

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2026.6

总第126期

月刊

P04 习近平给新华社老党员张连生回信强调
传承红色基因 在新征程上书写优异答卷

P10 李乐成《人民日报》撰文：加快前瞻布局
和发展未来产业

P28 离退休干部局组织召开2026年度部机关兼
职退休干部座谈会

P32 离退休干部局举办北京市西城区养老政策
讲座



工业和信息化部离退休干部局 主办

习近平党建思想内涵要义

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央围绕建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题，提出一系列新理念新思想新战略，形成习近平党建思想。

“十四个坚持”

- ◆ 坚持党的领导是中国特色社会主义最本质的特征
- ◆ 坚持党中央集中统一领导
- ◆ 坚持全面从严治党
- ◆ 坚持不忘初心、牢记使命
- ◆ 坚持以党的政治建设为统领
- ◆ 坚持用党的创新理论凝心铸魂
- ◆ 坚持锤炼坚强党性
- ◆ 坚持健全上下贯通、执行有力的组织体系
- ◆ 坚持建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍
- ◆ 坚持推进作风建设常态化长效化
- ◆ 坚持用严明的纪律管全党治全党
- ◆ 坚持一体推进不敢腐不能腐不想腐
- ◆ 坚持制度治党、依规治党
- ◆ 坚持落实管党治党政治责任

根本遵循

- ◆ 习近平党建思想是加强新时代党的建设的根本遵循。

社会，老年人从未远离

长久以来，“老”似乎天然地与“退”“休”“被照顾”连在一起。我们习惯了看见老年人跳广场舞、带孙辈、养花种草，然后理所当然地认为：他们这样过得多幸福！

可这真是全部吗？

截至2025年底，我国60岁及以上人口已达3.23亿，占全国总人口的23%——每不到5人中，就有1位老年人。

这组数字，冰冷而沉重。

但另一组数字，却滚烫而动人——截至2025年9月底，全国5358万老年志愿者，累计奉献了16.4亿小时的服务时长。这是老年人用行动发出的声音：我还在，我还能，我不想被遗忘。

2024年重阳节前夕，习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信强调，“老年人是党和国家的宝贵财富……希望你们继续发挥专长、回报社会，为推进中国式现代化贡献力量。”这封回信字字千钧，说透了时代最该说的一句话——老年人不是负担，而是财富。

去年5月，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，政策背后，是一整套国家战略的逻辑重构。预计到2035年左右，我国老年人口将突破4亿，进入重度老龄化阶段。但其中60至69岁的低龄老年人约1亿，他们身体健康、经验丰富、时间充裕，他们不是“包袱”，而是“银发资源”。

积极应对人口老龄化，核心在于激活亿万老年人的经验、智慧与力量，让他们成为社会的参与者、贡献者、共享者。一个能让每位老人都体面“老有所为”的国家，才是真正强大的国家。

CONTENTS/目录

【卷首语】

- 01 社会，老年人从未远离

【时政要闻】

- 04 习近平给新华社老党员张连生回信强调 传承红色基因
在新征程上书写优异答卷
- 06 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 前瞻布局和发展未来产业
- 08 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 一体推进教育科技人才发展

【工信动态】

- 10 李乐成《人民日报》撰文：加快前瞻布局和发展未来产业
- 17 行业资讯

【活动集锦】

- 22 离退休干部局举办认知障碍疾病专题健康讲座
- 23 光影映文脉 银龄展风姿——部老年大学摄影班开展大运河森林公园摄影采风活动
- 25 影忆峥嵘长征路 浩气长存铸忠诚——离退休干部局开展“红星照耀中国”主题观影活动
- 27 万寿路片区离退休干部第十三党支部联合在职第二党支部赴中国共产党历史展览馆开展主题党日活动
- 28 离退休干部局组织召开 2026 年度部机关兼职退休干部座谈会
- 31 深学细悟端正政绩观念 联学共建推动实干发展——四个党支部联合开展迎建党 105 周年主题党日活动
- 32 离退休干部局举办北京市西城区养老政策讲座

【系统之窗】

- 34 “学思想、看变化、助发展”——北京理工大学离退休教职工党委组织党员代表赴怀柔校区开展调研学习活动
- 34 2026 年部属高校关工委工作联席会议在哈尔滨工程大学召开



(内部刊物)

总第 126 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”。

- 35 北京航空航天大学校社联合开展端午敬老爱老活动
- 35 中国机电设备招标中心举行“光荣在党 50 年”纪念章颁发仪式

【银龄风采】

- 36 让我们提笔写起来——部机关退休干部 马 宁
- 38 告别虞美人——部机关退休干部 李献丽
- 39 牢记党的恩情 为党奋斗终身——北京航空航天大学退休教职工 袁东晖
- 42 一位老党员的学习人生——访部机关退休干部刘殿杰
- 49 初心为弦 箭冲苍穹——访北京理工大学姚德源教授

【先进事迹】

- 53 坚守初心显担当 银龄建功谱新篇——离退休干部局西单片区退休干部第 8 党支部先进事迹
- 58 离岗守初心 退休续荣光——离退休干部局万寿路片区离退休干部第 11 党支部张轩同志先进事迹

【经验交流】

- 61 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”

【国粹园地】

- 68 雅韵非遗：《给阿嬷的情书》：光影里的广东非遗
- 71 古文品读：送薛存义之任序
- 73 诗词诵读：八十抒怀
- 74 中国传统色

【生活服务】

- 76 吃晚饭有个“最佳节点”！这个时间前吃完，全身代谢都变好
- 80 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
	贾坤珣	李光明
	黄慧琳	陈 晨
	辛继业	王安琪
	李慧滢	孙晓东

本期校对：	辛继业	彭晓宇
	周凌云	周燕林
	王 雪	贾坤珣

封面：《暮云下的起重长臂》部机关退休干部 刘建国 摄

封二：习近平党建思想内涵要义

封三：图解“树立和践行正确政绩观”

封底：《抗日战士》老部领导 王江平 画

习近平给新华社老党员张连生回信强调

传承红色基因 在新征程上书写优异答卷

回 信

新华社老党员张连生同志：

您好！很高兴收到来信。您当年作为中央纵队“四大队”报务员，在烽火硝烟中跟随党中央转战陕北，扎根通信技术岗位辛勤付出一辈子，期颐之年仍关心党和国家事业发展，向您表示敬意。

您在信中说，要永远跟党走，做永远的“四大队”队员，这饱含着真挚深厚的信党爱党之情。新时代共产党人要传承红色基因，不忘初心、牢记使命，履职尽责、实干担当，在新征程上书写优异答卷。

在中国共产党成立105周年之际，向您和全国的老党员、老同志致以诚挚问候，祝身体健康、生活幸福！

习近平

2026年6月17日

在中国共产党成立105周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给新华社102岁老党员张连生回信，向他和全国的老党员、老同志致以诚挚问候。

习近平在回信中说，您当年作为中央纵队“四大队”报务员，在烽火硝烟中跟随党中央转战陕北，扎根通信技术岗位辛勤付出一辈子，期颐之年仍关心党和国家事业发展，向您表示敬意。

习近平表示，您在信中说，要永远跟党走，做永远的“四大队”队员，这饱含着真挚深厚的信党爱党之情。新时代共产党人要传承红色基因，不忘初心、牢记使命，履职尽责、实干担当，在新征程上书写优异答卷。（回信全文另发）

中央纵队“四大队”，是解放战争时期新华社跟随党中央和毛主席转战陕北的工作队，负责新闻通讯联络。近日，张连生同志给习近平总书记写信，回忆在“四大队”的革命工作经历，表达永远跟党走的坚定信念。

【党纪知识小课堂】

不按照有关规定向组织请示、报告重大事项，对（ ），情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

- A. 直接责任者
- B. 间接责任者
- C. 领导责任者
- D. 直接责任者和领导责任者

答案：D

答案解析：《条例》第六十一条 不按照有关规定向组织请示、报告重大事项，对直接责任者和领导责任者，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

前瞻布局和发展未来产业

6月1日出版的第11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《前瞻布局和发展未来产业》。

文章强调，培育发展未来产业，对于我们抢占科技和产业制高点、牢牢把握发展主动权，对于发展新质生产力、建设现代化产业体系，对于提高人民生活品质、促进人的全面发展和社会全面进步，都具有重要意义。近年来，党中央高度重视未来产业发展，加强战略谋划，强化政策支持，推动未来产业发展呈现良好势头。新征程上，我们要站在推进强国建设、民族复兴伟业战略高度，立足客观条件，发挥比较优势，坚持稳中求进、梯度培育，推动我国未来产业发展不断取得新突破。

文章指出，要加强统筹谋划。未来产业具有前瞻性、战略性、颠覆性等特点，需要科学谋划、全局统筹。要把准发展方向，在量子科技、生物制造等领域聚焦发力、精准施策。科学论证技术路线，提升前沿技术战略预判能力。把握发展节奏，综合考虑国家战略需求、技术成熟程度、要素支撑条件等因素，因地制宜、错位发展。强化产业协同，坚持联动发展，推动未来产业同新兴产业、传统产业相得益彰。

文章指出，要坚持以科技创新为引领。科技突破的程度，很大程度上决定未来产业发展的速度、广度、深度。要充分发挥新型举国体

制优势，坚持“产业出题、科技答题”，大力提升科技支撑引领能力。加大重点领域关键核心技术攻关力度，加强基础研究战略性、前瞻性、体系化布局，加快科技成果转化应用。

文章指出，要发挥企业主体作用。企业是创新的主体，很多未来产业的兴起是靠企业一步步突破带动的。要推动各类创新资源向企业集聚，大力培育核心技术领先、创新能力强的科技领军企业和高新技术企业。支持中央企业结合主责主业发展未来产业，提升核心竞争力。强化公共服务供给，培育一大批科技型中小企业、专精特新企业、单项冠军企业、独角兽企业。

文章指出，要营造良好政策环境。未来产业培育周期长、市场风险大，政策上要大力支持，政府要做好服务。要完善财税等政策，大力发展科技金融，优化政府采购等政策。全方位做好人才培养、引进、使用工作，在全社会营造鼓励创新的浓厚氛围，充分调动人才创新创业积极性。

文章指出，要健全治理体系。未来产业发展涉及面广，必须加强协同治理，统筹发展和安全，探索科学有效的监管方式，构建技术监测、风险预警、应急响应体系，确保既“放得活”又“管得好”。不断深化国际合作，努力推动各方标准共建、规则共商、产业共促。

文章强调，未来产业技术迭代快、影响因素多、决策风险大，对我们的领导能力和治理水平提出了更高要求。各级领导干部要切实加强科技前沿知识学习，提高专业化能力，努力做到知科技、懂产业、善决策。

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 一体推进教育科技人才发展

6月16日出版的第12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《一体推进教育科技人才发展》。这是习近平总书记2012年12月至2026年4月期间有关重要论述的节录。

文章强调，教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。建设教育强国、科技强国、人才强国具有内在一致性和相互支撑性。要增强系统观念，坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，实现科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略有效联动，形成推动高质量发展的倍增效应。

文章指出，要强化教育对科技和人才的支撑作用。科技创新靠人才，人才培养靠教育。要强化高水平研究型大学国家基础研究主力军和重大科技突破策源地作用，建立科技创新与人才培养相互支撑、带动学科高质量发展的有效机制，从国家战略需求中凝练重大科技问题，持续产出原创性、颠覆性科技创新成果。优化高等教育布局，探索国家拔尖创新人才培养新模式。分类推进高校改革发展，引导高校在不同领域不同赛道发挥优势、办出特色。统筹职业教育、高等教育、继续教育，推进职普融通、产教融合、科教融汇，源源不断培养高素质技术技能人才、大国工匠、能工巧匠。推进素质教育，创新教育方法，

努力形成有利于创新人才成长的育人环境。

文章指出，要构建支持全面创新体制机制，提升国家创新体系整体效能。科学技术是第一生产力、第一竞争力。要完善党中央对科技工作统一领导的体制，健全新型举国体制，强化国家战略科技力量，优化配置创新资源，力争尽早成为世界主要科学中心和创新高地。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，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。激发各类创新主体活力，瞄准世界科技前沿，在加强基础研究、提高原始创新能力上持续用力，在突破关键核心技术、前沿技术上抓紧攻关。

文章指出，要加快培养造就一支规模宏大、结构合理、素质优良的创新型人才队伍。人才是第一资源，综合国力竞争归根到底是人才竞争。要完善人才培养与经济社会发展需要适配机制，提高人才自主培养质效。加快建设国家战略人才力量，提高各类人才素质。优化科教协同育人机制，注重在科研一线发现和培养人才。加大各类人才计划对基础研究人才支持力度，完善基础研究人才差异化评价和长周期支持机制，壮大基础研究人才队伍。通过稳定支持、长周期评价，促进青年科技人才成长发展。健全要素参与收入分配机制，更好体现知识、技术、人才的市场价值，营造鼓励创新、宽容失败的良好氛围。

李乐成《人民日报》撰文： 加快前瞻布局和发展未来产业

工业和信息化部党组书记、部长 李乐成

6月1日出版的第11期《求是》杂志发表习近平总书记的重要文章《前瞻布局和发展未来产业》。文章强调：“立足客观条件，发挥比较优势，坚持稳中求进、梯度培育，推动我国未来产业发展不断取得新突破。”党中央、国务院高度重视未来产业发展，近年来持续强化顶层设计、出台系列政策，推动未来产业发展呈现良好势头。我们要坚决落实党中央、国务院相关部署，锚定战略目标，围绕系统谋划、技术攻关、企业培育、要素供给、治理体系、开放合作等方面，求突破、务实效，奋力开创未来产业创新发展新局面，为建设现代化产业体系、全面建设社会主义现代化国家提供坚实支撑。

