

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2024.11
总第107期
月刊

- P04 习近平给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信强调 坚持人民城市人民建人民城市为人民 共建和谐美丽城市共创幸福美好生活
- P08 工业和信息化部宣传思想文化工作座谈会在京召开
- P12 工业和信息化部离退休干部局举办2024年部机关离退休人员集体生日活动
- P39 【工信成就】“全面推进强国建设”（2012—2021）之二：加快发展数字经济

بېشاشخۇر مائزىرە سۆزبېسى ئالدى تەرىپ 200 مېتىر
前方 200m 白沙湖
观景台
Basha Lake Sightseeing Platform

تىنچلىق جىل
连续弯路 62 km
注意安全



工业和信息化部离退休干部局 主办

离退休干部局举办 2024 年部机关离退休人员 集体生日活动



部党组成员、副部长辛国斌致辞



老部领导李雪莹参加活动



老部领导张峰参加活动

学习回信精神 践行使命担当

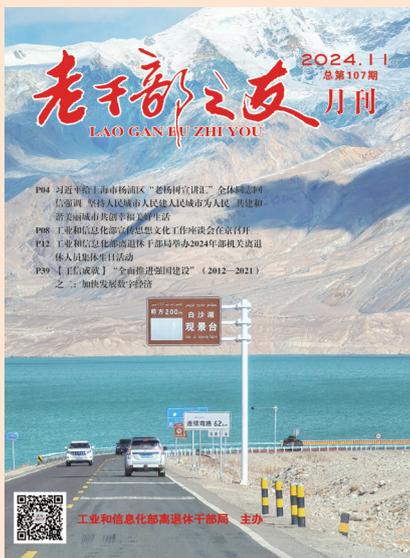
今年重阳节前夕，习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信。习近平总书记在回信中，对“银龄行动”老年志愿者予以亲切勉励，向全国的老年人致以诚挚问候，希望广大老年朋友既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。要求各级党委和政府要高度重视老龄工作，把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好。习近平总书记的回信深刻体现出人民领袖以人民为中心的深邃思想内涵、对全体老年人的深切关怀和深厚情谊以及对老龄工作的深情期许。

工业和信息化事业的发展，凝聚着一代又一代工信人的心血与智慧。广大老同志曾经是这片领域里的中流砥柱，用青春和汗水书写了工信事业的壮丽篇章。如今虽已离开工作岗位，但他们积累的丰富经验、深厚的专业知识以及对工信事业的那份炽热情感，依然是无比珍贵的财富，是推动工业和信息化事业继续蓬勃发展的强大动力。

离退休干部局将以习近平总书记回信精神为指引，进一步明确在新时代背景下老干部工作的使命和责任，工作中常怀尊老之心、善谋为老之策、恪守敬老之责、办好利老之事，用心用情、守正创新、精准服务，引导老同志发挥优势作用，力所能及为加快推进新型工业化贡献“银发力量”。

（本刊编辑部：云菊）

CONTENTS/目录



(内部刊物)

总第 107 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”。

【卷首语】

01 学习回信精神 践行使命担当

【时政要闻】

04 习近平给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信 强调坚持人民城市人民建人民城市为人民 共建和谐美丽城市共创幸福美好生活

05 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 必须坚持守正创新

【工信动态】

07 工业和信息化部党组召开第三轮巡视工作动员部署会

08 工业和信息化部宣传思想文化工作座谈会在京召开

10 金壮龙主持召开工业和信息化部碳达峰碳中和工作领导小组会议

【活动集锦】

12 工业和信息化部离退休干部局举办 2024 年部机关离退休人员集体生日活动

15 离退休干部局召开 2024 年度课题调研成果交流会

17 离退休干部局组织开展离退休干部工作理论征文活动

22 离退休干部局举办冬季中医养生知识专题健康讲座

24 离退休干部局在职第四党支部在中国工艺美术馆开展主题党日活动

【系统之窗】

- 26 哈尔滨工程大学离退休人员党委开展“学习时代楷模 坚定理想信念”主题党日活动
- 26 北京理工大学离退休教职工走进“御食园”开展研学活动
- 27 北京航空航天大学举行 2024 年白金婚、钻石婚、金婚庆典
- 27 西北工业大学举办“育心护航·关爱工作室”美育体验活动

【银龄风采】

- 28 难忘的岁月——访部机关离休干部阎文
- 34 搭帮共产党 搭帮毛主席——南京理工大学经济管理学院 陈次白
- 37 2024 年工业和信息化部部属单位离退休干部优秀书法、绘画、摄影作品展评 十佳人气奖（绘画类）作品展示

【工信成就】

- 39 “全面推进强国建设”（2012—2021）之二：加快发展数字经济（中国共产党领导中国开展工业和信息化的伟大实践 连载 11）

【生活服务】

- 42 易感冒人群应注意未病先防，这几个小招快学起来
- 44 深切缅怀

封面：《白沙湖》狄娜 摄

封二：离退休干部局举办 2024 年部机关离退休人员集体生日活动

封三：2024 年部机关离退休人员集体生日活动文艺演出

封底：《不遗余力地支持中小微企业发展》
部机关退休干部 韦向群

老干部之友

编辑委员会

主 任：张洪远
副 主 任：苏德志 陈红雨
罗大午
执行主任：曹庭瑞
委 员：彭章燕 高 萌
许从彬 张建华
谢云桂 彭贵兵
冯云菊 朱军梅
曲 兵 张国华

编辑部

主 编：冯云菊（兼）
执行主编：杨会军 李光明
黄慧琳
栏目编辑：彭晓宇 刘晓丽
周凌云 周燕林
夏伊凡 任 博
单 峥 王 雪
贾坤琦 李光明
黄慧琳 徐贯强
陈 晨 辛继业
王安琪 李慧滢
孙晓东

本期校对：单 峥 夏伊凡
黄慧琳 陈 晨
李慧滢 孙晓东

习近平给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信强调

坚持人民城市人民建人民城市为人民 共建和谐美丽城市共创幸福美好生活

近日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志回信，对他们表示亲切问候并提出殷切希望。

习近平指出，你们结合亲身经历，向市民讲历史，讲党的创新理论，讲新时代上海城市发生的可喜变化，这是很有意义的事情。

习近平强调，人民城市人民建，人民城市为人民。希望你们继续讲好身边的生动故事，带动更多市民深入践行人民城市理念，积极参与城市建设和治理，共建和谐美丽城市，共创幸福美好生活。

2019年11月，习近平总书记在上海市考察时，首次提出“人民城市人民建，人民城市为人民”的理念，之后多次对上海人民城市建设作出重要指示。“老杨树宣讲汇”由长期工作生活在上海杨浦区的老干部、老战士、老专家、老教师、老模范组成，主要面向基层群众开展党的创新理论、人民城市理念等宣讲活动。近日，该团队全体同志给习总书记写信，汇报开展宣讲的情况，表达继续发挥党员作用、为上海人民城市建设作贡献的决心。

（来源：《人民日报》2024年11月05日第01版）

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

必须坚持守正创新

12月1日出版的第23期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《必须坚持守正创新》。这是习近平总书记2013年1月至2024年8月期间有关重要论述的节录。

文章强调，我们从事的是前无古人的伟大事业，守正才能不迷失方向、不犯颠覆性错误，创新才能把握时代、引领时代。要以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理，坚持马克思主义基本原理不动摇，坚持党的全面领导不动摇，坚持中国特色社会主义不动摇，紧跟时代步伐，顺应实践发展，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于说前人没有说过的新话，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实

