

劲旅

内部资料 免费交流

总第 1231 期

2010 年 9 月 7 日

星期二

农历庚寅年七月廿九

山西省连续性内部资料
准印证第 B172 号

总编辑 王泽生

本期 4 版

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

攻坚克难献赤诚 脱困发展谱新篇

——山西碳素厂脱困发展的主要做法及成效

编者按：2008 年年初，中铝公司将山西碳素厂划归山西铝厂直接管理。在山西铝厂的正确领导和全体干部员工的共同努力下，山西碳素厂解放思想，锐意进取，加强管理，加快转变发展方式，走上了产业化发展道路。中铝公司领导高度重视山西碳素厂的脱困发展，充分肯定了其改革发展的工作成效。本报特编发中国铝业公司办公厅印发《工作简报》上的“关于山西碳素厂脱困发展的做法”一文，敬请广大读者垂注。

自 2008 年年初中铝公司党组调整山西碳素厂管理层级，将其划归山西铝厂直接管理以来，在山西铝厂的正确领导下，山西碳素厂解放思想，攻坚克难，扎实工作，遵循国家产业政策，充分发挥山碳地域、交通和土地优势，利用介休能源资源丰富的天然优势，与当地优势民营企业路鑫集团合作，优选项目，发展产业，加快实施，短短两年多时间，就在介休建成了集物流、煤矿、发电、炉窑材料、矿产开发为一体的新型产业基地，形成了包括山西碳素厂在内的 6 个实体企业。职工历史拖欠全部兑现，放假职工全部上岗，生活条件大幅改善，山碳脱困发展进入了新的历史阶段。

一、排忧解难，解决历史拖欠坚定职工信心

历史拖欠工资是广大职工最关心、最直接、最现实的利益问题。为了尽早予以解决，专门成立了核实拖欠小组，对涉及职工历史性拖欠工资和医疗费等进行了逐一核实，并多次协调，反复核对。在积极应对国际金融危机的同时，中铝公司对山西碳素厂的脱困发展给予了高度关注和关心，先后拨付资金用于山碳补交职工养老金、发放拖欠职工生活费、医药费和工资。2008 年 11 月份，在金融危机进一步加剧的形势下，山西碳素厂克服困难，千方百计给在岗职工增加了收入。通过解决历史拖欠，增加职工收入，使职工得到实惠，坚定了脱困发展的信心。

二、科学规划，通过发展产业项目实现企业脱困

山西碳素厂要早日脱困、实现发展，规划产业项目，提高经济效益是有效途径。山西铝厂按照中铝公司的总体部署，把山碳脱困与山西铝厂的发展统筹考虑，发挥各种优势资源，解放思想、实事求是、集思广益、反复论证，规划了产业项目，明确了发展思路。

(一)成立山西晋铝物流有限公司。因地制宜，充分利用山碳原铁路专用线、站台、仓库等良好的物流仓储条件，成立了山西铝厂全资子公司山西晋铝物流有限公司，开展铁路发运、汽车运输、仓储和铝土矿购销业务。目前，年发运能力 100 万吨的铁路专用线一期改造完成，已投入运营，二期改造工程 8 月底完成；汽车运输业务已全面启动；年加工 45 万吨的矿石破碎系统已投入使用，并安置山碳放假职工 102 人。目前，公司部分业务已开始运营。



图为晋铝物流有限公司 300 万吨重介选煤主体厂房。摄影 本报记者 芦莲莲

(二)合资组建山西晋铝冶金材料有限公司。山西铝厂与山西介休路鑫煤炭气化有限公司共同出资组建山西晋铝冶金材料有限公司，建设清洁余热电站、年产 1 万吨氮化硅结合碳化硅、年产 2 万吨低碳吹氧高铝刚玉项目。三个项目均属于国家产业政策鼓励类和优先发展的环保和高技术产业项目，具有广阔的市场前景和较强的市场竞争力。项目已于 2010 年 6 月 29 日顺利投产，并安置山碳放假职工 390 人。2010 年下半年，可完成外供蒸汽 13 万吨，刚玉 13000 吨，氮化硅 3000 吨。

(三)合资组建介休市煜业选煤有限公司。山西铝厂与路鑫公司共同出资组建介休市煜业选煤有限公司，建设项目为年 300 万吨重介选煤。项目于 2009 年 2 月 10 日开工建设，到 2010 年 5 月 10 日基建基本结束，6 月 29 日全面投产，并安置山碳放假职工 358 人。公司每年 300 万吨原煤和 220 万吨精煤需要汽车运输，可为山西晋铝物流有限公司提供运输业务。

(四)合资组建山西晋铝佳鑫矿业开发有限公司。山西铝厂与路鑫公司共同出资组建山西晋铝佳鑫矿业开发有限公司，由山西铝厂控股，建设项目为年产 60 万吨铝土矿。目前，正与地方政府协调加紧办理铝土矿资源开采证。项目建成后，可安置山碳放假职工 60 人。

(五)成立山西介休鑫峪沟煤业(集团)有限公司。介休产业基地紧紧抓住山西省煤炭资源整合机遇，与介休市委、市政府及路鑫公司充分协商，共同组建大型煤业集团山西介休鑫峪沟煤业(集团)有限公司。目前已经完成了对各子公司的兼并重组，部分煤井已启封，进入扩能改造的基建期。

以上项目建成投产后，将形成 10 亿元以上的经济规模，山西碳素厂依托介休产业基地，进一步转型发展，一方面为介休产业基地职工家属提供优质服务，一方面通过有效盘活资产，盘活人力资源，逐步减少企业补贴，最终实现全面脱困。

三、以人为本，安置职工上岗实现脱困脱贫

山西碳素厂职工由于企业多年困难，收入微薄，部分职工家庭生活非常贫困。因此，安置放假职工重新上岗，增加收入是使职工脱困脱贫的主要途径。一方面，山碳在山西铝厂的支持下，对特困户进行了及时帮扶和救济，暂时解决他们的生活困难；并且针对职工不同情况，开辟多种就业渠道，帮扶方式由输血变为造血。山碳待安置放假职工总数为 1279 人，目前，全部放假职工得到有效安置，广大职工从根本上实现了脱困。

四、克服困难，改造后勤设施服务脱困发展

由于历史原因，山西碳素厂的生活服务设施老化，跑、冒、滴、漏现象严重，且缺乏整体规划。2009 年，后勤服务设施改造工程全面启动。目前，电视信号数字化改造，水、电、气管网改造，煤气入户已全部完成；休闲广场、生活区道路硬化全部建成；多功能会议室投入使用，离退休职工活动室、职工活动室、图书室全新开放；新建两栋住宅楼已完成分配销售；水、电、气、暖市场化收费已经全面启动，与地方收费系统对接。职工家属从环境面貌上实现了脱困。

