

# 勃旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

2007年1月19日  
星期五  
农历丙戌年十二月初一

山西省连续性内部资料  
准印证第 B172 号

总第 870 期

总编辑 孙建康

## 厂务公开争先 安全生产评优 中铝山西企业荣获山西省多项荣誉

本报讯 1月13日,在山西省总工会职工活动中心,省总工会第十一届二次全委扩大会上,山西铝厂工会被授予“山西省基层工会工作标兵单位”、“山西省厂务公开民主管理工作先进单位”荣誉称号;中铝山西分公司氧化铝一分厂高压站被授予“山西省‘安康杯’竞赛安全生产示范班组”,同时被授予“山西省五一劳动奖

状”荣誉称号。厂工会主席杨璋德被中国机冶建材工会授予“全国机械冶金建材系统优秀工会工作者”称号。

在厂务公开民主管理中,山西铝厂认真贯彻“三个代表”重要思想,落实中共中央办公厅和省办公厅《关于在集体企业、国有控股企业深入推行厂务公开的通知》,通过深入开展厂务公开和民主管理制度,完善了金融制度和职代会制度,激发了职工主人翁生产的积极性,促进了企业改革和职工队伍的稳定,促进了企业管理水平的提高,促进了企业廉政建设和精神文明建设,推动了厂务公开和民主管理的进一步开展。

据了解,在“安康杯”安全生产竞赛中,全省有3000余家企业、202万名职工参加,有10个班组受到表彰。( 龚 郭海斌)

本报讯(记者 吴建华)1月15日,在春节即将来临之际,中铝山西企业在晋铝会议中心召开治安防范工作会议,安排部署严厉打击各类刑事犯罪加大治安防范工作,以确保春节期间的治安稳定及企业的长治久安。会上,禹门分局还传达了《关于不法分子冒充香港知名企业以投资建厂为名诈骗勒索内地党政干部钱财系列案件的情况通报》。

中铝山西企业协会委员、山西铝厂党委书记郭顺喜,协会委员、山西铝厂厂长吴茂森,厂党委副书记兼纪委书记周吉明及各二级单位党委书记、相关部门负责人参加会议。会议由郭顺喜主持。

针对近段时间铝基地社会治安形势严峻,入室盗窃、盗窃机动车辆、飞车抢夺等各类案件发生频繁,严重侵害居民财产、生命安全的情况,经厂党委研究,在企业内部开展一次声势浩大的严厉打击各类刑事犯罪活动。主要由禹门分局,东兴、西旺物业部和武装保卫部组成13个巡逻组,8个路卡组,在元月15日至元宵节期间,每晚0:

### 群防群治 严厉打击

## 中铝山西企业加大治安防范力度

30分至次日早5:00设卡、巡逻、守候、盘查可疑人员。为保证打击力度,确实起到震慑违法犯罪分子的作用,特成立领导小组,制定了严格落实考核制度,坚持“谁主管、谁负责”的原则,进行较大力度的奖罚。

会上,周吉明安排部署了《关于开展严厉打击各类刑事犯罪活动加大治安防范工作的实施方案》,他要求参加设卡巡逻的单位领导要高度重视,认真负责,从讲政治、讲大局、讲稳定的高度出发,抽调精兵强将,善始善终搞好设卡巡逻守候和盘查任务;各巡逻组要按照责任区的划分,分片包干,责任到人,各负其责。同时团结协作,紧密配合;巡逻人员在巡逻中不得擅自离岗,既要认真负责,又要机智灵活,敢于同不法分子做斗争的同时,注意自身安全。

吴茂森在讲话中指出,各单位要认清形势,增强搞好治安防范的责任感和使命感。从政治的高度,认识防范治安工作的

重要性,把社会治安放在与生产经营同等重要的位置,抓好治安防范工作。同时,他要

求相关单位要严格责任,各司其职,迅速掀起严打和治安防范高潮。结合企业特点,尽快侦破一批重特大案件,抓捕一批违法犯罪分子,遏制发案势头,打掉犯罪分子的嚣张气焰。最后,他强调要突出重点,强化措施,全面搞好治安防范工作。各单位、各部门要树立一盘棋思想,密切配合,齐抓共管,全体员工家属要共同参与,积极提供信息,真正形成群防群治、严密防范、整体作战态势,做到不留死角,坚决严厉打击非法犯罪分子,共筑和谐企业。

郭顺喜要求,各单位要将会议精神迅速传达至每一名员工,使员工积极配合支持专业队伍的严打活动。同时,紧密配合,加强宣传,营造声势,以高度的责任感参加这次严打活动。相关部门、单位领导要高度重视,切实负起责任,通过这次严打活动,切实起到震慑犯罪分子、打击犯罪分子嚣张气焰的作用,让广大职工家属平安过节。

### 想职工之所想 急职工之所急 办职工之所需

## 山西铝厂信访办“访前访中访后”服务受好评

本报讯 “太谢谢你们了,我们的努力总算有了结果!”1月15日下午2时,17名部队转业干部将一面绣有“热情服务品格高、心系职工解忧愁”的锦旗送到了山西铝厂信访办,感谢中铝山西企业领导为他们的合法权益有了说法。

去年9月份,山西铝厂信访办成立以来,本着“想职工之所想、急职工之所急、办职工之所需”的信访工作思路,为职工做好“访前、访中、访后”服务。11月2日,信访办接到17名部队转业干部反映工资待遇太低问题,迅速给企业领导反映,使问题尽快落实到位,之后又多次催办相关部门,问题得到圆满解决,没有让他们多跑一次。套靠的工资拿到手后,信访办主任又多次询问情况、征求意见,17名转业干部十分感动地说:“有你们的一杯热茶、一句暖人的话这样热情周到的服务,即使问题没有得到解决,我们心里也感到很安慰”。该办在信访工作上突出“服务”,将服务贯穿“访前、访中、访后”。“访前”积极宣传信访知识,倾听职工心声,了解职工困难,听取职工意见和建议;“访中”引导职工正确上访,克服盲目

上访和越访、群访,做到信访全过程跟踪服务;“访后”及时回访,进一步安抚上访职工特别是因公受伤或家庭困难的职工,充分体现了信访办为职工服务的宗旨。截止12月底,信访办为职工解决实际问题99起,深受群众好评。(丁苗苗)

