

挖野菜

●清风



今年回老家过的年。正月那几天天气晴好，闲来无事，我们一家人相约到田野里走走，舒展筋骨，放松心情为其次，主要是为了挖挖野菜。俗话说，“正月茵陈二月蒿”。茵陈，即我们俗称的白蒿，是大众喜爱的野菜。白蒿全草有香气，可入药，有发汗、利尿、利胆等作用。过了正月，茵陈就变成了蒿草，也就没有了药用价值。

说起挖野菜，不由得我想起小时候的情景。那时是集体合作生产，村民们是东家日头背到西，天不黑不回家。一年到头，累得腰酸背疼，工分挣了不少，却分不到足够生活的桶、粮、油。我家人口多，劳力少，父母亲把汗珠子摔成了八瓣，仍摆脱不了短欠户的命运，常常为全家老少的温饱问题发愁。一到春天，母亲就会挖野菜，摘树叶，什么花花菜、蒲公英、车前草、榆钱、野菜籽叶、柿子树的嫩叶、苦苣菜、洋槐花等，只要能吃不伤人命，母亲都会采摘回来杂到面里蒸成馒头。

现在挖野菜的心情跟小时候是

用母亲的话讲，“像是过天堂的日子”。近几年，国家减免了学费，去掉了农业税，种粮享受补贴，又推行了新农村合作医疗，解决了农民看病难的问题，个别贫困户还能享受“低保”。沐浴在这样的氛围中，村民的生产、生活观念和神情面貌发生了巨大的变化。老百姓称赞道：少有教，老有靠；贫有病，病有报；种田不弯腰，挖田不用锹；粮食不用挑，吃水不用吊；热水不用烧，做饭不用灶；交通不用跑，通讯不用叫；眼瞅轻快点，啥事都知道；各种信息早知晓，户门上小康道。

想想过去，看看现在。农村在改革开放的春风里，物质文化和精神文化是芝麻开花——节节高。单说“吃”，过去人们是为没有啥吃的发愁，现在人们为不知该吃啥发愁；原来人们挖野菜抵粮吃，如今人们挖野菜当鲜菜。能有今天的好日子，得益于党的富民好政策。在这个幸福的年代，换种口味，吃点野菜，也是为我们多彩的生活锦上添花……

立春时节，朋友送来一盆鲜花。她说，这花不用多浇水，等花盆里的水分干了以后，再一次性浇透，这些花还能够开半个月的。果然半个月！看着她们竞相争艳的样子，我不禁赞叹！

半月之后，大部分花朵已经败落，白的似纸，失去了生命的容光，蓝的发乌，没有了润泽饱满之气……枝叶也都枯死的枯死，凋落的凋落，只有少许几朵红花依然光彩夺目，大概是凝聚了颜色的精华。

也许花卉是有灵性的，甚至是有灵魂的，我想。

当所有的花朵都枯萎死去，我叹息着清理她们的残枝败叶，发现里面来了几株不太起眼的菊花。确实不太起眼，难怪我在二十多天的时间里竟然没有发现它。敏感的我，不由为之神伤。

看到菊花，就想起陶渊明，想起陶渊明“不为五斗米折腰”的气节，想起陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”、“三径就荒，松菊犹存”的诗句。

宋代周敦颐曾说：“菊，花之隐逸者也。”陶渊明的灵魂和菊花的灵魂早已合为一体，像菊花这样的花卉，也许是不应该出现在商品社会里的。

远逝的菊魂

●谷红翠

春季养生特点

春季多风，而风邪又是春季疾病外感因素的主要因素，它可能引发各种传染性、流行性疾病，如感冒、白喉、猩红热、麻疹、流脑、水痘、扁桃腺炎、肺炎等，所以春季养生先养肝。肝脏是人体一个重要器官，它具有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。那么，春季应当怎样养肝呢？在饮食方面，应多吃些温补阳气的食物，如葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。研究表明，大蒜不仅有很强的杀菌作用，（下转二、三版中缝）

