

## 中铝公司深入学习实践科学发展观活动全面启动

本报讯(记者 吴建华) 3月10日上午,中铝公司召开深入学习实践科学发展观活动动员大会,对公司全面开展学习实践活动进行动员、部署,标志着中铝公司深入学习实践科学发展观活动全面启动。中央企业学习实践活动第二指导检查组组长朱明暹出席会议并讲话;中铝公司深入学习实践科学发展观活动领导小组组长、公司党组书记、总经理熊维平作了动员讲话;中铝公司深入学习实践科学发展观活动领导小组副组长、公司党组成员、副总经理敖宏对学习实践活动前期工作和实施方案进行了介绍。会议由中铝公司党组成员、中国铝业股份有限公司总裁罗建川主持。

山西铝厂党委书记郭顺喜,山西分公司总经理马达卡,山西铝厂厂长吴茂森,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科,山西铝厂副厂长郭万里,山西分公司副总经理卫栋庭、薛亮民、裴卫东、王天庆,山西铝厂副厂长李安平及理助级领导、各二级单位党政一把手、机关部室负责人在晋铝宾馆会议中心收听收看了会议。

熊维平就公司开展学习实践活动提出三点意见:一是坚持方向,统一思想,深刻认识开展深入学习实践科学发展观活动的重大意义。他指出,深入学习实践科学发展观活动是党中央从关系国家全局发展高度作出的重大部署,是中央企业履行政治、经济、社会责任的迫切需要,是中铝公司应对当前挑战实现长远发展的迫切需要,是以改革创新精神加强和改进中铝公司党建工作的迫切需要。二是突出重点,体现特色,在具体实践中努力实现中铝公司科学发展的新跨越。在总结成绩的同时,熊维平指出按照科学发展观的要求,公司还存在不适应、急需解决的矛盾

和问题,主要体现在对科学发展规律性认识、管理体制与管控模式、产品产业结构布局调整、发展模式实现方式、科学决策风险防范、科技创新和科技转化、人才队伍建设、党建工作和干部队伍建设八个方面存在不适应。他要求必须站在深入学习实践科学发展观的高度,认真面对,深入剖析,深挖根底,逐一破解。希望全体员工更加解放思想,更加实事求是,更加改革创新,形成中铝公司深入学习实践科学发展观的新观念,突出中铝公司深入学习实践科学发展观的新特色,实现中铝公司深入学习实践科学发展观的新成效。三是创新方式,强化领导,确保学习实践活动取得实效。熊维平指出要做好四方面工作:加强领导,落实责任;突出重点,有序推进;坚持两手抓、两不误、两促进;全力支持指导检查组开展工作。

敖宏对中铝公司开展学习实践活动的前期工作和实施方案进行了介绍。此次学习实践活动从3月份开始,至6月底基本结束,历时四个月,共分三个阶段六个环节。第一阶段:学习调研。重点抓好学习培训、解放思想讨论两个环节;第二阶段:分析检查。重点抓好领导班子专题民主生活会和党员专题组织生活会、形成分析检查报告两个环节;第三阶段:整改落实。重点抓好制定整改落实方案,集中解决突出问题、完善体制机制两个环节。敖宏强调,要切实增强开展好学习实践活动的自觉性和主动性,加强领导,抓好活动的组织实施;要抓住关键环节,确保学习实践活动扎实开展;要深刻分析检查,找准问题,分析原因,明确方向;要抓好整改落实,确保活动取得成果见实效。

(下转第二版)

## 中铝山西企业召开协委会扩大会议

本报讯(记者 吴建华) 3月10日,中铝山西企业协委会扩大会议在分公司办公楼召开,中铝山西企业协委会主任、山西分公司总经理马达卡,中铝山西企业协委会委员、山西铝厂党委书记郭顺喜,中铝山西企业协委会委员、山西铝厂厂长吴茂森,山西铝厂副厂长郭万里,山西分公司副总经理卫栋庭、薛亮民、裴卫东、王天庆,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科及理助级领导参加了会议。

会上,主要对中铝公司党组书记、总经理熊维平在公司

总部干部大会上的讲话、在中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会上的讲话,对中铝公司党组成员、中国铝业股份有限公司执行董事、总裁罗建川在中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会上的讲话,对中铝公司党组成员、副总经理吕友清在中铝公司控亏增盈攻坚战动员大会上的讲话,对中铝公司党组成员、副总经理张程忠在山西企业控亏增盈调研总结上的讲话进行了再学习。通过再学习,企业领导班子成员进一步统一了思想,明确了目标,坚定了信心,凝聚了力量,为打赢控亏增盈攻坚战奠定了基础。

本报讯(记者 吴建华) 3月11日,中铝山西企业在分公司会议厅召开2009年社会治安综合治理工作会议。山西铝厂党委书记、综治委主任郭顺喜,山西铝厂厂长吴茂森,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科,中铝山西企业各二级单位党政一把手、政工科长、安保科长、机关部室负责人,分公司稽查组成员,武装保卫部、禹门分局中层以上干部等相关人员参加了会议。吴茂森主持会议。

韩俊科总结了2008年社会治安综合治理工作,安排部署了2009年工作。2008年山西企业结合实际,紧紧围绕挖潜增效、控亏增盈,从实行领导责任制、量化管理目标、坚持严打整治、突出专项治理、推进治安联防、加强610工作、落实群防群治等方面入手,严厉打击各类违法犯罪,整治突出的治安问题,使企业内部刑事案件和治安案件有所下降,职工安全感明显增强,确保了企业和谐稳定。2009年将重点抓好五方面工作:坚定信心,战胜挑战,全面落实综治各项措施;继续深化严打整治斗争,确保企业治安稳定;突出重点,增强实效,认真做好专项工作;积极开展对敌斗争,维护企业和谐发展;加大宣传报道力度,营造浓厚舆论氛围。

吴茂森宣读了《关于表彰2008年度社会治安综合治理先进单位的决定》和《关于表彰孟宪怡等41名同志见义勇为先进分子 治安积极分子

## 中铝山西企业召开2009年社会治安综合治理工作会议

的决定》,并对41名同志的先进事迹进行了介绍。在推动企业内部社会治安综合治理各项工作中,各单位加强组织领导,职能部门协调配合,广大职工家属积极参与,涌现出一批先进单位和个人。经厂党委研究决定,授予氧化铝一分厂、运输部、物资配送中心、水泥厂、东兴物业管理部、西旺物业管理部为2008年度社会治安综合治理先进单位;经厂党委研究、报运城城市见义勇为协会河津分会决定,授予孟宪怡、谷爱松、柴海军、谢志龙四名同志“见义勇为先进分子”荣誉称号;授予关剑、吕俊峰等37名同志“治安积极分子”荣誉称号,并给予不同奖励。在欢快的乐曲声中,与会领导为先进单位和见义勇为先进分子颁发了奖牌和荣誉证书。

