

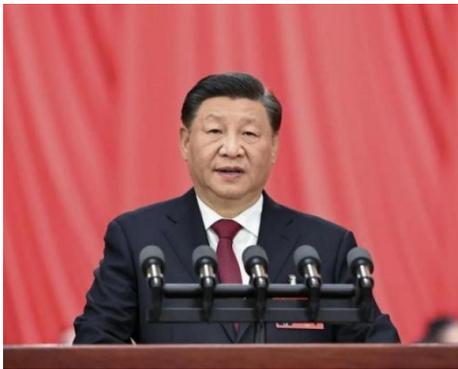
金色园地

第九期 （总第 211 期）

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2022 年 11 月 8 日

主编：邓波 责编：刘淑红 侯佳 制作：高晓森 网址：<http://ltx.ustb.edu.cn>



2022年10月16日上午10时，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕，习近平代表第十九届中央委员会向大会作了题为《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的报告。

2022年10月22日，中国共产党第二十次全国代表大会胜利闭幕。

2022年10月23日上午，中国共产党第二十届中央委员会第一次全体会议选举产生了24人组成的二十届中央政治局，选举习近平、李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希为中央政治局常委，选举习近平为中央委员会总书记。

初心不改喜庆二十大 踔厉奋发建功新时代

开幕会老同志感言

退休一支部

七绝 聆听习近平总书记党的二十大报告感怀
百年伟业亮尘寰，廿大又开新纪元。
撸袖加油齐奋战，复兴之梦必能圆。

——退休一高澜庆

中国共产党栉风沐雨，百年光辉历程，百年丰功伟绩，习近平总书记在党的二十大报告中指出：“党用伟大的奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟大”我们在中国共产党的领导下，一定会创造美好的明天。

——退休一刘庭成

退休二支部

观看直播后，我又再次重点学习了报告的第一部分“过去五年的工作和新时代十年的伟大变革”和第五部分“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”。

习近平总书记指出，十九大以来的五年，党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，就党和国家事业发展作出重大战略部署，团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战，以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进。新时代十年来，我们一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。这是中国共产党和中国人民团结奋斗赢得的历史性胜利，是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利，也是对世界具有深远影响的历史性胜利。

第五部分中，习近平总书记指出，坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国。这些话，说到我们这些教育工作者心底里来了！我们教育工作者，尤其是教育战线的党员同志，任重而道远！

在学习思考习近平总书记今天报告的同时，我再次想起他今年在给北京科技大学老教授的回信中提出的殷切期望：“希望你们继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献！”我们坚决跟党走，拼搏、努力，为建设教育强国、科技强国、人才强国，做出更大的贡献！

——退休二刘国权

聆听了习近平总书记的报告倍受鼓舞，作为高校教师感到要对“实施科教兴国，强化现代化建设人才支撑”部分深入学习体会，为办好人民满意的教育，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献一份绵薄之力。

——退休二沈卫平

以人民为中心实现中华民族伟大复兴，以斗争实现中国特色社会主义强国梦，听党话跟党走。千言万语汇成上面三句话。

——退休二肖珩

退休三支部

在最美的金秋十月，最辽阔的中华大地，伟大的中国共产党第二十次党的代表大会在北京胜利召开了，这是伟大的中国共产党的大喜事，是中国人民的大盛事。

中国共产党第二十次全国代表大会是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。总结了重大成就和宝贵经验，党中央擘画蓝图，

特别是面对“环球同此凉热”的百年未有之大变局，深入分析国际国内形势，全面把握新时代、新征程党和国家事业发展新要求、人民群众新期待，制定出行动纲领和大政方针，推进“五位一体”总体布局，推进“四个全面”战略布局，继续扎实推进全体人民共同富裕，继续有力推进党的建设新的伟大工程，继续积极推动构建人类命运共同体，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

举国上下喜气洋洋，每个人都会以自己的方式参与和表达内心的激动和欢悦。本人拙笔表白：

西江月·祝贺党的廿大胜利召开

金秋十月最美，华夏盛世腾飞。举国上下齐欢喜，党的廿大召开。红船破浪续航，直挂云帆载史。党中央擘画蓝图，复兴大业踔厉。

——退休三刘瑞华

习近平总书记在党的二十大报告中，提到“我们确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，社会主义核心价值观广泛传播，中华优秀传统文化得到创造性转化、创新性发展，文化事业日益繁荣，网络生态持续向好，意识形态领域形势发生全局性、根本性转变。”的确，这些年来，党中央狠抓意识形态领域的整治，用马克思主义占领意识形态领域这块阵地，确立社会主义核心价值观，发扬光大我国的优秀传统文化，大力宣传正能量的东西，尤其是对青少年的三观教育十分重要，青年是国家的未来，社会环境、意识形态领域的好坏对他们的成长影响很大。因此，我们要常抓不懈。

——退休三杨竞

退休四支部

习近平总书记在党的二十大开幕会上的讲话指出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

是啊，经过几代共产党人的不懈努力，艰苦奋斗，前仆后继浴血牺牲，已将一个积贫积弱，半封建半殖民地的国家摆脱了三座大山，初步建成了一个屹立于东方的社会主义强国。我想，在中国共产党的领导下，中华民族伟大复兴的中国梦一定能实现，在实现第二个百年奋斗目标的进程中，

我们信心十足，力量十足，同心同德，埋头苦干，踔厉奋发，共同奋进实现第二个百年奋斗目标！

——退休四胡伟民

从2012年至2022年，是习近平总书记领导中国的10年，污染减少，自然环境改善，空气清新，生态兴旺。北京城更是宜居城市。

这十年成绩巨大，交通运输便捷，一带一路顺风平安。改善生态环境就是发展生产力。保护好来之不易的美丽中国。

——退休四王月

坚决拥护党的二十大所制定的路线方针政策，坚定不移为党的事业而奋斗终身！

——退休四陈志诚

十年来，在以习近平同志为核心的党中央领导下，我国在稳步发展经济，消除绝对贫困，反腐败以及国防建设等方面都取得了显著成绩。党的二十大的召开，我们相信在新一届党中央领导下，我国必将取得更大胜利！

——退休四毛裕文

退休五支部

赞中国共产党的二十大胜利召开

华夏大地传喜讯，举国上下民欢腾。听毕国家伟宏图，胸怀敬意心激动。政策惠民求发展，团结和谐保安定。反腐倡廉警钟鸣，立党为公倡廉政。富国强军为人民，盛世乾坤筑长城。安邦治国巧运筹，幅员中华有前程。守住初心担使命，锦绣中华党旗红。再接再厉创伟业，与党同心脚不停。

——退休五何淑兰

喜庆党的二十大胜利召开

历史节点盛会开，各路代表戴誉来。国歌奏起撼天地，掌声雷动震楼台。党的事业标炳册，盛况空前笑满腮。全国同心拧成绳，新征程上把根栽。习近平总书记大胸怀，凝心聚心向未来。迈开脚步走南北，时时刻刻民心连。全面小康达目标，共同富裕大棋盘。多少不能变可能，人民至上嘱千言。

发展大势不可挡，国富民强乐开怀。乐开怀、乐开怀，共同拥抱新时代。
千言万语难言表，两个拥护记心怀。激励晚霞放光彩，习总讲话定方向。
赶考路上又一程，尽力而为绽芬芳。

——退休五沈澍元

退休六支部

双调 沉醉东风 欢庆党的二十大召开
锤镰更红情与共，九州劲舞东风。庆丰功，同圆梦，更上层楼立高峰。正
喜山花烂漫时，又见那新潮涌动。

——退休六柏士兴

退休七支部

习近平总书记的重要讲话，振奋人心，鼓舞斗志，我们坚决拥护以习
近平同志为核心的党中央的坚强领导。党的二十大的胜利召开将是党和国
家踏上新征程的一个重要里程碑，中国社会将始终沿着正确的方向稳步前
进，中国这艘巨轮必将破浪前行，行稳致远！

我们要认真学习党的二十大报告，努力领悟好报告精神，为党和教育
事业，落实立德树人的根本任务贡献自己的力量，发挥党员先锋模范作用
永远听党话，跟党走！

——退休七吴青芬

空谈误国，实干兴邦，打铁要自身硬。习近平总书记的报告听一遍还
记不住，一定好好学习。

——退休七谢影

聆听了习近平总书记的讲话，倍感鼓舞人心，作为一名老党员，不忘
初心牢记使命，坚决永远跟党走，为实现第二个百年目标，为中华民族的
伟大复兴而努力奋斗。

——退休七姚红

习近平总书记报告开篇就指出，当下我国建设社会主义新时代新征程
处于向第二个百年奋斗目标进军时刻。并向全世界宣示了在新时代新征

程上，中国共产党将继续举什么旗，以什么思想为指导，以什么精神状态为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。号召全党同志做到三个务必，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽华章。

报告首先回顾了十九大以来五年的工作和新时代十年的伟大变革，指出我们攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的重大要事，取得了举世瞩目的重大成就。明确指出十年来经历了对党和人民事业具有重大意义的三件大事，高度概括了十年来党和国家事业取得的十六方面的历史性成就、发生历史性变革。

报告深刻阐述了马克思主义中国化时代化新境界。指出十九大、十九届六中全会提出的“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”是习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容。

习近平指出：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。报告第一次系统地阐述了中国式现代化的五个特征以及中国式现代化的八个本质要求并且提出了创造人类文明新形态的要求。报告用十一个篇幅从理论和实践的高度，全面系统深入地阐述了完成新时代新征程使命任务的战略思想和大政方针。这里需要深刻领会的是第一次把教育、科研、人才并列作为全面建设社会主义现代化国家的基础性，战略性支撑；必须牢记在长期实践中得出的“五个必由之路”的规律性认识。

在报告最后习近平总书记号召我们党用伟大奋斗创新精神，为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗！

报告是奋斗新时代新征程的伟大纲领和战略部署。今后我一定继续认真学习报告，并用报告精神指导思想和行动。

——退休七骆雪梅

党的二十大是在迈向全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。

报告中总结了十八大以来，十年砥砺奋进，实现了中国特色社会主义伟大变革，创造了伟大成就，采取了一系列战略性举措，推进了一系列变革性实践，实现了一系列突破性进展，取得了具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来了中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成了脱贫攻坚，全面建成小康社会的历史任

务，实现了第一个百年的奋斗目标。十九大以来，我们党团结带领全国人民，攻克了许多长期没有解决的难题，办成许多事关长远的大事要事，推动党和国家的事业取得了举世瞩目的重大成就。

报告中将明确宣示党在新征程中举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态，朝着什么样的目标继续前进，对全面建成社会主义现代化强国两步走的战略安排进行了宏观展望，科学谋划未来五年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针。我们要紧紧地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，认真阅读、学习党的二十大报告，细心领悟党的二十大报告的精神，不忘初心、牢记使命，始终和党中央保持高度一致，永远听党话，跟党走，为实现第二个百年目标和中国梦而努力奋斗！

——退休七王景春

退休八支部

报告总结了党的十八大以来进入社会主义新时代后，十年来特别是近五年来，党带领全国各族人民取得的辉煌成就，总结了取得这些成绩的基本经验，特别是科学谋划未来五年及更长时间党和国家事业发展的目标任务和大政方针。同时指出：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族的伟大复兴。

回顾历史，我们党经过几代共产党人的不懈努力，艰苦奋斗，前仆后继，浴血牺牲，已将一个积贫积弱，半封建半殖民地的国家，初步建成了一个屹立于世界东方的社会主义强国。我深信，在实现第二个百年奋斗目标中，我们坚持党的领导，坚持党的初心，全体党员、全国人民同心同德，埋头苦干，砥砺奋发，第二个百年奋斗目标一定能够实现！富裕美丽的现代化强国梦一定能实现！

——王玉印

金秋十月，党的二十大隆重召开了。这是全党，全国各族人民的大喜事。在党的二十大开幕会上，习近平总书记说，十年来，我们经历了党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。这是中国

共产党和中国人民团结奋斗赢得的历史性胜利，是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利，也是对世界具有深远影响的历史性胜利。过去十年，中国在提升文明水平、脱贫以及促进各方面发展上取得了举世瞩目的成就。这三件大事，彪炳千秋，在实现第一个百年奋斗目标的进程中是浓墨重彩的一笔。我相信，在中国共产党的领导下，我们一定能全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦！

——退八支部魏乃玲

退休九支部

怀着激动的心情喜迎党的二十大胜利召开！在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，面对严峻复杂的国际环境和国内改革开放发展稳定抗疫外交等各方面局势，运筹帷幄，高瞻远瞩，带领全党全军全国人民，迎难而上，艰苦奋斗，在实现中国特色社会主义，实现民族复兴的伟大中国梦的进程中，取得了非凡的成就。中华民族国强民富前所未有。再次证明我们党不愧是一个为民族为人民的光荣正确伟大的党。党的二十大将开启新的里程碑，不管前进路上还有多少艰难困苦，我们一定要不忘初心、牢记使命，坚决听党话，跟党走。为实现教育强国和党的二十大提出的十五个目标任务，全面建设社会主义现代化，实现中华复兴伟业，发挥好我们应尽的作用。

——退休九包成铭

金秋十月，丹桂飘香的日子，喜庆党的二十大胜利召开！上午聆听了习近平总书记的讲话后，心潮澎湃！

十年来，面对严峻复杂的国际环境和国内改革开放、抗击新冠疫情等新形势，习近平总书记坚定不移地带领我们走过了不寻常的十年；党的二十大胜利召开，开启了新的里程碑，我们要更加坚定地紧紧团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，按照习近平总书记的 15 条讲话精神，永远记住自己的入党誓词，听党话，跟党走，不忘初心、牢记使命！虽然我已经退休了，但只要是党的需要，我一定尽自己所能，为实现科教强国和党的二十大习近平总书记提出的 15 个目标任务发挥好自己应尽的作用！

——退休九陈美英

退休十一支部

今天上午聆听了习近平总书记在党的二十大上作的总结报告，深受鼓舞。又一次感受到近十年来从十八大至今祖国翻天覆地的变化。这深刻体现了中国共产党的正确领导。为我们的祖国感到自豪！

