

康永军:奉献余热 碧霞绽放照云崖



今年72岁的康永军,是山东省卫生系统的一名老兵,历任山东省千佛山医院院长、省卫生厅副厅长、省卫生厅巡视员。2014年退休至今,康永军一直为老干部工作辛勤耕作、奉献余热,用实际行动践行老一辈卫生健康工作者的初心和使命。

1 跨越40年的老干部情缘

退休后,康永军先后担任山东省省直机关老干部工作联络员,山东省卫生健康委机关离退休干部党总支、党委书记,山东省老干部志愿者协会会长、名誉会长等职务。

康永军坦言,自己与老干部工作有着很深的缘分。年轻时,从事老干部保健工作,后来,分管老干部工作;退休后,又从事离退休

干部工作。

退休后的康永军肩负起老干部工作的重担,这一干就是11年。“我与老干部们长期相处,他们兢兢业业为革命奋斗一生的事迹深深感动着我,鼓舞着我。照顾好老干部的生活,为老干部排忧解难、减轻病痛,是我永远不变的初心。”康永军说。

在为本单位离退休干部奉献

余热的同时,康永军从2014年至今,先后担任了省直第六联络片区联络员、第五片区联络员,为二十几家省直机关的离退休工作牵线搭桥。当问起是什么力量支撑着他几十年如一日地从事老干部工作时,康永军说:“我与老干部工作有着很深的缘分,这段缘分跨越了40多年,能持之以恒地坚持做一件事情,我感觉很荣幸。”

2 老干部工作要用心用情

每逢老干部生活中有了难处,康永军总是耐心、细心、用心地去帮助解决。“老干部工作是一份有感情的工作,一定要用心用情去做。老干部遇到问题,要先摸清老干部的具体问题和本人想法,再开动脑筋,出思路、想办法,

及时解决,将老干部待遇落到实处。”

老干部退休后,有些人思想上偶尔会发生松懈,造成认识上的偏差和误区。曾经有一名退休老干部观念出现波动,康永军多次上门劝说动员,却收效甚

微。后来,了解到这位老干部年事已高,身体不适造成痛苦,康永军及时联系相关医疗单位给予治疗和干预。身体上的病疼解除了,这名老干部的心也暖热了,放下了执念,思想重新步入了正轨。

3 以党建为抓手凝心聚魂

康永军深知,如何凝集老干部力量,是老干部工作的关键所在。而党建工作,就是这个打开这个关键所在的钥匙。

多年来,康永军先后组织一系列有意义的活动。推选红色宣讲员,讲好红色故事,先后到中小学、大专院校开展红色宣讲活动100余次,有69位老同志参

加宣讲活动,受教师生20余万人次;充分发挥老干部志愿团服务作用,组织离退休干部发各抒所长、服务群众。先后组织老干部志愿服务团开展义诊志愿服务80余次,服务离退休干部和社区群众6万余人次;创办老年大学“空中课堂”,打造“本色家园·银龄健康”离退休干部文化养老品

牌,先后开办钢琴、声乐、书法、英语、太极拳等线上、线下培训以及课堂,让积极健康的文化占领老同志的思想阵地;选树先进做好榜样示范作用,以倡树社会主义核心价值观作为重要内容,组织开展“五星老人”选树宣传活动,引导离退休干部为建设新时代美德山东作贡献。

4 大家好才是真的好

康永军作为省直老干部第五、第六联络片区联络员。省委党校、山东老年大学、省供销社、省农科院、省红十字会等十多个片区单位都留下了康永军的身影。康永军履职尽责、辛勤耕耘,保证了联络片老干部工作整体水平再上新台阶。

多年来,在康永军的组织协调下,片区单位的离退休干部工作也开展的红红火火。其中,省委党校“一支部一特色一品牌”创建,供销社“心系桑榆·情暖夕阳”、农科院“舜耕科技·银发生辉”等品牌的创建,进一步丰富了

联络片品牌创建内容;丰富多彩的文娱活动,让文化养老工作得以具象化。

“一个单位工作做好了,只是一个点;很多单位工作都好,才是一个面,才能形成气候。在发展前进的道路上,我的想法是一个都不能少,大家好才是真的好。”谈起对片区工作的付出,康永军如是说。

