

中国农科院报



ZHONG GUO NONG KE YUAN BAO

离退休 专刊

第4期(总第4期)

2016年10月20日

E-mail:Ltx@caas.cn

中国农科院离退休工作领导小组 召开2016年第二次会议

本报讯 近期,中国农业科学院离退休工作领导小组召开2016年第二次会议,深入学习《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》(中办发〔2016〕3号,以下简称《意见》)文件精神,讨论决定召开院离退休工作会议相关事宜。院党组书记、离退休工作领导小组组长陈荫山主持会议并讲话。

会议认真学习领会了《意见》精神,提出了结合院所实际研究制定《中国农业科学院党组关于进一步加强和改进离退休工作的意见》的工作要求。审议通过了表彰院离退休工作先进集体和先进个人名单,对9月底在兰州召开的院离退休工作会议相关事项进行了安排部署。

陈荫山讲话指出,要采取多种方式学习领会和准确把握《意见》的精神实质,进一步统一思想,深化认识,切实增强贯彻执行自觉性。要结合院所实际,认真研究制定实施细则,切实抓好贯彻落实。陈荫山强调,“十三五”期间,全



院离退休工作要突出重点、抓好难点。一是要抓好党建工作;二是要抓好思想政治建设;三是要抓好文化建设;四是要抓好发挥作用增添正能量工作;五是要抓好离退休工作队伍建设。努力推动离退休服务管理工作科学发展、转型发展。

院党组成员、纪检组长、离退休工作领导小组副组长史志国,院党组成员、人事局局长、离退休工作领导小组副组长魏琦及离退休工作领导小组成员参加会议。

院离退休办

作用增添正能量工作做的还不够好。

对做好今后全院离退休工作,史志国提出了4点要求。一要深入学习习近平总书记重要指示精神,增强做好离退休工作的政治意识。要从“中国共产党党的建设特色”的高度来认识和对待离退休工作,从延续党的血脉、传承红色基因、巩固执政地位的高度来谋划和推进离退休工作,以强烈的政治责任感和历史使命感,进一步加强和改进院所离退休工作。二要加大离退休职工“两项建设”,建设政治坚定党性坚强离退休职工队伍。加强理论学习和思想政治工作,教育引导离退休职工严守政治纪律和政治规矩这个底线要求,自觉做到“五不”要求。加强离退休职工党员教育管理,确保全院离退休职工党员离岗不离组织、流动不流失、退休不褪色。加大离退休党建经费保障支持力度,努力为离退休党组织开展工作创造条件。三要创新完善离退休职工服务管理工作,提高离退休工作质量水平。健全和落实走访慰问制度,突出服务管理工作重点,引导离退休职工选择不同的养老方式,加强离退休职工学习场所建设,加大对特殊困难离退休职工帮扶力度,完善离退休工作经费保障机制。四要切实加强对离退休工作的组织领导,夯实做好离退休工作的组织基础。进一步明确职责,搞好分工协作,不断完善离退休工作制度机制,积极加强离退休工作队伍建设。

史志国希望,各级党委、离退休工作部门和工作人员要深入学习习近平总书记重要讲话精神,认真贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》(中办发〔2016〕3号)文件精神,凝心聚力,扎实工作,推动全院离退休工作科学发展、转型发展,为实现把全院建设成为世界一流科研院所的战略目标而努力奋斗。

会上,陶永平作了学习贯彻全国老干部局长会议精神的辅导报告。他指出,学习贯彻落实好全国老干部局长会议精神,要从如何深入学习领会习近平总书记关于做好老干部工作的重要指示精神、如何扎实推进正能量活动的开展,如何贯彻落实好中办发3号文件这三个方面进行重点把握,扎实做好工作。

会议期间,进行了分组讨论,并就《中国农业科学院党组关于进一步加强和改进离退休工作的意见》(征求意见稿),充分听取了与会人员的意见建议。实地参观了兰州兽医所和兰州牧药所离退休职工活动室。

