

海淀老干部



H A I D I A N

L A O G A N B U

总第266期



主办单位：中共北京市海淀区委老干部局

工作动态



区委老干部局召开树立和践行正确政绩观学习教育专题党课暨警示教育大会



海淀区教育系统关工委举办《向美而读 向善而行——梁晓声爷爷给孩子们阅读写作校园公开课》



区委老干部局召开2026年离休干部上门体检工作布置会



区委老干部局开展2026年离休干部上门体检工作



海淀区老干部理论中心组举办2026学年春季学期结班式



南昌市委老干部局到海淀区委老干部局调研交流



区委老干部局举办“丰辰塑韵”非遗面塑活动



区委老干部局退休党支部参观中关村科技创新示范区展示中心



区房管局开展老干部专题走访座谈活动



万寿路街道翠微路社区关工小组举办“薪火长征路 科创向未来”主题实践活动



曙光街道开展“方寸忆党史，初心永向党”主题活动



永定路街道开展“童心向党礼赞七一”党建主题非遗市集活动

主席新号令 强军新征程

今年“八一”建军节前夕，中共中央政治局于7月30日下午，就高质量推进国防和军队现代化进行第二十七次集体学习，习近平总书记代表党中央和中央军委，向全体人民解放军指战员、武警部队官兵、军队文职人员、预备役人员和民兵致以节日的祝贺，给我们以极大的鼓舞！

习近平总书记在主持学习时强调，高质量推进国防和军队现代化，是推进中国式现代化的应有之义；政治建军是人民军队立军之本，关乎国防和军队现代化建设方向和底色。要坚持和加强党对军队的绝对领导，全面落实新时代政治建军方略，加强理论武装，深化思想整风，打牢官兵听党话、跟党走的思想根基，确保枪杆子永远听党指挥。要深入推进反腐败斗争，健全重大项目监管，确保各项建设质量托底、能力托底、廉洁托底；高质量推进国防和军队现代化，根本指向和检验标准始终是战斗力；巩固提高一体化国家战略体系和能力，是高质量推进国防和军队现代化的必由之路。要加强军事治理，结合落实跨军地改革任务，优化体制机制，完善政策制度，形成各司其职、紧密协作、规范有序的跨军地工作格局。中央和国家机关有关部门、地方党委和政府要大力支持国防和军队建设，在全社会营造关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的浓厚氛围。

习近平总书记的讲话，分别就强军建设的全局定位、政治建军的重要性、高质量推进国防和军队现代化的根本指向和检验标准、巩固和提高一体化国家战略体系和能力以及加强军事治理等问题进行了新的阐述和强调，其表述更加清晰明确，关键词如钉如锤，令人警醒和深思。

海淀是驻军大区，也是双拥十连冠的双拥模范城，拥政爱民，拥军优属是海淀军民一直以来的优良传统，作为海淀老干部，无论是不是曾在军旅，还是一直从事地方工作，我们的工作不仅与人民军队有着千丝万缕的联系，我们的脉搏也与强军征程同频共振。有过军旅生涯或者长期从事涉军相关工作老同志，更是国防教育、红色传承、军政军民团结的重要骨干力量。

赓续红色血脉、释放银龄余热。我们要始终坚守听党指挥的忠诚底色、能打胜仗的使命担当、作风优良的军人风骨，立足海淀科创高地与驻军大区优势，主动扛起责任：积极加入老兵宣讲队伍，走进校园、社区开展国防教育；依托区内红色阵地，抢救整理军旅史料、传承红色记忆；主动参与双拥共建，密切军地沟通联系；自觉弘扬崇军风尚，带头营造关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的浓厚社会氛围，为全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强支撑、贡献一份力量。

（作者系远大路军休所退休干部）



目 录

海淀老干部

HAIDIAN LAOGANBU



中组部
“离退休干部工作”
微信公众号



“海淀老干部”
微信公众号



“北京老干部”
微信小程序

(可通过
“北京老干部”微
信小程序进入北京
市离退休干部服务
管理系统)

》》》》 卷首语

- 1 主席新号令 强军新征程 / 侯民先

》》》》 学习园地

- 4 总书记把舵定向高质量推进国防和军队现代化
6 绘就民生崭新图景 筑牢幸福深厚根基 / 朱 莉
7 以“新”赋能 以“笔”传情 / 周抚生
10 体验城市大脑 再悟创新精神 / 孙树昆

》》》》 峥嵘岁月 党旗飘扬

- 12 从我的第一张奖状说起 / 侯智明
14 书写初心故事，传承信仰力量 / 孙爱民
16 紧紧跟着党 初心永不忘 / 张书利
17 “三线”·首钢献青春 余热发光暖民心 / 孙庆祝
18 母训励我“永远跟党走” / 孙 魁
20 一粒稻米中的文化自信与传承 / 杜振东
22 在争取入党的过程中长大 / 郝凤琴

》》》》 军旗红

- 24 军民鱼水情 / 李魁忠
25 五尺军用布票的故事 / 崔海砚

CONTENTS

- 26 惊心动魄的十分钟 / 李绍鹏、王冬至
28 我以光影颂军魂 / 白石亮
31 军人父亲，我人生成长的引路人 / 余海燕

》》》》 诗词歌赋

- 33 建党百五周年感赋 / 王国强
33 八一颂 / 卢仲勤
34 风入松·八一抒怀 / 牛 学
34 清河之洲礼赞 / 徐 源
34 咏中关村壹号喷泉夜景 / 张宇红

》》》》 健康长廊

- 35 三伏天空调用错伤全身，这些坑别踩

》》》》 信息广角

- 36 翰墨抒桑榆情怀 光影聚奋进力量

》》》》 头雁领航

- 37 党建引领聚银发，六好创建促提升

》》》》 一笔之力

- 39 开篇第一段 咋写不跑偏？ / 韩水平



2026年第8期（总第266期）

出刊日期：2026年8月1日

总 策 划：张宇光

策 划：余春华 李心忠
王亚明 刘军玲

编辑部主任：刘军玲

特 约 审 校：朱春生 韩水平

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

投稿邮箱：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

总书记把舵定向



高质量推进国防和军队现代化

中共中央政治局7月30日下午就高质量推进国防和军队现代化进行第二十七次集体学习。习近平总书记在主持学习时强调，强化政治引领，深化创新发展，高质量推进国防和军队现代化。

这次集体学习在八一建军节前夕举行。走过99年非凡历程的人民军队正处在国防和军队现代化新“三步走”战略转进的历史关口。

“十五五”时期，怎样高质量推进国防和军队现代化？这次主持集体学习时，习近平总书记作出重要指示，为全军强化政治引领，聚力备战攻坚，奋力开创国防和军队现代化新局面提供了根本遵循、指明了前进方向。

——“政治建军是人民军队立军之本，关乎国防和军队现代化建设方向和底色。”

强军首先要在政治上强，政治上强是最根本的强。这些年，以习近平同志为核心的党中央以巨大政治勇气和强烈历史担当领导推进政治建军、政治整训，坚定不移全面从严治党、全面从严治军，决心之大前所未有，力度之大前所未有，新时代政治建军取得历史性成就。

事实证明，如果没有政治上的革命性锻造，就不可能有新时代人民军队伟大变革。“十五五”时期要如期实现建军一百年奋斗目标、高质量推进国防和军队现代化，必须坚持好、运用好、发展好政治建军这个重要法宝。

要坚持和加强党对军队的绝对领导，全面落实新时代政治建军方略，加强理论武装，深化思想整风，打牢官兵听党话、跟党走的思想根基；要深入推进反腐败斗争，健全重大项目监管体系……总之，就是要充分发挥政治建军特有优势，持续不断把党的领导优势转化为发展优势。

——“高质量推进国防和军队现代化，根本指向和检验标准始终是战斗力。”

人民军队永远是战斗队，人民军队的生命力在于战斗力。

推进国防和军队现代化，为的就是提升我军现代化水平和实战能力，锻造能打仗、打胜仗的精兵劲旅，确保在党和人民需要的时候拉得出、上得去、打得赢。这就要求，胜战导向必须贯穿于强军事业各领域全过程；胜战标准必须成为各级各部队搞建设、抓落实的硬杠杠。

要加强无人智能技术军事应用，深化网络信息体系建设运用；要加强作战能力体系集成，搞好实战化检验评估，扎实推进练兵备战……广大官兵使命在肩、任重道远。

——“巩固提高一体化国家战略体系和能力，是高质量推进国防和军队现代化的必由之路。”

我们的国防是全民的国防，推进国防和军队建设改革是全党全国人民的共同事业。巩固提高一体化国家战略体系和能力，是党中央把握强国强军面临的新形势新任务新要求，着眼于更好统筹发展和安全、更好统筹经济建设和国防建设作出的战略部署。

加强跨军地治理是全面加强军事治理的应有之义，是巩固提高一体化国家战略体系和能力的内在要求。要结合落实跨军地改革任务，优化体制机制，完善政策制度，形成各司其职、紧密协作、规范有序的跨军地工作格局。

一体化，意味着全军一盘棋、全国一盘棋。这就要求我们发扬军政军民团结的优良传统和政治优势，调动军地各方力量，凝心聚力推动国防和军队现代化行稳致远。

（来源于“离退休干部工作”微信公众号）

绘就民生崭新图景 筑牢幸福深厚根基

——学习海淀区“十五五”规划纲要有感

◎ 朱 莉

《北京市海淀区国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要》（以下简称《纲要》）已经公布。纵观《纲要》全文，我认为《纲要》始终坚持以人民为中心的发展思想，把增进民生福祉摆在优先发展位置，精准对接群众所需所盼，持续推动民生服务提质、扩容、增效，全力构建全龄友好、共建共享、幸福宜居的城区发展新格局。

健康是民生之本，养老是民心之盼，更是广大老年群体最为关切的重点领域。“十五五”时期，我区将持续深化健康海淀建设，科学优化全区医疗资源布局，补齐基层社区医疗卫生服务短板，健全家门口的便民诊疗服务体系。同时，持续深化医保便民改革，优化结算方式、简化就医流程，切实提升群众就医便捷度与获得感；同步完善全域公共体育设施布局，大力倡导全民健身、科学养生理念，加快构建全方位、全周期的全民健康服务体系，全方位守护群众身心健康让人振奋，更值得期待。

聚焦“一老一小”重点民生领域，我区持续织密织牢养老服务保障网络，稳步提升养老机构

护理型床位供给质量，持续夯实就业社保兜底保障底线。经过“十四五”时期深耕细作，社区养老驿站、海淀老年食堂等便民服务落地见效，有效破解老年人就餐、日间照料、就近养老等实际难题，极大便利了辖区老年群体日常生活，让人可感可触。

立足新发展阶段，“十五五”期间我区将深入实施“银龄行动”，充分挖掘和激活老年人力资源优势，大力推广“以老帮老”邻里互助养老模式，持续健全规范化、常态化的老年志愿服务体系，有序推进智慧养老院、智慧养老社区试点建设，积极搭建老有所学、老有所乐、老有所为的广阔平台，对银龄人群无疑是巨大的福音。

展望未来，随着老年志愿服务体系持续完善、互助养老机制不断成熟，必将为基层养老服务注入持久活力，持续擦亮海淀养老服务品牌，让辖区广大老年人享有更加安心、舒心、暖心的幸福晚年。

（作者系区发改委退休干部）

以“新”赋能 以“笔”传情

——参加《海淀老干部》通讯员培训收获

◎ 周抚生



2026年6月15日至17日，海淀区委老干部局举办“守初心 担使命”培训班，作为《海淀老干部》通讯员队伍里的一名新兵，能够参加培训感到十分荣幸。本次培训以“科创启新智，AI护桑榆”为主题，课程形式多元、内容丰富，既有视听课堂的直观感受，又有专家教授的理论高度，更有非遗体验的互动乐趣，收获颇丰。

