**礼赞伟大祖国 谱写辉煌成就**

郝凤琴

当开国的钟声戛然停止在那庄严的时刻，

每一位炎黄子孙都屏住了呼吸；

当鲜艳的五星红旗在天安门上空冉冉升起，

祖国屈辱的历史从此成为过去；

眼见蒋中正那落寞的神情，

我的胸中豪气阵阵；

透过毛泽东那炯炯的眸子，

我分明看见一座历史的丰碑拔地而起……

百年来，烽火连天的岁月；

百年来，前仆后继的抗争；

百年来，惊心动魄的呐喊；

百年来，艰苦卓绝的征程；

血与火的洗礼，

让沧桑的祖国更加睿智；

生与死的检验，

让东方的睡狮昂首挺胸！

弹指间,

祖辈奋斗的历史已在博物馆中陈列，

父辈创业的光荣已包含在辉煌之中。

于是，我们又扬帆逐浪，

于是，我们又风雨兼程，

于是，我们又厉精更始，

于是，我们又斩棘披荆。

终于，暮云落日换来了一片生机，

阴霾动荡激起了昂扬士气。

终于，理智替代了狂热，

文明的历史在改革中继续。

啊！伟大的祖国，

我为你不屈的精神骄傲无比！

时光似水，

岁月匆匆。

伴着扑面而来的盎然春意，

新中国迎来了腾飞的机遇：

科学发展战略——

强国之良策；

构建和谐社会——

惠民之根本；

全球经济一体化——

让华夏儿女真正屹立于世界民族之林；

中国特色的社会主义道路——

让祖国永远立于不败之地。

听，国庆的钟声又将敲响。

看，高耸的人民英雄纪念碑在云霄中凝望。

此时此刻，

当我们面带沟壑的身躯即将远去的时候，

一代充满理想，

充满朝气，

充满正义的爱国天使正在崛起。

啊！伟大的祖国——

我为你灿烂的明天骄傲无比！

（作者系区检察院退休干部）

**对“改革”的见解**

朱春生

党的二十届三中全会作出了《关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，会议的主题是改革，着眼点是对我国在高质量发展阶段多个领域的体制机制实施进一步全面深化改革。通过学习，笔者谈谈对有关改革的浅见。

**一、“改革”一词的来源及古时应用**

这里，我借用自由撰稿人赵景荣的《“改革”词义演变考释》一文，对“改革”的词义及应用作一简要介绍。

“改革”一词由“改”与“革”两字组成，为同义并用的复合词，表示语义强化。“改”字的甲骨文字形像一大人手持杖或鞭面对一个犯了错误而跪地的孩子之状，整体字义是教子改过归正之意，引申为教导训诫，表达的是更改、改变的含义，如《易经》中有“有过则改”，《诗经》中有改为、改造、改作的使用，这表明，“改”还具有“重新”的意思。“革”字在甲骨文中，其字形像撑开兽皮待干的样子。古人将猎物兽皮去毛、晾晒，改变其原始形态制作一些物件，如衣服、甲胄等。由此，“革”便产生了改变、变更的含义，如《国语》有“厉始革典”、《盐铁论》有“革法明教”等词语。

“改革”一词的联合并用很早就出现在汉语中，尤其在两汉之后、隋唐以前就被广泛使用于文献典籍之中，在《后汉书》《晋书》《宋书》《南齐书》《元史》等书中更是多有出现，如“改革前非”“不轻改革”“宜应改革”“虽经改革”“齐微改革”等。“改革”一词最初词义是改善、更新，介乎承袭、革命之间，虽然应用语境各异，但其含义基本保持稳定，即不触及国家基本体制和根本统治性质、由上而下改善统治机制以及治国理政在方式方法上产生变化，属非“革命”之义。明清以后，尤其是在白话文的语境中，“改革”一词开始引入针对国家基本制度和统治根本性质的喻义，从指改革具体内容向政体革命的含义转变，“改革派”“改革家”等专用词语随之出现，但也有借“改革”一词行“革命”之实的情况。今天我们使用的“改革”一词，其实是坚持和明晰了“改革”一词的初期含义，是用来指向社会体制机制的改变和完善，也是对一些具体规章制度的更新和升级。

我认为，改革的本质是求变。《周易》曰：“穷则变，变则通，通则久。”变，是一种调整、一种完善，体现的是一种不断进步和与时俱进的精神状态，其根本是为了适应事物的发展。改革也是一种创新，只有不断地变革、创新，事业才能继续发展、不断进步。

**二、中国历史上不乏改革先例**

从历史文献记载来看，崇尚创造创新、主张革故鼎新，早已深深植入于中国人的精神世界，成为中华民族几千年来始终秉持的自觉理念。《诗经·文雅》中“周虽旧邦，其命维新”；《周易》中“天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人”“生生之谓易”；《管子·正世》中“不慕古，不留今，与时变，与时俗化”；《礼记·大学》中“苟日新，日日新，又日新”。这些重要思想和观念体现了中华民族永不僵化、永不停滞的进取心胸，体现了变中求新、新中求进的精神追求，也充分说明，自古先贤已将变革创新作为推动社会向前发展的重要动力。

从国家治理的实践角度看，古代中国自华夏时代起便不乏改革先例。如从部落制到结盟议事，从王位禅让到血缘世袭，从分封制到郡县制，从周召共和到中央集权；历史上著名的改革家也不乏其人，如管仲、商鞅、李悝、秦始皇、孝文帝、周世宗、王安石、张居正等。所有推行或实施的变革、变法、新政涉及政治、经济、文化、军事、人事、管理等诸多方面，其中有成功有夭折也有失败，但所有的改革实践都对中国历史发展产生了极大的影响和启示。

从近代以来的历史看，清末统治者在政体改革的选择与决策上一次次错过和失策，是使中国走向落伍的重要原因之一。当欧洲工业革命蓬勃兴起、资本主义上升发展、西方列强日益崛起的时候，清廷却盲目乐观、不思进取、固守自封，看不到世界大势，依然实行闭关锁国政策。由于在两次“鸦片战争”中受挫以及之后的一次次军事失利和外国列强威逼，清廷只能一次次割地赔款，中华民族受尽屈辱、跌入低谷。在清朝的最后十年，朝廷想通过立宪改革实行自救去扭转败局，开启了“百日维新”和新政改革。但因满清权贵争权夺利和维护自己的狭隘利益，致使所有的改革不能彻底，未能奏效，造成中央与地方各自权力混乱、管理失序，导致面对危机束手无策、进退失据。当武昌起义的风暴席卷全国时，清王朝最终结束了296年的国祚。

从中国共产党的奋斗历程看，我党每一次提出和进行的重大改革，都有力推动了中国的强劲发展与社会进步。我党始终以追赶时代、实现国家现代化和伟大民族复兴为己任，不断地自我调整、自我革新、自我完善。十一届三中全会后，我党重新恢复和确定了实事求是的思想路线，自觉而坚定地走上了伟大的改革之路，革故鼎新、与时俱进，坚持改革开放不动摇，并在历届三中全会上把改革作为不变的主题。特别是党的十八届三中全会以来，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国人民，勇于冲破思想观念束缚，突破利益固化藩篱，敢于突进改革的深水区，啃硬骨头、涉险滩，坚决破除各方面体制机制弊端，实现了改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变，有力地推动了我国迈上全面建设现代化国家的新征程。回顾改革开放四十多年的历程，我们之所以能够取得从“落后时代”到“赶上时代”再到“引领时代”的历史性辉煌成就，正是不断坚持改革开放的必然结果。因此，改革是中国发展的必由之路。发展不停顿，改革不止步；改革只有进行时，没有完成时。

**三、完善体制机制改革是推动中国强劲发展的制度保障和迫切需要**

谋大事者必先观大势。当中国发展进入新时代，我们面对的是纷繁复杂的国际国内形势、新一轮科技革命及产业变革和人民群众有新期待的新局势，国家发展处于当前和今后一个时期以中国式现代化全面推进强国建设、实现民族复兴伟业的关键时期，同时还面临着在高质量发展中一系列突出问题的新情况。此时此刻，党中央审时度势不失时机地再一次召开“三中全会”，从实践经验和现实需要出发，提出了进一步全面深化改革的战略部署，把改革摆在更加突出的位置，旨在通过改革从体制机制上推动解决发展中的突出问题、短板弱项和难点瓶颈，加快形成同新质生产力更相适应的新型生产关系，推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应。三中全会《决定》，体现了我党紧跟时代步伐、顺应实践发展、坚持问题导向的清醒与坚定，善于把握挑战与机遇并存、困难与希望同在的辩证关系，也展现出在危机中育新机、于变局中开新局的勇气和气度。

此次改革是一次制度性改革，具有全方位、系统性、整体性和“进一步”的新特点。《决定》围绕2035年基本实现现代化目标和未来五年重大改革任务，提出了改革的“七个聚焦”“十四项专项改革”，300多项重要改革举措和进一步全面深化改革需要遵循的“六个坚持”原则，明确到2029年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务。习近平同志在三中全会《决议》的说明中指出：“完善中国特色社会主义制度是一个动态过程，必然随着实践发展而不断发展，已有制度需要不断健全，新领域新实践需要推进制度创新、填补制度空白。”制度是关系党和国家事业发展的根本性、全局性、稳定性、长期性的重要因素。只有通过进一步全面深化改革，才能固根基、扬优势、补短板、强弱项，才能不断完善各方面体制机制，才能不断把我国制度优势更好地转化为国家治理效能，为推进中国式现代化提供制度保障。简言之，三中全会提出的一系列体制机制改革是当今中国强劲发展的迫切需要。

**四、坚持科学改革方法是决定改革取得实效的必要途径**

发展无止境，改革有章法。党中央在提出改革“过河”任务的同时，也提出了在改革中要把握的正确路径、策略和方式。习近平总书记坚持马克思主义科学方法论，吸取中华优秀传统文化思想智慧指导解决改革中“桥或船”的问题，提出“改革开放是前无古人的崭新事业，必须坚持正确的方法论，在不断实践探索中推进”。

党的二十届三中全会在把握进一步全面深化改革的重点任务时提出：要科学制定改革任务书、时间表、优先序；必须牵住“牛鼻子”，以经济体制改革为牵引；经济体制改革位序靠前、分量很重、凸显其牵引作用；各领域各方面改革举措同向发力、形成合力；要更加注重系统集成、更加注重突出重点、更加注重改革实效等。

《决定》在涉及改革具体方法和要求的表述为：既放得开又管得住；尽力而为、量力而行；推动走出去、请进来；上下协同、条块结合；因地制宜；大胆探索、改革创新等。

在《决定》文本中，表述改革的方式、样式、作法的词语有：改进、改善、创新、发展、进一步、致力于、巩固、完善、探索、加强、强化、增强、提高、提升、深化、深入、优化、推进、推动、促进、坚持、建立、健全、构建、培育、塑造、加快、扩大、鼓励、引导、制定、有序、规范、允许、适当、弥补、畅通、激发等。

以上这些都体现了我党在改革中，根据不同领域、不同事项、不同情况、不同问题、不同状况所应采取的方式、方法，也是把改革举措落到实处的具体体现。正如习近平同志所指出的：“改革有破有立，得其法则事半功倍，不得其法则事倍功半，甚至产生负作用。”因此，改革的科学方法是实现改革目标的必要途径。

党的二十届三中全会，彰显了我党将改革进行到底的坚强决心和强烈使命担当，是对新时代新征程举什么旗、走什么路的再宣誓，对推进中国式现代化建设、实现民族复兴伟业具有重大而深远意义。我们坚信，在党的坚强领导下，坚持改革开放不动摇，上下同心、奋发进取，二十届三中全会提出的各项改革任务的积极成效，必将有力保障和推动全面建成社会主义现代化强国和第二个百年奋斗目标的实现。

（作者系区人大退休干部）

**喜迎新中国成立75周年 难忘开国大典**

尹世昌

七十多年前，能够身在北京参加开国大典，是多么荣幸的事啊；还能参加国庆观礼，更是了不得的喜事！而这两桩大喜事竟然都让一个不足18岁的毛头小伙赶上了，那个小伙就是我！

1949年1月31日，北平迎来和平解放。大人小孩无不沉浸在迎接解放军进城的喜悦中。全市大街小巷到处都有扭着秧歌、欢唱“解放区的天是明朗的天”的人们，无限欢愉。正在读高中一年级的我通过笔试、面试和政审，顺利应聘入职新华书店。书是特殊商品，更是流通领域的精神食品。我和同事们日以继夜沉浸在书与人、人与书的乐趣中，大家干劲十足，不知不觉迎来了亿万人民瞩目的开国大典。正当我们在为开国大典做特别宣传的时候，书店卢经理神秘地向大家宣布了一个惊人的消息：“十月一日，书店全体员工参加开国大典活动。”话音刚落，群情激动，大家又喊又跳又扔帽。紧接着，经理又说：“大家忙过节日后，每人可选购一册进口的中文本，八折优惠”。大家又一次欣喜若狂，我也借此机会买了一本《联共（布）党史》留存至今。

