

老年大学给了他健康的身体

1989年我调到西乡县工作，结识了时任西乡副县长的赵留宝。我是西安下乡知青，他是修襄渝线的学兵连知青，也是西安知青，现又在一个县工作，于是两人来往密切。后来因领导班子调整，他调往市农业局任副局长，从此往来了。

退休后没事干，我不是学“搬砖”打麻将，就是听健康讲座，买保健品，先后花了几万元，吃了没什么效果。后来从《汉中老年报》看到许多书法和诗词作品都是老年大学的学员发表的。为了给自己充电，于是我报了汉中老年大学书法班和诗文班学习。在书法班见到了多年没见的赵留宝，老友见面格外亲切、无话不说，才知道8年前他得了一场大病，差点去见“马克思”。

我市是农业大市，担任农业局副局长的他工作自然繁忙辛苦。由于工作的繁忙，加之饮食失调，胃上有点毛病开始也没注意，以致形成胃癌晚期。医生对他妻子说：“快做手术吧，这种病手术后还能活三、五年，要多方满足他的要求，他要做什么，就安排他做什么。”当时，为了给他做手术，他妻子请了国内有名望的专家，手术后怕别人护理不周到，就自己亲自护理，老赵说到这里眼睛就红了。

在手术成功以及他妻子的精心护理下，

他的病情痊愈了。出院后，他体弱不敢室外活动，只能在家练练书法，后来他进了汉中老年大学书法班学习。刚入学时，老师说他的字是自由体、没什么特色，从此他开始练楷书、欧体、颜体、隶书，练起书法来和工作一样认真，天天坚持练，从不间断。用他的话说：“我现在练字已上了瘾，一天不练都不习惯。现在，练楷书时可以不看帖”。由于多年的苦练，他的字已成了型，写欧体像欧体、写颜体像颜体，上学期他的作品还被选为我市老年大学参加全国老年书法展的参展作品。

同样病情的几个病友都“走了”，大夫说他能活三五年，可他现在已活八年了，很多朋友多年不见，一见面连问候都变了，就说你还活着真是奇迹。他告诉大家：“我能有今天的健康身体，一是感谢我老伴在我得病时，请来名望专家做手术，对我精心护理，感谢她的家人从经济上给我全力资助。二是上了老年大学不但使我的身体渐渐健康起来，还使我老有所学、老有所乐、老有所为”。他还对我说：“有个健康身体比啥都重要。你身体健康，家人、同志、同学都高兴，好好练吧，相信你不但能练出好身体，而且能练一手好书法。”

（书法班学员 郭守群）

【原诗】

无事以当贵^①，早寝以当富^②，安步以当车，晚食^③以当肉。

【注释】

①无事以当贵：生活安定，无忧无虑，就是尊贵。②早寝以当富：安然早睡就是富足。③晚食：不急着吃饭，饿了再吃。

【赏析】

这是宋代文学家苏东坡给别人开的一副“药方”。诗中的“无事以当贵”，是指人不要把功名利禄、荣辱得失考虑得太多，如能在情志上任性逍遥，随遇而安，无事以求，这比大贵更能使人终其天年。正如现代人所调侃的“监狱里没有亲人，病房里没有家人，两口子之间没有外人”，就是幸福。“早寝以当富”，对老年人来说，养成良好的起居习惯，尤其是早睡早起，保证身体健康，这比获得任何财富更加富足。“安步以当车”，容易理解，指人不要过于讲求安逸，而应多以步行来替代骑马乘车，常运动才可以强健肢体，通畅气血。“晚食以当肉”，意思是人应该用已饥方食、未饱先止来代替对美味佳肴的贪吃无厌，这甚至比吃肉还有益。

这四句诗虽浅显易懂，但它包括了心理保健、起居方法、运动健身、饮食原则几个方面的内容，堪称宝贵的养生经验，值得效法。

（王虹/文，据《长寿》）

《养生药方》赏析

市委老干局赴佛坪县开展培训

为深入贯彻落实全市脱贫攻坚会议精神，促进佛坪县长角坝镇农家乐及冷水鱼养殖产业发展。3月24日，市委老干局邀请汉中大智慧餐饮公司总经理、汉中市高级服务师陈琳，汉中紫晶时尚酒店总经理、中国烹饪大师曹永胜及高级厨师谭东生赴佛坪县长角坝镇开展冷水鱼烹饪技术暨餐饮服务礼仪培训，全镇冷水鱼养殖户、农家乐经营户及部分贫困户共70余人参加了培训。

培训会上，陈琳从礼仪的重要意义、政务和服务礼仪的内容等方面进行了讲解，亲身示范并与群众互动，赢得笑声、掌声一片；曹永胜讲授了农家乐发展、餐饮烹调中的注意事项，并与谭东生现场用长角坝镇养殖的鲢鱼、鲫鱼、三文鱼制作了生鱼片、剁椒豆豉鱼、浆水鱼、家常干烧鱼等菜肴，精湛的烹饪技术及美味的菜肴使在场群众赞不绝口。大家纷纷表示，本次培训很有意义，内容丰富，使自己增长了知识，提升了素质，也坚定了发展农家乐，过上好日子的信心。

市委老干局副局长袁顺能在讲话中指出，佛坪山清水秀，环境优美，随着脱贫攻坚步伐的加快和十三五规划的启动，佛坪县包括长角坝镇和沙坝村的各项发展机遇。他强调，作为结对帮扶单位，市委老干局将一如既往地支持好长角坝镇和沙坝村的各项发展事业，贯彻好、落实好市委、市政府关于脱贫攻坚工作各项决策部署，加大脱贫技能培训力度，助推镇村产业发展，确保沙坝村今年如期实现整村脱贫目标。

（市委老干局 王挺）

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市委老干局
●市老龄办
●市老年大学
●市老体协
●主编：王哲

●市老干部活动中心
●市老科协
●市老年学学会
●市老年大学
●副主编：牛耿 唐孟杰

联办·总第157期

●陕新内出刊字第S0602号
●2016年5月5日出刊

我市召开全市老干部工作会议



4月29日下午，全市老干部工作会议召开，总结去年工作，安排今年任务。市委常委、市委组织部部长王晓林出席会议并讲话。

会议要求，全市老干部工作部门今年要发扬钉钉子的精神，合力联动，注重学用结合，突出“严”“实”要求，强化价值取向，开展为党的事业增添正能量活动，持续做好易地安置管理、困难离退休干部帮扶等工作，加强老年大学、老干部活动中心建

