



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4月30日（第51期） 内部交流



我所五一前走访慰问老同志

在五一国际劳动节前夕，在连所领导及所长助理分别走访慰问了曾经荣获我所“先进个人”或“先进工作者”称号的部分退休老同志代表，离退休服务中心同志陪同走访。

在走访慰问中，领导传达了所班子、所党委对老同志们的重视和关心。嘱咐他们好好保养身体，享受生活，并通过他们向全所离退休老同志及家人送去节日的问候和祝福。

老同志感谢所里多年来的关心和照顾，希望新一代化物所人继承老一辈的光荣传统，在实施“率先行动”计划中早日建成世界一流研究所。

（文/图 简约）



我所老同志参加中科院离退休工作视频会

日前，在新研究生大厦第三会议室，我所离退休党支部书记及委员15人参加了中科院离退休干部局组织的“宣传贯彻全国‘双先’表彰大会精神 全面做好离退休干部工作”视频会。所党委书记、副所长王华参加了视频会。

会上，中科院党组副书记方新首先作了题为《精心谋划，扎实推进，努力开拓院离退休干部工作新局面》的报告。接下来，中科院成都山地灾害与环境研究所党委副书记罗晓梅做了题为《雪域高原的那人、那影、那些事》的全国离退休干部先进个人钟祥浩研究员事迹报告；中科院老科学家科普演讲团名誉团长钟琪作了题为《我们的信念，我们的路》的工作报告。中科院广州分院党组书记郭俊做了题为《莫道桑榆晚，为霞尚满天》的广州分院离退休工作报告。

最后，中科院离退休干部局局长孙建国就2015年全院离退休重点工作做了安排和部署。孙建国特别强调，2015年全院各所离退休工作部门要进一步加强离退休工作，继续为中科院“四个率先”目标做出老同志的贡献。

（文/简约）

我所老科协荣获2014年度大连市科协工作先进集体荣誉称号

日前，我所收到大连市科学技术协会大科协发【2015】3号文件通知，我所老科协荣获2014年度大连市科协工作先进集体荣誉称号。此外，大连市老科协、大连金州新区老科协、大连船舶重工集团有限公司老科协获此荣誉。

（文/简约）

让夕阳更绚丽——读方树华老师《读书札记》有感

年后第一天上班，按照惯例，所领导到各职能部门办公室给大家拜个晚年。在离退休服务中心的办公室里，我们见到了方树华老师的《读书札记》，了解到方老师是为了帮助孙女读书而做的笔记，最后汇集成书，金婚纪念之际刊印，并且免费发给需要的同志。张涛所长首先提出要拿一本，并要求王江主任和方老师沟通，希望承担成本和费用。我也领了一本，同时得到的还有他老伴毕秀菊老师的摄影集。翻看着这两本书，在被优美的文字和精美的照片吸引的同时，更多地是从中感受到两位老人的幸福与快乐。

分管老同志工作以来，有机会接触到很多老同志，看多了生老病死、悲欢离合，颇有感触。我们把晚年生活比作夕阳，如何过好晚年生活，让夕阳更绚丽，想谈谈自己的看法。

1、调整心态。辛苦工作了一辈子，刚一退休，突然什么事情都没有了，会很失落，心里空牢牢的，感觉这辈子也就这样了，人会很低沉。这时候调整好自己的心态，“没事找事”很重要。重新寻找自己的生活目标，培养兴趣爱好，旅游、摄影、书法、绘画、舞蹈、唱歌……，各种以前没有时间去做的事情，都可以重新开始。我父亲退休之前没什么爱好，在甲A联赛最火的那几年，他看我们在电视上看足球比赛，转身就走。退休后从老家来大连帮我带小孩，他感觉在大连没有认识人，很憋屈，和我抱怨说，每天只能和唧唧呀呀的孩子说话，人也消沉。我建议他要培养爱好，学会调整心态，设计安排好自己的晚年生活。现在已经70多岁了，把自己的生活和时间安排得很有规律，送孙女上学、买菜、看报、健身、午睡、做理疗、上网，身体也好、心态也好，一有足球比赛，早早就和孙女商量（甚至用雪糕贿赂），协调好孙女看动画片和自己看足球的时间。以前的失落已经荡然无存。

