

劲旅

中共山西铝厂委员会宣传部 主办

2007年10月23日

星期二

农历丁亥年九月十三

山西省连续性内部资料
准印证第 B172 号

总第 946 期

总编辑 孙建康

山西铝厂离退休管理中心召开重阳节座谈会



图为座谈会现场。摄影 贾永军

本报讯(记者 吴建华)10月19日,在“十七大”胜利召开和九九重阳节到来之际,山西铝厂离退休管理中心组织了九九重阳节座谈会,感谢老同志为企业的改革、发展、稳定作出的贡献,送去组织对老同志的关心和问候。企业30多名70岁以上老人代表欢聚一堂,畅谈“十七大”的胜利召开,缅怀党的丰功伟绩,共叙企业的改革发展。山西铝厂厂长吴茂森、党委书记郭顺喜、厂长助理李安平参加了座谈会。

座谈会在热烈的气氛中进行,老同志畅所欲言,盛赞祖国的繁荣昌盛和改革开放以来取得的辉煌成果。回顾了企业从小到大、从弱到强的发展历程,对企业坚持科学发展观,积极开拓进取,实现了快速发展的良好局面表示欣慰和高兴,由衷地感谢企业领导班子对老同志的关心和照顾。他们纷纷表示,一定继续发挥余热,一如既往地支持企业的改革发展,教育好子女立足本职,努力工作。同时,发扬中华民族的优良传统,做一些力所能及的公益事业,为构建和谐企业贡献自己的力量。座谈会中,老同志还即兴表演了“三句半”,表达了从一点一滴做起,从日常生活中为节能减排做贡献的决心。

郭顺喜作了讲话。他说,在十七大胜利召开之际,迎来了中华民族的传统节日——九九重阳节。老同志通过畅谈十七大的胜利召开,歌颂党的丰功伟绩,回顾企业的历史和发展成果,展望企业未来,度过了一个非常有意义的重阳节。他说,尊重老同志就是尊重企业发展的成果。因为没有老同志打下的坚实基础,也就没有企

业今天的发展。同时,老同志的精神面貌和生活也反映了一个国家、一个企业当前的发展状况,只有国家、企业发展了,才会有老同志的幸福生活。他表示,在企业实现又好又快发展的同时,企业一定会继续关注、关心老同志的生活,使老同志安度幸福的晚年。

吴茂森在讲话中表示,听了老同志的发言很受鼓舞。他在介绍了十七大召开的盛况后说,中铝山西企业的快速发展得益于各级领导和企业各届领导班子的支持和努力,得益于全体员工的辛勤付出,得益于老同志打下的坚实基础。他希望老同志要继续发扬优良传统,为企业的改革和发展出谋划策,贡献力量。吴茂森还介绍了山西企业目前的生产经营情况和山西铝厂下步发展方向。

他说,近年来,分公司严格按照“严、细、实、新、恒、齐”管理理念,进一步加强管理、降低成本、加大资源占有力度,超额完成了氧化铝生产任务,取得了生产、经营全面发展的成绩。山西铝厂通过实施“依托铝基地,融入大社会,走向大市场,建成大集团,实现大发展”的发展战略,工业产品、建筑安装、服务产业三大板块齐头并进,经济总量、盈利水平不断提高,超额完成了任务指标。针对山西铝厂下一步的发展,吴茂森指出,通过对工业板块进行技术改造,在扩大产能、降低成本、提高经济效益的同时,实现节能减排、循环发展;建筑安装板块将继续实施走出去战略,通过引进先进的管理方式,加大人员培训力度,抢抓机遇,加快发展;服务产业将通过不断改善员工的生活设施、环境,促进社区的和谐发展,使员工与企业共享发展成果。吴茂森还就个别老同志提出的子女就业问题进行了耐心解释,表示要通过企业、家庭、子女多方努力,共同解决。

座谈会在《歌唱祖国》的齐声合唱中结束,全体人员用洪亮的歌声表达了对祖国的祝愿。

据了解,在重阳节到来之际,社会上的青年志愿者还为老同志进行了义务理发。

山西省安全生产隐患排查治理专项行动督查组来山西分公司进行督查

本报讯10月16日,由山西省安全监管局协调处处长张良谋等三人组成的山西省安全生产隐患排查治理专项行动督查组,来中铝山西分公司对分公司安全生产隐患排查治理专项行动“回头看”再检查工作进行检查。

中铝山西分公司副总经理张占明以及分公司安全环保部、装备能源部等相关部门负责人参加了情况汇报会。

会上,中铝山西分公司安全环保部汇报了中铝山西分公司安全生产情况。

山西省安全监管局协调处处长张良谋希望中铝山西分公司要认真贯彻国务院办公厅《关于在重点行业和领域开展安全生产隐患排查治理专项行动通知》精神。他希望,中铝山西分公司对在自查自纠中所发现的安

全生产隐患,制定整改方案,及时进行整改。同时他希望中铝山西分公司建立安全生产事故隐患排查长效机制,使中铝山西分公司安全生产事故隐患排查工作进一步规范化。

张占明首先对督查组的到来表示欢迎。他要求,分公司各相关单位要明确安全生产隐患排查治理“回头看”再检查的工作思路和要求,加大隐患排查治理力度,积极配合,做好安全隐患排查工作,确保本次排查工作顺利进行。

会后,督查组一行在相关人员的陪同下来到80万吨氧化铝主控一体化中心、六车间和三车间进行现场检查。80万吨氧化铝厂六车间员工更衣柜上的“亲人安全嘱咐卡”使得检查人员驻足停留,督查组对中铝山西分公司这一安全新举措表示赞赏。(田小珍 朱高峰)

山西省国税局来中铝山西分公司调研

本报讯(记者 吴建华)10月18日,山西省国税局局长许月刚在运城市人大副主任张道中、河津市委书记崔克信、市长杨勤荣、副市长杨敬福等相关人员的陪同下,来到中铝山西分公司调研。中铝山西分公司总经理马达卡、副总经理卫栋庭等相关人员参加了在晋铝会议中心召开的调研会。

会上,卫栋庭介绍了中铝山西分公司的基本概况及税务缴纳情况。

许月刚表示,中铝山西分公司作为山西省的纳税大户,为山西省经济建设和地方经济发展作出了突出贡献,实现了企地双赢。

会后,许月刚一行参观了中铝山西分公司80万吨氧化铝厂。

本报讯10月18日,中铝山西分公司在会议中心召开了9月份及3季度经济活动分析会。中铝山西企业协会会长、山西分公司总经理马达卡,中铝山西企业协会委员、山西铝厂党委书记郭顺喜,山西分公司副总经理崔久衡、卫栋

