

老干部之友

LAO GAN BU ZHI YOU

2025.5

总第113期

月刊

P04 习近平主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会强调 适应形势变化 把握战略重点 科学谋划“十五五”时期经济社会发展

P11 遵纪守法没有退休时

P20 离退休干部局组织开展2025年集中健康体检工作

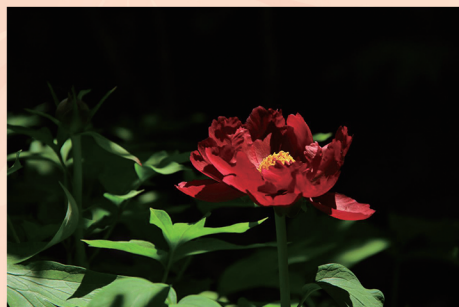
P24 部老年大学“乐享银龄”公开课火热进行中

P28 离退休干部局举办通信管理局退休干部“铭记抗战历史 弘扬爱国精神”主题活动



工业和信息化部离退休干部局 主办

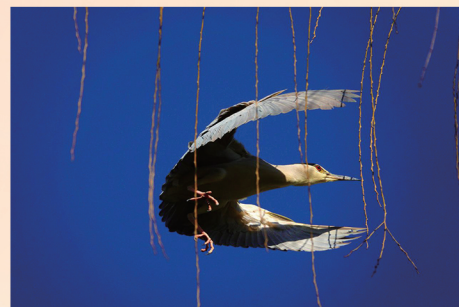
部老年大学摄影班学员春日摄影作品（一）



崔岗 《景山寻美》



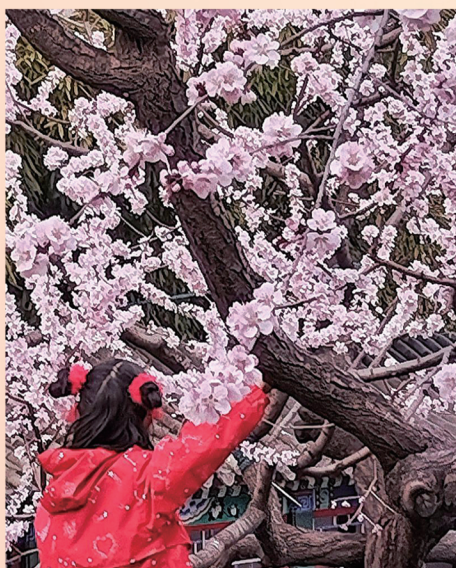
李军弘 《别样芳华》



李献丽 《扶柳》



刘怡 《粉黛》



张军 《相映成趣》



王彩凤 《花开几朵》



刘志厚 《五月的花》



梅祖保 《盎然》



任建莉 《荷包牡丹》

弘扬劳动精神 永葆奋斗作风

在五一国际劳动节到来之际，不由得让我们又想起以崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动为核心价值理念的劳动精神，这种精神深深地镌刻在中国人民的心中，也镌刻在工信人的心中。建国70多年来，在中国共产党的领导下，新中国在几乎一穷二白的基础上，建立起门类齐全的现代工业体系，实现了由一个贫穷落后的农业国成长为世界第一工业制造大国的历史性转变。广大工信人大力发扬劳动精神，参与了这一奋斗历程，在此，我们满怀敬意，向工业和信息化系统全体劳动者致以崇高敬意！

回顾工业和信息化发展历程，每一页历史都写满了工信人的奋斗与坚守。广大老同志把青春和热血献给了党和人民的事业，在艰苦奋斗中铸就卓越，在无私奉献里书写担当，用勤劳的双手和智慧的头脑，为国家建设添砖加瓦，为社会发展夯基垒台。那些拼搏的岁月，不仅镌刻下你们的奋斗足迹，更沉淀为宝贵的精神财富，激励着后来者奋勇向前。

当前，全党正开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，这不仅是作风建设的持续深化，更是对党的优良传统和政治本色的坚守传承。老同志虽然告别工作岗位，但仍然要以党员标准严格要求自己，持续深入贯彻中央八项规定及其实施细则精神，将廉洁自律、艰苦奋斗的作风内化于心、外化于行，这既是对党的庄严承诺，更是为年轻一代树立榜样，让党的优良传统薪火相传、生生不息。期盼广大老同志继续发挥正能量，永葆奋斗作风，引领清风正气，激励更多人在劳动中创造价值，在廉洁自律中坚守使命，在传承与创新中续写工信人的光荣篇章。

CONTENTS/目录



(内部刊物)

总第 113 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 弘扬劳动精神 永葆奋斗作风

【时政要闻】

04 习近平主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会强调 适应形势变化 把握战略重点 科学谋划“十五五”时期经济社会发展

06 《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 锲而不舍落实中央八项规定精神，以优良党风引领社风民风

【工信动态】

08 行业资讯

【学习教育】

11 遵纪守法没有退休时

【活动集锦】

13 光影绘春意 镜头留春天——部老年大学万寿路校区摄影班赴玉渊潭公园开展实践教学活

15 动静皆成章 身心共从容——部老年大学“养生八段锦”短期课圆满结课

17 助力老同志搭上 AI 时代快车——部老年大学“AI 学习与运用”课程受到广泛关注

18 铭记历史 光影寄情——部老年大学组织摄影班开展采风 and 微党课现场教学活动

20 离退休干部局组织开展 2025 年集中健康体检工作

22 “我看新型工业化”主题演讲活动“开讲啦”!

24 部老年大学“乐享银龄”公开课火热进行中

27 离退休干部局组织召开青年干部深入贯彻中央八项规定精神学习教育座谈会

28 离退休干部局举办通信管理局退休干部“铭记抗战历史 弘扬爱国精神”主题活动

【系统之窗】

- 31 西北工业大学玛丽女王工程学院关工委举行“银发宣讲员”聘任暨“五老”关爱工作室揭牌仪式
- 31 北京理工大学关工委召开“读懂中国”活动2024年总结表彰暨2025年工作推进会
- 32 北京航空航天大学开展迎“五一”老少衣物整理收纳学习体验活动
- 32 南京理工大学离退休党工委扎实推进学习教育 组织离退休教职工党员骨干开展实境教学活动
- 33 南京航空航天大学精心组织离休老干部专项体检
- 33 哈尔滨工程大学开展离退休人员室外趣味运动会嘉年华活动

【银龄风采】

- 34 银发再出发 夕阳别样红——访部机关退休干部师南玲
- 40 航天传统话“归零”——访部机关退休干部张伟
- 46 勇立潮头敢为先——辽宁省移动通信体制改革追记
——部机关退休干部 马宁
- 50 满江红 - 武乡感怀——贵州省通信管理局管局 郑颖徽
- 50 走进武乡（七律二首）——广东省通信管理局 古伟中

【桑榆智汇】

- 51 从“免费鸡蛋”到“AI老中医”——叫停保健品“坑老”
套路势在必行

【健康养生】

- 53 几个养生小动作，稍微动动就可练习，简单实用
- 56 深切缅怀

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 周凌云
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
周凌云 周燕林
夏伊凡 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：单 峥 夏伊凡
黄慧琳 陈 晨
李慧滢

封面：《紫铃翠影》部机关退休干部 刘金荣 摄
封二：部老年大学摄影班学员春日摄影作品（一）
封三：部老年大学摄影班学员春日摄影作品（二）
封底：《祖国强大 人民安康》部机关退休干部 高忠明 画

习近平主持召开部分省区市“十五五”时期 经济社会发展座谈会强调

适应形势变化 把握战略重点 科学谋划“十五五”时期经济社会发展

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平4月30日上午在上海主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会并发表重要讲话。他强调，今年是“十四五”规划收官之年，要在加紧落实规划目标任务的同时，适应形势变化，把握战略重点，科学谋划好“十五五”时期经济社会发展。

听取大家发言后，习近平发表重要讲话。他强调，科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。谋划“十五五”时期经济社会发展，必须准确把握“十五五”时期的阶段性要求，着眼强国建设、民族复兴伟业，紧紧围绕基本实现社会主义现代化目标，一个领域一个领域合理确定目标任务、提出思路举措。对各方面的目标任务，要深入分析论证，确保科学精准、能够如期实现。要统筹谋划，抓住关键性、决定性因素，把握好节奏和进度，注重巩固拓展优势、突破瓶颈堵点、补强短板弱项、提高质量效益，与整体目标保持取向一致性。

习近平指出，谋划“十五五”时期经济社会发展，要前瞻性把握国际形势发展变化对我国的影响，因势利导对经济布局进行调整优化。要坚定不移办好自己的事，坚定不移扩大高水平对外开放，多措并举稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，有效稳住经济基本盘，加快构建

新发展格局，全面推动高质量发展。要更加注重统筹发展和安全，通盘考虑内外部风险挑战，健全国家安全体系，增强维护安全能力，以高效能治理促进高质量发展和高水平安全良性互动，以新安全格局保障新发展格局。

习近平强调，“十五五”时期，必须把因地制宜发展新质生产力摆在更加突出的战略位置，以科技创新为引领、以实体经济为根基，坚持全面推进传统产业转型升级、积极发展新兴产业、超前布局未来产业并举，加快建设现代化产业体系。要完善国家创新体系，激发各类创新主体活力，瞄准世界科技前沿，在加强基础研究、提高原始创新能力上持续用力，在突破关键核心技术、前沿技术上抓紧攻关。要统筹推进教育科技人才一体发展，筑牢新质生产力发展的基础性、战略性支撑。

