

# 劲旅

内部资料 免费交流

总第 1195 期

2010 年 5 月 7 日  
星期五  
农历庚寅年三月廿四

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

## 中铝山西企业召开干部大会

本报讯 5月4日上午,中铝山西企业在影剧院召开干部大会,对山西分公司、山西铝厂领导班子及班子成员进行考察,并民主推荐企业后备干部。中铝公司人力资源部主任刘建平,中铝公司第四巡视组组长常顺清,以及中铝公司干部考察组成员王鹏飞、茹文松、王可、刘富、马征,巡视组成员牟晓中、魏宝成、魏亮、郭建新参加了大会。马达卡、郭顺喜、吴茂森等助理级以上领导及企业中层干部、部分职工代表参加了会议。马达卡主持会议。

刘建平介绍了中铝公司干部考察组对山西分公司、山西铝厂开展领导班子和班子成员考察工作的有关情况。此次考察是中铝公司党组为了贯彻落实中央组织部和国务院国资委党组对切实加强中央企业领导班子和后备干部队伍建设的工作要求,对所属企业领导班子和后备干部普遍开展的一次考察工作。刘建平要求,要深刻认识开展干部考察工作的重要意义,本着对组织负责、对干部负责的态度,根据干部述职,结合工作情况,对领导班子和班子成员的德才表现和廉洁自律,尤其是在降本增效攻坚战中的工作思路、工作作风、领

导能力和工作实绩等作出实事求是、客观公正的评价;要坚持德才兼备、以德为先的标准,着眼于山西企业领导班子建设的长远发展,真正把政治素质高、作风形象好、工作能力强、业绩突出,特别是能独立处理复杂问题、工作思路清晰、勇于改革的优秀干部推荐出来;要按照既定思路,抓紧抓好企业的生产经营、结构调整、管理改革和安全稳定,确保降本增效攻坚战各项工作目标的实现;要严格遵守党的组织纪律和干部人事纪律,促进此次干部考察工作的顺利开展。

中铝山西企业协委会主任、山西分公司总经理马达卡,中铝山西企业协委会委员、山西铝厂党委书记郭顺喜,中铝山西企业协委会委员、山西铝厂厂长吴茂森,山西铝厂副厂长郭万里,山西分公司副总经理卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、王天庆,山西铝厂副厂长李安平,党委副书记、纪委书记韩俊科分别结合几年来各自工作开展情况进行了述职。与会人员本着客观、公正、实事求是的原则,以无记名投票的方式对企业领导班子及班子成员进行了民主测评,并民主推荐了企业后备干部。(曹小刚 柴玲)

## 马达卡荣获“全国劳动模范”称号

本报讯 4月27日,2010年全国劳动模范和先进工作者表彰大会在北京人民大会堂隆重举行,山西分公司总经理马达卡荣获“2010年全国劳动模范”称号。

4月27日上午人民大会堂前人头攒动,热闹非凡,来自全国各地的劳动模范和先进工作者面带微笑、满怀激情地参加了2010年全国劳动模范和先进工作者表彰大会,山西分公司总经理马达卡作为劳动模范参加了这个盛会。表彰大会结束后,全体劳模参观了天安门城楼。

据悉,在表彰大会召开之前,4月25日,山西省举办了欢送仪式,山西省委副书记、省政协主席薛延忠,省人大常委会副主任、省总工会主席郭海亮,

副省长陈川平向全国劳动模范和先进工作者表示祝贺,并热烈欢迎他们赴京参加表彰大会。

4月26日,中国铝业公司在北京办公大楼会议室召开了“庆五一”全国劳动模范座谈会。中铝公司党组成员、副总经理敖宏与马达卡等9名赴京出席2010年全国劳动模范和先进工作者表彰大会的同志进行了座谈。敖宏希望,9名全国劳动模范在中铝公司“转观念、抓改革、调结构、促发展”主题实践活动中更加充分地发挥工人阶级主力军作用,率先提升创新能力,率先提升推动科学发展的能力,率先提升团队建设能力,率先提升执行能力,在全方位结构调整中展现新作为。

(管泽强)

## 吴茂森荣获“山西省劳动模范”称号

本报讯 4月29日,山西省劳动模范表彰大会在省城太原隆重举行,山西铝厂厂长吴茂森荣获山西省劳动模范称号;同时受到表彰的还有,检修分厂压容一车间员工常俊民被大会授予山西省特级劳动模范荣誉称号,山西分公司80万吨氧化铝厂被授予山西省模范单位荣誉称号。

下午15时,鼓乐喧天,彩旗飘扬,来自山西省各条战线的1000多名劳动模范神采奕奕地步入会场。省委书记、省人大常委会主任张宝顺,省委副书记、省长王君出席会议。

张宝顺首先向在改革开放和现代化建设中作出突出贡献的劳动模范和先进工作者表示热

烈的祝贺和崇高的敬意。他说,广大劳动模范和先进工作者不仅在各条战线上创造了无愧于时代的光辉业绩,而且集中展现了当代中国工人阶级和广大劳动者的精神风貌,集中展现了山西人民昂扬向上的精神状态,要在全社会进一步形成崇尚劳模、学习劳模、争当劳模、关爱劳模的良好氛围,要认真听取他们的意见和建议,为先进模范人物充分发挥作用创造更好的条件。他希望广大劳动模范和先进工作者要珍惜荣誉、谦虚谨慎,发扬成绩、再接再厉,以自己的先进思想和模范行为教育人、影响人、感染人、鼓舞人,为经济社会又好又快发展再立新功。

(朱高峰)

## 中铝山西企业召开纪念“五四”运动九十一周年大会



图为大会会场。摄影 本报记者 刘峰

本报讯(记者芦蓬蓬)4月29日,中铝山西企业纪念“五四”运动91周年大会在山西铝厂影剧院隆重召开。山西铝厂党委书记郭顺喜,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,企业青年工作委员会成员及二级单位青年工作委员会负责人、基层团干、团员青年和受表彰的先进集体代表和个人参加了会议,大会由韩俊科主持。