郭顺喜与二级单位签订了社会治安综合治理目标责任书。

郭顺喜作了讲话。针对当前形势任务,他提出三点要求,一要认清形势,提高认识,切实增强做好社会治安综合治理工作的责任感和紧迫感。他要求,各单位领导一定要认清形势,明确任务,落实责任,按照“谁主管、谁负责”的原则,强化对目标管理责任制的考核,定期研究、积极解决影响企业稳定的因素及社会治安问题,建立健全统一协调、齐抓共管的维护社会及企业稳定的工作机制。二要突出重点,强化措施,为打赢控亏增盈攻坚战创造良好的治安环境。他要求做好四方面工作:进一步推进打防控治安防范体系建设,着力解决企业治安突出问题;开展重点整治工作,营造企业良好的治安氛围;进一步搞好企业内部矛盾排查和信访工作;进一步加强同“法轮功”及其他邪教组织的斗争。三要密切协作,落实责任,为确保企业和谐稳定发展保驾护航。他要求要进一步提高对社会治安综合治理工作重要性的认识,把思想观念、工作重点、考核机制等真正落实到“预防为主”上,切实加强组织领导,把加强治安防范、做好基础工作作为解决社会治安问题、实现长治久安的战略任务,常抓不懈,抓出成效。

## 共建惩防机制 促进企业发展 天津市检察院 山西铝厂纪委 召开预防和查办职务犯罪工作联席会

本报讯 3月10日,山西铝厂纪委与天津市人民检察院就预防和查办职务犯罪工作召开联席会。山西铝厂党委书记郭顺喜,党委副书记、纪委书记韩俊科及纪委相关人员和天津市人民检察院党组书记、检察长朱文峰,党组成员、反贪局局长许杰及检察院相关人员参加了会议。

郭顺喜充分肯定了召开预防和查办职务犯罪工作联席会的重要意义。他说,天津市检察院与山西铝厂纪委共同开展预防和查办职务犯罪工作是企业开展党风和反腐倡廉建设的重要举措,体现了天津市政府对企业的大力支持。他希望山西铝厂纪委和天津市检察院共同努力,不断建立完善检企共建预防和查办职务犯罪工作机制,为企业生产经营稳定发展保驾护航。

朱文峰就共同做好预防和查办职务犯罪工作有关事宜进行了说明,表示双方要进一步加强合作交流,做到资源共享,优势互补,不断改进工作方式方法,特别是在企业目前生产经营形势面临困难的非常时期,天津市检察院要本着为企业服务的原则,加强预防职务犯罪教育,通过多种渠道教育广大干部增强预防职务犯罪意识,帮助企业建章立制,堵塞漏洞,提高管理水平,为企业挖潜增效、降本增盈、渡过难关献出力量。

韩俊科就山西铝厂纪委和天津市人民检察院今后共同开展预防和查办职务犯罪工作提出了三点意见:一是以学习实践科学发展观为契机,努力做好本职工作;二是加强密切合作,实现互助共赢;三是不断创新机制,逐步完善工作,使预防和查办职务犯罪工作再上新台阶,取得新成效。

会上,山西铝厂纪委、天津市人民检察院相关人员就如何做好预防和查办职务犯罪工作进行了讨论发言。

据悉,山西铝厂纪委与天津市人民检察院经过两年多的合作,不断探索、沟通,完善工作方式方法,于日前成立了新的预防和查办职务犯罪工作组织机构,充实完善了共同开展预防和查办职务犯罪工作实施方案,通过定期召开联席会议,加强信息交流和情况通报,从而进一步增强企业工作人员依法履行职责的能力,推动党风和反腐倡廉建设工作深入开展,有效遏制和减少职务犯罪案件的发生,促进企业健康稳定发展。

(芦蓬蓬 杨青)



为打赢控亏增盈攻坚战,深入做好降耗挖潜工作,进一步锻炼队伍,提高员工战斗力,按照中铝山西分公司生产联席会要求,由生产运行部总体组织和统一安排部署,分公司各二级单位及机关部室全员参与的大宗原燃物料火车进厂人工卸车工作于3月11日全面展开。图为3月12日在运输部电煤站,技术开发部40余名员工进行煤炭物料人工清卸,共清理车皮7节,卸煤400余吨。摄影报道 柴玲 彭林生

## 加拿大客人考察山西铝厂节能环保建材项目

本报讯(记者 柴若曦) 3月10日,加拿大 Megazebos 建筑体系有限公司总裁丹尼斯·布朗在山西铝厂副厂长李安平的陪同下到晋铝华丽建筑科技开发有限公司和山西森第环保建材有限公司(原山西晋铝科拉斯环保建材有限公司),对山西铝厂节能环保建材项目进行了考察。

在晋铝华丽建筑科技开发有限公司,丹尼斯·布朗饶有兴趣地参观了 ASA 镶嵌式节能抗震建筑系列产品,详细了解了隔热墙板等环保建材生产过程,对山西铝厂环保建材先进的生产

设备和生产工艺表示赞叹。在山西森第环保建材有限公司生产现场,丹尼斯·布朗参观了石木地板、复合保温瓦和丽晶装饰板等产品,并对该产品应用范围及市场前景大为看好。随后李安平和设计等相关人员与丹尼斯·布朗就合作意向在晋铝宾馆进行了沟通交流。

据悉,丹尼斯·布朗是 Megazebos 建筑体系的创始人和推广者,该体系是运用多边形特性,把房屋分成若干个部分,每个部分都有自己的用途,该结构的出现实现了最节省、最简单地建造住宅的梦想。



氧化铝四分厂

顺利完成烧结法碳分系统流程切换任务

本报讯 近日,氧化铝四分厂烧结法碳分系统流程切换工作按计划组织实施,顺利实现平稳切换,为烧结法产量任务的完成创造了有利条件。

此次烧结法碳分系统切换的流程主要有碳分Ⅲ组倒Ⅱ组、高位6号槽倒5号槽、1号沉降槽倒2号沉降槽、1号母液槽倒2号母液槽等项目,所有项目全部由六车间和检修车间集中内部的骨干力量共同承担完成。

为确保流程切换工作顺利进行,分厂成立专门领导小组,提前做好液量调配工作,从备品备件的准

备到安全防范措施以及人员的分工等方面进行了详细安排,30余名参战员工在种分高位槽、碳分槽、沉降槽、母液槽、出料泵上下五个作业面同时展开流程切换工作。员工们克服高空、地面交叉作业带来的不利因素,严格电气两票和现场安全确认制度,精细作业,连续奋战8个小时,相继完成3条碳分出料管、2条污水管及2条加种子和溢流管等13处的流程更改和22个清理项目,比原计划提前两个小时打通流程,为恢复生产、保证碳分连续分解做好了充分准备。(孙佳玲 杨苏哲)

