

感恩教师节

杨 峰

开学伊始，女儿上了初中，快到教师节了，女儿突然表情凝重的对我说：“爸爸，教师节快到了，我想我们小学老师了，我和我好朋友商量好了，去看看我的小学老师，行吗？”。尊师重教是中国的传统，懂得感恩自己的老师，就是给老师最好的礼物和回报，我还能说什么呢，很庆幸女儿心怀有一颗感恩的心。

下班后，我特意从兰州新区赶回到西固的家中，女儿已经约好了同学，吃过晚饭我们直奔老师家。小学毕业快两个月了，孩子们的心里依然惦记着“前任班主任”，两个孩子像没有断奶的婴儿，用天真而依恋的眼神看着老师说这说那，叽叽喳喳个不停。一会儿谈论新学校的新气象，一会又回味过去的小学美好快乐的时光……时光荏苒，点点滴滴的往事仿佛还在昨天，转眼她们就上中学了。老师也感慨万千，面对孩子们的热情，显得有点伤感和异常激动。老师说：“能在这样特别的日子里被学生想起，也是一种幸福！每次把学生带到六年级，看着孩子们一波一波的走了，心里既高兴又伤感，六年的师生情真心舍不得啊！”

看到老师和孩子们分别时依依不舍的美好画面，我突然真实的理解了“老师是孩子的再生父母”这句话的真

的百合花开满了山间的大小梯田，走进故乡，一种熟悉而又亲切的感觉油然而生。

家乡是百合种植基地，种出来的百合又大又甜，闻名世界。当驾车到达山顶，下了车，眼前豁然开朗，蓝天白云，凉风习习，倍感清爽，放眼望去，高山梯田层层叠叠，茂密丛林郁郁葱葱，阳光草滩柔软嫩绿，甘肃广电总局转播塔巍然屹立于山顶之上。我和友人走向密林，路面潮湿而又柔软，高大密集的大木蔽天遮日，太阳星光星点点洒落下来，枝头的小鸟在聒噪着，蝉声清脆悦耳，蝴蝶蜜蜂欢快的在林间飞舞。此情此景，我的心如潮水般涌动，兴奋地向前走去，有时躬身，有时蹲下，有时拨开荆棘向前行，这种感觉就像一个无畏的探险者。我们走走停停，草从里淡蓝色的马莲花和粉嫩色的打碗花开的正艳，在微风中轻轻摇曳，好像美丽的姑娘在欢乐的舞蹈。我轻轻的花瓣下身子，一股淡淡的花香扑鼻而来。草从里露出石板台阶，长长的延伸到了密林深处，这个台阶是山里驻扎的士兵铺就的，用来保证进林游客的安全，踩着石板想起可爱的士兵

（上接一版）为企业的发展做出了较大贡献。为推动我省工业设计中心建设，促进生产性服务业发展，省工信委从2015年到2020年，计划认定100家品牌优势突出、组织体系完善、设计效益显著的省级企业工业设计中心，公司工业设计中心被评为省级工业设计中心，成为甘肃省唯一一家获此殊荣的毛纺企业，这标志着公司工业设计特色鲜明、创新能力较强、管理规范、业绩显著，设计水平领先于省内同行企业。今后，公司将以获得省级工业设计中心荣誉为契机，不断加强工业设计中心的创新建设、组织体系建设、运营模式创新、人才队伍建设等，不断提升产品开发创新能力，培养具有创意能力、市场

析和开拓能力的面料设计师；不断加强两化深度融合，推动产品开发创新与技术、设备和经营模式创新，加大研发投入，强化知识产权保护，实现新品种开发突破，进一步提高科技水平、技术创新、设备提升

对产品开发贡献率；不断推动公司产品结构向中高端迈进，提高市场竞争力，提升公司品牌美誉度，在兼顾生产实际情况的同时更好的服务于销售工作，逐步建成开发水平领先于国内同行的企业。

知识长廊

云冈石窟

云冈石窟位于中国北部山西省大同市西郊17公里处的武周山南麓，石窟依山开凿，东西绵延1公里。存有主要洞窟45个，大小窟龕252个，石雕造像51000余躯，为中国规模最大的古代石窟群之一，与敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟和天水麦积山石窟并称为中国四大石窟艺术宝库。

1961年被国务院公布为全国首批重点文物保护单位，2001年12月14日被联合国教科文组织列入世界遗产名录，2007年5月8日被国家旅游局评为首批国家5A级旅游景区。

