

勃旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

2007年1月12日
星期五
农历丙戌年十一月廿四

山西省连续性内部资料
准印证第B172号

总第868期

总编辑 孙建康

活性硅铝粉项目通过安全预评价评审

本报讯 1月7日,运城市安全生产监督管理局在山西铝厂二招会议中心组织召开山西铝厂4500吨/年活性硅铝粉建设项目安全预评价评审会,专家组在认真听取汇报、充分考虑与会专家讨论意见的基础上,按照国家有关法律、法规标准,经过认真评审,最后达成共识,一致认为评审通过,并提出指导性意见。

管理局副局长高安国、天津市安全生产监督管理局、山西中条山有色金属工业公司铜城设计院、山西华和安全生产咨询有限公司和山西铝厂有关单位的领导及专家参加了会议。

会上,郭万里及有关人员向与会专家详细介绍了项目情况。郭万里表示,在以后的项目建设中,将按照安全生产监督管理局和专家的意见,严格做到安全设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投入生产,争做安全生产的标兵。

高安国在讲话中充分肯定了山西铝厂近几年在安全工作方面所取得的成绩,并就项目建设中安全意识、安全工作文字依据等细节作了强调。(赵明星)

运城市公安局禹门分局正式移交地方

本报讯 1月9日,山西铝厂与运城市政府在晋铝会议中心举行禹门分局移交仪式,标志着禹门分局经过5年多的过渡,正式步入地方政府行政公安的管理序列,同时也标志着中铝山西企业分离企业办社会职能改革改制工作的圆满完成。

运城市人民政府办公厅副秘书长李建业、运城市公安局局长段绪忠等相关负责人,山西铝厂党委副书记兼纪委书记周吉明、工会主席杨璋德、中铝山西分公司副总经理杨燕青以及运城市地方政府有关部门、山西铝厂相关部门负责人、禹门分局干警等参加移交仪式。仪式由杨璋德主持。

周吉明在移交仪式上对禹门公安分局多年来在维护企业正常生产经营秩序,预防和打击各类违法犯罪活

动所做的大量艰苦、细致的工作给予充分肯定。他指出,分离企业办社会职能,切实减轻国有企业的社会负担,是深化国有企业改革,实现政企分开,提高国有企业竞争力的一项重大举措。山西铝厂按照中铝公司结构调整工作的安排部署,经过与运城市人民政府多次协商,于2006年12月18日正式签订了移交协议,使移交工作顺利推进。周吉明希望禹门分局以此为新的起点,坚持“立警为公、执法为民”的指导思想,继续担当起维护企业社会治安的重任,真正把禹门分局建设成为一支政治合格、业务精湛、作风过硬的队伍,为维护铝基地的治安稳定做出新的更大的贡献。

段绪忠对禹门分局正式步入地方行政公安的管理序列表示祝贺,他希

望禹门分局今后继续做好维护企业治安稳定工作,主动征求和尊重企业领导意见,更好的担负起三大政治和社会责任,为创建平安铝城、和谐铝城继续奋斗。

运城市公安局禹门公安分局局长张兴旺在会上表示将服从服务于中铝山西企业的发展大局,继续扎根铝基地,充分发挥维护企业治安秩序的保障作用,为创建生产安全有序、职工安居乐业、企业安全和谐的良好治安环境不懈努力。

运城市人民政府办公厅副秘书长李建业希望禹门公安分局在今后服务企业的过程中,继续一如既往,积极探索,大胆创新,共同实现企业携手共创新的发展目标。

(金海波 柴玲)

山 西 铝 厂 副 厂 长 郭 万 里 在 讲 话 中 充 分 肯 定 了 山 西 铝 厂 近 几 年 在 安 全 工 作 方 面 所 取 得 的 成 绩, 并 就 项 目 建 设 中 安 全 意 识、安 全 工 作 文 字 依 据 等 细 节 作 了 强 调。

离退中心管理机制向管理服务型转变

工作好不好群众说了算

本报讯(记者 吴建华)1月9日,离退退休管理中心召开科级干部汇报会,各科长走上讲台,向老干部领导组成员、离退休和内退职工代表、离退服务中心全体员工述职,接受检验,寻找差距,树立危机意识。

2006年,离退退休管理中心从企业改革、发展、稳定大局出发,从加强自身队伍建设入手,提高管理水平,增强服务意识,认真落实老同志的政治待遇和生活待遇,开展了生动活泼的健身文体活动,保证了离退休、内退职工的稳定,圆满完成各项工作任务。2007年,离退退休管理

文章,在“创”字上求突破,进一步加强自身建设,强化管理,提升服务水平,增强爱老、敬老、为老意识,积极探索具有中铝山西企业特色的离退退休管理机制,实现由管理型向管理服务型机制的转变,为创建和谐企业做出积极的贡献。

在新年伊始召开这次别开生面的科级干部汇报会,是离退退休管理中心实施向管理服务型机制转变的具体措施之一。通过各科室科长公开述职,接受老同志的监督,不仅锻炼了干部队伍,而且增强了老同志对离退中心工作的深入了解,将为下步工作的开展奠定坚实基础。

元月份宣传工作会议在晋铝民生召开

本报讯 1月10日,2007年首次宣传例会在晋铝民生服务中心召开。会议全面总结回顾了中铝山西企业2006年宣传工作,明确了下一阶段的宣传重点,并对宣传工作先进单位进行表彰。

2006年,各单位围绕中心工作,对本单位的生产经营、改革发展、好人好事、科技技改等各方面工作进行了及时、深入地报道,取得了优异成绩。其中氧化铝二分厂等5个单位获得2006年宣传

工作先进单位,郭海斌等10名通讯员获得优秀通讯员的称号。会上,晋铝民生服务中心向与会者介绍了宣传工作的主要做法及取得的成绩。山西铝厂党委宣传部部长韩俊科全面总结了2006年宣传工作。

中铝山西分公司召开技术工作座谈会

本报讯 1月9日,中铝山西分公司技术工作座谈会在氧化铝三分厂召开。会上,生产运行部对2006年技术工作和节能工作进行总结,对2007年工作进行安排;参会各单位分别提出目前存在的问题和2007年工作目标。同时,会议还对跨单位的技术问题进行了沟通协商。中铝山西分公司副总经理张占明到会并做重要讲话。

他要求,各单位要明确2007年

工作目标,深入贯彻肖亚庆总经理提出的“精细新恒齐”管理理念和分公司“3331”技术管理模式,把稳定产量、保证质量、优化指标、节能降耗作为日常工作的指导方针,创造性优化工艺、稳定技术参数、提高指标,做到一切工作从源头抓起,从点滴抓起,确保完成总部下达的任务。同时,他希望各单位要不断开拓创新、大胆改革、力求短期内有新的突破。

