

LAO GAN BU ZHI YOU

老干部之友

总第 84 期



工业和信息化部离退休干部局 主办

离退休干部局党的二十大精神

“一月一学一答”活动

为推动深入学习宣传贯彻党的二十大精神，按照《离退休干部局学习宣传贯彻党的二十大精神工作方案》，拟在我部机关离退休老同志中开展党的二十大精神“一月一学一答”活动，具体活动方案如下：

一、活动主题

活动以“党的二十大精神”为主题。

二、活动形式

通过“工信银龄之声”微信公众号每月推送一期（共6期）学习内容，同时配搭10道问答题，部机关离退休老同志通过微信号学习并参与答题。

三、活动时间

2022年12月至2023年5月期间，每月一期。

四、参与答题人员范围

部机关全体离退休老同志。

五、答题方式

老同志在线上学习、留言答题，答题时需注明所在党支部、本人姓名并给出答案。

六、结果公布

在次月发布学习内容时发布上期问题的正确答案和参与者名单。

七、纪念品

按期完成全部6期答题的老同志及其他参与答题的老同志可获不同档次的纪念品。纪念品在活动结束后邮寄发放。

党委办公室

2022年12月29日



工业和信息化部离退休干部局新年贺词

金梭银梭织日月，斗转星移又一年。2023年的钟声即将敲响，在这辞旧迎新的美好时刻，离退休干部局向全体离退休老同志及家人致以诚挚的问候和新年的祝福！

2022年是党和国家历史上极为重要的一年，党的二十大描绘了全面建设社会主义现代化国家的宏伟蓝图。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，工业和信息化部坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，凝心聚力、克难奋进，扎实推进各项工作，充分发挥经济“压舱石”作用，发展质量稳步提升，标志性成果不断涌现，新型工业化站在了新的更高历史起点上。

一年来，在部党组的坚强领导下，离退休干部局牢固树立精准服务理念，着力加强“三项建设”，持续落实“两项待遇”，精准高效做好疫情防控工作，努力解决疫情下老同志看病、取药、报销等困难，积极创新开展一系列丰富多彩的文体活动，努力提升离退休干部服务保障水平。面对疫情散发、频发的复杂情况，广大老同志克服种种困难，认真贯彻部党组的各项部署，按照局党委的要求，以高度的政治自觉、思想自觉和行动自觉深入学习宣传贯彻党的二十大精神，积极参加各项活动，充分发挥政治优势、威望优势、经验优势，在助推“两个强国”建设、抗击疫情、党的建设、传承红色基因、树立良好家教家风等方面作出了积极贡献，充分体现了我部老同志高度的政治觉悟和深厚的工信情怀，

展现了老同志积极乐观、昂扬向上的精神风貌。在广大老同志的积极支持下，在全局同志的共同努力下，我们的工作也取得了新的成绩。这是部党组坚强领导和真情关怀的结果，也是广大离退休老同志关心支持的结果。在此，离退休干部局向各位老同志表示衷心的感谢和崇高的敬意！

在广大老同志身上，过去的是岁月、不变的是信仰、传承的是情怀，离退休干部局将更加自觉传承老同志“红色基因”，把老同志的崇高精神品格宣传好、发扬好、传承好。诚望广大老同志继续发挥自身优势和专长，一如既往关心和支持工业和信息化事业，为“两个强国”建设建言献策、贡献力量！

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。离退休干部局将继续坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习宣传贯彻党的二十大精神。在部党组的坚强领导下，以饱满的工作热情和奋斗精神展现担当作为，戮力同心、奋楫笃行，敬爱至恭、用心用情做好各项服务保障工作，做到在政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，努力开创我部离退休干部工作新局面。

祝愿伟大的祖国更加繁荣昌盛、国泰民安！

祝愿各位老同志身体健康、阖家幸福！

工业和信息化部离退休干部局

2022年12月31日

目 录

支部学习参考

- 5 继承和发扬党的优良革命传统和作风弘扬延安精神
- 8 习近平：八项规定是一个切入口和动员令

要闻

- 11 近期重要会议精神
- 13 工业和信息化部要闻

工作动态

- 15 离退休干部局举办新冠疫苗接种知识线上讲座
- 16 离退休干部局组织 2022 年统计工作培训
- 17 短讯

“强国复兴有我”主题访谈

- 19 一朝蒙党恩 一心向党情——访部机关退休干部瞿文初
- 30 从军工学员到学校副校长——访哈尔滨工程大学肖荣端



(内部刊物)

总第 84 期

主办单位：

工业和信息化部离退休干部局

通讯地址：

北京市海淀区万寿路 27 号院

邮 编：100846

电 话：010-68207832

传 真：010-68207806

邮 箱：yiweiyikan@163.com



欢迎广大离退休老同志关注部
离退休干部局微信公众号“工
信银龄之声”。

老干部之友

编辑委员会

主任：张洪远
副主任：陈茹 苏德志
胡国齐 常少臣
曹庭瑞 陈红雨
执行主任：朱峰
委员：彭章燕 聂建军
张建华 谢云桂
彭贵兵 高萌
朱军梅 许从彬
张国华

编辑部

主编：高萌（兼）
执行主编：冯云菊 黄慧琳
栏目编辑：韩保林 郭振庆
彭晓宇 刘晓丽
周凌云 夏伊凡
李光明 赵汉鼎
任博 张建华
王泳朝 单峥
曲兵 郝成双
李岗 贾坤琦
高萌 黄慧琳
徐贯强 辛继业
李慧滢 孙晓东

校对：罗旭

封面照片：郭建利 摄

养生和保健

33 康复后，这些事先不要做！

文摘·新知

36 逐梦云端 73 年 历数共和国“争气机”的故事

40 讲好“中国制造”的奋进故事

42 **艺术园地**

44 **深切缅怀**



继承和发扬党的优良革命传统和作风 弘扬延安精神

习近平

党的七大在党的历史上具有重要里程碑意义，标志着我们党在政治上思想上组织上走向了成熟。在政治上，党通过延安整风，使全党团结在毛泽东的旗帜下，实现了党的空前统一和团结。在思想上，党确立了毛泽东思想在全党的指导地位，把毛泽东思想写入了党章。在组织上，党形成了一支高举毛泽东旗帜的久经考验的政治家集团。党的七大在党的历史上具有极其重要的地位，为党后来不断从胜利走向胜利指明了正确方向、开辟了正确道路。

延安革命旧址见证了我们党在延安时期领导中国革命、探索马克思主义中国化时代化的光辉历程，是一本永远读不完的书，每次来都温故而知新，受到深刻教育和启示。要管理好、研究好，结合现实讲好杨家岭的故事、讲好党的七大的故事。

延安是中国革命的圣地、新中国的摇篮。从1935年到1948年，党中央和毛泽东等老一辈革命家在延安生活和战斗了13年，领导中国革命事业从低潮走向高潮、实现历史性转折，扭转了中国前途命运。



巍巍宝塔山，滚滚延河水。延安用五谷杂粮滋养了中国共产党发展壮大，支持了中国革命走向胜利。延安和延安人民为中国革命事业作出了巨大贡献，我们要永远铭记。

我在延安地区生活劳动了7年，我的父辈也是从这里走出去的，我对这里十分熟悉。当年在陕北插队的时候，每次路过延安，我都要来七大会址、杨家岭、枣园、凤凰山等革命旧址看一看。到中央工作后，先后3次来延安考察调研。这次和中央政治局常委同志一起来，就是要宣示新一届中央领导集体将继承和发扬延安时期党形成的优良革命传统和作风，弘扬延安精神。

在延安时期形成和发扬的光荣传统和优良作风，培育形成的以坚定正确的政治方向、解放思想实事求是的思想路线、全心全意为人民服务的根本宗旨、自力更生艰苦奋斗的创业精神为主要内容的延安精神，是党的宝贵精神财富，要代代传承下去。

坚定正确的政治方向是延安精神的精髓。1938年，毛泽东同志在

延安抗日军政大学回答“在抗大应当学习什么”时指出，“首先是学一个政治方向”。全党同志要坚持正确政治方向，坚决贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，坚决落实党中央决策部署，把老一辈革命家开创的伟大事业继续推向前进。

延安时期，党提出全心全意为人民服务的根本宗旨并写入党章，强调共产党“这个队伍完全是为着解放人民的，是彻底地为人民的利益工作的”，要求党的干部“把屁股端端地坐在老百姓的这一面”，形成了“只见公仆不见官”的生动局面。全党同志要站稳人民立场，践行党的宗旨，贯彻党的群众路线，保持党同人民群众的血肉联系，自觉把以人民为中心的发展思想贯穿到各项工作之中，扎实推进共同富裕，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

党中央和红军安家延安后，由于敌人的军事包围和经济封锁，条件十分艰苦。延安军民积极响应毛泽东同志发出的“自己动手、丰衣足食”号召，开展了热火朝天的

生产运动，有力支持了抗日前线。全党同志要大力弘扬自力更生、艰苦奋斗精神，无论我们将来物质生活多么丰富，自力更生、艰苦奋斗的精神一定不能丢，脚踏实地、苦干实干，集中精力办好自己的事情，把国家和民族发展放在自己力量的基点上。

当年毛泽东同志等老一辈革命家在延安，住窑洞、吃粗粮、穿布衣，用“延安作风”打败了“西安作风”。全党同志要把老一辈革命家和共产党人留下的光荣传统和优良作风传承好发扬好，勇于推进党的自我革命，坚定不移推进全面从严治党，始终保持党的先进性和纯洁性，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

