

# 勃旅

内部资料 免费交流

总第 1165 期

2010年1月15日  
星期五  
农历己丑年十二月初一

山西省连续性内部资料  
准印证第 B172 号

总编辑 孙建康

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

## 中铝山西企业进行中层干部副职竞聘选任

本报讯 根据《中国铝业公司关于进一步优化所属企业内部组织机构设置的指导意见》和《中铝山西企业推进管理改革创新优化组织机构设置总体方案》的实施要求,继中铝山西企业中层干部正职竞聘(选任)工作顺利完成,1月12日,中铝山西企业中层干部副职竞聘(选任)工作全面展开。

中铝山西企业中层干部竞聘(选任)工作领导小组组长马达卡,副组长郭顺喜、吴茂森,成员郭万里、卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、王天庆、李安平、韩俊科以及各单位党政负责人,相关部室负责人分别参与了竞聘演讲评分和岗位考核评价工作。

1月12日至13日,在晋铝宾馆会议中心和多功能会议厅,山西

分公司、山西铝厂中层干部副职竞聘演讲分别举行,对分公司的37个行政中层副职岗位和13个主管工程师岗位以及山西铝厂的42个行政中层副职岗位进行公开竞聘。参加竞聘演讲的干部从个人工作业绩、对竞聘岗位的认识、竞聘职位适合度分析以及2010年工作设想和具体工作措施目标等方面进行了深刻阐述和精彩演讲。

1月12日晚,中铝山西企业党群中层副职岗位考核评价工作在晋铝宾馆会议中心举行,相关部室负责人及各单位党政负责人本着高度负责、严肃认真、民主有序的原则,分别从政治素质、道德品质、工作业绩、控亏增盈工作表现、履职能力、团结协作与责任意识以及廉洁自律等方面对申报19个党

群中层副职岗位的干部进行了考核评价。

按照《中铝山西企业2010年中层干部竞聘(选任)实施办法》的要求,此次中铝山西企业中层干部副职竞聘(选任)工作将严格遵照德才兼备、以德为先;注重实绩、群众公认;年轻化、专业化;民主、公开、竞争、择优以及竞争上岗与组织选拔相结合的原则进行,通过竞聘选拔,力求将政治素质高、工作能力强、群众公信度高、勤奋敬业、清正廉洁的优秀干部选拔任用到适合的管理岗位,进一步深化企业干部人事制度改革,建立符合科学发展观的选人用人新机制,为中铝山西企业再造竞争新优势,科学发展上水平提供坚实的组织保证和人才支持。(柴玲 吴建华)

## 中铝山西企业各单位认真学习贯彻熊维平讲话精神

本报讯 按照厂党委的安排部署,近日,中铝山西企业各单位认真学习了熊维平总经理在中铝公司党委书记会议上的讲话,结合企业实施结构调整和推进管理改革创新工作,纷纷制定了本单位的工作措施,努力把熊总讲话提出的要求融入到实际工作中。

**第一氧化铝厂:**1月12日召开会议,传达熊总讲话精神,要求广大党员干部进一步深刻理解和实施结构调整、推进管理改革创新的必要性和紧迫性,进一步发挥党组织政治核心和保证监督作用。要求党员干部通过学习提高水平,提高能力,提高理解,提高素养,有针对性地加强职工思想政治工作,保持生产秩序稳定、干部思想稳定、员工队伍稳定,为推进企业管理改革创新、实施全方位深度结构调整,完成1月份生产经营任务做贡献。(郭海斌 樊海啸)

**第二氧化铝厂:**1月12日召开干部大会,就贯彻落实熊总讲话精神提出要求:一是将熊总讲话精神传达到每名员工,进一步增强员工对实施结构调整、推进管理改革创新的必要性和紧迫性的认识;二是充分发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用;三是全体员工要以实际行动支持企业的管理改革。结合近期工作,要求科级干部和管理人员迅速进入工作状态,党员干部起到表率 and 带动作用,各系统及早动手,做好节前的各项生产准备工作。(孙佳玲 金海波)

**80万吨氧化铝厂:**1月13日组织学习熊总讲话精神,要求利用中心组学习、班前会等多种形式,迅速、准确地将讲话精神传达到每名干部员工,发挥党组织的“五个作用、三个保证”,切实加强党建工作在企业生产经营和管理改革创新中的政治核心作用和保证监督作用。(周永胜)

**热电厂:**近日以各种方式传达学习熊总讲话精神,要求进一步认识企业实施深度结构调整和管理改革创新的重大意义,分厂各级党组织更好地发挥政治核心作用和保证监督作用,广大党员更好地发挥先锋模范作用,要结合本单位实际制定具体措施,确保全年生产经营目标顺利完成。(董世敬)

**运输部:**1月12日召开支部书记会议,要求将熊总讲话精神传达到每个员工,进一步认清企业实施结构调整、推进管理改革的必要性和紧迫性,确保党组织更好地发挥政治核心作用和保证监督作用,广大党员发挥先锋模范作用,各支部要坚持“四个毫不动摇”,充分发挥“五种作用、三个保证”,结合企业管理改革创新实际和本单位全年生产经营目标,制定具体措施,认真贯彻落实。(运输部)

**计控信息中心:**1月11日,分别召开领导班子和中心副科级以上干部会议,传达学习熊总讲话,强调各级党员干部要进一步转变观念,扎实履行职责;机关干部和管理人员要牢固树立服务意识,深入一线,服务生产,服务基层;及时了解和掌握职工思想动态,深入细致地做好职工思想政治工作,确保队伍和生产稳定,进一步把员工思想统一到企业管理改革创新和深度结构调整的大局上来,理解改革,支持改革,服从改革。(任俊武)

**晋铝建设有限公司:**1月13日上午召开书记例会扩大会议,学习熊总讲话精神,要求将精神传达到公司每个职工,政工部将会议主要内容以电子邮件等形式迅速传达给公司外部项目部。会议认真讨论了公司全年生产经营目标,要求制定具体措施,以企业管理改革创新为契机,认真分析公司改革发展、机构调整、资源整合等方面管理的创新,研究和制定具体措施,把指标分解到支部、项目部和每名党员干部。(晋建)

**职工医院:**1月12日下午召开支部书记会议,传达熊总讲话精神,提出2010年院党总支要紧密围绕医疗服务中心,深化细化党建工作,引导和教育全院职工解放思想、转变观念,支持行政进一步理顺管理体制、提高医疗质量、改善服务态度,以党建促院建,推动医院的改革和发展。(范军枝)

