贡献。在新的时代，中科院作为中国自然科学最高学术机构，要继续做党可以依靠、可以信赖的战略科技力量。2013 年习近平总书记对中科院提出“四个率先”要求，即率先实现科学技术跨越发展、率先建成国家创新人才高地、率先建成国家高水平科技智库、率先建设国际一流科研机构。2019 年习近平总书记进一步要求“加快打造原始创新策源地，加快突破关键核心技术，努力抢占科技制高点”。当前中科院深入学习领会总书记指示精神及党中央决策部署，深入谋划扎实推进“3+5”年改革创新，到 2025 年要在抢占科技制高点上形成突破性态势，到 2030 年全面实现“四个率先”目标。

国科大是中科院的人才培养载体，“率先建成国家创新人才高地”任务的重要承担者。国科大以科教融合为办学模式，坚持在高水平科研实践中培养造就德才兼备的科技创新创业人才。截至 2023 年 7 月国科大已累计授予 22 万余名研究生硕士、博士学位，授予 2109 名本科毕业生学士学位，成为国家科技创新的生力军。当前国科大正在按照中科院“四个率先”目标加快推进科教融合 3.0 改革。依托中科院建制化科研攻关和人才培养优势，以多学科交叉融合特色汇聚和培养引领 2035 年建成科技强国的未来科技领军人才。

三、成立应急学院是国科大践行习近平总书记“四个面向”要求的重要举措

习近平总书记提出“面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向

国家重大需求、面向人民生命健康”四个面向要求。应急管理是国家治理体系和能力的重要组成部分。当前我国处于工业化、城镇化、数字化、绿色化转型的关键时期，加强应急能力建设、服务安全与发展，是一项紧迫而艰巨的任务。党的十八大以来，在习近平总书记的亲自谋划下，我国应急管理进入发展快车道。国科大应急学院于 2021 年 1 月 12 日正式揭牌成立，在国科大众多学院中是一个年轻而特殊的学院，承载着面向国家重大需求基于国科大多学科优势打造交叉融合优势的使命。组建应急学院是国科大深入贯彻习近平总书记关于应急管理重要指示精神，心系国家事、肩扛国家责、面向国家安全应急重大需求、服务国民经济主战场的重要举措，得到了中科院、应急管理部、教育部、工信部的大力支持。三年来，在学院全体师生共同努力下，学院从零起步，坚持高标准高要求，在队伍建设、招生指标申请、学科建设、学生培养、科研能力建设、品牌锻造等方面取得了全方位突破，较好完成了创办阶段的任务。目前已有在校研究生 285 人，备案博士生导师 30 人，硕士生导师 37 人，形成了与中科院国家空间科学中心、



李颖参加学校田径运动会

软件所、战略研究院、应急管理部灾研院等联合培养人才的新模式。

四、在“两弹一星”精神指引下为国家加快培育应急管理高端人才

国科大人是“两弹一星”精神的传承者，更是“两弹一星”事业的继承者。2022年10月党的二十大报告提出，建立大安全大应急框架，推动公共安全治理模式向事前预防转型。传承红色基因，弘扬“两弹一星”精神，就是要奔着最紧急、最紧迫的问题去，深化教育规律研究，加快构建以科学、技术、管理、工程跨学科特色的应急管理专业，面向安全应急的重大现实问题，培养兼具科学研究素质和问题解决能力的高层次决策人才。引导培育学生形成深厚的家国情怀，强烈的使命感和责任感，从发展实际问题中凝练科学问题，致力探索科学规律和科学方法，做研究真问题、解决真问题的“主力军”。充分发挥国科大大任务、大平台、大团队组织科研优势，积累跨学科、跨组织、跨区域科研攻关能力。教育引导学生在知行结合中学习和成长，把事业追求融入新时代社会主义建设事业中去。

访谈组：刘晓丽 贾坤玙 李光明

整 理：刘晓丽

绘梦共舞 繁花绽放

——访西北工业大学红枫叶社团

西北工业大学按照党中央和习近平总书记对老龄工作的部署要求，结合学校特色和自身实际，创新“1234”工作思路，打造满足离退休人员精神文化需求、作用发挥需求的文化养老阵地。现有红枫叶社团23个、艺术团1个，涉及公益志愿、文化艺术、体育运动、理论学术四大类，以及南苑、西苑、北苑、长安活动站4个，形成了统一管理、相对独立、推陈出新、多元传播的红枫叶社团建设模式。

一、围绕一个社团中心，深化机构建设

1. 成立机构。离退休工作处成立社团中心，负责红枫叶社团的管理、培育、扶持和监督，指导各社团在“自我组织、自我管理、自我服务”的基础上开展丰富多彩的文化活动。

2. 建章立制。从建设管理、意识形态、经费保障、活动安全、人员培训等方面制定了《红枫叶社团管理办法》《社团大型活动实施安全预案》《社团负责人培训制度》《红枫叶艺术团章程》等制度，确保红枫叶社团管理发展规范有序。

