

# 勃旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

2007年3月30日  
星期五  
农历丁亥年二月十二

山西省连续性内部资料  
准印证第 B172 号

总第 889 期

总编辑 孙建康

## 铝厂选区初步完成选民登记工作

本报讯 3月27日,天津市第四届人大代表换届选举工作铝厂选区初步完成了选民登记工作,共登记选民21959人。为了保证选民登记工作能按时按要求顺利完成,铝厂一、二选区工作组领导高度重视,召开专题会议,强调工作要求。铝厂选区工作组人员及时了解、指导、帮助各单位开展选民登记工作。各选区利用

周六、周日居民群众的休息时间,调动一切可以运用的力量,如退休党员、居民小组长等,主动上门登记选民;各单位加大了宣传力度,选民积极主动参与登记。目前,铝厂选区严格按照“周密组织,合理安排,宣传到位,协调沟通,严格把关”的原则,从严从细做好了宣传发动、调查摸底和选民登记等工作。(殷国芳)

### 齐抓安全管理 共筑安全大堤

## 中铝山西企业召开“111”安全生产竞赛活动总结表彰会议

本报讯(记者李彦芳)3月28日,中铝山西企业在分公司会议厅召开“111”安全生产竞赛活动和劳动保护监督检查工作总结表彰会,对获得荣誉称号的单位和部分个人进行了表彰。山西铝厂工会主席杨璋德、山西分公司副总经理薛亮民、山西铝厂厂长助理刘喜泽及各二级单位工会、安全系统相关人员参加了会议。杨璋德主持会议。

2006年,中铝山西企业广大干部职工认真贯彻执行“3421”的安全管理思路,坚持“以人为本”的安全管理理念,积极开展“111”安全竞赛活动,实现了年初制定的安全生产目标,保证了生产经营工作稳定运行。同时,各单位严格执行国家法律法规、规章制度,创新管理,使安全工作取得了显著成效。通过两年来“111”竞赛活动的开展,提高了企业的安全管理水平和广大职工的安全技能、自我防范意识,为促进企业安全生产起到了积极的推动作用。为此,企业劳动竞赛委员会特授予氧化铝四分厂安全生产竞赛“优胜单位”荣誉称号,授予检修分厂安全科主管赵文广等10人“十大安全卫士”荣誉称号,授予蒋龙兴等100人“百名安全主人”荣誉称号。

2006年,山西企业劳动保护监督检查工作以邓

小平理论和“三个代表”重要思想为指导,按照“安全第一,预防为主,综合治理”的方针,充分发挥群众监督检查网络作用,认真贯彻相关法律法规,突出维护职能,增强意识,确保职工在生产过程中的安全与健康,为实现全年生产经营目标任务发挥了积极作用。劳动保护监督检查委员会授予氧化铝三分厂等5个分厂、氧化铝一分厂检修车间等15个车间、氧化铝一分厂储运车间钳工班等21个班组为2006年劳动保护工作“先进集体”称号,授予杨红等79名同志为劳动保护工作“先进个人”称号。



图为会议现场。摄影薛志礼

小理论,预防为主,综合治理”的方针,充分发挥群众监督检查网络作用,认真贯彻相关法律法规,突出维护职能,增强意识,确保职工在生产过程中的安全与健康,为实现全年生产经营目标任务发挥了积极作用。劳动保护监督检查委员会授予氧化铝三分厂等5个分厂、氧化铝一分厂检修车间等15个车间、氧化铝一分厂储运车间钳工班等21个班组为2006年劳动保护工作“先进集体”称号,授予杨红等79名同志为劳动保护工作“先进个人”称号。

氧化铝一分厂空压站车间高压站班组被省总工会授予“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。会上对高压站进行了颁奖,对获得荣誉称号的先进集体和部分个人进行了表彰。薛亮民作了讲话。他说,2006年的安全管理、劳动保护工作有几个特点。一是三大体系规范运行;二是管理活动蓬勃开展;三是管理成果获得奖励;四是赢得多项荣誉称号。同时,他就今后的安全管理和劳动保护工作提出要求,一是强化责任,持续改进,努力提高安全管理水平;二是强化安全意识,巩固安全防线,确保安全生产;三是共同推进,形成合力,巩固提高安全管理和劳动保护工作。

## 厂团委展开“青年文明号促和谐行动”

本报讯 为贯彻落实党的十六届六中全会精神,广泛动员和组织各级青年文明号集体及争创集体积极参与和谐企业建设,根据共青团中央、全国青年文明号活动组委会的统一安排部署,结合山西企业生产经营实际,山西铝厂团委在全企业青年文明号集体和争创集体中展开了“青

年文明号促和谐行动”。该活动的主要内容和方式是,通过开展青年文明号促和谐诚信行动、促和谐服务行动、促和谐文化行动和促和谐奉献行动等主题实践活动,提升青年文明号创建能力,扩大青年文明号的影响,为构建和谐企业做出应有的贡献。(殷国芳)

## 石矿选矿技术改造无负荷联动试车一次成功

本报讯 3月27日,投资3500万元的石矿选矿技术改造无负荷联动试车一次成功,分公司副总经理裴卫东、装备能源部、计划经营部负责人参加了试车。

从2006年3月份起,晋建公司承担了石矿破碎机、皮带廊、集中控制方式、斜井大皮带控制改造工程。为了把工程建好,施工期间,建设单位统筹安排,严密组织,克服了种种困难和不利因素,加班加点,保证了项目建设按照网络计划有序开展。石矿领导高度重视,把工程列为三期矿山建

设重点项目,积极协调,充分调动各方面积极性,并主动解决现场存在的问题。同时在分公司有关部门的大力支持下,及早准备、提前介入,进行了人员集结培训,使岗位人员熟悉设备操作、生产环节和工艺流程,并制定试车方案,采取了积极措施,确保了一次试车成功。

试车期间,分公司副总经理裴卫东详细查看了改造工程的各个部位,并要求石矿继续做好生产准备工作,抓紧时间消缺,对试车、试生产中暴露出的问题积极进行整改。(石雷)

## 吕鲜翠 张建福荣获运城市优秀科技工作者称号

本报讯 3月27日,运城市委在运城宾馆召开2007年度全市科协系统工作会议。会上,对全市51名科普功臣、优秀科技工作者、优秀科技工作者管理者进行了表彰,中国铝业

山西分公司技术开发部教授级高级工程师吕鲜翠、安全环保部高级工程师张建福同志榜上有名,被授予运城市优秀科技工作者荣誉称号。(霍岩)

