

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2025.4

总第112期

月刊

P08 全国工业和信息化系统先进集体、劳动模范
和先进工作者表彰大会在京召开

P21 2025年度部机关离退休老同志春游活动顺利
开展

P24 工业和信息化部退休部领导赴北京昌平生物
制造企业参观学习

P47 夕阳辉映党旗红——部机关西单片区退休干
部第17党支部事迹材料



工业和信息化部离退休干部局 主办

工业和信息化部离退休干部局举办 “漫步春日里 续写夕阳红”主题春游活动



莫道桑榆晚 人间重晚晴

尊老、敬老是中华民族传统美德。孔子言“百善孝为先”，王阳明将孝行分为“养身”“养心”“养志”三个层级。“大孝尊亲”在中国文化中被视为孝道至高的伦理境界，体现为物质和精神的双重尊重，强调子女对父母的终身敬慕，即孟子所言“大孝终身慕父母”，也强调子女立身扬名为父母赢得荣光，这种德行上的传承和代际辉映为“孝之大者”。

孝老、爱老是衡量现代社会文明程度的重要标尺。现代社会的孝道有了完善的制度立法和社会保障的鲜明底色，“尊、敬、孝、爱”的逻辑体系正经历创造性转化，这是文明的延续，更是建设老年友好型社会的伦理基石。在每个生命阶段都能获得尊严与价值，正是中华文明“老者安之”的理想在现代社会的生动实践。

离退休干部是党和国家的宝贵财富，他们在火热的青春里耕耘，离退休后对国家经济社会和行业发展始终“忧其心、怀其情、倾其力”，他们政治坚定、思想常新、理想永存，用对事业甘之如饴的一腔热忱践行铮铮誓言，那些无悔奋斗、倾情奉献的闪光年华在岁月里沉淀，用竹杖轻叩、流云漫煮的从容渲染为霞满天的绮丽画卷。

“若向人间寻妙境，莫如共醉夕阳红”，早春四月是一个美丽的季节，也是一个播种的季节。祝愿老年朋友们身体健康、生活愉快！

CONTENTS/目录



(内部刊物)

总第 112 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 莫道桑榆晚 人间重晚晴

【时政要闻】

04 2025 年 4 月重要时政汇编

【工信动态】

08 全国工业和信息化系统先进集体、劳动模范和先进工作者表彰大会在京召开

11 行业资讯

【活动集锦】

15 财务司、离退休干部局联合开展主题党日活动

16 工业和信息化部离退休干部局举办离退休干部工作业务培训班

19 探索印刷奥秘 共享阅读时光——离退休干部局举办世界读书日主题研学活动

21 2025 年度部机关离退休老同志春游活动顺利开展

24 工业和信息化部退休部领导赴北京昌平生物制造企业参观学习

26 四校联学翰墨香 银龄共赏进士风——工业和信息化部老年大学万寿路校区书法班与多家单位老年大学书法班开展联学观展活动

【系统之窗】

29 北京航空航天大学举办“数智赋能银龄生活”智能养老创新产品展示体验活动

29 南京航空航天大学举办第 31 届离退休教职工运动会

- 30 南京理工大学承办 2025 年江苏省在宁高校老年人体育系列赛启动仪式暨在宁高校（东片）老年人健身走活动
- 30 中国电子学会组织开展退休职工春游活动

【银龄风采】

- 31 我与共和国共成长——访部机关退休干部白为民
- 37 永定河绿色港湾的春日狂欢——部机关退休干部李献丽
- 39 世界读书日有感——部机关退休干部 李国斌
- 43 读书是生命的体验：从字句到人生——部机关退休干部 任伟
- 45 说“习惯”——部机关退休干部 李本芳
- 46 诗两首——哈尔滨工程大学 王松武

【“六好”示范党支部巡礼】

- 47 夕阳辉映党旗红——部机关西单片区退休干部第 17 党支部事迹材料

【桑榆智汇】

- 52 多方发力打破老年游“年龄门槛”

【健康养生】

- 54 身上藏着 7 个窝，都是上天给你的治病药，不会用太可惜！
- 56 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 陈红雨
罗大午 高 萌
- 执行主任：曹庭瑞
- 委 员：郭振庆 周凌云
许从彬 张建华
谢云桂 彭贵兵
冯云菊 朱军梅
曲 兵 任红亮

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：韩保林 彭晓宇
周凌云 周燕林
夏伊凡 任 博
单 峥 王 雪
贾坤琦 李光明
黄慧琳 陈 晨
辛继业 王安琪
李慧滢 孙晓东

- 本期校对：韩保林 任 博
李光明 王安琪
孙晓东

封面：《绽放》部机关退休干部 梅祖保 摄

封二：工业和信息化部离退休干部局举办“漫步春日里 续写夕阳红”主题春游活动

封三：“那年今日”老照片展示

封底：《岳飞诗》部机关退休干部 徐敏勤 书

2025 年 4 月重要时政汇编

■ 4 月 1 日出版的第 7 期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《朝着建成科技强国的宏伟目标奋勇前进》。文章强调，科技兴则民族兴，科技强则国家强。党的十八大以来，党中央深入推动实施创新驱动发展战略，提出加快建设创新型国家的战略任务，确立 2035 年建成科技强国的奋斗目标，不断深化科技体制改革，充分激发科技人员积极性、主动性、创造性，有力推进科技自立自强，我国科技事业取得历史性成就、发生历史性变革。文章指出，在新时代科技事业发展实践中，我们不断深化规律性认识，积累了许多重要经验。主要是：坚持党的全面领导，坚持走中国特色自主创新道路，坚持创新引领发展，坚持“四个面向”的战略导向，坚持以深化改革激发创新活力，坚持推动教育科技人才良性循环，坚持培育创新文化，坚持科技开放合作造福人类。这些经验弥足珍贵，必须长期坚持并在实践中不断丰富发展。

■ 中共中央政治局常委、国务院总理李强 4 月 9 日下午主持召开经济形势专家和企业界座谈会，听取对当前经济形势和下一步经济工作的意见建议。在认真听取专家和企业界发言后，李强说，今年的形势比较特殊，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，我们沉着冷静应对各种风险挑战，一季度经济运行延续回升向好态势。同时要

清醒看到，外部冲击对我国经济平稳运行造成一定压力。我们对此已经作了充分估计，做好了应对各种不确定因素的准备。我国的发展从来都是在克服困难挑战中前进的，只要我们坚定信心、团结奋斗，坚定不移办好自己的事，就一定能够化危为机，推动中国经济行稳致远。

■ 近日，中共中央、国务院印发《关于实施自由贸易试验区提升战略的意见》（以下简称《意见》），对自由贸易试验区建设工作作出系统部署。《意见》提出，实施自由贸易试验区提升战略是推进高水平对外开放、推动高质量发展的重要举措。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，完整准确全面贯彻新发展理念，构建新发展格局，坚持党的全面领导，坚持以高水平开放为引领、以制度创新为核心，坚持统筹发展和安全，主动对接国际高标准经贸规则，稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，加强改革整体谋划和系统集成，推动全产业链创新发展，将自由贸易试验区建设成为畅通国内国际双循环的重要枢纽、推动高质量发展的强劲引擎，在进一步全面深化改革、推进中国式现代化进程中更好发挥示范作用。

■ 中共中央政治局4月25日召开会议，分析研究当前经济形势和经济工作。中共中央总书记习近平主持会议。会议认为，今年以来，以习近平同志为核心的党中央加强对经济工作的全面领导，各地区各部门聚力攻坚，各项宏观政策协同发力，经济呈现向好态势，社会信心持续提振，高质量发展扎实推进，社会大局保持稳定。同时，我国经济持续回升向好的基础还需要进一步稳固，外部冲击影响加大。要

强化底线思维，充分备足预案，扎实做好经济工作。会议指出，要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，统筹国内经济工作和国际经贸斗争，坚定不移办好自己的事，坚定不移扩大高水平对外开放，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，以高质量发展的确定性应对外部环境急剧变化的不确定性。会议强调，要加紧实施更加积极有为的宏观政策，用好用足更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策。加快地方政府专项债券、超长期特别国债等发行使用。兜牢基层“三保”底线。适时降准降息，保持流动性充裕，加力支持实体经济。创设新的结构性货币政策工具，设立新型政策性金融工具，支持科技创新、扩大消费、稳定外贸等。强化政策取向一致性。会议指出，要不断完善稳就业稳经济的政策工具箱，既定政策早出台早见效，根据形势变化及时推出增量储备政策，加强超常规逆周期调节，全力巩固经济发展和社会稳定的基本面。会议强调，要加强党对经济工作的全面领导，鼓励党员干部迎难而上、主动作为，树立和践行正确政绩观。认真开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，以作风建设新成效开创高质量发展新局面。

