



# 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7月5日（第61期） 内部交流

## 所党委七一前走访慰问老党员

值此中国共产党建党 95 周年，所党委走访慰问了我所离退休老党员代表，送去了所党委的关心和问候。领导仔细地询问了老党员们的身体状况和生活情况，感谢他们曾为研究所发展所做出的贡献，并祝愿老党员及家属身体健康，生活幸福，同时叮嘱离退休服务中心同志要更加关注老同志的实际困难，切实地帮助他们解决具体问题。

七一前的走访活动使老党员真切地感受到了党组织的温暖和关怀。老党员们通过所党委向全所同志表示节日的问候并祝愿我们的研究所越来越好。（文 / 简约）

## 离退休集体及个人受所党委表彰

6月30日，我所召开了庆祝中国共产党成立95周年大会，会议表彰了2015年度我所“一先两优”获奖集体和个人。一二九街退休党支部荣获“大连化物所先进党支部”称号。郭永海、孙绍仁、刘韧同志荣获“大连化物所优秀共产党员”称号。

## 老同志参加大连市日新街道 庆祝建党95周年文艺展演

6月29日上午，在大连市西岗区日新街道礼堂，举行了庆祝中国共产党建党95周年文艺展演，来自辖区的8个社区选送的8个节目纷纷登台亮相，来自社区的100多名居民参加了活动。

我所夕阳红读书会的合唱《团结就是力量》参加演出，老同志们以高亢的嗓音，昂扬的精神，积极的状态将这首歌曲演绎的淋漓尽致，博得了在场领导、观众和兄弟社区演员们的热烈掌声。

通过参加街道集体活动，我所老同志展示了化物所离退休老同志的精神面貌，认识了更多的朋友，娱乐了身心。（文 / 简约）

## 我所参加大连市高校 科研院所综艺展演

6月17日，我所参加了大连市老教授协会主办的“唱出和谐 舞出风采”第三届大连市高校科研院所综艺展演。

我所选派的节目混声小合唱《五星红旗》和器乐合奏《好日子》参加展演，并获得了大连市高校与科研院所合唱联盟“第三届综艺节目展演优秀节目奖”。

（文 / 简约）

## 二站退休一支部“七一”前走访慰问病困党员

“七一”党的生日前夕，二站退休一支部党支部成员走访慰问支部的部分病困党员。二站退休一支部老党员多，身体不好的党员比例也多，支部把慰问病困党员放在支部工作的重要位置上，“七一”和重要节日，都要走访慰问，对住院的党员重点慰问。

在走访慰问中，我们看到有些党员同志年老身体不好，不少住在5楼以上，造成他们上下楼困难，但在走访中，他们仍然表达对组织的关心和热爱，听到我们向他们介绍所里的情况，表示非常高兴。有的党员下楼不方便，还惦记着党费怎样及时交上来，比如姜文丽同志，她的腿疼不能出门，最近去医院看病，肺部又发现了新的病灶，但她仍然非常关心支部情况，主动将党费委托同事转交。

支部走访虽然因为经费有限而不能在一个日子走访多人，但支部在今后的工作中，仍要坚持将走访的面逐步扩大，了解病困党员的实际困难，尽可能地从生活上和思想上多关心他们，把支部工作做好做细。

(文 / 二站退休一支部)

## 一二九街退休党支部开展“两学一做”活动

□ 林治银

所党委按照党中央要求在全体党员中开展“两学一做”学习教育活动。一二九街退休党支部认真组织支部党员开展“两学一做”学习教育活动。向党员传达了习近平对开展“两学一做”学习教育作出的重要指示，即“两学一做”学习教育是加强党的思想政治建设的一项重大部署，是协调推进“四个全面”战略布局特别是推动全面从严治党向基层延伸的有力抓手，基础在学，关键在做。各级党组织要履行抓好“两学一做”学习教育的主体责任，坚持区分层次，突出问题导向，确保取得实际成效。支部还和党员一起学习了习近平治国理政理念。

通过学习，党员明确了“两学一做”就是学党章党规，学系列讲话，做合格共产党员。

## 没有党，就没有我的今天

□ 孙本繁

当我提起笔来写这篇文章，我心潮澎湃。在我只有几个月大的时候，我的父亲就因病过世。我的母亲含辛茹苦地把我们姐弟四人拉扯大。从小学到大学我一直享受国家助学金待遇。从吉林大学毕业后先后到公安部技术保卫局、国防科委核试验研究所工作过，后来为了家人团聚，我转业来到大连化物所，在这里工作了二十一年，可谓感情深厚。

一路走来，我的成长是党的一手培养。我能成为一名科学工作者，永远不能忘记党和祖国人民的培养。2000年和2013年，我两次到美国看望女儿一家，对比之下，美国没什么大的变化，但中国十几年来却发生了很大的变化，有些方面甚至超过美国。中国在习近平总书记的领导下，已经傲然屹立于世界之林。