亿万人们期待的好日子，十月一日终于来到了！这是个光荣的日子，是人民胜利的日子，更是中华民族子子孙孙将要永远记住的日子。我们这些书店小青年能荣幸地赶上这个好日子并荣幸地去天安门接受毛主席的检阅怎能不自豪、不激动啊！

当日，大家不约而同地早早起来穿戴整齐，容光焕发，女同志们特地在两条辫子上系上红头绳，越发青春靓丽。伙房备足了丰盛的早饭和打包好带走的午饭，每个人吃饱喝足，还领到一个装满干粮的行军包。经理和指导员领队，每两人高举一杆红旗，新华书店全体员工列队在书店门前集合。我们一行队伍和随后到达的“出版委员会”队伍汇合后，从王府井南口向西长安街行进，一路穿过“三座门”。长安街道路两侧停满了受检阅的轻重型武器和整装待发的各兵种部队战士，他们个个气昂昂、雄赳赳，神情威武。兴奋的我不停地两眼东看西看。接着，我们的队伍过太庙（劳动人民文化宫）、走天安门前的金水桥，在西华表的右侧停了下来。指导员告知大家，出版委员会全体队伍就此停留，为过往受检阅的部队和游行队伍“站脚助威”。这时，人们惊喜的发现，天安门城楼就在不远的身后。抬头向上看，这个位置太棒了，城楼上的一切尽收眼底。大家喜不自禁地在欢呼起来、跳起来……

天安门广场已是人山人海、红旗招展、彩旗飘飘、歌声嘹亮、锣鼓喧天，但听这边唱：“东方红，太阳升”，那边唱“解放区的天是明朗的天”。书店小青年对此镇定自若，而一向担任书店指挥的小梅更是气定神闲、不慌不忙，指挥大家唱“向前向前向前，我们的队伍向太阳”。一曲唱罢，引来四面掌声，沉着的小梅接着又指挥大家唱《团结就是力量》，再一次掀起热烈掌声和叫好声。小梅想休息一会儿听听人家的，我们的芳邻却不依不饶地向我们叫阵：“叫你唱，你就唱，你不唱，扭扭捏捏不大方”，“新华书店来一个……”这时，忽然由远而近的一首山西民歌《翻身道情》“太阳出来伊哟哎嗨哎嗨”惊现四周。原来是我们书店有“小郭兰英”之称的刁文秀同志在口琴伴奏下，用她那清扬动听的歌喉、情真意切的声貌，一下子把在场的人全惊呆了。其他的声音也随之听不见了，人们纷纷围了过来，一场没有舞台的特殊“音乐会”开始了……

下午三时，庄严的时刻来到了，广场内外一下子静了下来，只听到天安门城楼上被和风吹动的八面大红旗帜哗啦啦地响，八个硕大红灯笼轻轻摇动，仿佛在自豪地微笑。当广场上第一面五星红旗第一次在《义勇军进行曲》声中徐徐升起时，在场的人们一致行注目礼，随后扩音器传来铿锵有力的湘音：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”这是我们的领袖毛泽东主席向全世界宣告！

此刻，在金水桥前所有的人们齐刷刷地转过头，啊！毛主席！敬爱的毛主席就在我们眼前：主席身材魁伟、气宇轩昂、从容镇定，身着深色中山装，胸前佩戴红绸条。红绸条被和风吹得阵阵卷起，视力好的人还能看到红绸上用毛笔写的“国庆”二字，也有的说是“观礼”二字。不管是什么，红绸迎风飘飘是一道风调雨顺、国泰民安的美景，预示着站起来的祖国进入伟大的时代，人民当家作主的好日子开始了！主席身后站满了国家其他领导人和民主人士，大家面带喜色，神态祥和。书店人称“万事通”的小佟在我旁边不停的向我指点着这个是谁、那个是谁，说得头头是道。不想，在我俩身后的指导员发话了：“把手放下”，小佟吐一下舌头，才把嘴闭上。

阅兵开始，“万里无云澄碧空，大道三军走巨龙”展示的是毛泽东主席、朱德总司令亲手缔造的战无不胜的中国人民解放军。他们前仆后继、勇敢顽强、从胜利走向胜利，没有他们打江山哪有今天的幸福生活。

群众游行开始了，“万象更新今国变，铁树开花旭日升”展示着潮水般的人民群众发自内心的欢呼:共产党万岁、毛主席万岁！无论他们来自何处、是何职业，每个人无不沉浸在喜悦幸福中！

盛大游行即将胜利结束，广场南面红墙内外的助阵群众齐刷刷涌到我们所在的位置上来，汇成一个特大的方阵，齐向城楼上的毛主席欢呼，形成高潮中的高潮，对革命创造了丰功伟绩的领袖——毛主席不时地向下面群众挥手。这时，天空中闪闪烁烁、劈劈啪啪响声不断，五颜六色的礼花划破天空，变成千姿百态、绚丽多彩的画面。人们欢笑着、礼花轰鸣着、晚风阵阵吹着……天安门广场成了一片欢乐的海洋。

从上午出发到典礼结束，差不多持续近十个小时，书店员工们经历了一次难得的考验。大家平时练就的“站功”加上年轻力壮，竟没有一个人喊累，可回到书店才真正感到又困又乏，甚至倒在铺上即刻睡着。谁知楼下伙房一声喊叫“开饭哩，土豆烧牛肉”，大家又一骨碌爬起来，不顾一切地向食堂飞奔而去……

70多年过去了，随着时间流逝，许多的人和事已经忘得差不多了，唯独在书店的日子、在金水桥前前后后的经历总是记得牢牢的，而且回忆起来还意犹未尽，那年、那日、那人、那事、那地方……

今年是新中国成立75周年，我已是93岁的鲐背老人，谨以此文纪念难忘的开国大典。

（作者系区文旅局离休干部）

**标新立异的秧歌队**

卢仲勤

众所周知，哈尔滨是中国共产党（领导八路军）于1946年4月解放的第一座大城市，毛泽东称之为“共和国长子”（素有“老区”之称（老解放区））。党政机关领导，都是从革命圣地——延安调过来的抗日战争时期与解放战争时期的干部。

我就读的卫生学校是供给制，半军事化管理，校长、班主任、司务长、会计都是资深的老革命，授课老师由市立医院各科医师兼任。

当时，解放战争正处在如火如荼的激烈时刻。我军节节胜利，捷报频传，各机关团体、老百姓们都兴高采烈地上街游行欢庆胜利。不知从何时起，街上出现了秧歌队，他们身穿彩衣，涂脂抹粉，踩着鼓点，舞动着腰中系着的红腰带。跳着十字秧歌步，扭着好看的东北大秧歌，特别显眼的是队尾后面还有两个反穿皮袄的傻柱子，他们头上梳着个直立的粗辫子，脸上涂着像戏台上小丑一样的白色三花脸，两人互相逗着，做着滑稽的动作惹人发笑。在这喜庆欢乐的气氛中，有的人竟流下了泪水。这泪水是对共产党的感恩，是幸福的泪水。从受尽日本欺辱，当了十四年的亡国奴到如今翻身做主，苦水吐尽，甘甜尽来。

苏玉风、关松涛老师在上体育课时，把秧歌队进行重新组合，分成工、农、兵、学四列纵队。除正常秧歌步外，加上工人打夯、农民收割、军人射击、学生读书的象征性动作。服装方面，工、农和学生的自备，军装由朱校长向鲁迅文艺工作团东北二团的团长借来，同时还借来一套鬼子军服，一套国民党士兵服，干什么用呢？我们秧歌队从来没有傻柱子，这次队伍用上这服装一打扮，再加上做举手投降、低头认罪的动作，由两名战士押着，在“兵”的队伍后面岂不更加威武……事实证明，这两个“俘虏”一出现，就吸引围观群众的视线，有人喊好，有人鼓掌，迎来一片喝彩声。

受到市卫生局的夸奖，说这支秧歌队不同凡响、独出心裁、别具一格，政治性强，很有教育意义。受到表扬的苏、关两位老师和全校师生都很兴奋，倍受鼓舞的校党委要求大家集思广益，继续努力想方设法提高秧歌队的质量，再创造出花样翻新的不同形式的秧歌。

功夫不负苦心人，我们不断探索创新。在庆祝沈阳解放的那天，口号震天响，人们兴奋不同往常，因为沈阳是东北最后一个解放的城市。沈阳解放，标志着整个东北解放，人们更是欢欣鼓舞，热血沸腾地涌上街头。我们学校也不例外，扭着、扭着，扭到大直街一条宽阔的地方，拉开场子。当乐队响起“北风那个吹”的前奏时，杨白劳父女先后上场，演出了歌剧白毛女的片段。顿时，引起人群一片欢呼和热烈的掌声……

这七十五年前的回忆历历在目，那段时间我们唱着、跳着、扭着、排练着。随后，新中国要成立的消息传来，这消息振奋人心，又令我们望眼欲穿，期待着、盼望着。最终，确定于一九四九年十月一日在北京天安门举行开国大典。

十月一日上午九点，全校师生都到大礼堂集合，听大喇叭广播，秧歌队的队员全都穿好服装，准备听完广播立即出发。在等候的这个时间段，也不能虚度呀！各队队长互相拉歌，这队唱完，那队就喊：“唱的好，唱的妙！再来一个要不要？”“要！”这队就喊：“革命歌曲大家唱，扭扭捏捏不像样！”那队就说：“唱就唱，好听的嗓子亮一亮。”就这样，“工”队唱了《解放区的天是明朗的天》，“农”队唱支《二月里来好风光》，“兵”队唱首《三大纪律八项注意》歌，“学”队唱的是苏联歌曲《喀秋莎》。正唱得起劲，大喇叭开始广播了，全场安静下来，中央广播预告了开国大典的时间为下午三点。

大家听后，全场群情振奋、热血沸腾、欢呼不已，街上早已鼓乐齐鸣，人们举着标语、喊着口号，从四面八方涌上街头。我校秧歌队迅速列队出发，从南岗到道里、道外，沿着既定路线前进，行至拥堵地段就演出“白毛女”“兄妹开荒”“放下你的鞭子”……扭到道外正阳大街时，已是中午时分，司务长和管理员从一家饭馆预定了黑列巴面包、香肠、格瓦斯汽水，发给我们作为午饭，我们都站在马路边上边吃边唱边休息，因为大多是借来的服装，弄脏了不好，特别是我们“兵”队的军装，衣帽整齐，裤线笔直，更是非常爱惜。

饭后又向道外前进，下午三时，开国大典如期举行，街上人们奔走相告，毛主席庄严地宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”我们激动万分，卖力表演。直到傍晚归来时走另一条街道回校，稍事休息，晚上会餐。我是生活委员，就去食堂帮厨，平时每周一次大米饭或馒头或面条，今天是大米饭、馒头、猪肉炖粉条和西红柿鸡蛋汤，同学们吃得满嘴流油。

晚上七点半，与卫生局、市立医院以及团中央工作人员（办公地点在我们卫校隔壁）联欢。我们演出了小节目，然后跳交际舞，都是大人们会跳，我们这些十五、六岁的小青年大多是第一次看见，没有兴趣早早休息了。我得陪着司务长、厨师为乐队人员做夜宵，一直忙到凌晨一点舞会才结束，吃喝完毕，我打着哈欠，迈着疲乏的脚步，轻轻回到20多人大通铺的宿舍，听到身边同学的轻微呼吸，闭上双眼很快进入梦乡。

现已年逾九旬的我，曾赶上开国大典，是最幸福最难忘怀的一天，展望未来，更无比欣慰，祖国万岁！

一剪梅·祖国万岁

华夏新生鏖战难，换了人间，国泰民安。科学领域奋钻研，入地登天，深海亦潜。

大业复兴非等闲，党指江山，伟略超前。全民拥护步履坚，创了尖端，获了梦圆。

我爱你 祖国

红旗漫卷舞东风，五颗金星相映红。

昔日英勇驱虎豹，今朝奉献创峥嵘。

高歌猛进新时代，党导雄韬志在胸。

华夏复兴齐奋斗，为圆国梦树勋功。

（作者系区卫健委离休干部）

**贺中华人民共和国七十五周年华诞**

王国强

**（一）**

天翻地覆荡尘烟，铁马金戈奏凯旋。

力索独行寻路径，高歌共聚握灵鞭。

建功硕果中华傲，逐梦新篇世界先。

邦道频施兴国是，今朝运代拜希贤。

**（二）**

民族奋竦写春秋，国运鹏程显巨流。

炼质定形锤气魄，藏锋敛锷备吴钩。

政清吏肃平溪危，事简民安圣地优。

矢志大同终不悔，险滩激浪慎行舟。

**（三）**

红旗猎猎舞东风，七五超踔铸骏功。

乱世三山难阻挡，惊涛四海任行通。

多酬壮志脱贫毕，已换新天践梦中。

未变初心今又始，风华正茂绘旗红。

（作者系区委巡察办退休干部）

**贺中华人民共和国七十五周年华诞**

张继生

**（一）敬 仰**

欣然如愿井冈游，群峰巍峨碧水秀。

翠绿修竹望日月，火红杜鹃盼春秋。

茅坪寒夜为国酬，黄洋众志炮声吼。

今逢盛世千秋业，深深敬仰八角楼。

**（二）情 怀**

双清别墅今又来，绿水青山花满园。

脚步轻轻莫惊扰，思绪绵绵暖心间。

吃水难忘挖井人，国运昌盛恩如山。

七十五年长征路，改天换地凯歌还。

（作者系区总工会退休干部）

**庆祝新中国华诞七十五周年**

张士平

祖国，你从巍巍昆仑走来，带着五千年文明的璀璨，沉淀出当代中国厚重的底色。温馨的家园，人与自然生态和谐，青山秀水相濡以沫。旧中国曾长期受外敌欺凌，国弱民贫。历史的血雨腥风，有过无数的革命英雄楷模，他们铸就了中华民族的坚挺脊梁，他们的名字刻在碑文上，他们的身影化作金星五颗。

