

海淀老干部



H A I D I A N

L A O G A N B U

总第261期



主办单位：中共北京市海淀区委老干部局

工作动态



区委老干部局召开全体人员会议
传达学习全国老干部局长会议和
全市老干部工作会议精神



区关工委召开专题会传达
学习全国关工委工作会议精神



区委老干部局召开树立和践行
正确政绩观学习教育动员部署会



区关工委召开主任办公会
传达学习树立和践行正确政绩观
学习教育及全市关工委工作会议精神



区委老干部局机关党总支
参观“你好，AI”——北部片区
人工智能创新生态展



区委老干部局举办
长青艺术团喜迎元宵节目展演



北太平庄街道蓟门里社区
“七色彩虹”老党员先锋队
开展学雷锋便民惠民志愿服务活动



区市场监管局
举办荣誉退休仪式



绿伞科技关工委在怀集县实验小学
作“童心向绿 科创未来”科普讲座

植根海淀沃土 践行老有所为老有所乐

◎ 侯民先

作为一名生活在北京市海淀区的退休老干部，我深切感受到这片土地兼具深厚文脉与科创活力，是老干部安享晚年、奉献余热的理想家园。退休不是人生的终点，而是新生活的起点。在海淀这片人文荟萃、创新涌动的热土上，我们更应坚守初心、涵养身心，做到老有所为、老有所乐，以银龄风采书写新时代的晚年答卷。

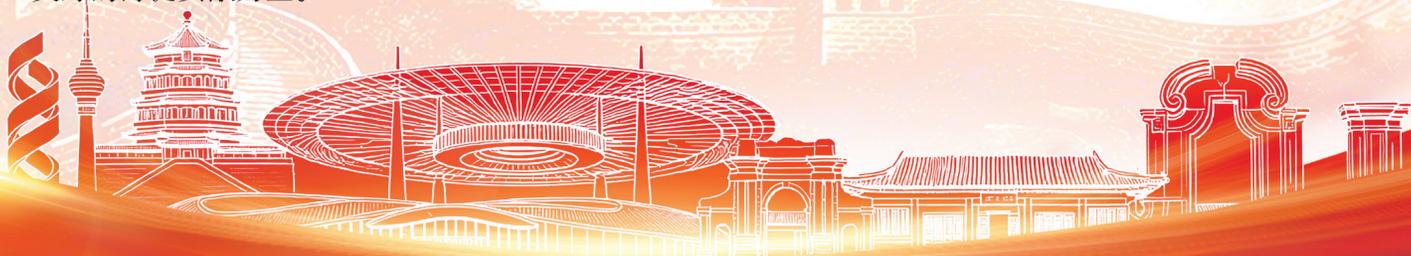
作为全国科技创新核心区，中关村的创新浪潮为老干部老有所为搭建了广阔舞台。海淀集聚顶尖高校、科研院所与高新企业，人工智能、数字赋能、智慧治理等前沿科技蓬勃发展，用科技赋能文化遗产保护、城市建设与民生服务。老干部虽已退休，但数十年工作积累的经验、阅历与智慧，仍是宝贵的社会财富。我们可以加入老党员先锋队、红色宣讲团，走进社区、校园，讲述革命历史、传承红色基因；可以发挥参谋作用，为基层治理、政策宣传、矛盾调解建言献策；可以参与科普志愿服务，帮助老年群体跨越数字鸿沟，共享科技发展成果。在奉献中实现价值，在服务中收获认可，让退休生活更有意义、更有分量。

海淀区坐拥得天独厚的人文地理与文化遗产，是滋养心灵、传承文明的精神家园。这里有以三山五园为代表的皇家园林文化，颐和园、圆明园承载着百年历史底蕴，香山、玉泉山钟灵毓秀，京张铁路遗址公园、清河之洲等新地标，让历史与现代交相辉映。丰富的博物馆、非遗基地、文化场馆遍布全域，为老干部亲近文化、陶冶情操提供了广阔平台。漫步山水之间，徜徉文博场馆，既能感受古都文脉绵延，又能强健体魄、愉悦身心，让晚年生活浸润在书香与文脉之中，这是海淀独有的老有所乐之礼。

海淀区委、区政府始终用心用情做好老干部服务保障，构建全龄友好、温暖贴心的养老服务体系，让老有所乐有载体、有温度。全区打造了多层次老年活动阵地，老干部活动中心、社区老党员之家、书画社、艺术团等文体社团蓬勃发展，书法绘画、歌舞戏曲、健身休闲、诗词创作等活动常态化开展，满足老同志多样化精神文化需求。智慧养老、便民设施不断完善，全龄友好公园、健身步道遍布城区，智能设备、智慧服务让老年人轻松享受科技便利，真正实现生活有保障、精神有寄托、娱乐有去处。

身处海淀，我们既是区域发展的见证者，更是建设者、受益者。作为退休老干部，我们要始终保持政治本色，离岗不离党、退休不褪色，把个人晚年生活与海淀高质量发展紧密结合。在老有所为中彰显担当，主动传递正能量，积极参与文化遗产、基层治理、文明创建等工作，用余热温暖社会；在老有所乐中享受生活，培养兴趣爱好，坚持锻炼身体，保持乐观心态，经营健康充实、格调高雅的晚年生活。

党的二十届四中全会确定的宏伟壮阔的“十五五”战略纲领和今年全国“两会”规划的实施纲要，为我们实现老有所为、老有所乐提供了大好机遇。我们将遵循党中央的指示号令，不负时代重托，以昂扬的精神状态、饱满的生活热情，在海淀这片沃土上发光发热，展现新时代老干部的风采与担当，为建设更加美好的海淀贡献力量。



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 植根海淀沃土 践行老有所为老有所乐 / 侯民先

学习园地

4 一图速览 2026年政府工作报告

8 海淀区老同志热议2026年全国两会

11 接续奋斗 向强而行是当代共产党人的使命和追求 / 朱春生

14 在大变局中奋力开创中国式现代化建设新局面的伟大意义 / 周抚生

16 坚定信心乘势而上 续写中国奇迹新篇章 / 黄进琪

身边的感动

18 区志补遗人物传——离退休干部风采之劳农 / 艾春吉

20 独腿跃长河，热血护新生 / 黄志勇

22 把“人民”置顶的好代表 / 刘林英

24 蕙质兰心，善行不辍 / 李 艳

忆往昔

27 贺我米寿 盘点退休 / 陈世伟

29 爱的传递 / 尹世昌

CONTENTS

诗词歌赋

- 30 热烈庆祝全国两会召开 / 张士平
30 春 兴 / 牛 学
30 闵庄公园春来早 / 王冬至
30 诗两首 / 张继生
31 雷锋，一束永不熄灭的光 / 王 莉

七彩生活

- 32 马大姐传奇 / 卢仲勤
33 深耕爱好，为养老生活铸魂添彩 / 孙 魁

健康长廊

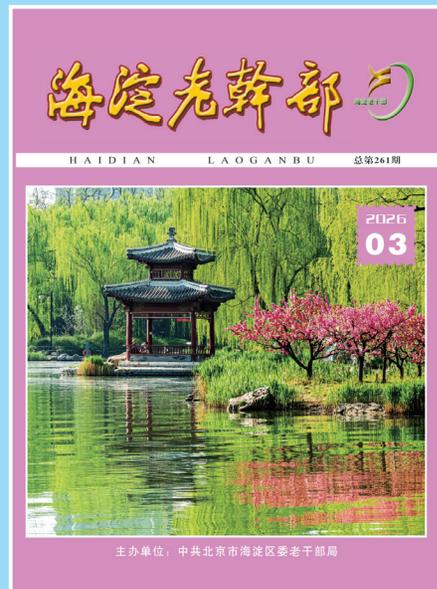
- 35 高糖饮食会导致肝脓肿吗？

“双先”风采

- 37 以赤诚之心深耕老干部工作
38 情润桑榆景 爱洒夕阳红

工作广角

- 40 春启新程学思践悟 银发聚力笃行致远



2026年第3期（总第261期）

出刊日期：2026年3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：hdlgjzxk@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

一图速览

2026年政府工作报告

2025年工作回顾

2025年是很不平凡的一年。党的二十届四中全会胜利召开，擘画了未来五年我国发展的宏伟蓝图。我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，设立台湾光复纪念日，极大振奋民族精神、激发爱国热情、凝聚奋斗力量。面对国内外形势深刻复杂的变化，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民迎难而上、奋力拼搏，坚定不移贯彻新发展理念、推动高质量发展，统筹国内国际两个大局，全年经济社会发展主要目标任务顺利完成，“十四五”圆满收官，中国式现代化迈出新

一年来我国经济顶压前行、展现强大韧性

- 经济运行总体平稳、稳中有进，国内生产总值**增长5%**，总量达到**140.19万亿元**
- 就业总体稳定
城镇新增就业**1267万人**
城镇调查失业率平均为**5.2%**
- 对外贸易较快增长，出口

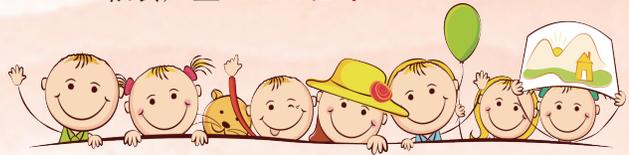


多元化成效明显，国际收支基本平衡

- 民生保障更加有力，居民收入增长和经济增长同步，脱贫攻坚成果巩固拓展

实施学前一年免费教育政策惠及**1400万儿童**
全面实施育儿补贴制度惠及**3000多万婴幼儿**

- 粮食产量**1.43万亿斤**



一年来我国发展向新向优、彰显蓬勃活力

- 新质生产力稳步发展，科技创新成果丰硕
人工智能、生物医药、机器人、量子科技等研发应用走在世界前列

芯片自主研发有了新突破

天问二号开启“追星”之旅

北斗规模应用全面拓展

雅下水电工程开工建设

首艘国产电磁弹射型航母福建舰正式入列

国产大模型引领全球开源生态

- 产业结构持续优化

高技术制造业增加值**增长9.4%**

装备制造业增加值**增长9.2%**

工业机器人产量**增长28%**

集成电路产量**增长10.9%**

新能源汽车年产量**超过1600万辆**

电动汽车充电设施**突破2000万个**

● 生态环境质量持续改善

单位国内生产总值能耗降低：**5.1%**

“十四五”时期经济社会发展成就

过去五年

经济总量实现新跃升

◆ 国内生产总值连续跨越110万亿元、120万亿元、130万亿元、140万亿元台阶，年均增长5.4%、明显高于全球平均增速

科技和产业创新取得新突破

◆ 全社会研发经费投入年均增长10%
◆ 制造业增加值规模连续16年保持全球第一
改革开放迈出新步伐

◆ 全国统一大市场加快构建

◆ 货物贸易第一大国地位更加巩固

◆ 高质量共建“一带一路”走深走实
民生福祉达到新水平

◆ 居民人均可支配收入年均增长5.4%

◆ 劳动年龄人口平均受教育年限增加到11.3年

◆ 人均预期寿命提高到79.25岁

生态文明建设取得新进步

◆ 地级及以上城市空气质量优良天数比例提高到89.3%

◆ 森林覆盖率提高到25%以上

◆ 构建起全球最大、发展最快的可再生能源体系

安全保障能力实现新提升

◆ 粮食、能源资源、金融、网络等重点领域安全能力建设明显加强

◆ 社会大局保持稳定

“十四五”规划《纲要》确定的**20项**主要指标、**17方面**重大战略任务、**102项**重大工程项目胜利完成。

“十五五”时期主要目标和重大任务

关于主要目标指标

贯彻落实《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》明确的主要目标，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要（草案）》细化提出**20项**主要指标。

关于重大战略任务

- 一是突出推动高质量发展
- 二是突出做强国内大循环
- 三是突出推进全体人民共同富裕
- 四是突出统筹发展和安全

关于重大工程项目

围绕推动“十五五”目标任务落实落地，统筹考虑战略性、牵引性和连续性，《纲要（草案）》提出6方面**109项**重大工程。



2026年经济社会发展总体要求和政策取向

今年是“十五五”开局之年。做好政府工作，要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，认真落实党的二十届四中全会和中央经济工作会议部署，完整准确全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，着力推动高质量发展，坚持稳中求进工作总基调，统筹国内国际两个大局，更好统筹发展和安全，实施更

加积极有为的宏观政策，增强政策前瞻性针对性协同性，持续扩大内需、优化供给，做优增量、盘活存量，因地制宜发展新质生产力，纵深推进全国统一大市场建设，持续防范化解重点领域风险，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，保持社会和谐稳定，实现“十五五”良好开局。

今年发展主要预期目标

- 经济增长**4.5%-5%**
- 在实际工作中努力争取更好结果
- 城镇调查失业率**5.5%左右**
- 城镇新增就业**1200万人以上**
- 居民消费价格**涨幅2%左右**
- 居民收入增长**和经济增长同步**
- 国际收支**基本平衡**
- 粮食产量**1.4万亿斤左右**
- 单位国内生产总值二氧化碳排放**降低3.8%左右**

坚持稳中求进、提质增效，发挥存量政策和增量政策集成效应，加大逆周期和跨周期调节力度，切实提升宏观经济治理效能。

继续实施更加积极的财政政策

继续实施适度宽松的货币政策

强化改革举措与宏观政策协同



2026年政府工作任务

（一）着力建设强大国内市场

深入实施提振消费专项行动
充分挖掘释放有效投资潜力

（二）加紧培育壮大新动能

优化提升传统产业
培育壮大新兴产业和未来产业
扩能提质服务业
打造智能经济新形态

（三）加快高水平科技自立自强

加强原始创新和关键核心技术攻关
推动科技创新和产业创新深度融合
一体推进教育科技人才发展

（四）持续深化重点领域改革

纵深推进全国统一大市场建设
推进财税金融体制改革
充分激发各类经营主体活力

（五）进一步扩大高水平对外开放

积极扩大自主开放
推动外贸稳规模优结构
扩大双向投资合作
高质量共建“一带一路”