践。马克思主义中国化时代化这个重大命题本身就决定，我们决不能抛弃马克思主义这个魂脉，决不能抛弃中华优秀传统文化这个根脉。要有效把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来，聚变为新的理论优势，不断攀登新的思想高峰。

文章指出，守正创新是我们党在新时代治国理政的重要思想方法。党的十八大以来，我们党在已有基础上继续前进，坚持问题导向，围绕解决现代化建设中存在的突出矛盾和问题，全面深化改革，不断实现理论和实践上的创新突破，成功推进和拓展了中国式现代化。中国式现代化的探索就是一个在继承中发展、在守正中创新的历史过程。在推进中国式现代化新征程上，首先要守好中国式现代化的本和源、根

和魂，毫不动摇坚持中国式现代化的中国特色、本质要求和重大原则，坚持党的基本理论、基本路线、基本方略，坚持党的十八大以来的一系列重大方针政策，确保中国式现代化的正确方向。同时，要把创新摆在国家发展全局的突出位置，顺应时代发展要求，着眼于解决重大理论和实践问题，积极识变应变求变，大力推进理论创新、实践创新、制度创新、文化创新以及其他各方面创新，不断开辟发展新领域新赛道，塑造发展新动能新优势。

文章指出，要深刻领会和把握进一步全面深化改革的重大原则。坚持守正创新，既要有道不变、志不改的强大定力，坚持四项基本原则、坚定“四个自信”不动摇，又要有敢创新、勇攻坚的锐气胆魄，推动改革不断取得新突破。要坚持守正和创新相统一，该改的坚定不移改，不该改的不改。改革无论怎么改，坚持

党的全面领导、坚持马克思主义、坚持中国特色社会主义道路、坚持人民民主专政等根本的东西绝对不能动摇，同时要敢于创新，把该改的、能改的改好、改到位，看准了就坚定不移抓。

文章指出，中华民族是守正创新的民族。要坚持守正创新，推动中华优秀传统文化同社会主义社会相适应，展示中华民族的独特精神标识，更好构筑中国精神、中国价值、中国力量。在推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的过程中，要坚持马克思主义的根本指导思想，传承弘扬革命文化，发展社会主义先进文化，从中华优秀传统文化中寻找源头活水。新时代的文化工作者必须以守正创新的正气和锐气，赓续历史文脉、谱写当代华章。

（来源：《人民日报》2024年12月01日第01版）

工业和信息化部党组召开第三轮巡视工作 动员部署会

11月11日，工业和信息化部党组召开第三轮巡视工作动员部署会，深入学习领会习近平总书记关于巡视工作的重要论述和重要讲话精神，贯彻落实党中央关于巡视工作的新部署新要求，进一步提高认识、统一思想、明确任务，对部党组第三轮巡视进行动员部署。部党组书记、部长、巡视工作领导小组组长金壮龙出席会议并讲话。部党组成员、中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组组长、领导小组副组长叶民传达二十届中央第四轮巡视工作动员部署会精神。部党组成员、副部长、领导小组副组长张云明主持会议并宣布部党组第三轮巡视组长授权和任务分工。

会议指出，习近平总书记关于巡视工作的重要论述为做好新时代新征程巡视工作指明了前进方向、提供了根本遵循。我们要深入学习领会习近平总书记关于巡视工作的重要论述和重要讲话精神，贯彻落实巡视工作条例要求，始终把“两个维护”作为根本任务，把严明党的政治纪律和政治规矩摆在突出位置，坚持围绕中心、服务大局，坚定不移深化政治巡视，强化政治监督，把巡视与深化改革、完善制度、促进治理贯通起来，为加快推进新型工业化、坚定不移建设制造强国和网络强国提供坚实政治保障。

会议强调，要聚焦被巡视党组织的职能责任、主责主业，把握机关司局和部属事业单位、通信管理局、部属高校、基金公司等不同类型单位的性质特点，深入开展监督检查，做到突出重点、有的放矢、精准发力，推进政治监督具体化、精准化、常态化。要把加强“一把手”监督贯穿巡视全过程，深入了解“一把手”履职担当、廉洁自律情况，督促其严于律己、严负其责、严管所辖。要始终坚持严的基调、严的

措施、严的氛围，加强对领导班子自身建设、选人用人和干部人才队伍建设情况的监督，深入了解机关党建和基层党建工作、党纪学习教育开展等情况。要深入查找廉洁风险和腐败问题，推动落实管党治党政治责任、持之以恒正风肃纪反腐，为高质量发展保驾护航。要把被巡视党组织落实部党组接受中央巡视整改任务情况作为重要监督内容，加强上一轮部党组巡视、审计等发现问题整改的监督检查，对敷衍了事、纸面整改、数字整改、虚假整改等问题，督促被巡视党组织及时纠正，切实增强监督综合效能。

会议要求，要精心组织实施部党组第三轮巡视。巡视组和巡视干部要加强政治学习和队伍管理，做到打铁必须自身硬，要坚持实事求是，全面、历史、辩证看待问题，客观准确报告问题，做实问题底稿，确保巡视工作经得起检验。巡视领导小组各成员单位、巡视办以及有关方面要加强配合，为巡视组提供可靠支撑和保障。被巡视党组织要做好各项配合工作，确保同题共答、同向发力、同频共振。

工业和信息化部宣传思想文化工作座谈会 在京召开

11月13日，工业和信息化部召开宣传思想文化工作座谈会，深入贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，以习近平文化思想为指导，研究部署当前和今后一个时期部系统宣传思想文化工作。部党组书记、部长金壮龙出席会议并讲话。部党组成员、副部长张云明会前围绕进一步提升网络管理和舆情工作水平作专题辅导报告。部总经济师、办公厅主任高东升主持会议。

会议充分肯定近年来部系统宣传思想文化工作取得的新进展新成效。金壮龙指出，习近平文化思想是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律性的认

识达到了新的高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新的高度，在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了根本遵循和行动指南。我们要深刻领会习近平文化思想的重大意义、丰富内涵和实践要求，深入贯彻习近平总书记关于新型工业化的重要论述，落实全国宣传思想文化工作会议和全国新型工业化推进大会部署，牢牢把握实现新型工业化这个关键任务，全面落实意识形态工作责任制，自觉担负起新的文化使命，不断发展壮大主流价值、主流舆论、主流文化，为推进新型工业化、发展新质生产力、建设制造强国和网络强国提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

金壮龙强调，我国工业正处于爬坡过坎、由大向强的关键时期，新一轮科技革命和产业变革既是挑战也是机遇，信息技术发展对传播格局和舆论生态的影响明显增强，文化、科技、产业加速融合。部系统要着眼大局、立足全局，深刻把握宣传思想文化工作面临的新形势新要求，继承巩固、创新发展，在新征程上展现新气象、实现新作为。要持续强化党的创新理论武装，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，一体学思践悟习近平经济思想和习近平文化思想，高质量办好《新型工业化》期刊。要聚焦强信心做大做强正面宣传，健全政策解读体系，有效回应企业和群众关切，着力提高舆论引导能力，反映各地区各领域推进新型工业化的火热实践，挖掘报道经验做法、突出成就和先进典型。要守好建强各类意识形态阵地，坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，推动部属高校在培育更多让党放心、爱国奉献、担当民族复兴重任的时代新人上走在前、作表率。要大力发展工业文化，传承好、保护好工业化历程中孕育形成的伟大精神和宝贵文化遗产，推动创造性转化、创新性发展，积极发展工业旅游，全方位赋能新型工业化。要推动工信出版事业高质量发展，时刻绷紧导向管理之弦，做强做优主题出版，深入实施工信知识赋能工程，聚