一季度,氧化铝一分厂树立“经济指标是不投入的产出”的思路,提出“技术经济指标是衡量生产运行效果的唯一标准”的理念,积极贯彻山西企业五届八次双代会和2007年党建会精神,眼睛向内,深挖内潜,真抓实干,分厂十项重点技术指标不断刷新,为生产经营任务的完成创造了有利的条件。

### 转变观念 提高认识

氧化铝生产系统流程复杂,在旧观念上,能够保证生产流程畅通已属不易,指标控制是难上加难。然而,企业发展到今天,企业间的竞争,不仅表现在产量的竞争,更是质量的竞争,质量不达标,电解成本高,客户不满意,可以说,质量是产品通向市场的唯一法宝。作为氧化铝生产,要保证质量,先要从配料这一源头做起,而氧化铝一分厂是分公司烧结法、拜耳法生产配料的第一个环节。在决定产品质量方面起着举足轻重的作用。分厂党委书记麻树春在管理中提出的十个必须中就重点强调:指标必须稳定;分厂技术副厂长杨马云每天到现场了解进料粒度,指导原矿浆、生料浆的配料。

3月初,分厂大力开展技术指标宣讲,分厂领导、技术骨干带头授课,内容有生料浆、原矿浆、石灰乳的配制原理、方法,石灰石烧制和CO<sub>2</sub>除尘、洗涤及输送等,并重点对生料浆碱比、钙比、铝硅比、水分,原矿浆固含、60号细度、CO<sub>2</sub>浓度,石灰石分解率以及石灰乳浓度等十项技术指标对后序生产的影响和控制办法进行了重点讲解,

并强调提高指标有利于少投入,多产出,提产降耗,在员工中树立“指标是不投入的产出”的思路,“技术指标是衡量生产运行效果的唯一标准”的理念和“向后序生产服务是神圣的职责”意识。

### 真抓实干 持续改进

分厂技术系统居危思进,眼睛向内,真抓实干,在技术指标管理中,强调:“精确的事先预测,严密的过程控制,严格的结果考核,科学的分析总结”,分厂各车间主任书

## 不信东风唤不回

——氧化铝一分厂技术指标管理创新纪实

● 郭海斌 李国政 马文选

写《技术指标承诺书》,在分厂晨会上,每天通报各项指标的完成情况,恢复生料浆、原矿浆生产系统所有监控、计量等仪表设施,为指标控制创造良好条件。分厂针对二车间皮带秤计量不准确,部分监控设施不到位和矿制车间旋流器流量计仪表不能正常使用情况,同计控室积极配合,进行了恢复完善。

在原矿浆指标控制中,严格落实分厂制定的抓矿浆细度指标的长效措施,根据经验制出了原矿浆的测定方法,并给岗位配备了测量工具,进一步规范了岗位作样的准确性;另外车间对各台板式机的调速表进行了校对,对下料量进行了抽秤,保证了矿石下料量的准确性;车间还随时对旋

流器的使用情况进行监控,对磨损严重的及时更换,以确保矿浆细度达到较高的合格率。

在生熟料配制中,分厂及车间克服料浆指标受系统液量平衡、赤泥平衡、赤泥成份波动大以及入磨矿石A/S波动等因素的影响,积极采取措施,对送出生料浆成份严格控制,根据槽槽结果对送料大槽及时调整。并要求岗位人员加强检查物料变化情况,及时调整下料比例,提高一次灌槽合格

率。尤其在A/S指标的控制上,车间强调高低搭配倒槽,对送料大槽进行了及时调整,从而确保了A/S指标的稳定。

同时,碳分系统克服了大块粒度大、焦碳沫子多等不利因素的影响,严格对入炉前物料进行筛选,并根据物料的变化及时调整炉况,及时调整好焦比,加强四班统一操作,认真控制好操作条件。CO<sub>2</sub>浓度平均值为35.52%,石灰分解率完成91.09%,达到了分公司的考核要求。

### 全员参与 勇创一流

一分厂广大员工没有忘记,由于原矿浆60号细度不合格等原因,去年10月份,连续导致三分厂进口设备荷兰泵跳停,生产组织受到影响。分厂针对指标控制难点,

制定了《严格控制矿石粒度保证矿浆指标措施》和《确保原矿浆、生料浆、石灰乳CO<sub>2</sub>指标长效措施》,对重点指标实施重点监控,充分发挥指标奖的激励作用,在员工中开展技术指标竞赛和每项指标的QC课题攻关。并从堆场进矿入手,严把进厂物料质量关,同时,针对物料和赤泥成分不稳定的情况,恢复生料浆自动化配料模块,积极协调生产运行部解决赤泥和硅渣成分波动的不利因素,确保生料浆灌槽合格率,确保各项技术指标的完成。在指标控制中,分厂广大员工发扬不怕苦、不怕累、敢较真的作风,分厂技术科、调度科各负其责,针对每一项指标认真分析,24小时对指标进行监控、调整;岗位员工精心控制,规范操作,发现不合格的物料,立即向分厂汇报,确保流程的科学性、规范性。

在“严、细、实、新、恒、齐”的管理理念和分公司生产运行部的正确指导下,氧化铝一分厂技术系统居危思进,真抓实干,眼睛向内,深挖内潜,狠抓指标过程控制和技术指标动态管理,严格绩效考核,充分调动岗位员工抓指标的积极性和主动性,今年以来,分厂的各项质量技术指标均达到分公司考核要求,分厂十项重点技术指标在稳定的基础上不断刷新。其中,预脱硅60号细度完成92.5%,创历史最高纪录。同时,生料浆水分完成97.6%,熟料碱比完成91.67%,熟料钙比完成76.34%,预脱硅固含完成97.3%,配钙合格率完成85.54%,也达到历史较高水平,并受到分公司的好评。



## 一分厂熟料碱比、钙比指标连续四个月创佳绩

本报讯 自去年11月份以来,氧化铝一分厂二车间积极克服1号原料磨提产改造、四台磨保六台窑供料、入磨物料和生熟料差值不稳定的不利因素影响,从提高磨机的台时产能入手,狠抓指标的控制,严格控制一次灌槽合格率,稳定送料成分,同时把重点指标奖

项移向重点岗位,实行指标达标奖励,调动每个员工指标控制的积极性,使连续四个月碱比指标从73.3%提高到91.7%,提高了18.4个百分点;钙比指标从55.1%提高到78.6%,提高了23.5个百分点,连续四个月刷新历史记录。(卫津荣 郭鹏)

