

认定目标 坚持选择

2015 年 10 月 10 日, 全球最大的中文搜索引擎百度创始人、董事长兼 CEO 李彦宏做客 CCTV1 中国首档青年电视公开课《开讲啦》, 分享成长经历与心路感悟。面对一个又一个人生节点, 李彦宏是否也曾困顿迷茫? 他对搜索和信息平等的信仰源于何处? 放弃“美国梦”回国创业, 又是受何种力量的驱使? 如何才能做出正确的人生选择?

在节目中, 李彦宏讲了自己的成长故事。他在很小的时候就对计算机有兴趣, 上中学的时候, 作为从几百名学生中挑出来的 3 名选手, 代表学校去参加在太原市召开的全国青少年程序设计大赛。陪同参赛的代课老师期望他们 3 人中只要有一人能进入全省的前十名就心满意足了。他们几个也信心十足, 表示一定为学校、老师争光, 结果事与愿违, 一个都没能进入全省的前十名。等到考试结束后, 李彦宏去干了一件事, 去太原的新华书店, 看一看那里的书。一进新华书店他就惊呆了, 因为那有好几个书架都是有关计算机编程的书, 而在他们阳泉也有一个新华书店, 但能够看到的所有关于计算机的书也就是上课时所用的那些教科书而已。这次他们没有一人进入前十名, 他很清楚为什么, 因为大家在信息、资源面前太不平等了。这一次失利对李彦宏以后的成长之路产生了很大的影响, 从北大的信息管理系, 到选择去美国留学, 经历了编写美国华尔街金融新闻的检索系统, 又辗转到美国硅谷加入一家搜索引擎公司做程序员, 经过一次次不能实现自己真正理想的现实之后, 1999 年底, 他终于下定决心, 选择回国创业, 才诞生了今天拥有 5 万多

名员工, 全球最大的中文搜索引擎公司——百度。在科技如此发达的今天, 只要你会上网, 不管你用电脑还是用手机, 没有不知道或没用过“百度搜索”的, 可想而知, 他对中国乃至世界的电脑科技和中文信息搜索的影响是巨大的。能够成就他今天可以说是宏伟的事业, 李彦宏谈起自己人生道路上每一次的选择, 深有感慨: 你选对了——“海阔天空”; 你选错了——“荆棘密布”。针对现场观众提出的问题, 他对个人如何做出正确的选择给出了机智风趣的看法, 每个人要做出正确的选择, 需要三个条件: 第一, 这人不能太笨, 今天你们能够坐在这里, 没有一个人是笨的, 所以这个条件每个人都满足; 第二, 你要有浓厚的兴趣, 你对这件事要想做出正确的判断, 你一定得对这件事感兴趣, 你感兴趣了才会花时间深入地思考; 第三, 其实这个第三是最最重要的, 就是有丰富的信息源。现在回想起来, 这是为什么后来我能够做百度, 能够让人们这么容易的找到他想要找到的信息, 因为我从小心里就埋了这么一颗种子, 要让所有的人, 要让全中国的人, 不管你在多偏远的地方, 你都能够像北大的教授一样, 方便、平等地获取信息, 找到所求。说到这里, 全场的观众报以热烈的掌声。

在事业和财富上, 我们作为一个企业的员工, 没办法和今天的李彦宏比, 但在人生道路的每一次选择上我们都同样面临新的挑战。回想起刚来到我们公司工作的时候, 既然选择了, 认准了, 那就要把给排水事业当作自己的人生目标, 一直坚持做下去, 在实现目标的旅途中, 不管遇到什么挫折、困难, 只要还有总的目标存在, 就要坚持、坚持、再坚持, 直到有所收获。就像李彦宏说的, 一个宏伟的目标看上去遥不可及, 这怎么可能做成呢? 但是你把这些目标分解成一个一个小目标, 小目标再往下分解, 分解到最后, 分解成细枝末节时你会发现, 这事其实是可以做成的。这个做成了再往下走一步, 做更大的事, 最后不知不觉, 你可能把这宏伟的目标就做成了。其实, 我们作为一个普通百姓, 一名企业员工的宏伟目标到底是什么呢? 我想最具有代表性的就是供排水公司最经典的那句话: 企业兴旺发达, 个人心情舒畅, 家庭幸福美满。

在企业里工作, 说起选择, 很多时候别人都会说, 你经常在被选择, 没有你选择的权利。这样的观点我并不赞同或不完全赞同, 我认为每个人都是在选择与被选择中, 只有选择或被选择的岗位或职业适合了当时的客观发展规律或叫做大势所趋的时候, 并且不畏艰难阻碍地坚持走下去, 就有机会创造出辉煌的业绩来。李彦宏也是在美国感到不能够施展自己抱负的时候, 被迫选择回国, 适逢中国的发展机遇, 也可说当时中国的互联网市场发展需求选择了它, 才成就了今天的百度机缘。当面对一个机会, 一个个选择的时候, 如果你做了正确的选择, 你认准了, 你就不害怕失败, 不会害怕挫折, 不会害怕被拒绝, 你会坚持下去, 不跟风, 不动摇, 一直到成功为止。我们日常的岗位工作, 虽说谈不上什么事业走向成功, 但是你把岗位工作当作你选择的

纯净水的发展工作放在了前面, 如此发展下去, 逐步实现了盈利。有朋友说, 你傻啊, 每天忙忙碌碌、东奔西跑, 不挣钱为什么还要干。在做出目标选择后, 遇到再大困难我都会选择坚持、坚持、再坚持! 我不会主动让我选择的目标比我先倒下, 可能这就是我个人的工作作风吧。如果我把个人挣钱放在前面, 也许会比选择做好玄武纯净水品牌容易得多。企业经营各有各的形式, 一个产品生产型企业有时看着很忙活不一定就是盈利的企业, 但是哪个环节都不忙活了, 永远都不会盈利甚至走向倒闭。我觉得经营玄武纯净水的历程, 虽说还需要有人来实现最终的目标, 但还是给我个人经营理念和管理工作经验带来了很大的收获, 我感恩公司领导给了我锻炼和收获的机会, 更感恩一直支持我的公司领导、同事和朋友们。

也许, 明天我们还要面临这样或那样的选择或被选择, 但是, 不管你选择或被选择了什么, 成功永远属于有准备、一直努力的人, 在一次一次的失败后一定是成功。世上所有的事, 都没有一下子就成功的, 所以说“不经风雨, 怎能见彩虹”。在一次一的失败后, 来一个华丽的转身那就是成功, 你慢慢地等待时, 急需自己的付出和牺牲, 一次一次的磨炼, 是在为将来打基础, 因为任何事都是从基础做起。我们要努力做好每一件小事, 成功永远垂青有准备的人, 即便是不成功, 不辉煌, 但我们努力了, 拼搏了, 有过体验了, 就不会有遗憾, 我们的今天由昨天决定, 我们的明天由今天决定。

(李会宽)

科学冬藏

我国中医学认为“天人相应”, 冬至到小寒、大寒的这段时间, 是一年中寒冷的季节, 在此期间应注意养生“冬藏”。到了冬至, 人体对能量与营养的要求较高, 而且人体的消化吸收功能相对较强, 适当进补不但能提高机体的抗病能力, 还可把滋补品中的有效成分储存在体内, 为明年开春乃至全年的健康打下基础。医学专家指出, 人体的体质有阴阳寒热之别, 脏腑气血的盛衰千差万别, 过去的疾患史也错综复杂, 因此进补方案需因体质制宜、因病制宜。

(来源: 张家口新闻网)



12 月 22 日, 是农历二十四节气中的“冬至”, 这个“至”是达到了极点, 阴至而阳, 就是冬至, 一年中阴气最重的一天, 所以夜最长, 昼最短。冬季闭藏, 万物休整, 神志深藏于内。人在这时应该顺应这一时令, 遵循“冬藏”养生之道, 做到多“储蓄”、少“透支”, 就是一种保持健康的方式。

养生逢时

谚云: “十一月, 冬至到, 家家户户吃水饺。”这种习俗, 是为了纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。而《岁时广记》说冬至日要喝赤豆粥, 也因为这个月因对应严冬肾脏旺而导致心肺弱, 需要调理脾胃来护心肺。首选温补类食物: 如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等。在冬季可作为进补的佳品。但过多地进食温补类食品, 容易上火。养生专家建议, 在寒冬季节, 对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说, 要特别提高警惕, 谨防发作。要根据天气情况及时增添衣服, 衣裤既要保暖性能好, 又要柔软宽松, 不宜穿得过紧, 以利血液流畅。进行适当的御寒锻炼, 如平时坚持用冷水洗脸等, 提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。保证充足的睡眠, 有利于阳气潜藏, 阴精蓄积, 并保持精神畅快。

科学冬藏

我国中医学认为“天人相应”, 冬至到小寒、大寒的这段时间, 是一年中寒冷的季节, 在此期间应注意养生“冬藏”。到了冬至, 人体对能量与营养的要求较高, 而且人体的消化吸收功能相对较强, 适当进补不但能提高机体的抗病能力, 还可把滋补品中的有效成分储存在体内, 为明年开春乃至全年的健康打下基础。医学专家指出, 人体的体质有阴阳寒热之别, 脏腑气血的盛衰千差万别, 过去的疾患史也错综复杂, 因此进补方案需因体质制宜、因病制宜。

