

宁银新出管(兴)字〔2024〕第276号

内部资料 免费交流

走近老干部 深入老干部 服务老干部

塞上金秋

本期导读

- ◆ 习近平的新质生产力“公开课”
- ◆ 一图速览 | 2024年政府工作报告
- ◆ 在全区老干部局长会议上的讲话
- ◆ 全区各地各部门干部职工荣誉退休仪式 内容丰富 有声有色

壹

第一期

2024

全区老干部局长会议召开



3月6日，全区老干部局长会议在银川召开。会议传达学习全国老干部局长会议精神，回顾总结经验，安排部署工作。自治区党委常委、组织部部长李东旭出席会议并讲话。

会议强调，要牢牢把握习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于老干部工作的重要论述这个根本遵循，从中找理念、找思路、找方法、找举措，确保老干部工作方向正确、措施有效、行动有力。

会议要求，做好新时代老干部工作，要突出政治引领，全面加强离退休干部党的建设，推动形成一心跟党走、奋进新征程的良好政治局面；要突出作用发挥，把牢工作价值取向，聚焦中国式现代化这个新时代最大的政治，紧扣自治区高质量发展、高水平安全、高颜值生态、高品质生活、高共情团结部署要求，持续发挥离退休干部优势作用；要突出精准精细，不断提升离退休干部幸福指数，切实把“积极老龄观、健康老龄化”理念融入离退休干部服务保障工作，以新的精神状态、新的奋斗姿态，推动新时代老干部工作高质量发展。

会议指出，各级老干部工作部门要汇聚各方合力，主动担当作为、认真履职尽责，努力打造模范部门和过硬队伍，不断开创我区老干部工作新局面。

奋斗开新局 实干谋新篇

回眸过往，我们心潮澎湃；展望前景，我们信心满怀。

2023年，全区各级老干部工作部门和老干部工作者，倾心付出、用心工作、暖心服务，突出思想凝聚、突出组织建设、突出作用发挥、突出精准细实、突出资源共享、突出严实作风，主动担当、积极作为，推动全区老干部工作取得新成绩、展现新气象、实现新发展，得到自治区党委的充分肯定、老同志的高度评价。

2024年是新中国成立75周年，是全面贯彻落实党的二十大精神走深走实、全面建设社会主义现代化美丽新宁夏加速发力的关键一年。全区老干部工作将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，拓展“五项行动”，努力推动新时代全区老干部工作高质量发展再上新台阶。以“政治领航”行动为统领，推进理论武装见行见效，引导广大离退休干部坚定不移感党恩听党话跟党走；以“党建聚力”行动为基础，优化组织设置，严格组织生活，强化示范引领，着力增强离退休干部党组织政治功能和组织功能；以“银才赋能”行动为牵引，开展离退休干部“塞上银辉·志愿服务基层行”活动，通过送思想、送政策、送技术、送医疗、送文化、送温暖，为经济社会发展注入银发力量；以“服务惠老”行动为重点，不断优化思路理念、方式方法、制度机制，把老干部工作做得更加科学精准高效；以“家园共享”行动为依托，努力把老年大学、离退休干部党校、老干部活动中心建设成为强化党性修养、提升综合素质、追求生活品质、实现精神富有的综合性阵地。

一年之计在于春。全区老干部局长会议绘就了蓝图、吹响了号角。让我们踏着春的脚步，带着新年的期待，以龙腾虎跃、鱼跃龙门精神，和春天一起出发，跃山海、斩荆棘、劈波浪，乘大势奋进，行大道致远，共同书写新时代老干部工作新篇章。

（文：苏莉萍）

塞上金秋

目录 CONTENTS

卷首语

01 奋斗开新局 实干谋新篇

金秋关注

04 习近平的新质生产力“公开课”

06 一图速览 | 2024年政府工作报告

08 全国老干部局长会议对2024年工作作出部署安排

09 在全区老干部局长会议上的讲话 哈 赞

金秋动态

17 自治区党委老干部局传达学习全国老干部局长会议精神

19 涵育科学素养 赋能创新发展

——自治区党委老干部局“理论学习大讲堂”开展科技
专题辅导

20 银川市召开离退休干部情况通报会

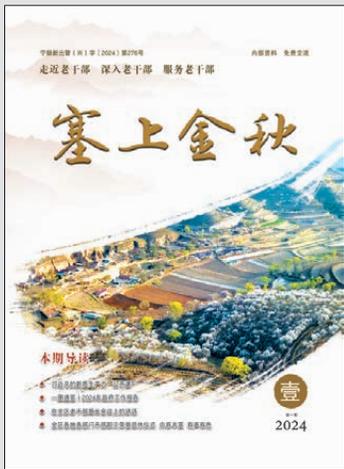
21 石嘴山市召开2023年度离退休干部党支部书记抓
基层党建工作述职评议会议

22 吴忠市召开2023年度离退休干部党组织书记抓基层
党建工作述职评议会

23 固原市“五个一”精准做好离退休干部“一人一策”
服务工作

24 中卫市召开全市老干部局长会议

25 全区各地各部门干部职工荣誉退休仪式 内容丰富
有声有色



编委会

主任：哈 赞

副主任：妥成军 胡 君 丁 莉 周 龙

主 编：张修身

副主编：杨远志 李 欣 焦 磊 唐海明

地 址：银川市解放西街117号自治区党委
老干部局大楼12层

电 话：0951-5011097 5054366

E-mail: nxlgbjxcdyc@163.com

网 址：http://www.nxlgbj.gov.cn/

印刷单位：宁夏机要印刷有限公司

电 话：0951-6668970

准印证号：宁银新出管(兴)字[2024]第276号

开 本：A4

印刷数量：2000册

发送对象：区直、市县区老干部工作部门，
全区离退休干部党支部

交 流：全国各省(市、区)老干部局

印刷日期：2024年4月

宁夏回族自治区党委老干部局 主办

2024年第1期 总第158期

■ 金秋经验

- 29 自治区党委办公厅：用心用情精准服务让老同志安享幸福晚年
- 31 自治区农业农村厅：搭平台显优势展形象 更好发挥农业农村系统离退休干部余热
- 33 自治区地质局：注重党建引领发挥优势作用 精准精细做好新时代离退休干部工作
- 35 银川市委老干部局：用心用情满腔热忱 奋力书写新时代离退休干部工作的“银川答卷”
- 37 吴忠市：突出“四个强化”推进离退休干部工作提质增效
- 39 大武口区：凝聚“银发”力量 赋能基层治理

■ 金秋文苑

- | | |
|--------------------|-----|
| 41 年味 | 杨治安 |
| 43 小时候过年 | 宋武平 |
| 45 老年人该如何管好自己的“闲钱” | 庄电一 |
| 47 迎新春组诗 | 孙士彪 |
| 47 蝶恋花·咏春 | 郑敏灵 |

■ 金秋养生

- 48 一天中有5个“危险时刻”中老年人要注意
- 50 老人一走路就脚痛是怎么回事？

■ 金秋书画

- 51 书画作品欣赏



习近平的

【新质生产力“公开课”】

今年全国两会，“新质生产力”是备受关注的热词之一。3月5日，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。总书记在不同场合多次就“发展新质生产力”作出重要论述、提出明确要求。一起学习。

什么是新质生产力

概括地说，新质生产力是**创新起主导作用**，摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，具有**高科技、高效能、高质量特征**，符合**新发展理念**的先进生产力质态。

它由**技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级**而催生

以**劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升**为基本内涵

以**全要素生产率大幅提升**为核心标志

特点是
创新

关键在
质优

本质是
先进生产力

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

为什么要发展新质生产力

高质量发展需要新的生产力理论来指导，而新质生产力已经在实践中形成并展示出对高质量发展的**强劲推动力、支撑力**，需要我们从理论上进行总结、概括，用以指导新的发展实践。

发展新质生产力是推动高质量发展的**内在要求和重要着力点**，必须继续做好创新这篇大文章，**推动新质生产力加快发展**。

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

因地制宜发展新质生产力

发展新质生产力**不是忽视、放弃传统产业**，要防止**一哄而上、泡沫化**，也不要搞一种模式。

各地要坚持从实际出发，**先立后破、因地制宜、分类指导**，根据本地的资源禀赋、产业基础、科研条件等，有选择地推动**新产业、新模式、新动能**发展，用新技术改造提升传统产业，积极促进产业**高端化、智能化、绿色化**。

2024年3月5日
习近平在参加十四届全国人大二次会议江苏代表团审议时强调

发展新质生产力的 核心要素

科技创新能够催生新产业、新模式、新动能，是发展新质生产力的核心要素。

必须加强科技创新特别是**原创性、颠覆性科技创新**，加快实现**高水平科技自立自强**，打好**关键核心技术攻坚战**，使原创

性、颠覆性科技创新成果竞相涌现,培育发展新质生产力的新动能。

要及时将科技创新成果应用到具体产业和产业链上,改造提升传统产业,培育壮大新兴产业,布局建设未来产业,完善现代化产业体系。

要围绕发展新质生产力布局产业链,提升产业链供应链韧性和安全水平,保证产业体系自主可控、安全可靠。

要围绕推进新型工业化和加快建设制造强国、质量强国、网络强国、数字中国和农业强国等战略任务,科学布局科技创新、产业创新。

要大力发展数字经济,促进数字经济和实体经济深度融合,打造具有国际竞争力的数字产业集群。

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

新质生产力本身就是绿色生产力

绿色发展是高质量发展的底色,新质生产力本身就是绿色生产力。

必须加快发展方式绿色转型,助力碳达峰碳中和。

牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,坚定不移走生态优先、绿色发展之路。

加快绿色科技创新和先进绿色技术推广应用,做强绿色制造业,发展绿色服务业,壮大绿色能源产业,发展绿色低碳产业和供应链,构建绿色低碳循环经济体系。

持续优化支持绿色低碳发展的经济政策工具箱,发挥绿色金融的牵引作用,打造高效生态绿色产业集群。

在全社会大力倡导绿色健康生活方式。

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

与之相适应的新型生产关系

发展新质生产力,必须进一步全面深化改革,形成与之相适应的新型生产关系。

要深化经济体制、科技体制等改革,着力打通束缚新质生产力发展的堵点卡点,建立高标准市场体系,创新生产要素配置方式,让各类先进优质生产要素向发展新质生产力顺畅流动。

要扩大高水平对外开放,为发展新质生产力营造良好国际环境。

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

培养急需人才

要按照发展新质生产力要求,畅通教育、科技、人才的良性循环,完善人才培养、引进、使用、合理流动的工作机制。

要根据科技发展新趋势,优化高等学校学科设置、人才培养模式,为发展新质生产力、推动高质量发展培养急需人才。

要健全要素参与收入分配机制,激发劳动、知识、技术、管理、资本和数据等生产要素活力,更好体现知识、技术、人才的市场价值,营造鼓励创新、宽容失败的良好氛围。

2024年1月31日
习近平在二十届中共中央政治局第十一次集体学习时强调

人民日报客户端

(来源:人民日报客户端)

两会新华社权威速览

一图速览

2024年政府工作报告

2023年工作回顾

过去一年，是全面贯彻党的二十大精神开局之年，是本届政府依法履职的第一年。面对异常复杂的国际环境和艰巨繁重的改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民，顶住外部压力、克服内部困难，付出艰辛努力，新冠疫情防控实现平稳转段、取得重大决定性胜利，全年经济社会发展主要目标任务圆满完成，高质量发展扎实推进，社会大局保持稳定，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。

经济总体回升向好

现代化产业体系建设取得重要进展

科技创新实现新的突破

改革开放向纵深推进

安全发展基础巩固夯实

生态环境质量稳中改善

民生保障有力有效

回顾过去一年，多重困难挑战交织叠加，我国经济波浪式发展、曲折式前进，成绩来之不易。

实践充分表明，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民有勇气、有智慧、有能力战胜任何艰难险阻，中国发展必将长风破浪、未来可期！

一年来，我们深入学习贯彻党的二十大精神 and 二十届二中全会精神，按照党中央决策部署，主要做了以下工作。

- ◆ 一是加大宏观调控力度，推动经济运行持续好转。
- ◆ 二是依靠创新引领产业升级，增强城乡区域发展新动能。
- ◆ 三是深化改革扩大开放，持续改善营商环境。
- ◆ 四是强化生态环境保护治理，加快发展方式绿色转型。
- ◆ 五是着力抓好民生保障，推进社会事业发展。
- ◆ 六是全面加强政府建设，大力提升治理效能。

一年来，中国特色大国外交全面推进。习近平主席等党和国家领导人出访多国，出席金砖国家领导人会晤、亚太经合组织领导人非正式会议、东亚合作领导人系列会议等重大双边活动。成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛等重大主场外交活动。推动构建人类命运共同体，落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，深化拓展全球伙伴关系，在解决国际和地区热点问题中发挥积极建设性作用。中国为促进世界和平与发展作出了重要贡献。

过去一年取得的成绩，根本在于习近平总书记领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，

是以习近平同志为核心的党中央坚强领导的结果，是全党全军全国各族人民团结奋斗的结果。

2024年经济社会发展 总体要求和政策取向

今年是中华人民共和国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。做好政府工作，要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，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和二十届二中全会精神，按照中央经济工作会议部署，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，全面深化改革开放，推动高水平科技自立自强，加大宏观调控力度，统筹扩大内需和深化供给侧结构性改革，统筹新型城镇化和乡村全面振兴，统筹高质量发展和高水平安全，切实增强经济活力、防范化解风险、改善社会预期，巩固和增强经济回升向好态势，持续推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，增进民生福祉，保持社会稳定，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。

今年发展主要预期目标

- ▶ 国内生产总值增长5%左右；
- ▶ 城镇新增就业1200万人以上，城镇调查失业率5.5%左右；
- ▶ 居民消费价格涨幅3%左右；
- ▶ 居民收入增长和经济增长同步；
- ▶ 国际收支保持基本平衡；