庭、张占明,总经理助理王天庆以及中铝山西分公司各二级单位党政一把手,各部室负责人参加了会议。

中铝山西分公司召开9月份及3季度经济活动分析会

会上,中铝山西分公司计划经营部对9月份及3季度经济活动作了分析。9月份,中铝山西分公司商品氧化铝完成18.1万吨,与计划相比超产5.33万吨。实产氧化铝完成18.5万吨,与计划相比超产4.01万吨。出产氧化铝二级品以上率100%,与计划相比升高0.5个百分点。同

时,会议还对山西分公司9月份综合能耗以及生产经营总体情况作了分析评价。

卫栋庭要求各单位要严格控制费用,全面安排编制2008年财务预算工作。面对冬季原燃料储备相对困难的情况,卫栋庭希望各相关单位克服困难,做好大宗原燃料储备工作,确保全年生产任务的顺利完成。

会上,马达卡还就下一步的具体工作做了安排。他希望各单位牢固树立质量第一的思想,努力抓好产品质量关,深入开展节能降耗工作。同时,供应部、物资配送中心还要加大工作力度,抓好动力煤进厂工作,克服困难,保证动力煤供应,为早日实现生产任务奠定基础。(田小珍 管译强)

本报讯10月17日,运城市质量技术监督局局长乔宝贵与河津市质量技术监督局相关人员来到中铝山西企业,对山西铝厂水泥厂申报“双A信誉等级”、“山西省名牌产品”和中铝山西分公司“劲旅”牌氧化铝创立名牌产品情况进行了检查。

检查组一行通过深入现场,在详细了解水泥厂生产工艺流程、指标运行情况和对质量控制、检验设施及记录台帐进行查看后,在二招会议中心,听取了山西铝厂厂长吴茂森的介绍。吴茂森向检查组一行简要介绍了山西铝厂生产经营、改革发展以及新项目建设情况,并就山西铝厂水泥厂目前的状况和发展前景进行了详细说明。

据了解,水泥厂自2006年被山西省建材行业评为“优秀企业”之后,于今年8月申报了“双A信誉等级”和“山西省名牌产品”。

乔宝贵表示,山西铝厂是中国铝业公司规模较大、效益较好的企业,对拉动地方经济增长,推动区域

运城市质量技术监督局来中铝山西企业检查

发展发挥了重要作用。作为地方一级行政管理职能部门将全力支持配合山西铝厂水泥厂的申报工作,为水泥厂的发展壮大提供保证。

在中铝山西分公司“劲旅”牌氧化铝产品创立名牌产品情况汇报会上,中铝山西分公司副总经理张占明介绍了具体情况。中铝山西分公司在发展建设的同时,一直将创建名牌作为提升企业竞争力的核心力量,2003年至2006年,“劲旅”牌氧化铝产品连续四年获得“山西省标志性名牌”产品。在未来的发展中,中铝山西分公司还将继续坚持走质量效益型的发展道路,为下一步申报国家质量奖奠定基础。

乔宝贵在听取了情况介绍后,对创立名牌活动的开展给予充分肯定,他希望中铝山西分公司继续提升企业自身的技术革新能力和产品开发能力,为实现企业和地方双赢贡献一份力量。会后,检查人员先后来到中铝山西分公司技术开发部、生产运行部进行了参观。

(吴建华 水泥厂)

山西分公司点检信息化与设备管理工作现场会在热电分厂召开

本报讯10月18日下午,山西分公司点检信息化与设备管理工作现场会在热电分厂召开。

中铝山西分公司副总经理裴卫东,装备能源部、信息部、企业文化部、人力资源部有关领导及各二级生产单位的厂长、设备厂长等人员参加了会议。

会上,热电分厂、孝义铝矿、氧化铝四分厂分别就点检信息化开展情况及2007年设备管理工作作了经验介绍。氧化铝二分厂、检修分厂就1号大窑口混凝土脱落事故、水电分厂就“9·14”电网事故分别进行了反思。装备能源部分别就1号大窑口混凝土脱落事故、“9·14”电网事故和1至9月份电气运行情况进行了通报。信息部表示今后对各二级单位在信息化工作方面将给予更大的支持。

裴卫东首先对今年以来各二级单位紧紧围绕设备管理大纲,在费用紧张的情况下,克服种种困难,加强管理,保证了设备运行稳

定,促进了生产任务的完成表示感谢;其次对2007年以来设备管理工作的特点、亮点及存在的不足进行了总结;第三,对第四季度的设备管理工作进行了安排,即:强化经济型预知维修状态模式,强化落实三个方面的职责,强化考核,强化点检信息化应用工作,强化信息系统人员的培训;加强日常操作维护,严格标准搞好今年的星级设备验收;做好电气秋检工作;搞好主体设备运行不稳的调研工作;认真总结2007年的设备管理工作,为2008年打好基础;对下半年热电分厂在8号锅炉进行脱硫改造的情况下,如何保证冬季安全稳定生产提出了要求,并希望其他各单位在抓好日常工作的时候,大力支持热电分厂的工作。

最后,裴卫东就下阶段新模式及设备管理工作对各单位提出几点要求:一要完善制度,明确职责;二要坚定信心,规范运行;三要有效沟通,强化落实;四要标准量化,持续改进。他号召各单位坚持“严、细、实、新、恒、齐”管理理念,全面推行设备管理标准量化,强化点检信息化技术应用和经济型预知维修状态模式的规范化运行,扎扎实实作好设备管理工作,为实现全年生产经营工作目标而努力奋斗。(董世敬)

热电分厂电气秋检工作稳步推进

本报讯 截至10月16日,热电分厂电气秋检工作已顺利完成23项,实现计划的38%。

电气秋检工作从9月20日开始,现检修项目正按既定计划逐步推进。今年的秋检工作主要以主6kv备母检修为主,期间结

合生产运行方式合理安排厂用电压,低压段母线检修及设备消缺,新直流系统蓄电池维护、主变瓷瓶套管清洗工作也在这次的秋检范围之内。同秋检工作同步进行的还有红旗配电室整治、完善工作。面对繁重的工作任务,热电

分厂电气车间一班人,严格进行“两票管理”,认真执行标准化作业程序,积极开展“第二监护制”,操作千余项均成功实现无差错的目标,为星级红旗变配电室巩固达标打下了坚实的基础。

