

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2025.10

总第118期

月刊

P05 锚定“十五五”主要目标，未来五年这样干！

P12 工业和信息化部传达学习贯彻党的二十届四中全会精神

P22 工业和信息化部离退休干部局举办2025年部机关离退休人员集体生日活动

1949-2025



工业和信息化部离退休干部局 主办

工业和信息化部离退休干部局举办 2025 年部机关离退休人员集体生日活动



部党组成员、副部长辛国斌给寿星代表王恩送寿桃



部党组成员、副部长辛国斌与老同志合影留念



文艺演出人员合影

山河披锦庆华诞 万里同歌启新征

伴着金秋十月的第一缕阳光，我们迎来了新中国成立七十六周年华诞的幸福时刻。一抹抹鲜艳的“中国红”装扮着大江南北，一声声炽热的《我爱你，中国》响彻着祖国山河，亿万人民的内心涌动起对伟大祖国的浓浓热爱与祝福。

七十六载风雨兼程，七十六载砥砺前行。中国以十四个五年规划的接续实施，极大推动了综合国力提升、人民生活改善，创造了世所罕见的经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹，成就了今日伟大祖国的荣光。这荣光的背后，凝结着一代又一代人的奋斗和奉献，更承载着老同志们智慧和汗水。

在这个充满希望的十月，党的二十届四中全会胜利召开，为未来五年中国的发展擘画了宏伟蓝图。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》，从科学把握“十五五”时期历史定位和发展形势，到睿智确立指导方针和主要目标，再到前瞻谋划战略任务和重大举措，处处闪耀着马克思主义的光辉，为做好未来五年经济社会发展工作指明了前进方向、提供了科学遵循。它像一把“金钥匙”，打开了基本实现社会主义现代化取得决定性进展的新境界；它像一把号角，奏响了乘势而上、接续推进中国式现代化建设的进军曲。

使命召唤，战鼓催征。伟大祖国的明天靠团结去托举、靠奋斗去成就。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，学习好贯彻好党的二十届四中全会精神，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，继承光荣传统，发挥老同志优势作用，继续为全面推进新型工业化、建设制造强国和网络强国贡献银龄智慧，携手创造伟大祖国更加美好的明天！

本刊编辑部：李光明



(内部刊物)

总第 118 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”。

CONTENTS/目录

【卷首语】

01 山河披锦庆华诞 万里同歌启新征

【时政要闻】

04 中共二十届四中全会在京举行

05 锚定“十五五”主要目标，未来五年这样干！

08 新华社第一观察 | 关键时期的关键部署

【工信动态】

12 工业和信息化部传达学习贯彻党的二十届四中全会精神

14 行业资讯

【活动集锦】

18 部机关老同志踊跃参加“金秋圆梦 乐龄同行”2025 年秋季趣味运动会

20 离退休干部局开展第九届文化艺术节巡展暨“情暖金秋·爱润人心”敬老服务活动

22 工业和信息化部离退休干部局举办 2025 年部机关离退休人员集体生日活动

【系统之窗】

25 西北工业大学举行第二届“金穗节”活动

25 北京理工大学举办“喜乐智养·颐年安享”养老服务嘉年华

- 26 情暖夕阳 幸福重阳——中国信息通信研究院组织离退休老同志开展主题秋游活动
- 26 国家无线电监测中心退休干部与在职职工开展“不忘初心 薪火相传”主题活动

【银龄风采】

- 27 坚守立德树人初心，培育民族复兴时代新人——访南京航空航天大学丁荣茂
- 31 无声平息的分房风波——部机关退休干部 马 宁
- 33 热烈祝贺神舟二十一号载人飞船发射圆满成功（藏头诗）——部机关退休干部 顾伟奇
- 34 风禾尽起：中华文明逆境智慧的现代启示——部机关退休干部 任 伟
- 41 好心态是内心的选择——广东省通信管理局原党组书记、局长 古伟中
- 43 我国标准化科技界精英——顾孟洁——中国电子技术标准化研究院退休干部 杨启善

【桑榆智汇】

- 49 “十四五”成绩单 | 中国式养老绘就最美“夕阳红”

【健康养生】

- 53 戒掉这 9 个字，癌症风险降一大半！别让小习惯拖垮你的健康！
- 56 深切缅怀

封面：《继往开来》 部机关退休干部 刘建国 摄

封二：工业和信息化部离退休干部局举办 2025 年部机关离退休人员集体生日活动

封三：部机关老同志踊跃参加“金秋圆梦 乐龄同行”2025 年秋季趣味运动会

封底：《雨花忠魂舞蹁跹》北京理工大学 张保欣 摄

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 高 萌
- 执行主任：曹庭瑞
- 委 员：郭振庆 王宝艳
许从彬 张建华
谢云桂 彭贵兵
冯云菊 朱军梅
曲 兵 任红亮

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：韩保林 彭晓宇
田兆国 周凌云
夏伊凡 周燕林
董景厚 任 博
单 峥 王 雪
贾坤琦 李光明
黄慧琳 陈 晨
辛继业 王安琪
李慧滢 孙晓东

- 本期校对：韩保林 董景厚
任 博 李光明
王安琪 孙晓东

中共二十届四中全会在京举行

中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议，于2025年10月20日至23日在北京举行。出席这次全会的有，中央委员168人，候补中央委员147人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的二十大代表中部分基层同志和专家学者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。习近平就《建议（讨论稿）》向全会作了说明。

全会号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为基本实现社会主义现代化而共同奋斗，不断开创以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业新局面。



中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议，于2025年10月20日至23日在北京举行。中央政治局主持会议。

锚定“十五五”主要目标， 未来五年这样干！

未来五年这样干

二十届四中全会公报

“十五五”时期 经济社会发展的 主要目标

- 高质量发展取得显著成效
- 科技自立自强水平大幅提高
- 进一步全面深化改革取得新突破
- 社会文明程度明显提升
- 人民生活品质不断提高
- 美丽中国建设取得新的重大进展
- 国家安全屏障更加巩固

建设现代化产业体系 巩固壮大实体经济根基

- 坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，坚持智能化、绿色化、融合化方向，加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国，保持制造业合理比重，构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。
- 要优化提升传统产业，培育壮大新兴产业和未来产业，促进服务业优质高效发展，构建现代化基础设施体系。

未来五年这样干

二十届四中全会公报

加快高水平科技自立自强 引领发展新质生产力

- 抓住新一轮科技革命和产业变革历史机遇，统筹教育强国、科技强国、人才强国建设，提升国家创新体系整体效能，全面增强自主创新能力，抢占科技发展制高点，不断催生新质生产力。
- 要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，深入推进数字中国建设。

建设强大国内市场 加快构建新发展格局

- 坚持扩大内需这个战略基点，坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合，以新需求引领新供给，以新供给创造新需求，促进消费和投资、供给和需求良性互动，增强国内大循环内生动力和可靠性。
- 要大力提振消费，扩大有效投资，坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点。

未来五年这样干

二十届四中全会公报

加快构建高水平 社会主义市场经济体制 增强高质量发展动力

- 坚持和完善社会主义基本经济制度，更好发挥经济体制改革牵引作用，完善宏观经济治理体系，确保高质量发展行稳致远。
- 要充分激发各类经营主体活力，加快完善要素市场化配置体制机制，提升宏观经济治理效能。

扩大高水平对外开放 开创合作共赢新局面

- 稳步扩大制度型开放，维护多边贸易体制，拓展国际循环，以开放促改革促发展，与世界各国共享机遇、共同发展。
- 要积极扩大自主开放，推动贸易创新发展，拓展双向投资合作空间，高质量共建“一带一路”。

未来五年这样干

二十届四中全会公报

加快农业农村现代化 扎实推进乡村全面振兴

- 坚持把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重，促进城乡融合发展，持续巩固拓展脱贫攻坚成果，推动农村基本具备现代生活条件，加快建设农业强国。
- 要提升农业综合生产能力和质量效益，推进宜居宜业和美乡村建设，提高强农惠农富农政策效能。

优化区域经济布局 促进区域协调发展

- 发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略、新型城镇化战略叠加效应，优化重大生产力布局，发挥重点区域增长极作用，构建优势互补、高质量发展的区域经济布局和国土空间体系。
- 要增强区域发展协调性，促进区域联动发展，优化国土空间发展格局，深入推进以人为本的新型城镇化，加强海洋开发利用保护。

激发全民族 文化创新创造活力 繁荣发展社会主义文化

坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，植根博大精深的中华文明，顺应信息技术发展潮流，发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化，扎实推进文化强国建设。

要弘扬和践行社会主义核心价值观，大力繁荣文化事业，加快发展文化产业，提升中华文明传播力影响力。

加大保障和改善民生力度 扎实推进全体人民 共同富裕

坚持尽力而为、量力而行，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民群众急难愁盼问题，畅通社会流动渠道，提高人民生活品质。

要促进高质量充分就业，完善收入分配制度，办好人民满意的教育，健全社会保障体系，推动房地产高质量发展，加快建设健康中国，促进人口高质量发展，稳步推进基本公共服务均等化。

加快经济社会发展 全面绿色转型 建设美丽中国

牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，以碳达峰碳中和为牵引，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，筑牢生态安全屏障，增强绿色发展动能。

