



夕阳红报

机械总院集团有限公司人力资源与干部部离退休处 第6期 2018年12月1日出版

机械总院集团党委书记王德成一行 赴上海参加首届中国国际进口博览会

机械总院集团党委书记、董事长、总经理王德成一行赴上海参加首届中国国际进口博览会。王德成书记作为嘉宾出席了开幕式并现场聆听了习近平总书记题为《共建创新包容的开放型世界经济》的主旨演讲。会上习近平总书记强调，中国将积极推动开放合作不断推动建设开放型世界经济，不断推动构建人类命运共同体，实现共同发展。王德成书记根据习总书记重要讲话精神，当日指出机械总院集团将继续坚定不移地奉行开放、创新、合作的原则，全面贯彻落实五项措施，以提升中国装备制造水平为己任，在新时代的背景下，努力实现集团高质量发展。

11月5日下午，集团党委副书记、副总经理王西峰、总工程师杜兵带队对智能及高端装备、消费电子产品、汽车、贸易服务等展区进行了细致的参观学习。在人工智能设备及应用、工业自动化机器人、数字化工厂、材料加工及成型装备、物联网应用、工业零部件、节能环保装备及动力传动装备等展区，王西峰副总结合当前国际形势、技术发展特点为大家详细讲解，现场授课。

11月6日上午，集团党委副书记、副总经理王西峰、总工程师杜兵、副总工程师叶永参加了主题为“深化合作扩大开放 以贸易畅通促企业发展”的中央企业国际合作论坛，论坛由国务院国资委副主任沈莹主持。会议提出中央企业作为国有企业的最强根基，要在改革改制、贸易往来上加大合作力度，要建立长效机制，持续稳定的一直合作下去。当日下午5时，在



集团领导的见证下，哈焊院李连胜总经理与德国 Burghardt+Schmidt GmbH 公司代表方礼超先生，举行了焊带纵剪机设备采购意向签约仪式。此次采购的设备有利于提升我国钎焊材料、核电焊材等高端焊材的生产技术和产品质量，对推动“中国制造”由大变强意义重大。

集团产业发展部、战略投资与运营部领导及相关人员，直属单位主管领导及部门负责人等 30 余人陪同参会。



别最美夕阳红—快乐健步走



硕果累累，金秋飘香，岁岁重阳，今又重阳。2018年10月17日重阳节上午9点至11点，总部党总支和人力资源与干部部离退处在紫竹院公园共同组织离退休职工开展了以“不忘初心，健康前行”为主题的健步走活动。

活动通知发出后，总院离退休职工纷纷报名，积极参与。老同志有的已达90多岁高龄，有的刚刚50余岁。秋日暖阳中，无论年龄大小，他（她）们情绪高涨，

容光焕发，精神抖擞，欢声笑语，结伴而行，个个充满运动的激情与活力，切身感受到健身活动带来的快乐。

活动结束后颁发了纪念奖和学习用书《梁家河》。大家一致认为通过活动不仅进一步增强了健康意识，更重要的是难得的相聚机会，从活动组织，到一件小小的礼物，都体现着各级领导对离退休职工的关心和爱护，非常感谢集团领导、非常感谢总部党总支、非常感谢离退处。本次活动共有离退休职工 241 人参加。



冬藏养生

冬藏养生，指的是到了冬季要注意养生之道，冬令进补是中国民间传统的养生方法，根本原则是畏寒体质补阳，虚火体质滋阴，以达到阴阳平衡，身体强壮的最佳效果。

1、**保暖**—重视保暖，也是“冬藏”的重要环节，尤其是对于老弱病残者。进入冬天，既有室内外温度高居不下的暖冬，也会出现因寒流南下而气候急剧下降的寒冷天气。这种急剧