设，全面提升服务管理水平，让老同志过上更加幸福、有尊严的晚年生活。王晓林强调，老干部工作要吃透中央加强改进老干部工作的新精神，紧跟老干部队伍的新特点，适应时代发展的新要求；要强化思想政治引领，抓好老干部党组织建设，组织开展丰富多彩的活动，用心用情服务，凝聚、放大、传递正能量；要建立齐抓共管的工作机制，凝聚工作合力，建强老干部工作队伍，提升我市老干部工作的境界和水平，开创我市老干部工作转型发展的新局面。

市委组织部副部长、老干局局长王萃红在工作报告中对2015年全市老干部工作进行了回顾和总结，对2016年老干部工作进行了全面部署，并对推动工作落实提出了四点意见。

汉台、南郑、镇巴和市检察院等4个县区及部门的相关负责人在会上作了交流发言。（据《汉中日报》）

陕西老年大学讲师团来汉中传经送宝



3月30日至4月1日，省委老干局巡视员、陕西老年大学校长魏高良，陕西老年大学副校长白向华带领省老年大学讲师团一行来汉中调研和指导老年大学工作，开展教学交流活动。原汉中行署专员、汉中老年大学原校长杨吉荣，汉中市委组织部副部长、老干局局长王萃红，汉中老年大学校长甄培基

等陪同。

魏高良一行先后深入汉中老年大学及拟建新校址、汉台区、南郑县老年大学等地，通过实地察看、听取汇报、查阅资料、现场观摩等方式，全面了解汉中老年大学开展教学服务管理等情况。陕西老年大学讲师团各位教师还深入课堂，为老年学员授课、互动交流，传授教学方法和技巧，受到了广大老年学员的一致欢迎和好评。

魏高良在调研中，对汉中市的老年教育工作取得的成绩给予了充分肯定，希望市县委老干局克服困难，加强老年大学软硬件建设，不断提升老年大学办学水平，为弘扬优秀文化和老年教育事业发展贡献力量。

（汉中老年大学）

市委老干局召开“两学一做”学习教育部署动员会

4月25日下午，汉中市委老干局召开“两学一做”学习教育部署动员会。局党支部全体党员参加会议，市委组织部副部长、老干局局长、局党支部书记王萃红出席会议并做动员讲话，局机关非党员干部职工列席会议。

会上，与会人员集体学习了习近平总书记对“两学一做”的重要论述传达提纲，传达了省、市“两学一做”学习教育工作视频会议精神以及《汉中市委常委会“两学一做”学习教育实施方案》，明确了“两学一做”学习教育的重大意义、学习内容、主要

措施等方面的部署和安排。

王萃红在动员讲话中要求，局党支部每位党员特别是在职党员应以开展“两学一做”学习教育为抓手，牢固树立学习意识、对照意识、看齐意识，要根据市委的要求，迅速制定局党支部“两学一做”学习教育实施方案。在指导离退休干部开展学习教育方面，要做到优化服务，细分层次，区别对待，把学习教育与积极引领离退休干部为党的事业增添正能量结合起来，确保学习教育实效。（市委老干局 王挺）

学党章党规学系列讲话做合格党员

近日，中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，要求各地区各部门认真贯彻执行。

通知指出，开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。

市级离退休干部参观调研 我市重点建设项目

为深入开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题活动，引导广大老同志积极为党和人民事业增添正能量，4月18日至20日，汉中市委组织部、市委老干局组织20余位市级离退休干部赴勉县、汉台、兴元新区、滨江新区等地参观调研市重点建设项目，市委常委、副市长王隆庆，勉县、汉台党政有关负责同志先后陪同调研。

在勉县，老干部们兴致勃勃地参观了勉县综合医院建设项目、武侯大桥建设现场、天荡山社区、诸葛古镇等重点建设项目，重点了解了勉县近年来在改善民生、城市建设、旅游开发方面取得的成就；在汉台区，大家深入铺镇工业园、褒河物流园、河东店镇花果村，实地查看了园区企业生产情况和美丽乡村建设成效；在兴元新区和滨江新区，大家观看新区规划，参观建设项目工地，切身感受到了近年来汉中市委、市政府在抓城市建设、汉文化发掘整理、“一江两岸”开发保护、做大做强旅游业的发展成效。

参观调研结束后，老同志们参加了在滨江新区召开的“弘扬主旋律，增添正能量”调研座谈会。会上，结合三天来的调研情况，大家从不同角度谈了各自的体会和感想，并对提出了相关的建议和意见。王隆庆首先代表市委、市政府感谢离退休老干部多年来的对汉中经济发展的关心支持，随后，他向老同志们介绍汉中市“十二五”目标任务完成情况和今年一季度经济社会发展情况。他指出，这些成绩的取得都离不开全市离退休老干部过去励精图治打下的坚实基础，离不开各位对市委、市政府工作的关心和支持。当前，汉中正处在发展转型、改革攻坚的重要时期。希望广大老干部围绕中心、服务大局，积极建言献策、释疑解惑，传播正能量，为汉中改革发展贡献新力量。（市委老干局 魏晓霞）

市委老干局召开2015年工作总结表彰会

4月5日下午，汉中市委老干局市直系统召开2015年度工作总结表彰会，回顾总结2015年工作，表彰先进科室和工作人员，安排部署今年重点工作。局机关和下属单位全体干部职工参加会议，市委组织部副部长、老干局局长王萃红出席会议并讲话，市委老干局副局长袁顺能主持会议。

会上，参会人员集体学习了中办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》精神，宣读了对局办公室等3个先进科室和张卫敏等7位先进工作者进行表彰的决定，随后，3名先进科室负责人和先进工作者代表进行了交流发言。大家都表示，荣誉的获得离不开领导的帮助，离不开一个团结协作的集体，今后将把过去的成绩作为新的工作起点，以更高的目标严格要求自己，不断提高综合素质，认真履行岗位职责，牢记老干部工作无小事，以真情、真心、真意，继续做好老干部工作，让老干部满意，让党组织放心。

王萃红在讲话中指出，在过去的2015年，市直老干系统齐心协力，开拓进取，各项主要工作全面完成，重点工作特色鲜明，社会工作积极参与。在如何做好2016年工作方面，她要求，全体干部职工要树立责任意识，用好的心态对待工作，用好的意志克服困难，用好的追求提高水平；市直老干系统各单位都要加强组织领导，发扬团结协作的精神，树立责任意识；充满热情、振奋精神，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。（市委老干局 王挺）

