

石大离退休 工作简报

中国石油大学（北京）离退休工作处 主办

2019 年 7 月 5 日 第 2 期（总第 30 期）

要闻导读

- 体检通知
- 新闻动态
- 助老服务
- 来稿选登

中国石油大学（北京）关于离退休教职工体检的通知

根据学校校工会的安排，今年教职工的体检在解放军 306 医院进行体检相关事宜通知如下：

一、**体检时间**：6 月 24 日—9 月 16 日（采血时间：上午 7：30-10：00）

二、**体检地点**：解放军 306 医院

三、**体检方式**

1、70 周岁（含）以上的离退休教职工可以选择团检（7 月 3-4 日已完成）。

2、70 周岁以下的离退休教职工由个人预约、自行前往（便盒可自备或到离退休处取）。

四、**团检工作的安排（略）**

五、**温馨提示**

1、周末及国家法定节假日医院停止体检，请勿预约；体检当日医院提供免费营养早餐。

2、体检当日，请务必携带本人身份证。

3、体检当日早晨应禁食水（包括饮水、药物等，特殊情况除外）。

4、高血压、心脏病、高脂血症等慢性病患者，一般可以按常规服药；糖尿病患者请随身携带降血糖药，空腹项目结束后按日常服药习惯服用。

4、身体不便的老师请务必由家人陪同。

5、如需额外增加体检项目，可在现场办理，产生的费用由个人自负。如有亲属参检，请在体检中心服务台交费，体检费用与单位保持一致（男 884 元，女 1221 元）。

6、体检的详细注意事项请阅读《中国人民解放军第 306 医院健康体检须知》

7、其它未尽事宜请咨询离退休处。

六、**体检报告**

除了在体检 10-15 个工作日后在手机上查看个人电子体检报告（或者下载打印）外，离退休处将在 8 月 22 日和 9 月全部体检结束后到体检中心集中取体检报告，并在 8 月 23 日和 10 月 8 日收药费时发放。

七、**离退休处联系方式**

昌平：邓老师 89733741，主楼 B 座 209 室；

大院：杨老师 62396247、黄老师 62399641，石油大院实验小楼 103、106

中国人民解放军第 306 医院健康体检须知

注意：所有不做胸片的老师和所有未婚女老师请务必到前台修改体检项目!!!

一、体检注意事项

1、为了更好地让您所接受的健康体检有效、安全地进行，在体检前需要提醒您以下事项：

- (1) 体检前三天不吃高脂性及油炸性食物；请勿饮用酒类。
- (2) 体检前三天禁食血制品及含铁量过大的食物（如猪血、鸡血、海带、菠菜等）；
- (3) 体检前一日应以清淡饮食为主；
- (4) 体检当日早晨应禁食水（包括饮水、药物等，特殊情况除外）；
- (5) 高血压、心脏病、高脂血症等慢性病患者，一般可以按常规服药；糖尿病患者请随身携带降血糖药，空腹项目结束后按日常服药习惯服用。
- (6) 体检当日避免晨练，以免影响检查结果；
- (7) 配戴隐形眼镜者，请改戴框架眼镜受检，以方便测试眼压；
- (8) 体检时最好不要佩戴金属饰物或携带贵重物品，以防丢失且会影响某些检查；
- (9) 体检前夜最好保证 7-8 小时睡眠时间，以保持良好的身心状态；
- (10) 体检当日请您携带身份证，前台将为您登记确认。
- (11) 平时长期口服阿司匹林、波利维、华法林等抗凝药物者需停药 1 周方可行胃肠镜检查；
- (12) 口服二甲双胍药物者需停药 48 小时以上方可行心脏双源 CT。
- (13) 体内植入金属物品者禁止做核磁共振检查。

