

中铝山西分公司召开总经理办公会

研究制定 2009 年绩效管理考核总体方案

进一步优化生产组织方案

本报讯 1 月 4 日至 5 日,中铝山西分公司召开总经理办公会,研究制定 2009 年绩效管理考核总体方案。山西分公司总经理马达卡,山西铝厂党委书记郭顺喜,分公司副总经理卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、王天庆,山西铝厂党委副书

记、纪委书记韩俊科以及分公司助理级领导、有关处室负责人参加了会议。

会议深入研究和讨论了 2009 年绩效管理总体方案的制定思路、目标、考核原则等相关问题,确定了在“2034”生命线的基础上,按管理层次进行分级考核的考核方式。目前山西分公司 2009 年绩效管理总体方案(草案)已初步形成,最终确定后将提交职代会进行审议。

会议还围绕管理机制、体制的改革与创新,完成“2034”所面临的主要矛盾以及如何加强物资采购的监督管理等员工关注的热点问题分别进行了解释说明,对相关事宜按照分工负责的原则要求有关部门进行调查核实,并将调查结果在会上及时进行反馈。会议认为,采取召开员工代表和科级干部两个层次座谈会的形式进行调研是必要的,能够听取广大员工的真实意见,真正做到“问政于民、问需于民、问计于民”,有利于 2009 年绩效考核制度和有关措施的合理制定和实施。

马达卡希望企业广大干部、员工要真正做到思想认识和行动上的高度统一,在变“要我干”为“我要干”观念转变过程中找准立足点,以高度负责的主人翁姿态,从大处着眼、小处着手,踏踏实实各负其责,兢兢业业干好每项工作,支持企业挖潜控亏工作的有效开展。要充分认识到有党中央、国务院以及中铝公司的正确领导,通过我们自身的不懈努力,企业一定能够渡过当前危机,一定能够完成“2034”成本目标。(柴玲)

又讯 1 月 6 日,马达卡主持召开山西分公司总经理办公会,进一步深化、细化 2009 年弹性生产组织方案,并有针对性地提出了完善建议。郭顺喜、卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、王天庆及助理级领导,计划经营部、财务部、选矿厂等相关单位负责人参加了会议。

会议围绕 2009 年 5 种生产方案的计算基准、产量、消耗费用、总成本等方面进行了广泛深入地讨论和比较。同时,针对 5 种生产方案,就赤泥库容、新老系统石灰成本进行了测算及方案比选,并对“023”生产组织方案进行了讨论完善。(吴建华 柴若曦)

中铝公司慰问组深入山西企业调研慰问



图为任旭东(左二)一行在 80 万吨氧化铝厂慰问时,详细了解生产情况。摄影 彭林生

本报讯(记者吴建华 柴若曦)1 月 7 日、8 日,由中铝公司党组成员、副总经理任旭东,中国铝业总裁助理谢洪,中铝公司专家咨询委员会委员马敏修,中国铝业人力资源部副总经理贺斌赋、生产运行部运行处经理杨杰一行组成的中铝公司慰问组,深入中铝山西企业调研慰问。慰问组一行代表中铝公司党组向全体干部员工及家属、离退休职工一年来的辛勤工作表示慰问和感谢,并致以新春问候和美好祝愿。

7 日下午,在晋铝会议中心先后召开了中铝山西企业情况汇报会和中铝公司元旦春节深入企业慰问调研座谈会。马达卡、郭顺喜、吴茂森、郭万里、卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、李安平、韩俊科等领导参加了汇报会和调研座谈会。

在听取了山西分公司、山西铝厂的工作汇报后,任旭东指出,2008 年全球性金融危机给企业造成了很大压力,中铝山西企业广大干部员工齐心协力克服重重困难,实现了较好的生产经营。针对当前形势,任旭东要求各级领导干部要保持头脑清醒,既要看到市场形势的严峻,又要看到企业自身具备的竞争力和实力,发挥整体优势,加强自身建设,将企业的积极因素转化成内在竞争力,坚定战胜困难的信心;2009 年要实施以经济效益为中心的生产组织管理,突出降本增效的重要环节,进一步完善和优化生产组织方案;企业领导班子要树立责任在前的大局意识,为企业

业为员工着想;要发现典型,表彰先进,弘扬企业积极向上的主旋律;存续和上市要紧密团结,同甘共苦,共渡难关。任旭东表示,中铝公司各部门一定全力为基层做好服务,支持企业发展。

在慰问调研座谈会上,来自氧化铝一、三分厂,热电厂、晋铝建设有限公司、东兴物业部、职工医院等生产一线和后勤服务系统的干部、员工代表,离退休职工代表踊跃发言,一致认为企业应对危机科学决策,快速反应,采取了各项有力措施。代表们针对当前困难提出了建议,坚信有中铝公司和山西企业的坚强领导,有全体干部员工的同舟共济,一定会渡过难关,迎来崭新的发展,同时纷纷表示一定立足自身,从点滴做起,以更加饱满的工作热情,与企业同舟共济,共渡难关。

任旭东作了重要讲话。他说,从企业领导班子到普通干部,从离退休老同志到岗位员工,都比较关注企业的发展,都在思考 2009 年企业的生产经营,体现了广大干部员工对企业的感情,对企业发展的坚定信念,体现了企业的凝聚力和向心力。这是企业战胜危机的动力和源泉,是企业同心协力谋求发展的基础。针对当前的市场形势,他指出,广大干部员工必须保持清醒的认识,科学看待困难,坚定战胜挑战的信心。这信心来自党中央国务院的各项政策的出台,来自国家经济发展的良好趋势,来自中铝公司和企业自身克服困难的实力与动力。就 2009 年工作,任旭东希望广大干部员工要统一认识,坚定信心,做到认清形势、坚定信念,坚持中铝公司发展战略

不动摇;迎难而上,苦练内功,坚持打造中铝公司核心竞争力不动摇;抢抓机遇,深化改革,坚持走科学发展道路不动摇。各级领导干部、党员要更好地发挥先锋模范作用,做到吃苦在前,享受在后;工作在前,休息在后;责任在前,成绩在后。他表示,在党中央国务院的正确指引下,在中铝公司的领导下,在广大干部员工、家属和离退休职工的齐心协力下,中铝山西企业一定能够攻坚克难,走向新的发展。

8 日上午,中铝公司慰问组一行先后来到山西铝厂水泥厂、晋铝耐材有限公司、氧化铝一分厂、热电厂、80 万吨氧化铝厂、宏泰粉煤灰开发有限公司、晋铝资源综合利用开发有限公司等单位走访慰问了岗位员工,并深入到企业部分离休老干部、困难职工、劳动模范家中,送去了新春的祝福和总部的关怀。马达卡、郭顺喜、吴茂森、李安平、韩俊科等领导陪同慰问。