翻开百年历史画卷，南湖红船梦想从嘉兴启航，革命从这里开创，信念从这里飞翔。

祖国，您有一个伟大的中国共产党，您有一面旗帜在空中高高飘扬。您有一个伟大的宗旨，就是全心全意为人民服务，铁锤镰刀就是我们永恒的领航，金色的党徽是我们身上闪烁的荣光。

我们怎能忘记，1949年10月1日中华人民共和国成立，“中国人民站起来了”！那时代的强音，至今震撼回荡。

功勋炳日月，声名震乾坤。

音容存黎庶，思想照古今。

怎能忘记，西柏坡的警钟，革命胜利只是万里长征的第一步，为人民服务是我们党的最高准则，党的旗帜书写对党的忠诚、理想。

中国力量，是十四亿人民智慧的融合。面对强权，我们不再软弱，中国主权是中华民族的底线，不容他国挑衅。

今日之中国，就是方志敏笔下可爱的中国。我们所拥有的幸福生活是革命先驱浴血兑现了许下的承诺。中国新科技产业的崛起，推动伟大的祖国日益蓬勃。“中国天眼”500米口径球面望远镜，触摸到宇宙的心跳，“墨子”号量子卫星成为守护人类智慧的秘钥，虚拟现实和人工智能的运用当属顶级的5G网络。“蛟龙”号载人潜水器将海底世界清晰捕捉。一面鲜艳夺目的五星红旗，一个留在月背的“中”字，又一次定格下中国航天的高光时刻。

祖国，依偎在您的怀抱，有您作强大的背景，一横一竖，挺直的中华脊梁。一撇一捺，为奉献者的风采挥毫泼墨。每一颗中国心，永远与您脉搏一起跳动，忠于党，忠于人民，无私奉献，是共产党人的优秀品质。党的事业，人民的事业，正是靠着千千万万党员的忠诚奉献而不断铸就的。征程再启航，我们坚信，在中国共产党的坚强领导下，伟大的祖国明朝定能更进百尺竿头，创造更加美好的明天。

（作者系海淀镇退休干部）

**山海为证 同湾新篇**

王 莉

金秋时节再次走进同湾博物馆，感受不一样的清新和浪漫。同湾博物馆位于辽宁省东戴河新区山海同湾社区。这个是由社区主办，业主自愿捐献展品实物，由一个地下车库改建近5000平米的大型展馆，以它独有的视觉魅力震撼着人们心灵。博物馆谋篇布局紧扣时代主题，围绕全面建设社会主义强国主旋律，让人们引起思想的共鸣。

一进大厅，在铺着红地毯的下沉路面上，迎面就是“祖国不会忘记”“同湾人的记忆”映入眼帘，让人倍感亲切和温暖。展馆共分为几个部分，贴近生活、贴近时代。以实物、文案、电影、歌曲、灯光等多媒体手段呈现。近5000平米的展馆，依次有序。

为庆祝中华人民共和国成立75周年，主办方同湾物业特别策划了同湾时代印记展。以社会主义革命建设和改革开放时代历程为主线，划分为工业、农业、军事、商业、文化等板块，设有“祖国不会忘记”“车轮上的记忆”等经典老车展览区。

文物是历史的见证者，沉默的老物件带我们接近最真实的过去，勾起我们五十、六十、七十年代人对往日生活五味杂陈、甜酸苦辣的回忆。在那个年代，国家和人民都很困难。国家在发展中，生活必需品需要凭票供应。记得凭户口本才能领到粮本、副食本。每个月初都要去凭粮本领粮票，凭副食本领油票。家家都是没有富裕的凭票时代。展厅展览有全国粮票，当时可以全国通用。记得父亲每次去外地出差，单位发给的全国粮票不舍得用，都积攒起来。

当时可以用全国粮票置换其他生活用品，那时候真是没有大鱼大肉，只是过春节家里凭本按定量买点花生、瓜子解解口馋。想起小时候吃东西什么都香！

黑白电视机、磁带录音机、带胶卷的照相机、结婚用的皮箱子，都是那个时代的宝贝。我成家后，买的黑白12寸电视机是托人从内部渠道买的。当时电视机、家具、自行车、缝纫机都是凭票供应。这些宝贝放在展厅里现在都成为历史的过往，我们甚至随着时代的变迁也慢慢忘记了。

在展厅“幸福里”的门口，摆放了一辆二八式自行车，这可是那个年代的大件，当时拥有一辆自行车比今天拥有一辆汽车还难。老百姓想买辆自行车极不容易，除了准备钱款还要有自行车票，自行车票极不容易搞到。记得70年代末，当时单位一年当中偶有几张自行车票、煤气灶票，都是当时各科室轮流抓阄，机会极少。博物馆展出的这辆自行车是同湾业主何老师在1974年购置的，可见它在当时是多么宝贝。看到这辆车，我不禁想到当年我学骑车的事来。当时家里没有买自行车，我每天上下学步行近一个小时，中午还要返回家中吃午饭。我看到同学当中有骑车上下学的很省时省力，于是我向父母提出要辆自行车。父亲想了想说：可以满足，但是你要先学会骑车才行。实际上，父亲是给我出了难题让我放弃。我当时年少不懂事，一心只想能有个车骑。邻居王叔叔家有辆自行车，于是我向王叔叔请求借我骑一下。王叔叔同意后，每天我都等他下班骑他这辆二八车进行练习。车高人小，我就掏裆骑，也没有人帮我扶车学上下车，摔倒了爬起来接着骑。前后坚持半个多月，我终于学会了。1970年底，没有等到父亲给我买到新车，就参军走了。若干年后回家到地方工作，父亲如我所愿买辆自行车送我踏上新征程。所以，在展厅看到这辆自行车由然产生一种念想，勾起对儿时的回忆，便情不自禁的扶住车把和它合影留念。

博物馆的老物件背后都有一段耐人寻味的故事。特别是有关军事题材的展览，各种枪支、炮、军用车等军事装备记录了中国人民解放军的成长壮大史，强军梦的实现。还有一段是记录中越自卫反击战不可忘记的历史，都会让人有不同的感受。

在这个博物馆有件镇馆之宝——杨利伟的宇宙飞天服！作为中国首位进入太空的宇航员，杨利伟身上有太多的故事和闪光点，他在2003年10月15日乘坐神州5号进入太空，实现中华民族的飞天梦想。我曾有幸参观过西昌发射基地、问天阁等地，对这段飞天神话有设身处地的真实感受。杨利伟是辽宁葫芦岛人，可巧的是同湾博物馆在辽宁葫芦岛境内。家乡人民和全国人民都为他的飞天创举而骄傲，他是中国航天事业里程碑。

光阴含笑，岁月凝香。山海为证，同湾新篇。一个小区博物馆以小见大、以微见著，一滴水中折射太阳的光芒，我们生在红旗下，长在春风里。虽然经受过国家困难时期，但是人民有信仰，国家有力量！在党的坚强领导下，我们国家从弱到强，特别是改革开放，人民过上富裕生活国家更益强大！目光所至，皆为华夏。据统计博物馆开馆一个月参观人数达万人以上，可见正能量的传递之快！它以百姓家旧物件背后的故事反映了国家的发展富强，从这里感受到民众对历史的敬仰和对文化传承的热爱。红色教育深入人心。回忆往昔展望未来我们对国家美好未来更加充满信心！同湾博物馆既丰富了人民的精神文化生活，又激发了民众爱党、爱国的情怀。它为东戴河新区创建国家级旅游度假区注入了强大的文化力量！

谨以此篇，献给伟大的新中国75周年华诞！

（作者系八里庄街道退休干部）

**庆贺新中国七五华诞**

黄进琪

七五华诞庆盛典，中华崛起势如虹。

守正创新开新局，乡村振兴春潮涌。

神舟飞天嫦娥捧，蛟龙入海航母雄。

中非携手逐春梦，共筑命运耀苍穹。

（作者系海淀区永定路军休所退休干部）

**庆祝新中国成立七十五周年**

刘世通

心花如醉喜眉盈，壮丽山河熠烁星。

硕果千菑披锦绣，功勋百业竞昌荣。

回首七五乾坤仡，放眼今朝济世雄。

航手深谋新战略，初心不改续新征。

（作者系海淀区西翠路军休所退休干部）

**庆“十一”**

程桂欣

走进斑斓羡美秋，

国旗猎猎立心头。

鹅黄银杏枫红叶，

风卷霞云遍九州。

（作者系区国资委退休干部）

**庆祝新中国成立七十五华诞**

丁国君

金秋十月，秋高气爽，国旗招展，举国欢庆。在这全国各族人民满怀喜悦的日子里，新中国迎来了75岁华诞！大江南北中华儿女为古老而年轻的祖国感到无比自豪和激动！近些年来我们伟大的祖国发生了巨大的变化，中国的进步和发展奔腾向前，浩浩荡荡，势不可挡。在此举国上下欢庆国庆节之际，我写下自己的心得和感想，献给热爱伟大祖国的人们和伟大的中国共产党！

1949年10月1日，中华人民共和国成立了。饱经战争与苦难深重的中国人民从此站起来了！从站起来、富起来到强起来，中国人民在中国共产党的领导下，用无穷的智慧和勤劳的双手，顽强拼搏，不懈奋斗，创造了一个又一个伟业。中国像一条巨龙，以大国身份屹立于世界东方！国无民，不成邦。民无国，不立足。无论是唐太宗李世民的“君舟民水”还是孔子“以民为本，以邦为先”的理念，都体现了国家与个体之间重要关系的观点。

改革开放，我们的国家经济发展，政治稳定，社会进步，民族团结，展现新气象，昭示好前景。中华民族是一个坚强不屈的民族，是一个伟大的民族，是一个大有发展前途的民族。然而，前事不忘，后事之师。中国一路从被侵略的炮火中走过，绝不能以国家强大为借口而侵略，国家与个体的强大也绝不意味着便可盲目膨胀侵略。

从1949年到2024年新中国成立75周年，中国人民经过改革开放不懈奋斗，取得了很大成就，让一个生机勃勃的中国昂然屹立于世界东方！现如今，我们走过万水千山，但仍需要不断涉水跋山，虽然已战胜重重困难，但仍需要不断攻坚克难，我们要坚定信念，满怀信心，用不懈奋斗来庆祝新中国75岁生日。

每当我们听到国歌响起看到五星红旗冉冉升起的时候，心中就会产生无比敬仰和自豪。我们是中国人，我们热爱自己的祖国，为祖国感到骄傲，为祖国感到自豪。爱国就是要从小事做起，从此时此刻做起。绿树村边合，青山郭外斜。既要金山银山，更要绿水青山。我们伟大的祖国幅员辽阔、山河壮丽、土地肥沃物产丰富，她有优美秀丽的江南风光，雄伟豪放的北国山川，她还有气势磅礴的长江，号称世界屋脊的喜马拉雅山脉……都是那样的令人神往。我们热爱国家的大好河山，热爱我们的国家，热爱我们的祖国！

历史的长河记载了中华民族曲曲折折，回首新中国的艰苦历程，中国人民是在困境中不断地追寻着黎明的曙光，一切困难、挫折丝毫没有压倒我们。中国人民勤奋探索、艰苦跋涉，从荆棘中踏出了一条辉煌光明之路！

为了祖国明天更美好，我们还要不懈奋斗，继续努力，不断学习先进科学技术掌握科学方法，将我国建设成科技强国、经济强国、文化强国，发扬中国传统文化，弘扬中华民族精神。为了中华民族的腾飞，让我们共同努力吧！有什么样的精神，就有什么样的力量。梦想是靠实践完成的，要想实现我们的梦想，就要用我们勤劳的双手去创造。

