

金色园地

第五期 (总第 244 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2026 年 6 月 8 日

主编:白亮 责编:刘淑红 侯佳 制作:李亚东

网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

系统掌握树立和践行正确政绩观的科学指南——学习

《习近平关于树立和践行正确政绩观论述摘编》

(上)

深入学习《摘编》，深刻领会习近平总书记关于树立和践行正确政绩观重要论述的基本内涵

(一) 深入学习“政绩观问题是一个根本性问题”

习近平总书记指出，“各级领导干部要从实现党的使命任务出发，树立和践行正确政绩观，看自己的思想和行动有没有偏离共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，有没有背离全心全意为人民服务根本宗旨，有没有游离党的路线方针政策和党中央重大决策部署，有没有脱离国情和本地区本部门实际，以功成不必在我、功成必定有我的精神境界，心无旁骛推进中国式现代化。”“四个有没有”的重要论述，确立了新时代树立和践行正确政绩观的根本标准，揭示了政绩观问题在管党治党、治国理政中的根本性地位。

政绩观关乎政治灵魂。“对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受任何考验的精神支柱。”政绩观问题，归根结底是思想认识问题。只有从思想源头上清除私心杂念，才能扣好树立和践行正确政绩观的第一颗纽扣。从根本上说，理想信念是

学出来、干出来的，树立和践行正确政绩观是“拿来做的”。只有认认真真、扎扎实实提高思想认识，从理论和实践上深刻认识政绩观对党和国家事业发展的重要性，才能实现从“理论武装”到“理论武器”的转换，从而推动理想信念转化为一个个惠及民生的具体项目、一项项推动发展的扎实举措。

政绩观反映性质宗旨。“我们党是立党为公、执政为民的党，是全心全意为人民服务的党”，“没有自己特殊的利益，党在任何时候都把群众利益放在第一位”。这就从根本性质上界定了政绩观的政治原点，从根本宗旨上确立了政绩观的价值原点。作为马克思主义执政党，党的政治属性决定了党员干部的政绩观必须体现党的性质宗旨，必须服务于党和人民的事业。只有不断以良好政绩推动党和国家事业发展、造福人民，才能践行好党的根本宗旨、也才能完成好党的历史使命。

政绩观体现政治责任。贯彻落实党中央决策部署是“国之大者”，是党员干部必须履行的政治责任和根本任务。习近平总书记强调，“全党同志要强化党的意识，牢记自己的第一身份是共产党员，第一职责是为党工作，做到忠诚于组织，任何时候都与党同心同德。”正确政绩观就是能够体现“党的意识”，实现与党的路线方针政策同频共振的政绩观。形式主义、官僚主义是“阻碍党的路线方针政策和党中央重大决策部署贯彻落实的大敌。”习近平总书记特别强调，“这些问题必须从讲政治的高度来审视，从思想和利益根源上来破解。”

政绩观决定实践成效。树立和践行正确政绩观不是抽象的口号，是具体的、实践的。党的十八大以来，习近平总书记多次为脱离实际的政绩观作出“精准画像”。比如，“拍脑袋”决策是主观主义盛行；“花架子”落实是形式主义泛滥；“唯上”不“唯实”是官僚主义作祟；“急功近利”是功利主义使然。树立和践行正确政绩观，就是要坚持从实际出发，紧扣国情和本地区本部门的实际。紧扣国情，就掌握了树立和践行正确政绩观的“大方向”；立足“本地区本部门实际”，就找准了树立和践行正确政绩观的“出发点”。只有紧紧围绕这两个“实际”开展工作，才能确保政绩创造既符合国家战略要求又切合地方发展实际。

（二）深入学习“树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性”

习近平总书记指出，“树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党

性。只有党性坚强、摒弃私心杂念，才能保证政绩观不出偏差。”这一重要论述深刻揭示了党性与政绩观的内在逻辑：党性是魂，政绩观是形；党性纯则政绩正，党性弱则政绩偏。

党性修养为正确政绩观把牢政治方向。政治修养在党性修养中居于首位，是决定政绩观正确与否的内在根源。习近平总书记指出：作为党的干部，不论在什么地方、在哪个岗位上工作，都要增强党性立场和政治意识，经得起风浪考验，不能在政治方向上走岔了、走偏了。只有以过硬党性筑牢政治忠诚、强化政治担当、提升政治能力、校准政治航向，才能确保政绩观不偏向、不变质、不走样，始终沿着正确方向前进。

党性修养为正确政绩观奠定理论基石。正确的政绩观，建立在对科学理论深刻理解、对国情民情准确把握、对发展规律科学遵循的基础之上。习近平总书记指出，要炼就“金刚不坏之身”，必须用科学理论武装头脑。实践表明，理论武装与正确政绩观的树立和践行，是一个螺旋式上升的良性循环。坚持以党的创新理论为武器改造主观世界，就能从中汲取树立正确政绩观的丰厚滋养；把践行正确政绩观作为检验理论学习成效的根本遵循，才能在推进中国式现代化的伟大实践中真正做到学思用贯通、知信行统一。

党性修养为正确政绩观标明为官之要。党性的核心是公与私的取舍，是立场与境界的体现。习近平总书记指出：衡量党性强弱的根本尺子是公、私二字。作为党的干部，“就是要讲大公无私、公私分明、先公后私、公而忘私。”政绩观表面看是“怎么干事、干成什么样的事”的问题，深层次看则是“为谁干事、图什么名、谋什么利”的问题。只有一心为公，才能有正确的是非观、义利观、权力观、事业观。“公私”之论不仅为党员干部提升“政德”修为提供了重要遵循，而且阐明了共产党人与生俱来的“无私”基因，为树立和践行正确政绩观提供了一把“金钥匙”。

党性修养为正确政绩观划定纪律红线。纪律修养是党性修养的底线要求。习近平总书记十分重视加强广大党员干部的纪律修养，特别是政治纪律和政治规矩的养成。对于树立和践行正确政绩观而言，纪律修养是“压舱石”，它以最硬的约束、最严的标准，为党员干部的思想和行为注入稳定性、确定性和原则性。同时，纪律修养也是“防火墙”，能够有效抵御错误政绩观的侵蚀，确保党员干部手中的权力始终用来为党分忧、为国干

事、为民谋利。只有把政绩观建立在严明纪律的基础之上，才能真正做到干成事而不出事，有作为而不乱为，创实绩而不留烂账。

党性修养为正确政绩观提供作风保障。作风建设要从端正政绩观入手，而正确政绩观则必须靠过硬的好作风来落实。习近平总书记指出，“三严三实”，既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要实、创业要实、做人要实，是改进作风对各级干部的必然要求。强调把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠，树牢正确权力观、政绩观、事业观。以务实之风、清廉之风、为民之风涵养正确政绩观，党员干部就能够切实做到不图虚名、不务虚功、不做虚事，多干打基础、利长远、惠民生的实事。

（来源：内容节选自学习强国－《中央纪委国家监委网站》）



以初心践使命 以实干兴伟业

——学习习近平总书记《树立和践行正确政绩观》 重要论述

□刘瑞华

最近，认真学习了习近平总书记的《树立和践行正确政绩观》~刊登在校离退休党委主办的2026年第三期“金色园地”上；这是习近平总书记2012年12月至2026年2月期间有关“树立和践行正确政绩观”重要论述的节录。深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，是践行党的根本宗旨、夯实党的执政根基的重要举措。今年是中国共产党成立105周年，是“十五五”开局之年，在全党开展树立和践行正确政绩观学习教育，对于推进党和国家事业、持之以恒推进全面从严治党意义重大，使我们党始终充满蓬勃生机和旺盛活力，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。



政绩观问题是一个根本性问题，关乎立党为公、执政为民。“共产党人必须牢记，为民造福是最大政绩。”习近平总书记强调。中国共产党把为民办事、为民造福作为最重要的政绩，把为老百姓办了多少好事实事作为检验政绩的重要标准。先天下之忧而忧，后天下之乐而乐！以人民忧乐为忧

乐，以人民甘苦为甘苦，深入践行全心全意为人民服务的根本宗旨。正确政绩观赋予“不忘初心、牢记使命”“以人民为中心”等丰富深刻的时代内涵，彰显出共产党人“功成不必在我，功成必定有我”的崇高境界。树立和践行正确政绩观，在中国共产党百余年波澜壮阔的奋斗历程中薪火相传，成为中国共产党永葆生机活力、始终走在时代前列的重要精神密码与力量源泉。一代代共产党人兢兢业业干事、勤勤恳恳为民，以实际行动书写了为民实干的政绩答卷。

忆往昔，峥嵘岁月。“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”是中国共产党人以忠勇赴使命的革命豪情，以“砍头不要紧，只要主义真”的绝对忠诚，践行“为人民谋幸福、为民族谋复兴”的初心使命！社会主义革命和建设中的“两弹一星”元勋们隐姓埋名、扎根戈壁，筑牢国家安全基石，彰显了共产党人的战略远见与使命担当。党和国家工作中心转移到经济建设上来，深圳经济特区的开拓者们，打响改革开放“开山炮”，以举世瞩目的“深圳速度”诠释了敢闯敢试、敢为人先的改革精神。习近平总书记指出“树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性”，强调“为民造福是最大政绩”，创造性提出“既要做显功，也要做潜功”等重要要求。数百万党员干部尽锐出战，创造了人类减贫史上的奇迹；“北斗”“嫦娥”“蛟龙”等重大科技成果不断涌现；“靠山吃山，靠水吃水”终是过去，“绿水青山就是金山银山”的理念深入人心。正如红旗渠的建设者们绝壁凿渠、重塑山河的“一锤接着一锤敲”“一茬接着一茬干”的接续奋斗！

