**慰问信**

 律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。在这处处洋溢着迎春喜庆气息的时刻，我们踏入了充满希望的2022年。值此辞旧迎新之际，区委、区政府向广大离退休干部致以节日的问候和新年的祝福！

2021年，我们迎来了中国共产党建党100周年。一百年风雨兼程，一百年沧桑巨变，伟大的中国共产党穿越血与火的历史烟云，历经建设和改革的风雨洗礼，带领中国人民走上了实现民族伟大复兴中国梦的新征程。一年来，区委区政府面对错综复杂的外部环境和艰巨繁重的改革发展任务，特别是新冠肺炎疫情的“极限大考”，坚决做到“总书记有号令、中央市委有部署、海淀见行动”，紧紧围绕首都各项重大问题研究谋划、狠抓落实，圆满完成了党和国家系列重大政治活动服务保障、东西部扶贫协作和对口支援任务、北京冬奥会冬残奥会筹备工作，圆满完成年初确定的各项目标任务。在广大离退休干部的助力下，科技创新、经济发展、城市颜值、民生福祉等各方面得到显著提升，谱写了区域创新和跨越式高质量发展新篇章，开启了全面建设社会主义现代化新航程。

2022年，是打造以首都发展为统领的现代化强区高品质海淀的开局之年，是实施“十四五”规划的关键之年。全区各项工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话和中关村重要指示精神，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、服务融入新发展格局，深化落实“两新两高”战略，统筹发展与安全，深耕改革创新试验田，当好高质量发展排头兵，以“赶考”的姿态砥砺前行，写好新时代的历史答卷，在更高的起点上开创北京国际科技创新中心核心区建设新局面。

天道酬勤，力耕不欺。中央、市委、区委和各级政府都高度重视老干部工作，关爱老干部群体。全区广大离退休干部坚守初心使命、不懈奋斗奉献，在各条战线各个领域助力发展、服务社会、造福百姓，发挥着不可替代的作用，做出了不可磨灭的功绩，是海淀事业发展的宝贵财富。日落沧海看夕阳，万丈霞光谱辉煌。在新的一年，希望老同志们紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，不忘初心、牢记使命，弘扬伟大建党精神和新时代中关村精神，永葆老而弥坚、甘于奉献的赤子之心，发扬退而不休、乐而忘我的精神追求，发挥老有所为、晚霞生辉的独特优势，为建设北京国际科技创新中心核心区，着力打造以首都发展为统领的现代化强区高品质海淀贡献力量，迎接党的二十大胜利召开。

祝愿全区离退休干部新年快乐，健康长寿，阖家幸福，万事如意！

 中共北京市海淀区委员会书记

 北京市海淀区人民政府区长

 2022年元旦

**中国共产党第十九届**

**中央委员会第六次全体会议公报**

（2021年11月11日中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议通过）

中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议，于2021年11月8日至11日在北京举行。

出席这次全会的有，中央委员197人，候补中央委员151人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的十九大代表中部分基层同志和专家学者也列席会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托作的工作报告，审议通过了《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，审议通过了《关于召开党的第二十次全国代表大会的决议》。习近平就《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议（讨论稿）》向全会作了说明。

全会充分肯定党的十九届五中全会以来中央政治局的工作。一致认为，一年来，世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情全球大流行交织影响，外部环境更趋复杂严峻，国内新冠肺炎疫情防控和经济社会发展各项任务极为繁重艰巨。中央政治局高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神，统筹国内国际两个大局，统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全，坚持稳中求进工作总基调，全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，经济保持较好发展态势，科技自立自强积极推进，改革开放不断深化，脱贫攻坚战如期打赢，民生保障有效改善，社会大局保持稳定，国防和军队现代化扎实推进，中国特色大国外交全面推进，党史学习教育扎实有效，战胜多种严重自然灾害，党和国家各项事业取得了新的重大成就。成功举办庆祝中国共产党成立100周年系列活动，中共中央总书记习近平发表重要讲话，正式宣布全面建成小康社会，激励全党全国各族人民意气风发踏上向第二个百年奋斗目标进军的新征程。

全会认为，总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，是在建党百年历史条件下开启全面建设社会主义现代化国家新征程、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的需要；是增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，做到坚决维护习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，确保全党步调一致向前进的需要；是推进党的自我革命、提高全党斗争本领和应对风险挑战能力、永葆党的生机活力、团结带领全国各族人民为实现中华民族伟大复兴的中国梦而继续奋斗的需要。全党要坚持唯物史观和正确党史观，从党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，从而更加坚定、更加自觉地践行初心使命，在新时代更好坚持和发展中国特色社会主义。

全会提出，中国共产党自一九二一年成立以来，始终把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为自己的初心使命，始终坚持共产主义理想和社会主义信念，团结带领全国各族人民为争取民族独立、人民解放和实现国家富强、人民幸福而不懈奋斗，已经走过一百年光辉历程。党和人民百年奋斗，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。

全会提出，新民主主义革命时期，党面临的主要任务是，反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义，争取民族独立、人民解放，为实现中华民族伟大复兴创造根本社会条件。在革命斗争中，以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人，把马克思列宁主义基本原理同中国具体实际相结合，对经过艰苦探索、付出巨大牺牲积累的一系列独创性经验作了理论概括，开辟了农村包围城市、武装夺取政权的正确革命道路，创立了毛泽东思想，为夺取新民主主义革命胜利指明了正确方向。党领导人民浴血奋战、百折不挠，创造了新民主主义革命的伟大成就，成立中华人民共和国，实现民族独立、人民解放，彻底结束了旧中国半殖民地半封建社会的历史，彻底结束了极少数剥削者统治广大劳动人民的历史，彻底结束了旧中国一盘散沙的局面，彻底废除了列强强加给中国的不平等条约和帝国主义在中国的一切特权，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃，也极大改变了世界政治格局，鼓舞了全世界被压迫民族和被压迫人民争取解放的斗争。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中国人民从此站起来了，中华民族任人宰割、饱受欺凌的时代一去不复返了，中国发展从此开启了新纪元。

全会提出，社会主义革命和建设时期，党面临的主要任务是，实现从新民主主义到社会主义的转变，进行社会主义革命，推进社会主义建设，为实现中华民族伟大复兴奠定根本政治前提和制度基础。在这个时期，以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人提出关于社会主义建设的一系列重要思想。毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的创造性运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确的理论原则和经验总结，是马克思主义中国化的第一次历史性飞跃。党领导人民自力更生、发愤图强，创造了社会主义革命和建设的伟大成就，实现了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革，实现了一穷二白、人口众多的东方大国大步迈进社会主义社会的伟大飞跃。我国建立起独立的比较完整的工业体系和国民经济体系，农业生产条件显著改变，教育、科学、文化、卫生、体育事业有很大发展，人民解放军得到壮大和提高，彻底结束了旧中国的屈辱外交。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中国人民不但善于破坏一个旧世界、也善于建设一个新世界，只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国。

全会提出，改革开放和社会主义现代化建设新时期，党面临的主要任务是，继续探索中国建设社会主义的正确道路，解放和发展社会生产力，使人民摆脱贫困、尽快富裕起来，为实现中华民族伟大复兴提供充满新的活力的体制保证和快速发展的物质条件。党的十一届三中全会以后，以邓小平同志为主要代表的中国共产党人，团结带领全党全国各族人民，深刻总结新中国成立以来正反两方面经验，围绕什么是社会主义、怎样建设社会主义这一根本问题，借鉴世界社会主义历史经验，创立了邓小平理论，解放思想，实事求是，作出把党和国家工作中心转移到经济建设上来、实行改革开放的历史性决策，深刻揭示社会主义本质，确立社会主义初级阶段基本路线，明确提出走自己的路、建设中国特色社会主义，科学回答了建设中国特色社会主义的一系列基本问题，制定了到二十一世纪中叶分三步走、基本实现社会主义现代化的发展战略，成功开创了中国特色社会主义。

全会提出，党的十三届四中全会以后，以江泽民同志为主要代表的中国共产党人，团结带领全党全国各族人民，坚持党的基本理论、基本路线，加深了对什么是社会主义、怎样建设社会主义和建设什么样的党、怎样建设党的认识，形成了“三个代表”重要思想，在国内外形势十分复杂、世界社会主义出现严重曲折的严峻考验面前捍卫了中国特色社会主义，确立了社会主义市场经济体制的改革目标和基本框架，确立了社会主义初级阶段公有制为主体、多种所有制经济共同发展的基本经济制度和按劳分配为主体、多种分配方式并存的分配制度，开创全面改革开放新局面，推进党的建设新的伟大工程，成功把中国特色社会主义推向二十一世纪。

全会提出，党的十六大以后，以胡锦涛同志为主要代表的中国共产党人，团结带领全党全国各族人民，在全面建设小康社会进程中推进实践创新、理论创新、制度创新，深刻认识和回答了新形势下实现什么样的发展、怎样发展等重大问题，形成了科学发展观，抓住重要战略机遇期，聚精会神搞建设，一心一意谋发展，强调坚持以人为本、全面协调可持续发展，着力保障和改善民生，促进社会公平正义，推进党的执政能力建设和先进性建设，成功在新形势下坚持和发展了中国特色社会主义。

全会强调，在这个时期，党从新的实践和时代特征出发坚持和发展马克思主义，科学回答了建设中国特色社会主义的发展道路、发展阶段、根本任务、发展动力、发展战略、政治保证、祖国统一、外交和国际战略、领导力量和依靠力量等一系列基本问题，形成中国特色社会主义理论体系，实现了马克思主义中国化新的飞跃。党领导人民解放思想、锐意进取，创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就，我国实现了从高度集中的计划经济体制到充满活力的社会主义市场经济体制、从封闭半封闭到全方位开放的历史性转变，实现了从生产力相对落后的状况到经济总量跃居世界第二的历史性突破，实现了人民生活从温饱不足到总体小康、奔向全面小康的历史性跨越，推进了中华民族从站起来到富起来的伟大飞跃。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，改革开放是决定当代中国前途命运的关键一招，中国特色社会主义道路是指引中国发展繁荣的正确道路，中国大踏步赶上了时代。

全会提出，党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代。党面临的主要任务是，实现第一个百年奋斗目标，开启实现第二个百年奋斗目标新征程，朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标继续前进。党领导人民自信自强、守正创新，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。

全会强调，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，坚持毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，深刻总结并充分运用党成立以来的历史经验，从新的实际出发，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想。习近平同志对关系新时代党和国家事业发展的一系列重大理论和实践问题进行了深邃思考和科学判断，就新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义，建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国，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等重大时代课题，提出一系列原创性的治国理政新理念新思想新战略，是习近平新时代中国特色社会主义思想的主要创立者。习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃。党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映了全党全军全国各族人民共同心愿，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。

全会指出，以习近平同志为核心的党中央，以伟大的历史主动精神、巨大的政治勇气、强烈的责任担当，统筹国内国际两个大局，贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，坚持稳中求进工作总基调，出台一系列重大方针政策，推出一系列重大举措，推进一系列重大工作，战胜一系列重大风险挑战，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

