

海淀老干部



H A I D I A N

L A O G A N B U

总第259期

2026

运

到成功



2026

01

主办单位：中共北京市海淀区委老干部局

工作动态



区委老干部局组织区级老领导开展“循迹百年光影 共绘海淀新篇”主题参观学习活动的合影。



区关工委联合区教育局关工委，在区政协指导下，召开“加强未成年人思想道德建设 健全协同育人机制”协商会。



海淀区“红色回响”老干部宣讲团成员张振海再次走进清河街道毛纺北社区开展主题宣讲。



区关工委召开主任办公会传达学习习近平总书记关于未成年人思想道德建设的重要指示精神。



区关工委召开2026年工作务虚会。



区委老干部局举办2025年老干部工作业务培训暨统计年报培训会。



区委老干部局召开2025年海淀区中关村创新精神乐龄宣讲团座谈会。



区关工委邀请“五老”尚秀云法官到中关村一小开展专题讲座。



区关工委参加海淀区教育工会大思政课系列宣讲活动。



区委老干部局举办“结承吉庆——非遗绳结巧手织岁月清欢”体验活动。



区委老干部局举办“锦贴藏瑞 碎布凝香 古艺绽新颜”非遗布艺手工体验活动。



区委老干部局举办“灯耀新元——燃灯贺岁 非遗焕春辉 满庭”非遗宫灯制作体验活动。



慰 问 信



岁月更迭，华章日新。值此辞旧迎新之际，海淀区委、区政府向广大离退休干部致以诚挚的问候和新年的祝福！

2025年，在以习近平同志为核心的党中央和市委坚强领导下，海淀区坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话精神和对中关村重要指示精神，全力强化首都功能承载，经济发展稳中有进、提质向好，人工智能全栈布局、占先领跑，教育科技人才一体发展、协同增效，城市建设科学精细、绿色安全，民生保障更有温度、可感可及，改革开放示范引领、活力彰显，文化建设守正创新、赋能提质，民主法治建设公正有序、凝聚力量，扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，推进全面从严治党持之以恒、纵深发力，圆满完成重大服务保障任务，“十四五”圆满收官，各项事业取得新进展、新成就。这些成绩的取得，根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵，是党中央和市委坚强领导的结果，是全区各级党组织和广大党员干部群众共同努力、拼搏奋斗的结果，更离不开广大离退休干部的关心和支持。

一年来，全区广大党员、老同志离岗不离党、退休不褪色，在党的建设、城市治理、文化传承等领域积极建言献策，踊跃投身“银龄行动”，推动海淀老干部工作取得新进展、迈上新台阶。区关工委荣获全国关心下一代工作先进集体；尚秀云同志被评为全国离退休干部先进个人、陈世伟同志被评为全国关心下一代先进工作者；30个集体和个人获北京市离退休干部和老干部工作“双先”表彰，12个离退休干部党支部被评为北京市“六好”离退休干部示范党支部。全区离退休干部既是海淀发展的亲历者、推动者，更是新征程的见证者、参与者，海淀的发展凝聚着老干部的智慧、心血与奉献，区委、区政府向全区离退休干部致以崇高的敬意和衷心的感谢！

2026年是中国共产党成立105周年，是“十五五”开局之年。海淀区将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，全面贯彻中央经济工作会议精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话精神和对中关村重要指示精神，按照市委十三届七次、八次全会部署，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，主动融入新发展格局，着力推动高质量发展，更好统筹发展和安全，坚持以新时代首都发展为统领，深入实施京津冀协同发展战略，聚焦市委提出的打造自主创新策源地、新兴产业集聚地，为首都发展挑大梁的要求，坚持教育为基、科技为要、人才为本，持续扩大内需、优化供给，做优增量、盘活存量，加快发展新质生产力、建设世界领先科技园区，主动融入和服务全国统一大市场，防范化解重点领域风险，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，推动“七个走在前”目标落地，确保经济实现质的有效提升和量的合理增长，保持社会大局和谐稳定，纵深推进全面从严治党，奋力实现“十五五”良好开局，当好首都率先基本实现社会主义现代化排头兵。

桑榆未晚践初心，银辉焕彩再扬帆。新的一年，区委、区政府将继续认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，按照“在政治上尊重、在思想上关心、在生活上照顾、在精神上关怀”的工作要求，始终将老干部视为海淀发展的宝贵财富，带着感情和责任为老干部做好事、办实事、解难事，让广大离退休干部老有所养、老有所学、老有所乐，安享幸福晚年。同时，也衷心希望广大离退休干部一如既往地支持、关心关注海淀发展，充分发挥政治优势、经验优势和威望优势，老骥伏枥、积极作为，在赓续红色基因、讲好海淀故事等方面贡献“银发力量”！

祝愿全区离退休干部新春大吉、身体安康、阖家幸福、万事如意！

中共海淀区委员会书记

海淀区人民政府区长

2026年元月



目录

海淀老干部

HAIDIAN LAOGANBU



中组部
“离退休干部工作”
微信公众号



“北京老干部”
微信小程序



“海淀老干部”
微信公众号

卷首语

1 慰问信

学习园地

4 海淀2025年“成绩单”来了！

一图读懂区委十三届十次全会工作报告

9 中国共产党北京市海淀区第十三届委员会

第十次全体会议决议

11 学习党的二十届四中全会精神总体体会 / 张文启

13 凝心聚力 接续奋斗 / 黄进琪

14 以岁月为证 向复兴而行 / 程桂欣

15 深学细悟明方向 银龄聚力启新程 / 周抚生

暖心见闻

17 三餐烟火暖夕阳 点滴关怀践初心 / 黄志勇

忆周恩来总理

19 悼念人民的好总理周恩来 / 侯智明

家风家教

21 有这样一种父爱 / 朱春生

23 受用的家风 / 郝凤琴

CONTENTS

中国优秀传统文化

- 25 每年四个季度 十二个月份
二十四节气 七十二物候 / 张振海

诗词歌赋

- 27 词二首 / 王 强
27 号 角 / 侯民先
28 词二首 / 牛 学
28 赶考之歌 / 杜振东
29 观影心志 / 卢弘炜

七彩生活

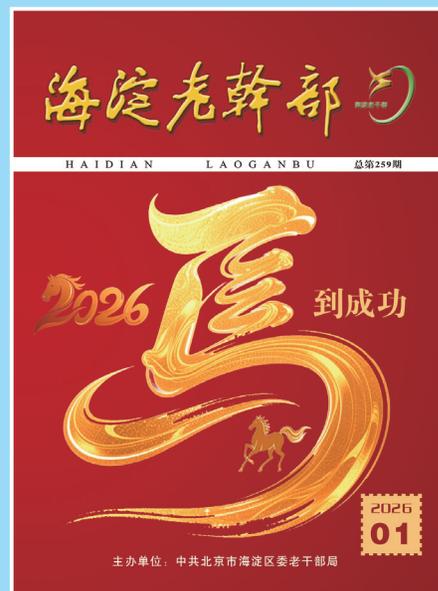
- 30 老有老的用场 / 陈世伟
31 活好第二春 不负此生行 / 孙 魁
33 美丽的格桑花 / 张文举

健康养生

- 36 流感还是感冒？全面解析与科学防治指南（一）

“双先”风采

- 38 深耕老干部工作 绘就“夕阳红”最美画卷
39 坚持“三聚焦” 推动老干部工作高质量发展



2026年第1期（总第259期）

出刊日期：2026年1月1日

策 划：余春华 李心忠
孙和志 王亚明

编辑部主任：王亚明

编辑部副主任：王伟栋

编辑部成员：王 超 赵方元

主办单位：中共北京市海淀区委老干部局

地 址：海淀区知春里27号楼
(知春里办公中心)

邮政编码：100086

电 话：010-62643552

010-62635427

电子邮箱：hdlgjzxxk@sina.com

网 址：http://lgj.bjhd.gov.cn

印刷单位：北京金康利印刷有限公司

月 | 学习资料
刊 | 免费交流

海淀2025年“成绩单”来了！

一图读懂区委十三届十次全会工作报告

一年来，在以习近平总书记为核心的党中央和市委坚强领导下，区委常委会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话精神和对中关村重要指示精神，不折不扣落实党中央、市委决策部署，团结带领全区上下凝心聚力、奋楫争先，推动经济社会发展稳中有进，“十四五”即将圆满收官，各项事业取得新进展、新成就。

重点抓了四件大事要事

一是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

- 严格执行“第一议题”制度
- 及时跟进学习习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神

- 区委理论学习中心组集中学习23次
- 带动全区党员干部持续筑牢思想根基

二是扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育

- ◆ 坚持学深悟透

带头开展集中学习、讲授专题党课，示范带动全区处级单位学习研讨，夯实作风建设思想根基。



- ◆ 坚持真查实改

开展专项治理，健全制度机制，以源头治理纠治“四风”突出问题。

- ◆ 坚持常警常戒

召开“以案为鉴、以案促改”警示教育大会，开展“月度警示”。



通过学习教育，全区党员干部纪律规矩意识更加牢固，为民服务、干事创业的精气神更加昂扬。

三是认真学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神

精心组织学习

召开区委常委会扩大会议及时传达学习，区领导带头广泛开展宣讲，分期分批开展干部集中轮训，持续兴起学习宣传贯彻热潮。



对标对表谋划

成立专家咨询委员会，多次召开区委专题会议、常委会会议、征求意见座谈会，研究“十五五”时期发展重大任务和关键举措。



召开全会部署



落实市委十三届七次全会部署要求，区委十三届九次全会审议通过“十五五”规划《建议》，明确“十五五”时期区域发展目标任务，同步谋划十项重大支柱工程和十个重大建设场景，形成“目标引领、支柱支撑、场景实现”的动态闭环。

四是全力强化首都功能承载

全力做好政治中心服务保障，圆满完成中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念活动等重大服务保障任务。

扎实推进全国文化中心建设，实施文化强区建设三年行动计划，打造“畅春新园”科技文化集聚区，故宫博物院北院及周边环境建设高效推进。

自觉服务国际交往中心功能建设，做好大型外事活动服务保障，成功举办服贸会“海淀之夜”，持续打造“外交官围炉对话”等品牌活动，拓展全球“朋友圈”。

推动北京（京津冀）国际科技创新中心建设，高水平承办2025中关村论坛年会；搭建国家级创新平台，涌现一批原创性、引领性重大科技成果。

在抓好大事要事的同时，区委常委会充分发挥总揽全局、协调各方作用，统筹推动全区各项事业发展。



主要做了九个方面工作：

第一，经济发展稳中有进、提质向好

首都经济“压舱石”作用更加凸显地区生产总值首次前三季度破万亿，打造最具投资价值之城。

推出投资消费“组合拳”

固定资产投资预计增长60.6%，“3个100”市重点工程和市区促开工重大项目全部开工达产。

芳华里、大融城全新开业，一批大型商业综合体和一刻钟便民生活圈换新升级，一系列文商旅体展消费新场景激发内需活力。



加快布局新兴产业和未来产业

▲ 成立全国首个脑机接口产业联盟，打造华北最大集成电路硬件仿真集群，商业航天卫星产业集群获评中小企业特色产业集群。

▲ 成功举办2025中关村量子大会，挂牌启用具身智能创新产业园、国际机器人产业园。

▲ 培育壮大了一批标志性优势产业，未来产业先导区建设率先启航。

持续优化科创服务生态

■ 全面升级产业发展政策支持和要素供给，新增上市企业8家，打造海淀特色科技保险服务体系。

■ 成立海淀区商会苏州工作委员会、无锡市海淀商会。

■ 实现街镇孵化器全域覆盖。

第二，人工智能全栈布局、占先领跑

深入实施“人工智能+”行动，集聚人工智能企业超1900家、独角兽26家。

筑牢算力基础，率先建成超大规模高性能单体智算集群，构建公共算力平台生态网络，打造冀蒙新鄂算力资源汇聚枢纽。



推动数据融通，建设全国首个高端数据标注示范基地，落地数据流通利用增值协作网络平台、国家医保局大数据中心。

强化技术攻坚，建设全栈自主软硬件生态，落地全国高校人工智能区域技术转移转化中心，备案大模型数量全市占比**近六成**。

推进场景赋能，建设国家级法律人工智能基础设施，“智启”教育智能体在50余所中小学试用，人工智能产品在医院“首试首用”，政务服务智能体“淀小二”上线运行。



做好系统谋划，制定新一轮人工智能产业高地建设三年行动方案，规划建设“两区一带”。

第三，教育科技人才一体发展、协同增效 建立一体统筹推进机制

成立区委教育科技人才工作领导小组，召开全区教育大会，发布教育强国首善先行区系列政策，树立“海淀是所大学校”教育理念，打造“海淀夜校”网络，构建泛在可及的终身教育体系。

