

香山红叶



工大夕阳红 Q 群: 316041603

离退休工作处网站: <http://ltxgzc.dep.dlpu.edu.cn> 主编: 秦琳 张凯

离退休处网站 微信公众平台 2022 年 11 月 第 130 期 本期 6 版 内部刊物 大连工业大学离退休工作处主办 副主编: 刘家盛

离退休工作处召开 2022 年退休管理委员会扩大会议

10月26日上午,离退休工作处在二部多媒体会议室召开2022年退休管理委员会扩大会议。退休管委会主任季有权等25位委员、联络组组长和离退休工作处工作人员参加了会议。

会上秦琳处长就2021年经费使用情况向管委会委员和联络组长们进行汇报;传达了学校高度重视老同志待遇,自2022年起增加重阳节慰问金的决议;总结在2022年表彰中共有133名离退休老同志获得七大类奖项,其中离休10人,退休123名,覆盖面占离退休总人数18.2%;对今年食用油方案变为三种——增加了油酸多多和葵花仁油品搭配方案做了解释,目的是为了满足不同老同志对油品的不同需求,同时总结食用油分发过程中出现的问题,探索更高标准的服务要求;对月末周四慰问品的采购进程及发放情况作了说明。

年起根据被走访老同志的意愿采取电话、视频、进家庭等多种慰问形式并统一发放慰问金的决定。

最后提请会议审核通过2022年享受困难补助人员名单;同时为退休后在组长岗位辛勤奉献了10年的14位联络组长发放了纪念牌。

退休管委会委员和联络组长们积极参加会议,对提出议题建言献策,真正体现“退休不褪色,余热映初心”的情怀。



今后离退休工作处将一如既往地做好老同志工作,加强工作人员自身队伍建设,提高服务管理水平,认真落实各项政策和待遇,让广大老同志晚年生活幸福!



同时对2023年体检工作重新招标情况征求了意见;针对减少老同志冰雪天气外出风险,避免不可控因素等影响,会议通过从2023年起,每年根据天气情况集中发放一次鸡蛋票;为了解除老同志对走访待遇发放时间差的疑虑,提高工作效率,会议通过从2023



2022年离退休线下退休管理委员会扩大工作会议纪要

10月26日上午,离退休处二部多媒体教室召开2022年线下第一次退休管理委员会扩大工作会议。退休管委会主任季有权等25位委员和联络组组长、离退休处全体工作人员参加了会议。

会议共有四大类九个议题:

一、2021年经费使用报告:

秦琳处长向大家汇报2021年离退休处公用经费的使用情况。

二、阶段工作总结

1、汇报2022年双年表彰获奖情况,本次表彰共有七大类133名离退休人员获得奖项,其中离休10人,退休123名。覆盖面占离退休总人数18.2%。全处上下非常重视本次表彰活动,前期征求了各方老同志意见,经处内讨论,多次筛选,最终确定各奖项的品类为实用的小家电和床上用品,奖品的金额也根据物价上涨和质量需求,比往年增加了1.22倍,提高了获奖人员的待遇。

2、针对食用油采购发放进行了具体说明:为了满足老同志对油品的不同需求,增加了油酸多多和葵花仁油品搭配方案。九月共有731位在册离退休人员享受了食用油邮寄到家的待遇。其中696人选择的是鲁花品牌的两个方案,35人选择了西班牙进口贝蒂斯橄榄油。

该项工作从信息统计到订货过程,整体的体验好于往年,包括老同志信息统计的准确率,邮寄发放的满意率均有提高。但是老同志还存在不接电话和电话错误的个别现象;快递也有损坏和送错地址等问题,影响了老同志的满意度。我们对此积极地想办法帮助有问题的老同志及时联系厂家,目前食用油发放工作已经比较圆满地完成。未来我们也会根据老同志意见和建议,在招标费用允许的条件下与中标厂家进一步沟通,探讨是否可以指定京东快递,双职工同品类的油能否安排一起递送等老同志需要解决的问题。

