



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 2015年7月2日（第53期） 内部交流

我所七一前走访慰问老党员

今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年，所党委在七一前走访慰问了我所 60 年以上党龄的离退休老同志，送去了所里的关心和问候，向他们几十年来为党的事业和研究所的发展做出的贡献表示感谢，并希望他们保养好身体，继续为国家和研究所的发展献谋献策。

据统计，今年，我所具有 60 年以上党龄的离退休老党员共计 30 人，所里逐一进行了慰问。

(文 / 田丽)

离退休方面党支部及个人喜获所“一先两优”表彰

在 7 月 1 日我所召开的庆祝中国共产党成立 94 周年大会暨“三严三实”专题教育报告会上，表彰了 2014 年度我所“一先两优”获奖集体和个人。南山退休党支部荣获“大连化物所先进党支部”称号；卜宗式、贺继轩同志荣获“大连化物所优秀共产党员”称号；林治银同志荣获“大连化物所优秀党务工作者”称号。

(文 / 田丽)

我所荣获大连市老科协多项表彰

日前，我所收到大连市老科协大老科字[2015]01 号文件《关于表彰大连市老科协 2014 年度先进集体、先进个人的决定》，为鼓励先进、助推创新，对发挥余热、贡献专长，发展老有所为事业的先进集体和个人予以表彰。我所老科协荣获大连市老科协工作先进单位荣誉称号。李文钊研究员荣获大连市优秀老科协工作者荣誉称号。罗洪原研究员、辛勤研究员荣获大连市优秀老科技工作者荣誉称号。

(文 / 简约)

我所两篇文章被《科学殿堂艺术家》收录

日前，由中科院离退休干部工作局支持，院文学艺术联合会和院科普作家协会共同编制，科学出版社出版的《科学殿堂艺术家》一书正式出版。我所《创新民间艺术的胡永奎》(作者田丽)、《伟人肖像画家孙生才》(作者孙凤鸣，孙生才女儿)两篇文章收录其中。

院党组副书记方新在该书序中写道“这是第一部专门反映中科院科学家艺术活动及其成就的文集。该文集中介绍的科学院人不但丰富了我院职工文化生活，带动群众文艺工作的开展，推动我院创新文化和精神文明建设，为地区乃至社会文化繁荣发展贡献了力量，并且参与国际文化交流，使中华民族文化走向世界，为国家民族争光做出了贡献”。“文集有三大亮点：高级专业技术人员和管理干部居多；在探索科学与艺术的结合上有新突破；许多富含哲理的人生格言发人深思”。

该书介绍了中科院 123 名艺术家(其中院士 41 名)及院士合唱队等 7 个文艺社团在文学创作、科普文艺创作、书法、美术、摄影、戏剧、曲艺、科技邮品、音乐、舞蹈、民间工艺等方面所取得的成就，特别讲述了艺术家们的成长历程和创作体会。

(文 / 简约)

我的养生观

乐观自信 祛病养生

□卜宗式

先说说我治病和康复的简单经过。2013年体检，发现我的右肺有个约2公分大小的结节，后经住院检查，确诊为“低分化癌，倾向腺癌”。因为没有主观症状，不像网上说的肺癌早期“声音嘶哑”，“咳嗽多痰”，“发热”等等，我就认为自己的病并不严重，心里也不十分紧张。胸外科建议转肿瘤科治疗，那就治吧。肿瘤科医生根据我脊椎上有两处转移病灶，给我定了个肺癌Ⅳ期。肺癌总共就分四期，那我就是晚期了，可我自己并不这样认为（另文阐述我的观点）。胸外科医生告诉我儿子，说我只有半年生存期了，我儿子当时没敢告诉我。我要求医生一切不要瞒着我，以便我主动配合治疗。因为有转移，做手术、放疗就没有意义了，只能化疗，配合分子靶向药物治疗。医生为我首选的方案是化疗，用培美曲塞+顺铂。4个疗程下来，结节没缩小反而长大了一点，白细胞却显著下降，最低到了2900。于是我要求停止化疗（自己掌握自己的命运），改用分子靶向药。这一改，立竿见影收到成效，一个月下来，结节收缩到1.8公分；两个月不能量了，成为“纤维索条”状了。与此同时，肺癌标志物癌胚细胞抗原也从33降到7，接近正常了。遵医嘱继续用药，到今年3月底复查，转移病灶也已消除，癌胚细胞抗原1.95（5.0以下为正常），肝肾脾胃皆无病变，总之，康复状况良好。大难不死，只需警钟长鸣，防止复发。我又可以去合唱团唱歌了，还与大学同学合作，写了一篇“加强生物固氮研究和成果推广力度”的专家建议，发表在林学刊物上，并经林业部报送相关国家领导人参阅。