(顾宏宇)



10月18日,氧化铝四分厂对32台拜尔法种分槽的运行状况进行了一次大规模的检查消缺。共检查清理处理滤油器31台、更换皮带8套、包扎处理接线盒32台,发现并处理其它电器隐患问题15项,为完成全年生产任务奠定了坚实的基础。图为员工在更换种分槽皮带。 摄影报道 赵萍

三分厂举行QC活动经验交流

本报讯 近日,氧化铝三分厂举办了QC小组活动经验交流会,分厂生产厂长、各车间生产主任、技术员、QC小组组长参加了会议。

首先由各小组组长对各自开展的活动课题进行了介绍,同时,各小组还将活动现进行阶段以及目前存在的问题与困难进行了分析,并提出合理化建议。其中七车间的提高班组碳分母液浓度指标合格率,QC活动程序正确,工具运用合理,各项成绩比较突出。

通过此次经验交流,使大家能够互相学习,扬长补短,学会应用程序、工具,提高QC活动质量,同时培养、发现优秀的QC活动质量管理人才,使之很好地为生产服务。(王强)

8万吨氧化铝厂粒度攻关取得成效

本报讯 为了提高氧化铝质量指标,80万吨氧化铝厂在五车间开展氧化铝粒度攻关,并取得了成效。

为保证攻关目标的完成,五车间制定了一系列措施:采取领导、员工风险抵押的办法,人人肩上有责任,增强员工的指标意识;加强分解条件的检查力度,确保首、末槽温度在要求范围内;分级机进料压力要求大于1.2kg/cm²,严格控制好母液的加入量;抓好宽通道板式的开车,保证中间槽降温梯度;每周一和周四定期取样作马尔文粒度分析,根据粒度变化趋势对分解条件进行微调;坚持每周五召开粒度分析会,对本周工作总结并安排、布置下一周的工作重点。

通过大家共同努力,9月份产品氧化铝粒度-45μm含量月均降到13.88%,截至到10月18日产品氧化铝粒度-45μm含量月均达到10.99%,月底有望达到攻关第二阶段目标。(范灵霞)

本报讯 进入10月份,氧化铝四分厂焙烧一车间克服1号焙烧炉大修、空压机换型改造和平盘系统消缺、焙烧产量任务紧张等不利因素,精心组织、科学调度、制定措施、严格考核,以确保后3个月生产任务的顺利完成。

生产组织上,车间制定产量考核目标,以2号、3号焙烧炉运转率大于97%,日产2460t/d组织生产,2号炉班产以400吨,3号炉班产以420吨严格考核。以值班室为调度中心,积极主动协调,不放过任何一次提产的机会。及时联系岗位、分调,将煤气、供料等外围因素对产量的影响降到最低;日常操作中,在要求岗位严格按照操作规程和作业指导书执行的基础上,要求焙烧、平盘工段长每天深入主机岗位抓操作不少于4小时,控制好焙烧灼碱、粒度,平盘耐碱、附水等各项指标。车间工艺技术员每天下现场进行工艺和操作条件、产量系数的核准检查,辅助工段抓好现有空压机的稳定运行,确保仪表用风和空压机技改两不误;设备维护上,继续实行车间、工段、班组“三级全天候检查制”。以抓

四分厂焙烧一车间确保后三个月产量完成

好电收尘吹灰器走料为重点,抽调专人24小时蹲守现场,做好测温和调风工作,确保电收尘的稳定运行。坚持每周一、四的综合检查,对安全、生产、设备存在的隐患及问题进行详细排查,对备用设备的备用情况时刻掌握清楚,切实做到备用、能用、好用;安全方面,严格区域化管理,实行检修专人专项负责制,加大日常习惯性违章检查力度和生产现场安全环保设施整治,保证生产、设备及人员安全。车间还制定考核办法,在焙烧各岗位开展台时产能、运转率竞赛,以提高焙烧产量、减少停炉次数。在平盘各岗位开展供料竞赛,确保供料因素影响焙烧产量到最低。

目前,1号炉大修、空压机技改等各项工作已进入收尾阶段,灼碱、粒度、耐碱等指标控制良好,生产、设备稳定运行,员工工作热情高涨,为顺利实现全年生产经营目标创造了良好条件。(张昕 秦鸿波)

电视剧《亮剑》的主人公李云龙的“亮剑”精神,给人们留下了难以忘怀的深刻印象。联想到当前安全管理上的薄弱环节,觉得也要用“亮剑”精神抓一抓、促一促。

什么是“亮剑”精神呢?就是指旗帜鲜明、嫉恶如仇、果敢善断的品格和作风。旗帜鲜明,就是在关系到安全大局的大是大非问题上立场坚定,态度明确,宁听骂声,不听哭声,一抓到底;嫉恶如仇,就是对简化作业程序、违章违纪及其他危及安全的人和事,眼睛里容不得沙子,不姑息迁就,不及时处理就吃不下饭睡不好觉;果敢善断,就是处理安全,特别是处理突发性问题时不心慈手软,不看关系,不讲情面,铁面无私,敢于负责,善于决策。这样,不仅使事故隐患消灭在萌芽状态之中,而且也使事故责任者得到应有的教训。

“亮剑”是一种态度。“两违”和不良行为在你面前发生了,看你的态度怎么样,敢不敢把“剑”亮出来。工作中常常有一些人由

于私心杂念作怪,不敢抓不敢管,见惯不怪,睁一只眼闭一只眼,置之不理,那歪风邪气岂有不蔓延之理。有些人平时把安全挂在嘴上,抓安全不痛不痒,出事那是必然的。有的出了事也不敢“亮剑”,不敢亮丑揭短,吸取教训,割去心头之痛,而是遮遮掩掩,能推就推,轻描淡写,大事化小,小事化了,缺乏一种正确的态度。其原因是个别领导怕损失小团体的利益,怕影响个人的“前程”。

安全生产关系到国家和人民的利益,关系到千家万户的家庭幸福。提倡用“亮剑”精神抓安全,就需要我们的干部心里想着国家和人民,真正驾驭安全的大局,转变作风,大胆管理,真抓实干。我们要随时把“剑”握在手中,“该出手时就出手”,

