

东 轻 报

第 2944 期

2022 年 4 月 11 日



DONG QING BAO

东轻公司党群工作部主办

企业精神：励精图治 创新求强
核心价值观：责任 诚信 开放 卓越

全要素对标一流

减少安全隐患 实现绿色低碳 加强疫情防控 ——东轻召开 2022 年二季度 HSE 委员会扩大会议



吴生强/图

本报讯（记者 高原）4 月 8 日，东轻召开 2022 年二季度 HSE 委员会扩大会议，会议以视频的形式召开。中铝高端制造副总裁、东轻党委书记、董事长王学书，东轻总经理、党委副书记张荣旺等领导班子成员，各职能部门主要负责人，主体生产单位主要负责人在老办三楼会议室主会场；其他单位主要负责人、党总支书记、分管安全环保二级班子成员，安全主管（员）及职业健康安全事务代表等在分会场参加了会议。

会议由张荣旺主持。王学书在会上就东轻 HSE 工作提出三点要求。

第一，关于安全方面。王学书强调，一要落实好一个要求，理直气壮抓安全。要从严从实、责任到人、标本兼治、如履薄冰、

守住底线，真正统筹好东轻的安全与发展。二要做好员工安全能力提升，引导员工实现自我安全。要做好现场安全风险辨识工作，防范风险演化成隐患；要运用好葡萄园平台，真正让员工“知风险、会操作、会防范”；要在标准化、智能化上下功夫，逐步实现员工自我安全。三要加强职业健康管理，降低职业病危害。要高度重视职业健康管理，及时关心了解员工身体状况，对存在岗位禁忌或不适合该岗位的人员坚决予以调整。四要推进一级安全标准化建设，实现本质安全提升。要有针对性制定整改措施，确保东轻一级安全标准化达标；强化科技赋能，积极采用新技术、新装备、新工艺和新材料，从源头上减少安全风险隐患。

第二，关于环保方面。王学书强调，一要坚持问题导向，对照中央生态环境保护督察问题举一反三三抓实整改；时刻想着环保工作的难点、痛点和短板，整改整治工作要落地，成效要经得起检验。二要加快危险废物“三化”治理。要严格按照国家标准完善危险废物“四防”措施，规范各个环节的管理，加快推进危险废物“三化”治理；要结合中央生态环境保护督察提出的问题，开展环保新技术运用，争取早日在铝灰综合利用上取得突破。三要着力建设安全环保长效机制。要始终牢记并坚守生态保护红线、环境质量底线和资源利用上线，由“达标排放”向“绿色低碳”转变，加速形成绿色低碳的新发展方式。

第三，关于疫情防控方面。王学书强调，要清醒认识疫情防控的重要性，始终绷紧疫情防控这根弦，严格履行疫情防控主体责任，加强内部管控，严防感染事件发生。

为贯彻落实好本次会议要求，张荣旺提出要求。张荣旺要求，一要提高政治站位、强化底线思维，全面履行“党政同

责、一岗双责”，进一步提高对安全生产重要性的认识；二要认真开展安全提升年工作，巩固专项整治工作成果，实现安全管理的全方位提升；三要全员参与、全力推进安全生产工作，使东轻安全管理水平大幅飞跃；四要严格落实违章行为综合治理措施，确保东轻安全生产形势持续稳定；五要全力推进“轮值安全员”工作落实落地，以问题为导向，寻标杆、找差距，固化“轮值安全员”形式；六要全面落实疫情防控措施，严守防疫指令红线，做到疫情防控和生产经营两不误；七要全面提升对生态环境保护工作的认识，严抓环保责任落实，加快补齐环保短板，推动环境保护高质量发展。

会上，与会人员集中观看了学习了习近平总书记关于近期安全生产工作重要讲话新闻专题片；东轻副总经理、安全总监王岩对下一步工作提出了要求；安环保卫部总结了一季度职业健康安全及环保（以下简称 HSE）工作，部署了二季度 HSE 工作；板带厂结合一季度安全工作进行了发言。

本报讯（记者 高原）4 月 7 日，东轻召开招标工作专题会议，会议以视频的形式召开。东轻总经理、党委副书记张荣旺，副总经理王岩，各单位各部门主要负责人和招标业务负责人，战略发展部招标办公室成员在老办三楼会议室主会场；各单位招标业务负责人及招标业务人员在分会场参加了会议。

