

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2026.4

总第124期

月刊

P10 工业和信息化部召开2026年离退休干部工作领导小组会议

P18 离退休干部局举办北京市（海淀区）养老政策专题讲座

P19 离退休干部局组织离退休干部党支部参观“筑基强国路——中国制造‘十四五’成就展”

P25 工业和信息化部离退休干部局组织部机关离退休老同志春游



工业和信息化部离退休干部局 主办

部机关老同志春游掠影（一）



四月，我们一起“种”点啥

四月如期而至。风暖了，土松了，草木萌发。这个季节，天然蕴含着一种力量——让人想翻耕、想播种、想期待收获。那我们一起“种”点啥呢？

今年，《老干部之友》也开辟了一块“园地”，名为“国粹园地”。自一月开栏以来，我们陆续刊发了关于诗词、书法、文物、节气等中华优秀传统文化的内容，并设置了互动环节，邀请老同志们一同参与。起初，我们只是小心翼翼地撒下几粒种子，未曾想，老同志们热情比春天来得还快。

每一封发来的答题邮件，每一通确认答案的电话，每一页写满感悟的纸页……编辑部收到的回复越来越多，如春日里的新苗，密密匝匝，生机盎然。

有老同志在电话里说：“为了一道题，我把家里的老书翻出来了。虽然费了些功夫，但那股年轻时的劲头，也被翻了出来。”这句话朴素，却动人。国粹从来不是尘封的旧物，它藏在我们的记忆深处，融在日常的言行举止之中。过去忙于工作，无暇细品；如今，在“国粹园地”里，这些沉睡的文化记忆得以重新唤醒。就像老种子遇到了沃土，一经浸润，便悄然生发。

其实，这份滋养又何止于“国粹园地”？翻看整本《老干部之友》，“时政要闻”让视野常新，“工信动态”知系统近况，“银龄风采”见老友英姿，“生活服务”为身心护航。每一个栏目，都是一缕春风、一场细雨。

四月逢清明、谷雨。清明，宜澄澈心境；谷雨，宜润泽万物。我们在杂志每一页的停留、每一次思考、每一份参与，也是在滋润自己的精神世界。它让退休生活不止于闲适，更添一份充实与寄托。待到秋日回望时，定会欣喜地发现——原来我们共同种下的，是一片丰盈而温暖的好时光。

CONTENTS/目录



(内部刊物)

总第 124 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 四月，我们一起“种”点啥

【时政要闻】

04 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 树立和践行正确政绩观

06 2026 年 4 月重要时政汇编

【工信动态】

10 工业和信息化部召开 2026 年离退休干部工作领导小组会议

12 行业资讯

【活动集锦】

18 离退休干部局举办北京市（海淀区）养老政策专题讲座

19 离退休干部局组织离退休干部党支部参观“筑基强国路——中国制造‘十四五’成就展”

22 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

25 工业和信息化部离退休干部局组织部机关离退休老同志春游

【系统之窗】

28 陕西省关工委常务副主任刘岭一行到西北工业大学调研

28 中国机电设备招标中心举行离退休党员干部专题学习

29 北京理工大学管理学院关工委开展老少联学活动

29 哈尔滨工程大学举办老中青书法交流活动

30 中国信通院组织退休老同志开展春季踏青采摘活动

【银龄风采】

- 31 醉丁香——部机关退休干部 狄娜
- 32 闲话一字之师——部机关退休干部 马宁
- 34 追忆钱敏老部长的高尚品德和精神
——部机关退休干部张耀口述
- 39 在出版报国中镌刻初心 在时代浪潮中勇担使命
——访人民邮电出版社老编辑徐修存
- 42 一本书与一个时代
——访电子工业出版社有限公司首席策划郝志恒

【先进事迹】

- 46 团结凝聚成堡垒 发挥余热永爱党——部离退休干部局
万寿路片区离退休干部第13党支部先进事迹
- 50 初心如炬 退休不熄
——部机关退休干部肖春泉同志先进事迹

【经验交流】

- 53 “五化”助力智慧养老享幸福
——西北工业大学离退休党委 马俊 蒲传新 史延

【国粹园地】

- 58 诗词诵读：诉衷情·当年万里觅封侯等

【生活服务】

- 64 一个被低估的小动作！研究显示：餐后血糖明显降低，
血脂也悄悄变好
- 68 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 王宝艳
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
田兆国 周凌云
夏伊凡 周燕林
董景厚 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 董景厚
李光明 王安琪
孙晓东

封面：《蝶恋花》部机关退休干部 李献丽 摄

封二：部机关老同志春游掠影（一）

封三：部机关老同志春游掠影（二）

封底：《守护美好家园》部机关退休干部 韦向群 画

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

树立和践行正确政绩观

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《树立和践行正确政绩观》。这是习近平总书记2012年12月至2026年2月期间有关重要论述的节录。

文章强调,政绩观问题是一个根本性问题,关乎立党为公、执政为民。只有不断以良好政绩推动党和国家事业发展、造福人民,才能践行好党的宗旨,也才能完成好党的历史使命。要坚持从实际出发、按规律办事,通过科学决策和实干苦干,创造经得起实践和历史检验、真正造福人民、得到群众公认的业绩。

文章指出,树立和践行正确政绩观,起决定性作用的是党性。衡量党性强弱的根本尺子是公、私二字。只有党性坚强、摒弃私心杂念,才能保证政绩观不出偏差。各级领导干部要从实现党的使命任务出发,树立和践行正确政绩观,看自己的思想和行动有没有偏离共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想,有没有背离全心全意为人民服务根本宗旨,有没有游离党的路线方针政策和党中央重大决策部署,有没有脱离国情和本地区本部门实际,以功成不必在我、功成必定有我的精神境界,心无旁骛推进中国式现代化。

文章指出,共产党人必须牢记,为民造福是最大政绩。干事业、创政绩,为的是造福人民,不是为了个人升迁得失。谋划推进工作,一定要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨,坚持以人民为中心的发展思

想，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，把好事办实事做到群众心坎上。要坚持为人民出政绩、以实干出政绩，不在追求政绩上搞急功近利、弄虚作假、盲目蛮干那一套，杜绝新官不理旧账和“形象工程”、“政绩工程”。

文章强调，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务，坚持高质量发展要成为领导干部政绩观的重要内容。把完整准确全面贯彻新发展理念、着力推动高质量发展这个要求一级一级落实下去，没有正确政绩观是做不到的。要处理好稳和进、立和破、虚和实、标和本、近和远的关系，坚持底线思维，强化风险意识，自觉把新发展理念贯穿到经济社会发展全过程。要完善推动高质量发展的政绩考核评价办法，发挥好指挥棒作用，推动各级领导班子认真践行正确政绩观，切实形成正确工作导向。要完善差异化考核评价体系，提高考评针对性和科学性，防止出现“数字出官、官出数字”的恶性循环。

文章指出，今年是“十五五”开局之年，地方各级领导班子将陆续换届，通过学习教育推动各级领导班子和领导干部树立和践行正确政绩观，十分重要，很有必要。要把学习教育作为今年党的建设的重要任务，确保取得实效。第一，认认真真、扎扎实实提高思想认识。全党同志特别是各级领导干部要从理论上和实践上深刻认识政绩观对党和国家事业发展的重要性，特别是要对照正反两方面典型，深刻汲取经验教训，提高党性觉悟，以对党和人民高度负责的态度，增强树立和践行正确政绩观的思想自觉和行动自觉。第二，认认真真、扎扎实实整改突出问题。要紧扣贯彻“立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干”总要求，一体推进学查改，把问题查清、找准，精准务实抓整改。第三，认认真真、扎扎实实立好制度规矩。要从这次学习教育查改的问题中发现制度漏洞、短板、弱项，切实把制度规矩补齐立好，把什么能干、什么不能干、为了谁干、应当怎样干搞得清清楚楚，并且配套完善问责办法，让制度硬起来，充分发挥引导激励、规范约束作用。

2026年4月重要时政汇编

■中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日就服务业发展作出重要指示指出,党的十八大以来,我国服务业规模稳步扩大,质效持续提升,在支撑产业升级、满足民生需要、带动就业扩容等方面发挥了重要作用。习近平强调,新征程上,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,完整准确全面贯彻新发展理念,突出需求牵引、改革攻坚、科技赋能、开放合作,深入实施服务业扩能提质行动,推进生产性服务业向专业化和价值链高端延伸,促进生活性服务业高品质多样化便利化发展,培育更多“中国服务”品牌,努力开创服务业高质量发展新局面。全国服务业大会4月7日至8日在京召开。会上传达了习近平重要指示。中共中央政治局常委、国务院总理李强出席会议并讲话,中共中央政治局常委、国务院副总理丁薛祥作总结讲话。

■中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日作出重要指示指出,义乌小商品闯出大市场、做成大产业,形成“义乌发展经验”,这是因地制宜发展县域经济的成功实践。习近平强调,要结合开展树立和践行正确政绩观学习教育,把“义乌发展经验”进一步总结好、运用好,引导各地区立足自身资源禀赋,尊重基层和群众首创精神,改革创新、真抓实干、久久为功,探索走出符合各自实际的高质量发展之路,更好服务和融入全国发展大局。习近平在浙江工作

期间，多次到义乌调研，总结推广“义乌发展经验”。这些年来，义乌不断书写“小商品、大市场”新篇章，目前小商品市场经营主体突破 126 万户，与 230 多个国家和地区有贸易往来，2025 年外贸出口额居全国县（市、区）首位。

■ 中共中央政治局常委、国务院总理李强 4 月 10 日下午主持召开经济形势专家和企业家座谈会，听取对当前经济形势和下一步经济工作的意见建议。座谈会上，郭磊、刘奕、马光荣、许伟、冯波鸣、吴建雄、李彬、杨植麟等先后发言。大家认为，一季度我国经济实现良好开局，不少指标好于预期。虽然外部冲击给经济运行带来挑战，但宏观政策靠前发力、应对有力，高质量发展新动能不断累积增强。大家还就提升经济韧性、夯实发展基础、推动经济持续向好提出意见建议。在认真听取专家和企业家发言后，李强说，今年以来，外部形势更加复杂多变，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，各地区各部门认真落实更加积极有为的宏观政策，各项工作紧抓快干，经济运行起步有力。分析研究经济形势，需要关注各种边际变化特别是关键变量，增强洞察力和预见性，透过现象把握本质、把握规律。要深刻认识我国经济稳中向好的内在驱动力，深入研判国际经贸格局的未来走向，集中力量办好自己的事，沉着应对各种风险挑战，牢牢把握发展主动权。

■ 中共中央政治局 4 月 28 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，着眼全局、前瞻布局，各地区各部门靠前发力、综合施策，我国经济起步有力，主要指标好于预期，彰显强大韧性和活力。同时，也面临一些困难和挑战，经济持续稳中向好的基础还需进一步巩固。要增强信心，以更大力度和更实举措抓好经济工作。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，更好统筹国内国际两个大局，统筹发展和安全，坚定不移深化改革开放，推动科技自立自强、产业链自主可控，精准有效实施更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策，持续扩大内需、优化供给，做优增量、盘活存量，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，增强经济发展内生动力，进一步做强国内大循环，做优国内国际双循环，努力实现“十五五”良好开局。