会议对先进集体和个人进行了表彰。其中第一氧化铝厂团委等5个二级团组织获得“五四红旗团委标兵”荣誉称号,水电分厂等5个单位获得“青年工作先进单位”荣誉称号,生活服务中心青年突击队等10个突击队获得“优秀青年突击队”荣誉称号;李科等10名同志获得“十佳青年”荣誉称号,顾红宇等10名同志获得“优秀团干(青年工作者)”荣誉称号,孙岩等50名同志获得“优秀共青团员(青年)”荣誉称号。同时向获得上级团组织表彰的部分先进集体和个人颁发了荣誉证书。2009年以来,各级团组织积极开展创先争优活动,在中央企业、省、市获得了一系列荣誉。其中,厂团委荣获“中央企业五四红旗团委”荣誉称号。

为了进一步丰富青年的业余文化生活,引导青年健康成长,厂团委积极指导企业具有艺术特长的青年文艺爱好者组建了晋铝青年业余艺术团。马达卡为晋铝青年业余艺术团进行了授牌。

郭顺喜代表厂党委向受表彰的先进集体和个人表示祝贺。针对新形势下共青团和青年工作,他要求,广大团员青年要做解放思想、转变观念的先行者,做学知识、学业务、学技术、学管理的模范,在企业改革发展的生动实践中建功立业;同时,他强调各级党组织要更加关心支持共青团组织工作,进一步加强对共青团工作的领导,把团的建设纳入党建工作总体格局,以党的建设带领和推动团的建设,帮助和引导团员青年健康成长。

会后,晋铝青年业余艺术团进行了精彩的文艺演出。

## 运城市隆重举行劳动模范表彰大会

### 中铝山西企业5家单位和11名个人受表彰

本报讯 4月30日下午,运城市河东会场前彩旗飘扬,鼓乐喧天,运城市劳动模范表彰大会在这里隆重举行。全国劳模、山西分公司总经理马达卡,山西省劳模、山西铝厂厂长吴茂森,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科及山西企业受山西省表彰的特级劳模和受运城市表彰的模范单位代表和模范个人一同出席了会议。

大会对8名全国劳模、9名山西省特级劳模、81名山西省劳模、90个运城市模范单位、60名运城市特级劳模、345名运城市劳模和53个运城市工人先锋号集体给予表彰,并颁发荣誉证书和奖章。

山西铝厂职工医院、山西分公司安全环保部、山西铝厂宏泰粉煤灰开发有限公司荣获运城市2010年模范单位荣誉称号;山西分公司第一氧化铝厂三车间主任耿春革、热电分厂锅炉二车间主任袁国栋荣获运城市2010年特级劳动模范荣誉称号;山西分公司检修分厂抢修二队队长李曙宏、生产运行部调度科科长樊英峰、营销中心酸碱化工班班长陈学亮、石灰石矿剥离车

间主任陈秉礼、山西铝厂生活服务中心维修中心主任吕永会、山西铝厂水泥厂化验室主任罗玉旗、山西铝厂科技化工公司生技科主控室班长樊萍、山西铝厂实业公司泓源科技化工有限公司韩天亮、山西分公司孝义铝矿采运车间工段长胡涛等9名同志荣获运城市2010年劳动模范荣誉称号。山西分公司石灰石矿动力车间35KV变电所、山西铝厂实业总公司编织一厂缝绉工段荣获运城市“工人先锋号”荣誉称号。

运城市委副书记、市长王安庞代表市委、市政府向受表彰的各级劳动模范和模范集体代表表示热烈祝贺。他希望广大劳动模范在推动转型发展上勇挑重担,在推动安全发展上勇于担当,在促进和谐发展上勇当先锋。同时,他要求要在全市迅速形成崇尚劳模、争当劳模的浓厚氛围和良好风尚。

表彰结束后,与会领导与广大劳模一同观看了“光荣属于你”大型文艺演出,并举行了为玉树灾区和运城市冻灾捐款仪式。

(朱高峰)

## 山西分公司 山西华兴铝业有限公司进行财务部经理竞聘

本报讯(记者芦蓬蓬)5月1日下午,山西分公司、山西华兴铝业有限公司举行了财务部经理竞聘。中铝山西企业协委会主任、山西分公司总经理、山西华兴铝业有限公司执行董事马达卡,中国铝业股份有限公司财务部综合处处长、山西华兴铝业有限公司监事董克恭,山西分公司副总经理卫栋庭、薛亮民、裴卫东、张占明、王天庆担任竞聘演讲评委。

参加竞聘演讲的人员分别从工作业

绩、对竞聘岗位的认识、竞聘岗位适合度分析、2010年工作设想和具体工作措施目标等方面进行了演讲。评委们对参与演讲的人员进行了综合评分,现场工作人员按照严格的程序对评分表进行了密封并签字。

据悉,此次竞聘是根据山西分公司组织机构调整及生产经营工作的实际需要进行的,采用考核评价与竞聘演讲的方式进行。

## 以人为本 稳步推进 中铝山西企业科级机构优化工作全面展开

本报讯 为深入贯彻落实科学发展观,深化管理改革创新,再造竞争新优势,近日,中铝山西企业各单位纷纷开展科级干部民主测评、竞聘演讲,按照《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》和《中铝山西企业关于优化各单位内部组织机构设置的指导意见》等相关文件要求,深入开展、有序推进科级机构优化工作。

**第一氧化铝厂:**4月28日,管理改革创新、优化组织机构设置工作全面开始。4月28日至30日,第一氧化铝厂组织实施了科级干部民主测评。5月4日,科级干部竞聘演讲正式开始,参加竞聘的干部以个人工作业绩、对竞聘岗位的认识、竞争优势与不足以及2010年工作思路、设想、具体工作措施为内容进行了精彩的演讲。第一氧化铝厂科级干部竞聘工作领导小组根据演讲结果、民主测评和考核评价的实际得分结果,同时结合竞聘人员的德、能、勤、绩、廉情况,专业和政治素质以及竞聘岗位的适应程度进行全面考察,最后按照综合得分情况确定拟聘人选。

**第二氧化铝厂:**5月4日举行科级干部竞聘演讲。这是第二氧化铝厂推动分厂实施深度结构调整和管理改革创新的有力举措。分厂17名行政科级干部结合自己的工作经历,分别从工作业绩、对竞聘岗位的认识、竞聘岗位适合度分析、2010年工作设想和具体工作措施目标等方面进行了富有激情的演讲,不仅阐明了对企

业管理改革创新重大意义的深刻认识,同时表达了“我要干”的强烈愿望和决心。

竞聘采取民主测评、考核评价和竞聘演讲相结合的方法进行。分厂领导及职工代表组成的评委组,对竞聘人员进行综合考评,同时对11名党群干部的工作情况进行了考核评价,保证了竞聘演讲和考核评价的公平、公正、公开。

