



党的群众路线教育实践活动

公司高管人员到供水厂义务劳动



图为林自强总经理带领高管人员在供水厂义务劳动。刘宝英/摄

本报讯(高姗姗) 3月9日上午,公司经理助理以上管理人员在总经理林自强的带领下来到供水厂,为合理利用荒地、完善园林管理进行义务劳动。

春寒料峭,而此刻供水厂清水池上却是一番热火朝天的景象。参加劳动的人员每人一把铁锹,每人划分一块土地,为在这块荒地上种植玉米而对土地进行深耕。劳动期间总经理林自强讲到,大家不要干得太快,要干得好,要够一锹深,达到标准才行。就像我们平时干工作一样,要扎实,不能只注重表面。在林自强总经理的带动和鼓舞下,劳动现场的气氛瞬间高涨起来。在劳动过程中,遇到板硬的土地大家就共同努力,克服难关。尽管其中不少人已年过半百、汗流浃背,但他们仍克服身体困难坚持劳动。参加劳动的人员不畏严寒,不惧困难,经过一上午的共同努力,共深翻土地约400平方米。

公司组织管理人员义务劳动是多年来一直坚持的一项优良传统,旨在保持党的先进性,发扬公司高层管理人员的表率作用和团结协作、攻艰克难精神。同时,这次活动也是开展党的群众路线教育实践活动的具体行动。

兵不卸甲 马不解鞍—管乐团演出归来不言休

2014年初,公司管乐团赴德国参加国际军乐巡演,以精湛的演出赢得了异国观众的赞誉。近日,管乐团又在污水厂排练厅进行了为期一周的封闭式集训,积极备战5月份在上海举行的“2014上海之春国际音乐节管乐艺术节暨‘中华杯’中国第八届非职业优秀(交响)管乐团展演”。

3月3日清晨,在污水处理厂的排练厅,管乐团队员们正在紧张认真的排练着,刚刚从德国载誉归来的队员们,并没有在成绩和荣誉面前止步,为了在5月份的上海国际音乐节中再创佳绩,队员们积极调整心态,以饱满的热情再次投入到紧张的训练当中。

算起来,这一天距离赴德国演出归来也就不到一个月时间。不过,团长李振强告诉记者,在经过十几天简单休整后,队员们早已调整好了身体和状态,因为距离5月份的比赛时间不到两个月了,时间紧、任务重,所以要更早的投入到训练当中。因为今年的演出曲目与以往演奏的曲目相比,难度较大,从团长到队员们,心中都感觉到了压力,为了能在5月份的演出中再次取得优异的成绩,队员们就要付出更大的努力。

由于管乐团的到来,污水厂一下子变得热闹起来,在污水厂的办公楼内,各个声部的队员在老师的指导下,认真排练着新的曲目。长号声部声部长张启云说:“虽然我们在德

河北工业职业技术学院学生来公司污水厂学习参观

本报讯(蒋笑瑜) 3月6日至7日,河北工业职业技术学院的81名学生由该校3名老师带队来我公司污水处理厂进行为期两天的学习与参观,并在职工培训中心由水质处来青青主讲,举办了污水处理新工艺专题讲座,副总经理张建军主持了参观学习活

为期两天的学习与参观结束后,河北工业职业技术学院带队老师将一面写有“支持教育服务社会”的锦旗赠给了污水处理厂,以表谢意。副总经理张建军将反映我公司企业文化专集《信仰的力量》和专题片《魂》、《德意志乐坛上的中国企业员工风采》回赠

坚定信念跟党走 实现中国梦 供水排水公司文艺演出队深入农村慰问演出

本报讯(刘中) 自党的群众路线教育实践活动开展以来,全国到处洋溢着浓厚的党群和谐的气息。3月8日晚,灵寿县青同镇上邵村的广场上座无虚席,轻歌曼舞,热闹异常。公司与上邵村“坚定信念跟党走实现中国梦”工农联欢会在这里隆重举行。

正当深入开展党的群众路线教育实践活动之际,公司文艺演出队,在总经理林自强的带领下一行30余人,来到了灵寿县青同镇上邵村进行了慰问演出,受到当地政府和广大村民的热情欢迎。

联欢会在公司管乐团的管乐合奏《歌唱祖国》中拉开了帷幕,雄壮的旋律一下子就扣住了村民们的心。尽管演出场地和设施十分简陋,但演员们的精神状态和演出效果却出奇的好,演出的内容也相当丰富,有独唱《咱老百姓》、《涛声依旧》、《父老乡亲》;有舞蹈《咏春》、《秧歌》、《路歌起舞》;京剧、河北梆子、戏曲变脸、器乐独奏等节目,形式多样,内容丰富。特

别是体现浓郁的地域文化的方言小品《武大郎招亲》,由于用了生动、欢快的当地土话,更是把演出推向了高潮。整场演出主题鲜明、内涵丰富、形式多样、编排新颖,给所有到场的观众送去了一场别开生面的视觉盛宴,极大地丰富了农村群众的业余文化生活。演出现场气氛热烈,阵阵掌声、片片喝彩把文艺演出推向了一个又一个高潮。当主持人宣布晚会结束时,全场的观众久久不愿散去。一位79岁高龄的上邵村老人说:“文艺节目送到家门口,我们既不用花钱,又方便,今天我们四世同堂都来了!”一位从下邵村赶来的村民在演出结束时,既高兴又惋惜地说:“以前都是在电视里看这些演出,今天面对面实在难得,就是时间太短了,再演一个半小时就更好!”



图为演出现场。闫建新/摄

区内消火栓维修改造正在进行中

目前,公司对区内的130余处消火栓井内加装了双盘短管,更换阀门、零件、消火栓、井盖等维修工作也正在进行中,预计10天左右即将全面完成施工。

为了保证区内消防用水,按照消防大队的要求,春节过后,工程管理处会同工程一公司协助营业处对全区各主要街道给水管线上的消火栓进行了全面排查。经查,因消火栓不经常使用,加之安装时间较久,很多消火栓都存在一定的问题,个别原有地上式消火栓零件丢失、

人为损坏严重;取水距离不足的消火栓约173处;井盖损坏及标识不符合要求的约127套;消火栓及阀门缺少零件、关闭不严等问题的约150处。

为了保证施工质量及进度,工程管理处派专人对此工程全权负责。从消火栓排查开始,跟进工程进度,对突发事件及时与各相关单位进行沟通,并将工程每天用工及维修情况进行详细的记录与汇总,为后期办理工程结算收集好详尽的数据,保证了施工的正常进行。

(赵爱霞)

营业处采取措施降低漏失率

近期,公司营业处制定若干措施加大查漏修漏力度,推动降漏工作扎实开展。去年,公司围绕如何有效降低管网漏失率,组织相关人员召开了专题座谈会进行分析,增加管理人员的感性认识。今年,公司营业处依旧把降低管网漏失率作为重点工作来抓实抓好,集中力量下大功夫,制定措施以有

效降低管网漏失率。如:试用不同厂家生产的灵敏水表;开展管网阀门井、水表井的定位工作,制订电子地图;组建测漏队伍;参与新建管网验收,按竣工图现场核实;开展用户走访、调查工作;了解用户的基本信息和动态情况;掌握用户的水量变化等。

(王燕)



“三八”国际劳动妇女节到来之际,为活跃女职工业余文化生活,激励广大女职工以饱满的热情和最佳的工作状态投入到本职岗位上建功立业,女工委精心选购了一批《自信的力量》、《做正能量女人》等书籍充实到职工图书馆,以提升女职工文化素养、心理健康、生活品质等个人素质,受到女职工的普遍欢迎。

图为女职工们在挑选书籍。(张玉卿/文 刘宝英/摄)

词语古今释义

- 部署:**古,分部安排,如“分曹部署,竟以新艳相角”;今,安排,布置。
 - 作案:**古,作几案,如“千顷云得天池诸山作案”;今,进行犯罪活动。
 - 舅姑:**古,公公婆婆,如“既而将诉于舅姑”;今,舅舅和姑姑。
 - 流涕:**古,流眼泪,如“言讫,嘘唏流涕”;今,流鼻涕。
 - 通达:**古,到达,如“唯恐道途显晦,不相通达”;今,通行无阻。
 - 珍重:**古,保重,如“负载珍重,不复言矣”;今,爱惜。
 - 失意:**古,意见不合,如“近与天将失意,塞其五山”;今,不得志。
 - 谴责:**古,处罚,处分,如“前所谴责,因而获免”;今,斥责,责备。
 - 9县官:**古,官府,如“县官急索租,租税从何出”;今,县里的最高行政长官。
 - 10 无道:**古,不称道,不称赞,如“仲尼之徒无道桓文之事者”;今,暴虐,没有德政。
 - 11 无伤:**古,没有关系,如“无伤也,是乃仁术”;今,没有受到伤害。
 - 12 妻子:**古,妻子和儿女,如“兄弟妻子离散”;今,只指妻子,不指儿女。
 - 13 布衣:**古,平民,如“布衣之交”;今,棉布做的衣服。
 - 14 中国:**古指中原,如“莅中国而抚四夷”;今,中华人民共和国。
 - 15 意气:**古,辞意和语气,如“意气勤勤恳恳”;今,志趣和性格。
 - 16 勤勤恳恳:**古,诚恳的样子,如“意气勤勤恳恳”;今,勤劳而踏实。
 - 17 寒心:**古,因恐惧而心冷,如“商鞅因寡见,赵良寒心”;今,失望而痛心。
 - 18 变色:**古,变了脸色,如“同子参乘,袁丝变色”;今,变了颜色。
 - 19 苟合:**古,以苟且的态度来适应皇帝的心意,如“苟合取容”;今,不正当的结合。
- (王静/辑)



Yuan quan

源泉

准印证号:JL01-0398 2014 年 3 月 15 日 第五期

石家庄高新技术产业开发区供水排水公司 主办

内部资料 免费交流 总第 301 期

公司召开党的群众路线教育实践活动动员大会

总经理林自强作动员 上级督导组组长严计林莅临指导并讲话



图为公司党的群众路线教育实践活动动员大会现场 闫建新/摄

本报讯(刘宝英) 3月10日,公司在“职工之家”召开党的群众路线教育实践活动动员大会,公司领导班子成员、党员管理人员60多人参加会议。会议传达了《中共石家庄高新区供水排水公司党总支委员会关于成立党的群众路线教育实

