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

离退处网站 微信公众平台 2023年11月第138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

2023年离退休工作处退休管理委员会第三次扩大会议纪要

时间：2023年11月15日上午

地点：学校C区303室

参加人员：管委会委员、联络组组长、退休协会骨干、离退处工作人员

主要内容：

议题一【汇报】2023年重点工作回顾

议题二【研讨】征求意见、表决

一、2023年重点工作回顾

（一）待遇—福利篇

1、直接打入工资账户项目

（1）活动费：3月份按照职务职称分别为当月在册的退休人员发放100元-200元的活动费；

（2）走访慰问金：3月末为享受80周岁及以上走访待遇人员发放300元慰问金，5月为80岁以下享受走访慰问人员邮寄慰问品。享受走访慰问人员不享受月末奖品待遇和住院慰问待遇；2023年采用三种慰问形式相结合的方式慰问188人，其中：电话130人、视频10人 、进家21人、异地13人、重阳节当日90岁以上的进家6人。目前还有8人待进家走访。

（3）重阳节慰问金：重阳节当月为在册退休人员发放600元慰问金。

2、体检及物品发放项目

（1）集中体检：今年5月—9月共有489人参加体检，体检率达到88%，体检费人均增加120元，比去年增加了8.74万元。集中体检时，我们采用包时间段体检的做法，减少等待时间，每日均在10:30就完成了当日体检。在体检周期内开放所有分院，满足年龄大老同志就近体检和自选时间的需求。

（2）全年鸡蛋票发放：为方便大家领取，在端午节当月将全年（端午节10斤，重阳节5斤，元旦10斤，祝寿人员5斤）鸡蛋票待遇一次性发放，并克服鸡蛋票每斤上涨近3元的资金困难，保证了老同志的待遇不变。针对常年居住异地人员，需本人在12月底前提出申请，在次年的5月份和9月份为其网上购买同等价值的鲜鸡蛋邮寄到家，今年有7人享受到该项待遇。

（3）食用油发放：为了满足老同志对油品的不同需求，准备三种方案让老同志选择。9月共有753位在册离退休人员享受了食用油邮寄到家的待遇。其中683人选择的是鲁花品牌的两个方案，70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，老同志信息统计的准确率，邮寄发放的满意率均有提高。今年要求厂家京东快递投寄，双职工同品类的油安排一起递送，要求京东橄榄油商家改善包装条件，无一例破损。

截止10月1目前，食用油发放工作已经圆满地完成。

（4）月末周四慰问品：除今年享受走访慰问的188位退休人员外，有565人享受月末慰问品邮寄到家待遇。其中537人享受全年五个月的（3、4、6、10、11）慰问品，28人（新退休或已去世）享受相应时段的慰问品。其中82%人员选择方案一，由学校采购中心在政采网统一购买；选择方案二的有103位，因涉及金额相对较少，经对网站比价，按程序申报学校审批后在京东采购，有个别老同志接到的洗衣液有漏液情况，我们只要接到信息，第一时间与蓝月亮官方旗舰店售后沟通，及时为老同志更换新货。

（二）活动-工作篇

全年共完成党建、重阳节活动月、老教授、关工委、协会活动、慰问病号、丧事处理等20余项工作。

开展“助力《辽宁全面振兴新突破三年行动方案》顺利实施”主题系列活动：摄影协会从征集的189幅选出92幅汇成《大美中国·多彩中华》摄影作品集；老教授协会推荐的诗词、书法、摄影、文章共121篇参加大连市老教协举办的《学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育》综艺作品展，参展作品数量居在连高校之首；部分优秀征文和书画将在香山红叶上开辟专栏展出，供大家欣赏。

二、征求意见、表决

（一）关于2024年体检

请大家结合自己的体检需求，2023年12月15日之前对体检项目、体检单位的服务和检查水平等方面提出意见和建议，并反馈给组长，以便今后我们把体检工作做得更踏实到位。

（二）关于2024年的走访工作

会议表决通过：2024年仍采取电话、视频、进家庭三种慰问形式相结合，并按照自己真实想法选择其中一种上报给组长。

（三）月末慰问品发放方案

会议表决通过：2024年月末慰问品发放继续沿用两种套餐。

（四）关于在重阳节为90岁以上人员增加200元慰问品的待遇

会议表决通过：以重阳节为节点，为当年满90周岁及以上的老师增加价值200元的慰问品待遇，从2023年起执行。今年的待遇是20斤富叶酸鸡蛋票，国内异地享受同品邮寄到家待遇。