——退休十一王连伟

退休十二支部

习近平总书记的报告是饱含着鲜明宣誓的前进的引领和奋斗的召唤！

过去的十年我们党在严峻的国际风浪中，抓住了历史机遇，完成了历史任务，赢得了举世瞩目的伟大成就。也正是有核心掌舵领航，有思想核心指引，我们才取得了历史性胜利！马克思主义是我们党立党立国，兴党兴国的根本指导思想。实践告诉我们，中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。

新时代在前进发展，我们虽已退休，但紧跟党走的信念和步伐永远坚定有力！坚持人民至上，坚持问题导向，坚持系统观念，活到老，学到老，为党和人民奉献终生！

——退休十二孙敬华

党的十九大以来的五年“极不寻常，极不平凡”。

中国特色社会主义进入了新时代。中国政治模式的成功，首先是归功于以习近平同志为核心的党中央的坚强领导。世界最大的执政党发挥着根本性的作用。这在政治光谱中前所未有。

中国人民拥有无与伦比的创造天赋，具有令人赞叹的务实奋斗精神，而执政的中国共产党则是中国优秀传统文化的继承者，因此，在建设中国特色社会主义道路上，正是我们伟大的党为中国经济掌舵领航。

党的二十大召开，引全球关注，对世界意义重大。

——退休十二王琨

退休十三支部

习近平总书记的报告，总结过去，规划未来。鼓舞人心。报告中，每

个标题和段落都有丰富的内容。我对其中的两段内容，印象十分深刻。

一个是：我们要建成世界上规模最大的教育体系，社会保障体系，医疗卫生体系。人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实，更有保障，更可持续，共同富裕取得新成效。

还有一个是，我们开展了史无前例的反腐败斗争。以“得罪千百人，不负14亿”的使命担当，多管齐下，反腐败斗争取得压倒性胜利。确保党永不变质、永不变色。

习近平总书记的报告，充分体现我们伟大的祖国，伟大的党的制度自信，道路自信，理论自信。我决心要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，为中华民族的伟大复兴，贡献自己的全部力量。

——退休十三桂玮珍

退休十四支部

聆听了习近平同志在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告，心情非常振奋，报告中阐述了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革。十年来经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。

回顾这十年里祖国发生的变化，以及在重大事件发生后，党中央的战略决策，深感作为一个中国公民的安全感和幸福感。

今天中国共产党第二十次全国代表大会顺利召开，是全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。我相信在以习近平总书记为核心的党中央领导下，祖国会更加强大，人民会生活得更加美好。

——退休十四贾秀芳

聆听了习近平同志在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告，心情非常振奋，报告中阐述了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革。十年来经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，

三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。

回顾这十年里祖国发生的变化，以及在重大事件发生后，党中央的战略决策，深感作为一个中国公民的安全感和幸福感。

中国共产党第二十次全国代表大会顺利召开，是全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。我相信在以习近平总书记为核心的党中央领导下，祖国会更加强大，人民会生活得更加美好。习近平总书记的报告内容全面丰富，语言生动意切，使我又一次受到了深刻的思想教育和思想提高。祖国的繁荣富强不但让我们激动万分，而且永不骄傲永远前进攀高峰。特别要对惩治腐败永远在冲锋的路上不放松。

——退休十四佟全新

习近平总书记用一小时五十分钟作了大会报告，我激动万分，倍受鼓舞。报告主题新、内容全、新意多。求真务实，尤其是提出三个务必，为建设社会主义现代化强国提出了主要任务。我相信在中国共产党的领导下，借党代会强劲东风祖国会更强大，人民会更幸福！

——退休十四王有巨

十八大以来，国内生产总值从 54 万亿元增长到 100 多万亿元。从此，我们国家站起来、富起来、强起来，较好地完成党的百年纪念活动，攻坚克难，全面脱贫。用马列主义思想指导党，使党坚定信念，防腐反腐，长期坚持，使党永不变色，为完成下个百年计划而奋斗，永远跟党走。

——退休十四舒守华

过去的五年是非常不寻常、不平凡、令人难忘的五年，我们迎来了建党 100 周年和新中国成立 70 周年庆典、打赢脱贫攻坚战、如期建成小康社会、控制住新冠疫情扩散蔓延、空间开发利用迈上新台阶等。作为亲历者我们能够深切感悟到，这些成就的取得来之不易，是因为有以习近平总书记为核心的党中央，审时度势，守正创新，敢于斗争，善于斗争，团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和各种风险挑战，以奋发有为的精神，把党和国家的事业不断推向前进，攻克了许多长期没有

解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，使中华民族伟大复兴又向前迈出了坚实一步。

报告还就我国第二个百年发展目标作出了清晰规划、描绘了宏伟蓝图、做出的战略部署，明确了在共同富裕、物质文明和精神文明相结合、人与自然和谐共生、人口规模巨大、和平发展的基础上，通过科技、人才、创新战略，建设社会主义现代化强国的奋斗目标和工作总结要求。

我们每个党员都应自觉在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致，立足当下，发挥余热，与时代同行，为党和国家的事业发展尽职尽责。

——退休十四刘临

习近平总书记指出，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。回望过往的奋斗史眺望前方的奋进路，从十九大到二十大是实现两个一百年的交汇期历史是生动的也是最具有说服力的，教科书必须要学习好，总结好传承好，发扬好铭记好，为中华民族的伟大复兴贡献出自己的一己之力。

——退休十四杨福顺

退休十五支部

热烈祝贺党的二十大胜利召开！习近平总书记的讲话振奋人心！

回望过往的奋斗史眺望前方的奋进路从党的十九大到党的二十大是实现两个一百年的交汇期，历史是生动的也是最具有说服力的教科书；必须要学习好，总结好，传承好，发扬好，铭记好！为中华民族的伟大复兴贡献出自己的一己之力！

我们伟大的祖国一定会在党的二十大精神的引领下更加繁荣昌盛，早日战胜疫情，统一祖国！山水林田河草沙定会越来越美，民族强大人民幸福安康！中国加油！

——退休十五于海龙

认真观看了党的二十大开幕式，倍受鼓舞，有了新目标，新方向，我要不忘初心，永远跟党走，人退休了思想不能退休，永远忠诚党的事业。

——退休十五海兴华

我的感想是：一、五年成就极不平凡，永远跟党走；二、新时代新征程，向第二个百年奋斗目标进军；三、勇挑大梁以实际行动落实党的二十大赋予的更艰巨更光荣的任务。

——退休十五张文元

退休十六支部

党的二十大报告中的最新理论成果是习近平新时代中国特色社会主义思想的新发展阶段，我们要认真学习领悟好党的二十大报告精神，第一时间把党的最新理论成果运用于实践，指导我们的行动。为早日实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。

——退休十六贾成厂

退休十七支部

党的二十大上提出的新思路，新战略，新举措。将影响着中国和世界的未来。党的二十大的召开将让中国人的心里更踏实，让中国迈出的步伐更稳健。

我们要认真学习党的二十大的精神，在党的二十大的精神指引下，听党的话，永远跟党走。

——退休十七刘京

退休十八支部

党的第二十次全国代表大会是在历史关键时刻召开的一次盛会。为加速我国建设社会主义伟大强国，为开启中华民族伟大复兴的新征程吹响了进军的号角。

自党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，高举马列主义毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的伟大旗帜，经过十年的艰苦奋斗，我国现在已经从站起来，到富起来，到强起来了。

我国现在政治稳定，民族团结，经济繁荣，外贸增长，一带一路，合作共赢。疫情防控，坚持“动态清零”，成效显著。人民至上，生命至上。人民就是江山，江山就是人民。

团结就是力量，奋斗开创未来。科技强国梦，也有我们一份。我们是教育战线上的退休老兵，但还是共产党员，也应该想方设法在“为党育人”，“为国育才”上尽一份心，尽一份力。年龄虽大，尽力而为吧！

让我们满怀希望和信心，紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为建设社会主义伟大强国而努力奋斗！

——退休十八吴檀

盼望着、奋斗着、创造着，举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会今天上午在北京人民大会堂胜利召开了。

习近平总书记报告共分 15 个部分，讲述了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革。听得让人非常振奋，因为我们都是这伟大变革的亲历者，都知道这十年咱们党和政府的不易，十年的砥砺奋进使中国共产党团结带领全党全国各族人民，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验，才取得如此辉煌的成就。也感受到了这十年的伟大变革，在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。一个风华正茂的大党，一个日新月异的国家，真为我们党和我们国家感到骄傲和自豪。

从十八大到二十大报告中都提到“全党必须牢记，只有植根人民、造福人民，党才能始终立于不败之地”、“为人民服务是党的根本宗旨，以人为本、执政为民是检验党一切执政理念的最高标准”，提到了“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑，办好人民满意的教育”。作为一名有 50 年党龄的共产党员，和一名在校学习工作生活 50 年的老教师，我将不忘入党的初心、当老师的初心，牢记并积极践行为人民服务的这一宗旨，努力学习新时代的各种知识，提高为人民服务的本领，为党的教育事业、为党育人、为国育才上尽自己绵薄之力。

党的二十大后我们党和政府将以中国式现代化再次全面推进中华民族伟大复兴。

我们一定在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，

为创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的新业绩，在中国特色社会主义道路上坚定不移推进中华民族伟大复兴历史进程做成自己的一份努力。

——退休十八范玉妹

听了习近平总书记在中国共产党二十大上作的报告倍受鼓舞，心潮澎湃。党的二十大是在我国迈向全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的。报告总结了十九大以来的成就，并指出了今后的前进方向和奋斗目标。

我感受最深的一点就是，习总书记在报告中始终把人民的利益摆在首位，江山就是人民，人民就是江山，中国共产党领导人民打江山，守江山，守的是人民的心。还指出新时期的伟大成就是中国共产党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的。

中国共产党守江山，就是要守住人民的心，只有植根人民，造福人民，以民为本，才能立于不败之地，为人民服务是中国共产党的根本宗旨。

以习总书记为核心的党中央时刻心系人民，关心人民的疾苦，全心全意为人民谋幸福。

近几年，全国八百三十二个贫困县全部摘帽，近一亿农村贫困人口实现脱贫，九百六十万贫困人口实现易地搬迁。历史性地解决了绝对贫困问题，完成了脱贫攻坚，全面建成小康社会的历史任务，实现了第一个百年的奋斗目标。

我们要紧密地团结在习近平同志为核心的党中央周围，认真学习党的二十大报告，不忘初心、牢记使命，始终和党中央保持高度一致，为实现第二个百年目标和中国梦而努力奋斗！

——退休十八李安贵

热烈祝贺中国共产党第二十次代表大会胜利召开！坚决拥护习近平总书记代表党中央作的报告！新时代这十年是极不平凡的十年，党中央团结全党全军全国各族人民，有效地应对了复杂的国内国际形势和接踵而来的各种风险挑战，以奋发有为的革命精神，把中国特色社会主义事业推向前进，如期实现了第一个百年奋斗目标，全面建成小康社会，取得历史性成就。习近平总书记的报告科学规划了未来五年的奋斗目标和大的方针政策，是实现第二个百年目标奋进的纲领性文件。认真学习党的二十大精神，听党

的话跟党走，紧紧团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不信邪不怕鬼不畏惧，脚踏实地把中国特色社会主义事业继续推向前进，把我们的美好家园建设得更美好。

——退休十八马庆珠

学习党的二十大精神，永远跟党走，祝中国永远繁荣昌盛，定能实现第二个百年目标，中华民族伟大复兴近在眼前。

党的二十大胜利召开是重要历史时刻，中国从站起来、富起来到强起来，进入了中国特色社会主义现代化的新征程，为应对世界百年之大变局，并对未来作出重大战略部署。

自党的十八大以来十年中国取得一系列重大成就，脱贫攻坚战得到历史性解决进入了小康，共同富起来进入深水区。抗疫取得辉煌成就，体现了人民是江山，江山就是人民。

习近平总书记继承老一辈无产阶级革命家不断推进将马克思主义中国化，这就是中国特色社会主义。

在世界上推进马克思主义国际化，这就是世界命运共同体，“一带一路”建设，推动世界多极化，维护国际社会公平正义，永远站在世界和平一方。继续维护联合国宪章发挥积极作用。

学好党的二十大报告，贯彻党的二十大精神，用伟大奋斗创造新伟业。祝祖国明天更美好！

——退休十八殷家珍

退休十九支部

金秋十月，中华大地洋溢着喜庆的气氛。中国共产党第二十次全国代表大会，今天在北京隆重开幕了。党的二十大召开是全党全国各族人民政治生活中的大事，举国关注，举世瞩目。

大会闭幕后，我们要认真学习和领会党的二十大会议精神。坚信在党的领导下以崭新的精神状态和奋斗姿态，创造中国人民和中华民族更加幸福美好的未来。

——退休十九侯国姿

党的二十大，是我们党进入全面建设社会主义现代化国家，向第二个

百年奋斗目标进军新征程的重要时刻召开的一次十分重要的大会，是党和国家政治生活的一件大事。不忘初心、牢记使命，团结一心，永远跟党走，愿祖国的明天更加繁荣昌盛！

——退休十九张秀清

听了习近平总书记的全面系统的重要报告非常振奋，也深受鼓舞，虽然已是一名退了休的共产党员，但也要认真学习报告，把思想和行动统一到总书记的重要讲话精神，与祖国同命运，与党同心同德，愿我们的党更加强大，国家更加富强！

——退休十九刘春生

十月的北京，阳光灿烂，熙阳高照。党的二十大胜利召开了。报告全面肯定了党的十八大以来十年的辉煌成就。特别让人感到兴奋的是，以习近平同志为核心的党中央审时度势，守正创新，敢于斗争，善于斗争，团结带领各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而来的巨大风险挑战，以奋发有为的精神，把习近平新时代中国特色社会主义思想推向前进，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，取得举世瞩目的重大成就。

报告规划了今后一段时间的伟大的任务，要把我们国家建设成强大的现代化的社会主义国家。我们一定要坚持习近平总书记报告中的所说的，中国式现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。中国式现代化是人口规模巨大的现代化，是全体人民共同富裕的现代化，是物质文明和精神文明相协调的现代化，是人与自然和谐共生的现代化，是走和平发展道路的现代化。

