

勃旅

内部资料 免费交流

总第 1352 期

2011 年 12 月 2 日
星期五

农历辛卯年十一月初八

山西省连续性内部资料
准印证第 B172 号

总编辑 王泽生

本期 4 版

山西分公司

召开氧化铝企业安全生产标准化评定反馈会

本报讯(记者 芦莲莲)11月25日,山西分公司召开氧化铝企业安全生产标准化评定反馈会,对第一阶段诊断结果进行反馈。山西铝厂厂长、山西分公司总经理冷正旭,考评专家组组长冯来星及9位专家,相关部门负责人参加了会议。

山西分公司委托山西振安业科技公司进行氧化铝企业安全生产标准化达标考评,在4天的时间里,考评专家组依据《氧化铝企业安全生产标准化评定标准》,按照《标准》的13个类目、45个考评项目、194项考评内容的要求,深入到安全环保部、生产运行部、装备能源部、财务部等相关管理部门及第一、第二氧化铝厂生产现场,对分公司安全生产和各方面工作进行了认真调查及考评。考评组反馈意见认为山西分公司总体安全生产情况较好,但仍存在一些需整改项目。

冷正旭强调,安全生产标准化是企业专业管理的重要内容,也是企业生产经营改革发展的重要基础内容,要求各单位要高度重视企业安全生产标准化达标工作,结合本单位实际制定具体工作方案,保证有效推进;要加强领导,明确任务,落实责任,确保企业安全生产标准化达标。

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

“走进中铝看变化”媒体记者团来我企业采访

本报讯“管理团队思路清晰、方向明确,员工士气高涨,我不仅看到了运营转型给企业带来的实实在在的变化,更看到了希望。”第二次来到中铝山西企业,目睹企业一年变化的《中国经济时报》资深记者周雪松感慨道。

11月30日,中铝公司新闻中心副主任聂震,中铝股份有限公司企业管理部生产优化处处长杨杰,中铝公司新闻中心姜志男带领来自《21世纪经济报道》、《第一财经》、《国企》、《中国有色金属报》和《中国铝业报》六家媒体的记者来中铝山西企业采访调研。

在晋铝宾馆会议中心,山西铝厂厂长、山西分公司总经理冷正旭,山西铝厂党委书记郭顺喜,山西分公司副总经理卫栋庭、裴卫东、张占明、王天庆,山西铝厂副厂长李安平,山西铝厂党委副书记、纪委书记、工会主席韩俊科,山西分公司财务总监张士国,企业助理级领导以及企业有关部门负责人参加了见面会。

聂震介绍了此次采访活动的主要目的和具体安排。他说,中铝公司组织开展媒体记者“走进中铝看变化”采访调研活动主要目的是为了充分展示公司近年来的科学发展、创新实践等方面的工作,扩大公司影响,树立企业良好形象。他希望山西企业能够为各媒体记者提供详细全面的采访资料,让记者们能够了解真实的中铝、变化的中铝,了解中铝干部员工真实的状态和精神。



图为记者团参观检修分厂焊接研究培训中心。摄影 本报记者彭林生

杨杰简要介绍了山西企业运营转型工作的主要特点。作为中铝公司首家氧化铝运营转型试点单位,山西企业在运营转型方面取得了较好的成绩,在推行方法和方式上比较新颖,目前,企业运营转型工作已经全面进入了优化推广阶段,山西企业运营转型工作领导重视,开展的有深度,实现了运营转型与日常工作的有机融合。他希望各媒体记者在本次采访活动中,能够发现不足,为山西分公司更好地开展运营转型工作提出宝贵意见。

冷正旭介绍了中铝山西企业的基本情况以及运营转型工作的具体实践。他说,运营转型是一场“管根本、管基础、管长远”的脱胎换骨的变革,山西企业本着消除浪费、创造价值、持续改进的工作理念,系统策划,整体推进,重点突破,培养了一支懂技术、会管理的运营转型团队,取得一批转型项目成果,编制一套适合氧化铝行业的运营转型手册。通过运营转型,生产经营绩效和关键指标明显改

善;管理架构实现优化,系统运作能力进一步提升;理念能力提升,成果不断显现。下一步,企业将按照既定计划,加紧优化推广工作,力争通过运营转型的全面推广普及,建立工作职责更加明确、业务流程更加顺畅、执行力更高、效益更好、员工精神面貌更加积极向上的良好局面,为中铝公司建设最具成长性的世界一流矿业公司、发展壮大我国铝业做出应有的贡献。

见面会结束后,记者团在王天庆、韩俊科、杨杰的陪同下,先后深入山西企业展厅,第一氧化铝厂运营转型作战室、焙烧车间,热电厂运营转型工作室,山西分公司氧化铝挖潜改造项目施工现场,第二氧化铝厂主控室、运营转型团队工作室,检修分厂焊接研究培训中心等地了解各单位运营转型开展情况和所取得的成果。