南郑的树梢上都长满着故事

——愚人节游南郑信笔随记
杨吉荣

文章的开头最难写。先贤大文豪鲁迅写过：“我家门前有两棵树，一棵是枣树，还有一棵也是枣树。”看似重复，实为超醇妙语。如果让我这个半盏墨水来写，就直写成“门前有两棵枣树。”看似简单，却是一杯淡水。不知道哪个调皮鬼，把每年的4月1号摆设成什么“愚人节”，害得多少善男信女痴痴颠颠闹腾一天，让刚刚回暖的春天又增添了几份滑稽，几份情趣。前几天，我们汉中出现了一桩誉满神州的大事，在南郑那个用大智大慧新创建的大汉山广场上，举行了好几万人参加的庆祝油菜花节和文化节展演的大集会，我因身体不适和老伴有病请假未去，留下一份遗憾，几缕苍凉。紧接着的一天下午，大约五点过几分钟，我因急事下楼外出，刚才还闷热光亮的天，怎么几声炸雷闪电把天空撕开几道缝子，雨如盆泼，雹如鸽蛋，我想到这一阵子那正在释放清香的油菜花，花容陨落，蜂蝶受伤，游人受惊急躲。想到此情此景，我真把老天爷恨透了。急急打听，知道这场突如其来的暴雨雹灾只了几个点，构不成花节的几个主景区基本无损。我长长地出了一口气：咱们汉中的天缘、地缘、人缘还是真正美好的！

愚人节实际上是娱人节。这个节的前面是农历丙申春分，就是把春天一分两瓣，这一天的昼夜也是各12小时，预示着真正的明媚春光来临了。这个节的后面是农历丙申的清明节，既是古典的寒食节，又是神首的感恩节，天清清，气明明，唐代诗人杜牧写的那首“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”的千古绝唱，让清明节有了浓浓的诗情画意。夹在这两大农节中间的愚人节，不是正牌的国产品，有舶来的嫌疑。在这半土半洋的愚人节这一天，我却过得很充实的。市委老干局局长王萃红、老年大学校长甄培基，邀我去陪同省委老干局正厅级巡视员、省老年大学校长魏高良率领的讲师团，到南郑县去看看老年教育，看看江南风光。一行人过了天汉大桥，与在那里带路的县委常委、组织部部长马咏梅等寒暄之后，驱车至县城与县委书记李宏杰会合，随着全国各地来的游客车流，沿去年刚刚修通的陈村尖山沟旅游环线缓缓行驶，眼观由层层梯田形成的层次鲜明的金波花海，耳听啾啾鸣叫的春鸟琴声，享受着交警和小红帽志愿者们热情周到的服务，汽车没人鸣笛，人流多没人狂喊，静静地品尝着暖暖的春风，吮吸着浓浓的花香，羡慕着在簇簇菜花间嘻闹的蝴蝶蜂飞，远眺着游船轻

摇和群鱼蹦出水面的闪闪鳞光。这是什么啊？这是天人合一！这是人间天堂！这是盛世奇景！我们行行停停，欣赏景色，拍照留春，与各处奔波来汉旅游花海的游客频频交谈，虽然有北调、有南腔、有西声、有东韵，但融洽点赞之声相同，热爱人生之情相通。我还在盘点情感和回味着阳春镇普池村李奉荣支书那杯银梭栗味。忽然，引路前行的车儿声礼貌的笛声，车速加快，把刚才弯弯曲曲绕行水库的蛇道撩在后边，奔上刚刚修起的宽敞平坦、绿树迎宾的汉山大道。

大汉山啦，这个门楼有你们来了。宏杰书记匆匆下车，省和市里的同志们紧紧围拢来，神清气爽地随着他的手势，听他讲述大汉山广场的设计理念、建筑过程、景点内涵、服务机制，以及在市委、市政府制定的“全域旅游观”发展战略中的科学定位。“大家的眼晴为之一亮，思绪也从刚刚沉醉的花香感性中一跃而升腾为理性的高层。平时严肃庄重的宏杰书记突然幽默起来，当起了景点讲解员，他一边指着高大的门楼，一边诙谐地说：这个门楼有两层含义，一个是中高两低构成一个大山形状，一个是像巨人拱手，向各位佳宾表示欢迎。在一片掌声和欢快的笑声中，大家穿过密密扎扎的停车群，进了广场大门。这一进门，好家伙！新的一道风景线就闪射出耀眼的光芒，一座座崭新奇特的古建筑在规划46.4平方公里的页面上耸立起来。花墙走廊，虹桥接引，户庭园林，宏阔规整。以万山拱卫的大汉山为玉体，以“敬天法祖、祈福汉山”为主题，以汉文化展示为中心，以“节俭·休闲·演艺”为主体功能，由高到低，层层布局，梯式修建，在古色古香中渗透着古今结合的时代新意，创意的遐想，创新的理念，创艺的手法，智造了一座品位高雅的大汉山景区，与汉上的望江楼、拜将坛，与勉县城西新建的欲与临潼骊山长恨歌景区比美的诸葛古镇，构成一个“品”字形的两汉三国旅游大板块。这个“三组合”的升级版，将在省内外、甚至国内外展示汉中旅游产业强大的核心竞争力。我正在放飞思绪进行形象组合，忽然听到有人喊我，一看原来是《汉山广场赋》撰写人刘大可先生，朋友相逢，他就像瓦沟倒核桃稀里哗啦给我讲解了许多内容。大门内总有几千人，拍照的、舞蹈的、唱歌的，都那么自然，那么欢欣，好像几亿外国人也在这里人流中，都举着花色旗帜，有些还拉起红色横幅集体合影，衣服的花色品种多式多样。咸阳的妇女旅游团里

有个好像是个领队的人，用流利的普通话给这个新景区大唱赞歌。台上有两个孙大圣，正在以猴姿玩舞金箍棒，和电视里的水平差不了多少，我上去握着猴手表示感谢，并鼓励他们“苦炼七十二变，战胜八十一难，”继续为景区增光添彩，他们高兴得拉住我来了个人猴合影。我抬头一看，巍峨的汉山腰高台上，巍然屹立着汉高祖刘邦的玉石塑像，就快步登上台阶，就近隔着护栏观看了他的高大形象，他正张开双臂，挺胸高唱全球皆传的大风歌”。恍惚间，我听见自己，这是谁呀？还是南郑？这个像雕塑得很雄威，精气神皆优，他把一个“汉”字写了四百年，传播了几千年，印象了多少亿人啦！我不信迷信，但我信“山不在高，有仙则名”这句名言。也许不要多久，大汉山有可能与我国的几大名山共享美誉！大汉山文化的人景、仙景、诗景凝集的独特身影，将以中华瑰宝登上联合国的人文宝座，成为地球村的一颗灿烂明星。