要持续深入推进污染防治攻坚和生态系统优化，加快建设新型能源体系，积极稳妥推进和实现碳达峰，加快形成绿色生产生活方式。

推进国家安全体系 和能力现代化 建设更高水平平安中国

坚定不移贯彻总体国家安全观，走中国特色社会主义社会治理之路，确保社会生机勃勃又井然有序。

要健全国家安全体系，加强重点领域国家安全能力建设，提高公共安全治理水平，完善社会治理体系。

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

贯彻习近平强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队绝对领导，贯彻军委主席负责制，按照国防和军队现代化新“三步走”战略，推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，边斗争、边备战、边建设，加快机械化信息化智能化融合发展，提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力。

要加快先进战斗力建设，推进军事治理现代化，巩固提高一体化国家战略体系和能力。

展望
“十五五”
人民军队强盛

新华社第一观察 | 关键时期的关键部署

党的二十届四中全会，审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。

这是新时代以来党中央制定的第三个五年规划建议，也是全面建设社会主义现代化国家新征程上的第一个五年规划建议。

一 历史方位：走过“极不寻常、极不平凡”的五年，迎来“夯实基础、全面发力”的关键时期

2026年至2030年，这五年对于中国式现代化意味着什么？

全会公报鲜明指出：“十五五”时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。

把握一个时期的定位，要将其置于历史的长周期里观察。

党的十九大对实现第二个百年奋斗目标作出分两个阶段推进的战略安排：从2020年到2035年基本实现社会主义现代化，从2035年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

即将收官的“十四五”，是我国全面建成小康社会之后，乘势而上为实现第二个百年奋斗目标而奋斗的第一个五年。全会高度评价“十四五”时期我国发展取得的重大成就，用“极不寻常、极不平凡”形容这段历程。

这五年，中国经受住世纪疫情严重冲击，有效应对一系列重大风险挑战，经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶。这为基本实现社会主义现代化打下坚实基础、实现良好开局。

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。

即将开启的“十五五”，上接“十四五”、下连“十六五”。制定和实施好“十五五”规划纲要，是接续推进中国式现代化、分阶段有步骤实现既定战略安排的必然要求。

这次全会对乘势而上、接续推进中国式现代化建设进行了总动员、总部署，为今后五年我国发展指明了方向与路径。

二

主题主线：坚持以经济建设为中心，以推动高质量发展为主题

正确判断形势是科学决策的重要前提。全会深刻分析我国发展面临的新形势，作出重大判断——

“‘十五五’时期我国发展环境面临深刻复杂变化，我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。”

敏锐把握时与势、深刻洞察危与机，全会公报指出：我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大，长期向好的支撑条件和基本趋势没有变，中国特色社会主义制度优势、超大规模市场优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势更加彰显。

“十五五”时期，“两个大局”相互交织，国内国际相互影响。我们既要把发展放在自己力量的基点上，保持战略定力，增强必胜信心，集中力量办好自己的事；又要积极识变应变求变，敢于斗争、善于斗争，以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战。

在此基础上，全会明确了“十五五”时期经济社会发展的指导思想、重大原则和主要目标。

与“十四五”规划一脉相承，全会继续把推动高质量发展确定为“十五五”时期经济社会发展的主题，并要求“坚持以经济建设为中心”。

一个标志性指标，备受瞩目：到2035年“人均国内生产总值达到中等发达国家水平”。实现这一指标，意味着当前和未来一段时期我国经济增长需要保持适当速度。

我国仍然是世界上最大的发展中国家，发展是解决一切问题的总钥匙。基本实现社会主义现代化，最为紧要的还是推动经济高质量发展，不断创造和积累坚实的物质技术基础。

三

战略重点：推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破

全会部署了一系列为“确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展”的战略任务。

建设现代化产业体系，加快高水平科技自立自强，建设强大国内市场，加快构建高水平社会主义市场经济体制，扩大高水平对外开放，优化区域经济布局……细数全会公报列出的工作领域，排在前列的都是当前经济建设的重要着力点。

去年7月，党的二十届三中全会《决定》提出“到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务”。这意味着党的二十届三中全会部署的300多项改革举措将在“十五五”规划期内落实完成。

细读全会公报，改革创新精神格外鲜明：构建以先进制造业为骨

干的现代化产业体系，不断催生新质生产力，坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点，要积极扩大自主开放……一个个关键战略部署，同党的二十届三中全会一脉相承，既是未来五年发展的重点方向，也是改革攻坚的重要抓手，为中国式现代化建设持续注入动力和活力。

中国式现代化，民生为大。以人民为中心的发展思想，贯穿其中。

在指导思想中，鲜明提出“推动人的全面发展、全体人民共同富裕迈出坚实步伐”；在具体部署中，明确强调“坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合”。

从“持续巩固拓展脱贫攻坚成果”到“促进高质量充分就业”，从“办好人民满意的教育”到“推动房地产高质量发展”，一系列均衡性可及性强的政策举措，充分彰显了民生温度。

工业和信息化部传达学习贯彻 党的二十届四中全会精神

10月24日，工业和信息化部召开干部大会，部党组书记、部长李乐成传达党的二十届四中全会精神，部署贯彻落实工作。部党组成员、副部长辛国斌主持会议，在家部领导出席会议。

会议指出，党的二十届四中全会是乘势而上、接续推进中国式现代化建设的又一次总动员、总部署，体现了以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章、奋力开创中国式现代化新局面的历史主动，必将对党和国家事业发展产生重大而深远的影响。工业和信息化系统要把学习好贯彻好全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要深刻认识和理解把握“十四五”时期我国经济社会发展取得的新的开创性进展、突破性变革、历史性成就，深刻认识和理解把握“十五五”时期我国发展面临的战略机遇和风险挑战，深刻认识和理解把握“十五五”时期的指导思想、重大原则和战略任务，坚持党的全面领导、坚持人民至上、坚持高质量发展、坚持全面深化改革、坚持有效市场和有为政府相结合、坚持统筹发展和安全，保持战略定力，增强必胜信心，积极识变应变求变，集中力量办好自己的事，以历史主动精神克难关、战风险、迎挑战。

会议指出，党的二十届四中全会对推动科技创新和产业创新深度融合、优化提升传统产业、培育壮大新兴和未来产业等作出重要部署，为未来五年工业和信息化高质量发展指明了前进方向。要推动全会重

大部署落实落地，切实编制实施好工业和信息化“十五五”规划，牢牢锚定实现新型工业化这个关键任务，以推动高质量发展为主题，以发展新质生产力为重点，以推动科技创新和产业创新深度融合为路径，以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的，纵深推进制造业智能化、绿色化、融合化发展，纵深推进产业基础高级化和产业链现代化，突出“强筋壮骨”、价值创造、安全保障、行业治理，保持制造业合理比重，加快建设以先进制造业为骨干的现代化产业体系。

会议强调，推动“十五五”时期经济社会高质量发展，坚持党的全面领导是根本保证。要提高政治站位，坚定维护党中央权威和集中统一领导，把党的领导贯穿工业和信息化发展各方面全过程，确保始终沿着正确政治方向前进，在坚决贯彻落实党中央各项决策部署上作表率。要加强理论武装，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想统一思想、统一意志、统一行动，加快形成与新发展理念相适应的思想观念、思维方式。要巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，全面落实推进党的自我革命的重要要求，以铁规矩锻造好作风，以作风建设新成效进一步开创高质量发展新局面。

会议指出，“十四五”收官在即，要进一步增强责任感、使命感、紧迫感，把学习全会精神成果转化为实际行动，扎实做好四季度稳增长、固链条、强创新、促融合、优治理等各项工作，全力以赴实现全年预期目标、完成好“十四五”规划各项目标任务，提早研究谋划明年重点工作，为“十五五”良好开局打牢基础。

中央纪委国家监委驻工业和信息化部纪检监察组有关负责同志，部机关各司局主要负责同志，在京部属单位、部属高校党政主要负责同志，部代管基金公司、相关社会组织、北京市通信管理局主要负责同志，部机关党员干部代表参加会议。

· 行业资讯 ·

★ 2025 年全国工业和信息化产业科技创新工作座谈会在重庆召开。10 月 12 日，全国工业和信息化产业科技创新工作座谈会在重庆市召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于科技创新和产业创新融合发展的重要指示批示精神，系统总结近一年来产业科技创新工作经验成效，研究部署下一阶段重点工作任务。工业和信息化部党组成员、副部长单忠德出席会议并讲话。会议强调，要深刻领会习近平总书记关于科技创新和产业创新融合发展的重要论述和重要指示批示精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，完整准确全面贯彻新发展理念，进一步全面深化改革，坚定信心，把推动科技创新和产业创新深度合作作为实现高水平科技自立自强、建设现代化产业体系的关键路径。

★ 工信部党组举办深入学习《习近平谈治国理政》第五卷专题辅导报告会。10 月 14 日，工业和信息化部党组举办深入学习《习近平谈治国理政》第五卷专题辅导报告会，邀请中央党史和文献研究院院长曲青山作辅导报告。部党组书记、部长李乐成主持会议强调，要深刻把握《习近平谈治国理政》第五卷出版的重大意义，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉做新时代党的创新理论的坚定信仰者和忠实实践者。要把学习《习近平谈治国理政》第五卷作为一项重要政治任务，引导党员、干部读原著学原文悟

原理，将学习《习近平谈治国理政》第五卷同学习领会习近平总书记关于新型工业化的重要论述结合起来，同学习贯彻习近平总书记关于工业和信息化的重要指示批示精神结合起来，不断把学习成果转化为推动事业高质量发展的生动实践。