思路决定出路，山西铝厂解放思想，开拓思路，坚持以人为本，着力解决涉及大多数职工根本利益的问题，维护了企业安全稳定；密切地企关系，积极争取地方党委政府支持，为企业实现扭亏脱困、和谐发展营造了宽松的环境；转变管理体制和经营机制，与民营企业开展广泛合作，互利共赢，使多年亏损的山西碳素厂重新走上了良性发展的轨道，为中铝公司有关困难企业走出经营困境、实现持续健康发展积累了经验。

山西分公司动力煤单堆单烧全面启动

本报讯(记者 张斌)9 月 4 日 10 时，热电分厂锅炉二车间 3 号甲侧皮带将具有明确供应商、明确堆存位置的火力煤源源不断地输送至 9 号锅炉，标志着经过半个多月的紧张建设、调试，山西分公司动力煤单堆单烧全面启动。

动力煤单堆单烧是山西分公司完成“红线”目标的重大举措，得到了分公司各级领导的高度重视。

山西分公司副总经理卫栋庭出席启动仪式，并宣布动力煤单堆单烧开始启动。启动仪式上，热电分厂以及煤炭供应商代表分别作了表态发言，表示全

力以赴，确保单堆单烧顺利运行。

动力煤单堆单烧是指对进厂煤炭进行单独堆放、单独使用，根据产汽结果进行结算的一种新的煤炭采购运行机制，可以杜绝人为因素影响煤的质量，有效降低煤的消耗和企业采购成本。

记者在营销中心燃料检验科看到，从煤场取样到最终化验全过程实施监控，蒸汽流量、排烟温度等各锅炉主要参数一目了然。由晋铝建设承建的视频监控项目和数据采集项目共安装 48 个摄像头，实现无死角监控，确保了阳光操作。显示终端各项数据随时更新，方便了供煤商查看比较，山西分公司 ERP 用户还可以通过网络实时查看相关数据。



图为动力煤单堆单烧启动仪式现场。摄影 本报记者 刘峰

从 1996 年开始亏损，2006 年 9 月全面停产，到 2008 年 1 月 1 日划归山西铝厂，加快转变发展方式，目前发展成为 6 个实体企业；从职

工工资和医疗费被拖欠，到职工历史拖欠全部兑现；从企业放假职工自谋生路，到 1279 名放假职工全部上岗，生活条件大幅改善，山西碳素厂经历了“冰火两重天”。目前，依托介休产业基地几个新建项目的陆续投产，山西碳素厂职工“居者安其居，业者乐其业”，企业生产和职工生活呈现出一派和谐共融的景象。

山西碳素厂脱困发展转型发展之路，体现了中铝公司党组和山西铝厂以人为本，时刻将职工冷暖需求挂在心上。面对企业多年困难，职工收入微薄，部分职工家庭生活非常

贫困的实际情况，中铝公司党组给予高度关注，及时调整山西碳素厂的管理层级，划归山西铝厂直接管理，先后划拨资金用于补交职工养老金，发放拖欠的生活费、医药费和工资，在金融危机进一步加剧的形势下，千方百计为山碳职工增加了工资；山西铝厂积极致力于山碳后勤生活服务设施的改造，无论是在硬件设施上

还是在精神需求方面，都为山碳职工家属创造了良好的环境，从而有效地提升了他们的生活水平。

山西碳素厂脱困发展转型发展之路，更是中铝公司党组和山西铝厂深入贯彻落实科学发展观，全力构建和谐社会的具体体现。在如何实现山碳脱困发展的思路中，中铝公司党组高瞻远瞩，运筹帷幄，山西铝厂抢抓机遇，正确决策，遵循国家产业政策，依托和发挥山碳地域、交通、土地优势，利用介休能源资源优势，长远规划，与当地民营企业广泛开展合作，不但抓住了机遇，拓展了企业的发展空间，而且在帮扶方式上，盘活人力资源，开辟多种就业渠道，变“输血”为“造血”，山碳放假职工全部得到了有效安置，通过自立自强，从根本上实现了企业脱困，职工脱贫。

以人为本，科学发展。在脱困发展、转型发展的道路上，山西碳素厂已经迈出了坚实的步伐。沿着转型发展的道路坚定不移地走下去，山西碳素厂一定能迎来更加灿烂辉煌的明天，在介休产业基地这方蓬勃发展的热土上，也一定会奏响更加和谐、欢乐的乐章！

以人为本 科学发展

本报评论员

李安平看望晋建阳泉项目部转移分流员工

本报讯 9 月 2 日，山西铝厂副厂长李安平来到晋建阳泉检修项目部，看望正在接受安全培训的转移分流员工。

李安平关切地询问大家的工作、生活以及住宿、伙食等情况，向大家表示亲切慰问。他说，盘活人力资源是企业应对当前困难形势作出的重要举措，第一批转移分流人员积极响应企业号召，顾全大局，服从安排，为企业生存发展做出了应有的贡献。氧化铝主业人员多、成本高，逐步分流人

员是大势所趋，早出来早主动，早出来早受益，大多数同志都能到较为满意的岗位工作。他希望转移分流人员尽快转变观念，转换角色，早日融入到公司团队文化当中，安心努力工作，完成好公司交付的各项任务。他同时要求晋铝建设有限公司要关心大家的工作、生活和思想，为大家创造舒心愉快的工作生活环境。

新员工表示一定不辜负领导的信任，认真学习，努力工作，完成好组织交给的各项任务。(高程)

中铝山西企业举行“我与企业共命运”演讲比赛预赛

本报讯(记者 芦莲莲)“无论遇到多大的困难，我们都将忠诚于企业。”“每一名员工的努力都是企业前进的力量，每一名员工的努力都是企业发展的动力。”……一句句最真挚的话语，一声声最感人的祝福，表达了企业员工誓与企业共命运的心声。

9 月 3 日，中铝山西企业“我与企业共命运”演讲比赛预赛在山西分公司会议厅举行。山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科，各二级单位工会负责人及职工代表观看了比赛。来自企业各二级单位

的 22 名参赛选手进行了热情洋溢的演讲，他们感情饱满，张弛有度，表达自然流畅。经过激烈角逐，来自山西碳素厂的郝文娟等 10 名选手进入决赛。

据悉，中铝山西企业“我与企业共命运”演讲比赛决赛将于 9 月底举行。

兴业冶金材料有限公司

首炉氮化硅结合碳化硅合格产品出炉



本报讯 9月1日,从晋铝兴业冶金材料有限公司氮化硅结合碳化硅生产车间传来喜讯,在全体员工的日夜奋战和共同努力下,首炉氮化硅结合碳化硅整炉30吨合格产品于下午2点出炉。