3、针对月末周四慰问品的采购情况作了说明:由于慰问品金额不够招标条件,我们无法像食用油招标工作一样,可以在增加运费的基础上,把对厂家必须

送货入户的要求体现在合同中,只能在学校指定的苏宁网站进行采购,这就使得此项工作无法指定快递,也没有渠道可以要求苏宁送货入户。而我们采购的纸品质量较好,重量较沉,没能送货到家给个别老同志造成了困难和疑惑,希望大家给予理解。

4、针对体检工作,今年受疫情管控情况的影响,截止10月初共有380人参加体检,是历年来人数最少一年。今年我们与慈铭健康体检中心招标合同已满三年,2023年老同志对体检地点、体检项目有想法的可以提出,希望组长能注意收集组员提出的相关问题,并及时反馈给退休科,以便我们在尽量满足大家体检需求的基础上把工作做得更踏实到位。

三、通过的决议

1、关于鸡蛋票发放频次:为了减少老同志外出风险,避免不可控因素的影响等,通过了从2023年起,全年每人共25斤的鸡蛋票(端午节10斤,重阳节5斤,12月份10斤)每年发放一次的决议,具体发放时间根据招标时间而定。

同时说明针对年满70、75、80周岁及以上的祝寿人员每年格外可享受5斤祝寿鸡蛋票。新退休人员 and 去世人员按照实际月份享受对应待遇。

2、关于征求2023年走访对象对于慰问形式的选择:可根据走访对象意愿,采取电话、视频、进家庭的慰问形式。同时为了解除老同志对待遇发放时间差的疑虑,通过了从2023年起对全年走访人员(80岁以上)实施一次性慰问金发放到位的提议。

3、审核通过2022年享受困难补助人员名单:

共有16位退休人员提出困难补助申请,经对材料审核,大会讨论,研究通过了符合困难补助制度的11位人员的申请,已在相关媒介进行公示。

四、对十年联络组长进行表彰

会议最后对自联络组成立以来就担任组长的14位组长,发放了十年组长辛勤奉献纪念奖牌。肯定了组长们多年工作做出的积极贡献。

农教授说海参

研究海参数十年，本人就是食用海参的受益者。

海参是食品原料，是食材，更是大连人吃出感觉来的、对人体有益的食物，在有条件的情况下，是可以因人而异选择的良好食材。今天我主要介绍三个知识：我们为什么应该吃海参、如何挑选好的海参、怎么科学的吃海参。

一、为什么应该吃海参

海参是与恐龙同时代的生物，又是海洋里最无能的动物，无能到在海底每小时差不多只能爬行一米，很多的海洋生物都可以欺负他。强大的恐龙灭绝了，最无能的海洋动物却顽强的存活了下来，体现了海参强大的生命力。

我们都知道海洋的深潜神器“奋斗者号”，在万米以下深海中很多海洋生物已经绝迹，但还是能发现海参的身影。海参具有顽强的生命力，重要原因就在于海参体内存在的独有的两种物质：海参多糖与海参皂甙，这是可以有效快速修复受损细胞的神奇细胞再生因子。

每当遇到不良的侵害或遇到天敌，海参会把肠子吐出来，迷惑天敌，自己隐藏起来，两周后，一副新的肠子就会长出来；环境不好的时候，如盐分过高过低、温度过高过低、污染环境时，海参就会吐肠子、化皮（自溶酶的作用），不让别的动物或天敌品味自己。在换到一个适合的环境下，海参会自我进行修复。这也是海参自己物种保护的一种方式。

这种现象体现出来的是海参强大的细胞再生能力。

人的生命健康，从细胞学的角度看，本质是人体各个组成部分中细胞新生与细胞凋亡速度平衡的结果。我们体内的组成所有器官的细胞，都是在不断的凋亡与新生的过程中，如果细胞凋亡的速度快于细胞新生的速度，人就会不断的走向衰老。所以，人的健康需要不断地提升细胞新生的速度以保证我们每一个器官细胞数量与质量的平衡与健康。

