

银发交通

YIN FA JIAO TONG

| 思想随笔 | 经验交流 | 退休生涯 |

02

2025

总第 67 期



◎ 学习园地 ◎ 工作信息 ◎ 交通要闻 ◎ 老干部话交通

加快建设交通强省 当好中国式现代化开路先锋



◎ 银发生辉 ◎ 多彩生活 ◎ 健康养生 ◎ 快乐老年

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

党建 培训



目录

CONTENTS

| 思想随笔 | 经验交流 | 退休生涯 |



学习园地

XUE XI YUAN DI

- 03 锲而不舍落实中央八项规定精神,以优良党风引领社风民风 ◎ 习近平



工作信息

GONG ZUO XIN XI

- 10 “桥”见传承 三代交通人共续劳模精神
11 银发映初心,薪火传匠心
——省交通运输厅组织老劳模开展主题党日活动
12 省交通运输厅开展离退休干部主题党日和专题调研活动
14 省交通运输厅举办离退休干部党建工作培训班
16 省交通运输厅举办干部荣誉退休仪式
18 银龄党员传薪火 运河先锋续华章
——苏北处淮安航务中心离退休党支部顺利完成换届选举工作
19 缅怀航空英烈,弘扬抗战精神
——南京交院退休党总支开展主题党日活动
20 江苏航院退休直属党支部开展主题党日活动



交通要闻

JIAO TONG YAO WEN

- 21 省交通运输厅召开“十五五”交通运输规划编制工作推进会
22 江苏20条公路入选2025年度美丽公路项目
23 5月16日起,江苏下调部分车辆高速通行费
26 江苏交通8人荣获全国劳动模范称号
29 全国首个“移动充电航母”示范项目正式投用!



纪念抗日战争胜利八十周年

JI NIAN KANG RI ZHAN ZHENG SHENG LI BA SHI ZHOU NIAN

- 30 破阵子·纪念抗战胜利八十周年 ◎ 杨学军
鹧鸪天·纪念抗战胜利八十周年 ◎ 佟云霞
五律·抗战胜利八十周年 ◎ 杜义
31 红色传承,激励我砥砺前行
——新四军当年向我爷爷借马的故事 ◎ 包宏龙
33 抗日烽火中的英俊少年
——谈电影《小兵张嘎》的主人公形象 ◎ 丁淦
36 七一抒怀(一) ◎ 周贤望
七一抒怀(二) ◎ 徐尊文



学习体会

XUE XI TI HUI

- 37 《习近平用典》阅读笔记(三)立德篇 ◎ 吴浩良



2025年第2期 总第67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):
吴平 吴宝德 陆新民 赵家华
高川兴 黄西柳

顾问: 吴浩良

编辑: 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: 13851995007
联系邮箱: yfjt2024@163.com

印数: 1000册
编印周期: 每季一期
印发日期: 2025年6月
发送范围: 全厅及行业主管单位

CONTENTS 目录

2025年第2期 总第67期

银发
交通



银发生辉

YIN FA SHENG HUI

- 40 老有所为:为时代抒写华章 ◎ 陆新民
- 44 修史修志人 胡惠有:困难越大,收获越多 ◎ 胡惠有



老干部话交通

LAO GAN BU HUA JIAO TONG

- 49 没有远去的背影 ◎ 徐安庆
- 52 江岸上的时光长卷 ◎ 邹雷



多彩生活

DUOCAISHENGHUO

- 56 为什么领导干部的“家事”不是个人私事? ◎ 高川兴
- 57 关于离退休老同志使用AI工具的几点建议 ◎ 黄西柳
- 59 想健康得对自己“狠”点 ◎ 侯月兰
- 61 寻觅水浒遗踪 ◎ 张晓铃
- 65 今日世外桃源 ◎ 傅筠
- 67 西行记(三篇) ◎ 张筱清



健康养生

JIANKANGYANGSHENG

- 69 谈谈老年糖尿病的临床诊断和防治
- 75 一种你爱吃的食物,正在悄悄伤肝



快乐老年

KUAI LE LAO NIAN

诗词书画

- 79 花好月圆 实事求是 ◎ 王兴之
书法组图 ◎ 朱金泉 梅桑榆
- 80 书画组图 ◎ 银国友 施亚平 袁茂林

摄影

- 81 夜色朦胧 呈坎圆门 ◎ 奚晓东
山水如画 ◎ 吴浩良 收获 ◎ 印德明
湖岸川流 ◎ 薛飞 无人吊机 ◎ 张晓琴



封二:党建培训 封四:常州天宁宝塔 ◎ 高川兴/摄

锲而不舍落实中央八项规定精神， 以优良党风引领社风民风

■ 习近平

新一届中央领导集体要定规矩，这（指《十八届中央政治局关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定》——编者注）是很重要的规矩。没有规矩，不成方圆。从我们在座各位做起来，新人新办法。制定这方面的规矩，指导思想就是从严要求，体现党要管党、从严治党。党风廉政建设，要从领导干部做起，领导干部首先要从中央领导做起。正所谓己不正，焉能正人。最重要的就是要防微杜渐，不要“温水煮青蛙”。现在，有些形式主义、官僚主义的东西，有些铺张浪费、豪华奢侈的东西，上上下下都有些表现，我们不能安之若素、司空见惯、见怪不怪。既然作规定，就要朝严一点的标准去努力，就要来真格的。不痛不痒的，四平八稳的，都是空洞口号，就落不到实处，还不如不做。定规矩，就要落实一些已经有明确规范的事情，就要约束一些不合规范的事情，就要规范一些没有规范的事情。规矩是起约束作用的，所以



2025年1月6日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中国共产党第二十届中央纪律检查委员会第四次全体会议上发表重要讲话。 新华社记者 李学仁/摄

要紧一点。紧一点自然就不舒服了，舒适度就有问题了，就是要不舒服一点、不自在一点，我们不舒服一点、不自在一点，老百姓的舒适度就好一点、满意度就高一点，对我们的感觉就好一点。这也是新形象新气象。

（2012年12月4日在中央政治局会议上关于改进工作作风、密切联系群众的讲话）

二

12月4日,中央政治局会议审议通过了关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定,指导思想就是从严要求,体现党要管党、从严治党,从中央政治局做起改进工作作风。讨论时,中央政治局同志都提出要严些。开始有的规定写的是“一般”怎么样,大家说还是“一律”好。没有硬杠杠,最后都成了“二般”了。我们“安民告示”,对外公布了,要靠大家监督,也说明我们是动真格的,不是说说而已。我们也希望以身作则,起到带头作用,自上而下做起。各地要按照这个规定的精神,结合实际就改进工作作风采取有力举措,全党上下共同努力解决作风方面存在的突出问题。

(2012年12月7日—11日在广东考察工作时的讲话)

三

改进工作作风的任务非常繁重,八项规定是一个切入口和动员令。八项规定既不是最高标准,更不是最终目的,只是我们改进作风的第一步,是我们作为共产党人应该做到的基本要求。“善禁者,先禁其身而后人。”各级领导干部要以身作则、率先垂范,说到的就要做到,承诺的就要兑现,中央政治局同志从我本人做起。领导干部的一言一行、一举一动,群众都看在眼里、记在心上。干部心系群众、埋头苦干,群众就会赞许你、拥护你、追随你;

干部不务实事、骄奢淫逸,群众就会痛恨你、反对你、疏远你。我们的财力是不断增加了,但决不能大手大脚糟蹋浪费!要坚持勤俭办一切事业,坚决反对讲排场比阔气,坚决抵制享乐主义和奢靡之风。各级领导干部要时刻把群众的安危冷暖放在心上,多想想困难群众,多想想贫困地区,多做雪中送炭、急人之困的工作,少做些锦上添花、花上垒花的虚功。在我们社会主义国家,决不能发生旧社会那种“朱门酒肉臭,路有冻死骨”的现象。

(2013年1月22日在十八届中央纪委二次全会上的讲话)

四

作风问题具有顽固性和反复性,抓一抓有好转,松一松就反弹。有人担心,八项规定执行起来会不会是一阵风,或者是流于形式,这种担心不是没有道理的。能不能打消干部群众的这个疑问,关键看我们怎么做。发布八项规定只是开端、只是破题,还需要下很大功夫。我们要以踏石留印、抓铁有痕的劲头抓下去,善始善终、善作善成,防止虎头蛇尾,让全党全体人民来监督,让人民群众不断看到实实在在的成效和变化。

(2013年1月22日在十八届中央纪委二次全会上的讲话)

五

中央提出抓作风建设,反对形式主义、官僚主义、享乐主义,反对奢靡之风,就是提

出了一个抓反腐倡廉建设的着力点,提出了一个夯实党执政的群众基础的切入点。全党同志一定要从这样的政治高度来认识这个问题,从思想上警醒起来,牢记“两个务必”,坚定不移转变作风,坚定不移反对腐败,切实做到踏石留印、抓铁有痕,不断以反腐倡廉的新进展、新成效取信于民,确保党和国家兴旺发达、长治久安。

(2013年4月19日在十八届中央政治局第五次集体学习时的讲话)

六

我一直在想一个问题,这么多年来,中央经常讲、反复提“两个务必”,围绕改进作风发了不少文件、采取了不少措施,但为什么背离“两个务必”,搞形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风那一套还有不小的市场?为什么还有些人对不正之风乐此不疲?我看,从主观上说,主要原因是一些同志的世界观、人生观、价值观问题没有解决好,对坚持“两个务必”既没有端正思想认识,也没有打牢思想基础。从客观上说,主要原因是党要管党、从严治党方针在有些地方没有落到实处,在一些方面管党治党失之于宽、失之于松。

不论是主观上的原因还是客观上的原因,关键还在领导干部身上。领导干部不带



2024年3月18日至21日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在湖南考察。这是19日下午,习近平在常德市鼎城区谢家铺镇港中坪村党群服务中心了解当地为基层减负、提升基层治理效能等情况。 新华社记者 燕雁/摄

头坚持“两个务必”,甚至有的反过来带头搞“四风”,那怎么要人家坚持“两个务必”啊?凡事都是这样的,上行下效,上率下行,上有所好、下必甚焉,上有所恶、下必不为,上面松一寸、下面松一尺。所以,坚持“两个务必”要从领导干部做起,领导干部要以身作则。

这次教育实践活动,中央要求领导干部带头就是出于这样的考虑。党的十八大以来,中央政治局带头改进作风,严格执行中央八项规定,就是要在新的历史条件下更好坚持“两个务必”,以实际行动给全党改进作风作好表率。各级领导干部要响应中央号召,通过“照镜子、正衣冠、

洗洗澡、治治病”，切实解决作风上存在的突出问题，以上率下，自上而下，一级带一级，一级做给一级看，自觉起示范带头作用。世界上怕就怕“认真”二字，共产党就最讲“认真”。只要我们动真格抓，就没有解决不了的问题。中央有信心在全党同志共同努力下，把党的作风建设搞好。

（2013年7月11日、12日在河北调研指导党的群众路线教育实践活动时的讲话）

七

我们抓作风建设，归根到底，就是希望各级干部都能树立和发扬好的作风，既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要

实、创业要实、做人要实。

严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。严以用权，就是要坚持用权为民，按规则、按制度行使权力，把权力关进制度的笼子里，任何时候都不搞特权、不以权谋私。严以律己，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉。

谋事要实，就是要从实际出发谋划事业和工作，使点子、政策、方案符合实际情况、符合客观规律、符合科学精神，不好高骛远，不脱离实际。创业要实，就是要脚

踏实地、真抓实干，敢于承担责任，勇于直面矛盾，善于解决问题，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。做人要实，就是要对党、对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派。

这“三严三实”，是改进作风对各级干部的必然要求，要体现在抓作风建设各项工作之中，体现在各级干部首先是各级领导干部实际行动之中。

（2014年3月9日在参加十二届全国人大二次会议安徽代表团审议时的讲话）



2025年3月17日至18日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在贵州考察。这是17日下午，习近平在黔东南州黎平县肇兴侗寨考察时，在信团鼓楼同村干部和村民代表围坐在火塘边，共话乡村全面振兴。 新华社记者 谢环驰/摄

八

抓常,就是要经常抓、见常态。作风建设,重在经常,必须常常抓。风气养成重在日常教化,作风建设贵在常抓不懈,时刻摆上位置、有机融入日常工作,做到管事就管人,管人就管思想、管作风。各级党组织及其主要负责人要把班子和干部队伍作风建设紧紧抓在手上,经常分析班子和干部队伍作风状况,经常分析本地区本部门干群关系状况,及时掌握苗头性、倾向性问题,采取有针对性的措施。

要善于把作风建设融入党的思想建设、组织建设、反腐倡廉建设、制度建设之中,使作风建设随着党的建设各项工作推进而同步深化。推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设,都要落实作风建设具体要求,形成抓作风促工作、抓工作强作风良性循环。

抓细,就是要深入抓、见实招。作风建设,重在抓细节,必须环环抓。老百姓看作风建设,主要不是看开了多少会、讲了多少话、发了多少文件,而是看解决了什么问题。“春江水暖鸭先知”,有没有变化,老百姓体会最深。为什么我们要抓景区会所、送节礼、送月饼、送贺年卡这些看起来不起眼的事情?为什么要抓办公用房、公车配备、出差餐饮等问题?就是要从细节处着手,养成习惯。如果对工作、对事业仅仅满足于一般化、满足于过得去,大呼隆抓,眉毛胡子一

把抓,那么问题就会被掩盖。相反,提高标准、从严要求,自然就会看到差距、看到问题。抓住了问题也就抓住了具体。

当前,干部群众特别是基层群众反映的作风问题都很具体,不能以原则来应对具体,要一一回应、具体解决。同时,要对各种问题进行分类,看是个别问题还是普遍问题,是某一工作环节的问题还是工作全过程的问题,是由比较单一原因造成的问题还是由深层次复杂原因造成的问题,由表及里,透过现象看本质,在解决个别具体问题的同时着力解决面上的普遍性问题。

抓长,就是要持久抓、见长效。作风建设,重在持久,必须反复抓。历史和现实都告诉我们,抓好作风建设非一日之功。作风问题往往抓一抓就好一些,放一放就松下来,存在一个很难走出来的怪圈。这么多年来,作风问题我们一直在抓,但很多问题不仅没有解决,反而变本加厉了。症结就是没有抓长,三天打鱼两天晒网,集中抓的时候雷霆万钧,平时则放任自流。所以,作风问题必须抓长、长抓,扭住不放,持之以恒,久久为功。要从体制机制层面进一步破题,为作风建设形成长效化保障。

(2014年5月9日在参加河南省兰考县委常委班子专题民主生活会时的讲话)

九

“四风”问题具有顽固性反复性,纠正“四风”不能止步,作风建设永远在路上。

形式主义、官僚主义同我们党的性质宗旨和优良作风格格不入,是我们党的大敌、人民的大敌。中央政治局的同志必须带头树立正确政绩观,始终做老实人、说老实话、干老实事,自觉反对形式主义、官僚主义。中央政治局的同志不仅要带头不搞形式主义、官僚主义,而且要同形式主义、官僚主义的种种表现进行坚决斗争,聚焦突出问题,充分认识形式主义、官僚主义的多样性和变异性,摸清形式主义、官僚主义在不同时期、不同地区、不同部门的不同表现,紧密联系具体实际,既解决老问题,也察觉新问题;既解决显性问题,也解决隐性问题;既解决表层次问题,也解决深层次问题,抓出习惯,抓出长效。

(2017年12月25日、26日在中央政治局民主生活会上的讲话)

+

作风问题本质上是党性问题。领导干部的作风直接关系党内风气和政治生态,关系民心向背,决定着党的群众基础。领导干部作风不过关,不过硬,党风社会风气就不可能好。人们认为习以为常的一些作风问题,往往就是对党的公信力、党的形象带来致命破坏的问题。作风问题绝不是小事,一旦成风,危害巨大。比如,党的十八大前的一段时间里一些领导干部中吃喝成风,老百姓意见很大。出了多少规定,也没有管住,不少人因此失去

了信心。党的十八大后,我们下决心整治,现在管住了,人民群众拍手叫好。我们管住了一些领导干部的嘴,赢得了无数人民群众的心。这就是小切口、大成效。

作风建设永远在路上,必须常抓不懈。泰山半腰有一段平路叫“快活三里”,一些人爬累了,喜欢在此歇脚。然而,挑山工一般不在此久留,因为休息时间长了,腿就会“发懒”,再上“十八盘”就更困难了。作风建设同样如此,越到紧要关头越不能有丝毫松懈。只要以滚石上山的劲头、爬坡过坎的勇气,保持定力、寸步不让,深化整治、见底见效,就能一步步实现弊绝风清、海晏河清。

(2018年1月5日在新进中央委员会的委员、候补委员和省部级主要领导干部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神研讨班上的讲话)

+-

锲而不舍落实中央八项规定精神,保持党同人民群众的血肉联系。中央八项规定不是只管五年、十年,而是要长期坚持。要拿出恒心和韧劲,继续在常和长、严和实、深和细上下功夫,管出习惯、抓出成效,化风成俗。要紧盯时间节点,密切关注享乐主义、奢靡之风新动向新表现,找出可能反弹的风险点,坚决防止回潮复燃。纠正形式主义、官僚主义,一把手要负总责,对贯彻党中央精神“说起来重要、喊起来响亮、做起来挂空挡”的行为要严



2025年3月19日至20日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在云南考察。这是19日下午,习近平在丽江古城考察时,与居民、游客互动交流。 新华社记者 燕雁/摄

肃查处,决不允许“只听楼梯响,不见人下来”。要靠深入调查研究下功夫解难题,靠贴近实际和贴近群众的务实举措抓落实,靠一级压一级推动工作,确保党中央决策部署落地生根。各地区各部门要总结梳理中央八项规定精神执行五年来的成效,重新修订本地区本部门本单位的落实措施,向社会公开,接受群众监督。

加强作风建设必须紧扣保持党同人民群众血肉联系这个关键。“四风”问题只是表象,根上是背离了党性,丢掉了宗旨。现在基层的种种问题,很多是因为党员、干部心里没有群众,不去做、不想做、不会做群众工作,少数干部或无视群众期盼、或不敢

应对诉求,在群众面前处于失语状态。领导干部要破除“官本位”思想,坚决反对特权思想、特权现象。就像毛泽东同志当年说的:“群众是从实践中来选择他们的领导工具、他们的领导者。被选的人,如果自以为了不得,不是自觉地作工具,而以为‘我是何等人物’!那就错了。”这句掷地有声的话,今日听来依然振聋发聩。

2012年12月我在中央政治局会议审议八项规定时就讲过一个道理:“我们不舒服一点、不自在一点,老百姓的舒适度就好一点、满意度就高一点,对我们的感

觉就好一点。”职务越高越要强化群众观念、增强公仆意识,越要在思想上尊重群众、感情上贴近群众,保持对人民的赤子之心。要坚持工作重心下移,扑下身子深入群众,面对面、心贴心、实打实做好群众工作,着力解决群众反映强烈的突出问题。办事情都要把群众利益放在第一位,凡是群众反映强烈的问题都要严肃认真对待,凡是侵害群众利益的行为都要坚决纠正,永远赢得人民群众信任和拥护。

(2018年1月11日在十九届中央纪委二次全会上的讲话)

(来源:求是2025年第10期第一篇节选)

(本栏目责任编辑:黄西柳)

「桥」见传承 三代交通人共续劳模精神

4月23日“世界读书日”当天,厅离退休干部处和省交建局组织了一场别具意义的读书活动。80岁的退休老劳模吴胜东和省交建局中年、青年三代交建人,共读交通成就、回顾奋斗历程、传承劳模精神。

2005年4月30日,润扬大桥建成通车。20年前,吴老作为润扬大桥总指挥带领团队攻克技术难关,建成了当时中国跨度最大的悬索桥——润扬长江大桥,为长三角交通一体化奠定重要基石。活动现场,三代交建人翻看泛黄的老照片,重温大桥建设时期的峥嵘岁月。“这张是2003年主缆架设时的场景,吴总连续36小时在现场指挥。”曾师从吴老的省交建局处长李洪涛指着一张照片感慨,“当年您手把手教我计算承重数据的情景,至今难忘。”省