（六）扎实推进乡村全面振兴

毫不放松抓好粮食生产
实施常态化精准帮扶
持续推进农村改革发展

(七) 推动新型城镇化和区域协调发展

深入推进以人为本的新型城镇化
不断增强区域发展协调性

(八) 更大力度保障和改善民生

促进高质量充分就业
推动教育公平与质量提升
强化基本医疗卫生服务
加强社会保障和服务
更好满足人民群众精神文化需求

(九) 加快推动全面绿色转型

加强生态环境综合治理
大力发展绿色低碳经济
积极稳妥推进碳达峰碳中和

(十) 加强重点领域风险防范化解和安全能力建设

着力稳定房地产市场
积极有序化解地方政府债务风险
积极稳妥化解金融领域风险
维护国家安全和社会稳定

各级政府及其工作人员

要深刻领悟“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”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。坚决扛起全面从严治党政治责任，巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，加强对权力配置、运行的规范和监督，纵深推进政府党风廉政建设和反腐败斗争，深化整治群众身边不正之风和腐败问题。牢固树立和践行正确政绩观，坚持为人民出政绩、以实干出政绩，自觉按规律办事。

报告还就加强政府自身建设，民族、宗教和侨务工作，国防和军队现代化建设，香港、澳门发展和两岸关系，以及我国外交政策等作了阐述。

(来源：新华社)

海淀区老同志热议2026年全国两会



3月，十四届全国人大四次会议与全国政协十四届四次会议在北京隆重召开。此次两会是为“十五五”开局擘画高质量发展蓝图，为中国式现代化建设指明方向的重要会议。为深入学习领会两会精神，海淀区广大离退休干部积极收听收看两会盛况，畅谈感想体会。

艾春吉

**海淀区老干部理论学习中心组组长
海淀区文明办原主任**

2026年是“十四五”规划圆满收官、“十五五”规划大幕开启之年。在实现中国式现代化进程中的重要历史节点，全国两会的召开是我们极为关注的国家大事。两会一项重要议程是审查讨论“十五五”规划纲要草案，使党的主张通过法定程序成为国家意志，所以是划时代的重要会议。习近平总书记指出，一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。同时，他又进一步指出，制定和实施好“十五五”规划，就能为2035年基本实现社会主义现代化奠定更加坚实的基础。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，“十四五”使我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶；

“十五五”一定会走出稳健而豪迈的步伐，保持战略定力，锚定新的目标，开创出中国式现代化建设新局面。

作为一生为党的事业而工作、为祖国的繁荣发展而盼望的退休老党员，今天看到我们伟大祖国的经济总量已经站上140万亿元关口、年均增速达到5.4%等等极不寻常、极不平凡的辉煌成就，内心无比的兴奋和为之自豪。我们有充分的理由深信，在开启的“十五五”实现社会主义现代化阶梯式递进、不断发展进步的历史过程中，我国一定能够进一步夯实基本实现社会主义现代化的基础，向着新的台阶开始新的攀登。

侯智明

**海淀区老干部理论学习中心组副组长
翠微集团党委原副书记、监事会原主席**

今年的两会胜利召开了，这是在我国为基本

实现社会主义现代化，向着建设现代化强国，尤其是在我国进入“十五五”规划开局之年的历史关键时刻召开的重要会议。代表和委员们带着全国人民的意愿和意志参政议政，展示出全国人民在以习近平总书记为核心的党中央领导下，团结一致战胜一切困难，砥砺前行一定会取得全面胜利的信心和决心。最热烈的祝贺两会召开，衷心祝愿两会圆满成功，硕果累累。

孙树昆

海淀区政府办公室第三党支部委员

海淀区政府办原调研员

3月，全国政协十四届四次会议、十四届全国人大四次会议在北京召开。喜讯传来，我们感到欢欣鼓舞，对两会召开表示热烈祝贺。

当前召开的全国两会，对于动员全国人民更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，凝心聚力贯彻落实党中央决策，确保“十五五”开好局、起好步，具有重大现实意义和历史意义。

这次全国两会，是一次践行全过程人民民主的大会。习近平总书记指出：“全过程人民民主，是社会主义民主政治的本质属性，是最广泛、最真实、最管用的民主。”全国两会是集中反映和深入践行全过程人民民主的重要平台。这次全国两会，“践行全过程人民民主”，成为全国人民关注的“热点”。广泛倾听民意，将人民群众所思所盼，融入国家顶层设计，正是大会的魅力所在。大会审议的《政府工作报告》起草过程中，征集全国网民建言200多万条，全国两会充分代表了全国人民的意愿，进一步促进了民主化进程。

习近平总书记指出：“党和人民取得的一切成就都是团结奋斗的结果，团结奋斗是中国共产

党和中国人民最显著的精神标识。”全国两会将对“十五五”规划纲要草案等一系列文件进行审议，为国家的发展指明方向。作为一名有52年党龄的老党员，我将和大家一起，认真学习两会的重要文件精神，在新征程新起点上，统一认识，坚定信心，团结奋斗，尽心尽力，为实现中国式现代化贡献自己的一份微薄力量。

殷浩

海淀区委党校离退休党支部书记

海淀区委党校培训部原主任

春风又度，万物勃发。2026年3月，全世界的目光再次聚焦北京。随着全国政协十四届四次会议和十四届全国人大四次会议相继开幕，中国正式进入了“两会时间”。在3月5日上午的人大开幕会上，李强总理所作的《政府工作报告》，犹如一份沉甸甸的“施工图”和“说明书”，不仅为“十五五”的开局之年设定了清晰的目标，更向世人展现出中国党和政府在治国理政思想上一种日臻成熟、持续优化的“体系化建设”的宏观视野。

《政府工作报告》深刻诠释了何为从“局部突破”走向“系统集成”，从“高速增长”转向“高质量发展”。

纵观2026年的政府工作报告及“十五五”规划草案，我们清晰地看到，中国党和政府在治国理政上，正展现出愈发娴熟的系统思维和战略定力。这不再是一场只看速度的短跑，而是一场考验耐力、技巧与协同能力的现代五项全能。

从宏观战略的迭代升级，到创新要素的深度融合；从时间空间的立体统筹，到法治安全底座的夯实；再到最终回归“以人为本”的初心，一个面向未来、结构复杂但又运行有序的现代化经济体系，已经轮廓清晰、呼之欲出。

这，正是中国应对复杂变局、把握发展主动权的底气所在。这，正是中国式现代化道路越走越宽广的深层逻辑。它证明了，一个能够持续优化、完善、升级自身发展体系的治理模式，必将在历史的洪流中，劈波斩浪，行稳致远。

张书利

学院路街道六道口社区第二党支部书记 北京建工博海建设有限公司原保卫干部

三月初，美丽的北京银装素裹，人们期盼的全国政协十四届四次会议、十四届全国人大四次会议在北京召开。通过观看两会召开的实况，我对我国发展的历程和发展的未来增加了充分的信心和期望。

2026年是“十五五”规划的开局之年，党的二十届四中全会通过的“十五五”规划建议提出了当前我国经济社会发展的主要目标。国际形势风云变化莫测，但我们有信心有决心有能力在党的领导下，全国人民团结一心，不管国际形势如何变化，我们都会坚定不移的走自己的发展道路。通过新闻看到这次两会代表个个都信心满满，精神十足，部长通道上的大会代表演说生动精彩，特别是飞行员代表的演说使我看到了中国军人能够战胜一切入侵之敌和维护世界和平的坚

定意志，工信部部长重点介绍了我国工业和科技发展的前景，人工智能、新材料、新能源更是代表了工业发展的前沿水平。两会代表将反映民情反映民意，为民发声为民代言，共谋国家大事，进一步增强国人的自信力和凝聚力，勤劳勇敢的中国人一定会战胜各种实现自己的奋斗目标。

我作为一名党员看到党和国家发展目标倍感鼓舞，我和所在支部的党员将继续学习和领会两会精神，发挥党的先锋和模范作用，同全国人民一道把祖国建设的更好，把我们社区建设的更好。

杜振东

海淀区水务局退休党支部书记 海淀区水务局原二级调研员

收看全国“两会”召开的盛况，让我看到了在以习近平总书记为核心的党中央正确领导下，我们国力进一步增强，在国际上的话语权更响亮。联想到我们海淀区既是国际科技创新中心核心区，又是全国文化中心重要承载区，传统文化与创新文化互相交融。在海淀，神州系列、人型机器人等高科技产品层出不穷，古都文化、红色文化、京味文化和创新文化又交相辉映。我们退休人员要借助当下党和国家事业大发展契机，努力发挥余热，多做些力所能及的工作。

(组织指导科)

接续奋斗 向强而行

是当代共产党人的使命和追求

——学习党的二十届四中全会精神体会

◎ 朱春生

通过学习党的二十届四中全会审议通过的《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》（以下简称《规划建议》）和习近平同志向全会作的《规划建议》说明，对党领导建设中国式现代化强国、实现伟大民族复兴的信心进一步坚定，尤其对《规划建议》所彰显的接续奋斗、向强而行的进取精神，以及所揭示的一代接着一代干、一张蓝图绘到底的坚韧品格感触深刻。

一、接续奋斗——《规划建议》是对共产党人一张蓝图绘到底坚韧品格的集中体现

《规划建议》描绘了我国未来五年发展的宏伟蓝图和今后一个时期的发展目标，是国家经济社会持续发展的行动纲领。党的二十大做出了

实现社会主义强国目标分为两大步走的战略安排，而“十五五”规划是第一步中三个五年规划的中间五年，处于实现基本现代化夯实基础、全面发力的关键时期，具有承上启下的重要地位。

“十五五”《规划建议》与“十四五”规划一脉相承，推动高质量发展的主题不变，是乘势而上、接续推进中国式现代化建设的又一次出征动员和前进号角。“十五五”规划建议，集中体现了中国共产党人的根本立场和价值观，体现了对践行初心使命坚定不移的历史责任，体现了党为实现建设社会主义现代化强国目标的历史主动。

量变决定质变。积跬步以致千里，积小流以成江海。习近平总书记指出，“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。”

实现宏伟目标需要历经跨世纪、数时期、多

阶段的不懈努力，需要几代人的接力奋斗，需要多个五年规划的如期实现。一百多年来，我党经历了多个历史时期并接续了多个发展阶段：从新民主主义革命、社会主义过渡时期、全面建设、改革开放到进入新时代，从1953年领导编制第一个五年计划到提出第十五个五年发展规划建议，从站起来、富起来到走向强起来，从跟跑、并跑到开始逐渐领跑，从四个现代化、中国特色社会主义到中国式现代化，从实现小康、全面小康到建设现代化强国——尽管党在不同的历史时期有不同的奋斗表述及提法，但前行的方向始终不变；虽然在不同的历史阶段提出不同的阶段性任务，但党奋斗的根本目标始终如一，即建设社会主义现代化强国、实现伟大的民族复兴。发展的历程中有辉煌也有失误，有经验也有教训，有进步与成就也有曲折与徘徊，但向前向上向强发展的脚步始终没有停止，立于世界民族之林的决心始终高昂，实现中华民族伟大复兴的主题始终坚定。这充分体现了中国共产党人一代接着一代干的坚强意志，展现了中国共产党人把一张实现强国梦蓝图绘到底的坚韧品格。

在建设现代化强国的进程中，党提出的每一个规划建议都是关系国家及民族长远发展的顶层设计，每一张宏伟蓝图都关乎亿万人民未来福祉。一个接续一个五年规划的实施，体现的是党领导的国家体制的政治优势，体现的是集中力量办大事的独特优势，以及由此产生的国民经济和社会发展具有长期性、连续性、稳定性、整体性的发展优势，创造了经济快速发展和社会长期稳定的两大奇迹。共产党人始终以实现伟大民族复

兴中国梦为己任，从不图一朝一代的功成名就，而是以“风物长宜放眼量”的气度和“功成不必在我”的时代责任，接续奋斗实现伟大抱负。正如习近平总书记所说“实现中国梦是一场历史接力赛”，“梦虽遥，追则能达；愿虽艰，持则可圆”。一代接着一代干、把一张蓝图绘到底！这就是中国共产党人能够取得各项事业辉煌成就的品质优势，也是我们能够赶超西方并一步步走向强起来的最大底气。

中国共产党从成立的那一天起，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命；实现伟大民族复兴、建设现代化强国，是近代以来无数仁人志士梦寐以求的夙愿，也是中国共产党人率领人民前赴后继为之奋斗的宏伟事业。习近平总书记说：“现在，历史的接力棒已经交到我们这一代人手中。”今天，以习近平同志为核心的党中央正以“十五五”《规划建议》为蓝图，带领十四亿中国人民接力奋斗、努力前行，向着实现基本现代化的第二座山峰攀登。

二、向强而行——《规划建议》展示了共产党人为实现伟大民族复兴中国梦的不懈追求

在学习中我注意到，在《规划建议》文本中多次出现带“强”的文字，其构成的词组约190个，如强国、强军、强大、做强、自强、补强、强化、增强、加强等。《规划建议》中提出了十五个“强国”建设的目标，有教育强国、科技强国、人才强国、制造强国、质量强国、