本报讯 3月11日,西旺物业部召开接管主干道保洁卫生动员大会

西旺物业部接管主干道保洁工作

对辖区内主干道保洁卫生工作进行了详细安排部署,并明确了各单位的区域范围。会议要求各单位要立足当前形势及企业的改革发展,结合实际,充分调动广大职工积极性,打破机关基层、干部工人、岗位工种界限,实行一岗多责制。同时会议提出了十个“不”的工作标准:即收费不让“一分一厘”,不损“一丝一毫”;城管

不拿“一葱一蒜”,不疏“一商一贩”;能源不接“一管一线”,不漏“一水一电”;保洁不留“一砖一瓦”,不剩“一角一落”;巡逻不放手“一车一人”,不空“一分一秒”。

据悉,原由外围公司承担的西旺物业部辖区内主干道保洁卫生任务,目前已全部由西旺物业部接管,并抽调30多名在岗职工按照一岗多责的原则负责保洁卫生任务。(卫遵义)

不拿“一葱一蒜”,不疏“一商一贩”;能源不接“一管一线”,不漏“一水一电”;保洁不留“一砖一瓦”,不剩“一角一落”;巡逻不放手“一车一人”,不空“一分一秒”。

(上接第一版)

朱明暹代表指导检查组提出三点要求:一是认真贯彻中央精神,牢牢把握学习实践活动的正确方向。在指导思想,准确把握开展学习实践活动的主要精神;在目标要求上,努力达到提高思想认识,解决突出问题、创新体制机制、促进科学发展的要求;在主要原则上,准确把握“坚持解放思想、突出实践特色、贯彻群众路线、正面教育为主”四条主要原则,突出实践特色;在方法步骤上,统筹抓好学习调研、分析检查、整改落实三个阶段、六个环节的工作。二是提高思想认识,突出特色,务求实效。要在深化理论武装上、应对国际金融危机的分析检查、解决突出问题上下功夫。三是加强领导,周密安排,精心组织,确保学习实践活动健康顺利推进。要切实加强对组织领导的分类指导,积极探索创新,要加强宣传,营造舆论氛围;要坚持两手抓、两结合、两促进,把学习实践活动变成推动各项工作的重要机遇和强大动力。

视频会议结束后,郭顺喜就如何学习传达贯彻会议精神作了强调,要求各单位要组织班子成员认真学习讨论并将会议精神迅速传达到全体党员干部,确保取得实效。



在当前弹性生产组织工作中,氧化铝四分厂坚持设备管理精细检修维护的原则,每天安排技术过硬人员对关键设备进行重点监测与维护,尽最大可能降低事故的发生,降低备品消耗量。图为检修人员正在悉心维护碳分槽电动机料阀。摄影报道 李亚峰

自2008年10月份以来,在国际金融海啸的影响下,中铝山西分公司的生产经营工作进入了一个非常特殊的时期,根据分公司的战略调整,组织实施了“挖潜增效、控亏增盈、弹性生产”工作方案,在深刻领会其精神实质后,氧化铝一分厂车间坚决执行分厂“清理零费用”管理办法,切实把“挖潜增效、控亏增盈”工作引向深入。

一方面摆脱陈旧观念的束缚,及时地开展“解放思想、转变观念”大讨论活动,跟车间开展的“与企业共命运、为挖潜再比拼”主题实践活动结合起来,把广大员工的思想统一到分公司、分厂的决策部署上来;另一方面自加压力直面危机、自筹力量在冬季铝土矿上冻之前,组建了“抗严寒、保翻车”突击队,这是车间具体组织实施“挖潜增效、控亏增盈、弹性生产”

自加压力 克服困难

为了降低生产经营成本,车间在企业发展所面临的严峻形势下,动员全体员工积极参与到这项工作中来,并最终决定由两大工段和直属班组长牵头抽调骨干力量再加上车间的夜间值班人员组建一支突击队,来担负翻车卸料后的“清理冻块”任务,以确保高质量按时完成翻车供料任务。

车间机械班接到任务以后,对人员做了重大调整,从全班13名员工中抽出3人负责班组的日常工作,其余10人全部加入突击队,以前13个人的工作量由现在的3个人来完成,难度之大可想而知;东工段由工段长郑喜康带领从运行班组抽调的7名员工共8人加入到突击队,除

此以外他还要兼顾全工段的日常工作;由于翻车机岗位已经抽出去一部分人员去参加检修清理工作,这使翻车供料工作变得异常的艰难,这些困难并没有难倒“翻车人”,翻车机工段由副段长柴青伟带领从运行班组抽调6名员工加入突击队专门从事“清理冻块”工作。

培训到位 确保安全

首批突击队员于12月23日集结到位后,车间主任赵喜林、支部书记贺超线通过

攻坚克难勇向前

——氧化铝一分厂一车间保供料降费用工作侧记

侯同义 郭海斌

谈心的方式对大家进行形势教育,使大家明白车间在特殊时期组建突击队的重大意义,并一一解答了大家心中的疑虑,解除了他们的后顾之忧;再由车间安全员进行清理工作的安全教育,并在生产作业现场就安全注意事项进行了安全交底,之后又对突击队员进行安全考试,合格后进入生产岗位进行清理作业,为顺利完成此次清理作业任务打下坚实的基础。

由于计划周密,措施到位,在作业过程中按照安全工作“四不伤害”的原则和“互爱连锁”的管理办法,充分发挥员工的主观能动作用,及时征集并采纳安全生产合理化建议。员工提出在仓篦子上铺上竹板,清

理人员站在竹板上进行清理作业既安全又方便;清理作业结束后将风镐头卸下来拿到暖气旁加热可以防止风镐头上冻等建议被采纳后有效地推动和促进了“清理工作”的开展,使大家真正参与到安全管理工作中,在历时50天的清理工作中,无任何人身伤害事故发生,取得了生产、设备、交通、火灾事故为零的好成绩。

发挥作用 骨干争先

为了保翻车,春节放假期间,车间主

任赵喜林两天两夜坚守现场,带领大家连续奋战;车间点检员、共产党员李永恩每天到现场及时发现设备隐患,并进行消除。入党积极分子、工段长薛俊堂一边忙生产,一边组织破碎冻块,一个多月来,没有睡过一个好觉。徐秀生、宋焱、周喜斌、屈冰等几位同志都是从部队转业到车间的生产骨干,在这次冻块清理工作中表现出退伍不退色的“军人作风”,时时处处为生产着想,在寒风刺骨的冬天,为了不影