3. 策划筹备。社团中心始终致力打造品质为先、创新为要、文化为魂的红枫叶品牌活动，精心策划、用心组织、悉心筹备，用匠心为老同志搭建文化养老平台。

4. 落实保障。社团中心每年将各社团重点活动、聘请专业指导教师、大型活动等经费纳入预算，同时积极筹措资金改造活动站，加强文化

养老基础设施建设。

二、聚焦两项目标驱动，推动工作落实

1. 坚持需求导向，创新载体，引导老同志乐享生活。明确需求是扎实行动的前提。社团中心通过每年问卷调查深挖需求、日常谈心谈话留意需求，不断创新载体、搭建平台，做好牵线搭桥、资源整合、全面协调工作，确保“小活动日日有、大活动月月办”，着力满足老同志日益增长的精神文化需求。

2. 对标学校主业，创新形式，提升文化育人实效。引导老同志持续发挥正能量，老有所为，补充学校育人主渠道。发挥老教授协会、老科协人才库作用，挖掘“五老”加入关工委、党建、思政工作，讲好党史故事、中国故事、西工大故事，以文育人；积极参与校园文体活动，展现老同志积极向上的精神面貌，教育鼓舞青年一代热爱生活、强健体魄、乐享人生，以艺术体育为媒，以文感人；老青社团联动，与学生社团开展摄影交流、留学生书法文化体验、传统手工编织等活动，传承中华优秀传统文化，以文化人；红枫叶中老年志愿队联合学生志愿者服务队、后勤产业集团上门服务慰问独居、空巢老人，身体力行，弘扬敬老爱老优秀美德，以文塑人。

三、构建“三有”工作格局，促进良性运转

积极构建“学有推手，为有平台，乐有载体”的“三有”工作格局，不断打造红枫叶品牌，以老年大学为基础，以红枫叶社团为平台，以特色品牌活动为载体，多渠道、多层次组织离退休教职工学起来、动起来、乐起来。

1. “学有推手”。在满足老同志文化养老需求的基础上，围绕红枫叶社团人才需求，有针对性的开设声乐、舞蹈、书画、模特等专业课程，为社团成员培训专业技能，输送后备力量，比如推荐优秀书画班学员加入书画组，选送优质作品参加校内外展览；围绕红枫叶社团

业务能力提升需求,开设识谱班,培训红枫叶合唱队成员,提高合唱队的专业能力;围绕红枫叶社团创新发展需求,增设电吹管、电钢琴班,助力红枫叶社团多元化发展。

2. “为有平台”。公益志愿类社团,为热心邻里互助、矛盾化解的老同志搭建奉献有为平台,红枫叶中老年志愿者队每学期多次深入独居、空巢老人家中走访慰问,提供精神关爱、送福利上门、反诈宣传等帮助;文化艺术类社团,为热爱文艺活动、拥有特长爱好的老同志搭建文化交流传承平台,三支舞蹈队相互比拼、追赶超越,时装、合唱、器乐队坚持训练、不断创新,手工、摄影、书画组参加展览、与时俱进;朗诵、花卉、诗友社组织讲座、分享经验;体育运动类社团,为享受体育运动快乐的老同志搭建强身健体平台,乒乓球、沙壶球、门球比赛联谊、以球会友,太极拳、垂钓、象棋队修身养性、其乐融融;理论学术类社团,为热心育人工作、愿意发挥余热的老同志搭建立德树人平台,依托老教授、老科协选拔“五老”加入“银发宣讲员”“人生导师”“银发育心员”多支育人队伍,参与“四个一”访谈活动、师生座谈会,躬身垂范,育德育心;参加学校一流本科人才培养、十四五规划编制等座谈会,为学校发展建言献策。

3. “乐有载体”。一是丰富校内活动载体,为老同志“找乐子”。整合社团资源,积极组织各类特色文化活动,展示红枫叶社团建设成果,促进校园文化建设多元发展;带领老同志参与学校毕业典礼、合唱汇演、跨年歌会、校庆晚会等活动,老同志们通过参加活动展风采显活力、会老友结新朋,其乐无穷。二是创新校外活动载体,帮老同志“搭台子”。参加校外文艺展演、联谊比赛,代表学校参与部省市级大型活动并荣获佳绩;受邀参加首届丝路商学院论坛晚会演出、陕西二套《老有才啦》节目录制、104.3 西安旅游交通广播《楚楚动人》直播等陕西知名媒体节目;与陕西师范大学、西北大学等高校联合办活动,同促进共提高。

三是依托新媒体载体，让老同志“有面子”。引导老同志制作美篇宣传“小活动”，确定专人制作快剪视频宣传“大活动”。录制红枫叶电视栏目，制作金婚系列短视频、快闪《我和我的祖国》、《文体艺术节》宣传片等快剪视频，彰显离退休教职工风采，老同志们在抖音、微信等平台积极转发，提升集体归属感荣誉感。