（五）困难补助申报表决

会议表决通过：15位退休人员的困难补助申请，根据专款金额，确定每人发放2000元的困难补助金。

最后，退休管委会主任季有权发言，他认为今年的总结特别细致，从传承和创新两个方面肯定了离退处工作的踏实到位。在学校党委和行政的重视下，离退处历任工作人员工作中不断复盘、完善，创新、超越，在他们的共同努力下我校离退处工作有声有色，退休人员待遇相比较于其他在连高校也是名列前茅。真正做到了以学促干，落实到行动上。同时，针对体检的相关问题提出了意见和建议。

会后，离退处组织与会退休骨干游览了网红打卡地“泊霞湾”并合影留念，车行海底隧道，感受美好家乡建设。

大连工业大学老教授协会
2022-2023年度先进个人名单

按照《关于评选2022-2023年度大连工业大学老教授协会先进个人的通知》，经自荐、推荐、研究决定，戴志国等19人荣获2022-2023年度大连工业大学老教授协会先进个人。具体名单如下（按姓氏拼音顺序）：

戴志国、姜妍彦、康健、李明慧、李如森、农绍庄、仇宣琴、王承遇、王梦林、王素娟、王秀彦、吴可克、徐福云、杨汝男、于长顺、余加祐、于占元、张盛开、张雅清

大连工业大学老教授协会
2023年11月20日

2023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制度：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。

今年共有15人提出困难补助申请，经2023年11月15日退休管理委员会审核，均符合困难补助条件，经公示后无异议，确定单连斗等15人为2023年困难补助对象。

具体名单如下（以姓氏汉语拼音为序）：

单连斗　冯玉彪　李金德　刘佩珍　刘沛江　刘传富　亓孝兰　任海清　谢崇光　张素芩　张仁山　张先成　赵桂琴　赵长新　赵振国

按老年人健康标准自我评估

—试读我的养生之道

国家卫健委正式施行《中国健康老年人标准》,规定了中国健康老年人标准应满足9个要求。我已离休三十五年，今年虚龄95岁，这里试以老年人健康标准作自我评估。

1.生活自理活基本自理。

我的生活完全能够自理，尚能独立出门买菜，提个十斤左右蔬菜水果上六楼回家，还能去市老干部教育活动中心活动--打台球。到海边，去部分水库、养鱼池钓鱼。每天用2小时左右学习、笔耕。

2.重要脏器的增龄性改变未异感明显的功能异常。

在1992年时因沉痛，查明胆囊内有结石，经对症治疗，坚持吃消炎药一个多月后不再有沉痛。至今三十年，结石犹在（体检超声波显示始终在2cm左右）但安然无事。

3.影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内。

跨入鲐背之年时发现血压偏高（高压176，低压90），经坚持吃降压药，头二年每天早晨吃一片，后隔一天早晨吃一片，从不间断，现在控制在高压140左右，低压80左右，在年龄相适应范围内，同时注意调控自己情绪，经常量一量（自备血压计）血压情况良好，无其他危险因素。

4.营养状况良好。

民以食为天。食物不仅是人体能量的来源，更为营养健康紧密相连。中国营养学会发布了《中国居民膳食（2022）》旨在指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况。该“指南”提出了平衡膳食的八项准则：1.食物多样，合理搭配；2. 吃动平衡，健康体重；3. 多吃蔬菜、奶类、全谷、大豆；4. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；5. 少盐少油，控糖限酒；6. 规律进餐，尽量饮水；7. 会烹会选，会看标签；8. 分筷分餐，杜绝浪费。以此来检查自己平衡膳食的状况。“食物多样，合理搭配”位列第一，新版膳食指南提倡每天平均摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物。这个“多样性”我完全做到了。关于如何“合理搭配”按照我自己的需求，每周一二次到超市、农贸市场采购。几乎常备的菜是高汤（肉、鸡、鸭、排骨等轮换，春天加竹笋炖），红烧肉及花生（炒、炸、煮或做虎皮花生），选购的菜诸如芹菜、荷兰豆、茄子、黄瓜、小草鸡、口条、肚子、鲫鱼等。在一周内尽量不重样。水果在大连从春到冬多种多样，任意选购，家中常有五六种调节着吃，每天都适量地吃。除了调节膳食也注意按时用餐。每天都是早6点左右，午餐12点，晚餐5:30-6点，没有特殊情况从不误时，此外，我从不喝酒也不暴饮暴食，充分注意饮食适度，不因贪嘴而饮食。我十个手指甲内的“小太阳”都很充盈，免疫力也不差，至今没有“阳”过，可以说明充分自信，营养状况良好。