交建局送上正在建设的常泰长江大桥画册。优秀年轻干部梁志雯分享道,“在常泰大桥的建设中,我们有幸应用了先进的智能建造技术,但这一切都离不开前辈们所传承下来的那份精益求精、追求卓越的工匠精神。每一步进展,都是站在前辈们的肩膀上,他们扎实的基础和不懈的努力是我们永远的根基。”吴胜东轻抚画册动情地说:“新一代交建人既勇于创新,又脚踏实地,交通精神能代代相传令我们深感欣慰。”

劳模精神不仅镌刻在历史丰碑上,更要流淌在后辈的血脉里。临别时,吴老动情的为年轻同志写下“为国架桥,为民筑路”八个遒劲大字,这八个字是中国式现代化开路先锋的交通使命,也映照出一代代交通建设者的初心传承。





“助力改革发展，汇聚银发动能”主题党日活动

银发映初心，薪火传匠心

——省交通运输厅组织老劳模开展主题党日活动

4月28日，省交通运输厅组织退休老劳模代表走进重点工程项目一线和企业创新阵地，开展“汇聚银发动能，助力改革发展”主题党日活动。老劳模们通过实地参观、互动交流、重温誓词等形式，见证交通发展新成就，激励青年职工赓续奋斗传统，为新时代交通强省建设注入强大精神动力。

老劳模们首站来到魏村枢纽。该项目打通了入江口门瓶颈，对于优化长三角高等级航道网意义重大。老劳模们详细询问技术难点和运营情况，与青年技术骨干展开热烈讨论。年轻同志们感慨到：“老前辈们的故事让我们深刻领悟到，劳模精神不仅是吃苦耐劳，更是与时俱进的创新追求。”随后，老劳模和年轻同志一起在党旗前庄严宣誓，铿锵的入党誓词传承着交

通人矢志报国的初心。

在录安洲现代化码头，自动化岸桥、气膜仓等新技术令老劳模们频频驻足。在中车戚墅堰研究所展厅内，高铁齿轮传动系统等“大国重器”彰显自主创新实力；在刘云清劳模创新工作室里，“数控设备神医”刘云清从“设备维修”到“设备改造”再到“设备研发”的成长故事，也是中国制造向中国智造华丽转身的生动缩影。

银发与青春的交汇，历史与未来的对话，此次活动既是向老一辈建设者致敬，更是一次生动的精神传承课。无论时代如何变迁，“爱岗敬业、争创一流”的劳模精神永远不会过时。我们要传承和发扬新时代劳模精神，勇担使命以创新驱动谱写中国式现代化江苏新实践的交通篇章。

（省交通运输厅离退休干部处）



省交通运输厅开展离退休干部 主题党日和专题调研活动

5月13日至15日,省交通运输厅组织离退休干部赴南通市和张家港市开展“助力改革发展,汇聚银发动能”主题党日和“学回信精神·助改革发展”专题调研活动。

一、智慧赋能趟新路,交通建设展新貌

交通人看交通,老同志们来到张家港智慧中心,在智能操作大厅,只见20多名操作员面对各自屏幕,手握操纵杆操控千米之外的港区吊机,一斗斗货物在操作员的“指挥”下有序装卸载。“在港区作业时,我们冬天吹裂嘴、夏天晒掉皮、晴天一身汗、雨天一身泥,自从‘智慧港口’建成后,工作环境四季如春,工作效率成倍增长,我们也实现了码头蓝领向港口白领的华丽转身。”一名操作员自豪地说。老同志们听后哈哈大笑并啧啧称赞,厅原巡视

员张晓铃激动地说:“百闻不如一见,科技创新、智慧赋能在张家港港成为了生动实景。”

二、昔日荒滩变热土,湾区发展振人心

南通通州湾示范区成立于2012年,10多年来,通州湾人发扬赶海弄潮、向洋挥鞭的进取精神,港产城融合发展取得了显著成效。通过参观湾区展览馆、三夹沙工作区和蓝海新材料项目工地,湾区筚路蓝缕的发展历程、城市框架的全面拉开、热火朝天的建设工地,让老同志们深切感受通州湾从茫茫荒滩到滨海新城的“十年蝶变”。二支部纪检委员高川兴向身边的老同志感慨,在部队时多次到南通方向执行任务,那时候示范区还没有成立,当时的通州湾就是一个荒滩,既没路也没车更没人,全都是沼泽和稀泥,这才过了10多年,



一座充满朝气活力的海边新城呈现在
我们眼前,真是茫茫荒滩启宏图、一张蓝图
绘锦绣。

三、红军精神永传承,银发铁心 跟党走

中国工农红军第十四军是江苏境内
唯一列入中央序列的正规红军部队,
1930年4月在江苏如皋组建。在讲解员
的带领下,老同志们饱含深情、认真聆
听,重温了红十四军的革命斗争历史,深
刻感悟红军先烈的英勇事迹和崇高精
神,看着一幅幅历史照片、一件件革命文

物,大家时而驻足凝视、时而低声交流,仿
佛穿越时空亲身经历了那段波澜壮阔的
革命岁月。重温入党誓词,大家心潮澎
湃、语句铿锵,纷纷表示要继承先烈遗志,
传承红军精神,永远听党话、跟党走,坚定
拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,
努力为推进中国式现代化江苏新实践和
交通运输现代化示范区建设贡献银发智
慧和力量。

活动期间,老同志们还分别参观了在
建的张靖皋长江大桥、南通博物苑和江苏
航运职业技术学院等,厅机关和部分驻宁
厅属单位离退休人员共60余人参加。

省交通运输厅举办离退休干部 党建工作培训班

为全面提升省交通运输厅离退休干部党建工作水平,5月26日至28日,厅离退休干部党建工作培训班在江苏省交通技师学院成功举办。厅机关及厅属单位离退休干部党支部书记、委员及部分老干部工作者近60人参加培训。本次培训聚焦新时代离退休干部党建工作新要求,通过专题授课、实地观摩、经验交流等形式,为参训学员“充电蓄能”。

一、专题授课明方向,理论实践双提升

培训首日,镇江市委党校周秋琴教授

以《锲而不舍落实中央八项规定精神坚定不移纵深推进全面从严治党》为题,结合典型案例深入解读离退休干部落实中央八项规定精神的重要意义和实践路径。次日,省委老干部局有关处室负责同志从历史、理论和实践三个维度就“做好新时代离退休干部党建工作”“大力实施‘银发生辉·银龄行动’”等内容作了专题辅导,为提升业务能力、破解工作难题提供了精准指导。

二、实地观摩拓视野,红色教育砺初心

为加强理论与实践的结合,学员走



进省交通技师学院青少年航空科技技能中心，体验科技赋能党建的生动实践。走进镇江市万科社区党群服务中心、西津渡“荷馨”党支部红色驿站等老党员工作室参



观，直观感受基层党建与社区治理的深度融合，老党员在服务群众、传承红色基因中的先锋模范作用。此外，培训班还组织观看国家安全教育纪录片《无声较量》，警示大家时刻保持政治敏锐性，严守纪律规矩。



三、典型引领树标杆，交流互鉴促提升

为学习宣传先进典型的光荣事迹，激励广大老同志继续为交通运输事业献智出力、发光发热，邀请全国“双先”先进典型镇江市文明办原副主任李洪结合自身经历，讲述老干部在基层治理、志愿服务中的感人故事，激发学员对标先进、发挥余热的热情。

学员们纷纷表示，此次培训课程紧凑、内容丰富，既深化了理论认识，又拓宽了工作思路。下一步，将以此次学习为契机，扎实推动离退休干部党建工作与交通运输事业发展同频共振，为谱写中国式现代化江苏新实践注入更多交通“银发力量”。

省交通运输厅举办干部荣誉退休仪式



致敬光辉岁月,传承奋斗精神。为进一步加强对退休干部的关心关爱,切实增强他们的归属感、幸福感和荣誉感,激励在职干部职工握紧接力棒、跑出加

速度,6月9日,省交通运输厅组织干部荣誉退休仪式,为13位退休干部送上最真挚的祝福和敬意。省交通运输厅厅长、党组书记兼省铁路办主任吴永宏出席活

动并向退休同志赠送鲜花,厅党组成员、副厅长王慧廷主持仪式。

陆永泉、王建祥等2位退休干部深情回顾了投身交通运输事业、参与江苏交通发展的奋斗历程,表达了对组织培养的感激之情、对交通运输事业的热爱之心、对单位同事的留恋之意,以及退休后继续为交通运输事业发挥余热的信心决心。

吴永宏厅长代表全厅干部职工向退休干部多年来的辛勤付出致以衷心的感谢和崇高的敬意。他指出,全厅干部职工要以老同志为榜样,传承好一代又一代江苏交通人风雨如磐的信仰信念、苦干实干的坚韧品格、修身正己的高尚情操,干字当头、奋勇争先,不断推

动我省交通运输事业再上新台阶;加快建设交通强省和交通运输现代化示范区需要包括各位老同志在内的所有江苏交通人团结一心、共同奋斗,希望老同志“退休不褪色,离岗不离党”,积极投身“银发生辉·银龄行动”志愿服务,为推动交通运输事业高质量发展贡献智慧力量;全厅老干部工作者要深刻把握老干部工作的新形势新任务新要求,始终带着尊敬、带着感情、带着责任,用心用情做好新时代老干部工作,让老同志共享改革发展成果,安享幸福快乐的“银发”生活。

厅机关涉老及退休同志所在处室领导及部分厅属单位负责同志、部分青年干部代表等共50余人参加活动。



银龄党员传薪火

运河先锋续华章

——苏北处淮安航务中心离退休党支部顺利完成换届选举工作

3月21日下午,苏北航务管理处淮安航务中心召开了离退休党支部换届选举大会,会议审议通过了离退休党支部工作



报告,选举产生了新一届支委委员。淮安航务中心党委副书记、纪委书记熊士强到会指导并提出相关要求。会后新一届党支部书记带领大家开展了“银龄党员传薪火 运河先锋续华章——离退休党员参观调研苏北运河淮安段”的主题党日活动。参观了淮安锚地便民服务设施,感受苏北运河绿色现代化建设成果,并乘坐运河航务号参观苏北运河两淮段航道。

缅怀航空英烈,弘扬抗战精神

——南京交院退休党总支开展主题党日活动

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。5月29日上午,南京交院离退休党总支38名党员赴紫金山北麓的南京抗日航空烈士纪念馆,开展“缅怀航空英烈,弘扬抗战精神”主题党日活动。

南京抗日航空烈士纪念馆是世界上首座国际抗日航空烈士纪念馆、首批国家级抗日纪念设施遗产名录。在纪念馆工作人员的带领下,党员同志参观了“奋勇抗战、国际援华、壮志凌云、缅怀先烈”四大主题展厅及陈列雕塑和战机模型展区,认真听工作人员讲解、看图片和实物,一起回顾第二次世界大战期间中、美、苏等国空军联合抗击侵华日军的英勇历史和我国空军的发展历程。

沿着山道,大家来到抗日航空纪念碑,抗日航空纪念碑主碑高15米,周边30座英烈碑上镌刻着4299名中外抗日航空先烈的名字。在纪念碑前,党员同志为先烈敬献花篮、向先烈鞠躬致敬。在庄严的

党旗下,党员同志举起右拳,再次重温入党誓词,铭记初心,告慰英烈。

在英烈墓地前,进行了沉浸式主题教育。大家聆听了郑少愚、胡春浦烈士的英勇事迹,并向烈士墓群敬献鲜花。

在纪念馆会议室,纪念馆许老师为党员

同志上了一堂“党史上的纪律教育”专题党课;离退休党总支何卫平书记按照学院中央八项规定学习教育的学习要求,以案为戒,进行警示教育宣讲;从三湾改编到中央八项规定、八项规定

与中央八项规定精神、加强党的作风建设重要任务和离退休党员如何践行八项规定精神四个方面为全体党员讲了“八项规定改变中国,党的作风建设永远在路上”的党课。

这次主题党日活动内容丰富,既受到了一次爱国主义和国际主义的教育,又是一次学习党的纪律和中央八项规定精神的实践活动。大家感受到历史的厚重和

(下转20页)



江苏航院退休直属党支部开展 主题党日活动

4月8日,江苏航院离退休直属党支部、工会(离退休)党支部、团委党支部共计30余名党员同志赴南通市如东县洋口镇苏中四分区反“清乡”斗争资料陈列馆开展“助力改革发展,汇聚银发动能”主题党日活动。活动中,离退休直属党支部崔学林书记讲授了专题党课,激励党员同志们坚持党性党风党纪一起抓,教育引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪,把增强党性、砥砺作风、严守纪律、银发聚能融入日常、化为习惯,继续努力为党的事业贡献银发力量。

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务……”面向庄严的党旗,党员同志再次举起右拳,重温入党誓词。抗日反“清乡”斗争陈列馆以“江海挽狂澜·铁流筑忠魂”为展示主题,紧扣南通地域特色,采用多样化的

展示手段,全面展现了苏中四分区人民在党的领导下英勇抗战的历史。全体人员聆听工作人员的讲解,一组组珍贵的历史图片和文献资料,真实记录和再现了革命英烈们在战争年代坚守信仰、对党忠诚、舍生取义、浴血奋战的光辉历史,他们用热血和生命浇灌的革命精神,深深震撼着每一位党员的心灵。

此次主题党日活动,既是追寻红色记忆、牢记初心使命的党性教育之旅,更是增强党组织凝聚力、激发党员同志爱国情怀的生动实践。大家纷纷表示要传承和弘扬反“清乡”精神,筑牢对党忠诚的坚定信仰,砥砺服务为民的如磐初心,增强敢为善为的斗争本领,锤炼求真务实的过硬作风,在新征程上踔厉奋发、勇毅前行,为推动学校各项事业发展贡献智慧和力量。

(上接19页)

先烈们的伟大,认识到中国的抗日战争是在中国共产党倡导的抗日民族统一战线旗帜下,以国际合作为基础的全国各族人民团结抗日的正义战争。在历时14年的艰苦抗战中,空中抗战是抗日战争的一个

特殊战场,空军勇士们以青春和热血为代价,英勇抗击敌人,谱写了可歌可泣的壮丽史诗。我们今天缅怀英烈,更要传承和弘扬英烈的保家卫国精神,坚持全面从严治党,实现第二个百年奋斗目标。

(本栏目责任编辑:陶兴霞)

省交通运输厅召开“十五五” 交通运输规划编制工作推进会

4月2日,省交通运输厅召开江苏省“十五五”交通运输规划编制工作推进会,部署江苏省“十四五”交通运输规划总结评估和加强“十五五”规划编制对接工作,解读《江苏省“十五五”综合交通运输体系发展规划基本思路》主要内容。副厅长凌耀初出席会议并讲话。

会议指出,今年是“十四五”规划收官之年,也是“十五五”规划编制之年。全省交通运输系统要全面开展“十五五”交通运输体系发展规划编制工作,谋划好“十五五”时期交通运输发展的时间表、路线图、优先序。

会议强调,在“十五五”规划研究编制工作中:必须统筹好有效市场和有为政府的关系,坚持政府有所为、有所不为,形成既“放得活”又“管得住”的交通运输市场秩序;

必须统筹好总供给和总需求的关系,

坚持交通运输供需两侧协同发力、动态平衡,服务畅通国民经济循环;

必须统筹好培育新动能和更新旧动能的关系,以科技创新为驱动,因地制宜推动交通领域新质生产力发展,打造智能、绿色、融合的现代化交通运输体系;

必须统筹好做优增量和盘活存量的关系,加强交通运输资产管理和负债管理,善于通过盘活存量来带动增量,提高资源配置效率;

必须统筹好提升质量和做大总量的关系,把质的有效提升和量的合理增长统一于交通运输高质量发展的全过程,坚持全省交通运输发展以质取胜和发挥规模效益相统一。会议要求,各地、各部门、各单位要全面落实省“十五五”交通运输规划工作方案的部署,切实加强组织领导,创新规划编制方法,衔接协同好各类规划。

2025

江苏20条公路入选 2025年度美丽公路项目

近日,中国公路学会旅游交通工作委员会公布2025年度美丽公路项目名单。我省5条高速公路、3条普通国省干线公路、12条农村公路,凭借“安全畅通、美丽舒适、绿色生态”的突出特色成功入选(具体名单附后)。



(淮安市洪泽湖旅游公路)

近年来,江苏全面推进“苏式养护”品牌创建,通过公路养护精细化、智慧化和集约化手段,构建了“安全、便捷、高效、绿色、经济、包容、韧性”的现代化公路体系。在此基础上,江苏大力推动“交旅融合”发展,鼓励地方加强与文旅、农业农村等部门协作,积极打造旅游公路,涌现了溧阳1号公路等一批美丽公路。这些美丽公路不仅具备安全畅通、美丽舒适的通行环境,还融入了绿色生态和地域文化元素,成为群众自驾游出行的好去处。

2025年度美丽公路项目名单(江苏)

高速公路项目

G4011 扬溧高速(镇江至溧阳段)
宜兴至长兴高速公路江苏段
建湖至兴化高速公路
盐洛高速公路盐城至淮安段
溧阳至宁德高速公路江苏段

普通国省干线公路项目

G345 扬州西外环路
扬中市江韵大道
常熟市琴川云廊——G524 常熟段

农村公路项目

南通市海门区 X313 三德线
盐城市盐都区大陈线
盐城市亭湖区丹鹤线(X201 海堤线亭湖段)
连云港市赣榆区石梁河水库环湖路
启东市“最鲜公路”
徐州市铜山区故黄河南岸旅游公路
淮安市洪泽湖旅游公路
溧阳市 X151 旅游大道
昆山市淀湖环线
泰州市 X203(新港大道)
溧阳市 1 号公路环大溪水库线
张家港市醉美山歌路

5月16日起,江苏下调部分车辆 高速通行费

为进一步降低全社会物流成本,促进市场公平竞争,加快建设统一开放的交通运输市场,全面推广高速公路差异化收费,持续提升高速公路网通行效率,近日,省交通运输厅、省发展改革委、省财政厅联合印发《关于优化完善我省部分货车车辆通行费优惠政策的通知》(以下简称《通知》),自2025年5月16日起,对我省部分货车车辆通行费优惠政策进行优化完善。

《通知》明确,自2025年5月16日起,在省内联网收费高速公路的部分路段,对所有3—6类ETC套装货车实施车辆通行费85折优惠,部分桥隧路段对所有ETC套装货车实施不低于85折的优惠,其余路段和车型执行全国统一的ETC通行费95折优惠。纳入优惠车型范围的全国所有安装并正常使用ETC(不限发卡地和卡类)缴费的货车,无需换卡、无需申请、无需预约,通行我省联网收费高速公路中实施差异化收费的路段时,自

动享受相应折扣的车辆通行费优惠减免。

具体而言,全省联网收费高速公路在继续执行2020年初我省已出台的有关货车差异化收费优惠的基础上,在路网内二级服务水平及以下的33个路段,对安装并正常使用ETC缴费的3—6类货车叠加实施车辆通行费85折差异化收费优惠;对计次收取车辆通行费的苏锡常南部高速公路

实施ETC货车车辆通行费差异化收费路段明细表

序号	类别	路段名称
1		宁宣高速公路宁高段
2		通启高速公路小海至崇启主线
3		无锡环太湖高速公路
4		盐徐高速公路步凤枢纽至九龙口枢纽
5		连霍渔湾主线站至邳州西段
6		通锡高速公路锡张段
7		新扬高速公路宿新段
8		南京绕越高速公路东北段
9		宁扬高速公路横梁北互通-蒋王互通
10		金湖至马坝高速公路
11		阜宁至建湖高速公路
12		通洋高速公路(一期)
13		溧芜高速公路高淳至芜湖段
14		常溧高速公路
15		张家港疏港高速公路
16		泰州至镇江高速公路泰州至高港段
17	二级服务水平及以下路段	盐洛高速公路大丰港至盐城段
18		徐明高速公路江苏段
19		宿州至扬州高速公路江苏段(宿迁、淮安段)
20		阜兴泰高速公路兴化至泰州段
21		泰州至镇江高速公路镇江新区至丹阳段
22		启扬高速公路拼茶互通至启东北枢纽
23		溧阳至高淳高速公路
24		溧阳至宁德高速公路江苏段
25		高淳至宣城高速公路江苏段
26		射阳至盐城高速公路
27		连云港至宿迁高速公路沐阳至宿豫段
28		建兴高速公路
29		宿泗高速公路
30		通洋高速公路(二期)
31		南通绕城高速跨岸枢纽至海门东主线
32		滨淮高速公路
33		苏台高速公路七都至桃源段
34	计次收费桥隧路段	苏锡常南部通道太湖隧道
35		宁扬长江大桥

