

立足新时代 踏上新征程

举世瞩目的中国共产党第十九次全国代表大会于 2017 年 10 月 18 日成功召开,10 月 24 日胜利闭幕。大会回顾总结了十八大以来的 5 年,党和国家发生的历史性变革,习近平总书记 在报告中指出,中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾,具有重大而深远的意义。习近平总书记的报告极大地鼓舞了全国人民的士气,增强了中国人的民族自豪感和自信心,同时,通过报告我们看出,今后要走的路依然任重道远,需要我们努力拼搏,不断奋斗,始终与习近平同志为核心的党中央保持高度一致,同心同德、奋发图强,为实现“两个一百年”奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力。

学习贯彻十九大精神,就要大力发

作风,学习好、贯彻好习近平新时代中国特色社会主义思想,这是指导今后工作的根本。要通过多媒体、网络等各种途径,对其关于十九大报告的解析文章进行认真、透彻地学习,不断加强十九大报告的理解深度,对照报告中的内容,结合实际工作,将十九大精神真正落到实处。这 5 年来,乘着十八大精神的东风,公司的整体实力明显增强,各项事业开启了快速发展的模式。公司党委不断强化党支部在企业中的战斗堡垒作用,组织开展了党的群众路线教育实践活动、三严三实专题教育、“两学一做”学习教育等多项专题教育活动,保持了党员们的思想稳定和积极向上的心态,提高了干部职工的思想觉悟,促进企业快速、稳定发展;工资每年按比例稳步增长,职工生活水平日益提高;污水处理厂、供水厂自动化进程不断加快,工程施工逐步实现了

机械化;公司管乐团连续 8 年参加上海之春国际音乐节管乐艺术节展演,并取得了优异的成绩。同时,受到了德国国际军乐巡演组委会的邀请,连续 4 年赴欧洲参加巡演,用精彩的演出征服了欧洲的观众,得到了组委会以及当地政府、民众的一致好评;作为石家庄南水北调配套工程之一的高新区北水厂,经过一年多的紧张建设,于今年 8 月份实现了并网通水;职工文化活动和供水厂图书馆阅览室的建立,为职工们提供了读书、学习的场所,有效地提升了职工的整体素质……公司上下形成了人心思进、干群一心、稳定发展的大好局面。公司成立 23 年来,白手起家,从无到有,充分说明公司前进的方向是正确的,我们的工作思路是符合经济发展规律的,我们的企业愿景是顺应职工意愿的,我们的工作举措是科学的,只要我们坚定信心,团结一

致,就一定能够实现新的跨越。作为一名共产党员,作为一名公司的中层管理人员,必须以更高的标准,更新的面貌,全面加强自身素质。认真全面地学习十九大理论,学习新党章,提高政治理论水平;自我约束,自我管理,时刻以一名合格共产党员的标准严格要求自己,时刻以一名供水公司中层管理人员的标准

严格要求自己,提高自身思想素质、道德素质、工作素质,努力学习,磨练技能,将“习近平新时代中国特色社会主义思想”及十九大精神落到实处。我们相信,公司在党的十九大精神指引下,坚定不移跟党走,不忘初心,阔步前行,必将开创新的局面,创造新的辉煌。(刘中)

新时代寄豪情不忘初心

焦洪军

春华秋实,新时代,万象缤纷。叱咤风云,寄豪情,不忘初心。凝心聚力,中国梦,飞龙远征。众志成城,谋发展,造福民生。革弊创新,绘蓝图,百年成真。富国强军,卫和平,国家统一。继往开来,有自信,民族复兴。红旗漫卷,耀中华,春满乾坤。

人生就是学习的过程

九九重阳节,我参加了公司组织的以“依靠学习,走向未来,看的是书,读的是世界”为主题的座谈会。许多同志在座谈会上做了发言,涉及的话题有谈及党的十九次胜利闭幕;谈及党的历史;还有谈及国家强盛、科技发达、大国工匠等等,都与学习知

识和技术相关。在我还是一个懵懂少年的时候,家庭发生了变故,初中没毕业就早早参加了工作。以往的经历使我深深懂得没有知识的学习,生活是多么苍白。此次座谈会对我们来说,是一个再认识的过程,告诫我们学习使人进

步,自己的每一次成长与进步都离不开学习。学习如逆水行舟,不进则退,不学习就跟不上时代的步伐,所以,我们一定要活到老学到老。看书是件快乐的事,在快乐中吸取营养,体验知识的力量。

(王士贞)

老木匠的新房子



哲理故事

有个老木匠准备退休,他告诉老板,想离开建筑行业,回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板舍不得他这样的好工人走,就请他帮忙再建一座房子再退休,老木匠答应了。可是,他的心已不在工作上,用的是软料,出的是粗活。

房子建好后,老板把大门的钥匙递给他:“为了感谢你这么多年辛勤付出,我把这座房子送给你作为礼物。”

老木匠被震惊得目瞪口呆,同时羞愧得无地自容。如果早知

道是在给自己建房子,他怎么会这样呢?现在,他只得住在一幢粗制滥造的房子里。

故事的哲理

生活是自己创造的,我们又何尝不是这样,漫不经心地“建造”自己的生活,不是积极行动,而是消极应付,凡事不肯精益求精,在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境,早已深困在自己建造的“房子”里了。让我们把自己当成那个木匠,把每座房子都当作是自己的,用智慧和汗水好好建造吧!你的生活是你一生唯一的创造,不能抹平重造,要把每一天都活得优雅、高贵。(李彦兴/图)

哲理故事

深秋养生 注意事项

进入深秋时节后,天气转凉,易患呼吸道疾病和心脑血管疾病,建议大家遵循以下原则,保障身体健康。

一、增减衣服

秋季天气逐渐变凉,要适时增减衣服,但不可一下子穿得太多,捂得太严,防一脱一穿患感冒。尤其老人代谢功能低,血液循环慢,怕热又怕冷,宜白天开窗,晚间关窗,薄被盖腹,注意脚部保暖,防脾胃受凉。

二、调整起居

要早睡早起,保持充足睡眠,早晨 5—6 点钟起床,晚上 9—10 点入睡。

三、饮食调养

以“滋阴润肺”和“少辛增酸”为原则。可多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗;少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物;多吃广柑、山楂等酸味水果及新鲜蔬菜。脾胃虚弱的老年人,晨起可吃山楂梗米粥、鸭梨梗米粥、白萝卜梗米粥、黑芝麻粥等。

四、运动调养

秋季气候干燥,要多呼吸新鲜空气,可通过散步、慢跑、冷水浴、旅游、爬山等,进行空气浴,同时经受耐寒训练。

五、精神调养

秋乏易烦躁,悲愁伤感,要培养乐观情绪,登高观景使人宁静,心旷神怡,可消除不良情绪。

六、防病来袭

秋燥属寒燥,是中风和心肌梗死高发期,极易猝死。患慢性支气管炎、肺气肿、肺心病及支气管哮喘、肺结核的人,对气候变化非常敏感,应注意防止旧病复发,加重,或诱发感冒、咽喉炎、心脑血管病及胃痛、关节痛等。慢性病患者切不可随意停药。