南郑的树梢上都长满了故事。下午3时许，我们握别了南郑县长曹俊强和各位陪游的同志，并请他们转达我们对县委主要领导的真诚谢意，乘车回城。在经过去年受到国家奖励的龙岗大桥的时候，可能是从洋县飞来的几只红鹤临空闪过。悠长的历史，夹有传说，但大部分有据可查，实物实事，史实实人，时代印迹十分明显。正史、别史、稗史，兴衰沉浮，阶层博弈，历历在书。汉水女神的痕迹仍在飘逸；龙岗文化记载着120多万年前先民们生存在汉水流域的活动；黎坪的水向西流奔，黎坪的山怪石嶙峋；那条穿越大巴山的红色交通线上的点点血迹和几大战役的胜利，使这块地方成为红军长征途中的一块“跳板”；南湖、红寺湖为代表的几百座水库陂塘，像几百面明镜，映衬着各项事业的快速发展；从第一把马尾松杆在山口林场村落地，染绿了巍巍群山，染绿了涛涛峻岭；汉江河水束水东流，参加了南水北调送京津的大合唱而获得殊荣；如今，旅游产业以它特有的发展逻辑逐渐成型，赏花经济独秀一枝，全域旅游、全域旅游、全域旅游的大格局正在拉开。不走回头路，广迎回头客。南郑的五大建设将跃上葱龙，新颜卓卓。50几万勤劳智慧的南郑人民，在党委、政府率领下，不断书写着动听的故事，正在实现全面小康的康庄大道上高歌奋进！美力源于魅力，魅力根在实力。真美南郑！南郑真美！未来更美！

浅谈如何发挥好离退休干部的作用

南郑县老年学学会 王培德

目前，我国已进入老龄化社会，老年人口已达2亿多人，约占总人口的16.7%，80岁以上高龄老人达到2400多万，而离退休的几千万干部在我国特色社会主义建设中，如何、应该、也可能起到什么样的作用？是一个值得研究和重视的问题。

首先弄清为什么要发挥离退休干部的作用为党的事业增添正能量？我认为离退休干部受党的教育，在过去几十年的革命生涯里，辛辛苦苦、任劳任怨、呕心沥血、千锤百炼，积累了丰富的经验，为党和国家做过贡献。有些老同志被评为先进工作者、优秀共产党员或劳动模范，受到人民的尊敬和爱戴，这是终身的荣誉，已载入史册，而不应该忘掉。同时要知道，老人在家庭中是至高无上的长者，在亲友中是桥梁和长辈，在社会上是国家的财富和事业的功臣，是影响、教育带动后人的楷模，理应受到社会的尊重。同时老同志也要自重，而不应该倚老卖老、自暴自弃、退休褪色，而应该把自己融入社会，把有限的生命投入到无限地为为人民服务之中去，在身体允许的前提下，发挥余热，为党的事业增添正能量。

其次，如何发挥离退休干部的作用为党的事业增添正能量？我认为应该发挥好五个方面的作用：

一要发挥好学习带头作用。俗话说的好：活到老、学到老。老而好学、乃烛光之明。我们要通过看电视、看报刊杂志、听广播来加强自身学习，不断提高思想素质，使自己的思想常学常新，与时俱进。做到立场坚定，旗帜鲜明，热爱党、热爱祖国、热爱社会主义、热爱改革开放，做一个遵纪守法的合格公民。

二要起到参谋作用。富有经验和智慧的离退休干部群体，是社会的宝贵财富，我们要在科技、教育、文化、卫生等各项社会建设中，为党政企事业单位、为社会出谋划策，多提合理化建议，把我们的社会主义建设事业不断推向前进。

三要在构建和谐社会中起骨干作用。离退休干部在社区的建设发展中处于优势地位。我们要积极宣传党的路线方针政策，调解纠纷，化解矛盾，巩固和谐团结，净化社会风气。从自己做起，从小事做起，多为他人和社会奉献一颗真诚的爱心。莫道桑榆晚，为霞尚满天，老有所为做贡献，余热生辉映人间。

四要在家庭中起核心作用。离退休干部在家庭中处于长者和尊者地位，运用决策能力、动手能力、协调能力，处理好家庭关系，唱好“夫妻八互三字歌”。家和睦，需有方。有八互，记心上。一互敬，多协商；二互爱，情意长；三互信，莫乱想；四互勉，共向上；五互助，热心肠；六互让，不逞强；七互谅，心坦荡；八互慰，暖心房。合家欢，乐无疆。八互歌，切莫忘。

五要在科学养生中起示范作用。养生是一门科学，是我国人民自我保健、延年益寿的经验总结。我们要坚持锻炼，强身健体，合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心态平衡，充足睡眠，提高健康素质。少得病，不住院，自己不受罪，节省医药费，儿女少受累，亲友少连累。心情舒畅，精神爽朗，人人活过百岁。

为党的事业增添正能量

又见菜花黄

合唱班学员 朱红

四月来了，百花争艳、莺舞蝶飞。在这鸟语花香、万木竞秀的时节，有一种流光溢彩的花儿漫山遍野、一望无际，陶醉了八方踏青赏花人——蔚为壮观的汉中油菜花海，让春天格外美丽。

道不明自己是怎么喜欢上油菜花的。依稀记得在北郊单位上班的日子，厂区附近的部分田块种植着油菜，每到清明前后春风和煦、桃红柳绿；金灿灿的油菜花盛开、独特的馨香沁人心脾；按捺不住兴奋喜悦的好姐妹总会相邀，去田间地头观赏那怒放的油菜花儿，再顺道购买新鲜的油菜花蜜当营养品。那年月，油菜的种植面积还没有形成现在的规模，来自陕北、四川等地三三两两的追花养蜂人，在错落有致，麦苗青菜花黄的野外安营扎寨，连年乐此不疲。源源不断产出的蜂蜜、花粉、王浆等绿色蜂产品，让千里迢迢辛勤耕耘的蜂农脱贫致富；而那些不计其数、勤劳却不好惹的蜜蜂小精灵，则翩翩起舞在油菜花海蜂鸣欢唱采蜜忙，形成了油菜花开时节独有的醉人风景。

难以抹去的记忆萦回：工余闲暇，徜徉于油菜花盛开的田坎道旁诵读或漫步；蜂忙现场，看养蜂人取蜜割胶叨家常；迎旭日东升观夕阳西下，目睹灿烂的油菜花儿静悄悄地谢幕、结荚。

如今，汉中已成为中国最美的油菜花海，广袤无垠的油菜花儿，岁岁年年把家乡的山川田野渲染描画……来自四面八方的宾朋赏花海、摄花海、观花海，勤劳奋进的故乡人民建花海、绘花海、继续创造美好未来！