下午,在晋铝宾馆会议中心召开“走进中铝看变化”媒体记者山西企业座谈会,山西分公司副总经理王天庆,山西分公司总经理助理张立强、郭庆山及企业不同层面的工作人员、运营转型骨干参加了座谈。媒体记者从不同角度就企业在运营转型、管理改革、降本增效、发展前景方面与与会人员进行了深入沟通交流。经过充分交流,记者团认为企业从领导班子到一线员工按照“真正办企业、办真正企业”理念,一心一意谋发展,运营转型工作开展的有广度、有深度,他们将会把企业先进的经验进行报道,让大家看到一个在变化的中铝山西企业。(芦莲莲 田小珍)

山西铝厂与北京吉亚半导体材料有限公司进行商务谈判

本报讯 11月24日,山西铝厂与北京吉亚半导体材料有限公司、加拿大NEO公司就合作相关事宜进行商务谈判。山西分公司副总经理张占明以及山西铝厂企管处、设计院、财务处等单位相关人员参加了会议。

张占明对北京吉亚半导体材料有限公司和加拿大NEO公司的到来表示欢迎,他说,山西铝厂十分重视与北京吉亚半导体材料有限公司和加拿大NEO公司的合作,希望进一步加强三方的经济合作和技术交流,增强市场的竞争优势,并为三方获得满意回报。

会上,三方就合资合同以及金属镓提纯和回收等项目进行了讨论。

北京吉亚半导体材料有限公司是由美国晶体技术公司、香港华港集团全资附属哈默尼海外有限公司、香港诚信地产有限公司及山西铝厂四方合作组建的一家中外合作企业,公司采用国际最先进的冶金技术提取金属镓,年产4N金属镓20吨。加拿大NEO公司是一家面向全球的高新技术公司,主要从事稀有金属的研究和开发。(田小珍)

中铝山西企业

召开城镇居民社会养老保险工作动员会

本报讯(记者 柴若曦)11月23日,中铝山西企业召开城镇居民社会养老保险工作动员会。山西铝厂党委书记、纪委书记、工会主席韩俊科,企业各二级党委负责人、劳资员参加了会议。

会议传达了《天津市城镇居民社会养老保险实施方案》。韩俊科强调,一要切实提高认识。建立城镇居民社会养老保险制度是一项惠民工程、民心工程,关系到职工群众、城镇居民的切身利益,各单位务必本着严谨、细致、高度负责的精神把事办好,把党和国家的利民政策落到实处。二要迅速开展工作。各部门要认真学习文件内容,吃透文件精神,根据各单位实际,明确责任,落实政策,争取把好事办好,实事办好,让广大居民真正得到实惠。

运城军分区

检查企业民兵组织建设工作

本报讯(实习记者 李清波)11月29日,运城军分区参谋长肖发南、政治部主任李志刚、后勤部主任朱灵敏带领各县市武装部负责人来到山西铝厂武装保卫部检查企业民兵组织建设工作,河津市市委常委、副书记董耿陪同检查。

检查组听取了企业民兵组织近年来参加的各项抢险救灾的工作汇报,并查看了民兵组织基础软件资料和器材装备,参观了物资储备,图书阅览室和民兵活动室。检查组对武装保卫部的民兵组织建设给予充分肯定,要求企业进一步发挥民兵组织的整体优势,发挥民兵队伍在企业发展中的“卫士”作用。同时,要加强民兵基本素质训练,努力提高民兵队伍应急应变能力,为企业经济建设和社会稳定多做贡献。

山西分公司

区域工程师竞聘圆满结束

本报讯 11月22日,随着山西分公司机关部室区域工程师竞聘的结束,山西分公司区域工程师竞聘落下帷幕。自11月17日开始,涉及竞聘岗位的11个二级生产单位相继组织了本单位区域工程师竞聘演讲和能力测试,人力资源部统一组织了4个生产职能部室区域工程师竞聘演讲和能力测试。山西铝厂、山西分公司共140名符合竞聘条件的人员参加了涉及氧化铝、机械、电气、采矿、铁路运输等20个专业的竞聘。

此次竞聘本着公平、公正、公开的原则,严格按照《山西铝厂、山西分公司各级工程师竞聘实施办法》进行,按照竞聘规则和程序,经过公开报名、资格审查、专业理论考试、竞聘演讲及能力测试等程序,从中择优选聘出本单位相关专业区域工程师,立足于生产实际开展工艺技术创新和生产工艺优化,将有助于改善各单位的生产经营绩效,为促进分公司实现技术创新领先创造良好的条件。