祝福我们伟大的祖国繁荣昌盛，与日月同辉！

（作者系中关村科学城退休干部）

**祖国你好**

——献给新中国成立75周年

王 越

祖国你好，举国欢庆。

75华诞， 全民共振。

回想来路，风雨兼程。

逆势而行，向阳而生。

历经磨难，终于天晴。

风调雨顺，国泰民幸。

中华大地，人杰地灵。

十四亿民，祈盼和平。

凯歌高奏，对抗霸凌。

境外妖魔，休想逞能。

国内余孽，别梦复生。

团结一致，紧跟中央。

坚定信心，毫不松懈。

坚守信仰，决不偏航！

领袖英明，指引方向。

全民团结，踏上新航。

万众一心，创造辉煌。

未来路途，景致明亮！

（作者系海淀区西翠路军休所退休干部）

**感 怀**

——庆祝新中国成立75周年

徐 源

金风送爽韵悠长，

盛世欢歌庆国昌。

改革春潮惊四海，

创新巨浪涌八方。

探洋引领宏图展，

揽月连通伟业扬。

七五春秋功绩灿，

复兴征迈谱华章。

（作者系海国投集团退休干部）

**共和国的大厦**

**是中华儿女用血肉支撑起来的**

牛 学

正值举国上下为迎接新中国成立75周年而欢欣鼓舞之际，我的心情却越发沉重了，那是因为《解放军报》上的一篇文章，深深触动了我，感染了我，使我感慨万千，陷入深深的缅怀之中。那篇文章的本意是说解放军中的将帅们，为了新中国的诞生，舍身忘死，义无反顾，浴血奋战，身上的一块块战伤就是一枚枚“勋章”。作者写到：“1955年，初次受军衔时，共和国的一代战将组成了全世界战伤最多的将帅方阵。10位元帅身上有16个“弹孔”，10位大将身上有37个“弹孔”，1000余位上将、中将、少将中，独臂的10人，独腿的1人，独脚的1人，600多人身上残留着未被取出的弹片……”这里说的仅仅是将帅，那么将帅以下官兵的身上又会有多少战伤呢？这里说的仅仅是幸存者，那么在战争年代里牺牲的人又会有多少呢？据统计，为建立新中国，共牺牲2100万名烈士。这是一个多么庞大的数字啊！共和国的大厦是无数先烈用血肉支撑起来的，此话千真万确。从缔造新中国到建设新中国，一代代中华儿女在中国共产党的领导下，以民族复兴为己任，书写了一幅激越沉雄的历史画卷，矗立起一座共和国历史的不朽丰碑。是他们，用鲜血和生命构筑起共和国的雄伟大厦，用智慧和汗水创造了举世瞩目的“中国奇迹”，撑起了中华人民共和国的铮铮脊梁，铺下了民族复兴之路的块块基石。

今天的我们岁月静好，是因为先辈们负重前行，舍生忘死，撑起国泰民安，挺起民族脊梁，他们用鲜血染红了国旗，用生命为共和国大厦奠基。他们为祖国和民族建立的丰功伟绩永载史册！他们的崇高精神永远铭记在人民心中！我们今天致敬英雄，缅怀先烈，铭记历史，不仅是一个国家和民族的饮水思源，更是要延续新中国的精神血脉，从历史的财富中寻找源头，从社会的进步中汲取力量，从一代又一代人的奋斗中获得启示。

在举国欢庆的时刻，让我们记住那些有名或无名的英雄，让我们深切缅怀先烈们的丰功伟绩，让我们重温先贤的伟大理想，凝聚起14亿人民的磅礴力量，不断把民族复兴的伟大事业推向前进，为建设中国特色社会主义现代化强国而努力奋斗！

（作者系海淀区闵航路军休所退休干部）

**念奴娇·庆祝新中国成立七十五周年**

王 强

海江昆岳，古今叹、千里江山如画。败寇成王，凭借问、青史由谁抒写。社稷为公，人民做主，不再当牛马。新篇时代，中华雄屹东方。

逢共和国周年，万家隆庆祝，红旗飘挂。换了人间，今赤县、强大繁荣谁怕。浴血征程，光辉党史咏，韵长挥洒。毛师英伟，复兴名世华夏。

（作者系区国资委退休干部）

**庆祝新中国成立75周年**

王冬至

**（一）圆梦**

风雨兼程七五春，神州崛起梦成真。

丰功伟绩讴歌党，舜日尧天醉庶民。

**（二）星火燎原**

风雨如磐盼旦明，红船建党斧镰升。

工农暴动颐光闪，聚义割据星火盈。

遵义鸿篇辉日月，赤河巨著映苍穹。

金沙浪遏飞舟渡，万里长征旗更红。

（作者系海淀区闵航路军休所退休干部）

**忆衣食住行 颂祖国强盛**

石世萍

时逢国诞，心绪荡漾。一九四九年十月一日，天安门城楼上，伟大领袖毛主席向全世界宣告:“中华人民共和国成立了”，中国人民从此站起来了。七十五年来，我们从一个贫穷落后的国家，变成了世界最大的经济体之一，创造了人类历史上前所未有的发展奇迹。伟大的祖国发生了翻天覆地的变化，经济腾飞，实力强盛，人民生活持续改善，文化事业繁荣发展，科技创新日新月异，党心民心坚如磐石，国防海防固若金汤，这些成果凝聚了亿万中华儿女的智慧和汗水，也是我们这个时代最好的见证。

何其有幸，我们生在和平的国度，赶上这个伟大的时代。有国才有家，国富民才强，国泰民才安。临近国庆，心潮激荡，满满的回忆串起半个世纪以来生活的点点滴滴，一个小家的衣食住行是我们这代人生活的缩影，也是祖国越来越好光辉历程的见证。

**一、“穿”的记忆**

今年春节前，给老伴新添一件两千元的波司登羽绒服。老头子喜不自禁：“衣柜里还挂着二十多条好裤子，各类型鞋好多双。近几年，八九成新的衣服给门卫、给保安、捐灾区，穿这么贵的衣服有点奢侈吧？”不由得想到幼时的“衣”。一身红蓝条形粗布衣，有手感、吸湿快、透气好，兄弟姐妹递着穿，不显山露水。冬天盖被子不冷，夏天贴身近乎挠痒痒。织粗布需要纺线，记得妈妈嗡嗡纺线时，夜里只要有月光照进屋，就坚决不点煤油灯。不显手熟为能，只为省一点灯油。昏暗的月光下，妈妈纳鞋底、织毛衣，过年时，我们穿着崭新的衣服，高兴地满大街跑，那是妈妈从摘棉花到纺线织布到一针一线缝制好的衣服。同伴们好羡慕！

八零年给孩他爸买了一双伞兵暖鞋，它舒适温暖、油光锃亮，穿在脚上，真是趾高气扬！然而，到街上李大爷一问“多少钱来？”“嘿！咱的命也不值二十二块！”唉，幽默裹着辛酸，调侃隐含真实。奶奶看见了，骂了一上午：“真是作孽呀，二十二块钱穿一双鞋。”

一次去祁县商店，看见一件深蓝色中山装，39.6元，好贵呀，那时我们每月工资才34.5元，但他爸穿上很合体，显得气质杠杠的，非常喜欢，一狠心买了，穿上新衣服，骑着自行车，心里美滋滋的，三十里路一路飞驰一路欢歌，一进村，赶紧脱下来装包包里藏起来，为啥呢？怕他父母看见，又要骂奢侈。

**二、“吃”的记忆**

今年中秋佳节，我在老家陪伴老妈，亲朋好友来看望老人，送来粗细月饼、红枣核桃、水果蔬菜、奶蛋鸡鸭鱼，应有尽有，堆放一地。勾起我童年“吃”的记忆。

小时候，最期盼的就是一年只有春节和中秋节能吃到的饺子。平时多吃红黄绿：搅拌榆皮面的红面剔尖、黄澄澄的玉米面窝头，就半碗绿绿的凉拌苦菜，于今回忆亦美味。幼时为吃饱，如今为健保。若能再吃一笼白白的槐花拨烂子，香气扑鼻的烤红薯，简直是人间美味！

还有劳动“吃”，如今更记得。夏天给生产队搬西瓜，小伙伴们累得气喘吁吁，汗流满面，努力在坚持。突然，一个大姐姐“不小心”摔破了一个大熟瓜，队长看了看说：“大家吃了吧，吃完好好搬。”哇！那吃相……劳动不光有喜的记忆，也有悲的记忆。生产队起胡萝卜，那可是公开过嘴福！有个大爷听说了，非要参加劳动不可（他平时不劳动），说白了就是为了吃一口。他饿怕了，生胡萝卜吃了满肚，结果因为饥饿胃萎缩变小，突然吃得太饱，导致胃穿孔，疼得呀呀大叫，满炕翻滚。

给孩子们讲这些故事，他们瞪大眼睛；我回忆这些过往，心在隐隐作痛。呜呼，温饱温饱，此间正好；小康小康，其道大光。不为铭记，只为珍惜，斯是碎片，慨当以慷！

**三、“住”的记忆**

我老家在农村，工作在县城，退休后随儿子定居北京。虽属斗室，向阳温馨，每每幸福滋生。不禁回首，为了有房，苦心经营；为住奋斗，其乐无穷。

六十年代初，全家老小七口人，挤在一间屋子里，一人平均一砖半。七十年代，表砖土坯自建房。小平车拉土，和泥脱坯，刮砖砌墙，和泥精到，一锹一铲，父母把腰累弯。

八十年代开始工作，结婚生子没房子，先在单位图书室用书柜隔间，外面办公，里面摆张床。后来住单位大院单间，无需付房钱水电费，甚至取暖也到单位大堆拉硬碳。如今回忆起来，我们两口子的单位都不错：只要有房就能住，开水，硬碳随便用。分房建房都有份，确实应当感恩。

九十年代初，单位建楼房，旧房要拆除。先后住过小平房、废旧房、领导的办公室、单位挤出的房、朋友的房……总共搬家十来次，最后搬进六十平米新楼房。但因为没暖气，每到星期天，穿上旧衣服，用废旧油漆桶把捣好的碳提上三楼，再把灰渣捎下楼。来回足，不空跑，有心劲。总算有了自己的房，爬楼出汗喜洋洋。

二零零二年，在姐姐弟弟的帮助下，我们换了一百多平三居室的大房子。精心设计装璜，家具定制，物品添置。又一次经历“住”的大改善，自然喜不自禁。

关于“住”的变迁就是我们追求美好生活的变迁。追忆“住”的往昔，就是为了珍惜“活”的当下。

**四、“行”的记忆**

青少年时期，上学劳动打猪草，全是步行。拾柴推独轮车，搭毛柴靠背捆。喘吁吁背回一大捆柴，路上不敢歇，歇歇就起不来。柴灰一毛钱一箩筐，如今想来挺划算。

自行车是用得最多的出行工具、劳动工具、求生工具。老伴当年十七八岁的时候，曾经骑车到四尺沟带过煤。四点起床与哥们叔们一起出发，带着扳手剪刀，还有补皮补胶，外加两个火烧。摇摇晃晃骑行在羊肠小道，稍不留神就会跌倒。虽然只一回，却尝见个中味。还有一回跑太原，用自行车搭八十斤白面去换太原城市人的红面窝头面，一斤换二斤半，二百斤车载也合算。

八十年代当了教师，婚后出行有了大改观。在汾阳工作往返一百八十里，为省八毛钱车票，拽沙车、截货车，骑着飞鹤自行车。为啥拽拉沙的车？因为它速度慢、摇晃少、好拖行。有时两人一起回家，我坐公共汽车他骑自行车错峰出行。多数时候我先回县城，在河捞小吃摊等他。剩下四五十里，自行车载人不在话下。边聊《芙蓉镇》，边说刘晓庆，也哼“妹妹找哥泪花流……”

以后的日子，随单位或者纯自费，云南海南双飞，香港澳门过节，重庆宜昌豪华游轮，动车高铁三小时到京，轻巧的电动车接送子孙。真是太幸运太高兴了。现在我们享有了免费公交卡，京城出行真潇洒。展览馆、博物馆，不用考虑有多远。圆明园、颐和园，不用预约能参观。关键还不买门票不花钱！

“行”的变迁，是祖国日新月异的标志。当今人们热衷微信运动，我也羡慕一天走一万多步的朋友。时代为生存起始于步行，社会因健康回归于步行。

经常和晚辈念叨这些“衣”“食”“住”

“行”的记忆，就是想告诉他们，一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。只要不懈追求，持之以恒，命运总有转机；珍惜现在的幸福，不忘初心，牢记使命，常戒骄侈，勤勉节俭。今生有幸入华夏，来生还做中国人。祈福百姓，康泰安宁，日子越过越红火，蒸蒸日上；祝福祖国，繁荣富强，日益昌盛，红色江山代代相传。