■国家统计局 27 日发布数据显示：今年一季度，全国规模以上工业企业实现利润总额 16960.4 亿元，同比增长 15.5%。3 月，全国规模以上工业企业利润同比增长 15.8%。总体看，工业经济稳步回升，工业企业效益状况呈现持续改善态势。装备制造业支撑作用明显。一季度，规模以上装备制造业利润同比增长 21.0%，拉动全部规模以上工业企业利润增长 6.8 个百分点；占全部规模以上工业企业利润比重达 33.7%，同比提高 1.7 个百分点。从行业看，一季度，电子行业受生产较好、价格回升等因素带动，行业利润同比增长 124.5%，是支撑装备制造业利润快速增长的主要力量；铁路船舶航空航天行业

利润同比增长 16.7%。高技术制造业利润快速增长。一季度，规模以上高技术制造业利润同比增长 47.4%，拉动全部规模以上工业企业利润增长 7.9 个百分点。从行业看，人工智能、半导体相关产业快速发展，带动光纤制造、光电子器件制造、显示器件制造行业利润同比分别增长 336.8%、43.0%、36.3%；智能化产品需求增加，智能无人飞行器制造、其他智能消费设备制造行业利润同比分别增长 53.8%、67.3%；绿色制造行业效益改善，环境监测专用仪器仪表制造、锂离子电池制造行业利润同比分别增长 100.0%、25.0%。

【党纪知识小课堂】

违反接待管理规定，超标准、超范围接待或者借机大吃大喝，对直接责任者和领导责任者，情节严重的，给予（ ）处分。

- A. 留党察看
- B. 撤销党内职务
- C. 严重警告
- D. 警告

答案： B

解析：《条例》第一百一十六条违反接待管理规定，超标准、超范围接待或者借机大吃大喝，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。

工业和信息化部召开 2026 年离退休干部 工作领导小组会议

4月10日，工业和信息化部召开离退休干部工作领导小组会议，传达全国老干部局长会议精神，通报2026年离退休干部工作重点任务，审议2026年度相关工作要点。部党组成员、副部长、部离退休干部工作领导小组组长辛国斌主持会议并讲话。

会议指出，2025年，部系统各单位离退休干部工作部门坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批示精神，做了大量务实工作，取得了积极成效。2026年，部系统各单位离退休干部工作部门要一如既往做好离退休干部工作，坚持把政治性作为离退休干部工作的根本属性，把支持老同志发挥优势作用作为重要职责，把关心爱护老同志作为重要任务，切实把党中央关于老干部工作的决策部署落实好。

会议强调，要准确把握2026年重点工作任务，以实实在在的服务保障将党中央的关心爱护传递到老同志中间。要强化思想政治引领，持续用党的创新理论统一部系统广大离退休干部的思想、意志和行动，教育引导离退休干部坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要用心落实离退休干部政治待遇和生活待遇，持续优化离休干部“一人一策”精准服务，精心做好退休干部差异化服务管理，着力推进服务提质增效。要积极搭建平台，凝聚“银发力量”，认真开展好“学

思想·看变化·助发展”专题调研，注重教育管理监督，规范退休干部兼职，引导老同志为推进新型工业化发挥优势作用。要以开展树立和践行正确政绩观学习教育为契机，加强组织领导，汇聚工作合力，打造政治过硬、业务过硬、作风过硬的离退休干部工作队伍，不断提升部系统离退休干部工作整体水平。

部离退休干部工作领导小组成员单位有关负责同志参加会议。

【健康养生小课堂】

预防乳腺疾病有效的办法是什么？（ ）。

- A. 良好的心态
- B. 健康的生活方式
- C. 规律的节奏
- D. 以上均是

答案：D

解析：预防乳腺疾病的方法包括：第一规律的作息时间，第二调整自我心态，第三不要喝酒和抽烟，第四选择合适的内衣，第五适当的运动可以提高自我体质，第六少吃含雌性激素水平比较高的食物，第七学会自身的检查和定期的复查。

· 行业资讯 ·

★工业和信息化部系统扎实开展学习教育 推动正确政绩观内化于心 外化于行。树立和践行正确政绩观学习教育开展以来，工业和信息化部党组紧扣“立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干”总要求，聚焦主题、系统谋划，精心组织、周密部署，通过召开动员部署会、制定工作方案、举办辅导报告会暨读书班开班式等形式，扎实推动学习教育走深走实。部系统各部门各单位切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，一体推进学查改，不断涵养“为人民出政绩、以实干出政绩”的责任担当。其中，离退休干部局党委立足职能职责和老同志实际，扎实推进学习教育走深走实、见行见效。在学习教育全覆盖基础上，将各离退休干部党支部书记列为本次学习教育重点，深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，组织参加中央和国家机关党员“同上一堂课”直播授课。参加学习的离退休干部党员一致表示，要进一步提高政治站位，更加坚决有力贯彻落实党中央重大决策部署。

★国务院减轻企业负担部际联席会议召开 2026 年工作会议。4 月 8 日，国务院减轻企业负担部际联席会议在京召开 2026 年工作会议。联席会议召集人，工业和信息化部党组书记、部长李乐成主持会议。会议强调，要把思想和行动统一到党中央对形势的科学判断上来，坚持有效市场和有为

政府相结合，实现“放得活”与“管得好”有机统一，认真谋划减轻企业负担新思路新举措，切实做好减轻企业负担工作，为“十五五”时期经济健康发展提供有力支撑。

★十部门联合印发《人工智能科技伦理审查与服务办法（试行）》。近日，工业和信息化部等十部门联合印发《人工智能科技伦理审查与服务办法（试行）》，对人工智能科技伦理审查的适用范围、服务促进、实施主体、工作程序、监督管理等作出规定，并结合人工智能科技活动特点，明确了申请与受理、一般程序、简易程序、专家复核程序、应急程序等不同程序要求，有效规范人工智能科技活动伦理治理。《办法》从标准建设、服务体系、鼓励创新、宣传教育、人才培养五个方面制定支持举措，帮助企业切实提升科技伦理风险防控能力。

★工业和信息化部批复设立深圳国家级互联网骨干直联点。近日，工业和信息化部批复设立深圳国家级互联网骨干直联点。截至目前，工业和信息化部共批复设立30个直联点，进一步优化我国互联互通基础设施布局，提升互联网整体通信性能和效率，带动地方传统产业数字化转型升级。下一步，工业和信息化部将指导广东省通信管理局、基础电信企业做好深圳直联点的建设及运行维护工作，确保深圳直联点顺利建成并发挥效用，助力区域数字经济高质量发展，为网络强国、数字中国建设提供有力支撑。

★工业和信息化部党组召开第六轮巡视动员部署会。4月14日，工业和信息化部党组召开第六轮巡视动员部署会，深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要论述，贯彻落实二十届中央纪委五次全会和全国巡视工作会议精神，对部党组第六轮巡视进行动员部署。部党组书记、部长、部党组巡视工作领导小组组长李乐成出席会议并讲话。会议强调，巡视是党章赋予的重要职责，是推进党的自我革命、全面从严治党的战略性制度安排，必须准确把握巡视工作政治方向，在扛牢“两个维护”根本任务上持续用力。2026年是推进党的二十大以来部党组内部巡视全覆盖的关键一年，必须准确把握部党组巡视工作特点和重点，在增强政治监督精准性、有效性上持续用力。

★2026中国互联网发展座谈会召开。4月19日，中国互联网发展座谈会在北京召开。工业和信息化部党组成员、副部长张云明出席会议并讲话。会议强调，“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，全行业要深入贯彻习近平总书记关于网络强国的重要思想，锚定“十五五”经济社会发展主要目标，加强与国家重大战略和重点规划衔接，扎实推动行业高质量发展，在新时代新征程上展现新气象、彰显新担当、实现新作为。

★工业和信息化部部署做好2026年工业和信息化质量工作。近日，工业和信息化部印发通知，部署做好2026年工业和信息化质量工作。明确将完成实施企业质量提升行动、实施质量技术攀升行动、实施产品和服务质量跃升行动、夯

实质量技术基础、优化质量发展生态、实施“中国制造”品牌建设行动等六项重点任务，促进一批企业质量管理能力升级，形成一批质量沿链传导行业样板，推动一批质量技术创新应用，培育一批质量公共服务载体，打造一批“中国制造”卓著品牌，为建设制造强国、质量强国、网络强国提供有力支撑。

★工业和信息化部等两部门启动2026年“模数共振”行动。近日，工业和信息化部、国家数据局联合印发通知，正式启动2026年“模数共振”行动，面向制造业领域20个重点行业，确定一批重点城市，探索场景、模型、智能体、数据集、案例等关键技术成果的产出路径，推动人工智能高水平赋能新型工业化。到2026年底，基本形成“数据—模型—场景应用”良性互促的循环，推动人工智能高水平赋能新型工业化。

★工业和信息化部党组理论学习中心组专题学习习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述。4月20日，工业和信息化部开展党组理论学习中心组学习，深入学习领会习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述。部党组书记、部长李乐成主持，采用“领读+研讨”的方式开展集体学习，部领导围绕学习主题，结合工作实际，深入研讨交流。会议指出，要认真学习领会习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，重点把握好党性与政绩观的关系、权力与政绩观的关系、使命与政绩观的关系，坚持立党为公、执政为民，始终为人民出政绩、以实干出政绩。

★工业和信息化部召开未来产业企业座谈会。4月21日，工业和信息化部党组书记、部长李乐成主持召开第十九次制造业企业座谈会，深入学习贯彻习近平总书记关于未来产业的重要讲话和重要指示批示精神，贯彻落实中央经济工作会议和全国两会精神，聚焦加快培育发展未来产业，听取相关行业领域企业情况介绍和意见建议。会议指出，要准确把握未来产业发展形势，抢抓“十五五”关键期，加快锻长板、补短板、强弱项，以更大力度超前布局未来产业，抢占未来发展制高点。

★国际电信联盟2026年理事会会议在日内瓦召开。4月27日—5月1日，工业和信息化部副部长熊继军在瑞士日内瓦出席国际电信联盟2026年理事会会议。熊继军表示，中方以构建人类命运共同体理念为引领，坚定践行多边主义，维护联合国地位和权威，支持国际电联在全球数字治理中发挥积极作用，保障成员国平等充分参与的权利，有效应对技术变革带来的挑战，推动构建开放合作的数字发展环境，以弥合数字鸿沟的实际行动回应各方关切。

★工业和信息化部系统1个集体和5名个人荣获2026年度中国青年五四奖章等表彰。近日，共青团中央、全国青联揭晓2026年度中国青年五四奖章暨新时代青年先锋奖评选结果。工业和信息化部系统的哈尔滨工业大学超精密仪器技术创新团队荣获中国青年五四奖章集体，李明佳、霍明英、刘淞佐、毕辉、王玉东等5名个人荣获新时代青年先锋奖。

★ 国务院新闻办举行发布会介绍 2026 年一季度工业和
信息化发展情况。4 月 21 日，国务院新闻办公室举行新闻
发布会，介绍 2026 年一季度工业和信息化发展情况。工业
和信息化部副部长张云明出席新闻发布会，会同部新闻发言
人、运行监测协调局局长陶青，部新闻发言人、信息通信发
展司司长谢存，介绍有关情况并答记者问。一季度，工业和
信息化发展总体实现良好开局。规模以上工业增加值同比增
长 6.1%，31 个省份全部实现正增长，行业增长面超八成，
工业对经济增长的贡献率近四成。电信业务总量一季度同比
增长 8.3%，增速较去年同期提高 0.6 个百分点。软件和信
息技术服务业业务收入 1—2 月同比增长 11.7%，增速较去年
同期提高 1.8 个百分点。