云冈石窟的造像气势宏伟，内容丰富多彩，堪称公元5世纪中国石刻艺术之冠，被誉为中国古代雕刻艺术的宝库。按照开凿的时间可分为早、中、晚三期，不同时期的石窟造像风格也各有特色。早期的“昙曜五窟”气势磅礴，具有浑厚、纯朴的西域情调。中期石窟则以精雕细琢，装饰华丽著称于世，显示出复杂多变、富丽堂皇的北魏时期艺术风格。晚期窟室规模虽小，但人物形象清瘦俊美，比例适中，是中国北方石窟艺术的榜样和“瘦骨清像”的源起。此外，石窟中留下的乐舞和百戏杂技雕刻，也是当时佛教思想流行的体现和北魏社会生活的反映。

云冈石窟形象地记录了印度及中亚佛教艺术向中国佛教艺术发展的历史轨迹，反映出佛教造像在中国逐渐世俗化、民族化的过程。多种佛教艺术造像风格在云冈石窟实现了前所未有的融汇贯通。云冈石窟是石窟艺术“中国化”的开始。云冈中期石窟出现的中国宫殿建筑样式雕刻，以及在此基础上发展出的中国式佛龕，在后世的石窟寺建造中得到广泛应用。云冈晚期石窟的窟室布局和装饰，更加突出地展现了浓郁的中国式建筑、装饰风格，反映出佛教艺术“中国化”的不断深入。

云冈石窟佛教艺术按石窟形制、造像内容和样式的发展，可分为早期、中期、晚期三个阶段。早期石窟：即今第16—20窟，亦称为昙曜五窟。中期石窟：是云冈石窟雕凿的鼎盛阶段，主要有第1、2窟，第5、6窟，第7、8窟，第9、10窟，第11、12、13窟以及未完工的第3窟。晚期石窟：北魏迁都洛阳后（494年），云冈石窟大规模的开凿活动虽然停止了，但凿窟造像之风在中下层阶层蔓延起来，亲贵、中下层官吏以及邑人信众充分利用平城旧有的技艺在云冈开凿了大量的中小型洞窟，这种小窟小龕的修建一直延续到孝明帝正光五年（524年），平城作为北都仍是北魏佛教要地。

用话中元节

拾 遗

于古风，沉淀成风俗，早已与信仰无关。但些些礼，在城市里恐怕丢得差不多了。城市发展得那么庞大，家里供的高饭，恐怕先人找不到路。

媒体向来是应景的。当日子撞上鬼节，网页上多有介绍节日文化的文字。点开一篇《中国人对待鬼神态度三境界你在哪一层？》，文末一段正合吾意：“孔子不语乱力乱神，但在祭祀时，仍保持一颗虔诚的心，敬畏神灵。天子把鬼神崇高化，祭祀成为皇帝掌管江山社稷的一部分。而对平民百姓而言，对家族祖先的感情以及对神灵的崇拜是他们寻找保护神取悦神灵最直接的态度是怀着敬畏与虔诚之心感念祖先的，与其说中元节是群鬼还阳作怪的好时机，不如说中元节是炎黄子孙对逝去先人表达情感的载体。”说白了，祭祀，于统治者而言，是政治——《左传》云：国之大事，在祀与戎——与普通百姓而言，则是情感的慰藉。

纠缠于鬼神之有无，这是庸人自扰。从某种意义上说，理智是无趣的，情感是温暖的。当日子忙碌，我们疲倦的心也许失去了思考，失去了缅怀，失去了自我安慰。节日的意

信佛的人，自然不忘在初一十五点香礼佛，鬼节是大节，佛堂要开斋饭，家里要做祖先。祭祀，源

时光

晚 风

夕阳西下，暮色已沉。和初生的太阳不同，新的一天，在你我情愿和不愿意中迅速溜走，高山的巍峨，蚊虫的劳碌，都抵挡不了岁月匆忙行走的脚步。或许，我们对流失的时光有所感悟，或许，只是碌碌无为又渡过了一天而已。

