

## 深学笃行明方向 研谋实干促提升

青岛市老干部局长研讨班举办

本报讯 日前,全市老干部局长研讨班在青岛干部学院举办。

研讨班将树立和践行正确政绩观作为开班第一课,邀请市委党校管理学教研部副主任李光全教授作《树立和践行正确政绩观》专题辅导,引导老干部工作者牢牢把握履职尽责根本方向,树牢“让党放心、让老同志满意”的根本标准,一以贯之为老同志做好服务工作。

围绕加强党员队伍体系化建设,市委组织部组织一处负责同志作专题辅导,系统解读党员队伍建设的重点任务和路径方法。围绕离退休干部党建工作,邀请省委老干部局组织指导处负责同志作业务辅导,为学员理清工作思路、明确重点任务。围绕学习贯彻全省老干部局长会议和全国老干部局长培训班精神,邀请省委老干部局调研宣传处负责同志作辅导报告,系统阐释新时代老干部工作高质量发展的目标要求和重点举措。

研讨班突出“研”的特点,利用晚上时间组织分组座谈交流。学员们围绕“探索建立退休干部在居住地表现情况反馈机制”“探索构建退休干部人才资源开发利用机制”“探索建立基层关工委组织和‘五老’队伍建设长效工作机制”等攻坚突破课题。大家畅所欲言、碰撞观点、互相启发,在深入研讨中进一步明确了下半年和今后工作任务与主攻方向。

在经验交流环节,市南区、城阳区、西海岸新区老干部局及市农业农村局相关负责同志先后发言,为全市老干部工作提供了鲜活经验。各区(市)委老干部局局长、副局长,部分市直单位老干部工作部门负责人,市委老干部局有关领导,局机关各处室、市老年大学、市老干部活动中心负责同志等约50人参加培训。(记者 臧硕 通讯员 宋昕洋)

## 寻访红色记忆

离休干部于忠斌——

## 丹心一片家国情 红色精神代代传



### 16岁参军,作战英勇屡立功

“小时候我的名字叫于九,于忠斌这个名字是参军后部队首长给改的,希望我能文能武,对党和部队忠诚。”于忠斌出生在烟台市海阳后埠前村,从十二三岁起就加入了儿童团。1944年3月,16岁的于忠斌参加了八路军,成了海阳独立营的一名战士。“有一次我们三个连主动出击,打得敌人措手不及,消灭了30多个敌人。”

因为在打仗的时候冲锋在前,他受到了部队首长的表扬。1946年2月,于忠斌正式加入中国共产党。

“1947年是解放战争很关键的一年,记忆最深的是孟良崮战役。”于忠斌说,战斗持续到第三天下午时,需要有人去传达总攻命令,营长掏出怀里唯一一点吃的,一块压扁的土豆,塞到他手里,“营长命令我吃掉,说相信我一定能完成任

务。我含泪吃了之后,就冲进了炮火的浓烟里。”

在往前线部队传达命令时,“跑着跑着一个炮弹在旁边炸了,把我炸出去好远,脑子一片空白,耳朵嗡嗡响,我爬起来,摸了摸全身发现没受伤,就接着往山上跑。”于忠斌说,等他及时赶到连队传达了营部命令后,部队向孟良崮发起了猛攻。“孟良崮战役结束后,组织授予我个人三等功。”

务。我含泪吃了之后,就冲进了炮火的浓烟里。”

于忠斌,1928年9月出生,1945年1月参加革命工作,中共党员,1988年12月离休,离休前任青岛市国棉二厂保卫科科长。曾参加解放战争,期间参加平度战役、白马关阻击战、莱芜战役、孟良崮战役、南麻临朐战役、三合山战役等几十次战斗,多次负伤,被评定因战六级伤残离开战场,荣立三等功。

让于忠斌印象深刻的还有三合山战役,“我们跟敌人死战,战役打了8天8夜,非常惨烈。”在这次战斗中,于忠斌右腋下两根肋骨骨折、右肺创伤呼吸困难,被评定因战六级伤残。

### 赓续血脉,红色精神代代传

1948年,伤愈后的于忠斌到了胶东军政大学进修,1949年青岛解放,胶东军政大学随后迁入青岛。当年10月份,于忠斌转业到纺织公司,先后在国棉

七厂、八厂、二厂担任保卫科长,后到纺织局任保卫处长,直到1988年退休。于忠斌说,这些年来他一直有个愿望,想结合自己的成长经历、革命过往,把对中国共产党的忠诚和对现在美好生活的感恩传承给子孙后代,于是他拿起了笔,在孙女的帮助下出版了《爷爷的故事》。

于忠斌说,他家里的孩子们从小就是听着他的红色革命故事长大的,这其中就包括自己的孙女——获得过世界冠军的中国女子柔道运动员于颂。“于颂小时候,我经常跟她讲红色革命故事。我跟她说,你打比赛时怎么去夺冠,跟我们当年打仗一个样,就是要在的一瞬间找到对方的破绽,给对方致命一击,这就能胜利了。想想当年爷爷在战场上英勇杀敌立功的精神,想想那时候不怕苦不怕累的精神,你就什么也不怕了。”

记者 臧硕

## 书画光影颂党恩



本报讯 日前,庆祝中国共产党成立105周年青岛市老年大学系统“向经典致敬”书画教学成果展正式启幕。展览由青岛市委老干部局主办,青岛市老年大学联合市书法家协会、市美术家协会承办。

全市各区市老年大学积极组织师生踊跃投稿,活

动共征集作品700余幅,精选200幅作品入展,其中102幅作品获评优秀,现场为获奖学员代表举行颁奖仪式。

同期,青岛市老年大学系统“庆祝中国共产党成立105周年摄影作品展”在中国当代名家美术馆隆重开幕。本次活动面向青岛市老年大学各分校学员,共征集摄影作品535幅,评选出入展以及获奖作品188幅,作品生动展现了老年大学学员赤诚向党、逐梦前行的精神风貌。(记者 安娜 孙利峰)

## 丹心向党庆华诞



本报讯 在中国共产党成立105周年之际,青岛市委统战部离休干部党支部组织开展“丹心向党·桑榆生辉”主题党日活动。支部老党员齐聚一堂,共庆党的生日,共叙银发担当。活动在庄严的重温入党誓词中拉开序幕,随后观看了警示教育片。并举行了“光荣在党50年”纪念章颁发仪式。(记者 臧硕 通讯员 呼怀民)

面对噩梦,我们并非无能为力。可以从调整生活方式到专业的心理干预,层层递进。

不要执着“解梦”。梦不是密码本,更多的是情绪加工过程中产生的影像。如果每次都反复琢磨自己的噩梦,反而会让大脑不断强化负面记忆。

重塑睡眠卫生。比如,规律作息,减少熬夜,避免长期睡眠剥夺,本身就能降低噩梦频率。

管理日间压力。作为噩梦的首要诱因,日间压力的管理尤其重要。规律的体育锻炼、正念冥想、深呼吸练习等放松技巧,能有效降低身心焦虑水平。

尝试“改写梦境”。有一种经典的治疗方法叫“意象排练疗法”——白天清醒时,把那个噩梦重新改写一个结局。吴佳馨