太湖隧道和宁扬长江大桥,由路段经营管理单位以批复的收费标准为上限,根据路段运行和车流量情况,自主决定对所有安装并正常使用ETC缴费的货车实施不低于85折的车辆通行费差异化收费优惠。据有关路段经营管理单位公告,太湖隧道和宁扬长江大桥的优惠幅度分别是7折和85折。上述高速公路差异化收费优惠不限车籍地、不限ETC卡发行地,不与其他优惠叠加(按照折扣比例就高享受),政策实施期2年。与此同时,原针对持有“运政苏通卡”ETC卡种的货车通行费85折优惠政策不再实施。

经测算,调整方案涉及的差异化收费路段共计35个,合计里程1551公里,约占全省联网高速公路运营总里程的30%;政策实施期内符合条件的新建成路段也在通车时一并纳入优惠减免范围。政策优

化调整后优惠对象范围更大、减免金额规模更高,预计现有优惠路段年通行费优惠金额约5.22亿元,对进一步降低全社会物流成本具有积极作用。

本次货车通行费优惠政策调整,采用了国家《全面推广高速公路差异化收费实施方案》中“分路段”“分车型”差异化收费的方式,意在充分发挥高速公路差异化收费的调流、降费、提效功能,努力实现多方共赢。

《通知》要求各地交通运输部门和各高速公路经营管理单位,对政策实施效果和路段车流量变化情况进行跟踪评估,根据评估情况不断深化我省高速公路差异化收费。

本次优化完善政策实施后,如有疑问,可以拨打江苏高速公路联网营运客户服务热线96777、全省交通运输服务监督热线12328,或通过江苏省交通运输厅官方网站进行咨询。

江苏省优化完善部分货车车辆通行费优惠政策解读

为进一步降低全社会物流成本,促进市场公平竞争,加快建设统一开放的交通运输市场,全面推广高速公路差异化收费,持续提升高速公路网通行效率,充分发挥高速公路差异化收费的调流、降费、提效功能,努力实现多方共赢。省交通运输厅、省发展改革委、省财政厅联合印发《关于优化完善我省部分货车车辆通行费

优惠政策的通知》(以下简称《通知》),自2025年5月16日起,对我省部分货车车辆通行费优惠政策进行优化完善。现将政策有关内容解读如下:

一、政策优化完善的依据

本次政策优化完善,是依照《公平竞争审查条例》及《公平竞争审查条例实施办法》,对我省部分货车车辆通行费优惠

政策进行评估后,按照《公路法》《收费公路管理条例》和交通运输部、国家发展改革委、财政部《关于全面清理规范地方性车辆通行费减免政策的通知》《关于印发〈全面推广高速公路差异化收费实施方案〉的通知》的有关规定和要求,结合我省高速公路网发展实际认真研究,指导全省高速公路经营管理单位自主积极参与实施的。

二、政策优化完善的主要内容

(一)全省联网收费高速公路在继续执行《关于对高速公路六轴货车通行费实行差异化收费的通知》(苏交财〔2020〕4号)和《关于对联网收费高速公路2—5轴货车通行费实行差异化收费的通知》(苏交财〔2020〕8号)有关差异化收费优惠的基础上,在路网内二级服务水平及以下的路段(具体路段详见《通知》附件),对安装并正常使用ETC缴费的3—6类货车实施车辆通行费85折差异化收费优惠;对计次收取车辆通行费的苏锡常南部高速公路太湖隧道和宁扬长江大桥,由路段经营管理单位以批复的收费标准为上限,根据路段运行和车流量情况,自主决定对所有安装并正常使用ETC缴费的货车实施不低于85折的车辆通行费差异化收费优惠,具体优惠幅度由路段经营管理单位向社会公告。上述高速公路差异化收费优惠不限车籍地、不限ETC卡发行地,不与其他

优惠叠加(按照折扣比例就高享受)。

(二)原运政苏通卡货运车辆通行费八五折政策不再实施。

(三)以上政策优化完善调整自2025年5月16日起实施,政策执行期2年。政策执行期内,对于符合优惠条件的新建成路段,一并纳入差异化收费优惠范围,由路段经营管理单位及时向社会公告。

政策执行期满,相关单位将综合评估差异化收费实施效果和路网流量变化情况,结合实际指导各高速公路经营管理单位根据评估结果,以批复收费标准为上限,自主优化调整差异化收费优惠。

三、享受差异化收费优惠的方式

纳入优惠车型范围的全国所有安装并正常使用ETC(不限发卡地和卡类)缴费的货车,无需换卡、无需申请、无需预约,通行我省联网收费高速公路中实施差异化收费的路段时,自动享受相应折扣的车辆通行费优惠减免。安装并正常使用ETC缴费的货车,通行其他高速公路路段的,享受全国统一的车辆通行费九五折优惠。

四、政策咨询渠道

政策实施过程中,如有疑问,可拨打江苏高速公路联网营运客户服务热线96777、全省交通运输服务监督热线12328,或通过江苏省交通运输厅官方网站进行咨询。欢迎对深化我省高速公路差异化收费提出宝贵意见建议。

江苏交通 8 人荣获全国劳动模范称号

劳动谱写时代华章,奋斗创造美好未来。日前,在庆祝中华全国总工会成立 100 周年暨全国劳动模范和先进工作者表彰大会上,江苏交通共有 8 人被授予全国劳动模范称号。

近年来,全省交通运输行业广大职工紧紧围绕交通强国试点和交通运输现代化示范区建设,立足岗位、砥砺实干,涌现出一大批爱岗敬业、艰苦奋斗、锐意创新、无私奉献的先进人物,充分展现了新时代江苏交通劳动者的风采。



尚 峰

苏州轨道交通运营有限公司运营一分公司工务通号中心综合维修车间主任,高级工程师、首席技师

尚峰从事铁路、城轨信号专业 30 余年,凭借着刻苦钻研的精神和扎实的业务

功底,带领团队获得 2 项全国设备管理与技术创新成果奖、8 项国家实用新型专利、13 项公司 QC 课题成果奖。由他带头自主研发的“转辙机摩擦连接器拆装工装”打破了国外进口设备的技术垄断,实现了从无到有的技术跨越。他创建“尚峰技师工作室”,制定《继电器轮修规程》《转辙机轮修规程》等规程。



戴洪林

南京公用发展股份有限公司中北的士分公司出租车驾驶员

从业 16 年的戴洪林安全行车百万公里,实现了“零投诉、零违章、零有责事故”。他独创的“三多”特色工作法——路遇老年乘客多问、弱势乘客多等、特需乘客多帮,成为南京出租车行业服务标杆。2020 年成立的“戴洪林劳模创新工作室”,

牵头打造全国首个“出租车平安驿站”，成为行业服务创新范本。他参与编写的《出租车文明用语 100 句》《新聘驾驶员岗前培训手册》等职业手册，成为新入职驾驶员的教科书。



袁宏伟

江苏连云港港口股份有限公司东方港务分公司墟沟西作业区技术设备室经理，高级工程师

袁宏伟带领团队完成科技创新项目 180 余项，15 项成果获国家实用新型专利，累计创造经济效益超 3000 万元。他主导研发的 150 吨伸缩式吊杆成功破解 132 吨风塔接卸难题，获评全国水运系统职工岗位创新优秀项目；主导研发的全国首台 ZLY550 型管桩装卸机实现全自动化作业，效率较传统工艺提升 200%。他领衔的劳模创新工作室被评为江苏省示范性劳模工作室、中国长三角地区劳模工匠创新工作室、交通建设产业劳模和工匠人才创新工作室。



张剑云

中车戚墅堰机车车辆工艺研究所股份有限公司材料工艺研发中心科研试制班班长，高级工程师、高级技师

坚守铸造一线 26 年，张剑云从普通铸造工成长为高级技师、高级工程师。他主持完成的“高速动车组铝合金齿轮箱铸件成型工艺改进及质量控制研究”获中车科学技术奖，成为首位上台领取科学技术奖的铸造工人。他参与制定《球墨铸铁球化率》国际标准，拥有授权专利 3 项，其中发明专利 2 项，发表论文 6 篇。



唐义朝

镇江港务集团有限公司门机司机，高级技师
在从事门机操作的十多年里，唐义朝

创新攻关,总结出以“一看二问三规范四保持”为核心的“船关操作法”,完成件杂货作业工班量1300吨的卓越成绩,超越目标工班量60%。聚焦粉尘、撒漏等港口环保作业难点痛点,他带头总结出“环保三步法”“零接触作业法”等操作法,提炼出“设定要合理、抓货要对位、闭斗提前停、起升就追绳”的“唐门操作法”。



邵坚林

无锡市公共交通集团有限公司驾驶员、技师

邵坚林20多年在公交驾驶岗位上,总计行驶80余万公里,交出无安全事故、无交通违章及无有责投诉的满分答卷。被交通运输部授予“全国交通技术能手”、获全国公交驾驶员技能竞赛节能明星(一等奖)。成立“邵坚林劳模创新工作室”,带领公司十多名驾驶员荣获省市级行业技能竞赛奖项,研究总结《公交实习驾驶员常见问题问答手册》和“新能源车辆操作使用特别提醒”“一日工作法”“3·3·3人行道安全操作法”“校园定制乘车方式”等创新成果并推广运用。



邓海波

中国铁路上海局集团有限公司南京动车段主任、工程师

作为中国首批高铁人,邓海波先后在动车组列车运维管理中担任多个重要岗位,打造了“1+1+X+Y”标准化动车所管理体系;牵头研发了动车组故障诊断系统和动车组运用检修调度作业管理系统,进一步提升了动车组应急处置和调度生产作业效率;不断探索动车组列车的检修、供电模式改革,助力经营管理水平迈上新台阶,多个生产指标居于全国前列。



褚锋

太仓鑫海港口开发有限公司件杂货操作部门机班大班长,高级工程师、高级技师

褚锋先后在宁波市、苏州市及全国门机技能竞赛中斩获冠军。面对“风力发电机组一风叶片”作业,风叶片长达56.8米,船舱留有的作业空间前后左右间距仅5厘

米,他摸索提出“曲线吊装法”。依托“褚锋创新工作室”,他总结提炼并推广“门机原木操作法”“船关原木操作法”等操作方法,使公司单机作业效率提升超40%。工作室累计攻关课题近60项,获得实用新型专利3项,被评为“江苏省交通运输行业技能大师工作室”。

全国首个“移动充电航母”示范项目 正式投用!

4月30日,由省交通运输厅联合江苏电啦啦新能源科技有限公司共同推动的全国首个高速“移动充电航母”示范项目,正式在京沪高速公路平桥服务区投入使用,将在“五一”期间为新能源车主提供更为高效、灵活的充电服务。

“移动充电航母”项目最大电量可支持8车同时充电。一次携带3600度电,电量是普通移动充电车的20倍,能满足100台以上新能源汽车的补能需求。单枪充电效率最高可达120千瓦,充电速度相比普通充电桩提升了一倍。在补能效率和安全性能上,都处于行业领先水平。该项



目电能来自平桥服务区20公里外光储充电站,初步测算,平均私家车每次充电可减少39千克二氧化碳排放。

(厅科技处 苏交执法)

(本栏目责任编辑:胥智杰)



破阵子·纪念抗战 胜利八十周年

杨学军

土赤门空血黑，
潮掀人啸枪鸣。
逐寇驱驰身不朽，
靖国忠贞史记名，
狼烟一荡平。
重忆奇寒旧日，
待看梦幻今生。
谁敢轻丢亡国恨，
我自相携择道行，
岂容半步停。

(作者系江苏省诗词协会副会长)

鹧鸪天·纪念抗战 胜利八十周年

佟云霞

铁马冰河恨未消，
桥头弹洞记前朝。
千营鼓角寒倭胆，
万仞关山砺战袍。
磨剑锷，淬弓弣。
八年鏖战斩魔妖。
今吟且共卢沟月，
见证昆仑镇九霄。

(作者系江苏省诗词协会《江海诗词》编委)

五律·抗战胜利八十周年

杜义

七七起狼烟，穷乡警报传。
悲声惊肺腑，战鼓振山川。
亮剑情如火，驱倭担在肩。
当年齐抗日，铭记在心田。

(作者系运河公司离休干部)



红色传承，激励我砥砺前行

——新四军当年向我爷爷借马的故事

包宏龙

打记事起，父亲就不止一次地跟我讲过一个关于新四军当年向我家借马的故事。小时候，这成了我最为骄傲的事情。直到现在，也是我心底最为靓丽的一抹红色记忆。我从部队转业后，毅然选择在交通运输部门工作。这个故事，时刻激励我不忘初心，砥砺前行。

我的老家在江苏如皋南乡。这里也曾是当年新四军抗击日伪军的一个主战场。我家南边有一条三四十米宽的河，水很深，河的两侧长满茂密的芦苇，隔河相望就是敌占区，当时属如皋县的江防乡。这条河是我们这一带百姓的母亲河，吃河里的水，捕河里的鱼，出门从河里行船，庄稼用河水浇灌。可日本鬼子一来，这里成了抗战的前线，河北是新四军的天下，河南被鬼子和伪军占领着。双方动不动就隔河射击，有时还用机枪扫射。

据父亲讲，我们家在当地属于比较殷

实的，房子多，地方也大。爷爷有文化，明事理，积极主张抗日。新四军每次到附近执行任务，都把指挥部设在我们家。每当这时，新四军的首长就叫我们家不用做饭了，把锅碗瓢勺都借给他们用，而我们就跟他们一起吃，也帮他们做一些后勤的服务工作。那种情景就跟京剧《沙家浜》里几乎一模一样，现在还闭着眼睛都能想起来。新四军就是我们老百姓的亲人，就是我们家的常客，队伍一段时间不来，家里人就想得慌，爷爷奶奶就开始念叨。

父亲说，那时候，抗战形势十分紧张，老百姓夜里睡觉都时常能听到枪声。有一天傍晚时分，突然来了一队新四军，大约有100多号人。他们一进村，就对村子进行了封锁，任何人只准进，不准出。我家人照例立即腾房的腾房，挪地的挪地，帮助新四军往家里搬东西。不过，这次住我家的首长好像官更大，个子不是



很高，但身材很壮实，一进屋就挂上地图，坐在八仙桌边开会。他的身边全是背盒子枪的人，门口有两个战士站岗，所有的人进去都必须喊报告。爷爷是个见过世面的人，一看这架势就知道可能又要打大仗或是有什么重大任务了，就立即吩咐奶奶和家里人生火炒焦屑（当地的一种吃食），为部队准备干粮。

那天深夜，爷爷突然被人从梦中叫醒。他来到堂屋进门一看，几个新四军的领导正在开会，神情都很严肃。这时，那位新四军首长站起身来对我爷爷说：“包先生，我们部队马上就要去打大仗了，现在急需乡亲们的大力支持！”我爷爷说，新四军是我们自己的队伍，打鬼子、打汉奸，就是替老百姓出气，是我们自己的事情。你说吧，只要我家里有的，我们村上能做到的，绝对没有问题。新四军首长紧紧握着爷爷的手说：“包先生，谢谢你啊！我们需要两名向导，村长已经去安排了。但由于这次是重大战略行动，我们有大量装备和战备物资需要运输，所以还想借你家三匹马作为保障，可是我们目前没有钱，只能给你出一张借条，你看行不行啊？”爷爷连声说，行行行，一家人不用借条、不用借条……可最后，首长还是把借条硬塞到我爷爷的手里，爷爷推辞不过，只好收下，嘴里说“那就作个纪念吧”。随后，爷爷精心挑选了三匹最强壮的马，还帮战士们套好

了三辆大车……当夜，这100多号人的队伍就悄悄地离开村子，奔向了战场。

为了抗日，为了打败日本鬼子，新四军为了老百姓抛头颅洒热血不怕牺牲，老百姓为新四军筹粮食备物资积极主动，我们包家支持抗日的故事也代代相传。

因此，打我出生起，我的血液里就充满着红色基因，基于家庭的熏陶和红色基因，我长大后成为了一名光荣的人民解放军战士。到部队后，我的脑子里经常闪耀着雷锋、王杰、董存瑞等英雄人物的形象，处处以他们为榜样，操课、训练不喊累，脏活、重活不叫苦……当兵第一年，我不仅很快加入了共产主义青年团，还被自己所在的部队评为“小老虎式的好战士”。

历经军营生活十四载，承蒙组织培养、领导关心，我几乎年年立功受奖。1997年，我转业回地方工作，果断选择了到交通运输部门工作。我先后干过文秘、宣传、路政管理、路网调度、交通运输行政执法等工作，始终保持军人本色，努力发扬优良传统，立足岗位，多作贡献，出色完成了组织赋予的许多工作、任务。

如今，回想起自己取得的每一个成长进步，虽然与自己在部队养成的革命情怀、军人情节是分不开的，但主要得益于红色基因这个“祖传秘方”。

（作者系南通市交通运输综合行政执法支队原七级职员）



抗日烽火已经远离80个年头了,我们这些后来人,一般都是通过包括观看电影在内的外在活动来感知惨烈的战争场面的,由著名作家徐光耀编剧的故事片《小兵张嘎》,无疑是抗日战争题材的经典影片之一。

影片主人公张嘎子作为无数抗日小英雄的艺术典型,通过对其孩童本真的自然流露、战斗成长的鲜活演绎以及棱角分

明的‘嘎劲’性格刻画,成功构建起跨越时空的情感共鸣。观众得以身临其境地感受战火纷飞的年代质感,直观目睹侵略者的暴戾凶残,深刻体悟全民抗战的磅礴伟力,在光影叙事中沐浴着炽烈的爱国主义精神洗礼。

差点活捉罗金保

模仿是孩子的天性,尤其是十一岁左

抗日烽火中的 英俊少年

——谈电影《小兵张嘎》的主人公形象

丁 淦





右的年龄,其模仿能力、模仿欲望和模仿思维,应该最旺盛。

所以,当老钟叔讲述了侦查员罗金保仅用一把笞帚疙瘩就能缴获敌人手枪的故事后,模仿的种子就在嘎子的心中吸足了水,等待着出芽伸枝的机会。

于是乎,就有了嘎子用木头手枪顶住罗金保的后腰,大声喊道“打死你这狗汉奸”,后来被快板刘戏称为“差点活捉罗金保”的情节。

大人的行为是小孩最好的老师,放在张嘎子身上,模仿用得有声有色:有模仿老钟叔,在二鬼子狂虐胖墩父子时,意志坚定地走出隐藏地点,昂着头说,“我就是你们要找的那个八路”的情节;有模仿部队的习惯做法,把菜金和粮票放到老百姓家的情节;有模仿胖翻译官步履的行为。通过这样的铺陈,把一个心智灵活、学习能力强的小英雄刻画得入木三分。



我们要看到的是,在模仿行为的后面,是不分年龄的同仇敌忾,是抗日军民的万众一心,是不怕牺牲的勇往直前,是中华民族自强不息的倾心向往,这应当是抗日战争之所以能够以弱胜强最重要的内涵。

不给,就是不给

不管是战争年代,还是和平时期,孩童最喜欢的物件是什么,是玩具,没有之二。玩具,可以打开孩童的眼界,可以展示孩童天真的想象,可以把好奇打扮成小公主,把一腔豪情跳跃成英雄侠义。

当老钟叔削制好一把木头手枪时,小嘎子立即上前抢了过来,随着蒙太奇的推进,枪声引来了老钟叔勇闯敌阵的大义凛然和奶奶被日酋残杀的镜头。

其后,嘎子缴了胖翻译官的真枪,在小伙伴面前炫耀,胖墩提出以摔跤的输赢来决定木头手枪的归属。到了这里,我们看到,

尽管嘎子摔跤输了,他还是坚定地说:“不给,就是不给!”,通过推出的特写镜头我们可以清楚地看到,嘎子的眼角泛着泪花。

是啊,这抢怎么能给呢?这虽然是一把木头枪,但总比笞帚疙瘩强,有了它,就可以在外侮面前拔枪抗争:这是一把报仇的枪,亲人的血不能白流,血债要用血来偿;这还是一把亲情的枪,奶奶的疼