服务保障国家战略科技力量

加强与两家国家实验室的战略合作，集中走访全国重点实验室，支持领军企业与高校、科研机构共建创新联合体，促进重大科研任务联合攻关。

推进科技成果加速转化，与高校共建概念验证中心增至6家。

建设高水平人才高地

成立国际创新人才中心，“海英计划”新遴选支持**103人**，青年人才占比超**七成**。

深化产教融合人才培养模式，发布青年人才创新创业“海淀十条”，升级打造中关村开学季、毕业季，实施大学生实习实践行动计



划，挖掘优质实习岗位超**8000个**。

办好住房租房、求职就业、生活服务等青年实事。

第四，城市建设科学精细、绿色安全 提高城市精细化治理水平

召开城市更新工作会议，发布首个区级城市更新导则和实施指引，稳步推进**550个**城市更新项目，**4个**项目获评市级最佳实践和优秀案例。

启动**9.4万**平方米危旧楼改建，中关村东区改造项目开工建设，成为全市首个以“**好房子**”标准改造的危改项目。

推进疏解整治促提升专项行动，率先完成桥下空间整治三年任务。新增通车里程**30.33公里**，沙阳路等北部骨干道路全线通车，新增停车位**8037个**。



全面推进美丽海淀建设

生态环境质量指数保持城六区**最优**

圆满完成国家环评改革试点，**成功创建**“绿水青山就是金山银山”实践创新基地。

建成**全市首个**覆盖街道全域的花园式示范街区公园总数达到**144个**，玉河湿地公园开园，清河、小月河、永引渠滨水空间项目开工。

深化韧性城市建设

开展“**双智城市**”试点，建设智能应急综合体，率先实现重点领域IPv6全覆盖。

防汛排涝安全体系进一步优化。深入推进安全生产治本攻坚行动，城市整体安全水平稳固提升。

第五，民生保障更有温度、可感可及**办好重点民生实事**

1-11月接诉即办综合成绩居**全市首位**

出台促进高质量充分就业十项措施

深化“友好之城”建设。

深入实施**23个**国家公立医院改革与高质量发展重点项目，北部医疗中心和苏家坨中心医院正式交付运营。

加大保障性住房供给，保障房开工**17900套**、竣工**6860套**，新增**69个**老旧小区物业管理服务覆盖。

推动教育优质均衡发展

深入推进大中小学思想政治教育一体化建设，率先试点民办校加入公办教育集团，新增中小学优

质学位**7910个**，新增普

惠托位**683个**。

**提升养老服务水平**

“海淀食堂”增至**60家**，新建社区养老服务驿站**18家**。

发布**全市首个**智慧养老院建设方案，养老家庭照护床位覆盖面居**全市首位**。

织密多层次社会保障体系

持续优化社保、医保经办服务。

圆满完成全国服务类社会救助试点，市区联手打造科技助残典型标杆。

第六，改革开放示范引领、活力彰显**开展重点领域改革攻坚**

▶ 深化中关村新一轮先行先试改革。

▶ 成立推进世界领先科技园区建设办公室。

▶ 建立街镇与区级部门“协同破难题、携手强经济”片区联席会议机制。

▶ 构建科学城管委会与科学城公司一体运转机制。

▶ 实施区属国企改革深化提升行动。

▶ 构建农村集体经济全要素管理体系。

▶ 深化营商环境改革，出台八大类改革措施助力企业“降本增效”。

实施“微改革、微创新”

完成首批**35项**区级“微改革、微创新”项目，培育

10个典型案例，形成“婚检婚登婚育”等特色高效办成一件事集成场景、信用监管

数据开放等一批**首创首试**改革经验。

**推进高水平对外开放**

召开外事暨对外交流合作工作会议，发布加快提升对外交流合作水平三年行动计划。

新增“两区”建设制度创新案例**13项**，中关村综保区两大查验平台建设完工。

设立中关村科学城—新加坡创新加速站，打造企业出海服务矩阵。

第七，文化建设守正创新、赋能提质**巩固壮大主流思想舆论**

推出“世界领先科技园区大讲堂”理论学习品牌，压紧压实意识形态工作责任制。

“人工智能主题日”等报道传播量超**1.25亿**。

发布城市文明品质提升行动计划，蝉联“**全国文明城区**”荣誉称号。

加强历史文化保护传承

第四次全国文物普查登记新发现线索**300处**。贝家花园、卫星制造厂科技园入选市

红色旅游景区（点）名单。

优化高品质文化供给

区图书馆永丰馆开馆、北部文化中心改造升级，创新“书香海淀”阅读品牌，成立区博物馆



联盟、大学生AI艺术季、中关村音乐季等文化活动影响力不断提升。

激发文化创新活力

出台“人工智能+文化”发展政策，举办新春科技庙会，办好海淀马拉松、3×3篮球赛等体育赛事，群众体育工作在全国表彰大会上作经验交流。



规模以上文化产业收入全市占比近六成。

第八，民主法治建设公正有序、凝聚力量 支持人大、政协依法依章程履职

区人大打造特色代表家站品牌，推动吸纳民意、汇集民智工作更加科学有效。

区政协创建“海淀知政堂”知情明政平台，打造窗口型工作站。

落实统战工作责任制

实施基层统战工作提升计划，深化“海校联”校地统战合作，促进民营经济“两个健康”，加强民族宗教工作，大统战工作格局持续完善。

工会、共青团、妇联等群团组织的桥梁纽带作用更好发挥。

建设更高水平法治海淀

深入贯彻总体国家安全观，深化平安海淀建设，首次召开全区法治建设工作会议，健全规范涉企执法机制，建设执法办案“智能中心”。



依法审结人工智能、数字经济领域新类型案件，持续打击电信网络诈骗犯罪，强化个人信息和数据权益保

护，推进未成年人网络保护“光合计划”。

加强国防后备力量建设，全国双拥模范城实现“十连冠”。

第九，推进全面从严治党持之以恒、纵深发力，落实新时代党的建设总要求，增强党的自我革命永远在路上的政治自觉，管党治党主体责任层层压实，风清气正的政治生态进一步巩固。

严格执行重大事项请示报告制度。

定期听取市人大常委会、区政府、区政协、区法院、区检察院党组工作汇报。

深入推进“能力作风建设年”活动，深化“每月一讲”，开展“数说工作”，升级“科创赋能”培训体系，锤炼干部队伍“严紧细实活”工作作风。

● 深化“党建引领、大家商量着办、围着基层转、共建美好家园”四位一体治理实践。

● 编制完成街镇、村（社区）履职事项清单，基层减负取得扎实成效。

坚定不移推进正风肃纪反腐，

● 紧盯全区重点工作强化监督，紧盯重点领域开展专项整治，政治生态更加清明。



今年是海淀砥砺奋进、赓续前行的一年。面对复杂的外部环境，我们抢抓机遇、应对挑战，进一步巩固了高质量发展的良好态势，用实干履行了“挑大梁”的任务使命，用行动诠释了“排头兵”的责任担当，为“十五五”时期发展积蓄了强劲动能！

（来源：“北京海淀”微信公众号）

中国共产党北京市海淀区第十三届委员会

第十次全体会议决议

中国共产党北京市海淀区第十三届委员会第十次全体会议，于2025年12月27日召开。区委常委会主持会议。全会深入学习贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，认真贯彻中央经济工作会议、市委十三届八次全会精神，总结了2025年工作，部署了2026年任务。中共北京市海淀区委书记张革代表区委常委会作工作报告，并作了讲话，区委副书记、代区长许心超作了关于全区经济社会发展工作的报告。全会审议了区委常委会抓党建工作情况报告。

全会一致认为，习近平总书记在中央经济工作会议上发表的重要讲话，为实现“十五五”良好开局提供了根本遵循。要切实把思想和行动统一到党中央和市委决策部署上来，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，领会总体要求，把握重要部署，坚定信心决心，接续奋斗、开拓进取，全力以赴完成明年经济社会发展各项任务。

全会同意区委常委会工作报告，充分肯定区委常委会2025年工作。一致认为，一年来，在以习近平同志为核心的党中央和市委坚强领导下，区委常委会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想

为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话精神和对中关村重要指示精神，全力强化首都功能承载，经济发展稳中有进、提质向好，人工智能全栈布局、占先领跑，教育科技人才一体发展、协同增效，城市建设科学精细、绿色安全，民生保障更有温度、可感可及，改革开放示范引领、活力彰显，文化建设守正创新、赋能提质，民主法治建设公正有序、凝聚力量，扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，推进全面从严治党持之以恒、纵深发力，圆满完成重大服务保障任务，“十四五”即将圆满收官，各项事业取得新进展、新成就。

全会指出，明年是中国共产党成立105周年，是“十五五”开局之年。做好明年工作，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，全面贯彻中央经济工作会议精神，深入贯彻习近平总书记对北京重要讲话精神和对中关村重要指示精神，按照市委十三届八次全会部署，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，主动融入新发展格局，着力推动高质

量发展，更好统筹发展和安全，坚持以新时代首都发展为统领，深入实施京津冀协同发展战略，聚焦市委提出的打造自主创新策源地、新兴产业集聚地，为首都发展挑大梁的要求，坚持教育为基、科技为要、人才为本，持续扩大内需、优化供给，做优增量、盘活存量，加快发展新质生产力、建设世界领先科技园区，主动融入和服务全国统一大市场，防范化解重点领域风险，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，推动“七个走在前”目标落地，确保经济实现质的有效提升和量的合理增长，保持社会大局和谐稳定，纵深推进全面从严治党，奋力实现“十五五”良好开局，当好首都率先基本实现社会主义现代化排头兵。

全会强调，明年工作要以稳中求进、提质增效为总要求，“稳”是前提，“进”是方向，“提质”是路径，“增效”是目的。要以落实“七个走在前”目标为着力点，系统谋划、精准施策，将工作实效转化为推动高质量发展、建设高品质城市、实现高效能治理的具体实践。要以推动“双十两重”实施为主抓手，集中力量攻坚十项重大支柱工程、十个重大建设场景，以首年之捷奠定五年之基，促进“十五五”规划落地见效。要以统筹发展和安全为底线，以高水平安全保障高质量发展。

全会要求，要聚焦开好局、起好步，奋力在新征程上展现新担当、新作为。要围绕党和国家工作大局，在服务首都功能上展现新作为，推进国际科技创新合作，更好融入京津冀协同发展。要围绕高水平科技自立自强，在打造创新高地上展现新作为，服务国家战略科技力量，统筹教育科技人才一体发展，推动科技成果高效转化，推进全域科技智享，打造具有国际竞争力的创新生态。要围绕发展新质生产力，在推动高质量发展

上展现新作为，巩固提升优势产业，推进人工智能领航和新兴产业集聚发展，提升现代服务业能级，着力扩大有效投资，推进文商旅体展多元融合促消费，扩大高水平对外开放，充分激发各类经营主体活力，持续优化营商环境。要围绕建设大国首都文化强区，在增强文化影响力上展现新作为，弘扬和践行社会主义核心价值观，推动文化遗产保护利用，培育文化新质生产力，丰富优质文化供给，弘扬中关村创新文化。要围绕现代化人民城市建设，在提升城市品质上展现新作为，统筹南北一体发展，推进中关村地区城市更新、校区园区街区融合发展和智慧城市建设，推动农村现代化，推进绿色低碳转型发展，建设美丽海淀，打造蓝绿交织花园城市。要围绕坚持民生为大，在增进民生福祉上展现新作为，促进人口高质量发展，推进青年发展型城市和智慧养老社区建设，强化就业优先导向，建设教育强国首善先行区，建设健康海淀，提升群众居住品质，健全多层次社会保障体系。要围绕守牢安全底线，在实现高效能治理上展现新作为，建设平安韧性海淀，提升社会治理效能，加强民主法治建设。

全会强调，做好明年工作，必须坚持和加强党的全面领导，持之以恒推进全面从严治党和党的自我革命，坚持把党的政治建设摆在首位，激发领导班子和干部队伍活力，不断提高基层党组织建设水平，持之以恒正风肃纪反腐，以高质量党建为经济社会高质量发展提供坚强保证。

全会号召，全区上下要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，在市委坚强领导下，以起步即冲刺的状态，全力跑好“十五五”开局“第一棒”，实现开门红，当好排头兵，不断开创海淀现代化建设新局面！

（来源：“北京海淀”微信公众号）

学习党的二十届四中全会精神总体体会

◎ 张文启

党的二十届四中全会召开后，支部党员十分关注。有的当天收听收看全会公报，第二天就找报纸文章。几位支委拿着手机查十五五规划建议要点、重点，通过群里发表感想体会。初步学习后，我们总结了三点体会。

