

党费收缴的相关规定

近日, 中共市委组织部下发《关于进一步规范党费收缴工作的通知》, 将党费收缴工作进行了进一步的明确。现节选与我公司相关部分予以刊登, 以便广大党员对党费的收缴有一个正确的认识。

一、充分认识做好党费收缴工作的重要性

(一) 共产党员为什么要交党费

党费是党员向党组织交纳的用于党的事业和党的活动的经费, 交纳党费是党员对党组织应尽的义务, 是党员关心党的事业的一种表现。我们党历来都把党员向党组织按期交纳党费, 作为党员必须具备的起码条件。重要的是增强党员的组织观念, 也是对党员党性的检验。每个党员都应在规定的时间内, 主动向党组织交纳党费。党章规定“党员如果没有正当理由, 连续六个月不参加党的组织生活, 或不交纳党费, 或不做党所分配的工作, 就被认为自行脱党”。预备党员应同正式党员一样按照规定交纳党费, 并从支部大会通过其为预备党员之日起开始交纳。

(二) 党员交纳党费有哪些

基本要求

党员交纳党费的基本要求主要包括三个方面: (1) 自觉。党员交纳党费必须做到自觉、主动、积极。同时, 应由本人亲自交给党支部或党小组, 一般不宜由别人代交。(2) 按时。党员交纳党费要按照党章的要求和党组织规定, 按时交纳, 不能无故拖欠。(3) 足额。党员交纳党费必须根据个人实际收入, 按照规定的比例和标准交纳, 不准隐瞒收入或减少交纳基数少交。

二、明确交纳党费的计算基数和交纳比例

(一) 按月领取工资的党员, 每月以工资总额中相对固定的、经常性的工资收入(税后)为计算基数, 按规定比例交纳党费。此处应注意, 工资中扣除的住房公积金、养老金、医疗保险金不应从党费计算基数中扣除; 临时性的津贴、补助、稿费、讲课费、奖金、银行存款利息等, 不列入交纳党费计算基数, 但自愿交纳者不限。

工资总额中相对固定的、经常性的工资收入包括: 机关工作人员(不含工人)的职务工资、级别工资、津贴补贴; 事业单位工作人员的岗位工资、薪级工资、

绩效工资、津贴补贴; 机关工人的岗位工资、技术等级(职务)工资、津贴补贴; 企业人员工资收入中的固定部分(基本工资、岗位工资)和活的部分(奖金)。企业列入党员交纳党费计算基数的收入项目, 按照是否符合“相对固定的、经常性的工资收入”的原则确定。一般情况下, “固定部分”是指在企业内职工普遍发放的基本工资、岗位(职务)工资、技能工资、岗位(职务)津贴补贴; “活的部分”是指在企业内职工定期普遍发放的奖金和绩效工资。

(二) 党员交纳党费的比例为: 每月工资收入(税后)在 3000 元以下(含 3000 元)者, 交纳月工资收入的 0.5%; 3000 元以上至 5000 元(含 5000 元)者, 交纳 1%; 5000 元以上至 10000 元(含 10000 元)者, 交纳 1.5%; 10000 元以上者, 交纳 2%。此处应注意, 党员交纳党费的比例为“全额累进制”, 即对于某一党费计算基数不分段计算和加总, 而根据其所属档次全额按同一比率计算。例如: 某月, 党员甲和党员乙交纳党费的计算基数分别为 3100 元和 2900 元。甲交党费属于 3000—5000 元(含 5000

元)的档次, 应按 1% 交纳党费, 本月需交纳党费 31 元 (3100×1%); 乙交纳党费属于 3000 元以下(含 3000 元)的档次, 应按 0.5% 交纳党费, 本月需交纳党费 14.5 元(2900×0.5%)。

三、进一步规范规范党员交纳党费时间

党员应当增强党员意识, 主动按月交纳党费。遇到特殊情况, 经党支部同意, 可以每季度交纳一次党费, 也可以委托其亲属或者其他党员代为交纳或者补交党费。补交党费的时间一般不得超过 6 个月。党组织应当按照规定收缴党员党费, 不得垫交或扣缴党员党费。党员领导干部要发挥示范带头作用, 主动按月足额交纳党费。各党支部要把组织党员交纳党费作为每月“党员活动日”的一项必选内容, 切实加强引导党员主动按月交纳党费的教育引导工作, 以主动按月交纳党费为切入点加强对党员的教育、增强党员意识。

(党群工作部)



长征相关资料

一、红军长征时间

1934 年 10 月 17 日中共中央和中央红军从瑞金出发开始, 至 1936 年 10 月 22 日红二、红一方面军会师结束。红军长征历时两年零五天。

二、跨越省份

按长征时的行政区划和习惯称谓, 红军长征经过的省为 11 个:

江西(赣)、福建(闽)、广东(粤)、湖南(湘)、广西(桂)、贵州省(贵或黔)、云南省(云或滇)、陕西省(陕或秦)、四川省(川或蜀)、西康、甘肃。

1928 年 9 月国民党中央全会决议西康特别区正式建为行省。1935 年 7 月成立西康建省委员会。1939 年 1 月正式成立西康省、青海、河南、湖北、甘肃、陕西。行政区划为 14 个: 江西、福建、广东、湖南、广西、贵州、重庆、云南、四川、青海、湖北、甘肃、宁夏、陕西。

三、长征里程

红军长征总里程为两万五千余里。

其中: 红一方面军从 1934 年 10 月 17 日至 1935 年 10 月 19 日, 历时 12 个月零 2 天, 途经江西、福建、广东、湖南、广西、贵州、云南、四川、西康、甘肃、陕西 11 省, 行程两万五千里。

红二方面军从 1935 年 11 月 19 日至 1936 年 10 月 22 日, 历时 11 个月零 3 天, 途经湖南、贵州、云南、西康、四川、青海、甘肃、陕西 8 省, 行程两万余里。

红四方面军从 1935 年 3 月下旬至 1936 年 10 月 9 日, 历时 1 年零 7 个月, 途经四川、西康、青海、甘肃 4 省, 行程一万余里。

红二十五军从 1934 年 11 月 16 日至 1935 年 9 月 15 日, 历时 10 个月, 途经河南、湖北、甘肃、陕西 4 省, 行程近万余里。

四、长征翻过的山

18 座, 主要有: 五岭山地的越城岭, 云贵高原的苗岭、大娄山、乌蒙山, 横断山脉东部的岷山(大雪山)、夹金山、邛崃(qiōng lái)山以及六盘山等。

五、长征渡过的河

红军在长征中渡过的大河有 24 条, 主要有江西的章水、贡水、信丰水, 湖南的潇水、湘水, 贵州的乌江、赤水河, 云南的金沙江, 四川的大渡河、小金川, 甘肃的渭水等。

(郭维/辑)



(刘申)



端午节健康吃粽

注重高纤: 粽子使用的糯米所需消化时间较长, 胃肠排空需时较久, 容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状, 若主料能以部分的杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代, 不仅可增加纤维质含量, 减少肠胃负担, 更有益于健康。

少油低热量: 肉粽早已成为“粽族”中的主角, 但它的缺陷是饱和脂肪含量高。最好能改用瘦肉, 甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代。

详读营养标示: 现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每 100 克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量, 但消费者常误以为营养标示上的数据就是一个粽子提供的热量与营养素, 正确的方法是以每份的重量或每 100 克与一个粽子的实际重量去换算。因此, 养成阅读营养标示的习惯, 购买符合个人需求的粽子, 才能让这个端午节既美味又健康。

食物搭配: 端午节前后可别餐餐以粽果腹, 而忘记其他种类食物的摄取, 因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜, 餐后来一份水果。

适量: 不宜吃太多, 吃后不能立刻喝冷水, 粽子是糯米做的性热, 遇冷凝结不消化, 腹胀。

(来源: 美食天下)



Yuan quan

源泉

准印证号: JL01-0398 2015 年 6 月 18 日 第十三期

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 333 期

总经理林自强在“谈认识 讲体会 增信心”职工座谈会上强调

尊重劳动 加强学习 坚定信念 始终保持艰苦奋斗的作风



图为座谈会现场 王卿/摄

本报讯(王卿) 6 月 6 日, 公司在职工之家召开了“谈认识、讲体会、增信心”职工座谈会。来自各个岗位的 40 多名老职工和年轻职工代表参加了此次座谈会, 会议由副总经理王敏学主持, 公司领导班子成员出席了会议, 总经理林自强在会上做了重要指示。

座谈会上, 大家围坐在一起, 共同回忆了林自强总经理带领大家在广袤的青纱帐里风餐露宿、白手起家的艰苦岁月, 并结合自己的岗位与经历, 谈对公司建设与发展的认识; 谈靠什么保证了公司的持续健康发展; 谈如何做到坚定信念永

远跟党走, 忠诚企业努力做贡献; 谈我们应该如何珍惜这来之不易的成果……来自各个岗位的青年职工认真倾听了“过来人”的经历, 也谈了自己的感受。大家回忆过去, 展望美好未来。现场气氛轻松而热烈。

关于创业, 我们共同回忆:

工程二公司职工程宝柱: 我是 1994 年跟林总一块儿过来的。那时候没有工程机械, 干活纯靠人工。一说有活, 大家都抢着去干。干完一天的活, 不管多晚回来, 大家都扛着洋镐、铁锹, 排着整齐的队伍, 唱着《打靶归来》心情愉快地回到公司。到现在都很怀念当时干活的情

景。

用户工程处副处长李景森: 我 1994 年来到公司, 公司的成长发展我见证了也参与了, 当时加班加点地工作, 谁也没想过给不给加班费, 都是无私奉献的。

用户工程处职工孙彦博: 我 1997 年来到公司, 印象最深的是下管子, 沟槽挖好后, 拿撬杠一点点将管子撬到沟槽旁边, 用绳一点点的往沟里系, 然后再打扣……

关于信念, 我们共同坚守:

