

金色纽带



本期导读

习近平在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上的讲话
成都分院举办“颂歌献给党 同圆中国梦”歌咏比赛
成都分院工会获四川省总工会工作目标考核、领导班子考核二等奖

中国科学院成都分院

慰问



慰问四川省第七届劳模胡松



慰问四川省第七届劳模瞿美臻



慰问一线职工——清洁工



慰问一线职工——保安人员



慰问成都唯实公司真空事业部一线员工



慰问成都唯实公司机加事业部一线员工

Contents 目录

金色纽带

(内部通讯)

2015 年 9 月 31 日 第 3 期 (总第十九期)
中国科学院成都分院工会主办

领导讲话

- 3 习近平在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上的讲话
- 5 论学习习近平总书记纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年重要讲话

工作在线

- 9 成都分院领导慰问四川省第七届劳动模范
- 9 成都分院工会开展“夏送清凉”活动
- 10 成都分院举办“颂歌献给党 同圆中国梦”歌咏比赛

编委会

主任：王学定
副主任：陈 锋
委员：魏全忠 叶 彦 文安邦 王公应
王 伟 吕亚东 曾文华

编辑部

主编：陈 锋
副主编：田 敏 岳奎元
编辑：王 倩 刘 丽 蔡长江 张元慧
罗东明 葛 娟 陈 方 刘志刚
彭 鹏 冯海燕

本期执行编辑：岳奎元
主办单位：中国科学院成都分院工会委员会

编辑部通讯

地址：成都市人民南路四段 9 号
邮编：610041
电话：(028) 85223697 (传真)
邮箱：pengpeng@cdb.ac.cn

创先争优

- 11 成都分院工会获四川省总工会工作目标考核、领导班子考核二等奖
- 11 成都分院工会财务工作获四川省总工会表彰

基层信息

- 12 光电所工会开展“夏送清凉”高温慰问活动
- 12 光电所举办 2015 职工游泳比赛
- 14 光电所参加第十二届驻蓉“军工科研杯”球类比赛摘得桂冠
- 15 成都生物所召开第七届职代会暨第八届工会换届选举大会
- 17 重庆研究院科学传播走进湖南卫视
- 18 重庆研究院“光盘行动”圆满结束
- 19 成都有机化学公司领导慰问大邑产业园区生产一线员工

理论探索

- 20 紧紧围绕“四个全面”战略布局

健康生活

- 24 毒素是人体健康杀手 一张表测试你的体内毒素
- 26 身体即将透支的 10 个警报

封面 中科院成都分院举办“颂歌献给党 同圆中国梦”七一表彰暨歌咏比赛合影

封二 慰问

封三 演唱

封底 演唱

习近平在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上的讲话

全国同胞们，
尊敬的各位国家元首、政府首脑和联合国等国际组织代表，
尊敬的各位来宾，
全体受阅将士们，
女士们、先生们，同志们、朋友们：

今天，是一个值得世界人民永远纪念的日子。
70 年前的今天，中国人民经过长达 14 年艰苦卓绝的斗争，取得了中国人民抗日战争的伟大胜利，宣告了世界反法西斯战争的完全胜利，和平的阳光再次普照大地。

在这里，我代表中共中央、全国人大、国务院、全国政协、中央军委，向全国参加过抗日战争的老战士、老同志、爱国人士和抗日将领，向中国人民抗日战争胜利作出重大贡献的海内外中华儿女，致以崇高的敬意！向支援和帮助过中国人民抵抗侵略的外国政府和国际友人，表示衷心的感谢！向参加今天大会的各国来宾和军人朋友们，表示热烈的欢迎！

女士们、先生们，同志们、朋友们！

中国人民抗日战争和世界反法西斯战争，是

正义和邪恶、光明和黑暗、进步和反动的大决战。在那场惨烈的战争中，中国人民抗日战争开始时间最早、持续时间最长。面对侵略者，中华儿女不屈不挠、浴血奋战，彻底打败了日本军国主义侵略者，捍卫了中华民族 5000 多年发展的文明成果，捍卫了人类和平事业，铸就了战争史上的奇观、中华民族的壮举。

中国人民抗日战争胜利，是近代以来中国抗击外敌入侵的第一次完全胜利。这一伟大胜利，彻底粉碎了日本军国主义殖民奴役中国的图谋，洗刷了近代以来中国抗击外来侵略屡战屡败的民族耻辱。这一伟大胜利，重新确立了中国在世界上的大国地位，使中国人民赢得了世界爱好和平人民的尊敬。这一伟大胜利，开辟了中华民族伟大复兴的光明前景，开启了古老中国凤凰涅槃、浴火重生的新征程。

在那场战争中，中国人民以巨大民族牺牲支撑起了世界反法西斯战争的东方主战场，为世界反法西斯战争胜利作出了重大贡献。中国人民抗日战争也得到了国际社会广泛支持，中国人民将永远铭记各国人民为中国抗战胜利作出的贡献！

女士们、先生们，同志们、朋友们！

经历了战争的人们，更加懂得和平的宝贵。我们纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年，就是要铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。

那场战争的战火遍及亚洲、欧洲、非洲、大洋洲，军队和民众伤亡超过 1 亿人，其中中国伤亡人数超过 3500 万，苏联死亡人数超过 2700 万。绝不让历史悲剧重演，是我们对当年为维护人类自由、正义、和平而牺牲的英灵、对惨遭屠杀的无辜亡灵的最好纪念。

战争是一面镜子，能够让人更好认识和平的珍贵。今天，和平与发展已经成为时代主题，但世界仍很不太平，战争的达摩克利斯之剑依然悬在人类头上。我们要以史为鉴，坚定维护和平的决心。

为了和平，我们要牢固树立人类命运共同体意识。偏见和歧视、仇恨和战争，只会带来灾难和痛苦。相互尊重、平等相处、和平发展、共同繁荣，才是人间正道。世界各国应该共同维护以联合国宪章宗旨和原则为核心的国际秩序和国际体系，积极构建以合作共赢为核心的新型国际关系，共同推进世界和平与发展的崇高事业。

为了和平，中国将始终坚持走和平发展道路。中华民族历来爱好和平。无论发展到哪一步，中

国都永远不称霸、永远不搞扩张，永远不会把自身曾经经历过的悲惨遭遇强加给其他民族。中国人民将坚持同世界各国人民友好相处，坚决捍卫中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利成果，努力为人类作出新的更大的贡献。

中国人民解放军是人民的子弟兵，全军将士要牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，忠实履行保卫祖国安全和人民和平生活的神圣职责，忠实执行维护世界和平的神圣使命。我宣布，中国将裁减军队员额 30 万。

女士们、先生们，同志们、朋友们！

“靡不有初，鲜克有终。”实现中华民族伟大复兴，需要一代又一代人为之努力。中华民族创造了具有 5000 多年历史的灿烂文明，也一定能够创造出更加灿烂的明天。

前进道路上，全国各族人民要在中国共产党领导下，坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，沿着中国特色社会主义道路，按照“四个全面”战略布局，弘扬伟大的爱国主义精神，弘扬伟大的抗战精神，万众一心，风雨无阻，向着我们既定的目标继续奋勇前进！