爱、老钟叔的打造和村长大叔的叮咛，都沉甸甸地溶在枪上。

贯穿在情节之中，我们可以清楚地看到，枪是玩具，但又不是玩具。小小的木枪概括了孩童的虚荣感和崇高感，烙上了战争在孩子们的心灵上的伤痕，表现了志士抗日报国的志气和胸怀，这样的道具设计是何等的精巧呀，对勾勒嘎小子的特性至关重要。

我会上树、凫水

嘎，字面上的解释就是调皮、机灵。我们再看电影是怎么传神地表现嘎子的嘎劲的。

其一，扎车胎。侦察员罗金保把自行车停在路边后，戴着破斗笠的嘎子立即摸了上去，悄悄地去扎车胎，有智谋、有勇气、有审时度势的机巧。

其二，扣西瓜。卖瓜时，胖翻译官大言不惭地说，“老子在城里吃馆子都不要钱，吃你几个烂西瓜”，随着罗金保递来的眼色，嘎子“啪”的一声，把开了瓢的西瓜扣在胖翻译官的脸上，立刻把他的嚣张打

得个稀巴烂。

其三，堵烟囱。和胖墩摔跤，因咬人而被小伙伴们嗤笑，为发泄心中的愤懑，抱上一抱草，把胖墩家的烟囱给堵上。高大上的小英雄，有点无赖，否则就不是少年了。

其四，怼区队长。上缴胖翻译官的枪是何等的难受，当区队长一提起这个话题，嘎子立马机灵劲就上来了，“我要是就是不给呢”，既可爱，又率真。

其五，藏枪老鸱窝。后来嘎子又缴获了一把枪，为避免上次的遭遇，他把它藏到大树上的老鸱窝里了，但是还是没有蒙住老道的区队长，因为，枪套露出了马脚。

用不着举再多的例子，用不着说明其中哪一件是你童年的经历，就是这样一个“会上树、凫水”的少年，披着纷飞的战火，步着大人的成熟，挥着无尽的嘎劲，你能不被他对敌人的无比仇恨、对斗争的执着机灵、对胜利的欣然向往，那种童真、童气、童心所折服吗？

天真、青涩、调皮、机灵，是孩童脱不掉的年轮，而有志不在年高的英雄气质，是抗日烽火中小嘎子永远的背影。怀敬畏之心，汲时代精神，传活泼嘎劲，我们一定能记住抗日烽火的不朽，尽管可能是乱云飞渡、惊涛拍岸，战争的阴霾远没有离去，但我们必须信心满满地争取和平，让新征程铺满锦绣。

（作者系原南京市机械局退休干部）



纪念抗日战争胜利八十周年

JI NIAN KANG RI ZHAN ZHENG SHENG LI BA SHI ZHOU NIAN

七一抒怀（一）

周贤望

百年奋斗百年新，接续前行代代人。

三座大山推已倒，中华崛起梦成真。

（作者系江苏交通文联作家分会副会长）

七一抒怀（二）

徐尊文

船启南湖沐曙光，一轮喷薄亮东方。

睡狮猛醒乾坤赤，华夏同心谱锦章。

（作者系淮安市航道管理处原副处长）

（本栏目责任编辑：黄西柳）

《习近平用典》阅读笔记

(三) 立德篇

吴浩良

习近平总书记高度重视党员干部的道德修养,引用古代典故,论述了:什么是官德、为什么要有官德、怎么养成官德,为各级领导干部为政之诫。

二十五、当官之法,惟有三事,曰清、曰慎、曰勤。

这是南宋诗人吕本中所著《官箴》中的一句话,原文为:“当官之法,惟有三事:曰清、曰慎、曰勤。知此三者,可以保禄位,可以远耻辱,可以得上之知,可以得下之援。”吕本中曾任南宋中书舍人、权直学士院。这段话的意思是:当官的法则只有

三条,一是要清廉,二是要谨慎,三是要勤恳。遵守这三条,就可以保住官位,远离耻辱,得到上司的赏识和下属的支持。

清代文学家王士禛在《古夫于亭杂录》中说:康熙皇帝曾亲自写“清、慎、勤”三个大字,刻在石头上赐给内外诸臣。这三个字出自吕本中的《官箴》。这是几百年后,还承蒙皇上采用他的话,训诫百官,可见他所说的话非常有理。虽然文字不多,但言简意赅,所以是为官者之宝鉴啊!另据清代史学家赵翼的《陔馀丛考》记载:当时,各衙门诉讼公堂大都书写“清、慎、勤”三字作为匾额。可见“清、慎、勤”三字已成为清朝

通用的“官箴”。近代学者梁启超也在《新民说》第五节“论公德”中说：近世官箴最脍炙人口的三个字，就是“清、慎、勤”。

习近平总书记在《干在实处，走在前列·在浙江省委十一届四次全会上作报告时的插话》中引用了这句话，强调领导干部要正确使用手中权力，做到清正廉洁，谨慎踏实，勤政实干。

二十六、取法于上，仅得为中；取法于中，故为其下。

这句话出自唐太宗李世民的《帝范》。《帝范》是李世民自己撰写的一部论述为君之道的政治文献。书中对为政者的个人修养、选任和统御下属的学问，乃至经济、民生、教育、军事等事务都作了颇有见识的论述。

这句话前后的原文是：“古人有云：非知之难，惟行之不易。行之可勉，惟终实难。是以暴乱之君，非独明于恶路；圣哲之主，非独见于善途。良由大道远而难遵，邪径近而易践。小人俯从其易，不得力行其难，故祸败及之。君子劳处其难，不能力居其易，故福庆流之。……取法于上，仅得为中；取法于中，故为其下。”这段话的大意是：“古人说：凡事知道并不难，但实行却并不易。可以努力去做，但最终做到却很难。所以暴虐的君主，并非只知道做坏事；圣贤的君主，并非只知道行善事。是由于走正道远而难以遵行，走邪路

近而容易践行。小人都找容易的去做，不愿费力去做难做的事，所以灾祸降临。君子愿意辛劳地做难事，不想努力做容易的事，所以得到福祉。……以上等的要求作为标准，只能收到中等的效果；以中等的要求作为标准，只能收到下等的效果。”

《四库全书》为上文作解释时说：“孔子曰：取法于天而则之，斯为其上。颜、孟取法于孔子而近之，才得其中。后儒取于颜、孟而远之，则为其下矣。既为其下，何足法乎？为儒者当取法孔子、颜子、孟子，为君者当取法于尧、舜、文王。”意思是：“孔子说：效法于天道而並以其为规则，才能得到上等的效果；颜回和孟子效法于孔子並接近他，才得到中等的效果；后代的儒生效法于颜回和孟子，但因距离时间远，就只能取到下等的效果。既然是下等的，怎么足以效法呢？所以儒生们应当效法孔子、颜回、孟子，君主应当效法于尧、舜和周文王。”

南宋文学批评家严羽在《沧浪诗话》中也有类似的说法：“学其上，仅得其中；学其中，斯为下矣。”就是说：学习上等的，只能得到中等的效果；学习中等的，只能得到下等的效果。”

习近平总书记在《在河南省兰考县委常委扩大会议上的讲话》一文中引用了这句话。教育我们：为人、处事要高标准、严要求，才能提高自己的水平和能力，取得更好的工作效果；对自己要求不高，必然庸

庸碌碌，一事无成。

二十七、一心可以丧邦，一心可以兴邦，只在公私之间尔。

这句话出自北宋程颢、程颐《二程集》。程颢、程颐同为北宋理学的奠基者，世称“二程”。《二程集》是这兄弟俩一生传道讲学言论的结集。上面这句话是二程对《论语·子路》的解释。原文为：“仲弓为季氏宰，问政。子曰：‘先有司，赦小过，举贤才。’曰：‘焉知贤才而举之？’曰：‘举尔所知。尔所不知，人其舍诸？’便见仲弓与圣人用心之大小。推此义，则一心可以丧邦，一心可以兴邦，只在公私之间尔。”说的是：鲁国的仲弓做了季氏的家臣，向孔子请教怎样管理政事。孔子告诉他：“先让手下负责具体事务的官吏各负其责，宽恕他们的小过错，选拔贤才来任职。”仲弓又问：“怎样发现并选拔贤才？”孔子说：“选拔你所知道的。至于你不知道的贤才，别人难道还会埋没他们吗？”二程就此对话发表评论说：由此可见仲弓和圣人用心的大小。推论此义，可见为政者一种心态可以使国家灭亡，一种心态可以使国家兴旺，只是在出于公心还是出于私心的区别罢了。

习近平总书记《在十八届中央纪委第三次全体会议上的讲话》中引用了这句话。习近平总书记还指出：“衡量党性強弱的根本尺子是公、私二字”。领导干部

掌握着公权力和公共资源，他们的心用在哪儿，是秉公用权，还是以权谋私，这是基本的政治道德和为政操守，是关乎国家兴亡的大事。

二十八、修其心治其身，而后可以为政于天下。

此语出于北宋政治家、文学家王安石的重要哲学著作《洪范传》。意思是：君主要先修心治身，提高自己的道德品质和思想修养，然后才能理政、治国、平天下。

“修齐治平”是一个完整的成就人格的路径。《礼记·大学》说：“古之欲明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”意思是：世界的万事万物都有它的道理和规律，治国的官吏，必须先格物（研究事物），懂得道理，掌握规律；在此基础上修身、正心，具备好的思想品德、修养和正确的思想方法；然后首先管好自己的家；最后才能担当大任，治国平天下。

习近平总书记在《之江新语·做人与做官》一文中引用了这句话，教育各级领导干部：“做官”必先“做人”，首先要加强自身的思想修养和道德情操，才能担当起治国平天下之大任。

（作者系原省交通厅政治部副主任兼机关党委书记）

老有所为： 为时代抒写华章

主持人：陆新民



本刊编委，中国作家协会会员，中国诗歌学会会员，中国电视艺术家学会会员，江苏交通文联秘书长兼作家分会会长，南京市签约作家，作品多次在国内、军内获奖。

嘉宾：杨剑嵘



曾任省交通厅法规处助理调研员，省高速公路路政总队连徐支队政委等职。省、市作家协会会员，曾出版《青山作证》《绿色旋风》等七本著作，作品多次在国内、军内获奖。

陆新民：

这是一个波澜壮阔的时代。踏着“中国梦”前进的鼓点，每个人都在找寻自己的定位和角色。作为一位老交通人，杨政委是如何安排利用退休之后，突然拥有的大把时间？

杨剑嵘：

让生命充实，实现老有所为，是我无时不在思考的问题。虽然我们没有办法

让时针放慢它转动的速度,但我们一定有办法在时针的每一个刻度上留下一点印记,哪怕是像萤火虫一样微微发光的印记。

抱着这样的想法,我想让昔日与今朝交织成诗。我认真规划退休生活,把属于自己的大量的安宁时光,用在了写作和整理在部队服役28年和在江苏交通运输厅工作十多年的写作成果,并且为日后培养写作人才整理了各种文体写作教案和讲义,汇编了《文本例话》写作教材,重新整理印制了《绿色旋风——杨剑嵘新闻作品选》一书。

陆新民:

你在部队就是军区闻名的文笔大伽,这样就更能充分发挥特长了。前些日子我到江苏交控宁杭公司参观,看到你最近主编了10多本员工作品,有交通新闻、文艺作品集,也有党建、家风人生方面的文集,员工们都挺爱读。请详细介绍一下你这方面的工作。

杨剑嵘:

前面提到的我的写作教材和新闻作品选问世后,江苏交控集团领导和机关的同志进一步了解了我的情况,邀我到江苏交控大学担任写作教员,为交控系

统培养基层写作人才。我欣然应允,掀开了人生新的一页。在不到一年时间里,我先后担纲在交控大学和交控集团二级单位举办多起“笔杆子训练营”和“笔杆子实战训练营”。我给自己定的标准是,讲课必须接地气,既重视理论讲解,又注重实战操练,让学习者确实有收益。

当2018年春天的帷幕被拉开,江苏交控集团领导再次赋予我一项新任务,让我一边带徒弟,一边指导编写《党建的力量——江苏交通控股有限公司党建工作纪实》一书,我接受这一任务。我们把工作地点放在了京沪高速公路扬州管理处。在编写当初,有些同志有畏难情绪,认为要想编写一本契合新时代要求的高质量党建书籍,既要紧紧围绕习近平新时代中国特色社会主义思想和习总书记关于党建工作的一系列论述,又要真正把江苏交控党委多年来深耕党建园地的“真经”挖出来,而且要具有新风扑面的时代感和独树一帜的引领感,谈何容易!

是啊,我对参与写作的同志说:天下之功,没有唾手可得。果子的甜蜜都要经过苦涩的过程。就这样,我们相互激励着,共同鞭策着,进行了犹如攀爬泰山十八盘的跋涉。我作为指导老师更是严格要求自己。在三个多月的时间里,我虽然

天天置身于扬州瘦西湖的怀抱,但从未因为这里的风光旖旎醉人而移步景区,而是一门心思地沉到构思与写作的天地里。三个月很快过去了,我们的成果变成了一本厚厚的样书。当我们把这本样书送到中共中央党校出版社后,出版社的同志惊讶又高兴地称赞道:这真是一部不可多得的好书!后来关于“好书”的评价一再被证实:中共江苏省委原常委、省委宣传部原部长胡福明欣然命笔为该书写序,全国党建研究会副会长、原中共中央党史研究室副主任高建中亲自撰文向全国推荐这本书。当这本书正式出版和在全国发行后,好评如潮。

我认为,战士的本色就是战斗,不能因为退休而退却“战场”。在打了一场漂亮的胜仗后,我按耐不住冲锋的劲头,又主动向江苏交控党委领导请缨,调集机关精兵强将和部分基层写作骨干,又先后来到茅山和长江之畔润扬大桥茅以升纪念馆,一鼓作气撰写了《党建的力量》的姊妹篇《卓越党建——来自江苏交控的实践》和《群雁翱翔——江苏交控人才掠影》两本书。其中《卓越党建》再次受到中共中央党校出版社青睐,付梓出版,向全国发行。

一石激起千层浪。没想到,两部党建书籍的成功出版,在全省交通系统乃至全国引起反响,尤其在江苏交控范围内引发

“轰动效应”。一时间,我成了“大忙人”,比退休之前还忙的人。江苏交控的一些二级单位纷纷邀请我前去讲课和协助撰写书籍。几年下来,我为这些单位举办了20多次“笔杆子训练营”,同时担任主编、编写顾问、编辑,先后帮助他们结集出版了《大道之行》《大道至简》《红思·路》《我们都是追梦人》《青春名片》《一路缤纷》《精彩舞台》《暖心摆渡》《出色传人》《千里同风》《印象宁杭》《诗意宁杭》等20多部书籍,还经常带着学员外出采风。因为讲课的需要,我把自己在部队时撰写的《绿色旋风》这本书送给广大写作骨干。书送完了,一些学员仍迫切想得到这本书,就到淘宝网、闲鱼网、孔夫子旧书网求购,结果把这本书由原来书价的26元炒到了260元一本。而且“奇货”难觅,一书难求。出于大家对这本书给予的眷顾和“热捧”,使我有新的动力和激情——我不仅重印了这本书,而且把我在江苏交通运输厅工作期间,在省委组织部和省级机关组织的征文比赛和演讲比赛中获得一等奖的几篇散文和演讲稿,也一并收入了其中。在这些获奖作品中,像《感受春天》《百年榴花红》《吴门桥新韵》等散文,还被收入《作家文选》和中小学语文课外读物及白银教育网美文欣赏。其中《吴门桥新韵》作为中考试卷被收入百度题库。

陆新民：

如何实现老有所为，每个人的答案都不一样。有的先从年轻时培养的兴趣爱好入手，比如书画、摄影、吹拉弹唱，提升艺术修养和审美能力。有的积极参加社区活动，结交新朋友，保持社会交往。有的在身体条件允许的情况下，四处走走，增长见识，放松心情。有的爱好上网，发抖音视频，追赶潮流，了解熟悉高科技领域。最重要的是调整心态，规律作息，合理饮食，适当运动，不断学习，把退休当作人生新起点，而不是终点。下一步，杨政委有什么具体打算？

杨剑嵘：

很赞成老战友的总结。的确，有人说，退休后的生活太枯燥单调，而我觉得此时的生活依然缤纷多彩。虽然时光荏苒，年龄递增，而脚下的路在不断延伸。目前，我又开辟了新的“战场”，经常深入到家乡徐州的一些中学去传播红色文化和写作知识，并帮助一些学校撰写、制作了校歌。同时，我作为徐州彭城民间艺术馆的副馆长，积极配合馆长创作了《爱党谣》《爱国谣》《爱军谣》。被称为“红色三谣”的系列丛书一经出版，便受到广泛好评。当全国少工委主任顾秀莲获知这一

情况后，高兴地作出批示：你们彭城民间艺术馆创作的“红色三谣”很好，希望赠给老少边穷地区的小学生们一些，谢谢你们！

把退休后的余热散发到校园，校园便收到了春的讯息。本来老迈的暮气被生机勃勃的力量所包围，从此，我便体悟到年轻的感觉又回来了，人生的“第二个春天”又回来了。尤其是在校园，我不仅看到了朵朵鲜花在春风中热烈绽放的样子，还听到了合着新时代的节拍不断前行的青春的足音！

结 语

叶剑英元帅诗曰：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”。描绘的是一种悠然、宁静且美好的场景，传达的意境则涵盖了培养内心的平静，亲近自然，追求精神世界的富足，珍惜当下，建立积极的人生态度，坦然面对生活中的挑战，相信每一次经历都是成长，都是向前。它激励无数年长者要保持乐观向上的心态，同时也激励年轻人尊重和学习老年人的经验与智慧。惟此，才能拥有精彩的人生。

五月鲜花如海，鲜花祝福无数退休不褪色、依然执著前行的一代交通人！

（本栏目责任编辑：胥智杰）

修史修志人

胡惠有：困难越大，收获越多



胡惠有

1952年出生，长期在京杭运河船闸上工作，现任洋河新区文化研究会副会长。

《洋河镇志》编纂小组成立之后，受主编委托，我承担了“镇情概览”和“镇村建设”两章的采编任务。和其他乡镇相比，《洋河镇志》的编纂困难可能要更多一些。首先是体量庞大。现在的洋河镇是由原洋河镇、郑楼镇、仓集镇三个镇合并在一起，有46个行政村，20多万人口，面积达200多平方公里。其次是历史久远。要写的事件很多，但新媒体志书不像传统志书那样包罗万象，受篇幅所限，如何沙里淘金，便成了一件令人头痛的事情。第三是洋河镇长期处于两县分治状态，区划调整频繁，史料分散，档案不完整。刚接到任务的时候，我想，从2019年开始，我们这帮

人就已经开始收集与洋河镇相关的史志书籍，今年又购置了那么多志书及关于修志规范方面的手册，只要认真研读这些资料，按要求取材，完成书稿是没有问题的。但后来的事实证明，我把事情想得有点简单了。在编志的过程中，还是遇到了不少的困难与问题。

“两县共治一镇”——“人无我有”的史情

洋河镇是江苏省历史文化名镇，有自己独有的历史。宿迁、泗阳两县分治洋河几百年，同一个镇，东面是泗阳县洋河镇，西面是宿迁县洋河镇。这种状况，即使是

放在全国,恐怕也是少有的吧?由此带来的便是史料的混乱。两县各版本的《县志》记述很少越界,对洋河发生过事件甚至重大事件没有完整的记载,对同一事件的记述也不尽相同。为了能完整准确地记述这些事件,我把两县志书进行比对,参考行业志书和相关资料后再作出判断,以避免错漏。