新出炉的氮化硅结合碳化硅产品外观整齐,经过测试各项理化指标均达到了国家同类产品标准,完全符合客户要求。

为了能够尽早生产出合格产品,完成客户定单,公司不断加强员工专业技能培训和业务知识学习,通过优化工艺流程、开展技术攻关等措施,攻克了生产过程中的一个又一个难题,营造了全员上下敢比敢拼的良好氛围,为公司高标准高质量完成全年生产任务打下了坚实基础。(陈爽 张丽)

基础管理知识大家学

今天为大家介绍第三个S——清扫(SEISO)

定义:清除职场的垃圾、杂物、脏污,并防止污染的发生。

目的:消除“脏污”,保持职场干干净净、明亮亮亮。

特别说明:经过整理、整顿,必需物品处于立即可取用的状态,但取出的物品还必须完好可用。这是清扫最大的作用。所以清扫就是对设备的维护和点检。

技巧:

(1)清扫推行要领:

- 领导以身作则; ●责任到人;
- 自己动手; ●人人参与;
- 清扫就是点检; ●防治污染源。

(2)清扫的步骤:

第一步:准备工作

①安全教育:对员工做好清扫的安全教育对可能发生的受伤、事故(触电、灼伤、碰伤)等不安全因素进行警示和预防。

②设备基本知识的教育。

③了解机械设备使用工具器的性能和使用方法。

第二步:从工作岗位扫除一切垃圾、灰尘、结疤、油污、杂物。

第三步:清扫机器和电气设备。

●设备本来是一尘不染、干干净净的,所以我们每天要恢复设备原来的状态,这一工作是从清扫开始的。

●不仅设备本身,连带其附属、辅助设备也要清扫(如分析仪、气管、水槽等)。

●容易发生跑、冒、滴、漏部位要重点检查确认。

●油管、气管、料管、泵、空气压缩机等不易发现、看不到的内部结构要特别注意。

●一边清扫,一边改善设备状况,把设备的清扫与点检、保养、润滑结合起来。

常言道“清扫就是点检”,通过清扫把污秽、灰尘、油渍、结疤等清除掉,就会自然而然地把磨损、瑕疵、漏油、松动、裂纹、变形等设备缺陷暴露出来,就可以采取相应的措施加以弥补。

第四步:整修在清扫中发现有问题的地方。

●对松动的螺栓要马上紧固,补上不见的螺丝、螺母等配件;

●对需要防锈保护或需要润滑的,要按规定及时加油保养。

●更换老化或破损的水管、气管、风管、油管、料管。

●清理堵塞管道和地沟。

●调查跑、冒、滴、漏的原因,并及时加以处理。

●添置必要的安全防护装置(防

护栏、地沟盖板、警示牌等)。

●要及时更换绝缘层已老化或被老鼠咬坏的导线。

第五步:查明污染源(跑、冒、滴、漏),从根本上解决问题。

第六步:实施区域责任制

●实行区域责任制,责任到人,不可存在没有人管理的死角。

●清理堵塞管道和地沟。

●调查跑、冒、滴、漏的原因,并及时加以处理。

●添置必要的安全防护装置。

●要及时更换绝缘层已老化或被老鼠咬坏的导线。



9月3日凌晨1点,生活服务中心成功给朝霞北小区两条上水主管道安装了水计量总表,使北小区的供水总量实现数字化,可通过分析对比结果,有效查找水差流失方向,堵漏,提高水收率。

截止目前,曙光、毓秀南小区、明辉小区等均安装了二级总计量表。图为维修人员在直径只有80厘米、深度2米的狭窄井内,克服憋闷、焊花冒出的烟气呛人等困难,重新加装总阀门、总计量表。

摄影报道 刘艳玲

第二氧化铝厂综合一车间换布大队,是今年6月份在第二氧化铝厂进行管理体制改革的,实施检修系统工时量化考核催生出来的新生力量。成立不到两个月,他们就用实实在在的成绩证明了这一“小改革”带来的“大效应”。

转变观念 工作效率提高4倍

6月初成立的换布大队,29名员工中有19名女工,如何用这有限的人力完成全厂26台过滤设备的换布任务?新上任的队长王福泉带头解放思想、转变观念,通过集思广益出台《换布大队绩效考核实施方案》,划分责任区,带领大家走进生产现场,主动了解滤布使用情况。29名员工划分为3个班组,将种分车间、六车间、焙烧一车间、焙烧二车间的26台过滤机包机到人,由专人负责,使过滤布使用周期与绩效直接挂钩,真正变“要我干”为“我要干”。

员工的观念转变了,工作效率明显得



图为换布大队员工正在缝补立盘过滤机滤布。摄影 张磊

一个只有29名员工的换布大队,在成立不到两个月的时间,使26台过滤机的过滤布使用寿命延长50%,更使氧化铝生产的关键指标之一:种分立盘母液浮游物指标,在两个月前的40至60g/L,降到15g/L左右,最低的时候达到8g/L,这一切都发生在第二氧化铝厂综合一车间换布大队。

“缝缝补补”出效益

——第二氧化铝厂综合一车间换布大队控亏增盈小记

●张磊

到提高,尤其是种分袋滤机的换布工作,以前换一台需要两到三天,现在换一台只需5个小时左右,效率提高了4倍。员工根据停车及天气状况自行调整作业时间,例如天气炎热的那几天,早上5点天刚亮,换布工就自己扛着一大桶纯净水赶到现场,在蒸笼一样狭小的槽体内4个人同时作业,8点左右队里送早餐到槽子上,大家爬出槽子,站在几乎无落脚地的槽子上吃完早餐继续干,10点左右结束。

换布大队成立两个月,共更换种分车间立盘滤布1300块,相当于将8台立盘过滤机滤布全部更换一遍还多出250多块;更换袋滤机滤袋8台次;更换六车间转鼓过滤机滤布14台次;更换六车间立盘过滤机滤布3台次;更换平盘过滤机滤布4台次。除份内工作外,换布大队还给机修队供应石棉垫,并多次顺利完成80万吨倒组、1号焙烧炉计划检修等各种

临时性任务。

力保指标 绿豆大的小洞也不放过

过滤机滤布的使用情况,直接影响着种分母液浮游物指标的高低,继而影响到氧化铝的产量和生产成本。换布大队每天派专人对过滤机上1千多块滤布进行检查,不允许有破布出现,甚至连边缝松动都马上联系生产单位合理安排时间停车处理。不到一个月的时间,就将徘徊在40至60g/L之间的种分立盘母液浮游物指标,降到了15g/L左右,最低的时候达到8g/L,不仅提高了种分袋滤机的工作效率,还提高了氧化铝产量,降低了生产成本。