焦产业科技创新打造高水平学术著作、创新教材和科普读物。要充分发挥我国完备产业体系和信息基础设施领先优势，统筹信息通信业发展、管理和安全，推进文化、科技、产业深度融合，不断增强产业发展、技术进步、行业监管对主流思想舆论的支撑赋能作用，更好推动文化繁荣发展、建设文化强国。金壮龙要求，要以党的政治建设为统领，从严从实抓好部系统宣传思想文化战线党建工作。要旗帜鲜明讲政治，始终做到对党忠诚，始终胸怀“国之大者”，严守政治纪律、宣传纪律、工作纪律，严格规范和管理党员网络言行，推动各级党组织和党员干部切实做到知责于心、担责于身、履责于行。要不断提高工作本领，大力倡导读书学习，加强实践锻炼和专业训练，不断增强脚力、眼力、脑力、笔力，努力做到内通国情、外知世界，更加善于把握规律性、富于创造性地谋划推进工作。要进一步加强作风建设，坚持以人民为中心的发展思想，锲而不舍落实中央八项规定精神，积极倡导严谨细致、雷厉风行、团结协作、敬业规范的机关文化，坚决守住廉洁、保密、安全、质量“四条红线”。要促进形成工作合力，领导干部要带头把方向、抓导向、管阵地、强队伍，加强年轻干部培养锻炼和新闻发言人队伍建设，引导带动各领域优秀人才共同参与宣传思想文化工作，开创部系统宣传思想文化工作新局面。

金壮龙主持召开工业和信息化部 碳达峰碳中和工作领导小组会议

11月29日，工业和信息化部党组书记、部长、部碳达峰碳中和工作领导小组组长金壮龙主持召开部碳达峰碳中和工作领导小组会议，深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，总结工业领域碳达峰碳中和工作推进情况，研究部署下一步重点任务。部党组成员、领导小组副

组长谢远生出席会议。

会议指出，实现碳达峰碳中和，是以习近平同志为核心的党中央统筹国内国际两个大局作出的重大战略决策。当前，工业领域碳达峰碳中和取得积极进展，节能降碳技术装备加快推广，能耗强度持续降低，能源消费结构进一步低碳化。工业领域碳达峰碳中和是实现“双碳”目标、推动经济社会绿色化转型的重中之重。要坚持以习近平生态文明思想为指导，落实党中央、国务院决策部署，加快推动工业发展方式创新，完善工业低碳发展促进政策，在推动工业绿色转型上持续用力，在落实“双碳”目标任务过程中锻造新的产业竞争优势，擦亮新型工业化生态底色，使绿色低碳成为新型工业化的普遍形态。

会议强调，要锚定碳达峰碳中和目标愿景，坚持系统观念、创新驱动，加快工业绿色低碳转型。要强化理论武装，深入学习贯彻习近平总书记关于碳达峰碳中和的重要指示批示精神，准确把握推进新型工业化的目标原则、特征任务和方法路径，把握好降碳的节奏力度，循序渐进、持续发力。要强化顶层谋划，开展“十五五”工业绿色低碳发展规划预研，实施制造业绿色低碳发展行动，进一步完善工业绿色低碳发展制度政策。要强化标准引领，按照急用先行、系统推进的原则，制定一批重点工业产品碳足迹核算标准，成熟一批、推进一批，持续完善碳足迹标准体系。要强化任务落实，大力推进分行业分领域节能降碳专项行动，加快培育绿色低碳新兴产业，深化工业节能监察和节能诊断服务，健全节能监察体系。要强化要素保障，加快工业绿色低碳工艺革新、关键技术装备攻关和公共服务平台建设，推动健全有利于绿色低碳发展的政策措施，加强人才培养，健全工业碳达峰碳中和长效机制。

工业和信息化部离退休干部局举办 2024 年部机关离退休人员集体生日活动

11月1日，工业和信息化部离退休干部局举办2024年部机关离退休人员集体生日活动，为部机关65岁以上整五整十周岁的离退休人员共庆生日。部党组成员、副部长、部离退休干部工作领导小组组长辛国斌出席活动并讲话。部机关老寿星及家属近100人参加活动。

辛国斌代表部党组向各位老同志送上诚挚的生日祝福，衷心祝愿大家生日快乐、健康长寿。他表示，广大老干部是党和国家的宝贵财富，感谢大家在离休、退休后对工信事业发展一如既往地关心支持。希望大家深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，离岗不离党、退休不褪色，继续发光发热，为加快推进新型工业化、建设制造强国和网络强国贡献智慧力量。离退休干部局要认真落实部党组要求，会同各方面持续做好老干部服务保障工作，坚持党建引领，坚持用心用情，开展精准服务，把老干部的待遇保障好、作用发挥好、活动开展好，不断满足大家对美好生活的新期待。

部机关离休干部刘景兰、退休干部伊国钧和刘跃光作为代表发表



寿星代表发表生日感言

生日感言。他们向部党组对老同志们的悉心关怀表示衷心感谢，表示将保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，为推动工业和信息化高质量发展贡献“银发力量”。

活动中，寿星代表和离退休干部局老年大学学员表演了舞蹈、书画、歌曲等文艺节目。现场，老同志们兴高采烈地参与了红毯走秀、“椿萱并茂”送祝福、打卡拍照等创意活动，欢聚一堂共话友情，彼此送上诚挚祝福，共同度过一个愉快、难忘的集体生日。



“椿萱并茂”送祝福



打卡拍照留念



部领导、局领导与老寿星合影留念



更多活动照片可用
微信扫描或识别二
维码查看

离退休干部局召开 2024 年度 课题调研成果交流会



为扎实推进局年度调研工作，切实把调研成果转化为助推我部离退休干部工作高质量发展的实际行动，11月6日，离退休干部局召开2024年度课题调研成果交流会。局党委书记、局长张洪远主持会议并就下一步工作提出要求，离退休干部局全体工作人员参加。

会上，“压紧压实全面从严治党政治责任，以严的基调

加强离退休干部纪律建设”“运用惠老助老政策提升为老服务水平”“以‘微党课’促进老年大学阵地建设”“加强自身建设、打造过硬队伍——离退休干部局干部队伍建设研究”“关于进一步做好我部退休部领导个性化服务工作的思考”“加强离退休干部党组织建设，提高离退休干部党建工作质量”等6个课题组依次从调研课题的目的意义、总体

活动集锦

思路、工作开展，调研中发现的好经验好做法、存在不足以及对

策建议等方面，交流了调研情况及成果。



会议强调，要坚持用好调查研究这个“传家宝”，认真做好调研成果转化“后半篇文章”。一是坚持调查研究不松劲。将调查研究工作贯穿日常工作当中，针对工作中的不足和老同志的需求，聚焦热点难点，强化问题和需求导向，把情况摸透、把症结找准、把对策提实，锐意进取，精益求精，不断提升我部离退休干部服务管理工作水平。二是扎

实推动成果转化。要把调研过程中形成的好经验和好做法，切实落实到离退休干部党的建设、服务管理、发挥作用等各项工作中，努力将调研成果转化为生动实践。三是创新开展和谋划工作。要针对调研中发现的不足，认真总结，深入思考，不断创新工作方式方法，探索多元化服务模式，以更贴心、更周到的服务满足老同志的多元化需求。