- ▶ 粮食产量1.3万亿斤以上；
- ▶ 单位国内生产总值能耗降低2.5%左右，生态环境质量持续改善。

我们要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破。积极的财政政策要适度加力、提质增效。稳健的货币政策要灵活适度、精准有效。增强宏观政策取向一致性。

2024年政府工作任务

- 一 大力推进现代化产业体系建设，加快发展新质生产力。
- 二 深入实施科教兴国战略，强化高质量发展的基础支撑。
- 三 着力扩大国内需求，推动经济实现良性循环。
- 四 坚定不移深化改革，增强发展内生动力。
- 五 扩大高水平对外开放，促进互利共赢。
- 六 更好统筹发展和安全，有效防范化解重点领域风险。
- 七 坚持不懈抓好“三农”工作，扎实推进乡村全面振兴。
- 八 推动城乡融合和区域协调发展，大力优化经济布局。
- 九 加强生态文明建设，推进绿色低碳发展。
- 十 切实保障和改善民生，加强和创新社会治理。

(来源：新华社)

全国老干部局长会议对 2024年工作作出部署安排

姜信治出席并讲话

全国老干部局长会议2月28日在京召开。会议强调，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和二十届二中全会精神，认真落实全国组织工作会议、全国组织部长会议部署要求，加强离退休干部党的建设，用心用情、满腔热忱地做好老干部工作。全国政协副主席、中央组织部分管日常工作的副部长姜信治出席会议并讲话。

会议充分肯定2023年老干部工作取得的新进展新成效，强调要深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想和关于老干部工作的重要论述，扎实做好2024年老干部工作。要始终坚持以党的政治建设为统领，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；全面贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，持续加强离退休干部党组织建设；聚焦中国式现代化这个新时代最大的政治，激励广大老同志贡献智慧和力量；细致入微做好服务保障工作，让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年；巩固拓展信息化精准化规范化建设成果，不断增强老干部工作的时代性针对性实效性。会议要求，要切实加强老干部工作部门自身建设，努力打造让党放心、让老干部满意的模范部门和政治坚定、业务精通、作风优良的过硬队伍。金

（来源：离退休干部工作公众号）

在全区老干部局长会议上的讲话

(2024年3月6日)

自治区党委老干部局局长、离退休干部工委书记 哈 赞

同志们：

下面，我代表自治区党委老干部局简要回顾去年的工作并对今年工作进行安排部署。

一、坚持守正创新，2023年老干部工作取得新成效

2023年，在自治区党委坚强领导和党委组织部精心指导下，全区各级老干部工作部门以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循，主动担当、积极作为，老干部工作取得新成绩、展现新气象、实现新发展。

一是突出思想凝聚，政治引领坚定有力。坚持高标准、严要求，主题教育、“四大”活动和全面大起底、回头看等工作扎实开展。各地各部门采取党课宣讲、基层巡讲、政策形势报告会等方式抓实理论学习，组织6万余人次收听收看全国离退休干部网上专题报告会，4000多名老同志参与知识竞赛网络答题60万次，老干部宣讲团深入基层宣讲875场次、听

众7万余人次，推动学习教育常态化、实效化，广大离退休干部拥护“两个确立”、践行“两个维护”更加坚定坚决。

二是突出组织建设，党建工作深化提升。狠抓宁党办〔2022〕72号文件贯彻落实，召开全区离退休干部党建工作研讨班暨推进会，互观互学、交流经验。加强离退休干部党支部规范化建设，新成立69个离退休干部党支部，命名73个自治区级示范党支部，完成281个离退休干部党支部换届，组织168个城乡离退休干部党支部结对共建，举办120期培训班，培训党组织书记、骨干8540人。认真落实“三会一课”、组织生活会、民主评议党员和干部荣誉退休等制度，加强和改进流动党员教育管理，持续开展从严整治离退休干部党员信教参教问题，教育引导离退休干部党员严格用党章党规党纪约束自己。

三是突出作用发挥，服务大局彰显作为。印发《关于组织引导离退休干部

助力全面建设社会主义现代化美丽新宁夏的指导意见》，完善顶层设计，搭建活动载体。开展“话传统、谈复兴、聚力量”专题调研，召开座谈会207场，整理意见建议360条；对全区6072名“银发人才”分类建库，开展“8+N”志愿服务活动400余场次、“学思想 守初心·银辉展风采”文化活动280余场次，组建“塞上银辉”文艺轻骑兵下基层巡演。银发力量已成为加强基层社会治理、服务群众的重要资源，作用发挥品牌化、常态化成效初显。

四是突出精准细实，服务保障用心用情。出台《关于进一步规范区直部门（单位）离退休干部服务保障工作有关事项的通知》《关于做好离休干部就医看病服务保障工作的通知》，修订完善《区直部门（单位）困难离退休干部帮扶资金使用办法》，规范离退休干部走访慰问、困难帮扶、生病就医、去世看望和经费保障等政策规定，为各级老干部工作部门开展工作提供有力制度支撑。扎实开展“我为老同志办实事”活动，为离休干部提供“一人一策”精准服务，无固定收入离休干部遗孀生活困难补助政策落实到位；开展“情暖桑榆·爱满重阳”系列敬老活动，老同志获得感幸福感进一步增强。

五是突出资源共享，阵地建设优化

升级。举办闽宁两省（区）老年大学联席会议暨交流协作活动，与民政部门联合实施“塞上乐龄老年大学”暨老年大学进社区项目，建设老年大学分校教学点、社区老年大学118所，探索老年学员“康养学游”模式，开展全区老年大学星级评定，推进宁夏老年大学远程教育项目，持续建好“银色先锋”党建工作室，开设活动中心卫星站点，线上资源、线下平台多点开花、协同发展，阵地共享、队伍共育、多方共建的局面正在形成。

六是突出严实作风，自身建设全面加强。扎实开展主题教育，一体推进五项措施，紧盯离退休干部工作热点难点问题深入开展调研，结合整改整治认真研究解决问题，有力推动调研成果转化。评选全区离退休干部工作典型创新案例35个，集中呈现我区新时代离退休干部工作生动实践和创新成果。举办全区老干部局（处）长、党务骨干、业务骨干等培训班7期，汇编全区离退休干部工作政策文件，推动老干部工作规范运行，全区老干部工作队伍能力水平不断提高。

这些成绩的取得，根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引，在于习近平总书记视察宁夏重要讲话指示批示精神和关于老干部工作重要论述的领航定向，得益于各级党委正确领导和组织部门的悉心指导，得益于各

级老干部工作部门及广大老干部工作者团结奋斗和辛勤付出。在此，我代表自治区党委老干部局、离退休干部工委向大家表示衷心的感谢和崇高的敬意！

通过一年来扎实有效的工作，我们深刻认识到，必须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，以习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根本遵循，坚决落实党中央决策部署及自治区党委工作要求，确保老干部工作沿着正确方向前进，不断开创新局面；我们深刻认识到，必须把坚持和加强党的全面领导贯穿到老干部工作全过程各方面，不断加强离退休干部党组织的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设和制度建设，为做好新时代老干部工作提供根本政治保障；我们深刻认识到，必须坚持围绕中心、服务大局，始终与党中央决策部署及自治区党委工作要求同向同行、同频共振，组织引导离退休干部发挥作用，才能更好彰显自身价值和使命担当；我们深刻认识到，必须增强创新意识、走好创新之路，才能使老干部工作紧跟时代发展潮流，更好落实党中央及自治区党委对老干部工作的新要求，满足老同志对美好生活的期待。

同时，我们也要清醒地看到，工作中还有一定差距。一是在发挥党建引领

作用，推动离退休干部党组织规范化建设方面工作力度还不够大；二是面对离退休干部逐渐减少、退休干部不断增加的实际，对老同志服务管理的实践探索还不够深；三是挖掘离退休干部资源优势，组织引导老同志在经济社会发展中发挥作用的方式途径还不够广；四是以信息化建设为依托，更好带动精准化规范化建设，推动老干部工作高质量发展的思路举措还不够多；五是解放思想、攻坚克难的意识、能力、效果有欠缺，老干部工作部门自身建设水平、干部队伍能力素质还不够高。这些问题，我们要高度重视，认真研究加以解决。

二、坚持稳中求进，努力开创全区老干部工作新局面

2024年是新中国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年，也是全面贯彻落实党的二十大精神走深走实、全面建设社会主义现代化美丽新宁夏加速发展的关键一年。全区老干部工作总体要求是：坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循，深入学习贯彻党的二十大、二十届二中全会精神、自治区第十三次党代会及历次全会精神，认真贯彻全国组织部长会议、老干部局长会议和全区组织部长会议部署要求，以铸牢中华民

族共同体意识为主线，丰富拓展深化政治领航、党建聚力、银才赋能、服务惠老、家园共享“五项行动”，全面推进离退休干部政治引领、组织建设、作用发挥、服务保障和阵地建设，着力锻造政治坚定、业务精通、作风过硬的老干部工作队伍，努力推动新时代全区老干部工作高质量发展再上新台阶。

（一）以“政治领航”行动为统领，推进理论武装见行见效。思想统一是政治统一、行动统一的基础。通过扎实开展主题教育，我们有一个共同感受，就是习近平新时代中国特色社会主义思想是一本读不完的书，是认识世界、改造世界的强大思想武器，是我们破解难题、推动高质量发展的科学行动指南，必须学一辈子、信一辈子。我们要深入开展“政治领航”行动，坚持不懈把习近平新时代中国特色社会主义思想学下去、悟进去，自觉转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，引导广大离退休干部坚定不移感党恩听党话跟党走。一是筑牢政治忠诚。始终把党的政治建设摆在首位，认真落实离退休干部按规定阅读文件、参加重要会议和重大活动、通报情况、参观学习等制度，引导离退休干部深刻领悟“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”，

始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，始终做风清气正的良好政治生态的维护者。二是夯实思想根基。把“学思想”这个首位任务落到底、抓到位，巩固拓展主题教育成果，围绕学习贯彻党的二十大和习近平总书记视察宁夏重要讲话指示批示精神，自治区第十三次党代会及历次全会精神，通过支部共学、线上推学、宣讲带学、上门送学、就近帮学等形式，引导离退休干部坚定理想信念、坚守初心使命。组织开展“赞辉煌成就·聚银发力量”专题调研活动和纪念新中国成立75周年征文活动，在提高活动参与度、影响力中强化离退休干部对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同和情感认同。三是严明纪律规矩。严肃党内政治生活，做好经常性思想政治工作，严格落实“五个不得”要求，常态化开展党员信仰宗教及参与宗教活动排查整治工作。党中央将在全党部署开展集中性纪律教育，我们要结合实际抓好组织实施，以学习贯彻新修订的纪律处分条例为契机，积极探索离退休干部党员教育管理的有效办法，引导他们深刻认识从严治党没有特殊群体，党章党规党纪没有退休和在岗两个标准，老同志同样要严格要求、遵规守纪。

(二) 以“党建聚力”行动为基础，推进组织建设提质增效。离退休干部党组织是基层党组织的重要组成部分，基层党组织是党执政大厦的根基。我们要坚持大抓基层的鲜明导向，全面落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和我区实施意见，持续开展“党建聚力”行动，扎实做好抓基层、强基础、固基本的工作，着力增强政治功能和组织功能。一是优化组织设置。按照有利于教育管理、发挥作用、参加活动的原则，规范设置离退休干部党组织。加强支部规范化建设，注意防范和纠正离退休干部临时党组织设立、运行中的随意化娱乐化倾向，以及部分党支部人数过多、体量过大等问题。加强社区离退休干部党建工作，完善流动党员管理制度，探索建立社区、原单位党组织双向交流反馈联动机制，推动离退休干部党组织融入城市基层党建。二是严格组织生活。认真落实“三会一课”、组织生活会、民主评议党员等制度，坚持和完善重温入党誓词等仪式，开展主题党日、组织过“政治生日”等活动。通过集中学习、志愿服务、参观考察等，丰富组织生活的形式内容，增强吸引力感染力。要注意了解情况、分析原因，对无正当理由长期不参加组织生活的，党组织应当采取适当方式进行

批评教育。对不重视开展组织生活的离退休干部党组织，要严肃批评、督促整改。三是强化示范引领。聚焦一体化推进、标准化评定、常态化提升，深入开展示范党支部创建活动，不断巩固创建成果，以点带面、整体提升离退休干部党建工作水平。充分发挥党建阵地凝聚、激励、导向和服务功能，开展“老党员之家（志愿服务驿站）”命名活动，推动基层党建、服务管理、志愿服务互融互促。

(三) 以“银才赋能”行动为牵引，推进作用发挥聚智聚力。组织引导老同志为党和国家事业增添正能量，是离退休干部工作的价值所在、使命所系。要持续开展“银才赋能”行动，充分发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，不断汇聚众智、凝聚众力、释放众能。一是紧贴中心大局。聚焦自治区党委“三区建设”“四新任务”“五大战略”总体部署，深化拓展“增添正能量·共筑中国梦”活动。各地各部门要结合实际，灵活设计平台载体，认真组织开展离退休干部“塞上银辉·志愿服务基层行”活动，通过送思想、送政策、送技术、送医疗、送文化、送温暖，为经济社会发展注入银发力量，汇聚广大离退休干部站位大局、融入大局、服务大局的政治热情和行动合力。二是突出