七、注意天气

深秋多有雾天气,尤其雾霾天气,易患呼吸道疾病,在此种天气不宜晨练,外出应戴口罩。

(朱小红)



Yuan quan

源泉

准印证号:冀 L1100242 2017 年 11 月 20 日 第二十五期

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 398 期

市委组织部率企业到公司参观学习



11 月 10 日下午,市委组织部部务会成员、副局级组织员杨少伟,组织处处长白枫林带领石家庄市部分国有企业党建负责人 40 余人到公司参观学习,并召开国企党建工作现场调度会。高新区组织部部长吴英兰,高新区综合党委书记王红旗,公司党委书记记林自强等陪同。

杨少伟一行先后参观了公司新落成的《坚守》企业文化展和机关党支部党员活动室,翻阅了公司党建工作及支部日常工作材料,对公司坚持“三个

不动摇”理念,切实加强党建工作纷纷表示赞赏,称公司自创建之日起始终坚持党的领导,党建工作扎实、完善,档案资料保存完整,党建阵地建设标准,党员学习规范有效,值得广大国有企业学习。

随后,在公司职工之家召开了国有企业党建工作现场调度会。杨少伟针对国有企业党建工作提出具体要求:各企业党委要以今天参观的企业为目标和方向,针对自身存在问题进行再学习、再梳理,在规定时间内做到

“三个一”,即要有一个高标准的活动场地;要有一套高质量的档案资料;要有一份高水平的自查报告。

吴英兰表示,高新区将以学习落实党的十九大精神为契机,以此次会议为起点,继续努力,以“党建+”的工作方法,加大力度,找准活动载体,真抓实干,落实会议精神,把高新区国有企业党建做得更好,把国有企业做得更强。

(郭维/文 闫建新/图)

公司被选树为第一批省级企业文化俱乐部

近日,河北省委宣传部根据《关于植树基层五大文化阵地的安排意见》(冀宣文〔2017〕14 号)文件精神,在各地申报和推荐的基础上,经过综合评审,选树了第一批省级农村文化礼堂 100 个、社区文化家园 100 个、城市文化广场 40 个、企业文化俱乐部 10 个、高校文化讲坛 10 个,我公司被选树为第一批省级

企业文化俱乐部。植树基层五大宣传文化阵地是我省“基层工作加强年”的重要内容,是进一步加强基层宣传文化阵地建设管理使用的创新举措。今年以来,全省各地各单位按照中央和省委有关安排部署,坚持以文化人、以文育人,面向基层、服务群众,依托现有的基层宣传文化阵地资源,以加

强内容和功能建设为核心,以提高使用效能为导向,以组织群众性活动为重点,扎实开展植树工作,相继涌现出一大批好典型、好经验、好做法,呈现出全面进步、多点开花、硕果累累的良好局面,把一个个“盆景”变成了一道道靓丽的“风景”,成为基层群众的精神文化乐园。

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

——社会主义核心价值观

坚定的理想信念是制胜的法宝

刘新喜

公司取得辉煌成就探源之一

近日,公司接连荣获省、市级荣誉称号,被选树为第一批省级企业文化俱乐部,荣膺石家庄劳动保障守法诚信优秀等级企业等,扩大公司的知名度和影响力,提升公司的社会地位起到了重要作用。

我们是一个满载荣誉的企业,曾获得国家、省、市、区各级荣誉数百项,见证着企业辉煌的成就,折射着供排水人不屈不挠的创业精神。是什么力量推动公司不断发展壮大?探究我们取得令人瞩目的辉煌业绩的根源,那就是,我们是一个有着崇高信仰的企业。我们坚持党的领导,加强思想政治工作,在全员中坚持不懈地开展理想信念教育,使全体职工树立坚定的理想信念。大力开展优秀企业文化建设,打造学习型企

业,通过加强学习打造高素质的职工队伍,积淀深厚的文化底蕴,使企业不断迈向前进。公司取得辉煌成就的最根本的原因,是我们有着坚定的共产主义信仰。坚持共产主义信仰是我们战胜一切艰难险阻的原动力。坚定的理想信念是共产党员永葆先进性的精神支柱,是取得一切胜利的基础和力量源泉。

人不能没有理想,更不能没有信仰。我们坚持共产主义信仰,是因为我们坚信,信仰的力量能够创造奇迹。

信仰的力量是极其伟大的。中国工农红军穿越雪山草地,经过二万五千里长征,肚子里是空的,身体是乏的,支撑他们的,唯有无比坚定的共产主义信仰。有了这个信仰,他们才能闯过枪林弹雨,经历九死一生,留下来的都是铮铮铁骨的钢铁战士,只有这样信仰坚定的队伍才能无往而不胜。他们的革命理想高于天,信仰坚如磐石,骨头比铁还硬比钢还强,这样的战士是真正的共产主义战士,真正打不垮拖不烂,把革命的火种撒遍神州大地,在全国形成燎原之势。也正是依靠坚定的共产主义信仰,中国革命的发展和建设才取得了举世瞩目的辉煌成就。

公司的创业史就是一部坚持共产主义理想信念的发展史。在某些时期,社会上有些人曾经对共产主义理想信念产生了怀疑,思想上有了动摇。而我们,在别人犹豫、迟疑的时候,坚定地走共产主义道路,坚定全体职工的理想信念,才使公司始终走在行业的前列,走在时代的前列。

我们取得的各项荣誉,乃实至名归。早在公司创立之初,以总经理林自强为首的供水排水公司领导班子就确立了“共产主义远大理想就在身边”为核心价值观和“企业兴旺发达,个人心情舒畅,家庭幸福美满”企业价值体系,把中国共产党作为各项事业的领导核心,把共产主义信仰作为改革和发展的原动力,把共产主义理想信念教育贯穿于企业发展的全过程,铸造企业之“魂”,打造优秀职工队伍,增强了公司的凝聚力和向心力。

我们坚信,只有坚定共产主义信念,坚持社会主义核心价值观,才能使大家凝心聚力,团结一致,心往一处想,劲往一处使,齐心协力开创各项事业发展的新局面。公司的创业者们,经历了艰辛艰难的创业历程,长期接受共产主义理想信念教育,成为公司发展建设的中流砥柱。在他们的感召和带领下,我们所向披靡,事业蒸蒸日上。公司有这样强大的中坚力量,试看天下谁能敌。



市职工维权法律服务协调指导小组来公司检查工作

11月9日下午,石家庄市职工维权法律服务协调指导小组到我公司就执行劳动法律法规的情况进行监督检查,副总经理周明、工会主席卿等公司领导陪同检查。

监督检查组首先参观了《坚守》企业文化展,对公司工资公开的做法特别赞赏,一致认为,

能把工资“晾晒”让职工随时翻阅,是构建和谐劳动关系的新做法新亮点,这是我市其他企业做不到的。在随后的座谈中,周明介绍了公司的基本情况和公司的发展历程,综合办汇报了公司贯彻执行《劳动法》的有关情况并对检查组提出的问题进行解答,工会就多年来在加强工会组

