

中铝山西企业举行纪念“三八”妇女节演讲活动

本报讯 3月6日上午,中铝山西企业在分公司会议厅举行了纪念“三八”国际劳动妇女节99周年暨“同心克时艰、塑造新形象”演讲活动。山西铝厂党委书记、纪委书记韩俊科,厂工会及各二级单位工会相关人员、女职工代表参加了会议。大会对获得2008年度女职工工作先进集体和先进个人进行了表彰。

结合新时代女性自尊、自信、自立、自强,无私奉献,执著追求的精神,参加演讲的选手声情并茂地讴歌了企业女职工舍小家为大家,为企业发展充分发挥“半边天”的作用,表达了企业广大女工迎难而上、奋力拼搏、誓与企业共患难的坚定信心和决心。

结合企

业当前形势,为倡导全体女工积极投身“挖潜增效、控亏增盈”攻坚战,厂工会女职工委员会向全体女职工发出节能减排“三个一”活动倡议,即为企业控亏增盈“提出一条节能减排合理化建议,做一件节能减排实事,制定一项家庭节能减排计划”。倡导女职工们立即行动起来,顾全大局,立足本职,积极创新,充分发挥半边天优势,认真贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会大会精神,为企业生存发展努力奋斗。

韩俊科在讲话中指出,2008年是山西企业发展史上极不平凡的一年,广大女职工立足本职,勤奋工作,付出了艰辛的努力,为企业发展做出了积极的贡献。面对当前严峻形势,他要求企业广大女职工从三个方面继续做好工作:一是认清形势,切实增强做好女职工工作的紧迫感和责任感;二是发挥作用,动员和组织女职工在控亏增盈攻坚战中建功立业;三是共同努力,进一步加强女职工组织的自身建设。当前企业打赢控亏增盈攻坚战时间非常紧迫、任务十分艰巨、责任特别重大,他希望企业广大女职工及女工组织,紧急行动起来,认真贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神和调研组领导提出的各项要求,紧盯目标、只争朝夕、全力以赴、真抓实干,为打赢控亏增盈攻坚战努力奋斗。(柴玲 管泽强 邓学静)

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

山西铝厂召开3月份工作例会

本报讯(记者 吴建华)3月9日,山西铝厂召开3月份工作例会,各二级单位、相关处室和党群部门负责人汇报了2月份主要工作和3月份工作安排。山西铝厂厂长吴茂森,党委书记郭顺喜,副厂长郭万里、李安平,党委副书记、纪委书记韩俊科听取汇报并作讲话。

2月份,各二级单位认真贯彻落实企业“双代会”和党建会议精神,纷纷立足自身定措施、强管理、抓业务、拓市场;机关处室围绕中心工作,扎实有效地开展了系列工作,2月份生产经营呈现较好势头。

韩俊科就企业劳动模范的评选、纪检监察工作、综合治理及治安防范工作进行了强调。他要求各二级单位要按照文件精神,做好劳动模范的评选工作,面向一线真正把有突出成绩的职工选拔出来;纪检监察工作要按照中铝公司调研组要求,对分公司大宗原燃物料进行监察;治安防范工作要根据情况,采取有力措施,为职工营造良好的治安环境。

李安平介绍了参与中铝公司秘鲁项目投标工作的有关情况。目前,中铝公司秘鲁项目前期主要包括职工宿舍、办公楼、餐厅、娱乐场所、洗浴等设施建设,山西铝厂从2月上旬开始对投标工作进行了积极的筹划。他还就晋铝资源科技开发有限公司

生产建设情况进行了介绍。

郭万里要求各单位要加大安全管理力度,预防事故的发生;生产单位要加强协调,组织好稳产高产。针对水泥厂改造项目,他强调,要确保安全不出事,确保工期不拖延,确保投资不突破。

郭顺喜强调三点,一是各单位要深入贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神,围绕中心工作,扎扎实实地把会议精神落实到具体工作中,在做好自身工作的同时,支持分公司的控亏增盈工作。二是要按照党中央和中铝公司的安排部署,结合实际,做好学习实践科学发展观的相关工作。三是党群各部门和二级单位党组织要对照党委工作安排及时检查梳理,把各项工作落实到位。

吴茂森要求,各单位要贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神,全力控亏增盈。在当前形势下,广大干部职工必须增强危机意识、忧患意识、责任意识,转变观念,进一步挖潜增效。要调动各种资源,全力支持分公司的控亏增盈;要加快工作节奏,继续实行工作日志填写制度。各单位要提高工作效率,机关处室要加快协调服务节奏;要抓住工作重点,做到心中有数。针对工作的轻重缓急,做到区别对待,抓住重点,确保工作有效落实。他还就各单位目前的重点工作进行了强调。

二级单位传达贯彻中铝公司2日视频会议精神和中铝公司调研组要求

选矿厂:3月3日召开会议,传达贯彻中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神,要求通过学习讨论,认清形势,明确目标,统一思想,树立信心,激发斗志,共渡难关,要制定细化新的筑坝方案,为山西分公司开展弹性生产创造条件。(段凯伟)

销售部:全面贯彻落实中铝总部动员大会精神,结合实际制定了具体措施,提出把“降本增盈”作为贯穿全年销售工作的主线,全体员工要统一思想,强化意识,增强凝聚力,为打赢控亏增盈攻坚战,实现中铝公司“两个不动摇”的战略目标贡献力量。(销售部)

物资配送中心:3月3日召开中心办公会,要求广大党员和干部员工按照“四个非常”的要求,结合会议精神,认真学习讨论,查找差距,分析原因,制定能操作、可检查、见实效的工作措施,不折不扣地将会议精神和要求落到实处,积极投身到打赢控亏增盈攻坚战中去。(物配)

实业总公司:3月3日召开领导班子会,各单位党政一把手会议,深入贯彻中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神,要求干部职工增强危机感、责任感和事业心,全面实施“一保二压三从紧”措施,坚决做到非常时期“四个非常”,确保打赢控亏增盈攻坚战。(实业)

山西碳素厂、晋铝矿业、晋铝物流、煜业选煤、华泰公司:3月4日联合召开会议,传达贯彻中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会和总厂贯彻落实总部要求会议的精神,提出要按照总部和总厂相关会议要求,各部门加强管理,干好本职工作。要强化工作能力,加快项目建设,倒排工期,早日建成投产。(陈爽)

民矿开发部:3月3日召开动员大会,传达中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会和调研汇报会精神,强调在当前严峻经济形势下,全体职工一定要坚定信心,迎难而上,结合实际,查找差距,分析原因,积极采取有效措施,坚决打赢控亏增盈攻坚战。(民矿)

