

(内部资料 仅供交流)

# 银发交通

# 2

# 2024

Y I N F A J I A O T O N G

总第63期

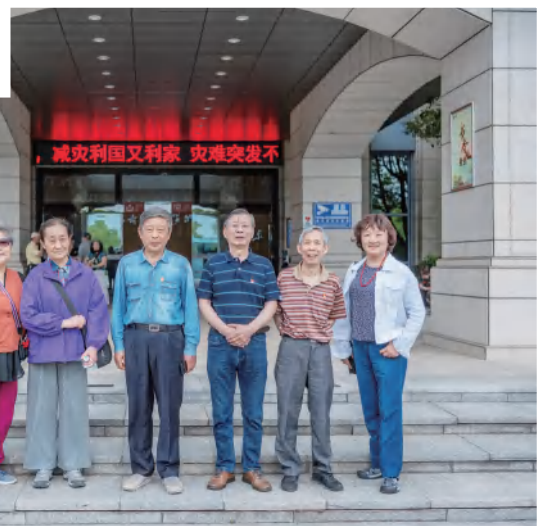
- 学习园地
- 工作信息
- 交通要闻
- 心得体会



思想随笔 / 经验交流 / 退休生涯

- 老干部话交通
- 家风传承
- 人文地理
- 快乐老年

# 主题 党日



# 目录

## CONTENTS

思想随笔 / 经验交流 / 退休生涯

### 学习园地

- 3 深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想
- 6 习近平总书记关于党的建设的重要思想的方法论意蕴  
/ 高立伟 金信烨

### 工作信息

- 11 省交通运输厅组织离退休干部开展党纪学习教育活动
- 13 省交通运输厅组织老劳模开展庆(五一)到一线的活动
- 14 省交通运输厅离退休干部参观考察纪实
- 16 省交通综合执法局组织老干部赴盐城开展主题党日活动
- 18 省交通工程建设局组织老干部赴张靖皋开展主题活动
- 19 苏北处机关和宿迁航务中心联合组织开展“共绘新蓝图,银发谱新篇”主题党日活动
- 20 江苏航院组织老干部开展党纪学习教育活动
- 21 省交通技师学院离退休党支部组织老同志参观中国大运河博物馆
- 22 无锡交校组织离退休老干部赴太华山新四军纪念馆参观学习

### 交通要闻

- 24 2024 年全省“路政宣传月”圆满收官
- 26 2024 年“我家门口那条路”主题宣传启动
- 26 江苏推进道路运输“宽进严管”
- 27 世界最大跨度斜拉桥常泰长江大桥实现“毫米级”精准合龙
- 28 京杭大运河苏北段船舶水污染“船港城”一体化协同治理功能模块正式上线
- 29 江苏建制村双车道四级公路全覆盖



2024年第2期 总第63期

主管单位：江苏省交通运输厅离退休干部处  
主办单位：江苏省交通运输党建政工和人才教育研究会

#### 编辑委员会

主 任：汪祝君  
副 主 任：杨 军 季 生 王建祥  
编 委 (按姓氏笔画)：  
王德富 刘 华 吴 平 吴宝德  
陆新民 高川兴 黄西柳  
顾 问：吴浩良  
编 辑：丛玉强 陶兴霞 胥智杰

联系地址：南京市秦淮区七家湾96号309室  
联系电话：025-86211753  
投稿邮箱：wanqing202106@126.com

印 数：1000册  
编印周期：每季一期  
印发日期：2024年6月  
发送范围：全厅及行业主管单位

# Contents 目录

2024年第2期 总第63期



- 31 省交通运输厅开展“双公示”工作专题辅导
- 31 交通运输部等13部门印发《交通运输大规模设备更新行动方案》

## 心得体会

- 36 抓好老干部党建工作的关节点 / 许士钧
- 39 重温《党章》，学纪守纪，永不褪色  
/ 高川兴

## 老干部话交通

- 41 长大桥梁智慧建造 / 陆新民
- 50 难忘陪“两院”专家援藏的日子 / 刘守明
- 52 七律·祝常泰大桥合龙 / 朱安祥
- 53 在《江苏交通年鉴》编辑部的日子里  
/ 郑黄桥

## 家风传承

- 55 做好自己的事，延续信仰的力量  
/ 谢培宁

## 人文地理

- 59 千年海棠寄深情  
瞻仰先祖苏东坡的遗迹——东坡海棠园 / 苏泽民
- 63 一双筷子的文化内涵 / 侯月兰
- 65 云南纪行 / 张晓铃
- 73 坐上高铁去旅行 / 张国芳

## 养生健康

- 75 合理用药，老人“药”知道
- 77 中老年人夏天心脑血管养护注意事项

## 快乐老年

### 书法天地

- 80 书法作品 / 周裕评 刘亚军

### 书画天地

- 81 虎距龙蟠 / 戴存安
- 82 国画组图 / 蒋惊雷 袁茂林 银国友

### 摄影采风

- 83 紫峰穿云 / 马玲  
塔影 / 高川兴  
红色传承——渡江胜利纪念馆雕塑  
/ 邓家栋

- 海边落日 / 李芸
- 84 金陵春色 人间仙境 / 吴浩良  
春色如画 / 王书珍

封面：不忘历史 重温誓言 / 吴浩良

封二：主题党日

封三：劳模看交通 党纪学习

封底：合龙时刻 / 阮忠

# 深入学习贯彻习近平总书记 关于党的自我革命的重要思想

二十届中央纪委三次全会,是新征程上深入推进党的自我革命、全面从严治党的一次重要会议。习近平总书记在全会上发表重要讲话,从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的高度,深刻总结新时代全面从严治党丰富实践经验和重要理论成果,深刻阐述党的自我革命的重要思想,对持续发力、纵深推进反腐败斗争作出战略部署,为新时代新征程深入推进全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争提供了根本遵循。各级党组织和党员干部要深入学习贯彻会议精神,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署上来,以永远在路上的坚韧和执着把党的自我革命进行

到底。

学习贯彻中央纪委三次全会精神,最重要、最关键的是学深悟透习近平总书记关于党的自我革命的重要思想。党的十八大以来,习近平总书记以强烈历史主动精神、非凡理论勇气、卓越政治智慧、“我将无我、不负人民”的境界情怀,带领全党以前所未有的决心力度推进全面从严治党,创造性提出一系列具有原创性、标志性的新理念新思想新战略,形成习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,指引百年大党开辟了自我革命的新境界。这是我们党坚持“两个结合”推进理论创新取得的新成果,是习近平新时代中国特色社会主义思想的新篇章,标志着我们党对马克思主义政党建设规律、共产党执政规律的认识达到新高度。这一重要思想深刻回答了我们党“为什么要自我革命”的

重大问题,指明了确保全党永葆初心、担当使命的根本任务;深刻回答了我们党“为什么能自我革命”的重大问题,坚定了全党用好“第二个答案”、解决大党独有难题的信心决心;深刻回答了我们党“怎样推进自我革命”的重大问题,展现了党永葆生机活力、走好新的赶考之路的光明前景。要充分认识这一重要思想的重大意义,深刻领悟这一重要思想的精髓要义,坚持不懈在深化内化转化上下功夫,怀着深厚感情、怀着坚定信仰、怀着强烈使命深学细悟,汲取其中蕴含的坚定理想信念、加强党性锻炼、提升精神境界和道德水平等思想营养,自觉从中找理念、找思路、找方法、找举措,将学习成果转化为攻坚克难、干事创业的强大动力。

深入贯彻落实习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,必须准确把握推进自我革命“九个以”的实践要求,不断深化对党的自我革命的规律性认识,把每条战线、每个环节的自我革命抓具体、抓深入。以坚持党中央集中统一领导为根本保证,始终在党中央领导下统一谋划、统一部署、统一推进,确保沿着正确方向前进。以引领伟大社会革命为根本目的,紧紧围绕以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,谋划和推进党的自我革命,使党的自我革命更好服从服务于党

的中心任务。以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循,坚持不懈用党的创新理论武装全党,不断提高党的自我革命的坚定性、科学性、有效性。以跳出历史周期率为战略目标,及时清除侵蚀党的健康肌体的病毒,及时消除损害党的执政根基的各种隐患,不断巩固党的长期执政地位。以解决大党独有难题为主攻方向,紧紧围绕“六个如何始终”,标本兼治、综合施策、协同发力、锲而不舍、久久为功,在不断解决大党独有难题中彰显大党优势。以健全全面从严治党体系为有效途径,坚持内容上全涵盖、对象上全覆盖、责任上全链条、制度上全贯通,进一步形成依靠党的自身力量发现问题、纠正偏差、推动创新、实现执政能力整体性提升的良性循环。以锻造坚强组织、建设过硬队伍为重要着力点,推动各级党组织全面进步、全面过硬,使广大党员干部做到忠诚干净担当。以正风肃纪反腐为重要抓手,始终坚持严的基调、严的措施、严的氛围,以优良作风作引领、以严明纪律强保障,以反腐惩恶清障碍,推动党的自我革命环环相扣、层层递进,在革故鼎新、守正创新中实现自我扬弃、自身跨越。以自我监督和人民监督相结合为强大动力,切实把党内监督同国家机关监督、民主监督、司法监督、群众监督、舆论监督贯通起来,实现自律和他律良性互

动、相得益彰,推动党的自我革命开创新局面。

新思想引领新实践,新征程呼唤新担当。纪检监察机关是推进党的自我革命的重要力量,肩负特殊政治责任和光荣使命任务。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想,坚决落实全面从严治党战略

方针,认真履行党章和宪法赋予的职责,永葆忠诚干净担当、敢于善于斗争的铁军本色,推动健全全面从严治党体系,纵深推进正风肃纪反腐,纵深推进新征程纪检监察工作高质量发展,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强保障。

来源:《人民日报》(2024年01月11日01版)



# 习近平总书记关于党的建设的重要思想的方法论意蕴

■ 高立伟 金信烨

习近平总书记关于党的建设的重要思想作为习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分,体现了辩证唯物主义与历史唯物主义方法论在新时代推进党的建设新的伟大工程实践中的具体应用,既部署“过河”的任务,又指导解决“桥和船”的问题,既深刻阐释“为什么做”“做什么”,又明确指出应该“怎么做”,蕴含着深刻的方法论意蕴,为深入推进新时代党的建设新的伟大工程、做好新时代组织工作提供了根本遵循。

## 1. 坚持党的领导与坚持以人民为中心相统一

坚持党的领导与坚持以人民为中心是一致的。现实的人是马克思主义基本立场的出发点,马克思和恩格斯将人类历史的前提确定为现实的人,同时认为人民群众是历史活动的主体。无产阶级政党为绝大多数人谋利益,最终实现“每个人的自由发展”,除了无产阶级和劳动人民

的利益之外,“他们没有任何同整个无产阶级的利益不同的利益”。作为无产阶级政党的中国共产党,既是人民群众利益的代表者,又是人民群众的领导者,领导人民群众去实现他们自身的利益。正如毛泽东同志所指出的,“我们这个队伍完全是为着解放人民的,是彻底地为人民的利益工作的”。

习近平总书记关于党的建设的重要思想,突出坚持和加强党的全面领导这

一根本原则,强调坚持江山就是人民、人民就是江山这一根本立场,二者也是贯穿这一重要思想的基本方法论立场。首先,坚持和加强党的全面领导根本目的是为了人民。习近平总书记指出:“自成立以来,我们党团结带领人民进行革命、建设、改革,根本目的就是为了让人民过上好日子,无论面临多大挑战和压力,无论付出多大牺牲和代价,这一点都始终不渝、毫不动摇。”党的性质宗旨、理想信念、奋斗目标,决定了党的一切实践活动必须坚持以人民为中心。同时,党的领导是全国各族人民的利益所系、命运所系。唯有不断坚持和加强党的全面领导,不断增强党的创造力、凝聚力、战斗力,才能更好带领和团结全国各族人民,凝聚实现中华民族伟大复兴的磅礴力量。其次,衡量党一切工作的最高标准是最广大人民的根本利益。民之所忧,我必念之;民之所盼,我必行之,中国共产党始终坚持把人民拥护不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作为衡量一切工作得失的根本标准。最后,人民是党的力量源泉。党的根基在人民,血脉在人民。习近平总书记关于党的建设的重要思想,始终坚持从群众中来到群众中去,尊重广大人民群众历史创造者的主体地位和作用,主动自觉拜人民群众为师,自觉接受人民监督。

## 2. 守正与创新相统一

守正创新体现了变与不变、继承与发展、原则性与创造性的辩证统一。“守”的是马克思主义立场观点方法之“正”,“创”的是马克思主义中国化时代化之“新”。马克思主义理论不是教条而是行动的指南。恩格斯指出:“马克思的整个世界观不是教义,而是方法。它提供的不是现成的教条,而是进一步研究的出发点和供这种研究使用的方法。”守正创新是中国共产党人不断推进理论创新、进行理论创造、推动实践发展的重要方法。毛泽东同志指出:“不应当把马克思主义的理论当成死的教条。对于马克思主义的理论,要能够精通它、应用它,精通的目的全在于应用。”习近平总书记强调:“要坚持守正和创新相统一,坚守党的性质宗旨、理想信念、初心使命不动摇,同时要以新的理念、思路、办法、手段解决好党内存在的各种矛盾和问题。”

面对中华民族伟大复兴的战略全局和世界百年未有之大变局,面对世情国情党情的深刻变化,建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党成为新的重大时代课题。习近平总书记关于党的建设的重要思想,深刻反思和系统总结世界社会主义运动的经验教训,植根于党百年奋斗历史经

验,来源于新时代党加强自身建设、领导人民建设中国特色社会主义的伟大实践,既继承了历史又发展了历史,既被实践所检验又指导推动实践,为深入推进新时代党的建设新的伟大工程提供了根本遵循。这一重要思想,坚持守正传承与开拓创新相统一,以一系列原创性成果丰富和发展了马克思主义建党学说,标志着我们党对马克思主义执政党建设规律的认识达到了新高度,谱写了马克思主义建党学说发展的新篇章。

### 3. 使命引领与问题导向相统一

人类认识世界、改造世界的过程,就是一个发现问题、解决问题的过程。马克思指出:“问题就是公开的、无畏的、左右一切个人的时代声音。问题就是时代的口号,是它表现自己精神状态的最实际的呼声。”马克思主义所担当的改造世界的使命,决定了这一理论必须坚持问题导向,要勇于直面问题、深入研究问题、不断解决问题。习近平总书记指出,“要坚持使命引领和问题导向相统一,既要立足当前、直面问题,在解决人民群众最不满意的问题上下功夫;又要着眼未来、登高望远,在加强统筹谋划、强化顶层设计上着力”。坚持使命引领,才能明确解决问题的方向,探寻解决问题的路径;坚持问题导向,才能更好地担起责任、完成

使命。

中国共产党一经诞生,就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。这决定了我们党能够以彻底的自我革命精神检视自身、直面矛盾问题,坚决同一切损害党的先进性和纯洁性的因素作斗争。经过党的十八大以来全面从严治党,党内许多突出问题得到解决,但与此同时,党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验将长期存在,精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险将长期存在,必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。习近平总书记关于党的建设的重要思想,坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实,一切从实际出发,敢于正视问题、善于发现问题,瞄着问题去、迎着问题上,在发现问题和解决问题中不断开创党和国家事业发展新局面;鲜明指出要坚持持之以恒正风肃纪,坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐,坚持完善党和国家监督体系,坚持制度治党、依规治党,坚持落实全面从严治党政治责任,彰显了中国共产党管党治党的政治担当,为完成党的使命任务提供了根本政治保证。

### 4. 整体推进与重点突破相统一

马克思主义系统论要求把事物作为

一个系统,并从系统与要素、要素与要素、系统与环境之间的相互联系、相互作用中解决处理矛盾。而主要矛盾在事物整体发展中居于支配地位,抓住主要矛盾,找到问题的关键,才能有效地解决问题。善于抓住关键、找准重点,以重点突破带动整体推进,既是唯物辩证法的要求,也是党在长期实践中形成的科学思想方法和工作方法。毛泽东同志用弹钢琴比喻干工作,他说:“弹钢琴要十个指头都动作,不能有的动,有的不动。但是,十个指头同时都按下去,那也不成调子。要产生好的音乐,十个指头的动作要有节奏,要互相配合。党委要抓紧中心工作,又要围绕中心工作而同时开展其他方面的工作。我们现在管的方面很多,各地、各军、各部门的工作,都要照顾到,不能只注意一部分问题而把别的丢掉。凡是有问题的地方都要点一下,这个方法我们一定要学会。”习近平总书记多次强调整体推进和重点突破的重要意义,并对二者关系作出深刻论述:“要坚持重点突破,在整体推进的基础上抓主要矛盾和矛盾的主要方面,努力做到全局和局部相配套、治本和治标相结合、渐进和突破相衔接,实现整体推进和重点突破相统一。”

习近平总书记关于党的建设的重要思想是坚持两点论与重点论相统一的典范。社会革命是一项系统工程,涉及经

济、政治、文化、社会、生态文明以及党的建设等多个方面,要以党的自我革命为引领,为其提供有力政治领导、科学思想指引、坚强组织保证、良好作风支撑。统筹推进“四个伟大”是一项系统工程,党的建设新的伟大工程起决定性作用,只有坚持和加强党的全面领导,把党建设得更加坚强有力,才能推进伟大事业、进行伟大斗争、实现伟大梦想。协调推进“四个全面”战略布局是一项系统工程,必须始终坚持党要管党、全面从严治党。全面从严治党是一项系统工程,覆盖党的建设各个领域、各个方面、各个部门,抓住领导干部这个“关键少数”,就抓住了主要矛盾。党的建设是一项系统工程,党的政治建设是党的根本性建设,决定党的建设方向和效果,抓住了党的政治建设,就抓住了党的建设的关键环节。

## 5. 顶层设计与实践探索相统一

实践是认识世界和改造世界的基础。马克思主义实践观认为,实践是认识的来源和归宿,认识对实践具有巨大的能动反作用。认识是一个发展过程。毛泽东同志指出:“一个正确的认识,往往需要经过由物质到精神,由精神到物质,即由实践到认识,由认识到实践这样多次的反复,才能够完成。这就是马克思主义的认识论,就是辩证唯物论的认识论。”中国共产

党人遵循“实践、认识、再实践、再认识”螺旋上升的规律,形成了顶层设计与实践探索相结合的正确方法论。

习近平总书记关于党的建设的重要思想,站在全面建设社会主义现代化国家,实现中华民族伟大复兴的战略全局高度,紧密结合新的时代条件和实践要求,针对党的建设的现状和面临的问题作出深入思考,深刻回答了新时代党的建设面临的一系列重大问题。对新时代党的建设新的伟大工程进行系统性、整体性顶层设计和战略部署,使其中各个层次和各个要素形成合理的结构并发挥合力作用,提出了一系列新思想、新观点、新论述。这

一重要思想来源于实践又指导实践,并在实践中不断发展丰富。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央带领全党进行了波澜壮阔的全面从严治党实践,采取了一系列加强和改进党的建设的重大举措,取得了历史性、开创性成就,产生了全方位、深层次影响,党在革命性锻造中更加坚强有力,焕发出新的强大生机活力。

(转载《光明日报》,作者分别系上海市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心特聘研究员、上海大学中共党史党建研究院执行院长;上海大学中共党史党建研究院研究员)

※ 本栏目责任编辑:黄西柳

# 省交通运输厅组织离退休干部 开展党纪学习教育活动



为认真贯彻中央和省委关于在党员干部中开展党纪学习教育的部署要求,按照省委老干部局、省委离退休干部工委《关于组织离退休干部党员参加党纪学习教育有关事项的通知》部署,省交通运输厅离退休干部党总支周密谋划安排、精心组织实施党纪学习教育,使广大离退休干部党员把守纪遵规作为终身课题,始终做到离岗不忘初心,退休不褪本色。

一是一体系统谋划,确保学习见行见效。按照省委老干部局和《厅党组关于在全厅党员干部中开展党纪学习教育的实施方案》部署,党总支将党纪学习教育作为年度工作计划的重要内容。做到《中国共产党纪律处分条例》人手一册,确保资料发放全覆盖。各党支部将结合老同志思想和生活实际,采取集中学习辅导、交流研讨、警示教育、送学上门、微信群推送