四、打造四场大型活动，激发社团活力

离退休党委组织中老年文体艺术节、庆“七一”文艺汇演、重阳节庆祝大会、离退休教职工新春联欢晚会，其中新春联欢会以录播的形式在学校电视台和网站播放。四场大型活动场面大、规模高、特色强、覆盖广，在校内外打响了以红枫叶为形象标识的离退休特色文化品牌，吸引离退休教职工广泛参与。一是以大型活动为立足点，打造红枫叶社团硬实力。通过三个月一次的主题大型活动，引导老同志认真选节目、编排新节目，反复练习，增强节目质量；社团中心负责审核节目、打磨细节、提出建议，致力打造精品。二是以大型活动为着力点，增强红枫叶社团内动力。大型活动严格限制参与人数，形成有进有出的人员流动机制；各社团同台绽放、相互取经，营造“相互超越”的良好氛围；邀请校外老年社团参加，找差距比不足，激发内动力。三是以大型活动为闪光点，塑造红枫叶社团外形象。通过学校公演，塑造起红枫叶社团蓬勃发展的外形象；通过新老媒体融合宣传、老同志多点发声，塑造起红枫叶社团幸福温暖的外形象。

莫道夕阳近黄昏，枫叶映霞红似火。红枫叶社团，在老有所为、老有所乐的离退休文化建设中积极担当作为，不仅带给队员们健康阳光的身心状态，更为老年生活作出了样板与实践，为社会公益和校园文化事业注入了一道炫丽如火的文化风景。

供稿：西北工业大学离退休工作处

执笔：张琨 杨祺 师丽娜 郭芳辰

【老同志说】 部机关离退休干部学习党的二十届 三中全会精神心得体会摘编

7月15日至18日，党的二十届三中全会胜利召开，全会审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。连日来，部机关广大离退休干部热切关注，积极通过电视、报刊、新媒体公众号等平台载体认真学习会议精神，积极交流体会感受。他们一致表示，要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴加油喝彩！

部机关退休干部 马宁

党的二十届三中全会《公报》指出，“在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务”。这充分反映出党中央对保障和改善民生问题的高度重视。通过学习《公报》，我有以下粗浅的体会：

让人民过上幸福生活，党为此带领人民一直在努力奋斗。改革开放以来，我们的生活水平有了非常大的提高，改善民生也做了大量卓有成效的工作。这些都必须予以充分肯定。同时也应看到，民生方面还存在一些问题，需要在深化改革、加快发展的进程中，逐步加以解决。

《公报》提出必须坚持尽力而为、量力而行，完善基本公共服

务制度体系，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民最关心最直接最现实的利益问题，不断满足人民对美好生活的向往。我觉得，这些是改善民生工作需要把握的基本原则、必须完成的主要任务以及实现的奋斗目标。这是根据我国国情的实际情况所做出的决策，是实事求是的，也是切实可行的。

为实现这项重大任务，《公报》还提出了相应的措施。如要完善收入分配制度，完善就业优先政策，健全社会保障体系，深化医药卫生体制改革，健全人口发展支持和服务体系。我认为，收入、就业、社保、医疗、人口等民生问题，这些都是当前人民群众普遍关心和需要亟待解决的，与人民的切身利益息息相关。《公报》列举的这些内容，说到老百姓的心坎上了，这些政策措施必定受到热烈欢迎和衷心拥护。

部机关退休干部 蔡新生

党的二十届三中全会是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的重要会议。《决定》开篇指出：“党的十一届三中全会是划时代的，开启了改革开放和社会主义现代化建设新时期。党的十八届三中全会也是划时代的，开启了新时代全面深化改革、系统整体设计推进改革新征程，开创了我国改革开放全新局面。”《决定》可谓字字千钧，是党的又一份施政与改革的宣言。从老百姓的角度看，《决定》就是一个具体信号，将深刻影响并塑造我们每个人的生活。习近平总书记对此有过深刻的论述，把以人民为中心的发展思想体现在经济社会发展的各个环节，做到老百姓关心什么、期盼什么，改革就要抓住什么，通过改革给人民带来更多的获得感。

部机关退休干部 朱峰

2024年7月15—18日，党的二十届三中全会召开。全会审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，全会《公报》主要内容包括：二中全会以来的工作回顾，进一步全面深化改革的原因、指导思想、总目标、原则、总体部署，以及经济、政治、法治、文化、民生、生态文明、安全、国防和军队、党建、外交等领域工作。全会还研究了当前经济问题。全会延续十八届三中全会的部署，在经济方面部署发展新质生产力、实体经济和数字经济融合、发展服务业、基建、提高产业链供应链韧性等工作，体现了对发展经济的高度重视，工业和信息化事业发展任重道远。下一步，作为退休干部的我们要认真学习《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，贯彻新思想、新观点、新论断，听党话，跟党走。

部机关退休干部 顾伟奇

党的二十届三中全会是我们党和国家喜迎中华人民共和国成立七十五周年之际，胜利召开的一次非常重要的会议。全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》是一篇进一步全面深化改革、推进中国式现代化的纲领性文献，是中国共产党人在新时代、新征程中坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言。全会作出的重大部署，对统一全党的思想和行动、在新时代动员全国人民投身于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的新局面，具有重大现实意义和深远历史意义。全会通过的《决定》是全面深化改革的动员令，《决定》是全面推进中国式现代化的进军号，必将促进和推动我们迅速掀起深入学习贯彻党的二十届三中全会精神的高潮。全体党员要认真仔细地研读全会公报和《决定》，把全