龙门铝业公司:3月3日召开中层以上干部会议,传达贯彻中铝总部控亏增盈攻坚战会议精神,提出要最大限度降低制造成本,最大程度提高全员生产率,各单位要立即行动,发动全员集思广益,确保公司全年“盈

亏持平”目标的实现。(胡亚婷)

晋铝民生服务中心:3月2日召开党政联席会议,要求全体员工认清形势,树立危机感、紧迫感和责任感,确保全年经营任务完成;加强干部队伍建设,提高工作执行力;强化基础管理,转换经营机制;加强市场营销,提高客源市场占有率;加强能源管理,降低能耗指标;做好安全稳定,创造和谐的发展环境。(民生)

晋铝建设有限公司:3月3日召开会议,传达贯彻总部、总厂控亏增盈攻坚战系列会议精神,提出要认清形势,切实增强危机感,牢固树立忧患意识;明确目标,加快工作节奏,立即进入非常状态;要加快翠溪小区、水泥技改、介休产业项目建设进度,高度重视安全生产;要强化市场开拓、加强财务管理、加快资金回笼、有效控制风险,坚定实施“走出去”战略,不断提高盈利能力。(晋建)

技术开发部:3月3日召开副科级以上干部会,要求与会干部认清形势,提高认识,迅速把大会精神传达到每一名员工,增强全员危机感和紧迫感,要层层分解,制定落实措施,进一步树立节约意识,杜绝事故发生,在保稳定、保安全的前提下为打赢控亏增盈攻坚战而努力。(马飞月)

计控室:2月27日召开副科级以上干部会议,提出结合工作实际查找问题、分析原因、制定目标和措施,切实增强员工危机感、紧迫感和责任感,进一步优化生产组织方案,非常时期采取非常措施,进一步提高基础管理水平,加强干部队伍建设,对照“懒、散、等、麻”四种状态进行深刻反思和自我剖析。(周二红)

职工医院:3月2日召开会议传达贯彻中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神,要求各科室人员要把思想和行动统一到企业重大决策和部署上来;党团员、业务骨干要发挥模范作用,关键时刻勇挑重担,当先锋作表率;做好增收节支工作,确保全年任务顺利完成。(医院)

**快速行动 狠抓落实
坚决打赢控亏增盈攻坚战**

太原电监办督查组来中铝山西分公司督查工作

本报讯(记者 曹小刚)3月7日,太原电监办督查组来中铝山西分公司督查电力安全生产专项整治第一、二阶段工作开展情况。山西分公司装备能源部、生产运行部、安全环保部、热电厂、水电厂、选矿厂等单位有关人员参加了汇报会。

热电厂汇报了山西分公司电力安全生产专项整治工作的开展情况。根据晋政发和晋政办发相关文件要求,山西分公司积极开展电力安全生产专项整治,在做

好宣传动员的同时,对隐患进行了排查,对重大危险源和要害部位实施了重点监管,编制了多项应急救援预案,为生产的安全稳定运行提供了有力保障。

督查组通过听汇报、查看资料,对山西分公司开展电力安全生产专项整治第一、二阶段工作给予了肯定,对相关工作细节提出了整改意见,希望山西分公司按照要求抓好抓实工作,确保电力系统的安全生产。

在中铝公司召开的控亏增盈攻坚战动员会上,熊维平总经理要求领导干部要勇挑重担,经得起重大考验。这不仅是在中铝公司党组在非常时期给领导干部提的严要求、下的死命令,也是对非常时期领导干部精神状态、管理能力和工作业绩的最佳考验。目前,中铝公司控亏增盈攻坚战的号角已吹响,各项任务目标已下达,“一保二压三从紧”的非常措施已明确,要打赢这场攻坚战,各级干部必须要勇挑重担,接受非常考验。

打赢控亏增盈攻坚战,各级干部思想认识到位是前提。面对目前企业生产经营工作遇到的前所未有的困难和挑战,各级干部必须从讲政治、讲大局的高度来认识打赢控亏增盈攻坚战的必要性;必须从社会责任和历史使命的高度来认识打赢控亏增盈攻坚战的重要性;必须从企业生死存亡的高度来认识打赢控亏增盈攻坚战的紧迫性;必须要认识到控亏增盈攻坚战是考验各级干部综合能力的特殊战场,进一步增强危机感、紧迫感和责任感,自觉地在思想上、行动上与中铝公司党组保持高度统一。

打赢控亏增盈攻坚战,各级干部迅速进入非常状态是关键。面对当前复杂、严峻的生产经营形势,广大职工能否认清形势,思想、工作调整至非常状态,有朝气、有信心、有战斗力,关键在于各级干部要具有不被暂时困难吓倒的巨大勇气,直面现状,坚定信心,斗志昂扬;要从自身做起,迅速摒弃“懒、散、等、麻”等与非常时

期不相适应的状态,发扬“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐”的优良传统和作风;要坚定地站在控亏增盈攻坚战的第一线,主动担起责任,积极应对挑战,身先士卒,率先垂范。只有这样,才能在广大职工中树立良好形象,才能带出一支能打仗、战无不胜的职工队伍,才能迅速形成巨大合力打赢控亏增盈攻坚战。

打赢控亏增盈攻坚战,各级干部在工作中出实招、求实效是保证。面对企业生死存亡的抉择,各级领导干部必须具有不被扑朔迷离局面所惑的清醒头脑,对工作

非常时期干部要勇挑重担

——贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会精神系列评论之三

本报评论员

励,充分发挥广大职工的聪明才智,找出解决问题最有效的办法;具有打破常规意识和开拓创新能力,不断地通过思维创新、方法创新、制度创新,有针对性地进行决策、处理内部管理、成本控制、产品结构调整等工作,化风险为机遇,化被动为主动;具有奋发有为、扭转局面的坚强决心,对可能出现的不利因素和种种挑战进行科学预判和超前准备,进一步解放思想,捕捉机遇,非常时期采取非常措施,全力以赴打赢控亏增盈攻坚战。

在当前企业生产经营发展的非常时期和生死存亡的紧要关头,各级干部一定要进一步强化大局意识、竞争意识、责任意识和目标意识,在非常时期迅速进入非常状态,接受非常考验,承担非常责任,采取非常措施,落实非常要求,不讲条件,勇挑重担,为取得控亏增盈攻坚战的全面胜利而努力奋斗!