(来源: 张家口新闻网)



准印证号: JL01-0398 2015 年 12 月 22 日 第二十七期
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 347 期

“深入贯彻落实《安全生产法》暨 2015 年度全国安全文化建设推进会”在北京召开 公司荣获“全国安全文化建设标杆企业”称号



本报讯(高姗姗)12 月 19 日, 由国家安全监管总局安全文化课题组、中国企业文化研究会主办的“深入贯彻落实《安全生产法》暨 2015 年度全国安全文化建设推进会”在北京市京都信苑饭店隆重召开。中国企业文化研究会常务副理事长、秘书长孟凡驰为大会致辞, 全国人大常委会副主任、中华全国总工会原副主席、书记处书记、党组副书记张鸣起, 国家铁路局局长、安全监管司司长桂玉, 国家核安全局核安全监管司司长汤博, 国务院国资委宣传工作组副巡



视员金思宇到会并作重要讲话。来自全国 154 家企业的 308 名代表出席会议。公司总经理林自强、副总经理周明、工会主席李庚奎, 安全处处长马春光参加了此次会议。公司管乐团受会议组委会邀请, 进行了精彩的管乐演奏。

会上, 中国企业文化研究会常务副理事长、秘书长孟凡驰宣读了《中国企业安全文化模式课题研究暨创新示范活动的表彰决定》, 58 家企业安全文化建设经验入选中国企业安全文化建设典型案例, 38 家企业创造的安全生产新纪录入选中

国企业安全生产新纪录榜单, 48 家企业获得“全国安全文化建设标杆企业”称号。我公司荣获“全国安全文化建设标杆企业”称号。安全处处长马春光代表公司领奖。

会议期间, 企业代表嘉宾进行专题研讨, 分享了企业安全文化建设特色模式; 专家与企业家发表了对企业安全文化建设的观点。其中, 中国广核电力股份有限公司副总裁、中广核工程有限公司总经理束国刚就本企业的安全文化建设特色模式的专题研讨, 成为会议一大亮点。中广核工程有限公司

管乐团团员获市首届非职业优秀管乐重奏大赛金奖

本报讯(王卿)12 月 20 日, 由石家庄市文联、石家庄市教育局、石家庄市总工会主办的石家庄首届非职业优秀管乐(个人单项、重奏)大赛在石家庄市艺术学校星星岛剧场落下帷幕。经过 1 天的激烈角逐, 公司管乐团铜管五重奏斩获重奏大赛金奖, 黑管四重奏获得银奖。同时, 这也是管乐团成员首次参加重奏比赛。

据了解, 石家庄首届非职业优秀管乐(个人单项、重奏)大赛由组委会精心策划和组织, 比赛分为个人和重奏两个项目, 小学、初中、高中、大学社会四个组别, 共吸引了来自

石家庄、北京、保定、邯郸的 400 多名选手参加比赛, 其中年龄最小的 7 岁, 年龄最大的 66 岁, 具有非常广泛的代表性和普及性。

由于两组参加重奏的公司乐团成员, 都是第一次参加重奏比赛, 为了能够取得优异成绩, 他们放弃了很多休息时间, 克服了众多困难, 坚持不懈地刻苦训练。此次大赛, 单簧管四重奏比赛的曲目为《喜庆的鄂温克人》, 演奏员们精湛的演奏技艺、富有感染的音乐表现力博得了全场观众的热烈掌声, 他们以微弱的优势获得了银奖第一名。管乐团铜管五重奏演奏的曲目是新疆

民歌《掀起你的盖头来》, 小号、圆号、长号、大号演奏的美妙悦耳的旋律给在座的每一名观众带来了清新的听觉享受, 他们精彩绝伦的演出令观众们深切感受到了管乐艺术的魅力, 并将本次比赛推向了高潮, 最终以全场最高分获得了大学社会组重奏比赛的金奖。

最后, 石家庄交响乐团演奏了《天空之城》《加勒比海盗》《非洲交响曲》, 为本届石家庄首届非职业优秀管乐(个人单项、重奏)大赛画上了圆满的句号。



污水配套管网监理、施工招标工作顺利完成

12月中旬,公司完成了污水配套管网监理和施工的招标工作,石家庄冀佳工程建设监理有限公司为监理中标单位,河北三水市政工程有限公司为施工中标单位。

石家庄高新区污水配套管网工程为利用中央预算内资金工程,项目总投资1628.78万元,其中2006年至2008年完成了槐安路东延污水管网工程,完成投资约887万元。为了充分利用中央预算内资金,并完善高新区污水管网建设,经与石家庄高新建投资有限公司协调,将高新区计划建设

的祁连街(珠江大道—学苑路、闽江道—珠江大道、湘江道—闽江道)、闽江道(昆仑大街—秦岭大街)、峨眉街(漓江道—珠江大道)、封龙大街(闽江道—珠江大道)、封龙大街(学苑路—南二环东延)7条路段的污水配套管网,列入石家庄高新区污水配套管网工程项目。因中央预算内专项资金的使用有严格的规定,污水配套管网工程必须进行公开招标,经过与区建设局、石家庄高新建投资有限公司、区招标办、经发局、财政局等上级部门多次沟通,批准了我公司进行公开招

标的申请。在市场开发和项目管理部的组织,工程预算处、工程管理处、生产技术处等部门的协助下,详细完善各项前期准备资料,包括工程施工图纸的设计、工程量清单的编制及审计等,最终12月中旬完成了污水配套管网监理和施工的招标工作,石家庄冀佳工程建设监理有限公司为监理中标单位,河北三水市政工程有限公司为施工中标单位。污水配套管网招标工作的完成,为工程施工的顺利开展奠定了基础,也为高新区的基础设施建设做出贡献。

(郭林水)

公司举办优化供水方案研讨会

12月11日,生产技术处组织供水厂、用户工程处、营业处、工程管理处、动力设备处、计统处等部门召开优化供水方案研讨会。

首先,副总工程师郭林水阐述了会议主题、方案着眼点、供水现状及发展需求。随后容文生从供水发展趋势、供水能力提升方式等方面介绍优化供水方案,方案分水源井、补压井、106[#]、102[#]井能否恢复供水、完善建设管网四部分,逐项分析提升水量潜力及实施步骤。各部门对方案内容进行了

深入讨论,最终决定将202[#]、203[#]、206[#]水源井及110[#]、111[#]、112[#]、113[#]、117[#]、118[#]补压井进行改造,更换为200m³/h大泵;102[#]补压井进行72小时抽水试验,确定能否达标启用;106[#]补压井与土地产权单位协商尽快成井;107[#]井进行洗井等增大供水能力措施;采取启用漓江道珠峰大街至天山大街段输水管线;完成珠江大道、珠峰大街、长江大道、天山大街、珠峰大街、黄河大道、秦岭大街、湘江道、燕山大街、金沙江道等主要输水管线阀门状态普查等优化

管网输送水能力措施;合理规划各水井改造与地表水厂建设的时间节点,确定维生药业及电厂市政供水时间节点,便于供水优化方案实施;提前咨询各井改造电力增容手续办理流程;确定改造设备供货周期等管理措施。

会议将每项任务落实到处室或个人,并规定了明确的时间节点。下一步还要根据时间要求继续组织会议总结各项工作进展,布置下一阶段任务。

(刘森池)

污水监控办公室部署下一阶段工作重点

近期,污水监控办公室针对供暖期各企事业单位排污情况召开部门会议,研究讨论了前阶段区内排污情况,部署了下一阶段污水监控的工作重点。

污水监控办公室前段时间重点对维生药业、以岭药业、石家庄四药等单位排放的污水进行采样和监控,其结果显示未超标排放,较为稳定。另外,经

过长期对白佛、维生排污口流量的测量结果显示,白佛排污口流量较去年有所下降。此外,还承担着接送正定新区污水处理厂的运行人员的工作。

针对以上情况,污水监控办公室对下一阶段的工作做出如下部署:首先排查分析白佛排污流量下降的原因,联系各单位负责污水的工作人员,实地调查用

水情况与排污情况,并定期进行采样分析。其次对新建街道如太行大街两侧企业的排污情况进行巡查与了解,对管网死角与偏远企业重点盯防,严防偷排现象发生。最后针对自行供暖的小区与单位,查看其排污情况。

(刘志尧 严计刚)

营业处制止一起私接取水井事件

12月9日,营业处成功制止天山大街东侧某学校私接取水井事件,保证了该校师生的用水安全。

12月初营业处工作人员对辖区用水单位用水量统计、对比时发现,该学校11月份用水量与前几个月相比波动较大,为此特安排水务监察人员调查原因。12月8日下午,经现场查看发现该校内的供水设施,与1眼取水井相连接,使用非市政公共供水管网的水源供水,存在用水安全隐患,照相取证后立即要求校方人员断开与取水井连接的管件,停止使用取水井供水,对方以负责人不在为由拒绝断开连接的管件,随后我们电话联系到校方负责人,并约定第二天当面解决此事。