5.认知动能基本正常。

进入鲐背之年以来尚能坚持每天学习，写文章二个小时左右，粗略统计自2019年以来通过学习《习近平新时代中国特色社会主义思想》、《中国共产党简史》等写心得体会，学习汇报等文章共43篇，约120900多字，自感头脑清醒，思维正常，尚能笔耕不辍，认知动能很正常。

6.乐观积极，自我满意。

生逢盛世，衣食无忧，还很富裕。儿孙绕膝，四世同堂，尽享天伦。家庭和谐，生活美满，怎不感心情愉悦，神清气爽，似醉如歌。最美不过夕阳红，温馨又从容……我还有多种爱好，富有情趣，生活很充实，从我的“老来乐”中科显示：

鲐背之年无忧愁，情深意切度春秋。
心静如水抛杂念，安享天伦别无求。
报刊告知天下事，欣逢盛世喜心头。
每周结伴去垂钓，平时迷恋打台球。
挥毫泼波舒胸怀，漫步吟诗竞风流。
指遨琴键扬旋律，纵情高唱展歌喉。
风雨坎坷作笑料，秀丽河山尽兴游。
月落日出喜盈盈，心旷神怡乐悠悠。
自感乐观又舒畅，满意老年很幸福。

7.具有一定的健康素养，保持良好的生活方式。

最好的医生是自己生理上细微变化自己最清楚，感觉最真切。根据自己的感受需要适时选择保健品。常年服用的有：盐酸氨基葡萄糖，以保护关节；叶黄素，天然胡萝卜素软胶囊，以保护眼睛。季节性的数九天每天吃点海参，春秋每天喝杯八珍汤（西洋参、党参、枸杞、百合、铁皮石斛、桂圆、银耳加红枣）三伏天喝点绿豆汤，多吃西瓜。此外每天吃点滋补品诸如灵芝双参片，参茸片之类的保健品以增强免疫功能。

生活起居规律，按时用餐，按时作息。早6点左右起床，节假日也一样。7时前吃完早饭，8时左右到市老干部活动中心活动，主要是打台球。12点前回家吃饭后，看报睡午觉，下午3时半左右开始笔耕，晚饭前弹弹琴，唱唱歌，自娱自乐，晚7时后主要是看电视，吃水果，十点半睡觉。离休以来每天的生活流程就是这样，只有看“春晚”活台球比赛时会晚睡。

8.积极参加家庭级社会活动。

家庭活动积极参加主要在餐饮方面，每周六陪老伴到农贸市场、超市采购果蔬肉食，准备周日儿女来欢聚一堂，菜肴都有我筹划，一般准备一人一菜（全聚10样，少则五样）耄耋之年时我掌勺，鲐背之年开始都有小儿子操作，赏美食，享天伦，其乐融融。

社会活动随自己爱好展开。主要在台球钓鱼等方面。离休后在校活动时发起组织钓鱼协会，台球协会并积极组织活动。2003年起到老干部活动中心活动后来参加了台球、钓鱼、书法协会以及合唱团，积极参加其组织的多项活动。2006年被选为台球协会副会长兼秘书长。协会一切日常活动诸如内部进行的比赛，参加市里比赛，各种友谊赛，庆祝等等都有我负责组织安排处理，连任3届（每届三年），乐而为之，兢兢业业，任劳任怨，义务为八十多名会员服务，使大家活动愉快，身心健康。协会办了个“台球园地”，我坚持写稿，如“我对中式8球的几点探索”一文还被市教育局台协等转发。自2008年起老干部活动中心每年评选协会（共20个）先进个人，连续三年榜上有名，还得了丰厚奖品。自2015年起要求85岁以上老同志都退下来，让我当了“顾问”至今打台球时对执行规则有疑问还都找我解疑，一如既往热心服务。