让我们共同铭记历史所启示的伟大真理：正义必胜！和平必胜！人民必胜！

弘扬英雄铸就的抗战精神

——论学习习近平总书记纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年重要讲话

天地英雄气，千秋尚凛然。

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年的庄严时刻，天安门广场上，抗战老兵、英烈子女、抗战支前模范的乘车方队在摩托车护卫下最先接受祖国和人民的敬礼；人民大会堂，国家主席习近平向抗战老战士、老同志、抗战将领等颁发中国人民抗日战争胜利 70 周年纪念章。举国上下，人们缅怀浴血奋战的抗战英烈，讴歌伟大的抗战精神，凝聚起迈向民族复兴的伟大力量。

“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。”习近平总书记回望艰苦卓绝的抗日战争，追溯鸦片战争以后中国人民的不懈抗争和持续奋斗，道出了中华民族从黑暗走向光明、从屈辱走向富强的力量所在，鼓舞起亿万人民沿着英雄足迹前进、实现中国梦的必胜信心。

人民崇尚自己的英雄，祖国需要自己的英雄。以树皮棉花果腹的杨靖宇面对敌人的劝降，凛然回答：“不必多说，开枪吧。”张自忠战斗到最后一刻，“为国家民族死之决心，海不清，石不烂，决不半点改变”。四行仓库八百壮士“没有命令，死也不退”，新四军“刘老庄连”82 名官兵血战到底，全部壮烈殉国……在中华民族最危

险的时候，千千万万抗战英雄抛头颅、洒热血，书写了气壮山河的英雄史诗，唤起了万众一心、共御外侮的民族觉醒。他们的英雄事迹永载史册，他们的浩然正气光照千秋。

英雄来自人民，人民哺育英雄。十四年抗战，多少母亲送儿上战场，多少百姓毁家纾难御敌寇，是人民战争的汪洋大海陷敌于灭顶之灾，是千千万万的英雄儿女以血肉之躯筑起拯救民族危亡、捍卫民族尊严的钢铁长城，谱写下惊天地、泣鬼神的爱国主义篇章。“无论是正面战场还是敌后战场，无论是直接参战还是后方支援，所有投身中国人民抗日战争中的人们，都是抗战英雄，都是民族英雄。”

铭记历史、缅怀先烈，为的是传承英雄身上展现的伟大精神。当年，无数抗战英雄以天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀，视死如归、宁死不屈的民族气节，不畏强暴、血战到底的英雄气概，百折不挠、坚忍不拔的必胜信念，铸就了伟大的抗战精神。今天，我们崇尚英雄、学习英雄，就是要弘扬这种精神，在新的历史征程上守卫和平、开创未来，实现无数先贤英烈振兴中华的未竟夙愿。

伟大时代呼唤伟大精神，崇高事业需要精神引领。追忆八路军击溃日军的黄土岭之战，作家

巍巍曾这样写道：“在战场上看得很清楚，这是两种精神在较量：一种是日本人的‘武士道’精神，一种是老红军的革命意志，看看究竟谁更顽强，谁压倒谁。”在同侵略者殊死搏斗的血火淬炼中，抗战精神百炼成钢，激励中国人民取得了近代以来抗击外敌入侵的第一次完全胜利。今天，我们正在进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，同样需要英雄，需要新时代的英雄精神。

铭记一切为中华民族和中国人民作出贡献的英雄们，崇尚英雄，捍卫英雄，学习英雄，关爱英雄，弘扬伟大的爱国主义精神，弘扬伟大的抗战精神，我们就一定能筑牢信仰的基石、振奋精神的力量，戮力同心为民族复兴而奋斗，创造中华民族的新辉煌。

铭记历史启示的伟大真理

——二论学习习近平总书记纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年重要讲话

从建国门到复兴门，几百年来，北京长安街见证了多少沧桑，又将多少瞬间凝固为永恒。“让我们共同铭记历史所启示的伟大真理：正义必胜！和平必胜！人民必胜！”在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年大会上，习近平总书记掷地有声的讲话、坚定有力的手势，激荡起人们的心潮，必将载入人们的集体记忆。这是一个国家和民族从历史深处萃取的坚定信念，也是向世界宣示的我们的历史观。

“欲知大道，必先为史”。每逢重大历史时刻，我们总会回望历史，让历史之光照亮前路。9 月 3 日的天安门广场，军歌嘹亮、军姿雄壮，铁骑滚滚、鹰击长空，我们共同分享荣光、触摸历史：从抗战老兵的神情里，体会胜利的来之不易；从年轻战士的步伐中，聆听复兴的铿锵足音；从

外军代表的身影中，感受人类的和平共识……我们纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年，就是要铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。

铭记历史启示的伟大真理，需要坚信正义的力量。人类对正义的追求和坚守，是社会发展进步的永恒动力。中国人民抗日战争和世界反法西斯战争，是正义和邪恶、光明和黑暗、进步和反动的大决战，光明前进一分，黑暗便后退一分，正义战胜邪恶的历史潮流不可阻挡。历史会逐渐久远，但历史的启迪和教训，不管承认不承认，永远就在那儿。捍卫历史真相、明辨大是大非，才能让历史成为最好的教科书和清醒剂。

铭记历史启示的伟大真理，需要捍卫和平的尊严。和平犹如空气和阳光，受益而不觉，失之

则难存。和平来之不易，和平必须捍卫。我们纪念中国人民抗日战争和世界反法西斯战争的胜利，是要唤起善良的人们对和平的向往和坚守，而不是要延续仇恨。“国虽大，好战必亡”。消除仇恨和战争，摒弃偏见和歧视，坚持和平而不是战争、合作而不是对抗、共赢而不是零和，才能构建人类命运共同体，走上相互尊重、平等相处、和平发展、共同繁荣的人间正道。

铭记历史启示的伟大真理，需要植根人民的土壤。人民是创造世界历史的主体，和平与正义的根基在人民、血脉在人民、力量在人民。抗日战争中，人民战争成为“陷敌于灭顶之灾的汪洋大海”，深刻说明“战争的伟力之最深厚的根源，存在于民众之中”。最伟大的力量是人民大众的同心合力。为了自由、正义、和平，为了人民平安、安宁、幸福，世界各国都应更好从历史中汲取智慧和力量，坚持和平发展，共同开创世界和平充满希望的未来。

历史的启迪和教训是人类的精神财富。2015年，伦敦和平纪念碑前，丘吉尔的曾孙朗诵起70年前英国首相庆祝胜利的著名演讲；巴黎凯旋门前，法国总统为无名烈士墓拨亮长明火；德国国会邀请历史学家登上讲台，纪念“德国解放日”；纽约时报广场，数百对夫妇模仿着“胜利之吻”，庆祝日本宣布无条件投降……他们同北京天安门广场上的阅兵式一起，共同彰显着正义、和平和人民的力量，一起让历史如镜、正义不朽、和平永恒。

