

中国铝业公司召开安全稳定工作电视电话会议要求——

履行职责全力保稳定 强化落实铁腕治安全

本报讯(记者柴若曦)2月24日,中国铝业公司召开安全稳定工作电视电话会议,传达贯彻国务院国资委有关会议精神,部署公司安全稳定工作。中国铝业公司党组成员、副总经理吕友清,中国铝业股份有限公司副总裁刘祥民及相关人员在总部主会场参加了会议。

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,中铝山西企业协会委员、山西铝厂厂长吴茂森,山西分公司副总经理卫栋庭、裴卫东、张占明、王天庆,山西铝厂副厂长李安平,山西铝厂党委副书记、纪委书记韩俊科,助理级领导及企业中层干部在晋铝宾馆分会场参加会议。

刘祥民主持会议,并传达了国务院国资委《关于做好“两会”期间有关工作的通知》。为了确保“两会”顺利召开,通知要求各中央企业要充分认识做好“两会”期间有关工作的重要性,以高度的政治责任感和紧迫感,认真做好信访、安全生产等工作,确保企业的安全稳定。

吕友清受公司党组委托,就如何做好今年尤其是“两会”期间企业稳定和安全生产工作进行了全面部署。吕友清要求要着力做好6方面工作:一是认真传达学习2009年全国维护稳定及信访工作电视电话会议、全国信访工作会议和中央企业维护稳定、信访工作的有关会议精神,分阶段、抓重点、多措并举,解决信访突出问题,有效预防、处置群体性事件;二是严格履行职责,深入开展矛盾纠纷排查、化解工作,严格落实企业一把手作为维稳、信访工作第一责任人的职责,对重点问题加强指导、督办;三是总部各有关部门对企业维稳、信访工作涉及的劳务、债务纠纷等特殊问题加强政策研究,及时指导企业做好工作;四是要加快推进困难

企业脱困发展工作;五是切实关心企业困难职工,充分发挥公司和企业帮扶基金作用,使困难职工感受到党和中铝大家庭的温暖;六是要关注重点群体,解决突出矛盾,切实做好维稳工作。关于安全生产工作,吕友清强调:要清醒认识公司近期的安全生产形势,以高度负责的态度加强检查、督导,狠抓措施落实,以铁腕手段切实做好企业安全工作;要按照相关要求,认真吸取山西屯兰煤矿瓦斯爆炸事故教训,立即开展“两会”前的安全生产大检查;要加强各类矿山、尾矿库、排土场、危险化学品、建筑施工、特种设备、人员密集场所等危险源的监控和管理;要严格履行未经培训、培训不合格不能上岗的要求,将岗位风险辨识和应急预案作为当前职工培训的重要内容,确保职工明确辨识岗位风险、掌握紧急状态下的应急处置能力;要加大反“三违”的工作力度,加强对在岗职工规范操作的监管;对安全责任、保卫等重点部门和岗位要实行领导带班制度,严格各类事件、事故的报告制度,加强值班,做好应急准备工作。

刘祥民就贯彻落实会议精神强调,各单位要充分认识当前做好安全稳定工作对公司应对困难和挑战的极端重要性,认识到安全稳定工作对于保障“两会”的极端重要性,周密部署、精心组织、扎扎实实抓好落实;要认真进行形势分析和研究工作,抓好预期管理,要把握不同生产环境和生产组织条件下,安全稳定和维护稳定的发展规律,敏锐地发现和把握倾向性、苗头性问题,关注热点和难点问题,预先采取预防性措施加以解决和化解;要从严抓落实,铁腕治安全。各单位、部门管理者要深入实际调查研究,真抓实干,与职工同甘共苦,共同保持企业的安全稳定。

山西省勘察设计院有关专家到石矿排土场调研

本报讯(记者芦蓬蓬)2月24日,中铝山西分公司总经理马达卡、副总经理王天庆、总经理助理张立强与山西省勘察设计院、沈阳铝镁设计院有关专家,到石灰石矿云中寺排土场进行调研,旨在加强危险源管理,设计制定消除隐患方案,切实保护环境、保障人民生命和财产安全。

在调研现场,马达卡要求石灰石矿要加大巡查力度,杜绝周边私自排土现象,稳固现有排土场基础。同时,他希望专家组一行能充分解放思想,创新思维,以消除隐患为目的,合理设计排土场治理方案,达到最佳使用效果。

据悉,石灰石矿云中寺排土场是石灰石矿的剥离废土矿渣排放场所,位于天津市龙门山云中寺东沟,始建于1985年,于1995年闭库,闭库后从未再进行使用。为贯彻执行《尾矿库安全监督管理规定》和《尾矿库安全技术规程》等有关法律、规范和规程的要求,预防和减少尾矿库安全生产事故,确保尾矿库的安全与正常使用,保护环境、保障人民生命和财产安全,2008年底以来,山西省勘察

设计研究院先后对该排土场边界条件进行了收集与分析,并通过现场踏勘调查,了解场地工程地质条件,采用勘探、原位测试和室内土工试验、工程地质测绘等方法,对排土场稳定性分析进行了评价,提出了治理建议。目前,该排土场处于稳定状态。



图为马达卡与专家一行在排土场调研。摄影 本报记者 刘峰

李安平带领相关单位负责人到山西晋铝科拉斯环保建材有限公司主体厂房施工现场调研,并对屋面复合瓦生产线进行检查指导。

山西晋铝科拉斯环保建材有限公司主体厂房占地5600多平米,属钢架结构,屋面使用自产复合保温瓦、墙体材料采用华丽公司的ASA新型板材。厂房建成后,生产的各类瓦及装饰材料,广泛适用于工业、民用建筑、装饰等,市场前景广阔。承担该厂房建设的晋铝安装公司为高标准、高质量,快速交付生产,自1月1日开工以来,科学组织,精心安排,倒排工期,昼夜奋战,克服寒冷天气及“双节”等困难,工程进展整体顺利。目前,钢结构安装已接近尾声,厂房屋面和墙体安装将全面展开。

李安平要求各相关单位要相互协调、通力合作,确保3月底全面竣工,交付生产。

(张安泽)

李安平到科拉斯环保建材公司调研

中铝山西分公司2008年度三大管理体系评审会召开

总结经验查找不足 完善运行提升管理

本报讯(记者芦蓬蓬)2月24日,中铝山西分公司召开2008年度三大管理体系评审会,对职业健康安全管理体系、环境管理体系和质量管理体系的运行情况进行了自我评审。中铝山西分公司总经理马达卡,山西铝厂党委书记郭顺喜,山西分公司副总经理张占明、王天庆,总经理助理师安民、张立强及相关部室、二级单位负责人参加了会议。会议由马达卡主持。