“忠诚为民、牺牲奉献”是共产党人政绩追求的鲜明底色。孔繁森用“两次援藏的选择、一生无私的奉献”，在藏区扎根十余载，以“舍我其谁”的担当，用生命为藏区百姓谋幸福。县委书记的榜样河南兰考焦裕禄和福建东山谷文昌，带着党的嘱托、人民的期盼，抗击风沙、植树造林，呕心沥血、鞠躬尽瘁；至今，兰考人“看到泡桐树，想起焦裕禄”，东山人“先祭谷公，后拜祖宗”。回顾这些感人至深的奋斗故事，这些践行正确政绩观的榜样！从榜样身上汲取精神力量，对党员干部砥砺初心、担当实干，树立和践行正确政绩观具有积极借鉴意义。总之，坚持“立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干”总要求，坚持为人民出政绩，体现了中国共产党人不变的初心。“全心全意为人民服务”是我们党一切行动的根本出发点和落脚点，是我们党区别于其他一切政党的根本标志。为民造福！是习近平总书记、中

国共产党人矢志不渝的追求。

点燃回忆，永续奋斗。习近平总书记指出：“建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑，我们要一棒接着一棒跑下去，每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩。”当百年变局加速演进，新秩序渐进凸显；中华民族伟大复兴进入关键时期，站在“十五五”规划开局起步的新起点上，坚持开展树立和践行正确政绩观学习教育，是以习近平同志为核心的党中央作出的重大决策部署，是党的建设的重要任务。我们虽然退休了，但学习宣传党的方针政策是义不容辞的责任，我们学习、我们宣传、我们践行社会主义核心价值观，我们奉献、我们见证把全面建设社会主义现代化国家的宏伟蓝图一步步变成现实！

退休党员的责任与义务永远不能丢

□李秀梅

近日学习了习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，使我认识和理解到其中内涵。总书记科学地回答了政绩为谁而树、树什么样的政绩、靠什么树政绩等重大问题。为新时代、新征程广大党员干部立身做人、履职尽责干实事，提供了根本遵循。

作为我们基层退休干部党员，意味着从工作岗位上退下来了，不再需要继续承担履职责任，但这绝不意味着党员身份的终结，更意味着正确的政绩观可以随之“退休”退休干部仍是一名党员就依然党员应有的责任与担当，工作退休，党员的身份不能退休，党员的修养不能退休，为人民服务的宗旨意识不能退休。

我认为我们虽然退休了，但还是要做好党的宣传工作，还要为党争得荣誉，做好身边点滴的为人民服务的小事。所以我平时积极参加社区的各种义务活动，有求必应，垃圾分类、敬老活动、无偿服务等等。在做各种义务活动的同时，还积极参加退休处的各种活动，唱歌、跳舞、书画等。使自己坚定信念、情绪积极向上。在平凡的退休生活中离岗不矢志，努力参加党内各项活动、认真学习理论知识，使自己的脚步跟上时代的步伐，发挥党员的模范带头作用。

我想，这就是我们要答的、要做的关于政绩观的终身考题！

- 4月30日，学校“学术人生”系列访谈（第24期）“钢铁报国·‘碳’寻未来——走近朱荣院士”活动举办。学校绿色低碳钢铁冶金全国重点实验室主任朱荣院士作为主讲嘉宾出席活动，学校140余名师生参加活动。
- 近日，学校“理学之美”名师讲坛第12讲在学术报告厅举行。中国科学院院士郭林教授受邀以《无机非晶微纳米材料的可控合成及特性》为题作学术报告。学校党委副书记孙景宏出席活动。
- 4月28日，中国工程建设标准化协会纤维复合材料与结构专业委员会（以下简称“专委会”）成立大会暨第一次工作会议在北京召开。中国工程院院士、学校教授岳清瑞，中国工程建设标准化协会驻会副理事长兼秘书长张志新，以及来自科研院所、行业企业和知名院校的相关领域专家、代表，共计60余人参加会议。
- 5月9日，数智化赋能大中小学思政课一体化建设座谈会在校举办。学校党委常委、副校长彭庆红，清华附中志新学校校长刘建钰，学校附属小学校长刘建玲出席座谈会。
- 5月9日，北京市社会科学院党组书记谢辉，党组副书记、院长贺亚兰一行赴我校国家材料服役安全科学中心（以下简称“中心”）调研交流。学校副校长张卫冬出席座谈会。
- 5月7日，学校召开“弘扬劳模精神 笃行实干担当”树立和践行正确政绩观学习教育“奋进十五五 建功新征程”主题活动专题交流会，对获评全国五一劳动奖的个人和单位进行表彰，就开展正确政绩观学习教育、扎实推进学校事业高质量发展进行学习交流。党委书记徐晓萍出席会议并讲话，校长吕昭平主持会议。
- 近日，党委书记徐晓萍赴浙江杭州参加2026年世界数字教育大会，并带队赴西湖大学、上海财经大学、上海科技大学等高校及阿里巴巴集团走访调研。副校长张卫冬、焦树强参加调研。
- 5月15日至16日，“2026碳中和前沿会议”在湖南长沙召开。会议由中国金属学会碳中和分会主办，我校碳中和研究院、碳中和学院牵头联合多家企业、院校及科研单位承办。中国工程院院士王海舟、毛新平、姜涛、韩恩厚、汪华林、朱荣、孙宝德、李红霞，中国钢铁工业协会副会长李毅仁，中国金属学会原领导李文秀、荣誉顾问王天义，湖南钢铁集团董事长

李建宇，中冶长天国际工程有限责任公司董事长乐文毅等 470 余位代表参会。

■ 千年大计，国家大事；校城协同，共生共荣。5 月 20 日，学校与河北雄安新区管理委员会战略合作协议签署仪式在雄安新区举行。河北省常委，雄安新区党工委书记、管委会主任张国华，雄安新区党工委副书记、管委会常务副主任吴波，雄安新区党工委委员、管委会副主任于国义，河北省委雄安办副主任，雄安新区党工委委员、社会工作部部长王纪平，雄安新区党工委委员、管委会副主任杨磊；学校党委书记徐晓萍，校长吕昭平，党委常委、副校长张卫冬、曹光远出席仪式。

■ 近日，2025 年度中央单位定点帮扶工作成效考核评价结果公布，学校再次获评最高等次“好”，实现五年过渡期连续五年获评最高等次。

■ 5 月 26 日，校长吕昭平带队赴中国一重集团有限公司（以下简称“中国一重”）走访交流并续签战略合作协议。中国一重总经理、党委副书记全华强，党委副书记张祖同，副校长张卫冬，以及双方有关单位负责同志参加相关活动。

■ 为深入学习贯彻全国教育大会精神，扎实推动新时代立德树人工程落地见效，进一步加强辅导员队伍建设，学校于 5 月 25 日召开“奋进十五五 建功新征程”树立和践行正确政绩观学习教育辅导员座谈会。党委书记徐晓萍出席并主持会议。

■ 6 月 1 日，学校雄安校区主楼主体结构顺利封顶。党委书记徐晓萍、副校长盛佳伟、曹光远出席封顶仪式，相关职能部门负责人、参建单位代表等 100 余人参加活动。

■ 5 月 30 日，雄安高校协同创新联盟换届活动暨卓越工程师培养学术讲座在雄安新区成功举办，我校当选雄安高校协同创新联盟新一届理事长单位，校长吕昭平院士当选新一届联盟理事长。标志着学校在服务雄安新区建设、推动京津冀教育协同发展中迈出更坚实的一步。

■ 5 月 30 日，在庆祝第十个全国科技工作者日暨第四届全国创新争先奖表彰大会上，正式公布了第四届全国创新争先奖评选结果，我校张跃院士、李晓刚教授、万向元教授荣获全国创新争先奖。根据公布结果，我校入选人数在全国高校中并列第十，充分体现了国家对我校科研人才，深耕前沿领域、服务国家创新发展的高度肯定，彰显了学校在科技创新攻坚、高水平人才队伍建设方面的综合实力与突出成效。

离退休工作简讯

我校离退休太极拳站斩获第四届全球太极拳网络大赛一等奖

近日，第四届全球太极拳网络大赛圆满落幕。该赛事由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办，是国内极具权威性与影响力的国际性太极赛事，赛事覆盖面广、参赛人数多、竞技水平高，汇聚了全球众多太极爱好者参赛。北京科技大学离退休职工太极拳队在全国 250 余支参赛队伍中脱颖而出，荣获集体“八法五步”项目一等奖。