“昨天的历史不是今天的人们书写的，但今天的人们不能脱离昨天的历史来把握今天、开创明天。”70年过去，硝烟散尽，危险仍存、使命仍在。铭记历史启示的伟大真理，从历史走向未来、从胜利走向胜利，我们的勇气在此、底气在此、信念在此。

捍卫和平发展的人间正道

——三论学习习近平总书记纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年重要讲话

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年大会结束时，7万羽和平鸽振翅高飞，飞过天安门广场，飞越人民英雄纪念碑，飞向蓝天，向世界传递着中国人民对和平的祈愿。

在中国首次举行抗战胜利日大阅兵之际，习近平总书记郑重宣布“中国将裁减军队员额30万”。阅兵展示的是国力和军威，裁军展示的是和平的诚意，两者的结合传递的是中国对战争与

和平关系的辩证把握。

“无论发展到哪一步，中国都永远不称霸、永远不搞扩张，永远不会把自身曾经经历过的悲惨遭遇强加给其他民族”，习近平总书记的铿锵话语和庄严承诺，表达了中华民族对历史的深沉思考、对战争的清醒认识、对和平的倍加珍惜，道出了中国始终不渝走和平发展道路的坚定意志。

“经历了战争的人们，更加懂得和平的宝贵。”饱受生与死的煎熬、血与火的淬炼，历经亡国灭种的危险、家国破碎的痛苦，中国人民对战争带来的苦难有着刻骨铭心的记忆，对和平的价值有着更加深刻的理解。中国人民抗日战争，从一开始就具有拯救人类文明、保卫世界和平的重大意义。我们纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争的胜利，谴责侵略者的残暴，就是要唤起善良的人们对和平的向往和坚守，共同宣示和平理念、凝聚和平共识、汇聚和平力量，让和平的阳光普照人类栖息的这个星球。

今天，和平与发展已经成为时代主题，但世界仍不太平，战争的达摩克利斯之剑依然悬在人类头上。“战争起源于人之思想，故务需于人之思想中筑起保卫和平之屏障。”一切善良的人们都应当警醒，偏见和歧视、仇恨和战争，只会带来灾难和痛苦；都应当懂得，相互尊重、平等相处、和平发展、共同繁荣，才是人间正道；都应当以史为鉴，坚定维护和平的决心，树立人类命

运共同体意识，在守望相助中寻求合作，在互利共赢中实现繁荣，在交流互鉴中延续文明，在同舟共济中开创未来。

“只有正确认识历史，才能更好开创未来”。

纵观世界历史，依靠武力侵略别国、扩张势力、称霸世界，最终都是要失败的，这是历史规律。中华民族的血液中没有穷兵黩武、侵略扩张的基因，中国人民不认同“国强必霸”的陈旧逻辑。近代史上，中华民族长期遭受列强侵略和欺凌，但中国人民从中学到的不是弱肉强食的“丛林法则”，而是更加坚定了维护和平的决心。正如习近平总书记所说：“绝不让历史悲剧重演，是我们对当年为维护人类自由、正义、和平而牺牲的英灵、对惨遭屠杀的无辜亡灵的最好纪念。”

拿破仑曾预言：中国是一头沉睡的狮子，当这头睡狮醒来时，世界都会为之发抖。如今，睡狮已醒，但这是一只和平的、可亲的、文明的狮子。主张求同存异、和而不同，倡导各美其美、美美与共，才是中华民族的文化基因。我们纪念中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利 70 周年，不仅为了铭记历史、缅怀先烈，更是为了珍爱和平、开创未来。历史已经证明，中国的和平发展为维护世界和平注入了新的动力；历史还将继续证明，中国的发展壮大，必将是世界和平力量的发展壮大。

成都分院领导慰问四川省第七届劳动模范

7月23日，成都分院副院长、工会主席陈锋带队看望慰问四川省第七届劳动模范瞿美臻、胡松。

陈锋说，成都分院党政领导和分院工会都十分关心劳模，重视劳模精神的宣传。他希望两位

新当选的四川省劳模，一定要继续发挥劳动模范的带头作用，不辜负国家及社会对劳模的殷切期望，为国家和中科院的创新发展做出更多更大的贡献。

（成都分院工会）

成都分院工会开展“夏送清凉”活动

7月23日，时值正夏，酷热难耐。成都分院副院长、工会主席陈锋率领成都分院“送清凉”慰问组一行，看望烈日下挥汗如雨仍坚守岗位、辛勤工作的一线工作人员，带去分院党组和工会组织的关心关爱，为他们送去防暑降温物品，让一线员工在酷热的夏季感受到一片清凉。

陈锋叮嘱大家在注意防暑降温、注意身体健康的同时立足本职、爱岗敬业，以更加饱满的热情、更加充沛的精力，全力以赴完成各项工作任务。

（成都分院工会）

成都分院举办 “颂歌献给党 同圆中国梦”歌咏比赛

为庆祝建党 94 周年,深切缅怀抗战英烈的光辉业绩,弘扬爱国主义精神和民族精神,6 月 30 日,由成都分院主办,分院工会承办,各单位党委、工会协办的“颂歌献给党,同圆中国梦”七一表彰暨歌咏比赛在四川音乐学院音乐厅举办。

比赛在科分院实验幼儿园小朋友们带来的《迎宾曲》中缓缓拉开帷幕。院属成都、重庆地区各单位通过《国家》、《江山》、《献礼七一革命歌曲联唱》、《十送红军》、《映山红》、《在太行山上》、《爱我中华》、《走向复兴》等一曲曲脍炙人口的经典歌曲,穿插着优美的舞蹈和饱含深情的诗歌朗诵,表达了分院职工对祖国、对中国共产党、对中国科学院及成都分院的热爱,缅怀了先烈的丰功伟绩,激发广大职工开

拓进取、建功立业的壮志豪情,进一步增强了成都分院的凝聚力,营造了积极向上、奋力推进“率先行动”的创新氛围。

经过激烈角逐,成都生物所获得一等奖,成都有机化学公司、成都文献情报中心获二等奖;成都分院机关、成都山地所、成都信息公司获三等奖;成都唯实公司、光电所、重庆研究院和成都教育基地获优秀奖。

会上表彰了成都分院先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者。院属成都、重庆地区各单位党政领导和职工 600 余人参加大会。

(成都分院工会)

成都分院工会获四川省总工会工作目标考核、 领导班子考核二等奖

7月10日，成都分院工会分别荣获四川总工会工作目标考核二等奖和领导班子考核二等奖。

成都分院工会在分院党组和省总工会的领导下，紧紧围绕分院工作大局和省总工会的统一部署，充分发挥工会组织的特点和优势，以服务科研第一要务为主题，坚持把年度工作重点逐一细化、量化、具体化，做到“每月有主题活动、每季有重大活动、每年有品牌活动”，认真组织开展科技创新工程，动员广大职工积极投身劳动竞赛，