延安时期，党以顽强的斗争精神和高超的斗争本领，有力开展了抗击日本军国主义侵略的斗争，有力应对了西安事变、七七事变、重

庆谈判等一系列重大挑战，有力领导和指挥了全国革命斗争，有力应对了国民党军队对陕甘宁边区的重点进攻，靠小米加步枪打开了中国革命新局面。全党同志要发扬斗争精神、提高斗争本领，坚决战胜前进道路上的各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

党的二十大制定了当前和今后一个时期党和国家的大政方针，描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。让我们踏上新征程，向着新的奋斗目标，出发！

※ 这是习近平总书记 2022 年 10 月 27 日带领中共中央政治局常委李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希瞻仰延安革命纪念地时的讲话要点。

（转载自《求是》2022 年第 24 期）



习近平：八项规定是一个切入口和动员令

中央八项规定迎来出台十周年。十年之功，八项规定纠治了作风上的顽瘴痼疾，使党风政风焕然一新，营造出清朗清正的政治生态；社风民风持续向好，凝聚起砥砺前行的

磅礴力量。12月6日，习近平总书记主持召开中央政治局会议，会议强调要持之以恒加固中央八项规定堤坝。梳理了习近平总书记部分相关重要论述，与您一起学习领会。

八项规定是一个切入口和动员令，是我们改进作风的第一步

改进工作作风的任务非常繁重，八项规定是一个切入口和动员令。八项规定既不是最高标准，更不是最终目的，只是我们改进作风的第一步，是我们作为共产党人应该做到的基本要求。“善禁者，先禁其身而后人。”各级领导干部要以身作则、率先垂范，说到的就要做到，承诺的就要兑现。

——2013年1月22日，习近平在十八届中央纪委二次全会上的讲话

党的十八大之后，党中央讨论

加强党的建设如何抓时，就想到要解决“老虎吃天不知从哪儿下口”的问题。后来决定就抓八项规定，下口就要真正把那块吃进去、消化掉，不要这吃一嘴那吃一嘴，囫圇吞枣，最后都没有消化。我们抓住作风建设这条主线，一以贯之，步步深入。

——2016年1月12日，习近平在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话

要认真落实新时代党的建设总要求，努力把各级党组织锻造得更

加坚强有力,从各级领导干部做起,从一件件小事抓起,坚决防止不良风气反弹回潮,不断巩固和拓展落实中央八项规定精神成果。

——2018年3月7日,习近平在参加十三届全国人大一次会议广东代表团审议时的讲话

以严明纪律整饬作风,丰富自我革命有效途径

党的十八大以来,我们把全面从严治党纳入战略布局、着力从严从细抓管党治党,加强和规范党内政治生活、着力净化党内政治生态,严抓中央八项规定精神落实、着力从作风建设这个环节突破,严明党的政治纪律和政治规矩、着力真管真严、敢管敢严、长管长严,坚持反腐败无禁区、全覆盖、零容忍,着力遏制腐败滋生蔓延势头,惩治群众身边的不正之风和腐败问题、着力增强人民群众获得感,全面加强党内监督、着力发挥巡视利剑作用,推动全面从严治党不断向纵深发展。

——2017年1月6日,习近平在中国共产党第十八届中央纪律检查委员会第七次全体会议上的讲话

必须坚决落实中央八项规定精神、以严明纪律整饬作风,丰富自我革命有效途径;必须坚持以雷霆之势反腐惩恶,打好自我革命攻坚战、持久战。

——2022年1月18日,习近平在十九届中央纪委六次全会上的讲话

把握作风建设地区性、行业性、阶段性特点,抓住普遍发生、反复出现的问题深化整治,推进作风建设常态化长效化。全面加强党的纪律建设,督促领导干部特别是高级干部严于律己、严负其责、严管所辖,对违反党纪的问题,发现一起坚决查处一起。

——2022年10月16日,习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告



锲而不舍落实中央八项规定精神，抓住“关键少数”以上率下

中央政治局的同志要带头严格执行中央八项规定精神，同时要从严抓好分管地方和部门贯彻执行中央八项规定精神的工作。要聚焦突出问题、紧盯关键节点，下大气力解决“四风”问题，不能虎头蛇尾，不能搞成“半拉子工程”，更不能搞形式走过场。

——2018年12月25日至26日，习近平在中央政治局民主生活会上的讲话

要加固中央八项规定的堤坝，锲而不舍纠“四风”树新风。形式主义、官僚主义是党和国家事业发展的大敌。要从领导干部特别是主要领导干部抓起，树立正确政绩观，

尊重客观实际和群众需求，强化系统思维和科学谋划，多做为民造福的实事好事，杜绝装样子、搞花架子、盲目铺摊子。

——2022年1月18日，习近平在十九届中央纪委六次全会上的讲话

锲而不舍落实中央八项规定精神，抓住“关键少数”以上率下，持续深化纠治“四风”，重点纠治形式主义、官僚主义，坚决破除特权思想和特权行为。

——2022年10月16日，习近平在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告

（转载自党建网微平台）

栏目编辑：李光明



近期重要会议精神 (2022.12)

12月6日

江泽民同志追悼大会

我党我军我国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人，伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，久经考验的共产主义战士，中国特色社会主义伟大事业的杰出领导者，党的第三代中央领导集体的核心，“三个代表”重要思想的主要创立者江泽民同志与世长辞，在全国各族人民心中引起无限悲痛。12月6日上午，中共中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委在人民大会堂隆重举行江泽民同志追悼大会。习近平致悼词，李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、蔡奇、丁薛祥、李希、王岐山等参加大会。大会通过全国广播电视、新闻网站现场直播。举国上下，各族人民沉痛悼念江泽民同志。

12月6日

中共中央政治局会议

中共中央总书记习近平主持召开中共中央政治局会议。会议分析研究2023年经济工作；听取中央纪委国家监委工作汇报，研究部署2023年党风廉政建设和反腐败工作。会议强调，明年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。做好明年经济工作，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神，扎实推进中国式现代化，坚持稳中求进工作总基调，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，更好统筹疫情防控和经济社会发展，更好统筹发展和安全，全面深化改革开放，大力提振市场信心，把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，突出做好稳增长、稳就业、稳物价工作，有效防范化解重大风险，

推动经济运行整体好转，实现质的有效提升和量的合理增长，为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。

12月15日至16日

中央经济工作会议

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席中央经济工作会议并发表重要讲话。李克强、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、蔡奇、丁薛祥、李希出席会议。习近平在重要讲话中总结2022年经济工作，分析当前经济形势，部署2023年经济工作。李克强对明年经济工作作了部署。李强作总结讲话。会议号召，全党要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，勠力同心、勇毅前行，努力完成经济社会发展目标任务，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴作出新贡献。

12月20日

国务院常务会议

国务院总理李克强主持召开国务院常务会议，部署深入抓好稳经济一

揽子政策措施落地见效，推动经济巩固回稳基础、保持运行在合理区间；确定加强重点商品保供稳价措施，保障群众生活需求；部署持续做好稳就业保民生工作，兜牢民生底线。

12月26日至27日

中共中央政治局民主生活会

中共中央总书记习近平主持召开中共中央政治局召开民主生活会并发表重要讲话。会议以全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，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”，团结带领党员干部以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大作出的重大决策部署为主题，联系中央政治局工作，联系带头做到“两个维护”、带头用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂、带头坚持和加强党的全面领导、带头坚持以人民为中心的发展思想、带头发扬斗争精神、带头落实全面从严治党政治责任等方面的实际，总结成绩，查摆不足，进行党性分析，开展批评和自我批评。

栏目编辑：韩保林



◆ 12月9日，工业和信息化部党组书记、部长金壮龙主持召开全国通信管理局负责同志座谈会，深入学习贯彻党的二十大精神，总结工作、研究推动信息通信业高质量发展的措施。部党组成员、副部长张云明，党组成员、总工程师田玉龙出席会议，各省、自治区、直辖市通信管理局负责同志作交流发言。

◆ 12月9日，一架编号为B-919A的C919大型客机从上海浦东国际机场启航飞往上海虹桥机场，标志着全球首架C919大型客机交付首家用户中国东方航空股份有限公司。C919首架机交付是我国大飞机事业发展的又一重大里程碑。意味着三十多年来，全球民航运输市场将迎来最新一款全新研制的单通道干线飞机。历经几代人的努力，我国民航运输市场将首次拥有中国自主研发的喷气式干线飞机。

◆ 12月18日，我国自行研制具有完全自主知识产权的喷气式支线客机ARJ21正式交付首家海外客户印尼翎亚航空（TransNusa），这是中国的喷气式客机首次进入海外市场，对于建设“一带一路”、构建“双循环”新发展格局具有重要意义。

◆ 12月28日，2022年工业文化发展大会暨第六届中国工业文化高峰论坛在广州召开。工业和信息化部总经济师许科敏出席大会开幕式表示，将全面贯彻党的二十大精神，认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，把工业文化建设摆在重要位置加以推进。弘扬工业精神，推进中国特色工业文化发展，凝聚和振奋工业战线干事创业的精气神。提升文化软实力，支持各行业企业开展工业文化赋能产业发展专项活动，有效支撑制造业高质量发展。

加大传播交流，鼓励创作各类工业题材的文化作品，塑造传播新时代中国工业形象。营造良好发展环境，强化统筹协调、加强政策支持、完善发展体系、促进人才培养、优化公共服务，有效激发工业文化发展动力和活力。

