

劲旅

内部资料 免费交流

总第1592期

2014年5月27日

星期二

农历甲午年四月廿九

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

中铝公司召开讨论研究相关企业本质脱困工作方案视频会

本报讯 5月23日,中铝公司召开专题视频会,讨论研究公司相关企业本质脱困工作方案。中铝公司总经理孙兆学,中国铝业总裁罗建川出席会议并讲话。

山西铝厂党委书记郭顺喜,山西分公司副总经理卫栋庭、王天庆、山西铝厂副厂长李安平,山西分公司副总经理郭庆山、富崇彦,企业相关部门负责人在山西企业分会场参加会议。

中国铝业广西分公司、山西分公司、华圣铝业三家企业从现状分析、目标与措施、实施计划主要路径措施和效果预测等方面分别汇报了本企业本质脱困方案(草案)。

山西铝厂厂长、山西分公司总经理张占明在北京主会场汇报了山西分公司本质脱困方案(草案),提出将以降低氧化铝完全成本为核心,通过优化员工配置、盘活低效无效资产、提高生产运营质量、降低修理费、机物料和管理费用等途径,着力降低氧化铝的完全成本作为实现本质脱困的总路径。通过精干主业人员,盘活辅业人员,实现人力资源优化;通过保留主业优良资产,实现资产瘦身;牢固树立精益生产理念,系统诊断分析,优化氧化铝技术经济指标,提高运营质量提产降耗,实现精益生产;加大资源获取力度,实现矿业单元对氧化铝成本的支撑和贡献;严格控制修理费、机物料消耗等各项费用;坚持精益采购,发挥采购联动效应,建立采购降本与市场售价对冲机制,实现精益采购;按照“盘活一批、处置一批、发展一批”的工作思路,盘



图为视频会现场。摄影 杨红

活和处置低效无效资产,全面提高资产效率;深入开展党的群众路线教育实践活动,切实发挥党组织政治优势,转变工作作风,带动全体干部员工投身改革和本质脱困工作中。

中铝总部相关部门负责人围绕三家企业本质脱困方案(草案)进行讨论发言,并提出个人意见和建议。

孙兆学作重要讲话。他指出,本质脱困工作是中铝公司今年纲领性工作,一切工作都要服从服务于本质脱困工作。各单位一把手要从公司和员工的最根本利益出发,进一步解放思想,敢于担当,主动突破,争取政策,突破历史局限,解决现实问题,使公司早日脱困,早日重振雄风。同时,孙兆学对本质脱困方案编制提出了明确要求,他强调,各企业要进一步解放思想,敢于担当,大胆突破,要创新招,在政策获取方面要有统一性,为公司早日走出困境而努力。

罗建川要求,各单位要认真贯彻会议精神,在下一步本质脱困方案修订过程中把孙兆学总经理的讲话精神落到实处;要与行业优秀企业进行全面对标,通过对标确定企业自身标准,发挥优势,消灭劣势,缩短差距;在本质脱困方案修改制定过程中,进一步解放思想,敢于突破,做好方案的修订完善工作。

视频会后,郭顺喜要求与会人员深刻领会会议精神,从兄弟单位的发言中寻找亮点,从中铝公司各部门讨论发言中提出的相关问题中得到启示,进一步修改完善企业本质脱困方案。

(杨红 田小珍)

运城市安全培训机构负责人座谈会在我企业举行

本报讯 5月23日,运城市安全培训机构负责人座谈会在山西铝厂培训中心举行。运城市安监局有关领导及全市八家安全培训机构负责人参加会议。

会议传达了国家及山西省安全培训工作会议视频会议精神。结合视频会的相关要求,各有关单位对本单位的工作进行了汇报。与会人员围绕安全培训组织机构、法规制度、管

理体制机制、设施配备、教学管理、安全培训重点工作、难点及存在的问题和困难等方面进行了深入探讨和交流。

山西铝厂职工培训中心作为山西省三级安全培训机构先进单位,在会上作了典型经验发言,相关经验和做法也得到了运城市安监局及与会安全培训机构负责人的充分肯定。(谢绪强)



图为与会人员参观生产现场。摄影 彭林生

本报讯(记者 柴若曦)5月23日,中国铝业氧化铝焙烧炉现场交流会在中国铝业山西分公司召开。中国铝业企业管理部氧化铝处处长杨杰,中国铝业企业管理部氧化铝处副处长靳古功,山西分公司副总经理郭庆山,特聘焙烧炉专家鲁玉弟、赵峻,中国铝业山西分公司、河南分公司、山东分公司、广西分公司、贵州分公司、中州分公司、遵义分公司、贵州华锦、山西华兴、重庆分公司等多家单位的氧化铝生产厂长和焙烧炉车间主任参加了交流会。