为了节约消耗,降低生产成本,换布大队加强了对平盘过滤机和转鼓过滤机的检查力度,只要一发现滤布上有破洞,就马上联系生产单位,及时将破洞补上,就算是绿豆大的小洞也不放过。每补一块平盘过滤机滤布可节约费用900元,补一块转鼓过滤机滤布可节约费用3000元,在他们的精心呵护下,一块过滤布的使用寿命平均延长了50%。“虽然我们算不出直接为企业创造了多少效益,但是我们知道,只要过滤布的使用周期能延长,

一定会降低设备备件费,为此我们每一名换布工都针对不同滤布的性能进行维护,延长使用周期。”王富泉认真地说。

干群同心 尽职尽责无私奉献

7月初的一天,车间安排排队抽调5人帮助机修队更换除尘器布袋,正好六车间系统停车更换立盘过滤机滤布也需要人力。知道这一情况后,挂钩换布队的领导房连军主任为不影响换布大队的工作,亲自带队与换布大队的其他5名员工一起爬上几十米高的收尘器,和大家一起在粉尘弥漫中苦战一整天,完成了当天的紧急任务。

榜样的力量是无穷的,两个月来,袋滤机、种分立盘、六车间、焙烧一车间、焙烧二车间,哪里有活干,队长和副队长就带着其他两个班长和几名男同志支援到哪里。在酷热天气作业时,队里还把冰糕和纯净水送到现场,做好防暑降温工作。

7月9日更换六车间2号立盘过滤机布,由于生产单位比原计划晚两个小时停车,又遇到电气线路故障,早上七点就来到现场的换布工等到快十点才开始工作。为了不影响生产,过滤机一停下,换布工就进入紧张工作状态,为了赶工期,中午连轴转,累了就地歇一会,饿了就吃两口饼干,没人叫苦叫累。女工李健霞心脏难受了,把速效救心丸含在嘴里坚持到工作结束,大家争分夺秒为保证晚上八点开车创造条件。“只要能为实现‘红线’目标贡献一份力量,再苦再累心里也是甜的。”换布大队的员工们说。

控亏增盈在行动

精打细算「小帐」

●王海雷

今年,山西分公司要完成8500万元的“红线”目标,企业提出了一系列控亏措施。笔者认为,节能降耗是降本增效的重要一环,在生产经营工作中要学会处处精算账、算细账、算“小帐”。

海尔总裁张瑞敏曾说过,把简单的事情做好了就是不简单,把容易的事做好了就是不容易。节约一滴水、一度电这些看似细微平常的小事,一旦认真做下来,也是一个庞大的数据,可观的收益——尤其对氧化铝行业这样耗电用水大户,有的帐是算得出来的。

如修旧利废,修旧利废是节约能源的重要部分。我们的行业特征决定了我们每天都要磨损、消耗一些设备,这应该是一个不小的数目。若对换下来的各类小设备也像餐馆里的筷子那样“一次性”,肯定会增加氧化铝成本。应该集中回收,再交给检修单位集中修理,不要动不动就换新的,养成备品备件尽可能循环利用的习惯。

如技术改造,目的是降低故障次数。设备能始终保持正常、稳定的运行,一是减少了设备故障停机后造成的风、水、电、气等生产组织元素的损失,达到设备利用的高效率,二也减轻了一线员工重复抢修的劳动,人力资源得到充分发挥也是降低了成本。

再如精心操作,目的是减少废品。废品越少获得的利润空间自然也大。为了实现少出废品、不出废品,设备是关键,操作更是关键。这就要求我们岗位人员要不断提高本岗位的技能,熟练地操作好设备、维护好设备,应对任何一次操作的意外损失。

仔细想来,像这样的“小帐”算计还有很多,我们每名员工都要以治理小家的精神在单位留心处处算“小帐”,拧紧水笔头杜绝长流水,人走灯灭杜绝长明灯,空调能不用则不用,打印纸学会双面用……也许在别人眼里是既简单又容易的事,你如果做到了,就是为企业减掉了一点一滴的成本。只要大家都用一种主人翁的精神将节能降耗进行到底,我们离“红线”目标的实现就会越来越远。



管理茶座

七个“怎么看”
理论热点面对面 2010 ④

同在蓝天下

——怎么看教育公平

安徽铜陵，一个以盛产铜矿而闻名的城市，近年来因义务教育均衡发展而广受关注。经过十多年的改革探索，铜陵市通过合理配置教育资源，大力促进教育公平，创造了一个“学校没有好坏之分，只有远近之别”的“铜陵模式”。很多地方盛行的“择校风”，在这里已经淡出了人们的视野，孩子们在公平、宽松的环境中健康成长。

教育事关民族兴旺、人民福祉和国家未来，教育公平是社会公平的重要基础。促进教育公平，让所有孩子共享同一片蓝天，是亿万家庭的殷切期盼，是办好人民满意教育的必然要求，也是让全体人民共享改革发展成果的重要体现。

● 为什么教育公平问题引起社会高度关注？

新中国成立以来，特别是改革开放 30 多年来，教育事业取得了巨大成就。我们举办了世界上最大规模的教育，基本形成了中国特色社会主义教育体系；城乡免费义务教育全面实现，高中阶段教育毛入学率由 1949 年的 1.5% 上升到 79.2%；职业教育快速发展，显著改善了新增劳动力结构和素质；高等教育规模跃居世界首位，毛入学率达到 24.2%，进入大众化阶段；国民受教育程度显著提升，15 岁以上人口平均受教育年限从 1949 年的 1.6 年提高到 8.7 年。教育发展保障了广大人民群众受教育的权利，提高了全民族的素质，为经济发展和社会进步作出了重大贡献。

同时也应看到，当前教育改革和发展与经济社会发展、与人民群众的要求和期待还不适应，特别是教育公平问题还很突出。据 2009 年年底的一项调查显示，56.5% 的人认为存在教育不公问题。这反映了人们对教育公平问题的高度关注。

当前，人们对教育公平问题反映最强烈的，就是在接受教育尤其是优质教育的机会、接受教育的程度和质量等方面存在很大差异。这种差异表现在地区之间、城乡之间、校际之间以及不同社会群体之间。现实生活中的这些现象，会让我们对此有直观、切身的感受。

比如，“择校热”高温不降。在我国许多城市，中小学择校非常普遍。为了让自己的孩子进入声誉和质量较好的学校，每年都有成千上万的家长操劳、奔波数月，通常还要支付数额很大的“择校费”。为了增加“择校”资本，孩子们不得不参加各种各样的“占坑班”、补习班，考取名目繁多的证书，幼儿教育“小学化”、小学教育“初中化”倾向愈加严重。这些现象多年来禁而不止，治而不愈，成为教育领域的一大“顽症”。