敢于揭短亮丑,消灭事故隐患,做到少出事、不出事,以新的姿态和奋发有为的精神切实抓实抓好安全生产。

抓安全也需要「亮剑」精神

刘德存



管理茶座

短讯集萃

检修分厂电修车间加强对劳务用工的管理

本报讯 近日,检修分厂电修车间结合《新合同法》出台了:加强对劳务用工管理的办法。根据车间实际,针对长期劳务用工采取跟正式工一样的管理模式,从考勤、培训、安全、绩效等多方面进行管理考核,体现了多劳多得,少劳少得或不得,维护了正常劳务用工的合法权益,健全和完善了以往管理上的漏洞。(孙海燕)

二分厂深入开展自查自纠活动

本报讯 近日,氧化铝二分厂深入开展自查自纠管理缺陷活动,对曾在分厂范围内发生的各类生产安全事故进行实地模拟演示,分析原因提出警示,并制成幻灯片,利用多种形式组织分厂员工观看,有效提升了员工的安全生产意识,为顺利完成下半年生产任务打下了基础。(李晓霞 苏红丽)

四分厂改造烧结法I步种分槽操作室

本报讯 为期30天的烧结法I步种分槽操作室改造工程自9月27日开始在氧化铝四分厂全面铺开。

烧结法I步种分槽操作室自1987年7月建成投入使用至今已经历了20个严寒酷暑。操作室整个房屋结构已出现本体老化、钢板腐蚀、石棉瓦多处漏风漏雨等诸多问题,给岗位职工在生产中带来了一定困难。针对现状,四分厂结合实际制定方案,将现有的钢结构框架外搭石棉瓦结构的操作室改造为彩钢结构的操作室,为烧结法种分操作人员创造了良好的工作环境。(孙佳玲)

物资配送中心仓储一科保管班,现有职工20名,其中19名是女性,被称为“仓储娘子军”,主要担负着山西分公司钢材、有色、建材、化工、橡胶、电器、劳保、杂品等辅材类别的物资保管和发放工作。在工作中她们以“满意在物配”为目标,以“服务零缺陷”为宗旨,不断提高自身素质,增强服务质量,加强团结,开拓创新,始终都能出色的完成各项工作。

加强学习 提高素质

在工作中,为确保优质服务,班组进行了精心组织,充分利用中心网站、黑板报、宣传栏以及报纸等工具,通过多种形式营造浓厚的学习氛围。利用业余时间,组织班组成员学习和观看了《没有任何借口》和《不要推卸责任》、《我在为谁工作》等有关书籍和影像资料,并要求每个班组成员结合实际工作,写出心得体会,不断加深对工作作风、责任意识及执行力的认识和理解,并在班员之间开展“比业务、比特长、比服务、比贡献”活动,“比学赶帮超”在班组内部蔚然成风,学习意识浓厚,业务更加熟练,自身素质不断提高。

爱岗敬业 优质服务

“急人之所急,想人之所想”——保管班的同志以女性的细心与温情,待人似待己,服务热情周到,为办事同志带去了温馨的感受。她们致力于打造独具特色的“巾帼文明岗”,每个人都能以“巾帼精神”严格要求自己,工作中,在不断推行中心“五个一”工程和“六不让”活动的基础上,继续深入推行“零争吵、零投诉、零失误、零举报、零上访”——“五个零”服务,开展

“礼貌、微笑、满意”三项活动,以提高素质,优化服务。9月2日星期天,三分厂蒸发车间突发事故,紧急抢修,急需控制电缆70多米,当时负责该电缆保管的张荣荣因病正在医院检查,接到电话,她毅然拖着虚弱的身体回到自己的岗位,及时进行了电缆出库,确保了生产的正常运转。“舍小家,顾大家,随叫随到,优质服务”,工作中这样的例子比比皆是,保管员爱霞、耿菊萍星期天舍弃休息,从离家十几里的地方打的回到工作岗位,只为了工作,为了责任,为了大局。

改进作风 提高效率

为了确保工作更加有效地开展,大家逐渐认识到增强工作作风、提高工作效率的重要性和紧迫性,为此仓储一科时刻坚持“四个抓好”、促进“四个提高”——即要抓好问题查找,提高思想作风;抓好建章立制,提高工作效率;抓好检查考核,提高服务水平;抓好领导表率,提高综合素质,以不断改进工作作风,提高工作效率。在ERP上线和积压物资处理过程中,为了能保证ERP上线任务的完成和积压物资的顺利外卖,班组成员集思广益,献计献策,加班加点,在整个工作过程中没有听到一句怨言,大家为了工作,舍小家,顾大家,用自己的心血和行动换来了ERP上线任务的全面完成和积压物资顺利外卖,同时也赢得了二级单位用户的理解和信任。爱岗敬业、无私奉献,她们处处以身作则,使仓储一科保管班成为物配中心一道新的亮丽风景。

悄悄绽放的“姐妹花”

——记物资配送中心仓储一科保管班

秦春雨

好领导表率,提高综合素质,以不断改进工作作风,提高工作效率。在ERP上线和积压物资处理过程中,为了能保证ERP上线任务的完成和积压物资的顺利外卖,班组成员集思广益,献计献策,加班加点,在整个工作过程中没有听到一句怨言,大家为了工作,舍小家,顾大家,用自己的心血和行动换来了ERP上线任务的全面完成和积压物资顺利外卖,同时也赢得了二级单位用户的理解和信任。爱岗敬业、无私奉献,她们处处以身作则,使仓储一科保管班成为物配中心一道新的亮丽风景。

职工医院下乡义诊受好评

本报讯 按照天津市卫生局农村新型合作医疗卫生下乡义诊工作安排,10月16至20日,职工医院连续5天抽调内、外、妇等科室的10余名技术骨干组成下乡义诊医疗小组,到黄村乡为村民们进行诊查和保健咨询。

下乡义诊医疗小组刚到黄村乡,便被闻讯赶来的村民们团团围住,纷纷陈述自己的病情。医务人员耐心接诊、详细询问、仔细诊断、对症下药,同时做好健康指导,受到当地群众的欢迎。

活动中,下乡义诊医疗小组共接诊患者800多名,为病人测血压500余人次,做心电图检查500人次,做B超400余人次。通过义诊活动,职工医院不仅帮助村民们增强了卫生保健意识,同时也树立了自身的良好形象。(范军枝)



图为义诊现场。摄影 范军枝

80万吨氧化铝厂组织观看警示教育片《赌之害》

本报讯 为进一步加强党员领导干部作风建设,筑牢思想道德和党纪国法两条防线,教育和引导党员领导干部远离赌博,始终保持共产党员的先进性和纯洁性,近日,80万吨氧化铝厂组织全体党员干部观看了警示教育片《赌之害》,要求各车间党支部组织党员干部写出观后感,利用政治学习时间进行讨论发言。(李莉)