2、身心健康。我们好像已经习惯于健康出了问题才关注健康。老年人对健康尤其关注。健康包括两个方面，身体健康和心理健康，很难说这两个方面哪个更重要，二者兼具才最幸福。我去看望过李栋霖老师，八十多岁的人了，很健康、很快乐，是社区的文艺活动骨干，笑声爽朗，和他交流的过程中，一直被他的快乐所感染，我们去看望他的人，心情也非常放松。从卜宗式老师身上，我看不到疾病带给他的痛苦，只看到他的乐观豁达和战胜疾病的信心和勇气。我也接触到个别老同志，被一些本可以淡然对待的小事情所困扰，总是走不出心里的结，每天为其所累，即使再奢华的物质生活，也不能说是健康快乐的老年生活。老同志身心健康不仅是自己的福分，也是家人和儿女的福分。

3、知足常乐。“千里捎书为一墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇！”的“让墙诗”给后人留下一段佳话。郑板桥的“难得糊涂”被很多人挂在墙上。现实生活中，在名利面前做到真正豁达洒脱确实很难，但至少我们要学习这种精神，做到知足常乐。名也好，利也罢，生不带来，死不带去。我们却往往为了这些用不着、带不走的東西争争讲讲、斤斤计较，甚至以牺牲自己的心理健康和身体健康为代价。

4、老有所为。随着人类社会的发展，七十是古稀，而不是“今稀”，百岁老人也不稀奇了。退休之后，身体还好，做些什么，可能是很多老同志的问题。有的老同志选择了继续工作、发挥余热；有的选择含饴弄孙、颐养天年；有的选择旅游摄影、开拓视野；有的选择参加公益、服务社会。不论做什么，只要量力而为就好。八十八岁的陈庆道老师不仅身体硬朗，而且思路非常清晰，座谈会上每每对研究所的发展都提出非常深入的见解，处处体现对研究所的关爱。刚刚离开我们的“中国好人”、“大连市五星级义工”张贞慧老人（何学伦研究员的老伴）为我们树立了一个让人敬仰又非常普通有为的老人形象。

死生如昼夜。虽近黄昏，夕阳依旧美丽，如何让夕阳更绚丽，靠的是我们自己。（文/王华）

在今年我所的离退休女职工庆三八节联欢会上，有一个节目是由几位老先生演唱的两首前苏联民歌《小路》、《莫斯科郊外的晚上》。歌声在民乐和手风琴的伴奏下显得悠扬飘逸，有时还有二声部的和声效果，表达了离退休男职工对全体女职工节日的良好祝愿。我们这几位老先生都是年逾古稀的老爷子，其中年龄最长者是八十七岁的郭永海老师(在临上场时年近八十九的陈庆道所长也加入进来)。

我们在组织这个节目之初，还担心老先生会说自己年纪大身体不好也不会唱歌等而谢绝，但事实却恰恰相反，大家都愉快地接受了邀请，而且积极性很高。车讯和贺曼罗两位老师表示可以调整对学生的授课时间以适应集体排练；程国宝老师也安排好去儿子家照看孙子的时间，还从网上下载了一些不同的演唱形式供大家参考学习；徐哲尧老师尽管身体不好但也每次排练必到；郭永海老师的年龄最大，但排练的积极性却相当高，排练时总是早早来到，还时常提出一些很好的建议。在管委会领导提出要做到脱稿演唱时，大家都觉得自己已是古稀耄耋之人，记忆力极差，担心上台忘词，影响演出效果。郭老师还是在贤内助华馥老师的帮助和精心指导下，很快可以流畅地脱稿演唱了。在郭老师的带动下，大家都毫无争议地按脱稿演唱的方式排练。

就在联欢会前一天的排练中，郭老师的老伴因病需要有人在家照顾而告假。大家安慰郭老师说，老伴身体不好是大事，马虎不得，还是应在家照顾为妥。郭老师一再表示说自己在家一定会按要求复习准备，绝不影响我们的演出。在联欢会的那一天，郭老师把女儿召回家照顾华老师，自己准时来到会场，同大家一道向全所离退休女职工献上

我的养生观

退休的生活质量在于心态

刚退休时感到一片茫然，原想多多休息一下，因无所事事感到浑然。想补读因工作而无暇顾及的名著，试后感到量多又太劳神；想捡起放手多年的小提琴，总觉得心到手指不听唤；那么我还能做什么呢？

