

劲旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

2008年7月25日
星期五
农历戊子年六月廿二

山西省连续性内部资料
准印证第 B172 号

总第 1021 期

总编辑 孙建康

各单位认真传达落实两级会议精神

积极行动制定措施确保奥运期间各项工作安全稳定

本报讯 7月21日,中铝公司和山西企业相继召开了安全稳定保卫工作会议,各二级单位迅速行动,认真传达贯彻落实两级会议精神,结合本单位实际,制定实施奥运期间安全保卫工作措施,确保奥运期间各项工作的安全稳定。

氧化铝四分厂:7月21日晚紧急召开副科级以上干部会议,传达企业“奥运期间安保工作”会议精神,制定安全生产保卫措施,要求科级干部轮流值班;安排专人对重点设备、岗位的值班、检查;严格执行“私家车不许进厂”和岗位人员按规定佩带胸卡的规定,提高防范意识,确保奥运期间生产安全稳定运行。各车间、科室也在第一时间将会议精神及安保措施传达到员工。(李麦莲)

热电厂:7月22日召开紧急会议,对奥运期间分厂安全工作采取措施,所有私家车严禁进入生产厂区;员工进厂区必须佩带胸卡;各单位要建立来人登记簿,加强分厂值班干部及岗位员工劳动纪律。会议要求做好防汛工作,维护安全稳定,严格落实责任制,强化生产调度的严肃性、连续性和权威性。(李少波)

运输部:7月22日召开科级干部会议,传达贯彻“奥运期间安保工作”会议精神,要求各单位认真做好隐患排查工作,确保奥运期间铁路运输安全;加强职工警惕性教育,做到群防群治;加强对重点岗位及物流系统电脑的监控;加强线路巡查力度,确保行车安全。(崔文林)

检修分厂:7月23日召开安全稳定工作专题会议,结合生产实际制定具体措

施,要求各科室、车间党政领导高度重视安全文明生产和稳定工作,提高执行力、抓好落实,严格日常管理,确保企业各项工作安全稳定。(张安泽)

龙门铝业公司:7月22日下午,传达中铝公司和山西企业两级安全稳定保卫工作会议精神,要求全员提高警惕,把奥运会期间安全保卫工作当做政治任务来抓,要做到“四好、两清、一保、一查”,即:管好门、值好班、放好车、戴好胸卡;在岗人员外出办事去向登记、请假手续要清楚,外来务工人员结构要清楚;助理级以上干部要保证24小时通讯畅通;对公司安全保卫措施落实情况进行抽查,确保奥运期间安全稳定生产。(郝逸云 裴晓霞)

煤气分厂:7月23日上午召开科级干部会议,传达学习中铝公司和山西企业两级安全稳定工作会议精神,制定安保工作具体措施,要求私有车辆禁入生产厂区;科级干部实行24小时门卫值班制,严格胸卡检查,杜绝人卡不符现象;狠抓劳动纪律,杜绝酒后上岗;对厂区内的常驻单位统一上下班时间;提高干部执行力,严格排查一切不稳定因素。(尤丽梅)

实业总公司:7月22日上午召开紧急会议,要求各单位增强政治敏锐性,树立大局意识,采取得力措施,确保奥运会期间不发生任何突发事件。要把责任细化落实到岗位,对重点单位和重点岗位要责任到位、措施到位、监督到位,认真排查隐患,制定应急预案,严格执行值班制度,确保通讯畅通、信息报送及时、应急处理得当。(实宣)

本报
讯(记者
吴建华)
7月22日
下午,中
铝山西分
公司总经
理马达卡

马达卡主持召开现场办公会

研究赤泥坝加高方案

在选矿厂赤泥车间主持召开现场会,就V、VI、VII、VIII格赤泥坝渗水和III至VI格赤泥坝库容不足,危及生产连续稳定运行情况,进行了分析研究。中铝山西分公司总经理助理张立强,分公司项目管理部及其所属设计院、工程管理部、计划部,选矿厂相关人员参加了会议。

马达卡首先深入到赤泥坝V、VI格东北角与VII、VIII格东南角渗水位置,详细了解了渗水情况,并查看了赤泥坝整体的安全状况。随后,在选矿厂赤泥车间主持召开现场会,与会人员对沈阳铝镁设计院提出的利用赤泥堆场现有设施,加高III至VI格赤泥坝,增加库容的方案进行了详细的讨论分析,并指出了该方案的不足,提出了增加过滤器实现赤泥干排的方案。

针对III至VI格赤泥坝库容不足的情况,马达卡要求分公

司项目管理部设计院作出增加过滤器的方案,与沈阳铝镁设计院做出的赤泥坝加高方案从投资、库容、使用年限等方面进行对比,尽快确定最后的解决方案。就赤泥坝渗水情况,马达卡要求在渗水位置增加安全防护坝,以确保氧化铝生产的安全稳定运行。



图为马达卡一行检查赤泥坝现场。摄影 本报记者芦莲莲

政治素质在“四好”班子建设标准中列在第一位,一个单位领导班子政治素质如何,最突出的表现就是政策观念和全局意识。中铝山西分公司热电厂党委在抓领导班子建设上,学理论、抓思想、建制度、重落实,收到明显成效。

学理论,强素质,增强班子政治责任

理论上的成熟是政治上成熟的基础和前提。因此,在“四好”领导班子创建活动中,热电厂党委始终把加强政治理论学习作为首要任务来抓,坚持每周四下午一次的政治学习制度,做到时间、内容、人员三落实。并结合每个阶段的生产经营形势和干部员工队伍状况,认真研究,学以致用,充分调动了干部员工积极性。

2005年末,80万吨新电站达产达标工作开始后,在人员紧张、交工遗留问题多的情况下,领导班子以高度的政治责任感,将全体员工的思想统一到达产达标的目标上。通过采取建章立制、规范程序、协同会战等措施,先后解决了锅炉“三管”泄漏、给煤不畅、排渣困难以及化学工业水污染、汽机振动等多项难题,为2006年11月顺利实现达产达标奠定了坚实基础。2008年,在全国上下抗击冰雪灾害的战斗中,在运城电调下达“红色预警”命令紧急限电的严峻形势下,担负企业生产、生活供电任务的热电分厂团结一心,克服煤湿、没有备用炉等各种困难,顽强奋战,胜利地完成了氧化铝生产和居民生活区供汽、供电、供暖任务,确保了生产稳定。