## 降费用提高劳动生产率 二百人四班三倒战一线 中铝山西分公司组织废料和结疤返生产流程义务劳动



图为参加义务劳动人员在80万吨氧化铝现场劳动。摄影 李莉

本报讯 为进一步加强管理,降低各项费用开支,强化广大员工自力更生、艰苦奋斗意识,中铝山西分公司组织相关单位进行了废料和结疤返生产流程义务劳动。

这次义务劳动分别由氧化铝一、二、三、四分厂,80万吨氧化铝厂、石灰石矿、煤气分厂和水电分厂8个单位组织在岗员工参加,从1月9日8:00

开始到2月15日前后结束,工作场地分别在氧化铝一分厂二车间和氧化铝三分厂八车间,工作方式按四班三倒现场运作。广大员工克服劳动现场环境比较恶劣,高温、高压、高碱危险系数大,结疤块状多、硬度大等困难,发扬不怕苦、不怕累精神,将废料和结疤返回了生产流程。

据悉,为确保在春节前完成所有工作,中铝山西分公司召开专题会议,就废料和结疤返生产流程工作进行安排部署,要求各单位必须由一名处级干部带队,当好指挥员和战斗员,严格按照交接程序做好工器具的交接工作;参加义务劳动人员要穿戴好劳保用品,确保安全无事故。(建华利利 王强 海斌 丽梅)

果。通过学习不仅丰富了学员的知识,而且凝聚了团队精神,增强了员工信心。学员要将所学的知识与生产经营、改革、改制相结合,为山西企业的发展做出自己的贡献。

企业协会委员、山西铝厂党委书记郭顺喜指出,通过培训,不仅增长了学员的理论知识,而且为山西企业打造了一支纪律严明、团结友爱的干部队伍,为今后企业开展培训提供了丰富的经验。他希望学员们要充分认识第二阶段学习的重要性,继续发扬第一阶段的学习工作作风,将第二阶段的实践锻炼得到继续与升华,在实践锻炼中要注意融合,明确任务、坚定信心,将实践效果放在第一位。

企业协会主任、分公司总经理马达卡希望学员在第二阶段的学习中克服困难,弥补不足,将第一阶段的学习成果带到第二阶段的实践中去,更要牢记自力更生、艰苦创业的精神,牢记“严、细、实、新、恒、齐”的管理理念,提高认识,做好第二阶段的实践操作。(田小珍)

## 中铝山西企业干部培训班学习阶段结束

## 贴近生产和员工 强化思想政治工作

石矿重型车间主要承担着石灰石矿生产现场电铲作业面、排土场和采场各工作面的平整,运矿公路的日常维护,以及完成调度室安排的其他临时性生产任务。主要生产特点是工作弹性大、点多、面广、战线长。

几年来,支部狠抓思想政治工作,不断创新工作方法,贴近生产经营、贴近员工群众,与行政一起带领广大员工创造性地开展了一系列思想政治工作,有力地促进了车间各项管理工作的稳步上升,职工素质得到了明显提高。

### 一、贴近生产经营,为安全生产提供保障

一是通过组织劳动竞赛,开展思想政治工作。随着氧化铝生产能力的不断扩大,石矿剥离、采矿任务明显加大,针对这一现实状况,支部及时开展了“五个一”劳动竞



图为重型车间原党支部书记宁春生

赛活动。围绕生产配合、工作态度、作用发挥等因素,每季公开评选出一名操作能手、一名优秀代班长、一名优秀辅助工、一台红旗设备和一块优秀党员责任区,进行宣传、奖励。通过这项活动,有力地提高了服务质量,为生产高产、超产创造了先决条件,也极大地激发了广大员工的竞赛热情,比、学、赶、帮、超气氛逐步形成,凝聚力、向心力得到了充分体现。

二是通过突出安全教育,开展思想政治工作。5年前“416”的一起翻车事故,至今都是车间乃至石矿全体员工心头永远的痛。为此,做好安全工作就成为了车间思想政治工作中不可缺少的一项重要内容。(下转第二版)

基层思想政治风采

各单位、广大职工同志们:

为了加强企业财产的管理和安全,根据企业领导决定

成立分公司安全稽查组,负责对分公司范围内的资产、财产的安全管理情况进行调研,以堵塞漏洞,防止企业财产的流失。

希望广大职工发扬主人翁精神,本着对企业负责、对自己负责的态度,提出加强企业资产管理及安全保卫情况

## 通知

的建议。同时,对危害企业财产安全的行为进行监督,并及时举报。

举报电话:

5043993(生产运行部)

5044046(总经理办公室)

邮信地址:中国铝业山西分公司总经理办公室转安全稽查组

中国铝业山西分公司安全稽查组

2007年1月18日



## 中铝山西分公司辐射环境通过省环保局验收组验收

本报讯 1月18日,由山西省环境保护局组织有关专家组成的验收组对中铝山西分公司辐射环境竣工项目进行验收,表明山西分公司辐射环境管理符合国家法律法规和标准要求,通过验收。

会上,中铝山西分公司副总经理裴卫东致欢迎词。他说,作为山西省放射源使用大户,山西分公司一直将辐射环境保护工作作为一项重点工作来完成。这次验收会,不仅是对山西分公司新项目放射源的检查和验收,也是对老系统放射源管理工作的检查、指导和验收。他希望,验收组在验收过程中,提出宝贵意见,以提高山西分公司辐射环境管理工作。

中铝山西分公司总经理助理师安民向验收组汇报了中铝山西分公司辐射环境竣工验收情况。验收组通过现场察看、查资料、提问题的方式作了详细了解。会上,验收组对山西分公司辐射环境竣工项目的监测情况作了总结。

山西省环境保护局放射科有关负责人要求山西分公司要不断完善辐射源安全管理工作,建立放射源管理档案,对放射源安全评估要做年度报告总结。在此基础上,还要进一步完善规章制度,组织相关人员认真学习国家相关法律法规,进行再教育培训。(田小珍)

班组管理是用“法治”还是“罚治”,恐怕班组长能回答个八九不离十。而怎样运用“法治”管理班组,却不是每一个班组长都能说得清楚的。我理解所谓“法治”就是在治理过程中,运用正确的方法和可行的规章制度,加之合理的经济手段规范班组成员的行为,使之步入良性循环的轨道。不少班组长经常为不该对组员进行“惩治”而苦恼,我在一线当了十几年的班组长,对此也感受很深。

班组里有许多事情,班组长不能眉毛胡子一把抓,要做到目标明确,方法得当,心中有数。只要在管理手段上下功夫,就能收到明显效果。许多工作看起来是管物,实质上管人,班组管理归根到底就是调动班组成员的积极性,明确每个人的工作目标,确保本班的生产工作任务圆满完成。

推行现代企业制度,更要在科学管理上下功夫,过去我当班长时,有一段时间就吃

亏在采取粗放式管理,比较注重感情用事,一遇到工作矛盾,就怕伤面子,自己充当“老好人”,使工作受损失,要不就扣钱,使班组成员情绪低落,造成班组成员不团结,班组没有凝聚力,就像一盘散沙,致使班内好多工作无法圆满完成。后来通过制定本班内岗位经济责任制,大到安全、纪律、质量,小到设备卫生,都分解清楚,使人人明确必须完成的工作任务。在这基础上做好班组“立法”,制定工作和奖励标准,使班内各项工作都有法可依,有章可循。