离退休干部局组织开展离退休干部工作 理论征文活动

为不断加强对新时代离退休干部工作的研讨交流，全面提升我部离退休干部工作水平，今年4月，部离退休干部局印发通知，组织部属单位围绕贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（中办发〔2022〕31号）和部党组实施意见，加强离退休干部党组织建设、落实“两项待遇”、发挥老同志优势作用、坚持精准服务和管管理、加强阵地建设、开展文化活动、推进信息化精准化规范化建设、加强离退休干部队伍纪律建设等内容开展理论研讨征文活动。

部属各单位高度重视，精心组织，围绕选定的内容，普遍采取召开座谈会、问卷调查、重点交流等形式，扎实开展调研，深

入理性分析，积极创新举措，结合本单位工作实际，认真撰写理论征文，形成了34篇质量较高的理论研讨成果。

10月下旬，部离退休干部局组织开展离退休干部工作理论征文评选，部离退休干部局党委书记、局长张洪远参加并讲话。他讲到，开展调查研究和理论征文活动是推动工作发展的重要法宝，是探索新时代人口老龄化背景下离退休干部工作方式方法的重要途径，是推动部系统离退休干部工作高质量发展的重要举措。他希望，在今后的理论征文活动中，大家要坚持做好课题选配、深入调查研究、创新工作举措、注重成果转化，切实用理论征文活动提升工作质量。他要求，各位评委在评选时要注重结合文章

活动集锦

的思想性、实用性、规范性进行评分，公平公正地进行评选，真正把优秀的理论征文评选出来。评选活动由部离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午主持，来自部属单位的9名离退休工作人员担任评委，按照评选要求对34篇理论征文逐一进行评选。

依据评委评分情况，经部离退休干部局会议研究，共评选出优秀组织奖2名，理论征文一等奖15篇，二等奖19篇。通过开展理论征文活动，较好地促进了离退休干部工作调查研究和

实践创新，推动了部系统离退休干部工作高质量发展。希望获奖的单位和作者珍惜荣誉，再接再厉，进一步加强对新时代离退休干部工作的研究和交流，切实将理论成果转化为工作实践。各单位离退休干部工作部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神 and 全国老干部局长会议精神，不断加强离退休干部党的建设，用心用情做好离退休干部服务管理工作，全面推动我部离退休干部工作高质量发展。

2024年离退休干部工作理论研讨征文评选结果

优秀组织奖

1. 哈尔滨工程大学离退休处
2. 南京航空航天大学离退休人员管理处

优秀理论征文（一等奖）

1. 《“六好”离退休示范党支部创建工作的实践与思考》

北京航空航天大学 范鹰 刘清洁 张炜

2. 《社区智慧养联体助力离退休工作高质量发展的探索与实践》
北京航空航天大学 郭永秀 杨姿楚 刘佳秀
3. 《积极健康养老观视角下老年大学心理课程建设的新尝试
——以北京理工大学老年大学“自主健康学练营”为例》
北京理工大学 项旭春 张爱秀
4. 《积极老龄化视角下老年数字鸿沟治理探析》
北京理工大学 谷琳 马辉
5. 《依托老科协组织发挥老同志作用的实践与思考
——以哈尔滨工业大学为例》
哈尔滨工业大学 苏功臣
6. 《新时期高校离退休人员管理与服务的探究》
哈尔滨工程大学 付洪波 章忠光 李佳欣
7. 《文化养老：高校离退休人员精神需求满足路径探析》
哈尔滨工程大学 于险波 刘子洋 刘文意
8. 《科学化、精准化，用心用情做好老龄服务工作
——以西北工业大学为例》
西北工业大学 胡婷 赵洪章 马俊
9. 《“银龄—青椒”赋能行动：助力青年教师成长与发展的实践探索》
南京航空航天大学 方正 张环 周琳
10. 《新退休潮时代下老龄人力资源开发路径思考与探索》
南京航空航天大学 李洁 李焯 贺莉
11. 《积极应对人口老龄化视角下：老干部活动中心建设赋能离退休工作高质量发展路径研究》
南京航空航天大学 周琳 黄琴 王瑾

12.《新时代加强高校离退休教职工工作的思考——以南京理工大学为例》

南京理工大学 郭绍鉴

13.《加强离退休教职工队伍纪律建设工作初探》

南京理工大学 房杰 刘明梁

14.《浅谈老年人心理健康现状、问题和对策》

国家工业信息安全发展研究中心 敖娜 杨艳红 张乔姝

15.《构建“1+3+X”纪律建设工作体系 扎实推进离退休千部队伍党纪教育》

工业和信息化部电子第五研究所 卢昌曦

优秀理论征文（二等奖）

16.《坚持用心用情 做好离退休教职工服务工作的几点思考》

北京理工大学 杨自杰 张淑玲 黄弗衿

17.《深入推进高校离退休干部党纪学习教育的调查研究
——以北京理工大学为例》

北京理工大学 辛丽春

18.《社会参与视角下老年社团“老有所为”路径分析
——以北京理工大学老年手工艺社团为例》

北京理工大学 项旭春

19.《教育管理监督服务汇聚力 深学细悟笃行推进纪律建设
——哈尔滨工业大学加强离退休教职工纪律建设的思考》

哈尔滨工业大学 田庆彬

20. 《高校离退休教职工互助养老模式的探索与实践
——以哈尔滨工业大学(威海)为例》
哈尔滨工业大学 韩永清
21. 《基于多维视角下的离退休管理模式比较研究》
哈尔滨工程大学 李平 孙承新 刘文意
22. 《高校老年大学“三自”建设模式探析——以哈工程老年大学为例》
哈尔滨工程大学 李妍 李唯一
23. 《新形势下高校离退休人员身心健康状况调查及策略研究》
哈尔滨工程大学 李志翔 郇靖月 章忠光
24. 《高校老年大学艺术教育与服务管理研究》
哈尔滨工程大学李唯一
25. 《新时期提升高校离退休党支部政治功能和组织功能的实践与思考
——以西北工业大学为例》
西北工业大学 李晓珊 赵洪章 穆扬
26. 《聚焦精准服务 守护银发无忧》
西北工业大学 王益婷 余波 张琨
27. 《跨越数字鸿沟 智享银龄生活》
西北工业大学 师丽娜 张琨 杨祺
28. 《新形势下离退休干部党员纪律建设的对策及建议
——以西北工业大学为例》
西北工业大学 马俊 胡婷 王茜楠
29. 《高校离退休教职工高质量文化养老的实践探索》
南京航空航天大学 李焯 李洁

30. 《新时代离退休党建工作面临的问题困难及探索

——以南京航空航天大学离退休党建为例》

南京航空航天大学 王瑾 方正 孙泳

31. 《做好高校特殊困难离退休干部帮扶工作》

南京航空航天大学 贺莉 卢华斌

32. 《切实加强课程建设 满足学员学习需求

——以南航老年大学课程建设为例》

南京航空航天大学 黄琴 张环 彭建华

33. 《关于持续提升高校养老事业质量的实践与思考》

南京航空航天大学 孙泳 朱飞

34. 《新时代下高校银龄教师的发展机遇与挑战》

南京理工大学 周鸿媛

离退休干部局举办冬季中医养生知识 专题健康讲座

为进一步做好部机关离退休人员健康宣传工作，加强老同志对针灸治疗及经络、穴位冬季养生知识的认识和了解，11月19日上午，离退休干部局组织开展冬季中医养生知识专题健康讲座，部机关离退休老同志、离退休干