航天强国、交通强国、网络强国、贸易强国、农业强国、金融强国、体育强国、能源强国、文化强国、旅游强国等，同时，还提出了数个发展指向，有“数字中国、健康中国、美丽中国、平安中国、法治中国”等。“强”字的表述寓意丰富且深刻，它是宏伟目标也是量化程度，它是一种不懈追求也是一股强大的力量。强，不仅反映着我党在现阶段推进中国式现代化发展进程的成色，也体现了党带领人民向着社会主义现代化强国而奋斗的冲天干劲。

何谓强起来？强起来，就是依靠强大的国力及综合实力鼎立世界、傲视群雄，就是在各种较量中永远立于不败之地，就是在各个领域实现高质量发展并领先领跑，就是复兴历史上的盛世中国。我们看到，从2016年起，中国在经济、科技、文化、生态、国际、军事等方面呈雄起之势，坚定地迈上从站起来、富起来到强起来的发展台阶。我以为，强起来，就是2016年我国军队在南海向域外军事大国航母舰队敢于亮剑、以死对决的勇气和行动，就是不惧美国一次次挑起贸易战而进行的对等报复；强起来，就是对一些国家妄议和染指台湾问题给予坚决反击的鲜明态度，就是用让对方听得懂的语言而给予的果断制裁；强起来，就是中国外长对美国发出“是从实力的地位出发”而不认可的强硬回怼，就是在联合国会议上公开指责美国发出荒谬言论及行为的犀利语言；强起来，就是不惧霸权国家的围堵遏制、断供断链，通过自力更生、科技创新和勇于弯道超车、换道超车实现快速发展的领先优势，就是世界的发展离不开中国、“中国好，世

界才更好”的强大定力。

在走向强起来的进程中，我们依然不能忘记曾经过去，因为历史的惨痛教训时刻警醒着我们：落后就会挨打，强大才有尊严。清末那一桩桩割地赔款的悲剧、日本侵华那一件件灭绝人寰的惨痛，至今仍留在每一个中国人的心底。我们还要看到，当今的世界并不安宁，恃强凌弱、强取豪夺依然横行，讹诈施压、遏制封锁依然可见。中国的发展向强而行，真理永远在剑锋之上，我们必须强军强国、必须做大做强！因为只有“强起来”才能实现伟大的民族复兴，只有“强起来”才能坚定地立于世界民族之林。今天，我们已进入了一个向着“强起来”努力奋斗的发展阶段，“实现中华民族伟大复兴已进入了不可逆转的历史进程”“我们现在比任何时候都接近中华民族的伟大复兴”。中国正一天天强起来并逐步走向世界舞台的中心。伟大的中国梦就是强国梦，而强国梦就是中国梦。

展望未来的中国，到二〇三五年，我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力将大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加美好，基本实现社会主义现代化。至此，我们仿佛即将看到伟大民族复兴初现的曙光，仿佛即将听到中国梦—强国梦那圆梦时刻的欢庆序曲。我为能生活在一个正在强起来的新时代感到庆幸，我为能与日益强起来的祖国并步同行感到自豪。同时，我们也应扪心思考，如何才能为国家的强盛、为中国式现代化建设尽自己的一份力量。

（作者系区人大退休干部）

在大变局中奋力开创中国式现代化建设新局面的伟大意义

——学习党的二十届四中全会精神心得体会

◎ 周抚生

我曾有幸聆听了杨禹同志以“奋力开创中国式现代化建设新局面”为主题的报告，深受启发。报告系统解读了党的二十届四中全会精神，特别是从七个维度深入剖析“世界百年未有之大变局”，令我深刻体悟到在时代变局中开创中国式现代化新局的伟大意义。我们党历来高度重视把握时代脉搏，始终将准确判断世界大势作为制定方针战略的根本前提。进入新时代，以习近平同志为核心的党中央深刻洞察历史演进规律。2017年，习近平总书记首次提出“百年未有之大变局”的重大论断，为我们认清世界纷繁现象、把握发展变革主线提供了“总钥匙”。此后，总书记多次强调“识变应变求变”。党的二十届四中全会在深入分析“十五五”时期我国发展环境面临的深刻复杂变化基础上，进一步号召“积极识变应变求变”。这一系列重要论述与部署，构成了我们在风云激荡中保持战略主动、开创事业新局的根本遵循。深刻领会并践行“识变应变求变”的内在逻辑，对于奋力开创中国式现代化建设新局面，具有至关重要的理论意义与实践价值。

一、深刻识变：以全面洞察认清大变局的复杂图景与演进逻辑

要在变局中把握主动，首要在于科学、全面、辩证地“识变”，即认清变局的内涵、维度

与本质。当前世界正经历的变革是系统性、历史性的，可从七个相互关联的维度理解，印证了“百年未有之大变局”判断的深邃与精准：

1.国际力量对比之变：世界格局经历冷战结束以来最深刻调整，新兴市场国家和发展中国家群体性崛起。我国作为最大发展中国家，综合国力与国际影响力持续提升，成为推动世界多极化发展的关键力量，“东升西降”态势更加明显，国际权力结构呈现历史性变迁。

2.新一轮科技革命之变：以人工智能、量子信息、生物技术、新能源为代表的科技革命与产业变革突飞猛进，深刻重塑经济形态、社会结构与竞争范式。科技竞争成为大国战略博弈的焦点，自主创新能力关乎国家前途命运，是核心竞争力所在。我国坚持创新驱动，在部分领域实现从跟跑到并跑、领跑的转变，为高质量发展注入强劲动力。

3.全球治理体系之变：传统全球治理体系面临效能不足与代表性欠缺的双重挑战，气候变化、公共卫生、数字治理等新议题涌现，体系处于调整重构关键期。我国积极参与全球治理体系改革，推动构建更加公正合理的国际秩序，提出“一带一路”“全球发展倡议”“全球安全倡议”“全球治理倡议”等中国方案，展现负责任大国担当。

4.发展模式之变：片面追求经济增长的旧模式难以为继，绿色、低碳、可持续、包容性发展已成为国际社会普遍共识与紧迫课题。我国以新发展理念为引领，致力于高质量发展，加快构建新发展格局，探索出一条契合国情的发展道路，为世界提供了全新选择。

5.文明互鉴之变：不同文明交流对话日益深入，文明优越论与文明冲突论日渐式微，文化多样性在碰撞融合中彰显价值。我国倡导平等、互鉴、对话、包容的文明观，推动弘扬全人类共同价值，促进人类文明在交流互鉴中共同进步。

6.安全观念之变：安全问题的联动性、跨国性、多样性日益突出，传统与非传统安全威胁交织叠加。我国提出并践行共同、综合、合作、可持续的安全观，倡导对话而不对抗、结伴而不结盟的安全新路，为应对全球安全挑战贡献中国智慧。

7.中国国际角色之变：我国已从世界舞台的边缘走向中央，在中国共产党坚强领导下，坚持和平发展道路，推动构建人类命运共同体，日益成为世界和平的重要建设者、全球发展的主要贡献者、国际秩序的坚定维护者、人类文明进步的积极引领者。

这七个维度共同构成了大变局的立体图景，其变化之速、范围之广、影响之深前所未有。准确“识变”，是我们在惊涛骇浪中保持战略清醒、明确自身历史方位的认识根基，也是科学谋划“十五五”乃至更长期发展的根本前提。

二、科学应变：以中国式现代化道路引领时代潮流

“识变”是前提，“应变”是关键。面对危中有机、深刻复杂的大变局，被动应付必然陷入战略被动。我们的选择是坚定不移走自己的路——将中国式现代化作为“应变”的根本战略引领。这既是基于对我国发展历史方位的科学判

断，也是对世界发展大势的积极回应，充分体现了我们党的战略智慧与政治定力。

首先，对中国自身而言，中国式现代化是应对变局、实现复兴的基石与路径。它擘画了民族复兴的宏伟蓝图，通过坚持和发展中国特色社会主义，确保了国家发展的正确方向与社会政治的稳定；它以持续的高质量发展夯实复兴的物质技术基础；并在伟大实践中凝聚全民共识，激发奋进力量。这为“十五五”乃至更长时期的发展奠定了坚实基础、指明了根本方向。

其次，对世界发展而言，中国式现代化贡献了应对全球挑战的中国方案。它用成功实践证明“现代化≠西方化”，打破了路径依赖与模式迷信，为发展中国家提供了全新选择。作为世界经济增长的最大引擎，中国为全球经济稳定与增长注入关键动力；中国坚持走和平发展道路，通过自身发展维护世界和平，又以维护世界和平促进自身发展，为大国处理与世界关系提供了新范式。

再次，对人类文明而言，中国式现代化探索了超越固有困境的未来方向。它致力于创造人类文明新形态，摒弃以资本为中心、两极分化、物质主义膨胀、对外扩张掠夺的旧模式。它坚持以人民为中心，追求共同富裕；坚持人与自然和谐共生，建设生态文明；倡导构建人类命运共同体，弘扬全人类共同价值。这些理念与实践，为应对发展失衡、安全赤字、信任危机等全球性挑战提供了深刻的思想启迪与实践参照。

三、主动求变：以历史主动奋力开创中国式现代化建设新局面

“应变”是立足当下的稳健应对，而“奋力开创中国式现代化建设新局面”则是在“识变”“应变”基础上的“主动求变”，是更高层级的战略进取与未来塑造，体现了我们党把握历

(下转第17页)

坚定信心乘势而上 续写中国奇迹新篇章

——聆听习近平总书记2026年新年贺词感怀

◎ 黄进琪

2026年元旦前夕，在万家灯火中，我们全家坐在电视机前，聚精会神聆听习近平总书记的新年贺词。习近平总书记的新年贺词是新征程的动员令、是新时代的奋进号角，鼓舞人心，催人奋进！

习近平总书记的新年贺词中，有全国各族人民的拼搏进取。回望2025，是“很不平凡”的一年，我们看到了国家来之不易的成绩，听到了对每一位奋斗者的深情礼赞。

过去的一年，记录下我们攻坚克难的韧劲，2025年是“十四五”收官之年。5年来，中国迎难而上前行，经济总量连续跨越110万亿元、120万亿元、130万亿元几个关口，2025年达到140万亿元。中国的经济实力、科技实力、国防实力、综合国力跃上新台阶，每一个平凡劳动者的努力，都悄悄融进了国家奋进的脉搏里。

新年贺词中，习近平总书记说，“我们踔厉奋发、勇毅前行，克服重重困难挑战，圆满完成目标任务，在中国式现代化新征程上迈出了稳健步伐。”这是一份难能可贵的成绩单，习近平总书记将功劳归于奋斗者，“大家拼搏进取、耕耘奉献，铸就了欣欣向荣的中国。我向每一位辛勤付出的奋斗者致敬！”

过去的一年，见证了我们创新创造的闯

劲。“我国成为全球创新力上升最快的经济体之一。”习近平总书记在新年贺词中晒出了2025年中国“硬核答卷”：天问二号开启“追星”之旅，雅下水电工程开工建设，首艘电磁弹射型航母正式入列，人形机器人亮出“功夫模式”，无人机演绎绚丽“烟花”。创新创造催生了新质生产力，也让生活更加多姿多彩。

我们以文化滋养精神家园。文博热、非遗热不断升温，世界遗产再添新成员，“悟空”和“哪吒”风靡全球，古韵国风成为年轻人眼中的“顶流审美”。文旅市场人气火爆，“城超”“村超”热闹非凡，冰雪运动点燃冬日激情。传统与现代交融，中华文化绽放更加灿烂的光芒。

民生无小事，枝叶总关情。习近平总书记的新年贺词，句句鼓励人民，事事关心人民，祝福全国人民像石榴子一样紧紧抱在一起。柴米油盐、三餐四季，每个“小家”热气腾腾，中国这个“大家”就蒸蒸日上。

新的一年，需要全国各族人民马不停蹄的干劲。2026年是“十五五”开局之年。习近平总书记在新年贺词中发出号召：让我们拿出跃马扬鞭的勇气，激发万马奔腾的活力，保持马不停蹄的干劲，一起为梦想奋斗、为幸福打拼，把宏伟愿

景变成美好现实。

敞开胸怀拥抱世界，共创共享美好生活。2026年正值世界处于多重不确定性交织的关键阶段。中国将以高水平开放为全球南方国家发展注入更多信心，提供更多机遇，并在完善全球治理、推动构建人类命运共同体等方面发挥建设性作用，为国际社会带来更多确定性和稳定性。

2025年是世界反法西斯战争胜利和联合国成立80周年。承前启后的特殊历史年份，习近平总书记提出全球治理倡议，为加强和完善全球治理进一步贡献中国智慧和方案。我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周

年。习近平总书记向世界宣告，“中国式现代化是走和平发展道路的现代化，中国永远是世界的和平力量、稳定力量、进步力量。”

习近平总书记话语坚定，“中国始终站在历史正确一边，愿同各国携手促进世界和平发展，推动构建人类命运共同体。”

如今，祖国山河壮丽、大地丰饶，神州沐朝晖，万事皆可期！我们离退休干部要继续发挥余热发扬支持国家建设的优良传统，努力为实现“十五五”宏伟目标、为实现中华民族伟大复兴贡献自己的一份力量。

（作者系永定路军休所退休干部）

（上接第15页）

史主动、引领时代发展的强烈使命担当。党的二十届四中全会围绕“十五五”规划进行谋划部署，其核心精神正是要求我们将这种历史主动精神，转化为开创未来的具体行动方略。

奋力开创，核心在于牢牢掌握发展主动权。必须将国家和民族发展的命运紧握在自己手中，面向“十五五”时期的新任务新要求，以发展新质生产力为强大引擎和关键突破口，全力推动科技自立自强与产业创新升级，抢占未来发展的战略制高点，为中国式现代化构筑更为坚实强大的物质技术基础。