我校参赛队伍由 9 名离退休老同志组成，队员平均年龄近 70 岁。备赛期间，队员们克服年龄、时间、家庭事务等多重困难，始终保持高涨的训练热情，坚持常态化刻苦训练。大家逐招打磨动作、调整身法节奏、磨合呼吸韵律，互帮互学、精进技艺，以坚持不懈的付出锤炼太极功底，凝聚团队合力，彰显了坚韧奋进的优良作风。

比赛中，全体队员精神矍铄、身姿舒展，整套拳法行云流水、刚柔并济，完美诠释了太极拳中正平和、沉稳内敛的文化底蕴与武术精髓。凭借标准规范的动作、稳定出色的发挥与默契整齐的配合，他们以优异成绩印证了日积月累的坚守与深耕细作的匠心。

此次获奖，不仅是对队员们精湛技艺的肯定，更是离退休处长期深耕老年文体工作的生动缩影。离退休处始终立足服务老同志的核心职责，践行文化养老、健康养老理念，常态化搭建文体展示平台，持续完善老年文体社团培育机制，用心做好各项配套服务与保障工作，为老同志积极参与各类文体赛事保驾护航，助力银发群体绽放晚年光彩。





银龄展太极风采 北科传国粹文脉

——离退休处太极拳队参加北京市老干部太极选拔活动

芳菲五月，夏风和畅。5月19日，2026年老干部太极展示交流大会暨北京市老干部太极表演队选拔活动在市老干部活动中心小街桥阵地举办，我校离退休处太极拳队携精湛技艺登台展演，展现了北科大离退休老同志的昂扬风采。



本次活动由市老干部活动中心主办，北京市武术运动协会提供支持，经层层推荐和线上初选，最终确定10支优秀队伍同台竞技。我校离退休处高度重视，将此次活动作为展现离退休教职工风采的重要契机，精心组织太极拳队备战，老队员们克服困难、刻苦排练，以最佳状态迎接展演。

作为压轴出场的队伍，我校老同志们身着雅致太极服饰，精神矍铄、意气风发。伴随着舒缓的旋律，拳势舒展流畅、刚柔并济，剑扇开合有度、形神兼备，一招一式都尽显扎实功底，既诠释了太极文化的深邃内涵，也彰显了我校老同志“离岗不离党、退休不褪色”的精神风貌，赢得现场阵阵掌声。



展演期间，评委专家围绕动作标准、身法韵律等进行综合评审，现场点评并示范指导，老队员们认真聆听、积极交流，在切磋中提升技艺。此次参赛不仅搭建了交流学习的平台，更传承了中华优秀传统文化。

下一步，我校离退休处将持续聚焦老同志精神文化需求，搭建更多文体活动平台，鼓励老同志以拳养心、以武传情，传承国粹文脉、绽放银龄芳华，为学校离退休工作高质量发展注入活力。



离退休职工 2026 年银龄文化节之乒乓球友谊赛圆满举办

为深入贯彻全民健身国家战略，落实“十五五”规划开局之年群众体育工作要求，丰富离退休教职工精神文化生活，近日，北京科技大学离退休职工工作处活动中心举办“银龄颂盛世 活力乐晚年”体育嘉年华乒乓球

比赛，离退休职工工作处处长白亮、副处长艾茹出席活动，近 120 名离退休教职工齐聚铭德楼乒乓球室，以球会友、共展银龄风采。



本次比赛设置男子双打、女子双打两项，严格遵循活动组比赛规则，经过前期有序报名与抽签，于 5 月 19 日至 20 日正式开赛。赛场之上，老同志精神矍铄、身姿矫健，挥拍、接球、扣杀、搓球行云流水，默契配合间尽显战术智慧，每一次精彩对决都赢得现场阵阵喝彩，充分展现了我校离退休教职工积极乐观、奋勇拼搏的精神风貌，践行了“全民健身、快乐养老”的理念。

一位参加活动的老同志激动地说：“非常感谢学校精心筹办此次赛事，为我们离退休教职工提供了切磋球技、交流互动的平台。在赛场上，我们不仅重温了运动的激情，更感受到了学校对老年群体的深切关怀。这种以体育为纽带的活动，既强健了我们的体魄，也丰富了我们的精神文化生活，期待未来能有更多这样的精彩活动。”

此次比赛不仅为离退休教职工搭建了切磋交流的平台，更彰显了学校对离退休教职工的关怀，助力推动全民健身公共服务向老年群体延伸，以实际行动迎接“十五五”全民健身事业高质量发展，让老同志们运动中乐享幸福晚年，持续为校园文化建设注入银龄力量。



银龄展风采 奋进新征程

——我校老同志亮相北京高校健身项目展示活动获佳绩

2026年5月29日上午，第十八届北京高校老同志健身项目展示活动在北京酷佩体育文化中心圆满举办。活动紧扣“奋进十五五 银龄绽芳华”主题，旨在丰富离退休干部精神文化生活、凝聚银发奋进力量，共有34所高校的银发代表队同台展演。我校离退休处组织20余名老同志参演藏族舞《苍穹唤》，队伍第十三个登场，凭借良好状态与精湛表现斩获“最佳风采奖”。

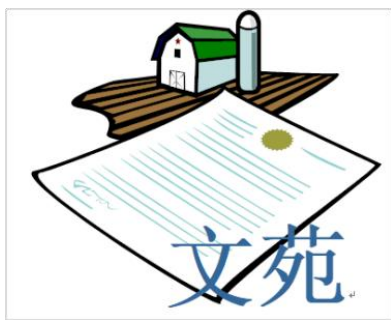


本次活动是北京教育系统立足“十五五”发展新起点，凝聚银发力量、赋能教育发展的重要平台。我校高度重视此次展演，离退休处周密部署、对标赛事要求，有序完成人员筛选、节目编排、排练打磨等各项工作，安排专人全程跟进，全力保障参演工作顺利开展。展演现场，我校参演老同志着装统一、精神饱满，伴着悠扬乐曲翩然起舞。整齐流畅的藏族舞姿兼具民族韵味与运动活力，充分展现了我校老教育工作者乐观向上、锐意进取的精神风貌，以及热爱生活、心系教育的赤诚初心，精彩的表演赢得现场阵阵掌声。



此次获奖，既是对参演队员辛勤付出的充分肯定，也是我校离退休精神文明建设成效的生动缩影。下一步，离退休处将持续深耕文化养老、健康养老服务，用心用情做好离退休工作，引导老同志充分发挥经验智慧优势，凝聚银发正能量，为学校 and 首都教育高质量发展贡献余热、续写新功。





走过最难处 一切皆风景

□张美娜

三月下旬，北京的春意正从城中一路蔓延至山野，人们纷纷从家中走出，走进春意盎然的大自然，赏景，踏青。北京春天最具特色最壮观的花海上线——居庸关长城脚下那趟“开往春天的列车”。

居庸关这座自古以来就有“天下九塞，居庸其一”之称的长城关隘，以其雄伟壮丽的姿态矗立在北京昌平区的群山之中。随着山桃花、山杏花竞相盛开，雄伟的长城与繁花交相辉映，花海中穿梭的列车宛如蛟龙，仿佛驶入漫画世界。

“开往春天的列车”，吸引着众多的游人，人们纷至沓来，一睹这壮观震撼的美景。随着人流，踏上花海栈道，起初不觉得什么，直到站在那悬空的栈道起点，仰望近乎垂直的阶梯盘旋至云雾中，蜿蜒曲折的栈道上，人头攒动，摩肩接踵，不时驻足看向列车开来的方向，才真正咂摸出这趟“开往春天的列车”在画卷里，在镜头里，更在人们的心里。