深刻认识前瞻布局未来产业的重大意义

当前，新一轮科技革命和产业变革加速演进，深刻重塑全球经济结构和竞争格局。1月30日，二十届中共中央政治局就前瞻布局和发展未来产业进行第二十四次集体学习，习近平总书记发表重要讲话，阐明发展未来产业的战略意义，为我国未来产业发展提供了根本遵循。

抢占科技和产业制高点、把握发展主动权的战略选择。历史证明，每一轮科技革命催生的面向未来的新产业，都是重塑国际竞争格局的

关键变量。18 世纪至 19 世纪，英国以蒸汽机助推了产业发展，实现国力跃升；20 世纪，美国率先布局计算机、互联网，助力其成为超级大国。当前，新一轮科技革命和产业变革带来新的历史机遇，主要发达国家纷纷将培育未来产业上升为国家战略，美国将未来产业纳入法律框架，欧盟明确重点布局方向，试图在新技术体系形成期间锁定优势。面对重要的历史机遇与严峻的外部挑战，我们必须把握主动、赢得先机。加快构建具有国际竞争力的未来产业体系，既是顺应全球变革趋势的战略自觉，也是赢得未来发展主动权的关键支撑。

发展新质生产力、建设现代化产业体系的必然要求。发展新质生产力，核心在于以创新开辟新赛道、塑造新优势。这既需要以新技术推动传统产业改造升级，也需要为未来产业提供“从 0 到 1”的源头供给。建设现代化产业体系，关键在于形成传统产业、新兴产业、未来产业相得益彰的格局。未来产业在增量、提质方面具有突出作用，可开辟新增长空间、赋能传统产业升级。培育未来产业，既是新质生产力发展的源头活水，也是现代化产业体系不断升级的强劲引擎。发展未来产业，既能持续赋能高质量发展，也能为全面建设社会主义现代化国家夯实产业基础。

提高人民生活品质、促进人的全面发展和社会全面进步的重要支撑。发展未来产业，归根到底是为人类发展和社会进步提供更具价值的新产品、新服务，最终目的就是服务人民。过去一段时间以来，移动互联网等产业快速成长，推动信息普惠深入城乡，深刻改变了社会交往与公共服务方式。面向未来，脑机接口有望助力神经损伤患者康复，显著改善生活质量；具身智能可精准服务老年群体，优化养老看护模式；生物制造将革新医药生产方式，提升医疗服务的普惠性。随着技术逐步成熟和应用场景不断拓展，未来产业将在积极应对人口老龄化、

优化公共服务体系、提升社会治理效能等方面发挥更大作用，持续增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

准确把握未来产业的丰富内涵与时代特征

习近平总书记强调：“未来产业具有前瞻性、战略性、颠覆性等特点，需要科学谋划、全局统筹。”未来产业不同于传统产业和战略性新兴产业，正确认识其内涵与特征，是找准发展方向、明确工作着力点的前提。

未来产业是由前沿技术驱动、当前处于孕育萌发阶段或产业化初期的前瞻性新兴产业，可以从多个维度把握其内涵。从技术维度看，未来产业根植于基础科学和前沿技术的重大突破，能够开辟新领域、新赛道。从产业维度看，未来产业多处于生命周期的萌芽期或起步期，技术路线、产品形态、应用场景均存在较大不确定性，需要耐心培育、持续投入。从价值维度看，未来产业承载着国家战略需求与人民对美好生活的向往，事关强国建设、民族复兴大局。

从特征上看，未来产业的前瞻性，要求我们将发展未来产业作为长期的战略工作，放在现代化产业体系建设中进行长期谋划，以长远眼光洞察未来5年、10年、20年甚至更长时期的发展方向，提前系统布局。未来产业的战略性，意味着其关系国家长远发展和国际竞争力位势，是必须牢牢把握的战略必争之地，谁能在其中占据先机，谁就能在未来的全球竞争中掌握主动。未来产业的颠覆性，体现为前沿技术或新产业形态一旦突破，可能对现有产业体系产生革命性影响，带来生产效率的大幅提升、生产成本的大幅下降，或催生全新的产品与服务形态，从而重塑人们的生产生活方式。

我国未来产业培育发展取得积极成效

近年来,我国未来产业培育工作扎实推进,取得一系列突破性进展,为下一步实现更大突破奠定了坚实基础。

顶层设计日趋完善。我国将未来产业作为建设现代化产业体系的重要部分,持续强化统筹谋划和系统布局。“十五五”规划纲要提出“前瞻布局未来产业”。工业和信息化部等七部门联合印发《关于推动未来产业创新发展的实施意见》,系统规划了未来制造、未来信息、未来材料、未来能源、未来空间和未来健康六大方向。我们重点布局了量子科技、生物制造、氢能和核聚变能、脑机接口、具身智能、6G等关键赛道,也抢先布局太空制造、原子级制造、太赫兹等赛道。围绕技术攻关、主体培育、场景示范等方面出台一批重点领域专项支持政策。同时,各地积极谋划未来产业布局,约20个省份出台未来产业相关文件,北京、上海、浙江等省市探索建成一批未来产业先导区,特色鲜明、创新引领的未来产业区域布局正加速构建。

前沿科技创新突破。通过开展未来产业创新任务“揭榜挂帅”,推动关键核心技术加快突破。当前,多个未来产业方向取得标志性成果。超导量子计算机、光量子计算机实现量子优越性验证,基于新型量子技术的原子钟、磁力仪等样机研制成功;生物制造技术在医药健康、日化美妆、绿色能源等行业实现广泛应用;脑机接口应用正从医疗领域向教育、工业等领域加速拓展,人形机器人已具备全产业链制造能力,国产机器人超越人类男子半马纪录;单原子催化材料、原子级制造装备等重点产品年销售额突破百亿元;激光制造技术整体水平跻身国际第一梯队;钙钛矿材料、永磁材料、动力电池等技术达到国际先进水平。

企业培育成效显著。科技领军企业和高新技术企业梯队不断壮大。截至目前，我国高新技术企业达 50.9 万家，在量子科技、人工智能、生物制造、脑机接口等未来产业领域掌握一批关键核心技术，成为产业创新的有生力量。专精特新“小巨人”企业和独角兽企业群体加速涌现。累计培育专精特新“小巨人”企业超 1.7 万家，在人工智能、具身智能、生物技术、可控核聚变等未来产业领域集中涌现出一批优秀独角兽企业，以“杭州六小龙”企业为代表的未来产业领域初创企业在全球竞争中崭露头角。

要素环境持续优化。聚焦标准、资本等关键要素，持续优化布局，有力支撑未来产业培育发展。依托原子级制造、激光制造、脑机接口等领域的产业联盟平台，整合产学研用优势资源，不断提升产业链协同创新能力。统筹推进量子信息、生物制造、未来显示等未来产业标准体系建设，夯实产业发展基础。举办中关村论坛年会未来产业创新发展论坛等重要活动，搭建未来产业国际化交流平台，汇聚全球创新资源、凝聚产业发展共识，推动形成跨界融合、开放协同的良好发展生态。

奋力开创未来产业发展新局面

培育发展未来产业是一项长期性、战略性任务。当前，能源、生物、信息等领域前沿技术不断涌现，呈现加速突破、交叉融合和群体跃升态势，正引领并支撑未来产业孕育成长。世界主要经济体围绕未来产业的战略博弈日趋激烈，通过加大研发投入突破前沿技术壁垒、优化签证并出台奖励计划在全球范围抢抓顶尖人才、积极将自身技术路线嵌入国际标准体系等方式，推动技术创新、人才争夺、标准主导权竞争不断升级。我国未来产业培育发展持续向新向好，重点领域已形成

一定先发优势,但存在原始创新能力有待加强、关键核心技术受制于人、创新生态需进一步完善、体制机制障碍有待破除等问题。我们必须系统谋划、科学布局、扎实推进,不断取得未来产业发展新突破。

加大统筹谋划和前瞻布局。坚持全国一盘棋,提升未来产业战略定位,加强部门协同,形成政策合力。聚焦“十五五”时期主攻方向,健全技术预见预测和调查机制,加强多元技术路线探索。综合考量国家战略需求、技术成熟程度、要素支撑条件,科学做好未来产业前瞻布局。有序推进未来产业先导区建设,立足区域资源禀赋,引导各地因地制宜、错位发展。

加强前沿技术突破和源头供给。充分发挥新型举国体制优势,坚持“产业出题、科技答题”,通过科技突破不断提升未来产业发展的速度、广度、深度。系统布局原创性、引领性技术攻关,推动重点领域关键核心技术突破。持续部署“揭榜挂帅”攻关任务,加快攻克一批“卡脖子”技术。构建产学研用深度融合的创新联合体,整合高校、科研院所、龙头企业创新资源,形成协同攻关合力。布局建设一批概念验证中心和中试平台,促进科技成果从实验室走向生产线。开展新技术新产品新场景大规模应用示范,推动新技术、新产品产业化应用,促进创新链、产业链无缝对接。

强化企业梯度培育和融通发展。发挥企业主体作用,推动各类创新资源向企业集聚,激发企业创新创造活力。健全优质企业梯度培育体系,支持科技领军企业发展壮大,持续壮大专精特新中小企业和高新技术企业,新培育一批“小巨人”企业和制造业单项冠军企业,支持独角兽企业、瞪羚企业发展。强化大中小企业融通发展,加速要素资源流通共享,促进产业链上下游协同创新,引领带动未来产业向前沿和高端领域迈进。

优化资本支持方式和人才供给。建立未来产业投入增长和风险分担机制，针对未来产业培育周期长、市场风险大的特点，探索鼓励创新、宽容失败的资金支持方式。充分发挥政府投资基金、国家产融合作平台等作用，加大金融支持力度。发展科技金融服务体系，创新金融支持工具，吸引社会资本参与早期投资，引导耐心资本投早、投小、投硬科技。深入实施制造业人才支持计划，加快多学科交叉人才和高技能人才引育，全方位做好人才培养、引进、使用工作。引导高校优化学科建设，打造高水平产业科技创新人才队伍。

健全治理体系和深化开放合作。统筹发展和安全，鼓励地方探索包容审慎监管模式，确保未来产业发展既“放得活”又“管得好”。完善法律法规体系，健全伦理规范标准，防范技术应用与产业发展风险。积极参与引领国际标准和规则制定，推动标准共建共享，促进规则共商共守，提升国际话语权。深化国际交流合作，推动产业互促共赢，打造开放创新高地。主动融入全球产业链、供应链、价值链，深化与共建“一带一路”国家产能合作，共建一批具有国际影响力的产业园区。

· 行业资讯 ·

★李乐成发表署名文章：树立和践行正确政绩观要把握好五个关键。工业和信息化部党组书记、部长李乐成近日在《机关党建研究》杂志发表题为《树立和践行正确政绩观要把握好五个关键》的署名文章。文章指出，工业和信息化系统要全面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，把握重点和关键，真正把正确政绩观树起来、践行好，锚定实现新型工业化这个关键任务，创造经得起实践、人民、历史检验的实绩，推动“十五五”开好局、起好步，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力保障。

★工业和信息化部组织开展 6G 创新发展部省协同试点专项行动。工业和信息化部日前印发通知，组织开展 6G 创新发展部省协同试点专项行动。通知提出，将完成加强技术攻关协同、加强产业研发协同、加强应用培育协同、加强项目布局协同等四项重点任务。到 2029 年，通过实施专项行动，进一步激发地方和企业创新活力，形成一批自主创新的 6G 技术方案，培育一批前景可观的新型业务应用场景，涌现一批丰富多样的新型终端产品，为 6G 商用落地提供有力支撑。

★工业和信息化部向 166 家外资企业发放经营试点批复覆盖全部增值电信业务。工业和信息化部近日在北京、上海、海南、深圳等四地试点取消互联网数据中心等增值电信业务的外资股比限制。自 2025 年 2 月首批增值电信业务经营试点批复发放以来，已有 166 家外资企业获得批复，相关企业可依法开展互联网数据中心、互联网接入服务、信息服务等增值电信业务。

★工业和信息化部、文化和旅游部组织开展 2026 消费名品全国行。工业和信息化部、文化和旅游部近日联合印发通知，组织开展 2026 消费名品全国行。活动时间为 2026 年 5 月—2027 年 4 月，明确五项重点任务：培育壮大消费名品，全面增强供需适配；强化人工智能融合赋能，推动产品创新提质；推动消费市场融合发展，创新消费体验场景；推进名品全域布局，畅通消费流通体系；联动行业展会平台，推动名品扬帆出海。

★部分省份工业经济运行座谈交流活动召开。6 月 17 日，工业和信息化部党组成员、副部长辛国斌在北京主持召开部分省份工业经济运行座谈交流活动，深入学习贯彻中央政治局会议精神，了解各地区当前工业经济运行情况，分析研判

二季度工业经济形势，研究提出工作举措及政策建议。会议强调，要切实把思想和行动统一到党中央对经济形势的科学判断和关于经济工作的决策部署上来，坚持稳中求进工作总基调，更好统筹国内经济工作和国际经贸斗争，统筹发展和安全，不断巩固工业经济运行良好态势。

★我国牵头制定的联合国自动驾驶系统全球技术法规获批发布。6月22日至26日，联合国世界车辆法规协调组织（UN/WP.29）第199次全体会议在瑞士日内瓦召开。会上，由中国、欧盟、英国、美国、加拿大和日本共同牵头制定的联合国自动驾驶系统全球技术法规（ADS GTR）经全体缔约方投票表决，正式获批发布。此次发布的ADS GTR明确了自动驾驶系统产品核心技术指标，同步提出了制造商层面的要求及配套的审核和评估方法，构建起覆盖产品全生命周期的法规框架。

