

守护安全就是守护生命线

7月13日上午,我和同事们^①在五楼职工之家一起观看了《2014年全国安全生产月警示教育片——盲洞迷途》,这部影片由表及里,由浅入深,层层剥笋,直插事故的内核,一条又一条鲜活的生命被无情的大火吞噬,一个又一个幸福的家庭变得支离破碎。让大家体会到了生命的脆弱,对亲情的渴望,对安全重要性的认识。

影片精选了发生在吉林、青岛的两起特别重大事故。2013年6月3日,吉林宝源丰禽业有限公司发生特别重大火灾事故,造成121人遇难,76人受伤,造成经济损失1.8亿元。经调查是该公司安全生产管理极其混乱,安全生产责任不落实,

安全生产规章制度不健全,安全隐患排查治理不认真、不扎实、不彻底,且没有开展火场逃生演练和安全宣传教育,火灾初期紧急疏散不力,车间安全出口不畅等问题十分突出。另一部影片是同年发生的“11·22”青岛市黄岛区中石化黄潍输油管线一输油管道发生破裂事故。一场输油管线爆裂,50余个鲜活的生命戛然而止,造成直接经济损失7.5亿元,同样是管理不到位,安全意识薄弱造成的……

国家安全生产监督管理总局杨栋梁局长曾说过:“企业不消灭事故,事故就消灭企业”。这句话一针见血地指出了安全事故的可怕及增强安全意识和

安全管理的重要性。通过观看影片,我们应领会不断增强安全生产意识的重要性,应牢固树立“安全生产无小事”的思想,进一步坚定做好安全生产工作的信心和决心,全面有效地推进安全生产等各项工作,营造“人人讲安全、人人^②为安全”的良好氛围。工作中,我们一定深刻吸取教训,严把安全生产关,强化主体责任;始终牢记“安全重于泰山”,坚持“防患于未然”,杜绝事故发生。守护安全,就是守护我们每个人的生命^③。

(孙彦博)

不要预支烦恼

曾经看过这样一则故事,说的^④是一个小和尚,每天早上都要清扫寺院院子中的落叶。可无论他扫得多么干净,第二天早晨,院子里仍会出现一地落叶。小和尚头痛不已,一直想找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚跟他说:“你明天打扫之前使劲儿摇树,把落叶统统摇下来,后天就不用辛苦^⑤了。”小和尚依计行事,可第二天起床后一看,院子里依旧落叶满地。方丈走了过来,意味深长地对他说:“傻孩子,无论你今天怎么用力,明天的落叶还是会飘下来啊!”

生活中,我们也常常像小和尚一样,企图把人生的烦恼都预先解决掉,以便将来过得更好、更自在些。然而,很多事是无法提前完成的,早早地为明天担忧,只会让自己疲惫不堪,陷入无谓的焦虑之中。经常性的焦虑不仅消耗我们的精力,而且侵蚀我们的信心,导致我们恐惧生活,消极处世,最终一事无成。我们在预支烦恼的同时,也在透支自己的生命。

一位智者曾说,世间最珍贵的东西,不是得不到的和已失去的,而是眼下的幸福。我们精^⑥竭虑地构思明天,却忽视

了实实在在的今天,这是多么令人心痛的事情!所以,我们应该放下对明天的忧虑,好好地享受今天,享受身心的快乐。要知道,能够生活在这个奇妙的世界,已经足够幸运;能够健康、平安,能够得到家人、朋友的真挚关爱,更是莫大的幸福。让我们为今天的一切感到满足吧,也为我们坚信自己能很甜美地活到太阳下山而感到自豪,并且带着这份满足,这份自豪,积极投入到明天的生活中。

(王晓青)

颈动脉斑块及防治

近日公司为40岁以上员工185人做颈部血管超声后^⑦发现,颈动脉内膜增厚、斑块有56人。体检报告显示颈动脉内膜增厚或颈动脉斑块形成,提示全身动脉硬化增加了。颈动脉斑块的^⑧出现明显增加了心肌梗死、卒中以及周围血管疾病如下肢动脉硬化症的危险。发病率^⑨为30%。

研究表明,颈动脉内膜中层每增加0.1毫米,心肌梗死危险增加10~15%。卒中危险增加13~18%。尤其是超声显示低回声的软斑块即不稳定斑块,更容易脱落导致脑卒^⑩中。

一、造成颈动脉斑块的原因
导致动脉粥样硬化的因素均可导致颈动脉斑块形成,如年龄、性别、家族中有心脑血管疾病患者、高胆固醇、低密度脂蛋白、高甘油三酯血症、肥胖、高血压、糖尿病、吸烟等。如果存在以上多项危险因素,出现颈动脉斑块的机率会明显增加。

二、颈动脉斑块的危害
导致脑梗死。颈动脉斑块是由于多重危险因素导致的颈动脉血管损伤、血流中的有形成分聚集所形成的团块状结构。这有点类似厨房下水道中积存的油污,时间久了会导致下水道堵塞。颈动脉斑块的危险^⑪点不仅在于增大

后堵塞局部颈动脉,这毕竟是一个较为漫长的过程。

颈动脉斑块的危险主要在于不稳定斑块,也就是在血管壁上不牢固容易脱落的斑块。当斑块^⑫整体或者部分脱落后就成了血流中的栓子,随血^⑬流到达大脑堵塞远端脑动脉,导致栓塞事件。根据堵塞血管的大小及堵塞的时间会导致不同的结果。小血管堵塞症状较轻或者无症状,大血管堵塞会导致突发的偏瘫、失语等症^⑭状。堵塞时间短的,会出现言语不清、头晕、肢体麻木或者无力。

既然颈动脉斑块这么危险,要预防脑梗死,就必须重视颈动脉斑块的预防,要根据颈动脉斑块的具体情况决定治疗的强度和疗程。对于患有脑梗死的人更应当定期复查颈部血管超声,追踪斑块的大小及稳定情况;健康体检时最好筛查颈动脉超声以尽早发现颈动脉斑块;怀疑脑^⑮血管病的人一定要筛查颈动脉超声。

三、如何处理颈动脉斑
(一)积极控制危险因素:如高血压患者应将血压控制在140/90毫米汞柱(mmHg)以下,建议使用长效降压药物,尤其不主张使用短效硝苯地平(心痛定)长期降压,糖尿病患者应控制血糖在正常范围,根据个体的情况使用降脂药物,将血脂降低到理想水平。
(二)改变不健康生活方

式:饮食上每天保证400g的蔬菜和水果,多吃谷物和豆类食品,尽可能减少含脂肪多的食品如鸡蛋、肥肉等的摄入,每天食盐量应小于5g,尤其对高血压患者目前主张每天食盐量应小于2.3g(由于夏季出汗多,随汗液丢失微量元素较多,可适当增加食盐量)。

(三)戒烟、控制饮酒,男性平均每天饮酒量不应超过20~30g酒精含量,女性不应超过10~15g酒精含量。

(四)通过减少饮食的热量^⑯和增加体育运动减轻或控制体重。坚持每天至少30分钟的体育锻炼如散步、慢跑、太极拳、上楼梯、骑自行车等,此外保持良好的心态也十分重要。

(五)药物治疗:根据个人具体情况可选择抗血小板药物,如阿司匹林预防心脑血管疾病。亦可使用控制或减缓颈动脉斑块进展的药物,目前经临床研究证实有效的药物有他汀类降脂药如辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀,以及普罗布考核叶酸等。

(六)手术:严重的颈动脉狭窄有时需要做颈动脉内膜剥术或支架手术(狭窄>70%可支架)。

(七)定期体检,定期查体可观察斑块的大小和性质,并及时咨询神经内科医师,调整药物,以控制病情发展。

(刘文波 朱小红)

7月10日,公司组织无偿献血活动。当省血液中心的献血车开进公司时,已经有好多员工来到办公楼前。第一个登记献血填表的是营业处的樊永水,登上采血车在工作人员登录信息准备办证时,他拿出自己的《无偿献血证》。上面记录着2000年5月27日他第一次献血,那是他刚从学校毕业,回家路过火车站广场看到无偿献血车,听工作人员宣读《中华人民共和国献血法》后,觉得符合条件就献了200毫升血。年轻啥事没有,他说去年到石家庄学院查水表时,正好赶上献血。因为头天晚上身体不适,不符合条件不能献血。这次赶上公司组织无偿献血我提前做好准备,这几天一滴酒不敢喝,得保证血液质量。走进采血间,工作人员一边消毒一边讲注意事项。他拿出红色的《无偿献血证》笑着说,献过血我知道。随着采血袋上下摆动,400毫升鲜红的血液缓缓流出。他说我是无偿献血者,

也是受益者。我妹妹住院时需要输血,就享受到亲属临床用血的优惠政策。从采血车下来回到办公室,大家都劝他休息会儿喝点水。待了没20分钟,他说没事了,我得去趟园林绿化管理处催水费,拿起电动车钥匙就走了。热爱工作,热爱生命,无偿献血血液,挽救他人生命,这就是一个入党积极分子的爱心。他用热血和青春书写着心中的中国梦。

(王燕)