有声书等多种形式,帮助离退休党员深刻理解、准确把握、遵守执行,确保学习教育全覆盖。

二是原原本本学习,推动《条例》入脑入心。4月18至19日,各党支部在“固定学习日”集中学习研讨新修订的《中国共产党纪律处分条例》。老同志们借助“江苏老干部”公众号原原本本、逐章逐条集中收听“总体要求和适用范围”“违纪与纪律处分”章节,带着问题学、深入系统学、联系实际学,并交流学习体会。

三是加强警示教育,始终筑牢思想防线。4月24日上午,组织离退休干部支部书记、委员及骨干代表40余人参观省委党校党性主题教室和廉洁从政主题教育馆、渡江战役胜利纪念馆。在省委党校党性主题教室,老同志们认真聆听党建教师的生动讲解,仔细观看“经典论述”“历史记忆”“时代先锋”“永恒追求”展区内详实历史史料,重温红色记忆,厚植党性修养。在廉政主题教育馆,老同志们发人深思的腐败案例和声泪俱下的忏悔中,受到了深刻教育;在人民总理周恩

来等时代伟人的光辉事迹中感受到磅礴力量。在渡江战役胜利纪念馆,老同志们从渡江战役胜利的光辉历程和丰功伟绩中追忆百万雄师过大江的雄风与豪情,从中国共产党领导中国人民浴血奋战的革命故事中感受将革命进行到底的渡江精神。参观之后,老同志们庄严的党旗下举起右手,重温入党誓词,字字铿锵彰显了老同志们不忘初心、牢记使命的坚定政治信念。

通过学习教育,老同志们纷纷表示从严治党没有特殊群体,党章党规党纪没有退休和在岗两个标准,要不断增强纪律意识和规矩意识,严守党的纪律,严格规范言行,永葆共产党员的革命本色。尤其要注意规范网络言行,在网上正确发声,坚决同错误思想和言行作斗争。



参观省委党校廉洁从政主题馆

劳动模范是民族的精英、人民的楷模。江苏交通跨越式发展的历程凝聚着一代代交通劳模工匠的默默奉献和砥砺奋进。为持续深化“到一线去”专项行动,大力弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神,激励老同志发挥特长,为交通运输高质量发展贡献银发智慧和力量,4月26日,省交通运输厅组织省市级老劳模参观江阴靖江长江隧道项目、无锡硕放机场,开展“共绘新蓝图银发谱新篇”庆祝“五一”劳动节活动。

江阴靖江长江隧道工程北起靖江公新公路,南至江阴芙蓉大道,全长11.825公里。是国内在建承受水压最大的盾构隧道。隧道的建设将对落实长江经济带发展战略,缓解江阴长江大桥交通压力,增强长江干线过江通道通行能力,促进长三角高质量一体化发展,加快扬子江城市群建设以及跨江融合发展等具有重要意义。老劳模们认真聆听工作人员详细介绍工程布局规划,现场观摩智能沙盘动画演示、国内自

## 省交通运输厅组织老劳模开展庆“五一”到一线的活动

主研发的“匠心一号”盾构机模型、真实隧道管片,深入隧道施工现场,看到在建最大直径、最大埋深的过江隧道施工取得的阶段性成果,对江苏交通人一以贯之秉持“有担当、肯作为”的鲜明底色倍感欣慰,对“匠心一号”盾构机等大国重器由衷自豪,对江苏交通在发展新质生产力上走在前列充满信心。

无锡硕放机场始建于1955年,开航20年来,始终保持了客货两旺、安全平稳的良好发展态势,是目前国内客货量规模最大的军民合用机场。老劳模们观看机场消防应急演练,并在机场DHL快递无锡口岸,体验了自动分拣包裹,自动对比数据,自动回传系统等功能。了解到每小时可处理货物3000件以上,整体效率国内领先,有效支撑锡品苏货走向国门、飞向世界。不禁赞叹空港经济大有作为、大有可为。

为、大有可为。

参观活动让老劳模们开拓视野、增长见识,进一步增强了老劳模为交通运输高质量发展发挥余热、增添能量的信心和决心。



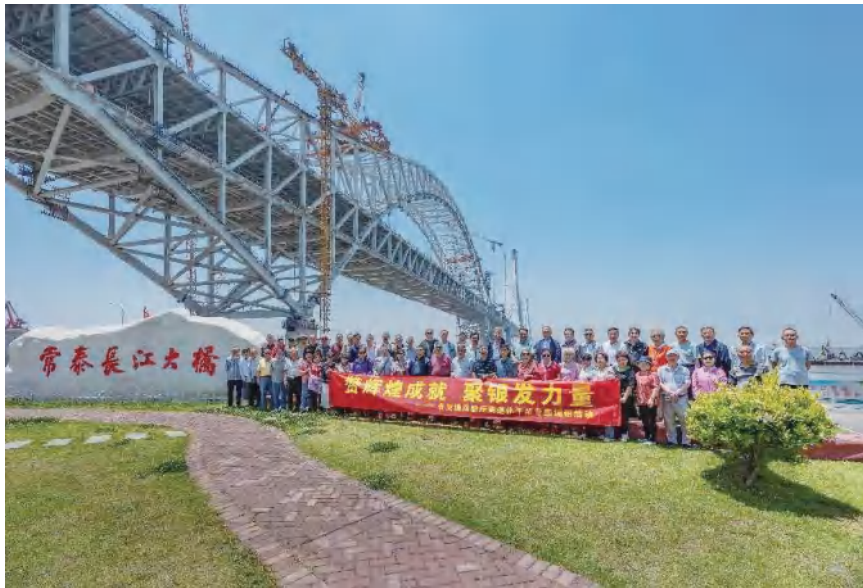


## 省交通运输厅离退休干部 参观考察纪实

5月21日至23日,省交通运输厅组织离退休干部赴盐城市和在建的常泰长江大桥开展“共绘新蓝图,银发谱新篇”主题党日和“赞辉煌成就·聚银发力量”专题调研活动。

**一、感悟铁军精神,共筑复兴伟业。**去年12月3日,习近平总书记来到盐城市考察新四军纪念馆并发表重要讲话。老同志们沿着总书记走过的参观路线,大

家以无比激动和崇敬的心情认真聆听讲解,仔细观看展览,馆内陈列的一件件珍贵历史文物和一幅幅生动的图片资料,展现了在中国共产党领导下的新四军波澜壮阔的战斗历程,诠释了共产党人不怕困难、不畏艰险,勇于斗争、敢于胜利的革命精神。在纪念馆传承厅,老同志们重温入党誓词,缅怀革命先烈、接受党性洗礼。大家表示,一定牢记习近平总书记重要讲



银山。老同志们还参观了东台西溪古镇，沉浸式体验历史文化，感受中国传统文化传承和美丽乡村建设给古镇带来的巨大变化，“美丽中国”的生态画卷正在世界东方徐徐铺陈。

### 三、感悟中国建造，共建“交通强国”。

话，深刻理解“江山就是人民、人民就是江山”内涵意蕴，继承先烈遗志，弘扬铁军精神，坚定不移听党话、跟党走，在党的领导下与全国人民一道奋力把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进。

**二、感悟生态盐城，共绘“美丽中国”。**盐城是“国际湿地城市”，绿色生态是盐城最大的财富和特色。在清幽静谧、绿荫成林的东台黄海森林景区，一片片林海、一块块湿地、一群群麋鹿，人与自然和谐共处、共生共荣在这里得到生动体现，看到昔日的盐碱滩通过治理变成如今的生态景区，老同志们由衷的感慨：千里海岸，广袤滩涂，一片胜景。党的十八大以来，党中央和习近平总书记统筹推进生态环境保护和经济社会发展，生态环境质量持续改善，生态文明建设取得历史性成就，绿水青山就是金山

在建的常泰长江大桥是目前世界最大跨度公铁两用斜拉桥，是集高速公路、城际铁路、一级公路“三位一体”的过江通道，建成后将推进“一带一路”交汇点建设、更好服务长三角一体化发展和长江经济带发展战略具有重要意义。老同志们认真观看专题视频，听取项目介绍，察看大桥结构，与技术人员深入探讨交流问题。大家激动地说，桥梁是一个国家科技水平和综合国力的重要体现，大桥四个“世界首创”不仅代表了我国桥梁建设的领先地位，而且向世界充分展示了中国建造的非凡实力。习近平总书记强调，交通是兴国之要、强国之基。作为老一代交通建设者，将始终关注交通运输事业发展，积极献智献策、发挥余热，为推进“交通强国”和江苏交通运输现代化示范区建设贡献银发力量。



## 省交通综合执法局组织老干部 赴盐城开展主题党日活动

为落实省委老干部局《关于在全省离退休干部党组织中开展“共绘新蓝图，银发谱新篇”主题党日的通知》精神，4月25至26日，省交通综合执法局组织老干部赴盐城市开展党日主题活动。

在盐城新四军纪念馆，通过观看战争遗物、图片和影像资料，深入了解了新四军在抗日战争和解放战争中的光辉历程

和英勇事迹，进一步理解了“江山就是人民，人民就是江山”。





了高度评价。

此次盐城重温红色文化、体验青山绿水党日活动,增加了老干部的初心和使命的认识。大家表示,将以此次活动为契机,继承发扬新四军的革命精神和党的优良

在老干部党日活动座谈会上,大家学习了《中国共产党纪律处分条例》。围绕党的历史和优良传统进行了深入交流和讨论。对综合执法局发展和老干部工作提出积极建议。

在黄海国家森林公园,大家漫步林间小道,享受森林的新绿、宁静与清新,了解了公园在科普探险、康体疗养等多元化功能,对森林保护和生态文明建设有了更深刻的认识。

在荷兰花海,老干部欣赏了异域风情和各色花卉,了解了花海在花卉园艺、婚庆摄影、健康养年等方面的经营发展情况,对大丰花海的创新发展和产业融合给予

传统,为交通事业的发展贡献智慧和力量。老干部感慨作诗云:

江淮四月芳菲天,花甲古稀行有缘。  
共话退养新生活,同忆共事旧时间。  
黄海森林留倩影,大丰花海赛神仙。  
铁军精神永铭记,桑榆非晚谱新篇。

(省交通综合执法局 供稿)





# 省交通工程建设局 组织老干部赴张靖皋 开展主题活动

五一节前夕,省交通工程建设局组织老干部赴张靖皋项目,开展了“赞辉煌成就,聚银发力量”主题活动。

老干部们深入张靖皋项目一线看视频、听介绍、参观锚地,了解项目在悬索跨度、悬索塔高度、地连墙锚地等六项世界第一技术,老干部们赞叹连连,身为交建人的自豪感油然而生!

活动当天,老干部们还进行了工作座谈会、银青交流、银发宣讲微讲堂等活动,老干部通过与项目部青年对话,追忆峥嵘岁月、勉励青年敢干敢为。青年纷纷表示要以时刻保持对交通事业的初心本色,不断发挥自身的光和热,推动交建事业高质量发展。

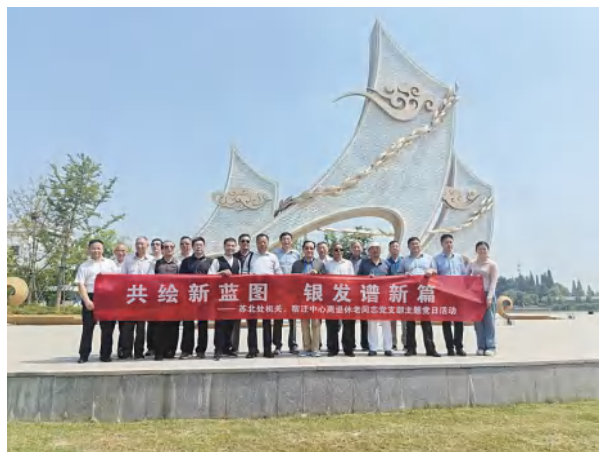
老干部表示将始终与中心工作同向同行、同调同频,瞄准“交建”主战场,唱好“交通”大合唱。

(省交通工程建设局 供稿)



# 苏北处机关和宿迁航务中心联合组织 开展“共绘新蓝图,银发谱新篇” 主题党日活动

为了让离退休老同志更好地了解苏北运河的新发展、新成就,5月24日,苏北航务管理处机关和宿迁航务中心离退休干部党支部联合组织开展“共绘新蓝图,银发谱新篇”主题党日活动。处党委书记金坚良、副处长史代章,宿迁航务中心党委书记、主任徐建昌,处组织人事科、宿迁航务中心相关人员参加活动。



老同志一行先后参观了宿迁运河湾公园、运河湾半岛公园、宿迁航务中心集调大厅等处,了解了绿色现代航运综合整治工程、大运河文化带建设成果,听取了智慧航道、智慧运河建设情况。

在随后的座谈会上,金坚良高度赞扬了老同志们长期以来对运河航务事业做出的巨大贡献,希望老同志们退休不褪色、离岗不离党,继续发挥自己的政治优势、经验优势和威望优势,多为运河高质量发展建言献策。宿迁航务中心党委书记、主任徐建昌汇报了中心基本情况和航务工作开展情况。随后老同志们就运河发展进行了讨论交流发言,纷纷表示要在苏北运河航务事业现代化建设新征程中继续发光发热、贡献银发力量。

(省交通运输厅苏北处程清 供稿)

为扎实开展  
党纪学习教育,5  
月15日,江苏航  
院离退休直属党  
支部联合工会  
(离退办)党支部



赴海门常乐镇张謇纪念馆开展“深植民族家  
国情怀展现交通银龄风采”主题党日活动。

活动中,离退休直属党支部书记崔学  
林以“牢记初心使命,强化党纪学习提升党  
性修养”为题讲授了专题党课,要求支部全  
体党员要学纪、知纪、明纪、守纪,把增强党  
性、严守纪律、砥砺作风融入日常、化为习  
惯,继续努力为党的事业贡献力量。

张謇先生是我国近代著名实业家、教  
育家、慈善家和社会活动家,伟大的爱国

主义者。南通张謇纪念馆被中宣部命名  
为“全国爱国主义教育示范基地”。在张  
謇纪念馆,全体党员聆听工作人员讲解,  
深入了解张謇先生出生成长、实业救国、  
教育兴国、社会事业等生平事迹,被其展  
现出的艰苦创业精神、奉献精神所感动。

通过开展主题党日活动,党员同志能  
够不忘自己入党之时的承诺,不忘初心和  
使命,从而积极引导广大老干部在履行新  
使命、谱写新篇章的中国式现代化建设新

征程中发光发  
热、再立新功,  
力所能及地为  
江苏做好“走  
在前、做示范”  
的新答卷和加  
快交通运输现  
代化示范区建  
设贡献交通银  
发力量。

(江苏航  
运学院王晓丽  
供稿)



## 江苏航院组织老干部 开展党纪学习教育活动

# 省交通技师学院离退休党支部 组织老同志参观中国大运河博物馆



为巩固拓展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育成果,加强离退休干部党员政治引领,丰富离退休生活,4月25日,省交通技师学院离退休直属党支部组织老同志赴扬州开展“共绘新蓝图,银发谱新篇”主题

党日活动,走进中国大运河博物馆,深刻了解和感受古老的运河文化与精神传承。

扬州中国大运河博物馆整体馆型采用了巨型船只造型,同时融入风帆元素,就像运河边一艘即将扬帆起航的巨船,馆

内设11个专题展览馆,内藏有从春秋至当代反映运河主题的各类文物展品1万多件(套),采用5G、VR等技术,全流域、全时段、全方位展示运河文化。老同志们漫步其中,时而驻足观望、时而凝听解说,近距离体验千年运河盛景,博览今昔风土人情,感悟时代沧桑巨变,赞美生活日新月异。

此次参观学习使老同志们充分领略到了运河的千年底蕴、中国智慧与时代价值。大家纷纷表示,中华文化源远流长,祖国发展成就举世瞩目,今后将进一步传承弘扬优秀传统文化,更加坚定四个自信,与党同心同行、与校共享共荣,永葆政治本色,为学院事业高质量发展贡献力量。

(省交通技师学院 供稿)



## 无锡交校组织离退休老干部 赴太华山新四军纪念馆参观学习

为加强离退休老干部政治建设、思想建设,做好离退休老干部服务工作,按照省委老干部局组织“赞辉煌成就·聚银发力量”通知和《江苏省交通运输厅2024年度离退休干部“银发生辉·银龄行动”实施方案》的要求,5月22日,无锡交校组织离退休老同志参观了红色教育基地太华山新四军和苏南抗日根据地纪念馆,重温那

段波澜壮阔的革命历史,重走英雄先烈的心路历程。

“红色太华山,苏南小延安”。太华地处苏浙皖三省交界,是新四军在华中开辟的8个战略区之一。1943年底,根据党中央的部署,苏南新四军主力——新四军第十六旅南下苏浙皖边区作战,十六旅旅部与苏皖区党委、苏南行政公署等机关迁往



情。大家边参观边交流感叹：中国共产党是中国人民抗日战争的中流砥柱，苏南根据地是新四军和苏南人民用生命与热血铸就的不朽丰碑。

红色引领，绿色发展。大家还参观了正在建设中的张渚窑湖小镇、湖汊东坡阁，感悟绿水青山就是金山银山。

宜兴太华山区，使太华地区成为苏南抗日根据地的领导中心和指挥中心。在艰苦卓绝的抗日战争时期，宜兴等苏南根据地军民在中国共产党的领导下，为驱除侵略者，实现民族的独立与解放作出了巨大的奉献与牺牲。

纪念馆造型的设计灵感来源于新四军番号“N4A”，整体庄严肃穆，老同志们怀着崇敬的心情走入纪念馆，巨型浮雕映入眼帘，气势恢宏、大气磅礴，再现了中国共产党的革命军队的坚毅与英勇。

纪念馆内，一张张照片，一件件实物，系统介绍了根据地的建立、发展、壮大、浴血抗日和军民鱼水

参加一项活动，接受一次洗礼。老同志们纷纷表示，要继承发扬优良传统，不忘初心，牢记使命，不断为交通教育事业高质量发展献计献策、贡献银发力量。

（无锡交通职业技术学院 供稿）

※ 本栏目责任编辑：陶兴霞



## 2024年全省“路政宣传月”圆满收官

2024年5月是第十个全国“路政宣传月”。全省交通运输部门积极开展以“公路人人护、路畅心舒畅”为主题的“路政宣传月”活动,在全社会营造了解公路、关心公路、爱护公路的良好氛围。

今年我省“路政宣传月”部署开展了一系列主题宣传和便民服务活动。开展“守护公路20年”主题宣传,以图像、短视频、微短剧等展览形式,回顾治超工作20年来的风雨历程。开展大件运输“护航2024”专项行动,助力大件运输产业发展跑出“加速度”。推动“高效办成一件事”落地,针对涉及涉路施工许可事项,配合相关部门优化联合审批办事流程,减轻企业负担,最大限度利企便民。聚焦“行业内核驱动”,推动“党建+路政”宣传,鼓励基层执法站所举办“5·26”爱路

日、“群众体验日”“媒体开放日”,进工地、进农村、进企业、进校园等互动形式的活动。

省交通综合执法局徐盐支队第四大队走进辖区重点涉路施工项目睢宁西互通枢纽改造工程项目部,举办涉路施工人员安全教育培训讲座,重点解读《江苏省公路施工路段管理办法》,就如何强化涉路施工现场秩序、规避施工安全风险,以及意外事故应急处置等方面进行指导培训。活动现场,大队执法人员联合养护部门在涉路施工中就规范设置施工标志、安全标志与施工单位进行模拟演练,进一步提升涉路施工人员安全风险防范意识和应对突发情况应急处置能力。



常州市交通执法支队五大队执法人员

员先后走进辖区华耀建材公司等多家货物运输源头企业,开展“送法上门”。执法人员围绕超限超载、安全生产、货车司机权益保护等方面,深入解读联合执法、高速公路入口治超、企业信用修复等政策。



南通市交通执法支队先后举办了“沿着国省道看南通”“我眼中的路政人”“公路忠诚卫士剪影”“我为路政执法代言”等特色活动。制作路政宣传短视频46条,举办超限检测站开放日65场次,走进公路沿线机关、企业、村居、学校860余处,发放宣传材料1.6万份。



泰州市交通执法支队结合大件运输

“护航2024”专项行动,走访国家能源集团泰州发电有限公司、益海(泰州)粮油工业有限公司等重点大件制造企业,引导企业合规装载,强化源头管控。



夏收时节以来,宿迁市交通运输局印制和发放大件运输许可办理指南,多次前往主要收费站出入口、农机办证窗口等地帮助农机运输车辆承运人了解办理流程,做好“三夏”跨区农机运输通行服务保障工作。