## 计控室采取严格措施降低备件消耗费用

本报讯 面对维护任务不断增加而费用十分紧张的形势,计控室采取严格措施降低备件消耗费用,以便在通过精细化管理来保证生产需要的同时,为实现降低成本、挖潜增效目标做积极贡献。具体措施是:一是加强思想教育,强化成本意识,在全体职工中树立“过紧日子”的思想,对能修的仪表和设备决不做整机更换,自己能干的决不外委,要通过扩大备件的修理量、交旧领新、修旧利废、科技创新、改善使用条件等手段,降低备件消耗,提高我们的维修技术水平。二是加强备件材料的计划管理,工作中严格贯彻落实“严细实新恒

齐”六字管理理念,特别是积极开展和实施标准化管理,对一些重点备件进行重点追踪,力求计划有较好的实现率,严格控制计划外的备件材料领用,规范备件材料领用的审批程序,实施备件的流动跟踪管理,全面掌控各单位的备件储备,实施急需备件材料统一调配的策略,以满足生产出现紧急情况后的需要。三是建立激励机制,通过分解费用指标、实施费用考核,对完成任务好、同时节约费用的车间进行奖励,对完不成任务或费用超标的单位进行处罚,以鼓励大家在工作中学会精打细算。(薛良玉)

## 二分厂洗涤车间“三抓三保”稳生产

本报讯 三月份以来,针对赤泥附损指标不稳定,生产易出现波动等不利状况,氧化铝二分厂洗涤车间眼睛向内,狠抓管理。首先加强了以值班室为中心的的联系汇报制度,提出“抓操作维护,抓技术指标,抓劳保穿戴;保液量,保安全,保生产”的管理措施,车间还通

过职能人员检查到位,工段长考核到位,班组长督促到位,有效确保生产稳定运行。截止3月27日,两个大组赤泥附损指标平均为3.35kg/T—干赤泥,为今年一季度以来最好水平。目前,16台沉降槽稳定、高效运行,生产呈现出良好的态势。(高程 苏红丽)



近日,热电厂化学车间为确保投资上千万的反渗透系统安全稳定运行,达到高产低耗效果,对高效过滤器进行全面清洗。清洗后,反渗透系统运行工况更优良,各项参数达到最佳状态。图为化学车间技术人员对高效过滤器进行化学清洗。摄影报道 胡俊岭

高压溶出是80万吨氧化铝厂生产的“心脏”,在这里有这样一支队伍,他们担负着原矿浆脱硅、荷兰泵喂料、溶出机组的操作等重要任务,他们的工作直接影响到产量的完成——这就是三车间溶出甲班。

### 加强培训重交流

2007年1月份,溶出甲班增加了两位新成员,杨安喜和王建创两位老师傅。杨师和王师是厂里因生产需要,从煤气分厂分流来厂。溶出甲班平均年龄在30岁左右,而王师傅和杨师傅分别是46和47岁的中年人。俗话说:人过三十不学艺。他们刚刚离开自己干了十多年的工作环境,年愈不惑还要从新学习新的知识,适应新的环境,并且听比自己小近二十岁的小姑娘的“摆布”,为了减轻他们心理上的顾虑,使他们能够尽早的适应环境,投入工作,在王师和杨师来班组报到之前,班组专门开了一个专题班会讨论如何正确面对两位新成员。为此,班组特别安排二名溶出主操具体负责两名“新工”的技术学习和现场安全。在日常工作中,两名溶出主操对两位老师傅特别的照顾,凡

是跑腿的活,重体力的活都自己干,需要两个人干的,自己多干点,年长的少干点,用诚心感动“新工”;在学习上,针对两位师傅年龄偏大的特点,他们总是不厌其烦在重复讲解,耐心的传授。经过一段时间的相处,不仅赢得“新人”的称赞,

## 以人为本强管理 生产面前齐上阵

——记80万吨氧化铝厂溶出甲班

● 闫勇杰 赵君

而且在传授知识的同时,加强了班组的和谐管理。

### 停车检修保生产

高压溶出停车放料是一项耗时耗力的工作,超出了单个岗位人员的要求,需要多人共同协作配合完成,最能反映出班组的协作能力。

2007年2月12日,春节前夕,厂里安排溶出一系列按计划停车检修。接到任务后,班组十分重视,提前做了周密的安排,

俗话说:“火车跑得快,全靠车头带”。一个班组的好坏与班长本身有很大关系,今年40岁的杨永忠就是煤气分厂排送车间这个大排送班的班长。自89年技校毕业,他凭着浑身的干劲和满腔的工作热情,十八年如一日奋斗在生产第一线,用他勤劳能干、无私奉献的精神赢得了领导的信任、工友的称赞,工友们都亲切的称他为“带头人”。

## 响当当的好班长

——记煤气分厂排送车间大排送班班长杨永忠

● 杨晓辉 王继刚

行动比口号更响亮,更具说服力。每天他总是早到厂打扫现场卫生,哪台设备卫生最难清理,哪个角落最脏总有他在。由于班组人员紧张,他付出了更多的努力,牺牲了许多休息日也毫无怨言。特别是在车间星级达标期间,他爬上十几米高的地方擦高空玻璃等等,一千多小时是她的家常便饭,厂房里总有他不计其数忙碌的身影。一次排送机凌晨4点多起车,刚好下大雪,他就半夜从家里走到分厂跟值班员一起忙前忙后,直到排送机正常起车、平稳运转他才去休息。他干工作不但勤快认真,而且善于钻研,所以技压群芳,在起停车过程中碰到的问题经常是找他解决。

大排送岗位的安全工作是分厂安全工

作的核心、重点。作为班长他充分利用“点将台”这个小空间对员工进行技术培训和安全教育。特别是在排送机上变频后,岗位的操作由原来的纯粹操作阀门变为电脑操作与手动控制阀门相结合,操作程序有了很多变化,岗位职工很难一下适应,为了让班组成员尽快学会新操作方法,他就从头开始一步步教,每个班总是不厌其烦的叮咛成员操作时的注意事项及电脑监控时的要点内容。当发现设备有异常时,他就和员工一起加大巡检力度,并且多次及时发现和处理设备运转中的问题。

作为班长,工作中他冲锋在前,生活中更是关心同事。班组职工无论谁家中有事,他都及时替职工倒班,还忙前忙后想方设法给予帮助,他的心地善良、为人真诚同事们都看在眼里、感激在心里,提起他同事们都会竖起大拇指。

在他的带领下,大排送班多次获得殊荣,他的能力和工作热情,得到了领导和班组职工一致的好评。他是当之无愧、响当当的好班长!