**运输部:**4月29日至5月3日,运输部优化组织机构设置工作全面、有序展开。按照规定程序,在召开改革动员会的基础上,运输部分别对改革后的岗位及职责、报名资格条件和进行了公布通报,召开民主测评会,对现有副科级以上干部进行了民主测评,并于5月3日进行公开竞聘。

竞聘过程中,评审人员仔细、认真地对竞聘人员的演讲内容、竞聘岗位的认识、2010年工作设想、具体工作措施、语言表达能力、举止仪表等方面进行全面考评。竞聘人员纷纷表示,感谢组织为他们提供一个公平竞争、展示自我的平台,不管最后结果如何,都将一如既往,兢兢业业做好工作,为企业的生存和发展奉献自己的一份力量。

**检修分厂:**在“五一”节假日期间,检修分厂开展科级干部竞聘上岗演讲。19名正科级干部分别做了竞聘演讲,7名评委按执行标准现场打分。

分厂根据《中铝山西企业关于优化各单位内部组织机构设置的指

导意见》,以建立精干高效组织机构为目标,坚持分步实施有序推进、精干高效、公开、公平、公正原则,按照“局域化”管理模式,对产品、工艺、职能相近以及生产关联度强的车间进行整合,精简管理科室,在现有科级机构和科级干部配置的基础上,实现科级机构和科级干部各精简30%的“双30”目标。4月28日,分厂组织副科级以上干部召开优化组织机构动员会,分三个小组对所有科级、副科级干部进行了民主测评。民主测评和演讲结果将作为竞聘上岗的考核条件。

**技术中心:**4月30日,在四楼会议室进行的科级干部竞聘演讲,标志着技术中心机构改革工作全面铺开。本着有利于大局稳定、有利于工作效率提高、有利于职工积极性调动的“三个有利于”原则,技术中心对科级干部进行了民主测评,并根据分公司人力资源部的批复调整了机构设置,将所属车间科室由15个减少为10个,科级职位由22个减少为15个。

此次竞聘由科级干部根据个人意愿申报。竞聘演讲的主要内容包括工作业绩、对竞聘岗位的认识、竞聘岗位适合度分析、2010年工作设想、具体工作措施目标等。科级干部在演讲中纷纷表示,坚决支持企业的改革政策和措施,无论竞聘成功与否,都将以此竞聘为契机,努力提升自己的综合素质,力争为企业做出更大的贡献。(本报综合报道)

本报讯 四月份,水泥厂共生产水泥3.89万吨,生产熟料3.54万吨,水泥磨台产能每小时58.67吨,运转率达到89.09%,回转窑每小时产能为52.72吨,运转率90.3%,均创2010年新高。

进入四月份,水泥厂强化以调度为中心的生产组织,要求所有影响产量、质量的问题,无论大小,都必须召开分析会,查找原因,制定相应措施,杜绝类似情况再次发生。与此同时,水泥厂派出人员到郑州铝厂水泥厂、广厦集团实地考察,学习借鉴先进经验;邀请广厦和耀县等地水泥专家会诊水泥厂达标达产的瓶颈问题,对生产工艺流程进行分析,制定相应措施,稳定技术操作参数。水泥厂对原料配料方案重新调整,用砂土更换原来砂岩,既降低机械磨损,减少电耗,又降低了生产成本,仅此一项,吨熟料成本降低8.32元。(水泥厂)

## 水泥厂 生产指标创新高



检修分厂压容二车间员工在高空精心处理回转窑裂缝。近日,压容二车间针对不同板厚的焊接难题和高空作业困难,采取多种措施,制定科学的技术方案。施工人员分三组轮流作业,安全、质量及相关技术人员坚守现场服务指导。检修人员经过焊接打坡口、逐层焊接等精心处理,圆满完成了5号窑裂缝抢修任务,为熟料窑正常运转提供了保障。摄影报道 贾平阳

## 浅谈习惯性违章

吴瑞

2010年是中铝公司“反习惯性违章活动年”。说起习惯性违章,工作中是时有发生,如安全帽不系带、长发未插入帽内等等。冰冻三尺,非一日之寒。习惯性违章有它的广泛性、顽固性等,究其原因,有以下几点。

一是责任心不强。以笔者所从事工作——泵工为例,有人说“泵工有啥干的,开关阀门谁不会”。其实不然,按规定每小时巡检一次,点检的部位有电机轴承、电机接线盒进线、水泵内外侧轴承等等,有耳听、眼看、手摸、鼻嗅等多种点检方法。随着天气越来越热,电机接线盒进线部位很容易发热,如不认真点检、仔细观察,进线超过一定温度就会烧坏电机接线盒,继而引起事故。

二是违反规章制度。各种规章制度都是前人经验的积累,是我们必须遵守的安全“法律”。不遵循规章制度,以身试“法”的结果,必然是安全事故。长期以来个别职工在执行规章制度方面随意性很大,对保证自身安全的措施不熟悉,安规考试虽然每年都要进行,可如果不结合实际进行学习,即使临阵磨枪,通过了考试,在实际工作中不会综合运用,也会造成不自觉地违反规章制度。

三是技术差。如果工作中仅粗知一般运行工作知识,知其然不知其所以然,学习业务技术的目的不明确,口头上重视业务技术,实际上不懂,应用中不知所措,也为事故的发生埋下了隐患。

四是存在侥幸心理。一些上班时间长的同志,总认为自己有经验、有能力,明知某种做法属违章行为,可能引起不良后果或事故,但抱着并非每次违章作业都会发生事故的心态,以前这样做不会出现问题,这次也不会,于是在侥幸心理的驱使下铤而走险,一旦环境、设备有变化,就很可能引发事故。

五是形式主义。一些职工在各项安全工作中存在着凑合、应付、碍于面子、怕得罪人、应付检查等心理,助长了习惯性违章的发生,以至于形成“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的现象。

我们一定要认清习惯性违章的危害,增强安全意识,采取多方面的防范措施,真正做到“安全第一,预防为主”,要培养认真负责的精神,谨慎细致的性格,忠诚老实的态度,再加上良好的业务技术,熟练的操作技能,过硬的事故处理能力,只有这样,我们才能真正实现“高高兴兴上班,平平安安回家”。