宿迁县志、泗阳县志

自西晋起,洋河就有军队驻防,特别是明清两代,洋河成了军事重镇。因此,我们在《镇情概览》一章中专设“军事防务”一节。

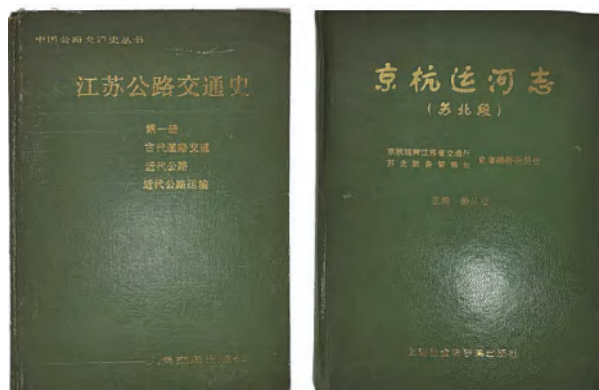
古城驿
巡检司 旧有三:一在治东北三十五里,曰“三义司”。公署废,今寓仁和集民舍。一在治西六十里,曰“古城司”,康熙二十五年(1686年),总河部院靳,题改宿迁归仁堤巡检。
后营游府公署 在治西北六十里白洋河。本朝顺治年设立。
淮安分府公署 在北街,同知石之政建。

河标右营游击一员(驻扎白洋河镇,通管邳、宿、桃源)。
中军守备一员(驻宿迁县)。
洋汛千总二员(驻白洋河)。
洋汛把总一员(驻白洋河)。
城守把总一员(驻县城)。
外委把总二员(一驻众兴,一驻县城)。
 战守兵共九十八名。

县志记载军事防务(《桃源县志》)

洋河镇自古就是交通要津,县志对历代交通、水利的记述多不完整,而《京杭运

河志》《江苏公路交通史》等和市、县的行业史志可以弥补《县志》的不足。例如,郑楼的古城被称为“古国汉县”,秦汉时期,除泗水航路外,也应有陆路交通。我从1986年版《淮阴公路运输史》找到这样一段话——“秦驰道:秦王政二十七年(公元前220年),筑驰道,自山东泗水县,历曲阜、滋阳、济宁、邹县、鱼台、沛县、徐州、邳州、宿迁、桃源至清河县入淮。”由此可知,早在秦代,洋河镇境内就有了“国道”。



《江苏公路交通史》《京杭运河志·苏北段》

“一镇28个民族”——“人有我特”的人口特点

如果说,几案上的努力可以达到“明古”的要求,那么,“详今”却需要我们付出加倍的努力。这是我采编《镇情概览》“人口民族”一节的心得。本来以为,公安机关有现成的资料。可公安分局联络员看了“采集目录”却面露难色。她说:“人口数据每天实时生成,人口总量可以随时提供,但年龄构成、民族构成需要时间分

析。”虽然有困难,但公安分局的同志很配合这项工作,还是安排了专人进行数据分析,很快提供了人口总量、年龄构成、少数民族等数据。看了数据后,我十分惊讶。全国有56个民族,我们洋河镇竟有28个少数民族,1212人,另有穿青人2人。洋河地属中原地带,并非边陲之地,一镇之中,竟然有这么多的少数民族,这实在是我在修志之前所没有想到的。此外,洋河高龄老人很多。90岁以上老人有721人,占总人口0.36%;百岁老人有18人。《泗阳县志》记载:“民国寿星:江叶氏,洋河镇人,生于清道光九年(1829年),民国17年(1928年)百岁预寿时,县长熊敏堂为之题额‘蔚为人瑞’志庆。年逾百岁时,县长陈惟俭题额‘桃源人瑞’以贺。……民国21年卒,享年103岁。”

民国寿星
江叶氏 洋河镇人,生于清道光九年(1829年),民国17年(1928年)百岁预寿时,县长熊敏堂为之题额“蔚为人瑞”志庆。年逾百岁时,县长陈惟俭题额“桃源人瑞”以贺。江寿母“家性温良,无纤言逆色,事舅姑以孝,相夫以礼,治其家有法度,而周恤贫乏之志,则老而弥笃”,“年逾百时,操持我如常人”(原地位(专座)),民国21年卒,享年103岁。原登高,住第四区福安乡,年百岁时,奉令褒给匾额”。

县志记载洋河镇寿星(《泗阳县志》)

在采集“百岁寿星”资料时,我遇到了意想不到的困难。社会事业局联络员杨国庆先生负责民政工作,他把18位健在的百岁老人的数据给我,然后说:“我这里只有最近7年逝世百岁寿星资料。”我们商定,各自分别查找其余年份的资料。我查了历届“宿迁市生态人瑞奖”获奖老人名录,从中找到4位洋河百岁老人。我在东

圩居委会走访时,几位老人说,20多年前,鱼市口有位100多岁的马老太。他们告诉我,马银校长是他侄孙。我通过马银与老人在徐州的女儿通了电话,得知老人娘家姓张,户籍姓名是马张氏,光绪二十五年(1899年)出生,2022年逝世,是享年103岁的老寿星。就这样,我和杨国庆先生在有关村、居的帮助下,采集并确认了28位已故百岁以上老寿星的信息。从“民国寿星”江叶氏开始,洋河有百岁寿星46位,堪称“长寿之乡”。



作者(左一)下乡采集百岁寿星信息

“60多年间近200次人事变动”——“人简我繁”的主要领导变更

在编制“历任主要领导人一览表”时,我付出了更多的劳动。现在的洋河镇是由原洋河镇、仓集镇和郑楼镇合并而成。中华人民共和国成立至2017年,三个镇有不同的建置演变,有自己的三套班子,主要负责人变动180多次,涉及领导干部120

多人。三个镇在2004年3月从泗阳县划给宿城区。要完整准确地做好这张表，不是一件容易的事。今年上半年，我随编写组去泗阳学习时，经於亮先生介绍结识了藏书家胡春先生，我们一见如故。胡先生说，如果需要泗阳的资料他可以帮忙。我从《中共泗阳县组织史》和1979年—1996年《泗阳年鉴》上，采集了1949年—1995年三镇主要领导的信息。因缺少资料，采集不到1996年—2004年的信息。5月10日，我请於亮先生帮忙，第二天，於先生就把相关资料的照片发给我。感激之余，也有缺憾，他也没有2001年的资料。5月13日，我又向胡春先生求助，他收有全套《泗阳年鉴》。第二天，胡春先生发来了2001年的资料。他还告诉我，2002年《年鉴》写的是2001年的事。这时，我才知道《年鉴》是怎么编写的。完成了泗阳县的信息采集，洋河新区组织宣传统战部干部科提供了2011年—2023年末的主要领导信息。这样，还缺2005年—2010年的资料。5月13日，我向宿城区的张用贵先生求助。5月15日晚，张先生发来了2006等年份的三镇领导干部任职信息的照片，但仍缺少2005年和2009年的信息。张先生对我说，如果急用，可以到宿城区史志办档案室查阅，那里有全套《宿城年鉴》。5月22日，我去宿城区史志办，黄立云、杨继平两位老师热情接待。他们带我到资料室查阅，但

2010年《宿城年鉴》被人借走未还，我抄了2005年的信息，还缺2009年三镇主要领导任职信息。我把采集到的信息列表核对，发现还有原郑楼镇镇长桂晓的任期不明。我知道桂晓担任过宿城区招商局局长，通过在招商局工作的朱卫京先生联系了桂晓局长本人。桂局长说，他是2009年12月卸任郑楼镇镇长，调任屠园乡党委书记。俗话说，“一个好汉三个帮。”我在史志同道们的帮助下，通过20多天的努力，终于做好了这张表。

“350中消失171”——“人少我多”的消失自然村庄

洋河镇有46个行政村(居委会)，其中22个行政村(居)是2001年由原48个行政村(居)撤并而成。洋河镇的自然村庄众多，收入1980年代编印的《宿迁县地名录》《泗阳县地名录》和《泗洪县地名录的》自然村庄有350多个，其中不乏几百年历史的古老村庄。



《江苏省宿迁县地名录》《江苏省泗阳县地名录》

洋河新区成立以来,随着新农村建设的推进,这些自然村庄半数已经拆迁,甚至有的行政村驻在村也已拆迁。把已经消失的自然村庄名写入镇志,留下村民记忆中的“根”是非常有必要的。为了准确记录这些自然村庄,我决定再次走访46个行政村。



作者(右一)下乡采集消失的自然村庄信息

我把各村的村庄布局、人口构成、村民住房、土地流转、特色产业、集体收入等列为访谈要点,用了半个多月时间,骑电动车把各村又走了一遍。我以各县《地名录》为线索,实地考察自然村庄的现状,查清了2022年洋河镇已经消失的171个自然村庄,把它们的村名写入“村庄布局规划”一节。

编纂组成立之初,主编便带着我们去外地考察学习,听取专家们的建议,还邀请张晓铃、於亮、张福贵、张用贵等专家来洋河指导。通过这些活动,我结识了一些史志界朋友,他们给了我不少帮助。我也在大家的帮助之下,每天加班加点,终于在主编规定的时间内完成了任务。通过这次修志,我更加深刻地感受到了家乡洋河镇独特的文化底蕴,同时,在采集过程中,我也形成了几点想法:首先,我能有幸参与洋河历史上第一本志书的编纂工作,既是时代重担,更是历史机遇,我要认真地把主编分派的活儿干好,不能给自己留下遗憾。其次,洋河是一个古老的大镇,有必要修一部传统的《洋河镇志》,毕竟全媒体志书受篇幅所限,很多资料无法收录进去,我们既要把这次编修全媒体志书搜集到的材料保存好,还应尽可能更多地占有资料。第三,如果能从今往后,逐年编印《洋河年鉴》,积累系统、完备的史料,后世的史志工作者就不会像我们这样辛苦了。

(作者系苏北航务管理处退休职工)

没有远去的背影

徐安庆

浦口老站是南京人对浦口火车站的习惯称呼,对于众多的南京人来说,这座已被列为全国重点文物保护单位的工业遗产,是刻在脑海里抹不去的记忆。我在南京生活了四十余年,居住江南,晴天登上楼顶就可以清晰地看到江北的浦口火车站,虽然隔江相望,但少有去过。这次,我和诗界的几位朋友应邀得以重访此地。没想到,时隔20多年,这里已经见不到当年急着出站和赶着上火车的旅客的匆忙身影,取而代

之的是游客拿着手机四处拍照的轻松神态;听不到过去街道两旁拥挤摊位上高声叫卖的喧嚣声,看到的是广场上舞动的红绸和一眼望不到尽头的鲜艳花丛。不错,这里今天已不再是津浦铁路的终点,而成为国内外游客蜂拥而至的打卡之地。

说起来,浦口火车站可谓是饱经沧桑。晚清政府统治下的旧中国,经济凋敝、人民困苦、交通落后,打通自天津连接南京浦口镇的铁路,只得向英、德两国公

司借款修建。自1909年浦口码头开工建设,到1914年通车交付运营,前后历经5年之久。受长江阻隔,南下北上的火车经过南京时,唯一的办法是用轮船将火车车厢一节节驮载过江,费时费力,影响快速通行。1968年,南京长江大桥建成通车,天堑变成通途,津浦铁路与宁沪铁路无缝衔接,轮船驮火车过江的历史从此结束,浦口火车站客运任务同时中止。改革开放大潮兴起,铁路的客运货运量空前加大,浦口火车站于20世纪80年代重新启用。进入新世纪,我国的高速铁路如蛛丝织网遍布中华大地,南京也建有高铁南、北两个车站和两座铁路大桥,还有五座公路大桥跨江而过,成为华东地区最大的交通枢纽。交通大动脉血液奔涌,浦口火车站在铁路运输新的格局中不再担任角色,2004年告别了曾经的辉煌而退出历史舞台。

作为铁路交通的承载体,浦口火车站的运输功能结束了,但并不意味着它的价值消失,南京人更没有忘记它的存在。从停运时起,南京就开始规划对这座工业遗产进行全方位的保护性改造和开发,经过数年运作,建设者们运用绣花功夫持续对这片街区实施微改造,历史风貌的完整性、生活场景的延续性、产业发展的先导性的理念得以完美体现,一片新旧融合、生机勃勃的历史文化街区生动地呈现在了世人面前。

我和一众诗人首先来到此次室外探访的第一站——大马路。大马路和浦口火车站同一时间修建,是江边通往车站候车室的唯一通道,也是车、人、畜共用通道。因路面铺的是沙土,行人雨天一身泥,风天一身灰,很是脏乱。1951年,人民政府对大马路加以拓宽,同时换上了沥青路面,是南京江北地区最早的高标准柏油马路,牛马车也不再通行,大马路随之成了繁华的商业街。我们这天步行的大马路路面是由带有花纹的条石铺成的,两侧残存的几处雕塑也得以还原历史容貌。隔着盛开的月季花绿化带,店面相互紧挨着,房屋外墙由各色仿古材料做贴面,既古朴又现代,而自主创业的大学生设计、制作的新颖文创产品和音乐、美术等艺术展示,吸引了众多外地游客光顾……放眼望去,整条大马路处处散发着新旧交融的勃勃生机。

告别了大马路,我们来到火车站的历史展区。与浦口火车站室内展览不同,这片展区是以原有工作场所、场景、实物等为基础修复的,历史的沧桑感和文化味显得特别浓厚。先说型号为GK1-0097DE火车头吧,它曾被命名为“党员模范车”,是中国工人于1989年自主研发、生产的液力传动柴油机车,打破了当时对进口的依赖。现在经过整理、改造,它又从库房里走了出来,用于铁路主题展览展示,满足

了人们对铁路、火车的情感体验需求。接着,我们走进几间灰色平房,见到了从英国漂洋过海运来的瓷砖、玻璃杯、银质餐具等等,以及当初中国人修筑铁路使用过的工具,引导火车运行的信号灯、信号旗,累计接近200种。据介绍,这些文物都是建设者在这轮修复期间发掘和收集的,都得到了有效保护。随后,我们又参观了展览区内最大的展馆——浦口火车站革命斗争史展览。1922年,在中国工人运动的先驱者王荷波等带领下,中国共产党南京地区第一个党小组在浦镇车辆厂、浦口火车站成立,由此开启了轰轰烈烈的反帝反封建反剥削反压迫的工人运动和马克思主义的广泛传播,浦镇车辆厂、浦口火车站的工人阶级在党的领导下,为新中国的诞生书写下光辉的一页。翔实的史料和丰富的实物,让展馆成为了火车站片区名副其实的精神高地。透过文字介绍和照片、影像的展示,我仿佛看到了先辈们同反动势力进行不屈斗争的身影,领略到他们为了人民利益敢于献身的崇高精神,心中充满无限敬意,也钦佩建设者为弘扬革命文化所做的努力。

转过展览区就是火车站的候车大厅。这座银灰色建筑一下子勾起了我的记忆:那是1972年12月,我和数百名参军入伍的新兵,由安庆乘船经浦口火车站转乘军列北上时,曾在这个大厅停留过。寒冬的

夜色中我们用背包当坐凳,看到大厅的屋顶特别高,四周也宽旷,感觉这个大厅很不一般。时隔50多年旧地重访,大厅还是那个模样,窗户、墙壁没有一处破损,显得格外清静。推开候车大厅的铁门就是火车站站台了,在站台上漫步,虽然见不到往昔旅客下车上车的身影,也听不到火车进站出站的汽笛声,但这里并没有因火车停运而出现颓废的景象,所有服务于火车运行的场所、设施都被完好无损地保存着,连长长的站台和铁轨两侧也见不到丁点儿杂物,一切都是那么自然和舒畅,足见保护工作是下了真功夫。

离开车站站台,我们又探访了多处修复点,全景式地了解这片街区的全貌和其对历史基因的传承,毫不夸张地说,曾经的浦口火车站如今已是最文艺、最生态、最富情调的文化街区了。临近结束,我们一行人在大马路的一侧遇上了一块矗立的水泥碑,上面刻有朱自清先生的散文名篇——《背影》。朱先生笔下的《背影》记录的故事就发生在浦口火车站,我最早知晓它是在中学课本里,今天再读此文,不免多有感慨。是的,朱先生和他父亲的年代早已渐行渐远,但浦口火车站这位历史老人却依然存在着,它的身影不仅没有远去,而且还以新的姿态昂首挺立在江北土地上,与我们结伴同行、越走越近。

(作者系南京诗词学会常务副会长)

春寒料峭,空气中依旧氤氲着丝丝缕缕的冷意,仿若冬日的余韵仍在世间缱绻徘徊,迟迟不肯散去。在一个闲适悠然的周日午后,我与一众作家、诗人、学者们,齐聚于南京长江之畔的宝塔桥街道办事处。热情好客的冯磊书记,引领着我们来到横跨金川河的宝塔桥,由此,一场探寻江岸历史与风光的奇妙旅程正式拉开帷幕。

伫立在宝塔桥上,脚下是悠悠潺潺流

淌的金川河水,水流轻缓,仿佛在低声诉说着岁月的故事。冯磊书记的声音温润而富有磁性,为我们娓娓道来那充满传奇色彩的“宝塔镇河妖”传说。

回溯至明初,朱元璋推行“屯田法”,一时间,全国的土地利用与水利工程迎来了一场规模浩大的变革。康茂才受命疏浚金川河。在他的不懈努力下,水关桥、复成桥等一系列桥闸如雨后春笋般相继建成。然而,彼时复成桥所处的江岸,水

江岸上的时光长卷

邹雷



流湍急汹涌,好似一头桀骜不驯的猛兽,毫无顾忌地冲击着江岸,致使灾害频发。江岸不断塌方,那座复成桥,也因此被百姓们无奈地戏称为“伏沉桥”,仿佛下一刻就会被无情的江水彻底吞没。

朱元璋听闻此事后,委派刘伯温前来化解这场危机。刘伯温实地勘察,经过深思熟虑,决定在江岸建造一座小宝塔。宝塔建成后,稳稳地屹立在江岸,宛如一位忠诚的卫士,默默地守护着这片土地。百姓们深信,这座宝塔拥有神奇的力量,能够镇住那些兴风作浪、致使江岸塌方的河妖。从那以后,这里便被人们称作宝塔桥。也有史料记载,清代光绪年间重建复成桥时,在桥西单独建造的一座镇水宝塔,后毁于日军侵略的战火。岁月悠悠流转,这座宝塔已经消失,它却承载着人们对美好生活的无限祈愿,而其背后的传说,也如同一条无形却坚韧的纽带,在这片土地上代代相传,成为了人们心中永恒的记忆。

我们沿着金川河徐徐前行,那潺潺的流水声,宛如一首轻柔舒缓的乐章,引领着我们的思绪穿越时空,回到了遥远的明初。彼时的金川河,作为京城南京至关重要的运输航道,恰似一条流动不息的血脉,为这座城市输送着源源不断的生机与活力。小型运粮船只仿若灵动的鱼儿,在河面上轻快地穿梭往来,它们满载着各地

的粮食,从四面八方汇聚而来。河道东达狮子桥,南至阴阳营,西抵古平岗,处处呈现出一片繁忙热闹的景象。每日,河面上商船如织,帆影绰绰,满载粮食的船只在波光粼粼的水面上疾驰而过,将各地的粮食运往京城,为城市的物资供应提供了坚实的保障,见证了南京城的繁华昌盛与辉煌岁月。虽然后来明代修筑都城时,金川河被分为内外两段,水面逐渐缩小,但其在历史长河中留下的深刻印记,却永远无法磨灭,成为了这座城市历史记忆中不可或缺的一部分。

带着对历史的敬畏与感慨,我们乘车来到五马渡。一艘游轮静静地停靠在岸边,仿佛在静静等待着我们这些探索者的到来。微风轻柔地拂过,带着长江水特有的湿润与清新,温柔地撩动着我们的衣角,也悄然勾起了我们对未知旅程的无限期待。登上游轮,站在甲板上,望着眼前宽阔无垠的江面,心中满是对即将展开的江上风物探寻之旅的兴奋与激动。

游轮缓缓启动,发动机发出低沉而有力的轰鸣声,仿佛是在奏响一曲探索的激昂乐章。随着游轮的前行,江岸上一座现代化的工厂逐渐映入眼帘,那便是声名远扬的金陵造船厂。这座船厂始建于1952年,占地面积达123万平方米,宛如一座屹立不倒的工业巨擘,稳稳地扎根在长江之

畔,是中国外运长航集团旗下当之无愧的最大造船骨干企业。它拥有国家“一级 I 类钢质一般船舶生产企业”的资质,手握外贸进出口自营权,还被江苏省认定为高新技术企业,被中国海关列为保税工厂。