## 晋铝耐材板状刚玉漂洋过海闯日本 东瀛客户强化合作万里迢迢来考察

本报讯 (记者 吴建华) 1月13日,日本大光炉材株式会社采购部长副渥美一行来晋铝耐材有限公司高耐分公司参观考察,主要是详细了解企业的生产能力,为下一步继续合作奠定基础。

晋铝耐材高耐分公司年生产能力为1.5万吨,产品达到国家标准,深受用户青睐,目前产品占据国内河南、山东、辽宁等市场,远销日本、伊朗等国家。自2009年10月份晋铝耐材高耐分公司生产的板状刚玉出口到日本以来,产品质量受到日方充分肯定,晋铝耐材公司与日本大光炉材株式会社结成合作伙伴关系。为进一步深入合作,长副渥美代表日本大光炉材株式会社到晋铝耐材公司进行实地考察。

日本大光炉材株式会社成立于1950年,是日本第三大耐火材料公司,其生产的不定型耐火材料用于以钢铁业为主体的各种基于产业。



图为日本客人(左一、二)正在晋铝耐材高耐分公司考察。摄影 本报记者 刘峰

作风建设是“四好”领导班子建设的重要内容。2009年,企业领导班子紧密结合深入学习实践科学发展观、坚决打赢控亏增盈攻坚战工作实际,认真贯彻落实“六个非常”的要求,采取有力措施,着力加强和改进各级领导干部作风建设,促进各项工作的开展。

### 解放思想,求真务实

企业领导班子把开展学习实践科学发展观活动作为应对挑战、走出困境的重要契机,为企业控亏增盈、改革发展提供动力。班子成员带头学习调研,带头查找问题,带头整改落实,分头召开了36场座谈会,组织了75场“改革创新、破解难题、科学发展”解放思想大讨论,形成了11份专题调研报告,整理出11个需要重点研究和解决的矛盾和问题,达成了7项科学发展的新共识,最终形成了包括55项204条整改措施的整改落实方案,确定了企业近期和中长期整改目标,找准了企业生存发展的着力点和突破口。

围绕“打赢控亏增盈攻坚战、再造竞争新优势、科学发展上水平”,企业领导班子坚决落实“一保二压三从紧”的指导思想,勇挑重担,敢于负责,科学决策。山西分公司以效益为中心,科学调整生产组织方式,严格控制费用开支,优化库存管理,全面开展技术攻关和指标对标;山西铝厂以结构

调整促发展,大力实施“走出去”战略和多元化战略,转换机制,盘活资产,强化管理,优选项目,不断培育新的经济增长点。各级领导干部迅速进入非常状态,坚决执行企业决策,深入一线,靠前指挥,艰苦奋斗,真抓实干,在非常时期有效发挥了表率引领作用。

### 团结协作,密切配合

企业领导班子以对山西企业和全体职

### 作风建设篇:

## 发挥引领作用 培养过硬作风

●任君芳

工高度负责的精神,自觉贯彻执行民主集中制原则,坚持和完善已经形成的各项重要会议制度和工作制度,认真落实领导班子内部议事规则和决策程序,不断提高决策的科学性、前瞻性和灵敏性。坚持“三重一大”问题共同研究、集体讨论决定,日常工作各负其责、各司其职。继续完善“双向进入、交叉任职”的领导体制。这些制度性建设和工作机制为增进班子团结,强化班子整体功能发挥了积极作用。高度重视民主生活会在解决领导班子自身矛盾和问题

中的重要作用,领导班子依靠自身力量解决矛盾和问题的能力不断提高。班子成员注重互相尊重,沟通交流,主要领导自觉培养和增进民主意识,注意集中大家的智慧,发挥民主决策的作用;班子其他成员顾全大局,尊重和支持主要领导行权履职。在控亏增盈、新项目建设、管理改革创新等一系列重大问题和关键时刻,党政班子思想统一,组织有力,决策果断,工作务实,表现

出应有的凝聚力和战斗力。

**反腐倡廉 服务中心**

企业领导班子高度重视党风廉政建设和反腐败工作,积极构建惩防体系。制定了《中铝山西企业贯彻落实〈中国铝业公司建立健全惩治和预防腐败体系2008-2012年工作任>责任分解一览表》,明确职责与任务,把贯彻落实工作任务情况纳入领导班子和领导人员的考核评价体系,加强组织协调和监督检查。加强廉洁从业教育,开展以“勤俭、节约、廉洁、高效”为主

题的反腐倡廉宣传教育月活动,举办预防职务犯罪教育专题讲座,组织企业重要岗位管理人员参观天津市反腐倡廉警示教育基地和天津市看守所,进行警示教育。建立二级党组织负责人讲反腐倡廉专题党课制度,组织举办专题党课34场次。紧紧围绕企业管理的重点环节和群众反映强烈的热点问题,开展查办案件工作;紧紧围绕企业控亏增盈和改革发展大局,融入重点环节,进行效能监察。高度重视源头防腐工作,加强对企业中层领导人员的监督。制定了《山西铝厂纪委、监察室督查与控亏增盈攻坚战不相符行为的实施办法》,加大对党员领导干部贯彻落实控亏增盈攻坚战各项决策部署情况的督查力度,为企业打赢控亏增盈攻坚战提供强有力的纪律保障。

2009年,党政紧密配合、协同努力,上市存续互相支持、同舟共济,广大干部职工顾全大局、迎难而上,山西企业走过了坎坷不平的一年。在逆境的磨砺中,领导干部的作风得到历练,各级领导班子与广大职工患难与共,齐心协力,应对挑战,在前所未有的困境中,攻坚克难,逆势而上,取得了鼓舞人心的成绩。

## “四好”领导班子建设 系列报道

运输部作为铁路运输单位,肩负着中铝山西企业大宗原燃物料进厂和产品外发任务。2009年,面对全球金融危机

给企业发展带来严峻挑战,运输部始终坚持以科学发展观为指导,紧紧围绕山西分公司控亏增盈、降本增效目标,按照“指标创优、技术提效、安全保障”的生产经营思路,不断夯实基础管理工作,开拓进取,奋发图强,实现准确、经济、高效运输,多项生产经营及技术指标取得历史最好成绩。

#### 生产经营不等不靠,打好主动仗

面对分公司弹性生产,铝土矿拉运全部改由铁路运输的压力,运输部积极调整对策,在生产组织上确立“路车优先”的工作思路,全力确保孝矿铝土矿专列到达任务的完成。截至2009年12月,专列月均运量较2008年增加4.23万吨、路车停时控制在每车14.4小时,单车停时费用降低至每车30.28元,全年累计节约运输费用4230万元(每吨按节约100元汽车运输成本计算)、停时费用36.9万元。其中10月份铝土矿专列进厂完成3929车,合计24.35万吨,创历史最高纪录。