（作者系永定路“五老”成员）

**共和国哺育了我**

高建华

我十三岁丧父，母亲又有肺病（那时的肺病相当于现在的癌症，无药可治），母子二人在北京举目无亲，生活颇为窘迫。但是，在1953年我考入北京一中后，初一就给我批了甲等助学金，每月人民币八万五千元（相当于现在的八元五角）。母亲因病不能工作，派出所每月补助六万元，这样我们母子能够吃饱。期间，当母亲看病医药费过多时，我就辍学做临时工，诸如纺线、砸石子、卷木纸等，学校依然每月照发我的助学金，初中、高中分别补助棉袄、棉裤等，一直到我高三毕业。

我于1959年考入北京师范学院（现在的首都师范大学），学校管吃管住，由于我家境贫寒，每月还发我六元生活补助费，一直到1963年大学毕业，政府分配了工作。上班后，当年发工资四十八元，一年后转正，涨到每月五十四元。不敢想象，如果没有政府补助，我的人生将是怎样的结局，马克思说：“经济是基础”，诚不谬也，我感谢政府，感谢国家，感谢党。

古人朱亥有言：“夫人有德于公子，公子不可忘也；公子有德于人，愿公子忘之也。”我不会忘记国家对我的恩情。2005年，我回到家乡，看到小学学校还是我儿时的模样：破烂不堪、无窗透风、雨季漏水等，经过问询，得知盖一间六十平米的教室需三万元，我便回京筹款。2007年我携七万元回乡，想给学校盖两间教室，但那时小学已集中到了镇上，遂无果。时间来到2017年，我手里有些富裕了，便赶紧为家乡捐款三十六万元用于建设两个电化教室，购买《唐诗》《宋词》一千一百册赠学生每人两本，为本村建造一直径约为13米的凉亭，能起到冬取暖、夏乘凉的作用，后来还想着捐款五万为北京一中的两位老师塑造铜像，可惜母校北京一中并入北京五中，几次协商，未能践行。

多年来，我始终满怀感恩之心，感谢国家对我人生的帮助，我时刻谨记是国家哺育了我。现在，我也要尽全力发挥余热，将这份正能量传递下去，这是我的责任，更是我的使命。

在新中国成立七十五周年之际，让我们用赤诚之心，热爱祖国；用行动诠释爱国，建设祖国。愿祖国繁荣昌盛，永远辉煌！

 （作者系中关村中学退休教师）

**我爱我的祖国**

卢弘炜

这是一片文明灿烂的辉煌土地，

源远流长的华夏文明花香四溢，

是我心灵的煦涵；

钟灵毓秀的神州风范绚彩四夷，

是我心底的灯盏。

祖国的润泽，

让我人生有了灵魂根蒂。

这是一片神圣壮丽的红色土地，

金光灿烂的五星犹如骄阳金碧，

是我敬崇的心颜；

热血浸染的大地宛如旭日朝曦，

是我至诚的爱恋。

祖国的荣泽，

让我人生有了红色印记。

这是一片日新月异的蓬勃土地，

万众一心的奋发犹如鲲鹏展翼，

是我拼搏的风电；

开拓进取的复兴宛如巨龙腾起，

是我奋勉的雷辗。

祖国的教泽，

让我人生有了正向定义。

这是一片恩愈慈母的温暖土地，

奔腾不息的碧溪犹如母亲乳汁，

是我生命的源泉；

辽阔肥沃的土地宛如母亲慈膝，

是我成长的摇篮。

祖国的恩泽，

让我人生有了勃勃生机。

我爱我的祖国，

那一份亲情永远铭刻在虔心底，

那一份激情永远奔涌在血液里。

感恩的心忠贞不移，

报国的情终身不已，

不负余生仍需砥砺，

为祖国作贡献再写续集。

（作者系北太平庄街道退休干部）

**庆祝新中国75周年华诞**

朱秀文

新中国七五寿诞，神州遍地红旗展。

满怀激情庆国庆，盛世欢歌尽笑颜。

领航掌舵谋全局，二十大后喜如山。

自然奥秘勤探索，科学高峰勇登攀。

戈壁钻井逾万米，深海采矿千米深。

海军实现三航母，入海邮轮两艘建。

飞出国门九一九，罗斯湾建秦岭站。

天宫快递三小时，能源领跑世界前。

盐碱地上种水稻，海水不洁吃岩盐。

梦舟揽月已命名，国之重器频频现。

发展新质生产力，布局国家区块链。

高端智能绿色化，科技革新谱新篇。

自从脱贫进小康，芝麻开花节节攀。

饭碗端牢中国粮，生活提升每一天。

夏去秋来稼禾香，岁岁都是丰收年。

冬奥促进冰雪情，体育经济大发展。

良渚殷墟三星堆，文化上溯五千年。

民族团结磐石坚，多彩文化更绚烂。

历史进入新时代，祖国全面在发展。

广袤中华天地美，锦绣山河万象新。

鹊桥难抚银河怨，神州鸳鸯胜过仙。

寂寞嫦娥悔奔月，何如幸福在人间。

凝心铸魂担使命，创新拼搏做奉献。

自强不息永攀登，祖国复兴美梦圆。

（作者系区国动办离休干部）

**东方破晓巨龙腾**

张振海

东方破晓雄狮醒，星火燎原砥砺行。

猛进高歌华夏梦，七十五载巨龙腾。

（作者系海淀区“五老”成员）

**祝福祖国**

肖钧玺

铭记七十五年前，

伟人毛泽东在天安门城楼上

向全世界庄严宣告：

中华人民共和国成立了！

中国人民从此站起来了！

七十五个春夏秋冬，

七十五年光辉历程，

在中国共产党的领导下，

中国发生了翻天覆地的变化。

当年那个“一穷二白”，

积贫积弱的东亚病夫，

如今一跃蜕变为科技、军事、经济，

遥遥领先的社会主义现代化强国！

纵观今日世界，

危机四伏，

形势险峻。

俄乌战争，

巴以冲突，

中东战乱，

非洲大旱，

战火纷飞，

硝烟弥漫，

断壁残垣，

满目凄凉。

路断桥塌，

哀鸿遍野，

山河破碎，

移民如潮。

无数家庭，

正在经历着战争的折磨，

承受着人生无边的苦难。

唯我中华，

风景这边独好！

中国是当今世界上，

安全系数最高的国家。

远离战争尘嚣，大地生机盎然，

到处蓬蓬勃勃，

城乡和谐发展，百姓安居乐业，

学生静心读书，

家园秀美如画，

全靠国家强大！

感谢亲爱的祖国，

是您用强大的国防护卫着子民！

是您用甘甜的乳汁把我们养大。

在祖国母亲温暖的怀抱里，

我们愉快的生活，

读书学习，

安心工作，

茁壮成长。

我们深深地热爱你——中国。

在喜迎您75周年华诞的日子里，

请祖国母亲，

接受您的儿女的衷心祝福：

祝您更加兴旺发达，繁荣昌盛！

祝您更加生生不息，美丽如画！

祝您四海升平，国泰民安！

祝您千秋万代，江山永固！

祝您胜利完成统一大业！

祝您早日实现中华民族伟大复兴！

祝您更加繁荣昌盛，日益富强！

祝您在国际上地位更高，声望更大！

祝您团结和引领更多的国家，

顺利建成“一带一路”！

成功构建成“世界命运共同体”！

早日实现世界和平！

（作者系区发改委退休干部）

**热爱你，我的祖国**

陈世伟

中华人民共和国75周年华诞，我们尤感亲切、振奋、骄傲！因为我们经历、投身并分享了站起来、富起来、强起来的历史进程。新中国进入新时代，深化改革的浪潮裹挟着我们，创新发展的步伐震撼着我们，福祉绵延的稳定滋养着我们。伟大的共和国，年轻气盛、风华正茂；蒸蒸日上、世人称傲！“知之深，爱之切”。

自主创新站上战略制高点。当今世界面临百年未有之大变局，最有效的出路在于自主创新。我国有共产党高瞻远瞩的英明领导，有先进优越的社会主义制度保证，有勤劳勇敢奋发图强的人民伟力，有数千万富有创新精神的科技工作者，有厚实的经济基础作后盾，自主创新呈现蓬勃向上日新月异的势头，令世界各国刮目相看。“北斗”指路、“华为”讯达、“嫦娥”揽月、“和天”驻空、“天问”探火、“地壳一号”“奋斗者”号探密万米陆海、全球首座第四代核电站商业投产……桩桩件件彰显我国战胜美西方围堵封杀，自主创新占领一个又一个战略制高点。

自主创新关键在人才。党的二十大强调科技、教育、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。强调必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力。党中央为加快建设教育强国、科技强国、人才强国，擘画了清晰可及的路线图，强政策、补短板、增投入、保重点，灿烂前景，令人无比振奋！

新理念新格局高质量发展。经过几十年艰辛努力，我国发展成为全球第二大经济体、最大货物贸易大国，拥有工业门类最全的制造业大国。面对逆全球化思潮抬头、世界经济复苏乏力、世界进入新的动荡变革期，党中央及时决策，强调必须全面贯彻新发展理念，坚持全面深化改革，坚持高水平对外开放，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。

面对实际，我们清楚地看到，国家正在一步一个脚印构建高水平社会主义市场经济体制，建设现代化产业体系，坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，加快建设制造强国、质量强国。我们还看到乡村振兴战略全面推进，粮食二十载连年丰收，确保中国人的饭碗牢牢端在自己手中。我们还兴奋地看到，京津冀协同、长江经济带、长三角一体化、黄河流域等区域协调发展取得举世瞩目的成就。国家发展基础扎实、步子坚实，我们的爱国心更加充实、更加深实。

走近世界舞台中央的大国担当。日前成功举办的第四次中非合作论坛高峰会议，非洲53个建交国悉数参会，有38位元首、4位副元首、2位元首代表和9位政府首脑带领出席，是我国规模最大、规格最高的主场外交活动。会议探讨了根据国情实现现代化的路径，习近平主席发布十大伙伴行动，是未来三年发展中非战略伙伴关系、构建人类命运共同体战略布局的具体宣示。有朋友问我：“为什么要这么大的投入和付出？”我说：“第一，我们永远不会忘记七十年代初，是非洲兄弟把我们‘抬进了’联合国；第二，投桃报李是社会主义国家的本质决定的，是我们党的宗旨和初心决定的。中国共产党为人民谋幸福，为民族谋复兴，还要为世界谋和平、谋大同。”

新时代以来，金砖国家不断发展，“上合组织”有序扩容，“一带一路”布局成功铺展，我们的朋友遍天下，共商共建共享伟力济天涯。建设人类命运共同体的倡议，以及全球发展倡议、全球文明倡议、全球安全倡议，日益成为众多国家的共识，凝成同向合力的实力。中国是现代国际秩序的受益者和维护者，进入新时代，我国加快步伐走近世界舞台中央，大国担当义无反顾。联合国秘书长古特雷斯说：“中国已成为多边主义的重要支柱，而我们践行多边主义的目的，就是要建立人类命运共同体。”此话切中肯綮，维护真理。今年7月4日,参加中非论坛高峰会议，古特雷斯又不无感慨地说：“人类的未来很大程度上取决于中国。”这是极具理性的评价，也是远见卓识的肯定。

人民生活迈上幸福新坦途。改革开放和社会主义现代化建设深入推进，书写了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章。这是国人最引以为傲的真切现实！城乡消灭了困扰千年的绝对贫困，实现了全面小康的社会梦想。随着国力日渐强大，人民安居乐业，生活质量不断提高，获得感、幸福感、安全感不断增强。世上最庞大、覆盖城乡居民的社保体系，改革中日趋完善的医保体系，促使我国人均预期寿命增长到78.2岁。这是国家富强社会安定人民幸福最有说服力的标志。

绿水青山就是金山银山，国家对环境建设的高度重视，美丽中国的图景日益彰显。小而美的社区环境，沁润着百姓福美的心田。水风光核发电装机容量超过化石煤电，世界第一的长江白鹤滩水电站等建成跨越千里向长三角经济带输送绿色电力的能源走廊。我国已建成八纵八横总里程16万公里世界最长铁路网，其中高铁近5万公里，是全世界唯一实行时速350公里商业运行的国家。加上方便快捷的航空、水运和公路交通，幸福的中国人可以自由自在畅通无阻地驰骋祖国锦绣大地！

全国各地商品充盈、物流畅通、价格平稳。电商的兴起，改变了流通固有版图，极大方便群众，尤其适应老龄化社会的变化刚需。再说过去属于奢望的老楼加装电梯，新时代提上了议事日程，虽然等待尚需时日，毕竟希望就在前面。结论只有一个：芝麻开花节节高，日子越过越美好！

我们的共和国，进入新时代10年来，对全球经济增长的带动，超过七国集团总和，成为140多个国家和地区的重要贸易伙伴，每天有3.2亿美元中国直接投资走向世界，每月有3000多家外资企业落户中国。中国是门类齐全的“世界工厂”，商机无限的“世界市场”。