品牌特色。围绕打造“塞上银辉”志愿服务品牌，加强区市县三级联动，充分发挥离退休干部志愿服务团体的作用，按照“有队伍、有项目、有机制、有特色”的“四有”标准，积极培树、展示推广全区优秀志愿服务项目。各地各部门要突出地域和行业特点，因人制宜组织、适度得体安排，尽可能扩大社会效应，整体形成竞相争位的良好局面。三是注重典型引路。认真做好全国离退休干部先进集体和先进个人评选推荐工作，同时开展全区离退休干部暨老干部工作先进集体和先进个人评选表彰工作，深入挖掘和广泛宣传典型事迹，把先进标尺树起来、先锋模范立起来，做到看有形象、说有经验、学有榜样、赶有目标。组织开展离退休干部优秀家风故事征集活动，发挥老同志言传身教作用，弘扬中华优秀传统文化，助力党风政风建设。

（四）以“服务惠老”行动为重点，推进服务管理精准精细。坚持守正创新、与时俱进，不断优化思路理念、方式方法、制度机制，持续开展“服务惠老”行动，把老干部工作做得更加科学精准高效。一是落实待遇政策。加强离退休干部工作政策与新时代老龄工作政策的有效衔接，及时研究改进离退休干部服务政策机制，配套制定更多优老、惠老、

利老、便老的政策措施。今年中组部将研究出台提高离休干部生活待遇的相关政策，我们要结合实际落实到位。同时，要加强离退休干部政治生活待遇及服务保障相关政策的督促落实，让更多老同志享受到惠老政策带来的幸福感和获得感。二是提升服务品质。针对离退休干部多元化需求，不断拓宽服务渠道、完善服务路径、优化服务流程，有针对性地制定和完善服务管理措施。巩固“2558”（“双表”“双卡”，服务5种类型离休干部，5家服务单位，8项服务内容）离休干部一人一策精准服务，做好生活困难离退休干部帮扶工作，主动对接政府公共服务、政府购买服务、社会优待服务、志愿服务和市场化服务，更好满足离退休干部养老服务需求。持续开展“我为老同志办实事”活动，梳理“为老服务”清单，优化“为老服务”流程，用心用情、精准精细地把好事办好、实事办实、难事办妥。三是推进数字赋能。推动宁夏离退休干部服务管理平台和宁夏老年大学远程教育项目建成投运，支持市县老年大学充分运用数字化学习资源，释放数字技术在服务、管理、教育中的放大、叠加、倍增作用。帮助老同志学习运用信息化终端，加强老同志用网意识、用网能力、用网习惯培训，在尊重个人意愿的前提下，引导他们参加

线上学习、开展线上交流、享受线上服务。

(五) 以“家园共享”行动为依托, 推进阵地建设扩能扩容。要持续开展“家园共享”行动, 在资源高效运用上坚持融合理念、运用整合手段、发挥联合作用, 努力把老年大学、离退休干部党校、老干部活动中心建设成为强化党性修养、提升综合素质、追求生活品质、实现精神富有的综合性阵地。一是突出政治定位。注重发挥离退休干部学习活动阵地的政治功能, 把习近平新时代中国特色社会主义思想、社会主义核心价值观作为思政课主要内容, 通过开设课前微党课、建立理论学习小组、开展红色文化等活动形式, 持续抓好微型课堂、初心学堂、名家讲堂, 擦亮“银色先锋”阵地建设品牌, 让活动阵地“党性”更纯、“引力”更强、“活力”更足, 把更多老同志和老年人团结凝聚在党的旗帜下。二是拓展阵地功能。巩固闽宁两省(区)老年大学联席会议成果, 加大交流力度、共享教学资源。着力办好“家门口的老年大学”, 持续加强分校(教学点)和“塞上乐龄”老年大学规范化建设, 巩固拓展活动中心卫星站点建设, 辐射带动更多老同志就近就便学习教育、参加活动。总结宁夏老年大学建校40年办学经验, 扩大老年教育供给, 提高老

年教育质量。探索建立符合我区特点的“康养学游”发展模式, 促进老年教育与文旅产业融合, 提升文化养老品质。三是彰显活动成效。结合新中国成立75周年, 因地制宜开展诗书画影、歌舞诵读等文化活动, 丰富离退休干部精神生活, 充分展现离退休干部永远跟党走的政治情怀和昂扬向上的精神面貌。打造“塞上银辉”文艺轻骑兵文化品牌, 鼓励引导老同志老有所学、老有所乐、老有所为, 以党性强、觉悟高、作风好的光环磁场“圈粉”“吸粉”, 唱响主旋律、汇聚正能量、画好同心圆。

三、坚持求真务实, 激发老干部工作队伍新活力

习近平总书记指出, 老干部工作是一项需要付出, 需要奉献的重要工作, 也是值得付出、值得奉献的光荣事业。我们要牢牢把握政治机关的性质定位, 坚持不懈加强老干部工作部门自身建设, 在“大有可为”的新时代“大有作为”, 为做好新时代老干部工作提供坚强的组织保证。

一是锻造对党忠诚的政治品质。对老干部工作部门来说, 对党忠诚是与生俱来的要求, 任何时候都不能模糊、动摇和放松。要把对党忠诚体现在对习近平新时代中国特色社会主义思想的真学真懂真信真用上, 体现在坚定拥护

“两个确立”、坚决做到“两个维护”的实际行动上。要巩固拓展主题教育成果，坚持在读原著学原文悟原理上下功夫，在学懂弄通做实上下功夫，不断增强政治判断力、政治领悟力、政治执行力，始终做到“最讲政治、最讲大局、最讲公道、最讲担当、最讲奉献、最讲规矩”，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。

二是练就担当履责的过硬本领。要主动适应新时代、新任务、新要求，突出学习培训和实践锻炼，通过举办理论大讲堂和党务骨干、业务骨干培训班，加强经济、科技、文史、艺术等方面知识的学习，掌握一定的医疗救护、心理疏导、涉法维权、网络反诈等实用技能，着力提升政策运用能力、沟通协调能力、服务管理能力、开拓创新能力，努力成为离退休干部信息的“活字典”、解决问题的“政策通”、一专多能的“多面手”。各地各单位要聚焦老干部工作中的重点难点问题，深入调查研究，我们将评选全区老干部工作系统优秀调研成果，通

过“晾晒比促”推动成果转化，破解发展难题。

三是锤炼真抓实干的工作作风。作风的好坏决定工作质量，影响发展动力，关乎队伍形象。要始终保持奋发有为的精神状态，发扬钉钉子精神，围绕全年各项工作任务，苦干实干、久久为功。认真开展集中性纪律教育，整治形式主义为基层减负，以等不起的紧迫感、慢不得的危机感、坐不住的责任感来对待每一件事情、每一项工作，加强与老同志的沟通交流，主动听取意见建议，把老同志的实际问题解决好、落实好，真正成为老同志的暖心人。

同志们，乘大势而奋进，行大道以致远。在新时代新征程上，我们要在自治区党委的坚强领导下，在自治区党委组织部的悉心指导下，持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，特别是习近平总书记关于老干部工作的重要论述，坚信笃行、实干担当，在推动全区高质量发展、加快建设社会主义现代化美丽新宁夏中作出老干部工作新贡献、谱写老干部工作新篇章！

自治区党委老干部局传达学习 全国老干部局长会议精神

2月29日，自治区党委老干部局召开局务会（扩大）会议，传达学习全国老干部局长会议精神，深入开展研讨交流，研究制定贯彻落实意见。自治区党委老干部局局长、离退休干部工委书记哈赞主持会议。

会议认为，全国老干部局长会议深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于老干部工作的重要论述，围绕贯彻落实全国组织工作会议、全国组织部长会议精神，

对做好新时代新征程老干部工作作了深入阐述和分析，认真回顾总结2023年老干部工作取得的新成效新经验，明确了2024年各项工作任务。会议主题鲜明、内涵丰富、重点突出、措施务实，具有很强的政治性、指导性、针对性、操作性，为我们深入落实新时代党的建设总要求，做好全年离退休干部工作提供了路径。

会议要求，全局上下要切实将思想和行动统一到全国老干部局长会议的部



署要求上来，切实增强政治责任感和紧迫感，采取多种形式把会议精神传达好、学习好、贯彻好、落实好。一是及时汇报会议精神不延误。抓紧向自治区党委及组织部汇报全国老干部局长会议精神及我区贯彻意见。召开全区老干部局长会议，认真学习全国老干部局长会议精神，回顾总结全区2023年离退休干部工作，安排部署2024年任务，切实把党中央、自治区党委关于离退休干部工作的部署要求落到实处。二是全面深入学习领会不走偏。组织全区老干部工作系统自觉把学习贯彻全国老干部局长会议精神与学习贯彻党的二十大精神和习近平总书记视察宁夏重要讲话指示批示精神“大学习、大讨论、大宣传、大实践”活动结合起来，与学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述结合起来，与学习贯彻自治区第十三次党代会及历次

全会精神结合起来，通过座谈交流、学习研讨、专题党课等多种形式，深入传达学习，做到学思悟践、融会贯通，真正把会议精神学深学透。三是持续掀起宣传热潮不降温。利用“网微刊”等宣传媒介全方位、多角度宣传会议精神，及时推送全区各级老干部工作部门学习贯彻会议精神的动态信息，进一步扩大宣传覆盖面和延伸宣传触角，确保会议精神在全区老干部工作系统不折不扣落地落实。四是扎实做好全年工作不松劲。坚持以党的政治建设为统领，紧紧围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神，主动对标全国组织部长会议和老干部局长会议提出的新任务新要求，制定印发《自治区党委老干部局工作要点》，明确工作任务、工作措施，确保全年各项工作任务落地落实。■



涵育科学素养 赋能创新发展

——自治区党委老干部局“理论学习大讲堂”开展科技专题辅导

3月15日，自治区党委老干部局第2期“理论学习大讲堂”邀请自治区科技厅二级巡视员、资源配置与监督处处长张儒作专题辅导。自治区党委老干部局局长、离退休干部工委书记哈赞主持并讲话。

张儒以“深入实施创新驱动战略 打造区域科技创新高地”为题，从“深刻认识创新驱动发展战略的重要意义、近年来我区科技创新实践探索、打造区域科技创新高地的主要任务”三个方面，通过详实数据和案例系统解读了我国实施第一战略、建设国家创新高地的路径方法，对比分析了我区科技创新的优势和短板。参学党员干部纷纷表示，专题辅导主题鲜明、旁征博引，内容丰富、全面系统，具有很强的指导性和感染力，今后将在深入汲取专题讲座内涵精髓的基础上，不断丰富科技知识、拓宽科学视野，在工作中多思考、多实践，切实做到学有所获、学有所用。

会议强调，要深入学习，领会要义。认真学习领会习近平总书记关于科技创新重要论述，积极了解新质生产力的深

刻内涵，坚持科技创新赋能，注重运用新技术新成果，跟上时代的步伐。要结合实际，注重运用。以信息化建设为依托，在强化老干部工作者、离退休干部理论武装，创新党建工作模式，带动精准化规范化建设等方面，下更大力气、谋更多思路、出更多实招，“多快好省”地开展工作。要加快推动宁夏离退休干部服务管理平台和宁夏老年大学远程教育项目建成投运，充分整合学习活动资源、优化拓展数字化功能、加强信息化教育培训，让更多优质教育资源下沉基层、惠及更多离退休干部。要聚焦重点，精准服务。紧贴服务对象、工作重点，引导帮助全区广大离退休干部关注使用公众号、信息化平台，主动拥抱新时代新科技，积极跨越“数字鸿沟”，更好享受线上服务，进一步激发和释放科学技术在教育引导、服务管理离退休干部中的放大、叠加、倍增作用，使离退休干部工作真正乘载科技快车、实现高质量发展，让广大老同志享受改革发展成果、乐享美好生活。金

银川市

召开离退休干部情况通报会



时，生态底色更加靓丽、城乡发展协调共进、民生事业全面进步、社会治理持续加强。老同志纷纷表示，将充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，一如既往地关心支持市委、政府工作，继续

2月1日，银川市召开离退休干部情况通报会，传达学习市委十五届十次全会精神暨市委经济工作会议精神 and 银川市“两会”精神，市委原常委、秘书长、宣传部部长雍建华主持会议并讲话，市委常委、副市长麦欣甫出席会议并通报全市经济发展情况。

通报会结束后，老同志纷纷点赞银川经济社会发展新变化、新成果，一致认为，去年以来，在市委、政府坚强领导下，全市聚力高质量发展，勇担强首府使命，勠力同心，笃定前行，全市经济发展进中向好，地区生产总值、规模以上工业增加值、固定资产投资等多项经济指标位居全区第一、名列全国省会（首府）城市前茅。经济高质量发展的同

续发光发热，为奋进强首府新征程，奋力谱写中国式现代化银川篇章贡献智慧和力量。

随后，80余名离退休干部还走进新建成的市工人文化宫参观。在工作人员的讲解下，老同志先后参观了综合展厅、小剧场、图书馆、书画摄影室、多功能厅、综合球馆等馆室，大家一边走，一边看，看到焕然一新的设施、高科技的智能设备和温馨的工作场所，感慨地回忆起过去的工作环境和场景，深有感触地说，现在为职工服务的手段和资源越来越多，老同志发挥作用渠道也越来越宽，有了这么好的条件，将继续为银川各项事业贡献银发力量。金

石嘴山市

召开2023年度离退休干部党支部书记抓基层党建述职评议会议

2月22日，石嘴山市委老干部局（离退休干部工委）召开2023年度市直离退休干部党组织书记抓基层党建述职评议考核会议。

会议传达学习了区、市相关会议精神。市发改委、公安局、财政局、市委党校、市税务局、

宁夏工贸职业技术学院6名离退休干部党支部书记进行了述职，市工信局、民政局、第二人民医院3名离退休干部党支部书记作了书面述职，市委老干部局班子成员逐一点评。会议还对述职的离退休干部党组织书记抓基层党建工作情况进行了民主测评。

