

(内部资料 仅供交流)

# 银发交通

# 4

## 2024

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

总第65期

- 学习园地
- 工作信息
- 交通要闻
- 礼赞中国



思想随笔 / 经验交流 / 退休生涯

- 学习体会
- 人文地理
- 健康养生
- 快乐老年

祖国  
万岁



热烈庆祝中华人民共和国成立75周年  
1949-2024

# 目录

## CONTENTS

思想随笔 / 经验交流 / 退休生涯

### 学习园地

- 3 老骥伏枥老当益壮 发挥余热展现担当  
——习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信凝聚“银发力量”
- 6 参与“银龄行动” 实现老有作为 为推进中国式现代化贡献“银发力量”  
——致全国老年志愿者和志愿服务组织的倡议书

### 工作信息

- 7 省厅组织离退休干部主题党日暨参观考察活动
- 9 省厅组织离退休干部庆祝国庆趣味体育比赛暨参观活动
- 11 重阳节前后各单位开展敬老月系列活动
- 19 省交通综合执法局开展离退休干部参观学习主题党日活动
- 21 银发生辉 建功交通 省交建局开展老干部志愿服务队“银发宣讲”活动
- 22 重阳敬老 凝聚“银发力量”助力运河发展  
苏北航务管理处积极开展重阳节慰问活动

### 交通要闻

- 25 世界最大跨度斜拉桥——常泰长江大桥钢桥面主体铺装完成
- 26 连云港港——奋楫扬帆 港通天下
- 29 第七届中国国际进口博览会——装备增智 绿意盎然
- 30 民航十二月起推广使用电子行程单
- 31 11月23日沪苏湖高铁试运行

### 礼赞中国

- 32 “愚公移山”精神在峥嵘岁月难忘怀 / 马以银



2024年第4期 总第65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：yft2024@163.com

印数：1000册  
编印周期：每季一期  
印发日期：2024年12月  
发送范围：全厅及行业主管单位

# Contents 目录

2024年第4期 总第65期



- 37 老桥工手记(组诗) / 陆新民
- 41 我与江苏铁路 / 张晓铃
- 44 不惧银发披满头 / 张慧萍
- 46 永不褪色的运河记忆 / 王学前
- 49 父辈梦·我的梦 / 包宏龙

## 学习体会

- 53 《习近平用典》阅读笔记 / 吴浩良
- 57 警钟长鸣 让夕阳更美好 / 高川兴

## 人文地理

- 59 年轻 / 汪祝君
- 60 春笋 / 沈 宇
- 62 地名三咏 / 丁 淦
- 64 寒衣节的由来和习俗 / 胡惠有
- 67 秋天的下午茶 / 沈克宁
- 70 游厦门大学随笔随影 / 葛建人

## 养生健康

- 72 骨质疏松症患者如何防止“跌跌不休”?
- 74 中医话养生 / 季红娟

## 快乐老年

### 书画天地

- 75 《毛主席在中共七届二中全会上的报告》摘录 / 赵孝义  
《宪法》节录 / 张晓铃
- 76 《松》唐·李山甫 / 汤卿辉  
《纬地 马龙》对联 / 汤志平
- 77 《沁园春·长沙》 / 袁卫国  
《习近平在联合国全球可持续交通大会上讲话》摘录 / 鲍学训  
《七律·长征》 / 朱学新
- 78 《扶摇瞰神州 天堑变通途》 / 谢锁平  
《交通强国》  
/ 银国友写意 张晓铃 朱学新诗 汤志平题  
《处处桃园》 / 杨寒冬  
《喜上眉梢》 / 刘志群

### 摄影采风

- 79 《首发车的乘客—铁路建设参与者的荣耀》  
/ 张炜珺  
《我为大江架彩虹》 / 吴浩良  
《常泰长江大桥》 / 黄 健  
《童年》 / 郑夜星
- 80 《独占》 / 奚晓东  
《大美水乡》 / 王瑞水  
《浴场晚霞》 / 傅 筠  
《格聂之眼》 / 阮 忠  
《曲线美》 / 孙疆宁

封三: 颐养主题活动 / 吴浩良

封底: 如龙腾飞—盐洛高速宿泗段雄姿

/ 阮 忠

# 老骥伏枥老当益壮 发挥余热展现担当

## ——习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信凝聚“银发力量”

“希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献‘银发力量’。”

在重阳佳节来临之际,习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信,对他们予以亲切勉励,向全国的老年人致以诚挚问候。

这封回信传递出习近平总书记对老年人的深情关怀、对老龄工作的深深期许,让广大老年人和老龄事业工作者倍感温暖、信心倍增。

2003年,一批老专家、老教授在全国老龄委组织下来到欠发达地区发挥余热,拉开“银龄行动”序幕。此后,“银龄行动”老年志愿者规模不断扩大,已累计700余万人次。年过八旬仍坚守岗位的“人民医护工作者”国家荣誉称号获得者路生梅正是其中之一。

前不久,路生梅和其他“银龄行动”老

年志愿者代表给习近平总书记写信,汇报参加志愿服务情况,表达继续发挥专长、回报社会的决心。

收到总书记回信,路生梅非常欣喜,为民奉献的力量更足了:“作为一名医生,为病人解除病痛没有退休年龄。我是祖国培养起来的,现在虽然体力不如年轻人,但头脑还清晰,只要人民还需要,我就会一直干下去。”

退休医生到困难地区开展义诊;银发教师走上新的讲台;各类行业老专家倾囊相授,为受援地培养出一批批“带不走”的人才队伍……截至目前,“银龄行动”已开展援助项目4000多个,成为促进老年人老有所为重要平台之一。

中国老科学技术工作者协会主要负责组织“银龄行动”科技志愿服务,近年来已开展近5万场“大手拉小手”科普活动。

“习近平总书记的回信对我们既是肯定也是鼓励和鞭策。”中国老科学技术工

作者协会副会长王延祜表示,将继续组织科技界老年志愿者开展决策咨询、科学普及等活动,弘扬科学家精神,传播科学知识,厚植科技创新的土壤。

正是丰收好时节,河北邯郸魏县爱耕种植专业合作社数千亩农田,沃野生金。

“河北农科院的退休专家们不仅帮我们选种,还指导我们开展水肥一体化管理和机械化种植。我们合作社这些年连年增产,少不了‘银龄行动’的功劳。”爱耕种植专业合作社种粮大户李西林说,“总书记在信中称赞老年志愿者们利用所学所长服务基层、服务群众,向社会传递正能量。他们不仅是专业上的老师,也是我们人生道路上的榜样。”

前不久,全国老龄委对深入开展新时代“银龄行动”印发指导意见,将“银龄行动”的参与主体由老年知识分子扩大到全体老年人,活动形式新增参与社区治理,活动主题由援助为主扩展为服务经济社会发展。

习近平总书记在回信中深刻指出:“老年人是党和国家的宝贵财富。”这让民政部老龄工作司副司长张晓峰更坚定了进一步完善老有所为平台和渠道的信心决心。

“从5个省份开展试点到31个省份全面推开,当前‘银龄行动’呈现出参与人数多、受惠地方广、社会效益好、带动效果强的特点。”张晓峰表示,下一步,老龄司将

立足发挥各级老龄委、老龄办职责作用,不断健全完善支持老年人社会参与的政策举措,推动“银龄行动”提质扩面。

歌声悠扬、掌声不断……10日,陕西省西安市高陵区崇皇街道泾欣园社区党群服务中心一楼,社区志愿者李素琴和她的“老伙计”们以一台精彩演出,为20多位社区高龄老人庆祝集体生日。

“人老心不能老。正如总书记所说的,老年人要保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神。”李素琴表示,退休后,志愿服务就是她新的事业,让她感受到了满满的充实感和成就感,成为她生活中不可或缺的一部分。

夕阳无限好,人间重晚晴。要让老年人安享幸福晚年离不开各级党委和政府、社会各界共同努力。

“习近平总书记在回信中专门讲到各级党委和政府要高度重视老龄工作,这让我们深感重任在肩。”天津市民政局养老服务处处长赵康建介绍,天津市60岁以上常住老年人口占比超过24%。提高养老服务工作质效迫在眉睫。未来天津将在深耕嵌入式养老、建好老年食堂、实施适老化改造工程等方面持续发力,着力培树“津牌养老”服务品牌。

“智慧食堂”为前来就餐的老年人打造专属菜谱,“孝心车位”为看望老人的子女提供便利……在浙江省杭州市翠苑一

区,养老服务一直是社区工作重点内容。

“习近平总书记指出要‘聚焦老年人的急难愁盼问题’。”第一时间学习习近平总书记的回信,翠苑一区社区党委书记项菲菲对今后工作方向有了更清晰的认识,“老年居民有需求,社区有服务。让老年人生活得更舒心更快乐就是我们工作的目标。”

2024年10月是我国第15个“敬老月”。连日来,从走访慰问养老机构到组织老年人参与文体活动,再到开展法律服务助老护老,各地敬老活动精彩纷呈。

“习近平总书记在回信中部署老龄工作时强调‘营造良好社会环境’,这是我们未来工作重点之一。”中国老龄协会副会

长王绍忠表示,下一步,将以“敬老月”活动为抓手,广泛动员各方资源和力量,多为老年人办实事、做好事、献爱心,助力打造老年友好型社会。

习近平总书记要求“把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好”。这让来自江苏省苏州市吴中区72岁的老人许剑平心里涌起一股暖流。

“从养老金到医保再到高龄补贴,各项保障为我们的晚年生活兜底。老有所养有依靠,老有所为有动力。我们要在社会生活各个舞台上发光发热,展现桑榆担当。”许剑平说。

(新华社北京10月10日电 新华社记者)  
《人民日报》(2024年10月11日01版)



# 参与“银龄行动” 实现老有作为 为推进中国式现代化贡献“银发力量”

## ——致全国老年志愿者和志愿服务组织的倡议书

广大老年志愿者、志愿服务组织：

习近平总书记在给“银龄行动”老年志愿者代表回信中，希望广大老年朋友既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。作为全国性老年志愿服务品牌活动，“银龄行动”已经走过22年的历程，一批又一批老年志愿者矢志不渝、奉献自我，精彩诠释了“老有所为”的时代内涵。在新的起点上，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，“银龄行动”必将在中国式现代化建设中展现新作为，老有所为必将在新时代新征程中焕发新活动。在此，全国老龄委倡议：

做新思想的传播者。深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻落实现任习近平总书记关于老龄工作的重要指示批示精神，响应党的伟大号召，宣传党的方针政策，自觉用党的创新理论强信心、聚民心、暖人心。

做新理念的践行者。保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，践行积极老龄观、健康老龄化理念，坚持自尊自信自强，倡导健康文明生活方式，热爱生

活、乐于奉献、关爱他人，在志愿服务中享受快乐、实现自我。

做新征程的奋发者。主动融入大局、服务大局，踊跃投身中国式现代化，利用所学所长服务基层、服务群众、服务社会，多建睿智之言，多出推动之力，多立培养之功，尽己所能贡献智慧和力量，在强国建设、民族复兴伟业中赓续前行。

做新风尚的示范者。遵守社会主义核心价值观，弘扬中华民族美德，传承优秀传统文化，保持高尚道德情操，发扬优良家风，传递正能量，用自身奋斗历程和模范行动引领风尚，展现新时代中国老年人昂扬向上的精神风貌。

志存于善，心系于民。新时代新征程为广大老年人追梦、圆梦提供了广阔的空间。让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，继续弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，拥抱时代，绽放光彩，奏响更加美好的“银龄乐章”！

全国老龄工作委员会

2024年11月20日

※ 本栏目责任编辑：黄西柳



## 省厅组织离退休干部主题党日 暨参观考察活动

为庆祝中华人民共和国成立75周年，弘扬主旋律，赞颂新成就，进一步厚植老同志的爱党爱国情怀，10月23日至24日，省交通运输厅组织离退休干部赴苏州市开展“共绘新蓝图，银发谱新篇”主题党日和参观考察活动，厅机关5个党支部60多名老同志参加。

### 一、走入红色基地，感悟“铁军”精神

“朝霞映在阳澄湖上，芦花放稻谷香

岸柳成行……”《沙家浜》的旋律传唱千家万户，“郭建光”“阿庆嫂”等《沙家浜》的英雄人物传遍大江南北。老同志们怀着激动和崇敬的心情走进纪念馆，生动的讲解、清晰的图像、详实的文字和情景的模拟，将大家带回到在党的卓越领导下烽火连天的军民抗日战争年代，深切感悟新四军将士用鲜血和生命凝聚成的“铁军”精神，闪耀着共产党人初心和使命的光芒。面对鲜红党旗，老同志们举起右手，庄严宣誓。嘹亮的宣誓声寄托着大家对革命

先烈的缅怀之情,表达着永远听党话跟党走、为党的事业奉献一生的信心决心。



## 二、走上美丽半岛,感受生态蝶变

秋日的阳澄湖畔,湖水秀美、风景如画。半岛上烟波浩渺的水面、郁郁葱葱的湿地、自然野趣的田园、五颜六色的花坛,处处呈现出一幅幅灵动唯美的生态画卷。老同志们有的湖边散步、有的席“草”而坐、有的拍照打卡,尽情享受自然亲水的精致景观和宁静纯美的生态绿林。忆往昔峥嵘岁月稠,看今朝旖旎风光秀。四支部组织委员郁晨动情的说:“70年代初我从无锡拉练经过,当时岛上一片萧条,不到半个世纪荒岛变绿洲,强烈的对比让我深刻感受到‘美丽中国’生态文明建设取得的历史性成就、发生的历史性变革,充分彰显了习近平生态文明思想的强大实践伟力。”

## 三、走进高铁新城,感叹城市发展

高铁新城位于苏州市相城区,以高

起点功能定位、高标准城市设计、高层次产业布局理念,积极构建长三角现代立体交通枢纽、苏州城市经济活力新载体、京沪高铁沿线现代服务业集聚区。大家先后参观了长三角国际研发社区展示中心和智能网联汽车产业示范区智控中心,并体验试乘无人驾驶汽车。大家边参观边感叹,苏州市和相城区抢抓机遇、开拓创新,以枢纽经济打造全国高铁新城建设样板,城市面貌日新月异、经济发展卓有成效,曾经的“相土尝水地”已转变为今日的“枢纽中心城”,坚信在党的领导下,我们的城市会越来越美好、国家会越来越强大。



返程途中,各党支部在车上热烈讨论,大家表示,我们这一代人大都是身在新中国、长在红旗下,见证了国家和人民从站起来、富起来到强起来的光辉历程,没有共产党就没有新中国,我们必须坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,在实现中华民族伟大复兴的历史进程中走好新时代的长征路。

## 省厅组织离退休干部庆祝国庆 趣味体育比赛暨参观活动



9月26日,为庆祝中华人民共和国成立75周年,丰富离退休干部的精神文化生活,增强离退休干部的凝聚力和归属感,在第35个重阳节前夕省交通运输厅组织了以“礼赞新中国·健康度重阳”为主题的趣味体育比赛暨参观活动。

趣味体育比赛在句容茅山康缘颐养中心举行,本次趣味体育比赛以团队协作为特色,共设定点投篮、飞镖、运乒乓球、桌上冰壶四个项目。比赛中裁判员井然有序组织各个项目的进行;准备参加比赛的老同志们个个斗志昂扬、信心十足;助

威呐喊声、加油喝彩声连同串串欢乐的笑声席卷了整个赛场,现场气氛热烈,异彩纷呈。本次体育比赛融健身性、趣味性、参与性和观赏性于一体,不仅让老同志们体验了运动带来的健康和快乐,又在比赛拼搏中提升了团结协作的气氛、增进了彼此的友谊。

比赛开始前,老同志们首先参观了康缘颐养中心,负责人详细介绍了康缘养生谷医养结合情况、软硬件环境以及服务情况。沉浸式了解康缘养生谷的养生板块、养老版块、健康管理版块、中医药文化园版块。随后,老同志们又来到了茅山新四军纪念馆,回顾抗日历史,缅怀革命先烈,继承发扬革命传统和革命精神。

活动组织者表示:通过这样的活动形式,让广大老同志们“离岗不离党、退休不褪色”,充分发挥自身政治优势、经验优势,为共同为建设“强富美高”新江苏凝心聚力、贡献智慧。

老同志们纷纷表示:这次活动不仅让我们锻炼了身体,愉悦了心情,还回顾了中国人民抗日战争的历程,近距离了解抗日战争时期的烽火连天,感受先辈们热血男儿的坚定和毅力。在现实生活中,我们要常怀感恩之心,铭记先辈们付出的一切,以他们为榜样,用自己的实际行动去传承红色基因,牢记初心使命,在红色精神的激励下,走好新时代的长征路,续写新时代的辉煌篇章。



# 重阳节前后各单位开展 敬老月系列活动

为深入学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信精神，弘扬尊老孝亲的传统美德，在第15个全国“敬老月”期间，各离退休干部党支部开展了丰富多彩的主题实践活动。

## 省厅举办“敬老贺寿，情暖重阳”——离退休干部八十(九十)寿辰暨金婚(钻石婚)座谈会



金风送爽，丹桂飘香。10月10日上午，在重阳节和省第37个敬老日到来之际，省交通运输厅举办“敬老贺寿·情暖重阳”——离退休干部八十(九十)寿辰暨金婚(钻石婚)庆典活动，厅机关80、90岁寿