审计处处长刘衡: 公司能走到现在非常的不容易, 为了自己, 也为了后面的人, 我们

都应该守护好它。一个好的企业能给我们提供发挥自己才能的机会, 只要你有能力、有才干, 再加上你的坚持, 是金子总会发光的, 你总会找到自己的价值所在。

自动化公司经理翟红娜: 我们要爱岗敬业, 以厂为家, 把公司的事当作自己家的事来干, 如果公司 400 多人都能为公司的事出主意、想办法, 就没有做不好的事。

污水运行工高荣双: 我们要把企业当家, 对它无比忠诚, 始终坚定信念, 跟着走。

关于发展, 我们信心百倍:

工程管理处处长薛飞: 要想更好、更快的发展, 就要求我们上规模、上水平。运作一个项目、一个工程有很多种方式, 我们要从锻炼队伍入手, 这样才能为今后的发展打下一个好的基础, 找到一条适合我们、适应这个市场的路。

工程二公司经理孙焕龙: 在以后的工作中, 我们要发挥每一名职工的优势, 虚心向老师傅学习, 并同他们形成一种默契, 努力打造“1+1>2”的优秀团队。

常务副总经理武晋强在会上也做了重要讲话。他说, 公司成立到现在 20 多年了, 我们打

造了一口我们自己吃饭的锅, 我们要维护好这口锅, 要以高度的主人翁意识干好每一项工作, 这不仅是为公司服务, 更是为了我们自己。今后我们要不断开拓新的领域, 保障公司可持续发展。

总经理林自强在会上指出, 公司能有今天的成就, 离不开每一名职工的辛勤劳动, 我们要尊重劳动, 是劳动打造了我们这个公司。以马克思的说法, 人之为物, 正因为劳动, 是劳动创造了人。一个没有经过劳动磨练的人, 也注定无法担当“大任”, 劳动培养人的坚韧与毅力, 我们要通过自己的劳动来体现自我存在的价值。我们要胜任新形势下的工作, 履行好肩负的职责, 就必须重视学习、勤于学习、善于学习, 要从返聘老师傅那里“取经”, 认真学好各种专业知识, 并将所学的知识运用到实践当中。

同时, 他还强调, 艰苦奋斗的作风不能丢, 许多新来的员工没有经历过公司艰苦的岁月, 而要做好目前的各项工作, 仍需要始终发扬这种精神。我们要坚定信念, 始终忠于企业。无论在哪个岗位, 都要本着对工作负责的态度, 认真做好每一件事, 严格落实每一项要求。

有了强大的企 才有富裕的家

——用集资推动企业向前发展

业者高瞻远瞩的智慧、一往无前的勇气和大公无私的奉献精神; 靠的是我们对“企业兴旺发达, 个人心情舒畅, 家庭幸福美满”企业愿景的坚定信念; 靠的是 21 年来的不懈努力和奋斗; 靠的是我们对企业的忠诚! 林自强总经理曾经说过, “铸好我们自己。这些年, 每当公司发展遇到资金困难时, 也都是靠全体员工共同集资渡过难关的。事实上公司能发展到今天的规模, 靠的就是我们一次次集资拓宽经营渠道, 靠的是我们一次次集资保障了资金流不断。”

有些人不理解, 公司为什么要集资? 其实, 从公司建立之初, 企业的性质决定了我们和其他国企从根本上的区别。别的国企是由财政拨款开办费

和各项建设经费, 而我们呢, 公司成立时, 由于开发区资金紧张, 没给公司拨付一分钱的开办费, 上级领导对公司的批示是“自愿参加, 自筹资金, 独立核算, 自主经营, 自负盈亏”。这意味着一切都要靠我们自己。这些年, 每当公司发展遇到资金困难时, 也都是靠全体员工共同集资渡过难关的。事实上公司能发展到今天的规模, 靠的就是我们一次次集资拓宽经营渠道, 靠的是我们一次次集资保障了资金流不断。

(上接第一版) 工资才能连年增长, 我们的福利待遇才会连年提高, 我们的生活才会更加幸福美满。

为什么公司每次集资大家都积极响应, 而没有提过任何条件? 那是因为我们对公司领导班子充满着无限的信任,

对公司的未来充满着坚定的信念。因为我们懂得大河没水小河干, 我们懂得做人的起码原则和良知, 我们懂得没有辛勤的付出就不会有丰硕的收获……

企业是我们共同的家, 只有我们和企业紧紧的连在一

起, 才能创造更多的奇迹。既然来到这个企业, 就要忠诚地、爱护地, 把这儿当成自己的家。家穷, 我们不能嫌弃她; 家富, 我们也不能诋毁她。身为供排水这个家庭的一员, 我们要做的, 就是信任她, 忠诚于她, 全心全意地建设她。坚

定信念, 用双手建设好我们共同的家。就像那首歌中唱的那样, “有了强的国, 才有富的家”, 有了强大的企, 才有富裕的家!

(刘申)

公司组织中层管理人员进行PPP模式培训

5月30日上午,公司邀请国家财政部政府和社会资本合作中心项目主管孟祥明博士,为中层以上管理人员共计60余人授课,就PPP模式进行了细致的讲解。

孟祥明博士从PPP的基本问题讲起,哪些领域可以做,都有什么形式,为什么要推行PPP,PPP的优势是什么,如何判断是不是PPP项目,当前PPP的工作,财政部下一步工作思路,以及河北PPP工作进展情况进行了细致的讲解,让大家逐步了解了PPP。

PPP模式即Public—Private—Partnership的英文缩写,是指政府与社会资本之间,为了合作建设城市基础设施项目,或是为了提供某种公共产

品和服务,以特许权协议为基础,彼此之间形成一种伙伴式的合作关系,并通过签署合同来明确双方的权利和义务,以确保合作的顺利完成,最终使合作各方达到比预期单独行动更为有利的结果。

PPP模式首次应用是在上世纪90年代的英国,本世纪初,我国一些地方政府相继成立了有一定PPP模式的投资公司。

李克强总理在近期国务院常务会议上也多次提到创新融资方式,积极推广政府与社会资本合作模式,使社会资本和政府投资相辅相成。但PPP融资模式是一种什么模式,没有多少人了解。为此,林自强总经理安排相关人员,经过多方协

调联络,邀请到孟祥明博士为公司中层以上管理人员讲课,普及这方面的知识。

虽然这种融资模式首先由西方使用,但回顾公司20多年的创业史,我们会发现在其中已经蕴含了PPP思维了,这种融资模式就在我身边,与我们的企业息息相关。几年前,公司污水处理厂就有过尝试BOT融资管理模式的意向,虽然因各种原因未曾实施,但开拓了人们的视野。

公司的主营业务属于城市基础设施和公共服务范畴,如何在未来运营和壮大我们的企业,PPP模式给了我们一种新的视野。

(刘衡)

公司举办消防知识培训



消防消防培训现场 王卿/摄

为了预防和减少火灾的危害,保护全体职工的人身、财产安全,增强全员防火安全意识,掌握消防常识和提高火灾发生时自救自护的能力,公司于5月

29日在五楼职工之家举办了消防知识培训,各部门、单位负责人、安全员及班组长共计50余人参加。本次培训特聘石家庄市友备消防安全培训中心胡新

杰老师主讲。

本次培训贴近生活实际,所讲的内容与日常生活息息相关。老师首先向参训员工介绍了常见消防器材的使用,不同类型的火灾采用哪种类型的灭火器等消防常识。然后通过一个个真实的案例,向大家讲解了火灾的最佳时间、逃生的最佳时机等消防安全自救知识。

胡新杰老师讲深入浅出,激发了参训员工的学习兴趣和积极性,同时也提高了他们的安全意识和处理突发事件的应变能力,为实现公司“全年消防安全生产零事故”的目标提供了保障。

(张斌 孙燕兴)

污水监控办公室成功制止一起偷排事件

5月31日上午,污水监控办公室赵平原与宋学军巡视到黄山街金刚科技工业园门口时,发现马路西侧有一辆小型水罐车正向污水井偷排污水,二人立即上前进行了制止,并及时向污水监控办主任李巍报告。

水罐车司机试图驾车逃跑,二人立即上前拦截,而同车另一个人还试图贿赂他们,被严词拒绝。在争执中,水罐车司

机乘机加速逃离,二人立即通知李主任驾车拦截,并在方亿工业园门口将水罐车成功控下,二人赶到后将水罐车押回污水处理厂接受处理。

经调查,此水罐车为中石油石家庄输气管理处所雇佣,为该单位清理超标污水。污水监控人员对他们偷排污水的行为进行了严厉的批评,并给他们讲解了相关的法律法规以及城市排水的有关规定。鉴于对

方认错态度诚恳,积极配合事件处理,经批评教育后予以放行。

污水监控办公室人员表示在今后的工作中会一如既往地认真细致地工作,对区内小街道、偏僻街道等加大巡查力度,坚决杜绝偷排事件发生,为污水处理厂的安全运行以及污水的达标排放保驾护航。

(赵平原 宋学军)

公司对区内部分单位水质情况进行摸底检测

近期,为了配合区建设局开展的饮用水卫生安全专项检查,进一步规范开发区集中供水设施的运行管理,保障我区居民饮用水卫生安全,公司营业处、水质处对高新区部分住宅区、学校等采用自备井供水、配备二次供水设施的生活区和

部分企业的水质情况进行了摸底检测。检测结果显示,采用自备井供水的生活区水质情况不容乐观,尤其是消毒剂这一项,合格率非常低,而这一项不合格可能会直接导致大肠菌群、菌落总数两项微生物指标超标,容易引起腹泻等肠道疾病。

水质处及时将检测结果汇总并上报到营业处。这项工作为开发区建设局全面掌握我区生活用水状况,及时发现饮用水安全隐患、保障群众饮水安全,提供了有力的数据支持。

(王静)