为了实现机车效能最大化,提高运输效率,运输部大胆创新生产组织方式,实施“算了再干”、“边算边干”,生产指挥过程中注重统筹兼顾,以提高机车台日运量为目标,加快车辆周转,2009年实现机车台平均日运量3974吨,较2008年增加了7个百分点。5月份,单台机车日运量达到5438吨,创运营以来最高运量。

为了减少存量对完全成本的影响,运输部结合氧化铝销售的自备罐

## 车轮滚滚效益增

——运输部2009年降本增盈纪实

崔文林

车发运安排,根据自备车检修时间差,合理调配车辆,最大限度降低罐车定期检修费用,努力消化铁道部2009年罐车检修收费标准提高10%带来的影响,最终仅用200辆罐车顺利完成了分公司外发任务。同时为进一步降低消耗,封存了4台内燃机车和4辆办公汽车。

运输部专门成立降低机车油耗攻关组,加大攻关力度,用了半年多的时间,对大小机车跨区域作业、倒调作业、专列拉运、成品装车等10多个环节进行全过程监测,真实记录燃油消耗情况,采集有效数据100余组,使油耗指标控制在分公司要求范围之内,特别是5月份油耗指标达到万吨货物每公里92.33千克,刷新历史最低记录。

为了得到铁路部门的支持,实现车辆快进快出目的,运输部努力抓好对外协调工作,多次到铁道部、太原铁路局协调解决问题,特别是在铝氧自备罐车相继进入维修期以及2号翻车机改造期间,他们进一步加大协调和沟通力度,确保了铝氧外发以及翻车机改造验收等任务的顺利完成。

#### 党委工作主动融入,发挥组织效能

面对严峻的企业形势,运输部党委积极开展形势任务教育,引导员工树立危机意识、忧患意识和成本意识。通过义务劳动、立足岗位作贡献等各种实践活动,确保员工做到人心不散、队伍不乱。注重领导干部作风建设,加强员工思想引导,营造和谐稳定氛围。部领导

率先士卒,对办公照明设施进行减少、更换小功率饮水设备、合并使用公车等,带头开展节约一度电、一滴水、一升油,尽最大努力降低成本

和各项费用;认真执行弹性生产组织方案,第一批参加加工效组,积极参加清理拔草、废料返流程、人工卸车等义务劳动,带领全体员工积极投入到降本增盈攻坚战。同时创新活动形式,将“三创两保一促”、“对标争先创一流”与深入学习实践科学发展观活动相结合。

结合生产实际,每个支部、每个党员提出完成任务和实现指标的具体措施和要求,并以一定的形势做出承诺;党委为每一个支部建立一块“党员‘三创两保一促’百分制考核栏”,对活动的开展进行细化量化管理;每月对活动开展情况进行一次检查考核,每季进行一次总结讲评。

车务段党支部开展了“保指标、压缩路车停时、降低运输成本”活动,把压缩停时,提高效益作为考核党员的主要内容,2009年刷新三项运输生产技术指标;机务段党支部开展了“降油耗、完指标、修旧利废降成本”活动,把降油耗,降费用作为考核党员的主要内容,机车万吨货物每公里月均油耗100.6千克,创运营以来历史最好水平;车辆、工讯、水电等党支部分别开展了突出各自特色的活动,使每一名党员明确了自已的任务,更好的发挥模范带头作用,为打赢降本增盈攻坚战作出实质贡献。

汽笛声声,车轮滚滚。在困难面前,运输人正以高度的责任感和前所未有的热情谱写着奋发图强的新篇章,他们相信,明天,运输部将会做出更加辉煌的业绩和贡献。

本报讯 水泥厂新一届领导上任伊始,进科室、下车间,走访职工,了解现状,从基础工作抓起,促进各项工作有序开展。

1月11日,水泥厂召开机关人员以及班组长会议,对当前基础管理、生产经营、勤政廉洁等工作重新进行责任划分,对现阶段重点工作进行了安排部署,要求主要领导挂帅,职能科室包干,力争在短期内使水泥厂各项工作有明显变化,尽快实现扭亏为盈目标。水泥厂号召车间科室对标先进,学习先进,夯实管理基础。生产经营方面要求倒推成本费用;设法降低各种原材料采购价格;对检斤、计量等环节进行重点监督;对现有岗位进行资源整合,提高劳动生产率。同时下发意见征求表,倾听员工心声,解决员工关心的热点难点问题,为生产经营提供保障。(水泥厂)

## 强化基础管理促发展

水泥厂



检修分厂在承担氧化铝4号焙烧炉的检修任务中,严把质量,注重劳动效率,确保安全生产。施工人员克服严寒和大风等不利因素,经过连续作业于1月10日完成焙烧炉平盘减速机更换和硫化床冷却管束拆除吊运任务,保证了氧化铝正常生产。图为施工人员冒着严寒,克服空间狭小等困难积极组装硫化床冷却管束。

摄影 张安泽

## 热电分厂全力以赴保供电

本报讯 近日,受电煤库存紧张的影响,外部电网实行限量供电。为了使限电造成的损失降到最小,热电分厂采取各种措施,在充分保证氧化铝生产用汽的同时,全力以赴保供电,积极应对供电紧张的严峻形势。

热电分厂深入宣传生产形势,强化劳动纪律,加强设备巡检次数,做好炉、机、电等主体设备的运行维护;根据生产情况及时调整主体设备运行方式,积极调整发电机组负荷,确保设备安全稳定高效运行;加强动力煤的取样化验和配煤工作,保障锅炉稳定。同时严格“两票”管理,确保人员、设备安全;严格指标管理,对各项指标、参数及时调整、分析,做到科学分析、准确判断、解决及时。

(董世敬 李少波)

## 80万吨氧化铝厂

### 实施高压溶出冷凝水流程改造

本报讯 为提高80万吨氧化铝厂高压溶出新蒸汽冷凝水的再次利用,降低氧化铝生产成本,近日,80万吨氧化铝厂利用溶出计划检修的机会,对高压溶出新蒸汽冷凝水外送流程进行改造,由原来的两个系列冷凝水共用一条管道改为由两条管道分别送往热电,新增管道占用原蒸发器冷凝水外送管,改造完成后一次试车成功。此次改造克