(孙青秀)

山西分公司

启动老系统动力煤分堆单烧

本报讯 11月25日,山西分公司召开老系统动力煤分堆单烧项目启动会议,来自山西河津、陕西等10余家煤炭供应商参加了会议。

会上,企管部向供应商介绍了老系统动力煤分堆单烧启动的目的、意义及山西分公司分堆单烧前期准备工作等。会议还就老系统分堆单烧所需煤炭数量、热值范围、质量要求及货款结算等方面情况做了说明,对煤炭供应质量提出了要求。

山西分公司总经理助理、营销中心(采购部)经理张立强表示,分堆单烧是今后山西分公司煤炭供应的一个主要形式,分公司将在煤炭堆放、货款结算等方面提供便利条件,并向供应商公开锅炉运行参数、稳定状况,实行第三方监督机制,为各供应商创建一个公开、公平、透明的运行平台。他希望各煤炭贸易商积极配合做好分堆单烧的煤炭供应工作,为山西分公司提供优质、合格的原煤,为老系统分堆单烧项目的启动开好头、起好步,实现互惠双赢。会议还就140万吨分堆单烧招、投标工作进行了安排部署。

(王丽华)

山西分公司水源数据实现网上共享

本报讯 登陆山西分公司生产调度管理信息页面,生产用水和生活用水水源流量、浊度等实时数据,以及历史趋势等一目了然。近日,在企业领导的高度重视下,计控信息中心与水电分厂通力配合,成功实现企业水源数据的实时采集和网络共享。

此次数据采集的源设备主要包括企业生产水和生活水的总水源流量计和浊度计,涉及到水电分厂、北源公司和黄河提水公司等三家单位。计控信息中心网络信息科积极开展工作,深入现场熟悉情况,确定实

施方案及技术细节,放弃周末休息时间,加班加点实施了网络建设和数据组态两方面工作,仅用十天时间,成功实现了数据的连通,经测试,系统运行良好。

水源实时数据成功实现网络传输后,生产管理人员可从信息平台直接查看企业水源的实时数据和历史信息,便于及时发现问题,进一步改善企业对水源数据的管理现状;同时可以确保水源数据信息的公开与公正,与第三方单位结算有了更为便捷有效的依据,提升了企业能源计量管理水平。(牛彩娟)

运输部机车油耗对标竞赛助降本

本报讯 在降本增效攻坚战中,运输部针对机车油耗在岗位开展“机车油耗对标竞赛”活动,激励乘务员心系企业发展,明晰降本增效职责,牢守安全文明行车制度。

为充分发挥“机车油耗对标竞赛”的助推作用,结合牵引区段和乘务制度变化,实施分区段、分机型定标,健全和完善了竞赛规则和奖惩机制,加大对实现降

低油耗值高的司机的奖励力度;为确保油耗不超,不断完善对司乘人员在分线、分区段操纵办法培训,进一步规范乘务员操纵行为,合理运用动能闯坡等操纵办法,保证油耗控制在考核范围之内。一到十月份,共有十二名司机获得“节油标兵”殊荣。

此举极大地调动了司乘人员的工作积极性,促进了运输部生产经营各项指标的顺利完成。(丁剑锋)

水电分厂蓄电池检测有了新标准

本报讯 近日,水电分厂点检站采用国际电工IEEE1188标准对蓄电池性能进行内阻法检测,及时发现了28配蓄电池性能劣化即将报废的重大隐患,同时发现11配原先被认为需要更换的蓄电池性能可持续正常工作,推迟了更换时间。

水电分厂下辖30个变配电所,在突发事故情况下,配电所蓄电池的放电容量值是完成保护动作及设

备操作的绝对关键。但国内电池性能的检测方法长期以来一直采用容易误判的电压法,同行业企业产生的大型电气事故屡见不鲜。针对于此,水电分厂把蓄电池的更换方式由过去的周期更换变成了现在的状态更换,采用该标准可在发现生产隐患的同时有效避免设备的无谓投入,延长备件的使用周期,为我厂降本增效创造出新的价值。(王刚)

“实际绩效监督又是什么呢?”戴夫指着培训室墙上贴的一个计划问道。

“这是稳定生产每小时流程的产量很重要的一部分。”菲利解释说,“我们必须从第一个星期开始追踪产量,并据此管理绩效,了解波动幅度。”

“实施问题解决又是什么?”德里克念出计划中的下一个项目。

“这可以说是绩效监督的第二部分。你了解PDCA循环:计划、执行、检查、行动吗?绩效监督让我们可以根据计划来检查生产情况,但是如果生产出现任何问题,我们还需要一个解决问题的机制。”