热电分厂开展“零缺陷、零故障”活动

本报讯 近日,热电分厂党支部在党员责任区开展“零缺陷、零故障”活动,要求全体党员立足自我、扎实工作,加强设备巡检,及时发现并消除设备缺陷和隐患,确保各项经营任务的顺利完成。(马立涛)

太华小学教学工作再创佳绩

本报讯 10月17日,天津市教育局召开了“2006—2007学年中小学教学工作会”,太华小学再次被评为“小学教学工作先进学校”和“小学课程改革先进学校”,得到与会人员的一致好评。据了解,太华小学自移交地方政府以来,坚持以“科研兴校、特色办学”的思路,敢于创新、坚持课改,为实现“办让铝厂职工放心的学校,让铝厂职工满意的教育”的目标作着奋力拼搏。(太华)

晋铝实业总公司进行安全标准化班组验收

本报讯 晋铝实业总公司对申报安全标

准化的10个班组进行了验收。验收组从管理、现场、操作、设备四个方面对照标准进行公平、公正的打分,裕热电厂电气工段、编织一厂圆织工段等七个班组基本符合要求,顺利通过公司验收,下一步将向总厂申报验收。(王丽欣)

东兴抓好“冬季五防”工作

本报讯 随着冬季来临,各种不安全因素也随之增多。为防患于未然,近日,东兴物业部叠翠北区管委会提前动手,严抓“冬季五防”工作,组织全体员工召开安全工作动员会,向大家广泛宣传“冬季五防”工作的具体内容,即:防火、防盗、防冻、防滑、防煤气中毒,提高了员工的自我防范意识。(黄玉萍)

煤气分厂团委传达贯彻中铝公司首届团代会精神

本报讯 近日,煤气分厂团委传达贯彻中铝公司首届团代会精神,在分厂全体团员青年中掀起学习贯彻中铝公司首届团代会精神的热潮。通过组织团员青年学习团代会工作报告及相关资料,深刻领会精神实质,要求各团支部通过板报等多种形式宣传中铝公司首届团代会精神,号召广大团员青年勇于实践,创新创效,立足本职岗位,努力工作,以“十七大”胜利召开为契机,以中铝公司首届团代会的召开为契机,充分发挥青年团员的突击队和生力军作用,用实际行动促进分厂各项工作再上新台阶。(杨晓辉)



石灰石矿: 近日,组织全矿员工认真传达贯彻“十七大”会议精神,结合矿山实际,要求全体员工认真学习,深刻领会,把思想认识统一到“十七大”的要求和部署上来;鼓足干劲,扎实工作,确保全年任务的完成。(石磊)

培训中心: 近日,组织全体党员干部学习“十七大”会议精神,要求将“十七大”会议精神与“五个一”、“两保一促”活动、党建工作标准量化结合起来,发挥好党员干部先锋模范作用。(培训中心)

宏泰公司: 10月15日,收看了“十七大”胜利召开盛况后,全体员工表示,立足本职,扎实工作,以实际行动贯彻落实“十七大”会议精神,力争超额完成全年生产任务。(刘小丽)

晋正建设工程项目管理公司: 近日,组织党员干部学习了“十七大”会议精神,表示一定深入贯彻“十七大”会议精神,做好公司的各项工作,确保完成全年工作目标。(晋正)

一分厂空压站党支部: 为学习贯彻“十七大”会议精神,深入开展了“两保一促”活动,要求全体党员树立良好形象,主动作好安全生产工作,勤巡检、多观察,查隐患、堵漏洞,争做“节能减排”的排头兵,让设备安全、稳定、高效运行,用自己的实际行动向党的“十七大”献礼。(张四生)

学习贯彻“十七大”精神

离退休管理服务中心家委会抚慰社会老人

本报讯 为进一步抚慰社会老人,使他们感受到组织的温暖、企业领导的关怀。10月19日,重阳节前夕,在企业领导的关怀下,离退休管理服务中心家属委员会为辖区70岁以上的社会老人送去了节日问候和祝福,并赠送了慰问品。

老人们手捧着慰问品,脸上洋溢着节日的笑容,激动地说:“谢谢领导的关心!”

老人们虽然话语不多,但都表达了一个共同的心声:幸福和谐生活,来自于党的温暖和企业领导的关怀。(离退休部)

通过一段时间的观察与学习,我逐步的认识了蒙台梭利的教学方法。蒙台梭利是从医学角度开始研究儿童,认为从生理发展到心理发展是儿童内部置身的自我控制过程,儿童本身具有吸收心智的能力,他根据其自身的发展需要,指导自我的行为,成人只应该为其提供发展的条件和环境,不需要为其增加成人自我的期望药酒的新内容,并且认为儿童的发展具有敏感期,成人应该善于观察儿童其敏感期,在敏感期内给予他最佳的刺激,使他得到积极的发展。

通过学习,令我感触最深的是蒙台梭利的儿童观,强调适应儿童心理发展的敏感期和阶段性。以前我觉得孩子天生下来就

是一张白纸,至于这张白纸以后会是什么颜色的要靠父母和老师的描绘,当然成人在此扮演了主导角色。但是蒙台梭利就是以儿童为本位,成人去观察发现他们的需要,从而为其创设环境以及提供相应的帮助而促进幼儿发展。我们应尊重孩子的兴趣与需要,让其自由地在老师提供的的环境下发展。

总而言之,蒙台梭利的儿童心理发展是天赋能力的自然表现,重视儿童发展的敏感期和阶段性,重视儿童的活动,并通过为儿童提供有准备的环境来保障儿童的自我活动,反对成人用不恰当的标准去干涉和妨碍儿童。随着蒙台梭利教育的普及,蒙台梭利儿童观的深入人心,中国儿童的早期教育会有一个根本性的改观。

学《蒙台梭利教育》有感

● 严昕

在中铝山西企业第三届职工文化艺术节上,晋建选送的大型群口快板《晋建赞歌》、大型舞蹈《晋建之魂》两个文艺节目以宏伟的气势、奇特的创意、完美的构思受到领导、职工的一致好评,并荣获组织奖。