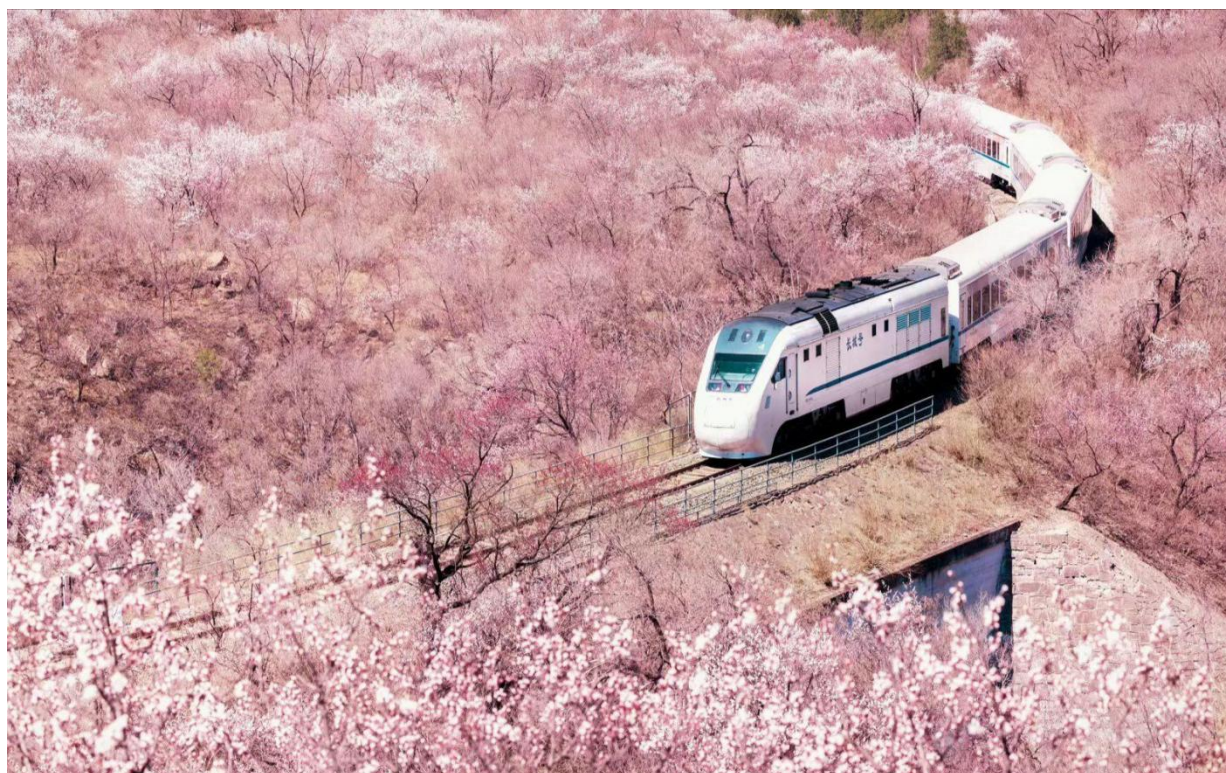
拾级而上，栈道的木板在脚下发出清空的回响。每一步，视野就剥开一层。起初是气喘，是腿酸，是只盯着眼前一级台阶的专注。可当你终于踏上最高处那个平台，猝不及防地，眼前一亮。它就在那里——长城。不是教科书上工整的图片，而是群山脊背上老去的、倔强的骨。它从最深的山谷里爬起来，沿着最陡的峭壁攀上来，砖石斑驳，敌台倾颓，却依旧用一道沉默的、跌宕的弧线，把整片山河的重量捆在一起。而就在那苍黑的、沉默的“龙脊”两侧，一丛丛，一簇簇，浅粉的、莹白的山桃与山杏，竞相开放，像是给铁灰的历史镶上了柔亮的滚边，最坚硬的与最柔软的，最永恒的与最短暂的，在此刻碰了头，竟一点也不冲突。

走过最难处，一切皆风景。上来时觉得那栈道长，长得没有尽头。此刻回头，它成了一条纤细的、安静的线，轻轻搁在山峦的怀里。来时路，已化为风景本身。原来最美的，不仅是山花及在山花映衬下雄伟壮丽的长城，还有那个在栈道中途，心跳如鼓、却未曾停下脚步的自己。最难的路，果然在身后，而所有风景，都在终于能够喘匀一口气的此刻，向你涌来。

我们在等，像在守着一个心照不宣的约定。远远的，山谷最深处传来一声悠长的呜咽，贴着山壁，颤颤地爬上来。人们屏息凝视，生怕错过一

个瞬间，所有低语都停了，只看见，手机在不停地选择角度，照相机咔嚓咔嚓……先看见的，是惊起的一群雀，从一片粉白的云海似的花树中炸开。接着，那“银龙”便从花云的深处，缓缓地、却又决然地，探出了头。它不像在铁轨上跑，倒像在花浪上滑行。车头推开一片氤氲的香，花瓣被气流卷起，在阳光下纷扬成一场慢放的、金粉色的雪，贴着车窗，又恋恋不舍地追着车尾。列车是银白色的，在漫山遍野的娇柔颜色里，显得那么笃定，那么现代，可他穿过的是明代城墙的豁口，穿过箭楼依然伫立的注视。

那一刻，心里蓦地一空，不是失望，是某种过于饱满的东西忽然被释放了。我们千辛万苦地爬上来，好像就是为了与它在此处、以此种方式重逢。可正是这“互为风景”的刹那，让人忽然湿了眼眶。没有居高临下，没有隔岸观火，你与那奔涌的春天、与那沉默的钢铁，一同成了这山河画卷里，呼吸着的一部分。刚才攀爬的所有汗水与艰辛，忽然被那列穿过花海的列车，轻轻地、温柔地，熨平了。



李大钊对冯玉祥国民军的指导和帮助

——读《国民军与南口大战大革命的北方战场》一书有感

□孙美霓、陈志慧

李大钊是中国共产主义运动的先驱。他指导帮助了冯玉祥的部队，使之从直系军阀分化出来，与北洋军阀决裂，成为革命队伍的领袖，是大革命时期和北伐战争中重要的武装力量。这段尘封已久的历史，记录在《国民军与南口大战大革命的北方战场》一书中。该书于2011



《国民军与南口大战大革命的北方战场》

上、下、续集

年出版，获得中共中央党史研究所的肯《国民军与南口大战大革命的北方战场》定，认为“从史实考证和史料整理两个方面做了认真梳理”，“提供了宝贵的资料。”在2011年6月18日还召开座谈会，现场有领导讲话、学者述评、子女追忆，并参观了当年南口大战的旧址。与会的原民革中央主席何鲁丽等领导和大家合影留念。我作为西北军后代，抗战将领孙桐萱的女儿，有幸参加了此次大会，并希望将李大钊先辈们的传奇事迹让更多人知晓。



中央主席何鲁丽等领导和大家合影留念

1911年底，辛亥革命先驱白雅雨指导了“滦州起义”，并于1912年1月3日成立“北方革命军政府”。起义失败后，白雅雨、王金铭、施从云壮烈牺牲。李大钊作为白雅雨的学生，负责冯玉祥在海阳的起义。因起义提前，冯玉祥没得到消息，未能赶上行动，但此次义举使李大钊与冯玉祥

结下了革命的友谊。

1924年1月，国共第一次合作，孙中山在广州召开国民党的第一次全国代表大会。已是中共北京区委负责人的李大钊，按照共产国际和党中央的要求以个人身份加入国民党，任国民党中央执行委员会委员，负责北方的革命运动。李大钊回京后，找到任陆军检阅使的冯玉祥，多次向他介绍十月革命；讲述孙中山在共产党的帮助下认识到工农大众对中国革命的作用。冯玉祥听后深受触动，兴奋地说：“教授一席话，胜读十年书。”

在国内革命浪潮的推动下，冯玉祥不满直系军阀吴佩孚的打压，内心倾向革命。他于1924年10月发动了“北京政变”，囚禁了贿选总统曹锟，废除皇帝尊号。他因仰慕孙中山先生，曾与之多次联系，后一再邀请孙中山先生北上，并将部队改为国民军。从此在北方军阀统治的顽固区出现了“一支从直系军阀中分化出来的倾向革命的军队”。

1924年底，冯玉祥避居天台山期间，李大钊会同孙中山的代表徐谦多次前往，帮他分析时局，促成了冯玉祥于1925年2月，去张家口赴任西北边防督办一职，因此国民军又称西北军。李大钊与徐谦又到张家口深入部队继续做工作。先后派百余名共产党员来到国民军，以开俱乐部、图书馆、训练班，办报纸，建干部学校等方式，在官兵中宣传国民党在国共合作后的“联俄、联共、扶助农工”的三大政策和共产党“打倒帝国主义、打倒封建军阀”的政治主张。同时吸纳来投奔国民军的青年学生，还在该地区及“国民军中秘密宣传马列主义，发展（共产）党的地下组织”。

从1925年初，李大钊多方奔走，为国民军争取苏联军事援助和顾问指导，还力促冯玉祥去苏联考察。冯的赴苏之行是他政治上的一个重要转折点。

1926年初，各派军阀组成联军，在帝国主义的支持下，开始攻打“赤化”的国民军。国民军痛失山东、河南，及河北、天津一带。形势严峻，3月19日，李大钊在北京主持会议确定：“国民军当务之急是保存有生力量，以伺机策应广东国民革命政府的北伐。”此方案得到冯玉祥的认可，国民军退出北京，固守南口。

1926年4月到8月，爆发了南口大战。国民军在与直、奉、鲁、晋军阀联军对战中，以弱抗强，苦战四月，虽最终失败，但其英勇顽强，用“22万”的兵力牵制住军阀联军数十万的精锐部队不能南下，为广东革命政府

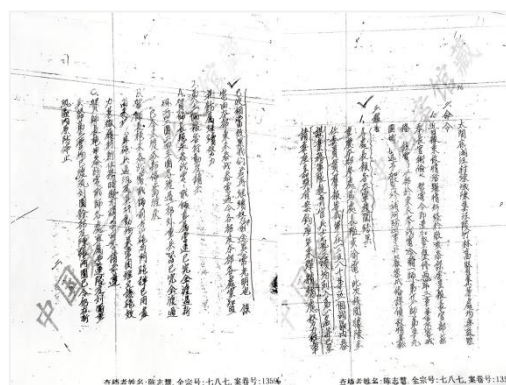
的 10 万国民革命军，出师北伐提供战机；并为其攻下两湖和后来的武汉，发挥了战略协作的作用。

南口大战标志着：“冯玉祥和国民军与北洋军阀集团彻底决裂，并分化出来，成为大革命的重要武装力量。”