会上,销售部、生产运行部、质量管理部、项目管理部、安全环保部先后就用户满意度调查、生产过程监控、质量管理体系运行、需要投资的HSE管理方案完成和HSE管理体系运行等情况及自我评审结果进行了汇报。

2008年山西分公司坚持持续改进,制定了三大管理体系指标、管理方案;开展了全员危险源辨识、风险评价和环境因素识别工作;重新修订下发了三大管理体系文件,各二级单位组织开展了三大管理体系知识学习和培训;各单位、部门完成了三大管理体系

2008年度内部审核和中国质量认证中心的监督审核开出的不符合项和问题点整改工作。

就2009年工作,王天庆要求,各单位要提高对三大管理体系的认识,强化培训,使员工进一步熟悉、掌握三大管理体系的规定和要求,确保新的法律法规及相关要求的贯彻落实;要将日常管理与体系运行有机结合起来,使分公司三大管理体系内部审核更加规范、科学。

郭顺喜强调了三大管理体系的重要性。他说,三大管理体系内容严密,环环相扣,其“持续改进”的思想和科学管理方法,对于企业是行之有效的,尤其是随着社会的进步和企业管理水平的提高,显得愈加重要。他指出,在当前企业面临各种困难和挑战的关键时刻,更应该科学运用三大管理体系,注重与生产经营相结合、与实际工作相结合,使之取得更突出效果。

马达卡在讲话中指出,三大管理体系是现代化、科学化的管理方法,各单位要将三大管理体系运行同标准化紧密结合起来,加大降本增盈力度。各级领导要加强职工安全教育,严查“三违”现象,确保安全稳定生产。同时,他希望广大干部员工能深刻理解自力更生、艰苦奋斗的意义,集中精力干好各项工作,使亏损最小化,利润最大化。他强调,只要广大干部职工集思广益,统一思想,一定能够共渡难关。

本报讯(记者柴若曦)2月25日,中铝山西企业召开2009年一季度基层党员、干部座谈会,会议围绕如何将五届十次“双代会”和党建会精神落实到本职工作中,以及对企业生存与发展的看法和建议进行了座谈交流。山西铝厂党委书记郭顺喜,党委副书记、纪委书记韩俊科,党群各部门负责人、基层党员干部代表40余人参加了会议。会议由韩俊科主持。

座谈会上,基层党员干部代表踊跃发言,结合自身工作和单位情况,畅谈了围绕年度目标抓落实的好做法、好经验,并针对企业生产经营改革发展提出了许多好建议。

郭顺喜对代表们提出的建议给予充分肯定,并对一些建议进行了表扬。在全面分析当前行业和企业形势后,他要求大家要继续通过“宣讲形势、树立信心”的形势宣讲会,传递压力、增强信心。针对下一步工作,他要求要坚持“三个有利于”不动摇。紧紧围绕“是否有利于降本增盈、完成任务,是否有利于最大限度地调动广大干部职工积极性,是否有利于企业安全、和谐和稳定”开展工作,积极应对困难和挑战;要处理好“三个关系”。一定时期内,党员干部要处理好“信心与压力”、“生存与发展”、“当前利益与长远利益”的关系;要注重发挥“三个作用”。在企业生存发展、降本增盈、勇渡难关的过程中,发挥各级行政领导的主导指挥作用,发挥各级党组织的保证服务作用,发挥广大党员干部职工的主体实践作用,依靠广大党员干部职工,充分调动其积极性;要做好“三个坚定”。坚定维护企业生存发展的大局不动摇,坚定降本增盈中心工作不懈怠,坚定各级领导班子团结协作,带领广大职工勇渡难关不折腾,构建企业安全、稳定、和谐局面。

问计于基层 求智于职工
中铝山西企业召开2009年一季度基层党员、干部座谈会

2008年五届九次“双代会”上,吴茂森厂长在工作报告中明确提出,要坚持科学发展观,继续实施发展战略,扩大经济规模,创新企业管理,打响晋铝品牌。正是基于这一总体要求,山西铝厂坚定不移地实施了“走出去”发展战略,积极应对自然灾害和国际金融危机带来的各种困难,在“依托基地、融入社会、走向市场”的道路上大步前进,为企业实现多元化发展开拓出更广阔的空间,一举成为中铝公司最具活力的存续企业。

强基固本,苦练内功,为扩大产业外向度积蓄实力
实施“走出去”战略,在广阔的市场

中搏击风浪,就必须具备强大的战胜市场挑战的实力。晋正项目管理公司把延伸产业链条、拓宽生存空间作为自身改革发展目标之一,通过强化员工业务培训,鼓励员工成为集学习、知识、技能于

知识,提高了营销人员理论水平,增长了实际工作经验。专职营销人员还深入宏泰公司粉煤灰砖厂和ASA板材厂,了解相关生产工艺,定位产品市场,确定销售方向,通过熟悉生产流程,将产品生产技术与销售技能有机结合,为营销工作积蓄了技术实力。

走出去 海阔天高

——山西铝厂提前完成2008年1.5亿元挖潜增效利润目标系列报道之四

本报记者 曹小刚

一身的复合型人才,帮助员工取得相关技术资质,为公司实施走出去战略、发展“外向型”经济积蓄了人才实力。

2008年,营销部通过考试,面向全厂职工公开招聘了6名营销人员,同时积极对全厂营销人员进行业务培训,普及营销

为满足不同市场需求,黄河电器有限公司认真进行市场调研,组织专业技术人员针对市场需求,开发试制新产品,将产品由以前的9种扩大到18种,增加了新的经济增长点,是公司处于同行业同规模厂家的领先地位,为进一步开拓市场积蓄了产品实力。

(下转第二版)