★工业和信息化部党组举办理论学习中心组集体学习暨树立和践行正确政绩观学习教育读书班结班式。6月26日，工业和信息化部党组举办理论学习中心组集体学习暨树立和践行正确政绩观学习教育读书班结班式，围绕深入学习领会习近平经济思想和习近平总书记关于中国式现代化的重要论

述开展研讨。部党组书记、部长李乐成主持。会议指出，要深入学习贯彻习近平经济思想和习近平总书记关于中国式现代化的重要论述，深刻领会胸怀“两个大局”这一基本出发点、高质量发展这一首要任务、统筹发展和安全这一重要原则、构建新发展格局这一重要路径，全力推动工业经济平稳运行，加快构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系，深化工业和信息化领域高水平开放合作，引导产业有序出海和全球合理布局，提升产业治理能力，大力推进新型工业化，为建设中国式现代化提供有力支撑。

★《中华考工记》荣获白玉兰“最佳综艺节目”。6月26日晚，第31届上海电视节“白玉兰绽放”颁奖典礼在上海举行，由中央广播电视总台与工业和信息化部联合摄制的首档工业文化节目《中华考工记》荣获白玉兰“最佳综艺节目”。《中华考工记》首播收视率位居同时段文化类综艺收视第一，截至首播收官，节目全网曝光人次达56.6亿，央视频播放量6042万次，斩获全网热搜363次。

★我国超算时隔九年再次排名全球第一。6月23日，德国汉堡ISC2026大会（国际超算大会）发布全球超算Top500榜单：全国产自主研发的“灵晟”超级计算机以2.19EFlops（每秒1018次浮点运算）持续双精度浮点性能登顶全球超算TOP500，时隔九年，我国超算再次排名全球第一。

★ 2026 年全国节能宣传周：节能新起点 低碳向未来。

2026 年 6 月 15 日至 21 日是全国节能宣传周，活动主题为“节能新起点 低碳向未来”。6 月 17 日是全国低碳日，活动主题为“绿色转型 全民同行”。“十四五”期间，工业和信息化系统坚定不移践行“绿水青山就是金山银山”的理念，深入推进产业结构优化升级，全面构建绿色制造体系，稳步推动工业用能低碳转型，持续加大节能降碳技术、产品、装备供给，工业绿色低碳发展交出亮眼答卷。

★ 5 月户均流量达 24.01GB 5G 用户占比近七成。前 5

个月，我国电信业务收入累计完成 7355 亿元，按照上年不变价计算的电信业务总量同比增长 7.9%。截至 5 月末，5G 移动电话用户达 12.75 亿户，比上年末净增 7077 万户，占移动电话用户的 69.3%。前 5 个月，移动互联网累计流量达 1812 亿 GB，同比增长 17.9%；5 月当月户均移动互联网接入流量达到 24.01GB/ 户·月，同比增长 12.7%。

离退休干部局举办认知障碍疾病专题健康讲座



为进一步做好部机关离退休人员健康宣传工作，加强老同志对阿尔茨海默症、睡眠障碍等老年病防治知识的了解，6月9日上午，离退休干部局邀请清华大学玉泉医院神经内科主任乔立艳开展专题健康讲座。讲座由局党委书记、局长张洪远主持，部机关离退休老同志、离退休干部局在职人员 100 余人参加。

讲座中，乔立艳主任以通俗易懂的语言，系统讲解了阿尔茨海默症等认知障碍疾病的发病原因、诊断方法、预防及治疗措施，详细讲述了如何通过规律运动、社交活动、充足睡眠和健康饮食等方式来预防和控制认知障碍疾病的发展。

乔主任的助手魏妍医生还现场指导老同志进行认知训练，练习健

脑手指操，帮助大家掌握预防阿尔茨海默症的有效方法。

讲座最后，乔立艳主任就老同志关心的睡眠多梦、长时间使用手机与



老年痴呆的关系等问题进行了细致解答。参加讲座的老同志一致认为，此次讲座通俗易懂、实用性强，通过讲座对认知障碍疾病有了较为系统的了解，收获很大。

下一步，离退休干部局将继续坚持以老同志需求为导向，不断创新保健宣传的手段和方式，以更加实用的内容和老同志喜闻乐见的形式，持续做好保健宣传工作，切实提升老同志的获得感和幸福感。

光影映文脉 银龄展风姿 ——部老年大学摄影班开展大运河森林公园 摄影采风活动

光影溯古，耆老风华。为丰富老年大学教学内容和形式，拓展第二课堂教学，近日，部老年大学摄影班组织 30 余位摄影班学员赴北京大运河森林公园开展主题摄影采风活动。

初夏时节的大运河森林公园水系贯通，绿植葱郁、花团锦簇、百鸟和鸣。采风活动中，学员们沿运河主廊道实地观摩创作，途径漕运

活动集锦



码头、沿河绿廊、观景台、勤字魔方、运河清风，在自然清风中切磋技艺，感受大运河历史文化底蕴、生态治理成效和城市发展变化。学员们聚焦运河水系生态景观、历史遗存风貌、城市宜居环境和群众美好生活场景，认真取景构图、细致拍摄记录，用镜头记录大运河保护传承利用的崭新成果，用影像展现大运河生态保护、综合治理和文旅发展的新成效。

学员们在两位摄影老师的带领下进行摄影技巧学习，在每一个点位老师都针对光圈、快门、感光度及构图的实地应用进行讲解。学员们互相分享摄影创作经验，还在活动过程中围绕运河文化保护、生态文明建设分享所见所感，畅谈发展变化。大家一致认为，作为中华文明的重要标识，大运河是新时代生态文明建设的重要载体和生动名片，近年来运河生态修复、文脉传承成效显著，发展变化令人振奋。

学员们对老年大学组织本次采风活动，为老同志提供展示风采、交流提升的学习机会表示感谢，大家表示这次摄影采风，既是一次技术碰撞，又是一次老友交流，既亲近了自然、又陶冶了情操、愉悦了身心，

今后要学习创作出更多优秀的影像作品讲好运河故事、展现新时代发展成就，传播中华优秀传统文化，始终坚守政治本色，持续永葆奋进姿态，用影像作品讲好运河故事、传播中华优秀传统文化，展现中央和国家机关离退休干部的时代新貌。

影忆峥嵘长征路 浩气长存铸忠诚 ——离退休干部局开展“红星照耀中国” 主题观影活动

为庆祝中国共产党成立 105 周年、纪念中国工农红军长征胜利 90 周年，6 月 15 日至 16 日，离退休干部局组织开展“红星照耀中国”主题观影活动，分别在万寿路和西长安街活动中心设两个专场，组织离退休老同志集体观看红色影片《我的长征》。109 名老同志参加观影活动，老部领导李雪莹、郭炎炎参加本次观影活动。



万寿路活动中心
观影现场



► 西长安街活动中心观影现场

影片《我的长征》以十五岁红军小战士王瑞的视角，讲述其全家四人参加长征、先后三人壮烈牺牲的故事：湘江战役中父亲牺牲留下“跟着走”的遗言，凉山地区姐姐竹妹子英勇就义，飞夺泸定桥时姐夫肖德昌壮烈殉国。影片以一个家庭的巨大牺牲折射长征艰苦卓绝，深刻诠释伟大长征精神。

观影现场气氛庄重，老同志们深受触动。观影结束后，大家一致认为，在“七一”前夕这个重要的时间节点集体观影，既是一次回溯历史的洗礼，也是一堂生动的党史教育课和党性锤炼课。老同志们表示，虽已离岗，但党员身份永不褪色，将继续传承弘扬长征精神，讲好红色故事，为党和人民的事业继续贡献正能量。

万寿路片区离退休干部第十三党支部 联合在职第二党支部赴中国共产党历史展览馆 开展主题党日活动



为庆祝中国共产党成立 105 周年，进一步推动树立和践行正确政绩观学习教育走深走实，6 月 17 日，万寿路片区离退休干部第十三党支部联合在职第二党支部赴中国共产党历史展览馆开展主题党日活动。

走进庄重肃穆的党史展览馆，浓厚的红色历史氛围扑面而来。大家依次参观了新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期、中国特色社会主义新时代四大展区，在一张张历史照片、一件件珍贵文物、一份份翔实档案前驻足观看、交流感想，系统回顾中国共产党波澜壮阔的百年奋斗历程，深切



感悟共产党人
不怕牺牲、英
勇斗争的精神
境界和坚守初
心、担当为民
的崇高品格。

参观结束
后，同志们一

致认为，此次参观活动是一场深刻的思想洗礼与党性淬炼，未来将始终牢记党员身份，学习老一辈共产党人的优良传统，进一步把正确政绩观融入日常，为强国建设和民族复兴伟业作出更大贡献。

万寿路片区离退休干部第十三党支部孙亚东、曹宝莲、乔建兴、赵谦芝、许峰、周梅英、白一玲、杨燕、刘凤、宋玉春、王秀环等参加活动。

离退休干部局组织召开 2026 年度 部机关兼职退休干部座谈会

为深入贯彻全面从严治党战略部署，扎实推进树立和践行正确政绩观学习教育，从严规范部机关退休干部社会兼职管理，压紧压实提醒、教育、监督“三个到位”，6月23日上午，离退休干部局组织召开2026年度部机关兼职退休干部工作座谈会。人事教育司副司长赵柏东、直属机关党委纪律检查室主任崔可石出席会议，25名在企业、社团兼职的退休干部参加座谈。局领导、各处负责同志参加会议。会议由局



党委委员、一级巡视员苏德志主持。

会上，赵柏东首先就干部退休后从业管理相关制度规定进行宣讲。他紧扣兼职（任职）报备、从业边界红线、日常行为约束等核心环节进行逐条解读，对规范兼职从业、严守任职纪律提出清晰刚性要求，引导老同志准确把握政策标尺，明晰行为禁区。崔可石立足党员教育管理职责，深入阐释党章党规党纪对退休党员领导干部的硬性约束，警示退休党员干部时刻绷紧纪律之弦，做到知敬畏、存戒惧、守底线。随后，离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午开展反面典型案例警示教育，聚焦离退休干部群体易发多发的纪律风险点，用身边事教育身边人，敲响廉洁警钟，引导老同志始终以党员标准严格自我约束，自觉净化社交圈、生活圈，坚决杜绝借原有职权影响力谋取私利。

局党委书记、局长张洪远作总结讲话。他要求退休干部兼职要提高政治站位，深刻认识加强退休领导干部社会兼职和参加社会活动行为管理的重大意义；要认清当前形势，准确把握新时代加强退休领导干部管理监督的新要求新挑战；要严守纪律规矩，在遵规守纪前提下发挥独特优势，服务行业发展、传递正能量，永葆共产党员忠诚干净

活动集锦

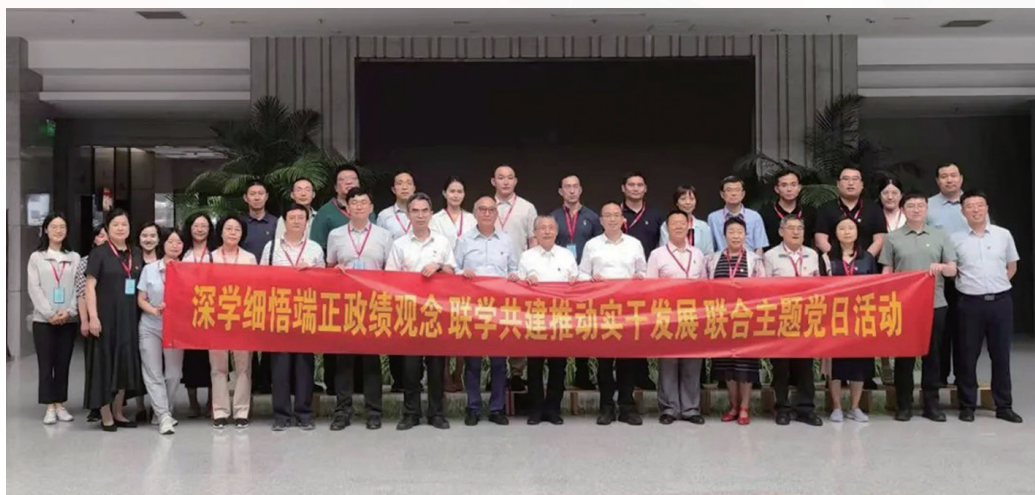
担当的政治本色。

座谈会上，在企业、社会团体兼职的退休干部代表依次发言，报告履职情况、贯彻落实中央八项规定精神情况和遵守兼职纪律等情况。大家一致认为召开此次座谈会非常必要。部原总工程师赵志国表示，将严格对标政策要求，全面梳理现有兼职情况，主动配合组织做好规范管理工作，做到合规履职、廉洁从业；李勇同志谈到，退休只是岗位的转换，党员身份永不褪色，今后将严格落实兼职报备制度，依规参与社会团体与企业相关工作，绝不触碰纪律红线；王小青同志表示，将把常态化学习党纪法规作为必修课，主动接受组织监督，发挥自身经验优势，绝不利用过往职务便利谋取不正当利益。大家一致表示，将始终牢记初心，把纪律规矩内化于心、外化于行，树立退休党员干部清正廉洁的良好形象。

此次座谈会兼具思想引领性、政策指导性与纪律警示性，进一步拧紧了退休兼职干部的纪律“安全阀”。参会老同志纷纷表示，会后将深入消化会议精神，严格遵守各项纪律规定，始终做到离岗不离党、退休不褪色、兼职不脱纪，以严实作风展现部机关退休干部良好精神风貌，持续贡献银发智慧与力量。