要敢抓、敢管、敢于落实,敢于直面问题和困难,在解决问题中提高能力、在解决问题上推动工作,迅速加快工作节奏,勇挑重担,打一场全员参与的控亏增盈攻坚战;就是要治“懒”、“等”、“散”、“麻木不仁”等不良思想,要雷厉风行、以一当十、不计时间、不计待遇、不计辛苦,确保工作实效。领导干部更是要提高责任意识,经受重大考验,要有打恶仗的准备,要开动脑筋,看谁的管理优、看谁的措施硬、看谁的进步大、看谁的效果好。

求创新必须转变观念,就是要破除陈旧有观念,树立新观念,强化新思维,研究新形势,探索新方法,在强肌健体、苦练内功的基础上求创新、求突破。思想解放的程度越大,前进的道路就越宽,创新工作的力度越大,生存的空间就越广;就是要坚持思路创新、科技创新、管理创新、机制创新,树立大创新大出路、小创新小出路、不创新没出路的思想,鼓励创新,在企业控亏增盈工作中走出一条新路;就是要对照先进,奋起直追,由被动性工作向主动性工作转变,树立主动意识、忧患意识和争先创优意识,加快控亏增盈步伐,尽快扭转被动局面。

形势刻不容缓,机遇不我待!只要我们牢固树立忧患意识、危机意识、责任意识,坚定必胜信心,全力以赴打好控亏增盈攻坚战,中铝山西企业将会迎来一个崭新的发展空间!

为路车的翻卸保驾护航,为控亏增盈做贡献,这是氧化铝一分厂一车间广大员工的铮铮誓言。几个月来,他们用自己的实际行动向分厂上交了一份合格的答卷。据统计,两个多月来,参战员工破碎铝土矿冻块达2500多立方米;清理卸车后残留在生产现场的草席、草绳、木方子及其他杂物达500多立方米,减少了路车的停靠时间,为车间节约清理费用8.5万余元,使车间的供料成本明显下降,为山西企业的挖潜增效、控亏增盈作出了突出的贡献。奉献不言苦。目前,他们正积极贯彻中铝总部和山西企业“一保二压三从紧”的指导精神,总结经验,深挖内潜,再做贡献,再创佳绩。

找差距 强管理 求创新

贯彻落实中铝公司控亏增盈攻坚战动员会精神系列评论之四 本报评论员

从去年四季度以来,受国际金融危机影响,中铝山西企业生产经营面临着前所未有的巨大挑战,面对严峻形势,我们必须对照同行找差距,真抓实干强管理,转变观念求创新,杀出一条血路,冲出重围,才能最终取得控亏增盈攻坚战的胜利!

找差距就是要对标国际一流找差距、对标同行先进企业找差距、对标历史最好水平找差距。就是要虚心学习兄弟企业的先进经验,彻底丢弃幻想,认真查找我们自身的不足,练内功、强素质,加强成本管理,抓好节能降耗工作,优化经济技术指标,降低消耗,让严省细抠、精打细算、点滴节约成为员工的自觉行动;就是要积极出主意、想办法,出实力、求实效,紧密结合企业实际,深刻分析原因,采取有针对性的措施,制定工作目标,横下一条心,彻底查找漏洞,不折不扣地把中铝公司控亏增盈动员会精神和调研组的要求落到实处,尽快扭转被动局面;就是要发现问题,及时整改,不遮丑、不掩盖,要以只争朝夕、脚踏实地的工作作风,自我加压、知难而进的工作精神,实事求是、科学严谨的工作态度,抓落实、抓提高,为控亏增盈工作赢得先机。

强管理必须要真抓实干、狠抓落实。就是要增强工作紧迫感和责任感,克服浮躁心理,抛弃私心杂念,把心思用在干事业上,把精力用在控亏增盈工作上,在困难面前决不退缩,紧紧抓住重点工作决不放松;就是





# 中铝山西企业召开 2009 年保密工作会议

本报讯 3月10日,中铝山西企业召开2009年保密工作会议。运城市保密局局长张宝贵到会并作了讲话。各二级单位保密员及部分重要岗位涉密人员参加了会议。

会上,党委办公室负责人传达了中央保密委员会第一次会议精神和中铝公司“深入学习实践科学发展观”动员会精神,并就企业当前面临的形势和保密工作存在的

问题进行了分析。会议要求,当前保密工作要健全和完善涉密网点;规范和完善定密工作;积极履行保密职责;加强计算机信息网络的管理;进一步提高涉密文件资料的保密管理;解决保密工作中存在的一些新问题。会议还对2009年保密重点工作进行了安排部署。

会议对在纪念《保密法》颁布20周年

开展的保密法制公益广告征集获奖作品进行了颁奖。

张宝贵希望保密人员要认真学习保密知识,熟悉保密业务,积极做好保密工作,为企业发展起到保驾护航作用。

会后,运城市保密局张宝贵一行对中铝山西企业“五五”保密普法工作进行了检查验收。(李岩松 嘉婵娟)

# 中铝山西企业“青年志愿者服务日”活动丰富多彩

本报讯 3月5日是第10个“青年志愿者服务日”,为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,激发团员青年对企业的归属感和责任感,增强投身控亏增盈实践的积极性和主动性,山西铝厂团委统一部署,组织企业广大青年志愿者利用3月4日、5日两天时间集中开展了“控亏增盈 青年行动”志愿者系列实践行动。

第一青年工作协作区组织40余名青年志愿者清理氧化铝四分厂烧结法种分槽氢氧化铝积料结疤,青年志愿者克服现场工作面狭窄、地形复杂、结疤块大、量多等困难,采取分组作业、轮番上阵的方式,经过3个多小时的奋战,共清理氢氧化铝积料结疤70余吨,并全部返回生产流程,确保了颗粒归仓。煤气分厂青年志愿者开展了修旧利废活动,对分厂发生炉、空压机等设备更换下来的旧备件进行维修清理再利用,节约费用近千元。

运输部、热电分厂、水电分厂、检修分厂、技术开发部等单位分别组织青年志愿者开展了铁路沿线杂草清理、“美化厂容厂貌青年先行”、检修清理、义务奉献等志愿活动。

武装保卫部和职工医院青年志愿者在影剧院前开展了家庭防火知识和春季常见病预防小知识的宣传、咨询活动。共发放1000余份宣传单,为现场群众进行了血压测量、义诊和咨询。培训中心团委组织技校学生在体育场开展清除垃圾、维护健身器材等志愿服务。科技化工公司团委组织30余名青工对湿法车间槽罐区的结疤、环境设备卫生和硅铝粉生产线的平台杂物进行了集中清理。东兴物业部、西旺物业部、园林绿化青年志愿者对小区树木进

行了修剪、浇水,晋铝建设有限公司团组织团员青年上团课,向团员青年传达中铝公司控亏增盈攻坚战会议精神,并提出合理化建议。

志愿之花开遍铝城的各个角落,为春天的铝城平添了几份生机与活力,更加坚定了广大青年坚决打赢控亏增盈攻坚战的决心。(杜亮芳)