(14) 有精神疾病的人员，请提前告知，原则上不予安排体检。

2、女士注意事项

(1) 请将预约体检时间避开月经期；

(2) 有妇科检查项目的女士，体检前三日内不要同房，以确保结果的准确性；

(3) 未婚或无性生活史女宾需做妇科内诊时，需本人在前台做声明，并在妇科检查单上签字确认“主动要求检查”；

(4) 检查前 24 小时内，请不要做阴道冲洗和阴道用药，以免菌群被破坏，影响检查结果；

(5) 对于已孕、经期延后未至或拟半年内受孕的女士，建议不要做 X 线（拍片、CT）、肛诊及妇科检查等项目，并请在前台确认；

3、尿便标本留取

(1) 排尿前最好清洁外阴；

(2) 经期最好不做尿液标本收集，以免影响结果；

(3) 留取中段尿（留取尿杯的 1/4 即可）；

(4) 尿便检查须当日新鲜标本，自带标本者请注意使用洁净容器携带，以免影响结果。

4、抽取静脉血须知

(1) 采血前应注意清洁双侧上肢皮肤，并更换清洁内衣；

(2) 采血时间要求在上午 7:30-10:00，时间过晚，因体内生理性内分泌激素的影响，会导致血糖值失真；

(3) 血液抽取完毕后，有极少数客户的血会出现溶血现象，在征得您同意后我们会再次抽取血液标本。

5、体检当日请按时到达体检中心，听从工作人员指挥，有序体检，保持环境安静。如果有特殊情况，请及时与体检中心前台工作人员联系。

二、体检中心地址

医院地址：北京市朝阳区安翔北里 9 号



公交车路线：618、695、751、909、625 路公共汽车安翔桥北下，往东走 100 米即到，

86、311、928 路公共汽车安翔北路西口下车即到

自驾车路线：北四环健翔桥往北 2000 米，京藏高速安翔北里出口右转即到。

体检中心地址：

医院门诊楼六层：门诊楼一层乘坐 3 号电梯到 6 层健康管理中心

三、体检时间

贵单位体检时间为 2019 年 6 月 24 日至 9 月 16 日（法定节假日除外）上午 7:30 开始，请 10:00 前到达体检中心。为保证体检质量医院体检中心采用全预约体检，不预约请恕当天无法参加体检，感谢您的理解与支持！请您提前三天微信预约体检时间（微信可预约两周之内体检时间）。如果不能按预约时间参加体检，请您在微信平台取消预约，另行预约其他体检时间。

四、体检预约方式

1、微信预约：

微信扫描以下二维码，关注“306 健康管理”



点击下方体检预约，选择单位体检预约，依次输入姓名、身份证号、性别、年龄、手机号、授权码（输入“sydx”四个字母）、预约日期、到检时间。

< 返回306体检中心...

姓 名： 请输入姓名

身份证： 请输入身份证号

性 别： 男 ☐ 女 ☐

年 龄：

手机号： 请输入手机号

授权码： 请输入授权码

预约日期：

到检时间： 7:30 ☐ 9:00 ☐

提交

清空

体检当日请携带本人证件，并出示预约信息。

2、电话预约： 010-66354536 因工作繁忙，电话经常无人接听，烦请大家尽量微信预约，谢谢！

五、体检报告领取

1、体检 10-15 个工作日后在手机上查看个人电子体检报告（查询方式见后附图）

2、体检报告完成后，纸质版体检报告待 9 月份体检结束后一次性集中返回单位。

如有特殊要求，请与贵单位体检负责人联系。

3、体检报告出来后，请认真阅读医生的建议，有疑问时，及时与医生交流，获得解释说明，根据医生的建议及时进行必要的复查、治疗和生活方式调整。

4、请保存好体检资料，以便后期连续观察健康状况。

手机上查看个人电子体检报告



解放军第三〇六医院健康管理中心

尊敬的参检朋友您好！

306医院健康管理中心为您推出
“电子报告查阅”
服务，请您按如下步骤操作：

电子报告

1

下载APP

扫描以下二维码，下载
慈云健康APP。



扫码下载慈云健康

2

查阅报告

电子版体检报告完成后，我们会短信提醒您
报告已上线。这时您打开慈云健康APP点击
查报告，请使用您在本中心预留的手机号和
姓名完成注册，点击**报告导入**即可查阅。



2019 年北京老教育工作者文艺演出在石大举行

为庆祝建党 98 周年和新中国成立 70 周年，6 月 12 日上午，由中共北京市委教育工作委员会主办，北京教育老干部活动中心、北京老教育工作者总会和中国石油大学（北京）承办的“歌舞庆华诞，共筑中国梦”2019 年北京老教育工作者文艺演出在教职工活动中心举行，共有来自北京大学、对外经济贸易大学等 18 所高校的离退休老教育工作者们参加了演出。



北京市委教育工委离退休干部处处长刘新军，中国石油大学（北京）党委副书记雷玉江，北京教育老干部活动中心、北京老教育工作者总会、北京教育老干部大学暨老干部党校及 18 所参演院校离退休工作处负责人一同观看了演出。