下一步，离退休干部局将把此次学习教育的有关要求和会议精神及时传达到全体兼职老同志，并常态化开展教育提醒，将兼职管理纳入退休干部教育全过程，让老同志始终绷紧纪律这根弦，使他们既成为服务行业发展的力量，又成为遵规守纪的模范。

深学细悟端正政绩观念 联学共建推动实干发展 ——四个党支部联合开展迎建党 105 周年 主题党日活动



在中国共产党成立 105 周年来临之际，6 月 29 日，工业和信息化部科技司党支部、离退休干部局在职人员第一党支部、万寿路片区离退休干部第十六党支部、中国电科电子科学研究院相关党支部等四个党支部联合开展主题党日活动。科技司党支部书记、司长魏巍，离退休干部局党委书记、局长张洪远，万寿路片区离退休干部第十六党支部书记毕开春等 36 名党员干部参加活动。电科院相关领导同志一同参加活动并作有关介绍。

活动组织全体人员参观电科院建院四十周年展厅，观看王小谟院士纪录片和预警机宣传片，实地观摩预警机原型机、量子计算机等核心科研成果。大家近距离感悟老一辈科研工作者为国铸器的赤诚初心，直观了解电子信息产业自主创新发展历程，深刻领会科技自立自强的

活动集锦

战略价值，参观结束后集体合影留念。

实地研学后召开座谈交流会，全体参会人员结合自身岗位与行业实际分享学习感悟，围绕树立和践行正确政绩观、推进科技自立自强、做好老干部服务保障等内容深入交流。大家深刻认识到，要完善科创配套政策，打通科技成果转化落地渠道，以制度保障创新发展。会议认为，要厚植自主科研底气，依托重大科研平台建强高水平人才梯队，以高质量技术供给支撑国家现代化建设。大家一致表示，要深入弘扬“自力更生、协同作战、顽强拼搏、创新图强”的中国预警机精神，传承童志鹏院士、王小谟院士两位电科奠基人等老一辈科研工作者报国奉献的崇高品格，把中国预警机精神转化为做好离退休干部工作的强大动力，常态化组织老同志开展参观研学、座谈交流等活动，用心用情做好老干部工作，引导党员干部赓续红色血脉，为部离退休干部工作创新发展做出贡献。

大家一致表态，将以本次联学共建为新起点，树立和践行正确政绩观，常态化深化共建联动，立足各自职能协同发力，以实干实绩助力高水平科技自立自强，向中国共产党建党 105 周年献礼。

离退休干部局举办北京市西城区养老政策讲座

为深入开展树立和践行正确政绩观学习教育，满足老同志了解、享受属地养老政策的需求，提升在职同志掌握、运用养老政策的能力，6月29日，离退休干部局邀请北京市西城区民政局党组成员、副局长许洋作西城区养老政策专题讲座。部机关离退休干部、全局在职人员80余人参加，局一级巡视员苏德志主持讲座。

许洋副局长以《红墙相伴，幸福银龄，乐享养老在西城》为题，



从区级、街道级、社区级“三级网络”，机构、社区、居家“三种形态”，政府、市场、社会“三方力量”等方面，系统介

绍了西城区养老政策体系。结合老同志集中居住的街道社区，分别介绍了陶然亭街道、广外街道、广内街道、牛街街道的养老服务资源和特色。讲座过程中，许洋副局长和西城区民政局异地康养专班周文彩，以及养老服务科梁世波、柴怡然，就老同志关心的问题进行了现场互动和详细解答，并发放《西城区养老政策服务包》。

老同志们表示，本次讲座紧密结合老同志养老服务需求，解答了大家关心的西城区养老政策“有哪些、谁能用、怎么用”的问题，是离退休干部局回应老同志关切、推动学习教育见行见效的务实之举。在职同志表示，通过对北京市、区养老政策的系统学习，进一步增加了对养老政策的认识和理解，提升了政策运用的能力和水平。

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，把学习、掌握国家、北京市及有关区的养老政策作为一项重要工作，坚持学用结合，强化担当作为，积极向老同志推介属地养老政策，帮助老同志利用好、享受好各项政策，让老同志共享更多改革发展成果。

“学思想、看变化、助发展”——北京理工大学离退休教职工党委组织党员代表赴怀来校区开展调研学习活动



6月12日，北京理工大学离退休教职工党委 / 离退休工作处组织学校第十六次党代会老党员代表、关工委“五老”委员、老党员读书会成员、近两年新任退

休教职工党支部书记及离退休工作处在职党员等50余人，赴河北张家口怀来开展“学思想、看变化、助发展”专题调研学习活动。

（北京理工大学离退休工作处 供稿）

2026年部属高校关工委工作联席会议在哈尔滨工程大学召开



6月15日至17日，工业和信息化部部属高校关工委工作联席会在哈尔滨工程大学召开。部离退休干部局局长张洪远和来自七所高校的

退休老领导、关工委工作人员代表齐聚一堂，交流工作经验、传承红色精神、共话育人使命。

（哈尔滨工程大学离退休工作处 供稿）

北京航空航天大学校社联合开展端午敬老爱老活动

端午临仲夏，艾香寄温情。端午节前夕，北京航空航天大学离退休工作处、北京航空航天大学社区在思源楼多功能厅联合举办“艾满端阳 爱在身旁”端午节敬老



爱老活动，百余名老同志、社区居民、校社工作人员欢聚一堂，共品端午文化、共制艾草花束，在浓郁的节日氛围中感受校社同心的温暖守护。

（北京航空航天大学离退休工作处 供稿）

中国机电设备招标中心举行“光荣在党 50 年”纪念章颁发仪式

“七一”前夕，在中国共产党成立 105 周年之际，中国机电设备招标中心（工业和信息化部政府采购中心）举行 2026 年“光荣在党 50 年”纪念章颁发仪式，切实传递党中央对老党员的深切关怀，彰显对老党员的崇高政治礼遇。招标中心部分离退休党员干部参加了活动。

（中国机电设备招标中心 供稿）

让我们提笔写起来

部机关退休干部 马 宁

部离退休干部局日前召开的“一微一刊”（即“工信银龄之声”微信公众号和《老干部之友》杂志）编读座谈会提出，要持续壮大作者队伍，进一步挖掘部机关和部属单位、部属高校老同志资源，调动大家的参与热情，齐心协力做好“一微一刊”各项工作。我们要积极响应号召，为办好“一微一刊”献计献策，尽一份绵薄之力。

“一微一刊”自创刊以来，秉持正确的办刊宗旨，不断创新发展，关注度和阅读量持续提升。《工信银龄之声》公众号开通上线10年来，坚持每个工作日更新推送内容3-5篇；《老干部之友》问世15载，出刊频次由季刊而双月刊，再至月刊，至今出刊125期。这些看似简单的数字，承载着相关部门的努力工作和编辑部的辛勤付出，令人感慨，值得为“一微一刊”鼓与呼。

对于我们老同志来说，落实这次会议精神，对“一微一刊”最大的支持莫过于积极撰写稿件。俗话说，众人拾柴火焰高，热心的作者及其丰富的原创稿源是办好公众号和刊物的重要基础。

提笔撰文，老同志大多力所能及。大家都接受过良好教育，又经过长期工作实践的锤炼，驾驭文字的能力普遍较强，几十年的人生阅历又多姿多彩。追忆青春岁月，记叙退休生活，交流读书心得，抒发真情实感等，都可以是笔下的题材。

写作既要深思熟虑，也要动笔实践，必要时查阅各类资料。这一过程既能助力持续学习、提升自我，更能丰盈晚年精神世界。当然，写作毕竟是脑力劳动，一定要在自身健康、精力、时间等条件允许的情况下量力而行。

一分耕耘，一分收获。当稿件见诸“一微一刊”时，心中满是硕果丰收般的喜悦。话不多说，让我们提笔写起来！

【健康养生小课堂】

打鼾会引起疾病（ ）

- A. 高血压、冠心病、心律失常、心衰、脑卒中
- B. 2 型糖尿病、高血脂
- C. 呼吸衰竭、支气管哮喘加重、慢性肺动脉高压
- D. 夜尿次数增多、遗尿、性功能障碍
- E. 胃食管反流、脂肪肝

答案：ABCDE

答案解析：长期打鼾伴呼吸暂停可以导致全身组织器官缺氧，可引起全身多种疾病。具体如下：

心脑血管疾病：夜间长期缺氧易诱发血管内皮损伤，可并发高血压、冠心病、心律失常、心衰、脑卒中等，增加猝死风险。

内分泌疾病：导致胰岛素抵抗，甚至进展为 2 型糖尿病、血脂代谢异常。

呼吸疾病：严重者可出现呼吸衰竭，加重支气管哮喘症状，引起慢性肺动脉高压等。

泌尿生殖疾病：夜尿次数增多、遗尿等；可出现性功能障碍。

消化道疾病：可并发胃食管反流，非酒精性脂肪性肝病等。

告别虞美人

部机关退休干部 李献丽



图片摄影：李献丽

在公园里，我遇见了一丛虞美人。

纤细的花茎，托着一朵朵红艳而温柔的小花，在微风里轻轻摇曳，格外动人。

相传楚汉相争时，虞姬为了不拖累霸王项羽，自刎而别。后来，她的坟上长出了这种红艳艳的小花，人们为了纪念她，便把这花叫作“虞美人”。

千百年过去，花开花落，那段悲壮又深情的往事，也随着花香，静静留在了人间。

拍摄那天，我在花旁静静守候。

忽然，一只黑丽翅蜻飞来，停在花间片刻，随即振翅而飞，向着远方轻轻离去，在阳光下闪着蓝色的金属光。我立刻按下快门，定格下这一瞬间：红花静静伫立，蜻蜓翩然远去，一静一动，一红一蓝，像一场无声的告别。

我给这张照片取名《告别虞美人》。

花依旧在，蜻蜓却已远行，像生命里许多相遇与别离，来得温柔，去得安静。人生亦是如此，有人同行，有人转身，有些缘分只能相伴一程，却足以留在心底，成为温柔的记忆。

一张照片，一次守候，一场无声的告别。

光影里，有花的深情，有虫的洒脱，更有我对岁月、对生命最温柔的感悟。

【我的入党故事】

牢记党的恩情 为党奋斗终身

北京航空航天大学退休教职工 袁东晖

我1939年出生，今年87岁了。生在旧社会，长在红旗下，是党哺育我、栽培我，让我从一个在打谷场仰望星空的农村小孩，成长为一名共产党员、一位大学教师。党的恩情，我永不会忘。

我出生在江南水乡，父母都是极为普通的农民，甚至连自己的名字都不会写。尽管如此，他们生命基因里蕴含的优秀品质，如勤劳、勇敢、不怕困难等，像一束光照耀着我的前行路。我的家乡曾遭日本侵略，幼年时我见过凶残的日本兵以及横行霸道的日本飞机。有一次，我跟随母亲在棉田里劳作，一架日本飞机迎面飞来，低空掠过我们头顶，我连忙蜷缩躲藏到棉枝中。亲眼目睹山河破碎、百姓任人欺凌的惨状，我深深明白了一个道理：国家强大，百姓才能幸福。我对自己说，长大后要好好建设祖国。

1949年，我的家乡解放，我进入学校学习，初中时加入了共青团，高中三年进一步坚定了报国之志。

1959年我参加高考，被北京航空学院（现北京航空航天大学）录取。北航学习期间，我担任班长，积极要求进步，在大学四年级时加入了中国共产党。入党让我的世界观有了很大改变。当时有三句话给我留下了深刻印象：一是为实现共产主义远大理想努力奋斗终身；

二是牢记全心全意为人民服务宗旨；三是一切听从党的指挥，党指向哪里，我们就去哪里奋斗、奉献！这三句话也成为我的人生信条。

大学毕业时，组织决定让我留校，做学生指导员工作。这是入党后组织给我的第一个考验。这份工作，并不是我的专业所学，对我来说也有一定难度。但党的需要就是我的志愿，我坚决服从分配。那时我很年轻，只比学生大几岁。我把全部时间和精力用在他们身上，与学生同吃同住，一起参加学习和活动。在生活上，我关心他们；在思想上，我引导他们，努力帮他们解决学习、生活上的困难，陪伴他们成长。我还与学生一起锻炼身体，一起参加国庆阅兵分队训练，接受伟大领袖毛主席的检阅。我们在学生大班建立了党支部，我担任党支部书记，我给学生讲党课，培养学生入党积极分子，发展学生党员，把对党的忠贞信仰传递给他们。

后来，我服从组织安排，先后从事党务、行政管理等工作。无论我在什么岗位上，都要求自己全心全意为人民服务，践行正确的政绩观，忠诚履职、为党尽责。

2021年中国共产党成立100周年时，党组织把“光荣在党50年”纪念章戴到我的胸前，我激动万分。同时，我曾经培养的一个学生也向我传来喜讯：“指导员，我也获得‘光荣在党50年’纪念章了。”他给我寄来他佩戴纪念章的照片，看着照片，我眼眶湿润：我做到了当年的诺言——与学生一起成长、一起奉献！

时间飞逝，时至今年我已经退休26年了。退休以来，我坚持退休不褪色，活到老、学到老、奉献到老。我积极参加支部的党日活动，向组织汇报思想。从81岁那年起，我连续六年向党支部上交自己的年终总结。平时，我关心国家大事，认真学习党的创新理论，始终坚定理想信念，永葆进取之心。

我助力立德树人工作，多次参加老少支部共建活动。我给山区的留守儿童写信，鼓励他们好好学习。我应邀为学生做讲座、讲党课，介绍北航的发展史，分享个人的成长故事，继续为人才培养发挥余热，多次得到组织肯定。