织建设和保障职工权益的做法进行了阐述。检查组对我公司在签订《劳动合同》和贯彻落实《工会法》《劳动法》《劳动合同法》的做法上给予了充分肯定,并就贯彻执行法律法规传授了更好的经验做法。

(王健)

公司党委召开工作会议

10月27日,公司党委召开工作会议。党委副书记、副总经理王敏学主持,党委委员、各党支部书记、团总支部书记及换届选举召集人参加了会议。

党群工作部对支部换届选举工作进行了安排部署。要求各党支部严格按照《中国共产党章程》和《中国共产党基层组织选举工作暂行条例》进行选举,做好各党支部任期内工作报告的起草以及党支部各项事务的交接工作。希望各党支部召集人高

度重视,认真组织,圆满完成此次换届选举工作。

王敏学带领参会人员共同学习了党的十九大报告中的重点内容,要求各党支部认真组织学习,通过学习,使党员领导干部牢记党的十九大报告中的新思想、新战略、新名词,并针对学习内容进行座谈讨论。公司党委将针对学习情况进行考核,力争使全体党员能够吃透会议精神,提高思想认识,将党的方针政策结合自身工作向全体职工进行

宣传教育,推动公司更快更好地发展。

党委书记、总经理林自强在讲话中指出,党委成立标志着我们跟随党中央的步伐一同进入了新时代。今后,我们要继续“坚定信念跟党走 恪尽职守 提高劳动生产率”。党支部要发挥战斗堡垒作用,党员要发挥先锋模范作用,将学习落到实处,依靠团队创造性地开展工作,在新时代实现共同幸福的目标。

(郭维)

公司召开2018年度计划工作会议

11月8日,公司召开2018年度计划工作会议,安排布置2018年企业《综合经营计划》的编制工作。常务副总经理武晋强主持,有关部门、单位的主管经理及负责人参加。

计划统计处宣读了2018年《综合经营计划》编制通知,从编制原则、范围和编制依据等方面进行了规定。对2017年计划执行情况进行了总结和分析,并分别对供水厂、营业处、污水处理厂及动力设备处等部门和单位在2018年计划编制工作中应注意的问题、测算方法进行了提示和要求。财务处强调费用管理的必要性,要求制订的计划要符合明年实际生产运行情况。宣读了2018年《费用计划编制通知》,对各部门各单位费用计划编制工作进行了详细说明。

总经理李军充分肯定了今年完成的各项经济技术指标,同时指出2018年生产经营中应注意的问题:一是供水厂使用江

水后药剂费大幅提高,单位电耗大幅降低,要做好供水成本分析工作。二是污水处理厂由于设备投入等因素单位电耗较高,在保证正常运行的条件下要加强控制和管理。三是2017年费用管理比较严格,2018年继续做好各项费用的计划和控制工作。四是为了保持公司的上升趋势,必须扩大产量和收入,供水、污水、工程等部门在制订明年计划时不能保守,挖潜增效,保持一定的增长水平。

武晋强指出,各部门各单位要重视计划编制工作,认真负责地做好2018年计划。计划的制订要实事求是,要科学、先进、合理。首先,要对今年工作进行充分的总结、分析,特别是今年有变动的单位,比如供水厂江水电换,污水处理厂设备增加、电耗增长等,要认真做好分析总结工作,计划制订得才能合理。其次,多了解市场,多走出去做调查研究,把前期工作做好,了解用户

水量变化,找到增长点。第三,工程总公司要积极争取区内和外部工程。第四,树立危机意识,特别是管理人员在工作中要做到未雨绸缪。

总经理林自强发表重要讲话指出,我们必须紧跟时代的步伐,时刻保持清醒的头脑,找出我们的不足并不断改进。要加强学习,通过学习提高认识,提高业务知识和管理水平,要管好,必须要有责任心,有措施,有主动工作的精神,做到恪尽职守。保持坚定的信念,有信心才有立场,抵制个人主义思想,要有集体意识、大局意识,这是做好计划的必要条件。各级管理人员要多了解、关心职工的思想动态,做好职工的政治思想工作,保持融洽的干群关系。他强调,各级管理人员要了解公司战略思想,理解领导的意图,完成好领导交办的各项工作。

(刘玉梅)

工程总公司党支部成立

11月8日,工程总公司党员大会在工程总公司二分公司学习室召开,通过了工程总公司党支部成立的相关事宜,采用无记名投票的方式,选举王仕兴、李静宜、王岩松为工程总公司党支部书记。

公司党委副书记王敏学、党

委委员周明参加会议,并对新成立的公司工程总公司党支部提出了希望和要求。希望支部坚持“三个不动摇”党建工作理念,在今后的工作中认真贯彻执行党的路线方针政策,充分发挥党支部的战斗堡垒作用,在公司党委的领导下把支部建设好。全体党员

要登高望远、居安思危,始终成为人民群众的主心骨,与群众想在一起、干在一起,保持不住的的精神状态和一往无前的奋斗姿态。与会代表一致表示,坚决服从公司党委的领导,扎实开展,为公司的发展贡献自己的力量。(王仕兴)

公司组织心肺复苏术培训

10月14日,由卫生处、安全处联合举办的突发事故自救互救——心肺复苏术培训在职工之家展开。中国安全健康网河北站马静毅老师详细讲解了心肺复苏的具体步骤和方法,并为参会人员进行了现场模拟人 CPR(心肺复苏)的操作。各部门各单位安全员、部门负责人及职业安全具体实施者参加了培训。

会后,各部门各单位安全员分别进行了模拟人的 CPR 练习,通过课上讲解、课下实际演练,绝大部分参加演练的人员能够按照正确步骤进行模拟操作。下一步,卫生处将派专人进行指导,逐步普及,力争人人都能正确操作。(朱小红)

污水处理厂组织技术培训

污水处理厂深度处理(一级A升级改造)工程除臭系统工程于3月底开工,6月底进入设备调试阶段,9月份对除臭处理后有组织排放的气体进行了三方检测,符合设计要求。

近日,污水处理厂组织除臭项目厂家的技术人员对该厂运行、设备、自控等相关人员进行了为期两天的技术培训,分理论讲解和实际操作两部分进

行。在培训过程中,广大职工对重要的内容都认真地做了笔记,技术人员现场讲解后,大家都主动要求实际操作。很快掌握了操作流程。通过培训,使职工们了解了除臭设备的工作原理,掌握了设备的日常操作,具备了处理除臭系统常见问题的能力,为除臭系统的正常运行提供了保证。(王冰然)



近日,市信用协会、市企业信用评级中心对公司整体信用情况进行

了评审。评审结果为:符合国家产业发展政策,依法注册,正常经营,规章制度健全,管理体系完善,产品在市场中的竞争力较强,三年内无不良信用记录,资金实力较强,经营管理、信用状况良好,经济效益稳定增长,履约能力强,基本无风险,信用等级为AA级。

工程总公司一分公司经过14天的共同努力,圆满完成了南二环东延工程北路段,包括管道敷设及回填作业,挖井、砌井,夯实井边覆盖井盖,安装消防栓、排气管、阀门等。

(白春义)