■ 中共中央政治局4月25日下午就加强人工智能发展和监管进行第二十次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，面对新一代人工智能技术快速演进的新形势，要充分发挥新型举国体制优势，坚持自立自强，突出应用导向，推动我国人工智能朝着有益、安全、公平方向健康有序发展。西安交通大学教授郑南宁同志就这个问题进行讲解，提出工作建议。习近平在听取讲解和讨论后发表重要

讲话。他指出，人工智能作为引领新一轮科技革命和产业变革的战略性新兴产业，深刻改变人类生产生活方式。党中央高度重视人工智能发展，近年来完善顶层设计、加强工作部署，推动我国人工智能综合实力整体性、系统性跃升。同时，在基础理论、关键核心技术等方面还存在短板弱项。要正视差距、加倍努力，全面推进人工智能科技创新、产业发展和赋能应用，完善人工智能监管体制机制，牢牢掌握人工智能发展和治理主动权。

■ 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平 4 月 30 日上午在上海主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会并发表重要讲话。听取大家发言后，习近平发表重要讲话。他强调，科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。谋划“十五五”时期经济社会发展，必须准确把握“十五五”时期的阶段性要求，着眼强国建设、民族复兴伟业，紧紧围绕基本实现社会主义现代化目标，一个领域一个领域合理确定目标任务、提出思路举措。对各方面的目标任务，要深入分析论证，确保科学精准、能够如期实现。要统筹谋划，抓住关键性、决定性因素，把握好节奏和进度，注重巩固拓展优势、突破瓶颈堵点、补强短板弱项、提高质量效益，与整体目标保持取向一致性。

全国工业和信息化系统先进集体、劳动模范和先进工作者表彰大会在京召开



4月27日，全国工业和信息化系统先进集体、劳动模范和先进工作者表彰大会在京召开。工业和信息化部党组书记李乐成出席大会并讲话，人力资源社会保障部党组成员、副部长李忠宣读表彰决定，工业和信息化部党组成员、副部长张云明主持会议。工业和信息化部领导辛国斌、叶民、熊继军、单忠德、谢远生、谢少锋出席会议。

为激励激发全国工业和信息化系统广大干部职工崇尚先进、见贤思齐，创先争优、攻坚克难，进一步增强全系统加快推进新型工业化的凝聚力和战斗力，人力资源社会保障部、工业和信息化部决定，授予北京市经济和信息化局汽车与交通产业处等291个单位“全国工业和信息化系统先进集体”称号，授予王洪岩等373名同志“全国工业和信息化系统劳动模范”称号，授予刘晗等90名同志“全国工业和信息化系统先进工作者”称号。会上，向受表彰代表颁发奖章奖牌和

证书，3位受表彰先进集体、劳动模范和先进工作者代表作了发言。

会议指出，党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国工业和信息化系统坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，构建新发展格局，深化供给侧结构性改革，深入实施制造强国、网络强国战略，我国新型工业化步伐显著加快。这次表彰是工业和信息化部组建以来开展的首次全系统表彰，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对全系统干部职工的关心关怀关爱，也必将进一步增强全系统干部职工的责任感、使命感和荣誉感，极大激发全系统干部职工履职尽责、担当作为、攻坚克难，为大力推进新型工业化、加快建设制造强国和网络强国作出更大贡献。

会议强调，这次受表彰的集体和个人，是全国工业和信息化系统干部职工的优秀代表，他们的先进事迹集中体现了全系统深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，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”的决心和信心；集中体现了全系统落实党中央、国务院决策部署，推动新型工业化发展取得历史性成就的担当和作为；集中体现了全系统坚定不移听党话、矢志不渝跟党走，围绕党和国家中心工作，积极投身工业和信息化事业高质量发展的坚守和执着。

会议要求，全系统要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，牢牢把握实现新型工业化这个关键任务，以先进典型为榜样，以锐意进取的精神状态、昂扬向上的奋斗姿态，努力开创工业和信息化事业发展新局面。要永葆爱党爱国政治本色，自觉用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作，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。胸怀“国之大者”、树

牢家国情怀，坚定做中国特色社会主义的建设者、中国式现代化的促进者。要扛牢推进新型工业化使命责任，保持战略定力、聚焦职责使命，不断提升履职尽责的能力、本领和水平。主动适应新一轮科技革命和产业变革需要，不断提高企业发展的质量、效益和核心竞争力，专心致志做强做优做大企业。要保护和激发市场主体活力，统筹好有效市场和有为政府的关系，加强宏观调控、行业指导和行业监管，强化企业科技创新主体地位，推动建设全国统一大市场，维护市场良好秩序。广大企业家要进一步增强发展信心，坚守主业、做强实业，共同促进形成大中小企业协同发展的良好生态。要践行矢志奋进的伟大精神，领会好、传承好、弘扬好“两弹一星”精神、大庆精神、载人航天精神、探月精神、新时代北斗精神、劳模精神、劳动精神、工匠精神、企业家精神等伟大精神和“哈军工”“延安根、军工魂”“空天报国”“八百壮士”“三实一新”等优良传统，提升思想境界、强化使命担当，真抓实干、埋头苦干，不断汇聚加快推进新型工业化、建设制造强国和网络强国的磅礴力量。

· 行业资讯 ·

★李乐成主持召开国务院减轻企业负担部际联席会议 2025 年工作会议。4 月 2 日，国务院减轻企业负担部际联席会议 2025 年工作会议在京召开。联席会议召集人、工业和信息化部党组书记李乐成主持会议并讲话。会议强调，要聚焦乱收费、乱检查、乱罚款、乱查封等“四乱”问题，开展规范涉企行政执法专项行动，制定出台乱收费行为处理办法，坚决防止以罚增收、以罚代管、逐利罚款等行为，健全完善执法监督纠错问责机制。要聚焦拖欠企业账款问题，开展加快加力清理拖欠企业账款行动，严格源头管理，加大对新增拖欠的惩戒力度，建设国家统一的拖欠中小企业款项投诉平台，健全解决拖欠企业账款长效机制，强化上下联动，形成整体合力。要聚焦企业成本负担重问题，加力扩围实施大规模设备更新和消费品以旧换新政策，组织实施新一轮十大重点行业稳增长工作方案，强化制造业信用贷款和中长期贷款支持，有效降低企业物流成本，不断提高政务服务水平，进一步规范市场竞争秩序，多措并举减轻企业负担。

★一季度我国规上电子信息制造业增加值同比增长 11.5%。一季度，我国电子信息制造业生产增长较快，出口保持增长，效益稳步改善，投资持续快速，行业整体发展态势良好。一季度，规模以上电子信息制造业增加值同比增长 11.5%；累计实现出口交货值同比增长 7.1%；实现营业收入 3.79 万亿元，同比增长 10.6%；固定资产投资同比增长 10.5%。

★ 工信部党组举办深入贯彻中央八项规定精神学习教育辅导报告会暨读书班开班式。



4月10日，工业和信息化部党组举办深入贯彻中央八项规定精神学习教育辅导报告会暨读书班开班式。部党组书记李乐成作开班讲话。中央党史和文献研究院副院长黄一兵围绕《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》作辅导报告。会议强调，要聚焦目标要求，务求工作实效，一体推进学查改，确保学有质量、查有力度、改有成效。要抓深度学习研讨，聚焦学习主题，坚持原原本本学，准确领会核心要义、实践要求，联系实际讲好党课，认真检视反思，切实改进提高，把学习成效转化为做好本职工作、推动事业发展的生动实践。要抓细问题查摆，严格对照中央要求，充分运用纪检监察、内部巡视、调查研究、信访反映等途径，深入查找存在问题，用好典型案例，深化以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责。要抓实整改整治，结合实际列出问题清单，逐项制定整改措施，坚决有力抓整改整治，加强建章立制，持续完善贯彻中央八项规定及其实施细则精神的制度规定，健全作风建设常态化长效化制度机制。

★**纺织服装特色产业集群建设工作启动。**工业和信息化部近日印发通知，组织开展纺织服装特色产业集群建设工作。将以“强化特色、积极承接、发展边贸、加强配套”为工作原则，通过对符合条件的产业集群加以重点培育，充分发挥地区传统文化、生产要素、特色产业、边境贸易等比较优势，指导各地因地制宜加快建设纺织服装特色产业集群，高质量承接和发展纺织服装产业，促进劳动力就业和县域经济发展，增强区域经济互补性，进一步提升国内纺织产业链供应链的安全稳定。

★**一季度汽车产销量同比均实现两位数增长。**中国汽车工业协会近日发布数据显示，2025 年一季度，我国汽车产销量分别为 756.1 万辆和 747 万辆，同比分别增长 14.5% 和 11.2%。其中，新能源汽车产销量分别为 318.2 万辆和 307.5 万辆，同比分别增长 50.4% 和 47.1%。新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的 41.2%。

★**线上电信服务量占比达 90% 以上。**工业和信息化部坚持以人民为中心的发展思想，多措并举、久久为功，持续推动基础电信企业提升电信业务异地办理便利度，不断提升用户满意度。着力加强统筹部署，持续推进“异地办”；加快系统改造，方便群众“就近办”；完善线上服务，努力实现“指尖办”。目前，各基础电信企业线上服务量占比达 90% 以上。