全会强调，党的十八大以来，在坚持党的全面领导上，党中央权威和集中统一领导得到有力保证，党的领导制度体系不断完善，党的领导方式更加科学，全党思想上更加统一、政治上更加团结、行动上更加一致，党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力显著增强。在全面从严治党上，党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著增强，管党治党宽松软状况得到根本扭转，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，党在革命性锻造中更加坚强。在经济建设上，我国经济发展平衡性、协调性、可持续性明显增强，国家经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶，我国经济迈上更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展之路。在全面深化改革开放上，党不断推动全面深化改革向广度和深度进军，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平不断提高，党和国家事业焕发出新的生机活力。在政治建设上，积极发展全过程人民民主，我国社会主义民主政治制度化、规范化、程序化全面推进，中国特色社会主义政治制度优越性得到更好发挥，生动活泼、安定团结的政治局面得到巩固和发展。在全面依法治国上，中国特色社会主义法治体系不断健全，法治中国建设迈出坚实步伐，党运用法治方式领导和治理国家的能力显著增强。在文化建设上，我国意识形态领域形势发生全局性、根本性转变，全党全国各族人民文化自信明显增强，全社会凝聚力和向心力极大提升，为新时代开创党和国家事业新局面提供了坚强思想保证和强大精神力量。在社会建设上，人民生活全方位改善，社会治理社会化、法治化、智能化、专业化水平大幅度提升，发展了人民安居乐业、社会安定有序的良好局面，续写了社会长期稳定奇迹。在生态文明建设上，党中央以前所未有的力度抓生态文明建设，美丽中国建设迈出重大步伐，我国生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化。在国防和军队建设上，人民军队实现整体性革命性重塑、重整行装再出发，国防实力和经济实力同步提升，人民军队坚决履行新时代使命任务，以顽强斗争精神和实际行动捍卫了国家主权、安全、发展利益。在维护国家安全上，国家安全得到全面加强，经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验，为党和国家兴旺发达、长治久安提供了有力保证。在坚持“一国两制”和推进祖国统一上，党中央采取一系列标本兼治的举措，坚定落实“爱国者治港”、“爱国者治澳”，推动香港局势实现由乱到治的重大转折，为推进依法治港治澳、促进“一国两制”实践行稳致远打下了坚实基础；坚持一个中国原则和“九二共识”，坚决反对“台独”分裂行径，坚决反对外部势力干涉，牢牢把握两岸关系主导权和主动权。在外交工作上，中国特色大国外交全面推进，构建人类命运共同体成为引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜，我国外交在世界大变局中开创新局、在世界乱局中化危为机，我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

全会指出了中国共产党百年奋斗的历史意义：党的百年奋斗从根本上改变了中国人民的前途命运，中国人民彻底摆脱了被欺负、被压迫、被奴役的命运，成为国家、社会和自己命运的主人，中国人民对美好生活的向往不断变为现实；党的百年奋斗开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路，中国仅用几十年时间就走完发达国家几百年走过的工业化历程，创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹；党的百年奋斗展示了马克思主义的强大生命力，马克思主义的科学性和真理性在中国得到充分检验，马克思主义的人民性和实践性在中国得到充分贯彻，马克思主义的开放性和时代性在中国得到充分彰显；党的百年奋斗深刻影响了世界历史进程，党领导人民成功走出中国式现代化道路，创造了人类文明新形态，拓展了发展中国家走向现代化的途径；党的百年奋斗锻造了走在时代前列的中国共产党，形成了以伟大建党精神为源头的精神谱系，保持了党的先进性和纯洁性，党的执政能力和领导水平不断提高，中国共产党无愧为伟大光荣正确的党。

全会提出，一百年来，党领导人民进行伟大奋斗，积累了宝贵的历史经验，这就是：坚持党的领导，坚持人民至上，坚持理论创新，坚持独立自主，坚持中国道路，坚持胸怀天下，坚持开拓创新，坚持敢于斗争，坚持统一战线，坚持自我革命。以上十个方面，是经过长期实践积累的宝贵经验，是党和人民共同创造的精神财富，必须倍加珍惜、长期坚持，并在新时代实践中不断丰富和发展。

全会提出，不忘初心，方得始终。中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂。过去一百年，党向人民、向历史交出了一份优异的答卷。现在，党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。全党要牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题，把握历史发展大势，坚定理想信念，牢记初心使命，始终谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗，不为任何风险所惧，不为任何干扰所惑，决不在根本性问题上出现颠覆性错误，以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标，以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴。

全会强调，全党必须坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，用马克思主义的立场、观点、方法观察时代、把握时代、引领时代，不断深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识。必须坚持党的基本理论、基本路线、基本方略，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持系统观念，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展，全面深化改革开放，促进共同富裕，推进科技自立自强，发展全过程人民民主，保证人民当家作主，坚持全面依法治国，坚持社会主义核心价值体系，坚持在发展中保障和改善民生，坚持人与自然和谐共生，统筹发展和安全，加快国防和军队现代化，协同推进人民富裕、国家强盛、中国美丽。

全会强调，全党必须永远保持同人民群众的血肉联系，践行以人民为中心的发展思想，不断实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，团结带领全国各族人民不断为美好生活而奋斗。全党必须铭记生于忧患、死于安乐，常怀远虑、居安思危，继续推进新时代党的建设新的伟大工程，坚持全面从严治党，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争，做到难不住、压不垮，推动中国特色社会主义事业航船劈波斩浪、一往无前。

全会决定，中国共产党第二十次全国代表大会于2022年下半年在北京召开。全会认为，党的二十大是我们党进入全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军新征程的重要时刻召开的一次十分重要的代表大会，是党和国家政治生活中的一件大事。全党要团结带领全国各族人民攻坚克难、开拓奋进，为全面建设社会主义现代化国家、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献，以优异成绩迎接党的二十大召开。

党中央号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，大力弘扬伟大建党精神，勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想，以史为鉴、开创未来，埋头苦干、勇毅前行，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。我们坚信，在过去一百年赢得了伟大胜利和荣光的中国共产党和中国人民，必将在新时代新征程上赢得更加伟大的胜利和荣光！

**使党的自身更加强壮 走好新的百年赶考路**

——初学十九届六中全会精神点滴体会

田玲意

党的十九届六中全会的召开，顺乎党心民心，恰逢其时，具有重大的现实意义和深远的历史意义。全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》是光辉的历史文献，具有理论的高度，思想的深度和时代的广度。特别是回答了以往我们为什么能够成功和今后如何继续成功这一凝重之问，使广大党员与之产生了强烈的心灵呼应与共鸣。作为一名从事多年纪检工作的老党员，初学十九届六中全会精神，现仅就使党的自身更加强壮，走好新的百年赶考路，谈一些粗浅体会。

**向着新的目标奋进必须保证党的自身更加强壮**

习近平总书记在十九届六中全会的讲话中特别指出，我们党历经百年，成就辉煌，党内外国内外赞扬声很多，千万不能在一片喝彩声中迷失自我。十九届六中全会专门提出了，坚持自我革命，确保党不变质，不变色，不变味。如今，我们党踏上了新的赶考之路，时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。带领广大人民群众，实现百年强国目标，加强党的建设，显得尤为重要。而加强党的作风建设，坚持反腐倡廉，必然是加强党的建设题中应有之义。打铁必须自身硬，只有我们党的自身肌体健康，强壮有力，才能经受历史和时代的考验，战胜艰难险阻，带领人民，不断取得更大的胜利。

**强化权力制约对于强化党的自身更为必要**

一个政党最难的就是历经沧桑而初心不改，饱经风霜而本色依旧。毛主席曾对于跳出历史周期律，给出了接受人民监督的答案。而十九届六中全会提出：强化党的自身是自我革命，自我革命包括加强党的作风建设。加强党的作风建设，反腐倡廉涉及的内容很多，简言之就是那三句话，使党员干部做到“不敢腐、不能腐、不想腐”。不敢腐，就是以法震慑。北京市开展了以案为鉴的警示教育，起到了很好的警钟长鸣的作用。不能腐，应是反腐倡廉的一项根本性措施。这就需要强化对领导干部权力的监督与制约，由此联想到一个有力的实例。一位将军到连队视察，询问你们怎样保证战士每天可以吃到一个鸡蛋？回答说炒鸡蛋、蒸鸡蛋等等。而将军指出，最好的办法就是煮鸡蛋，战士每人一个，只有煮鸡蛋最能保证战士每天吃到一个鸡蛋。这一生动的“煮鸡蛋”的道理，浅显而又深刻地说明了做到对权力的制约，确保不能腐的必要性和刚性。不想腐，就是要强化党的意识，始终把党放在心中最高的位置，始终牢记自己的第一身份是共产党员，第一职责是为党工作，做到忠诚于组织，任何时候都与党同心同德，防微杜渐，自觉接受组织的纪律约束。在这一方面，我们还应做出更多的用心和努力。取得自我革命，强健党的肌体的成效。

如果管党不力，治党不严，干部滥用权力，甚至以权谋私，人民群众反应强烈的党内突出问题得不到解决，那我们党迟早会失去执政资格，不可避免地被历史淘汰。而严格对党员干部的教育与监督制约，则是十分重要的一个环节。只有这样，才能保证我们党的自身更加强壮，走好新的百年赶考路。

（作者系中关村科学城退休干部）

**认真学习贯彻党的十九届六中全会精神**

**为第二个百年奋斗目标做出新贡献**

师玉寅

党的十九届六中全会，是在中国共产党成立100周年的重大历史时刻，开启全面建设社会主义现代化国家新征程之际召开的一次具有里程碑意义的重要会议。全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》是一篇马克思主义纲领性文献，全面深刻地总结了中国共产党成立一百年来团结带领全国各族人民创造了新民主主义革命、社会主义革命和建设、改革开放和社会主义现代化建设，新时代中国特色社会主义的伟大成就积累的宝贵经验；是对全党更加坚定更加自觉地践行初心使命，在新时代更好坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言；是承前启后、继往开来的里程碑；是在新的起点上，我们党为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦的行动指南和动员令。它必将在党的历史上，在中华民族的历史上留下浓墨重彩的一笔。

学习六中全会精神，要明确全会的历史地位和历史性贡献。即：揭示了我们党发展“由小到大”的制胜密码，树起了伟大政党的丰碑；阐释了我党探索马克思主义中国化“由试到行”的真理追求，树起了理论创新的丰碑；吹响了我党引领当代中国“由富到强”的前进号角，树起了大国崛起的丰碑；展示了我党带领人民实现“由有到好”的美好生活，树起了不忘初心的丰碑；贡献了我党推动国际秩序“由变到治”的中国智慧，竖起了人类命运共同体的丰碑。

学习六中全会精神，就要学好习近平总书记的重要讲话和《决议》的基本内容，把握党的百年奋斗重大成就和历史经验。党的百年历史，实现了中国革命历史的四个“伟大飞跃”。即：新民主主义革命时期——实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃，建立了中华人民共和国；社会主义革命和建设时期——实现了一穷二白、人口众多的东方大国大步迈进社会主义的伟大飞跃，建立并巩固了社会主义制度，人民当家做了主人；改革开放和社会主义现代化建设时期——实现了人民生活从温饱不足到总体小康、奔向全面小康的历史性跨越，推进了中华民族从站起来到富起来的伟大飞跃，建立了中国特色社会主义体制；党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代——中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，开启了推进全面建设社会主义强国的伟大征程。这四个“伟大飞跃”的成就一脉相承，是中国共产党的百年奋斗始终以“实现中华民族伟大复兴”为主题的辉煌成果，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