抓思想,建制度,促进班子团结和谐

思想是行动的先导,制度是行为的准绳。热电分厂通过采取集中培训、每月一次的科级干部例会等多种形式,不仅增强了科级干部的凝聚力和战斗力,而且加强了班子成员的沟通协调,形成了和谐宽松的工作氛围和团结共事的工作局面。

坚持民主集中制原则,完善党委会、党政联席会议规则和决策程序,做到了凡是重大决策、重大项目、重要人事任免和大额资金使用,都充分发扬民主,广泛听取意见,确保了决策的科学性、民主性和透明性。2006年3月份,针对办公楼装修事宜,热电分厂召开专题会议,成立装修施工效能监察小组,对装修全过程进行督察,使装修费用得到大幅度降低,节约材料费近26万余元。

不仅如此,热电分厂认真落实民主生活会制度。

做到会前下议题、认真准备书面发言材料、收集各方面的意见和建议并归纳、整理;会上认真开展批评和自我批评,畅所欲言,沟通思想,交换意见,制定相应的整改措施;会后积极落实,对整改措施进行跟踪督查,有效地提高了民主生活会的质量,增强了班子解决自身问题的能力和水平。

顾大局,干实事,创造一流业绩

顾大局,干实事,创造好的经营业绩,不仅是创建“四好”领导班子的最基本要素,更能检验一个单位领导班子管理能力和决策能力。热电分厂领导班子时刻以企业的生产经营大局为重,做到坚决完成组织交给的各项任务,决不拖延。

2007年5月,节能减排在企业全面展开。热电分厂领导班子高度重视,充分认识到节能减排重要性,提出了“热电分厂是山西分公司第一用水大户,但决不做第一浪费水大户”的口号。为保证节能减排目标的实现,他们创新工作方法,采取“分区治理,分项实施”办法,在每个区域设立多个子项,做到项项有队伍,项项有工期,项项有标准,项项有考核。功夫不负有心人,周密的安排与得力的组织,使得提前一个月实现了日节约工业新水10000吨的目标。经初步测算,每年创节水效益在500万元左右。

脱硫改造任务,既是国家对环境保护的必然要求,也是国有企业肩负的重要社会责任,更是铝城人民多年来的深切期盼。为此,热电分厂一班人许下了“宁停一台炉,决不冒黑烟”的庄严承诺。分厂、车间两级领导班子成员带领全体员工加班加点,昼夜奋战,与施工单位密切配合,解决施工和试车中发现的设备技术问题100余项,先后完成了1号、2号、3号、8号锅炉的脱硫改造,确保了烟尘排放符合国家标准,为改善铝城空气质量,提高铝城人民的生活水平作出了积极的贡献。

有着8台汽轮机发电机组、11台锅炉,主要担负着氧化铝生产和居民生活区提供汽、电、暖供应任务的热电分厂,几年来,积极探索“四好班子”建设,强化领导的政治责任,狠抓落实,从2005年全年发电量超计划0.59%、供气量超计划0.06%,到2007年全年发电量为年计划的109.53%,供气量为年计划的103.75%,有力地保证了氧化铝生产及铝基地企业的生产、生活汽电供应。

版面设计
曹小刚

武泽宏荣获山西青年抗震救灾“五四特别奖章”

本报讯 近日,从共青团山西省委、省青联传来喜讯,中铝山西企业青年武泽宏在抗震救灾工作中表现突出,被授予山西青年抗震救灾“五四特别奖章”。

今年38岁的武泽宏,是中铝山西分公司检修分厂带压堵漏队队长。5·12汶川大地震发生后,武泽宏从电视等新闻媒体上得知灾区交通受阻,急需越野车运送伤员和药品,便主动与他人多方联系,组成一支越野车队,奔赴抗震

救灾前线,先后往绵竹、什邡、茂县、安县等地运送灾区急需药品、抗震救灾专家和医护人员。在志愿救灾的日子里,每天早晨从成都红十字会领任务时,他都要求把艰苦的、难度大的任务交给自己。为了不给灾区人民增加负担,他们自带食品和水等给养;为了应急药品的安全送达,他和队友们克服了常人难以想象的困难,出色完成了每一项任务,受到了红十字会的好评。(厂团委)

强化政治责任 创造一流业绩

——热电分厂“四好”班子建设侧记

丁邦俊 吴建华

汶川大地震已经过去两个多月,地震留给我们的伤痛和阴影却难以磨灭。这段时间里,我们从电视新闻、报刊杂志、网络

等媒体中看到了生命的脆弱,也感受着生命的坚强。地震让人们感到恐惧,一幢幢居民楼、教学楼的倒塌,更让人不寒而栗。69000余人遇难、18000多人失踪、37万人受伤,每一个数字都牵动着国人的心。一所所学校在地震中哭泣,一座座医院在地震中叹息。灾难中,我们看到了无数的生离死别,那是失去亲人的痛,那是失去家园的哀,那也是对未来的担心和忧虑。

然而,灾难发生时,因为有叶志平那学屹立不倒的事实告诉我们,只有坚持“以人为本”,确保建筑施工质量,才能保障人们生命财产的安全。在灾区重建家园的过程中,建筑监理单位确保优质建筑质量责无旁贷!要充分认识到过硬的建筑质量才能为我们的生活增添希望;只有“防患于未然”,才能做到珍惜自己、关爱他人。

我们集全国之力,展开震后重建,就应该把这次灾难教训深深印刻在每个人心中,应该把防微杜渐的意识深入到每一名领导、每一家建筑单位和每一个施工人员的思想,切实抓好建筑质量,让更多的“最牛学校”屹立在我们身边。作为建设者,每架一座桥梁,每建一座高楼,都必须想到:生命至高无上,安全责任重于泰山!

刘德存

决不能让悲剧重演

然而,灾难发生时,因为有叶志平那学屹立不倒的事实告诉我们,只有坚持“以人为本”,确保建筑施工质量,才能保障人们生命财产的安全。在灾区重建家园的过程中,建筑监理单位确保优质建筑质量责无旁贷!要充分认识到过硬的建筑质量才能为我们的生活增添希望;只有“防患于未然”,才能做到珍惜自己、关爱他人。

我们集全国之力,展开震后重建,就应该把这次灾难教训深深印刻在每个人心中,应该把防微杜渐的意识深入到每一名领导、每一家建筑单位和每一个施工人员的思想,切实抓好建筑质量,让更多的“最牛学校”屹立在我们身边。作为建设者,每架一座桥梁,每建一座高楼,都必须想到:生命至高无上,安全责任重于泰山!