鲁玉弟、赵峻分别对焙烧炉的整体运行状况,从实践经验和设计角度进行了经验介绍和学术探讨,并就山西分公司焙烧炉进一步提高产能和效率,降低能耗提出了意见和建议。

山西分公司结合在山西省孝义市兴安化工有限公司学习对标的情况,重点从焙烧炉现状简介、对标启示、下一步打算三个方面进行了交流。

各分公司焙烧专家结合自身焙烧炉型和经验,就山西分公司焙烧炉提产降耗及改进方向进行了论证,并就中国铝业氧化铝焙烧炉现状分析和改进方向进行了讨论和探索。

杨杰充分肯定了此次交流会取得的成果,指出,下一步各分公司要进一步强化管理,对标先进,持续优化,积极解决生产瓶颈,不断提高焙烧炉产能,提高产品质量,满足客户需求,为提产降耗、实现企业本质脱困做出积极贡献。

会后,与会人员一行还深入到第一、二氧化铝厂焙烧炉生产现场参观考察,并对焙烧炉现状和运营状态进行了了解。

中国铝业氧化铝焙烧炉现场交流会在山西分公司召开

中铝山西企业举行“青年与企业同发展”演讲比赛



图为演讲比赛现场。摄影 张利

本报讯(记者 苗滨)为了进一步展示团员青年面对困境、迎难而上的斗志和与企业共迎挑战、共克时艰的决心,5月26日,中铝山西企业在会议中心举办“青年与企业同发展”演讲决赛,来自企业各单位的12名选手参加了比赛。山西铝厂党委副书记、纪委书记、工会主席韩俊科,山西铝厂党委委员、党委工作部部长李星泽及各单位团青负责人、团员青年代表到场观看。

此次比赛由山西铝厂团委组织举办,自四月下旬开始,经过报名、初赛、预赛三个阶段的层层选拔,最后共有12名选手入围决赛。比赛现场气氛紧张有序,参赛选手个个精神饱满,感情充沛,演讲铿锵有力。选手们围绕“青年与企业同发展”的主题,结合自己在企业中的成长经历,把自己的个人追求与企业的发展紧密联系起来,表达在企业对标赶超、改革崛起的关键时刻,青年人立足本职,锤炼技能,敢于担当,与企业共克时艰的信心和决心。选手们的精彩演讲,赢得了在场观众的阵阵掌声。

本着公平公正公开的原则,评委们严格按照比赛的评分规则,对每名选手的表现进行了打分。经过激烈的角逐,来自第二氧化铝厂的员工姚焯获得一等奖。

中铝山西企业开展生活区环境专项整治

本报讯(记者 夏雷)为落实企业教育实践活动边查边改事项中关于整治市场周边秩序的部署要求,构建和谐文明有序的生活区环境,5月25日,山西铝厂武装保卫部牵头组织生活服务中心、晋铝实业总公司和运城市公安局禹门分局等单位,共同对生活区环境整治工作专项检查,对逾期未整改或整改不到位的经营商户、摊点进行专项整治。

按照中铝山西企业的统一部署,从5月15日开始,由武装保卫部牵头,相关单位参加,在生活区开展了为期15天的环境整治专项工作。为确保整治工作顺利开展,武装保卫部制定专项整治实施方案,提前对各经营户进行宣传动员,引导经营户增强文明意识,文明经营,合法经商,取得了经营户们的配合与支持。生活服务中心、晋铝实业总公司等单位精心组织,密切配合,科学规划,对本辖区的经营摊点、违章建筑、环境卫生及交通

等方面管理不到位情况,进行详细摸排,对排查出的问题经营户采取“一对一”服务的方式,引导其就近进入市场,形成常态化规范管理。同时要求各经营户严格按照《文明经商承诺书》的规定,认真落实门前“三包”责任制,全面清扫清除各类垃圾和杂物,确保环境卫生整洁,做到文明经营。

通过此次集中整治,将进一步改善铝城居民的生活环境,创建美丽和谐生活氛围,促进企业文明健康发展。



图为宣传现场。摄影 王中生

晋铝实业总公司裕热电厂

月发电突破 200 万度

本报讯 5月25日零时,晋铝实业总公司裕热电厂完成发电 201.6 万度,提前完成 5 月份生产计划。

自 3 月 10 日并网发电至今,裕热电厂设备运转率 100%,累计发电 415.57 万度,产值 77.9 万元,在实现能源梯次利用的同时,由原来的停产亏损单位一举成为晋铝实业总公司盈利大户。

2013 年 7 月份,实业总公司新班子组建后,将裕热电厂的复工发电作为本质脱困突破口,在山西分公司大力支持下,克服资金短缺等困难,按照专家设计、方案优化、量力而行的原则,于 2014 年 2 月份果断启动电厂复工大修。大修组全