夏季菜谱

雪碧浸苦瓜
原料:苦瓜1根,雪碧250克,柠檬适量,枸杞少许
制作过程:
1、苦瓜洗净后去掉籽,切成薄片;
2、锅内加水烧开,放少量的盐,把苦瓜片倒进去焯水;
3、焯好水的苦瓜放入凉水中过一下,滤掉水,备用;
4、枸杞用清水泡好;
5、放几片柠檬在苦瓜里,再倒入泡好的枸杞;
6、倒入雪碧淹没在苦瓜,蒙上保鲜膜,入冰箱冷藏几小时即可。
(韩丽梅)

毛尖蛋饼
原料:鸡蛋4个,毛尖茶叶25克,姜末5克,葱末15克,精盐5克,食用油适量
制作方法:
1、毛尖茶叶用适量沸水泡开,捞出沥干水,放入碗内;
2、将鸡蛋打散,调入姜末、葱末、精盐与毛尖茶叶搅拌均匀成浆糊状;
3、平锅内加适量油,将蛋糊用小勺舀入平锅内,摊成圆

饼状,两面至金黄色熟透即可。
特点:色泽金黄,条叶香浓,明目祛暑。

物业管理知识简介(三)

十、房屋出现质量问题
(一)在保修期内由承诺方负责。

A、开发商依法承诺业主的保修期:
1、屋面防水3年;2、墙面、厨房和卫生间地面、地下室、管道渗漏1年;3、墙面、顶棚抹灰层脱落1年;4、地面空鼓开裂、大面积起砂1年;5、门窗翘裂、五金件损坏1年;6、管道堵塞2个月;7、供热、供冷系统和设备1个采暖期或供冷期;8、卫生洁具1年;9、灯具、电器开关6个月;10、其他部位、部件的保修期限由房地产开发企业与用户约定。

B、施工方承诺开发商的保修期:

1、基础设施、地基和主体结构,为设计文件规定的年限;2、屋面防水、卫生间、墙面渗漏为5年;3、供热与供冷系统为2个采暖期、供冷期;4、电气管线、给排水管道、设备安装和装修工程为2年。其他项目由建设和施工单位约定。

C、保修期从交付之日起计算。保修期不得低于《商品住宅实行质量保证金和住宅使用说明书制度的规定》中确定的最低保修期限。

(二)在保修期外区分情况处理。如是因发展商故意拖延而超过期限,或因屡修屡坏、屡坏屡修而超过期限,由开发商承担责任,购房者有权追溯。对超过期限的开发商提供维修服务。所以,保修期有多长,从何时算起都是首先需要关注的。特别是交房前一年,更应该关注房屋的质量,一旦发现质量缺陷,马上找开发商要求处理。如过了保修期,避免吃大亏,最好请律师帮助。

(连载三)(工法部/辑)

新法信息

浮世绘

所谓“好人”,往往是主动生存技能差的人,只有靠“好”这种对他人无害有益的特质才能自保,同时秘密地收获优越感。

——胡缠
等待中有欢乐,有焦虑,有“无可奈何”与“迫不及待”,等待中包含人间百味。
——吴冠中

你是你自己的目的,你是你自己的路。你的每一个举动都解释了自己所有举动。你要找到自己的消息。找到,并向消息走去。
——樊小纯

看到西装革履的中年男人在小卖部前和十几岁刚下课的儿子坐在一起默默吃冰棍儿,莫名感觉很动人。
——中二怪

我们总寄希望于做些事情改变别人对我们的印象,但别人对我们的印象却并不来源于我们所做的事。
——里八神

一下子明白什么是放下了,不是不信任,是明白你我也不过如此,是不再投入那么多期待和要求了。此刻我们像绝交已久又在街头重逢的老朋友,前尘往事,不再汹涌,千言万语,不出一声。
——琦殿

很多人在婚前对父母的意见特别反抗,多年后突然发现,父母的话确实是有道理,虽然父母可能跟不上时代,但他们往往是最了解你的人。
——琢磨先生

如果不把在幼儿园门口等待小孩放学、去邮局寄送或收取一份邮件、给绿萝换土浇水、补看一部早就想看的电影等等当盛大而有趣的事,那么再蓬勃的野心、再曼妙的理想,也抵抗不了日复一日重复的生活对人意志的消磨与腐蚀。
——韩浩月

有时候我们可能会选择性地忘掉一个事实——自由的好处和代价指的是同一件事:没有人管你。
——胡缠

人生没有什么事情是给别人做的。工作不是为了老板,是为了自己长本事赚钱。变美不是为了另一半,是为了自己得瑟摇摆。所有的努力都是你自己的选择,所有的荣耀和耻辱、成长和眼泪都是自己来担。
——琦殿

(宣/荐)

Yuan quan

源泉

准印证号:JL01-0398 2014年7月25日 第十四期
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310期

2014 年上半年度生产经营分析会显示

公司上半年经济形势喜人



图为生产经营分析现场会 王卿摄影

本报讯(刘欣)7月16日,公司在五楼职工之家召开2014年上半年度生产经营分析会,公司常务副总经理武晋强主持会议,公司部分领导班子成员及各单位、部门负责人参加了会议。

计统处、财务处负责人分别就公司2014年上半年各项生产经营指标完成情况和财务状况作出说明,并进行了分析,提出了建议。

公司总工程师李军对2014年上半年度公司总体经营情况进行了讲解,并对供水行业未来发展及我公司今后的发展情况进行了分析。他说:公司在林自强总经理和各部门的共同努力下,2014年上半年度经营形势喜人,各项主要生产指标均有大幅度的增长,其中供水量、售水量均有较大幅度的提高。区内老用户及企事业单位用水量的增加,以及不断增加的新

用户,加上政府加大了封停自备井力度,使公司供水发展前景更具潜力。污水处理上半年污水处理量显著提高,同时加强了运营管理,降低了能耗,在确保新工艺正常运行的情况下出水水质稳定,接近一级A出水标准,成绩显著。工程工程量、经营收入等方面与去年相比有所下降。面对供水行业未来发展形势,李军指出,目前水污染事件频发,应意识到

林自强总经理在公司召开的党总支第三季度工作会议上指出

广泛开展“精彩8小时 精彩连篇 精彩一生”活动

本报讯(刘彦芳 任晓霞)7月4日上午,公司党总支第三季度工作会议在五楼会议室召开,会议由总支委员会全体委员参加,副总经理、党总支书记王敏学主持。

会议首先由党群工作部对总支委员会第三季度党务工作进行安排,要求各党支部以党总支安排为依据,结合本支部的特点和实际情况制定详细工作和学习方案,并于7月9日前报党群工作部。会上还传达了区建设管理局活动督导组对我公司党的群众路线教育实践活动第一环节工作的批复。批复称,我公司党的群众路线教

育实践活动第一阶段非常成功,达到规定标准,同意进入第二环节。第二环节内容包括:学习规定篇目,召开专题会议,达到进一步提高认识,增强自觉性的目的;开展“四必谈”活动,即党总支书记与每名总支班子成员、总支班子成员之间、总支班子成员与分管部门一把手进行深入谈心,切实把班子问题、本人问题、对方问题、拟批评意见谈透;撰写审核对照检查材料和征求意见。

工会主席李庚奎传达了《关于开展2014年“党章学习日”系列活动实施方案》,《方案》内容包括:组织专题学习,

宣传表彰先进典型,开展党员志愿服务,使广大党员干部增强宗旨意识、执政意识、大局意识、责任意识,树立正确的世界观、人生观、价值观,自觉弘扬焦裕禄精神和“赶考”精神,努力践行“为民、务实、清廉”和“三严三实”要求。

公司副总经理、党总支副书记王敏学传达了《石家庄各级领导班子专题民主生活会方案》,要求民主生活会要开出辣味、开出主题,开出团结,时间间隔为半个月左右,总结落实“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,达到坚定理想信念

念,提高政治修养的目的,并对其实施的具体程序进行详细阐述。

总经理林自强做了重要讲话。他指出,“共产主义远大理想就在身边”是我们公司的核心价值观。我们公司20年发展的成功原因是我们比别人更早地实行了这一核心价值观。发展是硬道理,全体党员干部是公司的中坚力量,要以大局为重,要以公司400多人的利益为重,要想干事,敢干事,会干事,干成事。首先要做到“我为人人,人人为我”,为民谋利益,集体利益永远高于个人利益。这就要求我们要自觉地学

习马克思主义,自觉地检查自己的世界观,学习董存瑞、邱少云、雷锋的精神,努力使自己成为作风上雷厉风行,心理上坚不可摧,政治上有远大理想的人,为此我们要在公司开展一个“精彩8小时,精彩连篇,精彩一生”的活动。我们每一个人都要把学习当成自己的终生任务,在学习的氛围中工作,在工作这个平台上不断汲取知识,积极创新。只有这样,我们才会无愧于我们的青春,无愧于我们的事业,无愧于我们自己对企业这颗诚挚的心。



7月18日,公司举办了“党的群众路线教育实践活动硬笔书法作品展”活动,共有45名职工在活动中获奖。公司全体员工踊跃参加书写活动,书法作品紧密联系党的群众路线教育实践活动有关内容,使党的群众路线教育实践活动深入人心。活动活跃了员工的业余文化生活,同时也调动了广大员工参与党的群众路线教育实践活动的热情。 图为公司领导为获奖者颁奖。 王卿摄影报道

