老干部工作怎么做？
调研督查是推动工作落实的好方法

调研督查是推进工作的有效方法，对老干部工作来说尤为重要。党的十八大以来，老干部工作每遇重要政策出台、每有大项工作部署，必有调研督查跟进。无论是学习贯彻习近平总书记等中央领导同志重要指示精神，还是贯彻落实《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》；无论是开展为党和人民事业增添正能量活动，还是为老同志办实事做好事解难事，都特别注重调研督查。正是在这一方法的有力推动下，老干部工作形成了党委政府更加重视、围绕中心服务大局更加自觉、老同志爱党护党更加坚定、工作队伍更加进取的良好局面。特别是今年以来，围绕开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”和“建言十九大”活动，中组部老干部局连续召开16个调研督查会，覆盖31个省区市、114家中央单位和99个市县，有力推动了两项活动的深入开展。

重视调研督查，是我们党的优良传统。习近平同志深刻指出，“督查工作很重要，它是全局工作中不可缺少的一个重要环节。在一定意义上说，没有督查就没有落实，没有督查就没有深化。”近年来老干部工作的实践表明，扎实有效的调研督查是提高工作效率、推动工作落实、确保工作成效的“推进剂”。通过调研督查，可以帮助各地各部门进一步加深对决策部署重大意义的认识，切实增强工作的责任感使命感；可以有效克服行动迟缓、敷衍应付、推诿扯皮等不良现象的发生，改进工作作风；可以及时发现问题、把诊纠偏，确保工作始终沿着正确的轨道前进；可以及时总结推广好经验好做法，帮助各地各部门互相学习、互相借鉴、共同提高。

抓好调研督查，务实的态度、科学的方法至关重要。要有问题意识，善于从问题出发开展调研督查，及时发现和解决工作落实中存在的不足之处和薄弱环节，列出问题清单，明确整改时限，推动有关地方和部门补足短板、改进工作。要有务实作风，以老干部“最讲认真”“最求务实”的精神抓好督查，敢于坚持原则、大胆点评，不怕麻烦、不怕得罪人，看到成绩讲成绩、发现问题讲问题，确保督到底、查到位。要压实工作责任，省里要抓地市、地市要抓县区、县区要抓乡镇街道，中央单位要抓下属单位，形成一级督一级、一级带一级的责任链，层层传导压力、层层压实责任，确保责任到事、责任到人。要做好结合文章，坚持把调研督查贯穿工作全过程，既要督进度、督成效，也要查认识、查作风，积极用好调研督查成果，形成大抓工作落实的浓厚风气，确保各项任务高质量地完成。

今年是党的十九大召开之年，老干部工作任务重、标准高。各级老干部工作部门要高度重视并继续用好调研督查这个好方法，按照既定工作部署，以钉钉子的精神一步一个脚印地抓好工作落实。当前要突出抓好“畅谈”和“建言”活动的开展，通过有力有效的督查指导，充分激发广大老同志的政治热情，切实把近2000万名离退休干部所蕴藏的强大正能量凝聚起来、释放出来、传递开来，以助力事业发展的实际行动迎接党的十九大胜利召开。

摘自《老干部之家》

寧波老幹部

目 录

CONTENTS

一 卷首语

01 老干部工作怎么做?
调研督查是推动工作落实的好方法

二 高层声音

04 养老保险顶层设计“信息量大”
国资划转社保方案渐行渐近

06 社保卡将全面对接互联网大数据

三 要闻

08 市局领导出席
“不忘初心葆本色”主题教育
暨“银辉”志愿者培训活动

09 市局领导出席
“奉城‘银辉’志愿行”
主题系列活动启动仪式

10 市局领导出席
宁海乡镇(街道)老年大学建设现场会

四 聚集

11 家乡小河的变迁
奉化市退教协会 何培兴

13 回顾过去振奋人心
展望未来信心满怀
余姚市供电公司离退休党支部 金振年

五 图说

16 宁波老年大学艺术团
“喜迎十九大”文艺汇演广受好评

六 正能量中看党建

18 依托组织品牌资源扩量提质增效
鄞州区发挥离退休干部在社区的正能量作用

20 “银辉”志愿耀社区 “众筹自治”促和谐
——记镇海区招宝山街道后大街社区
“银辉”志愿服务队

七 热议

22 畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开

24 老同志建言十九大、省党代会金点子

26 市发改委离退休老同志
眼中十八大以来的新变化

八 工作动态

28 余姚市委书记奚明一行看望住院老干部

市档案局组织老同志开展
“家庭档案进农村文化礼堂”活动

29 各地各部门“走、看、促”活动丰富多彩

32 宁波大学组织老同志考察
鄞州区老干部活动中心江东点

33 镇海区开展
“剿灭劣Ⅴ类水·共建美丽家园”专题活动

34 象山县组织开展
“粽情相约 · 情暖端午”文娱活动

35 慈溪市组织老同志专家团
“把脉”河道水质

36 宁海县“银辉”志愿者开展洁水护水行动

37 北仑区举办离退休干部党支部书记培训班

市国土资源局新任局长提出抓老干部工作新举措

九 最美老干部

38 山区里走出的“圆梦大使”
——记海曙区龙观乡退休干部郑伦祥

十 最美老支书

40 老骥奋勇志千里 余热发辉暖人间
——记奉化区政协离休支部书记范雪伦

十一 保健养生

41 长期奉行“七分饱”易致营养不良

十二 大视野

42 1977年，邓小平决策恢复高考

封二： 高水平谱写实现
“两个一百年”奋斗目标的浙江篇章
浙江省第十四次党代会隆重开幕
车俊代表中共浙江省第十三届委员会作报告
袁家军主持 乔传秀唐一军等出席

封三： 市委举行老干部情况通报会

编 委 会

主　　任　俞小勋

副 主 任　吴德水　郑玲萍
田学刚　张建军

委　　员　朱彩娟　管幸康　文有禄
蔡建萍　周丽君　沃红波
韩夏芬　陈杭燕　邬开娟
钱永建　王寅国　蔡荣辉
苏金锥

主　　编　张建军

副 主 编　王国富　檀传才

执行副主编　丁晓虹

责任编辑　巩启才　叶枫楠
刘雯佳　蒋继斌

版面设计　陈鸿燕

印刷发行　宋　丽

地　　址　宁波市和济街95号

邮　　编　315042

电　　话　89185218

电子邮箱　nblgbj@nblgb.gov.cn

养老保险顶层设计“信息量大” 国资划转社保方案渐行渐近

经过4年的酝酿，养老保险顶层设计方案终于有了新的动向。

近日，中国社科院世界社保研究中心主任郑秉文接受媒体采访时表示，包括中央调剂金、延迟退休等一揽子方案在内的养老保险顶层设计方案已经基本确定。同时，作为这一轮养老保险顶层设计的“重头戏”，养老保险综合改革方案正渐行渐近，预计会在今年内正式公布并实施。

“目前来看，我们针对养老金缺口、企业减负以及供给侧结构性改革更多的是从现实的背景下来谈的，主要应对的是短期的风险和危机，从长远来讲，养老保险的顶层设计确实非常重要。”5月31日，武汉科技大学金融证券研究所所长、中国养老金融50人论坛核心成员董登新接受《华夏时报》记者采访时表示，作为顶层设计，其中最重要的大致有养老金并轨、实质性的省级统筹跨越到全国统筹和延长法定退休年龄三个方面。

不过，这轮改革在全国统筹将从建立中央调剂金起步，真正意义上的基础养老金全国统筹依然暂难实现。

1 从中央调剂金起步

清华大学最新发布的一项报告显示，养老保险基金已出现当期的资金缺口，并动用累计结余来“保发放”，这意味着养老保险已经进入三级风险区（最高风险评级是四级）。

“社保最大的问题可能就是如何‘增收减支’，这是做平养老金收支和减少缺口的最根本的办法。从增收角度来讲，中国养老金扩面经过了近20年，基本做到了应保尽保，制度层面的扩面已经结束了，针对剩下的应保但未参保的这个人群，扩面确实有很大的难度，甚至有的地方政府为了眼前的利益存在‘过度扩面’的问题，比如，有些地方政府允许农村的农民直接通过一次性补缴或者参保到职工的基本养老保险当中去，这方面的操作跟中央的步调不一致。”董登新表示，解决基本养老金“增收减支”这一问题的主要出路就是实现基本养老金的全国统筹。

扩面与统筹是两根非常重要的主线，目前的扩面问题主要集中在如何激励应保却未参保的这部分人群，如何在制度层面进行简化和激励，这个在制度上需要作出设计。另外，如何提高基本养老金的统筹层次，这个意义甚至大于单纯的扩面。

其实，早在2013年，中央便启动新一轮养老保险顶层设计，其中，构建什么样的基本养老金的全国统筹制度就存在了两种思路：一是真正意义上的全国统筹，基本养老金由中央统收统支；二是采取省级统筹的方式，建立中央调剂金，各省上缴调剂金互济余缺。

基本养老金全国统筹曾被认为是改善养老保险基金收支状况的一剂良药，不过，由于难以平衡不同地区的利益，在全国统筹方案制度设计上，真正意义上的全国统筹或将让位于中央调剂金制度。

“提高基本养老金的统筹层次是养老金互助共济功能的放大，有利于消除城乡差别，目前当务之急就是将名义上的省级统筹做到实质上的省级统筹，再做到中央统筹，这当中还需要一个过渡，也就是建立中央调剂金，怎么把现在做的省级调剂金跟中央调剂金做到互联共通，这很重要。”董登新表示，实现基本养老金全国统筹，最终消除人群的身份差异和地域差异，这个比制度的扩面难度更大。

2 国资划转社保呼之欲出

扩面难度大、提高统筹层次难，为了化解产能过剩以及经济下行给企业造成的压力，社会的焦点都投向了社保降费；但是，在基本养老金本身储备不足和潜在缺口增大的情况下，单纯的社保降费难以维系。

“社保降费应该有个极限，它受制于养老基金结余的多少和养老金平衡的精算，不过，养老保险费率将来还有进一步下降的趋势。问题是，缺口怎么办？为此，养老保险顶层设计方案提出了三个对策：延长法定退休年龄，加大国有资产的划转力度，为养老基金的保值增值提供平台和机会。”董登新表示，上述几个应对的基本养老基金增收节支的对策当中，延长退休年龄的阻力比较大，但这是大势所趋。

其实，除了董登新，对于解决养老金的收支平衡，很多专家都认为延退是此次顶层设计方案中最可能被重点采用的一个选项，毕竟，延迟退休的职工不但不能领取养老金，还要继续缴纳保费，这一增一减之间，一年节省的数字可能数以千亿元计。

“不可回避的是，养老金缺口的部分成因来自于养老金体制的转制成本或者叫做历史欠账，尤其是过去的国有企业和集体企业的历史欠账，为此，加大国有资产的划转力度来充实养老基金的积累也在顶层设计方案之中。”董登新称。

划转部分国有资本充实社保基金，不仅是社会各方面的强烈要求，也是中央的战略部署。十八届三中全会决定就明确指出，划转部分国有资本充实社会保障基金。完善国有资本经营预算制度，提高国有资本收益上缴公共财政比例，2020年提到百分之三十，更多用于保障和改善民生。

也就是说，在划转部分国有资本充实社会保障基金问题上，已经不需要再争论和讨论，而是如何制订划转方案、明确划转范围，如何通过国有资本划转，更好地发挥国有资本在推动社会保障制度建设、完善社会保障体系、提高社会保障水平等方面的作用。