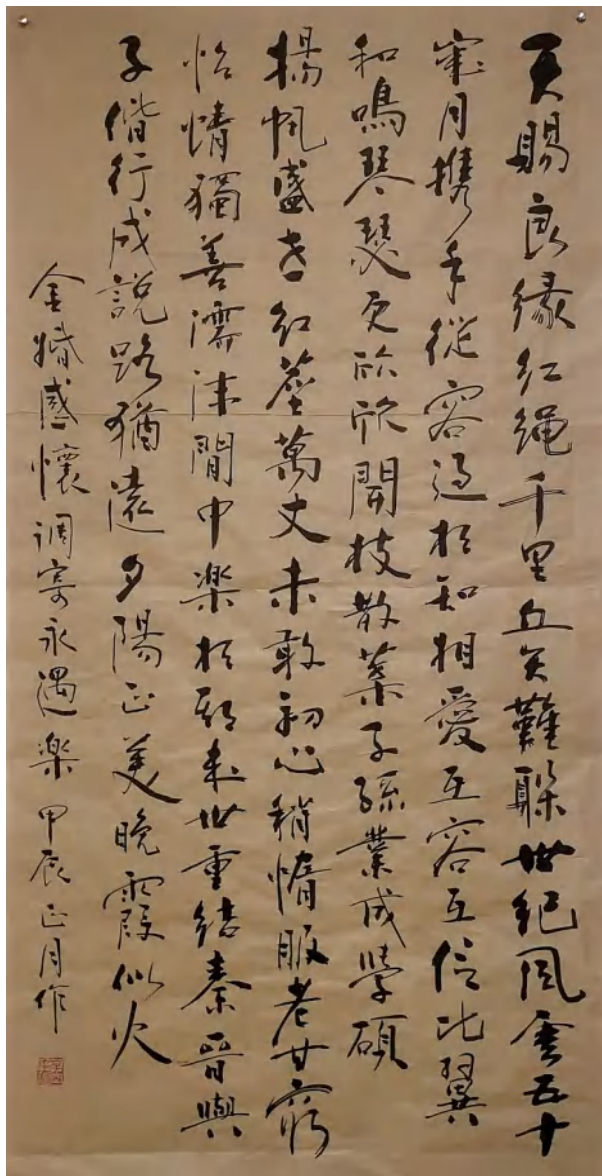
星和金婚、钻石婚老同志以及部分机关干部欢聚一堂，共庆他们的耄耋之礼和历久弥新的婚姻生活。厅长、厅党组书记兼省铁路办主任吴永宏向老同志们赠送了签名祝福贺卡。

厅党组成员、副厅长王慧廷代表厅党组致辞，感谢老同志为交通运输事业作出的历史贡献、发挥的时代作用，希望大家继续保持健康的身体和乐观阳光的心态，持续为中国式现代化江苏新实践和交通运输建设发展贡献银发智慧和力量，同时要求全厅老干部工作部门不忘初心、牢记使命，以饱满的热情、精准的服务、过硬的

作风,再接再厉、用心用情做好服务保障工作。

座谈会上,老同志们抚今追昔、畅谈人生,深切回忆了在党的培养下成长进步的奋斗历程,动情分享了与老伴风雨同舟相濡以沫的爱情故事,详细介绍了离退休后含饴弄孙贻养天年的美好生活,大家纷纷表示:今天中华盛世源于伟大的中国共产党英明领导,我们必须永远听党话、跟党走,坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”,把国家建设得更加强大,让我们的晚年生活更幸福更美好。离休干部、90寿星葛琪说,我见证了新中国从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃和党的丰功伟绩,75年的伟大成就,是中国共产党带领全国各族人民披荆斩棘、艰苦奋斗的结果,希望福星、寿星和老同志们珍惜盛世。省交通厅原巡视员张晓铃说,今年是我与老伴的金婚,五十年的风雨兼程,我们家庭和睦、互敬互爱,共享美好生活,要趁现在身体好的时候,继续关心支持江苏交通运输事业高质量发展,且赋诗一首《金婚感怀》(见右上图)。

随后,全体人员共同分享了生日蛋糕,以简朴、热烈、喜庆的仪式,衷心祝愿老同志福如东海长流水、寿比南山不老松!



## 省铁路办组织老干部开展“沿着总书记足迹走·领悟践行新思想” 主题活动



10月17日至18日,省铁路办组织全体老同志参观新四军纪念馆,实地察看大丰

港铁路专支线工程建设等项目,领略近年来江苏建设发展取得的瞩目成就,真切感受到这些巨大变化,离不开中国共产党的坚强领导,离不开社会各界的团结奋斗,激发和凝聚推进中国式现代化江苏新实践的铁路“银发力量”。老同志纷纷表示“老铁路”们要学好新思想,迈上新征程,传承红色基因,弘扬铁路精神,为高质量推进“轨道上的江苏”建设贡献更多智慧和力量。

## 省交建局开展老干部重阳节活动



10月11日,该局组织14名老干部参观宝华山国家森林公园和龙潭大桥建设现场,实地感受建设成果,引导老同志点赞新成就、赓续新征程。老干部们先是沿着小道穿行在千华古村,充分感受了古朴典雅、绿意交织的自然壮美画卷。随后,老干部们来到龙潭大桥建设现场参观学习。认真听取大桥建设新工艺、新技术的讲解,老干部们倍感振奋,纷纷表示今后将持续发挥银发优势作用,在交建发展上献策出力,在新征程上再立新功。

## 苏北航务管理处淮安航务中心组织开展“情暖金秋、爱在重阳”暨“爱我运河、奉献航务”主题实践活动



10月23日,该中心组织退休职工、2024年新进职工等赴扬州中国大运河博物馆开展“情暖金秋、爱在重阳”暨第三期“爱我运河、奉献航务”运河人看运河主题实践活动。活动现场,航务老前辈与新生代结伴而行,认真聆听专业讲解,观看珍贵史料和实物,沉浸式感受大运河丰厚的历史文化积淀,畅谈人生历程与运河事业发展,坦诚交流,知无不言,为新生代系好“爱我运河、奉献航务”的第一粒扣子。退休职工纷纷表示,此次活动既为老同志重

聚、交流提供了机会,又为新同志融入运河家庭提供了助力,更为促进“以老带新”“新老互动”,传承苏北航务人精神,激发干事创业热情提供了平台,充分体现了组织的关心与用心。今后,他们将继续发挥余热,为运河航务事业发展建言献策,做“四美运河”建设的支持者、促进者、贡献者。新进职工也表达了致敬前辈、学习前辈的决心,将把青年人活跃的思维、充沛的精力投入到运河高质量发展的洪流中,为“水运江苏”“交通强国”建设贡献才智、奉献青春。



## 苏北航务管理处扬州航务中心离退休干部党支部开展“喜迎中秋节喜看新变化”主题党日活动的

该中心组织22位离退休干部党员参观航闸运行管理一线、感受运河发展变化,

并为中心未来发展建言献策。“灯塔公园还没来过,周边环境确实变化太大了,以后

可以多来看看。”“一航多方平台看起来还是很有先进性的,我们要继续用好它、发挥大作用。”“这艘艇还是我当年去领回来的,这航道两边的码头都不见了啊!”参观交流中,离退休干部党员们十分关心单位发展,对于中心的新变化新成绩给予了肯定和赞赏,更对未来发展充满信心。



### “寻味文脉·漫步水乡”江苏汽车技师学院组织重阳敬老活动



10月11日,该学院组织近百名退休教职工赴高邮古城,共话退休生活,共庆重阳佳节。

活动中,学院领导代表党委向始终关心和支持学院各项事业改革发展的老领导、老同志致以重阳节祝福和诚挚问候。在简要介绍近年来学院建设发展所取得的成绩时,学院领导表示,老同志是学院建设发展历史的见证者和贡献者,大家的敬业

奉献精神将永远激励着年轻一代汽院人不断前行,是学院的宝贵财富。欢迎老同志们一如既往地关心支持学院改革发展各项工作,为学院高质量发展建言献策,共同推动交通技能人才培养工作再上新台阶。

老同志们走进高邮孟城驿这座大运河沿岸保存最为完整的古代驿站遗存建筑群,在讲解员的介绍下了解孟城驿作为古代交通要塞所承载的丰富交通运输文化。本次活动通过组织退休教职工参观历史遗迹、感受自然之美以及汲取杰出人物事迹等方式,成功地搭建沟通交流的平台,增进了退休教职工与学校之间的感情联系。未来,学院将继续创新活动形式和内容,为退休老师们提供更多元化、更贴心的服务,切实增强退休教职工的凝聚力和归属感。

## 无锡市交通综合执法局退休干部党支部开展主题党日活动



9月29日,该局党委组织退休干部党支部赴江阴开展现场研学活动。

在江阴长江大保护展示馆和江阴城市记忆馆,党员干部们了解到关于长江、生态、文化与江阴互动的精彩故事,也从

一江涌动的潮水中,了解江阴践行习近平生态文明思想、坚持绿色转型发展的具体措施和工作成果,见证了长江大保护的江阴担当,体悟了“人心齐、民性刚、敢攀登、创一流”的江阴精神。

通过学习参观,老党员们纷纷表示,要以高度的政治责任感和使命感进一步学深悟透党的二十届三中全会精神,积极参与多种形式的实践活动,秉持“离岗不离党、退休不褪色”的精神风貌,持续发挥党员的先锋模范作用,用自己的一言一行彰显党员初心。

## 无锡市交通运输局港航中心开展“岁月如歌 情暖重阳”活动



活动中,中心党总支书记首先向退休干部们简要介绍了中心当前概况、无锡水运事业发展新动态,向曾经多年奋战在水运建设一线的退休职工表示由衷

的感谢,表达了对大家退休生活的关心关切。组织观看了港航工作纪录片,让退休干部职工全面了解近几年来港航工作取得的成绩。

会后,退休干部一行赴锡山区严家桥村开展重阳参观活动,了解民族工商业唐氏家族的事迹,感受无锡新农村建设的成果。

退休干部职工们表示,感受到了新农村建设给古镇老村带来的深刻变化,感受到了交通发展给人民美好生活提供的巨大便利和支撑。桑榆尚未晚,银发有担

当,退休干部们将秉持“离岗不离心、退休不褪色”的优良作风,以更加饱满的热情

发挥余热,为推动无锡水运事业高质量发展贡献银发力量。

## 南通市交通运输局开展“共绘新蓝图 银发谱新篇”主题党日活动

10月29日,该局组织机关离退休干部参观洋口港至南通高速公路洋口港至如东城区段工程和如东洋口港黄海二桥工程建设项目,共同见证南通交通运输事业的蓬勃发展,增强离退休干部对交通发展变化的自豪感和归属感。局党组成员、机关党委书记茅建祥参加活动老干部们纷

纷表示,看到了近几年来南通交通运输事业的飞速发展,感到非常振奋,作为交通事业发展的建设者、亲历者,深深感受到今天的发展成果来之不易,今后会一如既往地关心支持南通交通事业发展,退休不褪色,离岗不离党,继续为南通交通事业高质量发展贡献力量。

## 淮安市交通运输局党委开展“敬老月”活动



该局围绕“送温暖、送关爱、送健康、送服务”活动主线,组织开展了一系列丰富多彩的敬老活动与服务,营造了良好的敬老氛围。一是丰富敬老活动。市局组织老同志参观爱国主义教育基地和历史文化博物馆。市交通运输综合行政执法支队、市公路事业发展中心相继开展“共

绘新蓝图,银发‘谱新篇’”、“最畅淮安路最美夕阳红”等主题活动,组织老干部体验高铁淮安站、美丽农村路等,让老干部直观感受到近年来淮安交通大发展带来的出行便捷。二是关爱老人健康。机关退休老同志集中体检,安排专人对接,靠前服务,及时地为老同志们送上“健康大礼包”。三是优化适老服务。市公交集团持续优化公交适老化服务,在老年乘客较多线路使用低地板公交车运营、设置“爱心专座”、加装下车铃,并在市区重要公交站点安装候车座椅,为老年人提供贴心服务。

## 泰州市交通运输执法支队退休党支部开展“银发映初心、聚力谋发展”主题党日活动



10月29日,该支队组织党员集中学习了党的二十届三中全会精神、习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信等,帮助老同志深刻领会了全会的重大意义,了解“全面深化改革”的重点举措。仔细听取交通智慧执法建设情况汇报、集体前往引江河船闸水上二大队执法站点,实

地了解水上执法过程。老党员们立足自身经历和所学所思,交流心得体会,展示老干部坚守初心的精神风貌,大家交流了近期学习心得和参加本次活动的感想,表示通过这次活动加强了对交通执法事业的直观认识,在水上执法一线感受到了智慧执法在实际工作中的应用,作为交通老兵,将利用自己的工作经验,充分发挥作用,为交通执法发展贡献自己的银发智慧与力量。

活动还开展了志愿服务,老党员们登上待闸船舶,为船民发放船舶污染物集中回收处理须知,提醒过往船民做好船舶垃圾废水处理,倡导环保绿色生活。



离退休干部实地考察龙潭大桥建设现场

为弘扬尊老爱老的传统美德,激发离退休干部持续发光发热的积极性,省交通综合执法局于10月23日至24日举办了“共绘新蓝图,银发谱新篇”主题党日活动。本次活动围绕交通新成就观摩与党纪法规学习两大主线,旨在展现交通事业辉煌成就,强化党性教育,引导离退休干部永葆党员本色,为新时代交通事业贡献力量。

活动首站,老同志们前往南京龙潭长江大桥建设工地展开实地考察。站在雄伟壮观的桥面上,老同志们亲身感受江苏交通运输领域创新成果与卓越进展。老同志们感慨不已,纷纷表示,将以更饱满的热情为交通事业发展建言献策。

# 省交通综合执法局 开展离退休干部 参观学习主题党日活动



听取项目相关负责人介绍大桥建设项目情况

随后,老同志们来到了扬州大运河博物馆。在这里,他们仿佛穿越时空,与古

圣先贤对话,深刻领略到了中华文化博大精深魅力,民族自豪感和文化自信油然而生。

紧接着,一场围绕新修订《中国共产党纪律处分条例》的学习测试火热开展。老同志们积极参与测试,进一步加深了对党规党纪的理解和认识,展现出终身学习、遵纪守法的良好风尚。



新修订《中国共产党纪律处分条例》  
知识测试

活动尾声,大家走进第三野战军第八兵团渡江战役指挥部旧址——一个园,开启了一场别开生面的沉浸式党性教育活动。沿着革命前辈的足迹,老同志们追忆峥嵘岁月,缅怀英雄事迹,心灵受到深刻洗礼。

本次主题党日活动,不仅为离退休干部们打开了一扇感知江苏交通建设崭新成就的窗户,也是一次深刻的党史学习教育之旅。活动中,老同志们不仅领略了交通领域的创新成果,更在红色教育中坚定了理想信念。老同志们纷纷表示,将始终坚守初心、牢记使命,持续关心和支持交通事业发展,为新时代交通建设贡献银龄力量。下一步,省交通综合执法局将继续秉持尊老爱老的传统美德,为离退休干部创造更多发挥作用的平台。



参观第三野战军第八兵团渡江战役指挥部旧址



11月6日,为鼓励和支持老干部持续发挥余热,为交建事业高质量发展服务,省交建局机关党委(工会)组织“老树根”志愿服务队队长袁卫国同志、副队长陈胜利等10余名同志,前往江阴靖江长江隧道项目开展了主题为“银发生辉建功交通”的“银发宣讲”活动。

活动中,袁卫国以《回望“轨道上的江苏”发展历程》为题,深情讲述了江苏轨道交通从初步规划到如今的四通八达所经历的艰辛与辉煌。他通过生动的案例和详实的数据,展现了江苏轨道交通建设的巨大成就,同时也表达了对未来交通建设事业的美好憧憬。袁队的讲述让在场的每一位交通建设者都深受启发,更加坚

定了为交通事业贡献力量的决心。

随后,陈胜利围绕《交通党建品牌创建的实践路径》这一主题,分享了自己在交通党建工作中的宝贵经验。他强调了党建工作在交通建设事业中的重要性,介绍了如何在新时代背景下创新党建工作模式,打造具有鲜明特色的交通党建品牌。陈胜利的讲解深入浅出,既有理论高度,又有实践深度,为在场的交通建设者提供了宝贵的思路与启示。

“老树根”志愿服务队将持续发扬“离岗不离党、退休不卸责”的精神风貌,运用好老干部独特的政治优势、经验优势、威望优势,为交通建设事业新发展不断贡献银发力量。

# 银发生辉 建功交通

## 省交建局开展老干部志愿服务队「银发宣讲」活动



# 重阳敬老 凝聚“银发力量”助力运河发展



## 苏北航务管理处积极开展重阳节慰问活动

秋来又重阳，情系桑榆晚。在中华民族传统节日重阳节来临之际，苏北航务管理处积极开展重阳节慰问活动，向那些长期致力于航运事业、为航运现代化建设默默奉献的“资深前辈们”致以最崇高的敬意和最温暖的祝福。

### 智慧传承，银丝映辉航运途

“你要好好保重身体呀！有需要帮忙的就跟我们说！”重阳节前，处党委书记任强在扬州看望慰问处扬州航务中心离休干部刘兴田同志，关切询问其身体状况和生活近况，感谢其长期以来为苏北运河航运事业做出的贡献。

“那时候淮阴船闸只有一道



船闸,全是小水泥船,一闸次能放几十条船,我们每闸次都要来回跑好多趟……现在船员不用上岸就能自动登记买票,还能知道自己在闸室里停靠位置,了不起啊!”已是百岁高龄的退休职工胡凤歧,精神矍铄,开心地与淮安航务中心党委书记、主任李雷说道。当听闻淮阴船闸取得“全国明星船闸”等荣誉称号时,他不时地连连说“好”,脸上孩子般的笑容里写满了骄傲与自豪。

内河航运作为江苏经济发展的重要支柱,同时也是我国综合交通运输体系的重要组成部分,它的发展,离不开一代又一代航务人的辛勤付出与智慧积累。在

苏北运河高质量发展的征途中,许多“资深”航务前辈们以他们的丰富经验和深厚底蕴,为航运转型提升和可持续发展注入了强大的动力。他们或是精通航道建设养护的“活字典”,或是熟悉通航闸运行管理的“多面手”,或是服务水运发展“智多星”……他们的名字或许不为众人所熟知,但他们的贡献却如星辰般璀璨,照亮了苏北运河前行的道路。

### 敬老情深,共筑发展新愿景

重阳节一早,徐州航务中心解台船闸的党员志愿者们就来到了87岁高龄老人石奶奶的家中,帮助老人整理房间,打扫

卫生,闲叙温馨家常。“你们都是好孩子,每年都来看望我,奶奶心里高兴呢。”石奶奶拄着拐握着志愿者的手高兴地说。

节日前后,处机关及处属各中心纷纷开展形式多样的重阳敬老活动,向退休老同志和遗属致以节日的问候和祝福,对他们为苏北运河作出的贡献表示感谢,并向他们介绍了苏北运河发展情况,希望老同志继续发挥“银发



力量”的独特作用,积极建言献策,为苏北运河的发展增添更多正能量。

## 精准服务, 守护幸福“夕阳红”

让党放心,让老同志满意,始终是苏北航务管理处老干部工作的出发点和落脚点。

10月10日,处机关离退休党支部在老干部活动中心开展固定学习日活动,组织大家共同学习了习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立75周年招待会上的重要讲话,结合离退休干部党员身体条件、居住情况等个性特征,引导广大离退休干部党员用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,指导实践。