时光，总是那么调皮可爱，春天穿红戴绿地走来，夏天摇曳着一片紫嫣红，秋天美成一片层林尽染，冬天低矮成一片雪色茫茫。时光，像潘多拉盒子，藏匿着千娇百媚之态，也藏匿着机关算尽的凶险；她孕育着生命的希望，承载着历史的厚重，也抵挡不住生命之轻。时光低旋，像一首舒缓的曲子，吟唱着悲欢离合，阴晴圆缺，每个人都在弹奏、调试、拿捏音准，每个人都想在自己极尽所能里，把生活凄楚的玄音降到最低。

可以复制粘贴么？可以删去重来么？可以像种子一样，在广袤的田野里一代又一代的播种繁殖么？时光给予的答案简单明了。“去年今日此门中，人面桃花相映红，人面不知何处去，桃花依旧笑春风”，唐代诗人崔护故地重游，却已是物是人非。相见不如怀念，两两相忘于江湖，人情的凉薄与时光来说，犹如碾碎了一地枯叶，那些发自细碎的

旭日东升，时光，每一天都是新的，相同却又各异，新生，却又在旧的气味里徘徊、打转、停滞不前，给人以回忆、烦恼与无限的留恋。

对产品开发贡献率；不断推动公司产品结构向中高端迈进，提高市场竞争力，提升公司品牌美誉度，在兼顾生产实际情况的同时更好的服务于销售工作，逐步建成开发水平领先于国内同行的企业。

派神之声

PAISHEN派神

兰州三毛纺织集团公司 兰州三毛实业股份公司主办

2018年9月15日 第18期 总第944期 内部资料 免费交流

三毛派神获得质量环境职业健康安全三体系认证证书 三毛派神产品质量国家免检
三毛派神网址：www.chinapaishen.com 《派神之声》被评为全纺最具影响力企业报

单小东主持召开9月份生产经营调度会

办公室消息（宋向红报道）9月10日，股份公司总经理单小东在410会议室主持召开9月份生产经营调度会。会议听取了张俊澎、都宝君、杨建泉等相关部门负责人工作汇报，分析了1-8月份生产经营主要指标情况，对9月份的重点工作进行了安排。

单小东指出，从1-8月生产经营指标来看，工业总产值、经营收入和利润指标同比去年同期均有不同程度的提升，其中产品销售单价同比上升了10%。但是目前利润指标仍然不理想，经过分析，主要是原料成本上升和欠产等因素导致，对完成全年生产经营目标任务增加了新的压力。

单小东强调，综合内外部因素和目前生产经营工作实际，完成全年利润指标面临较大困难，为此，要加强经营管理，深挖潜力，外拓市场，推进落实供给侧结构性改革任务，努力克服原料价格上涨的不利因素，全方位多渠道抓好经营增收工作。

单小东要求，9月份要重点落实以下八项工作任务。一是弥补产量缺口，要通过优化组织生产管理，充分调动生产积极



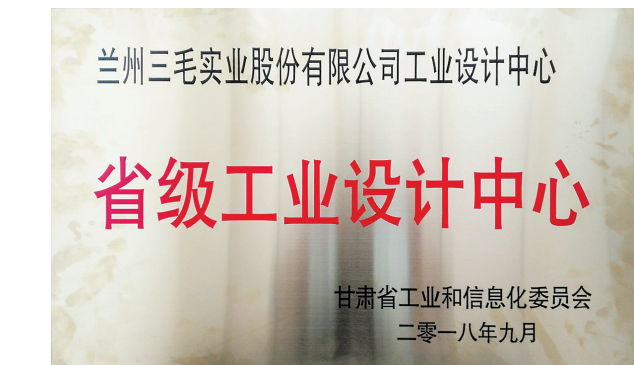
性，下大力气把欠产部分弥补回来。要针对冬季天然气限供影响问题，提前安排，提早准备，做好生产储备；销售要提前与生产沟通，做好合同订单生产，减少对合同产品生产影响，确保订单交期；要统筹外协加工，确保质量和订单交期，支持销售，增加经营收入；要做好国毛替代工作，切实发挥国毛替代作用，挖潜增效。二是提升营销工作，从8、9月份生产情况来看，合同订单较少，销售对生产支撑不够，各销售区域要加强接单工作，通过意大利设计风格新产品对接推广、上海展会展示推介，使意大利设计风格新产品价值发挥最大化，真正转化为高质

量的合同订单。三是加大库存销售，目前原料价格居高不下的现实状况，为加大库存销售提供了机会，要通过梳理库存、对接推广，加强销售，合理规避原料价格上涨的不利因素，为利润指标的完成提供支持。四是加快在途清理，尽管目前在途清理取得了一定的效果，但与公司预