(管泽强)

设计院严把安全设计关

反思,在工程项目设计中,做到严格把关,严加防范。首先要求全体员工树立安全意识,处处为生产安全着想。其次,要求用严谨科学的态度对待设计工作,做好设计计算书。第三,加强设计人员的培训和学习,提高设计

人员自身素质,要求每个人必须通过注册考试,取得相应的设计资格证,做到用相应的设计资质做相对应的设计工作,决不超资质设计,以确保设计质量。同时,设计院制定措施,要求设计项目时把安全环保工作放在首位,以员工职业健康安全为准则,严格执行国家级、省部级设计规范和标准。

(李云中心)

假公安敲诈勒索 被城管察觉擒获

本报讯 2006年12月26日晚22时,晋铝东兴物业部明辉区域城管员李某正在明辉小区巡逻,发现一人惶惶张张地溜进明辉小区大门。凭借职业的敏锐性,他顿感情况可疑,便带领3名保安迅速追赶。此时城管员李某心中只有一个念头:“一定要把这个嫌疑人抓住,盘问清楚!”他们4人采取两面包抄的方法,迅速围堵。当追至小区广场时,嫌疑人被他们围住。这时他不顾个人安危与手拿凶器的嫌疑人展开了激烈的搏斗,在3名保安的全力协助下将嫌疑人制服擒获,并带至值班室。稍后追赶嫌疑人的受害人王某和

公安人员也相继赶到了现场。原来当晚大约9点半左右,3名身着公安制服的人手持电警棍,向受害人王某索要现金一万元,王某趁乱悄悄出门并拨打了110电话。公安人员赶到后,3人感到情况不妙,撒腿便跑,公安人员追获了其中两人,这名犯罪嫌疑人趁乱跑进了明辉区,没想到被巡逻的城管员察觉擒获。

事后,受害人王某专程登门致谢。东兴物业部巡逻队城管员勇擒敲诈勒索犯罪嫌疑人的事迹受到了公安部门的表扬和居民的称赞。(国芳 卫满家)

锅炉车间担负着氧化铝生产、热电厂汽轮机发电以及全厂生活采暖用汽任务。两年来,车间党支部结合生产经营管理工作,从班子建设入手,坚持以人为本思想,努力塑造团队形象,提升现场管理层次,积极营造“安全稳定、和谐共赢”的管理氛围,确保了生产经营任务的圆满完成。

一、加强班子建设,增强班子的凝聚力和感召力。

只有创建一个作风过硬、团结和谐的车间领导班子,繁重的生产经营任务目标才能顺利实现。因此,车间党支部按照“四好”班子建设的要求开展工作。

加强班子勤政奉献、廉洁自律建设。党支部注重开好两个会,即每季一次的民主生活会和每半年一次的党政民主生活会,积极开展批评和自我批评。如针对某一个领导工

以人为本 营造氛围 做好思想政治工作

方法问题、领导之间团结协作问题以及和职工群众联系问题等,只要支委们能够相互意识到的都毫不隐瞒地直接提出批评,使每个领导能够在下一个季度工作中及时地加以克服和纠正。

加强班子民主作风建设。班子每个成员分别与运行四个班组挂钩,同时分区域、分岗位进行挂钩。确保车间生产经营目标层层分解到岗位,员工的思想动态和班组升级达标竞赛等各项工作能上情下达,下



图为热电厂锅炉车间党支部书记薛清民

情上达,从而使车间决策科学,工作落实到位。

加强班子团结协作。不论是行政领导,还是党群干部,虽然工作各有侧重,但分工不分心,树立千斤重担大家挑,繁重任务齐心干,工作中相互渗透,相互补充。这样既锻炼了领导干部一职多能,又培养了深入现场、解决生产

实际问题的能力。

二、培育团队精神,带好员工队伍,营造安全稳定、和谐共赢的管理氛围。

建立一支高素质的员工队伍,既是确保实现全年生产经营目标的必要条件,也是开展思想政治工作的重要内容。我们从培育团队精神入手,弘扬敢打敢拼不服输的精神,“心齐、风正、劲足、人和”的良好氛围蔚然形成。

培育团队精神,理念先行。确立了“安全稳定、和谐共赢”的管理理念,为了让这一管理理念贯穿于员工各项具体工作当中,在车间会议室、各台炉操作室桌面文化布置上给予醒目地展示。要求车间职能人员、班组长和共产党员发挥模范作用,带头实践车间管理理念,真正让“安全稳定、和谐共赢”成为鼓舞员工士气的精神动力和培育团队精神的管理理念。

(下转第二版) 基层思想政治工作风采

西旺举办第一期员工培训班

本报讯 2007年是西旺物业部的培训年。为落实全年培训工作目标。元月8日,第一期培训班开学,在开学典礼上,物业部领导部署了今年培训的总体部署。即第一季度为理论培训,第二季度为军训;第三季度为实践;第四季度为交流提高。通过全员培训,提高西旺物业人的整体素质,以适应市场发展的需要。第一阶段的理论培训采取集中听课为主,自

学为辅的方式。由部人事科组织,利用每周一三五下午半脱产集中培训,每期一周,每期培训结束时对学员的学习情况进行理论考试,并从中评选出优秀学员3—5名。在简短的典礼后,第一次培训班正式上课,授课内容为北京中国人民大学金正昆教授讲授的《商务礼仪》。后勤管理部主任原天平应邀参加开学典礼。

(薛秋云 张淑芳)

比蒸发器更炽热

记氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段长邓迎慧

在氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段,大部分的职工一提起蒸发器都会笑着说:“设备中的蒸发器不稀奇,我们这儿有一台天然、自动、有血有肉的蒸发器。”这台编外的“蒸发器”就是工段长邓迎慧,准确的说,他的工作热情比蒸发器更炽热。

工段长邓迎慧今年35岁,参加工作17年,从主操、班长、副段长、工段长一路走来没有别的,就是一个字“干”。2006年11月22日,历时两个多月的高浓度碳分技改项目合叉试车,也就是从那一天起,三蒸发器就担负起了烧结法碳分母液的蒸发任务,当时的设备由于物料成分发生变化,蒸发器管道打垫子、堵塞现象频繁发生,加之天气寒冷等不利因素,三蒸发器的工作开展步履维艰。邓迎慧作为一段之长,看在眼里,急在心里,但他一个人围着蒸发器转了无数圈之后依旧只说了一个字“干”。