在走访慰问中,任旭东表示,在过去的一年,中铝山西企业广大干部员工克服困难,精心工作,为企业的生产经营做出了贡献。2009 年一定要坚定信心,勇克难关,取得更好的成绩。同时,他关切询问了离休老干部、困难职工、劳动模范的生活、健康等情况,感谢他们为企业做出的贡献,并祝福他们身体健康、合家欢乐。



图为任旭东(左三)一行在离休老干部家中慰问。摄影 彭林生

荣誉榜上再添一笔

晋建公司获“创国家优质工程特别荣誉企业”称号

本报讯 2008 年 12 月 26 日,山西省建筑业协会组织召开全省建筑业纪念改革开放 30 周年大会,对改革开放 30 年来在全省各项工程建设中涌现出一批创优质、创精品先进企业进行了表彰,晋铝建设有限公司被授予“创国家优质工程特别荣誉企业”称号。

近年来,晋铝建设有限公司不断强化内部管理,狠抓工程质量、进度和安全文明施工,承建的中铝山西分公司 4 号焙烧炉以及施工总承包的 28 万吨电解铝项目、80 万吨氧化铝项目 3 项工程全部荣获国家优质工程银质奖,多项工程获得省优、部优和“汾水杯”奖。(袁慧利)

本报讯(记者李彦芳)中国共产党党员,原山西铝基地建设指挥部总指挥长、山西铝厂党委书记、教授级高级工程师,离休干部袁恒哲同志因病医治无效,于 2008 年 12 月 24 日 7 时在太原不幸逝世,享年 80 岁。

2008 年 12 月 28 日,袁恒哲同志的遗体告别仪式在太原永安殡仪馆举行。

山西省国资委领导,中铝山西企业协会会长、山西分公司总经理马达卡,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科,原山西铝厂党委书记冯玉山、吴生民及太原钢铁集团公司、中铝华泽铝电有限公司、中铝华圣股份有限公司、中铝第十二冶金建设公司、中铝矿业等单位领导,以及袁恒哲同志的生前友好 500 余人参加了遗体告别仪式。仪式由韩俊科主持。

上午 9 点,永安殡仪馆礼堂内庄严肃穆,哀乐低回。袁恒哲同志的遗体安放在鲜花丛中,身上覆盖着鲜红的中国共产党党旗。

在袁恒哲住院和病重期间,中铝山西企业领导及各有关单位领

驰骋冶苑铸伟业 谦和英名留人间

袁恒哲同志遗体告别仪式在太原举行

导和生前好友多次前往医院看望慰问。袁恒哲同志逝世后,中铝公司办公厅、人事部、老干部局、山西铝厂党委,中铝山西分公司,山西铝厂,中铝中州分公司,中铝重庆分公司等单位发来唁电或敬献了花圈。山西省副省长陈川平,中铝公司副总经理张程忠,中国黄金集团公司总经理孙兆学,中铝山西企业领导马达卡、郭顺喜、吴茂森也分别敬献了花圈。

马达卡宣读了袁恒哲同志生平。在场人员肃立默哀,向袁恒哲同志遗体三鞠躬,作最后告别。

袁恒哲同志的一生,是革命的一生,是为我国钢铁和有色事业无私奉献的一生,他对党忠诚,克己奉公。无论在太钢工作期间,还是在山西铝基地建设指挥部工作期间,他都能高瞻远瞩,深谋远虑,为企业的发展壮大做出了重大贡献。他一生光明磊落,淡泊名利,一身正气,两袖清风;他勤奋敬业,忠于职守,任劳任怨,无私奉献,他的高尚品格和长者风范是永远值得我们学习和珍惜的宝贵财富。

导读

走出去 站在世界经济舞台上 (二版)

——中国铝业公司海外开发之路

中铝山西企业员工高唱红色歌曲鼓士气 (三版)

走出去 站在世界经济舞台上

——中国铝业公司海外开发之路

《中国有色金属报》记者 曹祥汉 通讯员 王晓媛 王光辉

从多哈之槌落下那一刻开始,历史就赋予了新中国全新的使命。面对全球经济一体化的滔滔浪潮,我们该做什么?中国有色金属行业该做什么?是独居一隅,独善其身?还是大胆开拓,与世界互通有无?中国铝业公司给出的答案很坚决:走出去,站在世界经济舞台上!

党的十六大确定了“走出去”战略,要求我们要在更加市场化、更加开放、更加相互依存的世界,考虑如何通过对外投资主动地从全球获取资金、技术、市场、战略资源。在外资企业走进来的同时,中国有实力的企业“走出去”,主动参与国际合作与竞争,以获得市场份额和技术开发能力。在这个过程中也不断发展壮大自己,培育与经济大国相匹配的跨国公司。这无疑给了中国铝业公司一个更大的发展平台,海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。

在平等互利的基础上“走出去”

2007年3月和5月,中国铝业分别与昆士兰州政府和土著人签署了奥鲁昆项目开发协议和土地使用协议。此次签约后,中铝公司计划在昆士兰州东海岸建成年产210万吨的氧化铝厂及1000万吨铝土矿山和相关设施,项目总投资约30亿澳元。沟通和交流在促成这一合作中发挥了强大的力量。公司先期投资在土著社区建设铝土矿项目办公室,逐步培训当地居民并使其了解和融入中铝公司的企业文化当中。不仅如此,中铝公司还邀请澳洲土著人代表来公司总部和下属企业参观访问,促进相互的沟通和了解。中铝公司特别安排了土著人代表团与企业的少数民族员工和干部进行交流,土著人切实体会到了中铝公司对少数民族员工和干部的重视。在中铝广西分公司矿山复垦地上,当看到大片绿油油的瓜果菜地时,土著代表争相要求合影留念,当知道可以采摘食用时,更是兴奋不已,纷纷上前摘取品尝。在贵州分公司时,客人们参观了电解铝厂电解七车间和四铸造车间。企业先进的装备和整洁优美的环境,让他们啧啧称赞,留下了深刻的印象。通过交流,奥鲁昆土著社区代表们对中铝公司有了详细的了解,开始打心眼里对中铝在澳大利亚奥鲁昆铝土矿项目的开发表示了支持。2007年5月,中国铝业公司与英国Aricom公司在哈尔滨市签署了合资建设海绵钛项目的框架协议。该项目由中国铝业公司和俄资背景的英国上市公司Aricom合资兴建。总规模为年产3万吨海绵钛,总投资约40亿元。海绵钛项目技术由乌克兰国家钛研究设计院提供,钛精矿由合资企业向Aricom公司位于俄罗斯远东的阿莫尔州的矿山采购,海绵钛产品由中铝公司独家包销。经过国家发改委和商务部批准,双方于2008年9月正式成立了黑龙江佳泰钛业有限公司,标志着具有国际先进水平的海绵钛项目建设进入新的阶段。这个项目由中俄两国大企业牵头、从大项目入手开展合作,充分体现了中俄经济技术合作的互补性。自此中俄两国在矿产资源领域的合作水平上了一个新台阶,我国东北地区与俄远东地区的合作方式也由此再添华彩。