★李乐成：加强党的创新理论武装 坚定不移推进新型工业化。近日，工业和信息化部党组书记、部长李乐成在《新型工业化》期刊撰文指出，新时代新征程，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，实现新型工业化是关键任务。党的十八大以来，习近平总书记就推进新型工业化的一系列重大理论和实践问题作出重要论述，极大地丰富和发展了我们党对工业化的规律性认识，为推进新型工业化提供了根本遵循。面对新形势新任务新要求，我们必须学习领会好、研究阐释好、贯彻落实好习近平总书记关于新型工业化的重要论述，用以武装头脑、指导实践、推动工作，推进新型工业化不断迈上新台阶。

★ 2025 中国产业转移发展对接活动（海南）举行。10月16日至17日，2025中国产业转移发展对接活动（海南）在海口举行。工业和信息化部党组成员、副部长张云明出席开幕式并致辞。张云明指出，工业和信息化部将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党中央、国务院决策部署，在“精准”和“有序”上下功夫，扎实做好产业转移这篇大文章。

★工信部科技服务业标准化技术委员会成立。10月20日，工业和信息化部科技服务业标准化技术委员会成立会议在京召开。工业和信息化部总工程师、部科技服务业标委会主任委员谢少锋出席会议并为标委会揭牌。成立科技服务业标委会是贯彻落实《关于加快推进科技服务业高质量发展的实施意见》，发挥标准引领作用，提高科技服务业标准化水平的重要举措。科技服务业标委会主要负责技术转移转化服务、企业孵化服务、技术推广服务等领域行业标准制修订工作，秘书处设在工业和信息化部火炬高技术产业开发中心。

★三部门调整2026—2027年减免车辆购置税新能源汽车产品技术要求。工业和信息化部、财政部、税务总局等三部门近日联合公告2026—2027年减免车辆购置税新能源汽车产品技术要求，明确纯电动乘用车、插电式（含增程式）混合动力乘用车有关技术要求调整等情况。2026年1月1日起，列入《减免车辆购置税的新能源汽车车型目录》的车型，需符合本公告要求。2026年1月1日（含）起，在2026年及以后生效的《减免税目录》发布后，购置列入《减免税目录》的新能源汽车，可按规定享受车辆购置税减免政策。

★四部门组织开展2025年“孝老爱老购物季”活动。为丰富优质老年用品和服务供给，促进银发消费扩容提质，满足老年人日益增长的美好生活需要，工业和信息化部、国家发展改革委、民政部、市场监管总局等四部门近日联合印发通知，部署开展

2025年“孝老爱老购物季”工作。活动时间为2025年10月21日—11月20日，将坚持政府引导、市场主导、多方联动的原则，通过线上线下融合、各地特色活动联动、各类主体共同参与的方式，集中开展一系列形式多样、内容丰富的优质老年用品促消费活动，营造孝老爱老的社会氛围。部署了提升优质产品供给水平、打造线上消费新平台、布局线下体验新场景、加强供需双方精准对接、创新开展主题服务活动、构建和谐银发消费环境等六项重点任务。

★前三季度我国通信业整体运行平稳。今年前三季度，我国电信业务收入累计完成13270亿元，同比增长0.9%。按照上年不变价计算的电信业务总量同比增长9%。截至9月末，移动电话用户总数达18.28亿户，其中5G移动电话用户达11.67亿户，占移动电话用户的63.9%。5G基站总数达470.5万个，比上年末净增45.5万个，占移动基站总数的36.6%。前三季度，移动互联网累计流量达2874亿GB，同比增长16.6%。

★前三季度我国规上电子信息制造业增加值同比增长10.9%。今年前三季度，我国规上电子信息制造业增加值同比增长10.9%，增速分别比同期工业、高技术制造业高4.7个和1.3个百分点；累计实现出口交货值同比增长2.1%；实现营业收入12.5万亿元，同比增长8.8%；营业成本10.9万亿元，同比增长8.8%；实现利润总额4938亿元，同比增长12%。

部机关老同志踊跃参加“金秋圆梦 乐龄同行” 2025 年秋季趣味运动会

为丰富离退休干部精神文化生活，10月14日、15日，部机关离退休干部“金秋圆梦 乐龄同行”2025年秋季趣味运动会在西长安街活动中心和万寿路活动中心举行，262名老同志参加活动。离退休干部局党委书记、局长张洪远主持运动会并致辞，向前来参加运动会的老同志表示热烈欢迎，祝愿老同志们在运动中收获快乐，悦享健康人生。

今年的运动会，离退休干部局听取老同志意见建议，综合考虑老同志的年龄特点、身体状况，有针对性地设计了5个难度各异的运动项目。活动现场，老同志们



大展身手、比拼技艺，兴致勃勃地体验着各个运动项目。在“VR赛车”项目中，大家手握模拟赛车方向盘，在引擎的轰鸣声中全神贯注，仿佛疾驰在真正的高速赛道上；在“欢乐切水果”体感项目中，抬手挥臂，或轻轻划动、或利落挥砍，随着节奏忽快忽慢舒展身体；在“互动篮球”项目中，认真观察，上下左右、手眼协调，不漏过每一次拍击；在“击鼓纳福”项目中，准确敲击每一个节奏点，在欢乐的鼓点中送出吉祥



如意、健康长寿的祝福；在“蔬菜大作战”项目中，用巨大的“筷子”，夹起逼真的“蔬菜”，在欢声笑语中体会金秋丰收的喜悦。

参加活动的老同志精神抖擞、兴致高昂，活动现场气氛热烈。老同志们对今年的趣味运动会给予高度肯定，认为活动项目有趣味、有创新，有挑战性、有科技感，非常适合老年人，让大家感受了快乐、收获了健康。运动间隙，许久未见的老同志们围坐在一起，聊聊近况、忆忆往昔，从工作时的并肩协作谈到如今的生活日常，欢声笑语不断；这场秋季运动会不仅是一场趣味竞技，更成了大家相聚沟通的温馨平台，久违的交流让每个人都倍感亲切与愉悦。大家一致表示要继续保持乐观向上的精神状态，强身健体、坚守初心、发挥余热，为推进新型工业化贡献力量。

离退休干部局开展第九届文化艺术节巡展暨 “情暖金秋·爱润人心”敬老服务活动

岁岁重阳传暖意，浓浓关怀润心田。重阳节前夕，第九届文化艺术节书画巡展暨“情暖金秋·爱润人心”敬老服务活动顺利开展。10月21日至24日，在万寿路西街、槐柏树、小红庙、西革新里四个离退休干部居住较为集中的活动站，展出部机关老同志创作的第九届文化艺术节书法、绘画、摄影作品，并为老同志提供理发、保洁、厨房清洁、擦玻璃等敬老服务。

在巡展区，老同志们看到老同事、老朋友的作品都倍感亲切，纷纷驻足欣赏、畅叙友情。



老同志在活动站观展、畅叙

活动集锦



老同志享受敬老服务



老同志现场咨询养老服务政策

在敬老服务中，养老驿站围绕老同志日常生活高频需求与实际痛点，量身打造多项暖心服务。理发服务帮助老同志现场“焕新”形象，上门保洁服务涵盖从客厅到卧室、从地板到桌面的每一处细节，厨房清洁服务直击老同志“油污难除”的烦心事，解决油烟机清洁难题，窗户清洁服务让老同志家中窗明几净。

本次活动是我局弘扬中华民族孝亲敬老传统美德、助力推动文化养老的生动实践，聚焦老同志文化养老、居家养老等实际需求，将服务送到老同志身边，切实提升了老同志的获得感和幸福感。近百位老同志参观了展览和享受养老服务，大家对这种创新活动形式给予了充分肯定，老同志说，“在家门口既能享受贴心服务，又能欣赏老同事的作品，还能一起聊天话家常，心里特别暖！”

工业和信息化部离退休干部局举办 2025 年部机关离退休人员集体生日活动

10 月 30 日，工业和信息化部离退休干部局举办 2025 年部机关离退休人员集体生日活动，为 2025 年六十五岁以上整五整十周岁的 189 位老同志共庆生日。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致辞。



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致辞

辛国斌代表部党组向老寿星致以诚挚的生日祝福，衷心祝愿大家生日快乐、福寿安康，并向长期以来关心、支持、参与我国工信事业

发展的老同志表示感谢。辛国斌强调，学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神是工业和信息化系统当前和今后一个时期的重大政治任务，希望广大老同志深刻领会全会精神实质，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，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。离退休干部局要全面落实部党组部署要求，持续加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设，落实落细离退休干部政治待遇、生活待遇，更好满足老同志对美好生活的新期待。活动期间，辛国斌为寿星代表送上了寿桃，并与老同志合影留念。

部机关退休干部徐永革和宋贵文作为寿星代表发表生日感言。老同志衷心感谢部党组的关怀和温暖，表示将保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，坚持老有所学、老有所乐、老有所为，积极为推进中国式现代化贡献“银发力量”。



寿星代表徐永革、宋贵文发表生日感言

活动中，寿星代表和部机关老年大学学员表演了舞蹈、二胡独奏、诗朗诵等精彩的文艺节目。活动现场，老同志们热情参与红毯拍照打卡、“茱萸祈福”送祝福等创意活动，在欢声笑语中共同度过一个难忘的集体生日。