工作时基本上没有自我，如今自由了该随着自己的心愿选择一回了。

在网上与朋友宽泛随意、广谱交流，开心就好；在家里是杂家修理匠，愉悦就好；与孙辈们比童年尽享天伦，快乐就好；锻炼适度，舒适就好；养花适量，喜爱就好。

春季有芽苗菜补充点维生素；夏季群花繁盛、郁郁葱葱；秋季有绿变红的朝天椒相伴，仿佛排排红灯点亮；冬季一片黄色的香雪兰花绽放，长时散发奇香，春节后仍有余芳；四季有碧绿、挺拔的君子兰相伴，不知什么时候就钻出一束富贵、昌盛的花朵，令我赏心悦目，心旷神怡。

于是形成了我的心态定位：尽量无欲、无求，干我所爱，自己喜欢就好。努力做到知足常乐，自寻其乐，偶尔也助人为乐！自我满足就好。

这就是我追求的，无时不悠闲、无处不快乐、悠哉悠哉的退休生活吧！（文/崔铁基）

美妙的歌曲。在联欢会开始之前，八十三岁高龄的徐哲尧老师虽因病不能参加演唱但仍带病来到现场协助指导摄像工作。此情此景都使我想起排练过程中一幕幕洋溢着正能量的感人场景，我不由得在演唱完毕后从主持人手中要过话筒说了几句庆三八节的祝词。我想这里面也包含了我们这几位老先生对老伴的深情厚意和深埋在心里对老伴在排练过程中给予支持、理解和宽容的感激。（文/周立幸）

我的养生观

他给老伴过生日

78岁的老友，前几天给我讲述了一件事。他老伴退休前是幼儿教师，退休后办了一所幼儿园，每天在孩子们周围忙得不亦乐乎，竟把自己生日忘了。老友决定给老伴一个惊喜！本想上饭店吃顿饭，可是老友了解和自己结婚近五十年的她不会同意。孩子工作也忙，便决定过一次两人庆祝的生日。

老友早就把做好的清蒸牙片鱼、拔丝地瓜、红烧排骨、腰果虾仁四个菜摆在桌上，中间放一个插着7支蜡烛的生日蛋糕。老伴晚6点准时到家，一进门就看到桌子上的场景，非常惊讶忙问“今天谁过生日”，老友说“今天是你的生日”，她说“你怎么不告诉我呀”，老友说“我要给你惊喜”。两人坐下来，一边唱《祝你生日快乐》，一边吹蜡烛，老友祝老伴生日快乐，幸福健康。老友说：“我们风风雨雨几十年了，我们要继续牵手走到底”，老友又拿出红包递到老伴手里，说：“我这个人细心，从来没有亲自给你买过什么衣服类的东西。不是不想给你买，主要是我的审美观不行，买回来怕你不喜欢。今天给你一万元，周日我陪你去买你喜欢的东西”。老伴听到这些发至肺腑的话，不由得流下幸福的泪，激动得说出让老友感动并带有诗意的一句话“我的晚年谁相伴，还是当年小帅哥”。老友也向她表白“老翁晚年谁相伴，还是当年美少女”。讲到此我能看出老友还沉浸在幸福之中。

我想不论他们当年是否帅、美，只要他们相亲相爱到如今，帅和美早已扎根他们心底。夫妻俩几十年牵手到如今不容易，他们又将自己的晚年互相托付，可见他们之间的互相信任程度。夫妻之间只有这种互敬互爱才能幸福一辈子。俗语说：“少年夫妻老来伴”，但愿老同志们晚年能和自己的老伴互敬互爱、幸福一生、健康长寿。（文/林冶银）

退休二十年感吟

□ 李中昌

回首当年

二十春秋一瞬间，含情自信忆当年。
园容绿化劬劳献，树茂参天景色妍。

退休逸兴

休闲无事不从容，晨练南山野趣浓。
看报读书心境阔，公园散步沐醇风。

老来学诗

童心不老情难减，陶冶情操学写诗。
仄仄平平敲韵律，咬文嚼字费心思。

八旬抒怀

八十常怀赤子心，平生倍觉党恩深。
一腔热血心难老，奋笔吟哦肺腑音。

读《文集》有感

□ 刘永铭

秋月春花六五周，
《文集》历历忆春秋。
挑灯夜战分秒，
广议集思克隐忧。

服务神州挑重担，
赶超世界创一流。
图文并茂才思展，
化物精神代代讴。

《文集》：《霞辉映满天 共筑中国梦——大连化物所庆祝建国、建院、建所65周年文艺作品集》

人生格言

□ 郭永海

时间是个常数，一天24小时，它对谁都是公正的；但由于每个人的素质、追求以及对生命的珍惜有所不同，其利用率和价值观却是大相径庭的。