部局在职人员共90余人参加。讲座由陈红雨副局长主持。

本次讲座邀请清华大学玉泉医院针灸科主任季杰主讲，他以“针灸治疗疾病谱及经络、穴位在冬季养生保健中的应用”为主题，通过生动的图片、案例和通



通俗易懂的语言，深入浅出地讲解了针灸、经络、穴位等中医学概念和常见养生误区，现场指导老

同志如何拍打经络、按揉穴位，运用中医学知识做好养生保健。

讲座最后，季杰主任还示范



传授了手指井穴操和颈椎操，并对现场老同志关心的问题进行了耐心解答。参加讲座的老同志表示，此次讲座干货满满、实用性强，通过讲座对中医传统文化和中医学知识有了更多的了解，收获很



大。将会运用学到的中医养生知识做好自我保健，保持良好的健康状态，乐享老年生活。

下一步，离退休干部局将坚持以老同志需求为导向，继续做好专题健康讲座等保健宣传工作，

不断提高离退休人员的保健知识和健康管理能力。

讲座还提醒各位老同志，冬

季来临，流感等呼吸道疾病进入高发季节，要做好个人防护，守护好个人和家人健康。

离退休干部局在职第四党支部在中国工艺美术馆 开展主题党日活动



11月28日，离退休干部局在职第四党支部赴中国工艺美术馆（中国非物质文化遗产馆）开展以“凝聚力量 砥砺前行”为主题的党日活动，局一级巡视员苏德志参加活动。

活动中，苏德志与全体党员

一起过集体政治生日，向每名同志发放政治生日贺卡，回顾入党初心。全体党员一起在党旗前庄严宣誓，重温入党誓词，进一步增强党员的责任感和使命感。

随后，在讲解员的引导下，同志们参观了多个展厅，详细了



遗产的重要窗口，不仅汇聚了众多精美的传统工艺品，还承载着中华民族悠久的历史文化和民族智慧。此次党日活动，是一次深刻的党性教育，更是一次生动的文化体验。党员们纷纷

解了传统工艺的历史沿革、制作技艺和文化内涵。无论是精美绝伦的陶瓷、刺绣，还是生动形象的剪纸、皮影，都展现了中华民族独特的艺术魅力和文化自信。大家被这些匠心独运、技艺精湛的艺术品所吸引，由衷感到，这些非物质文化遗产不仅是中华民族的宝贵财富，更是激励同志们不断前行的精神力量。

表示，通过此次活动，将更加坚定理想信念，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，立足本职岗位，勇于担当作为，为新时代离退休干部工作高质量发展贡献智慧和力量。

中国工艺美术馆作为展示中国非物质文化



· 哈尔滨工程大学离退休人员党委开展 “学习时代楷模 坚定理想信念”主题党日活动 ·



11月6日，哈尔滨工程大学离退休人员党委在水声楼成功举办主题党日活动。通过参观“时代楷模”杨士莪院士图片展及水声技术全国重点实验室，进一步弘扬时代精神，传承红色基因，激发离退休党员的爱国情怀与科技创新热情，为推进中国式现代化贡献更多的“银发力量”。

· 北京理工大学离退休教职工走进“御食园” 开展研学活动 ·



11月14日，北京理工大学离退休工作处组织百余名老同志走进御食园传统饮食文化科普教育基地，开展秋季参观研学活动，了解京味点心背后的故事及其工艺发展，体验北京文化精髓与历史传承。

· 北京航空航天大学举行2024年白金婚、钻石婚、金婚庆典 ·

近日，北京航空航天大学为离退休教职工举行了热烈喜庆的白金婚、钻石婚、金婚庆典。校党委副书记程波、金钻婚夫妇退休前所在单位负责人代表与2024年北航白金婚、钻石婚、金婚夫妇参加庆典活动。



· 西北工业大学举办“育心护航·关爱工作室”美育体验活动 ·

近日，由西工大关工委、航天学院、校医院联合主办的“心启航天·美育润心”——老青互助与美育心理健康教育联结行动在西工大长安校区举行。关工委“银发育心员”、航天学院师生代表参加了活动。关工委委员王友明主持活动。



难忘的岁月

——访部机关离休干部阎文

简介：阎文，1934年7月出生，1948年11月参加革命工作，1954年10月加入中国共产党，先后任华北无线电专科学校学员、军委总参三部三局报务员、华东空军司令部通信处报务员、军委空军通信团后勤处处长、邮电部政治部副处长、中国邮电体育协会副秘书长（正处级）、中国邮电体育协会副局级巡视员，1994年7月离休（提高享受按副省长级标准报销医疗费待遇）。



一、“我要当解放军战士为人民服务”

阎文1934年出生在山西祁县一户普通人家，父母为了生计不得不带着家人辗转多地。战火频仍的艰难时局和颠沛流离的艰辛生活，让阎文在童年的懵懂时期便对安定富足的美好生活充满向往。1948年夏，祁县解放后开始进行土地改革，阎文参加了县里组织的宣传队，做一些和土改相关的政策宣传和文艺演出。当时有一些解放军部队借住在阎文家，解放军战士除了开展自己的工作，还热情地帮助老百姓

打扫院子和街道，并把粮食和土地分给大家。这些事情让阎文至今都很感动，从那时起，他就认定人民解放军是为人民服务的，自己也要立志成为像他们一样的人。就这样，年仅14岁的阎文报名进入华北无线电专科学校学习。阎文对当时艰苦的学习条件记忆犹新：没有像样的教室，就和同学们到山上搬一些大石头下来放在驻地当桌椅；为了将一切资源支援前线，大家每天吃的都是窝头、小米、萝卜干和地瓜干，穿的衣服也是缝了再缝、补了又补……但是阎文和同学们还是保持革命乐观精神，克服一切困难认真学习，积极磨炼艰苦奋斗的革命意志，以优异成绩从学校顺利毕业。



阎文 15 岁时在北京

二、“为党工作我不怕累也不怕牺牲”

从华北无线电专科学校毕业后，阎文被分配到中央军委总参三部三局担任报务员。当时的电台需要24小时不停收发信息，同时还要面临极端天气和敌方电台的干扰。阎文回忆说，当时党中央和毛主席就在离我们不远的地方，我们为党中央和毛主席工作感到很光荣，不怕苦也不怕累！阎文此时还是一位不到20岁的小伙子，但他和其他年轻的同志们迅速适应了紧张的工作节奏，经受住了各类困难的考验，磨练出了过硬的技术本领，都能够独立承担电台值班工作，很好地完成了各项任务。

1950年华东空军司令部于南京成立，阎文和其他20名同志被抽调到华东空军司令部通信处担任报务工作。刚到南京，阎文就被派



1955年阎文授衔后留影

往福州军区从事特殊任务，在完成本职电台工作的同时，还要冒着敌人袭扰的危险协助修建机场，在这种危险的工作环境中，阎文练就了不怕牺牲的革命精神。在随后的1953年，空军司令部成立了一支现代化的机械化通信部队，即空军司令部通讯团，阎文又成为了其中的一员。在随后的岁月中，阎文经受战火考验，先后奔赴我国沿海地区、西北边境和东北地区，保障前线部队通讯畅通；也积极响应组织号召，前往发生洪涝和台风等自然灾害的危险地区，为保障灾区群众生命安全做出贡献；还收获许多荣誉，在1953年和1954年连续两次的国庆大阅兵任务中立功受奖，并光荣加入中国共产党。阎文回忆说：“部队多年的培养和自己在不同岗位的锻炼让我收益良多，更重要的是我一直秉承着为党工作不怕累也不怕牺牲的坚定信念，这种信念一直激励着我不断前进！”