12月9日上午,水务监察人员找到校方负责人,当面向其讲解国家相关的法规、政策和使用取水井供水对学校师生身体健康带来的隐患,并再次确认取水井的使用现场,要求其马上断开连接的管件。可对方态度强硬,坚决不同意断开与取水井连接的管件,并对水

务监察人员进行言语上的攻击,水务监察人员告知对方,如不断开与取水井连接的管件,为了全校师生身体健康,也为防止影响到辖区公共供水管网内的水质卫生 and 用水安全,将进行拆表销户处理,并将学校的用水情况通报全校师生,随后水务监察人员撤离现场。

下午,水务监察人员在通知该校负责人后,带领工程公司施工人员准备拆表销户,对方意识到事态的严重性,马上承认自己的错误,并同意断开与取水井连接的管件,随后由工程公司施工人员进行与取水井连接的管件拆除,并用盲板将取水井井口焊死封闭。因此井为农民所有,故暂时不能进行封填。水务监察人员再次慎重提醒校方负责人,将不定期对学校的用水情况进行抽查,如再发现私自连接取水井,将对其做拆表销户处理。校方负责人表示绝无下次,至此成功制止1起私连取水井事件,保护全校师生的用水安全,将安全隐患消灭在萌芽中。

(王永军)

发行新版人民币,验钞机升级势在必行



新版百元人民币已经面世,与旧版百元人民币相比,新增了很多防伪标记,我公司的验钞机对新版百元人民币已经无法识别,急需升级。12月初,财务处白蔚然与验钞机厂家联系,及时对验钞机进行了升级,保证了出纳工作的顺利进行。

邢会茹摄影报道 图为工作人员正在升级验钞机

读书廊

《精神:精神一变天地宽》作者:刘亚洲,国防大学政委,空军上将。此书为刘亚洲全新单行本,书中所收录的《精神》《甲午国殇》等文章在新华社《参考消息》刊发时曾在海内外引起过巨大的轰动及反响,在相关网站上点击率过亿,于微博、微信上广为传播。

这是一部反思中华民族历史文化的著作,更是一部勾勒出中华民族复兴的著作。全书内容覆盖多元角度,横跨政治、军事、历史、文化等。

在刘亚洲将军看来,军人使命和民族精神高于一切。

(推荐人:高健)



选件心仪 羽绒服

天气越来越冷了,没有一件羽绒服防身是很难熬的!可是怎么买到质量上乘的羽绒服呢?

第一印象别全信。羽绒服的款式、长短、厚薄,直接决定了给人的第一印象。但有时也会存在偏差,比如很多人认为羽绒服越沉、越厚就会越暖和,事实并非如此。随着填充密度的增大,通过填充料传导而损失的热量也会增多。

定好选择标准。选羽绒服有方方面面要兼顾,此时“观、闻、拍、搓”就很重要。

观面料:轻薄款羽绒服面料柔软,如果一眼看上去面料做工粗糙、钻绒的羽绒服品质不好。

闻异味:闻一下羽绒服是否有异味,味道刺鼻的说明其中羽绒质量有问题。

拍粉尘:猛力拍打羽绒服,看有无粉尘溢出。如无粉尘溢出为好产品;如有粉尘溢出,则为粉碎毛等伪劣填充料所做制品。

搓一搓:看是否有羽绒钻出,如果有很多绒钻出,说明使用面料不防绒,越穿会越不保暖。

找准最合适的。选羽绒服的标准也不少,以上几方面基本可以确定羽绒服的质量,但是否真正适合自己,还有其它标准:

1、根据气温选充绒量
以90%左右含绒量的羽绒服为例。一般情况下,如果气温在0℃~10℃之间,可以选择充绒量为76g/m²的轻薄款;如果气温在零下10℃~0℃之间,可以选择充绒量为92g/m²的轻薄款;气温再低时,充绒量就需要更高。

2、根据个人情况做选择

每个人的抗冻能力、穿衣习惯不一样,在选择时最好试穿一下,再根据个人喜好购买。

打算长途旅行的人最好选择体积小、重量轻,可以压缩放在背包里的羽绒服;需要长期待在寒冷环境下的人,最好选择长款、面料较耐磨、有较多的口袋放置随身物品的羽绒服,帽子最好带有毛边,可以防风。

(来源:石家庄新闻网)



石家庄高新区地表水北水厂工艺简介

根据石家庄市南水北调的安排,石家庄高新区需建设日供水规模达30万m³的地表水厂。我公司根据石家庄高新区的实际情况,将地表水厂分为南、北地表水厂,日供水规模各为15万m³。石家庄高新区地表水北水厂建设规模为15万m³/d,工程概算总投资为37505万元。该项目已完成了工程立项、拟选厂址申报、项目用地预审、环评评价及批复、水厂及配套管网工程可行性研究报告及批复。现处于设计阶段。

通过对一些有代表性的地表水厂的考察及对南水北调水质的了解,我公司项目组与设计院最终确定了石家庄高新区地表水北水厂的处理工艺。前期采用传统处理工艺,即机械混合—格栅絮凝—平流沉淀—炭砂滤池,作为深度处理的膜池预留。前三道工序可以简称为混凝沉淀,即向水中投加凝剂或絮凝剂以破坏溶胶的稳定,使水中的胶体和悬浮物颗粒絮凝成较大的絮凝体,以便从水中分离出来,达到水质净化的目的。常用的凝剂有硫酸铝、硫酸亚铁、三氯化铁、聚合氯化铝(PAC)。

格栅絮凝池由多格竖井串联而成。进水流顺序从上一格流向下一格,上下交错流动,直至出口,在全池三分之二的格内,水平放置格栅或栅条,通过格栅或栅条的孔隙时,水流收缩,过网孔后水流扩大,从而形成良好絮凝条件。

平流沉淀池是应用较早、比较简单的一种沉淀形式,它是依靠水在水平流动过程中使悬浮杂质逐渐下沉从而达到沉淀目的的构筑物。平流沉淀池既可用于自然沉淀也可用于混凝沉淀。平流沉淀池虽然占地面积较大,但是它的优点是构造简单、造价较低,处理效果稳定、操作管理方便、耗药量少且对流量和浊度的变化具有较大的适应性和耐冲击能力。水流在平流沉淀池的停留时间为1.6h,原水经过混凝沉淀处理后,平流沉淀池的出水浊度一般可以达到1~2NTU。

过滤是用来分离悬浮液,获得澄清液体或固相产品的单元操作,在水处理过程中主要是指对水的处理,去除杂质获得优质水的关键工序。过滤是在原水浊度较低时(25NTU以下),过滤被认为是给水处理中获得优质水的关键工序。过滤是通过具有孔隙的粒状床层截留水中悬浮物和胶体而使水获得澄清的工艺过程,一般以石英砂、无烟煤、陶质砂等粒状物料为过滤介质,去除水中包括的各种浮游生物、细菌、滤过性病毒、漂浮油和乳化油等。过滤分为慢速过滤和快速过滤,慢速过滤的致命缺点就是水流速度慢(10m/d以下),水处理效率低。而快速过滤采用过滤和反冲洗两个步骤,实现截留悬浮固体和清洗滤层,将滤速提高至慢速的几十倍甚至几百倍。水处理效率大大提高。

石家庄高新区地表水北水厂采用的炭砂滤池属于双层滤池,上层的活性炭主要起到对有机物、色、臭、味的有效去除

作用,下层的石英砂滤料对浊度可以有效去除。采用一座炭砂滤池替代石英砂滤池及活性炭吸附池可以实现过滤及深度处理的双重作用,可以减少占地。活性炭颗粒及石英砂分层布置,其中下层石英砂厚度1.20m,上层柱状活性炭颗粒0.6m。石英砂标准有效粒径为0.95~1.05mm,活性炭滤料为煤质柱状,直径1.5mm,柱长度为1.25~2.5mm。由于炭砂滤料主要是通过吸附作用来去除杂质,因此水处理过程中,炭砂滤料会因为吸附过多杂质而降低滤水速度或杂质去除效果,为了使炭砂滤料恢复其能力,就需要采取反冲洗将炭砂吸附的杂质洗掉,从而恢复其能力。高新区地表水厂炭砂滤池反冲洗设计采用气冲—水冲的两阶段冲洗方式,反冲洗周期按照实际来设定,一般是24~48h。气冲时间一般为3~5min,水冲洗一般为6min。经过炭砂滤池的处理后,出水浊度一般可达到0.1~0.2NTU,已经可以满足国家规定的出水浊度要求(≤1NTU)。

炭砂滤池处理后的净水进入清水池,清水池共有三座,其中一座容积为12000m³,其余两座容积均为7500m³,共计27000m³,三座清水池既可联合运行,又可独立运行,总调蓄能力可达16.7%,满足日供水能力15万m³/d,并且可以根据供水需求对三座清水池进行组合运行。处理达标的净水在清水池进行调蓄,并通过供水泵房的输水机送入市政管网并最终进