一百年来，党领导人民进行伟大奋斗，积累了宝贵的历史经验，即：坚持党的领导，坚持人民至上，坚持理论创新，坚持独立自主，坚持中国道路，坚持胸怀天下，坚持开拓创新，坚持敢于斗争，坚持统一战线，坚持自我革命。这十条经验是系统完整相互贯通的统一体，是历史发展的结果、历史实践的产物、历史奋斗的结晶，是历史规律的造势，是我党弥足珍贵的精神财富，也是党引领未来的科学指引 。

 学习六中全会精神，要掌握马克思主义中国化的三次飞跃，用中国化的马克思主义指导我们前行。全会指出了马克思主义中国化的三次飞跃：毛泽东思想是马克思主义中国化的第一次历史性飞跃；改革开放和社会主义建设新时期，党从新的实践和时代特征出发坚持和发展马克思主义，形成了中国特色社会主义理论体系，实现了马克思主义中国化新的二次飞跃；习近平新时代中国特色社会主义思想是中华文化和中国精神的精华，是当代中国的马克思主义，二十一世纪的马克思主义，实现了马克思主义中国化新的飞跃。当前，我们就要学习好、运用好、贯彻好习近平新时代中国特色社会主义思想。

学习六中全会精神，要牢牢铭记两个“确立”：党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映了全党全军全国各族人民共同心愿，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。坚强的领导核心和科学理论指导，是关乎党和国家前途命运、党和人民事业成败的根本性问题。党中央有核心、全党有核心，党才有力量。确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，是时代呼唤、历史选择、民心所向。确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，我们党就能在中华民族伟大复兴战略全局和世界未有之大变局的复杂条件下，坚持正确的政治前进方向，不迷路、不偏航。

党中央号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，大力弘扬伟大建党精神，勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想，以史为鉴、开创未来，埋头苦干、勇毅前行，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。作为入党几十年的老党员、退休干部，要为青年人作表率，带头响应党中央号召，学好六中全会精神，贯彻好落实好党的决议，学好习近平新时代中国特色社会主义思想，当好第二个百年奋斗目标的答卷人。增强“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，弘扬伟大建党精神。坚决贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，以实际行动、优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

（作者系学院路街道退休干部）

**知识窗**

**一、什么是国内国际双循环？**

党的十九届五中全会通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二○三五年远景目标的建议》，将“加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局”纳入其中。构建基于“双循环”的新发展格局是党中央在国内外环境发生显著变化大背景下，推动我国开放型经济向更高层次发展的重大战略部署。

以国内大循环为主体，就是要发挥我国超大规模市场的潜力和优势，利用我国具有全球最完整、规模最大的工业体系、强大的生产能力、完善的配套能力，以及回旋空间大的特点，把发展的立足点更多放到国内，实施扩大内需战略，通过畅通国内大循环，推动形成国内国际双循环，更好联通国内市场和国际市场，更好利用国际国内两个市场、两种资源，培育新形势下我国参与国际合作和竞争新优势，为我国经济发展增添新动力。

加快形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局，关键是要将我国市场规模和生产体系优势，转化为参与国际合作和竞争的新优势。

**二、什么是城市群和一小时经济圈？**

城市群也称超级城市、巨城，由几个城市所构成的一个庞大的城市化区域。城市群是城市发展到成熟阶段的最高空间组织形式，是指在特定地域范围内，一般以1个以上特大城市为核心，由3个以上大城市为构成单元，依托发达的交通通信等基础设施网络所形成的空间组织紧凑、经济联系紧密、并最终实现高度同城化和高度一体化的城市群体。城市群是在地域上集中分布的若干特大城市和大城市集聚而成的庞大的、多核心、多层次城市集团，是大都市区的联合体。

“一小时经济圈”又叫“一小时都市圈”或“一小时生活圈”。指以主城为核心，在交通一小时可通达的范围内，形成一个具有明显聚集效应、具备竞争优势的地区。诸如长三角经济圈是以上海为中心，一小时之内交通可以到达的地方；重庆经济圈是以重庆为中心，一小时之内交通可以到达的地方。

一小时经济圈的提法主要在区域性都市圈。国际性都市圈有以美国纽约为中心的都市圈、涉及美国和加拿大的五大湖都市圈、日本太平洋沿岸都市圈等。中国的全国性都市圈有长江三角洲都市圈、珠江三角洲都市圈、环渤海都市圈等，其中长三角都市圈是我国最发达的都市圈，正在向国际性都市圈迈进。其实，都市圈可以理解为就是城市群的概念。 经济圈是从大城市的辐射作用着眼，侧重于考虑大城市的辐射带动作用，是辐射带动所及的地域范围。其实，很少单独提经济圈，一般提一小时经济圈。一小时经济圈地域范围一般要小于大城市辐射带动所及的地域范围。

**三、什么是城市更新？**

（一）狭义与广义的城市更新

狭义的城市更新是指对城市中心区环境较差、规划落后、贫困人口较为集聚的区域进行清除、重建或改造，从而达到改善居民生活质量的目的。

广义的城市更新是指在某一城市区域通过产业转型升级、功能重构重组、生态环境改善，从而实现区域综合环境的持续改善和发展能级的整体拓展。21世纪以来，这种广义的城市更新理念越来越受到城市规划者的认可。人们逐渐意识到城市更新的目的不仅是物质环境改善和经济增长，更重要的是它应该带来社会、经济、物质环境和文化等各个方面协调的、长远的、可持续的改善和提高。

（二）我国城市更新的三种模式

1、旧住宅区的综合改造和拆除重建。20世纪90年代以来，北京、上海和广州等城市开始大规模推进旧区改造。这些城市的旧区改造以“拆”和“改”为主要形式，“拆”是对房屋结构简陋、基础设施较差及没有保留价值的危旧房进行拆除改造；“改”是对城市规划予以保留、但建筑标准较低的房屋实施成套改造、平改坡和环境整治等旧住房综合改造。

2、老工业区整体转型和功能重塑。借助重大活动或赛事对老工业区进行整体改造，也是近年来我国城市更新的一种主要手段。

3、产业园区转型带动周边融合发展。我国许多产业园区的建设都始于20世纪90年代，在建设初期基本是以产业发展为核心的单一开发模式，较少注重产业功能与周边城市配套功能的均衡发展。但随着产业园区规模的不断扩张，产城分割的弊端也日益显现，迫切需要通过与周边融合发展来实现产业园区的可持续发展。

**我看电影《长津湖》**

韩 松

国庆档逆势爆发！上映24天，票房突破52亿！电影《长津湖》打破多项中国影史记录，成为影史战争题材票房冠军，受到观众和专家盛赞。于是，我急切地想一睹为快，理所当然地坐在了电影银幕前。180分钟！整部影片大气磅礴，那场景，那气势 ……

随着潮涌般的人流走出影院，脑海中盘旋的依然是电影《长津湖》中一幕幕惨烈的战争场景：极端恶劣的环境，敌我力量的悬殊，矗立于雪山之上的冰雕群像，情同手足的战友情，坚韧的意志，赴死的决心——一组组镜头、一个个画面令人震颤！我看过的电影不少，但这部影片，却让人经历了一次不同寻常的精神洗礼！

**（一）**

电影《长津湖》是以抗美援朝战争第二次战役中的长津湖战役为背景，讲述了71年前，中国人民志愿军赴朝作战，在严酷恶劣的环境下，凭着钢铁意志和英勇无畏的战斗精神一路追击，成功地将联合国军驱逐出了北朝鲜的东北地区，一举扭转了朝鲜战争的大局，打出了军威国威。但这是一场怎样的殊死搏杀，一场多么悬殊的敌我较量！

画面一：连长伍千里捧着哥哥的骨灰盒乘船探亲，一路山清水秀，樵影渔歌，散去硝烟的祖国是如此美好。入夜，他刚躺下，突然，岸上传来紧急军情：天亮前归队！军令如山，他立即披挂上阵。弟弟伍万里原本是个在江边嬉闹的少年，但他决心奔赴战场，偷偷地跟着哥哥来到军营，拦住首长的车请求入伍当兵；有的准备退伍的士兵听到打仗，骑了几百里的自行车赶回军营；还有已经转业又主动赶回参战的七连指导员。接到赴朝命令，浩浩荡荡的志愿军官兵为赶时间，有的连棉衣、棉被都来不及拿，就跳上奔赴前线的列车……

画面二：长津湖50年不遇的严寒，在零下40多度的情况下，战士们穿着单薄的棉衣，吃着硌掉牙的土豆，拿着落后于美国的武器，长途奔波最寒冷的地区作战。途中，一架架敌机从头顶掠过，一发发炮弹临空而降，人被炸碎飞上天空，炮弹吞没山谷，无数的爆破点，硝烟弥漫，士兵们奔跑、呼喊、寻找掩体、拯救战友，鲜血、残肢在战火弥漫的土地上零落成泥……

画面三：在坚守阵地的战斗中，三十名敢死队员拿着炸药包冲向敌阵，头顶着炮弹的轰炸，在枪林弹雨中穿行，前赴后继，倒在敌军的坦克下；杨根思所在排已坚守阵地一天一夜，多次击退敌人进攻，弹尽粮绝，最后，只剩下杨根思一人，看着阵地上七倒八歪至死不屈的战友，他从战士尸体旁抄起炸药包，怒吼着冲向敌阵，与敌人同归于尽……

画面四：白雪皑皑，延绵起伏于高山丘陵之巅。指导员带着最后一百多名疲惫不堪、饥寒交迫的战士埋伏于黄草岭1081高地。美国飞机在空中侦察，拿着望远镜和相机寻觅是否有人。志愿军官兵匍匐雪地，为不被敌人发现，将身体深深地陷于冰雪之中。由于战事紧急，后勤供应困难，棉衣、食品数量严重不足，零下40多度的严寒啊，战士们吃冻土豆，爬冰卧雪，整整十个昼夜等待着攻击的命令！最后，全连以俯卧姿势壮烈牺牲，成为一个个永不倾倒、巍然屹立的冰雕！

画面五：伍千里连队成功破坏了敌人的通信塔，敌机疯狂而至，投下了标识弹，随着标识弹的燃烧，敌机一架架随之而来，一颗颗炸弹雨点般落下。为了不让更多的战士牺牲，老排长雷公用双手拔起地上的标识弹扔到车上，一个人开着车冲向敌军撤退的队伍。此时这辆狂奔着的车已然成了敌机轰炸的目标，炸弹倾泻而下，车身顿时变成火海，雷公被炸掉半个身子英勇牺牲……