下降的天气，容易使人患上风寒感冒、风湿骨痛、心血管疾病。因此应该重视随气候变化而加衣。

2、睡眠——为了适应“冬藏”，应该适当增加睡眠时间。冬天应该提倡早睡，适当多睡，以达到养精蓄锐的目的。当然在夜间保证8个小时睡眠的情况下，午睡可以适当减少。

3、锻炼一是不主张太早晨练，二是不能运动得“汗流浹背”，以免伤气，同时也避免因出汗受寒而造成风寒感冒，最好的活动还是散步与打太极拳，不宜进行激烈运动，尤其是年老者，不要冒着严寒而做一些超体力的运动。

冬藏养生防病措施

感冒、支气管炎、心血管病是冬天常见病。对于防治感冒，一是衣着防寒，二是对免疫力差的人，使用参芪一类补益药扶助正气，以防感冒。对于有积火者，应该及时用清热药清解积火。对风寒感冒初发者，可以用姜茶汤一类进行保健。

冬天是老年慢性支气管炎多发季节，凡有“老慢支”病史者，应该注意防寒保暖，尤其是注意颈部、背部保暖。在室内生活时既要保温，又要常开窗户，呼吸新鲜空气。一旦出现咳嗽，不要马上止嗽，以利于痰液排出，还要用一些诸如杏仁、川贝、橄榄煲猪肺的食疗药膳调治。如病情加重要及时到医院诊治。

冬天由于骤寒，对人体心血管是一种恶性刺激，容易导致冠心病的发生和复发，出现心绞痛、心肌梗死。为此易患人群不要顶风冒寒，如遇到心前区疼痛时，要及时使用“心药”（如心灵丸、心宝、麝香救心丹之类）。有心梗先兆者，要马上到医院急诊，以免发生危险。



火样红

万里长江水东流，
不见江水逆回头，
光阴也是东流去，
带走冬夏与春秋。
早望朝霞红似火，
晚看夕阳火样红，
只要心态如红日，
定是千年不老松。



(退休职工 杜长昆)



通 知

一、总院离退休人员 2018 年医疗费报销截止时间如下：

1. 转制前享受高干医疗人员报销截止时间为：2019 年 1 月 8 日。

2. 转制前享受公费医疗人员报销截止时间为：2019 年 1 月 29 日。

3. 转制后参保人员补充医疗保险报销截止时间为：2019 年 1 月 11 日。为方便大家报销，东区办公室收取单据时间增加为：2019 年 1 月 7 日-11 日工作日全天。

4. 转制后参保人员急诊报销截止时间为：2018 年 12 月 30 日（急诊全额垫付的费用，报销时需提供费用发票、处方、治疗单的复印件及医保卡和加盖急诊章的诊断证明）。

以上请大家相互转告，务必在规定时间内报销，过期不再办理。

二、为方便广大离退休人员了解总院情况，经总院批准，夕阳红报电子版已上传到机械科学研究总院官网（www.cam.com.cn）企业文化栏目中，除阅读传统纸质报纸外，可自行上网浏览电子版。

三、如家庭地址及联系电话变更，请及时通知离退处：东区 88301253、西区 88301650。

四、为进一步配合集团宣传工作实施，做好离退休人员服务管理工作，创新工作方式方



法，加强离退休人员思想教育和组织建设，更好地宣传引导离退休老同志为党和人民事业增添正能量，人力资源与干部部注册开通“机械总院集团总部离退休人员之家”微信公众号，向离退休人员及时宣传党和国家最新政策方针，通报集团重大工作动态、展示离退休人员生活状态、发布离退休工作相关通知，更好地服务老同志，传播正能量。

欢迎大家关注“机械总院集团总部离退休人员之家”微信公众号。请扫描上图二维码进行关注。



转制后退休人员管理服务范围

1. 医疗保险二次报销：报销地点东区办公室，报销时间为每年 5 月后的每月 10 日（遇节假日顺延）。

2. 集体活动：春游每年 5 月中旬、体检每年 4-6 月、秋季健步走每年 10 月中旬、棋牌活动每年 12 月初。请关注夕阳红报相关通知，按报名时间报名。

3. 党费收缴：请转制后退休党员自觉按季度前往东区办公室交纳党费。

4. 提示：二级单位退休人员医保医院变更请联系原单位人事部门更改。