践活动领导小组的通知》、《高新区供水排水公司党的群众路线教育实践活动实施方案》,总经理林自强作动员,高新区建设管理局党委副书记、副局长,对我公司全面开展党的群众路线教育实践活动进行部署和安排。根据上级要求和我公司《党

开展党的群众路线教育实践活动是党的十八大作出的重大部署,这次动员会的主要任务是贯彻落实中央、省、市、区以及建设管理局的有关精神,切实加强全体党员群众观点和群众路线教育,把贯彻落实中央八项规定精神作为切入点,

林自强总经理在“三八”妇女节座谈会上指出

坚定信念 加强团结 真抓实干 实现梦想

本报讯(蒋笑瑜) 3月5日,公司女工委在“职工之家”召开了“庆‘三八’妇女节座谈会”,来自不同岗位的32名优秀女工代表参加了座谈会并观看了公司专题片《魂》、《德意志乐坛上的中国企业员工风采》,参观了党团活动中心、文化展示厅。公司总经理林自强,副总经理王敏学、史兰花出席会议并分别做了讲话。

座谈会上,女工代表就林总最近提出的“标准、执行、责任、坚持”的管理思想踊跃发言,并以“立足岗位、争奉献、求进步”为主题交流了工作经验。女工代表财务处处长王敬节、宣传部部长刘宝英、预算处处长庞翠苍及一线员工乔慧敏、房红丽、赵元丽等纷纷对林总提出的管理思

想表示坚决执行,并表示做好自己的工作,充分发挥女工的作用,为公司做出新的贡献。宣传部部长刘宝英还就本次座谈会的主题提出几点针对本部门未来工作方向的切实要求:加强自身专业知识学习,提高业务水平;发挥“传帮带”作用,提高专业技能;发挥单体个性,优势互补实现共赢。

新任公司妇女主任、副总经理史兰花首先代表公司向全体女工致以节日的祝贺。她说,随着公司不断地发展壮大,女工在供排水的发展史上起到了很大的作用,她们与公司风雨征程20年,为公司谱写出多姿的风采。她表示,希望公司女职工继续尽自己的一份责、一份力,把我们的家维护好。同时,她就如

何打理女工的心态讲到:及时调整好自己修养、修身、修行的状态;不断总结完善自己,做好自己,爱自己;经营好我们的家庭,学会包容与沟通。

副总经理王敏学对女工坚强的品格与地位给予了充分肯定。他说,公司从无到有,从小到大,经过了20年风风雨雨,女工与公司风雨同舟,比一些男工要坚强。从人员分配来看,女工占43%,占一线员工比例也很大。他表示,随着公司不断地成长,女工也越来越好,很多女工尽管专业与岗位不符,但通过自身努力依然走到了现在。他希望全体女工以自尊、自立、自信、自强为基本点,点点滴滴去做好本职工作,继续为公司添砖加瓦。

群众路线是我们党的生命线和根本工作路线。开展党的群众路线教育实践活动,是我们党在新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策,是顺应群众期盼、加强学习型服务型创新型马克思主义执政党建设的重大部署,是推进中国特色社会主义的重大举措,对保持党的先进性和纯洁性、巩固党的执政基础和执政地位,对全面建成小康社会,具有重大而深远的意义。

——摘自习近平在党的群众路线教育实践活动工作会议上的讲话

进一步突出作风建设。坚决反对形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风,着力解决群众反映强烈的突出问题,着力解决在建设廉洁政治方面存在的突出问题。切实转变思想、工作作风、生活作风,把一切为了群众、真心服务群众作为出发点和归宿点,为推进我公司的各项工作持续健康发展提供坚强保证。这次活动的目标是:教育引导党员、干部树立群众观点,弘扬理论联系实际、密切联系群众和批评与自我批评的优良作风,集中解决“四风”。这次活动总的要求是“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”。林自強总经理最后要求,要落实领导责任,坚持从严要求,加强宣传引导。

区建设管理局局的群众路线教育实践活动督导组组长严计林最后讲了话。他高度赞扬了我公司20年来取得的辉煌成就和公司在政治建设、业务建设及文化建设等方面做出的榜样、旗帜作用,并对搞好这次党的群众路线教育实践活动和督导组的工作提出了要求。

最后,总经理林自强要求:首先,要做出成绩,任劳任怨,要有纪律。其次,要证明自己的价值,给公司的发展机会平等,应承认现实,不能随波逐流。第三,要坚定信念跟党走,做好本职工作,实现中国梦。他还说,我们做了20年的试验,关于“共产主义远大理想就在身边”我们应坚定二次创业理念“坚定信念,加强纪律,留住朴素,找回激情”。共产主义靠大家,相信大家团结起来一定能把事业干起来,干好。依靠团队,团队才有希望,只要团结,步调一致,一定能成功。事情做好,在公司好好工作,相信我们的前途都是光明、美好的!



高新区建设管理局党委副书记 严计松

同志们：

在全党深入开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动，是党的十八大作出的重大部署。去年7月以来，在第一批教育实践活动中，作为习近平总书记的联系点，我省按照党中央和省委的统一部署，聚焦解决“四风”问题，积极回应群众关切，先行先改、立行立改，取得了明显成效，得到了党中央的充分肯定。

今年2月开始，党的群众路线教育实践活动第二批全面展开。市委、区工委先后召开了党的群众路线教育实践活动动员大会，我局于3月3日召开了动员大会，对教育实践活动进行了安排部署。为全面落实上级有关要求，局党委派出了督导组，负责对我们供水排水公司党总支的群众路线教育实践活动，进行督促检查和工作指导。今天，很高兴参加供排水公司的实践活动部署会议。下面，我讲几点意见。

一、切实把思想和行动统一到党中央、市委的要求上来

开展第二批教育实践活动是对第一批活动的延伸和深化，也是一项必须抓好的重要政治任务。搞好第二批教育实践活动，对于巩固第一批活动成果，对于加强领导班子和党的基层组织建设，夯实党的执政根基，对于加快经济转型升级、跨越赶超，强力推动我区全面发展具有重要意义。局党委对教育实践活动高度重视，准确把握教育实践活动特点，按照区工委、局党委的安排部署，扎实推进教育实践活动深入开展，确保活动不虚、不空、不偏。我们一定要深刻认识开展活动的重要意义，认真宣传好、学习好、贯彻好、落实好上级的精神要求，以高度的政治意识和大局意识、强烈的事业心和责任感，下大力气、下真功



公司党总支书记 林自强

专题 严计松同志在高新区供水排水公司 党的群众路线教育实践活动动员大会上的讲话

夫扎扎实实地组织开展好教育实践活动，确保活动取得实效是在内的成效。

二、牢牢把握教育实践活动的基本要求

局党委《党的群众路线教育实践活动实施方案》，明确了教育实践活动的指导思想、目标任务、方法步骤和重点举措，为开展活动指明了方向。

一是贯穿“为民务实清廉”主题和“四句话”总要求。习近平总书记在中央第一批总结暨第二批部署会议上强调，开展第二批教育实践活动要坚持“主题不变、镜头不换”，贯彻“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求。我们一定要充分认识“为民务实清廉”主题和“四句话”总要求的深刻内涵，认真对照“理论理想、党章党纪、民心民生、先辈先进”四面镜子，查摆问题，正视差距，明确方向，以实际行动维护党员干部良好形象，确保实现“党员干部作风、人民群众得实惠、深化改革迈大步、绿色崛起上水平”的目标。

二是聚焦“四风”问题。以落实中央八项规定精神为切入点，突出抓好作风建设，坚决反对形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风。公司党总支要结合自身实际，紧紧围绕党委《实施方案》中要求突出整治和重点解决的问题，以及有关纪律规定，深入查找“四风”问题，一风一风列出具体表现，深刻剖析原因，明确整改措施。

三是以整风精神开展批评和自我批评。批评和自我批评是我们党的三大作风之一。在第一批教育实践活动中，省委常委会带头开展批评与自我批评，不搞先表扬、后建议，不搞避实就虚、文过饰非，不搞只摆现象、不查本质，不搞好人主义、一团和气，不搞突然袭击、发泄私愤，得到了习近平总书记的充分肯定和高度评价。在第二批活动中，我们要进一步贯彻整风精神，拿起批评和自我批评的武器，开展积极健康的思想斗争，敢于揭短亮丑、动真碰硬，深挖根源、触及灵魂。对作风方面存在问题的党员干部，要及时教育提醒，问题严重

的要严肃处理。

四是围绕解决问题抓整改。解决问题是开展教育实践活动的重要目的。要按照党中央的统一要求，围绕开展“四个专项行动”、办好“六件实事”、打好“六个攻坚战”等重点问题，挖问题、找差距，定准位、谋思路，明措施、抓落实，求实效，并结合实际，扎实推进，抓几件老百姓看得见、摸得到的实事好事，让群众看到活动带来的实实在在的变化。针对查找出的问题，要制定详细的整改方案，对重点整改任务实行项目化管理，特别是要按照中央和省、市委和区工委的要求，抓住主要矛盾，什么问题突出就重点解决什么问题，什么问题紧迫就抓紧解决什么问题，制定整改任务书、时间表，建立整改工作台账，逐一明确整改内容、牵头领导、责任单位、完成时限。

五是努力构建长效机制。开展教育实践活动，既要立足当前，切实解决群众反映强烈的突出问题，又要着眼长远，坚持以改革的办法、法治的思维固化作风建设成果，使转变工作作风、密切联系群众纳入制度化、规范化、常态化轨道。要本着于法周延、于事简便的原则，结合实际，围绕党委总支民主决策、权力运行监督、重大决策督促落实、经费管理、接待规范管理、服务对象联系卡、党员民主评议和组织处理等，建立健全一批制度，真正构建起促进党员干部为民务实清廉的长效机制。

三、认真落实教育实践活动的各项措施

教育实践活动涉及的单位和人员范围更广、领域更宽、数量更大，同群众联系更直接、更紧密，涉及的矛盾和问题更加具体、尖锐，任务也更加艰巨。活动开展如何，对整个教育实践活动能否取得预期效果至关重要。我们必须以更加端正的态度、更加严格的标准，更加有力的举措，更加坚决的落实，促进教育实践活动取得实效。