通过“路政宣传月”活动,各地交通运输部门有效宣传了公路相关法律法规,增加了人民群众对公路路政管理工作的认识和支持。下一步,全省交通综合执法机构将继续坚持普法与执法相结合,深化营造社会共治、行业支持、全民参与的公路安全保护良好氛围,推动形成公路交通高质量发展合力,服务加快实现“人享其行、物畅其流”的美好愿景。

(苏交执法 常交 通交 泰交 宿交)

(来源:江苏省交通运输厅网站)

## 2024年“我家门口那条路”主题宣传启动

近日,交通运输部启动2024年“我家门口那条路”主题宣传活动。该项活动由交通运输部政策研究室、公路局主办,《中国公路》杂志社、中国交通报社和人民交通出版社承办。活动时间为今年6月至12月底,设置了七大月度展示主题,分别为振兴路上新希望、产业兴旺路通畅、最美风景在路上、致富路上丰收忙、一路向阳梦起航、文明农路沐新风、欢声笑语幸福路。各地交通运输主管部门可通过图文展示、短视频、微短剧、直播等形式在新

媒体平台宣传推荐农村公路,线下则可以紧扣月度主题组织农村公路骑行、农产品展销等主题展示活动,并邀请媒体记者、网友实地探访,充分宣传展示家门口的农村公路建设成效。此次活动还鼓励地方交通运输主管部门开展“我家门口那条路”主题征文活动,在行业媒体开设的征文专栏刊发,并根据全年宣传效果、省级交通运输主管部门推荐等产生2024年“十大最美农村路”。

(来源:交通运输部网站)

## 江苏推进道路运输“宽进严管”

日前,《江苏省道路运输条例(修订草案)》(简称《条例》)经江苏省第十四届人大常委会第九次会议审议通过,自9月1日起施行。修订后的《条例》适应江苏道路运输行业发展新趋势,围绕市场准入、政务服务等工作重点,深化简政放权,加快推进“严进宽管”向“宽进严管”转变,为行业创新发展提供法规支撑。

根据《条例》,江苏将取消机动车综合性能检测、汽车租赁、交通物流、货运代理、货运信息服务的行政许可,明确使用

总质量4.5吨及以下普通货运车辆从事普通货运经营的,无需申请道路运输经营许可证和车辆营运证;将道路货物运输站(场)经营、机动车维修经营、机动车驾驶人培训行政许可调整为备案管理,取消机动车驾驶人培训车辆配发道路运输证、客运站班车发车时间备案等。江苏省交通运输主管部门可以委托设区市交通运输主管部门办理起运地在本省行政区域内的跨省、跨设区市超限运输许可。

针对网络预约出租汽车客运、网络平台

货运经营、定制客运等道路运输新业态、新模式,江苏将进一步规范管理,提升行业服务能力和水平。《条例》明确,统筹推动巡游出租汽车客运与网络预约出租汽车客运融合发展,鼓励班车客运经营者按照规定开展班车客运定制服务;要求网络货运经营者承担承运人责任,公平参与市场竞争,对运输、交易全过程进行实时监控和动态管理。

《条例》落实安全生产的要求,突出源头管控,明确“两客一危”车辆按照有关规定安装车辆智能监控设备的要求,以及推动、支持新增重型载货车辆、半挂牵引车辆安装车辆智能监控设备的导向,同时对车辆智能监控设备使用、监管等作出具体规定,形成闭环管理。

(来源:中国交通新闻网)

## 世界最大跨度斜拉桥常泰长江大桥实现“毫米级”精准合龙

6月9日,常泰长江大桥主航道桥钢桁梁合龙段焊缝焊接完成,以“毫米级”精度顺利合龙,合龙精度控制在2毫米以内。至此,这座世界最大跨度斜拉桥,历时5年建设实现全线贯通,长江南北两岸的常州和泰州成功江上“牵手”。



常泰长江大桥是长江上首座集高速公路、城际铁路、普通公路三种方式于一体的过江通道。大桥全长10.03公里,其

中公铁合建段长5299.2米,由一座主跨1208米的钢桁梁斜拉桥、两座主跨388米的钢桁拱桥和一座3×124米的连续钢桁梁桥组成,创下了最大跨度斜拉桥、最大跨度公铁两用钢桁拱桥和最大连续长度钢桁梁的世界纪录。

大桥主航道桥合龙段于5月29日顺利吊装到位,此后的10天时间,历经单侧梁段栓焊连接、斜拉索挂设及张拉、全桥钢桁梁顶推调位、合龙口冲钉打入、高栓施拧、焊接等多道工序,实现“毫米级”精准合龙,主航道桥主体工程施工全部完成。

主航道桥合龙施工工序复杂、施工难度大、精度要求高。建设团队利用主梁纵移调整合龙口间距,通过调整索力消除合



龙口高差,配合桥面临时荷载移动等方法,使合龙口两侧钢桁梁高程、转角保持一致,最终实现合龙口连接栓孔的高精度对位,最大的偏差仅2毫米。大桥跨度大,受温度、风场、临时荷载布置等影响严重,线形波动大,建设团队创新采用基于串联相机组网的实时线形测量方法,每隔140米布置一组工业相机,通过机器视觉算法,开展多点同步测量,掌握线形实时动态;在合龙口设置激光测距仪和倾角仪,

布置各项监控传感器500余套;针对性地开发了合龙施工智能监控平台,实时感知合龙口状态,为合龙调控措施提供依据。现场监测结果表明,桥梁整体线型可控,远优于规范要求,整体线型匀顺,满足公路和铁路运行要求。

下一步,常泰长江大桥将完成桥面护栏等钢结构附属设施施工,年底前完成桥面铺装,明年2月底前完成机电、照明、防撞等附属设施施工,4月底前完成动静载试验和交工验收检测,具备通车条件。大桥建成后将完善区域路网布局,促进扬子江城市群协调发展,服务推进“一带一路”交汇点建设、长江经济带发展和长三角一体化发展等具有重要意义。(省交建局)

(来源:江苏省交通运输厅网站)

## 京杭大运河苏北段船舶水污染“船港城”一体化协同治理功能模块正式上线

近日,经过2个多月的前期开发与内测,基于江苏省交通运输综合行政执法管理系统(“守护2.0”)的京杭大运河苏北段船舶水污染“船港城”一体化协同治理功能模块正式上线。该功能模块是目前全省内河航道首个船舶水污染一体化协同治理的信息手段。





该功能模块上线后,苏北航务管理处及苏北运河沿线四市交通运输综合执法部门执法人员可实现航道密度实时动态监

测、船舶水污染物未投放提醒预警、船舶水污染违法违规行通报、船舶信息查询及数据分析统计等功能,并将违法违规行为及时通报属地城市建设、市政环卫等公共污染物接收处置部门处理,有效解决原先多部门联管职责边界不清、信息共享不及时等堵点难题,进一步推动形成京杭运河苏北段船舶水污染“船港城”一体化治理多部门联管共治的高效治理体系。(苏北处)

(来源:江苏省交通运输厅网站)

## 江苏建制村双车道四级公路全覆盖

太湖之畔,苏浙两省四市合力打造的环太湖“四好农村路”,连接7市13个著名景区、197个自然景源、849个人文景源、5个古村落和53个特色产业村;全长365公里的“溧阳1号公路”,以“三山两湖”为中心,将220多个乡村旅游点、62个美丽乡村和特色田园乡村串珠成线,带动近10万农民增收致富……农村公路已成为老百姓家门口的致富路、幸福路、连心路、振兴路。

截至2023年年底,江苏农村公路总里程约14万公里,基本实现规划发展村庄及重要产业、旅游、交通节点等级公路通达,率先实现建制村双车道四级公路全覆盖,农村公路二级及以上公路占比19.2%,为实现乡村振兴、打造交通运输现代化示范区等提供了有力支撑。

近日,习近平总书记对进一步做好“四好农村路”建设作出重要指示,为新时代新征程“四好农村路”高质量发展指明了前进方向、提供了根本遵循。江苏省交通运输厅相关负责人表示,将贯彻落实好总书记重要指示精神,指导各地开展农村公路规划新一轮修编工作,计划今年新建改建农村公路2000公里,基本实现规划发展村庄双车道四级及以上公路通达。

### 打通农村公路市际县际通道

“公路都修到了家门口,收割机直接开到田间地头。”连云港市东海县石榴街道蛤庄村村民柴建楼说,自家承包了100多亩小麦,过去大型农机通行需要借道邻村,公路部门将3.5米宽的砂石路面扩建成6.5米宽的水泥路面,极大改善了村民

出行和农业生产条件。

近年来,江苏着力完善农村公路基础设施网络,不断提升农村公路网覆盖深度和服务水平,重点实施规划发展村庄以及产业、旅游、物流等重要经济节点农村公路建设,积极打通全省农村公路市际、县际通道,农村重要节点等级公路通达率进一步提升。

江苏实施服务富民强村帮促行动,提高苏北地区尤其是重点帮促地区的农村公路提档升级工程补助标准,将省补建安费占比由25%提升到60%左右,苏北5市项目省补资金占建安费比例由25%提高到50%左右,大大减轻了地方财政配套资金压力。

“四好农村路”建设,建好是基础,管好、护好是关键。“这是益寿南路的路长信箱,大家发现这条路有什么问题或者对于我们的工作有什么建议,都可以写下来,及时告诉我们。”南通如皋市如城街道顾庄社区党总支书记、村级路长陈亚鹏正在向村民讲解“路长信箱”的用途。除了定期查看信箱内容之外,陈亚鹏还会通过“智慧农路”管理系统进行路况巡视,以便及时调度网格人员进行处置。

为提升农村公路勤养细管水平,江苏深化农村公路管养体制改革,建立健全权责清晰、齐抓共管的农村公路管理养护体制机制;将实施农村公路“路长制”写入地方法规,基本建立覆盖县、乡、村道的“路长制”组织管理体系;积极打造数字化智

能化农村公路,基本建成农村公路建管养运智能化信息化管理和服务平台,在全省13个设区市、76个涉农县(市、区)完成推广应用。

### 农产品从田园到餐桌无缝对接

“现在物流寄递非常方便,快递员会到田间地头来收件,包装好的葡萄次日就能寄到客户手上。”常州市科丰葡萄专业合作社总经理陆琴霞说,持续织密的农村公路网带来越来越多的顾客,她从最初承包50亩土地,逐渐发展为带领附近村民组建葡萄专业合作社,种植总规模达1000亩。

一条条蜿蜒纵横的农村公路不仅沟通了广袤城乡,更串联起机遇与希望。常州武进农村公路村村通、组组通、农场通,让鲜活农产品实现从田园到餐桌的无缝对接。

10年来,江苏农村公路运输服务水平不断提高,已实现县级农村物流中心覆盖率、乡镇快递网点覆盖率、建制村快递服务通达率三个100%。

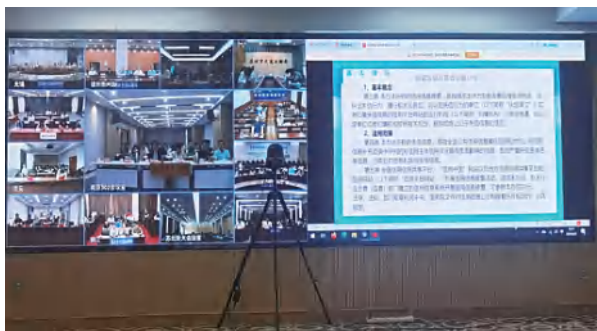
为便利群众出行,江苏推进城乡交通一体化发展,镇村公交基本实现全覆盖,全省63个高质量发展监测县(市、区)中,涉农区和乡镇全部实现公交直达城区。今年,江苏将继续推进城乡交通运输一体化,力争全省城乡公交一体化覆盖率超过80%,农村物流达标县覆盖率超过90%。

本文刊于《中国交通报》6月5日1版

(来源:江苏省交通运输厅网站)

## 省交通运输厅开展“双公示”工作专题辅导

6月5日上午,省交通运输厅召开“双公示”工作专题视频辅导会,邀请江苏省信息中心专家就行政许可和行政处罚信息报送和修复工作进行授课解读。



本次专题辅导结合国家、省有关考评要求,围绕“双公示”信息报送工作要点、信用修复和异议处理等实操性政策

标准和要求进行全方位解读,旨在提升全省交通运输行政许可和行政处罚一线工作人员的业务水平,从源头保证交通运输领域“双公示”信息归集报送的及时率和合规率。

下一步,省厅将深入贯彻落实“双公示”考核评估目标,推动行政许可和行政处罚信息全面归集、依法规范公开,健全数据核查整改反馈机制,提升交通运输领域“双公示”数据归集质效水平,配合江苏省信息中心推动我省各项报送指标走在前列。

(厅政研室 厅信息中心)

(来源:江苏省交通运输厅网站)

## 交通运输部等13部门印发《交通运输大规模设备更新行动方案》

近日,交通运输部、国家发展改革委、财政部等13部门联合印发《交通运输大规模设备更新行动方案》(下称《行动方案》)。《行动方案》明确,到2028年,国三及以下排放标准营运类柴油货车加快淘汰;船舶运力结构有效改善;新能源公交车辆推广应用持续推进;重点区域老旧机车基本淘汰,新能源机车规模化替代应用;邮件快件智能

安检设备广泛推广使用,寄递领域安检能力大幅提升;北斗终端应用进一步提升;交通运输行业碳排放强度和污染物排放强度不断降低,污染物排放总量进一步下降。

### 交通运输大规模设备更新行动方案

推动交通运输大规模设备更新是加快建设交通强国、推动交通运输行业高质量发

展、服务构建新发展格局的重要举措,有利于促进投资和消费。为深入贯彻党中央、国务院决策部署,落实《推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案》要求,推动新一轮交通运输设备更新换代,支撑构建绿色低碳交通运输体系,制定本行动方案。

### 一、总体要求

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真落实中央经济工作会议和中央财经委员会第四次会议部署,完整、准确、全面贯彻新发展理念,统筹扩大内需和深化供给侧结构性改革,坚持统筹联动、市场为主,立足各地交通运输发展实际和能源资源禀赋,实施城市公交车电动化替代、老旧营运柴油货车淘汰更新、老旧营运船舶报废更新、老旧机车淘汰更新、邮政快递老旧设备替代、物流设施设备更新改造、标准提升七大行动,大力促进先进设备和北斗终端应用,促进交通能源动力系统清洁化、低碳化、高效化发展,有序推进行业绿色低碳转型。

到2028年,船舶运力结构得到有效改善;新能源公交车辆推广应用持续推进;重点区域老旧机车基本淘汰,实现新能源机车规模化替代应用;邮件快件智能安检设备广泛推广使用,寄递领域安检能力大幅提升;北斗终端应用进一步提升;交通运输行业碳排放强度和污染物排放强度

不断降低,污染物排放总量进一步下降。

### 二、城市公交车电动化替代行动

鼓励老旧新能源公交车及动力电池更新。鼓励有条件的地方在保障城市公交稳定运营的基础上,因地制宜制定新能源公交车及动力电池更新计划,引导退役动力电池所有方将退役动力电池交售至综合利用企业,积极推广小型化公交车辆、低地板及低入口城市公交车辆。鼓励各地推动10年及以上老旧城市公交车辆更新。研究制定新能源公交车辆动力电池更换有关政策。

### 三、老旧营运柴油货车淘汰更新行动

(一)加快淘汰更新老旧营运柴油货车。支持老旧营运货车淘汰更新工作。鼓励引导道路货运经营者加快淘汰更新国三及以下标准营运类柴油货车,提前淘汰更新国四标准营运类柴油货车。依托道路运输车辆达标车型管理工作,对标国际先进水平,持续提升营运货车节能低碳水平。

(二)有序推广新能源营运货车。鼓励各地结合道路货运行业发展特点、区域产业环境和新能源供应能力,推动新能源营运货车在城市物流配送、港口集疏运、干线物流等场景应用。鼓励有条件的地方,因地制宜研究出台新能源营运货车的通行路权、配套基础设施建设等政策,积极探索车电分离等商业模式。科学布局、适度超前建设公路沿线新能源车辆配套基础设施,探索超充站、换电站、加氢站等建设。

#### 四、老旧营运船舶报废更新行动

(一) 加快高能耗高排放老旧运输船舶报废更新。支持内河客船10年、货船15年以及沿海客船15年、货船20年船龄以上老旧船舶加快报废更新。加强船舶燃油质量监管,健全船舶大气污染物监视监测体系,实施船舶大气污染物排放控制区监测监管示范工程。鼓励有条件地区建立现有燃油动力船舶退出机制。

(二) 大力支持新能源清洁能源动力运输船舶发展。加快液化天然气(LNG)、醇、氢、氨等燃料动力船型研发,强化高性能LNG、大功率醇燃料发动机、高能量密度高安全性能动力电池等关键共性、前沿引领核心技术攻关,提升新能源船舶装备供给能力。支持新建新能源、清洁能源动力船舶,支持绿醇、绿氨等燃料动力国际航行船舶发展,推动LNG、生物柴油动力船舶在具备条件的沿海、内河航线应用,支持纯电池动力在中小型、短距离内河船舶试点应用,支持船舶探索开展箱式电源等可移动设备换装模式试点应用,逐步扩大绿电、LNG、生物柴油、绿醇等能源在船舶领域的应用。完善客运船舶重大改建政策,实施新能源船舶优先靠离泊等激励措施,保障电力、LNG、生物柴油、绿醇等能源供应能力。鼓励探索建立区域性船舶全面新能源化先行示范区。

(三) 完善新能源清洁能源动力运输船舶配套基础设施。加强岸线资源集约

高效利用,支持LNG、生物柴油、绿醇等加注及充(换)电供应服务保障能力建设,支持有条件的加油(气)网点、水上服务区更新提升配套设施综合服务水平,探索建设绿色航运综合服务区,加快构建便捷完善的配套基础设施网络。加强新能源加注作业及动力系统、储运与加注系统等关键船舶配套系统设备的风险评估。

#### 五、老旧机车淘汰更新行动

(一) 加快老旧机车淘汰。支持老旧机车淘汰报废。推动出台《铁路内燃机车大气污染防治管理办法》等部门规章,建立基于机车运用年限、污染排放、安全性能的强制报废管理制度,明确老旧铁路内燃机车报废运用年限为30年,建设机车排气污染物排放检验体系,加强机车运用状态、排气污染物的动态跟踪管理。

(二) 鼓励新能源机车更新。组织有关企业针对不同地域、不同场景打造谱系化、平台化中国标准新能源铁路装备平台,实现机车排放、油耗、舒适性等指标均达到国际先进水平。依托复兴型等系列机车产品研发,采用大功率动力电池、新一代柴油机、内电双源、氢动力系统、低碳/零碳燃料发动机等技术,推动老旧内燃机车更新升级。采用混合动力及新能源动力等技术,实现调车机车替代应用;装用新一代低排放低油耗中高速柴油机,实现干线货运机车替代应用;采用柴油机+动

力电池集成应用,实现干线客运机车替代及动集系列化;采用高效交流传动技术,实现机车产品技术迭代升级。

## 六、邮政快递老旧设备替代行动

(一)支持老旧安检设备更新。推动邮政快递企业淘汰更新老旧微剂量X射线安全检查设备,配置使用邮件快件智能X射线安全检查设备。推动出台《邮件快件安全检查管理办法》等部门规章,修订《邮件快件智能X射线安全检查设备技术要求》。指导邮政快递企业因地制宜制定智能安全检查设备更新计划。深入推进邮政业智能安检系统研发,不断提升智能安检设备工艺技术。鼓励邮政快递企业加强安检信息化建设,强化互联网、大数据、云计算、人工智能、区块链等现代信息技术在安检领域的应用,推动安检工作向信息化、智能化管理迈进。

(二)开展邮政快递末端配送车辆更新。结合城市公共领域车辆全面电动化先行区试点,指导各地因地制宜,制定新能源车辆更新计划,分阶段、分层次推进,支持邮政快递企业淘汰更新一批运输和末端配送车辆。鼓励企业在符合要求地区大规模使用新能源无人配送车,提升邮件快件中转效率。

(三)支持老旧分拣设备更新。鼓励邮政快递企业在主要邮件快件处理场所,淘汰老旧分拣设备,配置使用全自动智能分拣成

套设备。指导企业根据实际需求制定分拣设备更新计划,落实处理场所用地等基础条件,鼓励地方为分拣设备更新提供政策支持。加强绿色低碳和智能化创新技术研发应用,推进智能分拣成套设备迭代,提升分拣效率,推进设备智能化低碳化升级。