服了以前两个系列新蒸汽冷凝水同时送热电时流量受限的问题,降低了新蒸汽冷凝水闪蒸罐的料位和压力,有力保证了溶出冷凝水的排出,提高了溶出机组的温度,有效降低了生产能耗。

(孙茜 张昭辉)

## 翠溪住宅区实施“三控三管一协调”监理效果显著 已完工工程合格率100%

本报讯 作为企业职工密切关注的民心工程,翠溪住宅区严格按照工程质量标准施工建设,确保施工质量。晋正监理翠溪住宅区监理部制订了项目强制创优监理规划和实施细则,在项目施工中严格执行“三控三管一协调”过程管理,同时强化过程监理力度,将“样板引路、统一标准、统一工法”的管理理念引入到工程监理中。目前住宅区工程建设质量、进度、安全文明等方面得到了有效控制,已完工的分项工程合格率达到100%,优良率达到92%。

“三控”是指项目监理部对工程投资、进度、质量三个方面进行严格管理和控制。投资控制方面,监理部按月对达到质量要求的工程量进行细致核实、统计,经审核后上报山西铝厂。进度控制方面,实施周计划管理制度,详细统计本周完成进度的同时,对网络计划进行动态分析和调整。质量控制方面,一是实行施工方“三检制”和监理方“见证取样制”,严格分包方自检、施工项目部专检和监理工程师复检的报验程序;二是在施工过程中,实施事前控制,发现问题及时纠正;三是加强对关键部位、关键工序的质量控制,如在地基处理方面,对灰土挤密桩采取旁站监理,设专人记录,全过

程控制;四是严格执行“材料和半成品准入制度”,在施工过程中,监理部对钢筋、水泥、混凝土等材料质量均以试验数据为准,严禁不合格材料入场;五是高于国家标准的质量要求严格现场质量管理。一系列管理措施促进了现场施工质量持续改进,不断提高。

“三管”是指加大安全、合同、信息三方面管理力度。监理部严格按照《山西省建筑工程质量和安全生产管理条例》和《危险性较大的分部分项工程安全管理办法》,对现场的深基坑支护、土方开挖和边坡防护、脚手架搭拆、施工现场安全用电等安全防范措施方案严格审核,并检查落实到位。按照合同约定内容,将价格支付作为有效的合同管理手段,严格工程合同管理。

“一协调”是指监理部加强与企业和施工方信息沟通管理,坚持每周一次监理例会,及时协调解决现场存在的一系列问题,做到有问题不过夜,项目管理工作得到各方认可。截至目前,翠溪北区部分多层楼房即将封顶,高层已施工到第8层,部分楼栋施工到第3、4层,各项施工正在紧锣密鼓地进行。

(张喜彦 高程)



近日,第一氧化铝厂加强大宗原燃料卸车和堆场物料贮备,设备维护人员利用卸车间隙重点对一期翻车机靠臂进行补焊,对二期翻车机进行消缺,确保正常生产组织。图为设备维护人员更换翻车机联轴器尼龙棒。

摄影 郭海斌

2009年是中铝山西企业有史以来生产经营和发展面临最为严峻挑战的一年,面对严峻的形势和艰巨的任务,原石灰石矿党政一条心,上下一股劲,矿党委始终坚持“围绕中心,服从大局,强化服务,提供保证”的指导思想,充分发挥思想政治工作这一优势,统一思想,凝聚力量,生产经营工作呈现了产量超、成本降、质量优、安全稳定的良好势头,为企业打赢控亏增盈攻坚战做出了积极的贡献。

### 一、开展形势教育,为打赢控亏增盈攻坚战提供思想保障。

面对严峻的形势,我们应该怎么办?2009年职代会上提出的坚定“三个信念”、发扬“四种精神”,及再动员会上要求正确处理“三个关系”,给我们的工作进一步明确了方向。要坚定战胜困难和挑战的决心,必须认清形势,在员工中广泛开展形势教育。为此,原石灰石矿党委结合全年各个时期的工作重点和难点,认真贯彻落实中铝总部、中铝山西企业、山西分公司各个层面的会议精神,在全矿组织开展了“在当前的形势下,我该怎么办”的大讨论,组织开展了“我为控亏增盈做贡献”合理化建议征集活动,矿党委成员按照挂钩分工,深入车间、班组举办了多次形势任务分析会、宣讲会,利用中心组学习、民主生活会等形式,讲形势、讲任务、讲对标,找差距、定措施、抓整改。在严峻的形势面前,用我们的优势激励人,用取得的成绩鼓舞人,用正确的理念引导人,从而统一了全矿员工打赢控亏增盈攻坚战的思想,全矿形成了众志成城、克难而上的工作格局。

### 二、深入宣传调研,为打赢控亏增盈攻坚战营造浓厚氛围。

形势的严峻,任务的艰巨,收入的下

# 凝心聚力 为打赢控亏增盈攻坚战提供思想政治保证

● 曹建国

降,改革的冲击等等这些因素,都不同程度影响着员工的思想与行动。为了提振士气、凝聚人心,矿党委更加注重宣传和调研工作。一是密切关注生产经营工作的难点,主动寻求各车间、科室的工作亮点,总结提炼其可贵之处,大力予以宣传报道,形成了“讲贡献,比奉献”的工作氛围;二是大力弘扬典型人物的先进事迹,把劳动竞赛贯穿整个生产经营活动中。2009年成功向企业推荐了1名企业劳动模范,1名党员标兵,1名十佳敬业爱岗模范,1名十佳道德模范,并对每月绩效考核在山西分公司考核中排列前三名的专业管理予以奖励,对评为优秀共产党员、先进工作者的人员制做了“光荣榜”,各车间支部对每月绩效考核排名前五名的个人予以奖励。通过对典型人物事迹的大力宣传,形成了“比、学、赶、帮、超”的良好氛围;三是针对管理改革带来的思想波动,矿党委适时在各支部开展了“在岗一分钟,干好六十秒”的宣传教育,提出了“要想明天干事,必须干好今天事”的工作要求,对各级干部和员工的言行给予了正确引导,营造敬业爱岗的氛围;四是大兴调查研究之风,密切与员工群众的联系。针对形势的特殊性,矿党委对各级干部的工作提出了“思路要清,反应要快,联系要紧”的要求,明确了党委成员对挂钩单位所承担的生产任务、成本指标、安全稳定的责任,规定了工作调研的具体内容,完善了矿长书记接待日制度和“三重一大”决策制度,坚持