为使水质处库房管理更规范化、标准化,近期,水质处与物资供应处联系,购置了一批库房专用标签,不仅包含了药品的名称和数量,还增加了库存时间,为库房管理“物、账、卡”相符制度的执行提供了更为便捷的管理方式。购置了“一学板”,将所有标签按照顺序固定到上面,既方便操作又保持了美观。(王静)

11月8日,污水处理厂化验室在厂内侧间测试停电期间对职工进行知识技能测试。试题包含了常规化验项目基础知识、污水处理厂排水标准、药品安全管理等方面知识。通过测试,使职工清楚了解到自己的知识薄弱点,为日后改进、提高工作能力指明了方向。(赵敏)

近日,污水处理厂安全科完成了系列安全设施的改造及安装工程,主要包括两万吨制药废水处理单元生物池南侧风管支架的改造、两万吨制药废水处理单元粗格栅缝隙过大的改造、生物池救生圈更换,以上安全设施的改造及安装工程达到了预期的安全防

护效果,排除了存在的不安全隐患。下一步,安全科将着重在提高职工安全意识和安全责任感上下功夫。(李薇)

目前,北水厂种植了大量水杉及刚移植不久的其它树木,属于抗寒性差的品种,若不加以保证,容易造成冻伤甚至冻死。为了让树木安全越冬,工程总公司二分公司及时采取保暖防寒措施,为树木主干裹上草绳、薄膜,做到基本保暖。若气温继续下降,将会在此基础上加裹棉毡进一步保暖。该保暖措施不但能防止树木冻伤,还使树木看起来更加整洁美观,为即将到来的冬日增添温暖的气息。

(乔野)

11月9日是全国消防日,正定新区污水处理厂于上午9时在新厂区进行了消防演练,并举行了消防安全知识有奖问答活动。此次消防演练全员参与,内容丰富新颖,提高了全厂职工的消防安全意识和消防应急能力,能够及时、高效地控制火灾事故,保障企业财产和人员的安全,使职工在遇到突发火灾的情况下能够及时有序地撤离到安全区域,保证生命安全,最大限度地减少火灾事故损失和事故造成的负面影响。(高荣双)

10月16-18日,营业处组织学习了市十四届人大常委会第五次会议审议通过《石家庄市城市供水用水管理条例》。《条例》的主要内容包

括:1.城市供水用水的定义、范围、原则及执行意见;2.规划与建设;3.设施管理与维护;4.供水管理;5.用水管理;6.二次供水管理;7.水质监督管理;8.安全与应急管理;9.法律责任。通过学习,为营业处工作人员提供了可以参照的执行标准,明确了自己的责任、权利和义务,专业知识得到很大提高,办事更有原则。(吴麟)

秋季养生滋补膳

秋季饮食要注意滋养肺,养肺生津作用的食物最好,银耳补脾开胃,益气清肠。莲藕有清热解燥、止咳化痰的功效。山药则补而不滞,红枣则具有滋阴润燥,益肺补气的功效。这些食材都非常适宜秋季滋补的需要。下面介绍一款秋季养生小菜和几款养生粥。

三色山药丝:

一、食材:

山药1根、胡萝卜1根、青椒1个,葱1根、生抽少许、食盐少许、十三香少许。

二、步骤:

(一)山药、胡萝卜洗净擦丝后凉水浸泡。

(二)青椒切丝,葱切丝备用。

(三)炒锅放油,下葱丝和青椒丝,爆出香味后放入山药丝和胡萝卜丝翻炒。

(四)加入十三香翻炒2分钟后加适量老抽翻炒1分钟再加食盐后出锅。

养生米粥:

一、银耳大米粥:

银耳5克泡发撕碎后加洗净大米50-100克同煮。

二、莲藕大米粥:

莲藕10克洗净切碎加洗净大米50克左右同煮。

三、山药大米粥:

山药100克,加洗净大米50克同煮。

四、大枣银耳粥:

大枣10枚,银耳5克泡发撕碎,洗净大米50克同煮。食用时可加蜂蜜或白糖。

五、山楂大米粥:

山楂一把50g(推荐用口感甜面的山楂),大米50克。将山楂洗净去核切成两半。大米淘洗干净(可加入少许糯米增加粘稠度和口感)。锅内放水,水开后将处理好的山楂放入,20分钟后放入洗净的大米,熬至粘稠即可。

(朱小红)

珍惜读书的时光

位于污水处理厂的职工文化活动中心开放了。供水厂图书馆阅览室开放了,陆续去读了一段时间的书,心中漫起了一种悠长的情愫,于是很想把这种心情与大家分享。

职工活动中心以其大气和包容性强的特色,让广大职工向往;供水厂的图书阅览室小巧精致,在这里读书更是一种心灵的放松,尤其二楼落地而坐的小阅览室更让我喜爱。

秋天的休息日,做了半天家务后,沐浴着午后的阳光步行到供水厂,找一本喜欢的书,靠窗席地而坐。眼睛累了就看看窗外的风景,这份惬意足以驱走所有的疲惫,每次在这里读书,我总有一种兴奋,满心欢喜地享受着这份静谧,而这一切正是我想要的休闲时光啊!

人的身体需要营养,需要锻炼,也需要休息,这都是物质可以满足的,而心灵的归属却没有固定的方式。每个人都有自己的休闲方式,而我独爱读书,更喜欢在读书时让浮躁的心沉静下来。

回想起上学时光,读书的愉悦让我忘记了所有的不快。那

时能够支撑精神世界的都来自于书,没钱买书,每次都是借来读。读书还要以不耽误家务为前提,家里的活永远也干不完,书也只能偷偷地读,不知因此受多少次责骂,但是,只要想到从书中得到的心灵滋润,便觉得被责骂也是值得的。

上高中时,从县图书馆借书,上大学从校图书馆借书,参加工作后有时间还从街边租书,再后来就买几本自己喜欢的书珍藏起来。孩子稍微大点以后,市图书馆和省图书馆就成了我经常光顾的地方,每一个月要去上两三次。借书的过程是奔波的,为了减少奔波,我把家人的身份证办了借书卡,这样一次可以借好几书。但一个月看不完这么多书,于是我琢磨在借书时当场续借一次,这样等于延长了一个月的借阅期,这个发现很是我开心了一阵子。直到公司的两个图书馆开放,我终于感觉借书的过程不再留下奔波的阴影,而独处是一种享受。

读过的书算起来也不少了,所有读过的书都会在心灵过滤、沉淀。一层层的沉淀过后,带来的是精神世界的丰富和思维的多角度,知识的沉淀也让我少了一些浮躁,多了一些宁静。在书中我能看到自己所有没有经历过的一切,让我知道该怎么去看待和处理问题。

不读书的人视野是狭窄的,他们所有的知识和经验只是来源于自己经历和听人说,这就大大局限了他们认识和解决问题的能力。我有很多当农民的亲戚,他们思想保守,面对这个日新月异的时代无所适从,而他们的思维方式直接影响和决定了下一代的命运。我时常想,如果他们也喜欢读书,思路必定能够开阔一些,他们的世界就不只是那块黄土地,而是成为新时代的农民。但是大多数人却做不到,每个人都有自己的生活方式,我无法把自己的想法强加给别人,只是替他们惋惜。

