



夕陽正紅

XYZH

主办：中国科学院大连化学物理研究所离退休服务中心 2016年11月23日（第64期）内部交流

我所召开离休干部座谈会

11月10日上午，我所在新研究生大厦第二会议室召开了一年一度的离休干部座谈会，9名离休干部参加会议。

会上，党委书记、副所长王华做了题为《大连化物所近期工作进展》的报告。王华就我所科研进展及“率先行动”计划等方面进行了阐述，并就我所“两学一做”总体进展情况做了详细介绍，按照“两学一做”学习教育实施方案安排，在年底所领导班子要召开“两学一做”民主生活会会前征求了与会离休干部们对所领导班子及个人的意见和建议。

随后的交流中，离休干部们就国家实验室建设及人才培养等方面对研究所的发展提出了诸多具体建议。

目前，我所共有离休干部24名，最高年龄91岁，最小年龄81岁。
(文 / 简约)

11月14日，经我所选举产生的大连市第十二次党代会代表王华、钟和香两位同志，按照大连市委通知要求，出席中共大连市第十二次代表大会。

按照大会安排，王华作为大会主席团成员参与大会的各项议程，在15日下午参与分组讨论时，就大连市实施人才强市战略、推动国家实验室建设，促进包括我所储能技术在内的新兴产业发展等内容向市委主要领导提出建议，并得到市委主要领导的高度重视与积极回应。
(文 / 高杨)

我所党代表出席中共大连市第十二次代表大会

我所组织离退休党员党日活动

按照我所“两学一做”学习计划，11月23日上午，我所在能源基础楼一楼会议室组织了离退休党员党日活动，邀请了大连市理论志愿者宣讲团团长，中共大连市委讲师团特聘教授秦永春为我所离退休党员上党课，活动由所离退休服务中心主任王江主持，60余名老党员参加了活动。

秦永春以《习近平全面从严治党智慧与实践》为题，围绕党的十八届六中全会概况；全会突出的全面从严治党的主题；全会通过的《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中

国共产党党内监督条例》两个文件；全会形成的确立在习近平在全党的核心领导地位，对全面从严治党做出了重大制度安排，为党的十九大召开做出了部署三大成果等九个方面做了深入的阐述和诠释。秦永春的党课慷慨激昂、铿锵有力，理论结合实际又接地气，赢得了在场老党员的掌声与共鸣。

通过学习贯彻十八届六中全会精神，引导我所离退休职工把全会精神贯彻落实到实际行动中，为研究所发展贡献力量。

(文 / 简约)

穿越时空的歌与情

□刘吉有

在“纪念中国共产党成立 95 周年暨红军长征胜利 80 周年文艺演出”中，我和另外三名同志担任了节目“主持人”。作为一名在职时曾多年参与策划、编导晚会、团拜会等文艺演出的负责人，由幕后走到台前，除了角色转变的感受之外，得到的最大收获是心灵上的震撼。我礼赞我们的党和党领导下的中国工农红军所创造的伟大业绩，我点赞我所的老同志、在职职工和研究生用歌和舞表达出的对党、对祖国的深情厚意。

我看到了年龄已近花甲、古稀或耄耋的老同志表演的歌与舞、弹与唱，如果不是近距离观看，你很难相信他（她）们是些高龄老人。一二九街四十多位老同志的表演唱《十送红军》所老年大学舞蹈班的舞蹈《情深意长》；所夕阳红小乐队演奏的《山丹丹开花红艳艳》，以及我所红军子女演唱的《红军战士想念毛泽东》等等，不仅把你带到了八十年前那惊心动魄的革命斗争年代，而且又会使你看到八十年后，如今的人民对党、对红军的那种敬仰和深情。

我还看到了中科院幼儿园小朋友的舞蹈，品味到阳光下朵朵花儿的幸福和他们天真可爱的心灵。研究生表演的舞蹈《万泉河水清又清》，不仅给你青春美丽的印象，而且洋溢出了她们新时代“娘子军”的崭新风采，充满着满满的正能量……

我和所有观看这台节目的人一样，心被震撼了，心被陶醉了。八十年来，红军精神鼓舞着一代又一代后来者，八十年后，后来者把红军的精神发扬光大，把红军的故事传诵。这是一种穿越时空的歌与情，这是一种继往开来的传与承。

由此，我更加体会到生活在化物所这个大家庭的温暖与幸福，更加坚信美好的未来。愿我们的党、我们的祖国更加强大，繁荣富强；愿我们的研究所多创佳绩，争当一流。

《长征》电影观赏会 二站党支部组织

在中国工农红军长征胜利 80 周年之际，二站一、二党支部于 10 月 22 日联合举行电影《长征》观赏会，两个支部的党员同志在活动室会议室集中观看电影《长征》。通过观看影片，同志们重温了长征精神，进一步增强了党性观念，坚定了对党的理想信念的追求。

支部认为，这样的活动是很适宜老同志的，使支部活动更灵活，使党员思想教育更贴近实际。（二站一、二党支部）

为了促进分校文化建设，陶冶老年人情操，增强老年人文化艺术素养，中科院大连化物所·化物所社区老年大学分校邀请了大连市吉特巴舞蹈协会具有国家级 B 级吉特巴教学、裁判资质的老师组建了吉特巴舞蹈队培训班，并于 10 月 9 日在化物所社区二楼活动室举行了开班仪式，仪式上，老年大学校长王江与大连市吉特巴舞蹈协会会长梁先生进行了签约。