★工信部发布一季度工业和信息化发展情况。4月18日，国务院新闻办公室举行新闻发布会，介绍2025年一季度工业和信息化发展情况。工业和信息化部总工程师谢少锋，部新闻发言人、运行监测协调局局长陶青，部信息通信发展司司长谢存出席发布会，介绍相关情况并回答记者提问。今年一季度，我国工业和信息化发展态势良好，经济运行稳中向好，产业结构持续优化，新质生产力加快培育，实现良好开局，为完成全年经济目标打下坚实基础。一季度规模以上工业增加值同比增长6.5%，增速比去年四季度加快0.8个百分点。装备制造业发展良好，特别是电子、汽车、电气机械器材等行业拉动作用突出。前两个月，软件和信息技术服务业实现收入近1.9万亿元。一季度，工业对宏观经济增长的贡献率达到了36.3%，“压舱石”作用持续发挥。工业民间投资保持两位数增长，企业预期提振、效益改善，规模以上工业企业数量持续增加，制造业采购经理指数（PMI）连续2个月扩张。

★工信部等七部门联合印发《医药工业数智化转型实施方案（2025—2030年）》。为加快推进医药工业数智化转型，工业和信息化部、商务部、国家卫生健康委等七部门近日联合印发《医药工业数智化转型实施方案（2025—2030年）》（以下简称《实施方案》）。《实施方案》提出以全产业链协调发展为主线，以数智化改造为主攻方向，以场景应用为牵引，坚持规划引导、问题导向、分类施策、系统推进，统筹提升医药工业数智化发展和智慧监管水平，以场景化、图谱化方式推进医药工业高端化、智能化、绿色化、融合化发展。围绕主要目标，《实施方案》聚焦数智技术赋能行动、数智转型推广行动、数智服务体系建设行动、数智监管提升行动等四个方面系统提出14项具体工作任务。从完善工作机制、强化政策支持、促进交流合作、深化评价宣传、加强人才培养等方面提出保障措施。

财务司、离退休干部局联合开展主题党日活动



4月1日，财务司和离退休干部局组织全体党员赴北京西山无名英雄纪念广场联合开展“缅怀无名英雄，传承红色基因”主题党日活动。

“惊涛拍孤岛，碧波映天晓”，北京西山无名英雄纪念广场是为纪念上世纪50年代为祖国统一、人民解放事业牺牲于台湾的隐蔽战线烈士而建。此次主题党日活动旨在通过感悟革命先烈的光辉事迹和伟大革命精神，激励党员干部进一步筑牢信仰之基，坚定理想信念。

在巍峨庄严的纪念碑前，全体党员向革命先烈敬献花篮、列队默哀。随后，大家面向党旗庄严宣誓，重温入党誓词。烈士刘光典之子刘玉平教授为大家讲授了《坚定共产党人的理想信念》专题党课，通过珍贵的历史档案和家书手稿，生动地还原了刘光典等烈士在台湾隐蔽战线斗争中的英勇事迹，生动诠释了革命烈士对党绝对忠诚、不怕牺牲的伟大斗争精神和烈士亲属默默奉献、无怨无悔的感人事迹。

全体党员一致认为，隐蔽战线斗争艰险，但先辈们甘于无名，无惧牺牲，是党员干部的学习榜样。大家一致表示，在今后的工作中，将传承英烈精神，立足本职岗位，践行初心使命，以更昂扬的精神状态，积极投身改革发展的火热实践中，为工业和信息化事业贡献自己的力量。

工业和信息化部离退休干部局举办 离退休干部工作业务培训班



4月9日至10日，工业和信息化部离退休干部局在安徽合肥举办离退休干部工作业务培训班，认真学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议、部党组会议、部离退休干部工作领导小组会议精神，总结部署年度工作，开展经验交流、分组座谈、现场教学，并为2024年获得“老干部之家”称号的单位授牌。部属各单位离退休干部工作部门负责同志和离退休干部局各处室（中心）部

分同志共计 90 余人参加了培训。离退休干部局党委书记、局长张洪远参加并讲话，安徽省通信管理局党组书记、局长谢全到场致辞，培训班由离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午主持。

会议对 2024 年部离退休干部工作情况进行了总结，对 2025 年部离退休干部工作主要任务进行了部署。2024 年我部离退休干部工作在部党组正确领导下，始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根本遵循，以“让部党组放心、让老同志满意”为工作目标，持续抓好中办 31 号文件和部党组实施意见的贯彻落实，坚持围绕中心、服务大局，用心用情、精准服务，守正创新、真抓实干，离退休干部工作取得显著成效。2025 年离退休干部工作要深学笃行党的创新理论，引导广大离退休干部坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”；要突出增强政治功能和组织功能，持续加强离退休干部党组织建设；要认真学习宣传全国离退休干部“双先”事迹，开展“学回信精神 助改革发展”专题调研活动，营造崇尚先进、见贤思齐的浓厚氛围，引导老同志积极发挥优势作用；要聚焦老同志实际需求，用心用情做好老同志服务保障工作；要强基固本提素质，打造过硬老干部工作队伍。

在经验交流环节，广东管局、赛迪研究院、中国电子学会、北京理工大学等 4 家单位从不同侧面，结合本单位离退休干部工作实际进行了交流发言。

部离退休干部局、电子一所、北航、北理工、哈工大、哈工程、西工大、南航、南理工等 9 家单位，分别以《以“微党课”促进老年大学阵地建设》《浅谈老年人心理健康现状、问题和对策》《“六好”离退休示范党支部创建工作的实践与思考》《“积极老龄化”视角下老年“数字鸿沟”治理探析》《依托老科协组织发挥老同志作用的实



践与思考》《文化养老：高校离退休人员精神需求满足路径探析》《科学化、精准化，用心用情做好老龄服务工作》《积极应对人口

老龄化视角下：老干部活动中心建设赋能离退休工作高质量发展路径研究》《加强离退休教职工队伍纪律建设工作初探》为题，交流了理论征文成果。

在分组座谈环节，与会人员按照通信管理局、部直属单位、部属高校分三组，围绕离退休干部工作的特色做法、存在问题、意见建议，结合本单位工作实际，进行了研讨交流，分享经验做法，深入研讨推动离退休干部工作的新思路新举措。

培训班上，为2024年获得“模范老干部之家”称号的中国电子信息产业发展研究院，获得“先进老干部之家”称号的中国电子学会授牌。培训期间，还赴渡江战役纪念馆现场教学，追忆波澜壮阔的革命历程，深切缅怀革命先烈的丰功伟绩，进一步增强离退休干部工作者为老服务的责任感和使命感。

通过学习培训，部属各单位离退休干部工作人员进一步统一了思想，开阔了视野，明确了思路，找到了方法。各单位表示，要把这次培训成果持续运用到离退休干部工作实践中，积极开拓工作思路，努力创新工作方法，用心用情、真抓实干，不断开创我部离退休干部工作新局面！

探索印刷奥秘 共享阅读时光

——离退休干部局举办世界读书日主题研学活动



在第30个“世界读书日”到来之际，为进一步丰富老同志精神文化生活，4月21日上午，离退休干部局赴北京新华印刷有限公司开展“探索印刷奥秘 共享阅读时光”主题研学活动。局领导班子成员、老同志代表和局青年干部代表共计40余人参加。

局党委书记、局长张洪远在活动开始前致辞，欢迎各位老同志的热情参与，希望老同志和青年同志通过这次研学活动重温奋斗历程，传承红色精神，激发学习热情，在阅读中汲取奋进力量。北京新华印刷有限公司党委书记、董事长张晋致欢迎词并向各位老同志介绍北京新华印刷有限公司的发展历程。

在北京新华印刷有限公司，大家观看宣传片并参观红色印刷成就展。该公司前身为延安中央印刷厂，抗战时期印制《解放日报》等革



命刊物，为抗战宣传发挥了重要作用。1949年建厂以来，长期承担党和国家重点图书印制任务。

在工作人员的引导下，大家深入印

刷车间，实地观摩印刷生产线。在印刷机旁，技术人员详细讲解色彩管理系统的运作原理，大家近距离观察样张校色过程，了解如何确保印刷品色彩精准还原。精装联动线上，自动化的折页、配页、锁线等工序有序进行，完整呈现了图书装订的全流程。通过实地探访，大家对印刷工艺有了全新认识，深刻感受到我国印刷工业的发展成就。

最后，大家饶有兴致地动手体验了线装书的制作。在老师的指导下，完成捋齐、配齐封面、打孔、穿线、锁线等实操程序，



感受古籍线装书的独特魅力和文化内涵。

本次研学大家全面看、认真听、动手做，共同学习了在党的关心和领导下我国印刷工业的发展历程，了解印刷文化的传承与创新，深刻体会其中蕴含的文化自信和工匠精神，进一步凝聚起为推进新型工业化贡献力量的共识。