憧憬未来，党的二十大向世界宣告：到2035年，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，建成教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国、健康中国。

习近平总书记说：“中国一定会更好；下一个‘中国’，还是中国。”回望过去，展望未来，我们热血沸腾、信心倍增，爱国之心与日俱增，更加真切，更加入髓！爱国是具体的，要有深刻的理解，坚定的信念，实际的行动。对于老同志、老党员来说，最重要的是自觉学习，把握国情，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”。永远发挥正能量，誓做爱国老模范！

（作者系区政协退休干部）

**中关村是海淀文化结出的硕果**

卫汉青

今年是中国改革开放46周年，中关村作为中国改革开放最有代表性、最具说服力的样板和缩影，已成为国内外人士的共识。

中关村为什么会形成于海淀？中关村创新发展靠的是什么？当然靠的是中国改革开放的阳光春风，但是，中关村所在海淀区的文化环境的“沃土水源”是一个很大因素。

一段时间以来，人们把中关村所在海淀区的文化归纳为“红、兰、皇、法、中”五个支流。“红”是曹雪芹《红楼梦》文化。曹雪芹十年著述香山，在海淀生活了近30年，留下了很多遗迹传说。“兰”是纳兰性德文化。纳兰性德是清代第一词人，王国维曾有“北宋以来一人而已”的极高评价。近几十年华人知识界兴起“纳兰热”，有“看王家卫电影，读张爱玲小说，吟纳兰性德词”的说法。纳兰也是长期居住生活在海淀，死后埋葬在上庄皂甲屯，有许多遗迹和传说。“皇”是“三山五园”皇家园林文化。“法”是法中文化交流。上世纪初，法国友好人士铎尔孟、贝熙叶、圣·琼·佩斯等，与蔡元培、李石曾、吴玉章等民国名人，居住活跃于海淀西山一带，创办中法大学，推送周恩来、朱德、邓小平、陈毅、聂荣臻、李富春等学子赴法勤工俭学，做了推进中国历史进程的事情。“中”是中关村文化。上世纪50年代起，国家在中关村一带规划建立了以中国科学院为代表的科学城和以北大、清华为代表的大学城。这里集聚了几十万科研人员和知识群体，他们学识丰富，视野宽阔。

1978年，当党中央召开科学大会和十一届三中全会，发出科教兴国和改革开放的动员令时，在海淀这块文化沃土和知识群体中，理解最深，行动最快，战斗最勇，战果最大，就成了理所当然的事情。中关村几十年的伟大实践，也充分说明了这一点。

如果我们再把目光投向世界，更能说明问题。文化艺术在希腊、罗马古典时代曾高度繁荣，涌现了许多文化、科技大师。但在中世纪“黑暗时代”却衰败湮没。直到14世纪至17世纪的文艺复兴运动，首先在意大利兴起，而后扩展到西欧各国，揭开了近代欧洲历史的序幕，由此带动了爆发于英国、持续近百年的欧洲工业革命。此后的欧洲，社会飞速进步向着工业化迈进，诞生了瓦特、牛顿、爱因斯坦等科技巨匠, 对世界产生了极其深刻的影响。

众所周知，中关村是受美国旧金山硅谷启发，过去被称为“中国硅谷”。美国硅谷之所以形成于旧金山，也非偶然。旧金山随着斯坦福、加州大学伯克利分校等落户于此，截至2018年，这里成为185位诺贝尔奖得主、22位菲尔兹奖得主、52位图灵奖得主的诞生之地，总量位居全美城市第一。旧金山也是联合国的诞生地，1945年《联合国宪章》签署于金门大桥旁。正是旧金山文化、科技的丰厚沃土，孕育出了世界科技史上划时代的硅谷，诞生了英特尔、苹果、谷歌、甲骨文、惠普、脸谱、特斯拉、英伟达等引领世界科技的著名公司。

综上所述，可以得出结论：只有在一块思想丰沃、文化繁茂的土地上，才能生长出科技创新的花与果。反之，在一块思想僵固、文化荒芜的土地上，很难出现科技创新的丰收。而海淀，正是这样一块中国优秀传统文化和现代科学文化交相辉映、源远流长的丰沃土地，所以才能够在中国共产党和改革开放的阳光春风照耀吹拂下，生长出了香溢中国、香飘全球的中关村硕果！

（作者系《中关村》杂志创始人、社长兼总编，区文联退休干部）

**我与中关村的70年**

杜振东

我是1955年4月在彩和坊医院出生的，地址是现在的中关村西区。从出生至今搬过10次家，有9次都没超出中关村范围，我有幸成为中关村改革开放40多年的见证人之一。

1958年国庆节夜幕刚刚降临，我站在小南庄平地上能看到三个方向放礼花：东南方向的是来自天安门广场，西南方向的是来自石景山，北面的是来自中关村广场。爸爸告诉我这些地名后，脑子里就记住“中关村”三个字了。

1976年底，我被招入海淀区建材站，地址就在中关村。那时我在魏公村附近住，每天骑着“二八”车沿着白颐路（现在的中关村大街）行进20来分钟，中国科学院物理所、气体所等单位天天相见。

1979年我进入海淀区计划组（现在的发改委）内的统计摊（现在的统计局）工作，每天还是骑车行走在中关村大街上。1980年春，为改变上千年沿用算盘的落后状态，领导批准宋玉成和我乘火车去保定市购买10个计算器。1985年前后，为进一步推进统计工作现代化，市区政府开始为统计部门配备电脑。当时一台386电脑价格在1.2万元，市统计局出三分之二购置费，区财政出三分之一。这台电脑可成香饽饽了，需要专门安装机房，铺设无静电的地板，还要安装空调。统计员进机房操作电脑要换拖鞋、穿上白大褂。当时计委分管统计工作的副主任周建华对机房和电脑管理特别严格，经常告诫我们没事不要进机房，无关人员不能动电脑，担心弄坏了。记得1985年前后中关村“两通”“两海”等八大公司归口区计委管理，我们科负责其经济指标的统计。一次北京市统计局邀请科技企业人员座谈，我给四通公司打电话，请他们派人参会。很快四通公司老板的妻子李副总给我回电话，还细问了些情况。

1988年中共海淀区委面向全市招聘5位副处级调研员，我在笔试中表达的主要观点是将海淀区山后作为中关村高科技企业产品的加工基地。也许凭借这一观点，赢得时任区委书记张福森为首的考聘班子的注意。1989年针对社会上“骗子一条街”等说法，区委研究室按领导指示，与有关部门联合对中关村企业进行调研。当时有效调查了369家企业，得出的结论是，在其总收入中，技工贸比例各占三分之一。此时电子一条街上的科技企业仅仅出现8年，它在海淀区经济中就赢得三分天下有其一。

1997年底，我被调入农经站工作，与站长刘子明接触就多了。闲聊时谈起媒体中流行的四通公司借四季青2万元起家的事。子明站长告诉我，当时中关村科技人员是通过区领导与四季青商谈创办四通公司，在老区政府“228”会议室达成联营协议。四季青乡提供中关村临街用房、车辆及办公家具等，对方出技术、出工程师。管理层面双方派代表，而刘子明就是四季青派出的财务经理。公司税后利润按“六四开”。所谓借四季青2万元是开办公司账户所用，而且四季青还为四通公司上千万银行贷款提供担保。后来对方以产权不清为由，成立个人股参与的新四通公司且发展非常快，而老四通就撂一边了。

悉知此事后，我对四通“借2万元起家”的事就一直耿耿于怀，总想着如何向社会披露事实真相。2004年我进入长春桥大街17号工作，认识了区史志办赵习杰同志。我邀请刘子明站长来史志办，赵习杰对其进行访谈并完成一篇《四通公司创办始末》口述史，不仅在《海淀史志》上刊登，后又入选市级刊物，受到各方面好评。

2008年初，我被调入史志办。为了给建党90周年献礼，我提出以赋的载体写史，出版《海淀赋》。得到批准后，我牵头组稿和修改稿，并请于海洲大师在格律、韵脚等方面把关。全书收录96篇赋，涉及海淀区域十大方面，其中中关村高科技企业和科研单位共12篇。几年后，我还为一家高科技企业写过《恒有源赋》。

抚今追昔。早在五千至一万年前，坐落在海淀台地上的中关村，就有先人在这块宝地上繁衍生息。当今国家为抢占全球高科技竞争制高点，对中关村发展给予殷切期望和大力支持。面对八国联军攻占中国，英法军掠夺火烧三山五园，日军烧杀蹂躏中国军民，中国驻南使馆被炸等旧恨新仇，我们每一位中国人都会铭记在脑海里，决不能让耻辱重演。

中关村就是高新科技产业的代名词。中关村产值在北京及全国占比越来越高，2023年海淀区的生产总值竟然排在5个省前面。中关村更重要的还是政治层面大事，只有快速实现发展目标，才能赋予中国在国际舞台上更多的话语权。40多年来，我认为区委区政府为中关村的发展贡献非常大。初期是借助知青政策助高科技公司诞生，并为科技人员“下海”解决存档；中期是土地优惠和为纳税人服务；现在是河湖治理、绿化美化、建立教育集团、建设新型商业业态、医疗康复、改善交通和提供优质住房等，让科技人员的后代在家门口就能享受优质教育，享受环境之美。

退休后我搬到山后居住。从居住小区西行几百米就是著名的中关村1号。我经常带着外孙和外孙女到这里游玩并给他们讲一点中关村故事。

（作者系区水务局退休干部）

**海淀，一座红色的摇篮**

崔墨卿

虽没有大上海霓虹灯的浪漫璀璨

虽没有嘉兴南湖的烟波浩瀚

虽没有井冈山的光辉耀眼

虽没有延安城的古朴壮观

但是海淀，你是一颗闪光的明珠

是中国革命一座红色摇篮

每座山都在为党的103岁诞辰起舞

每条河都在为共和国的75载礼赞

当历史走进1931年9月18日清晨

日本鬼子悍然把整个东北霸占

反侵略反占领的熊熊烈火

燃遍了大江南北白水黑山

此时一群风华正茂的青年

集聚在海淀西山樱桃沟畔

伟大的一二·九爱国运动

如一座滚滚喷发的火山

清华燕大的学子走出校园

反帝反殖的怒火熊熊点燃

走向北京街头走向南京小巷

让反动派闻风丧胆

当1936年红军到达陕北

日本鬼子又悍然发动了卢沟桥事变

华北危机京津危机

偌大的中国没有一张课桌的空间

在海淀的百望山上

打响了京郊抗日第一战

第一次用步枪打下鬼子飞机

消息在五湖四海遍传

在烽火连天的岁月

海淀是打不垮摧不烂的钢铁运输线

多少情报药品物资

从这里走进京西斋堂川

多少抗日志士

从这里走向太行延安

为支援中国抗日战争事业

埃德加·斯诺来到了瓦窑堡、保安

一本《红星照耀中国》

就诞生在海淀的四合院

他用一个外国人的真知灼见

预告了中国革命美丽的明天

他为共产党人正名立传

礼赞解放区的绿水青山

1949年3月历史走进了一个崭新纪元

毛泽东率领中共中央进京赶考

清华园车站是进京的第一站

颐和园益寿堂群贤毕至

毛泽东与民主党派坦诚相见

一场便宴成就建国大纲

新中国的曙光在地平线初现

西苑机场大阅兵惊震中外

人民军队威武雄伟壮观

其势排山倒海其声威震九天

1949年3月25日当晚

毛泽东来到了海淀香山

双清别墅夜夜不熄的灯火

照亮了华夏万里河山

他在这里运筹帷幄

他在这里夜不成眠

他指点江山，江山如画

他激昂文字，春色满园

宜将剩勇追穷寇

震塌了蒋家王朝的宫殿

不可沽名学霸王

那是革命到底的忠心赤胆

1949年10月1日天安门城楼

四万万同胞终于挺直了压弯的腰板

站起来的中国人民

在建设社会主义大道上奋力向前

十一届三中全会

在海淀京西宾馆召开

奏响改革开放的春天

才有了又一个胜利的十月

才有了神州的花好月圆

才有了中国经济腾飞的画卷

改革开放四十余年

中关村成了中国中关村

成了中国科技创新的典范

海淀科技园一马当先

它是科技创新的领头雁

上地产业园永丰产业园

清华产业园北大产业园

其情是万马奔腾

其势若星河灿烂

每一分都在精心策划

每一秒都在科学实践

每一时都有激动人心的喜讯

每一天都有捷报频传

你的电动汽车你的绿色能源

你的人工智能你的探海航天

一个个满园春色花簇锦团

创造了第一个万亿元区县

每一项科技创新的成果

浸透着科技工作者伟大的奉献

自豪吧海淀

你是中国科技创新的样板

你是中国革命的红色摇篮

春天般蓬勃花朵般娇艳

风驰电掣飞速向前

在共产党的英明领导下

一个更加伟大的明天

正在把海淀频频召唤

（作者系区文联退休干部）

**我荣获《海淀老干部》杂志**

**创刊20周年“妙笔生花奖”**

杨 南

在中国共产党成立103周年到来之际，《海淀老干部》杂志迎来20岁生日。2024年6月25日下午，海淀区委老干部局在稻香湖景酒店组织召开《海淀老干部》杂志创刊20周年研讨会。全区70余名优秀老干部通讯员参加了研讨会。在研讨会上，杂志编辑部对多位优秀通讯员进行了表扬，并向“突出贡献奖”“笔耕不辍奖”“妙笔生花奖”“光影达人奖”“晚霞焕彩奖”获得者颁发了荣誉证书。