他制定出严格的工段值班表,将设备巡检时间由过去的1小时一检调整为15分钟一检,他自己更是没了家的概念,24小时守在改造过的蒸发器前,一个流程翻来覆去走好几遍直到理顺;一套管道

左架右铺试很多根直到通畅。11月29日,三蒸发器I组自身循环管堵塞。11月30日,三蒸发器III组自身循环管堵塞,五六十米的管道,一天堵好几根,如果这种情况持续下去将有可能影响产量。面对这种局面,工段长邓迎慧经过从上午10点到晚上10点12个小时的现场蹲守,结合设计图纸,反复琢磨,终于发现三蒸发器四个组的蒸发器自身循环管都是东边高、西边低,循环管内物料放不干净,时间一长,就容易造成管道堵死,清理起来费时费力。发现了症结所在,他顾不上休息一分钟,马上着手制定循环管改造方案,凌晨一点整,改造方案出台,具体是在各组循环管合适位置加装进料阀、放料管,全部工作完成最少需要6个小时,他没有一丝迟疑,宣布清理班职工全部回家休息,他自己带领班职工通宵工作完成了改造。单这项改造就杜绝了堵管现象的发生,减轻了操作工的工作量,保证了生产正常进行,还为车间节省了上万元的清理费用,而他却由于那次连续两夜冒严寒工作,落下了腰肌劳损的毛病。

在工段长邓迎慧身上,这样的例子不胜枚举,自高浓度碳分试车20天来,他带领清理人员清理管道800余米、更换阀门50多个、倒流程加插板100余个等等。现在,氧化铝三分厂七车间的蒸发器已经红红火火的正常运行了,但谁也忘不了那台比蒸发器更炽热的“设备”——氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段长邓迎慧。



铝城人

热电管道车间

抓设备定期检查保生产稳定

本报讯 近日,热电分厂管道车间以完善设备系统周期检修和设备消缺为重点,对各项项目、负责人及完成时间进行了详细安排,要求生产系统各负责人根据自己分管的工作,逐步落实,进一步提高设备的健康水平,为生产连续安全稳定运行创造条件。(张雪敏)

水电分厂扎实推进标准化工作

本报讯 在A级标准化分厂验收通过后,水电分厂以标准化运行、管理为契机,更加切实地将标准化工作融入生产中,按照相关标准的要求不断开展检查、审核、纠正、分析等工作,并开展了一系列的全面动员和特色宣传工作,使全员执行标准化成为自觉行动。有效地提升了水电分厂的管理水平。(李垣)

运输部开展

亲人嘱咐语安全承诺签名活动

本报讯 为进一步提高员工的安全思想意识,达到做到全员参与、家属监督的目的。近日,运输部在全体员工中开展了亲人嘱咐语安全承诺签名活动,要求员工对自己的安全工作做出



承诺,同时员工亲人家属也要写出嘱咐语。(尹峰)

四分厂焙烧二车间进行

《江泽民文选》学习笔记展评

本报讯 《江泽民文选》的出版发行,是党和国家政治生活中的一件大事。氧化铝四分厂焙烧二车间党支部积极响应贯彻上级党委文件精神,把《江泽民文选》当作当前和今后一个时

期党的思想政治建设和党员干部理论学习的主要内容,认真组织全体党员和积极分子每月坚持学习《江泽民文选》。从2006年9月至12月,对《江泽民文选》一、二、三卷进行了通篇学习,并做了5000余字的学习笔记,撰写了1500余字的学习心得。1月5日,车间支部对学习心得和心得体会进行了展评。

通过学习,提高了全体党员的政治理论水平,增强了党性观念和党性修养,提高了党员和积极分子为生产服务、为群众服务的意识,促使支部的战斗堡垒作用和党员的模范带头作用在生产中更好的发挥。(柴菊珍 武新冉)

二分厂三车间党支部

号召党员用实际行动作表率

本报讯 为了把提高劳动生产率的宣讲落到实处,二分厂三车间以党支部为阵地,在全车间开展了“提高劳动生产率”的讨论活动。同时支部确立了党员义务责任区,选择了反复性大、清理难度大的托冷岗位做为承包区,每周组织党员干部进行义务劳动二次,在保持责任区卫生的同时,为岗位做出了表率,用实际行动来贯彻“提高劳动生产率讨论活动”的根本意义。(李晓霞)

九种优秀品质和一封信

郭海斌

看过《把信送给加西亚》一书后,不禁掩卷沉思,罗文最终完成了任务,靠得是什么?我想,概括地讲,是他具有的一种敬业精神,然而,在这种精神的后面,是他具有的九种优秀品质:

目标明确。作为送信人,罗文首先明确了工作的目标,即把信送给——加西亚。送信是这样,干其他工作也是这样。

责任意识。罗文知道这封信的分量,心中始终有一种责任意识、危机意识。他是这样说的:“军人的命运掌握在国家的手中,但他的名誉却属于自己。”

执行第一。总统告诉他,没有人知道加西亚将军在哪里,你自己得想办法去寻找他们,以后所有的事全靠你自己了。而在此之前,先后有两名军官没有把信送到。罗文在困难面前,没有打“退堂鼓”,而是勇敢地接受挑战,义无反顾,坚决执行。

时间观念。接受任务后,罗文刻不容缓,抓紧每分每秒投入工作,面对眼前热带雨林的美景,他无暇顾及,对上级的托付,立即行动,全心全意完成。

工作主动。罗文在送信当中,危机四伏,他不是按部就班,而是主动想办法去完成,每过一个关卡,都早已做好多手准备,去应对突发情况。

注重细节。罗文在进入古巴海域后,为避免被敌人搜查出来,把文件藏到头等舱的救生衣里。自己在船上,尽量不和其他乘客搭讪,以引起不必要的麻烦。

善于协作。在执行任务的过程中,罗文积极同古巴的朋友们取得联系,在朋友们的协助下,他如鱼得水,当朋友们提出不同的方案后,他不武断,而是虚心接受,积极采纳,从而得以顺利完成任务。

扎根基层。罗文在著名的西点军校毕业后,在步兵服役。在美国兵种诸多的部队中,他只是第十九步兵部队的一名中尉,而不是炮兵,不是特种兵,身份极为普通。然而,就是在这样的基层,才练就了罗文,可以说,不论什么地方,都可以锻炼人、造就人。

心态平稳。罗文在送信的过程中,没有一句抱怨,没有叹息,只是在不断地争取,不断想办法克服困难;在出色地完成工作任务后,没有沾沾自喜,或向组织请功,而是谦虚地说道:“我只不过是完成了一个军人应该完成的任务。”

可以说,正是由于罗文具备了这九种品质,才把那“关系国家命运的一封信”安然送达。那么,广而言之,具备了以上这些品质,对于每个人不都是一笔财富吗?