2025 年度部机关离退休老同志春游活动顺利开展

春风拂面，绿意盎然。4月22日至23日，离退休干部局分两批组织部机关离退休老同志到大兴区永定河绿色港湾开展“漫步春日里 续写夕阳红”主题春游活动。



此次活动吸引了 140 余名老同志参与，老部领导陈求发、郭炎炎与老同志一道参加活动，共同度过了温馨而充实的春日时光。

4月22日清晨，万寿路办公区的老同志们精神矍铄，整装待发。随着大巴车缓缓启动，大家一路欢歌笑语，对即将开始的春游充满期待。4月23日，西单办公区的老同志们同样以饱满的热情踏上旅程。车厢内，老同志们或分享年轻时的故事，或畅谈近年来的生活变化，脸上洋溢着幸福的笑容。

抵达永定河绿色港湾后，老同志们集体在广场温馨合影，大家围站成一圈，笑容灿烂。随着快门按下，这一刻的欢乐与团结被永远定格。许多老同志感慨：“这样的活动让我们感觉又回到了年轻时代，大家此刻有一个共同的心愿，那就是一起为美好的记忆添彩。”

在随后的参观游览中，老同志们在工作人员的搀扶和引导下，漫步在绿色港湾赏花主干道上，呼吸着清新的空气，欣赏着道路两侧树



带下正在绽放的各色郁金香和牡丹，赞叹着如紫色海洋般的二月兰，不时停下脚步，近身细赏。在水质净化展示区，大家直观感受到生态修复的成果；在观景平台上，大家俯瞰永定河景色，

感叹自然之壮美。在亲子活动区，看着星空露营基地的现代化设施，老同志们对年轻一代的休闲方式有了更多了解。河水边，不时鸟儿翩跹；花海里，一直芬芳四溢。老同志们纷纷驻足拍照，记录下这美好的瞬间。

游览和返程途中，老同志们纷纷交流着此次春游的感受。西单片区第1党支部老同志刘建国轻抚着自己的专业相机说：“离



退休干部局这次春游选址太用心了，景色美，花朵多，正是我们这些摄影爱好老同志一展身手的好平台。”万寿路片区第11支部两位老同志张平和刘国明也操起了相机，不停拍摄。她们兴奋地说：“别看这些装备挺重的，只要能拍出好照片，我们一点儿都不觉得累。”万寿路片区第7党支部老同志李正群动情地说：“春游中遇到了平时很少遇到的老同事、好

朋友，在一起散散步、赏赏春、聊聊天、合个照，感觉又回到了一起工作的时光，这种感觉真的很幸福。”

为确保此次春游活动顺利进行，离退休干部局党委高度重视，成立领导小组，实地调研、多地踩点、精选点位、优选线路，研究细化工作方案，对人员配备、车辆安排、医疗救护和安全保障等方面进行周密部署，并为每位不同年龄段的老同志购买了《旅行意外伤害保险》。离退休干部局提



前一周发布《春游通知》，各离退休支部积极响应，报名踊跃。每天春游结束后，工作人员逐一电话联系，确保每位老同志都安全到家。

此次春游活动不仅丰富了老同志们的精神文化生活，也让他们感受到了组织的关怀和温暖。离退休干部局坚持用心用情，守正创新，将继续探索更多形式的活动，为部机关离退休人员搭建交流的平台，让老同志们的晚年生活更加丰富多彩。

工业和信息化部退休部领导赴北京昌平生物制造企业参观学习



为深入学习贯彻习近平总书记在全国两会期间的重要讲话精神和全国两会精神，深入贯彻落实习近平总书记关于科技创新的重要论述，4月25日，离退休干部局组织退休部领导赴北京市昌平区生物制造企业，开展“共话发展新成就·助力新型工业化”主题参观学习活动。吕新奎、李雪莹、郭炎炎、金书波等退休部领导参加活动，离退休干部局、消费品工业司相关工作人员，北京市昌平区未来科学城管委会专职副主任、副区长赵仕伟，及昌平区未来科学城、企业相关负责人一同参加活动。

合成生物制造是昌平区布局的重点未来产业之一，目前已聚集86家合成生物制造企业。老领导一行参观了北京市合成生物制造产业集聚区会客厅，听取了工作人员的现场介绍，较为全面地了解合成生

物学的技术变革和产业发展脉络、合成生物制造流程，以及北京市昌平区在合成生物制造产业领域的资源优势、产业规划、前沿技术以及创新成果。

在微元合成生物技术(北京)有限公司，老领导们听取了企业发展历史和生物学技术的研发和产业化成果，体验了公司用合成生物底层技术生产的健康产品。在北京齐禾生科生物科技有限公司，老领导们察看了生物学实验室，深入了解企业开发的一系列具有全球自主知识产权的基因编辑核心技术、科研成果及产业化情况。

参观过程中，老领导们兴致盎然，不时就感兴趣的领域深入交流。老领导们表示，生物制造是新质生产力和战略性新兴产业的重要方向之一，正在各个领域创造奇迹，孕育新的变革，让我



们的生活更加美好！要继续推进科技创新和产业创新融合发展，从布局、技术和政策上加强保障，推进合成生物制造产业高质量发展。

通过参观学习，老领导们深入了解我部在推动科技创新和产业创新深度融合、大力培育壮大新兴产业和未来产业等方面取得的成效。进一步学习领会了习近平总书记在全国两会期间的重要讲话精神和全国两会精神，深刻领悟习近平总书记关于科技创新的重要论述，深刻认识生物制造对发展新质生产力的重要作用，深刻理解推动科技创新和产业创新融合发展的重要意义。

活动集锦

老领导们表示这样的参观学习很有意义，感谢离退休干部局的精心组织，表示将继续关心工业和信息化事业，身体力行、发挥余热，为加快发展新质生产力、推进新型工业化、建设制造强国和网络强国建言献策、贡献力量。

四校联学翰墨香 银龄共赏进士风 ——工业和信息化部老年大学万寿路校区书法班 与多家单位老年大学书法班开展联学观展活动



四家单位老年大学书法班学员活动合影

为进一步丰富教学形式，提升教学效果，4月29日上午，工业和信息化部老年大学万寿路校区组织书法班近20名学员与来自中央和国家机关工委、海关总署、国家税务总局等单位老年大学书法班学员一道，赴国家博物馆参观“中国古代书画—清代进士的翰墨遗珍”展览。

本次展览精选 70 余件珍贵文物，分为“临帖摹碑”“应制题赠”“咏物抒怀”和“公牍信札”四个篇章，主要展出了《王澐楷书寿序轴》、《林则徐行书〈游华山诗〉卷》、《伊秉绶行书〈秋水园梅花诗轴〉》、《郑燮行书七言绝句轴》等名家书法作品。许建洲老师带领书法班学员，系统梳理了清代进士书法艺术的笔法嬗变、章法布局与诗文意境。许老师还在现场开展教学：以刘墉《行、楷书临帖卷》为例，指出其“绵里裹铁”的雄健笔法；解读郑燮《行书七言绝句轴》时，着重分析“乱石铺街”的错落布局与遒劲笔意。学员们或提笔记录，或低声讨论，大家用手机拍摄展品细节，表示将反复研习。

“以往在课堂上学理论，今天在真迹前悟精髓，这才是‘活教材’。”部机关退休干部、老年大学书法班学员李雅玲抚着展柜玻璃感慨。展览中 70 余件碑帖墨迹，不仅展现了清代进士“从临摹到创作”的艺术进阶之路，更通过信札、题咏等生活化书写，让老同志们感受到“书法即人生”的文人情怀。

参观过程中，老同志们不仅为精湛的书艺所折服，更从展品背后的历史故事中感受到深切共鸣。部机关退休干部、老年大学书法班学员杜廷山在“咏物抒怀”展区驻足良久：“这些诗文既有治国平天下的抱负，又有寄情山水的洒脱，和我们退休后‘老有所学、老有所乐’的心境不谋而合。”



部老年大学万寿路校区书法班学员活动合影

此次联学活动，既是老年大学课堂教学的延伸，也是文化养老模式的创新探索。通过跨单位协作、理论与实践结合，既提升了老同志的艺术修养，又促进了不同单位老同志之间的交流，增强了老同志群体的参与感和获得感。

工业和信息化部老年大学将以此次活动为契机，探索建立常态化联学机制，创新开展教学实践活动，围绕书画鉴赏、创作笔会等主题，与其他单位老年大学开展更多合作，在合作交往中赓续中华文脉、增强文化自信。