随着社会的发展，物质生活水平的不断提高，老年人对精神文化生活的需求越来越迫切，开展这个舞蹈培训班，不仅是给老年大学注入了新的力量，最主要的吉特巴舞蹈能陶冶老年人的情操，延缓脑细胞退化，增强身体的敏捷性和灵活性，提升老年人幸福指数。

□王颖

所老年大学吉特巴舞蹈班开课

孙生才国画作品参展

由大连市文学艺术界联合会主办、大连市美术家协会承办的“纪念长征胜利 80 周年美术作品展”于 11 月 1 日在大连市图书馆举行。

我所孙生才的两幅国画作品《毛泽东·长征》、《习近平·中国梦》入展，本次展出共有 49 幅作品。此后，孙生才等人的 13 幅作品被选送大连市委继续展出。

(文 / 孙凤鸣)



记云南采风

□卜宗式

云南采风乐悠悠，天作美景不胜收，跋山涉水不觉累，人间仙境入镜头。天鹅展翅迎远客，彝民壮家敞画楼，飞霞流云映古堡，世外桃源捧金秋。米线鸡汤暖心胃，兄弟畅饮舒心酒，姐妹不忘留倩影，百花丛中竞风流。

美丽云南，七彩风光

——记所老年摄影协会赴云南采风

□姜英莉

10 月 10—20 日，我所老年摄影协会部分成员 30 余人，进行了为时 10 天的云南摄影采风活动，并顺利完满地完成了采风任务，每个会员成绩大大，收获满满，凯旋而归。

七彩云南摄影采风，走过了七个景区，其中元阳梯田被授予世界文化遗产，石林被授予世界自然遗产；普者黑被授予国家重点风景名胜区，有着千年历史的建水古城被授予国家历史名城与国家重点风景名胜区；坝美被民间称为世外桃源。

摄影团队走过了这些著名景区，每到一处，都被那里的壮美景色深深吸引，在每次按动快门的瞬间，都会深深地赞叹这里的山，这里的水，和这里淳朴善良的人，赞叹自然与人之间是无比和谐的美，每个快门出来的都是一幅生动美好的画面。

历时 10 天的采风，让摄影协会的同志们大饱眼福，硕果累累，美丽的七彩云南被采风人深深地记住了。同时大家还收获了友情，一路上，团队成员互相帮助，生活上互相照料，技术上互相传授，虽然旅途劳顿，但没有一个人叫声苦，而是士气高昂，没有掉队的，充分体现出了化物所人的优良传统，做事认真，不怕吃苦，勇于承担责任的积极进取精神。

七律 昆边采风

□刘永铭

连昆千水路迢迢，美景挠心不畏遥。鬼斧凿出溶洞秀，神工雕就土林娇。桃花葱岭游仙境，红埂绿田赏彩绦。短炮长枪齐上阵，欢歌笑语入云霄。

我的养生观

威海之行

□林冶银

8月在山东威海暂住10天,我们住在威海南海新区,他是《山东半岛蓝色经济区发展规划》三大海洋经济新区之一。我们住的是驿海庄园,在家中就能看到一望无际的大海,能听到大海的波涛声,是名副其实的海景房。海岸干净不但沙滩沙细而且水温也很适合游泳。硕大的一个浴场有时只有我们两人在游泳。南海新区人少、车少空气清新,马路两边绿化的很好是一个非常适合人居住的地方。

在此期间我们还去了刘公岛、文登和乳山游览。这里只介绍去刘公岛,去刘公岛则需要威海乘旅游船走25分钟才能到达。来刘公

岛参观浏览的人很多,我想大家不单纯是为他的得天独厚的自然条件而来,而更是被他真实的记录了甲午战争历史,是全国著名的爱国教育基地所吸引。在岛上乘旅行车就可游览北洋海军提督署、龙王庙与戏楼、丁汝昌寓所、北洋海军将士纪念馆、黄岛炮台兵器馆、旗顶山炮台、东泓炮台等景点。由于时间关系只能初略的参观,虽是初略参观但刘公岛记载的甲午战争历史在脑海中永不能忘记,对清政府的腐败无能使北洋海军全军覆没在刘公岛上的历史教训铭记在心。我们要牢记历史勿忘国耻。

长寿的九个建议

科学家们相信人的寿命长短,只有20%-30%取决于基因。剩下的绝大部分则取决于个人的生活方式。他们总结长寿秘诀时,提出九个建议:

- 一、坚持有规律、低强度的锻炼;
- 二、吃饭吃到八分饱;
- 三、多食蔬菜;
- 四、每天一杯葡萄酒;
- 五、清晰描绘人生目标;
- 六、寻找安静空间、放慢节奏;
- 七、开拓精神空间;
- 八、重视家庭团聚的氛围;
- 九、创造个人社交圈。

(李中昌摘自《营养师》报)

赞辛勤

□张德禄

忘我勤耕耘,
催化是专家。
五湖四海芳名扬,
人德品优佳。
人大任要职,
敢为民说话。
待到银发窜头梢,
奋进不闲暇。

浣溪沙 笔耕

□易林林

暖暖秋阳上晓窗,
慵肢轻舒叹梦长。
微风吹醒茉莉香。
坐案命笔宣纸上,
湖光山色任徜徉。
不觉已是华灯上。