一、深学细悟，汲取奋进磅礴力量

本次培训紧扣时代脉搏与老干部工作实际，核心学习内容涵盖以下四个方面：一是聚焦政治引领，深学“十五五”规划。授课老师系统解

读了中国式现代化海淀“十五五”新篇章，从历次五年规划的回顾，到海淀区锚定“建设世界领先科技园区”的总目标与7个分目标，让我们深刻认识到2026年具有承上启下的重要意义。二是科技赋能养老，护航银龄美好生活。聆听“科技赋能智慧养老，引领品质乐龄生活”专题讲座，我们了解到智慧养老的核心要义是“放大人的能力、弥补人的不足”。未来需通过持续的政策投入、部门协同打通数据孤岛，以及加快数据治理与AI布局，打造可持续发展的智慧养老基础设施。我们也要与时俱进，让“笔杆子”插上“科技翅膀”。三是筑牢反诈防线，守好群众养老钱

袋。学习了以“防范电信网络诈骗，守好自己的钱袋子”为主题的防范电信网络诈骗讲座，我意识到，守护好老同志的“钱袋子”，也是我们通讯员义不容辞的职责。四是深耕初心讲堂，提升宣传业务素养。在“初心讲堂”与“北京老干部”APP使用指导环节，老通讯员们交流了写作经验，探讨了创新宣传模式，大家进一步掌握了数字化办公与信息传播的新技能，坚定了把海淀高质量发展故事记录好、传播好的决心。

二、学思明志，永葆银龄赤子初心

此次培训不仅是一次业务学习，更如同一场深刻的思想洗礼，让我在学与思中获得了三重深刻感悟：一是培训是充电蓄能，更是我的新起点。作为一名去年底才加入海淀老干部通讯员集体的新兵，能在这个平台上继续保持学习，我深感组织的温暖与信任。然而，面对队伍里众多诗词歌赋、妙笔生花、佳作频出的高手，我感到了“本领恐慌”。这次培训如同一场“及时雨”，让我变压力为前行的动力。我深刻认识到学习永远在路上，今后一定要向身边的老同志多学习、多请教，早日成为一名优秀通讯员。二是再读“十五五”规划，深感使命在肩。从去年十月开始学习“十五五”规划建议，随着学习的深入，我的认识不断提高。正如习近平总书记所强调：“用中长期规划指导经济社会发展，是我们党治国理政的一种重要方式。”五年规划是国家对未来五年各领域发展目标的系统性部署，体现了党对经济社会发展规律的深刻把握。海淀区“十五五”规划更让我们倍感自豪。海淀作为中关村发源地、北京国际科技创新中心核心区，具

有教育、科技、人才资源高度密集和“四区”

（国家自主创新示范区、国家服务业扩大开放综合示范区、自由贸易试验区、中关村综合保税区）政策叠加的独特优势。责任所在，使命在肩。作为通讯员，我们不能只做规划的“听众”，更要做蓝图的“解说员”。接下来，我将把这份宏伟的“路线图”转化为笔下的“施工图”，用通俗易懂的语言，向社区的老伙伴们讲清楚“十五五”和咱们养老金、社区环境、看病就医的密切关系，让大家知道这五年咱们海淀要怎么干、干成什么样。我们海淀人，理应在世界领先科技园区的建设中，充分彰显老干部通讯员的责任担当。三是汲取榜样力量，体悟幸福真谛。这次培训，我最大的收获，是从身边老同志的身上，找到了幸福的模样。我深刻体会到，个人的“小确幸”只有融入海淀建设“世界领先科技园区”的“大蓝图”中，才能绽放出最绚烂的银发光彩。八十八岁的陈世伟老先生把《海淀老干部》杂志视如己出，倾注心血，不仅贡献140余篇文章，还义务审稿十八年，乐此不疲；退役十余载的孙魁同志依托军旅阅历，十余年来开展公益宣讲500余场次，受众数十万人，并常年坚持“日思一题、日悟一理”；区纪委区监委退休干部黄志勇笔耕不辍，以文传暖，展现银龄风采；中华诗词学会会员王国强潜心钻研诗词书法，颂党爱国诗意山河，还将新出版的第4部诗集《岁月歌吟》赠予每一位学员。而他们都有一个共同的特点：不忘初心、牢记使命；他们感恩伟大时代，感恩伟大的党，对理想事业执着追求且乐在其中。这种幸福的模样令我敬仰，催人奋进。愿我们都能修得这份感知幸福的能力，不辜

负每一个平凡朝夕，不遗漏每一个细碎温柔，为新时代增光添彩，并尽享其中的美好。

三、笃行实干，书写时代崭新篇章

作为一名来自石油行业的通讯员，我将以此次培训为契机，把“石油情怀”与“通讯员使命”紧密结合，用实际行动为海淀区老干部工作贡献力量。一是讲好石油故事，传承铁人精神。我将把石油战线上可歌可泣的故事讲给社区居民和年轻一代听，让更多的人了解石油工业的发展历程。从第一代“铁人”王进喜到“新时期铁人”王启民，再到新时代“大庆新铁人”李新民，他们身上“宁可少活二十年，拼命也要拿下大油田”和“爱国创业求实奉献”的石油精神、铁人精神在任何时代都不过时。我愿做一名传承者，让石油精神、铁人精神在海淀、在社区薪火相传。二是普及石油知识，服务社区群众。石油与百姓生活息息相关，我将发挥自身专业优势，用通俗易懂的方式普及石油常识，让大家明白石

油不仅仅是汽油，更关系到国计民生，切实为石油大院社区做一些力所能及的工作。三是学以致用创新，歌颂伟大时代。我将把培训中学到的AI辅助创作、反诈科普知识以及“十五五”规划精神融入日常工作与写作中，利用AI技术修复石油会战老照片，让模糊的历史影像变得清晰，让黑白的奋斗岁月重现色彩，并以此为基础制作石油科普漫画。我会更加珍惜《海淀老干部》杂志这一平台，在各位老师的帮助下，紧盯“十五五”规划落地、智慧养老、民生实事等重点题材，努力写出有温度、有深度的稿件，用笔记录新时代发展，用心传播石油声音，在守初心、担使命中书写属于我们这一代老干部的精彩篇章。

以“新”赋能，以“笔”传情。 我将把对这片热土的深情转化为笔下的涓涓细流，让铁人的“硬脊梁”与海淀的“最强大脑”在新时代的征程上同频共振、交相辉映！

（作者系石油大院社区党委第21支部党员）



海淀 体验城市大脑

海淀（中关村科学城）
城市大脑展示体验中心

再悟创新精神

——一次震撼人心的观展

◎ 孙树昆

阳春四月，百花盛开，春光明媚。4月22日上午，我随同区委老干部局组织部分退休老干部到海淀（中关村科学城）城市大脑展示体验中心参观学习，受到了一次深刻而新颖的科技教育。

海淀（中关村科学城）城市大脑展示体验中心位于中关村南大街5号海淀科技大厦二层，这里地处中关村大街的核心地带。中心由海淀区城市大脑智能运营指挥中心和中关村科学城城市大脑股份公司进行建设和管理使用，对全区城市进行智慧化管理。

展示大厅是一个环形的动线场景，按1+1+2+n顶层设计的顺序把“一张感知网、一个智能云平台、两个中心（大数据中心、AI计算中心）、n个智能应用”落到展示场景中。大厅内容主要分为七个部分：首先是序厅，显示的是一幅地面海淀地图+立柱+云状顶，寓意“数字孪生城市”；然后是四大应用部分，即城市管理、公共安全、生态环保、城市交通。这里还展示了创新合伙人产业联盟企业共同提供的技术支持，以及众多的延伸场景，如交通路网调度、重点车辆跟踪、应急响应、智慧能源、智慧文旅、楼宇智能体等等，可谓是天罗地网，包罗万象。一张感知网，通过智能云平台，可感知城市的各种形态并进行监测、调度，实现智慧化管理。目前，

海淀城市大脑的智慧化管理收获颇丰，各领域显现的成果突出。



在公共安全领域，构建了“城市大脑视觉中枢”，与公安网、视频专网双网部署，引入城市管理，实现智能巡检、视频侦查、轨迹研判、落脚点分析等，全区所有重点区域都纳入监控中。

在城市交通领域，实现对4286个重点路口的监控执法处理。全区8500多路交通摄像系统，对重点交通地段实现有效监控，出现拥堵状况可及时进行调控；对危化品车辆、渣土车辆进行有效管控，解决了多年未解决的乱倒垃圾渣土问题；对发现交通事故纠纷可及时进行调控解决。

在生态环保领域，实现全区空气质量精细化监测预警。建设300多台监测基站，形成全区空

气质量监测网络，建立污染防治快速响应机制，实现精细化管理，提高了生态环境治理和保护水平。

在城市管理领域，实现应急指挥的智能化调度。在区政府大楼一层的城市大脑智能运营指挥中心，数十个大型电子显示屏幕链接着全区12000多路监控视频和10000多路传感器，实时显示全区交通、市容、环境等数十个智能化场景，实时监控可及时解决出现的各种问题。全区实现了突发事件60秒接报响应，3分钟事件报传，确保“协同指挥、调度有效、精准决策、及时解决”，初步实现城管事件的智能发现和自动化处置。对店外经营、无照游商、堆物堆料、暴露垃圾、积存渣土等违法行为可自动识别、自动立案、自动派转、自动核实、自动考核。



这次参观学习我深感震撼，感受到海淀利用城市大脑指挥管理城市的重要意义，利用海淀中关村高新技术的优势实现智慧化城市管理的创新。全区以城市感知网络为硬件基础，以城市大

数据为核心资源，以人工智能、物联网、云计算、大数据为关键技术，对海淀全域进行全感知、全互联、全分析、全响应、全应用，以智慧化创新管理方式代替传统的城市管理。

海淀城市大脑的成功实践，使我们深刻认识到：一是创新是中关村精神的活的灵魂。海淀城市大脑智慧化管理城市的实例，是中关村创新精神的具体体现，中关村老一代科学家和科学城数万家科技企业艰苦创业，创造了“自主创新，不断开拓，争创一流，敢为人先”的精神。二是海淀城市大脑的创新应用是中关村高新技术企业和海淀区政府各部门集体创新的成果，是政府管理与人工智能等高新技术的密切结合，是应用人工智能、大数据、大模型等高新技术建设管理城市的典范。科技创新的发展是无限的，新质生产力的发展促进了城市管理的不断更新和变化。三是作为一名退休人员，依然要不断学习、提高认识，支持科技创新的发展。当前科学技术的发展非常迅猛，人工智能、大模型、新质生产力、未来产业发展迅速。我们要想不被飞速发展的时代列车所抛弃，就要与时俱进紧跟时代的发展，通过学习科技新知识、认识新生事物，熟悉了解并努力掌握一些新的知识和技术，如人工智能、大模型、量子科技知识等，使之为我们服务。我们要退休不退岗，坚决支持中关村科技创新力量，充分发挥正能量，宣传科技创新，为中关村科技创新事业、为海淀区建成世界一流的科技创新中心贡献自己的一份微薄力量。

（作者系区政府办退休干部）



从我的第一张奖状说起

◎ 侯智明

近日整理家中旧物，一张泛黄老旧的奖状映入眼帘。细细端详，这是1958年我读小学三年级时，学校颁发给我的人生第一张奖状，距今已近七十载光阴，不觉感慨岁月流转、时光匆匆。