竭尽全力服务于科研、服务于基层；以培育高素质职工队伍为目标，大力开展“争创学习型组织、争做知识型职工”活动；以突出和强化维护职能为重点，不断强化所务（企）公开、民主管理，增强基层工会活力，活跃职工的文娱生活，热心为职工办实事办好事，围绕创新、服务创新、促进创新，为有力推进“率先行动”计划、促进科研事业稳定发展做出了贡献。

（成都分院工会）

成都分院工会财务工作 获四川省总工会表彰

近日，经四川省总工会综合考核，成都分院工会获得2014年度财务工作综合考核二等奖。

成都分院工会财务工作在分院党政的支持下、在四川省总工会的指导下，各单位工会共同努力，紧紧围绕工会的中心工作，坚持“服务大局、服务基层、服务职工”的工作宗旨，认真落

实全总“依法聚财、科学理财、民主管财、有效用财”的要求，结合自身工作实际，采取各种积极有效措施，努力做好新形势下工会经费收、管、用工作，为工会工作的全面开展提供了较为坚实的物质保障。

（成都分院工会）

光电所工会开展“夏送清凉” 高温慰问活动

7月30日上午，光电所党委副书记、副所长、工会主席魏全忠，党群办公室主任、工会副主席王倩一行前往光电所高温作业厂房慰问奋战在科研一线的职工，为他们送去组织的关爱和夏日的清凉。



高温慰问品

慰问组一行深入到精制中心厂房、轻量化中心厂房、机加一部、机加二部、金工部、金铸部、热表部等部门，亲切慰问了在高温条件下依然坚

守岗位、辛勤工作的所职工，为他们送上了防暑降温用品，叮嘱他们要注意劳逸结合，防止高温中暑。慰问过程中，所领导不时询问各部门工作开展情况，并针对性地做了相关工作指示，希望大家以更加饱满的热情投入到工作中，圆满完成各项工作任务。



深入厂房

（光电所工会）

光电所举办 2015 职工游泳比赛

为丰富职工业余文化生活，增强员工身体素质，8月20日，光电所工会举行了一场别开生面的游泳比赛。来自科研部门、所机关、公司、研究生部近30余名游泳健将参加了此次竞赛，上演

了一场精彩纷呈的水上角逐大战。

比赛分为男子组和女子组两组进行，男子组包含50米、100米、4X50米三个项目，女子组则为50米项目。比赛开始前，大家已经纷纷开始

热身运动，个个摩拳擦掌，舒展筋骨，欲一展水上矫健身手。下午两点整，比赛正式开始。随着裁判一声令下，选手们犹如离弦的箭，纵身跃入水中，五十米长的泳池瞬间被激荡起无数浪花。只见众选手个个劈波斩浪，有的如飞鱼般飞速向前，有的则稍显缓慢，但仍坚持不懈，你追我赶……现场啦啦队的呐喊声、欢呼声及掌声不断，整场气氛高潮迭起。激烈角逐过后，来自科研部门的王恒和李晓今分别获得男子 50 米和 100 米第一名，来自公司的胡晓获得女子 50 米第一名，而男子 4X50 米接力赛桂冠则由科研一队摘得。



比赛开始

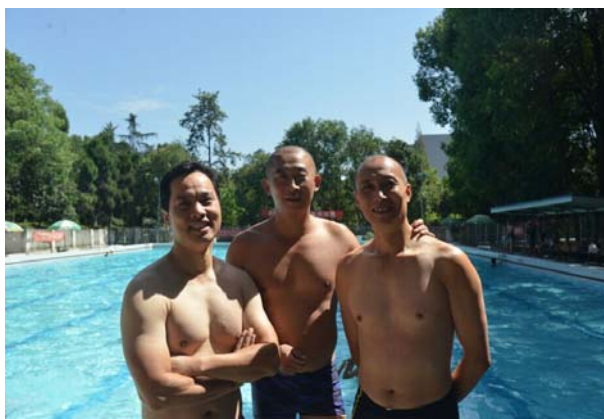
本着“友谊第一”的精神，此次游泳比赛在欢声笑语中落下帷幕。比赛增强了各部门员工的交流互动，同时也体现了光电所职工积极进取、团结一致、锐意进取的精神风貌！



拔得头筹



认真核对成绩



胜利的微笑



笑逐颜开

(光电所工会)

光电所参加第十二届驻蓉“军工科研杯”球类比赛摘得桂冠

2015年9月8日至9月16日，驻蓉军工科研单位第十二届“军工科研杯”球类比赛在中国电子科技集团公司第29研究所活动中心举行。光电所组织队伍参与了此次比赛并获得佳绩。

比赛包含篮球和羽毛球两项赛事。经抽签，每项比赛分为两小组进行单循环，小组第一名再争夺冠亚军。在小组赛中，光电所篮球队和羽毛球运动员都充分发挥体育精神，在场上展现出了积极向上、奋勇拼搏的精神风貌。其中，羽毛球队经过与611所、北方激光、29所的小组赛中获得小组第一名，最终，通过与30所的激烈角逐荣获本次比赛第一名。

在闭幕式中，光电所运动员代表接受羽毛球冠军奖杯。所长张雨东为篮球冠军队伍29所颁奖。



羽毛球决赛



光电所代表队



全体合影



光电所运动员代表接受羽毛球冠军奖杯

(光电所工会)

成都生物所召开第七届职代会暨第八届工会换届选举大会

8月21日,中国科学院成都生物研究所召开了第七届职代会暨第八届工会换届选举大会。所长赵新全,党委书记、副所长、工会主席叶彦,副所长张国林,工会副主席刘丽以及职工代表共计50余人参加了会议。成都分院副院长、工会主席陈锋,工会副主席田敏,工会经审委副主任罗桦等出席了会议。会议由叶彦主持。

大会审议并通过了第六届职代会、第七届工会委员会的工作报告。经50名职工代表无记名投票,选举产生了王明奎、王海燕、叶彦、石福孙、刘丽、刘刚君、闫志英、位东、吴瑜、赵海、郭宪光、梁建、潘开文等(按姓氏笔画为序排列)13位同志为第七届职代会常务主席团、第八届工会委员会委员;选举林洁同志为第八届工会经费审查委员会委员。

会上,刘丽代表成都生物所第六届职代会、第七届工会委员会作了题为“强化自身建设,切实履行职责,工作再上新台阶”的工作报告。报告就五年来所工会在所党委领导下,在成都分院工会和全所职工的关心支持下,紧密围绕研究所中心工作,主动作为,开拓进取,加强工会自身建设、推进民主管理和务公开、切实关心职工利益、组织开展职工文体活动、开展创先争优活动、工会获奖情况、工会工作体会、存在的不足和问题、对下届工会(职代会)工作的建议等九方面作了详尽报告。

罗桦宣读了《中科院成都生物所第六届职代会、第七届工会委员会五年任期经费审计报告》,审计结果表明,成都生物所工会能遵守国家有关财经法规,未发现违法行为和资产损失浪费现