会上，战略发展部对东轻一季度招标工作情况做了汇报。

张荣旺对东轻一季度招标工作取得的成绩给予充分肯定，并就做好下一步工作提出要求。

一要提高政治站位。高度重视招投标工作，进一步规范投标行为，明确责任，严禁围标、弄虚作假等问题，加强追责问责，切实提升招标采购规范性，提高招标工作水平。

二要发挥监督作用。战略发展部作为主管部门，要发挥好监督作用，强化责任意识，明确责任分工，厘清招标管理工作的职责与责任，不断完善招投标制度，规范程序，强化制度的刚性执行力，高质量做好招投标工作。

三要守好底线红线。从事招标工作管理人员要奉公守法，知敬畏、守底线，认真做好招标工作。东轻纪委要切实发挥监督作用，积极构建公开透明、竞争有序、监管有力的招投标管理体系；要不断强化东轻招标工作人员廉洁意识和风险意识，随时查找自身存在的问题，做到常警醒、常反思，守好廉洁底线。

东轻召开招标工作专题会议

品产量率同比提高 20.7%，其中，高端合金产量同比提高 21.4%，创历史最好水平。

营销系统继续加大市场开拓力度，全力推进新产品开发力度，持续推进产品结构调整，推动民品向专业化下的规模化发展。一季度，东轻新增订单同比增长 12.9%。

挑战窄口——补齐短板提能力。2022 年，东轻合同量增量明显，各生产线满负荷生产，逐步出现了生产工序窄口问题，影响产能释放。面对生产压力，如何拓宽生产窄口，向增量要效益，成为了东轻当前的首要任务。

此外，东轻聚焦行业前沿和市场前景，重点打造出了高附加值产品带动订单增长的“双引擎”，实现了新产品市场开拓全面“开花”。面对严峻的市场挑战，质量、技术、营销系统“三驾马车”系统联动、高效协同。质量系统持续深入开展“精品工程、质量提升”专项工作，推进质量管理标准化建设，保障质量管理体系有效运行；技术系统持续加强科技创新力度，紧扣新产品市场开发的难点、研发创新的堵点、工艺降成的焦点以及管理提升的重点，发挥“造血”功能，强化东轻“拳头”产品保障能力。

一季度，东轻围绕制约增产上量的主要矛盾点和工序窄口问题，拿出了有针对性的硬招。东轻熔铸厂对熔铸北线工区的炉组进行施工改造，改造后大吨位生产炉组将为熔铸厂注入新的活力和力量，不仅提高了生产效率，还减少了劳动强度，使大家对增产上量充满信心；板带厂强化顶层设计，建立结构与规模并重的高效生产组织模式。（下转第二版）

戮力同心结硕果

——东轻一季度强势开局实现生产经营开门红

● 高原

一年春作首，万事竞争先。2022 年初，面对复杂多变的宏观经济形势和挥之不去的疫情阴霾，东轻认真落实五届八次职代会暨 2022 年工作会议精神，坚持“稳中求进”工作主基调，统筹疫情防控和生产经营，拿出“起步就是冲刺、开局就要争先”的气势，精准管理、紧盯目标，调结构、拓窄口，精准发力，各生产线高效运行，吹响了新一年的生产经营的“冲锋号”。一季度，东轻营业收入同

比增长 41.2%；经营性利润增长 252%，高端合金产量创历史新高，实现了首季开门红。

强势突破——吹响增量冲锋号

一季度，东轻“精准把脉”，通过采取调结构、增能力、强保障等多种手段，打好优化生产“组合拳”。制造部从源头调整计划，整合东轻各生产线资源，发挥各生产单位资源优势，调整关键工序生产进度，进一步优化了产品结构，为实现全年生产经营目标打下基础。