## 七、物流设施设备更新改造行动

鼓励国家物流枢纽、国家骨干冷链物流基地、国家级示范物流园区、城郊大仓基地范围内的多式联运场站和转运设施设备升级改造。加快推进智慧物流枢纽、物流园区智能化改造。支持高标准仓库、边境口岸铁路换装设施设备及应用自动分拣系统、堆垛机、电动叉车等设施设备的智慧立体仓储设施升级改造。积极推广升级标准化托盘、周转箱等物流装载器具循环共用系统。支持冷藏车等运输设备、制冷系统等冷链设施设备智能化绿色化升级改造。

## 八、标准提升行动

(一)强化营运车船能耗、排放、技术标准升级。对标国际先进水平,加快提升营运货车、营运船舶等载运工具安全绿色发展水平。加快商用车能源消耗量限值标准升级,加大新能源车安全、环保标准供给。加快营运船舶燃料消耗量限值、碳排放强度等标准制修订,加快研究营运船舶充换电设施及生物柴油、甲醇燃料加注作业标准。加快构建绿色智能船舶规范标准体系,建立健全新能源船舶及关键设

备和质量技术标准,实施绿色智能船舶标准化引领工程。

(二)建立新能源机车及配套工程的标准体系。推动新能源机车及绿色低碳标准体系建设,充分吸收国内外的先进技术、先进经验,统筹推进国家标准、行业标准、团体标准的协调发展,实现标准体系对产品技术、质量安全、监测计量、评估认证、配套工程的全面覆盖。鼓励动力电池充电、氢燃料及替代燃料加注等配套工程建设,探索新能源机车运用、维护、检修及配套工程的一体化综合服务能力建设,构建完善的机车全生命周期运用体系。

### 九、强化政策支持

(一)制定配套措施。研究制定老旧营运车船报废更新资金补贴实施细则,明确补贴范围、补贴标准、操作流程、监管要求和部门职责等。各地交通运输主管部门要制定配套操作细则,细化落实举措,规范开展工作。

(二)加大财政资金支持。持续实施好老旧营运车船淘汰更新补贴,把符合条件的设备更新项目纳入中央资金等支持范围。鼓励有条件的地方统筹利用中央财政安排的城市交通发展奖励资金,支持新能源城市公交车及动力电池更新。加强公路养护机械装备及应急装备更新政策储备。

(三)健全金融保险支持。加大金融支持力度,发挥科技创新和技术改造再贷

款政策工具的激励作用,引导金融机构强化对交通运输技术改造和设备更新的支持。鼓励银行保险机构提供多样化金融服务,提高融资便利度和保险保障水平。

(四)加强创新支撑。依托国家重点研发计划、首台(套)重大技术装备示范等,聚焦交通运输重大技术装备“卡脖子”难题,开展新型清洁能源载运装备关键技术研发和推广应用,提升交通装备智能化绿色化水平。鼓励行业各类绿色交通创新主体建立创新联盟,建立绿色交通关键核心技术攻关机制。持续制定发布交通运输行业重点节能低碳技术目录,加快节能环保关键技术推广应用。

### 十、保障措施

交通运输部、国家发展改革委加强工作统筹,会同有关部门推进本行动方案的实施。各地交通运输主管部门要会同有关部门制定落实工作方案,完善配套措施,切实推动交通运输设备绿色低碳转型落地见效。加强监督考核,将交通运输设备更新换代情况纳入交通运输行业碳排放评价体系和铁路、公路、水路行业绿色低碳发展评估体系。加强风险防范,严防地方保护、企业借机涨价、违规骗补等行为。做好政策宣贯解读,深化企业和公众对于交通运输设备更新的认识,营造良好氛围。

(转自:中国公路)

※ 本栏目责任编辑:胥智杰

# 抓好老干部党建工作的关节点

■ 许士钧

党支部是发挥战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,完成党赋予任务的基层组织。老干部党建工作在遵循《党章》做好党建共性工作的同时,必须根据自身的特点创新实践。那么老干部党建工作有啥特点?又应该如何去开展工作呢?我想就自己参与老干部党建工作的经历谈点感悟。

**一、退休生活开启了人生的新阶段。**每个人年少时有老师家长的培育,学业上不容懈怠。走上工作岗位后,在党的教育培养下,在光荣传统作风的感召下,思想觉悟得以升华,成长为一名光荣的共产党员。许多人由跟着跑变为领人跑,有些人还为党的事业作出了突出贡献。但当年龄达线时,党组织令你撤出赛场休息。从此,我们便回归家庭融入社会。客观环境的变化,必然引起思维方式和生活重心的转换。有的觉得无官一身轻了,开始含饴弄孙,安享晚年;有的有所专长还



受邀参与公益事业,发挥余热;有的上了老年大学拜师学艺,提升自我;也有的周游天下博览胜景,拓展视野;有的琴棋书画舞文弄墨,雅兴十足;还有的奋笔疾书回顾人生,欲将往事留痕;也有少数人健康问题凸显,只能痛苦并快乐着——呈现出老同志们多彩的生活画面。但不管怎么变化,大家对党的忠诚,对民族复兴的执着仍是为人的底色。

**二、老干部生活多样性是党建工作的新课题。**不管是党员领导干部还是普通党员,都是党的宝贵财富,为人民服务的宗旨一样。但随着社会发展进步,老干部也会遇到新问题。所以,党建

工作必须要坚持问题导向。客观上他们居住分散远近不同,相聚共事已成过往,组织的形态变了;家庭状况差异大,幸福与不幸共存,生活空间变小了;毛病多体质不如从前,询医问药的多了。这些问题都会在老同志的内心引起些波澜。总体上看,老同志们都拥有着较强的自制能力,一般能够很好地化解不良情绪。但也有少数同志退休后反差较大。有的以为自己不同凡响,无需他人指教,把组织个人化;有的觉得再无检查考核了,从此不受约束地自由放飞了;还有的惦念过往纠葛,视他人有负于己难以释怀;有的曾严厉批评下属,可退休后却不听告诫,我行我素。以参加党组织生活为例,问题可归纳为“三多三少”:一是年老的同志参加多,年轻的同志参加少;二是普通党员参加多,党员领导同志参加少;三是早退休的同志参加多,新退休的同志参加少。这说明什么呢?说明有的党员对为什么要参加组织生活缺乏认识,党性观念和初衷使命淡化了,守纪自律松懈了。同时也反映出组织对党员教育管理不到位,影响了党支部和党员作用的发挥。党组织应该引起重视,以此作为老干部党建工作的重点。

**三、在探索中让老干部党建工作呈现活力。**党中央和习近平总书记对老党员老干部特别关心,对离退休党组织的

建设也有着明确的要求。结合老干部的客观情况,建议老干部党建工作抓住以下四个关节点。

一要重视思想建设,营造学习氛围。思想建党是我党在逆境中成长壮大的根本。党用马克思主义武装党员头脑,使大批有志青年深信自己为什么入党,懂得理想信念为何高于天,知道自己怎样做才算是一名真正的共产党员。所以,先辈们才能在各种生与死、血与火的考验面前矢志不渝,为党和人民的利益不惜献出生命。每个曾到过雨花台烈士陵园的同志,都被先烈们的壮举所震撼。新时代党领导人民建设强国、民族复兴,也必须继续用马克思主义教育党员,做到不忘初心,牢记使命。自觉把自己与党的事业联系起来,为实现崇高理想信念奋斗终身。教育要坚持实事求是,可采取及时发送学习材料、适时组织学习研讨、相约线上收看报告会、编发学习资料等形式,将有组织的学习与个人自学相结合,形成思想建设的新常态。

二要注重人文关怀,优化心理调适。老干部随着年龄的增长,生活节奏变慢,身体状况欠佳是必然的。由此产生一些矛盾,甚至导致一些心理问题就要设法干预了。其中人文关怀方法,在相当程度上能转移人的注意力,收到心理调适的效果。所以,要适当组织一些外出参观考察

活动,让老同志们在学习交流中得到新启示。选派老同志代表参与文体赛事、参加春节联欢、重大节日举办书画作品参展活动等。这在拓展老同志的思维空间,激发参与热情并愉悦心情都很有帮助。当有的老同志生病或住院时,要积极前往探视慰问。当年如有老同志年满70岁了,可为他们举办集体庆祝生日活动,寿星们及所有老同志都会因此感受到组织的关怀和心灵的抚慰。

三要争取多方支持,真诚服务老同志。老干部党支部负责同志要及时向单位分管领导汇报工作,反映老同志中的突出问题和诉求。针对个别无故长期不参加组织生活的老同志,支委应分头做沟通工作,弄清症结所在,强调规定的严肃性,体现组织的关爱。要积极落实机关党委的工作部署,适当参与单位的集体活动,选派支部骨干参加学习培训等。有的老同志因大病导致负担加重,也应及时申请必要的补助。对少数孤寡老人,要倡导相互帮助并对持续为之的老同志给予表彰鼓励。根据季节转换容易对身体健康产生影响的情况,可邀请名医讲授保健知识并提供现场问诊,逐户送达卫生防疫用品。保证服务工作的全方位,不延时。

四要落实基本制度,规范党支部建设。打铁还需自身硬。要让支委们认识

到,抓好老干部党建工作既是责任,也是老同志的信任,必须高标准地尽心尽职。按制度规范支部工作,又不必拘泥于形式。重大议题必须召开支委会和支部大会,主要是研究年度工作计划、交流汇总情况、审议工作报告、进行换届选举等。通常情况下,可以采取网上连线、个别通话或在集体活动间隙进行沟通。“三会一课”制度要坚持,但要适当拉开间距。春秋两季,可适当安排一两次支部大会和党课。冬夏时节,老人不宜外出,可在网上明确党日主题,开展交流发言。持续抓好党建工作,使老同志们感受到党组织的确心系党员,尊重呵护自己,便由衷产生了向心力,增强了凝聚力。

(作者系省委省级机关工委组织部原调研员、《工作与学习》杂志社执行主编)



# 重温《党章》，学纪守纪，永不褪色

■ 高川兴

《中国共产党章程》是我们每位共产党人必须经常学习，认真对照检查，终生践行的最高行为准则。对已退休党员而言，坚定党的信念，不忘初心、牢记使命，在退休生活中不忘加强政治理论学习，在思想行动上始终与习近平总书记为核心的党中央保持高度一致。根据实际情况，积极发挥自身余热，努力为家庭、为社区、为社会多做好事、多办实事，弘扬正能量，为社会的文明进步贡献一份力量。这是我们退休老同志终生必修的党课。

为方便老同志们的学习对照，现将《党章》第一章“党员”中相关条款摘抄如下：

## 第三条 党员必须履行下列义务：

(一)认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想，学习党的路线、方针、政策和决议，学习党的基本知识和党的历史，学习科学、文化、法律和业务知识，努力提高为人民服务的本领。

(二)增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，贯彻执行党的基本路线和各项方针、政策，带头参加改革开

放和社会主义现代化建设，带动群众为经济发展和社会进步艰苦奋斗，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用。

(三)坚持党和人民的利益高于一切，个人利益服从党和人民的利益，吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献。

(四)自觉遵守党的纪律，首先是党的政治纪律和政治规矩，模范遵守国家的法律法规，严格保守党和国家的秘密，执行党的决定，服从组织分配，积极完成党的任务。

(五)维护党的团结和统一，对党忠诚老实，言行一致，坚决反对一切派别组织和小集团活动，反对阳奉阴违的两面派行为和一切阴谋诡计。

(六)切实开展批评和自我批评，勇于揭露和纠正违反党的原则的言行和工作中的缺点、错误，坚决同消极腐败现象作斗争。

(七)密切联系群众，向群众宣传党的主张，遇事同群众商量，及时向党反映群众的意见和要求，维护群众的正当利益。

(八)发扬社会主义新风尚，带头实践社会主义核心价值观和社会主义荣辱观，提倡共产主义道德，弘扬中华民族传统美德，为了保护国家和人民的利益，在一切困难和危

险的时刻挺身而出,英勇斗争,不怕牺牲。

**第四条** 党员享有下列权利:

(一)参加党的有关会议,阅读党的有关文件,接受党的教育和培训。

(二)在党的会议上和党报党刊上,参加关于党的政策问题的讨论。

(三)对党的工作提出建议和倡议。

(四)在党的会议上根据批评党的任何组织和任何党员,向党负责地揭发、检举党的任何组织和任何党员违法乱纪的事实,要求处分违法乱纪的党员,要求罢免或撤换不称职的干部。

(五)行使表决权、选举权,有被选举权。

(六)在党组织讨论决定对党员的党纪处分或作出鉴定时,本人有权参加和进行申辩,其他党员可以为他作证和辩护。

(七)对党的决议和政策如有不同意见,在坚决执行的前提下,可以声明保留,并且可以把自己的意见向党的上级组织直至中央提出。

(八)向党的上级组织直至中央提出请求、申诉和控告,并要求有关组织给以负责的答复。

党的任何一级组织直至中央都无权剥夺党员的上述权利。

**第八条** 每个党员,不论职务高低,都必须编入党的一个支部、小组或其他特定组织,参加党的组织生活,接受党内外群众的监督。党员领导干部还必须参加党委、党组的民主生活会。不允许有任何不参加党的组织生活、不接受党内外群众

监督的特殊党员。

**第九条** 党员有退党的自由。党员要求退党,应当经支部大会讨论后宣布除名,并报上级党组织备案。

党员缺乏革命意志,不履行党员义务,不符合党员条件,党的支部应当对他进行教育,要求他限期改正;经教育仍无转变的,应当劝他退党。劝党员退党,应当经支部大会讨论决定,并报上级党组织批准。如被劝告退党的党员坚持不退,应当提交支部大会讨论,决定把他除名,并报上级党组织批准。

党员如果没有正当理由,连续六个月不参加党的组织生活,或不交纳党费,或不做党所分配的工作,就被认为是自行脱党。支部大会应当决定把这样的党员除名,并报上级党组织批准。

我们曾多次面向党旗宣誓。愿与各位老同志共勉:积极参加党的组织生活,定期交纳党费;学纪、知纪、明纪、守纪;不信谣,不传谣,旗帜鲜明地制止一些错误言行;按照上级党组织的要求,决不为亲属或其他特定关系人“说情打招呼”,自觉做到不利用自己的影响力干预交通建设相关事项;感党恩,不褪色,永远跟党走。

衷心祝福各位老领导,老同事退休生活健康快乐,延年益寿,尽享中国特色社会主义新时代带来的新成果!

(作者系驻厅纪检监察组原副组长)

※ 本栏目责任编辑:黄西柳

中国桥梁建设对话

# 长大桥梁智慧建造

主持人：  
**陆新民**

中国作家协会会员，江苏交通  
文联秘书长兼作家分会会长，  
南京市签约作家，本刊编委



嘉宾：  
**夏国星**

二级正高，享受国务院特殊  
津贴专家，江苏省有突出贡献  
专家

**陆新民：作为一名资深建桥专家，请先介绍一下我国长大桥梁发展历程。**

**夏国星：**中国现代桥梁始于1900年左右詹天佑主持建造京张铁路，20世纪30年代茅以升主持设计和监造了——钱塘江大桥，双层公铁两用桥，全桥长1453米，正桥长1072米，由16孔跨度为68-84米的简支桁梁和两孔14.63米的板梁组成。该桥可视为我国第一座长大桥梁。

新中国成立以后，1957年，中国人自己设计和建造的第一座跨越长江的大桥——武汉长江公铁两用大桥建成通车。1968年，南京长江公铁两用大桥的建成通车，把桥梁跨度从128米提升到160米。

这个时期与欧美日发达国家比，我们差距较大。比如，美国在1883年建成了跨度486米的布鲁克林桥，而我国在1991年才出现首座400米以上的南浦大桥，相差近百年。

改革开放以后，我国经济建设迅速起步，交通建设作为经济发展的先行官得到

了政府的重视,公路桥梁也迎来了一个黄金时代。

---

## 陆新民:请详细介绍一下上世纪八十年代我国长大桥梁建设情况。

---

**夏国星:**20世纪80年代初,广东作为我国改革开放的前沿率先开启了公路大发展的步伐,连续梁桥成为这一时期最具代表性的桥型。在广东的带动下,湖北、广西、湖南、黑龙江各省陆续建造了多座跨径100m左右的连续梁桥,如顺德容奇大桥(90m)、沙洋汉江桥(111m)、松花江大桥(90m)、常德沅水桥(120m)。1988年建成的广东番禺洛溪大桥,为主跨180m的预应力混凝土连续刚构桥,引进了先进的VSL预应力钢绞线锚固体系,为预应力混凝土的推广奠定了基础,代表了八十年代我国梁式桥的最高水平。

这一时期,六十年代已传入我国的现代斜拉桥经过先期试验开始逐步兴起。1975年我国第一座实验斜拉桥,主跨75.84m的四川云阳汤溪河桥诞生,同年上海市政系统建成跨径50m的实验桥新五桥。1980年,主跨128m的公路斜拉桥三台桥竣工。1982年建成的济南黄河桥(主跨220m)是当时亚洲跨径最大的桥梁,在当时世界十大预应力混凝土斜拉桥中排

名第8,该桥的建成极大地鼓舞了我国修建斜拉桥的信心。随后我国相继建成了一大批具有特色的中等跨度斜拉桥,如广东九江大桥(160m)、重庆石门桥(230m)、广东海印桥(175m)、长沙湘江北大桥(210m)、蚌埠淮河桥(224m)、天津永和桥(260m)。在此基础上主跨423米的结合梁斜拉桥——上海南浦大桥的实验是一个具有里程碑意义的突破,极大地增强了中国桥梁界的信心。八十年代,在拱桥方面出现了两种新型的结构——钢管混凝土拱桥(四川旺苍东河桥)以及无风撑的下承式系杆拱桥(芜湖元泽桥)。

---

## 陆新民:就是说,整个八十年代,中国的桥梁技术在梁桥、拱桥和斜拉桥都取得了突飞猛进的发展,为后续桥梁建设大发展奠定了良好的基础。

---

**夏国星:**九十年代拉开了我国桥梁建设向世界先进水平攀登的大幕。我把它概括为三次攀登:

第一次攀登始于斜拉桥。1991年,主跨423m的组合梁斜拉桥——上海南浦大桥建成,是一个具有里程碑意义的突破,增强了中国桥梁界修建大跨度桥梁的信心。同时,南浦大桥还带动了我国预应力工艺

和拉索生产的自主化,开发的OVM锚具,成为国内预应力锚具的主流;研制的国产新一代PE热挤护套成品拉索,也成为国内斜拉桥拉索的主要产品,并编制了相应的标准。在此基础上,主跨602m的组合梁斜拉桥——杨浦大桥1993年建成,居当时世界斜拉桥跨度之首,成为中国大跨度桥梁的又一里程碑。

第二次攀登始于悬索桥。1994年建成的汕头海湾大桥是中国第一座现代意义上的悬索桥,主跨虽仅452m,但采用混凝土桥面的悬索桥不仅居同类桥型的跨度之冠,而且由于桥面较重,其主缆和锚碇都相当于900m左右的钢桥面悬索桥构件,为随后建设更大跨径的悬索桥起到了引领作用。

在拱桥方面,我国实现了第三次攀登。主跨420m的四川万县长江大桥(现名万州长江大桥)是我国拱桥的里程碑工程。这座采用劲性骨架的钢筋混凝土箱形拱桥,运用现代非线性分析和施工控制技术,充分考虑了多种材料的混合使用,对其在施工和运营阶段的强度、变形和稳定性进行了全过程分析,推动了我国拱桥设计技术的发展。

进入21世纪后,随着我国公路建设逐步展开,东中部江河湖口、东南沿海海湾海峡、西部山区的深切峡谷成为制约我国公路连线成网的瓶颈。以技术挑战为契

机,中国桥梁建设从此开始了“创新和超越”,斜拉桥、悬索桥、拱桥、梁桥四大桥型均实现了超越。

---

**陆新民:可以理解为,相较欧美日发达国家建桥历程,在我国桥梁发展史上,八十年代是大跨径桥梁的兴起阶段,标志我们在学习与追赶,九十年代是大型缆索桥的发展阶段,我们在跟踪与提高,二十一世纪千米跨径缆索桥的超越阶段,我们在创新与超越。中国桥梁经过三个发展阶段,已进入世界先进行列。**