2007年8月,中铝公司成功收购了在加拿大、美国和秘鲁三地上市的秘鲁铜业公司,收购金额达8.6亿美元,获得了该公司在秘鲁的特罗莫克铜矿开发权。该投资项目为中国企业迄今为止在境外铜矿资源开发中最大的项目,其拥有超过1200万吨的铜金属资源,约占我国资源总量的五分之一。该项目拟建设年产20万吨铜金属的矿山,将占我国矿产铜的四分之一以上,项目建设总投资约25亿美元,将成为中国对秘鲁最大的矿业投资项目。秘鲁政府已将该铜矿列为秘鲁十大重点矿产开发项目之首。针对当地普遍对中国企业存有片面看法的情况,公司广泛宣传中铝在环境保护、社会责任等方面所作出的成绩。在铜矿项目尚未启动前,先期投资2400万美元建设污水处理厂,以解决困扰当地70多年的水污染问题,获得了秘鲁政府和当地社区的高度赞扬。2008年11月,在秘鲁首都利马举行APEC第十六次领导人非正式会议期间,中铝公司与中国进出口银行就建设特罗莫克铜矿签署了20亿美元的贷款协议,在秘鲁引起巨大反响。谈到中铝秘鲁铜业公司特罗莫克铜矿项目时,秘鲁总理耶乌德·西蒙有言:“我将亲自主持召开有关项目及项目所在地区的协调会,解决具体问题,明确项目进度安排,共同促进项目推进。”

按国际通用的市场规律“走出去”

2008年2月1日,中铝公司联合美国铝业公司斥资140.5亿美元以“拂晓突袭”的方式成功收购了世界矿业排名第三位的力拓英国公司12%的股份,一举成为力拓单一最大的股东。这是中铝公司历史上及中国企业历史上规模最大的一次海外投资,也是全球金额最大的股票现金交易项目。此次战略投资以大手笔彰显大智慧,中铝公司直接与国际大型矿业公司对话,充分表明了中铝公司以更加开放的心态、更为成熟的市场操作技能与其他国际大型矿业公司合作的决心和信心。

中铝公司此次收购力拓部分股权,整体运作中完全遵循市场经济规律,按照国际市场惯例,遵循国际游戏规则,准确运用

国际通用的商业技巧进行操作的能力得到了国际社会的一致认可,在世界经济舞台上展现了中国大型国有企业的新形象。收购过程中,中铝公司通过多种方式主动知会了英国、澳洲政府及监管机构,自愿地向澳洲外商投资审批委员会递交了报告,及时表达了友善、多赢的本意。收购成功后又及时向投资者和公众介绍情况,按国际资本市场的通行做法提高了收购的透明度,得到了市场的认可和尊重。实践充分表明,中国企业和世界任何国际化企业一样,严格遵守法律,完全按照市场经济规律运作。

带着我们的技术和诚意“走出去”

中铝公司不是简单的“走出去”,而是带着其技术、设备、产品乃至企业文化“走出去”。中国铝工业50多年的实践,中铝公司在氧化铝和电解铝工业方面的生产和技术水平有了很大的进步和提高。目前中铝公司已拥有具有国际先进水平和自主知识产权的处理各种品位铝土矿的氧化铝生产技术和400kA以上的大型预焙电解槽的铝电解技术。在此基础上,中铝公司积极开拓海外技术市场,通过氧化铝和电解铝技术输出和工程项目合作,对中国铝业开展海外资源开发形成了强有力的支持,走出了一条以技术输出带动设备输出的新路子。

中铝公司旗下的中铝国际工程有限责任公司成功向伊朗、印度出口了具有世界先进水平的电解铝技术,并承担了向印度和哈萨克斯坦提供拥有自主知识产权的全套电解铝生产技术的前期工作和工程服务,帮助欧洲国家设计的闲置多年的伊朗贾贾姆氧化铝厂生产出了合格的氧化铝,参与了包括澳大利亚、沙特阿拉伯、俄罗斯、马来西亚等国具有较大影响的电解铝和氧化铝项目的技术或方案评估工作。中铝国际注重技术创新和工业应用,大大提升了中铝公司在全球铝工业技术领域的地位和影响力,为中国铝业实施海外开发提供了坚实的技术支持。

2004年,中铝公司下属长城铝业公司建设公司与冰岛铝业公司签订了价值600余万美元的铝电解设备出口加工合同,产品在连云港码头首次走出国门,实现了国内同类设备出口欧洲零的突破。2007年9月又成功签约近6亿元的海德鲁卡塔铝电解铝项目,包括708套铝电解槽上部结构及相关维护辅助设备,总重达1.8万吨。

中国铝业公司生产的各种产品已远销世界各地,与北美、欧洲、日本、韩国、东南亚等十多个国家和地区建立了经济业务往来关系。2003年以来,几内亚矿业地质和环境部代表团、越南政府和越南工业部代

表团、澳大利亚昆士兰州政府代表团等先后访问了中国铝业公司,就参与这些国家铝土矿资源的开发进行了富有成效的双边会谈。中国铝业公司也先后派团对越南、澳大利亚、几内亚、巴西、秘鲁、蒙古、沙特等多个国家的政府高层机构进行了访问,既增进了互信与友谊,同时为公司海外开发工作的顺利推进奠定了良好的基础。

为国家利益有规划有策略地“走出去”

改革开放30年来,我国还没有针对我国对外直接投资和跨国并购的完整的法律法规。中国铝业公司作为中国有色金属行业的排头兵,贯彻落实国家“走出去”战略,积极参与国际竞争,实现各种生产要素的互通,为全球经济的发展贡献力量,也给中国有色金属行业逐步实现“走出去”提供了一个可资借鉴的模式。利用这种模式一方面可以促使中国的有色金属企业不断提高自身面对全球经济冲击的能力,把我国的自有企业做大做强,另一方面也不断鼓励国内企业走出国门,积极参与国际竞争,在全球同行业的激烈竞争中加速成长壮大,立于不败之地。