社保卡将全面对接互联网大数据

就在今年全国两会期间，国资委主任肖亚庆在新闻发布会上回应“划拨国有资本补充社保基金进程”这一问题时提出，下一步国资委“将按照中央文件的总体要求，如期、按时、足额划转所要求的比例和数额”。由此可见，划拨国有资本充实社保这一由来已久的提法或能在2017年落地。

“2017年的时间已基本过半，但是，对于国资划转还没有看到大动作、新动作，相关机构应该还在论证之中。”董登新称。

不过，就在5月份，社保基金会理事长楼继伟在该机构第六届理事大会第一次会议上作报告时表示，2017年将进一步扩宽社保基金投资范围，并推动完善划转部分国有资本充实社保基金实施方案按期出台。

据《华夏时报》

记者了解到，年内人力资源和社会保障部将联合人民银行开展试点，在部分地区发放第三代社保卡，主要是增加“一晃而过”的非接触功能，届时，社保卡的功能更加强大，应用场景更加广泛。同时，传统以线下应用为主的社保卡将对接互联网和大数据。未来，随着越来越多地区的社保卡搭载民政、卫生计生、公积金、涉农补贴等服务事项，社保卡将实现一卡多用。

我国第一张社保卡是1999年在上海发出的，目前社保卡已覆盖全国超过72%人口，发卡数超过10亿张。其中，约八成为加载金融功能的第二代社保卡，也有部分地区因为发卡时间较早等原因，居民仍持有第一代社保卡。据了解，人社部今年将保持社保卡发行进度，年底实现全国社保卡持卡人数达到10.5亿人，同时进一步提高社保卡启用率和银行账户激活率。

据了解，第二代社保卡在第一代社保卡的基础上进行了功能完善，不仅可代替原社保卡的功能进行医疗保险费用的刷卡结算，并且具有普通银行卡的金融应用功能。第二代社保卡存有持卡人姓名、照片、社保卡号等基本信息，具有信息记录、信息查询、业务办理等基本功能。是持卡人享有社会保障和公共就业服务权益的电子凭证。

人社部于2014年发布了人社领域102项用卡目录，比如就业登记、参保登记、个人自主社保缴费、养老金、失业金领取、就医购药结算等，目前全国平均已开通了80%的服务，用卡目录预计今年底将全部开通。具体而言，截至2016年底，21个省份和新疆兵团已开通80项以上的目录，其中山西、江苏、安徽、福建、湖北、湖南、广东7个省份已开通全部应用目录；山东、河南、浙江、四川、陕西、河北、新疆7个省份已开通95项以上的应用目录。

在此基础上，年内试点发放的第三代社保卡将加载“非接触”功能，相比第二代社保卡，通过这一技术改进，可以大大方便持卡人用卡，拓展应用场景。同时，传统以线下应用为主的社保卡还将与互联网和大数据深度融合，通过搭建社保卡线上服务平台，对接更多的社会服务渠道。

试点城市武汉市社保部门相关负责人表示，未来市民持第三代社保卡可办理各类政务业务，还可乘坐公交车、地铁，租借公共自行车，借阅图书，在超市进行小额支付。另一试点城市成都市预计两年内为全市参保人员全部免费换卡，同时建立“成都市人社数据开放服务平台”，第一批基于互联网的应用产品如“在成都”市民融合服务平台、人社APP、微信等将向社会发布并投入使用。参保人员可以经实名制认证后实现绑卡、查询信息、社保卡挂失、医院挂号、医保移动支付等功能。

根据人社部提出的目标，2020年之前，实现“互联网+人社”多元化、规模化发展。依托社保卡及持卡库，构建全国统一的个人身份认证平台，提供线上线下综合身份认证手段，形成实名制验证能力，做到“单点登录、全网通办”。

据了解，人社部将实施人力资源和社会保障大数据战略，融合社保卡应用、服务、管理信息，构筑“用卡轨迹图”。通过汇聚整合人口、就业、社会保险等数据资源，就能准确感知劳动者就业创业和人才服务需求，提供针对性服务。

举例而言，比如“待遇资格认证”，将逐步改变传统的单纯依靠现场认证的方式，利用旅行、就业、医疗、消费等生活轨迹信息，就能够判断待遇享受人员的就业状况、健康程度与生活质量，辅助认定就业扶持、社会保险、培训创业等政策待遇的享受资格。

此外，将推进就医一卡通，结合参保人员持卡就医购药的轨迹信息，实现对门诊、住院、线上线下购药等医疗服务行为的全方位智能监控。完善社会保险基金监管系统，推动社会保险与财政、税务、金融监管等大数据资源的融合应用，筛查社会保险基金欺诈违法违规行为，实现精确查处。同时，将开放社保卡支付结算接口，支持与各类社会支付渠道的应用集成。建设统一、开放的医保结算接口，支持相关机构开展网上购药等应用。

《经济参考报》记者得到的数据显示，目前全国30个省份和新疆兵团完成了社保卡持卡人员基础信息库的部署并正式上线运行。截至2016年底，该信息库中人员基础信息达9.29亿人，占持卡人数的95.6%。

据《经济参考报》

市局领导出席“不忘初心葆本色”主题教育暨“银辉”志愿者培训活动

5月23至24日，由市委老干部局组织开展的“不忘初心葆本色”主题教育暨“银辉”志愿者培训活动在宁海举行。市人大常委会原副主任、党组书记、市“银辉”志愿者联合会主席郭正伟，市人大常委会原副主任、市“银辉”志愿者联合会副主席郑瑞法，市委组织部副部长、老干部局局长俞小勋，宁海县委常委、组织部部长方勤，市委老干部局领导吴德水、郑玲萍、张建军等参加。

活动期间，组织召开市“银辉”志愿者联合会全体理事（扩大）会议。联合会秘书长、宁波电视台原台长陈洪勋代表理事会作工作报告，总结回顾过去一年联合会工作开展情况，部署今后一段时间的工作任务，动员全体理事和全市广大离退休干部积极投身老干部志愿服务工作，推动我市老干部志愿服务事业取得新发展、实现新跨越。俞小勋代表市委组织部、市委老干部局对联合会过去一年卓有成效的工作给予高度肯定。他指出，在各级党委政府重视和老干部局的指导下，在社会各界的支持和广大离退休干部的参与下，市“银辉”志愿者联合会通过聚共识、强队伍、搭平台、抓活动、创特色，积极开展各类志愿服务活动，在实践中创新、在创新中提升、在提升中争先，取得了一系列丰硕成果，先后被市文明委、省志工委评为全市“十佳”志愿服务组织和全省优秀志愿服务项目，开创了我市老干部志愿服务工作新局面。他希望，各地各单位要立足实际，进一步坚持价值理念、整合理念、开发理念、载体理念、机制理念、品牌理念，继续推动我市老干部志愿服务工作规范化、常态化、专业化方向发展。郭正伟作总结讲话，简要回顾总结了市“银辉”志愿者联合会建设推进会经验成果，对联合会今后工作提出了努力方向，希望在强化自身建设、坚持服务会员、坚持作用发挥等方面发力，成为推进我市志愿服务的“生力军”、成为广大老干部志愿者的“加油站”、成为带动老干部群体为党和人民事业增添正能量的“放大器”。

会后，结合市局关于推进离退休干部“两学一做”学习教育常态化制度化工作的要求，开展了以“不忘初心葆本色”为主题的党性教育活动，组织与会人员赴前童古镇参观宁海廉政文化教育基地，通过听取现场讲解、观看图片和视频等形式，传递风清气正的价值观和道德观，感受廉政文化的独特魅力，使老同志们在思想上受到了一次深刻的党风廉政教育洗礼。此外，组织开展了志愿服务相关知识培训，邀请了市委党校政法部副教授慕金付、宁波志愿者学院院长朱中人，分别为大家讲授了《为全面从严治党立德立规——学习贯彻<廉洁自律准则>和<纪律处分条例>》和《争做快乐的志愿者》，令老同志们感受颇深、受益匪浅。

市“银辉”志愿者联合会全体理事，各区县（市）分会和市直单位分会负责人，市直片组长单位和部分市直单位离退休干部党支部代表，市老干部活动中心各活动团体和宁波老年大学社团负责人，部分涉老协会受邀代表以及各区县（市）委老干部局领导、市直片组长单位职能处室负责人等140余人参加了活动。

市局领导出席
“奉城‘银辉’志愿行”主题系列活动启动仪式

6月6日上午，“奉城‘银辉’志愿行”主题系列活动在奉化老年大学成功启动。市委组织部副部长、老干部局局长俞小勋，奉化区委书记高浩孟出席启动仪式并讲话，区“银辉”志愿者联合会名誉主席丁传良、主席林平海，区委组织部副部长、老干部局局长沃红波等参加了启动仪式。

奉化区“银辉”志愿者联合会成立于2016年12月，半年来，志愿者们主动融入奉化区发展大局，充分发挥自身优势，起到了“为改革发展凝聚正能量，为中心工作增光新添彩”的重要作用。此次主题系列活动分为书画诗词摄影作品展览、咨询服务、爱心助残、迎“七一”活动、慰问困难老党员、各分会自行活动等六个版块。

高浩孟代表区委、区政府对本次活动的举办表示热烈祝贺，向志愿者代表表示衷心感谢，并向全区长期以来积极参与和投身志愿服务的广大老干部、老党员、老同志致以崇高的敬意和诚挚的问候。希望老干部志愿者们履行好使命，争当志愿服务的践行者；演绎好故事，争当志愿服务的传播者；打造好品牌，争当志愿服务的引领者。他鼓励老干部志愿者们立足奉化实际、自身特长和群众需求，紧密围绕全区“五倍速五提升”“五大攻坚战”“五不”作风问题大整治等工作，积极打造“特色鲜明、成效显著、群众满意”的服务品牌，努力做到“一队伍、一品牌”“一项目、一特色”。

俞小勋指出，“服务大局、奉献社会、温暖他人、彰显爱心”是联合会的服务宗旨。奉化区“银辉”志愿者联合会成立时间不长，但工作推进扎实有效，老干部志愿服务工作已经走在了全市前列。希望广大老干部志愿者坚守“奉献、友爱、互助、进步”的服务理念，深入社会、服务社会、投身社会，以优质的服务和无私的奉献履行好使命，为宁波的发展建睿智之言、献务实之策、出应有之力。之后，俞小勋宣布“奉城‘银辉’志愿行”主题系列活动正式启动。

启动仪式上，对3家志愿者活动基地进行了授牌，6家企业为主题系列活动进行了捐赠。启动仪式后，举行了“喜迎十九大·最美新奉化”书画诗词摄影作品展、咨询服务、爱心助残等活动。



市局领导出席
宁海乡镇(街道)老年大学建设现场会

为进一步推动宁海在“文化养老”方面的探索和实践，促进县域老年教育事业做精做优，5月27日上午，宁海召开乡镇（街道）老年大学建设现场会暨授牌仪式，全县十八个乡镇（街道）老年大学分校正式授牌成立。宁波市委老干部局副局长、市老年大学主持工作副校长吴德水，宁海县委常委、组织部部长方勤，副县长李云，县老年大学常务副校长、县人大常委会原主任王劳旺，市教育局终身教育与民办教育处处长王大明等出席现场会。