比如，困难群体公平受教育机会尚未得到充分保障。一部分农民工随迁子女还在办学条件不达标的打工子弟学校就学，国家助学体系尚未覆盖普通高中教育，没有做到“应助尽助”，残疾儿童教育水平仍落后于普通儿童教育水平，等等。

再比如，不同地区考生接受高等教育的机会不公平，部分地区学生入学机会偏少。这种现象多年来一直备受争议，由此引发的“高考移民”问题时有发生。教育寄托着亿万家庭对美好生活的期盼。解决好这些问题直接关系到群众切身利益。对个人来讲，它关系每一个人的发展，在很大程度上影响人的一生；对整个社会来讲，直接影响社会公平正义，影响社会和谐稳定。正因为如此，教育公平问题才受到群众广泛关注。

● 影响教育公平的原因是什么？

“中央给咱办实惠，农民种地不交税，娃娃上学不交费，真是和谐好社会。”这是近年来我国农村许多群众发自内心的感慨。可以说，随着免费义务教育等一系列政策措施的实施，“有学上”、“上得起学”已经不是问题了。人民群众现在对教育问题的意见，对教育公平的呼唤，实际上主要是对“上好学”的期待。

当前，到底是哪些因素影响了教育公平呢？

经济社会发展不平衡。由于自然条件、历史基础和具体政策等多种原因，我国城乡、区域发展差距大。而发展教育特别是基础教育的主要责任在地方，地方的教育水平直接受当地经济社会发展水平的制约，区域和城乡之间发展的差距必然带来教育发展的差距。2008 年上海市初中生均预算内教育事业费为 15473.62 元，而贵州省仅为 2310.83 元，相差近 6 倍。可以说，教育不公平问题很大程度上是经济社会发展不平衡在教育领域的直接反映。

教育投入不足。“穷国办大教育”是我国教育事业发展的真实写照。虽然各级政府对教育的投入不断增加，但国家财政性教育经费占国内生产总值的比例一直较低，2008 年只达到 3.48%，不仅低于大多数发达国家，而且低于部分发展中国家，与我国教育发展的需求还存在很大差距。教育投入的不足，严重制约着教育条件的改善和教育资源，特别是优质教育资源的扩展。

资源配置不合理。我国 20 世纪 50 年代开始实行重点学校制度。在教育投入总量小、教育资源短缺的情况下，集中财力、物力办好一批中小学，对“多出人才，快出人才”曾产生积极作用。而重点学校制度也同时导致了学校之间资源配置不均衡。近年来，国家取消了重点学校制度，加大了薄弱学校改造力度，坚持公共教育资源向农村、中西部地区、贫困地区、边疆地区、民族地区倾斜。但是，重点学校本身长期积累的名牌效应依然存在，人们形成的固有观念很难改变，这些学校依旧能够吸引大量的社会资源和优秀学生，加剧了教育资源分布的不均衡，甚至造成了同一区域内学校之间两极分化的局面。

政策制度不完善。基本普及九年义务教育和实现高等教育大众化之后，我国教育发展进入新阶段，但影响和制约教育公平的城乡二元经济结构依然存在。一些已经落后于经济社会发展的不合理制度如城乡分治的户籍制度加剧了教育不公；省级政府统筹推进城乡义务教育一体化发展的机制尚未建立。同时，对新出现的一些问题，如农民工随迁子女接受“初中后教育”等，还没有可供依据的法律和制度规范。

人民群众教育需求日益增长。随着经济社会发展，受教育程度逐渐成为影响个人职业、收入乃至社会地位的重要因素，教育作为一种重要的家庭“投资”的观念深入人心，人们对子女接受教育的关注度空前提高。再加上独生子女普遍化，人们都希望让孩子接受高质量的教育。这必然造成对优质教育资源需求不断增长与供给短缺的矛盾凸显，使教育公平问题日益突出。

为推动教育事业在新的历史起点上科学发展，中央作出了制定《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》的重大决策。从 2008 年 8 月启动，《规划纲要》的制定历时 1 年零 9 个月，经过 40 轮大的修改，两次面向社会各界公开征求意见，2010 年 5 月 5 日国务院常务会议审议并原则通过。在这个描绘中国教育未来 10 年改革发展路线图的纲领性文件中，鲜明地提出“把促进公平作为国家基本教育政

策”，教育公平的理念贯穿始终。它昭示了党和政府大力促进教育公平的态度和决心，让人们进一步看到了实现教育公平的美好前景。

● 如何促进义务教育均衡发展？

对于当前教育发展中存在的不公平问题，人们感受最直接、反映最强烈的，是义务教育发展的不均衡。义务教育作为政府提供的基本公共服务，具有强制性、免费性和普及性，是最应体现教育公平的领域。抓好义务教育均衡发展，就抓住了促进教育公平的关键。

近年来，在推动义务教育全面普及的同时，党和政府积极推进义务教育均衡发展。2005 年，教育部专门印发《关于进一步推进义务教育均衡发展的若干意见》，明确要求把义务教育工作重心转到均衡发展上来。2006 年修订的《中华人民共和国义务教育法》将均衡发展纳入法制化轨道，强调各级政府的法定义务。《规划纲要》提出用 10 年左右的时间实现区域内义务教育基本均衡的目标和一系列具体政策措施。

当前义务教育均衡发展还存在一些突出问题。如城乡、区域之间发展差距仍然较大，区域内校际之间资源配置不均衡，优质教育资源短缺、辐射面窄等。要以保障公民依法享有受教育的权利为基本要求，以提高教育质量、促进内涵发展为重点，通过合理配置教育资源，推进基本公共教育服务均等化，把义务教育均衡发展提高到新水平。

一是“提质量”。在人人都有学上之后，人们对教育公平的关注主要体现在教育质量上。促进均衡发展要把提升质量作为根本，更加注重教育的内涵发展。要全面贯彻党的教育方针，推进素质教育，深化教学内容、课程体系和教学方法改革，促进学生德智体美全面发展。切实减轻学生课业负担，让学生从应试教育的重压下解放出来，生动活泼学习、健康快乐成长。

二是“缩差距”。城乡免费义务教育全面实现后，城乡、区域间发展不均衡上升为义务教育的主要矛盾之一。促进均衡发展，就要大力加强对农村和中西部地区义务教育发展的支持。在财政拨款、学校建设和教师配置等方面向农村倾斜，尽快形成城乡同标准、一体化发展的格局。加大中央财政支持力度，完善对口支援制度，促进老少边穷地区义务教育发展。很多地方为此进行了积极探索，如成都积极统筹城乡教育发展，大力推进城乡教育一体化；广东省开展“千校扶千校”活动，组织发达地区 1000 所义务教育阶段学校对口帮扶欠发达地区薄弱学校，收到良好效果。