保障国家需要是东轻的政治责任和历史使命。一季度，东轻高端合金交出“优异答卷”。在连续两个月高端合金产量创新高后，3 月份，东轻毫不懈怠、勇往直前，继续把“坚强保盾”作为保障高端合金的不渝初心。“通过转变生产组织模式和细化生产计划管理，强化生产计划执行，挖掘生产潜力，推进结构调整，确保生产组织精准化、生产效率最大化、生产保供最优化，全面提升了高端合金的保供能力。”东轻副总工程师徐涛介绍说。一季度，东轻通过持续推进产品结构优化，商

张荣旺到熔铸厂、东轻财务部调研



张南/图

本报讯（通讯员张南 孙宏玉）近日，东轻总经理、党委副书记张荣旺在相关部门负责人的陪同下到熔铸厂、东轻财务部分别进行调研。

在熔铸厂熔铸老线工区，张荣旺详细了解老线熔铸改造的前期准备工作、老线熔铸炉台电炉生产运行和能耗、圆机加工工区设备一体化改造及铸铝合金生产情况。张荣旺要求，熔铸厂要注重质量稳定和提升，在现有装备情况下，确保下道工序用料；要加快推进老线改造步伐，主动做功，积极开展前期交流，使熔铸装备水平持续提升；要对标国内同行业先进水平，不断缩小差距，提升抗击风险能力；要重视降低成本工作，精打细算，确保完成全年指标任务；要积极推进中频炉建设进度，加大铝屑自我使用量；要重视安全生产工作，按照“铝七条”要求，针对近期国内行业安全事故，举一反三，采取相关措施保证老线熔铸安全平稳运行，不出安全事故；要有系统思维，在开展改造工作的同时，将辅

助设施、环保设施、循环水设施同步跟进。

在熔铸厂熔铸北线工区现场，张荣旺了解了36号线改造情况、均火进度情况和炒渣现场工作实际情况及方铸锭机加和铣面情况、近期循环水水质问题等。张荣旺强调，要按照工期进度做好生产前的准备工作，打造标杆工程尽快达产，拓展高端合金生产瓶颈；要继续做好“掐窄口”工作，谋划均火炉的改造工作，满足不断增长的军工需要；要综合研判北线循环水影响铸造问题，采取措施，既能保证当前铸造正常运行，又要考虑熔铸长远问题，下力气彻底解决制约熔铸的循环水问题；要严格做好防疫工作，必须严格管控外来人员管理工作，把防疫工作落实落细；要做好宣传工作，为建厂70周年营造氛围。

在东轻财务部，财务部经理宋巡义汇报了财务部2021年各项工作完成情况，分析了目前存在的不足，重点汇报了2022年工作规划及落实措施，财务部其他班子成员进行了补充汇报。

张荣旺要求，一要加速推进信息化建设，做好内外多方

协调工作，全力推进信息化进程，提高管理信息反应速度；二要成本精细化管理，建立工序成本模型，采取全要素对标，提高精准核算管控能力；三要做好业财融合，将财务管理理念与业务系统管理理念深度融合，将财务预算与业务预算深度融合，提高预算精准度；四要做好风险防控，牢固树立风险意识，做好内控风险点识别，建立风险预警机制，促使东轻管理更加规范、风险可控，促进东轻健康稳步发展；五要提高服务意识，树立“一盘棋”观念，主动与业务部门沟通，共同想办法解决工作中的问题，不断提高财务人员整体综合素质，提升财务管理水平；六要争取优惠政策，目光长远，关注东轻经营变化，研究各项税收政策，合理进行税收筹划，将优惠政策进行到底；七要树立创新意识，解放思想，打开思路，勇于探索新方式，融资要广开渠道，多种选择，以5C价值管理促东轻再创经营佳绩；八要不断加强学习，建立学习型组织，坚持不懈学习，不断掌握新知识，适应东轻高速发展步伐；九要加强梯队建设，培养懂财务也懂业务的尖端人才，为东轻发展出谋划策。张荣旺强调，财务部领导班子要发挥团队优势，带领财务员工做好2022年本职工作，同时从东轻大局出发发动脑筋、想点子，推动东轻管理再上新台阶，为东轻高质量发展、不断实现价值创造发挥财务人应有的智慧与能量。