**请继续介绍一下我国长大桥梁取得的成就。**

---

**夏国星:**有六个标志。一是贷款建桥,收费还贷政策。广东首先在1981年引进澳门资金、撤渡建桥,1984年引进港资,四座跨越广东水网的百米桥梁如期建成,之后在全国推广收费还贷政策,极大促进了高速公路和长大桥梁的发展。二是东中部千米级桥梁陆续建设。从1999年江阴大桥开始,长三角、长江流域、珠江流域建成了一批千米级桥梁,润扬大桥,苏通大桥,泰州大桥,舟山西堠门大桥,南沙大桥主跨,杨泗港大桥,以及在建的龙潭大

桥、张靖皋大桥等。三是跨海湾海峡桥梁建设。东海大桥、杭州湾大桥、青岛海湾大桥、金塘大桥等,56公里的港珠澳大桥,集岛遂桥一体是中国桥梁建设技术的最新体现。四是西部跨峡谷桥梁建设。湖南矮寨大桥、北盘江大桥、云南的龙江大桥、贵州的坝陵河大桥、“川藏第一桥”兴康特大桥陆续建成通车。五是公铁两用桥梁建设。南京大胜关大桥;1092米的沪苏通公铁两用斜拉桥;1092米的五峰山公铁两用悬索桥;平潭海峡大桥;甬舟铁路西堠门公铁两用桥 1488 米斜拉悬吊体系已快完成基础工程。六获得众多国际大奖。

---

## 陆新民:科技创新是中国桥梁发展的动力,一方面引进吸收借鉴欧美日发达国家先进技术,一方面持续不断自主创新。主要体现在哪些方面?

---

**夏国星:**我把它概括为四点:即设计技术、施工技术、材料技术、管养技术。

一是设计技术。在系统设备上,勘察采用先进的遥感全球定位系统、地理信息系统、无人机摄影技术。在设计理论上,从容许应力设计法向基于性能的设计方法发展,决策方法也更加可靠,从基于经

验的判断方式转变为基于概率和经验相结合的判断方式,设计概念已从可靠性设计向全寿命周期设计转变。在信息上,与桥梁分析软件、相关的研发以基于BIM的管理平台的建设取得重大进展。

二是施工技术。建造超高塔,研发了混凝土桥塔液压爬模技术,混凝土超高泵送技术;预制构件吊装、钢桥塔高精度拼装施工技术。建造主梁,研发了钢箱梁数字化制造生产线。混凝土箱梁整孔预制与架设技术,短线匹配法预制拼装施工技术。基础建设,采用大直径钻孔桩、大直径钢管桩,大型沉井基础,超深地下连续墙技术。施工设备,趋向大型化、智能化,采购缆载吊机、桥面吊机、大型浮吊、旋挖钻机等。

三是材料技术。盘条钢丝,自苏通大桥开始采用上海宝钢生产的盘条,钢丝强度也越来越高,正在建设的世界第一悬索桥 2023 米的土耳其桥也是用的中国钢丝。造桥钢板。美国 1964 年建成的 1298 米韦拉扎诺海峡大桥,2013 年改造时,用的中国鞍钢钢板。我国造桥钢板已由 Q235 发展到 Q500、Q690,已应用到沪苏通大桥、五峰山大桥。高强混凝土。C50、C60 高强混凝土已广泛两百米的以上桥塔。

四是管养技术。中国在桥梁管养、监测、检测和评估技术方面取得了很大进步。健康监测系统广泛应用。检测技术

逐步专业化、智能化、无人化等。

**陆新民：我看到一份资料，世界十大悬索桥，中国占8座；世界十大斜拉桥，中国占9座；世界十大拱桥，中国占9座；世界十大跨海桥，中国占9座。中国桥梁已占居世界前十大部分，已成为世界桥梁大国，正在迈向桥梁强国。借这次对话，请向关心桥梁建设的广大读者朋友介绍一下我国正在建设中的长大桥梁。**

**夏国星：**

1、**深中通道伶仃洋大桥。**该桥系双向8车道高速公路钢箱梁悬索桥，是大湾区核心战略通道——深中通道的控制性工程。项目于2018年9月6日开工建设。深中通道项目是世界级的“桥、岛、隧、地下互通”集群工程。主桥采用580+1666+580米悬索桥，桥面高约90m，颤振稳定问题突出。超大型海中锚碇，首次在海中采用钢管桩及钢围箍作为临时筑岛的围护结构，在海域环境中进行锚碇深基坑施工。

2、**黄茅海大桥。**该桥系2×720m三塔斜拉桥，面对复杂通航条件、海洋环境、抗风问题等挑战。为解决多塔斜拉桥主

梁竖向刚度不足问题，提出了“中塔中央辅助索、中塔-梁纵向弹性索约束结构体系。项目于2020年6月6日开工建设。建成后将与港珠澳大桥、深中通道、南沙大桥、虎门大桥共同组成大湾区跨海跨江通道群。

3、**狮子洋大桥。**系双层16车道高速公路钢桁梁悬索桥。主跨2180m，首次挑战两千米级单跨吊双层悬索桥，创造了“主跨跨径、车道数量、主塔塔高、锚碇基础、主缆规模”五项世界第一。主缆强度2060MPa，中跨主缆直径148.6cm。大桥起于广州南沙向东跨越珠江，连接东莞虎门镇。于2021年12月31日开工建设先行工程。

4、**张靖皋长江大桥：**跨江段由南航道桥、北航道桥以及引桥、跨堤桥组成。南航道桥为主跨2300m的两跨钢箱梁悬索桥，是国内首座超2000m悬索桥，创六个世界之最：最大跨度悬索桥，南航道桥主跨2300米。最高悬索桥索塔，南航道桥主塔塔高350米。最长高强度主缆，南航道桥主缆长度4450米，主缆强度2200MPa。最大复合地连墙锚碇基础，南航道桥南锚碇基础长110米，宽75米，地连墙深83米，基坑开挖51米。最长连续长度钢箱梁，南航道桥为2300+717米两跨吊连续钢箱梁悬索桥，最大连续长度3017米。最大位移量伸缩装置，南航道桥钢箱梁两端设置伸缩

量为3120毫米的伸缩装置。实现“超大跨度悬索桥主缆自平衡结构体系、超高钢箱-钢管约束混凝土组合索塔、超大规模支护转结构复合地连墙锚碇基础、超大型自行走装配式索鞍、智能感知可更换锚固体系、全桥一体化智能防腐体系”六项桥梁建造技术世界首创,多项建造技术取得里程碑式突破。

**5、常泰长江大桥:**位于泰州大桥与江阴大桥之间,距离泰州大桥约28.5km,距离江阴大桥约30.2km。将成为世界首座集高速公路、城际铁路、一级公路为一体的过江通道。世界最大跨度斜拉桥、钢桁拱桥。实现“温度自适应塔梁纵向约束体系,台阶型减冲刷减自重沉井基础,“钢-混”混合结构空间钻石型桥塔,“钢箱-核芯混凝土”组合索塔锚固结构”四项桥梁建造技术首创。目前首个大节段钢梁已安装到位,正在施工主航道桥上塔柱。

**6、龙潭长江大桥:**其北岸连接扬州仪征市,南岸连接南京市、镇江句容市。为宁镇扬同城化的重要交通设施,服务南京、镇江、扬州的交通联系。跨江主桥采用主跨1560m的流线型扁平钢箱梁悬索桥,主缆跨度布置为(615+1560+552)m。目前下部结构均已完成,正在进行上部结构猫道施工。

**7、仙新路过江通道工程:**位于南京长

江二桥与南京长江四桥之间,采用主跨1760m的单跨门型塔整体钢箱梁悬索桥结构一跨过江,项目全长13.17km,2020年3月开工建设。北锚碇为沉井基础,南锚碇采用圆形地连墙基础,南北主塔采用门型混凝土塔,高263.8米。目前上部结构主缆已架设完成,预计8月完成钢箱梁吊装。

**8、燕矶长江大桥:**双层钢桁梁悬索桥结构,上层双向6车道高速公路,下层是4车道城市快速路。项目于2020年10月18日开工建设。主桥采用1860米悬索桥一跨过江,是目前世界跨度最大的双层悬索桥、四主缆悬索桥。

**9、六横公路大桥:**舟山段长约16.8公里(双四)、宁波段长14.6公里(双六)。二期工程包含双屿门特大桥、青龙门特大桥两座世界级桥梁,于2022年11月2日开工建设。

项目系双屿门特大桥主跨1768m钢箱梁悬索桥,建成将成为世界最大单跨吊跨海钢箱梁悬索桥。青龙门特大桥为主跨2×756m三塔斜拉桥,建成将成为世界最大跨三塔钢箱梁斜拉桥。

**10、泸沽湖特大桥**主桥为1680米双塔单跨钢桁式悬索桥,主缆跨径组成为265+1680+315m,采用内倾式空间缆索体系。项目自2023年9月实质动工。两岸索塔为世界首创新型钢管钢壳混凝土组合结

构索塔。

**11、李埠长江公铁大桥：**公铁分层，2线铁路+6车道高速公路+4车道一级公路。主桥采用主跨1120米斜拉-悬索协作体系桥，世界最大跨度的双层公铁两用钢桁梁斜拉-悬索协作体系桥梁。项目于2022年2月28日开工建设。

**12、甬舟铁路西堠门公铁两用大桥：**主桥采用主跨1488m斜拉-悬索协作体系桥，金塘岛侧采用岩锚锚碇，项目继沪苏通、五峰山之后，又将成为世界长大桥梁里程碑工程。

**13、马鞍山长江公铁大桥：**采用上下层结构布置形式，上层为6车道快速路，下层为2线巢马铁路+2线轨道交通。拥有“2×1120m最大跨度三塔斜拉桥、3248m最长联的钢桁梁、345m最高的钢混组合桥塔、650m长2100MPa最强最长桥用平行钢丝斜拉索、单侧悬臂616m最大双悬臂施工斜拉桥、扭矩15000t·m，吊重600t最大起重力矩的钢塔吊机、60根直径4m最大规模群桩基础”七项世界之最。项目于2021年1月13日开工建设。

**14、G3铜陵长江公铁大桥：**采用“高速公路、城际铁路、货运铁路”合并过江，上层6车道高速公路，下层4线铁路，其中2线为合池城际铁路，2线为铜陵南至江北港铁路。主桥采用主跨988米的斜拉-悬索协作体系桥方案，孔跨布置为(127.5+

131+988+131+127.5)=1505米。是世界首座公铁分层斜拉悬索协作体系桥。项目于2022年1月4日开工建设。

**15、池州长江公铁大桥：**采用“公路+城际铁路+城市轨道交通”合并过江，上层作为S40宁枞高速公路的过江通道，双向六车道，下层为两线合池城际铁路并预留两线市域轨道交通。项目于2023年1月4日开工建设。

**16、崇启公铁长江大桥：**双层布置的公铁两用桥，上层是双向6车道、时速100公里的一级公路；下层是时速350公里的双线高速铁路+时速250公里的双线城际铁路。大桥分为主通航孔桥、非通航孔桥、南北岸公铁合建引桥、南北岸单建铁路引桥；其中主通航孔桥为主跨400米双塔双索面钢桁结合梁斜拉桥，是世界最大跨度双塔双索面公铁两用无砟轨道斜拉桥。项目自2022年11月起施工，北岸工程已于今年1月完成主栈桥铺通，4月起将进行水中墩首桩开钻工作。

**17、双柳长江大桥：**

新港高速公路双柳长江大桥及接线工程项目位于武汉市东部，桥位位于长江武汉叶家洲段与团风河段交界处，距离上游阳逻长江大桥约26.5km，距离下游黄冈长江大桥约21.0km。项目路线全长35.043km，设计速度120公里/小时。主桥为主跨1430m双塔单跨双铰钢箱梁悬索

桥。2024年4月19日,双柳长江大桥进行桥面浇筑,标志着工程的桥面铺装施工正式拉开序幕。

## 陆新民:听了很振奋。请介绍一下长大桥梁智慧建造。

**夏国星:**所谓智慧建造,就是通过自动化减人、机械化换人,逐步把人从繁重的体力劳动和脑力劳动中解放出来,充分利用大数据、物联网、智能传感、人工智能等新技术,实现桥梁全生命周期的数字化,包括桥梁的智能设计、智能建造、智能管理、智能运维,从而实现桥梁行业低碳可持续发展。

基于长大桥梁全生命周期数字化管理的历年,运用大数据、云计算、物联网、移动互联网、建筑信息模型(BIM)、数字孪生等信息化、数字化、智能化技术,通过BIM正向设计、智慧化建造、智能化养护运维、多目标、全要素、全周期打造国家级数字智慧大桥示范工程。

在大桥设计阶段,建立数字化协同设计平台,针对长大桥梁基础、加劲梁、索塔、锚碇和缆索等关键结构开展BIM正向设计、实现多专业协同设计、提交三维BIM设计成果,实线设计成果数字化交付,并顺利传递至施工阶段开展数字

化应用。

在大桥施工阶段,根据实际施工计划,对设计模型进行深化设计并按实际施工工序进行模型拆分与编码、依托数字化建设管理平台进行施工期全过程、全要素数据采集,以BIM为载体,加载质量、进度、安全、成本等施工管理要素,实现施工阶段信息的传递。

在大桥运营阶段,基于大桥建养运一体化目标,以数据为核心,与数字化建设管理平台无缝衔接,集成设计阶段、施工阶段数据信息,实现桥梁结构技术状态的高效评估。建设数字化建养运一体化管理平台,基于大桥全生命周期信息,充分发挥全生命周期数字化成果的价值,实现智慧化运营与预防性养护。

智能设计是通过数字化来实现的。5G、云计算、大数据、物联网、人工智能、BIM等新一代信息技术的快速发展。以信息基础设施、融合基础设施、创新基础设施为核心。以数据为核心生产资料,形成了感知、采集、传输、管理、分析、应用。

设计层面的数字化影响主要体现在:设计效率提高;精细化设计程度高;通用参数化模板的可重复性利用;更高效的数据传递方式,大大的提高工作效率和施工质量。

智能建造:主要包括智能混凝土拌

和中心,智能钢筋加工厂,智能沉井建造系统;智能梁场;沉井智能建造系统;智能地连墙建造系统;智能索塔建造系统;智能钢梁制造系统智能上部结构架设系统等。

**智能管理:**在施工阶段,建立一个覆盖全流程、全要素数字化建设管理平台,统一项目数字化工作标准与流程,实现项目建设期管理与施工各项业务数据的互联互通。实现建设期质量、安全、进度、投资、环保、计量支付档案等业务的智慧化协同管理,融合项目数字化设计、智能施工、智能管理,形成协同管理、智慧工地、智能施工一体化数字平台。

---

### **陆新民:长大桥梁智慧建造,经过几代中国建桥人的艰苦奋斗,勇于实践,成就可圈可点。**

---

**夏国星:**尽管取得了很大成绩,我们仍需在以后方面继续努力:

在智能设计方面,如何真正实现从设计—施工(加工)—管理—运维等全产业链的同一数字化模型交付与应用,仍需全行业的更深层次的发展与努力。

在智能建造方面,施工单位做了大量工作,基本实现工厂化、机械化、自动化,但整体水平还有提升空间。

在智能管理方面,重点工程大多采用数字化建设协同管理平台,聚焦大桥工程建设管理业务,如何切实提升管理效率、节约管理成本,数字管理平台尚需进一步完善。

在智能运维方面,切实做到设计、施工、管理、运维一体化,尚需建设单位联手运维单位全过程开展工作。

必须指出,这些都是前进中遇到的问题,在敢于拼搏、善于拼搏的中国交通人面前,没有过不去的天堑沟壑。

### **结 语**

盛世建桥。进入新世纪以来,中国长大桥梁在祖国大地百万公里的路网上,一座座拔地而起,发挥着路网“咽喉”和现实生产力的作用。中国桥梁从艰苦奋斗、自主创新走向智能建造、领跑世界。一代又一代建桥人,将他们火红年华,抒写在了迈向交通强国的通途之上,技术高峰接力攀登,优良传统薪火相传。中国长大桥梁与山、水、城融合,沟通自然与城市。长虹卧波,如恢宏雕塑,似舞动乐章,在无尽江天弹奏着新时代的强音。

## 难忘陪“两院”专家援藏的日子

■ 刘守明

近期动身去西藏旅游前，不由想起了25年前陪“两院”专家援藏的情景。

1999年，是我从南京军区政治部机关转业到江苏省交通规划设计院工作的第3年。一天，我去李益芝院长办公室，看到李院长正同院计划经营室李健主任交谈去西藏的事。好像李院长的意思是让他去西藏，李主任有些犹豫，当时我还不知道为什么去西藏，更不知道哪些人去，便贸然插话道：好像听人说“出国容易、去西藏难”，多好的事，为什么不去？

谁知话音刚落，李院长立即把脸转向我，一本正经地说：“你想去吗？”听到这话，我一愣，马上说：“想去！”“那好，厅里有个通知，要我们设计院和科研院联合组

织一个工作组，给拉萨搞路网规划，你负责带队去吧。”

说完，李院长接着又把进藏前的准备大致讲了一下。然后跟我和李主任说，你们尽快向厅写个报告，包括进藏后工作日程、人员组成及分工等。

李院长不再做李主任工作了。李主任如释重负。

我恍然大悟：原来李主任不是不想去，而是不想带队去。

我没有后悔插话带来的后果，却感到能去西藏还是很好的差事。进藏前那些天，我每天都很兴奋，晚上做梦还几次见到了影视里、网络上看到的美景：高耸云端的雪山、神圣壮观的布达拉宫、成群而壮实的牦牛。

1999年8月5日,根据省交通厅批复精神,省交通规划设计院与省交通科学研究院组成联合工作组,正式离宁赴藏进行“拉萨市路网规划”现场调查。

现场调查工作组以设计院刘守明(时任政治处主任)、李健(时任计经室主任)、邹勇军、邓润飞、孙健(时任规划设计师),和科研院黄正方(时任办公室主任)、汪燕(时任计划室主任)、冯凌云(时任规划设计师)等8人组成。其中刘守明为调查工作组组长。

飞机上,大家有说有笑。飞机落地后,个个神情紧绷:按照“说话轻、走路轻、做事轻”原则,显得非常谨慎。但是,当大家出了机场,坐上拉萨市交通局的车,看到沿路美景掠过时,马上又满车的欢声笑语。

不过,到了晚上,大家都有了程度不同的不适的感觉:脑袋发胀,有的甚至头痛欲裂。每人一瓶的吸氧也不顶事,翻来覆去睡不着。好在由于进藏前的教育,大家都有了心理准备。第二天早上起床后,不适的感觉就轻多了。

按照进藏前厅规划处金陵处长要求,进藏后需要适应性休息三天,再开始工作。但我和大家都不愿意多休息。经联系,第二天下午开始,我们就进藏工作安排等问题,与拉萨市交通局领导进行了沟通、调整,并当面向拉萨市平措副市长作了汇报。

8月8日至12日,调查工作组集中5天时间,就现场调查的有关问题,包括调整、编制各项调查表格,召开拉萨市交通局技术人员座谈会,召开拉萨市七县一区计经委负责同志座谈会,召开交通调查人员业务培训会,组织交通量及车籍调查等等展开工作。根据该项目路网现况资料少的特点,调查工作组尽量做到工作中多收集一些资料。经过努力,收集了来自拉萨市交通局的资料、七县一区有关道路发展现状和未来规划及国民经济发展纲要的资料,还收集了市计委、规划局、统计局等有关部门的资料。

同时,还分别听取了西藏自治区公路勘察设计院和西藏交通厅领导有关情况的介绍。

通过大量占有资料,以及对有关资料的补充完善,从8月13日开始,调查工作组根据“拉萨市路网规划”大纲的有关要求,抓紧时间,集中精力对路网规划初稿进行编写。为克服时间紧、任务重的矛盾,邹勇军、邓润飞、孙健、汪燕、冯凌云等同事自觉加班加点。我和李健、黄正方认真做好协调与服务工作。因拉萨市交通局日常工作时间较内地短,且离调查工作组暂住地较远,大家就在宿舍办公。白天时间不够,就在晚上加班,有时加班到凌晨2点才休息。