★ 2026 年一季度通信业经济运行情况发布。今年一季
度，我国电信业务收入累计完成 4394 亿元，按照上年不变
价计算的电信业务总量同比增长 8.3%。截至 3 月末，三家
基础电信企业的固定互联网宽带接入用户总数达 6.97 亿户，
比上年末净增 584.1 万户；移动电话用户总数达 18.36 亿户，
其中 5G 移动电话用户达 12.54 亿户，占移动电话用户的
68.3%。一季度移动互联网累计流量达 1044 亿 GB，同比增
长 19.1%；3 月当月户均移动互联网接入流量达到 23.4GB/
户·月，同比增长 13.8%。

离退休干部局举办北京市（海淀区） 养老政策专题讲座



为扎实开展树立和践行正确政绩观学习教育，认真贯彻落实全国老干部局长会议精神，满足老同志了解、享受属地养老政策的实际需求，提升在职同志掌握、运用养老政策的工作能力，4月10日，离退休干部局举办北京市（海淀区）养老政策专题讲座，邀请北京市海淀区民政局党组成员、副局长赵迎春作辅导授课。部分部机关离退休干部、全局在职人员共70余人参加。局党委书记、局长张洪远主持讲座。

赵迎春副局长以《智汇海淀 颐养之城》为题，从国家层面、北京体系、海淀特色三个方面，结合北京市人口老龄化现状和典型案例，重点对国家顶层设计、北京市养老服务体系建设、海淀区养老服务体系及特色、老年人可以享受的惠老政策和津贴补贴、“老老人”服务保障、智慧养老等进行了详细介绍。讲座过程中，赵迎春副局长还就老同志关心的“长护险”等问题进行了现场解答和互动。



老同志们一致认为，本次讲座紧扣老同志多样化养老服务需求，解答了大家关心的属地养老政策“有哪些、谁能用、怎么用”的问题，是一场有高度、有深度、更有温度的精彩讲座。在

职同志表示，通过对北京市、海淀区养老政策的系统学习，进一步增加了对养老政策、惠老举措的认识和理解，提升了掌握、运用政策的能力和水平。

下一步，离退休干部局将持续推动树立和践行正确政绩观学习教育走深走实，从老同志的实际需求出发，把学习掌握北京市和有关区的养老政策、惠老举措作为一项重要工作，向广大老同志推介好属地养老政策，帮助老同志充分利用好、享受好各项政策，不断提升老同志的获得感、幸福感、安全感。

离退休干部局组织离退休干部党支部参观 “筑基强国路——中国制造‘十四五’成就展”

为深入贯彻党的二十届四中全会精神，扎实开展树立和践行正确政绩观学习教育，3月24日至4月10日，离退休干部局分批组织25个离退休干部党支部赴中国国家博物馆参观“筑基强国路——中国制造‘十四五’成就展”，陈求发、李雪莹、郭炎炎、张峰、韩夏、赵志国老部领导以及近200名退休干部踊跃参加了参观学习活



老同志们讲解员的引导下，依次参观高端制造、产业基础、智能制造、绿色制造、融合发展、美好生活六大展区，认真观看 300 余件（套）实物展品与高精度模型，仔细聆听“十四五”时期我国制造业在关键核心技术突破、产业链供应链升级、绿色低碳转型、民生福祉改善等方面取得的标志性成果。从国之重器的震撼亮相到民生制造的贴心升级，从自主创新的硬核突破到融合发展的生动实践，一幅幅图片、一组组数据、一件件实物，全方位展现了中国制造从规模优势向质量优势、创新优势转变的辉煌历程，让老同志们沉浸式观展中感受国家制造业高质量发展的强劲脉搏。

观展过程中，老同志们不时驻足交流、拍照留念，结合自身工作经历畅谈感悟。大家纷纷表示，此次参观既是一次深刻的国情教育，也是一次生动的党性洗礼，亲眼见证中国制造从跟跑到并跑、领跑的跨越，倍感振奋与自豪。作为离退休老党员、老干部，虽已离开工作岗位，但初心不改、使命在肩，将继续发挥政治优势和经验优势，一如既往关心支持工业和信息化事业发展，积极传播正能量、礼赞新时代，为制造强国建设、民族复兴伟业贡献银发智慧与力量。



此次实地参观学习，将党性教育与树立和践行正确政绩观学习教育有机结合，极大增强了老同志们的荣誉感、归属感与使命感，进一步深刻领悟树立和践行正确政绩观的重大意义。下一步，离退休干部局党委将深入贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示精神，持续加强新时代离退休干部党的建设，开展形式多样的学习教育，引导广大离退休干部党员始终与党和国家事业发展同心同向、同行共进。

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15日至16日，工业和信息化部离退休干部局在贵阳举办离退休干部工作业务培训班，认真学习贯彻全国工业和信息化工作会议、全国老干部局长会议精神和部党组有关会议要求，总结2025年部离退休干部工作，部署2026年重点任务。部机关和部属单位共90余人参加了培训，离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午出席并讲话。

会议对2025年部离退休干部工作情况进行了总结，对2026年部离退休干部工作主要任务进行了部署。2025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，深入贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示批示精神，认真落实党中央关于老干部工作各项方针政策和部党组决策部署，坚持守正创新、用心用情，把党中央对老同志的关心

爱护落到实处，工作取得了积极成效，湖北省通信管理局、中国电子技术标准化研究院获得了“先进老干部之家”称号，辽宁省通信管理局、部网络安全产业发展中心获得了“合格老干部之家”称号。2026年要扎实做好离退休干部思想政治工作，持续用党的创新理论凝心铸魂；要突出增强党组织政治功能和组织功能，不断提升离退休干部党组织建设水平；要着眼满足老同志美好生活需求，切实做好老同志服务保障工作；要充分发挥老同志优势作用，积极为中国式现代化建设贡献智慧力量；要健全完善作风建设长效机制，着力规范和加强退休干部教育管理监督。会议要求，各离退休干部工作部门要扎实开展树立和践行正确政绩观学习教育，不断深化对离退休干部工作的思想认识，自觉把学习教育融入离退休干部工作实际，切实加强离退休干部工作部门自身建设，奋力开创我部离退休干部工作新局面。

在经验交流环节，湖北省通信管理局、中国电子技术标准化研究院、哈尔滨工程大学、部离退休干部局退休干部处分别结合工作实际进行了交流发言。

浙江省通信管理局、部电子第五研究所、人民邮电出版社、北京航空航天大学、北京理工大学、哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学、西北工业大学、南京航空航天大学、南京理工大学共10家单位，分别以《构建“一对一、点对点、心连心”三维服务体系 用心用情用爱托起幸福“夕阳红”》《打造“四个阵地”引领离退休干部绽放夕阳之美》《构建三维五层健康保障体系 打造新时代老干部健康服务新模式》《借力社区养联体 破解高校银龄养老难题》《拓视野聚合力提质效——北理工“嘉年华”推动养老服务精准多元发展》《笃定来时路 启航新征程——哈工大博物馆航天馆老专家志愿讲解团典型做法案例》《创新养老模式 点亮金色晚年——哈尔滨工程大学离退休人员养

活动集锦

老服务案例》《精准匹配、人文护航、后援筑基、长效赋能——西北工业大学银龄教师计划典型做法案例》《挥毫乐晚年 银发映长空——以老年书画艺术为载体探寻文化养老新路径》《朝霞映桑榆 互助绽荣光——南京理工大学“青驿+”青老互助工程实践纪实》为题，介绍了典型做法案例。

在分组座谈环节，与会人员按照通信管理局、部直属单位、部属高校分为三组，结合当前正在开展的树立和践行正确政绩观学习教育和本单位工作实际，就做好新时代离退休干部工作进行了研讨交流。培训期间，还赴中国电信云计算贵州信息园、贵阳贵安华为云上屯开



展现现场教学。

通过学习培训，与会人员进一步凝聚了共识、明确了思路、提高了能力。大家表示，要把这次培训成果持续运用到离退休干部工作实践中，以实干践行初心、以实绩诠释担当，不断推动我部离退休干部工作高质量发展。

工业和信息化部离退休干部局组织 部机关离退休老同志春游

“迟日江山丽，春风花草香。”在这万物并秀的美好时节，为丰富离退休老同志的精神文化生活，4月28日至29日，离退休干部局以“乐享园博春 情暖桑榆心”为主题，组织部机关143名离退休干部及家属，分两批赴北京园博园和中国园林博物馆开展春游活动。老领导陈求发、郭炎炎、金书波、郭开朗参加活动，与老同志们一同踏青赏景，共赴一场充满诗意与温情的春日之约。

在园博园，老同志们步履从容，悠然穿行于各大特色展园。闽园的闽南红砖古厝与精巧园林相映成趣，





粤秀园的岭南水庭与玲珑山石尽显婉约风姿，济南园的泉石清音与北方园林的疏朗大气相得益彰，牡丹园的国色天香更是引得众人驻足观赏。中式造景的亭台婉转、曲水回廊间，沉淀着古韵风华；而部分展园新颖的设计理念与灵动造景，又将艺术创意与自然生态巧妙融合，新旧景致相映成趣，让老同志们仿佛置身于一幅流动的园林画卷中。

“这里一步一景，风光如画。工作人员真是用心，选择这么美的地方，让春游完全成为了一场享受。”西单片区第1党支部肖丹老同志的笑容里满是惬意。万寿路片区第9党支部朱春生老同志则对活动的贴心安排赞不绝口：“离退局考虑周到，游览路线很平坦，让我们腿脚不好的老同志安全感满满。”

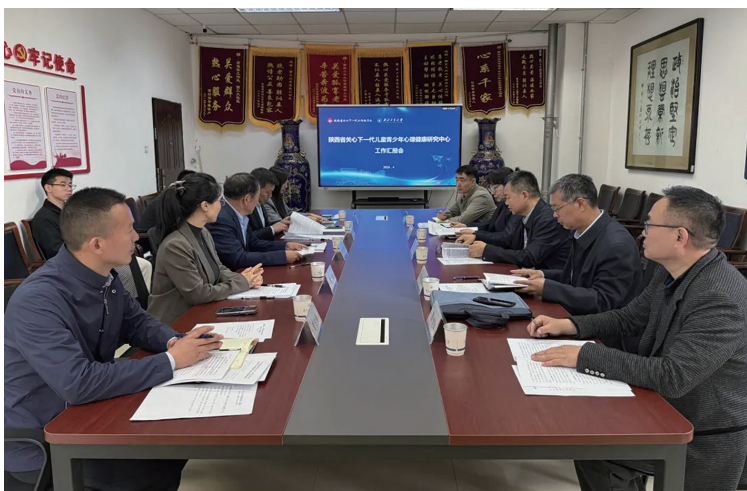
走进中国园林博物馆，老同志们依次参观了古代园林厅、近现代园林厅、世界名园博览厅等展区，通过实物、模型与数字化展陈，系统梳理了中国园林的发展脉络，全方位领略园林艺术的精粹。小巧精致的苏州畅园、尽显江南温婉的五折石板桥、独具岭南韵味的余荫山房、叠石造景技艺精湛的扬州片石山房……每一处景观都引得大家连连称叹，仿佛穿越时空，与古今中外的园林艺术对话。