◆ 12月29日，工业和信息化部党组书记、部长金壮龙主持召开

务虚会，深入学习贯彻党的二十大精神 and 中央经济工作会议精神，研讨2023年工作。部领导张克俭、王江平、辛国斌、叶民、徐晓兰、张云明、张建民、田玉龙出席会议并逐一发言，谈认识体会，讲思路对策，提意见建议。部机关各司局主要负责同志参加会议并汇报学习认识体会和贯彻落实措施。

栏目编辑：韩保林

离退休干部工作动态

离退休干部局举办新冠疫苗接种知识线上讲座

为帮助部机关老同志正确认识接种疫苗的必要性、安全性和有效性，及时回应老同志们关切的疫苗接种问题，12月7日上午，离退休干部局采用线上直播形式，邀请国家卫生健康委科技发展中心主任、国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟开展新冠疫苗接种知识科普讲座。张洪远局长主持。

郑忠伟主任结合自身丰富的疫苗接种宣传经验，以大量详实的数据、国内外的生动实例，详细介绍了我国新冠肺炎疫情的现状，老年

人接种新冠疫苗的必要性、安全性和有效性等内容，并对老同志们关心的疫苗接种问题进行了专业、科学的解答，提醒大家一定要尽快接种疫苗。

这次讲座具有很强的针对性和指导性，起到了答疑解惑的效果，对老同志们接种疫苗有非常重要的指导和帮助作用。下一步，我局将加强与北京市各区的沟通联系，及时向部机关老同志报告疫苗接种相关政策情况，为老同志们接种疫苗提供便利。



离退休干部局组织 2022 年统计工作培训

12月22日，工业和信息化部离退休干部局以视频会议的形式举办2022年工业和信息化部离退休干部统计工作培训。离退休干部局党委书记、局长张洪远参加并讲话，部机关和部属单位负责离退休干部统计工作的70多位同志参加了培训。培训由离退休干部局副局长、一级巡视员陈茹主持。

张洪远在讲话中对2021年离退休干部统计年报工作进行了总结，对2022年统计年报工作进行了动员部署。他讲到，在各单位党委（党组）的高度重视下，负责统计工作的同志本着认真负责的态度，保质保量完成了2021年统计年报工作。要求各单位要深刻认识做好离退休

干部统计工作的重大意义；要认真完成2022年度的离退休干部统计年报工作；要注重运用离退休干部统计数据提升服务管理水平；要切实加强对离退休干部统计数据的保密管理。

在培训环节中，组织协调处工作人员着重介绍了2022年离退休干部统计年报工作的主要任务，讲解离退休干部统计年报的指标体系、统计方法、填报要求，演示离退休干部统计软件的使用方法和操作流程，对学员实际操作中遇到的问题进行辅导和答疑。通过学习培训，学员们明确了任务，掌握了方法，为圆满完成2022年离退休干部统计年报工作奠定了良好基础。

栏目编辑：黄慧琳

短 讯

◆北京航空航天大学随着防疫政策进一步调整优化，校医院、离退休处、后勤、社区居委会等各部门联动，发挥党支部的战斗堡垒作用、党员的先锋模范作用，采取“一对一”联络、家庭医生服务、出诊入户、送药上门、发放补助金等方式，给老同志送去关心关爱、问候与祝福，为老同志生命健康保驾护航。离退休工作部门发挥闭环网格化管理机制优势，全体工作人员全覆盖、全方位对接联络离退休党支部、管理服务小组，每天通过微信群、电话等方式了解所有老同志健康状况。对所有高龄独居且身边无子女、无保姆的老同志建立个人信息档案，通过离退休党支部以及离退休处工作人员双层级承包联络机制，确保随时了解掌握这部分老同志的健康安全状况；离退休党委、离退休处定期召开会议，通报情况并做工作

部署。各离退休党支部利用打卡小程序，及时上报老同志遇到的紧急情况，尤其对空巢高龄、家中无人照顾的老同志坚持零报告制度。离退休处加大慰问帮扶力度，连日来离退休处共发放慰问金 860 人次；离退休各党支部也纷纷行动，每天在各自辖属的工作群里道一声问候，送一句平安，为高龄、独居、生活困难的老同志送温暖、送关爱。

◆12月16日下午，哈尔滨工程大学离退休处邀请省中医药大学附属二院肺病科副主任医师杨善军为离退休教职工开展新冠病毒防治线上知识讲座，离退休教职工近百人线上聆听了讲座。通过通俗易懂的讲解，从疫情最新动态、接种疫苗的重要性、老年朋友如何应对新冠病毒三个方面为老同志们详细讲解了新冠病毒防治知识，并现场示范了口罩的正确佩戴方法以及七步洗手法的详细步骤。以灵活互动的方式向老同志传递了预防和治疗新冠病毒，做自己健康第一责任人的必要性和重要性。通过此次讲座，离退休教职工对新冠病毒防治知识



有了更进一步的了解，此次讲座的视频还将通过离退休处微信视频号完整的呈现给老同志，使老同志们可以反复的收听观看。离退休处通过各种方式宣传新冠病毒的防治知识，为离退休教职工平稳度过流行高峰期筑牢坚固防线。

◆为庆祝党的二十大胜利召开及学校70周年校庆，近日，南京航空航天大学离退休处组织开展了“庆七秩 忆往昔 薪火相传谱新篇”走访慰问活动。走访慰问了离退休教职工代表50余人，为老同志送一份校庆文创礼品，共忆七十年奋进岁月中的辉煌与成就；送一份慰问品，感谢七十年栉风沐雨的陪伴与支持；道一声祝福，愿老同志健康长寿幸福安康，共祝学校逐梦一流的新征程繁花似锦、未来可期！在全体师生喜迎学校70周年华诞之际，离退休处通过查阅档案、走访咨询，梳

理了1952年进校工作和学习后留校的老干部、老领导、老教师、老职工共27人，以及1962年、1972年进校工作，与学校同龄的退休教职工代表等31人。离退休处全体人员分组前往各家属区及校外小区老同志家中，逐一登门探望，感谢老同志们为学校的建设和发展奉献了自己的青春年华和毕生心血。老同志们脸上洋溢着幸福的笑容，纷纷感谢学校党委的关怀和慰问，并一致表示今后将继续发挥余热，不忘初心、一如既往地关注和支持学校事业发展。南航离退休处始终坚持“让党委放心，让老同志满意”的工作目标，带着为老服务的责任和敬老爱老的感情，用心用情用力做好离退休老同志各项服务工作，让老同志们充分感受到党的关怀和组织的温暖，共享学校改革发展成果，努力让离退休老同志获得感更加充实、幸福感更可持续、安全感更有保障。

栏目编辑：夏伊凡



编者按：

为充分发挥我部离退休干部优势和作用，积极为实现第二个百年奋斗目标 and 中华民族伟大复兴贡献智慧和力量，离退休干部局在我部老同志中开展了“强国复兴有我”主题访谈活动。老同志们以亲身经历和切身感受围绕党史党建、改革发展、兴趣爱好、工作经历等，讲理想信念、讲改革发展史、讲幸福生活、讲离退休干部工作，展示了我部离退休干部的良好形象。

我们将通过“工信银龄之声”公众号和《老干部之友》杂志陆续刊登，敬请关注。

一朝蒙党恩 一心向党情

——访部机关退休干部瞿文初

瞿文初，1945年5月生，现年77岁，原信息产业部外事司副司长（正局级），2005年8月退休，现担任工业和信息化部离退休干部局西单片区退休干部第八党支部书记。瞿文初政治意识强，思想素质过硬，工作作风严谨，

在职时为邮电外事工作做了大量工作，退休后为党支部“三项建设”尽心尽力，无私奉献，热心服务，深受大家好评。

十年寒窗跃龙门

瞿文初出生于江苏省武进县寨桥乡夏坊村的一个农民家庭。



1952年入夏坊小学读书，从小热爱学习，成绩突出。1958年考入江苏省重点中学——前黄中学，在这里完成初中和高中学业。初中时家里经济条件尚可，高中时因为父亲身体不太好，家境每况愈下。为缓解父母压力，学校放假时他勤工俭学，挣些工钱补贴家用，同时刻苦学习，特别是高三，每天四点半起床，全力备战高考。

天道酬勤，1964年他高考成绩优异，被北京第二外国语学院录取。但喜忧参半，上大学无疑让本就贫困的家庭雪上加霜。父亲有些犹豫，因为生病他几乎丧失劳动能力，家里还有两个年幼的弟弟，全家生活的重担都压在母亲身上，所以希望他留下务农，分担压力。但母亲坚决反对，宁愿自己吃再多苦，砸锅卖铁也要供他上大学，她认为这是改变家庭环境和个人命运的唯一出路。就这样，怀揣母亲从亲戚那里借来的20元，买了半价之半价的学生票（所在公社补贴了一半的火

车票钱），瞿文初记得很清楚，不到7元，又买些日常用品，坐了31个小时的火车，到学校报到时，身上还剩8元。

心怀感恩多磨炼

北京第二外国语学院成立于1964年，是在周总理亲自提议和直接关怀下，在新华社外文干部学校的基础上组建成立的，初衷是为国家培养初级翻译，以适应当时国际形势的需要。瞿文初他们是学校招录的第一届学生。谈起这段往事，瞿文初感慨能上大学很不容易。一方面是大形势，赶在文革前还能参加高考，另外就是家人特别是母亲不遗余力的支持。受惠于党和国家政策好，不但不收学费，他还享受了每月17.5元的二等助学金，除去15元饭费，还有2.5元零花钱。总之，他没有再为上大学费用发愁，也没有再让家里花钱，这是之前没有想到的，因此更加感恩党和国家，终生难忘。这成为他以后苦练本领、立志报国的不竭精神