院离退休办

中国农科院离退休工作会议在兰州召开



本报讯 近期,中国农业科学院在兰州召开离退休工作会议。会议深入学习贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》(中办发〔2016〕3号)文件精神,总结工作、表彰先进、交流经验,努力推动院所离退休工作科学发展、转型发展。院党组成员、纪检组组长、院离退休工作领导小组副组长史志国出席会议并讲话,农业部离退休干部局局长陶永平到会指导并作学习辅导报告。会议由院党组成员、人事局局长、院离退休工作领导小组副组长魏琦主持,院离退休工作领导小组部分成员、院属各单位分管离退休工作领导和1名离退休工作人员参加会议。

会议表彰了作物科学研究所等10个离退休工作先进集体和宗继红等19名离退休工作先进个人。作物科学研究所、棉花研究所、兰州畜牧与兽药研究所3个单位和农业资源与农业区划研究所徐晓慧、兰州兽医研究所王萍、特产研究所耿明生3名个人作了典型发言交流。

史志国代表院党组向受到表彰的离退休工作先进集体和个人表示热烈的祝贺,对他们

为院所离退休工作做出的贡献和辛勤劳动表示衷心的感谢。史志国在讲话中对过去5年全院离退休工作情况进行了总结。他指出,过去5年,在国家全面推进深化改革,全院实施科技创新工程、建设世界一流科研院所的大背景下,离退休职工服务管理工作紧贴中心、服务大局,较好地实现了“让院党组放心、让老同志满意”的工作目标。但与院党组的要求和老同志的期待相比,全院离退休工作还存在一些不足,做好离退休服务管理工作的主动性还不够强,离退休工作队伍建设差距还比较大,组织发挥



满怀真情 用心服务

——兰州兽医研究所王萍同志事迹

王萍，女，1962年出生，本科学历，中共党员，1982年8月参加工作，现任兰州兽医研究所离退休职工管理科科长、离退休职工党支部书记。多年来，王萍同志安心本职，认真工作，先后6次评为年度工作优秀，4次评为优秀共产党员，1次获文明职工。2016年9月被中国农业科学院表彰为离退休工作先进个人。



兰州兽医研究所现有离退休职工164人，占全所职工的43.75%，平均年龄73岁，80岁以上27人，高级职称70人，离退休党员45人。王萍同志自从事离退休服务管理工作以来，坚持用热心、爱心、耐心做好本职工作，及时传递党对离退休老同志的关心和照顾。

对工作有“热心”

王萍同志对离退休工作热爱、热心。为了给离退休职工提供更好的学习娱乐、活动健身条件，她积极向领导提建议，主动打报告申请经费。2012年，经所领导研究同意，投入20多万元，对所活动室进行了装修粉刷，更换了门窗、暖器、窗台台面、防滑地板革等所有室内设施。购买了台球桌、棋牌麻将桌椅、学习会议桌椅和书画室桌椅等。制定《离退休职工活动室管理制度》，加强了活动室日常管理。为保证活动室整洁，王萍和临时工每天都要将活动室彻底打扫、消毒。来到活动室的老同志心情舒畅，感受到“家”的温馨。2015年，她又积极申请经费，将活动室外的门球场进行了整修。

为了充分发挥离退休党支部组织、凝聚老同志的作用，王萍同志在担任支部书记的7年时间里，认真落实党建工作部署要求，坚持以坚定理想信念和增强党性观念为重点，采取集中组织学、专题辅导学、参观考察学、个人自学等方式，组织离退休党员，深入学习领会党的路线方针政策和习近平总书记系列重要讲话精神。认真抓好“三会一课”党内生活制度落实。在“两学一做”学习教育中，她以身作则，领着学、带着做，认真备课为支部党员讲党课，并组织开展了“两学一做”学习教育主题征文活动、外出参观，接受革命传统教育等活动。确保每位党员离岗不离党、退休不褪