“中西园林文化在此交融碰撞，让我们足不出园便能饱览世界园林风光。”西单片区第17党支部解三明老同志兴奋地说。万寿路片区第2党支部张子京老同志也感慨道：“这次春游让我们老同志既陶冶了情操，又愉悦了身心，还增进了情谊，感觉很惬意、特舒心。”

为确保活动安全、有序、暖心开展，离退休干部局高度重视，多措并举做好服务保障。筹备阶段，工作人员结合老同志年龄特点与身体状况，多方实地考察，优先选择路况平缓、配套完善的场地，精准制定活动方案，细化流程与应急预案；实施过程中，坚持人性化服务，合理规划时间、控制游览节奏，安排专人全程陪护引导；安全保障方面，提前排查隐患，备齐应急物品，安排经验丰富的医生随队保障，全程做好健康监测与应急处置，餐饮服务也兼顾营养与卫生，让老同志们无后顾之忧。

全体工作人员用心用情打磨每一处细节，用细致服务为老同志们营造了舒适安心的游览环境，用行动彰显了“功成不必在我，功成必定有我”的担当。老同志们纷纷表示，此次活动不仅让他们亲近了自然、感受了文化，更在相伴同行中体会到了组织的温暖与关怀，将继续保持积极心态，为工信事业发展发挥余热。

陕西省关工委常务副主任刘岭一行 到西北工业大学调研



4月2日，陕西省关工委常务副主任刘岭一行到西北工业大学，调研陕西省关心下一代儿童青少年心理健康研究中心相关工作。西北工业大学关工委主任陈建有、秘书长赵洪章、副秘书长马俊、中心执行副主任王静、

蒲传新参加座谈。会议由陈建有主持。

(西北工业大学离退休处 供稿)

中国机电设备招标中心举行离退休党员干部 专题学习活动

中国机电设备招标中心（工业和信息化部政府采购中心）于近日举办离退休党员干部专题学习活动。中心党委书记为老同志们作专题辅导报告，共同学习习近平总书记重要讲话和重要指示精神，通报2025年招标中心改革发展稳定各项工作开展情况、“十五五”时期工作设想以及2026年工作重点，活动采取线上线下相结合方式开展，取得了良好学习效果。

(中国机电设备招标中心 供稿)

北京理工大学管理学院关工委开展老少联学活动

4月21日，北京理工大学管理学院关工委组织开展了“传承红色长征魂，铭记先生家国志”老少联学活动。学校关工委秘书长、离退休教职工党委书记董兆波，副书记、副处长张淑玲，管理学院关工委“五老”委员、退20党支部书记纪新华，以及老少师生40余人前往北京香山碧云寺内的孙中山纪念堂参观学习，随后走进新华书店，以书香为媒，开展老少共读、共话家国的分享交流。



(北京理工大学离退休处 供稿)

哈尔滨工程大学举办老中青书法交流活动

4月26日，哈尔滨工程大学在第二届杏花节开放周之际，组织开展了“墨上花开 笺札传承”老中青书法交流活动。校内老、中、青三代书法家齐聚一堂，以笔墨为媒、以书签为介，与广大师生共赴一场传统文化与军工精神交融的盛宴。



(哈尔滨工程大学离退休处 供稿)

中国信通院组织退休老同志开展春季踏青采摘活动



4月27日，中国信通院精心组织百余名退休老同志，赴房山长阳公园开展春季踏青采摘活动，让老同志们漫步春光、亲近自然、乐享丰收，共赴一场温馨惬意的春日之约。

（中国信通院党群工作部 / 离退休干部办公室 供稿）

醉丁香

部机关退休干部 狄娜



诗友相聚醉丁香，季春佳木更霓裳。
牡丹轮值真国色，帝都四时景未央。

闲话一字之师

部机关退休干部 马宁

“一字之师”，本指为诗文改正一个字、使之更为精妙的人。其典出自唐代诗人郑谷将齐己《早梅》诗中“昨夜数枝开”的“数”字改为“一”。笔者这里借用此词，尊称一位22年前教我认识“毫”字的同事。

2004年2月中旬的一天上午，我接到部直属机关党委领导电话，要求立即派员领取一份重要文件，并在中午12时前传达到全体副处级以上党员干部。我安排秘书取文件，同时定于11时30分召开会议。与会人员准时到齐，秘书却因西二环堵车迟了几分钟。我一看表，已过开会时间5分钟。时间紧迫，我无暇细看文件，便赶紧宣读。

读不到一分钟便卡了壳——文件中提到“安徽省亳州市”。我此前从未听说过这座城市，也不认识“毫”字。它和“毫”字极其相似，稍不留神就会读成“亳州市”。内心虽尴尬，但我提醒自己不能糊弄过去。望着台下三十多位同志，我索性诚恳地说：“对不起，文件中有一个字我不认识，它像‘毫’但下面少一横，哪位同志认识？”会场短暂安静后，坐在前排的他答道：“这个字念bó，安徽亳州市。”语气清楚简练。在他的指教下，我顺利传达完文件，会后郑重向他道谢。

事后我查阅《现代汉语词典》《康熙字典》，弄明白了“毫”字的原委：毫，音bó，古地名，曾为都城，今即安徽省亳州市。他的

发音和解释完全正确。他小我十余岁，山东人，北京外国语大学硕士，1999年来到我们单位，是一位敬业有为的青年才俊。这次经历让我对他印象更深。

回想起来，我年少时可不是这样，对不认识的字敢蒙着念。小学四年级时，把“一梭子子弹”读成“一俊子子弹”，又把“如火如荼”读成“如火如茶”，还得意地向玩伴显摆。长大以后读书念字渐渐谨慎了。读《三国演义》时遇到李傕的“傕”字，手头字典查不到，直到多年后在《康熙字典》中才找到答案。此后买了《说文解字》《辞海》等工具书，遇到生僻字便不再发愁。

中华文化博大精深，汉字数以万计。2013年国务院颁布的《通用规范汉字表》共收字8105个，其中日常交流使用频度最高的一级字有3500个，使用频率低于一级字、用于一般书面内容的二级字3000个，其余1605个三级字是姓氏人名、地名、科技术语和文言文等用字。前面提到的“毫”与“傕”，分属二级字和三级字。这个表中的收字仅占汉字总量的不足一成，即便学富五车，也未必每字必识，何况我等常人。倘若当年文件中出现的是安徽省六（lù）安市，我可能会脱口读作“lì ù 安”。庆幸的是，我遇到了这位“一字之师”。

往事如风，感触良多。面对生僻字，查阅字典、不耻下问，都是必要的。自以为是、冲口而出，就容易出错。为人师者须先为学子，识字之路没有止境。宁可如鲠在喉，也决不信口开河——这应该是识字的座右铭。

追忆钱敏老部长的高尚品德和精神

——部机关退休干部张耀口述

张耀：我有幸在钱敏老部长身边做秘书工作十多年，老部长对党坚定忠诚，对工作精益求精，对同志团结友爱，对自己要求严格、廉洁自律、艰苦朴素，他高尚的品德和精神一直影响和激励着我，是我学习工作、做人做事的楷模。

▼服务老部长参加活动（左一为钱敏老部长，左二为张耀）



访谈对象：张耀，1953年9月出生，籍贯北京，1992年4月加入中国共产党。1970年参加工作，先后在北京国营798厂、第四机械工业部劳资局、电子工业部老干部局、机械电子工业部电子老干部服务中心、电子工业部离退休干部局、信息产业部电子离退休干部局、工业和信息化部离退休干部局工作。2013年11月退休。

访谈日期：2025年3月25日

访谈地点：离退休干部局万寿路办公区



1995年12月25日，钱敏老部长将个人珍藏的103幅明清字画无偿捐献给家乡无锡市博物馆

访谈组：您好！1995年钱敏老部长将珍藏多年的103幅明清字画无偿捐献给家乡，您能介绍一下事情的来龙去脉吗？

张耀：钱敏老部长1915年出生于江苏无锡，幼年丧父，家境贫寒，12岁就参加了赤色工会，投身工人运动。1938年加入中国共产党，在苏南坚持敌后抗战，被称为“茅山四小虎”之一。新中国成立后，先后担任无锡首任市委书记、浙江省第一地委书记、重庆市委第一书记、四机部部长等职，为地方经济社会及新中国工业发展做出重要贡献。离休后，仍然十分关心国家的改革开放进程，关心电子工业发展，关心国有企业改革，期间经常到各地认真调查研究，助力我国电子工业发展，积极为振兴国家经济建设和精神文明建设献计献策。

因少时一段经历，钱敏老部长对古字画鉴赏具有一定能力和很大兴趣，离休后他重新拾起爱好，闲暇时开始用自己工资购买明清字画，后来随着收藏数量逐渐增多，字画保管面临越来越多的问题。古字画

银龄风采

对保存环境有一定要求，家里的环境达不到，而且日常保养的工作量也越来越大，于是老部长产生了想把这批字画捐给国家的想法。当时身边有人劝他，不如把这些字画分给子女，但老部长出于担心文物流失和损坏等原因，依旧决定将这批字画无偿捐给国家，经过考虑，最后决定把字画捐给他出生和战斗的地方——无锡。至今，这些字画还时常在无锡博物馆展出。



1995年我有幸参与了捐赠全过程，前期与无锡市政府和无锡博物馆对接，包括后续字画的分类、整理、装裱和运输等。让我印象深刻的是，捐赠前，为确保字画质量，一贯严谨求实的老部长，特意找到当时故宫博物院的徐邦达老师（知名书画鉴赏家），请他对自己收藏的103幅明清字画的真伪进行鉴定，经徐老师鉴定，103幅全部为真迹，且有10多幅达到国家文物3级以上，初步估算总价值约在100万元以上。字画捐赠后，当时无锡市政府为了感谢他的无私奉献精神，决定给他13万元奖励，钱敏老部长转手就将这13万元全部捐给了中国电子学会，作为电子科技发明基金，用于激励电子科研工作者搞发明创造。

访谈组：您多次谈到钱敏老部长的高尚品格和精神，请您谈下感触最深或体会最深的有哪些方面？

张耀：在为钱敏老部长服务期间，有四点让我印象深刻、十分钦佩。一是忠诚与信仰。钱敏老部长一生忠于党、忠于人民、忠于共产主义事业，在革命战争年代，信仰坚定、舍身忘死、不畏牺牲，体现了革命者的大无畏精神和坚定的理想信念。建国后，无论是在现职岗位还是退居二线，都坚定不移践行党的初心使命，为党和人民的事业鞠躬尽瘁、奋斗终身。二是奉献与担当。为建设新中国，钱敏老部长长期投身工业战线。当时，我国的工业可以说是从零起步，他亲手推动并见证了我国重工业、电子工业的初创及后续发展；步入晚年，仍心系三线建设和电子工业，积极到各地调研和建言献策，比如，期间联合几位老部长，就推动我国预警机建设，从立项、资金、科研、组织等多方面向中央提出意见建议，引起高度重视，彰显了“为国为民”“功成不必在我”的担当和胸怀。三是心系民生与乡情。在各地方主政期间，钱敏老部长关注企业和民生问题，调整工业结构，改善民众生活。晚年，他多次回乡，积极指导和推动无锡电子工业项目引进，助力家乡经济发展。晚年，又将收藏的字画文物无偿捐给无锡博物馆，反哺家乡文化建设。四是勤勉与风骨。钱敏老部长对工作要求严格，做人做事认真严谨、廉洁自律，生活简单朴素，每到地方或工厂调研，去之前都严肃交待身边工作人员，不超标接待，不接受礼物，不搞形式主义，不提工作以外的要求。他曾给我书写过一幅堂联予以勉励，内容是林则徐的“海纳百川有容乃大；壁立千仞无欲则刚”，至今每每看到这幅堂联，就想起老部长的音容笑貌，激励我踏踏实实做事，干干净净做人。