领导动态

立必胜之志 聚团结之力

——特材公司3月份“拓窄口 增产量”专项劳动竞赛取得好成绩

3月份，特材公司围绕“拓窄口、增产量”专项劳动竞赛活动指标，薄壁管材、小截面型材及小直径棒材产品三个竞赛项目全部超额完成竞赛指标，显著提高了整架份配套保供能力。

为提升薄壁管材产量，特材公司轧管工序固化对标措施，将原2500吨挤压机生产薄壁管材毛料调整至4500吨挤压机生产毛料，大幅增加了铸锭直径及长度，有效压缩了几何废品占比，促进了成品率提升。

为提升小截面型材产量，特材公司合理制定排产计划，固化750吨、1200吨、1250吨三台挤压机的挤压筒，压缩生产辅助时间；针对重点产品型材，实施了模具实物对标，提高了模具一次上机合格率，实现小截面型

材产量增长。为提升小直径棒材产量，特材公司缩短合金小直径棒材固溶保温时间，通过严控清洁生产和监控过程执行，保证产品低倍质量，有效提高了成品率，实现小直径棒材按期交货。

下一步，特材公司将持续固化“拓窄口、增产量”有效措施，争取早日实现管材拉伸和精整工序双班生产；针对薄壁管材开展工艺优化试验，降低几何废

品占比；根据头部挤压工序提供薄壁管材毛料情况，全力保效率保产量；结合工装设备情况，试验缩短挤压残料，稳步降低几何废料占比；加快推进2000吨挤压机安装调试工作进度，争取早日达产达效。（关琴）

拓窄口 增产量



关琴/图

东轻某材料顺利通过开工制造工艺评审会

本报讯（通讯员王凤春）为加快某大型客机壁板材料国产化进程，3月30日，西飞公司、上飞制工中心、东轻联合召开了某国产材料零件开工制造工艺评审会，对东轻首轮供货的4架份壁板材料加工工作进行评估，并提出了后续零件加工制造的具体要求。

会上，东轻技术中心详细汇报了东轻已供货的4架份板材的生产过程及质量保证情况。西飞公司介绍了前期项目研制

过程中机加工验证件的零件生产制造工艺情况，并充分认可东轻供货的壁板材料质量。上飞制工中心围绕本次零件制造工艺方案进行了评估和讨论，并提出了后续零件加工制造的具体要求。

经充分讨论和评估，参会人员对该材料的零件开工制造达成一致共识，东轻顺利通过了此次开工制造工艺评审。本次评审会的召开进一步推动了高端铝合金材料国产化进程，切实提升了东轻在铝合金材料制造领域的市场竞争力和影响力。

勠力同心结硕果

——东轻一季度强势开局实现生产经营开门红

（上接第一版）重新对2100mm冷轧机、1500mm冷轧机通过产品进行重新定位，系统规划产品工序，在拓宽冷轧窄口的同时，减少物料运输，有效提升生产效率和产品质量；中厚板厂充分发挥辊底炉最大空间利用率、生产组织提高满炉率和压缩等温时间提高淬火通过量，并优化时效炉排产，提高时效炉装炉量和产能利用率；特材公司将整架份配套保供工作落实落细，一季度，小棒材交货创历史新高，小管、小棒、小型材产量同比增长40%，为东轻营销系统在抢抓市场订单上创造了有利条件，在东轻军用铝材配套保供方面起到了积极作用，发挥了“三小”产品的“钩机”作用。

与此同时，东轻开展了“拓窄口、增产量”专项劳动竞赛活动。为使竞赛有章可循，各项工作有标准，东轻制定了一系列措施，明确责任，规范制度，对劳动竞赛活动做出详细安排。各生产单元直面难题、勇于破题，在拓宽订单缺口、生产窄口、设备窄口、质量窄口等方面苦练内功，“比”出了打通窄口的新方式，“亮”出了生产经营的新成绩。当前，东轻四大主体厂的十个参赛项目均已完成，3月份10个窄口工序效率同比提升32.4%、环比提升12.4%，为公司整架份保供能力提升和均衡生产改善奠定坚实基础。

协同降本——做好创效大文章。面对愈加严峻的市场环境，东轻以改革创新为动力，以效益目标为中心，以“降本增效”为突破口，在降本、增收、创效上寻找新路径，寻求新成效，为高质量发展增添力量。