会《公报》和《决定》的精神吃透、领会透、理解透。

我们离退休干部党支部和全体离退休党员和干部，要紧密跟随部党组和局党委的工作部署，把学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，精心组织学习全会《公报》和《决定》，有效开展集中宣讲，深入开展宣传阐释，结合党史和新中国史学习教育，统筹抓好当前工作，迅速形成学习宣传贯彻热潮，引导全体老党员老干部和群众把思想和行动统一到党的二十届三中全会精神上来。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，为全面推进中华民族伟大复兴，做出我们离退休老党员、老干部应有的贡献！

部机关退休干部 赵梅庄

党的二十届三中全会是我党历史上又一次重要的会议。会议全面深入分析了当前出现的新情况新问题，特别是针对严峻复杂的国际环境，提出要用进一步全面深化改革来推进中国式现代化。会议通过的《决定》是我党又一重大的纲领性文件。我看到《公报》里提到三个时间节点：2027年，实现建军一百年奋斗目标；2029年，中华人民共和国成立八十周年时，完成《决定》提出的改革任务；2035年，基本实现社会主义现代化。全会为我们描绘的宏伟蓝图让我心潮澎湃，激动万分。特别是《公报》里强调必须统筹新型工业化，加快适应信息技术迅猛发展的新形势，健全网络综合治理体系等要求，这对我们来说是既光荣又艰巨的任务。我们虽然已离岗退休多年，也要把学习全会精神当作今后一个时期的重大政治任务，时刻关注新型工业化的进程。我还进一步认识到党的集中统一领导

是实现宏伟目标的根本保证，我要始终跟党走，为实现中国式现代化贡献自己的微薄之力！

部机关退休干部 师南玲

北京的七月迎来党的二十届三中全会召开。会议围绕进一步全面深化改革，推进中国式现代化作出系统部署，振奋人心！学习《公报》后，我更加坚信在习近平总书记掌舵领航下，中国改革航船必将劈波斩浪勇往前行！

全会明确提出：在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。《公报》53次提到“改革”，我进一步认识到党中央将改革进行到底的坚定决心和历史担当。抓改革促发展，归根到底是为老百姓过上好日子。

《公报》指出，深化医药卫生体制改革，健全人口发展支持和服务体系。这充分体现了党和政府改革卫生体制，加强全民健康管理，更好解决人口增长和托育养老等社会难点，真正逐步解决好人民看病难、养老难等民生大问题。

只有为了人民而改革，改革才有意义；依靠人民而改革，改革才有动力。我们有信心在党的二十届三中全会精神推动下，在保障和改善民生中，解决好人民最关心最现实的利益问题，人民对美好生活的向往将得到不断满足。

部机关退休干部 张庆玲

党的二十届三中全会是在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召开的一次十分重要的会议。全会从经济、政治、文化、民生、生态、国家安全、党的领导等方面制定出了目标要求措施，重点研究部署进一步全面深化改革、推进中国式现代

化问题。改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。在面临纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业革命，面临人民群众的新期待，必须继续把改革推向前进。我坚信，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，在党中央的坚强领导下，我们一定能够战胜一切艰难险阻，实现中国式现代化，实现强国建设、民族复兴的伟业！

部机关退休干部 杨朝阳

《决定》既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，也是新征程推进中国式现代化的新篇，是我们党历史上又一个纲领性文件。《决定》充分体现了以习近平同志为核心的党中央完善和发展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历史主动，释放了我们党坚定不移高举改革开放旗帜的强烈信号。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，面对人民群众新的期待，必须自觉把改革放在更为突出的位置。全会把进一步全面深化改革、推进中国式现代化作为主题，抓住了事业发展的核心和关键，体现了我们党对肩负的使命任务的高度清醒，对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的坚定信念和决心。这也更加坚定了我作为一名退休老党员，愿为我们党的宏伟事业，做一块砖、一滴水的决心，在日常的学习生活中贡献出自己的微薄之力。

部机关退休干部 任建莉

举世瞩目的中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议圆满落下帷幕，这是我国改革开放历史进程中又一次里程碑的会议。大会审议通过《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现

代化的决定》，明确了改革任务时间表，“到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，要完成本决定提出的改革任务”。“《决定》从经济、政治、文化、社会、生态文明、国家安全、国防和军队等方面部署改革，提出“七个聚焦”，翔实地勾勒出当代中国改革发展的宏伟蓝图，谱写出中国式现代化的崭新篇章。按照离退休干部局党委的部署和要求，我学习了三中全会有关文件，现就学习情况谈几点心得。

一、三中全会精髓“进一步全面深化改革、推进中国式现代化”。

“改革开放是决定当代中国命运的关键一招”，也是决定实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。“改革”不仅是国家的事业，也是我们每一个公民的责任。我们不仅是改革的参与者，也是受益者。在这新一轮改革浪潮中，我们要在党的坚强领导下前行，积极响应和推进改革战略，为党的中心任务踔厉奋发、勇毅前行。