### 80万吨氧化铝厂综合大检查

本报讯 3月27日下午,80万吨氧化铝厂由工会主席带队,组织计划经营科、安全环保科、装备能源科、人力资源科、生产科、技术科等科室的负责人,对各车间重点岗位基础管理工作进行了检查,所到之处,检查人员通过摸、问、看等方式,认真细致地检查,同时纠正岗位人员不文明、不规范的行为,经过4个小时的检查,要求各车间限期整改查处问题,为80万吨氧化铝产量的提升做好坚实的保障。(樊安安)

### 吊运部加强油耗管理

本报讯 2007年3月,我部领导为了进一步增产降耗,提高经济效益,加强对油耗的管理,严格执行吊运部《燃油管理办法》标准,而且成立了效能监察组,重新制定了新的油料管理方案,规定了各队生产需要新的油料消耗标准,并且不定期的对各队进行油耗检查,严抓细管,从而降低了各队成本,为吊运部提产降耗,提高经济效益,达到有效的实施。(装备科)

### 西旺物业部开展外围收费计量调查摸底

本报讯 近日,西旺物业部由计划经营科牵头,各相关单位配合,纪检参与,对辖区内所有外围用户的能源收费、价格计量情况进行全面核查。他们用一周的时间,对外围用户水、电、暖、煤气的用途、面积、使用情况

的进行详细核定,通过详细的核查,掌握所有外围用户的能源实际使用情况,为规范外围收费,实行计量收费改革提供准确、详细的材料。(张淑芳 高朋会)

### 三分厂蒸发车间职能人员义务清理蒸发器结疤

本报讯 3月27日三分厂针对五蒸发1组由于长时间运行使蒸发器1、2、3效板片结疤严重,严重影响蒸发器产能的情况,在人员紧、工作忙、任务重之际,积极组织车间办公室15名职能人员进行义务劳动,突击清理蒸发器结疤。经过一天轮班清理,共清理蒸发器板片120余片,为加快蒸发器检修进度赢得了宝贵时间。(王强 赵军红)

### 四分厂种分车间对机封水进行普查整改

本报讯 为了迎接即将到来的“节水周”,进一步响应分公司加强用水管理规定,防止非生产水进入流程,节约新水、蒸汽消耗,促进节能降耗。近日,氧化铝四分厂种分车间对车间33台机封水泵进行彻底检查、整改。这次主要对机封上、下水管漏水、串水进行了处理,对总管进行检查清理。共查出8项问题,更换了2台机封水,处理漏、串水问题6项。这次整改使所有有机封水全部返回循环水池,得到再利用。(蔡永明 赵萍)

### 热电分厂化学二车间加强员工安全教育

本报讯 近日,热电分厂化学二车间针对新入场人员的安全意识相对薄弱的情况,组织新、老职工开展多种形式的标准化操作培训和安全管理学习。进一步建立健全了规章制度,明确了安全管理责任,使职工在生产中有章可循,违章必纠,同时还对分公司内部发生的事故案例进行点评、分析,使职工从事故中总结出经验教训,增强安全意识,提高防护能力。(李贤会)



来保障稀释料浆的输送。在安全及信息联络上,调用了四台对讲机,保障溶出放料人员能及时的与主控室和稀释槽之间的联系,确保信息的畅通,及时解决问题。面对高温高压高碱的的作业环境,他们没有退缩,有条不紊地进行,稀释人员为了保障料浆输送的顺畅在春节深夜里凛冽的寒风中站立六个小时;主控室里操作人员毫不马虎,时刻监视计算机显示的物料和蒸汽的温度、压力、料位等数据,不停地联系现场作业人员进行工作,认真记录。高压溶出两个系列一个停车,他们要克服生理上的困乏,保持头脑绝对的清醒,又要随时准备面对可能出现的各种情况,避免由于小错误造成重大损失的后果发生。经过昼夜努力全班的共同协作,顺利完成生产任务,保障了溶出8:30按计划检修。

面对大家的赞扬,他们说,班组作为企业坚实的基础,就是要推动企业平稳和谐地运行、发展,而一个和谐的、向上的班组正是企业目标和个人目标结合的完美体现。



## 水电分厂开展技术指标宣讲活动

本报讯 水电分厂为深入贯彻分公司“向指标要产量,向指标要效益”的精神,从3月22日开始,连续开展技术指标宣讲活动。

活动由分厂专业技术人员对水系统的各项能耗和质量指标进行讲解,让运行人员

深入了解本岗位主要技术指标名称、量化控制范围及控制指标对生产经营的重要意义,确实掌握指标控制原理及具体控制手段,从而提高员工控制技术指标意识和控制指标能力,为分厂技术指标的顺利完成和优化提供了有效的技术保证。(吕保卫)

## 检修分厂综合信息平台试运行

本报讯 为确保综合信息平台系统安全可靠运行,简化办公程序,提高办公效率,日前,检修分厂制定下发了《综合信息平台运行管理暂行办法》,此举标志着该分厂综合信息平台系统开始试运行。

综合信息平台系统开始运行后,分厂的发文、收文、会议纪要、情况简报等各项

办公处理业务均实行电子公文网上运转。同时,分厂成立了综合信息平台系统运行管理工作组,对工作组的职责也进行了详细的划分。办公室和装备能源科承担对综合信息平台系统的运行管理和技术支持工作。

4月1日,分厂综合信息平台系统将正式运行。(于湘平)

## 三分厂安全提示卡有特色

本报讯 近日,氧化铝三分厂给每位副科级以上干部及所有安全员制作了“安全职责,温馨提示”卡,并统一放置在办公桌的玻璃板下,随时提示他们牢记自己的安

全职责。“安全职责,温馨提示”卡用温馨的、充满人性化的语言,提示他们在日常工作中时刻牢记并认真履行自己的安全职责,通过视觉刺激引起思想上的重视,极大的促进了三分厂的安全管理。(薛武军 王强)



### 一分厂空压站员工学习

《山西分公司标准化管理手册》

本报讯 近日,氧化铝一分厂空压站车间组织员工认真学习《山西分公司标准化管理手册》。通过学习员工进一步理解了山西分公司推行标准化管理的重要意义,明确了标准化管理的“严得起来,细能到位,实得有效”的管理思路和方法,并严格对照《山西分公司标准化管理手册》规范自己的行为。

(张四生)