调查工作组进藏紧张工作一周后,江

苏省交通厅主要领导抵拉萨，专题听取了我们前期工作进展情况汇报，在给予充分鼓励的同时，也提出了一些要求。

经过努力，“拉萨市路网规划”初稿方案于当年完成。这个规划，即拉萨交通2000年~2020年发展规划，是拉萨乃至西藏有史以来第一个路网规划，是“两院”代厅承担并完成的援藏项目，对拉萨市交通事业发展具有重要的战略意义。次年，该路网规划被拉萨市科委评为科研三等奖。

当然，调查工作之余，我们浏览了雪

域高原的大好风光，包括布达拉宫、羊八井、纳木错以及日喀则的景点。

现在，该规划早已在拉萨得到了实施，拉萨人民从中得到了实实在在的出行便利的好处。当年参加该调查工作组的“两院”，也早已改制，名称分别改成了华设设计集团、苏文科集团，成为行业知名的上市公司。调查工作组成员有的退休，有的岗位调整。但是当年大家为西藏尤其是拉萨市交通事业所作的贡献，将永远铭记在拉萨人民心中！

（作者系华设集团原党群办主任）

## 七律·祝常泰大桥合龙

朱安祥

琴弦矗立波涛上，斜拉长弓奏乐章。注①

砣送苍穹塔尖渺，井沉古壤柱基刚。注②

双层偏重横调力，三位并排纵吊梁。注③

多少不眠风浪夜，合龙铆定始舒张。

注①：常泰大桥主跨为1208米跨径的世界最长斜拉桥，索如琴弦，梁似长弓。

注②：大桥主塔高352米，克服了高空泵送砣的困难；大桥主塔基础为沉井结构，插入江底深土层中。

注③：大桥为双层钢桁架梁，上层为六车道高速公路，下层上下游侧分别设置双向城际铁路和四车道普通公路，称为三位一体；由于城际铁路侧荷载偏大，故需调整加大该侧索力。

（封底图片为2024年6月9日常泰长江大桥合龙时省交通运输原工会二级调研员阮忠所拍摄）



## 在《江苏交通年鉴》 编辑部的日子里

■ 郑黄桥

往事如烟，现在想起来历历在目，仿佛就在昨天。《江苏交通年鉴》——我见证了她的诞生与早期发展过程。江苏省领导对年鉴的编辑很关心、很重视，明确指出，国家有《中国交通年鉴》，我省也要有交通年鉴。于是，由省交通厅、公安厅、邮电管理局、民航管理局联合编纂的《江苏交通年鉴》1996年卷正式出版。考虑到刊号、编辑力量等因素，当时是以《江苏年鉴》分册出版发行。创办初期，编辑部只有三位同志，他们克服人手少，无资金，出版时间紧等困难，多请示、多汇报、多协调，争取领导和相关单位的帮助和支持，在较短的时间里，完成了创办手续和流程，做到了当年起动当年出书。

《江苏交通年鉴》主要反映全省综合交通上年度发生的重大事件、重要热点、

重要交通经济运行数据等，为江苏大交通事业建设和发展提供文化积累和信息参考。

在近12年（1995至2007年）的时间里，我从一个门外汉到逐步了解年鉴编辑的基本知识并参与进具体的编写与管理中，年鉴年年要见，在时间紧任务重的情况下，编写团队积极配合，团结一心，使年鉴每年都能按时出版发行。

在那个年代，编辑组稿方法还很落后，基本是纯手工操作为主，第一个难题就是组稿。巧妇难为无米之炊，虽然通过各主管单位建立了通讯员或联系人，但由于不是本职主要工作，加上没有及时进行相关培训，因此提供上来的材料、时间、质

量等参差不齐,这就要求编辑部的人员到全省大交通各单位现场组稿,当时的通讯交通不够发达,大家一跑就是多日不回家,加班加点赶时间,经过不懈努力,在领导和主管部门的通力支持下,《江苏交通年鉴》创刊号终于在1996年出版发行。当时省领导专门为年鉴的创办题词,写序,写发刊词。年鉴要为江苏大交通建设发挥更大作用和自身更好的发展壮大,经多方努力,《江苏交通年鉴》于2002年获得了正式国内国际刊号(CN32-1677ISSN1671-7635),并由《江苏交通年鉴》编辑部变更为《江苏交通年鉴》社。2007年,《江苏交通年鉴》社建制由江苏省地方志转入江苏省交通运输厅江苏省交通行业宣传教育中心继续编辑出版发行。我本人就此脱离《江苏交通年鉴》。从事交通教育培训工作至退休。

在《江苏交通年鉴》创办初期,发生了许多有趣的事情。组稿是一大难题,为了与各组稿单位建立良好的关系,除了召开通讯员会议布置相关工作以外,编辑部的同志经常下基层,到现场与供稿单位面对面交流收集文字图片等材料。记得有一次在镇江的交通院校组稿,我们也是初次从事年鉴编辑工作,到了组稿单位后,对方热情接待后,进入正题,这时我们的一位同志,老实巴交地把组稿通知从头到尾背诵了一遍,象是宣读文书,搞得大家面

面相觑,接待的人看到我们这般笨拙紧张表达,也看到了我们的真心诚意,非但没有另眼看待,反而积极主动热情地一起探讨组稿工作,事后同事之间笑谈这次组稿是“老三篇”式的组稿,好在对方不但没有介意,反而由于我们的真心诚意和笨拙的开场,打动和感染了他们,也为今后的组稿等工作开了一个好头。事实证明,真心实意定能换来预期结果。

还有一次,编辑部的三位同事一起去连云港交通局组稿,由于是首次,到达交通局办公室,接待我们的同志赶紧打开会议室让我们就位,并说到:你们是体验生活,还是送文娱到基层?我们一脸懵圈,心想我们是《江苏交通年鉴》编辑部来组稿的,与体验生活,送文娱下基层有啥关系。事后才知道,我们之中有一位同志长的非常象歌唱家郁钧剑。知道来意后,大家哄堂大笑,一下子就拉近了彼此的关系,组稿工作顺利展开,同时也成了工作上的朋友。

悠悠岁月,往事如歌。回想起在《江苏交通年鉴》编辑部工作生活的点点滴滴,感慨很多。人生不一定要做多少辉煌灿烂、惊心动魄的大事情,一步一个脚印地做好每一件小事情,也一定能快乐无限,让人生充满阳光和希望。

(作者系厅宣教中心教研部原副主任、高级政工师)

※ 本栏目责任编辑:陶兴霞

# 做好自己的事， 延续信仰的力量

■ 谢培宁



这是一位共产党员，一名老江苏交通运输人，秉持理想、坚定信念，以自己的专业技术，做好本职工作，为南京解放做出了自己应有的贡献，这就是我的爷爷——谢廷权。

谢廷权（1924—2018），中共党员。1949年初，南京解放前夕。25岁的谢廷

权就在当时南京中央路415厂（属国民党党军联勤第一补给区）当汽车修理工。后由415厂重组成立326厂，调动到该厂继续工作，工作任务就是保修军用轻型车。

1949年4月初，解放军南下，渡江战役即将打响前夕，326厂里却闹起罢工（地下



党组织发动的)。25岁的谢廷权就配合当时的在南京的地下党在维修工人中传递消息,并取得罢工胜利,积极团结了工友,为后续配合地下党的工作打下了基础。

当时,在南京的国民党军队早已军心涣散,如丧家之犬到处收拾铺盖准备逃往台湾或中国南方。所以当时的军用汽车是必备交通工具。在国民党军即将迁厂,修理车辆准备逃往台湾之际,谢廷权和其他工友(陈建华、高志远等,均为南京地下党员,是谢廷权的入党介绍人)一道与厂里唱起“对台戏”,为南京解放赢得时间。同时,谢廷权积极参加地下党组织的工人纠

察队,解除了国民党军在厂里的反动武装,人为将汽车设备破坏,使国民党军迁厂运走车辆设备的计划受阻,配合中国人民解放军解放南京。后谢廷权被地下党发展入党,并荣幸参加了有邓政委(小平同志)出席的首届南京市政府表彰大会,由于斗争事迹显著,326厂集体荣获一等奖。326厂更名为“二野后勤运输处工厂”后,谢廷权便报名参加了中国人民解放军,在西南地区从事斗争和社会主义建设工作。由于汽车修理的专长,1957年复员的谢廷权又回到交通运输部门。历任交通部直属战备车队书记、江苏第一汽车运输处政治指导员、南京金陵汽车



运输(公司)集团第九车队书记、修理厂厂长等职,。2018年因病去世,享年95岁。

谢廷权热爱本职工作,一生都在做着看似枯燥的本职工作,和汽车打了一辈子交道;谢廷权更热爱党,自从地下党工友传递了星星之火,谢廷权思想的红色之焰便从此燎原,更加坚定了他愿意离别家庭去追随党投身解放全中国的战斗和社会主义建设的信心和决心。谢廷权的一生见证了我党由小到大、从弱到强的成长历史。早些年和儿孙聊起当年的经历,这位九旬老人便会立刻意气风发、精力充沛、滔滔不绝,足可以见

其情感至纯至深。但老人也常说,当时象我这样的情况,整个部队里都有,我也是普普通通的一个平凡人而已。

在我们的身边和内心深处,我们也经常会被很多平凡的身影所感动。平凡,即为“本”。之所以平凡,是因为我们见得多了。但恪守信仰、立足本职,那也许就成就另一种平凡,或说是一种伟大。就如习总书记所说“做好自己的事”。当今,每个人,每位共产党人都有各自在社会上的角色和分工,对社会发展、民族进步所起的作用或大或小、或重或轻,但正是这诸多的大小轻重和平凡伟大,铸就了当今的中国屹立于世界

民族不败之林。

《阎肃人生》一书中有这样的几句话：“跟随时代的潮流，尽自己最大的力量，做好我应该做的事情。”这几句话，简简单单，却道出了人生的真谛。新时代呼唤新担当，新时代需要新作为，新时代开启新征程。新时代的我们共产党员，要紧跟时代步伐，走好自己的路，做好自己的事。要干一行爱一行、专一行、成一行，用严谨的工作态度，全身心的投入到本职工作中去。要有爱岗敬业的态度。俗话说，“在其位，尽其责，谋其事”。只有这样，我们才能以饱满的工作热情，在平凡的岗位干出不平凡的业绩。

“行是知之始，知是行之成。”做好自己的事，就要有求真务实的作风和勇于担当的精神。要坚持高标准、严要求，尽心对待每一项工作，用心做好每一件事，要用心思考，精雕细琢，用一丝不苟、认真专注的敬业态度在自己的工作岗位上奉献光和热；而担当的精神，则是信任，是信仰力量的另一种表现。担当意味着忠诚，意味着勇气。身处新时代的我们，需要有新气象、新作为、新担当，更需要主动担当、勇于担当，始终保持奋发有为的精神

状态、永不止步的进取精神、勇于担当的责任意识。只有做到勇于担当，才能“无愧于时代、无愧于人民、无愧于历史”。

上九天揽月，下五洋捉鳖。奇迹无一不是坚持信仰，做好本职工作，走好自己的路、做好自己的事，毫不松懈、锲而不舍的成果。长征精神、女排精神、大庆精神，这些无一不是在中国共产党领导下的中国人民创造的奇迹和瞩目成就。中国共产党更是带领全国人民书写了幼有所学、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、贫有所扶的民生篇章。这一切，都是信仰的力量，加上一群走好自己路、做好自己事的人的坚信、坚持和坚守。因此，我们作为新时代的共产党员，更应该具备这种品质，更好地学习中国共产党历史，更好地做好自己的事，使这一种平凡成就那一种伟大，让更多的平凡成就更多的伟大。一定坚信中国共产党有信心、有能力、更有气魄团结和带领全国人民实现中华民族伟大复兴的中国梦。

（作者系省交建局江阴二通道副指挥长）

※ 本栏目责任编辑：胥智杰



# 千年海棠 寄深情

瞻仰先祖苏东坡的遗迹——东坡海棠园

■ 苏泽民

清明节前回江阴老家扫墓。在回宁路上，专程去宜兴闸口乡闸口村瞻仰东坡海棠园。这已经是我第四次去东坡海棠园了。前三次是三十年前的事了。当时的东坡海棠园点一幢简易平房和一个不到百平方米的小园子，如果不是由林散之老先生在园墙上的题字《东坡海棠园》。那

就是谁也不会注意的一个普通农家小园子。这次专门前去瞻仰先祖手植的海棠，是因为前几年宜兴市政府为了弘扬东坡文化，在原东坡海棠园的原址，专门拨款修建了一个小型精致的园林。成为宜兴市一个著名的旅游景点。原来的天远堂已经翻修出新，里面办了一个小型的介绍

东坡手植海棠的故事以及东坡和邵家天远堂的故事。至今已经成为宜兴市除东坡书院、王带梳、东坡提梁紫砂壶、东坡买田处、东坡小学等又一遗址。宜兴市有关部门还打出了宜兴是苏东坡的第二故乡，以此吸引部分书画家、旅游人士的关注。这次专程去瞻仰新建的东坡海棠，就是为了一睹这株先砚手植海棠的芬芳。

“东坡海棠园”位于宜兴闸口乡闸口村。据《常州史话》记载，元丰七年(1084年)三月，苏轼在经历了“乌台诗案”，远贬黄州五年以后，“量移汝州”(今河南临汝)，但仍不得签署公文。汝州离京都不远，由黄州从陆上去汝州较近，但东坡四月从黄州沿长江东下，走水道至九江，经金陵，会王安石，没有直接从扬州沿运河北上入淮至汝州贬所，而是先到常州宜兴处理田产事。十多年前，他任杭州通判时，因单氏兄弟的介绍，在宜兴黄土村曾买了一块地。苏轼因“乌台诗案”入狱，曹姓地主乘机赖帐，妄图毁约。苏轼在给湖州太守滕达道信中说要去“了当”此事，说他一家二十余口，“未足伏腊”(吃用开支不够一年)，仍打算去宜兴买房置田，以为生计。在常州宜兴大约逗留了二个多月，于当年十一月北上，赴汝州贬所，十二月一日到泗州，苏轼上表朝廷，要求“乞居常州”，正月一日，苏轼再次上表朝廷，恳求居常州。苏轼在泗州

静候朝廷圣旨。直到二月，朝廷告下，允许常州居住。于是，苏轼立即掉转船头折返常州。这时苏轼已年近半百，对北宋王朝已丧失信心，不愿“终身走道涂”，只想仿效陶渊明，隐居阳羨山水，求田问舍，躬耕田园。从元丰七年到元丰八年，苏轼两次到常州宜兴，前后仅隔半年时间。在这期间，他住在同科进士好友蒋颖叔的故里，并结识了宜兴永定里(今宜兴闸口村)的年轻书生邵民瞻，引为知己。当时苏轼仍是受贬带罪之身，“生平亲故，莫敢与通”，而邵民瞻却与东坡“晨夕周旋，不稍畏避，独与之游”。在患难之中得到了一位知己，也更加坚定了他卜居宜兴的决心。苏轼在邵家小住了一段时间，与邵同游阳羨山水，畅饮于邵民瞻的新筑草堂，并为草堂题写了“天远堂”的匾额。席间，苏轼吟起了李白的《春花宴桃李园序》，邵民瞻接诵了苏轼所作的《柯丘海棠》诗：

江城地瘴蕃草木，只有名花苦幽独，  
嫣然一笑竹篱间，桃李漫山总粗俗。  
也知造物有深意，故道佳人在空谷，  
自然富贵出天姿，不待金盘荐华屋。  
朱唇得酒晕生脸，翠袖卷纱红映肉，  
林深雾暗晓光迟，日暖风轻春睡足。  
雨中有泪亦凄怆，月下无人更清淑，  
先生食饱无一事，散步逍遥自扪腹。  
不问人家与僧舍，拄杖敲门看修竹，

忽逢绝艳照衰朽，叹息无言看病目。  
陋邦何处得此花，无乃好事移西蜀？  
寸根千里不易致，衔子飞来定鸿鹄。  
天涯流落俱可念，为饮一樽歌此曲，  
明朝酒醒还独来，雪落纷纷那忍触！

（《苏东坡全集》上册，第169页）

这是一首咏海棠的千古绝唱，是苏轼于元丰三年，被贬黄州，寓居于城南定惠院时所作。在定惠院东面的柯山一角，杂树丛生，独有一棵海棠，长得特别茂盛。每当春天，繁花盛开，苏轼总是邀集好友，小酌于海棠树下，赏名花，饮自制的醇酒。苏轼一到黄州，看到这株海棠，就把它看作自己的患难之交，与心灵感通，倾盖如故。苏轼对这首咏海棠诗特别钟爱，称其为“吾平生最得意诗”。邵民瞻早在几年前读了苏轼的《柯丘海棠》诗，深为动情，曾写信给苏轼，说读了《柯丘海棠》诗，好似“曾见满园海棠，惹人喜爱，徘徊良久，不忍离去……”苏轼看到邵民瞻与自己一样，深爱海棠，并对自己心爱的《柯丘海棠》诗作如此钟爱，深为感动。决定相赠一株四川老家西府垂丝海棠给民瞻，种于园内。元丰八年（1085年），当苏轼得朝廷准其常州宜兴居住，再次来到宜兴时，果然托人从四川带来二株西府海棠，并亲手将这棵海棠种于邵氏园中。从此，这株四川西府垂丝海棠便在宜兴安家了。据传，当时苏轼

托人带来三株，一株栽宜兴蜀山，一株栽常州顾塘桥北，这两株均已不存，惟有这一株，历经近千年沧桑，至今仍然枝盛叶茂。建中靖国元年（1101年），苏轼从海南北归，居常州顾塘桥北孙氏馆，病中还惦念这棵海棠，问起“海棠无恙乎？”邵民瞻托人捎信，告慰苏轼老人说“棠花盛开”。苏轼得知后，非常高兴。不久，东坡仙逝常州。政和六年（1116年），苏轼的世侄和外甥曾亲自去宜兴永定里看望过海棠，见海棠安然无恙，高兴地向苏轼的几位亲人报信。苏轼后裔与邵氏后代对这株海棠的关切心情，深深感动了当地的乡亲，他们把这株海棠称为“东坡花树”、“东坡海棠”，大家都来保护这棵海棠。清朝时，当地一位文人吴德璇，特地书写了“海棠无恙”的匾额，挂在《天远堂》的旁边，以告慰苏、邵两位先哲“天远”“海棠”均无恙。东坡海棠已经900多年风雨剥蚀，但至今仍枝干健壮，现树高一丈二尺，树围丈余。据当地乡亲们讲，这株海棠已六枯六荣。康熙年间，邵家祠堂曾遭大火，海棠也被烧伤，但第二年春天，又发新枝。1956年，一场罕见的台风，曾将几十厘米粗的主干吹倒，但它很快二茬丛生，焕发青春。“十年动乱”期间，苏轼作为反对王安石变法的“大儒”，遭到批判，与其有关的文物、遗迹也遭牵连，不少文物毁于一旦。然而当地的乡亲们

不理睬这些,仍把这棵树视为全村的“重点保护对象”,村里明确宣布,海棠树周围一丈二尺之内的土地作为公物,任何人均不得划作自留地,村中老人并立下规矩,禁止攀折,连村里的小孩从小都懂得这是全村的“宝树”。附近的村民还不断给它施肥、松土。邵民瞻的后裔,更是对海棠倍加爱护。1929年,邵氏后代为保护这株海棠,专门修园筑墙,后墙倒后,又筑荆篱围之。原宜兴某中学的邵伯堂老先生更是视海棠如掌上明珠,人称为“东坡海棠的保护神”。每当清明节前后,海棠盛开,盈树火红,观赏之人络绎不绝,据当地乡亲们说,这株海棠有时一年两次发花,仲春秋末,特惹人喜爱。当地村民还流传关于东坡海棠的传说。宋孝宗淳熙三年(1176年),邵氏后裔邵静庵为修复被金兵烧毁的邵家祠堂(即《天远堂》),曾在冬夜视告海棠,居然雪夜发花,以示邵氏族入兴旺。乡亲们还传说,东坡一生酷爱海棠,因为东坡的母亲乳名海棠,清明节生日。每当清明,海棠花盛开,是在纪念这位孕育培养了一代文豪的伟大母亲。“文化大革命”后,县文管会因邵氏后代的请求,为保护东坡的遗迹,拨专款修了“东坡海棠园”,并将县文管会保存的苏轼手书《天远堂》匾额,置于“东坡海棠园”的平房内,园内还立有东坡手书的《楚颂帖》碑刻。并由我国著名的

书法家林散之老人题写《东坡海棠》园名。林老还专门写了“海棠无恙”的条幅,现存邵家。1981年,邵氏后代、邵伯堂老先生的大儿子邵品博士从美国回国讲学,专程回宜兴看望老人,看到东坡亲手栽的海棠和手书的《天远堂》匾额均无恙,十分欣慰,并题写了《天远倍思亲》的条幅,勒石立碑于园内,以表远在海外的赤子之心永远思念祖国的亲人。我站在先祖亲手种植,经历了900多年风雨的西府海棠边,仰望先祖手书的《天远堂》三个苍劲有力的大字,倾听着乡亲们诉说的故事和传说,心情激动,思绪万千,满树火红的海棠花似乎在告诫他的后辈们,做人要像海棠那样,任凭风吹雨打,将芬芳永留人间。回宁途中,脑海里,火红的海棠花逐渐汇成一首小诗:

先祖手植海棠花,  
幽居阳羨邵姓家。  
千年风雨任吹打,  
天远海棠两无恙。

这首不像样的小诗,就算我这位三十一代孙对先祖的一点怀念吧!