革命人永远年轻！身虽暮年，信念长青。我会继续努力，为党和人民的伟大事业砥砺奋斗。



袁东晖创作书法作品“空天报国”，弘扬北航精神



袁东晖在学生党支部讲党课后与学生合影

一位老党员的学习人生

——访部机关退休干部刘殿杰



“我这一辈子都是在补课。”当我们在温暖的书房里见到原邮电部机关党委常务副书记刘殿杰时，这位精神矍铄的八旬老人，用一句朴实的话语，道出了他跨越70年的学习生涯。从1955年初入天津电信局邮电人员训练所（天津邮电学校的前身）的青涩青年，到退休后潜心文学、书法的银发学员，刘殿杰用一生践行着“活到老、学到老”的信念，学习对于他来说，永远是进行时。

访谈对象：刘殿杰，1939年5月出生，天津人，1962年1月加入中国共产党。自1956年8月参加工作以来，先后在天津电信局、邮电科学研究院、中国邮票总公司、邮电部、信息产业部等单位工作，曾担任中国邮票总公司总经理、邮电部机关党委常务副书记、中国通信企业协会秘书长等职。2002年1月退休。

访谈日期：2025年5月8日

访谈地点：刘殿杰家中

访谈组：刘书记您好！来到您家看到满架的书籍和您书桌上正在练习的书法，很难想象这是一位八旬老人的日常。您说“一辈子都是在补课”，能否谈谈最初的学习动力从何而来？

刘殿杰：这要从 1955 年我初中毕业那会儿说起。我在中学读书时曾担任校图书馆义务管理员，在图书馆看了苏联科学家波波夫传记，对无线通信产生兴趣。因为买不起电子元件，只能成为玩矿石收音机的业余无线电爱好者。当时国家通信技术落后，主要干线才有 12 路或 3 路载波机，有的省会城市还没有载波机，只能靠无线电台对外联系，保密性差。为改变通信的落后局面，国家引进一批苏联和匈牙利的载波机，搭建北京到各省的干线网络，这样就急需培养一批维护人员。这时天津电信局到学校招生，班主任推荐了我，我得以有幸进入天津电信局，那年我 16 岁。

报到后先要进行为期一年的训练。这一年的学习很紧张，除学习基础电工学、电子电路、载波通信基础理论、机械制图等课程，还要学会通信设备的维护技能，如手摇发电机和各种话机的修理、自动交换机继电器簧片的调节、查寻电路等等。当时通信企业的设备参差不齐，从电影上看到的摇把子电话机，到步进制自动交换机什么都有。电报主要是手敲摩尔斯电码，枢纽局才有作孔机和快机发报。授课老师都是从企业里抽调的工程师和经验丰富的技术能手，在他们的教导和同学之间互帮互学、共同努力下，我们完成了学习任务。毕业后到天津电信局长途机务站实习，之后被分配到邮电科学研究院筹备处工作。

到研究院才知道这里是研究制造载波机的，里面的工作人员都是给我们编写教材的专家和工程师。我掌握的维护技术派不上用场，只能在实验室做辅助性的工作，即便如此，我的理论知识与工作要求还是相差甚远。因此，我下决心从高中知识开始补课。于是我和几位同

事一道，每天早晨到邮电部夜校补习高中课程，我们开玩笑说邮电部夜校是我们的“业”校，这样一直坚持到1958年夏天结业。

1960年前后，研究院先后研究出了单路、3路、12路、60路载波机，我曾参与部分滤波器的试制工作。有一次，我们按图纸制作的滤波器达不到技术指标，经请教专家，他给出了一个核心单元器件的计算公式，按公式调整问题解决了。为弄清这个公式，我花了三个月时间，学习高等数学，推导出了这个公式，那一刻我感觉自己摸着门了，对学技术的畏惧感降低了。1962年我考入邮电函授学院，准备系统学习通信理论。当时函授教育的作业很多，每天晚上和周日都在写作业，每次完成作业都有一种成就感，特别是受到辅导老师表扬的时候，更对完成学业充满信心。

1964年工业和交通系统成立政治部，我调到邮电科学研究院政治部工作。政治部主任找我谈话，让我学习他在党校学过的96本马恩列斯毛的著作，还有一本《党的组织工作问答》，要求我提高马克思主义理论水平和处理问题的能力。此时函授大学的基础理论课已结束，即将开展专业课的学习。说实话，舍弃专业我很不舍，但个人必须服从组织安排，我还是愉快地走向新岗位。那段时间，我认真研读《共产党宣言》《毛泽东选集》等领导指定的96本书籍，按自己的理解撰写读书笔记。1975年我被任命为邮电科学研究院政治部负责人。

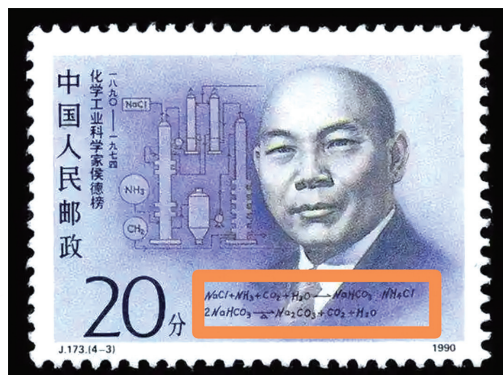
访谈组：我们知道后来您又调到中国邮票总公司工作，和我们说说您在那的学习工作情况吧！

刘殿杰：1979年11月上级决定撤销政治部，我就被调到中国邮票总公司任计划财务处处长，又是一项全新的工作。当时处里有位同志精通财务，我认为自己管好计划就行，并未感到财务工作的压力。没想到我到职不足一个月，那位同志因脑梗住院了，而且年终决算在即，到时要向部里上报。那时真把我急得够呛，我每天都在加班，翻

看账本，比对前期报表，在处里几位同志的共同努力下，总算按时完成决算任务。我觉得不懂财务专业知识还是不行，于是找到北京财经学院的会计学原理、人民大学的财务管理和企业管理方面的教材，花了半年时间读完了，对财务科目的运用、记账方法有了一定的了解。后来当公司领导，我体会到之前学些财务管理知识还是很有必要的，公司历经连续五年的财务大检查，审计单位包括邮电部、财政部、审计署等，没有发现任何财务问题。

1983年初，公司成立票务处，我又调任票务处处长，负责通信票库、商品票库和集邮品的加工与管理。同年我被派去中央党校学习政治经济学，半年时间的脱产学习让我对管理有了一定的认识。回到单位，我制定了几项工作管理办法及相关流程。如按照有价票券管理办法，将珍贵品入资料库，能销售的票品入商品库，残损和不宜售卖的登记后销毁；集邮品制作分为几个系列，并将各种产品标准化；库房管理使用计算机等。事实证明，我制定的这些工作办法很有效，理清了家底，同时也完善了进出库手续。

我在邮票总公司工作了15年，最大的感受是知识面不足。邮票是国家的名片，涉及的题材广泛，包括政治、经济、



被集邮爱好者指出的“错票”

文化、科学、艺术、天文、地理等等，而我们面对的顾客是各方面的专家，尽管我们有严格的把关制度，仍难免发生疏漏。比如1990年发行的《庚午年》生肖票，马的一条前腿弯曲的方向不符合生理结构，同年发行的《中国现代科学家（第二组）》，化学家侯德榜头像背景

银龄风采

底色上的制碱分子式写错了，这些都被集邮者指出来了。每做一个题材，都面临着新的知识和领域，需要学的东西很多，总是感觉很忙，时间不够用。

访谈组：您是从原信息产业部机关党委常务副书记任上退休的，能和我们介绍下这期间的工作以及退休后的生活吗？

刘殿杰：1994年4月，我调到部直属机关党委工作，在此期间主持了机关党委换届和日常的党务工作。1998年开始了机构改革，机关党委从20人的单位精简到只剩4人，其他人分流到相关单位，人员少了，我们的工作并没有减量。1999年10月我又被调到通信企业协会工作，根据社团管理的有关规定，筹划协会的更名（从中国邮电企业管理协会更名为中国通信企业协会）、注册、换届和日常工作。

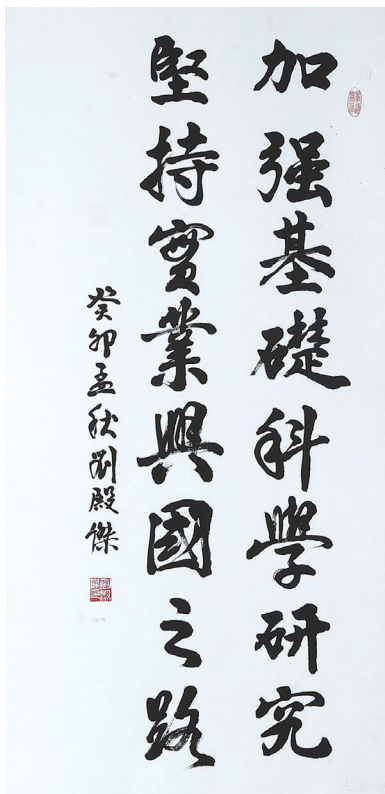


北京师范大学老年大学2007届文学班合影（后排右二为刘殿杰）

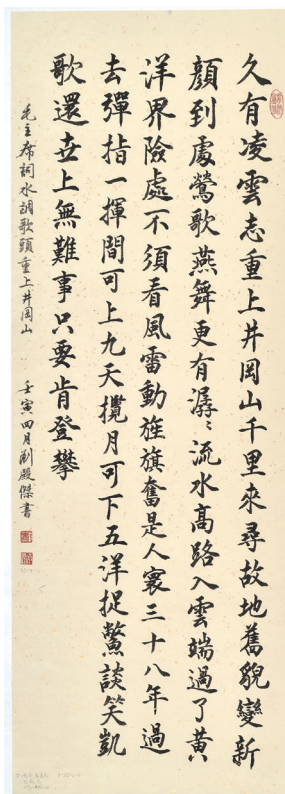


工业和信息化部老年大学2017年书法班合影（前排右三为刘殿杰）

2002年1月，我正式退休。一拿到退休证，我就去北京师范大学老年大学报了名，参加文学班的学习，还参加了咱们部机关老年大学书法班的学习。退休了，时间更充裕了，我要把年轻时想学没时间学的东西都补上。这么多年来，老年大学的课程我一次都没落下，越学习越觉得自己知识不够，直到2016年，北师大老年大学教务处工作人员跟我开玩笑说，“刘老，我们给您发个老年大学毕业证吧！”算起来我在他们那里学习了14年，是应该给其他老年人让出学位了哈哈哈！书法一直是我的兴趣爱好，也经常写些作品参加部里组织的一些文化活动。现在确实年龄大了，眼睛视力也不行，我主要就在家里看看书、练练字，每天的生活平静、规律，我很享受这样的退休时光。



刘殿杰书法作品



一生的学习经历告诉我，带着问题学习效率比较高，觉得知识不够用的地方就是需要学习攻克的方向。比如我退休后到北师大选择学习古典文学，追根溯源还是因为在邮票总公司工作时，文学、历史、艺术等方面的知识需求扑面而来，当时由于时间和条件的限制，学习目的还是基于完成工作，但那时就有深入学习的念头。退休后我用了十多年的时间，比较深入、系统地学习了相关知识，进一步提升了对中国文化的理解与认知。只要想学，什么时间开始都不晚；只要想学，

什么问题都能找到答案。

访谈后记：“我这一辈子都是在补课。”补的不是学历，是对知识的敬畏、对时代的回应。回顾刘老的一生，从初入职场到退休在家，他始终没有停下学习的脚步。他的学习之路，没有终点，只有不断向前的脚步。在他身上，我们看到的不仅是对知识的渴望，更是一种对人生的热爱和对自我的不断超越。他用自己的亲身经历告诉我们，学习是一个终身的过程，只有不断学习，才能适应时代的发展，才能让自己的人生更加充实和有意义。

【党纪知识小课堂】

要坚持（ ）一起抓，把《条例》纳入党员、干部（培训）必修课，增强遵规守纪的自觉。

- A. 党章党纪党规
- B. 党性党风党纪
- C. 党风政风作风
- D. 规定纪律法律

答案：B

答案解析：通知要求，各级党委（党组）要担负起全面从严治党的政治责任，认真抓好《条例》的贯彻执行，对违反党纪的问题，发现一起坚决查处一起，切实维护纪律的刚性、严肃性。要坚持党性党风党纪一起抓，把《条例》纳入党员、干部培训必修课，增强遵规守纪的自觉。

初心为弦 箭冲苍穹

——访北京理工大学姚德源教授



照片拍摄于 1989 年 12 月

访谈组：姚老师，这张照片是什么时候拍摄的？您那时真年轻，其他人都是谁？您能给我们讲讲这张照片的故事吗？

姚德源：这是 1989 年 12 月我和课题组成员在完成“星－箭过渡锥”科研项目之后，专家来我校进行评审验收时候的现场照片。照片上有航天器和运载技术方面的专家，以及我们课题组的成员。

说起这项科技攻关任务和成绩，这真是中国航天史上一个值得铭记的时刻。1987 年，中国运载火箭技术研究院将“带开孔铝蜂窝夹层截锥壳动态特性研究”课题委托给我们。当时“长征－3 号”火箭要首次搭载美国卫星，但接口标准不兼容，若不能解决星－箭匹配问题，中国火箭走出国门的计划将会受阻。

接到这个任务，我们感到既光荣又艰巨。我们按照中国运载火箭技术研究院总体设计部提出的严苛的技术要求，在规定时间内圆满完成了研究内容，及时为总体设计部设计“星－箭过渡锥”提供了可靠理论依据，推动中国“长征”运载火箭走向国门，成功将亚洲卫星公司的“亚星－1号”卫星准确送入预定轨道。