悲壮残酷的战争场景，紧张刺激的敌我对抗情节，令人心潮难平！是的，这是一场多么不对等的战争，一场力量多么悬殊的较量！美军纠集15个国家组成“联合国军”面对着刚刚从战火硝烟中走来却还立足未稳的一国之军；美官兵穿着厚厚的棉服，脚登长筒皮靴，或坐运兵卡车，或行走在平坦的公路上，还有坦克和战机开道护航；而我军士兵穿着薄薄的棉服，脚蹬胶鞋翻山越岭，还要时时躲避敌机的侦察和轰炸；美军吃着火腿、火鸡，喝着咖啡，怀揣巧克力和压缩饼干；而我军有时两天才能吃上一个冻得硌掉牙的土豆，还要战士们塞到棉服里捂热了再吃；美军住在温暖的帐篷，钻到鸭绒睡套中；我军战士却躲避在冻得硬邦邦的山沟，互相靠体温取暖!美军阵地几十辆坦克一字排开，并随时呼叫轰炸机空中支援；而我军的阵地，只有血肉之躯的战士和临时挖出来的战壕——有人说，这是一场“钢铁人”与“钢铁部队”的殊死较量！我们英雄的志愿军战士就是凭着钢铁般的意志，铸成钢铁般的防线，最终打败了美军最精锐的“钢铁部队”。“冰雕连”的伟大，难以用语言表达，这是血肉之躯在苦寒之地立起的坚不可摧的长城，冰雪冻住了战士们的躯体，却封不住他们不朽的军魂！难怪影片放映完后全场一片肃穆，有人在播放字幕时自发起立、致敬！影片传递出的时代情绪与观众在情感上产生了高度共鸣。长津湖大战，星魂苍凉、动人心魄！

**（二）**

长津湖大战是朝鲜战争中的一场真实战役，也曾是一场被人遗忘的战争。长篇小说《长津湖》的作者王筠介绍，尽管它彻底粉碎了所谓的“联合国军”总司令麦克阿瑟圣诞节结束朝鲜战争的总攻计划，但是志愿军伤亡也非常大，长津湖一役，志愿军九兵团减员4万多人，其中冻死冻伤的就达3万人之多，令人触目惊心！美国人遭遇了最惨的溃退，他们的步兵第7师第31团亦即北极熊团被全歼，团长被打死，团旗被缴获，这是美国人无法忘却的耻辱。电影《长津湖》由真实事件改编。全景式地表现了中国军人保家卫国的血性精神和峥嵘岁月，再现了志愿军捍卫国家主权荣誉的英雄气概。我在想，中国人民志愿军以如此简陋装备及后勤补给，为什么能够打赢有着世界一流装备及后勤补给，且拥有绝对制空权的美军精锐之师呢？答案是新中国成立后民众的同仇敌忾和我军官兵的大无畏英雄主义精神。他们明知道战争会死亡、会牺牲，但还是要去承担使命，因为有比死亡和牺牲更崇高的使命在等待他们。影片正是塑造出一群英勇顽强、不怕牺牲的志愿军形象，凸显出崇高坚定的革命信念和爱国精神，从而激励观众以爱国主义情怀，迎接和应对一系列新的挑战。回溯那段被尘封的历史，对照现实，理性沉思，应是观看这部影片的重要价值。当初，这些年轻的志愿军官兵毅然选择远行，把对父母的牵挂藏在心中，去书写英雄的故事；毅然选择忠诚，把妻儿的照片揣进怀里，去成就不朽的传奇；毅然选择使命，把对祖国的大爱扛在肩头，去追逐高贵的信仰。如今，在长津湖战役中牺牲的烈士早已长眠在朝鲜长津邑志愿军烈士合葬墓中70年！长津湖畔的炮声和硝烟虽已散去，他们的钢铁意志和高洁灵魂却已融入朝鲜大地，化作巍峨的高山，永远矗立在中朝两国人民的心中。当前，我们正面临世界百年未有之大变局，伟大的抗美援朝精神就是我们的旗帜。志愿军锻造的不朽精神，将由我们这一代人赓续发扬，志愿军未竟的事业将由我们继续担当，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗！

（作者系区委宣传部退休干部）

**舍身炸碉堡 热血铸丰碑**

——参观董存瑞烈士陵园有感

肖钧玺

今年五一劳动节期间，我和爱人驱车250公里，来到了河北省隆化县，祭拜为新中国英勇牺牲的董存瑞烈士。

由于当年读课本时，得知人民英雄董存瑞是在解放隆化的激战中，在隆化中学附近壮烈牺牲，我们借助导航径直来到了存瑞中学，因是五一假期，校园里很安静，迎着校门，一个董存瑞挺胸抬头、紧抱炸药包的雕像矗立在面前。我们说明来意，门卫告诉我们：解放后隆化中学得以重建，并改名为存瑞中学。他还热心地给我们绘图，告诉我们去董存瑞牺牲地和董存瑞烈士陵园的具体路线。

隆化人民一直精心呵护，保存着董存瑞烈士牺牲所在地。我们站在当年的战场遗址，向烈士默哀，表达崇敬之情。耳旁仿佛听到激战中的枪炮声，战士们的撕杀声，和烈士高昂有力的喊声“为了新中国，前进！”

在老乡的指点下，我们来到了董存瑞烈士陵园。陵园占地9.16万平方米，是全国以烈士名字命名的陵园中占地面积最大的。园内干净整洁，鲜花盛开，苍松翠柏，庄严肃穆，建有纪念牌楼、烈士纪念碑、烈士塑像、烈士墓纪念馆、碑林等13项主体建筑，是国家AAAA级旅游景区，2017年1月，国家发改委发布了《全国红色旅游经典景区名录》，董存瑞烈士陵园入选。

陵园牌楼建于1961年，是仿朝鲜中国人民志愿军烈士陵园牌楼建造。该建筑高7.5米，借用了毛主席当年为南京雨花台革命烈士纪念碑题写的“死难烈士万岁”六个金色大字，象征着革命精神与山河共存。

在陵园的东、西侧轴线上，各矗立着一座角亭。东亭是董存瑞烈士纪念亭，是仿朝鲜人民志愿军烈士陵园纪念亭建造。亭子中间的纪念碑正面镌刻着“董存瑞烈士永垂不朽”九个贴金大字，背面用红色小楷记述了董存瑞烈士的英雄事迹。对面西亭为革命烈士纪念亭，亭中碑上铭刻着“革命烈士永垂不朽”八个贴金大字。

在亭馆两条对角线交点上，是苍松翠柏簇拥的董存瑞烈士塑像。英雄身着军装，昂首挺立，左手高擎炸药包，右手攥紧拳头，再现了董存瑞视死如归的英雄气慨。

董存瑞烈士纪念碑占地面积440平方米，碑座用粉红色花岗岩砌成。碑顶部镶嵌直径为0.6米的红色五角星，台阶和座墙为天然石砌成，双层汉白玉栏杆，纪念碑总高15.5米，汉白玉石上有朱德元帅为董存瑞烈士的亲笔题词“舍身为国永垂不朽”8个镏金大字。

董存瑞烈士纪念馆始建于1961年，1992年重新修建，建筑面积688.5平方米，门楣上方是原中央军委主席江泽民题写的“董存瑞烈士纪念馆”馆名。2008年扩建为2300平方米，是汉唐时期的建筑风格的仿古式建筑，馆内共有8个展厅，通过5大部分的内容和声、光、电、投影技术的配合，生动讲述了董存瑞光辉的一生。

董存瑞烈士墓始建于1954年，1960年二次修建，1975年再建。烈士墓建在平台上，陵墓分为两部分，下边是直径高3.85米的圆柱型墓墙，上边是半径2.93米的圆形窿顶。烈士墓的正面立有一座高3.5米的墓碑，上边雕刻着一颗红五星。汉白玉碑心石上是“董存瑞烈士之墓”7个金色大字。

董存瑞是满族人，1929年生于河北省张家口市怀来县南山堡村的一个贫苦农民家庭，当过儿童团长，13岁时，曾机智地掩护区委书记躲过日寇的追捕，被誉为“抗日小英雄”。1945年春，董存瑞参加了当地抗日自卫队。同年7月，参加了八路军。1946年4月，在察北重镇独石口遭遇战中，他机智地夺下敌人的一挺机枪，记大功一次；被部队授予勇敢奖章。

1947年初的长安岭狙击战，在班长牺牲，副班长重伤的情况下，他挺身而出，自任班长完成了狙击任务，又立大功一次。

1947年3月，董存瑞入党。毛泽东发出“打倒蒋介石，解放全中国”的号召后，各战略区部队纷纷练习城市攻坚战，董存瑞带领的班被团、师领导誉为“董存瑞练兵模范班”，他本人也被授予“模范爆破手”的称号。

1948年5月，董存瑞所在部队参加冀热察战役。5月25日，进攻隆化县城的战斗打响，董存瑞所在的6连负责拔除敌人的核心阵地——隆化中学。临出发前，他在比武中夺得“爆破元帅”，被任命为爆破组组长。誓师会上，他向大家表示决心：“我就是死后化为泥土，也要填到隆化中学的外壕里去，让大家踩着我把隆化拿下来！”在他的带领下，接连炸毁了敌人3个炮楼，5个地堡。打开隆化中学东北角的外围工事之后，敌人隐藏在围墙外干河道上桥形暗堡的机枪突然开火，部队突然受阻，大批战士倒下，伤亡严重，而派去爆破的战友在中途又一个个倒下，面对敌碉堡的凶猛火力，董存瑞再次请战，“我是共产党员，请允许我去！”他在战友的掩护下冲过一片开阔地。前进中，他的左腿被敌人的机枪打中，他忍着剧痛坚持冲到桥下。暗堡的底部离干涸的河床还有段高度，河道两侧护堤陡滑，他两次安放的炸药包都因为没有木托滑了下来。此时，冲锋号已经吹响，拖延一分钟就会有更多的战友牺牲。危急时刻，董存瑞毅然用自己的身体做支架，左手托起炸药包，右手猛的拉着导火索。随着震天动地的一声巨响，地动山摇，山崩地裂，硝烟弥漫中，敌人的桥形暗堡被炸毁，战友们冲锋向前，把红旗插上了隆化中学。董存瑞用自己年轻的生命，为部队开辟了胜利的通道，他牺牲时，还未满19岁。董存瑞牺牲前，共立大功3次，小功4次，还荣获3枚勇敢奖章和一枚毛泽东勋章。董存瑞牺牲后，所在纵队追认他为战斗英雄，模范共产党员，将他生前所在班命名为“董存瑞班”，2009年董存瑞被评为“100位为新中国成立作出突出贡献的英雄模范人物”。

“永生的士兵，英雄的团队，战旗上不朽的名字董存瑞，舍身炸碉堡，热血铸丰碑……”。这是董存瑞生前所在部队官兵唱的旅歌《代代高呼董存瑞》。奋进的歌声如同出征的号角，让人热血沸腾，催人奋进！

在这举国欢庆中国共产党成立一百周年和迎接下一个百年征程的日子里，我们遵从习近平总书记的指示，认真学习党史，缅怀革命先烈，就是要庚继红色血脉，传承革命精神，将革命进行到底！