一、思想统一，目标明确

党的二十届四中全会认真讨论了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划

的建议》（以下简称《建议》），大家结合习近平总书记对规划建议的说明，分题分块仔细通读原文，学习后大家感到精神振奋。几位老同志都认为，党中央思想统一、认识明确、任务目标清楚，我们看了新闻联播，听了公报精神，不仅感到高兴，而且心里十分踏实，对国家的发展充满信心。

回顾“十四五”期间的国家发展，习近平总书记用了“极不寻常、极不平凡”来概括特别

恰当，国家发展受到了三年疫情冲击，财政压力大，美国的贸易战、关税战处处对我们进行扼杀打压，但中国共产党人没有屈服，以习近平同志为核心的党中央顶住压力迎难而上，硬是坚持原则，运用斗争艺术给中国人民创造出一个良好的和平环境。

二、前途光明，充满挑战

党的二十届四中全会通过的《建议》标志着国家在这五年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。具体说2027年建军百年奋斗目标要实现，高质量发展取得显著成效，科技自立自强水平大幅提高，深化改革取得突破，社会文明程度明显提升，人民生活品质不断提高，美丽中国建设取得新进展，国家安全屏障更加巩固。特别是中国式现代化，实现共同富裕目标将成为“十五五”的重要任务目标。

“十五五”规划的前景目标，全国人民都向往，蓝图美景不是简单的一幅画，要有国家的综合实力来支撑，俗话说“基础不牢，地动山摇”，成绩面前一定要看到问题。面对人民群众的急难愁盼的问题，我们要更好凝聚服务群众，健全群众利益协调机制，提高公众服务水平。

三、万众一心，戮力进取

党的二十届四中全会通过的“中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议”，清楚地告诉我们，蓝图已绘就，号角已吹响，我们是党的兵，就要向前冲。习近平总书

记提出，“学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的重大政治任务”，要求落实全会精神要真抓实干，把握好以下工作，一是坚定不移推动高质量发展，二是加快构建新发展格局，三是推动全体人民共同富裕迈出坚实步伐，四是更好统筹发展和安全、统筹推进各领域工作。按照“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局要求，坚持以经济工作为中心，对政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设作出具体部署。夯实“基本实现社会主义现代化”基础，需要各项事业协调发展，整体推进，强调不忘初心站在人民立场上考虑问题，要在发展中保障和改善民生，在共同富裕上下功夫，以实际工作成效取信于民。

我们党的领导是靠各级党组织来实现的，党的各级领导就是地区、单位党的形象代表，是人民群众的主心骨。领导干部的政治责任、工作作风、思想品德，可以说所有言行群众看在眼里、记在心上。“让党放心，让群众满意”不是口号，是历史责任、政治担当。为了党旗的鲜艳，为了人民政府的诚信，为了自己的职责，我们党的干部一定要认真做好“人民公仆”。

我们支部老同志坚决拥护党的二十届四中全会精神，大家都希望党好，政策得人心，希望政府好，办事暖人心。更希望各级领导干部好，为人民服务不忘本。党的二十届四中全会让我们大家看到了祖国发展前程，也照亮了我们老同志的心。

(作者系区委老干部局退休党支部书记)

凝心聚力 接续奋斗

——学习贯彻党的二十届四中全会精神的心得体会

◎ 黄进琪

党的二十届四中全会胜利召开，这是在向第二个百年奋斗目标进军的新征程上举行的一次重要会议。笔者认真学习了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》和习近平总书记受中央政治局委托所作说明。认识到党的二十届四中全会统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，深入分析我国发展环境面临的深刻复杂变化，对“十五五”经济社会发展作出顶层设计和战略擘画，为全党全国各族人民把中国式现代化事业推向前进明确了方向和路径，真是鼓舞人心，催人奋进。

全会用“极不寻常、极不平凡”形容“十四五”时期我国经济建设和社会发展的光辉历程。党的十八大召开后的新时代以来，以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，发扬伟大的历史主动精神，迎难而上，砥砺奋进，以高质量发展的确定性应对各种不确定性，党的创造力、凝聚力、战斗力明显提高，领导全党全国各族人民书写了“两大奇迹”新篇章，我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶，中国式现代化迈出新的坚实步伐，第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。

全会指出，实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程，需要不懈努力，接续奋斗。在新的起点上开启新的进发，其时已至，其势已成。党的二十届四中全会集中全党的智慧研究“十五五”规划建议问题，正是要积势蓄势谋势，更好发挥国家发展规划的战略导向作用，推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破。

全面建设社会主义现代化寄托着中华民族的夙愿和期盼，是中国共产党一以贯之的奋斗主题。四中全会提出，“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位，为此，全党要准确把握未来五年我国实现社会主义现代化的发展大势，保持战略定力，增强必胜信心，积极识变应变求变，敢于斗争，善于斗争，勇于面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验，以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战，集中精力办好自己的事，继续把中国式现代化建设的宏伟事业推向前进。

笔者是一名耄耋之年的军休干部，在职时长期从事政治工作，1999年2月退休后曾返聘到《中国老年报》社担任编辑、记者7年多，后任军休所通讯报道组组长和军休党支部宣传委员。党的二十届四中全会召开后，认真聆听了全会公报，学习了习近平总书记关于《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，备受鼓舞，备感振奋。笔者和军休所的老同志，听取传达会议精神，迅速掀起了学习贯彻热潮。党支部宣传委员，作为一名银发宣传干部，要切实负起责任，和支部委员一起组织全体党员继续深入学习全会精神。

实现中华民族伟大复兴是前无古人的伟大事业。为把全会描绘的“十五五”时期经济社会发展蓝图变为现实，我们要与全国各族人民心往一处想，劲往一处使。只争朝夕，团结合作，奋力开创中国式现代化建设新局面。

（作者系永定路军休所退休干部）

以岁月为证 向复兴而行

——学习贯彻党的二十届四中全会精神有感

◎ 程桂欣

看到党的二十届四中全会擘画的2035年基本实现社会主义现代化的宏伟蓝图，回望国家数十年砥砺奋进的征程，那些跨越时代的发展印记交织于心，让人倍感振奋、信心满怀。

第八个五年计划时期（1991年至1995年）的记忆仍清晰可辨。彼时，国民生产总值比1980年实现翻两番的目标如期达成，社会主义市场经济目标的确立更让改革发展有了明确航向，为后续进步筑牢了根基。只是那时的工厂里，“傻大黑粗”的车钳铣刨磨设备仍是主力，产品科技含量不高，虽然制定了科学的调整方针，通过技术创新，化解淘汰落后产能，平衡产业结构，实施多维度奋进调整，推动传统产业与新兴产业升级，经济结构转型却举步维艰难掩发展中的短板。

时光流转，岁月作答。终经一代又一代人的接续奋斗，到了“十四五”时期，国家发展实现提质换挡，进入新时代。大数据、人工智能、算力中心等新质生产力加速崛起，曾经的“夕阳产业”底色被科技亮色覆盖，经济发展不仅跑出了

“加速度”，更实现了“高质量”的根本转变。去年，我参加区国资委退休党支部组织的学习，在观学中关村企业发展纪录片中，那些颠覆认知的前沿科技、站上全球高地的创新成果，让传统思维与现代发展产生激烈碰撞。即便许多技术已超出认知范围，但那份“科技灯塔”的引领力量，足以让每一位亲历者动容。我也有幸在区委老干部局举办的“情系中关村”活动中，用文字记录下这份震撼与自豪。

“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。”在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，党的二十届四中全会勾勒的蓝图已然铺展。站在“十五五”规划的起跑线上，我们或许已不再是建设的主力军，但那份“不负时代”的初心从未改变。相信只要每一个人都脚踏实地、奋力前行，2035年基本实现社会主义现代化的目标必将如期而至，中华民族伟大复兴的伟业终将续写新的辉煌。

（作者系区国资委退休党支部书记）

深学细悟明方向 银龄聚力启新程

——参加党的二十届四中全会精神专题培训学习体会

◎ 周抚生

近日，我通过线上参加了区委老干部局与区直机关工委联合举办的党的二十届四中全会精神专题培训，认真收听收看了中央党校张克教授的精彩授课。张教授系统梳理了全会精神的核心要义，深刻阐释了“十五五”时期的历史方位、目标任务与重大战略举措，特别是对习近平总书记强调的若干重大举措进行了深入解读。此次培训将“十五五”时期的宏伟蓝图清晰地展现在我们老同志面前，深化了我对当前形势任务的理解，明确了国家未来发展的奋斗方向。作为一名退休多年的老党员，我深感收获丰厚、体会深刻，对国家的光明未来充满信心与期待。

一、深刻认识“以经济建设为中心”的时代内涵与战略意义

通过张克教授的讲解，我对在新征程上再次强调“以经济建设为中心”有了更为深刻的理解。这并非简单的重申，而是基于对我国发展阶段性特征的精准把握和对国内外形势深刻变化的科学研判。我们这批老同志，是改革开放历程的亲历者与见证者，深切懂得“发展是硬道理”，经济建设是国家繁荣富强的根本基石。当前，我国发展进入战略机遇与风险挑战并存、不确定难

预料因素增多的时期。要实现到2035年人均国内生产总值达到中等发达国家水平的宏伟目标，经济持续健康发展无疑是根本前提。全会提出的“推动经济实现质的有效提升和量的合理增长”，为新时代经济工作指明了核心方向。这不仅要求我们保持经济规模的稳步扩大（量的合理增长），更要致力于发展质量和效益的全面提升（质的有效提升），涵盖产业结构优化、创新能力增强、资源配置效率提高、生态环境持续改善等诸多方面。这就要求我们必须牢牢把握高质量发展这一首要任务，将经济工作的重心切实转移到提高发展质量和效益上来，确保我国经济在复杂严峻的国际环境中始终保持强大韧性与旺盛活力，为实现社会长期稳定和社会主义现代化宏伟目标奠定坚实的物质基础。

二、深刻理解“高水平科技自立自强”的核心驱动与支撑作用

科技是第一生产力，创新是引领发展的第一动力。张克教授对“高水平科技自立自强”的深入阐述，让我深刻认识到其在国家发展全局中至关重要的战略支撑地位。面对日益激烈的国际科技竞争和某些关键领域存在的“卡脖子”风险，

唯有将科技命脉牢牢掌握在自己手中，才能真正把握发展的主动权。全会将“加快高水平科技自立自强，引领发展新质生产力”列为重大战略举措，极具现实针对性与长远指导意义。这要求我们必须：

一要强化原始创新与关键核心技术攻关：瞄准世界科技前沿和国家重大战略需求，加强基础研究和应用基础研究投入，力争在关键核心技术领域实现自主突破，从根本上扭转受制于人的局面。

二要推动科技创新与产业升级深度融合：促进创新链、产业链、资金链、人才链高效协同，加速科技成果向现实生产力转化，大力培育和壮大新质生产力，不断塑造发展新动能和新优势。

三要一体推进教育、科技、人才事业发展：夯实科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略的基础性、战略性支撑，形成三者间的良性循环，为科技创新提供源源不断的高素质人才和强大智力支持。

四要深入推进数字中国建设：把握数字化、网络化、智能化发展大势，赋能传统产业转型升级，催生新产业、新业态、新模式，为高质量发展注入强劲数字动能。

唯有如此，方能实现高水平科技自立自强，全面提升国家自主创新能力，抢占未来科技竞争制高点，使其真正成为中国式现代化建设的核心驱动力与战略支撑点。

三、深刻感悟“有效市场与有为政府相结合”的治理智慧与实践要求

处理好政府与市场的关系，始终是经济体制改革的核心命题。全会重申坚持“有效市场和有为政府更好结合”的原则，张克教授的解读使我对此有了更清晰的认识。“有效市场”，旨在充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，通过完

善价格机制、竞争机制，最大限度激发各类市场主体活力，提升资源配置效率。“有为政府”，则强调要更好地发挥政府作用，其关键在于“更好”而非“更多”，重点是履行好宏观经济调控、维护市场公平秩序、加强和优化公共服务、保障和改善民生、推动可持续发展等市场难以有效发挥作用的职能，为市场经济健康发展营造稳定的宏观环境、公平的法治环境、透明的政策环境和优质的营商环境。这意味着政府既不能“越位”，也不能“缺位”“错位”。需要持续深化“放管服”改革，破除一切制约市场功能发挥的体制机制障碍；同时，要强化政府在战略规划引导、市场秩序规范、弥补市场失灵等方面的职责，努力实现市场机制有效、微观主体有活力、宏观调控有力度的有机统一，为高质量发展提供持续而强大的内生动力与制度保障。看到国家治理体系日益完善、治理能力不断提升，我们老同志感到由衷的欣慰。