奖状上清晰记载：少先队第七中队队员侯智明，在响应团中央绿化祖国、除四害讲卫生、推广普通话、扫盲、积肥五项活动中表现突出、成绩显著，特此予以表彰。落款为学校团支部，时间是1958年5月。当年全校千余名学生，能获评校级表彰是莫大的荣光，彼时我年仅十岁，捧着奖状满心激动、倍感振奋。这张薄薄的奖状，是我成长路上珍贵的起点，数十年来始终滋养我的初心、指引我的前行。



奖状为作者中小学时期所获

凝视这张老奖状，1958年那段火热的少年时光历历浮现。那是一段激情澎湃、刻骨铭心的火红岁月，党中央发出建设号召后，全国人民怀揣改变国家落后面貌的热切期盼投身建设热潮，群众干事创业的热情空前高涨，这份朴素的奋斗热忱，正是人民对美好生活的无限向往和追逐中华民族伟大复兴中国梦的起点。

在全国上下掀起各项建设的热潮中，团中央向全国少年儿童发起了五项实践活动，我们小学生立足自身力所能及，重点参与爱国卫生“除四害”行动。当年说的“四害”是指老鼠、苍蝇、臭虫、麻雀，学校安排我们孩童以消灭苍蝇为主要任务。虽只是十岁孩童，我却早早被时代浓厚的奋进氛围深深感召，从小便牢记要听党话、跟党走，以各行各业辛勤建设的劳动者为榜样，立志做合格的社会主义接班人，尽自己微薄之力支援国家建设。在校完成课业之余，我把全部课余时间投入除四害活动，一心多消灭苍蝇、为卫生事业出力。每日放学后，别的伙伴结伴玩耍，我却拿起苍蝇拍、带上小玻璃瓶，到街巷、角落四处搜寻苍蝇，打死之后悉数收进瓶中，积攒起来交给老师登记统计。每次上报苍蝇数量，我的上交总量常常稳居班级前列，时常得到老师表

扬。当街巷苍蝇日渐稀少后，我便主动去垃圾堆放点、卫生薄弱区域搜寻，总能收获满满，始终保持班级领先。学校组织的绿化、积肥、扫盲等各类公益活动，我也事事争先、从不叫苦。因为在除四害活动中表现突出，当年五月全校表彰大会上，我站上领奖台领到这张人生首份奖状。这份荣誉，在少年的心底种下了奉献担当的种子，激励我始终主动参与社会实践、尽力贡献自身力量。

“除四害”活动持续推进之际，全国又掀起大炼钢铁的建设热潮，党中央提出1958年钢产量达到1070万吨的建设目标，号召全国人民鼓足干劲建设国家。宏伟建设蓝图极大点燃了群众的奋斗热情，城乡空地纷纷建起土高炉、小炼铁炉，昼夜不停开展生产。我们学校操场也搭建起炼铁土炉，老师们轮番值守、辛勤劳作。大人忘我拼搏的身影深深打动我们小学生，响应学校号召，全体学生走上街头、街巷捡拾废铜烂铁，支援钢铁生产。每天放学，我走遍周边街巷，不放过任何一处角落，哪怕一枚锈蚀铁钉、一小块废铁都仔细拾起，第一时间上交学校。彼时心中纯粹质朴，没有丝毫杂念，只一心盼望能为国家钢铁事业添一份微小助力。

岁月倏忽六十余载，回望那段少年时光，我不曾辜负那个奋进的时代。以孩童微薄劳动参与爱国卫生、工业支援建设，还收获学校表彰，这份少年荣誉，为我一生坚守听党话、跟党走筑牢了最初的理想根基。步入初中、高中后，这份根植心底的信念从未动摇，课堂上勤学苦读，校

内外各类集体劳动和公益任务主动冲锋在前，下乡支农、校园建设劳动中都争先出力，多次收获学校表彰。在高一第一学期，我光荣加入中国共产主义青年团，还被西城团区委聘任为学校辅导员，承担低年级学生思想引领工作。这份沉甸甸的责任，督促我以更高标准约束自身言行，做到持之以恒、表里如一。

往后数十年人生征途中我光荣入党，辗转多个岗位、承担不同工作职责，但无论身处何种环境，少年时代埋下的红色初心从未褪色，始终坚定信念，矢志不渝紧跟党的步伐。

一张老旧奖状、一段少年往事，让我愈发深刻体悟育人铸魂的重大意义。想要红色江山代代相传、国家发展行稳致远、百姓生活蒸蒸日上，必须从小抓好爱党、爱国、爱人民的思想教育，常态化开展革命传统教育，引导青少年树立正确世界观、人生观、价值观。正如习近平总书记所言，要“引导青少年扣好人生第一粒扣子”。青少年阶段是价值观成型的关键“拔节孕穗期”，人生第一粒扣子一旦扣偏，后续道路便容易走歪，抓好青少年思想培育，关乎国家前途、民族未来。

今天，我虽已退休步入晚年，但初心使命不曾忘却，依旧坚守理想信念，不忘初心、牢记使命，坚持老有所学、老有所为，以力所能及的行动为党和国家事业发挥余热，共同奔赴更加繁荣美好的明天。

（作者系翠微集团退休干部）

书写初心故事，传承信仰力量

◎ 孙爱民



初心故事：入党初心的缘起与坚守。我的入党故事要从入团说起，中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群团组织，是党的后备军。因此，我决心加入中国共产主义青年团。刚升入初中，作为在班里学习成绩排名第一的我，认为选一个团员也应是我。当连续宣布了两次都没有我时，我的心情特别郁闷，我反复思考被选上的同学比我好在哪里？通过观察，他们每天早来晚走，为班级做了大量的工作。这让我意识到了，一个好的学生不只是学习好，要德智体全面发展，以后我也向他们那样主动参加活动。初三上半学期，我光荣地加入了中国共产主义青年团，这是我初三最大的进步。从此，我有了组织，找到了前进的方向。

践行使命：岗位建功的奋斗与担当。初中毕业后我考入师范学校。我拿着录取通知书踏进

学校，被任命为临时班长，此后，我和班主任共同管理班级。一个学期过去了，我们班各方面成绩优秀，我也被评为“三好学生”和“优秀班干部”。此时，我产生了入党的念头，于是我第一次递交了入党申请书。可是，事情没有我想的那么简单，我们学校开始实行班干部轮换制，每个学生只能当一个学期的班干部。初期，班主任让我继续担任班长，但到了二年级，因学校的新规定，我被轮换下来了。三年的师范学习毕业了，学生中入党的是最后一任班长。毕业后，我被分配到乡镇学校工作。当我获得了区级“教学能手”“优质课一等奖”“学科带头人”和“优秀论文一等奖”等荣誉后，我第二次向组织递交了入党申请书。我努力提升自己，参加了自学考试，于2003年6月获取本科学历，这对于我来说又是一次大的飞跃，不久我被选拔参加城乡

交流活动。来到城里，除了吃饭睡觉，其他时间都和学生在一起。一个学期过后，我所教的科目在整个办事处排名第一。一年的交流结束了，我被办事处最好的文化路学校选取。在这里，我还是延续我的教学方法，所带的班级在期中考试成绩又是整个办事处的第一名。这时，我第三次向组织递交入党申请书。经过多年的努力和组织培养，我于2009年7月1日光荣地加入了中国共产党。入党后的几十年里，我践行使命，在教育战线上发挥党员的先锋模范作用。

银发生辉：无私奉献的坚守与作为。退休后，我进修营养学，拿到了ISF国际注册营养师证，目的是用自己学到的知识影响周围的人。日常聚集活动时，我主动介绍养生常识，疏导邻里心理困扰。我积极参加街道和社区组织的各项活动，书写自己的感想，发表在老干部杂志上，还积极参加街道组织的知识竞赛，取得了良好的

成绩。我积极参加社区组织的垃圾分类活动，严格执行垃圾分类规定，撰写有关垃圾分类的论文并在杂志上发表，同时带动家人带头做好垃圾分类。疫情期间我带领子女投身到防疫工作。几年后，我被选为第九党支部书记，又扛起社区党建职责。我尽快地熟悉支部党务相关工作，全身心地投入支部建设。我经常走访慰问生病的老党员和老干部，逢年过节时都要打电话或者发信息慰问。

薪火相传：红色基因的传承与寄语。我们的党披荆斩棘经历了105年，战胜了一切艰难险阻，领导人民从站起来、富起来再到强起来，这是一代一代共产党人辛勤付出的结果。我们要把前人交给的接力棒接稳、跑好，不忘初心、牢记使命，为使我们国家繁荣富强、人民安居乐业继续作出自己的贡献。

（作者系万寿路街道复兴路26号社区第九党支部书记）

紧紧跟着党 初心永不忘

◎ 张书利

我1956年出生，1974年参加工作，2018年底从企业退休。上初中时我加入了共青团后就盼望着争取能早日入党。1994年，我的这个政治愿望终于实现了。成为一名党员后，入党时的誓词经常回响在耳边；不忘初心，永远保持共产党员的先进性的要求时刻激励着我。工作时我勤奋努力，多次被评为“优秀党员”和“先进工作者”；退休后离岗不离党，仍要求自己保持和发挥共产党员的先锋和模范作用。

退休后，社区党委和所在支部对我非常关心，鼓励我继续发挥余热，加入“不老松”老党员先锋队、扶持“青松”青少年志愿服务队，同社区党员一起，经常在社区开展各项社区治理工作，整治小区环境卫生、普及垃圾分类、宣传防诈骗反诈相关知识，参加重要活动和重大节日的治安站岗巡逻等。

我爱好唱歌等文艺，经常在社区里同居民一起开展唱歌等活动，还先后编写了歌曲《学院路的人》《为新时代歌唱》《同在学院路奋进新时代》《学院路的人生活都快乐》，创作天津快板《战疫情保平安》《赞美志愿者》和三句半《迎冬奥向未来》《为志愿者称赞》，写散文、诗朗诵《赞美北京》《同在六道口生活都快乐》《多

彩六道口共同来建设》，编排群众舞蹈《我们北京见》等。这些歌颂新时代的文艺节目受到广大居民的欢迎，曾在学院路地区、奥林匹克公园、北京电视台、市老干部局等有关活动中演出。

退休后，我更加深切感受到党组织的作用深入到社区工作各个方面的力量。社区党组织是凝聚党员和联结群众的主心骨，有党组织的地方就有自己的家就有依靠，有党组织的地方就有温暖就有战胜困难的信心，有党组织的地方就感到心里特别踏实就感到生活幸福快乐。作为党员要时刻注意维护党的形象，积极宣传新时代的目标和任务，积极参加党组织的各种活动和学习，不断提高理论水平，严于律己。

在今后岁月里，我依旧会坚守初心、矢志不渝，坚定不移紧紧跟着党，听党的话，永远保持共产党员的本色。

(作者系学院路街道六道口社区老党员先锋队队长)

“三线”·首钢献青春 余热发光暖民心

◎ 孙庆祝

1969年，我积极响应国家号召，义无反顾地奔赴西北高原山区，投身三线建设大会战。

西北高原山区，气候恶劣，冬日寒风刺骨、夏天酷暑炎热，空气中沙尘弥漫，生产生活条件异常艰苦。特别是在工程开工初期，栖身于漏雨透风的工棚，稻草铺地、多人通铺，从锅炉打来的饮水需静置沉淀后方能饮用。由于厂房建在山里，基础工程都要开山劈岭，机械设备老化稀缺，土石方工程几乎全靠人拉肩扛，双手磨起了血泡，但从不叫苦，比学赶帮超，你追我赶，争先恐后。