二、在持续推动深化改革进程中，我们坚定不移服从党的领导，与党中央保持高度一致；坚定不移忠诚党的事业；坚定不移积极支持和推动三中全会部署的各项改革任务，不动摇，不懈怠，直至达到预定的目标。

三、我作为一名普通的党员，要认真学习 and 深刻领会三中全会的精神实质，不断提高自己的政治觉悟和理论水平，不断提升党性修养，发挥正能量，做到思想不僵化，不停滞，不落伍。在离退休干部局党委和西单片区退休干部第1党支部领导下，积极支持和参与改革创新相关活动，为实现中国式现代化的宏伟目标，为实现中华民族伟大复兴努力奋斗。

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。

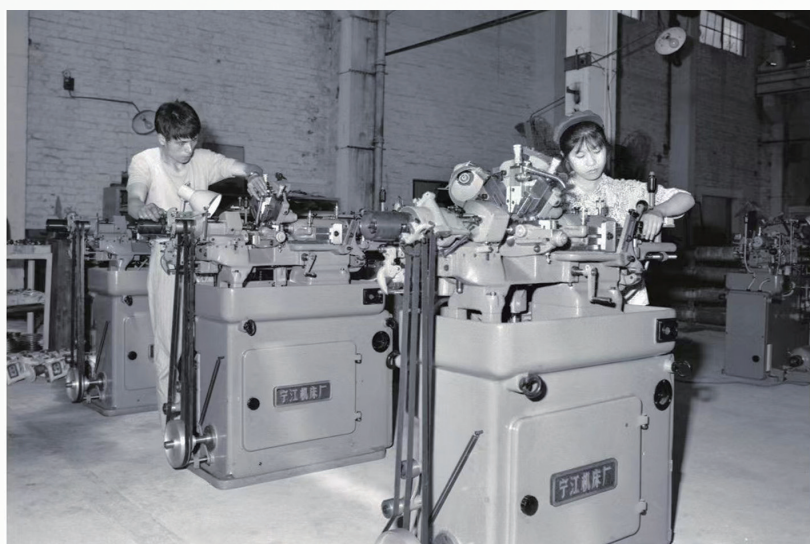
“跻身工业大国行列”之一：释放工业发展潜能 (1978—2012)

党的十一届三中全会以后，党中央作出把党和国家工作重心转移到社会主义现代化建设上来、实行改革开放的历史性决策。推动体制改革，扩大对外开放，加入世界贸易组织，走新型工业化道路，极大地激发了工业和信息化发展活力、拓展了发展空间。这一时期，我国

工业经济总量跃上新的台阶，工业综合实力和国际竞争力大幅提升，信息化事业蓬勃发展，成为世界第一制造业大国和网络大国，有效保障了人民日益增长的物质文化需要，有力促进了经济社会发展。

这一时期，我国工业总体上底子薄，相较于欧美发达国家，技术、装备和管理水平相对落后，需要引进国际上的先进技术和先进装备。对外开放战略的实施，为我国工业在新时期的发展打开了一扇大门，使我国工业以世界为舞台，大步走向国际市场。

1978年10月，经国务院批准，中共四川省委、四川省人民政府选择宁江机床厂、四川化工厂等6家地方国营工业企业率先进行“扩大企业自主权”试点，允许企业完成年终计划后提留少量利润作为企业基金，并允许企业向职工发放少量的奖金。国营宁江机床厂作为四川省最早进行扩权试点的企业之一，从扩大企业自主权和开展市场调节入手，进行了体制改革试点，初步改变了企业只按照国家指令性计划执行，不了解市场需要，不关心产品销路，不关心盈利亏损的情况，企业经营和市场意识得到增强。



国营宁江机床厂生产车间

1978年12月23日，上海宝山钢铁总厂（简称宝钢）开工建设，这是中国第一个千万吨级现代化大型钢铁企业，是改革开放后最早引进的大型项目。

1980年5月16日，中共中央、国务院将“出口特区”改名为“经济特区”，决定在深圳、珠海、汕头和厦门设置经济特区。从1980年下半年起，深圳、珠海、汕头、厦门四个经济特区相继投入开发建设。



宝钢打下开工第一桩

军工企业开始打破过去“自我封闭、自成体系”“大而全”“小而全”的局面，广泛发展横向联合和专业化协作，迅速把民品生产搞上去。军工企业国营第四五一厂（国营嘉陵机器厂）在发展“嘉陵”牌摩托车的过程中走出了一条新路。1979年9月15日，该厂成功研制出第一辆“嘉陵”50型二冲程轻便摩托车。1980年9月26日，该厂组建“嘉陵摩托车经济联合体”，走上了大批量、专业化、社会化协作生产摩托车的模式。

1980年，国营长虹机器厂等企业引进电视机生产线，我国具备了彩色电视机生产能力。

1981年5月，以第二汽车制造厂为主体，以“东风”牌系列汽车为龙头，杭州汽车制造厂、汉阳汽车制造厂等九家企业组成东风汽车工业联营公司。1982年，该公司年产汽车五万辆，比1981年增长37%；在原来两个车型的基础上生产出28种变型车，车身的颜色也增加到10种。