习近平指出，中国式现代化是全体人民共同富裕的社会主义现代化。谋划“十五五”时期经济社会发展，要不忘初心，把造福人民作为根本价值取向，坚持在发展中保障和改善民生，稳步推动共同富裕。要深入研究优化区域布局、促进区域协调发展和巩固拓展脱贫攻坚成果、推进乡村全面振兴和城乡融合发展、加快农业农村现代化等方面的有效措施，稳步增加城乡群众收入。要研究推出一批均衡性可及性强的民生政策举措，着力解决群众急难愁盼问题。涉及老百姓的事情关键在实，各项政策举措要实实在在、富有实效，坚持尽力而为、量力而行。

习近平强调，各地区谋划“十五五”时期经济社会发展，要在全局大局中精准定位，加强规划衔接。要深入调查研究，坚持目标导向和问题导向相统一，在确定发展思路 and 战略举措时注重体现自身特色、发挥比较优势。

（来源：《人民日报》2025年05月01日第01版）

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章

锲而不舍落实中央八项规定精神， 以优良党风引领社风民风

5月16日出版的第10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《锲而不舍落实中央八项规定精神，以优良党风引领社风民风》。这是习近平总书记2012年12月至2025年3月期间有关重要论述的节录。

文章强调，党风问题关系执政党的生死存亡。作风建设关系我们党能不能长期执政、履行好执政使命。党的十八大以来，我们直面党内存在的种种问题和弊端，从制定和执行中央八项规定破题，解决了新形势下作风建设抓什么、怎么抓的问题，推动了全面从严治党。经过新时代全面从严治党的革命性锻造，纪律松弛、作风飘浮状况显著改变，真管真严、敢管敢严、长管长严氛围基本形成，党风政风焕然一新，社风民风持续向好，重塑了党在人民心中的形象。

文章指出，八项规定指导思想就是从严要求，体现党要管党、从严治党，从中央政治局做起改进工作作风。党的十八大以来，中央政治局带头改进作风，严格执行中央八项规定，就是要以实际行动给全党改进作风作好表率。各级领导干部要以上率下，自上而下，一级带一级，一级做给一级看，自觉起示范带头作用。只要我们动真格抓，就没有解决不了的问题。

文章指出，作风问题本质上是党性问题。“四风”问题根上是背

离了党性，丢掉了宗旨。加强作风建设必须紧扣保持党同人民群众血肉联系这个关键，锲而不舍落实中央八项规定精神，持续深化纠治“四风”，坚决防止产生“疲劳综合征”，对享乐主义、奢靡之风等歪风陋习要露头就打，对“四风”隐形变异新动向要时刻防范，决不允许死灰复燃！要把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出位置，作为作风建设的重点任务，研究针对性举措，科学精准靶向整治，动真碰硬、务求实效。只要以滚石上山的劲头、爬坡过坎的勇气，保持定力、寸步不让，深化整治、见底见效，就能一步步实现弊绝风清、海晏河清。

文章强调，作风建设永远在路上，没有完成时。制定实施中央八项规定，是我们党在新时代的徙木立信之举，必须常抓不懈、久久为功，十年不够就二十年，二十年不够就三十年，直至真正化风成俗，以优良党风引领社风民风。我们要以踏石留印、抓铁有痕的劲头抓下去，善始善终、善作善成。党中央决定在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，这是今年党建工作的重点任务。各级党组织要精心组织实施，推动党员、干部增强定力、养成习惯，以优良作风凝心聚力、干事创业。

（来源：《人民日报》2025年05月16日第01版）

· 行业资讯 ·

★深入贯彻中央八项规定精神学习教育中央第四督导组指导督导工业和信息化部见面会召开。按照中央党的建设工作领导小组统一部署，5月7日，深入贯彻中央八项规定精神学习教育中央第四督导组指导督导工业和信息化部见面会召开。中央第四督导组组长车俊讲话，传达学习习近平总书记重要指示批示精神和党中央部署要求，通报指导督导工作任务、总体安排，对进一步深化学习教育提出要求。工业和信息化部党组书记、部长李乐成主持会议并讲话。

★工业和信息化部党组书记、部长李乐成在《求是》杂志撰文：大力促进中小企业高质量发展。工业和信息化部党组书记、部长李乐成在5月16日出版的《求是》杂志发表署名文章《大力促进中小企业高质量发展》。文章指出，中小企业是经济活力与韧性的重要源泉。习近平总书记对促进中小企业发展工作作出一系列重要指示批示，强调要为中小企业发展营造良好环境，加大对中小企业支持力度，着力在推动企业创新上下功夫，激发涌现更多专精特新中小企业。工业和信息化系统要将促进民营企业与中小企业发展同研究、同部署、同推进，落实好促进中小企业发展的政策措施，以实际行动促进中小企业高质量发展。

★工业和信息化部召开青年工作座谈会。5月13日，工业和信息化部召开青年工作座谈会，深入学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想，学习领会习近平总书记给谢依特小学戍边支教西部计划志愿者服务队全体队员回信精神，贯彻落实中央和国家机关年轻干部教育引领三年行动计划，激励部系统广大青年传承和发扬五四精神，走好践行“两个维护”的第一方阵。部党组书记、部长李乐成出席会议并讲话。



★ 2025 中国产业转移发展对接活动（四川）在成都举行。5月8日—9日，2025中国产业转移发展对接活动（四川）在成都举行。



工业和信息化部党组成员、副部长单忠德出席开幕式表示，做好2025年产业转移工作，要深入贯彻习近平总书记关于新型工业化的重要论述，认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，在“精准”和“有序”上下功夫，发挥市场机制作用，持续完善政策举措，为建设以先进制造业为骨干的现代化产业体系提供坚实支撑。

★一季度我国规上互联网企业完成互联网业务收入同比增长1.4%。一季度，我国规模以上互联网企业完成互联网业务收入4118亿元，同比增长1.4%；共投入研发经费204.5亿元，同比增长4.6%。分地区看，东部地区完成互联网业务收入3676亿元，同比增长2.9%，占全国互联网业务收入的89.3%；近半数地区互联网业务增速实现正增长，互联网业务累计收入居前5名的北京（增长8.1%）、广东（增长10.1%）、上海（下降8.8%）、浙江（增长6.1%）和贵州（增长7.4%）共完成业务收入3439亿元，同比增长4.5%。

★一季度我国数字产业实现业务收入8.5万亿元，同比增长9.4%。今年一季度，我国数字产业实现良好开局，主要指标增速加快。一季度，数字产业实现业务收入8.5万亿元，同比增长9.4%，增速较上年同期提升4.4个百分点。其中，制造业和服务业部分分别增长10.4%和8.2%。数字基础设施持续优化升级。截至3月底，已建成5G基站439.5万个，通信网络加快向5G-A演进升级，全国86个城市启动万兆光网试点部署。全国在用算力中心标准机架数超过900万。在人工智能、云平台等新兴业务拉动下，软件业完成业务收入3.1万亿元，同比增长10.6%。重点领域制造企业纷纷接入大模型，推动生产制造、产品体验、售后服务等关键环节效能提升，产业数字化转型持续纵深推进。

★前四月汽车产销首次双超千万辆。今年1至4月，我国汽车产销量分别为1017.5万辆和1006万辆，同比分别增长12.9%和10.8%。前4个月产销量首次突破千万辆。其中，新能源汽车产销量分别为442.9万辆和430万辆，同比分别增长48.3%和46.2%。新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的42.7%。

遵纪守法没有退休时

2021 年中央纪委国家监委发布了第一批执纪执法指导性案例，其中一例提到，某县生态环境局党组成员、副局长张某，2018 年 10 月退休后因违规接受宴请受到党纪处分。

案例显示，2019 年 1 月以来，张某在春节、端午节、中秋节和生日期间，先后 10 余次接受该县私营企业主王某、李某、赵某等人安排的宴请，并饮用年份茅台酒等高档酒水，食用高档菜肴。这几个私营企业主，均系张某任生态环境局党组成员、副局长期间的管理服务对象。2021 年 3 月，张某受到党内警告处分。

违规吃喝是享乐奢靡的典型表现。近年来，纪检监察机关从一顿饭、一杯酒等具体问题抓起，锲而不舍、滴水穿石，“舌尖上的腐败”“酒桌上的应酬”得到有力遏制。在持续高压态势下，一些党员领导干部在职期间有所收敛，但在退休后又故态复萌，肆无忌惮接受各种宴请，甚至实施违纪违法行为，成为“四风”问题隐形变异的新表现。

梳理退休领导干部违纪违法案例发现，有的党员领导干部在退休后放松了纪律约束，随心所欲地接受宴请；有的借助于“攒饭局”等方式，利用原职权或者地位形成的便利条件，大搞所谓的“居中协调”，通过其他国家工作人员职务上的行为，为请托人谋取不正当利益，索取或者收受请托人数额较大的财物。除违规吃喝外，有的领导干部收受退休前管理服务对象的礼品礼金；有的借讲课、交流、调研的机会接受退休前管理服务对象的邀请，违规公款旅游；有的还接受原任职务范围内企业的聘任兼职取酬。