在纪念《海淀老干部》杂志创刊20周年这个重要的时刻，作为老干部通讯员中的一员，我有幸荣获“妙笔生花奖”，并上台领奖，令我非常感动和惊喜。

**感动杂志编辑部特地点名约稿**

2024年3月21日，杂志编辑部提前在“老干部通讯员”群中发布了《海淀老干部》创刊20周年专刊征稿启事。当我看到征稿启事后，脑海中不由得回想起自己与《海淀老干部》杂志的缘分，及相识和相知过程。

我从2018年9月向《海淀老干部》杂志投稿的第一篇文章《我与海淀区二次统计管理体制改革共同成长》并被刊登开始，在近六年的时间里，已先后向《海淀老干部》杂志投稿26篇、总字数49740，其中被采用12篇。

从2019年至今我已连续参加由区委老干部局组织举办的一年一次的海淀区“守初心、担使命”系列培训（老干部通讯员）班。

作为《海淀老干部》杂志的一名通讯员，在纪念杂志创刊20周年的重要时刻，必须为老干部们喜闻乐见的自己的杂志奉献自己的心意，贡献自己的力量。我于4月19日将征文《我与海淀老干部》杂志通过邮箱发给了杂志编辑部。

4月28日，杂志编辑部与我联系，感谢我一直以来对杂志的大力支持，如有时间有兴趣，非常欢迎我提供稿件。我告知杂志编辑部，我4月19日就已将征文发邮箱了。杂志编辑部经过再次核实后确认已收到了我的征文。

经过这个小插曲，让我感动杂志编辑部为了办好《海淀老干部》杂志创刊20周年系列活动，对每一位通讯员都寄予了厚望，希望通讯员们留下自己的笔墨，对我这个并不高产、写作水平有限的通讯员，还在百忙工作中主动提醒我积极参加征文活动，充分体现了对我的关心和厚爱。

**感动《海淀老干部》杂志给予我最大的殊荣**

在2022年的老干部通讯员培训班上，《海淀老干部》编辑部在总结工作中特别点名表扬了各个栏目刊登的好文章，其中有我投稿并被杂志《七彩生活》栏目刊登的《电影<长津湖>观影感》一文。

2024年1月杂志《七彩生活》栏目刊登了我的《我荣获2023年海淀区离退休干部棋牌大赛（掼蛋专场）一等奖》一文，引起了大家的关注，单位有心的老同志还将刊登文章的页面截图发在了退休工作群中，积极向支部提出建议，要奖励为支部争得各项荣誉的同志。我写的文章通过《海淀老干部》杂志带动了更多的老干部们积极参加到有益于身心健康的棋牌活动中来。这篇文章给杂志编辑部留下了深刻的印象，获得了大家的一致好评，同时也为我荣获《海淀老干部》杂志创刊20周年征文“妙笔生花奖”奠定了基础。

所有这些，份量十足，沉甸甸的，是我作为老干部通讯员最大的殊荣，是对我最大的鼓励和鞭策。

新的征程、新的起点。我为自己定下了小目标，从今年开始，力争每月向杂志编辑部投稿一篇。经过杂志编辑部的当面指导，继续保持自己的风格，在自己擅长的方面精耕细作。

**感动能够现场参加《海淀老干部》杂志创刊20周年纪念活动**

《海淀老干部》杂志编辑部特意印发了精美的《海淀老干部》创刊20周年作品汇编，收录了杂志编辑部卷首语、选取了从2004年7月创刊号开始至2024年6月每年有纪念意义的月刊封面，并配以39位通讯员征文中的精华选段。

《海淀老干部》杂志编辑部精心将2024年第7期月刊制作成《海淀老干部》创刊20周年专刊，包括：杂志编辑部卷首语、23幅摄影作品、12幅书画作品、39篇征文。

我仔细翻阅了《海淀老干部》杂志编辑部用心、用情制作的特别有纪念意义的《海淀老干部》创刊20周年专刊和《海淀老干部》创刊20周年作品汇编，从中看到了各位优秀通讯员围绕征稿主题讲述自己与杂志的故事，回顾杂志的成长历程，提出对杂志的期望和建议等，也看到了自己的征文选段，心中感慨万分。作为老干部通讯员中的一员，能够亲身参加杂志创刊20周年纪念活动，感受现场的气氛，实属难得，这必将在我的人生道路上留下深深的、满满的印记。

让我们共同期待《海淀老干部》杂志下一个二十年再创辉煌，在继续奋进前行的道路上，必将有你、有我的身影……

（作者系羊坊店街道退休干部）

**赞《海淀老干部》杂志创刊20周年**

王惠文

风雨行舟二十载，银发杂志竞风彩。

砥砺前行歌盛世，奋发精神金难买。

不忘初心发余热，回首往昔志不改。

年虽夕阳童心驻，再鼓风帆扬淀海。

（作者系温泉镇退休干部）

**致新老朋友**

刘炳旭

微恙失却与会期，满腹遗憾令脾虚。

参会师友风华貌，照片视频笑微微。

前辈传经解惑语，新人聆听心欢喜。

共同进步为海淀，老干期刊更芳菲。

（作者系苏家坨镇退休干部）

**银辉聚力夕阳红，党建融合谱华章**

中共北京市海淀区人大常委会机关老干部支部委员会

海淀区人大常委会机关老干部党支部从离退休干部实际情况出发，坚持党建引领，创新工作特色，大兴读书学习之风，以“六好”为标准，努力把党组织建设成为宣传党的主张、贯彻党的决定、团结带领群众、助推改革发展的坚强战斗堡垒，使离退休干部党员老有所学、老有所为，充分发挥余热，为推动海淀区高质量发展添砖加瓦。

**一、规范支部设置，抓好班子建设**

区人大机关老干部党支部现有党员65名，动态更新离退休人员信息库，充分发挥支部年龄结构、职级类型多元等特点，针对性开展特色活动。抓好班子建设，按照要求设立支部委员会，3名支部委员分工明确、团结有力，平均年龄70岁。设置固定的学习活动场所，建立老干部支部理论学习和读书活动公共图书角，不断丰富图书资源，适时开展读书交流研讨活动，支部团结向上，学习氛围浓厚。支部书记朱春生同志认真履职，充分发挥火车头作用，在区老龄事业、写作宣传、关心下一代工作等方面积极贡献力量。

**二、坚持党性教育，加强理论武装**

建立支部学习制度，为支部党员购买理论学习书籍，开展学习座谈交流，“线下+线上”组织老同志学习党的二十大精神。充分利用“北京老干部”等微信公众号、“初心讲堂”等线上教育资源，依托老干部支部微信群，做好经常性思想政治工作，强化离退休干部微信群意识形态宣传阵地作用。

**三、开展主题活动，提升党性自觉**

根据全区统一部署，认真开展主题教育，依照全面从严治党要求，高标准制定工作方案，创设学习条件，丰富活动安排，对照检查整改各环节工作。开展重温入党誓词宣誓仪式、支部书记讲党课、老党员座谈会、爱心捐款等活动，坚定理想信念，锤炼党性修养。成立读书会，开展“银发书香·真理味道”读书交流活动，营造“学理论、读好书、求真理、强党性”的浓厚氛围。关注中关村科学城建设等全区重点工作，开展“知区情，爱海淀”参观教育活动，组织参观中关村科学城规划展览馆等。

**四、关注多元需求，暖心精准服务**

坚持离休干部“一对一”精准服务制度，做好老干部节日和日常慰问，协调区内资源帮助解决就医、困难补助等实际问题，保障离退休党员生活待遇充分落实。强化党员联系，开展特色活动丰富老党员生活，组织参加秋季采摘活动、参观海淀北部地区农村新貌、区委老干部局举办的运动会、棋牌比赛等各项文体活动。

**创新“360度”工作法，**

**擦亮“党徽永闪耀”党建品牌**

中共北京市海淀区人民法院退休第二支部委员会

依托“党徽永闪耀”党建品牌，制定“360度”工作法，将党建工作与离退休干部工作高度融合，奋力绘好新时代老干部工作360度全景画卷。

**以坚如磐石的初心，绘好政治引领“第一象限”。**搭载法院“认同式党建”工作室和党建实训基地，组织老党员听“微党课”、过“政治生日”、“重温入党誓词”。开展“学思践悟 传承奋进”党日活动，组织退休党员与新入职干警对话交流。支委参加“守初心、担使命”系列示范培训班，党员参加党的二十大线上知识竞赛和专题培训班。结合学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，建立“书记带头学、带动党员自学、座谈交流研学、上门送课助学”等制度。充分利用“北京老干部”、“海淀老干部”等线上资源开展自学。

**以久久为功的耐心，绘好服务保障“第二象限”。**支委班子现场走访，及时回应老同志新需求。建立离休干部“一人一策”，完成家庭医生续签和居家养老照护服务。坚持领导干部联系离退休干部制度，支委班子、院领导与离退休干部建立一对一结对关系，落实重要时间节点慰问机制。制定荣退实施方案，录制《离退休干部寄语》视频片，创设“海法之子”专栏，推送退休人员海法故事，举行“光荣在党50年”纪念仪式，开展健康体检和极端天气慰问。发放调查问卷，调研学习活动、组织建设、党建工作等支部短板问题，改善服务保障。

**以无私奉献的热心，绘好作用发挥“第三象限”。**积极动员支部党员在社区治理、法治宣传等方面发挥正能量。武会珍、谷金英以“人民调解员”身份奋战在诉源治理工作一线，化解矛盾2000余起。王京生加入宣讲团和诗社，创作诗歌4600余篇，用文字力量传递精神、鼓舞人心。曾荣获“全国模范法官”的尚秀云老同志退休后积极关心下一代，送法进校园178次。老党员们以实际行动践行“为人民不计功利，想事业甘于奉献”的海法精神。

**以一心为党的公心，绘好监督管理“第四象限”。**发放《北京市海淀区人民法院意识形态工作责任制规定》，强化老党员意识形态管理。每年统计支部党员违规兼职从业情况并组织签订承诺书，发放《清廉、红色家风倡议书》持续打造清廉党支部。创建党建日历，建立“四个一”工作机制，即针对老干部工作每年一计划，针对生病同志每季一走访，针对离休干部每月一联络，针对法院工作每日一转发。

为擦亮“党徽永闪耀”这一金名片，支部将持续发挥“银晖余热”，积极绽放“银发风采”，正如支部书记王京生诗歌《最响亮的一句话》中所说：永远牢牢铭记，我是共产党员！

**“四强四力”新举措，助推“六好”新局面**

中共北京市海淀区生态环境局第四支部委员会

海淀区生态环境局第四党支部坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，严格落实市区对老干部工作的指示要求，持续推进支部标准化、规范化建设，努力打造“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”的“六好”离退休干部党支部，逐渐形成以“四强”提升“四力”为特点的工作实践。

**强基础抓制度，提升组织力。**严格按期换届，选优配强支委班子，推进支部标准化建设，支部现有党员32名，平均年龄69岁，支委班子成员3名，书记1名、委员2名，平均年龄58岁。健全落实“三会一课”、批评与自我批评、民主评议党员等制度机制，定期召开支部党员大会，严肃党内政治生活，推进支部规范化建设。优化党员管理，第一时间做好退休党员的组织关系转接，及时更新维护北京市离退休干部服务管理系统、党员E先锋相关信息，按时收缴党费。

**强学习重队伍，提升凝聚力。**严抓思想政治教育，与在职党员同频同步开展主题教育，及时跟进学习党中央最新路线方针政策。扎实开展谈心谈话，及时掌握退休党员思想动态。强化党员仪式教育，常态化开展退休党员过“政治生日”等仪式活动，充分利用北京市红色教育资源，定期组织退休党员赴中关村科学城展览规划馆、中国人民革命军事博物馆、中国人民抗日战争纪念馆等场地开展参观见学。通过微信群定期推送学习材料，对在外地和年老体弱、行动不便的党员，采取邮寄、电话、短信等多种形式送学上门。

**强保障送温暖，提升服务力。**支部推动关心关爱落实落细，切实增强退休干部的获得感和幸福感。举行退休干部荣誉退休仪式，做好退休干部慰问工作。建立“四必访”机制，退休干部患病必访、遇到困难必访、节假日必访、病故必访，及时为去世老干部申领一次性抚恤金和丧葬费，组织参加去世老干部追悼会。根据上级安排部署，及时为退休干部发放油票、电影票和戏剧票等，组织退休干部参加趣味运动会、健步走等系列活动，不断丰富退休干部文体生活。定期组织召开退休干部茶话会，发挥“银发”力量，听取退休干部意见和建议。