为在最短时间内实现阶段性降本目标，东轻通过深化全要

素对标，寻找差距，通过管理挖潜力，开拓思路，从效率提升、设备管理、工艺优化等方面，不断发现“湿毛巾”，为降成本工作铺好“增效路”。

同时，为进一步推动降本增效工作在基层落地生根，东轻制定了降本增效方案，细化具体措施，并以表单化形式明确了责任和目标，要求各生产单位提高降本增效责任意识，用实招见实效，确保各项工作落在实处。各生产单位迅速行动，通过提高成品率、节约金属、实现原材料降本；通过工艺优化、技改节能、错峰生产等措施，实现能源及动力品质降本；通过优化设备维修、倡导修旧利废、实施备件国产化替代、控制专用工具采购和降低包装及外委加工成本等措施，实现辅助费用降本；通过工艺制度优化，减少板材加热时间、生产周期和优化生产流程，提升生产效率，实现工艺创新降本。

一季度，东轻通过把降本增效工作与日常生产经营管理相结合，与成本费用管控相结合，与技术创效、改革创新相结合，与优化生产经营模式相结合，使生产经营各环节成为推动降本增效的有效动力。一季度，东轻综合成品率为57.96%，较同期提高2.85个百分点，制造加工成本同比降低6.3%。

冬去春来，阳和启蛰。一季度，东轻号角嘹亮，扬帆起航，奋力搏击。在今后的征程中，东轻将以中铝高端制造发展战略和定位为依托，用更加饱满的精神、更加昂扬的斗志、更加拼搏的干劲，创新赋能再出发，朝着高质量发展的目标不断奋进，以更加优异的业绩向党的二十大胜利召开和建厂70周年献礼。

保护蓝天碧水 守卫绿色家园



东轻召开4月份党建工作例会

本报讯(记者 高原)4月8日,东轻在老办一楼会议室召开4月份党建工作例会。东轻党委副书记、工会主席万时云,东轻纪委书记贾立群,东轻党委工作部门负责人,各单位党总支(基层党委)书记、专职副书记,巡察组组长等参加了会议。

会议由万时云主持。会上,党群工作部、纪委工作部分别对东轻3月份工作进行了总结,对4月份工作进行了安排部署。万时云对东轻4月份党建工作提出要求。

一要抓实各项工作确保党代会圆满成功。要营造东轻第五次党代会氛围,总结五年来东轻在党的建设和企业发展中的成就,凝聚共识,坚定目标和方向,砥砺前行;要做好代表的选举、党组织的换届工作,为东轻第五次党代会预热;要充分借鉴、吸收意见建议,群策群力,形成高质量报告,为东轻第五次党代会的胜利召开奠定基础;要以高度的政治性、先进性和纯洁性,以强烈的政治责任感和良好的精神状态,扎实做好宣传工作;各级组织要做好大会的筹备组织工作,做好梳理工作,按照要求抓好每一个环节,夯实责任,确保会议顺利召开。

二要全力以赴做好建厂70周

年庆祝活动。各单位要努力的创造优秀的业绩成果来迎接建厂70周年;要系统规划,有层次做好喜迎70年的各项宣传工作;要做好建厂70周年纪念品的组织管理、发放和宣传工作;全面组织、主动参与、献计献策,号召全东轻广大员工为七十年多做贡献、多献良策、多展风采。

三要有力、有序推动党建服务中心工作落地。要建立考核体系,发挥各级党组织的指挥棒作用,进一步夯实党建工作责任落地,提高党建工作质量;要融合“两带两创”、“创新工作室”等党建载体,助力经营目标落地;要将东轻组织体系和干部人才队伍举措落到实处,不断把东轻党建工作建设得更加坚强有力;要做好“先优”的评选和表彰工作,激励引导党员干部主动对标学习,展示东轻先进典型的精神风貌;要持续推动党史学习教育常态化、长效化,尽快梳理办实事清单,想员工所需,提升员工的获得感、幸福感,不断激励员工干事创业热情。

贾立群要求,东轻纪委要在服务基层单位的同时,规范基础工作,促进基层各单位纪检监察工作水平的提升;要深入推进、落实党建工作考核细则,推动基层党组织抓落实、补短板,切实提升党组织的政治功能和组织力。