三是“重配置”。合理配置资源是促进义务教育均衡发展的根本措施。陕西吴起县投入 5 亿多元统一全县建校标准，实现了办学条件均等化；安徽铜陵市鼓励教师跨校兼课、兼职，促进了高水平教师资源共享。要从硬件、软件等各方面促进区域内教育资源均衡配置，努力办好每一所学校。推进学校标准化建设，取消设置重点校和重点班，统一学校公用经费和生均教育经费标准，加大薄弱学校改造力度。实行区域内教师和校长交流制度，加强薄弱学校教师队伍建设。加强教育信息化建设，搭建优质教育资源共享平台。

四是“建机制”。义务教育均衡发展是一个长期的过程，也是一项复杂的系统工程，必须建立长效机制。要打破校际和城乡之间的分割，形成城乡和地区义务教育共同发展机制。认真总结一些地方探索的学区管理、集团化办学、农村九年一贯制、示范性高中和重点高中招生指标定向分配到初中等做法和经验，创新教育管理运行机制。强化督导评估，建立义务教育均衡发展评估和激励机制。

还应注意的是，促进义务教育均衡发展，不是“削峰填谷”搞平均主义，更不是一个模式办学，千篇一律、千校一面。在大力扶助薄弱学校的同时，要鼓励优质学校继续办出水平、办出特色。

● 如何解决农民工子女上学难问题？

随着我国城镇化进程和剩余劳动力转移的加快，进城务工的农民工数量逐年增加，农民工子女的教育问题也日益凸显。据统计，2009 年我国义务教育阶段农民工随迁子女适龄人数达到 997.1 万人。如何给这些孩子一张安稳的书桌，让他们像城市的孩子一样接受义务教育，健康成长，是促进教育公平必须解决的重大课题。

为解决这一问题，党和政府采取了一系列重要举措。早在 2001 年，就明确提出了以流入地政府为主、以公办学校为主依法保障流动人口子女接受义务教育权利的“两为主”政策。2003 年，国务院办公厅发文要求多渠道安排农民工子女就学，在入学条件等方面与当地学生一视同仁。2006 年新修订的《中华人民共和国义务教育法》规定，把接纳非户籍居住地上学的儿童纳入政府管理的范畴。2009 年中央财政下拨 20 亿元，专项用于补充接收农民工子女的义务教育经费和公用经费及改善办学条件等。各地也纷纷出台政策，保障农民工子女接受义务教育的权利。

经过这些努力，很大程度上缓解了农民工子女就读难的问题。但目前一些地方仍然存在公办学校入学“门槛高”、农民工子女学校教学质量低等问题。而且随着农村劳动力转移的加快，这一问题将更加突出。如何进一步解决好农民工随迁子女的上学问题呢？

强化流入地政府责任。广大农民工为流入地城市的经济社会发展作出了重要贡献，流入地政府要切实负起责任，保障农民工子女平等接受义务教育。将农民工子女义务教育纳入当地教育发展规划，指导和督促公办中小学认真做好接收就学和教育教学工作。建立农民工子女接受义务教育经费保障机制，将所需经费纳入地方财政保障范畴，对接收农民工子女人数较多的学校给予补助。制定农民工子女接受义务教育的收费标准，做到与当地学生一视同仁，采取措施帮助家庭经济困难的农民工子女就学。

发挥公办学校主渠道作用。充分挖掘公办中小学潜力，合理调整和完善学校布局，新建、改扩建一批学校，尽可能多地接收农民工子女就学。降低入学门槛，简化入学手续，不得随意设置入学条件限制。对农民工子女接受义务教育要与当地学生在收费、管理等方面同等对待，不得违反国家规定加收借读费及其他任何费用。

扶持社会力量办学。农民工子女在短时期内完全进入公办学校就读还不太现实，必须进一步发挥民办农民工子女学校的作用。要将农民工子女学校纳入民办教育管理范畴，制定审批办法和设置标准，在办学场地、办学经费、师资培训、教育教学等方面给予支持和指导。加强对这类学校的督导工作，规范其办学行为，促进其办学水平和教育质量的提高。

推进户籍制度改革。解决农民工子女入学问题，根本上要解决农民工的“身份”问题。2010 年 6 月，广东省出台有关规定，实行农民工积分制入户城镇政策，只要积分满 60 分，农民工就可以申请入户，其随迁子女就学问题也将得到有效解决。应逐步放宽中小城市和小城镇落户条件，逐步解决符合条件的农业转移人口在城镇落户，吸纳有条件的农民工转为城镇居民，使其子女真正享受“同城待遇”。

此外，随着很多农民工子女开始进入高中阶段，他们接受“初中后教育”的问题也日益凸显出来。由于借读费用昂贵、户籍障碍、高考政策限制，以及各地在教材、课程等方面的差异，使得他们在流入地接受高中教育难度更大。应研究制定农民工子女在当地参加升学考试的办法，让流入地高中和中等职业学校的大门也向他们敞开。

（下转第四版）

网友提问

网友：为什么现在很多家长一方面担心孩子课业负担重，另一方面却又想方设法把孩子往各种各样的补习班里送？

答：这种现象也是教育不公的一个表现。由于优质资源稀缺并相对集中在一些学校，很多家长为了增加孩子择校的“筹码”，不得不让孩子利用业余时间上各种“补习班”，考取各种“证书”。这是一种盲目的“从众心理”，也是“择校热”背景下的扭曲行为。从根本上要靠促进义务教育均衡发展，特别是增加优质教育资源来缓解。

为推动教育事业在新的历史起点上科学发展，中央作出了制定《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》的重大决策。从 2008 年 8 月启动，《规划纲要》的制定历时 1 年零 9 个月，经过 40 轮大的修改，两次面向社会各界公开征求意见，2010 年 5 月 5 日国务院常务会议审议并原则通过。在这个描绘中国教育未来 10 年改革发展路线图的纲领性文件中，鲜明地提出“把促进公平作为国家基本教育政

菊花是秋天的笑容和姿势，菊花是秋天的色彩与希望。没有菊花的秋天，天空都会黯淡；没有菊花的秋天，人间一片肃杀；没有菊花的秋天，大雁找不到南归的路；没有菊花的秋天，寒霜也不会那么洁白。菊花战斗在萧萧风中，燃烧在苗圃村郭，菊花暗香袭人不醉人，夹裹着缕缕诗情，弥漫在我中华上下数千年。