（作者系区发改委退休干部）

**误入麻风村**

朱秀文

2021年8月20日中共中央宣传部发布通知，授予李桓英同志“时代楷模”称号。2021年8月25日中共北京市委发出《关于开展向“时代楷模”李桓英同志学习活动的决定》。李桓英同志是世界著名的麻风病防治专家，她把一生都献给了麻风病的防治事业。

我知道麻风病是一个可怕的传染病，还是在解放前我的少年时期。我看过一部电影，名字叫《麻风女》，电影讲的是一对青年男女的爱情故事。因年代久远，具体细节已记不清了。大意是：一个帅气的男孩爱上了一个漂亮女孩，本来两人准备安排结婚的。突然有一天，女孩被查出患了麻风病，在当时要是患了麻风病这种不治之症，就要住进麻风病院，在那里终老一生。女孩不想把病传染给男孩，悲痛的要求男孩另寻所爱。男孩决定进麻风病院工作 ，陪伴女孩，勇敢战胜疾病。虽然不能结婚，他愿守护她一生。这是我最早知道有麻风病这种可怕的不治之症。

我真正接触麻风病是我们执行援越抗美任务进入越南之后。

1965年的深秋，广西的夜晚还是阴冷的，在夜色的掩护下，部队开始向越南开进。我是跟随支队首长率领三个团的先遣队先行到达越南的。部队就位以后，为了保证部队顺利开工，机关人员都下到部队协助工作。我同工程科费科长一起到六团。测设队和部队配合的很好，很快就进入了正常施工。

一天下午，没什么事，就在团部招待所休息。费科长问我：“勘察报告你看到了吗？”“看到了。”我说。“里边说：这附近有大量碎石，我们去找找，你看如何？”

入越之前我已经看过勘察报告，知道这件事，报告里只是泛指说“附近”，没有指出具体地点。范围太大了，不好找。按照两国协议，我们修的路是水结碎石路面，需要大量碎石。如果真的有是好事。我也有这个想法，立即答应：“好的，我们一起去找找。”出了招待所，我跟着费科长沿着一条小路，朝后边的山上走去。

我们边走边搜索，空中主要搜索敌机保证我们安全，地面搜索是寻找村庄以便了解碎石情况。一路走了约有两三公里，突然眼前一亮，在右前方的山坳里出现一个小村庄。我兴奋的指给费科长：“科长，前边有一个小村庄！”“我也看到了，咱们过去问问。”我突然想起来我们不会越南语，怎么找人问事。我对费科长说：“科长，我们没带翻译过来呀！”“看情况再说吧。”我们向村里走去，看看有没有会说中国话的。因为边境地区的居民会两国语言的人比较多。

进了村以后，感觉很奇怪，村里怎么这么安静啊？我们慢慢的往里走，两边的房子里面没有人影，甚至连鸡鸣犬吠的声音也没有。真是奇怪。当走到村中间转弯处，在左手的山崖处好像有个山洞，洞口已经被砌死了。我们四面看看能否找到一个人问问情况。

真巧，这时从我们对面方向来了一个身上斜挎着一个挎包的人。看似是一个干部。待他走近了，费科长主动向他打招呼：“同志，你好。”“你好。”他会说中国话，太好了。这样我们交流就没有障碍了。

他主动向我们介绍他是这里的村干部，问我们有什么事需要帮忙的。费科长就把修路需要碎石，据说这附近有大量碎石的事，同他说了。我们是来找碎石的。他说这个地区他很熟悉没见有什么碎石。既然没有，此事也就到此为止了。随后费科长问他：“这个山洞是做什么的？怎么封上了？”“有一个麻风病人死了，埋葬在里面了。”他告诉我们。

我知道麻风病是一种可怕的不治之症。传染性很强。费科长接着问他：“怎么得的麻风病？”“有一次，不知道他从哪里带回来一只鸡，吃了以后没多久就得了麻风病，后来就病死了。他没儿没女，本来就住在这个洞里。死后把他就地埋葬在洞里了。随之就把洞口封闭了。”

吃鸡得麻风病，过去我也听到过。建国初期，南下部队有一部分留在当地工作，当时南方一些地区就有吃鸡得麻风病的传说。因这个原因，他们好长时间不敢吃鸡和鸡蛋。今天又是吃鸡传染的。我心中想：为什么吃鸡会传染麻风病？我得想办法弄清楚。

“这村里怎么没见到有人哪！”费科长问。“都怕传染，陆续都搬到别处去了。这里就空了。”看来这个仅有七八户的小山村，已经是“封洞对空房，草杂伴虫鸣”，人去村空了。我看差不多了，得赶紧离开这里，不能再逗留了。我对费科长说：“快黑天了，咱们也该回去了。”“好。”于是我们向村干部道谢后，顺着村干部来的方向往回走。

过后没多久因公回北京办事，利用这次机会，我去王府井新华书店看了半天书，终于弄清楚了一些问题，比如：麻风病的病原体是麻风杆菌，主要侵犯皮肤和周围神经。传染源是：未经治疗的麻风病患者、犰狳和红松鼠。传播途径是：飞沫传播，呼吸道分泌物和唾液传播以及密切接触者传播。潜伏期较长一般为2-5年。我通过学习，基本上了解了麻风病的有关知识和传播途径，也掌握了预防的方法，同时我基本上也可以确定，吃鸡得麻风病是不可能的。这只能说明：他早已感染了麻风病，过了潜伏期，要发病了，刚好又在这时吃了鸡，这是一个巧合，就成了吃鸡得了麻风病。通过分析，我排除了吃鸡得麻风病的说法。后来我陪3号首长去会见省交通厅农副厅长时，中午招待我们就是吃的炖鸡和炸沙虫，越北军区春节招待会也有鸡做的菜，我们有的团部和营部也自养了几只鸡。由于对这个问题已经清楚了，所以对内对外都能泰然处之，不失礼节。

在那个年代，为什么人们那么害怕麻风病？因为麻风病和其他传染病不同。其他传染病治愈后，仍然是正常人，过的仍然是正常生活。而麻风病，它是有2000多年历史的古老的慢性传染病。这种病即使治愈后也会留下明显的后遗症，口眼歪斜，脸部毁容，肢体残缺变形，因而丧失劳动能力，又没有有效药物治疗，不仅自己痛苦，还要受到岐视，很难再融入社会。我曾见过一些麻风病人的照片，确实很是凄惨，看了让人心酸。因此，我们在越南期间极力避免接触麻风村。

1970年李桓英在江苏省的一个“麻风村”，第一次见到麻风病患者。患了麻风病后脸部毁容，手脚畸形。由于没有有效药物，麻风病患者常常被赶到偏僻的地方生存。麻风病给患者带来的痛苦，让李桓英深受触动，立志要攻克麻风病。

1978年李桓英调到北京友谊医院，在北京热带医学研究所任研究员。从此她在为国内群众提供高效治疗中积累经验，到为世界麻风病防治提供成熟可靠的中国方案，投入了毕生的精力。

她大胆创新将国外先进治疗方法与中国实际相结合，率先开展了服药24个月就停药的短程联合化疗和消灭麻风病的特别行动计划。短短几年，曾肆虐千年的麻风病成了可控可治的普通疾病。我国麻风病人从11万人降至不足万人。

为了我国麻风病防治事业，李桓英长期奔波在云贵川边远地区。1979年第一次走进云南省勐腊县南醒“麻风寨”。她居然不带手套，不穿隔离服，就与病人握手，为他们仔细检查身体。她敢喝病人家里的水，敢吃病人家里的饭。李桓英告诉大家：麻风病的传染性并不强，内心的恐惧才是最可怕的。

经过两年的治疗，云南省勐腊县的麻风病患者被全部治愈。1990年4月17日这里“麻风寨”的帽子被摘掉了。

根据中新社2019年1月27日的一篇报导说：新中国成立以来，共免费查治麻风患者50万人。目前中国现有麻风病院、村593所，现证病人3000余人。治愈存活者20万人，其中明显可见残疾的有10万人。而70％麻风残疾人丧失劳动能力。新发病人呈逐年下降趋势，最近连续几年不超过1000人。

我相信，我们有中国共产党的坚强领导，有社会主义优越制度的保障，有李桓英麻风病防治团队的努力，一定能将这个古老的传染病在中国彻底根除。我期待“纸船明烛照天烧”送别麻风病瘟神那一天早日到来。

（作者系区人防办离休干部）

**善尽“海法人”的本分**

——记海淀法院退休干部单自红

田 琳

在海淀法院立案庭（诉讼服务中心），有一位老法官，目光炯炯、腰杆很直，稍带一种不怒自威的距离感，接触后就会发现，他是一位宽厚可敬、和蔼可亲的长者。他叫单自红，今年六十岁，在海淀法院度过了三十九个寒来暑往，从小单、单哥成为了全院公认的“单老师”。

“简简单单、普普通通、无怨无悔，做到了一名海法人的本分。”单老师如此评价自己三十九年的海法生涯。

**脱下绿军装，我很怀念，穿上蓝制服，我很荣耀**

1982年，单老师21岁，从部队退伍后，面临着职业的选择。家庭的教育、军旅生涯的历练，让他从小就对英雄模范心神向往，这些仁人志士的高尚品格和人生境界，也在他的心中埋下了正义的种子；而年少时，每次路过法院门口看到那明亮耀眼的国徽，更是让他肃然起敬。经过深思熟虑，单老师下定决心报考海淀法院，立志做一名守护公平正义的法官。

很幸运，在1982年底，单老师心想事成，和其他三位年轻人走进了海淀法院，成为了一名“海法人”。他也从绿军装换上了蓝制服，被分配到法警队，虽然没被分配到业务庭室，但是能够头戴大盖帽、身着笔挺的法警制服、肩配红色的肩章，也很是青春有朝气。

在法警大队，单老师发扬了军队特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献的光荣传统，很快就掌握了法警的必备技能，包括但不限于维护秩序、押解看管、保障安全、协助夜间执行、协助查人找物。80年代，海淀法院的办案条件很差，外出基本靠自行车甚至自己的“11路”。几年后，全市法院统一配备摩托车，只是要到千里之外的南京提车，单老师主动请缨前去提车，在运货火车上颠簸了六天六夜，把四辆摩托车运回了海淀法院。

从青涩到成熟、从生疏到熟练，单老师在七年的法警生涯中，做到了从警一日尽责一天。面对过酸甜苦辣、经历过艰苦磨砺，他更加坚信时间的积累、阅历的积淀，是一名优秀法官成长的必经之路。

**师父认真教，徒弟认真学**

1989年，单老师28岁，如愿从法警队来到了民庭，成为了一名书记员。海淀法院的办案条件依然非常简陋，规范的审判法庭很少，有时开庭还得在办公室里开，审判员、书记员、当事人围着一张桌子就开庭了。单老师作为书记员就趴在桌子边用钢笔记录，不知道记坏了多少只钢笔。