干事创业要树立和践行正确政绩观。习近平总书记在2022年春季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上强调:“树立和践行正确政绩观,起决定性作用的是党性。”党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石。只有党性坚强、摒弃私心杂念,才能保证政绩观不出偏差。党员、干部要加强党性锻炼,不断提高政治觉悟和政治能力,把对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福作为根本政治担当,在新发展阶段更加突出实践实干实效,创造出经得起实践、人民、历史检验的实绩。

对党忠诚,是共产党人首要的政治品质。我们党一路走来,靠的就是千千万万党员的忠诚。习近平总书记深刻指出:“党的事业,人民的事业,是靠千千万万党员的忠诚奉献而不断铸就的。”实践充分表明,那些响当当、硬邦邦的政绩,归根到底源于对党忠诚,一心一意、一以贯之,表里如一、知行合一,源于对党分忧、为国尽责、为民奉献的务实行动。那些弄虚作假的“政绩工程”,是党性不强的表现,本质上是对党不忠诚。

我们党是为人民谋幸福、给人民办事的,除了人民利益之外没有自己的特殊利益,党的一切工作都是为了实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益。党性决定了中国共产党人必须把为民办事、为民造福作为最重要的政绩,把为老百

(摘自《人民日报》,有删节)

传承英烈精神 奋进青春时代
——东轻团委组织开展纪念刘美泉烈士活动

吴士强/图

本报讯(记者 陈晓敏)4月2日,在清明节即将来临之际,东轻团委组织新入厂大学生、部分团员青年一起到中试基地原东轻粉业厂区进行了纪念刘美泉烈士活动,祭奠为保护国家财产和人民生命安全献出宝贵生命的东轻杰出

工刘美泉烈士。

清扫烈士松后,在场团员青年集体默哀,用简朴而庄重的仪式,向先烈致以最崇高的敬意。活动中,团员青年代表现场朗诵了为纪念刘美泉而原创的诗歌,团员青年们站在刘美泉烈士松前,共同追思英烈的崇高品格,无不感怀,并深深地向烈士鞠躬致敬。

据了解,1966年2月8日下午,东轻404车间氧化站空压机突然起火,刘美泉同志临危不惧,毅然挺身而出,冲入火海,关闭要害阀门,避免了一场东轻重大火灾事故的发生,而刘美泉同志最终因严重烧伤抢救无效后,献出了他年轻的生命。

该活动开展前,东轻团委组织广大团员青年进行了网上祭扫。大家纷纷选择“献花”、“敬酒”、“上香”、“鞠躬”等网上祭奠仪式,并主动留言,表达了对英烈的缅怀之情。

党建激活力 科研赋能深加工
——精密制造公司党委与技术中心党总支开展“联建共建”活动

张羽思/图

本报讯(通讯员 冯思源)近日,精密制造公司党委与技术中心党总支开展了“联建共建”活动,旨在进一步加强党组织规范化建设,搭建联建共建平台,提升党建工作水平。

在活动中,两家单位的党员首先一同参观了精密制造公司党员活动室,随后,双方党组织负责人签订了联建共建协议,

并本着“互通有无、优势互补、资源共享、互惠互利”的原则,就如何更好开展联建共建活动,切实发挥各自的优势,共同推动、提高党建与中心工作深度融合等方面进行了交流研讨。

通过本次活动,双方进一步加强了沟通交流,密切了双方党员和业务的联系,提升了党建活力和服务能力,双方共同表示,将以更加高效的质量为对方提供服务。

共建双方将以本次活动为契机,继续探索加强组织联建、党员互动、活动互联、业务互助、资源共享的有效途径,不断深化合作共建,依托党建平台开展党员带项目等系列党日活动,努力形成“抓党建、带队伍、促发展”的整体合力,促进技术中心与精密制造公司相互对接、相互融合、相互促进、加深友谊,增强党组织

联建共建



近日,为进一步营造整洁工作环境,持续深化降本增效的战略方针,东轻各单位党组织先后开展“春风行动”主题党日,对工作环境彻底清理整顿,传达积极向上、无私奉献的劳动精神,为建厂70周年献礼。(李德贵 郑艳鹏 李季强 报道)