会议强调，要坚决贯彻落实区市党委关于加强基层党建各项决策部署，坚定不移把党的政治建设摆在首位，教育引导离退休干部党员用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。要科学谋划推动离退休干部各项工作，以改革创新精神破解重点难点问题，大力推进信息化精准化规范化建设，切实把老干部工作做得科学、精准、高效。要不断健全组织体系，灵活设置离退休干部党组织，确保每一名离退休干部党员都编入党的一个基层组织。要以创建“六好”示范党支部



为抓手，规范组织设置、严格组织生活、创新活动方式，增强党组织凝聚力。要积极推动离退休干部党建融入城市基层党建格局，实现离退休干部党组织与社区党组织融合共建、资源共享。

会议要求，全市离退休党组织要牢固树立“抓好党建是最大政绩”的理念，认真履行“第一责任人”责任，严格落实“四下基层”制度，扎实实施好党建“书记项目”。要抓好问题整改，树立问题导向，强化求解思维，把这次会议领导点评、自己查摆、民主评议出的问题，作为全年基层党建工作的突破重点和主攻方向。全市离退休党支部书记要紧起来、动起来、干起来，拿出“锐意进取、争创一流”的精神状态和“只争朝夕、勇往直前”的奋进姿态，全力以赴抓好各项工作，以优异成绩迎接新中国成立75周年！



吴忠市

召开2023年度离退休干部党组织书记抓基层党建 党建工作述职评议会



近日，吴忠市召开2023年度离退休干部党组织书记抓基层党建工作述职评议会。市离退休干部工委委员，各县（市、区）离退休干部工委书记或专职副书记，市直各部门（单位）离退休干部党支部书记参加会议。

会议传达学习了自治区、吴忠市相关会议精神。市县（区）离退休干部工委书记和市人大办、市委党校离退休干部党支部书记进行现场述职，33个市直部门离退休干部党支部进行书面述职。市离退休干部工委委员对现场述职的7名同志履职情况进行点评，肯定成绩、指出不足、提出建议。

会议强调，市县（区）离退休干部工委、市直部门各离退休干部党支部要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根本遵循，以深化离退休干部党

建工作提质增效工程为重点，以离退休干部党支部评星定级、示范党支部和“一支部一品牌”创建工作为抓手，全面提升离退休干部党建工作质量和水平。

会议要求，全市各离退休干部党组织要灵活运用形式载体，巩固主题教育成果，抓实教育培训，推动习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心，引导离退休干部党员在常学常新、真学真信中坚定信仰信念。要持续深化“党建聚力”行动，扛紧党建责任。始终以党的政治建设为统领抓好离退休干部党的建设工作，以落实制度为抓手，抓班子、带队伍、强基础、促规范、聚合力，不断加强和规范党支部建设，增强支部政治功能和组织功能。要持续深化“银才赋能”行动，担当银发使命。持续凝聚“银发人才”力量、用心用情做好服务、擦亮“银龄启航”品牌，为老同志发挥作用创造条件、搭建平台，引导他们为吴忠经济社会发展建言献策、发挥余热。

会上对市县（区）离退休干部工委书记和市直部门（单位）离退休干部党支部书记进行了民主评议。金



固原市

“五个一”精准做好离退休干部“一人一策”服务工作

为提高离退休干部服务管理水平，固原市委老干部局采取上一回门、送一封信、谈一次心、拍一张照、填一份表“五个一”措施，推动老干部工作精准化、精细化、规范化。

上一回门

结合开展春节慰问活动，由局班子成员带队，分成五个组对在区内居住的102名离退休干部及离休干部遗孀逐一上门走访慰问、送去市委、政府的问候和祝福，切实让老同志感受到党和政府的关心与温暖。

送一封信

通过“致全市离退休干部的慰问信”，向离退休干部通报全市2023年工作成绩和2024年主要工作任务，向倾情付出的老同志致以谢意，也对广大老同志提出了发挥优势作用，一如既往地关心、关注全市发展的殷切希望。

谈一次心

通过面对面座谈交流、拉家常，全面了解掌握离退休干部及离休干部遗孀家庭情况、健康状况、思想状态、服务



需求等，更新完善老干部基本信息。

拍一张照

给老干部拍一张生活照，健全老干部个人服务信息表，做到个人信息与照片一一对应，为老干部工作者全面准确掌握基本情况和利用信息化服务管理平台精准服务老同志打下坚实基础。

填一份表

针对离退休干部及离休干部遗孀的不同情况设计表格，逐一核对身份信息、工作信息、家庭住址等，补充完善待遇落实、紧急联系人等信息，做到基本情况一表可查，增强“一人一策”服务的科学性、实用性和可操作性，推动离退休干部服务管理提质增效。



中卫市

召开全市老干部局长会议



近日，中卫市召开老干部局长会议，传达学习全国、全区老干部局长会议精神，总结2023年工作，安排部署2024年工作。市委常委、组织部部长于建文出席会议并讲话，市委老干部局局长、离退休干部工委书记吴金柱主持会议。

会议指出，2023年全市各级老干部工作部门在市委坚强领导下，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、习近平总书记视察宁夏重要讲话指示批示精神和对老干部工作的重要论述，认真落实全国、全区组织部长、老干部局长会议精神，围绕中心大局、聚焦主责主业，突出政治引领，扎实推进“四项行动”，锻造过硬队伍，奋发有为，开拓进取，老干部各项工作成效显著。

会议强调，要以习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于老干部工作的重要论述为根本遵循，坚持政治引领，确保老干部工作始终沿着正确方向前进。要坚持政治引领，坚持不懈

用党的创新理论凝心铸魂，推动形成拥戴核心、信赖核心、忠诚核心、维护核心的强大力量；要筑牢战斗堡垒，抓基层强基础固基本，全面加强离退休干部党的建设；要突出作用发挥，激励老干部围绕中心大局，聚焦“五个示范市”建设、“六个特色产业”发展等重点任务献智出力，在中卫市经济社会发展中展现新担当、新作为；要强化服务保障，在服务精细化、优质化、便利化上下功夫，把党的温暖关怀及时送到老同志心坎上。

会议要求，做好新时代老干部工作要汇聚各方力量，形成强大合力。各级老干部工作部门要主动担当作为，坚持实践实干实效，推动老干部工作高质量发展。金

— 编者按 —

2022年8月10日，自治区党委组织部、老干部局，自治区人力资源和社会保障厅联合印发《关于做好干部荣誉退休有关工作的通知》，要求在退休文件批复6个月内，干部职工所在单位应采取颁发退休证、交流心得、新老交接、合影留念等方式，单独或集中举办干部荣誉退休仪式，丰富退休仪式内容，鼓励老同志将自己的好经验、好做法传授给年轻同志，既向退休干部职工传递组织的温暖，也让在职干部职工受到教育激励。文件出台以来，各地各部门（单位）立足实际，采取灵活多样的形式举办干部荣誉退休仪式，让干部职工在退休这一特殊节点感受到组织的关心关爱，激励他们继续为宁夏经济社会发展贡献力量。

全区各地各部门干部职工荣誉退休仪式 内容丰富 有声有色

自治区 公安厅

1月9日，自治区公安厅举行了人民警察荣誉退休仪式，自治区副主席、公安厅

党委书记、厅长冼国义出席仪式，公安厅在家厅领导、厅属各单位负责同志和厅机关各部门民警辅警及家属代表参加活动。



仪式上，自治区公安厅机关2023年刚刚退休的缉毒战线女民警郗春馨深情讲述了她从警三十八年的峥嵘岁月，分享了她化妆侦查、与毒贩面对面较量等惊心动魄的警察故事，倾诉了她对公安工作的挚爱与不舍，表达了对战斗在缉毒一线战友们的平安祝福。讲到动情处，她声音哽咽、泪流满面，感动了在场的所有民警辅警及家属。

在仪式接近尾声时，冼国义同志走上舞台亲切接见了近两年光荣退休的民

警代表，从警30年、20年、10年的民警代表，以及年近80岁、党龄50年的3名离退休干部党员代表，并向他们致以热烈的祝贺和崇高的敬意。

自治区公安厅机关广大离退休干部通过线上观看了活动，大家纷纷表示，将始终牢记重要训词精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，进一步保持和发扬党的优良传统，坚定理想信念，坚守初心使命，继续为宁夏公安事业发展发挥余热、贡献力量。

自治区 党委编办

1月16日，自治区党委编办为即将退休的2名干部举行荣誉退休仪式。自治区党委组织部副部长、编办主任金万宏主持仪式，全体干部职工参加。

仪式上宣读了2名干部的退休文件，共同观看了全办干部职工对退休同志的

祝福视频，4名在职干部代表发言，表达了对荣誉退休同志的感谢之意和惜别之情，并送上美好祝福。2名退休干部饱含深情地与大家分享了在党委编办工作的流金岁月、难忘时光，表达了对组织关怀的感激之情和对在职同志的美好祝愿。现场气氛热烈、暖意融融，不时响起阵



阵掌声。

金万宏同志向2名退休干部颁发了退休证、送上了鲜花，并代表室务会向退休同志送上诚挚的敬意和祝福。金万宏说，2位退休同志几十年如一日，投身党的机构编制事业，见证、参与和推动了全区机构编制事业的长足发展，为党的机构编制事业默默奉献了一辈子，希望退休后要发挥好“银雁”作用，持续学

习党的创新理论，坚定理想信念，站稳政治立场，继续为推动机构编制工作高质量发展发挥余热、建言献策。全办在职干部表示，要学习退休同志的政治品格、奋斗精神和优良品质，立足本职岗位，聚焦主责主业，传承务实作风，真抓实干、守正创新，为全面建设社会主义现代化美丽新宁夏贡献机构编制部门的力量。

**自治区
工业和信息化厅**

1月17日，自治区工业和信息化厅举行了一场庄重而温馨的干部职工荣誉退休仪式，厅党组成员、副厅长刘红宁等同志参加退休仪式，为退休同志佩戴荣退绶带，赠送了纪念品。

仪式上，马林等老同志分别发表了退休感言，感谢厅党组为他们举办的荣退仪式，感恩组织的培养，一致表示将坚定理想信念，矢志不渝听党话、跟党走，把荣誉时光留存下来，将初心使命传承下去，积极参加离退休干部党支部学习和活动，继续发挥余热，一如既往地关心支持工信工作。

刘红宁同志代表厅党组和全厅干部职工，向5名老同志光荣退休表示祝贺。

他表示，这不仅是一个仪式、一场活动，更是一份荣誉和肯定，一种颂扬和传承。希望荣退的老同志继续发扬政治优势、经验优势、威望优势，离岗不离党、退休不褪色，在奉献社会、服务群众中彰显人生价值，积极传播工信好声音、讲好工信好故事，一如既往地关心支持宁夏工信工作。同时，要继续严格要求自己，筑牢思想防线、行为底线，廉洁自律、廉洁修身、廉洁齐家，树立老干部的良好形象。



自治区
生态环境厅

2月2日，自治区生态环境厅举行“薪火相传守初心 接续奋进新征程”2023年干部荣誉退休仪式。自治区生态环境厅党组书记、厅长平学智出席仪式并讲话，厅级干部，厅机关处室、派出机构、直属事业单位负责同志及青年干部代表100余人参加。

与会人员集中观看了《2023年生态环境厅系统退休干部风采展》，退休干部深情回顾了个人工作经历和收获，用朴实的语言、真挚的情感，表达了对生态环保事业的无限热爱、对近年来生态环境系统取得瞩目成就的无比自豪、对美丽宁夏建设的美好祝愿和坚定信心。两

名青年干部代表在发言中表示，要主动捧起荣退干部手中建设先行区、打造绿色生态宝地的“接力棒”，以坚定的信念、绝对的忠诚、过硬的能力、无悔的付出，跑好建设美丽宁夏的“接力赛”，为生态环境事业奉献新力量。

平学智同志代表厅党组向长期以来为生态环境事业发展作出贡献、付出心血的退休干部致以最衷心的感谢、最崇高的敬意和最诚挚的祝福。他强调，要用心用情精准做好全厅离退休干部服务保障工作，要继承发扬退休干部的优良传统，同时希望老同志继续发挥余热，关心支持宁夏生态环境事业发展。 



📍 自治区党委办公厅

用心用情精准服务 让老同志安享幸福晚年

近年来，自治区党委办公厅深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作重要论述，认真贯彻落实党的老干部工作政策，以“让党放心，让老干部满意”为目标，坚持党建领航、思想铸魂、组织凝聚、作用发挥，真正让老同志政治上受尊重、生活上受关照、精神上受抚慰、价值上受肯定，安心舒心暖心安享幸福晚年。

突出政治领航，压实思想“关键点”。政治是根，思想是魂。始终把政治建设摆在首位，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。在学习内容上，紧跟自治区党委安排部署，对标办公厅要求，通过面对面交流学、屏对屏便捷学、行走课堂沉浸学、上门慰问辅导学等方式，第一时间将党中央的声音和自治区党委的重大决策部署传达到每一位退休党员。比如，一位89岁的老党员，体弱多病，自己省吃俭用攒了2万块钱缴纳特殊党费；还有一位92岁高龄的老同志，在收到“光荣在党50年”纪念章时，流着泪反复说：“我都不能为党工作了”。老同志这种牢记党员

身份、坚定理想信念、对党绝对忠诚的政治品格，令人敬佩和动容。

突出党建融合，对标提升“争先进”。坚持以党建凝聚队伍、引领活动，以活动助推作用发挥、实现价值。按照党建互促、优势互补、工作互进的思路，积极探索开放式党建模式，推动离退休干部党建工作向基层拓展融合，引导老同志在参与活动中发挥正能量。有向灾区捐款累计达6万余元的省级退休老同志，有主动担当、默默奉献的党支部书记，有自己种菜送往福利院的退休职工，也有十年如一日参加志愿服务的退休工人。主题教育期间，我们评选出6名“银耀先锋”，通过先进典型引领带动更多老同志发挥作用。去年，办公厅离退休干部党建工作接受全区100余名老干部工作者现场观摩，第二党支部获评全区离退休干部“示范党支部”。