单老师和那个年代很多干警一样，并不是法律科班出身，边干边学成了常态。他常常是白天处理工作业务，跟着师父骑着自行车出外办案，到当事人家里、街道厂坝、田间地头调查取证，然后在法庭上，留心师父如何询问、如何把握庭审、如何运用调解技巧；夜晚回家就抱着法律规定认真钻研，周六周日更是要潜心学习。单老师说：“我跟过很多师父，第一任师父是王素茹。还跟过只比我大一岁的师父张青林，他非常严厉，教徒弟倾囊相授，让我学到了不少东西。我们这个少壮组合也取得了不少成绩。”

1994年，单老师33岁，被任命为助理审判员，终于成为了一名法官。经过五年的书记员训练，他很快掌握了独立办案的工作节奏，总结争议焦点、初步分析证据，然后驾驭庭审、撰写判决，看着案件背后各种各样的故事、千姿百态的人生。单老师的法官生涯也许并没有轰轰烈烈、感天动地的“大要案”，但他始终带着对工作的热爱、带着对人间烟火气的理解，处理好每一起案件，践行了自己的法治初心。

渐渐地，单老师成了一名资深法官，也成了一名严厉的“师父”，用自己丰富的生活阅历和社会经验，帮助年轻的海法人。这是经验的传承，也是海法精神的传承。

**档案和审判工作一样，都得精益求精**

2004年，单老师43岁，在这一年“转身”来到办公室管理档案。躬身入局，进入从未涉足过的档案工作，他告诉自己一切从零开始。档案工作是一份很基础的工作，也是一份让历史可见、可读、可走进的工作。

每天面对数不清的查找核对、查档整理，既需要静得下心，又需要耐得住寂寞。很快，单老师就掌握了档案工作的规律和重点，面对一卷卷、一摞摞不同年代的诉讼案卷，面对密级不同、保存年限跨度各异的各类文件，不仅学会了分门别类地整理存档，还要求自己记牢各类档案的保存位置，方便同事和当事人的查找。 此外，单老师保持了自己热爱生活的好习惯，包揽了档案室的全部卫生清扫工作。

2009年，单老师48岁，再次“转身”来到审判管理办公室，后来随着内设机构改革又来到诉讼服务中心，从事司法鉴定的外勤工作，带着年轻干警去各大机构及建筑工地跑现场。

外勤工作并不好干，对年过五十的单老师来说，也算是一个不大不小的挑战。寒冬酷暑，只要当事人要求进行司法鉴定，单老师都会按时对评估鉴定机构勘察现场的活动进行全程监督与记录，甚至利用节假日默默地走街串巷，让当事人的合法权益得到实实在在的保障。

无论是在审判业务一线端坐法台，还是在司法辅助二线整理档案、现场勘验，单老师头顶蹿出的白发说明，他已不再年轻，可是年轻时立下的守护公平正义的初心，又让他在任何岗位都能接受自己“新”人的定位，在调整中坚持，在坚持中完善。

**希望年轻的海法人把‘海法精神’代代传承下去**

7月28日，是单老师的六十岁生日，也是他退休的日子。像过往三十九年间每一个普通的工作日一样，他早早来到了办公室，只不过这一天他主要工作不是开庭判案、不是查询档案、也不是外出跑现场，而是工位整理。

在海淀法院，单老师亲身经历了从藏蓝色制服、大盖帽、红色天平肩章到法袍、黑色和深灰色制服，从最初的手工笔录到现在的智审系统，见证了海淀法院从曾经的低矮潮湿的旧平房到现在的审判综合大楼。变化的是时代发展，不变的是海法人“为人民不计功利、想事业甘于奉献”的海法精神。“以前我的师父就是这么要求我的，现在，我相信年轻的海法人也能代代传承下去。”单老师说完，给自己的绿植浇水培土，希望它们常绿长青。

三十九年间，一桩桩案件、一个个当事人、一项项工作，换来了一件件纠纷的化解、一次次荣誉的获得，单老师用自己的法治初心，善尽了一名“海法人”的本分。

（作者系区法院工作人员）

**世间一切都是遇见**

**——我和海淀区老干部局的点点滴滴**

尹世昌

我从1992年离休至今已经整整三十载了。同时，与几届海淀区老干局领导班子的成员，及中青年干部们直接或间接打交道也有30年了。其间发生了数不清的乐事、趣事、美事，尽管微不足道，却是我的真实经历，非但没有随着时间的消逝慢慢淡化，这些记忆反而像坚硬的礁石，越是海浪反复拍击冲刷，轮廓反而越是清晰。值此耄耋上寿之际，捡几件刻骨铭心的“小微事”写出来，无惧水平有限，只要发自真实感受，便会内心宁静了。

**装电话**

1992年5月，区文化文物局为我开完离休欢送会后，恋恋不舍地离开了工作几十年的群众文化工作岗位。很快便应好友约请，去为当时雨后春笋般建立起的小公司当了不用坐班的会计，时间自由，还有些“外快收入”，多么美哉。会计工作对于我来讲并不陌生，因为五十年代在书店时，我曾经当过主管会计。同时，区“老干局文化活动中心”邀请我加入“长青艺术团”舞蹈队，并委任我为男队队长，曾经辅导过群众舞蹈活动的我，由幕后转到台前就又可以大显身手了。如此两全其美，真是不亦乐乎！后来我又被聘为“关工委”（海淀区关心下一代工作委员会）成员，参与“大手拉小手，一起跟党走”的不定期活动。乐陶陶的我进入了风光明媚万物争荣的“第二个春天”。

但，万万想不到的是，老伴于1995年一病不起，高烧持久不退。送到急诊室就医后被查出有胸腔积液，再后来从积液中发现有癌细胞，最终经专科医院确诊为“肺小细胞癌变”。我们全家霎时有如晴天霹雳，一下子就懵了。从此，我开始东奔西走求医问药，老干部局的活动也顾不上了，前后应聘六个公司的会计工作也只留下一家。那时最困难的是，没有条件和门路安装电话，无法与医院等有关部门及时沟通联系。活动中心冯俊杰主任得知情况后，匆匆赶到我家，手里拿着一份1995年老干部局编印的新春挂历，这份挂历是每年元旦区老干局专门为全区老干部印发的新春礼物。我们一起拿着挂历直奔离家不远的28局电话局，陈述了我的特殊困难，竟然获批“特事特办”，第二天下午电话就顺利装好。我拿起话筒，拨通的第一个电话就是给冯主任，与她通话时我激动得除了感谢不知道说什么好，病中的老伴接过电话哽咽地说：“冯主任，谢谢你！”

**又跳了**

老伴的病，用中药、西药加气功三管齐下，开始病势比较稳定，这期间除了必要的演出活动需要我出场外，我把更多的时间用来做家务和照顾病人。1996年4月，老伴病情突然急转直下，她大口大口喘着气，急诊室医生不停地全力抢救，但最终回天无望，于5月16日撒手而去。老干部局得知情况后，张文啟及刘惠青两位局长在第一时间代表老干局到我家表示慰问，舞蹈队教练王万德老师等接连来看望我，临走时一再讲“时间是治疗伤痛的一副良药”，舞蹈队的队友们纷纷给我打来电话，有的到家里来，希望我向前看，打起精神来，大家等着我上新节目呢。美好的愿望，真挚的话语，以不同方式帮我排解着忧伤和悲恸。我眼里噙着泪花，但这已不是悲痛的，而是感激的泪水。许久以后，我又开始跳起来了……

**喜相迎**

老伴走了以后，我是“一人吃饱了全家不饿”，除了每周两次舞队活动和每月一次集藏活动外，图书室是我常去的地方。我先后与多位图书管理员打过交道，她们对我非常理解和支持，帮我收集报刊资料。初世俊副局长说：“活动中心已经成了老尹的家了”。不过，他对我不修边幅邋里邋遢颇有微词，希望我注意形象，抓紧时间找个新对象。不久，歌队朱云队长热心牵线，介绍一位曾在部队“战斗文工团”唱歌剧的川妹子与我见面。川妹子的名字叫孙成秀，比我小两岁。经过一段时间相处沟通，我与孙成秀女士彼此相识相爱，正是“千里姻缘一线牵，爱情之神悄悄来”！在双方儿女们支持与婚前公证的基础上，我们水到渠成，于1998年6月领证结婚，当天下午我俩乘火车到她的家乡四川拜见她的兄弟手足，我受到了娘家人的欢迎和热情接待。回京后，我给舞队王老师和队员们送去专门从四川带回来的喜糖，此时大家才知道我又当上了一回“新郎官”。不料，初局质问我为什么无声无息保守保密，我说：“我这是再婚”。他立即反驳说：“再婚也是婚！”说罢，立马派车把新娘接来，队员们为新娘献上鲜花，并纷纷祝福我俩永远当一对相依相偎的“老鸳鸯”，众人欢笑声中，大家集体合影留念——一场不是婚礼的婚礼，令我的新老伴非常感动，久久不能忘却。

**一双鞋**

1999年10月1日，新中国五十华诞，举国上下欢欣鼓舞迎佳节。海淀区的老干部们更是纷纷拿出自己的书法、绘画、摄影作品，及音乐、舞蹈、戏曲表演等高质量的文艺节目向伟大祖国献厚礼。“长青艺术团”歌队、舞队、朗诵、服装、京剧等队全力以赴，精心组织排练，加上从基层挑选上来的几个有特色的节目齐聚一堂，在皇苑大酒店对面的国家行政学院大礼堂举办了一场“海淀区老干部庆祝建国五十周年文艺大会”。那些日子，我除了积极排练一组新的舞蹈节目外，还要和歌队金老师担任节目主持人。由于我从来没有主持过节目，所以心里没底，当时在场的崔明姬局长和活动中心张玲主任信心满满地表示：“尹老能行，您是最佳人选！”我与金老师不厌其烦地一遍一遍对词和练习，终于在最后彩排时顺利过关。不过，导演和领导对我的鞋子不太满意，问我，“还有新鞋吗？”我老实地回答：“这已经是不错的新鞋了。”领导当即问我穿多少码？我说：“38”。第二天，正式彩排前，一双漂亮的月白色羊皮鞋赫然交到我手上，换上新鞋后我原地转了两圈，鞋子非常合脚，走起路来既舒服又美观，与我的演出服装浑然一体非常匹配。高兴得我像个小孩似的左看看右看看，一会儿摸摸,一会儿闻闻。周围的人看在眼里笑在脸上，说：“尹老，别臭美啦，这双鞋留您作纪念吧”！

20多年过去了，这双颇有纪念意义的皮鞋，大多时候躺在鞋盒里，偶尔在特殊场合出来亮亮相，它已成了一件珍贵的集藏品。

**七仙女**

为了适应形势和任务需要，从上世纪九十年代以来，老干部局陆续调进多位女大学生，她们青春靓丽、热情满怀、文静娴雅、诚恳待人，颇受老干部们的称赞。我把她们美誉为“七仙女”，虽然来来去去远不止七个人。每逢老干局在活动中心四楼组织报告会、交流会、联欢会等大型活动时，都可以看到仙女们朴素着装典雅大方，在进门处一字排开，有的管签到，有的发材料，有的递茶水，有的领座位等，个个盈盈含笑，竭诚为老同志们全方位服务。直到活动结束，她们再与局、科领导一起目送老同志们平安地走出大门挥手道别。此举已成为老干局多年的惯例，也是一道独特亮丽的风景线。