在全球经济一体化背景下,中国铝业公司通过开发境外资源,所加工的产品携带着大量的资源、能源和服务,又进一步服务于全球经济。

纵观中国铝业公司的海外发展之路,我们不难得出这样的认识:一是要发挥政府的特殊功能,在国家层面对跨国并购的战略进行研究和指导;二是要建立各部委协调机制,避免多家中国企业之间的相互竞争,引导和鼓励具有较强竞争能力和实施能力的企业参与海外开发项目;三要在完善跨国并购支持体系方面加大支持力度。在坚持以市场化和商业化运作的原则下,搭建以政策性金融为杠杆、商业性金融为主渠道、资本市场为必要补充的金融支持平台。特别是建立“境外资源开发风险基金”、“对外投资担保基金”等,拓宽融资渠道,改革境外人才管理制度等;四要为企业“走出去”企业提供多方面的支持和服务。

实施“走出去”战略对于我国积极参与经济全球化,充分利用国内国外两个市场,全面提高对外开放水平,具有重要而深远的意义。中国铝业公司用全球的资源服务于全球的经济,抓住机遇,迎接挑战,不断增强自身实力,适应国际环境,积极倡导对当地环境的保护和对他人的贡献,坚持互惠互利、共同发展,最终实现多赢、共赢。我们有理由相信,中国铝业公司这样的“走出去”必将行得稳、站得住!

(转自《中国有色金属报》)

随着金融危机的不断蔓延,诸多行业受到严重冲击。中铝山西企业乃至中铝公司正处于生死存亡的关键时刻。作为企业一员,尤其是各级管理人员必须立即行动起来,明确思想认识,坚定信心,应对挑战,将危机感、紧迫感和责任感迅速转化为共渡难关的向心力、凝聚力和战斗力,做到扑下身子,“行”字当头,进一步转变工作作风,提高工作执行力,加大管理创新力度,坚决打赢这场全员、全方位、全过程参与的“挖潜增效、控亏增盈”保卫战。

“行”字当头,就是要求各级管理人员率先垂范,进一步转变工作作风。

面对危机,要求各级管理人员身先士卒,以自身扎实的工作作风,模范带头,为员工立标杆、树榜样,充分发挥带头、带领和带动作用,做到“转变作风在一线”。要求各级管理人员思问题、做计划、定措施,应掌握一线实情,了解具体情况,深入一线调查研究,做到“制订措施在一线”。要求各级管理人员沉到一线,在生产实践中寻找问题、发现问题、解决问题、追究问题,做到“解决问题在一线”。要求各级管理人员,要有敢于面对各种矛盾和问题的勇气,要有克服一切困难、把问题和矛盾解决在一线的决心、信心,做到“锻炼队伍在一线”。要

“行”字当头话管理

● 原卫平

求各级管理人员做到重心下移,扑下身子抓工作,少说空话、多干实事,寻求解决问题的方法、途径,做到“工作业绩在一线”。

“行”字当头,就是要求各级管理人员以身作则,进一步提高工作执行力。

工作执行力体现的是一种工作态度,它需要激情和动力,需要责任心。有了责任心,干工作就会热心、用心、尽心,就会积极主动地想办法、出主意、拿措施、抓落实。因此,我们要通过形式多样的宣传教育,倡导“开会+不落实=0、布置工作+不检查=0、抓住不落实的事+追究不落实的人=落实”的理念,使各级管理人员自觉把执行力作为一种基本功和必备素质,逐步形成“执行无借口”的工作氛围。

目前,企业形势严峻,我们正面临着生死存亡。迅速行动起来,提高工作执行力,同样是我们当前面临和必须解决的重要课题,也是落

实企业各项决策的有力抓手和关键环节。提高工作执行力,对每一个人来说,表现为“执行并完成任务的能力”,变“要我干”为“我要干”。对于各级组织来说,还应该加强组织沟通和协调能力。因为一个系统、一个部门,即使有再好的工作思路,如果得不到有效的执行,也不可能取得良好的效果。好思路与好效果之间的纽带就是执行力。

“行”字当头,就是要求各级管理人员解放思想,进一步加大管理创新力度。

管理创新首先要做到思维创新。思维即是思路,思路决定出路。面对这场危机,各级管理人员要超常思维,通过学习、实践,进一步激发思维潜能,拓展思维空间,跳出固有的思维模式,开阔视野、开拓思路,做到“敢想、愿想、会想”。其次要做到技术创新。技术创新是一个持续不断的过程,也是企业发展的不竭动力。没

有创新,企业就不会有旺盛、持久的生命力。当前,在企业极其困难的情况下,一定要充分发挥专业技术人员的技术优势,依靠广大干部职工,并激发员工的智慧和热情,动员大家在生产组织、技术管理、人力资源管理等方面解放思想,敢于创新。要在认真总结已经取得的成绩和经验的基础上,紧紧围绕企业面临的突出问题,下大力气,下苦功夫,完善措施,突破瓶颈,破解难题,做到向管理要效益。

当前,我们要把企业面临的挑战告诉员工,把企业的信心和出路告诉员工,把工作的目标和任务告诉员工,“行”字当头,沉入基层,问计于员工,求智于员工。这样,员工“与企业共生共荣”的主人翁精神就会得到凝聚,“与公司共命运”的情感就能得到升华,进而转化为攻坚克难、无坚不摧的战斗力。越是在生产困难的时刻,各级管理人员越要成为员工战胜困难的旗帜、越要成为振奋员工士气的宣传员,与全体员工融汇成强大的战斗队,发起向控亏增盈保卫战的强势冲击,与企业共战“寒冬”,迎来“暖春”。



管理茶座

激情唱响红歌 同心共克时艰

中铝山西企业员工高唱红色歌曲鼓士气

本报讯 新年伊始,中铝山西企业各二级单位根据山西铝厂党委要求,本着简朴的原则,以挖潜增效,控亏增盈的主题,纷纷组织开展“激情唱响红歌 同心共克时艰”活动,以歌唱红色革命歌曲的形式,歌颂党的丰功伟绩,进一步使广大员工团结起来,凝心聚力,以昂扬的斗志迎接挑战,共克时艰,展现新时代工人阶级精神风貌,为打赢企业生存保卫战提供保障。