在艺术节准备前期,晋建党、政、工领导高度重视,多次在班子会上进行研究、讨论,为节目定方向、提要求、定目标,要求把此项工作当作当前工作重点抓紧抓实抓细。

在节目表现形式上,大胆创新,选择了由36人组成了大型群口快板舞,从体裁选择、文稿质量、音乐制作、声音录制、挑选人员、服装设计、队形排练、舞台效果等各个环节都严格把关,并聘请了专业音乐、舞蹈人员进行指导,力争做到精益求精、精雕细琢。排练人员坚持每天下午、晚上排练,领导亲自督战,按照“词写好、舞编好、演员跳好、队伍壮观”的“三好一壮观”要求认真组织排练。由于大部分人员是新招聘学生,对公司不太了解,安排专人首先为大家讲解了公司四次大变革、目前的发展形势及先进人物事迹,让大家对公司有了充分了解,把思想融入公司发展。其次是要求每个人的动作都要做到位,动作要舒展、大

方、自然。再次在动作的整体化上,要求大家在动作的衔接上要准,要紧扣音乐节拍。排练中大家克服了重重困难,有的脚磨破了、有的腿拉伤了,但是没有一个人说苦喊累,没有一个请假、迟到,发扬了晋建优良的传统和作风。

功夫不负有心人,经过近一个月的刻苦排练,晋建的群口快板节目通过彩排,被

市场风云的宏伟气魄;《晋建之魂》跳出了晋建人的奋发向上、勇于创新的精神风貌;展示了晋建人自强不息、勇创新高的企业精神;彰显了晋建公司雄厚的技术和装备实力;展望了晋建公司改革发展的美好前程。

此次艺术节,晋建选送的两个节目在全厂引起了强烈反响,节目紧扣“构建和谐

艺术的升华 活力的展现

——晋建参加中铝山西企业第三届职工文化艺术节侧记

● 袁慧利

确定为开幕式节目,通过表演,受到了各级领导及职工的好评。《晋建赞歌》表现出了晋建人的特有的青春朝气和活力,打破了以往快板单一的表现手法,与舞蹈有机结合,以欢快的节奏,动人的舞姿,歌颂了晋建公司经历了23年艰苦磨练和4次重大变革的发展历程;说出了晋建公司积极实施“走出去”和产业链延伸战略,敢于搏击

企业,共创美好明天”这一主题,有利地宣传了公司的实力、形象和23年来的改革发展历程及改革改制后的丰硕成果,表现出了公司职工对艺术的热爱和较高的艺术水准,同时也是公司改革改制后的一次检阅和考验。

通过此次艺术节,晋建在总厂的地位得到大幅提升,由以前不论是大小活动位

置总被排在侧面或后面,到这次艺术节被排在了正面中间“一号位”,这充分说明,总厂对晋建的重视和信任,也是对晋建的认可和肯定。

通过此次艺术节,晋建更深层次地宣传了晋建,让更多的人了解了晋建,认识了晋建,同时向全厂干部职工传递了一个信息,晋建不是以前只会干活,其它不闻不问的小单位,而是一支能征善战,敢打硬仗,说到做到,干就一定能够干好的建设铁军。

通过此次艺术节,晋建锻炼了一支政治素质高、作风形象好的职工队伍。在开幕式、闭幕式上职工队伍整齐划一、统一行动。特别是在闭幕式接近尾声时,现场电路出现了一点小故障,没有一个人提前离场,一直到欢送领导全部退场,表现出了过硬的作风和良好的精神面貌。

通过此次艺术节,晋建锻炼了一支朝气蓬勃的青年后备军。36人的快板舞,清一色的大学生,刚刚步入工作岗位,就为他们上了一堂作风、纪律、实力和团结奋进的企业文化课。排练场上,在作风、态度上严格要求,在动作上严训细抠,精益求精,深深地教育、锻炼了这批人,树立了良好的文化理念和工作作风。

每个人都有自己喜爱的饮品。我曾经爱过咖啡,也迷恋过可乐、雪碧,更追逐过烈酒。咖啡太苦,可乐、雪碧又太甜,酒太刚太火,于是爱上了清茶。“一杯清茶一缕烟,吟风朗月,显名士风流;一份心境一枚胆,破疑解惑,逞书生才情。”这是我梦想中的生活方式。就着一杯飘着淡淡悠香的清茶,握一卷书本,身心自由,俗言道:“真名士自风流”,我不敢以真名士自居,但因为爱茶,心胸坦荡,处世能泰然。

在工作、生活中,郁闷时,泡一杯清茶;激动时,泡一杯清茶;愤怒时,泡一杯清茶……一切都在茶中沉静下来,让我能摒弃浮躁和虚情,以冷静而愉悦的心情来待人接物,生活也因此变得丰富、充实和快乐。小小一杯茶,清喉润嗓,芬芳怡人,滋养心肺,解疲消困。可以把茶当作陶冶性情、锻炼品格的一种方法。古人“以茶可雅志”、“以茶可礼仁”、“以茶可行道”、“以茶可修身”的“茶道”。以茶为范,以茶载道,茶与人合二为一,茶性与人性相濡以沫,茶品与人

品浑然一体。

忙里偷闲饮茶去,寻找的就是一份闲情雅致,当人们一次次品茶谈笑风生时,就是身心一次次在心灵驿站里放松的过程。人生有茶相伴,人也会因此变得平和与宽厚。

小小一片茶叶,小小一杯茶,可观人生,可看世界,清清淡淡的茶里,融进了无数茶人、无数茶客浓得化不开的情愫。茶中有真趣,于是,一天到晚无论闲忙,总忘不了给自己沏杯茶;朋友聚会除了喝酒聊天,更多的就是品茶谈心。

茶 韵

● 刘德存

鲁迅先生说,有好茶喝,会喝好茶,是一种清福。绿茶的素雅谦逊、红茶的深沉醇绵、菊花的淡泊悠远、茉莉花的扑鼻芳醇、砖茶的大气豪放……人生的种种况味都能在一杯茶中找到。每一种茶都有一种独到的滋味,每一种茶都有一种特别的境界。

我喜欢把自己的脸埋于茶的热腾腾的清香当中,慢品细尝每杯茶,享受茶给自己带来的好心情和难能可贵的悠闲自在。

在我们的企业里,有各种不同的岗位,也许你我之间有着这样那样的区别,但干好本职是我们最通俗的标准要求,不同的心态、不同的态度、不同的责任意识、不同的工作方式都对我们的工作效率产生直接的影响。在认真通读了《我该怎样工作》这本书后,加深了我对工作意义和目的的理解,理清了工作思路,使自己的工作态度有了更加明显的提升。