9.社会适应能力良好

离休生活开始时打过麻将，一坐几个小时，有损健康，就学打台球（中式8球）走向社会。从1995年起大连市台球协会组织老年人台球比赛，在2003年前我代表所在单位参加比赛，之后到老干部活动中心参加活动后就代表“中心”参加比赛，每年一次。从1995年（1996年未举办）到2015年共20届，我一届不漏，全参加了，独我一人获得了“满届参赛奖”成了传奇式的人物，球友们都认为20年一届不漏都能参赛，这不仅需要打球的技术水平，还得身体条件好才能做到，太不容易了。

随着自己爱好在市老干部活动中心参加台球钓鱼书法协会以及合唱团后，积极参加各种活动的同时，球友、渔友、翰墨友、歌友广为交往，不乏知己，随心交谈，心情舒畅，其乐融融。就球友来说“台协”80多成员都很熟悉亲和，特别是刚参加台球活动的同志，我都毫不保留地使他（她）们熟悉掌握台球规则。从基本功练起，到较好地掌握击球技巧，球友们笑称我收了不少“徒弟”。在是活动中心活动至今整20年，朋友们对我的称呼由“老张”变成了“张老”。

综上所述，似乎应该说我能达到国家卫健委规定的“中国老年人健康标准”要求了吧，姑且自称为“健康老人”吧。

要问我的养生之道，我把上述自我评估归结为：善自调适，心态淡定；调控饮食，餐饮适量；生活起居，规律有序；多样爱好，生活充实；适龄选项，运动经常；注意保健，适时滋补；融入社会，广交朋友。

离休老干部 张光军

2023年11月退休人员名单

基础教学部：臧淑杰　　后勤管理处：刘长明

十二月份离休干部送药时间

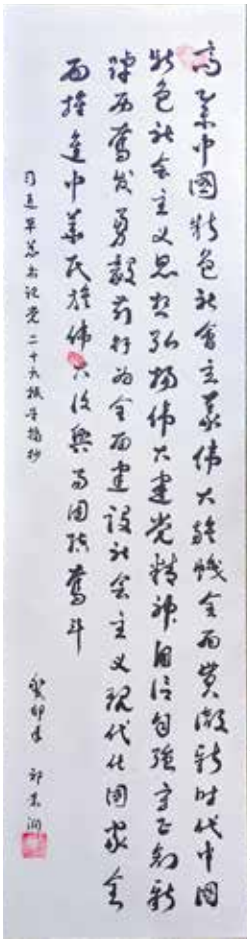
12 月 7 日。

2023年11月去逝人员名单（2人）

▲ 我校原纺织系教授耿正玲因病医治无效，于2023年11月5日去世，享年88周岁。

▲ 我校原生物工程学院教授金凤燮同志因病医治无效，于2023年11月21日晚8点在韩国去世，享年78周岁。

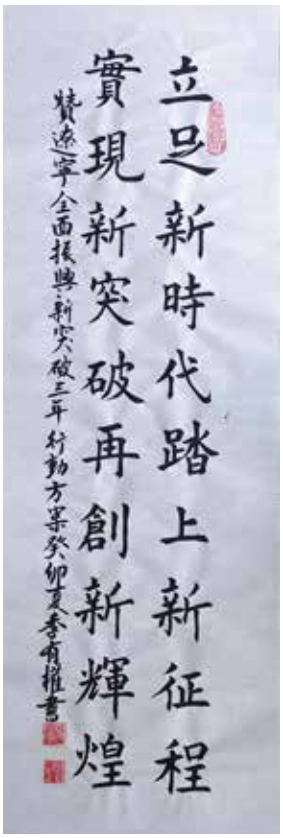
“助力《辽宁全面振兴新突破三年行动方案》顺利实施”主题系列活动—书法、绘画展



作者：祁素润

作者：赵世匡

作者：徐江



作者：季有权

作者：韩君

西柏坡精神世代传承

去一趟革命圣地西柏坡是我多年以来的愿望。如今的西柏坡景象完全颠覆了我原头脑中普通深山乡村的概念，蜿蜒平坦的高速公路盘沿山间直通村内，映入眼帘的是满山树木绿荫如盖，依山而建的民宅民宿砖墙红瓦窗明几净。“新中国从这里走来”雕塑迎村矗立，红旗曼舞歌声飘扬，红色教育景观节次鳞比催人心动，不知觉中便把你带入那个年代……