祝愿我们的党更加坚强，祖国更加富强。人民生活更加美好！

——退休十九宋袁平

习近平总书记全面总结了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革并提出了在今后新时代新征程中国共产党的使命和任务。作为一名老党员，我一定认真学习领会党的二十大报告的内容和精神，牢记初心，不忘使命，像习近平总书记所说，“唯有矢志不渝，笃行不怠，方能不负时代，不负人民”。祝愿我们的党在不断完善自我革命中更加团结，更加伟大和更加

坚强。祝愿我们的祖国在党的领导下更加富强，早日实现祖国伟大复兴的梦想！

——退休十九彭漪

疫情防控的具体措施。随着疫情形势变化和对病毒认识的深化，中国已先后公布了九版疫情防控方案，中国的防控策略和举措会越来越科学、越来越精准、越来越有效，统筹疫情防控和经济社会发展的水平也会越来越高。“我们坚信，曙光就在前头，坚持就是胜利。”

在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，我们退休党员将继续弘扬奋斗精神！发挥余热，为实现中华民族伟大复兴贡献力量。

——退休十九何沂

退休二十支部

喜庆二十大、奋进新征程

举世瞩目，万众期待的中国共产党第二十次代表大会 10 月 16 日在北京人民大会堂隆重举行。收听收看了现场直播，倍受鼓舞与鞭策。

党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。习近平总书记代表第十九届中央委员会所作的报告，全面总结了过去五年和新时代十年取得的重大成就和宝贵经验，深刻阐明未来一个时期党和国家事业发展的重大方针和行动纲领，具有极为重大而深远的影响。围绕党的二十大绘制的宏伟蓝图、确立的奋斗目标和作出的战略部署，我们每一个共产党员都要自觉地在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，心往一处想，劲往一处使，不忘百年初心，在新时代，新征程中踔厉奋发再立新功。

党的二十大报告在“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”部分，习近平总书记这样强调：我们要坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国，坚持为党育人、为国育才……强调了教育对于实现第二个百年奋斗目标至关重要。

教育兴则国兴，教育强则国强。实现中华民族伟大复兴的中国梦，归根结底靠人才、靠教育。教育奠基伟大复兴，伟大复兴带来美好未来。作为一名长期奋战在教育战线的基础教育工作者，深感教育尤其是基础教育是培养社会主义建设者和接班人的奠基工程。现在虽已退休，但关心关注青少年一代的健康成长是我们的责任和义务。为党育人，为国育才，培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人，是党中央赋予广大“五老”的根本任务，也是关心下一代工作委员会应当承担的责任与使命。要时刻牢记习近平总书记关于“立德树人”的嘱托，认真学习贯彻宣传党的二十大精神，讲好中国故事。紧扣时代主题，紧扣立德树人根本任务，着力引导青年学生立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，为培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人作出新的更大贡献。

——退休二十张美娜

聆听习近平总书记的讲话，振奋人心鼓舞斗志。习总书记高度概括和总结了我们党取得的伟大成就，并且指出了今后的发展方向。

指出中国共产党领导人民打江山、守江山，守的就是人民的心，进一步说明中国共产党是人民的政党、为广大劳动人民谋福利。指出必须坚持在发展中保障和改善民生、鼓励共同奋斗、创造美好生活、不断实现人民对美好生活的向往！

我相信我们的伟大祖国一定会在党的二十大精神指导下，蓬勃发展，民富国强。人民的生活会越来越越好，国家会越来越强大，祖国一定会统一。

我一定会继续认真学习，进一步领会会议精神、为祖国的繁荣昌盛贡献自己的一份力量。

——退休二十李秀梅

南湖小船风云起，二十大波澜壮阔。中国共产党诞生南湖小船已越百年。那年月，红旗卷起农奴戟，黑手高悬霸主鞭。为民服务初心始，小船儿党指方向红雨随心翻作浪，天翻地覆慨而康！大船行驶越百年，中华复兴乾坤朗朗！

从党的一大至今的党的二十大，其前景壮美广阔，道路坎坎坷坷！中国共产党人领导下的中华民族每前进一步都是艰苦奋斗勇于创新的史诗！

想想看，在站起来、富起来、强起来的征途中，甜酸苦辣都是一首首难忘的颂歌！

习总书记在党的二十大报告中说道：中华民族的伟大复兴不可逆转！科学社会主义焕发了新的生机！

党的十八大以来十年，我们是立足机遇看挑战；立足成就看成因。在奋力发展成绩的基础上，看到中国共产党领导的伟大思想力量。

习总书记在报告中说到教育发展，为党的事业，习总书记语重心长地说：“教育优先发展，为强国科技发展聚天下英才用之”、“落实立德树人根本任务”、“建设高质量的教育体系”。

听得热泪盈眶，豪情万丈飞扬。学校工作 36 载，讲台上为党站岗。昨日青葱岁月懵懂，如今共产党员几十年。自豪，荣光！党的二十大报告是鲜明的宣示，奋斗的召唤！是共产党员就会策马扬鞭，响应党召唤！

——退休二十滕建国

党的二十大胜利召开，作为一位退休教师、党员倍感激动自豪！我们的党走过了百年历程，经历了无数的惊涛骇浪，冲破了不知多少艰难险阻，战胜了一个又一个暗礁险滩，取得了一次又一次的伟大胜利。脱贫攻坚战、抗击疫情、香港由乱到治……这又一次次证明了历史和人民选择了中国共产党是多么无比正确。

我们党从 1921 年 50 多名党员，到如今壮大到 9600 多万，我们的队伍越来越长，我们的步伐越来越坚定，我们的祖国越来越强大，我们的人民越来越幸福。这一切，都源于中国共产党的坚强领导。

远的不说，就说近十年祖国的变化，人民的获得感、幸福感、安全感那是满满的，那是每个有良善的人都能亲身体会到的，就像歌词里写的那样：江山多美好，绿色的家园知道；家园多美好，笑起来的百姓知道；百姓多美好，富起来的神州知道；神州多美好，强起来的民族知道……

我庆幸自己生活在这美丽富饶辽阔的中国的土地上，我自豪自己是党组织里的一员，我骄傲自己曾在教育岗位上兢兢业业为党的教育事业贡献了力量。我的心永远向着党，我不悔我的正确选择！“唱支山歌给党听，我把党来比母亲……”我爱我亲爱的祖国，我更爱为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的伟大的中国共产党！

——退休二十张渝玲

退休二十一支部

一次具有重大意义和深远影响的历史性盛会

期盼已久的党的二十大10月16日上午在北京人民大会堂隆重开幕了！

怀着十分喜悦和激动的心情，我早早坐在电视机前，收听收看党的二十大开幕大会实况电视直播，特别是亲耳聆听习近平总书记向大会作的重要报告，更是感到振奋和激动不已！

通过收听收看电视直播和学习领会，更加认识和体会到，党的二十大是在我们党领导全党全军全国各族人民实现党的第一个百年奋斗目标，迈上全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的历史性盛会。党的二十大承前启后，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴，对于鼓舞和动员全党全军全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义，全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴，具有十分重大的意义，不仅具有重大的现实意义，而且具有深远的历史意义。党的二十大高举旗帜、自信自强，引领航向、守正创新，鼓舞斗志、催人奋进，是我们党的历史上竖起的又一座新的里程碑，像灯塔照亮新时代全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程！

习近平总书记作的重要报告，通篇闪耀着马克思主义中国化时代化的真理光芒和思想光辉，理论性、实践性、思想性、时代性、创新性、指导性都很强，是新时代新征程上夺取实现党的第二个百年奋斗目标新胜利的行动纲领，是向全党全军全国各族人民发出的新的动员令、吹响的新的进军号角！

习近平总书记的重要报告具有极其显著的特点特征。

一、大会主题非常鲜明。这就是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

二、报告内容非常全面。报告共分十五个大部分，既有对过去5年10年的历史回顾，又有对未来5年10年乃至更长时间的前景展望，既有深刻总结，又有全面部署，涵盖到方方面面。

三、确定重点非常突出。报告所阐述的15个大部分，都是在实现党的第二个百年奋斗目标新时代新征程上所要面临和所要解决的重大问题和时

代课题，显得十分突出和重要。

四、报告提法非常新颖。报告充满着创新性，有许多新提法、新表述、新观点、新论断，特别是提出了许多新思路、新战略、新举措、新部署，为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴，实现党的第二个百年奋斗目标，进一步擘画蓝图、指明方向。

总之，习近平总书记报告内容十分丰富、博大精深，思想深邃、理论深刻，需要我们认认真真、原原本本学习，深刻领会领悟，提高思想认识，增强贯彻落实自觉性，真正把党的二十大精神学习好、贯彻好、落实好，指导实践，推动工作，促进发展。

作为一名入党近 50 年的老党员领导干部，一定要认真学习、深刻领会、自觉贯彻和积极宣传党的二十大精神，更加自觉地从思想、政治和行动上与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，特别是要加深认识确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位两个确立的决定性意义，更加自觉地增强四个意识，坚定四个自信，做到两个维护，为全面建设社会主义现代化强国，实现党的第二个百年奋斗目标，作出自己的努力和贡献！

七古·欢庆党的二十大

举国欢庆二十大，神州喜开向阳花。张张笑脸盈春风，曲曲赞歌飞天涯。
勇毅前行踏新程，踔厉奋发建国家。实现伟业复兴梦，盛会精神放光华！

——退休二十一陈世禄

学习党的二十大，开启新征程

今天上午怀着十分激动的心情收看了党的二十大开幕实况，认真聆听了习近平总书记代表党的十九届中央委员会所作的报告。

习近平总书记将近两个小时的报告，总结过去，中国共产党一代又一代人的奋斗牺牲，创造了百年辉煌，展望未来，我们党又提出了新时代新征程的奋斗目标，更让我们兴奋不已！百年大党，不忘初心，高举旗帜，带领中国人民从站起来、富起来到强起来，实现了第一个百年的奋斗目标，祖国繁荣昌盛，人民安居乐业，各个方面都取得了举世瞩目的伟大成就。

党的二十大，开启新征程。新时代新征程，中国共产党的使命任务，就是团结带领全国人民全面建成社会主义现代化强国。到 2035 年，我国基

本实现现代化，到本世纪中叶，把我国建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。美好的蓝图，振奋人心，但前进的道路并不平坦，我们全体共产党员要坚持理论自信、道路自信、文化自信和制度自信，积极投身到党的伟大事业中去。

新时代的伟大成就，是全党全国人民拼出来、干出来的，作为已经退休的老党员，我们更要努力学习，跟上时代的步伐，听党话，永远跟党走，力所能及发挥余热，为新时代新征程，为实现中华民族伟大复兴做出贡献！

——退休二十一何柏芝

退休二十三支部

今天，是中国共产党第二十次代表大会隆重召开的喜庆日子，我在广西河池学院与领导和老师们一起聆听了习近平同志在党的二十大开幕会上代表十九届中央委员会所作的报告，我感到非常激动，非常振奋。这次大会是一次承前启后，继往开来，具有里程碑意义的大会。

习近平总书记在党的二十大开幕会上的报告总结过去，规划未来，为我们指明了前进的方向，使我们在当前复杂多变的形势下，深受鼓舞，信心十足。我是在党近五十年的老党员，一定要坚定不移地在政治上、思想上、行动上与党中央保持一致，力所能及地继续发光发热，为党的教育事业做出贡献。

我是工作在教育战线的老教师，我要践行“立德树人”的根本任务，积极投身银龄教师支教计划，为广西教育事业的发展做贡献。我要按照习近平总书记在今年4月21日给北京科技大学老教授回信中要求的：“民族复兴迫切需要培养造就一大批德才兼备的人才”。我们要“继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流、培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才。”努力为广西教育事业发展作贡献。

——退休二十三孙铁

退休二十四支部

收看习近平总书记的报告非常振奋，党的二十大的胜利召开标志着我们党领导中国踏上新的征程。总结了取得的成绩，并指出今后的方向。

牢记使命，听党的话坚定跟党走，做一个合格党员。

——退休二十四刘金良

听习近平总书记所作报告，让我感受到了经过一百年建党，党开始布局未来一百年的长远规划目标和展示我们的光辉未来。

“大会的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。”党的二十大报告中的这句话，让我收看转播印象深刻，“伟大建党精神蕴含着中国共产党成功的密钥，是党团结带领中国人民进行一切奋斗、一切创造的精神动力。”

——退休二十四陈捷

党的二十大的胜利召开，是中国共产党引领中国正在走向新的征程，新的目标，使我们伟大的祖国更加繁荣昌盛。

习近平总书记的报告令人振奋和鼓舞。习近平总书记的报告对我党过去取得的伟大成就进行了总结和肯定。同时，指出了今后的重要任务和努力方向。习近平总书记的报告中金句百出。简明扼要地指出了我党今后的工作重心和奋斗目标和方向！其中，使我感受最深的就是习近平总书记时时刻刻把人民放在心上。“江山就是人民，人民就是江山。中国共产党领导人民打江山、守江山，守的是人民的心。”

其实，这就是毛泽东思想的基本内核——为人民服务！如何更好地为人民服务？习近平总书记要求加强党的自身建设保持党永远不变质、不变色、不忘初心、牢记使命。我是一名共产党员。我要听党的话，跟党走，做一名合格的共产党员。为党的伟大事业尽自己一点绵薄之力。

——退休二十四刘鸿涛

听了习近平总书记的报告，非常振奋。党的二十大的胜利召开，标志着我们党正领航中国，踏上新的征程。

报告内容非常丰富，既总结了我们已经取得的伟大成就，也指出了今后在强国、强军、党建等方方面面面临的重任；既明确指出我们党和国家举什么旗、走什么路的方向问题，也谋划出党将怎样带领全国各族人民的努力奋斗建设社会主义现代化强国的举措。报告中特别强调党的自身建设