公司员工培训工作新尝试

让所有中层管理人员都走上讲台

本报讯(任菲菲 刘欣) 7月5日,公司组织的新员工培训班在培训中心开班,41名新员工参加。按培训计划,先后有5名部门负责人就本部门的业务进行授课,副总经理周明,总经理助理姚成参加开班典礼,林自强总经理作动员讲话。

林自强总经理在动员讲话中指出,作为新员工通过军训等军事化训练可以培养良好的意志力,增强团队意识,服从意识,做到一切行动听指挥,服从上级领导安排,将自己融入到集体中,壮大集体力量,其次要适应自身角色转变,杜绝懒惰

动态

思想,在工作中不断学习,不断探索,将书本理论与实际工作相结合,不断增强自身业务知识,立足于本职工作。同时新员工要摆脱依赖思想,浮躁心理,树立正确的人生观、价值观,敢想敢干,保持良好的精神状态,忠诚于企业,在工作中注重细节,不轻易言败,只有这样才能在工作中更好地展现自己,实现自身价值。

林总动员之后,综合办公室副主任张玉卿、水质处处长辛超英、动力设备处处长张红良,营业处处长王志建、生产技术处处长刘森池先后就公司福

公司进行防汛大检查

本报讯(任晓霞)为认真落实防汛安全责任和各项防汛安全管理制度,消除汛期安全隐患,7月2日上午,由安全处、督察处、物资处等部门组成的检查组对两厂、各工程公司、物资供应处进行了防汛工作大检查,副总经理王敏学参加检查。

检查组对各部門防汛物资准备是否齐全;防汛应急预案内容是否健全;电器线路、电闸插座是否安全;防汛值班人员安排是否到位;地漏和场地是否需要清理等方面进行了认真检查,并要求存在汛期隐患的部门立即整改。同时,受检单位向检查组汇报了本

部门防汛应急预案及防汛工作现状和存在的问题。检查组对每个部门的应急预案都认真进行了审阅,不符合要求的当场责令整改。同时要求,尽快消除汛期安全隐患,以确保各部门安全度过汛期。

王敏学指出,防汛工作关系到国家财产、供水安全和职工生命安全,是一项阶段性的重要工作,从检查情况来看,各部门充分贯彻“预防为主”的方针,做到了防汛物资、车辆、人员三落实,用实际行动证明了对公司防汛工作的重视,为迎接汛期的到来,做了万全的准备。

营业处严厉打击私自取水行为

7月2日12点48分,公司水务监察人员接到安立杰电话,举报称一辆罐车在槐安路一消火栓上取水。事不宜迟,营业处立即驱车赶往现场。经现场调查、拍照取证,查明是石家庄路通非开挖工程处在未办任何手续的情况下私自从消火栓取水用于工程

施工。对此,水务监察人员在对该单位负责人进行批评教育之后,依据相关法律、法规对其给予了相应的处罚。

随着用水高峰的到来,水务监察人员将延长巡查时间,加大巡查范围与力度,保障全区的有序用水和安全用水。(严计刚)

水厂炊事班冒暑清杂草

近日,供水厂炊事班对厂区的树木进行了修整,并对草坪内的杂草进行了全面地清除。因前期周密准备仅用了小半天的时间就完成了。会后,北方设计院在采纳我公司意见的基础上将对图纸进行修改和完善,为下一步工程施工奠定了良好的基础。

夏天是万物生长的季节,尤其是灌木。它们的生长不仅破坏水厂环境的整洁,而且会影响其它植被的生长。在水厂院内就有许多不同种类的灌木或乔木,这其中生长最为茂盛的是栉树。它是生命力极强的植物,无论沃土或是贫瘠石骨地,均能生根发芽,而且根

部极为坚硬,不易清除。供水厂炊事班的职工们顶烈日,冒酷暑,对院内苟树进行了全面的清除。他们先用电钻打几个眼,再用除草剂对草根进行喷洒,以达到“斩草除根”的目的。

目前,灌木清除工作仍在进行中,此举有效地改善了水厂院内植物的平衡生长,为供水厂营造了整洁美观的工作环境。(赵丽萍)

公司管乐团进行吹奏考试



乐团队员们正在考试 王卿 摄影

本报讯(刘欣)近日,公司管乐团针对团员近期练习情况进行了吹奏考试。公司副总经理王敏学,工会主席李庚奎作为特邀评委参与了考评。考试采取声部抽测、个人演奏和当场点评的形式进行。小号、长笛、单簧管声部团员参加了此次考试。考试中,团员克服心理紧张等因素,都认

真完成了乐谱的吹奏,但其中也存在一些问题。考试后,评委王健、张森均对个人演奏中音高、音色、音准、音质四方面进行了详细点评并对演奏中存在的不足及问题给予了指导,使团员在今后的练习中更具有针对性,必将促进演奏水平的不断提升。



浮世绘

这世界上总会有一个人,你能放心地把身后的敌人交给他去解决。你们靠着背战斗,同仇敌愠。他从不怀疑你的能力,大到养老保险,小到电水煤气通通搞定。你看到他精疲力竭的下班回来,就知道又是刀光剑影的一天,你在心中默默抱拳,“英雄”。麻烦的事情已经够多了,就不要再给自己找一个麻烦的对手。

——silver是水果味儿的

给自己倒杯水吹凉,给自己削个苹果切瓣儿,给自己捶捶腿,给自己讲个故事,用曾经爱你的方式爱自己,真好。

——柳三便

小孩子就是这么可爱,说“没有”和“不”的时候一定会配着摇摇头。成年之后我们会倒没有用脱这种本能反应,只是藏在心里,以免和嘴上说的冲突。

——里八神

如果一个人长期单枪匹马地闯荡,即使他再聪明成熟权衡利弊,也总有一天会作出愚蠢、绝望、可悲、恐怖的决定。

——中二怪

笑点考验知识结构,泪点考验人生经历。

——陈先生在1993

(宣/荐)

缓解压力三款茶

酷暑天不期而至,工作族可以通过饮用一些能缓解压力的茶来改善这种状况。

玫瑰花茶 玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功能就是理气解郁、活血散瘀和调经止痛。此外,玫瑰花的药性非常温和,能够温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。

薰衣草茶 这款茶可以净化心情,缓解压力、松弛精神、帮助入眠,可祛风、镇静、消除胃肠胀气、腹泻、头晕头痛等。安定神经、缓解压力,可令紧张情绪快速松弛,解除焦虑,帮助入眠,具促进食欲、养颜美肤的功效。

洋甘菊茶 这款茶可治视力失聪,降低血压。可增强活力、提神。此茶还具有止咳、祛痰的作用,因此可舒缓头痛、偏头痛或感冒引起的肌肉痛,对胃酸等有帮助。

洋甘菊可消除感冒所引起的肌肉酸痛,能镇定精神、舒缓情绪,提升睡眠质量,还可改善过敏的皮肤症状。

(卫生处/荐)

采风

脱下军装我还是一个兵

在想着我们,我会更加努力地做好后勤保障工作。

李景森(用户工程处副处长):每回发T恤的心情都不一样,都会有一种强烈的激情和满腔的干劲。我是亲眼见证公司点点滴滴的成长历程,我对他真的有感情,大家的利益都是一样的,对公司的干劲有增无减。能干的年华都是在供排水,他就是我的第二个家,我会时刻保持军人作风,服从命令,保留军人本色。公司就是咱的家,希望他蒸蒸日上,越来越壮大,看看每年的这些T恤,我都会把他们保存好,这是公司对我们军人的关心,即使离开部队这么多年了,我从来都不会忘记自己是一个兵,永远保持军人风采,并陪伴公司茁壮成长。

战加文(后勤处处长):我是2001年来的,不管是T恤的样式、材质怎么样,无不体现着公司对我们复转军人的重视,那是建军74周年的时候,我领到了第一件背心,我就感觉到了这是公司对我们军人的厚爱,提醒我们即使退伍了自



李庚奎(工会主席):公司年年为我们发一件T恤,形成了一种企业文化,林总对我们的期望很高,这一件小事情体现出对我们军人的关爱、激励。我会继续保持优良传统,做出应有的贡献。另外,从汗衫材质就可以看出今天我们的发展,我不会忘了自己永远是一个兵。公司组织我们去外边参观学习,如:井冈山、延安等等。军营文化对我们企业发展起到了积极的推动作用,今日良好的精神面貌与之密不可分。希望公司以后发展更加壮大,企业效益更好,效益上去了,职工们的干劲就更高了。

张洪仿(后勤处员工):我从来没有忘记自己是一个兵,来到公司19年了,每年“八一”建军节来临之际都会收到礼物,公司对我们的关怀,我永远都不会忘记。我会时刻提醒自己要保持军人本色,看到今年的T恤,我真心地觉得自己幸福得不得了,感谢公司领导对我们军人的关心,时刻都