海参多糖与海参皂甙是海参中独有的营养成分，也是海参提供给人体的“细胞再生因子”。所以，很多医学专家与食品专家都在研究海参对人体的作用，在中文期刊有那么多研究文章在研究吃海参对人体健康的作用。可以查询到的与海参相关医学与食品研究文章就超过700多篇。总结起来号称超过十大作用，包括对癌症、三高（四高）、增强免疫力、

益智、抗衰老、创伤与术后恢复、不感冒甚至抵抗疫病病毒等作用。这么多的作用从本质上讲，就是这种“细胞再生因子”的作用，用中医理论来解释，那就是“扶正驱邪”，只要组成人体各个器官的细胞是平衡健康的，人体就是健康了，健康的身体，就是防病的盾牌，可以百病不侵。所以，我们吃海参，不仅要摄取海参的胶原蛋白，更要注重多摄入的是“海参多糖与海参皂甙”，对人体有益，可以从细胞学角度提升人体的健康状态。这也是以大连海参为主的辽参自古以来能够进入到中医“本草目录”的原因。

二、如何选择好海参？

市场上的海参五花八门，良莠不齐，有“宝马”，也有“夏利”。那么什么是好的海参呢？

大家都知道，野花比家花的生命力更强，越是在恶劣环境下，经过锤炼的生物才能具有较强的生命力。在恶劣的环境下，海参需要提升免疫力与细胞的再生能力，才会积累更多的细胞再生因子。所以说，越是野生状态下生长的海参，海参多糖与皂甙的积累越多，“细胞再生因子”越多，再生能力越强。也就是说，越是恶劣环境（野生环境）生长出来的海参，品质越好，也就是很多人感觉一样，有的说吃海参有感觉“有劲”的，有的感觉不出来有什么作用。原因是你吃的海参档次是不一样的，这里面的水很深，像宝马与夏利一样，外行人难以区别好坏，从几元钱十几元钱一只，到上几十、百元钱一只，差别很大。

“一分钱一分货”是普遍的商业现象，但是市场上也有的是在挂羊头卖狗肉，消费者上当受骗的情况也很多。

我们可以把海参品质分为了四个档次：池子或海参圈养殖海参、围堰放养海参、海洋底播野生海参、纯野生海参。

要选择好海参，需要“四看”：外观上看刺形、腹足，刨开以后看背筋与肉质；

刺形-长短不一粗细不一；腹足（吸盘）-粗大；背筋-粗壮；肉质-厚实有弹性；

不要看颜色，因为海参具有变色龙一样的生物特性；

三、如何吃海参

希望大家能抛弃传统的吃海参习惯，拒绝过度的“煮泡发”海参多糖与海参皂甙都具有一定的水溶性，过度的“煮泡发”，会使海参中的“细胞再生因子”流失在水中。我们煮海参的水颜色都是褐色的，

就是营养成分流失的体现。如果有认识煮参工的,可以看看他们的手,很多上年纪的煮参工,手的皮肤赛过年轻人,这也是煮海参的水中的海参多糖与海参皂甙滋养的结果。

大连传统的煮泡发海参,追求的是如何让海参发的大。实际上这是海参的胶原蛋白吸水膨胀的结果。吸了多少水分,也不会增加海参中的有益的营养成分。

但是活鲜海参如果不进行加工,人们咬不动,吃不了,也难以消化。需要处理一下。

建议:只要能吃了,越少加工越好。

鲜活海参经过翻肚去肠清洗一煮灭酶后去掉沙嘴后,可以直接用高压锅隔水蒸,上汽后保持15-20分钟,泄压后自然凉透,看用筷子能否戳透,可以咬动了,就可以捞出来,单个包装,放在了冰箱的冷冻室内冻藏,吃的时候,可以提前用温水缓化后直接吃或者煮粥、煲汤都可以。注意的是:海参的品质不一样,高压锅蒸制的时间也不一样,需要自己掌握一下。

