

青岛市2026年度退休市管干部荣退仪式举行

本报讯 6月17日上午,青岛市2026年度退休市管干部荣退仪式暨退休干部志愿服务工作推进会在市级机关会议中心举行。市委常委、组织部部长常红军出席会议并讲话。

会议指出,广大退休干部要自觉发挥优势作用,依托志愿服务平台,带头服务经济高质量发展、助力党建引领基层治理、弘扬优良传统和作风,共同擦亮“岛城银辉先锋”品牌,主动为中国式现代化青岛实践贡献智慧和力量。要自觉强化纪律意识,带头接受组织教育、组织管理、组织监督,继续做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者。要自觉践行积极老龄观、健康老龄化理念,带头保持



阳光心态、涵养优良家风、参与文化养老。

会议强调,各级组织部门要加强统筹指导,推动老干部工作提质增效。各级社会工作部门、民政部门要加强业务指导、政策支持,保障退休干部志愿服务有序开展。各行业管理

部门要创设有效载体,为退休干部老有所为拓展新场景、搭建新舞台。各级老干部工作部门要整合资源,建好用好退休干部人才库,加强供需对接,提供必要保障,让有意愿的老同志都能在擅长的领域发光发热。各部门各单位要立足实

际、培育队伍,创造良好条件,用心用情服务,为老同志发挥作用、安享幸福晚年保驾护航。

会议现场庄重而温馨,年轻干部代表向老同志献上致敬辞,与会领导为新退休市管干部颁发了光荣退休纪念盘,为市级行业领域退休干部志愿服务队长颁发了聘书,公布了首批24个市级退休干部志愿服务项目。

新退休市管干部代表黎红同志交流了体会感受,退休市管干部老有所为代表毛加栾同志讲述了退休后参与志愿服务的实践感悟,并发出倡议。西海岸新区、市农业农村局作了交流发言。会议结束后,接续举办了青岛市退休干部志愿服务专题培训班。(记者 张磊 通讯员 刘晓雨)

红色故事

周恩来堂侄周保章:传颂总理风范 传承红色家风

周保章,周恩来总理堂弟周恩彦之子,1933年4月生,1948年参加革命工作,1992年离休,现为青岛市关心下一代工作委员会“五老”宣讲团团长。获评“全国离退休干部先进个人”“全国基层理论宣讲先进个人”“全国关心下一代‘最美五老’”等荣誉。他以传承伟人风范与红色家风为使命,走遍450所学校、350余个单位,开展1600余场义务报告,激励百万听众,一生传递精神火种。



周保章在给小学生作宣讲。

铭记总理教诲,一生扎根基层

新中国成立之后,周恩来总理并没有给周保章子女的名分 and 任何特殊照顾,而是鼓励他在基层努力工作,用自己的劳动为人民服务。周保章谨记总理教诲,先后在部队担任班长、文化教员、干事等职务;转业到青岛通用机械厂后,从工人干起,后历任车间主任、调度员等,并考上高级经济师职称。离休后,志愿投入关心下一代工作,坚持用爱心关注着青少年的健康成长。

传颂总理风范,激励鼓舞今人

“作为一名共产党员、老干部,有责任、有义务继承和发扬党的优良传统和作风,引导青少年树立正确的世界观、人生观、价值观。”周保章说。

对中小學生重点讲述“为中华之崛起而读书”,对青年重点讲授周恩来的理想信念,对党员干部重点讲授周恩来的廉洁勤政和坚定党性等。

2014年,在邓颖超诞辰110周年之际,周保章将周恩来、邓颖超赠送给他的79件珍贵文物捐赠给了天津周恩来邓颖超纪念馆,为后人留下宝贵记忆。

践行总理精神,坚定无私奉献

1996年,周保章罹患癌症;1999年,他因脑血栓再次住院,后又确诊冠心病、肾病综合征。他在诸多大病面前没有被吓倒,而是积极配合医生治疗,病情好转后一年便又积极投入到关心下一代工作中。“有时上午打点滴,下午为青少年作报告。”他的坚强毅力和顽强精

神,鼓舞了广大青少年。

周保章对自己有一个规定,即:作报告不要报酬、不要接送、不接受吃请,这充分体现了廉洁自律的好作风。有一次在某学校宣讲完,学校给他讲课费,被周保章婉拒。周保章对学校负责人说:“社会主义市场经济的基本分配原则是按劳取酬,付出了劳动,获得一定报酬这个没有错,但我是一名共产党员,对于共产党员来说,无私奉献是一名共产党员党性的具体表现,所以,我不接受讲课费也是对的。”

近30年来,周保章始终奋战在关心下一代战线上。“为了下一代的健康成长,我要好好保护自己的身体,争取讲到100岁,生命不息,奋斗不止!”周保章说。

记者 臧硕

薪火映初心 义诊暖桑榆

本报讯 6月10日,青岛市即墨区离退休干部服务中心机关党支部、机关退休干部党支部与区老年人体育协会党支部联合开展“薪火映初心·义诊暖桑榆”主题党日活

动。在首先举行的“光荣在党50年”纪念章颁发仪式中,有关负责同志为党龄达到50周年的老党员佩戴纪念章。随后,全体党员集中学习《离退休干部思想政治提醒手册》和《警示教育读本——退休干部违规违纪违法典型案例选编》,引导老同志保持政治清醒、筑牢思想防线;研读《青岛市即墨区老干部志愿者服务总队服务手册》,明确为老服务方向;结合《即墨城第一连》红色故事,重温革命精神,坚定信仰根基。

随后,党员干部走进区法治文明实践中心,通过法治展板和职务犯罪案例讲解,沉浸式感受法律威严,强化“离岗不离党、退休不褪色”的纪律意识。

活动还邀请区中医医院专家团队开展健康义诊,将健康关怀送到老同志身边。

(记者 臧硕 通讯员 许亦萱)

经过一夜的消耗,清晨人体血糖水平处于全天低谷,空腹会导致大脑供能不足,出现头晕、乏力、注意力不集中等症状。同时,空腹状态下胃内胃酸浓度极高,没有食物中和会直接侵蚀胃黏膜。

专家推荐3款“友好早餐”,能快速填饱肚子,不会给肠胃增加负担,还能稳定血糖。

全麦面包+水煮蛋:全麦面包富含膳食纤维,能提供持久饱腹感;水煮蛋是优质蛋白质来源,消化吸收慢,可以避免看球中途饿肚子。

杂粮粥+凉拌小青菜:杂粮粥温和养胃,容易消化,适合清晨肠胃状态;凉拌小青菜补充维生素和膳食纤维,促进肠道蠕动。

无糖酸奶+原味坚果:酸奶中的益生菌能调节肠道菌群;少量原味坚果富含健康脂肪和蛋白质,顶饿又不占肚子。长江