时光飞逝,我们在自己能够从容的日子里还是多读些书吧,我们有幸在公司能享受到如此好的读书环境,也让更多人羡慕。当下,我们唯有珍惜自己能拥有的读书时光。(李素英)

杂谈阅读现状

书,从古至今几经变化。时至今日纸媒日渐式微,甚至说VR的出现让电媒,移动端也产生了危机感,可是这并不代表纸媒会被取代。当年某些新兴产物也曾大放厥词要取代某某事物,就连雕塑行业也不断被人诟病:有了3D打印,电脑上操作一下就好了。呵呵。可结果呢,自行车电动车汽车相安无事。话剧、舞台剧非但没有消亡,抛开艺术性观赏性不谈,单论其门票价格也远超电影。照相机已经发明了这么多年,画画的人还在一笔一笔地勾勒着,在超写实的巨匠们眼中,相机只不过是名词。

是啊,随着科技的进步,手机屏幕越来越大,但是归根到底还是一种快餐文化。哪怕看的是文学名著,不朽经典,也是为了方便而投向屏幕的怀抱,这体现了当今时代的极端利己主义。说白了就是懒,去研究快餐的色香味,真是荒谬!

有幸接触过图书装行业。简简单单一本图书,十多块或是几十块,先不谈书本身的内容,排版、分页、护封、扉页、环衬、版式、开本、印刷,无一不是精心设计出来的。手捧一本精致的图书,就连心情都会变好,闻闻新书淡淡墨香,闻闻老书的书卷气,人自然而然就能沉静下来。

一本书的内容,是真正的核心价值所在。现下,人心很浮,看书不如看电影,省事儿;看电影不如看电视,不用出门。一步步,最后眼睛停在了手机上。科技真的很发达,手一按按钮,大脑里发射一个信号,人哈哈一乐。何其悲也。

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!



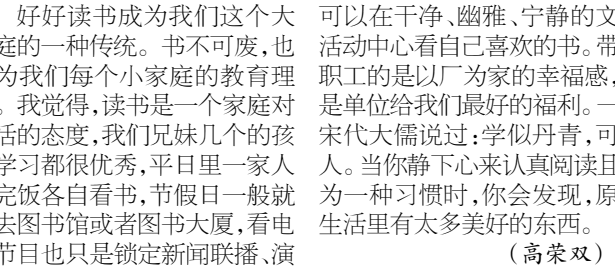
读书是一种生活态度

讲家、中国诗词大会、朗读者等中国传统文化方面的。

读书是对自己人生的负责,书中那穿越时空,闪烁着智慧光芒的先贤思想,启迪着我们,从中领悟到生命的价值和意义。失去了阅读和书籍的人是没根基的人,失去了阅读和书籍的社会是浮躁不安的社会。

习近平总书记鲜明地指出,中国有坚定的道路自信、理论自信、制度自信,其本质是建立在五千年文明传承基础上的文化自信。传统文化,时代精神,复兴之魂,根植其中。《将改革进行到底》里有这样的画面让我记忆深刻:从2014年开始,温州市民有了新鲜去处——“城市书房”,人们可以任何时候来到这里,取一本书,享受一段读书的宁静。倡导全民阅读,便利的公共阅读服务在全国各地蔚然成风。在北京,三联韬奋24小时书店,拓展阅读空间,成为城市文化新时尚。

在公司,职工们每天下班后可以在干净、幽雅、宁静的文化活动中心看自己喜欢的书。带给职工的是以厂为家的幸福感,这是单位给我们最好的福利。一位宋代大儒说过:学似丹青,可染人。当你静下心来认真阅读且成为一种习惯时,你会发现,原来生活里有太多美好的东西。(高荣双)



随心笔谈之开馆有感

职工文化活动中心试开放已有一段时间,现基本步入正轨。犹记我们部门的五个人从最初的准备到今天的开放,付出了很多不为旁人所知的辛苦与汗水。当看到他人读书时的娴静,我们比谁都开心,那种满足感从心底油然而生,使我感到所付出的一切都没有白费。

鄙人我才,在相当长的一段

时间内早已淡忘读书的乐趣,就连酷爱的历史也忘了个精光,偶尔看到《二十五史》甚至会一笑而过,估计早将历朝历代抛到了脑后。现在想起,我还有何资格说自己热爱历史?简直是贻笑大方。书,可品可读。或品或读,都是极好的,只有不品不读,才是荒废。即使曾经拥有,如今却空空如也,也是无用的。阅历的增长不光是现实所见,同样需要读书的滋养,世界之大,所到之处无万分之一,读万卷书如行万里路,只有读书才能“看到”我们所

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

有人说,工作了,找不到上学时的激情,却不知,激情是自己创造的,若问我如何创造激情?那我要问你,你的心是苍老了?只要你的心还在跳动,那就是激情的起点,燃一把,那就更欢。人生仅此一回,时间流逝一去不复返,莫辜负当前大好时光,去品味一下书籍,锻炼一下身体吧。莫回头,走过路不要错过,世界任你闯,就看你自己的选择啦!

(方佳玖)



华灯初上。爱人下班回到家就一头钻进了厨房。不大会儿功夫,久违的香味儿弥漫了整个房间。今天的太阳从西边出来了。“咚咚咚”一阵敲门声传来。开门一看,是儿子的高中同学,也是他最好的哥们儿——李岩。一见面李岩就变戏法似的举起一个大生日蛋糕:“阿姨,生日快乐!”生日?我都不记得了!我当时懵懵地站在那里,都不知道说什么好了,脑子着实转不过弯儿来,大大的问号怎么也拉不直。还是我爱人赶紧把孩子让进了屋里。

“孩子,快坐。你怎么会记得阿姨的生日啊?还买生日蛋糕来。”连杯水都没顾上给孩子倒,我就迫不及待地追问着:“阿姨,

遥远的祝福

昨天刘璋皓给我打电话,让我今天一定要买个最大的生日蛋糕送到家里来。”听到这里,我心里立刻有一股热流涌上来,滚烫滚烫的,差点让我在孩子面前流下泪来。原来,远在天津当兵的儿子一直记着妈妈的生日,还送来这么美好的祝福。

“阿姨,我回去了。”李岩把蛋糕放在桌子上就要走。“别,吃了饭再走嘛。”我刚说完,看到爱人一下子挡在门口:“不行,璋皓特意叮嘱我,一定要留你在家好好吃顿饭。你现在要走,我跟儿子没办法交代啊。”

原来他早就知道李岩今天晚上来家里送生日蛋糕。我扭头瞪了他一眼:“你们爷儿俩居然联合起伙儿来瞒着我!”他狡黠地笑了:“其实我也忘了。昨天儿子悄悄给我打电话,问我具体地址,还特意嘱咐我给李岩做点儿好吃的。如果不是咱们在高新区

租房住,这小子连我都瞒着呢。”