氧化铝三分厂2月份节能降耗显成效

本报讯 2月份以来,氧化铝三分厂以节能降耗为中心,强化管理,加大考核力度,严格要求技术指标,积极实施节能技改项目,取得显著成效。

分厂以优化指标、降低汽耗为核心,认真分解蒸汽指标,合理安排蒸发器运行时间,变“干了算”为“算着干”,针对蒸汽消耗总量及蒸发器蒸水量的高低,合理组织生产,从技术指标调整入手,减少蒸水量,降低蒸汽消

耗,提高料浆浓度。在使用新水方面,坚持循环利用,把沉降配制絮凝剂水改为蒸发回水和生产上水。

2月份,氧化铝三分厂蒸汽消耗为3.12t/t-AO,比分公司考核标准降低0.40 t/t-AO,新水消耗为0.1042m³/t-AO,比分公司考核值降低0.48 m³/t-AO,为实现控亏增盈目标做出了努力。

(张维娟 樊海啸)

氧化铝四分厂

2009年电气春检工作全面展开

本报讯 为确保电气设备安全度夏,实现长周期稳定运行,从3月1日起,氧化铝四分厂历时两个月的2009年电气春检工作全面展开。

此次春检主要包括变压器清扫试验;构筑物避雷器接地电阻测试;变压器接地检查、保护校验;完善计量设施、计量仪表的校验管理工作,确保100%校验合格等217项问题。为做好2009年春检工作,四分厂在2月下旬召开2009年电气春检动员会,对分厂春检工作进行全面部署。通过观看《电气标准化作业》DV示范片强化电气人员的安全标准化作业,对所有电气作业人员进行安全专项培训;要求相关科室密切配合,在春检过程中制定详细的反事故演练方案,严格按照“两票三制”程序标准和《现场作业安全标准》进行检修,牢固树立安全理念,严把安全关。

此外,在春检过程中还要求做到四个明确:根据生产现场实际情况,明确安全交底,明确工作负责人,明确现场监护人,明确工作质量检查人。作业后做好技术总



连日来,在广大参战电气人员的协同作业下,氧化铝一分厂电气春检工作有序推进。图为BD7 II段春检现场,电气作业人员正在按春检作业程序对电气隐患进行消除。摄影报道 郭海斌

结,并认真填写春检档案,对危险点、设备缺陷整治进行分析预控,做到早发现、早处理,全面消除电气安全隐患,为生产提供可靠电力保证。(杨苏哲)

作为企业,安全事故是企业发展的拦路虎、绊脚石,更是职工生命安全的杀手,我们每一个人都不愿意发生事故。关注近年来发生过的很多重大安全质量事故,心里颇有感触,认为抓安全应抓住三个源头。

一是抓安全制度贯彻落实的源头。安全管理制度就是企业安全生产的保护伞,但我们一些单位的制度却形同虚设,只是写在纸上,挂在墙上,说在嘴上,执行不到位,落实不到位。而没有制度的保护,安全生产就无从谈起。我们要安全,就要强化制度执行力,抓好制度贯彻落实的源头。也就是说在制定安全管理制度时,应充分考虑到一些人会对安全管理存在着侥幸心理或者冷漠的心理,制定出具有强制性的措施,如检查制度、奖惩制度、责任追究制度等,并把执行情况和企业基本利益挂起钩来,以相应的手段强化制度的执行,要让那些不遵守制度、不执行制度的现象从根本上杜绝发生,使制度真正发挥其应有的效用。

二是抓全面管理的源头。很多事故的发生看似阴差阳错,实则是管理存在漏洞的必然结果,究其原因,往往是安全管控不到位。要抓好安全管理,就需要各级部门切实承担起责任来。首先各级领导要切实承担起责任,安全工作需要高瞻远瞩,更需当机立断,要抓好总局,更要抓好重点部门、重点部位,不能拖,更不能等;各级安全责任人、专职安全员要切实承担起责任来,做好过程控制,严防死守,不留疏漏,不留死角。抓安全管理更应从预防上着手,做到“防微杜渐,未雨绸缪”,更重视细节管理,谨防“千里之堤,毁于蚁穴”。安全管理更要科学化、系统化,才能筑牢防线。只有管理到位了,安全生产才有了基本的保障。

应从源头抓安全

● 刘德存

三是抓住思想的源头。人是安全生产的决定因素,也是安全事故的最直接受害者。因此,要抓好安全生产,就要抓住人这一关键,抓住人的思想源头。安全思想的形成和安全习惯的养成,需要长期的、反复的、有效的宣传。虽然当前我们的安全教育形式多样,方法也很多,但关键一是要落实到位,二是要让职工真正受到触动。落实到位,就是培训要制度化、经常化、规范化、全面化,既有基本常识,又要通过开展安全演练等形式使员工增强应对突发安全事故的能力。要让职工真正有所触动,就是要让大家知道“怕”,只有“怕”才能防,才能克服“傻大胆”思想,才能在思想的源头上建立安全的防线,从根本上杜绝安全事故的发生。在抓思想的源头上,我所在的孝义铝矿建设安全文化这一做法就是非常值得借鉴的。在这项活动中,这个矿党委把党建工作和矿山生产紧密结合起来,对员工从理念上进行引导灌输,从行为上进行规范,深入开展了“反三违、保平安、促和谐”活动、“安全生产月”、“党团员安全示范岗”等活动,以多种形式营造浓厚的安全文化氛围,使员工极大地加强了安全意识,安全文化建设对安全生产起到了很好的推动作用。

一起事故的发生,原因很多。死者已矣,生者却更应该总结出更多的教训。让我们再一次“亡羊补牢”,织好我们的安全网,管好我们的生产现场。让安全事故从此不再发生,让职工从此“高高兴兴上班来,平平安安回家去”,让我们每个企业从此没有安全事故的阴影相随,走上科学、稳健的发展之路。



“安康杯”有奖征文

氧化铝一分厂强化设备运行管理

本报讯 日前,氧化铝一分厂以车间为主体,在全分厂范围内开展“强化设备运行管理”系列活动,内容包括操作维护规程学习考试、春季加换油和润滑升级、学用规程劳动竞赛和提高设备效能等活动。由领导小组成员检查、督促各车间各项具体工作的落实,并通过绩效考核保障各项工作的开展。(徐雪琴)

氧化铝二分厂三车间义务清理结疤节约2000元

本报讯 3月6日,车间组织全体职能人员对熟料窑冷却机夹道面积灰和结疤进行清理。清理人员克服现场环境差、温度高等困难,经过4个小时的艰苦奋战,共清理积灰和结疤40余方,节约清理费用2000元。(李晓霞)