入用户。

在整个水处理工艺中,为应对原水的突发情况,首先,在最前端安排有预处理工艺,即粉末活性炭投加、高锰酸钾投加及二氧化氯投加。粉末活性炭是为了吸附水中的有机物和无机杂质,然后通过混凝剂作用与水中的悬浮杂质一起形成絮凝体而被除去;高锰酸钾是利用其强氧化性,经配成一定浓度的溶液投加于受污染的原水中,以氧化去除水中的有机污染物和致变物质;针对夏季高藻的危险,采用投加二氧化氯的方式作为灭藻手段,效果较好。其次设置臭氧接触池,采用投加臭氧利用其强氧化作用,将水中的有机物充分分解为二氧化碳和水以去除有机物的目的。以上几种预处理工艺将视水质情况而定,并非同时作用。

以上就是石家庄高新区地表水北水厂拟采用的水处理工艺,此工艺是建立在当前南水北调水质可保持在优于三类原水的基础上,也是在考察了同类地表水厂的处理工艺后结合石家庄高新区的实际情况经过详细科学的论证而拟定的。兼顾了科学先进的理念,充分考虑建设成本及运行成本,将建造成本及运行成本较高的膜池作为深度处理预留,将视国家标准及水处理的发展情况决定何时建设。

随着石家庄高新区地表水北水厂的建成投产,石家庄高新区直饮长江水即将实现。(郭林水)

如何把握干好工作的技巧之

抓住机会,增强素质

一位企业家在谈到自己的成功之道时说:“当大的机遇来临时,一百个人中有近八十个人都能看到;然而准备去利用的,不到二三十人;马上动手去做的,也不过三五人而已。”这说明,发现和捕捉机遇并不难,难的是把握住机遇、利用好机遇。那么,把握和利用好机遇靠什么?我体会,关键还在于平时的不断积累和素质的不断提高。正如哲人所说,机遇只青睐那些有准备的头脑。作为机关干部,须领导近、离中心近,平时跟随领导开会调研、参与大项活动的机会多,可以说,在加强锻炼、提高素质方面有着得天独厚的优势。这种优势对机关干部而言就是机遇。利用好了,就能不断把自身“薄”的地方变“厚”、“弱”的地方补“强”,使自己尽快得到丰富和提高;反之,就住住与机遇失之交臂,造成终生的遗憾。抓住机会提高素质能力,要从以下四个方面着手:一是勤于学习思考。凡是能力强、素质好的同

志,几乎都是善于学习积累、动脑思考的同志。他们有崇高的理想追求,有成就一番事业的愿望,乐于吃学习的苦、受思考之累。这种精神值得好好学习。机关任务重、工作压在一年下来几乎没有间歇期,很难有大块的时间用于学习。因此,一定要学会挤时间,自觉发扬“钉子”精神,见缝插针,以强烈的紧迫感和自觉性拓宽自己的知识面;要善于积累知识,在坚持整理归纳的过程中长知识、增才干;要勤于思考,脑子里多装着几个问题,遇事经常问个“为什么”,这样才能真正有所收获;还要有恒心,自觉发扬“水滴石穿”、锲而不舍的精神,久而久之,必有提高。二是勇于实践锻炼。这是提高素质能力的重要途径。只学不用,其效甚微;学以致用,事半功倍。一个合格的机关干部,只有经受实践的严格锻炼,才能熟悉本部门的业务工作、上下左右的情况,才能发挥好参谋助手和服务保障作用。因此,要珍惜每次锻

炼提高自己的机会,一旦有任务,要有争着上、抢着干的勇气;平时没什么任务,也要养成“找事干”的习惯,练练手笔,长长才气。三是善于总结提高。这是理论与实践相结合、由感性认识上升到理性认识的一个重要环节,也是我们提高素质能力的有效途径。科学的总结,可以去掉工作中的盲目性,不断增强自觉性和有效性;而不总结或者不善于总结,就会有徘徊不前。要培养善于总结的良好习惯,事事留意,做有心人。做好一项工作、得到一条经验、处理一件事情、学会一种解决问题的办法,日积月累,就会获得丰厚收获。要善待失误,吸取教训。剖析失误、总结教训,更有益于扬长克短,使自己变得聪明。谁都希望自己的工作不出或少出差错,但差错又往往是难免的。出现差错、失误虽然是坏事,但同时也暴露了矛盾。只要找准原因、吸取教训、改进工作,坏事又能变成好事。要学人所长,克己之短。一

(摘自:当好优秀机关干部的256个细节)

《父辈的抗战》是为纪念抗日战争胜利70周年,由30多位著名抗日将领、英烈、社会知名人士和国际友人的后代,撰文回忆70年前父辈的抗日故事,我用了3个晚上,就读完了这本400多页的书。吸引我的是字里行间充盈着的伟大的抗战精神。

这里有权的“为了民族国家的利益,过去没有一个铜板,现在仍然是没有一个铜板,过去不吃过草,准备吃枪草”的坚强意志;有彭雪枫“不复失地,誓不不还”的铮铮誓言;有马本斋的“娘被抓走,儿子照样打鬼子”的民族大义;有李兆麟的“我不能因为一个总指挥的孩子的哭声让我的部队受损”的革命利益高于一切的大无畏精神;有贺龙“为了共同对付日本帝国主义,我愿意带头穿这身灰衣服,戴这顶白帽徽”的白皮红心;有出狱第一天就要求加入中国共产党 的叶挺;也有“宁为战死鬼,不做亡国奴”的宋哲元和“没有命令,死也不退”的谢晋元……

在他们身上,我看到了百折不挠、愈挫愈奋的必胜信念;看到了天下兴亡、匹夫有责的爱国精神;看到了不畏强暴、血战到底的英雄气概;看到了万众一心、共御外侮的大局意识;也看到了共产党人用信仰铸就的命脉和灵魂。正是由于中国共产党激发了全民族的危机意识和使命意识,使得中华民族在优秀儿女“愿拼热血卫吾华”的英雄气概感召下,焕发和表现出的视死如归、宁死不屈的民族气节,彻底打败了日本侵略者,粉碎了日本帝国主义灭亡中国的企图,使中华民族避免了遭受殖民奴役的厄运,洗雪了中华民族百余年来饱受外来侵略的民族耻辱。抗日战争的伟大胜利充分表明,中华民族在仁人宰割的历史一去不复返了!

《诗经》云:昭昭前事,惕惕后人。恩格斯也曾说:“历史就是我们的一切。”虽然抗日战争的烽烟已经过去,70个春秋,回顾这些历史,缅怀英烈,就是要从那段悲壮的历史中汲取前行的力量,就是要大力弘扬伟大的抗战精神,使之转化为强国志,实现民族复兴的决心意志和伟大实践。

(高健)





9月3日上午,国旗冉冉升起,纪念抗日战争及世界反法西斯战争胜利70周年阅兵式拉开帷幕。46分钟的义勇军进行曲由解放军联合军乐团演奏。此次演奏,是新中国成立以来第15次抽组联合军乐团进行的,由来自全军各大单位的1000多名官兵组成,并且首次

有女演奏员参加,他们中最年轻的20岁,最大的48岁,其中业余乐手达800多名,需要演出30首曲目,时长将近两个小时,时间之紧迫,任务之艰巨,可以说举世罕见。阅兵式结束后,联合军乐团的演奏员成为了人们关注的焦点,在他们身上发生了太多不可思议,为此,中央电视台《面对面》栏目组专门对联合军乐团的演奏员进行了采访。

记者: 谁都知道乐器的掌握,绝不是说给你时间就能完成,这一定是长期的,而且时间一定要相当长的,那这个问题你们怎么解决的?

联合军乐团副团长兼总指挥 张海峰:掌握一种乐器,3个月的时间是达不到专业水平的。但是我们的底线是9月3号的时候,这30首作品你必须会背,必然会吹,不会的话我们将不让他参加9月3号当天的阅兵。

大号演奏员于珍珍,来自白求恩医学院,这个从事医学的姑娘在进入阅兵训练基地之前连五线谱都不认识。

记者:那您为什么非要挑这么一位基础差的?

张海峰:那我也给她挑过

来,挑的不止一个,挑了四五个。

记者:为什么呢?
张海峰:没人挑了。来了以后我们现培养。我要求他们一周之内必须学会五线谱,现在都会了。你可以吹两口。

来自广州军区的崔燕,同样是业余乐手,她的专业是独唱,抽调加入军乐团以后,才开始练习长笛。

记者:那你几乎是从零开始?

崔燕:对,在原来的单位学过一些,但不专业(张海峰:她们都是老兵带新兵)。

记者:那3个月30首曲子,你是怎么背下来的?

崔燕:就是一直背。
记者:你有没有压力?假如记不下来怎么办?

崔燕:肯定有压力,记不下来的话,就怕全面抽查抽到自己(张海峰:因为我每次都要抽查,一个大队或者某一个人,如果抽查不过关,我会直接取消)。

记者:假如团长抽到你了,你背不下来,你吹不下来,后果是什么?

崔燕:后果严重的是取消资格。

记者(面对张海峰):你抽查到过背不来的吗?