李大钊催促赴苏考察三个月的冯玉祥回国。冯玉祥在赴苏之初，苏联专家鲍罗廷曾问他：“您拥有中国最强毅的军队，口称救国，但不知您的救国方针，具体计划如何？何时实现？……假使没有，就请您加入国民党，接受其主义和政策，联合一致，共计革命的成功。”冯玉祥经过反复思考，决定加入国民党。

1926 年 9 月，冯玉祥由苏联回国，同行的还有刘伯坚和邓小平等人，到达五原后，17 日召开誓师大会。会上，冯玉祥宣布进行国民革命，实行孙中山先生的三民主义。改国民军为国民军联军，冯玉祥任总司令。《西北日报》社代表刘贯一（共产党员）发了言（后此报社更名为《中山日报》社，是共产党担任联络工作的秘密机关）。大会后又任命刘伯坚为政治部副部长，苏联乌斯曼诺夫被聘请为政治、军事顾问。并于 30 日，全军将士（集体）加入国民党。至此冯玉祥的军队性质转变为“有明确政治纲领，接受孙中山革命三民主义和联俄、联共、扶助农工三大政策，站在国共合作旗帜下的革命武装力量。”

不久，又有两百多名共产党员先后来国民军联军中工作。李大钊建议部队“出宁夏、援西安、取潼关，而后（与南方国民革命军）会师中原”，此建议被冯采纳。10 月下旬，国民军兵力分七路，按照事先的战略方案，一路高歌挺进。



1927 年 4 月 28 日，李大钊在北京惨遭奉系军阀张作霖杀害，噩耗传来。已被武汉国民政府任命为国民革命军第二集团军总司令的冯玉祥，在潼关举行隆重追悼大会，全军戴孝，悲愤哭泣。冯玉祥发电追悼：“李大钊同志为国民党中央执行委员，又为北京政治分会委员，在北方指导国民革命运动，是最忠实、最努力和最有力之领袖……李同志一死，北京革命工作失了领袖，本军亦受极大的影响。”

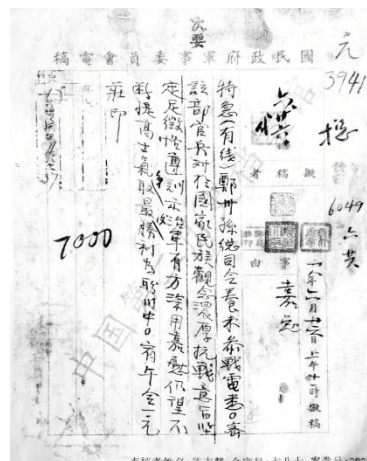
随后冯率队一路冲杀、激战，大败奉军，一直攻进郑州，6月1日武汉国民革命军也攻进郑州，2日南京国民革命军攻下徐州，会师中原的计划，最终实现。

北伐完成后，冯玉祥被蒋介石排挤下野，冯的部队也被划分为蒋的杂牌军。但不乏保留了爱国为民，与共产党关系密切等作风。有的将领加入共产党，有的像我父亲孙桐萱成为爱国民主人士。他们在抗战中不畏生死、奋勇杀敌，我父亲孙桐萱也是其中一员。他带领的第三集团军在1939年，“五个战区三项评比中名列第一”。上级评价：“该部官兵对于国家、民族观念浓厚，抗战意志坚定，足征恪遵训示，治军有方。”并援助邻近的新四军彭雪枫的队伍，搭救共产党员，与之同心抗战。这份爱国情怀与革命底色，与李大钊当年在国民军中播下的革命种子有关。

先驱虽逝，精神永存，跨越风雨，却依旧照亮了后人前行之路。愿李大钊的功绩永被世人铭记和传颂。

孙美霓（孙桐萱之女）及陈志慧（孙桐萱之外孙女）

2026年4月8日



档案里的国民政府军事委员会电

读古诗词，体味中华文化博大精深

□滕建国

中国的古诗词是中华文化中源远流长的根脉，传承、发扬光大了几千年。诗的形式是每句长短基本一致，以五言、七言为主。而词，古时称曲子词，是有曲牌、有定格的。

唐诗、宋词更是中华文化史中的璀璨双璧，从小学生、中学生至成年人每个人的心中都有若干首古诗、词驻足。

说起唐朝，诗人较多，李白、杜甫是唐诗词的巅峰。李白被称诗仙，他的诗风浪漫飘逸，其代表作《将进酒》，“天生我材必有用，千金散尽还复来。”《蜀道难》，“蜀道难，难于上青天。侧身西望长咨嗟！”。杜甫被称为诗圣，他的诗多注重反映民间疾苦，其三吏三别被称为诗史！

（三吏为：石壕吏、新安吏、渔关吏）（三别：新婚别、无家别、垂老别）。最为突出的是《石壕吏》，他是以安史之乱为背景写民间百姓的苦痛、不

得安生。“暮投石壕村，有吏夜捉人，老翁逾墙走，老妇出看门...老妪力虽衰，请从吏夜归，急应河阳役，犹得备晨炊...”字字血泪，谁解民之苦。

学生时期，尤其是中学阶段。每学期语文教材中总有些适量的古诗词及散文编排，这对提高同学们的语文认知水平大有裨益，有的同学立志报考北大中文系古汉语专业。记得我们那一届的多数同学对古诗词及散文学习兴趣很高，而且把兴趣上升为爱好！我当年也购买了有关方面的书籍，如：《唐诗三百首》《宋词解读》，《古诗词鉴赏》等。

随着年龄增长，记忆力减退，我也常做一个小小的分类，比如：有催人奋发向上，或如何逆袭翻盘的励志诗句名言：如李白在《行路难》中写道：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海；初唐王勃在《滕王阁序》中：穷且益坚，不坠青云之志！苏轼《定风波》诗句很有气势，“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”；“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”这是陆游在《游山西村》中的诗句；“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”这是刘禹锡信心满满的诗句；王昌龄在他的《从军行》中说：“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已！”这是曹操写：骏马伏马槽旁仍志驰骋千里，那么，一位有气节、有壮志者，晚年其奋发的雄心也永不会罢休。

更有唐，张若虚的《春江花月夜》一诗盖全唐，“春江潮水连海平，海上明月共潮生。”应该说，这首诗是唐诗的开山之作。诗中有诗，是诗的顶峰，一首诗里有风景、有哲理、有爱情。古今堪称不朽之作！我多次诵读受益匪浅。

东晋陶渊明为山水田园诗的代表，主创《归田园居》，主要写田园风光和隐居生活，那句名言是：采菊东篱下，悠然见南山。盛唐诗人王维，善描写幽静山水，当年背诵王维写秋色的诗是：《山居秋暝》中的“空山新雨后，天气晚来秋。明月松间照，清泉石上流。”

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”——【初唐】王勃《滕王阁序》。“明月出天山，苍茫云海间。”——【唐】李白《关山月》。

王之涣《登鹳雀楼》的“白日依山尽，黄河入海流，欲穷千里目，更上一层楼。”祖国山河美，美不胜收。

我在读一首诗词时必须从字面意思弄清它的本意是在说什么，否则就白读了。如：元曲作家马致远的小令，

《天净沙·秋思》的“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马。夕阳西下，断肠人在天涯。”这首诗被后人誉为“秋思之祖”。

从字面分析、琢磨、判断，他是在写：环境的凄凉，身世的飘零；那么【唐】陈子昂的《登幽州台歌》又是在表达什么呢？这是他自己把悲苦的生活写成了诗：“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，

独怆然而涕下。”把这短短的古体诗读懂了，方觉它可惊天地、泣鬼神！这“后不见来者”便是目中无人了？不是的，古之诗人从未有此说，这短诗并不华丽繁复，折射的正是华夏文脉其坚韧不拔的雄心与风骨。

读读古诗词，增长知识，提升心智，体会我们中华文化博大精深！继续传承与发扬中华文化，后世子孙任重道远！

下面仍要去打磨一下先秦时期的诸子百家诗文。

《诗经》里的句子常常会冒出来，“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑……”。读读古诗词可真有意思，其乐无穷啊！

四言诗·北科大月季

□郭鸿志

花中皇后，紫华月记。胜春胜红，含烟绿刺。痴客瘦客，勒泡月季。四季蔷薇，能斗霜菊。艳雪红花，超越桃李。华贵雍容，堂皇富丽。比肩牡丹，花中之王。媲美芍药，端庄俏丽。蝶舞蜂喧，清香四溢。花团锦簇，亭亭玉立。粉白橘黄，嫣红姹紫。色彩斑斓，绚丽多姿。美不胜收，娇艳欲滴。高贵优雅，温婉如玉。气若幽兰，芬芳馥郁。美轮美奂，绰约丰姿。风流独绝，神往心驰。