铝厂明天更美好

●荆喜运

退休蜗居十六年，铝厂旧貌换新颜。展厅布置声光电，产品陈设高精美。节能环保解危困，增益创收度难关。黄河浪浪流不断，乘风破浪永向前。

文坛诗苑



春芽萌动 摄影 魏海斌

（退休职工、党员荆喜运利用离退休管理服务中 心被秀区第二党支部学习日活动，参观山西铝厂展厅有感，遂赋诗一首。）

他俩，一个是财大气粗的私企老板，一个是以收破烂为生的城市拾荒者，两个处境悬殊的人却成了知己和挚友，缘于一次废物的买卖。

一次他到老板家里收破烂，老板家的保姆拿出许多废书报和破纸箱，当他把这些破烂拉回家进行分类清理时，却发现其中一个破纸箱里有个鼓鼓囊囊的大纸包，打开一看，里面装着厚厚的一沓百元钞票，数了数共有五万元。这对于一个收破烂的人来说，可是一笔不小的钱呀，几乎相当于他四五年的收入。更何况，他那患心脏病的母亲，正需要一大笔钱住院做“搭桥”手术呢！但他却毫不犹豫地把钱立即给老板家送去。

他经常成为老板的座上宾——每有外地藏友来访或是聚会，老板款待，少了他就开不了席。老板出手阔绰，每次每人的最低消费平均都在 200 元以上，这相当于他一个月的工资。

他也常请老板吃饭，比如，每次卖出一些破烂，赚个千儿八百的，就拉老板去小吃店，弄盘花生米，炒两个蔬菜，喝三块钱一箱的啤酒。老板从未嫌弃他寒酸，总是欣然前往。饭后，老板总看着他掏出几张皱巴巴的零钱去结账，也绝不抢着去买单。

但老板会以独特的方式帮助他。有次他家的卫生间漏水了，泥瓦匠出身的老板亲自披挂上阵，刨地板、做防水，再把新地

子都变卖了，现在只好租住一间小平房遮风挡雨。

通知他吧，只能让他为难：让他两个膀子扛一颗头来，他肯定不好意思，他想买点寿礼，又拿不出钱来……思虑再三，老板还是给他打了一个电话：“小弟，当哥哥的要吃花甲的饭了，想请你到家里来坐坐，但你的现状我很清楚。这样吧，你收破烂肯定少不了精装茅台酒，老板从未嫌弃他寒酸，总是欣然前往。饭后，老板总看着他掏出几张皱巴巴的零钱去结账，也绝不抢着去买单。

但老板会以独特的方式帮助他。有次他家的卫生间漏水了，泥瓦匠出身的老板亲自披挂上阵，刨地板、做防水，再把新地



假酒真情

●刘德存

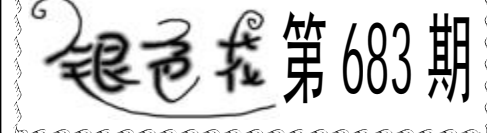
从一个年轻人的口中说出这样的话。你让我从深层次的角度认识了你，也算是我三生有幸！”老板感慨地说。

他俩成为挚友还有另外一个重要原因：都爱好收藏古董，不过年轻人喜欢收藏，纯粹是一种爱好，是为了获取一种知识、一种技能、一种乐趣、一种审美愉悦，但常常是有想法没办法，即使遇到了至爱字画，也没钱买下，只能饱眼福。而对老板来说却是其生活和事业的一部分。在他家里，各个时代的瓷器字画琳琅满目，可以说是价值连城，他还是县里收藏家协会的常务理事。他们都很懂行，用道上的话说，都不曾“看走眼”。于是，彼此敬慕，惺惺相惜，相互之间的友情更加深了一层。

板用水泥镶好，累的满头大汗。老板说，你就是花钱雇人，也找不到我这样手艺的泥瓦匠呢。他开心地笑笑，给老板递上一杯茶水。

他们的确亲如兄弟，可以说事事心有灵犀，但有一件事却让老板为难了。

原来，老板要过六十大寿。作为一个公司的老板，亲戚朋友自然不在少数，不用发请柬，即便是八杆子打不着的人，如果拐弯抹角地打听到一点信息，也会趋之若鹜不请自来。但老板爱静不爱闹，一再提出不要过分张扬，只请一些他认为值得交往的至亲好友在家里做客。按照这个范围，收破烂的自然在受邀之列，可他的母亲刚刚在医院做了心脏搭桥手术。为此，他把祖传的房



动感旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

山西铝厂一季度经济活动分析会要求——

坚定信心 积极行动 增收节支 挖潜增效



图为大会会场。摄影 本报记者 刘峰

本报讯（记者吴建华）3月20日，山西铝厂在晋铝会议中心召开一季度经济活动分析会，会上对2月份经济活动进行了全面分析，提出了下步工作措施。山西铝厂厂长吴茂森，副厂长郭万里、李安平及各单位党政一把手、机关部室负责人参加了会议。会议由吴茂森主持。