张海峰:有过。
记者:那后果是什么?
张海峰:取消了!当场就取消了。

记者:回家了?
张海峰:对,你可以问她(崔燕),什么乐器,你说。

崔燕:小号。

张海峰:当场从第一排取消你,走吧!9月3号当天阅兵不用你上了。

记者:那个压力很大是吧?
崔燕:大家压力都很大。

看完采访后的触动很大,这样一支有着800多名业余乐手千人军乐团,仅仅用了3个月的时间,就创造了一项让人惊叹的奇迹。为什么他们能创造这样一个奇迹?我认为他们凭的就是一种勇往直前的精神和敢打必胜的信念。为了更好地完成阅兵式的演出任务,他们全力以赴,不管会不会五线谱,也不管有没有吹过乐器,只要被选上,为了军人的那份荣誉感和使命感,为了心中的那份沉甸甸的责任,他们义无反顾,用百倍的精神和千倍的努力,用付出和汗水最终创造出这项奇迹,顺利地

完成了演出任务。看到这,大家是不是有种似曾相识的感觉?对,他们的经历和我们公司管乐团的成长何其相似。曾几何时,公司军乐队(管乐团前身)成立时,也被人取笑过、挖苦过,很多人认为公司的这支乐队会像其他单位的乐队一样昙花一现,几个月后就会烟消云散,可是,我们坚持了下来,并且取得了令人瞩目、惊叹的成就。我们用事实向那些曾经不看好我们的人证明:因为敢干,所以我们能做成!管乐团的成功,有公司领导的全力支持,有管乐团全体演奏员的辛勤努力,更重要的是,从公司领导到管乐团的每一位演奏员,心中都有一种敢打必胜的坚定信念,正是因为有了这份信念,所以管乐团才能走出公司,走到上海,走向欧洲的国际舞台。“有志者事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;苦心人天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴”,我们每个人都期望辉煌伟大的一生,都想把每一件事情做好,那么就应该从今天开始,从现在开始,以毫不动摇的决心和坚定不移的信念,去做好每一件事情;凭着自己的智慧和毅力,去创造属于我们自己的快乐人生。(刘申)



雾霾天的健康饮食

近日,雾霾天气横扫全国多个地区,不少地区PM2.5浓度检测值临近“爆表”。众所周知,雾霾主要由空气中的二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物三部分与雾气结合而成,通常会使天空阴沉昏暗、能见度大大降低。吸入过多,会诱发呼吸道和心脑血管等多种疾病。一般情况下,雾霾天气应尽量减少户外活动,但部队官兵经常担负警卫、执勤、训练等任务,经常在室外与雾霾保持“零距离”接触。因此,推荐以下几种健康饮食,帮助执行户外任务的战士清肺润燥、给身体祛雾消霾。

萝卜:俗话说:“十月萝卜小人参”。依据中医原理,肺排出毒素的能力与肠道的通畅程度相关。萝卜可以促进胃肠蠕动,有利于排泄宿便,而且食用简便,生吃或地煮都能保留其功效。此外,白萝卜中富含维生素C、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化和止咳化痰的功效。

莲藕:藕性寒、味甘、温、无毒,常吃莲藕可以健胃开脾、清热润肺,是秋冬滋补的佳品。

雪梨:雪梨是传统的润肺肺良药,不仅富含维生素B1、B2、C、苹果酸、柠檬酸和胡萝卜素等微量元素,而且生津润燥、清热化痰,是雾霾天气中不可多得的“饮食伴侣”。

银耳:银耳有“菌种之冠”的美誉,中医认为银耳性温润,不但滋补生津、润肺养胃,还有美容嫩肤、延年益寿的功效,搭配雪梨炖煮,润肺效果更佳。

猪血:猪血富含蛋白质,摄入人体后其血浆蛋白经胃酸和消化系统分解,可以起到解毒和润肠的效果。

(来源:解放军报)



设备的系统管理工作

设备管理是以企业的生产经营目标为依据,运用各种组织、技术和经济措施,对设备从规划、购置、安装、使用、改造、更新直至报废整个寿命周期进行全程的管理,以提高设备综合经济效益。

设备管理在整个周期管理的过程中体现两个方面:第一是设备物质形态的管理,即设备从购入开始,安装、调试、验收、建卡立账、使用、保养、维修、更新换代以及报废的物质管理(也称之为技术管理)。另一个是价值运动形态,出现一个费用方面的管理,即在设备使用周期内出现的各种费用管理,一台设备购置进厂完成安装交付使用时,产生一个初期投资的费用,在使用过程中,为了使设备发挥更大的效率,还需要产生设备的使用培训费用、保养费用、维修费用以及改造更新的费用,设备的折旧,有些影响环境的设备还需要治理环境污染的费用等,这些费用和设备所能创造出的价值要有一个对比,要用最低的费用创造出最高的价值,这是设备管理的最终目标。这两方面是相辅相成的。

根据以上分析,我们必须要从一个行业的制高点考虑,如何使用有限的设备创造出无限的价值,这是我们公司设备管理的一个最终目标。为实现这个目标,我们对设备进行综合经营管理,这是在设备维修的基础上,为了提高设备管理的技术水平,取得良好的经济效益,针对使用现代化设备所带来的系列新问题,继承了设备工程以及设备综合工程学的成果,吸取了现代管理理论,尤其是经营理论、决策理论,综合了现代科学技术的新成就而形成的一种新型的设备管理体系。

3、开展设备的经营工作
设备管理是公司管理的一个重要内容,它的一切活动,毫无例外地要贯彻公司的经营方针服务,设备管理与公司经营方针的关系是:公司经营方针规定设备管理的方向、主要内容以及技术经济成果;而设备管理则贯彻公司的经营方针提供物质技术和经济效益保证。为满足市场多变的需求,设备部门及时提供满足生产需要的各种技术、装备,保证公司在持续性发展中有充足的竞争力。

4、开展设备管理的教育培训
为适应不断变化的科学技术,管理理念,我们还需要对设备的工程技术、财务经济与组织措施三个方面进行综合研究,掌握好这三方面的知识,是管好现代化设备的智力条件和

有效保证。

首先是工程技术,随着设备现代化的技术水平不断提高,设备装置体现科学技术的门类越来越多,所以必须不断学习新的科学知识才能管好现代化的设备。

其次还要学习、掌握与设备有关的经济知识,提高设备管理的经济效果,包括追求设备生命周期费用最经济;设备选择的经济分析;合理使用的经济标准;预防检查与修理的经济界限等。

第三是要搞好设备管理教育培训,还要掌握现代化的管理知识,因为现代化设备管理,本质上是现代管理理论、方法以及科技成果同现代化设备相结合。

5、加强设备的维修工作
设备的综合经营管理,打破了把设备管理局限在维修的传统观念上,但绝对不是否定设备维修的重要性,相反,还要进一步做好设备的维修工作,并且当成设备管理活动中的一项重点工作,利用综合经营管理的观点来指导、来带动设备的维修工作。

综上所述,要开展设备的管理工作,系统的管理设备,从设备的选择与评价开始到设备的使用改造更新及报废的管理流程简要介绍如下:

1、设备的选择与评价包括三大方面:
1)设备的选择:设备选择的类型,影响设备选择的要素,设备选择的要点。
2)设备的投资评价:利用回收期法,费用效率法,费用换算法来评估设备的优点。

3)设备的使用评价:使用情况评价;维修费用评价。
2、设备的安装与使用的管理

1)设备的验收:订购设备的验收,大修完工设备的验收。
2)设备的安装:设备安装的程序,设备安装的方法,设备安装位置的检测与调整,设备的试运转,设备的交付使用。

3)设备的使用:设备使用前的准备,设备使用的程序,设备使用的要点。
4)设备的使用管理制度:设备的“三定户口化”制度(设备定号,管理定人,保管定人),岗位责任制,点检制度,交接班制度,安全生产管理制度,三级保养制度。

3、设备的检查与维护包括以下三个方面
1)设备的检查:开机前的检查,日常巡回检查,管理人员的抽查。
2)设备的维护:确定设备维护的原则,编制设备维护的内容,制订设备维护的级别,确定设备维护的重点。
3)设备的润滑:润滑材料的选用,设备润滑的方式,制定设备润滑的管理体制。

4)设备的维修六个方面
1)设备的磨损与故障规律;摸清设备磨损的类型,找出设备磨损的规律,总结设备故障的规律。
2)设备修理的类型与技术;划分设备修理的类型,建立设备修理的体制,总结设备修理的方法、设备修理的技术。
3)设备修复杂系数与定额;确定设备修复杂的系数,确定设备修理周期定额,确定设备修理工时定额,确定设备修理停歇时间定额,确定设备修理费用定额,确定设备修理材料消耗定额。
4)设备修理计划的编制:年度设备修理计划,季度设备修理计划,月度设备修理计划,年度大修计划。

5)设备修理的实施:修理前的检查,准备修理材料,设备修理的组织实施,设备修理的质量管理。

6)设备修理由备件的管理:备件的确定,备件的分类,备件管理的内容,备件管理的工作流程,备件的储备,备件库存的控制,备件的分类(ABC)管理。

5、设备的故障管理有四个方面

1)设备故障的形式及模式:划分故障形式及模式的种类,分析对设备的影响及预防方法。

2)设备故障的类型及判断标准:分清类型,划分等级,找出原因,制订判断标准。

3)设备故障的检测:分析设备运行状态的特征,确定检测方法。

4)设备故障的预防:分析检测结果,从根源上消除故障。

加强设备系统化管理过程中,也要引入信息管理基础手段,计算机应用软件和建设网络工程,这将大大提高各项管理基础工作的准确性与工作效率。

(李敬魁/辑)

贪婪的乞丐

某君每天上班都会施舍一个乞丐,刚开始给10元,乞丐很高兴。后来此君娶妻,给的钱就降到5元,这时乞丐就郁闷。再后来此君生子,又降到了2元,乞丐有点生气了,终于一天忍不住拉着某君问:“为什么你当初给我10元,后来5元,再后来就只有2元了?”此君说:“开始我是单身,所以给多一点,后来我有老婆和小孩了,要给房子又要买奶粉,所以就相应减少了。”乞丐一听很生气:“你怎么可以将我的钱拿去养你的老婆和孩子?”