这里拥有世界最大的横向梳式滑道,单船横向下水船舶自重曾创造“吉尼斯”世界纪录,彰显着其在造船领域的卓越实力。10万吨级、20万吨级船坞各1座,仿佛巨人宽厚的怀抱,容纳着正在建造的巨轮;5万吨级船台8座,整齐有序地排列着,仿佛在等待着新的使命召唤;4座舾装码头,可同时停靠多艘万吨轮,呈现出一片繁忙而有序的景象;还有150吨—500吨龙门吊9座,如钢铁巨人般傲然矗立,轻松地吊运着各种部件。三维软件在船舶设计与建造中广泛应用,让古老的造船工艺与现代科技实现了完美融合。自1996年起,金陵造船厂全面进军国际市场,凭借着精湛的技艺和卓越的品质,按照世界各大船级社的入级标准,打造出一艘艘高品质的滚装船、液货船、平台供应船等各类船舶。这些船舶如同海上的无畏使者,驶向世界120多个国家和地区,造船完工量多次跻身世界造船40强排行榜,为中国的造船业赢得了世界的广泛赞誉。

离开金陵造船厂,不多时,一座雄伟壮丽的建筑宛如一条钢铁巨龙,横卧在长

江之上,出现在我们的眼前,那便是举世闻名的南京长江大桥。它是长江上第一座由中国自行设计和建造的双层式铁路、公路两用桥梁,在20世纪60年代那个百废待兴的年代,它的建成无疑是中国经济建设的一座不朽丰碑,更是中国桥梁建设史上的重要里程碑。1968年12月,大桥建成通车的那一刻,仿佛一道璀璨的曙光划破了长江天堑的历史,让天堑从此变为通途。

站在游轮上仰望,桥身高大而坚固,巨大的钢梁纵横交错,恰似巨人坚实的骨架,支撑起这座宏伟的钢铁巨擘。桥上,车辆川流不息,如奔腾不息的骏马,承载着人们的梦想与希望;行人来来往往,脸上洋溢着生活的喜悦与满足。桥头堡由著名建筑学家钟训正精心设计,两岸各有两座大堡和两座小堡,宛如忠诚的卫士,坚定不移地守护着这座大桥。大堡由两座塔楼组成,顶部是钢板制作的三面红旗,我仿佛能听到它们在春风中烈烈作响,那是在向世界豪迈地宣告新中国的崛起与强大呢!小堡凸出公路桥面的部分,各有一组主题不同的工农兵群像雕塑,他们栩栩如生,或眼神坚毅、或身姿豪迈、或气质质朴,生动地体现了社会主义建设时期的特征及全国人民的精神风貌,凝聚着那个时代强烈的时代精神和城市集体记忆,让我们回到了那个激情燃烧的热血

岁月。

游轮继续前行,和记洋行旧址逐渐出现在视野之中。这座由英国商人韦斯特于1910年创办的洋行,选址在南京下关江边,也就是如今的宝塔桥街道区域。这里水运交通极为便利,宛如一个重要的交通枢纽,为货物的运输与集散提供了得天独厚的条件。和记洋行主要从事禽蛋、肉类的加工与出口贸易,引进了当时先进的生产设备和技术,一时间,工厂内机器轰鸣声不断,生产线上一片热火朝天的繁忙景象。它迅速发展成为南京乃至全国颇具规模的现代化工厂,其产品如灵动的飞鸟,远销欧美,让南京的特色农副产品走向了世界的广阔舞台。

新中国成立后,和记洋行收归国有,华丽转身成为南京肉联厂。在计划经济时期,它肩负起保障城市肉类供应的重要使命,如同城市不可或缺的大厨房,为市民的生活提供了坚实可靠的后盾。工厂内,工人们忙碌而有序,每天都有大量的生猪、牛羊被加工成各类肉制品,运往城市的各个角落,满足着人们的生活需求。后来,在市场经济的浪潮中,它改制为私营企业“南京天环食品(集团)有限公司”。然而,随着城市的飞速发展和产业结构的不断调整,“天环”公司最终搬离了这片土地,只留下这些空荡荡的历史建筑,如沉默的老者,静静地见证着岁月的沧桑变

迁。冯书记满怀期待地告诉我们,这里未来将被改造成高品质的购物美食场所,在保留历史韵味的同时,融入现代商业元素,让这片古老的土地重新焕发出蓬勃的生机与活力。

随着时间的悄然流逝,我们的游轮也缓缓掉头,开始返回五马渡。此时,阴沉的天空笼罩着江面,江面平静而黯淡,宛如一面巨大的灰色镜子,倒映着天空的阴霾。远处的山在阴云的笼罩下,轮廓变得模糊不清,仿佛一幅意境悠远的水墨丹青,在朦胧中透着一种神秘而迷人的美感。回首望去,宝塔桥街道江岸上的金陵造船厂、南京长江大桥、和记洋行等,都渐渐消失在我们的视线中,然而,它们所承载的历史和故事,却如同深深烙印在心底的印记,永远无法抹去。

当游轮缓缓停靠在五马渡码头时,我们的旅程也悄然画上了句号。但我深知,这次的经历将成为我心中一段无比珍贵的美好回忆,它如同一颗璀璨的明珠,镶嵌在我的记忆深处。我满心期待着下一次与宝塔桥街道的相遇,期待着能再次踏上这片充满历史韵味与人文风情的土地,去探寻更多关于它的故事,感受它独特而迷人的魅力。

(作者系南京市机关作家协会主席、南京市江北新区作家协会主席)

(本栏目责任编辑:黄西柳)

好文共享

为什么领导干部的“家事” 不是个人私事？

从近年来查处的腐败案件看，家风败坏往往是领导干部走向严重违纪违法的重要原因。不少领导干部不仅在前台大搞权钱交易，还纵容家属在幕后收钱敛财，子女等也利用父母影响经商谋利、大发不义之财。有的将自己从政多年积累的“人脉”和“面子”，用在为子女非法牟利上，其危害不可低估。

领导干部的家风，不仅关系自己的家庭，而且关系党风政风。“家”和“冢”这两个字，它们很像，区别就在于那个“点”摆在什么位置。对家属子女要求高一点才能成为幸福之家，低一点就可能葬送一个好家庭。有的领导干部一路走来为事业付出很多，有的在实践中什么关都能过，甚至生死关也能过，但亲情关过不去，最后栽在了这个问题上。

在我们党的历史上，周恩来、焦裕禄、谷文昌、杨善洲等同志都是家风建设的榜样。周恩来严格要求自己过好“亲属关”，他的晚辈们把总理对大家的要求归纳为“十条家规”。这“十条家规”涉及到亲属往来看望他相关的吃穿住用行，怎么来，来了住哪里，出行又怎么安排等等，说得都十分具体，既有人情脉脉的一面，又有原则性的一面，而且把原则性问题说得掷地有声。

领导干部的家风不是私事，要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身，廉洁齐家，防止“枕边风”成为贪腐的导火索，防止子女打着自己的旗号非法牟利，防止身边人把自己“拉下水”。

新华社发

（来源：扬子晚报，摘录人：高川兴）

（本栏目责任编辑：陶兴霞）



关于离退休老同志 使用AI工具的几点建议

黄西柳

AI时代是指以人工智能(Artificial Intelligence)技术为核心驱动力,引发社会生产、生活方式全面变革的历史阶段。这一时代的核心特征是:数据成为关键生产要素,智能算法深度融入各领域,机器开始具备自主学习、决策和执行能力,逐步改变人类社会的运行逻辑。当前AI发展的热点,比如生成式AI(如ChatGPT、DeepSeek)、自动驾驶、智能医疗等,给我们带来极大的便利和高效,同时也让我们面临新的风险和挑战。如今已经有越来越多的离退休老同志能够接受和使用DeepSeek,为了防范风险,建议大家在享受人工智能的同时,关注如下事项:

一、隐私保护与数据安全。一是敏感信息脱敏处理,避免在对话中透露身份证号、银行卡密码、具体住址等隐私信息。例如,输入健康问题时,可用“某70岁男性高血压患者”替代真实身份描述;二是谨慎上传文件与图片,在上传体检报告、药盒照片时,遮挡关键个人信息(如姓名、身份证号),防止隐私泄露;三是涉及财务或法律文件时,建议咨询家人后再操作;四是管理对话记录,启用“自动清除”功能或手动加密存储含敏感信息的对话,避免通过公共WiFi传输机密内容。

二、信息验证与批判性思维。一是警惕AI幻觉与知识时效性,DeepSeek的回答

基于历史数据,无法保证最新政策或医学进展的准确性。例如,咨询医保政策时需注明省市并核对政府官网;二是关键领域三重验证原则,医疗建议需对照权威资料,如《默克诊疗手册》、医院官网和医生意见;三是法律问题应参考裁判文书网案例和专业律师解读。

三、操作规范与功能适配。 一是选择安全渠道与正版应用,通过官方途径下载,或直接使用网络版,避免第三方平台可能植入恶意软件;二是简化提问与精准需求,使用“场景+具体要求”的提问模板,避免模糊问题导致冗长回答,追加指令如“用1、2、3点总结”可优化信息接收效率;三是善用语音与多轮对话,若打字困难,可点击麦克风图标语音输入;四是回答不清晰时,追问“能说得更简单吗?”或要求举例说明。

四、健康管理的边界与辅助。 一是慢性病管理的辅助角色,AI可帮助整理药物清单、解读体检报告异常指标,但需手动输入药物名称与剂量,避免依赖图片识别(可能出错)。例如,上传报告后追问“哪些指标需重点关注?”;二是医疗决策以医嘱为准,AI生成的健康建议(如饮食方案、运动指导)需结合医生诊断。若出现头晕、胸痛等严重症状,应立即就医而非仅咨询AI。

五、防诈骗与防过度依赖。 一是警惕虚假课程与广告,避免轻信虚假宣传,不随意报名高价网络课程,子女需协助甄别课程内容,防止被收割“养老钱”;二是设

立AI依赖预警信号,若出现“不查证直接引用AI结论”“丧失基础计算能力”等行为,应启动

“数字斋戒”,恢复传统信息处理方式至少48小时;三是保留核心决策权,法律文书签署、医疗方案选择、财产规划等涉及伦理判断的事项,必须由本人或家人亲自决定。

六、情感需求与家庭协作。 一是平衡AI与家庭沟通,AI可作为“电子子女”填补陪伴空缺,但需避免过度依赖。例如,克隆子女声音的“24小时智能体”可能削弱真实亲情互动;二是鼓励家庭共同学习,子女可定期指导老人使用AI功能,同时关注其情感需求,避免技术使用引发代际矛盾。

AI是提升生活质量的工具,而非万能答案。离退休老同志需在安全、验证、适度的原则下使用DeepSeek等AI工具,结合家庭支持与专业建议,才能真正驾驭技术红利。在人工智能时代,最不可替代的是人类独有的批判性思维与价值判断能力。“AI应该增强人类,而不是取代人类。”在这个时代,理解技术本质、保持独立思考、善用工具而不被工具异化,才是真正的生存智慧。

(作者系江苏远洋运输有限公司党委组织部原部长)



想健康得对自己『狠』点

侯月兰

YOGA



想健康得对自己“狠”点,这是我自己健身运动的告诫,也是对身边热爱运动,而达不到其效果女伴们的提示。

说起健身运动得从很多年前说起。那时为孩子、为生活,整天忙得晕头转向,无暇顾及运动,可我却在学习写作上,笔耕不辍地坚持了很多年。当把小外孙女带至上幼儿园后,心里便萌生了静与动要相结合的想法。那一年为了强身健体,我加入了老年广场舞行列,此后便又开始了

自学瑜伽拉伸的历程。每天清晨送完孩子上幼儿园后,先晨练和姐妹们学跳一个小时的广场舞,再步行一个多小时,回家洗个热水澡,午饭后沏一杯养生茶,静坐电脑前,心无杂念地敲击着键盘,随心所欲地写些生活中的小文。

常言道:“人老腿先老”初次拉伸得先从腿部开始。记得第一次拉腿,寻觅着家中合适翘腿的助力,那就是家里卫生间及屋的墙角,是翘腿拉筋最安全且最佳的方

位。学拉伸从零开始,那时我已步入“花甲”之年。初次双手扒紧着墙壁,站在距墙一米多远处,脱下鞋翘起一只脚在墙壁上,高度也只能是平行着,抬高一点点,后侧的腿筋,便疼痛不已,此刻我知道对于练拉伸,此痛这才只是“万里长征的第一步”若不下苦功、不对自己“狠”点是达不到其效果的,万事则贵在坚持。我这人有个最大的优点便是,只要自己喜欢做的事,我定会坚持下去,亦如写作,从小便喜欢文学,可由于出生在五十年代,随着六十年代的“文革”“下放”等生活的变迁,失去了很多学习机会。直至工作到图书馆后,才得已重拾起自幼喜欢的文学,在坚持看书学习了很多年后,每当有文章在某些报刊上发表,其因笔耕不辍,坚持不懈的成果让我欣喜不已。

练拉伸与写作、练字不同,写作、练字是心静的,而练瑜伽拉伸却是运动的,尤其是人到了老年,身体机能在下滑的前提下,要想让自己少去医院,且让体能退化的缓慢点,在增加体能的肌肉量上,要提前做好防范及保养。锻炼其实是个苦差事,很多人虽练了,由于怕疼,都没坚持下来。记得初次拉伸,那种无言的后腿筋痛,让你疼的走路都像瘸子似的有些不自然,但为了晚年生活有质量,我对自己说一定要“狠”点不能半途而废。于是我坚持忍着疼,并由低至高循序渐进地把脚越

翘越高,而每当腿疼的厉害想放弃时,我便会想,只要功夫深,古人都能把“铁棒磨成针”我为何不能?转眼间十多年过去,如今我虽已步入古稀之年,但在十多年坚持不懈的进行拉伸,拉筋,并在每晚睡前,习惯了搬起腿把左、右脚,轮换着举过头顶两分钟左、右,以此保持着身体机能的平衡度。在难度较大的一字马横劈上,经过多年的拉伸,我且能轻松地完成。最令人可喜的是,如今年过七旬的我,经过锻炼,没有因地吸引力的影响,而身体前倾,且背薄如板、身高依旧,几十年来体重也一直保持着没变。有时在瑜伽馆练了多年的舞友,见我体型那么好,且下腰弯曲自如时,羡慕地对我说:“你真厉害!都这个年龄了,身体还这么柔软!我比你小好多,虽也练了很久,但怕疼就是下不去,也达不到效果,你是怎么完成的?”我笑着说:“主要是你的髌筋还没完全打开,另外拉伸不是靠一时的兴趣,要有恒心,要循序渐进,还要有“铁棒磨成针”的功夫,每天坚持着自己“狠”点,时间久了必见成效”舞友笑着说:“嗯是的!我就是对自己不够“狠”也没你那么自律,我要向你学习!”

如今健身多年,在练瑜伽的过程中,不但避免了晚年的“三高症”每天还能精气神满满。坚持用自己的方式瑜伽与锻炼,使我的晚年生活充满了活力与自信。

(作者系南京港口集团图书馆原管理员)

寻觅水浒遗踪

张晓铃



踏着春风的脚步,追寻《水浒传》的踪迹,来一场跨越千年的文化对话。

河北省清河县是武松的老家,县城内有武松公园,表现出家乡人民对英雄的崇敬。但也仅此而已,没有什么别的遗迹。据说清河历史上确有武大郎其人,但并非又矮又丑,而是英俊高大,娶妻潘金莲,郎才女貌,只是因为琐事得罪了朋友,被

诬以恶名,遂广为流传,说来这也是千古冤案呢。



(图一 武松打虎雕像)



(图二 东昌古城城楼)

山东省聊城市，古称东昌，有2000多年建城史，也就是《水浒传》中所说的东昌府。城市位于黄河和大运河的交汇处，境内河流纵横，号称江北水城。最引人注目的是东昌湖，水面约4000亩，看起来与南京玄武湖差不多，有点水乡泽国的味道。难得的是，在湖边耸立着一座宋代古城，方形，长宽都大约1公里，虽然有重修的痕迹，但还是保留了许多古典建筑，颇有古色古香之风。古城三面环水，沿街修有石砌水渠，而且颇有年

头的样子，看来“城中有水，水中有城”之说并非浪得虚名。在古城中逛上一圈，感受一下宋代风韵，欣赏一下湖光城影，仿佛回到江南。

从聊城去景阳岗有50多公里，但多是省道县道，还走了一段乡间小道。在平坦的鲁西平原上突然看见一个小山，使人眼前一亮。景阳岗实际算不上小山，只是一个小丘而已，方圆约1公里左右，高也就二三十米左右，但名气大啊。进景区就是一个酒店，“三碗不过岗”的招牌高高挑起。可惜不卖酒，只是一个景点。

依次有山神庙、武松打虎处等景点，大约都是按照小说的描写而打造，只有一块省级文物的石碑可以证明这里是真的景阳岗。所谓武松打虎处，就是在林间一块平地上放了一块大石板，草丛中放了一老虎模型，其它任游客去想像吧。



(图三 三碗不过岗酒店)

出了景区,便是一排饭店,最显眼的当然是“三碗不过岗”,我们就在这一家吃饭。有武松牛肉、王婆豆腐,武大郎烧饼、潘金莲咸菜、时迁烧鸡等菜肴,主打一个水浒品牌,别有风趣。也有当地产的酒,名为透瓶香,尝一点点算是打卡。饭店老板介绍说,他家这个店已经传了三代人了,颇有几分自豪感。

景阳岗隶属阳谷县,行车十多分钟就进了县城,眼前为之一亮。这个鲁西平原的县城居然很有气派,道路宽阔,高楼林立,最豪华的酒店是景阳岗大酒店和狮子楼大酒店,都是20多层的建筑,我们下榻在景阳岗。由住地信步向南,是老城区,纵横数条街道皆是古式建筑,街中间还保存了一座古桥——博济桥,默默地诉说着悠久的历史。正是华灯初放时分,老街上店铺鳞次栉比,商品五花八门,应有尽有,看得人眼花缭乱。我们沿着老街随意行走,一抬头,居然有三座璀璨的灯楼耸立眼前。三楼环湖而建,古意盎然,灯光湖水交相辉映,令人赞叹。

原以为这就是狮子楼,走近一看,却是图书馆和少年之家之类,由此可见这个县城的品味。继续前行,终于找到了大名鼎鼎的狮子楼,这个楼已经成为景区,在老街上鹤立鸡群,格外醒目。



(图四 武松打虎处)

旁边有一家饭店,名为水浒人家,既然不能在狮子楼吃饭,就到水浒人家吧。这家饭店尽显水浒特色,所有的菜肴都以水浒人物命名,价廉物美,味道上佳,得以大快朵颐。酒足饭饱之后,才发现这个饭店旁边竟挂了一溜牌子,原来还有专门的水浒菜研发基地,令人不由赞叹阳谷人的智慧。

阳谷县再向南就到了梁山县,水浒传中的梁山泊就座落于此。虽然知道当年的八百里水泊早已消逝,但到了山下,看



(图八 大名鼎鼎的狮子楼)

到仅存的一个小水洼,还是生出一丝感慨。从有关资料上看到,宋代黄河经常泛滥,在鲁西地区形成巨大的沼泽,这正是梁山泊形成的原因。后来随着黄河的治理,积水退去。如今的梁山,紧依县城,周边是密集的居住区,道路纵横,经济繁荣,与当年的荒水野地自是不可同日而语。汽车直接开到山寨门前,第一印象是粗旷,也许是刻意保持这么一种格调。进了寨门,满眼是石头,虽然已是春天,却不见山花烂漫,仿佛回到远久的年代。

气喘吁吁地登上108级台阶,来到断金亭,就是林冲火并王伦的地方,前方一路上坡,到聚义厅还有漫漫山路,我征求了双腿的意见,不同意再走了,于是毅然下山。

在山寨前小憩,发现这里卖的武大郎

烧饼与阳谷县的大相径庭,不由想起有部电视剧里面的武大郎炊饼是馒头模样,真是感慨不知当年的武大郎炊饼究竟是个什么东西了。由此想到一句名言,历史是任人打扮的小姑娘。这些按照《水浒传》小说中的描写而仿制出来的这些景点,真的是历史的真实样子吗?