由经验判断变电子诊断

煤气分厂设备精密点检喜结硕果

本报讯 随着设备点检管理系统的投入运行,煤气分厂设备点检工作由原始的“五感”点检逐步提升到利用相应的计算机软件进行设备故障的诊断分析,极大地提高了故障诊断准确率,为煤气分厂经济型设备预知维修体系工作的纵深开展奠定了坚实的基础。

截至目前,煤气分厂已对四台排送机、四台鼓风机等8台重要设备建立状态监测点168个,安装电

子钮扣8个,回收设备信息数据8094条。通过对数据的分析处理,共发现设备问题8项,诊断结果与解体检查故障一致的6项,设备故障诊断准确率大大提高。与此同时,通过原国伟、王成栋两名点检员的共同努力,目前已完成“3号排送机增速器振动”及“1号排送机油膜涡动”两个典型案例,其中一个典型案例转化为技术论文已上报相关单位。另外,由点检站6名员工历经11

个月完成的以“提高S1000-13型离心鼓风机故障诊断准确率”为主题的QC课题,于7月18日在装备能源部举办的“设备点检诊断成果发布会”上荣获二等奖。(王军)



近日,20万吨氧化铝厂三车间对主体设备隔膜泵电机进行解体保养,主要内容为:电机内部润滑油更换、轴承间隙调整、设备隐患消除等。图为员工正在对设备进行保养维护。摄影报道 任梦轩

三分厂精制车间过滤器改造运行

本报讯 氧化铝三分厂精制车间针对电力供应紧张的情况,制定了《设备节电应急预案》,并对过滤器进行了节能改造,改造项目主要包括:225A浆化器短轴、F台圆柱减速机修理和C台全部项目大修,确保沉降槽、过滤器、叶滤机稳定运行。

(陈芳 赵军红)

热电厂燃料车间备战雨季保生产

本报讯 进入7月份,热电厂燃料车间制定措施,备战雨季生产,对雨季输煤设备进行改造,制定雨季上煤方式。全体职工绷紧安全这根弦,认真操作,精心巡检,发现问题及时解决处理,全面消除,使设备更安全,生产更稳定,确保雨季输煤生产无影响。(苗培英)

短 讯 集 萃

运输部开展全员创新抓指标

本报讯 7月份,运输部车务段认真贯彻学习张占明副总经理在上半年技术例会以及运输部上半年技术经济指标分析会上的讲话精神,开展技术标准化管理,向一个百分点要效益。并深入开展全员创新工作,从源头抓起,以矿石、煤为重点抓大宗原燃材料的进厂质量,实现技术指标的全面优化,确保指标全面完成年度计划。(柴徐吉)

80万吨氧化铝厂二车间对原料磨进行消缺

本报讯 为确保氧化铝生产安全稳定运行,近日,80万吨氧化铝厂二车间对原料磨进行系统检修消缺。共更换衬板8块,加球30吨,清理冷却器,更换过滤器滤芯。同时对四个回转筛进行了更换,提高了磨机的台时产能。(薛睿)

薛俊堂,氧化铝一分厂一车间翻车机工段长。多年来,他真抓实干、创新管理、乐于奉献,从一名操作工人成长为车间的生产骨干,用青春、智慧和汗水在平凡的岗位上谱写出一曲动人的奉献之歌。多年来,他先后荣立个人二、三等功,被评为“先进工作者”等荣誉称号。

率先垂范鼓士气,以身作则树榜样。在急难险重面前,薛俊堂总是以身作则,冲锋在前。他常说,喊破嗓子,不如干出样子。2008年1月中旬,中铝山西企业遭受50年不遇的暴雪。重板仓粘料、冻块增多使翻车上料工作异常困难。薛俊堂再一次走在了前面,他放弃休息日,在一线岗位清理杂物,破碎冻块,协调生产,与车间清仓人员一道进入重板仓内清理积料,持续倒班20天,清理积料3100余立方。

小改小革显成效,节能降耗做贡献。薛俊堂提出:现场的问题就是需要解决的问题。翻车机1号B岗位是80万吨氧化铝供料的“咽喉”岗位,由于设计缺陷,皮带消耗大,物料外泄造成浪费。针对这一情况,薛俊堂建议对1号B皮带进行改造。改造后,有效缓解了运料能力低和物料外泄的难题,皮带的使用寿命也由原来的每季更换一次,延长到一年更换一次,仅此一项每年即可节约材料费9.6万元。

创新思维抓操作,提高劳动生产率。翻车机岗位的特殊性决定了它在山西分公司众多工序中的重要性。

氧化铝一分厂空压站珍惜用水成效显

本报讯 7月份,氧化铝一分厂空压站积极开展节水活动,将空压机生产水改循环水系统成效明显。车间对管路进行改进,组织人力重新铺设回水管线,保证回水畅通。改造后,每台空压机每小时可节约生产水22吨。(张四生)

煤气分厂造气一车间节水改造效果好

本报讯 近日,煤气分厂造气一车间对软化水系统实施了节水减排改造,将除渣沟内的废水经沉淀后引入钟罩水箱,减少新水补充;将软化床再生后产生的废水引入生产循环水,减少废水外排。经过改造,月节水新水量可达800余吨,减少废水外排150余吨。(丹小忠)

节电节水 让我们一起行动

●殷国芳

节电节水,是一个常讲常新的话题。党的十七大报告强调:“资源利用关系人民群众切身利益和中华民族生存发展。坚持节约资源和保护环境的基本国策,必须把建设资源节约型、环境友好型社会放在工业化、现代化发展战略的突出位置,落实到每个单位、每个家庭。”入夏以来,全国上下电力告急,我们企业也不例外。为此,山西企业高度重视,积极开展节电节水专项行动,两个物业部门也高度重视,动员全体居民、用户积极参与节电节水活动。

水是生命之源,电是生命之光。水电是人类珍贵而有限的资源,节约能源,是我们每个公民应尽的义务。作为用户,我们要在节水、节电方面精打细算,争做节能先锋;要从生活细节中注重节能;要使节约能源成为一种公众意识,成为公民的自觉行为。