氧化铝一分厂利用工作间隙,组织干部员工齐唱红歌,把《团结就是力量》、《咱们工人有力量》、《没有共产党就没有新中国》等歌曲作为主唱歌曲,并编写了《控亏增盈中的共产党员》歌词,在歌唱和学习中统一思想,振奋精神,鼓舞士气。氧化铝二分厂广大党团员和机关干部带头积极参与,以各种形式开展传唱红歌活动,歌颂党的丰功伟绩,并把活动与挖潜增效,控亏增盈结合起来,为打赢企业生存保卫战奠定良好基础。氧化铝四分厂把《晋铝工人有力量》、《亮剑》、《东方红》等歌曲作为主唱歌曲,以唱红色歌曲为契机,引导广大干部员工始终保持积极向上的精神状态;以唱红色歌曲为载体,加强爱国主义教育和企业文化建设,进一步缅怀老一辈建设者迎难而上、坚韧不拔、锐意进取的艰苦创业历程和奉献精神,将企业改革发展过程中的宝贵财富凝结成广

大干部员工的精神支柱,从而把干部员工的思想统一到挖潜增效、控亏增盈上来,为企业在2009年完成各项经营目标,打赢“2034”保卫战奠定坚实的基础。检修分厂工会利用信息平台发布了《跟着共产党走》、《咱们工人有力量》,以及检修人自编自演的《设备卫士之歌》,给大家创造学习练唱的条件;各车间分会结合生产实际,组织员工自学自唱;专项活动小组积极组织文艺骨干进行合唱练习,形成全厂上下激情唱红歌的氛围,进一步促进

全分厂凝心聚力,共克时艰。计控室举办“迎新年、唱红歌、鼓士气”座谈会,所有与会同志一起高唱《团结就是力量》、《没有共产党就没有新中国》等革命歌曲,进一步激发大家的士气。座谈会上,大家对2009年更加严峻的形势做了客观分析,一致表示理解企业当前所面临的困境,坚决服从企业特殊时期所做的特殊决策部署,愿意顾全大局,牺牲小我,与企业同呼吸、共命运。

(本报综合报道)



近日,东兴物业部300人汇聚一堂,举办了“众志成城克时艰,高唱红歌迎新年”活动。台上台下千群员工以齐唱《团结就是力量》拉开活动的序幕,11个分会纷纷登台合唱红歌,曲调高昂,群情振奋。图为员工激情高唱红歌。

摄影报道 东兴

我那些『不平凡』的姊妹

张娟娟

每天早上不到7点,在热电厂检修车间大厅内外,都可以看到一个个矫健的身影,她们擦得擦、拖得拖、扫得扫,有条不紊,忙而有序。等其他员工上班时,展现在大家眼前的已是一个干净整洁,温馨舒适的环境。她们就是我的好姐妹——热电厂检修车间维护班组成员。这是一个特殊的群体,由13名清一色的女工组成,是个地地道道的“女子班”。她们当中年龄最大的49岁,最小的38岁,主要担负着车间设备维护和卫生工作。虽然岗位很普通,工作很单一,但在这平凡的岗位上,她们不懈怠,在这单调的工作中,她们不懒散,作为她们的班长,我经常会被她们那股不怕苦、不怕脏、认认真真做事、尽心尽力工作的精神所感动。

记得一年冬天的一个下午,我们已换好衣服就要下班时接到车间通知,二期化学车间管道水流量小,影响设备稳定运行,必须马上清理盘过。接到任务,姐妹们二话没说,快速换回工作服,拿上工具,赶到现场,几十个垫子,要一个一个用碱把它们刷出来,看似简单,实属不易。只见姐妹们都低着头认真的干着,刷子发出的刷刷声和轰隆隆的机器声就像跳动的音符,同时在空中荡漾,与我们相伴。钟金兰主动承担冲洗垫子任务,水打湿了她的鞋子和裤脚,都是女人,知道女人最怕什么,可是她全然不顾,姐妹们要换她,可她那股牛劲上来,谁也甭想,其实大家心里都明白,她就想一个人承受着,她是在心疼姐妹们。一个小时、两个小时……时间一分一秒的过去,由于长时间泡在水里,又是一个姿势,姐妹们的手都泡发了,腰也直不起来了,但没有一个人叫苦,大家心里只有一个信念,就是快速恢复生产。当月光照在她们疲惫的面容上,我被深深感动了。

记得那次环境大整理,我们班组接到对区域卫生进行彻底打扫的艰巨任务,我着实有点发愁,别的不说,单拔草这一项就够难了。草长的很旺盛,面积又大,想把多年没清理的杂草一一清除,真不是一件容易的事。可是在安排任务时,我的姐妹们却没有半句怨言,说干就干,干就干好。因为工具有限,有用铁锹挖的,有用手拔的,一人不行,两人上,看到她们干劲十足的样子,我心里又泛起了层层涟漪。李春英大姐年龄最大,干起工作即认真,又有巧劲,她总以老大姐的身份处处走在前头,给姐妹们作表率。外表看起来瘦弱的范德云,不善言谈,但在工作中她总是尽心尽力、无怨无悔。天忽然起了小雨,可是我的姐妹们没有停止手中的活,积极埋头苦干着。一天下来,她们的双手磨出了血泡,全身上下疼痛,胳膊也早已累得抬不起来了,甚至肌肉有时还不停的抽搐。就这样一直坚持了一个多星期后,当看到自己辛勤劳动换来的干净整洁的环境,她们露出了灿烂的微笑。

这就是我的姐妹们,她们没有豪言壮语,没有惊天动地的壮举,但是她们却始终坚持把“爱岗敬业、团结向上”的班组精神,用她们那一双双纤细的手在平凡的岗位上不断地续写着“不平凡”……



铝城短笛

氧化铝一分厂石灰炉车间开展“三变两必”教育活动

本报讯 跨入2009年,石灰炉车间团支部以强化素质教育,提高团员青年价值认识为主线,在全体团员青年中开展了“三变二必”教育活动,即:变“要我干”为“我要干”,树立人人肩上有责任,人人勇挑千斤担的思想;“变废为宝,厉行节约”,精打细算,争创节能降耗岗位标兵;“变被动为主动”,齐心协力,攻坚克难。必保经济运行,指标创优;必保安全稳定,团结一心。同时,团支部号召全体团员青年眼向内、强内功、务实干、创佳绩。全体团员青年纷纷向车间递交了请战书,表示愿为打赢生存保卫战而努力。(史红燕)

东兴幼教中心

召开蒙台梭利教育讲座

本报讯 1月6日,晋铝东兴物业部幼儿教育中心举行了蒙台梭利教育讲座,3个幼儿园的蒙班家长及教师共百余人参加了讲座。此次讲座就蒙班日常生活区工作的内容、目的、意义与家长进行了沟通交流。通过幼儿日常生活区活动内容讲座,使家长详细了解了蒙台梭利教育是如何通过基本运动练习,社交行为、手肌肉艺术延伸工作等活动,激发幼儿参与学习的兴趣,从而使孩子的视觉、听觉、语言、嗅觉、肌肉控制及理解能力得到发展,最终养成秩序、专心、协调、独立等良好品质的教学精髓。(鹿华梅)