一要贯穿依靠群众。教育实践活动成效如何，最终要靠群众来评判。必须坚持开门搞活动，确保每个环节、每项工作

都让群众参与，受群众监督，请群众评判。要宣传群众、引导群众、相信群众、依靠群众，让群众真正参与到教育实践活动中来，每个党员干部都要主动把自己置于社会和群众监督之下，改什么，怎么改，改的怎么样，要让群众看清楚，主动接受群众监督，虚心听取群众意见，积极回应群众呼声，认真解决群众困难，切实做好群众工作。

二要坚持领导带头。公司领导班子和成员特别是主要负责同志要以一名普通党员的身份真正把自己摆进去，带头学习、带头听取意见、带头谈心、带头开展批评和自我批评、带头进行整改、带头抵制“四风”，力争认识高一层、学习深一步、实践先一着、剖析解决问题好一筹，树立标杆、做出表率，推动形成上级带头、领导示范、比学赶超、上行下效、生动活泼的良好局面。

三要突出特色特点。中央和省、市、区工委的要求是宏观的、指导性的。具体到我们每一个单位，就需要充分发挥主观能动性，把上级的要求与自身实际结合起来，在完成好规定动作的基础上，认真谋划和开展自选动作，积极创新活动举措和载体，确保活动取得扎扎实实的成效。

四要突出“认真”精神。各级干部要从思想上真正对教育实践活动重视起来，自我警醒、自我约束、自我克制，严于律己、防微杜渐。向群众作出的承诺就一定要兑现，承诺一条就要做到一条；查摆出的问题，要按照要求严格整改，决不允许推脱搪塞、等待观望，决不允许避实就虚、避重就轻，决不允许打折扣、搞变通，决不允许上有政策、下有对策。对顶风违纪的，要发现一起、查处一起，典型问题查处一起、通报一起，始终保持对违纪违规行为的高压态势。

四、扎实做好教育实践活动督导工作

督导工作责任重大，使命光荣，督导组将认真落实党委要求，充分发挥职能作用，脚踏实地，积极作为，扎实做好督导工作。

一是紧紧依靠党总支开展工作。中央和省、市委明确，各级党组织是教育实践活动的责任主体。我们将按照中央和省、市、区及党委各项部署要求，紧紧依靠单位党支部开展督导工作，把督导工作寓于帮助服务之中，积极参加党总支教育实践活动有关重要会议和重要活动，认真查阅有关材料，深入基层调查研究，做到尽职尽责而不包办、大胆督察而不越位，真正了解情况、提出建议，从严把关、保证质量，当好参谋、推动工作。

二是认真履行督导工作职责。党委明确指出，督导组要随时了解掌握教育实践活动进展情况，及时发现和解决苗头性、倾向性问题。我们将严格遵守一筹，树立标杆、做出表率，推动形成上级带头、领导示范、比学赶超、上行下效、生动活泼的良好局面。

三是坚持以好的作风抓督导。我们将按照党委的要求，切实把良好的作风贯穿于督导工作全过程。坚持把学习放在首位，深入领会中央和省、市、区工委的精神，虚心向供排水公司的各位领导和同志们学习，向实践学习，尽快熟悉情况，提高督导工作能力。坚决落实督导人员“八个不准”的要求，严格遵守政治纪律、工作纪律、保密纪律和廉洁自律各项规定，保持艰苦朴素的本色，生活上不搞特殊化，不给督导单位增加麻烦、添负担。

在这里，我把督导组的联系方式向大家公布：13785187698 和 13731136619。欢迎大家反映情况，并对我们的工作进行监督。

（高新区建设管理局党委提供）

实施方。从现在开始，我公司教育实践活动正式启动，全面铺开。今天，高新区建设局党的群众路线教育实践活动督导组，在局党委副书记严计松副局长的带领下也来到公司莅临指导，我们首先以热烈的掌声欢迎领导的到来。

一会儿，严局长还要开展教育实践活动做重要讲话，我们要深刻领会，按照局督导组的指示精神，认真贯彻落实，在督导组的具体指导下，扎实有效地推进活动深入开展。下面，我就公司如何开展党的群众路线教育实（下转第三版）



易被误解的 几种用药方法

许多人认为，服药很简单，或遵医嘱、或按药品说明书服药就行了。其实并不是那么简单的事，对于以下事项人们往往容易误解。

饭前服 很多人简单地把“饭前”理解成“吃正餐以前”，而零食、水果等都不算。其实，但凡肚子里有了食物，就算是“饭后”了。注明饭前(或空腹)服用，是由于食物会影响药物吸收。之所以要注明饭后或餐时服用，多是因为此类药物对消化道有刺激，食物或可减轻这种不适，或其中含有的脂类物质能促进药物吸收。

饭后服 很多人认为饭后服指的就是吃完饭马上用药。实际上，“饭后用药”并不是指吃完饭马上吃药，而是指吃完饭超过约半小时再吃药。这是因为饭后马上吃药，药物会和食物混在一起，以糊状形态被运到小肠，而药物要通过胃部吸收才能发挥作用，被同食物混在一起运到小肠后就无法发挥其本身的作用了。而饭后半小时再吃药，此时食物的消化已基本结束，胃酸量也相对较少，药物中的成分能被顺利吸收。

一天3次 服药频率多为一天1次—一天3次，而有人把“一天3次”简单地等同于跟着3顿饭走。其实，一天服药几次，多长时间服一次，是药学家根据24小时内血液中药物浓度的变化规律制订出来的。如果服药为一天3次，应每隔8小时服一次；若一日2次，应每隔12小时服一次。考虑到多数人的作息习惯，一天3次可以安排在早上7点、下午2~3点、晚上10点服药；一天2次则应该安排在早上7点和晚上7点服药。

含化 一些患者只是将整粒药片放在舌头表面，没有将药片放在舌下唾液多的地方。由于舌头表面有舌苔和角化层，药物吸收较慢且吸收率低，因此，只将药片放在口中舌头表面是很难发挥药效的；还有的患者只是随意将药放在口内，加上有的人口腔干燥，药片难以被溶化吸收，导致药物不能发挥最佳药效。因此，舌下含药如条件许可时可饮适量水，以利于药物的溶解吸收，但要注意，饮水时不可将含服的药咽下。

（陈惠清/辑）

（上接第二版）践活动讲几点意见。

一、提高认识，充分认识开展好教育实践活动的重大意义

大家都知道，我们党之所以能够不断发展壮大，之所以能够赢得人民群众的拥护和爱戴并立于不败之地，就是因为她始终坚持群众路线，代表最广大人民群众的根本利益。当前在国情党情发生深刻变化，党的使命和任务更加艰巨的新形势下，深入开展党的群众路线教育实践活动，具有重大而深远的意义。

（一）开展党的群众路线教育实践活动是推进党的建设的重大实践创新。依靠自身的力量和人民群众的帮助解决自身问题，是我们党90多年来的一条宝贵经验，也是一种特有的政治优势。随着我们事业的不断向前发展，在处理党群关系问题上，我们会常遇到新的问题、新的挑战，并且不断地在理论和实践上进行创新。党的十八大大准确分析和把握新形势下党面临的“四大考验”、“四大危险”，作出在全党深入开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动，是对以往开展集中教育实践活动成功经验的坚持和运用，是对党的优良传统的继承和弘扬，是适应新的形势任务要求，推进党的建设和中国特色社会主义的重大实践创新。

（二）开展党的群众路线教育实践活动是推进我们公司不断向前发展的有力保证。党的群众路线教育实践活动是教育和引导我公司广大党员干部牢固树立马克思主义群众观点，紧紧围绕党的中心任务，从人民群众的需要、利益、期盼出发，尊重人民群众的主体地位和首创精神，使我们每一位党员牢记和诠释全心全意为人民服务的宗旨的重要举措。而作为公司的党员干部，也要从职工的角度出发，把职工的需要和利益，当作头等大事来抓、来办，我们公司从创建之初就提出了“企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满”的企业愿景。这个愿景，无论什么时候都不会改变，也不能放弃，只有职工有了幸福安定的生活，才能全身心的投入到公司的建设中去。因此，只有把群众的利益、职工的利益放在首位，我们的企业才能长远发展，四季常青。

（三）开展党的群众路线教育实践活动是解决群众反映强烈的突出问题的重要举措。历史和现实都充分说明，党群干群关系问题是关系党和国家兴衰存亡的重大问题。习近平总书记指出：“人民群众是共产党存在和发展的基础、力量和智慧的源泉。共产党最基本的经验是一刻也不能脱离人民群众。”当前，一些党员干部脱离群众的现象大量存在，形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风严重。这些问题，严重损害党在人民群众中的形象，严重损害党群干群关系，必须认真加以解决。一些腐败分子常常把自己的牢狱之灾归罪于来自外界诱惑以及制度的漏洞，这往往是为了自己的开脱之辞。我觉得，坚定的信仰始终是

党员、干部站稳政治立场、抵御各种诱惑的决定性因素。制度使人不敢腐败，信仰使人不愿腐败，这就是精神的力量！如果我们每一名党员干部在威逼利诱面前，都能坚持自己的信仰，坚定牢固的信念，“四风”缘何而来？四大考验、四大危险又怎么能战胜和消除呢！

理想信念教育是我们长期以来一直常抓不懈的重点工作，自公司创建之初，我们就提出了“共产党人远大理想就在身边”的企业核心价值观。可以说，我们之所以能够在不到20年的时间里取得现在的成绩，拥有坚定的共产主义信念是最重要的因素。习近平总书记强调过“看一个干部是否合格，第一位的就是看理想信念是否坚定”。坚定理想信念，坚守共产党人精神追求，始终是共产党人安身立命的根本。对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的命脉和灵魂。因此，在今后的教育实践活动中，我们每一位党员干部都要牢固树立坚定的理想信念，都要牢记“坚定信念、加强纪律、留住朴素、找回激情”的二次创业理念，严格落实公司“标准、执行、责任、坚持”的管理要求，加强公司党员管理人员的工作意识和作风，增强执行力，广大党员管理人员要切实提高对教育实践活动重大意义的认识和现实紧迫性的认识，以认真的态度、良好的作风确保教育实践活动取得实效。

（四）开展党的群众路线教育实践活动是推进我们公司不断向前发展的有力保证。党的群众路线教育实践活动是教育和引导我公司广大党员干部牢固树立马克思主义群众观点，紧紧围绕党的中心任务，从人民群众的需要、利益、期盼出发，尊重人民群众的主体地位和首创精神，使我们每一位党员牢记和诠释全心全意为人民服务的宗旨的重要举措。而作为公司的党员干部，也要从职工的角度出发，把职工的需要和利益，当作头等大事来抓、来办，我们公司从创建之初就提出了“企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满”的企业愿景。这个愿景，无论什么时候都不会改变，也不能放弃，只有职工有了幸福安定的生活，才能全身心的投入到公司的建设中去。因此，只有把群众的利益、职工的利益放在首位，我们的企业才能长远发展，四季常青。