王大明代表市教育局对此次活动的顺利举办表示祝贺。他指出，宁波市已进入重度老龄化社会，大力发展老年教育、为老年人提供良好的精神生活环境与优质服务势在必行。此次宁海采用集中授牌的形式来推动县域老年教育事业的发展，把老年大学办在老年朋友家门口，是老年教育工作的一个创新和突破。希望宁海在创新老年教育工作实践的同时，及时总结经验，为其他区县（市）开展老年教育工作提供借鉴。

方勤表示，老年大学分校的成立是宁海老年教育事业发展的一件大事，也是为实现老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的一件民生实事。各地各部门要增强责任感使命感，在提升工作水平上下功夫，建立协调联动机制，形成工作合力；要实现教学多层次化，在扩大服务对象上下功夫，探索建立“县–镇–村–居”四级老年教育体系，创新教学形式；要强化教学有效性，在提高学习满意度上下功夫，制定和完善适合老年人学习需要的各项规章制度，加强教学研究，使老年教育工作走上正规化、制度化轨道，办出特色，办出水平，不断取得新成绩。

会上，宁海县一市镇老年大学介绍了办学经验，并与县老年大学学员代表共同登台为大家献上了精彩的文艺演出。

家乡小河的变迁

奉化市退教协会 何培兴

“水是生命之源”“水是万物之首”。多少个世纪以来，中华大地青山绿水养育了代代炎黄子孙。可是，随着社会的进步，经济的发展，大自然的生态环境却遭到了破坏。这给人类的生存敲响了警钟。“人类的最后一滴水，将是环境破坏后悔的泪”。为此，全世界都发出了一个共同的心声：保护环境，拯救地球，还我青山绿水！于是，一场有声有色的治水大战就在我省各地展开。我的家乡“明化河”的变迁就是一个有力的例证。

家乡的“明化河”，是奉化区几百条河流中不起眼的一条。她位于岳林街道南侧。在我的记忆里，小河弯曲、幽静，岸边是一片竹林，河面上长满碧绿的水草，河水清澈。

“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”50多年前，“明化河”的水为何如此清澈？因为那时我区横山水库大坝还未修起，龙潭堰的活水源源不断地注入小河。水是活的，没有任何污染。一切都是鲜活的。河里水生物极其丰富：螺丝、泥鳅、鲫鱼、乌鱼应有尽有。

一大早，青壮劳力就来河边为家里水缸挑水；太阳升起，妇女们就在河埠头淘米洗衣；“双夏”季节，刚从田里回来浑身泥水的男人们顾不得脱衣纷纷跃入河里，洗去了一天的疲劳。我等一群光屁股的孩子们也像鸭子一般“扑通扑通”跳下水，小伙伴们尽情地畅游，河埠头成了欢乐的天地。

“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”。多少年来，清清的河水像母亲甘甜的乳汁，滋润小河两岸土地，迎来了一个个丰收年，养育了一代代家乡子子孙孙……可人们却也难以忘记给小河蒙上阴影的那段灰暗岁月。

未知何时起本为清澈的小河水渐渐变成浑浊，有时甚至墨汁一般发黑、发臭。水草渐黄枯萎，各种水生物



难觅踪影，乡亲们根本无法在河边停留洗涤，更担心的是这样的水无奈还在浇灌田地，不需几年，土壤变质不长植物这肯定不是杞人忧天！

这究竟是为什么？——是人们缺乏环保意识，是无良企业在夜间偷排污水，是无知群众在倾倒垃圾，才使这家乡的母亲河受到如此污染。破坏生态平衡、毁坏人类赖以生存的地球的原来是我们自己！

几年前，奉化“五水共治”攻坚战打响。坚持生态立市，“绿水青山就是金山银山”这就是我们的理念。多少人在为水而战，无数人在为绿水青山而战，为子孙后代而战。明确目标、落实责任，336条大小河流全面推行“河长制”；成立环境监督志愿者队伍。他们不计一分报酬，为曝光企业偷排、乱倒垃圾、违规畜禽养殖等各类违法行为，每天近20小时不分昼夜守卫家乡的河流，实行义务环境监督。环境监督志愿者优秀代表、被誉为宁波“最美环保人”的谢孟畅说：“我们的付出只想留住家乡的那片青山绿水。”奉化区也因治水措施得力先后两次捧得“五水共治”大禹鼎。

今年年初，浙江省剿灭劣Ⅴ类水誓师大会召开后，奉化区委、区政府立即提出剿灭劣Ⅴ类水决策部署，一场“科学治水、铁腕治水”全面提升全域水质的攻坚战打响，并决定在岳林境内实施一河一策及多策并举的工作方案和措施，加强对河道水质的监测，建立长效保洁机制。街道境内村村完成污水主管网挖掘铺设，给条条河流清淤排污，高压水泵高压水枪给家乡的“明化河”从上游至下游彻底洗了个澡……

“源清则流清，源浊则流浊。”如今明化河河水清清，水草绿茵，鱼儿嬉游。展望十九大，共圆中国梦。源头治理，铁腕剿劣，强化城乡生态环境整治，融入宁波主城区，实现新跨越，加快建设奉化现代化健康美丽名城我们正努力！



回顾过去振奋人心 展望未来信心满怀

余姚市供电公司离退休党支部　金振年

2012年党的十八大召开至今已有五个年头了，五年，在历史的长河中只是弹指一挥，但这五年在我们的心头上却是激情满怀的五年。这五年，我们在以习近平总书记为核心的党中央领带下，紧紧围绕实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦，开辟了治国理政新境界，开创了党和国家事业发展的新局面。

我作为一名普通党员、一个平民百姓，这五年总感觉到是我八十多年人生中心情最舒畅的五年，是建国以来气儿最顺的五年，是最具幸福感的五年。

纵观世界，有些国家处于战争和内乱之中，广大人民处于水深火热之中；有许多国家贫穷落后，广大群众缺衣少食，就是过去发达国家现在也多处在经济停滞、失业率高、社会动荡之中。

中国，只有我们中国，政治稳定、经济蒸蒸日上、国泰民安、如日东升，人民生活一年上一个新台阶，现在的中国是一个实实在在国富民强屹立于世界民族之林的伟大国家。

十八大以来，我感受最深的几件事：



一、打虎拍蝇

党的十八大以来，我们党以零容忍的态度重拳反腐，坚持“老虎”、“苍蝇”一起打，使不敢腐的震慑作用充分发挥，不能腐、不想腐的效应初步显效，反腐败斗争压倒性态势正在形成。民心是最大的政治，正义是最强的力量。“打虎”、“拍蝇”增强了人民群众对党的信任和支持，人民群众给予了高度评价。

说心里话，十八大以前，我对党内的不正之风是看在眼里、痛在心里。官场风气不正，吃吃喝喝，走后门、拉关系，严重脱离群众。十八大以后，揪出了周永康、扳倒了薄熙来、挖出了徐才厚，以及查办了一大批省部级官员，人民群众一下子看到了希望，随后中央公布了一系列从严治党的决定和廉洁自律八项准则，党内风气逐步有所好转。

我住在江南新城，每天晚上出去走走。在谭家岭路上有一家“新皇潮酒店”，过去是人满为患，高档车停满了两个停车场，整个大楼灯火通明。我不知道进进出出的是什么人，但看样子十有八九是各级干部。现在不一样了，同样是这家酒店，生意大不如前，汽车少了、灯光少了、进出的人少了，其中原因不言自明。

最近我在看一部电视剧叫《人民的名义》，剧中身为国家部委项目处处长的赵德汉，吃着炸酱面，每月给母亲300元生活费，过着普通老百姓的生活，虽然只是个处长，他手中握有全国矿产资源的审批权，直到办案人员搜出2.3亿现金，从银行运来十二台点钞机竟然烧坏了六台。这个赵德汉的原型就是已落马的国家能源局煤炭司原副司长魏鹏远。2亿多人民币堆的一堵钱墙，他没有动一分钱。他说“我是农民的儿子，因为过去穷怕了，有钱就有安全感”。该剧贴近生活、贴近社会，每个贪官都有真实案例，看该剧受到了一次实实在在的反腐教育。

二、精准扶贫

十八大以来，党中央实施精准扶贫，加大扶贫投入，创新扶贫方式，扶贫开发走出了一条中国特色的道路。消除贫困、改善民生，逐步实现共同富裕，是我们党的重要使命。

当前我国脱贫攻坚形势依然严峻，至2014年底全国仍有7000多万贫困人口，不少群众贫困程度还很深。新闻报道中小学生翻山越岭上学，没有水，没有穿，看后真感难受，帮助这些群众脱贫绝非易事。

现在中央已下决心，到2020年实现现行标准，确保农村贫困人口实现脱贫，确保贫困县全部脱贫摘帽。前几天，新闻联播中说“十三五”实现3000万农村人口脱贫，2017年实现1000万贫困人口脱贫的目标，中央从资金上、政策上采取多种措施来落实脱贫攻坚。这是在世界上、在中国历史上从未有过的大事，而千万人口脱贫等于是一个中等规模国家人

口，任务之艰巨，也是深得人心的历史任务。

习近平同志说过："脱贫攻坚战的冲锋号吹响，我们要立下愚公移山志，咬定目标，苦干实干，坚决打赢脱贫攻坚战"。

从脱贫攻坚，我联想到中央对民生事业的关心。习近平同志指出，让老百姓过上好的日子是我们一切工作的出发点和落脚点。十八大以来，党中央在改善民生方面做了大量实事，教育、就业、社会保障、医疗卫生、居住条件、环境等各个方面都取得了可喜的业绩。就我们退休人员来说也已经连续十三年提高了养老金，九六年退休时我的养老金是900多元，到现在有6600元了。

当然，保障和改善民生是一项长期工作，没有终点站，只有连续不断的新起点。

习近平同志指出，抓民生要抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，抓住最需要关心的人群，一件事情一件事情办，一年接着一年干，锲而不舍向前走。

三、强军卫国

建设强大的人民军队是我们党的不懈追求。十八大以来，习近平同志鲜明地提出党在新形势下的强军目标，就是建设一支听党指挥、能打胜仗、作风优良的人民军队。

几年来，习近平同志在军队建设方面进行了改革，撤销了七大军区，划分了五大战区，成立火箭军，改军委四总部为十五个职能部门，最近又组建了84个军级单位。这是我军实施改革强军战略、走中国特色强军之路上又迈出的重要一步。

我也是一个老兵了，在军队二十余年一直在搞军械工作，转业后一直关心军队建设特别是在武器装备方面的发展。每当看到新的战舰下水、新的战机升空、新的导弹测试，以及大量常规兵器的更新，内心感到特别骄傲和欣慰。

展望十九大，我们满怀信心。未来五年，我们将在习近平同志为核心的党中央领导下，不忘初心、砥砺前行，把十八大以来的成功经验延续下去，为实现"两个一百年"、实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

我们企盼：

一、全面从严治党继续向纵深发展，在反腐战线上建立更健全的规章制度，并狠抓贯彻落实，真正让官员们不敢腐、不想腐。

二、把积极应对人口老龄化纳入国家战略，让老年人生活品质得到再提高、幸福感再度提升。



宁波老年大学艺术团
“喜迎十九大”
文艺汇演广受好评





6月9日下午，由爷爷、奶奶、外公、外婆们组成的宁波老年大学艺术团，在校园一楼报告厅隆重举行“喜迎十九大”专场文艺汇演。全场演出内容丰富多样，有民乐合奏《太湖美》、舞蹈与时装《忆江南》、女声表演唱《赶圩归来啊哩哩》、越剧联唱《穆桂英挂帅》、二胡齐奏《北京有个金太阳》、舞蹈《幸福像花一样》、反映屠呦呦事迹的歌剧《呦呦鹿鸣》主题曲演唱、时装表演《霓裳雅韵》、大合唱《远方的客人请你留下来》等。演出中，艺术团还运用台上与台下互动的演出手法，让演员走下台，和观众近距离接触，手法新颖独到，使人眼前一亮。演出圆满成功，场内掌声不断，受到观众一致好评。