会上，各单位从一季度生产经营情况分析、存在的不足及困难，下步措施、重点工作等方面进行了汇报。

李安平就4月份即将在山西铝厂召开的全国有色金属行业资源综合利用现场交流大会和中国有色金属工业集团三届一次常委会暨三届二次管委会的整体情况进行了简要介绍，对会议组织筹备和当前工作进行了安排。李安平强调，此次大会对于提升山西铝厂形象、宣传企业、促进营销、推动发展具有十分重要的意义。为做好大会组织工作，确保达到预期效果，经厂办公会研究决定，成立会议领导小组，下设8个工作组，要求高标准、高质量、高水平办好此次会议。他要求各单位要高度重视，全力以赴；加强领导，统筹协调；扎实工作，狠抓落实。

郭万里对各生产单位提出具体要求。他要求水泥厂抓好达标达产，提高产量，降低成本；宏泰公司要加大多品种开发，改进流程，根据市场实际，管理库存；科化公司要在抓好达标达产、优化生产流程的基础上，降低消耗，加大外部市场开发；介休产业基地各公司要对新员工提前培训，让他们熟悉新岗位，按章操作，为试车投产做好准备；施工单位要在项目、场地、人员管理等方面下功夫，检查安全防护措施和设备检修，消除隐患，避免事故。

吴茂森对山西铝厂一季度生产经营情况进行了分析总结，并对下阶段目标任务进行了安排。他指出，山铝的生产经营受季节性影响明

显，与指标的增幅、费用的控制等方面有关系。他强调，全体员工一定要坚定信心，毫不动摇地完成全面利润目标，使企业发展再上新台阶，真正实现融入社会，走向市场。针对下一步工作，他要求各生产单位要深入贯彻“双代会”和党建会议精神，坚定信心，积极行动，增收节支，挖潜增效；要关注资产回报率，提高盈利能力；介休、孝义产业基地各公司要尽快试车投产，为企业生产经营、提高经济效益作贡献；后勤单位要解放思想，转换机制，灵活经营，提高服务档次，增收节支；全体员工要积极关心、开发市场，为晋铝系列产品市场拓展贡献力量；各单位要深化管理体制、结合总部指导意见和单位实际情况，平稳和谐推进，同时利用各种途径，调动员工积极性，提高企业活力。山西铝厂整体实力提升作出更大贡献。针对现场交流会议情况，吴茂森要求各单位要树立大局意识、服务意识，积极支持、全力配合。涉及到参观的单位要注重现场管理，做到色彩化、标准化。吴茂森还就安全稳定工作进行了强调。

一位特殊的顾客

——记吴茂森参观森第地板天津旗舰店

本报记者 张斌

东都建材市场是天津市最大的建筑装饰材料市场，商家林立，客户如流。森第地板天津旗舰店坐落于此，它的开业运营，如同“绿色通道”项目，将绿色环保的绿色地板送到了天津百姓的家门口。

3月20日下午6时许，山西铝厂厂长吴茂森专程来到森第地板天津旗舰店参观考察，了解产品销售情况，实地考察市场需求。

步入旗舰店，“不怕水、不怕火、零甲醛”——森第地板特点介绍映入眼帘，引人注目。吴茂森快步来到产品展示区，仔细观看各种地板，“目前销售情况怎么样？是否受到大家欢迎？”吴茂森听取销售人员介绍，不时提出问题。

当得知森第地板深受天津消费者欢迎，开业当天销量超过3000平方米，几天来客户不断，销售情况良好时，吴茂森指出，我们要深入了解市场需求，了解顾客需求。如果条件允许，我们要帮助顾客做好地板装修设计，使顾客享受到更便捷的服务……



图为吴茂森陪同杜中伟（左二）参观山西铝厂展厅。摄影 本报记者 刘峰

中铝山西企业荣获“全国群众体育先进单位”称号

本报讯 近日，从国家体育总局传来喜讯，中铝山西企业被国家体育总局授予“2005—2008年度全国群众体育先进单位”称号。

多年来，企业十分重视对群众性体育设施的投入，健全机构，扎实开展各项体育活动，同时大力营造氛围，开展了“全民健身与奥运同行”系列活动，成效显著。

据悉，“全国群众体育先进单位”是我国群众体育工作的最高奖项，每四年评选一次。本次获奖是中铝山西企业目前获得的最高体育奖项，也是对企业体育工作取得成绩的肯定，必将有力推动山西企业体育事业的全面发展。（本报报道）

