



夕陽正紅

2020. 10. 20 总第104期
www. ltx. dicp. ac. cn/xyzh. htm

中科院大连化物所离退休服务中心主办

我所国庆节前走访慰问老同志



在 2020 年国庆、中秋佳节到来之际，所领导、所务委员、所党委委员走访慰问了老研究员代表等 20 余人，送去了所班子、所党委对他们的节日问候。

走访慰问中，领导们关切地询问老同志的生活情况和身体状况，嘱咐他们在后疫情时代要继续做好防护，好好保重身体。领导们向老同志介绍了研究所目前的发展情况，取得的成绩，并祝福老同志双节快乐，阖家幸福。

老同志听到、看到研究所的发展，感到由衷的高兴，感谢所班子、所党委的关心爱护，愿意为研究所的发展建言献策，渴望为祖国科技事业的进步发挥余热。当前全世界的疫情，进一步证明了社会主义制度的优越性，证明了我们国家的强大实力，对此，他们感到由衷的自豪，祝愿我们伟大的祖国生日快乐！（文 / 勇迪 图 / 李洪清、勇迪）



大连化物所·化物所社区分校参加 院老年人大学建校35周年“校庆”活动简讯

科学园地吐露芬芳，老年大学百花绽放。2020年，是中科院老年人大学建校35周年，欣逢喜讯，大连化物所·化物所社区分校的学员们积极响应，用形式多样、简朴而热烈的系列活动庆祝建校35周年。

今年因疫情影响，本着老年大学的实际情况，我校陆续开播了电子琴班（3个）、琵琶班、舞蹈班、书法班、绘画班网上直播课堂。大家在共同抗疫过程中，积极参加网上课堂学习，既增长了知识，又愉悦了身心。

在校庆活动中，考虑到当前疫情等因素的影响，我校组织了适合大家的书法、绘画、摄影、征文、微视频等多种形式的作品征集活动。尤其是微视频创作，既考虑选取欢快、喜庆的曲目，又避免人员聚集，采取了分散



排练的形式，效果非常好，圆满地完成了创作任务。

按照院通知要求，我们分校经过作品征集、评选、制作等环节，通过层层选拔，最终上报了微视频作品（5个），征文（文章和诗歌7篇），书法和绘画作品（各7幅），摄影作品（10张）。（文/李洪清 图/孙凤鸣）

岁月难忘

贺中科院老年人大学建校三十五周年

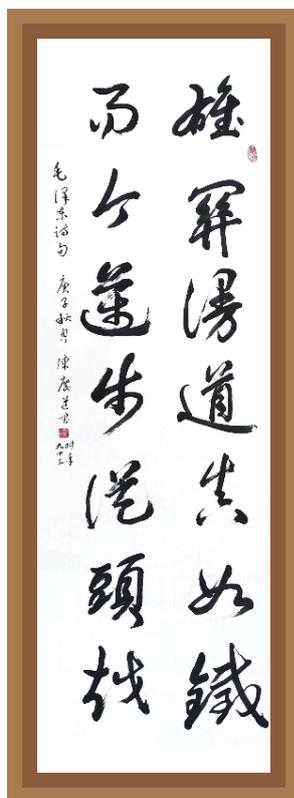
□刘永铭

卅五春秋未觉长，回眸追梦奋蹄忙。
摆腰蹠足扬中外，逐韵搜词效宋唐。
难忘喜观群岭秀，犹听欢颂九州昌。
童心依旧身心健，携手斜阳向远方。



缘

□曲天锡



□陈庆道



满园清气 □白雪芳

荣誉台

在由沈阳市关工委、沈阳市委老干部局、辽宁老年报社联合举办的离退休干部学习《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》知识答题活动中，我所平文斌老师获奖。