如果买到的是盐渍海参,可以用水浸泡换水脱盐后去沙嘴,清洗干净用高压锅隔水蒸制。

如果买到的是干海参或者是盐干海参,需要用水泡软、浸泡换水脱盐后用高压锅蒸制到合适的口感,同样,批量处理后,单个包装冷冻储藏,吃的时候再拿出来,温水缓化后食用、也可以煮粥、煲汤食用。

千万不要过度的煮泡发,使海参的有益成分流失,只剩下了海参胶原蛋白了,这种吃法,就是与吃猪蹄子、鸡蛋没有本质的差别了。

希望大家了解我们为什么要吃海参,掌握挑选好海参方法,正确的吃好海参,有一个好身体,活得健康精彩,获得更长久。

没有裁判员会在起点线上与精彩过程判定输赢,赢得人生需要的是真正的赢在人生的终点线上。

作者:农绍庄

话说竹浆原色卫生纸

金秋十月,我们有幸收到了离退处送来的暖心礼物,其中有竹浆原色卫生纸。这让我联想起一个词——竹醜。

顾名思义,竹醜只有竹子里面才有。它的发现源于很多年前人类对大自然的观察。人们发现竹林里很少有小鸟。后来的研究发现,竹子里面有一种成份——竹醜,细菌很不喜欢它,甚至怕它。细菌少了,昆虫就少。没有昆虫,小鸟就没有食物。因此,小鸟就很少来到竹林里了!

竹醜是联接在竹子里面纤维素大分子上的,具有天然抗菌及防螨、防臭等特性。有研究表明,用显微镜观察,在相同的环境下,细菌在棉、木等纤维制品中能够大量繁殖,而在竹纤维制品上,细菌不但不能长时间生存,而且在短时间内,大部分还会死亡。24小时内细菌死亡率能达到73%以上。这也是竹纤维制品(包括卫生纸、毛巾、内裤等)不发霉、不变味、不发粘的原因。

竹浆生产的纸还有什么特点呢?从原料方面来说,传统的白色生活用纸,主要原料为木浆(一般是速生阔叶木制得的纸浆),纤维较短,柔韧性差。而竹纤维比较长,细胞壁也厚,相同定量(g/m²)的纸张强度好。竹纤维的空隙比木纤维也要大一些,所以竹浆纸的吸水性要优于木浆纸。成纸也具有自然柔软的特性。

从工艺角度来说,原色卫生纸是零添加。造纸原料经过制浆、洗涤、筛选后,直接抄纸,没有漂白过程,不添加任何漂白化工原料。而传统的白色生活用纸(卫生纸、餐巾纸等)一般都是根据白度要求,添加一定量的漂白剂,这种化学品的残留量与后续洗涤效果有关。另外,本色纸也不使用荧光剂等对人体有害的添加剂,纸张由100%原纤维组成,可以放心使用。

如果您发现竹浆卫生纸上有小的杂色点,这在专业上是用“尘埃度”来衡量的。是用仪器按照国家规定的试验方法测定的。从质检所的《检测报告》上可以查到,这批“竹浆本色”(原生竹浆本色纸),尘埃度检测是合格的。

竹浆原色卫生纸还有一个特点就是与漂白血浆同类纸相比,它的价格比较高。

作者:杨汝男

离退休党总支召开会议学习党的二十大精神

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，把离退休党员思想和行动统一到党的二十大精神上来，把智慧和力量凝聚到落实党的二十大精神确定的各项任务上来，11月10日，离退休党总支召开会议，传达学习党的二十大精神，会议由总支书记张凯主持，离退休党总支委员、各党支部书记和委员参加会议。

会议集中学习了党的二十大精神报告和《中共中央关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》文件精神，要求离退休党员要深入领会、全面准确把握党的二十大精神，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，并对学习宣传贯彻党的二十大精神作出部署。

会议强调，离退休各党支部要按照学校党委要求，组织党员做好党的二十大精神学习宣传贯彻工作，要原原本本、逐字逐句学习党的二十大精神报告和党章，学习习近平总书记的重要讲话精神，深刻领会党的二十大精神的主题，进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