作小词一首,以记此行。

洞仙歌

寻觅水滨
景阳岗上,
觅武松踪迹。
三碗村醪笑声里。
到阳谷,
狮子楼下徘徊,
灯火盛,
水滨人家快意。
梁山峰岭翠,
薄雾氤氲,
惜逝烟波百八里。
入寨皆台阶,
望山叹、攀登无力。
任浮想连翩越千年,
赞豪气长存,
感天惊地

(作者系江苏省交通运输厅原巡视员)

去年7月18日清晨,我们从弥勒乘高铁抵达广南县高铁站,随后在出站口选择了两位出租车司机,他们载着我们一行六人向坝美村进发。

坝美村位于云南省文山壮族苗族自治州广南县北部,四周被群山环抱,境内流淌着清澈的驮娘江。经过近半小时的盘山公路行驶,我们抵达了进村的第一个码头——出水洞村渡口。这里青山绿水,颇具诗情画意,令人向往那未知的世外桃源。

我们跨过溪流上的木桥,沿着山路绕行到洞口的码头边,清晰地看见了进出村寨的神秘水洞。坝美是壮语的音译,意为“森林中的洞口”,从前这个村子不通公路

不通电,进出需要翻越大山。如今,我们仍需乘船穿过幽深昏暗的水洞,才能进入这个与世隔绝的寨子。

在昏暗的水洞中沐浴了十多分钟的凉风后,一束光突然出现,接着我们便看到了洞口吱呀作响的水车、洞外的田园风光。拾级而上,眼前豁然开朗,清澈淡蓝的驮娘江在不远处流淌,碧绿茂盛的田野间有几个农人正在劳作,翠竹、桃林、苞谷深处掩映着古朴的村舍,好一个世外桃源,人间仙境。

坝美村是坝美景区的核心部分,村子四面环山,村民主要靠划木船通过900多米的天然石灰岩水洞进出。土地平旷,屋

今日世外桃源

傅筠



舍俨然，民居依山而建，前面是田野风光。驮娘江从坝子中蜿蜒穿行，构成山环水抱的景观。

我们沿着进村的小道欣赏拍摄，看见远处的廊桥栈道和小溪越来越清晰。行走了二十来分钟，小村庄越来越近。村旁路边有两个长相甜美的双胞胎姐妹在卖土特产和手工制品，她俩小学刚毕业，暑假后要升初中，在这儿摆摊帮父母挣点学费。

村里有几栋新建的民宿，漂亮又有特色。大榕树下是坝美村的集市，有不少妇女在此卖农副产品，边谈天说地。与世隔绝的小山村并不闭塞，同样有时髦的标语。

雨越下越大，我们在路口的农家饭店吃饭、躲雨、休息。壮家饭味道不错，但价格偏高，大家都能理解。门外稻禾茁壮、农舍整洁，远处山峦青黛，风景清秀。

雨势未减，我们只能打伞继续前行，告别了这个美丽的世外桃源。

走出村口，那棵形状独特的龙树映入眼帘，树上枝叶繁茂，曲折蜿蜒，其旁的说明牌揭示了它的名字与意义——“竜树”，“竜”在壮语中意为森林，是壮族宗教信仰中的重要图腾。它源于农耕稻作文化，象征着清泉与水稻种植的生机，其生长周期更传递着四季更迭的物候信息，引导着壮族人民安排农事。

古代壮族先民定居之处，必先植树造林，以大树为村寨的守护神，称之为“竜

树”。围绕“竜树”的森林被尊为“竜林”，覆盖的山坡则被称作“竜山”。壮族人深信，“竜”的圣洁能驱散疾病、瘟疫，抵御自然灾害，带来健康长寿与丰衣足食。这份对森林的崇拜，使得壮族村寨四周古木参天，云雾缭绕，宛如仙境。

沿龙树前行，风光愈发旖旎，杏花村般的景致令人陶醉。远处绿树成荫，溪水潺潺，细雨如丝，勾勒出一幅幅动人的山水画。抵达坝美渡口，眼前更是如诗如画，船行水中，人游画中，仿佛置身于世外桃源。

穿过浅浅的水洞，不过两三分钟便上了岸。原计划的河边栈道与林间小路因大雨而改由小火车代步，小火车站于右手边的高坡上，将我们送至第三个渡口，节省了半个多小时的步行时间。渡口前，水乡风光尽收眼底，美不胜收。

再次登船，向第三个水洞进发，洞外则是汤那村。小船穿梭于挂满钟乳石的水洞之中，不足十分钟，黑暗中豁然开朗，洞外的青山绿水如水墨画般展现在眼前，愈发清晰完整。

踏出洞口，我们踏上了汤那村的土地，挥手告别远去的船工与坝美村的记忆。千年古村的壮族人民已告别闭塞贫困的过去，步入新时代，享受着幸福生活。愿他们继续建设美好家园，使之成为真正的世外桃源，成为都市人心灵的净土，日子越过越红火。

（作者系无锡职业技术学院原党委书记）

西行记(三篇)

张筱清

兵马俑

与你,原本相隔千年。

昏黄的坑道中,你衣饰黯淡、神色自若,身边零落堆砌的秦砖和你一样寂静无声。秦时的明月映不着你静穆的容颜,在无垠的黑暗中,你目光深邃、傲然挺立。

你们原本都是始皇亲选的美男,鲜衣美髯、威武挺拔。我怀想你临行前梳起的发髻,身披崭新的铠甲,手握长铍,在队列的阵营里面带微笑。

“大风起兮云飞扬”

楚王项羽的战马曾冲破你们的阵营、烈火炙烤过大半个宫陵,我如今见到的只是破碎又重生,肃然伫立的你,其实破碎的何止只是你的身躯,你思乡的心又怎经得起这千百年的煎熬?奈何你是军人,所以你能以这样默然的静立姿态,冷峻无声的向世人展示着三千前秦

国军队的恢宏与磅礴。

青铜浇铸的马车可是你的座骑?是谁乘坐着它陪你策马亲征?我一遍遍的想像她迎风飞扬的长发,在满目荒凉的秦直道上你和你的战车成了一道永恒的风景。

今天,在这十三朝古城里,在神秘莫测的骊山脚下。

我迎着您,还以三千年前依稀相似的笑容。

华清宫

爱情是一件很私人的事,可以浓烈如酒,也可以清淡如茶。

大唐王朝的开放与自由成就了玉环和玄宗的爱情,在众目睽睽下,他们毫不掩饰的把爱情进行得轰轰烈烈,按理哪有一代帝王

摆不平的爱情,可是结局之所以“此恨绵绵无绝期”,怪只怪他们忘了自己并不是寻常人。

唐朝的长安城内,飞花若梦、芬芳迷人,“温泉水滑洗凝脂”,华清池水夜夜抚慰,由肌肤到心情、娇柔慵懒,都说恋爱中的人最是低智,哪怕是与开元盛世中的李隆基。从此只恨春宵苦短,哪里还顾得上国家大事,冷暖人情?

在中国,自古以来不论帝王还是百姓,把爱情演绎得过于浓郁总没有好结果,爱时是真情,别时也由不得自己。祸国之事帝王可以推脱,罪名都交给女人吧。马嵬坡上刀光剑影,从此“行宫见月伤心色”、“魂魄不曾来入梦。”

天生丽质是一个让女人纠结不定的词汇,拥有了或许能流名千古,但没准也能被鄙弃千年。不同的时代对女人提出了越来越多的标准和要求,杨玉环肯定后悔当初与其万千宠爱却终下黄泉,还不如藏在深闺人未识来得安全。

无论什么年代,对于爱情,保持低调矜持总不会伤害太深,因为,女人指望男人的拯救总不如自保更可靠。

壶口瀑布

从陕西到山西,中间只隔着一座黄河大桥,从黄河岸边即能看到壶口瀑布处急流飞溅升腾起似烟的水雾。

河的对岸就是临汾市,南京军区临汾旅部是父亲原来的部队番号,那是一支特别能吃苦、特别能战斗的部队,心里不由得更觉亲近。

走近瀑布,能听出滔滔黄河水怒吼的声响,它们一往无前的奔向前方,突然在这个汇聚口飞泻而下,势如千山飞崩、四海倾倒。越接近它,越觉得气势雄浑、豪迈壮阔。

而壶口两边触目干涸的河床却好似年迈的母亲渐渐萎缩的乳房。我们用什么可以滋润你?日月山川曾见证过你奔流不息的脚步,黄皮肤是你留给我们的印记,你永远会在广袤的华夏大地上勇往直前。

我站在高山之巅/望黄河滚滚/奔向东南/惊涛澎湃/掀起万丈狂澜/浊流宛转/结成九曲连环……

广场四周《黄河颂》的颂读在铿锵回荡,那些牵着毛驴的山西老汉和后生几乎都能背出整段的黄河颂,他们的眼神苍凉又茫然,是壶口的瀑布惊涛让他们丧失了激情和冲动?还是这激越豪迈的颂词足可以支撑起他们全部的精神家园!

是啊!还有什么能比这奔腾不息的黄河水更让人觉得其他的一切都是可以轻慢的?

(作者系扬州市交通运输局干部)

(本栏目责任编辑:陶兴霞)



谈谈老年糖尿病的 临床诊断和防治

糖尿病是指老年人的多发病和常见病。如何正确地认识、判断和防治,对于老年人是很必要了解和知晓的。为此,本刊通讯员专题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,他结合临床治疗特点,对老年人糖尿病的相关问题进行了详细分析。

通讯员:糖尿病的病因及发病机制主要是什么

蒋 晨:老年糖尿病的发病存在三方面因素:遗传、环境因素和生理性老化引起胰岛素抵抗和胰岛素作用不足。

(一)遗传因素

多数学者认为,糖尿病属多基因-多因子遗传性疾病。据国外研究,2型糖尿病患者的兄弟姐妹若能活到80岁,则大约有40%发展为糖尿病,一级亲属发展为糖尿病的比例为5%~10%,发展为糖耐量受

损的比例为15%~25%。

(二)环境因素

环境因素在老年糖尿病的发病中也有重要作用。老年人全身代谢低,能量需要量小,特别是碳水化合物的需要量小,结果使葡萄糖耐量逐渐降低。随着人的衰老,基础代谢率也逐渐降低,机体代谢葡萄糖能力和(或)葡萄糖在周围组织的利用都明显下降。因此,老年人进食过多和运动不足容易发胖,肥胖者细胞膜上的胰岛素受体减少,加重胰岛素抵抗,可使葡萄糖的利用降低,肝糖的生成及输出增加,致高血糖。从而使 β 细胞、胰岛素分

泌增加,久而久之,可造成 β 细胞对葡萄糖刺激的代偿功能减退,最终发生2型糖尿病。

(三)年龄因素

老年人胰岛结构在显微镜直观下可见胰岛 β 细胞量减少, α 细胞增加, δ 细胞相对增多,纤维组织增生。老年人糖耐量降低,糖代谢下降,老年期胰岛素释放延缓。国内外的研究显示:随增龄的改变,老年空腹和餐后血糖水平均有不同程度上升,平均每增龄10岁,空腹血糖上升 $0.05\sim 0.112\text{mmol/L}$ 。餐后2h血糖上升 $1.67\sim 2.78\text{mmol/L}$ 。老年人对糖刺激后胰岛素分泌反应起始上升延迟,往往第一时相低平甚至消失。

(四)胰岛素原因素

当人衰老时,体内有活性的胰岛素原增加,胰岛素原与胰岛素的比例增加,使体内胰岛素作用活性下降,也是老年糖尿病增多的因素之一。

(五)胰淀素因素

胰淀素是新发现的一种胰岛 β 细胞激素,并与胰岛素免疫活性同时存在于 β 细胞分泌颗粒的核心部分,而在胰岛 α 细胞中则无此免疫反应存在,说明胰淀素也是在 β 细胞内合成,并储存在 β 细胞颗粒中,与胰岛素同时分泌。研究发现,老年人胰淀素合成、分泌增多,可导致胰岛组织的

损害。另外,胰淀素对胰岛素的拮抗作用引起胰岛素抵抗是导致2型糖尿病的诱因。目前对以上理论尚有争议。

通讯员:生活中如何诊断和鉴别诊断

蒋 晨:老年糖尿病的临床特点

1.起病隐蔽症状不典型。老年糖尿病临床表现往往不典型或无症状,仅有1/4或1/5老年糖尿病患者有多饮、多食、多尿体重减轻症状,相反,以非特异症状(疲乏无力、体重下降、或反复感染)为主诉在临床上不少见,但易被忽视。随年龄增长,动脉硬化,使肾小球滤过率下降,表现为尿糖阳性率低或血糖和尿糖程度不符。故虽尿糖阴性,不能排除糖尿病。

2.并发症多。老年糖尿病一般病程较长,易发生各种大血管或微血管并发症,如高血压、高脂血症、冠心病、痛风、糖尿病肾脏病变、糖尿病视网膜病变、糖尿病末梢神经病变、皮肤瘙痒、脑卒中和各种感染症状。

3.并存疾病多。老年人普遍存在器官老化和退行性病变,易并存患各种慢性非感染性疾病,如高血压、心脑血管病、缺血性肾病、白内障等。

4. 易发生非酮症高渗综合征和乳酸性酸中毒。60岁以后随年龄增长,糖尿病高血糖急性酮症酸中毒和非酮症高渗综合征的病死率高达40%。急性感染是最常见的诱发因素,过量用双胍类药,尤其苯乙双胍使肝脏处理乳酸能力减弱,乳酸堆积导致乳酸性酸中毒。



5. 血糖控制不良或用药不当易发生低血糖。这与老年人自身保健能力差、依从性差及社会心理因素有关。有人抽样调查,发现老年糖尿病患者真正坚持治疗、做好自好保健,使血糖水平达到要求者不足1/4。老年人由于脏器功能减退,对药物的敏感性改变,药物使用不当易发生低血糖反应。

(二) 糖尿病的诊断标准

1. 葡萄糖测定

关于老年糖尿病的诊断有2种意见:一种看法是不分年龄,均用统一的标准。另一种看法是,由于老年人糖耐量减低是生理现象,故不能用一般人的血糖标准。目前,国际上和国内一致认为应不分年龄采用统一的标准。WHO与国际糖尿病联盟公布标准:空腹血浆血糖(FPG) $\geq 7.0\text{mmol/L}$;餐后2h血浆血糖(2hPG) $> 11.1\text{mmol/L}$ 。具备以上两项者,即可诊断为

糖尿病。老年人生理状态下糖耐量降低,2hPG增高明显多于空腹血糖增高,因此,对老年人必须重视餐后2h血糖的测定。

2. 尿糖测定

尿糖可作为诊断和评价糖尿病参考,老年人肾动脉硬化,使肾小球滤过率低,尿糖的阳性率低,血糖和尿糖阳性程度不符合,老年人应以血糖作为诊断和评价糖尿病的标准。

3. 胰岛素和胰岛素释放试验

了解老年胰岛素水平和胰岛素释放功能,以鉴别有无高胰岛素血症和胰岛释放功能受损的程度,对评价糖尿病程度、指导治疗、判断预后有重要意义。临床观察,老年人多数并存胰岛功能低下和胰岛素抵抗。

4. 糖化血红蛋白(HbA_{1c})

糖化血红蛋白可反映较长一段时间血糖的变化情况,对指导糖尿病治疗有

重要意义。糖化血红蛋白特异性较高,但敏感性差,可作为诊治糖尿病的参考指标。

通讯员:生活中如何进行预防和治疗

蒋 晨:老年人糖尿病由于症状不十分典型,血糖与尿糖不平衡,高三酰甘油血症、心脑血管血管疾病合并症多,对于老年糖尿病的治疗应注意综合分析,综合治疗,以达到更好的疗效。另外,对老年糖尿病的血糖,既要适当控制在可允许的水平,又要避免发生低血糖,因为低血糖对老年人是一个可能致命的并发症。有人提出老年糖尿病患者的血糖控制目标:禁食 FPG $6.7\sim 8.3\text{mmol/L}$;口服葡萄糖耐量试验(OGTTT)2hPG $8.9\sim 11.1\text{mmol/L}$,HBA1c 小于正常上限+正常上限 $\times 15\%$ 。对特别虚弱的老年糖尿病患者控制目标为:禁食 FPG 小于 10.0mmol/L ; OGTT2hPG 小于 14.0mmol/L ; HBALC 小于正常上限+正常上限 $\times 40\%$ 。

(一)非药物治疗

1. 重视糖尿病防治知识宣教

患糖尿病的老年人往往存在焦虑心理,对本病认识不足,过分担忧,担心治疗

效果不理想,担心费用,担心药物不良反应等。对糖尿病患者及家属进行康复宣教,使其掌握糖尿病的知识,认识到依靠自己,做好自我监测,才能较好地配合医护人员,最终获得较好的治疗效果。

良好的心理状态有助于调动患者的主观能动性,有助于稳定病情,促进身心康复,提高生活质量。教育患者应保持乐观、稳定情绪,接受事实,珍惜生命,积极配合治疗,促进康复。平时应定期监测血糖、尿糖,并做好记录,因为它可以直接反映出近期自身血糖控制情况。

2. 饮食治疗

糖尿病的饮食治疗是老年糖尿病的基本治疗,适当控制饮食可减轻胰岛 β 细胞的负担。要做到严格控制主食,定时定量进食,同时也要做到均衡营养,保持体重稳定在标准体重的 $\pm 5\%$ 以内,有充足的精力保持较高的生活质量。糖尿病饮食的建议:主食可以粗略定为 $300\sim 400\text{g/d}$,每日碳水化合物占总热量 $50\%\sim 60\%$, $10\%\sim 20\%$ 为单不饱和脂肪酸, $10\%\sim 20\%$ 为蛋白质。少食多餐(每日至少 $5\sim 6$ 次),有利于降低餐后血糖的峰值。主食以细粗粮混合为宜,高纤维饮食能使血糖吸收缓慢,以降低血糖的峰值。水果不宜多吃,应选用含糖量少,果胶纤维素量高的水果。

3. 运动

老年糖尿病患者进行体育锻炼非常有益,运动可以减轻体重,改善血脂和血糖水平,更重要的是运动可以增加胰岛素的敏感性,降低血压,减低高凝血症的危险等。在开始制定运动方案之前,应该仔细的询问病史和体格检查。评价心血管状况和确定有无脑血管并发症。三餐后散步 20~30min 是老年患者改善餐后血糖的有效措施之一。如果参加较剧烈的体育锻炼,以心率 170 次/min 为该年龄最大的运动时心率。总之,老年人的运动要量力而行,小量开始,持之以恒,缓慢递增。

(二) 药物治疗

现有 5 种不同作用机制的药物。老年糖尿病患者选用降糖药物时,必须考虑每种降糖药物的效果、半衰期、作用持续时间、代谢途径、药物的相互作用、不良反应和安全性。

1. 磺脲类

磺脲类药物主要通过直接刺激胰腺 β 细胞促进胰岛素的释放,但对胰岛素合成无影响,适用于具有一定胰岛功能,无急性并发症的轻、中度糖尿病患者。氯磺丙脲是第一代磺脲类药物,因其不良反应多,作用持续时间长达 60~72h,老年患者避免使用。格列吡嗪是第二代磺脲

类药,通过肝脏代谢成为无活性的产物,适合老年糖尿病和并发轻度肾功能不全的患者。新一代的磺脲类药物格列苯脲是一种长效药,更有选择性地作用于胰岛 β 细胞的钾泵上,从而将非胰腺活动降至最小,无疑在减少心血管反应方面更有优势。

2. 双胍类

双胍类药物作用机制:第一是增进外周组织细胞对葡萄糖的利用,有与胰岛素相同的作用;第二是抑制肠壁细胞葡萄糖的摄取,并有抑制肝及肾脏糖异生作用。双胍类药物有赖于胰岛素的存在才能有降血糖的作用。双胍类药物适用于肥胖的 2 型糖尿病患者,与磺脲类药物合用有协同作用,与胰岛素合用可以减少胰岛素的用量。双胍类药物的主要不良反应是胃肠道反应,包括恶心、腹绞痛和大便秘,腹泻的发生率可达 30%。

二甲双胍是应用最广泛的双胍类处方药,其优点在于对心血管疾病的有益作用,能减少血浆中低密度脂蛋白、三酰甘油,增加高密度脂蛋白,增加纤溶活性。这些有益的变化与二甲双胍增加内源性胰岛素的敏感性有关。