永远跟党走
宁波老年大学迎十九大主题系列活动




永远跟党走
宁波老年大学迎十九大主题系列活动


宁波老年大学迎十九大主题系列活动


永远跟党走
宁波老年大学迎十九大主题系列活

近年来，鄞州区委老干部局依托组织品牌资源“三大”优势，坚持将离退休干部正能量活动与离退休干部在社区发挥应有作用有机结合起来，积极创新载体、激发活力，发挥正向效应，促进正能量活动扩量提质增效。

依托组织品牌资源扩量提质增效

鄞州区发挥离退休干部在社区的积极作用

1 依托党建引领　实现了正能量在社区的倍增效应

按照“关系在单位、活动在区域、奉献社会”的要求，鄞州区委老干部局加强了依靠党组织对离退休干部在社区发挥正能作用的引领。通过所在党组织开展“两学一做”学习教育和严格的组织生活，离退休干部党员“政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识”进一步增强，立足在社区发挥正能量成为一种自觉行动；通过加强离退休干部党组织和党员的积分制管理，离退休干部党员在社区参加学习教育、遵规守纪、参与活动、维护自身形象、发挥作用等方面有了规范和约束，离退休干部党员在社区发挥正量成为一种自觉履行的义务；通过所在社区党组织的引领和监督，离退休干部党员在社员发挥正能量成为实现自我价值的一种追求。许多老同志带头参加社区公益活动，带头维护社会治安，带头化解社会矛盾，带头参加和谐家庭、和谐楼栋、和谐社区建设，在倡导良好的社区新风尚中发挥了积极作用。潜龙社区是原鄞县县政府所在地，居住离退休干部人数较多，在危旧房改造拆迁中，离退休干部党员主动把身份亮出来、把声音发出来、把工作做出来，做一个积极响应、深明大义的党员，做一个解难释疑、引导舆论的党员，做一个带头表率、信念坚定的党员，为圆满完成潜龙危旧房改造搬迁发挥了重要作用。东湖社区老同志不仅督促子女带头交纳物业管理费，还积极做好群众工作，使按时交纳物业费率低的现象有了明显改观。

2 依托“银辉”品牌助力　实现了正能量在社区的群体作为

以前，老同志在社区发挥作用更多的是单个的、零散的、小范围的，现在，随着“甬耀银辉”志愿者组织的建立和运作，老同志更多的是群体作为。在“甬耀银辉”志愿者联合会鄞州分会平台下，通过有机组合，取长补短，实现优势互补，使发挥作用更加明显，在社会上引起了良好反响。老干部志愿服务基地成为志愿者活动的重要平台，参与社区组织的文艺活动，组织老年人健身，为社区居民义诊、修理电器、理发，春节前，有书画特长志愿者为当地居地送春联，使老干部“银辉”志愿活动步入了经常化轨道。社区“银辉”志愿服务小组成为社区开展志愿服务的主力，在东海社区组建有党的政策宣传小组、在中兴小区组建有矛盾纠纷调解小组、在朱雀社区组建有法律政策宣传小组等，组织老同志以志愿服务的形式参与社会管理，成为群众的贴心人。志愿服务团队成为老同志参与志愿服务的重要载体，老干部“宣讲团”经常性到社区，对社会中的不良思潮行为进行教育引导，取得较好效果。特别是在参与关心下一代工作方面，全区现有149个社区建立了关心下一代组织212个、关工小组510个，形成了社区、楼群的网络组织，老同志在其中发挥了骨干作用，取得了良好的社会效果。

3 依托特有资源供给　实现了正能量在社区的精准对接

老同志具有独特的政治优势、经验优势和威望优势，鄞州区委老干部局立足优势，积极组织老同志在社区开展正能量活动。鼓励老同志应邀担任社区书记、共建理事会主任、业委会主任、促和站站长、社区楼栋长、居民小组长等，从事着社区公益事业，为建设和谐文明社区尽心尽力。樱花社区的原区级老同志金逸文编写的《居民自治公约》、《社区理事会章程》等一套社区制度，在社区中得到推广，国家民政部领导视察宁波社区工作时，对《居民自治公约》给予较高评价，并收录了公约；由徐美月、钱成章等原区级老同志组成的和谐社区建设智囊团，经常性为社区出谋划策、解决难题，化解居民间矛盾、增进邻里友爱和谐，使樱花社区由一个“城中村”变成了“省百佳社区”。东湖社区的原区级老同志邵宝良提议将电梯里的商业广告换成公益广告，可以起到良好教育和启发作用，使所在小区的电梯宣传焕然一新，展示浓浓的文明风。中兴社区的退休干部王方舟作为社区的“老娘舅”，几年来，顺利调解纠纷40余起；在中央领导和联合国代表前来考察社区邻里中心时，作为邻里中心主任的他介绍了邻里中心所辖19个社会组织的有关情况，受到领导和专家的好评。

2016年6月，市“银辉”志愿者联合会镇海分会成立后，为深入推进“银辉”志愿服务工作向纵深发展，在镇海区委老干部局、招宝山街道党工委的联合推动下，坚持以发挥“银辉”志愿者参与小区自治为重点，积极推进“银辉”志愿服务进社区试点工作，并于2017年6月，在基础较好的两个社区试点成立社区“银辉”志愿服务队。其中，后大街社区“银辉”志愿服务队参与“众筹自治”的做法已成为社区“银辉”志愿服务典型在街道推广。

“银辉”志愿耀社区 “众筹自治”促和谐

——记镇海区招宝山街道后大街社区“银辉”志愿服务队

1 以自治组织为纽带　构建“众议”平台

2013年，在社区党委和居委会的组织引导下，“银辉”志愿骨干、小区业委会主任朱学年策划成立了港城花园小区自治互助站并兼任副站长。自治互助站成立后，通过自治会议、居民意见箱、社区和小区微信平台及时搜集居民反映小区的问题，定期或不定期开展自治互助恳谈，通过“居民说事，集中议事，集体定事，分头行事”四部曲，逐一回复或落实居民反映的问题，做到一事一议，事事有答复，件件有着落。成立以来，累计收集和汇总居民意见上百条，回复办结满意率达到95%以上，受到居民的肯定。他们的成效和事迹，还在今年3月30日的《宁波日报》进行报道。

2 以居民之家为阵地　构建“众筹”空间

小区自治互助需要虚拟的“众议”平台，同样需要看得见的精神家园和“众议”空间。在老小区活动配套用房缺乏的情况下，小区自治互助站通过回收机关搬迁后的设备作为办公设施，通过居民中的热心人士捐赠配备空调、电视等，通过社区居民有钱出钱、有力出力、有物捐物“众筹”其它必要的活动器材等，通过“化缘”、奖励金筹集装修资金，打造了集小区业委会办公、自治互助、“绿色加油”功能于一体的“居民之家”，极大地方便了小区业委会、居民、物业间的联系，为居民反映问题、解决问题提供了便利渠道。

3 以志愿服务为推动　构建“众行”网络

为加强小区居民日常自我管理和服务，自治站借鉴区委老干部局的做法，将小区内的老干部、老党员、老医生、老技工、老职工等21位老同志吸收进来，建立了自治互助能人库，并根据他们的特长，组建了民情收集调解、民乐、古玩鉴赏、庭院绿化、医疗服务咨询等五个“银辉”志愿服务小组，每周轮流开展民乐表演、古玩鉴赏、庭院绿化、医疗服务等特色服务，这支年纪大但能力强、头发白但内心红的老年人队伍开展的各类志愿服务，得到了小区和周边居民的高度赞扬。

4 以文化活动为载体　营造“众享”氛围

“银辉”志愿服务队在推进港城花园小区自治互助工作中，把开展居民喜闻乐见、居民参与广泛的文化活动，作为一项特色内容来抓。比如为提高居民文明出行意识，在小区举行了“五自觉一主动”文明交通行动，向居民发出文明交通倡议、进行文明交通承诺、开展港城好司机评选等活动。今年以来，小区先后开展了新春团拜会、迎新年乒乓球赛、猜灯谜品元宵、端午包粽子等一系列活动，营造了浓厚的小区大家庭的亲情氛围。

畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开

徐思藻（市人大城建环资工委原主任）：十八大以来，中央推出八项规定、深入推进“三严三实”专题教育、出台《中国共产党廉洁自律准则》及《中国共产党纪律处分条例》等，坚持从严治党，以抓铁有痕的态度强力反腐，深得党心民心。同时，中央提出到2020年全面消除贫困、全面建成小康社会，目标明确、催人奋进。

陈冠铭（市政协原副秘书长、办公厅主任）：习近平总书记上任以来，我国的国际地位和国内面貌有很大改观，核心的确立，得到百姓认同，我国面临的国际国内形势很复杂，习近平总书记能处惊不变，具备伟人的气质，使我们对国家前途充满信心。

胡向君（市纪委原副巡视员）：十八大以来，反腐败动真格，抓铁有痕，体会深刻，对党和政府充满信心；抓经济有思路，有创新举措，比如“一带一路”、亚投行，思路很清晰、措施很具体；中国在全球的话语权越来越大，逐步走向世界；传统教育、文明传承在逐步加强，社会越来越和谐。

袁毛耿（原市体委副主任）：1. 十八大以来，感受很深，心理舒心。2. 以前老百姓牢骚多，现在讲共产党好话的多。3. 国家经济发展举世瞩目，从贫困落后到现在全球第二大经济体，成就非凡。4. 人民生活越来越好，综合素质也有所提高，比如：开车礼让斑马线，宁波市区这个方面做得很好。

蔡怀书（市委宣传部原副部长）：十八大确立了新思想新战略，四个全面的战略部署向前推进，开辟了新的征程。创新理论，五大发展理念，四个自信都是理论体系的组成部分；宁波跻身全国大城市第一方队，理念很好，要有实际的方案和行动，要抓落实，习近平总书记曾经说过，今天的浙江要成为明天的中国，对宁波人民鼓舞很大，压力也很大，全省好比一架飞机，杭州宁波是两个翅膀，杭州这只翅膀很好，宁波不行的话，这架飞机是飞不起来的。

崔平均（海航第四师原政委）：十八大召开以后，在短短五年时间里，以习近平总书记为核心的党中央采取了一系列组合拳，提升了中国的国际地位、促进了经济社会的发展，成效有目共睹，特别是在军队反腐方面，大刀阔斧、披荆斩棘，使徐才厚、郭伯雄等一批大老虎落马，让老百姓对军队从信心不足到看到曙光。因此，对于即将召开的十九大，我们也是充满信心的。

老同志建言十九大、省党代会 金点子

金点子

农村幼儿园发展关乎广大农村群众民生问题，也是农村群众享受优质教育、公平教育的夙愿。综观现状，农村幼儿园还存在着许多问题，如选址分布不科学，办园条件较差，师资质量不均衡等。希望各级政府引起重视，加大政策扶持力度，结合“美丽乡村”建设，合理规划农村幼儿园布局，大力推进园舍建设。加大财政对农村学前教育投入力度，制定农村幼儿园相关管理制度，建立幼儿教师资源储备库。