“一些退休党员领导干部利用退休前的关系、资源顶风违纪。”

北京科技大学廉政研究中心主任宋伟分析，如原海南省农业厅巡视员（正厅级）朱清敏，从在职到退休后被查处期间，利用职务便利为他人谋利，非法收受财物共计 2500 余万元，其中，有 70 万元是他退休后在利益相关人的公司里违规兼职近三年获取的薪酬。朱清敏还利用自己曾经建立的关系网，帮助企业与公职人员牵线搭桥，为新的利益输送建立联系。

“一些退休领导干部认为，辛苦工作了一辈子，退休就‘自由’了，党纪党规离自己也远了，应该好好享受一下了。于是就放松了对自己的要求，思想上发生‘病变’，难免晚节不保。”宋伟分析，此外，一些领导干部在位期间已经形成一定的利益关系网，退休之后，一些人抓住机会与他们继续交往，让他们发挥“余热”，为其牵线搭桥谋取利益。

作为党员领导干部，退休退的是职务，而非党员身份。《中国共产党纪律处分条例》针对“四风”隐形变异，对党员违规接受宴请、收受礼品礼金的新表现作出处分规定。此外，《中华人民共和国公务员法》《关于规范公务员辞去公职后从业行为的意见》，明令禁止领导干部在离职 3 年内从事与原任职务管辖业务直接相关的营利性活动。

中央八项规定精神是“长期有效的铁规矩”，党员领导干部无论退休与否，都应该严格遵循党规党纪和中央八项规定精神。“退休领导干部违纪违法，会起到一个很坏的示范带头作用，影响党和国家在人民群众中的形象。”宋伟说，党员领导干部始终都要带头严于律己，自觉抵制歪风邪气，自觉经受各种考验，时刻维护好共产党员的形象。

纪检监察机关要持续巩固拓展露头就打、反复敲打的高压态势，发现苗头性、倾向性问题，要及时帮助提醒；对顶风违纪的，发现一起、处理一起；对主观故意、情节恶劣的，要依规依纪依法从严从重处理，对典型问题点名道姓通报曝光。

来源：中央纪委国家监委网站

光影绘春意 镜头留春天 ——部老年大学万寿路校区摄影班赴玉渊潭公园 开展实践教学活动的



春风拂面，花影摇曳。近日，部老年大学万寿路校区摄影班 10 余名学员在石梅老师的带领下，走进玉渊潭公园开展实践教学活动的。此次活动以“光影绘春意 镜头留春天”为主题，聚焦鸢尾、紫藤、虞美人、毛地黄等时令花卉，在理论与实践的融合中探索摄影艺术的魅力。

活动前，石梅老师结合春季摄影特点，在课堂上系统讲解了花卉特写、风光构图、光线运用、色彩搭配等实用技巧，并提前布置预习任务，要求学员根据玉渊潭公园的景观特色构思拍摄主题。

活动当日，石老师带领学员选择合适机位进行拍摄，并不时进行

讲解：“鸢尾花线条优美，可采用对角线构图突出茎叶弧度；虞美人花瓣薄透，适合逆光拍摄；当花丛密集时，要注意主次分明。”

学员们或匍匐在地寻找角度，或登上石阶俯拍全景，

石老师穿梭指导，手把手帮助学员调整相机参数，讲解构图技巧，力争拍摄出满意作品。



北京市通信管理局退休干部、老年大学摄影班学员刘桂荣感叹：“通过这次学习，课堂上学到的理论通过实地教学得到了验证，课堂上百思不解的问题通过实践得到了解决，感觉豁然开朗，学习积极性更高了。”

部机关退休干部、老年大学摄影班学员谢立安说：“聆听老师对每一个点位构图和拍摄角度的讲解后，我们新学员能够快速掌握拍摄要领，在拍摄中学会应对不同环境，从而结合个人视角创作独特作品。”

学员们表示，系统学习摄影知识后，眼睛亮了，心也更年轻了。通过此次实践教学，大家不仅掌握了花卉摄影技巧，更学会了用镜头与自然对话。今后一定珍惜宝贵学习机会，勤学苦练，积极创作优秀摄影作品，记录美好生活，传递正能量。

动静皆成章 身心共从容 ——部老年大学“养生八段锦”短期课圆满结课

为丰富我部离退休干部精神文化生活，提升健康养生意识，部老年大学积极创新课程形式，2025年春季学期推出“养生八段锦”短期课程，部机关30余名老同志参与学习。近日，万寿路校区举办“养生八段锦”结课暨集体展演活动，课程圆满落下帷幕。



结课展演

活动集锦

短期课程是部老年大学的教学创新尝试。该课程为期两个月，由经验丰富的专业教师授课，采用理论讲解与动作示范相结合的方式，从八段锦的起源、功效，到每一个招式的分解练习，都进行了细致入微的教学，并结合老同志的身体特点进行个性化调整，确保安全有效。科学健康的锻炼方式和灵活的教学安排，受到老同志广泛好评。

学员朱峰谈到：“老年大学精准抓住老同志学习需求，课程创新提升力度大。通过学练八段锦，不仅培养了健康生活理念，更了解和传承了中华优秀传统文化，增强了文化自信。”

学员郑维强说：“课程质量很高，老师授课认真细致，动作要领讲解详细，现场学习氛围很好。”

学员王颖分享道：“短期课学习时间灵活，适合老年人生活节奏，感觉意犹未尽，希望以后多开设这样的课！”

学员仲伟琴说道：“两个月的时间里大家一起学习、进步、交流，感觉退休生活更丰富多彩了。”

“养生八段锦”

课程的顺利开展，不仅为离退休干部提供了科学养生的新方式，也进一步丰富了老年大学的文化养老内涵。下一步，老年大学将持续关注老同志需求，推出更多优质的短期



结课合影

特色课程，助力更多老同志老有所学、老有所乐、老有所为，让老年大学真正成为大家的知识学园和精神家园。

助力老同志搭上 AI 时代快车——部老年大学 “AI 学习与运用”课程受到广泛关注



近日，部老年大学“AI 学习与运用”短期课正式开课。该课程是我部老年大学积极响应国家“智慧助老”行动号召，针对老年群体智能化生活需求创新推出的重点教学项目，计划通过两个月的短期课程教学，帮助老同志了解人工智能演进历程，学会使用人工智能助力离退休生活。老同志反响热烈、报名踊跃，首次课近 50 名老同志到现场参加学习。

部老年大学以需求为导向开展教学，开课前充分征求老同志意见，结合老同志特点制定教学计划，教学内容涵盖 AI 制作短视频、老照片修复、绘画、信息获取、防范 AI 诈骗等多个领域和生活场景。授课教师李瑞翔来自中央民族大学信息工程学院，在人工智能领域科研

成果丰硕，拥有丰富的老年大学授课经验，为教学质量提供了有力保障。

首次课，李老师从人工智能发展简史、人工智能思维、人工智能应用等三个方面深入浅出地阐述人工智能的认知与应用，结合语音助手使用、云服务唤醒等实践教学，让学员直观感受 AI 魅力。“课程设计得非常好！通俗易懂，很适合我们这些初学者，感谢部老年大学组织这么好的课程！”学员张心元课后兴奋地说。“人工智能知识不仅老同志要学习，更要动员家人、子女一起学习，做到学以致用，为国家和社会发展做出贡献。”学员丁明高课后在班级微信群说到。

未来，部老年大学将持续优化“科技适老”课程体系，不断满足老同志紧跟时代步伐、丰富精神文化生活的需求，助力银龄群体共享智慧社会发展成果。

铭记历史 光影寄情——部老年大学组织摄影班 开展采风和微党课现场教学活动

为深化爱国主义教育，弘扬伟大抗战精神，5月20日上午，部老年大学将摄影和微党课课堂设在圆明园西洋楼遗址，以镜头记录历史遗迹，感悟民族复兴之路。西单校区、万寿路校区摄影班老师、学员共计30余人参加活动。

部老年大学周密部署、细致安排，确保活动安全有序。采风和微党课教学路线围绕西洋楼遗址展开，斑驳的石柱、断裂的雕纹与夏日新绿交织成独特画面，学员们或俯身捕捉残垣细节，或驻足凝望遗址全貌，用镜头定格历史与当下的对话。



西单校区摄影班学员合影



万寿路校区摄影班学员合影

西单校区摄影班周建军老师现场指导构图技巧，引导学员将遗址的厚重感与园林的生态美相结合，创作出兼具历史深度与艺术美感的作品。万寿路校区摄影班石梅老师带领学员在遗址前探讨光影技巧，用镜头将残柱的厚重与春花的生机巧妙融合。

活动结束后，学员刘志厚在班级微信群说到：“站在废墟前，既为曾经的屈辱痛心，更为今日的复兴振奋。圆明园的残垣，是历史的教科书，激励着我们铭记过去，开创未来。”学员任理感慨到：“当我按下快门时，仿佛触摸到历史的温度。这些废墟警示我们，唯有自



两位教师指导摄影班学员拍摄

强才能捍卫文明尊严。”