【健康养生小课堂】

家人突发脑卒中该怎么办？以下说法正确的是（ ）。

- A. 让家人平卧，头偏向一侧
- B. 解开家人的领口纽扣、领带、腰带等
- C. 迅速拨打 120
- D. 等待过程中，可以给患者口服药物、喂水

答案：A、B、C

解析：建议让家人平卧，头偏向一侧，防止呕吐后误吸导致窒息；解开家人的领口纽扣、领带、腰带等，保持呼吸顺畅；保持冷静，迅速拨打 120，同时找出患者平时规律口服的药物、身份证和医保卡、既往病历等；等待过程中，不建议给患者口服药物、喂水。

北京航空航天大学举办“数智赋能银龄生活” 智能养老创新产品展示体验活动

近日，北航举办“数智赋能银龄生活”智能养老创新产品展示体验活动。360余位北航离退休老同志和社区居民参加。20余家智能养老服务企业受邀参加活动，展示产品涵盖智能健康监测、智能生活家居、适老化科技产品等多个场景。



南京航空航天大学举办第31届离退休教职工运动会

近日，南京航空航天大学第31届离退休教职工运动会在明故宫校区体育馆举行，校党委副书记刘宇雷出席活动。南航300余名老同志以饱满的热情共赴这场“家门口”的运动盛会。开幕式由离退休处副处长李洁主持。



南京理工大学承办 2025 年江苏省在宁高校 老年人体育系列赛启动仪式暨在宁高校（东片） 老年人健身走活动



4月12日上午，江苏省在宁高校老年人体育系列赛启动仪式暨在宁高校（东片）老年人健身走活动在

南京市钟山体育公园隆重举行。此次活动由江苏省在宁高校老年人体育协会主办，南京理工大学老年人体育协会承办，吸引了来自南京理工大学、南京航空航天大学、南京农业大学、南京林业大学、南京体育学院、金陵科技学院、南京工业职业技术大学和江苏海事职业技术学院八所院校 1300 余名老同志参加。

中国电子学会组织开展退休职工春游活动



4月24日，中国电子学会组织退休职工赴国家植物园参观游览。学会副理事长兼秘书长、总部党委书记陈英，学会总部纪委书记、副秘书长张毅一同参加活动。

我与共和国共成长

——访部机关退休干部白为民

简介：白为民，女，中共党员，工业和信息化部电子司原副巡视员，1949年1月出生，1968年8月参加工作，1985年11月加入中国共产党，先后在四机部工业展览办公室、国家广播电视工业总局、电子工业部通广局、机械电子工业部通广局、电子工业部通产司、信息产业部产品司、工业和信息化部电子司工作，2009年3月退休。退休后在中国电子视像行业协会兼职，继续为行业发展发挥余热，并曾担任万寿路片区离退休干部第五党支部副书记，积极助力离退休党支部“三项建设”。本文由白为民口述，访谈小组成员整理。



一、“小电视背后的大历程”——中国屏幕经济的发展之路

我想从消费类产品入手，以一台小小的电视机为切入口，浅谈一下我国消费类经济、工业经济的发展进步。1979年，国家成立了两个总局，一个是国家广播电视工业总局，一个是国家计算机工业总局，主要目的就是抓消费类经济的发展，进而提振国家经济水平，助力人民群众更快更好改善生活。当时物资短缺，各行各业很多物品都需要“凭票购买”，甚至“一票难求”。在我工作生涯的前20年，我见证



参加 2017 央视财经论坛暨中国上市公司峰会（右三为白为民）

了我国在物资方面从匮乏到富有、从弱小到强大的发展过程。

40 多年前，电视机在我国是非常紧缺的消费产品，有票都很难买到。为了解决这一难题，经过多方调研论证，我们最终采取“引进—消化—吸收—国产化再创新”策略，促进电视机等显像产业的快速发展。根据当年我国居民人均收入和人均住房面积，最终决定先引进 14 寸型号的电视，满足人民群众的需求。我记得很清楚，1979 年最便宜的一台 14 寸电视是 980 元，这个价格是什么概念？现在看这个数字不大，但是在当年，需要全家人省吃俭用两年，并且“凭票购买”。40 多年前，14 寸电视是主流，21 寸电视就算大电视了，随着发展，显像管电视最大能做到 38 寸。平板电视是从 2000 年左右开始发展的。2000 年，从香港买一台 42 寸的平板电视，需要花 6 万多块钱，20 多年后的今天，显像管电视早已被淘汰，平板电视的价格也早就不是当年那个高攀不起的价格，四五千就可以买 75 寸的电视，当然还有更大尺寸的电视，这在当时简直是不可想象的。

2008 年，我国大陆地区还做不了电视面板，需要从日本、韩国

或我国台湾地区进口。正好那年我也退休了，在协会负责平板电视发展的相关工作。那时，我们想着两岸同为中国人，也是为了支持台湾地区面板产业的发展，我们组织各大彩电厂一起去台湾地区谈采购。当时台湾地区主流媒体纷纷报道，反响特别热烈，大家都在热议是哪个部委派的团，影响这么好，后来才知道是工信部。这给两岸经济交流发展带来了积极的影响，也为两岸电视面板产业的发展奠定了良好的基础。而现在大陆的电视面板产业已经领先日韩以及台湾地区。毋庸置疑，电视面板产业已经是我们国家一张亮丽的名片。如今，很多大型国际会议都少不了中国显示产业的身影。随着商业显示屏的出现，我国的商业显示屏发展也是日益壮大。2008年北京夏季奥运会开幕式的时候，商业显示屏发挥了巨大的作用，为全世界展现中华民族灿烂悠久的历史文化提供了有力支撑。再看2024年巴黎奥运会，使用的所有在外显示屏都是中国制造、中国技术，这进一步凸显了我国在电视行业方面的国际领军地位。

可以说从电视机到电子企业，再到电子行业的发展，电视机在这其中具有非常鲜明的代表性。小小的一台电视机，它的背后印证了我们国家电子企业和电子行业是如何一步一步从无到有，从有到多，从多到壮大的发展历程。原来的电视机还有天线，后来发展了公用天线，再到有线电视。而今天大部分人看的是网络电视，无疑是得益于我国5G网络的高速发展。正如习近平总书记强调的：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”电子信息产业和老百姓的生活有着最直接的联系，也是让老百姓最受益、最能感知到蓬勃发展的行业。改革开放40多年，我们走过了资本主义国家几百年才走完的历程，也正因如此，我认为我们这一代是最幸福的一代，因为我们经历过短缺经济，体会过一无所有。伴随着改革开放的伟大进程，我们参与过、奋斗过，目前也正在享受着最新的发展成果，内心的幸福感和珍惜感

与日俱增，愈发强烈。

1985 年我去日本考察，经过调研发现，日本电视机行业的生产线，工人每个月的工资可以买两到三台 21 寸的电视机，在当时我们看来是非常不可思议的，因为在当年我们买一台电视机需要两到三年全家人不吃不喝才能买到。当时就在想，到什么时候我们中国电视机生产线的工人一个月的工资也能买两到三台电视机呢？这就是当年中日之间很直观的差距。改革开放以后，这个梦想竟然逐步就实现了，从这一点上也印证了改革开放实在是太关键、太重要了，正如习近平总书记指出的那样：改革开放是决定中国命运的关键一招，中国通过改革开放实现了翻天覆地的变化。改革开放初期，我们在经济、技术、能力、创新手段都跟不上，但我们通过解放思想，实事求是，奋发图强，终于走到了今天。事非经过不知难，只有改革开放，才能够让我们更好的学习、进步、赶超，才能够让中国电子信息产业在全球后来居上，这让我深有感触，也最引以为傲。

二、干一行爱一行，舍得付出，把经手的事情做好

我是 1985 年入党，是当年的“老三届”，而且我和共和国是同一年的生日，今年也是 75 岁了。回想这一生，无论是从事过的行业，还是自己做过的事业，我都追随着共和国的发展，和她一起成长，一起进步。这让我想起来曾经发展的 VCD 事业。工信部在 VCD 行业里影响非常大，是我们制定了当年中国 VCD 制造的标准，培养了很多数字技术人才，而这些人才也为我们后来搞 DVD、再到电视、手机等各个行业和各个领域的人才培养和输送都起到了关键作用。可以说通过当年的发展，工信部培养并服务了一代又一代人才成长，这也

从侧面印证了机关工作人员只要认真做事是可以做好的，而且可以做的非常到位。我们的党组织都是在实实在在走路，实实在在做事，实实在在培养人才。

改革开放初期，人们都觉得外国的东西好，而再看当今，现在年轻人更追求“国潮”，这从另一个方面再次印证了国民对祖国的自信，对于中国制造的自信。可以说只有国家发展了，行业进步了，才能让老百姓信服并接受中国制造，就不会再去追求“洋产品”、“洋品牌”，因为我们制造的产品更优秀。这是一个非常大的变化，没有改革开放，就没有中国的今天。所以说现在中国各个方面、各个行业取得的成就都不是一蹴而就的，都是通过中国人民一步一步脚踏实地，历经一代又一代人辛苦奋斗出来的。从当年国家出口的“老三样”到今天出口的“新三样”，工业作为一个国家的“脊梁”，中国人的脊梁终于挺起来了。