公司召开2015年度防汛工作会议

6月10日,公司在五楼会议室召开了2015年度防汛工作会议。防汛领导小组成员、各分队队长及相关人员共计20余人参加会议,防汛指挥部办公室主任、安全处处长马春光主持。

会上,安全处处长马春光宣读了公司《2015年度防汛工作实施方案》。方案明确了防汛工作目标和阶段性任务,分析了汛期内公司生产运行中存在的风险与隐患,对各防汛队伍的职责、要求及人员配备做了划分,并对防汛所需的机械设备、物资材料、人员值班等工作做了详细安排。

公司的主营业务属于城市基础设施和公共服务范畴,如何在未来运营和壮大我们的企业,PPP模式给了我们一种新的视野。

污水处理厂对运行工进行月度考核

为使污水处理厂运行工掌握设备的使用规程,熟知污水处理工艺流程,加强对突发事件的应对能力,5月27日、28日污水处理厂以班组为单位对运行工进行月度考核。

针对运行工实际情况,对有电工证和无电工证人员进行分类考试。要求有电工证人员熟知高低压配电常识并能进行检查维护保养,无电工证人员熟练操作污水处理设备并熟知设备使用情况。此次考试由污水处理厂办公室、化验室、设备科联合监考,考试后监考人员对每位运行工在考试中存在的问题现场分析并做了指导,使

自工程管理处经营科成立以来,秉承着“解放思想、开阔思路、大胆推进”的指导思想,坚定信心,迈开步子,走向市场。其中,“鹿泉西部生态新区水厂配水管网工程施工五标段”和“2015年农村饮水安全工程第一批中央预算内投资项目鸭鸽营乡单村供水管网”2个项目成功中标,中标价格共计约550万元。目前,前者正在准备施工合同的签订,后者已完成了施工合同的签订。(赵爱霞)

近日,规划处完成了污水处理厂一系列绿化工程的设计工作。设计采用厂区整体绿化的“自然、野趣”的风格。在液氧罐四周考虑了竹林与绿化墙的结合,除很好地对液氧罐做掩藏之外,还实现与跌水景观柔和衔接,营造出自然过渡的效果。(刘梦)

夏季来临,空调的使用率逐渐增加,为了给职工一个舒适、清新的室内环境,5月底,后勤处安排人员对公司院内空调外机进行了统一清洗,共计60余台,清洗空调外机不仅能降低故障率,还延长了空调的使用寿命,对降低电耗、节省开支起到了一定作用。(裴慧军)

(裴慧军)



污水处理厂总工程师带领学生们参观，王静/摄

6月4日上午,32名天苑小学的学生来到污水处理厂进行

参观。污水处理厂总工程师率青青带领学生们认真参观了中控室、集水井、生物池等一系列污水处理设施。通过参观,不仅使孩子们增长了知识,开阔了视野,也让孩子们明白了水资源的重要性! (王冰然)

图为米工正在为同学们进行讲解

浅谈慢性胃炎的夏季保养

夏季悄然而至,气候会逐渐变得炎热,人们在尽情享受低温空调、畅快淋漓的相约吃烤串、喝冰啤时可曾想到你的胃还好吗?

胃是人体最为重要的消化器官,在身体中担负着食物的消化作用。夏季气候炎热,人们常食雪糕、冰激凌、冷饮、冰镇瓜果,以防暑降温,这样很容易引起慢性胃炎的复发,常表现为胃痛、胃胀、腹泻、恶心、呕吐等。

夏季引起慢性胃炎的主要原因有以下几方面:炎热的天气,大汗淋漓、口干舌燥,快速喝下一瓶冰镇啤酒或饮料立刻会感到很舒服,似乎有降温的感觉。但是刚喝下去的冰凉饮品却会刺激到温暖的胃,使胃黏膜快速收缩,导致胃缺血缺氧,使慢性胃炎加重或复发。

天气炎热,人的情绪容易烦躁,加上晚上休息不好,从而导致精神紧张,容易出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘等症状。

夏天吃冰箱刚刚拿出的凉粥再加上麻辣的凉菜,对胃有很大的刺激。天气炎热,人容易感冒。同时风湿病也容易复发,于是服用感冒药、抗风湿药,但殊不知,这些药对胃有很大的刺激,更易引发胃炎。

空调温度较低,腹部受凉将导致慢性胃炎反复发作。为了避免夏季慢性胃炎的加重或反复,注意休息、作息、保养、治疗相结合十分必要。

一、饮食宜清淡卫生,做到三餐定时定量。平时饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量、少多餐、细嚼慢咽。同时,不要进食过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物,以及大量水果和长时间在冰箱储存的食物,更忌暴饮暴食,最好戒烟禁酒。

二、注意局部保暖。在使用空调时,将温度控制在27摄氏度左右为宜,睡觉时腹部要盖薄被或毯子,避免空调出风口直接对着身体。

三、保持心情愉快,注意劳逸结合,防止过度疲劳。调控好自己的心态,清晨和傍晚到户外进行适度运动。

四、规律服药。据资料显示慢性胃炎患者胃黏膜活检中幽门螺旋杆菌检出率为80%—90%。可以对症使用三联疗法或四联疗法,疗程为7—14天。即胃黏膜保护剂+质子泵抑制剂+抗菌药(一种或两种)。慢性胃炎是慢性病,俗话说三分治,七分养。培养良好的饮食习惯,夏季多吃温热食物,喝小米粥,少吃冰凉食物,少食辛辣、刺激食物,注意保暖,保持好良好的心态,远离烟酒。这样慢性胃炎才有可能治愈。

(卫生处/辑)

把握住根本,才能事半功倍

多年前,美国华盛顿的杰斐逊纪念堂前的石头腐蚀得厉害,维护人员为此大伤脑筋,游客们也抱怨纷纷。

这时有个管理人员开始不断思考:石头为什么会腐蚀?原因是维护人员过于频繁地清洁石头。

为什么需要这样频繁地清洁石头?是因为那些经常光临纪念堂的鸽子们留下了太多的粪便。

那为什么有这么多的鸽子来这里?因为这里有大量的蜘蛛可供它们觅食。

为什么这里会有这么多的蜘蛛?因为蜘蛛是被大量的飞蛾吸引过来的。

那么,为什么这里会有大量的飞蛾?大群飞蛾是黄昏时被纪念堂的灯光吸引过来的。

通过这不断地发问,真正的原因才被找到了。之后,管理人员推迟开灯的时间。这样一来,没有了灯光,飞蛾就不会来了;没有了飞蛾,就没有蜘蛛;没有了蜘蛛,就没有鸽子;没有了鸽子,就没有了粪便。

此前由专家们设计的一套套复杂而又费用高昂的维护方案也就成了一纸空文。

这个故事的真实性我们暂且放在一边,它揭示的管理之道可谓经典之至:在管理工作中如果能够找到问题的根本,往往会收到事半功倍,甚至是四两拨千斤的效果。

何谓根本?就是事物的根源或最重要的部分。用哲学术语来说,就是事物的本质、主要矛盾,它就抓住了问题的关键;解决了主要矛盾,其他问题也就容易解决了。可见,抓根本、抓主要矛盾,是一种行之有效的工作方法和领导方法。

企业管理工作的根本是什么?就是扩大市场占有率,提高工作效率、提高工作质量,降低成本与消耗,因为它直接关系到企业的生存。因此,企业管理工作的出发点和目标必须紧

紧围绕着这几方面展开,为了管理而管理所制定的制度,所采取的举措一定是事倍功半、徒劳无功的。

然而,在现实中我们往往看不清事物的本质,抓不住事物的根本。有时候我们以为发现了问题的根本,后来又却赫然发现它只是另一层现象罢了。究其原因,可能是我们自身知识不足,也可能是自己的知识根本就是错误的,但根本原因是缺乏系统思维方式。

系统的思维就是在分析某一问题时,就是要把问题的前因、后果,它所涉及的各项要素以及要素之间的联系综合考虑,而不是把它当作一个孤立的、分割的问题来处理。比如,出现质量问题后,我们不能简单地对责任单位、责任人处罚了事。而是要从影响质量的各个方面因素来进行分析。一、施工人员有无资质、是否具备能力;二、材料是否符合要求;三、设备是否能满足要求;四、施工工艺是否能达到标准要求;五、施工环境有多大的影响,等等。在确定

了某方面的因素后,还要对其进行深入的分析,如因材料原因导致出现质量问题,我们就要查是选用问题?检验问题?保管问题?还是使用方法不当。总之,要对问题进行多方面、多层次、动态地分析,直至找出产生问题的根本原因,采取有效措施,改进工作,方能杜绝问题的再次发生。如果只是根据表面现象对当事人进行处理,那么,今天处罚了张三,明天李四可能还会犯同样的错误。

建立系统思维就要学会从专注个别事件到洞悉系统的潜在结构,将问题当作一个整体来看待,要学会借助鱼骨图、思维导图等工具,对自己思考的深度、广度和动态性来进行拓展。“工欲善其事,必先利其器。”做工作、干事业,需要具备科学的世界观和方法论。方向正确、方法得当,才能事半功倍、走向成功。

(高健)

“逃”出围场的袋鼠



故事坊

新西兰的某个动物园得来了一个国家捐赠来的两只袋鼠。为了好好照顾袋鼠,动物园领导专门咨询了动物专家,并根据专家的建议,为袋鼠兴建了一个既舒适又宽敞的围场。同时,动物园领导还别出心裁地筑了一个一米多高的篱笆,以免袋鼠跳出逃去。

可是,第二天一大早,动物管理员惊奇地发现两只袋鼠在围场外吃着青草。动物园领导认定是因为篱笆的高度过低,

所以他们将篱笆加高了半米。但是,同样的事情在第三天又发生了,袋鼠又跑到了篱笆外面。

动物园领导又下令将篱笆增到两米,心想这下总该没什么问题了。但尽管如此,管理员还是吃惊地发现,袋鼠仍旧不在围场内,而是在篱笆外悠闲地吃着青草。

那留下动物园领导百思不得其解。这边的青草边上,被围场围住的长颈鹿忍不住问其中的一只袋鼠:“你是怎么跳出那么高的篱笆的?你到底能

够跳多高啊?”“我一直在加篱笆的高度!”袋鼠笑着回答说,“事实上,我从来都不曾跳过篱笆,而是走出围场的,因为他们从来就没把围场的门给关上过。”

很多时候,管理者会下意识地把原本简单的管理问题复杂化,就如袋鼠不在围场里本来最有可能是从大门走出去的,而动物园领导不经调查就固执地认为是由于篱笆太矮。于是,在这种思维的引领下,一个原本只需关上就能轻易解

决的问题却被复杂到不断地加高篱笆也解决不了的地步。面对最简单的为题时,管理者往往不敢去想最简单的答案——好像那样的话,他们就会被认为没有领导才华,是很低能、弱智、愚蠢的表现。

不要把复杂的问题简单化,但也不要简单的问题看得过于复杂。如果只需关上门就可以解决的问题,那你又何必去动什么篱笆呢?