他拿起一支笔,开始在白板上边画边解释到:“问题解决系统其实就是一个张贴在生产线上的简单文件。文件上有三栏,标题为问题、原因和对策。每班结束前,小组长需要将当天发生的问题记载在问题栏中,如果可能的话,他们还要填写原因和对策,但他们也许需要别人的协助才能了解问题的根源并找出解决办法。”

“我懂了。”盖伊回答。

“不过听起来容易,做起来可不简单。”菲利警告说,“这个系统如果不能每天使用,就只是张废纸而已。这也是我们为什么一开始只在试点区试行,而不是在全厂推广的原因。我们要么不做事,要么就努力去成功。”停顿了一下,他又继续说:“言而无信只会很快令我们的工作声誉扫地。”

建立稳定的平台

现在大家都已经知道了精益转型,心中多少怀着期望,阿尔波利亚团队似乎就要全力投入推进变革了。菲利提醒他们,实施的前几个星期是要为今后的工作打好基础。精益之旅就像是跑马拉松,而不是百米冲刺。不过这并不意味着大家应当放弃捕捉立竿见影的成效,而是要他们保持方向,遵守计划。

稳定是一个先决条件。如果原材料、设备性能或是技能与工作产生波动,导致可靠的产品流无法建立,那么新的运营系统将无法实施。除非阿尔波利亚可以改善黏合工位的可靠性的性能,否则将无法使装配区的零件连续流动,员工也无法相信精益可以为他们的工作条件带来真正的变化。

必须建立明确的作业标准,才能保证以安全和统一的方式来完成工作。标准包括每一项工作所花费的标准时间。这些信息可以用作在不同的“节拍”时间下,分配工作内容的依据,以及改善流程以减少工作内容的负担。

运营系统的稳定需要观念和行为的约束。如果小组长无法约束自己在每班工作结束时用五分钟做总结,记录发生的问题,并检查对策有没有奏效,那么稳定性将不会得到改善。

随着各小组对装配区和注塑区实施绩效监督,我们将看到一个小小的改变对小组长提出很大的要求。

运营转型基础知识(63)

安全工作为了谁

任晓华

思考厂区内随处可见的安全警示标语,给我们提出一个疑问——安全,为了谁?安全不是为了别人而是为自己,为了确保我们每个家庭、每个职工的幸福、健康的生活。因为安全贯穿于整个生产中,任何一个疏忽都会造成事故的发生,会给自己带来伤害。因此,我们在从事任何一项工作时,都要思考——安全到底为了谁?

“生命有多宝贵,安全就有多重要”,在每周安全学习的事故案例中有多少血淋淋的事故,让本来幸福美满的家庭失去欢笑而支离破碎;让无数个年迈的母亲白发人送黑发人而肝肠寸断;让无数个贤慧的妻子由于失去心爱的丈夫而悲痛欲绝;让无数个可爱的孩子变成孤儿缺少了永远无法弥补的爱。看看这些事故都是由于我们对安全的藐视,对制度的淡漠,对违章的麻痹,对隐患的妥协才造成以牺牲生命为代价的严重后果。

为了自己,为了家庭,让我们从点滴做起,不要把安全作为一个口号,因为它关乎每名职工的生命价值。我们生活在亲情、友情中,一举一动都牵动着无数人得关爱。我们的每一个好与坏的消息都凝聚着无数的牵挂。一人的不安全,就是一个家庭的不幸福。如此想来,你的一个安全隐患将是多么大的价值?你的一个思维麻木将会带来多么大的亲情损失?

安全是无价之宝!安全是为了我们自己,当人们拥有它的时候都觉的无所谓,直到受到安全威胁时,才发现安全是那么的珍贵,是那么的重要。因为有了安全,所以才能更好的生活与工作!这是无数次血的教训得出的人生真谛。我们可以缺少任何东西,也绝对不能没有安全。再美好的未来,没有安全都只能是镜花水月。让我们每一个人从现在开始,在每项工作前都思索一下:安全,到底是为了谁?



“安康杯”有奖征文

水泥厂

发布运营转型课题

本报讯 为了加快水泥厂运营转型推进工作力度,进一步落实总厂运营转型工作会议精神,11月16日下午,水泥厂召开了运营转型科级干部课题发布会。四名科级干部分别从课题名称、选题理由、人员组成、课题目标、具体措施、实施进度等方面就所选课题做了汇报,水泥厂运营转型工作组对课题进行打分,并作出点评。

通过课题发布,水泥厂运营转型工作组指出了课题存在的问题,要求科级干部结合生产实际,准确定位,从降低消耗和提高质量两个方面,制定具体的解决方案,达到持续改进的目的,确保水泥厂两月任务目标的完成。(水泥厂)