建言者：孙绍富（江北区政法委原巡视员）

金点子

按照宁波市“三江六岸” 城市美化方案，建议扩大美化区域范围，由镇海区与北仑区联手开发美化区域内的甬江两岸，利于宁波市加快建设“名城名都”步伐，也有利于镇海区实现港口强区品质之城的目标。

建言者：王祖发（镇海区围垦局原副调研员）

金点子

要改革教师职称评定制度，标准不能模糊，方法要公开、透明、科学，评定时不能直接与工资挂钩，不唯论文，要多听取群众意见，要看实效、工作水平、学生反映，坚持评聘分开。

建言者：李学炎（原宁波市技师学校教务主任）

金点子

我省已提前进入老龄社会，但养老机构严重不足，建议：在现有养老机构规模基础上，进一步扶持养老产业，不断满足老年人养老需求，让老年人共享改革发展成果，过好幸福晚年生活。

建言者：王华茂(余姚市广播电视台人事教育科原副科长)

金点子

基层党组织的党内政治生活如何开展，直接关系到全面从严治党各项任务的落实到位，直接影响到党的战斗堡垒作用发挥。然而，严肃党内政治生活，要求一再强调，在基层落实上还是会出现打折扣、“两张皮”的现象。为此，建议：一是坚定理想信念教育。要把坚定理想信念作为党内政治生活的首要任务，让每位党员充分认识到它的重要性和必要性。二是强化制度保障落实。严肃党内政治生活既要靠教育，也要靠制度，尽早制定一批制度性措施，进一步让党组织、党员明确应做什么、不应做什么和该怎么做。三是加强监督考评管理。有什么样的党内政治生活，就有什么样的党员和党风。党内政治生活开展如何，必须强化监督考评。

建言者：沈丁永（江北区政协原副主席）

市发改委离退休老同志眼中十八大以来的新变化

为迎接党的十九大胜利召开营造良好氛围，市发改委离退休党总支积极组织老同志深入学习党的十八大及历次全会精神，自觉把思想和行动统一到贯彻落实中央要求上来，时刻关注党和人民的事业发展，积极为宁波的经济建设改革发展献计献策，畅谈党的十八大以来的5年巨变，传播好声音，喜迎十九大。

变化一　全党思想建设得到了加强。以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩，提出“四个全面”治国理政的总方略。这是实现“两个一百年”奋斗目标、走向中华民族伟大复兴中国梦的“路线图”。“两学一做”学习教育常态化制度化为全党统一思想，增强“四个意识”提供了坚强保障，有力地排除了党内存在的各种干扰，党组织的向心力、凝聚力得到了加强。

变化二　全党党风政风实现了扭转。新一届中央领导集体以身作则、率先垂范以及加强《准则》、《条例》等制度建设，有力地促进了以“八项规定”为主要内容的作风纪律整饬，党员干部的纪律意识全面加强。各级党组织能始终把纪律和规矩挺在前面，把握运用监督执纪“四种形态”，以严明的纪律推进全面从严治党，党内关系实现了正常化，批评和自我批评经常开展，咬耳扯袖、红脸出汗成为了常态。

变化三　我国经济发展取得了突破。自2013年习近平总书记提出“一带一路”倡议以来，取得的成就有目共睹，2017年5月14日，“一带一路”国际合作高峰论坛在北京召开，共有138个国家积极参与。据统计，中欧现在合作密切——近2000辆列车已经穿越亚欧大陆来到欧洲。中欧班列穿上了统一的“制服”，深蓝色的集装箱格外醒目，品牌标志以红、黑为主色调，以奔驰的列车和飘扬的丝绸为造型，成为丝绸之路经济带蓬勃发展的最好代言与象征。上

海自贸区建设、雄安新区和粤港澳大湾区建设正在如火如荼地展开，GDP增速连续多年保持6－7%左右的稳定增长。

变化四　我国科技进步出现了井喷。以航天技术为代表的一批重大前沿技术实现突破。神舟飞天、蛟龙入海、首颗量子通信卫星上天、首台量子计算机研制成功、神威超算速度第一、隐形战机入列、辽宁号形成战斗力、国产001号航母下水。这一系列成就归功于中国共产党的正确领导，归功于集中力量办大事的优秀体制，归功于敢于拼搏、乐于奉献的普通党员群体。

变化五　我国社会民生得到了改善。随着国家综合实力的增强，整个社会民生事业得到极大的发展。实现了人民群众的基本医疗卫生服务全覆盖，退休养老金连续12年上涨，便捷的高铁成为人们日常长途旅行的主要方式，大学入学普及率达到百分之七十五左右，人均寿命提高到73——76岁。

同全国一样，宁波也在“化甬成蝶”——不断发生日新月异的新变化。对接谋划“一带一路”综合试验区建设，积极推进“一圈三中心”和宁波都市区建设等重大项目，让700多万新老宁波人为之骄傲。市发改委积极组织老同志“走基层、看变化、促发展”考察调研活动，分别考察调研了象山石浦渔港、象山大目湾新城、宁海国华电厂、奉化大堰等相关重大项目建设，感受到农村面貌焕然一新，养生休闲怡然自得，生态环境山青水秀，工业生产蒸蒸日上，让退而不休的老同志倍感欣慰。大家纷纷表示，十八大以来，党风政风持续好转，城乡发展日新月异，生活水平明显提高。大家坚信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，伟大复兴的“中国梦”一定能够实现！老同志更要始终不忘初心，坚持永葆本色，积极发挥余热，努力促进和谐，为经济社会发展建言献策，为十九大胜利召开添砖加瓦。

（市发改委离退休党总支）

余姚市委书记奚明一行看望住院老干部

5月26日上午，余姚市委书记奚明，市委常委、组织部部长林伟在市委办公室、市委老干部局、市卫生计生局有关负责人的陪同下，前往余姚市第二人民医院看望了生病住院的原余姚县委副书记、离休干部章钦，送去市委、市政府的关心和问候。

现年95岁的章钦老书记1945年参加革命，先后任中共阳明区委书记、余姚县委宣传部部长、余姚县委互助合作部部长、宁波市委办公室主任、奉化县委副书记兼县长、余姚县委副书记兼革命委员会副主任、余姚县委顾问等职务，1983年12月离休。离休后，章老仍积极建言献策、帮困助学，力所能及地发挥余热。病床前，奚明对章老嘘寒问暖，并与章老家属耐心交流，细心询问章老的身体、生活情况，传达市委、市政府对全市老干部的关心和问候；同时感谢老干部为余姚市经济社会发展所做出的巨大贡献，表示一定要接好接力棒，传承好老干部的优秀品质，努力把余姚建设成现代化创新型生态城市。

最后，奚明和林伟还向章老的主治医生仔细询问有关病情，叮嘱医院和有关部门要尽全力关心好、照顾好、服务好老干部，让老同志们安享幸福晚年。

市档案局组织老同志开展“家庭档案进农村文化礼堂”活动

为进一步引导农村村民注重家教、家风，记录家庭历史，市档案局组织部分老同志积极参与“6·9国际档案日”活动，并在奉化区溪口镇上白村农村文化礼堂，协助举办了“留存档案记录，提升家庭文明——家庭档案进农村文化礼堂”活动。局机关党委专职副书记仇伟国为村民作了一堂家庭档案知识讲座，重点讲解了家庭档案的归档范围，如何整理和制作家庭档案，阐明了家庭档案的重要性。局机关离退休干部党支部会同局机关二支部党员设置了档案咨询服务台，为村民提供档案咨询服务，帮助他们了解与工作生活息息相关的档案问题，发放《家庭档案小知识》、《漫画档案之以案说法》等宣传册，向村民宣传档案知识、档案法律法规、民生档案查询利用等内容，拉近档案与村民的距离。



各地各部门“走、看、促”活动丰富多彩

连日来，我市一些区县和部门纷纷开展了“走基层、看变化、促发展”主题实践活动，不仅丰富了老同志们的精神文化生活，加深了彼此间的感情交流，更是让老同志们充分感受了全市经济社会新发展、新变化、新面貌。

江北

5月18日，江北区委老干部局组织部分区级老同志和“银辉”志愿者代表赴慈城镇开展以“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”为主题的“走基层、看变化、促发展”主题实践活动。

老同志一行首先来到位于江北高新技术产业园的激智新材料科技有限公司，听取了公司的情况介绍，并参观了光电膜生产车间。当了解到江北区已形成了以光电膜产业为主导的新材料优势集群，企业水平和规模均居宁波市内领先地位，老同志们对江北充分利用光电膜材料已有产业的独特优势，促进现代制造业和高端生产服务业的深度融合，助力“膜幻动力小镇”发展壮大充满了期待，更对全区推动“中国制造2025”、打造都市工业创新发展样板区充满信心。

随后，老同志一行来到慈城镇东护城河施工现场，调研慈城镇“剿灭劣Ⅴ类水”工作，听取相关工作介绍。大家对慈城镇专项整治工作的进度和成果表示认可，并就管网改造、雨污分流、截污工程等问题建言献策。老同志们指出，要紧紧围绕美丽江北建设，深入实施“五水共治”，把河道治理的这面大旗牢牢地扛在肩上，做到思想上不麻痹，行动上不松懈，确保“清三河”不反弹，“劣Ⅴ类水”不反复。

活动期间，老同志们十分关心下一代健康成长，在普迪小学，老同志们以“银辉”志愿者的身份开展了“同一片蓝天下”江北区“银辉”志愿助学帮扶活动，为那里的40名贫困优秀学生送去了学习用品，并殷切希望同学们做一个道德高尚、胸怀大志、勤奋务实、懂得感恩的人，让爱心一直传递下去，用优异的成绩回报祖国，回报社会，回报父母。

在冯骥才祖居博物馆，老同志们穿过幽幽巷道，跨过高高门槛，一股别样的气息扑面而来。在“我们的大冯”主题展厅中，大家通过图片、视频和实物，畅览冯老在文学、绘画、文化遗产保护和教育领域取得的成就，浓浓感受到了冯老对故乡深深的眷恋，更好地理解支持冯老积极保护文化遗产的深意。

在中国500强企业金田铜业集团，老同

志们参观了集团总部大楼，听取了企业的发展和经营情况介绍，切实感受江北企业的发展速度和经济社会发展的巨大成就。考察期间，老同志们与慈城镇党委领导进行了交流，就古城保护开发、“剿灭劣Ⅴ类水”、美丽乡村建设、产业结构调整等问题建言献策。

活动结束后，老同志们纷纷表示不虚此行、受益匪浅、感触良多，充分肯定区委“提升区域发展能级”主线和“五大建设”目标的科学决策，并表示，通过“走、看、促”活动让老同志深切感受到区委对老干部工作的重视和对老干部的关心关怀，今后将更加关心江北区经济社会发展，力所能及地发挥作用，传递正能量。

市科技局

5月18日上午，市科技局组织局系统离退休老同志到市科技大市场和市科技信息研究院参观交流，让老同志们亲身感受宁波科技发展的丰硕成果和蓬勃朝气。市科技局机关党委专职副书记房民陪同参观。