访谈组：作为老干部工作战线上的一名老兵，您对现在年轻同志做好老干部工作有什么期许？

张耀：期许不敢当，谈点个人工作期间的体会。作为在老干部工作岗位上工作多年的老兵，我一直认为，做好老干部工作是党赋予的光荣任务，老干部为党和人民的事业工作了一辈子，他们身上有丰富的经验和优良的传统，为老干部做好服务是应该的，这不仅是我们的职责所在，更是一种传承和感恩。做好老干部工作，我觉得首先要打心底里尊重老同志，把为他们服务作为一件光荣且有意义的事去做。比如，我在为老部长服务时，时刻提醒自己，要保持“个人的事再大也是小事，老领导的事再小也是大事”的工作理念，始终把为老部长服务的责任扛在肩上。实际工作中，就是要踏踏实实，干一行爱一行，老干部工作看似琐碎，做的也都是些小事，但每一件都关系到老同志的生活质量和幸福感，要通过我们的细致工作，切实让老同志们感受到组织的关怀和温暖。总之，只要沉下心来，用心去做，就能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩。

海纳百川有容乃大
壁立千仞无欲则刚

公元二〇一七年一月 张耀 敬

在出版报國中鑄刻初心 在時代浪潮中勇担使命

——訪人民郵電出版社老編輯徐修存

新中國成立以來，我國郵電通信業在黨的堅強領導下，實現了由小到大、由弱到強的历史性跨越。作為文化傳承與知識傳播的重要橋梁，人民郵電出版社見證、參與並推動了這段波瀾壯闊的历史。今天，讓我們跟隨老編輯徐修存先生，通過一張老照片去聆聽歲月的回响，汲取奮進的力量。

這是攝於1990年8月初的老照片，時任郵電部副部長朱高峰、電信總局領導、人民郵電出版社領導、各省局電信處長、出版社編輯等50多人出席的《電信設備維護手冊》叢書編寫工作會議。



1990年8月召開“電信設備維護手冊”叢書編寫工作會議

访谈组：每一张老照片都是历史的见证。这张照片对我们有着怎样的特殊意义？

徐修存：这张照片生动地记录了我国邮电通信事业快速发展过程中的一项重要工作——1990年2月起在全国开展的“电信设备整治工作”，也客观地反映了人邮社服务邮电通信事业大发展的工作情况。

当时，邮电通信业在政策支持、市场推动、技术进步驱动三重力量的加持下，进入快速发展时期，通信能力和技术装备水平有了较大提高。但同时存在通信质量不高、通信能力不够的问题。在此背景下，原邮电部在全国范围内开展电信设备整治工作。人邮社与电信总局商定出版一套电信设备维护手册，提高全行业维护人员水平，巩固电信设备整治工作成果。

1990年夏天，在北京召开的电信设备维护手册编写工作会议上，成立了丛书编委会，确定了出版计划和编写组织方式。原邮电部副部长、电信设备整治工作领导小组组长朱高峰任编委会主任。

会后，陆续出版了近30种电信设备维护手册，内容涉及程控交换设备、微波通信设备、卫星通信设备、同轴电缆传输设备等。这些图书的出版对提高电信设备维护人员维护水平，提高通信质量起到了重要作用，受到广大电信管理人员和一线维护人员的广泛欢迎。

访谈组：人邮社在我国通信技术发展过程中，主要发挥了哪些作用？

徐修存：可以说，我们人邮社记录、见证、参与、推动了我国通信技术从落后、跟跑、并跑到领跑的这一波澜壮阔的发展历程。

人邮社在建社之初，就翻译了大量的前苏联电信图书，如《电话学》《人工电话局安装维护与修理》，随着邮电通信事业的发展，出版工作也由翻译转为由国内作者编著为主，出版了《49型自动小交换机》等大量图书。

1980年至2000年的20年间，在国家优先发展和重点发展通信战略指引下，邮电通信进入快速发展时期，人邮社及时适应通信大发展、适应数字通信技术广泛应用的形势，出版了一大批普及、应用新技术的图书。出版的《大容量数字微波传输系统工程》《接入网》《编码密码学》《电磁导弹概论》等图书获得全国优秀科技图书奖。其中，《TD—SCDMA 第三代移动通信系统标准》，为我国自主3G标准推广提供权威技术支撑，助力自主3G标准突围，获得“中国图书奖”。

近年来，人邮社推出了5G丛书、卫星互联网丛书、6G丛书等一大批获得国家出版基金支持的高原高峰之作，为科技自立自强、为推进新型工业化贡献了智慧与力量。

访谈组：当前，我们青年编辑应如何在时代浪潮中勇担使命？

徐修存：35年过去了，你看，这张照片已经泛黄了，当年油印的维护手册也已经陈旧了，但是邮电出版人始终坚持立足行业、服务行业发展，服务人民群众对先进文化需要的正确出版方向，坚持敢于应对挑战、不断深化改革、勇于创新，勇立出版业改革与发展的潮头，是出版社不断发展的根本。

习近平总书记指出，在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，是我们在新时代新的文化使命。希望新一代邮电出版人：当好文化事业建设者，不断优化文化产品和服务供给，切实担负起新时代新的文化使命；做好工信事业支撑者，聚焦工信领域科技创新和产业创新，打造精品力作，为推进新型工业化提供高质量知识赋能。

中国工信出版传媒集团 供稿

一本书与一个时代

——访电子工业出版社有限公司首席策划郝志恒

2025年是教材《计算机网络》出版的第36年，也是电子工业出版社有限公司（以下简称电子社）首席策划郝志恒在出版行业的第25个春秋。郝志恒亲历了中国出版业从胶印到数字化的巨变，用二十五载光阴诠释了何为“一生为书，书如人生”。退休至今，郝志恒仍笔耕不辍，依旧奋斗在行业一线，用行动践行着出版人的初心和使命。



访谈人员与郝志恒合影

■敬业：铅火淬炼，匠心守护思想与文化传播■

2000年，郝志恒进入电子社担任策划编辑。当时，出版流程完全依赖手工：编辑伏案改稿，排字工逐字检铅，油墨与纸张的气息浸染

着每个角落。郝志恒的办公桌上总摆着一盏台灯、一摞书稿和一本《现代汉语词典》，他常说：“一字一句，关乎思想与文化传播的准确性，容不得半点马虎。”

2003年起，郝志恒跟随老编辑共同为教材《计算机网络》的出版保驾护航。为全面了解师生对教材使用反馈的意见建议，郝志恒耗时半年前往多地高校实地调研，与读者面对面访谈，收集整理意见建议。在调研中，他敏锐捕捉到教材配套数字资源匮乏的问题——PPT与视频的缺失，令教材如孤舟难渡学海。于是，他与作者谢希仁教授深入探讨，与技术团队反复磨合，最终以“纸质书+数字资源”的创新模式，让教材焕发新生。目前，《计算机网络》已出版至第8版，累计销售500万余册。

图书出版前必须经过严格的“三审三校”流程，而作为一类特殊的图书，教材出版更有特定的季节节点，因此，教材出版常常会与时间赛跑。为保证每年春季、秋季开学前顺利完成教材出版和印制，郝志恒常常夜以继日伏案专攻《计算机网络》的编辑出版工作，逐字推敲。灯光下，他的背影与纸页融为一体，恍若一座静默的桥，连接着学术的严谨与学子的期待。为保证教材质量，他常常在出版社和印刷厂间奔波，反复检查教材蓝图，最多时曾检查了8次，直到确认全部无误后才敲定下印。

■专业：内容为王，潜心打造学术精品■

信息技术发展迅速，更新迭代快。为适应人才培养的新需求，保持教材内容的时代性和教学的有效性，郝志恒经常与作者谢希仁教授深入探讨哪些新技术、新知识应该被写进教材，并在一次次探讨中逐步对教材修订内容的定位达成共识：“知识要与时俱进，教材里要讲

经过时间‘沉淀’下来的技术，而不是‘昙花一现’的热点。”

“出版不仅是纠错，更是对文字的敬畏。”在没有数字教学平台的年代，教材是知识传播的主要载体，而高质量的教材更是莘莘学子求知路上的明灯。在《计算机网络》出版的过程中，郝志恒与谢希仁教授都高度重视教材编写的学术规范性。为校准术语的译法，郝志恒经常与作者一起推敲。为厘清“叫做”和“叫作”的区别，他还找来最新版《现代汉语词典》仔细翻查。就是以如此的严谨与热忱，一步步编织起作者与出版社、出版社与高校的重要纽带。如今，《计算机网络》已成为行业内家喻户晓的品牌图书，获评国家级规划教材、计算机专业考研指定教材、中国工信出版传媒集团优秀出版物一等奖等。

■创业：使命担当，凝心迎接时代挑战■

随着《计算机网络》不断修订再版，郝志恒发现仅这一本教材难以满足广大师生的需求。为了让更多师生受益，他联合学界权威专家共同打造计算机网络系列教材，构建起从基础理论到前沿应用的完整体系，内容涵盖计算机网络的多个方面，满足不同层次读者的需求。2023年，“计算机网络经典教材系列”荣获电子社最佳品牌奖。

回首计算机热潮刚刚兴起之时，诸多出版社、高校对这个领域持有观望态度，而电子社勇于把握机遇，率先开发该方向教材的选题。在作者和郝志恒等编辑团队的共同努力下，《计算机网络》教材孕育而生。刚开始，还只有清华大学、中国人民大学、北京理工大学等学校订购，但随着计算机技术引领时代发展的浪潮涌起以及教材改版推进，越来越多的学校开始选用这本教材，并给予了高度评价。目前，年销售达数十万册。

郝志恒深知，创业不仅仅是创新，更是要带领团队共同战胜挑战、

迎接未来。他积极培养年轻编辑，不仅将自己的知识和经验倾囊相授，还将《计算机网络》出版的“接力棒”顺利传给了下一代编辑，为出版行业的持续发展贡献自己的力量。在数字时代的今天，教材数字化转型已成为必然趋势。他持续推动教材配套资源建设和数字化转型工作，为教师教学和学生学习提供全方位支持。目前，《计算机网络》第9版将于今年问世，数字教材的出版也在同步筹备中。

在技术飞速发展的时代，唯有坚守匠心、拥抱变革，方能以书为舟，载动一个民族的精神远航。郝志恒以敬业为锚、专业为帆、创业为桨，在出版业的瀚海中破浪前行。他的故事，不仅是个人的奋斗史，更折射出一代出版人的精神图腾——以匠人之心雕琢文明，以学者之志淬炼真知，以拓荒之勇开创新局。