动力，也是他始终忠于党、忠于祖国的坚实思想基础。

瞿文初大学是英语专业，但中学学习的是俄语，英语是零基础，学习难度很大。因为受到周总理的直接关怀，学院师资力量雄厚，老师大多是外教，来自澳大利亚、英国、加拿大等。教学理念先进，注重口语听说等实用功能，实行一对一辅导。学生学习刻苦，特别是像瞿文初这样家境贫寒的学生，深知大学生活来之不易，对党和国家心怀感激，一心要把学习搞好。瞿文初特别提到英语发音，老师要求学生对着镜子反复练习，直到发音准确为止。每天早起，一直到晚上十点，基本上都在学习。现在说起来二外不算是特别有名的大学，但文化大革命期间，周总理先后5次到校视察，学校学风好，学生素质高，像现在的国务委员王毅、商务部原部长高虎城，都是二外毕业的，而充实忙碌的四年大学学习生活也为瞿文初以后参加外

事工作打下了扎实的外语基础和专业素养。

峥嵘岁月砺青春

1968年8月大学毕业时，按当时政策，暂时不分配工作，要先接受工农兵再教育。他们被分到地处渤海边的天津葛沽八一农场，接受解放军再教育，实行军事化管理，实际上就是不穿军装的战士。这是一片盐碱地，对于刚毕业的大学生，条件可以说非常艰苦，需要自己动手解决吃住问题。一个连几个班，有炊事班、养猪班、种菜班、种稻班等。瞿文初这个班是种稻子，他担任班长，班里都是二外和南开的学生，当然农场里还有其他学校的学生。住的土坯房是自己和泥脱坯建成的，一个班十几个人睡在一个土炕上，一个人就三四十公分铺面，翻个身都要提前打招呼。部队农场纪律严，要求高。农忙时下地施肥、插秧、除草等环节都要管理好，做到位。因为没有树，夏天特别晒，白天三十八九度高温，



也得在地里干活。农闲时要参加军事训练和政治学习。冬天风大特别冷，只能整天围着火炉，在土炕上斗私批修。这对农村苦出身的学生还问题不大，但对于在城里长大的，特别是音乐学院、舞蹈学院的学生，就比较难适应。



1970年10月20日在天津葛沽八一农场脱土坯劳动（右一为瞿文初）

接受解放军再教育对于学生们形成正确的世界观确实起到了很大的作用。但是当时有个问题困扰着大家，接受再教育到底还需要多少时间，谁也不知道。第一年大家表现都很好，劳动很积极，什么活儿都抢着干。一年以后呢，环境适应了，条件也改善了，也看不到什么时候是个头，很多

人就开始懈怠了，烤田鸡，找乐子，谈恋爱的都有。后来外交部一个司局级领导来视察，开导大家说马上要用你们了，你们不能放弃学业，一定要把外语专业捡起来。大家这才重新振奋精神，不干农活时开始努力学外语。1970年12月份，瞿文初接到通知，被分配到电信总局。

八一农场这两年多的解放军再教育，让瞿文初明白了“知识分子在其未和民众的革命斗争打成一片时，在其未下决心为民众利益服务并与群众结合的时候，往往带有主观主义和个人主义的倾向，他们的思想往往是空虚的，他们的行动往往是动摇的”这段话的深刻含义。他认为部队这个体系很好，是一个锻炼提升自我的大熔炉，对自己影响很大，受益颇多。第一是更加自信踏实；第二能吃苦不畏难；第三遇事考虑周到细致；第四待人接物宽容得体。既是班长，又是骨干，世界观、人生观、价值观得到了改造，



在政治上日趋成熟，听党话跟党走信念更加坚定，优异的表现得到了包括连队指导员在内的全连同志的认可，在即将告别农场时，他成为所在连队唯一入党的学生。

“3S”代表新形象

从分配到电信总局开始算起，到后来的邮电部、信息产业部，瞿文初在外事部门工作35年，亲身经历了邮电外事工作的上百次重大外事活动，亲眼见证了我国邮电通信事业大发展的光辉历程，也亲身感受了我国通信业人士在文化大革命后参加国际活动时被调侃为“3S”代表的窘态。所谓“3S”就是与人见面时微笑（smile）、会议讨论时沉默（silence）、会上听不懂就打瞌睡（sleep）三个英文单词的头字母。“3S”代表的现象是有深刻的历史原因的，一是改革开放初期我国的通信事业非常落后，1978年电话普及率只有0.38%，也就是每百人还不到半部电话，而当时世界的平均

水平是11%，这在技术上与发达国家是严重脱节的；二是由于文化大革命的原因，我们广大通信技术人员的外语水平很有限，大多只能应付日常问候；三是像国际电联一些技术性会议，一般是开完大会直接开小会，关键性问题和重要的背景情况都在小会上讨论研究，而往往这种会议数量多，参会人员少，会场狭小，不设同声传译。我国与会人员抱怨说参加这种会议活受罪，会上打瞌睡现象屡见不鲜。



1985年7月3日在国际电联办公室留影

部领导对“3S”代表这种现象很重视，特别是当时负责外事工作的朱高峰副部长，专门责成部外事司和科技司要想办法尽



快改变这种现象。为此，外事司、科技司、财务司和中国信息通信研究院共同研究制定了相关制度和办法。一是建立邮电部出国人员英语考试制度，考试不合格者暂时不安排出国执行任务；二是为有关单位的业务骨干组织英语口语强化班，请外教培训；三是对照国际电联会议议程组织对口研究活动并成立研究组，了解追踪电联会议及相关活动的背景资料；四是鼓励各单位向国际电联提出有关方面的文稿和建议提案，并给予资助和颁发荣誉证书；五是利用各种多边和双边渠道，组织赴外参加中高级培训和各类会议活动，增加外事经验；六是建立涉外人才库。总之，能想到的办法都用上了，目的就是在最短的时间内尽快扭转不利局面，加快对外人才的培养，使之能与邮电通信事业的飞速发展相适应。功夫不负有心人，经过十多年的持续努力，终于锻造出一批年轻的领导和专家，在国际邮电交往

中应对自如，有不少年轻专家已在国际组织中担任学科带头人、研究组或任务组的主席、副主席，直接成为一些技术标准研究的中坚力量，从根本上改变了原来所谓“3S”代表现象，取而代之的是新的“3S”：smile（微笑）、speak（发言）、socialize（擅结交），塑造了中国在该组织的新形象。

通信标准掌门人

随着我国邮电事业的飞速发展，我国向邮电国际组织派人常驻有了可喜的进展，在八十年代中后期至九十年代初，国际电联、万国邮联、国际卫星组织、亚太电信组织等都有我国中高级专业人员在其中工作，这对于我国了解国际邮电发展新情况、维护我国合法权益方面发挥了重要作用。国际电信联盟（ITU）是负责信息通信事务的联合国专门机构，属政府间国际组织，成立于1865年5月17日，总部设在瑞士日内瓦。1972年国际电联恢复我国的合法席位后，我们就意识到这个组织



对我国频谱、卫星轨道的登记、分配、使用都至关重要，通信标准的制定对我国通信业发展更为重要。因此，每次大会我国都提出候选人竞选该组织高级管理人员，可以说是屡战屡败，屡败屡战。



1985年7月3日在国际电联办公室留影

1998年10月在美国明尼阿波利斯召开电联全权代表大会，此次会议中国代表团领队是信息产业部吴基传部长，瞿文初当时是外事司副司长，担任副领队。会上我国推举候选人赵厚麟同志竞选国际电信标准化局局长职位。同时参与竞选的还有法国、澳大利亚和瑞士的候选人，竞争可以说异常激烈。经过三轮竞选，最后一轮我国以绝对优势胜出。选举结果宣布后，全

场掌声四起，各国代表纷纷排队与我国代表握手表示祝贺，瞿文初说握的手都麻了。这是1972中国恢复合法席位以来，第一次有我国推选的候选人进入国际电联的核心领导层，而电信标准化局局长首次由发展中国家候选人担任，结束了国际电联在标准制定中发展中国家无人问鼎的历史，打破了电信标准化局局长由西欧国家把持的局面，改变了多年来国际电联领导层的格局，让中国人在国际电信舞台上有了话语权。而赵厚麟同志之所以能够成功当选，主要得益于我国在国际舞台上的地位和作用日益提高，得益于中国电信事业的迅猛发展，当然也离不开时任信息产业部领导的大力支持、因地制宜的竞选策略、代表团成员不分昼夜的积极工作和赵厚麟同志本人的努力。2014年，赵厚麟又高票当选国际电信联盟秘书长，成为该组织150年历史上首位中国籍秘书长，并于2018年高票连任。



外事耕耘建功勋

谈到多年从事外事工作的体会和感受，瞿文初说，周总理在建国初期（1951年）就对外事工作人员提出“站稳立场 掌握政策 熟悉业务 严守纪律”十六字方针，这些教导现在看来仍然有着十分重要的指导意义。一名合格的信息通信行业外事工作者，要具有高度的政治责任感和过硬的政治素质，要十分熟悉党和国家的路线、方针、政策和关注点，详细了解我国信息产业的最新发展动态，洞悉并抓住国际合作的重点，创造一个良好的外部环境，加快促进我国信息通信产业的发展。