图为青年志愿者为群众测量血压。摄影 范军枝

# 为孩子打开另一扇窗

高东亮 原彩霞

当今著名的潜能成功学研究者,美国的安东尼·罗宾曾经说过:“人人都有巨大的潜能,只要你抱着积极的心态去开发这种潜能,就会有无穷的能量。”

奥托·瓦拉赫是一位著名的化学家,曾荣获诺贝尔化学奖,但他的成才过程颇多曲折,极富传奇色彩。据说,瓦拉赫在开始读中学时,父母为他选择的是一条文学之路,不料一个学期下来,老师的评语却让他父母大失所望。父母只好让他改学油画,可瓦拉赫对艺术的理解能力也不强,面对如此“笨拙”的学生绝大部分老师认为他是“朽木难雕”,已成材无望。父母却认为他做事一丝不苟,具备做好化学实验应有的素质和品格,建议他试学化学。结果,瓦拉赫智慧的火花一下子被点燃,登上了化学领域的科学高峰。

每个人的个性发展都有自己的特性,都拥有自己的强项和弱项。因此,家长们应该根据自己孩子的性格、兴趣、爱好、习惯等方面因人而异采取相应的教育方法,尊重孩子的兴趣、能力,尊重孩子的个性发展。当看到孩子在某一方面学习有困难时,不要讽刺挖苦,也不要将其一棒打入冷宫,宣告其“死刑”,而应多了解他的性格、品质等方面的特点,同时尊重孩子的素质差异和个性发展,从中发现他们的潜能,唤醒、激励、鼓舞、调动他们主动学习的内驱力,帮助孩子找到发挥自己智能的强项,使潜力得到充分的发挥。



# 石矿传达贯彻总部“深入学习实践科学发展观”动员会精神

本报讯 3月10日,石灰石矿以3月份政工例会为契机,积极传达贯彻中铝公司“深入学习实践科学发展观”动员会精神。石矿党委要求各支部牢固把握好学习实践活动的正确方向,认真进行形势任务教育,营造舆论氛围,周密制定实施方案,努力在取得实效、推动矿山发展工作上上下功夫。同时要求各支部结合实际,突出实践与企业特色,把科学发展观融入到日常工作中,采取

“三个注重”,即:注重学习实践活动的思想性,加强理论学习,深化思想认识;注重学习实践活动的实践性,深入调查研究,解决生产工作等方面的问题;注重学习实践活动的实效性,提高全员素质,推进人才管理工作的科学发展,确保全矿上下以高标准、高质量完成学习实践活动的各项任务,使学习实践活动成为推动生产发展的强大动力。(石头)

# 文理不仅要分,而且要分得更细

儿子今年上高三,在文科班,十七岁正是精力充沛好玩、好奇心强的年龄,每天都要起早贪黑,复习资料一大堆,如果不分文理科,肯定比现在还累。

从人脑的开发上来讲,本身就分响应能力的强弱区,人生来就有擅长和不擅长的方面,所谓的全面发展,其实是违背正常生理规律的。

如果文理不分,女生们的感性思维与男生的理性思维相抗衡,不仅悲壮更是悲哀,由于理科招生面大于文科,有些女生听从了父母安排,被迫选择了理科,用了比男生多两倍的时间和精力去学习物理,结果考了男生二分之一的成绩。看到她们泛红的眼睛,真担心高考会把她们毁掉。

最近几年,好多家长为了孩子上大学,投入了大量的人力物力,逼着孩子学特长,这也是一条捷径,但是孩子喜欢吗?真心愿意学吗?“兴趣是最好的老师”,没有兴趣,能学好吗?

古人说:“学有所长,术有专攻”。因此文理不仅要分,而且要分得更细。(戴巧玲)

# 高中文理不应分科

作为一名高中学生的家长,我赞成高中文理不分家。

文理不分科,必然会开拓学生的视野,使学生全面掌握所学知识,打好基础,过早的分

科,会造成一些知识的中断、割裂,比如理科生不学历史,今后对一些典故、常识、文化知识不了解,会闹笑话;而文科生要写学术报告,不懂物理、化学中的学术名词,也会很尴尬。

文理不分科,可以给学生更多的选择,学生不必在几门课上重复劳动,死记硬背,也可以

# 文理科:是分?是合?



用其他强科对弱科进行弥补。

文理不分科,有助于选拔最优秀的人才。如今的世界,知识发展日新月异,知识的深度广度没有边界,好学生的一个重要素质,就是看他能否在短时间内吸取纷繁庞杂的知识。高考是要给学生创造一个知识的大世界,真正把那些什么都学得进去、学什么都快的学生选拔出来。

高中分科,孩子年龄太小。高一结束,绝大多数学生都才15、16岁,而据心理学家们的研究,15、16岁是最逆反的年龄,本身还未成熟,加之又不太愿意倾听家长及长辈的声音,不少高中生选择读文科还是读理科,比较盲目。

# 煤气分厂 为基层团干搭“舞台”

本报讯 为促进分厂团青工作有效开展,增强青年工作活力,煤气分厂团委创新2009年团青工作制度,建立团青工作轮值制度和团青单项工作负责制度,每月由一名基层团青工作负责人协助分厂团青工作的开展,并指定专人对读书博客、青年谈心活动、星期六青年突击队等重点活动进行组织和管理,在增强团青工作力量的同时,为基层团干提供锻炼和提高自身素质的平台。(金海波)

# 职工医院 进行医院感染管理知识培训

本报讯 为进一步加强医院感染管理工作,有效预防和控制医院感染,保证医疗安全,保障患者和医务人员的身心健康,3月11日,职工医院对全体医护人员进行了医院感染管理知识培训。医院感染管理科负责人就医院重点部门重点部位的医院感染管理、关于手部卫生、医院感染控制及标准预防等多方面的知识进行了深入浅出的讲解,使医护人员对严格落实消毒、隔离等制度、措施有了更深层次的认识。(范军枝)

# 一分厂检修车间 团青“四比”促降本增盈

本报讯 近日,氧化铝一分厂检修车间在全体团员青年中开展了“降本增盈四比”活动。即:比谁人走灯熄,随手关水制度落实好;比谁备件、材料费用控制好;比谁修旧利废创益大;比谁专业技能掌握好、检修水平高。旨在通过活动的开展,进一步营造了控亏增盈的浓厚氛围,节省备件费用,降低检修消耗。(杨俊廷)