的重要性，要保持党永远不变质、不变色、不变味。所有这些都激励我不忘初心、牢记使命，听党的话，坚定跟党走，做一名合格的共产党员，为党旗增辉。

——退休二十四段凤英

党的二十大的胜利召开是全党、全国人民政治生活中的一件大事，是我党历史上具有重要里程碑意义的一次大会。

习近平总书记在党的二十大报告中回顾了在过去的百年中，中国共产党带领中国人民面对百年不见之国际大变局和接踵而至的巨大风险挑战，我们在党建、强国、强军的各个方面取得了举世瞩目的重大成就，使建设中国特色社会主义进入了新时代；打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战，历史性地解决了绝对贫困问题，实现了小康这个中华民族的千年梦想；面对突如其来的新冠肺炎疫情，坚持人民至上、生命至上，最大限度保护了人民生命安全和身体健康，取得了疫情防控和经济社会发展的令世界瞩目的成果。

这些历史和亲历的现实无疑是对“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，中国化时代化的马克思主义为什么行”的生动、雄辩的注解。这也更坚定了我作为一名共产党员，践行新时代中国特色社会主义思想、坚持党中央的正确领导，牢记新时代新征程共产党员的使命任务，不忘初心，努力为实现中华民族伟大复兴的千秋伟业贡献力量的坚强决心。

——退休二十四傅兆远

退休二十五支部

党的二十大明确了中国向第二个百年计划发展的动机与目标。作为九千六百多万党员中的一员，我会紧跟党旗、不忘初心、严于律己、永远忠诚！

——退休二十五王丽威

闭幕会及新一届中央政治局常委 同中外记者见面老同志感言

退休一支部

热烈祝贺党的二十大胜利闭幕，坚决拥护大会选举出的新一届中央委员会，坚决拥护以习近平同志为核心的党中央领导集体，坚决拥护大会作出的决定，认真学习党的二十大会议文件和新党章，深刻领会会议精神，更加自觉地学习党章、遵守党章、维护党章，坚守理想，践行初心、担当使命、英勇斗争、对党忠诚，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。为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标、全面推进中华民族伟大复兴而奋斗！伟大的中国共产党万岁！

——退休一明世祥

党的二十大胜利闭幕，组成了新一届中央领导集体。这是全体党员政治生活中的大事，是全国人民的福音。我们的党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。扬帆起航，我们正奋进在更加壮阔的征程上；乘势而上，我们必将夺取更伟大的胜利！

生逢伟大时代，是我们的幸运。不辜负这个伟大时代，是我们的使命和责任。作为一名退休党员，虽然离开了工作岗位，但要时刻牢记党的宗旨和共产党员的初心和使命，认真学习党章，遵守党的纪律，谦虚谨慎、艰苦奋斗，坚定历史自信。树立不负人民的家国情怀追求崇高的思想境界，永远跟着党，争取中华民族的伟大复兴！迎接更加灿烂、美好的明天！

——退休一毛纪陵

不忘初心、牢记使命。新目标，新任务，新征程，撸起袖子加油干，第二个百年的目标一定能实现！

——退休一丁钦贡

党的二十大报告，开创了马克思主义中国化的新的里程碑，是迈上建设社会主义现代化国家的一个新的征程，是吹响向第二个百年奋斗目标进军的号角。

报告内容丰富气势恢宏，必将在党的历史上留下浓重的一笔。我们每

个人都要用实际行动团结奋斗，加入到建设中国式现代化洪流中去，为中国式现代化宏伟蓝图，为铸就新时代的丰碑而努力！

——退休一田素兰

习近平总书记在党的二十大上指出，“拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在”。我们党正在不断地谱写着马克思主义中国化、时代化的新的篇章，我们党和国家的事业取得了历史性的成就，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。我们坚信在以习近平总书记为核心的党中央领导下，我们的党和国家一定会取得新的更大的成就！

——退休一刘庭成

我们党鲜明地提出了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的历史使命任务，这是新时代进军的动员令。号令已经发出，号角已经吹响，我们要毫不动摇地在以习近平总书记为核心的新一届党中央的带领下，踔厉奋发，勇毅前行，建设好我们的国家，努力创造更加灿烂更加美好的明天。

——退休一刘华生

退休二支部

作为一位生在新社会、长在红旗下，为人民教育事业奋斗近五十年的中国共产党老党员，我衷心地热烈祝贺党的二十大胜利闭幕！这是一届高举伟大旗帜、谱写崭新篇章的胜利的大会。

通过党的二十大精神的学习，我更进一步认识到和感受到：伟大的中国共产党已经走过了百年奋斗历程，现在又义无反顾，踏上了新征程、新的赶考之路！百年成就无比辉煌，百年大党风华正茂。我们党和党领导下的伟大人民，完全有信心、有能力，在新时代新征程中，取得更大的成就，创造更多的奇迹，更伟大的历史伟业！

学习使人进步。学习党的二十大精神，使自己更进一步强化了“两个维护”的政治信念：坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心，坚决维护党中央权威和集中统一领导。因此，我坚决拥护党的二十大选举产生的新一届党中央领导集体！我一定紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，拥抱新时代，踔厉奋发，勇毅担当，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗，永不停步！

历史照亮未来，征程未有穷期。党的二十大提出的“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”，为我们教育工作者指出了新征程中的努力方向。我们教育战线的党员同志，任重而道远！

同时，我又重新学习了习近平总书记给我们北京科技大学老教授回信：“希望你们继续发扬严谨治学、甘为人梯的精神，坚持特色、争创一流，培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，促进钢铁产业创新发展、绿色低碳发展，为铸就科技强国、制造强国的钢铁脊梁作出新的更大的贡献！”我们一定会认真学习领会和落实党的二十大精神，同时结合习近平总书记的回信精神，把学习党的二十大精神收获化为实际行动，继续奋力拼搏、砥砺前行，为建设教育强国、科技强国、人才强国、制造强国，培育出更多更好的具有为国奉献钢筋铁骨的高素质人才，作出更大的贡献！昂扬奋进，勇毅担当，鞠躬尽瘁，奋斗终生！

——退休二刘国权

党的二十大胜利闭幕了，我们的党已经进入了开创第二个百年伟业的新时代，在习近平同志为核心新一届党中央集体的坚强领导下，全党和全国人民将为建设社会主义强国团结奋斗，不断创造更加辉煌的人类社会文明新形态。

——退休二沈卫平

退休三支部

从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

我们下的苦功最多，几代人的筚路蓝缕、艰苦奋斗才有了今天。恰恰证明了社会主义的神奇力量。当然，从国家利益角度，镰刀锤子这个红色力量、这个最强大的武器！

党的二十大的主题是高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

——退休三刘瑞华

我们一定牢记党的初心使命，坚定理想信念，弘扬伟大建党精神，认真学习领会党的二十大文件精神，坚决贯彻执行党的二十大制定的方针政策，贯彻落实党中央关于全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴战略部署，在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致。

——退休三杨竞

退休四支部

今天 12 点 12 分见到了新一届政治局常委，心中十分高兴。让我们团结在新的党中央周围，沿着党的二十大指出的前进方向和目标奋勇前进！

——退休四瞿国忠

退休六支部

党的二十大是一次高举旗帜，凝聚力量，团结奋进的大会。习近平总书记在大会报告中指出，从现在起，中国共产党的任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。党中央为我们新征程绘好了蓝图，我们每一位党员都应在新征程上紧密团结在以习近平总书记为首的党中央周围，在各自的岗位上发挥光和热，为实现中华民族的伟大复兴贡献力量。

——退休六徐芳琏

退休七支部

今天召开的党的二十届一中全会选举产生了党的总书记、政治局常委、政治局委员。我们坚决拥护，决心在新一届党的领导集体领导下，做到务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，踏上新时代新征程。党的十八大以来，我们取得了十六个方面的历史性成就、发生历史性变革，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。我们要在这个基础上，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前进，为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗！

——退休七骆雪梅

十月北京，秋高气爽。党的二十届中央委员会第一次全体会议在北京

召开，选出了新一届中央政治局常委。中共十九大到党的二十大的五年，正处在实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期，第一个百年目标已实现，第二个百年奋斗目标要开篇。正因为处于承上启下的关键节点，接续奋斗的关键时期，所以走好每一步、用好每一年都显得尤为重要。

我坚决拥护新一届中央领导，认真学习党的二十大报告精神，不忘初心、牢记使命，对中国的美好未来充满信心，我要永远听党话，跟党走，在思想上，行动上同党中央保持高度一致！

——退休七吴青芬

观看了党的二十大确立了以习近平同志为核心的集体领导，坚定地跟党走，在思想和行动上同党中央保持高度的一致性，作为一名党员坚信在习近平总书记的正确领导下，团结带领各族人民为实现第二个百年计划建设具有中国特色社会主义，从胜利走向胜利而努力奋斗。

——退休七刘增学

中国能够做得起梦，中国也需要有梦想，“就在外国媒体感慨中国梦”正激励全世界为一个更美好的明天而奋斗之时，中国共产党则正用历史性的速度让梦想一步一个脚印地实现。这份“梦之队”的时间规划书，让世界见证了一个初心如磐、使命如山的执政党。千秋伟业，百年恰是风华正茂！迎着中华民族伟大复兴的壮丽前景，中国共产党带领中国人民，再一次开启新的进程。

作为一名退休党员，我坚决拥护新一届中央领导集体。深信伴随着党的二十大的东风，新一届中央领导集体一定能从新的历史起点出发，继往开来，带领全国人民书写更加壮丽的新篇章，引领中国迈向更加辉煌的明天。

——退休七孙学芳

习近平总书记当选我非常激动，深受鼓舞，很荣幸见证这一重要历史时刻。习近平总书记全票当选这是民心所向，众望所归。以习近平同志为核心的党中央，旗帜鲜明，立场坚定，意志品质顽强，领导坚强有力。

旗帜指引方向，方向决定道路，道路决定命运。党在百年奋斗中始终坚持从我国国情出发，探索并形成符合中国实际的正确道路。

在国内外形势新变化和实践创新发展迫切需要我们有以习近平总书记为核心的党中央领导。把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持运用好贯穿其中的立场观点方法。把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

我们拥护习近平总书记为核心的党中央领导。中国有希望，人民有希望，中国梦一定能实现！

——退休七许尔恂

党的二十大圆满完成了各项任务，这次大会是高举旗帜，凝聚力量，团结奋进，鼓舞人心的大会。我相信在以习近平总书记为核心的党中央领导下一定能够高举中国特色社会主义伟大旗帜，把马克思主义中国化时代化，全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强，守正创新、踔厉奋发、勇毅前行，不怕困难，勇于自我革命、敢于和善于斗争，就一定能全面推进中华民族伟大复兴，为新中国成立一百周年，实现社会主义现代化强国打下坚实的基础。我是一名退休党员，我要永远听党的话，跟党走，不忘初心、牢记使命，为党的事业努力奋斗！

——退休七王景春

退休九支部

党的二十大提出了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的历史使命，这是新时代进军的动员令。我们要毫不动摇地在以习近平总书记为核心的新一届党中央的带领下，砥砺前行，为建设更加美好的明天，伟大复兴的历史使命，尽普通党员的一份力。

——退休九刘月娥

党的二十大胜利闭幕，选举出了以习近平总书记为核心的党中央的新一届党的领导集体！我坚决拥护新一届党的领导集体！认真学习党的二十大报告精神，牢记使命，不忘初心，永远跟党走！为建设现代化的中国尽自己最大的能力，做好自己应做之事！

——退休九陈美英

热烈祝贺党的二十大圆满成功！坚决拥护习近平总书记的党的二十大报告，坚决拥护新一届党中央的产生。以习近平总书记为核心的党中央将继续

续彰显中华民族全面实现中国式社会主义现代化的无与伦比的领导力。在新时代新征程中，我们要坚定不移坚持两个“确立”、两个“维护”，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，在以习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，全党全军全国各族人民团结一心，迎难而上，开拓创新，按照党的二十大提出的宏伟目标，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗！我们老同志要认真学好党的二十大报告，继续发挥老同志的作用，在实现第二个百年的路上不掉队。

——退休九包成铭

退休十一支部

坚决拥护以习近平总书记领导的新一届党中央。为中国式现代化，高质量发展贡献力量！

——退休十一王连伟

退休十二支部

认真学习和深刻领会党的二十大报告的主要内容

我们组织学习了习近平总书记在党的二十大所作的“高举中国特色社会主义伟大旗帜，为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗”的报告。报告高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，从“十四个方面”深刻阐述新时代坚持和发展中国特色社会主义，全面建设社会主义现代化国家的一系列新思想、新论断和所作出的一系列新部署、新要求。主要有：

1.党的指导思想建设方面。强调开辟马克思主义中国化时代化新境界，坚持和发展马克思主义的“两个结合”；世界观、方法论“六个必须”的重要原则。2.党的使命任务建设方面。首次提出新时代新征程党的“中心任务”；强调中国式现代化道路的五个中国特色；九条本质要求及其前进道路上必须牢牢把握的“五个坚持”的重大原则；全面建成社会主义现代化强国“两步走”的总的战略安排。3.经济建设方面。强调“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”；以及采取的五大战略举措。4.科技教育建设方面。强调坚持“三个第一”；实施“三个战略”。5.人民民主建设方面。强调“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”；以及采取的四大战略举措。6.法治建设方面。强调“坚持全面依法治国，推进法治中国建设”；以及推进法治中国建设的四大战略举措。7.文化建设方面。强调“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”；以及采取的五大战略举措。8.民生建设方

面。强调“增进民生福祉，提高人民生活品质”；以及扎实推进共同富裕的四大战略举措。9.生态建设方面。强调“推动绿色发展，促进人与自然和谐共生”；以及推进美丽中国建设的四大战略举措。10.国家安全建设方面。强调“推进国家安全体系和能力现代化，坚决维护国家安全和社会稳定”；以及推进平安中国建设的四大战略举措。11.国防和军队建设方面。强调“实现建军一百年奋斗目标，开创国防和军队现代化新局面”；“必须贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针”，加快把人民军队建成世界一流军队。12.“一国两制”和祖国统一建设方面。强调“坚持和完善‘一国两制’，推进祖国统一”；“全面准确、坚定不移贯彻‘一国两制’，‘港人治港’，‘澳人治澳’高度自治方针”；强调“坚持贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略”；“祖国完全统一一定要实现，也一定能够实现”。13.外交政策建设方面。强调“促进世界和平与发展，推动构建人类命运共同体”；“中国坚定奉行独立自主的和平外交政策”、“中国永远不称霸，永远不搞扩张”；“中国坚持对外开放的基本国策，坚定奉行互利共赢的开放战略”。14.党的建设方面。强调“坚定不移全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程”；实施党的自我革命七大战略举措；全党必须牢记，坚持党的全面领导，是四个必由之路。上述十四个方面的建设是一个有机整体，互相联系，不可分割，组成一幅全面建设社会主义现代化强国的宏伟蓝图。在这幅蓝图中，首位，党的指导思想是根本指针，末位，党的全面领导是根本保证，深刻揭示“两个确立”的决定性意义。可见，党的二十大报告科学回答了全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期，“如何全面建设社会主义现代化国家”的重大课题，是全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴的纲领性文件。