公司工业设计中心获得省工信委“省级工业设计中心”授牌

先进的纺、织、染设备及配套的测试仪器。目前，中心以平均每月上百个新品的开发打样能力，在国内保持领先水平。派神精纺面料形成了100支到400支的高支花呢系列以及羊绒、休闲、功能性等20多个系列4000多个品种。中心建立了较为完善的管理制度，通过了国际质量管理体系认证、环境管理体系认证、职业健康安全体系认证，设计研发工作在安全有效的环境下进行。目前，公司已获得了6项国家自主知识产权和众多的自主品牌，知识产权应用及保护制度健全。

公司工业设计中心现拥有从业人员17人，其中具有技师（高级技师）、高级专业技术职务人员占76%，本科及以上学历人员占88%。公司注重加强工业设计中心人才阵地建设，定期组织设计人员参加国内外专业性展会，开阔设计人员眼界，定期进行业务培训交流，提升设计开发人员业务水平，



并和高校紧密联合，整体形成技术攻关和产、学、研一体化的技术创新体系，同时加强技术研发与供应商的研发资源紧密联系，形成协同研发机制。公司积极完善工业设计中心技术人员绩效考核机制，激发技术人员主观能动性和开发创新热情，以国家纺织面料设计师培训和评定为依托，安排设计人员参加专业培训，实现技能型、创新型、复合型多层次人才培养，提升设计时尚化、个性化产

和水平，逐步建成以高级面料设计师为引领，中级面料设计师为主、助理面料设计师为后备军的开发团队。公司工业设计中心形成以自主开发为主、以外聘开发机构为辅的开发体系建设，更加注重设计创新。中心配合服装公司高级定制业务，充分融合传统文化和现代时尚，挖掘消费热点和需求盲点，发挥纤维、纱线、助剂、工艺技术等方面的特点，开发时尚化、个性化产



期仍然存在差距，要按照公司清欠清理办法，逐步收紧清理工作，加强在途清理考核力度，确保完成全年在途控制目标。五是加强行服招投标工作，福建公安服已中标，湖北、青海公安服招投标要抓紧推进；要不遗余力地做好相关资质认定工作，为争取中标创造条件。六是扩大羊毛收贮业务，要利用上半年羊毛收贮经营渠道和平台，下半年筹划实施收贮经营业务，及时做好原料的储备，平抑毛价、保障生产、增加收入。七是抓好安全生产，要高度重视安全生产工作，针对发生的各类安全责任事故，认真总结分析，举一反三，防微杜渐。要针对今年多雨的特点，加强安全巡回检查，特别是厂房内外地面、地基、埋设管道位置的安全检查与整改；各生产厂要加强员工安全意识教育，常抓不懈，杜绝思想麻痹和违规违章操作；安全保卫部要加强安全监督管理，及时排查、反馈安全隐患，并督促做好整改工作。八是加强跟踪督办，要加强新区电价补贴、工业园区验收配套建设费返还等申报工作，督促相关部门争取尽快落实到位。

谭小毅、李文全等领导各自分管的工作作了具体安排。

织布厂圆满完成7、8月份生产任务

织布厂消息(杨峰报道) 随着客户需求的不断变化,公司合同订单任务不断增加,7、8月份,织布厂在人员不足和生产任务繁重的双重压力下,克服重重困难圆满完成了各项生产任务。

7、8月份,织布厂的生产任务十分繁重,先锋打样集中,合同产品多、交货期短,批量小,大型型衬衫面料多,生产任务的繁重给织布厂带来巨大的生产压力,无论在基础管理、人员管理、生产配套等方面,都在考验着织布厂每个人的智慧与毅力。由于人员流失严重,各工序都存在缺员现象,生产过程控制变得十分困难,尤其是整经工段人员流失,直接牵扯到织机经轴的供应和生产任务的完成。

面对生产中存在的重重困难,织布厂积极应对,群策群力,合理配置人员结构,周密计划生产安排,各生产工序采取了多项措施,打出了一整套组合拳,科学安排生产任务,精心组织,实行动态管理,实时调整生产中出现的各种问题,质量组严密控制生产的各个环节,狠抓质量,落实质