感受团队精神

殷国芳

“有什么东西比合唱队更能表明社会的团结吗?许多人联合起来做一个人单独所不能做的事,无论在其它方面多么有才能,而在合唱队里,每个人的工作都同样重要……”直到现在,柯达伊的这句话还一直深深地印在我的脑海中,耳边仍然回响着在晋铝东兴物业部“迎新年 共筑和谐社区”职工、居民联谊会上的《东兴物业人》、《团结就是力量》等合唱歌曲,让我感受到了合唱的魅力,更体会到东兴物业人的团队协作精神。我虽然没有在合唱的队伍里,但在观看演出的过程中,已深深感受到了东兴物业部的团队精神的力量。看到同事们站在舞台上一丝不苟的样子,还颇有专业演员的派头

呢,随着指挥有力的动作,他们用心用情唱出了对东兴的爱,台下观众热烈的掌声,台上和谐而富有韵律的歌声响彻整个礼堂,几首歌曲风格不同,但贯穿于合唱曲目之间的主旋律始终只有一个,那就是——团队精神!

团结的力量可以战胜一切。在合唱队中感受到的团队合作力量是我们最强大的力量。联谊会虽然结束了,东兴物业人将把这种团队协作的精神进一步运用到日常的工作中,以互助配合协作的认真态度来共同做好每一项工作,把我们的企业做强、做大,使我们成为一支有战斗力的团队,成为一支工作执行力强的团队,成为一支追求用户满意的团队……

从「广告栏」说起

段彦林

一直以来,被称为“城市牛皮癣”的小广告,随意张贴,屡禁不止。与许多城市一样,铝城的市容市貌也受到了很大污染。如何根治这一“顽疾”,令管理者伤透了脑筋,虽绞尽脑汁想方设法多管齐下,但始终收效甚微。

新成立的物业公司,坚持“服务无止境,让你更满意”的理念,改变思路,变堵为导,在居民区多处立起“广告栏”,免费供商家张贴广告,以求治理和遏制这一难愈之疾。从“广告栏”立起至今,细心的居民不难感觉到,随意张贴乱涂小广告的行为得到了有效规范,备受“牛皮癣”困扰的居住环境正在逐步好转。小小广告栏,引来大变化,小小广告栏也给了我们诸多有益启示。

启示一:树立管理就是服务的理念。从某种意义上讲,管理就是一种服

务。物业公司的管理者,正是由于具有这样一种理念,所以才有了树立“广告栏”的举措。其结果,段既方便了商家,又达到了管理的目的。

启示二:灵活运用“堵”和“疏”两种方法。“堵塞”和“疏导”是两种不同的解决问题的方法。现实生活中,必须具体问题具体分析,针对不同问题采取不同方法,该堵的就堵,该疏的就疏。只有这样,才能达到预期目的。

启示三:多一点换位思考。也就是多站在对方立场上、位置上想一想。做人的思想工作,管理工作尤其应多一点换位思考。只有这样,才能多一份理解和公正,才能使工作更有效。

建设企业文化首先必须搞明白什么是企业文化。企业文化实际上是一个很大的话题。企业文化是企业的物质文明、精神文明、政治文明或者说是管理文明的全部,是企业生产方式、生活方式以及经营管理方式方法的整体构建,也可以说是企业所有的物质、制度、精神、行为的总和。所以,企业文化建设实质上是企业自身综合素质的全面建设。

建设企业文化应该摒弃狭隘的、片面的观点。那种认为企业文化仅仅是精神层面的一种“精神产品”的观点,是不利于企业文化建设的。如果把企业文化仅仅作为“精神产品”对企业进行过分的“包装”只注重企业的外表与形象的投入,而在物质文明和管理文明层面却舍不得下工夫,即使精神文明层面,

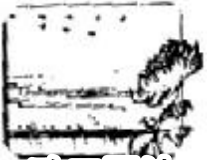
对内涵与品质的修炼也远远不够的话,即便外在包装绝对上乘一流,这样的企业依然如同包装精美的假冒伪劣商品一样,迟早会被市场淘汰。企业文化建设应把握以下几点问题:(一)员工的认同感。企业文化是个看不

见、摸不着的东西,不少人都感觉“虚”,不知道文化建设从哪儿入手,重点在哪里。企业文化建设的关键在于要得到员工的理解和认同,转化为员工的日常工作行为。(二)员工的培训。企业的发展,根本的因素是人。一个企

业若想紧跟时代发展的步伐,适应不断变化的环境,在无情的市场竞争中发展壮大,唯有建立起学习的文化环境,树立良好的学习氛围,根据实际需求对员工不断地进行有的放矢的培训,提高员工的知识和技能,采取有效措施吸引员工,留住员工,培养和开发员工的综合素质,从而提升企业的整体竞争力,方能得以实现。(三)建立适当的激励机制。企业实行激励机制的最根本目的是正确诱导员工的工作动机,使他们在实现组织目标的同时实

企业文化建设应把握的问题

张建唐



政工园地

西旺举办第一期员工培训班

本报讯 2007年是西旺物业部的培训年。为落实全年培训工作目标。元月8日,第一期培训班开学,在开学典礼上,物业部领导部署了今年培训的总体部署。即第一季度为理论培训,第二季度为军训;第三季度为实践;第四季度为交流提高。通过全员培训,提高西旺物业人的整体素质,以适应市场发展的需要。第一阶段的理论培训采取集中听课为主,自

学为辅的方式。由部人事科组织,利用每周一三五下午半脱产集中培训,每期一周,每期培训结束时对学员的学习情况进行理论考试,并从中评选出优秀学员3—5名。在简短的典礼后,第一次培训班正式上课,授课内容为北京中国人民大学金正昆教授讲授的《商务礼仪》。后勤管理部主任原天平应邀参加开学典礼。

(薛秋云 张淑芳)

比蒸发器更炽热

记氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段长邓迎慧

在氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段,大部分的职工一提起蒸发器都会笑着说:“设备中的蒸发器不稀奇,我们这儿有一台天然、自动、有血有肉的蒸发器。”这台编外的“蒸发器”就是工段长邓迎慧,准确的说,他的工作热情比蒸发器更炽热。