其实,人生最大的苦恼,不在于自己拥有的太少,而在于自己向往的太多,向往本身不是坏事,但向往太多,而自己的能力又做不到,就会构成长久的失望与不满,托尔斯泰说过:“欲望越小,人生就越幸福。”

那么为什么公司成立之初大家没有过分的计较个人得失呢?我觉得是信念。那时候大家心里有个共同的信念,就是实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的共同愿景。为了企业越来越好,为了能过上共同富裕的生活,他们愿意付出,也甘愿用汗水和奉献铸牢企业这共同的锁。

希腊哲学大师伊毕鸠说过:“智者不为自己没有的悲伤而活,却为自己拥有的欢喜而活。”我们应该学会知足,但这并不表示我们不求求,我们的追求建立在对自我能力正确评估的基础之上。我们不能躺着做白日梦,更不能让那不属于我们的东西蒙蔽了我们正确追求的目光。“人贵有自知之明”,我们应该认真做好自己的事,珍惜每有的生活。开心每一天! 幸福每一天! (刘中)

(来源:河北日报)

珍惜现在

学会知足

之前《源泉》报登载过一篇名为《贪婪之欲》的小故事,讲述了乞丐见一路人,便问:“能不能给我100块钱?”路人告诉乞丐:“我可身上只有80块钱。”乞丐说:“那我把这80块钱给我,再欠我20块钱吧!”

一个短小的故事,里面却蕴含着深刻的道理。有些人总以为自己得到的不够多,不够好,似乎全世界的人都欠他的。其实,他的贪婪之欲早已取代了感恩之心。

罗马哲学家塞尼逊有句名言:“人最大的财富,是在于无欲。如果你不能对现有的一切感到满足,那么纵使让你拥有全世界,你也不会幸福的。”而我国古代也有许多此类名言,如“人往高处走,水往低处流”“良禽觅高枝”“好高骛远”等等。事实上人往住如此,永不知足,看别人总比自己好,却忽略过多的欲望是痛苦的根源,知足才是人生的张力毕竟是有限的,假若欲望无止境,超出你能力的界限,那么失望就将成为必然。

回想公司建立之初,大家的工资都不高,甚至在家庭也不宽裕的情况下,也要集资支援公司渡过难关。那时候,大家一起顶着烈日在沟槽里挥汗如雨;一起就着尘土在路边吃着面条。没有人关心福利待遇,没有人计较工资高低,不管是领导还是职工,心里想的并不是自己应该得到多少,或者公司给自己的是不是和付出的劳动成正比,大家心里只有一个目标——把企业搞好,把我们这口吃饭的锅铸好。

那么为什么公司成立之初大家没有过分的计较个人得失呢?我觉得是信念。那时候大家心里有个共同的信念,就是实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的共同愿景。为了企业越来越好,为了能过上共同富裕的生活,他们愿意付出,也甘愿用汗水和奉献铸牢企业这共同的锁。

希腊哲学大师伊毕鸠说过:“智者不为自己没有的悲伤而活,却为自己拥有的欢喜而活。”我们应该学会知足,但这并不表示我们不求求,我们的追求建立在对自我能力正确评估的基础之上。我们不能躺着做白日梦,更不能让那不属于我们的东西蒙蔽了我们正确追求的目光。“人贵有自知之明”,我们应该认真做好自己的事,珍惜每有的生活。开心每一天! 幸福每一天! (刘中)

那么为什么公司成立之初大家没有过分的计较个人得失呢?我觉得是信念。那时候大家心里有个共同的信念,就是实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的共同愿景。为了企业越来越好,为了能过上共同富裕的生活,他们愿意付出,也甘愿用汗水和奉献铸牢企业这共同的锁。

希腊哲学大师伊毕鸠说过:“智者不为自己没有的悲伤而活,却为自己拥有的欢喜而活。”我们应该学会知足,但这并不表示我们不求求,我们的追求建立在对自我能力正确评估的基础之上。我们不能躺着做白日梦,更不能让那不属于我们的东西蒙蔽了我们正确追求的目光。“人贵有自知之明”,我们应该认真做好自己的事,珍惜每有的生活。开心每一天! 幸福每一天! (刘中)



坚定信念 敢于胜利 排除万难 勇往直前

——参观红旗渠有感

上世纪60年代,有一群人,凭着一一种精神、一种理想、一种信念,实现了自己的梦想。他们就是林县人民,修渠引水是林县人的梦,他们用自己的努力和奋斗,修建红旗渠实现了自己的梦想。

上世纪90年代,同样有一群人,他们也凭着一一种精神、一种理想、一种信念,一直走在实现梦想的道路上。他们就是供排水公司的员工,他们开垦青纱帐,实现了区内的“水通”,让人们用上了放心水,他们以自己特有体制为实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的梦想而存在着。

这次,有幸跟随优秀团员和先进女工一同走进了被称为“人工天河”的红旗渠,不知道大家是什么感受,我的感觉是很震撼。不仅为红旗渠这个人间奇迹而震撼,也为那气壮山河的红旗渠精神所感动。它不

愧于世界第八大奇迹这个称号,它甚至可以堪比愚公移山这个传说,因为他们完成了一项在世人看来不可能完成的任务。在太行山区崇山峻岭之间的悬崖峭壁上他们历时10个春秋,建造了宽8米,高6米,全长71公里的总干渠,架设了157个渡槽,打通了211个隧道,置身“天河”之中,看着那怪石嶙峋的悬崖峭壁,看着那如鬼斧神工般被开凿的穿山水渠,我不得不再次感叹在当时生产力水平相对较低、技术条件十分落后,生活相当艰苦的情况下,林州人民仅仅凭着自己的双手,以“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”的精神,修建了举世闻名的红旗渠,创造了人间奇迹。而他们那种排除万难、勇往直前、锲而不舍、敢于胜利的理想、信念和追求,更是值得我们大家学习的。

坚定信念 敢于胜利

理想信念绝不是看不见摸不着、可有可无的东西。历史告诉我们,信仰的力量是无穷的,一旦信仰缺失,就会失去方向。不仅要信仰,还要有必胜的信念。如果遇到什么事情都不敢想、不敢干,只是听天由命,或者是祈求救世主,或者是迷信别人,或者是相信神灵鬼怪,都不会成功。其实,要改变我们的命运,全靠正确的方向和自己努力奋斗!

林州人民靠自己的双手改变了一个“十年九旱,水贵如油”的穷乡僻壤,不仅解决了人民吃水的问题,还使得庄稼的灌溉得到了解决,大大的提高了生产力,使人民的生活变得富裕起来。其实大家有没有想过,我们公司的发展历程也正像林州人民打造红旗渠一样,

是靠着“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”而成就。

21年前,林总来到这里时也是一无所,在这荒荒的青纱帐里,在这片激情涌动的土地上,林总和当时的创业大军一起,如林州人民一样,解决了高新区的供水问题,保证了区内的正常用水。今后,我们也应一如既往的按照公司的发展目标,抱着敢打必胜的决心跟着走,去实现我们大家的梦。

排除万难 勇往直前

毛泽东在“七大”所做的闭幕词中指出:“我们宣传大会的路线,就是要使全党和全国人民建立起一个信心,即革命一定要胜利。首先要使先锋队觉悟,下定决心,不怕牺牲,排除万难,去争取胜利。”从此,“下定决心,不怕牺牲,排除万难,去争取胜利”成为中国共产党

人勇于奋斗,敢于牺牲、斗争精神的写照。

在红旗渠的修建过程中,仅仅是死亡的人数就达到81人之多,而受伤者更是不计其数。尽管付出了如此大的代价,没有任何现代化机器设备武装,甚至连饭都吃不饱的农民,却高效率地把红旗渠修成了。如果不是这种排除万难的精神,他们不可能将红旗渠建成;如果他们在面对悬崖峭壁、崇山峻岭时止步不前,那也不会成就今天的红旗渠。

公司在这20多年的发展中也不都是一帆风顺的,这就要求我们在公司遇到困难和难题时,团结一致去守护我们这个吃饭的锅;在个人遇到困难的时候,也不要轻易气馁,应该打起精神以积极的心态去面对问题,解决问题,在实践中得到锻炼和成长。

(郭维)

走进新课堂——红旗渠

小时候就听说过红旗渠的故事,看过《红旗渠》纪录片,打那时起,就被林州人民“重新安排山河”的英雄气概和大无畏的牺牲精神深深打动着,一直向往,但最终也没能成行。5月23日,一个清新而美丽的早晨,怀着敬佩的心情,随公司组织的优秀女工、团员共同“走进新课堂”,赴红旗渠参观学习。