图片新闻

起决定性作用的是党性

一切随缘，顺其自然。

人和人相遇，都是上天安排好的。有缘之人，相隔千山万水，也能遇见，无缘之人，近在咫尺眼前，照样擦肩。

缘来缘去，皆是天意，缘深缘浅，皆是宿命。聚散不可知，去留不由人，聚有聚的原因，散有散的理由。缘深的陪伴，缘浅的分散，相欠的相见，不欠的不见。

相伴一生也好，相随一程也罢，都要带着一颗感恩的心对待，离开的人，别怨恨，微笑着放手，真心的祝福。留下的人，别冷落，用心的呵护，悉心的照顾。

人的一生，你好不好只有你知道，你乐不乐只有你明白。人生苦短，好不好都不必遗憾，乐不乐都不要失望，过得好是

精彩，过不好是经历。人生在世，一辈子不长，只要你尽心用过情，也就不必遗憾，更不必悔恨。开心时不要得意，伤心时不要失意，人世间悲伤的不仅仅只是你我，走过坎坷，迎面的也许就是欢乐。水至清则无鱼，人至察则无徒。任何事情，都要适宜，做人需要精明，但不能太过精明，太过精明，处处不会让人，时时都要抢先。做事需要认真，但不能太过认真，太过认真，样样不能容人，事事不能包容。严于律己，宽以待人，容人之时就是宽人之处，让人之情就是容人之心，为人处事，适宜最好。

人生别勉强，顺其自然就好!

开篇有思

文学作品 中常用“沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌”形容女子的美貌。

“沉鱼落雁 闭月羞花”的正解见之《辞海》。“沉鱼落雁”条的解释是《庄子·齐物论》：“毛嫱、丽姬，人之所美也，鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤，四者孰知天下之正色哉？”“闭月羞花”出自“西廂记”第一本第四折：“则为闭月羞花相貌，少不得剪草除根大小。”“羞花”条的解释为《新五代史·唐人家传》：“(明宗淑妃王氏)有美色，号‘花见羞’。”《牡丹亭·惊梦》：“不提防沉鱼落雁鸟惊喧，则怕的羞花闭月花羞颜。”

而大家熟悉的关于“沉鱼落雁闭月羞花”的传说较之正解更为有趣。

“沉鱼”是说西施浣纱时，

沉鱼落雁 闭月羞花



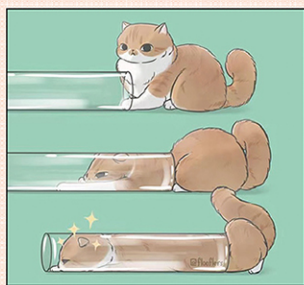
鱼儿看见她美丽的情影而自愧不如，渐渐地沉入河底。

“落雁”是讲王昭君北嫁匈奴单于出塞远行时，空中的大雁入神地看着这个美貌绝伦的女子，

忘却飞行，跌落地下。“闭月”是形容貂蝉之美。貂蝉拜月时，明月自觉不如貂蝉之美而隐于彩云之后，谓之“闭月”。

“羞花”是传说唐明皇与杨贵妃在赏花时，盛开的牡丹见贵妃的美貌都含羞低下了头。

四大美女有的是真有其人，如西施是浙江诸暨苎萝村人，王昭君是归州兴山(今湖北秭归)人，杨贵妃是山西蒲州永乐(今永济市芮城)人。而貂蝉则是小说《三国演义》中的人物。



博 采

“拿破仑蛋糕”和拿破仑有关系吗?

法国经典甜品拿破仑蛋糕(Mille Feuilles)由多层酥皮夹以吉士组合而成，口感蓬松化嫩滑于一身。拿破仑蛋糕的材料虽然简单，但是制法相当考验制作者的手艺。要将松化的酥皮夹上幼滑的吉士，同时又要保持酥皮干燥，以免影响香脆的口感。还有特别设计的多款全新口味的拿破仑蛋糕，为法国五月的传统美食带来全新体验。该蛋糕选用草莓、芒果、蓝莓、红桑子、樱桃、朱古力碎、意大利芝士及蛋白糖等新派食材制作而成，包括杂果、蓝莓、蜜梨、芒果、黑森林及意大利芝士等口味，除了食材组合新鲜及酥皮入口脆卜卜之外，外形设计讲究层次感及创意，令拿破仑蛋糕的形象焕然一新。

