

二分厂积极组织建党85周年系列活动

本报讯 为迎接中国共产党成立85周年,进一步发挥党员的先锋模范作用,增强广大党员政治责任感和使命感,氧化铝二分厂党委本着庄严、肃穆、简朴、热烈的原则,积极组织纪念建党85周年系列活动。

活动内容有:召开建党85周年纪念大会,回顾党的光辉历程,缅怀党的丰功伟绩,教育和激励全体同志为稳产高产做出新的贡献;表彰一批先进集体和个

人;举办一次以歌颂党的丰功伟绩及安全生产为主题的“纪念建党85周年暨安全生产月”文艺汇演;进行一次党的基本知识答题竞赛。同时分厂党委以深入开展党员“保产量、保指标、促发展”活动为载体,立足本职,深挖内潜,充分发挥党员先锋模范作用,为分厂下半年生产任务的完成做出贡献。

(张亚海)

孝义铝矿采矿车间 孝义铝矿采矿车间

本报讯 中铝山西分公司孝义铝矿采矿车间推出班组建设、文化建设系列活动,切实夯实班组管理水平。一是切实加强班组组织建设;二是抓好班组文化建设,塑造以人为本的民主文化建设、追求卓越的创新文化建设、刻苦钻研的学习文化建设、积极向上的团队文化建设、忠于职守的安全文化建设;三是深化班组文明建设,创造良好的文明生产环境、文明值班环境,深入开展“文明班组”、“文明职工”创建活动。(小兰 德存)

职工医院推行「温馨式静脉输液」

本报讯 为了满足病人多层次、多样化的服务需求,本着“一切为了病人”的服务理念,职工医院于4、5月份对原急诊观察室进行改造,配备了舒适的沙发、29寸纯平彩电、纯净水饮水机等设施。同时,急诊输液室将人性化服务渗透到每个治疗细节,更加深入、细致地为患者提供贴心、周到的服务。在接诊患者时,主动询问,先为病人送上一杯热水。在操作前为患者解释用药目的和药物的不良反应;操作过程中及时观察病情;输完液后,嘱咐病人慢走。真正做到有迎声、见有问声、问有答声、走有送声,得到患者的认可和称赞。

改造后的输液室已正式启动,基本解决了输液排队现象。(王婵媛 范军枝)

每次说起“家”,我的脑海中总会情不自禁地出现儿时的那幅画面。那时候,爸爸在乡政府(那时叫人民公社)上班,很少回家,妈妈在村子里教书,也很忙,照顾我们姐弟三人的“任务”自然交给了爷爷、奶奶。爷爷是离休的老教师,在村里是有学问的人。对“文革”中爷爷受到的迫害我没有印象,只记得村里有谁碰到不认识的字,就会到家里来向爷爷请教,爷爷总是不厌其烦,详细解说。从小爷爷就对我们姐弟三人言传身教:认真做事,诚信做人。虽然当时我们还小,不太懂这句话的意思。可是爷爷在给我们讲的很多故事中都蕴含了这个原则,并潜移默化地浸入了我们幼小的心里。童话故事《一朵小红花》讲的是美丽的三女儿因善良守信救了王子,也成就了自己的爱情。《曾子杀彘》的故事告诉我们说到做到,即使对自己的孩子,也要兑现诺言。虽说时间已过去了近三十年,我们姐弟三人围在爷爷身边,津津有味地听他讲小人的情景仍历历在目。

还开玩笑地说:“看以后嫁人了,还不饿晕你。”幸而婆婆做得一手好菜,不仅香,而且快。刚结婚前几年,其实就是女儿上幼儿园之前,自己和老公每天骑自行车上班,回家——当然是回十多里外的婆婆家,一是想吃婆婆做的饭,二是在厂里还没有属于自己的小窝。六年前,公公去世了,倒在了他劳作一辈子的地里。半年后,深受打击的婆婆得了类风湿病,浑身浮肿,疼痛,不能行走,在太原看了两个来月,终于控制住病情。如今,她虽然天天吃药,但生活可以自理。从婆婆看病回来后,我每次回老家,爸爸总会三番五次地对我说:“对你妈(婆婆)好一点,常回家看看,多给她些零花钱,老人没病没灾是儿女的福气。”每当这时,我总是频频点头,我不会忘了爷爷从小的教诲,妈妈早些年对爷爷、奶奶的悉心照料,它会告诉我该怎么去做。