活动集锦



▲文艺演出



▲拍照打卡



◀“茱萸祈福”送祝福

西北工业大学举行第二届“金穗节”活动

10月15日正值“世界粮食日”，西北工业大学在长安校区东篱菊苑举行第二届“金穗节”活动。活动由校关工委、后勤集团关工委与幼儿园联合主办，以“乐享



金穗丰收节，巧手编织匠心梦”为主题，老同志代表、生态环境学院学生代表与幼儿园小朋友等80余人共同参与，老青幼三代齐聚田间，共享丰收喜悦。

北京理工大学举办“喜乐智养·颐年安享”养老服务嘉年华

10月17日，由北京理工大学离退休工作处、离退休教职工党委精心筹备的“喜乐智养·颐年安享”第二届养老服务嘉年华，在中



关村校区体育馆顺利举办。逾20家优质养老服务机构和科技助老企业参加活动，吸引了400余名离退休教职工及其家属参与。

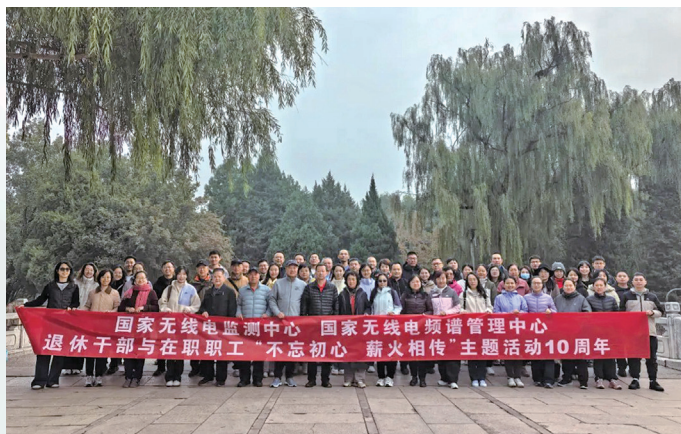
情暖夕阳 幸福重阳

——中国信息通信研究院组织离退休老同志开展主题秋游活动



为丰富离退休老同志精神文化生活，弘扬敬老爱老传统美德，近日，中国信息通信研究院组织离退休老同志赴北京义利百年历史工业旅游体验基地开展“情暖夕阳、幸福重阳”主题秋游活动。通过沉浸式工业文化体验与互动，让老同志们感受民族品牌魅力，共度温馨重阳佳节。

国家无线电监测中心退休干部与在职职工开展 “不忘初心 薪火相传”主题活动



金秋时序爽，颐和景致新。近日，国家无线电监测中心组织退休干部与在职职工在颐和园开展了健步走活动，将“不忘初心 薪火相传”主题活动10周年纪念与爱老敬老活动深度融合。

坚守立德树人初心， 培育民族复兴时代新人

——访南京航空航天大学丁荣茂



丁荣茂，男，南京航空航天大学原党委副书记、纪委书记，现任南京航空航天大学关心下一代工作委员会常务副主任、全国思想政治工作科学专业委员会特约研究员。2005年退休以来，他全身心倾注在关心下一代助力育人工作上。先后被评为教育部“全国教育系统关心下一代先进工作者”，工业和信息化部“离退休干部先进个人”、“奉献有为之星”；江苏省关工委和江苏省精神文明建设指导委员会办公室“全省关心下一代工作优秀个人”；江苏省教育系统关心下一代工作“突出贡献奖”；南京市“建党百年百名军功选展人物”、“关心下一代工作委员会先进个人”；南航“优秀共产党员”等多项荣誉称号。

坚守初心，牢记民族复兴使命

丁荣茂白发如银，穿着普普通通的衬衫，镜片后一双炯炯有神的眼睛，眼神柔和又坚毅。他说，他的名字在方言中的谐音“戎”与“墨”，“戎”象征着戎马生涯，驰骋疆场，建功立业；而“墨”是墨水的墨，寓意着立德树人，志在千秋，这是他的人生写照，也是他的人生理念，与南航的使命“为党育英才，为国铸重器”不谋而合。

1961年，国防征兵之时，丁荣茂走出课堂，投笔从戎。1962年，他奔赴东南沿海前线紧急战备的疆场，参加粉碎蒋介石反攻大陆图谋的斗争。1964年，他加入中国共产党，心情万分激动，当即写下诗句深表初心：“溧阳山区老乡家，展开党旗壁上挂。拨亮油灯举起拳，宣誓永听党的话。”1965年，他参加援越抗美，为越南人民赢得抗美援朝战争胜利作出了重要贡献。1966年，他被直接选调南京军区机关工作，业绩可嘉，先后荣立二等功、三等功5次，并获军区模范标兵之誉。

改革开放之初，他转战国防军工航空航天高等教育战线，在南航的40多年里，担任过南航四届党委、纪委领导，历任党委常委十八年，见证了国家改革开放蓬勃兴起和学校的发展。他出生在解放前，成长在红旗下，润泽着新中国成立70多年的阳光雨露，经历过前进征程中的许多成长历练，他畅意书写戎墨春秋的人生之旅，“戎马驰骋疆场卫国援外建功立业；墨馨挥洒御苑致力发展立德树人。”

守正创新，培根铸魂育新人

退而不休献余热，老骥伏枥践初心。南京航空航天大学作为一所航空航天民航特色的高等院校，有着一批政治觉悟高、党性修养强、专业造诣高的老同志队伍，他们时刻关注党和国家的教育事业发展，关心青年师生的健康成长。丁荣茂就是一位青年师生政治引路人的典型代表，他担任校关工委常务副主任以来，以习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，围绕立德树人根本任务，加强关工委组织建设、注重品牌示范效应，积极发挥“五老”作用，有力推动南航关工委工作高质量发展。

“德”是一个人的立身之本，青年人要以德为先，德行天下。在青年教师成长上，组织了 300 多名退休老教师参与教学、科研及教学督导工作，指导青年教师站稳站好三尺讲台，按照“监督、指导、参谋”的要求，进行“传帮带”，成为提高教学水平和人才培养质量不可或缺的一支重要力量。在学生思政教育上，组织一支 40 多位德高望重老干部、老专家、老教师、老模范、老党员的宣讲队伍，在大学生党员和入党积极分子中开展理想信念教育、党史学习教育，遴选了一批有感染力的故事，如《我跟党走过的风雨岁月》《我的追梦历程》、《我用忠诚和奉献为党旗争辉》等二十多个选题，形成了一套扎实有效的工作机制，搭建了“微信沙龙”“老少共建”“最后一次党课”“入党宣誓座谈会”四大讲台，起到了满意效果，近万名大学生听过老党员的“故事”，深受学生欢迎。特别是在配合主渠道加强大学生思想政治教育上，构建了“从新生入校到学习毕业、全程配合、重点参与、教育内容系列化”的助育格局，形成了鲜明的南航特色。

在关工委的组织下，汇聚银发力量，释放银发活力，贡献银发价值，老同志对广大青年师生宣传社会主义核心价值观，助力教育青年师生用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，接力新长征，将老同志对党的忠诚和对教育事业的热爱，化作敬业奉献、立德树人的至诚行动，让青年学子努力成为为学、为事、为人的示范，在平凡的岗位上，努力成为担当民族复兴大业的时代新人。

赓续荣光，薪火相传担使命

承“前浪”殷殷期望，砺“后浪”拳拳初心。作为一位有着 60 年党龄的老党员，丁荣茂对党的精神有着深刻的理解，他认为，党的

坚强领导可以用“顶天立地”来形容，其中“天”是党，“地”是人民。党员就像立在地上的“立桩”，顶天立地，像定海神针，聚集起来就是“一堵墙”，在灾难来临时坚不可摧。他坚信中国共产党的伟大，并致力于为实现民族复兴的中国梦贡献自己的力量。

赓续红色血脉，用好红色资源，以红色教育启智润心、培根铸魂，让红色基因、革命薪火代代传承。老同志参与关心下一代工作，是党和人民赋予的崇高职责，是历史和时代赋予的光荣使命，是“老有所为”中最有意义的体现，也是实现为党的革命事业奋斗终身夙愿的最佳选择。丁荣茂说，“关心下一代工作是一项不平凡的工作，坚守立德树人初心，悉心培育社会主义事业的建设者和接班人，是一项功在当代、利在千秋的伟大事业”。他坚持不懈登讲台作讲座，对广大青年学子讲理想、论成才、话奉献，撰写相关论文、讲稿 200 多万字；主讲 1000 多场，受众 10 多万人次，100 多位师生书写了心得感言，讲座内容涉及 100 多个题材，其中有“南航跨越发展与大学文化”100 多场，赢得了同学们的喜爱和尊敬，同学们纷纷称赞他为“极具亲和力的教授”、“最可爱的人”。

作为一名老党员，他认为，生命的质量决定生命价值，党几十年的辛苦栽培让自己的人生丰满而充实，应该有更高的追求，不为功名利禄，不为古稀华章，而是以老迈之身还能够为党的事业贡献微薄力量是幸福荣光！他希望，新一代青年师生能够拥有强烈的爱国情怀，珍惜在南航的学习机会，努力学习，争取成为一名优秀的共产党员，以团结奋进、拼搏创新的姿态奋力续写薪火相传的高质量发展优异答卷，让党的事业能够永久地传承下去，共同实现民族复兴的中国梦！