也许是我的病情确实不重，发现较早，治疗得当，侥幸得以康复。但我认为，即使病情再轻，那也叫癌症。癌症是什么？至今仍有许

多人认为癌症就是绝症，癌症就等于死亡。大医二院一位五十多岁的医生曾对我说过，你听谁说癌症治好了？403医院肿瘤科的一位中医也说癌症不可能完全治愈，只能“带瘤生存”。现实生活中，确实有些人被癌症吓死了，最快的得知患癌后只活了一星期。我之所以没有半年就死掉，到现在还康复得挺好，原因之一是我总觉得自己一时半会儿死不了，我还有很多办法抗癌。现代医学可能陷入了某些误区，治疗方法不尽得当，癌症患者死亡率还很高，但即便有10%能够存活下来，那我也应该在那10%以内。403医院那位医生还说了，癌症不可怕，抗癌有办法，靠的是科学，是知识。既然我们头顶上还有个知识分子的帽子，我们为什么不充分运用知识的力量去与癌症抗争呢？要战胜疾病，尤其是癌症，精神不能垮，精神崩溃了，那就什么神医妙药也没用了，只好等死了。因为精神垮了，绝望了，吃不好，睡不好，心情忧郁，免疫力就会降低，失去对疾病的抵抗力，那就只能束手就擒了。中国医学科学院肿瘤医院有一位工程院院士报告说，他们医院的部分医护人员也得癌症，但85%的患者都康复了，总结经验有三条：重视体检早发现；采取适当措施积极治疗；患者本人保持良好的心态。这三条缺一不可。我的理解，癌症病人若能保持良好心态，乐观自信，那就为积极有效地治疗创造了前提条件，这是患者自己能够掌控的，也是别人代替不了的。

我写这篇短文的目的，就是想告诉上了年纪的老同志，得了病不要怕，怕也没用，明智的做法是保持良好的心态，进而寻求科学有效的办法积极治疗以求康复。我想，这也应该算是一种养生之道吧。





说说我们身边的共产党员

□姜英莉

在中国共产党成立 94 周年之际，我支部按党委部署，召开党员大会，认真推选先进党支部和优秀共产党员。在会上，好多党员同志热情洋溢的叙说身边党员的好人好事，这些事虽说很普通，很细微，却鲜明地看到了我们身边的党员同志在家庭、在社区、在集体活动中的模范带头作用，让我忍不住说一说。

一说卜宗式

祝福老同志最多的话就是“祝您身体健康”，健康是快乐生活的前提和基础。两年多前卜宗式同志在经历了自己最亲的人病故后，不久又发现了自己身患重病，这多重打击是常人难以承受的。但是老卜同志在经历了磨难后，逐渐调整了身心，并投身抗癌健身活动，积极参加集体活动，精神面貌和身体状况很快得到调整，这让大家感到非常欣慰。两年来，老卜同志边治疗，边积极参加党支部组织的各项活动，近期还为纪念抗战胜利 70 周年，在老同志合唱团担负起组织学员演唱抗战歌曲的义务，表现出了一个共产党员乐观向上的高尚情怀，他的乐观向上精神深深地感染了同志们。

二说田福聚

田福聚同志是本届支部委员，在评优中，支部党员同志们说他是一位工作认真、热心助人、在家庭中敢于担当责任和义务的人。在支部活动中，他身先士卒，主动了解党员病困情况，走访慰问跑在前。老田同志年已七旬，但却主动义务担负起楼道卫生清扫工作，他所居住的楼道有五层，清扫工作被他主动担起来，每天从上到下打扫得干干净净，深受大家好评。他的岳母 90 多岁，家住天津，瘫痪在床，作为年已 70 的女婿，在需要他护理的时候，他和老伴便去天津，倾注全身心，细心照料，尽一个晚辈的孝道和义务。我们讲和谐，不是挂在口头上，老田同志就是用自己平凡的行动给大家做了表率。

三说平文斌

平文斌同志年已 77 岁，但很多同志说他做

起事情赛小伙。老平同志是二站退休片管委会成员，凡离退休中心组织的活动，总能看到他跑前跑后为大家服务的身影，提起一箱水，也不怕闪了腰，就像一个搬运工。逢年走访，他都打前阵，老同志离世，他基本上都要去送，从微不足道的事情中见真情。

四说支部里的老专家

我们支部不乏退休老专家，而且有的年事已高，比如李文钊、周业慎两位专家都是年满 80 岁，但是，他们仍然精神饱满地为所的科研工作，为企业技术创新任劳任怨做贡献。还有徐竹生、罗洪原、李宏愿、白雪芳等同志，也在不同的岗位上奉献夕阳红。

五说支部里爱组织、爱集体的普通党员

我们支部党员中老工人多，普通党员多，他们对党有着挚爱之心，有着深厚的感情。这里就不说名道姓，共同特点就是，支部组织的学习、参观等活动，都是积极参加，有的同志身体不太好，但听说有活动，也克服困难，尽力而为。在党员会上，同志们表现的是热心、热爱和忠诚。