奋力开创本质在于推动文明形态的迭代与超越。我们所追求的新局面，是物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明协调发展的全面现代化。这本身就是对西方式现代化路径的扬弃与超越，旨在实现人的全面发展与社会全面进步，创造真正的人类文明新形态。

奋力开创，方法是实现应变与求变的辩证统一。它将“应变”中尊重规律、稳中求进的定力，与“求变”中开拓创新、锐意进取的勇气有机结合。这不是一个静态目标，而是一个动态

的、持续的、贯穿于“识变—应变—求变”全过程的伟大社会革命。在科学谋划“十五五”发展的具体实践中，我们需在稳健“应变”中筑牢根基，在主动“求变”中开辟新局，方能于大变局中育新机，于新时代中建新功。

世界百年未有之大变局与中国式现代化宏伟征程历史性交汇、深度互动。深刻“识变”使我们廓清了时代背景与演进逻辑；成功“应变”印证了我们所选道路的生命力与优越性；而“奋力开创中国式现代化建设新局面”，特别是将其落实于“十五五”时期的战略擘画与实践，则昭示着我们正以前所未有的历史主动，从时代的观察者、适应者，坚定迈向未来的创造者、引领者。这不仅是实现中华民族伟大复兴中国梦的决胜之举，也是在顺应并引领时代潮流中，为人类对更好社会制度的探索提供中国方案、为充满不确定性的世界注入稳定性和正能量、为人类文明进步作出新的更大贡献的担当之举。其伟大意义，必将随着民族复兴的坚定步伐和人类命运共同体建设的持续推进而愈加彰显，光辉璀璨。

（作者系石油大院社区党委第21党支部党员）

区志补遗人物传——离退休干部风采之

劳农

◎ 艾春吉



劳农(1928—2018)，原名赵景阳，男，1946年加入中国共产党，开始从事革命工作；曾任中共北京市海淀区委党校副校长；离休后，牵头组建海淀区老干部理论学习中心组，为首任组长；曾被评为“全国离休干部先进个人”。

劳农，原籍河北省昌黎县皇后寨乡，1928年7月生于河北省滦县（今滦南县）柏各庄一个无地贫苦雇农家庭。1945年7月，在解放区抗日民主政府资助下，劳农进入昌黎抗日中学读书，期间他积极参加学校的抗日宣传活动；1946年3月经学生中两名中共党员介绍，秘密加入中国共产党。通过阅读党内传阅的《中国共产党章程》《整风文献》和东北解放区出版的《毛泽东选集》，进一步加深了对党的性质和宗旨、马克思列宁主义基本理论的认识。从入党宣誓那一刻起，为共产主义奋斗终身的誓言深深埋在心中。当时，由于国民党撕毁“双十协定”，进攻解放区，抗日中学被几次冲击而停课。1947年3月起，党组织把劳农等几个支部委员先后送到冀东行署建国学院文教班、冀东军区卫生学校军医三期继续学习。同年10月，卫生学校扩编为冀察热辽军区医科专门学校，劳农被调入学校政治处做宣传教育工作；1949年3月，调入东北军区卫生部医院管理局，9

月随军调入北京，编入总后勤部政治部宣传部做干部教育工作。为了适应宣传教育工作的需要，他刻苦学习，勤奋工作，屡次被评为学习模范和优良工作者，荣获了解放奖章；组织上也对他进行定向培养，先后派送他到华北军区政治部中共党史教员训练班、中央党校高级干部哲学辅导员短训班学习深造。杨献珍、孙定国、艾思奇等著名哲学家、理论家的授课，加深了他对马克思列宁主义经典著作精髓的理解，极大提高了政治理论水平，也奠定了从事理论教育和研究的坚实基础。

1961年，劳农因长期忘我学习和工作，积劳成疾，胃病没有及时治疗，酿成胃部大出血。在部队领导的关怀下，成功做了手术，胃部切除四分之三。1961年7月，劳农转业到海淀区教育系统，先后任群英小学副校长，育英学校党总支书记，海淀区教育局办公室主任等职。在二十年的教育管理中，一如既往地严细求实，尽责忘我，殚精竭虑，同时在政治学习上率先垂范，被教职工评为学习毛主席著作积极分子。他不仅对海淀区的教育事业做出了重要贡献，也为之后的党校教育积累了领导和管理经验。

1980年6月，劳农被调到中共海淀区委党

校，先后担任办公室主任、主持日常工作的副校长。他坚持党校姓“党”的办校方向，高度重视教学质量的提高和教师队伍建设，建立并实行严格的教师教案、课稿审评制和教学评估制，调入优秀青年教师充实教师队伍，并为中青年教师创造锻炼、进修、职称晋升的条件。在校内倡导和树立浓郁的学习风气、严谨的教学风气、良好的学术风气，并率先垂范。在繁重的领导工作中，他一直不间断学习，撰写书稿、课纲，坚持在本校兼课，并受邀给外单位讲课。他做事踏实、专注，不事张扬；为人自律、低调，正派谦和。作为离休干部，始终保持艰苦朴素的优良作风，生活上从不向组织提任何要求，直到临终，依旧居住在狭小、陈旧的党校分配的普通居民楼。

1988年11月，区委组织部批准劳农离职休养。带着“继续关心党的事业，关心国家和人民的命运，并在力所能及的范围内为党为人民作出新的贡献”的深厚嘱托，引发了他“我应该做些什么呢”的思考。劳农回忆起自己如何从一个贫苦的农家孩子，在党的关怀、教育、培养下，一步步成长为有文化的领导干部的经历，他感慨地说：“我所有的一切都是党给的。”总是在想，自己给党和人民做的贡献实在太少，感恩就要弥补。人离职了，但没有离党，党的事业没有尽头，为共产主义奋斗终身的入党誓言就要兑现。

1989年，东欧一些国家发生社会主义制度演变为资本主义制度的剧变，前苏联内忧外患出现导致后来在1991年解体的征兆。为了引导广大老干部正确认识社会主义发展进程中的深刻教训，应对西方的和平演变图谋，反对国内一度出现的资产阶级自由化的政治思潮，坚持四项基本原则，1990年8月，区委老干部局组建了由劳农为组长的海淀区老干部理论学习中心组，承担对离休干部作理论学习辅导的任务。理论组经历三个人

的起步到劳农一个人的坚守，也经历了人员一年年递增、人气一天天凝聚的稳步发展，成为推动老干部理论学习活动的辐射源。劳农把发挥理论学习中心组辐射作用当作一项新的事业来干，精心组织学习活动，与时俱进，围绕党的重要会议精神制定学习计划，开展专题研讨，组织中心组成员学习党建理论新发展、新成果，深入基层讲党课、作辅导，宣传党的理论、路线、方针和政策，解析老同志关注的热点、疑点、难点问题。他始终把“活到老、学到老、改造到老”作为座右铭，努力做到“政治坚定、思想常新、理想永存”。自费订阅十多种报刊，摘记、整理理论专题资料十几本，撰写书稿、文章百余篇；创办《学习参考》内刊，编写《学习资料汇编》，先后作过上百场辅导报告，有力地丰富、推动了离休干部理论学习中心组和全区老干部党组织的学习活动。

劳农不幸罹患肾癌、直肠癌，做了两次大手术，在病榻上和深患重病的情况下，仍坚持读书看报，以顽强的毅力和严谨的学风，写出50多万字的读书笔记和两本专著。他说：“学习和写作是我养病战胜病魔的可贵精神食粮。”手术后，还坚持到民航等单位作巡回辅导报告，在讲稿中激情地写道：“为共产主义奋斗终身就是奋斗到生命停止的那一天。在我有生之年，能够力所能及及写文章为党和人民作贡献，这是我活着的最大乐趣、最大幸福、最大欣慰。”

劳农把讲政治、讲学习、讲正气落实在保持晚节当中。在理论学习中心组十余年，到各单位讲党课、作辅导报告、对青少年进行革命传统教育，近百场，总是婉言拒收讲课费。他说，“讲党课是共产党员应尽的义务，不能‘等价交换’。”而两袖清风、生活简朴的他，却用自己

(下转第23页)

独腿跃长河，热血护新生

◎ 黄志勇



一条腿，撑起救人的勇气；一颗心，装着群众的冷暖。今天，我们一起走近海淀区自强模范高保信，聆听他的励志故事。

1995年，部队组织军政主官到橡胶五金厂参观学习，我就此结识了时任厂工会主席的高保信。他的事迹深深打动了在场众人，此后部队不仅多次组织官兵到工厂学习他的先进事迹，还专门邀请他走进军营，为官兵们作报告。那桩勇救高考落榜落水女孩的感人往事，正是他在报告中亲口讲述的经历。

戎装虽卸，壮志未改，从海军战士到篮球健将

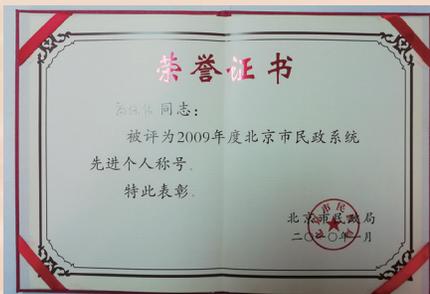
1959年出生的高保信，在1976年12月投身海军，穿上军装守护万里海疆，胸中激荡着保家卫国的赤诚。可入伍仅半年多，命运便向他降下重击——腿部癌症的确诊，让他不得不接受截肢手术，从此失去了一条腿。

但残缺的肢体，从未困住他向上的脚步。他坐上轮椅，闯进了轮椅篮球的赛场，凭着一股不服输的韧劲，一次次摔倒又一次次攥紧扶手撑起轮椅重新跃起，手掌磨出的血泡破了又结痂，却从未松开对梦想的执着。他不仅成为国家与北京市轮椅篮球队队长，更带领队伍拿下多项国际、国内冠军，让拼搏的呐喊响彻赛场。

纵身一跃，生死相托，长河里的生命救援

退役后的高保信，转身扎根基层。他历任北京民福实业总公司工会主席、残协主席、离退休党支部书记，连续五届当选海淀区政协委员，始终为群众奔波。而那场救人的经历，就发生在他扎根基层的岁月里。

曾有一位高考落榜的女孩，因梦想破碎跳入长河轻生。彼时正在河边观景的高保信，突然听到一声撕心裂肺“有人落水”的惊呼，心头猛地一紧，全然顾不上自己只有一条腿，拼尽全力



朝着河边猛摇轮椅，车轮碾过碎石路，发出“嘎吱嘎吱”的急促声响，在地面划出两道深深的擦痕。他几乎是连人带椅冲到河岸，随即纵身跃入冰冷的河水里，奋力朝着女孩的方向游去。

河水像无数根冰针扎进皮肤，冻得人骨头生疼。由于一条腿无法全身用力，他只能靠着单腿的蹬划和双臂的摆动，每一次划水都带着肌肉撕裂般的酸胀，残肢在水里晃得发颤，这个铁骨铮铮的硬汉子却咬紧牙关不肯松劲，指节因为用力而泛出惨白，终于攥住女孩的胳膊往岸边拖。海军生涯刻进骨子里的果敢，军营里练出的铁骨，让他在生死关头没有半分退缩。

单腿的他撑着湿滑的河岸、探着身子，怎么也没法把女孩托上岸，只能朝围观人群高声求助，却遭旁人一句“你一个大男人还拉不上来一个孩子”的质疑。直到他挪上岸，大家才看清这位救人者竟是拄着拐杖的残疾人，顿时面露愧色，纷纷红了眼眶，连声叹着“了不起！真了不起！”



高保信顾不上喘口气，俯身轻声劝慰：“孩子，你连死都不怕，还怕考不上大学吗？”一句话点醒迷茫人，女孩第二年如愿考上大学，还专门给高保信写了一封感谢信，字里行间满是感激。

扎根基层，步履不停，把温暖送到群众心坎上

从赛场到基层，高保信的脚步从未停歇。他常年为企业千余名残障职工及家庭奔走服务，“把好事干好、把小事做实”的信念，揉进了每一次帮扶的日常里。

看到盲人同事摸索着找文件，他主动帮忙整理归档并贴上盲文标签；得知残疾职工家里的水管坏了，他顶着烈日上门帮忙联系维修。他更带着对“何姐”等帮助者的感恩，把温暖传递给更多人，还坦言“更欣赏现在在厂里的工作，凭自己努力，一颗爱心，想为大家多办点事”。

初心如炬，照亮征途，轮椅上的追光者

头顶北京市第二届、第五届自强模范的光环，获评“群众心目中的好党员”，高保信依旧谦逊如初。从海军战士到篮球健将，从舍身救人的勇者到基层服务的带头人，他用行动证明：轮椅困得住身体，却困不住滚烫的初心。

这位轮椅上的追光者，活成了残障人士自强不息的标杆，也成了传递大爱的鲜活典范。单腿丈量人生路，步步皆是担当；一心装满民生情，拳拳尽是赤诚。他用半生光景昭示世人：真正的强大，从来与肢体无关，只与初心相连，只与担当为伴。这份扎根基层的担当与赤诚，也成为海淀大地上一道温暖的光，照亮着更多人前行的路。