**能源紧缺
形势严峻
节电节水
刻不容缓**



7月份,氧化铝一分厂检修车间积极开展高温高压设备的点检维护,保证设备安全稳定运行。图为检修员工正在维护高压风压缩机冷却系统。摄影报道 杨俊廷

夏季安全生产须「四好」

●杜玉珍

夏季是安全事故的多发期,要做好夏季安全生产,就要结合季节生产特点,笔者认为须做到“四好”,即:身心调整好,防暑降温好,劳保穿戴好,隐患治理好。

身心调整好。夏季昼长夜短,天气闷热,加之蚊虫叮扰,如果不注意休息,将导致精神不振;如果不注意饮食卫生,一味冷食或在夜市暴饮暴食,不仅影响了肠胃功能,还容易使人疲劳,抵抗力下降。这样,人虽进入生产岗位,但反应迟钝、麻痹大意,容易诱发事故。再之,进入岗位之前,思想要集中,要心情舒畅进入岗位,不要把家里的琐碎和烦恼带入岗位。所以,要调整好身心,一方面要做好充分的休息,保证良好的睡眠和健康的饮食;一方面要调整好心态,上班后把家里的事情暂时放下,一门心思投入工作,下班后,把岗位上的事情放下,做好充分的休息和调整。

防暑降温好。夏季气温高,岗位设备高温运行,人处于这种高温空间,身体能量的消耗相对较大,容易引起头晕、恶心、心率加快、脱水等症状。这就要求员工正确使用风油精、白花油等防暑降温用品,增加饮水量,并做好岗位通风,做好设备的冷却降温和现场的卫生整洁,保证有一个较为良好的工作环境。

劳保穿戴好。劳保用品是员工的“第二层皮肤”,是防范事故的有效护品,能有效避免事故,降低受伤程度。在岗位上,有的员工因天气热,应该系的扣子解开了,应该戴的安全帽挂在了肩上,应该系紧的工作鞋跟拉着,等事故发生时早已晚了。此外,有的员工认为,工作服上沾些泥浆、油污很平常,一件衣服一穿就是一半个月。为了自身的安全与整洁,要把工作服同日常便服放在同等重要的位置,做到工作服和劳保鞋勤洗勤换,这样,不仅穿着透气性好,形象好,个人的心情也愉快,这些细节做好了,也减少了事故的发生。

隐患治理好。隐患治理是安全生产一个重要的课题。今年的安全生产月主题就是“治理隐患,防范事故。”夏季生产,除了做好日常的岗位隐患排查外,还要结合夏季多雨多雷电的特点,重点排查电气设备的防范,尤其是地下电缆沟、配电室、厂房顶棚,都要做好防水、防漏电、防塌陷。要切实配备好防汛器材,制定应急预案,针对性地开展防范演练,确保夏季安全生产。



“安康杯”有奖征文

供料战线的“排头兵”

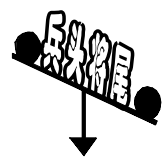
——记氧化铝一分厂一车间翻车机工段长薛俊堂

●原卢平

担任工段长后,薛俊堂积极创新管理方法,他同操作工总结出的“三快”操作法,即:变换流程快、更换备件快、翻车作业快,给生产赢得了宝贵的时间。他同钳工总结的“三勤”工作法,即:勤点检、勤维修、勤保养,特别是设备的润滑工作搞的井井有条,确保生产的硬件设施过硬,给安全文明生产创造了有利的条件。

提升团队凝聚力,翻车供料创新高。如何将这个有着近70人的大工段团结起来,提升团队的凝聚力和战斗力是薛俊堂经常思考的问题。近年来,薛俊堂在班组之间开展“安全我为先、翻车争第一”劳动竞赛、在岗位之间开展“文明岗位”评选活动、在员工中开展“争一流、比贡献”全员劳动竞赛,取得较好效果。此外,薛俊堂还积极开展家访、病访、安全互保等活动,让员工感受到大家庭的温暖,努力营造出安全、文明的和谐氛围。2007年,翻车机工段荣获集体一等功,今年1至6月份,工段累计翻车34475节,并创月翻车6603节历史最高纪录。

在分公司更为艰巨的下半年生产组织中,薛俊堂对自己提出了更高的要求,他决心向更高目标看齐,带领工段全体员工抓翻车、保安全,抓培训、提素质,抓作风、树形象,把好物料进厂关,坚决完成各项生产任务,为分公司下半年生产任务的完成再做贡献、再创佳绩。



73天往返新疆

8000公里祝福奥运

孙继会单车中国行圆满结束

本报讯(记者 芦莲莲)7月23日下午,山西铝厂黄河自行车俱乐部成员孙继会骑单车从新疆返回山西铝厂。自此,他历时73天,行程8000余公里,完成了自己宣传奥运、挑战极限的梦想。此次新疆之行,标志着他骑单车行遍中国的梦想圆满结束,从2005年的西藏布达拉宫到2006年的漠河北极乡,从2007年的海南“天涯海角”再到今年的新疆乌鲁木齐,孙继会共穿越全国31个省市自治区宣传奥运,行程3万8千余公里。

5月10日,孙继会协同来自垣曲县中条山有色金属公司46岁的体育爱好者蒋浩从山西铝厂体育场出发,途经陕西、甘肃、宁夏、青海等省市和自治区,最后到达新疆。6月17日和19日他们分别观看了在新疆乌鲁木齐市和昌吉市进行的奥运火炬传递,当大家得知他们两位均为残疾人,每天服药坚持从山西骑单车来新疆宣传奥运时,感慨地说:“做为残疾人用这种考验耐力、体力的方式祝福宣传奥运,实在让人感动。”

据悉,7月25日,孙继会将再次协同两位残疾人自行车爱好者赴北京观看奥运会开幕式,他对记者说:“下一站目标就是去台湾。”



图为孙继会(右)和蒋浩(左)从新疆凯旋。摄影 芦莲莲



公众应对恐怖事件常识之四

18. 发生生物恐怖袭击时怎样做好室内防护?

(1)避免外出,尽快关闭门窗、空调等,用胶带、胶水等封闭墙壁、门窗缝隙,减少空气流通;

(2)保持通讯畅通,尽快与外界联系,说明情况,了解外界信息,等候救援;

(3)在不清楚生物恐怖袭击具体情况时,尽量把自来水煮沸后再饮用或使用瓶装水;

(4)打开电视机、收音机等,及时了解政府公告和救援情况。

19. 家庭如何做好生物恐怖袭击防御措施?

(1)重视对生物恐怖防御基础知识的学习,平时应阅读有关传染病防治和应对生物恐怖袭击的书籍、报刊,了解应对生物恐怖袭击的基本知识和防御措施。

(2)为了提高家庭应对生物恐怖袭击的防御能力,家里平时可以储备够家人消费一周的食物和生活保障物品,另外,胶带、手电筒、急救部门等单位的电话平时也应备着。应急物品平时要放置在相对固定的位置,便于寻找。

(3)保持通讯畅通,以便及时获得外部援助。

20. 当人员稠密地区受到生物恐怖袭击时如何做好应急处置和个人自救?