参加 2020 年中国（抚州）智慧商显系统产业创新发展大会

三、有组织的关怀、同志的关心，让我倍感温暖

我曾经担任过万寿路片区离退休干部第五党支部的副书记。无论是担任副书记期间，还是后来作为一名普通的退休党员，我深感离退休干部局的在职联络员制度非常好。实践证明在职联络员确实为老同志服务工作发挥了很好的作用。平时支部无论是线上开会还是线下见面交流，在职联络员的工作都非常到位，非常认真，帮助老同志和离退休干部局之间实现互通有无，上传下达。

我们支部原来的在职联络员李岗同志工作认真负责，无论是大事小情，他都是力所能及地做好相关的工作。疫情期间有一次我需要用药，但又来不了机关门诊部，他就直接帮我开好药，还给我送到了家门口。虽然不是什么大事，但是正是这些小事做的却特别能够温暖我们老同志的心头。再有就是局里实行的首问首办制度也非常好，无论老同志有什么事情，问到局里随便哪个工作人员，都不会推诿阻责，都是用心用情、极尽所能帮老同志把事情解决好，这让我们感到非常欣慰、非常幸福。疫情期间有一次我需要变更一下就近医院，事出从急，我给王枚同志打电话，她二话不说，做好表格拿到大院门口，请我在外面签好字，说后续手续她来办，让我及时到医院就诊。她顶着大太阳来回跑，不辞辛苦地帮我做这些事情，让我非常感动。所以说对于局里建立实行的首问首办制度和在职联络员制度，我认为这不是在做表面文章，而是处处为老同志着想的的贴心举措，我深有体会，也深表感激。这让我再一次感受到了组织的关怀和我们中国特色社会主义制度的优越性，给我们老同志带来了实实在在的获得感和幸福感。



与访谈小组合影

我经常说，人干一行就要爱一行，要舍得付出，只有付出了才能把事情干好。想起过去奋斗的那段时光，我感到我的人生从来没有虚度。所以在这里，我也想和现在的年轻人说：希望你们能够在有限的时间，在有限的精力内，不要虚

度时光，认认真真做事，把事情做到最好，我认为人就应该这样活着。

整理：李慧滢 任红亮

永定河绿色港湾的春日狂欢

部机关退休干部 李献丽

春风轻拂，暖阳和煦。4月23日上午，离退休干部局开展离退休干部春游活动。我们一行人满怀期待地踏入了永定河绿色港湾，开启了一场充满欢声笑语的春游之旅。

刚一进入园区，大片大片的二月兰便映入眼帘，宛如梦幻的紫色海洋，在微风中轻轻摇曳，泛起层层叠叠的花浪。那一抹抹温柔的紫色，似是仙女的裙摆轻轻拂过，肆意地铺展在大地上。花朵虽小，却密密麻麻地簇拥在一起，开得肆意张扬，每一朵都像是在诉说着春天的故事。它们散发出淡雅的清香，萦绕在鼻尖，让人沉醉其中，仿佛置身于童话世界。



在这片二月兰的花海之中，还镶嵌着许多色彩斑斓的郁金香。红的像火，热情奔放；粉的像霞，娇俏迷人；黄的像金，璀璨夺目。它们亭亭玉立，宛如优雅的公主，在花丛中绽放着独特的魅力。二月兰



的柔美与郁金香的艳丽相互映衬，构成了一幅绚丽多彩的春日画卷。

姐妹们许久未见，此刻相聚在这美丽的花海之中，兴奋与喜悦之情溢于言表。大家一见面，便迫不及待地相拥在一起，叽叽喳喳地聊个不停。曾经的趣事、生活中的点滴，都成了我们欢乐的源泉，爽朗的笑声在花海中的回荡。

紧接着，拍照便成了我们的“重头戏”。有人在二月兰的花海中摆出俏皮可爱的姿势，与花朵争奇斗艳；有人在郁金香旁优雅地微笑，尽显淑女风范。大家相互帮忙找角度、选背景，还时不时地分享拍照心得，气氛热闹非凡。每一张照片都定格下了我们灿烂的笑容和美好的瞬间，也记录下了我们深厚的情谊。

欢乐的时光总是过得飞快，不知不觉便到了午餐时间。我们围坐在一起，享用着精美的自助餐。大家一边品尝着美食，一边畅谈着生活中的酸甜苦辣。欢声笑语中，我们的感情愈发深厚，仿佛又回到了曾经无忧无虑的时光。

这场在永定河绿色港湾的春游，不仅让我们欣赏到了春日的美景，更让我们在繁忙的生活中找到了一片心灵的净土。与姐妹们相聚的时光，就像这春日里的花朵，绚丽多彩，芬芳四溢，将永远留在我们的记忆深处，成为最珍贵的回忆。

世界读书日有感

部机关退休干部 李国斌

2025年4月23日是第30个“世界读书日”。1995年，联合国教科文组织宣布4月23日为“世界读书日”。“世界读书日”不仅是对知识的致敬，更是对人类精神世界的滋养。作为一名亲历全民阅读推广的参与者，我在书香中见证了时代的变迁，也收获了人生的成长。

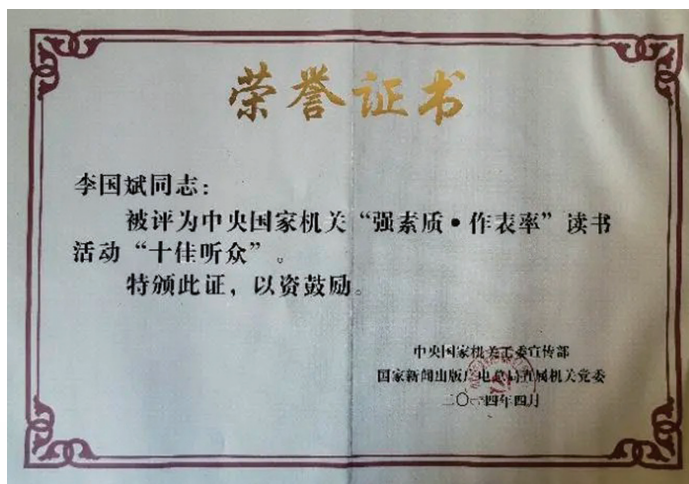
我国政府在1997年提出建设以全民阅读为主要内容的知识工程，正是对联合国教科文组织宣言的一种响应。2006年国家九部委发出开展全民阅读活动的倡议，2012年党的十八大提出“开展全民阅读活动”，自2014年起，历年两会《政府工作报告》中都提到“全民阅读”。我本人在读书活动的数年坚守，恰好见证了全民阅读从倡导到自觉的时代蜕变。

我十分有幸，在2009年4月中央国家机关正式启动“强素质 做表率”读书活动之际，就在原新闻出版和广电总局菜市口办公区的大礼堂，参加了读书活动。作为读书讲坛的一名忠实听众，一直到2024年10月份退休，我利用休息时间，几乎参加了每一次活动，现场聆听了诸如作家王蒙、诗人周涛、语言文字家周有光、经济学家厉以宁和张黎、金一南将军等多位大师贤达的精彩演讲，收益匪浅。王蒙先生谈文学创作时幽默风趣，周有光先生剖析汉字文化时的深邃洞



2014年4月24日在读书活动现场，我（左三）接受蒋建国副局长（左四）颁发“十佳听众”荣誉证书

见，都让我在笔记本上密密麻麻记满批注，至今仍不时翻阅回味。当时，我还写下不少现场感言留给组织者。为此，在2014年4月中央国家机关正式开展“强素质 做表率”读书活动五周年之际，我被中央国家机关工委评为“十佳听众”。2014年4月26日在“强素质 做表率”读书活动现场，我与其他九名读者听众，接受了时任国家新闻出版和广电总局党组副书记、副局长蒋建国等领导颁发的荣誉证书。



2014年4月25日，《中国新闻出版报》中央国家机关“强素质 做表率”读书活动特刊还刊登了我撰写的《感悟读书新境界》一文。

从某种客观的角度上来说，读书学习成就了我。它在一定程度上



弥补了我没有上过全日制大学的缺憾，使我逐步地走上司局级领导干部岗位，并能顺利履行相应的工作职责。读书于我，是生命的必需而非附庸风雅。那些在办公区礼堂听讲座的周末清晨，那些与厉以宁先生经济学观点争辩的深夜，那些在书页间与周涛诗歌共鸣的瞬间，早已让墨香融入血脉，成为我认知世界的第一选择。读书是一件十分令我享受的事情，是我一生的选择。

年过五十之后，读书变得更加纯粹起来，与取学历、长知识等功名无关，我更多涉猎工作领域之外的诸如史书、传记、杂文等书籍。书使我心境更加豁达，心情更加乐观，心态更加平和。

冰心说：“读书好，读好书，好读书”。“读书好”的道理人人皆知，而“好书”怎么界定则难以定论。我觉得好书是“有读无类”的，“有读无类”正是对“读好书”的生动诠释：无论是鸿篇巨制还是质朴口