一碗米养恩人,一斗米养仇人”这句话说明中国人的为善做恶拿捏得要有分寸。此分寸来源于现实中人与人之间的“囚徒困境”。常有这样的事,你第一次为一个人提供帮助时,他会对你心存感激。第二次,他的感恩心就淡化了,到了N次以后,他就理直气壮地认为这都是应该为他做的,甚至当没有了这种帮助时,他还会对施助者心存怨恨。恐怕这也是“一个人做一件好事并不难,难的是是一辈子都做好事”的难处之一吧!

(高健/辑)



信仰之名——坚持

这么在幽谷中肆意癫狂,直至灭亡!

平庸的守护者们不知道那些觉醒了的生命,纵是幼小,亦有着对生命永恒的守望。坚持是他们对信仰的虔诚,努力是生命对伟大的谦卑,每一个能够坚持的生命都曾看到上帝眼中最美的流盼,而能看到上帝双眼的生命又怎会被平庸束缚住信仰!觉醒着的生命啊,你们对光明的信仰必将带给你们未来难以想象的璀璨,暂时的弱小是生命无常的变幻。当你们由弱小走向强大,由生命迈向死亡,你们才会感受到信仰之上,永恒的灵魂之光。

堕落者每一次的攻击都是命运对你们信仰的拷问,你动摇了吗?不,没有。我们用谦卑的姿态迎接拷问,在谦卑而坚决之中,向命运展示我们的虔诚,每一次的拒绝之后,你会发现心底有股暗流,在全身游走,

暗流从鼻腔中流出澎湃,给你的嘴唇印上某种神秘的色彩,一呼一吸,暗流在翻涌;一吸一呼,暗流在跃动。眼眶中的暗流能让你看见,在你看不见的远方有一座丰碑,近处是苍夷的骸骨,满目。你,在未知的路上前行,石子还未划破膝盖,心的步履却渐渐踟蹰,看到了荆棘背后的鲜花却只敢贪婪的呼吸着香气。为什么让怯懦占据了生命?走下吧,燃起你的火把,将一切弱小的自己燃烧殆尽,你前行路上的蛛网也会因为你坚定的步伐而破灭,不灭的是你在困境中挣扎出的呼吸,是你永恒不屈的本心。

坚持,凝结你灵魂中永恒的光!乘着光穿过隧道的悠长,遇见五彩缤纷的翅膀,在夜的梦里徜徉。或许黑夜给你的是迷茫,或许你迟疑抬起的脚尖是否该放下去,相信吧,信仰会

(王晓青)

子非鱼，焉知鱼之乐

前段时间许多人都为屠呦呦获得诺贝尔生理学或医学奖的奖金在北京买不起一个客厅,而黄晓明和杨颖的婚礼却花了近2亿而鸣不平,在这里我只能说每个人的眼光是不同的,每个人的需求也是不同的,而社会是多元的,因此社会价值观也应该是多元的。如果你认为黄晓明得到的比屠呦呦多,那只能说明你对事物价值判断的标准只有一个“钱”字。因为只有从钱这个角度来讲,黄晓明才比屠呦呦多。但钱不是衡量人生成败的唯一标准。

子非鱼,焉知鱼之乐?子非

科学家,焉知其贫?我们只看到了他们的贫苦,但是在这贫苦背后却是充实的人生。
明星大多是吃青春饭的,当他们年老色衰时只能转行,不是从商就是开娱乐公司,就像《琵琶行》中的琵琶女,年少时再怎样轻狂,到年老色衰时也只能愤懑悲离。但是突然要一个靠演技和脸吃饭的人放弃这项生存技能转入他行,其困难程度可想而知,我们总是看到明星光彩的一面,却未看到其背后的辛酸,他们为了“永葆青春”可以去打针、吃药,甚至整容,为了曝光率可以用尽一切手段。

然而时间带给那些科学家,却是一份丰厚的礼物。他们虽然在实验中熬白了头发,却收获了人类文明至高无上的荣誉桂冠。他们为科学奉献了青春,却用自己的思想和灵魂触摸到了上帝的领域,看透时间和空间的本质,为人类文明创造出光明的未来。我们总是看到他们的辛酸与穷困,却没有看到他们对科学事业的热爱。他们发现一个问题,然后历经千辛万苦去证明它,在这一过程中,他们收获了发现问题的喜悦、证明问题的喜悦,这种喜悦不亚于你费尽脑筋做出一道数学题。虽然

中途伴随着痛苦与艰难,他们却是痛并快乐着。
子非鱼,焉知鱼之乐?我们不能拿自己的标准评价他人。就像明星带给我们的是情感上的享受,而科学成果带给我们的则是生活和心灵上的享受一样,我们不能仅仅靠金钱来评判。不过从这一点上可以看出我们现在正处在一个重物质和金钱的社会,对任何事物都会不自觉地用金钱来衡量。此之朱玉,彼之瓦砾。人生的追求应该是不同的,成功的标准也应该是不同的。人们若只以金钱来判断成功与否则是浅薄的。不过这并

不是说金钱就不应该成为标准,只是说它绝非评价人生价值的唯一标准。成为明星当然也可以是一种成功,只是绝非唯一的一种成功。
人各有志,事各有态。大家都记得千年前的祖冲之,百年前的爱迪生,可谁还记得那时最红的明星是谁?明星也好,科学家也罢,都是一种职业,并不存在绝对的可比性,所以勿拿明星对比科学家,这如同用海水对比天空谁更湿润,用沙漠和森林比谁更干燥,你永远不懂他的悲怨,就像白天不懂夜的黑。

(王晓青)

幸福安康在“养心”

郑板桥是康熙时的秀才、雍正时的举人、乾隆时的进士,曾在山东当过知县,因为刚正不阿而被罢官,回到扬州以卖画为生。他长期穷困潦倒,却能够历经三朝,享年73岁,这在当时“人过七十古来稀”的年代里实在算得上高寿。

难得糊涂
郑板桥曾题过很多著名的匾额,其中最为脍炙人口的要数“难得糊涂”和“吃亏是福”。他在“难得糊涂”下加注:“聪明健,糊涂涂,由聪明而转入糊涂更难,放一着,退一步,当下心安,非图后来福报也。”在“吃亏是福”下加注:“满者损之机,亏者盈之渐,损于己则盈于彼;外得人情之平,内得我心之安,既平且安,福即在是矣。”这既是郑板桥对两幅字的解释,也是对自己心性修养和处世哲学的概括。

郑板桥没有因为命运坎坷、官场失意和生活贫困而耿耿于怀,而是秉持着“难得糊涂”和“吃亏是福”这种大度,很很好地进行自我调节,把自己从不必要的烦恼中解脱出来。
内外兼济
郑板桥的旷世奇才被世人称道,这得益于他一生勤奋读书。他认为,读书能“用以养德行,寿考百岁期”。
落笔养气、读书生神。读书时,身心沉浸于书卷中,摒弃杂念,抱元守一,虽未刻意以治病健身为目的,而潜移默化中已然启迪心智,慰藉心灵,进而能够达于调和阴阳,修身养性、健脑益智、祛病延年的功效。
郑板桥读书,还有自己的主张,他认为读书须有取舍,否则便“如破烂厨柜,臭油坏酱悉贮其中”。他还告诫弟弟要善于读书,要“知书中有书,书外有书,则心空明而理圆湛”,要有自己独立的见解。
写作字画
郑板桥自创的“六分半书”

(亦称“板桥体”),常给人以乱石铺街、闪电裂空的意象,表现出他率真坦白的性情,历来为书法家们所称道。相传有一段时间,郑板桥痴迷于临摹诸家法帖,白天练,夜里练,几乎达到废寝忘食的地步。一天夜里,他在梦中竟将夫人的背当作书,用手指在上面比画起来,夫人被惊醒,责备他:“你有你体,我有我体,你为何不用自体用我体?”郑板桥猛然醒悟,尽毁所有法帖,终于自创一体。