新时代十年我们经历了党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的“三大事件”，进行了一系列具有里程碑意义的伟大变革，取得了党和国家事业历史性伟大成就。我们坚信，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，以习近平同志为核心的党中央坚强领导，带领全国各族人民团结奋斗，党的二十大报告描绘的宏伟蓝图，必将变成现实。

——退十二支部

盛会•盛事•强盛中国

热烈庆贺党的二十大胜利闭幕！祝贺新一届中央领导诞生！

习近平总书记领导下的中国新时代，在中国特色社会主义旗帜下迈上了新征程！党的二十大确立的将是一条高质量发展、民族复兴、人民民主、

坚持法治、弘扬文化、改善民生、社会进步的康庄的大道！党的二十大报告确认了党的全面领导地位，颂扬了党的成就，实现了建党百年的“历史性胜利”；确定了党的中心任务——实现第二个百年奋斗目标——全面建成社会主义现代化强国，推进中华民族伟大复兴。同时，也向全世界发出清晰而响亮的讯息——新时代十年中国的伟大变革！

中国面临的各种艰巨挑战要求我们国家有一位强有力的领导人。习近平总书记就是我们新征程的领航人。习近平思想强调中国共产党作为中国政治、经济、社会和文化领导者的使命及其在实现“民族复兴”目标方面的核心作用。习近平思想旨在让中国再次伟大！

习近平新时代中国特色社会主义思想，为党设定可以引人注目的思想工作目标（十九大、十九届六中全会提出的“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”概括了这一思想的重要内容），全党必须长期坚持，不断丰富发展。按照习近平总书记的要求，坚持马克思主义与中国具体实际相结合，就是坚持马克思主义中国化、时代化的理论成果，坚持运用辩证唯物主义、历史唯物主义回答和解决时代和实践提出的重大问题。

退休二十载，不忘初心、牢记使命，勇于担当。这二十年，无私奉献，退休不褪色，离岗不离党，始终战斗在基层党支部的工作岗位上，与大家一道坚定理想信念，听党话，永远跟党走，做一个合格的共产党员！

——退休十二王琨

退休十三支部

热烈庆祝党的二十大胜利闭幕，坚决拥护以习近平同志为核心的新一届党中央，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想理论，为实现中华民族伟大复兴增砖添瓦，向第二个百年奋斗目标进军！

——退休十三桂玮珍

退休十四支部

中国共产党第二十届一中全会选举出了新一届中央领导集体。习近平总书记在率领新一届政治局常委与公众见面时表示：我们将不辜负全党全国人民的重托和殷切期望，不忘初心，承担历史使命，带领全国各族人民用中国式现代化实现中华民族伟大复兴，到2035年基本建成社会主义现代化强国。这是新一届中央领导集体在第二个百年奋斗征程开启之时，对全党全国人民做出的庄严承诺和誓言，彰显出中国共产党深厚的人民情怀、强烈的责任担当、无畏的奋斗精神，在新的历史关头和新起点上敢于知重

负重再出发、果敢前行的精神风貌，让人肃然起敬、精神振奋。

我们可以自信地说，有新一届中央领导集体的把舵引领，有全国各族人民的团结奋斗，我们有信心有能力沿着正确的发展道路，自立自强，接续前行，终将实现我们中华民族的伟大梦想。

——退休十四刘临

国家强盛，人民幸福。中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣！全党全国各族人民要在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，心往一处想、劲往一处使，推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航。作为一名老党员倍感自豪！祝福伟大的人民、伟大的祖国、伟大的党！坚持党的领导，以中国式现代化实现中华民族伟大复兴！

——退休十四吴世培

我们热烈祝贺党中央新的领导核心的成立！我们一定要在以习近平总书记为核心的党中央领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，弘扬伟大建党精神，自信，自强，守正创新，踔厉奋发，勇毅前行，为全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗，我们坚信在新一届党中央领导班子带领下，团结全国人民，一定会克服一切艰难险阻取得最终的伟大胜利！

——退休十四夏元洛

中国共产党由习近平同志带领全党全国人民第二个百年奋斗一定能实现，由他带领全国人民一百个放心！

——退休十四舒守华

感悟十年非凡成就，继续又一百年征程，初心不改使命在肩，共产党永远指航向。

我们热烈祝贺党中央新的领导核心的成立！我们一定要在以习近平总书记为核心的党中央领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，弘扬伟大建党精神，自信，自强，守正创新，踔厉奋发，勇毅前行，为全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗，我们坚信在新一届党中央领导班子带领下，团结全国人民，一定会克服一切艰难险阻取得最终的伟大胜利！

退休十七支部

在以习近平同志为核心的党中央坚强指导下，战胜各种风险挑战，团结奋斗所取得的。是中国共产党不断谱写马克思主义中国化时代化的新篇章。

党的二十大的胜利召开是大事更是盛事。奋斗的脚步永远向前。我们退休老同志，将不忘初心、牢记使命，永远感党恩、听党话、跟党走。同时还要积极参加组织活动，深入学习贯彻党的二十大精神，始终坚守党员的初心和使命，积极发扬党员的先锋模范作用，力争在新时代新征程上再出一份力。

——退休十七刘京

退休十八支部

中国共产党第二十次全国代表大会是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。作为一名教师，我特别关注了报告中关于教育的表述。报告指出：“我们要办好人民满意的教育，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平。”

可以预想，为了“加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平”，国家一定会加大对教育的投入，特别是对相对落后的地区的投入。这对于教师也是大展身手的机会。现在在岗的教育工作者们，正好可以大展身手，以更高标准更严要求自己，以总书记给北科大老教师回信精神为指导，在改进教育教学方法、提高教育教学质量、做好学术研究等方面作出更大贡献，为“办好人民满意的教育”贡献力量。我已经退休，现在作为支教人员在广西河池学院从事教学工作。我也同样要借党的二十大的东风做好自己的本职工作，同时给这里的青年教师做科研方面的学术报告，希望推动这里的学术研究。

新一届年富力强的中央政治局已经诞生，我们期待在新的领导集体带领下，中国的明天更美好，我们的国家更强大，我们的生活更幸福。

——退休十八廖福成

习近平再次当选党中央总书记实至名归，是当代杰出的马克思主义者，推进马克思主义时代化两大贡献：1)在中国建设新时代中国特色社会主义，2)在世界推动马克思主义国际化，建立世界人民命运共同体，建设一带一路。

祝贺新一届党中央在习近平总书记领导下一定能实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴。

——退休十八殷家珍

大会从各个方面给中国的未来绘制了一幅幅美好的蓝图，给人振奋鼓舞，促人砺厉奋发，勇毅前行。

我坚决维护新一届领导班子，永远不忘初心跟党走，为中国第二个百年奋斗目标的胜利实现，为中华民族的伟大复兴梦的实现，发挥出自己的余热！

——退休十八范玉妹

我坚决拥护新的领导班子！有习近平总书记的掌舵领航，有党的二十大的指引，有全党全军全国各族人民团结努力，中国的第二个百年奋斗目标一定能胜利实现，富强民主文明和谐美丽的中国特色现代化强国一定能胜利实现！中华民族的伟大复兴梦想一定能实现！

——退休十八马庆珠

举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会胜利闭幕，今天，中共二十届一中全会选举新一届中央政治局常委领导机构。我完全同意、坚决拥护。以习近平同志为核心的新班子的领导下将带领全党和亿万人民团结奋斗为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，开启实现“两个一百年”奋斗目标的新征程。作为一名退休的共产党员感到无比的自豪和振奋、对祖国的未来充满信心，要努力奋斗为中华民族的伟大复兴，努力创造更加灿烂的明天贡献力量！

——退休十八闵乐泉

中国共产党第二十次全国代表大会确立了中国共产党的中心任务是建设社会主义现代化强国，这也是毛泽东等历任中国共产党领导人所确立的奋斗目标。自中华人民共和国成立以来，中国人民通过辛勤的劳动，如今已经使国家成为世界第二大经济强国，制造业大国，中国的产品销往世界的每个角落。我国国民已经普及了9年义务教育，国民的文化素质全球领先，这是支撑经济和社会发展的重要因素。

作为退休人员，我会按党支部的要求，继续阅读中国共产党第二十次全国代表大会后续公开的文件，按照中国共产党章程，完成好党章赋予党员的任务和义务。祝愿我们伟大的祖国不断繁荣富强，人民生活水平不断提高。

——退休十八冯澎

热烈祝贺习近平当选中国共产党中央委员会总书记，深信在习近平同志为核心的党中央的领导下，我国将更加繁荣昌盛，更加强大安全，一定能实现共同富裕的目标，一定能实现中国式现代化，一定能使中华民族复兴。

我坚决拥护新一届党中央，永远跟党走，为中华民族复兴而发挥余热。

——退休十八李安贵

热烈祝贺中国共产党第二十次全国代表大会成功举办！衷心拥护习近平同志当选中国共产党中央委员会总书记！坚决支持习近平总书记领导的党中央所作的一切方针政策！坚定相信习近平总书记和党中央的领导下，我们中国一定会克服一切困难，实现中华民族的伟大复兴！

作为一名老党员，一名坚定的共产主义信仰者，我坚决拥护新一届党中央，不忘初心，永远感党恩、跟党走，为国家的发展尽自己的一份努力！

——退休十八汪飞星

这次大会选出了以习近平同志为核心的党中央的新党中央，这是全体中共党员殷切期盼、也是全国各族人民热切期望的，我衷心拥护这一决定，坚决听党话，永远跟党走，做一名忠诚于党的好党员。

党的二十大是一次奋发图强的大会，明确了我党今后五年的奋斗目标，吹响了建设社会主义伟大祖国的进军号，开启了描绘第二个一百年的新篇章。我坚信：有党的正确领导，中华民族的复兴伟业一定能够实现！

蓝图已经绘就，唯有奋勇向前。让我们在以习近平同志为核心的党中

央的领导下，奋勇向前，为建设伟大的社会主义强国而奋斗！

——退休十八吴檀

退休十九支部

中国共产党第二十次全国代表大会的主题是高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强，守正创新，踔厉奋发，勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

习近平总书记在党的二十大报告中强调，全面建设社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴，关键在党。

我们在新时代十年创造的伟大成就，实现的伟大变革，最根本的原因在于有习近平总书记作为党中央的核心，全党的核心掌舵领航，在于有习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引。我们在前进道路上，必须坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神。

以习近平同志为核心的新一届中央领导集体，是一个实践经验丰富、勇于改革创新深得人民群众信任和拥护的领导集体。踏上新征程，迎接新挑战。我们要坚定不移地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。祝愿我们的党更加坚强团结，祖国更加富强昌盛，人民生活更加富裕美好！

——退休十九何沂

中国共产党第二十次全国代表大会胜利闭幕，大会选举产生了新一届中央委员会和中央纪律检查委员会，深入学习贯彻党的二十大精神，紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定信心，同心同德，为中华民族的伟大复兴贡献出自己的一己之力。

——退休十九张秀清

党的二十大通过了一系列决议，选举产生了以习近平同志为核心的新的一届党中央领导集体，我坚决拥护。大会吹响了新的进军号角，为我们全党全军全国各族人民今后奋斗指明了方向。作为一个入党多年的党员感到欢欣鼓舞。我们一定能在新选出的党中央的坚强领导下，也就是在以习近平同志为核心的党中央领导下，在过去十年取得辉煌成就的基础上，团

结奋斗，继续前进，去争取更大的胜利！

——退休十九宋袁平

退休二十支部

党的二十大报告中指出：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴！正像习近平总书记10月23日在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时的讲话中说的：新征程是充满光荣与梦想的远征，蓝图已经绘就，号角已经吹响。我们要踔厉奋发、勇毅前行，努力创造更加灿烂的明天。作为一名有着近五十年党龄的共产党员，要紧跟党中央的战略部署，牢牢把握中国式现代化的基本特征和本质要求，踔厉奋发，勇毅前行，为实现中国式现代化强国复兴中国梦贡献自己的一份力量。

长期从事基础教育工作，深知实现中华民族伟大复兴伟业，教育所承担的责任与使命，培养新时代中华民族伟大复兴的后备人才至关重要！尽管我们已经退休，但我们仍要在自己所能发挥作用的岗位上，继续为培养社会主义的建设者和接班人发挥余热。通过多种渠道开展丰富多彩富有教育意义的活动，进一步增强青少年一代的责任感和使命感。充分发挥老教授、老教师等“五老”育人优势，关心关注关爱青少年一代的成长，帮助广大青少年扣好人生的第一粒扣子。为培养更多听党话、跟党走、有理想、有本领、具有为国奉献钢筋铁骨高素质人才贡献我们的力量！

——退休二十张美娜

党的二十大的召开振奋人心！听取习近平总书记的报告，党的十八大以来，中国人民在中国共产党的领导下有着翻天覆地的新变化！民生福祉空前改善；不断谱写马克思主义中国化、现代化的新篇章！所描摹的另一个百年的宏伟目标更是令人期盼。

党的二十大闭幕会同样振奋人心，通过了第二十届党代会的各项选举！我更看到并听到代表们热情、胸有成竹解答媒体记者提问！尤其是听了重庆市人民小学的党委书记兼校长杨浪浪的答记者问，心潮难平。当记者问对“立德树人”中立德如何体会时，杨校长说，孩子们有起跑线吗？什么是孩子们的起跑线呢，我们基础教育的任务就是：教育孩子系好人生的第一粒扣子！培养学生三点：好奇、勇敢、责任！然后杨校长分别论述了这三点的具体内容，头头是道，让人们听得醍醐灌顶，又是一位党委领导下