突出用心用情，服务暖心“接地气”。探索实施接地气、有深度、有温度、有精度的“三级网格化”服务模式，坚持“单位为网、网中有格、格中定人、

人尽其责”，将退休人员放进网格，设置处长、处内工作人员、离退休干部党支部书记及委员三级网格员，定期联系服务老同志；针对年高体弱、独居、患病的老同志常态化开展“敲门行动”，帮助解决急难愁盼问题。结合网格化服务，健全完善了“七项制度”：实行信息动态管理制度，建立老同志信息库，做到家庭住址、联系方式、身体状况、主要诉求“四必清”；实行“建档立卡”制度，对走访联系老同志的时间、事由、诉求及办理结果等情况进行表格化清单式管理；制作“暖心联系卡”，架起与老同志的“连心桥”；完善关爱制度，做到重大节日、生日、生病住院、生活遇到困难、家庭出现重大变故、去世“六必访”；定期开展工作分析会商，每月集中分析梳理收集到的意见建议，讨论研究解决的办法和措施；建立在职干部联系老同志工作机制，在重大节日走访慰问、生病住院探望时，邀请老同志退休前所在处室干部一同前往，加强沟通联系，增强老同志的归属感；实行轮流坐班制，在办公厅老干部活动中心设立“党员先锋岗”，每周二安排专人负责接待来访办事的老同志，倾听老同志声音，了解老同志诉求，尽量让老同志少跑路，我们多跑腿。去年以来走访、慰问、电话联系老同志2100余人次，节日慰问366人次，探望生病住院85人次，上门解

决问题25件次。“三级网格化”服务模式经验做法在中组部《老干部工作情况交流》刊发，并获评全区离退休干部工作典型创新案例。

突出共建共享，打造精神“新高地”。活动阵地是老同志温暖的港湾、精神的家园。办公厅老干部活动中心面积267平方米，是退休干部开展组织生活的主阵地。这两年，我们转变理念、打开格局、盘活场地、融合资源，不断为老干部活动中心“赋能”，让“小阵地”发挥“大作用”、释放大能量、汇聚大民心，打造“开放包容、共建共享”活动室品牌。在办公厅领导同志的关心支持下，2022年开办了宁夏老年大学枕水花园教学点，吸引小区内90余名退休老同志参加声乐、书法、舞蹈班的学习，老同志们不出小区就能上老年大学。声乐班的学员表示：“在家门口能上老年大学，过去想都不敢想，其他单位的老同志都很羡慕我们，现在活动室里每天洋溢着歌声、笑声，其乐融融。”目前，办公厅老干部合唱团、舞蹈队每年都参加各种文艺汇演，反响很好。我们还争取宁夏老干部活动中心在枕水花园建立了卫星活动站，既方便小区内的退休干部就近学习、就近活动、就近发挥作用，又使老同志享受到了更多优质资源，实现了阵地共建、资源共享、活动联办。金

📍 自治区农业农村厅

搭平台显优势展形象 更好发挥农业农村系统离退休干部余热

近年来，农业农村厅在自治区党委老干部局精心指导下，认真学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述，按照中央和自治区部署要求，持续加强离退休干部服务管理工作，离退休干部获得感、幸福感、安全感不断提升。我厅志愿服务助力乡村振兴工作被评为全区离退休干部工作典型创新案例。

强化政治建设，离退休干部党建工作持续夯实。扎实组织离退休干部党员开展主题教育，通过制定方案引领学、召开会议集中学、送学上门助力学、多措并举覆盖学“四学联动”模式，开设线上线下“两个专家讲堂”，搭建思想交流、学习宣传、办理实事“三个平台”，引导离退休干部党员深学细悟党的创新理论。为有效适应新形势下离退休干部党员数量增多、分散居住等实际情况，及时组织党支部换届选举，将厅机关1个离退休干部党支部改选为3个党支部。积极开展“五个一”活动，邀请“塞上金秋”离退休干部宣讲团为老同志作专题辅导，组织开展征文、书画摄影比赛和

文艺汇演等活动；利用六盘山长征纪念馆、将台堡红军长征会师纪念园等红色教育基地资源，开展“沿着总书记足迹·感悟思想伟力”主题党日活动，接受思想洗礼；组织参观区内职业农民培训机构、现代化农业企业及农业示范园，感受乡村发展；对年老体弱、行动不便的老同志，及时“上门送学”“入户带学”“微信帮学”，切实打通离退休干部党员学习“最后一公里”，保护好老同志的政治热情，使他们永葆政治本色，不忘使命初心。

提升服务水平，离退休干部服务体系持续完善。加强党内关怀，隆重举办干部职工荣誉退休仪式，采取宣布一份退休文件、致一封感谢信、颁发一本退休证、赠送一份纪念品、赠送一本工作相册、送上一束鲜花、留下一张合影等“7+X”形式，增强干部退休的荣誉感、归属感和幸福感。在厅党组的关心下，累计投入168万元对厅老干部活动中心进行修缮，初步建成集党建与文体活动功能为一体的活动场所，为厅各级党组

织开展离退休干部党建和文体活动提供了阵地保障。将走访慰问作为了解老干部生活情况、困难需求的重要渠道，在全面落实厅机关离退休干部职工送生日蛋糕和鲜花制度的同时，为老干部办好事、解难题。比如，在走访慰问离休干部张宪丁时，发现其因床位紧张无法住院，及时与相关部门沟通联系，为其办理住院手续。全年厅机关共走访慰问144名离退休干部职工、8名遗孀、7名困难党员和困难老职工，看望慰问生病住院老同志12名；重阳节期间，走访慰问90岁以上老同志及遗孀16名。

引导发挥余热，离退休干部优势作用持续彰显。立足离退休干部专业能力突出、实践经验丰富、群众威望较高的实际，建立离退休干部人才库，实施“老带青”结对帮扶计划，助力年轻干部更好更快成长。积极搭建多元平台，主动向老干部问政问计，出台意见建议征集制度，建立“老干部有建议、办理人有回应”闭环管理机制，畅通老干部建言献策渠道，通过召开征求意见会、座谈研讨会等途径，引导老干部持续在

“三农”战线贡献智慧和力量。面对农村种养户、农业合作社、涉农企业等技术指导需求量大，以及基层专业技术骨干下沉技术指导的时间精力有限、乡村人才匮乏、重点产业实用型人才短缺之间的矛盾，积极整合全厅离退休专业技术干部资源，创新开展“点单式”助农服务，结合离退休干部专业特长、身体状况、兴趣爱好等情况，分行业组建离退休干部“三农”志愿服务小分队，建立离退休干部授课服务项目“清单”，向各市县（区）推送，离退休干部根据基层“点单”上门开展政策宣讲、技术指导等志愿服务，帮助解决农业生产经营难题。2023年以来，聚焦“三夏”等关键农时，退休老党员、老专家主动请缨，发挥余光余热，积极开展“再回田间地头”志愿服务，到平罗、红寺堡、青铜峡、同心、西吉等地开展墒情研判、灾情调查、技术服务、技能培训、政策宣讲、产业发展规划指导等志愿服务20余次，帮助解决问题110多个，受到农民群众一致好评，充分展现了农业农村系统离退休干部的精神风貌。金

📍 自治区地质局

注重党建引领发挥优势作用 精准精细做好新时代离退休干部工作

自治区地质局按照自治区党委老干部局“1241”部署要求，坚持党建引领，在做优做细精准服务、作用发挥、自身建设上下功夫，推动新时代地质系统老干部工作高质量发展。

聚焦政治引领，坚持固本强基下好“先手棋”。强化理论武装。深入开展主题教育，采取“三会一课”日常学、“主题党日”专题学、集中宣讲辅导学、交流研讨座谈学、“线上测试”问答学、“温暖关怀”上门学的“六学”模式，推动理论学习入脑入心入行。强化组织塑形。加强离退休干部党支部规范化建设，做优做强“桑榆银辉·银核力量”“暖心红·智享银龄”等党建品牌，全面打造优化党建活动示范阵地。基层单位党组织根据行业特点和优势，与市、县（区）离退休干部党支部、兄弟单位、社区联合开展座谈交流、主题党日、专题党课、参观考察、志愿服务“五个一”活动。全局3个离退休干部党组织荣获全区离退休干部“示范党支部”。强化保障支撑。坚持把离退休干

部工作摆在重要位置，局党组专门设立离退休人员管理处，局属各单位分设离退休人员管理科，通过完善离退休干部工作机制，配齐配强管理人员、支部书记和委员，构建了局党组顶层设计、机关党委直接指导，离退休人员管理处统筹管理，各单位离退休人员管理科具体落实的工作格局。

聚焦精准服务，强化责任担当打好“组合拳”。信息赋能“精心服务”。搭建“互联网+党建+服务+管理”平台，利用支部学习、专题辅导、座谈交流等，全面梳理离退休人员基础信息、待遇落实和个性化需求，为多样化服务提供精准支撑。修订完善离退休干部工作效能目标管理考核指标，将其纳入全局效能目标管理考核体系，与单位党建工作同安排、同指导、同考核。常态联络“爱心服务”。坚持每季度召开离退休干部工作例会，传达学习相关会议精神、政策方针，了解基层离退休干部工作和老同志思想动态，提高服务保障精准化、规范化水平。立足离退休人员居住集中的

实际情况，定期通过上门看望和微信、电话、视频等方式“入家门”，问身体状况、查待遇落实、听困难诉求，以周到细致的服务换取老同志的情感认同。精准保障“贴心服务”。制定“我为群众办实事”清单，联合社区对高龄、重病及独居的离退休干部职工、遗属分类建档，通过党内关怀、志愿服务、拓宽帮扶渠道等举措解决他们的实际困难。

聚焦中心大局，凝聚银龄之力激活“强引擎”。挖掘行业特色。打造“塞上地质”志愿服务品牌，成立“山谷风”艺术团、“金罗盘”专家团、“爱无疆”服务团、“先锋号”宣讲团4个志愿服务队，在地灾防治、地质科普、文化惠民、爱心帮扶、理论宣讲等方面常态化开展志愿服务活动。传递银辉力量。坚持和传承地质“三光荣”传统和“三特别”精神，梳理宁夏地质事业发展的光辉历程和老一辈地质人的先进事迹，引导离退休干部党员讲好中国故事、宁夏故事、地质故事，“山谷风”艺术团组织开展各类志愿服务活动百余场，惠及2万余人次。强化示范引领。深入挖掘先进典型，选树“正能量标杆”，举办全局离退休干

部志愿服务工作交流表彰会。退休支部书记王忠岭常年在“老王说和室”开展矛盾纠纷调解等工作，带领支部党员参与小区巡逻；2家单位离退休志愿服务工作入选全区“银才赋能”行动典型创新案例。

聚焦自身建设，坚持笃行实干提升“能力值”。坚持运用数字化理念搭建“互联网+党建+服务+管理”平台，组织老干部工作人员学习党的创新理论和离退休干部工作方针政策，深入研讨交流，进一步提升服务水平。加强与有关区直单位沟通对接，通过观摩交流、座谈研讨，学习经验，取长补短。每年举办全局离退休干部党建工作互观互检交流会，实现互比互学互助，提高履职能力。举办“三提升”培训班，组织开展工作视频、工作汇报PPT演示、日常工作技能竞赛等，认真学习自治区党委老干部局关于离退休干部工作相关政策文件，持续增强工作人员服务能力。认真落实离退休干部党组织规范化建设实施方案，明确“七个规范化”目标任务，通过日常指导、季度考核等方式，有效激发干事创业热情。金

📍 银川市委老干部局

用心用情满腔热忱 奋力书写新时代离退休干部工作的“银川答卷”

近年来，银川市认真落实全国、全区组织工作会议、组织部长会议、老干部局长会议工作部署，加强离退休干部党的建设，用心用情、满腔热忱做好老干部工作。

聚焦政治建设这个根本点，深耕党建工作“责任田”。用足用活《实施意见》。印发银川市关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见，以“两突出三强化”为抓手，细化16项重点任务47条措施，从制度机制层面补齐短板，制定印发《党支部规范化建设实施方案》等5个配套文件，加强离退休干部党支部规范化建设和“示范党支部”创建。结合主题教育，督促指导5个大型基层党支部拆分重组、规范设置。擦亮升级“党建联盟”。以资源共享、优势互补、共同发展为总体思路，打造“离退休干部党组织+志愿者团队+驻地社区党组织+涉老社团”区域党建联合体，加强老干部活动中心、老年大学阵地建设，通过组织联建、阵地联享、党员联培、活动联办，每年开展各类联建活动200余场次，通过

借台唱戏，扩大红色“朋友圈”影响力。工作补贴“分档定额”。将离退休干部党支部书记、委员工作补贴纳入财政预算，依据党支部党员人数差异化补助，按月发放60%基础补贴，年终发放40%绩效奖励，变“被动迎检”为“主动作为”。每年开展述职评议考核，累计评定优秀党支部24个。党员教育“推陈出新”。探索复盘推演、政策答复等有效做法，扎实开展主题教育，在离退休干部党组织书记、委员全员轮训基础上，把党务工作后备人员纳入培训范围，组织编印《离退休干部行为规范文件摘要汇编》《银川市离退休干部党建工作指南》《党员手册一本通》等“口袋书”，推动理论学习深化转化。