石灰石矿

再次组织全员砸矿石

本报讯 2月23日,石灰石矿在全矿范围内开展了“我为降本增盈做贡献”活动,积极组织全体员工再次上山砸矿石,合理回收边角矿,降低矿石成本。

在弹性生产组织期间,石灰石矿加强宣传教育工作,增强了员工的忧患意识、危机意识,牢固树立起居危思进、团结必胜的信心,全体员工立足本职,积极工作,誓为降本增盈做贡献。继2008年四季度组织全体员工上山砸矿石后,石矿再次组织700余名员工分批上山砸矿石,每天至少有50人参加,职能科室认真做好计量堆积、质量验收、安全教育等工作。在816台阶砸矿石现场,矿领导带头行动,员工积极响应,毫无怨言,大家心往一处想,劲往一处使,克服野外作业时间长、劳动强度大、生活条件差等困难,吃喝全在现场。据悉,每名员工全年可砸矿石18吨,全矿可完成1.2万吨。(石头)

培训中心 围绕全年目标定措施 本报讯 2月23日,职工培训中心召开全体职工大会,传达了企业“双代会”及党建会精神,安排部署了2009年工作,确定围绕“创新培训思路,优化培训机制,改革办学条件,扩大招生规模,拓宽就业渠道”的思路制定经营目标和措施,采用“全方位、多层次、多渠道”的培训方式和“校校联合、校企联合”的办学模式,充分发挥职工培训、技工学校、网络公司三大产业优势,发挥全体教职员工的自生不息、同舟共济的团队精神,确保全年目标任务的完成。(培训中心)

山西铝厂、山西分公司五届十次“双代会”和党建工作会始终贯穿了一个主题:降本增盈,改革创新,确保企业生存发展。

跌宕起伏的市场形势,是市场经济的必然规律,也是对企业成长的特殊历练。在这场前所未有的考验面前,为了我们的企业持续健康发展,为了我们的家庭永远幸福安康,让我们紧急行动起来,与企业共命运,促进企业和谐发展。

促进企业和谐发展,需要我们对形势有更加准确的认识。郭顺喜书记在党建会上明确提出,要把宣传和思想政治工作作为一项硬任务,积极开展以“宣讲形势,树立信心”为主要内容的形势任务教育,把形势讲清,把困难摆透,把措施定实,把信心鼓足,引导广大干部职工正确处理生存与发展、压力与信心的关系,既要面对困难有充分的认识,更要坚定战胜困难的信心和决心。

戮力同心 降本增盈 促进企业和谐发展

——贯彻落实“双代会”、党建会精神系列评论之五

本报特约评论员

党建和思想政治工作。实现降本增盈目标,任务特别艰巨,责任特别重大。各级党组织要按照“双代会”和党建会的安排部署,坚定地站在降本增盈工作第一线,勇于创新,扎实工作,突出实效,发挥政治优势,促进降本增盈,维护安全稳定。越是困难时刻,越要发挥党员的先锋模范作用。山西企业5000余名党员都要站在降本增盈的最前列,真正做到平时能看出来、关键时刻站出来、危难时刻能豁出来,真正成为稳定人心的“主心骨”、排忧解难的“先锋队”、踏实敬业的“老黄牛”。

促进企业和谐发展,需要我们各级领导干部充分发挥模范带头作用。领导就是路路引导,干部就要先一步。各级领导干部要在中铝公司党组和厂党委的坚强领导下,以对企业 and 职工高度负责的态度、以战斗的姿态和忘我拼搏的精神,奔着挑战去,迎着困难上,积极投入到降本增盈工作中。要深入一线,深入岗位,深入职工,问需于职工,求智于基层,寻计于群众。要以高度的政治责任感和使命感,不折不扣地执行党委和企业的各项决策,带头艰苦奋斗,带头真抓实干,带头廉洁从业。

经历风雨才能出现彩虹,凤凰涅槃才能浴火重生。让我们紧急行动起来,认真贯彻落实“双代会”和党建会确定的各项决策部署,上下同欲,齐心协力,坚决完成降本增盈目标,共同开创山西企业更加辉煌灿烂的明天!

促进企业和谐发展,需要我们进一步解放思想、转变观念。新形势、新任务、新挑战,要求我们必须提出新举措、解决新问题、取得新成效。要以开展学习实践科学发展观活动为契机,解放思想,转变观念,只要有利于实现降本增盈目标,有利于调动职工积极性,有利于维护企业安全稳定,都要敢于打破旧有的条条框框,大胆尝试、大胆实践、大胆超越,化压力为动力,化挑战为机遇,化危机为生机,调动一切积极因素,坚决完成降本增盈任务。

促进企业和谐发展,需要我们进一步加强

为保证山西分公司023弹性生产方案的顺利实施,2月23日早9点,氧化铝一分厂矿制车间主任蒋润科、安全员谢东红、上料工段长陈昌平、张晓庆,共产党员赵永法,生产骨干杜三泉、程建刚、周宏伟等人组成清仓突击队,对2号仓的粘料、结疤进行清理。

当打开仓顶入孔,接来临时照明查看料仓情况时,现场所有的人吃了一惊:只见仓内堆积的粘料至少有50立方,还必须用人工清理,况仓内斜度为80度,光线昏暗,粉尘飞扬,人根本无法站立且呼吸困难,只能从仓顶系上安全带把人吊在半空作业。这注定是一场硬仗,在如此恶劣的环境中作业,没有几分韧劲还真吃不消。

关键时刻,共产党员赵永法第一个冲上去,系好安全带,手握铁钎下到仓里,工段长陈昌平、生产骨干程建刚也不甘落后,他们靠一根安全带吊在半空,挥动着铁钎捅向粘料。由于仓里清料的人要不停地移动,安全

带又没有可以系挂的地方,所以仓顶上的人只好拉紧安全带充当支点并保持一个姿势,不让手中的安全绳有丝毫松动。

仓底,饲料机隆隆运转;仓里,清理人员须时刻提防粘料塌方;仓顶,众人拉紧安全带不敢有丝毫懈怠,清理工作困难重重,进度缓慢。当遇到大块粘料捅不开时,仓里的人员又抡起镐头一次次向结疤发起进攻,每个人都干得大汗淋漓。就这样,我累了换你,你累了换他,一直干到半夜,8个人苦战了15小时,终于清理完仓里的粘料。

这样的清理只是一个开始,与2号仓并排的还有4个矿石仓、5个灰石仓,艰巨的任务还在后面。奋战不言苦,曙光在前头,矿制车间的清仓突击队又将目光锁定在下一个目标。

坚定信心 众志成城 齐心协力 勇渡难关

一场15小时的“恶战”

王颖 郭海斌

(上接第一版)