## “法治”还是“罚治”

李贤会

企业走向市场,实行现代企业制度,班组管理机制也要随之改变,这就要求班组长由“人治”走向“法治”管理转变。但“法治”不是“罚治”。不能“我想咋想就咋着”。如果班长在班组管理中不健全的情况下,只会运用处罚手段,势必会引起班组成员的抵触情绪,而不利于班组的管理和调动班组成员的积极性。

做为一班之长,要想提高本班的凝聚力和战斗力,就必须在班组管理上狠下功夫,班组“立法”必须征得大部分班组成员的认可,“执法”要有透明度,在班组管理中尽量减少“罚治”,我认为只有这样班组才有凝聚力和战斗力,才能圆满完成上级交给的各项工作任务。

生产任务。



管理茶座

## 各二级单位贯彻落实治安防范工作会议精神

本报讯 为了将治安防范工作会议精神的落到实处,近日,氧化铝三分厂、四分厂、80万吨氧化铝、煤气分厂、龙门铝业有限公司、晋铝东兴物业部、晋铝西旺物业部、检修分厂各二级单位通过会议传达了总厂治安防范会议精神,并提出了针对性措施,要求及时准确地将会议精神传达到每一位员工,使职工积极配合支持专业队伍的严打活动。同时,及时做好宣传教育工作,提高员工自我防范意识,以高度的责任感参加这次严打活动,为建设和谐的铝城环境做出应有的贡献。(本报综合报道)

## 四分厂做好节前设备消缺工作

本报讯 为确保两节期间设备安全稳定运行,保持良好的生产秩序,夺取首季开门红,从元月10日开始,氧化铝四分厂检修车间号全体干部职工开展“迎双节 保稳定 设备优质维护月”活动,全力做好设备消缺工作,实现设备“零缺陷”运行管理目标。

活动要求车间上下行动起来,对现场所辖设备进行一次全面细致的普查,做到在线运行设备和备用设备心中有数,提前预知、事前维修,技术骨干人员提早动手,精心策划、对各工段上报存在缺陷的设备

问题进行科学诊断,跟踪分析,精心制定消缺计划,及时充分准备备件,为指导和优化检修方式和过程控制提供依据。活动中党员、团员及各级管理人员要以身作则,发挥作用,发扬艰苦奋斗、勇于奉献的无私精神,做到一台设备都不少,不存侥幸心理,不留盲区,全力打好节前设备消缺攻坚战,使车间全体职工度过一个安定、祥和、快乐的新春佳节。

截至目前,消缺计划已制定完毕,共查出问题38项,现场整治工作已全面展开。(王志英)

### 二分厂三车间6号熟料窑大修后投产

本报讯 6号熟料窑经过28天紧张大修后,于1月18日具备开车条件,二分厂提前介入,参与了试车的全过程,保证6号窑大修后开车一次成功。三车间组织各工段对系统进行了开车前的全面检查,逐项落实每个检修项目,确保具备开车条件。同时车间成立开车保驾小组,从试车到挂窑皮操作全过程跟踪,在保证开车一次成功的基础上,为窑的长周期运行创造良好条件。(李晚霞)

### 四分厂种分车间

#### 进行真空泵油冷却器回水改造

本报讯 近日,氧化铝四分厂种分车间对真空泵油冷却器回水进行了技术改造。改造后的真空泵油冷却器回水管架空铺设,从真空泵厂房西边引出,回水排至循环下水井。经过改造,一方面能保证真空泵油冷却器的降温,另一方面闪蒸降温上、下水量不受影响,能有效降低一段出料温度,并减少了非生产

### 用水进入流程。(赵萍)

#### 运输部水电段员工安全记心中

本报讯 近日,运输部水电段锅炉工区组织职工学习《水电段关于强化安全的措施》、《安全生产法》和开展学安规、用安规。要求大家能逐条逐句进行背诵,

并在工作中严格执行“互爱连锁”,“你作业,我监督;你忘了,我提醒;你错了,我纠正;你违章,我制止”的工作作风。锅炉送汽阶段,要求司炉工对锅炉的要害部位做到每日重点检查,对发现的问题立即进行整改,做到早预防、早整改,把事故隐患消灭在萌芽状态,保证锅炉送汽能安全、稳定的运行,为运输部生产作好后勤服务工作。(姚春梅)

#### 东兴物业部保煤气畅通让用户满意

本报讯 近日,叠翠南小区1栋用户

陆续报修,称家中煤气火小,经维修人员反复抽水无明显改善。为此,民用煤气车间迅速组织专业技术人员勘查现场,对各种故障情况进行排查,认定为管道下沉水堵。1月15日晚9时,避开居民用气高峰,东兴物业部民用煤气车间迅速组织抢修人员,冒着严寒,在室外进行带气抢修,经过3个小时的紧张抢修,至16日凌晨,该堵点及时疏通,恢复正常供气。(梁艳梅)

#### 西旺民用煤气车间保居民正常供气

本报讯 近日,由于施工原因,翠微小区近140户居民家中的供气情况一直不好,居民反映强烈。西旺物业部民用煤气车间为彻底解决居民的实际困难,组织技术人员逐户排查,了解情况,连夜抢修。目前,这些住户家中的供气已正常使用,受到住户的一致好评。(张淑芳)

(上接第一版)支部认真利用每周一的安全例会时间,讲解案例、剖析原因,宣传政策、因势利导。连续几年在安全活动月期间组织安全演讲、宣誓、猜谜、书法、漫画作品展等活动,始终将思想政治工作融入其中,引导职工自觉参与,掌握安全知识,收到了良好的效果,时至今日,没有发生一起人身、设备事故。

### 二、贴近职工群众,坚持以人为本

一是领导身先士卒,起模范带头作用。俗话说:打铁先得自身硬。做思想政治工作,就是以理服人,以情感人和以模范行动教育人的过程。车间领导深刻体会到了这一点,要求职工做到的自己首先要做到,要求员工不做的,自己首先坚决不做。班子始终遵循思想政治工作既要教育人、引导人、鼓舞人、鞭策人,又要做到尊重人、理解人、关心人、帮助人的工作理念,从加强自身素质入手,努力端正学习态度,不断强化个人道德修养,无论是在工作中还是生活中,坚持民主管理,做到主动联系群众,接近群众,关心群众,倾听他们的呼声,了解他们的疾苦,设身处地为群众着想,有的放矢地做好一人一事的思想政治工作,从而使大家心往一处想,劲往一处使,拧成一股绳,形成人人关心思想政治工作,个个心情舒畅愉快的政治氛围。班子成员之间又能相互配合、互为补充、团结一心,以平等的态度交流思想,交换意见,互相帮助,互相教育,为员工起到了表率作用。