1983年5月2日电联第38届行政理事会会场内（二排右二为瞿文初）

正是秉承这十六字方针，瞿文初在30多年的邮电外事工作中，无论是在国内还是在国际电联，无论是处理多边还是双边国际事务，他总是从维护国家利益的角度出发，妥善处理各类不同性质的问题，为营造良好的通信发展外部环境作出了贡献。其中为提升中文在国际电联的法定语言地位问题，他为之整整奋斗了二十年。从1982年参加肯尼亚内罗毕大会起，连续参加国际电联五届大会，每届大会他都负责中文语言问题，直至2002年摩洛哥马拉喀什大会正式通过一项决议，确定中文、俄文、阿拉伯文、英文、法文、西班牙文六种语言使用地位完全平等。期间不知经过多少次激烈复杂的斗争，有克服以美国为首的西方国家设下的重重阻挠所遇到的艰难，也有与俄语国家和阿拉伯国家代表密切合作、共谋对策而获胜的喜悦。同时看到中文一步步由最初国际电联恢复我国合法席位时空有其名的正



式语文，到部分重要会议口译语言，再到全部会议的口译语言；由翻译部分重要会议文件，到翻译各种会议文件的语言，地位不断提升，瞿文初心中也倍感振奋欣慰，因为他深知，语言地位的平等，不仅使我国代表能够更好参加电联各项活动并发挥作用，更是国家政治地位平等的重要体现。

从仰视到平视

瞿文初说，在党的教育培养下，自己由一个农村孩子成长为一个国家外事干部。回顾成长历程，理想信念更加坚定，更加热爱党和社会主义制度。从1970年进入电信总局至2005年8月退休，一直从事邮电外事工作，他感受最为深刻的是从仰视西方到平视西方。1971年他第一次出国，随团访问日本，第一次看到高速公路、超市、日本新干线，领略了东京鳞次栉比的摩天大厦、东京银座的奢华，晚间行驶在公路上的汽车宛如一条火龙，内心充满

羡慕和自叹不如的仰视。后来因工作需要又多次访问了美国和西欧等国家，这些国家的繁荣发达，物质上的极大丰富，生活和交通的便利，让他感到我国和这些发达国家的差距甚大，心想我们何时才能赶上。不仅是和发达国家，就是与少部分发展中国家也有差距。1982年他去肯尼亚首都内罗毕参加一个国际电联的大会，当时的内罗毕是欧洲人在非洲的一个橱窗，比北京还繁华，马路上跑的汽车比北京还多，街上的橱窗五光十色，琳琅满目，特别是开会的会议中心显得很先进，北京当时还没有国际会议中心，我们人均GDP也没肯尼亚高，对它同样有一种仰视的感觉。

随着改革开放的深入推进，我国综合实力不断提高，整个国家发生了翻天覆地的变化。从上世纪九十年代后期开始，瞿文初深切地感受到自己对西方世界逐渐由仰视转向平视，西方发达国家的许多东西在多年前曾经使他



惊叹不已，而现在看来不过如此，而且许多东西已不如国内。他曾多次去日本，每次都要坐新干线，后来坐时毫无新鲜感，不管从速度和舒适度都不如国内的高铁。2003年他再一次去纽约时，感到纽瓦克机场破旧落后。2005年他再次去肯尼亚内罗毕出差时，感到内罗毕不但没有发展，甚至有一点倒退，与北京相比简直太落后了。

如今我国经济总量已突破114万亿元，人均GDP超过1.2万美元，取得了全面建成小康社会的伟大胜利。我国在5G、高铁、航天等领域已处在世界领先地位，人民生活水平大幅提高。我国已经实现了从“站起来”到“富起来”、再到迎接“强起来”的精彩转型、华丽转身。瞿文初说，中国终于可以平视这个世界了，这不是谁赐予的，也不是天上掉下来的，而是中国人民在党的领导下，吃大苦、流大汗奋斗出来的，是凭我们国家的综合实力、凭我们的

“四个自信”、凭我们国家的影响力获得的，事实证明我们的党无比伟大、光荣、正确，事实证明我们选择的道路、制度无比正确。

银龄先锋勇担当

西单片区退休干部第八党支部现有36名同志，其中35名党员，一名民主党派人士，80岁以上的老同志有20名。自担任支部书记以来，瞿文初走访慰问年高体弱的老同志，及时传达上级通知，组织参加政治学习，尽心尽力把支部工作做精做细，受到局党委和支部老同志们的一致好评。谈到如何做好支部工作，瞿文初说一是发扬民主，充分发挥支委会的组织领导作用；二是分工合作，充分发挥支部委员的模范带头作用；三是做好沟通，充分发挥在职联络员的桥梁纽带作用；四是依托科技，充分发挥网络平台的交流互动作用。

瞿文初和老伴结婚将近50年，阿姨脾气温和，善解人意，



老两口互相扶持，彼此默契。谈起幸福生活的秘诀，瞿文初说每个人都有自己的个性，凡事多看优点，互谅互让，豁达一些，这么多年家里人互相都是“抢着干活、让着吃饭”。瞿文初今年77岁了，没有基础病，腿脚利索，思维敏捷，有一个好身体。他说没什么诀窍，主要是心态好，对钱财等身外之物看得淡。生活规律，早睡早起。注意锻炼身体，日行万步。吃饭不挑食，忌暴饮暴食。定期参加体检，防患于未然。

因为过去从事外事工作，多年来担任离退休党支部书记，瞿

文初平常喜欢读书、看报、看电视新闻，关注了解国内外大事，看到伟大祖国日益繁荣昌盛，他心里也特别激动，深感自豪，庆幸赶上了伟大的新时代。他最后说，党和国家始终没有忘记老同志，政治上宣传引导激发正能量，生活上处处关怀安心度晚年。我们一定要不忘初心，永远感党恩、听党话、跟党走。离岗不离党，退休不褪色，积极展现新时代老年人风采，不断为党的事业贡献智慧和力量，相信我们的国家一定会越来越强大！

（执笔：任红亮）

栏目编辑：赵汉鼎



从军工学员到学校副校长

——访哈尔滨工程大学肖荣端



肖荣端近照

肖荣端，1939年生，四川成都人，成都石室中学毕业。1956年考入中国人民解放军军事工程学院，1961年留校任教。参与了学校电子工程系微波工程专业建设。1981年由国防科技大学转业回哈，在航空工业部哈尔滨空气动力研究院工作。期间参与了“用光导纤维实现的风洞流场彩色图形显示技术研究”，获1984年航空工业部科技进步一等奖，1985年国家级科技进步二等奖。1984年底回哈尔滨工程大学电子工程系工作。享受国务院特殊津贴，

荣获“光荣在党五十年”纪念章。

来自古今名校

1956年7月，肖荣端毕业于成都四中，即现在的成都石室中学。“石室”是成立于西汉景帝末（约公元前141年）的一所官办学校，虽历经两千多年历史，几易校名，但校址始终没有变动。该校名师济济，培养了郭沫若等一批著名人物。

肖荣端回忆说，被哈军工录取时，宝成铁路尚未修通。1956年8月4日，哈军工录取的50名成都学生，乘坐成渝列车到重庆，与录取的50名重庆同学汇合，乘轮船沿长江东下在汉口换乘军列，1956年8月14日赶到了哈尔滨。当时哈尔滨军事工程学院初建，文庙街尚未封闭。老百姓的马车可以直通东边校园外的橡胶厂，



几名战士在大门口横杆值守，老乡的马车通过时战士摇起横杆让马车通行。

一年预科结业后进行了考试，他顺利升入本科。填报本科志愿前，各系各专业实验室全部开放参观。空军工程系航空兵器专业实验室的自动炮塔，引起他极大的兴趣，他便填报了这个专业，且如愿以偿。

1960年前后，军工贯彻“尖端集中、常规分散”方针进行了分建。这年5月1日，专科政委通知肖荣端：“留校任教，到新四系（后来的电子工程系）报到！”，从此开始了他从教一生的经历。

参加东五导弹突防设备研制

到电子工程系报到后，肖荣端分在微波工程专业，承担微波机械与工艺课程。当时专业也是初建，除了课程名称外几乎一无所有。于是他下到西安、南京的雷达工厂阅读和收集了大量素材、资料，又去文庙图书馆查阅各种

期刊，历时三年编写出课程讲义，1964年暑期带微波专业首批学生，去南京雷达工厂实习，之后回校开课，做课程设计。

后来电子工程系专业调整，微波工程专业与电子对抗专业合并。在此期间，他参加了计算机系441-B系的研制，熟悉了电子设备制造中不可或缺的设备机械结构设计，取得了令人惊奇的效果。

在电子对抗专业期间，他还有幸参加了“东风五号”导弹突防设备之一“818-3”的研制。这种“阻塞式杂波干扰机”在导弹飞临目标上空时投放，可以有效掩护导弹突破敌方无线电防御。

“阻塞式杂波干扰机”在高空从弹体内随机投放，故要求末极天线辐射无方向性，整体从电源到干扰机、馈线、天线，必须密封，且耐过载，这对整机结构提出了许多严格要求。

当时六十年代末七十年代初，哈尔滨工程大学正在搬迁长



沙。仪器设备、实验设施分散，工作条件很差。测试天线方向性时没有实验转台，只有在军工小树林里找了一片空地，将弹体模型用绳子绑好挂在树上，再用绳子牵着旋转定向，测试天线的方向性。在加工和装配正式样机时，更是小心翼翼地长沙完成。坐飞机亲自送到七机部一院14所，进行了全部例行试验。