法制宣传

党的十八大以来,以习近平同志为总书记的党中央对全面依法治国作出了重要部署,对法治宣传教育提出了新的更高要求,明确了法治宣传教育的根本定位、重大任务和重要措施。2014年10月20日至23日,党的十八届四中全会首次专题讨论依法治国问题,会议通过了《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》。会议指出,全面推进依法治国,总目标是建设中国特色社会主义法治体系,建设社会主义法治国家。全面推进依法治国,总目标是建设中国特色社会主义法治体系,建设社会主义法治国家。要坚持把学习宣传宪法摆在首要位置,在全社会普遍开展宪法教育,弘扬宪法精神,树立宪法权威。宪法是国家的根本大法,是治国安邦的总章程,规定国家的根本任务和根本制度,即社会制度、国家制度的原则和国家政权的组织以及公民的基本权利义务等内容。

新中国成立以来,我国共制定颁布了四部宪法,即1954年宪法、1975年宪法、1978年宪法和1982年宪法。现行的1982年宪法是1982年12月4日第五届全国人大第五次会议上正式通过并颁布。这部宪法分为序言和总纲,公民的基本权利和义务,国家机构,国旗、国歌、国徽、首都四个部分,共4章138条。它明确规定了中华人民共和国的政治制度、经济制度、公民的权利和义务、国家机构的设置和职责范围、今后国家的根本任务等。

为了适应中国经济和社会的发展变化,全国人大分别于1988年4月、1993年3月、1999年3月、2004年3月对宪法个别条款和部分内容作出修正,共通过了31条宪法修正案。2018年3月,全国人大再次启动宪修程序,通过了第五次修正案,共作出21条修改。新的宪法修正案确立了科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想在国家政治和社会生活中的指导地位,调整充实了中国特色社会主义事业总体布局和第二个百年奋斗目标的内容,完善了依法治国和宪法实施举措,是对我国宪法的又一次重大完善。

“天下之事,不难于立法,而难于法之必行。”学习宪法、尊崇宪法,是每个公民的义务。我们要加强宪法学习,增强宪法意识,带头遵守宪法、维护宪法、运用宪法,做尊法学法守法用法的模范。要对宪法法律保持敬畏之心,带头维护宪法和法律权威,不断提高运用法治思维和法治方式思考问题解决问题的能力 and 水平。

作为新时代企业员工,要牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,立足本职岗位,认真学习宪法、尊崇宪法,以实际行动弘扬社会主义法治精神,使遵守宪法成为自觉行动,为建设法治国企贡献力量。

(人力资源部稿)

纺纱厂召开生产例会部署九月份工作

纺纱厂消息(宋翠红报道)8月28日下午,纺纱厂召开生产例会,传达公司生产会议精神,针对9月份生产经营工作特点,安排部署各项具体工作。纺纱厂班组长以上管理人员参加了会议,并结合自己岗位生产任务完成情况进行分析总结,对于亟待解决的问题和存在的实际困难,进行讨论。会议由纺纱厂厂长宋翠红主持。

会上,结合纺纱厂8月份生产任务指标完成情况,各口管理人员就自己分管的工作进行分析汇报,对于生产中存在的问题和解决办法,大家坦诚讨论,集体协商,根据生产线上产品结构和低效机台并进行调节,对于因各种原因暂停机台及时处理故障,确保及时恢复生产;各口管理人员和共产党员在生产中以身作则,带头冲在了生产第一线,针对生产过程中出现的问题,献言献策,同心协力找出解决问题的办法,并及时给出最佳解决问题的方案,有力的保证了生产的顺利运行。

人心齐,泰山移,织布厂经过全体员工坚持不懈的努力,7、8月份圆满完成了各项生产任务,取得了良好的成绩。这些成绩的取得凝聚了织布厂全体员工的心血和汗水,织布厂全体职工将一如既往地奋战在生产一线,为完成各项生产任务贡献自己的力量。

一是盘活现有人员,充分发挥员工的积极性,疏通生产瓶颈。在人员流失严重的大环境下,纺纱厂将实施网格化拓展培训,对关键岗位管理人员实行纵向业务拓展,对辅助人员进行一岗多能培训,对一线操作工进行岗位互换实现一人多岗多能化培训。结合工资分配调动复合型人才工作的积极性,挖掘潜能,取长补短,弥补工序性、时段性人员短缺现象,尽最大可能减少人员流失对生产的影响。