(作者系原省机械厅副厅长)



■ 侯月兰

说来有些汗颜，用了几十年的筷子，竟然不知道，这两只不起眼的小木棒筷子，还有着它悠久的历史及文化内涵。

前些时在饭店吃饭，旁边有两个外

国人，各拿着筷子，相互摇头笑着说：“中国人吃饭拿着这两个小木棍子，真是太寒掺了！”这时一个年轻小伙走过来，对这两个老外说：“你们外国人不知道我们中国人，有关筷子的历史文化，今天让我

来告诉你！”说着拿着筷子比划了下说：“你们看！筷子长度为七寸六，七即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，即人的情感表现或心理活动。六代表着人的眼、耳、鼻、舌、身、意的生理感观。这筷子有着一头方、一头圆的外观，圆代表着天，方代表着地，寓意是天圆、地方！筷子用圆头夹菜，表示着民以食为天。手持筷子时拇指、食指在上，无名指、小指在下、中指在中间，是为天、地、人三才之象。一双筷子分为两根，代表着中国人遵守太极和阴阳的理念，合二为一，表示阳与阴的结合，也意味着人生完美的结果。使用筷子夹菜时，一根为主动，另一根为从动，主动为阳，从动为阴，寓为男、女两仪之象。亦如一对和睦，风雨同舟的夫妻相互支撑缺一不可。且做人要像筷子一样顶天立地，拿得起放得下！”此时两个老外，被年轻人说得瞪目结舌。年轻人接着说：“你们外国人使用的钢叉有何历史？说来听听！”两个老外连连摆着手说：“Sorry、Sorry！对不起！”听完年轻人，有关筷子的一番解说不但惊呆了外国人，作为国人，也让我感到孤陋寡闻的同时，且羞愧无比。儿时几时学会用筷，早已没了记忆。几十年的生活中，虽然每天用餐，都离不开筷子，但有关一双筷子

的起源，及历史文化，却是一无所知。为了进一步了解筷子的起源，及历史文化，回到家打开手机百度查看了。据史料记载，最早的筷子，出现在三千多年前的石器时代。

商末周初的姜子牙，最开始用两根细竹丝，检出食物中的毒。于是从那以后，他便开始用两根竹丝吃饭，接着四周的邻居学着样，纷纷用竹枝吃饭，接下来效仿的人越来越多。这一习惯也就一代代传了下来。妲己用玉箸夹菜喂纣王，然后这种夹菜的方式慢慢流传到了民间，于是便产生了筷子。经过几千年的历史演变，没想到一双不起眼，小小的筷子中，却蕴含着极其丰富的文化习俗。与此同时，筷子还让我想起了七十年代初，我看见一些人，在孩子结婚时，会备双红筷子作为嫁妆。那时年幼无知，也不知道是啥意思，现在想起，原来送红筷子寓意是，两根红筷子在一起，象征着双木即成林，相伴到永远，及珠联璧合，早生贵子。

在我国博大渊源的历史长河中，如今才得以了解，一双不起眼的筷子，不但有着如此的文化内涵，也承载着中国人的情感与历史的记忆！

（作者系南京港口集团原图书馆管理员）

# 云南纪行

■ 张晓铃

2019年七八月去云南旅游兼避暑,前后十余日。正值南京中伏酷热之际,云南却是阵雨连连,清风送爽,平均温度仅20度左右,气候宜人。登山下海,驱车纵横,饱览秀丽风景,寻访民族风情,收获颇多。现择其要者记之,以供有兴趣者参考。

## 一、大理火把节

初到大理,天天下雨,气象预报是连日有雨。友人曰,27日是传统的火把节,历史上从来不下雨的。于是在雨中期盼火把节的到来。到了27日下午,果然天气放晴,晚饭后结伴去看火把节。

火把节是西南地区多个民族的共同节日,但时间有所不同。大理火把节是白族的节日,每年农历六月二十六日举办,地点在大理的三月街。

行至距三月街老远,汽车便不能行

驶,于是步行前往。那真是人山人海,我们随人流慢慢往前走。只见在两棵老榕树的下方是一个约百米方圆的广场,中间是一根有十几米高的巨大火把(其实就是一根大树干,上部劈开以利燃烧),正在熊熊燃烧,数不清的人在广场上围成若干个圆圈,载歌载舞,欢声笑语直冲云霄。广场周边有许多围观的人,兴致勃勃地观看。在广场的一头有个舞台,上边挂有“2019大理三月街火把节”的横幅,身着民族服装的白族女子正在翩翩起舞,但广场上实在是太热闹了,舞台前的围观者倒是并不多。广场上多是年轻人,围成一个个圆圈,忽而旋转,忽而收放,虽有音乐响声,但不知哪个圈子是什么音乐,基本上是随心所欲地跳,人人脸上都洋溢着发自内心的喜悦。看这些人的服装,却也看不出是哪个民族的,基本上都是流行的夏季衣衫,看来白族的节日大家都参加了进来。走近再看,我惊异地发现,很多人脸上都是黑的,在诧异间,忽见几个年轻人正在相往脸上抹炭灰,显然是一种嬉戏的方式。忽然一个小伙子伸着黑手朝我走来,看样子是想抹我一把,看我没反应便止住了那只黑手,惊得我出了点小汗。我在广场上进出了三趟,无奈受不了高温、灰尘和喧嚣,只好在旁边当个观众。广场上还有数名消防人员,带着器械严阵以待。眼看着大火把已经烧了一半,广场上

的人们还兴致正浓,我们这些观众只好转移。



其实我们还没有走到三月街。从广场前行百多米,才是三月街。这是一条宽阔的街道,约有三十米宽,五六百米长,呈斜坡形,这里才是火把节的主阵地。只见街道上全是火把,烟雾腾腾,无数的人影在烟雾中晃动,就是一片火把的海洋。街道两边是许多卖火把的摊位,有五六米长的大火把,也有一米多长的小火把,就是选取松树的一段,一头劈开成几瓣,一头削尖便于手持。受这氛围的影响,我不由跃跃欲试,于是花了30元钱买了一个1米多长的火把,约有10斤重,点着以后,先是带着小外孙玩玩,然后挥舞起来,真是老

夫聊发少年狂了。那种感觉,真是身心皆放松,不由生出一股豪情来。

我感觉,这个火把节就是一个放松节,是大家在一起尽情欢乐的节日,有趣得很。其实火把节有许多传说,兄弟民族对这个节日十分重视,大理州是白族自治州,火把节例行放假,可见对这个节日的重视。由于民族交流的扩大,火把节也就成了当地人民的共同节日,这也是社会的进步吧。

## 二、和顺古镇

和顺是云南省腾冲市的一个古镇,距腾冲市区约5公里。古镇建在山坡上,三面群山环抱,南高北低,镇北是一片平坦的稻田,一条小河蜿蜒从镇前流过,镇东北角还有一片湿地,真称得上是山青水秀,景色宜人。

据介绍,古镇已有600多年的历史,当年朱元璋平定天下后,调部队屯垦戍边,一支部队在此驻扎下来,经多年的繁衍生息,形成了这个古镇。这支部队是大将沐英的属下,

先从南京到四川,又从四川到云南,说起来还是咱们的老乡呢。现在镇上有十大姓氏,都是当年军人的后裔。

在古镇游览,第一个感受是商号众多,商业发达。据说当年的古镇人沿着门前的小河一路西行,进入缅甸,从走马帮开始进军商业,由于这里靠近边境,到缅甸比到昆明还方便,商业迅速发展起来。经营的品种众多,大宗的有玉石、木材、丝绸等,后来便无所不营,涌现了一批大贾巨商。有些人干脆移居国外,成为华侨,内外合作做生意。有位黄姓华侨甚至成为缅甸国师级人物。这些商人发达后,积极兴建古镇的公益事业,修桥铺路,改善民生,如每个家族都在河边修建一个洗衣亭,以方便留守的妇女们洗涤,这些洗衣



亭现在还在使用,造型各异,别有风情。更为可贵的是,这些商家深怀民族大义,如福盛隆商号曾经鼎力支持孙中山先生的革命事业,黄花岗起义的经费主要是这家商号赞助,孙中山为此专门为其题匾,曰“中外名垂”。这家商号至今还在,是云南省著名老字号。古镇经营的玉石也很有名,民国期间是达官贵人们争相购买的名牌产品。如今古镇满街都是商铺,当然有旅游业的需求,但传统经营项目仍继承下来,成为古镇的鲜明特色。

和顺古镇给人的第二个强烈感受,是浓郁的传统文化氛围。一是和顺的老房子多是徽派建筑,开始很奇怪这边疆地区何来徽派建筑,转而一想,古镇的始祖都是从南京来,而明朝的南京几乎是安徽人的天下,这些离乡游子按照徽式建筑来兴建房屋,当是自然而然的事情。现存的老房子明显保留了徽式建筑的特点,白墙青瓦,斗拱飞檐,雕花装饰,大门不向街道开,内部一进一进阶层次井然,各有用途。当然细看之下毕竟与徽州的建筑有些差异,

也许是时间差异之影响,也许是因地制宜的改造和创新。难得的是,这些老房子基本上都还在使用,有的已辟为展览馆,有的仍然是店铺。二是和顺完好地保存着宗族祠堂,十大姓各有祠堂,且规模可观。如和顺第一姓寸姓的祠堂,大门十分气派,中西合璧,看上去饱经沧桑,内部设有马帮展览馆,有玉器商店,更醒目的是一座竣工不久的祭堂,乃几年前族中大祭时捐资而建,墙壁全用缅甸柚木,威严肃穆,华而不奢。门上对联含有“金陵川西”,问之,称祖先乃金陵,后至川西,再到云南。其它宗祠并不对外开放,只有



祭拜日才允许进入,可见规矩严格。和顺古镇还保存着多座牌坊,都是纪念史上节妇孝女等所立,有一座牌坊竟然是民国首任大总统黎元洪题字,令人称奇。文化传承体现在古镇人的自觉行动中,我在一家家庭饭店就餐,见他家的中堂满堂立着三个牌位,居中是“天地国亲师”,一侧是各种神祇,一侧是本族祖先,房子翻建不久,中堂一色的木板装饰,颇有气派,但传统的文化很自然地保存下来。正是这种自觉的行为,将现代和传统有机地结合在一起。

和顺古镇给人的第三个强烈印象,是浓郁的文化教育风气。上世纪二十年代,和顺的商家就出资建设了和顺图书馆,这个村镇级的图书馆在全国恐怕没有第二家。建馆十周年时,胡适、熊庆来等文化名人为其题词,可见名气之大。最难得的是这个图书馆到现在还在使用,只对本镇居民开放,据说全镇本地居民共6000多人,借阅证办了3000多张,可见该镇读书风气长盛不衰。这个镇在上世纪二十年代还兴办了女子学堂,这在全国也是少见的。如此重视文化教育,古镇有着悠久的传统,据统计,明清两代,古镇共有8人中举,有秀才600多名,一个小镇出了这么多的读书人,恐怕在全国也是少有的吧。这充分说明了古镇人的眼光。如今古镇还建有文化长廊,用碑刻和雕塑等形式介绍本镇的历史和人物,这正是一种文化传承

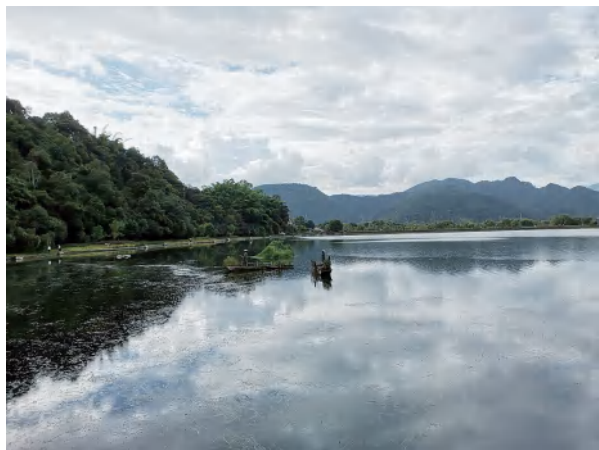
的方式。

在漫漫的历史长河中,古镇涌现出一批名人志士。如抗日战争时期在中条山战役中牺牲的国军师长寸性奇就是古镇人,寸家还有两位校级军官在抗日战争中献身。著名的大众哲学家艾思奇也是古镇人,原姓李,其父曾任蔡锷将军护国军的秘书长,其兄曾任云南省政府秘书长,一门三杰,令人钦羨。参观艾思奇故居时,想到我上大学时哲学课本就是艾思奇所编,于是虔诚地与这位不曾谋面的老师雕像合影留念。

福盛隆商号门前的对联引起我的深思:和顺绵世泽半耕半读半贾,南服寄踪亦儒亦商亦侨。对联既讲明了古镇人的生活方式、身份特征,又始终没有忘记源流承传,始终记得从哪里来,真是对和顺古镇特点的极好的概括。

如今的古镇,风景秀丽,如诗如画,虽然许多房屋都翻新了,但仍较好地保留了传统的风格,虽然满街都是店铺,但淳朴的民风依然还在,虽然已是著名的旅游地,但物价不高,货真价实。虽然经济发展了,但镇外完好地保存着一大片湿地和水面,没见到什么房地产开发之类的破坏环境之举。在古镇,你可以尽情地浏览湖光山色,可以随意地倘佯在曲折的小街小巷,可以悠闲地欣赏各种风情,那种情调真让人流连忘返。我在和顺住了两个晚

上,意犹未尽,恋恋不舍。



### 三、腾冲热海

热海是腾冲的一个著名景点,到了腾冲是必到热海游览的。热海其实就是一个山沟,树木葱笼,乍看上去与其它山沟并无多大差异,走进去却是别有奇异之处。

一进热海景区,便见腾腾雾气升起,再走近些便听到嘶嘶的声音,原来是温泉之声。迤迤前行,只见路边到处都是温泉,泉眼处水花翻腾,热浪逼人,泉眼周边的土地皆呈灰白颜色,那是温泉中矿物质沉淀所致。沿路插着醒目的标志牌,提醒游客不要靠近,以免烫伤。还有一些地方标志为地热喷发区,据介绍,这里曾经多次发生地热喷发,高达数米,这里的警示牌则是提醒游客不要停留。

顺路而行开始登山,山上的温泉依然成群,并各有名字,如珍珠泉、姐妹泉、怀胎井等,大约有十几个,各有特点,各有故

事。如怀胎井,据说喝了这里的水可以治疗不育症,不知是真是假。

最精彩的温泉是快到山顶的大滚锅温泉。这是一个直径近十米的温泉池,中间有三个泉眼不停地喷吐热水,水温高达96度多,由于这里海拔较高,水已经沸腾,热浪滚滚地向四边扩散,沿山路上来本已大汗淋漓,到这里更是热得难耐。池边的石壁上大书“热海大滚锅”5个大字。据介绍,这个温泉含有多种矿物质,已经发现数百年,当年咱们的江苏老乡徐霞客曾经到此游览,并给予了极高的评价,这里也是他旅行生涯的最后一站,从这里返回不久就客死他乡。温泉边上有人拿鸡蛋在水里煮,也有专门卖鸡蛋的人,用草叶将鸡蛋编成串,一串5个,据说吃了有什么什么功效。按理说,水往低处流,偏偏这里最大的温泉却是在山上,大自然的神奇真是无法解释。这个小小的山沟里这么多的温泉喷云吐汤,而且起码有几百年的历史,这地下到底有多少热量啊。

热海景区建得不错,环境优美,干净整洁,景区内有一家二家宾馆,都可以泡温泉,特别是养生池宾馆条件最好,室内就有一个很大的温泉池,可以无限次地泡。如果不住宾馆想泡温泉,可以到浴谷去泡。我算了一下,景区门票加浴谷泡温泉的套票是288元,两个人就是近600元,而住在景



区宾馆虽说一个房间 1100 多元,但除去套票也只有 500 多元,且进出景区方便,泡温泉的条件也是浴谷所不能比的,因此我选择了住在景区宾馆。

#### 四、翻越横断山脉

“横断山,路难行”,这是大家耳熟能详的两句歌词。虽然以前没去过横断山脉,但我从小就知道,横断山脉是南北走向的群山,与全国的山脉东西走向不同,由此造成了“三江并流”的高山峡谷奇观。这次我从大理驾车去腾冲和瑞丽,就是要翻越横断山脉,怀着惴惴不安的心情,7月30日,我踏上了征程。

出门就开始下雨,上了杭(州)瑞(丽)高速公路,雨越发地大了起来。这里的高速公路也是沿山而建,曲折蜿蜒,起初两

边的山还不大,渐渐地就开始险峻起来,有的路段就是在悬崖边上,甚至是半路半桥,隧道也开始多了起来,到了半山之上,几乎全是桥梁和隧道。路边的限速指示牌,一会儿是 90 公里,一会儿是 70 公里,加上各种警示牌,真让人紧张。其实在这样的生路上,给我几个胆子我也不敢开快呀,好

在我也不急于赶路,权当是欣赏风景了。

雨中行驶在高山上,真的别有一番风景。只见远远近近的山上,或云雾缭绕看不见真面目,或云团朵朵似蘑菇立于青山之上,风吹云流,姿态万千。山间偶而可以看到几间房屋,在青山白云间隐现,正是“白云生处有人家”,真的如仙境一般。可惜我开着车无法拍照,也难以用语言来形容那变幻莫测的自然景观。

跨越澜沧江的大桥并不算长,但看起来很高,我努力想看一眼江水,用眼角余光瞥见下方深深处有一条浑黄的河流,那深度起码有好几百米。

过了保山市便进入高黎贡山,这是横断山脉的主峰之一,海拔近 4000 米,桥梁隧道更加密集,千米以上的隧道比比皆

是,且隧道多为坡道,有的还有很大的弯度。有一段路,出了隧道后前边一片白茫茫,群山皆不可见,唯可看见前方几十米的道路,当是进入云雾之中,这时又不能停下来,只好咬着牙向前开,凭着对高速公路的绝对信任,我小心翼翼有惊无险地开过了这段艰难的路程。

怒江大桥不算高,这里的河面也较宽,江水主流看上去只有一二百米,但水流很急,真有点怒的感觉。由于在腾冲看了滇西抗战纪念馆,返回的路上我在怒江桥头的服务区专门停下来去看怒江大桥。据服务区的有关介绍,怒江大桥始建于上世纪初期,是悬索桥,荷载只有2吨,是华侨捐资修建。抗战开始后,由于滇缅公路运输量激增,将桥扩建至荷载量10吨,成为滇缅公路的咽喉。1942年日寇从缅甸入侵中国,欲抢夺怒江大桥,数百名日军已经化装成老百姓混过了桥,在危急关头,守军果断炸毁了桥梁,并全歼了过桥的日军。从此开始了3年的怒江对峙。现在怒江大桥已经是第四代桥了,桥长2200多米,双向四车道,混凝土结构,2007年建成,运输能力已非当年可以同日而语。

在服务区还建有第一代桥的微缩版,令人看了唏嘘不已。怒江大桥

的变迁可以说是中国交通发展史的缩影,正是通过一代又一代交通人的努力,才迎来了今天交通事业的巨大变化,中国交通人真是英雄!有感于斯,遂作小词一首,表达我的心情。

### 定风波

#### 从大理向腾冲

破雾穿烟下腾冲,  
群山横断任吾行。  
百绕千旋何所惧,  
奇丽,  
满车风雨满豪情。  
峡谷险峰弹指渡,  
天路,  
桥梁隧道入云中。  
谁舞彩虹惠百姓,  
致敬,  
交通代代有英雄。

二〇一九年八月二十二日写毕

(作者系江苏省交通运输厅原巡视员)





# 坐上高铁去旅行

■ 张国芳

这世界上总有那么多的惊喜！我从来没有想到，我们溧阳会开通高铁，关键还那么赶早。可不，早在2013年7月1日，我们溧阳就正式开通高铁了。

不怕人笑话，此前我还没坐过高铁呢！家门口的高铁开通首日，单位就组织我们全体党员坐上高铁去杭州游西湖了。当天来回，还不要起早摸黑，真是神速啊！

我的心真是有“漫卷诗书喜欲狂”的冲动，尽管我没有杜甫的满腹文才，但谁说凡夫俗子的心就不能因此而激动万分呢？

早在2008年底，宁杭高铁溧阳站开工建设之时，我是知道的。因为筹备征地等前期工作的就有吴同学、沈同学一直在现场负责相关筹建事宜。我心中还有疑惑：小城溧阳真的也要有高铁了吗？

全长248公里的宁杭高铁江苏段的11个站点中,溧阳就有两个:瓦屋山站和溧阳站。当初方案公布之际,我就想着,高铁带给溧阳的不仅是现代化的交通工具,更将促进我们本地,及周边城市旅游、经济等综合实力的提升。

“瓦屋如云青作花,华阳绛气属青蛇,中开百尺仙人掌,摇漾金光落紫霞。”素有“小九华”之誉的瓦屋山森林公园景色宜人,恍若仙境,是都市人休闲、养生的绝佳去处!现在高铁的站点都设在景区了,乘客岂能不就近下车,慕名前去观赏呢?