体人员全身心投入,春节期间依然昼夜奋战在大修现场;引入市场竞争机制,实行网上询价公开招标,将大修费用从 150 万优化到 100 万以内;一次次查阅资料、研究图纸,力求大修技术精益求精,将大修时间缩短近 20 天;提前介入,强化培训,集结的 20 多名操作工轮班值守,确保了试车一次成功,圆满实现并网发电。

据了解,实业总公司下一步在保证机组安全稳定运行的同时,将持续对标赶超,最大限度提升设备产能,并适时再投用一台 4000 千瓦高效节能高背压机组,为早日实现本质脱困奠定坚实基础。(石大为 王雅琴)

第二氧化铝厂

新型脱水剂项目开始试车

本报讯 近日,第二氧化铝厂试用新型脱水剂项目开始试车。为降低煤气单耗,提高能源效率,第二氧化铝厂提出一系列技术改进办法,在平盘转速、真空度、料浆下料量、洗水温度、洗水流量、反吹风维持基本不变的情况下,通过隔膜计量泵从洗水泵进口处添加一种新型脱水剂,从而促进平盘及焙烧炉产能提高,有效降低煤气消耗。

焙烧车间在试用新型脱水剂前,需要启用干燥热发生器,才能保证焙烧炉产能。干燥热发生器的煤气消耗每小时 500 立方,严重制约焙烧提产。新型脱水剂试用后,不仅可以有效提高平盘产能,还可以在不启动干燥热发生器的情况下达到提高焙烧炉产能的目的,降低了煤气单耗,减少了运转设备。(贺桂萍)

计控信息中心

电子汽车衡大修项目通过验收

本报讯 5月20日,计控信息中心“80万吨(80万吨即原 80 万吨厂,现第二氧化铝厂)电子汽车衡大修”项目通过天津市质量技术监督局检定验收并投入生产使用,提高氧化铝粉、液碱等大宗物料计量准确性,为企业精益生产组织奠定了坚实基础。

衡器的称重精度是用来考核企业内部结算和对外贸易结算的最根本的原始凭证和唯一

依据,涉及到交易双方企业的经济支付和信誉等问题。为确保衡器量值传递准确,计控信息中心于 4 月初开始对 80 万汽车衡进行改造大修。此次改造在对秤体大修的基础上,将秤体基础提高 20 公分,增强了秤体通风,有效防止秤体底部受潮,更加有利于衡器的日常维护、清理工作;同时完善了检斤防作弊设施,增加室外照明为夜间计量提供更好的计量环境。(周二红 戴忠明)

热电分厂化学车间

加强入库管理 降低盐酸消耗

本报讯 近日,热电分厂化学车间加强盐酸入库管理,使离子交换器再生合格率明显提高,有效降低盐酸消耗。

车间分派专人负责盐酸入库管理工作,与分厂调度化验中心加强协调,严格化验程序,增加化验次数,保证每车盐酸都进行一次浓度化验,确保浓度达标;对每次卸酸前后储备酸罐的液位进行登记,确保量足,浓度达标;跟踪运行人

员再生阳床和混床用酸量及再生合格率,及时反馈信息,分析盐酸浓度是否达标,方便调整;重新修筑卸酸平台,使汽车卸酸时卸酸平台坡度达到要求,最大限度保证酸罐内盐酸能够卸净,残留酸液最少。

通过一系列有效措施,近三个月来,离子交换器再生合格率已提升到 99%,酸耗大幅降低,节约费用 14000 余元。(吕红 杨苗)

深入开展“学规程、背规程、用规程”活动,是企业安全管理重要内容,也是适应当前市场化改革形势,营造安全稳定环境的必然要求。各级组织、每名干部员工应提高认识,积极投入到该项活动之中,边学边改,立改立行,开创企业安全生产新局面。

客观而言,“学规程、背规程、用规程”是干部员工提升安全素养,确保安全生产的必修功课,既不允许春学秋停、夏背冬忘,更不应该晨紧暮松、昼用夜弃,必须常学常新,永不止步。必须端正学习态度,“温故而知新”,绝不能“一瓶子不满,半瓶子晃荡”,因为随着个人生产阅历的丰富和安全认知能力的提高,回头再学以前背过的规程,总从字里行间体味出更丰富的知识,总从金科玉律中理解出更深刻的内涵。日日工作虽相似、隐患风险各不同。必须根据工作内容、现场环境、工艺条件、人员组成、情绪变化进行动态调整,顺势而为。要克服厌学的倾向,力戒年龄大学不动的无奈心态、文化低看不懂的服输心态、资格老不用学骄傲心态、记忆差背不过的懒惰心态,静下心来认真学,下大力气用心背,始终保持“苟日新,日日新,又日新”良好学习状态,广泛涉猎各种安全知识,提高安全技能,掌握多样安全“泳姿”,从而能经受住复杂多变的安全风浪的洗礼。