### 三分厂精制车间严格个人绩效考核

本报讯 近日,氧化铝三分厂精制车间在各工段设置了“点将台、表扬栏、曝光栏”以促进员工个人绩效考核。点将台由工段长提出问题并要求员工分析、解答,通过以点带面对员工进行全方位培训;表扬栏、曝光栏分别对生产工作中出现的好人好事、违纪违章行为分别表扬、曝光,并给与相应的奖励或处罚。此举充分调动了员工工作的积极性,增强了员工的责任心。(陈芳)

### 80万吨氧化铝厂对厂区进行绿化

本报讯 3月28号,中铝山西分公司80万吨氧化铝厂一百多名干部职工对厂区空地进行了绿化,种植树苗150余株。目前,厂区绿化面积已接近40%,起到了防尘固土的作用,净化了空气,美化了厂区环境。(卫红霞)

### 四分厂六车间召开班组管理经验交流会

本报讯 近日,氧化铝四分厂六

车间召开班组管理经验交流会。参加会议的班组结合工作实际,从多方面总结了近年来在班组建设和管理上的经验和做法,并勇于寻找差距与先进班组对标,并就如何做好班组管理工作进行了探讨。通过交流进一步推动了标准化车间和示范岗的创建工作,为创建A级标准化分厂打下坚实的基础。(任咏梅 侯利利)

### 煤气分厂排送车间强化思想政治工作

本报讯 近日,煤气分厂排送车间针对员工队伍中存在的问题深入开展思想政治工作。从员工最关心的热点难点问题入手,积极主动化解矛盾。对车间因人员紧张无法正常换休的状况,及时调整让班长进岗替班,从而保证了班组成员应有的换休日。此外,车间还坚持做到“三必访 四必谈”,即:有病必访,有困难必访,有婚丧嫁娶必访,有思想情绪必谈,有矛盾必谈,受到表扬激励必谈,出现问题受到处罚必谈。通过扩大群众参与、尊重群众意愿、注重群众舆论,营造了温馨和谐的工作环境。(王继刚)

### 西旺物业部强化员工计算机培训

本报讯 为提高员工电脑操作技能,适应办公自动化的要求,3月26日,西旺物业部对各科室及下属单位职能人员共30人进行计算机培训。培训内容包括:计算机基本操作、word2000的文档处理、Excel的表格处理以及网络基本知识。(原桂琴)

两级党建会的相继召开,为2007年党建工作明确了工作思路。如何落实好两级党建会精神,不断加强党的建设和思想政治工作,事关企业发展方向、核心竞争力和企业的长远发展。在新的历史条件下加强企业党建工作,真正把党建和思想政治工作渗透、贯穿于企业生产经营管理的全过程,充分发挥企业党组织的政治核心作用和政治保证作用,对于加快实现“十一五”发展规划,搞好国有大中型企业意义重大。根据目前的形势与任务,加强党建和思想政治工作必须抓好以下四个环节:

一、提高思想认识是基础。认识是行动的基础,只有解决了思想认识问题,才能付诸行动。因此,搞好企业党建和思想政治工作,同样离不开思想认识的提高。提高思想认识,要做到教育引路、班子带头和工作推动这三点。教育引路,就是要充分发挥企业党组织的政治核心作用,加强思想政治教育。班子带头,就是提高全体党员干部特别是领导班子成员的思想认识,带头实践党建和思想政治工作与时俱进的要求与任务。工作推动,就是用实实在在的工作、措施去推动企业党建和思想政治工作,进而推进企业改革和发展。

二、制度建设是保证。党建和思想政治工作是一项科学性很强的工作,要真正抓好党建和思想政治工作必须有一套健全科学的制度,用制度去规范、推进党建和思想政治工作。如我们分厂党委在山西企业率先制定实施了《氧化铝四分厂党建工作标准化管理制度》,今年又重新进行了修订完善,其宗旨是将党建工作标准化管理通过严格考核和激励的手

段,将务虚的党建工作变得有形、有量、有标准。

三、密切联系职工群众。加强企业党建和思想政治工作,必须沉下去、钻进去,密切联系职工群众,真心实意地为职工群众办好事、办实事,在职工中树立党组织的崇高威望,这样党建和思想政治工作才有生命力。作为一级党组织如此,作为一个普通党员也是如此。注意善谋为民之策、多办为民之事,把讲道理与办实事、教育职工与服务职工有机地结合起来,把职工群众真正放在心上,帮贫助困,让职工群众感受到党组织的温暖。

四、树立求实创新的精神。企业党建和思想政治工作离不开创新,只有解放思想、与时俱进、开拓创新,企业党建和思想政治工作才更具有旺盛的生命力。在新形势下创新企业党建和思想政治工作,必须做到创新理念、创新机制,积极培育企业文化。创新理念,主要是发挥企业党组织的宣传教育优势,通过各种有效途径教育员工树立现代企业经营理念,达到转变观念、搏击市场的目的。创新机制,就是建立一套适应现代企业党建和思想政治工作的管理考核机制。我们分厂党委制定的《氧化铝四分厂党建工作标准化管理制度》可以说是根据企业新形势、新任务应运而生的。正如总厂党建会郭顺喜书记所讲,“党建工作标准化管理是一项创新工作,也是一项系统工程,需要经过实践检验,不断充实和完善”。

## 加强党建和思想政治工作 必须抓好四个环节

● 武新冉

## 忠诚的员工是公司发展的脊梁

● 杨鹏

一个公司的发展壮大,需要一批忠诚的“卫士”。忠诚的员工是公司发展的脊梁。

忠诚的员工,有明显的特质。对老板、对公司忠心耿耿,无论在言语上还是在行动上都时刻注意维护公司的形象和利益;时刻关注公司的兴衰存亡;注意公司的前途和命运;时刻遵循公司章程和一切规章制度;对公司的利益和发展看得比自己还重要,甚至在必要时愿意牺牲自己的利益来维护公司的整体利益和长远利益;对公司的爱发自内心,没有任何做作;具有团队理念,把公

司每一位员工都当作自己的合作伙伴,而不是人为地划定圈圈,互相嫉妒、指责、埋怨、仇视、排挤;一定不会说漂亮话,但一定致力于把工作做得最漂亮;一心一意埋头在工作事业上,脚踏实地、精益求精,绝不满足于已有的成绩,躺在功劳簿上睡大觉。这样的人即使他的嘴上从来不说对老板、对公司多么的忠诚,但每一天创造的业绩,完全可以证明这样的员工是一个对公司忠诚的人。