二是访谈工作深入人心。以人为本的管理理念,在车间得到了正确的体现。员工有思想疙瘩,领导主动出击,帮助化解,不将情绪扩大化。遇有职工生病住院,车间领导都能够前去慰问、探视。两年来,共进行家访、病访46人次,个别谈话41人次。班子威信得到了员工的普遍认可,先后有5人递交了入党申请书,1人已列入积极分子考察,1人确定为发展对象。

三是立足自我,为职工办实事。针对员工普遍反映现有办公条件较差这一情况后,车间领导下定决心,力争为员工创造更为舒适的办公、作业环境。先后制作了排土场铁皮房;为每个办公室、班组购置了热水器、小茶几;全员发动自力更生建起了长90米、宽1.5米的花池;为运行岗位每人制作了一个工具箱,结合“6S”管理为长白班人员又制作了24个更衣柜,还添置了乒乓球桌、篮球架等活动用品。通过班子成员的实际行动,使员工在紧张的工作之余劳逸结合,即能得到身体锻炼,又陶冶了情操,团结向上的气氛更加浓厚,留住了人心,凝聚了人气。

在氧化铝一分厂一车间翻车机工段,提起丙班班长吕振廷没有人不称赞的。翻车机丙班在班长吕振廷的带领下,创新班组管理方法,细化量化考核标准,多次刷新翻车记录,成为翻车机工段五个运行班组中日翻车、月翻车等四项历史最高纪录的保持者。

管理思路新。随着生产任务的增加,经常遇到一、二期翻车机系统双向同时作业的问题。人员不够怎么办?经过反复思考,吕振廷大胆提出将皮带机岗位人员作为翻车机岗位的候补人员,进行翻车机操作技术培训,引导员工岗位成才,努力培养“一专多能”的复合型人才,并形象地将他们称之为“第二梯队”。为使“第二梯队”人员尽快掌握设备性能,班组利用无车间隙、班后会和学习时间组织员工认真学习设备维护知识,相互交流操作技术,做到理论与实践相结合,提高员工的综合素质,提高劳动生产率。

操作方法新。吕振廷在多年的工作中总结出“一通二快三勤”操作法,在班组实施后,翻车任务月月超额完成,班组凝聚力大大增强。

“一通”即保持上下道工序信息畅通,联系到位。每次作业前,吕振廷都及时与运输部联系对车,了解物料的种类、来源、

数量,做到心中有数,并提前做好人员的调配和安排。“二快”就是各岗位相互协调,动作要快;每翻卸一种物料,现场杂物清理要快。“三勤”就是眼勤、腿勤、脑勤。每翻完一种物料,吕振廷都要对重板仓的仓位不断观察,发现仓位下降立即组织翻

## 记录在他面前不断刷新

——记氧化铝一分厂一车间翻车机工段丙班班长吕振廷

原卢平

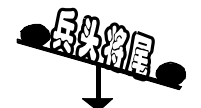
车,补充仓位。2006年12月,车间将这一操作法命名为“振廷操作法”。“振廷操作法”的推广实施,使翻车机工段的翻车记录不断刷新。2006年3月份,翻车机工段实现翻车供料6455节,创月翻车历史最高纪录;4月份,日翻车供料280节,创日翻车历史最高纪录。

安全防范新。近年来,翻车机丙班积极贯彻分公司“3421”安全管理理念,不断创新安全管理方式,形成了自己独具特色的班后会制度。通过班后会由班组成员当班在安全、生产、设备、工作完成情况等方面进行总结,看班组成员在当班的工作中是否有违章、冒险行为,是否出现事故隐患或发生事故,使用的工器具是否收回等。对存在的问题,当面指出,下一步改

进,好的做法在班组予以推广。2006年9月在分厂召开的班组管理经验交流会上,吕振廷提出的“班后会制度”得到参加会议的分公司领导和分厂领导的认可,并将这一制度在分厂范围内推广。

2006年,翻车机丙班全体员工经过反复讨论,提出了“事故预想”方案。假设由于人为原因造成事故并对其损失及危害后果进行预想,使每个员工能清楚认识到事故的严重后果,从思想上对安全保持高度警醒,让每个员工在实际工作中遇到问题迅速反应自己该做什么,对隐患汇报处理坚决果断。针对事故认真学习讨论,分析与日常工作设备薄弱环节的共同之处,从中吸取经验教训,制定有效措施,做到警钟长鸣。

2006年,翻车机丙班多次刷新翻车记录:班翻车114节、月翻车1626节、月翻车5次超过100节、连续7个月在工段的翻车竞赛中位居第一!丙班,成为翻车机工段多项历史最高纪录的保持者!2005年,翻车机丙班被分厂授予“优秀班组”荣誉称号,吕振廷本人被评为“优秀班组长”。





# 夜遇病人急相助 家属来信表谢意

本报讯 1月14日凌晨,西旺物业部城管员巡逻时,积极帮助路遇的病人,并做好不留姓名。病人家属为表达谢意,送来了表扬信。在创建和谐社会的今天,他们的行为值得我们学习。来信全文如下:

《劲旅》报编辑同志:

你们好。我是晋铝实业公司一名员工,今借贵报对西旺物业部四名员工做好事不留名的事迹进行表扬。

元月14日凌晨4时许,我孩子突发高烧,爱人急忙带孩子到一私人诊所就诊,但怎么也叫不开门。当时我在单位值班,爱人心急如焚,不知该怎么办。这时西旺物业部一名城管员巡逻经过,主动上前问明情况后,联系巡逻车,并让两名女员工陪同,将孩子送往医院,司机师傅忙前忙后挂号、找医生,并垫付医药费。经过一个多小时的诊治,孩子体温逐渐恢复了正常。当询问他们的姓名时,四人都避而不答,匆忙离开了医院。当前全社会学习“八荣八耻”,西旺物业部四名员工用自己的实际行动为社会主义荣辱观注入新的内涵,弘扬了雷锋精神,推动了构建和谐企业的前进步伐。

在此,我代表全家向那四位不留名的“活雷锋”表示诚挚的感谢,同时借贵报帮助打听一下他们的姓名。

晋铝实业总公司 武世豪口述 陈东 整理

## 四分厂六车间党员带头保生产

本报讯 近日,氧化铝四分厂六车间党支部组织26名党员对生产流程中的薄弱环节进行清理检修。通过此项活动,进一步带动了车间全体员工为生产保驾护航的积极性,为全面完成元月份生产任务起到了带头作用。(高向明 张忠虎)