家 责任

张瑞

那时候生活不太好,可奶奶变着法子给我们做好吃的,什么柿子窝窝头、红薯饅头、放些椒叶与盐做的烤饼子,现在想起来,还是那么香喷喷的。如今,爷爷、奶奶相继去世十来年了,可说起“家”,我还会想起教我做人做事的爷爷、给我“美味佳肴”的奶奶。

对四年前厂里分的房子,我一直叫它“楼上”,从来没说那里是“家”,虽然老公、女儿、自己三口人天天生活在那里,在那里吃、在那里睡。也许因为自己胆子里有爷爷、奶奶、爸爸、妈妈的地方才是家,也许是因为自己还不会经营简简单单,又确实需要经营的家,还不敢承担“家”那份厚重的责任。

后来,嫁人了。说到“回家”,便是回公公、婆婆的家。没结婚前,自己从小在奶奶的“娇生惯养”下,从来不吃别人家的饭,奶奶

日子一天天过去,女儿一天天长大,老公和自己也一天天经历着周围发生的各种事情。在柴米油盐里,在锅碗瓢盆中,在酸甜蜜辣间我会越来越懂得“家”真正的内涵,越来越深悟到“家”必须承担的责任,我相信不久后,我不会再说“回楼上”,而是底气十足地说:“回家”。

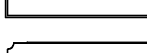
多吃盐为什么会使血压升高?

(1)食盐的主要成分是氯化钠,钠离子和氯离子都存在于细胞外液中,钾离子存在于细胞内液中,正常情况下维持平衡。当钠和氯离子增多时,由于渗透压的改变,引起细胞外液增多,使钠和水滞留,细胞间液和血容量增加,同时回心血量、心室充盈量和输出量均增加,可使血压升高。

(2)细胞外液中钠离子增多,细胞内外钠离子浓度梯度加大,则细胞内钠离子也增多,随之出现细胞肿胀,小动脉壁平滑肌细胞肿胀后,一方面可使管腔狭窄,外周阻力加大;另一方面使小动脉壁对血液中的缩血管物质(如肾上腺素、去甲肾上腺素、血管紧张素)反应性增加,引起小动脉痉挛,使全身各处小动脉阻力增加,血压升高。

吃盐多的人都会得高血压吗?答案是否定的。研究表明,在人群中约有20%的人吃盐多了会得高血压,这部分人医学上称为盐敏感者,而大部分(80%左右)正常人吃饭稍咸一些并不会患高血压。但目前人群中还无法区分盐敏感者及不敏感者,因此,从预防高血压的角度应注意适当控制食盐的摄入量,改变饮食“口重”的习惯。

对于已经发生高血压的患者,限盐也是有益的。实践证明,在高血压的早期或轻型高血压患者,单纯限盐即可使血压恢复正常。而对中、重度高血压患者,限制盐的摄入量,不仅可以提高其他降压药物的疗效,还可使降压药物的剂量减少。这样可大大的减少降压药物的副作用和药品费用。所以,不管是从预防高血压的角度,还是治疗高血压患者,限盐都是有利的。(张晋生)



健康指南

刘某租出租房屋“看准”人 刘某租出租房屋,签合同后就在合同上签了字。不久,张大妈发现刘某制作假证,就提出不能继续出租。刘某以生活所迫为由,恳求张大妈继续租房,并承诺每月多交200元房租,张大妈最后同意。后经邻居举报,刘某被公安机关抓获。依据《治安管理处罚法》,张大妈的行为构成违法,她明知承租人刘某利用出租房屋犯罪的情况下,继续出租房屋,不向公安机关报告,将被处以200元以上500元以下罚款,如情节严重,将被处以5日以下拘留,可以并处500元以下罚款。

面对歹徒抢劫,运输部女职工史红英,毫不畏惧,忍着伤痛,用纤弱的身体,与歹徒英勇搏斗,捍卫了自己的财产免受侵害,并在众人的帮助下,擒获歹徒一名,为“平安”铝城做出了自己的贡献。