“安康杯”有奖征文

拜耳法种分分解率作为氧化铝生产的关键指标之一,它的高低直接关系到氧化铝的产能和品质。分解率每提高1%,企业一天就可多产出氧化铝数十吨。可以说,这小小的数字中蕴藏着巨大的经济效益。

为实现年初两级职代会上提出的工作目标,第二氧化铝厂通过强化生产组织,科学统筹安排,掌控关键环节,实施技术改造,从多方面改善生产环境,使拜耳法种分分解率得到逐步提高。截至目前,拜耳法种分分解率稳定在47%左右。

### 强化生产组织 科学统筹安排

随着氧化铝产量的不断提升,分公司对拜耳法种分分解率也提出了更高要求。面对生产经营新形势,第二氧化铝厂围绕提高种分分解率采取了一系列措施。

降低种分分解温度是提高分解率的关键。为此,第二氧化铝厂严格首槽温度措施,要求主控室每隔一小时检查一次精液、母液输送情况;控制好二段降温,要求岗位人员及时巡检、调整液面,确保种分槽液位。为确保降温设施的正常运转,4月初,第二氧化铝厂就如何加强降温设施的检修与维护召开专题会,从降温设施的检修质量、化学清洗、备件供应等几个方面加强安排部署,确保降温效果。针对夏季将至,气温上升的情况,二厂做好一步、二步4台螺旋板式机的备用工作,确保种分分解温度不受天气影响。

保持较高的分解首槽固含,可以在保证分解产品粒度的条件下,最大限度地提高拜耳法种分分解率。生产组织方面,第二氧化铝厂采取适量减少氢氧化铝进仓、降低焙烧炉产量等措施,以提高种分槽固含,同时安排技术人员24小时跟班作业,加强种分分解条件的检查。

### 掌控关键环节 改善分解条件

种分车间和六车间是氧化铝生产流程中的重要序列,更是提升种分分解率的关键环节。

为保持较高的分解首槽固含,种分车间强化岗位操作,专业工程师跟班作业,细化工艺技术条件和指标的考核,狠抓技术标准,规范操作程序,对技术条件发生偏离等情况,及时分析原因,并采取修正措施;加强对精液泵、母液泵等重点设备的监测、维护,确保精液输送畅通;对板式热交换器、闪蒸器和螺旋板式等降温设备定期碱洗和酸洗,使设备高效稳定运行,保证种分槽首槽以及中间降温,为提高拜耳

## 小数字蕴藏大效益

### ——第二氧化铝厂提升拜耳法种分分解率工作侧记

金海波 孙佳玲

法种分分解率奠定了基础。

六车间为了了解决种分槽物料降温幅度小的问题,重点对一、二烧宽通道板式降温系统进行全方

位的检查消除。在消除过程中,六车间及检修车间克服因宽板停车时间长,螺栓生锈、阀门不灵活等诸多困难,对一、二烧宽板进出冷却水系统的阀门、管道、清灰箱进行细致的检查、清理。二厂主管领导、技术科、调度科等专业技术人员现场督战,指导消除工作。同时,岗位员工加强种分槽物料的温度监测、统计,随时掌握温度变化情况,使温度得到有效控制。

### 实施技术改造 分解率稳中有升

实施技术改造是提升种分分解率的有效途径。第二氧化铝厂先后实施烧碱法种分槽流程改造和种分槽液碱泡洗流程改造,取得了良好效果。

烧碱法种分槽流程改造,可有效延长分解时间,提高分解中段降温能力,缓解创新串联法生产给拜耳法种分带来的压力,对提高拜耳法种分分解率起到积极的促进作用。为确保流程改造成功,分公司、第二氧化铝厂技术人员及多方专家对四套改造方案进行充分论证,并最终确定最佳方案。3月29日,流程改造的8个大项以及涉及清理、检查、消除等96项工作全面铺开。改造过程中,分厂领导对改造流程进行实地察看和分析研究,深入检修施工现场,解决施工过程中遇到的困难和问题。所有参战员工主动放弃节假日,排除一切不利因素,昼夜施工,赶工期、保进度,共铺设流程管道590米,新老流程切换80余处,检查清理槽子22台,检查流程管道7600米。通过参战人员的通力合作,4月6日上午10时,改进后的烧碱法种分槽投入生产运行。这次流程改造通过完善工艺流程,使种分分解率得到提升,同时也充分利用了分公司闲置设备,投用后预计年经济效益在1000万元以上。

4月23日,第二氧化铝厂拜耳法种分槽液碱泡洗流程改造一次试车成功,提高了种分槽的运转率,为拜耳法分解率的提高创造有利条件。

拜耳法种分分解率每一个百分点提升的背后,都渗透着第二氧化铝厂全体干部员工的辛勤和汗水;每一个百分点的提升,对全年任务的完成,对降低成本,提高效益都具有十分重要的意义。第二氧化铝厂全体员工将再接再厉,为提升氧化铝产量和质量付出更多的努力。

# 铝城部分居民用上岩溶水

本报讯 4月28日,随着天津市龙门集中供水公司岩溶水二级泵站的启动,岩溶水开始流进山西铝厂生活区岩溶水管网。目前,已有曙光区、毓秀南小区的2000余户居民率先饮用上甘甜清澈的岩溶水,告别了饮用黄河滩水源并供水的历史。经过一个星期的试运行后,厂区内岩溶水管网运行平稳,各项运行指标均符合标准。

为使居民早日饮用上岩溶水,生活服务处与后勤处协调、配合,制定了详细输送计划,改造、更换了部分管道和阀门。在输送当日,严格按照输送方案,组织人员定时、定点观察管网压力及流量,及时调整压力,确保岩溶水按时、按质输送到户。随着岩溶水工程的不断深入,将采取逐区片供应的方式,使山西铝厂居民在不久的将来陆续饮用上岩溶水。(王中生)



## 海宝带您看世博

亲爱的读者朋友们好,我是中国2010年上海世博会吉祥物“海宝”,意即“四海之宝”。从本期起,我将带您一起看世博,不论是世博会的来历,意义,世博会中发生的故事,还是上海世博会,海宝我都会带您一一了解,也许我们的启程不是很早,但是在我的解说下,您一定会了解世博,爱上世博。还等什么,出发吧,今天第一站——