在长沙，肖荣端参加了几个科研项目，均是完成整机的结构设计。1978年，以长沙工学院为基础组成国防科技大学，哈尔滨工程学院留守处即将解散。但由于人才急缺，肖荣端又被留在了国防科大，参加了我国高校第一个微波暗室的建设。1981年，从长沙国防科大转业回到哈尔滨。

获得建国七十周年纪念章

行前，系政委曾为肖荣端回到船院写了一封推荐信。因长沙回来的人较多，教师、干部都有，领导让他先找个地方，以后再说。

于是，他于1982—1984年到了航空部627所。在那里，他参加了“用光导纤维实现的风洞流场彩色图形显示技术”研究，获航空工业部1984年科技进步一等奖，1985年国家科技进步二等奖。因此，建国七十周年时，肖荣端获得了对国家有突出贡献纪念章奖励。

1984年，因学院需要，他从627所回到哈船院电子工程系804教研室，工作踏实、认真负责，1985年任电子工程系科研副主任，1987年任系主任。1988年“七五”科技立项中，电子工程系取得仅次于水声工程系的科研经费第二名的好成绩。1989年4月，六机部下文任命肖荣端为船舶工程学院副院长。入党六十余年，他始终用党员的标准要求自己，初心不改，力争为革命的事业，为党的事业做出更多的贡献。

（哈尔滨工程大学离退休工作处 供稿）

栏目编辑：黄慧琳



养生与保健

康复后，这些事先不要做！

感染后如何科学用药？康复后要注意啥？ ——权威专家解答防疫热点问题

当前，新冠肺炎疫情防控的工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？康复后，有哪些注意事项？多久能运动？未感染新冠病毒的人群，献血是否会增加感染的风险？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过 38.5 摄氏度的时候，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。此外，密集用药可能诱发消化道出血等症状，可以合并用一些胃黏膜的保护剂，再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础



病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会出现一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或400毫升，

即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献

血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

（摘自新华社，2022-12-26）

栏目编辑：任博



逐梦云端 73 年 历数共和国“争气机”的故事

1949 年开国大典上，17 架活塞螺旋桨飞机缓缓飞越天安门，为使编队看上去更壮观，其中 9 架飞机绕行一圈，又进行了第二次通场。

1949 年 11 月 11 日，中国人民解放军空军正式成立时，仅拥有缴获和起义人员使用的军用飞机 159 架，这些来自美、英、日等国的老式飞机不仅落后，还难以维持战备状态。

如今，国产战机带着涡扇发动机的轰鸣、呈楔形编队从天安门广场上空呼啸而过的画面，已成为人民空军最深入人心的形象。

栉风沐雨，一代代为中国人争气的“争气机”翱翔云端，推动并

见证了人民空军的发展。今天，我们将通过回顾几型“争气机”的故事，向迎来 73 岁华诞的人民空军致敬。

冲向云端的志气

1956 年 7 月 19 日，沈阳城郊的机场跑道上，一架编号为“中 0101”的银色国产战机腾空而起，这型后来被命名为“歼 5”的战机直冲云霄，标志着我国航空工业跨入喷气时代。

当时，世界上能批量生产喷气式战机的国家不过 7 个，而新中国成立不到 7 年就造出了喷气式战机，堪称奇迹。新中国推动工业化的志气造就了这一奇迹——“一五”计划期间，



原本只负责修理飞机沈阳 112 厂被列为 156 项重点工程之一，被赋予了造飞机的使命。112 厂一边扩建，一边引进苏联技术，一边设计生产战机。

不同于造枪炮，造飞机对工人和设计人员的知识水平要求很高。112 厂的职工有不少是从部队、地方各战线调上来的新军，知识水平较为薄弱。为把飞机造好，全厂开展了轰轰烈烈的学文化、学技术的热潮。从书记、厂长到每个职工都要制定学习计划，参加工厂业余学校学习文化技术知识。同时，工厂还邀请苏联专家给职工上大课，并定期检查学习效果。据统计，这一时期，全场参加学习的职工数占到了职工总数的 71%。

怀揣冲向云端的志气，112 厂的职工夜以继日攻坚克难，提前一年零五个月完成了歼 5 战机的试制。从此，中国人自己的领空终于开始翱翔中国人自己的造的战机。

艰难岁月的勇气

1965 年 6 月 5 日，一架被命名为“强 5”的战机从江西樟树机场完成了首飞。从技术层面看，这架脱胎于老式米格 19 战机的攻击机并不

先进，但却承载着人民空军在 60、70 年代的艰难岁月里不惧强敌、保家卫国的勇气。

强 5 攻击机的诞生一波三折。三年困难时期后，强 5 曾一度下马，仅留下 12 人继续试制。项目重新上马后，经历艰难试飞，强 5 攻击机在 1968 年底开始列装部队。此时，正值中苏交恶后双方关系最紧张的阶段，苏联在中苏边境陈兵百万，我国国防压力陡增。

无惧中苏边境庞大的装甲集群和防空火力，强 5 攻击承担了与强敌正面对抗的任务。1970 年，人民空军下达了将强 5 改进为核武器运载机的任务——在作战计划中，强 5 战机将搭载战术氢弹超低空突防，通过拼刺刀的方式消灭苏联的装甲集群。低空突防与前线机动将几乎耗尽飞机的燃料，这意味着人民空军飞行员已时刻做好了为国牺牲的准备，令人肃然起敬。

70 年代末，随着形势变化与军事技术发展，“用氢弹与敌人拼刺刀”的战法归于沉寂，强 5 攻击机也逐渐退出一线。但在艰难岁月里，人民空军无惧牺牲、无惧霸权挟迫



的勇气，始终为历史所铭记。

奋发图强的骨气

1998年3月23日，成都温江机场，一架黄色蒙皮的战斗机缓缓落地，打开减速伞滑行不久便稳稳停下。片刻寂静，试飞员打开舱盖，掌声与快门声、欢呼与泪水霎时交织在一起。这一天，中国人凭借自己的设计，追上了世界先进水平。

从外形看，这架被命名为“歼10”的战机与此前参照苏联技术指标制造的国产战机迥然不同。进气口置于机腹、小翼置于机首的先进气动布局，都暗示着它是今后20年世界上最有力的蓝天竞逐者之一。实际也确实如此，凭借自主设计歼10，中国成为了世界“三代机俱乐部”自美、俄、欧后的第四位成员。

歼10的诞生历经曲折。80年代初项目尚在论证阶段时，就不得不面对“造不如买”的声音与技术人员流失的境况。总设计师宋文骢顶住压力，坚持以自主设计追赶世界前沿，和团队立下军令状——造出先进的飞机，带出经验丰富的团队，带动军工业的发展。历经无数挫折、克服无数困难，歼10终于在1998年

首飞。

2003年，歼10正式交付人民空军，距项目1982年论证，宋文骢和他的团队已筚路蓝缕奋斗了21个春秋。如今，歼10已是人民空军的中流砥柱。此刻，翱翔天际的不只有战机，还有奋发图强，自主设计，追赶一流的骨气。

后发赶超的锐气

2003年11月，一架顶着大圆盘的“运输机”缓缓升空，翻开了人民空军崭新的一页。它是我国首架具备实战能力的预警机“空警2000”，大圆盘里装着可360°探测的相控阵雷达。作为空中“指挥所”和“千里眼”，它的性能超越同时期美俄预警机，居世界第一。

性能首屈一指的空警2000，其实是后发赶超之作。此前，我国并没有真正制造过具备实战能力的预警机，因此在90年代初，空军决定引进以色列的技术满足装备需求。然而在1999年，美国却施压以色列，迫使其中断了与中国的项目合作。面对“被卡脖子”的窘况，科研工作者们迎难而上，以自研的方式啃下预警机这块硬骨头。

主持预警机研制的王小谟院士曾回忆起自研预警机的艰辛：“我们的预警机设计人员玩了命地干，连续五年没有过过一个春节，都是在试验场和部队度过的。大家一天当两天用。没有这种精神干不出来预警机。”也正因如此，中国人用不到5年的时间，就完成了通常需要10年才能完成的研发工作。

空警2000的故事证明，起步晚、卡脖子等问题阻挡不了中国发展的脚步，怀揣后发赶超的锐气，困难总会解决，目标终会实现。

和平崛起的底气

在今年11月8日开幕的珠海航展上，我国自主研发的隐形第五代战斗机歼20一如既往地成为焦点。战斗机是各国空军的顶梁柱，歼20成为焦点不仅仅是因为科幻的外形，还因为它是世界最先进的在产双发战斗机。

2011年1月11日，歼20在成都黄田坝机场首飞。对于这次试飞，人们津津乐道的不仅仅是飞机本身，还有一段颇为巧合的故事。歼20首飞当日，适逢时任美国防长罗伯特盖茨来华访问，后来盖茨在回忆录

中写到，歼20试飞“是对他最大的侮辱”。盖茨曾在2009年公开表示：

“美国拥有大批F-35和一些F-22战机，而中国在2020年之前不会拥有第五代隐身战斗机。并且，等到2025年这一差距只会加大。”——人民空军的飞速发展进步，强有力地回应了霸权主义的傲慢。如今，歼20的身影已遍布“东南西北中”，全方位守护着祖国蓝天。