了干部诫勉谈话制度,从而密切了干群关系,消除了不必要的矛盾,营造了团结和谐的氛围。

### 三、推进改革创新,为打赢控亏增盈攻坚战注入新活力。

随着学习实践科学发展观活动在企业的全面展开,通过“改革创新、破解难题、科学发展”解放思想大讨论,经山西分公司研究决定,石灰石矿于2009年的5月份全面恢复满负荷生产。针对员工既要提产还要承担卸车皮、装氢氧化铝等额外任务所产生的不解和疑问,矿党委首先引导干部员工从算大帐出发,从企业大局出发,组织各级干部学习“解释问题和解决问题同样重要”一文,班子成员借解放思想大讨论之际对员工的疑问进行了认真的解答。其次,针对恢复生产带来的系列问题,积极倡导推进改革创新,优化劳动组织,在不影响正常任务的情况下,开展“我为控亏增盈做贡献”人工砸矿石活动,降低外购矿石费用4万余元;尤其在氧化铝所需石料不平衡的情况下,我们主动出击,组织工程技术人员,自行设计、自己施工安装,实施了大料返流程改造项目,为了争取时间,选矿支部提出了“早一天完工,早一天见效,减一份压力,多一份贡献”的口号,从而使改造项目较原计划工期提前了15天。第三,积极实施科技攻关,不断优化技术指标。为节约矿产资源,提高成品矿产出率,采矿支部在2008年开展的“穿孔爆

破”效能监察的基础上,组织工程技术人员联合攻关,针对各爆区的不同,确定了适宜的孔网参数,严把矿石质量关,使成品矿产出率由2008年的85%提高到目前的90%。

### 四、坚持以人为本,为打赢控亏增盈攻坚战强基固本。

“精益管理求发展,以人为本创一流”是石灰石矿坚持遵循的管理理念,矿党委始终坚持“以人为本”,注重员工的全面发展。首先从关心关爱员工的生活入手,不断改善一线员工的生产、生活环境,主动开展家访病访活动。其次,适时开展寓教于乐活动,2009年4月份、9月份分别组织了全矿员工的篮球、乒乓球、跳绳、象棋、拔河比赛,丰富了员工文化生活。第三,制定专门的工作计划,采用走出去、请进来的办法,分别组织了电工、汽修工的技术培训,表彰了优秀学员,提高了技术水平。第四,维护员工利益,尤其是在收入降低的情况下,更加严格员工的绩效考核,对各车间的分配结果坚持每月一检查,对分配工作做得好的剥离、运输、重型、选矿四个支部进行了通报表扬,规范了工资奖金分配的程序,真正维护了员工的根本利益。

2009年,经过全矿干部员工的辛勤努力,自5月份以来采矿、剥离生产连续3个月突破9万大关,矿石成本由年初的190元/吨,降为11月份的142元/吨,在5至11月份山西分公司绩效考核中石矿有3个月名列榜首。

工作研究

## 第一氧化铝厂

# 以新文化理念强管理促发展

本报讯 1月7日,第一氧化铝厂正式成立,并提出了“融入新团队、建立新机制、强化新管理、迎来新发展”的文化理念。8日,第一氧化铝厂召开成立后的第一次生产晨会,对下一阶段的工作进行了详细安排部署。要求各生产单位、科室认真做好改制期间的生产组织工作,严格工艺技术指标,保证设备高效率运行,检修车间要在做好“冬季五防”工作的前

提下,全力开展各项清理检修工作,为高效生产创造有利条件。要求全体党员干部以企业管理改革创新动员大会精神为主导,紧紧围绕新的文化理念,统一思想,提高认识,严格遵守劳动纪律,认真做好资源整合、创新机制、思想政治和安全稳定工作,全力确保生产正常有序进行,圆满完成元月份生产经营任务。(樊海啸)

## 实业总公司大力加强机关作风建设

本报讯 近日,实业总公司机关支部强化作风建设,要求全体人员必须从讲政治的高度支持、配合、参与企业管理改革创新,一是提高思想认识,履行岗位职责,做好正面引导和矛盾化解工作;二是立足本职岗位,发挥表率作用,协调业务关系,狠抓措施落实;三是提高综合能力,优化服务水平,提升办事效率;四是积极开拓创新,完善管理机制,确保改革实效。(实宣)

## 禹门分局快速抓获上网逃犯

本报讯 1月13日下午4时许,铝城派出所民警抓获上网逃犯张树行。张树行,山西河津人,住山西铝厂单身7号楼。2009年3月12日,张树行在孝义市一土建筑工地干活时,因琐事与工友黄某发生口角,张持木棒在黄的头部击打致黄重伤后逃跑。2009年10月12日孝义市公安局以涉嫌故意伤害罪将其上网通缉。铝城派出所获悉网上逃犯信息后,立即组织警力对其进行抓捕,但张某一一直在外潜逃。1月13日下午,派出所教导员吕战驾车带民警执行任务时,在山西铝厂办公楼前发现张某骑摩托车向北行驶,吕战立即调转头头紧追并在十字路口将其抓获。自全省公安机关部署的“冬季行动”严打专项斗争开展以来,运城市公安局禹门分局积极采取有效措施,在辖区内展开“破大案、追逃犯、严整治、保安宁”行动,目前已破获各类刑事案件10余起,抓获上网逃犯2名。(文/图 王卫平)



图为逃犯张某被抓获归案。

## 提取住房公积金相关知识

- 一、提取住房公积金的条件是什么?
  - 1、购买自住住房的;2、离退休的;3、职工在职期间去世的;4、职工本人、配偶或直系亲属患有重大疾病的。
- 二、提取住房公积金需要提供哪些资料?
 

购买自住住房的,提供购房合同、交款收据;离退休的,提供单位开具的离退休证明;去世的,提供医院开具的去世证明、身份证明、合法继承或遗赠证明;患有重大疾病的,提供家庭户口本、县级以上医院住院诊断证明、治疗费票据。

职工提取住房公积金时,需要提供以上有关资料、证件及本人身份证的原件和复印件1份。
- 三、住房公积金的提取额度有多少?
 

职工可以提取本人及配偶住房公积金账户存储余额的80%;离退休和职工在职期间去世的,可以提取职工本人住房公积金账户内全部存储余额,同时注销职工个人住房公积金账户。
- 四、住房公积金提取需哪些程序?
  - 1、职工提取住房公积金时,首先到所在单位开具《住房公积金支取申请书》。
  - 2、职工持《住房公积金支取申请书》、提取有关资料、证件到后勤处住房公积金管理科办理提取手续。
  - 3、公积金管理部门审批办理后,职工持转账支票到指定银行取款。
- 五、什么时间可以办理提取住房公积金,需要多长时间?
 