80万吨氧化铝厂六车间2号焙烧炉停炉检修

本报讯 近日,80万吨氧化铝厂六车间集中优势兵力,承担部分外委检修项目,完成了2号平盘滤布和4号皮带减速机更换任务。此次检修任务还包括电收尘阴极振打检查、风机板式换热器酸洗、流化床冷却器斜床检查及补洞等。为保证本次停炉检修不影响全厂生产任务,车间干部员工放弃休息日,加班加点,经过两天奋战,顺利完成检修任务,为完

短讯集萃

成一季度分厂生产经营任务奠定良好基础。

检修分厂高效完成安全隐患治理任务

本报讯 3月5日,检修分厂施工人员克服管网战线长,人员不足、严寒多雨等困难,巧妙利用管网支架,解决了运输车、汽车吊无法工作区域的管道铺设,顺利完成山西分公司生产系统安全隐患治理项目中的1100米管道安装任务,以自己的聪明才智和技术优势,为企业走出困境科学发展做出贡献。(张安译)

热电分厂化学车间开展“三反一查”活动

本报讯 近日,热电分厂化学车间开展“三反一查”活动,制定“岗位责任制”和“设备巡检点检制”,要求职工在日常工作中,严格按标准化作业,反对假实验、假记录、假指标;车间专门成立指标实验检查小组,不定期对岗位的化验指标进行抽查;对重要岗位人员进行集中业务培训,努力提高职工责任意识,保障锅炉安全稳定运行。(曹淑华)

断电之后……

● 杨静

3月1日晚8点,氧化铝四分厂焙烧二车间输送系统突然断电,导致1号119米皮带和0号斗提系统停车,皮带南北风机和斜槽风机同时停止运行。如不及时处理,不仅会导致2号炉无法正常排料,还会造成更大的生产事故。

险情发生后,岗位员工立即将情况报告给分调,联系值班电工检查处理,并迅速到现场检查皮带及斗提运行情况,发现0号斗提已压死。为了避免更大的生产事故,确保生产不受影响,车间立即启动停电应急预案,

2月26日,计控室80万工段接到紧急电话:80万吨氧化铝厂蒸发碱液调配1号软水泵在停车后无法启动!该结果直接导致4号闪蒸槽、强制效无法出料,液位快速上升,眼看就要冒槽,而返原料磨的碱液因母液槽无法及时从强制效得到补充,原料槽液位也将受到影响,情况非常紧急。

接到电话后,负责维护该区域的计控室80万工段自控四班班长王玉西立即和班员柴朝辉赶往现场查看。一冬未造访的雪花

今天也来凑热闹,鹅毛大雪纷纷扬扬,不一会儿两人便都成了雪人。顾不上欣赏难得的雪景,更不顾雨雪飘落在身的丝丝寒意,两人立即投入工作。查看压力表P1116,显示在正常范围之内;控制中心的信号发出去了,可泵就是开不起来。奇怪!会不会泵有问题?和岗位协商之后,他们将泵的状态由“中心”模式改为“现场”模式,由现场启动,成功了!这只能说明电气系统没有问题,原因还在自控方面!

两人立即返回主控室,对机柜信号进行检测。信号也能发出去,可为什么泵接收不

到信号呢?通过测量卡件上的测点,压力信号没有反馈回来!种种迹象表明,软件组态方面值得怀疑。果不其然。原来,两组蒸发本应该对应两个压力测点,即P1115对应第一组的4号闪蒸槽出料泵,P1116对应第二组的4号闪蒸槽出料泵,在厂家组态时误将两个连锁点同取在一个测点P1115上,P1116的压力形同虚设根本没有进入连锁系统。碰巧的是两个压力表对应的泵自打投运后从未停用过,这个问题自始至终隐藏在系统中而不被人们知

晓。当P1115对应的管道停用后压力为零,引发系统低限报警,由于连锁关系导致泵无法工作。找到原因后,他们立即对组态进行了修改,报警瞬间得到解除,软水泵在“中心”信号控制下欢快地运转起来。

凭着高超的技术,一起极其隐秘的故障就这样让他们用了不到两个小时的时间排除了。从主控室出来,外面雪下得正欢,似乎在为他们播撒礼花,送去真诚的祝贺。

抢修在雨雪中进行……

● 张秀兰

作。找到原因后,他们立即对组态进行了修改,报警瞬间得到解除,软水泵在“中心”信号控制下欢快地运转起来。

凭着高超的技术,一起极其隐秘的故障就这样让他们用了不到两个小时的时间排除了。从主控室出来,外面雪下得正欢,似乎在为他们播撒礼花,送去真诚的祝贺。



现场目击

中铝山西企业女同胞喜气洋洋欢度“三八”



欢声笑语庆佳节

本报讯 阳春三月，春光明媚。为庆祝第99个“三八”国际妇女节，近日，中铝山西企业各二级单位纷纷开展形式多样的活动，使全企业女工度过了一个欢乐祥和的节日。

水电分厂举行了“坚定信心



精彩故事手中剪

心、共克时艰”演讲赛迎接“三八”国际妇女节。演讲人员，联系形势，结合实际，引经据典，展开演讲。丰富的内容，精辟的论述，引起了大家的共鸣，女工们进一步明确了自己的职责和义务，纷纷表示要充分发挥“半边天”作用，全力投身到分公司的生产建设中，团结一心，共克时艰，打赢控亏增盈攻坚战；石灰石矿召开了女工座谈会，对2008年女工为矿山的改革发展稳定做出的积极贡献表示感谢。要求全体女工抓住机遇，工作中以“严细实新恒齐”的标准

要求自己，不断学习业务，学习技术、学习科学知识，提高个人综合素质，努力成长为勇于创新、敢挑重担的知识型女工，为创建学习型型企业贡献力量；实业总公司召开了庆“三八”座谈会，对2008年在控亏增盈攻坚战中表现突出的3个先进集体和18名优秀女工进行了表彰。要求全体女工认清当前形势，坚定信心，坚决落实“一保二压三从紧”措施，充分发挥“半边天”作用，为公司生存发展做出新的、更大的贡献。

氧化铝四分厂、晋铝建设有限公司、检修分厂、西旺物业部、煤气分厂、80万吨氧化铝厂、职工医院、离退休管理服务中心纷纷举办了跳绳、穿螺丝、踢毽子等充满趣味、健康向上的游艺活动，活跃了女工的文化生活，增进了女工之间的交流与友谊。