在科技大市场，老同志一行先后参观了宁波科技成就展厅、科技成果展示交易厅和大市场服务机构集聚基地。参观过程中，市生产力促进中心负责人从科技大市场的功能设定、结构体系、服务和经营情况等多方面进行了讲解。老同志们从一项项创新产品、一系列成果数据、一幅幅发展图景中领略到宁波近年来创新发展的深刻轨迹，对科技金融、科技成果转化、创新创业等一些前沿科技发展理念产生了浓厚兴趣。

在科技信息研究院，老同志们实地参观了市知识产权服务基地、知识产权民事纠纷诉调对接中心、巡回法庭、科技信息挖掘与创新重点实验室、知识产权成果展示厅等平台。市科技信息研究院负责人向老同志们详细介绍了部门职能、发展理念、服务范畴、人才构成等情况，并讲述了信息院在“服务政府决策，服务产业创新”工作上做出的突出成绩。参观过程中，老同志们切实体会到信息院成立近40年来的可喜变化，对信息院在政策研究、知识产权、科技评估、云平台建设等方面取得更好发展充满期待。

参观结束后，老同志们进行了座谈交流，并学习了浙江省委老干部局《关于动员组织离退休干部和老干部工作者参与全省剿灭劣Ⅴ类水工作的通知》，决心紧跟潮流，发挥余热，为宁波经济社会发展再出一份力。

市人防办

5月9日上午，市人防办组织离退休老同志前往北仑开展“走基层、看变化、促发展”活动，参观宁波中国港口博物馆，接受生动活泼的港口文化和爱国主义教育。

老同志一行重点参观了港通天下的1号展厅。此陈列馆以历史时间顺序为主线，按照远古、古代、近代、现代四个历史阶段，全面展示我国港口的发展变化，展示各个历史阶段中国港口发展的具有时代性、标志性和里程碑意义的重要史实，典型事件和重大成就。大家在讲解员的引领下，一边仔细聆听介绍，不时提问；一边兴致勃勃地观看图文模型，互相交谈，拍摄留念，从中收获良多，受益匪浅。大家深切感到，中国港口的发展变化，就是中华民族发展变化的一个缩影。从古代的开埠通商，打开海上丝绸之路，到近代的洋人入侵，控制我国海关大权，再到现代的独立自主，改革开放，全球通航，无不印证了我古代东方文明、落后就要挨打、振兴中华和实现民族伟大复兴中国梦的历史发展轨迹。特别是新中国成立后，揭开了现代港口历史发展的新篇章，中国又重回到世界港口大国的行列。如今的港口，已不仅仅是运输通道，它还是国家重要的战略资源，经济和社会的重要支柱。

令老同志们感到欣慰和自豪的是，从以往单位多次组织参观北仑港区和梅山集装箱码头，再联系今天的观展，更感到今天的洋洋东方大港，正焕发日新月异的蓬勃生机。尤其是宁波舟山港合二为一后，更是如虎添翼，实现了三年三大步：继前二年超越韩国釜山港和香港港之后，2016年集装箱吞吐量增幅位居全球主要港口首位，货物吞吐量继续保持全球第一位。还开辟了水陆联运，已有82条航线拓展到“一带一路”腹地，为我国乃至世界的社会经济发展和人文友好做出了贡献。大家表示，自己虽然年老退休，但也要老有所为，为建设宁波“名城名都”，尽一份心，出一份力。

奉化

5月17日上午，奉化区委老干部局、区直属机关工委和区人力社保局联合组织开展离退休干部党支部书记“走、看、促”活动，50余位老支书参加了活动。

老同志们一行首先参观了奉化区体育馆，并听取了区体育馆负责同志关于馆内配套硬件设施建设以及目前运行情况；随后来到位于奉化经济开发区的浙江中烟工业有限责任公司宁波卷烟厂，在整齐划一的生产车间内，一条条全自动的流水线，引得老同志们频频驻足观看。在听取了相关负责人有关卷烟厂生产规模等情况介绍和观看了企业文化宣传栏后，大家直观地了解了从制丝到包装的整个卷烟生产工艺流程，更是对烟厂先进的管理理念、井然的工作秩序和现代化生产流程赞不绝口。

宁波大学组织老同志考察鄞州区老干部活动中心江东点

5月9日上午，宁波大学离退休党委委员一行10人在该校离退休工作处负责同志的带领下，来到鄞州区老干部活动中心江东点参观考察、座谈交流。鄞州区委组织部副部长、老干部局副局长蒋丽芳等陪同参观考察。

老同志们参观了活动中心各个活动场所，对活动中心高标准建设、高质量服务赞叹不已。他们纷纷表示，活动中心建设规格高、场馆设施全、管理科学高效，很多地方值得学习借鉴，一定要将好经验、好做法带回宁波大学，切实加大老干部活动学习阵地建设力度，为老同志“学、教、乐、为”创造更好的条件。

座谈会上，蒋丽芳对宁波大学离退休党委一行的到来表示诚挚欢迎，并简要介绍了为党和人民事业增添正能量活动、落实中办发〔2016〕3号文件精神、加强离退休干部思想政治建设和党组织建设、为老同志办实事做好事、从严从实打造过硬老干部工作队伍等情况。宁波大学离退休工作处负责同志表示，鄞州区老干部活动中心江东点工作经验多、做法好、成效突出，特别是因地制宜设置离退休干部党组织，有力推进了离退休干部党建工作，值得认真学习借鉴。希望利用这次难得的学习机会，多沟通、多交流。



镇海区开展“剿灭劣Ⅴ类水·共建美丽家园”专题活动

为组织和动员离退休干部积极投身于“剿灭劣Ⅴ类水”专项活动，镇海区部署开展了“剿灭劣Ⅴ类水·共建美丽家园”专题活动。本次活动突出发挥离退休干部党组织的战斗堡垒作用，引导广大老干部在学习治水知识、引导舆论宣传、人人身体力行、监督治水效能等方面增添正能量，为“剿劣”行动凝心聚力。

一是开展学习治水知识和宣讲治水政策活动。引导老同志争当“剿灭劣Ⅴ类水”的宣传员，通过召开专题通报会，请有关领导和专家给老同志讲解治水形势任务、措施要求和基本情况等，倡议发动老同志教育引导下一代，动员影响亲朋好友，自觉学习治水知识，自动参与治水宣传，努力做到“剿劣”行动家喻户晓，不断营造全民治水的良好氛围。

二是开展“剿灭劣Ⅴ类水”从我做起活动。引导老同志争当“剿灭劣Ⅴ类水”的示范员，积极响应党委政府的号召，从我做起，主动投身治水行动，不向河道排放污水、倾倒杂物，不损坏各类治水设施。同时踊跃参加各类志愿者服务活动，力所能及为“剿劣”行动献计献策，为治水贡献自己的力量。

三是开展巡查“劣Ⅴ类水”活动。引导老同志争当“剿灭劣Ⅴ类水”的监督员，注重发挥老同志联系社会广泛的优势，组织“银辉”志愿者深入基层，通过巡察、走访等形式主动收集了解社情民意，寻找身边的“垃圾河”，探究产生“劣Ⅴ类水”的源头，及时发现、制止、劝导、检举各种破坏水环境及设施的行为，关心治水工程和治水效能，及时向党委政府反映情况。

四是开展离退休干部党支部专题议抓“剿灭劣Ⅴ类水”活动。引导老同志争当“剿灭劣Ⅴ类水”的促进员，将携手“剿灭劣Ⅴ类水”行动融入离退休干部党支部“助力新发展、喜迎十九大”的主题活动中，发挥离退休干部党支部的战斗堡垒作用。通过开展支部书记培训班、专题党课和形势报告会、“走、看、促”等活动，考察治水工程，了解治水成果；通过召开座谈会，研究探讨治水对策，向政府部门提出治水意见和建议。目前，离退休干部党支部已成为助力“剿劣”行动的主要阵地。

象山县组织开展“粽情相约·情暖端午”文娱活动



为庆祝传统端午佳节，5月25日下午，象山县委老干部局组织象山老年大学文艺志愿者走进老干部活动中心，开展“粽情相约·情暖端午”文娱活动，为40余位县级退休干部和离休干部带去了一场丰富多彩的文化盛宴。

在舒缓悠扬的旋律中，文艺志愿者们用一曲折扇表演《江南雨》拉开了演出的序幕。紧接着，京剧独唱《梨花颂》、太极表演《禅拳》、越剧折子戏《一轮明月照高楼》等10余个节目一一上演，小合唱《家在象山》更是掀起了全场的高潮，激发了老同志们的广泛共鸣。期间，精彩纷呈的文艺表演赢得了在场老同志们的阵阵掌声。演出结束后，象山县委老干部局工作人员为每位到场的老同志送上了节日礼物——亲手制作的粽子，并向他们致以节日问候和良好祝愿。

活动结束后，老同志们留连忘返，仍沉浸在浓浓的情谊和欢乐的气氛之中，大家纷纷表示，这次活动既细细品味了中华传统文化，又感受到了党对他们的关心关怀。

慈溪市组织老同志专家团“把脉”河道水质

“虞波江的水质较之前确实改善了不少，你看，现在河里都有鱼了。”巡河的老同志边走边说。5月16日上午，慈溪市委老干部局组织慈溪市有治水经验的老同志专家团20余人，在慈溪市浒山街道虞波江开展志愿巡河。事后，老同志们齐聚一堂，对巡河情况进行总结，“把脉”河道水质现状，为“剿灭劣Ⅴ类水”建言献策。

“水是生命之源，河道的水体质量关乎子孙后代的生活环境和生命健康，所以剿劣治水至关重要。”老同志汤捷说。治病要治根，首先要治理好源头。工业、生活等垃圾若处理不当，遇上下雨天，雨水将工业、生活垃圾带入河道，即使已经整治干净的河道，不出一两个月又会“旧疾复发”发黑发臭，之前治河所付出的辛劳便会付之东流。

此外，河道疏浚清淤工作也不可马虎。“不仅要保证清淤时的工作质量，及时处理淤结在河道底部的垃圾，而且也要确保在治理过程中所用的纳污管道等材料的质量。”老同志沈立明说。市场上管道质量良莠不齐，若使用质量不佳的纳污管道，管道的“生命”短暂而脆弱，会出现破裂、堵塞等不良症状而提前罢工，为水污染治理埋下隐患。

除了此次的建言献策，在日常生活中，这些老同志也很关心身边的河道水质情况。住在新城河附近的沈立明老同志平日会在新城河附近巡逻，检查河面是否有垃圾等漂浮物。“现在有专人护理河道，及时清理河道表面的漂浮物，做到防患于未然，水质确实较之前改善了不少。”沈立明退休前是水政监察所所长，在治理污水方面相当有研究，退休后的他并没有闲着，在“浙东引水工程”和“曹娥江至慈溪引水工程”项目中，发挥自己的特长和经验优势，出谋划策。“我现在考虑如何利用引水工程实现剿劣的分段治理，在水质差的断面引入清流，提升河道总体水质。”

此次慈溪老同志治水团“专家会诊”提供治水、清污等意见建议20余条，这些意见建议将汇总上报给市级有关部门，为市委、市政府决策提供参考，当好治水顾问。

宁海县“银辉”志愿者开展洁水护水行动



为深入贯彻落实县委、县政府关于开展剿灭劣Ⅴ类水工作的部署要求，助力宁海打好“五水共治”攻坚战。6月8日上午，宁海县委老干部局组织“银辉”志愿者赴胡陈乡东丰村开展“剿灭劣Ⅴ类水、共护美好家园”主题护水活动。30余名“银辉”志愿者参与了此项活动。