我和“仙女们”还有着不同一般的“师生”关系。从我被聘为《海淀老干部》刊物首届“通讯员”以来，我便弃舞从文在稿纸上尽情地“码”字了。可惜我文化底子薄，常发生词不达意、错别字连篇、甚至标点也不准确等问题，非常需要得到辅助和帮助。而有相当文化水平的仙女们恰是极好的辅导资源，我要充分利用一切机会和可能请她们能者为师，为我的拙作加工斧正，我的诚意先后得到“七仙女”老师们的热情帮助，收获颇大。《海淀老干部》从2004年7月创刊伊始，至今已发行二百多期了，其中发表了我的习作108篇,这里面就有不少文章是仙女们付出了辛苦的劳动所得——老师们动手动脑来改稿，我用“谢谢”“谢谢”来回报——她们是我心目中的美女老师。尽管她们现在有的已经退休，有的调出，不过又有新的老师补充进来。人员的更迭在变，不变的是每一位七仙女的成员都有一颗为老干部服务的初心。

**迎客来**

逢年过节特别是重大节日的来临，老干部局上上下下都纷纷到基层或老干部家庭去慰问、送关怀，我也有幸得到此项殊荣，得到领导来家里慰问的机会。我心里真的是暖呼呼的，老伴更是乐滋滋的。只要领导来我家，不论职务高低、年龄大小，我们一律热情迎送，一定送到电梯口，这是老北京的礼节之一——送客送到大门口。

当然，也有非节假日的特例。2011年11月的某一天，我八十岁生日到来之际，忽然有人叫门，待开门一看，竟是已经从老干局退下来的张文啟局长，他以个人名义前来祝福我寿比南山不老松，越活越年轻，而且送我一套精美茶具，并说不成敬意小意思。我说：“你的小意思够意思！”他的直性豪情令我感动。

梁彩萍副局长三次光顾我家，对我的集藏品很欣赏，她的大儿子也是搞文化文物工作的，很想来我这儿参观，为此，梁局特征求我的意见，我开玩笑说：“欢迎指导，不收门票。”在一个周日的早上，她们母子二人带着大包小包喜盈盈地进了我家，我好生奇怪，打开包装袋一看，竟然是面条、黄酱、五花肉以及豆芽、黄瓜、青豆、小萝卜等，食材摆了满满一桌子。原来梁局是有备而来，她要亲自掌灶做一顿地道的“老北京炸酱面”。她二话不说，系上围裙，挽起袖子，立即开工，还不准让我的老伴插手，居然反客为主了。她忙了一个上午，我们所有人美美地、欢欢喜喜地吃上了一顿香喷喷的炸酱面，再配上各色各样的面码和糖蒜，清香四溢、美味扑鼻，大家津津有“家”有味地吃着、笑着、聊着……

世间一切都是遇见。但这一切都是我生命中最美好的遇见。

（作者系区文旅局离休干部）

**生活在中国的老年人是最幸福的**

——学习习近平总书记对老龄工作重要指示有感

黄进琪

在中国传统节日重阳节来临之际，习近平总书记对老龄工作作出重要指示，代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福。习近平总书记指出，各级党委和政府要高度重视并切实做好老龄工作，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，加大制度创新、政策供给、财政投入力度，健全完善老龄工作体系，强化基层力量配备，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系。他强调要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年优待政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

各级党委和老干部工作机构要认真贯彻落实习近平总书记对老龄工作的重要指示，把做好老干部工作作为一项重要的政治任务来抓，在政治上充分尊重、在生活上悉心照顾、在精神上倍加关怀老干部。全体老干部工作者要带着满腔热情、深厚感情和一片真情做好老干部工作，真正让离退休干部老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐、老有所安、老有所为，用心化解老同志的“急难愁盼”问题，做党的好干部、老干部的好子女。

作为一名有57年党龄的老党员，退休22年在军休所生活了15年的军队退休干部，一直以来，充分感受到习近平总书记、党中央高度重视老龄工作，海淀区军休办和永定路军休所认真贯彻中央有关老干部工作的方针政策和政治、生活待遇的规定，做了大量卓有成效的工作。我们平均每个月能听一次政治、经济、外交等方面的辅导报告。军休所组织丰富多彩的文体活动，如棋牌、麻将、钓鱼比赛，春秋季节组织趣味运动会、到国际雕塑公园健步走，或去郊区游览踏青、采摘。每年重阳节为年满70、80、90周岁的老同志集体过生日，每年组织军休干部体检等。我们居住在首都北京，更有得天独厚的条件，军休所时常组织军休干部到首都博物馆、军事博物馆或抗战纪念馆参观学习，如近年来参加的“不忘初心，牢记使命”主题教育活动，庆祝建党100周年《伟大征程》特展，使大家增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。我深深感受到生活在军休所里的老年人是最幸福的。

习近平总书记关于老龄工作的重要指示情真意切、语重心长，字字暖人心，句句贴心窝。我要认真履行军休所通讯报道组组长的职责，继续发挥余热，努力做好军休文化的宣传工作，并发动大家积极投稿，宣传军休人员中的好人好事和先进事迹。真正做到知党情、感党恩、听党话、跟党走，为党和人民的事业服务一辈子、奉献一辈子。

（作者系海淀区永定路军休所退休干部）

**老人要增强跌倒防范意识**

尤福贵

 “生命在于运动”，不运动不行，而运动（包括做事），就要注意安全，忽视安全很危险，特别是高龄老人更要十分注意。

近一两年来，笔者发现本单位进入耄耋之年的老友，其中有些老人跌倒防范意识不强，发生了多起因摔伤严重长期住医院而难治、或不治而亡的悲剧。如一位80多岁的刘姓老人，因上卫生间头晕滑倒，摔的头部流血，住进医院治疗，已经快两年了，仍不能自理，全天候由保姆和护工照料；还有一位孔姓老人因上厕所头部摔伤、一位刘姓老人去食堂打饭上台阶，摔得头破血流，先后都送进医院抢救无效，两人都已经遗憾地去世……血的深刻教训，必须反思吸取。

事实警告：老年人、特别是耄耋以上老人，一定要学点健康知识，懂得跌倒之严重危害，增强防范跌倒意识，采取一些应急措施，减少和避免因突然摔倒受伤，甚至造成意外死亡的事情发生。

具体应怎么做呢？办法满地跑，就看找不找，一找就有了：中国疾病预防控制中心慢病中心伤害防控室主任段蕾蕾，告诉预防老年人跌倒的办法要求：一是要锻炼，任何时候开始功能锻炼都不晚，可通过太极拳、八段锦、健身舞等改善身体功能，降低跌倒风险；二是要服老，日常生活和行动都要“慢”一些，主动使用拐杖等辅助用品；三是要适老，对环境进行适老化改造，包括安装扶手、合适的照明、地面防滑等；四是早治疗，尽早治疗与跌倒有关的疾病。

段蕾蕾主任讲的预防跌倒办法要求，很重要，很具体，符合实际，我们应该学习、理解，采取措施，认真落实。即使对环境进行适老化改造，需要花点钱，买健康、长寿和安全，也是非常值得的。有人问：笔者（82岁）“你是如何预防跌倒的？”我回答：“我外出办事和活动，一般都是推轮椅”，比较方便安全，累了还可坐上休息一会儿。当然，我还要全面学习落实段主任的各项要求。

（作者系西翠路军休所退休干部）

**《立国之战》丰碑永矗**

刘建朝

七十年前，

他们肩负使命，热血出征；

七十年后，

我们回望历史，致敬英雄。

那时，刚刚迎来新中国的诞生，

那时，刚刚开启新生活的憧憬，

我们的队伍正兴盛，

我们的父辈正年轻。

为了保家卫国与世界和平，

为了中华民族的长久安宁，

他们义无反顾再赴沙场，

他们舍生忘死再塑英名。

从领袖们运筹帷幄到将士们攻守拼杀，

从百姓们踊跃支前到英模们层出不穷，

轰轰烈烈的抗美援朝，

筑起了我们新的长城！

无数英雄儿女血洒三千里江山，

在异国他乡写满了忠勇。

那中间就有家族父辈的身影，

那就是我们眼中最直观的英雄！

终于，侵略者低下了狂妄的脑袋，

领教了优劣与强弱的辨证。

终于，全世界都听懂了那句高亢的湘音：

中国人民站起来的震天回声 ……

“打得一拳开，免得百拳来“，

这一拳打破了对手的黄梁梦；

这一拳打出了我们的骨气和威风，

这一拳打开了民族复兴的图腾。

重温七十年前的战争史诗，

仍触发亿万心灵的颤动；

穿越时空的战火硝烟，

又点燃久违的激情！

鸭绿江水日夜奔流，

把最可爱的人世代传颂 ；

金达莱花常开不衰，

那正是英雄们的永生 ……

（作者系区文旅局退休干部）

**南乡子·六中全会开新宇**

卢仲勤

百岁历沧桑，诚挚议史伟略详。功绩辉煌勇奋进，昂昂。民族复兴大业昌。

科技放光茫，经济腾飞固国防。党的核心民敬仰，强强。华夏芬芳万代香。

（作者系区卫健委离休干部）

**诗两首**

刘炳旭

**醉扬州**

众友结伴去扬州，美景匆匆过眼眸。

一日时限多遗憾，二十四桥令我愁。

桥头踱步多思念，雷塘催人把泪流。

炀帝并非无功绩，皆因奢靡把命丢。

**西山美**

我爱西山，巍峨壮观，山石奇绝，嶙峋万端，古树威严，鸟雀鸣繁，古庵古寺，遗迹斑斑，深涧养鳌，洞内修仙，巨鳌不愿动，深洞却可攀。

天梯铁索响，游人竟争先，站在观景台，山下是平川，河流奔腾急，村庄冒饮烟，美景无需夸，游客巳垂涎，皆想居此地，修身作神仙。

（作者系苏家坨镇退休干部）

**欢迎你2022年**

崔墨卿

雪如蝶起舞翩翩

风似笛尽情狂欢

2022年第一颗太阳

灿若金轮宛若玉盘

在东方地平线款款升起

照得万里神州生机盎然

山凝秀色苍茫伟岸

水流翡翠妩媚缠绵

大地还是那么坦荡无垠

孕育着丰收的来年

人民还是那么勇敢善战

步伐矫健似箭离弦

今回首2021

青山带笑绿水潺湲

巍峨中华铮铮傲骨自信满满

令全世界为之惊艳

科技创新经济发展

万众一心阻断新冠

嫦娥奔月祝融探火

巨焰托起十三号载人飞船

量子通讯胜利起航

五千年华夏绽放醉人笑颜

芯片开发打破垄断

弯道超车彰显大国风范

北斗组网5G加速

整个世界乐享中国贡献

中国桥中国路中国核电

把一带一路紧紧相连

农业连续十八年丰收

彻底告别泣饥号寒

国防固若金汤

歼20翱翔蓝天

改革开放的中国令人刮目相看

望去路前程似锦锦簇花团

万里山河万众一心水笑山欢

建国七十二载建党一百周年

中国梦再一次改地换天

梅绽江南靓丽了锦山秀水

雪飞塞北苍茫了巍峨群山

昆仑巍峨青翠如玉

东海归舟渔歌唱晚

2022年已迈开矫健步伐

人不卸甲马不离鞍

让中国经济再跨千里马

让科技创新远航扬帆

让神舟飞船复兴高铁量子计算

把世界装点得五彩斑斓

让华为、大疆、小米……

再创新绩遥遥领先

2022年第一颗太阳

报春花般争奇斗艳

它的速度举世奇观

它的发展令人赞叹

十四亿人民拧成一股绳

聚阳成焰聚指成拳

东风浩荡扫残云

国兴家旺万民欢

天上月正圆

人间共婵娟

用智慧浇灌的花朵

香遍了神州万里河山

一个更加伟大的胜利

正把我们频频召唤

（作者系区文联退休干部）

**冬至养生小常识**

冬至不仅是一个节日，同时也是一个节气，节气在中国古代中可以说是一种农耕和生活的指引，到了什么节气该做什么该吃什么，都很有讲究，同时也是中医所说的天人合一的养生方法，入冬之后要补冬，才有足够的能量去度过寒冷的冬天，而冬至又是补冬的重中之重。那么，面对冬至节气，我们该怎么做才能健康过冬呢？