有一年汛期，黄河水位暴涨，洪水汹涌，工地大量建筑材料、机械设备面临被洪流冲走的险情。在危急关头，全体建设者挺身而出，不顾洪流湍急，肩并肩、手挽手地在齐腰深的洪流中筑起了一道坚不可摧的人墙，全力打捞建设物资。那段时光，身边的老共产党员以身作则、率先垂范，自觉将党和国家利益置于首位，急难险重任务抢着干、冲在前，他们的初心本色深深感染了我。那时在我心中便种下了入党的种子，决心向他们学习，以他们为榜样。

时代步履不停，初心始终不渝。1972年，冶金工业部从我公司抽调大批力量支援首钢建设，我作为先遣队中的一员先期到达。由于首钢扩建技术要求高，时间紧、任务重，就倒排工期，画出网络节点。我每天早出晚归，日复一日地同建

设者们跌打滚爬在施工一线，多次立功受奖。

1974年8月，我光荣加入了中国共产党。鲜红的党旗、庄严的誓言，成为我人生最厚重的底色。

2007年我光荣退休，虽已离开工作岗位，但党员的初心本色不能褪，从此开始扎根社区治理，续写发挥余热的新篇章。多年来，我先后担任社区党支部书记、街道非公党建指导员、社区老党员先锋队队长，还被聘为海淀区老党员先锋队工作专员和总队委员，工作中我履职尽责、积极作为。我所带领的社区老党员先锋队在上级党组织的关怀培养和社区党委的大力支持下，以党建为引领，结合抓好基层党支部建设，在社区共建、共治、共享中不断创新，总结完善了“1234”工作法，在垃圾分类、疫情防控、社区治理和花园城市建设中充分发挥政治优势和经验优势，先后获街道“最美合伙人”“海淀区老党员先锋队关心下一代品牌队伍”等称号，2025年七一前夕，又获誉“北京市离退休干部先进集体”，这些沉甸甸的荣誉是肯定是鼓励，更是激励和鞭策。

夕阳无限好，桑榆映晚霞。站在新的起点上，我将永葆党员初心，持续发光发热，深耕社区治理，助力花园城市建设，以赤诚践初心，书写新时代一名老共产党员的使命与担当。

（作者系曙光街道世纪城西区老党员先锋队队长）

母训励我“永远跟党走”

◎ 孙 魁

我四岁多痛失南下军官父亲，是母亲引导我从小立下保家卫国志。参军时，她叮嘱我：“当兵就要当个好兵，军政文全面发展，踏实走好军旅每一步。”入伍后，母亲给我的首封家书中，一句“望你永远跟党走，大风大浪不回头”，深深镌刻在我的心底，成为不变的人生信条。



作为北京市“五老”宣讲团首批成员，作者2025年7月28日在中国人民抗日战争纪念馆做首场宣讲

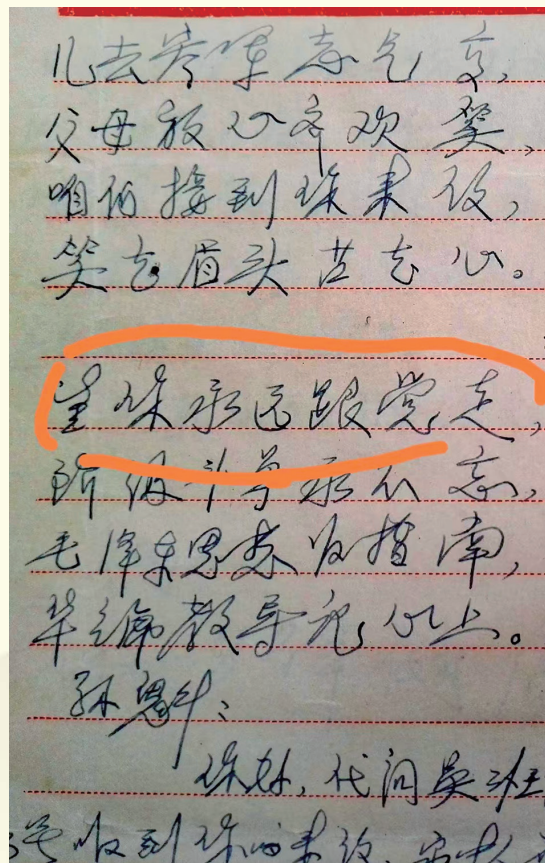
怀揣赤诚之心，我到部队不久便递交了入党申请书，渴望早日成为党组织的一员。不料，第一次填写入党志愿书后未获得党支部大会通过，让我一时倍感失落。我在家书中吐露心事，母亲很快回信开导：“有上进心值得肯定，但接受组织考验是成长的必修课，越是经受锤炼，思想越红、意志越坚；不论是否入党，对党的事业都要忠贞不二；接受考验既是组织尽责，也是对个人的历练。”

母亲的话如春风化雨，帮我校正了入党动机，也让我开始领悟“永远跟党走”的真谛，引领我的思想逐渐走向成熟。人生之路从无坦途，后在提干途中，歪风邪气悄然滋生，前路布满阻碍。迷茫时，又是家书送来温暖与力量。母亲嘱咐我：“要坚信党组织，坚守对党忠诚，脚踏实地完成好组织交办的任务，才是立身于世最珍贵的财富。”照此行进，我不仅提了干，而且一步

步走上武警省总队领导岗位。

一路走来，靠勤奋工作为党分忧。即使在某个岗位一干就是八年多，眼看旁人接连晋升，我也始终牢记母亲“把本职工作干好，就是对党最大的忠诚、对党恩最好回报”的教诲，只要是组织交付的工作，便觉是一份信任，哪怕任务再繁重、数个昼夜连轴转，我都要倾尽全力完成好，这包括《人民武装警察法》、多部国家社科基金获奖专著在内的数百万字理论著作和法规文件问世，还有三次参加大型军政比武、成功组织指挥甘南藏区处突等，我先后六次荣立三等功。这些都记录着我四十载戎马生涯谨遵母训和战友们用恪尽职守的实际行动，践行“永远跟党走”的一片忠心和坚实足迹。

卸下戎装，初心不改。退休后，我又积极投身公益事业。2016年，我写作出版散文集《母爱伴我行》，就此开启“感恩母爱 孝行天下”全国主题公益巡讲，传播孝善文化与红色精神。十余年间，足迹遍及二十三个省份的党政机关、大中小学、企业与城乡，宣讲数百场次，惠及数十万受众，并有幸成为北京市“五老”宣讲团、海淀区“红色回响”老干部宣讲团成员，在银发之年继续为党发声、为党增辉。



1976年冬，作者当兵后收到母亲第一封家书
首页片段

一纸家书承载谆谆母训，一句誓言指引漫漫人生。“永远跟党走”是一句嘱托，更是融入血脉的信仰，照亮我的军旅之路。往后余生，我将一如既往奉献余热，步履不停。

（作者系远大路军休所退休干部）

一粒稻米中的文化自信与传承

◎ 杜振东

自从退休后，我就一门心思地钻进了京西稻研究小天地，一晃13年。所谓京西稻，是指清帝在三山五园培育并推广的京西皇家御稻，简称京西稻。京西稻非一个品种，而是一个系统。我常爱给京西稻把脉，深究其文化底蕴和灌溉系统占据世界两项唯一的秘笈。

国内外水稻栽种都活跃在农村，只能登记“农业户口”，而京西稻源自三山五园，独享皇家“户籍”。国内外水稻价值以经济为主，军事、景观、文化、历史、生态等方面或有，而京西稻的价值政治居首，其它价值兼有。“天下第一泉”让京西稻名扬，皇家灌溉工程系统更让人观而叹止，如今，京西稻已进入了中国重要农业文化遗产保护行列。

观察发现，当播种或插秧后，京西稻吸天地

之精华，一直向上生长，但到结满硕果喜庆丰收时，它却不恃功高，而是慢慢低下头，谦虚地像位慈祥和蔼的老翁。联想一个奇特现象，但凡我国先人驯化的粮食作物，都在成熟时谦虚地低下头，蕴涵着中华民族传统美德。不仅是水稻，我国先人培育的谷子和高秆高粱也是如此。相反，来自西亚的小麦和美洲的玉米，从播种到成熟，身板笔直地向上挺，即便结出果实乃至全身都干透了，也不会弯腰低头，似乎没有一丁点机灵劲儿。

再看我国先人驯化的水稻、谷子和高秆高粱，从孕穗起籽粒间就“遗世而独立”，而舶来的小麦和玉米尚未成熟时，籽粒就簇拥得密密麻麻。令人非常奇怪的是，将其烹饪后米饭中的籽粒如抱团取暖状，有多大容器就能抱多大团。将

其干透后，能形成一块坚硬的米砖。相反，麦粒和玉米粒烹饪后便显松松垮垮，似乎缺乏“团结友爱”的抱团精神。另外，稻谷去掉外壳后还要除去一层难剥的内皮才被人们喜食。玉米和小麦的外皮容易去掉，甚至简单到不用去皮，用水煮一煮，用火烧一烧就能够吃。大米和小米一般是熟后整粒进入胃口，磨成粉也受欢迎。小麦只能磨成粉状才能被食客接受，玉米也是以粉状为主。这些内在的区别反映到生产中时，出现了讲求分工与合作的水稻耕作，而玉米和小麦的种植则可以单打独斗。还有一件奇怪现象，水和稻是两种物质，将两字和读时，水就消失了，词意全是稻了。

近些年，我对京西稻大面积栽种用作粮食生产之外，还提出了景观化种植的设想并获市园林局支持，盆栽稻摆放到长安街花坛中的想法得以实现；在区文促中心支持下，出版了几部京西稻图书；在区农业农村局的支持下，完成16集京西稻纪录片中的5集制作；京西稻民乐团的演出，让保护传承更加活化；我们还和曹妃甸蟹稻种植基地合作，让京西稻在那里开花结果，促进京津冀协同发展，为区域合作注入新活力。

这些努力，我以为正是对中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展的结果。进入新时代回望京西稻的传承与发展，更觉其意义非凡。

这粒稻米，不仅承载着厚重的历史文化，更在新时代焕发出新的生机。京西稻的种植和文化的挖掘，已成为海淀非遗的重要单元，为乡村振兴和文化繁荣呈现出灿烂的笑脸。

曹妃甸蟹稻赋

背倚京津，幅员广阔；
唇衔内海，境域苍凉。
陛下生情，敕赐曹妃塑像；
神仙起念，天恩眷顾沙岗。
法本虔诚，换取航标灿烂；
船家敬畏，承蒙指示辉煌。
圣母南名，天妃北靚；
滩涂闪烁，碱地发光。
政府依规，挑壑挖渠筑挡；
滦河灌溉，清盐治患除荒。
谷海无垠，万顷黄云旷阔；
荷塘数里，连天碧水苍茫。
秧田供给资源，肉蟹吞食；
介士需求绿叶，避险遮阳。
米粒晶莹，香甜润口；
红脂嫩玉，味美汁香。
蟹稻双丰，渔禾共享；
京唐两旺，淀甸同航。

（作者系区水务局退休干部）



在争取入党的过程中长大

◎ 郝凤琴



受电影《烈火中永生》、小说《欧阳海之歌》等英雄人物的影响，做一名像他们那样的共产党员，是我从小的愿望。

1980年5月我在北京市公安学校检察班学习，在班主任的鼓励下，我向党组织递交了入党申请书。结业前，学校批准我为“三好学员”“优秀团小组组长”。

1980年8月，我被分到了北京市人民检察院研究室工作。主任没有给我指定专门的师傅，我的工作就是每天为主任或者老同事誊写、校对、装订、送件，甚至还要在开大会时搀扶参加过长征的老检察长上下台。为此，我感到郁闷、孤独，疑惑干这些工作何时才能入党？我提出调往其他部门工作。处务会上，主任对希望我走的副处长说，“她还是孩子，我们不能由着她的性子来，那样会把她毁了”。这时，我才发现原来机关的温情不是学校老师管学生那样事无巨细，机关的温情首先是将你视为成人，你要自己去感悟、体会、反思、改正。老主任实际上在用这些琐碎的工作观察我适合做什么。