注：花中皇后、紫华、月记、胜春、胜红、痴客、瘦客、勒泡、四季蔷薇、艳雪红，都是月季的雅称。

七绝·小满

□陈世禄

骄阳炙晒麦秋黄，杜宇催声备刈忙。
果蓏垂枝盈馥郁，葱繁苦秀芥甘香。

七绝·六一儿童节抒怀

□陈世禄

红旗一角系胸前，嘹亮儿歌荡耳边。
耄耋童心难泯灭，安恬皓首养颐年。

七律·庆贺神舟二十三号发射成功并赞航天精神

□赵立合

火箭雄威傲宇穹，问天阁外啸长空。每年发射刷新意，逐代承传累世功。
赤县空中共南北，苍冥深处任西东。重霄万里曾分鼎，后世子孙循厉风。

用词出处说明：

累世功，即“累世之功”也，语出《史记》：“立终身之名，定累世之功”。意指连续几代人建立起来的功业，当然也包括“连续几代人积累起来的经验”。

共南北，取意成语“无间南北”，或称“不分南北”也。

厉风，辞书释义，“厉风”可喻为用高尚的品行激励影响后世。语出《隶释·汉孝廉柳敏碑》：“君清节俭约，厉风子孙。”

奉和《七律·贺神舟二十三发射成功》

□李素琴

火箭冲霄破宇穹，扶摇直上刺长空。巡天自有凌云志，踏月全凭济世功。
星海频添新画卷，银河不减旧时风。中华儿女多奇志，廿四神舟必更雄。

七律步韵奉和赵立合《贺神舟 23 号发射成功》

□柏士兴

烈火轰雷震昊穹，扶摇直上探星空。千年绮梦凌云志，万里征程盖世功。
玉帝相迎金殿外，嫦娥倚望玉楼东。人间天界共欢庆，乐奏虞韶歌大风。

奉和《七律·贺神舟二十三发射成功》

□梁桂琴

神舟接力向苍穹，又庆飞船升丽空。广宇遨游称勇士，高天造访显神功。
巍峨月殿老房主，璀璨星河新股东。华夏子孙无所惧，纵横宇宙展雄风。



金园诗社诗词作品11首

水碧山青，绿肥红瘦春辞去；风清雨润，蝶舞蛙鸣夏到来

李素琴《七律·初夏》

谢却棠梨飞尽絮，高槐绿柳咽新蝉。
麦畴广袤青如染，榴锦轻明红欲燃。
花影怡人犹旖旎，莺声隔叶亦缠绵。
湖光潋滟荷叠翠，布谷声中野趣添。

柏士兴步韵奉和

天气清和紫燕穿，树阴斑驳乍鸣蝉。
蔷薇满架香浮动，丹若盈枝火欲燃。
蝶舞花丛情脉脉，鳬翻荷叶意绵绵。
老来自应循时序，保养身心福寿添。

佟玉兰《七律·夏之乐》

朝练太极迎旭光，幽居寒舍躲骄阳。
空调风扇调匀度，瓜果梨桃送爽凉。
画笔缠绵呈谷壑，诗情荡漾寄遐长。
轻衫坦履随心性，向晚徐行沐暗香。

梁桂琴《七律·初夏》

迎来初夏艳阳天，月季花开换丽颜。
郊野林山增色彩，公园湖水泛漪涟。
风调雨顺年年顺，国泰民安日日安。
老妪居家多快乐，孙儿作伴解心宽。

李素琴《行香子·初夏》（《钦定词谱》晁补之体）

独立斜辉，细履园中。荼蘼白、芍药鲜红。梧桐风送，月季香凝。素喜花开，怜花老，怕花零。残年风烛，衰容艾发。却历经、浴火重生。纵然颜老，依旧心明。愿鹤偕松，星偕月，姬偕翁。

雪松《五律·立夏吟》

莫惜三春晚，当欣九夏初。
早荷心嫩卷，高柳叶长舒。
棟落攒成簇，燕飞频顾雏。
薰风如有意，慰我自宽余。

赵立合步韵奉和

转眼阳春逝，居家迎夏初。
西瓜吃鲜爽，南菜品清舒。
老朽非龙伯，后生方凤雏。
虽然如是也，欣自享宽余。

陈世禄《七绝·立夏》两首

春归夏至昼初长，柳绿苗青布谷翔。
螾蚓松耕蛙鼓叫，鸳鸯戏水荡荷塘。

春残姹紫谢嫣红，夏首王瓜逐蔓蓬。
日照充盈勤雨露，樱桃果硕逸香丰。

李继岭《七绝·入夏》

初夏期间布谷鸣，频催农事趁新晴。
插禾割麦应时序，赢得丰收欢乐声。

散人步韵奉和

郊野林丛百鸟鸣，迎来新夏连天晴。
喜无飞絮随风舞，只有金声伴玉声。



中国老龄协会发布 2025 年度全国老年人权益保护典型案例（上）

2026 年 5 月 25 日上午，中国老龄协会在北京发布 2025 年度全国老年人权益保护典型案例。

为贯彻落实习近平总书记“把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好”的要求，值《中华人民共和国老年人权益保障法》颁布三十周年之际，中国老龄协会委托中国司法大数据研究院，开展了 2025 年全国涉及老年人案件研究。相关研究通过面向司法机关、科研院所、涉老机构等各类单位广泛征集涉老典型案例，并以中国裁判文书网公开的裁判文书作为案例筛选补充，经权威专家严格评审与推荐，遴选出 10 个典型案例予以发布。本次发布聚焦涉老民生工程、养老服务、监护保障、数字消费、遗嘱信托、个人信息安全、保健品市场、照护从业监管等老年人最关心、最直接、最现实的权益保护问题，示范引领全社会共同守护老年人合法权益，营造尊老、敬老、爱老、助老的良好法治氛围。

一、擦亮眼睛，识破适老化改造“国家项目”骗局

关键词：助老电梯烂尾适老化改造

1.基本案情

熊某自称是“某某省置业有限公司”法定代表人，虚构了“老旧小区免费加装助老电梯”项目，将国家相关部门《关于推进老年宜居环境建设的指导意见》作为幌子进行宣传，在全国多地发展了 20 余家省级代理，收取了巨额的代理费和保证金。然而，由于缺乏必要的行政审批和合法手续，这些项目在多个地方无法实施。熊某及其同伙王某、黄某等人将骗取的大量保证金和代理费挥霍一空，导致工程款无法支付，最终造成全国范围内的多项“助老”电梯项目纷纷烂尾，涉案金额高达三千余万元。受骗单位报案后，司法机关迅速成立专案组，对熊某涉嫌合同诈骗案件展开取证研判，及时实施抓捕并开展审理。

2.处理结果

法院审理认为，被告人熊某等人以收取代理费、保证金为目的，在明知所设立项目未经审批、所成立公司毫无资质和实际履行能力的情况下，打着国家部委和“助老”的幌子大肆宣传，骗取项目实施单位和老年住户

的信任和资金，影响范围广、数额特别巨大。熊某等人均构成合同诈骗罪，责令退赔被害人。其中，熊某判处有期徒刑十二年，并处罚金人民币二十万元；王某判处有期徒刑十二年六个月，并处罚金人民币三十万元；黄某判处有期徒刑三年六个月，并处罚金人民币五万元。

3.案例启示

本案是一起典型的打着涉老民生工程幌子，利用社会资本逐利心理，最终透支国家公信力、阻碍适老化改造进程的破坏型经济犯罪。它利用涉老民生工程自带的“政策光环”和“社会美誉度”进行骗局包装，其危害性不亚于直接诈骗老年人钱财，导致了国家适老化改造政策在基层落地受阻，让真正有需求的老年人望“梯”兴叹，是对老年群体合法权益间接但深度的侵害。对此，有关部门应协同发力形成监管闭环，对于短期内突然大量注册、打着“中字头”“国字号”或冠以“助老工程”名义的异地分公司，提高抽查频次，核实其资质的真实性。基层政府和社区在引进适老化改造项目时，绝不能“只看红头文件，不看官方核实”，对于声称有国家部委背书的项目，要注意通过正规政务渠道向上级对口部门进行核查，切勿为追求政绩而盲目引入所谓的“社会资本”开展涉老工程。参与涉老产业的企业也应注意提高专业能力和抗风险意识，面对需要“先交高额代理费/保证金”的所谓国家级项目，必须保持高度的商业警惕，认真核实项目批文与资金托管等情况，避免成为诈骗链条上推波助澜的一环，不仅自身血本无归，还留下烂尾工程造成不良影响。

二、适老化设施要为老年人“抬高”标准的“门槛”

关键词：适老化改造特殊标准

1.基本案情

老人金某所在养老院为方便老人出入安装了电动开关门。某日，金某在经过该电动门时，因行走缓慢被电动门夹到后摔倒，导致右股骨颈骨折，虽被送往医院治疗，但长期卧床导致右下肢深静脉血栓形成，加之本身具有基础疾病，多次住院后于家中死亡。金某子女遂诉至法院，主张老人被自动门撞倒受伤所产生的治疗和丧葬等费用应由养老机构承担。

2.处理结果

审理法院认为，养老服务机构作为老年人日常安居的场所，对生活在

该区域内的老年人负有安全保障义务，其各类设施应当符合老年人的特点和生活需求。经核实，该电动门开合速度是按照普通人通行标准设置的，而机构中的老年人年事已高且行动缓慢，极有可能无法在设定时间内顺利通过电动门，故该机构安装适老化设施不当，且未采取相应的措施来保障行动不便老年人的人身安全，对本次事故发生存在过错。老人金某年事已高且行动缓慢，并非故意逗留徘徊不及时通过电动门，对本次事故发生没有过错。由此判定该养老机构对本次事故导致老人受伤产生的医疗费用等经济损失承担全部赔偿责任，对其死亡产生的丧葬费等损失承担 30% 的赔偿责任。