晚饭期间,大家围坐在一起,我们和李岩有说不完的话。看着他,就像看着我的儿子一样。我们共同回忆着他们上学时的故事,讲着那时候的笑话,欢声笑语洋溢在我们脸上。切蛋糕的时候,我的手颤抖着,怎么也不舍得切下去。那精美的图案,“祝妈妈生日快乐”几个红字,寄托着儿子从遥远的天津送来的祝福。儿子虽然不能回家来给妈妈祝寿,但他的心里一直想着妈妈,记得妈妈的生日,牵挂着妈妈的冷暖。

儿子当初要当兵,就是想让自己在体能和思想上接受特别的锻炼。他果然没有辜负部队的培养,没有忘记自己的初心,经历了这么多,在各方面都渐渐成熟。儿子真的懂事了,长大了。(张淑惠)

亲情是最大的财富

人的一生中会拥有很多财富,一些人认为,金钱就是财富,一些人以古董、收藏品为财富。没错,这些都是财富,只是有些片面而已。在我看来,亲情才是人生中最宝贵、最有价值的财富。

金钱与权力乃身外之物,亲情才是最值得珍惜的,因为没有亲人就没有现在的自己,在你生

病时他们为你着急;在你伤心时他们安慰你;在你遇到困难时他们总是尽最大的努力帮助你。当你拥有很多金钱的时候,你可能认为金钱是万能的,什么东西只要有钱就可以买到,但是亲情呢?你能用金钱买回那些已故的亲人么?有些人拥有的时候,感觉不到亲人有多重要,等失去的时候才认识到,亲人是那

么不可或缺,请珍惜我们的亲人吧,不要失去了才懂得珍惜。

当你感到无助,回到家里那一声安慰,一声鼓励就是亲情;当你在外面饱受风吹雨打,回到家里一碗热腾腾的汤就是亲情;当你在外面工作,无论多晚亲人们都会等你归来就是亲情……亲情是我们人生中最宝贵的财富,请好好珍惜。(刘建昭)

和孩子一起成长

我一直认为,孩子如同儿时的自己。我常常对自己说,要经常进行反省,和孩子一起成长,不断进步。

为提高孩子的学习兴趣,我们参考小学的教学方法,引导孩子每天读书。在自制的阅读卡上写“好词佳句”和“我想说”。他有时候字迹潦草,有时候还会忘记,这时我就会提醒他:做事情必须有计划,合理进行安排。孩子需要被监管,更需要自制,而我在鼓励和帮助孩子的时候,也从中获得了许多启发,从自我反省中悟出了许多道理。

孩子被老师选中参加童谣表演,要求他在两天内背过两页A4纸的内容。那天,他完成背诵后我认为效果不佳,便让他重新

背诵。他提出抗议:“妈妈,刚才我已经给你背过一遍了。”我严肃地告诉他:“你不是给我背,你是在给自己背,我只是在帮你。”这让我想到了我们对待工作的态度,应当时刻反省自己,绝对不能有任何应付思想,否则不会取得好的质量和效果。

学校举行课前演讲,孩子选择介绍跆拳道这项运动。我引导他可以请班里会跆拳道的小朋友来助演。后来,他去学校请小朋友帮忙,还不忘说请他们穿上道服、系好腰带。由此看来,他学会了“延伸”,做到了举一反三。这正好领导向我们布置工作,我们完成了“一”,继而要想到“二”和“三”。做到了这些,我们就能进步得更快。

现在很多小学生在写作文“我的妈妈”时,眼中的妈妈都是“爱好买衣服和化妆”“一直瘦不下来是因为吃得太多”“每晚睡前边玩手机边贴面膜”……遥想当年,我们笔下的妈妈是“冒雨送我去医院”“为我织毛衣”……现在人们的物质生活有了极大的提高,我希望我们的精神生活也能随之提高,让孩子们再写“我的妈妈”时,想到更多的是爱和责任。其实,我们在用心教育和培养孩子的同时,往往自己已获得更多。

让我们和孩子一起成长,成为他们心中的骄傲和榜样!

(李亚雅)

危急时刻见真情

今年9月的一天,我在污水处理厂打乒乓球时,因活动量过大,突发心肌梗塞。在这危急时刻,职工培训学校校长刘宝英迅速给我服用了速效救心丸,副总经理麻春学果断地叫了救护车,及时把我送到了医院,并交了住

院押金,卫生处副处长朱小红代表家属在手术单上签了字,使我尽快地做了手术,让我的生命得以延续。

领导的关怀,同事们的关心,让我感动万分。在住院期间,公司领导、厂领导和同事们多次

到医院看望,使我们全家很感动。单位有这么好的领导和同事,是我人生的幸事,我还有什么理由不好好地对待工作呢?今后我会有更加勤奋地工作,才能报答领导的关怀和同事的关心。(任军宇)

翻看日历,还有23天就是我们结婚3周年纪念日了。在别人眼里3年那么短,那么普通,只有我们知道,经过6年异地恋才携手走进的婚姻,相守的每一天都弥足珍贵。

初识你的时候,我还是个留着胡须的毛头小伙子,那时候你瘦瘦的,梳着高高的马尾辫,语文和英语超级好,透着一股文艺范,怎么看我们都不搭边。偶然一天早自习结束,我不经意起身抬头的瞬间,看到你回头一笑,当时我感觉全世界都安静了,只有你。那一刻,暖暖的激励迅速流淌全身。那时我们还是高中生,学校禁止早恋,我只能把懵懂的情意放在心里最隐秘的角落,一边努力学习,一边憧憬有你的未来。

高中3年很快结束了,我们终于可以光明正大地相恋,

可是你却因高考发挥失常选择了复读,于是我们开始了漫长的异地恋。那时候手机还没有普及,你们学校不允许学生使用手机,你只能每个月放假那天中午给我打一次电话。可是你每个月放假时间不固定,于是我每天中午都像对待珍宝一样捧着手机,期待你宿舍的电话号码伴着铃声出现在我手机上,期待、失望、欢喜……周而复始,乐此不疲。

终于,你在高考中意气风发,考得很好,可是却被远在兰州的大学录取,与我所在的邯郸相隔一千二百多公里,而且是医学专业,一去5年,我们只能继续异地恋,痛并甜蜜着。那几年,五一、十一这些假都是我

们最盼望的。假日来临之前我拼命省钱,课余时间全部用来做兼职,只为攒钱去兰州和你团聚。那几年,舍友经常调侃我是“为铁路作贡献的人”,我可甘之如飴。每每走出兰州站,看见等在出站口的你,一脸的兴奋、紧张、幸福,我觉得所有这一切都是值得的。

熬过了漫长的6年,经历过无数次重逢又离别后,你终于毕业了,来到我工作的城市,我们终于可以朝夕相伴,再也不用时时忧虑分别。我们顺其自然地订婚、结婚。婚礼上你美丽得像个公主,而我,作为你的王子,你的骑士,向你保证:余生,都要尊重你,包容你,守护你,爱护你,和你一起经历生活百味。