老同志们来到虎溪，分成四个小组开展洁水护水行动。他们或打捞垃圾、或巡护河道、或呵护树苗、或查看治水工程，忙得热火朝天。经过一个上午的努力，他们打捞了河道垃圾、清扫了河岸堆积物、保护了护河树，河道面貌焕然一新。看到干净整洁的河道，当地村民吴林娟说道：“广大老同志都能身体力行参与治水工作，我们作为本地村民倍受感动，本地村民更要爱护好村里的母亲河，改掉乱扔垃圾，随意丢弃杂物的习惯”。护河行动结束后，志愿者们进行了承诺签名，并对东丰村的河道巡护和治水工作提出了许多意见和建议。最后县委老干部局向东丰村捐赠了治水资金。

今年以来，宁海县委老干部局为了推动老干部工作更好地贴近中心、服务大局，根据省、市老干部工作部门要求及县委、县政府的工作部署，通过下发《关于动员组织离退休干部参与全县剿灭劣Ⅴ类水工作的通知》、制定活动方案及开展“银辉”志愿服务活动，广泛动员全县离退休干部参与环保宣传、巡河护水、植绿净水、排污监督等活动，鼓励他们做好剿灭劣Ⅴ类水的宣传者、践行者和监督员，通过自身引领示范，辐射带动身边的人积极参与到全县“五水共治”、“两美宁海”等工作中去，成为助推全县各项事业发展的“银色铁军”。

北仑区举办离退休干部党支部书记培训班

为进一步加强全区离退休干部“两项建设”，6月6日至7日，北仑区在区委党校举办了2017年离退休干部党支部书记培训班。区委组织部副部长、老干部局局长蔡建萍全程参加了培训班，区委党校党委书记、副校长俞斌出席了开班式。全区各街道、区级机关离退休干部党支部书记共30余人参加了此次培训。

培训期间，区发改局党委委员、副局长黄世楚围绕当前我国经济发展形势、北仑区近年来的经济状况和未来发展规划进行了详细解读；区委党校党委委员、教务长丁秉就党的十八届六中全会精神进行专题辅导。参加培训的老同志一致认为两位专家的授课声情并茂、内容丰富、数据详实，大家受益匪浅、感受颇深。

另外，还组织老同志实地参观了梅山盐场纪念馆、即将竣工的春晓跨海大桥、宁波国际海洋生态城科技展示厅等，让大家回想当年的创业艰辛、感受时代的发展变化、展望北仑的美好未来。

据悉，此次培训班由区委老干部局和区委党校共同承办，已连续多年列入全区干部教育培训主体班次。

市国土资源局新任局长提出抓老干部工作新举措

每月9日是市国土资源局退休老同志集中学习日。5月9日，新上任的孙义为局长在百忙之中与老同志亲切座谈，对老干部工作给予充分肯定，强调要高度重视老干部工作，并对今后如何进一步加强老干部工作提出新的要求：

一要搭建交流平台。建立宁波市国土资源局“国土·银辉”老同志微信群，搭建学习、生活交流平台，加强经常性的沟通联络，并指定专人负责。

二要第一时间在传统节日送上祝福。要在元旦、春节、端午、国庆、中秋及重阳节等重大节日前夕，以电话、短信或微信等形式进行节日慰问，将局领导的关心问候第一时间传达到老同志。在遇生病住院等特殊情况时，及时上门慰问。

三要精心组织各类活动。计划每两月组织安排1次老同志活动，不断丰富老同志的精神文化生活。活动内容包括安排老同志学习、调研、参与“银辉”志愿服务、助推全省剿灭劣Ⅴ类水行动等。

四要邀请参加重大会议。市委老干部局召开的情况通报会和本局组织的有关会议，视情邀请相关老同志参加。

五要定期汇报情况。每年至少1次向老同志通报全市国土资源工作情况，遇有重要情况及时通报。同时，要及时将老同志的有关需求及建议第一时间向局党委书记报告。

山区里走出的“圆梦大使”

——记海曙区龙观乡退休干部郑伦祥

海曙区龙观乡，山美水美人也美——郑伦祥，一位已有64年党龄、86岁高龄的老干部，在退休后的20多年里，以不输于年轻人的热情、智慧和才干，续写了一个个为梦想和自我人生价值实现而不懈奋斗的感人篇章，先后获评省、市、区优秀离退休干部党员，省、市、区关工委先进工作者，区慈善之星等众多荣誉。

3万，他是青少年心中的“知心爷爷”

从龙观公社党委书记、章水区委副书记的岗位上退下来后，郑伦祥为了圆“青少年健康成长”的“扶幼梦”，一心扑在关心下一代工作中。在这一舞台上，他为青少年宣讲达300余场次，受教育青少年3万多人次。

他策划组织“村企结对共建青少年教育基地”，给每一个基地进行特色包装，如后隆村开设少儿越剧班，金溪村成立青少年说唱小分队、奥克斯青少年中草药实践基地等。他所在的桓村村，广泛开展道德实践活动，先后组织“党在我心中”、“感恩·励志”、“中国梦·我的梦”等主题的青少年夏令营活动，被命名为“省青少年道德教育示范基地”，成为鄞州区的唯一。

他集资创办“小候鸟”文化乐园，节假日期间招收了来自湖北、云南、江西等9个省74名小学生，开设了音乐舞蹈、手工制作、书法等课程，免费提供课本、作业本等学习用品及课间点心，帮助孩子们更好地学习文化知识，让外来务工子弟有了一个温馨的家。

他还组建了志愿者工作团、家庭教育讲师团等，凝聚起离退休干部党支部80%的成员投身于关工委工作，助力企业、幼儿园逐步试点建立关工组织，实现了龙观乡荣膺省、市、区关心下一代工作先进单位的目标。

30万，他是乡土文明脉络的“传承人”

你很难想象，只有小学三年级文化程度的郑伦祥，每天坚持看书读报、上网看新闻不少于二小时。他的足迹遍布龙观的山山水水，一字一句地撰写了《弘扬党的优良传统 浅谈革命老区历史》《我要实现为人民多办好事的梦》等30余万字的学习心得与调研文章。

支撑郑伦祥这么做的，是他心中“一定要为后人留下点东西，精神财富最宝贵”的“传承梦”。因此他向乡党委提议并捐资建造了“龙观乡革命史迹陈列馆”，邀请名家撰写革命老区爱国主义教材《红色龙观》、长篇报告文学《龙在飞》等，还提议对陈列馆进行迁址并扩容升级，使该馆成为宁波市爱国主义教育基地。

近年来，他与支部一班人在乡风文明建设中起到了积极作用——成功举办了两届“慈孝文化节”，大力开展“慈孝人物”、“道德之星”评选活动，义务照顾邻居孩子7年的姚金芳等12位普通群众站上了领奖台，成为乡亲们追逐的“道德明星”。

56万，他是默默无闻的“草根慈善家”

“他自己一日三餐经常是青菜、豆腐，开销不到10元，穿的衣服破了补一下还穿，但为了我们却拿出大把大把的钱，我都不知道该说什么好……”讲起郑伦祥的善举，受助群众方彩娥的眼里满是动情的泪水。康德说，美是道德上的善的象征。郑伦祥把大部分的退休金以及子女的孝敬钱都用于圆“救灾、助学、济困”等“爱心梦”，累计已逾56万元。

大义善举，每遇灾难发生，他总是第一时间捐出善款：汶川地震2000元、台湾地震4000元、玉树地震5000元、舟曲泥石流灾害3000元、雅安地震10000元、象山洪灾10000元……还分次缴纳特殊党费52000元。

上善若水，每闻“学生上不起学”，他总是牵肠挂肚：乡里考上大学无钱付学费的外来务工子女，资助他们每人1万元帮助顺利入学；从报上了解到温州陈容容、平湖缪纪贤、四川陈运荣等贫困学生面临失学，通过有关渠道一一结对……近十年来他与困难学生结对达58人，助学30多万元。

与人为善，每见“因病致贫”的家庭，他总是慷慨解囊：李岙村陈惠忠因车祸瘫痪在床，家有三年级的女儿面临失学；桓村村陈亚琴的丈夫因病亡故，膝下有两个未成年子女正在上学……郑伦祥二话不说先帮他们渡过眼前难关，接下来几年还四处奔走直至帮助孩子们顺利毕业。一外来残疾工儿子患急性腹膜炎；从江西迁到后隆村、就读于金谷小学的韩良友小朋友患再生障碍性贫血，昂贵的医疗费用全由郑伦祥想办法筹集、承担。

63起，他是老百姓眼中的“乡村老娘舅”

郑伦祥不辞辛劳、不计得失，充分发挥自己多年的基层工作经验，再难再烦的纠纷也要想方设法妥善处理，德高望重的他被大伙唤作“老娘舅大石头”，至今已处理各类矛盾纠纷近63起，圆了“山区奏响发展曲”的“和谐梦”。

前几年，郑伦祥在一次离退休党支部会议上提出了“老干部要身体力行帮党委政府一起做维稳工作”的想法，得到了积极响应，随后成立了“老郑和事佬”调解室。调解室成立一年来，受理财产分配、老人赡养、土地占用、婚姻离合、“三改一拆”等各类纠纷13起，调解成功率达到100%。尤其是成立不久就帮助乡党委政府妥善处理了困扰多年的历史遗留问题：金溪与后隆两村为厂房建造造成土地纠纷，两村有关当事人又纠集了40余人进行群殴，并扬言要到省里上访或用极端手段解决。郑伦祥得知情况后，立即召集“和事佬”们到两村了解、摸清底细，还数次单独上门、不厌其烦地对三个主要当事人进行重点化解，圆满平息了这起大规模的上访事件。

虽然离开了工作岗位，但郑伦祥仍像“老娘舅带外甥”那样关注着隔代的成长。龙观乡党委按照他的建议开展了“朝夕双阳行动季”活动，15个青年干部、大学生村官与该乡老干部进行了紧密结对。其中，郑伦祥结对的青年干部小潘当时大学刚毕业，他“手把手”教小潘如何做群众工作，经常带她到百姓家串门。小潘感慨地说：“一开始，我都不知道怎么跟农户们说话，更不用说开展工作了”。短短半年，小潘就已成长为一名“能进群众门、能说群众话、能帮群众事”的年青干部。这一举措，得到了区委组织部认可并进行全区推广。

老骥奋勇志千里 余热发辉暖人间

——记奉化区政协离休支部书记范雪伦

在奉化的老干部群中一提起他，无人不知，无人不晓，他年逾九旬退而不休，仍担任着三个职务：奉化区政协离休党支部书记、新四军历史研究会会长、奉化市党史研究委员会副主任，而奉化区关心下一代工作委员会顾问的职务也是在2014年12月才退下来。历数这些职务，大多是求人办事的差事，要经费、借场地、搞活动等都要付出很多心血，但他总是表示是共产党培养教育了他，只要身体允许，就会坚持工作下去。他就是原奉化市政协副主席范雪伦。

身高1.76米的范雪伦，精神矍铄，已有96岁高龄。范雪伦有2个女儿，面对家人的劝说，他常说：“生命不息，工作不止。离退休干部要与时俱进，要为党的事业增添正能量。”1983年离休后的他痴心研究党史，关心青少年健康成长，并从事相关社会活动。



1943年入党的范雪伦已担任奉化区政协离休党支部书记30余年，担任区新四军研究会会长、区党史研究委员会副主任、区关心下一代工作委员会顾问均已20多年，曾被评为宁波离休干部先进个人、关工之星，奉化“四好”离退休干部党员等荣誉称号。