办理时间:每月5日至25日。  
办理期限:职工提取住房公积金在1至3日内办结。
- 六、职工怎样查询本人住房公积金?
 

中铝山西企业和华泽公司职工住房公积金已纳入运城市住房公积金系统管理,职工住房公积金的缴存、使用均实现全市统一核算监督,公开透明。每个职工均可通过以下两种方式查询本人住房公积金账户情况:

  - 1、网络查询:登录“运城市住房公积金管理中心”网站,网址: <http://www.gjjzyc.com/>,在首页“公积金查询”栏输入本人姓名和身份证号,即可查询到自己的住房公积金账户余额。
  - 2、公积金管理部门查询:缴存职工先向所在单位人力资源管理部门查询本人住房公积金帐号,然后持本人身份证到山西铝厂后勤处四楼公积金业务大厅进行查询,或拨打公积金管理部门咨询电话查询。

使用网络查询方式可能有部分职工查不到本人住房公积金,原因是网络查询系统要求查询录入的名字、身份证号与公积金管理系统中的个人信息要完全一致,部分职工由于单位在建立住房公积金初始,申报存入公积金管理系统的职工姓名、身份证号是以档案为准的,可能与本人身份证不完全相同。对于此类问题有关部门已协商确定了处理办法。在更正前,职工可按照第二种办法向公积金管理部门查询。
- 七、住房公积金咨询电话:
 

后勤处住房公积金管理科:5043563

(山西铝厂后勤处)

服务台

小姨是母亲的妹妹。小姨其实不小了,今年也有七十多岁了,不过依着从小的习惯,我和我的兄长一直唤她小姨。



## 姨姨怀里问娘亲

● 袁省梅

母亲去世的早,病重时,我年龄尚小,还在读小学,守在母亲病床前的除了父亲,就是小姨。因了这个,在我的内心对小姨也是感激不尽。就在母亲去世的二十多年里,小姨就像母亲一样在关心着我和我的兄长。每次提起这些,小姨都要抹着眼泪说,是母亲临终时给她的托付。小姨说,你姨说了,她不行了,这个烂摊子(指我家的境况)我可要管哩,娶媳妇嫁女子我可要管哩。小姨还说,你姨一世心强,啥都不愿落人话短,她是知道自己的病治不好了,没了法子,才给我交代哩。我怎能不管呢。就是你姨在世,我也该管。小姨给我讲述这些时,不知流了多少痛惜的眼泪。小姨说:“古语说的好,姨姨怀里问娘亲。姨姨跟姨一样,心里亲哩。”

在我的记忆中,不管春夏秋冬,不管风里雨里,只要我家有事,小姨总是骑上车子,早早过来,忙前忙后,帮忙料理。就是在我结婚后,小姨也常因为对我的惦记,对我小孩的惦记,过上一段时间,等不上我去看她,她就骑上车子,上坡下坡的赶十多公里的路,来看我们。近些年来,我们兄妹的生活工作都稳定了,小姨才松了口气,可是过段时间,等不到我们的电话,或者见不到人,年老的小姨骑不动自行车了,就着急的打电话询问。

前段,因为身体不好,好长时间没去看小姨,也不敢给她电话,担心言语中流露出一丝半迹,惹她着急。小姨的电话却来了,问我,问我的爱人,问我的孩子,还说过几天有了顺车,就过来看我。小姨已不是当年的“小姨”,我怎能让七旬高龄的小姨为了看我,在路上奔波呢?第二天便驱车

前往小姨家。小姨听见我的声音,就从屋里撩帘子迎了出来,看我提的大包小包,就埋怨:“你们来就好,我看看你们,就放心了。花这些闲钱干啥,我这啥都不缺,就是想你们。”说着话,就抹眼泪,还没在炕沿上坐稳,又翻箱倒柜的找点心、洗水果,往我手里塞。看我不吃,就恼火了,大声嚷嚷:“咋不吃嘛,我就攒这些,等你们来了吃。”说着话,又搬来和面盆,要和面,我说我来吧,她抓住面盆不让,说她还能干了,说等有一天干不了了,你们来了,就自己动手。小姨是开玩笑的口气,我却听得心酸。在我的心里,小姨是永远的小姨,永远的说话利索,腿脚利索,走路跟小跑一样,风快。

跟在小姨的身边,看她揉面切菜,就像看到了母亲在揉面切菜,母亲在那里忙碌。不由就想起了小时上学时,家里没有馒头,小姨就会让表哥给我捎上。没有咸菜了,也要从小姨家装上一瓶。别说我们几个结婚时,小姨跑前跑后,生孩子时的伺候月子,就是大哥大嫂闹了别扭,也跑到小姨家,让小姨评理。父亲在世时,虽在外居住多年,但也不时的要去小姨家,高兴的不高兴的,都要讲给小姨听。有些事情,比如父亲生意上的,小姨根本帮不了忙,可父亲还是要跟小姨唠叨。每每这时,小姨总是认真地听,尽自己的理解,给父亲一些建议,而更多的时候,给予父亲的也只能是精神上的宽慰。

要回家了,小姨又从院里摘下豆角南瓜,拔了菠菜萝卜,刨出一袋子的红薯,让我带上。要上车了,又给我抓了几掬自己种的花生,说花生吃了,养胃。嘱咐我一天吃上几颗。

车走远了,回头,小姨还在门旁,刚才分手的地方站着。禁不住的,我的泪水就流了下来。姨姨怀里问娘亲。小姨,我的娘亲。

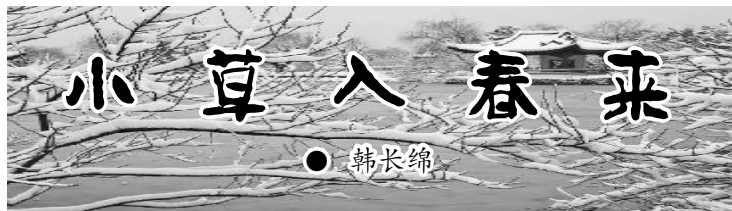
冬日清晨,小北风不大却硬得很,吹在脸上像刀割似的疼。我与大病初愈正在康复期的老伴,散步在山间的小路上,欣赏着黄土上这不是风景的风景。放眼望去,一冬的积雪还覆盖着枯萎成一片一片的荒草,看来,真正的春天还遥遥着呢。