我喜欢油菜花、赞美油菜花。尽管她没有牡丹的雍容华贵国色天香，但她不娇贵却清新茁壮；不张扬却默默奉献；枝枝杈杈都绽放着繁花朵朵。她深深眷恋着自己生长的一方热土，无论富饶、贫瘠，把她洒向哪里她就在哪里生根、发芽；把她移栽何处，她就在何处成长、开花、结荚。

油菜花——我心中最美的花。

老年人更要学电脑

电脑班学员 黄晶清

随着社会的发展和进步，电脑已经和电视、冰箱、洗衣机等家用电器一样，成为了每个家庭中不可缺少的新成员。许多老年人以为电脑只是年轻人的专利，其实不然，老年人同样可以学习使用电脑，来丰富自己的晚年生活，提高生活质量和品味。

汉中老年大学电脑班已经开办三届了，学制两年，我算是第三届学员，再上一学期就毕业了！刚开始我想：“现在的小孩子都会玩电脑，我这辈子如果不会电脑，真是白活了！”于是我就报了电脑班。女婿说课后赶紧给我搬来台式电脑，又买了智能手机。学校给每人配备一台高性能电脑，代购了《老年人学电脑入门与进阶》课本，图文并茂，还带光盘。今年还配备了投影仪，使教学更加直观便捷。执教的是一位职高专教电脑的刘颖老师，他知识丰富，操作老练，讲课有条不紊，由浅入深，循序渐进，耐心指导，反复示范，反复演练。我们这些老年人对电脑是一窍不通，他总是很耐心地给我们指导，有时我想，咱们自己的孩子也不一定有他这么尽心尽力，不厌其烦。通过一年半的学习，我们电脑班学员大都能在网上语音视频聊天、发消息短信、发微博、看新闻、听音乐、看电影电视、看书报杂志、学医疗保健养生知识；还可以坐在家玩棋牌麻将、查询天气预报、出行路线；也可以网上就医、团购美食，买火车、飞机票等，真是方便了！

去年“双十一”，我和妹妹在网上购买了两件酒红色羽绒服，每件比商场便宜220元钱，我们俩高兴的几乎跳了起来。记得一次同外孙语音聊天、发消息，外孙吃惊地回复：“外婆你真棒！”我感到非常自豪，特有自信。而且网上聊天还是免费，何乐而不为呢？

我们电脑一班还成立了微信群，一共十七人，我的家人和亲友也成立了“快乐大家庭”微信群。今年春节可开心了！群成员相互发微信送心愿、送祝福，有好消息、好图片，大家分享；好格言、励志故事、好家风互学互助；好的养生常识、保健知识，互相传递。大年初一和十五元宵节我们“快乐大家庭”里还发红包、抢红包，我还是“手气最佳”呢！我在汉中老年大学学会了电脑，让我的生活更加丰富多彩，头脑更加清晰灵活，所以我特别感谢学校和老师。老年朋友们，我们一定要活到老、学到老。学会电脑，其乐无穷。

郭笠咏油菜花诗三首

（一）遍地铺金惠万家，清香独特口碑夸。群芳即使偷天色，不及回酬油菜花。

（二）无际菜花天作边，金波轻漫舞婵娟。一川风露都换味，蜂族趁香追梦圆。一度春临垅头日，金英遍地展娇姿。汉中好景君须记，最是菜花黄阳时。

（三）

参观西昌卫星发射中心

李龙清

昔览荧屏已有期，今临现场探神奇。地灵远隐环山貌，人杰同攻科技题。射塔啸声寰宇震，卫星择日太空嬉。自豪最是嫦娥号，桂魄高扬中国旗。

张效忠咏兰诗三首

幽居山野里，历雪又经霜。安享天然趣，深含馥郁香。

（一）随风芳溢散，凝露韵潜藏。未有张扬意，唯留剑叶长。

（二）空谷悬崖任寂寥，从无悔怨自逍遥。严冬酿得芬芳在，春洒人间诗意饶。

游南湖感赋

郑玉智

青山郁郁回环抱，湖水澄澄分外娆。游艇如梭翻白浪，鱼儿欢乐跃安高。百花丛里蝶蜂舞，廊榭亭中歌奏嘹。山色湖光游客醉，神怡心旷不知劳。

新名词解释

五位一体：党的十八大报告指出，建设中国特色社会主义，总布局是政治建设、经济建设、文化建设、社会建设、生态文明建设五位一体。

四个全面：即全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党。

一带一路：指国家提出的丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路。

中国制造2025：即国务院于2015年5月8日公布的强化高端制造业的国家战略规划，是我国实施制造强国战略第一个十年行动纲领。通过努力实现中国制造向中国创造、中国速度向中国质量、中国产品向中国品牌三大转变，推动中国到2025年基本实现工业化，迈入制造强国行列。

大数据：是指无法在可承受的时间范围内用常规软件工具进行捕捉、管理和处理的数据集合，是需要新处理模式才能具有更强的决策力、洞察发现力和流程优化能力的海量、高增长率和多样化的信息资产。换句话说，大数据让我们以一种前所未有的方式，通过对海量数据进行分析，获得有巨大价值的产品和服务，或深刻的洞见，最终形成变革之力。大数据的5V特点（IBM提出）：Volume（大量）、Velocity（高速）、Variety（多样）、Value（价值）、Veracity（真实性）。

云计算：是基于互联网的相关服务的增加、使用和交付模式，通常涉及通过互联网来提供动态易扩展且经常是虚拟化的资源。云是网络、互联网的一种比喻说法。过去在图中往往用云来表示电信网，后来也用来表示互联网和底层基础设施的抽象。因此，云计算甚至可以让你体验每

诗歌园地

刘昌华诗两首

悼念老友吴同治 赞汉中油菜花节

老友同窗廿二年， 妩媚菜花迎客来，诗文互琢谊情连。 千家万户乐开怀。惊闻学长辞尘去， 古城今岁添新景，泪雨顿时湿袖衫。 建设红旗多处栽。

游西安碑林博物馆

杨汉民

西安城内有碑林，碑刻千余集大成。欧颜柳赵名家荟，汉魏明清一脉承。铁画银钩扬正气，精雕细凿保原形。各方书法钻研者，值得躬亲走一程。

新声韵·答友问

刘广贤

问我年来竟若何，残阳追梦未蹉跎。遣词造句神情爽，运笔抒怀豪放歌。珍爱生活多趣味，知足常乐少忧痾。欣逢盛世心舒畅，老骥奋蹄逐碧波。

上网乐

王云从

银屏虽小真奇瑰，不知发明人是谁？寂寞供咱游戏乐，闷时为我放歌飞。想念亲人银屏对，欲知信息网上窥。终身不离如伴侣，钦佩为你敬一杯。

秒10万亿次的运算能力，拥有这么强大的计算能力可以模拟核爆炸、预测气候变化和市场发展趋势。用户通过电脑、笔记本、手机等方式接入数据中心，按自己的需求进行运算。对云计算的定义有多种说法。现阶段广为接受的是美国国家标准与技术研究院（NIST）定义：云计算是一种按使用量付费的模式，这种模式提供可用的、便捷的、按需的网络访问，进入可配置的计算资源共享池（资源包括网络，服务器，存储，应用软件，服务），这些资源能够被快速提供，只需投入很少的管理工作，或服务供应商进行很少的交互。