当人员稠密地区受到生物恐怖袭击时,应迅速组织人员疏散,如果条件允许,应该有组织地撤离到安全地方,然后接受救援人员对身体污染情况的检查。在人员密集的建筑物内部发生生物恐怖袭击时,要迅速打开所有疏散通道,尽快撤离污染区,要尽可能利用广播、工作人员、指示牌等指导人员有序撤离。

个人自救的基本原则是迅速遮蔽口鼻,尽快离开污染区。在突然遭遇生物恐怖袭击时,要迅速利用随身携带的手绢、衣物、消毒纸等物品遮蔽口鼻,尽量防止或减少呼吸道吸入病原体。同时迅速寻找出口,通过安全通道离开污染区。如果安全通道人流拥挤,要注意安全,防止挤踏。要帮助老、弱、妇、幼先行。如果有救援人员,要遵从他们的指导和要求。从污染区离开的人员要及时向救援人员或机构报告行踪,接受指导,不要擅自回家或流动到其他地方。

21. 公众在什么情况下需要采取个人防护措施?

当人们开始隐蔽及由污染撤离时,可使用简易的个人防护措施,对呼吸道和体表进行防护。用简易方法(如用手帕、毛巾、布料等捂住口鼻)可使用空气中放射性物质吸入减少约90%。但防护效果的大小与放射性物质的理化状态、粒子分散度、防护材料特点及防护物(如口罩)周围的泄露情况等要素有关。对人员体表的防护可利用各种日常衣具。简易的个人防护措施一般不会引起伤害,花费的代价也小。对已受到或可疑受到体表放射性污染的人员,需要用水淋浴去除污染,并将受污染的衣具脱下存放起来,以后再行监测或处理,防止将放射性扩散到未受污染的地区。另外,不要因人员去污染而延误撤离或避迁。

22. 发生化学恐怖时如何进行自救互救?

(1)误食中毒——催吐、导泻、洗胃,加快毒剂排泄,防止继续中毒。

(2)染毒人员——用清水或皂水冲洗染毒部位,或用酒精棉球擦拭染毒部位。

(3)及时使用特效抗毒剂——针对不同毒剂使用相对应的抗毒药物。

(4)急送医院对症处理。

23. 个人如何进行防护?
用防护器材对人的呼吸道、眼睛、皮肤进行防护,免受毒剂伤害。个人防护器材主要有制式防护器材和简便器材。制式防护器材有防毒面具、防毒衣等简便防护器材有口罩、毛巾、围巾、风镜、雨衣(衣)、雨靴、大衣、毛毯等呼吸道、皮肤防护用品。(完)

30年前,中共中央召开了十一届三中全会,一场围绕真理标准的大讨论,破除了“两个凡是”的禁锢,掀开了中国发展进步的历史新篇章,拉开了中国改革开放的序幕,那一年我正好12岁。30年过去了,留在记忆中的很多往事,至今回想起来,仍然历历在目,令我思绪万千……

(一)

小时候,我家住在农村,但与邻家小伙伴相比,生活还算幸福。兄弟姐妹六人,我排行老么,自然受到了哥哥姐姐的呵护。但天有不测风云,1973年和1976年,我母亲和父亲因病相继去世,留下了我们兄弟姊妹六人相依为命。那时候,我们六人大都上学,农村的粮食按参加生产队劳动所挣得的工分分配,每到夏收、秋收时节,生产队给各家各户分粮,我们几人便拿上口袋,到队部领粮。由于参加劳动人少,挣的工分自然不够领回全部的口粮。每当此时,生产队的队长、保管及其他队干部都要到队部房子里商量一番,然后才给我们分发。领到粮食,兄妹几个按年龄分袋装好,虽不够一年吃,但还是含着喜悦的泪花一路背回……

(二)

上小学时,由于家里“成份高”,自然人不了红小兵、红卫兵,麦收时,其他孩子在村口站岗放哨,而我们“成份高”的孩子却头顶烈日,跟着大人在生产队劳动。记得有一次,我们同队中一名家里“成份高”的伙伴,因劳动中肠胃感到不适,径自到别处“方便”了一下,就受到了生产队长的严厉训斥。正是因为这一训斥,使得该兄恢复高考后,连续复读三年直至中榜,现在省城太原工作。我们常开玩笑地对他说:“当初多亏了咱生产队长训斥你了”。还有当时的政

策,“成份高”者难以推荐上高中,推荐上大学那就更难了。“成份”在当时的政治色彩的确很浓,对我们的身影响的确很大。

(三)

在我记事初,口号声就不绝于耳,1969年庆祝中共九大胜利召开,各村都举行游行,我当时虽小,但仍有印象。那时候,喊口号可以说是家常便饭。革委会一组织,群众

抹不掉的记忆

●崔满平

集合站成几列,到村中巷子里喊着口号,便是游行。那认真劲儿,至今想起来仍然忍俊不禁。认真到什么程度,我记忆很深刻的一件事是,大人喊口号在巷子中游,小孩在旁边跟着学大人,也一本正经地呼着口号玩耍,村头有一眼废弃的土窖,竟接连掉下去三个孩子。

另外,在我的记忆中,饭前、会前、会中、会后,喊口号、背语录那是常有的事,但在当时也是见怪不怪了。

(四)

1978年以来,国家的许多政策发生了变化。实行改革开放、推广家庭联产承包责任制等,粮食产量提高了,农民的积极性提高了,社会生产力也充满了活力。特别是恢复高考,以考试定终身,引来万人争过独木桥。只要你品学兼优,高考达到录取分数线,就可以上大学,这自然给了我们平等竞

东兴为创省级青年文明号集体“取经”

本报讯 近日,东兴物业部组织民用煤气车间户内维修班赴曾获得全国青年文明号集体的氧化铝一分厂空压站车间低压站进行参观学习,学习他们创建全国青年文明号的先进服务理念和方法,为东兴物业部的青年文明号创建工作做出更大贡献。(殷国芳)

西旺民用车间加强奥运期间安保工作

本报讯 7月24日,西旺物业部民用车间召开了以“立足本职,喜迎奥运”为主题的职工大会。会上传达了《晋铝西旺物业部奥运安保专题会议纪要》,要求重点加强在奥运会召开期间各项防护监管工作,要求各班机组杜绝与工作无关的人员进入作业现场,对调压站和中压管线进行24小时巡线和监护,并加强煤气重点防范区域的安全安保工作。(卫遵义)