为切实做到让老同志们“老有所养、老有所乐”,苏北航务管理处通过开展“我和我的祖国”主题征文、组织座谈会、学习调研活动、健康讲座、先进事迹分享会等形式多样的活动,在丰富老同志精神文化



生活、厚植为老服务情怀的同时,也为航务新青年们提供一个向前辈学习的平台,让“银发力量”发挥“余热”,促进知识与经验的代际传承。

※ 本栏目责任编辑:陶兴霞

# 世界最大跨度斜拉桥—— 常泰长江大桥钢桥面主体铺装完成

11月9日,经过近3个月的紧张施工,世界最大跨度斜拉桥——常泰长江大桥上下层钢桥面主体铺装全部完成。这是继大桥全线贯通后,工程建设取得的又一次重要突破。



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,全长10.03公里,其中双层连续钢桁梁长度4266米。上下层钢桥面铺装总面积超25万平方米,相当于33个标准足球场,平均铺装厚度在6—6.8厘米间。

超大跨径、复杂桥型结构以及非对称荷载和双层桥面公铁同层重载交通叠加等多重特性,加上大桥所在区域复杂的

气候条件,给常泰长江大桥钢桥面铺装施工带来了新的挑战。针对不同的行车区域,建设团队采用了8种铺装结构和铺装体系。其中,上层桥面采用热拌环氧沥青铺装体系,以提升路面耐久性和行车舒适度;

下层桥面采用冷拌高韧树脂铺装体系,以适应无光照施工环境和公铁同面振动的影响。全面采用了国产高温拌合型环氧树脂、两阶段固化型环氧树脂防水粘结剂和高韧冷拌树脂,有效推动国内相关企业铺装材料关键核心技术研发达到国际领先水平,打破了我国钢桥面铺装用环氧树脂依赖进口的局面,实现了国产材料在千米级超大跨径桥梁钢桥面铺装的应用。



钢桥面铺装需在连续晴好天气下开展,对精细化控制程度要求苛刻。建设团队克服高温、风雨等不利天气条件,仅用24个有效工作日,就完成了钢桥面主体铺装,单日铺装里程最长达到1820米,面积达到2.73万平方米。施工期间,现场运用数字孪生平台对铺装作业实施全天候精细化管控,采用自主研发的多套智能制造系统,实现了钢桥面环氧富锌漆自动喷涂、环氧树脂粘结剂自动涂刷、环氧树脂结合料自动称量投放,大幅提高了作业效

率和铺装质量。



目前,常泰长江大桥正在同步开展机电、房建等附属工程施工,预计2025年上半年基本建成。

## 连云港港—— 奋楫扬帆 港通天下

蓝天碧水,绵长岸线,巨轮穿梭,这是连云港港绘就的一幅港通天下的壮阔图景。从简陋码头到亿吨大港,从百废待兴到万商汇聚,从沿海开放到辐射内陆,连云港港用奋斗书写港航事业高质量发展的新篇章。



### 打出一张王牌—— “一港四区”集群式发展焕新颜

1949年6月,连云港港恢复生产,运营逐步走上正轨。进入21世纪,港口建设向航道深水化、码头专业化、集疏运网络化发展,并构建以连云港区为主体、赣榆为北翼、徐圩和灌河港区为南翼的“一体两翼”“一港四区”的组合大港格局。2023年,连云港港完成货物吞吐量32023.31万吨,同比增长6.68%,集装箱613.67万标

箱,同比增长 10.21%。



“从开港时 3000 吨级码头,到如今的 30 万吨原油码头、30 万吨级航道,还有 40 万吨矿石码头,连云港港发生了翻天覆地的变化。”一位连云港的建港老专家无限感慨。2023 年,连云港港开通运营江苏唯一 30 万吨级航道,成为全国第 7 个具备 40 万吨级巨轮接驳能力的港口,港口建设迈向深蓝。

随着连云港自贸区港航发展中心、超大型智能化集装箱中心、国际粮食集散中心、绿色专业化大宗商品集散中心、液体散货中心“五大中心”建设加速推进,一个现代化国际枢纽海港正在崛起。

### 亮出一张名片—— “三节点枢纽一体化运行”树立 标杆示范

1992 年 12 月 1 日,首列国际集装箱班列沿着新亚欧大陆桥从连云港发出,打开了连云港融入世界经济的又一窗口。30 多年来,尤其是 2013 年共建“一带一路”倡议提出后,从连云港集结发往中亚及欧洲

的国际班列驰骋不息,以新亚欧大陆桥为主体的新亚欧陆海联运通道日渐成为畅通亚欧经贸循环的“大动脉”。



今年 9 月 20 日,在第八届丝绸之路国际博览会暨中国东西部合作与投资贸易洽谈会上,连云港港与哈铁快运股份公司、阿克套贸易海港国有股份公司共同签订阿克套港集装箱枢纽项目合作协议,标志着港口布局跨里海运输通道合作迈上新台阶。



“这是连云港港在对外开放中又打出一张新牌。如今,中哈(连云港)物流合作基地、‘霍尔果斯—东门’无水港、阿克套港集装箱枢纽将在新亚欧陆海联运通道上形成‘三节点枢纽一体化’运作格局。”

连云港港口控股集团党委书记、董事长杨龙表示,此举将助力连云港港加速构建向西贯通亚欧的综合物流网络,放大陆海内外联动、东西双向开放优势。

据统计,今年前9个月,中哈(连云港)物流合作基地、“霍尔果斯-东门”无水港集装箱量合计完成44.9万标箱、增长7.9%,国际班列开行706列、增长15.3%,连云港中亚主通道和过境业务领先的优势地位进一步巩固。

## 深耕一块试验田—— 自贸区框架下探索实践释放创新红利

2019年以来,自贸试验区连云港片区正式挂牌,为港口探索创新实践注入了强劲动力。

港口联合口岸关检单位不断探索制度型开放、自主开放的新模式,从“五定”方便旗轮免引航模式的全国首创,到“九合一”国际进出境船舶联动服务的便捷高效;从“港航通”特色国际贸易“单一窗口”的一站式服务,到铁路进出境快速通关的畅通无阻;再到中韩陆海联运甩挂运输车货一体通关的创新实践,以及出口货物“先报后装”集装箱混拼的灵活操作……每一项举措都是对传统流程的深刻变革,都是对时间成本的极致压缩,部分改革成效甚至节省时间超过60%,为通关贸易的

便利化插上了腾飞的翅膀。



日前,交通运输部运输服务司正式发布《综合运输服务“一票制、一单制、一箱制”交通强国专项试点典型案例汇编》,其中,连云港港的“一单制”创新服务模式项目成功入选。该项目通过构建“一次委托、一口报价、一单通办、一票结算”的多式联运综合物流信息服务平台,实现物流全程降本提效。“为进一步提升‘一单制’通道运行效率与质量,我们以连徐班列为试点,携手合作伙伴深入市场开发,优化班列运营。”连云港港口控股集团集装箱事业部徐岳表示,连徐班列实现了大幅提速,运输时效由原先的30小时缩减至8小时进港卸车,实现每周两班稳定运营,对于连徐淮国家综合货运枢纽补链强链建设具有重要作用。

连云港港相关负责人表示,下一步,连云港港将紧扣“开放”这一关键词,全面融入“一带一路”高质量发展,更好服务国家东中西区域合作、长三角一体化等国家战略,全面奏响“打造标杆和示范、融入长三角发展、做足陇海线文章”的最强音。

# 第七届中国国际进口博览会—— 装备增智 绿意盎然

迎八方宾客,谋合作共赢。11月10日,第七届中国国际进口博览会(简称进博会)正式闭幕。6天时间,多项彰显数字化、智能化、绿色化的交通技术装备、产品纷纷亮相,充分体现可持续发展理念。进博会汇聚全球科技创新成果,搭建高水平对外开放交流互鉴平台,进一步放大市场溢出效应,与世界共享绿色发展机遇。

## 无人驾驶加速商业应用

本届进博会,丰田与小马智行共研生产的纯电铂智4X无人驾驶出租汽车概念车亮相,计划明年开始陆续在一线城市投放,展台同步设有自动驾驶VR虚拟体验,成为观众打卡焦点;西井科技展出的Q-Truck全时无人驾驶新能源商用车,目前已实现工程化量产并在多个国家和地区商业化落地。当前,无人驾驶正加速应用于公开道路、物流园区、港口等,丰富了交通出行方式,提升物流运输效率。

走入西井科技展区,智能物流机器人

正在进行货物搬运展示。记者看到,车体伸出的机械臂配置了可以拿取货物的吸盘,犹如无人车长了触角一般,操作灵活顺畅。“这款设备主要应用于仓储环境中,可实现货物高效率分拣、精确搬运及智能化仓储管理。”该展区展台工作人员周明慧介绍,智能物流机器人可在1小时内搬运约800个箱子,同时支持自动驾驶和远程遥控驾驶。

服务贸易展区内,圆通速递的无人快递车已在广东、江苏等多地的物流园区投入使用,通过优化快件配送路线,提高配送效率。

## 可持续航油助力航空运输减碳

本届进博会,以绿色低碳为亮点的技术和展品纷纷亮相。丰田展出了多款氢燃料电池系统,联合中国重型汽车集团开发的49吨燃料电池牵引车,搭载两块150千瓦氢燃料电池,可实现长距离干线运输,目前已投入商业运营。针对重载干线物流,丰田研发了260千瓦氢燃料电池系统概念产品,具备更高效率、更低氢耗、更

长寿命的特点。

对于飞机而言,其心脏部位当属发动机。“这个发动机的叶片材质是什么?”“它将在何时投入使用?”在技术装备展区的GE航空航天展位,航空爱好者们围绕可持续发动机革命性验证项目RISE发动机模型展开热烈讨论。据悉,该项目于2021年推出,计划开发和验证一系列革命性创新技术,将在2030年前进行地面和飞行测试,2035年开展商业试飞。

可持续航空燃料是现阶段航空运输业推动并实现减碳的主要途径。GE航空航天展出的这款发动机模型既兼容传统燃料,也能100%使用可持续航空燃油。

同时,发动机风扇扇叶采用复合碳纤维材质,重量轻便、更具韧性,发动机以开放式设计的形式直接挂在飞机外面,预计将减少20%以上的油耗和碳排放。本届进博会,GE航空航天与东航、南航、厦航等航司签署发动机采购、维修等服务协议,总额近22亿美元。

国泰航空展示了可持续航油的原材料和样品,以及使用可持续材料制作的餐具、牙刷等机上产品。国泰航空提出,到2025年,将每位乘客平均使用的一次性塑料制品由2019年的7.7件减至1.5件;2030年,可持续航空燃料使用量提升至燃油使用量的10%。

## 民航十二月起推广使用电子行程单

日前,国家税务总局、财政部、中国民用航空局联合发布公告,自今年12月1日起,在我国民航旅客运输服务领域推广使用全面数字化的电子发票——航空运输电子客票行程单(简称电子行程单),进一步加快新技术在民航领域的创新应用。

电子行程单属于全面数字化的电子发票,包括发票号码、开票状态、行程信息等。旅客在所购机票所有行程结束后,可

通过航空运输企业或代理企业的官网、服务电话等渠道取得电子行程单。航空运输企业或代理企业根据旅客提供的购买方名称等如实开具电子行程单,并通过官网等方式将电子行程单交付给旅客。

电子行程单设置过渡期,从今年12月1日至明年9月30日,为纸电并行期。乘机日期在明年9月30日前的,旅客和单位仍可使用原纸质行程单报销入账并按规定计算抵扣增值税进项税额。

# 11月23日沪苏湖高铁试运行

11月23日9时27分,首趟试运行列车G55505次从上海虹桥站开出,沿着新建上海经苏州至湖州高速铁路(以下简称沪苏湖高铁)驶向湖州站方向进行列车运行图参数测试,标志着沪苏湖高铁建设进入试运行阶段,全线开通运营进入倒计时。

试运行主要是按试验大纲要求,原则上利用不少于一个月的时间,进行列车运行图参数测试、故障模拟、应急救援演练、按图行车试验等项目测试,模拟线路正式运营状态,对高铁运输组织、列车接发、开行密度、设备状态等方面进行的一次全面“实战”检测,为正式开通运营提供科学依据。试运行使用的列车采用运营动车组担当,沿途各站模拟办理客运业务。



沪苏湖高铁于2020年6月开工,2024年6月全线铺轨贯通,2024年8月开始静态验收,2024年9月开始联调联试。自联调联试以来,检测列车、综合检测列车、重

联动车组等先后上线,以不同速度等级进行往返检测试验以及全线拉通试验,共开行各类试验列车775列,检测总里程达52463公里,综合检测列车试验最高时速达385公里,安全、优质、高效完成了各项联调联试检测任务。沪苏湖高铁试运行将持续1个月左右时间,预计12月底具备开通运营条件。



沪苏湖高铁由上海虹桥站引出,途经江苏省苏州市,终至浙江省湖州市湖州站,线路全长约163公里,设计时速350公里,设上海虹桥站、上海松江站、练塘站、苏州南站、盛泽站、湖州南浔站、湖州东、湖州站等8座车站,其中上海松江站、练塘站、苏州南站、盛泽站、湖州南浔站、湖州东站为新建车站,上海虹桥站、湖州站为既有车站。

※ 本栏目责任编辑:胥智杰

**编者按：**盛世华章，共贺祖国辉煌历程；匠心筑梦，展现交通建设者风姿。值此新中国成立七十五周年之际，省厅在广大交通系统离退休干部中精心策划并开展了“我和我的祖国”主题征文活动，活动一经发起，便得到老同志们的热烈响应和积极参与，收到征文作品逾百篇。本期特选发其中的一二等奖获奖作品，以飨读者。

## “愚公移山”精神在峥嵘岁月难忘怀

■ 马以银

### 一、写在前面的话

今年7月15日在北京召开的党的二十届三中全会审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。全会精神主要集中在进一步全面深化改革上，以推动生产关系和生产力、上层建筑与经济基础，国家治理和社会发展更好相适应，为中国式现代化提供强大动

力和制度保障。全会提出发展“新质生产力”问题，这是当前的一个重要举措。这些举措涉及体制、机制、制度等层面的内容，旨在推动经济高质量发展。全会精神对于推动江苏交通强省宏伟目标的实现、支持交通强国战略具有深远意义。

江苏是交通大省，现有建成铁路总里程已达4500公里，正在打造“宜公则公、宜铁则铁、宜水则水、宜空则空”的“四轮马

车”运输格局,实现科学合理配置。在“公、铁、水、空”四种交通方式中,铁路运量已超过50%。铁路,已成为老百姓出行的首选。在长三角地区,我省的铁路客运量、货运量均居三省一市之首。

今年是新中国成立75周年,也是我省实现“十四五”交通规划目标任务的关键一年。我是一位在基层奋斗多年、退休多年,年近八旬的老员工、老党员,当我回忆起过往40多年的奋斗历程,总是感慨万千,赤子之心油然而生。当我们看到新中国正在改天换地,曾被看不起的“东亚病夫”,现在是山河壮美,成为“东方巨人”,我想我知足了,不枉为此生了。虽然我一直根植于基层,但我和那些同年代千千万万个劳动者一样,是建国后国家建设的参与者、开拓者,我们和我们的上一辈人(30、40年代出生的人),共同陪着这个世纪,参与了中华民族的振兴,用我们的一生奋斗努力浇灌了这片沃土。建国之初,国家一穷二白,缺衣少食,艰难困苦,但是,在中国共产党的领导下我们发扬着“一不怕苦,二不怕死”的革命精神,才有今天的大美中国,才有今天中国特色的东方巨龙,虽苦犹荣。

## 二、银发的我,与交通、铁路有解不开的情结

我出生于苏北地区的普通农民家庭,

父亲、祖父也曾为抗日战争解放新中国做过一些微薄的贡献,但毕竟寒门,父母勒紧裤带过日子,使我得以有了上学读书并获得国家分配的资格,于1968年由国家统一分配去湖北大三线工作,被分配到当时化工部的直属一个化工矿山工作,每月工资只有41.70元。说实话,有时艰难困苦也会转化为一个人的动力,激励你去为前途奋斗。由于我思想进步、表现突出,吃苦耐劳精神比城里人要强,所以过了几年就光荣地入了党,一路上披荆斩棘,从一个普通的安装工,在一个机修厂当上了班组长、技术员,又由于我爱好写作,经常向广播站投稿,报道一些基层工人的好人好事,很快就被调去党委机关做秘书工作。当时组织上为了培养、锻炼、考察我,把我下放去了一个五七农场当总支书记。由于表现良好,不久又被提拔为一个大型磷矿的副矿长,不到30岁,成长为一名处级领导干部。

有一段经历是我无法绕开的,大概是53年前的事了,作为预备党员发展对象,我被抽调去参与建设一条1655公里的国家大三线铁路,尽管时间只有一、两年,但成了我艰苦奋斗年代的成长记忆,为我注入了正能量和生命力。

焦枝铁路的建设,让我终身难忘。焦枝铁路全长753.3公里,呈南北走向,北起河南焦作南至湖北枝城,开工日期为1969

年10月27日,路基和轨道工程在不到8个月时间内,以民兵大会战的半军事化建设速度完成,该线于1975年7月全线竣工并运营;1970年9月,焦枝线又南延与枝柳线合并,并于1978年12月26日竣工通车;焦枝线、枝柳线两线连通合并后为焦柳铁路,全长为1655公里。2004年至2020年底,国家又对焦柳铁路进行了全线电气化改造,至此告别内燃机牵引,实行电器化运营。焦枝铁路,其线路从河南焦作的铁路枢纽月山编组站引出,沿太行山南麓向西南方向延伸,形成了纵贯山西、豫西、湘西、广西之态,号称“第二条京广线”,成为我国境内南北走向,贯穿华北、华中和华南的“三横五纵”铁路网的“一纵”要线,起到了关系国防与国计民生的战略作用。(附图1、2)



图1



图2

焦枝铁路会战的“愚公移山”精神,让我终生受益。51年前的焦枝铁路的大会战场景,始终让我不能忘怀。党中央、毛主席非常重视焦枝铁路的上马,当时的政治背景和口号是“加强三线建设,时刻准备打仗!”“备战备荒为人民”。(附图3、4)



图3



图4

那个年代的筑路工地上,几乎谈不上什么机械化、自动化,更没有电气化,路基土石方的填筑就是靠人工挖土,也没有什么推土、压实机械,运输材料不是汽车,而是独轮板车,用石滚石磨人工打夯压实,铺设钢轨要集中25-30人手持搬运到位。(见图5、6)



图5



图6

那时我们的新中国困难重重,国际上帝修反企图扼杀、封锁中国,国内“文革”则刚刚进入尾声,国民经济落后、人们节衣缩食、困难重重,但那时人心齐,心向党,“敢叫日月换新天”。焦枝铁路是作为战备工程,实行的是半军事化管理,保密代号为“4001”工程。在修建路基时,七百多公里的沿线地方政府硬是在10天时间内发动了近10万人的民兵突击队,以师、团、营、连、排、班为建制。工地上人欢马叫、锣鼓喧天、热火朝天,生活条件艰苦,但没有人叫苦。我当时被分配在一个营里做技术员,发给我的工资是39元,我常常一天泡在工地10小时以上,晚上还要加班加点看图纸准备第二天的施工方案和资料,但不觉得苦,生活有滋有味,觉得很充实。我干的是技术岗位,但自觉参加劳动,那个年代叫“干部参加劳动”,再正常不过了。

记得有一次在工地清淤时,我的小腿被蛇咬伤,同事帮我挤挤血,到工地卫

生所擦一擦酒精棉球、上点红汞药水就又回到工地干活了,也不觉得苦,不觉得委屈什么的。我记忆中的焦枝铁路大会战场景可谓是:红旗如海,人如潮;峰峦连绵,沟壑纵横;打隧道,建桥涵,填深沟,劈山头,炮声隆隆;顶风雪,战严寒,“一不怕苦、二不怕死”,“愚公移山”;那真叫“天连五岭银锄落,地动山河铁臂摇”!