五个扎实：即2015年2月，习近平总书记来陕西视察重要讲话中提出，要扎实推进经济持续健康发展、扎实推进农业现代化建设、切实加强文化建设、扎实做好保障和改善民生工作、扎实落实全面从严治党。

六大战略、六大产业、十大工程、五大园区（村）：指为加快“三市”建设，汉中市委、市政府提出大力实施生态立市、产业兴市、文化名市、项目拉动、城镇带动和创新驱动“六大战略”，培育壮大现代材料、装备制造、绿色食品、旅游文化、高科技、天然气“六大产业集群”，加快推进千亿投资、工业翻番、农业倍增、全域旅游、城乡统筹、文化振兴、生态环境、扶贫攻坚、民生改善、治理创新“十大工程”和工业园区、农业园区、精品景区、新型社区、美丽乡村“五大园区（村）”建设。

三讲三当：今年全市作风建设主题，即讲规矩、当守法纪的明白人；讲学习、当懂经济的实干家；讲担当、当有作为的先锋者。（来自网络）

渭南老年大学一行来汉交流学习



4月6日，渭南老年大学校长张文龙一行来汉中老年大学开展交流学习活动。汉中老年大学校长甄培基、副校长王哲等领导座谈交流办学经验。

座谈会上，甄培基对渭南老年大学一行的到来表示欢迎，并介绍了汉中老年大学的基本情况、主要做法、存在问题和下步打算。随后张文龙介绍了渭南老年大学的基本情况，双方就如何办好老年大学交换了意见。会后，渭南



老年大学一行参观了汉中老年大学的教学环境，并到各班现场观摩了课堂教学。张文龙对汉中老年大学的做法表示充分肯定，对学员良好的精神风貌和教师高超的教学水平表示赞赏，同时希望两校能加强交流，相互学习，共同为老年教育事业的发展添砖加瓦。

渭南老年大学一行还到汉台区和洋县老年大学开展了交流学习活动。

（汉中老年大学 张继刚）

市委老干局学习贯彻全省老干部工作会议精神

3月28日，汉中市委老干局召开会议，专题传达学习全省老干部工作会议精神，安排部署贯彻落实工作。局机关全体干部职工、下属单位和市老年社团组织负责人参加会议，市委组织部副部长、老干局局长王萃红主持会议并讲话。

会上，参会人员学习了省委常委、组织部长毛万春同志及省委老干部局局长程怀岗同志的讲话精神，王萃红就贯彻落实会议精神，开展好今年工作进行了安排部署，市老年社团组织负责人作了表态发言。

王萃红要求，要把全省老干部工作会议精神落到实处，一是抓学习，全面系统地学习会议有关文件精神，特别是中办《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》、毛万春部长和程怀

岗局长的讲话精神，确保广大老干部和老干部工作者都能学深，悟透，用活；二是抓贯彻，筹备召开全市老干部工作会议，传达全省老干部工作会议精神，安排我市全年工作任务，使我市老干部工作有更好业绩；三是抓落实，各单位、社团负责同志以及每位干部职工按照各自分工，理清思路，将会议精神同2016年工作紧密结合起来，扎实做好各项工作。

市老科协、老体协、老年学学会负责人在发言中表示，将结合自身工作实际和特点，加强社团成员思想政治建设和临时党组织建设，充分发挥联系广泛、老年人才汇集的优势，积极为全市经济社会发展建言献策，为党的事业增添正能量。

（市委老干局 王挺）

孝顺儿子郭建生

过去人常说，久病床前无孝子。现在，我不以为然。我给大家介绍我们老干部活动中心的感人故事。

每逢周三，周六两个晋剧活动日，一个双目失明的老人，右手拄着拐杖，左手搭在儿子的自行车后座上，由汉中西门口飞机场油库到老干部活动中心来活动。其中要经过交通拥挤的汉中老城钟楼十字街口，还要穿过中山街小学大门口人群和车辆。这里饮食摊点多，每逢上学和放学，人车拥挤，安全隐患十分突出。对于我们健全人来说，不算什么，但对于双目完全失明，全靠他人牵引走的老人来说，是何等的艰难。

老人名叫郭凡，今年91岁，是1949年支援西北，解放汉中的南下离休干部。郭老虽然双目失明，但头脑清醒，耳朵灵，不糊涂，对子女要求严格。早年丧偶后，又遇到了个情投意合的马文英老伴。但命运总是在捉弄人，不幸的是小他十岁的马文英也在2006年突然病故。郭

老虽有4个女儿和1个儿子，但服侍他的还是儿子郭建生一家人。

建生退休前在市政府工作，爱人陈秀丽从破产的10号信箱退休。建生退休后爱好广泛，自学法律，替人打官司，给人讨公道。还喜欢摄影、游泳和旅游。对父亲是言听计从，孝顺有加。如果他有事不在家，就由他爱人陈秀丽接送父亲。如建生的儿子从外地回家就由孙子来侍候爷爷。

自从马文英走后这十年来，无论寒冬酷暑、刮风下雨。建生一家人都随父亲心愿，场场不拉的让父亲来老干部中心活动。每逢晋剧活动日，悠扬动听的琴声响起，就能听见郭老那粗犷浑厚的山西晋剧唱腔。在与郭老闲谈中，他动情的说道：“如果没有儿子建生一家的照顾，我老郭坟上的草恐怕都绿了。”多么朴实的一句话，道出了儿子郭建生一家对父亲深深的爱心和孝心。

（郑忠贤）

汉中老年大学、市老年学学会举办健康讲座

3月23日，汉中老年大学和市老年学学会特邀汉中市医院原院长、主任医师杨军为离退休干部和老年大学学员作老年人健康维护讲座，共有100余人参加。

杨军通过幻灯片详细讲解了健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，以及如何防治慢性病等内容。此次讲座受到了老同志的广泛好评。