总之，通过此次专题培训，我更加深刻地认识到，推动“十五五”时期乃至更长时期经济社会持续健康发展，必须始终坚持以经济建设为中心不动摇，牢牢把握高质量发展这个主题；必须坚定不移将科技自立自强作为国家发展的战略支撑，不断塑造发展新动能新优势；必须持续完善“有效市场”与“有为政府”更好结合的体制机制，充分激发全社会创造活力。这三者相互关联、相互促进，共同构成了推动中国式现代化航船破浪前行、行稳致远的关键支柱。虽然我已离开工作岗位多年，但“退休不褪色，离岗不离党”的信念始终未变。我将继续深入学习领会全会精神，持续关注国家与区域发展动态，积极支持区委区政府的各项工作，尽己所能发挥余热，为区域高质量发展贡献一名老党员的微薄之力。

（作者系石油大院社区党委第21党支部党员）

三餐烟火暖夕阳 点滴关怀践初心

——海淀区惠民食堂助老服务暖心见闻

◎ 图文 黄志勇

民之所忧，政之所向；民之所盼，政之所为。三餐烟火藏质朴民生期许，老年群体就餐需求更是牵动民心的要事。海淀区委、区政府始终牵挂老年朋友冷暖，聚焦就餐刚需，以务实举措破解养老就餐难题，用精细服务传递民生温度，“海淀食堂”惠民助餐品牌落地深耕，正是践行初心、深耕养老服务的生动缩影。笔者实地走访并亲身体验多家食堂，真切感受饭菜可口实惠、服务贴心暖心，也常闻身边老人由衷赞誉，见证助老政策在烟火日常中暖心落地。前几日乘公交偶遇老友，他问及海淀食堂，我直言已是常客；昨日送孙上学起晚，路过空军指挥学院西侧食堂就餐，早餐品种丰、价格实，孩子爱吃，花费不足20元。如今我与爱人常去就餐，小区老同事、老战友碰面总问“又去哪家海淀食堂”，还有老战友推荐食堂带鱼味美价廉，肉质鲜嫩入味，性价比极高，朴实话语满含对惠民食堂的认可与偏爱。

一、精准施策绘蓝图，全域覆盖聚民心

区委、区政府精准锚定老年用餐痛点，将惠民食堂纳入养老服务重点民生工程，纳入年度民生实事清单，统筹全域资源统筹推进，明确要求各街镇均兴办“海淀食堂”，全力实现助老就餐服务全域覆盖、无死角。拓宽服务载体，积极引导商超、优质餐饮企业履行社会责任，增设专属助老窗口；推动镇村共建食堂、园企共享食堂优化服务流程，优先保障老年群体就餐需求。科

学布局点位，秉持“就近便利”原则，优先在社区、村庄密集区域建设食堂，同步在核心商圈配套便民服务门店，切实打通助老就餐服务“最后一公里”，实现“老人出门少跑路，热乎饭菜随时吃”的民生目标。此前，海淀区牵头成立“食在海淀 幸福银龄”养老助餐联盟，整合多方资源，紧扣老人饮食口味与就餐时间需求，打造全时服务食堂，以政策赋能联动社会力量参与，稳稳筑牢老年群体三餐幸福根基。

二、高效推进抓落实，务实笃行暖民心

区委、区政府高度重视惠民食堂建设，全程靠前统筹指挥，成立专项工作小组，细化建设任务清单，倒排施工工期，明确责任主体，压实工作责任，提速推进项目建设，全力推动惠民食堂早落地、早运营、早见效，让助老福利尽快惠及广大老年群体。短时间内，东升镇宝盛社区餐厅作为首家挂牌“海淀食堂”正式营业，老年专属就餐优惠、适老化服务等配套举措同步上线；十余日后，超市发两家核心门店食堂同步开门迎客，专属老年特惠窗口精准服务到位，每日推出多款老年专属菜品。各街镇紧随其后、高效落实建设要求，一批社区食堂、村庄食堂陆续投入运营，贴合老人口味的家常菜肴快速走进老年群体日常生活，助老暖意触手可及。目前，各食堂老年客流稳定，饭香满溢厅堂，老人就餐时互帮互助、闲话家常，温情萦绕左右，首批运营食堂收

获老年群体广泛好评，后续持续扩容增量、优化服务品质，逐步构建起普惠优质、覆盖全面的养老助餐服务体系。

三、精配佳肴合老需，味美价廉惠民心

“海淀食堂”深耕老年群体饮食需求，组建专业餐饮团队，精准贴合老年肠胃功能与口味偏好，兼顾营养与口感，用心做好每一顿饭菜，让老人吃得安心、舒心又营养。每日餐品丰富多样、搭配科学合理，精准适配老年肠胃消化能力：早餐涵盖松软馒头、花卷、包子等主食，搭配豆浆、牛奶等温热流食，还有小米粥、南瓜粥等多款暖胃粥品，选择多元；午晚餐包含清爽凉菜、家常热炒、滋补炖菜等品类，严格遵循少盐、少辣、少糖、软烂易嚼的烹饪标准，主食涵盖米饭、面条、杂粮饭等，满足不同老人饮食需求，多数门店常年免费供应暖心汤品与爽口小咸菜，满溢市井烟火温情。定价坚守亲民惠民原则，性价比优势突出，20元以下即可享用营养丰富一餐，其中一荤一素套餐定价15—18元，两荤一素套餐严格控制在20元以内，部分门店推出的老年特惠套餐低至9.9元，叠加老年专属折扣后更其实惠，所有菜品价格公开透明，无隐藏消费，有效减轻老人日常就餐经济负担，新鲜味美、分量充足的菜品，精准匹配老年群体饮食核心需求。

四、温情保障强举措，细致服务贴民心

针对普通老年群体与特殊困难老年群体不同需求，区委、区政府分类施策、精准发力，定制专属助老福利政策，让关怀覆盖每一位有需求的老人。普通老年人、残疾人凭养老卡、养老证就

餐可享不低于9折优惠，部分门店针对60岁以上老人推出八五折专属福利，每日更新老年特惠套餐，持续上新适配老人口味的特色菜品；点餐满两份及以上可免费领取主食，汤品、小咸菜常年免费供应，细微之处尽显民生关怀温度。针对本市特困老人、低保低收入失能老人等特殊群体，优化补贴发放方式，老人刷养老助残卡即可享受每日就餐补贴，直接抵扣餐费，无需额外手续，切实降低特殊老年群体就餐成本，筑牢特殊老年群体养老保障底线。同时，食堂全面推进适老化改造，增设专属老年用餐区，配备舒适座椅；设置无障碍通行通道，方便行动不便老人进出；放大餐品价签字体，清晰标注菜品成分，方便老人查看选择；开通现金、刷卡、扫码等多元支付方式，适配不同老人使用习惯，工作人员全程耐心协助老人选餐、核对账单、操作支付，照料服务细致入微。后续，海淀区计划进一步拓展订餐到家服务，组建专属配送团队，让行动不便老人足不出户也能吃上热乎饭，让助老服务既有政策力度，更有民生温度。

三餐烟火暖夕阳，点滴关怀践初心。“海淀食堂”的每一步推进，都紧扣老年群体急难愁盼问题；每一处服务细节，都饱含对老年群体的深情关怀。海淀区委、区政府以惠民食堂建设为重要抓手，将养老关怀融入三餐四季，用看得见的服务提升、摸得着的民生实惠，持续增强老年朋友的幸福感、获得感与安全感，生动书写新时代敬老、爱老、助老的动人篇章，让为民初心在守护“夕阳红”的烟火气息中绽放璀璨光彩。

（作者系区纪委区监委退休干部）





悼念人民的好总理 周恩来

◎ 侯智明

2026年1月8日，是我们敬爱的周恩来总理逝世五十周年的日子。如今，在缅怀周恩来总理之际，使我又想起当年那段亲历，那是在周总理逝世后的几天里，首都人民群众自发的来到天安门广场人民英雄纪念碑前，深切悼念敬爱的周总理，表达对周总理的崇敬、爱戴之感情。那是我一生亲历的、记忆最为深刻的场面，就象是昨天刚刚发生的一样，至今依然历历在目。

1976年1月9日清晨6点半，我们在校的大学生们刚刚起床，此时收音机里传来噩耗——我们敬爱的、人民的好总理周恩来因病于1月8日9时57分在北京逝世。这个讯息就象是晴天里的炸雷！顿时，我们宿舍的同学们都震惊了，大家都呆呆的说不出话来，心情十分沉重，很多同学忍不住的痛哭起来。学生们已经无法静下心来读书了，偌大的校园里弥漫着悲哀的情绪。大家想到的是周总理一生心里装着的是人民、挂念着的是人民的冷暖疾苦、衣食住行，就是重病在身、生命垂危之时，也还依然心念着人民，用生命践行了一辈子鞠躬尽瘁为人民服务的信念和使命。周

恩来总理是伟大的共产主义者，是中国共产党的优秀楷模，周总理的逝世是我们党的重大损失，人民失去了一位好总理、好管家。人民怀念好总理，总想表达对总理的感情和思念，自从1月10日起，便开始陆陆续续有群众在天安门广场人民英雄纪念碑前献花、进行悼念活动。在之后的几天里，人们虽然依旧的过着平静的生活，但无论是走在大街上、在学校里、还是在工作岗位上，几乎人人臂戴黑纱、面带愁容，自觉的在悼念敬爱的人民好总理。

1月11日涌向天安门广场的人更多了。

1月11日下午4点45分，周总理的灵车从中海缓缓驶出，沿着长安街一路向八宝山驶去，



1976年1月11日周恩来总理灵车从天安门前缓缓驶过



1976年1月12日人民群众敬献花圈悼念周总理

得知消息的上百万人民群众早早地冒着凛冽的寒风，在道路两侧夹道肃立、默哀、目送灵车，为周总理做最后的送行。这是人心所向，是人民发自内心的对周总理的真实感情。

就在当时，全国各主要的城市人民群众也都在陆续地、自发地开展起悼念周总理的活动。

当年，在学校我是系里的学生会主席，在听到周总理逝世的噩耗后，我想总要做些什么，就开始组织各班同学召开各种形式的追悼会。与此同时，我又组织同学们着手做了两个直径超过两米的大花圈，准备去人民英雄纪念碑献花，表达我们大学生沉痛悼念我们敬爱的、人民的好总理，也是要表达我们继承革命先辈遗志的决心。



1976年1月12日笔者在人民英雄纪念碑前悼念周总理

1月12日下午，我们100多名同学，抬着大花圈步行十几华里，来到了人民英雄纪念碑前。此时广场上依然是人山人海，人们在进行着悼念活动，人民英雄纪念碑前已有很多群众献上的花圈和鲜花。我们同学整齐的站好队伍，之后献上大花圈。在现场可以看到，在众多的花圈中，我们的花圈是最大的、也是最好看、最显眼的。按照悼念程序，我们举行了庄重的仪式：集体肃立默哀、致悼词、宣誓。周围有很多群众在围观，也有很多人当即就参加到我们的活动中。悼念仪式感动了在场群众，很多人都流下了深深怀念总理的泪水。观察现场周围，还未见到像我们这样有组织的集体来悼念活动的场景，因此对广场上的群众也产生了很大影响。这次活动使同学们受到了一次深刻的传统革命教育，受益终身。

天安门广场上聚集的人越来越多，彻夜不息。人民群众都是在表达对人民的好总理周恩来的敬仰和思念。由此更印证毛泽东在延安时就说过“江山就是人民”，这句至理名言的无比正确性。

党的二十届四中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》为我国建设社会主义现代化强国指出了清晰的思路，擘画了更加美好的前景。如今，我们缅怀敬爱的周恩来总理及老一辈革命者，要很好地继承先辈遗志，发扬先辈优良革命传统，尤其是我们离退休的老同志，更有责任率先垂范，最切实的作为就是以实际行动认真学习、领会、贯彻、落实党的二十届四中全会精神，在各自工作岗位上奋发拼搏，为实现党的二十届四中全会提出的奋斗目标而努力做出我们新的贡献。

(作者系翠微集团退休干部)

有这样一种父爱

◎ 朱春生



在军队大院里长大的孩子都有一个共同的经历，那就是从小都接受过一种带有“准军事化”的严厉家教。

我从小生活在北京一个军事科研单位的大院里。因为母亲的工作单位离家较远，每周只能回家一次，家里主要是父亲照看我和妹妹。这里几乎所有家庭的“父亲们”是从革命战争年代过来的，在他们身上仍保留着一股浓浓的部队指挥员的性格与做派。“一切行动听指挥”“令行禁止”、有错必惩等，是他们的行为准则，对待子女如同连队的战士，家教方式简单、严厉甚至“粗暴”。那个年代，我们没读过“四书”“五经”之类的书，也从未有过古语中“父慈子孝”的感受，只知道父亲提出的要求如同“圣旨”，他说的话就是命令，只能照办不能问为什么。对我们的着装、发型、学习、礼貌及行为举止等做出了许多具体规定。如对他的同事哪怕只大我二三岁也要叫“叔叔”“阿姨”；清晨听到起床号要立刻起床不能睡懒觉，熄灯号一响要很快上床、关灯睡觉；每周六的早上，要与大人们一同