调整工作心态。不同的工作岗位有着不同的工作性质,也许你会因为工作的劳动强度、工作的收入而产生不满情绪,从此不再热心工作,而只是敷衍了事,那样工作的结果就可想而知了。在不同的工作岗位都有着独特的工作乐趣,在自己的岗位上总能收获属于自己的一切。不论你是操作人员还是检修工,还是管理者,你不必为

因此在自己的岗位上,按照标准去认真的操作巡检,按照要求去抓管理。试想想,一个敷衍了事的人和

一个兢兢业业的人,他们的工作成效显而易见。承担工作责任。没有责任心的工作者永远做不好任何工作,责任心体现在我们工作的全过程。一名点检人员,在设备运行中,你就去认真的点检,并且做好记录,对综合设备运行数据进行分析;在设备检修时,你应主动深入现场,查看设备检修的进度和质量,并及时协调汇报,保证设备按照计划正常进行。你将你的责任心贯穿于整个工作中,那你就发挥了

用正确的方式去工作

《我该怎样工作》读后感
李晓霞

自己能撑起自己的一片天。认真做好每件事。分厂提出了“请按标准100%做好每件事情”的工作理念,是要求我们每一位员工都高标准地做好本职工作。做好自己的事是最起码的要求,在我们的

工作流程中,假如每个岗位都有遗漏,那么堆积起来就是影响生产运作的一块顽石;假如我们每个人的工作都有缺陷,那么汇集在一起就是隐患,企业会因这些隐患而坍塌。做好每件事情是每个企业员工的基本素质。

工作锐意进取。我们的企业从起步到现在,成为了铝行业的排头兵,不断的锐意进取是企业发展的必须。在我们每个人的行动中,都应贯穿一颗进取心。工作有难度,想办法去解决;设备有缺陷,开动脑筋去改造;流程有问题,合理调整去规范;管理有漏洞,对照检查去弥补。用这样的进取之心来改造自己的工作,使自己的工作更加有效率,更加出色,为企业的发展发挥自己更有实效的贡献,是我们应有的工作方式。

秋之韵

● 刘强强

炎热的夏季渐渐离我们远去
迎接我们的是
红的枫叶
黄的桦树
橙的果实
金的季节
还有一种淡淡的萧瑟和凄凉
大概是因为如此吧
才让我深深的爱上了秋天
爱它的神清气爽
爱它的天高云淡
倚在窗口
感受着秋天特有的微风时,
心似乎飘了一般的轻柔
让我不禁迷醉其中
树叶在微风的吹拂下
打着旋,飘着舞
义无反顾地悲壮而落
谁不断的在想
谁能留住树叶
又有谁能明白它们的无奈和悲凉?
也许只有秋雨
只有在洒落的一瞬间
才能真正的明白
其中的萧瑟和凄凉

每个人都有不同的职业轨迹。有人成为单位的骨干,受到领导的器重,有人一直碌碌无为,不为人知晓;有些人牢骚满腹,总认为自己与众不同,而到头来却一无是处。凡此种种,除少数有某些天赋的人之外,大多数人的秉赋相差无几。那么,是什么改变了我们?是态度!是认真真的工作态度,是求精、求专、求博,用心工作的态度!态度是内心的一种潜在意志,是个人的能力、意愿、想法、价值观等在工作中所体现出来的外在表现。

概括起来,在单位里大致可分为三种人。

第一种人:得过且过。他们的口头禅是:那么拼命干什么?大家不是拿同样的薪水吗?这种人上下班比较按时,做事也较按部就班。但职责之外的事一概不理,分外之事更不会主动去做,不求有功,但求无过。

第二种人:牢骚满腹。这种人总是悲观失望,似乎老是抱怨他人和环境,认为自己工作上的不如意都是由领导和环境造成的。他们在平时工作中,总是自我设限,使自己的潜能无法发挥。他们整天生活

在负面情绪当中,完全享受不到工作的乐趣,而且还会将消极情绪不知不觉地传染给周围的人。

第三种人:积极进取。这种人总是精神饱满,积极乐观,对同事倾注十二分的热情。在工作中,他们总是积极地寻求解决问题的办法,即使在工作遇到暂时困难和挫折的情况下也是如此。同事们喜欢和他们接触,尽管他们每天忙忙碌碌,但却始终保持乐观的态度,时刻在享受工作的乐趣。

第一种人,可能会面临失业的危险;第二种人,肯定会被解聘;第三种人,会发展成为公司的核心员工。事实上,员工与员工之间在竞争智慧与能力的同时,也在竞争态度。一个人的态度直接决定了他的行为,决定了对待工作的尽心尽力还是敷衍了事;是安于现状还是积极进取。

态度越积极,决心越大,对工作投入的心血就越多,从工作中所获得的回报,也就相应的更为理想。态度就是竞争力,积极的工作态度始终是使你脱颖而出的砝码,拥有它,你将在竞争激烈中做得更好,走得更顺利。

态度决定工作成败

● 薛丽



老爸是一个性格开朗的乐天派。除了血压高一些,身体硬朗的很,60多岁很少进医院。前段日子,老爸有惊无险地进了次医院,并且动了不算大却让人揪心的手术。

那天天下着蒙蒙细雨,老爸骑着摩托车,不明不白地让一辆汽车从后面连人带车撞得飞出几米开外。当我们赶到现场,父亲浑身多处是擦痕,还渗着血,但他仍坚强地站在那里。到医院一拍片,左肩锁骨韧带撞断,须马上手术。父亲胆小,别说手术,就是打针都是屈指可数。起先父亲说什么都不同意手术,一家人围着他做工作,“攻坚战”一直持续到半夜零点,他才松口。第二天推进手术室的时候,老爸倒象没事儿似的和我们开起了玩笑:“别担心,就当我跳了一场舞。”这下反倒家人为他捏了一把汗。因术前全面检查,医生说父亲血压高,怕引发其他并发症。不过手术很顺利,约摸两个多小时父亲就被推出来,我们悬着的心才算落了地。

前来看望他的晚辈心情是沉重的,而左肩打了钢钉、缠着绷带浑身多处血痕的老爸,却平静而乐观地表述着:“我左看没人没车,右看没人没车,唉!天上掉下来一辆车……”惹得大家不得不笑出声来。