没有共产党就没有新中国，没有改革开放就不会有今天强大的中国，没有党就没有我的今天。

## 新一届离退休职工管理委员会名单

管委会名称	主任	成员
离休干部管委会	陈庆道、阎富望	蔡海林、周凤莲
二站退休职工管委会	孙靖宇	姜英莉、孙生才、平文斌、张元书、王萍
南山退休职工管委会	杨青林	程英才、刘淑娥、孙乃昌、于风云
一二九街退休职工管委会	林治银	迟心梅、薛凤池、刘玉珠、夏根元

### 我的养生观

### 让空竹伴我健康

□宋宝华

“生命在于运动”，人们在寻求养生、保健时，常会听到。可随着岁月无情地流逝，年届耄耋之年的我觉得自己的体力也在日渐衰退。例如跑步、走路或爬楼梯时，原来可以算是健步如飞，现在却显得如负重物，步履蹒跚。总之，很多运动项目做起来已心有余而力不足了。但如果就此懒着不活动，那肯定不利于健康，还是应该设法活动活动。

最近在电视综艺节目中看到一出“抖空竹”表演。演员们姿态潇洒自如，身形挪移变换，小巧的空竹上抛下滑，左右翻腾，令人眼花缭乱，目不暇接，十分有趣。顿时萌生了“我也不妨试试玩一玩”的想法。因为空竹很轻巧，可毫不费力地随手拈来，且好玩儿，不单调乏味。玩起来空间需求不大，室内外咸宜。于是我从淘宝网买来了适合初学者的空竹，并搜索“百度”学习了它的玩法。经过两天的练习就基本上掌握了抖空竹的要领。现在我每天玩几次，虽然只能做上下提、拉的动作，还不会做盘、抛、接等较复杂的技巧性较强的动作，但我已实际体会到“抖空竹”时，在上肢运动的同时下肢还能前行后退，头可以俯仰，腰可以扭，目可以瞄，身可以转。“抖空竹”确实是一项全身的运动。尤其是老年人多感腿脚不便，若能天天抖空竹，久而久之必对腰腿起到保健作用，进而达到强身健体之目的，还能当作玩具享受其中的乐趣，何乐而不为也。





## 关于开展纪念建党95周年 暨红军长征胜利80周年 文艺作品征集活动的通知

为纪念建党 95 周年暨红军长征胜利 80 周年, 激发我所离退休老同志爱党、爱国情怀, 展示老同志昂扬向上的精神风采, 开展主题文艺作品征集活动。现将征集活动具体事宜通知如下:

一、征集范围: 全所离退休职工

二、作品类型: 书法、绘画、摄影、征文等

三、作品要求:

1、书法、绘画作品以立轴装裱为主, 一般不大于 6 尺 × 3 尺;

2、摄影作品要求 JPG 格式电子版, 像素不小于 1MB;

3、征文体裁不限, 以 500 字以内为佳。

四、其他事项:

1、主办方负责承担每人 1 件书法、绘画作品的装裱费用 (不超过 50 元);

2、优秀来稿将刊发《夕阳正红》所离退休服务中心网站及推送院离退休干部工作局网站和院局《科苑金秋》杂志;

3、投稿截至时间: 8 月 30 日

五、联系方式

联系人: 田丽

联系电话: 84379109

电子邮件: tianli@dicp.ac.cn

QQ: 365905105

欢迎广大离退休职工踊跃投稿。



## 我所5名离退休职工书画作品入选 院纪念抗战胜利70周年书画作品展

日前, 收到中科院工会邮寄来的《中国科学院纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年书画展》画册, 我所孙生才、张昌明、张君、宋宝华、陈庆道的绘画或书法作品收入其中。该画册共收录院各单位职工、学生、离退休职工书画作品 204 件。(文 / 简约)

## 咏老人“四清”度夏

□李中昌

环境清静

夏日炎炎热不安, 保持清静耳听泉。  
养生勿躁林间息, 神气平和似小仙。

饮食清淡

老人饮食宜清淡, 辛辣多脂要远离。  
营养增加防暑燥, 西瓜绿豆正相宜。

居室清凉

居室通风常换气, 严防热袭保清凉。  
空调少用人常乐, 度夏安全睡觉香。

游乐清悠

清晨漫步逛公园, 游乐清悠灿昊天。  
太极养生清暑热, 舒心快活一生安。

## 快乐着…

□张德禄

老张老张, 八十又两, 本应悠闲, 实则很忙。  
爬山观海, 到处穷逛, 锻炼筋骨, 睡觉也香。  
手握相机, 拍摄风光, 沙龙学习, 积极向上。  
写写文章, 打发时光, 活动脑子, 发挥畅想。  
必看联播, 也常上网, 关心国家, 盼国富强。  
孙子外甥, 都在学堂, 小狗过河, 自己去闯。  
难处也有, 苦味难尝, 摆正心态, 照度夕阳。