张海东(物资供应处员工):企业对我们退伍兵十分关爱,年年想着我们,我感到心里特别的温暖,每次公司给发的纪念品我都会当作宝物一样视若珍宝,想到公司领导对我们的关心,我一定会更加努力地为公司做贡献;想那件背心,我们工作的精力更旺盛了。公司这么关心职工,我以后会更加努力,吸取众人

张洪仿(后勤处员工):我从来没有忘记自己是一个兵,来到公司19年了,每年“八一”建军节来临之际都会收到礼物,公司对我们的关怀,我永远都不会忘记。我会时刻提醒自己要保持军人本色,看到今年的T恤,我真心地觉得自己幸福得不得了,感谢公司领导对我们军人的关心,时刻都

已还是一个兵。穿上公司发的背心,感觉就像穿上了军装一样,我总会挺直腰板,站在镜子面前照上老半天,傻傻地敬上一个礼,又一次感受到了当兵的感觉,心里真是别提多高兴了。谢谢公司领导对我们的关爱,我感觉到在供排水公司我还是一个兵,永远都是。

兵,时刻保持军人作风,为企业的发展尽心尽力。复转军人为公司发展做出的贡献有目共睹,在公司的关爱下,他们必将把公司交给的每一项任务当成军令状般坚决完成,牢记脱下军装我还是一个兵!(任菲菲)

让生活充满绿洲

杨师傅带领我走遍了整个水源地,以前的一片荒地现在种满了各种植物,绿油油的使得整个水源地都显得那么富有生机与活力。新疆杨、八棱海棠等等,这些植物都是杨师傅亲自带人去各地购买回来的。前几天去园林的时候,看见杨师傅正在和几个员工建水池子,之前的水泥池子不存水,使得一角的竹林难以生存,他们重新翻新,拆了水泥池底重新弄成防渗的,使得水槽存水,保存湿度,利于竹林的生长,现在的那一角是那么的富有生命力,让整个园林都显得活力四射。

(任菲菲)



地寻找,一定会找到属于自己的那份快乐。

老茧写着成就

杨师傅话语不多,他说这辈子啊,没什么爱好,不喜欢喝酒,也就爱抽烟。看到他抽烟的姿势,不禁让我想到了电

园林老兵手上的老茧

影视剧里面的老农耕田休息的场景,憨厚朴实的杨师傅就是那个角色。作息中,无意间看见了像杨师傅这一代人都拥有的那双老茧手,看着杨师傅讲着以前的故事,我陷入了遐想之中。看看他那双起了一层很厚很厚的老茧手,长年累月地操劳,这双手已粗糙得像老松树皮,皮肤皱巴巴的,手背裂开了一道口子,手掌也磨出了厚厚的茧子,看上去像满是锈斑的铁耙。时间就是那么

不长吧它还挺遥远。这做事就一定要勤奋,要懂,必须要好好干。”现在积极主动的努力工作,并不单单是为了眼下的回报,而是为了未来,人生并不是只有现在,还有更长远的未来。人需要工作,需要获得社会归属与认同。只有在工作中磨练自己,才有可能成长,也只有抱着积极乐观的心态去工作,才能在自己进步与成绩中获得成就感。

《红色娘子军》激起新一轮价值观碰撞

6月25日，中央芭蕾舞团（简称“中芭”）《红色娘子军》首演50周年全国巡演的第31站来到山东潍坊大剧院。在两个多小时的演出中，热烈鼓掌声多达19次，几乎每隔七八分钟，观众就会情不自禁地叫好。这份感动并不只属于有着“红色记忆”的中老年人，也不乏年轻人、小朋友。几个小学生跑到后台，叽叽喳喳地和演员们讨论起了“娘子军的精神”，让带团巡演的中芭副团长王勇才觉得“很萌很欣慰”。

“琼花”激起价值观碰撞

芭蕾舞剧《红色娘子军》讲述了上世纪30年代第二次国内革命战争时期的海南岛，从恶霸南霸天府中逃出来的丫鬟琼花，在红军党代表洪常青的帮助下，从一名苦大仇深的农村姑娘逐渐变成一名共产主义女战士的经历。

“这部剧表现了女性为自由而战、为妇女解放而战的革命精神和英雄气节。”面对眨巴着眼睛似懂非懂的潍坊小学生，王勇才认真地说道。他不希望孩子们现在就能理解《红色娘子军》，但是希望播下一颗启蒙的种子。

首演50年来，《红色娘子军》累计演出近4000场，主演也已经更换了五代，但这部经典却始终常演常新。“《红色娘子军》传递的价值观在今天仍然不过时，对年轻一代是有针对性的。”王勇才说。

“人生的目标是什么？”在王勇才看来，这一永恒的哲学命题，其真实是《红色娘子军》提出的问题，也是年轻人面对的共同问题。“琼花经过党的教育，明白自己的人生目标并为之奋斗，为报一己之仇；同样的，对于当今的青年来说，你的奋斗目标是什么，仅仅就是大学毕业、考

研、出国吗？你和一个国家的命运其实是连在一起的。”

演出中，“琼花”的命运不断激发着观众的共鸣。

第一幕里，“琼花”逃出虎口追求自由，在椰林里与“洪常青”相遇，“琼花”一个“倒踢紫金冠”的经典舞姿引发全场惊叹。掌声之余，记者身边的一对母女低声私语。母亲对女儿说：“你看着人家琼花多勇敢多独立，哪像你一天到晚就知道黏着男朋友，工作也不好找。”女儿则默然无语。

类似由《红色娘子军》引发的价值观碰撞，对于“琼花”的扮演者们来说并不陌生。中芭团长、第三代“琼花”的扮演者冯英认为：“《红色娘子军》是一部表现妇女追求解放、追求自我价值的作品，这对年轻人是有启示的。”现在许多年轻女孩以“嫁个有钱人”为人生最高目标，忽视甚至逃避自己的权利和价值，冯英希望“琼花”这个角色能带给年轻人内心的碰撞。

洪常青不仅“高大上”

参加此轮巡演的第五代“琼花”扮演者、中芭台柱子张剑、鲁娜也极具飒爽之姿。“琼花”的坚韧给她们的性格打上了烙印，此次转战潍坊，即使是在训练间隙休息时，她们也常默默保持着劈叉的姿势。

3年前，张剑和鲁娜曾跟随冯英团长赴海南“红色娘子军纪念馆”看望当时尚在人世的几位娘子军老战士，并进行了现场表演。鲁娜说：“一些娘子军老战士在战火中都缺了胳膊、断了手指。以前我们只是在舞台上扮演英雄，真正见到英雄的那一刻，对《红色娘子军》才有了更深的理解。”

“表演结束，当时已经101岁的‘娘子军连’排长王运梅老

人使劲儿为演员们鼓掌，还艰难地站起来，庄严地行了一个军礼。”冯英回忆，老人身上的军魂深深感染了在场的每一个演员。

不久前的4月20日，最后一位娘子军老战士卢业香去世了，享年100岁。作为中芭的首席演员，张剑认为，把老战士们精神传承下去，是中芭的使命，也是自己的责任。尽管已是国际一流的舞者，但在潍坊演出前一晚，为了保持最佳舞台状态，她依然进行了近3个小时的训练。她希望自己的舞台生命能够延续得更长一些，能够通过“琼花”这个角色与观众不断交流。

不同于老一辈艺术家许多“革命符号式”的表演，诸如握拳头、瞪眼睛等，今天的中芭人更注重表现英雄作为“人”的一面，希望让观众们感到可敬，更可亲可爱。参加此轮巡演的第五代“洪常青”的扮演者李科、周兆晖、佟锦升是3个“80后”大男孩，他们富于青春活力的角色刻画“更讨观众欢心”。

“那个时代远去了，但是英雄从未远去，任何一个年代都需要有平凡的人站出来。”西安小伙李科并不把“洪常青”看作是个“高大上”的形象；周兆晖则说：“作为一个男人，就要有社会担当。《红色娘子军》其实也是一部关于责任感的戏。今天那些奋不顾身、英勇牺牲的消防队员，他们不也是‘洪常青’吗？”在佟锦升看来，“这个社会，大家都呼唤雷锋、呼唤榜样、呼唤信仰……这恰恰说明《红色娘子军》的分量。”

“历史不是割裂的，今天的青年对过去的历史可能不太了解，像《红色娘子军》这样的作品在当下不是多了，而是少了。”王勇才强调，“文化是要育人、化人的，传承就在润物细无声之中。”

不应打上“文革”标签

然而，围绕着《红色娘子军》的文化传播曾引发争议。

此前，中芭演员携《红色娘子军》登上2014央视春晚，一度引发巨大关注。怀旧赞扬者有之，质疑反对者亦有之。正方认为，《红色娘子军》是红色经典，是民族的集体记忆；反方则声称，该剧是样板戏，其政治意义大于艺术魅力。清华大学法学院副院长张建伟曾公开表示：“许多‘文革’的受害者还健在。安排这个节目的时候，不知是否考虑过他们的内心感受？”