在世界百年未有之大变局面前，正是歼20身后这支听党指挥、能打胜仗、作风优良的现代化人民军队，不负党和人民的期望，赋予了中国和平崛起的强大底气。

冲向云端的志气，艰难岁月的勇气，发奋图强的骨气，后发赶超的锐气，和平崛起的底气——回顾往昔，不同时代的“争气机”见证了人民空军的诞生、成长、壮大。时代车轮滚滚向前，作为装备的“争气机”终会被更新取代、归于历史，而作为精神标杆的“争气机”会深深扎根国人记忆，鼓舞人们踔厉奋发、赓续前行。

（摘自南大青年，2022-11-11）

栏目编辑：任博



讲好“中国制造”的奋进故事

焊枪火花四溅,机器隆隆轰鸣,中国制造的奋进故事一次又一次走上荧屏。近期播放的电视剧《大博弈》里,重型装备制造业崛起的主题贯穿始终;电视剧《麓山之歌》中,麓山重工直面困境、坚守主业,在创新智造中奋勇争先,勇于同世界工程机械巨头争锋;电视剧《逐梦蓝天》通过三代航空人的故事,全景式展现新中国航空工业从无到有、从小到大、从弱到强的不凡历程与发展进步……一段时间以来,工业题材电视剧以硬朗、硬核的中国故事,引发广泛关注。

工业题材在国产影视作品中占有重要一席。从新中国第一部故事长片《桥》,到反映上海医务人员全力抢救受伤工人的电视直播剧《党救活了他》,再到《乔厂长上任记》《情满珠江》《车间主任》等改革故事,一批影视作品形象展现了我国工业现代化的发展进程,也激发

了一代代建设者投身工业、矢志报国的热情。近年来,广大文艺工作者紧跟时代脉动,主动拓展题材,工业题材创作迎来新的发展机遇。新作品、新思路、新实践,为如何用心用力讲好“中国制造”的故事积累经验,也为文艺创作从何处萃取题材、如何进一步提升品质提供了启示。

制造业是国民经济的主体,也是科技创新的主战场。党的二十大报告提出,“加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国、数字中国。”新征程点燃新的梦想,时代之变、中国之进蕴藏着丰厚的故事,正成为文艺创作的“富矿”。《麓山之歌》播出后广受好评,主创人员感慨,“这是一次工业题材创作的新出发”,创作起点就是新时代的变革与成就。被观众喜爱的工业题材作品一再证明:唯有创作者对工业、工厂的魅



力有感悟，观众才可能有感触；创作者对艺术有敬畏、能敬业，对生活有挖掘、肯投入，观众就一定会不吝掌声与赞美。

制造业的发展不能“脱实向虚”，文艺创作同样不能“脱实向虚”。坚持现实主义创作手法，以真实、平实、朴实的艺术风格描绘人民群众的智慧 and 创造，真情讴歌人民群众的新风貌、新奋斗，文艺作品才能与时代共振。一位摄影家曾说，如果你拍得不够好，是因为你离得不够近。影视创作同样如此。为真实讲述“大三线”的故事，电视剧《火红年华》的编剧花费3年时间，在四川攀枝花市采访700余人，积累下120万字的采访笔记。文艺只有植根现实生活、紧跟时代潮流，才能发展繁荣。一旦脚踩坚实的大地，艺术的热力将喷薄而出。

作品的思想深度、精神高度和情感厚度，归根结底源于创作者对时代的体悟、对生活的深入、对所

书写群体的认知。工业题材作品要塑造好人物，应避免走入“只见机器不见人”“只见观念不见生命”的误区，把这个行业、这条战线的奋斗者身上最果敢、最坚韧、最有时代感的部分提炼出来，给人物形象以精神钙质。《大博弈》的故事在作家周梅森心中酝酿了10多年，随着他对中国制造的理解一步步加深，最终呈现出来的故事与最初的创意已经很不相同。周梅森说：“我就在生活里，我的创作追着我的生活跑，生活不停下来，创作便不会枯竭。”

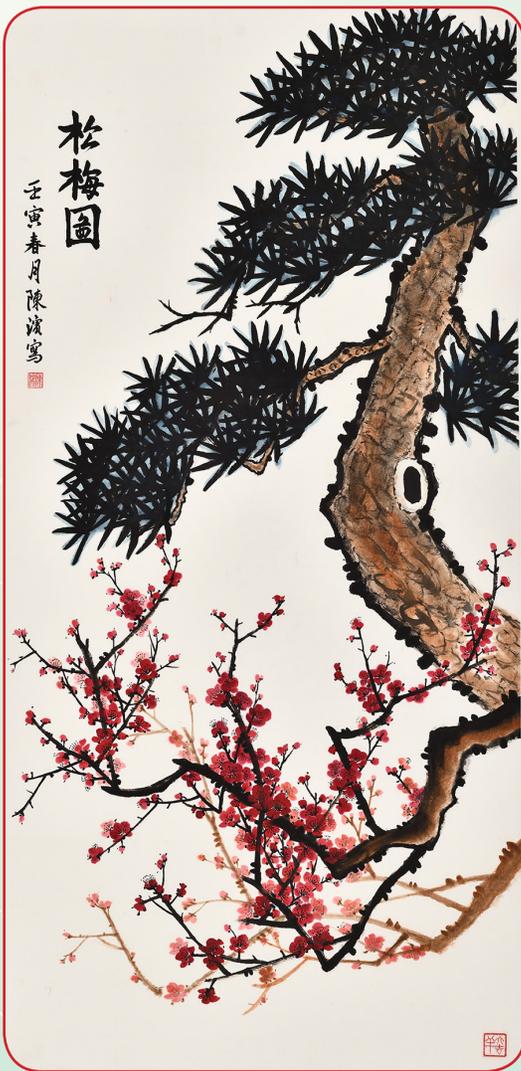
影视创作，在方寸之间投射着时代的光影。一位观众说得好：“心中有光，何惧山高路远。”讲好“中国制造”的奋进故事，工业题材影视作品必将涌现出更多深受观众喜爱的经典作品。