**一、作息方面**

冬至是一年中夜最长的一天，冬天人本来精力就没那么旺盛，所以冬至的作息一定要保持早睡晚起，这是因为冬季保持充足的睡眠能够帮助人体养阳，这样才更有能力抵御寒冷。

**二、饮食方面**

冬季要进补，但不宜大补，最好选择温补性质的食物来进食，比如冬天最常见的温补肉类——羊肉，同时可以多煲些鸡汤等温性的汤类饮用。

除了肉类，冬天还适合多吃些坚果，比如板栗、核桃、开心果、花生等，都是非常不错的冬季进补食物，这些食物油脂比较高，冬天多吃能够帮助我们抵御寒冷。

美味冬至食谱推荐

饮食补冬又是人们最常用到的方法，冬至食补可以吃下面这些美食：

◆ 蜂蜜山药

将山药洗净去皮后切成厚片，蒸熟之后蘸着蜂蜜食用。

◆ 山药萝卜汤

将山药、白萝卜、大白菜和芋头处理干净后一起放入锅中煮成汤食用。

◆ 莲藕排骨汤

莲藕去皮切成块状后和排骨一起炖汤饮用，可以适当加些干香菇，帮助补气。

◆ 红糖姜汁汤圆

在煮汤圆的时候加入红糖和生姜，不仅补血还能抵御寒。

◆ 姜母鸭

生姜有御寒的功效，姜母鸭非常适合冬天进补食用。

以上几种食物，都是非常不错的补冬食材，冬至不单只可以吃饺子，还有更多的美食可以让我们这个冬天更温暖。

**三、运动方面**

虽然很多人都会说想冬眠，寒冷的天气也让人不想挪出被窝或者踏出有暖气的房门，但是冬季还是要适量运动的，不过冬天不适合比较剧烈的运动，可以选择一些轻松的运动，如散步、瑜伽、慢跑、爬楼梯等等，在做运动的时候也要注意防寒保暖，不要一出汗就脱衣服，过低的气温很容易让人受寒感冒。

**四、情绪方面**

要保持平和的心态。冬天本来就是一个蛰伏的季节，所以情绪上要避免起伏过大，保持平和而开心的心情，有利于冬至身体的保养。

以上四个方面是冬至健康养生需要做到的，无论是哪一方面都要保持良好的行为习惯，这样才能安稳度过这个寒冷的冬季。中医养生讲究顺应季节，什么季节做什么事都是根据前人长期经验的累积，所以，在即将到来的数九寒冬，我们一定要注意防寒保暖，保持心情愉快，开开心心、健健康康地度过冬天。

**区委老干部局召开全体会议传达学习**

**党的十九届六中全会精神** 12月9日下午，区委老干部局召开会议传达学习党的十九届六中全会精神。区委组织部副部长、老干部局局长赵静国作专题宣讲。会议由区委老干部局副局长孙和志主持，全体党员干部参加。

会上，赵静国同志围绕党的十九届六中全会重要意义、精神内涵、结合实际贯彻落实三个方面与大家交流学习体会。他指出，党的十九届六中全会是在重要历史关头召开的一次具有重大历史意义的会议，党员干部要从三个“需要”的高度深刻认识把握全会的重要意义，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”、牢记“国之大者”，切实把思想和行动统一到全会精神上来。要深刻认识党历史发展的主题主线、主流本质，党百年奋斗的光辉历程、伟大成就、伟大飞跃以及过去一年党和国家事业取得的骄人成绩。要深入理解党百年奋斗的历史意义、“两个确立”的决定性意义和“以史为鉴、开创未来”的重要要求。就做好下一步工作，赵静国同志强调，一是要把学习全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，领导干部带头学、支部组织集体学、党员干部自主学，坚持读原著、学原文、悟原理，迅速在全局掀起学习热潮；二是要把学习全会精神作为巩固党史学习教育的有效载体，学懂弄通做实，深化对党的百年历史的理解把握，不断从历史中汲取智慧和力量，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行；三是要把学习全会精神与学习贯彻海淀区第十三次党代会精神结合起来，立足区域发展定位，融入老干部工作实际，认真抓好离退休干部“三项建设”、落实“两项待遇”、积极引导老干部发挥作用，统筹好年底各项工作和明年工作计划，在新时代新征程上更加奋发有为地做好老干部工作，让老同志有更多的获得感、幸福感和满意度。 （林皓）

**深入学习党的十九届六中全会精神**

——区委老干部局离退休党支部开展主题党日活动

12月7日上午，区委老干部局离退休党支部开展主题党日活动，深入学习党的十九届六中全会精神。会议由支部书记张文啟主持，支部十三名离退休党员和局机关四名年轻干部参加。

会上，区委老干部局副局长、党总支副书记孙和志同志落实党支部工作联系点制度，结合离退休党支部主题党日活动指导支部落实并做好支部各项工作，他向与会老同志们简要介绍了局里近期人事变动和工作情况，希望按照局党总支的要求抓好各项落实，及时关注局里工作情况。

支部党员们就学习党的十九届六中全会精神分享了自己的心得体会和所思所想。我们党之所以能够兴旺发达，不断进步，和我们党历来高度重视总结历史经验是分不开的。这对于统一全党思想、坚定信心、开创未来、牢记初心使命，传承红色基因，具有重大现实意义和深远历史意义。有利于进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，深刻体悟到中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。大家纷纷表示会以党的百年奋斗重大成就和历史经验鼓舞斗志、振奋精神、汲取力量，把总书记重要讲话精神和十九届六中全会精神学习好、领会好、贯彻好。

张文啟同志对学习全会精神需要把握的重点再次进行了强调，一是认识到学习的必要性。党的十九届六中全会是在我们党成立一百年之际，党领导人民实现第一个百年奋斗目标、向着实现第二个百年奋斗目标迈进的重大历史关头召开的，对党的百年奋斗重大成就和历史经验进行了系统总结，指出了中国共产党百年奋斗的历史意义和宝贵经验，承前启后、继往开来、意义深远。二是聚焦强国目标怎么实现。当前国际形势纷繁复杂，越是在重要的历史关头，我们越要扎根于中国沃土，坚持人民的主体地位，毫不动摇坚持中国共产党的领导。三是做到理论联系实际，坚持自我革命、永葆党的生机与活力。

老同志向年轻干部分享了学习心得和体会，并鼓励年轻干部在岗位上多创新，多探索，为党的事业多做贡献。年轻干部则纷纷表示通过学习收获良多，今后会进一步将学习成果转化为工作实效，忠诚担当，履职尽责，为老干部工作贡献力量。（赵君莹）

**深入基层调研 加强交流提升**

为更好地收集了解基层一线情况，进一步推动党建引领老干部工作向基层延伸，加强对试点工作指导和提升，12月28日市委教育工委、海淀区委老干部局、清华大学及相关高校课题组一行赴学院路街道二里庄党群服务中心和石油共生大院调研老干部工作。

座谈交流会上，区委老干部局副局长余春华介绍了试点工作在全区开展的整体情况、工作特点及下一步考虑。市教育工委离退休干部处二级调研员杨旭介绍了试点工作调研课题的背景及教育系统试点工作进展情况。

清华大学离退休工作处处长曹海翔、北京语言大学离退休工作处副处长金尧对课题进展、下一步研究方向和共性问题进行了说明。

学院路街道党群工作办公室副主任陈琢、民生保障办公室科长孙婧介绍了街道发挥高校聚集的禀赋资源优势，加强党建引领、资源整合，形成合力，推动老干部工作高质量发展的具体实践。

与会人员围绕党建引领推动老干部工作向基层延伸试点工作的机制建设、品牌营造、平台搭建、突出特色、宣传动员等方面进行了热烈的讨论。

调研组一行还实地参观了街道二里庄党群服务中心和石油共生大院，重点了解了其功能定位、运行机制，老同志作用发挥以及社区养老服务机制和工作模式等情况，为课题组下一步研究提供了新的思路。（赵君莹）

**“海霞”助冬奥**

——海淀区离退休干部党员积极服务冬奥保障

北京冬奥举办在即，海淀区离退休老干部党员积极参与各项冬奥志愿保障活动，所能及地为迎接冬奥贡献银发力量。

**参与志愿服务 全力保障冬奥**

来自上地街道八一社区、学院路街道逸成社区、西三旗街道建材东里社区的老党员先锋队开展迎北京冬奥会清洁日活动，为迎接冬奥提供更好的社区环境。

**组织文娱活动为冬奥喝彩**

北下关街道举行“相约冬奥会 筑梦北下关”系列活动之冬奥体验进社区，将“冬奥体验”送到居民家门口。许多老同志号召家人积极参与到这项体验活动中，为冬奥营造良好宣传氛围。同时，北下关街道的大钟寺社区还组织老同志排练“为冬奥喝彩”团体操。

北太平庄街道的志强北园、蓟门里社区举办 “文慧北太 走近冬奥——我与奥运健儿有个约”主题活动。现场邀请到北京冬奥组委委员、自由式滑雪空中技巧项目世界冠军、前中国女子自由式滑雪空中技巧运动员李妮娜和北京冬奥组委委员、中国国家女子冰球队前队长王莉诺进行冬奥故事分享。通过互动问答和有奖竞猜环节，社区老同志与奥运健儿进行互动交流，激发了老同志关注冬奥、宣传冬奥的热情。

**冬奥书画摄影展 营造良好氛围**

为弘扬奥林匹克精神，宣传奥运文化，展示中国冰雪艺术之美，海淀区委老干部局、区老干部活动中心举办主题为“海霞生辉迎冬奥”线上书画摄影展览，中心活动团队队员及老龄大学学员通过书画、摄影等艺术形式，聚焦中国梦，抒怀新时代，弘扬社会主义核心价值观，传播2022年北京冬奥会、冬残奥会理念精神，在全区老干部中形成了喜迎冬奥的良好氛围。（张婧琳）