（一）掌握指导思想。这次群众路线教育实践活动的指导思想是：以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、三个代表重要思想和科学发展观为指导，紧紧围绕保持党的先进性和纯洁性，以为民务实清廉为主要内容，以公司领导班子和党员干部为重点，切实加强全体党员干部观点和群众路线教育。把贯彻落实中央八项规定精神作为切入点，进一步突出作风建设。坚决反对形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，着力解决群众反映强烈的突出问题，着力解决在坚持解放思想、求真务实等思想作风方面存在的突出问题，着力解决在建设廉洁政治方面存在的突出问题。切实转变思想、工作、生活作风，把一切为了群众、真心服务群众作为出发点和归宿点，为推进我公司的各项工作持续健康发展提供坚强保证。

（二）明确目标任务。这次活动的目标任务就是教育引导党员、干部树立群众观点，弘扬理论联系实际、密切联系群众和批评与自我批评的优良作风，集中解决“四风”问题。做到有什么问题就解决什么问题，什么问题突出就着重解决什么问题，使党员干部思想进一步提高、作风进一步转变、党

专题

群干群关系进一步密切、为民务实清廉形象进一步树立，这次活动注重抓实“学习教育，听取意见”，“查摆问题，开展批评”，“整改落实，建章立制”三个环节。

（三）把握总体要求。中央明确，这次活动的总要求是“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”，这个总要求立足当前、着眼长远，通俗鲜明、符合实际，具有很强的针对性和指导性。“照镜子”就是要学习和对照党章，对照廉政准则，对照改进作风要求，对照群众期盼，对照先进典型，对照中央八项规定和省、市、区、局规定，查找宗旨意识、工作作风、廉洁自律方面的差距，敢于揭短亮丑。以什么为镜呢？要以党的基本理论为镜，以党章和党内法规为镜，以群众的期盼为镜，以先进典型为镜，以党的历史为镜，来自查自省，坚定理想信念、加强党性修养，明确改进作风的方向，弘扬党的优良传统作风，树立正确的世界观、权力观、价值观。“正衣冠”就是要按照为民务实清廉的要求，勇于正视缺点和不足，严明党的纪律特别是政治纪律，敢于触及思想，正视矛盾和问题，从自己做起，从现在改起，端正行为，树立良好的形象。要针对“照镜子”发现的差距和问题，认真进行自我教育、自我完善、自我提高。对存在的问题要有清醒深刻的认识，真正触及思想，涤荡心灵。“洗洗澡”就是要以整风精神开展批评和自我批评，不掩饰作风之短，不回避逆耳之言，认真清洗思想和行动上的“灰尘”，下决心排出身上的“毒素”，搓去身上的“污垢”，纯洁思想，端正行为，保持共产党人的政治本色。“治治病”就是要坚持惩前毖后、治病救人方针，区别情况、对症下药。要对不正之风和突出问题进行专项治理。

（四）突出整风精神。什么是整风精神？整风精神，就是解放思想、实事求是的精神，就是认真开展批评与自我批评的精神，就是坚持真理、修正错误的精神，就是与时俱进、勇于创新的精神。以整风精神开展教育实践活动是这次活动的突出特点。要通过召开高质量的民主生活会，让每个党员领导干部深刻剖析根源，勇作自我批评。要从思想认识入手，寻找消极现象背后的根源。只有找到思想的“药方”，才能根治“四风”这种“顽疾”。在领导班子内部，要营造一种开诚布公、敢于揭短亮丑、崇尚真理、改正缺点、修正错误的良好氛围。对作风之弊、行为之垢来一次大排查、大检修、大扫除，会诊把脉、找准靶子，有的放矢、开好药方，尽快整改、务求实效。要抓住主要矛盾，敢于做到思想上共愤、感情上共鸣、行动上共进。要严防搞形式、走过场。无论批评与自我批评，都要实事求是，出于公心、与人为善，不马虎敷衍，不文过饰非，不发泄私愤。忠言逆耳，良药苦口，对批评意见，要本着有则改之，无则加勉的态度，决不能用“批评”抵制批评，搞无原则的纷争。要坚持开门搞活动，让群众参与，让群众监督、让群众评价，切忌“自说自话、自弹自唱”。

（六）推动作风建设。要通过教育实践活动，推动我公司党的作风建设。要把解决党的作风建设中的问题与解决科学发展中的问题结合起来，更好的推动我公司党员干部必须带着深厚的感情去做工作，始终把实现好、维护好、发展好广大

（五）着力解决问题。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（七）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（八）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（九）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（十）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（十一）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（十二）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（五）着力解决问题。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（七）坚持领导带头。开展好教育实践活动、切实转变作风，必须坚持领导带头。坚持领导带头，首先就是要从公司领导班子做起，领导班子开展活动做得怎么样、效果如何，对全公司活动能否取得实效具有重要的引领作用。领导班子成员要牢固树立从自己做起，从现在改起的意识，要求别人做到的，自己首先做到，要求别人不做的自己坚决不做，一级做给一级看，一级带着一级改，以自身的过硬作风和表率行动，为全公司党员干部作出榜样。

（八）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（九）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

（十）建立长效机制。中央和省、市、区、局的教育实践活动意见都明确提出，要把查找问题、剖析问题、解决问题作为出发点和落脚点。围绕集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题，重点查找和解决六个方面的突出问题。一是查找和整改在理想信念、思想意识、精神状态等方面存在的问题。主要查找是：是否有理想滑坡，信念动摇，思想保守，责任意识淡薄，不敢面对矛盾，遇到困难绕道走，精神懈怠、意志消沉，纪律松懈、慵懒散漫等问题。二是查找和整改在遵守党内政治生活纪律、贯彻执行民主集中制、加强班子团结等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有大局意识不强，本位主义严重，热衷于搬弄是非，不讲民主、独断专行，不守纪律、不讲规矩，拿原则做交易，以感情论是非等问题。三是查找和整改在调查研究、科学民主决策、维护群众利益等方面存在的问题。主要查找是：是否有深入基层调研走马观花，拍脑袋决策，拍胸脯表态，制定政策照葫芦画瓢，不愿深入一线，不愿深入基层与群众打交道等问题。四是查找和整改在学风、文风、会风等方面存在的突出问题。主要查找在学习理上是否存在不愿学、不真学，在贯彻落实上是否存在习惯以文件落文件，以会议落实会议，以讲话落实讲话，在汇报工作上是否存在报喜不报忧，讲成绩一点不漏，讲问题避重就轻等问题。五是查找和整改在规范用权和工作效能建设等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有把权力当作谋取私利的“资本”，是否有职工办事门难进、脸难看、事难办，敷衍塞责、效率低下；对基层诉求置若罔闻，刻意回避，对百姓疾苦不关心；是否有综合素质不高，责任心不强，工作效率低下，工作质量粗糙，布置的工作三天无回音，十天无结果等问题。六是查找和整改在执行中央和省、市、区、局关于党员干部廉洁从政各项规定等方面存在的突出问题。主要查找是：是否有喜欢图虚荣摆阔气，热衷于搞形式主义；是否有违规出入高档娱乐场所；是否有利用职务之便，谋取不正当利益；是否有把逢年过节收受红包礼金和有价证券当作一种待遇和习惯，缺乏应有的警觉等问题。

文化中国：

文化强国的价值坐标

文化中国既是对整体中国而言,也是对每个中国人而言。若只是国家强大、内涵丰满、气韵生动,个人品位、气质和修养欠缺,那也不是真正意义上的文化中国。文化中国是真正硬实力和软实力集于一身的感性符号,它需要国家与个人共同努力和不懈追求。

文化中国的内涵

近期有不少人谈论文化中国,有一种理解认为,所谓文化中国实际上就是用文化讲述中国,或向国外介绍中国文化。这种理解虽然符合中文的通常解释,但笔者以为它不构成文化中国的科学内涵。

上个世纪90年代,以美籍华人杜维明为代表的—些海外华人学者就曾提出过文化中国概念,并对它的内涵作了理论解读。在杜维明等人看来,文化中国是针对经济中国、政治中国而言的,它表征的是一个意义中国。因为,在相当多的西方人看来,他们心目中的中国形象就是上个世纪60年代的政治中国与上个世纪八九十年代以来的经济中国。杜维明等学者认为从中国传统角度讲,中华民族最明显的优势与形象应该是意义中国,以孔子为代表的—批大儒提出的伦理意义既具有当代中国价值,也具有明显世界意义。杜维明等学者提出的文化中国自然有重要的现实意义,但它仍不是我所理解的文化中国。

笔者认为,文化中国是相对于法治中国、生态中国而言的,它是根据文化在当今世界以及未来中国发展中的地位和作用而提出的一个感性符号,是一幅说明现代中国追求文化、创新文化、利用文化创造世界和表现行为的形象图式。从文化在当今世界以及未来中国发展中的地位来看,文化中国包括以下内容:

其一,理论图式。理论图式不仅指我们—切工作都需要用科学理论指导,不能—切只靠经验办事,而且更指我们需要用不断创新的理论指导我国发展。30多年改革开放的斐然成绩,足以让我们有充分的道路自信、制度自信和理论自信。但

自信不等于可以傲视—切,更不等于可以坐享其成。我们需要清醒认识到目前我们的道路、制度特别是理论还不完善,需要不断总结、丰富与发展。此外,放眼全球,我们的理论话语声音还不强大,我们的底气还不是很足,许多影响全球的重要理论与话语仍然由西方人主导。为此,我们任重而道远。

其二,知识图式。发展文化就要着力发展科学,做到自然科学与人文社会科学两个繁荣。自然科学是生产力,人文社会科学也是生产力。改革开放30多年,我国的科学事业蓬勃发展,由此带来的经济腾飞世人可见。目前我国的GDP总量已居世界第二,综合实力明显增强,人们热爱知识、追求知识和利用知识的局面已逐步形成。但我们也要保持清醒头脑,目前我国无论自然科学还是社会科学都与西方发达国家相比还是很大差距,相当多的高科技产品都是由西方人发明创造,就连花木兰、熊猫与功夫等中国元素也只能经过西方人整合创造后才会轰动全球。中国走向世界的产品往往只是完成简单的加工制造,核心技术仍掌握在西方人手中。如何由中国制造走向中国创造,这是摆在中国人面前的迫切任务。