打扫楼道和环境卫生；放学做完作业要去食堂帮厨，还要经常到俱乐部做些公益事，如打扫卫生、整理图书、布置宣传展板等。每逢学校放假，父亲都会让我和妹妹回山东老家看望爷爷奶奶，帮助家里劳动，过一段农村生活。当自己在外面调皮玩闹惹事后，便会受到父亲的一番严厉教训，轻则遭责骂，重则挨拳脚。不仅我家是这样，大院里几乎所有同龄孩子都受到过父亲的“拳脚教育”，这让我们十分羡慕那些出身书香家庭的同学。

高中毕业到了部队，在新兵训练时父亲多次来信告诫我，不许找他的老首长老友说情走路子，安排自己去好的工作岗位，必须服从组织分配，去最艰苦的地方锻炼。就这样，我被分配到皖南的大山里工作，一干就是六年。期间，我每月写信向家里汇报工作和思想情况，听取父亲的教诲。在部队我得到了全面锻炼，尽管吃了苦，但磨炼了自己的意志品质。退役回京后，我在街道工作了三十年，每当工作中遇到难题时，总觉得比起当兵在部队时要好的多，从精神上就有一

种不惧困难和勇于战胜困难的信心与底气。尤其是当自己成为一个单位正职领导时，工作中始终把严肃对待上级部署、严谨考虑工作安排、严格完成各项任务当作自己的行事方式，甚至把所在的单位视为一个大家庭，把自己看做一位大家长，应责无旁贷的负起“一家之主”的责任，并且始终坚持一种工作上严格要求、生活上关心下属、执行任务不折不扣和奖惩分明的工作作风。正是这种严格认真的工作态度和作风，带动了一个单位良好风气的养成，并连续多年在工作考核中取得好成绩。

在一次回山东老家与同族兄弟聊家谱时，我首次看到了本家族的族训。祖上家训中清晰地为后代族人提出了做人做事要恪守的准则——“凛遵圣训、恪守典章：仁为纪、义为纲，礼为家范、智为身防，存心以忠信、遇事以慈祥”。这其中把儒家提倡的“仁义礼智信”全涵具了，修谱后又续增：“孝顺父母，尊敬长上，和睦乡里，教训子女，各安生理，无作非为”。看到祖上家训，让我回想起幼年在农村生活时，听奶奶多次讲述父辈们小时候的故事。她说，爷爷对父亲和几个叔叔打小从吃饭、穿衣、坐相到干活、学习等方面管教严厉。父亲是长子，爷爷对他要求最严。父亲干活踏实、善于动脑，还经常照顾弟弟们的活计，他在上县中时就入了党并参军到部队。三叔沉稳内向、爱学习，是村里的第一个大学生，后来当了教师。就是二叔不让人省心，他聪明机灵胆子大，但不爱下地干农活，常常因调皮贪玩挨爷爷的打，他后来也到了部队，牺牲在解放福建的战斗中。这是爷爷当年对我的父辈们从小管教的轶事，而父亲又本着“教训子女”的家训，传承了对从小严格要求的做法。

当自己有了孩子后，严格要求的作法竟让我潜移默化地延续了下来。有时孩子责怪我对她

的要求太严厉，而我总用“比你爷爷那时对我好多了”回答她。其实哪个父亲不心疼自己的孩子呀，何况又是女儿，但对“严是爱、纵是害”的道理，我始终不敢放弃。孩子长大后，当我提起那段管教她的经历时，她笑着对我说“那是应该的。等我有了孩子，也会那样管教他，只是你那双通关手即便是轻轻地拍一下，也让人感到很疼。”

任何事物都是辩证的。严有严的好处，慈有慈的益处，不同的家庭文化环境有不同的教育方式，而管用才是好方式。父辈们枪林弹雨的战争环境和职业军人的经历，让他们形成了那样一种简单且严厉的家教方式，但其本质是爱。说实话，我不敢苟同今天社会上提倡的那种所谓的“爱子教育”，即对孩子要用“耐心说服、多讲道理、严禁打骂”的家教方式。其实“虎妈”式教育也不无道理，那是一种中国式的、具有传统文化特点的家庭教育，只是把握好惩戒和宽严的尺度为佳。因为对孩子从小严格教育、适当“惩戒”，对于养成一种良好的行为习惯、形成一种严格要求自己的自觉意识，从而建立起一种得体的做人做事标准非常重要。也许这就是习近平总书记多次提出的“扣好人生的第一粒扣子”的家教诠释。

如今的我已进入了老年退休生活，在回顾自己成长的经历时感到，当年父亲对我的严格要求还是极其有益的。我庆幸自己生活在一个军人家庭，更感谢父亲对我从小的严厉家教。我认为，严厉也是一种父爱，是一种更深厚、更别样、更简洁、管长远的爱。我欣赏这样一种对父爱的描述：父爱是什么？是隐于无声中的惊雷，是现于无色中的繁花，是高于群山的昆仑。它沉默，但是却震耳欲聋。

（作者系区人大退休干部）

受用 的 家风

◎ 郝凤琴



“家风”，一般指一种由父母或祖辈提倡并能身体力行和言传身教，用以约束和规范家庭成员的风尚和作风。

我没有见过奶奶，爷爷也是在我刚刚一岁去世。细品我家的家风，除了父母那辈共有的精打细算、吃苦耐劳、孝敬长辈、正直诚实的品行外，最突出的应该是爱读书、爱学习。

我的父亲出生在上个世纪20年代一个佃农的家庭。十五岁那年，进入北平一家电料行当学徒。人行三年后老板认可了父亲，才允许他给爬杆换线的师傅当助手，得以边看边记，偷学了很多技术。他的忠厚和悟性，赢得了老板对经营权的托付，也让方圆十余里的客户无人不知。父亲所在的电料行成了当时北平市有名的一号。

公私合营评定职称中，父亲放弃了最高的八级电工，只要了七级电工资质。在密云水库建设初期，父亲曾经被任命为工地的供电总负责人。改革开放后，北京展览馆配合全国工业学大庆会

议和全国科学大会举办展览期间，父亲都被组委会任命为供电保障负责人之一。

父亲从来不向我炫耀他的经历，他只是提醒我，人要做到嘴勤、眼勤、手勤、腿勤，才能学到真本事。我通过从来家做客的叔叔、伯伯的交谈中，了解到依靠自学的父亲在北京供电系统中是一名资深的师傅。

母亲喜欢艺术和读书，她靠着对艺术的浓厚兴趣了解历史，靠着阅读提高自己对社会的认知，追随着时代的变化与发展。

母亲生于上个世纪三十年代北平通州农村。北平和平解放前夕，住在姥爷家的部队干部想将母亲送进部队文工团，因姥姥的阻止未果。婚后，父亲将她带进城，在帮助父亲打理生意和照顾孩子中，读小说、看电影、听京剧、看演出成了她最开心的活动。

从小母亲就开始带我进影剧院看京剧、舞剧、杂技和电影。

大约在五岁时，母亲带我第一次走进剧院，看的是京剧。台上的花脸狰狞恐怖，吓得我畏缩成一团，不知道那咿咿呀呀唱的到底是什么。可是母亲并没有带我提前退场，她的坚持，让我在恐惧中记住了京剧这个剧种。这种做法，用现代育儿理念来说“有违儿童心理健康”，但也许就是母亲的这种身教，将我的心理承受能力训练得无比强大，让我坚强地度过了小学期间的“霸凌”。

七岁的时候，母亲带我看了民族舞剧《白毛女》、电影《烈火中永生》《雷锋》。

舞剧《白毛女》，让我对舞台上的演员羡慕不已。在优美的旋律里，演员的举手投足时而行云流水，时而像摇曳的柳枝，舒展、协调美轮美奂。那是我接受的第一堂美学教育。

在电影《烈火中永生》中，江姐酷刑下严守党的机密、昂首挺胸笑对死亡的镜头，给我留下了深刻的印象，让我对英烈产生了无限的敬仰之情。电影《雷锋》让我知道了，和平时代更需要像雷锋那样的坚持助人为乐的平凡人。可以说，我的信仰教育、人生教育都是母亲在电影院进行的。

现场的杂技表演，我的心跟着演员的动作忽上忽下、胆颤心惊。他们让我懂得了什么叫刻苦，什么叫坚毅，什么叫沉着大胆。

母亲爱读书，尽管姥姥总认为女孩子读书没用，她还是在老家断断续续读了三年小学。改革开放之初，“四大名著”得以重印发行，母亲兴奋地购买了全套。她如获至宝般将这四套书与自己的细软锁在大衣柜里，看一本，拿一本，好像生怕有人将她的爱书没收。

在母亲将近五十岁时，用仅有小学三年级的生字量阅读文学巨著的情景，我至今记忆犹新。为了让阅读更加通畅而保证情节的连贯性，我经

常在晚上听到母亲一个字一个字地念出声音，那种如饥似渴的样子好像真的是在啃书。

母亲以她当时的知识层次、文化品位为我提供了认识世界的钥匙。她用孩子最容易接受的方式，引导我爱上了读书、爱上了艺术、知道了美、善、丑的区别；教我懂得了面对苦难应该具备的精神。于是，有了我在读书时期的知难而进；有了我在职场中的不推卸责任、敢于承担；有了我在进入老年后的继续学习。

父亲的精神和母亲的爱好，让不是书香门第的我和哥哥姐姐们一直被书墨熏陶着。当年家里的阁楼上，到处散乱着电工类、摄影类、文学类、杂志类、连环画类的书籍。只要上到阁楼总会找到一本书可读。有时候为了争抢一本书，拿到书的一个，吃饭的时候都要把书攥在手里，防止被我们中的另一个眼疾手快或顺手牵羊。

如今，这样的家风我也传给了女儿。因为热爱读书，培养了她较强的自学能力，从香港本科的会计专业、到美国研究生的环境管理与可持续发展专业，从最初的证券分析到现在零售市场分析，她都做到了游刃有余。阅读让她既有了开阔的思维，也让她善于独立思考与判断。面对纷繁复杂的融媒体信息，女儿总能冷静面对、认真分析、从不人云亦云。这让我在欣慰的同时由衷地产生一种敬佩之意。

家风，家之风格与气质也。其根植于生活的积累，延续于习惯的养成。良好的家风与祖上的修为密切相关，对家族子弟具有沾溉浸濡的意义，不必刻意教诫或传授，通过耳濡目染就能收到润物细无声的效果。因此，上一辈的身教对下一辈的影响有着比喋喋不休的絮叨或者侃侃而谈的阔论更有力量。为老要尊，才能让良好的家风传承下去，让后代受用一生。

（作者系区人民检察院退休干部）



每年四个季度 十二个月份 二十四节气 七十二物候

◎ 张振海

《太初历》《逸周书·时训解》以五日为候，三候为气，六气为时，四时为岁。岁共七十二候。

解读：我国古代将每年（岁）划分成四个季度（时），每季三个月，四季十二个月，每月两个节气，每季六个节气，全年二十四个节气，每个节气三个候，全年共七十二候。每候五天，各候均以一物候现象相应，称候应。有植物候应、动物候应、非生物候应。七十二候应的依次变化，反映了一年气候变化的情况。

春季

立春	之日东风解冻	再五日蛰虫始振	又五日鱼上冰
雨水	之日獭祭鱼	再五日鸿雁来	又五日草木萌动
惊蛰	之日桃始华	再五日仓庚鸣	又五日鹰化为鸠
春分	之日玄鸟至	再五日雷乃发声	又五日始电
清明	之日桐始华	再五日田鼠化为鴽	又五日虹始见
谷雨	之日萍始生	再五日鸣鸠拂其羽	又五日戴胜降于桑



夏 季

立夏	之日蝼蛄鸣	再五日蚯蚓出	又五日王瓜生
小满	之日苦菜秀	再五日靡草死	又五日小暑至
芒种	之日螳螂生	再五日鷓鴣始鸣	又五日反舌无声
夏至	之日鹿角解	再五日蜩始鸣	又五日半夏生
小暑	之日温风至	再五日蟋蟀居辟	又五日鹰乃学习
大暑	之日腐草为萤	再五日土润溽暑	又五日大雨时行

秋 季

立秋	之日凉风至	再五日白露降	又五日寒蝉鸣
处暑	之日鹰祭鸟	再五日天地始肃	又五日禾乃登
白露	之日鸿雁来	再五日玄鸟归	又五日群鸟养羞
秋分	之日雷始收声	再五日蛰虫培户	又五日水始涸
寒露	之日鸿雁来宾	再五日雀入水为蛤	又五日菊有黄华
霜降	之日豺祭兽	再五日草木黄落	又五日蛰虫咸俯