工段长邓迎慧今年35岁,参加工作17年,从主操、班长、副段长、工段长一路走来没有别的,就是一个字“干”。2006年11月22日,历时两个多月的高浓度碳分技改项目合叉试车,也就是从那一天起,三蒸发器就担负起了烧结法碳分母液的蒸发任务,当时的设备由于物料成分发生变化,蒸发器管道打垫子、堵塞现象频繁发生,加之天气寒冷等不利因素,三蒸发器的工作开展步履维艰。邓迎慧作为一段之长,看在眼里,急在心里,但他一个人围着蒸发器转了无数圈之后依旧只说了一个字“干”。

他制定出严格的工段值班表,将设备巡检时间由过去的1小时一检调整为15分钟一检,他自己更是没了家的概念,24小时守在改造过的蒸发器前,一个流程翻来覆去走好几遍直到理顺;一套管道

左架右铺试很多根直到通畅。11月29日,三蒸发器I组自身循环管堵塞。11月30日,三蒸发器III组自身循环管堵塞,五六十米的管道,一天堵好几根,如果这种情况持续下去将有可能影响产量。面对这种局面,工段长邓迎慧经过从上午10点到晚上10点12个小时的现场蹲守,结合设计图纸,反复琢磨,终于发现三蒸发器四个组的蒸发器自身循环管都是东边高、西边低,循环管内物料放不干净,时间一长,就容易造成管道堵死,清理起来费时费力。发现了症结所在,他顾不上休息一分钟,马上着手制定循环管改造方案,凌晨一点整,改造方案出台,具体是在各组循环管合适位置加装进料阀、放料管,全部工作完成最少需要6个小时,他没有一丝迟疑,宣布清理班职工全部回家休息,他自己带领班职工通宵工作完成了改造。单这项改造就杜绝了堵管现象的发生,减轻了操作工的工作量,保证了生产正常进行,还为车间节省了上万元的清理费用,而他却由于那次连续两夜冒严寒工作,落下了腰肌劳损的毛病。

在工段长邓迎慧身上,这样的例子不胜枚举,自高浓度碳分试车20天来,他带领清理人员清理管道800余米、更换阀门50多个、倒流程加插板100余个等等。现在,氧化铝三分厂七车间的蒸发器已经红红火火的正常运行了,但谁也忘不了那台比蒸发器更炽热的“设备”——氧化铝三分厂七车间三蒸发器工段长邓迎慧。



铝城人

热电管道车间

抓设备定期检查保生产稳定

本报讯 近日,热电厂管道车间以完善设备系统周期检修和设备消缺为重点,对各项项目、负责人及完成时间进行了详细安排,要求生产系统各负责人根据自己分管的工作,逐步落实,进一步提高设备的健康水平,为生产连续安全稳定运行创造条件。(张雪敏)

水电分厂扎实推进标准化工作

本报讯 在A级标准化分厂验收通过后,水电分厂以标准化运行、管理为契机,更加切实地将标准化工作融入生产中,按照相关标准的要求不断开展检查、审核、纠正、分析等工作,并开展了一系列的全面动员和特色宣传工作,使全员执行标准化成为自觉行动。有效地提升了水电分厂的管理水平。(李垣)

运输部开展

亲人嘱咐语安全承诺签名活动

本报讯 为进一步提高员工的安全思想意识,达到做到全员参与、家属监督的目的。近日,运输部在全体员工中开展了亲人嘱咐语安全承诺签名活动,要求员工对自己的安全工作做出承诺,同时员工亲人家属也要写出嘱咐语。(尹峰)

四分厂焙烧二车间进行

《江泽民文选》学习笔记展评

本报讯 《江泽民文选》的出版发行,是党和国家政治生活中的一件大事。氧化铝四分厂焙烧二车间党支部积极响应贯彻上级党委文件精神,把《江泽民文选》当作当前和今后一个时



看过《把信送给加西亚》一书后,不禁掩卷沉思,罗文最终完成了任务,靠得是什么?我想,概括地讲,是他具有的一种敬业精神,然而,在这种精神的后面,是他具有的九种优秀品质:

目标明确。作为送信人,罗文首先明确了工作的目标,即把信送给——加西亚。送信是这样,干其他工作也是这样。

责任意识。罗文知道这封信的分量,心中始终有一种责任意识、危机意识。他是这样说的:“军人的命运掌握在国家的手中,但他的名誉却属于自己。”

执行第一。总统告诉他,没有人知道加西亚将军在哪里,你自己得想办法去寻找他们,以后所有的事全靠你自己了。而在此之前,先后有两名军官没有把信送到。罗文在困难面前,没有打“退堂鼓”,而是勇敢地接受挑战,义无反顾,坚决执行。

时间观念。接受任务后,罗文刻不容缓,抓紧每分每秒投入工作,面对眼前热带雨林的美景,他无暇顾及,对上级的托付,立即行动,全心全意完成。

工作主动。罗文在送信当中,危机四伏,他不是按部就班,而是主动想办法去完成,每过一个关卡,都早已做好多手准备,去应对突发情况。

九种优秀品质和一封信

郭海斌

“有什么东西比合唱队更能表明社会的团结吗?许多人联合起来做一个人单独所不能做的事,无论在其它方面多么有才能,而在合唱队里,每个人的工作都同样重要……”直到现在,柯达伊的这句话还一直深深地印在我的脑海中,耳边仍然回响着在晋铝东兴物业部“迎新年 共筑和谐社区”职工、居民联谊会上的《东兴物业人》、《团结就是力量》等合唱歌曲,让我感受到了合唱的魅力,更体会到东兴物业人的团队协作精神。我虽然没有在合唱的队伍里,但在观看演出的过程中,已深深感受到了东兴物业部的团队精神的力量。看到同事们站在舞台上一丝不苟的样子,还颇有专业演员的派头

呢,随着指挥有力的动作,他们用心情唱出了对东兴的爱,台下观众热烈的掌声,台上和谐而富有韵律的歌声响彻整个礼堂,几首歌曲风格不同,但贯穿于合唱曲目之间的主旋律始终只有一个,那就是——团队精神!