### 相关链接:

岩溶水,又称喀斯特水,是天然的矿泉水。

天然矿泉水是富有矿物质营养的健康之水,能给人带来活力。除了能解渴外,还可以提高身体免疫力,减少疾病的发生,延年益寿。

经科学测定,矿泉水富含人体所必需的微量元素

有:锌、偏硅酸、锶、铁、硒等。常量元素:也即是天然矿泉水中含量较多的元素(或离子)它们是:钾、钠、钙、镁等。这些常量元素对人体的有益作用和功能也是不可低估的,尤其是它们在适当的含量和配比时,对人体的作用将会更好,如水中的钙和镁其量的比值为3:1时,这与人体血液中的钙、镁比例很近似,故很容易被人体所吸收。

从近代生物化学、量子化学及结构物理学研究证明,水中矿物质和微量元素对人体生命与健康是不能缺少的,是不能用食物中的矿物质和微量元素完全取代的,水中的矿物质和微量元素是离子态,容易被人体所

吸收,其吸收高达90%以上,而且吸收的快。另外还特别值得提出的是:水中pH值,对人体健康也是重要因素,人体液呈弱碱性,pH值范围在7.3~7.45。矿泉水属弱碱性,pH值一般在7.5左右,与人体体液的pH值相吻合,有利于维持正常的渗透压和酸碱平衡,促进新陈代谢。

## 上海世博会吉祥物海宝来历

世博会吉祥物,不仅是世博会品牌形象的重要载体,而且体现了世博会举办国家、举办城市独特的文化魅力,体现了世博会举办国家的民族文化和精神风貌,她已经成为世博会最具价值的无形资产之一。

2007年12月18日晚8点,万众瞩目的2010年上海世博会吉祥物“海宝”终于掀开了神秘面纱,蓝色“人”字的可爱造型让所有人耳目一新。

海宝,以汉字“人”字为核心创意,配以代表生命和活力的海蓝色。它的欢笑,展示着中国积极乐观、健康向上的精神面貌;它挺胸抬头的动作和双手的配合,显示着包容和热情;它翘起的大拇指,是对来自世界各地朋友们发出的真诚邀请。

海宝以汉字的“人”作为核心创意,既反映了中国文化的特色,又呼应了上海世博会会徽的设计理念。在国际大型活动吉祥物设计中率先使用文字作为吉祥物设计的创意,是一次创新,“海宝”从头到脚都充满了涵义。

头发:象翻卷的海浪,显得活泼有个性,点明了吉祥物出生地的区域特征和生命来源。

脸部:卡通化的简约表情,友好而充满自信。

眼睛:大大、圆圆的眼睛,对未来城市充满期待。

蓝色:充满包容性、想象力,象征充满发展希望和潜力的中国。

身体:圆润的身体,展示着和谐生活的美好感受,可爱而俏皮。

拳头:翘起拇指,是对全世界朋友的赞许和欢迎。

大脚:稳固地站立在地面上,成为热情张开的双臂的有力支撑,预示中国有能力、有决心办好世博会。

“人”字互相支撑的结构也揭示了美好生活要靠你我共创的理念。只有全世界的“人”相互支撑,人与自然、人与社会、人与人之间和谐相处,这样的城市才生活才会更加美好。

人是城市的细胞,又是城市的灵魂——人赋予城市文化、性格和创造力。随着城市化进程的加速,越来越多的人成为“城市人”。城市人口与日俱增,也更具有多样性。同时,城市之外的人们生活也不可避免的受到城市化进程的影响。

## 禹门分局五项措施强化校园及周边治安

本报讯 为给校园创造安定良好的教学秩序,确保广大师生和幼儿的人身安全,5月4日,运城公安局禹门分局迅速采取五条措施,对辖区2所中学、4所小学、5所幼儿园以及2所职业学校校园及周边治安秩序展开全面整治。

禹门分局第一成立了以辖区学校管理机构负责人以及治安、派出所、刑警、巡警、交警等部门负责人为成员的校园及周边治安秩序整治领导小组。第二为铝基地13所学校、幼儿园派驻了法制副校长(法制辅导员),开展“一包一”的安全防范及法制教育活动。向广大师生宣传法制和消防、交通安全知识,传授自防、自卫、自救技能,不断提高广大学生的法制意识,防范意识和自我保护能力。第三组织民警深入各学校、幼儿园及周边地区开展治安隐患排查。组织巡警定时、定点在各学校、幼儿园周边进行治安巡逻,并保证每个校门口至少有一名巡警蹲点维持秩序。第四召集治安秩序整治领导小组成员通报全国各地校园案件,共同研究探讨开展校园及周边治安秩序整治行动的具体措施。要求各学校高度重视学校安全,积极配合公安机关做好校园及周边治安秩序整治行动。第五对各幼儿园和小学生上课接送问题与校方进行专题研究与探讨,要求各幼儿园以生活服务中心牵

头,制定幼儿家长接送孩子的有关规定,实行双方共担责任制,统一使用接送卡,确保孩子安全到校,平安回家。(王卫平)

## 检修纪委在优化组织机构中发挥监督作用

本报讯 近日,检修分厂纪委在分厂深化改革改革创新中充分发挥监督作用,全过程参与,保证优化组织机构公开、公平、公正推进。

为了进一步提高工作效率,检修分厂根据《中铝山西企业关于优化各单位内部组织机构设置的指导意见》进行优化组织机构,按照“局域化”管理模式,对产品、工艺、职能相近以及生产关联度强的车间进行整合,精简管理科室,在现有科级机构和科级干部配置的基础上,实现科级机构和科级干部各精简30%的“双30”目标。分厂纪委在整个活动中,从前期的准备工作就开始参与,在科级干部民主测评和竞聘上岗演讲等环节时时监督,对数据统计、意见汇总、材料报送等全程负责,同时向上级部门提交现任科级干部有关情况意见。

目前,分厂优化组织机构工作正按计划稳步推进。(张安泽)

## 80万吨氧化铝厂召开纪念“五四”运动91周年暨优秀青年表彰大会

本报讯 为了继承和发扬五四运动的光荣传统,大力弘扬和培育伟大的民族精神,促进青年员工更好地成长成才。4月30日,80万吨氧化铝厂召开纪念“五四”运动91周年暨优秀青年表彰大会,旨在进一步激励和动员各级团组织和广大青年员工积极投身于分厂生产经营建设,立足岗位,再立新功,再创佳绩。与会人员共同缅怀了五四运