实施全方位深度结构调整，要求必须打破思维定势。思路决定出路。企业经过二十九年的发展，积淀了许多宝贵的思维模式，这就要求我们必须重新审视自身的优势与劣势，解放思想、转变观念，使广大干部员工懂得，企业的生存发展不是由企业的性质决定的，而是由市场说了算，归根到底是由完全成本说了算，树立危机感、紧迫感，并引导广大干部员工积极投身到结构调整工作中。加快实施深度结构调整，必须打破传统框架。这就要求各单位必须针对传统国有企业的种种弊端，实施体制机制、组织机构的改革，把“真正办企业、办真正企业”的理念落到实处，一切以效益为中心，讲效益、讲效率、讲成本、讲管理，按照企业发展规律办事。必须要加强技术创新、提高资产回报率，进一步增强企业的抗风险能力和可持续发展能力。

加快实施深度结构调整 再造企业竞争新优势

——论贯彻落实“双代会”、党建会议精神

本报评论员

纵观世界经济发展史，每一次重大危机过后都会带来一次经济结构和产业分工的重新“洗牌”。当前，在全球危机的冲击下，存在于企业中的各方面短板相继暴露，体现在体制机制不够灵活，资源保障力度有待加强，完全成本市场竞争力不强等方面。如何发挥企业整体优势，增强活力，提升竞争力，是急需解决的问题。而实施结构调整是解决这些问题的唯一途径，所以抓住有利时机，加快实施深度结构调整，是企业适应外部经济社会环境的必然要求，是企业可持续发展的重要手段，是企业提高市场竞争力、防范风险重要举措。

长城铝业总经理曾庆猛来山西铝厂参观

本报讯（记者 张斌）3月21日，中国长城铝业公司总经理曾庆猛到山西铝厂参观考察。山西铝厂厂长吴茂森，副厂长郭万里、李安平陪同参观。

曾庆猛首先来到山西铝厂展厅，听取山西铝厂发展情况介绍，了解各板块生产经营形势，对山西铝厂采取多元化

省“三合一考核检查组”来山西铝厂考察

本报讯（记者 张斌）3月21日，山西省蓝天碧水工程、城考、市长目标责任制考核检查组（简称三合一考核检查组）在结束对天津市“三合一考核”工作检查后，专程来到山西铝厂节能环保建材产业基地参观考察，了解资源综合利用情况。山西铝厂厂长吴茂森、副厂长李安平、河津市委常委、常务副市长闫新

环保产品名声鹊起 八方宾客接踵观瞻

水电分厂 提出全年工作计划

本报讯 3月19日,水电分厂召开二届三次双代会暨党建工作会议。会议提出,2010年水电分厂将以管理改革创新为主线,加强干部员工队伍建设,积极创建“四强”党组织,深化管理改革创新,确保生产安全和员工队伍稳定。会议要求进一步解放思想,转变观念,做好管理和薪酬改革,加强“四好”班子建设,完成分公司下达的各项目标任务。(李旭)

晋铝建设 明确全年任务目标

本报讯 3月21日,晋铝建设有限公司召开了首届五次“双代会”暨2010年党建工作会议。会议对2009年工作进行了认真总结,全面部署了2010年的生产经营、市场开拓、结构调整、管理改革等工作。会议强调,2010年是公司实现质的飞跃的关键年。改革责任重大,市场开拓任务重,产价值目标高,全体干部员工一定要认清形势,围绕全年完成施工总产值6亿元,实现利润总额2400万元,完成总厂AA级考核目标。(高程)

贯彻落实“双代会”、党建会精神

加强员工岗前培训 推进三大体系认证 晋铝兴业做好投产准备

本报讯 为保证4月份顺利试车投产,确保今年生产经营任务的顺利完成,近日,晋铝兴业冶金材料有限公司加大员工岗前培训力度,积极稳妥推进质量管理体系、环境管理体系和职业健康安全体系认证工作,详细做好投产前的各项准备工作。公司坚持人员培训与项目建设同步进行,为此,公司制定了热力、配电、耐材工艺等技术方面培训计划,对70名岗位新员工进行了充分、大量的岗前培训。为了让员工了解产品在研发、采购、生产服务及市场经营中的管理标准、工作标准和技术标准,晋铝兴业公司特聘请北京专家针对三证体系进行了详细的讲解。通过学习生产和服务如何受控、生产和服务提供过程的确认、安全警示标识、顾客财产、产品防护、监视和测量设备的控制六个方面的内容,全体员工对三标认证工作有了初步的认识和了解,推进了质量管理体系、环境管理体系、职业健康安全体系三证体系的认证准备工作。此次培训的新员工全部为山碳放假职工,大家纷纷表示,要充分利用此次难得的学习机会,尽快掌握新的专业知识和操作技能,为4月份顺利试车投产做好准备。(张丽)