下一步，部老年大学将精选摄影采风作品参加部机关离退休干部第九届文化艺术节书画摄影展览，以光影艺术传递历史回响，纪念抗战胜利 80 周年。

离退休干部局组织开展 2025 年 集中健康体检工作

5 月 12 日—22 日，离退休干部局组织部机关离退休老同志分别在清华大学玉泉医院、美年大健康体检中心进行 2025 年集中健康体检，共 556 名老同志参加体检。健康体检工作是保护老同志身体健康的重



要工作，老同志都非常关心。离退休干部局坚持把守护老同志身体健康作为工作重点，通过精心组织、认真谋划，做到在安排准备上更加细致，在沟通协调上更加充分，在服务保障上更加精准，确保体检全过程安全、舒适、顺畅。体检期间，局领导分别到现场看望慰问老同志，一方面传递部党组对老同志的关心问候，另一方面深入了解老同志健康状况和意见建议，指导工作人员做好服务保障。

局工作人员为全面做好服务工作，每天6:20之前均到达工作岗位，分别在体检中心的入口、电梯口迎接引导，在台阶处搀扶老同志上下楼梯，对高龄、行动不便的老同志进行全程陪护，确保安全。体检中，对老同志反映的诉求，工作人员第一时间了解并与体检中心协商，解决老同志诉求。

体检现场，老同志们在排队检查的间隙，与老同事、老朋友互相问候、亲切交谈，气氛温馨而融洽。不少老同志表示，体检期间见到了许多老朋友，有的已经多年未见，和老朋友们一起叙旧话新，十分开心！



活动集锦

此次集中健康体检，获得了老同志们普遍的肯定和称赞。离休干部谢四棠说：“看到这么多工作人员在现场为我们老同志提供服务保障，说明部里很重视我们，内心感觉很温暖！”万寿路片区离退休干部第13党支部书记孙亚东说：“现场工作人员特别热情，服务特别积极，非常感谢离退休干部局工作人员的付出！”退休干部解三明表示：“我在现场见到了很多老朋友，很开心！离退休干部局的工作做的非常好，给你们点赞！”下一步，离退休干部局将继续做好体检结果反馈、体检报告发放、补检安排等后续工作，以更实举措、更优服务不断提升老同志幸福感和满意度，全力守护好老同志们的身心健康。

“我看新型工业化”主题演讲活动“开讲啦”！



5月26日上午，2025年工业和信息化部离退休干部局“我看新型工业化”主题演讲首场活动正式开讲！部机关退休干部黄利斌，以“以‘双碳’为引领 加快推进发展方式绿色转型”为题作主题演讲。

去年以来，按照中组部老干部局关于开展“赞辉煌成就·聚银发

力量”活动工作要求，工业和信息化部离退休干部局组织开展了“我看新型工业化”主题演讲活动，邀请老同志聚焦工业和信息化部主责主业作主题演讲，受到广大老同志广泛好评。

今年的主题演讲活动的首场嘉宾——部机关退休干部黄利斌，他长期在中央国家机关从事经济运行管理和政策



研究等综合性工作，退休前先后任运行监测协调局局长、节能与综合利用司司长。演讲中，黄利斌围绕深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、学习习近平总书记就推进新型工业化的重要指示和全国新型工业化推进大会精神，结合自身专业领域和工作经历，从加快经济社会全面绿色转型是贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展的内在要求；新发展阶段全面推动工业绿色发展面临的机遇和挑战；以“双碳”目标为引领，加快推动制造业高端化、智能化、绿色化发展，做强绿色制造业等三个方面，认真分享了个人的学习体会及思考成果，向与会人员全面系统地介绍了加推进发展方式绿色转型的内涵要求、发展现状、形势任务、工作重点、举措方法等，使大家对我国加快工业绿色转型、做强绿色制造业的总体脉络有了更加深入的认识和理解。

演讲结束后，老同志们还积极参加了深入贯彻落实全国新型工业化推进大会精神现场答题活动。

离退休老同志代表、离退休干部局在职人员共 100 余人参加活动，局党委书记、局长张洪远主持。

部老年大学“乐享银龄”公开课火热进行中

视频剪辑公开课“做生活的导演”



5月22日上午，部老年大学在西单校区开讲“乐享银龄”公开课第四课——视频剪辑公开课“做生活的导演”。30余位老同志现场参加学习，20余位老同志线上参加学习。

据了解，随着社交媒体在老年群体中的快速普及，广大离退休干部渴望通过短视频记录生活，诸如孙辈成长、旅行见闻、退休生活等，通过视频即时分享方式，与亲朋好友共享欢乐时刻。部分剪辑工具专业、复杂，老年人难以接受掌握，剪映作为主流免费剪辑工具，操作门槛相对较低，成为老年人的优先选择。

此次公开课，西长安街老年大学联系夕阳再晨志愿服务团队（以下简称夕阳再晨）志愿者北京邮电大学硕士研究生王一萌老师为老同志现场教学指导。王老师从最基本的剪映程序下载安装、注册登录讲起，通过导入素材、基础剪辑、添加特效、导出分享等4个步骤，逐步让



老同志掌握软件的使用方法。由于上课老同志普遍年龄较大，在授课过程中，王老师耐心细致讲解，不断重复实践加深印象，努力让老同志都能掌握简单的短视频制作技巧。老同志们学习意愿强烈，主动提出各种软件使用问题，相互交流互相帮助，大胆动手制作，现场制作了

精彩的短视频作品。

学员们普遍认为，这堂公开课收获很大！不少学员都是零基础参加学习，在学习过程中更加认真努力。82岁的退休干部李庚林，把老师的讲课重点进行录像，表示回去后还要继续对照学习。

87岁的退休干部黄尚贤，是此次公开课学员中年龄最长的，他认真专注，遇到问题及时询问，解决了软件的基本使用问题，不停地向工作人员表示感谢。老同志张莉、刘怡、李献丽等结合摄影班所学知识，用多张照片制作出精美的短视频作品，让人眼前一亮。

学员们纷纷对离退休干部局组织此次公开课给予表扬感谢，希望能够有更多此类学习机会。老年大学认真听取老同志反馈意见，及时跟进老同志学习需求，拟于近期再次开展视频剪辑公开课课程，共同为丰富离退休干部精神文化生活加油助力，敬请期待！



传统非遗剪纸课第二期课程继续开讲



5月27日上午，工业和信息化部老年大学“乐享银龄”公开课传统非遗剪纸课第二期课程继续开讲。30余位老同志现场参加现场学习，20余位老同志通过同步直播参加线上学习。

本次公开课继续邀请国家级非物质文化遗产传承人王骞老师授课，教授内容为蝴蝶的剪法。蝴蝶的“蝴”跟“福”谐音，寓意着吉祥如意、福气临门之意，象征着生活幸福、美满；蝴蝶的“蝶”与“耄”同音，而“耄”字寓意着老人长寿与康健，因此民间都喜爱将蝴蝶的图案应用到剪纸创作中来。课堂上，老同志们的认真裁剪，相互帮助，创作出一副副形态各异的蝴蝶作品，大家收获满满。

公开课课程表

	班级	上课时间	任课教师	上课地点	上课方式
公开课	健身养生操	3.14, 5.16, 9.17, 11.14 周五 9:00—11:00 (4次)	宗婉贞	报告厅	线下
	曲艺欣赏和表演	4.8, 6.10, 10.14, 12.9 周二 9:00—11:00 (4次)	刘兆明	报告厅	线下
	传统非遗	3.25, 5.27, 9.23, 11.25 周二 9:00—11:00 (4次)	王骞	报告厅	线下
	视频剪辑	1.22, 6.24, 10.28, 12.23 周二 9:00—11:00 (4次)	志愿者	报告厅	线下

联系人及联系方式：徐贯强，68205531 陈晨，68205220

离退休干部局组织召开青年干部深入贯彻 中央八项规定精神学习教育座谈会



5月23日，离退休干部局组织召开青年干部深入贯彻中央八项规定精神学习教育座谈会，局领导、局党委委员、各处负责同志和全体青年干部参加会议。

会前，青年干部认真学习了习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神，并按部《关于抓好年轻干部深入贯彻中央八项规定精神学习教育的通知》有关要求查摆问题。

会上，12位青年同志交流了近期学习中央八项规定及其实施细则精神和学习《习近平关于加强党的作风建设论述摘编》的体会，并结合岗位实际认真查摆问题，就工作积极性不够、怕吃苦、勤俭节约

意识不足等问题,从严从实交流问题查摆情况,对查摆出的问题认真分析,提出整改方向,拿出整改举措。青年同志一致表示,要在作风上学习和传承艰苦奋斗的优良传统,摒弃享乐主义思想,真正做到常掸思想之尘、常思贪欲之害、常破心中之贼,要做让组织信得过、靠得住、放得下心的青年干部,为部离退休干部工作高质量发展贡献青春力量。

局党委书记、局长张洪远对此次青年座谈会给予充分肯定,对局青年工作提出要求。一是以学铸魂强健根基,筑牢思想行动的“压舱石”。青年同志要继续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入学习贯彻习近平总书记关于新型工业化的重要论述,关于制造强国的重要论述和网络强国的重要思想,关于老干部工作的重要论述,在学习中做到常学常新,夯实思想基础。二是以责立身勇于担当,争做为老服务的“排头兵”。自觉主动用心用情做好服务管理工作,不断提出新思路新举措,让老同志有更多的获得感安全感幸福感。三是以严正己守住底线,系好成长路上的“风纪扣”。八小时之内要按机关干部的标准严格要求自己,八小时外也要与“散漫”作斗争,不管工作和生活,都要有积极向上的精气神。