述史，只要能照见人性、启迪思考，便是值得捧读的好书。不同的类别都有不同特点的好书，比如读一些紧贴时代脉搏的书，常常引发人深深思考、激励人奋发向上。再比如读季羨林与张中行的书，使人感受到淡空而又智慧；读陈寅恪先生的书，感受的则是一位真正学者的独立精神。前段时间读了一位百岁老红军的口述作品——《九死复生》，从其质朴的语言中感受到一位饱经风霜百岁老人追寻信仰的无悔人生，虽不是名家所著，同样让人感悟良多，同样觉得是本好书。

至于“好读书”，我把读书划成三重境界，第一是读懂书的内容，如初读《九死复生》，为故事所动（读懂内容）；第二是读明白书所讲述的道理，如再品陈寅恪著作，领悟学术风骨（明白道理）；第三是悟出自己的思想感悟，如今读杂文随笔，常与生活印证（悟出感悟）。希望通过不断的读书，知道更多的事情，明白更多的道理，感悟更加精彩的世界和人生。



读书是生命的体验：从字句到人生

——写在 2025 年世界读书日

部机关退休干部 任伟

读书的意义，远不止于获取知识或应付考试，它是在一场无声的对话中，训练人类独有的那种将知识升华为生命体验的能力。同一个句子，在人生的不同阶段，竟能折射出完全不同的光。

少年读书：见字是字，天真即美

小时候读《岳阳楼记》，只觉“沙鸥翔集，锦鳞游泳”画面生动，仿佛看到一幅欢快的自然画卷：海鸥成群飞旋，鱼儿跃出水面，阳光下水波粼粼。不懂“集”是停栖，“泳”是潜游，却因无知而更觉诗意盎然。这是读书的第一重境界：纯粹的感受，未被知识规训的直觉之美。就像孩子读“床前明月光”，只觉得月亮像霜一样白，却尚未懂得“举头望明月”里的千年乡愁。

青年读书：求知辨义，字句求真

长大后钻研古文，才知道：“翔集”并非随意飞舞，而是“时而高飞，时而栖止”；“游泳”也不是现代意义上的嬉戏，而是“或浮或沉，

顺流而行”。这是读书的第二重境界：理性解构，追求精确。我们开始在意作者的本意、词句的考据，甚至因发现过去的“误读”而得意。但此时，文字的美感可能反而褪色——就像用放大镜看油画，只见笔触，不见神韵。

中年读书：字外有人生，读的是自己

等到历经世事，再读这一句，突然震颤：沙鸥的“翔集”，何尝不是人生的起落？时而振翅高飞，时而疲惫落脚；锦鳞的“游泳”，恰似命运的浮沉：有时顺风顺水，有时暗流裹挟。这是读书的第三重境界：文本与生命共鸣。此时读书，字句早已不是重点，而是借他人的文字，照见自己的灵魂。犹如读陶渊明“采菊东篱下”，懂得放下执念的豁达；读苏轼“人生如逆旅”，明白漂泊本是常态。

读书的终极体验：在别人的文字里，认出自己的命途

真正的好书，会随着我们的成长而“生长”：少年读《红楼梦》，只见宝黛痴情；中年再读，方知“白茫茫大地真干净”是终极荒凉；老年回味，或许连荒凉也看淡，只剩一句“满纸荒唐言，一把辛酸泪”。原来，作者写下的，竟是自己说不出口的人生。读书是生命的体验，生命也是读书的注脚。我们带着不同年岁的自己走进同一本书，而书，也以不同的方式，拥抱了不同阶段的我们。

说“习惯”

部机关退休干部 李本芳

我们老年人常讲：药疗不如食疗，食疗不如茶疗。实践中确实如此，我爱喝茶，也体会到了茶疗的可贵，喝茶有助于健康，既消食又提神。

喝茶是我的生活习惯，也是我的生活方式，最近饮的是离退休干部局送我的茶，



李本芳年轻时照片和近期照片

很好喝。想起自己喝茶的习惯，我不禁想就“习惯”两字说几句。我曾在教育局工作，非常关注青少年的成长发展，孩子从小养成的习惯对其影响非常大。处于成长过程中的孩子，因为生理和心理发育还不成熟，总会表现出一些不恰当的行为。如果我们父母听之任之，一旦这些不良行为习惯成自然，它们必将成为孩子成长的致命弱点！比如抽烟、饮酒，很多孩子从小就有这些习惯，这对国家、对家庭来说，都是一个大损失。对此，我深感心痛，特别建议要更加关注青年一代从小的生活习惯。

青少年是国家的未来，培养他们良好的生活习惯不仅是个人幸福的需要，更是社会繁荣的基石。让我们共同为青少年的健康努力，为美好的未来奠定坚实的基础。

诗两首

哈尔滨工程大学 王松武



日出西江

山峦如黛西江畔，旭日东升水连天。
亦真亦幻疑仙境，如烟如火乃人间。
停车坐观日出远，后羿射日为哪般。
敢问悟空翻筋斗，与日同辉云那边。



古北怀古

青石古巷格子窗，古北水镇汤河凉。
司马古酒惹人醉，八旗古炉烧烤香。
小桥流水古韵长，乾隆走笔古风扬。
塞外烽火戚家寨，边关幽燕杨门郎。

编者按：2023年以来，按照中央和部党组有关文件要求，部系统离退休干部工作部门围绕“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”，在部离退休干部党支部开展示范创建活动，通过示范引领，不断增强离退休干部党组织的政治功能和组织功能，为推进中国式现代化凝聚广大老同志智慧和力量。为深入宣传“六好”示范党支部的先进事迹，离退休干部局“一微一刊”新设【“六好”示范党支部巡礼】栏目，本期刊登的是部机关西单片区退休干部第17党支部事迹材料，欢迎阅读。

夕阳辉映党旗红

——部机关西单片区退休干部第17党支部事迹材料

部机关西单片区退休干部第17党支部设立于2018年，现有党员63人，平均年龄66岁。支部党员理论学习活跃在前，发挥作用力所能及，为年轻党员干部树立了模范榜样，为助力社会发展彰显了银龄力量。2024年，该支部获评离退休干部局“六好”示范党支部荣誉称号。

抓班子搭平台，强基铸魂

坚强的组织队伍是党支部发挥作用的基础。党支部高度重视班子建设，秉持“建强一个班子，带动一个支部，服务一批党员”的理念，

“六好”示范党支部巡礼



支部党员合影

第 17 党支部于 2024 年 10 月召开支部大会，按照《中国共产党章程》、《中国共产党支部工作条例（试行）》和《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》相关规定，选举了新一届支委班子。肖春泉于 2017 年 4 月退休，退休前任部机关安全生产司司长，工作认真负责、为人真诚谦逊，被支部党员选举为党支部书记，是支部的“主心骨”、“好当家”。李维嘉、张伟、于永波、卢希、邱衡、赵亦农当选为支部委员，他们能力强、敢担当、讲奉献、群众基础好，分别分管支部组织、生活、宣传等工作。支部建设的每一件小事，支部班子都全身心投入，哪一件都不将就。支部班子有明确的议事制度，每一项工作都召开支委会献计献策，有谋划、有策略、有分工，定期分析了解党员的思想情况、健康状况。在支部活动方面，秉承党的优良传统又极具创新精神，可谓人人都是支部工作的行家里手。在书记的带领下，支部一班人模范带头，积极工作，把支部建成了一个坚强的战斗堡垒，形成了强大的凝聚力和向心力。

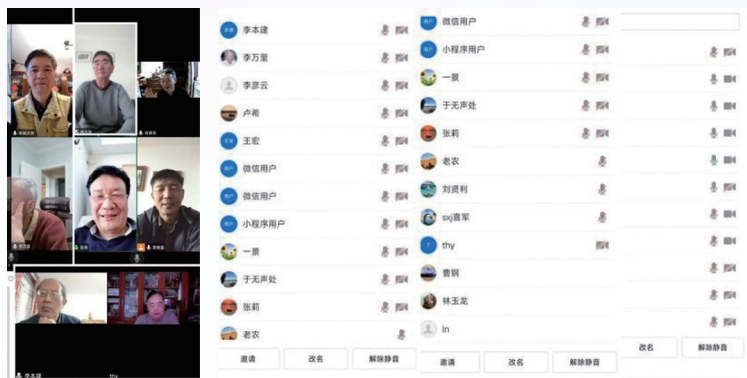
“六好”示范党支部巡礼

建制度谋发展，因人施策

活到老学到老，支部始终把党的政治建设摆在首位，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，积极组织党员开展政治理论学习，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，有效引导老干部政治信念不褪色、思想常新不落伍。针对支部党员特点，在加强理论上坚持做到“三个为主、三个为辅”：