与此恰恰相反的另外一种人,表面上看来对老板、对公司很忠诚,实际上所作所为与公司的发展理念完全不同。所做的每一件事情,出发点都是从自身的利益考虑,眼中只是看到公司给自身的利益,从来就不问问自己究竟为公司做了些什么?只在乎自己得到了什么,获取了什么。不求上进,怕别人超越自己,认为只要有人超越自己就是对他的威胁,会通过贬低别人和阻碍别人进步的方法来保持自己的“实力”,习惯于“只琢磨人,不琢磨事”。这种人其实没有真实的本领,做不出实在的业绩,即使有时侥幸地做出一点成绩,也会躺在功劳簿上睡大觉,一旦公司遇到暂时的风险、挫折和困难,需要共度难关的时候,他会比谁都跑得快。

公司的稳定和发展需要一批忠诚的员工,忠诚的员工是公司发展的脊梁。这样公司才有活力,才能经受市场复杂形势的考验,永远立于不败之地。

## 默默耕耘的“播种机”

人物小传:

经历: 赵小娟, 1991年7月毕业于山西大学政治学系,高级政工师。1994年入党。先后担任检修分厂团委干事、党委办公室组织干事,2002年6月起,承担分厂组织、宣传工作,兼任机关党支部组织委员、机关分会女工委委员,同时兼分厂《设备卫士》报主编,现为检修分厂政工科副科长。

荣誉: 1998年,被山西铝厂团委评为“优秀团干”,2003年被山西铝厂党委宣传部授予“优秀通讯员”,2004年被山西铝厂党委组织部授予“优秀党务工作者”。

赵小娟作为一名政工干事,时刻严格要求自己,注重理论学习,在分厂思想政治工作岗位上默默耕耘。为了发挥思想政治工作生命线的作用。2002年,分厂召开“检修分厂思想政治工作暨企业文化建设研讨会”,作为组织者

之一,几十篇论文她都一一过目,挑选有价值的论文,耐心与作者反复沟通探讨,从理论方面给予指导,形成具有指导意义的论文,在大会上进行交流。目前,检修分厂已召开四届思想政治工作年会,交流论文近30篇。2006年2月,汇集检修分厂四届思想政治工作暨企业文化研讨会资料的《思想文化之光》编辑成册,作为责任编辑,她付出了艰苦的工作。

“组织的需要,我责无旁贷”。她把这句话实实在在地落实到了行动中,每一次的岗位变动、每一次的业务调整,她总是主动地接受,并创造性地去开展工作。2002年的改制重组,组建之初的政工科,人员结构复杂,素质参差不齐,特别是宣传工作出现了“空挡”,分厂党委书记找她“沟通”,她没说二话“临危授命”。点多、线

长、面广、不确定性和高压、高温、高碱,不安全性是该分厂的作业特点,她凭着女性的“韧劲”,时常出没在各个施工抢险现场,从不叫苦喊累。

当年,广播、电视、报纸三合一采稿数量达420篇以上,实现了“每天广播有声、每周电视有影、每期报纸有文”的奋斗目标。2003年10月,由于分厂人事变动,内部信息报《设备卫士》主编无人,分厂党委书记又找她“沟通”,她没有咋壳,走马上任,每期报纸近万字,从组稿、编稿、审稿,均由她一人担当,挑灯夜战对她来说如同家常便饭,可她却没有任何怨言,负重前行。截止目前,已编发66期,实现了鼓舞士气,振奋厂威,培育新文化、塑造新形象的办报宗旨。

几年如一日,赵小娟像一台“播种机”,在政工岗位上默默耕耘着。

工作感言: 作为一名政工干部,就要吃得下苦,耐得住寂寞。我相信,只要努力,就一定会得到回报;只要自己认为值得,就一定会引以为豪。

### 基层思想政治风采



歌德说，我爱你，但与你无关。  
爱是孤独的。

在博客里，以文字，轻叩心之门。现代人，终于找到了一处有树荫的地方，坐下来，问自己，思考关于爱这样玄妙的问题。无论如何，文字总是最终使人安静的那种东西。尽管，博客也会沦为大家搬弄是非，饶舌的所在。但毕竟，文字最终使人安静。因为它自己是无声的，所以，如果你有思考的能力，文字最容易让你沉思。在这喧嚣的尘世，可以让人沉思，哪怕是偶尔的沉思的地方，并且可以留下一些沉思的蛛丝马迹，惟有博客了吧？

我在一个叫芥末的女孩子的博客里，读到这样一段文字，让我感动。

她说——

“那是全世界最寂寞，又最不甘寂寞的舞蹈。

你见过暗潮涌动的大海吗？与弗拉明戈比起来，海水也还是太冷静了，说是岩浆更加合适。

想象岩浆在坚固的山体内激烈涌动的美，狂热又无奈，有种毁灭性的美。

我在马德里一家小小的酒吧里看弗拉明戈。

小小的舞台上，没有歌手与舞女，只有歌者与舞者。”

她说——

“神的孩子都跳舞。

语言与肢体相比，苍白软弱得不像话。那么强烈过头的爱，因为没有理解与回应，表现出来的却是孤独和愤怒，即便是一男一女同时起舞，舞姿里表达的意蕴仍然是：你不懂，你还是不懂，究竟要怎样你才能懂？

像宿命，无比悲怆。

悠长的调子里，歌者泪流满面，舞者泪流满面。

多情应笑我，竟然也跟着泪流满面。”

我耳边总是回响着那句话“你不懂，你还是不懂，究竟怎么样你才能懂？”

但是他们没有因为不能被对方所懂而停止。

现代人内心还有，有执着。

她在另一篇博客里说：

“周末，北戴河。

茫茫天地间，滚滚波涛里，赤条条来去无牵挂一回，也算不枉此生！

海面面朝大海，春暖花开；我面朝大海，正面全裸。

好歹，用最坦率的姿态活了一回。那天，像海豹一样在海水中穿梭了很久，直到最后一个的游人也离开。

我说：裸奔？

猪很认真的想了想，说：不如野合。”

“猪”是作者对自己爱人的昵称。

这样大胆率真，无所顾忌，不是所有的女孩子想做就做得到的。热情，真实，坦率。因为健康，所以了无挂碍。

叫做芥末的女孩子的博客有一阵子很红。总有门户网站在转载她的文章。有一次，我在一个大的门户网站醒目的位置看到一篇文章，看完

感觉应该是她的口吻，再看作者，果真是她。太过保护自己人享受不到人生的奔放与淋漓，而太过于直率则必定会受到伤害。

芥末在博客里恣意挥洒自己对生活的感受，突然，她说“就此别过，后会有期！”好象眼睁睁看着这个女孩子一低头，一抱拳，一转身，飞身上马。马蹄哒哒。渐行渐远。不知道她的生活里到底发生了什么。芥末的博客从此荒芜了。