我继续着以往的工作，只是不再那么浮躁。不久，已经升为副检察长的老主任要求研究室创

办北京检察系统第一本刊物《北京检察》。根据我的兴趣，主任将我安排进编辑部，并让老同事带我去公安部《人民公安》编辑部学习排版。慢慢地我身兼编辑、排版、校对、印刷数项工作。一次老主任站在我的身后看我排版，笑着说，“这部分的排版不错”，这是我进院两年后受到的第一次表扬，我因此找回了久违的自信。



在北京市人民检察院工作照

1983年下半年，团委书记将我增补到机关团委做宣传委员，并支持我组织了机关合唱队，参加了北京市机关团委的文艺汇演，获得了一等奖，我还组织团员青年参加了建国35周年广场晚会。1984年我被评为北京市机关团委优秀团干部。

1985年，由于对犯罪原因特别感兴趣，我向老主任提出申请去公认为最艰苦、最不适合女同志的监所检察处工作。见我态度坚决，老主任慈爱地说了句“好孩子，回去等着吧”。



在北京市公安学校学习的留影

在监所检察处，我再次递交了入党申请书，每周住在大兴团河农场四天。我和男同志一起骑着高过我腰的“二八型”男式自行车到各队与农场干警促膝谈心，向劳教人员（当时劳动教养政策还没有取消）了解被监管情况。我还自己撰写了一篇《关于辍学生的调查报告》，并在北京市少年宫、北京市陈经纶中学、北京市175中学进行了法制教育。

1986年，机关党委批准我为中共预备党员。1987年7月，当我身怀六甲从广州出差回来后，支部通过了我的转正申请，实现了我做一名正式党员的愿望。

多年后我才知道，当老主任找来处长要求他接收我时，特地嘱咐他要关心我的政治进步。这就是我争取入党的过程，在这个过程中，那些老党员的提携就像一杯白开水无色无味却沁人心脾、纯净健康。我从他们的身上懂得了自强、自尊、自立、自爱的重要，从他们的帮助中明白了脚踏实地对一个年轻人的意义。

在之后的工作中，我以身边的老党员为榜样，不论是在检察机关还是退休后从事社团管理工作，都以“慎独”的精神要求自己并认真工作，多篇调研报告在最高检、北京市检察系统、北京市法学会、北京市政法系统中获奖，多篇文章被《中国检察报》《中国商报》《中国经济》（核心刊物）刊登；先后被评为北京市检察系统先进个人、海淀区连续七年优秀信息工作者、北京市百名优秀思想政治工作者、北京市社会系统优秀共产党员、北京市社会系统优秀党务工作者、北京市优秀社会工作者、北京市第十二和十三次妇女代表大会代表。



撰写《关于辍学生的调查报告》

莫道桑榆晚，夕阳耀春风。争取入党的过程是成长的过程，入党之后的过程也应是自律的过程，直至生命的终点。

（作者系区检察院退休干部）



军民鱼水情

◎ 李魁忠

上世纪七十年代中苏关系剑拔弩张，全军战备任务艰巨繁重。我所在的连队作为军直属单位，随军机关辗转燕山地区十余县，踏遍这里的峰峦沟壑与川泽沃野。在熟悉战场环境、锤炼实战本领的同时，也与当地群众结下了深厚情谊，留存下诸多军爱民、民拥军的温暖记忆。

那年冬季拉练，部队进驻隆化县张三营村。村子坐落于伊逊河河谷，四周田畴错落、远山叠翠，连队计划在此驻训一段时日。恰逢周日，连日行军训练的战士们终于能稍作休整。彼时我任副连长，分管连队“识图用图”的训练教学，这项训练的核心是判定站立点、现地对照地形与按图行进，需教练员提前勘选场地、规划路线。我便想趁这休息日先行踏勘，既完成训练准备，又能赏览山野风光，也算一举两得。

征得连长同意后，我骑上摩托车，携带着地图、自动步枪和少量子弹出发了。进山不远，便遇一个小村庄，我将车停在村口，持枪沿路察看，想寻一处适宜的训练场地。行至途中，忽然瞥见不远处的山沟里有个山羊般大小的动物，仔细辨认，像是野鹿。我顿时来了兴致：若能猎得此物带回连队，既能给战友们加餐，也算是一段别样的经历。我当即举枪、瞄准、击发，可惜未

能命中。那野鹿受了惊吓，撒腿狂奔，转瞬便消失在荒野之中。我心有不甘，又向前搜索了一段路，目光四下探寻，虽偶有发现，可那野鹿十分机警，总在我看清之前逃之夭夭，根本没有瞄准的机会。越是难寻，我越是不愿放弃，不知不觉间，竟已离村庄甚远。

当时我身着全套皮装：皮大衣、皮帽子、皮手套、毛皮鞋，这一身行头足有十来斤重，脚下又是崎岖起伏的山路，走得越久，便越觉吃力。这时我才猛然回过神来，该返程了。有过长距离行军经验的人都懂“行百里半九十”的道理，返程的路一步也省不得，而此刻我已身心俱疲，归途的艰难可想而知。

果然，没走多远我便步履沉重，荒山野岭间杳无人烟，彼时又无通信工具无法与连队取得联系，唯一的办法只有咬牙坚持。我就这样走一段、歇一程，几经周折，终于回到了那个小村庄。此时，汗水早已浸透内衣，又渴又饿的我，几乎难以支撑。万般无奈之下，只能向当地老乡求援。我推开最近的一户院门，朝里喊了一声：

“老乡在家吗？”很快，一位中年男子应声走出屋来，看年纪比我稍长，模样憨厚淳朴，像位亲

（下转第30页）

五尺军用布票的故事

◎ 崔海砚

当年，一个建军节前夕，我被台长从×团选优调到××基地司令部。报到时，恰逢司令部直属队正计划组织一次万米长跑比赛活动，要求直属队机关和通信营、特务营各连队指战员参加。为了迎接这次活动，做好参赛前体能训练，连队将常规的早操每日折返3000米改为长跑运动，每天从操场出发，跑到荒沟口返回，不足万米也有八千，并且回程是上坡路，体力消耗比较大，回到驻地都是大汗淋漓。

为了体现参赛队伍整体形象，发扬军队整齐划一的优良作风，连队要求凡是参加长跑比赛干部战士要穿白色短裤。为了响应号召有的战友写信给家人购买后寄来，我却要独立不劳烦家里自行购买。一个周日我向台长请假去通化市里商店购买，一打听买短裤还需要五尺布票，地方和军队的都可以。那时战士不发军用布票，回到连队台长看我无获而归问我“咋没买回来呢？”我回答“需要布票，我也没有啊。看来这回还真得求助老妈了”。台长看我无奈的表情，慷慨的说“没问题，我有，给你拿五尺票用”。接过布票很是感动，老台长解决了我的燃眉之急，心里真是特别高兴。

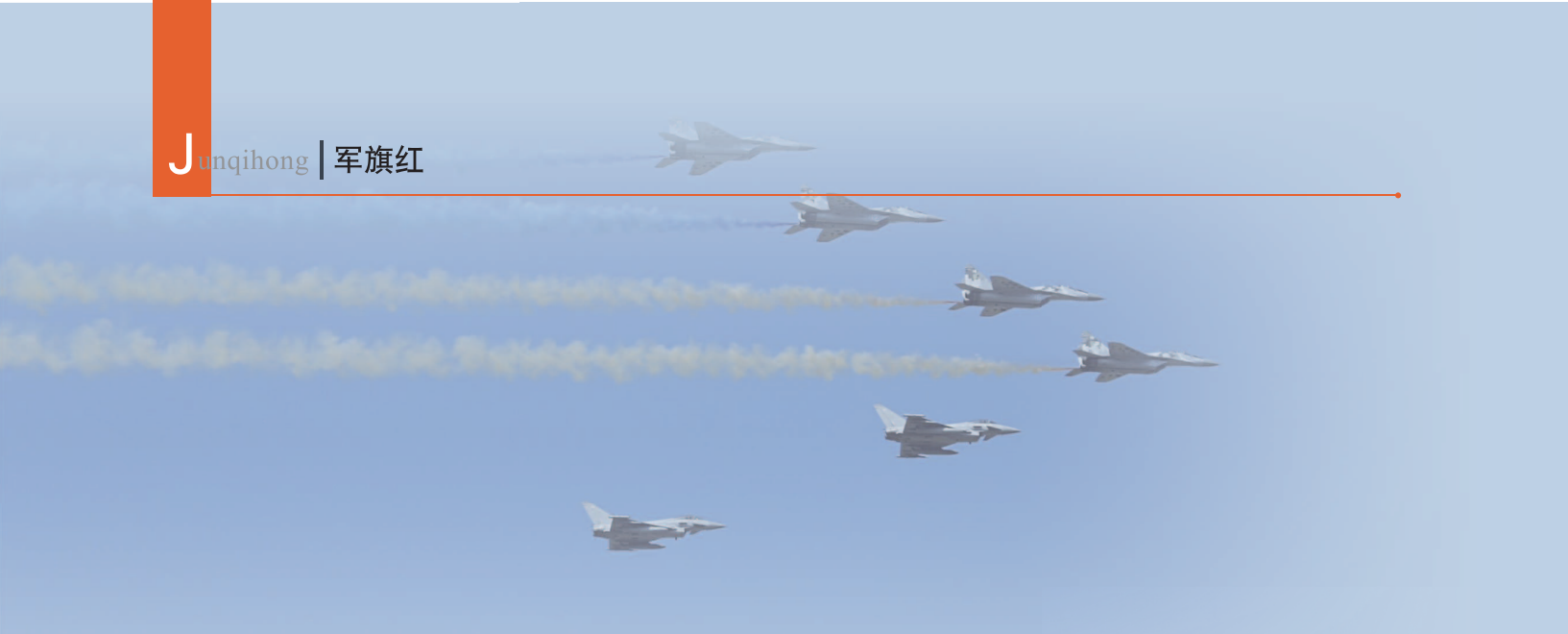
7月28日上午万米长跑比赛活动如期举行，我连30多人在连长和指导员的带领下准时到达长跑起点——荒沟口集合点。随着直属队首长发令枪响，几百人的长跑队伍争先恐后向营部和金厂后



勤部方向进发，在金厂后勤部盖章后，折返向教导大队操场冲击。历时一个多小时长跑比赛结束了，这次比赛我们连有进入前十名的个人，连队还获得了优秀组织奖，我这单薄的城市兵虽然没拖后腿，但也享受了参与的快乐，锻炼了毅力。

时光荏苒，白驹过隙。事过多年后的2017年8月1日，在留守当地的老连长和老指导员等人组织下，我们这些老战友相聚工作过的故地。大家参观杨靖宇烈士陵园、游览东北小江南集安、观看司令部办公大楼和大礼堂、踏访连队旧址。活动闲暇，我与台长聊起他给我五尺军用布票的事，他笑着说“我都忘记这事了”，我告诉他“我不仅没忘，而且至今这条短裤洗的干干净净保存起来留作纪念”。这正是：布票五尺解难题，了却本人心急。送炭雪中胸前暖，助人为乐众学习。