树立形象,做响品牌,以良好的信誉打开市场

通过近几年实施走出去战略,晋建公司加快了发展步伐,在国内冶金行业建设市场树立了过硬品牌,奠定了领先地位,也为自己赢得了发展机会。当2008年金金融危机袭来,国内建设市场出现萎缩时,晋建公司却能紧跟中铝国际海外开发的步伐,实现了跨出国门、走向海外的规划,凭的就是其过硬的技术和良好的口碑。在越南林同氧化铝项目施工中,晋建公司以人员最多、任务量最大、进度最快、质量最优受到了越煤集团的高度称赞;作为印度铝工业项目总承包商的中铝国际,在与多家建设单位谈判后,最终基于对晋建公司的信任,将电解烟气净化项目交给晋建,再次证明了晋建是中铝国际“最值得信任的合作伙伴”。

为做响晋铝品牌,提升企业形象,营销部在成立伊始就着手研究,确立了“走出去”的营销战略思路。在对周边市场充分调研后,提出了重点向北“挤进”介休、孝义市场,主动向西“抢占”韩城、延安部分市场的发展目标。通过整合宏泰公司、黄河电器、残联过滤布厂、实业总公司的销售业务,统一“晋铝”品牌,为扩大产品市场份额、形成合力强势出击奠定了基础。在统一品牌的过程中,营销部提炼出一批具备山西铝厂文化特色的经营理念,制作了一套科目齐

全、品种完整的企业产品宣传册,建立了一套适合山西铝厂经营管理的营销制度,通过广泛宣传,极大提高了“晋铝”系列品牌的知名度,扩大了产品影响范围,在产品销售中突显作用。

针对部分用户技术人员缺乏的情况,黄河电器有限公司想用户所想,在完成产品销售的过程中为用户提供免费的操作培训,现场指导用户投电车,周到的售前售后服务大大提高了公司的市场信誉,2008年,黄河电器有限公司被评定为“山西省质量信誉AA级企业”,也为占领广阔的市场赢得了更多的机会。

晋正项目管理公司在重庆项目部推行了工程质量与绩效挂钩试点,参加了中国建设监理创新发展20周年纪念活动,通过自身努力获得了多项荣誉称号,不但提升了公司的品牌形象,而且巩固了已占有的监理市场份额,同时实现了业务的突破和延伸。

抢抓机遇,发挥优势,推动企业实现可持续发展

抢抓机遇,打好信息战是企业发挥优势占领市场、实现大发展的关键。营销部积极开发市场,以水泥销售为龙头带动“晋铝”产品销售步入纵深。2008年6月,在得知汾西矿务局水泥厂停窑检修的信息后,营销部抓住这一有利时机,“见缝插针,以点带面”,组织产品迅速到位,广告策划同步进行,一下子打开了晋铝水泥在介休及

周边的销售市场,当月销售千余吨,10月份销量达万吨左右。此后,以大运高速为主线,晋铝水泥长驱直入,进入介休、灵石、孝义、霍州、洪洞等主要建筑工地。为加大西线市场开发力度,营销人员以韩城龙钢集团为切入点,收集信息,研究市场,将延安、德保等地,西安周边户县、高陵等地,四川都江堰、安县、青川、广元等地,青海和甘肃陇南地区全部作为目标,凭借良好的服务和优质的产品,7月底西线水泥市场彻底打通,8月份水泥出现供不应求的局面,三个月扭转了市场被动格局,半年内形成水泥销售网络。

在巩固铝基地市场的同时,晋铝安装公司积极收集市场信息,主动对外出击,跨地区、跨行业争揽业务,先后拓展了华圣公司、河南开曼铝业市场,承接了孝义铝矿完善水土保持工程、临猗丰喜肥业锅炉大修、河南南阳汉冶钢厂液氧输送管和空压站整体设备安装、山东兖州铝用阳极有限公司煅烧窑内衬修理等项目,迈出了开拓外部市场的坚实步伐。在此基础上,晋铝安装公司还积极调整产品结构,发展制造业,承接了山西铝厂粉煤灰砖蒸压釜制造项目,承接了高效固液分离技术研发项目的主体设备制造任务。

随着铝基地的建设发展,厂区和生活区基本消灭了裸露地面,面对铝基地绿化项目日益减少的状况,如何实现“加强管理

★近日,煤气分厂利用氧化铝焙烧炉停气检修的时机,对供气各环节进行检查消缺,确保煤气生产安全稳定,为下一步增加供气量做好了准备。(丹小忠) ★近日,氧化铝四分厂六

新闻·快·递

车间采用白泥洗液冲洗滤布,在保证生产的同时,实现了每台转鼓过滤机月节水15吨,每台立盘过滤机月节水30吨。(孙佳玲)

★2月24日,氧化铝三分厂开展了安全隐患大检查,对查出的26项隐患要求立即整改,为实施023方案做好积极的准备。(樊海啸、杨国强)



为顺利完成山西分公司生产系统2009年安全隐患治理项目,近日,氧化铝四分厂将所承担的任务分散在6个作业点,检修人员克服诸多困难,认真完成管道除锈、焊接、吊运、打压、安装等任务。图为员工对管道接口进行仔细焊接。摄影报道 张昕

《中国有色金属报》2008年度好新闻评选揭晓

任君芳撰写的评论榜上有名

本报讯(记者 曹小刚)2月24日,《中国有色金属报》2008年度好新闻评选揭晓,山西铝厂宣传部任君芳撰写的新闻评论《金融危机:缘起诚信危机》作为本次入围的3篇言论类好新闻之一

榜上有名。此次评选出的24篇好新闻从全年110余期报纸约6000篇稿件中脱颖而出,分消息、通讯、言论等几大类。《金融危机:缘起诚信危机》于2008年10月21日在《中国有色金属报》一版刊

出,评论以敏锐的触角,犀利的文笔分析了金融危机产生的根源,作为《中国有色金属报》2008年一版重点栏目《特别关注:直击金融海啸》的开篇,受到了读者的普遍好评。

三分厂精制车间 多项活动保生产

本报讯 近日,氧化铝三分厂精制车间开展了“安全隐患整治”和“五优”活动。车间根据“检查情况要清、方法要对、责任要实”的14字工作方针,对设备、安全、环境卫生等进行了全方位检查及整改。同时,要求党员发挥先锋模范作用,作到“服务优、工作优、学习优、素质优、业务优”,确保车间安全生产稳步推进、设备稳定运行。(陈芳)