## 太华幼儿园教师喜获殊荣

本报讯 近日,晋铝东兴物业部幼儿教育中心太华幼儿园教师韩红芳收到一份沉甸甸的汇款包,里面是一张“宝宝乐园”杯全国语言游戏大赛三等奖的荣誉证书及600元奖金。自太

氧化铝二分厂十大敬老好儿女活动正在热评中。

评选活动经过个人自荐、车间推荐,再由分厂评选组初选并组成三个组,分头到入选家庭进行走访,最后再进行公示、投票等环节,确定最终的“十大敬老好儿女”进行表彰。

笔者有幸参与了评选过程的走访环节。在走访过程中,每一个人被一幕幕尊老敬老的画面以及一个个尊老敬老的事迹感动着。

人常说:“久病床前无孝子。”然而,身为儿媳的张艳芳,八年如一日地侍奉半身不遂、瘫痪在床的老公公,被邻里传为“久病床前有孝媳”的佳话。

薛成刚,是二分厂检修车间一名老焊工。他的老家在稷山的一个小山

村。2005年4月,78岁的父亲因脑梗塞致偏瘫,他体谅在家务农又没有多少经济来源的哥哥的苦衷,老人看病、养病的开销,他都承担了。看着身边朋友、同事都换了大房子,他也曾感慨地说:

## 尊老爱老创和谐

——氧化铝二分厂“十大敬老好儿女”评选感言

唐桂莉

“谁不想过得好一点,但是我的两位老人需要照顾,我要尽自己最大的能力给他们一个幸福、安祥的晚年。”

武建军是五车间的一名职工。父亲患脑溢血抢救40天后,虽脱离了危险,却留下了后遗症。嘴巴的嚼、吞咽功能丧失,大小便失禁,成为医学上称之为“植物人”的特殊病人。作为长子,武

建军义无反顾地担起了照顾父亲和家庭的重担。几年来,他学会了打针、测血糖和按摩。只要在家,就会每两个小时给父亲做一次全身按摩。

百善孝先行。在我们身边还有许许多多这样的孝顺子女,他们中的许多人将苦难化作坚毅,用爱心孝心硬是撑起了一座沉甸甸的大山。

“十大孝敬好儿女”评选活动的整个过程,其实是一个自省的过程。它是一种境界,是光影下的沉思,是人生的定格,是情感的凝固和精神的超拔,它的内涵已在行进中悄然丰富并升华。他们的事迹,让每个人受到了震撼,得到了感召和心灵的洗礼,他们那份浓浓的亲情和孝心,在这个冬天温暖了每个人的心。

华幼儿实施《全语言整合教育》的实验课题以来,韩红芳教师在工作中利用业余时间认真研读《科学汉字教育理论》和《科学汉字教育游戏》等书籍,经过一年半的教学实践,她积累了丰富的经验。(殷国芳)

## 西旺物业部对幼儿进行目标调查

本报讯 为了检查一学期幼儿在园的学习、生活情况,元月11日,西旺物业部幼教中心对在园幼儿进行期末调查,对测评结果进行科学分析和总结,并以此为依据制定下学期教育目标。据统计,百分之九十五以上的幼儿都很好完成了教育目标的内容。

(张淑芳 高娟娟)

## 民生工会及早安排送温暖工作

本报讯 为切实做好帮助困难职工度过过一个祥和、温馨的春节,民生服务中心工会及早行动,做好调查摸底、筹集资金、组织实施三方面工作,开展形式多样的活动,把党和企业的关怀送到困难职工的心坎上。(民生)

运输部机务段运转车间主要担负着中铝山西企业生产所需的大宗原材料的运输任务。作业战线100多公里。作业特点内部9个工种相互配合,外部10多个工种联劳协作。

## 坚持三个围绕 做好思想政治工作

一、以半军事化管理为前提,围绕强化员工安全生产意识做思想政治工作。

铁路运输对人员安全意识、技术素质要求极为严格,号称“铁路半军事化”。2002年以前,车间几乎每年都发生行车事故。

分析原因,员工中“行车出事很平常,不出事故倒奇怪”的错误思想普遍存在。针对这种状况,车间把树立正确安全观念做为思想政治工作的首要任务。

车间将安全生产与制度管理、育人观念相结合,重点突出“预防为主,严字当头”,采用事故案例学习、事故当事人现身说教、组织员工观看职业道德教育片、召开家属联谊会等方式,为开展安全工作营造了良好氛围。

二、以科学化管理为手段,围绕增强企业效益做思想政治工作。

2003年,为保证列车进厂随时装卸,车间采取机车分时段回库的措施,随时保证两台机车

在线作业。这种“阶梯式交接班”推迟了个别机车回库时间,影响了员工正常下班,对此有些员工产生不满情绪。车间一方面对员工“超劳”做详细记录,积极与段、部协商采用合理方式补偿

员工,另一方面及时安排班车解决员工晚下班的问题,同时车间与段领导多次对超劳员工表示慰问,使员工真切感受到劳动受尊重,奉献有价值。由于措施得力,思想工作到位,列车停时由原来的30余小时降低到现在的16小时,为企业节约了可观的停时费用。

三、以和谐化管理为目标,围绕营造良好氛围做思想政治工作。

和谐的党群关系——通过树党员干部标杆,增强了党群关系的和谐,全体员工同心同德、同甘共苦,在生产中体现了班组的凝聚力和战斗力。

和谐的学习氛围——坚持会议学习:班前会学事故案例和“三规”,进行现场抽查,夯实了员工业务理论基础;提倡自主学习:以技术论英雄,车间搭建“技术擂台赛”、“比武排行榜”等平台,调动员工的争先意识;奖励实践学习:采取行车技术难题集体讨论,对提出可行性意见或拿出解决方案的员工进行嘉奖,激发员工学技术、重实践的积极性。

和谐的团队意识——车间通过长期开展双文明建设活动,形成人人争做文明员工的主流意识。



运输部机务段运转车间主任 董春霖

## 基层思想政治风采



元月下旬,进厂铝土矿出现大量冻块,严重影响氧化铝系统正常的生产组织,困难面前,氧化铝一分厂一车间不等不靠,组织职能人员、党员、团员青年积极投入冻块破碎,确保安全生产有序。摄影报道 原卢平

进入冬季以来,我厂生活区频频发生盗窃摩托车、入室盗窃、抢夺和诈骗等案件,给职工家属的生命财产带来了损失和恶劣的影响。特别是“两节”的即将到来,更是此类案件的高发期。根据厂书记办公会和社会治安综合治理工作会议精神,为维护广大职工家属的生命、财产安全,为大家创造安定、祥和的节日气氛,武装保卫部提醒广大职工家属加强自我防范意识,人人动手、群防群治,动员一切力量,想尽一切办法,减少此类案件的发生。