善学者智,常用者安。学习的目的在于运用,对规程的掌握仅仅停留在学习理解、记住搞懂层面是远远不够的,能够将自己所学所背的各项规程原原本本付诸生产、检修实践才是硬道理。要严肃规程纪律,规范化管理,不违章指挥;标准化作业,不违章操作。牢固树立安全规程是企业最大法规的理念,理解要执行,不理解也要执行,在执行中理解,在理解后更好的去执行。要克服学用“两张皮”现象,在学习基础上实践,在实践基础上更好的去总结、更深的去理解,形成干中学、学中干,学以致用、用以促学、学用相长的良性互动局面。

隐患似狼,事故是虎。但只要每名干部员工都能高度重视“学规程、背规程、用规程”活动,认真学,用心背,谨言慎行,严守规章,做到“四不伤害”,事故之门就一定能被牢牢锁死,安全幸福之门就会永远为你敞开。



“安康杯”有奖征文

常学常新 常用常安

冯斌



近日,第一氧化铝厂开展夏季安全生产大检查活动,共查出代签机械票、安规学习不扎实等 48 项问题。检查组做好问题汇总,由专人负责,按安全一级标准化进行整改落实。图为检查组查看岗位灭火器的使用情况。摄影报道 张利 卫津荣



近日,运输部工段利用行车间隙,在全段范围内开展设备集中整治活动,对 139 组道岔转辙机、400 个轨道箱盒进行了维护和刷漆,确保设备能在大风多雨环境中安全运行。图为员工正在对信号设备进行刷漆。

摄影报道 丁剑锋

(四)以 HSE 管理为基础,强化安全就是最大效益理念

安全环保管理包括行为安全、设备设施安全、职业病预防、污染预防控制、水土保持及事故管理。安全生产标准化是创建模范工厂的基础。分公司以安全生产标准化建设为抓手,推进安全管理水平全面提升,主体生产工序安全生产标准化工作要达到国家一级标准,主要排放指标达标并且呈逐年降低趋势,水土保持无属实性投诉。

(五)以强化设备维护管理为突破口,全面提高设备综合管理效率

装备维护管理包括自主维护、预防性维修、设备故障管理、维修工程管理、设备信息化管理、备件管理和早期管理。

一是坚持设备管理标准化达标工作,从设备现场管理、点检管理、变配电所标准化、业务流程及管理制度、主要设备技术装备水平和技术指标等方面,全面提高设备管理水平。

二是通过强化设备管理,建立以全成本分析为基础的设备维修策略,实现 80% 以上的预防性维护按时进行,95% 的设备按计划检修,设备故障环比下降 80%。

三是合理平衡生产工艺,精算生产运行设备需求,提高设备运转效率,挖掘设备能力,降低效率损失,最大限度提高设备 OEE。

(六)以能源效率管控为重点,全面实现业绩

目标

能源效率管理包括蒸汽工序管理、加热工序管理、电机管理、能源业绩管理。

一是树立大能源意识,将能源管理覆盖到立项、设计、采购、库存、转移、使用、排渣、余热利用各环节,全面追求效益最大化。

二是坚持日常节能监督检查工作,查隐患,堵漏洞,提高节能技术,从根本上解决源头问题。

三是开展能效改善攻关,深入挖掘能效改善潜力。

(七)以成本管理为抓手,杜绝浪费,创造价值

成本管理包括成本核算、成本分析、成本决策和成本控制。

一是随着二级单位模拟法人运作的深入,逐步推进生产单位内部市场化核算,完善成本核算体系。开展岗位单元成本核算,增强车间、班组层面的成本意识。

二是将成本管理和控制逐步扩大到采购、物流和服务等全价值链,消除不增值的作业,杜绝浪费。

模范工厂创建知识(五)

强力推进运营转型

第二氧化铝厂 强化现场整治 促模范工厂创建

本报讯 近日,第二氧化铝厂不断加强现场环境整治和模范车间创建工作,以分厂内部标准化基本达标验收工作助推模范单位(车间)创建。

第二氧化铝厂坚持基础管理“旬检查”制度,在对标准作业卡进行修改完善的同时,利用三天时间,按照“无死角、无泄漏、无隐患”标准,对各车间现场进行“地毯式”问题诊断。同时,各车间结合自身实际,积极行动,及早部署,注重实效,制定详尽推进计划,全员备战“模范车间”验收工作。针对班前会、交接班、巡回检查等三项

制度制定详细实施办法及考核标准;强化现场定置管理,进一步完善现场、公用设施、“三室一所”物品定置摆放、环境卫生的相关考核标准;现场责任区划分及推进计划,整体进度详细分解,责任分区,专人落实,并将于8月份对标示牌、安全防护设施、设备铭牌、定制牌、6S定置牌进行完善、更新。

(贺桂萍 田慧)