武装部组织105名军转干部体检

本报讯 7月23日,为了纪念建军81周年,山西铝厂武装保卫部对中铝山西企业105名符合条件的军转干部在运城卫校附属医院进行了健康体检,进一步体现了党和政府对军转干部的关怀。(任存堂)

四分厂六车间制定措施“迎奥运”

本报讯 7月23日,氧化铝四分厂六车间召开职工大会传达并贯彻落实中铝山西分公司“迎奥运”安保会议精神。为保证奥运会、残奥会期间生产、安全等各项工作稳定有序进行制定了措施:要求全体职工认清形势、提高认识、树立全局和集体意识,对非生产人员进行详细询问登记,消除不安全因素,并全面普查生产工艺流程,消除生产及设备隐患。(张琴)

晋建为在岗职工办理人身保险

本报讯 近日,晋铝建设有限公司对与公司订立一年以上劳动合同的在岗职工办理了人身保险,保险内容包括“团体意外伤害保险”和“附加住院现金补贴保险”,以保障职工在遭受意外伤害时可获得相应的医疗救治和经济补偿。(史毅 刘晓敏)



服务台

争的机会。那个年代,可以说,高考决定着一个人一生的命运。但起初,大家还是心有余悸。文革时期,开门办学,成天搞批斗、串联,哪有什么知识书籍!可欣慰的是,面对各种资料匮乏,一套《数理化自学丛书》挑灯夜战抄者有之、背者有之,那时候流传最广的话是:“学好数理化,走遍天下都不怕!”全国科学大会的召开,迎来了科学的春天,确实在当时给人以巨大的力量,也为我们国家这30年的发展培养了很多人……

(五)

30年,可谓弹指一挥间!30年的个人经历让我触摸到了社会前进的脉搏,30年的改革开放惠及了每一个国人的生活。从十一届三中全会到党的十七大,从1978年到2008年,中国改革开放取得的成就令世人瞩目,我们的生活也真的是发生了翻天覆地的变化。中国的发展变化方兴未艾,我们国家在国际上的地位大幅提高,影响力也日渐扩大。

三十年风雨,三十年辉煌。三十年间的种种变化让我感慨良多,而自己经历的只是千千万万国人生活中的一个小小的缩影。中国30年的改革开放,走完了西方资本主义国家几百年的历程,取得的伟大成就来之不易。我们生活在如此美好的黄金时代,这种幸福和安定和谐的局面也需要我们倍加珍惜和维护,通过我们的努力和奋斗,祖国还会越来越富强,人民生活也会越来越美好。



我曾经看过这样一则故事，一个老教授的女儿结婚了，然而结婚后她并不快乐，经常回家向父母抱怨她丈夫的种种不好，有一次，老教授拿出一张纸，在上面画了一个点，问女儿在这张纸上看到了什么，女儿回答说：“一个黑点”。老教授摇摇头，再问：“你还看到了什么？”女儿于是又仔细的看了一遍，继而回答到：“没有了，就只有一个黑点”。老教授叹了一口气，说道：“你为什么只看到了黑点，而没有看到这张纸上干净发亮的地方呢，这就是你抱怨的根源。”

看了这个故事我很受启发。作为要执子之手与子偕老的夫妻，我们要以欣赏的目光去看对方，这样才能看到对方的优点，在我们身边的亲人或朋友，他们身上优点肯定是大于缺点，而我们每天为生活

心灵寄语

● 李冬梅

善良、理解、包容的心去发现他们的优点，不要吝啬对他们的赞美，让他们觉得自己也是一个很优秀的人，让他们对自己有信心，这样才能激发出他们的潜能，让我们看到他更大的亮点，也让我们增添意外的收获，使我们的生活基调更加和谐。

我们的生活和工作不会每天都充满着精彩，更多是平淡和一成不变，我们的内心深处可能都渴望着丰富多彩，但是人们往往都忽略了，这些精彩是要靠我们的心去发现的，不论是在工作还是生活中，我们都要从瑕疵中去发现他们美好的一面，这样我们的人生才会充满快乐，幸福才不会远离我们。

忙碌，为衣食奔波，生活的负担和工作的繁忙导致了我们的心理的烦躁，以至对我们身边的人或事抱有不满。怀揣一颗

处处是风景

● 张国锋

我告诉自己我肯定爬不上去了，我决定放弃。我开始坐在路边休息，点了一支烟，强迫自己不去想正在前面奋勇攀登的同伴。我想让自己平静下来，可看着三三两两的游客从我面前超过，消失在台阶的尽头时，我的心情更加沮丧。

我在想，是不是来这里每个游客都能爬到顶峰呢？总会有人因为这样或者那样的原因而没有登上顶峰。那么他们是不是会和我一样闷闷不乐呢？

这时，我看见几个刚刚上去的小孩子，又蹦蹦跳跳的走下来，脸上分明洋溢着快乐和欢笑。他们嘻嘻哈哈对着刚刚上来的几个大人说“上面没路了，路被铁丝拦

说起爬山，人们想到的一定是“会当凌绝顶，一览众山小”的豪迈，或者是“无限风光在险峰”的气概。至少也是战胜自我，超越自我的欣慰和喜悦。

当我们一行9人去爬五老峰，在离开太乙峰向玉柱峰峰顶挺进的时候，我突然感到体力不支，没上几个台阶，汗水便浸透了衣服，两腿发软，双脚像灌了铅一样重，失败的情绪迅速占据了我的心。随着同伴的远去，沮丧和失落渐渐堆积在我的心头。呼吸更加困难，脚步欲发踉跄。每一个台阶都象一座山头，每走一步都需要大口大口的喘气才能支撑。

我告诉自己我肯定爬不上去了，我决定放弃。我开始坐在路边休息，点了一支烟，强迫自己不去想正在前面奋勇攀登的同伴。我想让自己平静下来，可看着三三两两的游客从我面前超过，消失在台阶的尽头时，我的心情更加沮丧。

我在想，是不是来这里每个游客都能爬到顶峰呢？总会有人因为这样或者那样的原因而没有登上顶峰。那么他们是不是会和我一样闷闷不乐呢？

这时，我看见几个刚刚上去的小孩子，又蹦蹦跳跳的走下来，脸上分明洋溢着快乐和欢笑。他们嘻嘻哈哈对着刚刚上来的几个大人说“上面没路了，路被铁丝拦

住了。”只见刚上来的几个大人，马上松了一口气。他们在我附近找了一块地方开始休息。看着他们说说笑笑，其乐融融的样子，我的嘴角不觉露出一丝微笑。我知道孩子们一定是误会了，可是大人们显然乐于接受这个误会。因为他们此行的目的达到了，他们感到了快乐和愉悦。