执笔：李洁、林晓、王瑾、冯果果、高腾

无声平息的分房风波

部机关退休干部 马 宁

记得上世纪八十年代中期的那年年底，我随工作组到省内邮电单位调研，其间了解到一个邮电局悄然无声地平息了因为分配职工住房引发的一场风波。回顾这桩陈年往事的来龙去脉，或许有所启迪。

当年，国营单位的职工住房由单位统一建设、统一分配、统一管理，是最为重要的福利待遇。由于住房建设欠账较多，这个局职工住房条件普遍较差，祖孙三代同居一室的、架二层铺的、一间房子分隔成两户住的，非常普遍，还有一些青工排队等房结婚。有不少房屋没有自来水，烧火炕做饭取暖，早晨上公共厕所得排队。当时局里干部和职工的住房大体相同，全局上上下下都企盼尽快改善居住条件。

在局领导积极努力下，该局争取到省里拨款，建造一幢住宅楼，于当年国庆节前竣工。这幢楼有50多套单元房，每户面积50多平方米，两个居室，卫生间、阳台、“两水两气（上下水、煤气暖气）”一应俱全，通风采光都好。对此，职工们翘首以待，尤其是工龄长、人口多、住房条件差的老职工更是盼望尽快分配，恨不得明天就搬进新居。一时间，大家工余时的唯一话题就是分房。

谁曾想，不知从哪里冒出来闲话，说局里要把新房优先分给局领导和中层干部，而且传得有鼻子有眼的。本来分房就为全局瞩目，此时无中生有的闲言碎语，就像在油锅里撒进一把盐，致使职工们尤其老职工的情绪波动较大，心急如焚，都紧盯着局里如何分房，有人提

出要与局领导当面对质，更有甚者还要联名上访。而局领导却稳坐钓鱼船，中午在食堂吃饭时依旧和职工们拉家常、说笑话，无论谁来套话，对分房的事都只字不提。

令职工们意想不到的，节后一上班，局工会宣布开始分房，具体工作责成由职工代表组成的分房委员会承办，职工代表由各部门民主推选产生。分房委员会提出的分房方案的核心内容是以工龄为主、兼顾其他条件，政策明显向住房困难的老职工倾斜，压根儿没有领导干部优先一说。方案在全局广泛征求意见，绝大多数职工交口称赞，经过两上两下修改后，最终定稿公布施行。经过个人申请和组织上调查核实，分房委员会张榜公布分房职工名单及选房顺序，其中上榜的全都是上世纪五十年代参加工作的老职工。至此真相大白，传言不攻自破，带头发难的、传闲话的，见人都抬不起头了。至此，这场风波被迅速平息，其速度之快令人始料不及。

选新房那天是一个周末，局里像过节似的，榜上有名的老职工们扶老携幼排队等候，下夜班的年轻职工也赶来看热闹。不少职工绘声绘色地说起当时的动人场面——

听得分房委员会办公室里面喊道：“1号XXX进来选房！请2号XXX准备！”被叫到名字的立马冲进屋里，出来时笑容满面，挥动着手中的纸条：“我挑的是三楼南北套间！”“二单元双阳套间！”……职工家属纷纷拍手叫好，孩子们高兴得连蹦带跳，院子里一片欢声笑语。有一位六口之家的老职工选房后含泪挤出人群，一言不发，扭头默默离开，此情此景令人动容。

据职工代表介绍，这次只有一名局领导和几名中层干部分到新房。在走上领导岗位前，他们曾经是机务员、报务员、投递员。当天，他们同师兄弟一样排队选房，并且都交出旧房，用于二次分配。月底乔迁新居时，楼前楼后堆满了箱柜包袱、坛坛罐罐、炊具杂物等，大家忙上忙下，个个汗流浹背。老职工聚堆吸烟时议论道：“局里没亏待

咱们！”“造谣的纯属挑拨关系，欠揍！”“房子分得公平，服气！”

据职工们反映，全局关注的分房工作，仅用半个月即告顺利结束，各项通信技术业务工作未受风波的任何影响。尽管事情过去两个多月了，但大家仍然津津乐道。这次分房局里没开大会动员，局领导没讲话提要求，没发红头文件部署，没有人受到领导的批评，骤然而起的风波却在这无声无息之中转瞬即逝。个中原因不言自明，职工对局领导班子的评价也可想而知。而那些年一些单位发生的类似矛盾纠纷则不堪回首，两厢对比，领导干部的格局高下立判，至今令人感慨不已。

热烈祝贺神舟二十一号载人飞船 发射圆满成功（藏头诗）

部机关退休干部 顾伟奇

热血沸腾迎喜讯，
烈火金刚奔苍穹。
祝福华夏传捷报，
贺喜酒泉连天宫。
神箭出手三豪杰，
舟载小鼠赴彩虹。
二舟战友喜相逢，
十分圆满聚英雄。
一片星海迎壮士，
号角响彻寰宇中。

载歌载舞人欢笑，
人欢马叫庆成功。
飞声腾实名归位，
船箭分离向天冲。
发号施令振太空，
射石饮羽当相融。
圆我中华飞天梦，
满天星斗欢歌涌。
成事在人心相通，
功在当代世称颂。

风禾尽起： 中华文明逆境智慧的现代启示

部机关退休干部 任 伟



当历史的书页翻至《尚书·金縢》篇章，“风禾尽起”这一典故如一颗璀璨的星辰，闪耀着独特的智慧光芒。表面看，它只是描绘了周成王时期一场风暴过后禾苗重生的奇异景象，实则蕴含着中华文明对逆境认知的深刻三重境界。在西方文明推崇“凤凰涅槃”那般毁灭性重生的宏大叙事时，东方智慧却从倒伏的禾苗中洞察到“柔韧—转化—共生”的精妙生存哲学。正如李约瑟在《中国科学技术史》中所洞察：“中国人总在自然现象中寻找社会伦理的隐喻”，这一跨越千年的智慧，在当今风云变幻的时代，正焕发出崭新的生机与活力。

天道维度：逆境的必然性与转化密码

一、动态平衡：宇宙运行的隐秘旋律

《周易》中“亢龙有悔”的物极必反思想，宛如一条无形的丝线，贯穿于中华文明的漫长历

史，在“风禾尽起”的故事里得到了生动的具象化诠释。北宋沈括在《梦溪笔谈》中记载，江淮地区的农民故意在稻穗灌浆时踩踏植株，这一看似违背常理的举动，却带来了令人惊叹的结果——产量提升了20%。这一“逆境增产”现象，恰似一把钥匙，打开了《黄帝内经》“通则不痛”生命哲学的大门，让我们明白适度的压力，恰是万物生长的神奇催化剂。

从历史的长河中眺望，中华民族宛如一艘在惊涛骇浪中航行的巨轮，历经无数艰难险阻，却从未被压垮。反法西斯战争的烽火，烧遍了世界的每一个角落，中华民族在这场残酷的战争中，承受着巨大的压力和牺牲。然而，正是这种压力，激发了我们内心的斗志和创造力，促使我们在军事、科技等领域不断突破。中美贸易战的硝烟，弥漫在全球经济的上空，外部的贸易壁垒和技术封锁，如同狂风骤雨般袭来。但中华民族并未退缩，反而将这些压力转化为提升自身实力、推动产业升级的动力。就像那被踩踏却依然顽强生长的禾苗，中华民族在逆境中不断调整自身，实现着动态的平衡与发展，奏响了一曲与宇宙运行同频共振的和谐乐章。

二、危机转机：困境中的华丽蜕变

王阳明在龙场驿丞任上提出“知行合一”，这一理念如同一束穿透黑暗的曙光，照亮了人们在困境中前行的道路。它恰似倒伏的禾苗，将风暴的压力转化为根系下扎的动力，在逆境中实现自我的成长与升华。在现代材料学的微观世界里，科学家们发现了一个令人惊奇的现象：经历适度机械应力后的金属晶格结构更为致密。这一发现与孟子“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”的论述形成了跨时空的完美呼应，让我们深刻认识到危机与转机之间的微妙关系。

回顾中华民族的奋斗历程，每一次危机都成为了我们凝聚力量、提升自我的契机。抗日战争时期，中华民族面临着生死存亡的严峻考

验。然而，正是这场战争，激发了全国人民的爱国热情和民族凝聚力，让我们在艰苦的斗争中不断磨练自己的意志和能力。抗美援朝战争中，志愿军战士们在恶劣的环境下，凭借着顽强的毅力和不屈的精神，打败了装备精良的敌人，捍卫了国家的尊严和安全。这些历史事件，就像一个个生动的案例，诠释了危机中蕴含的转机逻辑，让我们明白在困境中只要坚定信念、勇于拼搏，就一定能够实现华丽的蜕变。

三、民心向背：天道运行的根本遵循

《吕氏春秋》中记载的商汤“网开三面”典故，如同一面明亮的镜子，深刻地揭示了统治者唯有顺应民心才能“回天有力”的道理。民心，是历史发展的推动力，是社会稳定的基石。当代社会学研究显示，组织在危机中成员的认同感强度与复苏速度呈正相关，这种“社会资本”的积累正是现代版的“以德配天”。

在当今全球化的时代，一个国家的稳定与发展离不开民心的支持。中华民族始终秉持着以民为本的理念，将人民的利益放在首位。在抗击新冠疫情的过程中，政府与人民齐心协力，共同应对困难。政府迅速出台一系列防控措施，保障人民的生命健康安全；人民积极响应政府的号召，自觉遵守防疫规定，为疫情防控贡献自己的力量。这种强大的民心凝聚力成为了我们战胜疫情的重要保障。就像那顺应天时、茁壮成长的禾苗，中华民族因顺应民心而不断发展壮大，赢得了世界的尊重和赞誉。