象。

陈锋对成都生物所职代会、工会一直以来所做的工作表示肯定。他说,成都生物所工会坚持以人为本,认真履行基层工会的职责,在充分发挥工会职能、认真保障职工权利,积极服务职工、为职工排忧解难,以及营造积极和谐的创新氛围等方面,较好地发挥了组织职工、引导职工、服务职工的作用。他要求,新一届职代会、工会要密切联系实际,增强服务意识;要处理好工会与党委、工会与职工间的关系;要抓好工会自身建设、职工队伍建设以及研究所的文化建设等工作;要不断提高组织、协调、发展的能力。他希望,新一届工会委员会要牢记工会组织的宗旨,牢记广大职工群众的期望,通过各种途径和形式,带领职工参与研究所建设和事务管理,发挥好桥梁和纽带作用。

叶彦代表成都生物所党委向上一届的全体职工代表、工会委员、职代会常务主席团成员和工会小组长表示衷心地感谢,并向新当选的工会委员、职代会常务主席团成员表示祝贺!他指出,我们正处在一个催人奋进的伟大时代,“四个全面”确立了新形势下党和国家各项工作的战略目标和战略举措;中科院“率先行动”计划暨全面深化改革纲要及其实施方案为我们指明建设一流国力研究机构的目标、实现途径,赋予了我们伟大而艰巨的使命。他希望新一届职代会、工会要在今后的工作中做到:以高度的主人翁责任感,爱岗敬业、甘于奉献,不断加强自身建设、不断提升业务能力;以相关法律法规为准绳,加强研究所民主管理,激发热情、凝心聚力,切实保障

职工的民主权利；要丰富职工业余文体活动，关心关爱职工，建设好“职工之家”，真正做到为职工排忧解难。他希望，全所职工要勤奋劳动、扎实工作，锐意进取、勇于创新，在研究所的改革发展中、在建设一流国力研究机构的征程中再创新业绩！

换届选举大会后，召开了成都生物所第七届职代会常务主席团、第八届工会委员会第一次会议，新当选的职代会常务主席团成员及工会委员参加了会议，陈锋、田敏等出席会议。会议选举了第七届职代会常务主席团、第八届工会委员会主席、副主席。选举结果将分别向所党委和成都分院工会报批。



刘丽做工作报告



叶彦主持



会议现场



参会人员合影

（成都生物所工会）

重庆研究院科学传播走进湖南卫视

7月27日，湖南卫视《新闻大求真》栏目组赴重庆研究院进行《求真夏令营》科普专题节目录制。来自四川、湖南、重庆的23名小朋友在这里度过五天的科学之旅。这次夏令营活动，让更多的孩子，尤其是让乡村孩子走出大山，近距离接触科学，体验其中的奥秘。

在湖南卫视知名主持人邓男子的带领下，栏目组和产业处、机器人中心、超疏水实验室精心策划了机器人展示体验比赛等一系列互动环节，参加重庆站“求真夏令营”的孩子们参观了重庆机器人世界，实地体验机器人研发基地、机器人工厂，与智能机器人对话、赛跑等。小朋友们近距离与机器人进行了互动，体验了超疏水材料的奇妙，录制现场惊叹声、欢呼声连连。

《新闻大求真》栏目是湖南卫视精心打造的科学类新闻栏目，节目直播收视率位列全国前茅。重庆研究院录制的节目在8月5日和11日分两期在湖南卫视播出。本次节目播出对广大青少年普及机器人等高新技术起到积极的影响，同时亦是对重庆研究院发展情况和科技成果的大力宣传。



节目录制现场



节目录制现场

（重庆研究院）

重庆研究院“光盘行动”圆满结束

8月14日，为期60天的重庆研究院“光盘行动”圆满结束。此次活动由后勤保障中心联合德勤物业管理有限公司共同举办，旨在引导大家在生活中养成珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的良好习惯。

7月1日中午，光盘行动“吃尽盘中餐，加入光盘族”大型签名活动在食堂一楼门口举行，前来就餐的重庆院人在横幅上签下了自己的名字，以示践行“光盘”节俭理念的决心。食堂内，在“今天你光盘了吗？”、“一次少打点、少了再添点”、“倒下的剩饭、流走的是汗水”等标语的提示下，大家纷纷以实际行动支持节俭。另外“光盘行动”中还对光盘族采取小小的奖励，活动期间就餐人员在“光盘”后都可领取一张兑换券，集齐3张便可兑换饮料一瓶。活动期间众多参与者如约领取到饮料，共计发出1260瓶。食堂工作人员表示，自活动开展以来，每天清理出的剩菜剩饭减幅达到70%。

光盘行动虽然结束了，但“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”、“‘光

盘’行动，拒绝‘剩’宴”、“拒绝舌尖上的浪费”，决不仅仅是口号，更是每个重庆研究院人厉行节约、倡导珍惜的生活态度。通过该活动，号召重庆研究院全体员工及学生从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的园区环境作出自己的贡献！



光盘行动签名活动

（重庆研究院）

成都有机化学公司领导慰问大邑产业园区生产一线员工

七月的成都，骄阳似火。冒着酷暑，成都有机化学公司党委书记、工会主席王公应、总经理倪宏志带领工会相关人员于7月29日来到大邑产业园区生产车间，亲切看望慰问生产一线的员工，为他们送去防暑降温物品，送去公司的关爱和问候，对他们战高温、保生产，默默无闻的辛勤劳动表示亲切慰问和衷心感谢！

王公应、倪宏志先后到有机中间体事业部、纳米碳材料事业部、催化剂产品事业部、中试车间、普瑞公司、丽凯公司的各个生产车间，以及大邑园区食堂、园区管理办公室看望慰问奋战在

一线的员工，把凉茶、菊花、金银花、藿香正气液、风油精等防暑用品送到他们手中。每到一处，王书记、倪总都非常仔细地询问员工们的工作和生活情况，感谢他们在高温酷暑下仍坚持辛勤工作，叮嘱大家在做好工作的同时一定要注意防暑降温，注意休息，注意安全生产。并要求各部门负责人合理安排生产，确保生产的安全稳定和员工的身心健康。

成都有机化学公司领导的慰问令生产一线的员工非常感动，员工们表示要继续发扬战高温、抗酷暑的精神，立足岗位，确保生产任务的完成。



（成都有机化学公司工会）

紧紧围绕“四个全面”战略布局在构建和谐劳动关系中充分发挥工会组织作用

李玉斌

《中共中央国务院关于构建和谐劳动关系的意见》颁布实施后，在社会各界引发热烈反响。构建和谐劳动关系、促进企业发展、维护职工权益日益成为职工群众、工会干部、企业等用人单位的共识。工会作为劳动关系中劳动者一方合法权益的代表者维护者，在推动构建和谐劳动关系中承担着重要的责任，必须认真学习领会党中央、国务院的重大战略部署，从协调推进“四个全面”战略布局的高度来认识构建和谐劳动关系的重大意义，明确工作抓手，创新方式方法，在构建和谐劳动关系中充分发挥工会作用。

一、深入学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述和党中央的重大决策部署，切实把构建和谐劳动关系摆在工会工作的重要位置