六说支部党员同志的精神文化风貌

我支部有党员 55 人，有 13 位同志参加所离退休各项文化活动，有的参加摄影活动，有的参加书法绘画活动，还有的参加合唱团活动。这些党员同志在这些活动中，那真的叫认真执着。在摄影活动中，有好几位同志从过去不大摸索计算机，到现在通过计算机软件，用高难度的技术处理照片，像潘立金、赵树明等同志，废寝忘食编写讲义，教会大家处理照片的方法。邓美彦、白雪芳等同志，在老年大学书法绘画专业上已学有所成，形成自己的风格。我支部提倡健康快乐生活，提倡团结和谐精神，现在这样的精神风貌已根植其中。

我支部党员有着共同感受：党支部让同志们看到的是积极向上，凝聚力很强的一个集体组织，所以大家热爱它。



QQ群丰富了我的晚年生活



□王复东

世界反法西斯战争胜利那年我刚刚3周岁。如今70年过去了，世界格局发生了翻天覆地的变化。我们的祖国强大了，人民安居乐业。我也经历了人生的童年、青年、壮年，现已步入了古稀之年。但我的晚年生活并不寂寞。这与科技的进步，网络的发达密不可分，特别是加入化物所离退休职工QQ群之后，我越活越高兴，越活越有劲。

我加入的第一个QQ群是我外孙幼儿园亲子班的QQ群。当时我对QQ群还很陌生。后经实践学习摸索，才逐渐了解一点。孩子们的天真、活泼、可爱吸引着我，总想用相机记录下他们成长的美好瞬间。尽管只是一个傻瓜数码相机，拍摄也很不专业。我把拍摄的照片上传到群相册里，与孩子和家长们分享。并把幼儿园重大活动的照片，例如：《幼儿园建园20周年庆典活动》《圣诞节表演》《欢乐时光》等活动的照片，做成PPT幻灯片，上传到群文件。能为孩子们做点事，能与大家分享快乐，我真的很开心。而对于聊天这一块，我就很少参加了。一则妈咪们的“育儿经”我听不太懂，二则我打字慢也跟不上趟，加之彼此不熟悉，可能这是主要原因。

2002年退休后我即离开了我生活工作了整整35年的大连——我的第二故乡。离开了我朝夕相处的化物所的老朋友、老同事，来到了一个陌生的城市——深圳。虽然与家人及孩子们在一起，但我总感觉自己就像一只掉队的孤雁，在我的内心深处总是割舍不断那个令我魂牵梦绕的地方——大连化物所。所离退休服务中心的同志非常关心我们异地定居的老同志，为我们做了大量的琐事，还定期给我们寄《夕阳正红》《化物生活》等所内刊物。他们工作与时俱进，不断创新，2014年春，创建了属于我

们离退休老同志自己的QQ群——化物所离退休群。得知这个消息后，我迫不及待地加入了QQ群。我这只孤雁终于归队了。当我打开QQ群网页那一瞬间，我无比地激动。群友百分之九十以上都是我认识的。通过群，我看到了曾经工作的催化大楼已旧貌换新颜，走过上千次的通往上山的银杏大道一片翠绿，香槐谷鸟语花香，所区遍地生机盎然。淡灰色的图书馆庄严肃穆，红色的新能源大楼拔地而起，研究生教育大厦高耸入云。这都是群友拍摄的所区实景。更有摄影爱好者拍摄的大连海边铺天盖地的海鸥，戏水捉鱼。大连的黄昏、夕阳、晚霞、夜景，欧式风格的城市建筑，新建的地铁，全方位城市生活的真实写照一览无遗。到外地旅游、回乡的群友也把沿途美景发到群里，与大家分享。上传到群文件的内容更是丰富多彩，有原创的PPT，也有转发的PPT精品。2015年夏，离退休服务中心还建立了化物所离退休职工微信群，转发的链接内容更是涉及到从人生哲理、艺术欣赏、生活小常识、养生，传递正能量等方方面面。

更有化物所建所六十五周年所庆活动、老同志春游活动等的视频，在这里我看到了很多年未见面的老同志，我心潮起伏，往事越迁。他们发自内心的幸福微笑，令我感到欣慰。他们虽容颜已老，但他们年轻时的印迹依在。看到他们我感到格外亲切。在群里聊天，更是无障碍通道，吟诗作赋，百花齐放、百家争鸣，畅所欲言。心情真的很爽。我们的队伍在一年多的时间里，竟然扩大到二百多人。有时真是情不自禁的发言、插嘴，就好像面对面的聊天，你一言我一语，几千里的距离瞬间消失。换了智能手机以后，更方便了，我也成了“手机控”。一句话就是开心。