动和中国青年在中国社会伟大变革和发展进步中所作出的重要贡献。分厂对青年员工提出了“坚定信念、加强学习、勇于创新、扎实工作”的四点要求,号召全体青年员工要不负企业重托,继承发扬“五四”光荣传统,积极实践科学发展观重要思想,与时俱进,扎实工作,为实现分厂2010年各项工作任务做出更大的贡献。(周永胜)

今年的“两会”提出:要“大力调整经济结构,夯实长远发展基础”,在结构调整中势必出现很多新情况、新问题,对此要有足够的能力和智慧。同时,2010年也是企业全方位实施结构调整、深化管理改革创新的关键之年,这就需要企业加强学习,特别要在提升学习力上下功夫。笔者结合在企业多年的工作实践,就如何提升企业学习力谈几点粗浅看法。

### 明确目标,解决好学习动力问题

所谓学习动力,实际上就是学习的目标。邓小平提出:“学习是前进的基础。”这是至理名言。历史经验告诉我们:学习是一个人获取知识、提高素质、增长本领的重要途径。无论是个人还是社会,无论是国家还是政党,如果不加强学习,不提高学习能力,势必会落伍。尤其是国有企业,如果不重视学习力的提升,发展前进便无从谈起。

### 遵循成人学习规律,提升企业整体学习力

未成年人的学习主要是解决“知识”的问题,而成人的学习主要是解决“能力再造”的问题。基于这一区别和认识,我们才能有的放矢地谈企业员工的学习。首先,对学习力要有一个基本的认识。最常用的学习方法有阅读、倾听、观察、思考、辩论、询问、交流、实践等,要善于融合多种方式获取知识、提升能力和素质,对于企业员工来说,提升能力和素质当然更为重要。其次,对学习力要有一个合

理的安排。企业员工的学习,总是存在工学矛盾。解决较好办法一是自己合理安排时间,提高学习效率;二是企业为员工创造学习条件。再其次,对学习途径要广借社会化的渠道。一方面要善用现代化手段。随着科学技术高速发展,信息化、网络化程度越来越高,要大力利用现代传媒载体,丰富我们的知识宝库和创造性资源。二要提供“系统培训平台”,使培训社会化、多元化。举办各类理论培训班、专业培训

班、关键岗位人员培训班等,对员工进行“快速充电”、“持续充电”,发挥短平快系统培训优势。三要培养良好的学习习惯。“为了学习而学习”是学习的最初阶段。企业员工的学习要“自动自发”和“互动”相结合,重点在提升学习力上下功夫。要善于在实践中运用,在运用中思考、在思考中提升,在提升中创造,养成活学活用、自主创新的良好学习习惯。四要建立一个良好的学习制度。良好的学习制度和载体,是弥补员工“自动自发”学习中缺乏系统

性、层次性、高度等方面的不足或者空缺,整合提升企业整体学习力的不可或缺的重要内容。如坚持和完善目前各单位已有的党委中心组学习制度、党内学习制度、班组学习制度、新员工培训制度、安全培训制度、业务培训制度等,用制度来规划和激发员工的“能力再造”。

### 能级匹配,注重员工学习的差异化需求

企业员工工作岗位分工有不同、职务有上下、能力有高低、需求有差异,因此,组织

业坚强的领导核心。中层管理干部重点要加强“悟性”学习。学习的重点在于增强“悟性”,提升分析判断问题的能力。对上要能领会领导的要求,带领下属创造性地开展工作;对下要能“悟懂”下属的要求,提高下属工作的主观能动性。对于这类管理干部,企业也可以通过采取“内外培训”途径,为他们提供更高层次的管理方面的培训机会,突出提升他们的管理能力、执行能力,增强他们对问题、对形势、对分管工作的分析判断能力,使他们真正成为企业发展的中流砥柱。

专业技术人员重点要加强“应用性”学习。坚持干什么学什么、缺什么补什么原则,刻苦钻研专业技术,认真学习新兴技术,在实践中不断攻克技术难关,努力成为行家里手,为企业快速发展提供技术支持。普通员工和员工重点要加强基础性学习。要能熟知岗位职责、企业基本的规章制度,掌握岗位工作中应知应会的基本知识、基本要求、操作规程。如对每年新接受的大学生及退伍兵,集中开展一定时间的短期学习,集中对企业的基本管理制度、管理模式、企业文化等各个方面的基本要求进行培训,使他们尽快缩短适应期,较快地融入各自的工作中。

学习力就像一座宝藏,无论任何时候,只要尽力地去挖掘,就能填补“空白”,收获惊喜,成为企业长远发展的动力源泉。

## 提升企业员工持续学习力的几点思考

刘德存 王小玲

学习的内容要注重实际需要,注重能力匹配,注意层级台阶,把能力和素质培训放在首位,不能“眉毛胡子一把抓”。领导班子重点要加强“前瞻性”学习。要通过党委中心组学习、领导班子学习研讨等形式,围绕企业发展中带有全局性、战略性的问题,或者阶段性发展中的重大问题进行深入学习和研究,要善于运用哲学思维方式改进领导工作方法,切实提高班子 members 的战略思维、创新思维、辩证思维能力,使其真正成为企

# 生命之花如此美丽

● 赵军霞

因为在山西铝厂职工医院做志愿者的缘故,4月19日,“3·28”获救矿工武林果出院后给我打来电话:“我很好,我在矿上,谢谢你们!”后来,又陆续接到其他矿工发来的短信,“我到家了,请放心!”“谢谢你们对我们的关心!”在看到短信的瞬间,我的心被温暖紧紧地包围着……

志愿者的日子是快乐的,因为彼此间充满信任和关爱。

在医院做志愿者的那几天,每天发生的一些事情都会让我感动:护士给矿工兄弟输液,临走时,手突然被矿工紧紧拉住,虽然矿工眼睛上还蒙着遮光的毛巾,但对护士们毫不嫌弃地给自己洗脸、洗脚都铭刻在心,深表感激,还有矿工与亲人见面时相拥而泣的情景,在场的每个人都流下热泪,整个病房充满着温情。