四分厂六车间 团员争当“控亏”先锋

本报讯 近日,氧化铝四分厂六车间团支部在车间15个青年安全岗中开展了“挖潜增效创佳绩 控亏增盈我当先”活动。号召广大团员发挥聪明才智,降低消耗,深挖内潜,厉行节约,进一步优化技术指标,向每一个百分点要效益。同时,加强对岗位责任区停用设备的日常维护及安全管理工作,保证停用设备可以随时开启。(孙佳玲)

运输部机务段 党员发挥先锋模范作用

本报讯 近日,运输部机务段党支部紧紧围绕降本增效目标,开展了“四个关键”活动,号召全体党员积极行动,充分发挥党员的模范带头作用,做到关键岗位党员包、关键环节党员盯、关键任务党员攻、关键人员党员带的措施,用实际行动为运输生产保驾护航。(丁剑锋)

安全战线上一个老党员

——记热电分厂电气车间安全员台红凯

顾宏宇

热电分厂电气车间安全员台红凯是一个有着10多年党龄的老党员。工作27年来,肯钻研、爱较真的台师傅不仅积累了丰富的电气开关维修经验,还在电气专业安全管理领域大胆创新、积极实践,探索出了一条适合电气安全管理工作的新思路、好方法。

台红凯所在的热电分厂电气车间是分厂的供电中枢,被喻为企业的动力能源心脏,它的正常运行与否,关系着中铝山西企业的生产、生活用电能否正常供应,关系着氧化铝生产任务能否顺利完成,工作性质极为重要。在长期的工作实践中,台红凯注重细节、狠抓管理,从及时有效地发现人的不安全因素和设备的的状态入手,有的放矢、深入细致地开展安全工作,确保了车间长期安全生产目标的顺利实现。

在电气人员的安全管理方面,台红凯注重从员工思想上做文章。通过安全学习、沟通交流、“互爱联锁”等手段提高大家遵章守纪、确保安全的自觉性。

班组的安全活动记录本是岗位员工安全学习的主阵地。为避免学习流于形势,台红凯要求每次活动结束后,员工们都要敞开心扉谈体会、讲认识,同时对重要知识点进行理解性复述。最大限度地让岗位员工扎扎实实地将所学内容牢记于心,从而得心应手地将所学安全知识应用于实际工作中。

劳保穿戴不规范可以说是历年来入厂新工共有的问题,鉴于此种情况,台红凯除不折不扣做好新工三级安全教育外,还经常同这些对电气安全工作认识不深、电气生产经验相对贫乏的弟弟妹妹们谈心交流,用一桩桩血淋淋的事故案例警醒教育他们,使大家从深刻认识到安全工作真的是来不得半点侥幸。如今,即使在夏季最热的高温天气里,他们也会毫不含糊地按照规定全副武装穿戴好劳保用品。

在电气设备的安全管理工作中,台红凯同志始终坚信一点:细致到位的日常巡检工作是从根本上发现缺陷、消除隐患、确保安全的最为有效的办法。作为一名安全员,他每天繁忙的工作日程中从不曾缺少的一项,就是对车间所辖电气设备的巡回检查。37米高的锅炉电收尘整流变压器、-3米的电缆隧道、总长约5公里的配电室、百余开关柜中数以万计的接触点……所到之处都留下了台红凯坚实的足迹和关注的目光。

“安全就是最大的效益”,在企业实行弹性生产组织,全力以赴打赢降本增效攻坚战的关键时刻,台红凯把自己的满腔热情倾注到日常工作中。不论是在线设备,还是封存设备,他都一视同仁,毫不放松,对设备的隔离、挂牌、检查确认等情况也都如数家珍、了如指掌。

翻开车间缺陷记录本:“主6KV配电室分段开关960电抗器瓷瓶出现严重裂纹”、“918回路穿墙套管电流互感器接头发热至228℃”、“3号主变压器963-3刀闸穿墙套管振动、且温度高达86℃”……密密麻麻的文字是他一次又一次消除电气安全隐患的见证,也诠释了他,一个向往电气生产安全稳定、誓与企业风雨同舟、荣辱与共的老党员的赤子之心……



勇于承担起企业发展的重任

——读《与企业共命运》有感

李保民

年初,企业组织广大员工学习了《与企业共命运》一书,感想颇深。2008年四季度,一场席卷全球的金融危机愈演愈烈,铝行业受损严重,中铝山西分公司生产出现被动,企业经营困难加大。面临巨大的挑战,如何进一步强化措施,迅速提高广大员工打响企业生存保卫战积极性,成为企业当前面临的主要任务。

《与企业共命运》一书从“同企业共命运、为企业努力工作、忠诚于我们的企业、企业兴亡我的责任”四个章节向大家阐述了企业的发展不仅需要企业自身的科学管理,更需要职工始终与企业同呼吸、共命运,自觉自发地承担起企业改革和发展的重任。

首先广大职工要与企业风雨同舟,责任共担。改变工作作风,养成良好的工作习惯,变“要我干”为“我要干”,把企业的事当作自己的事,始终热爱自己的企业,奉献在岗位,在工作中遇到困难敢于并善于通过自己的努力积极想办法、出主意、谋对策,不寻找任何借口,不推委、不懈怠,把自己的本职工作做好的同时厉行节约,给企业创造利润,提升企业的品牌,为企业更好更快发展奠定良好的基础。

其次,要树立“企业的命运高于一切”的思想,忠诚于自己的工作,忠诚于自己的企业,决不出卖企业机密,把企业当作自己的家,把企业的发展始终与自己的命运紧密的联系在一起,为企业的不断壮大贡献自己的一份微薄之力。

总之,每位职工要牢固树立“责任重于一切”的工作理念,把履行责任当作一种生活态度,靠工作赢得尊重,牢固树立与企业共命运的信念,把思想统一到公司的决策和安排部署上来,进一步转变思想观念,坚定必胜信心,坚决打赢这场生存保卫战。

《观点碰撞》征稿启事——

文科:是分? 是合?