强创新重研究，提升执行力。支部注重结合国内外形势变化和市区重点工作要求，与时俱进，大胆创新，努力提升做好老干部工作的执行力。针对老干部居住比较分散、年龄相差较大、集中不便等客观难题，组建“生态环境局退休党员”微信联络群，及时为老党员做好联络、服务、提醒、推送信息等工作。针对非党员退休干部管理教育问题，主动将其纳入支部走访慰问范畴，共同组织参加活动，不断扩大管理教育范围。

**党建引领争创“六好”彰显“水清岸绿”新作为**

中共北京市海淀区水务局机关退休支部委员会

海淀区水务局机关退休党支部现有党员22名，结合单位职能，围绕海淀区“水清岸绿”的战略目标，扎实开展各项支部工作，取得了良好成效。

**一、在抓好政治建设上下功夫，确保理论学习“细水长流”**

一是坚持以“三会一课”为重点，强化制度建设。认真落实“三会一课”制度，定期开展组织生活会、党员谈话、民主评议等活动；常态化开展走访慰问活动，定期走访生病、困难的老同志，形成了互相关爱、互帮互助的优良制度，切实增强了党员的荣誉感、归属感、幸福感。二是坚持以主题教育为契机，切实深学实做。牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，组织党员学习二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题云端党课，有效提升了老党员的政治理论素养。三是坚持以学习活动为关键，增强党性锤炼。发挥互联网优势作用，建立退休干部微信群，分享学习资料和心得体会12余次；组织党员积极参加“水美海淀”主题摄影比赛、退休老干部荣誉退休仪式、“京城四季”摄影活动、发放“在党50周年”纪念章等各项老干部活动，充分满足老党员的学习活动需求。

**二、在抓好组织建设上下功夫，激活党建工作“源头活水”**

一是规范组织程序，强化组织基础。实行动态化管理，建立干部名册，确保与每位党员保持密切联系；支部党员身体健康状态普遍良好，为社会奉献的意愿高，支部内的学习配套设施完善，阵地有保障。 二是狠抓班子建设，彰显头雁效应。按期进行换届选举，组织班子成员积极参加通讯员培训班、支部书记培训班等，有效提高履职能力，率先垂范做好支部工作；支部班子团结一心，充分发挥集体领导作用，加强对支部党员的组织领导，支部工作有分工、有合作、有侧重，有效凝聚了党建工作合力。

**三、在抓好作用发挥上下功夫，推动成果转化“精准滴灌”**

一是搭建“老有所为”平台，彰显先锋作用。支委班子以身作则，引领带动支部党员积极参加公益活动，在垃圾分类、节水宣传、保护绿化等领域发挥了党员的先锋模范作用；发挥专业优势，进校园为青少年义务讲解劳动课，传播水务知识，培养节水习惯；支部党员积极向《海淀老干部》杂志发投稿，发表文章2篇，充分展示了老有所乐、永葆活力、健康快乐的精神面貌。二是凝聚银色智库力量，强化责任担当。组织支部党员参观清河之洲等水景观公园和座谈，请区级老领导为水务工作献言献策，请区内大学、科学院所教授专家来到局里，听取汇报并给水文化工作支招；支部书记带领支部党员给专业书刊和杂志撰写水文化稿件，参与脚本撰写并拍摄制作三山五园水系变迁宣传片，创作《长河之歌》《双泉之歌》等歌词并完成谱曲，让海淀资源优势发扬光大。

**深秋一定要“温润”点，**

**这些水果是秋季的“宝藏甜心”，注意事项快收藏！**

**梨**

关于秋梨的吃法主要分为两大类:生吃和熟吃。

**生 梨** 性味偏于寒凉滑利。生吃梨更偏重于清肺中燥热，对于其他脏腑之热也有一定的清泄功效。

生吃梨可以缓解由秋燥侵犯上呼吸道引起的一系列症状，如咽喉痒痛、嘶哑，口鼻干痒，以及便秘、小便发黄等症。

对于秋燥便秘者以及结肠病患者，应连皮服用，因梨皮中含有较多纤维素和果胶，可促进肠蠕动，促进肠胃消化功能。

**熟 梨** 性味平和，滋阴润肺止咳的效果更好。

对于燥咳者，宜将梨煮着吃或者蒸着吃。平时秋季家庭保健，建议以吃熟梨为主，如冰糖煮梨汁。

**◆ 注 意**

1、“多食梨易动脾”，故脾胃虚寒、四肢发冷及腹泻者应少吃，或煮熟再吃。

2、病人、小孩以及孕产妇应少食梨，或蒸煮后适当服用。

3、若是由于外感风寒或本身阳气不足引起的咳嗽，一般不建议吃梨尤其是生梨，以免寒凉伤肺的同时还会生寒痰。

4、梨的含糖量偏高，糖尿病患者和妊娠期血糖偏高的孕妇慎食。

**葡萄**

葡萄味甘、酸，性平，入肺、脾、肾三经，具有补气血、舒筋络、利小便的功效。

葡萄除含有糖类、多种维生素矿物质及微量元素外，还含有总黄酮、多酚类物质、白藜芦醇、原花青素等多种活性成分。现代研究表明，这些活性成分具有抗肿瘤、抗氧化、清除自由基的作用。

**◆ 注 意**

1、阴虚内热、胃肠实热或痰热内蕴者慎服葡萄。

2、葡萄含糖量较高，糖尿病患者妊娠期血糖偏高的孕妇慎食。

3、葡萄不宜与牛奶同食。葡萄中含有单宁类物质，会影响蛋白质吸收和利用。最好间隔开一段时间。

4、葡萄中含有丰富的果糖和有机酸，食用后建议及时漱口，以防腐蚀牙齿或造成龋齿。

**橘子**

橘子从里到外都是药，橘皮、橘络、橘核、橘肉，甚至连橘叶都有重要作用。

**橘 肉**

开胃理气，止渴润肺。对治疗胸膈结气，呕逆，消渴等有益。

**橘 络**

通络理气，化痰活血。对于经络气滞、久咳胸痛、中带血、伤酒口渴等病症都适合服用。

**橘 皮**

陈皮为成熟果实的果皮，而青皮为干燥幼果或未成熟果实的果皮。

陈皮性温，味辛苦，入脾、肺经。具有理气、调中、燥湿、化痰的功效，常用于治疗胸腹胀满、不思饮食、呕吐秽逆、咳嗽痰多等症，亦可解鱼、蟹毒。

青皮性微温，味苦辛，入肝、胆经，具有疏肝破气、散结消痰的功效，常用于治疗胸胁胃脘疼痛、疝气、食积、乳肿、乳核、久疟癖块等症。

**橘 核**

理气止痛，消肿散毒。治疝气、睾丸肿痛、乳痈、腰痛、膀胱气痛。

**橘 叶**

疏肝行气，化痰消肿。治胁痛，乳痈，肺痈，咳嗽，胸膈痞满，疝气。

**◆ 注 意**

1、风寒咳嗽及有痰饮者不宜吃橘子。

2、橘子不宜多吃，每天食用1～3个为佳。

3、空腹不要食用橘子，会给肠胃消化造成负担。

4、橘子不能与牛奶共同食用，会引起腹痛、腹胀、腹泻等。

**柚子**

柚子具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。

柚子是秋冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的好水果，用其做成的蜂蜜柚子茶，就有良好的养肺祛痰作用，并能美容养颜。

**◆ 注 意**

1、柚子不能与某些药品同服。正在服药的病人，尤其是老年人，最好不要吃柚子或喝柚子汁。

2、柚子不可与螃蟹同食，会刺激胃肠，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

3、柚子不可与胡萝卜、黄瓜、南瓜等同食，会破坏柚子中的维生素C的营养价值。

4、柚子性寒，脾虚泄泻的人吃了会腹泻。

**柿子**

鲜柿子味甘、涩，性凉，具有清热润肺、生津止渴、健脾益胃等功效。

现代研究表明，柿子富含蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C、碘、钙、磷、铁等，未成熟果实含鞣质。药理研究表明，柿子有降低血压、增强冠脉血流量的作用。

**◆ 注 意**

1、健康人群每天吃中等大小的一个柿子(100～150克) 即可。

2、不要吃未成熟、口感发涩的柿子。

3、不要进食柿子皮。柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮上，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。

**冬枣**

冬枣是滋补良药，有强筋壮骨、补血行气、滋颐润颜之功效。

冬枣中的维生素C含量尤其丰富，吃冬枣（一天不得超过100克）防感冒，还能预防高血压、冠心病和动脉硬化。

**◆ 注 意**

1、冬枣糖分丰富，糖尿病患者和妊娠期血糖偏高的孕妇慎食。

2、冬枣虽可常食，但不可过量，否则引发便秘。

**山楂**

山楂，味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经，入肝经血分，能通行气血，有活血祛瘀的功效。

山楂最主要的作用在于消食健胃。其最擅长的是消肉食。尤其是吃多了油腻的肉类食物后，导致的腹胀、腹痛、嗳气、泛吐酸水等症状，用山楂最为对症。

**◆ 注 意**

1、山楂活血化瘀，会促进子宫收缩，孕妇吃多了可能导致流产。

2、山楂味酸，且能够刺激胃酸分泌，胃酸过多者食用后会进一步增加胃酸浓度，可能引起反胃、吐酸和胃溃疡等症。

**石榴**

石榴，味酸、甘、涩，性温，归肺、肾、大肠经，具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功效。

主治津亏口燥咽干、烦渴、久泻、久痢、便血、崩漏等。石榴的药理作用非常广泛，尤其在抗菌抗病毒、降血糖、抗肿瘤、改善心血管系统作用、免疫调节作用等方面显示出强有效的生物学活性。

**◆ 注 意**

1、有胃病、肾病的人群不建议食用或减少食用石榴。

2、石榴是温性水果，易上火的人群不适合多吃。

3、感冒期间建议少吃石榴，吃过量石榴会导致发热痰鸣，影响感冒康复。

4、石榴中含有的糖分较多，糖尿病患者和妊娠期血糖偏高的孕妇慎食。

5、石榴中的果酸会对牙齿造成一定的腐蚀作用。石榴籽难以消化，如果连籽一起吃下，容易造成消化不良。

**无花果**

无花果性味甘、平、入脾、胃经，有健胃清肠、清热解毒、通乳消肿之功。

可治咽喉肿痛、燥咳声嘶、肠热便秘、消化不良、痈肿等疾，多于多种咽喉病都有较为不错的治疗效果。研究表明，无花果中所含没食子酸、绿原酸、丁香酸等，还具有抗细菌、抗病毒等功效。

**◆ 注 意**

大便溏者不宜生吃，腹泻、脂肪肝、脑血管疾病及糖尿病患者不宜食用。

（转引自“中国中医”微信公众号）

**阔步新征程 银辉耀海淀**

——2024年海淀区老干部徒步大会成功举办

为深入贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述精神，践行积极老龄观、健康老龄化理念，不断促进广大老干部的身心健康，10月9日上午，“情系中关村”之“阔步新征程 银辉耀海淀”——2024年海淀区老干部徒步大会在北京凤凰岭景区举办。北京市委老干部局副局长栗晋春、海淀区体育局党组书记、局长白雪罡、苏家坨镇党委书记张娟、北京市徒步运动协会会长、北京青少年服务中心副主任高宾出席活动，海淀区委组织部副部长、老干部局局长毕淑琴致辞，北京西农投资有限责任公司党委副书记、总经理吴红平主持活动。部分区级老领导、区属老干部代表和老干部工作者、志愿者约200人参加了此次活动。

山间的微风带来秋日的凉爽，老干部们精神抖擞、情绪高涨。随着发令笛声响起，老同志们于起点撞线，开启了徒步之旅。

活动分别设置了2.8公里、4公里两条线路，供老同志根据自身情况自由选择。老同志们在欢声笑语中携手同行，在徒步中领略大自然的鬼斧神工，尽情享受着徒步带来的乐趣。

本次徒步大会，不仅仅是一场简单的体育竞赛，更是一次展示海淀老干部积极向上、勇往直前的银龄风采的盛会。下一步，海淀区委老干部局将继续秉持丰富老干部精神文化生活的宗旨，积极开展多形式文体活动，增强老干部的凝聚力和向心力，助力海淀老干部工作再上新台阶。

此次活动由海淀区委老干部局、北京西农投资有限责任公司主办，海淀区老干部活动中心、北京市徒步运动协会承办，并得到了海淀区卫健委、海淀融媒、苏家坨镇人民政府、海淀区文促中心、北京凤凰岭景区管理有限责任公司、徽商银行、邮储银行海淀区支行、纳通科技集团等单位的大力支持。（活动科）