红旗渠是20世纪60年代林县人民在太行山上建成的大型“引漳入林”灌溉工程,蜿蜒于太行山的崇山峻岭之中,悬挂在险绝的悬崖峭壁之上,堪称“人工天河”“世界第八大奇迹”。

在当时生产力水平相当低、技术条件十分落后、生活相当艰苦的情况下,林州人民凭着自己的双手,以“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”的精神,修建了举世闻名的红旗渠。红旗渠不仅建造了一个伟大的水利工程,更树立了一座中华民族推动社会发展的伟大的精神丰碑。

红旗渠纪念馆里,一幅幅珍贵的历史照片,一个个沙盘模型,以及部分当年修渠的工人们用过的提灯、垫肩,穿过的棉袄,似乎把我们拉回到1960年林县县委下定决心引漳河水入林县的那个时刻。勤劳勇敢的10万林州人民,苦战10个春秋,仅仅靠着一锤、一铲、两只手,在太行山悬崖峭壁上修成了这全长1500公里的红旗渠,结束了十年九旱、水贵如油的苦难历史,而且孕育了红旗渠精神。

红旗渠精神的核心之一是

(郭玲玲)

永远屹立不倒的红旗渠精神

生、无私奉献的红旗渠儿女那感动天地的事迹,心中的敬佩之情就会油然而生。这次能亲眼看到传说中的“人工天河”,我的心情非常激动。

经过近5个小时的路途颠簸,我们终于到达了红旗渠的

所在地——河南林州。我们的第一站是红旗渠纪念馆,在这里,导游为我们详细讲述了红旗渠的历史由来。林县由于其特殊的地理环境,在历史上是一个十年九旱的地方,数朝数代的人民吃够了干旱缺水的苦。在纪念馆里,导游为我们讲述了一个真实的故事,有一年马上过年了,一个老汉天还没亮就赶十几里山路去取水,由于排队取水的人多,一直到天黑还没有回家,孝顺的儿媳妇到村口迎老公公,等啊等,终于看到了老人的身影,儿媳妇急忙接过去老人身上的担子,可是天黑路滑,没走几步就被绊倒了,两桶水泼了个精光,回家以后,年轻的媳妇羞愧难当,当天夜里就上吊自杀了。在今天,我们无论如何也不能把两桶水和一个鲜活的生命划上等号,可这是是一个真实的故事。惜水如命的日子终于截止在1960年,那年刚过元宵节,沉寂的太行山上忽然响起了开山的炮声,英雄的林县人民向大自然宣战了,而且,这一战就是10年。1965年4月,红旗渠总干渠通水,1969年7月,全长1500公里的红旗渠工程全部竣工。

漳河水从此环绕在巍巍的太行山山腰上,这条蓝色的人工渠从此结束了林州人民世代缺水的苦难历史。风雨数十载,时至今日,林州人民的农田灌溉主要还是靠这条红旗渠。10年的时间,10万人艰苦卓绝的努力,终于造就了今天的人间奇

迹。

下一站是青年洞,弯弯曲曲的渠水就在脚下,我是怀着敬畏的心情走上这段旅程的,想到这都是老一辈人用一杆一锤开凿出来的,连脚步也不禁轻柔了。我们经过了“一线天”,走过了“虎跳峡”,太行山很陡峭,水很绵延,一路上鸟语花香,同事们的欢声笑语冲淡了我一直沉重的心情。没有老一辈人的艰苦创业,流血牺牲,就没有现在美好的生活,老一辈人留给我们的不止是一个工程奇迹,更是一种伟大的精神遗产。我们在青年洞前留下了合影,也将红旗渠精神深深的留在心里。

红旗渠修建过程中形成的“自力更生,艰苦创业,团结协作,无私奉献”的红旗渠精神,历久弥新,鼓舞了一代又一代人。想我们公司创立之初,一穷二白,白手起家,靠的不就是这种“自力更生 艰苦创业”的精神吗?当年的污水泵站大会战,工人吃住都在工地,没有一个人喊苦喊累,靠的不就是这种“团结协作 无私奉献”的精神吗?红旗渠精神已经无形中渗透到我们公司的企业文化之中,体现到平时的方方面面,我们就是要将这种伟大的精神力量带到日常工作中,将这笔精神财富永远传承下去!

许多人把生活当作“过日子”,一天挨过一天,一年老过一年,其中有人忧心忡忡地度小月,有人浑浑噩噩地沉迷于牌局酒池,有人则一直在问:“活着有什么意义?”平淡得快发疯了!

要使生活有意义,首先得防止生活僵化成“例行琐事”,例如吃东西,决不可变成例行的填饱肚子,吃什么都不知道滋味。我读到明代文人的文章里介绍一个“餐荔会”,会中规定吃荔枝的方法道:在初上市时,荔枝新香可爱,不要嫌它味酸,且来珍惜盛会的开始;盛产时,荔枝色泽艳丽,不要忌它性热,且来饱享这行乐的情趣;下市时,荔枝残红可惜,不要厌它冷落,且来完成这赏心的美事。单单是吃荔枝一件事,趣味就如此繁多,能细细品味一蔬一果的人生活自然奇妙起来。

要使生活有意义,必须重视“内心生活”甚于“外在环境”。福薄的人,内心无法宁静,不是疑惑,就是忧惧,即使富有富有的外在环境也不能享福。而有福的人,内在和谐,心中不起贪婪嗔痴的风雷波涛,处处是明山秀水,事事是人间幸福,春天坐在杨柳风前,看蔷薇滴下露水来;夏天望着天边的火烧云变幻,品尝那浮瓜沉李;秋天走到红叶林间,听几声樵歌;冬天围炉煨芋,和朋友观摩一下武术!这样的生活不需要金屋香车,不需要浮名荣利,只需要保持一颗懂得“会趣”的心,一沙一世界,一叶一如来,即使在盆地砾石之间,也能领会出五湖烟月的趣味,生活怎能不奇妙?

(来源:爱庐小品·生活)



生活真奇妙



关注安全 平安是福

又到了一年一度的安全生产月,注重安全生产是一个永恒的话题。安全,从来远离我们的生活,它像一条彩色的纽带贯穿在我们生命的每个瞬间,把你我的心愿紧紧相连。安全,它不是一句口号,喊喊读读就能见效;安全,它是一个信念,只有常驻心中,生命才会与幸福相牵。

古人常以“行不及言”为耻,许多事故的本质,都是安全制度落实不到位的后果,所以说,安全不是说说就可以的,安全重在落实,重在上行下效,重在加强安全意识,付诸于安全行为。

安全是小时候父母的呵护,无知无畏的我们无论走到哪,身后总会有他们的默默守护,不管感冒发烧,还是摔伤磕伤,总会得到最好的照顾;安全是老师口中,书本上的小故事,是宝宝儿歌里唱的“红灯停,绿灯行,黄灯亮了等一等”;安全是公司安全规章制度的,是关乎我们生命的衣食住行、吃喝拉撒……安全贯穿于我们生命的每个阶段,只有时刻把安全放在心上,将安全付诸到行动上,我们才能平安一生!

闲暇时,我们不妨想一想,每天忙碌地工作是为了什么?是为了提高生活质量还是为了

让我们的日子过得更加幸福美满?谁也不愿意要没有安全保障的生活,谁也不愿意感受那种痛失亲人的凄苦。多少次的事故发生让我们读懂了生命的可贵;多少次的悲剧为我们诠释了“安全责任重于泰山”的真谛。虽然我们无法遏制灾难的脚步,但我们可以从自我做起,时刻紧绷安全这根弦,把安全常挂在嘴边,互相提醒,不嫌啰嗦。

前一段时间看了一个安全事故,讲的是在一个公司,一位新职工看到一位老同事检查热力管道时,没有按安全操作规程工作,他当时就制止了,但是这位老职工不以为然,还满脸不高兴,并告知说自己知道应该怎么做,但是他这样做了好长时间,也没有出过事情。新职工无奈,摇头走了。事故发生前,他又看见老职工在不安全操作,想制止,但想起之前的事,话到嘴边又咽了下去,在他就要离开现场的瞬间,悲剧就发生了。这成为了他一辈子的懊悔,如果他当时制止,悲剧可能就不会发生了。所以说,安全不嫌啰嗦,安全不存在侥幸。

作为企业的一员,安全更是与我们息息相关。重视安全不仅仅是对自己负责,也是对家人负责。公司三令五中,要严格按照操作规程工作,是就有人不当回事,是在和制度叫板还是拿自己的生命开玩笑?其实安全很简单,它存在于我们每天上班佩戴安全帽、手套、胶鞋的细节里;在我们工作期间不打瞌睡、不玩手机的意识里;在仔细践行岗位操作规范、自觉接受安全培训的行动里。安全就在我们身边,把安全时刻紧绷安全弦,把安全放在心上,做到“我要安全”很简单。

身为公司的检验员,做好水质检验是我们的职责。我们有责任按照操作规程,一丝不苟地做好每一项检验,实时把好水质关,确保用户喝到放心水。我们不需要轰轰烈烈,只要在每一项检验中,认真按照操作规程,踏踏实实做好每一步,确保出具的数据准确可靠,我们就是一名合格的化验员。

没有安全,我们的生命就没有保障;没有安全,我们公司的效益就没有保障;没有安全,我们的家庭就没有保障。所以我们要干好自己的本职工作,在工作中真正树立安全第一的思想,遵章守纪,严格把关、搞好自控互控,从工作的每一分钟入手,从每天的安全入手,最终实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的目标。