（汉中老年大学 张继刚）



从盼吃肉到少吃肉

我的一本集邮册里，不仅夹着花花绿绿的一些邮票，还收藏着那个岁月的粮票、布票、油票、棉花票，可谓稀奇的是我还珍藏着一张“肆两”的猪肉票。

在那段不堪回首却颇为漫长的岁月里，父母亲和我们兄弟姐妹6个的肚子，全靠父亲每个月62元钱的工资养活。“瓜菜代”吃不饱也罢，补补纳纳穿的差也罢，最叫人难熬的是想吃肉。每月每人只有肆两肉票，所以瘦肉、肥肉，是我们这些正长身体的孩子，也是我们那个时代所有人梦寐以求的“心病”和奢望。一个月里偶尔等上了一顿母亲用许多萝卜、白菜熬在一起的肉菜，让全家人欢喜不尽，也能让我口齿留香，能高兴好多天。吃猪肉尚属如此难得，吃牛羊肉、鸡鸭鹅、鱼虾蛋奶，那更是做梦也不敢梦的妄想啊！19岁那年，个头1米74的我体重只有97斤。

曾几何时，在中国共产党的领导下，在震惊世界、振兴中华的改革大潮中，家乡和全国人民走出了浩劫，走出了灾难，走出了困难。跨进了中华民族发展史上最为繁荣昌盛、和谐安定、国家强大、人民富裕的新时代。如今忆万百姓的兜里有钱了，市场上的各类物资应有尽有。说句不昧良心的实在话，绝大多数普通百姓都是生活富足，尚有结余，还有存款，还愁什么吃不上猪肉？你看大小超市，菜市场天天儿摆满了鸡鸭鱼肉、虾蟹龟兔、鱿鱼海参，各种奶制品，海产品也成了市井人家餐桌上的寻常食品。大姐和姐夫互相告诫别买肥肉，我哥和我嫂子为了减肥已经好多年不再吃大油。红烧肉、红焖肉、粉蒸肉、扣肉、酱肘子这些过去最解馋的肉菜在弟弟妹妹家、侄儿外甥家里也早已风光不再；老伴也总是劝我多吃蔬菜，吃清淡些，少吃肉。而69岁却心宽体胖的我也为自己180多斤的体重老降不下来而成天着急，我见了那些红亮油润、香气扑鼻的大肥肉块也发愁，从几十年来想吃肉、爱吃肉变成了怕吃肉。

如今的日子好了，几乎所有的老百姓从盼吃肉到怕吃肉的生活习惯改变，折射着一个浅普的道理：“祖国强盛了，百姓富裕了。”反映着一个实实在在的心声：“伟大的党啊，人民感谢您！”

（城固县委老干局 王长江 何叶）

贯彻党中央新的要求为党和人民事业增添正能量

——在参观调研全市重点项目建设座谈会上的发言

杨吉荣

根据市委、市政府的决定，由市委组织部、市委老干局负责组织的这次参观调研和观摩学习活动，历时3天，26名离退休老同志参加，实地看了8个重大项目，非常成功。今天，市委常委、副市长王隆庆同志亲自陪同和具体讲解，对滨江新区这个大项目、大手笔、大气魄有了深刻的认识。隆庆同志是代表市里几大领导班子的关怀、关爱来指导这次活动的。我建议，热烈鼓掌，表示感谢！

这次活动，大家选我和光中、兴亨同志当团长。刚才他们两位发表了非常实在诚恳的意见，反映了各位老同志对党和人民的热爱之情，对曾经为之奋斗几十年的汉中这片沃土的热爱之情，对用新理念引领下多项事业欣欣向荣的欣喜之情。我们三位的任务是配合老干局的安排，为大家尽点力、服点务，今天座谈会开了，我们的任务就完成了。一路欢歌、一路笑声、一路赞美、一路互道珍重、一路为新鲜事物点赞叫好，这本身就是唱响主旋律、播洒正能量！4月18日、19日、20日，这三天将给我们大家留下非常美好的记忆！

总括起来，三天活动，让我们看到了一片真美的大好形势，听到了一片真心的民声口碑，听到了一片真实的转型呼喊，感到了一片真正的互动内力，体会到了一片真抓实干的干群精神。勉县是工业偏重、转型阵痛严重的县，县委、县政府是清醒的，及时分析症结，敢于进入矛盾、解决难题，让经济社会在新常态下运转，财政收入位列全省县级第三；诸葛古镇的兴起，将成为旅游产业舰队中的一艘新型巨舰。汉台区将已成为全国名村的花果山村与河东店村联成一片，综合开发，花+果+鱼+景，全域、全季、全业，构成崭新的经济体；两大工业园区正在集聚各种要素，爆发新的活力。汉中经济技术开发区和兴元新区的优

势互补，亦文亦经，将会得到1+1大于2的溢出效益。滨江新区更是荟秦巴汉水灵气，以实体实物为琴、以天汉文化为弦，慧心妙手，奏鸣出一曲又一曲的“汉家发祥地、中华聚宝盆”的动听的天籁之音。常言道：听景动情、看景服心。我们看到了正能量，就将传播正能量、支持正能量，变成有根有据的说服力、联动力。

我们的这次活动，是在中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》指引下进行的。这个《意见》是在1982年党中央改革干部制度重要部署实施34年之后，又一次重大的决策。这个《意见》非常及时、非常重要，总结了几十年的经验，分析了新的情况，对新问题逐个作出了明确的指示。这个《意见》承载着以习近平同志为总书记的党中央站在“四个全面”战略的高度，对离退休干部工作所作出的新的制度设计，承载着对老党员老干部老同志非常关怀的深厚真情。省委已经开了会，省委常委、组织部长毛万春同志为贯彻《意见》提出了六条要求。据悉我们市委也将专门开会部署，离退休干部工作的新阶段新局面将迅速全面展开。

我个人初步学习领会，这个《意见》是要从两个方面来理解：一方面是组织上将会对中央提出的几个加强、几个建立逐步落实，体现敬爱之心、倾注关爱之情、多做务实之事。另一方面，离退休同志应该发挥“三大优势”，为党和人民事业增添正能量，做出新贡献。要在以下三个方面体现出来：一是“展示阳光心态”。要为中心同心协力共筑中国梦发声亮剑，同党中央治党治军治国理政的大局大势大事大决策，保持高度的一致。

二是“体验美好生活”。我们非常有幸，在盛世高歌中欢度晚年。以身边的事、身边的人、身边的物，以及参观考察的所见所闻，深度体验生活的幸福指数。人在福中多知福，人在福中赞盛世。

三是“畅谈发展变化”。改革开放以来，特别是党的十八大以来，我们党和国家的变化非常广阔、非常深刻、非常得党心民心。我们可以举行党组织生活会、各种形式的座谈会、主题征文活动等，讲好中国的故事，包括讲好汉中的故事，为实现党和人民的奋斗目标，为“三市”建设帮智出力，凝心聚力，献一份爱心，献一份忠心想。