雷玉江代表学校对上级单位的信任、参演院校的支持表示感谢，并向大家介绍了学校基本情况，向离退休老教育工作者们送上了美好祝愿。刘新军对本次演出的顺利举行表示祝贺，并赞扬了老教育工作者们积极向上的良好心态、体验美好生活的精神风貌以及高尚的爱国情怀。

演出现场，各高校代表团队围绕“歌唱党和祖国”“歌颂民族团结”“赞美秀丽山川”“继承传统文化”等主题，分别表演了舞蹈、合唱、单弦曲艺、陶笛演奏等多种形式的节目作品，充分展现了北京高校离退休老教育工作者们坚定政治信仰永远跟党走和爱党爱国的情怀。

中共中国石油大学（北京）离退休委员会

关于表彰 **2017-2019** 年度先进党支部和优秀共产党员的决定

两年来，离退休各党支部和全体党员认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，不断加强政治建设、思想建设和党的组织建设，持续深入推进为党和人民事业增添正能量活动，为学校发展积极贡献智慧和力量，涌现出一批先进党支部和优秀共产党员。为纪念建党 98 周年，表彰先进，树立榜样，经基层推荐、民主评选，离退休党委研究，决定授予昌平后勤支部等 8 个党支部“2017—2019 年度先进党支部”荣誉称号，授予华泽澎等 28 名共产党员“2017—2019 年度优秀共产党员”荣誉称号。具体名单如下：

先进党支部名单：

昌平后勤党支部

石板房 6 号院党支部

石板房 9 号院党支部

昌平机关第 1 党支部

昌平学院第 3 党支部

石油大院散居党支部

昌平机关第 2 党支部

昌平学院第 1 党支部

优秀党员名单：

华泽澎、杨继涛、程发云、谢振全、冯翠恒、杨立荣、吴元燕、
翟应虎、熊继辉、周 勉、李杰萍、曾煜成、燕 梅、曹文华、
施艳君、陈安乐、钱东辉、杨卓如、孙忠科、陈立珍、范毓瑞、
张焕荣、许玉梅、王 理、孙兴文、苏文清、张遂安、蔡怀颢。

希望受表彰的党支部和党员不忘初心、牢记使命，珍惜荣誉、再接再厉，切实发挥示范表率作用。希望离退休全体党支部和广大党员以先进典型为榜样，强化政治引领，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，积极投身以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民事业增添正能量的活动中去。

中共中国石油大学（北京）离退休委员会

2019 年 5 月 24 日

石大关工委获北京教育系统关心下一代工作委员会表彰

3 月 20 日至 22 日，北京教育系统关心下一代工作委员会召开学习贯彻全国和北京教育大会精神培训班暨工作会。会上表彰了 2018 年先进单位和个人，中国石油大学关工委获评“2018 年北京高校军训服装捐赠工作先进集体”，李金胜老师获评“北京教育系统关心下一代工作先进个人”。

石大在北京教育系统老同志书画作品展中获奖

3 月 19 日，北京市委教育工委离退休干部处召开了 2019 年北京高校离退休工作部门负责人会议，会上表彰了“翰墨颂改革，丹青绘盛世”北京教育系统老同志书画作品展获奖单位和获奖个人。石大 4 项作品获奖，其中一等奖 1 项、二等奖 1 项、三等奖 2 项，学校获优秀组织奖。

此次书画作品展举办于 2018 年 10 月，学校离退休昌平书画小组共提交 15 幅绘画、书法作品参展，其中孙忠科老师的书画作品《梅兰竹菊》获一等奖，《高山流水》、《晓出净慈寺送林子方》获三等奖，周瑾亮老师的书法作品《兰亭集序》获二等奖。

“翰墨颂改革，丹青绘盛世”北京教育系统老同志书画作品展由北京市委教育工委离退休干部处主办，旨在反映党的十八大以来国家经济、社会发展取得的辉煌成就，展现教育系统老同志爱党爱国的真挚情怀，以及为党和人民事业增添正能量的决心。

公民个人如何立在法律上有效的遗嘱

一、什么是遗嘱？

《继承法》第 16 条规定：公民可以依照本法规定立遗嘱处分个人财产，并可以指定遗嘱执行人。公民可以立遗嘱将个人财产指定由法定继承人的一人或数人继承。公民可以立遗嘱将个人财产赠给国家、集体或法定继承人以外的人。