“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”是屈原的菊花，有着玉洁冰清的品质和不屈不挠的精神。“芳菊开林耀，青松冠岩列。怀此贞秀姿，卓为霜下杰。”是陶渊明的菊花，幽静安然，超凡脱俗，菊花变成了隐士，作者反而成了东篱下浑然忘我的一株菊。“秋丝绕舍似陶家，遍绕篱边日渐斜。不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”这是元稹的菊花，新颖脱俗，坚贞不阿，菊花开罢，世间再无花，既是无奈，又是赞赏，更有一种藐视万物的情怀。“王孙莫把比蓬蒿，九日枝枝近鬓毛。露湿秋香满池岸，由来不羨瓦松高。”这是郑谷的菊花，与其说是写菊，莫如说写的是诗人自己，菊即是人，人即是菊，不是四体不勤、五谷不分的王孙公子，而是步步登高的一种人文精神。

“飒飒西风满院栽，蕊寒香冷蝶难来。他年我若为青帝，报与桃花一处开。”“待到秋来九月八，我花开后百花杀。冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲。”这是黄巢的菊花，

菊香袭人诗中来

● 谢汝平



是千千万万处于底层的人民，是有血有肉的战斗士，是有着战斗精神的军队。菊花是身上的盔甲，是头上的黄巾，香气犹如杀气，直冲云天，浸透全城。这是最壮丽的菊花，豪迈粗犷、充满战斗气息，有着主宰一切的美好前景。“花开不并百花丛，独立疏篱趣未穷。宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中！”是郑思肖的菊花，作为南宋遗民，发誓“不与北人交接”，宁愿“抱香死”，也要忠于故国和坚持正义，令后世为之感慨万千。

“东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦。”是李清照的菊花，花瘦不如人瘦，人瘦不如心瘦，一个瘦字，写尽了人世间的离愁别恨。“黄昏风雨打园林，残菊飘零满地金。攲得一枝犹好在，可怜公子惜花心。”这是王安石的菊花，菊花已残，心碎满地，我见犹怜。“龙山落帽未多时，陈迹依然使我悲。粲粲菊花何似好，阶前惟见东枯枝。”陆游的菊花已经枯萎，人老花逝，壮志未酬，空留满腔悲愤，又与谁人诉说。

菊花是东篱下的陶渊明，菊花是日渐消瘦的李清照，菊花是方块字，菊花是水墨画，菊花是一声慨叹，菊花是万丈剑光。历史永去，诗歌永在，而菊花还在一年一度地开放，暗香幽幽，诗情难释。

(作者简介:谢汝平,江苏涟水人,作品多次被《读者》等刊物转载。)



国画 宁世俊 作

银色花 第722期

牵着父亲宽厚温暖的手，慢慢地徜徉在城市的街头。

秋日的阳光，透过逐渐泛黄的树叶，变得斑驳疏离。父亲消瘦的面庞，布满深深的皱纹。每一道皱纹，都承载了过往那些难忘的岁月。父亲伟岸的身躯不再挺拔如昔，背部略微驼起，走起路来，显得步履蹒跚。眼前的一切，让我记忆的闸门，瞬间打开。

父亲当年退伍回来，在生产队当饲养员。每天要给那些牛马骡子准备饲料，照料这些侍弄庄稼地的好帮手。印象最深的，是父亲牵着我的小手，走街串巷去挑水。青石铺就的井台，因为岁月的变迁而变得光滑可鉴。夏夜的月色映照下，反射出一种特别的光泽。父亲卖力地搅动着轱辘，缠绕在木制的轱辘上的井绳，一圈圈松开。听到水桶撞击井水发出的声响，水井北边是一个羊圈，羊儿发出咩咩的叫声，和在一起，给静谧的夏夜平添了几分生机。

父亲挑着满满一担水，身影在跃动的水面上泛起一阵涟漪，荡漾开来，像是挑了一担日月星辰。一长一短两个身影紧紧相随。注满井水的大水池，倒映着皎洁的月光，充满了神秘的色彩。我像那个捞月亮的小猴一般，兀自拨弄着那一池清水，开心不已。父亲在一旁，叼着点燃的旱烟卷，慢慢歇息。在父亲讲述往事的过程中，我逐渐地进入了甜美的梦境。

初一那年的暑假时分，我本来就近视的眼睛，看东西越发吃力。父亲带着我，赶到这座城市去看眼睛。我是一个路盲，一出门就晕方向。父亲牵着我的手，唯恐我走丢了。天气炎热，不一会儿我和父亲的手心里，都是汗津津的。那个时候，有父亲陪伴，心里感觉好踏实。配完眼镜，吃饭时，父亲顾不上吃，看着我狼吞虎咽地吃饭，父亲脸上洋溢着一种淡淡的笑意。

牵着父亲的手

● 原效斌



初二那年的深秋，显得如此难耐。一个凄风苦雨的周末午后，我从镇上的中学赶回家。推开院门，满地黄叶。进屋一看，慈祥的外婆，正在家里忙碌，招呼着弟弟妹妹吃饭。没有见到父母，我感到一丝不安。询问中得知，前几日，父亲在采沙场装车时，被流沙掩埋了半截身体，腓腓被压断。送到当地医院后，幸好抢救及时，手术做了三个多小时，正在医院恢复。

为了不耽误我的学习，家人决定不告诉我。急忙赶往医院，母亲正在病床前照顾着父亲输液。父亲脸色苍白，特别憔悴，一向健壮的身体显得如此脆弱。握住父亲的手掌，我紧张不已！没事的，算是捡回来一条命，父亲轻声安慰我，嘴角的笑意，令人心痛。这之后，父亲在母亲的精心照料下，身体逐渐恢复起来。只是肚皮上留下了一道长长的疤痕，每一次看到都让人心疼不已。

这几年，父亲的身体，不如以前了。但他却不愿停歇，总是找个事忙活。用他的话说，是活动筋骨。我明了这背后更深层的含义，他不愿意拖累儿女，怕给我们增添负担。搬到新房后，他把后院那一小块土地，侍弄得井井有条。种上了不少蔬菜，隔几天，就给我们准备好新鲜蔬菜，唯恐孩子们受委屈。每一次吃着这些浸满父亲汗水的蔬菜，心里总是充满了浓浓的暖意。

父亲，这一路走来。牵着你的手，感到心里踏实不已。那么艰难的岁月，你都从未轻言放弃。如今，我们怎能……

秋风萧瑟，牵着父亲温暖的大手，我们继续向前。这一生，听不够你絮叨的家长里短，还有你经常哼唱的蒲剧片段……



百姓生活

(上接第三版)

● 如何保障家庭经济困难学生上得起学?