## 入室盗窃的预防

### 一、入室盗窃案件的特点:

入室盗窃案件是我厂的高发案件之一。此类案件极易转化成抢劫、杀人案件,所以具有较大的社会危害性。入室盗窃案件一般多发生在零时至5时之间,作案者通过楼房墙体外的下水管道、空调室外机、防护栏等条件,利用攀爬的手段或剪(锯)断或撬开防护栏从窗户进入受害人家中,盗窃受害人衣物内的现金、手机和存放在明处的贵重物品。在行窃时若被住户发现就进行威胁、恐吓,甚至图财害命。他们往往连续作案,一夜之间侵害多户居民,从而造成较大的影响。

### 二、预防的措施:

- 1、职工在入睡时,反锁好自己家房门,关好自家的窗户不给犯罪嫌疑人留可乘之机。
- 2、听到异常响动,要提高警惕,仔细观察,

- 发现可疑情况及时报警。
- 3、建议有条件的住户安装报警系统或安装具备防盗、抢功能的室内防护栏,既安全,又不影响楼外美观。
- 4、若安装窗外防护栏不要突出,避免解决了自家安全,却给邻居留下安全隐患。

## 抢夺案件的预防

### 一、抢夺案件的特点:

抢夺案件的案发地点多为厂区的马路上,作案时间主要是白天和傍晚。作案的手段是:抢夺者一般是两人骑摩托车寻找目标,乘行人稀少时,从身后贴近目标作案。此类案件突发性极大,作案后迅速逃离现场。侵害的目标多为女性所拿的皮包,极易造成人身伤害。

### 二、预防措施:

- 1、外出时少带现金,走路要走人行道,不要离马路太近,更不要走车行道。行走时要注意观察,提高警惕,加强防范,尽量避免一个人走夜路。
- 2、挎包要尽量靠右侧斜背在身上,包放在身前,包内不要放贵重物品和重要的

票据、证件等物品。

- 3、存取或携带大量现金时,应有专车或专人陪同。
- 4、骑自行车时不要将随身包、物,特别是贵重物品放在自行车的车筐内,防止作案人用绳子、铁丝插入车轮,趁机将车筐内

的物件盗走。

## 盗窃摩托车案件的预防

### 一、盗窃摩托车的特点:

此类案件是我厂发案率最高的案件之一。犯罪分子所选择的地点多在生活区和公共场所,作案时间一般选择在白天和傍晚。据统计,被盗摩托车大部分未加防盗锁或未安装报警器。作案一般在几秒钟完成,并骑所盗摩托车迅速逃离现场。

### 二、预防措施:

- 1、摩托车停放时,要尽量有人看管或就近存入车棚。
- 2、摩托车应安装防盗锁和报警装置,避免将车停放在偏僻、阴暗的地方。
- 3、保管好自己的车钥匙和存车牌,不要随意丢弃。

## 诈骗案件的特点和预防

### 一、诈骗案件的特点:

诈骗现在多以假冒身份、虚拟事实、隐瞒真相的手段,抓住一些人心理上占“便宜”的特点,实施骗术,并且配合一个或多个演技逼真的“托儿”,以达到骗取钱财的目的。诈骗的手法:1、兑换外币。2、以看病消灾为名来骗取钱财。3、用假商品骗取钱财。4、通过手机短信诈骗等。

### 二、预防措施:

- 1、要提高防范意识,提高警惕性。不要轻易相信别人的花言巧语,不购买任何来历不明的物品,不要轻易相信别人的鼓动,对那些主动与你搭讪的人要特别小心。
- 2、增强自己的识别能力。做到多听多看,目前媒体上有很多揭露这些把戏的节目,只要仔细想想不会轻易上当。
- 3、做好宣传工作。自己有了防范意识,不要忘了提醒自己的家人和朋友,尤其是家中的老人。
- 4、加强法律意识,发现可疑人员,立即报警。

在做好上述案件预防措施的同时,如发现形迹可疑人员或遭遇不法分子侵害时,在确保自身安全的条件下,保护好现场,记住不法分子的体貌特征和使用的交通工具等,及时向公安机关报案。

(山西铝厂武装保卫部)

# 我厂多发案件的特点和防范



老同志是一个特殊的群体，随着社会的发展与进步，中铝山西企业老同志在政治、生活和文化等方面的要求也呈现出多元化、多层次的趋势，这就要求离退休管理中心要找准老年工作的切入点，抓住老年工作的特点，多渠道、多方面的为老同志提供多种形式的服务，在“新”字上做文章，在“创”字上求突破，切实增强爱老、敬老、为老意识，提高服务水平，为企业的改革、发展、稳定、和谐发挥更大的作用。

**强化危机意识 开拓创新 全力做好服务工作**

胡锦涛同志指出：“要更好地从政治上关心老干部，不仅要保证他们老有所养，而且还要为他们老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为创造条件”，总书记这一重

要指示，为做好新形势下离退休工作指明了方向，提出了更高的要求。过去那种工作面窄、条条框框多的习惯性思维和工作模式，已经很难适应新形势的需要，很难满足广大老同志的现实需求，与时俱进，开拓创新已经成为做好离退休管理工作的重中之重。

要做好老同志工作，首先要创新工作思路，破除旧的思维观念，树立超前意识，做到“三破三立”。即破除老同志是累赘、是麻烦的思想，树立全心全意为老同志服务的思想意识；破除老同志是老可休矣的旧观念，树立老同志也是经济建设生力军的新思想；破除老同志无需管理的旧传统，树立老同志也需老有所教，思想政治工作应常抓不懈的新思想。

其次，创新工作方法。按照新形势的要求进一步解放思想，更新观念，善于抓住工作中遇到的新情况、新问题，以清晰有序的思路，拓宽视野，不断研究解决问题的新办法，实现工作方式的转变。即实现被动服务向主动服务转变；实现单一的生活服务向全方位的综合服务转变；实现封闭式的工作方式向开放式的工作方式转变。

再次，要坚持求真务实的工作态度，将创新工作融入到扎扎实实的日常工作中。每名工作人员要真正扑下身子，深入到老同志中间，深入到老同志家中，想他们所想，急他们所急，帮助他们解决实际困难。要有奉献精神，耐得住寂寞，挡得住诱惑，管得住小节，做到“三不”、“四心”、“三不怕”。即为老同志服务不讲条件，不计报酬，不图名利；有热心、耐心、诚心、细心；不怕麻烦、不怕碰钉子、不怕误解。