色。

为了让离退休职工在喜闻乐见的形式中展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化。王萍同志积极组织开展形式多样的文化娱乐、参观考察、健康保健讲座和生活警示教育等活动。从她2009年担任离退休科科长至今，每年春节前夕举办文体和趣味比赛活动，妇女节举办离退休女职工健康养生讲座、知识竞赛、趣味比赛活动，5月份举办离退休职工扑克循环比赛活动，重阳节前夕组织离退休职工外出参观考察等活动，已形成常态，从未间断。

2015年，中国农业科学院在全院离退休职工中开展“喜看院所发展 安享幸福生活”主题征文摄影书画活动，王萍同志认真组织全所离退休职工参加，主动搞好服务保障工作，全所离退休职工共创作报送作品近30篇（幅），多人作品获奖，所里荣获农科院“喜看院所发展 安享幸福生活”征文摄影书画活动优秀组织奖。同年，王萍积极和兰州市保健局联系，邀请甘肃省有关专家，为离退休职工《生活中的营养学》健康保健讲座。2016年，她又和中国职业健康与环境卫生促进会联系，为离退休职工举办了“珍惜生命，关爱健康”讲座。

对难事有“爱心”

给有特殊困难的离退休职工排忧解难，为他们多办实事，多解难事，是王萍同志始终坚持的一种工作理念。工作实践中，她深深体会到，要做好离退休工作，“情”字最重要。作为专职的离退休工作人员，她时常以儿女之心，晚辈之情，为离退休职工送上关怀和温暖。每年，王萍都要主动协调所领导上门慰问离休干部、军属、老党员、老专家、老病号、困难老职工，为他们送上慰问品和慰问金。每逢离退休职工因病住院，王萍和分管领导都要代表研究所前去看望慰问。坚持每年为年满80周岁的离退休职工过生日。定期看望在外地居住的离退休职工，转达所领导及全所职工的问候，介绍研究所的发展变化情况，使他们时刻感受到了组织的关怀。

所里一位85岁的退休高级会计师是孤寡老人，长期生活在北京，因年老体弱，经常生病，身边无人照顾。为使老人家幸福地安度晚年，2010年7月，王萍和分管领导多次跑北京，就老人在异地养老、住房、有关资金保障、使用和委托管理等具体事宜进行商讨、沟通，委托有关单位协助管理老人的

生活，并雇佣护工在家陪护照顾，使老人的晚年得到妥善安排。2012年，老人年事已高，生活不能自理，她根据领导安排，冒着酷暑，跑了北京市的多家养老院，经全面实地考察对比和征求本人意见后，将其安置到条件较好的北京海淀区一敬老院。2014年，老人不幸去世，王萍和所领导连夜赶往北京处理后事，在农科院离退休办领导和工作人员的配合下，连夜与医院、殡仪馆进行协调联系，就遗体告别、火化、骨灰寄存、费用结算等事宜，作了细致的安排，尽心尽力办好老人的后事及其他事宜。她还常年为在外省居住的一位离休干部办理报销医药费等事宜，每年这名离休干部家属都会给王萍来信表达谢意。

遇到离退休职工去世，不论白天还是深夜、上班还是休假，王萍同志都是第一时间赶到，安抚家属，全程协助家属办理善后事宜。几年来，她协助办理离退休职工去世及慰问离退休职工直系亲属去世60余人次。

对琐事有“耐心”

工作中，王萍同志经常以不同方式及时了解掌握离退休职工所思、所想、所需，无论大事小事，都认真对待，并主动向所领导进行汇报，交流想法，争取得到领导对离退休工作的重视和支持。遇到有的离退休职工因个人生活待遇、邻里之间因住宅下水道渗漏污染到楼下等问题闹矛盾时，她都会主动上门，耐心细致地做好解释和调解工作，主动当好“灭火器”。2016年，居住在所家属院的一名退休职工因楼上经常在阳台外搭晒被褥、床单，遮挡了自家室内阳光，在两家多次协商无果的情况下，找到王萍反映情况，说他非常苦恼，已经有两年时间和楼上的住户多次交涉、沟通，要求其拆除阳台外的晾衣设施，没有任何结果。他今天来找组织帮助解决，如果解决不了，他要打官司。王萍同志详细了解事情的来龙去脉后，及时找到楼上住的那位退休职工进行“晓之以理，动之以情”的耐心劝导，经过她的努力，楼上的退休职工很快拆除了阳台外的晾衣设施，并主动给她打电话告知此事，并表示道歉。而楼下的住户也到她办公室来专门表示感谢。他说：“有困难还是要找组织，组织最可靠。”