近日,随着近9吨树脂的完全回装,热电分厂化学车间对5号混床的检修工作圆满结束。针对5号混床运行周期缩短,引起再生酸碱消耗相对较大,化学车间组织技术人员对其进行解体检查,对床内121个水帽进行重新置换,杜绝水冒间隙不一而造成出水不均再生效果,并通过在进水口增加导流板,确保再生时补水均匀,确保混床的长周期高效运行。

图为车间员工正在回填树脂。摄影报道 董梅香

第一氧化铝厂4号焙烧炉烟气余热回收利用项目作为年内重大节能开发项目,于11月28日进入联动试车阶段,此次联动试车计划连续运转72小时,充分测试系统运行的稳定性,试车过程要求车间岗位员工全程参与,为下一步正式投入生产应用奠定基础。72小时联动试车成功后,该项目将正式投入生产应用,发挥其节能作用。该项目投用可大大减少4号焙烧炉向大气排放的热量,预计每年可为企业创造经济效益约为887.67万元。

图为试车人员正在调试阀门。

摄影报道 黄军萍 张利

孝义铝矿

建立全矿职工健康信息受欢迎

本报讯 为全面掌握矿山职工的健康信息,进一步做好矿山职工健康服务工作,近日,孝义铝矿职工医院组织专业小分队深入到各个生产现场,采集并制作了全矿职工健康信息档案,主要针对个人的基本信息、健康体检,重点是对职工健康管理记录和其他医疗卫生服务记录进行采集,受到了全矿干部职工的热烈欢迎。时刻关心着职工身体健康,为职工健康负责,

体现了“管理服务型”党组织为职工群众“解难事、做好事、办实事、为民服务创先争优”的工作理念。在当前形势下,孝义铝矿后勤系统党支部深入基层,服务群众,为广大职工在大干四季度工作中注入了内生动力和精神活力。职工们表示,要全力以赴干好工作,为完成全年各项任务目标而努力。

(王小玲)

四结合 + 四突出

运输部民主评议党员重实效

本报讯 为认真做好一年一度的民主评议党员工作,运输部党委以“创先争优、降本增盈”为主题,坚持客观公正,注重四个结合,做到四个突出,确保评议活动收到实效。

评议内容上,运输部党委将新时期保持共产党员先进性的基本要求和党支部提出的支部主题活动的目标要求相结合,突出了评议的针对性;在评议方法上,将党员自评、互评与群众测评相结合,突出评议的广泛性;在评议的认定

上,将党小组评议与党支部的评议相结合,突出评议的严肃性;在评议效果上,将党员在创先争优和降本增盈活动中的承诺与群众监督相结合,突出评议的实效性。通过评议进一步增强了党员的荣誉感和责任感,把党员的理想信念、党性观念、宗旨意识、模范作用真正凝聚到了创先争优和运营转型工作中,达到了提高素质、激励党员、纯洁组织、整顿队伍的目的。

(柴徐吉)

现在的家庭教育存在一种弊端:父母总是习惯于担负起幼儿安全的责任,总是不厌其烦地告诉幼儿:“当心,这样太危险,不能做。”而孩子本身很少关心自己的安全问题。如果孩子不能区分什么是安全,什么是危险,那么父母、教师再严密的保护也不能保证万无一失。我们既不可能时时刻刻地跟在幼儿身边,也不能因为怕出事而束缚孩子的手脚,限制他们的行为。因此培养幼儿的安全意识可以做到以下几点。

通过各种有趣的游戏活动让幼儿掌握一些关于安全的基础信息,记住自己、父母、老师的姓名和家庭住址、电话号码以及所在幼儿园的名称。

教育幼儿遵守交通规则,不在马路上停留和玩耍,要在便道上行走,过马路要走人行横道;和大人一起上街父母要带好孩子,大人应走在孩子左侧,指点孩子什么是安全地方,什么是不安全地方。带孩子过马路要注意安全,提醒各位家长,过马路时一定要抓好他(她)的手。

帮助幼儿掌握一些简单的安全技巧。如生活中的火和电,是我们每天打交道的危险品,对幼儿来说是永远的诱惑。如果我们费很大力气让幼儿远

在实践中培养幼儿安全意识

● 裴瑞君

离它们,不如在适当的时候让幼儿学会正确的操作来控制和利用它们。

幼儿总会遇到某些紧急情况,缺乏社会生活锻炼的机会是幼儿不会正确应对危险的原因之一。因此,我们应设计一些角色扮演、情境模拟或实景演习,来帮助幼儿掌握一些躲避、处理危险的简单方法,学会独立处理问题。