（作者系区检察院退休干部）



惊心动魄的十分钟

◎ 李绍鹏（口述），王冬至（整理）

在我的飞行生涯中曾遇到过一些险情，而唯独那一次惊心动魄，也体现了飞行人员的一句行话：“飞机起飞惊险，落地艰难”。

那是一九八五年五月一日，三叉戟50152飞机执行涉外旅游包机任务。机长是李金榜，我担任副驾驶，其余还有领航员、通讯员、机械师、服务员等6人。

天渐渐黑了下来。根据此次飞行任务特点，机长提醒大家：今天航班乘客105名，其中104名是美国人。满员、全载重。奇岭机场（桂林）跑道短、周边是群山、低云降水、夜间飞行。还特别提出：1.充分利用跑道长度起飞；2.静止起飞；3.大襟翼起飞，并通场入航，争取安全高度。

19点37分，飞机滑至跑道头，油门加至起飞状态，检查仪表各参数正常后，随即滑行起飞。当爬升至300米高度，开始左转弯时，尾部突然“砰”的一声巨响，飞机巨裂震动，速度骤减，高度瞬间下跌10、20、60米；客舱一片黑暗，乘客无比惊慌。

机组判明：一发停车！

周边是高山，飞机乏力爬升。危险！

（事后分解检查：涡轮叶片塔形槽断裂飞出，第一组涡轮叶片全部打碎，第二组全部打断，排气道堵死，发动机喘振造成停车）

高度就是生命，尽快争取高度才有安全。

我们全力保持飞机状态。随即按一发停车程序处置。机长嘱咐：要头脑冷静、动作准确。机械师颜廷峰逐条念检查单：一发油门收回；高压燃油开关，关；发动机电门断开，进行电源转换……

我立即向地面塔台报告，并请求桂林机场着陆雷达开机引导。其它民航飞机避让，静默飞行。

飞机尽快采取措施，提高速度，争取高度。

机组大都是老同志有着良好的心理素质和应变能力，凭借丰富的经验，飞行员稳住操纵杆保持好飞行状态，把油门加到最大功率，平飞加速，然后拉杆跃升。飞机像个笨重的铁牛，好不容易才由300米跃升到600米，再跃升到了900

米。虽然我们艰难地走出了转危为安的第一步，建立航线准备着陆，但危险依然缠绕着我们，每时每刻都可能出现意想不到的险情。

由于地形影响，两个罗盘出现了误差。夜间、低云飞行，没有罗盘准确指示，就不可能有正确的航迹。领航员冷静地取其平均值，连续地掌握飞机空中位置。

飞机带着重大故障安全着陆是难中之难，又全载重落地极端困难，而我们只能一次成功没有复飞的可能。夜航、低云降水，穿云下降对正跑道难；道面积水飞机极易测滑偏出跑道；最难最险地是飞机全载重、惯性大，又少了一台发动机反推减速，着陆制动难。

我们在进入四转弯前思考了“几个怎么办？”如何搞好三、四转弯（进入早和晚都会给操纵造成被动和困难）；如何准确穿云下降；如何保证着陆一次成功；如何做到不冲出跑道等。

机组密切配合，切台后一分二十秒完成三转弯，全机组紧绷神经，密切配合做好关键的四转弯，并把握有利速度、高度进入。在即将改到着陆航向时，着陆雷达报：“距离11公里，高度、方向、位置好。”这对机组是个莫大鼓舞和安慰。我们按仪表指示稳定下滑，及时预测着各

种附件使用时机。由于飞机重心靠前，用力紧握架驶杆，准确地通过远、近导航台，穿出云层，尽全力以标准的高度和速度正常进场。为防滑水偏出跑道，采取扎实接地，一触地即使用最大刹车，并开启减速板等所有减速设备。但这仍制止不住飞机前冲的惯性，就像一头发疯的野牛在狂奔。距跑道头只剩300米了，“危险！刹车踩到底！反推最大不能松！”所有人几乎同时发声。

机长一手握手轮，一手放在紧急刹车上，半蹲半立踩刹车，所有人肌肉紧绷为其助力。速度终于减缓下来，飞机好像不情愿地停在了跑道尽头。

外宾们下飞机后，看到严重扭曲变形的发动机无不激动地说，“飞机带着重大故障返航并安全着陆，不易呀”！百余乘客欢呼雀跃，有的合手祈祷，有的划十字于胸前。这时，地面许多工作人员涌来，大家击掌祝贺，“你们是人民的功臣，挽救了飞机，保证了旅客安全”。而机组的同志们这时才缓过神来，个个噙着眼泪绽开了笑脸。

这次飞行，机长李金榜和我荣立二等功，机组相关同志分别荣立三等功。

（作者系民航路军休所退休干部）





我以光影颂军魂

——献给中国人民解放军建军 99 周年

◎ 白石亮

此生有幸，我成为了解放军的一员，满怀对党忠诚、服务人民的深厚感情，把长达35年的年华贡献给了军队。前几天，我在1965年11月23日高中时期的日记里看到自己表达参加解放军的愿望：“我十分希望毕业时当一名解放军战士，站在保卫祖国的最前哨。”尤其是，1966年7月1日的日记还记载：“今天我向党支部交了一份入党

申请书，表示今后我要按党员的标准要求自己，争做一名共产党员。”

1968年2月入伍后，部队党组织的培养、党史军史战史的学习教育，使我打牢了没有共产党就没有新中国、党指挥枪是我军从胜利走向胜利的根本保证的思想根基，又向连队党支部写了入党申请书。令我终生难忘的是，1969年3月，我

随部队参加了珍宝岛自卫反击作战，在战斗中不怕苦不怕死，经受住了战场上的生死考验，圆满完成作战任务，荣立三等战功。1969年5月28日，连队党支部让我填写了入党志愿书。我在这天的日记里写道：“今天，在反修斗争的最前线珍宝岛，在135.0高地的掩蔽部里，我怀着严肃、庄重的心情，填写了《中国共产党入党志愿书》。这是党组织对我的关怀和培养，这是党组织对我的考验和期望。多年来，要求加入中国共产党，一直是我强烈的愿望……我要为共产主义而奋斗终身。”在珍宝岛战场上填写入党志愿书并提升为干部，我更加严格要求自己，不仅在珍宝岛担负作战和守备任务5个年头，后来还选调到北京工作，并再一次荣立三等功，还被评选为“优秀党务工作者”。

我牢记共产党员的初心使命，坚守参战军人精忠报国、不怕牺牲的赤胆忠心，退休不褪色，自觉自愿发挥余热。我以自己的理论功底和文字特长，刚刚退休就给自己提出明确要求：“退而不休，正事挺多；身体尚好，自愿劳作；邪路不走，废话不说；笔耕不辍，为党讴歌。”我不遗余力，辛勤写作。2002年8月退休以来，仅我的个人专著，就撰写、出版了《伟人的业绩和人格》《重炮连·英雄岛》两本，出版发表的合著、文章、电视片等成果有60多项、160万字以上。

我发表的上述这些作品中最重要内容是参加了5部电视片脚本的撰稿工作，用清晰可见的光影形式，热情讴歌党的光辉历史和军魂。

我参加了4集理论文献电视片《中国最高军

事学府——国防大学》脚本撰写，承担起草其中两集的初稿和参加集体修改定稿。这部以“名将办校”“名师治学”“面向世界”“将军方阵”为内容的电视片，充分展现了在党的领导下，国防大学从1927年中国工农红军在江西井冈山龙江书院创办“军官教导队”开始，艰苦卓绝的血与火的战斗历史，从军队院校发展史这个角度，突出地讴歌了党领导指挥人民军队发展壮大的军魂。它所讲述的一个个红色故事扣人心弦、感人肺腑，播出后在部队在全国得到广泛好评，荣获中央宣传部颁发的精神文明建设“五个一工程奖”。学校给每一名参与创作者制作了一个金属纪念盘，给我的盘上镌刻着：《中国最高军事学府——国防大学》理论文献电视片，获全国精神文明建设“五个一工程奖”，白石亮撰稿。

参加上海电视台播出的5集电视纪录片《誓言》撰写脚本。2011年是我们伟大的党建党90周年，90年的风雨历程艰苦卓绝，党的功勋彪炳史册。我们怀着对党的深厚感情，从“入党誓词”在不同历史时期的五次变化为主题，通过“赤子之心”“热血长城”“人间正道”“民族脊梁”“复兴征程”5个篇章，展现共产党员忠实履行入党时的誓言、承诺，不怕流血牺牲的可歌可泣事迹。我们精心创作，为党的生日献上一瓣心香。这部电视片作为献给党的生日的重要作品，播出后受到广泛欢迎和高度评价。

接受上海电视台的电视访谈，上海电视台、东方卫视等播出访谈节目《追忆珍宝岛作战》。那是2011年6月，上海电视台的一位编导，从黑龙江省宝清县的珍宝岛战役纪念馆了解到，我

参加过珍宝岛自卫反击作战并立有战功，于是来北京邀请我做一访谈节目，计划在建军84周年时播出。我推荐了一名参战的连队战友，共同接受了90分钟的访谈采访。我们从珍宝岛战斗英雄陈绍光烈士的诗“毛主席教导记心怀，一生交给党安排，笑洒满腔青春血，喜迎全球幸福来”，讲到我们重炮连的干部战士，在党支部坚强领导下，坚决听从党组织和上级指挥，精忠报国，勇敢战斗，向入侵者发射100多发炮弹，圆满完成多项战斗任务，全连有3个班集体、13名干部战士荣立三等战功的作战经历。珍宝岛自卫

反击战的胜利，打出了国威军威。上海电视台以“追忆珍宝岛作战”为题制作成22分钟的电视访谈节目，在8月2日的《往事》栏目中播出后又多次重播，反响非常热烈。有的观众反映，看了边防军人视死如归、不怕牺牲的爱国情怀，深受感动，我流泪了。一些青年人表示，观看这次访谈节目，感到珍宝岛自卫反击战是一场正义之战、胜利之战，中国的领土每一寸都神圣，我们必须遵照党的决策指示，用战斗来捍卫它！

（作者系青龙桥军休所退休干部）

（上接第24页）

切的老大哥。我说明来意，恳请讨口水喝、寻些吃食。老乡见我是解放军干部，又累得这般模样，连忙将我让进屋里，端来温热的开水，又转身吩咐妻子准备饭菜，想来他们刚吃过不久。没一会儿，热腾腾的饼子和农家菜便端上了炕桌，这顿朴实的饭菜暖到了我的心底，至今让我终生难忘。

饭后，老乡让我在火炕上歇息，暖烘烘的火炕驱散了周身的疲惫与寒意，躺下没多久，体力便明显恢复。我起身与他闲谈片刻，再三道谢后，才骑上摩托车返回连队。

岁月流转，如今我已退休多年，曾两次赴坝上地区旅游，途经张三营一带每次都想停下脚步，到那个小山村找寻当年那位善良的老乡与他聊聊过往，说说这些年的变化，好好倾诉那份深藏心底的感激。无论他是否还记得我，能再见一面都是一桩心愿。可遗憾的是当年匆忙之间，未

曾问及他的姓名与村庄的具体名字，如今再想找寻却已是无从下手，这也成了我心中一份难以释怀的遗憾。

我常想，那位老乡对我这般热情相助，固然是因他心地善良、淳朴厚道，更因我身着军装，是“一颗红星头上戴，革命的红旗挂两边”的人民子弟兵。那次相遇，不仅是两个陌生人之间的偶然交集，更是军民鱼水情深的生动写照，是军与民心连着心、亲如一家的真实印证。

