



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5期 2018年10月1日出版

机械总院集团牵头组建的国家轻量化材料成形技术及装备创新中心建设方案通过工信部论证



8月17日，工信部组织召开由机械科学研究总院集团有限公司牵头组建的国家轻量化材料成形技术及装备创新中心建设方案专家论证会。

工信部副部长罗文、北京市委常委、副市长阴和俊出席会议并讲话。集团党委书记、董事长、总经理王德成、副总经理单忠德、总会计师李连清、副总经理李建友、

纪委书记李晓东等参加了论证会，会议由李培根院士主持。

单忠德副总经理汇报了国家轻量化材料成形技术及装备创新中心建设方案。与会专家就创新中心功能定位、运行机制、建设目标和可持续发展等方面进行了深入讨论，并一致同意通过创新中心建设方案的论证。

阴和俊副市长在讲话中指出国家轻量化材料成形技术及装备创新中心符合北京建设全国科技创新中心的首都功能定位，北京市将全力支持创新中心建设，落实好各项建设要求。

罗文副部长在讲话中针对创新中心后续建设提出了发挥行业关键共性技术研发创新引领作用、行业创新资源整合作用、市场导向作用、产业化示范带动作用，弥补创新链条中从实验室产品到生产线产品中间涉及到的工艺、专用材料、专用设备、标准、检测等短板和弱项等要求。国家轻量化材料成形技术及装备创新中心建设方案通过工信部论证，标志着机械总院集团为服务国家重大工程建设和突破行业基础关键共性技术提供了新平台，为更好落实国家创新驱动发展战略，建设百年科技研发集团奠定坚实基础。

工信部科技司副司长范书建、装备工业司副司长罗俊杰，北京市经信委副巡视员姜广智、怀柔区委副书记姜泽廷，轻量化院领导及股东代表等参加论证会。



老年人饮食养生十不贪

每天锻炼半小时以上；每周至少5天进行中等强度运动，如慢跑等。多吃蔬菜水果，减少摄入高油高脂食物。

血脂偏高血脂高不仅易患心脏病、脑卒中，还可能导致认知能力下降。一般来说，总胆固醇应低于5.20毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇低于3.36，高密度脂蛋白胆固醇高于0.89，甘油三酯低于2.0。如体检发现总胆固醇水平为5.2，说明马上要超标了，要注意调节饮食，戒烟、限酒、多吃深海鱼和苹果。

血糖偏高血糖偏高可诱发糖尿病，还会损伤全身血管。正常时空腹血糖应低于6.3毫摩尔/升，如已达到6.1应引起高度重视；当空腹血糖高于6.3，餐后2小时血糖超过7.8，属于糖耐量异常，也应重视。要控制总热量的摄取，多吃低热量、低脂、低蛋白、高纤维的食品；避免熬夜、暴饮暴食；合理运动，每天进行30-40分钟轻微出汗的有氧运动。

血压偏高血压增高是各类心脑血管病的最大隐患，一定要重视，国外已把高压130-140毫米汞柱归到高血压前期，这类人可能在未来几年进入高血压行列，要注意生活方式的改变，多运动、少吃盐。

尿酸偏高尿酸升高可能是痛风的前兆。男性正常尿酸值范围为150-430微摩尔/升，女性为95-350。建议禁酒，少吃高蛋白、高脂肪、高热量食品，远离动物内脏、海鲜、蘑菇、豆类等。



关于开展迎新年棋牌乐活动的通知

根据离退休人员管理服务处的工作安排，迎新年棋牌乐活动具体时间安排如下：

报名截止时间：2018年12月3日。

活动时间：2018年12月6日（周四）；上午9:00-11:30，下午1:30-4:30。

活动地点：西区老干部活动站。

报名电话：东区：88301253；西区：88301650。

具体安排：

12月6日上午：扑克(三先、升级)；下午：麻将、象棋。

此次棋牌乐活动没有名次奖，参加项目自由组合，无论参加几项活动均获得一份参与奖，欢迎广大棋牌爱好者踊跃报名参加。



通知

一、为了让我院离退休人员度过一个欢乐祥和的国庆佳节，经院研究决定：离退休人员每人发放节日费1000元。以上费用直接打入个人工资卡中。

二、根据国务院办公厅《关于2018年部分节假日安排的通知》精神，结合机械总院集团工作实际，经研究决定，总部2018年国庆节放假时间安排如下：

10月1日至10月7日放假调休共7天。9月29日（星期六）、9月30日（星期日）上班。

三、按照党总支要求，转制后退休党员按季度自觉缴纳党费，缴费地点：东区办公室，电话：88301253，联系人：孙宜兰。

四、为方便广大离退休人员了解总院情况，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。

五、2018年秋季第三届健步走活动，具体安排如下：

①举办时间：10月17日（周三）上午9:00至11:00。

②举办地点：紫竹院公园。

③报名：报名截止日期：10月15日（周一），参加活动的职工请与离退休处联系报名事宜。如报名后不能参加者，请提前一周通知离退休处，联系电话：88301650、88301253。

④报名注意事项：为了您的自身安全，如果行动不便或患有严重疾病者，请不要参加活动。为了维护活动秩序，不允许现场报名，请谅解。

⑤活动奖励：只设参与奖。

⑥活动时间地点内容：10月17日（周三）上午9:00至9:30自行前往紫竹院公园北门（万寿寺路东口向西600米路南）签到领取奖品兑换卡，然后自行健步活动，11:00之前凭奖品兑换卡自行到西区活动站领取参与奖一份，同时交回奖品兑换卡。

六、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。