而我,就是在那个年代,庄重地举起了拳头,面对党旗宣誓“为共产主义奋斗终身”。现如今,人虽已老,但壮心不已,初心依旧!60年代,我正值青年时期,在湖北大三线参加了数不清的国家重点工程项目的建设施工,如上面介绍的焦枝铁路,那是新中国成立后耗资最多、最早年代,最长线路的焦枝铁路工程,还有如应城化工厂,荆襄磷化学工业公司外部引汉江供水工程,荆门二汽等,参加过大大小小数百座桥涵、隧道、公路的设计与修建工程,积累和提高了终身受益的施工管理经验与专业处量能力,所以我说我与交通、铁路工程有解不开的情结。

### 三、当无人扬鞭自奋蹄

我曾经对人说过“我姓马,本来就是一匹老马,只要还能动,就要无人扬鞭自奋蹄”。我已经退休17个年头,一晃间快

年近八旬了,而且身有重疾,但初心不改,依然如故,虽然肩膀上没有担子了,悠然自得地养老,以老同志的社会公德去关心身边的“小事”,小到小区环境的“脏乱差”,车辆不可停放在滨江绿化带、乱扔垃圾的事;电动车不能上楼的事,大到城市规划方案、长江生态保护,发挥自己的专业特长,以老者的一己之力向相关单位和政府部门反应问题,提出合理化建议。例如2019、2020年,我曾多次向南京市规划和自然资源部门对长江大保护,江堤的升级维修,滨江风光带建筑与城市轴线的规划调整等问题提出自己的合理意见与建议。南京市规划和自然资源局在2020年给予回复:对您提出的意见与建议,我局十分重视,经过认真分析研究,下一步将结合您提出的内容,会同市有关部门,重点在规划建设水平、滨江建议、资源的发掘与整合、空间环境的提升方面进一步努力,将南京“一江两岸”打造成绿色生态带、转型发展带、人文景观带和严管示范带,该建议对高定位,高质打造绿色滨江、湿地公园、长江护坡改造与加固,长江大桥及地铁3#线高峰交通压力缓解等提出了很好的意见。

#### 四、为实现交通强省目标,建言献策

我常对人说“退休了,不上一线了,可

以干一些力所能及的事,做些小事、善事回馈社会”。

近几年,江苏交通运输系统相继推进江阴第二过江通道等28个重点交通工程项目开工,省政府公布了《交通强国江苏方案》,我通过网络自觉学习,从单位阅览室拿回学习材料研读深化,响应“银发工程”号召,为构建现代化高品质的江苏交通运输体系建言献策,以《补短板“四轮”驱动,强弱项,交通强省》为题撰写了近4000字的建议书,重点谈了对“江苏如何从交通大省蝶变为交通强省”的看法。把交通运输系统的公路、铁路、航空和水运比喻成一部现代化交通体系列车的“四个轮子、四轮平衡”驱动,才可日行千里。指出:今后我省交通运输行业要更加重视补短板、强弱项;强调不但要重视“公、铁、水、空”的新建项目,同时要重视公、铁、水的升级改造项目;要把“轨道上的江苏”作为交通强省的第一目标,要重视长江水运行业的“短板”等重大问题,很有参考价值。

试想,一位年近八旬的老人在没有外界动力、压力和经济索求的情况下,做到了“无人扬鞭自奋蹄,”此种精神境界也就是经历了历史磨砺的老党员,应有的品格与修养。

(作者简介:马以银,男,78岁,中共党员,副高职称,省铁路办正处长退休干部)

## 老桥工手记(组诗)

■ 陆新民

### 江 畔

我听到太阳在数着银子  
哗哗哗,这永远动荡着的天地

有一些大轮追逐满江的财富  
江鸥满头大汗,捡拾零散的鱼

暮晚贴着江面悄悄扯来一条黑毯子  
小划子上的灯火,是不该忽略的花事

苇叶在吹着不成调的夜歌  
宛若砂砾,打捞久远的记忆

### 秋 江

我的感觉也变得沁凉,且辽阔  
这感觉压倒先前所有的感觉  
宛若一江欢快的笑

江在抱紧我,连同交通船  
船成为桥建成前的水上之诗  
我甘愿被跃起的浪花击中

至此,烟岚茫茫  
江天浩渺,席卷太阳  
秋天干干净净的笑

桥在不远处,你紧紧盯着  
巨大的影子奔腾而来  
保持着最初的完整

## 施工电梯

它让我们上下  
想到上上下下  
它下得有时比我们深  
至于上,不一定比我们高  
岁月磨损又修复了它的表情  
像换了外壳的旧手机  
我们把相关路径交与它  
细想——不能细想  
它自身历练的风险  
那些摇摆的施工猫道  
把风险明确写在  
工程的脸颊之上

不去想。如同蜗行  
峡谷之桥镶嵌的玻璃

它是友善的  
它对风险说不  
雨试图操纵它,它也全然未见

它引导。它的那扇门  
对我们一直未关  
它在等我们,稳住阵脚

把我们旋风一样撒出去

## 先导索

广大的水域,吐丝  
从一条江鲤嘴里  
而我的手也动了  
扯翻一江春水

“勿谓言之不预”  
鱼早没了踪影  
诱饵非饵,子非子  
这厮修炼成精

那根细细的先导索  
从南岸抄底过来  
你我张大着嘴  
而我还满含热泪

## 合 龙

钢桥面已经合龙  
一条条缝隙,开着绚烂的花  
桥以灼热的方式  
轰轰烈烈放平自己

施工的猫道,悬着巨大的吊床  
江涛在脚下闪着细细碎碎的光  
盛大的风还有胖胖的云

让凌空的建桥人胸襟鼓荡

在二百多米的桥塔之上  
灵感渴望化作一首诗  
我伸展手臂祈求  
最终却是无言

相较愚公移山,我们的劳作  
实在没有必要细讲  
望滚滚红尘,为悲喜忘却  
是多么地不起眼

## 留影

一切都在明晃晃的晃动之中  
极目远眺,仿佛  
世界在晃

有一些船走了,走远了  
有一些人走了,走远了  
也就在一朵云眨眨眼之间

芦苇黄黄,日光薄薄  
堤坝下遗忘的一些水泥块  
如果不去过问,将迎来下一个十年

几个造润扬桥的老友合个影吧  
无辜的笑,像亘久远的江波  
岁月不能将它抹平

## 那些悄无羁绊的水

有时是带有颜色的  
无限渗透之外,动荡如云

不要设想占领它  
它任性,平淡,甚至卑微  
无意为谁代言,漫过  
一道道堤坝,与形状对立

不会出现无端臆测  
大体表示,因为它的不羁  
至于自己,在金风吹拂时  
击掌与叹惋,亦是一片大水

## 水中捞出的路

我忘情地盯着江水  
水在这里自成体系  
放飞水鸟和渔歌  
染亮一个季节

一堆泡沫潜行  
在它背后,一道阴影  
打开浓烈的光

水舒展开来,我遂向它  
交代一些物事

它深深的细细的一些密纹  
隐含着多少秘密

就说说那艘交通船吧  
每天,运送那么多桥工  
从北岸到南岸,江天之间  
测试岁月的深浅……

我痴痴的样子感动了水  
我轻轻地翕上眼帘  
任大水从我全身流过  
一会活力奔涌,一会默不作声

## 小船

小小的汉道:大江的一根毛细血管  
你横着,轻颠着,像是异常孤独  
我驾着交通船经过  
有一次没发现你  
便想到存在自有理由  
大江深处,漾一支自在的歌  
第二次看见了你  
像是在抚慰江的伤痕  
而风似乎小了些  
汉道变得开阔  
我在心里为你鸣笛  
——为我们置身虚无的规则  
仿佛不可更改——  
一道等待,磅礴下坠的日头

## 平衡

你可以把这风平浪静称作动荡  
可以想象一大群江鸥  
说出山里人的谗词

船儿,只是你作马儿看

定义浮宅,你摇晃一圈便走了  
一杯茶闪着微光  
记不住粗大的缆绳,太平斧,铁锚  
红白相间的救生圈  
它可能还不曾启用  
却把活泼的人联结  
是否还有一次  
一头鲜为人知的江猪  
一个照面都不打,翩然而去  
船夫认为它把整条江都装入胸中  
所有的故事,发生在下一刻

我以沉默,轻轻笼罩这一切  
感应无望而获得的某种力量  
江水汹涌入心,气味扑鼻

(作者系省交通工程建设局原党委委员、纪委书记)

# 我与江苏铁路

■ 张晓铃

每次看到高铁风驰电掣地驶过,我的心都会加快跳动,是感应,是激动,是自豪,是无尽的思绪……

说来惭愧,我18岁时才见到真的火车。那时我在灌云县农村插队,为了看火车,骑自行车跑了70里路到新浦,在那个破旧的火车站前呆坐了两个小时。第一次坐火车是又过了9年之后,上大学之后的第一个寒假,从南京坐火车经徐州转车到连云港,一天下来,满头满脸都是黑灰,此后几年放假回家再也不坐火车。1983年夏天去延边大学参加培训,从南京坐火车到长春,再转车到延边,30多个小时,下车时鞋子穿不上了,原来是双脚小腿都肿了。回程从长春到大连,挤得双腿无法同时着地,呼吸都有点困难。那时不由感慨:安得铁路通天下,火车出行不再难。

光阴荏苒,阴差阳错,1997年,我奉命到省铁路办公室工作,成为江苏铁路建设队伍中的一员。20世纪90年代江苏铁路是个什么水平?全省铁路只有沪宁、陇

海、宁芜3条铁路干线,营业里程752公里,全省人均铁路22厘米,大约一支铅笔的长度。特别是苏北广大腹地“地无寸铁”,人民群众强烈期盼修建铁路。但是,反对修建铁路的声音也很强,有的人说,根据美国的经验,铁路已经是夕阳产业,不需要建铁路;有的专家说江苏南北不过300多公里,不需要建铁路。江苏铁路就这样在激烈的争论中艰难起步。

1998年,新中国成立以来江苏第一条新建干线铁路新长铁路终于开工建设,紧接着又兴建了宁启铁路,在江苏大地上增添了一纵一横的铁路线,从根本上改变了江苏铁路的格局。虽然今天看来这两条铁路有点落伍,但毕竟是江苏铁路建设高潮的发端,为江苏铁路建设积累了宝贵的经验。

2004年起,根据国家铁路发展规划,省委省政府决定加快铁路建设,据此,省



铁路办组织编制了《江苏“十一五”至2020年铁路发展规划》，战略构想是：扩大运能，完善网络，创新体制，领先全国；规划新建15条铁路，近2000公里；实现3个突破（电气化铁路、城际铁路、高速铁路）；建设形成3条具有超亿吨运能的对外通道（沪汉蓉、京沪、陇海铁路）；建设完善2个国家级铁路客货运枢纽（南京、徐州）；形成类型完善、功能齐全、技术先进、干线成网、方便快捷的“三纵六横”的铁路运输系统。

这个规划得到了很多人的支持，特别是各市县的同志大力支持，当然也引起了多方面的质疑甚至是非议。2006年初，省发展与改革委员会组织审查通过了这个规划。此后，根据国家铁路规划的调整，部省领导进行了多次会商，进一步调整了江苏铁路规划，特别是加大了高速铁路的建设力度。2010年形成的调整方案，到2020年，全省新建铁路项目17个，2525公里，改造扩建铁路项目5个，1473公里，全省铁路营业里程达到4000公里左右，其中含多条高速铁路。

2004年12月，南京至合肥铁路开工建设，这是与京津城际铁路同步建设的时速250公里的高速铁路。此后，江苏铁路逐步形成了一个建设高潮：2005年，京沪铁路江苏段、陇海铁路江苏段电气化改造工程开工建设。2005年7月，新长铁路全线建成投入运营。2004—2007年，改建的扬

州站、南京站、泰州站、南通站、盐城站、淮安站相继建成，成为全国铁路车站建设的样板。2006年9月，京沪高铁南京枢纽及大胜关大桥开工建设。2008年4月，京沪高速铁路开工建设。2008年7月，沪宁城际铁路开工建设。2008年12月，宁杭高速铁路、宁安城际铁路开工建设。2008年12月，宁启铁路全线建成投入运营。2009年，宿淮铁路等4条铁路开工建设。2010年7月，沪宁城际铁路建成通车。2010年12月，连盐铁路开工建设。2011年6月，京沪高速铁路建成通车。

这些开工建设的项目，江苏境内投资超过1500亿元。2008—2010年，江苏境内的铁路完成投资超过1000亿元，远远超额完成了“十一五”时期的计划，处于项目审批阶段的还有多条铁路。特别是沪宁城际铁路、京沪高速铁路的建成通车，极大地提振了铁路建设的士气，也展示了高速铁路建设的美好前景。

在这些项目的规划和建设过程中，不仅是规划和前期工作，全省的征地拆迁，建设中的矛盾协调，部省之间的沟通联络，主要都是省铁路办负责的。我作为省铁路办公室唯一的副主任，参与了所有项目的全过程。我是幸运的，赶上了铁路建设高潮，得以施展抱负，大干一场；我是荣幸的，参与和见证了江苏铁路的若干个“第一”；当然也是很辛苦的。很欣慰的

是,有省委省政府的领导、有省各部门、各市县特别是广大人民群众的大力支持,铁路建设进展工作顺利,如京沪高铁和沪宁城际两个项目征地过万亩,拆迁量达数百万平方米,我们一年内就基本上完成了这两个重大项目的征地拆迁任务,过手的征地拆迁资金达百亿以上,经国家审计署跟踪审计均无问题。

在这十几年中,我从铁路的门外汉逐步入门登堂,通过数十次设计方案审查论证会,通过我自己的学习和钻研,我对铁路的认识和理解都得到了很大的提高,虽然许多专业技术我还是外行,但在铁路选线、线路走向、车站选址、经济分析等方面有了一定的发言权,对铁路建设管理、征地拆迁、环境治理等有了自己的见解,许多工作建议都得到领导的采纳。

2010年,我到德国考察轨道交通建设,代表省交通厅与德国北威州交通部门进行交流。我了解到,北威州是德国经济最发达的州,其轨道交通设施也非常发达,全州3.4万平方公里,各类轨道交通达2500公里,轨道交通种类也很丰富,有力地支撑了经济的发展。这给了我很多启示。回来后我向厅主要领导作了汇报,建议进一步加快江苏轨道交通的发展,总规模瞄准8000公里,形式上高铁、城际铁路、市郊铁路、地铁、轻轨等并举,形成方便快捷的轨道交通网络,更好地方便人民群

众。这些设想虽然我还没来得及去做,但很多想法今天已经成为现实。

2012年我退休后,主持编写了江苏省志丛书《铁路》和第二轮江苏省志《交通运输志》,根据收集到的资料,我编写了《江苏铁路发展史》,系统地描述了江苏铁路百年发展历程,并参与创建了江苏省铁路教育馆。

2020年底,好消息传来,有关媒体报道,江苏铁路营业里程和铁路密度双双进入全国前四(实际上是前三)。此时我正在广东肇庆游玩,闻听此消息,心中一算,从编制江苏铁路“十一五”规划算起,恰是15年,当年的规划项目基本上都已建成,“领先全国”的目标也初步实现,这不由使我激动万分,感慨万千。历历往事一下子涌上心头,彻夜难眠,写成《临江仙·江苏铁路梦圆有感》一首:

铁路梦圆十五载,  
其中多少辛酸。  
初编规划誓争先。  
为民立壮志,  
何惧万千难。  
喜看江苏双进四,  
激情夙夜难眠。  
新时代再绘新篇。  
东风正浩荡,  
快马更扬鞭。

(作者系江苏省交通运输厅原巡视员)



## 不惧银发披满头

■ 张慧萍

“奶奶，快看呐，船火车！”，小孙子指着运河里忙碌的船队兴奋地对我喊道。

退休后的一个普通周末，我带着小孙子在运河湾公园遛弯。尽管这不是小孙子第一次看到运河里川流不息的大船，但小孙子依旧兴奋无比，满心欢喜地与我分享他看到大船时的激动。恍惚间，把我拉到几十年前我刚到苏北运河的场景。

当时的我怀着对世界的好奇和憧憬，带着对运河的向往，我来到了刘老涧船闸，在运河上一干就是几十年。

记得当时刘老涧船闸只有一线船闸，二线船闸正在建造中。船舶都是小水泥挂浆机船，但当时依旧是眼里的“大船”，十五到二十吨的样子，一闸可以放行三十来条。至于一闸放多放少，也全凭现场的安排，闸口老师傅们一眼就能看穿进了多