（作者系区纪委区监委退休干部）

把“人民”置顶的好代表

——我所认识的人民代表段淑珍

◎ 刘林英

我和段淑珍同志相识多年，特别敬佩她作为市、区两级人大代表为人民办实事，那种热忱、坚定、执着、干练的匠心和风格。这里仅举两个实例。

颐和园东宫门外公交场站的搬迁

作为三山五园皇家园林历史名胜，颐和园是国家重点文物保护单位，早就列为世界文化遗产名录。每天吸引着数以万计的国内外游客前来观光赏景。但是，属于古迹范围的东宫门外广场，却长年杂乱拥挤险象环生。这里有好几条公交汽车线路，广场内挤挨着几路公交场站的办公用房，几十辆大型公交汽车来回穿梭，还有几个乘客排队等候的始发站点，广场里还停着许多抢占空位的小轿车……一片与名胜古迹极不相称的“乱象”。

面对此情此景，时任青龙桥街道党工委副书记、办事处主任的段淑珍心里，早就酝酿促其搬迁腾退、彻底恢复原貌的提议。她深知促成此事难度极大，如若没有坚定信心和坚强韧劲，必将半途而废。及至当了市、区两级人大代表，她把此事提上议事日程，坚持在市、区人代会上提出有关建议或议案。市政府有关部门重视此议，并提上议事日程，但此事涉及方方面面，落实难度很大。“看准了就办，再难也不退缩”的段淑珍，凭着一股特有的干劲，年年提、时时促，找

领导、访部门。她参加过许多次市区有关部门组织的专题调查和协商座谈，积极提出解决办法和可行建议。年复一年，锲而不舍，延续了20个年头。

2018年市人大十五届一次会议上，段淑珍代表再次领衔提交了《关于恢复历史规制，保护文化遗产议案》，强调颐和园东宫门外公交场站尽快迁移，保护好这张北京历史文化的“金名片”。议案得到市委市政府领导的高度重视。并于当年9月25日，公交场站彻底腾退及线路调整方案正式实施，广场驻车功能全部迁出。《北京日报》以“人大代表惦记20年，颐和园东宫门之‘困’终于有了眉目”为题做了专题报道。

知春里社区乙18号楼的归属使用问题

该社区是上世纪80年代的老旧小区，乙18号楼是有一些历史遗留问题的小楼。先后开过公司、办过双福园宾馆，皆因地点闭塞空间逼仄而关闭。从2016年起一直闲置，造成资源极大浪费。

2017年，中关村街道召开选区人大代表与居民座谈会，我和几位居民代表提出，把闲置的乙18号楼划归社区使用。人大代表解释因牵涉房产证等问题，不好解决。循着“人民代表”这条思路，我想起了热心办事的段淑珍代表，找她试

试!

在一次区委老干部局举办的培训班上，巧遇段淑珍同志。我和同住一个小区的另一位老干部，把情况和要求反映给她，希望她帮助了解情况协调解决，把乙18号楼划拨给社区，作为居民活动室并适当改善居委会办公条件。培训班结束当天下午，她就乘公交车到现场实地进行了查看，在此基础上她提议社区尽快提供有关资料。

2018年4月17日，社区委派我和另外两位同志给段代表送去了共计247位居民签字的《尽快解决知春里社区乙18号楼划拨给社区使用问题》的材料，她热情接待并和我们简单座谈。当天中午，她重新归纳整理，写成代表建议，下午3点钟，亲自把建议送交区人大常委会。

在建议的办理过程中，段代表多次与有关领导反映情况及协调。还走访了其他有关人员，了解有关政策和原始情况。据了解，该楼有房产证，不宜划拨他用。段代表认为无论是否有房产证，挤占通行道路和绿地，都是不合适的。

一年多来，段淑珍同志为了解决乙18号楼划拨给社区使用问题过程中遇到了很多挫折，也想了很多办法，克服了很多困难，做了很多深入细微的调研工作，付出了极大的努力和心血。时隔4

年，牵挂已久的乙18号楼在两届区委区政府领导的高度重视和支持下，终于在2023年把知春里乙18号楼归由社区居委会使用。中关村街道的领导很关心小楼的使用，进行了精心安排，使得乙18号楼焕然一新。社区居委会的办公条件改善了，居民活动空间增加了，居民和干部皆大欢喜。

段淑珍同志退休不褪色，离岗不离党，在为民办实事的岗位上，从不慢待停歇。从上世纪90年代至今，段淑珍已经当选过四届北京市人大代表、五届海淀区人大代表，先后履职30年，提交议案116件，批评建议402件，参加调研座谈、执法检查等活动730余次，接待群众来信来访300多人次。她还担任青龙桥街道离退休党支部书记，支部被评为市、区首批“六好”示范党支部。同时，她还担任海淀区老党员先锋队队长，扛起新的大旗，领头发挥老党员为民服务的先锋模范作用。她多次被评为全国、市、区先进模范，“巾帼十佳”“三八红旗手”“离退休干部先进个人”“优秀党务工作者”等光荣称号实至名归。但我更认为，最得体、最亲切、最贴心的称谓，还是男女老少的口碑、异口同声的爱称——“我们的段大姐”“人民的代表，百姓的贴心人”!

(作者系区工业公司退休干部)

(上接第19页)

的钱捐助延安地区“希望工程”。

劳农坚持活到老、学到老、改造到老，对马克思主义理论及马克思主义中国化的最新成果——习近平中国特色社会主义思想理论体系真学、真懂、真信、真用的践行高度和思想境界，所体现的真理追求、信仰定力和党性修养，被称为“劳农精神”。1991年到1997年期间，他多次被评为市、区级“老干部先进个人”；1999年被评为“全国离休干部先进个人”，受到中共

中央组织部的表彰；2000年参加全国老干部思想政治工作会议，同年12月13日《北京日报》第一版以《劳农老人精神可嘉》为题，报道了他的事迹；2005年3月中共海淀区委组织部和区委老干部局作出《关于开展向劳农同志学习活动的决定》。

2018年，劳农因病医治无效，在北京逝世，享年90岁。

(作者系区委宣传部退休干部)

蕙质兰心，善行不辍

——记海淀区法院退休干部郇相兰

◎ 李 艳

86岁的郇相兰于1995年从区法院退休，她长我17岁，别看已是耄耋之年，却依然对新鲜事物充满兴趣，微信成为她最常用的交流工具。她还喜欢养花、拍照、穿漂亮衣服，自己制作相册，隔长不短的就会照上几张发给我，每张照片都笑容满面，透着精神，真是越活越潇洒了。

前段时间她来电话，说想我了，我夸她八十



老郇和她的爱人

多岁的人耳不聋眼不花，记忆还挺好，她爽朗地笑了，大声说道：“我八十六啦！”声音里充满了自豪和满足，没有一丝这个岁数人会有哀叹和无奈。80、83……这是老郇曾经在电话里向我报得数字，每次的声音都是那么欢快，岁数的增长对她来说只是数字而已。

老郇身体并非没毛病，她曾脑梗过三次，也曾因心脏问题住过几次院，但依然活力不减，始终那么乐观。电话里听得出底气很足，口齿清晰，记忆仍好，病魔在她身上似乎没留下一点痕迹。听着她爽朗的笑声，想想她这辈子做过的好事，我忽然有想写写老郇的冲动。

认识老郇是1981年初，我刚从部队转业到区法院，当时被分在院办，同老郇在一间办公室，她比我早一年来，负责信访和陪审工作。那时不兴叫老师、哥、姐什么的，尊称就是姓氏前面加个“老”，所以至今相识几十年了，我都一直称她“老郇”。

老郇个子不高，短头发，看着很干练，说话大嗓门，语速快，脚下带声，走路带风，是风风火火的一个人。听说老郇是我院第一位政法大学

毕业的高材生，她的爱人是解放军政治学院的教官，有才干、长相帅气、个性沉稳、举止斯文，同老郇是两种性格的人。她还有三个可爱的女儿，丈夫和女儿是她的骄傲，也是在聊天中她常常提起的人。

老郇出生在一个勤劳朴实的农民家庭，她的哥哥是在延安时期参加的革命，曾在毛主席身边负责电台监听破译工作，多次立功受奖，是赫赫有名的郇向前。她从小跟随哥哥生活，在部队大院儿长大，家庭的熏陶和部队的成长环境，让她既具有农民的朴实善良，又具有军人的品行和气质。

中学时期的老郇就表现出能干和积极向上的一面。她品学兼优，连年被评为“三好学生”，全校第一个入团，担任过校少先队主席、校团支部书记等职，荣获“北京市中学生银质奖章”，她所带领的少先队被评为“北京市少先队先进集体”，时任团中央第一书记的胡耀邦同志在表彰大会上为他们颁奖。

来到区法院后，她曾先后在几个部门工作过：从刚开始的接待室到院办公室，再到山后法庭，后又回到院办负责院长的来信来访，退休前两年又被安排筹备调研室。无论在哪她都会发光发热，恪尽职守。

在派出法庭办案是很辛苦的，尤其山后地区所辖乡镇基本都是农村地区，路途遥远，交通也不便。老郇经常骑着自行车，带上干粮下乡办案，一待就是一整天。有一次为调解一件邻里纠纷的案子，老郇苦口婆心地做工作，待到双方达成和解时已是晚上十二点了。她运用所学法律知识和擅长调解的强项，调和了一件件民事纠纷，化解了一起起家庭矛盾。

作为法官，她热爱自己的职业，尊重职业操守，做到了秉公执法，清正廉洁。她从不收受

当事人和单位馈赠，去当事人家办案也不曾喝过一口水。有一次去乡里办案，老乡看她饭都顾不上吃，就煮了一碗面给她，老郇执意给了人家十五块钱。还有一次，所在法庭有人举报她买苹果不给钱，领导派人到她管辖的属地进行调查，结果不但证实她买苹果当时就按价给了钱，还听乡长说“我们乡里的老百姓都说老郇是个‘郇青天’”。调查人员回来向领导汇报后，领导甚是欣慰，“本来是带着问题去调查的，结果调查出一个模范”。

在负责院里信访工作期间，老郇认真履职。面对一位因孩子被邻居致残、法院判决赔偿8000元却多年执行未果而求助的妇女，她立即向执行庭汇报，并指导该妇女提供被执行人财产线索（如佩戴的首饰）。获知线索后，老郇迅速反馈给执行法官，促使案件一周内执结。当事人欲赠锦旗致谢，被老郇婉拒，称“这是我的职责”。此事后被《法制日报》报道，同年她获评“海淀区先进工作者”。从这件执行案上可以看出，老郇在解决问题上是很有智慧的。

离老郇退休的前两三年，院里组建调研室，由于新建部门事情多，需要协调处理的问题也多，并非是件好干的差事。当领导找老郇谈话，希望她去时，老郇坚决表示服从组织安排，并用实际行动将新组建的调研室布置得井井有条。

这就是老郇，用她的行动体现了作为一名共产党员应有的素养和品行，兢兢业业做事、清清白白做人。

退休后，她利用十余年积累的教学经验和退休的老伴一起开办民办大学分校，钱不够就自掏腰包，不要国家一分钱，还资助了多名来自农村的贫困学生，先后拿出十余万元为他们垫付学费。办学的十二年间，培养了近3000名大学生，没有一个因交不起学费而被退学。由于办学成绩

突出，老郇爱人受到表彰，被评为“北京市教育工作先进个人”，在人民大会堂接受国家领导人接见。

老郇虽然离开家乡多年，但始终不忘故土，为家乡办学捐款、捐书，坚持资助贫困学生，只要是家乡人民需要的，她都慷慨解囊，尽可能提供帮助。当地政府为表示感谢，还给老郇赠送题为《情归桑梓心系教育》的匾牌。老郇已然成了家乡的名人。不止是家乡，每次院里组织捐款，老郇都积极响应，汶川地震时，她捐款达万元，是院里老干部中最多的。

老郇就是这样慷慨助人，视金钱如身外物。遇到别人借钱，还就还了，不还她也不要。此外，还资助她爱人亲戚家的六个孩子和自己亲戚家的五个孩子上大学，也在家乡广为流传。她的三个女儿也个个优秀，都是研究生，她亲自把关挑选的三个女婿也都是研究生，且能力出众，婚后家庭和睦。如今她有四个外孙，一个外孙女，是个美满幸福的大家庭。可见老郇不但心地善良，看人还准、有眼光。

老郇做事高调，但她对自己的善举却少有提及，有些事是我后来才知道的。那是2018年的7月，她近八十岁时，在一次院里组织的退休干部培训班上，她有一篇题为《我与改革开放的故

事》的发言，我才知道老郇做了那么多有益的事，我被她身上具有的优秀品格、鲜明的个性和散发出来的能量所折服。她积极乐观、热情好客、慷慨大方、不做作、不冷漠、爱管“闲事”，是那种“路见不平一声吼”的人，这不正是当今社会所缺少的吗？最了解她的八十八岁的爱人称赞老郇是：

心地无私，宽以待人。

眼光敏锐，观察过人。

胆大包天，不怕坏人。

归根结底，她会做人。

都说相由心生，从老郇那神采奕奕、光泽红润的脸上，就能看出老郇这辈子的幸福，这幸福来自于她的家庭，来自于她对事业的热爱，更来自于她善良的内心和助人为乐的品行。

尽管由于老郇的心直口快且不拘小节，往往容易遭人非议，但这恰恰正是她的纯真可爱之处，因为她活出了自我，活出了真性情，更活出了光彩。

老郇就像欣赏万花丛中一朵别样的花朵，愿这花朵永远绽放，愿她和老伴健康长寿，恩爱永远！

（作者系区法院退休干部）

八十八岁，喜称米寿。回头看看，朝前瞅瞅。退休27年，亦干亦休，趋随潮流，裨益康寿。

退休第一个阶段：头9年，同时干着三件事。

第一件事，前6年，参编《北京市海淀区志》，担任副主编，主撰首篇《概述》和末篇《综述》。张宝章主编在文中评价我：“聪颖敏锐，善于思考，行文深刻，逻辑严密，说服力强，流畅通达。为《北京市海淀区志》书写了画龙点睛又浓墨重彩的一笔。”编写区志，深入了解海淀，增强了热爱第二故乡的感情。