多年来，王萍同志在平凡的工作岗位上扎实做好离退休服务管理工作，为实现“让党组织放心、让老同志满意”的工作目标，一直在默默地奉献着……。

兰州兽医所



老年人如何预防骨质疏松症

骨质疏松症是老年人的常见病、多发病，且随着年龄的增加，发病率呈上升趋势，已跃居心脑血管病、癌症等常见病、多发病的第7位。而在我们身边，一些老年人由于对骨质疏松症发生的病因及预防知识了解不多、认识不足、预防不够，总是在发生了骨折或疼痛难忍时才去就医，但往往效果不佳，严重影响了生活质量，给自己及家人带来了极大的生理和心理负担。因此，做到“未病先防”，对预防骨质疏松症的发生发展起着重要的作用。

一、骨质疏松症有何表现

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨密度降低、骨微观结构破坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨代谢障碍性疾病。骨质疏松症的典型临床表现为疼痛、脊柱变形、发生脆性骨折及呼吸功能下降等。

1.疼痛。原发性骨质疏松症最常见的症状，以腰背痛多见，占疼痛患者的70%—80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立后伸或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。

2.脊柱变形。主要表现为身长缩短、驼背等，多在疼痛后出现。

3.骨折。是骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

4.呼吸功能下降。胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换

气量显著减少，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

二、如何预防老年人骨质疏松

人到老年，骨骼的保健是个重要课题。老年人骨质疏松，预防重于治疗，重点是要防止骨质进一步快速流失，保护好脆弱的骨质。而预防骨质疏松，要从培养健康的生活方式做起。

1.适宜的体育运动。适度的、有规律的运动有益于肌肉和骨骼的健康，能促进人体对钙的吸收和利用，使骨骼营养良好，推迟骨骼的老化。老年人参加运动要注意掌握好运动量，太多，太少都不适宜；并且要注意安全，运动的时间应该选择在光线充足的时段，每天在日光下步行30分钟，能有效预防骨质疏松；其次要选择好运动的场地，应以熟悉的环境为宜，以防发生意外。

2.合理膳食营养。钙是骨骼维持强度所必需的元素，富钙食品有助于钙代谢平衡，利于骨矿物质沉积，充足的蛋白质有助于骨基质形成。老年人饮食中钙量常常不足，这与食量减少，食欲差，消化功能减退等因素有关，因此要注意富钙食品的摄入，如牛奶、芝麻酱、鸡蛋既能提供优质蛋白，又含有丰富的钙、磷。其他还有绿色蔬菜、豆类及豆制品、鱼虾、海产植物、贝类等。各种维生素的摄入对防治骨质疏松也很重要。

3.避免外伤或跌倒。老年人的骨骼因为疏松而变得脆弱，同时平衡能力差，容易跌倒。

但只要加强防护措施，保护得当，避免碰撞等意外发生也不易骨折，因而防止跌倒是预防骨质疏松引起骨折的重要措施

4.药物治疗。我国营养学会制定成人每日钙摄入推荐量800mg（元素钙），老年人每日钙摄入推荐量1000mg。膳食营养调查显示我国老年人平均每日从饮食中获得钙约为400mg左右，如饮食钙量摄入不足者，可通过选用钙剂补充。目前已有多种药物应用于骨质疏松症，常用的钙剂也很多，建议在医生的指导下合理选用，病情较重的不能单用钙剂，补钙只是辅助治疗，应配合其他药物协同治疗，抑制骨质流失，从而降低骨折发生的风险。