在10余天的志愿服务的日子里,在拖地、打水、下棋、陪护、谈心等琐碎事项中,志愿者们与获救矿工兄弟建立了深厚的感情。每天总期待着去医院陪护矿工兄弟,以至于闲暇时间有时竟显得那么漫长。每天再累,干完手头的活,志愿者们都不想立刻走,总想多陪陪这些矿工兄弟,哪怕是陪他们再说说,聊聊天。每天到家再忙再累,志愿者们都会抽出时间,把工作心得和感触写入日记,以文字形式记录下这段难忘的经历。

在开展工作的第二天,一位志愿者在日记里这样写道:按要求戴上了头套和口罩,进行了快速消毒,我轻轻走进病区。工人兄弟已吃完早餐。我配合医护人员收拾碗筷,询问是否需要喝水。有的需要洗脸,就帮他们打凉水,兑热水,倒刷牙水。在他们洗漱干净后,把毛巾倒掉,毛巾投洗干净。拖地时,我们俩前后拖了两遍,汗水直冒,但我们一直微笑着,快乐发自心底。

接下来的日子里,志愿者们继续精心做好了自己的工作,从日记中可见一斑。“今天是志愿工作的第五天,风呼呼地刮个不停,骑车逆行比走路都难。进到病区,习惯先去史风雷。让我大吃一惊的是,床上换了个人!暗自琢磨,难道小史昨天下午转走了?问临床的胡师傅,原来这小子与别人换了床位,找老乡去了。过去看他时,他与老乡聊得起劲。快11时,国家安全生产监督管理局局长骆琳与省领导来看望住院人员,感觉到党和政府全心全意为人民服务的宗旨温暖着每个人的心……”

志愿者工作第七天。“今天一到病房,感受到工友们恢复后的活力,一句句‘志愿者来啦’的招呼,让我很高兴。他们痊愈得很快,精神状态不错,有的三三两两的扎堆说话,有的寻找着自己喜欢的电视节目。我加入他们的聊天,从天气说起,聊他们感兴趣的话题,感觉他们的精神已经恢复了健康。越聊

越热乎,正好,我带了相机,提议合影,得到大家一致赞同。我想,是缘分让我们以这样的形式相聚,我挺珍惜跟工人兄弟们在一起的日子。”

最让我们志愿者难忘的是,第九天,经过身体的治疗、精神的安慰,有两位矿工兄弟先期出院了。紧接着的两天里,陆续有人康复出院,与家人团聚。这是我们每个人期待的,却也有些失落。短短的几天时间里,我们志愿者见证了山西铝厂职工医院所有医护人员全力以赴、不遗余力、无微不至对矿工兄弟的照顾和治疗,也感受到了矿工兄弟对党和政府的信任,对医生护士的信任,以及对对我们青年志愿者的信任。“一日不见,如隔三秋”,所有人员与矿工兄弟间结下了深厚的友谊和感情,所有的人就像一家人一样,彼此关心,互相帮助,矿工兄弟从内心里感受到人间温暖,感受到挚爱真情。虽然只有短短几天时间,彼此间却有着那么多的不舍,那么多的牵挂,那么多的留恋……

出院了,虽然只是一个报平安的电话,虽然只是一个简短的问候或感谢,但我们的确感受到了人间大爱的真诚魅力。如果没有党中央、国务院领导的亲切关怀,没有省委省政府的果断决策,没有中铝公司的大力协助,没有山西铝厂及职工医院全体医护人员的全力救援,人间是难以盛开如此美丽的生命之花的。再次深深地祝愿,远方的矿工兄弟都能走好今后的人生道路,都能永远的平安和幸福。



生活手记

# 幸福就在身边

● 苏伟

一个人幸福与否来源于他的幸福感,《老大的幸福》诠释了人的幸福观和人生观之间的差异,无所谓好与坏、对与错,“活着就是幸福”。人生就是一出情节跌宕起伏的电视剧,有高峰也有低谷,正像片中老二的事业辉煌得让人羡慕,但顷刻间说没就没了。盲目追求只会使人迷失,正如老大说的“知足常乐”,幸福自然就出现了。作为一名企业员工,我想,踏踏实实干好工作是我们的本分,调整好心态,像老大一样的树立自己的幸福观,幸福就会时刻都伴随我们。

# 《百科全说》智慧生活

● 陈文郁

每周一至周四晚7时30分,我都会锁定湖南卫视《百科全说》栏目。该栏目是一档以养生保健为主要话题的脱口秀节目,每周都会请来不同的专家为观众答疑解惑,如北京名医张悟本推广的食疗保健法;西木博士推荐零减肥法;董金狮讲解塑料生活用品危害;养生专家马悦凌传授如何养生瘦身等等,让《百科全说》在富有娱乐性的同时,也增强了知识性,使观众在笑声中学到知识,对人们生活有很强的指导性。看《百科全说》,智慧生活,快乐生活。

# 团结凝聚力量

● 苗培英

看了中央电视台“情系玉树 大爱无疆”抗震救灾大型募捐活动特别节目,感触颇多。我们看到了最可爱的人,他们与时间赛跑,为埋在废墟里的生命赢得生存的希望;看到了香港义工黄福荣生前的幸福笑容;看到了来自灾区的小志愿者们才仁且舟感激的泪水和对今后幸福生活的向往。募捐现场,无论是企业还是个人,在大灾面前义不容辞、慷慨解囊,有钱出钱,有力出力,真正显示了祖国大家庭的团结与友爱。正如歌中唱到:“有一种倒下叫站起,有一种选择叫坚定。力量传递力量,生命关爱生命。玉树不倒,青海长青,中华民族在风雨中永恒。”



看台声音

# 银色花 第692期

早就听桂莉姐说,她要出一本书。于是,就在心里盼着,就在脑子里想着她的书出来后的模样。

时间一天天的过去。每见她一次我都要问一次,从她口中得知,书稿发过去了……书稿通过编辑审阅了……终于,在庚寅年一个春暖花开的日子,不经意间我走进海洋书店,不经意间拿起一本绿色封面的看起来十分赏心悦目的书,漫不经心地翻阅起来。谁知这一看不要紧,竟看得我瞪大了眼睛——呵呵,竟是桂莉姐写的书!她的书出版了!她的书终于在漫长的等待之后,千呼万唤的露出了它的容颜——竟是那样的淡雅。书名为《行走的记忆》,换了个笔名叫做茉莉花开。茉莉花开,好一个富有诗意的名字!