对此，现任中芭党委书记、第三代“洪常青”的扮演者王才军对中国青年报记者说：“这种说法，我觉得可笑。《红色娘子军》是‘文革’之前周恩来总理直接抓的作品，并非‘文革’的产物。1963年，周总理对中芭提出，应该创作一些革命题材的剧目。当时我们中芭的编导李承祥老师建议，或许可以改编电影《红色娘子军》，因为它适合发挥芭蕾舞以女性舞蹈为主的艺术特点。经过几个月的紧张编排，《红色娘子军》在1964年9月26日首演，这时离‘文革’开始还有近两年。”

无论如何，反映特定历史时期、诞生于特定政治环境的《红色娘子军》能否超越所处时代，是一个耐人寻味的话题。

在潍坊大剧院的演出结束时，记者随机采访了几名观众。一位年轻的母亲告诉记者：“儿子好奇地问我，这些阿姨为什么穿裙子，为什么拿着刀、打着枪呢？我就告诉他，因为在爸爸妈妈的爷爷奶奶生活的时代，很多人受苦，没有吃的喝的，不能上学，只能当奴隶。所以她们和很多人一样都拿起了刀枪。因为有那样一段历史，你

今天才能过上和平美好的生活。我们要记住她们。”

王勇才在潍坊大剧院的后台和中国青年报记者探讨了这一问题。王勇才说：“艺术来源于生活，反映着特定的历史时期。有一部儿童剧叫《以革命的名义》，其中列宁同志有句台词叫‘忘记过去就意味着背叛’。”

他表示，《红色娘子军》演出50年来基本没有改动，它骄傲地保持着初创时的面貌，不因风云变幻而改变，故称正剧历史，不忘苦难。他还指出：“虽然《红色娘子军》是样板戏，但并不是那个年代的艺术作品就一定打着‘文革’烙印，就一定是‘背叛历史’的。那个时候，我们的卫星、核弹、核潜艇也都在研发中，难道我们也要否定吗？艺术也是一样。”怀着对历史的一份特殊感情，在潍坊大剧院，祖孙三代一同前来观看《红色娘子军》的不止少数，亦可见一些老姐妹、老哥们儿结伴而来，追寻自己的青春记忆。

记者见到几位头发花白的老太太挽手走进剧场，原来，她们年轻时在潍坊柴油机厂工作，那时只要有空就喜欢模仿“琼花”的表演动作。其中一位告诉记者：“跟现在小年轻追星一样，‘琼花’就是我们当年的偶像。其实追星如果追对了人，是很积极向上的一件事儿。”她还把儿子一家也动员进了剧场，因为“主要是想让孙女受熏陶”。

王勇才说，这样的场景，一路巡演过去，在深圳、重庆、合肥、无锡、昆山、泰州等地都遇到，几乎每场演出观众都会热烈鼓掌七十八次，有时返场谢幕甚至多达五六次。他说：“《红色娘子军》有着50年的社会基础，它激励着演员，更感染着一代代观众，它还会一直演下去。”

（摘自《中国青年报》）

读书汇

我说不出为什么，特别喜欢跟这种冷静平和的人待在一起。热情让我害怕，一是怕让我要回报相同的热情，那是件很辛苦的事情，承担不起来，让人虚脱；二是害怕热情总是快速褪去，因为差距而更加落寞。

——《时间不老，我们不散》

你大概误会大学文凭是世界之匙，开启顺风顺水之门，这并不正确。读书目的是进修学问，开阔胸襟。人生所有烦恼会不多不少永远追随，只不过学识涵养可以使一个人更加理智冷静地分析处理这些难题而已。

——亦舒《花常好月常圆人长久》

世上有一样东西，比任何别的东西都更忠诚于你，那就是你的经历。你生命中和日子，你在其中遭遇的人和事，你因这些遭遇而产生的悲欢、感受和思考，这一切仅仅属于你，不可能转让给任何人，哪怕是你最亲近的人。这是你最珍贵的财富。

——周国平《把心安顿好》

我一直有很多很多的想法，我也一直很怕麻烦。有些事情，就是在我们一转身，一犹豫，一念着“下次再说”的时候，就不一样了。太阳落下去，当它再升起来的时候，有些人，有些事，就从此与我们错过，再也不会回来。

——刘小昭《你当温柔，却有力量》

从现在起，我开始谨慎地选择我的生活，我不再轻易让自己迷失在各种诱惑里。我心中已经听到来自远方的呼唤，再不需要回过头去关心身后的种种是非与议论。我已无暇顾及过去，我要向前走。

——米兰·昆德拉《生命中不能承受之轻》

人生就像一座桥，我们自彼处来，往那头去，一边走，一边不住叹息，因坏事太多。一串世事如雾般过去，一抹往事似水只堪追。就似痴心的人泛过亲爱梦乡，感叹以后心里长记忆。纷纷哀泪如叶落片片，勿勿爱恨盛满每一天。

——亦舒《叹息桥》

爱一个人，不爱一个人，都像一条很长的路，要走上很久才能明白。你明白吗？现在正在体验这种过程，不得不承认，这确实是一条漫长的路。可我希望在长路的尽头，在我明白过来的那一刻，那会是一个圆满的结果。

——路内《追随她的旅程》

（宣/荐）

党的群众路线教育实践活动专题

共产主义远大理想就在身边

通过这次“加强党性修养，坚定理想信念”党员专题培训使我受益匪浅。其中林总经理以《共产主义的远大理想就在身边》为题目的授课，使我对那个从前很模糊的概念变得清晰透彻起来，对自己“当初入党为什么、现在应该干什么、今后将会留什么？”做了认真的思考。

改革开放以来，马克思列宁主义在一些人心中，甚至在共产党员心中越来越淡漠了，更有甚者，在新的历史条件下，用异样的眼光和不正常的思维方式来看待马克思主义，认为这是“乌托邦”、“天方夜谭”、“空想主义”、“过时理论”，可望而不可及。于是乎，不少人对于共产主义理想产生了怀疑，对这种崇高的信仰产生了动摇。如何科学理解马克思主义以及共产主义远大理想这个共产党人的最高信仰和追求，是共产党及每个共产党员能否为共产主义奋斗终身的根本问题。这个看似可望不可及，虚无缥缈，甚至被一些人认为是过时的问题，供排水公司却把它始终摆在了员工的眼前，变成了每位员工看得见摸得着的、实实在在的现实问题。“企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满”的价值观非常实际，浅显明了地解释了这个深奥、重大的理论。20年来供排水人自觉自愿地为共产主义最终目标奋斗着、贡献着。

我是1992年入党的人，入党对每一个战士来说是最好的嘉奖。从小在红色教育下长大的我对党和英雄人物有一份崇拜，但对共产主义远大理想这个概念实在是没有什么理解。1995年，来到供排水的第一天，我就被吸引了，帅气的部队作训服是工装，员工队伍中多数都是复员转业军人，那么艰苦的条件下每个人脸上都洋溢着笑容，林总经理的自信以及对供排水公司美好明天的展望让我下决心留了下来。19年来，跟自己信任的带头人实现了一个伟大的梦想：从无所有发展到固定资产5亿多元的规模，坚持着把事业做成、做好、做大、做久，为社会做出贡献。我觉得自己很充实，很幸福。人生的价值不是你挣了多少钱，生活的有多富裕，而是体现在你所做的事情上，人的一生，过好日子是一方面，但是人得有信仰和奋斗的目标。

在公司的发展中，林总经理发挥了很好的文化倡导者、领军者和旗帜作用，为了供排水公司，他付出了太多，员工们看在眼里，记在心里，职工队伍团结向上、敢打敢拼，克服无数的困难，创造了一个又一个的奇迹。污水提升泵站是在1996年春节前投入建设并运行的。当时的条件之苦难以想象：在一片空旷的野地里，寒风刺骨，20天拿下了污水提升泵站两个月工期的建设任务。1996年冬，不分男女老少，每人一天平均装填搬运百余个土袋子，泡在刺骨的冰水里，完成了石津渠输水管线的围堰工程，工地上高高飘扬的红旗见证着这一切。之后又相

继建设了供水厂、污水处理厂、纯净水厂以及现在的污水深度处理改造项目。这些年，供排水的队伍就是在林总的带领下，加班加点，不讲条件，无论多苦多难，凭借着对林总的信任坚持着，信仰的力量是无穷的。十多年来，公司经常遇到资金周转困难的问题，但我们没有向国家伸过一次手。一个通知，大家踊跃献血，没有人问有没有利息，什么时间还。因为我们知道，一个大家庭的发展和稳定靠的是家庭成员的众志成城。正如林总说的：企业是大家吃饭的锅，只有大家都团结一心，都想着往锅里加东西，我们才有饭吃。

在这个大家庭里，每位职工都感觉到了温暖。企业再困难，员工的工资从没有拖欠过，各种社会保险都按国家规定为职工缴纳，各种劳保、福利等样样到位，“母亲节”活动让员工工会感恩，爱家人，爱企业、爱国家、爱生活。职工家里婚嫁娶嫁，有困难时，林总经理总是在百忙之中送去祝福和慰问。退休的老职工每年都会收到取暖补贴和米面油等生活用品，林总没有忘记他们对供排水做出的贡献。多么有人情味的管理者，所有一切，都在践行着那份承诺和责任：企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满。