少,还能进多少。小口哨和指挥旗是我们的标配。每天船舶进闸时,几十台柴油机,轰鸣声震耳欲聋,浓烟滚滚,口哨声、叫喊声,堪比集市热闹。

进入二十一世纪,随着经济的发展,航运事业进入突飞猛进的时代,首先淘汰了运载量小、危险性大的水泥挂浆机船,提倡和扶持标准化钢质船发展。运河航运进入了“大马力”时代,俗称“单机船”。这种船的特点是马力大、运载量大,比起船队来,更利于操控。同时,针对苏北运河航行船舶多,待闸时间长的问题,刘老涧船闸和其他兄弟单位,都先后建造了三线船闸。

这些年来,给我印象最深刻的是闸船沟通方式的变化。刚上班时,和船老大之间,联系基本靠吼,送单据基本靠走,“能不能进闸?什么时候挂缆解缆,什么时候停靠到位?”,全靠我们闸口的口哨指挥。“一进、二停、三倒车、四不同意、五怀疑”就是常用声号的口诀。后来有高频对讲机,我们和船员和船闸之间的联系,方便了许多。但也存在很多弊端,例如一个频道内同时联系,互相信号压制,就无法正常交流,但总比之前靠吼来得靠谱一点。进入新时代以后,随着移动互联网的兴起,船闸和船员之间的联系,全部由智能手机来完成。调度排

档全部由电脑自动完成,然后自动拨通船员电话,语音播报。

乘着东风,苏北运河也进入了数字时代。当年船员拿着航行证件,风里来雨里去,在闸室内爬上爬下,要是新“杆子”当场就能腿软。但随着5G时代的到来,船舶过闸变得轻松而便捷。苏北运河开发了“船讯通”APP,当船舶进入识别区后,手机会收到待闸信息,询问船员是否要求过闸,如果需要过闸,可以在手机上自己支付过闸费,支持微信、支付宝等多种支付方式,购票成功,自动进入电脑排序,智能调度系统会根据你的待闸时间,自动排档,依次调出,同时,船员会收到闸室档位图和自动语音播报,你进哪个闸靠在第几排第几档,一目了然。出闸时,还可以对该闸的服务进行评价。每天看着那些“非常满意”的评价,作为一名老闸工,心里感到特别欣慰。

三十多年来,我陪伴着运河,见证着运河的变化和发展,和运河共同成长,共同进步。运河不仅是一条水道,更是一条文化纽带,传承着文明的火炬。三十多年的时光如白驹过隙,我与运河的故事还在继续,我会用心感受她的存在,用心书写她的美丽。

(作者系苏北航务管理处宿迁航务中心刘老涧船闸原档案员)

# 永不褪色的运河记忆

■ 王学前

人生之旅，光阴似箭，离开苏北运河工作岗位多年，但我从未忘记过我是一个运河人，在我的记忆里，珍藏着永不褪色的运河回忆。

我是1994年调到苏北航务管理处工程总队疏浚队工作的，当时的工程总队1989年由原省航闸处下属的机修站和疏浚队合并组建，实行业务单位企业化管理，财政属于自收自支性质。自收自支、自负盈亏的管理模式把疏浚队推向了市场，我们凭借着2个绞吸、1个抓斗、3个船队和不怕苦不怕累的一股冲劲，“找市场、求生存”，靠双手养活了队里40多个工作人员。

那些年，我们常年累月的在荒芜的河道上疏浚施工，工程驻地都在偏僻野外，劳作了一天，只能借住在周边乡亲们家的民房里。落后的生产设备，艰苦的生活条件和恶劣的工作环境，没有击垮我们任何

一位同志，大家在与各种困难作对决中，没有一个同志掉链子、拖后腿，大家埋头苦干，苦中作乐，以“拼、抢、闯”的精神，不仅解决了吃饭问题，还为苏北运河的安全畅通贡献了疏浚人的力量。

当年葛洲坝未建成前，施桥船闸作为苏北运河的南大门，是船舶进出长江的必经之路。而当时长江护岸基础设施没有跟得上建设，岸坡塌方严重，潮水从上游携带泥沙较多，处在长江、运河汇合处的“咽喉地段”六圩口航道因此经常发生堵塞导致断航。大潮勉强通航，小潮船舶搁浅现象时有发生，此段航道经常性的船舶积压严重影响了京杭大运河与长江船舶的进出，更影响了国民经济的正常发展。为了确保苏北大运河黄金水道煤电、建材等保民生大宗物资的安全快速运输，省交通厅和苏北处领导高度重视，把打通门户航道畅通

这个艰巨的任务交给了我们这支能征善战的疏浚队伍。在接到这个光荣的工作任务后,我们疏浚人欢欣鼓舞,铆足干劲,冬战严寒,夏战酷暑,放弃与家人团聚的时间,不分白天黑夜、争抢时间,克服了地理环境复杂、工作强度高、工作时间长,安全难度大等重重困难,终于在2004年圆满完成了施桥—六圩口航道的集中疏浚,将该段三级航道升级成为二级航道,打通了长江与运河的瓶颈,使得许多大型船舶不需绕远航行,得以直接通江达海,不但极大提升了苏北运河的社会经济效益,还为国民经济的高速发展提供了有力保障。

1996年,邵伯航道站门口坝泥沙淤积严重,已经影响了工作船的进出,极大的危害航道的安全。苏北航务处作出挖通此段航道的决定,并紧急部署任务给疏浚工作队。当时我们147船队在六圩口门施工刚结束,大家正准备进行人员和装备的休整,但一接到处机关的施工任务指示,同志们二话没说,当即赶赴现场,冒着6、7月的高温天气,带着老旧落后的工具设备,加班加点进行施工。当时正值洪水期

间,此段地理位置复杂,水流速度较快,水下有大条石,工作船进出都困难,施工起来抓斗也很容易坏。但再苦再难,也要不折不扣的完成任务。我作为当时负责安全生产的船队副队长,一边组织轮机长郑波同志自主抢修设备,一边动员全体职工发扬不怕吃苦、攻坚克难、敢打硬仗的革命精神,不分昼夜连续作战,挖土2万多方,仅用15天时间就挖通了狭小的航道,啃下了这块“硬骨头”。疏浚队技师们的工作受到各级领导的一致好评,这次的施工任务后来还被评为优秀工程。

我还难以忘记,在微山湖航道淤塞时,我们疏浚船组第一时间开进湖里挖泥施工。施工过程中,绞吸挖泥船尾缆缠绕住了地龙,如果不尽快解套,会造成翻船的严重后果。在这样紧急的关头,疏浚队



的老党员许兆棣义无反顾,顶着零下15度的极寒天气,跳入刺骨的湖水,攀着锚缆潜入水下,把缆绳割断,确保了疏浚船组的安全。在施工那一段段艰苦的时期,同志们经常忙的顾不上吃一口热乎饭,中午一碗西红柿汤就对付过去了。那个年代,我们一帮大老爷们在挖泥船上施工时,没有劳保护具、没有工作服,夏天穿着裤衩挽着毛巾就进入作业场所了。记得有一回,上级单位有女领导来船组检查工作,船组人员“吓得”匆忙跑进船舱,穿好上衣才出来迎接领导,大家虽然热得“冒油”,但还是非常注重礼节和形象。

回忆起当年那艰苦的工作生活条件,大伙儿最开心和温暖的事,就是下班后围在屋子里把酒言欢。师徒兄弟们喝着“蓝双沟”,一起唱着小曲,一起聊着工作和家庭。想当年真的苦,但又觉得一点都不苦,回想那句老话“苦不苦,想想长征二万五,累不累,想想革命老前辈”,那时候的我们心里既苦也甜,我们都深深地体会到,艰苦奋斗比安逸无事更有意思,它就像老酒那样让我们的人生醇香回味。我们欣慰于,生活带来的苦我们承受得了,辛苦付出后生活回馈的甜我们也品尝得香。

2007年4月1日,一声“春雷”响彻了整个疏浚队。因为苏北处内部工作结构调整,上级作出了撤消疏浚队的决定,所有疏浚队人员分流(配)到解台、刘山船闸工作。

结束了长期艰苦的野外工作和水上生活,我们疏浚人激动高兴之余,也感谢处领导对一线工人的关心厚爱。大家在转换到舒适的工作环境后,不忘当年如火如荼的峥嵘岁月,不忘艰苦奋斗的淳朴本色,保持和发扬疏浚队特别能吃苦、特别能战斗的优良作风,在新的工作岗位上继续建功立业。记得处领导秦振中同志曾比喻我们疏浚队的18位技术骨干同志像革命现代京剧《沙家浜》里的18棵青松,这不仅是对我们疏浚队同志的最高评价和肯定,更是对疏浚队工作优良传统和作风的极大褒奖。

“艰难困苦,玉汝于成”,曾经在艰苦条件下坚持奋斗的疏浚人,都伴随着苏北运河的发展不断成长,并成长为苏北运河改革发展的中坚力量,比如金坚良、李士彦、蒋潇、臧广宏等同志,他们在建设运河,发展运河的征程中,坚持发扬和传承艰苦奋斗的优良作风,为苏北运河的发展贡献力量。

艰苦奋斗是中华民族的传统美德,也是我们运河人在新时代建设新的伟大事业不能丢弃的传家宝。年轻一代的航务人要不负韶华,只争朝夕,秉持艰苦奋斗的优良传统,用忠诚和责任干出更大的成绩,创造京杭大运河一个又一个奇迹,让运河航务事业的明天更加美好。

(作者系京杭运河江苏省船闸应急保障中心原职工)

# 父辈梦 · 我的梦

■ 包宏龙

都说：有国才有家，国富家才富。我的父亲出生在民国军阀混战时代，青年时期饱受战火纷飞和颠沛流离之苦。他一直有一个梦想：我们的国家、民族何时才能走向复兴之路？而我，虽然出生在“红旗下”，却也没有生活在“甜水里”——新中国初期，百废待兴，人们的生活仍然非常艰苦。我朝也盼，晚也盼，

盼望我们的国家兴旺发达，盼望我们过上幸福生活。然而，直到1978年12月，中共中央召开了具有划时代意义的十一届三中全会，作出了改革开放的重大决策，打开了尘封的国门，我们的国家和人民才迎来了日新月异的变化。特别是，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，我们的国家、我们的民族发生了波

澜壮阔的历史性巨变。而我们村、我的家、我们的生活，也随之发生了翻天覆地的变化。

我的老家如皋地处江海平原圩坝地区——我所知道的有：头圩、二圩、三圩、四圩……我家就在三圩。也许，正因为是“圩”的原故，所以很久以前村里只有一条通往外界的路。

在我的记忆里，这是一条逶迤狭窄、两边长满了高大芦竹的砂石路。那天不知从哪儿开来了一辆手扶拖拉机，我们一群小孩儿就像见到“西洋鸟”一样新奇、兴奋，顾不得大人在后面喝止，一溜烟地追上去，双手搭上后挡板，脚一跳就整个人挂在了手扶拖拉机后面。尽管手扶拖拉机后面尘土飞扬，尽管路上坑坑洼洼，但我们还是乐得屁颠屁颠的。谁知道，当天晚上可就不得了了——腿疼、脚疼、浑身疼，疼得大汗淋漓、躺在床上直翻滚……在此后的日子里，我经常听到父亲一直念叨：唉，要是有一条像样的大马路就好了！

1983年11月，我应征入伍。1997年，我从部队转业回家乡工作。在回家的路上，我一直在大脑里寻找“逶迤狭窄”、“高大芦竹”、“砂石路”等几个关键词。

正当我迷茫之时，汽车却嘎然而止，司机说——到了。我问，这里是三圩吗？他说，是啊，我不骗你。我只好提着行李下了车。可是，下了车，呈现在我面前的是一条宽敞明亮的沥青路。我不知道该从哪里走回家，想起小时候母亲经常提醒我的一句话：路在嘴边。我扛着行李沿公路走了一段，发现有人在田里干活，就停下来问路。谁知，这人一抬头，我就认出他是村里的老孙。他告诉我：原来的路已经废了，你走后，国家就新建了这条沥青路。

人们说，要想富，先修路。如今路宽了，也平坦了，无论是大雨倾盆，还是晴空万里，运输车、大客车、小轿车，来来往往，跑得一个比一个欢畅！这条路为村民的生产生活带来了极大的便利，减轻了劳动强度，节省了时间，解放了人力。

近年来，党中央、国务院非常重视农村公路建设。习近平总书记作出重要指示：要把农村公路建好管好护好运营好。如今，“四好”农路遍地开花。我们村儿这条路又由沥青路变成了宽敞的水泥路。家乡的路变了，乡亲们的日常生活和精神面貌也发生了翻天覆地的变化，家家户户喜气洋洋，个个活得有滋有味……连带我，也对未来增添了不少的信心和理想。

二

打小我就记得,父亲有一个梦想——家里拥有一辆自行车。父亲每年都要到申港捉(买)苗猪。在我的印象里,申港是个十分遥远的地方。别看父亲总是半夜出门,可没有两三天回不了家。那次,我们数着日子在家里等,可等到第四天傍晚,还没见到父亲的影子。等到半夜,才见父亲一脸疲惫地单身回来,没买到猪苗。他进门后直奔水缸,舀了瓢水就“咕噜咕噜”海灌起来。我们知道,父亲这是累垮了,渴坏了。父亲喝足了,瘫在凳上长叹一声:唉,要是有一辆自行车就好了!”

为了能买一辆自行车,我们全家人年复一年地省吃俭用……1980年秋,二姐夫终于托人从上海帮我们家买到了一辆半新的“永久牌”自行车。车到家那天,我们全家人欢天喜地,比过节还高兴。

一个夏夜,我们全家人坐在一起纳凉。父亲自言自语说:“如今国家的政策好了,我们家居然也有了自行车。将来有了钱,你们还可以买摩托车、小汽车,到那个时候,就是神仙过的日子了!”

可是,我艰苦一生、劳累一生、节俭一生、忍耐一生的父亲,还没有等到这一天,就于1986年带着他未能实现的梦想驾鹤

西去……

2001年,我买回了一辆“珠峰”踏板摩托车。为了安慰父亲在天之灵,逢时过节烧香祭祖,我都会把摩托车放在祭桌旁,好让父亲看看他梦想中的车。

后来,越来越多的人开上了小轿车。2009年秋天,我也买了一辆“福克斯”轿车,潇洒地开起来,不仅方便了自己出行,而且圆上父亲生前的一个愿望!

如今,交通工具迅猛发展。尤其是,地铁一号线、二号线相继开动,给我们南通的发展带来了前所未有的活力……我想,将来坐上太空飞船遨游宇宙,恐怕也会如在平地走路一样吧!当然,这只是我的梦想!但我坚信,这个梦想在不久的将来一定会实现、也一定能够实现!

三

小时候,常听父亲说,过去,他每年都要陪我的爷爷到军山包公祠祭祖。中午祭完祖、吃过饭,下午就可以在通城逛一圈,“饱个眼福”再回来。父亲说,你哪天能进城工作、生活就好了。当时,父亲只当是开个玩笑!

说实话,作为我们这些农村的孩子,对于城市、对于城里人,那是非常羡慕的。不要说过上城里人的生活,就是偶尔到城

里逛一逛，心里也会兴奋不已，甚至可以在同龄的小朋友当中“吹”上好几天。

我第一次进城是在1978年。那时候南通的人民路，一副老态龙钟的样子。但两边的梧桐树和主车道、人行道，以及电影院、商店等，还是在告诉人们，这就是城市了。从孩儿巷到百货大楼，我一路东张西望，眼睛忙不过来，一路沉浸在城市的风景之中，流连忘返……

第二次进城是在1997年。那年，我从部队转业，被分配到如皋公路管理站工作。由于这是个垂直管理单位，所以我就赶到南通市交通局报到。这次进城，与前次感觉大不一样，蓦然间发现通城已经发生了巨大变化，人民路明显变得宽敞明亮，位于电视塔北侧的华联商厦人头攒动、熙熙攘攘，一片繁荣景象。往东不远的南大街，更是人来人往，欢声笑语不断，勾起我对城市生活的许多幻想……

2002年4月，我被借调到市里参加国家级文明样板路创建。当年11月8日，也就是中国共产党十六大召开的那一天，我被正式调入市里工作。

说实在话，我从小连做梦都没有想过真的能在南通城里工作、生活。来到一个全新的世界，我的心身愉悦，工作越干越带劲儿，生活也越来越有韵味。调来第二年，我就东拼西凑买了一套122平米的房子。这下，总算在城里有了一个属于自己的窝，成了真正意义上的城里人。

转眼间十来年过去了。2013年5月，我又在南通市黄金地带——市政务中心西侧“益兴名流府”购买了一套142平米的住宅，住进了高档小区，过上了幸福的生活。

时光飞转，转眼我们的中华人民共和国已经75岁了。如今国强民富，我们家两代人的梦想终于实现。每天晚上，我和老伴吃过晚饭出去散步，看着政务中心广场上大哥大姐们精神抖擞、舞姿翩翩，我们打心眼里高兴。我和老伴一边散步，一边憧憬着更加美好的未来……祝愿我国的改革开放政策和习近平中国特色社会主义思想，像一条条充满活力的巨龙，飞向共和国更加灿烂美好的未来！

（作者系南通市交通运输综合行政执法支队原七级职员）

※ 本栏目责任编辑：黄西柳

# 《习近平用典》阅读笔记

## (二) 为政篇

■ 吴浩良

### 十二、“为国不可以生事，亦不可以畏事。”

这是北宋元祐二年(1087年)九月八日,时任翰林学士朝奉郎知制诰兼侍读的苏轼就西羌、西夏事宜写给宋哲宗的奏议。

元祐二年八月,北宋俘获了与西夏勾结的西蕃首领鬼章,用囚车送到汴京,百官称贺。苏轼认为这种做法非常危险。他在奏议中,就北宋的边防政策提出异议,说:“夫为国不可以生事,亦不可以畏事。畏事之弊,与生事均。譬如无病而服药,与有病而不服药,皆可以杀人。夫生事者,无病而服药也。畏事者,有病而不服药也。”意思是:治理与西羌、夏人的外交事务时,既要谨慎而为,不可以随便

制造事端,也不可以胆小怕事,要主动作为。怕事和生事都是一样的。就像没病而吃药,与有病而不吃药,都可以杀人。生事,就是无病吃药;怕事,就是有病而不吃药。都会造成一样的后果。