# 三分厂精制车间 开展“党员群众结对子帮扶”活动

本报讯 近日,氧化铝三分厂精制车间在全体党员中开展了“党员群众结对子帮扶”活动。每一位党员与困难职工攀“亲”,以一带一或一带二的方式与困难职工进行思想上的沟通、交流,帮助其解决工作、生活中出现的思想负担、症结,同时车间建立了困难职工电子档案,对困难职工档案进行动态管理,详细了解困难职工的家庭生活状况,帮助困难职工解决实际困难,进一步做到进职工家、知职工情、暖职工心。(陈芳)



所以我认为:每个时期的教育都有它的教育特色,如小学是启蒙阶段,中学是全面发展阶段,而大学是专业培养阶段。高中阶段文理不分科对以后大学专业人才的培养只有好处没有坏处,掌握更多的知识走到哪都不怕,正如俗话说“三百六十行,行行出状元”,更何况现在科学和技术是交叉的,无所谓文理之分,即使是专业内的知识也并非与其它学科分割,而是相互关联的。所以,为了孩子的将来,为了培养新一代有用之才,我赞成文理不分家。要分,到大学再分吧。(尚小冰)

# 文理分不分要与 高考制度相配套

文理科分不分,不是一厢情愿的事,对于各门功课都喜欢的中学生来说,到高二分科的时候很迷茫,不知道该如何选择,如果文理不分科,各门课通读,相互融会贯通,掌握全面的基础知识,让学生知识结构更合理、更全面,对中学生全面发展很有必要,也无可非议。但是面对现行的高考制度,取消文理分科,九门功课只会让学生课业负担越来越重,需要花费更多的时间,难免顾此失彼,毕竟人的精力是有限的,所以高中阶段取消文理分科,根本在于改革高考制度,要与高考制度相配套。(张雪敏)





如果有一条河流在生命深处温暖地涌动,无论河岸上吮吸甘露抽发的青芽,迸发出一春的绿色,还是黯随秋风飘零的黄河埋藏下冬日的空旷,也无论淡淡晨雾浮笼的波光,还是酽酽斜阳留恋的涛声,甚或细小的漩涡,澹荡的水纹,隐约的船歌,都在岁月的木浆下,吱呀吱呀,淌过心灵底岸的河床,穿过呼吸润泽了生活和灵魂,于是,生命中有了那条牵系、感恩和思怀的河流。

## 黄河,如何对你诉说

● 卢静

一个淡云烘得阳光很静的仲夏日,我在黄河坝上眺望熟悉的风景。仿佛几千年前就是这样默默流着,黄河依旧不紧不慢淡定从容地向前涌流,经过沿途的原野、城镇和村庄时,将她浑厚的黄色身躯,在我的瞳孔里映了一个踪影。

三种微淡的声音,不时相约着钻进耳膜。河中沙洲上水鸟的鸣声。

我循声望去,一只雪白的水鸟刚刚盘旋上扬,双翅在高空划出优美的姿态后,侧身箭一般向下俯冲快乐地掠过水面,又在低空盘旋了几圈后重新折回沙洲栖息。嘤嘤鸣韵,婉转关情,仿佛在向大河倾吐着自己的依恋。鸟犹如此,又况人乎。居住N地的十余年来,小小的喜怒哀乐就在离大河不远处交汇。辽阔的河面,也曾照过我的影子;节奏起伏的低沉有力的涛声,也曾伴奏过我的心曲;岸上一簇小小的红草,也曾在我爱美的凝视中轻轻摇曳;禹门两岸雄奇对峙的峭壁间升吐的明月轮,也曾悄悄引发异乡的思念,最牵怀,是穿越过生命的一条河流。

风吹过原野、树林和草丛的声音,是簌簌。

七星瓢虫的爬行声,蓝蝴蝶的扑翅声,蒲公英开花的声音,老槐树的密叶筛下细碎阳光回首年华的声音,都包裹在簌簌风中。远山的轮廓半隐在天外。两岸的大地感谢你的惠泽,黄河,而此时你就这样坦然地流着,将博大而浑厚的胸怀在澄澈的天空下一展无余。你平静的波流下深切蕴藏着生生不息的力量、坚韧和血性,从每一片闪烁着阳光鳞鳞金色的波尖上,源源不绝传递给岸上的观者。而每一处不断洄卷的激荡的涡漩里,分明能读到你的沧桑、坎坷、苦难和超越,让我明白,你不但是穿过我的生命,而且是穿越过我的灵魂的一条河流。

与水鸟嘶鸣和风声天响谐奏的,是那隐约传来的一阵阵黄河涛声。一点一点地,敲击心弦,这实在是需要闭目倾听的音乐。

这时候,我总是想起《诗经》。仿佛清冽的泉水从心的孔隙中汨汨涌出,默诵着爱难释怀的古老诗句,与身边奔腾的大河涛声,交融激起温暖的热流。当浓饮一杯落日的酡红时,黄河会醉了吗?麒麟还在云中,凤凰开始翱翔了吗?谁谓河广,一苇杭之,渡我过暮色下毕剥跳跃的金红的篝火,青铜的山峰,听我祖先曼长的吟哦。何以为期,明星煌煌,何以泛忧,柏舟载酒,春日载阳,秋蚕在堂,遥夜未央,白露为霜……倾听先古鲜活的心,厚重的黄河涛声,这穿越过我祖先生命的河流呵。

愿在坝上,就这样倾听,直到九曲入海,直到星月满天。



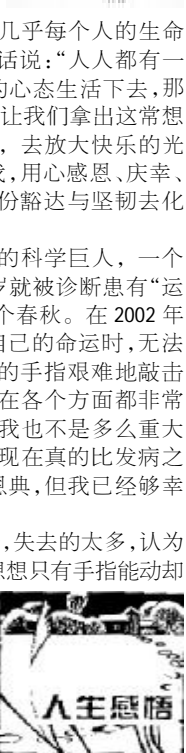
著名散文家林清玄的一位朋友请他题几个字挂在新居,林清玄问:“你要我写什么呢?”朋友回答说:“就写简单的,对我有用的!让我每天看到它,都觉得受益匪浅的!”林清玄想了想,提笔写下了四个大字:常想一二。朋友困惑地问:“这是什么意思啊?”林清玄深有感触地回答:“人们都常常抱怨,说‘不如意事常八九,可与聊者无二三。’即使人生不如意事真的十之八九那么多,可起码总还有一二成如意快乐的事吧?我希望能常想想那一两件让你快乐的事情,这就是作为朋友,我最希望看到的了!”