会议还传达学习了 2025 年工业和信息化部青年工作座谈会有关精神。

离退休干部局举办通信管理局退休干部 “铭记抗战历史 弘扬爱国精神”主题活动

5 月 28 日至 29 日,离退休干部局在山西省武乡举办通信管理局退休干部“铭记抗战历史 弘扬爱国精神”主题活动,各省、自治区、



直辖市通信管理局近 30 位局级退休干部参加了活动。离退休干部局党委书记、局长张洪远参加并讲话，山西省通信管理局党组书记、局长刘红雨到会讲话，介绍山西省信息通信行业发展情况，离退休干部局党委副书记、纪委书记罗大午主持。

活动回顾了中国共产党团结带领中国人民取得抗日战争伟大胜利的壮阔历史，传达党中央和部党组在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的部署要求，邀请专家授课辅导，并组织到八路军太行纪念馆、八路军总司令部旧址等地开展现场教学，实地调研“数治武乡”项目。

活动中，张洪远就通信管理局退休干部开展深入贯彻中央八项规定的教育提出了要求，他首先传达



活动集锦

党中央和部党组关于在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的相关部署，并提出学习的具体要求，强调要深刻认识开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要意义，要求广大离退休干部要认真贯彻落实好党中央、部党组关于学习教育的部署要求，聚焦学习重点、坚持立查立改，要严明纪律规矩，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

大家一致表示，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真学习领会习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述，扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，不断锤炼党性、提高觉悟，带头弘扬党的光荣传统和优良作风，充分发挥优势作用，积极为推进中国式现代化贡献“银发力量”。



西北工业大学玛丽女王工程学院关工委举行 “银发宣讲员”聘任暨“五老”关爱工作室揭牌仪式

近日，西北工业大学玛丽女王工程学院关工委在长安校区举办“银发宣讲员”聘任暨“五老”关爱工作室揭牌仪式。西北工业大学校务委员会副主任、原校党委副书记陈建有，校关工委秘书长、离退休工作处处长赵洪章，校关工委副秘书长、离退休工作处副处长张琨，玛丽女王工程学院院长范晓丽，学院党委书记、关工委主任代富平，学院副院长王永欣，学院副书记、关工委副主任程茵，学院工会主席武阿璟及60余名师生代表参加会议。会议由代富平主持。



北京理工大学关工委召开“读懂中国”活动 2024年总结表彰暨2025年工作推进会

近日，北京理工大学关工委召开“读懂中国”活动2024年总结表彰暨2025年工作推进会。学校关工委常务副主任、原常务副校长杨宾，学校关工委副主任罗爱芹，离退休工作处处长宋希博，学校关工委秘书长、离退休教职工党委书记董兆波，化学与化工学院副院长耿俊明，离退休工作处副处长尹力，二级关工委联络员、学生委员、获奖代表及主创人员等共70余人出席会议。会议由学校关工委办公室主任辛丽春主持。



北京航空航天大学开展迎“五一”老少衣物整理收纳学习体验活动



近日，北京航空航天大学关工委、离退休工作处联合举办“五一”劳动节老少互动特别活动，邀请资深生活整理师刘颖走进思源讲堂，为现场 40 余位、线上 400 余位老同志和同学们，带来“纳”样精彩——衣物整理收纳学习体验讲座。本次活动不仅提升了大家的整理能力，更在老少交流中传递了劳动的意义和生活的智慧。收纳的不只是物品，更是对美好生活的追求与热爱，让劳动美德在传承中焕发新光彩。

南京理工大学离退休党工委扎实推进学习教育 组织离退休教职工党员骨干开展实境教学活动



5月8日，南京理工大学离退休党工委组织离退休党支部支委成员及群团组织负责人约70人，前往溧水区红色李巷和大金山国防园开展实境教学活动。

此次活动是离退休党工委开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要举措之一，聚焦增强纪律意识和规矩意识，通过沉浸式学习、实地体验和警示教育相结合的方式，引导党员干部赓续红色血脉、筑牢思想防线。参加实境教学的老同志纷纷表示，此次实境教学既是一次精神洗礼，也是一次深刻的纪律教育，在今后的工作和生活中，将不断强化作风建设，发挥示范引领作用，为学校离退休党建工作高质量发展贡献“银发”力量。

南京航空航天大学精心组织离休老干部专项体检

近日，南京航空航天大学精心组织老干部参加健康体检。离退休处党支部在此次体检工作中落实学校“三个一”联系制度，与能源与动力学院学生



党支部青年党员一起充当志愿者，参与体检服务工作。体检结束后，老干部保健室将对体检结果进行分析并形成体检报告，记入老干部健康档案，作为健康随访的依据。参加完体检后，老干部们纷纷表示，本次体检项目安排合理、服务热情周到。他们感谢南航校党委的关心照顾，并表示将保重身体、注重锻炼，为学校建设发展继续贡献力量。

哈尔滨工程大学开展离退休人员室外趣味运动会 嘉年华活动

5月20日，哈尔滨工程大学开展离退休人员“快乐运动，健康生活”室外趣味运动会嘉年华活动。本次嘉年华活动不仅为老同志强身健体、增进友谊搭建了平台，更为广大离退



休人员营造了一个丰富多彩、充满活力的生活氛围。大家赛出了成绩、玩出了趣味、愉悦了身心、增进了感情，运动会现场人头攒动、其乐融融。老同志纷纷表示要继续把身体锻炼好，把心态调整好，紧跟新时代步伐，以更加饱满的热情和良好的精神风貌继续为学校双一流建设做出新的贡献。

银发再出发 夕阳别样红

——访部机关退休干部师南玲

简介：师南玲，女，1955年6月出生，1982年2月加入中国共产党，工业和信息化部离退休干部局西长安街活动中心原主任，2015年9月退休。现任西单片区退休干部第11党支部委员。退休后先后担任西长安街老年大学小乐队队长、器乐班班长、舞蹈班班长等，她认真负责、热心工作，多次参与部、局举办的各类文体活动，表现优秀。



初见师南玲同志，是在西单片区退休干部第11党支部“七一”主题党日活动时，支部党员庄严地举起右手，面向党旗重温入党誓词。师南玲深情地说到“鲜红的党旗是中国共产党的象征，是正义、真理、光明的化身，是理想、信念、先进的标志。从我面对党旗入党宣誓的那天起，我就是党的人，时刻勿忘：我是一名共产党员，要永葆共产党员先进性。”

银发心向党 岁月映初心

“忆往昔，是中国共产党波澜壮阔的百年征程；看今朝，是中国

共产党引领现代化强国建设取得的辉煌成就。作为一名共产党员，我始终深深地感恩党组织对我的关心和培养，是党指引我在奋斗的征程中成长进步；是党鼓舞我在事业拼搏中恪尽职守无私奉献。如今，青丝已去，银发两鬓，我依然坚守初心、常思党恩、矢志不渝。”师南玲于1982年2月加入中国共产党，作为一名老党员，她理想信念坚定，坚持理论学习，自觉强化党性修养，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，跟进学习习近平总书记重要讲话精神，及时了解党和国家重大决策部署，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致；她始终以高度的政治自觉、饱满的学习热情认真参加离退休干部局党委和所在的党支部组织的学习教育活动，积极畅谈心得体会。“工信银龄之声”微信公众号、《老干部之友》多次刊登她的发言摘编；她重学习、爱读书、勤思考，闲暇时经常到图书大厦阅读各种书籍，认真撰写读书笔记。



西单片区退休干部第11党支部党员大会照片（左一为师南玲）

“一次入党，终身为党！退休了也要始终以实际行动践行党的宗旨和群众路线，发挥好党员应有的先锋模范作用”，师南玲是这样说的，

也是这样做的。她始终保持共产党员的热血激情和精神本色，传承和发扬党的优良传统，用自己的实际行动践行党的宗旨和使命。2015年9月退休后，师南玲担任西单片区退休干部第11党支部委员，她坚持离岗不离党，退休不褪色，积极配合支部书记开展支部工作，与支部委员们立足于支部退休干部实际，带领支部党员群众，充分发挥党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，为老同志营造温暖和谐的精神家园。生活上，她还积极为支部老同志提供服务，帮助高龄和行动不便的老同志协调药费报销或学习中遇到的难题。

此外，她还积极为社区治理贡献力量。在丰台精图小区，她受居委会委托，作为防火防盗治安志愿者，对共享自行车停放、车辆行驶和垃圾易燃物堆放进行有效管理，深受住户们的称赞。她始终在用自己的实际行动诠释着一名退休老党员的担当与风采。

岁月染芳华 夕阳正当时

伏枥犹怀千里志，夕阳学习正当时。每周四，师南玲都会早早就来到工业和信息化部西长安街老年大学的教室，等待舞蹈班的开课。自2015年退休起，这已经是她参加老年大学第9年了。