第二件事，9年里，应邀到一家民营企业做党建工作，组建党、团、工会，担任党支部书记兼工会主席，推进企业文化建设，以企业文化为抓手，加强思想政治工作，该企业获得经济效益和社会效益双丰收。2004年该企业荣获“北京市思想政治工作优秀单位”“全国民营企业文化建设先进单位”荣誉称号。2006年，我被评为“海淀区优秀党员”。作为民企党员代表，连续出席两届区党代会。接触民营企业，切身见证党建立社会主义市场经济体制，毫不动摇坚持多种经济成分共同发展的决策，无比正确，无比英明，无比伟大。

第三件事，期间2年，应邀为北京市政协撰写志稿“政治协商部分”初稿。

三件事同时铺开，穿插进行。当时不会电脑，全靠手写。民营企业要坐班，只能把下班后、休息日都搭进去，比在职还忙。聊以自慰的是，三件事都完成了，而且都有良好的结局。

退休第二个阶段：后18年，在区委老干部局领导和安排下，也干了三件事，一直延续至今。

第一件事，担任党的十八大、十九大、二十大精神和“红色回响”宣讲员，年年有任务，在全区、街道和社区讲过30多场。时任区委书记于军上台握着我的手说，“很好，感人！”《让老

贺我米寿

盘点退休

◎ 陈世伟



年生活更有意义更有情趣》的专题宣讲，在社区讲了多场，受到普遍欢迎。宣讲促使我努力学习、积攒资料、调理思路、锻炼口才，思想常学常新，利于康健身心。

第二件事，从事关心下一代工作。十多年里，担任“老干部关工委”负责人（关工委小组组长），在区委老干部局领导带领下，和几位热情又投缘的同仁亲密配合，连年到大中小学、幼儿园、特教学校开展活动，以培植社会主义核心价值观为宗旨，倾注传承教育的关爱和热忱。2020年11月9日，在北安河小学少先队活动中宣讲“光盘行动”，亲临指导的中国关工委主任顾秀莲听后对我说，“你讲得很好！”区老干部关工委被评为“‘感动海淀’优秀集体”“北京市离退休干部先进集体”，2020年荣获“全国关心下一代工作先进集体”荣誉称号。2025年我被评为“全国关心下一代先进工作者”。我把体会写成两篇文章《关心下一代是老干部的天职》《尽了天职，我们也年轻》。

第三件事，从2008年至今，积极写稿投稿，《海淀老干部》《北京老干部》等报刊杂志发表我的文稿160多篇。我还为老同志约稿、改稿、荐稿50余篇。担任海淀老干部通讯员，我提倡“我的刊物我关爱”，找准定位，身体力行。从2008年下半年开始，连续18年，为《海淀老干部》刊物义务校对。我非常看重“义务”二字，

把它看作践行初心的具体行动，长年坚持，乐此不疲。2024年，该刊物创办20周年，我荣获“突出贡献奖”。

区委老干部局安排我于2010年、2012年、2024年三次给新退休的处级干部介绍退休后老有所学、老有所乐、老有所为的经历和体会，受到大家欢迎。

时至今日，前述三件事，我仍在做，兴致不减。有一个重要因素在激励着我，2012年“北京市创先争优优秀离退休干部”、2019年“北京市离退休干部先进个人”的荣誉，中央和北京人民广播电台的录播、北京电视台的专题演播，还有市关工委主任梁伟、市老干部局副局长宋永健，区政协、区委老干部局、区关工委领导来我家亲切慰问。荣誉和慰藉鞭策我戒骄戒躁，鼓励我不懈努力，继续做出新成绩。

退休后，我应邀为海淀区政协编纂二十、三十、三十五周年画册文集。凭着态度好、效率高，区政协干部夸我“老头好使”。朴实无华的褒奖，令我感动不已。区委老干部局的同志说我是“老干部局一个宝”。精神的安抚和宽慰，是乐龄康寿难能可贵的内生动力。

2016年起，延续多年，我应邀担任《北京老干部》评刊员，定时写出“报告”，给刊物作出评价、肯定优长、挑点毛病、提些建议。

退休后，我出过三本书。75岁，集结退休前后的文稿，出版《常乐知足》一书，主要分送本区离退休干部。85岁，在我的学生帮助下，编印《常乐知足 自然自在》一书，汇集《海淀老干部》刊登的130多篇文稿，主要赠送各位通讯员。壬寅年本命年，女儿女婿把我有感而发的一百多首小诗，编印一本小册子《老秘习诗》，我把它送给感兴趣的亲朋好友。敲敲键盘，写点小文，记记日记，摘抄数本，热心公益，学史铸

魂，自然颐养，锻炼有恒。这是非常灵验的养生之道，我尝到了甜头，乐意接续循此前行！

热心公益服务，除了自身条件，更要有家庭做靠山，我的老伴、子女、孙辈都支持我、理解我、鼓励我、帮助我。和谐、安详、可持续的幸福家庭，是我成事的一半，我永远深爱他（她）们，感激他（她）们！

我的退休生活比较充实、比较丰富，朋友多、欢聚多；活动多，收获多；写文多，会议多；志趣多，享誉多。参加三个合唱团，八次登上国家大剧院舞台，称得上多姿多彩吧！

十多年前，尹（世昌）老要和我讨论“百年问题”，我当时含糊其辞闪烁避过。时至今日，心生紧迫，自然将话题拎到面前。早几年，本已抱定宗旨“不告别、不追悼、不立碑”。经过极其严肃的思前想后，觉得还不够。决定走一条有尊严、有意义、有价值的轮回之路——身后献给医学事业。此议有幸得到家人的赞同，老伴说我活得通透，子女称赞不辱潮流。经过严格公证，2025年10月23日，在子女陪伴下，办妥了遗体捐献手续，拿到了北京市红十字会签发的“证书”。一时间，“绝无后顾之忧”的畅快淋漓涌上心头，挤成一首小诗《献》：“百年躯干不成灰，捐献医学研轮回。老伴无言祈福愿，儿女挺赞好作为。公证审慎合法规，编号立档再无悔。悬壶弟子析微时，阴阳于吾心无愧。”

未来的路，或长或短。作为入党60年的老同志，生活的信念不会变，也不能变！还是那八个字“常乐知足 自然自在”，展开一点：平常心、乐观情，知满足、懂感恩，少索取、多关爱，循自然、享自在。

就这样，米寿老头儿一定会好好活下去，做一个有益于社会的好人！

（作者系区政协退休干部）



爱的传递

◎ 尹世昌

当新年的第一缕阳光温和地洒满我的窗扉时，当小鸟在窗外叽叽喳喳地叫我起床时，新的一年——2026年开始了！我心中平添了无上的喜悦！啊！我又长了一岁，平平安安、快快乐乐地步入95岁的行列！

回想过去的2025年，值得一提的有两件大事：第一件是在金秋十月，重阳节之际，我向居住地所在的紫竹社区居委会捐出了110册有关海淀文史方面的图书画册，以及110本我自制的“小小书”——所谓“小小书”，是我多年来从晚报上剪下的“连载”文章，然后经过不断整理以及装订成册，竟然累积数百本！因为这些“小小书”没有出版社，没有出版书号，更没有定价，所以我给它们取名叫“三无小小书”。这次选出110本捐给了社区图书室，社区图书室不仅悉数珍藏，还为我举办了一场隆重的捐赠仪式，这是一件多么让我非常开心的事！

另外一件事，就是我将集藏多年的记录重大历史事件的报纸、剪报、邮品、火花，以及非常有历史意义的票证、请柬、门券、节目单等等近百册千余件分别赠送给有关部门。2025年11月20日下午，区档案局、区文旅局、区图书馆、中关村村史馆、三山五园陈列馆，以及北京人民艺术剧院等多部门齐聚社区图书室，准备接收我的集藏。在众人的见证下，这些部门的工作人员看到我的集藏无不赞叹，并且兴致勃勃地接受了我所

有捐赠藏品。就这样在一片热烈且欢快的掌声中完成了我的“爱的传递”，当时我全身心都充满了兴奋与快乐！

当天晚上，我的孩子们特意来电问我有什么感受，我说：“我现在非常轻松！因为我把我的所爱传给了所需要的单位和人。让我的这些藏品新天地发挥更好的作用！何乐而不为！”我告诉那些关心我的家人，以及我的友人，我把这些小小集藏品捐赠那些更需要的地方，让集藏品发挥出应有的价值，这恰恰不是终点，而是新起点，这才叫真正的爱的传递！

新的一年开始了，我还要继续将我那些余下的集藏品再次进行整理，别看现在是零零碎碎的，但经过整理，一定会变旧为宝派上用场。我要做的事还很多，虽然我已经进入耄耋之年，做整理工作时手和眼会不听使唤，整理起来比较费劲，但在整理过程当中会不断地收获快乐！集藏品虽然捐赠出去了，但我留下的，却是比快乐还要多得多的难忘的感触！

当然，新的一年到来我又老了一岁，那又怎样！唯有更加抓紧时间，争分夺秒做我喜欢做的事，做有意义的事！有事做就有快乐，有快乐就能够健康、长寿。这就是我在新一年的期盼。

朋友，老朽这样说没错吧！

（作者系区文旅局离休干部）

热烈庆祝全国两会召开

◎ 张士平

全国两会聚北京，
 追寻梦想再远征。
 闯险涉滩激流涌，
 风雨无阻向前行。
 观势定锚“十五五”，
 春山可望攀高峰。
 万山磅礴党领航，
 江山壮阔伟业兴。

(作者系海淀镇退休干部)



春 兴

◎ 牛 学

雪化冰融阳气升，
 寒鸭戏水见征鸿。
 潮田青返柔柔雨，
 岸柳黄呈淡淡风。
 天上白云八九朵，
 枝头翠鸟二三声。
 老夫顿觉吟怀阔，
 万物滋萌笔也兴。

(作者系闽航路军休所退休干部)

闽庄公园春来早

◎ 王冬至

谷雨花繁四野香，
 人潮笑语醉春芳。
 蜂蝶绕蕊戏丛间，
 燕雀翻飞育雏忙。
 老妪舞歌强体乐，
 军民共乐韵悠长。
 春风拂面心舒畅，
 徐步园中送靖康。

(作者系闽航路军休所退休干部)

诗两首

◎ 张继生

难忘（一）

耄耋老人总念旧，
 只因儿时记忆深。
 古老神州改天地，
 社会主义迎新春。
 热火朝天大跃进，
 人民公社群情振。
 干群并肩洒热汗，
 山川秀美人精神。

难忘（二）

春风化雨艳阳天，
 三面红旗迎风展。
 医疗下乡得民心，
 赤脚登门解医难。
 菜园水车哗哗响，
 麦田镰刀阵阵欢。
 集体聚力创家业，
 社会主义大路宽。

(作者系区总工会退休干部)



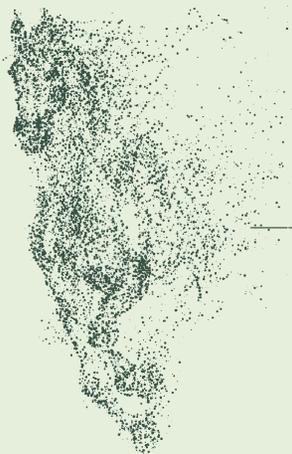
雷锋，一束永不熄灭的光

◎ 王 莉

你是三月里最暖的风，
吹过岁月，吹进人心，
把平凡的名字，刻进永恒的丰碑。
没有惊天动地的壮举，
只有默默付出的真心。
没有豪言壮语的宣言，
只有脚踏实地的前行。
你把有限的生命，
投入到无限的为人民服务之中。
像一颗螺丝钉，
坚守在最需要的地方。
善良是你的底色，
真诚是你的模样。
助人是你的习惯，
奉献是你的信仰。
时光流转，精神不朽！
雷锋故事，代代相传！
你的身影从未走远，
化作一束光，照亮人间。
雷锋，我们的兄弟和战友
你与我们永远前行！
在每一个善良的行动中，
在每一次温暖的相处中。
永远鲜活，永远年轻。
时光走进崭新的时代，

你的身影从未离开！
雷锋精神，早已融入血脉，
在平凡的日子里，静静盛开。
他是街头伸出的援手，
他是风雨中撑伞的温柔，
是守护家园的默默坚守，
是危难时刻勇敢的挺身而出。
是学生书桌前的认真攻读，
是岗位上一丝不苟的付出，
是一句暖心的鼓励话语，
是把他人放在心里的温度。
不必追问远方，不必仰望英雄！
善良就在举手投足之中，
每一次真诚，每一次包容都是雷锋精神，
在新时代的重逢！
他不是口号，不是丰碑上的字
是活在我们心中的样子。
眼中有光，心中有爱
脚下有路，肩上有责。
愿我们都做一束微光，
把温暖传递，把善良点亮。
让雷锋精神，在岁月里长青。
在每一个平凡生命中，
生生不息，永远明亮。

（作者系八里庄街道退休干部）



马大姐传奇

—— 马年新春用马字谐音凑趣 ——

◎ 卢仲勤



自从看了喜剧明星蔡明主演的《闲人马大姐》《党员马大姐》电视剧，我就联想到我们社区也有位马大姐，她为人做事，言谈举止，为居民服务和剧中的马大姐像极了，也带个马字，生个儿子叫马骏，这还不算，性格爱好，日常生活中总离不开马，我给大家介绍介绍：