书写作画是体力与脑力相结合的一种艺术活动。全神贯注,摒除杂念,集中发挥大脑的思维创作能力;然后需要端正姿势,运用全身的力量,提肘悬腕,使全身肌肉得到活动锻炼,舒筋活络,从而起到了健身的作用。

遍历山水
郑板桥曾宣称:“板桥游历山水虽不多,亦不少”,“结交天下通人虽土虽不亦多,亦不少。”

他钟爱山水,经常在山名山大川间游历。登上黄山时,他曾有“瀑泉畅骨脉”“云海荡诗肺”的感慨。乾隆东巡时,郑板桥奉命担任书画史,卧泰山顶四十余日,常以此自豪。在万千峰峦、远水平沙和名胜古迹间赋诗作画,实在令人心胸开阔,心旷神怡。游历名山大川能开阔心胸,使人忘却忧愁。

粗茶淡饭
在江苏老家的厨房大门上,郑板桥写了这样一副对联:“青菜萝卜糙米饭;瓦壶天水菊花茶。”道出了他在饮食方面的养生之道。

郑板桥认为“面食较易消化,并能长力,与老年人最为合宜”,也可以“间食薄饼面条,以资换味而利脾”,主张饮食清淡,顺应时令,回归自然。正如他的诗文中提到的:“三春荠菜饶有味,九熟樱桃最有名”;“啖林中春笋秋梨,当得灵芝仙草”;“南阳菊水多誉日,此是延

年一种花。八十老人勤采掇,定教霜鬓变成鸦”;“稻穗黄,充饥肠;菜叶绿,作羹汤。味平淡,趣悠长”。

郑板桥六十寿辰时,为自己写下了副别有情趣的寿联。上联是:“常如做客,何问康宁?但使囊有余钱,瓮有余醪,釜有余粮,取数页赏心旧纸,放浪吟哦。兴罢厨,皮要顽,五官灵动胜千官,过到六旬犹少。”下联是:“定欲成仙,空生烦恼,只令耳无俗声,眼无俗物,胸无俗事,将几枝随意新花,纵横穿挂;睡得迟,起得早,一日清闲似两日,算来百岁已多。”

这副寿联写得诙谐活泼,既言明了自己豁达的人生态度,也是对他养生之道的高度概括。

(来源:包头日报)

阎肃

站在时代琴弦上的放歌者

一身戎装、一头银发、一脸笑容。这就是我们熟悉的空军政治部文工团创作员、著名剧作家阎肃。凭借《红梅赞》《我爱祖国的蓝天》《长城长》等风靡几代人的经典之作，他的才华横溢早已享誉在外。而他始终如一的亲和谦逊爽朗幽默，人们眼中的他绝非遥不可及的名家大腕，更像你我身边一位可亲可敬可爱的长辈。因此，前不久这位85岁的老人脑梗住院的消息，牵动了很多人的心。所幸目前他身体状况转好。大家在祝福老人早日康复的同时，也再次思考很多有关阎肃的问题——他为何能创作出那么多经典？他怎么保持乐观向上的人生态度？

三十多岁时，他写出家喻户晓的《红梅赞》《绣红旗》；五六十岁时，他从心底里喷涌出激励万千华夏儿女的《长城长》《敢问路在何方》；七八十岁时，他依然以火热的情怀奉献出《故乡是北京》《雾里看花》《五星邀五环》。迄今他拥有一千多首唱响大江南北的精品佳作。

多年来，他还参与策划了20多台央视“春晚”、历年“双拥晚会”、历届全军文艺汇演等大型演出活动。今年9月3日纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年大型文艺晚会《胜利与和平》在北京举行，他担任该晚会的首席策划和首席顾问。历时6个多月、数十次修改彩排，他激情满怀、场场不落，关键时刻出创意拿主意，与演职人员一起向中国人民和全世界奉献了一场主题鲜明、气势恢宏的文艺晚会。

同时他还身兼中国红歌会

终审评委、中国戏剧家协会顾问等十多个社会职务。人称中国文艺界的“常青树”，完成各类重大文艺活动的“撒手锏”。

他就是85岁的空政文工团创作员、著名剧作家阎肃。无数人好奇：阎肃是怎么创造出堪称传奇的艺术人生的？

一片丹心自称此生无憾

一个人有什么样的信仰，就会选择什么样的人生、产生什么样的行为。在艺术道路上走过六十多年的阎肃就说：“我这一生是在用一种歌唱和赞美的方式来爱党爱国爱军队。”

1930年阎肃出生于河北保定，7岁时抗战全面爆发，他们一家辗转逃难到重庆。11岁到16岁他在重庆一家教会学校读书，原本学校想把他推荐到高级修道院学习，阎肃却有己的选择。

1946年阎肃考取南开中学，在那里他学会了《山那边哟好地方》《兄妹开荒》等歌曲，这些歌令共产党、毛主席、延安等名词走进他的心田。上大学后他成为地下党外围组织成员。忠诚信仰的底色，在之后的一次次血与火的洗礼中沉淀加深。

1953年，从朝鲜战场的战火中归来的阎肃入党、参军。从此阎肃一直“听招呼、跟党走”，无论是早年被分配去拉大幕、跑龙套，还是后来下部队搞创作，再到近年来担任活动策划，他都乐在其中，努力做到最好。

就这样从艺数十载初心不改信仰坚定，今年9月他因脑梗住院后，儿子阎宇问他这辈子是否有遗憾，他回答：“真没有，因为我从就没有自己非要干什

么，一直都是组织让干嘛就努力把事干好。”

为京剧《红岩》甘坐老虎凳

阎肃是公认的博学多才，中国歌剧舞剧院著名的作曲家温中甲说他是百科全书、百宝囊、智多星，“记忆力超常，上世纪三四十年的歌曲，能够倒背如流，连词带曲他都能唱出来。”歌唱家蒋大为则说电视剧《西游记》播了三千多遍，阎肃创作的主题曲《敢问路在何方》功不可没：“我在每场音乐会结束时唱这首歌，都会引发全场大合唱，大人小孩都会，可见它深入人心。这首歌唱出了中华民族的精神，通过一首歌就能将人心凝聚到一起，这是艺术的力量，也可见阎老的功力和水平。”

“我在创作上没有什么窍门，只有8个字：读万卷书，行万里路”“对文艺界的‘词坛泰斗’‘国宝级艺术家’等评价，我一概不承认，根本没有的事，感觉自己什么都没做什么，怎么就有了这么高的评价。我唯一承认的，就是我很勤奋，我认真对待每一份创作，”每当有人向阎肃讨教创作秘诀时，他会这么说。

平日子里阎肃简朴得让爱人李文桦都觉得不可思议：“穿着从来不讲究，给他买了贵一些的衣服，让他知道了就放起来，舍不得穿。吃饭也不挑，剩菜剩饭照吃不误。”他最看重的是学习，李文桦说：“30岁前老阎连个休息日都没放过。常常带一杯茶、一支烟，一本书看一天。即使现在，也是每天看书到夜里一两点。”阎肃的儿子阎宇回忆中搬过七八次家，“我脑海里

老爸在每处家里的场景大多都是坐在书桌前的样子。要么在看书，要么就是在写东西。”他还说包括父亲参加各类电视栏目也都精心准备：“之前都是认真做足了功课，才有所谓的出口成章，让百姓爱听。”

阎肃所说的“行万里路”，则是深入实际、深入生活。他有个重要体会：生活不会欺骗人，艺术创作一点儿也离不开生活。当年京剧《红岩》创作中，有这样一个场景：在重庆渣滓洞一间黑咕隆咚的牢房里，阎肃作为编号3841的“囚犯”双手被反铐，戴着沉重的脚镣坐在老虎凳上，当捆绑的脚下加到第二块砖时，他两条腿的筋都快要绷断了……为创作《江姐》，他又和同事们两下江南、三进川东，走访了几十位尚在的地下党员和革命志士。历时两年实地采风，数十次创作修改，又经过一年多排练，1964年《江姐》一经问世，数百家文艺团体相继上演，毛主席观看《江姐》后，在中南海亲切接见了阎肃。至今《江姐》已经5次复排，以江姐为代表的大批中国共产党人所展现的红岩精神，鼓舞了一代又一代的中国人。

病床上依然惦记

单位和春晚

今年9月诸多朋友和同事得知阎肃脑梗住院的消息，大家都很难相信平时总是精力充沛，即便年过八旬依然活跃在文艺战线的阎老怎么就病倒了。

原来9月14日阎肃参加了一个文艺活动，晚上六七点钟回家后感觉腿有点麻，当晚就住了院。儿子阎宇记得9月28日父亲念叨着，要把央视文艺频道

总监请过来，“想商量商量空军弄个什么节目，用哪个歌当背景音乐，阅兵总得有个节目吧。他还说一直没有找着2016年春晚的魂是什么。”再就是惦记他所在的空政文工团排演的剧目《守望长空》，他还没看过整场，觉得大体还行，但台词还不太精细。值得一提的是，阎肃还特别嘱托儿子：“不管遇到什么情况，不准跟组织上提一点要求，我把这一生完全彻底地交给组织，组织上已经给予我太多，我却回报的太少。”