安全是什么?安全在新华字典里的解释是没有危险;不受威胁;不出事故。对我们每个人来说安全是荣誉、是效益,是责任、更是生命……因为安全是它们的铺基石,是基础,有了这个铺基石,它们才能存在,才能牢固,才有价值,这是一个显而易见之的道理。但是在我们的日常工作中,我们往往本末倒置,将过多的时间与精力放在了荣誉、效益、责任上,却忽视了对安全。一旦出现安全事故,其它的一切都会是水中花、镜中月。如果你真的能想明白,你就会重视安全,你就会用心去倾听它的声音,绝大多数安全事故就可以完全避免。

用心倾听安全的声

格按照操作规程工作,是就有人不当回事,是在和制度叫板还是拿自己的生命开玩笑?其实安全很简单,它存在于我们每天上班佩戴安全帽、手套、胶鞋的细节里;在我们工作期间不打瞌睡、不玩手机的意识里;在仔细践行岗位操作规范、自觉接受安全培训的行动里。安全就在我们身边,把安全时刻紧绷安全弦,把安全放在心上,做到“我要安全”很简单。

身为公司的检验员,做好水质检验是我们的职责。我们有责任按照操作规程,一丝不苟地做好每一项检验,实时把好水质关,确保用户喝到放心水。我们不需要轰轰烈烈,只要在每一项检验中,认真按照操作规程,踏踏实实做好每一步,确保出具的数据准确可靠,我们就是一名合格的化验员。

没有安全,我们的生命就没有保障;没有安全,我们公司的效益就没有保障;没有安全,我们的家庭就没有保障。所以我们要干好自己的本职工作,在工作中真正树立安全第一的思想,遵章守纪,严格把关、搞好自控互控,从工作的每一分钟入手,从每天的安全入手,最终实现“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”的目标。

(鲍兴敏)

加强安全法治 保障安全生产

2015年6月是全国第14个“安全生产月”和“安全生产万里行”集中宣教活动月。本次安全生产月的主主题是“加强安全法治,保障安全生产”。

安全生产月是经国务院批准,由国家经委、国家建委、国防工办、国务院财贸小组、国家农委、公安部、卫生部、国家劳动总局、全国总工会和中央广播事业局等10个部门共同作出决定,于1980年6月在全国开展安全生产月活,并确定今后每年6月都开展安全生产月活,使之经常化、制度化。“全国安全月”从1980年一直持续到1984年。在历经5次“全国安全月”活动期间,我国着重加强安全生产的宣传教育工作,使安全意识深入人心。从1991年到2001年,国家每年都举行“安全生产月”活动。2002年,中共中央宣传部、国家安全监管总局等部委结合当前安全生产形势,在总结以往经验的基础上,确定2002年6月开展首次安全生产月活,将安全生产月活形式和内容进行了延伸。这是党中央、国务院为宣传安全生产一系列方针政策、普及安全生产法律法规知识、增强全民安全意识的一

项重要举措。

安全,多么美好、温馨的字眼,让人倍感亲切、踏实。然而,在现实生活中,却常常发生许多触目惊心的事故。事故的发生有客观原因,但更多的是由于人为原因造成的。习近平总书记说:人命关天,发展决不能以牺牲人的生命为代价。然而,事故猛于虎!一旦发生安全事故,就会给人民群众生命财产造成重大损失。细心研究安全生产事故,大都是因为忽视安全、超能力生产、没有处理好安全生产与经济效益关系而造成的。大到一个国家小至一个公司都应该将“安全”放到工作首位,因为稍不注意细节就有可能酿成重大后果,通过电视、报纸、网络及公司组织的各项安全培训等方式,我们深刻认识到现实生活和工作中由于不注重安全所导致的悲剧时有发生,是触目惊心的。在作业现场不做安全防护、施工人员在工作中不戴安全帽、高空作业不系安全带、电焊作业不戴防护面罩、下班不断电、不关电脑和空调、朋友见面大开酒戒等等,所有这些给企业、家庭和后人带来了不可挽回的严重后果,这不是危

(孙彦博)



安全工作有句俗语叫“反复抓与抓反复”,事实上,我们的安全事故往往出现在“反复”中,究其原因大致有三:

其一,“反复抓”,抓而不死。反复抓的目的是对那些容易出现的问题要经常进行教育,这里责在一个“抓”字。怎么抓?是停留在口头上、书面上,还是真正深入到工作一线,效果肯定不同。有些单位主管安全的负责人流于形式,很少深入现场,即使偶尔到了现场,由于对实际情况不是很了解,也发现不了问题的存在。其结果是不抓到重点,等于不抓。

其二,“抓反复”,缺乏新意。同一类型的安全问题如果反复出现,则说明我们“抓反复”抓不到位,不彻底。分析原因乃是我们缺乏触类旁通、闻一知十的创新意识,头痛医头,脚痛医脚,没有建立一个长效的安全运行机制,没有从根本上解决问题。

(陈惠清)

倾听安全的声音

安全是什么?安全在新华字典里的解释是没有危险;不受威胁;不出事故。对我们每个人来说安全是荣誉、是效益,是责任、更是生命……因为安全是它们的铺基石,是基础,有了这个铺基石,它们才能存在,才能牢固,才有价值,这是一个显而易见之的道理。但是在我们的日常工作中,我们往往本末倒置,将过多的时间与精力放在了荣誉、效益、责任上,却忽视了对安全。一旦出现安全事故,其它的一切都会是水中花、镜中月。如果你真的能想明白,你就会重视安全,你就会用心去倾听它的声音,绝大多数安全事故就可以完全避免。

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

用心倾听安全的声

忠诚胜于能力

每个人都会有自己的新年愿望,找到自己的另一半,有一个健康的小宝宝,住上舒服的房子,买辆代步的车子,减到理想的体重,带老爸老妈一起完成一次愉快的旅行……每个人的新年愿望可能不同,但是职场上的精英们一定都会有一个共同的新年愿望,那就是老板可以给自己多涨些工资!当我们许下这个愿望的同时,有没有想过,工资涨不涨,涨多少,不是由老板决定的,而是由你自己决定的!逐条对照自己,就可以知道自己明年能拿到多少工资了。

★一:忠诚

单位可能开除没有能力的员工,但对一个忠心耿耿的人,不会有领导愿意让他走,他会成为单位这个铁打营盘中最长久的战士,而且是最有发展前景的员工。

- 1、站在老板的立场上思考问题;
- 2、与上级分享你的想法;
- 3、时刻维护公司的利益;
- 4、琢磨为公司赚钱;
- 5、在外界诱惑面前经得起考验。

★二:敬业

随着社会进步,人们的知识背景越来越趋同。学历、文凭已不再是公司挑选员工的首要条件。很多公司考察员工的第一条件就是敬业,其次才是专业水平。

- 1、工作的目的不仅仅在于报酬;
- 2、提供超出报酬的服务与努力;

- 3、乐意为工作作出个人牺牲;
- 4、模糊上下班概念,完成工作再谈休息;
- 5、重视工作中的每一个细节。

★三:积极

不要事事等人交代,一个人只要能自动自发地做好一切,哪怕起点比别人低,也会有很大的发展,自发的入永远受老板欢迎。

- 1、从“要我做”到“我要做”;
- 2、主动分担一些“分外”事;
- 3、先做后说,给上司惊喜;
- 4、学会毛遂自荐;
- 5、高标准要求:要求一步,做到三步;
- 6、掌握好主动的尺度,不要急于表现、出风头甚至抢别人的工作。

★四:负责

勇于承担责任的人,对企业有着重要的意义,一个人工作能力强可以比别人差,但是一定不能缺乏责任感,凡事推三阻四、找客观原因,而不反思自己,一定会失去上级的信任。

- 1、责任的核心在于责任心;
- 2、把每一件小事都做好;
- 3、言必信,行必果;
- 4、错就是错,绝对不要找借口;
- 5、让问题的皮球止于你;
- 6、不因一点疏忽而铸成大错。

★五:效率

高效的工作习惯是每个渴望成功的人所必备的,也是每

个单位都非常看重的。

- 1、跟旁忙嗜忙说“再见”;
- 2、心无旁骛,专心致志;
- 3、量化、细化每天的工作;
- 4、拖延是最狠毒的职业杀手;

- 5、牢记优先,要事第一;
- 6、防止完美主义成为效率的大敌。

★六:结果

“无论黑猫、白猫,抓得到老鼠就是好猫!”,无论苦干、巧干,出成绩的员工才会受到众人的肯定。企业重视的是你有多少“功”,而不是有多少“苦”。

- 1、一开始就要想怎样把事情做成;
- 2、办法永远要比问题多;
- 3、聪明地工作而不仅仅是努力工作;
- 4、没有条件,就创造条件;
- 5、把任务完成得超出预期。

★七:沟通

不好沟通者,即便自己再有才,也只是一个人的才干,既不能传承,又无法进步;好沟通者,哪怕很平庸,也可以边干边学,最终实现自己的价值。

- 1、沟通和八卦是两回事;
- 2、不说和说得过多都是一种错;
- 3、带着方案去提问题,当面沟通,当场解决;
- 4、培养接受批评的情商;
- 5、胸怀大局,既报喜也报忧;

- 6、内部可以有矛盾,对外一定要一致。

★八:团队

团队提前,自我退后。不管个人能力多强,只要伤害到团

队,企业决不会让你久留——不要认为缺了你一个,团队就无法运转!

- 1、滴水融入大海,个人融入团队;
- 2、服从总体安排;
- 3、遵守纪律才能保证战斗力;
- 4、不做团队的“短板”,如果现在是,就要给自己“增高”;
- 5、多为别人、为团队考虑。

★九:进取

个人永远要跟上企业的步伐,无论是职场还是市场,无论是一个人还是企业,参与者都不希望被淘汰。为此就一定要前进,停就意味着放弃,意味着出局!