团结的力量可以战胜一切。在合唱队中感受到的团队合作力量是我们最强大的力量。联谊会虽然结束了,东兴物业人将把这种团队协作的精神进一步运用到日常的工作中,以互助配合协作的认真态度来共同做好每一项工作,把我们的企业做强、做大,使我们成为一支有战斗力的团队,成为一支工作执行力强的团队,成为一支追求用户满意的团队……

感受团队精神

殷国芳

一直以来,被称为“城市牛皮癣”的小广告,随意张贴,屡禁不止。与许多城市一样,铝城的市容市貌也受到了很大污染。如何根治这一“顽疾”,令管理者伤透了脑筋,虽绞尽脑汁想方设法多管齐下,但始终收效甚微。

新成立的物业公司,坚持“服务无止境,让你更满意”的理念,改变思路,变堵为导,在居民区多处立起“广告栏”,免费供商家张贴广告,以求治理和遏制这一难愈之疾。从“广告栏”立起至今,细心的居民不难感觉到,随意张贴乱涂小广告的行为得到了有效规范,备受“牛皮癣”困扰的居住环境正在逐步好转。小小广告栏,引来大变化,小小广告栏也给了我们诸多有益启示。

启示一:树立管理就是服务的理念。从某种意义上讲,管理就是一种服务。物业公司正是由于具有这样一种理念,所以才有了树立“广告栏”的举措。其结果,段既方便了商家,又达到了管理的目的。

启示二:灵活运用“堵”和“疏”两种方法。“堵塞”和“疏导”是两种不同的解决问题的方法。现实生活中,必须具体问题具体分析,针对不同问题采取不同方法,该堵的就堵,该疏的就疏。只有这样,才能达到预期目的。

启示三:多一点换位思考。也就是多站在对方立场上、位置上想一想。做人的思想工作,管理工作尤其应多一点换位思考。只有这样,才能多一份理解和公正,才能使工作更有效。

从「广告栏」说起

段彦林

企业文化建设应把握的问题

张建唐

建设企业文化首先必须搞明白什么是企业文化。企业文化实际上是一个很大的话题。企业文化是企业的物质文明、精神文明、政治文明或者说是管理文明的全部,是企业生产方式、生活方式以及经营管理方式方法的整体构建,也可以说是企业所有的物质、制度、精神、行为的总和。所以,企业文化建设实质上是企业自身综合素质的全面建设。

建设企业文化应该摒弃狭隘的、片面的观点。那种认为企业文化仅仅是精神层面的一种“精神产品”的观点,是不利于企业文化建设的。如果把企业文化仅仅作为“精神产品”对企业进行过分的“包装”只注重企业的外表与形象的投入,而在物质文明和管理文明层面却舍不得下工夫,即使精神文明层面,

对内涵与品质的修炼也远远不够的话,即便外在包装绝对上乘一流,这样的企业依然如同包装精美的假冒伪劣商品一样,迟早会被市场淘汰。企业文化建设应把握以下几点问题:(一)员工的认同感。企业文化是个看不见、摸不着的东西,不少人都感觉“虚”,不知道文化建设从哪儿入手,重点在哪里。企业文化建设的关键在于要得到员工的理解和认同,转化为员工的日常工作行为。(二)员工的培训。企业的发展,根本的因素是人。一个企

业若想紧跟时代发展的步伐,适应不断变化的环境,在无情的市场竞争中发展壮大,唯有建立起学习的文化环境,树立良好的学习氛围,根据实际需求对员工不断地进行有的放矢的培训,提高员工的知识和技能,采取有效

措施吸引员工,留住员工,培养和开发员工的综合素质,从而提升企业的整体竞争力,方能得以实现。(三)建立适当的激励机制。企业实行激励机制的最根本目的是正确诱导员工的工作动机,使他们在实现组织目标的同时实

现自身需要,增加其满意度,从而使他们的积极性和创造性继续保持和发扬下去。只有在适当的激励机制作用下,才能实现“人尽其用”的有效状态。(四)增强凝聚力。企业要发挥效率,就需要消除管理层与员工的沟通障碍,充分发挥员工的创造性和积极性,才能增强凝聚力和创造力。(五)加强领导队伍建设。企业领导者作为企业的大脑和中枢神经,肩负着建设企业文化,保证企业生存和发展的重任。因此,提高领导者的管理水平,建设适合企业发展的企业文化,才能促进企业的进一步发展。



政工园地

不知不觉,母亲离开我们已经一年了。跪在母亲的坟头,泪水模糊了我的双眼。在经历了人世间的生离死别后,我才特别感受到生命的脆弱、病魔的残酷和亲人的无奈。感受到在母亲拥有生命、身体健康的时候,常回家看望母亲、孝敬母亲、享受母爱的幸福和珍贵。

我是家中老小,母亲早已步入70岁高龄,我却始终没有意识到母亲已经成为老人,体弱到无法再次战胜病魔,天真地认为自己还小,还可以尽情享受母爱。但是在去年的农历10月22日,母亲在与可恶病魔顽强地斗争了半年之后,终于力不可支,离开了我们,我从此失去了时刻关爱、牵挂我的母亲。

一年中,我们姊妹几个聚在一起,经常与父亲一起回想母亲的音容笑貌,谈论母亲对我们的关心、理解和支持,回忆母亲帮我们照顾孩子、做家务的点滴小事,用心感悟母爱的伟大和永恒。

在母亲的一生中,曾经经历过“跑日本”时社会的动荡,“大炼钢铁”时生活的艰难,“生产队”时挣工分的无奈。但不论生活多么艰难,条件多么艰苦,她从不叫苦叫累,甚至到病情特别严重时也不喊叫、呻吟,总是默默地承受生活的压力、家庭的负担、病魔的折磨,顽强地与命运做斗争,表现出了一种顽强的抗争精神。

在我还小的时候,由于家里劳力少,挣不够工分就会成为“短款户”,分不到应得的口粮。母亲硬是白天去地里参加生产队劳动,晚上挑油灯加班蒸馍、缝衣做鞋,为了我们的成长,她含辛茹苦也毫无怨言。等我们姊妹几个全部成家后,她本来可以安享晚年,但她从不闲着,为我们的孩子添加棉衣、拆洗被褥,把自己的时间安排得满满当当。

也许是老小的缘故,母亲对我关爱有加。我

感悟母爱

● 李麦莲

出外上学时刚满16岁,真是“儿行千里母担忧”。虽然她不识字,但我每一次写信的内容她都记得很清楚。记得有一次,我在信中提到“今年天气冷得早,现在学校还没有送暖气”的话,没想到半个月后,我就收到了母亲托人带来的被褥,这种亲情的牵挂溢满我的心田。我上班后,母亲又生怕家事影响我的工作,即便自己有了病,也不让我请假,经常提醒我要勤快些,好好工作。