3.案例启示

《中华人民共和国无障碍环境建设法》规定“无障碍环境建设应当与适老化改造相结合”。然而许多公共服务设施无论是运行参数还是安全管理标准仍以面向全体人群为主，尽快建立真正适应老年人生理特点和行为特征的设施标准体系，已成为亟待解决的问题。有关部门应当加快制定和修订公共设施强制适老化的国家标准，将适老化理念全面纳入公共设施设计标准体系，对老年人聚集的公共场所和为老年人提供服务的机构进行适老化建设和改造时，应主动将“国家通用标准”抬高至“老年人适用标准”，有关部门进行安全验收时也应将老年人的安全体验作为重要评估标准，以消除可能存在的安全隐患。老年人在使用各类公共设施时，应注意观察环境中的安全提示和设施运行状态，对自身行动能力要有正确判断，如遇不便应积极主动地寻求帮助，避免意外伤害发生。

三、“人身监护+独立财产监管”双轨制守护残障老年人晚年尊严

关键词：人身监护财产监管

1.基本案情

老人周某财智力叁级残疾，无子女，父母已去世，有一妹（周某英）一弟（周某）。弟弟周某于 2014 年去世后，留下妻子章某兰和儿子周某豪，母子二人主动承担起照顾残疾哥哥周某财的重任。2023 年，妹妹周某英向法院申请认定周某财为无民事行为能力人，法院宣告并指定周某英为监护人。但考虑到周某英实际并未和周某财共同生活，而是章某兰母子二人照顾其起居，且 2024 年周某财和章某兰已登记结婚。经双方协商，章某兰和

周某豪请求法院变更监护人。

2.处理结果

法院认为，虽然周某财系无民事行为能力人，但其表达出的希望和章某兰、周某豪共同居住生活的意愿仍应予以考量和尊重。同时，周某财所在社区居民委员会出具证明，同意由申请人章某兰、周某豪作为周某财的监护人。考虑到监护双方意愿，从有利于被监护人的角度出发，对申请人章某兰、周某豪申请变更监护人的请求，法院予以准许。同时，周某财目前每月有低保收入 765 元和残疾人生活补贴 110 元，在某征地拆迁服务中心另有 30.65 万元拆迁款。法院考虑到周某财作为无民事行为能力人，受自身年龄、文化水平、智力等因素所限，对财产的保护能力存在显著不足，有必要对其财产予以妥善监督保管。在征得章某兰、周某豪、周某英同意后，法院准许周某财的伯伯和堂弟作为财产监管人，同意了其提交的财产监管方案，对被监护人周某财的拆迁款中的 10 万元进行监管，确保其用且仅用于周某财出现重大疾病等情况。

3.案例启示

案例提示我们，老年人的监护不应机械地限于法律上的近亲属范围，而应充分考虑共同生活、实际照料、情感联系和老年人个人意愿等众多因素，建立更灵活、更多元的监护人选任机制。同时，针对老年人拥有大额“养老钱”的现实，引入独立财产监管人，对关键资产进行专项监督，这种“人身监护与财产监管适度分离”的双层保护模式，既是对监护人法定职责的必要补充，也是对老年人权益的强化保护，对有效防范监护人与被监护人财产利益潜在冲突和风险也具有重要意义，为老年人的重要财产增设了安全屏障。有关部门应进一步健全老年人监护制度，积极推进老年人财产监管机制建设，充分发挥乡镇(街道)、村(社区)作用和社会组织作用，鼓励建设具有专业资质的监护服务团队，完善第三方监护监督模式，从而建立以家庭监护为基础、机构监护为保障、社会监护为补充的多层次残障老年人综合监护体系，有效满足越来越多的高龄、失能、失智等老年群体对维护自身基本权利与保障生活质量的迫切需求。

（来源：节选自微信公众号-中国老龄）



习惯这样睡觉的人,患糖尿病风险高出 50%!

在日常的认知中糖尿病和吃密不可分但你知道吗糖尿病还和睡眠习惯有关。研究发现晚睡早起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。

与早睡者相比晚睡者患 2 型糖尿病风险高出 50%。

晚睡晚起升高糖尿病风险

在 2024 年第 60 届欧洲糖尿病研究协会年度会议上,荷兰学者发布了一项研究报告。该报告基于荷兰肥胖流行病学研究,纳入了 5000 多名受试者。

研究发现,晚睡早起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比,晚睡者患 2 型糖尿病风险高出 50%。

生物钟是我们体内的一个重要调节机制,影响睡眠觉醒周期、体温和相关激素的分泌代谢。**长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟,导致内分泌失调,进而影响胰岛素敏感性,增加血糖和血压失控的风险。**

睡满 8 小时但晚睡晚起,伤身体吗?

有些朋友可能会认为,只要保证每天睡够 8 小时,无论是晚睡早起还是早睡早起,对身体影响不大。实际上,**固定晚睡早起虽比频繁换班规律,但仍存在健康风险。**

“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯,如吃夜宵、缺乏运动等。这些习惯进一步增加了患病风险。

实在需要晚睡这样做帮你减小损伤

研究表明,通过干预生活方式,如少吃多动、睡前不吃夜宵等,可以降低糖尿病风险。

- **规律作息:** 如果因工作原因不得不晚睡,要尽量保持规律的作息时间。
- **纠正不良生活习惯:** 若不可避免需要晚睡,要尽量纠正其他不良生活习惯,避免暴饮暴食,睡前尽量不吃东西,养成定期运动的习惯。
- **管理好体重:** 可降低患糖尿病、高血压的风险。

改善入睡难,保证好睡眠试试这样做

影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。

- **“要规律”:** 每日坚持同样的入睡、起床时间,有助于培养睡眠节律。
- **“要睡够”:** 人体自我修复活动大多在 3:00 前进行,所以 23:00~3:00

这段时间内的睡眠质量尤为关键。大家可通过以下 3 点来评估自己的睡眠质量，以尽早发现是否有睡眠问题。

- **睡眠时间：**每天是否能在 22:00 ~ 23:00 开始陷入困顿状态，转而进入睡眠。
- **睡眠时长：**能否每晚睡够 6 ~ 8 小时再自然醒来。
- **醒后感觉：**睡醒后是否感受到精力充沛。

当其中任何一条不满足时，都需引起警惕，长期存在问题时，就需要到医院睡眠科就诊。

想要保证好睡眠，可以尝试做以下几件事：

- **睡前梳头：**睡前梳，有助于促进头部血液循环，让紧张的神经放松下来。
- **按揉太阳穴：**用指腹顺时针轻揉太阳穴，有助于减轻头部疲劳，舒缓焦虑情绪。
- **按揉风池穴：**双手拇指按压颈后风池穴 3 分钟，有助于缓解疲劳，让你更快入睡、睡眠质量更好。
- **睡前做腹式呼吸：**吸气时主动将腹肌缓慢鼓起，呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回，以此将呼吸频率降低，会让人放松，焦虑也会减轻。
- **白天多晒太阳多运动：**在白天增加阳光照射，可以使大脑在夜间分泌更多褪黑素，有助于夜晚的睡眠。多做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。
- **保持乐观情绪：**客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，如果没有办法改变客观事物，那就尽量改变自己看事情的角度，进而改变自己的心态。
- **保持规律生活：**规律生活不仅包括作息，还包括一日三餐的规律。

打造舒适的睡眠环境：睡眠环境要安静舒适，睡前及时关灯，不要看电子设备。

- **尽早治疗慢病：**一些泌尿系统疾病、呼吸系统疾病等会影响睡眠质量，有这些疾病的患者应尽早治疗，恢复睡眠，形成正向循环。
- **不要乱用药：**有些年轻人不顾自身身体状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅无法从根本上改善睡眠问题，还可能有其他副作用。

（来源：微信公众号-人民日报）



健康生活 | 夏季常按这几个穴位，养心神、健脾胃、助睡眠，助力夏季养

中医认为，夏属火，与心相应，此时人体易出现心火偏旺、汗出过多、气阴耗伤等问题，表现为心烦、失眠、口干、乏力等。同时，湿热交蒸也容易影响脾胃运化功能。

日常生活中，除了适当午休、清淡饮食外，还可按揉内关、神门、足三里、大陵、太冲等穴，可以养心神、健脾胃、助睡眠，帮助平稳度夏。

夏季养生常按5穴位

内关为手厥阴心包经腧穴，位于前臂前侧，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

内关是心包经络穴，八脉交会穴之一，通于阴维脉，具有宁心安神、理气止痛和胃降逆的功效。按揉内关可以清心除烦、稳定情绪，对心悸、胸闷、失眠、焦虑等有良好的缓解作用。同时，内关还能调节胃肠功能，缓解因暑湿引起的恶心、腹胀等不适。