某年电视大专辩论赛的冠军，在中央电视台做了几年主持人兼编导的姜丰，又穿着牛仔褲、棉布衬衣，平底鞋，抱着课本，穿行在剑桥大学的校园里了。那里有徐志摩风雅诗坛的康河的柔波。姜丰，美丽聪颖的文学硕士，自然不会辜负那缠绵着水草的康河的柔波。与一位英俊的英国人，相识在康河的游船上。

我每天打开姜丰的博客，看她快乐而顽皮地同大家在博客里玩耍。

她将自己叫做“地主”，将所有来她的博客里玩耍的博友叫做“蜂蜜”。这些都不重要。重要的是，我可以从这里看到剑桥。她在这里贴一些照片，大学校园里的牛，悠闲地吃草，花色的皮毛泛着干爽的油光。自得的牛。看到剑桥大学副校长家开的派对。他们家的草坪可真叫绿啊！而且，像公园一样大的花园。真的让看的人眼睛都会绿了，我情不自禁地留言道：

——地主哪天把你们家的园子也贴上来秀一秀啊，连上回介绍的你家里（姜丰的先生姓查德）先生的同事那个地主，加上

女地主你和你们校长这个地主，你们地主阶级奢侈淫逸的生活也太让人眼馋了！什么时候你们这些土地主也能过上像你们那样的好日子！唉，原来人家真的是天天吃烧饼，喝香油，吃一碗，倒一碗啊！

地主回话道——

你的话真有趣啊。还记得你有一次说写BLOG是家有锦绣旗袍，拿出来晒晒……还记得你的聪明有趣的比喻。

我家的园子连校长的十分之一，二十分之一也没有。太小啦。那又不是锦绣旗袍，就不秀啦，嘿嘿嘿。而且我料理花草的水平哪里能和专业园丁同日而语。

我说——

地主的生活让人眼馋。总是在那么神话的地方开派对。俺在俺们这里也算是个小地主了，自己有两个小园子，虽郁郁葱葱，却毫无章法，什么石榴，什么紫薇，什么爬墙虎，完全是弱肉强食，谁的势力大谁的地盘就大。爬墙虎爬到二楼的阳台又垂下来，都是它们自己的主意，倒煞有一番意境。看你们校长家的草坪修剪得多整洁，羡慕死人了！我们家的园子里过去也种过草，先是疯长，像很久不理发的男生。后来不知怎么地慢慢被别的植物吃掉了，现在一棵草也没有。

姜丰说——

园子只要郁郁葱葱就好，要啥章法啊！（天哪，我正好也是这样想的。所以我的园子里不管是“家草”还是“野草”，只要能绿就是好草。作者注）

不过，草的确是要剪，不是有割草机嘛，电动的手动的都有，夏天每周要割一次，他们就特健康，也就长寿了。而且如果不常下雨最好两三天就浇浇水。

开花的植物，花谢了要及时剪，才会开得更好。植物们弱肉强食倒没啥，但是草（毒草）还是要锄掉，它们比你想留着的好植物生命力都旺盛得多，不及时锄掉，会把正经植物和草坪最后都干掉。不容别人活，难怪叫毒草。

你有两个那么郁郁葱葱的园子，肯定是很会料理花草的。上述好心的建议你可能早知道（这些都是我自己成家了才学会的，以前都不知道，就以为别人也可能还不知道），供你一笑吧。

## 博客人生

● 任君芳

中，眺望着两岸的晋陕峡谷，沉思遐想，感悟颇多。

我想到了大禹治水。他曾率领着治水大军，在这里日夜奋战，劈开壶口，打开孟门，使横流四野的黄河归入正道，奔流入海，显示了人定胜天的巨大威力。我仿佛听到了“风在吼，马在叫，黄河在咆哮……”的雄壮歌声。

据导游介绍，在民族危亡的关键时刻，光未然、冼星海正是受到壶口瀑布撼天动地的壮丽情景的激励，谱写了时代的最强音《黄河大合唱》。于是中华儿女，以黄河为背景，肩负起民族的希望，组成抗日大军，浴血奋战，最终打败了日本侵略者。

壶口瀑布不像其他瀑布那样文雅秀气，她有着自己独特的特征，粗犷浑厚、勇猛豪迈、热情奔放，任何语言都难以诉说她的雄姿和内涵。我倒是觉得用“不屈不挠”来表达壶口的特征比较贴切。黄河之水自天而来奔流到海，全靠这种精神。华夏儿女创建五千年文明史，也靠着这种精神。我们中铝山西企业，从无到有，从小到大，不也是靠的这种精神吗？如今，我们居危思进，更需要这种精神。

虽然离开了壶口，但她那震耳欲聋的惊涛声时时萦绕在我的耳际，激励着我在工作中勇往直前，百尺竿头更进一步。

“妈妈，我一定会努力的，这次是真的”。看着女儿发给我短信，调皮的话语间，流露出她的“雄心壮志”。我心里不禁涌起一股暖流：是该长大了，我的女儿。

应该感谢上苍，让我一生能拥有两个女儿。丈夫常说，知足吧，人家只有一个“小棉袄”，你却拥有两个，多少人羡慕你哩！是啊，我是应该感到满足，丈夫的体贴、关爱，女儿的懂事和善解人意，常常让我产生莫名的感动。

其实，两个女儿的学习并不尽人意，这也是我的一块心病。大女儿调皮、毛躁，但却是一个心地善良、爱憎分明、热情奔放的阳光女孩，我和她之间“烽火不断”，全是因为她的用功不够。她对我也很有“看法”，却只能将“不满”发泄在她和妹妹之间的密谈中，我只要一询问，她准会说，没事，没事，哈哈！二女儿文静、心细，是一个温文尔雅、与事无争、腼腆可爱的乖乖女，我们俩之间“和平共处”，即便是考试不如意，看到她一副楚楚可怜的样子，我也就不想再责怪。哎，没法子，有了她们这一对动、静结合的“小冤家”，

再着急的性格也被磨得没了棱角。

去年暑假，两个女儿初中刚刚毕业，60天的假期暂时没有繁重的作业，于是，她们让我们感受到了上班以来最甜蜜的日子：回到家有了现成饭吃。记得第一次吃的现成饭，是西红柿炒茄子，外加白面疙瘩汤。看着女儿小喜鹊般不停地讲述着做这顿饭的不容易，