党和国家高度重视劳动关系。早在 2011 年 8 月，中央召开全国构建和谐劳动关系先进表彰暨经验交流会时，习近平同志就代表党中央出席会议并发表重要讲话，深刻阐述了构建和谐劳动关系的重大意义，对这项工作作出了部署。党的十

八大明确提出，要健全劳动标准体系和劳动关系协调机制，加强劳动保障监察和争议调解仲裁，构建和谐劳动关系。

党的十八大以来，习近平总书记多次就工人阶级和工会工作发表重要讲话、作出重要批示，就构建和谐劳动关系提出许多新思想新要求。在 2015 年 4 月 28 日庆祝“五一”国际劳动节暨表彰全国劳动模范和先进工作者大会上，习近平总书记强调指出：“要最大限度增加和谐因素、最大限度减少不和谐因素，构建和发展和谐劳动关系，促进社会和谐”。对工会在构建和谐劳动关系中如何发挥作用，习近平总书记也多次提出明确要求，强调工会要发挥好协调劳动关系的作用，善于从两个方面做工作，既要站在职工的角度为职工说话办事，维护好职工的利益，也要从维护社会稳定的角度，加强对职工的引导；要推动发展和谐劳动关系，代表职工群众主动参与立法和政策制定，从制度上源头上保障职工群众利益、发展职工群众利益；要掌握好政策，既使职工利益得到维护，又使社会和谐得到保障；要深入研

究劳动关系领域存在的突出问题，具体问题具体分析，有针对性地做好工作。这些重要论述，明确了工会在构建和谐劳动关系中的地位和作用，是工会做好构建和谐劳动关系工作的根本遵循。

当前，全党全国各族人民正在积极投身全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的伟大实践。劳动关系是最基本、最重要的社会关系之一，劳动关系是否和谐，事关广大职工和企业的切身利益，事关经济发展与社会和谐。建设和发展中国特色和谐劳动关系，是协调推进“四个全面”战略布局的必然要求；劳动关系的和谐稳定必然有助于“四个全面”战略布局的实现。只有大力构建和谐劳动关系，充分激发广大职工群众劳动、创造、奉献的热情和力量，才能有效调动劳动关系双方的积极性，为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦提供坚强保障；才能正确处理全面深化改革带来的利益关系调整，有效平衡劳动关系双方的利益关系、预防和化解劳动关系矛盾；从而把调整劳动关系、化解矛盾纠纷纳入法治化轨道，落实全面依法治国、建设法治国家的要求。同时，我国经济发展进入新常态，速度变化、结构优化、动力转化的特点更加明显，科学应对经济下行压力加大带来的挑战，加快转变经济发展方式和结构调整，实现经济平稳健康发展和社会和谐稳定，都需要有和谐稳定的劳动关系来保障。

各级工会和广大工会干部一定要从夺取中国

特色社会主义新胜利、巩固党执政的阶级基础和群众基础的高度出发，深刻认识构建和谐劳动关系的重要性和紧迫性，把深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神特别是关于工人阶级和工会工作的重要论述与学习贯彻《意见》精神结合起来，把思想和行动统一到党中央对构建和谐劳动关系形势判断和工作部署上来。按照协调推进“四个全面”战略布局的要求，把构建和谐劳动关系工作摆在工会工作的突出位置，坚决贯彻落实《意见》的各项部署，增强责任担当，积极主动作为，形成工作合力，在构建中国特色和谐劳动关系中发挥工会组织的独特优势和积极作用。

二、准确把握《意见》的主要内容和基本精神，找准工会在构建和谐劳动关系中发挥作用的切入点和着力点

党中央、国务院颁布的《意见》，是新的历史条件下构建中国特色和谐劳动关系的顶层设计，是指导当前和今后一个时期构建和谐劳动关系工作的纲领性文件。各级工会和广大工会干部要认真学习《意见》，深刻理解构建和谐劳动关系的指导思想、工作原则、目标任务，全面把握依法保障职工基本权益、健全劳动关系协调机制、加强企业民主管理制度建设、健全劳动关系矛盾调处机制等政策措施，深刻领会《意见》的精神实质，聚焦主责主业，抓好重点工作。

以依法保障职工基本权益为重点，加强工会维权工作。各级工会要切实履行维护职工合法权

益的基本职责，自觉把工会维权工作纳入党政主导的维护群众权益机制。依法保障职工的劳动就业权利、获得劳动报酬的权利、休息休假的权利、获得劳动安全卫生保护的权利、享受社会保险的权利和接受职业技能培训的权利。当前，在转方式调结构、化解过剩产能、企业兼并重组过程中，一些职工遇到了不少实际困难，要特别注重维护好他们的合法权益，让广大职工公平分享改革发展的成果，有更多的获得感。

以推行集体协商和集体合同制度为重点，推动健全劳动关系协调机制。各级工会要把集体协商制度作为维护职工权益、平衡劳动关系双方利益的重要手段，加强职工参与、职工监督，依法推进企业普遍开展集体协商，提升集体协商的质量和实效，充分发挥集体协商制度对调整劳动关系的基础性作用。要特别重视开展工资集体协商。加强对企业实行劳动合同制度的监督，帮助和指导职工签订劳动合同。健全协调劳动关系三方机制，加强和创新三方机制组织建设，健全工作制度，共同研究解决劳动关系重大问题，调处集体劳动争议。完善劳动关系矛盾调处机制和劳动关系群体性事件预防和应急处置机制，代表职工参与矛盾纠纷处理，有效维护职工合法权益。

以健全完善职代会制度为重点，推进企业民主管理。健全完善以职工代表大会为基本形式的企业民主管理制度，积极稳妥推进非公有制企业民主管理制度建设。推进厂务公开制度化、规范化，完善公开程序，充实公开内容。推行公司制

企业建立职工董事、职工监事制度。不断丰富职工民主参与形式，畅通职工民主参与渠道，依法保障职工的知情权、参与权、表达权、监督权。

以加强对职工的教育引导和人文关怀为重点，努力营造良好社会氛围。在努力解决职工切身利益问题的同时，引导职工正确对待社会利益关系调整，以理性合法形式表达利益诉求。加强对职工的人文关怀，及时了解掌握职工思想动态，更加注重职工的精神需求和心理健康，有针对性地做好思想引导和心理疏导工作。特别要关心关爱农民工，深入开展“农民工入会集中行动”，最大限度地吸收农民工入会，把广大农民工更加紧密地团结在党的周围。积极参与国家农民工职业技能提升计划，推动解决农民工权益实现中的突出问题，促进农民工同工同酬同权、均等享有基本公共服务。加强对农民工特别是新生代农民工的关心帮扶，丰富精神文化生活，帮助农民工融入城市，促进社会融合。

三、始终坚持正确方向，更好地发挥工会在构建和谐劳动关系中的优势和特点

习近平总书记指出，构建和谐劳动关系，是坚持中国特色社会主义道路、理论体系、制度的重要组成部分，具有重要的经济、政治、社会意义。各级工会务必准确把握我国劳动关系的性质特点，增强大局意识，认真履行肩负的政治责任和社会责任，在推动构建和谐劳动关系中始终保持正确方向。