拿破仑蛋糕跟拿破仑其实没有关系，说法之一是由于它的英文名 Napoleon，其实是 Napolitain 的误传，指一种来自意大利 Naples 的酥皮名字，到 21 世纪被写作 Napoleon 而已。另有一说在十七世纪时，巴黎一个整饼师傅和人打赌，要做一个一百层的蛋糕，当时做一百层还是很有难度的，可是这师傅还是创作了这东西。但是最后到底做了几层就无从知晓了，一般都只说做三十几层。可是三十几层太矮了，而拿破仑的身高大家都知道没有多高，为了好记，所以就被叫做“拿破仑”。

百科大全

红酒和醋真的能软化血管吗?

心血管疾病是常见又可怕的健康杀手。随着年龄的增长，人的血管会不同程度地变脆变硬，网上有很多关于软化心血管、预防心脏病的偏方妙招，例如喝红酒、吃洋葱、吃醋等。但这些真的有效吗?

红酒确实有一些特殊成分，比如白藜芦醇。白藜芦醇

具有抗氧化、保护心血管的作用，许多人都觉得它对于养护血管有好处。而实际上，红酒中的白藜芦醇并不多，每天喝一点并不能有效对抗动脉硬化。而且红酒含有 12%~15% 的酒精，摄入后反而会损害血管健康。

硬化的动脉斑块主要由

钙和脂肪组成，钙放在食醋中，醋酸确实可以将钙溶解，但这并不意味着多吃醋就可以达到软化血管的效果。吃下食醋后，绝大部分醋酸会在消化过程中被碱性消化液中和，根本不能软化血管，大量吃醋反而可能伤害食道。

健康生活



烂漫 摘自网络

一、黄芩无假，阿魏无真

感言：黄芩因为遍地都是，很容易得到，所以就不会有人卖假货；阿魏之类的药材，因为稀少难得，所以假货就特别多，很难买到真的。

二、来如风雨，去似微尘

感言：在生活之中，我们经常会遇到这种情况：某些事在来的时候，像狂风暴雨一样猛烈，但在退却的时候，却像微尘飘落在地上一样，静悄悄，毫无声息。

三、闹里有钱，静处安身

感言：要想赚钱，要想发财，就要到热闹繁华的地方去；要想安身，要想修身养性，那就要到偏僻幽静

的地方去。

四、守口如瓶，防患如城

感言：事以密成，语以泄败。为人处世，一定要谨慎说话，严守秘密，就像拧紧瓶盖的瓶子一样，不能轻易开口。对于自己心中的妄念、邪念，要像城防那样，时时戒备，刚有萌生的苗头，就要消灭掉。

五、若要断酒法，醒眼看醉人

感言：要想戒酒，最好的方法就是，在头脑清醒的时候，去看看那些醉酒之人的狼狈之相，看看他们酒后所做的那些事情，自己也就不会再喝酒了。



名言警句



努力工作! 摘自网络

博 采 一 笑

1、大妈早上去广场散步，看到有个老头拿着海绵笔在地上写大字，忍不住凑上去看。老头看了大妈一眼，提笔写了个“滚”字。大妈心想：看一下至于吗？老

头又看大妈一眼，又写个“滚”。大妈再也忍不住了，上去一脚将老头踢倒在地！警察来了问咋回事？老头委屈地说：“我就想写句‘滚滚长江东逝水’，刚写

头两个字，就被这个神经病踹倒了。”
2、刚刚在电梯间看见一小孩儿在吃雪糕，出于关心，顺口告诉他：“这么凉的天，会吃坏身体的！”小孩告诉我，

他的奶奶活了 103 岁。我问：“吃雪糕吃的？”他说：“不是，我奶奶从来不管闲事！”
3、小鸡问母鸡：“你今天能不下蛋，带我出去玩吗？”母鸡道：“不

行，我必须下蛋！”小鸡说：“可你已经下了这么多蛋了！”母鸡无奈地对小鸡说：“孩子，你要记住，一天一个蛋，菜刀靠边站；一月不生蛋，高压锅里见！”