需要提醒的是，药物治疗只是治疗中的一部分，应该与其他有关骨保健的方法结合起来，选用何种药物视个人病情而定，不可擅自滥用。

5.培养良好习惯。预防骨质疏松要避免长期大量饮酒、吸烟、喝咖啡浓茶及碳酸饮料等，以防止骨钙溶出和骨矿含量的减少，引起骨质疏松。同时保持心境乐观、畅达，有助神经反应和平衡功能的加强，从而减少骨折的发生。有病痛应及时就医，许多内分泌疾病、骨髓瘤、白血病都可引起骨质疏松。还有些药物也能促进骨质溶解，如强的松、肝素之类等，要遵医嘱合理慎用。

骨质疏松的防治关键在于预防，老年人要树立正确的健康观念，增强自我保健意识，积极进行预防，有效延缓和减轻骨质疏松的发生。

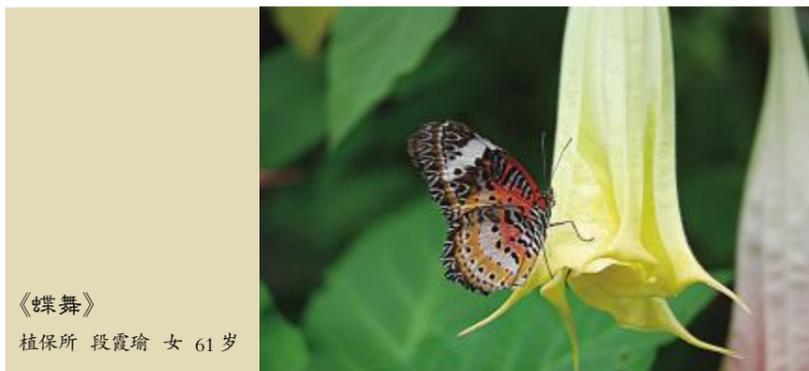
院离退休办 郭丽红



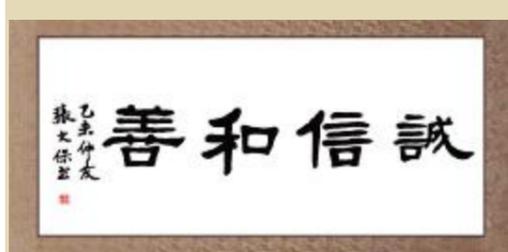
《病床前的好儿媳》
灌溉所 季道淳 男 74岁



《报春鸟》
环保所 赵子定 女 80岁



《蝶舞》
植保所 段霞瑜 女 61岁



《诚信和善》
水稻所 张文保 男 74岁

诗词

诗词

唐多令·

金秋感怀

茶叶所 岳瑞芝 女 76岁

信步锦园游，金粟满枝头，临清风，香染红袖。
花终有期时不待，莫错过，影当留。
人世若花候，荣枯自然谋，习涂鸦，喜结朋俦。
常驻童心康健乐，青山在，水长流。

登嘉峪关城楼有感

兰州牧药所 蒋忠喜 男 66岁

大明御敌建此关，讨赖石关一线连。
边陲锁钥金汤固，雄关神韵壮河山。
丝绸之路重兴盛，驼铃响处商贾喧。
强国富民带一路，中华处处舞翩跹。

院离退休办举办“九九”重阳节 京区离退休职工棋牌赛



洋溢着欢乐的气氛，老同志们在比赛中相互切磋技艺，加强沟通交流，展现了院离退休老同志老有所乐、积极向上的精神风貌。经过多

轮次激烈较量，计财局退休职工沈露珠、院机关退休职工陈沛树获得扑克比赛第一名；蔬菜所职工郭建忠获得中国象棋比赛第一名；计财局退休职工刘秀芝获得麻将比赛第一名。

赛后，大家纷纷表示，这次活动充分体现了院离退休领导小组对老同志的尊敬和关心，老同志通过此次交流活动加强了交流，放松了身心，增进了友谊，凝聚了人心。

院离退休办 彭俊梅



院离退休办举行京区老同志 「忆长征、迎国庆」文艺演出

本报讯 普天同庆，歌飞舞扬。在伟大祖国六十七岁华诞到来之际，由中国农业科学院离退休职工工作办公室、农科院社区居民委员会，在院东广场联合举办了离退休职工“忆长征、庆国庆”文艺演出。院人事局副局长吴京凯，农科院社区居民委员会主任刘占平及400多名社区人员观看了演出。