从一本教材到系列化布局，从纸质图书到数字化转型，从个人耕耘到团队传承，郝志恒的每一步都彰显着对时代需求的敏锐回应和对出版工作的专业坚守。未来，在更多如郝志恒般的电子出版人接续奋斗下，电子社必将在内容深耕、技术赋能与生态共建中，书写高质量发展的新篇章，为民族文化的传承与创新注入更磅礴的力量。

中国工信出版传媒集团 供稿

【编者按】为深入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精神，进一步激励我部广大离退休干部为推进中国式现代化积极贡献“银发力量”，去年底工业和信息化部离退休干部工作领导小组对部系统18个离退休干部集体、48名离退休干部个人予以通报表扬。今年，《老干部之友》特开辟“先进事迹”专栏，大力宣传老同志们的先进事迹，弘扬正能量，激励广大老同志继续在加快推进新型工业化、建设制造强国和网络强国，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的新征程上贡献智慧和力量。

团结凝聚成堡垒 发挥余热永爱党

——部离退休干部局万寿路片区离退休干部
第13党支部先进事迹

万寿路片区离退休干部第13党支部坚持以党的政治建设为统领，组织引导离退休干部认真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”，加强理论学习，注重党性教育，认真落实组织生活制度，支委班子讲奉献作表率，密切联系、真诚服务老同志，全体老同志坚决宣传执行党的路线方针政策，坚定听党话、跟党走、感党恩，积极发挥优势作用、贡献智慧力量。支部战斗堡垒作用强，党员先锋模范作用强，受到广大党员和群众的好评，曾被评为

部机关首批“六好”示范党支部。

一、深化理论武装，支部老同志坚定听党话、跟党走

加强理论学习。在支部的组织下，全体老同志深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真学习领会党的二十大和二十届历次全会精神，收听收看全国两会直播、纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会盛况，聆听习近平总书记发表的重要讲话，全体党员在支部群里热学热议重要讲话精神，开展集体学习研讨和主题联学等活动，老同志纷纷表达不忘初心、牢记使命的坚定信念和为强国建设、民族复兴伟业作出贡献、发挥余热的坚强决心。支部老同志们还踊跃参加离退休干部局每月组织的集体学习活动和各类知识讲座活动，展现出火热的学习劲头、较强的组织纪律性和团结凝聚的氛围。

注重党性教育。支部始终坚持把党性教育放在重要位置，每年七一前后组织安排党性教育活动，教育引导老同志不断锤炼党性，树牢为人民服务的宗旨意识。联合在职第2党支部赴卢沟桥和中国人民抗日战争纪念馆举办“铭记抗战历史，弘扬革命精神”主题党日活动。在中国人民抗日战争纪念馆，全体党员面向党旗，重温入党誓词，认真聆听讲解，用心感受着中华民族14年抗战的光辉岁月和英烈们的光荣事迹。活动结束后，党员们纷纷表示，抗战历史不容遗忘，今天的幸福生活来之不易，要始终听党话，跟党走，继承和弘扬伟大抗战精神，用行动践行对党和人民的忠诚。为扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，支部赴京西山区中共第一党支部纪念馆开展“弘扬光荣革命传统 贯彻中央八项规定精神”主题党日活动，老党员们一致表示，作为曾经奋战在机关一线的党员干部，要带头学习好、宣传好、

贯彻好中央八项规定精神，自觉弘扬清正廉洁之风，持续为社会传递正能量，为党的事业薪火相传贡献银发力量。

二、积极开展组织生活，支部政治功能和组织功能有效发挥

落实组织生活制度。定期召开支委会，研究支部工作。联系老同志实际，结合理论学习、主题教育，丰富内容和形式，有质量地召开党员大会。每年年初以茶话会形式召开支部年终总结大会，总结工作，通报党费管理使用情况。注重与老同志日常联络，支委经常性与老同志电话联络，及时了解老同志情况，通报支部工作，征求对支部工作意见建议，做到支部老同志情况及时了解、全面掌握。

关怀慰问老同志。老同志是党和国家的宝贵财富。支部始终把尊敬爱护老同志、用心用情为老同志服务，作为支部工作的一条不变的方针。2024年七一前夕，支部3名支委和离退休干部局领导一同前往敬老院，探望支部90岁高龄的杜明凯老党员，向杜老颁发“光荣在党50年”纪念章，送去党组织的关怀。这一举动得到了家人的赞许，表示感谢组织的关怀。对于生病住院的老同志，支部能及时向离退休干部局退休处登记汇报，同时开展支部慰问工作，为生病的老同志，上门送去慰问品。对于去世的老同志，支委了解情况后，会前往八宝山送别，参加告别仪式，表达缅怀之情。

三、讲奉献作表率，团结凝聚全体老同志建成坚强战斗堡垒

支委班子带头作表率。支部书记孙亚东，支委曹宝莲、乔建兴讲责任、有担当，讲奉献、有情怀，对于支部工作的大事小情，处处带头，既各负其责又互相补台，共同推动支部工作高质量发展。在2024年离退休干部党支部换届工作中，经过民主推荐、酝酿考察、差额选举，

支部3名支委高票连任，率先顺利地完成了换届工作。支委的工作得到支部全体老同志的充分信任和高度肯定。

老同志们积极发挥正能量。支部老同志默默奉献，在不同岗位上，积极发光发热，发挥出党员模范先锋作用。支部许永怀、侯纯华、李雅玲、宁春荣、赵谦芝、曹宝莲、乔建兴、许峰等8名党员被评为工信部直属机关“四好”党员。文勇、李曙光、孙亚东3名党员被评为学习标兵。支部老同志积极参加“全国老年人防诈反诈知识大赛”，其中曹宝莲同志成绩优异，被评为“防诈反诈宣传员”。李雅玲、李曙光、于淋淋等老同志积极参加老年大学，在“弘扬伟大抗战精神 凝聚磅礴奋进力量”部离退休干部第九届文化艺术节上创作展出书画作品、表演文艺节目，受到一致好评。支部老同志团结凝聚，先锋模范作用得到彰显，2023年支部被评为部机关首批“六好”示范党支部。

初心如炬 退休不熄

——部机关退休干部肖春泉同志先进事迹

肖春泉，男，1956年11月生，现年69岁，1973年7月入党，2017年4月退休，工业和信息化部安全生产司原司长。退休后担任西单片区第17党支部书记至今，将该支部打造成西单片区最受欢迎的离退休党支部之一，现兼任中国爆破器材行业协会理事长，曾获评2023年工业和信息化部直属机关“四好”党员。

一、坚守政治信仰，做理论学习的“领路人”

肖春泉同志政治立场坚定，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，他深刻领悟“两个确立”的决定性意义，树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

在日常学习中，肖春泉同志始终认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，及时跟进学习习近平总书记的重要讲话精神以及党和国家的重大决策部署。退休后每天坚持收听收看新闻联播、《求是》杂志等出版物，他以身作则、身体力行传递党的声音，凝聚奋进力量。

作为支部书记，他在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定，正确理解和积极宣传党的创新理论，自觉维护改革发展稳定大局。针对支部人员特点，同支委一起研究，总结出了支部理论学习“三主三辅”学习法，积极组织支部联学活动和宣贯会议，有效引导老同志政治信念

不褪色、思想常新不落伍。

二、牢记初心使命，做支部建设的“掌舵人”

肖春泉同志作为西单片区 17 支部的“掌舵人”，他始终不忘革命初心，对党的事业无限忠诚，听党话、跟党走，永葆政治本色。在长年累月的支部工作中，他把对党的忠诚、对工信事业的牵挂、对支部成员的深情，融入支部工作的每一个细节。

担任支部书记以来，肖春泉同志不断在四个方面发力。一是强化政治引领，不断夯实支部建设，有效引领广大党员自觉维护改革发展稳定大局；二是加强支委班子的团结合作，认真组织支部学习活动，不断增强支部的凝聚力和战斗力；三是引领支部成员积极建言献策，不断发挥业务优势，努力汇聚形成“工信强音”；四是与局在职党支部多次开展联学联建，推动形成“以老带新、以新促老、薪火相传”的良好局面。此外，他还同支委广泛了解支部有特殊困难和特殊需要的老同志情况，建立台账，解决困难，把党组织的温暖及时送达。他的努力付出，赢得支部成员的高度认可，所在支部也成为西单片区最受欢迎的离退休党支部之一。

三、发挥自身优势，做工信事业的“助力者”

退休前，肖春泉同志认真履职尽责、苦干实干，致力于工业、信息通信业安全生产管理和统筹指导工业和信息化领域安全应急科技成果推广、重点行业排查治理隐患、重特大生产安全事故的调查处理等相关工作，为工信事业的发展做出了重要贡献。退休后，他不忘初心，继续发挥自身优势和作用，担任中国爆破器材行业协会理事长，积极为工业和信息化发展贡献智慧和力量。他胸怀强国建设大局，关注行

业发展动态，为行业的安全稳定发展出谋划策，以实际行动践行着一名共产党员“把一生献给党和人民”的铮铮誓言。

四、传承优良作风，做弘扬家风的“示范者”

工作中，肖春泉同志严格遵守党章党规党纪和法律法规，始终以优秀共产党员的标准要求自己，不断发扬党的优良传统，做到“离岗不离党、退休不褪色”。生活中，他十分注意家教家风建设，用自己的一言一行教育好子女和孙辈，坚持和弘扬党的优良传统和作风，为子女孙辈树立了优秀榜样，努力把修身、齐家落到实处。他常说：“良好的家风是留给子女最宝贵的财富”，在他的影响下，子女们都秉持着诚实守信、勤奋努力的价值观，在各自的岗位上发光发热。

【编者按】为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真落实全国老干部局长会议精神，总结提炼工业和信息化部部长部属单位离退休干部工作特色做法，2025年部离退休干部局认真组织开展离退休干部工作典型做法案例征集活动，形成一批优秀典型做法案例，包含离退休干部党的建设、服务管理、发挥作用、文化活动等方面。今年《老干部之友》杂志特开辟专栏，分期刊登这些典型做法案例，供大家学习借鉴，切实将案例成果转化为工作实践，进一步推动部离退休干部工作高质量发展。

“五化”助力智慧养老享幸福

西北工业大学离退休党委 马俊 蒲传新 史延

一、背景介绍

智能制造和数字技术带来的便捷高效、机会拓展和价值创造等数字红利，是促进人的全面发展、增进民生福祉的社会普惠成果。在数字化产业大变革背景下，全社会的养老需求将更加多元化、高品质化，智慧养老服务将迎来巨大机遇。然而，如何助推老年人群体顺利跨越“数字鸿沟”，共享新时代数字红利，是全社会要面临的重要课题，也是积极应对人口老龄化国家战略的深思长计。对于高知群体的大学离退休教职工而言，如何强化其思想认知、拓展数字化运用场景、增强数字化运用能力、满足个性化需求，成为我们推动智慧养老工作的

出发点和落脚点。经过近几年摸索，西北工业大学逐步形成了“强化主线、优化培训、细化运用、实化推广、深化运维”的“五化”智慧养老特色做法。

二、主要做法——“五化”特色

1. 强化主线，系统推进。一是加强顶层规划，做好资源统筹。我们将信息化思维贯穿工作全链条，将智慧养老作为为老服务工作主线，并纳入部门重点工作。在制订《西北工业大学敬老爱老服务一张清单》时，将“智慧养老”独立成章，内容涉及手机 AI 工具培训、老年大学开设智慧助老课程等项目。在举办“敬老集市”时，“智慧助老”单列区域，提供智能金融运用实操、涉老智能化产品宣介展示等服务内容。二是加大经费投入，搭建技术平台。学校投入专项经费建立“离退休工作信息系统”，支持经费定期做好技术运维支撑。三是设立信息化工作岗位，安排专人负责离退休信息系统、网站服务、教育培训等智慧助老专项工作。