其三,意义图式。文化既有科学内涵,又有价值内涵。科学内涵能为价值内涵祛魅,使文化价值内涵更有“人”文意义;价值内涵也可以促使作为科学的文化更好地为人类自身发展服务。但在另—种意义上,它们也是不能互相代替的。科学要求冷静客观,保持价值中立,而价值始终意味着—种承诺与维护。客观上说,我国在经济发展的同时,也存在—定程度信仰缺失问题。针对—此情况,建构—个符合当前中国实际的文化意义图式是十分重要的。

个人以为,如果说以儒家为代表的中华传统文化有意义,是说它符合现代精神的文化气质。中国文化强调天人合一,注重和谐,重视天时地利人和,强调内在精神与气质的养成,这恰恰可以弥补当代人物质生活相对富裕、精神生活相对贫瘠的问题。正是在强调科学理论、科学知识指导并以先进制度为保证的前提下,我们才认同可以用以儒家为代表的中国文化传统去补充和完善中国人的意义世界。这也正是我们与杜维明等人讲的“文化中国”的区别。

文化中国的意义

从—个社会主要组成来看,大体上有经济、政治、文化、社会与生态等方面。意义图式对文化繁荣与发展是十分明显的,它是软实力和吸引力。意义图式对社会秩序的建构与维护也是十分重要的,它让人们在有亲和力的环境中交往与成长。虽然这个环境不可能—下子消除人们之间的贫富差距,但却能让每—个人都感受到做人的尊严,让每—个人感受到人间的温暖。意义图式对建设生态中国也是有作用的,它能增强,让人们热爱知识、追求知识和利用知识的局面已逐步形成。但我们也要保持清醒头脑,目前我国无论自然科学还是社会科学都与西方发达国家相比还是很大差距,相当多的高科技产品都是由西方人发明创造,就连花木兰、熊猫与功夫等中国元素也只能经过西方人整合创造后才会轰动全球。中国走向世界的产品往往只是完成简单的加工制造,核心技术仍掌握在西方人手中。如何由中国制造走向中国创造,这是摆在中国人面前的迫切任务。

其一,意义图式有利于中国经济发展。国际经验表明,当—个国家人均GDP达到5000美元时,经济中三大需求结构会发生变化,原来占主导地位的投资需求渐渐让位给消费需求。当消费需求主导地位不断增强,—个国家就从生产社会发展到了消费社会。消费社会与生产社会最大的区别是,前者是消费引领生产,后者是生产决定消费。在消费社会,人们需求基本特点是由物质需要渐渐发展到精神需要和文化需要。

法国社会学家让·鲍德里亚提出了一套象征意义的理论。在他看来,消费社会的主要卖点不是物品,而是符号。他所谓的符号自然是指有象征意义的文化符号。另外,文化产业在未来经济发展中所占比重越来越大,虽然文化产业比拼的是资本与技术,但没有强大的文化想象力和丰富的文化象征资源,要建成世界—流的文化企业也同样是不可想象的。根据

国际货币基金组织公布数据显示,2011年我国人均GDP已达5414美元。这也意味着,我国社会需求结构也悄悄发生着变化,人们对文化需求的程度会越来越高。在这种情况下,建设经济强国不仅需要更充足的资本与更高含金量的科技,也需要—个丰富的意义世界。

其二,意义图式有利于中国政治建设。西方马克思主义者葛兰西指出,—个社会政治控制的能力与范围是有限的,大量的问题留存在广大的市民社会之中,而对市民社会的管理完全靠统一的意识形态是很难做到的,最重要的是要建构—套与政治控制相统—的文化意义模式。这—思想对我们的社会管理是有启迪意义的。

无论是国家权力还是意识形态都不可能管理到人们日常生活的所有方面,对这些方面社会秩序的确立与人际关系的存在,应该靠建构—套与意识形态保持—致的文化模式。—般而言,文化所涉及范围要比意识形态大得多,凡是有人群存在的地方就必然有文化的存在。而意识形态更多涉及生产关系与政治关系。尽管意识形态可以渗透到不同文化领域,但它毕竟不能代替这些领域文化的社会功能。此外,—种政权模式或意识形态只有与本民族的文化传统相结合,才能体现出更好的意义,才能更获得民众的支持与认可。

中国梦之所以得到广大民众的认可,不只是因为它体现了人们内心追求成功、实现人生价值的理想,更是反映了民族的呼唤和历史的冀盼。中国梦,体现的是百年渴望,更是千年回响。它让人们想到的是近代中国被西方列强的欺凌而追求民族振兴的历程,也让人们想到《礼记》中“人不独亲其亲,不独子其子。使老有所终、壮有所用,幼有所长,矜寡孤独废疾者皆有所养”的“大同”理想。虽然历史上的“大同”与中国特色社会主义的共同理想不能同日而语,但它毕竟可以让后者打上深深的民族文化烙印,从而使它变得更有意义。

文化中国的建设

科学理论指导,先进制度保障。文化中国的建设不是—朝—夕就可以做到的,在这个

相当长的过程中,尊重历史客观规律是首要前提。从历史规律角度讲,我们要清醒认识到文化作用再大、再明显,相对于经济发展来说,它显然是第二位的。只有经济强大了,综合国力提升了,才可能逐步实现文化强国,建设文化中国。而要实现经济强国,不断提升综合国力,又必须有科学理论指导,先进制度保障。只有这样,我们才可能不断增强实力,扩大民主,改善民生,提升国际形象,为世界和人类的和平和发展作出更大贡献。

工具理性与价值理性的有机统一。我国在不到—百年的时间之内走完了西方几百年的现代化历程,这不能不说是—个人间奇迹。但西方在实现现代化历程中所犯的错误我们可不能不谨防模仿。—些西方马克思主义者和后现代主义思想家对当代西方社会的批判不能不引起我们的高度重视。若我们在很短时间走完现代化历程时也犯了西方人同样的错误,那后果是不堪设想的。西方在现代化过程中过于重视工具理性,最终导致在经济发展的同时,生态平衡的严重破坏和人际关系的淡漠,这就提醒我们在强调科学知识和技术作用的同时,要不断完善与建构—个意义世界,让人们物质生活得到不断满足的同时,精神生活也得到同样满足,心灵得到安抚。意义世界绝不能等到现代化已经完成之后才进行,必须在现代化进程中同步进行。

创新激励机制,营造文化繁荣氛围。文化中国不仅需要巨大的文化资源,更需要培育尊重文化、追求文化和崇尚文化的氛围。若只把文化当成—种利用工具或只用它粉饰门面,那文化对人类来说永远只是外在的东西。只有把文化既当成外在力量,又当成内心需求,真正化为品位修养,那时文化才能真正成为—种形象。文化既是外表,又是内涵。文化中国既是对整体中国而言,也是对每个中国人而言。若只是国家强大、内涵丰满、气韵生动,个人品位、气质和修养欠缺,那也不是真正意义上的文化中国。文化中国是真正硬实力和软实力集于一身的感性符号,它需要国家与个人共同努力和不懈追求。

(来源:《中国青年报》)

如何区分新茶与旧茶

如何区分新茶与旧茶,专家介绍了鉴别新茶的三种方法:

—是观其色。绿茶色泽青翠碧绿,汤色黄绿明亮;红茶色泽乌润,汤色红橙泛亮,是新茶的标志。茶在贮藏过程中,构成茶色泽的一些物质,会在光、气、热的作用下,发生缓慢分解或氧化,如绿茶中的叶绿素分解、氧化,会使绿茶色泽变得枯灰无光,而茶褐素的增加,则会使绿茶汤色变得黄褐不清,失去了原有的新鲜色泽;红茶贮存时间长,茶中的茶多酚产生氧化缩合,会使色泽变得灰暗,而茶褐素的增多,也会使汤色变得混浊不清,同样会失去新红茶的鲜活感。

二是闻其香。科学分析表明,构成茶叶香气的成分有300多种,主要是醇类、酯类、醛类等特质。它们在茶叶贮藏过程中,既能不断挥发,又会缓慢氧化。因此,随着时间的延长,茶叶的香气就会由浓变淡,香型就会由新茶时的清香馥郁而变得低闷混浊。

三是品其味。因为在贮藏过程中,茶中的酚类化合物、氨基酸、维生素等构成滋味、特质的物质,有的分解挥发,有的缩合成不溶于水的物质,从而使可溶于茶汤中的有效滋味物质减少。因此,不管何种茶类,大凡新茶的滋味都醇厚鲜爽,而陈茶却显得淡而不爽。

泡好茶的三点关键:

1. 水

选好泡茶茶水泡—杯色香味俱全的新茶,水是很重要的。自来水中的氯会破坏茶的味道,因此在泡茶前应该将自来水煮沸5分钟。另外,水中含有一定量的空气有利于茶香的散发,因此水也不应煮得时间过长,以免降低空气含量;矿泉水中过多的矿物质会影响茶的口感,因此不适宜用来泡茶。

2. 量

茶用量恰到好处新茶味道比较浓,冲泡的时候茶叶用量过多反而会影响滋味和口感,—人份的茶应该以1茶匙新茶叶配200毫升热水,这样茶味才会恰到好处。

3. 水温把握

控制冲泡温度新茶种类繁多,冲泡每种茶的水温要求也有所不同。简单地讲,茶叶外观色泽越绿,冲泡的水温应越低。总的来看,用沸水冲泡茶叶是—个通行的原则,这样能够促进茶叶香气的发散,而且因为新茶中的维生素C比较难分解,所以也不宜用担沸水冲泡会破坏维生素C。

有人认茶越新鲜越好,刚刚采的茶才所谓好。其实这种认识不正确。所谓新茶是指采摘下来不足—个月的茶叶,这种茶叶没有经过—段时间的放置,其中所含的多酚类物质、醇类物质、醛类物质没有被完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。(陈惠清/辑)

雷锋精神真的离我们远去了吗

3月,是学雷锋月;3月5日,是学雷锋纪念日。1963年的3月5日,毛泽东在《人民日报》发表题词“向雷锋同志学习”。接着,每年的3月,全国各地都会掀起学雷锋的热潮,雷锋精神已全然成为了“全心全意为人民服务”的代名词。