东兴物业部举办了女性健康知识讲座活动，特邀专家针对衣、食、住、行等方面中的女性健康常识进行了通俗、幽默的讲解，150余名女工认真聆听了讲座。

计控室举办了女工十字绣



丰富多彩绣品展

作品展览，70余幅作品参加了展览。从两米多长的装饰画《花开富贵》，到小巧玲珑的钥匙扣《漂亮宝贝》，从大气磅礴的俊美字画到以假乱真的实物写真，一件件色彩斑斓的作品，让参观者流连忘返，啧啧称奇。

(本报综合报道)



小小毽子比高低

包出真情 送出温暖

苏红丽

中铝公司控亏增盈攻坚战动员会和调研会召开后，氧化铝二分厂积极贯彻落实会议精神，制定了详细的工作措施，并以第99个国际“三八”妇女节和第46个“学雷锋日”活动为契机，在全体女工中开展了以“赛厨艺、学雷锋、战危机”为主题的活动，进一步凝聚人心，鼓舞士气，坚定信心，共同打赢企业生存保卫战。

3月5日上午9:00整，氧化铝第一职工食堂大厅内，由氧化铝二分厂各车间和机关女工组成的30名包饺子高手，正摩拳擦掌，整装待发，进入赛场。分厂领导也来到比赛现场，为参赛选手加油助威，一场包饺子、赛厨艺大赛即将开始。

随着裁判员的一声令下，六个参赛队选手，揉面、擀皮、包馅，分工协作，配合默契，经过一个半小时的紧张比赛，四车间女工代表队以皮薄馅多，外形美观，676个饺子的数量一举夺冠。当宣布比赛结果时，现场响起了热烈的掌声。

中午12:00整，分厂领导和女工一起把5000余个热气腾腾的饺子送到了分厂的65个岗位。在三车间，当厂长张燎原和书记赵峻森把饺子一分发到岗位人员手中后，大家邀请厂长和书记一起吃饺子。当来到洗涤车间底流泵岗位时，分厂领导与刚取样回来的岗位人员开玩笑说：“这可是咱们分厂女工特意给男职工们包的饺子，一定要多吃啊！”来到五车间，当看到三位员工正在现场改造生产流程时，分厂领导嘱咐一定要注意安全。趁着岗位员工吃饺子的间隙，他们同大家聊起了家常，并鼓舞大家一定要坚定信心，团结起来，共同打赢这场企业生存保卫战。

从如火如荼的活动竞赛中，从分厂领导送饺子到岗位的小事里，从日以继夜的奋战中，我们看到的是二分厂广大干部员工团结一心，携手奋战，共渡难关的信心和勇气，这是我们山西企业广大干部员工团结拼搏，不畏艰险，勇往直前的缩影，我们坚信，在分公司的正确决策下，在分厂领导班子的带领下，我们的企业，一定能够披荆斩棘，扬帆远航。

吴承恩的丰富想象力，折服了所有看过《西游记》的读者，而唐僧路遇女儿国的故事更是吸引了读者的眼球，若大的国家在女儿们手里怎样治理的，读者不得而知，但是现实生活中，氧化铝一分厂二车间饲料机岗位就有这样的“女儿国”，在这里您可以亲身感受她们是如何治理自己的“王国”的。



“女儿国”里话女儿

——记一分厂二车间饲料机岗位女工

卫津荣 韩艳丽

细致

饲料机岗位是二车间的第一道工序，它主要是把上道工序来的矿石、石灰石、石灰等物料经饲料机送入原料磨磨制成大窑所需的生料浆，人们说“三个女人一台戏”，饲料机的九个人，在这里上演一场细致与完美的精彩戏，她们用细致与完美治理着自己的“王国”。

经饲料机进入磨机的各种物料，会随着上道工序的变化而变化，这种变化是不可预知的，而每一次的变化都会给车间生产带来很大的影响。为了给生产提供详实的第一手资料，饲料机的女同胞走出操作室，认真巡检，仔细观察物料的变化、粒度的大小、配煤的多少、粗砂的掺入量等，把观察到的情况及时反馈给各岗位，使生产得到及时调整，保证了生产顺利运行。细致的观察，让她们练就了一身硬功夫，她们只要看一眼，就能通过夹杂在输送物料中不起眼的石灰块，判断出马上要输送的是哪一种，并及时调整物料下料量，使生产顺利

进行下去。她们把观察到的生产状况记录下来，做成笔记，不断提高自己的操作水平；她们主动打电话询问各岗位生产情况，了解生产状况，使流程精益求精；她们把工作方法进行总结，制定出“脑勤、笔勤、嘴勤”的“三勤”制“国”方法。

完美

二车间有五台原料磨，与之配套的就是饲料机十台板式机，为了管理好设备，

她们使尽了浑身解数，除了日常维护外，她们还给予设备精细的照顾，设备上粘上泥，她们会小心翼翼地一点一点铲掉，再用随身带的抹布抹干净。有时板式机带料，会把物料带到板式机下面，板式机离地面不到30公分，清理时，板式机下面死角处物料不易清理，她们就趴下身子，把手伸到板式机下面，一条一条把物料扫出来。饲料机岗位约有140平米的清扫面积，每次清扫完，汗流浹背的她们，个个成了白眉大侠，她们却毫不在乎，可她们却在乎她们的“王国”。有一次，下雨天，有一个不知情的“外来客”，在饲料机留下了一串串脚印，她们看见后，就会毫不客气地同她理论，最后，以“客人”自己清理干净卫生而结束“战争”。

你看，这就是“女儿国”里的管理者，她们用可爱的“小心眼”，“不讲理”的爱“国”之情，治理着她们的“王国”，美化着她们的“王国”。



凡人新事

2月27日20时58分。运城市公安局禹门分局巡警大队值班室。

一阵急促的电话铃声打破了夜晚的平静：“翠微区18栋六楼一居民手臂被压面机夹住，请巡警大队立即救援！”

接到分局110指挥中心指令后，巡警大队副大队长李建伟向正在龙门大道附近巡逻的一中队发出命令：立即赶赴现场，迅速组织救援！

21时01分。巡警一中队队长孙效军和8名队员带着救援设备赶到伤者家中。现场情况十分危急。受伤的是名年轻妇女，其右手小臂死死卡在压面机两辊筒之间，由于无法解脱加之手臂疼痛，此时情绪显得十分焦躁，家属虽在旁边安慰却也束手无策。而压面机又放置在家中阁楼上，狭小的空间更加大了救援难度。

从警近20年，孙效军还是第一次遇到这种棘手的状况。时间就是效率，时间就是生命！没有丝毫犹豫，他当即制定救援措施：迅速拆除压面机外壳！立即通知消防队带液压扩张器支援现场！马上联系职工医院做好急救准备！