防止异物入体。教育孩子不随便把东西如小石头、花生粒、瓜子、小纸团等放入口腔、鼻、耳,以免发生意外。教育孩子不要把塑料袋当做面具往头上套,以免引起窒息而死亡。家长也尽量避免将塑料袋乱放。要告诫孩子,不要把铅笔、筷子、冰棍棒、玻璃瓶或尖锐的东西拿在手里或含在嘴里到处跑,避免幼儿被扎伤。

让幼儿实践操作,学会正确使用剪刀、游戏棒等尖利物体的方法。教育幼儿在遇到紧急情况时,不可慌张,要动脑筋,想办法采取有效措施,把危险降低到最小限度。



崇尚科学 拒绝邪教 共建文明社区

11月25日,“社区拒绝邪教”承诺活动在生活服务中心各小区全面展开。活动旨在通过宣传教育,发动群众签订“家庭拒绝邪教承诺书”,让群众充分认识邪教的危害,掌握识别、抵制邪教的本领,免受邪教侵蚀和毒害,营造崇尚科学、反对邪教的氛围,促进企业和谐社区建设。图为社区居民在观看“社区拒绝邪教”宣传版面。摄影报道 王海雷 王中生



排忧解难 义务奉献 党员发挥作用

为做好冬季“五防”工作,近日,技术中心生产化验室组织党员骨干,在水电分厂的大力支持下,对六个分析站的下水管道、管沟进行清淤疏通。历时4天清理外运淤泥32立方,疏通管道50米,节约人工费约6500元,极大地缓解了因管道堵塞给分析工作及周围环境带来的压力。摄影报道 贺正民

在深入推进创先争优活动中,运输部党委以开展“优秀共产党员、明星员工”评比活动为抓手,不断激发广大党员和员工的争优意识。2011年以来,共有80名党员和110名员工受到表彰,通过立标杆、选典型、树榜样,发挥典型示范引领作用,增强了党组织的凝聚力和战斗力,有效促进了部内各项工作的顺利开展。

支部带头创先

11月14日,运输部组织100余名员工对翻车机与氧化铝站安全连锁控制电缆进行铺设。为按时完成任务,运输部车务段等四个段的党支部分别成立了“党员突击队”,开展了劳动竞赛,支部书记带头参加,广大员工热情高涨,部分倒班员工放弃休息时间,主动参加挖电缆沟工作,经过10余天的紧张施工,共挖土方200余方、铺设电缆2000米,节约外委施工费用3万余元。

为了给机车及调

车人员提供一个良好的生产工作环境,确保铁路行车安全,车务段党支部几名班子成员带头背起喷药除草设备,对沿线铁路两旁的杂草进行清理。组织在创先争优工作中勇于带头,极大地激发了广大党员创先争优的热情。

党员带头争优

7月4日上午,天降大雨,运输部成品站路基出现下沉险情。

“一定要克服困难,保证氧化铝外发线路的畅通。”中铝公司优秀共产党员、运输部工讯段线路工区班长杜中立下达了检修命令。一个党员就是一面旗帜,参战员工在党员的带动下,全力以赴投入到抢修工作,汗水和雨水湿透了他们的衣襟,但他们全然不顾。经过6个小时的奋战,提前2小时完成线路抢修任务,保证了产品发运的顺利进行。

水电段党员、管工班班长范立岗,带领班组成员

主动承担了恢复原料站供暖管网的任务。面对300余米长的管路高空作业,他没有退缩,第一个爬了上去,在5米多高的架子上进行作业。在他的引领下,班组员工全身心地投入工作,齐心协力提前三天完成供暖管网安装任务,节约外委施工费用万余元。

“自己苦一些没什么,只要能降低企业的生产成本,促进企业效益的增长,再苦再累也值了。”范立岗朴实的话语中,渗透着党员的崇高境界。

员工比学赶超

“党员带头作用发挥好,学习起来有榜样,我们的干劲就更足”。在运输部人力资源改革中,员工史国清主动提出申请,从相对清闲的大客车司机岗位来到工作环境差、劳动强度高、线路工岗位。在队内党员的带动下,史国清工作表现突出,当月就被评为“明星员工”。

员工工程义荣是运输部唯一的一名在电焊工,他对工作热情主动,运输部员工有口皆碑。不论哪个单位有焊接任务,只要他得知消息,没等领导安排,他就主动请缨,干脆利索地完成工作。风里来雨里去,没有节假日,不讲条件,不讲回报,正因为如此,他才成为运输部“明星员工”的典型代表。

创先争优做表率,主动作为勇争先。运输部将进一步发挥党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用作为“打赢攻坚战,确保实现年目标”的强大动力,显示了创先争优活动极大的凝聚力和号召力。在创先争优的引领下,运输部干部职工凝心聚力,向着完成年度目标任务奋力冲刺。