我们的小天使已经一周零一个月了,每次听她奶声奶气地叫我“爸爸”,我的心都快要融化了。亲爱的,感谢你,让我成为一个父亲;感谢你,给我一份踏实而温暖的爱。愿执子之手,与子偕老。(张拓)

幸福像花儿一样

幸福是什么?我们很难用一种具体的事物来形容。它既没有形状,也没有颜色,更别说是沁人心脾的气味了。但是它却实实在在地存在着。有时你感觉不到它,有时你会觉得被满满的幸福包围着。如果一定要用一个事物来形容幸福,我想,幸福就像“一朵花”。

“知足”是幸福之花的根,有了它,幸福之花才能生长发育,然后开出美丽的花朵。有了它,幸福之花才能拥有任凭风吹雨打却依然挺立的勇气和力量。俗话说“知足常乐”,而有的人总是忽略属于自己的东西,而关注自己没有的东西,这种做法往往使人感到自己拥有的越来越少,而失去的越来越多。

每个人都有自己的幸福花朵,而幸福这朵花儿,是上帝送给每个人的礼物,我们要好好珍惜、悉心培育,这样,它就会愈开愈艳,愈长愈大,在生命的旅途中陪伴着我们,让我们的生命更加精彩。(白玉珊)

“笑容”是幸福之花的气味。它香而纯,浓而远,就像歌词里唱的“笑一笑没什么大不了的”。一个微笑能打开一颗陌生的心,一个微笑能缓解紧张的气氛,保持微笑,心情就会自然而然地好起来。笑是给自己看的,也是给别人的,爱笑的人,总会有很多朋友,因为他的朋友可以感受到他的幸福与快



心肺复苏操作流程

《2010年心肺复苏及心血管急救指南》发布之后,将心肺复苏流程原先的ABC改成CAB,这一决定目的是为了缩短从心搏停止发生到胸外按压开始的时间,尽早进行胸外按压,有可能提高心搏停止者的复苏成功可能。(胸外按压C,开放气道A,人工呼吸B。)最新版2015版本有所微调如下:

首先评估现场环境安全。急救现场也许会非常复杂,首先要保证被救者和施救者的人身安全,才可以开始急救。

(一)判断反应:意识的判断(轻拍重唤),用双手轻拍患者双肩(千万不要摇晃患者),问:“喂!你怎么了?”有反应者可自动体位,无反应者平卧位。(如现场有两人,抢救的同时,拨打120急救电话。)

(二)呼救:“来人啊!救命呀!”并同时判断患者是否有颈动脉搏动,用右手的中指和食指从气管正中环状软骨划向近侧颈动脉搏动处,判断颈动脉有无搏动(数1001、1002、1003、1004、1005……判断5秒以上10秒以下)。判断患者有无呼吸,贴近观察其胸部有无起伏5-10秒(1001、1002、1003、1004、1005……),如无搏动和呼吸,立即进行胸外心脏按压。

(三)胸外心脏按压:将患者放平(一定要平硬床或平坦的地面,不可在软床上),男性选择两乳头连线中点(胸骨中下1/3处),女性选择剑突上两横指处(即肋骨下缘至胸骨连接处上两横指)。用左手掌跟紧贴患者的胸部,两手重叠,左手五指翘起,双臂伸直,用上身力量用力按压30次(按压频率100次/分-120次/分,按压深度至少5厘米但不超过6厘米),如遇溺水或其他可能窒息的心脏骤停应该先做5组胸外按压,然后再启动呼救(单人施救时)。

(下转第六、七版继续)



公司企业文化展厅的门口,鲜红的“坚守”二字被射灯柔和的光柱照得闪闪发亮。走进展厅,深沉庄重的屏风上,马克思和毛泽东的大型圆雕首先映入眼帘,圆雕旁是习近平总书记的语录:“做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实践行者。”

200平方米的展厅,以顺时针方向布置,使参观线路更具秩序感。

《前言》介绍了公司从建立那天开始,就把共产主义信仰作为企业的“魂”。二十三年的创业,探索并形成独具特色的先进企业文化,使企业焕发出勃勃生机,成为全国水务行业先进典型。十几张大幅照片记录了国家、省、市领导接见林自强总经

理以及到公司莅临指导的场面。

展厅共分四部分。第一部分《铸魂》,包括“艰苦创业”和“激情岁月”。公司以“共产主义远大理想就在身边”为企业核心价值观,以“企业兴旺发达、个人心情舒畅、家庭幸福美满”为企业愿景。公司建立后,领导班子带领全体职工开启了艰苦卓绝的铸魂历程。镶嵌在墙上的玻璃展柜,展示着关于筹建“石家庄经济技术开发区供水排水公司”情况的报告”“建立石家庄经济技术开发区供水排水公司”的合同约定书,公司成立时的揭牌仪式、第一眼井出水、供水厂和污水处理厂建设的大幅照片。习近平总书记的语录“不忘初心,继续前进”展板旁边,是林自强与跟随他一起创业的8名创业者

的照片。第二部分《创举》,介绍了公司坚定不移走中国特色社会主义道路,坚定不移推动改革和创新,探索并建成混合所有制新型企业的历程。公司推行民主监督制度、工资公开制度,体现了党全心全意依靠工人阶级办企业的方针。大玻璃橱窗里展出了中共河北省委政策研究室《调研呈阅》,肯定了公司是创新型国企的影印件;职代会暨总经理信任度投票的大幅照片;按劳分配、领导不拿年薪、全员工资公开;职工和参观人员翻阅工资成本册的照片。

第三部分《信仰》,展示了公司把中国共产党作为企业发展的领导核心,坚持共产主义信仰不动摇;坚持党的组织建设和党

在工作中体现团结的力量

天气渐渐转凉,为保证花卉能够顺利过冬,正常生长,园林处11月1日将院内三个大棚分别加盖了保温塑料布。由于大棚面积较大,把保温塑料布搭到棚顶需要几个人齐心协力,同时操作才能完成。

一说给大棚上保温膜,大家都积极参与,充分体现了园林处全体职工团结一心、热爱集体的团队精神。园林处的职工不仅团结协作,而且处处为集体着想。为了给公司节约资金,去年,我们将用过的塑料布下棚后,埋在了大棚南面的地下,以保证今年

能继续正常使用。由于前几天下了一场小雨,埋藏塑料布的坑内存有积水,积水和土混合在一起变成了稀泥,塑料布加上水和泥,又脏又重,要从坑内把长九十多米、宽十三米的两块塑料布拉出来需要花费很大的力气,在这种情况下,全体职工没有任何犹豫,大家不怕脏不怕累,一起抱住塑料布,在“一二,一二”的号子声中,一股作气把塑料布全部拉了出来。

紧接着是向大棚上拽塑料布。首先按距离绑好绳子,然后一起用力均衡地把塑料布向上

拽,在拽的过程中,大家用力大小要均等,不能过大,也不能过小。用力大了塑料布会开裂,影响使用,用力小了拽不上去或者发生倾斜。为保证保温塑料布完好无损,大家分工明确,男同志拽塑料布,女同志们在另一边拉动塑料布,大家心往一处想,劲向一处使,一起喊着口号,最后终于顺利地完成了上膜工作。