推行管理看板 提高工作速率 第二氧化铝厂焙烧一车间

本报讯 为进一步增强员工工作责任心,营造“对标先进,争创一流”的竞争氛围,提高生产管理质量和效率,近日,第二氧化铝厂焙烧一车间推行了作业区看板管理。车间在现场醒目位置悬挂看板,以四个轮班作业区为单位,每天对各轮班产量任务、重点技术指标、联系处理问题、隐患排查、工作落实考核、三项基本制度及影响产量考核情况等9项内容进行详细记录和公开考评,注重各项登记和考核内容的落实,切实做到“日清日结”;注重基础管理和三项基本制度的落实,抓好员工日常行为规范;注重精益生产的细节管理,充分体现效益和效率,进一步降低成本和消耗;注重各轮班作业区的综合管理水平,通过开展竞赛活动,设立作业区综合管理奖,每个月进行评比奖励。看板管理的推行使管理人员能第一时间掌握管理现状,快速制定并实施相应措施;员工能清楚明了和主动执行各项工作,团队意识进一步增强;各轮班作业区的良性竞争局面逐步形成,产量和各项指标完成情况逐步提升。为新体制下,探索生产车间及轮班作业区的新管理思路和方法,确保分公司和分厂2010年各项生产经营目标和降本增效任务的完成创造了条件。(张昕)

满眼春风扑面来

——第一氧化铝厂推行“工时制”侧记 ●郭海斌

逐一各项工作核定工时,并把出勤和工时分开记录。在综合一车间,同样的工作量,放在星期天和晚上干,给予平时1.5倍的工时,法定节假日干,给予平时2倍的工时;在综合三车间,同样是干高压溶出机组,从安全角度考虑,0米平面的工作同8米平面的工作也有不同的系数,高层检修每上升3米,工时增加0.2个数。另外,对于临时性的任务,还采取各检修队工时投标的方式,通过全员参与、科学的核定工时,为工时制的推行工作奠定了强有力的基础。发挥班组自主性 注入推行活力 工时的管理重心在班组,能否结合实际,发挥班组的自主管理,使工时制的“种籽”扎根班组,开花结果尤为重要。综合三车间二队钳工班长吕军东是一名工作20年的老班长,他介绍说:“好朋友勤算帐”,我们班从98年就开工作时的管理,这种管理使班员们非常团结,班中没有偷懒耍滑的,今年分公司推行工时制,更为我们提供了有力的支持。”笔者在吕军东班看到一台建厂之初配备的车床,这样的车床,放在其他班组,早已成了废铁,而在他们的精心呵护下,这台车床照常“服役”。翻开他们的《班员工时得分考核》和《班组工作完成明细》,班员每天干的工作及时得分,笔笔清楚,账账分明。在他的带领下,班员职工非常团结。综合一车间一队钳工班长蒋龙兴说,在核定工时中,班组把穿一钢丝绳扣核定为4个

工时。技术好的能在3个小时完成,技术差的要用5至6个小时,这样,只有学习技术,才能花费较少的时间争到较多的工时,有效激发了职工学技术的热情。坚持“三个有利于”实现推行目标

第一氧化铝厂在推行工时制当中,并不是一味拉大职工收入差距,造成新的矛盾,而是坚持做到有利于提高职工的积极性,有利于提高检修工时效率,有利于提高设备保障水平。这样,使以前愿意干活的,以前偷懒的也转变观念积极投入工作,促进了工时制的平稳开展和推行目标的实现。在实施中,综合一车间提出所有的活让所有的人去干。这样,原来只维修空压机的检修工,可以到翻车机焊接下料算子,可以到80万吨氧化铝进行倒组,在综合二车间,只要打开电脑就能掌握到各队检修工作的落实和工时得分情况。综合三车间做到了派活、统计、协调、考核一条龙管理,各队之间的总体工作量基本保持平衡,使愿意干活的人都能拿到工时,提高了职工的积极性。在2月份底的高压溶出检修中,3个综合车间比干劲、比工期、比质量,顺利完成各项任务。在106沉槽槽的清理中,2000立方米的清理量,原来需要一个多月,现在10日之内顺利完成。3月10日开始的5号大窑的清理中,综合二车间把任务分解到人头,核定出工时,提前24小时完成了全部清理量,为大窑检修赢得了宝贵时间。满眼春风扑面来。工时制的推行,有效提高了职工的积极性,提高了检修质量、工时效率和设备保障水平。在前进的路上,“工时制”沐浴着改革的春风,已经在第一氧化铝厂扎根发芽,并且会愈来愈显现出其蓬勃向上的生机和活力!