2月6日《国家中长期教育改革和发展规划纲要》工作小组办公室发布公告,就4个方面、20个重大教育问题向社会各界征求意见,其中,高中文理分科是否取消的问题最为引人关注,支持取消和反对取消的人数不相上下。

在我们国家,高中阶段文理分科已经几十年了,但是最近却成为公众关注的一个热点,这是因为教育部就此向全社会征求意见。有人说好,因为它使得高中生在学习期间可以把知识学得更为均衡,但是也有人说不好,这是把复杂问题简单化,更有人说这完全是一厢情愿,因为除了给学生增加负担外,别无其他的效果。文科:是分? 是合? 请你参加本期的《观点碰撞》与我们共同探讨。



2月26日,气温骤降,雪花飞舞,2009年第一场雪给铝城人民带来久违的喜悦,也给部分岗位带来不便,但是我们的铝城儿女不畏严寒,坚守岗位,用实际行动为安全生产做出了贡献。同时,医护人员提醒大家:气温多变,要预防急性上呼吸道感染。请看本期组稿——

雪降铝城

恪尽职守保生产

雪天的到来给企业露天作业的生产岗位带来很大困难,在氧化铝一分厂一车间翻车机摘钩平台、迁车台和原料堆场的堆取料机露天作业岗位上,广大党员、团员发挥先锋模范作用,克服天气因素带来的不利影响,恪尽职守,按时完成了各项生产任务,保证了车皮发运大宗原燃物料的供应,截至26日零点班,2月份累计完成翻车4057节,为分公司组织实施“023”弹性生产方案做出了应有贡献。(侯同义)

露天冒雪巡检忙

氧化铝二分厂三车间托冷岗位是全露天作业。突如其来的雨雪和骤降的气温给操作巡检带来了较大困难。巡检路线、操作平台、设备瓦座和瓦盖等都是堆积的雨雪,夜晚的低温更使有的地方结成了冰。岗位员工仔细检查设备,用笤帚小心的清扫设备上的积雪,以免设备进水影响润

滑;延长巡检时间,确保设备正常运行。(王立胜)

安全操作不含糊

氧化铝三分厂溶出工段的天车距离地面十七米,属于高空作业,危险系数高,特别是在雨雪天气中作业,更增加了难度。岗位员工提前为天车轨道抹好了防滑剂,定时清扫通往17米平台台阶上的积雪,确保操作人员上下楼梯的安全。同时,在操作过程中,及时和地面人员进行沟通,确保安全作业。(王晓英)

未雨绸缪细检查

热电燃料车间输煤二班组织班员仔细检查皮带设备、疏通下料斗,并随时监控,以防煤湿堵煤和皮带打滑;联系上煤岗位,将湿煤和干煤合理调配,确保顺利为锅炉输送合格燃煤。(任荣立)

专家指点防“上感”

前一段时间由于雨水稀少,空气干燥,造成儿童上呼吸道感染流行(上呼吸道感染简称“上感”,主要指鼻、咽部等上呼吸道黏膜的急性炎症)。“上感”虽然不是一个严重的疾病,但却是百病之源,应积极治疗。职工医院感染性疾病科主任张晋生提醒大家:虽然这场春雪加大了空气湿润度,使“上感”几率减少,但是由于天气寒冷,仍要注意预防。

预防“上感”措施:①加强身体锻炼,增加户外活动,增强机体抵抗能力。②讲究卫生,合理护理,根据天气变化适当增减衣服;居室要定期通风换气,室温勿过高或过低,并保持一定湿度。③尽可能不去公共场所,以防交叉感染。④应用疫苗预防:从鼻腔内喷入或滴入减毒疫苗,可以预防或减轻“上感”病症。⑤室内定期用食醋熏蒸,在疾病流行期可用0.5%病毒唑滴鼻或用板蓝根、双花、菊花等煎服或代茶饮。



加班加点保供电。2月26日,西旺物业部维修中心员工冒着雨雪加班清理电缆沟、铺设电缆线、连接线路,确保朝霞北小区市场尽快恢复正常供电。图为员工冒着雨雪清理电缆沟淤泥。摄影报道 董建勋

宽松与宽容

● 韩长绵

宽松源于客观,宽容则是主观的产物。谁不想有个宽松的环境?人在宽松的氛围里生活、工作、学习、娱乐,干自己想干愿干爱干的事情,该是何等的快慰和惬意呢。

可真正如愿以偿心满意足者又有几人?令我们司空见惯的是牢骚不断,让我们耳根不静的是怨声连连,有的埋怨自己命运不济,有的诅咒上帝对自己不公,有的抱恨生不逢时,有的悲叹自己没遇上好领导好同事,好像天下所有的人都对他们不住。

其实并非如此,现在的环境够宽松的了,自从党的十一届三中全会以来,极左的政治禁锢砸碎了,思想解放了,政策放宽了,市场放开了,只要不违犯纪律,自可八仙过海各显其能尽情施展,决没有什么“帽子”“棍子”之类的后顾之忧,而且二十多年来始终如一,越来越宽松。翻开中国历史,哪个朝代哪个时期哪个阶段能与之相比?

那么,为什么有的人还感到不够自由不够宽松呢?毫无疑问,环境的宽松是客观存在的,是真真切切的,这些人之所以视而不见坐而不觉置身宽松不感到宽松,就需要在主观上寻找原因了。外部环境的宽松能促进人的思想解放智力开发,反过来,人的精神压抑也会莫名的扭曲

环境,产生主观上的错觉。比如,私利未满足,愿望未实现,目的未达到就歇斯底里愤世嫉俗;仕途受挫,爱情失利,家庭不和就雷霆大发怨天尤人;上级报复,同事排挤,亲人冷落就常态顿失指桑骂槐等等,在这些人看来,此时此刻的环境再自由再宽松也是蒙了一层阴影变了味,用哲学的观点说这就叫主客观的强制统一,昧着良心的指鹿为马。

坎坎坷坷磨磨难本是生活中常有的事儿,谁也不可避免,不足为怪,怪就怪在不能冷静思考豁达对待泰然处之,才产生了主观强奸客观主观替代客观的悲剧。公平地说,解开这些疙疙瘩瘩只在外部寻找钥匙往往徒劳无益事倍功半甚至毁了自己,因为真正的症结在自身,解铃还靠系铃人,一旦捅破这层窗户纸纸大的难题都可能迎刃而解阴霾不再。所以,外部环境的宽松必须有个人心理的宽容相配合才能相得益彰相映生辉;如果个人斤斤计较毫厘不让,那么再宽松的氛围你也体验不到,必将辜负时代程度人生作茧自缚自讨苦吃,这是何苦呢?