作为公司的员工，我们有信心跟着林总一直走下去，为了我们心目中的共产主义理想而努力！

（高荣双）

学习《领导干部要敢于负责勇于担当》心得

一、要增强敢于担当的勇气

担当意味着付出、奉献甚至牺牲，意味着为了党的事业、人民的利益而不顾个人的利害得失，那么，是什么让一共产党员特别是党员领导干部能够做到义无反顾、无怨无悔地做到这一点，这种勇气和力量只能来源于坚定的理想信念，来源于共产党人的政治远见。

要提高敢于担当的能力，不仅是共产党人的政治本色和价值追求，同时也是正确认识世界、有效改造客观世界的实践要求。担当需要勇气，也需要能力。着力提高科学思维的方式，切实提高科学思维的能力，比具体的知识学习重要。

要有敢于担当的胸怀，要丢掉私心。敢于担当，首先要出于公心，自觉站在党和人民的立场上看待得失。一事当前，首先要以党的事业为重，以人民群众的利益为重，而不能计较个人的名利、前途。有时，为了党和人民的利益，我们还必

须牺牲个人利益，这更能体现共产党人应有的政治情怀。面对困难迎难而上，冲在改革发展的一线是勇于担当；长期工作在条件艰苦的地区，默默无闻地为党和人民的事业无私奉献，同样是担当。一个干部，如果整天想当好人、拉关系、谋私利，即使一时得利，也肯定会被群众指背梁骨，这样的干部难以干成大事，也难以承担重任。要正确对待失误和挫折，干事难免出错，在荣誉面前不争功，在失误面前不推过，是领导干部应有的觉悟和境界。相信群众，相信组织。群众的眼睛是雪亮的，组织上对干部的评价是客观公正的。只要我们一心为了工作和事业，即使一时遇到一些干扰和非议，但最终会得到公正的评价和群众的口碑。

二、要有敢于担当的底气

一个党员尤其是领导干部过不了廉政关，就没有担当可言。无私才能无畏，自身不干净纯洁就没有担当的资格和底气。保持党的纯洁性，一方面要

“正能量”本是物理学名词，而“正能量”的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人展现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相连，表达着我们的渴望，我们的期待。

习近平总书记在一次考察时这样说过：“聚合各项相关改革协调推进的正能量”。可见，在国家发展过程中，正能量的作用不可小觑。同理，发展企业正能量亦同样重要。试想一下，如果企业里的每名党员不断释放凝聚力，鼓舞斗志的“正能量”，何愁企业不发展呢？作为企业一名普通的共产党员，你又应当如何在岗位上发挥自己的正能量去推动企业向前发展呢？

第一，坚定信念。在前段时间党员培训中，党总支让每位党员观看了《正道沧桑——社会主义500年》这部专题纪录片，纪录片用50集篇幅生动形象地向大家宣传社会主义的发展历程。在整部专题片中，“理想信念”这个词，一直贯穿于始末。通过这个500年的回顾，使我们看到了共产主义先贤们坚定的共产主义理想信念，先贤者、革命领袖们为了社会主义坚忍不拔的忘我牺牲精神，这些都是值得我们学习的。这部片子用社会主义500年的历史画卷为当今浮躁的时代增添了一份远航的勇气，也为我们增添了一份追寻中国梦的

感人力量，更为我们实现企业梦指明了前进的方向。思想是行动的指南，思想有多远大，行为就有多大量。在企业中，党员就应该发挥自身的正能量，带领广大群众从思想上抵制各种消极思想、小农意识、推诿扯皮等现象的发生，运用党员“平时工作转安、困难时刻站出来、危急关头冲在前，服务群众想在前，敢于担当，就是要在矛盾面前敢抓敢管，敢于碰硬。一个干部的担当、责任，最重要的是敢于承担难事、棘手的事、得罪人的事，善于处理各种矛盾，领导干部一定要深入一线，主动靠前，努力把矛盾化解在基层，把问题解决在萌芽状态。在践行科学发展观的实践中，我们还有许多难题需要破解，还有许多未知领域需要探索，这都需要党内大兴敢于担当之风，锤炼各级领导干部敢于探索、敢于实践，敢于负责，肩负起时代赋予的伟大使命，做出无愧于时代的业绩。

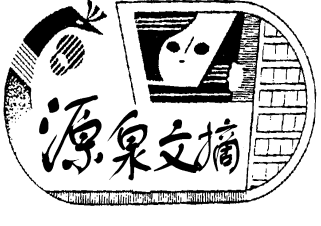
第二，明确责任。纪录片《伟大的抗美援朝》中入朝作战的30万志愿军战士，与以美国为首的16国的联合国军对抗两年零九个月。在这场战争中18万中华民族最优秀的儿女从此长眠于北朝鲜，这其中像孙占元、黄继光那样用自己的身躯堵住枪眼，更是成为了普遍现象！还有一个画面是这样的：在零下40度的雪地里，我们的志愿军战士仅着单衣单裤埋伏在美军溃退必经的要道边，虽然没有等到敌军他们已经冻死了，但他们依然是呈瞄准的战斗姿态俯卧在机枪边。我不禁要问一句，是什么能

的地步才去做，结果领导不满意，我还有一堆的理由、借口搪塞领导。这种习惯一旦成了自然，就变成了了一种拖拉办事的工作态度，这其实是一种执行力差的表现。作为共产党员，我们应该在群众工作中产生高效的正面效果，确保各项工作规章制度不只是“摆设”，要带头遵守。切实转变自身工作作风，在工作中讲实话、讲实情、讲实效，加强执行力度，创造良好的、积极向上的工作氛围；让作风优良、扎实工作的人能够奋发工作；让作风漂浮、不干实事的人没有市场；让求真务实的受到鼓励；让作风恶劣的受到批评。

作为一名党员，如果没有坚定的信念、一心为公的责任心和强有力的执行力，就不可能充分发挥一名党员应具有模范带头作用，也不可能集体面对困难时挺身而出。所以，我们有理由相信，只要共产党员充分发挥自身正能量，就一定能够凝聚企业正能量，再将这份非权力的影响力无限扩大，就一定能够推动企业健康快速的发展。

（郭维）

凝聚党员正能量 助推企业快发展



中国青年报：您对日本保育園有什么感受？

孙瑶琼：日本分保育園和幼稚园两种。保育園最小6个

中国青年报：日本存在“入

园难”的问题吗？

孙瑶琼：日本公立保育園非常难进。申请时需要统一递交材料至当地政府部门，根据家庭状况打分，比如父母双方工作时间长短、是否有老人同住等，根据分数高低决定是否能入园。费用要根据家庭年收入来定，低收入家庭会非常非常便宜，入了公立保育園的孩子有些会

选择等待，有些会选择入私立保育園。私立收费贵很多，但政府有一定补贴。

由于日本“少子化”问题严重，现在对儿童相当重视。孩子3岁之前，每月能得到1万5千日元（约合人民币915元——编者注）的政府补贴。3岁至小学毕业前是每月1万日元。

中国青年报：日本重视对孩子的早教吗？

孙瑶琼：日本也有各种早教机构，教英语、钢琴等，与国内比

没有那么贵。但是我身边的妈妈们很少带孩子上这种早教机构，更多是带孩子去学游泳、体操等体育类项目。

中国青年报：你接触的日本孩子，有什么让你印象深刻？

孙瑶琼：是他们的礼貌和礼仪。还记得刚来日本时，我和朋友在马路上一排走，后面来了一群小学生，也就2年级。我就和朋友让开路请他们先走，几乎每个从我身边经过的孩子，都会对我点头致意或者表示感谢。我带孩子出门坐电梯，经常有小朋友同乘，他们都会帮我按住电梯门让我们先进，出电梯时也按住电梯门让我们先走。

在日本，不论是家庭，还是保育園、学校，都提倡孩子和学生“自己的事情自己做，不给别人添麻烦”的理念。小朋友很早就学着自己吃饭、收拾玩具、拿

我与企业共成长

自我进入供水排水公司,至今已有8个年头了。在这说长不长、说短也不短的8年中,使我感受最深的就是公司一直倡导的艰苦创业的企业精神,这种精神一直激励着我不怕困难、艰苦拼搏,以勤勉求进步,以自强求发展。

创业之初,我们供排水公司只是一个数十人的小团队。没有资金,他们就找亲戚朋友四处去借;没有办公场地,他们就在老百姓的农家大院租间民房办公;没有机械工具,他们就以人力自主制造。一切没有的东西在他们那里都靠自己拥有了。管道施工本身就是一个艰苦的作业过程,作业的地点就是我们很熟悉的黄土地,是那种发展还不完善的“荒芜”之地,自然条件可想而知,而团队建设又是在一个不是很成熟的条件下发展的,此时工作的开展无疑是对每一个人最刻骨的考验,任何一种妥协都有可能去垮这个整体。面对这样的境地,我们的林自强总经理没有给自己留一点退路,他毅然迎难而上,带领大家与困难做起了顽强的斗争。他们受尽酷暑烈日的洗礼,饱尝冬日寒风의磨练,多少个日夜他们坚守在一线战场,多少次战斗他们用最厚的双手采摘到胜利的果实。事实证明他们每一个人都是英雄,他们挺过来了,没有人倒下。自强不息、艰苦奋斗、团队精神、求实精神在他们身

上体现得淋漓尽致;无私奉献、谦虚谨慎、不骄不躁、舍小家顾大家在他们那里不断地被发扬光大。记得我的一位恩师给我讲,他说人做事有三种境界:一是认真做事,二是用心做事,三是用生命做事。林经理带领的团队不就是在用生命做事业吗?