为了进一步强化降本意识,实现颗粒归仓,营销中心利用一周时间对80万吨煤堆场进行现场清理,从废弃垃圾中清理、筛选、分离出原煤近60吨,节约费用3万余元。图为燃料检验科员工正在清理煤场石块。摄影报道 王丽华

本报讯 3月17日,受分公司人力资源部委托,80万吨氧化铝厂对江西理工大学24名学生进行了为期10天的实习培训,对他们进行了分厂级的安全教育,并通过了考试,考试合格率100%。对大学生进行了氧化铝工艺流程培训。最后,由各车间专工结合岗位实际对他们进行车间工艺流程培训,采取理论培训和现场讲解相结合的方式。通过对外来人员的培训,使大学生们学到了很多他们课本上学不到的知识,提高了他们理论与实践相结合的能力。(李荣宸)

来江西理工大学学生 80万吨氧化铝厂实习培训

经过12天的奋力拼搏,热电厂5号锅炉生产系统全面消缺任务于3月9日提前完工。此次检修重点解决了制粉系统老化、长期漏粉、球磨机衬板脱落以及炉本体漏风等一系列制约生产的瓶颈和检修难题,大大提高了设备的技术性能,改善了现场环境,为下一步锅炉达周期稳定运行提供了强有力的保障。思想动员,统一战略。此次检修任务是新系统大会战之后又一场硬仗,时间紧,任务重,点多面广。车间从转变员工观念入手,层层发动,号召员工发扬能打善战的铁军精神,以高度的责任感和大局意识,打赢这场检修攻坚战。周密部署,精心组织。为了保质保量圆满完成检修任务,车间

一份合格的答卷

——热电厂5号锅炉系统消缺小记 ●陈文都

昼夜奋战,攻坚克难。在现场,参战员工每天一身油迹,一身粉尘,加班加点赶进度;面对从未接触过的设备检修工艺,他们一步步摸索,攻克了一道道技术难关,他们用辛勤的汗水换来设备的完好投用。车间领导靠前指挥,从炉顶34米清扫,使现场环境面貌一新。在历时12天的检修工作中,参战员工再次用实际行动诠释了“特别能吃苦,特别能战斗,特别能奉献”的铁军精神,他们上交了一份满意的答卷。

(上接一、四版中缝)还能促进新陈代谢,增进食欲,预防动脉硬化和高血压,甚至还有补脑的功效。大葱有很高的营养价值,同时还可预防呼吸、肠道传染病。此外,饮食中应少吃性寒食品,如:黄瓜、茭白、莲藕等,以免阻止阳气生发。春天,肝的功能旺盛,如果再多吃些酸味食品,肝气更加旺盛,会导致脾胃的消化、吸收功能下降,影响人体健康。因此要少吃酸味食品,以防肝气过盛。春季宜吃甜品食物,以健脾胃之气,如:大枣,性味平和,可以滋养血脉,强健脾胃,既可生吃,亦可做枣粥、枣糕,以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品,有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。山药既可做拔丝山药、扒山药、一品山药、水晶山药球等甜食,又可做山药蛋糕、山药豆沙包、山药冰糖葫芦、山药芝麻酥、脆饼等风味小吃;还可做山药粥、山药红枣粥。

创新 创效 创特色 第二氧化铝厂开展系列班组劳动竞赛活动

本报讯 为认真贯彻落实分公司、分厂两级双代会及党建会议精神,全面开展向精细管理要效益、向产品质量要效益、向降低能耗要效益、向技术创新要效益的系列劳动竞赛活动。为深入开展此次活动,第二氧化铝厂工会成立了活动领导小组,制定