校长治校的典范！重庆市人民小学是当地基础教育的标杆！进而体会到总书记多年来尤其是党的二十大报告中所论述的有关教育问题，最基层领导及共产党员理解得最为透彻且践行的更是不走样儿！她还说，教育是人生获得最大价值观！体现了习近平总书记说的优先发展教育的理念！

培养新时代中华民族伟大复兴的后备人才至关重要！在三尺讲台上，我们曾付出了几十年的心血！更希望未来国家在教育领域大发展、在立德树人方面成绩卓越。

——退休二十滕建国

党的二十大闭幕了，党的二十大精神凝聚人心、催人奋进，体现了党带领人民不断向着共同目标前进的不懈奋斗，体现了百年大党的传承和开创，规划未来，为我们指明了前进的方向，使我们在当前复杂多变的形势下，深受鼓舞，信心十足。我坚决拥护以习近平同志为领导的新一届领导集体。在中国共产党的领导之下、全国人民将为建设社会主义强国而团结奋斗，不断创造更加辉煌的业绩。我坚决拥护以习近平总书记为领导的新一届领导集体，认真学习党的各项决议，领会内涵和精神。不忘初心，永远跟党走。使我们的国家从胜利走向更大的胜利。

——退休二十田颖

党的二十大闭幕了、大会通过了党的一些决议、产生出以习近平同志为领导的新一届领导集体，我们的党已经进入了开创第二个百年伟业的新时代，在中国共产党的领导之下、全国人民将为建设社会主义强国而团结奋斗，不断创造更加辉煌的业绩。我坚决拥护以习近平总书记为领导的新一届领导班子、并且认真学习党的各项决议，领会内涵和精神，不忘初心、永远跟党走。

——退休二十李秀梅

习近平总书记再次发表重要讲话，我相信在党中央新的领导班子领导下，在全国人民的努力下一定能够实现党的二十大制定的发展目标。把我国建设成为一个繁荣、富强的现代化强国。

——退休二十霍景润

在党的二十大召开前夕，国庆节期间，我走进了中国共产党党史展览馆。在三个小时的参观中，重温了在历史书上，在中国历史博物馆，在各

重大展览中看过多次，而今天集中展出的中国共产党历史的展览。尤其十八大以来的成就，从一张张图片，一件件实物，以及自己的亲身经历，深深地感受到在中国共产党领导下，中国这十年的变化是巨大的，是翻天覆地的。

10月16日党的二十大召开，聆听了党的二十大报告，其中对教育的规划与期望是掷地有声。我们要办好人民满意的教育，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平。作为从事了30多年基础教育工作的退休教师，要不忘初心，在现在的工作中发挥余热，帮助青年教师成长。教育发展看教师，带领他们认真学习新课标，立足学生核心素养发展，努力改变课堂教学方式，提升教师专业素养，用新理念做新时代的好老师。关注学生发展，发展学生综合素养，向着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者做好基础教育的教育引领工作。

——退休二十高彦

党的二十大作出的各项决策部署、取得的各项成果，必将对全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，对夺取新时代中国特色社会主义新胜利发挥十分重要的指导和保证作用。

——退休二十杨士萍

党的二十大报告明确提出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。我们要深入把握中国式现代化的本质要求，坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神，始终把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。我坚决拥护以习近平同志为核心的党中央周围，跟党走，不忘初心、牢记使命。

——退休二十包淑君

退休二十一支部

五古·喜庆党的二十大胜利闭幕

光耀如灯塔，照亮新征程。进军现代化，复兴中华梦。
鼓角惊天响，骐骥动地腾。放眼百年路，出征踏歌声。

——退休二十一陈世禄

退休二十二支部

党的二十大胜利闭幕了，这次大会，是团结的大会、胜利的大会；是实事求是，继往开来的大会。新领导、新思想、新任务、新征程。

党的二十大报告，提出了“规范财富积累机制”保护合法收入，调节过高收入，取缔非法收入。“规范财富积累机制”是首次提出，觉得提得特别好。也就是要增强财富分配的公平性，缩小财富分配差距，以防止出现“富者累巨万，而贫者食糟糠”的现象。对一些传统垄断行业进行限薪。增加低收入者收入，扩大中等收入群体。

报告提出，要建立中国式的现代化。这是贯穿未来中国发展的一条核心主线，要通过更加完善的制度保驾护航，让个人权益得到更充分的保障，提升人民的获得感、安全感和幸福感。

——退二十二支部王秀栾

热烈祝贺党的二十大胜利闭幕！坚决拥护新一届党中央领导集体！在新时代新征程上继续不忘初心跟党走，踔厉奋发，勇毅担当，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，而团结奋斗！

——退二十二支部李洪香

退休二十四支部

热烈祝贺党的二十大胜利闭幕，圆满成功！坚决拥护以习近平同志为核心的新一届党中央领导集体。在新时代新征程中，我们要坚定不移地坚持两个确立，两个维护，三个务必，在以习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，全党全国人民团结一心，开拓创新，按照党的二十大提出的宏伟蓝图，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗！我作为一名老党员要认真学习好党的二十大报告，坚决在思想上，政治上与党中央保持高度一致，为实现第二个百年奋斗目标贡献力量。

——退休二十四许炳春

新征程是充满光荣和梦想的远征。蓝图已经绘就，号角已经吹响。我

们要踔厉奋发、勇毅前行，努力创造更加灿烂的明天。在人民大会堂金色大厅举行的二十届中共中央政治局常委同中外记者见面会上，习近平总书记的重要讲话掷地有声、催人奋进，凝聚起同心共圆中国梦的磅礴力量。

——退休二十四田实

坚决拥护习总书记为首的党中央跟着习总书记向更幸福的生活更强大的国家而奋斗

——退休二十四刘金良

对于发展全过程人民民主，保障人民当家作主，从加强人民当家作主制度保障、全面发展协商民主、积极发展基层民主、巩固和发展最广泛的爱国统一战线等四个方面作出部署，为进一步发展全过程人民民主指明了方向。

人民民主是社会主义的生命，是全面建设社会主义现代化国家的应有之义。在党的二十大报告中，习近平总书记对全过程人民民主的重大理念进行了阐述。印象深刻！

——退休二十四陈捷

党的二十大胜利闭幕。我坚决拥护大会产生的以习近平同志为核心的新的领导集体，坚信在党的领导下，在习近平以中国特色社会主义理论指导下，坚定“六个必须坚持”，在建设中国式现代化道路上奋勇前进，取得更加辉煌的伟大成就！

——退休二十四刘鸿涛

退休二十五支部

党的二十大选举产生了以习近平同志为代表的新一届党中央领导集体。大会同时为我党我军我国各族人民指明了今后奋斗的方向。作为党员，我们要坚决拥护，紧紧地围绕在新一届党中央周围。努力学习、领会贯彻党的二十大精神。为建设社会主义新时代现代化中国，团结奋斗，踔厉前行。坚信我们的党在当今多变的形势下一定能够战胜挫折和风险，取得更加伟大的胜利！

——二十五支部赵利晶

金园诗社庆祝党的二十大诗词

五律·党的二十大感言

□佟玉兰

南湖到北京，风雨百年程。
初志睡狮唤，丰功举世惊。
神州涌激浪，万马待新征。
擘画宏图展，旌旗众手擎。

七绝·党的二十大

□张志宏

高举红旗齐奋进，
弘扬特色党精神。
奋发踔厉征程远，
自信担当勇创新。

双调·沉醉东风 喜庆党的二十大召开

□柏士兴

欣华夏翔龙翥凤，贺京都惠雨东风。庆丰功，同圆梦，更上层峦向高峰。喜赏金花烂漫时，又见那新潮涌动。

水调歌头·喜庆党的二十大

□何淑兰

遥忆百年路，求索向前行。英雄气吞山河，利剑驱虎熊。伟略宏图千史，励志扬威霸业，筑梦创恢宏。沉睡雄狮醒，独笑傲苍穹。大中华，当隆盛，展新容。承平盛世，彩灯云锦鸟飞鸣。守正创新坚定，脱贫攻坚为众，国运驾云行。使命初心在，击鼓起新程

江城子·庆党的二十大召开

□何淑兰

党的二十大庆震全中。赞歌宏，响晴空。国富强军，盛世铸长城。淬火成钢兴伟业，彪史册，创奇功。中华景泰飒清风，倡廉明，警钟鸣。盛世乾坤，国势更峥嵘。指点江山宏志远，听党唤，向前行！

金园诗社诗词作品 14 首

郁郁金园，新篇新作新人秀；铮铮铁骨，秋雨秋风秋菊香

同仁《十六字令·咏菊》（三首）

菊，时到深秋花满蹊。蝶难恋，馥郁泛涟漪。菊，任是霜风来势疾。香依旧，含笑傍疏篱。菊，金朵琼枝若妙姬。枯犹傲，兀立守纯熙。

李素琴《水调歌头·咏菊》

秋暮百花谢，寿客自芬芳。冰轮碾破寒碧，万物欲冬藏。淡雅东篱浪漫，意静枝头灿烂，弱骨斗风霜。情怀迷剑影，神韵醉心房。五柳喜，元稹爱，谱华章。不应有恨，双鬓凝雪又何妨。放胆挥毫尽兴，潇洒吟诗和应，展翅任翱翔。但愿人长久，皓首映斜阳。

马丽《七律·咏菊》

凝霜玉露滴秋月，唤醒娇羞隐日精。
似闭似开姿曼妙，亦歌亦舞影朦胧。
兼收众卉清肌态，博取寒君傲骨情。
一笑嫣然成故事，引来墨客动吟衷。

李素琴《七律·秋菊之一》

百态千姿造世功，安然绽放御园中。
娉婷倩影凝晨露，浮动清香送晚风。
树杪生烟云染碧，花丝垂落瀑流红。
一从陶令评章后，千古高风醉姬翁。

马丽《七律·秋咏之一》

暮秋十月阳春暖，果美花香盛事连。
丽日盈盈红峻岭，清风缓缓瘦河川。
鱼翔浅底金波灿，隼振长空紫气轩。
胜景一帧谁剪映，九天在岗宇航员。

何淑兰《七律·秋兴》

谁说秋季已将终，山更葱茏月更明。
红叶飘零铺大地，青松伫立傲苍穹。
凉风瑟瑟拂人面，袅袅青烟绕岳峰。
夕照晚霞撩客醉，仙观此景亦多情。

柏士兴《五律·暮秋》（折腰体）

零露萧疏绿，严霜寂寞红。
老菊枝犹劲，枯荷梗已躬。
蟹肥说巴解，鹤徙忆辽东。
莫诵悲秋赋，且吟长寿松。

张志宏《七绝·嘲小欧》

甘心被控当枪使，又欲追从讨便宜。
待到东风强劲后，巢倾树倒各东西。

佟玉兰《七律·咏菊》

繁花零落渐寒凉，金朵缠篱戏冷霜。
色艳群英奇丽秀，芳熏百草馥馨扬。
佐餐入药烹茶笋，强体除疾益寿康。
无视独荣空寂寞，虽枯犹自抱枝香。

李素琴《七律·秋菊之二》（平水韵）

江河流自透迤，阡陌轻纱入美陂。
缥缈朦胧芦荻影，晶莹洁白雾凇枝。
庭霜圃露西风起，蛩病蝉衰候鸟移。
最是金英能耐久，依然灿烂对君垂。

马丽《七律·秋咏之二》

风清气爽云舒卷，大地斑斓五彩妍。
炽烈枫飞燃火浪，轻盈叶落绣金川。
萋萋草木黄还绿，恋恋花枝枯又鲜。
缱绻秋光情未尽，辞别只要唤春兰。

柏士兴《七律·壬寅霜降》（变格）

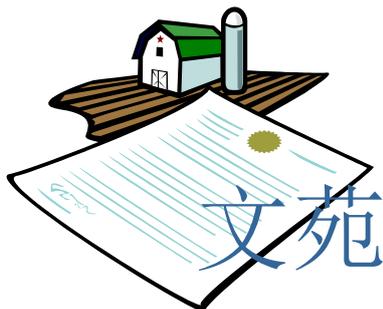
玉露凝霜由地发，宜人气候渐趋寒。
草枯豺祭蛰虫伏，柿硕菊黄枫叶丹。
登高望远连千水，溢彩抒怀骋万山。
廿大成功景尤美，普天同庆俱欢颜。

佟玉兰《五律·暮秋抒怀》

转瞬秋将尽，移时冬自来。
寒山红叶落，琼苑墨菊开。
暮霭斑斓画，秋澄锦绣台。
梅屏香陋室，翰墨动诗怀。

何淑兰《七绝·咏菊》

天生傲骨欲绝尘，气冷霜凝铁骨身。
晨露唤来千叶绿，晚霞催醒万缕魂。



金秋十月菊花香，
红日杲晨耀东方。
伟大光荣正确党，
隆开廿大世无双。
政治生活大喜事，
举国欢庆盛赞扬。
学习宣传掀热潮，
廿大精神放光芒。
马列主义中国化，
国际共运谱锦章。
当代马克思主义，
巨擘思想武装党。
习总战略新思想，
精髓写入新党章。
坚持加强党领导，
全面从严整治党。
惩治腐败零容忍，
反腐倡廉规八项。
猎狐拍蝇打老虎，
党纪国法镇八方。
不敢不能不想腐，
自我革命在路上。
习总书记三连任，
主持新届党中央。
第二百年新征程，
习总书记引领航。
高瞻远瞩战略家，
洞察亿万民愿望。
胸怀天下好领袖，
统揽全局铸辉煌。