聚焦作用发挥这个着力点，点亮银发金辉“满天星”。围绕中心助力发展，引导离退休干部党员献智出力。激发“银发”动能。搭建老干部“建言献策、才艺展示、志愿服务、政策宣讲”四大平台，成立23支志愿者队伍，吸纳2000余名“银发人才”入库。组织开展“话传统、谈复兴、聚力量”理论征文、“我

为“四个示范引领”建言献策”活动，梳理汇总10类44条意见建议，受到市委、市政府主要领导批示关注并转相关单位办理。全市离退休干部“学思想守初心·银辉展风采”系列文化活动精彩纷呈，“增添正能量·共筑中国梦”活动持续深化。深化桑榆红“银龄讲堂”。“首府桑榆红”离退休干部宣讲团成员紧扣时事和热点，全年打造课题近百个，深入基层“点单式”宣讲，让党的创新理论深入社区讲堂、田间地头。三年来，累计宣讲600余场次，受众3万余人次。打造个性化“温情陪伴”。探索“低龄帮高龄”模式，创新开展“一个观众的舞台”温情陪伴离休干部志愿服务，招募组建退休干部志愿小组，为有需求有意愿的离休干部提供倾听陪伴、读书读报、才艺展演等“一人一策”精准服务，有关做法被中组部离退休干部工作公众号推广。推动服务资源“下沉补给”。将党员教育管理与社区治理工作相结合，鼓励退休干部党员主动担任居住地小区楼栋长、单元长，引导党员把硬核担当落到日常、干在经常，涌现出樊桂芳、杨志锦等一批先进典型。打造“老党员之家”47个、“老党员工作室”14个，推动离退休干部党建工作有效融入基层治理。

聚焦改革创新这个发力点，牵住信息化建设“牛鼻子”。坚持守正创新，大

力推进老干部工作信息化、精准化、规范化建设。建立离退休干部党建工作定期调研会商机制。将43个退休干部党支部分为4个片组，搭建长效交流平台，围绕落实全面从严治党、夯实基层党建工作等“N”个重点工作。打造信息化服务矩阵。建设银川老干部工作信息化管理系统，搭建“两微、两台、两数据库”，推进服务管理、志愿服务和老年教育网络课程、线上教学等智慧服务管理。其中微博、微信公众号每年发布理论学习、健康养生、工作动态等千余条，实现100%的党支部、80%的老党员学在网上、连在线上；全区首档老干部、老年群体专属广播节目《银色年华》，自去年4月份开播以来，每日早晚固定时段播出与老同志有关内容，先后策划推出《我的入党故事》《岁岁重阳》《示范党支部》等主题栏目12期；新建老年大学综合管理平台，推进信息管理、网络报名一体化建设，做到让数据多跑路，学员少跑腿。离退休干部基础数据库、银发人才信息库以信息化建设为突破口，带动精准化服务，提升规范化水平。老年大学、老干部活动中心常年开设老年人智能手机应用培训班，学员累计超过3000余人，有效解决了想用不会用、会用不敢用、敢用不好用的问题，让老同志充分享受信息化给学习生活带来的便利。金

📍 吴忠市

突出“四个强化” 推进离退休干部工作提质增效

近年来，吴忠市以“让党放心、让老干部满意”为目标，突出“四个强化”，扎实推进离退休干部工作高质量发展。市委老干部局荣获全区关心下一代工作先进集体，市“塞上银龄”宣讲团荣获全国“终身学习品牌项目”，3项工作被评为全区离退休干部工作典型创新案例。

强化政治引领，实施“凝心铸魂”行动。政治引领把方向。聚焦党的创新理论、党纪党规等内容，通过组织收看专题讲座、举办报告会、微信推送学习内容、召开座谈交流会等方式，教育引导老同志及时了解党中央重大决策部署。集中轮训提素养。充分发挥市委党校、老干部党校教育阵地作用，围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神等内容，连续两年开展离退休干部党员大轮训，累计举办培训班22期、培训1200人次，为近900名行动不便的老党员送学上门。主题教育强党性。成立主题教育联络服务小组，加强调研指导，为全市离退休干部党员购买学习资料、制作学习手册。组织老同志观摩吴忠市

重点项目，开展“铸牢中华民族共同体意识”主题党日、“沿着总书记足迹感悟思想伟力”等实践活动，以观摩式、体验式强化学习效果。广泛开展“银色金点子”征集活动，收集整理意见建议21条，制定整改措施33条。深入开展“我为老同志办实事”活动，办成市老年大学分校投入运行、加强老同志活动安全保障、畅通市区离退休干部绿色就医通道等一批实事。

强化组织功能，实施“提质增效”行动。选优配强提升带动力。注重选配党性强、威信高、经验丰富、身体较好的离退休干部党员担任党支部书记和委员。举办离退休干部党组织书记示范培训班，建立市直离退休干部党支部书记“双月例会”制度，定期组织学习、部署工作、交流经验、解决问题，确保支部书记学有方向、干有方法、履职有保障。夯基固本提升组织力。印发《吴忠市离退休干部党组织建设提质增效工程实施方案》，开展党支部结对共建和示范党支部、星级党组织创建活动，以“六强化

六推动”整体提升离退休干部党组织政治功能和组织功能。市直部门（单位）三星级以上党支部31个、占88.6%，创建全区离退休干部“示范党支部”12个。落实制度提升执行力。召开党组织书记抓党建工作述职评议会、党建工作推进会，压实工作责任。健全离退休干部工委党建联系点等制度，督促指导离退休干部党组织落实“三会一课”、组织生活会、民主评议党员、支部换届等制度。坚持每季度排查党员信教参教情况，加强流动党员管理，推动全面落实从严治党落地落实。

强化服务惠老，实施“服务提升”行动。用心用情服务。完善机关干部“1+N”联系服务离退休干部、重大节日走访慰问、生病看望、健康体检等制度，建立困难离退休干部帮扶机制，持续开展电话问诊、上门巡诊、预约就诊、大病转诊等家庭医生“四诊签约”服务，每年落实帮扶资金10万元，累计帮扶困难离退休干部及遗孀182名，把点滴关爱和细致服务落到实处。办好老年教育。在市老年大学各班每年开设2堂思想政治课，全面推行思政教育、文明礼仪、健康知识等课前“三个三分钟”，常态化开展思想政治教育。市老年大学分校投入运行，形成“老年大学+分校+教学点”的办学模式，全市共有老年学员3700人。丰富文化生活。举办

“学思想守初心·银辉展风采”合唱比赛、书画作品展、文艺演出、结业汇报演出、趣味文体比赛等文化活动，老同志的精神文化更加丰富。

强化作用发挥，实施“银龄启航”行动。建好“银发人才”队伍。开展“银发人才”征集活动，分行业分领域建立由名医、名师、名家、名匠组成的“银发人才”信息库，全市登记各类“银发人才”876人。组建扶贫帮困、法律援助等特色服务队，积极引导“银发人才”聚起来、强起来。深化“银龄启航”活动。聚焦全市重点产业和重大任务，组织离退休干部积极参与重点产业发展、文明城市创建、基层治理等志愿服务活动300余场次。组织老科技工作者试验种植有机黑小麦和藜麦并形成调研报告、退休园艺人才义务修剪树木并对林木管护提出合理化建议等，老干部“智囊”作用不断发挥。培树“银色先锋”典型。培树铁占明、张志强等一批先进典型，示范激励更多老同志继续发光发热。将“七一勋章”获得者王兰花、荣登“中国好人榜”的马希伟、老山“一等战功”荣立者蔡国等老同志吸收到“五老”宣讲团，培育带动“塞上银龄”“薪火相传”等一批优秀宣讲团队，开展各类宣讲400余场次，受教育青少年15万余人，为建设现代化美丽新吴忠贡献“银发”力量。金

📍 大武口区

凝聚“银发”力量 赋能基层治理

近年来，大武口区深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和自治区实施意见，全面推进离退休干部党的建设、服务保障、作用发挥等工作，积极构建党建引领和社区治理相融合的党建新格局。

强化“三项举措”，开辟老干部参与治理“新局面”。一是高位谋划强部署。区委高度重视离退休干部党建工作，将离退休干部党建工作纳入全区党建工作大格局，明确镇（街道）党（工）委履行社区离退休干部党建工作主体责任，持续巩固完善“一方隶属、双重管理”社区离退休干部党建工作模式，建立“老干部局协调指导、原单位主动尽责、社区具体实施”三位一体的离退休干部党建工作体系，形成齐抓共管工作合力。目前，63%的老干部能够经常参与社区治理。二是建强堡垒夯基础。在老干部、老模范等“五老”群体中选优配强支部书记，定期开展培训，提升“头雁”履职能力。为各支部订购发放主题教育学习书籍，对高龄体弱、行动不便的离退休干部党员开展“送学上门”活动，确保主题教育全覆盖。指导离退休

干部党支部制定工作计划、完善相关制度、开展党建活动，采取社区党委全程跟进，区委老干部局和街道半年督查、年终述职考察等方式，对支部工作进行考核评议，促进履职尽责，切实把广大离退休干部组织起来、凝聚起来。三是深化服务显关怀。积极探索“时间银行”等互助式养老服务模式，通过积分兑时间、积分兑服务、积分兑实物方式，打通“家门口”服务最后一公里。重视精神层面服务，探索“空巢”老人应急保障机制，组建“关心关爱”队伍，开展“探巢计划”“窗帘行动”服务，实现11个街道53个社区为老服务全覆盖，惠及老年群体2万余人次，构建“15分钟”精神共富颐养服务圈。

落实“三个保障”，助力老干部投身基层“微治理”。一是保障组织架构增强软实力。整合辖区资源，以“社区党组织+微网格+党员中心户+专业机构”工作模式为引领，引导政治素质高、带动能力强的离退休干部党员融入社区治理体系，先后选派10名离退休干部党员担任社区党建指导员，推选50名离退休干部党员担任社区网格党支部书记、党小组组长，252名老同志担任楼栋长、单元

长、“党员中心户”，引导离退休干部党员在社区治理中担任物业服务监督员、矛盾纠纷调解员、文明实践宣传员、环境卫生治理员、治安防范巡查员“五大员”，推动离退休干部党建融入基层治理。二是保障阵地建设提升硬标准。以大武口区老年教育资源整合试点、“四就近”等工作为契机，利用社区党群服务中心等现有场所资源共享基地，让服务阵地向基层延伸，打造以老年教育为基础，党建、文体、康养等功能于一体的“一站式”服务体系。截至目前，建成自治区首个街道层面综合养老服务中心1家，为老服务综合机构4家，“家门口”老年大学9所，社区养老服务驿站51个。三是保障人才队伍激发新活力。推进“银发人才”信息库建设，深入挖掘科教文卫等行业退休人才54名，通过组织引导“银发人才”积极参与社区事务、及时反映社情民意，充分发挥老干部专业优势，引导老同志主动融入改革发展大局。

开展“三大行动”，引导老干部展现最美“夕阳红”。一是“银才赋能”添助力。打造“1+1+N”（原单位+社区+离退休干部党员志愿者）志愿服务模式，组建离退休干部志愿服务队34支，着力打造“银耀大武口”“贺兰山下党旗红”“初心老兵”“银耀天姥”“红色婆婆妈妈”志愿服务队63个。推广“党支部+”

工作模式，打造“关君‘未爱守护’”老干部工作室，通过督促监护等帮教方式，改善社区家庭亲子关系；成立“老刘嘚吧嘚”调解室，调解居民各类纠纷90余起，开展普法宣传120余次。二是“银潮之声”增动力。持续深化“增添正能量·共筑中国梦”活动，先后培育“好管家”等16个社区组织，“翰墨书画队”深入敬老院开展“献爱心送温暖”活动，走进社区为群众赠写春联500余幅。鸣沙社区“星光”艺术团先后开展“舞出健康乐享幸福”“剪下生花纸上融情”等公益活动37场次。推行“红色印迹”榜样学模式，将辖区抗美援朝老革命、老党员、老模范、支援三线建设亲历者等组建“好声音宣讲团”，用亲身经历激励引导广大党员群众坚定信仰、铭记党恩。三是“银发先锋”显担当。开辟“4+X”讲学、“基层党校”助学、“爱心敲门”送学、“红色基地”促学方式，使老干部变身“宣讲员”，用通俗易懂的语言、喜闻乐见的形式，深入社区开展习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神理论宣讲“板凳课堂”，累计受众1万余人次。先后组织开展环境卫生整治、义务巡逻等各类志愿服务活动300余次，其中“红色18公益活动”多次被市级媒体宣传报道，每年服务人群上千人次，解决居民反映的“疑难杂症”150余件。■

年味

杨治安

“团圆便是家肥事，何必盈仓与满箱。”每到岁末年终，恍恍惚惚感觉到年的脚步，隐隐约约闻得到年的味道。年关未到，思亲情深、思乡情切、思友情重，这是心灵的感应还是根须的呼唤？

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”当时光闯进腊月门，年味更是一天比一天浓。过了“腊八”，犹如按下“快车键”，人们“忙年”的节奏明显加快。君不见，千家万户除旧布新，左邻右舍喧扰忙碌。尤其是农村，每个院落，都升腾飘荡着“年”的味道；每个集市，都自发释放着“年”的诱惑。

记忆里，改革开放前，炸油饼是年前家里的一场“大戏”，神秘感几近现在的公考面试。临近除夕的前一或两天，母亲亲自起面、准备柴火。凌晨时分，她又选择姐姐或大嫂作为帮手，把厨房的门闭紧压实。因为那时农村缺衣少粮、大多挣扎在温饱线上，过年炸油饼还是一件“奢侈”的事情。所以谁家炸油饼绝不能让外人知道。还有，据说炸油饼时要少走动、少说话，更不能喝水、不