但随着时间的流逝,仿佛人们已经渐渐地淡忘了“雷锋精神”。现在,社会上流传着这样—句顺口溜:“雷锋同志没户口,三月来了,四月走。”它也从—个侧面反映了雷锋精神正在接受新的挑战。这也让我联想到了今年的春晚的—个小品《扶不扶》。本是热心肠想搀扶起摔倒的老人,谁知老太太—跤摔懵了,愣是“讹”起了扶她起来的好心人。该小品直指社会热点,针对现在“老人摔倒到底该不该扶”的问题展开,爆笑吐槽中传达正能量而受到观众强烈赞许,更有无数

观众表达了和小品中—样的困惑,“人倒了还能扶,人心要是倒了就扶不起来了。”如果在路上看见摔倒的老人您会不会去扶?看完这个小品后从网上看了不少相关的报道,或许是这样的事情,不是遇到最好呢,我就是个路过!其实反过来想想,假如有那么—天,自己遇到了困难,别人却袖手旁观,不去帮助你,会是什么样呢,你是不是也会很寒心?你不去救别人,别人也不会去救你,那么这个社会就太可怕了。试想,假如自己有一天没有救人,而别人也没有救你的时候,你会怨恨没救你的人吗?只要我们每个人都存雷锋精神,我想我们每个人都是“活雷锋”。

(王卿)

20年,弹指—挥间,回顾参加工作这20年走过的路程,有迷茫,有坚持,有徘徊,有奋进,努力了许多,也收获了许多。如果问我这么多年来感受最深的是什么,我想说无论是工作、生活还是学习,我们都要做个“有心”人。

在我看来,“有心”,这个心首要的是决心,而后是细心与耐心,再次就是—份平常心。

我理解的这个决心,往大里说是信念和目标,往小里说是你對自己定位的坚守。还记得20年前刚接触工程预算这个职业时,面对每—笔算下来的都关乎钱的预算,心中不免忐忑不安,—脸的茫然。但也就是从那时起,我就认定了这既然是我今后所要从事的职业,下决心要把它学好做好。当时正值原单位的省重点工程刚刚上马,新组建的工程部很多都是刚毕业的新人。我们得知,大公司讲究团队合作,各岗位职责范围清晰,专业分工非常明确,即所谓“术业有专攻”。我的师傅从事的是土建专业,而我负责的是安装专业,可以说师傅在专业上给我的指导

有限,但他教给我最主要的是严谨的工作态度和优秀的工作方法,久而久之形成工作习惯,这—点是我—辈子受用不尽的。具体的专业技术能力就靠自己不断地从书本中抽取、施工现场实践探查以及对手磨枪舌战的较量中不断摸索积累起来的。机缘巧合我来到我们供排水公司,又能从事自己喜爱的专业,尽管说当时原单位的工资水平比较高,但正是自己对供排水专业的喜爱和对建筑安装预算工作的执着,使我义无反顾地离开原单位。我非常感谢供排水公司给了我—个展示自我、拓展才能的平台,在这里我不再拘泥于原来所掌握的那些安装知识,在土建、市政、园林等专业领域里不断补充、掌握新的知识,工作能力和业务水平也进步得到了完善、拓展和提高。

说到工程预算,它是—项既平凡又很重要的工作。说它平凡,是因为它完全就是10个阿拉伯数字的排列组合,看起来平淡无奇,工作无非也就是加减乘除等—些运算。但就是这项工作,才能把设计处的设计、工程公司的施工、工程管理处的技术、工程监理处的质量监督所完成的工程实物在最终的投资中体现出来。行业中有句活是“赚钱不赚钱,先看预算员”,这句话虽然有失偏颇,但它从某方面体现了预算工作的重要性。而要做好预算工作,就必须有充分的细心和足够的耐心,以及高度的责任感。如果粗心,—个小数点位置点错,就会“差之毫厘,失之千

里”,给公司造成不必要的损失;耐心呢,体现在要沉下心,耐得住,坐得住,对繁琐的计算耐心,也对切磋交流的同事、对手耐心。我们原单位预算科有10位预算人员,现在仍然从事预算工作的只有我—人。为什么呢?—来可能是人家有了更好的职业规划,还有—点是自由惯了,已经静不下心来耐住性子和这些阿拉伯数字打交道了。

我们工程预算处对外作为施工单位编制预结算,在公司内部作为甲方审核施工单位报送的预结算,角色互换相当鲜明,因此,保持—颗平常心就非常重要。这样既不会对外因为自己是施工单位,在和监理公司、建设单位、审计事务所预算核对的过程中就觉得己低人—等、妄自菲薄;也不会对内因为自己是所谓的“甲方”,有了审核的权利就觉得己高高在上,可以对工程公司等施工单位颐指气使、冷言以对。人没有高低贵贱之分,只不过是岗位和职责不同罢了,保持—颗平常心,坦诚做人,坦荡做事,用渊博的专业知识、丰富的工作经验、良好的文化素养去赢得对手的尊重和认可,才能让人心口服,做到以理服人。

有句公益广告说得好“心有多大,舞台就有多大”,这也是我感悟最深的一句話。做工作、生活、学习的有“心”人,才能更好地体现我们的价值,更好地实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的发展目标。

(庞翠芬)

佛教中的菩萨是热心肠的,助人为乐,有求必应,久而久之,人们开始把生活中具有菩萨心肠的人称为“活菩萨”。在受助过的人中,雷锋也曾是他们心中的“活菩萨”,可是随着雷锋精神的宣传和弘扬,“活雷锋”已成为—个常用的固定词汇,成为对—个人道德品行至高无上的褒扬。

菩萨是佛教中的—个形象,菩萨是—个真善美的化身,是人们把人性优点集中起来塑造出的形象。宗教人物形象的出现是—种美好的精神寄托,这也往往意味着—种需要的渴盼和在现实中的缺失。

我们不能把雷锋和菩萨放在一起进行比较,可雷锋的出现和从“活菩萨”到“活雷锋”的话语转换,却让人们看到了一種现实的可能性,也印证了佛教“人皆可成佛”和儒家“人皆可为尧舜”的思想,更让我们看到了人人都可成为雷锋的希望。但是雷锋之所以称为雷锋,离不开个人的努力,更离不开党的教育下形成的新的世界观、人生观、价值观。雷锋说:“我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”。这种毫不利己、专门利人的精神不可能在其他“因果报应”、“功利主义”思想体系中诞生。雷锋在活着的时候明白了,凡是脑子里只有人民,没有自己的人,才能得到崇高的荣誉和威信的道理,他时刻

践行着自己活着的就是为了使别人过得更美好的信念。雷锋是平凡的,正是这个平凡者的事迹让我们看到了自己身上蕴含的正能量,为我们树立了平凡者—样能做到伟大、能得到永生的榜样。

雷锋精神还活着,因为我们这个社会时刻需要这种精神,而且从来都不缺少雷锋精神的传承人,无论是人员换了—茬又—茬的雷锋班还是郭明义、庄仕华……无数的“活雷锋”用他们的行动向雷锋致敬,用—件—件好事为雷锋精神这座精神宝库注入新鲜血液。

—个人做—件好事不难,难的是—辈子做好事,我们无法做到雷锋那样,可是既然活着,力所能及地多做—件好事,却是可能的,哪怕只是小小的一件,也会使这个世界—点点、—天天变得更好。

(冯培宏)

感谢



我的妻子

感谢

朋友问我,新年到了,有什么新愿望?我想

了,今年我要坚持锻炼身体,有了好身体才能更好的工作;我还要去旅游,去体验一下不同的风土人情……

晚上到了家,推门看见桌上热腾腾的饭菜,突然自责起来,妻子为了我—直默默的付出,从来没有要求什么回报,作为丈夫,我竟然忽略了她的付出。在这里我要提醒—下我亲爱的好兄弟,我们不要忘记妻子为了我们,双手变得粗糙,乌发生成了白发,奉献出了她们—生中最美好的时光。所以在这个属于女人的节日到来之际,大家—定要记得,再忙也要抽出时间陪伴自己的爱人,说句感谢的话,感谢她这么多年为你、为这个家付出。新的一年,祝天下所有的家庭幸福美满,健康快乐—天!

(陈惠清)

每个人都可以成为「雷锋」

“假若你没有磐石一般的性格，
决然耐不住这车间无言的寂寞；

假若你心中没有那颗光明的种子，
决然守不住这巡井路上那清冷的长夜。

你是小伙子却那么安详，
表盘上闪烁着你那睿智的目光；
你是姑娘却无暇描唇画眉，

刀闸也熟悉了你那粗糙的工装。”

这是一段描写运行工人的散文诗。歌颂着那些在岗位上默默奉献的运行工人。2月14日，正值今年的元宵节，笔者来到了供水厂运行班采访时，大家都在各自岗位上有条不紊地忙碌着，一切如常。

“13日白班103号井发现二氧化氯发生器有漏水现象，已通知设备科维修人员准备检查维修，夜班无其他事项发生……”在供水厂监控大厅，运行班的交班与接班人员整齐的排成两排，运行班丙班班长孟晓明正在向前来接班的白班人员交接设备及生产的运行情况。

供水厂厂长李敬魁告诉记者，多年来，供水厂一直坚持正

供水厂运行班采访见闻

规化列队交接班程序，通过组织规范、严格的交班，既可以及时全面了解上一个班的运行工作情况，又可以让职工树立认真、严谨的工作态度。交班班组交班后要组织进行运行情况工作总结；接班班组要召开班前会，由班长布置、安排工作，并提出各项工作的注意事项及安全要求。

刚刚走进供水厂监控大厅，记者就看到几台电脑并排放在工作台前，每台电脑前，都有一名职工在紧张的工作中着，她们不断的轻点鼠标，还时不时的拿笔在记录本上记录着什么。笔者看了看，显示器里有全区供水管网送水机泵的工作情况，还有全公司摄像头的监控图像，李厂长告诉笔者，从去年开始，为了方便工作，节省资源，供水厂运行班监控人员就和公司保卫处的监控人员一起办公，其中有两台电脑是属于供水运行班专用的。供水厂监控人员主要负责调节区内供水管网服务压力，水源井、补压井及供水厂的送水机泵、二氧

化氯发生器等设备的远程合理启停及运行状态的监控工作，而且，他们还要每隔15分钟记录一下数据，以保障设备的正常运行。

据李厂长介绍，公司的管网远程监控系统非常先进，当供电、供水、加药等设备出现问题时，当遇到设备问题时，操作人员会根据问题的不同，在电脑上停开机泵，当遇到设备问题时，操作人员还会马上通知设备科维修人员，赶到现场进行抢修。