最后，谨以一首小诗，寄托对那位素昧平生的老乡的感念之情：

当年打猎入深山，
老乡施手解危难。
鱼水情深常记取，
知恩未报总怅然。

（作者系上庄镇退休干部）



军人父亲， 我人生成长的引路人

◎ 余海燕

父亲余文樵是一名离休革命军人，也是伴我健康成长的引路人。在我人生路上的每一个关键处，父爱始终是我前行的巨大动力。

父亲是浙江人，是解放战争时期入伍的老兵，他参加过抗美援朝、内蒙戍边、赴越作战、军事科研，他走南闯北、戎马一生。从小我就爱听父亲讲述打仗的经历，他的那种不怕吃苦、保家卫国、忠于党忠于国家的情怀，始终深深地感染着我、教育着我。

一、以歌伴我成长

父亲有一副好嗓子，儿时时常听到父亲在帮母亲做家务时哼唱军歌，这让我从小就受到歌曲的熏陶。记得父亲教我唱的第一首歌是《东方红》，第一支军歌是《打靶歌归来》，第一个儿歌是《苹果歌》，这些歌曲我至今都记得。父亲在教我唱歌时经常让我唱给一大家子人听，这个做法不仅培养了我唱歌的爱好，也造就了我胆大不犯怵的性格。无论是上幼儿园学唱歌还是上小学时指挥全校师生唱歌，我都是最大胆的，也是总让老师青睐的。1970年代，我上初中三年级时随父亲进京来到中国人民解放军军事科学院。在家中最为欢愉的时刻就是和父亲一起唱他喜爱的军

歌。父亲是男中音，我是女中音，我们父女俩把歌咏当成共同的业余生活的爱好。父亲离休后参加了院里的老年合唱团，他也鼓励我参加了“北京海燕合唱团”，我和父亲时常畅谈合唱的感受，切磋合唱艺术与思想。父亲晚年时仍以歌陪伴，我与他还会经常歌咏混声互动。至今每当军歌响起，父亲边唱边打拍子的情景就会浮现在眼前，那嘹亮又浑厚的男中音就会在空中回荡。混声合唱的思想融入了我的职业生涯与个人修为，合唱共鸣这种精神，对我从事侦查工作、保持个性独立很有帮助，它培养和造就了一种合作性情的产生。为此，我深深感恩父亲以歌培养我、教育引领我、鼓励鞭策我的成长。

二、父爱的托举使我走出迷惘

1995年是我人生的“不惑”时期。那时，我在海检从事反渎职检察做女侦查员已有14年，在业内已小有名气，曾获得北京市检察系统第一届优秀“侦查能手”的殊荣，但在一次调换工作岗位时内心产生了巨大的落差感，使我情绪波动、焦躁不安。我向父亲汇报了此事，他帮助我回顾工作中的得失，总结成长的经验教训，他告诉我，“岗位虽发生变化，但任何岗位都能够为

人民服务。在不同岗位学习不同的本领，既能增长才干也能锻炼自己，这对你今后的人生很有益”。父亲的一席话犹如在我心头点亮了一盏明灯，照亮了前行的航程。带着这份教诲与鼓励，我进入了新的工作岗位，开始了与“侦查”完全别样的工作之旅。

我褪去往日一身侦查外出时的轻便工装穿上白大褂，一改物证室地面与赃证物架满目灰尘的空间状态，从完善物证管理制度入手。经领导同意，我起草拟定了本院的《值班管理办法》和《禁烟管理暂行规定》，以一个共产党员应有的精神面貌投入到工作之中，一干就是四年。适值1998年修订刑法、赃证物管理新规出台，大量赃证物被移交涌入物证室，经常是一周便达千百件，而且有大量的自行车、三轮车、大型电视、音响设备，甚至还有三米多长厚重的钢铁管被移送。因赃证物呈多样性、复杂性且不宜多重移送等特点，为此，我付出艰辛体力，经常将物品搬进搬出、移送法院和市院。工作中我深感知识储备的不足，我报考了法学硕士研究生学习，毕业论文是《试论检察机关物证管理》，将实践与法

学、物证管理学、证据学等有机结合，这篇“优秀论文”被发表在市、区属系统信息与调研刊物上。在赃证物室工作的这些年，我为本院建立了三项制度，实现了赃证物接受、保管、提取、送达及时等环节准确无失误，在这个岗位上荣立了三等功。我获得了成长，也进一步完善了一个共产党员、一名公务员良好品质的形成。感谢领导的组织安排，为我提供并搭建了施展能力的舞台和锻炼成长的良好机会，也感谢父亲在我人生关口给予我的安慰、教育与鼓励。

在成人的道路中，我一直得到父亲的教诲、引导与鼓励，我想这不是每一个成长中的子女都能享受到的关爱。我从一个不懂事的孩子成长为一名共产党员、人民的检察官，每一步成长都深深烙印着父亲教养的印记。今天我已进入退休生活，但我仍应不忘初心践行使命，坚定政治理想信念，牢记全心全意为人民服务思想，做一个心中充满大爱、向上向善情怀的人。

父亲，人生成长中的引路人。我谨以此文纪念八一建军节和我的父亲。

（作者系区检察院退休干部）

建党百五周年感赋

◎ 王国强

南湖一叶启鸿钧，
百五风霜证此身。
碧化苍弘殷禹甸，
镰开黑夜换新晨。
三山已碎顽磐折，
九域争流骇浪驯。
四海硝烟须警省，
初心火炬照求真。

(作者系区委巡察办退休干部)

八一颂

◎ 卢仲勤

八月的风吹遍华夏大地
八一军旗映红晴空云裳
党领导南昌起义
建立了工农武装
星火燎原点燃希望
革命烽烟历经沧桑
初心如磐无比坚强
敢主沉浮重任勇当

无数英雄前仆后继
用鲜血挽救民族危亡
不惧一切为革命
用生命铸就辉煌
钢铁长城固若金汤
科技兴军设备精良
提高警惕严阵待
何惧狼子野心狂

一穷二白成过去
繁荣盛世民安详
“七一”红船照亮前行路
“八一”建军设备更精良
社会和谐 齐心跟党走
共圆国梦国家更富强
东方巨龙高展翅
中华民族万代昌

(作者系区卫健委离休干部)



风入松·八一抒怀

◎ 牛 学

欣逢八一畅襟胸，回首意融融。当年少
岁怀高远，赴边关，披甲从戎。汗洗炎天蒸
暑，血温寒夜隆冬。

悠悠岁月荡雄风，倏忽白头翁。青春不
在何妨事，吴钩抚，尚念勋功。铁血军魂常
驻，闻召便敢冲锋

（作者系闽航路军休所退休干部）

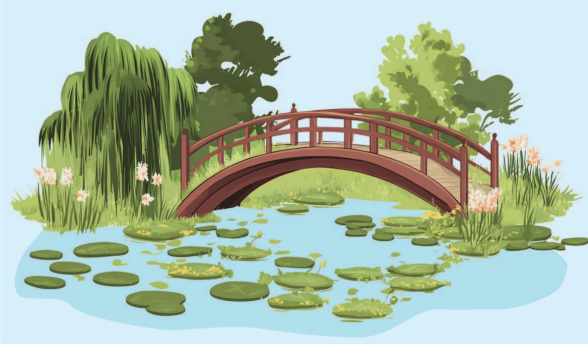


清河之洲礼赞

◎ 徐 源

清河千载绕京畿，燕脉长年依淀矶。
幽境一方添秀色，闲园数里沐晨晖。
泉流漱石鸣音韵，瀑练悬空映翠微。
胜景如诗心醉处，客行作伴乐忘归。

（作者系海国投退休干部）

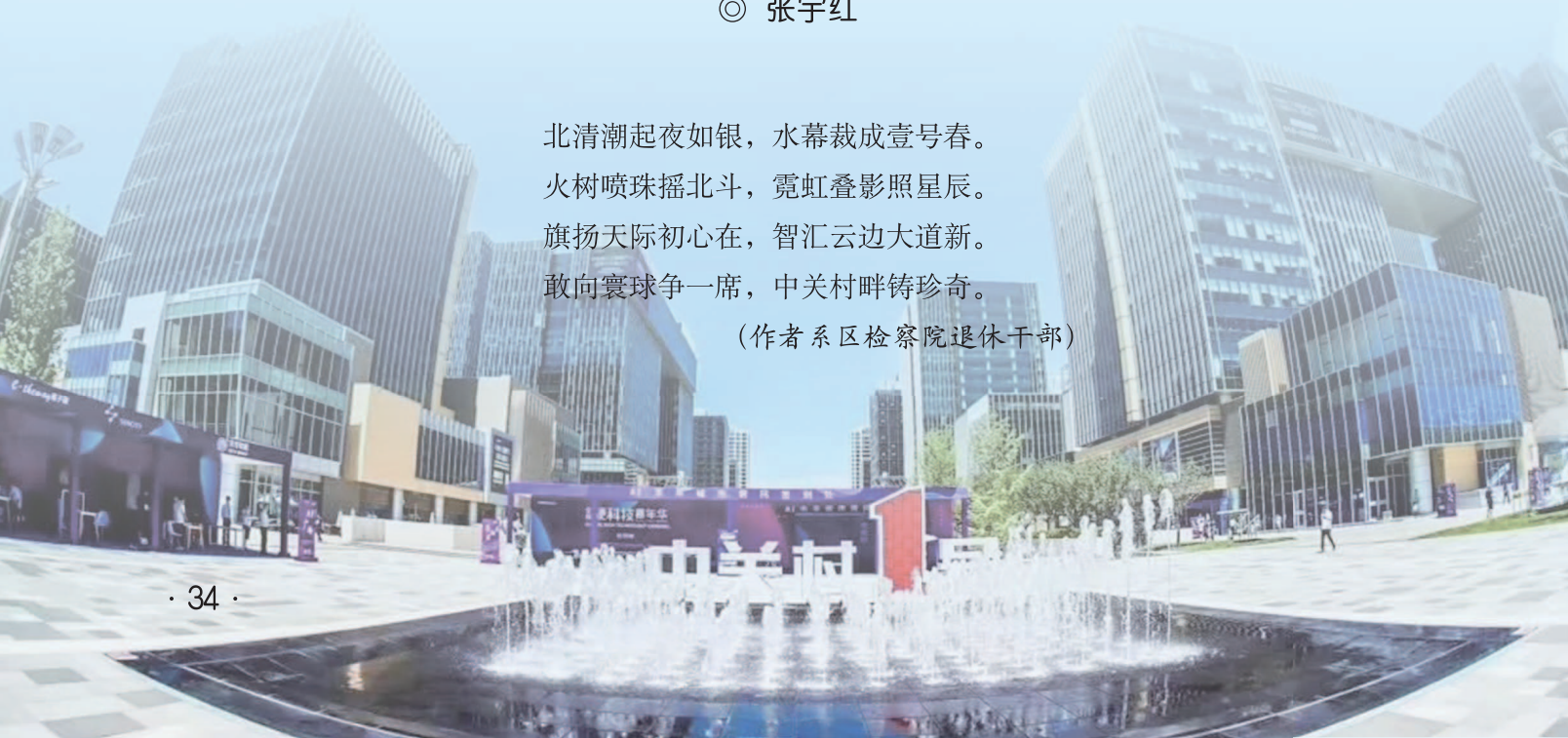


咏中关村壹号喷泉夜景

◎ 张宇红

北清潮起夜如银，水幕裁成壹号春。
火树喷珠摇北斗，霓虹叠影照星辰。
旗扬天际初心在，智汇云边大道新。
敢向寰球争一席，中关村畔铸珍奇。

（作者系区检察院退休干部）





三伏天空调用错伤全身， 这些坑别踩

空调成了夏日消暑标配，但很多习以为常的用法其实都藏着健康隐患。三伏天吹空调有哪些误区、怎么吹才更健康，今天一次性说透。

上了年纪高温天别硬扛

老年人对冷热的感知灵敏度下降，长期处于高温高湿、不通风的室内环境，极易出现脱水、电解质紊乱，进而诱发中暑，还可能加重基础慢性病，引发多器官并发症。因此，高温天应合理使用空调降温，切勿因小失大。