6月5日下午18点30分左右,运输部女职工史红英像往常一样,在母亲家吃完饭,向自己住处花苑小区方向走着。此时,正是下班的高峰期,路上人来人往,她怎么也没有想到,两双歹毒的目光已经盯上了她。当她走到曙光幼儿园的时候,突然,一辆摩托车从背后猛然窜出,她一个趔趄栽倒在地,手中的皮包已被歹徒抢去。不好,有人抢劫!面对突如其来的危险,她却保持着镇静,强忍着伤痛爬起来,一边大声呼救“抓坏蛋啊!有人抢劫”,一边向歹徒逃跑的方向追去。一步、两步、……,在她心中只有一个信念,“决不能让歹徒溜掉,不能就这样放过那些坏蛋”。

此时路边不停的有人跑过来询问情况,她的一个女邻居接完孩子骑着摩托车也经过这里,“把你的车借我用一下,我被抢了,要去追坏蛋。”见到邻居骑着摩托车,史红英想要抓住歹徒的想法变得更为强烈了,而邻居什么也没说,把车借给了她。

也许是歹徒以为他们已经得手,没有逃离现场,竟然狂妄到还在建行储蓄所附近转悠,准备再次伺机作案。史红英突然骑车出现,歹徒惊慌失措地向九号路方向逃窜。“怎么办,歹徒只要过了小区路端的石墩,想再追就难了……对,撞上去,哪怕自己受伤,也要抓住歹徒。”想到这里,史红英加足了马力,不顾一切地冲了过去,“咚”一声巨响,歹徒被撞翻在地,史红英也被甩出去四、五米远。

鲜血在不停地顺着手臂流淌着,史红英强忍着剧痛,依然向歹徒走去。此时闻讯赶来的群众,将抢救财物的其中一名嫌疑犯抓获。(另一名嫌疑犯在逃,公安机关正在抓捕过程中)

史红英因受伤(大面积擦伤、左脚大拇指指甲脱落、左手背缝合两针)正在医院治疗,而她勇斗歹徒的事迹已被人们广泛传颂着。

面对抢匪 弱女镇静自若 勇擒歹徒 巾帼方显本色

崔文林

工友身患重病 同事慷慨相助

本报讯 近日,石矿职工向身患重病的该矿职工张和友同志捐款25460元,表达了矿山职工的一片爱心。

今年2月,张和友同志身患心肌梗塞住院治疗,心脏有七处梗塞,花费已超过13万元,后续治疗的6万余元费用已无力支付。张和友一家不仅精神上受到创伤,经济上也背负了沉重的压力。该矿领导了解到这一情况后,立即向全体党员、全体员工发出了倡议:“伸出援助之手,建设和谐企业”,在全矿范围内开展了向张和友献爱心募捐活动。矿领导带头每人捐款200元,科级干部每人捐100元,职工们有的捐50元,有的捐30元,大家纷纷慷慨解囊,表达爱心。(石雷)

争做文明铝城人

企业在为员工创造便利条件,提供洗澡场所,在洗完澡的人员中至少有将近十分之三是不会主动关掉水龙头的,而是自顾自的匆忙离开;在我们的工作厂区及生产现场,时常可以看到丢弃的螺丝钉、焊条等金属物品,无一人收置;阳光明媚的白日里,几盏200瓦的大灯泡显眼的亮着,却没人管,没人问,更没人走上前去关闭……

“事不关己”不可有

绿草

这种现象在许多人自身的意识中得不到有效提高,更别提从根本上关注节约了。试想,如果人人都这么想,看到有长流水、长明灯、螺丝钉随处可见,一张纸写不到几个字就扔掉的现象任意发生,上至前制,那今天先不说我们的环境,我们赖以存活的资源都难以维持和支持现代发展,更不用说我们的子孙后代了,我们该如何向他们交待呢?他们今后的生存资源还有多少可以利用和维持生存和发展呢?因此,要消除“事不关己”的思想,携起手来,鼓起勇气,同浪费现象做斗争,这是我们每个人应尽的责任和义务,要把它当成光荣的使命来完成。倡导节约,反对浪费,共同维护资源的合理使用,构建和谐社会。



我爱我城 有奖征文



我爱我城 有奖征文

「治安法」热点解读