9月底阎老陷入昏迷，10月中旬才慢慢恢复，由重度昏迷转中度昏迷。脖颈部位可以轻微转动，状态好时还会睁开眼睛，转动眼球。

与阎肃相识相知近60载的空政文工团创作员、一级作曲姜春阳告诉记者，前不久他听说阎肃参与策划纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年文艺晚会，经常忙到深夜，非常辛苦。便打电话过来问候阎肃：“老伙计，85岁的人了，悠着点！”阎肃的回答是：“我还得干！”当时还用他浑厚的嗓音，铿锵有力地电话里唱道：“云海无边，蓝天多辽阔，任我飞行任我走，一双银翼保卫祖国。迎着太阳高声唱，我爱这战斗的生活。”这首激昂的歌曲是阎肃和姜春阳40年前共同创作的，歌名就叫《我爱这战斗的生活》。

歌为心声，歌如人生。我们相信阎老不会停止属于他的这场特殊战斗！

（来源：燕赵晚报）

不是人人
适合泡脚

冬天到了，很多市民都会晚上睡觉前泡脚，但也有些市民在泡脚时泡出了问题。前两天，张大伯就在泡脚时把自己的脚给烫伤了，拔打了120急救电话。

张大伯说，他几乎每天睡前都会泡一泡脚。但前两天他在泡脚时加入的热水过多，结果把自己的脚给烫伤了。原来，张大伯患有糖尿病，导致他的神经发生病变，神经末梢不能正常感知外界温度，所以对水温的感觉也很迟钝，结果就在泡脚时烫伤了脚。

冬季泡脚的好处很多，但并不是所有人都适合泡脚。比如：像张大伯这样的糖尿病患者，当糖尿病患者出现神经病变后，不能正常感觉水温，就很容易被烫伤，所以糖尿病患者泡脚前最好先让家人帮助试一下水温，或者自己用温度计测量一下水温，水温最好在37℃-40℃为宜。患有心脏病或是低血压的人也不适宜用热水泡脚，因为泡脚之后会使人体血管扩张，容易产生缺氧造成晕厥；足部有炎症或是外伤的人也不适宜泡脚，否则容易造成伤口感染。另外，正常的人在泡脚时也要注意，在吃得饱或是太饥饿的状态下最好不要泡脚，否则，会出现头晕等不适症状。

（来源：石家庄新闻网）

长期吃素
也可患脂肪肝

据新华社电：很多人认为，大荤大油吃多了，长胖了才会得高血脂。其实，血脂高不高跟胖瘦没有必然联系。体检中经常有外形不胖、甚至有些偏瘦的人查出血脂异常。对此医生表示，血脂异常并不单纯是因为摄入脂肪过多造成的，饮食结构不均衡，吃得太多素都会造成油脂代谢紊乱，引起高血脂。目前，血脂异常年轻化趋势较明显。

医生提醒，真正健康的饮食应该是低盐、低油、低脂，“三低”缺一不可。有些人看起来确实吃得很素，但是炒菜时油可能放得比较多，同样不利于血脂健康。

专家表示，高血脂跟职业有一定关系，相对来说，久坐不动的人，做脑力劳动的人血脂更容易超标。年轻人只要调整饮食，多运动，很快就可以恢复正常，而上了年纪的人常常是载脂蛋白超标。载脂蛋白是动脉粥样硬化的“预警”信号，这个指标一旦升高，容易发生心脑血管事件，中老年人要特别留神。

（赵平原/荐）

古语说：一碗米养恩人，一斗米养仇人。一碗米，尽管解决不了大问题，却是雪中送炭。受恩惠者也明白：这些东西是不可能依赖的。人家也并没有让你有依赖的义务，那碗米的事就会久久地占据他的心灵。

一斗米呢？受惠者可以饭饱安逸，不管该不该依赖只要一旦依赖上了，就牢牢地贴上去。认为这是天赐良机，或认为碰上的是天下少有的傻瓜蛋。他不仅不思报答，反而胃口愈来愈大，依赖性越来越强，从此更不思进取。由于他把你的给予看成是应该的，你十次，百次让他满意，一旦有一次没有达到满意，在他心目中你就成了坏人，仇人。这就是斗米养仇人的道理啊！

好人为什么难做？

喻——我们很多人都是“洞穴人”，在智力结构、心理结构上都是。

这是恩将仇报最经典的版本。

还有一个洞穴，很大，一条长长的通道连接它和外面的世界，洞里只有很弱的光线照进来。一些囚徒从小就住在洞里，头颈和腿脚都被绑着，不能走动也不能转头，只能朝前看着洞穴的墙壁。在他们背后的上方，燃烧着一个火炬，在火炬和囚徒中间有一条路和一堵墙。而在墙的后面，向着火光的地方，还有些别的人，他们拿着各色各样的木偶，让木偶做出各种不同的动作。这些囚徒看见投射在他们面前的墙壁上的影像，便错将这些影像当作真实的东西。

这时，有一个囚徒被解除了桎梏，他站起来环顾四周并走出了洞穴，于是就发现了事物的真相，原来他所见到的全是假象，外边是一片光明的世界。于是，他再也不愿过这种黑暗的生活了，而且想救出他的同伴。然而，当他回到洞中的时候，他的那些同伴不仅不相信他说的每一句话，反而觉得他到上面跑了一趟，回来以后眼睛就被太阳烤坏了，居然不能像以前那样辨识“影像”了。由于他们根本不想离开这个已经熟悉的世界，所以就把这位好心人给杀了。

没有搞错吧，去帮助人却反而让被帮的人给杀了。这是一个非常悲剧的故事，既是柏拉图的老师苏格拉底命运的隐喻，也是对人类命运的隐喻。为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

为什么我们大多数人都愤怒于白眼狼们的恩将仇报？从本质上而言，是白眼狼们破坏了维持一个社会健全的两约：道德契约和情感契约。

大家是脆弱的人类，组成社会，从人性上说，你的痛苦会引发我的痛苦，如果我对你的痛苦无动于衷，冷漠至极，这不符合人性，会杀伤我的人性，进而杀伤我健康的心理—人格结构。所以，我想帮助你。但是，在帮助你的时候，我跟你有一个心理契约，即这不是你理所当然的，因为我并不欠你的，你需要也向我表示一下感谢。这个很重要，因为你的感谢，是在肯定我较高尚的、真实的自我，让我从帮助你中，自我也得到了价值感的证明，得到成长。

而从利益上说，理论上，我也可能处于你类似的困境，所以，我帮你，同样也是在和你达成一个心理契约：在我或别人也这样时，希望你也能帮一把。

人性和利益的心理契约，被提炼成了道德契约。一个人如果是个白眼狼，那就相当于不仅撕毁了道德契约，而且还利用我们因为道德而露出的软肋伤害我们。他们从两方面对我们进行了无情的打击，一个方面是否定了我们的自我，导致我们的自我不仅没有有帮助他人中得到价值感的证明，得到成长，反而被否定、被伤害。另一个方面，白眼狼利用我们的善良而损害了我们的利益。这两个方面都是极其可恶的。

还有情感契约。任何一个社会，如果大家都是冷冰冰的，全按市场交易方式和相互隔离的社会原子的方式打交道，那就没什么人间真情，也没什么“正能量”了。我们将很难对他人有信任，情感也会萎缩。所以

我们跟他人情感上都有一个心理契约：希望大家不要那么冷漠、冷酷。但白眼狼们，却不断地提醒人们：就应该这样，否则你就会受到伤害。

在不断地碰到白眼狼而深感受伤中，人们总结出了一个古老的经验：“一碗米养个恩人，一斗米养个仇人。”这个经验是这样解释的：当一个人在困难中的时候，你给了他“一碗米”，他印象深刻，当然会记得你；但是，你一再再而三地给他，他就会视为理所当然的了，但你不可能一直给下去，把他一生的责任都给包揽了，所以你不再给的时候，你就相当于欠了他的，所以他会恨你。

要揭开恩将仇报和知恩图报的秘密，让我们从柏拉图的“洞穴隐喻”开始，从那个看到了光明，然后返回洞穴里去的囚徒，出现在其他囚徒的面前开始。当他告诉他们，后者只不过是把幻觉当真实的时候，在发生什么呢？表象上是后者不信，但在心理上，已经发生了这样的事情：可能会被后者理解为说他们是白痴。他们在心理上当然接受不了，甚至像要他们的命一样，不敢接受，而这一点很可能已经是无意识的。

（节选自南风窗）



员工礼仪

第十三节 会前了解清楚会议的主题和流程

参加大大小小的会议，是职场中必不可少的活动之一。所谓会议礼仪，就是召开会议前、会议中及参会人员应注意的事项。会议礼仪是每个与会人员都应该遵守的，因为在这种高度聚焦的场合，稍有不慎，便会严重损害自己和单位的名誉。

所以接到开会通知后，你需要这样做：

1. 牢记开会的时间，千万不要迟到。
2. 根据开会通知，做好资料准备，如果需要发言，则写好发言稿。
3. 了解清楚开会的流程，防止出洋相。

（未完待续）