2009年8月16日，来自四川广安的小张怀揣录取通知书，惴惴不安地来到中国科技大学新生报到处报到。刚出家门时还为学费发愁的小张马上安心了：在出示有关证明后，马上通过“绿色通道”顺利办好了入学手续。“不带一元钱，也可进校园”，为保证家庭经济困难学生顺利入学，全国高校普遍建立了“绿色通道”制度，对经济困难学生一律先办理入学手续，再根据核实的情况，采取不同的措施予以资助。

“不让一个孩子因家庭经济困难而失学”，是教育公平的重要体现，是切实保障全体人民特别是困难群体受教育权利的必然要求。由于各种原因，我国城乡还有一些学生家庭经济比较困难，这些孩子的上学问题一直牵动着党和政府的心。近年来，国家资助政策体系不断完善：在义务教育阶段，全面免除学杂费，为农村学生提供免费教科书，为家庭经济困难的寄宿生提供生活补助；在中等职业学校，建立了较为完善

的保障制度，国家助学金每年资助近1200万人，总资助面达在校生的90%，同时对2009年秋季学期起，对中等职业学校农村家庭经济困难学生和涉农专业学生免除学费；在高等学校，建立健全国家奖助学金制度和助学贷款制度，每年资助约450万人，总资助面超过20%。

家庭经济困难学生资助政策体系，是国家对困难学生资助力度最大的制度安排，也是困难学生得到实惠最多、人民群众最满意的制度安排。要不断完善这一政策体系，把各项资助措施落到实处，确保每一个学生接受教育的基本权利，无论哪个教育阶段，都不能让学生因家庭经济困难上不起学。

扩大资助范围。资助范围要在现有基础上，向各个教育阶段、各级各类学校延伸。鼓励各地对家庭经济困难幼儿入园提供资助；推进把普通高中家庭经济困难学生纳入国家助学体系；逐步扩大中等职业教育免费范围，在免除农村家庭经济困难学生和涉农专业学生学费基础上，将政策实施范围扩大到城市低收入家庭子女；完善研究生资助政策，设立研究生国家奖学金。这样，就能逐步建立起从学前教育到研究生教育的全过程

资助体系，实现“应保尽保”。

提高资助标准。由于国家财力有限，目前对家庭经济困难学生的资助标准还不高。要随着经济社会发展，不断加大资助力度，让这些孩子不仅上得起学，而且逐步上好学。提高农村义务教育家庭经济困难寄宿生生活补助标准，改善学生营养状况。根据经济发展水平和财力状况，建立国家奖助学金标准动态调整机制。

落实资金保障。完善资助体系，资金投入是基础。中央和地方财政要足额安排应当负担的资金并及时拨付到位。省级政府要做好统筹协调，完善省对下转移支付制度，确保应承担的资金不折不扣地落实到位。高校和中等职业学校要从其事业收入中提取4%—6%的资金，用于助学。加强对各项资助经费的管理使用、审计监察，提高经费使用效益，把国家有限的财力用好。

动员社会力量。长期以来，社会力量在资助家庭经济困难学生上学方面发挥了重要作用。比如，希望工程实施20年来，募集资金超过56亿元，援建希望小学15900多所，资助失学孩子340多万名。要继续在全社会大力弘扬崇文重教、扶危济困的文明风气，完善各项引导激励政策，形成社会各界

关心教育、帮助困难家庭学生的良好氛围。

“同在蓝天下，共同成长进步”，是全国亿万孩子的共同心愿；“努力办好每一所学校，教好每一个学生”，是党和政府的庄严承诺。随着我国经济社会发展，在全党全社会的共同努力下，让所有孩子都站在公平的起跑线上，让祖国的花朵共享一片蓝天的目标，必将逐步变为现实。

观点声音

给每一个人平等的机会，并不是指名义上的平等——机会平等，而是要保证每个人都能受到适当的教育。

只有公平的教育才能造就公平的社会，只有受到公平教育的一代才会是自信的一代，身心健康的一代。

让学校成为学生的乐园，让学术成为学人的向往，让教师成为人们发自内心的敬称。

教育《规划纲要》是改革创新的金石，是民主决策的一次成功尝试。

我们的教育不仅要让所有学龄儿童有学上，而且要上好学，享受有质量的教育。

理论热点面对面(2010) ④

漱口水含两分钟

(普济大
药房在此推荐)

有了牙病,在正规治疗的同时,使用口腔含漱液(俗称“漱口水”)不仅可以缓解病痛,而且还可有针对性地治疗一些牙周病,减少药物带来的副作用。但是有的人在用含漱液漱口时,稍微漱一漱就吐出来,这样是达不到效果的。

正确的方法是,饭后含漱时,应先用清水漱口,吐出食物残渣,然后用5~10毫升含漱液,在口腔内含漱2~3分钟,使药物与口腔黏膜充分接触,达到缓解炎症和保护黏膜的目的,含漱以后30分钟内不要用清水漱口。

有的含漱液浓度较高,需要稀释后使用。比如浓替硝唑含漱液,用于厌氧菌感染引起的牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的辅助治疗。含漱时,要在50毫升温开水中加入2毫升浓替硝唑含漱液,一日3次,儿童剂量应减半。

一些中药含漱液,用前还需摇匀。如金栀洁龈含漱液,适用于缓解牙龈炎、牙周炎及黏膜炎症所致的肿痛。

药物牙膏牙龈处停留两分钟

目前,治疗牙周病用的药物牙膏也较多,如预防龋齿的氟化物牙膏、加有脱敏药物的脱敏牙膏等。应在饭后漱口后把牙膏涂在牙龈患处,停留2~3分钟,然后再刷牙,早晚使用或1日3次,才能达到理想的效果。

体质不同 健身方法不同

(普济堂大
药房在此推荐)

气虚体质
锻炼

气虚体质的人,本身机体能量就不充足,气就不够用,所以不能选择剧烈的运动。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式,忌用猛力和做长久憋气的动作,以免耗损元气。

可选择一些比较柔缓的传统健身功法,如太极拳、太极剑、八段锦等运动进行锻炼。舞蹈、五禽戏等运动,适合气虚体质偏于脾胃气虚的人。气虚体质的人的脏腑功能低下,主要是心肺功能不足,慢跑、健步走等也是有效加强心肺功能的锻炼方法。对于气虚体质的人来说,不管进行哪一种运动锻炼,都要适可而止,只能微微见汗,不宜汗出得过多。

补气健身
操

屈肘上举端坐,两腿自然分开,双手屈肘时侧举,以两肋部感觉有所牵动为度,随即复原,可连做10次。

抛空端坐,左臂自然屈肘,置于腿上,右臂屈肘,手掌向上,做抛物动作3至5次,然后,右臂放于腿上,左手做抛空动作,与右手动作相同,每日可做5遍。

荡腿端坐,两脚自然下垂,先慢慢左右转动身体3次,然后,两脚悬空,前后摆动10余次。本动作可以活动腰膝,具有益肾强腰的功效。

摩腰端坐,宽衣,将腰带松开,双手相搓,以略觉发热为度;再将双手置于腰间,上下搓摩腰部,直至腰部感觉发热为止。