访谈组：姚老师，您提到“带开孔的铝蜂窝夹层结构”，这个技术的难点是什么？当时团队是如何突破的呢？

姚德源：铝蜂窝夹层结构轻如蝉翼却坚如磐石，是火箭减重的关键材料，但要在锥壳上开孔，还要确保其在剧烈振动下不失效，这在当时国内尚无完成此项技术的先例。我们在实验室里反复测试铝蜂窝夹层结构的振动特性，课题组杨国树老师手边的草稿纸上写满了公式。我们白天做实验，晚



课题组在工作

上推公式，甚至跑到哈尔滨工业大学学习振动试验技术。最难忘的是当时三系（现机械与车辆学院）振动实验室的张英和李晓雷老师，他们带着学生连续一周熬夜记录数据；还有水暖队的祥师傅，用一双巧手焊接出精度极高的实验架，刘素文老师刷油漆固定实验装置。这些细节，都是那段“苦中作乐”岁月的花絮。半年后，我们提交了不同边界条件下的振动频率和振型报告，为“星－箭过渡锥”设计提供了理论支撑。

访谈组：听说验收时，专家对成果给予了高度评价？

姚德源：是的。当时有七位专家来学校进行验收，他们经过反复核查数据，最终竖起大拇指说：“理论扎实，实验严谨，这才是中国航天的底气！”1990年4月7日，“亚星-1号”成功入轨，我们守在收音机前听到新闻，激动得彻夜难眠。后来，“星-箭过渡锥”设计获航天部科技进步二等奖，这份荣誉属于整个团队。

访谈组：您亲眼目睹和见证了中国航天事业的发展，在与老一辈航天人交往过程中，您体会，最能体现航天人精神的是什么？

姚德源：在航天科学研究的道路上，我目睹了祖国航天事业的发展与壮大。在与我的师长、同事交往中，我处处都能感受到他们身上“自力更生、艰苦奋斗、忘我投入、不计报酬、无私奉献”的精神品质。比如702所王其政研究员，他终日埋首工作，不分工作日与节假日，即便深夜，也常与我们课题组电话讨论技术难题。他总说：“航天事业是集体的事业，个人名利算什么？”这种“甘做螺丝钉”的精神，至今让我敬佩。

访谈组：那个年代的科研条件艰苦，为何大家能不计得失？

姚德源：确实当时科研条件艰苦，经费紧张，专家来校协调工作，我们就在食堂边吃馒头边讨论。没有专车，范士合教授让我搭他的车往返南苑和校园。大家心里只有一个信念——让中国火箭飞得更高！正如张子青校友曾在一篇文章中所写：“老一辈航天人用双手托起星辰，用脊梁扛起国之重器。”

访谈组：近期神舟二十号载人飞船成功入轨，您如何看待当今我国航天事业的成就？

姚德源：看到长征二号F遥二十运载火箭腾空而起，我仿佛回到1990年的西昌。当年我们曾助推“长征”火箭走出国门，如今新一代北理工人已助力神舟飞船常态化驻留太空！这背后，是技术从“跟

银龄风采

跑”到“领跑”的跨越，更是精神的传承。

访谈组：最后，对于北理工青年学子，您有什么期望和寄语？

姚德源：希望他们记住两句话：一是“板凳甘坐十年冷”，科研需耐得住寂寞；二是“万人操弓，共射一招”，航天事业离不开协作。我们这代人完成了“从无到有”，他们要实现“从有到强”。就像这铝蜂窝结构——看似平凡，却撑起了大国重器的脊梁！

访谈组：如果用一句话总结您的航天科研生涯，会是什么？

姚德源：人生如箭、初心为弦，能将自己微薄之力融入祖国航天事业，此生无悔！

访谈后记：星辰大海，永不止步。2025年4月24日，神舟二十号的成功发射，与35年前“亚星-1号”的里程碑遥相呼应。从星箭接口的“毫米之争”到空间站的“厘米之精”，一代代航天人用智慧与汗水书写着“自力更生、协同攻坚”的史诗。姚德源与同事们的老照片，不仅是岁月的见证，更是一盏明灯，照亮着新时代北理工学子奔赴星辰大海的征途，一批批北理工人永葆初心、牢记使命，勇攀科技高峰，矢志建设航天强国。

北京理工大学离退休工作处 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，在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。

坚守初心显担当 银龄建功谱新篇

——离退休干部局西单片区退休干部第 8 党支部先进事迹

西单片区退休干部第 8 党支部（以下简称“8 支部”）现有成员 39 名，其中党员 38 名（含老部领导 4 名）、民盟成员 1 名，分别来自部国际司、人事司、驻部纪检组、机关党委、离退休局等多个司局。支部曾获评工业和信息化部离退休干部“六好”示范党支部，多年来始终聚焦“强化理论武装、夯实支部建设、引导银龄建功、做实关怀服务”四大核心功能，以精准举措推动支部工作走深走实，持续巩固“六好”党支部建设成果，努力成为离退休干部支部中的标杆集体。主要事迹如下：

一、强化理论武装，筑牢政治忠诚，坚决做到“两个维护”

8支部严格对标“以党的政治建设为统领，组织离退休干部深学笃行习近平新时代中国特色社会主义思想”要求，针对支部54%成员（21人）年龄超80岁、居住地分散的实际，以“系统化+创新化”举措破解学习难题，推动老同志深刻领悟“两个确立”的决定性意义，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

（一）创新“4+2+1”学习模式，确保学习“硬指标、全覆盖、有实效”。“4”即坚守“每季1次支部集中活动”硬标准，固定学习频次，防止“学一阵、停一阵”；“2”即采用“线上+线下”双轨并行，线下组织现场学习研讨，老同志“不掉队”；“1”即明确“每年1次高质量线下主题活动”，例如，2024年组织赴北京理工大学，参观“挺起民族的脊梁骨——党领导的人民军工”主题展览及实验室，重温军工发展史；2025年全国首个科普月期间，走进国际科技传播中心、中国科技馆开展主题党日活动，直观感受祖国科技发展成就，深化学习成效，有效激发老党员的学习热情与爱国自豪感。日常通过微信群推送资料、腾讯会议直播等线上方式，使行动不便的老同志也能参加学习，确保全覆盖。

（二）发挥“头雁效应”，丰富学习形式，推动理论入脑入心。支部充分发挥李雪莹、郭炎炎、金书波、郭开朗等4位老部领导的示范作用，他们以普通党员身份全程参与学习，主动带头发言；有一次，郭炎炎组长因须参加部党组会，提前提交书面学习心得，郭开朗组长因会前确定需办理事情，未能与腾讯会议同步，会后补上会议内容，确保“不缺学”。此外，刘殿杰、瞿文初、李振权、徐宽恩等老同志积极参与讨论，吴锡增、齐福生等老同志积极参加局里组织的线下学习活动，带动支部学习氛围持续升温。在纪念中国人民抗日战争暨世

界反法西斯战争胜利 80 周年大会等重大节点，支部第一时间组织全员收听收看，郭炎炎组长制作上下集电子相册，记录大会震撼瞬间；金书波组长剪辑学习小视频，方便老同志随时观看，老党员们结合经历分享感悟，既传承了伟大抗战精神，更凝聚了“听党话、跟党走”的坚定信念。

二、夯实支部建设，规范工作流程，筑牢战斗堡垒根基

8 支部紧扣“六好”支部建设要求，以“新老接力强队伍、精细化管理提效能”为抓手，推进支部工作科学化、规范化，不断强化战斗堡垒作用。

（一）做好换届“传帮带”，确保工作“不断档、不脱节”。2024 年支部换届期间，老书记瞿文初主动扛起“传帮带”责任，在工作交接中“扶上马、送一程”，逐环节传授支部工作经验、重点难点应对方法；以朱峰书记为代表的新任支委班子，进一步完善支部工作台账，精准掌握每名党员、群众的年龄、健康、居住等情况，严格落实“学习活动记录、财务收支登记、工作笔记留存”三项制度，实现支部工作“底数清、流程明、管理严”。

（二）建强支委班子 + 畅通沟通渠道，提升支部“软实力”。一方面，打造协同高效的支委团队：支委成员分工明确、互相补位，重要事项坚持集体决策，联络员任红亮、王泳朝全程对接服务；副书记吴锡增主动协助曹静芬解决书法展筹备难题，助力展览顺利举办；宣传委员郝克芳及时转发上级学习资料，确保信息同步；组织委员任桂华统管财务，做到“每一笔收支有记录、可追溯”；老书记瞿文初（兼任纪检委员）在支委会中精准提出建设性意见，支委全员积极参加离退休局党委组织的骨干培训、情况通报会、党代会等，持续提升履职能力。另一方面，打通“上下联动”渠道：对离退休局党委部署的工作，通过“线

上群通知 + 线下电话确认”双方式传达，确保上级要求快速落地；同时动员老同志参与离退休局每月集体学习、各类知识讲座，在支部内营造“学习氛围浓、组织纪律强、凝聚力足”的良好环境，推动党的路线方针政策传递到每一名成员心中。

三、激活银龄优势，主动担当作为，服务发展大局

8 支部充分发挥老同志“经验足、情怀深、威望高”的优势，引导大家在“弘扬核心价值观、服务工信发展、参与公益帮扶”主动作为，以实际行动践行初心使命，为推进新型工业化、建设制造强国和网络强国贡献银龄智慧。

（一）以文化活动为载体，弘扬主流价值观，展现支部风貌。支部老党员多才多艺、各有所长：老部领导李雪莹作为离退休局艺术节文艺骨干，合唱比赛中总能听到她的嘹亮歌声；郭炎炎、金书波两位老部领导在书画摄影展上挥毫创作，留下多幅墨宝；郭开朗组长担当了“专业摄影师”，拍下近百张演出瞬间，成为艺术节珍贵资料；书记朱峰，支委郝克芳、任桂华是艺术节“常客”，每次都有亮眼表现；副书记吴锡增为支部参演人员抓拍文艺汇演、书画展的精彩画面；老党员吴绍龄深耕篆刻与书法，作品多次在“一微一刊”刊发，深受读者喜爱；退休干部曹静芬从朝鲜战场火线译电员、赛场神枪手，到退休后苦练书法屡获大奖，其事迹经“工信银龄之声”专访报道，本人获评离退休局“正能量之星”。老同志们以个人风采汇聚支部合力，用文化活动传递正能量。

（二）以实际行动践初心，投身公益 + 建言献策，服务发展大局。公益帮扶中，支部成员主动靠前：2025 年初西藏日喀则发生地震，金书波老部领导第一时间牵头组织物资筹集，带头捐款，仅用短时间就凑齐价值 20 万元的救灾物资，并协调连夜送达灾区，以“家国情怀”

诠释党员担当。建言献策上，老同志们依托深耕工信领域数十年的经验，围绕“推进新型工业化、建设制造强国和网络强国”等核心议题，结合行业发展痛点、民生需求难点提出意见建议，为工信事业高质量发展提供“银龄思路”。

四、做实关怀服务，解决急难愁盼，凝聚支部向心力

8支部始终坚守“密切联系群众、真心服务群众”要求，将“送温暖、解难题”融入支部工作日常，让每一名老党员、群众都感受到组织的关怀与温暖，不断增强支部凝聚力、归属感。

（一）建立台账“送温暖”，精准覆盖特殊群体。支部专门建立“高龄、失能党员台账”，详细记录成员健康状况、生活需求：每逢春节，支委班子上门慰问无法参加集体活动的老同志，送上节日祝福与慰问品；党员生病住院时，通过“电话问候+上门探望”相结合的方式，及时了解病情、安抚情绪，让关怀“不缺席”。

（二）主动靠前“解难题”，办好群众实事。针对老同志“急难愁盼”问题，支部坚持“能帮尽帮、立行立办”。退休干部付积才因身体原因长期足不出户，只能在就近社区医院自费买药，书记朱峰与联络员任红亮上门慰问时得知该情况后，任红亮立即协助完成社区医院备案手续，当场解决其“取药难、买药贵”问题，切实把服务做到老同志心坎上。

西单退休干部第8党支部将持续深化理论学习，结合老同志兴趣，新增契合支部特点、具有支部特色的形式，进一步提升学习吸引力；不断总结支部工作经验，提炼“银龄建功”“关怀服务”特色做法，推动支部工作持续迈上新台阶，力争打造全国离退休干部支部建设示范标杆。

离岗守初心 退休续荣光

——离退休干部局万寿路片区离退休干部第 11 党支部
张轩同志先进事迹

张轩，男，1945 年 12 月生，现年 81 岁，1976 年 12 月入党，2006 年 10 月退休，原信息产业部外事司司长。曾获评 2024 年度离退休干部局“学习标兵”。退休以来，张轩同志以其坚定的理想信念、积极的生活态度、以身作则的良好作风，展现了一名优秀退休干部的风采，其主要事迹如下：

一、深学细悟强党性，坚守初心铸忠诚

在政治学习方面，张轩同志始终保持着高度的热情和专注。他认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持不懈学原著原文，深入领会其中的精髓要义，深刻领悟“两个确立”的决定性意义。在日常学习和生活中，他经常结合自己的学习体会，向身边人宣讲“两个确立”对于实现中华民族伟大复兴的重要性，引导大家增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，展现出一名老党员过硬的政治素养和强烈政治担当。

在重大原则问题和大是大非面前，张轩同志始终旗帜鲜明、立场坚定。无论是面对复杂的国际形势，还是国内的一些敏感问题，他都始终保持清醒的头脑，坚决与党中央保持高度一致。他主动宣传党的方针政策与创新理论，不仅在支部内部积极分享，还利用参加社会活动等机会，向更多的人传播党的声音。近年来，他先后接受过老家山东莒南县广播电视台、母校北京外国语大学等单位采访，在采访中他