长期奉行“七分饱”易致营养不良

从古至今，我们都沿袭着一日三餐的饮食习惯。不过专家表示，少量多餐、一日五餐更有利于老人健康；75岁以上或许无需刻意控制饮食总量。

近六成老人营养不良

当今人们为营养过剩、肥胖发愁时，殊不知，老年人随着年龄增加，营养不良发病率升高。

据2015年一项针对60岁以上的老人随机抽样调查显示，老人营养不良接近60%；贫血患病率为25.6%；低体重（BMI≤18.5为消瘦）的发生率为17.6%，是45–59岁人群的2倍。

“营养不良是危险信号。”年过九旬的华中科技大学同济医学院营养学家周韫珍教授说，这意味着免疫功能和抵抗力下降，以至于增加对疾病的易感。且体重不足的老人，易出现激惹、倦怠、精神抑郁、不安或失眠等症状，更经不起疾病的消耗。牙齿不好、患慢性病需服多种药、独居、经济能力不好的老人等是营养不良高发人群。

建议改成一日五餐，按点吃饭

周韫珍建议老人少量多餐，每天吃4–5餐，饭菜尽量多样化。要改变饮食习惯不太容易，周韫珍说，这大概需连续坚持14–21天，在大脑中形成新的生活习惯。一日五餐选好时间：

第一餐：7：00　这时有些人可能还“睡”在床上，可实际上机体消化功能已开始运转，胃肠道处于苏醒状态，能最高效地消化吸收食物中的营养成分，是早餐的最佳时间。

第二餐：10：30　此时需吃些低脂肪的碳水化合物。

第三餐：12：30　此时，体内胃肠道的消化积极性已远不如早餐时，用餐时需细嚼慢咽，不能一边看电视一边吃午餐。

第四餐：15：30　需立即补充能量，因体内的葡萄糖含量已大幅降低，不仅思维速度变慢，烦躁、焦虑等情绪也开始冒头。

第五餐：18：30　晚餐要在睡前4小时解决。带着未消化的食物入睡，不仅会堆积脂肪，睡眠质量也会受到极大影响。

最好每年去营养门诊看看

人们常说，饭不要吃太饱，很多老人于是只吃七分饱。湖北省黄石市中心医院营养科副主任胡晓岚调查发现，很多营养不良的老人长时间奉行饮食七分饱的原则。例如患者本来每日应摄入1500千卡，但为了只吃七分饱，能量摄入就降到1050千卡。当摄入1050千卡坚持大半年成为习惯后，再吃七分饱时能量摄入就只有735千卡。如此下去，摄入量越来越少，以至于有的老人到了后来一碗稀饭喝不完就饱了。长期的能量和营养摄入不足，导致老人抵抗力下降、营养不良发生率明显增高。她建议老年人每年到医院营养门诊就诊，听取专业的营养咨询和指导。

中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员付萍说，控制饮食适合中青年人，但老人成了主要的追随者。她认为45–65岁的人要控制饮食，但75岁以上的高龄老人没太多必要，尤其是85岁以上能吃多少就吃多少，能吃什么就吃什么。

据《武汉晚报》

1977年，邓小平决策恢复高考

在中国当代历史中，1977年绝对应该被浓浓的写上一笔，570万青年涌向高考。而此前，这种选拔人才的制度已在中国消失了11年。

1977年8月4日早晨，邓小平在人民大会堂，主持召开了科学和教育工作座谈会。就是在这次会议上，邓小平果断决策，恢复中断10年的高考制度。

揭开序幕：邓小平召开科教工作座谈会
温元凯回忆：邓小平采取了我四分之三的意见

温元凯，自然科学家。在1977年的科教工作座谈会上，作为全国最年轻的教授和化学家的温元凯提议恢复高考和派遣留学生，获得了邓小平的高度肯定，他本人也因此得以留学法国，经历了首次思想的冲击。温元凯回忆：

“1977年6月，我给当时担任中国科学院院长的方毅写信，内容是关于“加强基础化学研究”方面的。没想到，方毅给我回了信，而且同时通知中国科技大学的党委，要党委支持我的基础化学研究。我后来才知道，是方毅推荐了我参加邓小平召集的科教工作座谈会。

我记得那年暑假的时候，我突然接到通知，让我赶去北京开会。我一听特别奇怪，我是一个小小的助教，和中央办公厅、国务院有什么关系？1977年8月3日，当时的教育部高教司司长刘道玉在机场接了我。他告诉我，这次座谈会是邓小平副主席邀请我们的，会议在人民大会堂台湾厅召开。到会场拿到会议资料，打开册一看，我大吃一惊。这个名单上都是中国最著名的科学家和权威教授。其中有北京大学的周培源，清华大学的何东昌，复旦大学的苏步青，南开大学化学家杨石先等等。这个时候，我想会议肯定是很重要的。

会议是邓小平主持的。他穿了一身军装，神采奕奕，他说他已向中央建议，科技、教育荒芜一片，他要先管科技和教育，给大家当后勤部长。他希望大家有什么建议和要求，尽管提出来。当时“文化大革命”刚结束，左的思潮在社会上还很猖獗，所以30多个代表面面相觑，没有人发言。经过再三动员以后，大家推年纪最大的人言。我记得第一个发言的是杨石先教授，他一开口就检讨自己资产阶级世界观没有改造好，一定要好好改造，下工厂、下农村接受贫下中农再教育。因为我是小人物，在座的都是德高望重的老前辈和师长，所以我还是没有敢举手发言。当然，我肚子里有很多话要讲。等到说话的机会时，记得那是一个下午，我利用插话的机会，说我还有话要补充。邓小平说可以。我说高考制度要改革，并提出了十六个字的高考恢复方案。这十六个字叫做“自愿报考，领导批准，严格考试，择优录取”。没想到邓小平听完我发言后当场讲，温元凯，至少采纳你四分之三。我们大家都一愣，什么叫四分



1977 年，在北京，参加高等学校入学考试的青年正在认真答卷。

之三。邓小平说，第二句“领导批准”可以拿掉，考大学是每个人的权利，不需要领导批准。因为我当时胆很小，不敢讲不要领导批准。听邓小平这么一说，我们大家很高兴了。

这次科教工作座谈会以后，因为我最年轻，又很活跃，提的建议又被邓小平采纳，就成了媒体追踪的对象。《人民日报》很快发表了对我的访谈《不怕扣白专帽子的温元凯》。1978年左右，《中国青年报》发表了一篇长篇报道《高于一切的追求》，报道了我十多年来在科学技术方面研究和提出倡议的情况。从这个意义上来说，我也成了改革的受益人。”

一锤定音：邓小平拍板恢复高考
武大院士查全性：倡议恢复高考第一人

回忆35年前的高考，人们由衷敬佩邓小平拨乱反正的魄力，也不会忘记一位敢于说真话的知识分子——武汉大学教师查全性，正是他首倡恢复高考，促成邓小平一锤定音。

“有机会向小平同志提出恢复高考的建议，对我来说是很偶然的。因为我到现在都不知道，是谁让我去参加那个会。”查全性院士平静地回忆起当年的情景：“当时，我是武汉大学副教授，52岁，‘文革’发生后没机会上讲台，一直在实验室搞科研，事先对会议内容心中无数，所以没做准备。”

1977年8月3日，查全性接通知赶到北京饭店，发现出席会议的有吴文俊、邹承鲁、王大珩、周培源、苏步青等著名科学家以及科学院和教育部的负责人。坐下来后，才知道邓小平要参加。

会议刚开始时，专家们尽说些小问题，而且还都是纯粹的专业话题。因为当时“文革”刚过去，知识分子大都心有余悸。

8月6日下午，清华大学党委负责人忧虑地说，现在清华的新生文化素质太差，许多学生只有小学水平，还得补习中学课程。邓小平插话道：那就干脆叫“清华中学”、“清华小学”，还叫什么大学！

这席话令查全性感同身受，他在笔记本上写了一个大纲，开始发言：“招生是保证大学质量的第一关。当前新生质量没有保证，原因之一是中小学的教学质量不高，二是招生制度有问题。主要矛盾还是招生制度。”

查全性越说越激动，痛陈当时的招生制度弊端。查全性

一言既出，举座惊讶。因为就在这次座谈会召开前夕，当年的全国高等学校招生会已经开过，招生办法依然沿用“自愿报名，群众推荐，领导批准，学校复审”十六字方针。有关招生的文件也在座谈会开始的当天送到邓小平手中。也就是说，1977年按照老办法招生几乎已成定局。

没想到，邓小平听完后，向查全性点点头，然后环视四座问：“大家对这件事有什么意见？”时任教育部部长刘西尧，吴文俊、王大珩等科学家都表示，赞同查全性的意见。“既然大家要求，那就改过来，今年就恢复高考。”邓小平略一沉吟，一锤定音。消息传得很快。

第二天，新华社驻会记者找到查全性，开玩笑说：“查老师，知不知道你昨天扔了个重磅炸弹？”

在查全性看来，自己当时提出这一议题，“并不是因为我特别有创见，只是我有机会说几句真话。而我敢于说，主要是觉得说了可能会解决问题。”

从1972年开始，武汉大学招了几届学员。那时候，大学生中有程度好一点儿的，也有程度差一点儿的。因为还有一个口号叫做“不让一个阶级兄弟掉队”，所以一切教学都得照顾班上最差的同学。这样一来教学水平根本没有办法保证。

对这些情况，许多高校教师与查全性一样都很了解，也十分不满，但又无可奈何。

那次座谈会开始时，查全性等人以为，像邓小平这种身份的领导人，能够在开始和结束时各来一次，顶多再讲几句话，就很不错了。但是出乎他的意料，会议期间，除了有一个半天小平同志有外事活动，非得走不可，就给大家放了半天假。其它时间，小平同志都按时参加，认真地听代表们发言，很少插话。

这种气氛让大家意识到，“小平同志很有诚意，是想解决一些问题。”

扔这个“炸弹”之前，查全性也不是完全没有顾虑。因为，废弃高考、实行推荐上大学，原先都是毛主席决定的，而当时“两个凡是”的旗帜还在高高飘扬，说这种话无疑是“冒天下之大不韪”。

但他最后还是决定将真实意见说出来。“如果说了，兴许会起一定作用，冒一点风险还是值得的；如果不说，错过这种机会太可惜了。”

座谈会结束后，查全性回到学校，向学校传达了座谈会的情况，也向家人说了在会上发言的事。

查全性一家五口，夫人张畹蕙是他的老同学，当时担任武大化学系教师；大儿子初中毕业后下农村3年，回城当工人5年，当时在武重车间工作；女儿1976年高中毕业后，下乡到钟祥劳动；小儿子还在读初中。

“那时，两个大孩子都在努力适应环境，响应上山下乡的号召，追求进步。虽然心里也想上大学，但当时大学招生的机会绝少轮到他们。所以，他们没有想到自己的人生可能会发生重大改变，更没想到我个人会对这个事有什么影响。”

查全性的大儿子听了情况后，还曾担心地说：“假如再搞‘反右’，你肯定就是头号大右派了。”

但是，重大的转折终于真正发生了。

当年10月12日，国务院批转了教育部根据邓小平指示制定的《关于1977年高等学校招生工作的意见》。文件规定：废除推荐制度，恢复文化考试，择优录取。

据《中国新闻周刊》