



夕阳红报

机械科学研究总院人力资源部离退休处

第4期

2017年8月1日出版

机械科学研究总院召开 2017 年 第五次党委理论学习中心组（扩大）学习会



为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国企改革重要讲话精神，深化国资国企改革，落实机械科学研究总院“十三五”战略规划，梳理机械总院行业服务工作，机械总院召开“深化改革、创新发展”系列报告会暨第五次党委理论学习中心组（扩大）学习会。院领导班子成员参加会议，总部中层干部，部分直属单位党政负责人、分管行业工作的班子成员以及相关管理部门负责人列席会议。党委书记、院长王德成主持会议。

李建友副院长作了题为《新形势 新挑战 总院行业服务平台化发展思考》的专题报告，结合分管工作实际，从“浅谈行业服务的认识”、“国家形势政策分析”、“国内外行业服务发展现状”、“总院行业服务现状”和“平台化发展思考与展望”五个方面提出对行业服务平台化发展的思考。

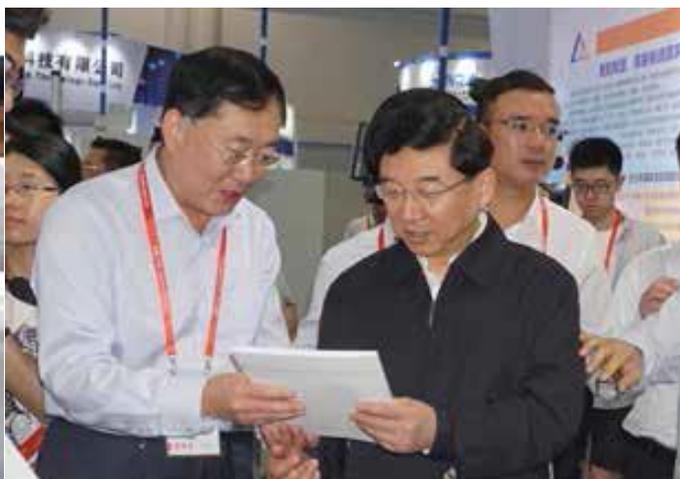
王德成书记、院长在总结讲话中指出，李建友副院长结合《中国制造2025》以及机械总院实际，详细介绍了国内外行业发展现状，深刻分析了总院行业服务现状，提出了实施平台化发展的五个方面抓手，对构建机械总院制造服务新业态和推进“十三五”战略规划都具有重要意义。作为公益性定位的科技型集团，机械总院要强化优势业务协同，放大协同优势平台效应，打造服务国家创新和行业发展的特色服务型产业，开创行业服务发展新天地。领导干部要做好“动态”协同，要善于“学知识”、勇于“做动作”、勤于“练功夫”，逐步推进“认检一体化”机构重组，实现认检集团成立的三步走战略。要落实好2017年机械总院重点任务，做好半年工作总结，按照机械总院“十三五”战略规划要求，优化资源配置，拓展业务空间，发挥行业优势，



强化协同发展，不断提升机械总院行业影响力、话语权和主导权，提高行业服务创新能力，做优服务型产业。



机械科学研究总院 参加第十五届中国·海峡项目成果交易会



机械总院副院长王西峰热情接见中国工程院院长周济、福建省委常委、常务副省长张志南

机械总院副院长王西峰热情接见福建省副书记、省长于伟国

第十五届中国·海峡项目成果交易会在福州海峡国际会展中心召开。机械科学研究总院以“打造特色智慧园区，推动福建绿色发展”为主题，全面展示了机械总院在智能制造、智慧互联、高端装备和关键零部件等领域的业绩能力。

中国工程院周济院长、福建省于伟国省长莅临机械总院展台，听取了王西峰副院长对机械总院立足三明、服务全省的情况报告，对机械总院积极推动福建产业发展，支持福建经济建设表示感谢，希望海西分院在全省制造业转型升级中发挥更大作用，取得更好成绩。

现场以虚拟机床组网演示园区内加工设备的动态互联和实时共享；以VR技术展示园区企业全貌和实验生产细节；以智慧互联和大数据支撑园区企业及区域产业优化资源组合，提升整体效率。

福建省委常委、常务副省长张志南、省委常委、副省长周联清、省发改委主任魏克良、三明市委书记杜源生、三明市委常委、常务副市长黄建波、市政协副主席蒋先东、沙县县委书记杨兴忠等领导先后莅临机械总院展区指导交流。机械总院展区获得各级领导高度评价和观众热情关注，取得了预期效果。新华社福建分社、福建日报、三明日报等多家媒体对机械总院参加这次展会进行了报道。

此次展会由机械总院产业发展部主办，海西分院承办。

老年人如何夏季养生



谈到老年人的夏季养生，从精神调养、起居调养、饮食调养、运动调养四个方面谈。

一、精神调养

夏季暑气当令，烈日酷暑，腠理开泄，汗液外泄，汗为心之液，心气最易耗伤。在炎热的夏季，尤其要重视精神的调养。夏季神气调养要做到神清气和，快乐欢畅，胸怀宽阔，使心神得养。在万物繁荣的夏天，应有广泛的兴趣爱好。利用业余时间多参加一

些有意义的文体活动，如果条件许可，还可参加夏令营活动，外出旅游，消暑避暑等，这样即使人心旷神怡，又可以锻炼身体。

二、起居调养。

夏季是人体心火旺，肺气衰的季节，人应该晚睡早起，顺应自然，保养阳气。晚些入睡，以顺应自然阴气的不足，早些起床，以顺应阳气的充盛。因为夏天太阳升的早，清晨空气新鲜，早起后到室外参加一些活动，对增强体质颇有好处，夏季多阳光，不要厌恶日长天热，仍坚持参加劳动和体育锻炼。由于夏天中午气温特别高，晚上睡眠时间较短，要适当午睡，以消除疲劳，保持充沛的精力。

夏月暑热湿盛，宜防暴晒降室温，但不可只图一时之快过于避热趋凉，切不可在室外露宿、卧居潮湿之处及坐冷地。睡眠时亦不可让电扇直吹，有空调设备的房间，亦要注意室内外温差不要过大。在树荫下、过道里，凉台上乘凉的时间不宜太长，夏夜室外乘凉归寝不可太晚。因为夏季暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭。如果不注意调摄，人体气血虚弱，再遇外邪入侵，很容易引起手足麻木不遂、面瘫等病。在衣着方面，由于夏天天热多汗，衣服要薄一些，衣衫要勤洗勤换。

三、饮食调养

夏季气候炎热，人体气血趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱，食物调养应着眼于消热避暑，健脾益气。因此，饮食宜选清淡爽口，少油腻易消化的食物。适当选具有酸味的，辛香的食物，以增强食欲。夏季的饮食要多辛温，少苦寒，节冷饮。酷暑盛夏，因出汗很多，常感口渴，所以适当用些冷饮，可帮助体内散发热量，补充水分、盐类和维生素，起到清热解暑的作用，如西瓜、绿豆汁、赤小豆汤等，皆有良好的清暑解渴的作用，但切忌因贪凉而暴吃冷饮、冷水、凉菜、生冷瓜果等。夏天要特别注意饮食卫生，预防肠道传染病的发生。由于夏天喝水过多，冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，致使病微生物容易通过胃进入肠道；另一方面，湿热的天气环境也适合微生物的生长繁殖，食物极易腐败变质。因此，夏天必须把好“病从口入”这一关，不吃腐败变质的食物，不喝生水，生吃蔬菜瓜果一定要洗干净，养成良好的饮食卫生习惯。

四、运动调养。