习近平总书记《在省部级主要领导干部学习贯彻十八届三中全会精神,全面深化改革专题研讨班上的讲话》中引用这句话,说明治国理政要保持制度的稳定,既不可生事,也不可怕事。在根本问题上,要有主张,有定力。正如郑板桥《竹石》诗所写的:“咬定青山不放松,立根原在破岩中。千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”认准了的事,就要理直气壮地去做,不能因为一些人的非议和质疑,就缩手缩脚,鼠首两端,犹豫不决,朝令夕改。

### 十三、“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。”

此语出自《周易·系辞下》。原文是：子曰：“危者，安其位者也。亡者，保其存者也。乱者，有其治者也。是故君子安而不亡危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。《易》曰：‘其亡其亡，系于苞桑。’”

意思是：遭遇危险的，是安逸地当官而无忧患意识的人；灭亡的，是自认为能保安全而长久生存的人；陷入混乱的，是自以为治理得很好的人。所以君子在安定时不忘危险，存在时不忘败亡，大治时不忘动乱，这样才能安身并保国家长治久安。正如《易经》所说：“想个人和国家不灭亡，就要像保护桑树一样保护自己的根基。”

这段话强调当政者要有忧患意识。人常生于忧患，亡于安乐，必须居安思危，永不懈怠，才能安身保国。

习近平总书记《在中央新疆工作座谈会上的讲话》引用了这个典故。警示各级干部要增强忧患和风险意识，在安乐时要看到潜伏的危险因素，在胜利时要戒骄戒躁。治国理政要提高预见性，喜不忘忧，未雨绸缪，防患于未然。

### 十四、“天下之患，最不可为者，名为治平无事，而其实有不测之忧。坐观其变而不为之所，则恐至于不可救。”

这段话出自北宋苏轼的《晁错论》。

原文是：“天下之患，最不可为者，名为治平无事，而其实有不测之忧。坐观其变而不为之所，则恐至于不可救；起而强为之，则天下狙于治平之安，而不吾信。唯仁人君子豪杰之士，为能出身为天下犯大难，以求成大功。此固非勉强期月之间，而苟以求名者之所能也。”

晁错是西汉初期汉景帝时的政治改革家。当时因实行分封制，藩国势力强大，威胁国家安全，晁错向朝廷提出削藩的建议，遭藩国联合反对而被杀害。苏轼的《晁错论》评述了这一历史事件和晁错被杀的根本原因。

这段话的意思是：天下的祸患，最难解决的，是表面上平安无事，实际上却有难以预料的隐患。坐观其变而不想办法去解决，祸乱就会发展到不可挽回的地步。这时如果采取强烈的措施去解决，天下人由于习惯了太平安逸，就不会相信并支持我们。真正的仁人君子、豪杰之士，必须临危不惧，勇挑大难，以求大功，这不是勉强在短期内为求名而能取得成功的。

习近平总书记《在新疆考察工作结束时的讲话》中引用了这段话，并多次表示很喜欢苏轼的看法。历史证明国家生存发展的主要威胁，往往是在繁荣盛世放松吏治，沉溺享乐，积累了不易察觉的隐患，到一定时候爆发出来。总书记用苏东坡的话告诫各级领导干部要见于未萌，深谋远

虑,防患未然,治于未病,以防积重难返。

### 十五、“治国犹如栽树,本根不摇则枝叶茂荣。”

这句话出自唐朝吴兢《贞观政要·政体第二》,原文是:贞观九年,太宗谓侍臣曰:“往昔初平京师,宫中美女珍玩,无院不满。炀帝意犹不足,征求无已。兼东西征讨,穷兵黩武,百姓不堪,遂致亡灭。此皆朕所目见。故夙夜孜孜,惟欲清净,使天下无事。遂得徭役不兴,年谷丰稔,百姓安乐。夫治国犹如栽树,本根不摇则枝叶茂荣。君能清净,百姓何得不安乐乎?”

这段话的意思是:唐朝贞观九年,唐太宗和身边的大臣对话时说:“当年平定京师时,宫中尽是美女、珍宝,所有的院子都满了。但隋炀帝还不满足,横征暴敛搜求不止,再加上东征西讨,不断打仗,使百姓不堪忍受,于是导致了隋朝的灭亡。这都是我亲眼所见。所以我日夜孜孜不倦地修身治国,就想保持国家的清净和安定。才使徭役没有加重,五谷丰登,百姓安乐。治理国家就像栽树,根部牢固枝叶就茂盛。国君能清净,不扰乱民众,百姓怎么会不安乐呢?”

在这段话中,唐太宗总结了隋朝灭亡的历史经验教训,警示自己并教育臣下,要引以为戒,并阐述了自己的治国之道。

习近平总书记《在省部级主要领导干部学习贯彻十八届三中全会精神全面深

化改革专题研讨班上的讲话》中引用了唐太宗与臣子对话中的这句话。教育领导干部必须保持清廉无欲,让老百姓能安居乐业,这是治国理政的根本,就像栽树一样,根固才能叶茂,百姓生活安定,民富才能国强。

### 十六、“以实则治,以文则不治。”

这句话出自清朝唐甄《潜书·权实》,原文是:然有治不治者,以实则治,以文则不治。若徒以文也,譬之优偶之戏,衣冠言貌,陈事辨理,无不合度,而岂其实哉!

这段话的意思是:为政治理得好不好,要看你怎么做。踏踏实实地做事,就可以治好;靠发文告,做表面文章,就做不好。如果做表面文章,就好像演戏一样,穿衣戴帽,言语动作,说事讲理,都很得体,但反映的并非实际情况!

唐甄是清朝初期的杰出思想家,也是一位成功的实践者。他在山西长子县做知县时,动员百姓种桑养蚕,不发文书通告,而是挨家挨户上门做说服工作,并且带头做出示范,结果在三个月内种了桑树80余万株。他的成功经验是“为政贵在于行”,“以实则治,以文则不治。”要踏踏实实做事,如果只管发文,不问落实,结果将形如空文,诸事不成。

习近平总书记在《关键在于落实》一文中引用了唐甄的这句话,强调为政需要实干,注重落实,反对空谈,搞形式主义。

他还引用了民间的一副对联,上联是:“你开会我开会大家都开会”,下联是:“你发文我发文大家都发文”,横批是:“谁来落实”。批评一些领导干部搞文山会海,不认真抓好落实的时弊,强调“为政贵在行”,树立求真务实的优良作风。

### 十七、“审大小而图之,酌缓急而布之;连上下而通之,衡内外而施之。”

这段话出自明末文学家冯梦龙的长篇小说《东周列国志》第二十六回。原文为:穆公曰:“诚如先生之言,遂可以霸天下乎?”蹇叔对曰:“未也。夫霸天下者有三戒:毋贪,毋忿,毋急。贪则多失,忿则多难,急则多蹶。夫审大小而图之,乌用贪?衡彼己而施之,乌用忿?酌缓急而布之,乌用急?君能戒此三者,于霸也近矣。”

这段话的意思是:秦穆公问大臣蹇叔,怎样才能称霸天下?蹇叔说:“要称霸天下必须做到“三戒”:不贪,不忿,不急。贪婪反而会失去更多,忿怒会招致灾难,性急容易受到挫折。如果能审视大小、利弊而作出正确选择,何必要贪婪呢?如果能衡量双方的力量而正确对付,何必要气愤呢?如果能斟酌情况的缓急而正确处理,又何必要着急呢?你如果能做到这“三戒”,离称霸就很近了。”

习近平总书记在《摆脱贫困·从政杂谈》一文中引用了这几句话,教育各级干

部:在深化改革中,面临种种险阻和挑战,要沉着应对,审时度势,分清事情的大小和轻重缓急,衡量得失利弊,做到“蹄疾而步稳”,不要急于求成,做到施治有序,稳步推进。

### 十八、“为之于未有,治之于未乱。”

这句话出自[春秋]《老子·第六十四章》,原文为:“其安易持,其未兆易谋;其脆易泮,其微易散。为之于未有,治之于未乱。合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下。”意思是:局面安定时容易保持稳定,事变没有先兆时容易谋划;事物脆弱时容易消解,事物细微时容易消散。做事要在问题尚未发生前处理,祸乱要在发生前预防治理。合抱的大树生长于细小的萌芽,九层的高台筑起于一小堆泥土,千里的远行,都从脚下的第一步开始。治国理政要未雨绸缪,防微杜渐。

“人无远虑,必有近忧”。习总书记《在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话》中,引用了老子这段话中“为之于未有,治之于未乱”这句话,强调各级干部在工作中,要保持清醒的头脑,增强忧患意识,居安思危,超前应对,防患于未然。避免把问题由小拖大,要把祸乱消灭在萌芽状态。老子的这段话中,“千里之行,始于足下”后已成为成语,告诫人们做任何事都要认真踏实地走好第一步。

# 警钟长鸣

## 让夕阳更美好

高川兴

10月18日上午,厅老干部处组织离退休二、三党支部老同志一起收看了《全省交通运输系统严重违纪违法案件警示录》,这是今年开展党纪教育以来第二次组织老同志集中收看警示教育片。

这次警示教育片是从全省交通运输系统选取出17起已结案的典型案例,侧重从党纪角度,按违反政治、组织、廉洁、群众、工作、生活等六大纪律,逐条对照分析违纪起因、过程、直至触犯党纪国法,接受党纪政纪的惩罚。每一起案件都触目惊心,看后令人心情十分沉重,为他们自毁前程,失去人生自由和家庭幸福而痛心。案中有的人曾是我们的同事、领导、部下或是熟人,他们也曾经勤奋过,为党为人民做过有益的工作,都曾有过美好的梦想,有的甚至是有功之臣,或在同行业中是个佼佼者,甚至是一个单位的领导;他们曾经的辉煌,也曾让众人仰望、让家人荣耀。可他们为何会走向犯罪的深渊?我认为首要原因是在“三观”上出了裂纹,在政绩观上出了问题,追逐名利,违背了我党全心全意为人民服务的初心宗旨,没能坚守好“慎独、慎微、慎情、慎友”关,放松了对自己的要求。其次是放松了自身学习与思想改造。有的领导干部在党委(组)中心组学习时表态很精彩,就是言行不一;在他们位高权重时惯用两面手法,

人前人后、台上台下判若两人,台上作报告时义正严辞、慷慨激昂,对大家提出的要求,似乎与己无关,过眼不入心入脑。在遇到自己切身利益时,就忘记了自己是共产党员、领导干部身份,滥用职权、见利忘义。他们把岗位职责、领导和组织的信任当作儿戏,忽视了权力双面性。被名利权力金钱美色迷住了眼,就忘记了自己是谁,为了谁?一步步越走越远,不能自拔。真是他们的自作聪明、掩耳盗铃式的“愚民智慧”坑害了自己。

从犯错误人员的忏悔书中,尽管他们痛定思痛、忏悔认识都声泪俱下、捶胸顿足,似同断指连心、撕心裂肺,有的千呼百衰,直呼悔不该当初。可在他们真正意识到“一失足成千古恨”的时候都已为时晚矣!这对于曾经独来独往、养尊处优惯了的领导,在触犯党纪国法接受严惩时,难免会对失去人生自由与尊严所带来的落差产生恐惧,其悔恨之心必将伴其终生。他们的罪过不仅给党和国家的事业造成了巨大的损失,也给自己及家族造成了无以言表的伤害。

习近平总书记指出,历史是最好的教科书,也是最好的清醒剂。心有所畏,方能言有所戒、行有所止。身边人的犯事教训往往更有说服力,案例是最好的“清醒剂”。我们要从一桩桩案例中看清违纪情

形、谈透社会危害,提高对参加党纪教育重要性的思想自觉和行动自觉。从他们的忏悔反思中,不难看出,一个人如不知敬畏、不存戒惧、失守底线就会走向罪恶的深渊。要把“看在眼里的教训”转化为“刻在心底的警醒”,确保人生航船行稳致远。我们老党员、老同志,虽然离岗退位多年,已不再有什么权利的干扰与诱惑,对绝大多数老同志来说已进入了无风险港湾。但我们用实际行动来践行“每个党员从加入共产党起,就应该有这么一个认识:准备改造思想,一直改造到老”的教导,弘扬不断自我革命精神,绷紧纪律之弦,筑牢自律之堤,积极参加组织活动,按时缴纳党费,自觉接受社会监督。

要牢记习近平总书记“对党忠诚、个人干净、勇于担当”的殷切嘱托,加强政治理论和科技知识学习,保持清醒的头脑,坚定原则立场。做坚定共产主义信仰的宣传员,终身践行全心全意为人民服务的宗旨,当好人民服务员,在管好自己的同时,管好配偶、子女。赓续老一辈红色家风基因建设好家庭家教家风,始终同党中央保持高度一致。在推动中国式现代化蓝图变为现实的进程中让银发继续发光和增辉。

(作者系驻厅纪检监察组原副组长)

※ 本栏目责任编辑:陶兴霞

## 好文共享

《年轻》是德裔美籍人塞缪尔·厄尔曼 70 多年前写的一篇只有四百多字的短文，首次在美国发表的时候，引起全美国轰动效应，成千上万的读者把文摘下来，当作座右铭收藏，许多中老年人把文作为安排后半生的精神支柱。美国的麦克阿瑟将军在指挥整个太平洋战争期间，办公桌上始终摆着装有关短文《年轻》复印件的镜框，文中的许多的词句他常在谈话或开会作报告时引用。后来此文传到日本，文章的观点成为许多日本人生活哲学的基础。松下公司的创始人松下幸之助说：多年来，《年轻》始终是我的座右铭。

# 年 轻

年轻，并非人生旅程的一段时光，也并非粉颊红唇和体魄的矫健。

它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃的朝气，是人生春色深处的一缕轻风。

年轻，意味着甘愿放弃温馨浪漫的爱情去闯荡生活，意味着超越羞涩、怯懦和欲望的胆识与气质。而 60 岁的男人可能比 20 岁的小伙子更多地拥有这种胆识与气质。没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老，只是随着理想的毁灭，人类才出现老人。

岁月可以在皮肤上留下皱纹，却无法为灵魂刻上一丝痕迹。忧虑、恐惧、缺乏自信才使人佝偻于时间尘埃之中。

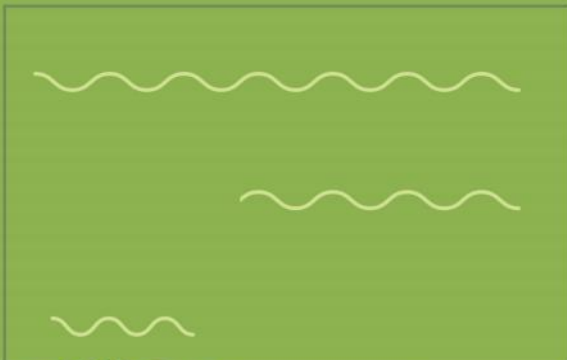
无论是 60 岁还是 16 岁，每个人都会

被未来所吸引，都会对人生竞争中的欢乐怀着孩子般无穷无尽的渴望。在你我心灵的深处，同样有一个无线电台，只要它不停地从人群中，从无限的时间中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息，你我就永远年轻。一旦这无线电台坍塌，你的心便会被玩世不恭和悲观失望的寒冷酷雪所覆盖，你便衰老了，即使你只有 20 岁。但如果这无线电台始终矗立在你心中，捕捉着每个乐观向上的电波，你便有希望超过年轻的 90 岁。

所以只要勇于有梦，敢于追梦，勤于圆梦，我们就永远年轻！

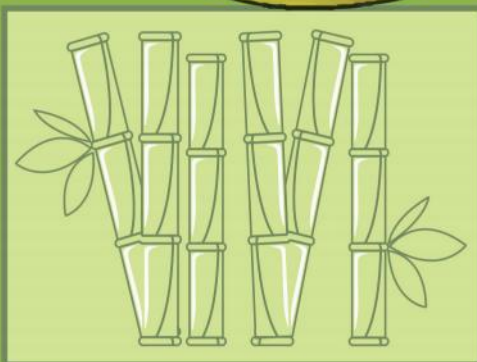
千万不要动不动就说自己老了，错误引导自己！年轻就是力量，有梦就有未来！

（此文系省交通运输厅原一级巡视员汪祝君摘录）



# 春笋

■ 沈宇



今年春天的一次旅游，住在浙东四明山的怀抱里。

有着“七山一水二分田”的浙江，四明山是和天目山、天台山、雁荡山齐名的大山，四明山平均海拔只有700米，山势绵延状若莲花，有着绝好的生态环境，如今山路都修得好，随便走到哪里，绿谷起伏，翠

竹摇曳，溪流总在奔流，甬江、奉化江、曹娥江水源都是四明山的贡献，四明山也将余姚、海曙、奉化、嵊州、上虞五个县市区都勾连在自己的臂弯里。

南方多山林，江南多竹子，有竹子的地方就有竹笋，江浙一带盛产竹子。

清明前后，满山满谷的母竹开始萌

动,随便路过一处竹林,锥子般的笋尖窜出地面,被黑褐色毛茸茸的外皮包裹着,高低参差,以“清明一尺,谷雨一丈”的速度向上蹿升,在绿色满园的竹林里生机勃勃,已经拔高的竹节正在褪皮,露出青涩稚嫩的青皮,看得满心欢喜。

这个季节,家家都在收获自己的春笋,雨后的春笋每天都要冒出来,十天之内的竹芽为笋,超过十天就蹿成了竹子,竹子好看却是不好吃了,可食用的竹笋都是那种嫩肥短胖的嫩芽,以色白、质嫩者为上品,量大价低,为春天江南一带最当季的蔬菜。

和春笋相比,冬笋比较精贵,冬笋是那种长在地下的嫩茎,还没有冒头时,就被挖了出来,产量少,个头也小,用冬笋煲成的羹汤做成的菜肴,就成了冬季餐桌上的美味。

我们住在四明山里的那几日,每个村子,每户人家,看到最多的都是忙碌的身影,白天接着夜晚,家家户门大开,人人忙着剥笋、切笋、煮笋,房前屋后的空地都用来晾晒出锅的竹笋,长短粗细密密麻麻,逢到有人光顾,打招呼的常常就是:阿要买点竹笋?