我们常常说生命是个过程，可是又身不由己地被名缰利索、利索套颈，走不出“以成败论英雄”的处境。能登上顶峰固然是一个强者，可是沿途找到自己快乐的人，不见得就是失败者。攀登的乐趣不仅仅在于把高峰踩在脚下，无限风光也不只是在险峰。有句话说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样生活中不是缺少风景，而是缺少发现风景的心灵。顶峰有顶峰的豪迈，峡谷有峡谷的情怀，山路有山路崎岖的幽思，山花有山花的烂漫，在攀登的道路上，每一段路都有它独特的风景。

我开始平心静气地寻找攀登的乐趣，沿路我不仅饱览了一路的景色，我还和遇到的几位真诚鼓励我的路人进行了愉快的交流，在快乐中我渐渐忘记了疲惫，忘记了焦虑，不知不觉间我竟然爬到了山顶，看到同伴高兴和欣慰的笑脸，和同伴们分享了我一路的心得。有人对我说，你的收获是最大的。我想，只要心中有风景，处处是风景。心存高境界，无处不人生！

银色花 第590期

西旺“四进”活动促廉洁

● 薛福锁

进班子和进社区，进岗位和进家庭。廉洁服务为住户，“四进”活动在提升。廉洁能把人心聚，律己方能服务人。心中牢记宗旨先，反腐倡廉风舟行前。心正廉洁一身轻，正直工作很轻松。处事惟公作风硬，做人惟实自身正。西旺“四进”没方案，第一先把班子建。廉洁文化进班子，干好工作出点子。党课坚持多学习，支部人员很积极。廉洁文化进社区，多种宣传显生气。结合社区多活动，教育融入居民中。廉洁文化进岗位，反腐倡廉办法对。职业道德相结合，具体职责看操作。廉洁文化进家庭，干部配偶作签订。积极学习不放松，落实方面执行硬。办好国事在于党，廉洁文化要多讲。人人都来学文化，西旺明天更发达。

守望

● 韩英

守望什么 / 是思念 / 是牵挂 / 是祈盼 / 是等待…… / 积成一路小溪 / 汇成一条江河 / 融入我一生的血脉

守望灵魂的净土啊 / 放弃的总是些无奈 / 岁月的沧桑 / 世事的变迁 / 我依然守候着我一生的不变 / 相识 相知 相恋 / 最终怎就落得 / 劳雁纷飞各奔东西

一段凄凉缠绵的乐曲 / 摇曳着一生对你的情怀 / 守望产生的距离 / 竟是如此的凄美 / 追寻着一生对你的思念 / 一路的旅程 / 荡漾着曾经的笑语 / 心与心的对话 / 常在幸福的睡梦里

冬季的一天，陪公婆逛商场，虽说有点急躁，但还是与他们结伴而行，两位老人漫步前行，我与老公跟在后面。走到电梯前方，突然爸一把拉住妈的胳膊说：“等等，把鞋带系好，我扶你上，小心绊倒”。说完，他自然地检查完妈的鞋带并拖起妈的胳膊，麻利地跨上电梯台阶。这一举动让我记忆深刻。在家里做饭时，他们总是相互配合，一个主管炒菜，一个主管面食，出门散步更是形影不离。

更多的时候是妈更牵挂着爸。每月中旬，爸要去参加老年人聚会，其实就是离退休老人在一起聊天，大家在一起侃侃国事、家事、天下事。每次早上爸出门后，妈在家就坐立不安，说什么路上车多，天

文坛诗苑

肆虐的灾魔让您受难 / 使您的儿女 / 震中挣扎 / 艰难匍匐 / 那尚在襁褓里的 / 儿女 / 跌落到深川 / 母亲的心呀，在流血

那是几万苍生 / 霎时间， / 面目顿感陌生 / 谁能相信？ / 谁肯信！ / 昨日山明水秀的您 / 今日面目全非

坍塌的废墟前 / 一场 / 抢险战斗急 / 一方有难八方支援 / 万众一心众志成城 / 灾魔怎能把生命之花 / 揉碎 / 废墟前 / 您和您的儿女们 / 重新 / 矗立起生命的坚强！

母亲

● 郭合龙

运城礼赞

● 马和忠

中华民族发祥地，运城自古称河东。尧舜禹位留佳话，后稷教民学桑农。禹凿龙门治水患，鲤鱼跳登成飞龙。登楼鹤雀穷千里，祭祀后土祈年丰。将相文豪代有出，子厚司马武关公。黄河古渡铁牛在，西厢莺莺戏张生。人杰地灵物产富，得天独厚盐化工。晋铝关铝华圣铝，产业集中规模宏。四通八达高速路，铁路民航通北京。北京奥运传圣火，圣火熊熊映日红。绿色奥运重环保，人文奥运结友情。蓝天碧水共和谐，魅力诱人是运城。

爱的真谛

● 李萍

气又不好，加上爸粗心有时忘了带花镜，她就叨唠“会不会把报纸拿错了、拿重了”等等话语，而这种牵挂的话语总要说到老爸进门。我有时都觉得她这按耐不住的样子很好笑。

好多次我问他们：“是什么力量让你们彼此牵肠挂肚，关爱有加？”他们总是笑而不答。

就在爸扶着妈上电梯的那一刻，关于当初那个问题，我找到了答案：爱，就是比对方付出更多的爱。

又是金桂飘香时。我们即将迎来中国人民解放军建军81周年和铁道兵组建60周年纪念日。回忆当年军旅生涯，记忆犹新，感慨有加，文思偶兴，作文记之，敬献给我的铁道兵战友和襄渝铁路建设者！

“背上（那个）行装，扛起了（那个）枪，雄壮的（那个）队伍浩浩荡荡……，铁道兵战士志在四方”。30多年来，这首雄壮激昂的军歌时常在我耳畔响起。虽然时间过去很久，但火热的军营生活、沸腾的施工现场、大巴山的巍峨雄姿等情景却时常浮现在我脑海里。

1972年冬，我光荣入伍，成为中国人民解放军铁道兵一员，我满怀豪情壮志，奔赴祖国最需要的地方。列车跨黄河、穿秦岭；军车越石泉、翻恒口、下汉江，来到了大巴山腹地、部队的驻地——紫阳县。