正在这时，丁班班长张红梅找到李厂长，向他汇报维修103号井的漏水情况的工作已准备就绪，李厂长要求维修人员抓紧时间查出问题，及时进行维修。为了更深入的了解供水运行及检修工作，笔者同运行班维修人员一起前往了维修现场。

出发前，笔者看到运行巡井人员拿了一卷黄色的电线，当问到这是什么的时候，运行工王海亚笑着告诉笔者，“这是测水位用的。”“测水位？怎么

测？”“到时候你就知道了”王海亚神秘的说。

我们首先驱车来到了供水设备发生问题的103号井，一下车，黄剑师傅就同3名维修人员在发生问题的二氧化氯发生器前紧张的忙碌起来，经过排查，终于找到了问题所在，原来是输药管接口胶垫坏了，经过简单维修，终于解决了漏水问题。运行工范智告诉笔者，像这样的别看问题不大，但维修后还要来观察几次才能确保万无一失。不管是厂区内还是井内的设备，我们每个月都有维修保养计划，柜子除尘、UPS电源检测、电瓶保养，这些工作毕竟关系着全区人民的生产、生活用水安全，设备一旦出现问题就得及时处理马虎不得。

随后，笔者又跟随运行人员来到了119号井进行例行巡视。当笔者再次问到那卷黄线的用途时，王海亚笑着说：“这是测水位用的。为了及时掌握水位数据，我们每个月都要测一次动水位和静水位”。说完，她将黄色的线缓慢的放入井

中，当放到一定长度时，通过测水位的仪器显示，认真记录黄线上面的数据。累计的数据显示了这个区域水位的下降情况，决定着泵管安装长度。测完水位后，运行人员又接着对电机的绝缘进行监测，范智告诉笔者，绝缘就是为了能保证水下电机的运行安全，我们每个月都要摇一次供水设备的绝缘。

看着他们忙碌的身影，心中不禁感慨，公司每个岗位都有它平凡而又伟大的一面，以前总觉得运行人员看看电脑，巡巡井，工作不过如此，经过这次实地采访体验，笔者才感受他们工作的认真和不易，笔者跟着车巡视了一上午，共巡视了8眼井，每眼井巡视时，运行人员都会认真的检测并记录数据，没有丝毫马虎。这就是他们每天的工作，一个普通的供水厂运行人员的工作。

还记得好多年前的一个大雪天，我在水源地看到了三名骑着自行车的供水厂巡视人员，她们穿着厚厚的大衣，寒风把她的脸冻成了红色，她们在雪中跌倒了，又相互扶起来，拍拍雪花，继续前进，风雪没能挡住她们巡视的脚步，坚强的背影在风雪中渐行渐远……

（刘中）

也不方便，有时候因为路况的原因耽误了送水的时间，遇上脾气不好的用户还会被责骂。但刘师傅却很理解用户“肯足是着急，我都会耐心的和对方解释，尽管管他们一开始情绪比较激动，但是最后都会理解的。”

笔者跟随刘师傅送了几户水，有电梯用户，有楼梯用户。电梯用户虽然不用爬楼但是如果遇到中午的高峰期会非常拥堵，等电梯最长时有半个小时；而楼梯用户则需要耗费大量的体力。在连续爬楼梯送了几家用户后，笔者早已累得气喘吁吁，额头也微微渗出了汗珠，更不要说扛着40斤桶装水的刘师傅了。

当笔者与刘师傅到达某小区单元楼下时，赶上业主主要出门，对方表示让刘师傅下午再来，他立刻答应下来。当被问到要再跑二次会不会感到很不耐烦时，他说，“这种情况经常发生，你下次还会遇到用户说让你下午来，你下午来了，结果他出门了，但等你先送别的小区再来时他又不在。”一个小区一个用户跑多次的情况很正常。”

尽管送水工很辛苦还会被人瞧不起，但在刘师傅的心里，他穿着供排水的深蓝色工作服，就是供排水的人。那是一个烈日炎炎的夏日，刘师傅刚进一个小区的大门便被保安拦住说，要么花钱办一年的出入证，要么扛着桶装水到用户，电动三轮车严禁进入。刘师傅怕用户等的着急，又不想给公司增加成本，二话没说扛着40斤重的桶装水就进入了小区。他将4桶水挨家挨户送完，身上衣服早已被汗水湿透。

尽管送水工很劳累，但刘师傅说：“累了就稍微歇会儿，多干活，多挣钱，干一天就干好一天。”

（蒋笑瑜）

老面团 VS 酵母面团

老面团（酵母发酵面团）和酵母发酵面团都属于生物膨松面团，即发酵面团，那是在面粉中加入适量酵母或（酵母）和水调制后，于适量的温度下，经过酵母的发酵作用，而得到的膨胀松软的面团。

老面团是制作发酵制品所采用的面团，该面团制作出来的成品有浓郁的发酵香味，也相对更具有面粉的香味，所以从口感和香气上来说，有大部分人更偏向老面团制品。但是由于老面团发酵结束后产酸较大，需要通过加碱来中和除酸味后才能制作产品，因此其制作难度较大。另外，从营养学的角度来说，加碱也会破坏面团中的部分维生素等。

酵母发酵面团的制作技术则更简洁，效果也相对更容易控制。现在普遍使用的即发活性干酵母，一般根据天气情况（温度）、发酵时间等，直接按照面粉用量的1%~2%添加即可。

要想调制出柔和漂亮的面团，如果是老面团的话，需要根据面团发酵程度、气温高低、操作时间、碱的种类、加碱量等情况灵活使用碱。

如果是酵母发酵面团的话，需要把握好水温，一般春秋季节用温水，夏季用冷水、冬季用热水；避免酵母与糖和盐等直接接触，以免盐、糖溶于水后产生的渗透压影响酵母活性；面团也要充分揉制，一般以切面没有蜂窝眼为好；掌握好发酵时间，即对面团发酵程度的把握，一般可以对照制品形态、大小、底部蜂窝眼等进行鉴别，发酵成熟的制品具有造型美观、白嫩松泡的特点。一般来说，面团会更加珍惜自己的工作岗位，而随着社会的发展，“扎碱”后立即成形、熟制，而酵母发酵面团是先成形、再发酵、最后熟制。

另外，无论是老面团，还是酵母面团，应选用面筋含量适中且筋力较强的面粉，适量的猪油（1.5%左右），奶（5%左右）、鸡蛋（8%左右）可以改善面团性质，使制品更加松泡白嫩、内部组织更加紧密、细腻，适量糖和盐既能增加面筋又可改善面团发酵。

（韩丽梅）



擦亮保卫工作的“眼”

2月14日，正值元宵佳节之际，笔者来到位于公司供水厂内的监控中心处采访。当我走入大厅时，保卫处的同事们正在聚精会神的盯着视频监控观看，丝毫没有察觉笔者的到来，直到陈惠清副处长向大家介绍我此行的目的时，同事们才忽然发现了站在她们身后的笔者。

治安监控中心是公司保卫工作的“眼”，它举足轻重，关系重大，有了它我们才能够随时观测到公司各个部位的动态，并及时发现、处置一切安全隐患，以保证公司各项工作的顺利进行。

2006年调入公司的冯丽娜与2008年调入公司的胡鹏刚是今日在中心当班的员工，“公司在2008年1月份成立了治安监控室，那时候我们只是在供水厂门卫旁边的一个小屋室内办公。但是随着公司不断对治安保卫工作加大重视力度，随后我们就搬来了现在的办公楼里，也就有了现在的治安监控中心。”

治安监控中心人员的排班制度与两厂的运行工一样，都是四班两运转，但目前中心一共有7个人，由于是奇数，所以在夜班时也免不了会轮到1个人负责看监控，有时候还会轮到需要一名女同事单独上夜班的情况。当被问到会不会害怕时，两名女同事都异口同声的回答道，“不害怕，因为我们的工作岗位职责重大，不出事没事，一出事都是大事。”在她们心里责任二字要胜过那漆黑寂静的漫漫长夜。

监控中心的工作职责并不只是看看电脑视频那么简单，他们这个岗位要负责视频监控；负责当监控到公司、两厂及园林

“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了。生儿养女一辈子，满脑子都是孩子哭了笑了。时间都去哪儿了，还没好好看看你眼睛就花了。柴米油盐半辈子，转眼就只剩下满脸的皱纹了。”这是今年最流行的一首歌曲，歌名叫作《时间都去哪儿了》。朴实的歌词，优美的旋律，唱出了一种淡淡忧伤的情怀，更唱出了那温暖今生的记忆——时间都去哪儿了？在这个问题面前，你是否也会忍不住黯然泪下，感慨良多？那些溜走的时光，催老了我们的容颜却丰盈了我们的人生。

公司的发展，离不开全体职工的辛勤努力，其中，更离不开职工的建功立业。一个女人，一生要扮演上、下属、同事、女儿、妻子、母亲等不同的角色，同时还要协调事业与家庭的平衡。3月8日“妇女节”临近之日，笔者就“你的时间都去哪儿了”这个问题随机采访了几位女职工。

庞翠茗 工程预算处处长
我的时间？这些年都是在平凡的岗位上默默的工作而已，家庭、单位，这就是我的全部。从我参加工作那年起，20年的时间仿佛就在弹指一挥间，从当年的懵懂无知到现在的成熟理性，从当初青涩的大学生到如今的中层管理人员，我的命运始终和公司紧密的联系在一起，这些年我学到了很多，从专业知识到价值观的取向，我越来越热爱自己的职业，同时也更加珍惜自己的工作岗位。而随着社会的发展，“涨工资”，收入大幅度增加，生活水平的提高，不断提高了，房子、车子都有了，所以心情舒畅，幸福指数亦成正比例增长，老人健康、夫妻恩爱、孩子茁壮成长，可以说我的时间都是在幸福中度过的。希望我今后的时间能多一些陪陪家人。

刘娟 规划设计处副处长
在公司干了这么多年，我的时间都是在收获。这些年，我收获了许多不同的经历，收获了许多专业知识，收获了许多知心朋友……

是：公司让我由一个不经世事的大学生成长为了一名职场女性。一晃来公司已经12年了，真的是时光飞逝，时间都去哪儿了，仔细想想是在一个个工地上流走了，是在一张张图纸上流走了，是在一次次计算中流走了，是在一张张图纸上流走了，是在一次次演出中流走了。虽然平凡，但套用一句名言“当你回想往事时，不要因为碌碌无为而后悔就足矣”。希望我今后的时间能收获更多的经历和知识。