至于溧阳站,我不止一次去过。豪华的站房,尽显现代化都市的气派!为站建设的配套工程——燕城大道(现更名为游子吟大道),按城市主干道I级标准设计,双向八车道加辅道,路基绿线宽度100米,红线宽度70米,堪称“溧阳第一路”,那是相当的气派了!

2017年秋季,儿子考入南京读书,每次往返都是乘坐高铁,单趟只要30多分钟,便捷舒适价廉。想想真是不可思议。要知道,上个世纪90年代初,我在南京求学,从溧阳城乘坐长途汽车到达南京要在路上颠簸3个多小时,还不算我在溧阳乘农公车、抵达南京汽车站后转乘公交车的时间。两代人同样在南京求学,路途的天壤之别,让人惊叹不已!当然,此后我去南京,都是乘坐高铁,也是享受了现代交

通的神奇。

溧阳高铁的开通,岂止我们前往南京、杭州方便了,宁杭高铁一样直通北京、上海。从溧阳乘坐高铁到北京只需4个小时。高三暑假,儿子就和同学一起坐高铁上了趟京城,舒适便捷。2001年,我去北京,硬生生坐了10多个小时的绿皮火车。现在回想起来,依然心有余悸!

因了高铁,曾经的千山万水,宛若我们平常上街、逛超市一样,抬抬脚就能到了。正如徐千雅在《坐上火车去拉萨》中唱道:“山有多高啊/水有多长……这条天路/像巨龙飞在高原上/穿过草原啊……坐上了火车去拉萨/去看那神奇的布达拉/去看那最美的格桑花呀……”

我们地处江苏,和浙江同为江南水乡,和上海是近邻。因了高铁,北京也变得近在咫尺。我的心情和“徐千雅”们一样,将幸福的歌,唱到了人间天堂的杭州,唱到了六朝古都的南京,唱到了世界金融中心的上海,唱到了祖国心脏的北京!

这该是怎样的幸福和荣耀啊!

张国芳:退休交通职工。系中国散文学会、江苏省作家协会会员、江苏交通文联会员。作品发表于部、省报刊,多次在省级征文比赛中获奖,出版有散文集《紫薇花开》《谁说海棠无香》等。

※ 本栏目责任编辑:黄西柳

# 合理用药， 老人“药”知道

老年人随着年龄的增长，往往都有“老年共病”的存在，需服用多种药物，而随着身体机能和判断能力的下降，我们更应该关注老年人的用药安全。老年患者，有着年龄大、基础病复杂、用药种类多等特点，如何合理用药，使广大老同志安度盛夏，本刊通讯员采访了东部战区总医院第二派驻门诊部主治医师蒋晨中校。



**通讯员：老年人患病的主要特点有哪些。**

**蒋晨：**一是起病隐匿，症状多变；老年人对各种致病因素的抵抗力及对环境的适应能力均减弱，更容易发病。同时由于反应力的低下，对冷热、疼痛反应性差，体温

调节能力差，故自觉症状轻微，临床表现往往不典型，容易造成误诊和漏诊。二是病情难控，恶化迅速；老年人各种器官功能减退，机体适应力下降，故一旦发病病情常迅速恶化。三是多种疾病，集于一身；老年患者一人

多病的现象极为常见，增加了诊断和治疗的困难。四是意识障碍，诊断困难；老年患者，不论患何种疾病，均易发生嗜睡，昏迷躁动或精神错乱等意识障碍和精神症状，增加了早期诊断的困难。

通讯员：请蒋医生谈谈老年人应如何安全用药呢。

蒋 晨：安全用药应当因人而异，因为每个人的体质是不一样的。但总的原则是相同的。首先要关注药物代谢速度。衰老造成人体器官和功能衰退，各种酶的活性降低，老年人多药联合应用，使得药物间的相互作用、老年人对药物的耐受性及药物的安全程度明显下降，药物在体内代谢减慢，常规用药不安全。要科学选择用药剂量；谨遵医嘱用药；确定最佳用药方案。

其次要警惕多重用药现象。老年人多重用药现象普遍，警惕多重用药也存在以下误区。比如，打针比吃药好得快；保健药能治病；多吃药多

治病等等，这次都是不正确的观念。针对以上误区可以从以下方面进行规避。不自行减量或停药不擅自购买保健药品；要定期复查，有问题询问医务人员。

通讯员：怎样预防药物不良反应？

蒋 晨：常见的不良

反应主要有：皮疹、瘙痒、尿频、尿不尽、血压下降、心律失常、呼吸困难，严重的可发生昏迷。这些不良反应可通过下面几个方面避免。一是用药从最小剂量开始；二是注意老年人药物矛盾作用，用药需谨慎；三是最大限度减少用药种类。



# 中老年人夏天 心脑血管养护注意事项



心跳、血流速度会加快，心肌耗氧量也会随之增加。

研究显示，35摄氏度以上的高温天气下，心脑血管疾病死亡率会明显上升。

今天，小郎中跟大家分享7个给心脑血管“降温消暑”的小技巧。

## 1 不要猛回头

临床数据显示，颈动脉狭窄、斑块已成为心脑血管疾病的重要发病原因。一旦颈动脉内不稳定的斑块“受刺激”脱落，会给心脑血管带来重创，引发心梗、脑梗，甚至可能威胁生命。

尤其在夏季，人体容易出现血容量不足和血液粘稠度高的情况。

## 建议

患有心脑血管疾病的人，生活中不要有“猛回头”的动作，以免意外发生；避免需要突然发力的动作，比如打羽毛球、篮球、突然起床等。

## 2 温差别太大

炎热天气，不少人都会长时间身处温度过低的空调房，乍一出门到高温的环境中，温差的骤然变化，很容易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，诱发心梗或脑梗。

尤其是入伏后的“桑拿天”，由于空气中湿度增高，含氧量降低，患有心脑血管疾病的人很容易出现胸闷、气短等症状。

## 建议

当天气闷热、空气湿度大时，室内最好开启空调，但温度不要太低，与室外的温差以8摄氏度为宜；隔几个小时要开窗通风换气，调节室内的温度和湿度。

## 3 饮食要注意

天气热会导致人的食

高温不只会让人中暑，还是心脑血管的“劲敌”。从临床经验上看，每年的七八月份都是心脑血管疾病发作的一个高峰。

这是因为，一方面，身体为了散热，会使体表的血管扩张，更多的血液循环到体表，心脏等器官的供血相对就少了；

另一方面，气温升高，

欲下降,因此夏季饮食宜清淡,吃得太油和太咸会使血脂和血压升高,不利心脑血管健康。

### 建议

日常饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主,还要经常吃些瘦肉、鱼类,保证蛋白质摄入;要特别注意饮食卫生,少吃大排档、冷饮,以免发生腹泻,导致体内电解质紊乱,诱发心脏不适。

### 4晨练别太早

夏季天亮得早,不少中老年人都有早起晨练的习惯。但在夏天,这有可能带来致命风险。相关研究证实,70%~80%的心脑血管病猝死发生在上午4~10点,这段时间被业内称为心脑血管病的“魔鬼时间”。

### 建议

有心脑血管病史的人应尽量避免早间时段锻炼;炎热天气下减少不必要的外出,尤其要少去温度高、湿度大、人口稠密的地方;穿着浅色、透气和宽松的棉质衣服,戴上遮阳

帽或使用遮阳伞。

### 5保证水充足

对于患心脑血管病的人来说,每天适量饮水十分必要。尤其在夏季,身体的水分会被大量蒸发,如果这时候没有及时补充水分,就会导致血液浓度增加,血液变得黏稠,极易突发心脑血管事件。

### 建议

每天的饮水量不少于2000~2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水;半夜醒来也可适量补点水,可降低血液黏稠度,预防血栓形成。

### 6房颤赶紧治

房颤患者的中风风险要大于普通人,尤其夏季天气炎热,人体出汗增加,水分流失快,导致血液黏稠,易发血栓类疾病。因此,房颤患者夏季更应当心。

### 建议

房颤患者应在医生指导下评判中风危险因素,如果结果显示有中风风险,无论有无症状,也无论

阵发还是持续性房颤,一定要每天坚持服用抗凝血药,不可随意停药;还有一些预防房颤中风并发症的非药物治疗方法,比如左心耳封堵术等,主要适用于无法长期服用或耐受口服抗凝剂的房颤患者。

### 7血糖别降太低

低血糖是糖尿病心血管预后的主要危险因素之一,会增加心肌梗死患者的死亡率。人体的血糖变化与季节关系非常密切,夏天更易发生低血糖:

夏天白天较长,睡眠较少,活动较多,人体热量消耗增加,血糖消耗增多;天气热,人们普遍食欲不振,糖类的摄入量减少,引发低血糖发生率增加。

### 建议

糖尿病人在夏季千万不要把血糖降得过低,否则很容易诱发心绞痛、缺血性脑血管病;一般来说,夏季血糖最好控制在空腹6~8毫摩尔/升,饭后8~10毫摩尔/升之间。最后,专

家特别提醒,天热容易使人心情烦躁,而情绪也是心脑血管发病的高危因素。所以,夏季要规律作息,避免过度劳累。同时,心脑血管疾病患者要在医生的指导下坚持服药。

多吃山药养血管!

山药,古称薯蓣,虽然貌不惊人,但因其营养丰富,养肺益阴,补肾固精的功效,比较适合中老年人长期作为养生药膳。现代医学认为,山药对心血管患者最大的保健作用在于其含有的黏蛋白和多巴胺。其中,黏液蛋白可降低血中胆固醇浓度,阻止血脂在血管壁的沉淀,保持血管弹性,防止动脉硬化。而多巴胺能扩张血管,改善血液循环。

预防心脑血管疾病山药食疗方:

### 1 山药玉米粥

玉米(黄,干)90克,山药60克,莲子50克,冰糖30克。

将山药切成细丝;去除石莲子的芯并磨成粉;将玉

米、山药入锅并加入适量水,同煮30分钟;再放入石莲粉、冰糖,煮成胶状稀粥。

具有益气健脾、防癌的功效。

### 2 山药绿豆羹

将山药洗净,刮去外皮,切碎,捣烂成糊状备用。

将绿豆淘净后放入沙锅,加水适量,中火煮沸后,改用小火煨至熟烂成开花状,调入山药糊,继续煨煮10分钟,离火后兑入蜂蜜,拌和成羹即成,早晚分食。

可以清热解毒、益气降压,主治肝火上炎型高血压病。

### 3 山药虾皮糊

山药洗净,刮去外皮,切碎,剁成糜粉状,放入碗中备用。

锅置火上,加清水适量,中火煮沸,加入洗净的小虾皮、黄酒、葱花、姜末,继续煨煮10分钟,加入山药糜糊,拌后煨煮至沸,加精盐、味精、五香粉搅和即成,早晚分食。

可滋润血脉、固肾降压,主治肝肾阴虚型高血压病。

### 4 山药决明荷叶汁

山药60克,决明子15克,荷叶30克(鲜荷叶半张)。

将山药洗净,轻轻刮去外皮,剖成条状,切成小丁块或捣烂成泥糊状备用。

将荷叶洗净,切碎,放入纱布袋中扎口,与决明子同入沙锅,加水,用中火煎煮15分钟,调入山药糊或山药丁,继续以小火煨煮10分钟,取出药袋,收取滤汁即成,早晚分服。

本品可以补益肝肾、滋润血脉、降血压,主治肝火上炎型高血压病。

### 5 燕麦山药粥

燕麦片50克,鲜山药100克切片,加水共煮为粥。

本方适用于脾肾两虚患者,每日服用一次。

### 6 山药扁豆莲子粥

白扁豆15克,山药15克,莲子15克,粳米50克。四味共煮成粥。

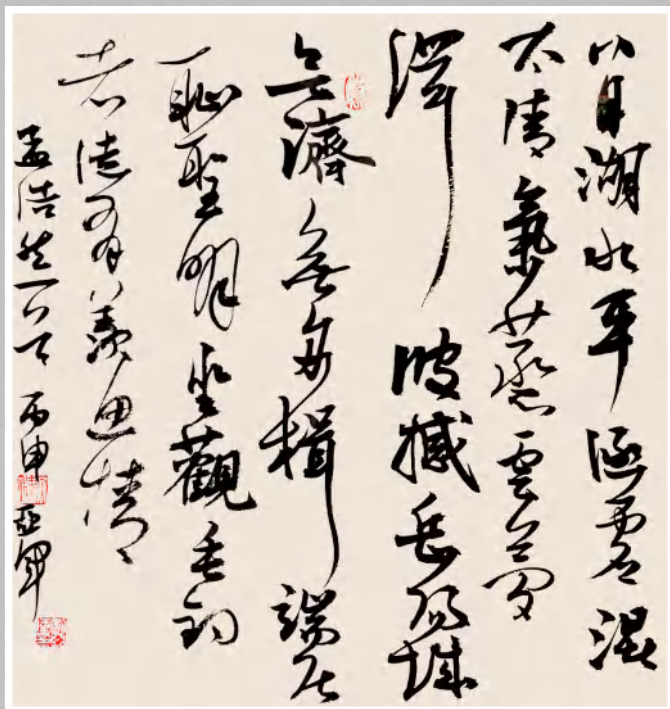
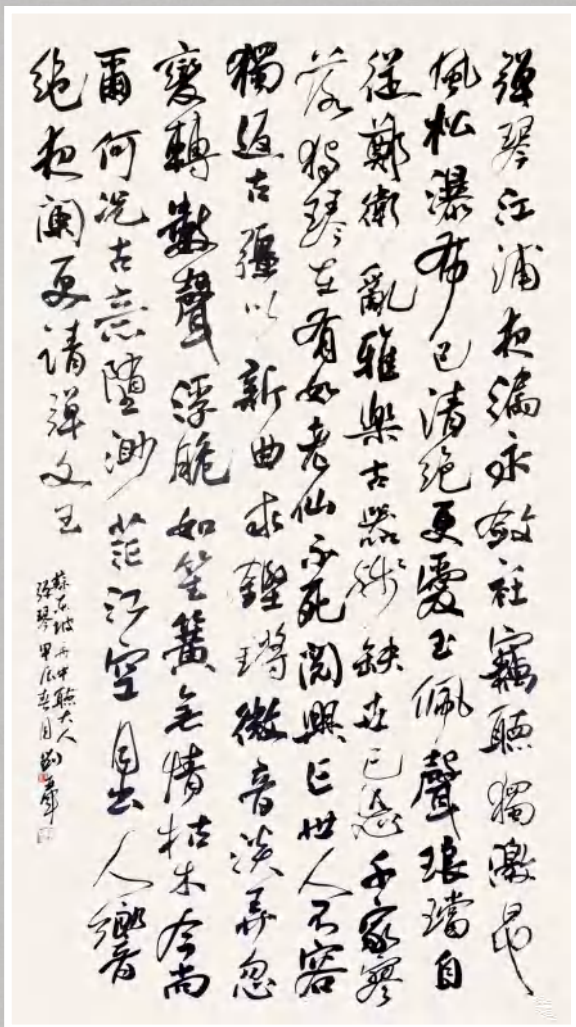
该粥健脾止泻,用于脾虚泄泻、心悸等证。

(来源:江苏省中医院官网)

※ 本栏目责任编辑:陶兴霞



/ 周裕评



/ 刘亚军

/ 刘亚军

# 虎距龙蟠

■ 戴存安



## 国画

■ 戴存安





/ 蒋惊雷



/ 袁茂林

国画  
组  
图



/ 袁茂林



/ 银国友



/ 银国友

摄影采风  
SHE YING CAI FENG



紫峰穿云



塔影

高川兴/摄

马玲/摄



红色传承——渡江胜利纪念馆雕塑  
邓家栋/摄



海边落日

李芸/摄

# 金陵春色



■ 吴浩良/摄



人间仙境



吴浩良/摄 春色如画

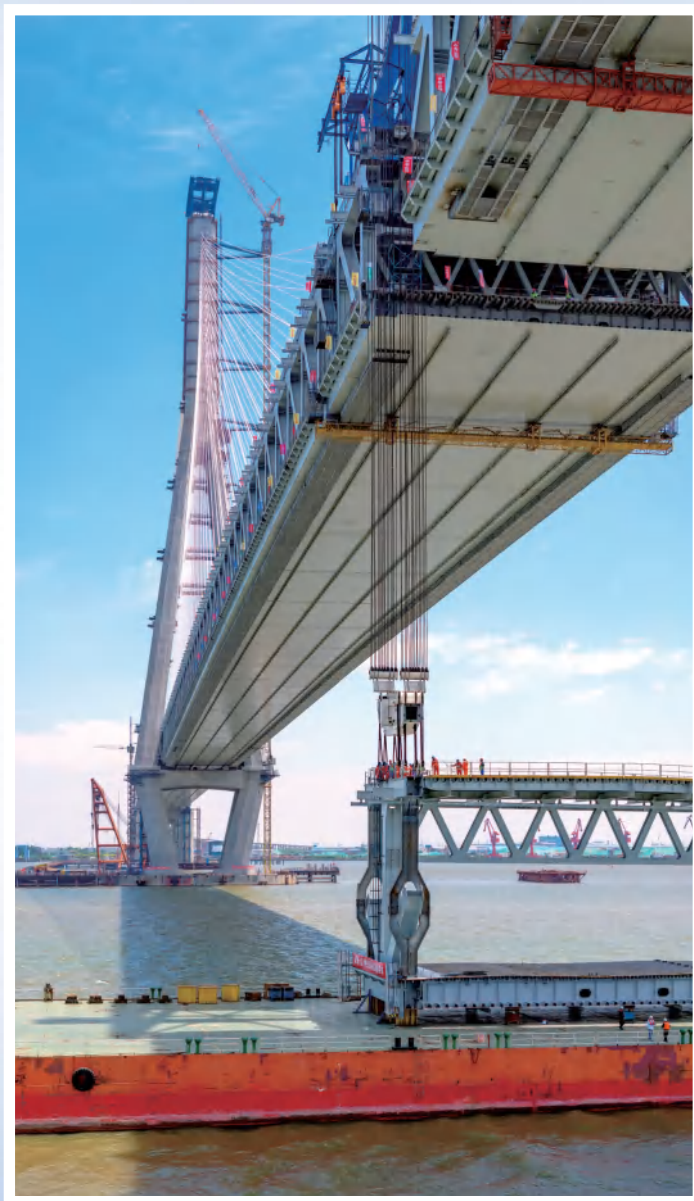
王书珍/摄

※ 本栏目责任编辑:胥智杰

# 劳模看交通



# 党纪学习



■ 合龙时刻

阮忠摄

### 投稿方式

邮 箱	wanqing202106@126.com
Q Q	3594145658
联 系 人	陶兴霞
联系电话	025-86211753 68965670
联系地址	南京市秦淮区七家湾96号301室