1984年11月15日，军工企业四五六厂（国营长安机器制造厂）



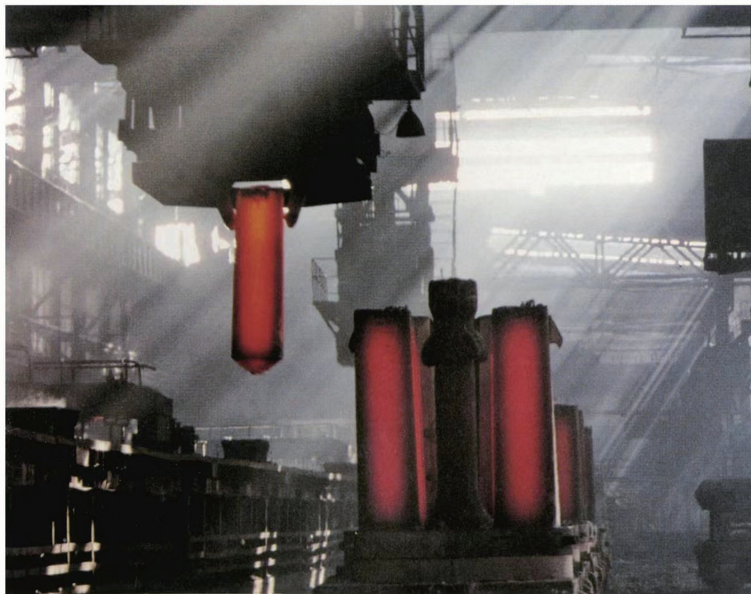
国营长虹机器厂电视机生产线

生产的第一批长安牌 SC112 微型厢式货车和 SC110 微型载重汽车正式下线，标志着该厂正式从军工企业转型为民用车生产企业，到 1986 年产销突破一万辆。



国营长安机器制造厂热烈庆贺长安牌微型载重汽车首批出车成功

首都钢铁公司（简称首钢）是中国最早一批实行经济责任制改革的企业。首钢借鉴包干办法，责、权、利相结合，全体职工因此精神大振，主动在内部挖掘降本增效的潜力，开辟增收节支门路。该制度实施不久，首钢就实现了 32 项指标在同行业中处于领先。



首钢生产车间

1983年4月19日，上海汽车厂总装成功五辆新型上海桑塔纳轿车。这是上海拖拉机公司和西德大众公司谈判建立合营企业的过程中，向大众公司订购散装车中的第一批。

1984年11月14日，经中国人民银行上海市分行批准，上海飞乐音响股份有限公司向社会公众及职工发行新中国公开发行的第一支股票。



上海飞乐音响公司股票票样

1984年11月，德国专家威尔纳·格里希受聘为武汉柴油机厂厂长，成为改革开放后的第一位“洋厂长”。2018年12月，威尔纳·格里希被授予“中国改革友谊奖章”。

1985年，中国第一座日产万吨铁的高炉——宝钢一号成功点火，并顺利炼出第一炉铁水，标志着新中国成立以来建成的投资规模最大、现代化程度最高的大型钢铁联合企业正式投产，这在中国冶金工业史上具有划时代意义。

1992年6月，上海石油化工总厂开始进行股份制改革，希望做到“敢为人先、勇闯市场、规范运作、股份改革、三地上市”。1993年6月29日，该厂举行了股份公司揭牌仪式，7月26日，上海石油化工股份有限公司同时在香港、纽约挂牌上市。11月，上海石化在A股上市发行，上海石油化工股份有限公司成为中国第一家在香港、纽约、上海三地上市的国际公司。



第一炉铜水正从闪速炉中流出



上海石油化工股份有限公司在香港上市的股票票样

1993 年青岛啤酒厂完成了股份制改造，吸引外资建立了年产 10 万吨的青岛啤酒第二有限公司，兼并改造了青岛啤酒四厂。

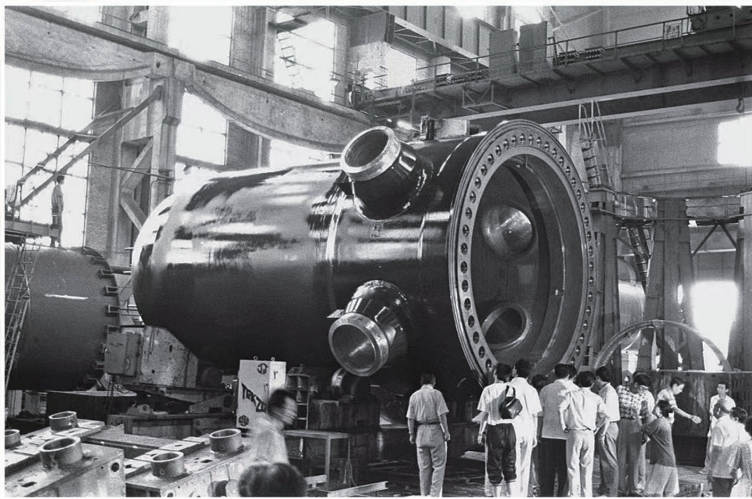
1993 年 9 月，国家重点建设工程——无锡微电子工程在中国华晶电子集团公司建成投产。