实践维度：逆境应对的智慧策略

一、个体韧性：逆境中成长的基石

苏轼在《留侯论》中提出“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”的论述，如同一座灯塔，为我们在人生的海洋中指引着方向。它与现

代心理学“抗逆力”理论高度契合，揭示了个体在面对逆境时应具备的心理素质。哈佛大学的一项追踪研究发现，幼年经历适度挫折的群体，成年后的心理调节能力显著优于过度保护群体。这一发现验证了《菜根谭》“嚼得菜根，百事可做”的古训，让我们明白挫折是个体成长的宝贵财富。

在个人的成长道路上，挫折与困难是不可避免的。中华民族历来重视培养个体的韧性，鼓励人们在逆境中磨练自己。从古代文人墨客在困境中坚守气节、著书立说，到现代创业者在市场竞争中勇于创新、不怕失败，个体的韧性成为了推动社会进步的重要力量。就像那在风雨中依然挺立的禾苗，每一个中华儿女都在逆境中不断成长，展现出坚韧不拔的精神。例如，马云在创业初期面临着资金短缺、市场认可度低等诸多困难，但他凭借着顽强的毅力和不屈的精神，克服了一个又一个障碍，最终打造出了阿里巴巴这一商业帝国。他的成功，正是个体韧性在逆境中发挥作用的生动体现。

二、组织柔韧：危机中生存的法宝

日本昭和时期丰田公司创造的“安灯系统”，宛如一颗智慧的种子，在企业管理领域生根发芽。这一系统允许生产线工人拉停整条流水线以解决问题，体现了“主动暴露脆弱性”的管理智慧。它恰如禾苗通过茎节处木质化增强局部强度，使组织在面对危机时能够迅速调整，保持柔韧性。数据显示，采用该系统的企业危机恢复周期平均缩短 37%，这一数据充分证明了组织柔韧性的重要性。

在现代社会，组织管理面临着各种复杂的挑战。中国企业在借鉴国外先进管理经验的同时，也融入了自身的文化智慧。我们注重组织的柔韧性和适应性，鼓励员工勇于发现问题、解决问题。例如，华为公司在面对美国的技术封锁时，没有选择退缩，而是迅速调整战略，加大自主研发力度，推出了一系列具有自主知识产权的产品和技术。

这种柔韧的管理方式，使华为公司在危机中能够保持竞争力，实现了可持续发展。就像那能够灵活调整生长姿态的禾苗，企业在逆境中能够迅速调整战略，适应市场的变化，实现生存与发展的双赢。

三、文明弹性：多元共生的发展之路

比较文明史显示，中华文明通过“儒道互补”的思想弹性，在佛教冲击下实现了“禅宗本土化”，展现出了强大的文化调适能力。而拜占庭帝国因固守东正教单一模式，最终丧失了文化调适能力，走向了衰落。费孝通“多元一体”理论揭示的，正是文明系统应有的“生态位宽度”，即文明应具有包容性和开放性，能够吸收其他文明的优秀成果，同时保持自身的特色和传统。

在全球化的背景下，不同文明之间的交流与碰撞日益频繁。中华文明以其包容性和开放性，不断吸收其他文明的优秀成果，同时保持自身的特色和传统。从古代的丝绸之路到如今的“一带一路”倡议，中华民族始终秉持着共生共长的理念，与世界各国共同发展。在“一带一路”建设中，中国与沿线国家开展了广泛的合作，在基础设施建设、贸易投资、文化交流等领域取得了丰硕的成果。这种合作不仅促进了沿线国家的经济发展，也增进了各国人民之间的友谊和理解。就像那在多元环境中茁壮成长的禾苗，中华文明在与其他文明的交流中不断丰富和发展自己，为人类文明的进步做出了重要贡献。

哲学维度：逆境认知的范式革新

一、系统思维：超越二元对立的智慧

《齐民要术》记载的“种谷必杂五种”策略，体现了对灾害的分布式应对智慧。它如同一张精密的网络，将不同的谷物种植在一起，相互补充，共同抵御风险。当代生态学证实，混作农田的生物量稳定

性比单作高 40 – 60%，这种“不把鸡蛋放在一个篮子”的古老智慧，正在现代风险管理中被重新发现。

在当今复杂多变的世界中，单一的发展模式往往难以应对各种风险和挑战。中华民族的哲学思想强调系统的整体性和多样性，鼓励我们在面对问题时采用综合的、多元的方法。例如，在应对气候变化问题时，我们不能仅仅依靠减少温室气体排放这一种方式，而应该从能源结构调整、生态环境保护、科技创新等多个方面入手，形成一个完整的应对体系。就像那采用混作方式的农田，我们在经济发展、社会治理等方面注重平衡和协调，提高系统的抗风险能力，实现可持续发展。

二、辩证智慧：张力共存的和谐之美

道家“柔弱胜刚强”的思想在材料科学中获得印证：石墨烯的卓越强度正源于其允许原子层间滑移的柔性结构。这一发现让我们看到了柔与刚之间的微妙关系，柔中蕴含着刚的力量，刚中又有着柔的韧性。华为公司“灰度管理”理论强调保留适度混沌，恰是对《孙子兵法》“围师必阙”的现代演绎，体现了在管理中把握度的重要性。

在处理国际关系和应对全球性挑战时，中华民族秉持着张力共存的辩证智慧。我们既坚持自己的原则和立场，又注重与其他国家的合作与交流。在国际贸易中，我们积极参与全球经济合作，推动贸易自由化和便利化，同时坚决维护自身的经济安全和利益。就像那具有柔韧性的石墨烯，我们在维护国家利益的同时，也积极推动构建人类命运共同体，实现共同发展。这种辩证智慧，使我们在国际舞台上能够游刃有余，赢得广泛的尊重和支持。

三、可持续生存：以时间换空间的战略眼光

良渚水利系统历经五千年仍发挥作用，其“疏堵结合”的治水理念与禾苗“随风俯仰”的策略异曲同工。它体现了中华民族对可持续

发展的深刻认识，注重长远规划，追求人与自然的和谐共生。对比美索不达米亚文明因刚性灌溉系统导致的盐碱化灾难，凸显中华智慧中“以时间换空间”的战略耐心。

面对气候变化等全球性生态问题，中华民族的可持续生存理念具有重要的启示意义。我们注重长远规划，追求人与自然的和谐共生。在生态保护方面，我们实施了一系列重大工程，如退耕还林、湿地保护等，努力恢复生态系统的平衡。在经济发展方面，我们推动绿色发展，鼓励企业采用清洁能源和环保技术，减少对环境的污染。就像那历经千年依然造福后人的良渚水利系统，我们在发展过程中充分考虑生态环境的承载能力，为子孙后代留下可持续发展的空间。

当气候变化引发全球性生态焦虑，当科技革命带来社会结构震荡，“风禾尽起”的古老寓言展现出惊人的现代性。它提醒我们：真正的危机应对不是构筑铜墙铁壁，而是培养如禾苗般的动态适应力；不是追求绝对安全，而是建立与风险共处的智慧。在文明对话的语境下，这种东方智慧或可为人类命运共同体提供新的思维范式——正如张骞通西域时携带的不仅是丝绸，更有化敌为友的共生哲学。中华民族将继续以柔韧之姿，与世界共生共长，书写更加辉煌的篇章，为人类文明的进步贡献独特的智慧和力量。

好心态是内心的选择

广东省通信管理局原党组书记、局长 古伟中

好心态，说到底，是人在世间跋涉时的一盏明灯。它源于坚强的意志，做事时以快乐为底色，总以乐观的目光打量万物。面对挫折不气馁，遭遇困难不退缩——这不只是一种处世智慧，更是生命韧性的体现。人生如一条蜿蜒的河流，好心态便是那推动我们前行的风帆，让我们在风浪中保持从容，在平淡中绽放光芒。

美国石油大王洛克菲勒曾用“天堂与地狱比邻”的比喻，点醒了他的儿子：如果把工作视为一种乐趣，人生便如天堂般光明；反之，若视作义务的枷锁，人生便会堕入地狱的深渊。这绝非虚言。它揭示了心态的分水岭：当我们心怀喜悦去拥抱日常琐事，生活的重压便能化为轻盈的舞步。许多人抱怨工作如苦役，殊不知，转念之间，苦差事也能成为滋养灵魂的泉源。洛克菲勒的箴言，正是在告诫世人——好心态不是逃避现实，而是以积极之眼重塑现实。

在历史长河中，好心态的名人典范比比皆是，而我尤欣赏苏轼。这位宋代文豪，诗词成就斐然，却命途多舛，屡遭贬谪。宋哲宗年间，他与旧党元老梁焘、刘摯一同被贬，流放岭南。岭南湿热难耐，瘟疫横行，梁焘和刘摯相继病死，唯有苏轼百病不侵，安然无恙。何以如此？全因他心性豁达，无论身处何方，无论什么条件，都能吃得下、睡得着。他人怨天尤人，苏轼却豪吟“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，将苦难化作诗意，爱上别人避之不及的岭南。林语堂称他为“无可救