**寻找差距 加强管理 建设高素质职工队伍**

2006年，离退休管理中心把加强队伍的自身建

设作为首要任务，按照政治素质高、凝聚力强、工作能力好、服务意识强的原则，贯彻落实肖亚庆总经理在总部员工大会上的讲话精神，增强了为老同志服务的自觉性，提高了服务的本领。但站在2007年新的起点上，全体工作人员仍须进一步提高认识，深刻理解离退休管理服务工作的重要意义，用真情做好老同志工作，做到工作有本事、作风过得硬、思想品德好、服务意识强。

——工作有本事就是要做到工作有思路，有办法。全心全意搞好服务，这是一个很高的标准。在新形势下，要把

上得到熏陶，精神上得到充实，道德境界得到升华。

——服务意识强就是要以人为本，全心全意做好服务。无论是在浴血奋战的战争年代，还是在社会主义和平建设时期，老干部、老同志都发挥了重要作用，更为企业的经济建设改革发展奉献了光和热，也是企业的一笔宝贵财富。由于年龄大、资历老等原因，有时可能出现讲话容易激动、做事偏激、叙事条理不清等情况，这就要求工作人员带着感情、语言谦和地去帮助老同志，要全身心投入到离退休职工的管理服务中，做到细心工作，尽心服务，耐心解

难，真心为老。

**转换机制 立足实际 促进管理服务再上新台阶**

2006年4月，原山西铝厂离退休管理部更名为离退休管理中心，标志着离退休管理机制向管理服务型的转变，也是适应新形势的必

## 找准老年工作切入点 全面提升管理服务水平

——关于如何做好新形势下离退休管理服务工作的探讨

离退休管理服务中心主任 常海雷 党委副书记 曹阳

离退休管理工作提升到一个新高度，不但思想上要增强服务意识，而且要善于创造性地开展工作，既能熟悉政策按政策规定办事，又能够从实际出发，发挥主观能动性，切实把中央要求与中铝山西企业的实际结合好，把离退休、内退工作方针政策落实好，做到让老同志满意，让领导满意。在练就耐心、细致、热情的基本功的同时，能够高质量地处理工作中的具体事务，妥善应对一些疑难问题和复杂矛盾。

——作风过得硬就是要做到雷厉风行、求真务实。目前，中铝山西企业有离退休人员3200多名，牵扯到成千上万个家庭，老同志的工作做不好，必将影响到年轻人的正常工作生活，是关系到企业改革发展稳定的大事，它不是中心影响中心，不是大局影响大局。作为离退休管理服务中心要加强联系和走访看望制度，对体弱多病、生活困难和家住外地的老同志、老干部及其家属做到经常联系、重点走访，尽最大努力帮助他们解决实际困难；作为工作人员要加强业务学习，不断提高自身素质，对老同志的日常工作和合理要求，做到事无巨细，快速反应，及时解决，决不拖延。

——思想品德好就是要树立良好的职业道德和品德。从事离退休管理工作是一项特殊的工作，其职业道德有着特殊的内容。除具备社会公民的公德外，最基本的也是首要要求是尊老敬老。要全面贯彻落实《2006—2010年山西省老干部工作规划》的要求“以政治坚定、廉洁清正、爱岗敬业、无私奉献、尊老敬老、优质服务、求实创新、奋发有为的职业道德规范为目标，加强老干部部门工作人员思想政治教育和职业道德教育”，真正使工作人员思想

然要求。

当前，老同志的需求正在由物质保障向精神愉悦型转变，离退休管理工作面临着新的挑战。2007年，离退休管理工作将在继续抓好“七个坚持”（即坚持阅文制度，坚持重大情况通报制度，坚持重要会议邀请老同志参加制度，坚持开好老干部座谈会，坚持为老干部订阅报刊，坚持抓好老同志的政治思想教育，坚持组织参观工农业生产和城市建设），做到“七个确保”（即确保离退休养老金按时足额发放，确保离退休干部各项生活待遇的落实，确保走访制度的落实，确保节日慰问制度落实，确保住院探望，确保把实事办好事办好），全面落实“两个待遇”，组织开展生动活泼的离退休、内退职工健身文体活动的同时，紧紧围绕山西铝厂中心大局，进一步提升管理水平，强化管理服务意识，健全各项规章制度，加强离退休干部党建工作和活动阵地建设，确实做到各项工作有安排、有行动、有检查、有落实，为加快企业发展，加快后勤服务社会、市场化改革步伐作出积极贡献。

与时俱进年年新，承前启后步步高。2007年，离退休管理服务中心将以“三个代表”重要思想为指导，按照“企业健康发展、职工安居乐业、社区文明和谐”的发展目标，以“服务、和谐、稳定”为宗旨，认真落实好“两个待遇”，搞好“六个服务”，转变管理机制，党政齐心协力，共同努力打造具有中铝山西企业特色的管理服务中心，创造出无愧于时代的新业绩。



工作研究

2006年，氧化铝四分厂党委围绕生产经营中心，坚持“严、细、实、新、恒、齐”管理理念，扎实推行党建工作标准化管理制度，加强支部建设，鼓舞员工士气，营造大干氛围，为完成分厂各项生产经营任务提供了强有力的政治保证和组织保证。

**创新党建制度 标准量化细化**

2006年，四分厂党委率先在分厂推行了党建工作标准化管理制度，量化、细化了党建工作目标和考核细则，把“四好班子”建设、支部建设、组织、宣传、纪检监察以及企业文化建设、工团等工作的考核指标进行了细化量化，每月进行考核，在《政工简报》上用支部绩效考核通报进行通报，使分厂党建工作实现了规范化、标准化。

分厂党委要求政工科人员每周到岗位了解情况，落实“首问负责制”，提高工作执行力；创新党

建管理制度，建立了党群系统电子信息库；开展了“党员先锋岗”活动，每月一考核；设立了“厂长、书记信箱”，加强了领导和职工之间的沟通、交流，为领导正确决策提供了依据，提升了分厂党建工作的管理水平。

**举办学习讲座 提高干部素质**

为提高干部素质，四分厂党委严格落实党委委员联系支部制度，由一名党员领导干部挂钩负责一个支部，参加支部的组织生活会。分厂党委书记董印亲自备课，为全体党员集中上党课，组织党员学习《把信送给加西亚》、《党员风采》、《江泽民文选》、“社会主义荣辱观”、十六届六中全会精神等内容，开展“提高劳动生产率”讨论，增强了党员自我学习、自我提高的能力。

为检验学习效果，党委要求科级干部每季度交一篇学习讲稿，写一篇学习体会，投一篇宣传稿件。每季举办一次“科级干部讲座”，由党委书记对讲稿及每季一题情况进行讲评。与此项工作相配合，每季组织“青年讲坛”，引导、带动青年职工学习文化知识，立足岗位