读书读马克思列宁主义，学诗词常背诵毛主席的十六字令“山，快马加鞭未下鞍……”学画画，临摹徐悲鸿画的马。爱听马连良的京戏，马泰的评剧，马兰的越剧女驸马，爱看电影《马路天使》，话剧《马兰花开》，爱听马玉涛唱的《克拉玛依之歌》。听相声自然是爱听马三立，马季的啦！她喜欢参加马拉松长跑比赛，就连她锻炼身体也爱蹲马步……跟我说过当年老伴拿根竹竿当马骑的青梅竹马的回忆。

我们这位党员马大姐，不单单是社区的优秀党员，先进社区志愿者，还是“首席巾帼志愿者之星”“北京市离退休干部先进个人”，她对工作认真负责，热心公益活动，乐于助人，有人找她，她马上就办，立马就来。她反对溜须拍马、拍马屁、马马虎虎的工作作风。

有人问她：您怎么说话形式总离不开马呀？马大姐说：“你炒菜不用大马勺吗？吃炸酱面不

得有菜吗？再说了！马年春节到了，“十五五”计划远景多么雄伟壮观；马首是瞻，在以习近平同志为核心的党中央领导下，全国人民群情激昂，斗志昂扬，一马当先，万马奔腾，快马加鞭地奔向复兴之路，咱们能离得了马吗？”马大姐这话说得心悦诚服。

这天，我拿起马扎坐在院里，边晒太阳边琢磨，用砖砌墙叫码砖，打麻将，也得码牌？想着，想着，突然看见马大姐梳着马尾辫，带着巴拿马帽子，穿着马褂、马裤，足蹬大马靴，手腕上载着一块大罗马表，左手提马灯，右手握马鞭，坐在一辆豪华的马车上……我是人困马乏得不知道马大姐这又是唱的哪一出呀？怎么打扮得跟大马戏团似的……马大姐向我招手叫着我的小名：“马丫儿，快来看看，这是马大帅给我挑选的千里马，邀请我去旅游。我要骑着它先到马大人胡同、石驸马大街、南兵马司、北兵马司、马家河子、马家沟，再经过马六甲海峡到马里、索马里、罗马尼亚、马来西亚、马尔代夫、马耳他……”我快拦住她：“这么远的路，骑马怎么行？饥渴劳累……”马大姐自信地回答：“马丫儿，我是老马识途，所到之处我用密电码和你联

(下转第34页)

深耕爱好，为养老生活铸魂添彩

——与退休老同志共勉

◎ 孙 魁

今天和读者朋友们唠一唠退休生活这个话题。咱们一辈子兢兢业业，从岗位上退下来，本应是开启一段轻松惬意、丰富多彩的时光。但现实中，我们也看到一些不太好的现象：有的老同志退休后一下子没了方向，整天无所事事，对自己的生活状态放任自流；有的褪去了在职时的严谨自律，生活没了标准和追求；更有甚者，抱着“退休就万事大吉”的想法，放松了对自己的要求，甚至触碰道德和法律的红线，与在职时的形象判若两人，实在令人惋惜。

其实，退休不是人生的“休止符”，而是新生活的“起跑线”。如何让养老生活过得有意义、有价值、有质量？我想，答案就藏在深耕一份爱好里。

什么是爱好？爱好，是能让我们满心欢喜、心甘情愿为之投入时间和精力的事，是平淡生活里的一束光，是精神世界的一片天。它无关功利，只关乎热爱；它不分大小，只要是积极向上、健康有益的，就值得我们去追寻。

深耕爱好，首先要明确一点：爱好从来都不是“天生自带”的专属品，它既可以是陪伴多年的老朋友，也能是退休后全新结识的新朋友。对于那些早就有自己心头好的老同志来说，深耕爱好是对热爱的延续与升华——喜欢书法的，不必

满足于写好楷书，还能尝试行书、草书的潇洒；爱好戏曲的，不光能跟着唱，还能研究唱腔、身段，甚至组织票友专场演出。而对于那些工作了几十年，忙得没来得及培养爱好的老同志，退休恰恰是发掘兴趣、点亮新生活的好时机。我们完全可以大胆去尝试，去触摸那些曾经错过的美好——去老年大学学摄影，用镜头定格晚霞与晨霜；去社区课堂学乐器，让悠扬的旋律填满闲暇时光；去参加手工社团，把零碎的时光编织成精致的作品。只要愿意迈出第一步，就能找到让自己眼睛发亮的兴奋点，让新的爱好生根发芽。

深耕爱好，能为退休生活注入阳光与活力，更能创造意想不到的人生精彩。这一点，许多前辈的经历就是最好的证明。老红军王定国同志，十几岁投身革命，一辈子为党和人民的事业奔波，70多岁退休后才开始学习写字画画。她没有因为起步晚而退缩，反而把革命岁月里的坚韧与执着融入笔墨，一笔一划认真钻研，后来不仅举办了个人书画展，作品还蕴含着独特的革命情怀与精神力量。这份书画爱好，不仅让她的晚年生活充实而愉悦，更陪伴她走过了一个多世纪的岁月，最终享年108岁。无独有偶，美国的摩西奶奶也是深耕爱好的典范。她出身农民，一辈子围着农田和家庭打转，76岁因为关节炎无法干农活，

就拿起画笔描绘乡村的四季风光。她没有受过专业的绘画训练，却用最质朴的笔触记录下生活的美好，作品被各大博物馆收藏，还在全世界举办画展，成为享誉全球的民间艺术家。摩西奶奶曾说：“人生永远没有太晚的开始。”这句话，正是对退休后发掘爱好、深耕热爱的最好诠释。

深耕爱好，更能让我们的退休价值最大化，实现个人乐趣与社会价值的统一。咱们老同志，有阅历、有经验、有情怀，这份宝贵的财富，不该随着退休而“封存”。把爱好和社会需求结合起来，就能让余热发光发热。就像我，退休后深耕宣讲这份爱好，足迹遍布全国多地，不仅讲红色文化，传承革命先辈的精神血脉；还讲母爱母教文化、家风家教传承，弘扬中华优秀传统文化美德；更走进大中小学的课堂，为孩子们上思政课，播撒向上向善的种子。只要有地方有需求，我就沉下心去学习、去备课、去打磨讲稿，用一次次真诚的宣讲，为提升社会道德水平、培育新时代接班人贡献自己的一份力量。在这个过程中，我不仅收获了听众的认可与掌声，更让自己

的退休生活充满了价值感与尊严感。还有的老同志，把书法爱好变成公益课堂，免费教孩子们写毛笔字，在一撇一捺中传承中华优秀传统文化；把园艺爱好变成邻里分享会，指导大家美化庭院，让整个小区都充满鸟语花香。这样的退休生活，不仅有滋有味，更有尊严、有分量。

各位老朋友们，退休是人生的新起点，不是终点站。别让“无所事事”消磨了生活的热情，别让“放纵自己”辜负了岁月的馈赠。有爱好的，就沉下心去深耕，让热爱绽放更绚烂的光彩；没爱好的，就勇敢去探索，让新的兴趣点亮往后的时光。

愿我们每一位老同志，都能在爱好的滋养下，把退休生活过得有声有色、有滋有味，活出不一样的精彩晚年！

上联：深耕爱好晚晴焕彩添新韵

下联：乐献余晖岁月生辉铸锦程

横批：老有所为

（作者系远大路军休所退休干部）

（上接第32页）

系，我买了好多马蹄烧饼、马齿笕、大马哈鱼、萨其马，够我路上吃，还可以送国内外朋友当见面礼。对了！你告诉我老伴给马蹄莲浇水，嘱咐我那调皮的孙子，没事少给我捅马蜂窝！马丫儿，不说了，我已经发动了马达，开足了马力，就要天马行空走一回也！驾！”（歌词）马儿啊！你慢些走哎慢些走哎……啊马玉涛的歌儿没想到马大姐也唱的这么好听……

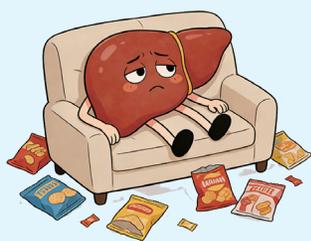
铃，铃，铃……闹钟响了，“马丫儿！醒醒，该你执勤了！”我迷迷糊糊睁眼一看，马大姐举着马蹄表说：“瞧瞧！几点了？我不叫你，

还不得睡到猴年马月呀，少给我打马虎眼，今天是九三大阅兵，站岗维持秩序，保证社区安全，是我们志愿者的责任。”我才得醒过闷来，刚才我是做了个风、马、牛不相及白日梦，我赶紧穿上马甲，带上袖章，认真巡逻在社区的大小胡同马路上。

我决心拿出跃马扬鞭的勇气，激发万马奔腾的活力，保持马不停蹄的干劲，使夕阳更美好，紧跟着党向大业复兴，康庄大道上前进！前进！

（作者系区卫健委离休干部）

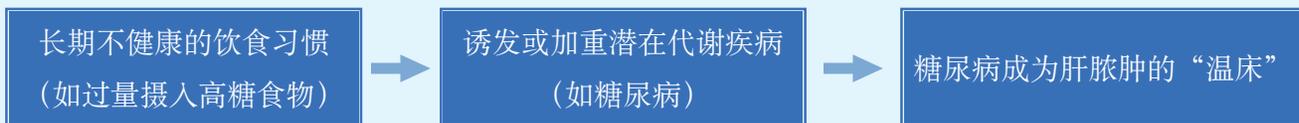
高糖饮食会导致肝脓肿吗？



高糖饮食会造成肝脏感染，诱发肝脓肿吗？

媒体曾报道“一月喝5斤红糖水致肝脓肿”病例，引发人们的猜测。

北京清华长庚医院肝胆内科医师赵凯越、杨明表示，喝红糖水不会直接导致肝脏长“脓包”，其形成是一个复杂的感染过程。



约八成肝脓肿为细菌性

肝脓肿是致病菌经胆道、肝动脉等途径侵入肝脏，引发的肝内局灶性、化脓性病变。肝脓肿常见病原菌包括细菌、真菌、阿米巴，细菌性肝脓肿最常见，占肝脓肿发病率的80%。

细菌入侵肝脏途径多样

胆道系统逆行：这是主要的传统途径，胆结石、胆囊炎等患者，细菌沿胆管“逆流而上”进入肝脏。

门静脉血流：腹腔内存在感染如阑尾炎等，细菌和毒素可能随门静脉及其分支血流进入肝脏。

血行播散：如果身体其他部位有严重感染，细菌通过动脉血循环可“漂流”到肝脏。

直接侵犯：肝脏邻近器官感染蔓延或肝脏因外伤致细菌直接侵入。



糖尿病是肝脓肿的高危因素

近年来，隐源性肝脓肿占比从4%升至40%，已成为细菌性肝脓肿最常见的感染方式，这与肠道菌群紊乱等有关，而糖尿病正是隐源性肝脓肿最重要的危险因素。

新闻中的主角，就是一位糖尿病患者。而糖尿病之所以能成为肝脓肿的“温床”，主要有三大原因：

削弱免疫：高血糖使免疫细胞战斗力下降，难以清除细菌。

损伤血管：高血糖会损伤血管，为病菌定植提供条件。

为细菌提供营养：“高糖”的血液和组织液为细菌繁殖提供了营养，使其快速壮大。



警惕高烧伴右上腹疼痛

肝脓肿典型症状为高热和右上腹疼痛，部分患者症状不典型，这也是这种疾病容易漏诊、误诊的原因。

若持续发热，尤其是伴有哪怕轻微的上腹部不适、乏力、食欲差，且有糖尿病、胆道疾病等基础病，要警惕肝脓肿，及时就医。



治疗核心是“抗菌+引流”双管齐下

医生会经验性地使用广谱抗生素覆盖常见细菌，根据细菌培养结果调整为敏感抗生素。

对直径大、有液化的脓肿，在超声或CT引导下穿刺引流。

仅在引流失败、脓肿破裂等少数情况下，才需要评估是否需要手术治疗。

规范治疗下，绝大多数可痊愈。

日常预防要点

日常生活中，大家要关注代谢健康，定期体检，尤其是中老年人和有糖尿病家族史者，应定期监测血糖。

任何饮食都要有度，即使是像红糖这样被认为“滋补”的食物，过量摄入也会变成健康的负担。

(来源：北京日报客户端)

以赤诚之心深耕老干部工作

——海淀区花园路街道党群工作办公室副主任、组织部部长 梁微霞

梁微霞，花园路街道党群工作办公室副主任、组织部部长。她认真贯彻落实上级关于老干部工作精神，围绕街道中心工作，坚持党建工作与老干部工作同部署、同要求、同落实。获评2025年北京市老干部工作先进个人。

一、强化政治引领，筑牢思想根基

加强思想武装，创新电影党课、微党课、VR沉浸式体验、送学上门等多元形式，组织老干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，引导老同志自觉做全面深化改革的坚定支持者、参与者、推动者，激励老干部持续传承红色基因、永葆政治本色。挖掘资源优势，组织退休干部党支部书记、委员开展示范培训，不断丰富充实网上课堂资源，开发适合老同志学习的文字、音频、视频课程，丰富老干部学习内容。

二、聚焦组织建设，夯实坚强堡垒

以“六好”退休党支部示范创建为标准，严肃党内政治生活，抓好退休支部“三会一课”、主题党日等制度落实，督促党员同志积极参加支部活动。创新学习载体，丰富活动形式，开展以