前些年老爸的爱好很高雅,比如画个国画,钓个鱼什么的,孩子们都很支持他。

这两年按老妈的话讲,变坏了,迷上了跳交谊舞。每天捧出一大摞VCD光盘,一一播放,像着了魔似的研究华尔兹、圆四、还有恰恰、舞姿吧算不上优美,花样倒是不少。舞池一站,便有中老年妇女主动邀请他跳上一曲,甚至不乏年轻女士!曲曲不落,这一点也充分说明他有结实的身躯做后盾。老爸自吹他有魅力,而我经常“打击他”,说他哪还谈得上魅力,只不过女同志找他这么个快70岁的老头儿跳舞,图的就是没有什么私心杂念,有安全感呗!再说,左摇右摆像不倒翁似的。

舞是跳不成了,可跳舞的惯性一时是停不下来的。刚动完手术那阵儿,按老爸的话,像被囚禁在牢笼里,失去了自由,度日如年啊!没有了音乐,令他窒息。还是小孙女想了个绝好的办法,她把自己心爱的MP3贡献出来,在网上为姥爷下载了诸如《两只蝴蝶》、《老鼠爱大米》之类的流行歌曲。老爸眯着眼听得入迷,嘴里还不停地哼哼:“我爱你,爱着你,就象老鼠爱大米”,自我陶醉状,哪知跑调都跑到东北老家那疙瘩去了。

老 爸

● 唐思

漫长的半个多月过去了,终于捱到了拆线的日子。厚厚的纱布、长长的绷带拆开,老爸的左肩伤口缝合处象爬了一条硕大的蜈蚣。

拆线的第二天晚上,我和母亲给他送晚饭。一进门,病床空空如也,人呢?我和母亲正纳闷着,只见老爸从外面慢悠悠地蹭了进来。唉!偌大的病房就他一人,也没个说话的,让一个从不识闲的人久呆在这,是够无聊的了。也难怪刚拆了线的老爸,象个七、八岁孩子似的玩起了电梯,一会儿坐到五楼,一会儿坐到三楼,一会儿又从三楼坐回二楼。我们笑他可以充当电梯义务管理员了。

老爸吃饭的空,儿时记忆的闸门打开了——小时候,老爸在我的心目中是伟大的。他带我采蘑菇、摸泥鳅、摘榆钱儿……我坐在28型自行车梁上,什么上坡下坡,什么沟沟坎坎,老爸都不放在眼里,一路通行。一次采蘑菇,扒开草丛,发现一盘蛇,他用力把我推出老远,然后又拽着我飞奔;我央求老爸爬上一棵老树,为我掏鸟窝,结果是个鸟窝,他说沾了人气,怕鹰不再养它们

的两只雏鹰,带回家我欢喜地喂了三天,没想到它们还是呜呼了。记得有一次老爸训斥我,说我吃他的喝他的,倔强的我把吃剩下的半个馒头扔给他。他接着训我,说我还穿他的,话音未落,我已脱得溜光站在屋当间儿,气得他笑了。

小时候我最怕老爸说该剪头了,头发好容易长长了一点,刚想要扎个小辮,就被他无情地剪成“锅盖”。可是长大了,我一说剪头,他第一个站出来反对,还让我打个报告,说是要开个家庭会议讨论然后决定。赶上头痛脑热的,还怕他说吃药。每次一说剪头或是吃药,不等他说完,我就跑,每次都是没跑几步就被他象鹰捉小鸡似的捉拿归案。从小到大,我的脚趾甲都是老爸剪,直到出嫁,接力棒才传给了老公。

时光飞逝,转眼我的女儿都长大了。可老爸已头发花白了,腰杆也不如从前硬朗了,脸上布满了岁月留下的痕迹。真是岁月催人老啊!我的眼睛湿润了。

因老爸转行跳交谊舞,我怕母亲受伤害,曾和他争吵数次。现在想来,他和母亲间的感情是很坚固的,老爸都是奔70的人啦,他们有他们的处理方式。换个角度想,跳交谊舞也是运动,只要身体健康,只要他健康、快乐地活着,我们当儿女的就要爱着、敬着、孝顺着,平安是福啊!

秋防老寒腿运动法

寒露过后,天气由凉转寒,老年性膝关节骨性关节炎极易发作,俗称“老寒腿”。老寒腿与气候变化关系密切,因此,到了秋末应特别注意膝关节的保健,加强局部的锻炼。

1. 不倒翁伸筋法 抱膝仰卧起坐。仰卧位,将膝部弯曲提起,双手抱在胸前,前俯后仰10次为1组,每天练3组。好比不倒翁,可逐步加大角度,熟练后越摆劲越大。

2. 练“飞燕” 俯卧在床垫上,慢慢抬起头部,尽量后仰,双腿并拢,双脚向后上抬起,形似飞燕。老人可先完成头部动作,再抬腿,逐步达到10个1组,每天3组。

3. 伸懒腰 仰卧在床上,尽可能向上伸臂,向下伸腿,舒展腰部,做左、右侧弯活动,犹如伸懒腰,反复10次,每天3遍。

4. 转呼啦圈 双腿稍分开,站立,双手在头后交叉,身体如同旋转一个呼啦圈,左右扭转,使腰部肌肉、肌腱、关节得到伸展和牵拉。熟练后20个为1组,每天3组。

5. 折返走 找一块平整僻静处,向前走100步,再退回来,根据自己的体力状况决定反复次数。每天坚持走15分钟。

(史旭英摘自《医药养生保健报》)

身体不适可能暗示大病

患者自身的敏感反应,对疾病早期发现十分关键。对身体出现的不适,特别是第一次出现的症状,应格外留意,并及时到医院诊治。否则可能因耽误治疗而致病情加重,甚至危及生命。

什么样的身体暗示需要留意呢?

1. 无原因疲劳感,一上楼、走路就气短,伴有呼吸困难,不能平卧,要想到心功能不全或肺栓塞。

2. 无原因出现头晕、昏厥,一侧肢体活动不灵,症状进行性加重,要想到脑内梗塞或脑内肿瘤,尽快做头颅CT确诊。

3. 胸闷、心悸、劳累,左侧身体任何一个部位疼痛,应该想到自己的心脏要出事,应该立即呼叫120去医院。

4. 感冒后乏力、胸闷、心悸,甚至心前区隐痛,要想到病毒性心肌炎,应该立即就医,以防发生意外。

5. 脐周腹部如无原因隐痛、大便时干时稀,或突然改变了以往的规律,应尽快做结肠镜明确诊断,排除结肠癌或结肠息肉等病变。

6. 头晕、耳鸣,特别伴有听力下降、看东西重影,提示可能存在听神经瘤。

7. 乏力伴有尿少、浮肿,要想到肾功能不全等。

(杜效灵摘自《健康周报》)