## 家有女儿初长成

● 李莉

我和丈夫心里的那份激动、那份满足真的是无以言表。于是，我和丈夫一个劲地表扬，“好吃，好吃”。这一表扬不要紧，让我们连续吃了半个月的西红柿炒茄子，在她们看来，这可能是最好吃的一道菜了，要不然大人怎么会一直“赞不绝口”呢。后来，在我的“哀求”声中，终于换了菜谱。

最让我满意的，还是女儿健康的人格和心理。丈夫兄弟三人五个孩子，他们在一起是平等的，如果谁做的不对，女儿决不会迁就；但谁

我说——

地主说的那些道理我知道一点，但俺们家两个园子加起来也不到20平，估计割草机进去也转不过身来。而实际上，草坪早就优胜劣汰了。现在一个园子里长棵大石榴树，本来是景观石榴，想让它只开花不结果的那种，结果现在长得树冠好大，也开花，每年都在某一天突然发现叶子里面藏一棵硕大的石榴，每年只一颗，绝不多结。旁边是一颗紫薇和几株月季。另一个园子里除了几棵月季，其余全是爬墙虎的地盘儿，它不只爬墙，地也爬，这里那里，到处都是它，我也不管，碍事的地方剪掉，只要不挡俺的路，不上俺的床，就随它啦！

发现自己在人家“家”里，受人家感染，说话也变得幽默了。

姜丰是那种所有的幸福都争先恐后朝她们家大门里挤的人。

目前，她完成了学业，做了一对双胞胎，居然还是龙凤胎的妈妈，过着幸福“晕了”的生活。她在博客里写到：

“初为人父母，喜悦是不言自明的，但同时也忙得晕头转向——晕的部分原因也可能是激动。晕了就糊涂了，举例如下：

在医院的时候，儿科医生来例行检查，抱起宝宝甲左看看，又走到窗前迎着自然光看，然后说：这孩子肤色好象有点黄（新生儿黄疸很常见）……小里立刻对宝宝甲说：Because your wife is Chinese……晕！我是宝宝甲他妈啊！！

当时小里陪我住在医院，我妈每天来看我，多数时候小里开车接送，偶尔忙不过来，我妈就自己坐公交车回家。一次小里送我妈，很不放心，就请旁边一位乘客到站提醒我妈，他说的是：Could you kindly remind my grandma……天啊，幸亏我妈不懂英语，不知道她女婿居然管她叫奶奶！”

幸福，让人简单起来。因为爱很具体，幸福很具体，触手可及。所以免去沉思之苦。只要简单享用就好了。

本人也有博客，但是隐居在深闺里的。偶尔自己进去溜达一会儿，但见庭院深深，时而闲花淡淡春，时而空阶落叶无人问，是自己愿意享受一番清幽，也叫心事都付与春风或者秋风去也！

## 银色花

第 543 期

早闻赫赫有名的壶口瀑布，是黄河流域一大奇观，是我国第二大瀑布，五十元人民币背面的图案，就是汹涌澎湃的壶口瀑布。它位于吉县城西南25公里处，作为在黄河岸边长大的孩子，一睹壶口瀑布的风采，是我梦寐以求的心愿。前些天，应朋友之邀，我们一起驱车前往。

壶口瀑布距我厂不过3小时的路程，当我们走近壶口瀑布身旁，立刻被她博大的气势所震撼。站在千米龙槽岸边，只见一道石壕陡陷入地，状若壶口，其深莫测。滚滚黄河由300米宽突缩为50米，飞流直下，跌入到落差30多米的石槽中，形成巨大的瀑布。虽然，由于天气寒冷，两岸已结起了形状各异的冰山，但丝毫不影响黄河带给你的震撼，千尺水柱，直冲云天，惊涛拍岸，云雾横生，粗犷壮丽，慑人魂魄。往下俯视，黄水翻滚，白沫飞舞，巨大的黄瀑犹如受惊的狂龙，急骤地越过3000米长的龙槽向前奔去——千百年来，壶口瀑布永不歇止地这样奔腾着，千里黄河不屈不挠的顽强精神在这里得到了集中体现。在大自然的威严面前，我想任何人都会受到震慑，黄涛净化了心灵，急流冲刷了世俗杂念，世间一切似乎都不复存在，惟有滚滚的黄河水在奔腾向前。我完全被融化到这壮丽的情景之

## 冬游壶口

● 丁邦俊

## 谁偷走了身体的健康

电脑偷走了维生素A

原因解析：连续对着电脑工作3小时以上，视神经细胞会缺乏营养，特别是缺乏维生素A，因为它与视网膜感光直接相关。

专家忠告：服用复合维生素以及维生素B、维生素D等其它与神经相关的维生素。

酒精偷走维生素B1

原因解析：酒精要在体内正常代谢，必须有足量的维生素B1参与，因为大量饮酒会造成体内维生素B1供应不足，长期缺乏甚至导致心脏病，危及生命。

专家忠告：大量饮酒后服用一片复合维生素，既能补充损失掉的维生素B1，还能提供维护肝脏和脑神经健康所需的其它多种维生素。

香烟偷走维生素C

原因解析：烟雾中的焦油等有害成份会大量损耗维生素C。据统计，每吸一支烟约消耗掉体内存储的25毫克维生素C，如果是被动吸烟者，维生素C的损耗量更大，甚至可高达50毫克。

专家忠告：有抽烟习惯的人日常应多吃含维生素C的食物。如果是长期处于烟雾中的被动吸烟者，则最好每天服用50毫克维生素C补充剂来自我保护，但不要用水送服，因为维生素C遇热后易还原失效。

(薛明霞摘自《生活健康网》)

## 钻石为何价值昂贵

在宝石世界中也有“四大名旦”之说，它们是：金刚石，即钻石，古代称“夜明珠”、红宝石、蓝宝石、祖母绿。

钻石所以价值昂贵，是因为物以稀为贵，每采掘出来的250吨的矿块，只能生产出一颗1克拉重已打磨的宝石级钻石，真可谓独一无二。此外，钻石还具有高硬度(堪称世界最硬材料，莫氏硬度为10级)，高强度，耐高温，成分稳定，明亮剔透，对光的反射、折射、色散效果最佳等特点。除已知的大颗粒用在传统的首饰、装饰、钟表、工艺品外，大量的则用在机械、电子、地质、冶金、石油、煤炭、建筑、建材等工业领域。其中彩色金刚石尤为稀少，目前世界仅发现几颗，1克拉有时高达上千万美元。钻石主要存在于金伯利岩中，形成于距今约30亿年前的白垩纪。(郭广华摘自《十万个以外的为什么》)