如今,面对充斥着功名利禄、声色犬马、各种诱惑的复杂社会,还有几个人能够真正感受到内心的快乐呢?“天下熙熙皆为利来,天下攘攘皆为利往。”为求名利而落得身心疲惫,从希望到失望,生活在恐惧、彷徨、苦闷、烦恼之中,心为物役,患得患失,结果只会被悲观、绝望窒息心智,人生的途径也注定如负重登山,举步维艰了。

纵观历史上的人物乃至身边的朋友,有几个人是事事顺心,天天如意的?相反,几乎每个人的生命都是人生不如意事常八九的真实写照。俗话说:“人人都有一本难念的经。”面对不如意,若以悲观消极的心态生活下去,那人生还有什么希望和乐趣可言呢?所以,也让我们拿出这常想一二的精神来吧,想一想那些快乐的事情,去放大快乐的光芒,去抑制心底的不快,淡泊物欲,缩小自我,用心感恩、庆幸、珍惜人生中那如意的十之一二,最终以一份豁达与坚韧去化解并超越生活的苦难。

霍金——一个全身只有三根手指会动的科学巨人,一个有着深邃目光和宁静笑容的人生斗士,21岁就被诊断患有“运动神经元症”,从此在轮椅上度过了三十多个春秋。在2002年访华的一次报告会上,当被问及如何看待自己的命运时,无法说话的霍金带着恬静的微笑,用还能活动的手指艰难地敲击着键盘,写下了这样一段话:“我觉得自己在各个方面都非常幸运,除了患有卢伽雷病之外,并且这病对我也不是多么重大的打击,患此症仍能成功,我感到满意。我现在真的比发病之前的那个我更为快乐,我无法说它是一项恩典,但我已经够幸运了,它并没有比预计的更坏。”

很多人总认为自己不幸福,拥有的太少,失去的太多,认为命运对自己不公平,应该得到的没有得到。想想只有手指能动却依然快乐的霍金,还有什么可抱怨呢?所谓境由心生,其实如意或不如意并不是取决于人生的际遇,而是取决于各人的思想,在面对苦难时,若能始终保持正向的思考,超越自我,常想一二,苦难便会化成生命中最肥沃的养料,为生命开出更为灿烂的花朵。



## 露天电影之情结

● 武建祥

我是属于看露天电影长大的那一代,孩提时代,我就知道搬个凳子到随便拉起白色大幕的那个空场地上(一般是学校的操场上或是生产队的打麦场)占座位看电影。那时,每有一部新片都轮流在各村抢放。为了看电影,相邻们从中午就在空旷的场地上摆好了椅凳,小孩子坐在那里看着,或不时地来看看是否被别人挪动。由于是同一个晚上挨村跑片轮番放映,新影片也许要等到两个村放完之后的凌晨才能转到我们村。这时,在“来了、来了”的欢叫声中,夜幕笼罩下已昏昏欲睡的大人,孩子顿时与天上不倦的星星一起又振奋起来。为了占座位,小的时候,没少跟别家的孩子打打闹闹。那时,我最羡慕的是放电影的叔叔,他在熙熙攘攘的人群中,神情自若动作娴熟地倒片放片,神气极了!就连他们的孩子也成了我们这些小孩巴结的对象,因为他能预告今晚将有什么电影放映。

每次放电影,村里就像过节一样热闹,孩子们兴高采烈地奔走相告。那露天电影没人卖票,相邻们三五成堆地坐在皓月光下尽情地与天地同乐。有时,银幕正面坐满了观众,而你想想坐近点儿,那就可以搬上凳子坐到银幕后面去看,只是左右调了个方向,并不影响观赏效果。

每年的夏天可以说是那时的“电影节”,电影放映队会轮流到各村放映,乡亲们顶烈日冒酷暑劳动一天后最盼望的就是晚上的那场电影。有时,我们几个小孩还相伴去邻村看露天电影,一路欢歌,一路笑语。现在,我心中仍有记忆的露天电影有《地道战》《卖花姑娘》《金姬和银姬的命运》等,当年也曾为卖花姑娘河北“三、把线”分开的孪生姐妹的命运落过不少泪,也为中国人民抗击日本鬼子的胜利而欢呼雀跃。

上初中时,县城建起了一座很大的露天电影院,高高的灰色围墙壁垒森严,一排排的水泥座梯级上升,正前方一面雪白的墙壁就是银幕了。放电影的叔叔不再在大庭广众之下而是藏在最高处的放映室里,通过几个方孔放映。放映前通常试镜头,顽皮的孩子会舞动小手在光束下做兔、猫、狗之类的动物造型,映现在银幕上惟妙惟肖。从那时起,露天电影院有了四面围墙,看电影也开始买票,一张电影票不过一二毛钱。

我一直以为自己是不善怀旧的,但露天电影之情结却使我这个混迹于都市多年、情感脉搏日渐微弱的人,每每陷入痴痛的怀想。

如今,我依然看电影,但多半是被媒体攻势裹挟着走进电影院的。都市的电影院越来越豪华,票房记录自是不甘示弱。于是看电影这种曾经最大众化的娱乐消费,成了都市人休闲中的奢望,这不能不让人怀念“月上柳梢头,人约黄昏后”的露天电影时代。

唉,天上的星星会说话,可是与岁月共赏同享电影的时代已经一去不复返了。现代城市依然不断上演着一部部或悲或喜的电影大片。



## 银色记忆 第六十二期

### 网弈咏(5首)

● 武宝明

楚河汉界方寸间,棋界自来重手谈。  
对垒人隔千里外,荧屏网弈开奇观。  
纵横捭阖各出招,中原逐鹿火如潮。  
棋局翻覆鼓角乱,鼠标动处起狂飙。  
雄狮争渡征汉南,车马交驰敌胆寒。  
炮群叠碾分秒争,瞬息迟误败阵前。  
奕奕轻捷子如飞,张弛有度见修为。  
一着错过千古恨,溃如山倾势难回。  
人生世事似弈棋,挥洒难能在忘机。  
成败荣辱等闲看,开怀一笑释心扉。

初春的一天,天气出奇的好。没有风。阳光淡淡的,静静的洒下一地温暖。这样的日子,不能孤寂在小屋,即使朋友相聚,也该走出去。

走,到陕西党家村。  
驱车不到半小时,司机说到了。到了吗?那村子呢?环顾四周,是青青麦苗的田野和新筑的民居啊。跟着导游,下坡,好大的一个坡。这才远远望见党家村的真面目——一个土沟里的保存完好的明清村寨。果然,导游说,党家村,当地也呼为“党阿拉”(音 Kela,不知道是否这两个字),取其土沟的意思。导游介绍,党家村之所以名扬中外,一是院子集中;二是四合院保存的完好。站在高高的观景台上,清楚地看到沟底的村子,屋子挨着屋子,院子靠着院子,鳞次栉比,挨挨挤挤,迷宫一般。走进

去,长巷短道,阡陌纵横。一家挨着一家,对于初次来党家村的人来说,看上去是紧凑,拥挤,纷乱,细细研究,就会发现每个四合院的布局都是错落有致,精心设计的。而这些由大小不等、方圆各异的石头铺砌的窄窄胡同,引起了同行者的好奇,想村子爱美的穿高跟鞋的女士每天行走在这样的巷道,脚下该要练就一番功夫吧。男士却说,这道好,足底按摩,天然的。