冬 季

立冬	之日水始冰	再五日地始冻	又五日雉入水为蜃
小雪	之日虹藏不见	再五日天腾地降	又五日闭塞成冬
大雪	之日鹖鴠不鸣	再五日虎始交	又五日荔挺出
冬至	之日蚯蚓结	再五日麋角解	又五日水泉动
小寒	之日雁北向	再五日鹊始巢	又五日雉始雊
大寒	之日鸡始乳	再五日鸷鸟厉疾	又五日水泽腹坚

(作者系海淀区关工委“五老”成员)



词二首

◎ 王 强

婆罗门引·走向深蓝

风清环境，程门立雪带风严。在于杜渐危潜。扶
树治标治本，脱俗境超凡。是文明社会，君子谦谦。

若成必廉。远谋略、要高瞻。大国复兴之路，鼎
革追探。长风破浪，会有时、广运驾云帆。海之梦、
走向深蓝。

水调歌头·红海行动

走向深蓝水，定远奋吴钩。中华神盾，亚丁湾
反恐巡搜。索马里驱海盗，利比亚侨胞接，见几国能
不。故地郑和访，今志铁军酬！

过南沙，马六甲，达非洲。航程万里，印度洋
骋逐争流。人质危机营救，济世难民赴助，远虑大深
谋。打出一拳去，解得百拳忧。

(作者系区国资委退休干部)



号 角

——再思《沉默的荣耀》

◎ 侯民先

看似讲故事，
我却听见了出发的号角声。
大军未动，先祭亡灵，
一腔热血在沸腾。

并非巧合，
只因信息高度集中；
岂止回忆，
那是把未来的轨道铺成。

每个画面，
都充满意志的张力；
每刀剪辑，
都饱含着特别的深情。

那片叶子，
是锦绣河山的最后一块拼图，
必将完美镶嵌。
那条红线，
从1949延伸到至今，
就要紧紧相连。

(作者系远大路军休所退休干部)





词二首

◎ 牛 学

清平乐·元旦

适逢元旦，万物新颜焕。风月同天东土灿，霸主式微显现。
钟声又启新元，山河尽展娇妍。华夏凝心聚力，复兴绮梦终圆。

行香子·岁杪感怀

笔底涵春，墨韵凝金。裁新句、遍洒文林。
心灯长亮，修为弥深。正岁华稠，晴光暖，福昌临。
良辰当惜，衣襟再整。待东风、共逐高吟。
与时偕进，莫负光阴。愿笔锋遒，诗潮涌，乐身心。

(作者系闽航路军休所退休干部)

赶考之歌

◎ 杜振东

你从太行山走来，身携田野的芬芳。大清河泛起微浪，淑闺村一夜名扬。你迎着初春第一抹朝霞，迈向那国人向往的苏杭。

你从双清泉走来，身披晨曦的霞光。玉泉山祥云瑞气，天安门绽放光芒。你恪守不忘初心的使命，奔向那寰球眷恋的东方。

我们怀念初春的赶考，祖国从此步入坚强；我们赞美永恒的赶考，神舟昂首奔向新航。

(作者系区水务局退休干部)

观影心志

——电影《731》观后赋

◎ 卢弘炜

谁说世间没有地狱，
“731”就是世间地狱！

谁说人间没有魔鬼，
“731”便是人间魔鬼！

只是这个地狱比冥界地狱更加凶惧，
只是这个魔鬼比幻象魔鬼更加暴戾！

浸泡在药水中的胎儿，
未曾面世就被恶魔残溺；
神志清醒的士兵，
眼睁睁看着自己的肢体被冻死断离；
涂脂抹粉举着丧幡的妖孽，
把一批批“马鲁大”引向死亡之际。

这不是编剧的猎奇，
无需导演刻意的演绎，
731的每时每刻都在制作着惨无人道的影戏。
这不是技师的剪辑，
无需演员精湛的演技，
731的每日每夜都在上演着灭绝人性的惨剧。

731，
弥漫着痛苦、恐怖、死亡的气息，
张扬着丑恶、卑鄙、残暴的兽性，

是禽兽的洞窟、人的炼狱，
是一座人性泯灭的墓穴，
更是日本侵略者反人类的无耻标记！

昨天禽兽毁证灭迹，
掩盖那不耻的秘密；
今天余孽贼种猖炽，
释放那欺世的魅气。
魑魅魍魉不服烧埋，
丧心病狂篡史改记。

不是我们要把仇恨铭记，
是谁把这血海深仇种下？
本末倒置、违天悖理，
终将陷入彻底失败的境地。
历史车轮不可逆，
和平与正义才是人类必由路蹊。

拭去眼角的泪滴，
却抚不平满腔的悲愤。
淡化不了的蒙太奇，
已然印刻在脑海升华成铮铮骨气。
耳畔警钟响起催发奋力，
为祖国为人民为和平奋呼披沥。

（作者系北太平庄街道退休干部）



老有老的用场

◎ 陈世伟

11月26日，按照区政协秘书长安排，我给在职年轻干部作了一次宣讲，说说政协工作的经历和体会。

11月月中，退休党支部书记给我透露意向，我有点“惊愕”。退休后到原单位给在职干部讲回忆，从未经历过。再说了，30多年时隔，尽管事业的宗旨、目的、性质没有变，但任务内涵、目标要求、服务对象都

变了，变得与日俱进的“高、大、难”，不能等量齐观，不可同日而语。纠结之余，我还是硬着头皮认真准备。那天，选取5个小题，讲了一个钟头。

一是珍爱事业。人民政协是党的伟大事业重要组成部分，有幸从事这项工作，是人生一大荣耀。我的第一大收获是真真切切提高了党性修养。入党前后我的两大缺点是学习不够自觉和骄傲自满。尽管努力在改，总是不够彻底。到了政协，什么都是新的，不学习，插不上手，迈不开腿，说不上话。于是，如饥似渴抓紧学习，初见成效并且养成了习惯。政协委员是我的服务对象，他们是党请来的各界精英代表，个个比我高，比我强，在他们面前，我没有任何骄傲自满的资本。于是，处人处事特别注重谦虚谨慎。两大缺点基本得到克服，我欣喜地总结：“政协工作改变了我的人生”。

二是“七字方法”。在政协，从担任办公室主任到秘书长，我提倡七字工作方法：“干说学写思得文”。前四个字是对一般机关干部的要求，政协干部还要在此基础上“思得文”，总结提炼，摸索规律，写出有一定理论水平的文章，

琢磨实践上升理论、理论指导实践的规律，以便不断提高工作能力和理论水平。我自己带头践行，日常工作忙碌之余，写了30多篇论文，有的在全国、北京市的理论刊物或研讨会上发表，促进了工作，鼓舞了自己。

三是找准定位。我举自己为例，按照政协章程，秘书长是领导班子“主席会议”组成人员，“协助主席开展工作”。我理解，秘书长是上下里外的枢纽，必须到位，不能越位。我给自己写过一首打油诗：“兵头将尾未敢前，干说学写身为先，协调服务当助手，酸甜苦辣讲奉献。”我还说过，秘书长要做到“六个善”：善思考、善文稿、善说道、善结交、善协调、善检讨。尤其最后一条，职位不高不低，职权不大不小，担责检讨正当其时。我写的论文《政协秘书长的位与为》，刊登在1998年中共中央办公厅秘书局主办的刊物《秘书工作》第3期。在任时，应市政协安排，我给区县政协秘书长作过两次专题宣讲，第二次是在退休9年之后，给新上任区县政协秘书长讲了一次。

四是一点创新。由我建议并起草章程，经常委会批准，组建成立了“秘书长会议”。各民主党派都有一位副秘书长参加，政协增添了一个协调联络、协商研究的工作层次，便于联系协调各民主党派参政议政，形成多党合作的整体实效。这一形成制度的做法，灵活机动，效果很好，得到市政协肯定，一些区县纷纷效法。

五是良师益友。为使委员更好发挥聪明才智，积极主动参政议政献计出力，必须把政协机关建成“委员之家”，机关干部为委员竭尽全力搞好服务。而首要的是联系委员，做委员的知心朋友。这方面的办法很多：走访联系交朋友。早年，机关不到二十人，老秘书长经常带领我们骑自

(下转第32页)

人生如书，上半场是青涩的序章、奋斗的正文，下半场则是沉淀的注解、璀璨的尾声。有人说，年过中年便是“下坡路”，可在我看来，下半场恰恰是生命最宝贵的“第二春”——它没有了年少的迷茫，褪去了中年的奔波，却多了岁月沉淀的智慧、随心而行的从容。今天，我想和大家聊聊：如何让下半场活得有质量、有尊严、有意义，在悠然当下中慰藉灵魂，不负此生一趟人间旅程。

很多人走着走着就陷入了迷茫：退休后无所适从，把日子过成了重复的“倒计时”；为琐事纠缠，让负面情绪消耗着仅剩的时光；甚至觉得“人老了没用了”，在自卑与懈怠中消磨生命。可我们有没有想过：生命的价值从不由年龄定义，而是由生活的厚度、灵魂的温度决定。就像我的母亲，她一生平凡，却用中华优秀传统文化的智慧教导我：“人活着，不在于长短，而在于是否活得踏实、活得心安，是否能给身边人带来一点温暖。”这句话，成了我军旅生涯中坚守责任的底气，也成了我退休后投身公益的初心。这些年，我坚持“感恩母爱、孝行天下”公益巡讲，足迹遍布全国各地，累计惠及大几十万除幼儿园小朋友以外的广泛人群，得到了民众的普遍认可与喜爱；我撰写的《母爱伴我行》一书，也走进了许多学校和单位，成为其道德讲堂、传统文化讲座的共读教材。这份“被需要”的认可，这份能为他人带来启发的价值，正是我下半场最珍贵的收获，也让我深深体会到：第二春的意义，就藏在“给世界留点什么”的坚守里。

那么，下半场的“有质量”该如何抵达？我想，它既要藏在“不辜负自己”的热爱里，更要建立在“接纳自然”的从容中。不必追求功名利禄，却可以培养一个相伴一生的爱好：读一本年轻时没来得及读的书，练一笔修身养性的书法，

活好第二春

不负此生行

◎ 孙 魁

走一段向往已久的旅程，在热爱中找回生活的乐趣；不必苛求完美无瑕，更要正视岁月带来的自然规律——随着年龄增长，身体或许会出现那样那样的小毛病，甚至面临癌细胞威胁，但这绝非生活的“绊脚石”，而是对心态的“试金石”。面对身体的变化，与其焦虑纠结、耿耿于怀，不如抱着愉悦快乐的心态坦然接纳与应对：规律作息、适度运动，给身体以呵护；放下执念、笑对日常，给心灵以阳光。要知道，负面情绪是健康的“隐形杀手”，而正能量则是最好的“疗愈剂”！当你内心坚强豁达、满是积极向上的力量，那些所谓的“负能量”疾病，自然会被驱赶。高质量的生活，从来不是“无病无灾”的苛求，而是“接纳不完美、活得有滋味”的通透。

而“有尊严”的活法，核心在于“不依附、有担当”。尊严不是别人给予的，而是自己挣来的：保持独立的人格，不依附于子女，有自己的精神世界和生活节奏；坚守做人的底线，善良、诚信、正直，哪怕年逾古稀，依然活得坦坦荡荡；更要记得，“有用”才是尊严的底气——或许我们无法再冲锋陷阵，但可以用经验照亮后辈的路；或许我们能力有限，但可以为社区做一件小事、为公益出一份薄力。就像我从武警部队退休后，依然记得“为人民服务”的誓言，把母亲的教诲、军旅的感悟通过巡讲分享出去，让更多

人懂得感恩、学会担当。当我们能用自己的力量为他人、为社会添一份温暖时，这份尊严，远比其他任何物质都更坚实。

至于“有意义”的人生，最终要落到“传承与奉献”上。生命的意义，从来不是独自精彩，而是与他人、与社会的连接。我们可以做中华优秀传统文化的传承者，把家风家训、处世智慧传给下一代，让美德生生不息；可以做温暖的传递者，对家人多一份陪伴，对朋友多一份关心，对陌生人多一份善意，用微小的善举汇聚成人间暖流；更可以做责任的践行者，就像我始终坚信，哪怕只是一次分享、一本书籍，只要能给他人带来启发、给社会传递正能量，就是有意义的。当我们回首往事时，不会因碌碌无为而悔恨，不会因虚度年华而羞愧，而