药的乐天派”，此言不虚——苏轼总能因缘自适，笑对逆境。当被一贬再贬，贬到海南儋州时，他与儿子苏过试图烧松枝制墨灰用来书写，不慎引燃柴堆。二人慌忙灭火，幸未酿成大祸。苏过以为父亲会沮丧，苏轼却豁然一笑：“烧得好，这下烟灰多得用不完了。”又如沙湖道中遇雨，同行情况狼狈，苏轼却从容吟出“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”的千古名句。这些片段，正是好心态的写照：在绝境中以乐观化解黑暗，让苦难成为生命的馈赠。

洛克菲勒的名言和苏轼逆境中的豁达固然宏大，但其实无论是工作、逆境还是日常，心态选择无处不在，而并非是高不可攀的圣境。它随时环绕着我们，可以在日常琐事中悄然绽放。本人退休多年，生活归于平静，反而更能体会到好心态的妙用。例如，坐公交地铁时，我常享受优惠待遇——凭我一头花白，年轻人常常为我让座，令我深感社会温暖，心头暖意融融；但不少时候也站立无座，眼前的年轻人无人为我让位，我便转念一想：“这应该是说明人家眼中的我还未老！”一念之间，失落化作欣喜。又如，我是“无肉不欢”的“肉食动物”，餐桌上若有肉食，自是心情愉悦；倘遇素食为主，便自我宽慰：“吃素点更有益于健康，何乐而不为？”如此一来，无论荤素，皆成乐事。这些小事，看似微不足道，实则印证了好心态的精髓：它不依赖外部条件，而是内心的选择，让我们在平凡中享受丰盈。

归根结底，好心态是人生的底色，它让天堂与地狱的界限模糊，让逆境、困境转化为诗意旅程。洛克菲勒的比喻、苏轼的豁达，乃至退休生活的点滴，无不证明：信念转了，感觉就不同了，甚至人生就变了。无论职场风云还是退休闲适，好心态都如影随形。它不需要惊天动地的壮举，只需一颗乐观的心，便能将日常点滴化为幸福的源泉。

愿我们都能以坚强的意志拥抱生活，让乐观成为习惯——如此，人生何处不桃源？！

我国标准化科技界精英——顾孟洁

中国电子技术标准化研究院退休干部 杨启善



2018年3月，顾孟洁在杭州“标准化学科研究发展论坛”作标准化哲理研究报告

顾孟洁，中国电子技术标准化研究院研究员级高级工程师，标准化、术语学和科学哲学本体论研究领域的著名学者。自1961年起从事电子工业标准化工作38年，1998年退休后，在中国标准化研究院术语标准化研究室发挥余热历时12年。历任《电子标准化与质量》副主编、中国标准化协会普及与教育工作委员会委员、学术委员会通讯委员、全国术语标准化技术委员会一分会(术语学理论与应用)委员、中国电子技术标准化研究院老科协理事、顾问等。20世纪90年代初

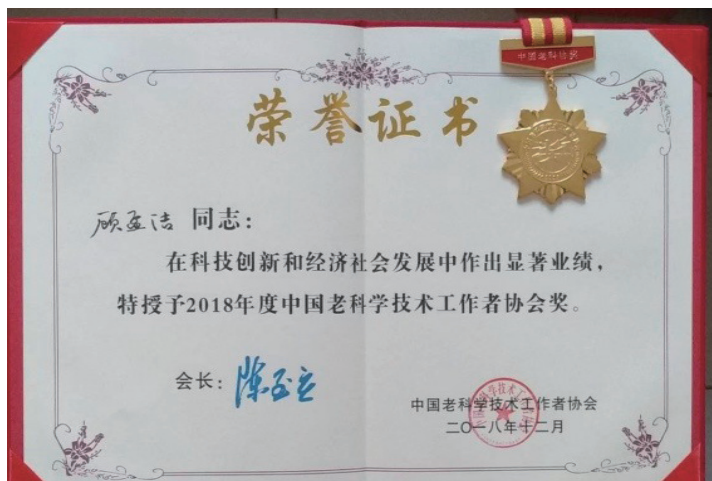
和 21 世纪初先后应聘担任北京师范大学哲学系和某军事院校科学技术哲学专业的硕士生导师，21 世纪初曾担任清华大学人文学院科技社会研究所博士研究生校外导师。先后出版《憧憬与探索——标准化科普与学术文集》（1995 年初版、1999 年修订版和 2008 年第三版）、《走出迷雾——顾孟洁挑战相对论文集》（2013 年 1 月出版）、《标准化：推动人类文明进步的引擎》（2023 年 7 月出版）、《走出迷雾——顾孟洁挑战相对论文集（修订版）》（2024 年 6 月出版）。

2025 年 2 月《中国标准化》杂志封面文章刊登了顾孟洁的事迹，题目是“中国标准化园地里永远向上攀登的常青藤——访标准化专家、《标准化：推动人类文明进步的引擎》作者顾孟洁”。

一、勇于创新

我国经济发展进入新常态以来，创新特别是科技和人才的创新成为发展的主要驱动力。在 2024 年全国两会期间，习近平总书记在参加江苏代表团审议时强调因地制宜发展新质生产力。这份发展方向的指引，有效激励了广大科技工作者持续立足自身专业领域探索不止、奉献不止。其中，顾孟洁就是积极践行者。

1991 年 7 月在北京举行的首届“术语学、标准化与技术传播国际学术”会议上，顾孟洁发表了论文《三个世界与概念的离散度——关于术语系统的本体论分析》，他运用本体论进行术语学研究的论文受到了哲学界人士的密切关注，不久后应聘担任了北京师范大学哲学系的硕士生导师。他提出的“科学哲学本体论三个世界简明图解模型”，在国内学者的评论中将其命名为“顾氏模式”。此后他运用这一模式对术语工作和标准化活动的过程、本质所作的哲理分析的论文，得到



了学术界的肯定，并获得了优秀作品奖。

在“标准化哲理研究”中，顾孟洁高工创新地提出：“W1 是物质世界（如产品），W2 是工作者的精神世界（思维意识），W3 是客观的知识世界（如标准文本）。显然，‘标准文本’是标准制定者的特定的思维活动‘外化’的产物，它必须‘内化’为标准执行者的意识，并据此指导一切相关人员的具体行动，才能结出标准文本所规定的理想之果。在这里，涉及全面、全员、全过程的广义标准化就‘大显神通’了！”顾孟洁还指出“人类社会是一个特殊复杂的巨大系统，标准化是一个广义的概念，只有在系统（如一个国家、一个企业等）的各个子系统（各个部门直至每一个员工）普遍地按照既定的科学合理的标准体系中的规定要求办事，整个系统才能真正地获得最佳秩序。”顾孟洁高工的“3W 论”正是对世界观和方法论的一种充满价值并富有新意的哲理表述。

二、求真务实

国际电工委员会 IEC 第 38 号标准《IEC 标准电压》的 1983 年

第六版中，要求现行 220V/380V（也包括 240V/415V）标准制式的市电电压，在通过 20 年过渡期后于 2003 年实现 230V/400V 的统一制式。我国是 IEC 的积极成员国，并且对该项标准草案是投了赞成票的，再加上当时我国标准化的上级主管领导自 1982 年起提出，对重要的国际标准要“直接采用”，因而我国电压电流和频率技术委员会初步决定，在国家标准 GB156《额定电压》修订时，将把 220V/380V 制式改为符合 IEC 所要求的 230V/400V 制式。

1991 年，顾孟洁发表长文和专论《电源制式国际统一问题学习札记》，并作为特邀代表参加了 1991 年 11 月 28 日在苏州召开的 GB156《额定电压》国家标准修订工作会议。在与会的专家学者们的充分了解与支持下，接受了顾孟洁的建议，撤销了既定成命，保持我国市电电压 220V/380V 制式不变，避免了一次重要基础性技术标准修订上的决策失误，不仅避免了巨大的直接经济损失，而且消除了在电力用户方面的无穷后患！顾孟洁这种求真务实的精神难能可贵，值得赞扬和学习。

三、敢于质疑

2009 年顾孟洁正式参加了工业和信息化部标研院的“老科协”组织，并且被推选为第三届理事会的委员。老科协的主要活动（著书立说、培训教育、技术咨询和服务等）与电子产品的可靠性与质量管理密切相关，这启发了顾孟洁，他按照如今科技界和产业界对“产品”的分类（分为“硬件”“流程性材料”“软件”和“服务”四类）方法，以及把软件定义为“是通过支持媒体表达的信息所构成的一种智力创作”，这样就有理由把“爱氏相对论”视为人类的“理论产品”，并将其归入“软

件”的范畴，与此同时，就可以把质疑、挑战爱氏相对论的这种思维和学术活动纳入“理论产品的可信性检验”这一学术活动范畴。他据此所作的论文《“理论产品”的可信性工程刍议——兼评围绕爱因斯坦相对论的全球百年论争》，于2009年12月在北京电子学会可靠性与质量管理委员会学术年会上正式宣读，并入编北京电子学会的论文集，这是一条把挑战相对论的研究纳入主流学术活动的蹊径！

2013年1月出版的《走出迷雾：顾孟洁挑战相对论文集》（初版）和2024年6月出版的《走出迷雾：顾孟洁挑战相对论文集》（修订版），这是继2010年7月由中国科学技术出版社出版的大型文献《迈向世界的中国科技》中刊载了《顾孟洁：挑战相对论的探索之路》之后的重磅之作。顾孟洁运用现代科学哲学本体论、认识论和知识论的新思维，本着对科学事业的忠诚，以缜密的思路、酣畅的文笔，对爱因斯坦狭义相对论产生的时代背景、近百年来迅速窜红的缘由以及其立论的原始依据和数理推导过程，进行了全方位的梳理和剖析，指出其错误之处，是具有深度、广度和力度的破解相对论的知识读物。