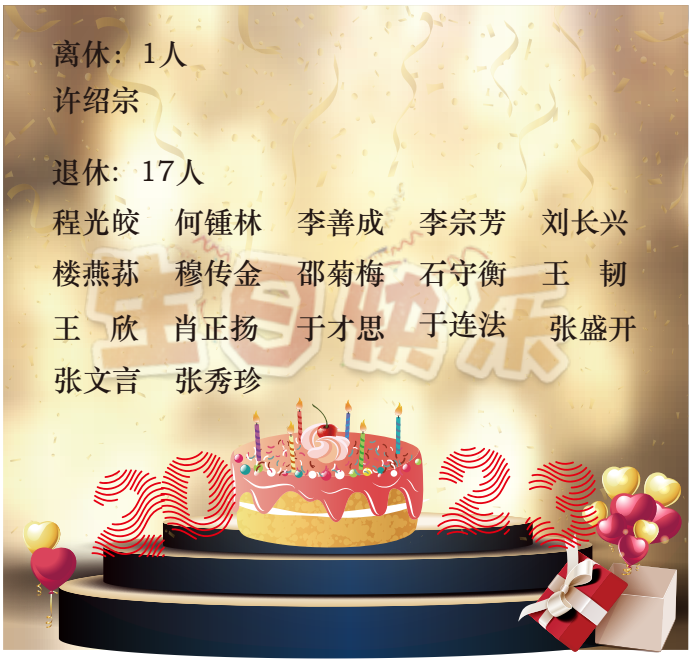
在西柏坡的两天行程中，我参观了西柏坡纪念馆、七届二中全会旧址等革命传统教育基地，在思想上受到一次洗礼教育。

西柏坡是中国共产党领导的抗日战争时期中央革命根据地之一，是中央的重要指挥中心和政治、军事、文化、宣传、组织中心，对于中国共产党的发展和抗日战争胜利具有重要的历史意义。西柏坡革命历史遗址反映了中国共产党在抗日战争时期艰苦卓绝的斗争历程和革命精神，具有重要的历史价值和文化价值，对弘扬中国革命精神、传承革命文化、加强民族自豪感和凝聚力具有重要的现实意义。

在中学时的课本中，我印象较深的是七届二中全会会址，今天在这里我留下了珍贵的镜头。西柏坡会议的时间为1949年3月5日—1949年3月13日，也叫做中国共产党七届二中全会。这次会议首次提出了加强党的建设和“两个务必”——务必使同志们保持谦虚谨慎不骄不躁的作风、务必使同志们保持艰苦奋斗的作风；提出了西柏坡精神是红色革命精神之一；描绘了新中国的宏伟蓝图，为促进和迎接全国胜利的到来，为推动和发展新中国的各项建设事业，保证中国由新民主主义向社会主义的转变，从政治上、思想上和理论上作了充分准备，具有巨大的指导作用。西柏坡会议是解放战争时期中国召开的唯一一次中央全会，对新中国的建设有着里程碑意义。1949年3月23日，中共中央、中央军委和中国人民解放军总部从西柏坡迁入北平。

今天的西柏坡人民依然保持着对中国共产党的满腔热血，党和国家从来没有忘记老区人民在战争年代为国家所做出的重大牺牲和贡献。我住在一家民宿，与房东聊起家常，他们的脸上洋溢着幸福的笑容和自豪。老区兴建了柏坡医院和养老院，老人生活有保障；对口援建的希望小学宽敞明亮书声琅琅；土房改建成楼房国家免息贷款，家家经营起民宿和餐饮，红色旅游拉动了柏坡经济，人民过上了幸福生活。

西柏坡之行既是红色之旅，又是难忘之旅。我真正感受到了人们对幸福生活的渴望与珍惜，懂得了新中国的建立来之不易，看到了在战争年代老一辈革命家一床一桌一椅，条件那么简陋艰苦，却运筹帷幄决胜千里，领导中国革命从胜利走向更大的胜利。作为一名退休老同志我们要弘扬西柏坡精神，发扬艰苦奋斗的本色。做学会感恩、心态自然、老有所为、生活简单的健康老人。（李忠会）

80岁以上教职工11月生日名单

（以拼音为序）