是能自豪地说：“我曾为这个世界添过一束光”，这便是最有意义的人生。

朋友们，生命只有一次，下半场更是弥足珍贵。它不是青春的落幕，而是另一种精彩的开始；不是岁月的损耗，而是智慧的绽放。让我们放下焦虑，活好当下：用热爱滋养生活，用从容对待得失，让日子有质量；用独立坚守品格，用担当赢得尊重，让人生有尊严；用奉献点亮价值，用传承延续温暖，让生命有意义。愿我们都能在时光的沉淀中，修炼出通透的灵魂，悠然老去，不负此生——因为我们来过、爱过、奋斗过，更因为我们给这个世界留下了最珍贵的温暖与力量！

（作者系远大路军休所退休干部）

（上接第30页）

行车访问委员，远的到上庄镇苏家坨镇；虚心求教交朋友。我向北大两位教授委员请教“区位论”的研究价值、“稀土”的战略意义，他们用通俗易懂的语言娓娓道来，亲热又诚恳，视关心专业的人为朋友；因人制宜交朋友。几位上了年纪的历史名人亲属，如李济深的长孙女、闻一多的弟媳等，我主动和她们交谈，邀请他们跳舞，建立起亲切互信的感情；贴心服务交朋友。我给委员促成解决诸如住房、治疗问题，以及家属的合理诉求。委员的感激让政协机关增添“家”的氛围；采写宣传委员风采，是交朋友的更高要求。我撰写于洋、姚淑萍、郅禄和、陆卓明、朱其杰、缪印堂、李固深、赵建国等委员的通讯报道，在报纸杂志刊登，宣扬了名人，激励了自己。

政协委员是我的良师益友！怎能忘，市政协原副主席、我们的老主席沈仁道鼓励我，“你历来善学善思，善做肯做，为群体和社会尽力，

有花有果”；怎能忘，民进郑忠秀委员在诤友合唱团介绍我，“这是我们最好的秘书长”；怎能忘，90多岁的朱其杰、印万芳委员至今仍和我保持着微信联系；怎能忘，研究员孙肇玲委员去世的头天晚上对我说“看见你，我高兴！”；怎能忘，我把十多本载有李固深委员文稿的区政协35周年文集送给他老伴，说起固深的为人，我俩都难抑悲痛的眼泪；怎能忘，刚做完第9次化疗的北大陆卓明教授，凑着我的耳朵用嘶哑的嗓音说“谢谢政协”……

我讲完后，六七位同志发言对应性地称道，秘书长热情总结。单位办公室主任在微信群里写道：“感谢世伟秘书长给机关干部一次深刻生动的心路分享，受益匪浅。”

我感慨全过程：千万不要懈怠，老有老的用户！

（作者系区政协退休干部）

美丽的格桑花

——感悟雪域圣地高原明珠之旅

◎ 图文 张文学

到西藏旅游是一“措（湖泊）”再“措”，“措”了还“措”；穿花裙子的牦牛赛过“摩登女郎”；十人九不遇的羞女峰（南迦巴瓦峰）终于露出真容。

这是我此次西藏之旅耳闻目睹的奇特罕见景观，实现了克服高反、观赏极致风光的梦想。2025年5月6日~5月15日，我跟随领队从北京西站乘坐火车，经过40小时的行驶，于5月8日中午11点42到达拉萨，总行程为3753公里。

在10天的西藏旅行中，我共游览了11个景点，包括布达拉宫、大昭寺、扎什伦布寺；巴松措、羊卓雍措、纳木措三大湖；拉萨、雅鲁藏布大峡谷、日喀则、卡若拉冰川和林芝。这11个景点自然风光秀美、宗教文化独特、民族风情淳朴。踏上西藏这片土地，我仿佛进入了一个远离尘世喧嚣的神圣境界。

唱《天路》 拍那曲 买药膏
翻山越岭去西藏

“清晨我站在青青的牧场，看到神鹰披着那霞光，像一片祥云飞过蓝天，为藏家儿女带来吉祥……一条条巨龙翻山越岭，为雪域高原送来

安康，那是一条神奇的天路，带我们走进人间天堂……”相信读者对以上歌词并不陌生，这首歌曲的名字叫《天路》，是专为青藏铁路创作的。

5月6日晚19点20分，北京西站—拉萨的Z21次列车准时发车，而我就在这趟行驶在青藏铁路上的直达专列上。我一路哼唱着《天路》歌曲，向着我心中的梦想之地进发。沿途经过石家庄北、西宁、那曲等8个站点，从海拔为4500米的格尔木火车站开始供氧。

5月8日早8点半，火车停靠在海拔为4513米的那曲站，时间为6分钟。只见站周边的山上有积雪，气温很低。我拉着老伴出车，感觉胸闷憋





气，我蹲在站台上照完相，猛一起身感觉头晕气喘心跳快，这是典型的高原反应。火车驶过西宁，我发现携带的米老头、萨其玛等塑料包装食品，像气球一样鼓胀起来。

5月8日中午11点42分，我们到达拉萨火车站，换乘当地大巴车。西藏美女导游为19名游客各献上一条白色哈达。当天晚上，我们在拉萨市城关区美康国际大饭店入住。后半夜4点半，我打电话给领队：“老伴鼻子流血了，没带这方面的药。”导游回复：“是正常的高反，用清水洗鼻腔，明天早上去药店买红霉素软膏。”5月9日，驱车345公里到巴松措游览，中午在巴河鱼庄吃“巴河鱼（冷水鱼）”时，领队把自费买到的红霉素软膏交到我手里，我给她钱，她执意不收。

拍倒影 观海鸥 吸氧气 赶路打卡觅明珠

导游旅游知识储备丰富，对西藏的风情人情



了如指掌、侃侃而谈。在7天半的全陪中，我从导游的解说中，对西藏的全貌有了大致了解。

世界上最深（6009米）最长（504.6公里）海拔最高（7782米）的大峡谷是雅鲁藏布大峡谷；世界上最大的室内铜像是高26米的强巴佛；世界上海拔最高的咸水湖是4718米的纳木措湖等等。

5月11日上午，我们游览了布达拉宫。为了给北京游客留下美好的回忆，导游两手端着手机，将整个身体爬在布达拉宫广场。她的眼前很远处是巍峨耸立的布达拉宫，近处地面洒了一小片水，她让团里的每位游客坐在水前，不厌其烦地拍摄人与景的倒影。5月12日，我们游览了羊卓雍措（湖泊，西藏第2个措）、卡若拉冰川，晚上入住日喀则。当天因高反、长途行驶和天气原因，大家玩得口干舌燥，导游特地在沿途买了几个西瓜，为大家消暑解渴。

5月14日，我们来到海拔为4718米的纳林措，这是世界上最高的大型湖泊，也是中国第三大咸水湖，喻示着此次西藏之旅进入攻坚阶段。我提前吃了两粒诺迪康胶囊（主治高反），穿着抗寒的棉衣，背着沉重的便携式氧气呼吸器，鼻孔里插着输送氧气的导管，艰难地向纳木措湖边走去。饱览着鸣叫翱翔的海鸥、如诗如画的湖光山色、漂亮洒脱的“摩登女郎”牦牛、碧绿透明的湖水……我忘记了寒冷和高反，我摘下导管在湖边尽情拍照。导游见状，冲着我大喊：“快吸氧，你嘴唇都发紫了！”

见金山 钻隧道 忆时光 记下诸多的难忘

西藏三大圣湖是纳木措、羊卓雍措、玛旁雍措；西藏三大大陆型冰川是卡若拉冰川、绒布冰川、野博康加勒冰川；西藏有望果节、赛马节、

燃灯节、萨嘎达瓦节，雪顿节；西藏的4条河是狮泉河、马泉河、象泉河、孔雀河；西藏的4个新年是林芝贡布新年、日喀则新年、阿里新年、藏历年。此次难忘之旅填补了我对西藏的记忆空白，随着导游的解说，我在手机上飞快地记录着。

大巴车驶入墨脱县，只见雅鲁藏布江自北向南穿过全境。墨脱被誉为“西藏的西双版纳”。境内的南迦巴瓦峰与世界上海拔最高的大河雅鲁藏布江相互映衬，再与对面的加拉白垒峰共同勾勒出世界第一大峡谷“雅鲁藏布大峡谷”。南迦巴瓦峰“十人九不遇”，能有幸目睹南迦巴瓦峰全貌的人少之又少。海拔7782米的南迦巴瓦峰又叫“羞女峰”，被誉为“中国最美山峰”。

“快看！前面就是日照金山的羞女峰！你们太幸运了！赶上了今天的好天气，平时根本看不到。”景区内的司机师傅冲我们喊着。领队也很激动，她说自己带团来过3次，只有这一次才看到“羞女峰”的真容。我跟随大家向远处望去，只见太阳的光辉洒在南迦巴瓦峰上，整个山体被镀上一层金辉，这是被誉为“云中的天堂”的南迦巴瓦峰日照金山的奇观。

在旅途中，我还看到了羊八井隧道。据导游介绍，该隧道全长3345米，是历史上建设时间最长、投资最多的，3代人用了10年的青春才建成。青藏铁路的修建解决了多项世界级的技术难题，是中国铁路建设史上的一个重要里程碑，了解到这些后我肃然起敬，我为建设者们永不言败的精神所感动！



旅途中还有许多令我回味无穷和特色难忘的事：

在林芝咀嚼墨脱石锅鸡；在拉萨娜玛瑟德餐厅享用尼泊尔餐；在日喀则浪卡子藏地游牧之家吃牛排喝红酒；在苯日景区游客中心，正赶上风雨交加和沙尘暴来袭，我和老伴像勇士一样果敢地登上游艇，欣赏了南岸的喜马拉雅山和北岸的苯日福山等。

西藏之旅接近尾声，在去往拉萨机场的大巴车上，导游身着藏族盛装，用藏语为我们深情演唱了《仓央嘉措情歌》：“心头影事幻重重，化作佳人绝代容，恰似东山山上月，轻轻走出最高峰……”

人生感悟：唯有热爱方抵岁月漫长，求乐求健求平安，喜观山水乐看松。人生下半场只有让心快乐了，人才会变得阳光。生活中凡事都积极乐观向上，人生会变得越来越顺。人生是一趟单程旅行，一站有一站的风景，一岁有一岁的味道，愿我们站站精彩，岁岁平安，开心每一天。

（作者系区融媒体中心退休干部）

流感还是感冒？



全面解析与科学防治指南（一）

流感作为一种常见的急性呼吸道传染病，每年都会在一定范围内流行，对人们的身体健康和正常生活造成不同程度的影响。了解流感病毒的特性、传播方式、临床表现以及防治措施，对于有效应对流感至关重要。

流感四大家族揭秘各型特点大不同

流感，全称流行性感，是由流感病毒引起的一种具有高度传染性的急性呼吸道疾病。其主要特点包括季节性、流行性，以及发病率高、危害大。流感病毒家族分为四型，分别为甲型、乙型、丙型和丁型流感病毒。

甲型流感和乙型流感感染有什么特点？

答：可引起人类重要的临床疾病和季节性流行。

如何鉴别：两者感染后症状较为相似，需配合实验室相关检验来协助诊断。

混合感染：甲流病毒和乙流病毒不具备交叉免疫保护机制，特定条件下，可能发生同时感染。

特殊人群表现症状：

儿童：流感并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人多见；乙型流感恶心、呕吐、腹泻等消化道症状比成人多见，易误诊为肠胃炎。

老年人：临床表现可能不典型，无发热或为低热，咳嗽、咳痰、气喘和胸痛明显。也可表现厌食和精神状态改变。



甲型流感和乙型流感感染有哪些症状？

答：甲流感和乙型流感感染后症状较为相似。

常见分型：

甲型流感病毒包括H1N1、H3N2亚型，乙型流感病毒分为Victoria和Yamagata两个谱系。

典型症状：

① **急起高热：**体温可达39℃-40℃。

② **呼吸道症状：**常有咽喉痛、咳嗽。

③ **全身性症状明显：**头痛、全身关节和肌肉酸痛，乏力、食欲减退等。部分伴有畏寒、寒战、颜面潮红、眼结膜充血。

丙型流感有哪些感染症状？

答：可以感染人，但通常症状并不明显。

症状：多为轻微的呼吸道感染

症状并不明显，大多数出现在儿童中，很少引发大规模流行。

感染群体：

丙型流感病毒不仅能感染人，还在猪、狗和牛等动物中有发现。



总体而言，丙型流感较少对人类健康构成严重威胁。

丁型流感有什么不同？

感染群体

丁型流感主要感染牛、猪等家畜。

对人的影响

目前未发现丁型流感对人具有致病性。



流感 VS 普通感冒

流感是对“全身系统”的猛烈攻击。

流行性感冒——“猛烈袭击”

病原：由特定的流感病毒（主要是甲型、乙型）引起，为自限性疾病。

症状：发病急，全身症状重。主要表现为突发高热（常达39℃-40℃）、畏寒、剧烈头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力。