文明进行时

本报讯 近日,热电分厂电气车间党员通过对控制箱进行改造,大力推行运营转型目视化管理,大大提高了检修效率。

新系统化学车间共有7台除盐泵,每台除盐泵开关控制柜内都装有密密麻麻的电气元件和线路,以前开关柜每次出现故障检修时,都需要老师傅亲自把关。随着运行转型目视化管理工作的推进,怎样最大限度的提高检修效率和速度成了摆在技术人员面前的重要课题。

根据多年的工作经验,傅卫东发现除盐泵的开关控制柜由于投入运行年限长,柜内许多元件和线路陈旧,布局繁琐,满足不了现在生产需要,而且开关柜空间狭小,散热效果不好,经常造成开关跳闸,电气元件过热损坏,引发电气故障,对生产造成影响,同时还增加了备件消耗。

于是,身为班长的他将《降低新系统化学除盐泵电气故障》申报为自己的党员消除浪费改善点。半个多月的时间里,他与小组成员利用工作间隙对控制柜实施改造,对车间建议采用新型的智能控制保护开关取代原开关,对线路进行合理布局,仅保留必要的控制线和二次插头等原件,而且对线号管做出明确标示,让每根线路的走向、作用都清晰了起来。

“现在的开关柜元件少了,线路一目了然,再遇到现场检修,我们都能准确判断设备状态,找到缺陷根源,再也不像以前一样手足无措了。”车间员工对这项改造啧啧称赞。

开关柜经过改装后,提高了安全稳定性,设备发热故障明显减少,检修人员工作量明显减轻,单台控制柜每年可节约费用一万元。

(冯云)

热电分厂电气车间 目视化助力电气检修效率提升

开展「送消防知识下基层」活动

第一氧化铝厂蒸发车间

本报讯 近日,第一氧化铝厂蒸发车间开展“送消防知识下基层”活动,加大夏季消防知识的普及力度。

在全车间开展“送消防小常识下基层”活动,通过耐心、细致、生动的讲解,将生产、生活中常用的消防知识送到一线岗位,营造“人人懂安全”的局面。在全面普及夏季消防知识的基础上,在各岗位开展“勤排查、除隐患”活动,并在易发生火灾的部位设置警示标志,制定防范措施和图例标示。对厂内房消防栓的布局进行综合分析,灭火器按规定配置并确保有效,需增加的部位合理布置达到安全有效,做到防患于未然。

同时,控制好高温设备的运行参数,做好防爆措施。车间认真分析多雨天气对电气的影响,并制定《电气设备安全度夏措施》,对区域内电源线路、电源接头和开关等设备进行检查,增加巡检次数,对发现的松动或发热等情况及时更换或紧固,为车间大型设备稳定运行打好基础。

(黄艳玲)



近日,生活服务中心维修二车间的党员带动群众不断深化“加大废旧物资回收,提高旧品利用率”这一党员消除浪费改善点,针对朝华区居民反映照明灯杆灯杆损坏的问题,他们树立勤俭节约意识,从降低材料成本着手,用平时回收的废旧钢管焊制了6个灯杆,不仅美化了社区环境,还节约外购材料费用3000余元。图为路灯维修现场。摄影报道 王海雷

山西中铝工服炉修车间 转岗再培训 发挥新能量

本报讯 近日,山西中铝工服炉修车间对原水泥厂转岗人员进行大窑砌筑相关技能培训,主要采取师傅带徒弟的培训方式。

大窑检修质量要求高、工序严,砌筑质量直接关系到大窑运转率和生产质量。针对新分配人员从未接触过大窑检修的实际情况,炉修车间经过认真研究,安排经验丰富的师傅利用业余时间,加班加点,发挥传帮带作用,对新

员工进行理论实操培训。炉修车间利用废旧耐火砖,对员工进行实操演练培训,从刮研和火泥、砌筑方式等环节手把手教学,使他们尽快掌握设备检修、维护技能,同时对他们进行现场安全知识、安全防范技能培训。学员们克服零基础、天气炎热等困难,虚心学习,认真操作。学员们表示,将尽快掌握该项工作的技能要领,争取早日具备独立上岗的技能水平,为企业改革、转型发展作出贡献。

(杨鹏霞)

“以前总以为马拉松比赛很遥远,没想到自己也能参加,真的很高兴。”回忆起自己参加国际马拉松比赛的经历,中国铝业山西分公司运输部员工冯国霞仍然兴奋不已。

2003年至今,十年的时间里,每天雷打不动进行一个多小时长跑锻炼。冬练三九,夏练三伏,冯国霞一个人孤独执着的坚持着,健步如飞,奔跑在实现马拉松梦想的道路上。运动,让冯国霞收获了健康,更收获了快乐。