坚持以职工为本。解决广大职工最关心、最

直接、最现实的利益问题，切实维护其根本权益，是构建和谐劳动关系的根本出发点和落脚点。工会作为党联系职工群众的桥梁纽带、国家政权的重要社会支柱、职工利益的代表者维护者，在构建和谐劳动关系中要明确职责定位，正确处理改革发展稳定关系，切实履行基本职责，旗帜鲜明地维护职工合法权益。

坚持促进企业发展、维护职工权益的企业工会工作原则。在我国社会主义制度条件下，企业利益和职工利益在根本上是一致的。要统筹处理好促进企业发展和维护职工权益的关系，一方面引导企业经营者积极履行社会责任，关心爱护职工；一方面教育职工做企业发展的主人，积极为企业发展贡献力量。要积极倡导协商协调沟通，积极促进合作共建共赢，凝聚共识、化解矛盾，努力使企业和职工成为利益共同体、事业共同体、命运共同体。

坚持运用法治思维和法治方式协调劳动关系。劳动关系只有在法治的框架内运行，方能稳定和谐。要加大源头参与力度，推动健全劳动法律法规体系，加强群众性法律监督，促进劳动法律法规的贯彻落实，把劳动关系的建立、运行、监督、调处等环节都纳入法治化轨道，依法保障职工基本权益，依法解决矛盾纠纷。要深入开展劳动法律法规宣传教育，引导劳动关系双方学法、

尊法、守法、用法，养成依法办事、依法维权的习惯。

坚持把加强基层工会建设作为推动构建和谐劳动关系的基础。工会在构建和谐劳动关系中发挥作用，优势在基层，工作的重点也在基层。要着力扩大覆盖面、增强代表性，着力强化服务意识、提高维权能力，着力加强队伍建设、提升保障水平，激发基层工会活力，发挥基层工会作用，努力在构建和谐劳动关系的第一线有所作为、体现价值。工会领导机关要加强对基层工会工作的指导服务，健全保护基层工会干部合法权益制度，加强防范抵御工作，提高工会干部参与协调劳动关系的能力。

坚持以改革创新精神推动构建和谐劳动关系。要坚持问题导向，加强对构建中国特色和谐劳动关系理论与实践的研究，积极推进协调劳动关系工作制度、机制和方法创新。加强对经济发展新常态下劳动关系热点、难点问题的研究，有针对性地提出对策建议。深入推进和谐劳动关系创建活动，积极推动构建和谐劳动关系综合试验区（市）建设，努力探索创造更多切实可行的经验和做法。

（中国工运）

毒素是人体健康杀手 一张表测试你的体内毒素

核心提示：毒素，是人体健康的杀手，它们无缝不入，会让肌肤莫名其妙地出现粗糙、暗沉、油腻等各种状况。下面，通过一个小测试，来测试你体内究竟有多少毒素吧。

的说法，这是一种亚健康的状态，该如何判断你体内的毒素已经到了非排不可的地步呢？下面，跟着 39 保健编辑做做测试吧。

提示：答“是的”请加

中毒！听起来真是可怕，其实，按照医学上

题目	分数
早晨无法在固定时间自然醒来，起床后仍存在疲惫感，四肢乏力。	5
梳头时不断有头发掉落。	5
患有风湿。	10
微胖，特别是腰腹部出现赘肉。	10
肠胃功能较弱，经常出现便秘或腹泻。	5
呼吸道容易上火，如出现口臭、咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡等。	5
脸上长色斑，皮肤变得粗糙、毛孔变大，或经常长痘。	5
换季时会出现皮肤瘙痒、干燥、脱屑或长湿疹。	5
工作不久就会感到身体倦怠，胸闷气短。	5
工作情绪始终无法高涨，经常有无名火。	5
胃口不好，排除天气因素，即使口味自己喜欢，也如嚼干蜡。	10
失眠，即使睡着，也总是处于多梦状态。	10
免疫力变差，春秋流感一来，自己总是首当其冲。	5

结果分析：

总分超过 20 分，说明你的体内已经有少量毒素堆积。

总分超过 40 分，说明你体内毒素堆积较为严

重。

总分超过 60 分，说明你的体内已经有大量毒素堆积，如果不马上清楚，很可能引发其他不良症状。

查看人体排毒十大妙方：

快步走助排毒

其实运动也是排毒的最重要方法之一，跑步能够加快血液循环，促进身体毒素的排出，同时也能加快肠胃蠕动。平时最好的办法的就是每天坚持快走 45 分钟，15 分钟拉伸运动，能够有效让你的身体排出毒素，起到减脂效果。



暴食排毒从早上第一杯开始

前一天晚上暴食了？即使做了半小时的运动还是不够。早上起来用奇异果、chia 种子以及黄瓜、西芹打成新鲜果蔬汁，丰富的纤维素能够加快肠胃蠕动。

早餐要排毒

选择新鲜的水果，切成碎片、加入葡萄干、燕麦片、酸奶后制成新鲜的燕麦粥，让自己的早餐既能营养丰富，保持能量充沛，燕麦片、酸奶等食物都属于能够激发新陈代谢的食物。

给热水加点料

吃完食物很容易胃火上升，但是切忌要喝冰水，给平时喝的热水里加一些柠檬片、薄荷片或者姜丝，能够加快新陈代谢的速度，加快肠胃蠕动，改善胃火上升的症状。

降低糖、盐分以及脂肪摄入量

咸、辣、过甜，一贯都是节日食物的主题。过量的脂肪、盐分、糖分以及淀粉，是容易让你摄入热量过多的关键。因此坚持新鲜的蔬菜和水果作为食物的主要组成部分，能够降低你对这类高热量食物的渴望。

多吃蔬果

新鲜的蔬果能够让你排毒，深色的绿叶蔬果，芹菜、菠菜、甜菜以及石榴打成汁，是完美的排毒食物，如果你没有榨汁机的话，不妨将全麦饼将这些蔬果卷成蔬菜卷当午餐。

来一杯茶吧

平时上班的时候，不妨给自己来一杯绿茶吧，绿茶中加入柠檬片，能够帮助改善酸性体质，排出体内毒素。

做拉伸运动

做瑜伽能够帮助你放松身心，提高心率，加速排出毒素，有针对性的进行一些腹部拉伸运动，能够有效改善小肚子哦！

别忽略剩菜的作用

在家做了很多大餐，剩下一堆剩菜。或者外食打包回来不少食物。不如给这些食物来些加工手段，让它变身健康食物吧！打包的食物一般都是肉类，将其在水中简单过油，切成丝，加入全麦粉中烤制，就是健康美味的全麦饼了。只要多动脑子，一定有好办法。