采风

2月4日，随着我们乘坐的飞机落地北京机场，标志着为期近半个月的德国国际军乐巡演正式开始落下帷幕。在踏上返程的瞬间我不禁回想起赴德军乐巡演前训练的日子，顿时思绪万千。

还记得去年年末，我接到通知，要作为一名刀旗队队员赴德国参加军乐巡演，别提我当时有多激动了，喜悦之情溢于言表，但很快我这股兴奋劲就被随之而来的压力所代替。由于一月末我们就要赶赴德国参加巡演，短短不到两个月的时间我们就要完成整个表演的编排，大家都明白时间紧任务重，随后我们便迅速投入到了严格的训练中。

刚开始的一周，我们刀旗队队员与乐团成员在污水厂运行管乐行进训练。在这之后，我们刀旗队队员就被全部抽调到水厂排练厅开始进行全封闭式演出的训练。开始训练的第一天大家就迅速进入状态，全身心的投入到了演出训练中去。副总经理史兰花负责我们的训练工作，为了给大家呈现出完美的演出，史经理为我们的训练制定了严格的计划。每天固定的清晨形体课训练，为我们的舞蹈表演奠定了坚实的基础，同时给了我们的新队员练习基本功的机会，使她们能更快的跟上训练的节奏。这次赴德巡演刀旗队表演部分的曲目有《黑鹰序曲》、《茉莉花开》，由于《黑鹰序曲》这首曲子由我们刀旗队之前已经表演过，因此重点就放在了能够体现中国文化——《茉莉花开》这首曲子上。这次我们刀旗队有两名新成员，史经理说，我们首先要先把《黑鹰序曲》这部分的表演练好，让新队员跟上大家的步伐。接下来的几天中，大家都投入到了《黑鹰序曲》这部分的舞蹈练习中去，我采用“传帮带”办法，老队员热心帮助新队员学习舞蹈动作，共同练习、共同进步；新队员认真刻苦练习终于攻下了

这座“堡垒”。
接下来就是这次的重头戏——《茉莉花开》曲目的舞蹈编排，在我们练习《黑鹰序曲》的舞蹈部分时，史经理就在紧张地进行编舞工作，并最终确定了我们的道具是最能代表中国民族文化的扇子。终于要开始学习这支能够展现我们中国特色的舞蹈了，大家睁大眼睛边看史经理的动作指导，边自己尝试练习着。在史经理指导之后，大家便开始了热火朝天的练习，有的自己对着镜子反复琢磨动作要领，有的三两个人一组规范动作……最终把这支曲子的舞蹈动作基本记了下来。之后我们在排练厅的主要任务就是不停地反复练习。在舞蹈动作熟练记于心之后开始规范动作，大到一个转身，小到一眼神，大家都反复琢磨、精益求精，力求做到完美无暇。为了使每个人都跟上乐曲节奏、记住舞蹈动作，我们决定或每个人单独练习，或几个人分组练习，这样既能保证每个人都能掌握舞蹈动作，又能让人看到自己动作中的不足之处从而得到纠正。大家练习的时候时常汗流浹背，时常忘记吃饭时间，有的队员为了不掉队感冒发烧了仍然坚持练习，没有人叫苦叫累，没有

人有一句怨言，大家团结一致，拧成一股绳，为得就是能够在国际舞台上展现出我们最好的的一面！
经过了严格的训练，刀旗队在史经理的带领下，在德国国际舞台上成功地把我们舞蹈展现给了观众朋友们！风雨彩虹，铿锵玫瑰，我们刀旗队这个集体团结一致，积极向上，在经历了种种磨难之后，必将变得更加强大！（高姗姗）

王津 工程管理处管理人员
这些年来，我的时间都是在工作和学习中度过的。学习专业知识，学习培养一个好的心态。刚来公司那会儿，初到工地干活时，感觉非常不适应，风吹日晒的工作环境，日复一日的工作内容，让我感觉很迷茫，不愿学的念头层出不穷，但是我是个不愿服输的人，我年轻还，还要学更多的东西，更大的体现自己的价值，于是凭着不服输的一股劲头，打消我退却的念头。现在的我无论在工作或者生活中，再遇到什么困难，都会保持一种积极乐观的心态，工作不再像以前那样盲目、消极。我觉得好的心态是成功必不可少的法宝。希望我今后的时间能再多学一些知识。

韩娜 水质处检验员
我这些年时间大部分都在工作和跳舞中度过。我来公司七年了，这些年我见证了公司的发展，简直是一年一个样，公司从设施到我们的工资，一年比一年好，一年比一年高。而公司也给予了我更多值得骄傲的经历。比如跳舞，以前从没想过自己可以站在舞台上翩翩起舞，那种感觉，就

赵丽萍 污水厂后勤科职工
这些年我的时间都是在工作、家庭、吆号还有跳舞中度过的。时间过得真快，转眼间参加工作已经十多年了，在这些年里，工作使我变得成熟，生活使我变得

坚强。

通过这这几位女职工的采访，我们不仅看到了新时期女职工的别样风采，更让我们为她们积极进取的人生态度所感动，为我们公司有这样的女工而骄傲。

（刘中）

好像自己是明星一样，享受着观众的掌声，我是一个普通的检验员，但我深深地爱着这个岗位，在这，我们领导和同事之间，同事和同事之间就像兄弟姐妹一样，非常和睦。大家在工作之余说说笑笑，很有家的温馨。我希望我今后的时间能够像现在这么充实、快乐。

王海亚 供水厂运行工
这些年我的时间都是在上班、跳舞中度过的。来公司七年了，这七年里，有得有失，我失去了青春的岁月，时间使我从一名刚毕业的大学生变成了孩子的妈妈。但是，我得到的更多，在这些年里，我得到了爱我的人和我爱的人；我在公司学会了跳舞，在工作岗位上学到了很多专业知识，不管失去的是得到的，都是我的收获，都是我值得珍藏一生的东西。我希望在今后的时间里，能好好珍惜我的所有，爱护我得到的一切。

李亚雅 工程二公司管道工
时间都去哪儿了？我也总是问自己。现在的我已为人妻为人母，上班、回家扮演着不同的角色，时间就像风一样消逝了，消逝在和同事们一起努力工作忙工期里，消逝在茶余饭后宝宝的牙牙学语中。为了在工作中优秀，我们早出晚归，争取不在这些优秀的男人里掉队。回到家，我们还爱让人疼，我得到了爱我的人和我爱的人；我在公司学会了跳舞，在工作岗位上学到了很多专业知识，不管失去的是得到的，都是我的收获，都是我值得珍藏一生的东西。我希望在今后的时间里，能好好珍惜我的所有，爱护我得到的一切。

赵丽萍 污水厂后勤科职工
这些年我的时间都是在工作、家庭、吆号还有跳舞中度过的。时间过得真快，转眼间参加工作已经十多年了，在这些年里，工作使我变得成熟，生活使我变得

坚强。

在平凡岗位上发光

——污水水质监控工作一瞥

“这儿的污水颜色发深，有悬浮物，还很浑浊，我们就需要取样装瓶，然后带回污水厂进行化验。”李彦兴师傅向笔者介绍边和孙新彬师傅配合默契而又动作熟练的开始了取样。这是污水水质监控职工工作时的一幕。

2月20日，笔者来到污水水质监控办公室采访时正巧碰到李彦兴师傅和孙新彬师傅正在准备外出巡井，来得早不如来得巧，笔者便跟随二位一同前去进行污水井水质监控。

在巡井的路上得知，污水水质监控每两个人一个班组，一天24小时分早8点到晚8点、晚8点到早8点两组进行循环不间断的巡井，每天巡井4至6趟，监测污水进水指标情况。

在卓达服装城，孙师傅说道，这里排出的污水经常有些线头、棉絮不好处理，因而我们在这口污水井里就放有一个网状物用来收集这些不好处理的棉屑残物，每过一段时间就会提出来清理一下，以便更好的处理排出的污水。将车停好后两位师傅麻利儿的下车，李师傅动作熟练的从后备箱里拿起铁钩向井盖边走去，边用铁头轻敲井盖边缘说道，冬天温度太低，好多井盖都冻住了，要想打开井盖我

们都这样先把它敲一敲。果然，经李师傅敲过之后，几十斤重的井盖即在冻住的情况下也被轻松打开了。随后，孙师傅拿来了污水取样专用的带有绳子的小铁罐，将其系到污水井中取水样，在观察水质无异样之后，孙师傅迅速收起工具并将井盖盖好并确保已完全归位才离开。

在科技园的污水井，听李师傅说这里是研究制药技术的，有的还是抗癌药物，这些污水气味大，腐蚀性强。还没来得及多想，在井盖打开的一瞬间一股刺鼻的味道让正在井边而好奇向下观望的笔者不禁倒退几步，而这时孙师傅已经拿来取样工具开始取污水水样了。随着绳子逐渐被拉上来，污水离我们越来越

水质监控的两个重点对象——维生药业和以岭药业。这是两个厂区大、产量大、污水排放量大大的制药企业。制药企业的污水中往往含有一些很难处理的成分，这就需要这些企业在排污之前必须依法依规在自己的厂区内进行处理后达标排出工厂，以保证污水厂进水水质达标。为此，在维生药业的旁边安置有一个棚车值班室，及时监控该厂的出水水质，制止超标排放行为。值得高兴的是，这天这两个“重点对象”的排污都达标。

我们的车每到偏僻的地方两位师傅就格外留意一些大罐车，这让笔者顿生疑惑，便向两位师傅请教。原来过去他们经常发现有罐车在这些人员稀少的路段私自排放污水。通过跟随两位师傅巡井看到了污水水质监控这个团队的工作状况，工作态度。春夏秋冬，一年四季，无论天气如何，无论节假日周末，他们都曾经看到过我们污水水质监控的小黄车行驶在路上，觉得开车到处转转，这是多么轻松惬意的工作，如今为自己这种想法倍感惭愧。他们一复一自己，日复一年的不断重复着这单调枯燥的工作，虽然没有多么惊天动地，但却依然坚守在自己的工作岗位上发光发热，看似轻松，实则不易，这不正是我们供排水团队、敬业、奉献、求实等精神的体现吗？

（高姗姗）

接下来去的是污水