这几年，打虎灭蝇反腐败，人民大众齐声叫好；开展群众路线教育实践活动，党员干部宗旨意识增强，民生工程造福群众，干部群众的认同感、获得感大大提升；“三严三实”专题教育步步推动，干部作风大有改进，人民群众对党和政府的公信力大大改观；现在刚刚开始 的党员“两学一做”学习教育，要求带上“问题”学，为解决问题

“做”，学是基础，做是目的。党的威信，政策的威力，肯定会收到很好的成果。

老党员、老干部、老同志在这些方面都发挥了作用。现在的“两学一做”学习教育，到党成立一百年时实现全面小康、经济社会发展中的“供给侧改革”，跟我们直接有关。我们老同志在这些重要的活动中，都能够发挥特有的优势，认识正能量、培育正能量、传递正能量、增添正能量，尽可能有所奉献有所作为。当然是：量力而行、尽力而为、有热有光。

对于这次参观学习活 动，我们十分感谢市委、政府的决定，好得很！市委组织部、市委老干局组织得有序有力有效果，好得很！勉县、汉台、开发区和两个大新区提供的真实的现场，让我们大开眼界、大受教育、大为感动，好得很！这本身就是贯彻中央《意见》和省委要求的重要步骤，所展示的活力、魅力、实力，就是很具有说服力的正能量。建议老干局具体总结一下，对新事物大力广泛宣传，鼓舞人心，对发现的工作中的一些问题和建议，给市委、市政府领导反映上去，供审阅决策时参考。我个人休息下来，主要活动是：不抽烟、不喝酒、不参赌，读书看报，照顾老伴，挤点时间和老朋友幽默有趣地聊聊，发个短信赞点微信互相激励，并且尽可能与时俱进，研究点什么互联网、物联网、云计算、大数据啦，动以养身、静以养心，有感而发时写点小文章，陶冶情操，吹点暖风，延缓大脑衰退。对党务、政府的工作，关心不费心、知事不搜事、支持不吹捧、建议不非议。前一段，大家让我反映的车改对老同志用车安排问题、防暑降温费补贴、桥北广场居住区和几个家属院管理中的问题，我都向王建军市长和市委常委、组织部长王晓林等领导同志当面作了汇报，还有其他属于老干部工作方面的问题，已正式填表送市委老干局阅处，充分相信，都会有解决落实的措施，请大家理解和支持。

我们都曾年轻过，风雨彩虹，我们都老了。我们经历了战争、革命、建设、改革、开放、转型升级、同心共筑中国梦的既艰苦又灿烂的历史时期，现在晚霞染青山，岁月更珍惜。敬祝各位老朋友，健康、快乐、长寿、幸福！

我们曾年轻过，风雨彩虹，我们都老了。我们经历了战争、革命、建设、改革、开放、转型升级、同心共筑中国梦的既艰苦又灿烂的历史时期，现在晚霞染青山，岁月更珍惜。敬祝各位老朋友，健康、快乐、长寿、幸福！

“做”，学是基础，做是目的。党的威信，政策的威力，肯定会收到很好的成果。

老党员、老干部、老同志在这些方面都发挥了作用。现在的“两学一做”学习教育，到党成立一百年时实现全面小康、经济社会发展中的“供给侧改革”，跟我们直接有关。我们老同志在这些重要的活动中，都能够发挥特有的优势，认识正能量、培育正能量、传递正能量、增添正能量，尽可能有所奉献有所作为。当然是：量力而行、尽力而为、有热有光。

对于这次参观学习活 动，我们十分感谢市委、政府的决定，好得很！市委组织部、市委老干局组织得有序有力有效果，好得很！勉县、汉台、开发区和两个大新区提供的真实的现场，让我们大开眼界、大受教育、大为感动，好得很！这本身就是贯彻中央《意见》和省委要求的重要步骤，所展示的活力、魅力、实力，就是很具有说服力的正能量。建议老干局具体总结一下，对新事物大力广泛宣传，鼓舞人心，对发现的工作中的一些问题和建议，给市委、市政府领导反映上去，供审阅决策时参考。我个人休息下来，主要活动是：不抽烟、不喝酒、不参赌，读书看报，照顾老伴，挤点时间和老朋友幽默有趣地聊聊，发个短信赞点微信互相激励，并且尽可能与时俱进，研究点什么互联网、物联网、云计算、大数据啦，动以养身、静以养心，有感而发时写点小文章，陶冶情操，吹点暖风，延缓大脑衰退。对党务、政府的工作，关心不费心、知事不搜事、支持不吹捧、建议不非议。前一段，大家让我反映的车改对老同志用车安排问题、防暑降温费补贴、桥北广场居住区和几个家属院管理中的问题，我都向王建军市长和市委常委、组织部长王晓林等领导同志当面作了汇报，还有其他属于老干部工作方面的问题，已正式填表送市委老干局阅处，充分相信，都会有解决落实的措施，请大家理解和支持。

我们都曾年轻过，风雨彩虹，我们都老了。我们经历了战争、革命、建设、改革、开放、转型升级、同心共筑中国梦的既艰苦又灿烂的历史时期，现在晚霞染青山，岁月更珍惜。敬祝各位老朋友，健康、快乐、长寿、幸福！



看成绩变化鼓舞人心 看远景规划激动人心

——参观调研全市重点项目建设心得体会

杨春景

三是高速度建设。诸葛古镇一年建成投入运营，经济效益和社会效益双丰收；四是以民为本、突出民生。都从群众最需要的交通、医疗、居住、就业、市政基础设施建设入手，增加经济收入、提高百姓幸福指数。

边看边想，感受颇深。勉县、汉台及一个开发区、两个新区为什么能干得那样好，取得了那么大的成就，是因为这些地方 的领导同志有许多值得点赞和学习的地方。一是有抢抓机遇的敏感。通过各种渠道和方式找机遇、抓机遇、抢机遇、挖机遇。勉县借助中省考察所提建市缺陷，跟踪汇报，解决了汉江新桥建设；二是有科学决策水平。有水平才

会有魄力。许多项目都是超大项目，是前所未有的新项目，如果没有科学求实精神，没有对现实和未来的把握，是不敢拍板定调的；三是有雷厉风行、干实事的作风。说了就算、定了就干，落实责任，环环紧扣，倒排工期，不仅建设速度快，而且还保证了安全和质量；四是有不怕说三道四、敢于担当的精神。许多工程一开始总有一些人泼冷水、唱反调，领导同志不计较个人得失，硬是把事情干成，用事实让一些人心服口服。

当然，在前进中、在取得巨大成绩和发展中，也出现了一些新情况和新问题，不适应新形势和群众的新要求，所在党政组织也都在解决改进中。