在康永军的带领下,山东省卫生健康委机关离退休干部党总支、党委数次获得中共中央组织部,中共山东省委组织部、老干部

百年信仰传承 三代赤诚初心 阎红彦上将家族 接续缴纳党费一百周年

2025年,是阎红彦上将入党100周年,也是其家族三代党员累计缴纳党费一百周年的特殊时刻。这一百年,不仅是时间的刻度,更是一部红色家史,映照共产党人代代相传的忠诚与信仰。

第一代:战火淬炼,赤胆忠心铸党魂

1925年,年仅16岁的阎红彦在陕北革命浪潮中宣誓加入中国共产党,从此将一生献给党和人民。他历经土地革命、抗日战争、解放战争的烽火硝烟,从晋西游击队到八路军,从解放大西南到新中国建设,始终以行动践行入党誓言。即便在艰苦卓绝的战争年代,他仍坚持按时缴纳党费,曾说:“党费是党员对组织的承诺,一分一毫都不能马虎。”1955年被授予上将军衔,获一级八一勋章、一级独立自由勋章和一级解放勋章。

第二代:军工报国,科技强军写忠诚

1952年,已参加革命四年的18岁阎立群在北京101中学加入中国共产党,1954年考取赴苏联留学,任留学生队长兼书记,1960年以全苏优等生毕业,回国后分配到成立两年的九所(后改九院),加入了邓稼先、程开甲、于敏等领导的团队,参加了我国第一颗原子弹和第一颗氢弹等核武器研发。作为将门之后,他选择投身国防科技事业,从北京到了青海高原在到四川深山老林,为我国核武器研发默默奉献三十多年。每月领到工资,他第一件事就是缴纳党费,用实际行动诠释“科技报国”的使命。

第三代:海军建功,强军路上续荣光

1985年,阎冉力在海军北海舰队装备部加入中国共产党,延续家族的红色血脉。阎冉力生于1962年,是长在红旗下的“红三代”。1978年考取华中科技大学造船系,1982年作为恢复高考后第一批应征入伍的地方大学生,他扎根海军装备建设一线,参与多型舰艇现代化改装任务,为海军战斗力提升贡献力量。他说:“爷爷缴的是革命年代的忠诚,爸爸缴的是建设时期的奉献,我们这一代要缴出新时期的担当。”

百年党费,见证不变初心

从1925年到2025年,阎家三代的党费形式随时代变迁而改变——从战争年代的铜板、建设时期的工资到电子支付,但始终不变的是对党的赤诚之心。这一百年,恰是中国共产党带领人民从站起来、富起来到强起来的波澜壮阔历程的缩影。

阎红彦家族的三代党费史,不仅是个人信仰的传承,更是千千万万共产党人薪火相传的生动写照。他们的故事告诉我们:党员的身份不是光环,而是责任;党费不是简单的义务,而是信仰的象征。在全面建设社会主义现代化国家的新征程上,这样的精神传承必将激励更多后来者赓续红色血脉,书写新的时代荣光。张辉(作者系青岛市红色文化研究会创始人)

长断食或增加 全身炎症水平

慢性低度炎症,被认为是各种非传染性疾病发展和不健康衰老的关键因素,包括心血管疾病、2型糖尿病和某些癌症等。

饮食作为一种可改变的生活方式因素,与炎症生物标志物的水平有关,具有加剧或减轻炎症的能力。

近年来,禁食被广泛的研究,越来越多的研究表明,禁食有许多健康益处,包括有助于减肥、延长动物寿命、改善代谢等。然而,尚不清楚长期禁食对炎症生物标志物的影响。

2025年6月10日,澳大利亚悉尼大学的研究人员发表论文显示,与普遍观点相反。

研究人员指出,长断食具有潜在的风险,禁食期间炎症标志物升高可能会加剧心血管或血栓形成的风险,尤其是对于已有疾病(如动脉粥样硬化)的人群。

研究人员表示,研究结果差异很大,且与具体情况相关,包括研究设计、禁食方案、参与者健康状况等,这限制了研究结果的普遍性。

综上,研究表明,长禁食可能会引长禁食可能会引发急性促炎反应,这可能代表一种适应性机制。文澜