落就常态顿失指桑骂槐等等,在这些人看来,此时此刻的环境再自由再宽松也是蒙了一层阴影变了味,用哲学的观点说这就叫主客观的强制统一,昧着良心的指鹿为马。坎坎坷坷磨磨难本是生活中常有的事儿,谁也不可避免,不足为怪,怪就怪在不能冷静思考豁达对待泰然处之,才产生了主观强奸客观主观替代客观的悲剧。公平地说,解开这些疙疙瘩瘩只在外部寻找钥匙往往徒劳无益事倍功半甚至毁了自己,因为真正的症结在自身,解铃还靠系铃人,一旦捅破这层窗户纸纸大的难题都可能迎刃而解阴霾不再。所以,外部环境的宽松必须有个人心理的宽容相配合才能相得益彰相映生辉;如果个人斤斤计较毫厘不让,那么再宽松的氛围你也体验不到,必将辜负时代程度人生作茧自缚自讨苦吃,这是何苦呢?



慎独

● 王继刚

“慎独”是中国伦理史上道德修养的独特范畴,出自秦汉之际的《礼记·中庸》:“道也者,不可须臾离也。是故君子戒慎乎其所不睹,恐惧乎其所不闻。莫见乎隐,莫显乎微。故君子慎其独也。”其意是道德对人来说是一刻也不能离开的,要时时刻刻反省自己的行为,警惕是否有什么不妥的行为而自己看不到,害怕别人对自己有什么意见而自己没听到。因此,一个有道德的人,在人们看不见的时候,总是非常谨慎,在别人听不到的情况下,都要十分小心,最隐蔽的东西能看出人的品质,最微小的东西能显示人的心灵,任何时候不做不道德的事,由此可见,“慎独”是一种高度自觉性的道德境界。“九层之台起于累土,合抱之木生于毫末,千里之行始于足下”。我们作为当今社会的文明人,更应该学会“慎独”。在工作实践中,严于律己,言行一致,忠于职守,表里如一。做一个认认真真学习的人,一个踏踏实实工作的人,一个老老实实做人的人。



争春 摄影 刘峰

银色花第610期

《星光大道》百姓的舞台

● 李晓霞

央视《星光大道》是一个老少咸宜、雅俗共赏的栏目。它以兼容并包和时尚绚丽的风姿,吸引着各个年龄层次的观众的目光。它的舞台让我更多地感受到了儿童的天真烂漫、青春的朝气蓬勃、中年的成熟稳健和“晚霞”的绚丽多彩;让我感受到了更多民族风情的汇聚和世界一家的欢乐;喜爱它,更因为它它是百姓的舞台,更多的是它“打造百姓明星”的理念深入人心,使参赛选手感受到了自豪感和亲切感,同时也是百姓们圆“明星梦”的一个舞台;喜爱它,是因为它的舞台明星就来自我们的身边,和我们没有距离,我们看着亲切,爱着由衷。

《天道》“另类”电视剧

● 杨剑武

《天道》是一部以爱情为主线,集商战、爱情于一身的电视剧,其中涉及政治、经济、爱情诸多方面,更有许多商战韬略和计谋,一些情节和对白让人拍案叫绝,剧中主要人物的性格、行为、语言都与以往的同类电视剧中的人物有所不同,甚至可以说有些怪异,因此《天道》又被人称为一部“另类”的电视剧。

我认为,该剧最大的闪光之处在于给人们一种新视角,而这种视角和高度,是以前任何一部电视剧所不能相比的。这部戏刻画了一个高人,其厚重感和历史感以及思辨意识,都带给人们强有力的冲击,可以说,这部戏是外行看热闹,内行看门道,女人看爱情,男人看商战。

电影《李米的猜想》引人共鸣

● 王建强

国产影片《李米的猜想》开头平淡,结果完全颠覆了人们的猜测。

李米的扮演者周迅一改青春剧的戏路,素面雀斑饰演了一个追寻爱情四年的小人物,影片通过一起离奇的车祸,逐渐让人触摸每个小人物心底最纯真的爱,尽管各有不同,但都那样的剔透神圣。追逐,是这部影片的一个基调。对爱的追逐,对生存的追逐,都是那样的真诚,那样的义无反顾。剧中的爱情不像以往影片中的皆大欢喜,这种或狂热、或隐忍、或天真、或执着的爱,或痛快、或痛心、或折磨、或虚幻,都那样的真实,那样的草根,一如我们。这种平实而简单的爱就像我们自己演绎的,更能引起共鸣。



春天的感觉

● 顾宏宇

天气渐暖,心儿竟也随着这暖意怦怦然。不愿再把自己束缚于防风隔凉的小屋,也不想再将皓月当空的夜幕理解为“凉如水”的冷风寒夜。

而就在个把月前,还曾在这样的灯下,在这样的桌前敞开心扉与在线好友憧憬着盎然的春意、扑面的暖风,怀想着孩提时候在某个春风荡漾的下午,在母亲的获准下终于脱却掉了自己一冬的厚重而极笨拙的棉衣,换之以薄薄的、轻柔的毛衣,撒欢地跑在散发着花香的小路上的情景。

是啊,温暖的春天总会来的。

我却曾经不喜欢春天呢,因为春天的风会扬起漫漫沙尘,春天的雨也会让原本洁净的街道变得泥泞。

然而尽管它的到来会带来恼人干燥的风、也会带来细细密密的雨,但在诸位大诗人的笔下,这风儿“似剪刀”裁出片片细叶,这雨儿“润如酥”染出青青草色呢。

在风中、在雨中,在这暖暖的春的空气中,真的有很多让人难忘的记忆呢。在飞驰的车上张开双臂,任双手、臂弯感受“流动的空气”。在雨夜的街头抬起头、仰起脸任雨丝肆意飘洒,感受那份无比的清凉……

想想,这春天的感觉真的很好!



东南形胜,三吴都会,钱塘自古繁华。烟柳画桥,风帘翠幕,参差十万人家。云树绕堤沙,怒涛卷霜雪,天堑无涯。市列珠玑,户盈罗绮,竞豪奢。

重湖叠嶂清嘉。有三秋桂子,十里荷花。羌管弄晴,菱歌泛夜,嬉嬉钓叟莲娃。千骑拥高牙。乘醉听箫鼓,吟赏烟霞。异日图将好景,归去凤池夸。

这首词是柳永献呈旧友钱塘(今杭州)长官孙何所作《望海潮》。该词全篇以生动的笔触,恢宏的气势从各个角度描绘了钱塘盛景,反映了湖山的秀丽优美、都市的繁华富庶,使人仿佛于点点墨香之中领略了一番宋之杭州的人间天堂,在艺术上是相当成功的。“东南形胜,三吴都会,钱塘自古繁华。”,上阙作者起笔便直截了当地道出钱塘重要的地理位置和自古以来的繁华和兴盛。