忆往昔,岁月峥嵘;看当下,一片盎然。石家庄高新区供水排水公司已经今非昔比,雄厚的实力,一流的管理,超强的队伍,蓬勃的发展等都源于从始至终,我们始终牢记和依靠这种艰苦创业的企业精神,始终没有改变这种“用生命做事业”的最高境界。也许并不是每一个人都能达到这种境界,但最起码我们每一个人都有一种决心、这种渴望,有一步一步从认真做事、用心做事中去体会用生命做事业的理想。

作为21世纪的主力军,作为我们供排水公司的后生力量,我没有赶上那种“筚路蓝缕,以启山林”的艰苦条件,我也没有亲身感受那种特殊条件下的企业发展历程以及在这种过程中企业精神的衍生和壮大。但是在当下蓬勃发展的供排水公司里,同样需要我们抱着与企业同呼吸、共命运的态度,继承和发扬供排水公司的企业精神,勇往直前,不断拼搏。我一直严格要求自己做每一件事情,从事每一份工作,都要实现十个字:用心想,用心

做,用心感受。用心想,就是在做事之前要动脑,不是蛮干,是有意识、“聪明”地干;用心做,就是在做事的过程中,集中全力做好,不是出半分力、不是心不在焉地干,是全心全力地干;用心感受,就是在做完每件事之后认真体会,认真总结,这样才有利于自己进步。作为供排水人,我会一如既往地坚持自己的“十字”原则,努力学习企业所需的各方面知识,竭尽全力做好自己的本职工作,不求最好,只求更好,为供排水的发展做出自己应有的贡献。当然,在学习和工作的过程当中,我也会用供排水强大的企业精神武装自己,使自己成为团队中称职的一分子。

如今,我们的企业已经成熟并在不断壮大,同时我们也正在延续着创业的历史,开启着崭新的纪元。任重道远,我决不辜负老一辈供排水人的期望,决不辜负历史的使命。“自强不息、艰苦创业”是我们企业成长壮大的根,是我们生存发展的灵魂,是我们永远高扬的一面旗帜。我相信,朝气蓬勃的供排水人一定能够大力弘扬大众一心、不懈拼搏,团结奉献,科学求实,以工人阶级大无畏的英雄气概,坚定不移地推进我们的供排水建设事业;也一定能够在新的世纪里,与企业共同成长,共创辉煌! (赵增亮)

看着大街上郁郁葱葱的植物,就知道夏天又到了,阳光温和明媚,总是有种充满生机充满希望的感觉,供排水公司就是成立在这么一个充满着青春朝气和勃勃生机的时节。那是20年前的一天,那时的我还只是个不懂事的孩子,没有经历过创业时的风雨历程,没有看到公司从无到有,从小到大,从弱到强的变化过程,但是在来到公司的6年多时间里,我也确实体会到了公司这20年来所积攒下来的辉煌业绩和积淀的企业文化。

供排水公司职工爱岗敬业。依稀还记着第一天报到情景:7点25分下公交车,当时自己还在想来得这么早公司应该还没有人来吧,等我走到公司门口才发现比我早到的同事多的是。后来我才知道他们差不多每天都是这个时间到。这让我震撼很大,因为在很多企业,人们都是掐点到单位,早来一分钟都觉得吃亏。可是在这里不是,人们都是自愿早到,到了以后都是很自觉地打扫自己的卫生区,为大家营造出来一个温馨干净的工作环境。我被分配到工程一公司,炎热的夏天,光是在外边站着就要出很多汗,何况是干活呢?每个人都是汗流浹背的,可大家还是有说有笑,说要从工作中找到乐趣,这样也就不觉得累了。要是

有顶管的任务,大家就要24小时轮流值班,要是工期紧,周六周日还要加班。可大家都没有怨言,都还是精神饱满地干着。供排水公司领导运筹有方。从创业初期公司领导就摆脱了计划经济时的依赖思想,牢固树立了“独立核算,自主经营,自负盈亏,独立承担民事责任”、“自己养活自己”的思想。在坚持经济理论建设的基础上,把追求利润最大化作为企业发展的中心。经过20年的艰苦创业和发展充分证实了当初的这项决定是英明的。公司在录用员工时有条死规定,就是先要到一线锻炼,通过锻炼后量才使用。近几年公司开始提拔一些年轻的职工到管理层中,锻炼他们的管理水平,此外他们也肩负着未来公司发展的重任。

供排水公司文化蓬勃向上。企业文化是企业的灵魂,是推动企业发展的不竭动力。公司有自己的报刊《源泉》、管乐队、舞蹈队、公司创业阅览室、职工培训中心、党团活动中心、职工之家,还定期组织员工进行军训、团员活动、业务培训、写作培训等等,每逢重大节日程。虽然很累,但是我很快乐。

经过一次又一次的努力拼搏,我一步一步走了出来,虽然我做出的那些成绩是那么的微不足道,但是我仍然为自己感到自豪,因为我为供排水做出了贡献,我敢拍着胸口大声地说:“我是一名合格的供排水人”。

值此公司20周年庆,我衷心祝愿公司事业取得更加辉煌的成就。 (王洪鹏)



这些年我们一起走过

还组织员工到边防慰问演出。“5·12”汶川大地震发生以后接到上级通知,公司和市政管理处迅速组成了一支由张更文副局长为领队,林自强经理为副领队的15人援灾区建设突击队,经过23个小时的长途跋涉到达了四川崇州市三江镇。在支援灾区半个月的时间里他们战胜了炎热潮湿的环境,战胜了身体的不良反应,战胜了思念家人的心情,快速并且高质量地完成了上级下达的任务,受到了当地政府和我市领导的高度赞扬。公司的管乐队也在今年受德国国际军乐巡演组委会邀请,赴德国参加德国国际军乐巡演。先后在德国科隆、法兰克福、莱比锡、奥伯豪森等7个国家进行了8场演出,受到了当地观众的热欢迎和喝彩,场场演出场场爆满。

在供排水的6年多时间里我和同事们结下了深厚的友谊。在工作中,他们个个是我的前辈,是我学习的榜样。在生活中,他们是我最好的朋友,是送给我温暖的亲人。在我出现差错和问题时,他们都会及时地给我指出;在我迷茫时他们帮助我明确目标。感谢他们,教会了我如何更加自信和冷静地面对工作和生活中的问题。

20年,风雨同舟,无怨无悔;20年,积极探索,勇于实践;20年,狠抓管理,稳中求进;20年,弹指一挥间,如白驹过隙;20年,旧的结束,新的开始。一个人的力量是渺小的,但所有人的力量加在一起却是无穷大的。让我们一起团结一致,齐心协力,共同为公司美好的明天而努力奋斗! (王津)

我与企业共成长 征文选登



读书汇

我们要轻轻的路、用心的活;我们要温和的呼吸、柔软关怀;我们要深刻的思想、广大的慈悲;我们要爱惜一株青草、践踏唯恐地惜。这些都是修行。——林清玄《情深,万象皆深》

雨天,属于寂人。这时候,太多景物都没有人跟你抢了。路,你可以慢慢地走。巷子,长长一条,迎面无自行车与你错身。河边,没别的人伫足,显得河水的潺潺声响更清晰,水上仙鹤见只你一人,也视你为知音。

——舒国治《门外汉的京都》

我们三十岁的时候悲伤二十岁已经不再回来。我们五十岁的年纪怀念三十岁的生日又多么美好。当我们九十九岁的时候,想到这一生的岁月如此安然度过,可能快乐得如同一个没被抓到的贼一般嘿嘿偷笑。岁月极美,在于它必然的流逝。春花、秋月、夏日、冬雪。相信生活和时间。

——三毛《岁月》

你真的介意真的在乎真的想要真的渴望的话,你一定能够做到的。什么事情都没有想象的那么难。但,每一天每一小时每一分钟都清醒的做到,这很难很难。决定命运的并不是天上掉下来的一个个大的机会,而是每一个小时你做的一个微小的选择,所有的差别就只在那一分里。

——彭萦《你为什么做不到呢》

记忆,会因为某一时刻的特别而刻骨铭心,之后哪怕你想想方设法地忘记,也是徒劳,那索性就让它从记忆的海洋中浮起来吧。当我选择面对它时,也许并不像我想象中那么让人难以接受。

——杨澜《一问一世界》

生命里某些当时充满愤怒的曲折,在后来都成了一种能量和养分,因为若非这些曲折,好像就不会在人生的岔路上遇见别人求之亦不得见的人与事;而这些人在经过时间的筛选后,几乎都只留下笑与泪、感动和温暖,曾经的怨与恨、屈辱和不满都已云消雾散。