“弘扬传统文化 凝聚奋进力量”“学条例、守党纪、树信念、践初心”为主题的党日活动；参观“通州廉政教育基地”“中国电影博物馆”等爱国主义教育基地；开展老少共画书画展、“学习党的二十大、二十届三中全会精神”主题书画摄影展。

三、情暖桑榆深处，提升幸福指数

完善服务老干部工作机制，关心关爱生活困难老党员和老干部，精细化做好老干部服务工作。组织老干部参加重要会议精神及情况通报会、形势报告会和棋牌大赛、趣味运动会、国粹茶社等活

(下转第39页)

情润桑榆景 爱洒夕阳红

——海淀区青龙桥街道党群工作办公室副科长 姚丽娜

姚丽娜，青龙桥街道党群工作办公室副科长。她始终坚持以党的最新理论武装头脑，不断提升政治理论水平和业务能力，努力打造“思想引领有高度、服务保障有温度、作用发挥有力度”的老干部工作模式。获评2025年北京市老干部工作先进个人。

一、增强政治引领，以政治意识推进老干部工作

强化理论教育。及时传达市区老干部工作有关文件精神，凝聚共识。制定“理论学习常态化”计划，共推送300余篇政治理论学习内容，邀请专家学者通过专题讲座、座谈研讨等多元形式，引导老干部紧跟党的创新理论步伐。举办支部老党员“重走长征路”红色主题分享会，感受祖国的巨大变化。**拓展线上学习。**积极借助北京老干部APP、海淀区委党校青龙桥分校等线上平台，开设庆七一《红心永向党》离退休干部公众号专栏及相关宣传，六年组织线上学习12800学时。**用好活动阵地。**积极推进街道100㎡“老党员之家”、120㎡老干部活动室等阵地的建设完善，设置文化墙和学习园地，保障老干部学习有



阵地、议事有场地、服务有平台，切实增强党建工作引领效能。

二、强化关心关爱，以服务意识推进老干部工作

精准服务暖人心。每年结合信息采集、电话问候等时机逐一核对信息，累计通话时长700余小时，准确掌握老同志的基本信息和需求信息。主动对接离休干部所在社区，落实离休干部“一对一”精准服务机制和离休干部解困救急帮扶机制。**走访慰问送关怀。**每年确定10余名患病及困难退休干部，六年累计60余名列入街道慰问对象，使老干部感受到来自组织的温暖和尊重。活

动多彩乐晚年。举办“光辉岁月·印记中国”退休干部摄影活动，用镜头展示祖国辉煌成就。开展老干部秋季健步行活动，展示老干部乐观向上的精神风貌。组织参观中国电影博物馆、北京市爱国主义教育基地、抗日模范村爨底下村，重温革命历史。六年来，组织1500余人次参加丰富多彩的老干部活动。

三、注重力量协同，以融合意识推进老干部工作

汇智聚力促发展。组织老干部开展“心系青龙桥，关心身边事”活动，实地体验2000㎡“海淀食堂”中央党校大有尚品社区餐厅的便民惠民

（上接第37页）

动，定期走访慰问探望退休人员，做好学习报刊订阅、春秋游等工作。落实“一对一”精细化服务，加强与易地代管离休人员家人联系，随时随地解决代管离休人员及家人提出的困难需求。每年走访慰问易地代管离休人员、社区“四就近”人员、生病困难等退休人员近300人次。

四、发挥“五老”作用，用情关心“下一代”

发挥“五老”重要作用，讲好红色故事，组织防化社区、北极寺社区的“五老”深入青少年群体，开展讲党的故事、革命英雄故事，教育引导青少年增强爱国报国情怀，传承红色基因。深化关爱助学工程，发动“两新”党组织参与助

新举措。红色基因代代传。建立地区“五老”人才库199名，组织国防大学社区关工小组开展“传承红色基因、赓续红色血脉”老党员助力关心下一代活动，邀请社区中的老首长、老军工为中关村三小红山校区少先队员讲述红色故事。服务治理争先锋。引导地区20支社区老党员先锋队270多名队员在志愿服务、社区治理等方面充分发挥老同志先锋模范作用，为社区稳定和谐作贡献。指导支部制定《青龙桥街道机关退休第一党支部关于创建“六好”示范党支部的实施目标及方案》并获评北京市首批“六好”离退休干部示范党支部。

学，建立志翔科技党支部与北太平庄社区困境青少年一对一扶贫机制，每年定期慰问1万元，为困境儿童解难事。动员30个社区的老党员先锋队深入社区了解青少年所想、所需、所盼，为街道和老干部部门建言献策。

五、强化自身建设，提升服务水平

工作中不断强化党的创新理论学习，着力打造政治过硬、业务过硬、作风过硬的老干部工作者队伍，不断提升大家的政治素质、政策水平、专业能力、实践本领。开展“青年干部大家谈”等活动，提高履职能力，强化服务保障，以高标准的要求、精细化的服务，推进老干部工作高质量发展，取得新成效。

春启新程学思践悟 银发聚力笃行致远

——海淀区老干部理论学习中心组 2026 学年春季开班式顺利举行

春潮涌动启新程，学思践悟正当时。3月10日，海淀区老干部理论学习中心组2026学年春季开班式召开，为新学期理论学习拉开序幕。海淀区老干部理论学习中心组成员和海淀区委老干部局副局长余春华参加活动，共话学习新篇、共绘奋进蓝图。

区委老干部局副局长余春华和海淀区老干部理论学习中心组组长艾春吉、副组长侯智明为新加入成员授予聘书并赠书，两位新成员表示将以更饱满的热情积极参加理论学习，助力海淀区老干部政治理论阵地建设。随后余春华副局长为理论中心组老成员颁发荣誉证书，以仪式激发全体成员的学习热情与参与积极性，凝聚全体成员学习向心力。

余春华副局长详细介绍了海淀区2026年经济社会高质量发展最新情况，围绕全区“双十两重”核心工作部署、“1+X+1”现代化布局等重



点工作开展解读。她肯定了理论组深耕离退休干部理论阵地的成果，同时对理论组新学期学习提出殷切期望，希望老同志们永葆学习热情，把海淀发展实践作为理论学习的生动素材，为海淀高质量发展持续注入“银发动力”。

理论学习中心组组长艾春吉作2025学年学习工作总结，并对2026学年上学期学习计划进行全面解读。明确本学期将以2026年全国两会精神、习近平新时代中国特色社会主义思想最新成果、海淀高质量发展实践等为核心学习内容，延续集体学习与自主学习结合、理论学习与实践调研结合的学习模式，引导老同志们学深悟透、以学促行。

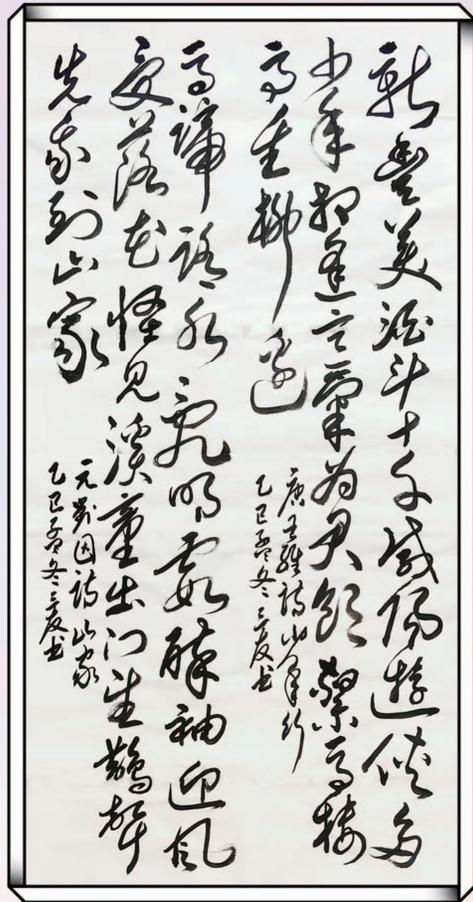
开班式最后，全体成员围绕2026年全国两会精神开展专题学习讨论，聚焦两会中民生保障、经济发展、全面从严治党等热点议题，结合海淀区最新发展形势畅谈学习体会。老同志们各抒己见，并对新学期学习进行展望，表示将紧跟两会部署与海淀发展步伐，认真参与各项学习活动，继续以活到老、学到老、修养到老的精神，为谱写现代化强区高品质海淀新篇章贡献更多银发智慧与力量。

此次春季开班式的召开，为海淀区老干部理论学习中心组新学期学习明确了方向、凝聚了共识。下一步，中心组将持续筑牢思想根基、提升学习质效、发挥银发优势，让老干部理论学习中心组成为促进海淀发展、传递正能量的重要阵地。

摄影书画作品展示



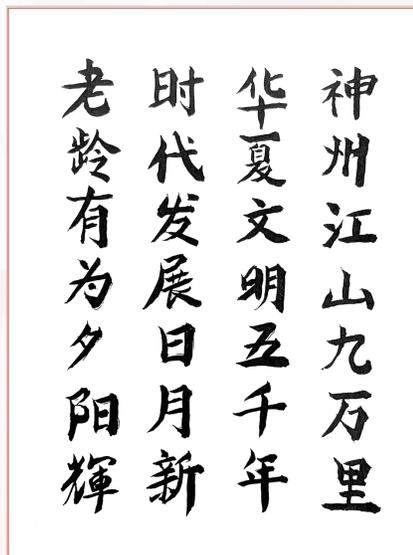
金宝兰 (翠微集团)



王国强 (区委巡察办)



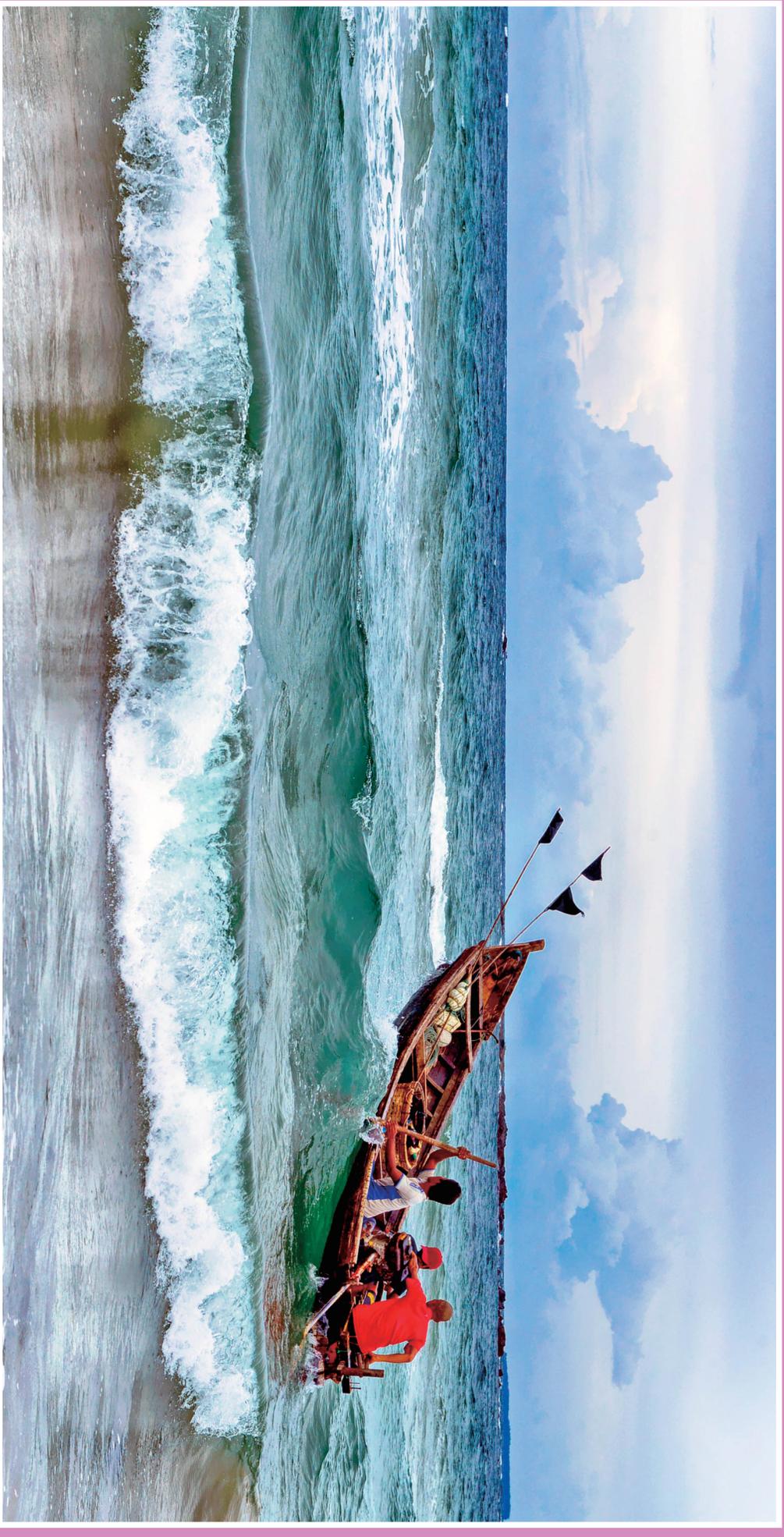
夏文琪 (长青艺术团书画社)



汪德温 (中关村街道)



张海星 (红叶摄影队)



封面作品：《桃红柳绿春意浓》

王志恒（区委办）

封底作品：《破浪》

赵连伟（区发展改革委）