赞中国的新冠肺炎 疫苗研制成功

□崔铁基

中华疫苗创新出，旧病新毒彻底除。
要走和平健康路，选择新习换旧俗。
覬覦世界定招诛，魑魅魍魉下地府。
各国人民齐醒悟，争夺新路弃旧途。

学习老英雄钟南山

□李同信

八十四岁，
与我同年，
我在养老，
无所事事，
他却逆行，
奔赴抗疫一线。



谈“冠”色变的初期，
谁不怕死？
榜样钟南山。
急疫情之所急，
餐车打盹算休闲。
他敏锐果敢，
首肯“人传人”，
那时很艰难，需要胆。

封城武汉，
遏制妖孽乱窜，
拯救生命千千万，
我国抗疫世界领先。
获得“共和国勋章”理所当然，
快步走过红地毯，
矫健胜过黄忠当年。

学习老骥伏枥精神，
为社会多做贡献。

健康新知

乐观的人心脏更健康

美国一项最新研究显示，乐观情绪能起到预防心脏病发作、中风和早亡的作用，对身体有很多好处。

研究结果显示，与悲观者相比，乐观者发生心血管事件的风险低 35%，全因死亡风险低 14%。一个人的想法越乐观，患心脏病或死亡的风险越低。

这项研究认为，乐观者更善于解决问题，能更快地找到解决办法，更容易实现目标，也更关注自身健康。此外，乐观者有更健康的饮食和锻炼习惯，不太可能吸烟。乐观情绪还能通过改善新陈代谢、减轻炎症反应来促进心脏健康。（摘自《生命时报》）

吃醋不会导致骨质疏松

醋不仅不会让钙流失，可能还有利于钙的吸收。因为它能够帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态，有利于钙的吸收。同时，经过陈年酿造的老陈醋本身就含有较高的钙。有研究发现，在膳食中用醋酸盐和碳酸氢盐来替代氯离子，可以显著减少尿钙的损失。所以，少吃些盐，多吃点醋，对提高钙的利用率是有利的，不会导致钙流失。

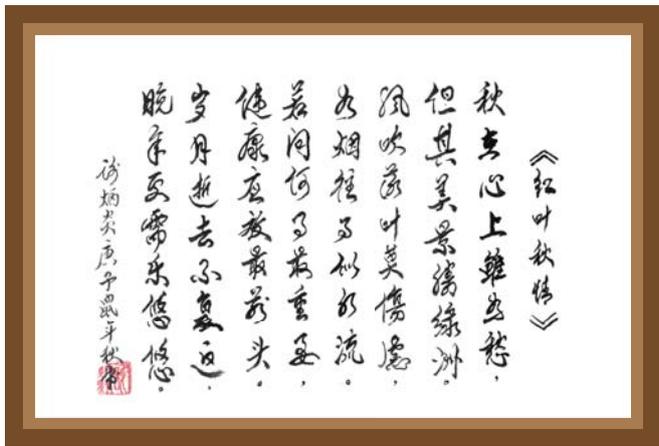
十六字令四首·秋歌

□刘伟成

不忘初心，牢记使命。金秋庆国庆，脱贫达小康！——题记

- | | |
|--|--|
| <p>(一)
秋，
旖旎风光景色优。
红枫映，
绿水荡渔舟。</p> | <p>(三)
秋，
富裕康庄志不丢。
脱贫困，
科技解千愁。</p> |
| <p>(二)
秋，
树挂累累硕果稠。
禾垂穗，
瑞兆大丰收。</p> | <p>(四)
秋，
特色金花^注放九州。
中国梦，
使命勇追求。</p> |

注：特色金花—习近平新时代中国特色社会主义思想。



红叶秋情

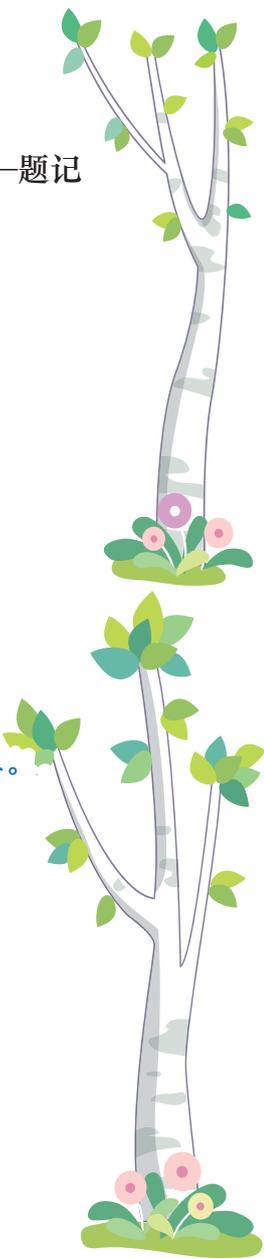
□谢炳炎

海天之间

□杨兰娜

海
蓝蓝的
茫茫无边
天
高高的
耸入云端
我
痴痴的
漂游在海天之间

海面
碎碎的
白浪朵朵
空中
悠悠的
白鸥点点
天上
淡淡的
白云片片
身
伴白浪起舞
心
和白鸥飞翔
神
随白云飘远……



新人介绍

由本人申请，经人事处组织试用，王桂节同志担任二站西活动室管理员。

王桂节同志自然情况：1965年5月出生，大学专科学历，七级职员。

手机：15542663301



秋意渐浓 □李成宝