党的二十大精神颂

□郭鸿志

秉持初心铭使命，
四个自信坚信仰。
四个意识要增强，
四个全面共兴邦。
五位一体全推进，
两个确立惠全党。
两个维护必做好，
维护核心党中央。
谋篇布局力实现：
共同富裕民理想。
伟业复兴中国梦，
擘画蓝图富图强。
打赢脱贫攻坚战，
实现千年梦小康。
推动内外双循环，
统一国内大市场。
信息智能数字化，
工业制造业变强。
自主创新高科技，
科教兴国育栋梁。
交会对接太空吻，
微波雷达扮红娘。
独建中国空间站，
年底建成国威扬。
锐意进取迎难上，
深化改革与开放。
动态清零民至上，
防控疫情见曙光。
一带一路亚投行，
近悦远来臻万方。
中俄合作无禁区，
上合扩员增力量。
中俄伊朗铁三角，
上海精神大弘扬。

中东盟建自贸区，
金砖扩员正兴旺。
人类命运共同体，
合作共赢利共享。
百年未有大变局，
负责大国有担当。
霸权反华日嚣张，
台独灰犀牛张狂。
环台军演常态化，
同仇敌忾驱虎狼。
三军火箭军听命，
三艘航母镇海疆。
击沉航母四利刃，
霸权无策徒御防。
国防军队现代化，
建军百年全面强。
祖国统一一定实现，
台湾同胞得解放。
中华崛起枉遏挡，
巨龙腾飞翱翥翔。
踔厉奋发谱新篇，
勇毅前行斗志昂。
打造新能源体系，
双碳目标奋方向。
推动高质量发展，
绿色发展稳增长。
十三年后再翻番，
产值世冠国盛昌。
待到建国百年时，
复兴中华圆梦想。
产值占世百分卅，
美好生活如愿偿。
实现中式现代化，
世界一流顶尖强。

健步走感怀

□沈澍元

伟大盛会刚闭幕，宏伟蓝图我们实现中国社会主义现代化，已经迈上了第二个百年的新征程。要自信自强，守正创新，踔厉奋发，勇毅前行，团结奋斗。

今天的健步走，正当其时，是我们以返老还童的昂扬姿态向党报告“我还行”这也正是铭德楼的爱老行动，愿望，初衷。

看那健步走队伍的长龙：有的昂扬奋步，步伐不可阻挡；有的手牵手相助相携，笑声朗朗；有的拄杖或坐在轮椅上，依然昂扬；有的在观赏秋景，听鸟的鸣唱，看它的飞翔；那银杏叶的金黄，在阳光下温暖人的胸膛……喜庆二十大，健身乐晚年，中国特色的风景。谢谢铭德楼，衷心道一声，辛苦了，你们为了老人的幸福，不断创新，让老有所为，老有所乐，组织各种活动组，开展多种活动，让老人才华绽放，诗词歌舞、琴棋书画……汇集成欢乐的海洋。我们为新时代歌唱，为铭德歌唱，为我们的幸福歌唱。牢记空谈误国，实干兴邦，牢记在复杂挑战中的清醒，坚决维护以习近平同志为核心的党中央，沿着党的二十大指引的方向，为中华民族复兴大业散放余光。

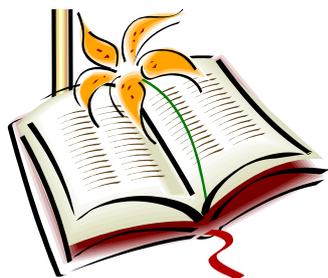
数独游戏

(上期答案)



8	3	9	6	5	7	2	1	4
6	7	2	9	4	1	5	8	3
1	5	4	8	3	2	9	6	7
5	4	1	2	8	3	7	9	6
2	8	7	4	9	6	3	5	1
9	6	3	7	1	5	4	2	8
7	1	8	3	2	9	6	4	5
3	2	5	1	6	4	8	7	9
4	9	6	5	7	8	1	3	2

知识长廊



膝盖使用说明书

人体本身就是一个复杂的机器，和机器一样，每个器官、部位都有最初的设计使用寿命，而膝关节的寿命就是 70 年，那为什么还常有三四十岁的人，年纪轻轻就膝盖疼呢？

简单来说，就是他们没有按照使用说明书来使用膝盖，机器的说明书在出厂的时候就会随机器放到包装里，人体的使用说明书自然和机器不一样，这个说明书需要我们去了解，去掌握。

了解了膝盖的使用说明，膝盖就可以更安全、平稳地度过这 70 年，之后也同样可以按照“说明书”的建议来保养。

膝盖使用说明书

一、男女膝盖寿命不一样

我们自己感觉不到，但是世界卫生组织（WHO）统计的大数据表明：骨性关节炎在女性患病率中占第四位，在男性患病率中占第八位。

就是说，男性和女性在骨性关节炎这个疾病上发病率不同。

男性和女性在生理结构上是不一样的，这个很好理解，那么为什么解剖学意义上长得一样的膝盖寿命就不一样呢？——因为生理过程不一样，女性可能经历生育，还要经历更年期。

女性

首先，女性生育期时，为了生产做准备，全身关节都要放松，膝关节会变得松弛。因此产后会出现膝关节无力、怕冷、酸痛等，这种一般是一次性的，不过如果产后不注意保护，膝盖的问题就会积累下去。

其次，女性在 30 岁后，骨龄通过峰值后，骨量流失，骨密度下降，会出现膝关节前面疼痛，上下楼、下蹲时有疼痛感。这个时期男女都会有。

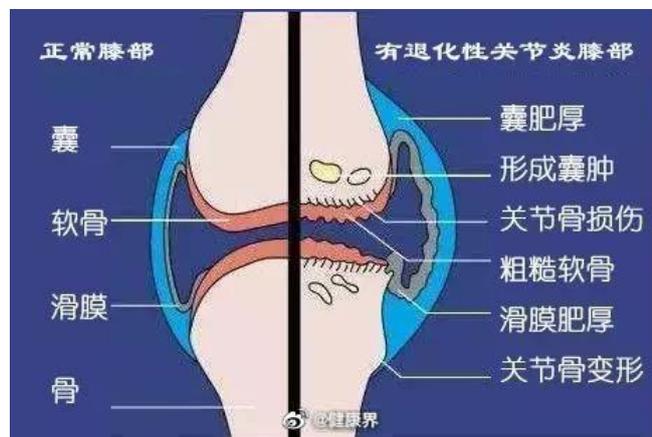
第三，女性 50 岁左右停经、进入更年期时，会出现一轮严重的骨丢失。



如果这轮照顾不好，不但膝关节会出现问题，还会导致腰椎压缩性骨折、髌骨骨折或者膝关节出现明显的退变。

男性

男性膝关节，一般只在 30 岁左右会出现短时间的退变。60 岁之后，是出现全身机能衰退的一个阶段，可能有腰椎压缩骨折、膝关节明显退变、髌骨骨折等现象。



二、选对运动，事半功倍，选错伤害加倍

朋友圈流传过这样一篇文章《她每天 2 万步，竟得了这个病……》，内容是说走路走太多，伤害到了膝盖，得了滑膜炎，于是就有一些极端的说法出现，说为了保护膝盖最好不用运动。

而事实并非如此。运动的确有两面性，但是如果在运动的时候注意以下几点，就没什么问题了。

1、膝关节是屈伸关节，只有在屈伸运动时，循环才是良好的。也就是说长时间保持一个姿势、做绕环运动等等都是不适合的。

2、膝盖的最大承载力在 20 岁左右形成，如果 20 岁左右时的体重能维持一生，膝关节老化速度就会大大减慢。

3、我们 20 岁以前可以通过锻炼把膝关节锻炼得很强壮，20 岁—50 岁之间，即使使劲运动，对膝关节的影响也是不大的。

4、如果 20 岁时不怎么运动，到 30 岁后想保持身材怎么办呢？如果之前运动量很少，想恢复运动，可以选择从游泳、练腹肌、腰背肌等非负重运动开始，慢慢再过渡到负重运动，那样膝关节就不容易受到伤害了。

5、损伤膝关节的运动包括深蹲、爬山、强迫体位（如长时间蹲、跪等）。

三、补钙能帮助保护关节

如今补钙的观念已经深入人心。其实，是否需要补钙，要看人体是否缺钙。

年轻人一般不需要特别补钙，通常晒太阳、正常饮食，钙摄入已经可以满足身体需要。强行补钙不仅是种浪费，而且对体内循环也会造成干扰。

50 岁以后，随着胃肠功能、人体转化功能下降等因素，导致钙摄入下降，才建议补钙。

通常缺钙时我们会感觉肌肉经常酸痛、抽筋、无力，这个时候查一查血钙和骨密度就很重要了。

注意，一定是两个都要查，因为血钙含量不够的时候，骨质中的钙会分离出来弥补血钙的补足，所以不是说血钙含量正常，骨质就是没问题的。

四、关节软骨也要保护

上面说了这么多，其实关节中还有一个很重要的部分就是关节软骨，这个地方负责减少关节之间的摩擦。如果关节软骨破损，关节在活动的时候摩擦力增加，就会出现疼痛。

这个时候，根据医生的建议，可以选择口服一些比如氨基葡萄糖等来帮助营养破损的关节软骨。

五、强腿肌，是对关节最好的保护

膝关节的骨质很重要，而支撑骨骼的肌肉同样重要。腿部肌肉强壮，可以给关节很好的支撑，减轻膝关节的压力。

直抬腿就很好的锻炼肌肉的方法。

方法：

卧在床上，双腿自然伸直，在膝关节伸直状态下抬起 15° ，保持抬起 15° 的姿势，时间大约 5~10 分钟，坚持到颤抖 3 分钟。

休息 2 分钟后再次重复。每天完成 10~20 次即可。刚开始肌肉力量不够，根据自己的情况来调节就可以。

除此之外，锻炼闭目单脚站立 10 分钟以上，可以加强对腿的感知和操控能力，增加膝关节各个肌肉协调性。

对于疾病来说，预防永远是比治疗更根本的方法，与其痛苦的时候才去想办法来减轻痛苦，不如在没有病痛的时候去保护好它们。

（摘自微博“健康界”，来源：中国医师协会骨科分会）



酱油中哪种添加剂更可怕？选酱油要这样选

最近好几个朋友问我有关酱油中添加剂的事情，说是看了一篇朋友圈热传的网文，说某企业的酱油“双标”，国内销售产品含有大量添加剂，出口国外产品配料干干净净。他们说，不知道该吃什么酱油了……到底酱油里的哪种添加剂最危险？

我给大家捋一捋，酱油中的食品添加剂到底有哪些，为什么要加它们，安全性怎么样。然后再说一说，选酱油到底应当怎么选，看什么指标。

一、酱油里加的是哪些添加剂？为什么要加它们？

任何一款酱油，主要原料都是这四种东西：水、大豆（黄大豆或黑大豆）、小麦（面粉）、盐。所以，它们会占据配料表的前四个位置。在后面还可能添加的配料是：

第一类：白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质。

人们都知道，做咸味菜时，放一勺糖可以让味道更鲜美、口感更醇厚。所以红烧肉、红烧肉等要放糖，鱼香肉丝、宫保鸡丁要放糖……酱油里少量加一点糖，也会让咸味变得柔和、鲜美又丰富。

白砂糖不用多说。果葡糖浆是玉米淀粉经过酶水解制成的产品，成分是葡萄糖和果糖，有清爽可口的甜味。果葡糖浆是可乐雪碧之类饮料的主要配料。

三氯蔗糖是一种甜味剂，它甜度高，甜味正，我国许可用于酱油等二十多类食品当中。这种甜味剂是英国人首先开发的，经过国际食品添加剂联合专家委员会（JECFA）的认可，在加拿大首先使用，而美国是它的最大销售市场。

第二类：谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠（肌苷酸钠和鸟苷酸钠）、酵母抽提物等增鲜物质。

谷氨酸钠就是一百多年前日本学者在海带中提取发现的味精。5'-呈味核苷酸二钠是在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质。“排酸肉”之类产品之所以更鲜美，原因之一是在冷鲜肉的后熟过程中会产生更多的5'-呈味核苷酸二钠。核苷酸这种东西存在于所有生物体的核酸（DNA和RNA）当中，包括人体当中，不是什么奇怪的人工合成物质。

酵母抽提物是用酵母做原料，把其中的蛋白质和核酸进行酶解，然后分离出鲜味物质，再浓缩制成的增鲜产品。它不仅含有5'-呈味核苷酸二钠和氨基酸等鲜味物质，也含有多种B族维生素。（大家记得有“酵母片”这个产品吧。）

总之，增鲜剂不是什么可怕的东西。关键在于别吃过量。如果失去了食物的天然本味，吃什么都是酵母水解物的味道，都是味精鸡精的味道，那也很无趣了。

第三类：苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等防腐物质。

酱油含有较多的盐，它本身就有一定的抑菌能力。盐是最古老的防腐剂，但盐太多时，酱油就会特别咸，既不好吃，也不健康。如果盐含量有所降低，那么抑菌能力就会下降。毕竟我们不可能一天就把酱油用完，一瓶酱油要用一两个月，天天放在室温下，就可能出现微生物繁殖而在表面上长一层“黓”（bu，第二声）的情况，甚至霉菌超标的情况。

为了预防这种情况出现，只需添加很少量的防腐剂帮忙就可以了，不存在“超标使用”的风险（毕竟食品添加剂也是要花钱买的，达到效果之后再多加毫无意义）。苯甲酸钠也好，山梨酸钾也好，都经过几十年的广泛使用，从未发现它们和癌症风险之间有什么关系。山梨酸本身是人体代谢中存在的物质，毒性（半致死量）甚至低于食盐。苯甲酸也是很多水果中存在的物质，比如蓝莓和蔓越莓中都含有苯甲酸，无需恐惧。

对于酱油来说，如果要做到不添加防腐剂，那就需要加入更多的盐；而减盐产品要想保证安全，就需要添加防腐剂，或者在开封之后把它放在冰箱冷藏室里保存。顺便提示一下，很多调味品的食品标签上，在保质期那里都有嘱咐：“开封后请冷藏”，或者“冷藏最佳”。