长跑是缓解压力的方式

4月的一天,早晨6点不到,冯国霞换上运动鞋,开始一天的长跑。从山西铝业龙门大道口一直向南,人行道两边的麦地绿意正浓,村庄若隐若现,呼吸着郊外清新的空



图为冯国霞身姿矫健,向梦想迈进。

美丽晋铝人

一个人的马拉松

● 杨红

气,不知不觉冯国霞已跑出5公里。匀速的步伐,平稳的呼吸,没有片刻的休息,冯国霞便按照原路折返到龙门大道口,来回十多公里的路程跑的很轻松。

长跑是一项枯燥机械的高强度运动,不但要有充沛的体能,更要有坚强的意志,耐得住寂寞。夏天,清晨起来跑步锻炼的人很多,但是跑完一段路程后就只剩下冯国霞一人;冬天,天蒙蒙亮,她穿着单薄的衣服,往返于龙门大道上,常常是等她跑回来了才看见其他的人,甚至在冰天雪地的日子里,她也坚持着,从未间断。

谈起长跑的经历,要从2003年非典时期说起。“当时就想着让自己更健康,看到很多人都在龙门大道上散步锻炼,于是也加入了进去。”2003年,非典肆虐,在大家谈“非”色变的时候,冯国霞开始了人生第一次长跑,而且她发现自己跑起步来身体会更轻松、更舒服,生活中的压力一下子有了释放的地方。

长跑造成肌肉拉伤是经常的事,由于没有专业人员指导,冯国霞每次只是稍微休息上几天,然后就又开始了日复一日的锻炼。

长期的锻炼也让她收获了很多的荣誉。在中铝山西企业举办的职工运动会上,冯国霞凭借过人的速度和耐力,曾连续获得第三届、第四届、第六届女子组800米第一

第二,1500米女子组第一的好成绩。

坚定信心的开始

“既然有这样的‘天赋’,何不参加一下正规的比赛,检验一下自己。”一次偶然的的机会,冯国霞丈夫看见运城长跑协会在互联网上公开招募人员参加公益长跑比赛,于是给妻子报了名,这也开启了冯国霞人生中的第一场大型长跑旅程。

“一开始,也没想那么多,就当是对长跑爱好的一个检验,想看看自己的底线到底是什么程度。”说起第一次参加运城举办的“国际禁毒日9公里健身长跑大赛”,冯国霞记忆深刻。

2012年6月3日,来到比赛场地后,冯国霞傻眼了。“往那一站,我才发现自己年龄算最大的了,一下子没有了底气。”当时参加比赛的队员大都是体力正健,不到二十岁的年轻人,还有许多来自专业体育学院的科班生,与他们站在同一起跑线上,冯国霞不免有了打退堂鼓的念头。

发令枪响后,年轻体健的队员们很快就冲在了冯国霞前面,而她则按照日常锻炼时的节奏,一步一个脚印的向终点跑去。赛程不到一半的时候,靠着耐力和体力的优势,冯国霞将其他运动员一一超过,从两千多名运动员中脱颖而出,取得了该项比赛第八名的好成绩,这更加让冯国霞坚定了坚持

长跑的信心。

抛来橄榄枝

2013年底,正在家忙碌着家务的冯国霞接到一个电话,运城市长跑协会邀请她参加第八届中国郑(州)开(封)国际马拉松比赛。在出乎意料的同时,冯国霞心里想的更多的是怎样迎接这样的国际性赛事。

从那之后的一个多月时间里,冯国霞加大了运动量,每天坚持跑两个多小时,还增加了俯卧撑、仰卧起坐、单腿跳等各种辅助练习。或许是因为太紧张的缘故,就在开赛前的一个多月,冯国霞因为发高烧,一个多月都没能正常锻炼。

“刚开始真的有点担心,担心自己跑不下来。”冯国霞说。“重在参与。”家人的鼓励给了她莫大的动力。

3月30日,由中国田径协会、河南省体育局、郑州市人民政府和开封市人民政府共同主办的第八届中国郑开国际马拉松赛在郑开大道和郑东新区鸣枪开赛,来自20多个国家和地区的4.7万名运动员快乐开跑。

“专业运动员、业余运动员还有好多外国长跑爱好者,光运动员的队伍都排到了几公里以外。”比赛场面之大让她感到震惊,专业马拉松比赛的氛围和魅力也让她大开眼界。

因为晕车,比赛时冯国霞的状态并不是很好,靠着坚持坚持再坚持的信念,她硬是用了2小时30分钟,成功跑完半程21.0975公里比赛,成为中铝山西企业参加国际性马拉松比赛的第一人。

比赛途中,丈夫和儿子一直追随了近一公里,不停的用相机记录着她的矫健身姿。

“这样难的比赛我都坚持下来了,我相信今后在工作和生活中遇到任何困难都难不倒我。”冯国霞认为这是长跑带给她最大的信心和动力。

骑行记

●原效斌



早晨7点半,和骑友们一起从小城出发,前往陈家山。十点多,到达稷山西社镇,准备开始骑行爬山。40公里的缓坡,考验着我们的体力与耐力。正午时分,我们到达此行的重要一站——马跑泉村,这是一个保存完好的古村落,我们在村子里饮山泉赏古树,在山野桃花浓郁的香气中,在绵绵春雨的陪伴下,到达陈家山顶,已是下午五点。