结合自身多年的工作经验和体会，深入浅出地宣传党和国家的方针政策及取得的伟大成就，赢得一致好评。

在日常学习中，张轩同志不因退休而放松学习。他深知党性修养是党员立身之本，离开了工作岗位也要严格要求自己，每天必看新闻联播、每日晚间新闻和海峡两岸等节目，关注党和国家重大政策的出台和实施，了解国际国内形势的变化。他还订阅了多种党报党刊，如《人民日报》《求是》等，认真阅读每一篇文章，不断深化对党的创新理论的理解。他自觉将政治纪律和政治规矩内化于心、外化于行，无论是在公开场合还是在私下交流中，都坚持在一言一行中维护党的权威。比如，当他听到一些不当言论时，他会认真进行纠正，用自己的言行影响身边人，展现出一名老党员对党的忠诚。

二、主动担当践使命，支部建设当先锋

在支部工作和活动中，张轩同志是积极的参与者和贡献者。每次支部组织学习或活动，他都会提前做好准备，带着问题去听，听完后还会认真整理笔记，与其他同志分享自己的收获。在学习研讨中，他总是积极发言，结合自己的经历和思考，提出有针对性的观点和建议。对于线上学习，他也从不缺席，即使遇到技术问题，他也会积极向年轻人请教，确保能够顺利参与。

2024年，张轩同志荣获离退休干部局“学习标兵”称号，这是对他多年来坚持学习、积极进取的充分肯定。他充分发挥老党员的模范带头作用，在与支部老同志相处中，团结互助、关系融洽。他热情关心老同志的生活和学习情况，当有支部老同志遇到困难时，总会主动施以援手。热心和真诚，让他每年都被支部评为受人尊重的“阳光老人”。

他还积极为支部建设出谋划策，提出宝贵的建议。例如，他建议

支部定期开展主题党日活动，组织党员到红色教育基地参观学习，增强党员的党性修养和爱国情怀。他的建议得到了支部的采纳，通过开展一系列丰富多彩的主题党日活动，支部的凝聚力和战斗力得到了显著提升。

三、老有所为扬新风，生活出彩续华章

张轩的兴趣爱好广泛，生活丰富多彩。退休后他重新拾起年轻时就喜爱乐器的兴趣爱好，积极报名参加了老年大学乐器演奏等课程，并四处拜访名师，不怕困难，刻苦练习，经过多年努力，已经能够熟练演奏多种乐器。2008年，他报名参加了中国音乐家协会二胡学会第十一届全国二胡教师师资培训班，荣获中级二胡教师资格证书。利用所学，他参加了国铁集团老年民族乐团，经常参加离退休干部局、所在社区等组织的相关演出活动，为老同志们带来欢乐。

他从2011年开始坚持习练杨式和吴式太极拳，2014年参加了第十二届中国邯郸国际太极拳运动大会，并获男子老年组杨式太极拳二等奖。他不仅自己练习，还向身边的人宣传太极拳强身健体的好处，带动不少老同志一起参与到太极拳的练习中来，争做健康老人。

他注重家风建设，经常与子女谈心，教育他们要加强学习，提升自己的能力，努力工作，遵纪守法，在岗位上发光发热。他用自己的言传身教，为子女树立了良好的榜样，子女们在各自的岗位上都取得了优异成绩。他的家庭和睦幸福，被社区评为“文明家庭”。

张轩同志始终秉持着爱党爱国的热忱，以积极的生活态度和坚定的理想信念，在退休生活中续写精彩篇章。他持续用实际行动，在修身立己的同时也为身边的人树立了榜样，诠释了一名退休干部离岗不离党、退休不褪色的宝贵情怀。

【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。

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”

浙江省通信管理局 游美玲

一、背景介绍

浙江省通信管理局现有退休干部12人，均为中共党员，平均年龄66岁，其中70岁以上2人，65至70岁6人，60至65岁4人；2016年5月成立退休干部党支部，2023年11月荣获“先进老干部之家”称号。面对新时代离退休干部工作新要求与新期待，立足浙江省通信管理局退休干部队伍当前并较长一段时期保持较小规模的实际，局党组深刻认识到服务质效不在规模而在用心、不在形式而在真情，秉持“用心用情、精准精细”理念，构建“一对一、点对点、心连心”三

维服务体系，全力保障老干部各项政策待遇，为老干部幸福晚年保驾护航。

二、主要做法

（一）织密“一对一”关怀网，构建精准响应体系

打破传统粗放模式，建立“一人一策一档案”的精细化管理模式，构建精准识别响应体系。

一是领导挂帅，责任包联全覆盖。建立由局领导、中层骨干、青年党员组成的包联小组，采用“一对一”结对联系方式（2位局领导每人固定联系1-2名高龄退休干部及需重点关怀的退休干部、3位中层骨干每人包干联络4名退休干部，3位青年党员每人精准对接4名老同志），实现现有12名退休干部联系全覆盖，形成“主要领导亲自抓、分管领导具体管、中层干部专门盯、专职人员精细做”的立体责任网。



局领导带队走访慰问老干部

二是动态建档，信息记录全覆盖。为每位老同志建立包含个人基

础信息、健康状况、专业特长、家庭情况、主要诉求五大维度的“一人一档”动态服务档案，通过日常电话问候、节日上门走访及重大事件慰问等，实时更新档案信息，为高效精准服务工作提供有效依据。

三是设立专线，便捷联络全覆盖。畅通老干部“一对一”服务热线，对突发状况实行“首接负责制”，实现联系人和联络对象实时便捷联络，对接人需定期问候老干部，了解身体情况、心理状况、生活需求，切实提供精准化服务。

（二）构造“点对点”服务链，实现诉求直通快办

瞄准老干部最关心的政治生活待遇与健康保障，提供“按需服务、一站通达”的直通快办服务。

一是依托退休干部党支部，优化政治服务。依托退休党支部，将每月集中学习日同步设为“阅文日”，精心筛选党内文件、部省重要政策及行



“喜迎党的二十大胜利召开”庆七一党旗下集体宣誓活动

业动态供老同志学习；创新“线上+线下”通报机制，通过微信群即时推送全局动态；每年邀请老同志列席全局工作会议，面对面通报全局重大成绩与规划，并征集行业发展宝贵建议，确保老干部“离岗不离党、退休不褪色”。

二是依托退休干部工作办公室，保障生活服务。加强地方养老保险相关部门沟通，做好养老金政策解读，确保待遇政策同步宣贯、申领同步启动、发放同步到位“三同步”保障机制落实到位，精准完成

退休待遇申报，高效落实养老金年度调待。积极对接地方公费医疗体系，积极保障“双十”待遇人员费用，协调解决老干部跨省异地就医报销难题，确保每年高标准体检全覆盖。针对疫情特殊时期或特殊情况老党员，迅速协调资源，落实救急物资和困难资金保障。逐年提高退休干部经费保障，确保体检、疗休养、慰问及地方政策福利费等按时足额落实。

三是依托老干部之家，丰富文体服务。积极探索“融入地方+鼓励线上”模式丰富文体活动，对接省老年大学为老干部争取入学资格，引导老同志用好“国家老年大学”学习平台。目前，老干部超60%常态化使用活动室，50%经常性参加兴趣小组活动；2名老干部入学省老年大学，10名老干部活跃于线上学习。



“光荣在党50周年”纪念章暨慰问老党员活动

（三）搭建“心连心”互动桥，激活银发内生动力

致力于打造“有温度、有活力”的精神文化家园，让老同志乐享生活、再展风采。

一是用心沟通，丰富精神家园。畅通“线上+线下”沟通纽带，用心丰富老干部精神家园。线上建立高质量、全天候微信平台，局领导、

骨干代表和退休干部同台在线交流，专职人员随时解疑答惑，每年群内互动信息超2500条。线下通过日常谈话、组织慰问、座谈交流等开展重要节点精准送福活动，



新春慰问活动暨座谈交流会

局领导及骨干代表同老干部欢聚一堂忆往昔、话未来，持续促进双向精神交流。

二是用心联动，展示活动风采。积极邀请老干部参加局迎新春、健康讲座、春秋游以及地方政策疗休养等丰富活动，与在职员工同台切磋技艺、展示风采，鼓励老干部在活动中切实发挥示范带动作用，引导鼓励年轻同志强体魄、健身心，共同营造积极向上的文化氛围。

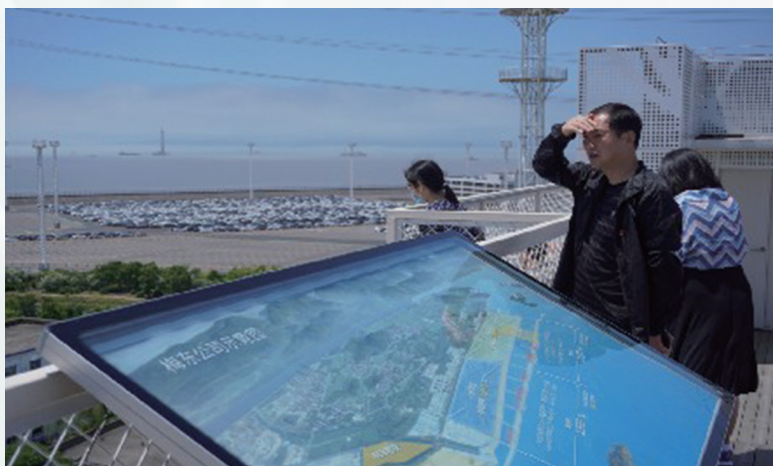


疗休养一行职工退休干部及家属合影



职工及退休干部“迎亚运”乒乓球比赛

三是用心赋能，发挥银龄余热。组建“银龄智囊团”为干部培养、行业发展、持续建功赋能，老干部在红色教育培训中宣讲红色通信历程，在七一表彰中弘扬正能量，在参与行业调研中分享行业发展成果，在行业规划发展中贡献经验智慧，引领年轻干部在传承中奋勇争先，促进行业高质量发展。



“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想
和党的二十大精神”专题培训现场教学活动

年轻干部在传承中奋勇争先，促进行业高质量发展。

三、工作成效

（一）政治生活双保障，幸福感更加充盈。通过“一对一”精准对接，12名老同志政治待遇全面落实，知情权、参与权有效保障，组织生活规范严格，战斗堡垒作用充分发挥。生活上急难愁盼问题得

到高效解决，福利保障政策高效精准落实，调查问卷显示满意度达98%。

（二）身心康乐有依托，获得感成色更足。通过“点对点”跟进服务打造高标准活动阵地和丰富文体活动，极大提升了老干部晚年生活品质。老干部参与文体活动的积极性越来越高，老干部之家使用率和省老年大学报名率逐年提高；疗休养反馈效果较佳，定期体检及时发现慢性疾病，健康管理成效较为显著，得到老干部家属普遍感谢。

（三）银龄力量再激活，价值感充分彰显。在“心连心”互动感召下，老干部蕴藏的宝贵经验和智慧充分释放，“银龄智囊团”用实际行动和成绩引领年轻干部担当实干、奋勇争先，提出多项建议被采纳并转化为推动浙江信息通信业发展的实际举措，老干部在传承红色基因、服务大局中充分彰显价值。

四、经验启示

（一）政治引领是根本，必须常抓不懈。老干部工作本质上是政治工作。始终将加强退休干部党的建设作为核心抓手，引导老干部永葆政治本色，自觉做“两个确立”的坚决拥护者、“两个维护”的坚定践行者。

（二）精准精细是关键，贵在因人施策。“一对一”动态建档是精准画像的基础，“点对点”服务可将有限资源精准投放到最需处，“精准滴灌”远胜“大水漫灌”，小群体更需精准化、精细化服务。

（三）用心用情是灵魂，重在真心实意。政策可以复制，真情无法替代。坚持将老同志视为亲人，把他们的“小事”当成部门的“大事”来办，用点滴细节传递组织温度，用“儿女之心”换取老干部的高度认同与主动参与，形成“服务—反馈—提升”的良性循环。

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。

雅韵非遗



《给阿嬷的情书》：光影里的广东非遗

今年的五一档院线，潮汕方言电影《给阿嬷的情书》（嬷，普通话读 mó；而在潮汕、闽南、客家方言里，称呼奶奶本音是 mà。电影讲述侨乡往事，所以读 mà 更具乡土情感和自然动人）凭着纯粹的真诚与烟火气突围，斩获 9.0 豆瓣高分，成为今年开分最高的国产电影。

除了戳中泪点的剧情，那些藏在光影里的非遗元素，潮州工夫茶、抽纱、英歌、潮剧等国家级非遗，以及潮式粿品、潮汕橄榄菜、锣鼓标旗巡游、出花园等广东省级非遗，藏进潮汕人的乡音、乡情和乡愁里，让非遗成为塑造人物、传递情感、串联故事的不可或缺的载体。下面，让我们循着阿嬷的光影，读读潮汕文化，体味下极具传统中国味道的广东非遗。



非遗源于生活、兴于传承。影片聚焦潮汕人家居日常、节庆礼俗与社会百态，将非遗元素自然而然地融入人间烟火，于

百姓寻常生活中呈现岭南文脉。饮食、民俗、舞蹈、戏剧等非遗元素，早已浸润潮汕人的生活肌理、融入精神血脉，这既是世代沿袭的生活方式，更是深植人心的情感归宿，涵养出潮汕人重情守信、坚韧务实、守望同心的精神品质。