工会围绕第二氧化铝厂2010年一季度及全年生产经营任务,以班组为单位开展向精细管理要效益、向产品质量要效益、向降低能耗要效益、向技术创新要效益的系列劳动竞赛活动。为深入开展此次活动,第二氧化铝厂工会成立了活动领导小组,制定

措施,对竞赛活动的时间、对象、内容与要求、考核标准、奖惩及总结评比办法进行了明确要求。旨在通过活动的开展,认真贯彻落实“讲效益、讲效率、讲成本、讲管理”的要求,实现成本最低、效益最大化,为首季开门红及完成全年生产任务奠定基础。(李淑慧)

运输部、80万吨氧化铝厂员工 认真巡检防盗贼

本报讯 3月16日下午1点左右,运输部车务段员工聂小斌在货运巡检时,突然看到成品站23号线停留的罐车东边有两个陌生人在鬼鬼祟祟打着罐车钩舌,他看见后一边跑,一边大声喊抓小偷,两个小偷见有人来抓,吓得撒腿就跑,聂小斌到跟前一看,罐车西边的钩舌已经全部卸放在地上,于是他立即把此事反映给该站站长,并同一名装料工将小偷卸下来的钩舌抬回到站里,为企业挽回了经济损失。(柴徐吉)



为进一步方便广大职工家属就医,自3月22日起,来山西铝厂职工医院的就诊者,可免挂号和免开处方直接到药房窗口购药,其中西药房实行24小时服务制。山西铝厂职工医院药品严格按照要求参加山西省药品采购招标,进药渠道合法,能够保证药品质量,安全可靠。图为就诊者直接在药房窗口购药。摄影报道 范军枝

3月10日,生活服务中心自2009年11月20日开展的“2009东兴冬季百日平安”活动圆满结束,在干群携手、上下同欲,共同奋战下,顺利完成了“百日期间无一起夜间入室盗窃案”的目标任务,实现了2009年东兴板块无一起夜间入室盗窃案件发生的良好成绩,增强了巡逻队员的巡逻督查质量,强化了治安防范工作,保证了“双节”期间辖区住户有一个安全稳定的居住环境,为今后的夜间巡逻总结了宝贵的经验,打下了坚实的基础。此项活动分宣传阶段、保平安阶段和总结评比阶段,各级建立了活动领导小组,并与相关目标责任人签订了“2009东兴冬季百日平安”活动保证书,形成了一级检查一级、一级考核一级、一级为一级负责的管理链条,

为此项活动的开展起到了保驾护航的作用。在此次活动中,他们继续坚持“不看过程看结果,不看苦劳看功劳,关键看效果”的夜间巡逻管理思想,坚持夜间巡逻实行人、车、犬相结合,对巡逻工作实行定时不定时检查相结合,对巡逻工作实行定点与不定点检查相结合,对巡逻工作实行查人与查记录相结合,案发率与管委会领导和管理科室绩效考核相结合的“五个结合”的巡逻管理手段,当月考核、当月兑现、当月公布。在评优活动中,实行一案否决制。为确保活动目标的实现,东兴板

块明确各级责任,统一思想,认真部署,积极行动,各管委会根据本辖区的地形、人口流动等实际情况,采取积极有效的措施,成立领导小组,及时向住户宣传夜间防护措施以及管委会的巡逻情况,增强防范意识,提高防范质量,坚持每周三的集中巡逻,进行每周小总结、每月大总结,对巡逻工作中出现的问题及时进行调整 and 安排。严格执行“夜间巡逻管理办法”,坚守岗位,认真巡逻,成功制止盗窃摩托车1起,汽车1起,为住户及时保管摩托车1起,提醒住户深夜关闭窗户、护送老人、孩子深夜回家、为住户关闭程控门等类似情况不胜枚举。在治安形势比以往严峻的情况下,东兴板块以实际行动创下了案发率为零的最好成绩。

训子千遍,不如培养一个好习惯。没有一个孩子不想成为好孩子,也没有一个孩子不想学习好,所有那些你认为是麻烦的孩子都是坏习惯相伴的孩子,所有那些好孩子都是好习惯相伴的孩子。习惯就是一个人一种稳定的自动化的行为,用心理学的语言来说,就是刺激与反应之间稳固的链接。习惯主要是一种行为,它是可以观察、可以模仿的。根据美国心理学家拉施里的一个研究结论,美国的行为主义心理学认为,人的一种行为重复21天就会初步成为一个习惯,如果坚持90天就会成为一个稳定的、成熟的习惯。当我们看到孩子的某种不良习惯时,往往都不是孩子第一次,可能已经好多天,甚至好几年了,时间越长习惯越牢固,也就越难改。我们可以做个非常简单的实验,比如明天早晨起床以后你不要洗脸,一天都不要洗脸,你会发现一天里你的心里都是不舒服的,你越想这么想,心里越不舒服越厉害,你想想看,你洗脸洗了多少天了?多少个90天过去了,你这个习惯动作强化到了极致,就是今天停电停水,你