四、科普育人

培养提携年轻一代是老科技工作者的优良传统，也是我国科技事业薪火相传、蓬勃发展的重要保证。

1978年8月23日，新成立的国家标准总局以国标发〔1978〕054号文发出了《编写标准化读物座谈会的通知》，通知中说，我国标准化战线形势大好，为了加速实现四个现代化，当前必须尽快编写出一本标准化普及读物，供生产部门的领导干部和其他业务干部阅读，也可供标准化人员参阅。通知点名包括顾孟洁在内的三位同志参与编写。

1979年12月，中国标准化协会普及工作委员会成立大会在昆明召开，会上顾孟洁被推选为科普创作组副组长。顾孟洁的文集《憧憬与探索——标准化科普与学术文集》由中国标准出版社于1995年、1999年和2008年三次出版。他创作的科学小品《魔方的启示》在1984年10月获得全国标准化科普征文一等奖，并由中标协和天津标协联合改编成同名科普电视片，连续三年在“世界标准日”（10月14日）及CCTV1播放，并于1988年9月在中国科协系统科技录像片评选中获银奖。该文通过“玩魔方”的形象思维所道出的“多样化寓于标准化”的哲理，成为标准化科普宣传中的美谈。

党和政府要求标准化老科技工作者，继续关心科技发展，为创新驱动助力，继续投身科普事业，为提升全民科学素质助力，特别要当好青少年追求科学梦想的引路人。顾孟洁研究员级高级工程师将在已有成就的基础上持续努力，不断追求卓越，为国家建设作出新的杰出贡献。

“十四五”成绩单 | 中国式养老 绘就最美“夕阳红”

人口老龄化是世界性的大问题，在我国，60 周岁及以上人口已突破 3 亿大关，让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿，是我们的共同愿望。“十四五”时期，适合我国国情的中国特色养老服务体系正在加速构建，中国式养老，绘就最美“夕阳红”。



“十四五”规划纲要提出，实施积极应对人口老龄化国家战略，推动养老事业和养老产业协同发展，构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。

五年来，我国积极应对人口老龄化国家战略深入实施。截至 2024 年底，全国养老机构和设施达到 40.6 万个，护理型养老床位占比从 2020 年的 48%，提升至 65.7%。护理型养老床位专指“保障失



能老人基本生活照料和护理服务的床位设施”，它的占比更高，意味着可以帮助更多家庭走出“一人失能，全家失衡”的困局。



不仅如此，“十四五”期间，长期护理保险试点城市扩至 49 个，累计 260 万失能老年人享受待遇。今年 7 月，我国还首次在全国范围内，面向全体中度以上失能老年人实施养老服务消费补贴。

与此同时，老年友好的社会环境正在加快建设，已建成示范性老年友好型社区 2990 个。如今，上海城区已实现 15 分钟养老服务圈全



覆盖；湖南社区居家养老服务中心的数量超过 8500 个；全国每天有 300 多万老年人在老年就餐点就餐。



推动养老服务质量不断提升，人才队伍壮大提供强劲动力。“十四五”期间，我国首次建立养老护理员国家职业技能等级序列，养老服务技能人才总量突破 500 万。

从养老向“享老”迈进，以银发专列、康养旅居等为代表的“银发经济”蓬勃发展，养老多元化服务供给不断扩大。



目前，我国人均预期寿命达到 79 岁，超过“十四五”规划中“提高 1 岁”的目标。面向“十五五”，中国养老服务体系将继续向“普惠、高质量、智慧化”迈进，为银发族群托起稳稳的幸福。

来源：央视网

戒掉这 9 个字，癌症风险降一大半！ 别让小习惯拖垮你的健康！

“就一次没事”“懒得动算了”“忍忍就过去了”——这些随口说的话、不经意的习惯，看似无关紧要，实则在悄悄透支健康，甚至为癌症埋下隐患。研究发现，很多癌症的发生与长期生活方式密切相关，而这 9 个字，正是诱发不良习惯的“元凶”。戒掉它们，就是堵住癌症靠近的缺口！

>>> 一、先戒掉 3 个“侥幸字” <<<

1. 戒“就”：“就抽一支”“就喝一杯”

“就抽这一支，下次不抽了”“就喝一杯酒，不会有事的”——多少人用“就一次”自我妥协，却让烟草、酒精反复伤害身体。烟草中的尼古丁、焦油是明确的致癌物，长期吸烟会增加肺癌、食管癌等多种癌症风险；酒精代谢产生的乙醛，会直接损伤肝细胞，从酒精肝一步步发展为肝癌。一次妥协，就是给癌细胞一次“入侵机会”，戒掉“就”字，才能守住健康底线。

2. 戒“凑”：“凑活吃”“凑活睡”

“外卖凑活吃一顿”“熬夜凑活到周末补觉”——“凑活”的背后，是营养失衡和睡眠紊乱。长期吃高油高盐的外卖、加工食品，会导致膳食纤维、维生素缺乏，增加结直肠癌、胃癌风险；熬夜凑活则

会打乱内分泌，降低免疫力，让癌细胞有机可乘。健康从不是“凑活”出来的，规律饮食、充足睡眠，才是抗癌的基础。

3. 戒“拖”：“拖到有空再检查”

“身体没大事，拖到体检日再查”“小毛病不用治，拖拖就好了”——很多癌症早期症状不明显，却被“拖延”错过最佳发现时机。比如便血拖成结肠癌、咳嗽带痰拖成肺癌、乳腺结节拖成乳腺癌。癌症筛查从不能“拖”，戒掉“拖”字，定期体检，才能早发现、早干预。

>>> 二、再戒掉 3 个“懒惰字” <<<

4. 戒“懒”：“懒得做饭”“懒得运动”

“懒得做饭，点外卖更方便”“懒得动，躺着最舒服”——懒惰让身体陷入“恶性循环”：懒得做饭就吃高油高盐的加工食品，懒得运动就导致肥胖。肥胖会引发胰岛素抵抗，增加乳腺癌、胰腺癌等癌症风险；长期缺乏运动，免疫力会下降，癌细胞更容易增殖。戒掉“懒”字，每天动 30 分钟，自己做一顿家常菜，就是在对抗癌症。

5. 戒“省”：“省着吃剩菜”“省着不体检”

“剩菜扔了可惜，省着吃吧”“体检要花钱，省着不做了”——这种“省钱”其实是在“费健康”。剩菜存放过久会产生亚硝酸盐，长期食用增加胃癌风险；体检是发现早期癌症的关键，省掉体检费，可能后续要花几十万治疗费。健康从不能“省”，戒掉“省”字，该扔的剩菜果断扔，该做的体检别犹豫。

6. 戒“熬”：“熬完这班”“熬完这剧”

“熬完这个项目就休息”“熬到剧终再睡觉”——熬夜熬的不是时间，是生命。长期熬夜会破坏免疫系统，让身体无法及时清除异常

细胞，同时影响激素分泌，增加甲状腺癌、卵巢癌等风险。戒掉“熬”字，固定作息，别让黑夜成为癌细胞的“温床”。

>>> 三、最后戒掉 3 个“隐忍字” <<<

7. 戒“忍”：“忍忍胃痛”“忍忍胸痛”

“胃痛忍忍就过去了”“胸痛可能是岔气，忍忍就好”——身体的疼痛是预警信号，却被“忍”字掩盖。持续胃痛可能是胃炎、胃溃疡，长期隐忍会发展为胃癌；胸痛可能是心脏问题，也可能是肺癌的早期表现。疼痛从不是“忍忍就好”，戒掉“忍”字，身体不适及时就医，才是对自己负责。

8. 戒“气”：“气忍忍就消了”

“和家人吵架，气忍忍就过去了”“被同事刁难，忍气吞声不发作”——长期忍气吞声，会导致情绪压抑，影响内分泌和免疫力，增加乳腺癌、卵巢癌等癌症风险。中医说“百病生于气”，不良情绪是癌症的“催化剂”。戒掉“气”字，学会释放压力，保持心情舒畅，才能减少癌症诱因。

9. 戒“怕”：“怕检查出问题”

“怕体检查出大病，干脆不查”“怕治疗痛苦，小病也不敢治”——恐惧让很多人逃避健康管理，却让小问题拖成大麻烦。早期癌症治疗成功率高、痛苦小，而晚期癌症不仅治疗难度大，还会让家庭陷入困境。戒掉“怕”字，正视健康问题，才是对抗癌症的勇气。

来源：养生中国



深切缅怀

中国共产党党员、工业和信息化部产业政策与法规司原正处级退休干部王永清同志，于 2025 年 10 月 1 日在北京逝世，享年 65 岁。

中国共产党党员、原电子工业部纪检组检查员、正局级离休干部（享受正部长级医疗待遇）王永同志，于 2025 年 10 月 20 日在北京逝世，享年 97 岁。

部机关老同志踊跃参加“金秋圆梦 乐龄同行” 2025 年秋季趣味运动会



老同志参与 VR 赛车项目



老同志参与欢乐切水果项目



老同志参与互动篮球项目



老同志参与击鼓纳福项目



老同志参与蔬菜大作战项目





《雨花忠魂舞翩跹》 北京理工大学 张保欣 摄