夜间温度不宜过低，应开空调睡眠模式

夜间人体体温调节能力减弱，持续低温易引发受凉、感冒，老人儿童风险更高。

如何分辨是空调不适还是感冒

◆ 单纯空调不适症

多表现为关节酸痛、鼻塞乏力，无发热症状，离开空调环境后休息一段时间即可自行缓解。但长期使用不当，易引发多处不适：如干燥空气叠加冷风持续刺激，易引发嗓子干痒、鼻炎反复发作，长期可诱发支气管炎；如频繁冷热交替会刺激肠胃痉挛，引发莫名腹痛、腹泻；如低温环境会使血管收缩、血压上升，有心脑血管基础病的人群，血栓、脑卒中的发病风险会有所升高；如冷风直吹肩颈、腰、膝盖等关节部位，会导致局部循环不畅，引发僵硬酸痛，不少人睡醒

后会有浑身发沉的感觉。此外，空气干燥还会带走眼球表面水分，诱发干眼症，糖尿病患者受凉后，血糖也更容易出现大幅波动。

◆ 普通感冒

由病毒感染引发，多伴随发热症状，仅靠休息无法好转，建议及时就医明确诊断。

全家适用的健康吹空调指南

◆ 把控温差

室内外温差应控制在 $5^{\circ}\text{C}-7^{\circ}\text{C}$ ，夜间务必开启睡眠模式；老人、儿童等敏感群体可适当调高设定温度。

◆ 避免直吹

调整风口方向，避免冷风直吹头部、腰腹、膝盖等部位，常备薄外套或披肩遮挡敏感部位。

◆ 调节湿度

根据体感调整室内湿度，常规维持在50%左右为宜；三伏天可开启除湿功能，提升舒适感。

◆ 做好清洁

夏季使用期间建议每月清洗一次空调滤网，减少灰尘、霉菌滋生。

◆ 巧用辅助

空调搭配风扇使用可促进室内空气循环，体感更凉爽舒适。

温馨提醒：如有严重身体不适及时就医寻求专业指导。

（摘自“健康海淀”微信公众号）

翰墨抒桑榆情怀 光影聚奋进力量

——2026年海淀区老干部书画摄影展顺利开幕

为深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述，充分发挥老干部独特优势，持续深化“增添正能量·共筑中国梦”主题实践活动，丰富老干部精神文化生活，展现新时代老干部老有所学、老有所乐、老有所为的良好精神风貌，7月31日上午，2026年海淀区老干部书画摄影展在海淀区老干部活动中心隆重开幕，全区各委办局、街镇、企事业老干部代表和工作人员参加开幕式，本次展览持续至8月31日。



活动自启动以来，得到全区广大离退休干部的热烈响应和积极参与，大家寄情笔墨、捕捉光影，积极报送精品力作。本次展览共征集书法、绘画、摄影各类作品162幅，经过精心甄选，择优遴选85幅主题突出、艺术精湛的优秀作品进行集中展出。参展老干部最高年龄97岁，其中80岁以上老同志近10位，跨越花甲至耄耋，倾情挥毫创作。

参展作品题材丰富、形式多样，书法作品笔力苍劲，寄寓初心信仰；绘画作品笔墨丹青，描绘山河盛世；摄影作品光影生动，记录时代变迁。老同志们以笔墨抒怀、用光影传情，把爱党爱国的真挚情感融入每一幅作品之中，既彰显深厚的艺术修养，也充分展现出离退休干部离岗不离党、退休不褪色，积极向上、乐于奉献的桑榆风采。

下一步，海淀区委老干部局将继续贯彻落实新时代老干部工作要求，不断创新文化形式，搭建文化展示、学习交流的平台，持续丰富离退休干部精神文化生活，积极引导广大老干部发挥政治优势、经验优势、威望优势，为海淀区经济社会发展高质量发展贡献老干部智慧与力量。

（供稿：海淀区委老干部局 活动科）



微信扫一扫，观看书画摄影展作品

党建引领聚银发，六好创建促提升

◎ 海淀区政协退休干部党支部

海淀区政协退休干部党支部设书记1名、副书记1名、委员3名，现有党员38人。我支部严格对照“六好”创建标准，积极创新实践，扎实推进“六好”示范创建工作取得实效。



一、强化政治意识，把牢政治方向

始终把政治建设摆在支部建设首位。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，组织党员学习中央八项规定精神、党的二十大及二十届历次全会精神，引导老党员不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。常态化落实“三会一课”、主题党日、专题学习研讨等制度，组织开展“学回信精神 助改革发展”专题调研活动，学习习近平给“银龄行动”老年志愿者代表和上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志的回信资料，引导党员结合自身情况发表感想体会，凝聚思想共识。



二、发挥“五老”作用，贡献银发力量

深化调研考察，感悟发展成就。组织党员赴中国共产党历史纪念馆开展沉浸式学习，坚定理想信念、传承红色基因；组织党员走进中关村综合保税区开展实地调研考察，亲身感受首都和海淀高质量发展的巨大变化，激发老同志关心和支持区域发展的热情。退休干部张志田同志深耕海淀文史沃土，用精品力作记录时代变迁、赓续海淀文脉。

积极建言献策，助力科学决策。围绕海淀区经济社会发展等重点工作开展座谈交流，组织老党员就优化社区服务、加强青少年教育、提升城市环境等方面提出可行意见建议，为城管、教育等部门科学决策提供有益参考。多名老党员在区关工委任职，他们带领扩充“五老”队伍，以实际行动为青少年成长成才献智献力。2025年，老

党员刘恪作为海淀区关心下一代工作委员会主任荣获“北京市离退休干部先进个人”，“五老”代表陈世伟荣获“全国关心下一代工作先进工作者”称号。

投身基层治理，开展志愿服务。鼓励和支持老干部主动融入基层治理，积极参与社区共建、文明实践、反诈宣传、环境整治、关心下一代等工作。陈世伟等理论功底深的老党员深入机关、社区、学校开展党的政策、红色故事、家风家教宣讲等活动，用亲身经历讲好党的故事、传播党的声音。李国山等有书画特长的老干部开展送书画进社区、进基层活动，创作弘扬主旋律、传递正能量的书画作品，丰富群众精神文化生活，营造文明和谐氛围。



三、围绕老有所乐，丰富文化生活

组织活动经常化、形式多样化、参与广泛化。组织党员参观抖音集团、田村养老照护中心、中国工艺美术馆、首农翠湖工场，切实增强老党员的获得感、幸福感。积极组织年度体检，参加健步走、棋牌比赛、趣味运动会等活动，在强健体魄、愉悦身心的同时，营造团结友爱、积极向上的良好氛围。结合节日节点和季节特点，组织老党员观看爱国影片、开展节日联欢、健康讲座等活动，让老党员真正实现老有所乐、老有所享。

四、加强自身建设，提升服务水平

加强班子自身建设。定期组织支委学习政策业务、交流工作经验，不断提升履职能力。健全工作机制，规范支部议事决策、党员教育管理、党费收缴、台账资料归档等基础工作。严格落实联系走访制度，坚持“日常联系不间断、节日慰问全覆盖、生病关心必到位、困难帮扶暖人心”，支部委员分片包干，定期通过电话问候、上门走访等方式，掌握每一位老同志的思想动态、健康状况、生活需求和实际困难，对生病住院、家庭困难的老同志及时上门慰问、主动帮扶，切实把党组织的关怀温暖送到老同志身边。

一笔之力

开栏语：笔者多年从事报刊编辑和电视栏目主编工作，审稿和改稿相对较多，也曾应邀为外省、区企业厂矿、北京团市委、全区各单位搞信息写作培训讲座，对如何把一个新闻新人在短时间内“催熟”，即带上路、领入门，由基本成熟到成为高手，多心得。近期，接手《海淀老干部》杂志的部分编辑工作，看到不少老干部的人生经验可谓精彩，堪称“富矿”，但确实苦于写作底子欠厚，其作品表现出“能干说不好”，“会干不会说”，“好材料成不了好作品”的现象令人惋惜，于是产生了针对稿件中出现的普遍现象，指出存在问题，给出解决方案设想并付诸栏目化点评，以期达到“一点就通”和“一拨就亮”的效果。

开篇第一段 咋写不跑偏？

◎ 韩水平

文无定法。本来，文章起笔第一句话和第一段并无定则，理论上讲你怎么写都有理，但事实上，每一种文体都有一个基本规则，都有一个万变不离其宗的“宗”。散文不能写得像通知，通知不能写得像诗歌，太极也不能像散打。一句话，我们下笔之前，首先要揣摩一下，我们要写什么文体，语感、语料的准备，在心里要筹划一下，酝酿一下才好。

本文讲两个文体方面容易出“岔子”的具体现象。

一是关于往事回忆类、参观见闻类的文章，如果第一段不是“华尔街日报体”，即精彩的事件片断开头，尽量先把新闻写作中的“五个W”（何时、何地、何人、何事、何因）和一个“H”（怎么样或者什么感受）交待个大概，尽

量不要用通知的第一句写自己的散文类回忆稿件，尽量不要一开头就来一句通知口气的“为了XXXX，我去了XXXX”。当然，事实上，报社用稿，假如你真的写了这一句，一定摆脱不了删去的命运。当然，你如果把这两句写得有悬念，像小说，比如：

“有一年，我为了去护林，专门买了一把猎枪。”然后再讲猎枪与护林的故事，那另当别论了。

二是在往事回忆类文章之前，有介绍背景和复述历史的段落，尽量不去大段引用党史军史原话，确需引用，也要“短而精”“少而准”，尽量和最好用大跨度，粗线条，且有个人特定感受的语言讲出为好，避免套话嫌疑。

（作者系区融媒体中心退休干部）

庆祝中国共产党成立105周年 书画作品展示



王荣梅



赵淑兰



刘淑叶



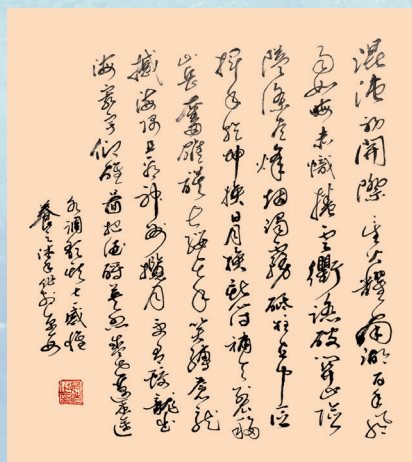
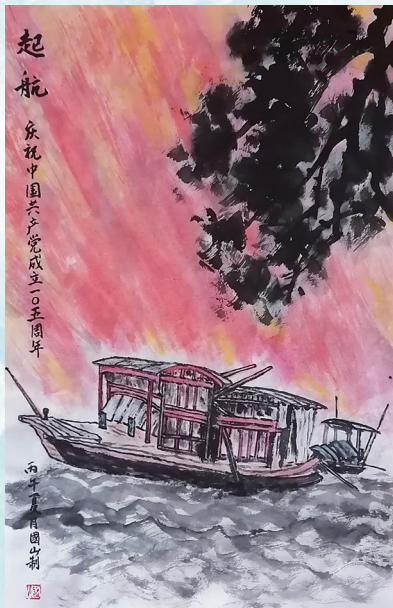
王青山



张玲



史明



供稿：海淀区老干部长青艺术团书画社



封面作品：《献礼》

封底作品：《敬礼》

王凤斌（区退役军人事务局）

陈小群（区退役军人事务局）