“都会”、“形胜”、“繁华”,字字铿锵有力,劲透纸背;词词气韵浑厚,意境开阔,不愧为大家手笔。随后笔锋一转,“烟柳画桥,风帘翠幕,参差十万人家。”,如烟的柳丝脉脉如织,雕花的石桥似彩虹横跨,翠绿的帘幕款款随风,错落落落十万人家鳞次栉比。作者又以优雅的格调、清丽的语言便将钱塘垂柳河桥之美丽,民居街巷之雅致跃然纸上,让人如临其境,疑似画中游了。“云树绕堤沙,怒涛卷霜雪,天堑无涯。”,随着镜头的延伸,钱塘江上烟波浩淼,无边无际。白云碧树倒映水中环绕着长堤,卷起的波涛散若霜雪。一个“绕”字尽显绿树绵延、长堤迤迤之态;一个“卷”字又凸现出钱塘潮激流涌进,滔滔不绝之势,瀚浩之观尽收眼底。“市列珠玑,户盈罗绮”,镜头慢慢拉近,放眼市景,贵重的物品陈列于市,绫罗绸缎充盈户中。“竞豪奢”,一个“竞”字画龙点睛,钱塘这个都市的富庶奢靡,声色之盛一览无余。

下阙作者侧重于描绘西湖的美景。如果说上阙是一幅浓墨重彩的水墨图,那么下阙便是一卷清新脱俗的山水画了。“重湖叠嶂清嘉”,湖中有湖,山外有山,西湖的锦山秀水着实

是清丽可嘉,令人陶醉。“三秋桂子,十里荷花”。这一千古传诵的名句历来深受众词家叹服欣赏,称之“高妙过于当世前人”。“荷花并非瑶池有,桂子恰似月中来”。难怪相传金主完颜亮听唱该词有此佳句,便羡慕钱塘的繁华,从而更加强了他侵吞南宋的野心。为此,宋人谢翱(处厚)有诗为证:“莫把杭州曲子讴,荷花十里桂三秋。岂知草木无情物,牵动长江万里愁。”,虽是传说,却也给西湖平添了一份神秘空灵的色彩。“羌管弄晴,菱歌泛夜,嬉嬉钓叟莲娃”,这三句描写细腻洒脱,形神兼备。羌管箫鼓唱和,泛舟采菱,月夜垂钓,歌声在湖面荡漾,好一幅太平盛世、百姓安乐的动人图画,读来似有“一帘花影,西湖寒碧”般如诗意境,又有“吹笛到天明”的雅兴闲情,令人愉悦爽朗。“千骑拥高牙,乘醉听箫鼓,吟赏烟霞”。官员出行盛况空前,游山玩水,酌酒吟诗,与民同乐,享受人间仙境的惬意和潇洒。“异日图将好景,归去凤池夸。”,为作者收尾之语,一个“夸”字最为精妙,极其形象地将钱塘之荣、西湖之美融入其

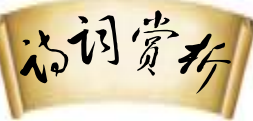
墨香散处是天堂

——柳永《望海潮》赏析

● 萧月

中,总结全词,并使之达到了高潮。

《望海潮》词牌名为柳永所创。该词上下呼应,凝炼通畅,文采飞扬。全篇把钱塘的美丽富庶刻画得淋漓尽致。其雄浑豪迈神似东坡“大江东去浪淘尽”,清新俊秀亦不让秦少游“夜月一帘幽梦,春风十里柔情”,可谓“承平气象,形容曲尽”(见陈振孙《直斋书录解题》),是柳永的一首传世佳作。柳永乃北宋词家中之大家,其词流传甚广,“有井水处(有人居住的地方)皆歌柳词”,一生落魄,怀才不遇,常浪迹烟花巷陌,自称“奉旨填词柳三变”,自嘲“才子词人,自是白衣卿相”。其穷毕生精力作词,对宋词的创新和发展做出了重大贡献,毫厘之间便是其整个世界。故有诗云“仗剑歌词向西东,弱柳扶风自不同,醉卧青楼君莫笑,白衣瘦马亦英雄。”



八旬老中医的养生经

今年 83 岁的宋祚民是国家第三批名老中医之一,他长年坚持以下几个养生原则:

饮食:早好午饱晚少。早晨吃好,因为他上午常要出门诊,所以,早饭一般喝一小碗牛奶或米粥,吃一个鸡蛋、一个馒头或其他点心。中午吃饱,菜以蔬菜为主,肉吃得少,主食粗细粮搭配。晚饭吃少,一般只喝粥。

起居:早睡早起,重视“子午觉”。子,指子时(夜间 11 点至凌晨 1 点);午,指午时(白天 11 点至 1 点)。古人认为,这个时间是阴阳盛衰之时,人应该入静,以适应自然界的这个变化。尤其是子时入静更为重要,所以熬夜对身体损害较大。

运动:要坚持不懈。他坚持晨练,并多做抬腿、踢腿、转膝、弯腰等运动。一般每天早上做半小时左右,以达到运转周身血脉、疏通经络、强筋壮骨的目的。晨练后,他还会做些力所能及的家务,如扫地、洗衣服,以活动手脚、身体。

(董薇摘自《健康之友》)

预防骨质疏松三招

骨盆运动:平躺,屈膝,双脚平放于地板上。保持正常的背部曲线,不要拱背。然后收紧腹部肌肉,上提骨盆,同时保持背部与地板水平,保持 5 秒钟,然后放松一下,重复 10 次。做此动作时,要避免使用腿部和臀部的肌肉。功效:增强下背部及腹部肌肉的力量。

膝关节伸展运动:保持坐姿,背部垂直,手置于大腿上。收腹,双眼平视前方,然后缓慢绷紧一条腿的膝盖,同时将脚跟离地数寸。做该动作时不要牵拉着上身或者弯腰驼背。保持该姿势数秒钟,同时自然呼吸,放松,然后还原到开始姿势。每条腿重复进行该动作 5~10 次。功效:增强大腿肌群力量。

小腿伸展运动:站立,将身体斜靠在墙上,一条腿向前、向后甩腿,全身向墙的方向倾斜,加强小腿的伸展力度。保持这个姿势 20~30 秒,然后换另一条腿重复上述动作。此动作每日 10 次。功效:增强小腿肌群、跟腱以及大腿下侧肌肉力量。

(杜效灵摘自《现代保健报》)