突然,老伴好像发现了什么,蹲在路旁一片积雪的边缘,聚精会神地贪看着雪堆,看着看着就用手扒拉开积雪。我见她好奇得像个孩子,便也凑过去欲看个究竟。啊,我俩几乎是同时大喊起来:“绿,绿色!”原来是一株不知名的小草已经提前举起了它那绿色的旗帜,穿过黄色的落叶,白色的积雪,向着太阳,向着我俩柔柔地挥舞着。

我俩顿时兴奋起来,口里不住

地赞叹着这株小草顽强的生命力,它不怕凛冽的北风,不怕料峭的春寒,在同伴们都还享受着温暖而甜蜜的梦想时,独自来向我们报告着春天的信息。

我和老伴想,既然这里有一株



## 小草入春来

● 韩长锦

绿草钻出地面,点缀了单一颜色的大自然,那么,其它处也一定还会有如斯的勇敢者。于是,我俩就这里那里的扒开荒草和积雪,然而却都落了空,再也没有见到这早春难得的绿色,因为毕竟时令尚早,还没到草木发芽春暖花开的时候。

忙碌一阵之后,老伴又回到原

处,蹲下用手仔仔细细地除净小草周边的残雪,又收集来不少的枯叶,精心的为它架一床暖被遮挡风寒,唯恐小草被冻僵死去。我笑着对老伴说,你这都是多余的,它既然已经迎着冰雪严寒独立于荒原之上,就说明它已积蓄了足够的力量,是完全能够对抗并战胜这恶劣的环境和天气的,无需为它担心。

老伴听了我的话,点点头,似有所悟地说:“看来,我也像这株小草似的,既然已经摆脱了疾病的困扰,就说明我的抵抗力大大增强,只要继续服药和加强锻炼,也就不再用再愁眉苦脸和心有余悸了,乐观面对才是正确之路啊。”我们俩走在回去的路上,脚步轻松,精神愉悦,可能由于小草的缘故,好像年轻了许多。

不知怎么回事,今年儿子眼睛的上下眼帘竟然接连不断地起了十多个麦粒肿。尤其是8月份以来,尽管消炎药吃个不停,仍是这个下去那个起上来,两只眼睛上下眼帘的那点地方已经长了个遍,还是没有停歇的迹象,反而更加肆无忌惮地嚣张了。

多次焦虑地咨询大夫,有的说:“没有好办法。”有的说:“烤电会好点。”

可烤电一个疗程需要十天,尽管每天只需烤一次、每次只需二十分钟,加上路上的时间也不过近一个小时,可处于高三复读的儿子却怎么也挤不出时间。儿子坚强地在疼痛和红肿得像铃铛的无奈中煎熬,仍坚持一节课不落地上学,而我们只能竭尽所能为儿子调节饮食、精心照顾,却束手无策于焦虑之中。儿子的老师看到儿子痛苦的样子,好心地告我:“她的孩子也是在高考的那一年起了多个麦粒肿,是超短波治疗好的。”“看来是一种高考症状。”我调侃地逗儿子,旨在让儿子身心放松。

我把超短波治疗,看作彻底治疗麦粒肿病灶的迫切希望和绝对依赖。11月初,儿子的右眼上眼皮再次有了症状,我苦口婆心说服儿子:“再也不能迁就拖延,时间再紧张也要做超短波(烤电)治疗。”于是儿子在无奈中,利用自习时间坚持奔波于学校和医院之间。果然通过治疗,儿子的眼睛第一次得到较好地遏制,没有红肿化脓起来

就痊愈了。我如释重负,总算给儿子找到了根治的办法。从心底里感谢老师和大夫,也思忖着:不会再频繁地让儿子痛苦了。

可也就最多一周的时间,麦粒肿以不曾有的迅速和肿大再次折磨着儿子,并且大腿上第一次同时起了个疖子。我放松的心情,一下子更加火烤起来。儿子下午五点多下课时,急忙带他去医院就诊。

急诊挂上了,值班大夫看了情况说:“属于五官科或外科。”无论怎么说,也无济于



## 自娱自乐

● 怡人

事。细想,人家大夫分工明确、科别不同,咱也不能怨人家。可眼看下班了,我火冒三丈;挤时间赶着来看病的儿子,听了,火气更是不打一处来,出了门就气得一把将手机摔在地上,给彻底报销了。看着眼睛红肿得铃铛似的儿子,我虽然懵了,可还是说服自己,尽量冷静了下来。

和儿子好说歹说,暂时平息了儿子的火气,带他跑上外科,央求大夫输液治疗。看了孩子的症状,好心的大夫和综合科的护士在已经下班的情况下,破例为孩子做

了青霉素过敏试验,及时进行了治疗。

输液的最后一天,一个好心的值班大夫,不厌其烦地给我和儿子上了一堂深刻的“疾病关键在于预防”保健养生课,让我们终身受益;并建议体魄健壮的儿子最好不用抗生素,对于顽固的麦粒肿最好实施热敷的理疗方法。至今儿子说起那个大夫,都是以负责任、医德高尚而赞不绝口。这个好心的大夫已成为儿子美好的记忆。

可恨的麦粒肿,并没有因为输液和超

短波的治疗而善罢甘休,还是一次又一次无情地侵袭了儿子。我们严遵那个好心大夫的医嘱,在稍有症状时,就利用儿子中午、晚上的休息时间抓紧热敷,以促进血液循环、祛除病毒,效果也果然不错。

一次热敷中,我去厨房的炉子上拿热毛巾回来,看到躺在床上的儿子竟然拿着另一块毛巾在手里迎着房顶灯的灯光玩了起来。我奇怪地问:“你在干什么?”“自娱。”我一时未反应过来,他补充说:“自娱自乐。”我这才看清他把手上的毛巾做了个

鸟的形状,在自得其乐呢。换上热毛巾,他把那块凉了的毛巾给我时说:“妈,世上有没有‘没有烦恼的人’?”我愣了一下,果断地回答:“有啊!”

看来,可恨的麦粒肿不但让儿子着急,已经是一种烦恼了。这是我想到,却不愿面对的。作为妈妈虽然心急如焚,却不敢过于流露,唯恐增加了孩子的心里负担,加重孩子的情绪反应。

我看看时间,已是深夜近12点了,心里对孩子更加怜爱心疼,但对于孩子的举动和提出的问题,我很激动,也很感动。激动于孩子能够自我调节情绪、自娱自乐驱逐烦恼,感动于孩子在麦粒肿接连不断的痛苦折磨中依然大智若愚、追求积极乐观的人生。

“那些有志向和远大理想的人,就没有烦恼。”我回答儿子。“是那些圣人吧?”儿子疑问。“圣人是古人,现代人多的是啊!”“他们是根本不会为世俗小事困扰吧?”儿子若有所思。

“对呀,他们只顾向理想奋进,哪有闲暇困扰于鸡毛蒜皮的小事。”

“比如,你的近期目标就是尽百分之百的努力应对高考。”

交谈过后,儿子很兴奋。从此,也快乐了很多,充实了很多,勤奋了很多。

相信儿子,有自娱自乐的积极人生态度,有坚定的人生信念,定会收获理想的未来!