# 春季茉莉花开

是这些不长的文字,却让人读得不忍释卷——诗歌,满口余香;散文,情深意长。生活中的家长里短、儿女情长,竟被她写得神采飞扬。

过去的岁月,苦有苦处,乐有乐趣,居家过日子的点点滴滴在她的笔下汇聚成爱的海洋。是的,只有对生活的热爱才能发现其中之美,才能写出如此的锦绣文章。

母爱深似海,父爱重如山。从她写父母的那些文章中可以看出,桂莉姐是一个非常孝顺的人。对父母的款款深情,都入木三分地呈现在字里行间。

先生体贴,女儿懂事,一家老小共同谱写爱的乐章,她的那个家呀,就是那些在中华民族传统美德浸润下千万家庭的缩影。

华灯初上,一口气我读完了最后一页,轻轻合上书,与桂莉姐的交流告一段落。但是,书中的那些喜怒哀乐,有趣场景却还在我的脑海中反复跳

跃,让我时不时地拉出来仔细品味。是的,生活一直在继续,其间浪花就会不断的涌动;而这些浪花正是我们忽略的,却有幸被作者记录了下来。于是,生活中就多了几分精彩,少了几分烦恼。其喜其乐精致的文字让我们大家共享。



下漫笔



「藏头八卦阵书法」是陕西省书法家、陕西省政协委员张万淮先生创造的一种书法布局格式。2003年取得陕西省版权局「书法排版艺术」登记证书,成为书林一朵独具特色的奇葩。在该件书法作品作品中,书法家嵌入了毛泽东的四首七律诗,堪称「藏头八卦阵书法」的精品。 书法张万淮 摄影刘峰

清晨,春风拂面,迎着初升的太阳,呼吸着雨后清新的空气,漫步在梧桐园。各种花儿开了,树叶和小草都绿了,桃花艳丽,樱花粉白,野花绚烂,桐花飘香,杨柳依依。身在其中,不由得心情舒畅,几许浪漫,涌上心头。

以前,我不锻炼,夏天怕热,冬天怕冷,春秋两季又懒得怕动,整天把自己关在家里,不是看电视,就是睡觉。于是,我的血压升高了,腿脚疼痛了,身子臃肿了,经常头疼,感冒发烧。每到冬天,我的哮喘病就犯了,咳嗽得连气都上不来,只能住院输液。花钱是小事,关键是自己遭罪。去年清明节后,在孩子们的劝

说下,在朋友们的鼓动下,我走出家门,走向体育场。我跟着锻炼的人流,在体育场,在梧桐园走路,听着广播,做着保健操,在跑步机等各种器械上活动……夏天汗流浹

# 锻炼大有裨益

● 薛淑兰

背,我坚持;冬天风霜雪雨,我坚持。一年来,从一开始的不习惯,到现在的每天必不可少,风雨无阻,我坚持锻炼。

现在,我的血压稳定了,腿脚利索了,体质增强了,免疫力提高了,脸色红润了。尤其是我的哮喘咳嗽,再没犯过。我感觉,生命在

于运动,加强体育锻炼是一种很好的保健方法,它有利于促进人体的新陈代谢,能松弛紧张的大脑,活动僵化的筋骨,使人的身体、精神保持劳逸结合的状态。经常坚持走路散步,在充满清新空气的场所里活动,还可以加强身体各系统、各器官功能,有利于消除疲劳,延缓衰老,是长寿的重要因素。我

感到,当我们能活动时,千万不要放弃活动的机会。人常说,“饭后百步走,活到九十九”,请永远记住这句话,加入到锻炼身体行列来吧!



人生感悟

## 以度量人

面对复杂的社会关系和瞬息万变的人情世故，许多人会感叹活得太累。其实，只要我们保持平和的心态，不去计较人生的成败，始终保持一颗感恩的心，同样可以活得轻松自在，活出人生的精彩！以度量人的为人处世原则，可以让你意想不到的收获。

45度做人：人活在世上，要俯下身子，正视前方的路，以谦虚的态度，踏踏实实、一步一个脚印地往前走。既不要因为一时的成功而骄傲自大，也不要因为一时的失败而一蹶不振。每个人都有闪光的一面，值得我们去学习借鉴。

90度做事：90度是垂直的，要求我们做事要公正无私、光明磊落。人活一世要坦诚做事、真诚做人，做一个真正的君子。

180度为人：180度是一条直线，要求我们对人要直爽坦率，不要遮遮掩掩，不要虚伪、虚荣，要真诚地对待每一个人。

360度处事：360度是一个圆，代表完美、圆满、成功。要求我们处理事情尽可能做到周到、细致，圆满完成每一项工作，努力协调好各种人际关系，尽可能地用自己的真诚与自信，赢得他人的理解与信任，最终达到一种完美的理想境界。

其实，社会很简单，复杂的是人；生活很轻松，沉重的是感情，人到无求品自高，事到知足心常泰，将是我们永恒的追求和努力的方向！

## 准点吃饭九十年不变

李玉奇，1917年出生，从医60余载。现任辽宁中医药大学教授、博士生导师，辽宁中医药大学附属医院主任医师。

已经九旬高龄的李玉奇老人，就像他自己所说，耳聪目明、言谈利落，身体指标全部达标。谈到自己的养生之道，李先生表示，主要有三：

一、饮食起居有规律。李老曾说：“吾起居有矩，寝食有规。每日卯时随日出而起，缓带宽服漫步于庭。夏日则信步林荫，冬月则踏雪户外。伸臂摇颈，活动筋骨，推动血脉，缓步百米而返。晚餐之后，或头戴明月或肩掬北斗，缓步行走半个时辰。每日如此，归舍时自感身轻目明……戊亥之时宽衣入榻。日复一日，年复一年，至今已有半个世纪。”

李老身边的人也说，李老吃饭时间非常精确，工作期间，早饭为6点，午饭为12点，晚饭为下午6点，数十年如一日。离开工作岗位后，李老将早饭时间延迟了一个小时，但同样严格遵守，至今保持不变。李老吃饭讲究少而杂。

二、调节情志，豁达面对人生。李老调节情绪有一个方法就是画竹子，在生活上遇到不能排解的情绪时，就画一幅随风摇摆的竹子，画完欣赏一番后，就会把画撕掉，似乎已将烦恼抛却一空。

三、常用脑，烟酒适量。他深信大脑用进废退，愈用愈灵，所以他经常处于思考状态。同时对于烟酒，他并不禁绝，但会适量。