走进四合院,可以看见因地势修筑的宅院,也迎合了古人对于房屋建筑的要求,北房最高,南房次之,东房又低于南房,西房最低。借着西北兀起、东南低缓建筑的村落,加上相通的巷道,格局形成后的几百年里,村子从未发生过水患。导游说,每逢雨季来临,雨水从各个四合院流到巷道的石板上,巷道就成了不会积存一点水的天然水道,哗哗的水流汇集起来涌向了村东南的泌水河。没有看见泌水河,我想那河如村子背靠的山一样,也是村子的守护神。雨季时,接纳了家家户户巷巷道道涌流的雨水的泌水河,干旱时,定会成为党家村农田的灌溉水源。或许,村人的饮用水也是取于泌水河的。从村里流出来的水,以另一种形式回到了村里。这,与其说是泌水河的功劳,

不如说是村寨设计者尊重自然、服从自然、利用自然的意识,为这里的人们砌就了一道天然的水库。

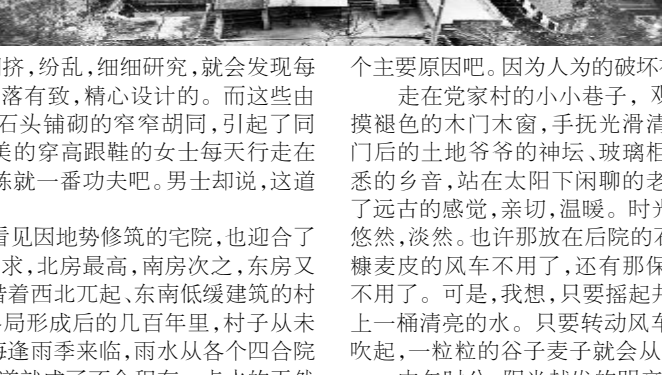
与别处景点不同的是,党家村的四合院里除了祭祖的祠堂、读书的学堂冷清,其它的房间大多住着人家。撩开门帘,可以看见屋里的陈设,简陋却洁净。在一家院子碰到一女孩。女孩在自家门前摆个小摊,卖鞋垫,也卖一些小挂饰。鞋垫是机器绣的,挂饰也是随处可见的。游览的人很少在摊前停留。女孩的收入可想而知。问女孩家里的大人去了哪里。说是外出打工了。说是家里的主要收入还是依靠打工所得。我知道,远离城镇,又不是关隘的党家村,在战火以及各种动乱的年代,幸运地免遭侵扰,在经济发展的当今社会,他们的幸运恰恰成了发展的瓶颈。让人欣慰的是,不管社会如何变迁,家产如何的败落,恪守祖训的党家村人无一例拆卖房子。这也是村落保护完好的一

个主要原因吧。因为人为的破坏有时会比自然的更严重。走在党家村的小小巷子,观望斑驳的青砖青瓦,触摸褪色的木门木窗,手抚光滑清凉的石道石雕,还有那门后的土地爷爷的神坛、玻璃柜里的花馍,那一声声熟悉的乡音,站在太阳下闲聊的老人,都让人有恍如回到了远古的感觉,亲切,温暖。时光在这里也放缓了脚步,悠然,淡然。也许那放在后院的石磨已经不用了,吹动谷糠麦皮的风车不用了,还有那保护起来的井台,也已经不用了。可是,我想,只要挑起井上的辘轳,一定还会摇上一桶清亮的水。只要转动风车,谷糠麦皮也定会随风吹起,一粒粒的谷子麦子就会从一侧的漏斗奔涌而下。

中午时分,阳光越发的明亮温暖。村北山上的迎春花开得正好,黄灿灿的。回望党家村,依然安详,恬淡,平静。不到两小时的游览,要解读这座明清时代建筑的村落,哪有那么容易?所书也不过是走马观花粗浅的印象。

## 走马观花党家村

● 袁省梅



经济发展的当今社会,他们的幸运恰恰成了发展的瓶颈。让人欣慰的是,不管社会如何变迁,家产如何的败落,恪守祖训的党家村人无一例拆卖房子。这也是村落保护完好的一

个主要原因吧。因为人为的破坏有时会比自然的更严重。走在党家村的小小巷子,观望斑驳的青砖青瓦,触摸褪色的木门木窗,手抚光滑清凉的石道石雕,还有那门后的土地爷爷的神坛、玻璃柜里的花馍,那一声声熟悉的乡音,站在太阳下闲聊的老人,都让人有恍如回到了远古的感觉,亲切,温暖。时光在这里也放缓了脚步,悠然,淡然。也许那放在后院的石磨已经不用了,吹动谷糠麦皮的



## 家庭止痛三法

一、放松止痛法：  
让病人闭上双眼，做叹气、打呵欠等动作，随后屈膝平卧，放松腹肌、背肌，缓慢做腹式呼吸；或者在幽静环境里闭目进行深而慢的呼吸，使清新空气进入肺部，达到止痛目的。

二、物理止痛法：  
通过刺激疼痛周围皮肤或相对应的健侧达到止痛目的。刺激方法可采用按摩、涂清凉止痛药等，也可用65℃热水袋加上湿毛巾作局部热敷，每次20分钟，可取得一定的止痛效果。

三、转移止痛法：  
让病人坐在舒适的椅子上，闭上双眼，回想有趣的事，或者想自己愿意的任何事，每次15分钟，一般在进食后2小时进行；也可根据病人的爱好，放一些轻快的音乐，让病人边欣赏边随节奏做拍打、拍手等动作；还可让病人看一些笑话、小说，听一段相声等。

（杜效灵摘自《健康咨询报》）

## 当心面包发黏

平常吃的面包常常会添加一些糖、果料、奶油、蛋黄酱等，吃起来软软的，很受欢迎。由于它水分含量高，特别是有的夹入了糖心、果酱等，食用时就算面包里面有点发黏也易被我们忽视掉。其实您要仔细观察，面包特别是面包心发黏很可能是由细菌引起的，这类细菌就是马铃薯杆菌（又称丝状黏质菌）。这是由于马铃薯杆菌孢子的耐热性很强，可耐140℃的高温，而面包在烘焙时，瓤心的温度往往在100℃以下，如果加工时感染上这种细菌，它的部分孢子就能被保留下来，当面包瓤心的水分在40%以上时，只要温度适合，这些孢子就会繁殖增长，人食用后，易出现发热、呕吐、腹泻等症状。由于这种细菌喜欢温暖潮湿的环境，因此天气转暖了，更要注意面包的存放，避光低温；食用时注意观察面包心有无发黏现象。

（卢喜平摘自《医药养生保健报》）