职工医院精心救治患者赢好评

本报讯 1月4日,职工医院门前鞭炮齐鸣,患者及家属满怀感激之情,将写有“医术精湛、服务一流”八个大字的两面锦旗,送至职工医院

(职工医院)

工医院普外科及感染性疾病科医务人员的手中,表达自己及家人的感谢之情。今年38岁的山西分公司员工刘某,2008年11月因肝功能异常、大量腹水且进行性加重,到职工医院住院治疗,经诊断需进行脾切除术,因身体十分虚弱,给手术造成很大困难,经医护人员全力救治和精心护理,使患者尽快康复,于日前临床治愈出院。

武增东,80万吨氧化铝二车间主任,参加工作21年来,他扎根氧化铝生产一线,无论是在技术员、党支部书记还是在车间主任的岗位上,都时时处处严格要求自己。面对当前异常严峻的生产形势,他结合工作实际,细化工作步骤,提高执行力,以节能工作为重点,协调生产,优化技术指标,切实将挖潜增效、控亏增盈工作落到实处。

多方引导激活力

为稳定员工队伍,武增东从坚定员工信心入手,组织召开党员、职工大会,要求党员干部在关键时刻,冲锋在前,充分发挥表率作用;岗位员工要做好本职工作,树立过紧日子的思想,充分认识“2034”这一成本指标的具体内涵。同时,他深入生产一线,倾听员工的心声,在员工中开展“潜力在哪里”、“优势是什么”、“怎样降低成本”大讨论,使员工既看到不利的方面,更看到优势的方面,既认清面临的困难,更认清具有的潜力,极大调动员工的积极性和主动性。

细化措施降能耗

针对弹性生产组织方案,武增东从细微处入手,制定车间节能降耗措施,抓好运行设备节电工作,科学地调整生产设备的运行方式。在保障全厂用风、用气的前提下,对空

压机的卸载压力进行调整,由原来的0.83MPa调整到0.72MPa。同时,根据电力供应“高峰、低谷”两个不同时段的电价差值,采取“白天少开磨,夜间多开磨”错峰开磨的运行方式,合理减少设备运行台时,提高磨机台时产能。根据分配器碱液溢流用量,变碱液泵为定时供给运行,使原来由每天24小时运行减为8小时运行,最大限度节约用电。

空作用和党员的模范带头作用。为降低清理费用,他组织党员和积极分子成立了突击队,承担以往由外委进行的清理项目。两个月以来,共组织义务劳动16次,筛选钢球210吨,清理回收落地料200余方。2008年12月上旬,突击队对2号料浆槽进行清理,料浆槽内五十多摄氏度的高温,加上碱蒸汽的熏蒸,使得进入的人员立刻就有一种窒息的感觉,武增东拿起风镐第一个进入槽内,在他的带领下,突击队员们拎起了铁锹、抡起了大锤……8个小时的艰苦作业,没有一人退缩,硬是将槽内沉积了2米厚的积料彻底清理干净,共清理结疤100余吨。

优化指标增效益

武增东深知“向指标要效益”的原则,他自加压力,加强管理,将各种指标层层分解,使人人肩上有指标,人人抓指标、人人关心指标。他将目前指标现状与历年来最好水平、同行业最好水平进行对比,制定了以点带面、从易到难的对标方案。同时,对技术指标进行全天候跟踪,超前预测指标发展趋势,对不利趋势及时做出调整,保证在最短时间恢复正常,确保指标控制在要求范围内,实现对生产过程的有效控制。

生存保卫战的排头兵

——记80万吨氧化铝厂二车间主任武增东

王玉红 王亚丽

为了实现降本降耗目标,武增东在车间范围内大力开展“修旧利废增效益”活动。对更换下的阀门、泵的流件、叶轮、护板等进行修复再利用,共节约备件费十余万元;同时回收盘根、石棉垫等可利用物件近1吨,修复各类旧工器具10余套,对320条收尘布袋进行了修旧利废,重复使用,节约费用一万余元。

积极行动表率

面对艰巨的降本降耗压力,武增东不等等不靠,在全体党员中深入开展“挖潜增效、党员奉献”主题活动,充分发挥支部的战斗堡

继续前行

● 刘德存

一位哲人说过：只有千古不变的日子，没有千古不变的时光。其实，即使太阳月亮真的千古不变，而我们的日子难道不应日新月异，每天都出现新面貌吗？又是新的一年。昨天陪伴你的将是去岁，今天推窗迎接你的是新春的灿烂阳光。也许，忙碌使你无暇顾及一切，但日子，每天都是新的。君不见，昨天获得的知识，今天就有点过时……

陈旧会导致腐朽，创新才有发展。没有人愿意锁住日子，在陈旧中虚度时光，毕竟追求新鲜才是人的本性。不是生活欺骗了我们，也不是日子让我们简单老去。只要对明天对生活充满信心，日子就会发出灿烂的光彩。

每天的日子都是新的，每年的目标也应该是新的。人生前景无限，风光无限，前方有新的目标召唤。奋进在人生旅途的先行者对后者充满了强烈的刺激和挑战，于是便有了芸芸众生争先恐后的你追我赶，于是便有出类拔萃者涌现。

瞄准目标，继续前行，是先行者的信念，是先行者的呐喊。前行队伍的起步之初，人们往往凭着一股热情，希冀无穷，然而经过长途跋涉，面对崎岖艰险，有人开始意志松懈，有人逐渐斗志

涣散，以致不能坚持到底前功尽弃。

精神，他们在茫茫不可知的大海航行，横越惊涛骇浪，历经蛮荒之地，克服了无数的艰难险阻，终于发现了新大陆，创造了历史上惊人的壮举。

人人需要前行，人人希望前行，前行让人呕心沥血，前行需要屡败屡战。前方的目标只青睐那些不畏艰难险阻，不惧风雨恶浪的先行者；前方的目标只回报那些不懈追求、不计得失的先行者。前行是对危机毫不退缩的胆略，前行是让困难低头的气概。