1993 年 9 月 2 日，马鞍山钢铁公司作为我国首批九家规范化股份制试点企业之一，成功地进行了股份制改制，重组后分别成立马鞍山马钢总公司和马鞍山钢铁股份有限公司，马鞍山钢铁股份有限公司成为中国首家上市的钢铁企业。

1992 年，对外开放的地域又向纵深推进，相继开放了重庆、武汉、九江等 6 个沿江港口城市。1993 年，上海市浦东新区正式成立，逐步发展成为我国工业高精尖产业集聚区、工业企业总部集聚区和创新中心集聚区。结合原有开放的沿海城市 and 地区，全国性、全方位、多层次、宽领域对外开放格局逐步形成。

1996 年 6 月，中国第一重型机械集团公司成功研制出中国第一台 300 兆瓦核电站反应堆压力容器，代表着我国核电装备研发、制造技术取得了重大突破。

1997 年，甘肃稀土公司采用我国自主研发的三代酸法工艺建成



中国第一台 300 兆瓦核电站反应堆压力容器

年产 15000 吨氯化稀土生产线，标志着我国稀土冶炼分离规模化生产技术取得重大进步。

党的十五大提出国有企业改革与脱困三年目标，即用三年左右的时间，通过改革、改组、改造和加强管理，使大多数国有大中型亏损企业摆脱困境，使大多数国有大中型骨干企业初步建立现代企业制度。

党的十五大后，以建立现代企业制度为方向的国有企业改革攻坚全面展开。国务院按照鼓励兼并、规范破产、下岗分流、减员增效，实施再就业工程的改革思路，以纺织行业为突破口，通过债转股、国家技改专项资金、国企上市变现、政策性关闭破产等一系列举措，全面打响三年脱困攻坚战。到 2000 年末，国有大中型企业改革和脱困三年目标基本实现。



1998 年青岛国营第四棉纺织厂推进限产压锭工作

20 世纪 90 年代末，电信系统实施改革，中国邮政电信总局拆分为中国电信与中国邮政两大业务。电信业务独立出来，分为寻呼、卫星电话、固定电话、移动电话四块业务，拟分别交由四家独立的公

司负责。1999年4月底，根据国务院批复的《中国电信重组方案》，移动通信分营工作启动。2000年4月20日，中国电信经过改组分立，成立中国电信集团公司和中国移动通信集团公司。到2002年，中国电信、中国联通、中国移动三大电信运营商全部上市。

债转股甩掉了历史包袱后，企业创新主体积极性得到了充分发挥，为迎接中国加入WTO的挑战，天津钢管有限责任公司2001年连续开发出8项具有自主知识产权的产品，其中6项获得国家发明专利申请受理，一大批具有高新技术含量、高附加值的新产品投入生产，基本完成年开发10万吨新产品的指标，实现新产品利润5000万元。

2002年4月，秦山核电站二期工程中国首台60万千瓦压水堆核电机组投入商业运行。

来源：《中国工业100年》电子工业出版社

【请您欣赏】



篆刻 庆祝中国共产党成立一〇三周年
部机关退休干部：吴绍龄

最新消息！北京养老服务津贴补贴 可绑手机支付，支持所有微信支付场景， 覆盖超市药店等各类商户

继全面取消失能老年人护理补贴消费限制后，养老助残卡使用范围进一步扩大。北京市民政局近日宣布，“北京通－养老助残卡”失能补贴账户和高龄津贴账户已能支持所有微信可支付使用场景，覆盖本市各类商户，包括养老服务机构、超市、药店、餐厅、小卖部、菜市场等。

市民政局相关负责人介绍，本市失能老年人护理补贴主要面向经能力评估为重度失能的户籍老年人发放，补贴标准为每人每月600元。高龄老年人津贴面向80周岁及以上本市户籍老年人发放，津贴标准为每人每月100元到800元不等。

目前，全市共发放“北京通－养老助残卡”约595万张。其中，涉及发放失能老年人护理补贴、高龄老年人津贴的约63万张。

2024年6月20日，市民政局与中国银联北京分公司、银联商务北京分公司、北京农商银行合作，依托银联“云闪付”App，开发了“北京养老助残卡功能绑定”云闪付小程序。通过这个小程序，老年人及家属可将养老助残卡“失能补贴账户”和“高龄津贴账户”绑定到手

机上，实现移动支付。

绑定成功后，老年人及家属可通过“云闪付”或扫微信收款码等方式支付。没有绑定的老年人及家属，仍可持卡在安装了北京农商银行 POS 机的 1.1 万余家商户继续刷卡消费使用。

如何绑定？下面为您详解。

第一步，注册登录“云闪付”App。下载安装银联“云闪付”App 进行注册登录。所用手机号要与办理北京通－养老助残卡时预留手机号保持一致，且北京通－养老助残卡金融账户是激活状态。