河东大地出生的娃娃头一次走进大山，就为大巴山的奇、险所震撼。站在峰顶，但见山峦叠嶂绵延起伏，江水湍急滔滔而下，悬崖峭壁深不可测，层云荡胸一望无际，难怪古人到此止步，发出“蜀道难，难于上青天”的感叹！

紫阳县地处大巴山深处。说是县城，也就是百十来米长半条石板街，百十座低矮的石板房散落在临江的半山坡上。那里的山地瘠薄难长庄稼，老乡们多半年都得靠吃山芋度日，每年也只有过年的时候能吃上几顿白面，见一点荤腥。面对大巴山、汉水天险，祖祖辈辈，山里人几乎与外界隔绝。这是山里人无奈的选择！

1968年，为了备战备荒建设三线，党中央、国务院下令建设襄渝铁路线。由于沿线山高水险，地质状况复杂，不通公路，施工难度之大，工程之艰巨，在我国铁路修建史上实属罕见。

铁道兵奉命修建襄渝铁路线，我有幸参加了后期施

工大会战，见证了当年铁军的风采。铁二师担负的陕西大巴山段是襄渝线工程施工中最艰苦的一段，环境十分险恶，时刻面临泥石流、塌方、滑坡、暗河等危险。据统计，在襄渝铁路线穿越大巴山的70公里线路上，平均每公里就牺牲8名指战员。

80万筑路大军发扬“一不怕苦、二不怕死”的精神，斗酷暑、战严寒，肩扛手提、炸石凿洞、日夜施工，建设者用血汗和生命创造了奇迹，仅用4年多的时间就将全线贯通铺轨，谱写了筑路史上又一辉煌篇章。“风餐露宿，沐浴栉风，逢山开路，遇水架桥，铁道兵前无险阻。”叶剑英元帅

巴山印象

● 李新宏

的题词，是老一辈革命家对铁道兵工作的最好诠释！

往事令人难忘，大巴山的奇险让人梦牵魂绕。时隔30多年后，十几个中年的河东汉子——我与当年的铁道兵战友结伴，踏上千里重寻故地的旅程。

列车欢快地穿行在大巴山的崇山峻岭间，望着车窗外的山水、树木、房屋，似曾熟悉、似曾陌生。隧道钻了一个又一个，桥梁越过一座又一座，江水跨过一道又一道，“这好像是小米溪？”“这是小米溪？那是当年连队住过的山坡？”“连队门前的那棵大槐树还在啊！”过了小米溪隧道，汽笛一声长鸣，列车徐徐驶进紫阳车站。当年，这座车站是我们一手建造的。在站前广场，环视一周，一切都是那么熟悉，那么亲切，若不是广场的众多旅客，我真想放

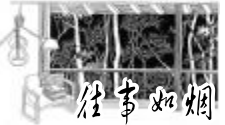
声大喊——我回来啦，巴山！

迎着落日的余晖，踏着当年的山路，寻访昔日的紫阳县城。穿过松树林，拐过青山头，映入眼帘的景象让我们大吃一惊，不见了当年的半条石板街和散落的石板房，不见了萧瑟荒凉的小县城，展现在眼前的是一座现代化的山城。城前汉江水欢快流淌，机船往来穿梭，一派繁忙景象；山坡上，高楼林立，层层叠叠，白墙红瓦，绿树掩映；街道上，车水马龙，人流如梭；山顶上，林木参天，郁郁葱葱。山城在落日余晖的映照下，流光异彩，万般绚丽，似海市蜃楼！似云端仙境！这分明是一幅人间绝美的水彩画卷啊！

还是当年的峰顶，收入眼底的巴山显得更加神采奕奕、风光无限；汉江水在高山峡谷中一泻千里，像彩带一样在崇山峻岭间飘动；一座座飞架在激流险滩上的彩虹桥，一列列风驰电掣的钢铁巨龙连通了秦蜀、汉楚，古人叹息蜀道难的历史已成为过去！如今是：“百桥飞架云水间，隧洞穿越千座山，昔日秦蜀路难行，而今天坦途呈现。”

千里襄渝铁路线把鄂、秦、蜀联姻在了一起，成为三地经济建设的桥梁和纽带，带动了铁路沿线经济快速发展，山里的土特产通过这条铁路源源不断地运送到山外及全国各地，山里沿线人民所需的各种生产物资及生活用品又通过铁路运进来。老百姓腰包鼓了，腰杆硬了，山川里到处都洋溢着欢快的笑声。

在与老乡们交谈中，最多、也是最朴实的一句话就是：“共产党好！政府好！”一路上目睹巴山之巨变，让我陷入了无限的遐思。大巴山似一位身姿婀娜、充满活力的少女，正把她无与伦比的美丽与富饶奉献给她的儿女！



喝水「含」含再咽

1. 咕咚咕咚地大口喝水，容易将过多的空气带入胃肠道中，必然会造成胃肠的不适，所以要先将水“含一含再咽”。

2. 含一含再咽，可以使得入口的水温变得与人的体温接近，而不会因过冷或过热刺激胃肠道。

3. 含一含再咽可避免因快速喝水而导致胃因一时间快速膨胀，而刺激胃细胞分泌过多胃酸甚至消化酶，而使得胃长期处于高酸度以及高消化酶的环境中，进而使得胃黏膜受到伤害。

4. 含一含再咽可以让口腔能有更多的时间“享受”一下水的滋味，并使得口腔黏膜有更多时间来接受水分的滋润，这也是喝水用以解除口干的最好方法。

(杜效灵摘自《家庭保健报》)

保护记忆力小建议

回头看 如果在你下车后再回头看你的爱车，你就不会忘记把它停放在哪里了，因为反复的记忆过程可以增强并锻炼大脑的记忆能力。

改变你的习惯 改变你的习惯，尝试用另一只手写字、刷牙，制定一个全新的工作计划。这会刺激你大脑的神经细胞增加。

动起来 哥伦比亚大学研究发现任何一种有氧运动和力量训练对防止记忆力下降都很有效。因为这两种运动都会使氧不断流入大脑。

搭配东西 不妨找几个朋友过来玩麻将。玩麻将需要玩得快，把牌搭配成套，有利于锻炼大脑的记忆功能。

停下来 **闻闻玫瑰** 在德国最近的一项研究中，科学家让一些学生在合把纸牌组合同时闻一闻玫瑰花，然后再闻着玫瑰花的香味睡觉。当他们醒来时，这些学生能比不闻时更好地记起他们组合的纸牌。

(卢喜平摘自《健康时报》)