3. 噻唑烷二酮类

噻唑烷二酮类是新型的降血糖药物,可以增加外周组织对胰岛素的敏感性。

噻唑烷二酮类是新开发的一种很有前途的胰岛素增敏剂。通过增强肝脏、肌肉、脂肪组织对胰岛素的敏感性,提高胰岛素活性,从而达到降糖效果,且没有发生低血糖的危险。同时该类药也能降低血脂、降低糖化血红蛋白,减少胰岛素分泌,并有保护 β 细胞,改善胰岛素应答的作用。目前有多种TZD类药物,曲格列酮、罗格列酮和吡格列酮等,罗格列酮效果最强。

4. α 葡萄糖苷酶抑制剂

α 葡萄糖苷酶抑制剂阿卡波糖(拜糖平)能与 α 葡萄糖苷酶竞争性结合,其亲和力比蔗糖、淀粉大1万~10万倍。当患者进食时,同时服用 α 葡萄糖苷酶抑制剂,酶与糖类结合位点减少,这样就减少上段小肠糖吸收高峰,延缓糖的吸收,从而抑制餐后高血糖。该药主要降低餐后血糖,可以单用、与胰岛素或双胍类或磺脲类药物联合应用。 α 葡萄糖苷酶抑制剂不同于磺脲类药,不刺激 β 细胞分泌胰岛素,单独使用不产生低血糖,并通过降低餐后高血糖使胰岛素的需要量减少,适宜于老年糖尿病患者。

5. 胰岛素

老年糖尿病胰岛素应用新见解——主张更积极、尽早应用胰岛素。过去对老年人用胰岛素治疗比较保守,仅用于重型,伴严重并发症、合并症及手术应激状况

时。近来的研究表明,随着糖尿病病程进展,老年糖尿病患者对口服降糖药反应日差,血糖控制不良日多,另一方面,老年糖尿病往往并存多种心脑血管并发症,这一发展趋势表明有更多的老年糖尿病患者需要使用胰岛素治疗。胰岛素应用的最新观点主张尽早单独或联合使用胰岛素治疗,这有利于降低高血糖毒性反应,减少对胰岛 β 细胞的刺激,防止其功能衰竭,并防治严重并发症的发生。

推荐老年糖尿病患者联合用药,白天给予口服降糖药,睡前注射胰岛素补充夜间基础胰岛素水平。目前临床常用生物合成人胰岛素,有4种规格,即诺和灵R(短效)、诺和灵N(中效)、诺和灵30R(预混)和诺和灵70R(预混)。考虑到老年人自我保健能力,自己配置混合胰岛素容易出错,故适宜选用单一剂型,如中效或30/70预混剂型。人胰岛素诺和笔无针注射器和胰岛素泵的使用,给老年患者带来更多方便。

结 语

老年人糖尿病是一种常见的多发病,从发病的机制看到,它是由多种综合因素引发的疾病。作为老年人,应该在生活中多注意糖尿病的初始症状现象,及时、主动地进行干预,把糖尿病消灭在萌芽状态,确保身体健康。

一种你爱吃的食物， 正在悄悄伤肝

肝脏作为人体至关重要的代谢器官，承担着解毒、合成、代谢等诸多关键任务。然而随着生活方式和饮食结构的改变，脂肪肝正逐渐成为肝脏健康的“头号杀手”。

从脂肪肝到肝癌 比你想象的更近

“近十年来，脂肪肝这个词在我们生活中出现的频率越来越高。”省中医院感染科主任医师陆玮婷指出，代谢相关脂肪性肝病，也就是我们通常所说的脂肪肝，已经取代病毒性肝炎，成为我国第一大慢性肝病，同时也是全球范围内最常见的慢性肝病。



据统计，全球脂肪肝的总患病率稳定在30%左右，而在我国，脂肪肝的患病率已经达到了20%—30%，也就是说，每4—5个人中，可能就有1个脂肪肝患者，而且这个数字还在不断增长。

为何近年来脂肪肝的发病率呈上升趋势？这与人们饮食结构和生活习惯的巨大改变密切相关。“如今，在城市的各个角落，饮品店、甜点铺子、炸鸡店随处可见，外卖更是让美食触手可及。”这种高热量、高脂肪、高糖分的饮食模式，加上运动量的减少，使得肥胖人群日益增多。而肥

胖,尤其是腹型肥胖,恰恰是脂肪肝最重要的危险因素。

腰围过大往往反映了内脏脂肪过多,更易引发代谢紊乱及心脑血管疾病风险升高。根据中国肥胖症诊断标准,身体质量指数(BMI)为24—27.9kg/m²的患者为超重;BMI≥28kg/m²则属于肥胖。“但BMI并非唯一标准,其中男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm则为腹型肥胖,这类肥胖所带来的健康隐患往往更大。而目前,我国成人腹型肥胖患病率已经达到了12%。”陆玮婷说。

在很多人眼里,脂肪肝会和肝癌画上等号。专家指出,脂肪肝如果不及时治疗会带来严重的问题,“当脂肪肝有肝脏炎症活动时,就会造成肝纤维化的进展,直至发生为肝硬化。这种情况下,一旦肝功能失代偿或出现肝癌,生存期就堪忧了。”

这些无意识的行为 让你的脂肪肝越来越严重

代谢相关的脂肪肝,看似简单其实是一个复杂的疾病。它的复杂表现在两个方面,一个是原因复杂,一个是自然病程可进可退,表现多样。遗传和环境因素共同决定了疾病发展和变异。

脂肪肝从遗传角度来看,部分患者存在家族聚集现象,“有些患者无奈地说,自

己家族中从外婆开始,到妈妈舅舅,就没有一个瘦的,喝凉水都长肉,很是冤枉。”对此,陆玮婷解释道,确实有一部分脂肪肝与遗传易感性相关,目前研究已发现一些基因变异与脂肪肝的发生及其严重程度密切相关。

在环境因素方面,饮食习惯起着关键作用。饱和脂肪酸和果糖的高热量膳食结构,如同“催化剂”,加速了肥胖和脂肪肝的形成。据悉,饱和脂肪酸广泛存在于动物脂肪,如五花肉、牛腩等,奶制品如奶油、奶酪、冰淇淋、黄油等,以及部分植物油,如椰子油、棕榈油……由此衍生的蛋糕、曲奇等烘焙或者油炸食物都是高饱和脂肪酸。而富含果糖的食物,除了苹果、葡萄、芒果等天然水果外,更应该引起重视的果糖食品,恰恰就是大家非常喜欢、恨不得一天一杯的“小甜水”,比如碳酸饮料、果汁饮料、含糖茶饮等。“果糖在肝脏里面代谢,过量摄入会转化为脂肪,日积月累,就增加了脂肪肝的发病风险。”陆玮婷强调。

饮酒也是导致脂肪肝的重要原因之一。饮酒引发的脂肪肝被称为酒精性脂肪肝,在B超或其他影像学检查中,同样表现为肝脏脂肪含量增高。

对于酒精性肝炎,医学上有明确的定义,即男性乙醇量≥40g/d,女性≥20g/d,且持续5年。以白酒为例,2两(100g)50

度的白酒，酒精含量是40g，非常容易过量。

近期有一位患者，因短期大量饮酒，入院时肝损伤严重，黄疸指数高达300多，CT显示肝脏体积增大，密度低得惊人。经过戒酒和综合治疗，才得以好转出院。我们下次举杯邀明月的时候，也要提醒自己，不可过量饮酒。‘杜康’适量可以解忧，过量会带来更大的忧愁。

此外，久坐少动的生活方式同样也是脂肪肝的危险因素。长期缺乏运动，热量摄入远远大于消耗，我们身体的脂肪就开始堆积，堆积在皮下、堆积在肝脏，带来脂肪肝。随之而来的，往往还有肥胖、高血压、高血脂、高血糖等一系列代谢综合征，也就是我们常说的“三高”。

脂肪肝“不痛不痒”不用管？ 这样想就真的错了

专家表示，从症状上来说，脂肪肝一般没有表现，这就是容易被忽略的地方，“我们俗称胃是喇叭，肝脏是个哑巴。急性的肝损，转氨酶四五百可能都没有症状，好多往往等黄疸出来了才发现。而像脂肪肝，这种起病隐匿且进展缓慢的肝病，大多数都是体检时候被发现的。所以，每年的常规体检是非常有必要的，像脂肪肝、代谢综合征，早期发现是可治疗可逆转的。体重超标的人群，尤其应该注

重筛查脂肪肝。”

如何判断有没有脂肪肝？目前最常用的检查有两种：

1. B超

安全没有辐射，价格也便宜，诊断脂肪肝敏感性80%—90%，体检常规采用的也是肝脏的B超，“但是B超的结果，没有办法给出一个具体的数值来评价肝脏里面的脂肪含量，只能给出轻中重度。”

2. 核磁共振下的肝脏脂肪测定和 Fibroscan 技术解析

据了解，它通过瞬时弹性成像技术测量肝脏脂肪含量。

“这两个检查也是目前我在门诊时比较推荐的。它们都没有辐射、价格便宜、检查很快捷，从我们前期的数据看，诊断脂肪肝的准确性也很高。这两个检查都是定量的，可以将患者肝脏含量的准确数值查出。医生也会建议患者把血糖、尿酸、血脂，一管血一起查了，来全面评估代谢综合征的情况。”

如果患者肝功能比较高，建议口服保肝药物后2-4周定期复查，让医生来评估治疗效果。如果同时服用降压、降糖、降脂药物，医生还会根据这些药物的要求，复查随访药物的效果及不良反应。

逆转脂肪肝“六字方针”很重要

得了脂肪肝怎么办？对于轻度脂肪

肝,通过生活方式干预就可以逆转、恢复,“不仅仅是轻度脂肪肝,任何程度的脂肪肝,通过干预生活方式和减轻体重,都是能够获益的。但如果到了肝硬化阶段,就很难完全逆转了。因此,要重视体检,早期诊断,及时干预,以免产生不可逆的病情进展。”

谈到控制,陆玮婷提出了大家常听到的几句话:“管好嘴,迈开腿”“一日三餐要定时适量,严格控制晚餐的热量和晚餐后进食行为。”

还要提醒大家的是,口感是甜的东西尽量不要吃,包括含糖饮料、甜的水果、面包蛋糕饼干这些深加工食品,尽量避免高饱和脂肪酸的食品,如油炸食物。建议大家饮食蔬菜类为主,搭配上适量的鱼虾、瘦肉、脱脂牛奶、鸡蛋白等优质蛋白,建议食用适量的碳水化合物,可适当增加全谷类,但是碳水的总量是要控制的,尤其在减重期。”

其次是迈开腿。陆玮婷特别提醒大家,一定要选自己感兴趣的运动,“有兴趣才容易坚持,游泳、打球、跳操、跑步、爬山都可以,不要拘泥于形式,多种运动交替,减少同一个关节的劳损。每天坚持中等量有氧运动30分钟,每周5次,再增加几组阻抗训练。”

而在脂肪肝的诊治上,江苏省中医院也有自己的特色。据悉,江苏省中医院肝

病科是全国脂肪肝的示范中心,目前在科室的诊疗区域能够实现脂肪肝的一站式诊疗服务,包括抽血检查肝功能、fibroscan的肝脏脂肪定量和纤维化测定。同时,还有营养科专家坐诊,根据患者的饮食习惯、结合患者的身体脂肪肌肉构成比,个性化地指导脂肪肝患者的饮食及运动,通过生活习惯的调整来实现改善。“专家会根据检查结果,为患者制定综合的诊疗方案。不用东奔西走,患者一站式就能解决问题。”

针对脂肪肝,我们也有一些中医特色诊治,其中有专门针对脂肪肝的膏方制剂——九味清脂膏,这个药物前期在动物实验和已经使用的患者的临床数据上,都证实了能降低肝脏的脂肪含量,改善肝脏的炎症程度。临床的使用过程中,确实有很大比例的患者,肝功能能得到明显的改善。

功效:清化湿热,泄浊降脂,调养肝脾。

主治:适用于脂肪性肝病,主要包括非酒精性脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎、脂肪性肝纤维化等人群。

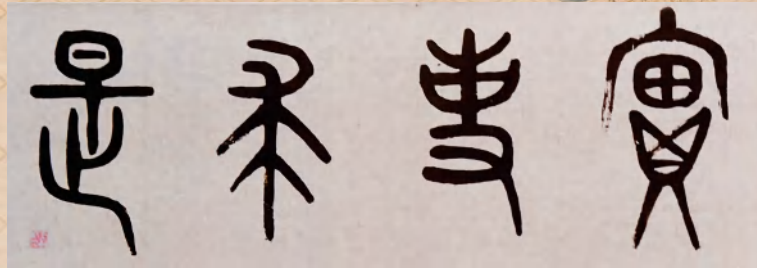
除了口服药物以外,还有针对脂肪肝的穴位贴敷,以及拔罐、走罐、手指点穴等中医外治方法。”

(文章来源:省中医院官网)

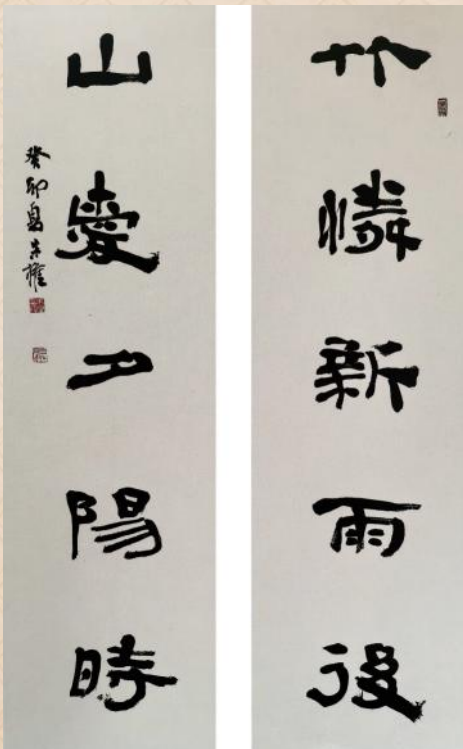
(本栏目责任编辑:胥智杰)



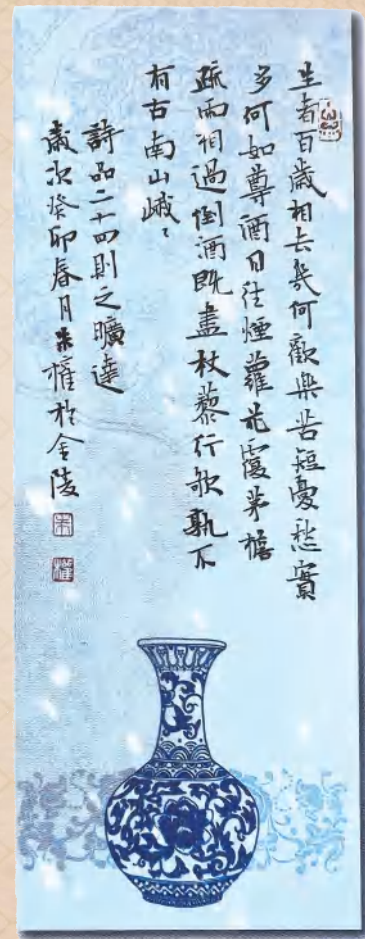
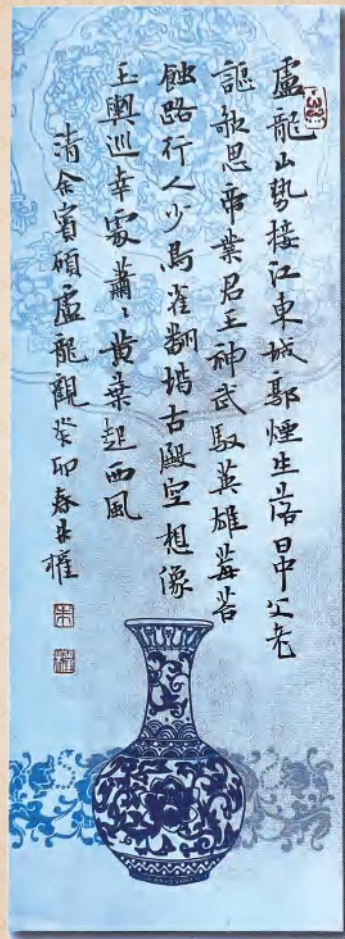
花好月圆 / 王兴之



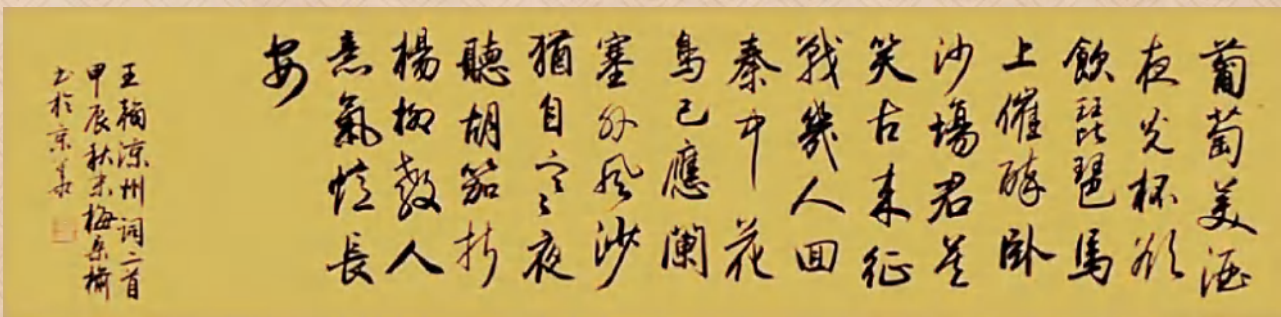
实事求是 / 王兴之



山愛一陽時 / 朱金泉



朱金泉



梅桑榆



/ 银国友



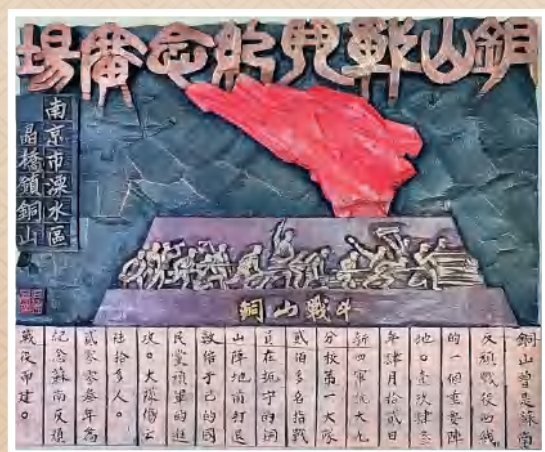
/ 施亚平



/ 施亚平

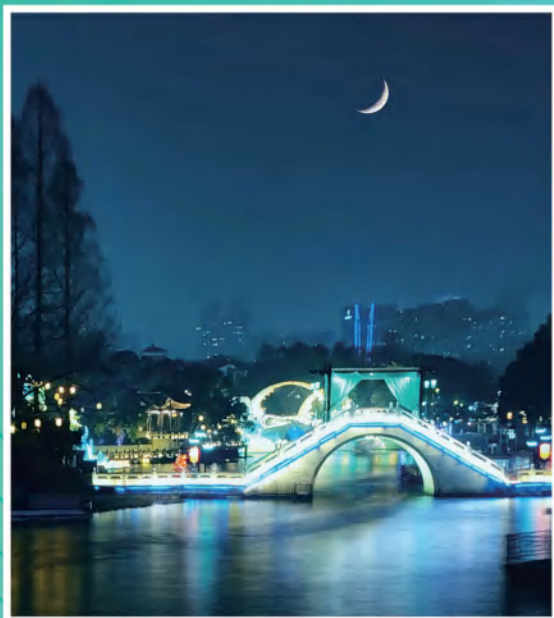


/ 袁茂林



/ 袁茂林





夜色朦胧 / 奚晓东



呈坎圆门 / 奚晓东



山水如画 / 吴浩良



收获 / 印德明



湖岸川流 / 薛飞



无人吊机 / 张晓琴

(学习资料 仅供交流)



◎ 常州天宁宝塔

高川兴/摄

投稿方式

邮 箱: yfjt2024@163.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