今天一大早起来站在阳台上,突然发现玻璃窗上凝结着美丽的霜花!

仔细观察,这些霜花形状各异、千姿百态,好像一幅幅美丽的图画。看,这上面是什么?噢,是一片“树林”:各种树木苍翠挺拔,地上开满了“野花”,一只“小兔子”正在采“蘑菇”;瞧,这不是一幅漂亮的“百鸟朝凤”吗?一只只“小鸟”围成圆圈,正在欢乐的舞蹈,一只美丽的“凤凰”站在中间,就像一位少女婷婷玉立,展示着她婀娜的身姿;噢!那不是“海底世界”吗?一团团“海藻”在摇摆,一条条“小鱼”游来游去,一个个“小海星”静静地躺在海底……

对于霜花的印象,还要追忆到小时候。

冬日的早晨,一觉醒来,屋里的玻璃窗上,便出现了“冰窗花”。有的如同菊花,一朵一朵慢慢绽开;有的好似柳叶,细细的伸展着,弯曲着,呼之欲出;有的则像小草,在旺盛的生长着,令人有种想轻轻地把它拿下插到一个美丽花瓶里的欲望。冰窗花之美,总令人忍不住想要用手去摸摸它的清凉,感受一下它的晶莹,却又不忍,它在温热的手掌下慢慢的消融,只是不远不近的看着,看着,生怕呼出的热气,迷了它的“眼睛”。走出屋子,抬眼望去,满院子被覆上了一层白,房檐上,干草上,都白茫茫的。老海棠的枝杈,变成了不染纤尘的银花,令人想轻轻抚摸,却又怕惊扰她。垂柳的枝条根根垂下,像开了花的烟火慢慢地散下……

这样的世界,是孩子们的乐园。背上的书包已然没有了往日的沉重,三五成群,背着书包,满处跑。走到树下,抬眼望着银白的树冠,像一朵洁白的大花朵。预备起,一二三!一两个孩子狠狠地踹动了大树,霜花哗哗地落下,像大片大片的雪花,纷纷扬扬的。孩子们“啊”的一声,带着快乐的腔调逃离树下,边逃,边抖落飞到头上的霜花。远远的看着,美丽的树,下着洁白的雪,孩子们欢快地笑着。

时光飞转,一晃,美丽的童年已成了遥远的记忆,然而对霜花的喜爱却未曾减却半分。只是对于霜花思考的方式有了不同。霜花,来时无声无息,去时却留下一片思念。年复一年,逢冬便来,变换不同的容颜,是怎样的智慧让她有这样的构思呢?

这纯洁的晶魂,我的霜花!你阳光般的笑脸让我沉迷,而昙花一现的离去,又留给我欣喜后的凄冷。

你是否要告诉我:美好有时是短暂的,短暂却又可以化作永恒?

哦,美丽的霜花呀,你好像是一个谜。

银色花 第670期

## 陌生的中风预兆

**多寐** 多寐又称为瞌睡。轻者倦怠嗜卧、食后困顿、时时思睡；重则昼夜嗜睡或醒后复睡。据分析，老年人的多寐绝大多数与中风有密切关系。与其他中风预兆不同的是，多寐更早出现，在中风前6个月到1年已有症状，因此，若及早结合血黏稠度、血脂、血压等检查结果给予治疗，可防患于未然。

**炎症** 专家指出，冬春季之所以高发中风，可能与这个季节感染增多有关。因此，建议加强对感染性疾病的防治，同时服用有利于消除血管炎症反应和有抗凝血作用的药物，如阿司匹林等。

**舌痛** 老年人无明显原因地舌痛，多是微血管的炎症反应，也可能与血黏度增加有关。因此，老年人若出现舌痛、麻木、活动不便，不仅应注意局部，更应进行全身检查，根据情况服用溶栓药物，预防中风。

**打鼾** 特别是近半年来出现的日益严重的、“打得死去活来”，甚至有呼吸暂停的打鼾是引起中风的重要因素。因而提示严重的打鼾应视为中风的预兆。

**吞咽麻痹** 喝水偶尔发呛，咽部不适，咽食物时总觉得有食物残留和吞咽不利的感觉。这可能是咽神经受损引起的中风性感觉丧失。研究表明，这种麻痹很可能是中风的先兆，若及早使用脑血管扩张药及溶栓药，不仅有利于治疗吞咽麻痹，还可能预防中风猝发。

(董薇摘自《卫生与生活》)

## 调料也治病

小茴香、花椒等调料，其实还是中药，学会配合使用，可达到防病治病、强身益寿的目的。本版将陆续刊登这些调料的防治作用，以飨读者。

**小茴香** 小茴香所含主要成分为茴香醚、甲基胡椒酚、黄酮等，具有抑菌、调节胃肠功能、利尿、利胆、保肝等作用。

**消化不良** 用小茴香3克、陈皮6克煎水空腹服用，每日1次。

**便秘** 取小茴香3克、萝卜子(莱菔子)3克共研细末，开水冲服，每日2次。

**胡椒** 分黑胡椒与白胡椒两种。有温中散寒、醒脾开胃、通络止痛、化痰解毒的功效。痔疮、高血压患者不宜食用。

**防治胆结石** 取南瓜100克，切成大小均匀的块，上蒸锅蒸20分钟后，撒上白胡椒15粒，再蒸10分钟即可出锅，去胡椒粒吃南瓜。

**胃、十二指肠溃疡** 用粳米50克熬粥，粥熟时加入白胡椒粉3克，煮沸食用。

**生姜** 姜含有姜醇、姜烯、水芹烯等油性挥发油，具有杀菌、抗菌、抗氧化、改善脂质代谢、降血脂等作用。

**脂肪肝** 取生姜末15克、陈醋15毫升、食盐2克制成姜汁汤，与泡发洗净的黑木耳100克凉拌食用，可治疗轻度脂肪肝。

**防脑缺血** 生姜6克(剁碎)、葛根粉15克开水冲泡，闷5分钟后代茶饮。

(李晓霞摘自《医药养生保健报》)