- 1、以空杯心态去学习、去汲取;
- 2、不要总生气,而要争气;
- 3、不要一年经验重复用十年;
- 4、挤时间给自己“增高”“充电”;
- 5、发展自己的“比较优势”;
- 6、挑战自我,未雨绸缪。

★十:低调

才高不必自傲,不要以为自己不说、不宣扬,别人就看不到你的功劳。所以别在同事面前炫耀。

- 1、不要邀功请赏;
- 2、克服“大材小用”的心理;
- 3、不要摆架子要资格;
- 4、凡是人,皆须敬;
- 5、努力做到名实相符,要配得上自己的位置;
- 6、成绩只是开始,荣誉当作动力。

- 1、老板给了你饭碗;
- 2、工作给你了不是报酬,还有学习、成长的机会;
- 3、同事给了你工作中的配合;
- 4、客户帮你创造了业绩;
- 5、对手让你看到距离和发展空间;
- 6、批评者让你不断完善自我。

对照后觉得底气没那么足也没关系,一切还来得及,从现在开始,让自己慢慢增值起来!加油!

成功,不在于你赢过多少人,而在于你帮助过多少人!

(周明/荐)

★十一:成本

节约不是抠门,而是美德。不要把公司的钱不当钱。公司“锅”里有,员工“碗”里才有;同样,“锅”里多,“碗”里也自然就多。而掌勺的,恰恰就是你自己。

- 1、报销账目,一定要诚信;
- 2、不要小聪明,不贪小便宜;
- 3、不浪费公司的资源,哪怕是一张纸;
- 4、珍惜工作的每一分钟时间;
- 5、每付出成本,都要力争最大收益;
- 6、记住:省下的,就是利润!

★十二:感恩

为什么我们能允许自己的过失,却对他人、对公司有这么多的抱怨?再有才华的人,也需要别人给你做事的机会,也需要他人对你或大或小的帮助。你现在的幸福不是你一个人就能成就的。

- 1、老板给了你饭碗;
- 2、工作给你了不是报酬,还有学习、成长的机会;
- 3、同事给了你工作中的配合;
- 4、客户帮你创造了业绩;
- 5、对手让你看到距离和发展空间;
- 6、批评者让你不断完善自我。

对照后觉得底气没那么足也没关系,一切还来得及,从现在开始,让自己慢慢增值起来!加油!

成功,不在于你赢过多少人,而在于你帮助过多少人!

(周明/荐)

小贴士

每年农历五月五过端午,粽子便是大家要准备的节日美食。包粽子要用到粽子叶,粽子叶有北方粽子叶和南方竹子叶之分。

南方多用箬叶竹

箬叶竹原产于中国,分布于华东、华中地区及陕南汉江流域。秆高1—3m,叶片顶端渐尖,基部圆形。箬叶叶面宽大,柔软质韧,叶片大,长10—35cm,宽2—5m,背面具微毛。箬叶竹秆秆可作竹篾或毛笔杆,竹叶作粽叶或斗笠和船篷衬垫。用箬叶包糯米粽子,清香可口,别有风味。

北方多用芦苇叶

北方苇子叶叶子新鲜,做出的粽子香,北方的人们可就地取材,价格便宜,缺点是叶子较窄,包起粽子来难度稍大。而南方的竹子叶叶子比较宽,包起来省事,更适合初学者包粽子用。

超市销售的粽子叶都经过了脱水处理,正常的粽子叶,颜色有些暗黄,有一股清香味。用传统风干粽子叶包制的粽子虽然颜色陈旧暗淡,但更加自然、安全。至于那些颜色太艳的粽子叶,则一般是用一些化工原料染成的,对人体有害。

(刘梦/辑)

一、养麦芽菜卷

原料:荞麦面 100g,小米面 25g,白面 50g,鸡蛋 1个,盐、胡椒粉、油适量。

制作 方法:1、将三种面加盐、胡椒粉、鸡蛋和水调和成稀糊状。将各种芽菜洗净备用。(根据自己口味备菜)

2、将平底锅放火上倒入少许油,烧至八成热,将面糊倒入锅中,越薄越好,卷芽菜后切成斜刀装盘即成。

特点:粗粮细作,美味可口,还可防治高血压、高血脂、高血糖等病。

二、荸荠芹菜汤

原料:荸荠 100g,芹菜 50g,番茄 1个,洋葱半个,精盐 3g,味精 1g,紫菜适量。

制作方法:1、荸荠去皮洗净后切成块,芹菜洗净后切成段,紫菜浸软后洗净,番茄洗净后切成片,洋葱洗净后切丝。

2、汤锅置火上,放入适量白清水,将荸荠片、芹菜段、紫菜、番茄和洋葱煮至熟透,撒入精盐和味精调味即成。

特点:色泽美观,脆嫩可口,清热解暑。

(刘艳肖/荐)

工匠是这样炼成的

劳动节期间,8集特别节目《大国工匠》的热播,引发了人们对工匠精神的追问和求索。在图书市场上,一批以工匠精神为主题的书籍,正在引领新的阅读热潮,尤其受到制造业企业家和创新创业群体的欢迎。

一种人生态度

工匠可以是一种生活方式,任何人都可以成为勇于创新的“工匠”

什么是工匠?清代段玉裁在《说文解字注 工部》注解中说:百工皆称工,称匠。又说,以木工之称,引申为凡工之称也。在畅销书《工匠精神:缔造伟大传奇的重要力量》的作者亚克力·福奇看来,任何人只要有好奇心并且有时间去努力实现,就可以被称为工匠。该书中文版出品方湛庐文化首席顾问简学告诉记者,任何人都可以成为勇于创新的“工匠”。《工匠精神》的目标读者,正是那些有好奇心、敢于创造新事物的业余爱好者。DIY一族和发明家。

青年学者汤元宋认为,传统社会因为不够发达,工匠普遍受教育程度、经济回报、社会地位不高。而德国、日本等国家的工匠,是经济社会发达后,尤其是社会高效分工后,工匠主动的选择在某一个特定的领域工作。他们的工匠因为素质高,更容易培养起现代企业意识和全球视野,一旦转型扩张也会比较顺利。

工匠可以是一种生活方式。在美国,47岁的哲学博士马修·克劳福德放弃华盛顿一家智库薪水可观的工作,选择成为一名摩托车修理工。“坦率地说,我不知道自己究竟凭什么拿那份工资?我究竟向什么人提供了什么有形的产品或者有用的服务?”事实上,克劳福德不到14岁就在社区担任电工

的助手,15岁成为保时捷汽车修理店的修理工,从高中到大学的7个暑假都在兼职做电工。2010年,克劳福德的《摩托车修理店的未来工作哲学:让工匠精神回归》一经出版,立即成为畅销书。今年5月,继《工匠精神》一书后,湛庐文化又将该书引进了国内。锤子科技CEO罗永浩在对这两本书的推荐词中说,“如果你小时候也有过工匠造物的情结,那么推荐你看看这两本书。或许,你也在一个领域里耕耘15年之后,也可以和我一样从事一种制造业的工作,来一次创业”。

如克劳福德一般,许多工匠享受着作为“手艺人”的荣誉感和满足感。在《我是匠人》一书中,击败必胜客的韩国本土比萨品牌Mr.pizza创始人郑又铉表示,“我喜欢匠人这个词,在我看来,匠人就像是荣誉勋章。匠人有匠人的风范,最终应达到其领域‘达人’的境界。世界上最棒的味道,用而又真诚的服务,像自己家一样舒适和洁净的就餐氛围,这是我经营Mr.pizza的三大原则,同时也是Mr.pizza存在的意义”。日本还设立了“人间国宝”制度,将日本历史上或艺术上有价值的戏剧、音乐、工艺技术及其他无形文化成果视为“无形文化遗产”,并给予经费支持。

而在畅销书《细节决定成败》、《中国需要工业精神》的作者汪中求看来,我国古代虽然取得了一些对世界文明有重大影响科学技术成就,但长期以来由于习惯于把科学技术当作雕虫小技、奇技淫巧,认为“小人之能之”,君子是不屑去做的。由于轻视科技和科技人员的价值,绝大多数士人都把精力投入读经钻故纸堆,使科学技术的发展失去了内在驱动力。这种非理性主义的倾向不利于科学技术的发展,阻碍了创新意识、开拓精神的形成,不利于

期买的東西都被处理掉的时候,它们还好好地在那,而且不过时。”为此,刘琳特意将《无印良品生活研究所》找来一读,并从中体会到了设计制造者无所不在的用心和生活智慧。

“很多企业的产品质量为什么搞不好?原因虽然很多,但最终可以归结到一个方面上来,就是做事缺乏严谨的工匠精神。”汪中求说,工匠精神所包含的优质观念、精品意识等等,是工业时代不可或缺的精神气质,是工业化的底线。工业化意味着大生产、流水线,但这并不是说可以粗制滥造。相反,生产优质精良的产品,正是工业化不断取得突破性发展的动力。

培育工匠精神

“互联网精神”加上“工匠精神”,才是一个国家更合理的创新创业驱动力

在《摩托车修理店的未来工作哲学》中,马修·克劳福德在第一章的标题中开宗明义地提出:寻回失落的工匠精神。

简学告诉记者,从近些年的趋势看,技术的发展让很多人失去了“捣鼓”的兴趣,这正是引进这两本书的初衷:“工匠精神”有一种日渐衰落趋势,亟待引起人们的关注。在“大众创业、万众创新”的新环境下,人们不仅仅要关注互联网及互联网精神,也要细心呵护热爱发明、崇尚技术、献身工程的“工匠精神”。在今天,“互联网精神”加上“工匠精神”,才是一个国家更合理的创新创业驱动力。

湛庐文化策划编辑吴悦琳认为,工匠精神并不是某一类人所特有的,它是一种做事情的态度,是一种全心投入、追求极致态度的,这种态度在今天仍然是推动社会发展的重要力量。“不论从事什么工作,秉承工匠精神,你才能够在工作中