三、“我要在新岗位发挥最大的能量”

1981年，阎文在空军系统不同部门和岗位工作多年后，面临着转业的抉择。尽管此时自己已是年愈不惑，但阎文依然保有旺盛的工作热情，渴望在自己熟悉的通信业务领域继续为党的事业贡献力量，所以他毅然选择转业到邮电部工作。

来到邮电部后，阎文立即以极大的热忱投入到政治部人事处这一全新的岗位之中。他每天坐5点半的早班车早早来到单位，积极学习



1976年7月，阎文（后排右4）与邮电系统劳模在天安门合影

各类业务知识和相关政策，主动承担各项工作任务。在顺利通过一年的试用期后不久，阎文先后担任了人事处的负责人、副处长。阎文勤勉的工作态度和出色的工作能力得到组织充分的认可，组织也将很多棘手的工作交给他办理。当时个别地方邮政管理局的领导班子存在问题，阎文便带领工作组深入到相关地方，在上级组织和当地干部群众的支持下，大刀阔斧地对存在问题的领导班子进行了整肃，重塑了地方邮政管理局的正常工作秩序，不仅得到了部机关的肯定，也获得了当地政府和群众的广泛好评。随后邮电部政治部新成立了群众工作处，负责部机关的群团和文体等工作，阎文便积极承担负责起这个处的工作。虽然工作任务比较繁杂，阎文却通过多种方式将千头万绪的工作内容开展的有声有色、富有新意，他一方面通过组织部系统劳模工作会和共青团工作会交流推广先进经验、提升干部职工业务水平和工作能力，同时又通过组织开展全国邮电职工运动会和文艺演出等大型文体活动，丰富职工精神文化生活，提升了职工队伍的凝聚力。

邮电体育协会恢复建立后，阎文按照组织安排开始担任协会副秘



1987年7月，阎文（后排右4）与全国邮电体协羽毛球代表队在大连参加比赛合影

书长。在体育协会工作期间，阎文充分发掘和有效组织具有突出体育特长的邮电系统职工，先后多次参加全国运动会和篮球、排球和田径等比赛，邮电体育协会的参赛成绩也在各行业体育协会中位居前茅。特别是邮电系统的女子三人项目，成为第一个在全国运动会上勇夺金牌的行业体育协会代表队。阎文还多次带领邮电系统举重和拳击等项目的运动员代表我国赴朝鲜、日本和马来西亚等国参加比赛，都取得了不错的成绩，为祖国赢得了荣誉。



1991年8月，阎文带领邮电职工代表团赴朝鲜参加比赛

离休后，阎文依然在积极做一些力所能及的工作发挥余热。他曾担任邮电老年体协登山队队长，并带领门球队获得北京市门球比赛的冠军。在担任西单片区离休干部支部书记后，阎文积极联络支部的老



2000年10月，阎文在北京香山公园参加老年登山队活动

同志，根据离休干部的实际情况下针对性地开展支部学习和各类活动，确保老同志始终紧跟党中央，离岗不离党。

回忆过往一幕幕的流金岁月，阎文动情的说到：“我这一辈就干了两件事，一个是当兵，一个就是在邮电部工作。不管是在部队也好，还是在部机关也好，我都尽自己所能努力工作，我很自豪自己在各个岗位上的付出，我很知足。我很感激组织对我的培养、关心和照顾，组织上给我的很多，但我自己的贡献却很小。我还想继续为党和人民做一些事，这也是我作为一名老党员最真切的希望。衷心祝愿我们的祖国越来越强大，我们的党越来越好，人民生活越来越幸福！”

（本文根据阎文口述及相关回忆文章整理）

执笔：单 峰 黄慧琳

搭帮共产党 搭帮毛主席

南京理工大学经济管理学院 陈次白

“搭帮共产党，搭帮毛主席”，这是我母亲常挂嘴边的话语，更是发自肺腑的声音，也是多次对我们几个子女说的真心话。这是1919年出生的母亲经历了新旧社会两重天对比后的深切体会。

我家住在湖南长沙，母亲和父亲都出身于城市贫民阶层，祖父和外祖父都靠做小生意维持生计。父亲有四兄弟，他为老四，所以祖父母还是送他去上了小学，三位兄长没有他幸运，没有上过学，但父亲读到初小时，家中已无力支持他再上学，十多岁时只好到一家私人钱庄当学徒。学徒期间的一个重要任务就是护送老板的儿子女儿上学。聪明好学的父亲虽然再也没有上学机会，但好在认得了一些字。1939年，父母结婚，但生活并不稳定，特别是抗战时期长沙文夕大火，父母跟着老板全家逃难，帮老板运送行李，一直逃难到贵州独山。逃难路上老板病逝，父亲被遣散失去工作。抗战胜利后，辗转回到老家长沙，靠遣散费维持了一段生活，但一直没有稳定的收入来源，直到解放后才找到一份满意的工作。1952年左右，因一次到武汉出差，被武汉留了下来，从此全家分居两地，母亲独自一人在家照顾三女一子。母亲是一位典型的家庭妇女，却是一位不那么平凡的家庭妇女。

母亲在旧社会没有上过学，和那时大多数妇女一样是位文盲，虽然可以背诵《三字经》之类的启蒙读物，但不识字，不会写字。直到解放后，母亲参加了扫盲运动，终于摘掉了文盲的帽子，但也就只识

得不多的字，能做做简单的加减运算，不过就凭着这一点点知识却在后来做出了让人难以想象的事。母亲知道没有文化的苦和难，所以就想方设法把不到规定上学年龄的姐姐和我送去上学。我们深知母亲的不易，因此在学校一直认真读书，从一年级开始就被评为“品学兼优”的学生，以后年年都被评为“三好学生”，后来又被评为“三好团员”等等。妹妹上学以后也成绩优秀。我们获得的各种奖状贴满了家中的墙面。后来实在贴不下了，某一年父亲从武汉回家时，将其装订成了一大本，然后做了一个封面，在上面端端正正地用隶书写上“虚心使人进步，骄傲使人落后”。我们几个子女学习成绩好，在学校表现也好，在街道上出了名的，街道居委会也看在眼里记在心上。特别是在1960年国家困难时期，我们又都听党的话，遵纪守法过好“苦日子”，各方面表现都比较突出；再加上母亲经常参加街道义务工作，1962年，经过街道居委会推荐母亲被评为“长沙市三八红旗手”。为此，长沙晚报还发表了记者的采访文章，名曰《好妈妈》。作为一位没有工作单位普普通通的家庭妇女，能被评为“三八红旗手”，这在当时是闻所未闻的，就是至今我也未曾听说有过有第二人。

由于我们学习成绩好，1963年姐姐从长沙二中（现名长郡中学）毕业后，考入清华大学，是校史上被清华录取的第一位女生。我则是在1965年从长郡中学毕业后，经过保送加高考，进入炮兵工程学院，成为一名军校学员。而炮兵工程学院是从被人们誉为“军中清华”的“哈军工”分建而高成的高校。接踵而至的喜报让母亲倍感高兴和骄傲。由于父亲长期独自一人在武汉工作，子女的生活和教育重担全靠母亲承担，我们能进入全国最好的高等学府学习，这不但在学校更在街道传为美谈，也让亲朋好友和邻居们十分高兴和羡慕。联想到旧社会我的父亲只读到初小便去学徒，为减轻家庭经济负担只能护送老板家的