减少食物分量

单一的节食很容易导致新陈代谢放缓，因此暴食后可以适当减少食物分量，这样能够帮助肠胃恢复正常值，但是同时配合少许运动，防止新陈代谢速度放缓。

身体即将透支的 10 个警报

核心提示：身体犹如一头任劳任怨的老黄牛，每天都在辛勤工作，但它也有脾气，一旦呵护不当，触碰了他的底线，就会拉响警报。尤其是在压力和衰老两大敌人面前，我们要格外警惕，下面这些求救信号提醒你必须小心了。

对光线、噪音变得敏感。英国应对压力专家夏洛特·瓦茨指出，人体长期处于压力中，神经高度紧张，大脑长期处于警戒状态，对周围事物就会变得很敏感，一旦出现光线、声音变化，大脑的“警报”就会被拉响。建议每天抽出半小时彻底放空自己，进行冥想，周末可以约朋友去郊外走走，远离噪音，让压力得以释放。

呼吸急促，全身酸痛。中科院心理研究所组织与员工促进中心研发部主任肖震宇说，长期高负荷的工作会大量消耗身体能量，导致肌肉、颈椎等部位出现酸痛症状，同时身体对氧气的需求量增加，导致呼吸急促。建议每天进行深呼吸练习，能缓解压力，提高身体的氧含量。最科学的呼吸方法是“吸———停(屏气 10~20 秒)———呼”的形式，尽量深吸，然后用力吐出。每天早中晚三次，每次 10 分钟就有效果。

喜欢自言自语。肖震宇说，长期高负荷运转，会让人笼罩在焦虑、无助和害怕中，从而导致人

们特别在意他人的想法和意见，深怕自己的一言一行不当引发不必要的麻烦。此时，每个人都会在潜意识中追求安全性，男女的表现也有所不同，男性倾向于独处，自己消化压力，女性则更希望将自己的情感表达出来，变得唠叨或絮叨，甚至出现常常自言自语的情况。关掉手机和电脑，偶尔远离外界事物的打扰，适当调整对自己的要求，是平和心态、缓解压力的有效方法。

爱吃甜食。压力大，身体消耗的能量多，对能量的渴求也会变多，所以会变得爱吃糖果、蛋糕等甜食，而且吃甜食所带来的欣快感也能在一定程度上消除焦虑感。很多人还会变得暴饮暴食，进而刺激消化系统，导致便秘、腹泻等问题。想吃甜食时，不妨先想方设法分散一下注意力，或吃点水果、坚果等健康零食，满足口腹之欲。

普通工作看起来很难。压力状况下，人对信息的把控及分析能力都会受到影响。此时，平时看起来很普通的工作都会让人觉得力不从心。肖震宇说，压力的确会让人的注意力、反应速度下降，从而影响工作效率。面对“困难”的工作，可以分步来做，适当降低要求。如果出现工作效率低、易犯小错误的状况，可以调整工作顺序，先处理日常事务性工作，如果长期如此，最好考虑休假及时进行调整。

睡眠变少，白天易犯困。压力会严重影响睡眠质量，导致失眠或睡眠过浅，白天则浑浑噩噩容易犯困。同时，进入60岁后，人的睡眠时间也会减少，睡眠质量也会逐渐下降。美国斯坦福大学佛里德曼教授指出，进入老年后，人体各个功能进入衰退期，机能的减弱也让人对睡眠环境的要求更高，这样睡眠很容易受到外界影响，进而减弱。建议不同人群在面对睡眠问题时应有所不同：年轻人因压力导致的睡眠问题，可首先进行自我的调节，如睡前深呼吸、冥想、关掉手机和电脑等电子设备，营造一个良好的睡眠氛围，同时还可增大运动量，注意饮食，睡前少吃或不吃；老年人则要科学看待失眠，不要因为睡不着而发愁，晚上如果睡不好可以在中午适度补充睡眠。每天适度运动也有助提高睡眠质量。

总想上厕所。人在紧张时总想上厕所是正常反应。但也有一种状况需要引起注意：经常起夜、憋不住尿可能不仅仅是压力导致的，也可能是身体走向衰老时发出的求救信号。英国皇家萨里郡医院泌尿科专家克里斯托弗·伊登表示，从50岁左右开始，人们起夜的次数明显增加。这是因为膀胱老化从40岁开始加速，一些人在65岁时就很难“控制”膀胱了。女性步入更年期，雌激素水平下降导致尿道组织变得更薄、无力，膀胱的支撑功能下降，也可能导致憋不住尿。预防膀胱老化要养成不憋尿的习惯，尤其教师、司机等职业人群要格外注意。睡前2小时不要喝水，睡前4小时不要喝太多咖啡、茶等饮料。

手抖。经常双手颤抖在医学上被称为“特发性震颤”，两成65岁以上老人会出现这种问题。中国老年学学会科学养生专业委员会副主任委员朱高山表示，大多数人手抖症状都比较轻微，无需太过在意，但如果因此影响到了日常生活，可进行对症治疗。双手颤抖有时也可能是帕金森综合征、甲亢、脑卒中等疾病的信号，因此最好及时就诊确定原因。

牙齿变长。英国中兰卡郡大学牙医学院院长约翰·科林恩博士表示，一些人在40岁后，牙齿会“变长”，这其实是牙齿给人们发出的警报。一般来说，人的牙齿在30岁左右开始变色，牙釉质变薄；40岁牙床开始萎缩，牙根逐渐暴露，牙齿长度有时会比年轻时增加约6毫米。此外，吃刺激性食物时牙齿疼痛，牙齿变脆、出现裂痕，牙龈红肿、伴随出血，牙齿松动等都是衰老表现。伦敦牙科美容中心专家莫维恩·德鲁安博士建议，彻底刷牙和用牙线清洁牙齿有助防止牙龈萎缩，维护牙齿健康。此外要认真清洁口腔卫生，刷牙不能草草了事，口腔健康不仅关系到整个消化系统，如果口腔状况差，诱发心脏病、高血压的概率也会上升。

声音改变。朱高山解释道，70岁左右的男性声带软骨开始变薄，声带稳定性变差，发出声音的频率变高，说话的声音可能变得更尖。绝经后的女性由于雌激素缺乏，声带容易肿胀，导致说话声音变得低沉。建议生活中避免用嗓过度，少吃辛辣刺激的食物，多喝水，以免损伤声带。

职工活动



成都生物所演唱歌曲《江山》



成都有机化学公司
演唱歌曲《在太行山上爱我中华》



成都文献情报中心
演唱歌曲《献礼七一革命歌曲联唱》



成都分院机关
演唱歌曲《十送红军唱响映山红》



成都山地所演唱歌曲《国家》



成都信息公司演唱歌曲《军港之夜》



成都唯实公司演唱歌曲《点亮未来》



光电所演唱歌曲《走向复兴》



重庆研究院演唱歌曲《在灿烂阳光下》



成都教育基地演唱歌曲《共青团员之歌》



与会领导为荣获一等奖单位颁奖合影



与会领导为荣获二等奖单位颁奖合影



与会领导为荣获三等奖单位颁奖合影



与会领导为荣获优秀奖单位颁奖合影



科分院实验幼儿园《迎宾曲》



演出场景