“创先争优”遍地开

——运输部开展创先争优活动纪略

● 尹峰

创先争优在基层

相关费用:履约保函收费按照我行有关规定确定的收费原则和费率办理,外币保函比照人民币保函收取各项费用。

适用客户:1.工程承包项目中的承包方;2.物资采购项目中的供货方。

申请条件:1.具有经年检的法人营业执照或其他足以证明其经营合法性和经营范围的有效证明文件;2.拥有贷款卡;3.拥有开户许可证,在我行开立结算账户;4.具有从事相应业务的资质(如对外承包资质、建筑施工企业资质等);5.在我行有授信额度或缴纳足额保证金或提供我行可接受的足额担保。(未完待续)





养生其实很简单

● 辛增茂

生活在中国这个社会，是须学会应对各种各样的热潮的。

眼下，中国热潮中的热潮，我看当数养生无疑。我的阅历虽然很有限，但却足以告诉我这样一个经验：在中国，不管什么事情，只要一热，就会引来无数人跟风，随之而来就有许许多多及时雨似的专家或者大师闪亮登场。但热潮不管多热，总有降温的时候，每当此时，人们总会发出曾经发出过N回的感慨：自己热捧跟风之事原来不过尔尔，那些你方唱罢我登场甚至是你未唱罢我登场的各路专家大师们中，有真知卓见者其实寥寥无几，伪专家、假大师甚至骗子倒不少见。

与我的这种经验大有不同的是，此番养生热并不是等到热度消退才使李一、张悟本、马悦凌等曾被无数人热捧追随的风光无限的专家大师露出了虚假的本相，其热度也并未因又一个又一个专家大师的倒掉而有丝毫的消减。

这从不少电视台的养生栏目仍旧办得如火如荼的现实中就可得到证明。五花八门的专家依然在那里走马灯似的来来去去，还在津津有味地讲授着博大精深的养生之道。仿佛要把全国人民一个个的都培养成为养生专家似的。每当调到此类节目，我都等不到0.02秒就必定换台。因为，我认为养生其实很简单，并不像专家们讲的这么复杂，也无需他们在那喋喋不休的传道授业解惑。你去看看中国的几大长寿村的村民们，有哪个接受过养生

专家们的洗礼？又有谁能给你头头是道的来一通专家式的养生之道呢？如果硬要向他们讨教健康长寿之秘诀，他们无非淡然的告诉你心宽无忧、饮食有节、生活规律、勤劳耕作等这类在今天的专家大师们看来毫无学术含量的大白话而已。然而，这就是养生成效卓著者们的经验之谈，其权威性和适用性比起专家们的洋洋万言来，我看却要高出许多。而我之所以这样说是充分的依据的。权威的中医经典《黄帝内经·上古天真论》中有一段黄帝与岐伯的对话：

（黄帝）乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

这里所说的“法于阴阳，和于术数”就是遵循自然规律，是古人天人合一思想的体现，对于我们今天的普通人来说，也并不难做到；至于“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，我想也不是什么难事。按岐伯的说法，只要我们做到了到这两点不难做到的事情，就能“形与神俱”，就能“尽终其天年，度百岁乃去”。

你看，养生其实就是这么简单！



生活的节奏越来越快，人们的生存压力越来越大，在紧张、忙碌的工作之外，你有没有静下心来去寻找、去感受一下身边的小幸福呢？让紧绷的神经放松一下，给平淡的生活添些情趣。

在日本一位名叫中城文子的和歌诗人的眼中，她的幸福就在身边，就在人们意识不到的地方。虽然她年纪轻轻就得了乳腺癌，但她时常回想过去的幸福瞬间，留下了一本和歌集《丧失乳房》，其中有下面这样温情脉脉的和歌：

“俯身为君系鞋带，幸福有此谦卑态。”

中城文子知道自己时日不多，于是不断去寻找、去追求身边的小幸福。在旁人看来是那么微不足道，对当事人来说也只是很平常、很偶然的小事。但是，她就是在系鞋带这样琐碎的、平常的小事中，感受到了无比美好的幸福。

中城文子的幸福让人心酸，让人情不自禁想要掉眼泪。但也平添了对她的敬佩之心、仰慕之情。



“俯身为君系鞋带，幸福有此谦卑态。”这句话在脑中一遍遍重复，挥之不去。后来，我把这句话说给老公听，并问：“你觉得幸福是什么呢？”



幸福就在身边

● 张瑞

“幸福就像刚才，我看着电视，你帮我挠痒痒。”