演出前，吴京凯代表院离退休领导小组对广大离退休职工表示节日的问候，他说，今年是中国共产党建党95周年及长征胜利80周年，通过文艺汇演的形式，回顾党的光辉历程，讴歌党的丰功伟绩，意义十分深远，希望大家牢记长征精神，并把这种精神传承下去。最后衷心祝福祖国前程似锦、繁荣昌盛，衷心祝愿大家生活美满、健康长寿、阖家幸福。

此次文艺演出的目的是缅怀革命

院离退休办 彭俊梅

油料所退休职工党支部 赴洪湖开展主题党日活动

本报讯 9月13日，为深入推动“两学一做”学习教育，中国农业科学院油料作物研究所退休职工党支部组织党员赴洪湖瞿家湾镇开展“重温红色历史，坚定理想信念”主题党日活动。



这次主题活动，重温了革命历史，学习了革命精神，坚定了理想信念。大家表示，我们虽然退休了，但政治上不能褪色，要始终做

到坚定不移跟党走，老有所学、老有所为，继续为党的事业增添正能量。

油料所 邹仕乔

郑果所组织离退休职工参观 新乡综合试验基地

本报讯 近日，中国农业科学院郑州果树研究所综合处离退休办组织全所离退休人员赴中国农业科学院（郑果所）新乡综合试验基地参观游览。



郑果所新乡综合试验基地，按照建设现

代科研院所的总体要求，各项科技事业一步一个台阶平稳发展“立足新乡、面向河南，辐射全国”对我国的瓜果产业发展发挥了重要的作用。

在活动中，郑果所新乡基地的几位专家陪同离退休老同志参观了院综合办公区、专家公寓楼及研究所驻新乡基地调控中心课题组葡萄试验

园、梨试验园等。并衷心地希望老同志以后能经常能来走走看看，多提宝贵意见。

本次活动既起到了大家共同户外游玩强身健体的作用，又起到了及时了解研究所的发展近况和工作业绩，增进了老同志爱所敬所、以所为荣的坚定信心。

郑果所 高立新 赵倩

「敬老爱老」主题活动 烟草所开展九九重阳节



本报讯 “九九”重阳节，浓浓敬老情。近日，中国农业科学院烟草研究所分别在青岛所部和青州所区召开以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题的座谈交流会，开展了系列敬老爱老活动。

座谈会上，许发辉书记传达了中国农业科学院兰州离退休工作会议精神，王元英所长通

报情况，大家围绕主题热烈交流，分享精彩退休生活，畅谈研究所发展变化。

活动组织青岛所部离退休老同志参观了“大美青岛”展览。安排新入职职工与青州所区离退休老同志见面座谈，接受传统教育。研究所退休老领导、老专家结合自身经历，向新职工讲述了建所创业的艰辛历程和以所为荣、艰

苦奋斗、潜心科研的优良传统。

大家表示，这次所里组织的九九重阳“敬老爱老”活动，不但凝聚了离退休职工关心支持研究所创新发展、转型发展，为党的事业增添正能量的力量，还传承了研究所历史文化和优良传统，激发了新职工珍惜当下的工作环境和条件，发扬和继承老前辈们吃苦耐劳、拼搏进取的精神，不忘初心，牢记使命，扎实做好科技创新各项工作的热情。

烟草所 迟立鹏