——吴念真《这些人,那些事》



回家吃面



中国的节日、节气几乎都与吃有关,设置节日、节气似乎就是为了吃点儿好的改善生活。过年吃饺子,正月十五吃元宵、端午吃粽子、中秋吃月饼,这是各地都有的习俗。除了这些,北京的习俗是:“初一饺子,初二面,初三合子往家转,初四烙饼摊鸡蛋,头伏饺子,二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋,冬至饺子夏至面……”一总结发现,大都在饺子、面条、烙饼里面打转转。

21日是夏至,按老习惯应该吃面。清人潘荣陛《帝京岁时记胜》里说,“京师于是日家家俱食冷淘面,即俗说过水面是也”。冷淘这个词现在不用了,过水面北京人还这么说。

世人吃面分两种,一种汤面、一种拌面。北京人吃拌面又分两种:一种锅挑、一种过水。面煮出来直接吃叫锅挑,在凉水里过一下再吃叫过水。夏至要吃过水面,那么一定是拌面。

拌面在北京又有三种吃法:酱、余、卤。酱有炸酱、芝麻酱,余稍微费解一点。什么是余,简单说就是把菜东西用油炒一下,可以是荤的也可以是素的,甚至只是作料,炒什么就是什么余。羊肉余、茄子余、西红柿余等等。解释了余,卤也容易说明白了,卤和余的区别

在于卤要加水并在起锅时放淀粉。比如炒个青椒肉丝就是青椒余,青椒肉丝加上淀粉添点水就是青椒卤。不擅长烹饪的人常说,我只会做西红柿炒鸡蛋,似乎没什么比这个更简单了。以经验来说,只要不自己拌面,比西红柿炒鸡蛋简单的也有不少。酱类的,芝麻酱面最容易做。把芝麻酱加凉开水搅稀加点盐,面熟了一样就齐活了。如果愿意动火,酱油余和醋卤也不难。酱油余,锅里放油下花椒,烹入酱油,酱油熟了来点葱、姜、盐,起锅。醋卤,油锅里放入葱姜末、醋,醋一开锅勾芡,完成。这三样哪样都用不了5分钟。

但也别把北京面食看简单了,要做好一碗炸酱面就没那么容易。讲究的要自己拌面,自己切。不说面只说酱做法就有多少种。有肉炸酱、素炸酱、鸡蛋炸酱。老年间人穷,一般是素炸酱,黄酱在油里面过一下,来点葱姜末,多少见点油星就是很不错的伙食了。现在除了素食主义者,一般还是肉炸酱。

肉炸酱,关键是肉和酱。先说肉,炸酱用五花肉,肥的还要多一点,有的说法肥瘦各一半。很多女士听到这儿要撇嘴了。但美食家说,要想吃到美味总要以牺牲一点点健康为代价。

肉切成色子块,在油锅里慢慢煸成金黄色,把肥肉里的油都熬出来,这时候就可以放酱了。

放什么酱,说法不一。有人认为是只能放酱,放别的是野路子。有的人认为除了黄酱还要放甜面酱,否则炸出来酱是苦的,至于甜面酱占1/3还是一半,又分两派。还有极端嗜甜的干脆只放甜面酱。北京做黄酱、甜面酱的老字号有天津、六必居、桂馨斋。曾有某厨师对我面授机宜,只有某号的酱才能炸酱其他都不灵,云云。现在新派厨师也有提倡放番茄酱、瑶柱酱的。至于哪种对?自然哪种吃着香就哪种对。这是主料,辅料葱姜自不必说,其他有的喜欢加香菇,加笋丁,也是各凭喜好。这说的还只是材料,控制火候,掌握时间,细看经验。

等酱炸好了还要安排菜码。最简单的有黄瓜就得。复杂的可以预备八样:水萝卜丝、白菜丝、豆芽、黄豆、青豆、香椿末、芹菜末、青蒜。据说最讲究的有18样面码,我觉得这不是吃面是吃大拌菜。面条过水放上酱拌上菜码,开吃。

现在凡是北京菜馆子,都卖炸酱面,而且都是主打,似乎不主打炸酱面就不够北京菜的资格。但这些馆子的炸酱面几乎没有好吃的。为什么?大概因为炸酱面太家常了,家常到只能在家里吃,家常到我们的味蕾只能接受父母的出品。从农业社会走来的中国,节日等于吃饭,这一餐餐慰劳了人们的胃,而这餐餐更是家人欢聚,是聚族而居的其乐融融。每个北京人心里都有一碗属于自己的炸酱面,这碗面的味道是家的味道,是亲情的味道。

夏至,咱们回家吃面。

(来源:中国青年报)



弱连接,看不到对岸的桥

小圈子会在我们生病时“一碗热汤慰寂寥”,然而真正能使我们人生快速而富有戏剧性改变的,往往是那些与我们萍水相逢,永远不可能成为死党的路人。

社会学家兼斯坦福大学教授马克·格兰诺维特曾针对社交网络做过一项研究。他以波士顿郊区刚换工作的人群作为研究对象,发现超过3/4的研究对象,是通过那些点头之交甚至完全不熟的朋友帮忙,才找到新工作的。根据此项发现,格兰诺维特写出了轰动一时的论文《弱连接的力量》,阐述非熟人的人际关系里富含的独特价值。

然而,为什么有些人可以进一步发展,有的人却不行?一个世纪的社会学研究和几千年的西方思想,一致指出“相似性产生关联性”的原理。我们会“物以类聚”,正是因为彼此相像,因为出于本能,我们都喜欢和与自己相似的人在一起。

在弱连接里,我们感觉很舒服,有“亲知初见,犹如故人归”的亲切感。但是除了彼此聊得来之外,很少能给对方实质性的帮助。因为彼此太相似了——甚至是连困境都相似——所以,除了陪着对方同病相怜,能给的帮助很少。

相较之下,弱连接感觉就很不同了。或是因为个体差异极大,或是因为住得很远,不可能结为密友。而这正是重点所在!由于弱连接不在我们的封闭交友圈里,反而能够引领我们接触新事物,自己热熟的领域,在对方眼里都很陌生。透过弱连接,咨询和机会的传递远比透过密友圈更远更快——因为弱连接的人脉很少重叠。弱连接就像是一座桥,你看不到对岸,所以无从得知他们会带你到何方。

(来源:人民日报)



也说老规矩

上世纪90年代,北京地铁广播除了“先下后上”、“看管好随身财物”外还有一条:“请不要翘二郎腿”。现在地铁里已经没了这条提示了,早晚高峰时总有些人,戴着耳机翘着腿,一边摇头晃脑,一边颠簸得不亦乐乎。至于是不是蹭了别人裤子,是不是本来可以站3个人的地方,他一划拉一个人也站不了,他就不管了。按北京老规矩坐要如钟,翘二郎腿就不对,更不能翘着腿颠蹬,这是极无素质的表现。

像这样的规矩北京还有不少,其中吃饭的规矩最多。《四世同堂》里写大赤包汤使劲吸溜,这就没规矩。老北京的规矩,除了不能吸溜还不能吧唧嘴。老北京人说这叫伙食。再有,吃饭不能敲碗边,敲碗边是要饭的。筷子不能戳在碗里,筷子戳在碗里是香炉。夹菜要夹高面儿上的不能抄底(所谓可以骑马夹不能抬轿夹),一盘菜不能连着夹三口,夹菜要夹自己眼前的,不能夹别人眼前的,不能跟没吃过饭一样。饭馆吃饭,拿起桌上茶壶倒水,倒完,壶嘴不能对着别人。壶嘴对人,等于用手的某根手指头指人,不礼貌。

除了吃饭,规矩也存在于生活的方方面面。比如站有站相,坐有坐相,不能一站三道弯。要站如松,坐如钟。前面说的翘腿颠蹬都是大忌。说话不能大呼小叫,不能拖长音的话。跟人说话要用您。借道儿要说劳驾,借光等。

我这个年纪的人,小学学的是“五讲四美三热爱”。但这些东西只留在老师的说教里,现在让我回忆这几条是什么,一条也说不上来。倒是家长在日常生活中灌输的老规矩,已经内化成习惯。

除了每个人生活上的规矩,行业规范是规矩的另一组成部分。按现在的说法就是职业道德。当年有《公道老爷劝善歌》:“买卖人能忍,和气生财,不论贫富一个样儿看待,买卖的,休要发怒是莫要发采,似你这个买卖是怎么样儿不发财”。

(来源:中国青年报)

偷看邻居幸福的秘密

小城里,两对夫妻比邻而居。其中一对夫妻总是争吵不休,而另一对夫妻却琴瑟和鸣,相敬如宾。

前一对夫妻很羡慕后一对夫妻的恩爱甜蜜。有一天,妻子对丈夫说:“你去邻居那儿偷看看,为什么人家总是安安静静,和和美。”

于是丈夫来到了邻居的房前,躲在一扇敞开的窗旁。女邻居正在收拾家,她在客厅里小心地擦拭一只漂亮的花瓶。突然,电话铃响了,女邻居急忙去接电话,随手把花瓶放在了桌子边上。这时,她的丈夫到客厅来找东西,不慎碰到了花瓶,花瓶掉到地上,摔得粉碎。

(来源:读者)