通过学习，加深了参会人员党的二十大精神的理解和领悟，他们表示要充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，继续为学校事业发展建言献策。

会后，离退休党总支组织参会人员针对学习内容进行了答题活动。



离退休党支部开展主题党日走访慰问老同志活动

11月中旬，离退休党支部赴旅顺开展了主题党日走访慰问老同志活动。本次主题党日走访慰问的主题是“深入学习践行党的二十大精神，扎实做好老同志服务工作”。离退休党支部在职党员先后走访慰问了部分老党员、民主党派老同志，送去了部分慰问品和党建学习材料，实地考察了旅顺养老院、乐椿轩养老社区等地。

本次活动是离退休党总支扎实推进“三访三送”活动，不断提升服务质量的务实举措，同志们通过自己勤奋工作，进一步发挥了党支部服务老同志的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用，温暖了老同志的心，让老干部、老党员退休后能够老有所养、老有所学、老有所乐、老有所为，提升了老同志的荣誉感、归属感、幸福感。

归途中，党员们参观了中苏友谊塔、中苏胜利塔、旅顺苏军烈士陵园等爱国主义教育基地，接受了爱国主义教育。



关于申请学校工会重大疾病医疗补助的通知

申请学校工会医疗补助的同志，须按要求填写《大连工业大学教职工重大疾病保障资金申请表》，申报人员所提供材料时间范围2022年发生的住院病历、住院费用清单、出院收据（原件及复印件）、出院小结。请于12月10日前提交到退休科。超过期限，学校将不予办理。

80岁以上教职工11月生日祝福



渔家傲·庆祝二十大
余建荣

一轮红日东方起， 展翅大鹏千万里，
波澜壮阔百年史。 换来华夏新天地。
使命初心行砥砺， 勃勃生机扬气势，
凌云志。 百年计。
为国富强持真理。 神州复兴江山丽。

2022年11月退休人员名单

生物工程学院：曹方 保卫处：邵大滨
后勤管理处：王雅奇

十二月份离休干部送药时间

12月22日、12月23日。

本报责任编辑：李鸿 金海华 葛春燕

我身边的好人好事

2022年10月27日下午4时许，我校二部院内垃圾箱突然着火了，火苗窜至干枯的树梢，在这危急时刻，退休教师孙文平老师及时发现火情，迅速提着自家的水桶到楼下浇水灭火，及时控制了火情蔓延。随后消防车赶到现场，迅速扑灭火情。

由于孙老师及时发现并率先跑去扑救，此次火灾只烧毁了二个垃圾桶，在火灾初始阶段就被灭掉，避免了临近的工大继续教育学院楼的更大损失。

孙老师平时就乐于助人，如今已步入古稀之年，虽身体孱弱多病，但遇到险情，没有退缩，临危不惧，不顾个人安危，一马当先，冲在前头，真不愧为模范共产党员的光荣称号。

我被孙老师的勇敢奉献行为感动，为孙老师的高尚品德点赞，向孙老师学习！向孙老师致敬！

作者：张淑维

2022年享受学校困难补助人员名单

根据学校退休教职工困难补助条件：家庭人均月收入低于2000元；配偶无正常收入或子女丧失劳动能力（智障）且没有收入来源的；当年患大病自费支出超过年家庭总收入50%的，或生活不能自理确需雇请护理人员的。

2023年共有16名退休教职工提出困难补助申请，经2022年10月26日退休管理委员会审核，共有11位符合困难补助条件的退休教职工申请获得通过，经公示后无异议，确定程爱枝等11人为2022年困难补助对象。

具体名单如下（以姓氏汉语拼音为序）：

程爱枝 单连斗 冯玉彪 李春生 李培章 李树平
李长寿 任海清 孙丽敏 勇 波 赵桂琴

2022年11月去世人员名单

▲ 我校原卫生所副主任医师谭士左因病医治无效，于2022年11月9日去世，享年83周岁。