竹笋本身没什么特殊的味道,新鲜的笋子脆嫩,还有点儿甘甜,怎么做都好

吃,凉拌笋、油焖笋,当配料,和鸡肉、猪肉炖一锅,南方人评价竹笋就一个字,“鲜”,很是精当,竹笋这货是很神奇,只要用竹笋做的菜肴味道都很鲜美,跟放了味精似的,这些年因为竹笋的绿色、环保、降脂、低糖的各种功效,受到更多人们的喜爱。

我们临走那天,不少人买了15元10斤的大竹笋抱回家,图个便宜,图个新鲜,图个应时。

竹笋似乎就是中国的菜肴,是大自然于江南大地最慷慨的馈赠,而常年青葱节节拔高的竹子,还是文人笔下精神上的最爱,是表现高风亮节的精神象征,梅兰竹菊放在一起成为江南文人的最爱,也最能代表中国文人崇尚的气节和风度。

(作者系原省机械厅办公室副主任)

坐上回老家的大巴，等待发车，一个中年女子从开着的车门里伸进头来，操着外地口音急切地问道：“这是去琼港农场的车吗？”

“琼港农场”？车上的人一脸愕然，而我则坚定地应道：“是弥港农场，对，这就是去弥港农场的班车。”

因为我知道，也许她读错了字，但当年电脑里的字库没有今天丰沛，而“弥”是个生僻字，打不出来，只好用“琼”来代替。每每拿到写有“琼港农场”的车票，心中就充满了对家乡地名的敬意。尽管这是黄

海边的一个小地方，但她呼啸着波涛，裹挟着苍茫，“秦皇岛外打鱼船，一片汪洋都不见”，是其相似的风光，那是父老乡亲辛苦的地方。

我从来没有关注家乡地名的考据，不知道“弥”这个字在家乡地名的文化含量和精神挈领。鲁迅的小说《闰土》中介绍，“弥”，是一种在雪地里捕鸟的简易工具，家乡的地名与鲁迅的状写有没有某种关联。说不清楚。

只好自我解嘲，不是所有人都对家乡地名的含义有清晰的了解。但我深知，地名是乡愁的陀螺，那不尽的乡思，抽打着地名，使其永远矗立在游子的心中。

## 地名三咏

■ 丁 淦



## 二

曾学习过一篇课文,一直令我心心相念的,不是课文的题目和内容,而是课文中的一个地名和学习的经历。

那是一篇关于坦赞铁路的课文,文中介绍,坦赞铁路是通达于非洲国家坦桑尼亚和赞比亚之间的一条铁路,修筑于非洲莽莽高原上,途径达累斯萨拉姆。

当老师在黑板前细声说道,达累斯萨拉姆是坦桑尼亚首都,名字比较长,有6个字时,我忍不住卖弄小聪明,在课堂上小声议论道,还有更长的首都名称,是阿根廷的首都,叫布宜诺斯艾利斯,有7个字。

我至今没有忘记老师清澈的眼神,半是温和半是严厉。以至于她轻轻的一瞥,使得我对建设坦赞铁路的意义,建设过程的艰辛,由建设铁路而奠基的中非友谊等,到现在都有深刻的印象。

非洲是郑和下西洋到达的地方。读史籍,对文中的地名总有点对不上号的感觉,好在现在地名都标准化、统一译名了,不得不说,文明在不断进步着,

地名是文明的飞镖,郑和下西洋实现了不同文明形式的互动,而今的中非高峰论坛更是在更广阔的领域内达成了具有时代意义的共识,相信通过双方的共同努力,一定将文明的互动推到崭新的境界。

## 三

巽寮湾是广东惠州的一个小岛,位于惠东县境内。因其周围集结着潮汕、罗浮山、惠州西湖等旅游资源,所以,近来不少人前去游历。

夏秋之际,每年都有台风从巽寮湾过境,风高浪急,给当地生活带来抹不去的痕迹,这不,在海龟湾中,当年台风“杜鹃”在此登陆,为此,勒石为记。

北回归线在巽寮湾穿境而过,湾前硕大的灯塔底座上,有N22几个大字,就是北纬22度的意思。热带不远,亚热带不离,给湾子带来了温和的气候,虽然北方是三九严冬,但这里温暖如春,不,春天常驻。看,三角梅开得自由自在,就是对这里气候最好的烘托。

我所关心的不是当地的风景,而是地名。惠州又名鹅城,与广州羊城同阶,就是一位仙人骑着一头大鹅,落脚于此,从此造福于当地民众的意思。巽寮湾,从名字上就带有南国风韵。巽,主风神,寮,就是茅草屋。所以巽寮,直接的意思是,风中的茅草屋。

所以说,地名是文化的锦书,她,有地理的约定、历史的抚摸、风俗的拱卫和传统的沉淀,是云彩的飘逸、海浪的拍打的集大成者,在巽寮湾这儿,表现得淋漓尽致。

(作者系原南京市机械局退休干部)



## 寒衣节的由来和习俗

■ 胡惠有

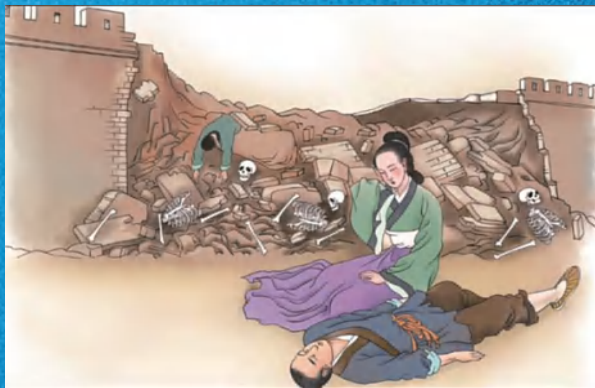
相传,寒衣节起源于周代。《诗经·豳(音 bīn)风·七月》有“七月流火,九月授衣。”意思是说,从九月开始天逐渐要冷了,人们该添置御寒的衣裳了。

寒衣节的由来,有三种说法。一说是为了纪念孟姜女哭长城的故事;一说是为了迎接寒冬,为亲人添衣;一说是为了祭祀先人,给先人送衣服。无论如何,寒衣节都是一个表达孝心、祈福、感恩的节日,都是一种体现中华民族文化和家庭观念的节日。

### 孟姜女哭倒长城

相传,秦代松江县有一户孟姓人家,种了一棵葫芦,秧子顺着墙爬到隔壁姜家结了个葫芦。葫芦熟了打开一看,里面有个又白又胖的小姑娘,于是就给她起了个

名字叫孟姜女。孟姜女配夫万喜良。后来,万喜良被征去修筑长城,孟姜女千里寻夫送寒衣,寻到长城脚下,不想丈夫已死,被埋筑城墙里。孟姜女悲愤交加,对长城昼夜痛哭,终于感天动地,哭倒长城,露出丈夫尸骨。千百年来,这段忠贞爱情故事广为流传。



“孟姜女哭长城”是我国民间四大爱情传说故事之一,广泛流传,于是,有人说

“寒衣节”是为了纪念这个凄美的故事。

### 为亲人寄送寒衣

南北朝时,北魏创立“府兵制”。府兵制的特点是兵农合一,一人充当府兵,全家编入军籍,平时务农,农闲练武,有事出征。府兵服役期间的军资、衣装、武器和出征途中的粮食都要自备。

如果到了秋天征人未归,家中就要为他缝制寒衣。征程遥远不能自己送去,就只能寄去了。

唐代女诗人陈玉兰有一首七绝《寄外征衣》:

夫戍边关妾在吴,西风吹妾妾忧夫。  
一行书信千行泪,寒到君边衣到无。



译成白话文:你守卫在边关,我却在吴地,凉飕飕的西风吹到我身上的时候,我正在为你而担忧。想念你啊!想念你,我寄上一封简短的书信,信中每一行字上

都浸透了我的眼泪,当寒气来到你身边的时候,我寄出的寒衣不知收到没有?

诗人满眼都是丈夫,西风吹到自己身上不觉冷,却多的一份是对他夫君的担忧。时至今日,读来仍让人感动。

### 为先人烧献寒衣

北宋时期,寒衣节的习俗主要有两个方面:授衣和烧衣。

所谓“授衣”,就是给军中将士换发“冬装”,皇帝也向文武官员赏赐棉衣,以示关怀。唐天宝年间,废除府兵制,实行“募兵制”,士兵由国家招募,军资、衣装、武器由国家供给,“寒衣”改由朝廷发放,不再需要家庭寄送。

中华民族是一个感恩的民族,寒衣节这一天,也不忘祭祀故去的亲人。所谓“烧衣”,是为逝者备好御寒的衣物,拿到坟前烧掉。《东京梦华录》写道:“(九月)下旬即卖冥衣靴鞋、席帽、衣段,以十月朔日烧献故也。”

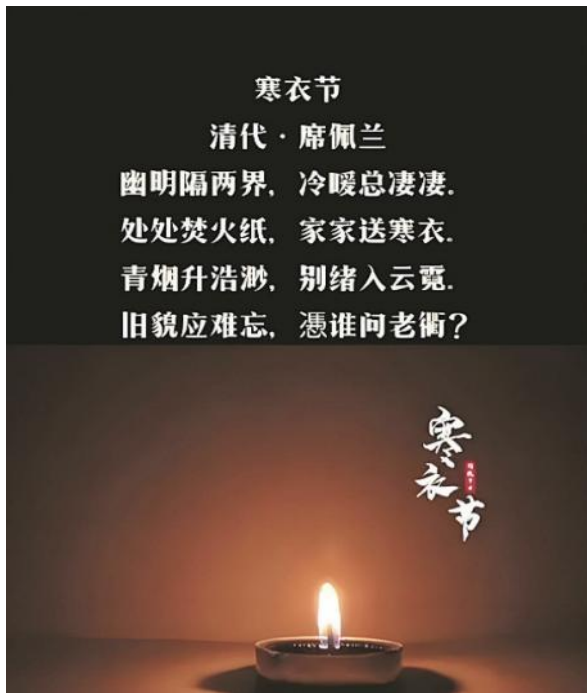
“烧献”的习俗,直到宋代才出现于文人的风土记述中。所以,有人认为寒衣节习俗的形成不应早于宋代。

至元代,将十月初一祭先上坟称之为送寒衣节。《析津志辑佚·岁纪》:“是月,都城自一日之后,时令谓之送寒衣节。祭先上坟,为之扫黄叶。”

清代诗人席佩兰有一首五言《寒衣

节》，写了清代寒衣节习俗场景和意义：

幽明隔两界，冷暖总凄凄。  
处处焚火纸，家家送寒衣。  
青烟升浩渺，别绪入云霓。  
旧貌应难忘，凭谁问老衢？



### 为什么是“十月一”

“七月流火，九月授衣。”为什么寒衣节会在“十月初一”呢？这要从中国的古历——秦历说起。

“秦历”又名“颛顼历(zhuānxū? lì)”，秦始皇统一六国后颁行全国。秦历以十月为一年的首月，轮至次年九月为年末。十月初一是“秦岁首”，也就是大年初一。

秦朝灭亡，“秦岁首”的习俗在汉初沿用下来，在汉武帝颁行《太初历》之后仍有影响。北宋诗人沈遘的《初冬近饮酒作》中咏

道：“吾民久已作秦民，迄今十月犹遗俗。”

自古以来，我国就有在岁首祭奠祖宗的习俗，以示孝敬不忘本。十月一祭祀祖先，有家祭、也有墓祭，都以五谷和果品祭祀，从宋代开始，“烧献寒衣”成了十月一祭祖的重要内容。到了元代，将“祭先上坟”称为“寒衣节”。

“寒衣节”流行于北方。北方人将清明节、中元节、寒衣节合称为中国“三大鬼节”。但是，现在人们只知道“十月一”，知道寒衣节却不多。

### 寒衣节习俗演变

清晚期，“烧寒衣”习俗有了一些变迁，不再烧寒衣，而是“烧包袱”。把冥纸封在一个纸袋之中，写上收者和送者的名字和相应称呼，这就是“包袱”。有寒衣之名，而无寒衣之实，人们认为冥间和阳间一样，有钱就可以买到许多东西。民国时期，人们不再“烧包袱”，而是直接烧冥纸。

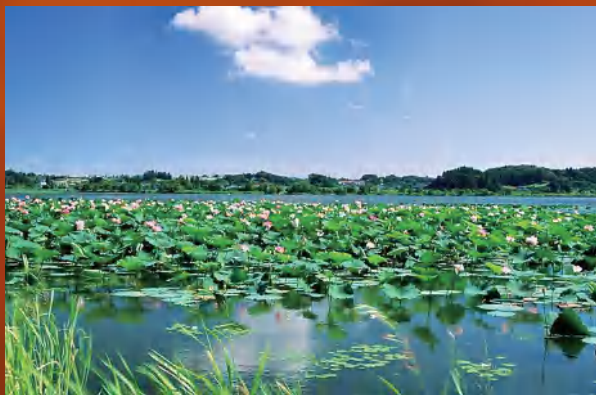
寒衣节和清明节、中元节等传统节日一样，是怀念、祭奠祖先的日子，也是回忆家庭历史的日子。

当代社会，人们可以选择的祭祀方式有很多，即使为了保护环境不烧冥纸，仍可以通过送鲜花、植树、写祭文、开家庭追思会、网上祭祀等多种方式缅怀祖先，表达孝思。

（作者系苏北航务管理处退休职工）

今年九月，我去安徽乡间赶集，遇上一对农民夫妇，守着一车新藕在叫卖，三块五一斤。买藕的人全挑那些短圆鲜嫩的部分，一大堆老藕被削下堆在一旁。我说，这些老藕还能卖掉吗？男的看看我说，卖给工地食堂，给干活的工人吃。你想要，就一块钱一斤。

我买下了四十多斤老藕，卖藕人喜滋滋地帮我装上袋，扛上车，还送了我几节嫩藕。旁边有个卖山芋的农民悄悄告诉我，卖给工地食堂比这还要便宜。但我很知足，在城里一块一斤买不到这样的鲜



藕。再说我买藕不是当菜吃的，要用它做藕粉，这可是上好的原料。

当知青时，我曾在队里的粉坊干过二个冬天，跟生产队农民学会了“拐粉”，用的石磨就是锡剧《双推磨》中的那种，一人

## 秋天的下午茶

■ 沈克宁



下料，一人用木拐扯磨，苏北一带管这活叫拐磨。拐出的粉不含任何添加成分，属于天然低碳食品。粉渣和浆水可以喂牛，淀粉留到过年时做成粉丝分给社员吃，不产生一点废料。老农还告诉我，绿豆、豌豆、山芋、土豆都能拐粉。但没说过藕粉怎么做，我们那里没有藕塘，农民也买不起藕。



“拐磨”的场景

我花了一上午时间，按传统的工艺流

程，用“藕擦子”代替石磨，将洗干净的老藕擦成碎渣，然后兑水搅拌、搓揉、吊浆，经过两次过滤，洁白的藕粉毫无悬念地沉淀在盆底！

那几天阳光火爆，35度气温下，不消半日湿粉便晒干。晒干后的藕粉呈微红色，与超市买的不同，没那么白。午睡过后，气定神闲，用开水冲了两碗，加上桂花白糖。吃完，口中桂花余香久久不散。桂花是我头年秋天在一个叫做“知青农庄”休闲山庄采的，那次正赶上桂花初开，整个山庄被香气弥漫着，让我动了做桂花糖的念头。采来的桂花经过清洗晾干，一层白糖一层桂花腌在瓶中，几日后就成了桂花糖。我制作藕粉的想法起因于这些桂花糖，这两样东西的搭配，被老南京人认为是绝配。小时曾在玄武湖公园品尝过



一次,那是用湖里的鲜藕和公园中的桂花制成,好几毛钱一碗,挺奢侈的。尝过一次,回味半生。所以,一直想着自己动手实践一下。

“用纯天然食材和纯手工工艺制作而成的桂花糖藕粉,与舌尖的味蕾发生碰撞,让人对秋日的下午充满了诗情般的幻想”。

我用美食频道的口吻,为我的劳动成果想好了解说词。

这个秋天,午后的阳光总是那么灿烂,闲在家中,学着夫子庙“莲湖”甜食店的做法,还享受了几次“全自助”制作桂

花赤豆藕粉小元宵的乐趣。赤豆是前两年自己种的,元宵粉是自己用糯米“拐”的。

我管这叫“秋日下午茶”。

年轻时,从未想过去干这些无助于解决温饱且费时费力的事,因为身处的环境不允许。

退休前,没体验过“下午茶”的滋味,因为有生活的负担。

而现在,我费心费力去劳动着且自乐着,或许是因为来到了人生的秋天。

(作者系江苏海运投资发展公司原副总经理)



## 游厦门大学随笔随影

■ 葛建人

退休后，去南方自驾旅行提上了日程。在地点和线路的选择中，与家人不谋而合地选择了厦门作为必经之地，而其中厦门大学亦是令所有旅人心驰神往的目的地之一。

厦门大学，被誉为“中国最美大学”，其独特的自然风光和深厚的文化底蕴吸引了无数游客和学子。走进厦门大学，绿树成荫，古朴的建筑与现代化的设施交相辉映，展现出独特的文化气息。

厦门大学的歷史也极为丰富。它由著名爱国华侨领袖陈嘉庚先生于1921年创办，经历了抗日战争等历史事件，培养出一批批优秀的人才。校园内的鲁迅纪念馆、陈嘉庚纪念馆等，都是对这段历史的最好见证。



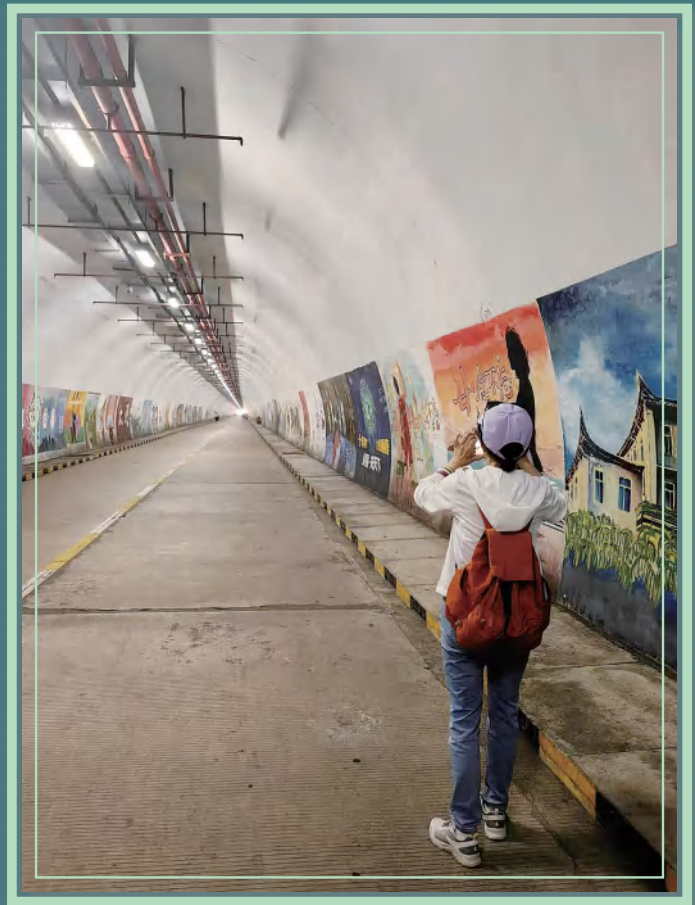
厦门大学的校园环境优美，建筑设计独特，学术氛围浓厚，注重文化传承和交流。校园内的图书馆、教室以及各种文化活动场所，都展现了这所百年名校的魅力和骄傲。在这里，学生们在优美的环境中学习，在浓厚的学术氛围中成长，真正体验到知识的力量和文化的魅力。