目标在前方，召唤前行者，既然没有一蹴而就的收获，我们就应该在前行中用智慧和汗水把握征途中的每分每秒，准备无数次的跌倒，坚持到目标的顶峰。

让我们迈开矫健的步伐，树立必胜的信念，继续前行吧！在新的一年里，不论路途多遥远，不论身体多么疲惫，坚定地走下去，过了玛拉，以琳就不远了。

昼夜遐思

● 武建祥

夜晚，湛蓝的天幕中镶满一颗颗钻石般闪闪发光的星星，一眨一眨，犹如顽皮儿童的眼睛。偶有几颗大而明亮的星星，仿佛天使手里提的灯笼，巡视着浩瀚的太空。有时，我像一个充满童趣的孩子，痴情地仰望着那深邃而辽阔的苍穹，默默地读着这自然的天书。目睹碧空瑰丽，心中感慨万千——

大自然有白昼亦有黑夜。许多人喜欢白天而诅咒黑夜。因为白天人们可以听闻鸟语花香，欣赏小桥流水，黑夜除了可能伸手不见五指，所能感觉到的也许是自己惊恐的心跳。但是，你想过吗？白昼时我们能看到的最近的是体现即太阳。而晚上则不同，人们可以看到比太阳远亿万倍的星体且不止一颗。这是上帝的匠心独运，人类以为在黑暗中看不到什么了，事实却是相反，黑夜里人的眼光则比白天看得更远，更深邃。

人生经历每每亦是如此，如果你的人生从年轻到年老一直处在阳光明媚的“白天”，那么充其量你只能看到太阳。可如果你若经历了“黑夜”，那你就发现许多在白天看不到的灿烂星光。

天色未必常蓝，人生之路亦不会花香常漫。也许你现在正经历人生的“黑夜”，或事业不顺因环境受挫，或人际关系误会紧张，或亲人因灾祸蒙难，或身体有疾暂不能正常工作，或婚姻因外遇亮灯——但无论如何你要坚信，难熬的“黑夜”时光也许就是你储备能量、整装待发的机会，东方发白时，你就可以展开清晨的翅膀了！“黑夜”的经验不但为你提供搏击长空的能力和刚强，更是让你有鹰一样的深邃眼光！

长夜之后是黎明，风雨过去是彩虹，黎明和彩虹是人们的盼望和激动，但长夜和风雨同样要伴人们一生。我们不但要在明媚的春天里欢呼赞美，同样，在漆黑的夜晚里应学会歌唱。有这样一首诗，让我们共同记住：

不管天有多黑，星星还在夜里闪亮。
不管夜有多长，黎明早在那头盼望。
不管山有多高，信心之歌把它踩在脚下。
不管路有多远，心中有爱就可以走到云端——



新年寄语

● 卢静

2008，不平静的一年匆匆离去，给我们留下了太多难忘的回忆。年初南方的冰雪灾害、汶川地震、万人瞩目的北京奥运会、神舟七号发射成功……一程路上，携手同行，我还记得震后报名志愿者的长队闪耀人性的光辉，记得无数人尽自己的微薄之力救助灾区为灾区祈福，坚强的孩子让母亲们热泪盈眶；我还记得奥运火炬的光芒传递着中国人的力量、友谊与关爱，“神七”上天，让世界重新认识了中国的实力；这一年，太多太多的事情，让我更加明白了慢慢拼写“爱”这个字并用心去体会它。也是这一年，金融危机席卷而来，波及我们有色金属行业，企业的生存发展受到了严峻的考验，我们毫不气馁，风雨同舟，并肩奋战！

2009年属于开拓的牛。在印象里，牛总是与太阳联系在一起的。我曾经回想，在老家山坡上看见一双牛角映着太阳走来的动人画面，充满稳健与力度的美，至今让我记忆犹新。

新的一年，总会寄予无限的希望……不久，楼下枯灰的灌木枝上，会悄悄鼓起米粒大小的红色花蕾。

我知道，如果视线穿越街上的行人，向黄河岸边空旷原野一直延伸眺望的话，就会发现那里生存更多这样的红蕾，伏在枝头随风摇曳，潜积着即将迸发的心绪和情愫。犹如它身边的滚滚河水，向辽阔天空展现越来越充沛的活力。

新的一年，我向东方瞭望，阳光将从我的指缝间跳跃。

弱柳扶风

● 萧月

摊开 布满你音符的书页
漫然掬一捧遥远的书香
像一首夜色中画满魅惑的歌
你携着零落至极的旋律
从那个漫天花色飘零的宋朝走来
洒满一路细细碎碎的忧伤

真的很遥远了
远到听不见岁月在秋风来临时
那轻声的叹息

你紧闭着眼睛
神情安静得像初春的雪
你吟咏的声调唯美凄凉
象寂寞中守候梦想的琉璃
你站在白茫茫的一九明月下
挥手别去兰舟 无语凝噎
你静静看着潇潇暮雨洒落江天
洗却秋色
叹三秋桂子十里荷花残地凋零
你伫倚危楼 念曾经的暮宴朝欢

已成云烟过往

日已报晓 你却仍抱影无眠
你浪迹笛里关山 柳下陌陌 徜徉于丹青屏障
你说 青春都一晌 才子词人 自是白衣卿相
你拟把疏狂图一醉 对酒当歌 为伊消得人憔悴
你放荡不羁地坐在开封华丽的马车上
醉饮红颜
车上满载香醇的酒和香艳的花
飘散在宋朝的天空下
醉了一个时代

时光赤着脚在你冰蓝色的忧伤上蹀躞而过
苍老的汗青布满裂纹
却仍幽幽散发出你那车载的花香
历史苍黄的纸页
仍倦怠地枕着你香醇的酒意

你御风而来
像岁月银白色长发上跌落的一粒最美丽的尘埃
你落寞而去
用一生的落拓书写一幅摄人心魄的传奇
注定要让这个时代的我们
掩卷长叹
不胜唏嘘

文坛诗苑

投稿者免不了要和编辑打交道，而且是被动性的。既然常与各种编辑打交道，又是有求于人家，就要讲究方式和技巧，这应该也是一门学问。笔者投了多年稿，曾与多少编辑打过交道，包括少量见过面的和大量未见过面的，已经记不清了，但这方面的知识却知之甚少，因而常常失败，受制于人的事情时有发生，技巧始终没有学会，却领悟了对编辑的“五怕”，也算是惨淡经营几十年的教训吧，不妨说给大家听听，或许有点益处说不定。