每年,母亲都要到我家住上一段时间,但去年由于病痛的折磨,母亲因无法再长途坐车只能住在老家,而我又不能常在病床前照顾,只能与姐姐们轮流值班,在每个星期天回家照顾两天。对此,母亲不仅没有丝毫怨言,还在身体稍好的情况下,询问我的房子装修、职称评定、工作情况。当我和丈夫的单位领导、同事、朋友到老家探望母亲时,她充满歉意地表示给领导添麻烦了,心里很过意不去,要我感谢领导的关心探望、感谢同事朋友的热情帮忙,与班上人好好相处,听领导话、多干活、少埋怨,此教诲我已铭记在心并一直用行动践行着对母亲的承诺。

母爱是一种精神,一种牵挂,一种胸怀,一种奉献,母爱是无私的,也是永恒的。无论我们做儿女的在成长过程中的成败得失、喜怒哀乐、精彩平淡、贫富贵贱,母爱都不会随着时间的流逝、过程的变化而改变。

看着母亲的坟头静静地座落在四棵松柏之间,周围的小麦郁郁葱葱充满生机,我觉得母爱就像一片云,会随着天空中的飞鸟四处飘荡,穿越千山万水,萦绕在我的心头,让我随处都能感受到母爱的存在。

常忆母爱,感悟母爱,我会用爱心去对待每件事,用真情去对待每个人。牢记母爱,传承母爱,世界会因为有爱而变得美丽,生活会因为有爱而变得精彩。

那是一双粗糙、乌黑、皴裂的大手,它是我父亲的手。

在我的记忆中,它老是那么粗糙、乌黑。几乎每天晚上父亲都要坐在灯下用胶布缠一缠裂了口子的手。父亲是一位闲不下来的农民,由于他的忠厚,他不会做商人,只有浑身使不完的力气,父亲挖过地基、栽过花草、看过楼房、卸过火车……他用一双有力的手换来我们一家人的生活费用。

在我们做子女的学习上,父亲管的非常严,他没有多高的学历,所以对我们几个期望特别高,每次考试完,父亲看着我们几个男人满意的成绩对自己勉励说:“咱家没有出过状元,我非要供出一个状元来换一换门风。”我们几个做子女的也没辜负重望,一个个都出去上了学,可是每个月的生活费从哪里来呢?每次开学的前一天晚上,父亲用粗大的手从一个小铁筒里拿出我们

几个的路费、生活费并告诉我们不够了给家写信。我知道这是父亲连着几天从亲戚朋友那里借来的,我不能想像出父亲是如何向他们开口又如何用那粗糙、皴裂的手接过来钱的。我只能拿到钱后一分当作二分来花。

父亲的手皴的厉害,几乎一年四季都缠着胶布,由于父亲经常干粗活,所以手特别粗糙,有时卸完煤手特别的黑,怎么洗也洗不干净,孙子辈的几个淘气鬼说:“爷爷你不认真洗手,”我听了以后说“爷爷的手是全家的命根,是你们幸福生活的来源,要不是爷爷这双手,妈妈也不会

有工作,更没有咱们现在的好日子”孩子们似懂非懂的点点头。父亲今年已经快60岁了,我们几个做晚辈的商量让他别干活了,可是他还在忙碌着,手还是那么粗糙、那么乌黑、那么有力……

父亲的手

王秀珍

又到周末了,本想与朋友们在一起聊天相聚。转面一想,“距离产生美”,回家睡觉吧。于是,蜷缩在家,看电视,收拾家务。一切停当,闲着没事,想给朋友打个电话问候一声。又一想,说不定等会儿朋友们会给自己打电话的。于是心安理得的等待。

做出可笑的事情来。其实,我们不必计较自己在他人心中的位置,重要的是自己找到一个点,一个内心平衡的支点,重视自己,发展自己,当我们的自身价值发挥出来时,我们总有一个位置。

毫无疑问,每个人都希望得到别人的关怀,每个人都希望温暖的阳光、和煦的春风、甘甜的雨露来滋润自己。但我们

自寻的烦恼

· 维维

也该想到,你不可能事事置于别人的关怀之中,有时候,不但没有关怀,还会受到冷落和打击,而更多时候,是平平常常的日子,平平常常的人,平平常常的事。

我们应该努力关心别人,而不要企望总得到别人的关怀,我们关怀别人是为了提升自己品质。因此,得到别人的关怀,应该心存感激;没有得到别人的关怀,也应该以平常心来对待,因为正常的事情没有什么可埋怨的!

至于别人没有及时关怀,可能没有条件,可能没有时间,也可能根本没有看见……千万不要总以为,我的大事,别人也一定会把它当成大事;我的痛苦,别人也一定要把它看成痛苦。希望得到别人的关怀是正常的。但一味想着让别人关心自己,那便成了对自己的娇惯。太多的娇惯便会使自己感到处处不如意,事事不顺心,神经越来越脆弱。

如果你比别人更看重友谊,你就应该比别人更有胸怀!如果你觉得比别人更坚强,就应该比别人更有胸怀!我们应该在意的是,默爱着你的人,你可能从来不知道……

银色花 第535期

一个男人,皮鞋可以有些灰尘,衣裤可以有些皱折,体形可以有些发胖,而有一样是断然不能少的,那便是你的内涵和外露的气质!

这气质便是人格魅力、便是层次、便是品味、便是男人最基本的也是最核心的、最灵魂的、最为人性的东西。

品味,不是与生俱来的,而是靠辛辛苦苦的、认认真真的修炼,是一种“自我超越”的心灵磨练。

有品味的男人善良宽容,有爱心、有责任心、有同情心、有正义感、有尊严感。

有品味的男人,机智幽默,沉稳而不失风度,能在瞬间洞察你的心事,能把你的灵魂勾出来与他一起交流,能让你沉睡的情感唤醒。

有品味的男人,勇敢刚毅,做事执着,心怀坦荡,洒脱豪放。他个性鲜明,坦坦荡荡,他独立自主,意志刚强,他坚强且自信。

男人的品味显示了男人的魅力、男人的风采、男人的健美,他是逼你后退的高山、是让你倾没的骇浪。这样的男人散发着浓浓的男人味,折射出男人的本色与光芒,他们用人生阅历磨练自己,用知识丰富自己,从困难

中寻求成功,从工作中寻求责任,从学习中充实自己,从坚定中走向成熟。

有品味的男人,犹如一首高亢而悠扬的歌,优美的旋律飘荡,浸润了女人生命的每个季节。

有品味的男人,犹如一杯醇美的烈酒,细细品味才能读懂其真正的内涵,才能回味其沁人的芳香。

有品味的男人,犹如一杯浓茶,飘着怡人的芳香,轻呷一口顿觉满口的香味,弥散到全身的每一处神经,感觉是如此的惬意和舒畅。

与有品味的男人相伴,可以让你保持心灵的平和,如清风拂面、如细雨润心,他可以让灰暗的天空熠熠生辉;可以让贫瘠的土壤绿意葱茏;可以让破旧的花架繁华似锦。

朋友,做一个有品味的男人吧,你可以不如比尔盖茨那样富有,也可以不像来昂纳多那样英俊帅气,但不能没有品味;你可以不浪漫,但是要温情;可以不豪爽,但是要大气;可以不细腻,但是要雅致。