2015年师南玲退休后，带着梦想和憧憬，兴致勃勃来到老年大学上课学习，开启了夕阳文化养老新人生，弥补了过去想学而没机会学的遗憾。“当我坐在明亮的教室里，仿佛回到学生时代……在老年大学，厚德修身提高素养，增长知识积极作为，乐享生活益寿延年。”师南玲报名参加了器乐班、时装队和舞蹈班，并先后担任器乐班班长、舞蹈班班长。舞蹈课上，她轻舞蹁跹、从容优雅；时装队里，她踏乐而来、神采飞扬；器乐班上，她认真练习，大方自信……岁月在她的发丝上悄悄留下痕迹，却未曾消减她的热情与活力。

退休 10 年来，在老年大学，她和学员们一起参加离退休干部局主办的“金婚庆典”“新春联欢会”“集体祝寿”“庆祝建国 70 周年”“庆祝建党 100 周年”“庆祝老年大学建校 15 周年”等文艺演出活动，赢得了观众阵阵掌声，充分展示了我部老年大学学员的精神风貌。她还踊跃参加老年大学为老同志积极探索文化养老新方式举办的“纸上乾坤献华诞”剪纸文化沙龙讲座、老年影视配音文化沙龙讲座等活动；积极配合老师参与课堂学用结合的实践课题，认真撰写《巧手剪刻学技能，传承文化绚夕阳》心得体会、《我深深爱着你我的祖国》诗篇……今年，为庆祝新中国成立 75 周年，师南玲又和舞蹈班的学员们一起排演了舞蹈《美丽的中国》。



师南玲参加舞蹈班表演

“在学习实践中，我更加领略到文化是民族精神的家园，文艺是民族之魂。学好传承好中国传统文化，是历史赋予我们的重任。学无止境，艺无止境，在文化繁荣发展的新时代中，老年人通过再学习继续发挥余热，为弘扬中国传统艺术文化作出新贡献。”她激动地说道。师南玲用实际行动诠释了“活到老，学到老”的精神，在老年大学，她重拾梦想与憧憬，找到了快乐的归属，获得了幸福感和成就感，这样的退休生活如同陈年的酒，更醇更香！

情系桑榆暖 余热亦生辉

2016 年 3 月，师南玲在老年大学小乐队担任队长，小乐队的发展，

并不是一帆风顺，但是，她始终坚信“办法总比困难多”。

小乐队没有老师，她就自学备课，在网络上搜集资料，编辑基础器乐教材，带领小乐队部机关队员学习二胡、萨克斯、竹笛、排箫、口琴等器乐基础课程，小乐队慢慢走上正轨，受到了学员们的一致好评。



小乐队演出照片（后排左一）

新冠疫情爆发后，小乐队无法到老年大学进行现场学习培训，队员们在疫情防控常态化的形势下居家学习。小乐队坚持“学习”“防疫”两手抓，在学习中做好防护，认真遵守听党话的好队风。师南玲作为小乐队队长，策划主编学习教材并针对乐队需求将每月学习内容做好计划安排，根据“四版块”学习计划，细化每节课要学习的内容，结合内容上网搜集相关教材和授课视频，精心选编组合，内容新颖丰富、通俗易懂。队员们坚持在每周五上午按时在学习群观看视频，然后在群里交流互动，畅谈学习体会，经过十六周授课时，队员们顺利完成一年半乐器演奏的基础自学课程。

小乐队在学习中注意发挥教练队员各自专长，互教互学参与性强，

队员们兴致勃勃地在群里边学边悟边练习，在实践中掌握要领，取得很大的进步和提高。疫情期间的学习日虽是隔“屏”相望，但大家兴趣依然高涨。乐队琴声是老同志在防疫中奋发学习的心声，琴声让梦想在网络课堂中放飞，琴声让信念在小乐队里彰显更加光艳的夕阳风采！

“我爱老年大学充满正能量的学、乐、为、教和‘银光闪烁’的知识海洋；我爱老年大学浓厚传统文化的芬芳气息，感谢学友老师的挚情及每位工作人员的辛勤耕耘”，回顾老年大学的学习生活，师南玲脸上洋溢着满满的幸福与快乐。老年大学不仅是老年人的学习乐园、幸福家园，更是新时期通向老有所为的坚实桥梁，托起了老年人文化精神养老的美好艳阳天。

越来越多老年人聚首在“银发学堂”，终身学习、文化养老已然成为现代社会生活的一种新方式、新时尚，祝福每一位像师南玲一样的老同志都能在“老有所学”中乐享退休生活！

执笔：黄慧琳 单 峥

航天传统话“归零”

——访部机关退休干部张伟

简介：张伟，男，1956年11月出生，1982年进入航天科技集团五院西安504所从事航天科研，2001年调入航天科工集团，2005年入国防科工委系统一司航天管理岗位，2009年亚太空间合作组织首任秘书长，2014年工业和信息化部军民结合司退休。入职以来，一直参与航天相关工作。



今年3月，我们联系部机关退休干部张伟，想请他和我们讲讲“航天故事”，那时因他腿部不适，我们的访谈计划暂时搁浅。再次见到张伟，是在他做完膝关节置换手术后的两个月，他一如既往神采奕奕，说话干脆利索，走起路来健步如飞。如果他不说，我们根本看不出这位年近七旬的老人刚刚经历了膝部的手术。我们问及他如何做到恢复得这么快这么好时，他爽朗地笑了，“你们不是想听我说航天故事吗？我想和你们交流的是我们航天人经常说的两个字：归零。这不仅是中国航天走向成熟、走向成功的‘制胜密码’，也是我身体很快康复的‘独门秘笈’。”在他的娓娓道来中，我们对“归零”这个词也有了深刻的认识。

归零是一套科学标准

归零，对于很多人来说是一个有点陌生的词汇，从字面理解，归零就是从零开始。对航天人来说，归零指的是质量问题归零，是一套科学标准，蕴含严谨求实的科学理念、精益求精的工作态度、敢于较真的斗争精神等，指对在设计、生产、试验、服务中出现的质量问题，从技术、管理上分析产生的原因、机理，并采取纠正措施、预防措施，以避免问题重复发生的活动。

“简单来说，归零是指一旦出现故障，就要从第一步到最后一步逐一溯源，抛弃主观臆断，重新一一验证，直到问题解决。航天是个系统工程，牵一发而动全身，每一次归零都是一项庞大的任务，这背后意味的是无数航天人辛苦的付出。”张伟用通俗语言和我们解释归零，用他亲身工作经历和我们讲解质量问题“双归零”管理方法。

中国航天事业起步于 1956 年，在经历了从无到有的艰难历程后，航天事业发展进入了一个平稳期。到了上世纪 90 年代，随着航天技术要求越来越严苛，系统越来越复杂，规模越来越庞大，我国当时的技术水平、管理能力已经严重制约了航天事业的快速发展，航天发射接连出现了多次重大失利。航天人痛定思痛，深刻反思，根据系统工程的原理和闭环管理的思想，在总结航天系统多年来解决质量问题的成功经验和失败教训基础上，系统总结提炼并逐步形成了具有中国特色的质量管理方法——质量问题“双归零”管理方法，即以“定位准确、机理清楚、问题复现、措施有效、举一反三”为内容的技术归零标准和以“过程清楚、责任明确、措施落实、严肃处理、完善规章”为内容的管理归零标准。如今，质量问题“双归零”已融入了航天系统的



参加评审会

基因，成为了航天文化的重要组成部分。

上世纪90年代，某型号产品交付到北京进行总装测试时发现了工作异常，张伟作为时任主任设计师带领技术团队到唐家岭现场进行归零，问题时隐时现，故障难以定位，无奈只能分解部件测试，十几人忙活半个月找不到故障点，当时的副总师决定彻底拆开产品从螺丝钉开始找问题，最后终于在一个金属加工件的缝隙发现了切削下来的金属屑多余物，经分析导致了信号工作不稳定和时有时无的现象。该卫星经归零后工作8年无故障，成为了首发星成功的典范。

说起归零，张伟说可以举的案例很多。90年代中期，当年气象卫星在西昌靶场发现部件故障，时任五院院长亲自飞到西安布置归零，他作为所长会同科研、质量处、环境实验室和研究室专家，晚饭后开始连夜组织归零，专家组画故障树、分析机理、定位故障，找来同批次产品反复复现问题、试验改进措施，当通过了严格的空间真空环境试验，验证措施有效时，天开始蒙蒙亮了，有几位同志已经在实验室睡着。他们不敢怠慢，又赶紧布置其他型号类似产品的举一反三检查计划，同时拟定了本次故障归零报告，在早上会同院长审核同意后，

把措施发到发射基地对产品进行故障排除和归零评审。确保了该卫星成功发射和使用。这次连夜奋战 24 小时内高效率归零，给大家都留下了终身美好回忆。成功都是干出来的，“不经历风雨，哪能见彩虹”。2010 年，为庆祝 504 所（当时已改建为分院）建所四十五周年，张伟写了首词《水调歌头 504 情结》。