第二步，搜索进入小程序。登录后，通过“云闪付”App 主页搜索框输入“北京养老助残”关键词，点击搜索进入“北京养老助残卡功能绑定”小程序。也可以通过“云闪付”主页“本地服务”入口进入小程序。

第三步，选择绑定养老助残卡账户。查看并确认免责声明后，手动输入姓名和身份证号，确认无误，点击账户绑定按钮，小程序会自动校验金融卡绑定状态，若未绑定则会进入银联一键绑卡页面，手动选择北京农商银行，或直接输入北京通－养老助残卡号进行绑定。其中，“失能补贴账户”和“高龄津贴账户”由后台自动绑定，无需手动操作。

上述三步完成即绑定成功，小程序自动跳回日常使用页面。页面中会显示已经绑定的账户信息以及账户消费情况。

来源：北京日报

身体出现这 4 个迹象，提醒你 免疫力下降了，赶紧对照一下！

当身体出现以下 4 个迹象时，说明你的免疫力正在悄然下降。

>>> 免疫力下降有 4 个表现 <<<

频繁出现感染 免疫力低下时，病原体会更容易入侵，导致频繁感染。如反复发作的感冒、呼吸道感染、泌尿系感染等。

身体疲乏无力 免疫系统会消耗大量的能量来维持正常运作，当免疫力低下时，身体就会感到疲乏和无力，经常疲劳，缺乏精神和动力，甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

容易出现过敏 免疫力低下时，免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过度反应，导致过敏，如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等，过敏的药物和食物也可能增加。

容易生长肿瘤 免疫力低下时，机体对肿瘤的监控能力减弱，更容易患上不同类型的肿瘤。

>>> 保护好免疫力，记住这几点 <<<

01 维持好体温状态

研究表明，体温下降 1℃，免疫力会下降 30%，变天之后感冒的人变多，也与此有关，体温下降引发了不适病症，因此维持正常的体温对提高免疫力很重要。

02 学会给自己减压

压力会使人体产生一种抑制因子，直接影响到免疫细胞的正常工作。

03 多些高质量睡眠

高质量的睡眠可促进身体多产生一些睡眠因子，促进白细胞增多，加强肝脏的解毒能力，消灭侵入身体的细菌和病毒。

04 合理使用益生菌

益生菌对提高免疫力效果不错，例如肠道双歧杆菌，能促进身体产生多种抗体，加强免疫力，同时还可消除外来的致病微生物。

05 补充维生素矿物质

维生素和矿物质会影响免疫细胞的数量和活力，平时要多吃新鲜蔬菜水果等，有益于

哪些营养素有助提高免疫力?

- 蛋白质**是人体的重要组成部分，免疫器官、免疫细胞和免疫分子运行中的修复、代谢和合成，都离不开蛋白质。
- 维生素**在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的作用。
 - 维生素A**参与人体免疫系统成熟的全过程，是免疫力第一道防线的“守护神”；
 - B族维生素**能介导免疫调节，辅助免疫系统的正常运作；
 - 维生素C**是增强免疫功能的“头号帮手”；
 - 维生素D**参与多种免疫细胞的增殖和分化，起到调节免疫应答的作用；
 - 维生素E**是抗脂质过氧化的第一道防线。
- 钙、铁、硒、锌、铜等元素**不仅有助于抗体的形成，而且能促进淋巴细胞的增殖和活化，对维持免疫力有一定的作用。

——中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 何丽

提高免疫力。

维生素 C：成年人每日推荐摄入量 100 毫克；优质来源：蔬菜水果，如柑橘类水果、猕猴桃、草莓、西兰花；

维生素 E：成年人每日推荐摄入量 14 毫克 α -TE（ α -生育酚当量）；优质来源：葵花籽油、巴旦木、牛油果等；

维生素 B6：成年人每日推荐摄入量 1.4 毫克；优质来源：鱼类，如三文鱼、鲑鱼、秋刀鱼；坚果，如开心果、榛子、芝麻、花生、栗子；

维生素 D：成年人每日推荐摄入量 10 微克；优质来源：多脂海鱼，如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼。

06 渴不渴都要主动喝水

口渴其实是人体缺水相当严重时发出的信号。口渴之前，人体已经有相当长的时间处于缺水状态，而身体缺水会导致免疫力下降。

大家最好建立一个饮水时间表，到点了不管渴不渴都要主动喝水，就像定点吃饭一样。

07 每天都能动一动

据科技日报报道，芬兰科学家开展的 2 项研究得出结论称，仅仅 10 分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量，这对抗癌非常重要。

来源：人民网科普



深切缅怀

中国共产党党员、原信息产业部机关第二服务中心副科级干部崔文洁同志，于2024年7月14日在北京逝世，享年68岁。

空谈误国 实干兴邦

打铁还需自身硬

把权力关进制度的笼子里

不忘初心

牢记使命

是我们的奋斗目标

开放不止步

学习、学习、再学习

始终与人民心心相印

踏石留印、抓铁有痕

中国梦

光荣在党50年



扫码观看视频

工业和信息化部离退休干部局

奋进新时代
起航新征程



癸卯仲秋 福生书



奋进新时代 起航新征程

部机关退休干部 齐福生