三道指令发出，各路人马出动！

为迅速推进救援工作，几名巡警边拆除机器外壳，边安抚伤者。救援人员的细心周到使伤者暂时摆脱了焦躁紧张情绪。5分钟后，扩张器也及时送到现场。

问题不断出现，救援异常艰难。10分钟过去了。由于外壳拆除进展缓慢，伤者情绪再次波动，其小孩也被这种场面吓得大声哭闹起来。为了不影响救援行动，外围巡警将小孩抱离现场，为伤者送来开水，在努力稳定其情绪的同时，迅

速赶赴现场，勇于破解难题，及时救出伤者，出色完成任务，运城市公安局禹门分局巡警们用自身行动赢得了铝城人民的赞誉，谱写了一曲爱的赞歌。当他们面对感谢时，只是说——

“救民危难是我们的职责”

曹小刚 王卫平

速展开救援的第二步。困难时刻考验着救援人员。在试图直接拆解两辊筒实施救援，却因扩张器开度小无法完成的情况下，救援人员又马上转换救援方案，在两辊筒轴间找到支点，再次实施拆解。此时，所有在场的人员心情都十分紧张，看着情绪不稳的伤者痛苦的表情和寄托着全部希望的家属渴望

的眼神，救援人员心急如焚，但仍以超常的毅力沉着应对不断出现的困难。

又一个10分钟过去了。在人们急切的企盼中，只听“啪”的一声，辊筒破拆成功了！救援人员小心翼翼地取下上面的辊筒，将伤者被夹了半个小时的手臂缓缓拿了出来，并立即用毛巾包裹住，背起伤者，冲下楼去，扶上警车，送往医院，实施救治。

掌声，在现场响成一片。

医院，巡警们跑前忙后，联系拍CT，找医生，办手续……在得知因救援及时，伤者肌肉并无坏死，没有产生严重后果的消息后，巡警们长长松了一口气，这才顾得上擦去满头的汗水。当家属们满含激动的泪水，紧紧握住巡警的手连声道谢并询问姓名时，巡警们只说了一句话：“我们是警察，救民于危难是我们的职责。”

后记：3月3日，受禹门分局和巡警大队领导的委托，一中队队长孙效军与内勤人员提着慰问品，来到职工医院回访探望，叮嘱伤者安心养伤。伤者及其家属再次向禹门分局领导及巡警们表达了真诚的谢意。

晋建荣获“运城市建设系统抗震救灾先进集体”荣誉称号

本报讯 近日，从运城市“全市建设规划工作会议暨党风廉政建设”会议获悉，晋铝建设有限公司荣获“运城市建设系统抗震救灾先进集体”荣誉称号。2008年，汶川地震发生后，晋铝建设有限公司接到运城市援川建房指挥部通知，迅速组织人员连夜奔赴四川省都江堰市援建一线，在崇义镇和玉堂镇3个援建点高质量、快速度建设过渡房852套，得到了运城市、山西省援川建房指挥部，四川当地政府及灾民们的一致好评。（高程）

环节，节电责任不容辞。在氧化铝生产战线工作多年的任建堂同志已深深意识到这一点。作为党员，他严格要求自己，首先带头节电，办公室电脑、饮水机，超过2小时不用，他总是及时关掉，在现场，每当发现有长明灯等现象，他总是立即督促整改。在他带领下，车间采取了杜绝污水重复利用

水冲淡铝氧的问题，对确保系统铝氧浓度起到了稳定的作用。目前，五车间二精脱硅指数和二精铝氧这两项指标已达到分公司三个阶段目标的第一阶段目标考核值。

勤恳、塌实、拼搏、进取，这位活跃在生产一线的老党员，以出色的工作业绩、塌实肯干的工作作风，赢得了车间广大员工

他是一个脚踏实地干工作的人；他是一个对自己严格、谨慎、勇于创新的人，他就是氧化铝二分厂五车间生产主任任建堂。在分公司开展的“节能减排”活动中，任建堂同志处处“节”字放在首位，充分利用自己的专业知识和熟练的业务本领，创

看了电视剧《东归英雄》后,我深深地被剧中的人物所打动。

这部影片主要说蒙古游牧民族土尔扈特人在经历了100年沙皇俄罗斯的奴役和专横跋扈后,17万土尔扈特人赶着500万牲畜,在他们的渥巴锡汗王的带领下,趟过伏尔加河、穿越大峡谷、经历死亡沼泽,战酷暑斗严寒,且战且走,冲破道道封锁,面临死亡威胁,胸怀一颗回归的希望,以“今生不能吻故土,宁愿天来葬我”的豪迈气概,用顽强的意志和坚强的信念,历时7个月行程1万多里的长途跋涉,17万人只剩7万人悲壮之举,万众一心,带着长生天的旨意,回到了阔别100多年、挚爱的家乡。

我首先被游牧民族的顽强意志和的坚强信念深深打动。他们怀着永不背弃的梦想,带着漂泊的灵魂,回到自己挚爱的故土,找到归宿。他们向往自由,在自由的感召下,誓死回故土。特别是在经过死亡沼泽后,土尔扈特人都已赤手空拳,疲惫不堪,而前面却是手举枪炮的俄罗斯军队,面对敌人的威胁利诱,而土尔扈特人的回答是:别人可以改变我们的头脑,但血液是不能改变的。为了梦想、理想、思念,永不退缩,这就是土尔扈特人!!也正是这种坚忍不拔的性格,“为自由,

看《东归英雄》有感

● 裴秀花

无法接受的各种舍弃和分离,妻子的病逝、儿子压为人质、深爱人的远离,死亡威胁、随时的抉择……正是他的真诚、他的守信、他的勇敢、他的明智、他的豁达、他坚强的意志、他顽强的信念、他那永不背弃的梦想、他那坚不可破的情谊……带着族人,历经千难万险,冲破层层阻力,绝处逢生,万众一心,众志成城,实现了几代人的夙愿,在自由的感召下,漂泊的灵魂找到了归宿,同时也塑造了英雄的土尔扈特部落!!

我多次为他们那不离不弃的行为而落泪,回到家乡。见到故土的江河,他们欢笑雀跃,亲吻家乡的水,互相呐喊,互相祝福,让我们也感受到了对家乡的热爱,确实知道了失去了的珍贵,重新找回是那样的艰辛,只有祖国才不会嫌弃自己的子民,才能最大程度地赋予自由和人权,我们应把握现在,爱我们的家乡,爱我们的祖国,故土难离!!