大棚拽上塑料布后还要进行卡卡簧、上压膜线等后续工作,可别小看这些工作,这不仅是个力气活儿,也是个巧活儿。在绑压膜线的时候,要不断地

神,有了猪八戒才有了乐趣,有了沙和尚就有人挑担子,相互支撑,少了谁也不可以,虽然有时也会吵架,但价值观不变。

唐僧师徒四人,正是一个优秀团队的合理配置。唐僧作为团队的最高领导,毫无疑问是团队的核心,他利用各种管理制度,有效地发挥了三个徒弟各自的特点,同时又弥补了各自的不足。孙悟空是团队里本事最大的人,虽然处理事情有些浮躁,但在唐僧的管理下,知错能改,发挥其最大的优势,心甘情愿为团队服务。猪八戒善于处理人际关系,把团队内部和外部的关系处理得很好,虽然有点私心,但还在师傅的可控范围内。沙和尚是成功团队必不可少的成员,甘于奉献、服从管理、大公无私,是优秀职工的化身。

一个成功的团队只能有一个核心,那就是团队的最高领导。这个核心必须具备坚定的信念,能够做出正确的决策。成功的团队需要技术骨干和管理精英来解决困难,这些人必须具备过硬的工作能力来完成团队任务。这样的团队无疑比“一个唐僧三个孙悟空”的团队更能精诚合作、同舟共济。这就是团队精

人沟通的社交性人才,协调各种外部关系,扫清发展中遇到的障碍。成功团队需要大批踏踏实实从事具体工作的人,这些人的岗位看似平凡,却关乎事业的成败,要求每个人不折不扣地做好本职工作。成功的团队不在于有多少孙悟空这样的人,而是要能最大限度地发挥成员各自的长处,弥补各自的不足。在这点上,唐僧无疑是一个成功的管理者。唐僧对团队成员分工很合理,巧妙地把三个徒弟的缺点进行了弥补,是对团队互补性的完美诠释。

要想提高工作效率,团队的互补性非常重要。优势互补是指企业的各个部门、各个岗位上,不同学历、专业和经验的职工应当有一个合理的分布。一个充满活力的企业,要有精明的决策者,全面的组织者,踏实的执行力者,机敏的反馈者,冷静建议者,廉明的监督者,还需要掌握不同知识和技能能的职工。这些专业不同、经历不同、个性不同的人,各自发挥着不同的作用,在现代组织中,为了获得团队效益,需要尊重所有团队成员。管理者的责任是把他们团结在一起,形成高效的团队,发挥出最大优势。(王冰然)

随着智能化的不断发展,我们生活发生着巨变,许多原来难得一见的物品逐渐走进我们的生活。在工作中引进的一些新设备,需要我们去学习,去钻研。有的设备看起来简单,学过之后就能操作,其实还远远不够。有一次我给培训老师打电话询问问题,老师详细地进行了解答,并告诉我这需要有多年的操作经

的教育不动摇;坚持发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用不动摇,发挥了党建工作对企业发展的巨大推动作用。该部分展出大量的照片,有党总支、党支部、党小组会议、理想信念教育、组织职工到革命圣地接受革命传统教育、党风廉政建设等内容。

第四部分《硕果》,介绍了公司坚持独具特色的企业文化,取得了经济效益和社会效益的双重丰收。内容有母亲节、六一儿童节、八一建军节等公司组织活动弘扬传统文化;企业报刊《源泉》的发展史;管乐团连续8年参加“上海之春”国际音乐节管乐艺术节暨“中华杯”中国优秀管乐团队展演,4次赴欧洲参加德国国际军乐巡演;舞蹈团参加国

家、省、市、区各类大型演出;抗震救灾赴川援建,丰富的文体活动等照片。展桌上放着《党员学习手册》《工作日志》《员工综合素质提升训练手册》《“企业文化要览”》《历年工资情况一览表》。展柜里有《源泉》报合订本、《风雨彩虹》《淬炼》《风雨同舟》《华彩乐章》画册,记录艰苦创业历史瞬间的老相机、印刷企业报刊用的油印机。

最后部分的橱窗里展示了公司成立23年来各项事业取得的辉煌成就:获得“全国模范劳动关系和谐企业”“全国厂务公开民主管理先进单位”“河北省先进集体”;总经理林自强荣获省、市“劳动模范”称号等荣誉。

(王燕)

向对面扔绳子,用绳子带着压膜线到对面,将彦军同志主动承担了此项工作,协助郝素玲很快地完成了绑压膜线的工作。

这次给大棚上膜的工作,体现了园林处全体职工行动一致、不顾个人得失、团结一心、主动工作的作风。在大棚上膜的时候,周胜下班晚,刚准备回家,听说要上棚,二话不说立马又换上工作服投入到工作中,刘军民在安排好手头工作后,积极主动帮助上棚。张运红虽是女同志,但巾帼不让须眉,在本职工作非常

繁重的情况下,也积极赶来参加上棚工作,还主动协调女同志之间的相互配合。从这次大棚上膜工作,可以看出园林处是一个兢兢业业、不畏艰苦的团队,是一个团结奋进、勇于创新的团队,我们这个团队用实际行动展示了供排水职工的风采。相信在今后的工作中,只要我们继续坚持团结协作的精神,继续发扬求真务实、开拓创新的工作作风,就一定能够创造出更加美好辉煌的明天!

(甄建华)

有梦就能飞翔

2017年即将过去。虽然说二十多岁正是朝气蓬勃、奋力搏击的花季,但也正是青春躁动的时候,外面的世界都是新鲜的,机会和诱惑并存,鲜花和荆棘同路,道路的曲折往往让我们看不到光明的前途,所以总是在摇摆不定中走来,在前进的路上,一颗年轻的心在犹豫、徘徊中走向人生的重要阶段——三十岁。

二十岁的时候,虽然也知道前进的道路不会一帆风顺,心中有犹豫,有徘徊,但是内心还是有那种不服输的劲头,总觉得只要心中有梦,只要往前拼搏,最后鲜花和掌声一定会属于自己。(杨晓龙)

实践出真知

是啊,许多知识都是从经验中得来的,经验从哪里来呢?从我们日常的操作中来,从我们的思考中来,从我们的问题中来,我要更勇敢地接受挑战,把问题一个一个问题解决。我们在经验不足的情况下,唯有多练、多想、多问,把所学的知识与实际工作结合起来,弥补我们的缺陷。(石志杰)

那时候总觉得前方的路不可能只有一条路,傻傻地认为既然条条大路通罗马,成功肯定有“便捷通道”,所以昂着高傲的头,捧着自大的心,寻找着所谓的便捷通道,一路走来,被摔得遍体鳞伤。现在到了而立之年,回想过去惨痛的教训,我很感谢这些经历。正是这些经历让我明白了成功不仅要有梦,更重要的是要有方法、有计划地规划自己的人生,去实现自己的梦想。未来,我会在家人、同事的支持下,满怀激情,一步一个脚印去实现自己的梦想。