神门为手少阴心经腧穴，位于腕前内侧腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

神门是心经原穴，是心气出入的门户，具有养心安神、定志除烦的作用。夏季汗出过多，心气易耗，容易出现心神不宁、健忘、多梦。按揉神门可补益心气、安定神志，特别适合心烦失眠、精神疲惫、记忆力下降者使用。睡前轻柔按揉，还有助于改善睡眠质量。



足三里为足阳明胃经腧穴，位于小腿外侧犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上（在胫骨前肌上取穴）。

足三里是胃经合穴，也是人体第一保健要穴，具有健脾和胃、补中益气、升降气机的功效。晨起或午休后按揉足三里，可以增强脾胃运化能力，促进水湿代谢，防止湿邪困阻，同时还能提升整体免疫力，缓解夏季常见的疲劳感。



大陵为手厥阴心包经腧穴，在腕掌侧远端横纹中，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

大陵为心包经输穴和原穴，原穴能和内调外，宣上导下，通达人体全身原气。心包为心之外卫，代心受邪。大陵穴有宁心安神、宽胸和胃的功效。故按揉大陵穴，可以调理心烦胸闷、心痛等心神失养所致的心和神志疾患。夏季选择此穴按揉，有很好的调养心神作用。



太冲为足厥阴肝经腧穴，在足背侧，第 1、2 跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷处，或触及动脉搏动。

太冲为肝经输穴和原穴，也是冲脉之支别处，肝主藏血，冲为血海，二脉在此穴处相应合而盛大，具有平肝熄风、健脾化湿的功效。夏季按揉太冲穴，可疏肝理气解郁，有效缓解天热引起的心烦易怒，调养心神，促使人体达到清净和谐、阴阳调和的境界。



（来源：微信公众号-北京教育老干部工作）



情绪调节：如何让晚年生活稳健航行？

一艘小船在情绪的海洋中航行，如果能掌握好航行的方向和技巧，就能避开风浪，享受平静的海面。

情绪就像是一场变幻莫测的天气，有时候阳光明媚，暖风拂面，让人心情舒畅；有时候却乌云密布，暴雨倾盆，让人感到压抑和烦躁。对于老年人来说，情绪的“天气”更是影响他们生活幸福感的关键因素。因此，理解情绪调节的机制和掌握有效的应对方法，就能更好地帮助老人提升生活幸福感，让他们的晚年生活更加美好。

一、老人的情绪调节特点

1. 更关注积极情绪

研究表明，随着年龄的增长，人们会更倾向于关注积极的情绪体验（Gross, 1998）。这种现象被称为“情绪调节的动机转变”。老人更愿意回忆过去的美好时光，与家人和朋友分享快乐的事情，而不是过多地纠结于负面情绪。就好像他们更喜欢翻看相册里的美好回忆，而不是盯着那些不愉快的照片。这种积极的情绪倾向有助于他们保持乐观的心态，减少焦虑和抑郁的风险。



2. 认知重评的运用

老年人在情绪调节中更倾向于使用“认知重评”这种策略（Carstensen, 1995），以此弥补行为执行功能的下降。简单来说，就是通过改变对一件事情的看法来调节情绪。比如，当遇到不如意的事情时，他们可能会想：“这也许不是最坏的结果，说不定会有转机。”这就像是在面对一块石头时，他们选择把它看成一块垫脚石而不是绊脚石。这种积极的认知方式可以帮助他们更好地应对生活中的挫折。

二、影响老年情绪调节的因素

1. 认知能力

随着年龄的增长，老人的认知能力可能会有所下降，比如注意力下降及分配（Mather & Carstensen, 2005）、记忆力减退等。这些认知能力的变化可能会影响他们的情绪调节能力。例如



老人时常在生活中由于遗忘待办事项、找不到东西，而产生自责、懊恼、焦虑等情绪，并因注意力转移困难，很难从负面情绪中走出。这就像是他们手里的遥控器失灵了，很难切换到快乐的频道。

2. 社会支持

社会支持对老年人的情绪调节有着重要的影响。良好的家庭关系、亲密的朋友和丰富的社交活动可以为老年人提供情感上的支持和帮助（Charles & Carstensen, 2010）

当他们遇到困难或情绪低落时，有人可以倾诉、有人可以依靠，这会让他们感到温暖和安慰，从而更好地调节情绪，如同在寒冷的冬天，一件温暖的外套可以抵御寒风，社会支持就是那件温暖的外套。



3. 健康状况

身体的健康状况也会影响老人的情绪调节。慢性疾病、身体疼痛等健康问题可能会增加负面情绪的体验，让老年人感到焦虑、烦躁或抑郁。当身体的“发动机”出了问题，情绪这辆“车”也跑不快。因此，保持良好的身体状态对于情绪调节来说至关重要。

三、如何帮助老人调节情绪？

1. 认知行为疗法

认知行为疗法是一种非常有效的心理治疗方法，可以帮助老年人识别和改变负面的思维模式。通过专业的心理咨询师的指导，老年人可以学会用更积极的方式看待问题（Carstensen, 1995），从而提高情绪调节能力。

2. 正念冥想

正念冥想是一种通过专注于当下，觉察和接受自己情绪的训练方法。它可以帮助老年人更好地觉察自己的情绪，而不是被情绪所左右。每天花一点时间进行正念冥想，可以让老人在喧嚣的世界中找到一片宁静的绿洲，让心灵得到休息。



3. 社会参与

鼓励老年人积极参与社会活动，如加入兴趣小组、参加志愿服务等。

这些活动不仅可以丰富他们的生活，还能让他们结交更多的朋友，获得更多的社会支持。当他们感到快乐和被需要时，情绪自然也会变得更加积极。

4. 健康管理

关注老年人的身体健康，定期进行体检，及时治疗疾病。同时，鼓励他们保持适度的运动，如散步、太极拳等。良好的身体状态可以让老年人更有信心去面对生活中的各种挑战，从而更好地调节情绪（Cornwell & Waite, 2009）。“发动机”定期保养，身体这辆车才能跑得更顺畅。

通过这些方法，希望可以为“情绪小船”配备精良的航海设备，从而使老人能够在生活的风浪中平稳前行，享受更多阳光灿烂的日子。

（来源：微信公众号-北师大老年心理实验室）



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❀❀❀以下是我校离退休职工六月份 80 岁以下逢五逢十寿星名单：

陈望	邹江江	王军	濮亮娟	陈红
李明英	李亚凤	刘京民	范小芳	安孝芹

关于开展“学思想·看变化·助发展”主题征文活动的通知

各位离退休老同志：

根据教育部离退休干部局《关于在直属系统离退休干部中组织开展“学思想·看变化·助发展”专题调研的通知》要求，结合我校庆祝中国共产党成立 105 周年、纪念红军长征胜利 90 周年系列活动，以及学校“十五五”规划编制工作，为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神，引导广大老同志自觉做党的创新理论的坚定信仰者、优良传统作风的忠实传承者、教育改革发展发展的积极

支持者，充分凝聚“银发智慧”、发挥“银发力量”，离退休职工党委决定在全体离退休老同志中开展本次主题征文活动，诚邀大家踊跃参与、畅抒心声。

一、征文主题

紧扣“学思想·看变化·助发展”核心主题，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，聚焦落实《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》，结合习近平总书记给我校两次重要回信精神，畅谈学习体会、见证发展成就、建言改革举措，展现离退休老同志与党同心、与校同行的政治本色和精神风貌，为加快建设高质量教育体系、办好人民满意的教育，为学校“十五五”时期高质量发展贡献智慧和力量。

二、征文要求

1. 坚持正确政治方向，主题鲜明、情感真挚、内容积极向上，严守意识形态要求；

2. 题目自拟，体裁不限，散文、随笔、回忆录、诗歌等均可，字数不做硬性限制；

3. 作品需为原创，严禁抄袭，可附相关老照片、工作剪影、个人简介等配图资料。

三、投稿方式

请各位老同志将征文电子版发送至邮箱：
jinseyuandi@ustb.edu.cn

联系人：侯佳老师

特此通知。

离退休职工党委
2026年6月10日



离退休干部工作。



教育部老干部之家。



北京老干部。



北京教育老干部工作。

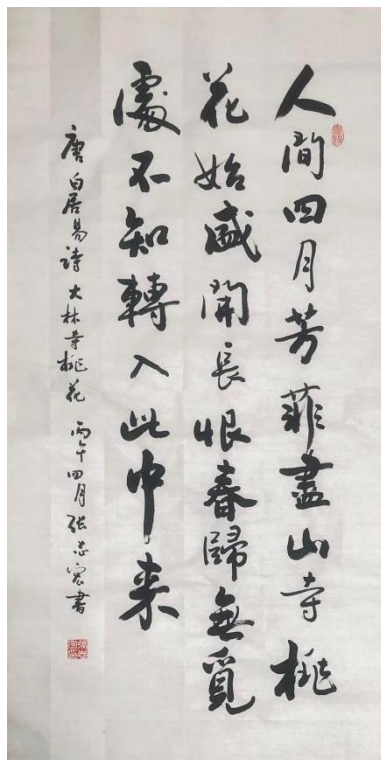


北京科技大学离退休职工党委。



北京科技大学离退休职工工作处。

书画组作品



电子投稿邮箱: jinseyuandi@ustb.edu.cn

(离退休职工工作处)