品味可以让你优雅脱俗,让你勇敢坚毅,让你豁达爽朗,让你宽厚挚诚,让你成为众人眼中出色的男人。

背后一吻

杨文芳

那时班上孩子很多,密密麻麻地坐满教室,五六十双眼睛像繁星一样在眼前闪烁,嘻笑打闹和告状声不绝于耳。为了维持课堂秩序,我不是扯着嗓子“河东狮吼”,就是用棍子敲着桌子平熄“战乱”。可是奏效甚微,他们毕竟是孩子,不会老老实实地坐下来,听我讲课,外界的一个声响和小小干扰,都会让教室里的嘈杂卷土重来。

那段时间,一走进教室,我的心情就异常烦躁,嗓子眼里像塞进一块火炭,随时都能冒出火来。感觉自己像个温文而雅、笑容可掬的幼儿教师,简直像一个镇压暴乱的土匪头子。

我不喜欢自己这样面对孩子,可是有时又感到无奈。

那天,我正在给孩子们上课,突然从教室的一个角落里传来一阵笑声。

“笑什么!闭上嘴!”是一个正在掩嘴嘻笑的小女孩。我瞪着眼睛,目光像锥子似地狠狠地刺她一眼。

那孩子亮闪闪的眼睛沁出泪花,怔怔地望着我。课没法上了,说话声和吵闹声像野火似地在教室里蔓延开。

自由活动时,我四处走动,紧绷着脸,随时准备指责和呵斥一些淘气的孩子。路过洗手间时,从墙上那面镜子里,我看到一张陌生的面孔,不禁愕然,那就是我?脸上肌肉僵硬,眉头紧蹙,目光中透着寒意。什么时候自己不会微笑了?心里总燃着一把愤怒的火?

这时,一个孩子从里面跑出来,冷不丁从后面抱着我的双腿,在背后吻了一下。“老师,我爱你!”那孩子笑嘻嘻地说着,然后像一阵风似

的跑开了。我怔住了,一刹那,心里涌出许多感动和愧疚。

是那个刚刚被我训斥的女孩呀!可是她好象从未在意我的冷峻和严厉,从未记恨我对她的指责和训斥;扪心自问,班上那么多孩子,又有谁真的对我的冷酷无情有余悸?怀恨有加呢?一到下课,只要我脸上稍稍露出点微笑,他们就像小鸟一样簇拥在我跟前。

“老师,我给你搬一把椅子吧!”“老师,你累了,我给你捶捶背!”“老师,你喝水吗?”“老师,你看这是我妈妈刚给我买的新书……”

我给了他们多少微笑?给了他们多少关爱?虽然心里也深深地爱着这些天真烂漫的孩子,给他们系鞋带、穿衣服,不厌其烦地帮他们改掉作业本上的错误,纠正他们日常生活中的不良习惯,但我把爱深藏在心里,整天像黑脸包公,一副铁面无私的样子。

可孩子们就不一样了,他们是纯真无暇的,他们的情感是毫不遮掩的。就像刚才那个孩子在我背后的一吻,却一下吻到了我的心上,永远烙下了温暖的记忆。

没过多久,园长考虑到班容量太大,不利于孩子的教学和安全,两个班分成三个班。那个孩子没到我的班上,可是我却永远忘不了她,她不经意的一个举动,让我每每想起,心里便涌起汩汩暖流和阵阵感动。我时时告诫自己,微笑吧!赞美吧!真诚地对待身边的每一个人,让他们感到我的微笑如春花绽放,让他们感到我的爱如沐春风。



喝酒不醉? 营养师 支十招

1. 饮酒前先喝一杯牛奶,勿空腹喝酒;
2. 估计饮酒多时,提前服用Vb族,以保护肝脏。
3. 喝白酒时,要多喝白开水;喝啤酒时,要勤上厕所;
4. 喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝;
5. 喝酒时多吃猪肝等动物肝脏,以提高机体对乙醇的解毒能力;
6. 喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;
7. 喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;
8. 疲倦时暂时别喝为宜;
9. 吃药后不要喝酒,特别是在服过镇静类药之后;
10. 喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等。

(牛艳红摘自《百事通》)

家用抹布备 齐四种颜色

绿色抹布。可专用于清洗碗、筷、匙、盆等。由于洗碗时常有油腻,因此需用两三滴洗洁精,每周消毒一次即可。

白色抹布。洁白的颜色让人感觉卫生,清洁和消毒也很方便,可以专用于洗净的碗筷,不妨选用吸水性好的棉布。

黄色抹布。用于擦抹台面,在材质上,最好选用涤棉面料的,吸水性较好。此外,淡淡的黄色还会让人感到安逸、舒适和无忧无虑。

红色抹布。用途最广泛,可以用来清洁各种家用电器。抹布质地以涤纶料为好,方便去污、绞干,不过需要经常更换。

(张鹏摘自《家庭生活》)

冬季洗澡 过勤易使 皮肤瘙痒?

一些爱清洁的人士冬季仍坚持每天洗澡,也有人每天睡觉前要洗个热水澡,希望更加暖和。专家指出,冬季洗澡不宜过勤,否则会导致皮肤过于干燥、瘙痒难耐。冬季洗澡不宜过勤,而且洗澡时水温不要太高,洗浴时间也不能太长。洗澡时不宜多用浴液和香皂,而且要及时冲洗,洗澡后最好涂抹一些能防止水分蒸发的保湿性、滋润性膏霜。此外,皮肤瘙痒时切忌用手抓搔,否则会导致皮肤苔藓化。

(侯利利摘自健康网)

蜂蜜疗法 对付青春痘

蜂蜜中含有各种维生素,此外还有清热、抗菌、消炎的作用,对促进皮肤上皮角化层的复原会有些帮助,因此可以尝试蜂蜜外涂治疗青春痘。蜂蜜能止痛解毒,而且又能通便润肠。痤疮有可能因便秘而引起或者加重,内服蜂蜜可以清肺降火,促使肠胃平衡、大便正常。因其有解毒止痛的作用,所以外敷也是可行的。

(李治国摘自《生活网》)