吾宁死”,震服了俄罗斯的军队,为他们让开了一条通往家乡的路。

其次令人信服的是他们的汗王渥巴锡汗王,他以自己特有的人格魅力,感召人。族人的利益高于一切,他忍受了常人

路遥的《平凡的世界》,我已经看了三遍。

每一遍都让我深深地感动着,为生命的可贵与艰辛,为普通人的平凡与伟大,更为亲情、友情、爱情的美好而感动!感动之余,又每每使我陷入沉思……

每个人都无法选择自己的出生家庭。也许,富裕的生活能让人多一些享受,但贫困的经历有时却能让人收获更多。

孙少平,一个出生在穷人家的孩子,在艰苦的环境中求学、劳动。从来没有埋怨命运对自己的不公平,而是脚踏实地地生活中磨练自己、鼓励自己,坚韧地前行着。他让人明白一个道理——只有通过艰苦的劳动和刻苦学习,命运才会得到改变,才能为社会作出一个平凡人的贡献。

这个世界,没有天上掉馅饼的神话,任何事情,都有自然规律,要想收获,先要付出;要想有所作为,首先要经受得住生活对你的考验!人的一生不可能一帆风顺,都要历经困苦和挫折。有的人挺过去了,前景一片灿烂;有的人退缩了,生活的天空从此愁云惨淡。

与贫困抗争,让孙少平拥有了一颗上进之心;对劳动的热爱,又让孙少平收获了人生的价值和尊严;对爱情的忠诚和追求,更让他赢得了田晓霞这个善良女孩的心!

我常想,孙少平在艰苦的打工之余,住在一个四面透风的还未竣工的房间里,蜷缩在破旧的被褥里,竟能就着昏暗的光亮捧书而读,这是一种怎样的对知识的渴望?!又是一种怎样的,对光明前途的不懈追求?!当他面对心爱的女孩田晓霞时,并没有因为自己是一个打工汉而自卑,而是用自己的经历与学识和田晓霞侃侃而谈。正是这种发自内心的自信赢得了田晓霞的芳心。面对家庭的贫穷,他和哥哥一起踏实苦拼,遇到挫折也不气馁,最终使家境得以改变。

设身处地的想一想,如果是换作自己,在这种逆境中能够做到这些吗?

平凡的人物,平凡的故事,却不失孜孜不倦地追求美好生活的愿望,也遮掩不住那不凡的坚忍不拔之志。这就是《平凡的世界》给我们呈现的不平凡的画卷。

对照生活中自己,浮躁、好高骛远、逃避困难以及面对是非的淡漠,等等,都在《平凡的世界》的光亮照耀下,暴露无遗地显现出来。那种在平凡的岗位上刻苦学习、脚踏实地、默默奉献的品质,正是自己所缺少。

三遍的阅读,《平凡的世界》对我的影响并不是让我树立远大的理想和目标,而是让我真实的生活;让我把本职工作干好,孝敬好自己的父母,照顾好自己的妻子,锻炼好自己的身心,健康的活着;让我在前行的路上,不断地努力学习,做一个对事业对家庭负责任的人!

三读《平凡的世界》

● 李永现

雪的记忆

● 剑宇

幼时的雪确乎很多,下得也格外大,往往是一觉醒来,窗外一片银白,院里几棵大树变成了玉树琼枝,玻璃上也刻下了美丽的花纹。天上的雪花像是弹花的棉絮在天空飞舞,飘然而来,我和小伙伴欢快地在棉被般的雪地里打雪仗,滚雪球,雪球滚得好好大,几个小男孩都推不动了。也有几个大点的孩子在雪地上走着,走出拖拉机的印迹。一个女孩子独自堆着雪人,她拿出母亲梳妆盒里的胭脂抹在雪人的嘴唇上,说是自个,她寄托着美好的希望。

小学二年级时,我写的第一篇看图作文就是《扫雪》,写的是几个小孩子帮军属张大爷家里扫雪,大爷打开门,看到院子里的雪被清扫了,感到十分吃惊,几个小孩子躲在门边笑着。我写了不到一百字,竟然得到老师的夸奖。这样,雪在我幼小的心灵里就留下了很深的印记。

长大后,对雪的印象确乎淡了。我从部队探家那年,老天下了一场大雪,我去看望山上的爷爷、奶奶,我行走在崎岖的山道上,望着雪中的松树和眼前的玉山,不禁感慨万千。想到心中远去的偶像,我在雪上一次次写着她的芳名。我在给朋友的信中不禁发出感叹:我考上大学了,我上的是“失恋系”。那次雪的记忆令我难忘。

眼前的雪在悠扬的下着,若把雨的线条比做一根根斜竹的话,那飞雪就是纷乱的杨花了。眼前的雪没我幼时的雪那么大,我希望它再大点,好使我重温幼年的梦。



银色花第612期

抗暴歌

● 韩长绵

金融风暴来势狂,美国感冒世界伤,中国也是受害者,企业尤其遭重创。有色行业重灾区,价格狠杀回马枪,跌落突破成本线,生产越多越欠账。企业逢难员工苦,无奈轮岗或歇岗,奖金停发薪水减,生活水平受影响。金融危机出难题,员工企业进考场,胸有成竹勇面对,缺乏自信关难闯。学习科学发展观,思想必须重武装,与时俱进不落伍,抗风灭暴志如钢。对付危机勿急躁,伟人教导耳边响,抗日要打持久战,抗暴也需苦日长。风暴肆虐人无畏,危机面前胆犹壮,众手浇开企业花,姹紫嫣红抗冰霜。非常时期非常人,思想尤要大解放,闯出奋发图强路,突破困顿守旧网。风暴袭来总动员,全面反击号角响,党政工团齐上阵,背水一战斗志昂。每个员工都姓企,非常时期敢担当,只有企兴我才荣,迎接考验闯风浪。企兴我荣记在心,企衰我耻不能忘,只要企业有需要,冲锋陷阵不彷徨。企业抗暴靠什么,员工团队长成长,一以贯之人为本,西风不及东风强。员工企业共赴难,卧薪尝胆蓄力量,同心同德献光热,抛名弃利搏一场。风暴袭来脚跟稳,越战越勇越坚强,企业发展如人生,一顺百顺不正常。企业发展路坎坷,又遭风暴降祸殃,权且将其当熔炉,不经百炼怎成钢。企业就是员工家,兴衰荣辱挂心上,企业为我谋福祉,我为企业争荣光。所急要为企业急,所想要为企业想,建言献策尽职责,众人捧柴火势旺。大手大脚习惯劣,家大业大思想脏,危机袭来两摒弃,节俭风气大弘扬。一砖一石不浪费,积少成多弱变强,千难万难都不怕,就怕茶水逢漏缸。不要小看一滴水,投进大海便汪洋,企业也如一片海,员工携手腾巨浪。大手大脚管企业,外委费用年年长,面对危机改旧习,好钢用在刀刃上。过去凡属苦累活,外雇民工很平常,而今节俭战危机,天塌下来自己扛。鏖战风暴任务重,抓住关键没商量,控亏增盈怎实现,根除腐败负增长。危机肆虐强机制,监督阵地不可荒,权力失控生腐败,推波助澜兴风浪。公吃公车公费游,企业买单饱私囊,控亏就要堵漏洞,打赢抗暴关键仗。越来越多私家车,揩公油者也海量,如此歪风不利住,控亏增盈梦一场。控亏要从我做起,点点滴滴当宝藏,只要人人践诺言,何愁企业做不强。增盈不是喊口号,思想解放创新忙,善用行动提效率,迎来企业大兴旺。风暴进犯心不慌,直面危机迎难上,坚信压力是动力,共克时艰谱华章。任凭危机迷雾起,科学发展灯塔亮,众志成城排万难,企业巨舰不迷航。直面危机人为本,转变观念活力涨,背水一战不退缩,发奋图存凯歌唱。