※ 现代人所患疾病 45%与生活方式有关

※ 死亡因素中 60%与生活方式有关

某事业单位体检中,半数以上青年人被检出患有高血压;刚上初中的学生就得了糖尿病……在一连串让人吃惊的“新闻”背后,凸显了这样一个严峻的事实:一些过去中老年才有的疾病,如高血压、脑溢血、冠心病等等,已呈现出令人担忧的年轻化趋势。

越来越多“一瘸一拐”的年轻人

今年27岁的小薛参加工作4年,几乎每天都在电脑前办公,没有什么体育运动,下班后又喜欢约三五好友吃吃喝喝。工作后的他不知不觉长了15公斤。最近一次体检测出高尿酸症,他也没有当回事儿,一直没有忌口,仍然大鱼大肉。直到右脚突然红肿得厉害,甚至不敢下地走路。到医院检查才发现是痛风病。

“高尿酸症患者中,为何20至40岁的青年人居多?这与不良生活方式有关。”哈医大四院内分泌科主任程志峰表示,近

年来,痛风病、糖尿病在年轻人中多发,凡是一瘸一拐走进来的年轻人,不是糖尿病就是痛风病。

医学专家指出,我国上世纪七八十年代还比较稀有的疾病,如痛风病、糖尿病、肿瘤等已成为当今的常见病,而且逐渐“盯”上了年轻人。

据分析,很多年轻人的病都是“吃”出来的。“以前一个人吃两个馒头,却有相当于5个馒头的运动量。现在一个人吃了5个馒头的热量,却只有一两个馒头的运动量,于是机体代谢开始出问题,糖尿、痛风、肿瘤等纷纷找上门来。”程志峰说。

“以前我们都说,1型糖尿病一般多见于40岁以下的人和低龄患者,2型糖尿病多见于40岁以上的患者,如今肥胖人群越来越多,1型糖尿病和2型糖尿病的年龄界限已经不明显了。”程志峰说。

专家表示,目前多数癌症的确切病因并不清楚,但导致癌症的危险因素是明确的,除遗传因素外,还与包括饮食在内的环境因素,特别是消化道肿瘤,饮食习惯是主要的致病原因。

浑然不知的“职场高血压”

专家认为,心理不平衡是

导致身体和精神疾病的重要原因之一。现代生活节奏加快,给人们带来很大精神压力,如何克服紧张的、焦虑的情绪,转移、排遣和摆脱精神上的压力,是保持精神健康的重要内容。

综合中国疾病预防控制中心、英国柳叶刀杂志、中国糖尿病协会等统计数据显示,我国目前有3亿多高血压病人,每年因血压升高所致过早死亡人数高达200万之多;我国肥胖人数为4600万,肥胖人口排全球第二;糖尿病患者9240万人,位居世界第一。

哈尔滨市一事业单位组织体检,300多名职工中有半数以上患有高血压。“这些人群中有的正值青壮年,三四十岁,血压却高达140多毫米汞柱,明显超过正常值,而他们自己却全然不知。”

哈医大一院心内科八病房主任尹新华告诉记者,如今“职场高血压”是高血压人群中重要组成部分,有的员工精神压力大、熬夜加班、烟酒应酬、心情抑郁等都是寻常事,这很容易“招来”高血压。

“年轻患者的临床症状并不完全相同,有的人没有任何症状,所以定期体检非常有必要。”尹新华表示,如果经常头晕、手抖、心悸,从事体育运

动就感觉身体不适、胸闷气短等,应该马上引起重视。

今年28岁的冯华在一家电脑公司工作,整日对着电脑编程序,经常加班熬夜,最近他出现了头晕恶心症状,以为是疲劳症状,并没有在意,谁知越来越严重,一到医院检查,医生诊断为神经性高血压。

“神经性高血压一般和情绪有关,紧张、生气,一刺激血压就高,平时血压正常。一些职场年轻人由于工作压力大,情绪紧张未能及时释放,再加上作息不规律,很容易患上神经性高血压。”尹新华说。

年轻的身体,经不起太多透支

“现代人所患疾病45%与生活方式有关,而死亡因素中60%与生活方式有关。”哈医大附属一院心内科主任田野教授说。在黑龙江,每10个人中,有3个人是高血压,还有5个人是临近高血压。这是一个很大的群体,也是一个社会问题,应该引起广泛关注。

“很多患者有这样一个误区,比如吃有高血脂,我就少吃甚至不吃肉,有糖尿病我就不吃糖。其实我们说的膳食平衡,是结构上讲的,也就是饮食构成要合理。”哈医大医院营养科主任闫雅更表示,目前我国居

民饮食结构方面,普遍存在高油、高盐、多肉、少果蔬的问题。

“好几年前,中国营养学会就提出了“膳食宝塔”的建议,要求人们在日常生活中,肉类日均摄入量在50克到75克之间,蔬菜类每天则要吃300克至500克。而现实情况是,很多人做不到这一点,吃肉过多,蔬菜摄入量相对不足。”闫雅更说。

一些人一日三餐离不开肉,而这些“肉食者”虽享了口福,身体却难免要跟着遭殃。对此,闫雅更感触颇深:“如今越来越多的成年人和儿童患有肥胖症,血脂血症、动脉硬化、冠心病患者逐年增加,这些病的形成,往往与膳食不平衡有很大关系。”

与此同时,保持心理平衡也是健康生活不可或缺。中国科学院心理研究所的观察结果表明,90%以上的肿瘤病人均与精神、情绪有直接或间接的关系。精神创伤、不良情绪可能成为患癌症的先兆。

“不良生活方式‘惹’病上身,必须引起人们的警惕。特别是年轻人,以为自己很有本钱,殊不知身体透支是难以持久的。而养成良好的生活方式和改变不良习惯是唯一的选择。”田野说。

中国需要“残酷”的军校

5月26日,解放军“勇士-2015”首届军校学员军事技能竞赛拉开序幕,中国军校的战士基础技能训练由此进入检验、考核和评估阶段。

近年来,中国军队一直在大力开展实战化训练,作为培养军队精英人才的中国军校,是抓好实战化训练的重要环节。不能不在“官之初”打牢体能、技能和战斗素养基础,直接关系到中国军队在未来10年,能否打赢可能发生的某一场战争。

过去几年中,中国军校在人才的培养模式、方法上有过不同看法,但历经探索,最后殊途同归,形成共识。这个共识便是:立足战争需求,培养打赢人才。

中国军校近年来一直在努力学习借鉴世界军事名校的先进经验,逐步实行推广了学员旅的编组管理模式,实行旅、营、连、排、班的战斗编组。

2012年,解放军总参谋部又在军校中推广了高低年级的混编管理模式,将高低年级的学员混合编配,让高年级学员管理低年级学员,培养学员的等级意识和服从意识,同时锻炼学员管理能力。

随后,以“战斗基础技能”为主要内容的实战化训练开始实施,把军校学员的单兵体能和单兵技能提到了前所未有的高度。先是以解放军理工大学为试点,组织开展了“精武杯”对抗赛、国际邀请赛,以战斗班为单位,组织军事训练和比赛

考核。试点在赛事组织、比赛规则制订、场地建设方面积累大量经验。

2013年,解放军总参谋部又在南昌陆军学院组织了全军陆军院校战士基础技能大比武,各陆军院校组队参加。比武不仅是检验考核,同时也是先进教学训练方法的交流。

应该说,通过上述举措,确立了军校首姓姓“军”的办学思路和发展方向,如果把这些探索和实践取得的成果,尽快推广转化到全军各军兵种院校,落实到每一名军校学员,实现由点到面的普及,成为当前的工作重点。

“勇士-2015”的意义就在于此。如果说以前还在集中力量应对一场比赛的话,“勇士

思考,发现可以或需要改善的地方,并在将工作做到极致的过程中发现工作的价值与意义。反过来,只有当你认为自己做的事情有意义时,才能全身心投入。”

确实,如果人人都能以工匠精神去工作,整个社会的发展必将加快节奏。“我们应该旗帜鲜明地提倡工匠精神,提倡严谨的做事态度,提倡大聪明、大智慧。没有优良的工匠精神,绝不可能制造世界级的好产品,企业要想成为世界级企业也只是痴人说梦。”汪中求说。

就在上周,《中国需要工业精神》的第二版也已经上架。汪中求告诉记者,该书第一版在2012年发行后,收到了很多企业家、读者普遍认同书中的基本观点:一个民族的工业化应该有一种担当,一个国家的企业家群体应该有一种信仰。“细节决定个体成败,精神奠定国家未来。我们的希望是,《中国需要工业精神》第二版能成为一支注向工业化狂躁症的清醒剂。”

汤元宋来自制造业发达的浙江温州,在他看来,制造业转型是生死存亡的事,乐意不乐意,可能不可能都要转,制造业的特征就是必须实干起来才能闯出路子。

简学认为,对于管理部门来说,要思考该如何才能培育“工匠精神”。首先,要改革教育,让职业技术教育在国家有更高的社会地位,让工程教育在高等教育中有更大的分量,让实践教育贯穿我们的中小幼教育。第二,强化对工匠的奖励机制,调动人们参与创造的积极性。第三,建立让工匠专心于技术的组织。最后,要营造宽容失败的文化环境,建立创新失败补偿机制,破除在科技创新上存在的“只许成功,不许失败”的老观念。

(来源:经济日报)

很多军校也一直在保持和传承。在陆军军官学院,学员旅就已经开始组织营际、连际的常态化对抗,完全按照原有建制组织战斗班的对抗比武,频率达到了每个月一次,人人过关,一个不漏。这样的训练,改变了过去“只要尖子不管尾巴”的旧观念,短期内也许会出丑丢人,但从部队长远建设来看,这才是真正的实战化。

中国需要残酷的军校,才能真正引血性青年,胸怀报国理想,投考军事院校,加入到为国分忧的行列中来。

(来源:中国青年报)