二、遗嘱的五种格式

不同的遗嘱形式，所生效的条件也各不相同，遗嘱人要根据自己订立的遗嘱类型及其相应的生效条件，做好对应的准备工作，才能让自己所订立的遗嘱具有法律效力。

1、自书遗嘱《继承法第 17 条》

自书遗嘱是指由遗嘱人亲自书写的遗嘱。自书遗嘱必须由遗嘱人亲笔书写，亲自签名，然后注明年月日。

自书遗嘱的注意事项：

（1）不能由他人代写或记录；

（2）不能打印；

不能由他人代签姓名；

不能用印章、指印或其他符号代替签名。

2、代书遗嘱《继承法第 17 条》

代书遗嘱是因遗嘱人由于疾病、文化程度等原因，需要委托他人代写的遗嘱。

代书遗嘱需的注意事项：

必须有两个以上见证人在场见证。

须由遗嘱人口述遗嘱要点，然后由见证人中的一人代为书

写，写成书面遗嘱后，代书人向遗嘱人宣读。代写人不能是见证人以外的其他人，也不能是继承人、受遗赠人等法律规定的不能作为遗嘱见证人的人。

必须注明年月日，并由代写人、其他见证人和遗嘱人签名。

3、录音遗嘱《继承法第 17 条》

录音遗嘱是指遗嘱人以录音、录像的形式录制下来的自己的口述遗嘱。

录音遗嘱的注意事项：

进行录音遗嘱时，必须有两个以上见证人在场见证。

见证可采取书面或录音的形式。经过见证的录音应封存起

来，注明年月日，遗嘱人与见证人在封条上签名。

遗嘱人必须亲自口述遗嘱的全部内容，不能由他人代述或

转述，且口述内容要清楚明白，不能含糊不清。

载体可以是录音机、录像带、光盘、电脑、网络等。

4、口头遗嘱《继承法第 17 条》

口头遗嘱是指遗嘱人危急的情况下口授他人的遗嘱。口头遗嘱必须是在危急的情况下设立的，如在前线作战、船舶遇险、飞机失事、遭遇台风、地震洪水、生命垂危等。

口头遗嘱的注意事项：

设立口头遗嘱必须有两个以上见证人在场见证。

对口头遗嘱当场作出书面记录的，要注明年月日，并由记

录人和其他见证人签名。

（3）如果危急情况解除后，遗嘱人能够用书面或者录音形式立遗嘱的，则之前所立的口头遗嘱无效。

5、公证遗嘱（最适合老年人的遗嘱方式）

公证遗嘱是指经过公证机关公证的遗嘱。公证机关是我国专门办理证明法律行为及有法律意义文件和事实的真实性和合法性的司法行政机关。因此，公证遗嘱是方式严格、内容真实、证据力较强的一种遗嘱形式。

公正遗嘱的注意事项：

（1）办理公证遗嘱一般由遗嘱人在公证员二人面前，亲笔书写遗嘱，签名盖章，并注明年月日。

（2）也可以由公证人员代为记录遗嘱，并由其整理成书面遗嘱后向遗嘱人宣读，在遗嘱人确认无误后，有记录的公证员二人和遗嘱人签名，注明地点和年月日。

三、立遗嘱还必须具备如下条件，遗嘱才有效

（一）遗嘱人必须要有完全民事行为能力。无民事行为能力人或限制民事行为能力人所立的遗嘱无效。《继承法第二十二条》

《最高人民法院关于贯彻执行〈中华人民共和国继承法〉若干问题的意见》第四十一条规定：“遗嘱人立遗嘱时必须要有行为能力。无民事行为能力人所立的遗嘱，即使其本人后来有了行为能力，仍属无效遗嘱。遗嘱人立遗嘱时有行为能力，后来丧失了行为能力，不影响遗嘱的效力。”患有聋、哑、盲等生理缺陷而无精神病的成年

人，他们是有完全行为能力的，因此他们也可以立遗嘱。

（二）遗嘱人所立的遗嘱必须是其真实意思表示。意思表示不真实具体体现在如下几种情况中：

- 1、胁迫遗嘱人所立的遗嘱；
- 2、欺骗遗嘱人所立的遗嘱；
- 3、被伪造的遗嘱；
- 4、被篡改的遗嘱；

5、遗嘱人在神志不清的状态下所立的遗嘱。《中华人民共和国继承法》第二十二条第二、三、四款规定：“遗嘱必须表示遗嘱人的真实意思，受胁迫、欺骗所立的遗嘱无效。伪造的遗嘱无效。遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。”