在大家的相互鼓励下,我们一鼓作气,赶往尉庄乡。山谷里云雾升腾,山道旁有嶙峋的怪石和油绿的松树,好似不经意间,在此地见到了“黄山”三绝,令人不由得感叹大自然的神奇。穿行在云雾氤氲的山道上,仿佛腾云驾雾一般。雨水打湿了我们的脸庞,淋湿了骑行服,却浇不灭向前行进那颗火热的心。

山民的门口,系着几头耕牛,它们惬意地吃着秸秆。牛儿打量着我们这些不期而至的过客,好像看到了外星人一般。晚上六点半,我们终于达到此行的目的地——乡宁县尉庄乡。整洁的街道,寥落的行人。有热情的山民指引了住宿的地方,房间内干净整洁,让人有宾至如归的感觉。就餐的小店,主人热情好客,饕餮味道诱人,就是一碗普通的面汤,也能让人感觉到家的味道。

入夜,窗外春雨淅淅沥沥。凭窗听雨,似点点滴滴在心头。“夜来风雨声,花落知多少”、“知否知否,应是绿肥红瘦”,纷繁的思绪,伴随着静寂落寞的山雨飘忽不定。雨声滴答中,渐渐进入了梦乡。

第二天清晨,听到了久违的鸡鸣声,睡意顿消,步出户外。山谷间鸡犬相闻,云雾飘渺,枝头喜鹊叫喳喳,一点也不畏生人,那闲庭信步的样子,让人好生羡慕。

慕。阳光洒满了院落,炊烟在石房子周围缭绕。山风呼啸,清新的空气令人心醉。对于我们的骑行来说,真是个好兆头。在村民的指引下,我们选择了一条捷径。捷径的路况一般不太好,却适合山地车驰骋。路蜿蜒盘旋在山梁上,车辆很少,似乎专为骑行设计的。颠簸其上,起起伏伏,山地车速降、弯道掌控……平日难得一见的项目,这次一一体验。那份酣畅淋漓的感觉,那份自在从容的惬意,简直难以言表。

上午十点多,我们到达吕梁山脉1630米的高点。春日的阳光,映照着返青的麦田。极目远望,山峦叠嶂,云雾萦绕,山谷间梯田层叠,黄土窑洞散布其间。眼前的情景,不由得让人想起路遥的《平凡的世界》,还有那首脍炙人口的《就恋这一把土》“就是这一道道坎坎。就是这一片片黄土,就是这一撮子秃山。就是这一星星绿,就是这一滴滴泉。就是这一眼眼风沙,就是这一声声嘶喊……”那些故事和那首歌,经过岁月的沉淀,却依然让人感到温暖和震撼。

中午十二点,我们赶到乡宁县西交口乡。此地正在修建高速路,熙熙攘攘的人流和车流,让人顿感压抑。午饭后,我们顺着修建高速路的便道穿越瓜峪沟,山沟中经过岁月侵蚀的形态各异的石头散落一地,原有许多植被已被破坏。到处是裸露的碎石和黄土,令人心痛不已。

午后三点半,我们一行四人平安归来。为这次138公里的陈家山之旅划上了一个圆满的句号。



白芷歌

●卢静

一朵白芷花,正在解构。
熔化的岸,金晃晃的脸庞。昆仑九重。
你骑一匹大雪灌注的马,高空升起,是水蒸汽筑造的另一条大江。

急旋吧!蓝色的墨水。
一只粽子,坠落几千年,依旧无法抵达,比沉沙更低的事物。
灰烬牢锁的火,悬崖上纵身一跃。
无法击中,黑夜移动的足趾。无法折叠的地平线,春天的白昼漂移,上升得如此缓慢。
头戴云冠的诗人,卧在苦难的床。