能吃东西。否则，一有动静油就被“吓跑”了或是吃喝就把油“喝掉”了。待黎明时分，睡眼朦胧的我总会被母亲叫起，半睡半醒，一个散发着胡麻油清香味的油饼已经递到了我的手上，眼角屎还未擦掉，我已钻在被窝里大快朵颐。时至今日，母亲做的油饼的特殊味道，我还是没有忘记，更是不能忘怀。

犹记得小时候，年三十华灯初上，和家族的伯叔兄弟一起给“老先人”烧纸后，我们兄弟姐妹总是不约而同，围在父亲左右，眼巴巴望着，等父亲给我们“散钱”，有时还会附带给每人“散”一两个水果糖或核桃或花生等等。1976年的除夕，父亲居然给我“散”了五角钱，当时真是心花怒放。因为年前我见到班上一名同学拿的文具盒——铁皮铅笔盒，羡慕得不得了。有了这笔“巨款”，我“决定”一定要买一个。那个年似乎过得很长，年后也是“度日如年”。好不容易到了暑假，乘着“集日”，我跟着“赶集”的堂兄，步行十几公里到公社供销社，终于有了我自己的“铅笔

盒”，而我的那笔“巨款”也只剩下一分钱了。

一次正月初二，午饭刚过，大姐和大姐夫就来了。母亲赶紧招呼我：“快把盘子折箩，给你姐夫把水倒上”，边说边向厨房走去。一会儿，喊我端盘子，四个凉菜，有荤有素。还让我用小铝壶“灌”了一壶母亲酿的黄酒。我把黄酒在父亲熬“罐罐茶”的土炉子上烧开，陪着姐夫边吃边聊。“今年的黄酒好像有点酸”，我说。姐夫却一个劲地说，“岳母每年做的黄酒都好喝着呢”，还向我讲什么“有牛不要嫌蔫，有酒不要嫌酸”的俗语和趣事。说笑间，黄酒见底，我又到家里去“灌”，正要从缸里舀，母亲突然问：“你头里的黄酒是在哪个缸里舀的？”“前头这个缸。”“前头缸里是我搅的醋，当中的才是黄酒。”“啊？”

一段插曲，一世亲情。直到现在这还是我们家庭或家族聚会时的谈资和笑料，可这醋却永远也“喝”不上了，更不要说能喝上母亲酿的黄酒了。

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。从等着过年到赶着“奔年”，儿时过年的情景、“游子”奔年的场景还历历在目，如今已到了为子女忙年的岁月，快乐时光总是短暂的。年逾花甲，物非人非，记忆深处“守岁接长筵”的浓浓年味，早已化作“举头望明月”的缕缕乡愁。

长夜未央，亲人团聚，聊聊离愁别绪，唠唠家长里短；灯火可亲，好友相聚，叙叙陈年往事，说说新年憧憬。或是提上一份可多可少可轻可重的礼品，三五成群，走亲串友；或是兄弟姊妹姑舅表叔凑在一起，“打双扣”“捉麻子”“折牛腿”，让欢声笑语带走疲惫，用亲情乡情抚慰心灵。

念过往，盼将来。“老心多感又临春”“故乡今夜思千里”。啥是“年味”，“年味”就是王安石的“爆竹声中一岁除”，是陆放翁的“灯前小草写桃符”；年味，也是叶颙的“历添新岁月”“欢笑白云窝”，是刘禹锡的“喜逢新岁来”“寿酒让先杯”。年味，更是母亲做的油饼味，是把醋当黄酒喝的酸爽味，是亲朋好友“挖坑”“划拳”的嘻闹味。

春夏秋冬，周而复始。有钱没钱，回家过年。从围炉守岁到春晚相伴，从盼着吃穿到读书“充电”，“过年”只是一种形式，“年味”实际上也只是一种心态、一种体验、一种感悟。

“共欢新故岁，迎送一宵中。”最是烟火气，抚慰百姓心。春节即是过年，过年亦是迎春。这是中华民族自己的节日，也是中华民族最悠久最看重最隆重最铺张最奢侈最有仪式感也最有烟火味人情味的节日，体现着民族文化，寄寓着民族精神。迎春，就是迎接万物生

命。过年，就是对春回大地的礼赞。当家人举杯相庆时，一年就圆满收官。当然，更重要的是，不管身在何地，幸福安康、平安和顺、收获满满，就是一个

快乐年！

春节常青，年味永恒！举杯贺新年，敬自己、敬家人、敬国家；新年再奋斗，为自己、为家人、为国家。金

小时候过年

宋武平

农历甲辰年春节就要来临了，人们的话题自然就涉及到了过年，即春节。过年也就是过春节，是中华民族的传统节日。自从形成“年”的概念后，中华民族炎黄子孙一辈辈、一代代、一年年，周而复始，无不把“过年”当做辞旧迎新最为隆重的精神文化生活来过。世界各个角落，凡有炎黄子孙的地方，就有辞旧迎新的过年活动。春节“过年”深深扎根在炎黄子孙的心中，回家过年成为中华民族炎黄子孙不可阻挡的自觉行为。

我从小生长在六盘山下一个小山村里，到现在过的年也超过了一个花甲，但在大脑深处储留最深关于过年的记忆还是小时候。最早印象的过年是爷爷把院子打扫的干干净净，大门和院里的上

房门、西房门，东窑门上都贴上了红对联。上房里正面深红柜上方的墙上面贴一幅崭新的毛主席画像，奶奶在东侧炕围墙面新糊上旧报纸，上方贴幅娃娃和鱼的彩色年画，炕南墙双扇窗门敞亮打开，上房焕然一新。爷爷穿青布棉衣棉裤，戴黑色瓜皮帽盘腿端坐在上炕上方，伯父、父亲和三叔父等身穿棉制服戴着军帽分别坐在爷爷左右南北两侧，我和武贵在父亲和伯父前围着炕桌旁坐着玩，好奇的看着小炕桌上摆放的新买来的银色飞机模型、金黄色铁皮猴子、黄色铁皮小鸡和绿色塑料癞蛤蟆等玩具，叔父拿起猴子，用玩具钥匙先在猴一侧的圆孔里插上并上紧发条，再打开机关，猴子便开始一连串的向前翻滚，直到发条松弛后才自动停下。大家都好奇的笑看

着小动物的表演，好玩极了，我和武贵学着操作着玩，直到奶奶、大妈和母亲做好了长面端上炕桌才爱不释手地收了玩具。这是我记忆中最早的过年的情景，也是我们家祖孙三代人口最全最幸福的一个年节。

还记得有年前，生产队决算后，家家户户分了口粮，还分了不少的钱。爷爷领着我到生产队磨坪子上办公的一个高房子里分红，那么多人等着领钱，一些人手里拿着新领上的干红票子在数。有管钱的人，有记账的人，不一会爷爷也领到了一沓崭新的面额为壹圆的大红票子，还有一沓面额为伍圆的土红色票子，高高兴兴地过河回家了。以上两个情景是我对最早过年的一个片段的记忆，

大约是我幼时5岁以前留下的记忆，这个记忆一直深藏在心灵深处，多少年来这情景一次又一次在脑海里浮现。

随着渐渐长大，对过年印象更深了。吃好的，穿好的。还有平常没有的糖果、核桃，还有压岁钱等。无论是到姑姑家还是到舅舅等亲戚家，无一家不是肉菜、鸡蛋、长面、油饼、馒头等。正月里家里门前炮声不断，村子里还有唱戏，耍社火，锣鼓喧天，还出去和村里伙伴们捉迷藏、荡秋千，在河道里的冰面上滑冰，玩个昏天黑地，不到家里人不喊回吃饭还意犹未尽，热闹极了。这一年过后不久就又开始盼望着过下一个年。上学后，一到放了寒假，就计算着还剩多少天过年。金





老年人该 如何管好自己的“闲钱”？

庄电一

上个世纪五六十年代出生的人，都经历过经济拮据、物资贫乏的时光，多数人也都过过苦日子，所以，许多人都继承了勤俭持家的传统、养成简朴节约的习惯。多数人也都不追求奢华的生活，更不愿意铺张浪费、无谓地消费物质财富。

“常将有日思无日，莫到无时想有时”，许多人都记住了老祖宗这样的告诫，所以这代人都不想当“月光族”，在一般情况下也不会“寅吃卯粮”，也正因为如此，随着家庭收入的增加、生活水平的提高，他们手里就有了些“闲钱”，其中，有些人的“闲钱”还不少。

怎么使用手中的“闲钱”？这是有“闲钱”人的“必答题”。

在现实生活中，我们看到，人们提交的“答案”，五花八门、千奇百怪，怎么处置“闲钱”的都有，由于“处置”不当，遭受重大损失、甚至由此引发社会问题的，也大有人在。

这些“闲钱”，有的是老年人一生的积蓄，也被他们看作是养老的保障，所

以他们也特别看重，甚至对自己的儿女都保密。虽然有些老年人手里有多少钱，连他们的儿女都不太清楚，但是却被社会上的有些人“盯”上了，有人总想掏空这些老年人的“腰包”，为此也调动了各种手段，发布各种诱人的信息，伸出难以抵御的魔爪。

面对“花花世界”、面对各种诱惑、面对各种误导，有的人便六神无主了，一些不切实际的想法和做法也由此产生，一幕幕悲剧就在我们周围上演：有的老人幻想一夜暴富，陷入非法传销、网络赌博的陷阱，结果弄得倾家荡产；有的老人热衷于炒股，把积蓄全部投入股市，每天都在患得患失中度过，心情也随着股市的波动而波动；有的全力投入收藏，希望借此积累巨额财富，家里也被稀奇古怪的东西填满；有的人渴望健康长寿，毫不吝惜地购买补品、保健品，结果花光了积蓄，却看不到实际效果……在现实生活中，这样的事例屡见不鲜，也常常引发许多感慨和叹息。

看来，如何处理“闲钱”，确实是个

值得重视的问题，处理“闲钱”也是有学问的。避免做出错误答案，也需要适当引导的。

“你不理财，财不理你”这是人们耳熟能详的一句话，但怎样“理财”，“理财”是否得当则需要从各自的实际情况出发。没有准则、没有定力的“理财”，带给自己的则可能是损失、是烦恼，甚至倾家荡产。

一般而言，老年人应该注意以下几点：一，老年人一定要谨防落入网络赌博和非法传销的陷阱，因为退休老人多已脱离社会，对新事物接受慢，辨识能力也不够高，所以就很容易上当受骗。二，老年人也不宜炒股，因为股票的涨跌往往会引起股民情绪的波动，而情绪波动过大，则会诱发许多疾病、影响人的健康，一般老人也缺乏足够的抗压能力。三，收藏古玩字画及其它藏品，只可作为个人爱好，适当玩玩而已，不应过度投入资金、也不应过度投入精力，因为许多老人是退休之后才介入收藏的，知识储备明显不足，难免会看走眼，这就存在一定的投资风险，在现实生活中，收藏了许多贗品自己却浑然不知的大有人在。况且，有朝一日，本人糊涂了、或不在世了，其他人往往不了解其收藏的价值，最终，许多藏品则无法兑现其应有价值，甚至有可能变成难以处理的

垃圾。

那么，到底应该怎样处理自己的“闲钱”呢？我觉得，不仅要以“稳”字当头，而且要摒弃暴富的心里。在保证基本生活需求的基础上，可以把不用、或暂时不用的“闲钱”存到银行、或投资理财，则既可以保值、增值，又可以支援国家建设、推动金融事业的发展，是一举多得的好事，也是诸多选项中比较理想的一种理财形式。

现在，各大银行的理财方式越来越灵活，可供客户选择的产品也越来越多，无论是长线投资，还是短期理财，都可以根据自己的需要进行选择。在这方面，不同年龄、不同职业、不同收入的人会有不同的选择。对于老年人来说，手头虽然有些“闲钱”，但一般不应炒股、要少买基金，也不要买高风险的理财产品，尤其要吸取教训，不能被高额回报所诱惑、幻想一夜暴富，因为天上是不会掉馅饼的。如果为此耗费过多的精力，整天在患得患失中过日子，也是不值当的。而存款、买国债、买低风险理财产品，则是最稳妥、最放心、最惬意的理财方式，也比较适合一般的经济状况，有点“闲钱”，既要让它“保值增值”，又要让它满足“不时之需”。

有了正确的金钱观、理财观，“钱袋子”就会越来越鼓，不会爆发危机。金

迎新春组诗

孙士彪

喜迎新春

结彩张灯竹爆燃，千家万户喜团圆。
辞春玉兔回宫去，龙跃迎新九域欢。

立春

东风催雨草初萌，大地阳和春启程。
万物瞳开山水闹，农家岁首又谋耕。
六九和风不觉寒，物萌欣悦暖阳还。
桃红柳绿人期许，静待春花共展颜。

过年

小年过后倍儿忙，擦洗扫尘清灶膛。
赶集蒸馍齐备货，焚香祭祖祝祺祥。
新春又至人欢喜，爆竹传声一岁除。
四世围炉情挚爱，万家笑语瑞祥馀。
昨夜闻观爆竹燃，千家万户喜团圆。
今晨又见龙腾舞，祈福迎新过大年。

蝶恋花·咏春

郑敏灵

莺鸣春日曙光天，燕语晨曦，鸿雁飞云间。
瑞雪消融润沃田，农家期盼丰梦圆。
三阳开泰迎龙年，花明柳碧，野鸭戏水欢。
布谷声声催耕忙，遥听田野响牛鞭。

一天中有5个“危险时刻” 中老年人要注意

一分钟、几分钟对于很多人来说，似乎并没有什么值得特别注意的，但是对于部分老年人来说，却是健康的危险时刻——这几分钟，你必须重视。

1

起床：别急着起身：早晨起床的几分钟可谓是心脑血管脆弱人群的“高危时刻”，因为晨起时人的呼吸心跳会加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂。