精心操作，营造了比学习、比操作、比指标、比贡献的良好氛围。

**落实长效机制 发挥先锋作用**

2006年，四分厂党委以先锋岗为阵地，以量化考核为手段，深入开展“保生产、保指标、促发展”主题实践活动，党员填写了“两保一促”活动承诺书，促进党员在工作中积极完成生产任务，不断提升技术指标，尊章守纪，安全生产，将党建工作与生产经营工作有机结合。

为确保保持共产党员先进性长效机制的有效运行，分厂建立了“岗位检查签字本”，督促机关管理人员、党员领导干部经常到生产岗位检查、办公，解决具体问题。坚持每月组织党员到生产现场劳动。一年来，以支部为单位组织党员干部义务劳动60余次，参加人数达到1000余人次，清理种分槽地沟300余米，包装结疤50

余吨，在群众中树立了良好的形象。组织参加山西企业“保持先进性，永远跟党走”大型革命歌曲演唱活动，取得了较好的成绩，展示了分厂员工良好的精神风貌。四分厂党委通过落实党建工作标准化管理制度，创新党建工作管理机制，加强了党支部建设，发挥了党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。2006年，四分厂共生产焙烧氧化铝1374648吨，商品氧化铝1397600吨，完成了分公司下达的各项生产任务；分厂党委被评为运城“先进基层党组织”，获得山西企业2006年度宣传工作先进集体称号。

2007年，四分厂党委将按照三年奋斗目标规划，进一步完善党建工作标准化管理制度，按照整体工作系统化、班子建设目标化、支部建设规范化、日常管理制度化、思想工作科学化、创建活动全员化的管理模式，在实施中完善，在完善中创新，在创新中发展，进一步提高分厂党建工作水平，为完成全年生产经营任务做出积极的贡献。

取舍不是一个深奥的话题，很多人都懂得其含义。但要真正做到能取则取、能舍则舍，就并非一件容易的事了。

有些人在一个单位工作，总是觉得这也不好，那也不如意，幻想着如果有一天“改换门庭”，必有一番作为。可是调到别的单位以后，才发现事与愿违，新不如旧，结果反倒印证了一句俗语：“挑遍天，不如先”。

学会取舍，事在人为。但有三点至关重要。

一是学会珍惜。我们每个人走上任何工作岗位的机遇都是来之

不易的，除了自身努力以外，很大程度上是靠领导或同事的提携与帮助，才有了发挥个人能力与潜力的环境和舞台。但有些人并不这么想，到了一个新岗位，不是觉得进不了状态，就是觉得自己总比别人多吃苦受累，甚至不安工作，结果既没有抓住锻炼的机会，也没有在本职工作中取得成绩。

二是要学会感恩。感恩是做人做事的一个基本原则。一个人有了岗位后，背后不知有多少人曾经关怀帮助过你，可有人并不“领情”，学

到一点本事，见到单位出现了暂时的困难，就以各种名义离开岗位，到了企业用人的时候，反过来却要“拿企业一把”。恩无大小之分，对企业来说，任何人都应当做到有恩必报才对。

三是要学会调节。不能取舍，很多时候反映出的是一种心态。人的一生都在追求中工作和生活，有些东西我们能够得到。但又有多东西我们即使努力了，也很难得到。如果看到别人取得的成绩，或者有所进步，就终日愤愤不平，到头来伤害最重的还是自己。学会调节，就要冷静地评判自己，冷静地去和别人比较，在总结、比较中调整心态，稳定心态。

学会取舍，往小说是一种为人态度，往大说是一种人生境界，是一种荣辱观。取舍得当，自然会寻找到一种轻松的活法，自然能心胸开阔、目标可达。

### 贵在学会取舍

刘德存

## 标准量化 党建先行

——氧化铝四分厂2006年党建工作纪实

● 李麦莲

### 冬季吃补药 忌喝茶

茶叶中含有鞣酸,它能与生物碱结合,产生不能被人体吸收的沉淀物,大大降低补药的补益作用。冬季在服用补药时,忌同时喝茶,更不能以茶代水送服补药。

(李晓霞摘自《生活网》)

### 冬季宜用 冷水洗脸

现代医学研究认为,早晨醒来,用冷水洗脸,可以兴奋精神,使人精神焕发。特别是在冬季,用冷水洗脸,可以增强耐寒力,避免脸部手部的冻伤,减少伤风感冒,尤其对患有气管炎、扁桃体炎的人来说好处更多。

(侯利利摘自《健康网》)

### 澳大利亚 的家规

**尊重和热爱父母:**每天早晨离家上学时,必须与父母相吻,说再见;放学回家,向父母问好,再与父母相吻。

**学会待人接物:**家里来朋友或客人时,孩子必须上前打招呼,招待客人喝茶或咖啡。客人走后,孩子收拾并清洗杯子。

**培养责任感和生活能力:**早上孩子听闹钟起床,自己做早餐和准备午餐盒饭。足够的业余时间赶校车或公共汽车,除特殊情况外,家长不接送孩子上下学。

**学会理财和珍惜衣物:**孩子对用钱有计划地使用,每笔开支都要有票据,周末家长审查,如有不合理,必须听取家长意见,否则扣发下周零用钱。

(金海波摘自《现代女报》)

### 如何喝普洱茶 才能有保健功效

普洱茶主要的作用是降血脂和健胃,后普洱茶泡开后,颜色很深,有陈香味,业内人叫“陈香味”。这是由于普洱茶是在长期高温的条件下生产的,不仅味道与其他茶不同,茶叶中一种重要的物质“多酚”的氧化程度也比较高,因此能产生大量氧化物,起到健胃的功效。

普洱茶由于耐泡性更强,冲到90℃效果更好,可使其中的氧化物充分溶出,保健作用也会更显著。

(张淑芳摘自《生命时报》)

### 冻雨是何种 天气现象

冻雨是冬季里能够时常见到的一种天气现象。当较强的冷空气南下遇到暖湿气流时,冷空气像楔子一样插在暖空气的下方,近地面表层气温骤降到零摄氏度以下,湿润的暖空气被抬升并成云致雨。当雨滴从空中落下来时,由于近地面的气温很低,在电线杆、树木、植被及道路的表面都会冻结上一层晶莹透亮的薄冰,气象上把这种天气现象称为“冻雨”。我国南方一些地区把冻雨又叫做“下冰凌”,北方地区则称它为“地油子”。

冻雨造成的危害也是十分严重的。如电线上结上冰凌后增加了重量,遇冷会收缩,使得电线绷断,导致通信和输电中断事故的发生;农作物遇到冻雨后被冻伤、冻死;地面上结冰,交通事故将剧增。

(张斌斌摘自《齐鲁晚报》)