航天报国志，学子汇长安。设计、试验、校飞，何处不攻关？

忽闻产品故障，急聚专家画树，归零夜无眠。

创新数十载，笑傲星满天。

人已换，分院建，业绩添。不应止步，航天机遇史无前！

纵使天南地北，曾经苍海巫山，情结梦中牵。

祝愿故乡好，捷报总频传。

归零是一种人生态度

“作为一辈子的航天人，归零已经融入了我的事业，也融入了我的人生体验。说归零是我身体康复的‘独门秘笈’虽是玩笑，但确实是我的人生体会，它就是指科学的方法、乐观的态度。”人生中困难和问题无处不在，敢于直接面对而不退缩，科学冷静分析处理，坚决彻底不留死角和后患，这就是归零的心态。

这次膝关节的病变，张伟自觉遵循了技术归零流程，用“多看少治”来解决定位和机理问题，用保守治疗来使问题多次复现稳定，最后找权威专家手术治疗有效地解决了问题，再用举一反三发现身体其它部位类似隐患而主动注意规避。事前找出原因，事中选择科学方案，事后查缺补漏有效防范，从发现病症到完全康复，每个环节都做到了细致、科学、有效，没有走弯路，身体少了很多折腾，形成完美闭环。“还



在联合国开会

有一条很重要，一定要保持乐观，保持必胜的信心。”张伟补充说道。

在张伟看来，一次归零就是一次新生机遇，使航天产品避免在轨故障而获得新生，也使人的机体掌

控疾病，产生新的活力生机。说到底，归零是彻底告别故障，带来的是新生的机遇和体验，展现出的是新的希望与前景。

归零是一种文化自信

60 多年来，中国航天事业从无到有、从小到大、从弱到强，走出了一条具有鲜明中国特色的发展道路。伴随着航天事业的发展，先后培育形成了航天传统精神、“两弹一星”精神、载人航天精神、探月精神、新时代北斗精神。航天精神是航天文化在不同历史时期的具体体现和继承发展，是伟大的民族精神与航天实践相结合的产物，是中国航天事业源源不断的力量之源。在张伟看来，归零作为一种工作思维和工作方法，正是航天精神在工作中具象表现形式之一，是中国航天文化自信自立的象征。他以航天传统精神和“两弹一星”精神为例，就其中“自力更生”和“勇于攀登”谈了自己的体会。

为什么要自力更生？早期的中苏航天合作奠定了航天基础，后来的决裂也留下了诸多问题和自主发展空间；90 年代中期的中美发射服

务合作防范严密，后来出台了考克斯报告、ITAR限制规则、航天制裁、禁止国际空间站合作等；新千年开始，中俄探索过格罗纳斯导航合作，中欧伽利略导航合作轰轰烈烈，但都由于核心技术和主权问题而失败。航天历史教



建国 60 周年大庆观礼

训告诉我们，自己的发展只有靠自己，强大了才可能有真正的合作，核心技术是市场换不来也买不来的！

为什么要勇于攀登？航天事业因其“三高”（高技术、高投入、高风险）“三不”（不可重复、不可维护、不同于地面环境）“三大”（大系统、大协作、大产业）而面临的复杂性和不确定性非常多。质量问题“双归零”，在我国航天事业发展中发挥了无法估量的作用。让人自豪的是中国航天用 68 年建成了世界最全的航天体系和产业链，中国航天 2023 年实施 67 次发射任务，位列世界第二，2024 年全年预计实施 100 次左右发射任务，在轨航天器达到近千颗，保持世界前 2 名。

回望航天事业发展的时间轴，我们能够看到的是：一代代航天人艰苦奋斗的日日夜夜、接续奋进的坚实足迹、攻坚克难的强韧意志，归零一直蕴含在这段非凡的历程中。归零是丢掉问题和包袱的轻松心态，是获得保障后全新轻装上阵的喜悦，是前途光明充满希望的未来！

人生何处无问题，归零永远无止境！

执笔：徐贯强 贾坤琦

勇立潮头敢为先

——辽宁省移动通信体制改革追记

部机关退休干部 马宁

【写在前面的话】辽宁省移动通信有限责任公司成立于1994年12月17日。据笔者所知，它是我国第一个依据《公司法》的规定、以国有独资形式组建的移动通信企业法人。笔者亲历其筹备组建直至与电信重组分营的改革过程，现将这段经历整理成文，以飨读者，并求批评指正。

我国邮电通信体制改革始于上世纪九十年代。在原邮电部、原信息产业部统一领导和精心组织下，改革工作循序渐进、积极稳妥地展开，先后实施了邮政和电信分营、电信和移动分营重组、政企分开等重大改革措施，这些情况在业内众所周知。而在此之前，经原邮电部批准，辽宁省邮电管理局（以下简称辽宁省局）出资组建我国邮电通信行业首个国有独资公司——辽宁省移动通信有限责任公司，则鲜为人知。该公司随《中华人民共和国公司法》（以下简称《公司法》）的颁布施行应际而生，是邮电通信行业体制改革、转变企业经营机制的举措之一。

自1994年7月1日起施行的《公司法》，是我国企业法人治理

制度的基本依据,标志着建立现代企业制度走上法制化、规范化的轨道。其中规定,国有独资公司是有限责任公司的特殊形式,由国家授权投资的机构、部门单独投资设立的公司,国家确定的生产特殊产品或者属于特定行业的公司,应当依法组建为国有独资公司。笔者当时在辽宁省局从事政策研究和法律事务工作,对这方面的规定有些许了解。

当年,正值无线寻呼、移动电话大发展时期,市场需求旺盛,供不应求,移动通信迅速成为辽宁省邮电业务新的增长点。此时,全省移动通信技术业务管理具体工作,由辽宁省局下设的直属单位——省移动通信局(以下简称省移动局)负责;各市的移动通信由市邮电局、电信局负责,内设专门机构承担建设运营等具体工作。这种管理体制,与全国兄弟省区市邮电管理局相同。

面对移动通信快速发展的局面,辽宁省局自1994年下半年开始筹划在全省对移动通信实施分业经营管理,即把全省移动通信业务、资产、人员等分离出来,在省移动局的基础上,组建一个独立经营核算的通信企业,期望通过移动通信体制改革和机制创新,形成移动网和固定网优势互补,以促进全省邮电通信事业快速发展。抚今追昔,这种改革理念和设想在三十年前是比较超前的,颇具战略眼光。

这项改革的可行性也基本具备。彼时,全省移动通信网络初具规模,与固定网之间资产界面相对清晰,技术标准、业务规程和管理制度比较完备,与固定网的互联互通顺畅,管理、技术、业务队伍基本形成。而且,移动通信起步不久,实施分业经营和公司化改革相对容易。经研究论证,辽宁省局做出成立省移动公司的决定。然而在组建过程中,遇到的首要问题是对公司类型的选择——是成立全民所有制的国营公司,还是组建《公司法》规定的国有独资公司。笔者力主后者,并引经据典,阐述理由。虽然历经一番周折,但这个以《公司法》为依据

的建议最终被采纳。

当年11月23日，辽宁省局向原邮电部呈报《关于成立辽宁省移动通信公司的请示》，提出按照《公司法》有关国有独资公司相关规定成立该公司，依法办理企业登记。对此，原邮电部政策法规司非常重视，积极牵头研究并协调相关司局的意见。仅过了半个月，就下发《关于同意成立辽宁省移动通信公司的批复》，文件明确规定“公司性质为国有独资有限公司，按省局直属通信企业管理，公司年终财务决算数字并入全省财务会计决算”，要求辽宁省局“依照有关规定，迅速办理登记注册手续。”这份批复文件，可谓一槌定音，为依法组建该公司指明了方向。

此后，在辽宁省局的组织领导下，筹建公司、办理企业法人登记等工作进展顺利。1994年12月17日，辽宁省工商行政管理局核发《企业法人营业执照》，其中企业名称为“辽宁省移动通信有限责任公司（以下简称省移动公司）”，企业类型为“国有独资有限责任公司”。至此，我国移动通信行业第一个国有独资的企业法人宣告诞生。

笔者认为，辽宁省移动通信有限责任公司问世，走在全国邮电系统体制改革的前列，其重要意义是“三个率先”：一是率先实现一个省的移动通信与邮政、电信分营、机构分设，成为独立经营的移动通信企业；二是率先履行法定审批、登记程序，成为依法组建的省级移动通信企业法人；三是率先经过批准实施企业改制，由全民所有制企业的一部分转型为国有独资的有限责任公司。

改制后的辽宁省移动通信，实行“统一规划、统一建设、统一经营、统一财务核算、统一管理”，具体工作统由省移动公司负责。提取的年度折旧费、大修款项，专款用于移动通信项目建设和技术改造，因而辽宁省局能够集中财力物力发展移动通信。移动电话和无线寻呼成

为增速最快、收入最高、市场前景最好的电信业务，移动通信业务总量、业务收入、收支差额、劳动生产率等经营考核指标，均有大幅度提高。在公司内部，实行董事会领导下的总经理负责制，落实工效挂钩政策、企业员工岗位合同制和岗位技能工资标准等改革措施，以调动干部职工的积极性。所有这些，充分反映出这项改革符合建立现代企业制度、转换经营机制的现实需要，成效显著，方向正确。