图 1：开展“工大职工之家”在线小程序实操培训

2. 问题导向，优化培训。一是加强调查研究，突出务实高效。每学期通过问卷调研、走访征集等形式了解掌握离退休教职工智能技术

需求和运用的“卡点堵点”。同时，学习其他高校和单位在智慧助老方面的先进经验和做法，不断优化服务供给，创新工作路径。二是开展信息化能力培训。借助高



图 2：开展“AI 赋能智慧养老”技术培训

校资源，邀请校内相关专业师生和学校信息化部门，面向离退休教职工开展涉老智能技术培训，提升智慧养老服务意识和信息化工作能力。同时，面向离退休老同志举办智能手机、电子金融、智能 APP 应用等培训活动，通过专业老师讲授、青年学生辅导、技术交流共享等方式，一对一现场答疑指导实践操作，不断拓展离退休教职工智能技术应用场景。

3. 细化运用，系统推进。一是建立“离退休工作信息系统”。突出“双面向”，面向管理人员，提供数据共享、精准管理、过程跟进等功能。面向服务对象，提供活动申请、项目报名、建言献策等服务模块。开通“双端口”，通过 PC 端和手机端满足不同情况的使用需求。为学校离退休工作实现数据形态及时、精准识别优化、互动模式升级提供了重要支撑。二是协同校内部门，完善智慧校园服务体系。依托后勤部门，结合老同志对送餐上门、入户理发、校园购物、跑腿等



图 3：我校“离退休工作信息系统”操作端口

生活所需，完善学校“翱翔到家”服务平台，在长安校区试点建设智慧社区。

4. 实化推广，骨干示范。

加强骨干示范和榜样引领，是在离退休教职工中推广智能技术的有效方法。一是加强骨干培训，突出榜样引领。加强对党支部书记、行政组长、活动队（组）负责人的智能技术培训和实操运用，提升骨干示范和辐射作用，增强说服力，带动身边人，逐步推广智能技术。二是加强日常运用，拓宽应用场景。引导老同志在文体活动参与、福利申请发放、日常咨询浏览中强化智能技术运用。鼓励党支部、活动队（组）等通过信息共享、线上理论学习答题、个人思想感悟交流等形式提升智能技术运用能力。



图 4：为离退休工作骨干举行智能手机应用培训

福利申请发放、日常咨询浏览中强化智能技术运用。鼓励党支部、活动队（组）等通过信息共享、线上理论学习答题、个人思想感悟交流等形式提升智能技术运用能力。

5. 深化运维，确保安全。在离退休教职工中推广智能技术，守好安全底线是首要任务。一是加强安全教育防风险。通过专业讲座和反诈小视频，引导离退休教职工了解非法 APP 的隐蔽性、危害性。同时，保护个人隐私保护，谨防“话术洗脑”。用其他老年人“集资受骗、借款被骗、信贷受损”等反面教材引导广大离退休教职工，增强“不轻信、不透露、不转账”的反诈意识。二是织密网络安全防线。通过信息化专职岗，统筹推进智慧助老专项工作的设计运营和安全维护，守牢安全底线。引导离退休教职工使用官方 APP，避免从扫码小程序、

钓鱼网站、可疑链接等下载。

三、工作成效——四个“进一步”

1. 高校资源优势进一步转化。逐步把学校信息化建设、工科见长的治学办校优势转化为服务离退休教职工的技术优势和服务优势。

2. 管理服务效能进一步提升。在学校信息化工作统一部署指导下，大胆探索新时期离退休工作信息化建设的实践路径，进一步提升服务效能和管理水平。

3. 老同志幸福感进一步增强。学校信息化平台的不断完善推动工作流程优化精简，让数据多跑路、老同志处少跑腿，不断增强离退休教职工的幸福感。

4. 智慧养老氛围进一步浓郁。智慧助老专人专岗、重点部署、系统推进，让更多离退休教职工充分感受智能技术带来的便利快捷，智慧养老的校园氛围更加浓郁。

四、经验启示——三个“坚持”

1. 加强统筹规划，坚持“应用为王”。学校党委高度重视离退休工作，离退休工作领导小组加强统筹、高效协同推进，离退休工作部门结合工作实际和老同志特点具体实施，不断探索智慧助老的西工大模式。

2. 注重专业培训，坚持“示范带动”。离退休工作部门结合调研和需求加强智能技术培训和推广应用，以离退休教职工骨干为示范力量，带动辐射越来越多的身边人学习跟进。

3. 强化安全教育，坚持“底线思维”。离退休工作部门加强对老年人使用智能技术可能出现的敏感信息泄露、网络诈骗等安全教育培训、案例分享等，不断增强老同志防范意识和能力，切实维护个人安全与合法权益。

专栏语

为弘扬中华优秀传统文化，坚定文化自信，进一步丰富老同志精神文化生活，今年《老干部之友》特开设“国粹园地”栏目，下设诗词诵读、古文品读、雅韵非遗、文博小览、墨韵留香、红色印记、民俗沙龙等板块，内含互动环节，期待广大老同志积极参与相关互动环节，携手共建精神文化小园地。相关作品发至杂志的投稿邮箱即可（yiweiyikan@163.com，请标注姓名、原工作单位及联系方式），对积极参与相关互动环节的老同志，年底编辑部将赠送小纪念品一份。



诗词诵读

诵读提示：平缓深沉、略带豪迈。

欢迎老同志大声诵读，如有意愿展示的老同志，可将诵读时的录音或录像发给编辑部，编辑部将对老同志们的音视频集中编辑，并在微信公众号上予以展示。

诉衷情·当年万里觅封侯

【宋】陆游

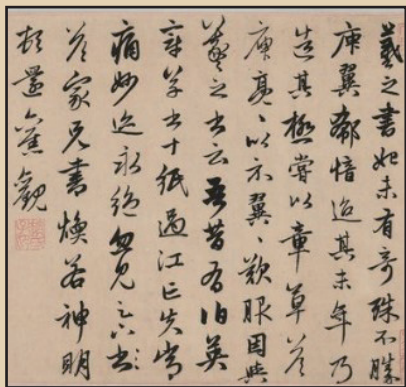
当年万里觅封侯，匹马戍梁州。
关河梦断何处？尘暗旧貂裘。
胡未灭，鬓先秋，泪空流。
此生谁料，心在天山，身老沧洲。

乾道八年（南宋宋孝宗赵昚第二个年号，1172），陆游应四川宣抚使王炎之邀，从夔州前往当时西北前线重镇南郑军中任职，度过八个多月的戎马生活。那是他一生中最值得怀念的一段岁月。陆游一生以抗金复国为己任，无奈请缨无路，屡遭贬黜，晚年退居山阴（现浙江绍兴一带），常常回首往事，梦游梁州，写下一系列爱国诗词。这首《诉衷情》即是其中一篇。

墨韵留香

王羲之轶事帖（部分）

◆元 赵孟頫



释文：羲之的书在始未有奇殊，不胜庾翼、郗愔，迨其末年，乃造其极。尝以章草答庾亮，亮以示翼，翼叹服，因与羲之书云：“吾昔有伯英章草书十纸，过江亡失，常痛妙迹永绝，忽见足下答家兄书，焕若神明，顿还旧观。”

赵孟頫，元代书法家，该贴书于元代大德年间，现藏于美国纽约大都会博物馆。该贴又名《右军四事帖》，或《王羲之书事卷》，纸本行书。帖文收录了四则关于东晋书法家王羲之的轶事，此为第一则轶事，是说王羲之一开始字还不如好友庾翼、郗愔。但王羲之坚持勤学苦练，晚年书法登峰造极。另外三则，分别讲了竹扇题字、张翼模仿王羲之的书法达到以假乱真的境界、王羲之爱肥鹅等轶事。

古文品读

卫鞅变法

◆节《史记》

孝公（战国时秦君，名渠梁）既用卫鞅；鞅欲变法，恐天下议已。卫鞅曰：“疑行无名，疑事无功（做事犹豫不决，是无法成功的）。且夫有高人（超常之人）之行者，固见非于世；有独知之虑者，必见

国粹园地

敖（慢）于民。愚者闇于成事，知者见于未萌。民不可与虑始，而可与乐成。论至德者，不和于俗；成大功者，不谋于众。——是以圣人苟可以强国，不法其故；苟可以利民，不循其礼。”孝公曰：“善。”甘龙（孝公之臣）曰：“不然，圣人不易民而教；知者不变法而治。因民而教者，不劳而成功；缘法而治者，吏习而民安之。”卫鞅曰：“龙之所言，世俗之言也。常人安于故俗，学者溺（陷溺）于所闻；以此两者居官守法，可也，非所与论法之外也。三代（夏、商、周）不同礼而王，五伯（春秋五霸，即齐恒公、晋文公、宋襄公、秦穆公、楚庄王）不同法而霸。智者作法，愚者制（被制约）焉；贤者更礼，不肖者拘焉。”杜挚（孝公之臣）曰：“利不百，不变法；功不十，不易器。法古无过，循礼无邪。”卫鞅曰：“治世不一道，便国不法古；故汤、武（商汤与周武王）不循古而王，夏、殷不易礼而亡。复古者不可非，而循礼者不足多。”孝公曰：“善。”

题解

本文主要讲述商鞅变法前对秦孝公的进言，以及同保守派大臣的辩论。

文言常识

卫鞅，战国卫人，战国时期政治家、改革家、思想家，法家代表人物，卫国国君后代。卫鞅辅佐秦孝公，积极实行变法，使秦国成为强大的国家，史称“商鞅变法”。秦孝公赐给卫鞅商地十五邑，号为商君，史称“商鞅”。

互动思考

1. 解释下面加点字词：

且夫有高人之行者，固见非于世。_____

是以圣人苟可以强国，不法其故。_____

复古者不可非，而循礼者不足多。_____

2. 翻译下面的句子：

故汤、武不循古而王，夏、殷不易礼而亡。复古者不可非，而循礼者不足多。

 中国传统色

中国传统色源于天地万物、衣食住行，凝聚着古人万千诗意，美得不可方物，它们蕴含中国的山河岁月，历经千年，依旧美好如初……



凡言窃、言盗，
皆借色、浅色、闲色也。
明·方以智《通雅》

“窃蓝”

窃蓝，一种浅蓝色，出自《尔雅》：“春扈，鸪鹑（fēn chūn）。夏扈，窃玄。秋扈，窃蓝。冬扈，窃黄。桑扈，窃脂。棘扈，窃丹。行扈，啗啗。宵扈，嘖嘖。”扈，就是平时说的燕雀，这八种燕雀鸟会在不同的农时出现。

古人不会用数字去表示色值，但他们会巧妙地用字来表示色值，“窃”“盗”“小”等，在颜色中都表示浅色。

想想您见过的大自然中的美色，是不是往往“窃”得一点，就常常美得一塌糊涂！

“海天霞”