正确做法：醒来后，继续半卧半分钟，然后在床上坐半分钟，再双腿下垂靠床沿坐半分钟，最后养神3分钟后再下床活动。切勿猛然坐起、下床。老人由卧位改为立位或由蹲位、坐位改为立位时，动作宜慢不宜快，避免发生眩晕或晕倒而引发其他问题。

2

穿衣：别站着：中老年人最好坐下来穿鞋袜、裤子，毕竟平衡能力不像年轻人那

么好，站着穿可能导致摔倒，如果不小心磕碰，或者摔倒骨折，会很影响生活质量。

正确做法：晨起坐在床上穿衣裤，门口鞋柜旁放一个凳子方便坐。

3

如厕：别太用力：用尽全力排便时，相关肌肉强烈收缩，不仅让腹部的压力升高，血压也升高了不少，这样一来，不仅更容易得痔疮，心脏和血管的负担也不小。而中老年人大便往往不顺畅，如果排便太过用力，严重者可能会诱发心肌梗死。

正确做法：冠心病患者以及中老年人在如厕时别用力过猛，大便不顺畅可通过药物等方式辅助排便。

4

吃饭：不早不晚：很多老年人有早起的习惯，无形中也提前了用早饭的时间，但老年人的消化功能较年轻人弱，如果过早吃早餐会导致肠胃休息时间不

足，继而使肠胃功能过早衰退，甚至诱发胃病。而晚餐过晚过饱，吃后就睡，不仅不利于消化道休息，还会使血液集中在消化道，冠状动脉的血液相对减少，易引起心脏缺血诱发心绞痛。

正确做法：吃早饭放在8点左右比较合适，早餐应营养均衡。晚饭最好在晚8点前吃完，别吃太撑。

5

捡东西：少弯腰：随着年纪增大，人的骨骼、关节和韧带都会发生萎缩，腰部的活动能力减弱。如果还突然弯腰捡东西，很容易出现“闪腰”的情况。

正确做法：捡东西时，中老年人要保持腰部直立，慢慢蹲下再捡，然后再慢慢起身，恢复直立，特别是系鞋带，不要嫌麻烦直接弯腰。

这些时刻，也很重要

除了上文讲到的危险时刻，下面这些健康时刻也要掌握！

6

中午时刻打个盹儿：中老年人的身体抵抗力下降，夜间容易失眠，更需要通过午睡为身体“充电”。

老年人午睡需要注意这三点：

1.在中午11点到1点之间午睡。时间不能太长，30分钟左右为宜，不要超过1小时。

2.午餐不宜过饱。午餐过于饱食，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。

3.必须躺平。平躺着午睡有利于保护脊椎，不要靠在椅子或沙发上打盹，午睡要注意保暖。

7

每天一个荷包蛋：鸡蛋是小型营养库，有不少人担心蛋黄中的胆固醇可能危害健康。其实，只要每天吃鸡蛋的数量不超过1个，就不会增加患心脑血管病的危险。

8

一周三顿清蒸鱼：美国《科学公共图书馆综合卷》刊载的研究证明：每周吃3次鱼，可以使心脑血管疾病的患病风险降低约30%。因此，中老年人可每周吃鱼3次，以清蒸为好。

9

60岁后每年体检一次：人体在60岁左右，身体机能开始减退，这是自然规律，无可逃避。每年进行一次体检，可以及时了解身体状态。同时，体检结果要保存好，以便和下次结果做对照，也可在需要治疗时给医生做参考。金

(来源：养生中国)



老人一走路就脚痛是怎么回事？

引起老人脚痛的原因虽多，但多半不外乎是两种病症，即跖痛症和跟痛症。

跖痛症——前脚痛的“祸首”

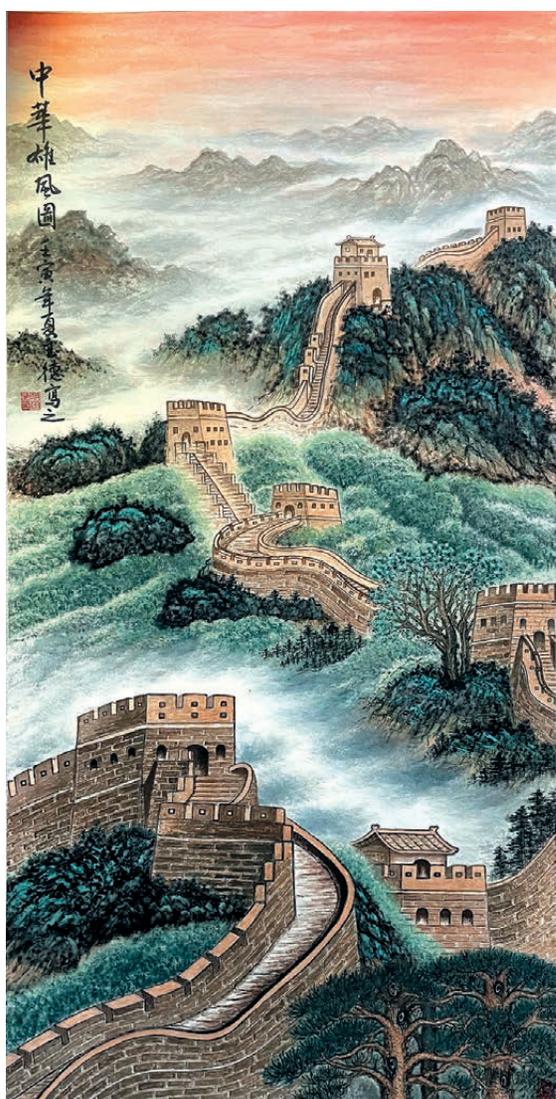
这是足前方的脚趾与跖骨头连接处挤压趾神经所引起的疼痛病症。发病原因有三：一是人到中年，肝肾功能渐亏，足部小关节及韧带亦随之退化，足部功能减退，其韧带缺乏弹性或太松，或因骨间肌萎缩或失去弹性，在承重时足的横弓塌陷，足部的骨性结构发生异常，跖骨头下垂，挤压趾神经，引起疼痛。二是因为有些患者脚趾关节缝隙处的趾总神经上长出了微小的神经瘤，引起足趾神经痛。三是全身因素，如痛风（大脚趾红肿疼痛）、类风湿关节炎（大脚趾变形疼痛）等造成小关节发炎所致。本病好发于中老年体弱女性，慢性消耗性疾病之后、骨质疏松者等。发病后，患者在站立或行走时偶感在某个足趾下方有闪电样疼痛，亦可表现为大脚趾或小脚趾周围疼痛。如有神经瘤则相

应的趾蹼间有感觉改变。不站立承重时疼痛可立即减轻或消失，当行走或站立时患脚前部不敢着地，有时需改变足部着力点。

跟痛症——后脚痛的“元凶”

跟痛症的发病原因有很多：一是与跟骨骨刺有关。二是脂肪垫炎。三是跖筋膜炎。四是跟腱炎。本病易发生在爱健身锻炼者，或走路多、体重大的中老年女性。其疼痛部位位于后脚跟下方偏内侧处或后方跟腱处。患者每遇行走过长、站立过久出现疼痛，休息时减轻，有些人刚站起来特别痛，一下子不敢走路，如果走一会，症状反倒有所减轻。中医认为，这两种疾病均属于中医“痹症”范畴，多为慢性劳损，或风、寒、湿外邪侵袭，闭阻经络，气血运行不畅所致。在治疗时，可首选中医治疗，如中药、足浴、按摩、小针刀等，效果良好。金

（来源：养生中国）



① ③
② ④

1. 知无涯 郭春恩
2. 中华雄风 夏玉德

3. 吉祥如意 周金凤
4. 大鹏展翅 任光荣

⑤
 ⑥
 ⑦
 北風卷地白草折
 胡天八月即飛雪
 忽如一夜春風來
 千樹萬樹梨花开
 散入珠簾濕羅幕
 狐裘不暖錦衾薄
 將軍角弓不得控
 都護鐵衣冷難着
 瀚海闌干百丈沙
 花雲慘淡萬里戍
 中軍置酒飲歸客
 胡琴琵琶與羌笛
 紛紛暮雪下轅門
 風掣红旗凍不翻
 輪臺東門送君去
 去時雪滿天山路
 山迴路轉不見君
 雪上空留馬行處
 右錄唐代邊塞詩
 詩人岑參白雪歌
 送武判官歸京一首
 歲次甲辰初春於
 銀川海軍

5. 唐詩一首

海軍

6. 青山依旧

宿秀芬



7. 荷塘鹤鸣

张西媛

全区关工委工作会议在银川召开



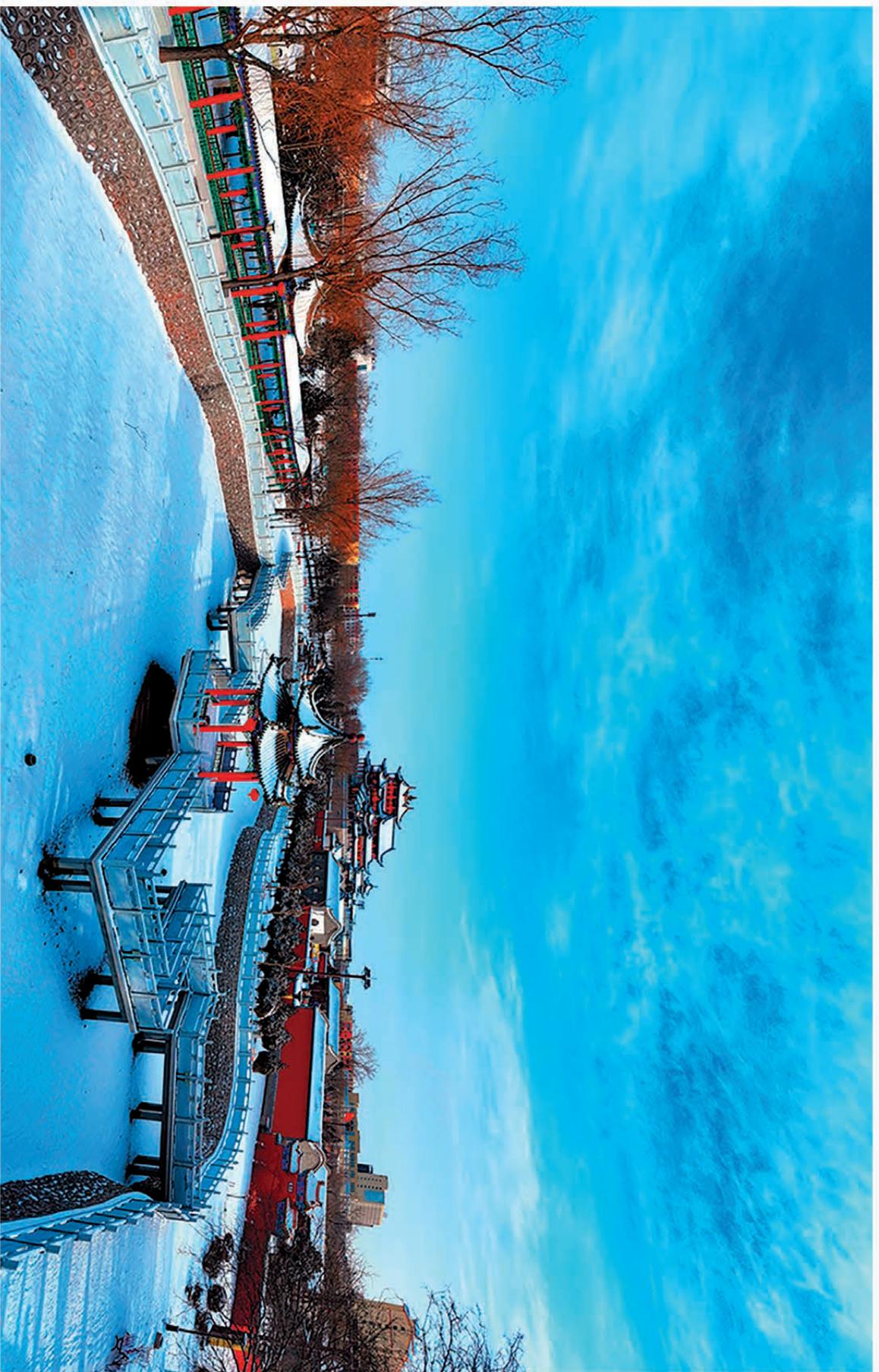
部署2024年任务。

会议认为，中央领导同志的批示，对2023年关工委工作给予充分肯定，对2024年工作提出了明确的要求，为关工委今后的工作指明了方向，既是鼓励也是鞭策，与会同志深感责任重大、使命光荣，进一步增强了做好关工委工作的荣誉感、责任感和使命感。

会议指出，2023年宁夏各级关工委深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，贯彻落实中办国办《意见》和自治区《实施意见》，以立德树人为根本任务，扎实开展教育、引导、关爱、保护青少年工作，深入开展“传承红色基因、争做时代新人”主题教育、“关爱明天、普法先行”青少年法治宣传教育、“法律护航”等活动，积极推进协力育人，关工委自身建设得到加强，关心下一代工作成效显著，关心下一代事业蓬勃发展。

会议强调，2024年是中华人民共和国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。全区各级关工委要认真学习宣传全国关工委工作会议精神，按照自治区党委的要求抓好工作落实，坚持用党的创新理论武装头脑，扎实推进中办国办《意见》和自治区《实施意见》全面贯彻落实，继续深化传承红色基因教育、法治宣传教育、开展科普和青少年心理健康教育、助力乡村振兴和弱势青少年健康成长等，推动关工委工作高质量发展。

各市、县（区）关工委负责同志和关工委办公室负责同志，部分区直部门和高校关工委、企业（行业）关工委负责同志参加了会议。



公园雪景

摄影/岳昌鸿