转眼之间到了1999年4月，中国电信重组、移动通信分营工作提到议事日程。按照原信息产业部部署，辽宁省局随之启动重组分营工作。鉴于省移动公司经营范围、固定资产、低值易耗品、流动资金、在职人员等在五年前已划分完毕，在我参加研究并执笔草拟的重组分营方案中，仅补充了干部调整、部分直属单位划转、确定电信离退休人员划分比例等内容。为加强省移动公司的工作力量，辽宁省局从机关和市县局选调一批领导干部和工作骨干充实其中。这次重组分营的条件基本具备，水到渠成，短时间就顺利结束。随后，省移动公司从辽宁省局转隶中国移动。至此，辽宁省移动通信有限责任公司完成了它的历史使命。

时光荏苒，感慨良多。在三十年前的改革大潮中，省移动公司破浪而出，先行先试，唱响邮电通信体制改革的前奏曲。尽管这项改革是局部的、短暂的，如同改革大潮中的一朵浪花，但对依法建立邮电通信现代企业制度、实施专业化经营的探索，是积极的、有益的，也是成功的。当年，审批和组织实施改革的领导同志，勇立潮头，担当风险，令人钦佩，《公司法》发挥的“定盘星”作用无可替代。而这段令人难以忘怀又湮没不彰的改革历程，应当载入我国通信发展改革的史册，故此笔者才旧话重提。

走进武乡（七律二首）

满江红 - 武乡感怀

贵州省通信管理局

郑颖徽

佇立太行，忆当年，神州暗夜。
天欲坠，生灵涂炭，河山撕裂。

雄师踏破千重障，
赤子舍生保家国。
战凶顽、剑气冲云霄，吞五岳。

百年耻，誓当雪。

民族恨，终须灭。

驱倭寇，
沙场甘洒热血。
青山处处埋忠骨，
漳水滔滔鸣悲咽。

颂英烈、伟绩传千古，昭日月。

广东省通信管理局

古伟中

（一）走进武乡

谒访武乡夏亦凉，
红区热土史流芳。
百团鏖战惊倭魄，
黄洞兵工铸铁墙。
九万儿郎倾赤胆，
廿千英烈耀荣光。
太行浩气千秋继，
更引长风映昊苍。

（二）谒王家峪八路军总部旧址

旧址清风岁月长，
王家峪里写沧桑。
军民戮力铜墙筑，
将士同心铁骨扬。
统战宏图谋远略，
文宣劲旅铸辉煌。
白柯万里戎机赴，
浩气千秋铭太行。

注：5月28日至29日，离退休干部局在山西省武乡县举办通信管理局退休干部“铭记抗战历史 弘扬爱国精神”主题活动，上述作品为两位作者参加该活动后所作。

从“免费鸡蛋”到“AI 老中医”

——叫停保健品“坑老”套路势在必行



包治百病、限时促销、专家义诊、亲情攻势……你知道的保健品“坑老”骗局还有哪些套路？

近日，市场监管总局在全国部署开展老年人药品、保

健品虚假宣传专项整治工作，向社会传递守护老年人生命健康与财产安全的决心。

随着我国老龄化程度的加深和全民健康意识的提升，保健品市场持续扩容。中国保健协会公布的数据显示，我国每年保健品销售额高达千亿元，其中，老年人消费占比在50%以上。然而，一些不法分子利用老年人对健康的迫切需求，以疾病预防、养生保健为幌子，通过低价旅游、讲座学习、发放免费鸡蛋等形式，诱导老年人高价购买药品、保健品，严重损害了老年人的合法权益。

为何明明“一眼假”的东西，却让老年消费者深信不疑、频频中招？究其原因，是不良商家扭曲了银发经济的商业逻辑，把老年人的孤独感和健康焦虑当成了“摇钱树”。

有些老年人缺乏子女陪伴，黑心销售利用其孤独心理，对他们“认爹叫妈”。时间一长，老年人往往难以抵挡推销人员打出的感情牌。有些老年人本身就有一些身体不适，被不良商家精心设计的“专家讲座”和“病友分享”所迷惑，看到其他老人都买了，自己也跟着买。老年人一旦受骗，轻则钱财受损、影响家庭和谐，重则耽误病情、危害生命健康。

整治保健品“坑老”乱象，也是护航银发经济健康发展的需要。打击保健品涉老欺诈，意在重塑市场规则、重构产业生态，倒逼企业摒弃话术营销的低水平竞争，回归产品创新和服务升级的发展轨道。

随着互联网技术的发展，治理保健品“坑老”也面临新的挑战。为了逃避追责，保健品骗局正从线下走到线上，营销渠道从传统的会议、讲座转战到电商平台、视频直播领域。这种方式更为隐蔽，消费者维权和有关部门监管难度更大。对此，相关部门要创新技术手段，加强对平台企业的监管，对商家资质、产品信息等进行严格审核，对网络广告、直播内容等进行实时监测，推动监管由“事后查处”向“事前预防”转变，切实保护老年人权益，让保健品回归“助老”的产业发展正途。

来源：经济日报客户端

几个养生小动作，稍微动动就可练习，简单实用

长期规律的锻炼对健康十分有益，但许多工作繁忙的年轻人或体力较弱的老年人难以坚持，下面推荐几个健康养生动作，大家在平时生活中抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生，快来一起学习。

吞咽唾液



每天晨起，舌舔唇、齿，使口中唾液充盈，然后含而咽之，如此反复吞咽三次即可。经常吞咽唾液可以濡润孔窍、健脾胃、滋养五脏、补益脑髓，有帮助延年益寿的作用。

极目远眺

尽眼力所及的眺望远方，可选在空旷处，远眺山峰、楼顶、塔尖等景物，最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方，可结合转动眼球，缓解眼睛疲劳，对肝脏亦有益。

张嘴闭嘴



将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合，带动面部肌肉，进行有节奏的运动。每组张合50次，约1分钟左右，每天早晚各做一组。可以加速血液循环，使头脑清醒、精神振奋。

转动脖子

坐在椅上，先抬头，尽量后仰，再把下颏俯至胸前，使颈背肌肉拉紧和放松，然后向左右两旁侧倾10~15次，再将腰背贴靠椅背，两手在颈后抱拢片刻。既能提神，又有防止颈椎病的作用。

双手握拳



将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开，重复进行50~60次，每天早晚各做一组。此动作与八段锦中的“攢拳怒目增气力”类似，能锻炼握力，使人的体力倍增，并保持旺盛的精力。

按摩鼻子

两手大拇指的指背中间一节，相互擦热后摩擦鼻尖，用两手指摩擦鼻子两旁（迎香穴），再用手指从上向下刮鼻梁，3个动作连续做。经常按摩鼻子有增强局部气血流通、润肺、防感冒的功效。

甩手踮脚



全身放松，胳膊像挂在肩上，肩带动手臂靠惯性和弹力甩动，同时抬起脚后跟再落下，如此反复颠足，让脚跟有节奏地轻震地面。每天早晚各做15分钟，则气血运行畅达。

闭目养神

工作间隙可闭上双眼，让眼睛得到充分休息。最好能摩擦两掌生热，趁热用双手捂住双眼，或者进行适温热敷，使眼部肌肉得到放松，可促进眼睛血液循环，提神醒脑。

揉膝搓足



长期处于坐位时可养成双手捂住膝盖，同时加以适当按摩的习惯。两手掌心分别捂在左右膝盖上，利用手心的温热对膝盖进行温敷，并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴，直到足心有热感为止。

捶背通络

捶背手法应力度均匀，轻拍轻叩，着力富有弹性。每次捶背时间10~20分钟，每分钟60~80下，每日1~2次。捶背可刺激背部经络，扶助阳气，提高免疫机能。

来源：中国中医药报



深切缅怀

中国共产党党员、原电子工业部雷达局副局长级离休干部孙守勋同志，于2025年5月3日在北京逝世，享年96岁。

中国共产党党员、原电子工业部老干部局副局长级离休干部杨正方同志，于2025年5月6日在北京逝世，享年94岁。

原邮电部机关服务中心退休工人康淑琴同志，于2025年5月13日在北京逝世，享年95岁。

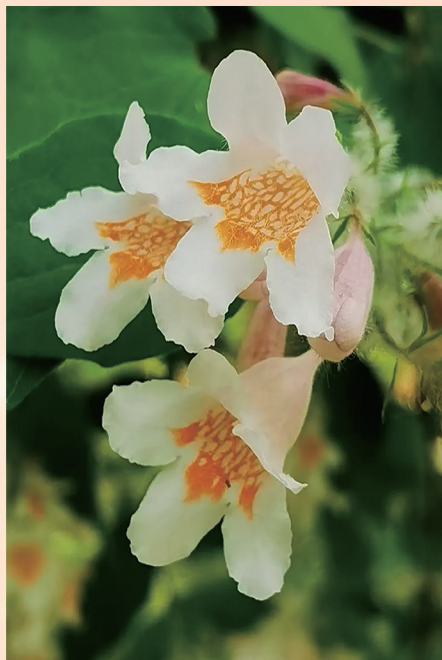
中国共产党党员、原邮电部科技司正处级退休干部谷向南同志，于2025年5月19日在北京逝世，享年89岁。



部老年大学摄影班学员春日摄影作品（二）



刘金荣《旋之梦》



王利亚《猬实花》



吴明《花瀑》



程明《伴侣》



郑方鼎《高翠雀花》



刘敏《美人之心》



刘桂荣《杜鹃》



段明《绽放》



《祖国强大 人民安康》 部机关退休干部 高忠明 画