海天霞，源于明代宫廷之染色技艺，一种似白而微红的颜色，是明代宫人春季服饰的专属色调，常用天青竹绿花纱罗当青素衬，以海天霞色淡红里衣内外掩映，穿在身上，远远望去，如同“瑟瑟波纹衬海霞”，海天霞名副其实。



想一想，古人给此图中的色调起了个啥名？



莲鹤方壶

莲鹤方壶，春秋中期青铜制盛酒或盛水器，中国首批禁止出国（境）展览文物之一。1923年8月25日出土于河南新郑李家楼郑公大墓，为一对两件，现分藏于北京故宫博物院与河南博物院。两件重量相同，均为64.28公斤，只在高度上略有细微差别，故宫藏高125.7厘米，称“立鹤方壶”，河南藏高126.5厘米，称“莲鹤方壶”。



壶整体呈椭方体，修颈斜肩，垂腹圈足。壶身饰蟠龙纹，四角铸翼兽攀援，圈足下有变异怪兽，盖顶饰双层镂空莲瓣，莲瓣的中央有一可活动小盖，上立一只昂首展翅的仙鹤。器身用分铸法与失蜡法铸造，融合圆雕、浅浮雕、细刻及焊接工艺，构件可拆卸。莲鹤方壶纹饰细腻新颖，结构复杂，铸造精美，兼具中原青铜器的肃穆风格与楚地器物的灵动特征，反映春秋时期南北文化交融，堪称春秋时期青铜工艺的典范之作。

★国宝背后的历史尘烟★

抗战时期，河南博物馆的68箱文物（含莲鹤方壶）运到重庆存放。1949年11月，重庆解放前几天，国民党下令“速将河南存渝古物运存台湾”。仓促中，这批文物分两批打箱运抵重庆机场，第一批38箱运到机场，装上两架飞机飞去台湾；第二批30箱运到机场后，国民党接应人员不见踪影，并发现有黑帮分子觊觎文物，蠢蠢欲动。时河南博物馆职员裴明相紧急找到重庆大学教授，教授们发动200多名进步学生，连夜赶到机场，围住这30箱文物，日夜看守了两天。11月30日，第二野战

军(刘邓大军)先头部队攻占市区前先行拿下重庆机场。部队进入机场后,发现一批已装箱并贴有“河南古物”标签的大件文物,并有学生在旁守护。解放军立即接管,贴上“中国人民解放军重庆市军事管制委员会”封条,派兵站岗。至此,在千钧一发之际保住了这批国宝。

1950年8月,河南省代表会同文化部代表共赴重庆接收河南存渝古物。文化部代表挑取一尊底部稍有残缺的莲鹤方壶调到北京故宫博物院。自此,两尊莲鹤方壶分置两处。而当年的“中国人民解放军重庆军事管制委员会”的封条,至今还完好地保存在河南博物院。

建国后,裴明相一直从事保护与研究中原文化遗产工作,曾参与或主持过郑州二里岗商代遗址、贾湖遗址等发掘,被公认为河南现代考古学奠基人之一。

2021年,河南省元宵奇妙夜晚会,一曲《莲鹤方壶》,惊艳全网!



感谢部机关退休干部侯纯华参与1月(总第121期)、2月(总第122期)答题活动。欢迎各位老同志积极关注本期内容并与我们联系,分享您的答案。

联系邮箱:

yiweiyikan@163.com

联系电话:

010-68208799



互动思考

1. 解释下面加点的词语。
念无与为乐者。想着,寻思,琢磨
相与步于庭中。相约,一起,共同。

2. 翻译下面的句子。
但少闲人如吾两人者耳。译文:(两人)但是很少有我和张环民这样的深层次认识的知音朋友。

(重在参与)

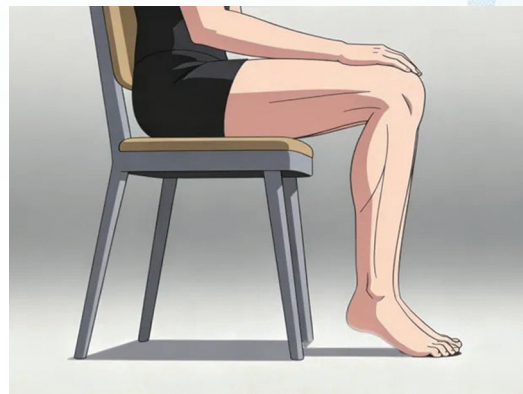
欢迎各位老同志积极参与“互动思考”环节。答案对错不重要,目的是丰富文化生活,提高文学修养!

上联:红梅傲雪报春早
下联: 寒冬已尽万物发

谜面(打一节气):
三人同日来,喜见百花开。
谜底: 春分

一个被低估的小动作！研究显示： 餐后血糖明显降低，血脂也悄悄变好

今天给所有久坐的人，分享一个「零成本、零难度、不费劲」的小动作——坐姿提踵（抬后脚跟），坐着就能练，不累不喘。研究实测：坚持做，餐后血糖能降一半，血脂也能慢慢变好！



★ 一个小动作 餐后血糖降幅可达 52% ★

2022 年，国际期刊《交叉科学》发表过一项研究，专门针对久坐人群设计实验，结果让人出乎意料：一个小动作——坐姿提踵，可以让你餐后血糖直降 52% ！

iScience



Volume 25, Issue 9, 16 September 2022, 104869

一种能增强并维持比目鱼肌的氧化代谢过程，

Article

从而改善血糖和血脂调节的生理方法

A potent physiological method to magnify
and sustain soleus oxidative metabolism
improves glucose and lipid regulation

Marc T. Hamilton^{1,2,3} ✉, Deborah G. Hamilton¹, Theodore W. Zderic¹

研究截图

研究人员让 15 名志愿者喝下 75 克葡萄糖（模拟我们吃饭后血糖升高的状态），随后 3 小时内，分别让他们做两种强度的坐姿提踵，再和“完全久坐不动”的人进行对比。

最终数据显示：和完全久坐不动的人相比，高强度坐姿提踵组，血糖平均降低 50 毫克 / 分升，降幅高达 52%；就算是低强度组，血糖降幅也有 39%！

重点来了：这里的“高强度”，其实一点都不费劲儿！它的代谢当量只有 1.7METs，比我们日常叠衣服、挂衣服（代谢当量 2.2METs）还要轻松，坐着练完，完全不耽误敲键盘、开会，甚至别人都看不出你在“偷偷运动”。

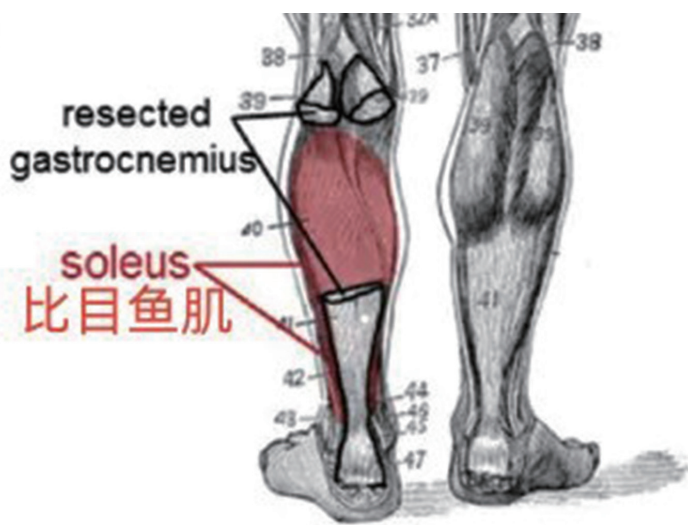
更惊喜的是，这些参与者的胰岛素水平也大幅下降。这意味着，做坐姿提踵这个动作时，对保护胰岛功能、预防 2 型糖尿病具有积极意义。

★为什么抬抬脚后跟能稳血糖？比目鱼肌，一块“聪明”的肌肉★

很多人疑惑：为什么“抬抬脚后跟”能有这么大作用？关键就在我们小腿后侧，一块被忽略的“聪明肌肉”——比目鱼肌。

这块肌肉藏在小腿深层，和其他肌肉不一样，它特别“聪明”，很少消耗自己的“库存能量”，反而直接“抓取”血液中的葡萄糖和脂肪来供能。

上述研究也证实：做坐姿提踵时，比目鱼肌所用的能量中，只有 4%



研究截图

来自肌肉自身的糖原储备，剩下的 96%，全是从血液里“拿”来的糖和脂肪！这就是它能降血糖、调血脂的核心原理。

更绝的是，它“干活不累”！研究中，志愿者连续做 4.5 小时的坐姿提踵，没有一个人觉得明显疲劳、酸痛，更没人中途放弃。

但别小看它“不费力”，效率却高得惊人：做坐姿提踵时，比目鱼肌的局部耗氧量，是正常走路时整条腿平均耗氧量的近 8 倍！

★不止稳血糖！坐姿提踵有 3 个隐藏好处★



人民日报健康客户端图

1. 改善血脂健康

在上述研究中，参与者的血脂也同样受益。在坐姿提踵过程中，他们的血液中极低密度脂蛋白甘油三酯显著下降。简单说就是，活跃的比目鱼肌能够主动“抓取”血液中的甘油三酯作为

燃料，从而帮助改善餐后高脂血症。

2025 年，另一项发表在国际期刊《医学》的研究也证实了这一点。冠心病患者在坚持药物治疗的基础上，每天做 3 次坐姿提踵（每次至少 8 分钟，在饭后 1 小时进行）。1 个月后，他们的总胆固醇从 170.7 毫克 / 分升降到了 162.2 毫克 / 分升。

2. 降低炎症水平

2025 年国际期刊《医学》上这项研究还发现，坐姿提踵能降低体内的炎症水平。在进行了 1 个月的坐姿提踵后，参与者的全身免疫炎症指数下降，而没进行坐姿提踵训练的人全身免疫炎症指数却急剧升高。

3. 促进血液循环

北京大学第三医院健康管理中心运动康复治疗师葛杰曾介绍，坐姿提踵可以让我们的腿部肌肉通过收缩舒张，挤压淋巴和血液回流。多做一做能促进血液循环、加强下肢力量。

★坐姿提踵的正确做法 记住这几个要点★

不用器械、不用起身，坐着就能练，4步到位，新手也能轻松掌握，建议收藏！

1. 身体坐直，不要靠椅背，双脚平踩地面，与肩同宽，脚尖和膝盖对准正前方，小腿尽量与地面垂直，脚趾和前脚掌紧紧贴住地面（别翘脚尖）；

2. 缓慢抬起脚后跟，抬到最高处时，停顿5秒，清晰地感受到小腿后侧肌肉的紧绷感（重点：全程脚趾不能离地）；

3. 再缓慢、有控制地放下脚后跟，落地时不要用力砸地，轻轻落地即可；

4. 保持节奏，每次做10~15次，每天做3组，饭后1小时做效果最好，开会、敲键盘间隙都能练！

来源：新华社微信公众号综合人民日报健康客户端



深切缅怀

中国共产党党员、原信息产业部电子信息产品管理司正处级干部李美华同志，于2026年4月28日在北京逝世，享年86岁。

中国共产党党员、原电子工业部元器件局正处级离休干部杨书元同志，于2026年4月30日在北京逝世，享年95岁。

部机关老同志春游掠影（二）





《守护美好家园》 部机关退休干部 韦向群画