我们很重视德育,我们搞学雷锋见行动,迎奥运树新风等活动,这都叫提高认识付诸行动,但光从认识到行为是不够的,如何把一时的、短期的行为变成一个习惯,才是更艰巨更关键的。爱因斯坦说,什么是教育?当我们把我们受过的教育都忘记了,剩下的就是教育。忘不掉的才是真正的教育,所以我们要重视习惯的养成。

习惯决定孩子的命运之 培养孩子的重要性 ●孙云晓 孩子的教育过于概念化,不容易让孩子懂。有人比较中美两国小学生守则发现,美国小学生守则很具体,比如总是称呼老师职位或尊姓,按时或稍提前到课堂,提问时老师手,可以在座位上与老师讲话,当老师提问且没有指定某一学生回答时,知道答案的

“双代会”党建会报告大家学 ——党建会报告

一、2009年,企业党建工作取得的宝贵经验是什么? 一是要有坚定的信念和信心;二是要有得力的措施和办法;三是要有变革的勇气和魄力;四是要有团结协作的意识和行动。 二、2010年企业党建工作面临的问题和挑战是什么? 一是推动科学发展的能力有待进一步提高;二是班子的整体功能有待进一步发挥;三是党组织发挥作用的途径和方式有待进一步改进;四是政工干部队伍的素质和能力有待进一步提升;五是少数党员甚至是党员领导干部党性观念有待进一步加强。 三、2010年党建工作的指导思想是什么? 以党的十七届四中全会和全国国有企业党建工作会议精神为指导,深入贯彻落实科学发展观,按照中铝公司年度工作会议和党委书记会议安排部署,围绕实施结构调整、深化管理改革和降本增效工作,以改革创新精神加强和改进党建工作,不断提高党建工作科学化水平,努力把党的思想政治优势、组织优势和群众工作优势转化为企业核心竞争力优势。 四、2010年企业宣传思想工作重点工作是什么? 2010年企业宣传思想工作重点要坚持正确导向,主动服务大局,创新方式方法,增强实际效果。一要着力强化舆论引导;二要着力加强形势任务的宣传解读;三要着力加强经常性思想工作;四要着力打造先进企业文化;五要着力做好改革中的思想政治工作。 五、如何进一步加强和改进新形势下企业党建工作,提高党的建设科学化水平? 一是深入推进学习型党组织建设;二是大力开展主题实践活动;三是不断优化组织设置,切实增强党建活力。 六、2010年进一步加强领导班子和干部队伍建设重点是什么? 一要重视坚持民主集中制原则;二要自觉维护班子团结;三要善于做好沟通交流;四要注重加强制度建设;五要注重加强学习教育;六要注重加强管理监督。 七、2010年工会共青团组织工作的重点是什么? 各级团组织要结合自身特点,积极主动开展工作,进一步提高促进企业科学发展的能力和水平。一要大力开展劳动竞赛,围绕各项目标任务,开展灵活有效的立功竞赛活动;二要按照简朴节约原则,组织举办第五届职工运动会,丰富员工文化生活;三要扎实推进青工技能振兴计划,调动青工立足本职、爱岗敬业、钻研技术的积极性。 八、2010年企业党风和反腐倡廉建设的主要任务是什么? 一是深入开展反腐倡廉教育,促进领导干部廉洁从业;二是建立健全反腐倡廉制度,推进企业惩防体系建设;三是继续加大作风建设工作力度,确保各项决策贯彻落实;四是严肃查处各类违纪案件,坚决遏制各种腐败现象;五是充分发挥效能监察作用,促进企业管理水平提高;六是积极开展专项治理工作,规范企业工程建设管理;七是加强纪检监察队伍建设,不断提升整体工作能力。

成长问题大家谈 我们应该怎样教育孩子? 孩子的成长离不开良好的习惯培养。好习惯是孩子成功的基石,坏习惯则是孩子失败的根源。家长和老师应共同努力,引导孩子养成好习惯,让孩子在快乐中成长,在习惯中成才。