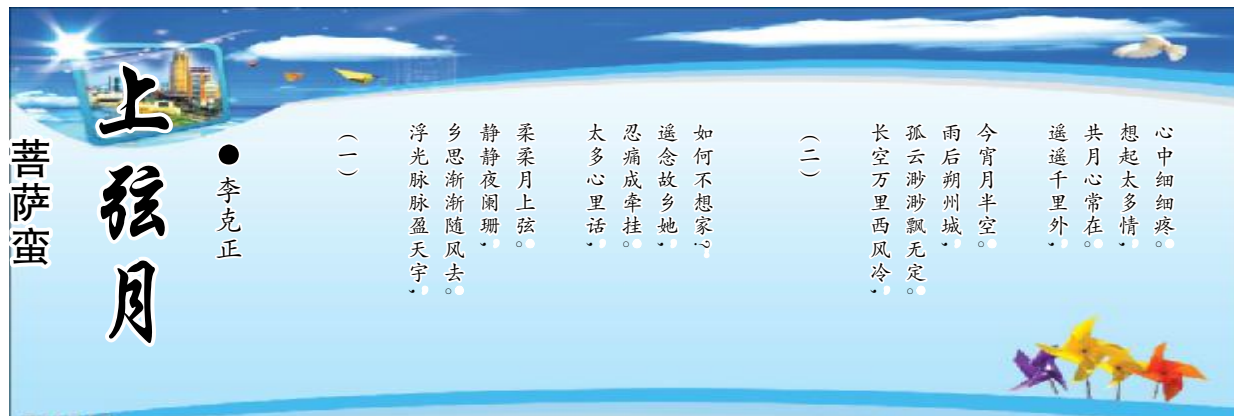
我只想打捞,一只罐子。
风被更咆哮的风驱逐,今天五点钟的浪头,已压过了千年。
我只想,打捞一只罐子,安眠的泥土烧铸,镶嵌火焰的条纹。

抛物线滑落了半生,才听见,箬叶一寸寸吻过水的胸膛。
一粒米,咬住一小块陆地的边角。鱼群吞不下一根傲骨,举起青铜柱,诞生了北极星的磁场。
当水分子抬起额头,一只罐子,能够装下庞大的天空。

飞驰在昆仑山道的龙舟,高悬蓝月亮。
急旋吧!这孤独的锈,烧痛了时间的孔洞。
那里有一个环形结构,叠起来,是九死不悔的铁钻子,旋转是两个交叉的水平面。

白芷花落啊,落得比黄泥还要低。
有一个瞬间,你拆解的长庚星,飞驰,重新组合了万家灯火。白芷花落啊,覆盖了零度以下的火焰。

银色花 第1045期



菩萨蛮

上弦月

●李克正

心中细细疼。
想起太多情。
共月心常在。
遥遥千里外。
今宵月半空。
雨后朔州城。
孤云渺渺飘无定。
长空万里西风冷。
如何不想家。
遥念故乡地。
忍痛成牵挂。
太多心里话。
柔柔月上弦。
静静夜阑珊。
乡思渐渐随风去。
浮光脉脉盈天宇。



书法 杨向辰

回故乡锦州已有几天了,晨练的时候,我信步来到了位于云飞街与上海路相交处的锦州中学南大门。“锦州中学”原名“锦州一中”,是当年我初中求学的地方。抬眼望去,门上方“锦州中学”四个大字赫然入目,门两侧的对联分别是:“今天你以锦中自豪,明天锦中为你骄傲”。大门紧闭,我无法入内,只好隔门向校园里张望。

不多时,门卫来了。我刚想上前说明情况,一辆小车开来,大门拉开,我迫不及待地随车入内,见门卫也没什么反应,就走到不远的宣传栏前浏览起来。谁知还未看上几眼,门口就传来大声的呵斥:“你是干什么的?快出去!”闻声来者不善,我赶紧笑脸迎上前去,说自己是六十年前从这里走出去的学生,这次从几千里之外的山西回来探亲,想看一看久别的母校。不料人家根本不听这些,却口出训词:“你这么大岁数了,不懂有门卫的地方不许随便进入吗?”我满脸通红,申辩道:“我马上补办个手续,行吗?”门卫的声音更加严厉了:“今天是中秋节放

母校“碰壁”记

●韩长锦



假,没人给你办手续!”我再问:“那咋办?”他毫无商量余地:“咋办?赶快出去!”无奈,我只好一步三回头地走出了母校的校园。

1952年秋季,我从锦县考入这座学校,当时的校名也是“锦州中学”。可是开学不久高中部就迁到了位于铁道北的白楼新址,校名是“锦州高中”。随着第二年“锦州二中”的建校,余下的初中部就更名为“锦州一中”了。这就是说,当年的省会城市锦州

市加上锦县,就仅有这一所中学。

“碰壁”之后,我绕着母校周边转了一圈,发现已是面目全非了。原来的红砖两层教学楼不见了踪影,代之而起的是银白色的高层建筑,唯一能勾起我记忆的是西门入口处的两排黑松,幸运的活了下来,继续茁壮生长着。当我重新回到大门口,在与学校告别之际,我又下意识地朝门房里看了看,看看那位“铁面无私”的门卫是否能施舍一点恻隐之心,让我走进校园一看究竟?但他只是翻了我几眼,丝毫没有通融的意思,我只好一步三回头的悻悻离开。

归途中,我的心里不停地翻腾着。那个门卫或许没有读过书,他没有母校,自然不能理解我的情感。他肯定也不懂天天与之相伴的那副对联的含义,不然,怎会对一个莘莘学子怀念母校的情结这么不理解,这么冷酷无情,甚至残忍至极,让我对母校的满腔热情遭受当头冷水的“礼遇”,实在是让人心伤啊。



生活手记