一怕编辑的“铁石心肠”。莫说初投稿者大都有类似的遭遇，就连我这老“爬格子”的也难逃这样的厄运，无论你给他寄过多少稿子，信中写了多少中肯的话语，甚至低声下气的乞求也无济于事，他处之泰然丝毫不为所动，竟连一个字的信息也不反馈给你，更不要说批评指正之类了。试想，一个人能有多大的耐力可供蹂躏？尽管有人用“只管耕耘不问收获”来宽慰自己，但三五次可以，十次八次也行，若长此以往的不吭不哈不搭不理，如同面对的是毫无感情的泥塑石雕一般，谁又能不灰心丧气？有的可能不堪如此受辱而就此搁笔罢手，这其中谁能保证没有天才的新闻工作者、作家、诗人？然而，却被编辑的“铁石心肠”扼杀在起步阶段，多么可惜呵！即使不是天才，也可能从此就毁了他的志向，受挫于展翅之初，多么残酷呵！至今说起编辑的这态度，我仍然杯弓蛇影不寒而栗心有余悸畏之如虎。

二怕编辑的“花言巧语”。这样的编辑不是每个投稿者都能有幸邂逅。笔者在三十年前就领略到这么一位，他是某文艺刊物的诗歌编辑，我经常寄稿给他，却均如石沉大海。一次在该刊举行的创作会上与其相见，寒暄几句后，问他对我的稿子的印象如何，他稍一愣神便摇头频频的说：“没收到你的稿子呵。咳，这年头邮件常丢失……”过了两天我将新写几首诗稿拿给他看，他极为热情地接过并当既耐心地读完：“韩老兄的字我一眼便认出来了，工整漂亮，我太熟悉了！字好还是其次，更好的还是诗本身，立意高意境美语言精……”对这肉麻的当面吹捧我实在听不下去了，此君太健忘了，就在两天前还矢口否认见过我的稿子，那对于我的字迹又是从哪里熟悉到的呢？我碍于情面没有当面捅破这层窗户纸。他还在絮絮叨叨尽其所能的施展着嘴上功夫，只是最后却没忘

提醒：“诗是好诗，可惜不适合咱这小刊物，你可寄给大文学刊物，老兄定会一炮打响。”

三怕编辑的“封杀暗算”。我曾有一块令同行们艳羡的发表园地，那是省内某地区报的文艺副刊，主持生杀予夺大权的编辑对我的稿子偏爱有加，几乎每期都有拙作见报，我也为他的慧眼识珠感动不已。忽一日他捎书一封，要我帮忙推销他刚出版的大作 100 本，我复信说买个五本十本尚可，那么多我实在无能为力。就是这无意中的“冒犯”铸成了大错，从此他便对我的稿子采取“封杀”手段，无情地与我与该副刊保持数年的良好关系画上了句号。

四怕编辑的“敷衍搪塞”。编辑乃是一种高尚的职业，有幸当了编辑理应尽职尽责。但个别编辑却亵渎了这份光荣，不甘心于为别人作嫁衣，而是整天忙于自己的“小块地”。空

口无凭，有例为证，那是在盛行退稿的年代，我发现远在几千里之外某边城刊物退稿神速，便觉蹊跷，再寄稿时就将几页稿纸末端用糨糊粘在一起。当退稿回来打开一看，果然不出我之所料，稿纸末端仍然粘着，说明编辑先生根本未过目我的稿子，只不过换个信封就完璧归

赵了。当然，敷衍搪塞的表现多种多样，这是一个比较特殊的例子而已。

五怕编辑的“巧取豪夺”。我曾投给某报一篇医疗保健方面的稿子，发表出来后署名却成了别人，便致函编辑想讨个究竟，编辑回信说“由于笔误将我的笔名著上了你的稿子，请原谅”，至于何以造成这样的笔误，就没有下文了。我至今仍不能明白其中的来龙去脉，而且稿费也随着笔误成了他的下酒菜了。还有一次拜读某编辑的诗集，见其中一首十分眼熟，虽然文字有删改，但从构思、意境到意象完全与敌人的一首诗稿相同。掩卷细想才恍然大悟，这是编辑在玩“近水楼台先得月”的把戏，“借”我的诗，出他的书。而且决无剽窃之嫌，因为你的稿子并未公开发表，法律不予保护；反过来你若再投他刊，一旦发表出来你定是个文盗无疑，这样的编辑不仅卑鄙而且十分的阴险了。

我对编辑有“五怕”

● 韩长绵

编辑，掌握着文字稿件的“生杀”大权，责任心强的编辑给爱好写作者指点迷津或将其引入正门，培养新秀，并造就他们成才之路，可是有个别编辑却滥用“职权”，随意“指点”，制造小是小非，扼杀人的积极性，不怪乎有人说——



朋友

朋友就像一棵树，没有朋友，人生就少了道风景；朋友就像一束花，没有朋友，生活就少了一份温馨。

朋友不是女人的项链，只用来装饰自己；朋友不是廉价的鞋子穿过了就可以随便扔掉。

朋友是树，你也必须是树，两棵树立在一块，就不会感到在这个世界上很孤独。风挡来一起挡，雨来一起抗，风雨过后，一同在阳光下袒露自己的真诚。

朋友是花，你也应该是花，只有许多花开在一起，春天才会灿烂。当然你甘心做一片绿叶，那会更好，鲜花在绿叶的衬托下，会更加娇艳。

真正的朋友像人的指头，握在一起才成拳头。真正的朋友就是一群奔跑的小牛，一起竞赛才有劲头。

朋友是没有血缘的兄弟。既能同渡苦难，又能共享快乐。朋友间最忌讳虚伪和狡诈，朋友间最重要的是信任与真诚。

（张灵霞摘自《杂文选刊》）

生活健康小常识

1 忌：清晨忌吸烟

人苏醒时新陈代谢尚未恢复到正常水平，呼吸的频率较慢，体内积滞的二氧化碳较多，这时吸烟会使支气管因抽烟的刺激而导致痉挛收缩，使二氧化碳的排出受阻，从而产生气闷、头晕、乏力等症。

2 忌：空腹忌喝牛奶

牛奶中的蛋白质经过胃与小肠消化成氨基酸才能在小肠被吸收，而空腹喝牛奶时胃排空很快，蛋白质来不及被吸收即排到大肠，不但造成营养的浪费，还会使蛋白质在大肠内腐败成有毒物质。

3 忌：如厕忌看报

如厕时，人的神经低级和高级中枢共同参与活动，许多人习惯于拿上一份报纸或一本书，一蹲就是小半天。如厕看书报不但会使排便意识受到抑制，失去了直肠对粪便刺激的敏感性，久而久之会引起便秘。

4 忌：洗热水澡时间忌过长

洗澡时，热水产生出大量的水蒸气，附在水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等分别被蒸发 80% 和 50% 以上。有些有毒物质随蒸气而被身体部分吸收，进入血液循环系统，危害很大。而且，在较热的水中洗澡时间过久，对心脏也不利。

（单晓昕摘自《人民网》）