（来源：《人民日报》2022年12月09日第09版 作者：任姗姗）

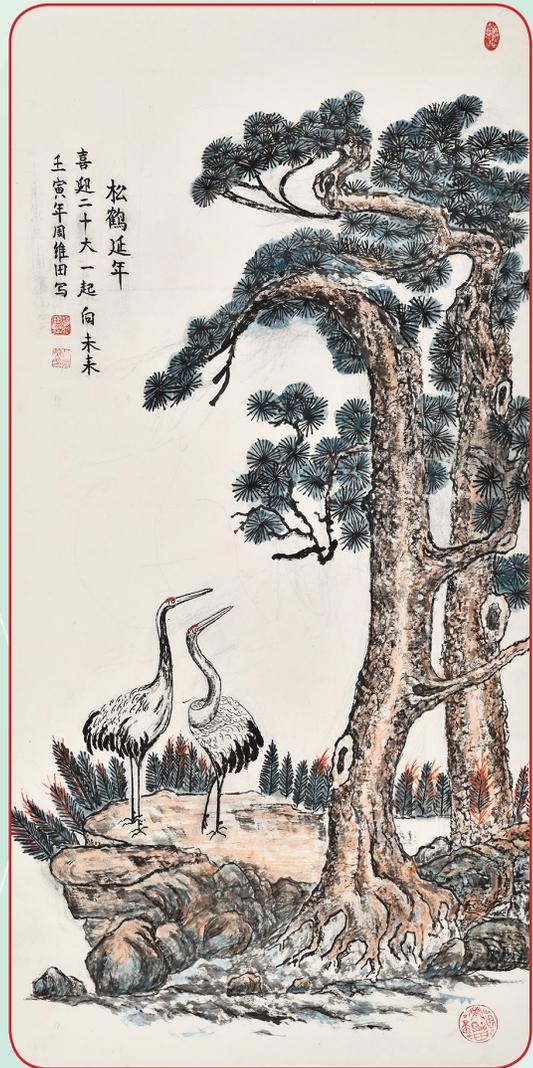
栏目编辑：任博



绘画

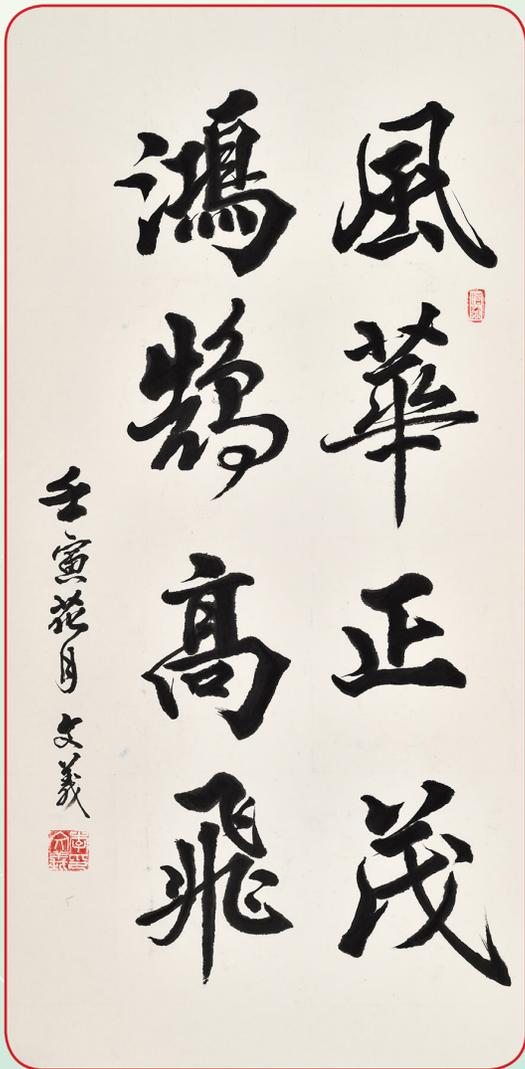


松梅图
部机关退休干部 陈滨



松鹤延年
部机关退休干部 周维田

书法



风华正茂，鸿鹄高飞
部机关退休干部 李文义



中华崛起迎盛世
部机关退休干部 宋立泰

栏目编辑：黄慧琳



深切缅怀

中国共产党党员、原电子工业部通信与系统装备司副局级退休干部李兆寅同志，于2022年12月9日在北京逝世，享年85岁。

中国共产党党员，原电子部科技局正局级离休干部（享受副部长级医疗待遇）张本敬同志，于2022年12月12日在北京逝世，享年100岁。

中国共产党党员、原邮电部机关服务中心退休工人郭海泉同志，于2022年12月15日在北京逝世，享年95岁。

中国共产党党员、原电子工业部计算机司正处级退休干部张锡九同志，于2022年12月15日在北京逝世，享年85岁。

中国共产党党员，原电子工业部元器件局正处级离休干部（享受按副部长级标准报销医疗费待遇）刘幸山同志，于2022年12月17日在北京逝世，享年97岁。

中国共产党党员、原信息产业部老干部局副处级退休干部王元成同志，于2022年12月19日在北京逝世，享年84岁。

中国共产党党员，原邮电部外事局正局级离休干部（享受按



正部长级标准报销医疗费待遇)刘远同志,于2022年12月20日在北京逝世,享年96岁。

中国共产党党员,原电子工业部雷达局副局长级离休干部(享受副部长级医疗待遇)褚振环同志,于2022年12月20日在北京逝世,享年93岁。

中国共产党党员,原邮电部老干部局正局级离休干部(享受副部长级医疗待遇)刘浩同志,于2022年12月23日在北京逝世,享年97岁。

中国共产党党员,原电子工业部雷达局正处级离休干部李延华同志,于2022年12月23日在北京逝世,享年92岁。

中国共产党党员、原电子工业部计算机司副处级退休干部张庆林同志,于2022年12月24日在北京逝世,享年83岁。

中国共产党党员,原电子部质量司司长、离休干部(享受按副部长级标准报销医疗费待遇)李蒙蔚同志,于2022年12月25日在北京逝世,享年96岁。

中国共产党党员,原电子部老干部局局长、离休干部(享受按正部长级标准报销医疗费待遇)齐保玉同志,于2022年12月26日在北京逝世,享年97岁。



中国共产党党员、原邮电部科技司副处级（副局级工资待遇）退休干部周祖卿同志，于2022年12月26日在北京逝世，享年93岁。

中国共产党党员，原邮电部老干部局局长、离休干部（享受按副部长级标准报销医疗费待遇）屈井河同志，于2022年12月27日在北京逝世，享年92岁。

中国共产党党员、原信息产业部机关服务局副局长、退休干部张二会同志，于2022年12月28日在北京逝世，享年77岁。

中国共产党党员，原邮电部政法司副局级离休干部贾明同志，于2022年12月29日在北京逝世，享年90岁。

中国共产党党员，原电子部基建司副局级离休干部龚业骅同志，于2022年12月30日在北京逝世，享年100岁。

中国共产党党员，原邮电部人事司副局级离休干部朱述武同志，于2022年12月31日在北京逝世，享年91岁。

中国共产党党员，原电子部雷达局正处级离休干部卫人龙同志，于2022年12月31日在北京逝世，享年92岁。

栏目编辑：单峰 曲兵



“一微一刊” 问卷调查

尊敬的离退休老同志：

“工信银龄之声”微信公众号和《老干部之友》杂志是由工业和信息化部离退休干部局主办、服务于广大离退休干部的宣传平台和重要载体，简称“一微一刊”。“工信银龄之声”微信公众号坚持每日（工作日）一更，及时推送部系统工作要闻及老干部工作动态，及时回应老同志关切的问题；《老干部之友》杂志为月刊，集支部学习、工作动态、政策与法律、保健与养生、艺术园地等为一体。为提升“一微一刊”质量，为广大老同志提供更具针对性、特色性、实用性的信息服务，现进行以下问卷调查，真诚欢迎您提出宝贵意见或建议。

本问卷以不记名调查方式进行，截止时间为2023年2月28日。您可以通过以下方式之一参与：

■使用手机微信扫描下方二维码1，关注“工信银龄之声”微信公众号，然后点击公众号菜单栏“调查问卷”进入参与；

■使用手机微信扫描下方二维码2，进入问卷星页面参与。



1. 公众号参与

调查问卷开始，请在您选择的答案选项字母上打“√”，请将您的补充意见或建议填写在方框内。

您的年龄阶段是？

A. 60-69岁 B. 70-79岁 C. 80-89岁 D. 90-99岁 E. 100岁及以上

2. 问卷星参与



一、关于“工信银龄之声”微信公众号

1. 对于“工信银龄之声”微信公众号推送的内容您每天都会仔细浏览吗？

A. 全部都会 B. 基本上会 C. 基本上不会 D. 完全不浏览

2. 您希望“工信银龄之声”微信公众号每天推送几条信息？

A. 1条 B. 2条 C. 3条 D. 4条及以上 E. 无所谓

3. 您希望“工信银龄之声”微信公众号推送哪些方面的内容（可多选）？

A. 时政要闻 B. 部系统工作信息 C. 老干部工作动态 D. 生活服务

4. 您对“工信银龄之声”微信公众号的字体大小、图文排版等满意吗？

A. 很满意 B. 满意 C. 一般 D. 不满意 E. 很不满意

5. 您对“工信银龄之声”微信公众号有其他的意见或建议吗？

二、关于《老干部之友》杂志

1. 您收到《老干部之友》杂志的渠道是？

A. 原工作单位老干部工作部门定期提供

B. 自己从原工作单位老干部工作部门处定期领取

C. 邮寄方式定期收到

D. 不确定

2. 您最喜欢《老干部之友》杂志哪些版块？（可多选）

A. 支部学习参考 B. 要闻 C. 工作动态 D. 党在我心

E. 政策与法律 F. 养生与保健 G. 文摘·新知 H. 艺术园地

3. 您认为《老干部之友》杂志还需要在哪些方面加强？（可多选）

A. 内容策划 B. 排版设计 C. 发行 D. 新媒体

4. 您对《老干部之友》杂志的版面设计、封面插图及字体大小满意吗？

A. 很满意 B. 满意 C. 一般 D. 不满意 E. 很不满意

5. 您对《老干部之友》杂志还有其他的意见或建议吗？

感谢您的参与！感谢您对我们工作的大力支持！

萬木霜天紅爛漫
天兵怒氣沖霄
灑霧滿龍窟
千嶂時齊聲喚
前頭
攔了張輝瓚
二十萬軍重入贛
風煙滾滾
來天半
喚起工農千百萬
同心幹
不周山下
紅旗亂

毛主席詞漁家傲
壬寅年冬彭世寧書

《漁家傲》

部機關退休幹部 彭世寧

“畅谈百年奋斗重大成就 喜迎二十大胜利召开”主题征文启事

为深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，引导广大离退休干部发挥独特优势，为党和人民的事业增添正能量，以良好的精神风貌和实际行动迎接党的二十大胜利召开，现在部机关和部属单位老同志中开展“畅谈百年奋斗重大成就，喜迎二十大胜利召开”征文活动。具体如下：

一、征文主题

“畅谈百年奋斗重大成就，喜迎二十大胜利召开”

二、征稿时间

即日起至2022年全年。

三、稿件要求

（一）来稿应紧密围绕主题，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九届六中全会精神，讲好中国共产党的故事、中国特色社会主义的故事，进一步讲好党百年奋斗重大成就和历史经验的故事。特别是要体现党的十八大以来参与和见证我国工业和信息化事业重大决策、重要事件的经历，以鲜活的故事展现党领导工业和信息化发展的光辉历程、辉煌成就与宝贵经验。同时，也可以寄语制造强国与网络强国建设，助力实现“第二个百年”奋斗目标。或从个人生活、感想感悟等不同角度、不同侧面，反映党的十八大以来身边人、身边事发生的变化。

（二）稿件应做到主题鲜明，观点正确，思想健康。题目自拟，体裁不限，字数2000字左右（诗歌字数不限），可附配图或作者照片若干。

（三）来稿必须由作者本人原创，杜绝虚假捏造，严禁抄袭剽窃。

（四）来稿务必注明作者姓名、原单位及职务、联系方式。

（五）公众号和《老干部之友》有权对来稿进行修改，以符合的刊登要求。如不同意修改，请在来稿时注明。

征文活动结束后，编辑部将整理优秀稿件汇编成册，在老同志中发放。

四、投稿方式

请将电子稿件发送至邮箱*yiweiyikan@163.com*，纸质稿件可寄至“北京市海淀区万寿路27号院 工业和信息化部离退休干部局宣传调研处收”，邮编100036。

《老干部之友》杂志
“工信银龄之声”公众号