此外,厦门大学不仅是一个学习的殿堂,更是一个心灵的栖息地。在这里,每个人都能找到属于自己的那份宁静和思考的空间。漫步在校园的小径上,两旁郁郁葱葱的榕树为人们提供阴凉,而芙蓉隧道则以其创意的涂鸦和寄语,成为了一条艺术长廊。

无论是漫步在林荫道上,还是驻足于静谧的湖泊旁,都能深刻感受到这所学校的独特魅力和深厚底蕴。沿着一条繁花似锦的道路我们边走边看,一株株奇异的热带植物,一座座风格各异的古朴建筑,让人目不暇接,赞叹不已。不知不觉已经来到了美丽的芙蓉湖,这里是厦门大学景色幽静的地方,只见湖畔芳草铺地、绿荫环绕;成群的黑天鹅在水面上自由自在地玩耍嬉闹。优美的风景,宁静的湖畔,清风吹拂,使人身心舒畅,尽享此刻的恬静美好。

(作者系省高速公路交通运输执法总队宁沪支队原政委)



※ 本栏目责任编辑:黄西柳

# 骨质疏松症患者 如何防止“跌跌不休”？



骨质疏松症患者如何防止“跌跌不休”？

近期，北京协和医院内分泌科和骨科联合开设了骨质疏松症门诊。一位严重驼背、腰痛20余年的78岁王奶奶前来就诊，王奶奶反复跌倒，发生了多次骨折，她一方面希望医生给予有效的抗骨质疏松药物治疗；另一方面，她迫切想要知道，该如何才能不摔跤，不再骨折。

骨质疏松症是一种以骨量低下，骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性

骨病。随着我国人口老龄化加剧，骨质疏松症患病率迅猛增加。在我国50岁以上的人群中，骨质疏松症患病率为19.2%，患病人数高达9千万，且患病人数仍在逐年递增。骨质疏松症最严重的后果是发生轻微外力下骨折，而跌倒是骨质疏松性骨折最常见的诱因。今天，北京协和医院内分泌科医护就来带您了解如何预防跌倒。

## 关注增加跌倒的因素 及防范措施

1、年龄：随着年龄增

长，跌倒的风险会增加，因此，高龄老年人应该特别重视预防跌倒。

2、步态或平衡不稳和肌力低下：老年人因为年龄或慢性疾病，容易发生步态不稳或失衡，同时老年人易罹患肌少症，下肢肌肉力量薄弱，容易跌倒。因此，建议持之以恒的规律运动，尤其应增加抗阻运动，以增强肌肉力量，改善身体平衡性，降低跌倒风险。

3、视力欠佳：老年人可能存在白内障等眼病，影响活动视野，因此，定期检查视力，并及时处理眼

部疾病十分重要。

4、曾经发生跌倒者：有跌倒史的患者需格外警惕，积极采取措施，预防再次跌倒。

5、患有跌倒风险增加的疾病：如关节炎、糖尿病、体位性低血压、感知障碍、周围神经病变等患者，应积极治疗原发疾病，并注重跌倒预防。鼓励急性或亚急性骨质疏松椎体骨折的患者使用脊柱支架或助行器。

6、药物：治疗精神疾病的部分药物、降血压药物、降糖药等，应避免过度或不合理用药，导致一过性低血压或低血糖发生，增加跌倒风险。

7、穿鞋不当：高跟鞋或不合脚鞋防滑性差，因此，可以选择舒适防滑的尼龙搭扣的运动鞋，避免穿着高跟鞋、鞋底不防滑的鞋子。

8、环境因素：下雨及下雪天尽量减少出门，有意识避开湿滑或破碎的地

面或台阶。避免房屋昏暗、杂乱。老年人避免爬高下低，要进行居室环境的适老化改造。

9、开展健康教育：医护人员定期举办相关知识讲座或义诊活动，增加患者的防跌倒知识。

### 家居环境如何进行适老化改造？

有研究发现，有近三分之一的跌倒是发生在家居环境中。因此，我们需要对家居环境进行认真观察，改变容易引起跌倒的布局。

1、检查家居环境，清除潜在的危险因素，如灯光低暗，散在的小块地毯和电线，地面湿滑或不平等。

2、收纳小家具，避免使用带轮的家具。

3、将电线和接线板固定在墙面上，避免散落地面，以免绊倒。

4、卫生间马桶边安装把手，放置浴缸防滑垫。

5、厨房摆放物品整齐，提醒老年人注意不要爬梯子或站椅子上取物。

6、养宠物的老人不要被宠物绊倒，不要跨越宠物。

7、穿着舒适得体的衣物和防滑的鞋子。

8、社区组织楼梯改造或增加坡道，避免公共区域地面过多的台阶。

### 选择有助于防止跌倒的运动

生命在于运动，运动可以改善身体的平衡性，增加肌力，减少跌倒风险。骨质疏松症患者在保证安全的前提下，尽量选择适合自己的运动尤为重要。如快走、慢跑、游泳、太极拳、深蹲、瑜伽、举哑铃等有氧运动和抗阻运动，但都需要我们循序渐进，长期坚持。

让我们执子之手，与子偕老。与大家一起呵护骨骼健康，防止跌跌不休，远离骨折风险。

(摘自：北京协和医院官网)

冬季养生在于藏,养精蓄锐不扰阳,早卧晚期待阳光,生冷燥热莫相望,清淡饮食养心肾,谷类木耳羊肉汤,冬天锻炼少患病,持之以恒练于房,进补强身最适时,防寒保暖免冻伤。

中医养生注重整体性和系统性,中医特色疗法,通过各种方法颐养生命,增强体质,预防疾病,从而达到延年益寿的目的。

下面具体介绍两种中医特色疗法:

中药药膳作为中医特色疗法的重要组成部分,融合了药物的治疗作用和膳食的营养功能,既有防病治病的功效,又能满足日常饮食需求。我们根据患者的体质和健康状况,量身定制中药药膳方案,通过食疗的方式调节患者的身体机能,增强抵抗力。如当归生姜羊肉汤:当归具有一定的活血补血功效,配合温热的生姜和羊肉,具有较好的温经活血功效,适合手脚冰冷、疲劳

## 中医话养生

■ 季红娟



乏力的人群食用。

中药熏洗主要是通过泡脚刺激下肢多个穴位和经络,提升血液循环,促进新陈代谢,改善亚健康状态。从古至今,我们的先辈就有泡脚养生的习惯,药王孙思邈、苏东坡、乾隆等都是爱泡脚的养生人士。随着泡脚习惯的代代相传,爱养生的中国人早早的就将中药材加进了泡

脚桶里。如艾叶、红花、当归、透骨草、川芎等中药材,都有活血化瘀,舒经通络的作用,通过足部皮肤吸收后,起到活血化瘀、驱寒通络,另外还可以起到镇静安神和促进睡眠的作用。

愿中医能融入你的日常生活,为你的健康保驾护航!

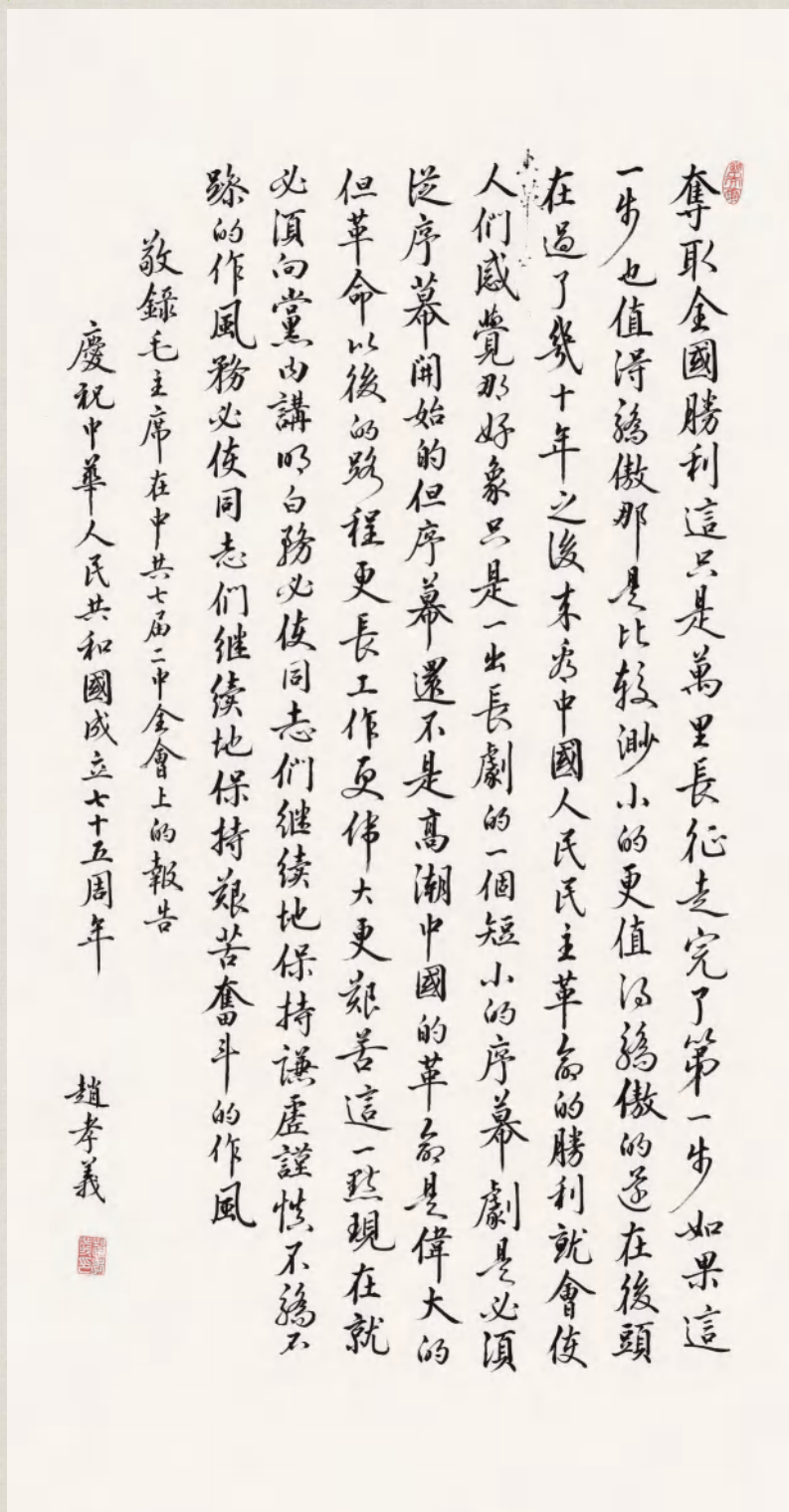
(作者系南京市中医院主任中医师)

※ 本栏目责任编辑:陶兴霞



《宪法》节录

/ 张晓铃(厅机关)



《毛主席在中共七届二中全会上的报告》摘录

/ 赵孝义(省铁路办)

夺取全国胜利这只是万里长征走完了第一步如果这  
一步也值得骄傲那是比较渺小的更值得骄傲的还在后头  
在过了几十年之后末为中国人民民主革命的胜利就会使  
人们感觉那好象只是一出长剧的一个短小的序幕剧是必须  
从序幕开始的但序幕还不是高潮中国的革命是伟大的  
但革命以后的路程更长工作更伟大更艰苦这一点现在就  
必须向党内讲明白務必使同志们继续地保持谦虚谨慎不骄不  
躁的作风務必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风

敬录毛主席在中共七届二中全会上的报告

庆祝中华人民共和国成立七十五周年

赵孝义



地峯蒼龍坊抱雲三教青生衆村分孤標百  
尺雪中見長嘯一聲風裏聞飛李傍地真  
是倚藤蘿攀爾亦非羣平生相愛應相識  
逢道脩望勝此君  
唐李山甫詩松甲辰友湯卿輝書

《松》唐·李山甫  
/ 汤卿辉(江苏交通技师学院)

甲辰秋月  
緯地經天交織山川錦繡  
馬龍車水頻添歲月華章  
於全凌志平撰書

《纬地 马龙》对联  
/ 汤志平(厅机关)

獨立寒繩湘江北  
峽子洲頭翰萬山  
紅遍層林盡染  
滌江碧透百舸爭流  
鷹擊天空與翔淺底  
萬類霜天競自由  
恢廓問蒼茫大地  
誰主沉浮攜來百侶  
曾遊憶往昔崢嶸  
歲月稠恰同學少年  
風華正茂書生意氣  
揮斥方遒指點江山  
激揚文字  
粪土當年萬戶侯  
曾記否到中流擊水  
浪遏飛舟

甲辰夏袁衛國書



《沁园春·长沙》  
/袁卫国(省交建局)

新中國成立以來幾代人逢山開路  
遇水架橋建成了交通大國正在建  
設交通強國交通成為中國現代化  
的開路先鋒

習近平在第三屆聯合國全球可持續交通大會上講話摘錄  
甲辰夏月 學訓書



《习近平在联合国全球可持续交通大会上讲话》摘录  
/鲍学训(省交通综合执法局)

紅軍不怕遠  
征難萬水千山只等閑  
五嶺逶迤騰細浪  
烏蒙磅礴走泥丸  
金沙水拍雲崖暖  
大渡橋橫鐵索寒  
更喜岷山千里雪  
三軍過後盡開顏

慶祝新中國成立七十五周年

朱學新七律長和



《七律·长征》  
/朱学新(厅机关)



《扶摇瞰神州》 天阗变通途  
—谢锁平(省交通综合执法局)



《交通强国》—银国友写意  
张晓铃 朱学新诗 汤志平题(厅机关)



《处处桃园》—杨寒冬(江苏汽车技师学院)



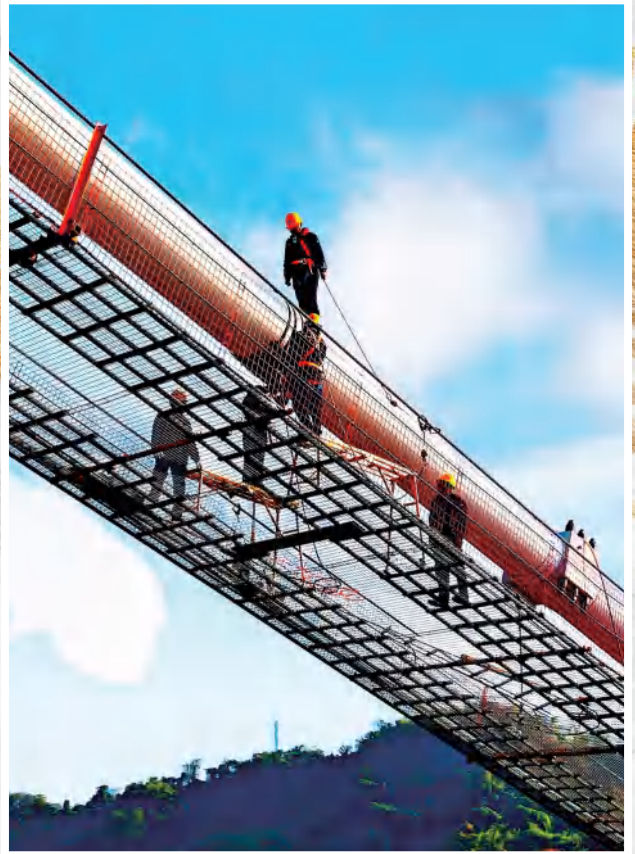
《喜上眉梢》—刘志群(江苏汽车技师学院)



摄影采风  
SHE YING CAI FENG



《首发车的乘客—铁路建设参与者的荣耀》  
张炜珺(省铁路办)/摄



《我为大江架彩虹》  
吴浩良(厅机关)/摄



《常泰长江大桥》  
黄 健(省交通综合执法局)/摄



《童年》  
郑夜星(厅机关)/摄



《独占》

奚晓东(省交通综合执法局)/摄



《大美水乡》

王瑞水(厅宣教中心)/摄



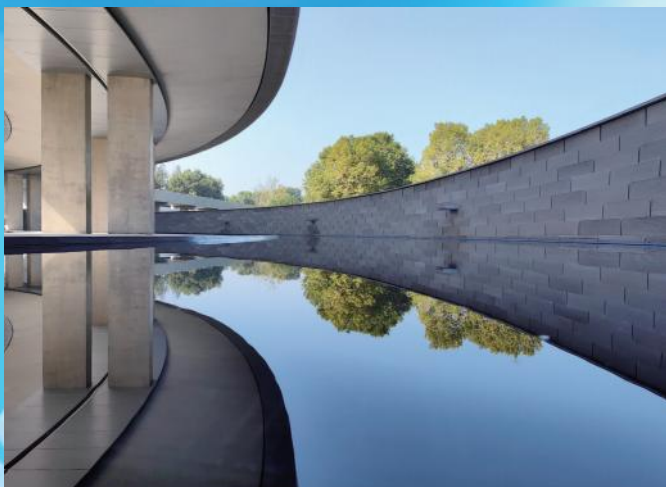
《浴场晚霞》

傅筠(厅机关)/摄



《格聂之眼》

阮忠(厅机关)/摄



《曲线美》

孙疆宁(厅机关)/摄

※ 本栏目责任编辑:胥智杰

# 颐养主题 活动



摄影：吴浩良



■ 如龙腾飞—盐洛高速宿泗段雄姿

阮忠摄

### 投稿方式

邮 箱	wanqing202106@126.com
微 信	13851995007
联 系 人	陶兴霞
联系电话	025-86211753
联系地址	南京市秦淮区七家湾96号301室