传染性与危害

传染性强，易引发大范围传播。对于婴幼儿、老年人、孕妇及有慢性基础病患者等高风险人群，可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，甚至危及生命。

普通感冒主要“折腾”鼻子和喉咙。

普通感冒-“小打小闹”

病原：可由不同种类病毒感染引发，为自限性疾病。

症状：集中在鼻咽部，如鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛。全身症状轻微，一般不发烧或仅低烧，通常一周内自愈。

传染性与危害

传染性弱，很少引发严重并发症。

(来源：节选自“中国疾控中心”微信公众号)

深耕老干部工作 绘就“夕阳红”最美画卷

——海淀区学院路街道党群工作办公室

近年来，学院路街道党群工作办公室坚持问题导向和系统观念，加强党建引领，统筹各方资源，以“离退休不褪色”主旋律推动老干部工作融入基层治理格局。获评2025年北京市老干部工作先进集体。

一、加强组织领导，打造高效工作格局

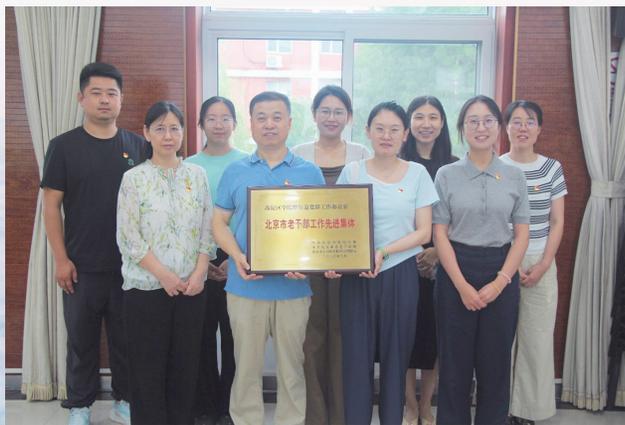
街道党工委高度重视老干部工作，配强工作力量，提供坚实人才保障。街道党群工作办公室坚持以党建为统领，完善工作机制。整合党建资源，充分发挥地区党建协调委员会作用，完善“街道+社区+网格‘微治理’”三级老干部工作网络，将离退休干部党员的组织管理、思想教

育、服务保障纳入基层党建议事协调内容，多部门积极联动，形成党工委议定、党群工作办公室与相关部门协调落实的工作机制。以“共生式”基层治理为抓手，加强队伍建设。整合利用高校、科研院所、社会组织等资源，建立“四专”老干部及关心下一代工作队伍，开展研讨交流、专题讲座等多元系统培训。

二、坚持强根固魂，持续深化离退休干部思想政治引领

坚持不懈用党的创新理论武装头脑。依托区委党校学院路街道分校举办专题党课、百姓宣讲等系列活动47场，覆盖1.5万余人次。利用“学习强国”、党支部云课堂、“离退休干部工作”微信公众号等线上平台，引导离退休干部党员更加深刻领悟“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”。认真落实离退休干部政治待遇。组织老同志参观香山革命纪念馆等红色基地，做好“光荣在党50年”纪念章颁发工作，落实干部荣誉退休制度，定期通报街道工作情况。

(下转第40页)



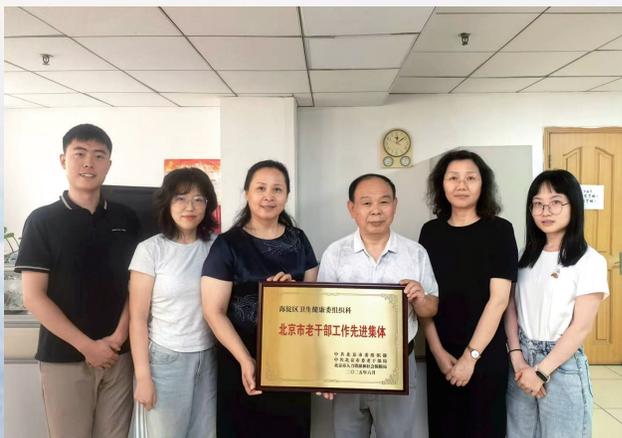
坚持“三聚焦” 推动老干部工作高质量发展

——海淀区委卫生健康工委组织科

近年来，在区委卫生健康工委的领导下，组织科始终以更高政治站位履行政治责任，身怀敬老之心，倾注爱老之情，笃行为老之事，尽力尽责，做到真正把服务送到老干部心坎上，不断提升老干部的获得感、幸福感、安全感。获评2025年北京市老干部工作先进集体。

一、聚焦政治统领，打造坚强战斗堡垒

凝心铸魂，着力筑牢政治根基。发挥离退休干部党支部主阵地作用，组织指导系统各单位通过送学上门、参观见学、北京老干部APP等方式开展理论学习，掀起老干部学习热潮，引导推动老同志不断增强对党的创新理论的政治认同、思



想认同、理论认同、情感认同。定期通报工作情况，及时了解当前发展的新形势新要求。党建领航，着力巩固组织堡垒。指导规范离退休党支部换届选举，推选精力充沛的党员担任委员，系统优化党支部结构，选优配强支部班子力量。科室工作分工协作，细致筹划，组织卫健系统老干部工作者专题培训，强化用心用情服务意识，提升服务和管理老干部工作能力。

二、聚焦关爱关怀，打造精准服务闭环

务实笃行，用心服务满足多元需求。组织科坚持树立精准服务的工作理念，聚焦需求导向完善服务机制，建立离休干部“一人一策”服务台账，确保医疗待遇、生活补贴标准等落实到位。采取多种形式定期联系老干部，通过组织春游健步、秋游采摘、新春团拜等活动，积极搭建老同志情感交流平台。满腔热忱，用情提升关怀温度。根据不同年龄段老干部特点，实施全周期关爱，落实走访慰问、健康体检和困难帮扶机制，深入开展送学习上门、送政策上门、送服务上门、送健康上门、送保障上门、送温暖上门“六送”服务。

三、聚焦宣传激励，释放银龄专业价值

打造银发先锋，服务社会。发挥离退休干部表率作用，引导老干部下沉社区，在加强基层治理、垃圾分类、养老服务社会治理方面献智出力，当好提升社区治理效能的引领者和助推者。两支“医疗”老党员先锋队，开展健康义诊、健康科普宣讲进社区、养老院等公益活动20余场。树立银发模范，助力育人。选树北京中西医结合

医院离休干部赵圻坦、羊坊店医院离休干部卢仲勤等模范典型，挖掘“银发宝库”智慧，形成“点亮一盏灯、照亮一大片”的辐射效应。发挥获“全国人民满意的公务员”荣誉的老书记甄蕾典型“传帮带”作用，为海淀区新入职公务员讲“入职第一课”，传承学习优良传统和过硬作风，激励新一代公务员坚守初心、勇担使命；给系统干部讲党课、讲家风故事，回顾卫生健康系统红色发展历史。

（上接第38页）

三、坚持汇智聚力，积极引导离退休干部发挥优势作用

建强“老党员先锋队”，点亮基层治理的“银发之光”。以30支“老党员先锋队”为载体，在政策法规宣传、邻里民事纠纷调解、治安巡逻、疫情防控等工作中，带动辖区更多群众参与志愿服务，在重点时期值守、社区巡逻、垃圾分类、文明劝导等中充分发挥老党员的先锋模范作用，展现老党员的责任与担当。建强“五老”资源库，开启关心下一代工作新篇章。积极探索利用驻区高校资源，充分挖掘“五老”在文明实践、志愿服务、城市更新、基层治理等方面优势，建立200余人的实名制“五老”资源库，推动关心下一代工作高质量发展。

四、坚持高质量供给，全力做好离退休干部服务保障工作

打造特色阵地，赋能老干部多彩生活。在二里庄党群服务中心持续打造“老党员之家”，为老干部开展组织活动、发挥示范作用提供平台。打造石油共生大院养老空间，提高老干部获得感幸福感安全感，被评为“北京市党员教育现场教学点”。建立智慧养老平台，构筑养老服务新蓝图。依托“智慧海淀”，建立学院路地区养老大数据综合平台，健全“1+1+11”养老服务覆盖体系，打造“学院家”一站式普惠型社区养老综合服务中心，服务8万余人次。依托“养防救”指挥平台，为900余名基本养老服务对象发放智能居家养老设备。

信息传真



区政协机关退休支部
学习党的二十届四中全会精神



区政协组织老干部参观抖音总部
感受互联网创新发展的活力



万寿路街道机关组织退休党支部骨干
参观“铁军传奇——新四军美术作品展”



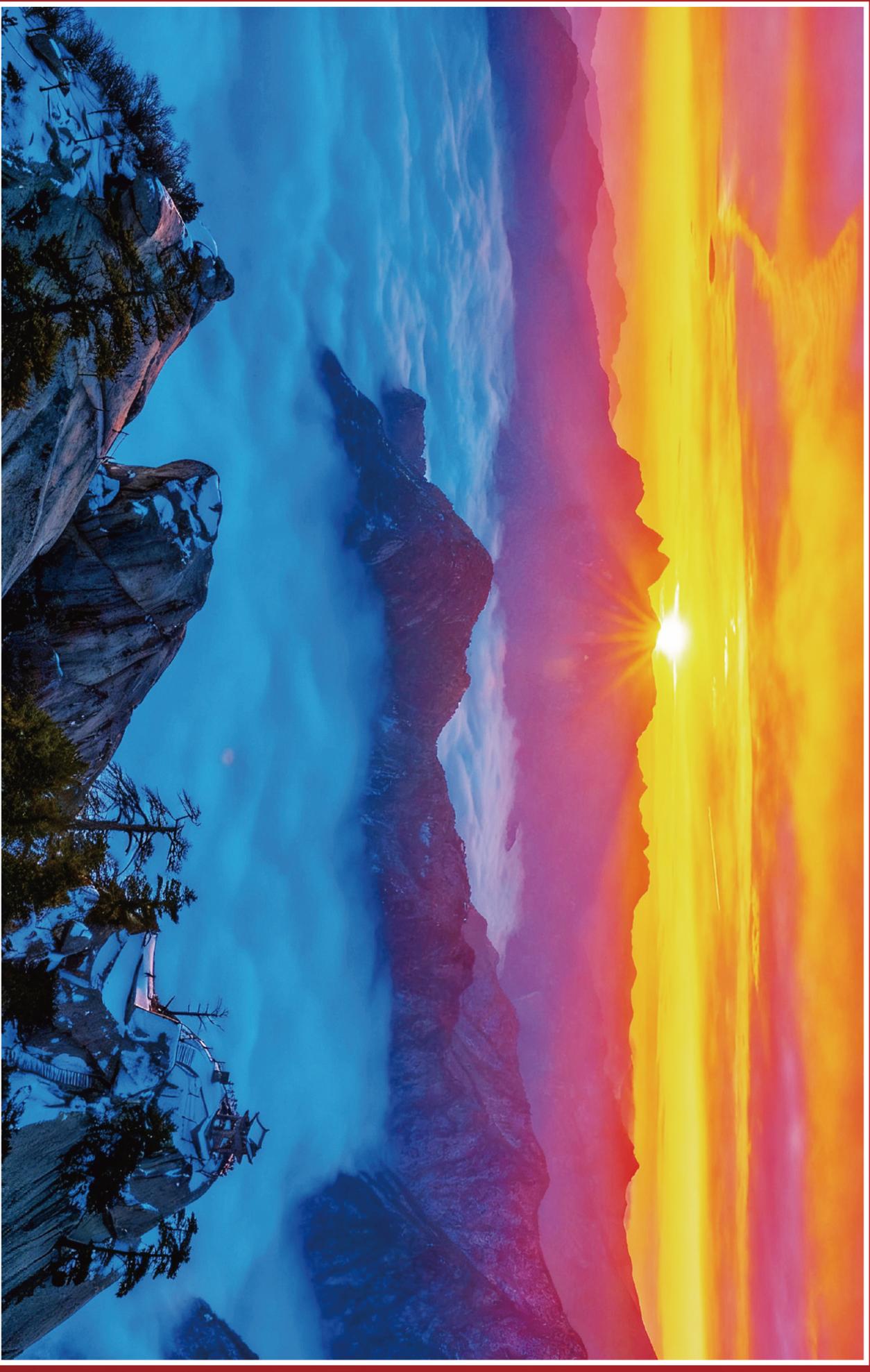
紫竹院街道举办退休干部
“情暖紫竹·冬至‘食’光”冬至习俗体验活动



北太平庄街道党群工作办公室、党群服务中心和
志强北园社区居委会共同举办“银发书香 真理
味道”乐龄读书汇活动



上地街道机关退休第二党支部
开展主题党日环保志愿活动



封面作品：《马到成功》

封底作品：《丹霞云海》

佚名

曹壮林（红叶摄影队）