潮式粿品，是以大米为主要原料，搭配蔬菜制作的米制食品。其起源与中原移民将面文化融合有关，现祀及日常饮食中是潮汕人节庆与或缺的美食。《给南枝在街头支起的无米



食祭祀传统与潮汕稻作为潮汕地区民俗祭的重要组成部分，日常饮食中不可阿嬷的情书》里，粿小摊，不仅是自己安

身立命的依靠，更成为无数侨民在异乡站稳脚跟的底气。

潮汕橄榄菜，同样是潮汕饮食类非遗中的代表，成为承载一代人乡愁记忆的重要载体。《给阿嬷的情书》里，制作橄榄菜是淑柔日复一日的生活烟火。潮汕人漂洋过海，橄榄菜也随之销往东南亚各国，成为无数海外潮人念念不忘的“思乡菜”。淡淡的一口咸香，咀嚼出的却是魂牵梦绕的万里乡愁。





潮州工夫茶艺，是潮汕地区极具代表性的文化标识，也是中国传统制茶技艺及其相关习俗的重要组成部分，2022年入选联合国教科文组织人类非遗代表作

名录。在《给阿嬷的情书》跨越的半个世纪里，无论是潮汕本土的淑柔老宅，还是南洋街头南枝的无米粿摊，凡是有潮汕人的地方，就有茶的身影。据说就算吵架，潮汕人也要先坐下来喝一壶茶再吵，否则这个架吵得就没有味道。一套茶具、一杯热茶，始终是潮汕人共通共享的文化语言。

英歌、潮剧，分别有“中华战舞”“南国鲜花”的美誉，近年来持续火出圈，是潮汕文化的金字招牌。



《给阿嬷的情书》影片开头，刚劲雄浑的英歌，与锣鼓标旗巡游一起，生动展现了潮汕人“营老爷”的热闹与厚重，也正是在这一活动中，木生对营标旗、扛头标的淑柔一见钟情，非遗民俗成为故事缘起的



温情注脚。潮剧轻俏婉转、善于抒情的声腔旋律，也融入淑柔的晚年闲暇时光，一句句潮腔唱段，成了她一生的陪伴。



出花园，作为潮汕地区流传百年的“成人礼”习俗，广东省级非遗代表性项目“出花园”，是宣告孩子告别孩童时代、长大成人的重要人生分水岭。《给阿嬷的情书》里，独自抚养儿女的淑柔，在家书中写下“七月初七，大妹出花园，已亭亭玉立”，为人母的欣喜跃然纸上。“出花园”成为跨越山海的亲情与信义的温情载体。“敬你持家有方，但切莫过于节俭，一切有我”，南枝以木生之名写给淑柔的家书，何尝不是影片说给天下母亲最深情的告白。



古文品读

送薛存义之任序

◆ 柳宗元

河东薛存义将行，柳子载肉于俎（盛肉的食器或礼器），崇（充，充满）酒于觴（酒器），追而送之江之浒（水边），饮食之。

且告之曰：“凡吏于士者，若知其职乎？盖民之役（被役使的人），非以役（作动词，使唤）民而已。凡民之食于土者，出其十一佣（供养）

乎吏，使司(官吏)平于我也。今我受其值怠(松懈)其事者，天下皆然。岂惟怠之，又从而盗之。向使佣一夫于家，受若值，怠若事，又盗若货器，则必甚怒而黜罚之矣。以今天下多类此，而民莫敢肆其怒与黜罚，何哉？势不同也。势不同而理同，如吾民何？有达于理者，得不恐而畏乎！”

存义假(代理，非正式)令零陵二年矣。蚤(同“早”)作而夜思，勤力而劳心，讼者平，赋者均，老弱无怀诈(心存欺诈)暴憎，其为不虚(白白地)取值也的矣，其知恐而畏也审矣。

吾贱且辱，不得与考绩幽明(善恶与贤愚)之说；于其往也，故赏以酒肉而重之以辞。

题解

薛存义，柳宗元的老乡。元和七年(812)春，薛存义任零陵县代理县令。本文以元和初期，永州零陵县发生的官吏渎职引发农民暴动事件作背景，对圆满处理此事的薛存义给予高度评价，并提出“官吏是仆，百姓是主”这一思想。柳宗元在当时就能提出这种思想，难能可贵。

文言常识

“十一”是一个古今异义词，在这里不是指数字十一，而是表示十分之一。指税率，谓十分中取其一分。如：凡任地，国宅无征，园廛(chán，城郊农用地)二十而一，近郊十一(《周礼·地官·载师》)

互动思考

1. 翻译下面的句子：

凡民之食于土者，出其十一佣乎吏，使司平于我也。

2. 柳宗元在本文的中心论点是什么？



诗词诵读

诵读提示：旷达、平和、自信。

欢迎老同志大声诵读，如有意愿展示的老同志，可将诵读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。

八十抒怀

◆ 叶剑英

八十毋劳论废兴，长征接力有来人。
导师创业垂千古，倖辈跟随愧望尘。
亿万愚公齐破立，五洲权霸共沉沦。
老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。

1977年5月14日，叶帅80寿辰。当时是打倒“四人帮”后的第二年，中国正进入一个崭新的历史时期。各界人士纷纷前往祝贺叶帅80大寿，战友亲朋齐聚一堂，以至于当粟裕将军最后一个赶到时，邓小平开玩笑说：“别让他进来，坐不下了。”战友们对叶帅的贡献给予高度评价，并题诗相赠。叶帅读着大家的贺诗，保持着虚怀若谷的品格，同时为国家充满新的希望而振奋。送走客人之后，思绪万千，挥笔写下这首七律。

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……

“顺圣”

顺圣，一种鲜赤而似紫的中国传统色，出自牡丹花色。北宋名臣范仲淹的侄女婿周师厚写过一本叫做《洛阳花木记》的书，里面提到有十种紫色的牡丹，其中就有“顺圣紫”。



杨妃醉醒晕犹在，顺圣名高价尽低。

明·王鏊

牡丹的风靡始于唐玄宗，园色天香就是那个时代的说法。《太真外传》讲述了唐玄宗和杨贵妃的故事，有次二人欣赏牡丹，赏到高兴之处，玄宗认为如此花前盛事不能用旧有诗词来对付，急急从长安酒肆诏来李白，乘着酒意，李白写下：云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。若非群玉山头见，会向瑶台月下逢。

“菘蓝”



菘蓝，中国最广泛应用的一种天然蓝色染料。说起它来，其实并不让人陌生——菘蓝的根，就是很多中国人小时候都吃过的，被国人经常认为“无敌”的中药——板蓝根。

菘蓝的叶子经过清水浸泡暴晒、在石灰水中击打搅拌等过程，就发酵成为可以染蓝的染料——蓝靛。

凡蓝五种：菘蓝、蓼蓝、马蓝、木蓝、苋蓝（小叶蓼蓝）。这五种蓝

都是这样变成蓝色染料的。据说早在夏代，蓼蓝就有种植记录。北方的气候适合种植苕蓝和蓼蓝，南方适合种植马蓝和木蓝。所以，苕蓝的根叫北板蓝根，马蓝的根叫南板蓝根。

在中国，蓝靛不仅是布帛的染料，也是纸张、壁画和建筑的颜料，敦煌壁画中就有不少蓝靛颜料。明代宣德年间生产的纸张中奢侈品“瓷青纸”，就是用蓝靛染色而成的。



**查一查，古人给图中
戏剧人物的面部颜色取个
啥名？**

部机关退休干部任伟：

“古文品读”

译文：巨大的山石斜立千尺，像猛兽奇鬼，阴森得像要扑过来；山上栖息的鹤鸟听到人声受惊飞起，在云霄间发出磔磔的叫声；还有像老人在山谷里边咳边笑的声音，有人说这是鹤鹤。

“民俗沙龙”

上联：花谢花开 荷摇柳舞春刚去

下联：云舒云卷，蛙鼓蝉鸣夏始来

谜面（打一节气）：中华崛起 谜底：立夏

感谢部机关退休干部任伟参与 5 月（125 期）的答题活动。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

全身代谢都变好

你有没有发现，到了
一定年纪，血压、血脂、血
糖……这几个指标越来越
“难管”？明明平时自己也
没有大吃大喝，怎么身体的
这些指标就都升高了呢？



这很可能和你吃晚饭的时间有关！有研究发现，吃晚饭有一个“最佳节点”——17 点！在 17 点前吃完晚饭后，不再吃东西，身体代谢改善效果将达到最佳。

吃晚饭有一个“最佳节点” 改善代谢效果最佳

2026 年 1 月，国际期刊《BMJ 医学》上发表的一项研究发现，吃晚饭有一个“最佳节点”，尤其过了 17 点后不再吃东西(限时进食)，体重、体脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。

研究人员分析了超过 2000 人吃晚饭（最后一餐）的数据后发现，“晚饭时间”对健康的影响真的很大：

黄金组（17:00 前吃完）：效果最优，体重和空腹胰岛素下降最明显。



白银组（17:00—19:00 吃完）：效果次之，依然很积极。

青铜组（19:00 后吃完）：改善效果最弱。

研究还发现了一个“王炸组合”：

最佳效果：17:00 前结束进食 + 三餐吃饭时间 $\leq$ 8 小时

最差效果：19:00 后结束进食 + 三餐吃饭时间 $>$ 8 小时

根据研究，这是因为让你的吃饭时间和身体天然的昼夜节律“同频共振”，让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作，到了该休息的时候就让身体彻底切换到“休养模式”，自然脂肪燃烧更高效，血糖也更平稳。

晚饭早点吃 减脂的同时还能让身体更健康

晚餐吃早一点，你收获的绝不仅是体重秤上变小的数字。这是一种牵一发动全身的良性连锁反应。

1. 更利于减脂控糖

2020 年，国际期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊发的一项研究，选取 20 名健康志愿者，分别在 18 点和 22 点吃一样热量的晚餐，随后均在 23 点入睡。结果发现，相比 18 点吃晚餐的人，22 点吃晚餐的人机体血糖水平较高，且其机体消耗的脂肪量也相对较低。可见，晚餐早点吃有助于不变胖。

此外，2021 年，国际期刊《营养素》发表的一项研究发现，与 22 点吃晚餐相比，18 点吃晚餐对后续 24 小时血糖控制以及次日脂质代谢都有积极影响。

2. 心脑血管压力小

2016 年，一项对 721 名高血压患者的研究发现，与 19 点前吃晚饭的人相比，19 点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出 2.8 倍。

而且，2023 年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示，晚餐（最后一餐）每延迟一小时，患脑血管疾病的风险增加 8%。

3. 骨密度更加健康

很多人不知道，晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025 年，国际期刊《内分泌学会杂志》的一项研究发现，晚餐过晚（即每周至少 3 次在睡前 2 小时内进餐），总体骨折风险增加 8%，对髋部、椎体骨折影响更明显。

研究指出，晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡，而人体骨细胞（成骨细胞、破骨细胞等）均受生物钟影响，晚餐过晚可能打破生物节律，导致骨量和骨密度下降。

4. 消化系统更舒适

如果晚餐吃得太晚，睡觉时食物还没消化完，在胃里停留，就会刺激胃酸、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起，分解很多代谢产物，易诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

如果做不到 17 点前吃完晚饭 请尽量在这个时间前吃完

1. 晚饭尽量早吃：19 点前吃完

如果做不到 17 点前吃晚餐，那就 17~19 点吃晚餐，也会好一些。尽量在 19 点前吃完晚饭，最晚不建议超过 20 点。

尤其是对于减肥人群、代谢能力较弱的老年人群，更要控好晚餐

时间，最迟 19 点前吃完。

当然，偶尔吃得晚不要紧，但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族，可以先吃个简餐再工作。

2. 晚饭少吃一点：七分饱最好

晚餐建议七分饱，即感觉胃里不饿了，但还没觉得撑，放下筷子刚好。晚上要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物。

建议——

★多蔬菜：富含膳食纤维，增加饱腹感，热量低。

★适量优质蛋白：如鱼、鸡胸肉、豆腐等，避免油炸和肥腻的肉类。

★主食要巧：可以用小部分杂粮（如糙米、燕麦、红薯）代替精米白面。

比如，如果你想减脂，晚餐可以这样吃：1 小块紫薯 + 蒸鸡胸肉 80 克 + 清炒黄瓜 200 克。

不妨就从今晚开始试一试，把晚餐时间往前挪一挪，吃得清淡一些。坚持一段时间，身体自会给你积极的回应。

来源：“人民日报”微信公众号



深切缅怀

中国共产党党员、原电子工业部雷达局副局长级离休干部谭林同志，于2026年6月3日在北京逝世，享年95岁。

图解“树立和践行正确政绩观”

政绩观问题是一个根本性问题

关乎立党为公 执政为民

政绩观是干部干事创业的“指挥棒”

政绩观正确与否

直接关系事业成败 民心向背

错误政绩观



正确政绩观

- ✗ 重显绩 轻潜绩
- ✗ 重眼前 轻长远
- ✗ 重形象 轻实效
- ✗ 重上级 轻群众

- ✓ 显绩潜绩并重
- ✓ 当前长远兼顾
- ✓ 实效实绩优先
- ✓ 人民至上

正确的政绩观是
为政之德、从政之道、施政之要

要创造经得起
“三把标尺”检验的政绩

以实践为尺
是否符合发展规律

以人民为尺
群众是否满意 是否受益

以历史为尺
是否经得起时间考验

大道至简，实干为要
干事创业，实绩说话

不搞花架子，多下**实功夫**
不做表面文章，多办**实在事**
不追求一时轰动，多做**长久功**
不搞虚假政绩，多创**真业绩**
不辜负群众期盼，多暖**百姓心**

“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

党员干部
要以功成不必在我的精神境界
和功成必定有我的历史担当
创造出
无愧于时代和人民的扎实业绩



《抗日战士》 老部领导 王江平 画