“少爷小姐”去读书，因此，“搭帮共产党，搭帮毛主席”的声音是由衷而发的、是充满感激的——没有共产党毛主席领导我们建立新中国，她的子女别说上大学，就是能读完中小学都是不可想像的。从此，我们家不但从经济上翻了身，在文化上也翻了身。特别是当我和姐姐都获得教授职称，姐姐还被评为全国劳动模范时，接二连三的喜讯更使进入老年的母亲倍感欣慰、倍感高兴，更加由衷地发出感恩的呼声“搭帮共产党，搭帮毛主席”。1962年以后发生的事情，又进一步证明记者撰文《好妈妈》的美誉是名至实归。

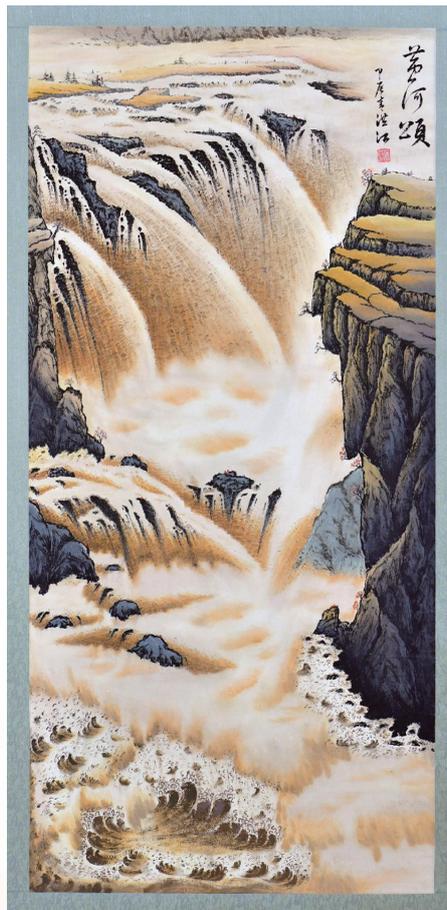
除了培育教育子女尽心尽力外，母亲实际上还创造了一个小小的奇迹。1963-1965年，母亲还是一个只会做简单加减法半文盲的人，应街道居委会之请，受聘为街道民办食堂的会计（食堂没有主任，会计就是主管）。经过她和另外四个近乎文盲的老姐妹的努力，将一个濒临倒闭的食堂起死回生、扭亏为盈。这不但解决了许多人的吃饭问题，为国家作了贡献，而且也为父亲减轻了经济负担，使我们家的生活有了起色。

我们常常歌唱“没有共产党，就没有新中国”。是的，正是有了共产党，有了毛主席，有了新中国，才有了妇女的解放，才有了全国的扫盲运动，才有了母亲的新生，也才有了我们的幸福生活。在新中国成立75周年之际，回想起母亲的辛劳和呼声，我要感谢生养我的母亲，更要感谢我的祖国母亲。

2024年工业和信息化部部属单位
离退休干部优秀书法、绘画、摄影作品展评
十佳人气奖（绘画类）作品展示



《寿相图》
南京航空航天大学 范明珠



《黄河颂》
哈尔滨工业大学 廉洪江



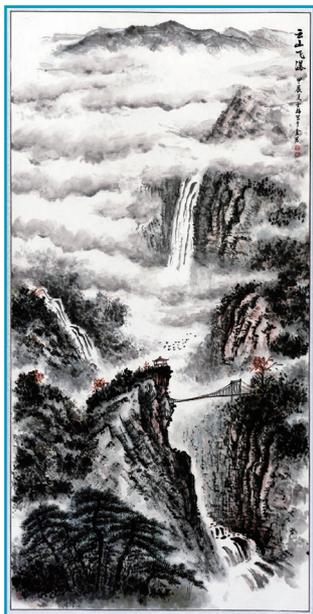
《松奇石怪黄山秀》
哈尔滨工程大学 李堃



《青白人生》
广西壮族自治区通信管理局 彭醒华



《百尺竿头更进一步》
北京理工大学 徐其敏



《云山飞瀑》
南京理工大学 周雪梅



《太行雄风》
北京理工大学 王立文



《东华湖》
南京航空航天大学 王立庆



《皖南山村》
南京理工大学 徐燕萍



《源远流长》 海南省通信管理局 薛良燕

中国共产党领导中国开展工业和信息化的伟大实践

编者按：推进新型工业化是以习近平同志为核心的党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局作出的重大战略部署。中国共产党自从1921年诞生以来，领导中国开展工业和信息化的伟大实践，今年，《老干部之友》杂志新设“工信成就”专栏，以珍贵的档案、图片等资料再现党领导工业和信息化事业前进征程上一幅幅波澜壮阔的历史画卷、一个个振奋人心的中国奇迹、一次次创造历史的中国时刻，回顾工信事业发展历程，助力营造推进新型工业化的浓厚氛围。

此专栏共有四部分内容，分别为“孕育工业发展基因”“建立完整工业体系”“跻身工业大国行列”“全面推进强国建设”。专栏采用连载方式，每部分内容分三期刊载。

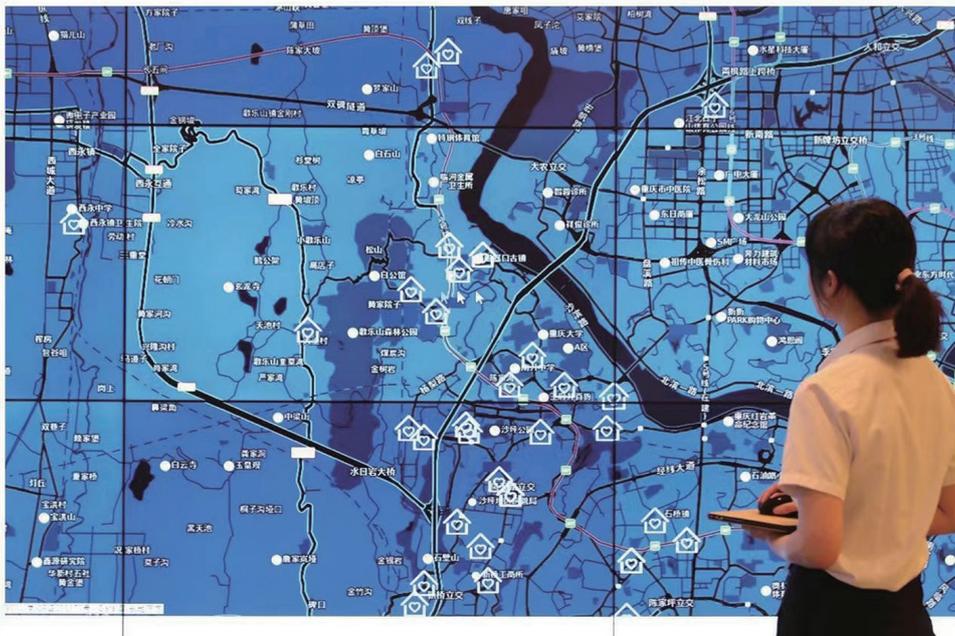
“全面推进强国建设”之二：加快发展数字经济 (2012—2021)

我国移动通信全面参与全球科技产业竞争，实现了“1G空白、2G跟随、3G突破、4G同步、5G引领”的重大跨越。移动通信业实现从边缘到主流，从低端到高端，从跟随到领先的历史性转折。