（三）遗嘱人对遗嘱所处分的财产必须是有处分权的。

在现实生活中，常见到丈夫立遗嘱不经妻子同意便处分了全部夫妻财产，另外，根据《最高人民法院关于贯彻执行〈中华人民共和国继承法〉若干问题的意见》第三十九条规定：“遗嘱人生前的行为与遗嘱的意思表示相反，而使遗嘱处分的财产在继承开始前灭失、部分灭失或所有权转移、部分转移的，遗嘱视为被撤销或部分撤销。”

（四）遗嘱的内容必须合法。

内容不合法的遗嘱主要有三个情况：

- 1、遗嘱取消了缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人的继承权。《继承法第 19 条》
- 2、遗嘱没有为胎儿保留必要的继承份额。《继承法第 28 条》
- 3、遗嘱内容违反其他法律。

四、谁不能当立遗嘱的见证人

根据法律规定，无行为能力人，限制行为能力人，继承人，受遗赠人，与继承人、受遗赠人有利害关系的这几种人，不能担任遗嘱见证人。

五、多份遗嘱怎么办？

如果一个人所立的遗嘱有数份，其中一份为公证遗嘱，就应当按公证遗嘱来执行遗产的继承。没有公证遗嘱，所立数份遗嘱中内容又相抵触的，以时间在最后的遗嘱为准。

六、遗产的继承人包括哪些？孙子辈怎么继承遗产？

《继承法》第十条也规定：法定继承人只包括：配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。由此可知，孙子女不是法定继承人。

根据我国《继承法》第十六条规定：公民可以依照本法规定立遗嘱处分个人财产，并可以指定遗嘱执行人。公民可以立遗嘱将个人财产指定由法定继承人的一人或数人继承，公民可以立遗嘱将个人财产赠给国家、集体或法定继承人以外的人。因此，孙子女可以通过接受遗赠的方式继承遗产。另一方面，根据《继承法》第二十五条规定，受遗赠人应当在知道受遗赠后两个月内，作出接受或者放弃受遗赠的表示。到期没有表示的，视为放弃受遗赠。同时，最高人民法院关于继承法的司法解释明确了继承开始的时间，即继承从被继承人生理死亡或宣告死亡时开始。

自书遗嘱的一般格式

遗 嘱

我 XXX 立此遗嘱，对我所有的财产，作如下安排：

坐落在 XX 省 XX 街 XX 号的房产 X 栋 X 间遗留给我的妻子 XXX，存在 XX 银行的 xxx 元现金留给我的女儿 XXX。

其余部分 XX 全部留给我的儿子 XX。

本遗嘱委托 XX（现住在 XX 省 XX 市 XX 街 XX 号，电话：XX）执行。

立遗嘱人： XXX

X 年 X 月 X 日

携手共建和谐社会，庆祝建党九十八周年

孟利

2019 年 6 月 28 日，经离退休处领导同意，参加了由城北街道东关社区党总支承办，在昌平区广电大厦一层报告厅举办的《不忘初心，砥砺前行，携手共建和谐社会，庆祝七一》文艺演出。我们 26 位在职和离退休人员，经过多日的精心排练，克服种种困难，最终成功在舞台上表演，演出的曲目是陶笛&扇子舞《祝福祖国》。我们用悦耳动听的陶笛声，赞扬我们伟大的祖国繁荣昌盛；用优美的舞姿，跳出激情，跳出欢庆，为我们伟大的祖国献上最美好的祝福。我们的演出，获得了观众的阵阵掌声。同时与城北街道东关社区的全体党员、入党积极分子和群众携手共建美好家园，共同庆祝党的生日。大家欢聚一堂，隆重庆祝中国共产党成立 98 周年。

美好的时光总觉短暂，欢乐的时刻总是难忘。改革开放，继往开来，我们党就是这样始终带领我们向前！向前！让我们紧紧团结在以习近平总书记为首的党中央周围，为建设更加美好的祖国做出我们的贡献。



《石大离退休工作简报》

编委会

顾问：雷玉江

主审：杨恒民

主编：王 云

编辑：邓为民

编委：

翟应虎 余世诚 杨继涛

钟国晶 范玉瑞 王宏熙 刘耀芳

孙兴文 李金胜 秦仨柱 张遂安

曾 鸣 孙忠科 黄 旭 杨 联

本报联系人：邓为民

联系电话：010-89733741

电子邮件：dwm129@qq.com



离退休工作处微信公众号