研究表明，对我国心血管死亡风险贡献最大的膳食因素，就是过高的

钠摄入量。所以，减盐才是第一要务，吃不加防腐剂的酱油，并不能使人更长寿。

第四类：焦糖色素。

焦糖色素只添加于老抽类产品当中，生抽酱油里是不会加的。这是因为它具有强大的“上色”能力，加一两勺就能让一锅菜变成褐色，适合用于红烧类和酱卤类的食品当中。

所谓焦糖，就是炒糖色时产生的那种褐色物质。白糖在受热融化之后颜色慢慢变成褐色，这个颜色就是焦糖色素。当然，现代工业所生产的焦糖色素有些用于可乐之类饮料当中，有些用在面包点心（如黑森林蛋糕、可可饼干等）中，有些用在酱油、调味汁等调味品当中。

为什么从可乐里喝进去大量焦糖色素不可怕，吃褐色的饼干点心不恐惧，而吃酱油里这点焦糖色素就那么害怕呢？

二、酱油应当怎么选？

首先，要看酱油的氨基酸态氮含量。

酱油的等级，是用“氨基酸态氮”来划分的。它反映出酱油酿造过程中产生的氨基酸类物质的数量，和酱油的鲜味，以及营养价值，都有密切关系，可以说是酱油的“干货”指标。

氨基酸态氮 $\geq 0.40\%$ ：三级酱油。氨基酸态氮 $\geq 0.55\%$ ：二级酱油。氨基酸态氮 $\geq 0.70\%$ ：一级酱油。氨基酸态氮 $\geq 0.80\%$ ：特级酱油。

其次，要看酱油的用途。

如果做红烧类需要颜色浓重的菜肴，就选老抽酱油。如果炒菜、凉拌菜，希望味道鲜香而颜色清爽，就用生抽酱油。有些酱油是兼用型，没有写是老抽还是生抽，可以看看配料表中有没有“焦糖色素”，没有的话，上色能力就不那么强。

第三，要看钠的含量。

对于注重健康的消费者来说，减少酱油的钠含量是一个重要选择。酱油的营养成分表，通常会用每 10 克/毫升或每 15 克/毫升的“一份”来标注钠含量。一勺酱油大约是 10 克，所以这样标注比较方便。

注意把各种产品都换算成 10 克的量，然后在氨基酸态氮含量最高的产

品当中，选钠含量最低的一档，就好了。

例如，两款产品都是“特级酱油”。A产品的氨基酸态氮是1.20%，每份10克中含钠495毫克；B产品的氨基酸态氮是0.90%，每份15克中含钠1132毫克。那么，都换算成10克时，B产品的含钠量是754毫克。显然，A产品的氨基酸态氮高，钠含量低，比B产品更优秀。

第四，不要太在意“零添加”、“头道”、“特酿”之类意义不大的词汇。

是不是优质酱油，直接看数据。实在介意食品添加剂的话，国内可以买到各大品牌生产的有机酱油和“零添加”酱油，并不存在“添加剂产品卖国内，无添加产品卖国外”的问题。不过，所谓“零添加”，不等于产品最安全，更不等于产品最优质、最美味。

酱油就是个调味品，一天就吃一勺两勺的，其中有点糖也好，有点添加剂也好，真正吃进去的量都是非常有限的，无须追求“无蔗糖”、“零添加”之类概念。

三、健康用酱油的炒菜技巧

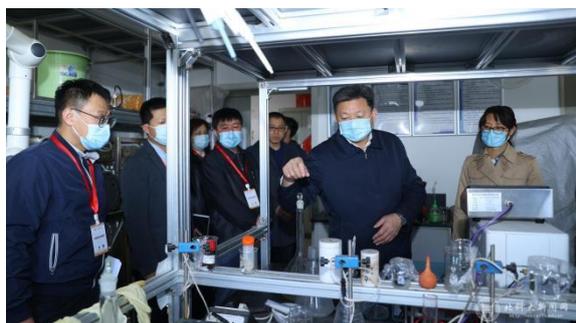
用酱油炒菜的时候，最重要的技术要点是：用优质的酱油，起锅再淋酱油，同时减少其他调味品的用量。酱油香味浓郁，并含有少量糖和增鲜剂，那就不需要再加味精鸡精了，糖可以少放或不放，盐也可以减量。酱油的鲜美味道和香气，是盐+鸡精所不能替代的。它会让人炒菜的时候调味更方便：前面完全不加盐，只需出锅时加一两勺酱油就好了。没有加焦糖色素的好酱油，可以在蔬菜的切口边缘勾上一层薄薄的红色，而并不影响蔬菜整体的绿色。（大家可以想象一下“手撕包菜”这道菜的状态，它就是炒菜不加盐、起锅加酱油的经典作品。）

这样用酱油，可以轻松减盐、轻松减糖，还可增加营养素。酱油里含有多种B族维生素、钾、镁等营养素，尽管量少，多一点算一点。盐和糖里可是除了钠和糖，其他营养成分都没有的。大家尽情享受优质酱油带来的美味吧！

（作者：范志红，食品科学博士，中国食品科技学会理事，北京营养师协会理事，北京食品营养与人类健康高精尖创新中心岗位科学家。有改动。）

学校动态

▲10月10日、11日，由全体校领导带队，党办校办、保卫处、资产管理处、学生工作部、后勤管理处、信息办等部门相关负责同志组成联合检查组，



分组深入各二级单位一线开展安全隐患整改情况实地检查，详细了解各单位安保维稳工作情况，现场协调推动隐患问题解决，及时发现和化解各类安全风险，有效防范遏制事故灾害发

生。

▲10月13日下午，北京科技大学“严谨治学，甘为人梯”师德讲堂启动仪式暨首场报告会在建龙报告厅举办。首讲嘉宾邀请到中国工程院院士胡正寰。



▲10月7日上午，学校党委在建龙报告厅召开安全稳定专项巡察反馈会，校党委副书记、纪委书记戴井岗，党委副书记孙景宏，副校长张卫冬出席会议，孙景宏主持会议。

▲10月16日上午10时，全国关注、世界瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂隆重召开，习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会作报告。北京科技大学积极组织广大师生在做好疫情防控

的同时集中收看开幕会。

▲10月18日至20日，学校成立由纪委办公室、组织部、巡察工作办公室组成的联合检查督查组，对学校秋季安全隐患排查专项行动整改情况以及安全稳定专项巡察整改情况开展专项检查督查，市教育两委驻校联络员王鑫同志参加并给予指导。

▲10月23日中午，在中国共产党第二十届中央委员会第一次全体会议上当选的中共中央总书记习近平和中共中央政治局常委李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希在人民大会堂同中外记者见面。北京科技大学干部师生第一时间收听收看了新一届中央政治局常委同中外记者见面会直播，习近平总书记在见面会上发表的重要讲话在北京科技大学干部师生中引发热议。

▲10月25日下午，北京科技大学召开全校学习宣传贯彻党的二十大精神动员部署会，传达党的二十大精神和上级有关要求，并对学校学习贯彻党的二十大精神作动员部署。

▲10月28日下午，我校承办北京高校共青团学习党的二十大精神座谈会并作为召集单位落实海淀区高校共青团校地共建。

离退休工作简讯

★10月16日上午，在亿万国人的热切期盼中，中国共产党第二十次全国代表大会在人民大会堂开幕。习近平代表第十九届中央委员会向党的二十大作报告。

北京科技大学离退休职工党委在铭德楼一层大厅设立了集中观看会场，党委委员、支部书记和工作人员共同观看党的二十大开幕盛况。大家听完习近平总书记的报告，怀着激动的心情，佩戴党徽，挥动小党旗，歌唱《没

有共产党就没有新中国》。

另组织 30 个支部开展线上主题党日活动，观看实况直播谈感想体会。老同志们通过广播、电视、网络收听收看党的二十大开幕盛况。聆听了习近平总书记的报告后，大家精神振奋，写下感言。

★中国共产党第二十届中央委员会第一次全体会议新选出的中央政治局常委于 10 月 23 日中午 12 时许，同采访中共二十大的中外记者见面。北京科技大学离退休老同志们通过广播、电视、网络收听收看见面会，纷纷写下感言。

★10 月 27 日下午，北京科技大学离退休职工党委通过腾讯会议形式召开线上党委会。会议由离退休职工党委书记邓波主持，全体党委委员参会。

★10 月 28 日，“喜庆二十大，健身乐晚年”离退休职工健步走活动顺利举行，500 多名老同志参加。由于报名人数较多，本次活动分男子组、女子组进行。健步走活动从铭德楼前出发，途经家属区 7 栋、8 栋、31 栋、10 栋、11 栋，最终返回铭德楼。



离退休职工党委书记、离退休职工工作处处长邓波致开幕词。他向老同志致以亲切的问候，对老师们一直以来对学校工作的支持表示衷心感谢，离退休处将一如既往为大家提供优质的服务。同时，号召大家以党的二十大胜利召开为契机，认真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，为推动学校各项事业高质量发展贡献老同志的力量。北科大有着光荣的体育传统，希望老同志们锻炼好身体，晚年幸福安康。随后，邓波处长宣布活动正式开始。

大家在旗手高晓森老师的带领下，红光满面，精神焕发，一路欢声笑语，互相鼓励、互相扶持，几位年届九旬的老同志也参与其中，迈着矫健的步伐稳步前行，充分展示了北京科技大学离退休老同志风采、积极参与户外健身的热情，激发了老同志爱党、爱国、爱北科大的深厚情怀。

★习近平总书记在党的二十大报告中提到“坚持安全第一、预防为主”，为牢固树立安全发展理念，排查化解风险隐患，切实维护铭德楼安全，逐步提升离退休老同志安全防范意识和能力，近期离退休职工工作处将开展系列安全教育专题培训。

2022年11月2日，离退休职工工作处开展消防安全知识专题讲座，特邀北科大社区民警田玉超主讲。本次讲座是安全知识系列讲座的第一讲。田警官图文并茂，为大家耐心讲解了电器安全、注重液化气灶具保养家中老人和儿童的消防安全、室内可燃物、电动自行车管理等冬季家庭防火八大注意事项，并为大家现场答疑。



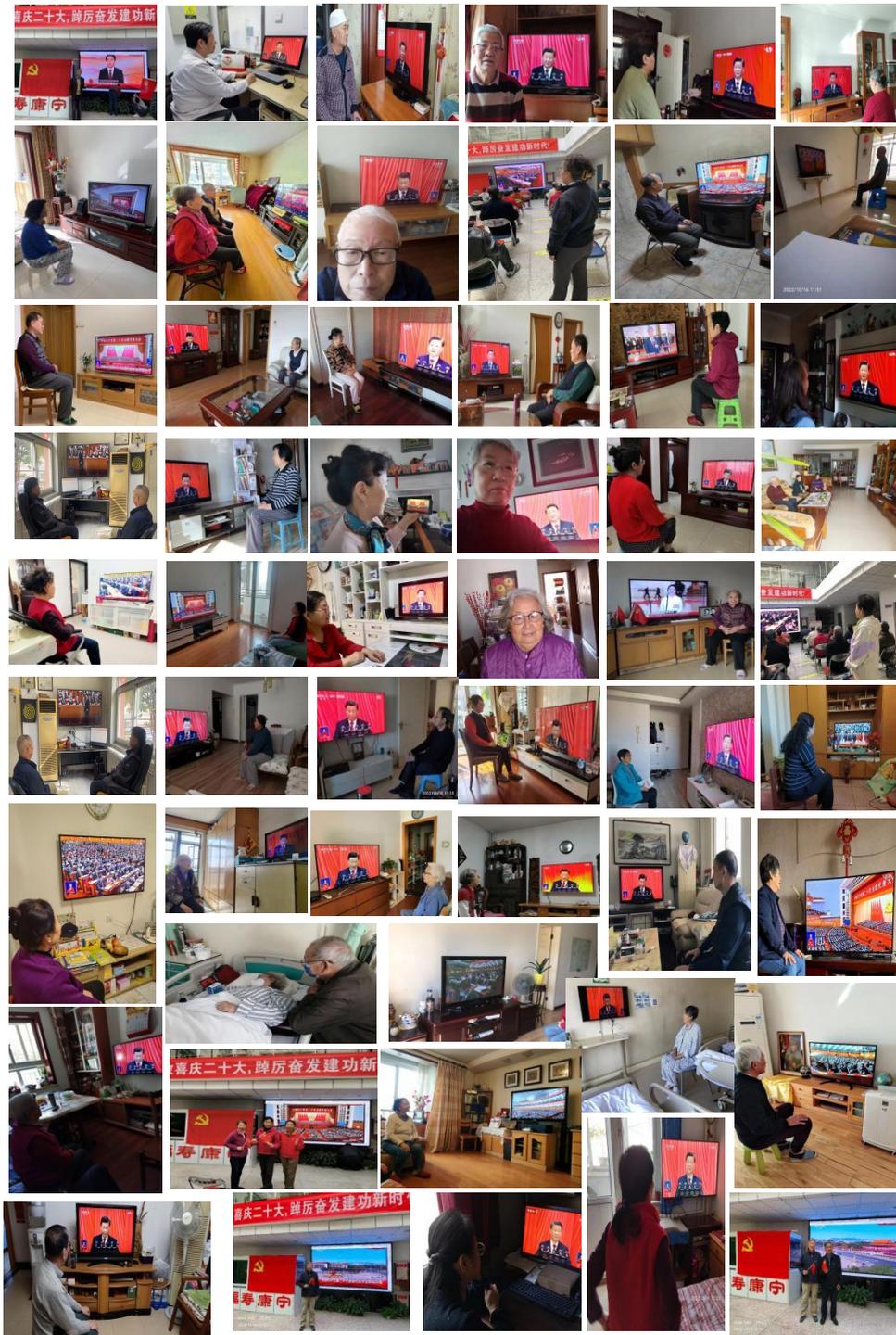
为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿❀❀❀以下是离退休职工工作处十一月份80岁以下逢五逢十寿

星名单：

李美生 高炳琴 王玉田 刘玉芝 陆荣福 曹凤英 姜惠珍 田林英
李淑芳 王社君 张富英 赵娟 孙乐殿 曹金玲 王淑萍 汪飞星

离退休党员认真收看二十大开幕会



离退休党员认真收看二十大闭幕会



离退休党员认真收看 新一届中央领导集体与中外记者见面会



离退休职工党委组织集体观看二十大开幕盛况



电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)