工信成就



党的十八大以来，我国持续开展网络提速降费，深入实施电信普遍服务，建成全球规模最大的光纤和4G网络。2019年正式启动5G商用，大力推动固定宽带和移动宽带双双迈入千兆时代，信息基础设施水平实现历史性跨越。依托信息通信基础设施和数字技术应用解决各类社会公共问题，加快发展车联网、远程教育、在线医疗、移动支付、数字货币、数字养老等数字社会建设，为人民提供更好的生活体验和工作便利。



重庆市沙坪坝区探索“互联网+大数据”在社区养老中的作用，搭建了区级智慧养老大数据管理平台，分析老年人服务需求。依托全区58个社区养老服务站，建立老人档案，并在线上搭建“互联网+大数据”信息服务平台和智能化呼叫中心，为社区老人提供居家生活服务。

移动支付将互联网、终端设备、金融机构有效地联合起来，形成新型支付体系，极大地方便了人民群众的日常需求。2020年中国移动支付交易规模已达到432.16万亿元人民币，位居全球之首。



“区块链+物联网”技术的信息采集器与实时摄像系统。2018年4月9日，中国移动与浙江大学等单位在杭州西湖龙井茶一级保护区合作推出“区块链+物联网”西湖龙井溯源示范基地，成为浙江省

首个基于“物联网+区块链”技术的茶叶溯源项目。

来源：《中国工业100年》电子工业出版社

易感冒人群应注意未病先防， 这几个小招快学起来

每年冬季，流感相对高发，老人、儿童和体质虚弱者是易感人群。易感人群更应注意未病先防，除了日常的起居、饮食多加防范，以下这三招简单、易学的预防法不妨学一学。

茶引法

姜枣茶



组成

生姜5片，红枣10枚，煎汤，趁热饮。

功效

温中散寒，适合气虚质、阳虚质、脾胃虚寒人群。

橘皮茶



组成

新鲜橘皮50克，冰糖适量，温水冲泡代茶饮。

功效

健脾化湿、生津理气，适合素体脾虚兼杂痰湿人群。

按摩法

鼻部按摩



方法：右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩50~60次，下至鼻根两侧。用力适度、缓慢，不宜过重过急，早晚各一次。

功效：疏散风热、通利鼻窍，适于易感冒、患慢性鼻炎、过敏性鼻炎等人群。

耳廓按摩



方法：以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共5~6次，最后拉耳垂3下，每日2~3次。

功效：耳与脏腑有密切关系，按摩耳穴，对相应脏腑有一定调治作用。耳廓按摩能增强体质，对预防流感有一定辅助作用。

香疗法



中医的香疗法是运用芳香药物挥发的药味，作用于口鼻、肌肤、经络穴位。

可在专业中医师指导下，按以下的药物组方，制作简单的中药香囊放在家中帮助疏风驱邪、芳香化湿。

药物组成：荆芥穗3克、广藿香3克、石菖蒲2克、苍术2克、肉豆蔻2克、薄荷2克、冰片1克。

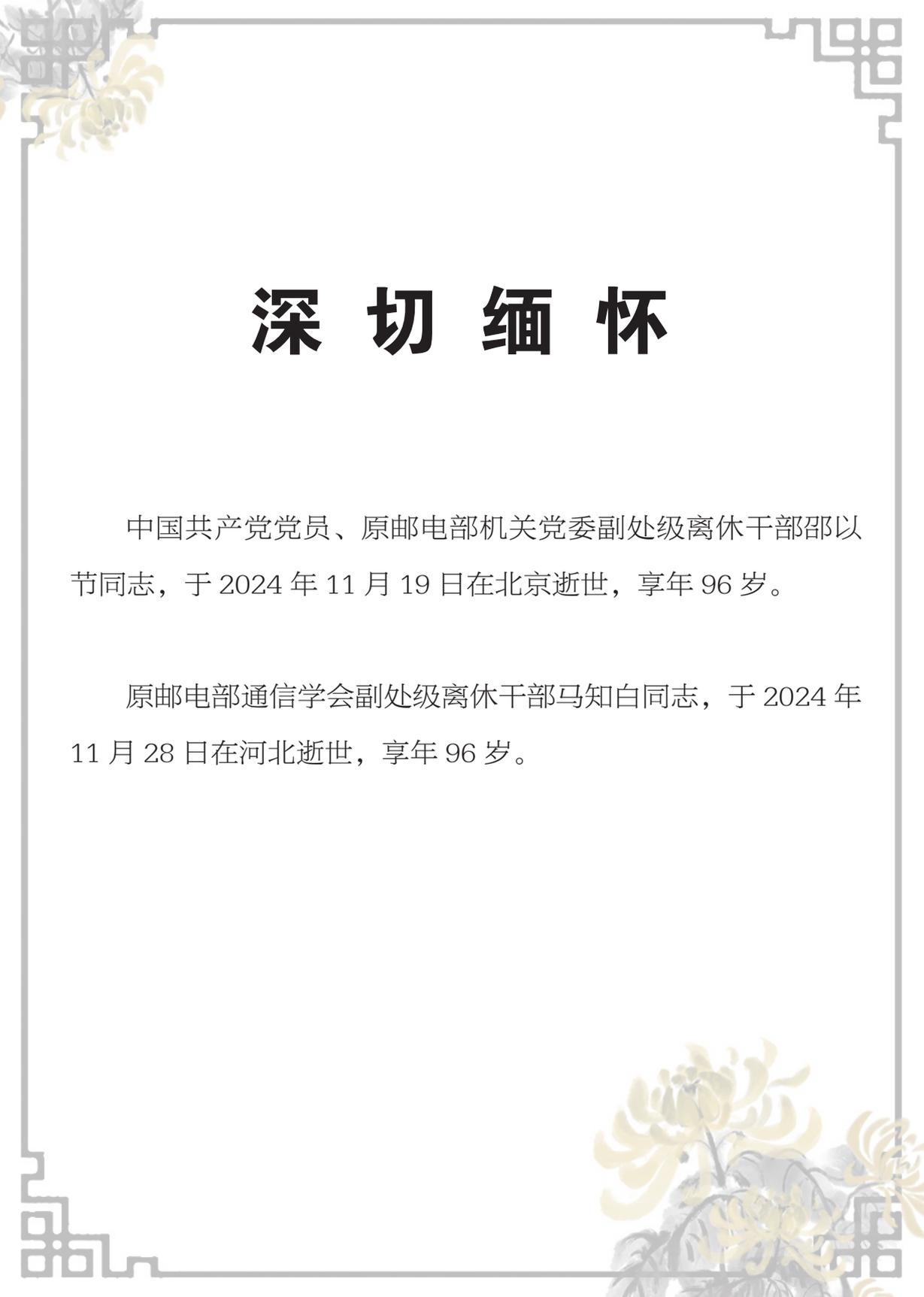
材料：香囊布袋或小布袋、绳子、针线等。

制作：将上述中药剪碎或者研碎，混合备用；缝制1个大小适中的袋子，将混合中药碎放入，缝好袋子；将药包放入小布袋中，用绳子绑紧袋口即可。

使用方法：将香囊悬挂在室内，或放置于容易闻到香味的地方，香味淡去后可以拆开再更换新药物。

功效：芳香化湿，适合易感冒人群。

来源：中国中医



深切缅怀

中国共产党党员、原邮电部机关党委副处级离休干部邵以节同志，于2024年11月19日在北京逝世，享年96岁。

原邮电部通信学会副处级离休干部马知白同志，于2024年11月28日在河北逝世，享年96岁。

2024年部机关离退休人员集体生日活动文艺演出



《不遗余力地支持中小微企业发展》

部机关退休干部

韦向群

不遺餘力地支持
中小微企業發展

白學書