白日依山尽,黄河入海流。
欲穷千里目,更上一层楼。

唐代大诗人王之涣的《登鹳雀楼》这首诗,不仅写出了在鹳雀楼上所望见的壮阔景象,而且包含了“登高才能望远”这一人生哲理;不仅可以让人们领略到昔日大诗人王之涣壮志凌云的胸怀,更有一种感受世间苍穹不凡的壮阔;而且同时也为人们描绘出一幅不老的中国画——夕阳的余晖、奔涌的黄河、跌宕起伏的山脉、水天一色的波澜景象。一切都显得那样富有感染力、那样迷人,让人流连忘返;加一点点想象,一坛百年佳酿,品一下,醇香四溢回味无穷,陶醉在其中,其乐无穷;其实它更象一个人人生前行的航标、登高望远的一曲华彩乐章!

全诗景以情见,物由志显,能壮阔山河,正因诗人胸怀宽广、志向远大。全诗的前两句一写天空,一写河流,有静有动,笔笔入神,真是景象壮阔,气势不凡。这两句写鹳雀楼之高借以抒发诗人宽广的胸怀。诗人站在鹳雀楼上,远望天空,一种

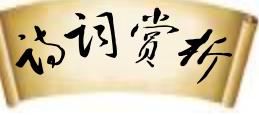
高瞻远瞩、超凡脱俗的情怀油然而生。从表现手法上看,诗人把视觉反差运用到景物描写中,以远处物体似小的感觉来反衬近处物体的高大,颇有趣味。其中“依”、“入”二字可称得上是神来之笔,把“从小树立远大理想”的人生哲理阐述的顺然无

心远志高

——《登鹳雀楼》赏析

● 姚素涵

周围景象借以抒发诗人内心的满怀激情。从鹳雀楼上向四方远望,仿佛要以绵延山峦包围住广阔平原,然奔腾咆哮的黄河却将连绵山脉从中断开,浩浩荡荡去远方。俨然勾勒出山河的恢宏气势,同时也显示出诗人开阔的胸襟、奔放的豪情和远大的志向。全诗后两句与前两句连贯一气,以天垂四野、黄河奔向远方山谷的壮阔景象,映衬出鹳雀楼的雄伟气势,既显楼高望远,更见诗人心志高远的胸怀。



凤翔有个「孝子席」

陕西省凤翔县旧时遇红白喜事，待客饭食有一种特殊的席面，叫做“孝子席”，或者叫做“到数席”。这种席面，一般有八碗大菜，分四次上：红肘子、白肘子、丸子、甜饭，每次两碗相同的，叫做“柱子”。配以凉热菜。每一种大菜，给每位客人发一个白馍，约二两大小；上第二道菜时加发一对烧卖；上第三、四道菜时，加发小点心，二两大小的白馍，客人只许吃掉一个，另三个则是带回家的。在每位客人的面前，预先放有包扎白馍的净纸和纸绳，红事备好红色纸绳，白事备好白色纸绳。那白馍，遇红事还点了七星红点。客人应将红白肘子和甜饭分别夹于白馍之中，作为肉夹馍带回家去，孝敬自己的二老双亲。

不仅凤翔，在关中许多地方，每逢红白喜事，总有人用白馍夹了肉菜，带回家去，有的地方，主人会夹好这样的肉夹馍，用纸包好，让客人走时带上。最有趣的是陕西彬县，红白喜事，到会者每人夹两个馍，一个夹红肘子，一个夹白肘子，自己夹，先夹了馍，再开动筷子自己吃。先夹是为了免得没有可夹之肉。酒席完毕，回到家中，先给父母作揖叩头，再双手捧上肉夹馍，请父母享用。这礼节叫做“告偏”，意思是说：“对不起，老人家，我今天先在宴席上偏吃过了。现在请你们吃罢。”这样的礼节，现在仍然存在于彬县各地，只是不再作揖叩头，有的鞠个躬，有的叫声爸妈。

（杜效灵摘自《中国食品报》）

常坐办公室要长呼短吸

办公室人群由于长时间坐着，导致身体只采用通过肋间肌和肋骨运动的胸式呼吸，而且这样的胸式呼吸受制于伏案工作，每次的换气量非常小，在正常呼吸频率下，通气不足，使体内的二氧化碳累积；加上长时间用脑工作，机体的耗氧量很大，更容易导致脑部缺氧，出现头晕、乏力、嗜睡等办公室综合征。

如果办公环境通风条件较差，人员密度大，长时间处于这样的工作状态，随着呼吸效率的降低，呼吸器官的功能会衰退，全身组织器官随之产生退化性改变，易引发动脉硬化、高血压、冠心病、大脑供血不足等多种疾病。

因此，不论能否改变工作环境，首先要改变的是呼吸方法。呼吸时应该心平气和，才能有较充足的氧气进入肺的深部进行气体交换。正确的呼吸方法是：处于坐姿时，呼气的应是吸气时间的两倍，多用鼻而不是用嘴来呼吸。

一旦改变了呼吸方式，许多常见疾病，如哮喘、支气管炎、高血压、心脏病、头痛病、忧郁症等，都会有一定程度的减轻。

（张艳霞摘自《江南游报》）