“噢，就这么简单。”我盯着他的眼睛。

“是呀，我感觉很好，很幸福。”在老公的脸上，我看见了真诚和惬意。

“你呢？”老公反问我。

“因为你幸福我也幸福呀。”我一边应答着，一边想，挠痒痒和系鞋带还真有一拼。

是啊，幸福并不是那么遥不可及、高不可攀的东西，只要寻找，它就潜藏在我们身边。

热爱生活，善待生命，幸福一定会如影随形，陪伴在你我身边。



笑逐颜开

摄影

张卫华

银色花 第八百二十八期

生活的彩铃(组诗)

● 韩长绵



羡慕

大树底下的小树
仰望弥高 横生些羡慕
小树根部的杂草
悲叹冷凄 滴几许泪珠
杂草丛里的泥土
惊奇绚丽 羞愧于朴素

一味地将自己
孵化成灵动的雏
却不懂 饥饿之巢
正嗷嗷待哺

赤字

雷 总是由远及近
轰隆成一种阵势
并在空中刷写着
千篇一律而又
刺眼的文字
不用查找字典
无需请教老师
连文盲们也都认识

只是风不认识
时间不认识
倏忽间 一切依旧
雨 报出一串惊人的赤字

影子

抹不掉的意象
鲜明为我的影子
挥之不去 悔悟
总是怒剪繁枝
夜晚 我潜入停电
白天 我走进日蚀
它却自己发出光来
明亮出动人的故事

也激动 也心焦
也不安 也情痴
我仔细地咀嚼
却常常满嘴苦汁

放飞

小鸟飞出去的季节
天气已经由阴转晴
没有凄苦的雨
打不湿飞腾
霉不了羽翎
没有浓重的雾
迷蒙不了眼睛
遮不住返航的灯

可放飞的小鸟

终于没有还原归程
据说 那有棵老树
只要在上面絮窝
哪怕无尾 也能变凤

镜子

面对自己
赞美或者挑剔
都是平面上的刻意
一半收藏
一半放弃
完整不了立体

中秋节的月蚀
麦收天的阴雨
很可能被随意的主观
本末倒置 正反交替
因为一双眼睛 没有
众多的眼睛犀利

灿烂

握在手中
很容易失去
装进心里
就是一笔长期储蓄
风取不走 雨取不走
时间取不走 因为
密码 它们不能破译

不要说昨天已经暗淡
不要想明天出现奇迹
灿烂 只要刻骨铭心
只要坚信不疑
就会与你同在
一生光芒熠熠

文坛诗苑

周末，闲来无事，一家人围坐在电视机旁，收看东方卫视的综艺节目《中国达人秀》。

节目中，有个浙江的老太太，穿着素雅的中式旗袍，端庄中透着典雅，脖子上系一条丝巾，怀里抱着一把硕大的吉他。她唱的是电影《将爱情进行到底》中的主打歌《因为爱情》。已经六七岁的老太太唱着一首流行歌曲，声音不大，音质一般，并且完全无法把握高音的部分。评委很无奈的打断她，问她为什么选择这首歌。于是，我们听到了一个感人肺腑的故事。

她和他相识很多年了，两人共同走过了那段青春的岁月，并携手走过了平淡的中年生活，可是步入老年生活的时候，他却走了。但她一直没有放弃他们的爱情，依然在他每年忌日的时候，捧着

他最爱的花，穿上他最爱的旗袍，戴着她为她买的第一条丝巾，就这样静静的守望着他。当她第一次听到这首歌的时候，她哭了，内心充满了感动，感动歌的旋律，感动歌中的歌词。于是她毅然决定要去学吉他，只为学这首歌，只为唱给他听。一个已经步入老年的老太太，笨拙地拨弄着琴弦，只为唱给心中的挚爱。

舞台上的她说，我只是想把这首歌唱给他，我想让他知道，他一直在我心里，不曾离去！我不悲伤，因为

有他的爱。当评委要求她再演唱一次的时候，在场所有的观众，包括我在内，无不被深深的震撼。曾经不只一次听过这首歌，却从未发现它的歌词竟然写得这么美。

偶尔有一天，在街上碰到一个骑电动车的老婆婆，看年纪应该有八十了吧，她骑的电动车很有意思，有点类似轮椅的样子，有三个轮子，手把轻轻一碰，就能快速前进，但我仍是很不放心地多看了几眼，心想，这么大的年纪出门家人怎么会如此放心呢？没走多远，就看见前面有个老公公也骑着这样一辆电动车，还不时的回头看看，哦，原来是对老夫夫妻呀。就这样，两个人骑骑停停，彼此互相

望望。古人云：执子之手，与子偕老。当我们有空时，不妨与另一半坐在一起，不用坐在摇椅上慢慢摇，但是可以一起回忆最浪漫的事。因为爱情，所以相知，因为相恋，所有才有了幸福的家。

因为爱情

● 高霞