一是以个人自学为主，以集中学习为辅。积极争取局党委的支持，每年支部为老党员订阅各种理论读物和学习资料，提供必要的学习内容和学习条件。

二是以座谈讨论为主，以现场观摩为辅。把座谈交流作为集中学习的主要方式，在座谈交流中深化学习、提高认识。在学习交流党的二十大精



开展线上集中学习

神座谈会上，支部党员辛仁周同志以《学习贯彻党的二十大精神，做好工业遗产保护利用工作》为题，结合自身经历，向与会党员报告了党的十八大以来开展工业遗产认定和推进工业遗产保护利用相关工作情况；张伟同志结合学习贯彻党的二十大精神向与会党员汇报了新时代党和国家对于航空航天事业的高度重视以及取得的巨大成就；李维嘉同志汇报了学习贯彻党的二十大精神的心得体会，回顾了十八大以来中国特色社会主义建设取得的伟大成就。定期开会、定期学习、定

“六好”示范党支部巡礼

期交流的模式强化了老同志的思想政治建设。同时支部也注重创新形式，带领党员“走出去”，通过现场观摩引导党员坚定政治信仰。支部与局青年干部联合开展“党团共建”主题党日活动，赴中国空间技术研究院参观，学习中国航天精神，青老携手，传承红色基因感悟中国共产党人的精神谱系。



第 17 党支部与局团支部联合开展“党团共建”主题党日活动

三是以文字表达为主，口头表达为辅。支部人数多，座谈会发言时间有限，支部鼓励党员在微信群积极分享自己的心得体会、畅谈自己的想法，同时支部会将具有代表性的发言推荐登上离退休干部局公众号“工信银龄之声”，让更多的人听到老同志的心声。

讲奉献树榜样，银龄赤心

一名党员一面旗帜，一个支部一座堡垒。党支部的每一位党员都在不同领域积极发挥党员先锋模范作用带头作用。

一是在服务行业发展上走在前。支部党员发挥政治优势、威望优

“六好”示范党支部巡礼

势和专业特长，投身行业发展，先后有近十名党员退休后按规定履行审批或备案程序后返聘到相关行业协会或其他组织工作，为行业发展继续贡献力量，在政府、行业、企业、公众之间发挥桥梁和纽带作用。如肖春泉现任中国爆破器材行业协会理事长、王小青现任中国盐业协会执行理事长、汪敏燕现任中国洗涤用品行业协会理事长等。

二是在传承优良家风上做榜样。支部党员张莉，退休后她一边重拾自己的兴趣爱好，报名老年大学摄影、书法等多项课程的学习，一边照顾 90 多岁高龄重病的母亲。她的书法作品、摄影作品多次登上离退休干部局《老干部之友》杂志，多次参加中央和国家机关工委、部机关工会书画摄影展并获奖。



部分党员参观书画摄影展

三是在社会公益活动上作贡献。“不能干坐着看着，必须做点事，为政府分忧，为群众解难。”这是支部党员干部的共同心声。2019 年新冠疫情爆发，支部发动党员自愿捐款，于永波第一时间捐出 5000 元，其他党员也是力所能及就近支援社区，穿上代表志愿服务的红马甲，在接受培训后与社区工作者挨家挨户上门摸排、宣传防疫等，展现新时代离退休干部党员在党爱党、为党分忧的精神风采。

多方发力打破老年游“年龄门槛”

“年龄门槛”本质上是旅游服务与老年群体风险承受能力的错配。打破这一困局，要以适老化思维优化旅游服务体系，让服务适配需求而非需求迁就服务。

春暖花开，正值旅游高峰期，不少市民反映，“年龄门槛”在老年旅行团中普遍存在，且标准不一。旅游企业为何设置“年龄门槛”？有没有更好的解决方案？

随着老年人口的不断增加以及消费观念的持续转变，老年人的出游需求愈发旺盛。随之而来的是高龄老人出游受阻于“年龄门槛”的现象愈发突出，旅行社常常会以70岁为“临界线”设置报名限制。

旅行社对老年游客突发疾病、意外受伤等风险的担忧可以理解。然而，将高龄老人“一刀切”拒之门外，实则暴露出企业在产品设计、服务保障上的不足。

当多数旅行社仍提供标准化行程，而缺乏对老年人体能、健康、出行习惯的考量时，风险防控便只能退守“年龄限制”这一最粗放的防线。



2024年1月，国务院办公厅印发的《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》要求，“以健康状况取代年龄约束，完善相关规定便利老年人出游，健全投诉举报机制并加强监管。发展老年旅游保险业务，鼓励扩大旅游保险覆盖面”。

可见，“年龄门槛”本质上是旅游服务与老年群体风险承受能力的错配。打破这一困局，显然要以适老化思维优化旅游服务体系，让服务适配需求而非需求迁就服务。

在这方面，南京海熙国际商务旅行社通过长期积累客户健康数据，设计慢节奏生态旅游线路，配备全科医生随团、适老化交通设备等，既可以满足老年人看世界的渴望，又能够将风险降至可控范围。这表明，旅游服务需要提高对差异化群体的贴合度，从“标准化”转向“定制化”，从“被动防护”转向“主动赋能”，进而提高供给的精细化水平。

此外，打破出游“年龄门槛”，还需要多方协同构建保障体系。民事层面应当进一步厘清责任划分，通过健康告知、家属知情同意等规范流程，既可以规避法律风险，又能够体现人文关怀；监管层面应严查虚假宣传与霸王条款，制定银发旅游服务标准，倒逼行业提质；政策层面，鼓励开发适老化旅游产品，引导商业保险参与高龄老年人旅游服务。

当前，我国60岁以上人口已突破3亿，银发旅游市场潜力巨大。让每一位银发游客在“诗和远方”中收获从容与尊严，不仅是老龄化社会应有的温度，更是旅游业高质量发展的必由之路。

来源：中国旅游报

身上藏着 7 个窝，都是上天给你的治病药，不会用太可惜！

人的身体上藏着 7 个健康“窝”，常拍拍、按摩能达到养生保健的目的。在中医经络腧穴理论中，人体“窝”部位多为经脉交会、气血汇聚、筋膜交接之处，结构上多为解剖学凹陷，功能上则与调理气血、通畅经络密切相关。

眼窝

疏肝明目 安神助眠

洗净双手，闭目放松。双手食指指腹轻轻按压睛明穴，维持3秒后放松，反复5次。然后从眉头沿着眉骨外缘滑向太阳穴，可配合小圈揉按。每天早晚各一次，每次3分钟左右，有助缓解视疲劳。

耳后窝

通经活络 降压安神

用食指或中指指腹从耳垂后向下滑动至下颌角，打圈揉按3分钟。或以手掌轻轻拍打耳后至肩颈区域，可改善血液循环。适合在洗头后、睡前进行，帮助放松颈肩、助眠。

颈窝

宣通肺气 缓解咽喉不适

采用中指或食指指腹，轻轻点按该窝处，避免强力按压。可结合深吸气、缓慢吐气，在吐气时轻压1秒，然后放松。每日按压5~10次，有助于缓解紧张焦虑、放松上焦气机。

腰窝

温肾助阳、强壮腰脊

采用中指或食指指腹，轻轻点按该窝处，避免强力按压。可结合深吸气、缓慢吐气，在吐气时轻压1秒，然后放松。每日按压5~10次，有助于缓解紧张焦虑、放松上焦气机。

腋窝

疏通经络 调和气血

将一侧手臂抬高至头部，用另一只手的拇指指腹压住腋窝中心，轻揉或点压10~20次；可用掌根或指关节拍打腋窝，左右各1分钟；有助于胸中气机调畅，对缓解焦虑紧张也有辅助效果。

腘窝

清利湿热 缓解腰腿酸痛

采用坐姿或站立位，用双手拇指按压膝后正中处，产生酸胀感为宜；每次按揉20~30次，或揉按2~3分钟；建议在腿部疲劳时、运动后使用，有利于放松肌肉、预防静脉曲张。

肘窝

清热降压 调节肠胃

屈肘，用对侧拇指按压肘窝外侧的曲池穴，配合按压与揉圈，力度适中；每次操作1~2分钟，每日1~2次，有助于调理肠胃热盛、缓解上肢疲劳；适合在饭后散步、工作间隙等时间进行。

来源：中国中医药报



深切缅怀

中国共产党党员、工业和信息化部机关服务局原技师
周宝荣同志，于 2025 年 4 月 4 日在北京逝世，享年 66 岁。

“那年今日”老照片展示



《50年代年轻人的革命友谊》
北京理工大学 恽雪如 拍摄于1955年



《参加秧歌大赛》
部机关退休干部 王志军 拍摄于1996年3月



《声呐技术攻关承包小组》
西北工业大学 赵俊渭 拍摄于1985年3月20日



《金卡工程工作掠影》
部机关退休干部 张琪 拍摄于2002年4月25日

經年塵土滿征衣
特尋芳上翠微
好山好水看不足
馬蹄催趁月明歸

岳飛詩 甲辰夏 敏勤書