二是强化基础管理,降低日常消耗。加强考勤管理,严格劳动纪

律检查;对机配件、机物料、包装材料等消耗实行明确分工,包干管理,工序负责,月清月结模式;对每批制成功率进行网络公示,使班组管理人员能够随时查对,做到信息上下及时的反馈,杜绝意外下机消耗,同时细化风箱毛及回毛管理,提高纱线制成功率;抓好现场定位,杜绝安全隐患。

三是做好设备管理工作,为生产保驾护航。严格设备承包制度,落实兑现严格到位,促进设备良好运转;继续做好设备故障根源记录分析,杜绝同类问题重复出现,加强擦车深度和力度,解决实际问题;转变思想观念,设备人员从主动帮岗到彻底独立顶岗,实现大跨度一岗多能,弥补工序性、时段性缺员,做好生产支撑。

9月份,纺纱厂全体职工将全力以赴,奋战在各自的岗位上,为完成生产经营任务不遗余力地发挥自己的聪明才智,为纺纱厂生产任务的完成贡献力量。

不忘初心 情系群众 职工医院组织开展健康扶贫义诊活动



职工医院消息(张和平报道)2018年8月30日,根据公司党委的4名医护人员组成的健康扶贫义诊工作组,在党支部书记、院长张和平的带领下,深入到公司扶贫的清水县山门镇腰套村,开展了一次以“不忘初心、情系群众”为主题的义诊活动。

此次义诊主要项目包括免费为群众测血压、血糖,开

具包60个。通过详细讲解培训,使群众学会了刮痧、拔罐、食盐和中草药热敷等日常治疗简单疾病的方法。此次义诊共发现高血压60例、糖尿病2例、胆结石5例、子宫肌瘤8例、卵巢囊肿4例,免费向群众发放药品8000余元。对发现的高血压高发问题,经过详细了解生活

习惯和统计分析,认为群众日常吃盐较重的生活习惯是造成高血压病症的主要原因。

此次义诊活动,是公司今年深入推进精准扶贫行动的重要内容之一,也是职工医院党委开展“主题党日+活动”的一次生动实践。今后,公司还将组织力量,充分利用资源,为帮扶困难群众持续开展各类扶贫帮扶活动,确保精准扶贫工作取得实效。

公司产业园区北侧围墙修葺一新

动力保障部消息(刘国栋报道)由于公司产业园区北侧围墙比邻的道路地势高于园区1.7米左右,遇到雪天气,围墙经常遭受到雨雪水的浸泡,加之被长期道路挤压,去年8月份,一场暴雨将公司产业园区北侧东段大约300米围墙冲塌,围墙的坍塌不仅给公司造成极大财产损失,而且带来安全隐患。

针对这一情况,公司领导积极与新区相关部门沟通协调,动力保障部及时衔接联系,在新区政

府出资大力支持下,市政组织施工,由我公司制定维修方案,对坍塌的围墙进行了修葺。新修建的围墙,采用钢筋混凝土基础结构,有效预防道路雨水对围墙浸泡及冲刷,彻底解决了安全隐患。

基于更多的安全性考虑,公司研究决定对整段围墙加装防护栏,目前防护栏已经安装完成,经过为期两个多月紧张施工,整个工程施工保质保量的按期完工,公司产业园区北侧的围墙已经修葺一新。

生活常识

- 1、香蕉皮能有效治冻伤,用香蕉皮得内面轻轻摩擦冻伤处,直至发热,几次即可见效。
- 2、只要在珠宝盒中放一截小小的粉笔,即可让首饰长保光泽。
- 3、插花的时候,在水里滴上一滴洗洁精,可以维持好几天。
- 4、地板太多头发?拿塑料袋套住扫把头发乖乖跟你走。
- 5、浴室镜子上的水雾干湿毛巾都很难清理。可先在镜子上涂一层香皂,再用干抹布抹干,镜子很容易恢复清晰。
- 6、冬天因干燥感到浑身发痒的,切不可用手抓,否则易抓破皮肤引起继发感染,可多喝水,多吃水果防治。
- 7、喝咖啡可以缓解压力,放松心情,同时也可刺激肠蠕动。产生通便作用,为便秘所苦的人可以在早餐的时候喝咖啡。
- 8、抽屉、壁橱衣箱里有霉味的时候,在里面放块肥皂,即可去除。
- 9、买礼盒送人的时候,价格标签很难撕掉,可用吹风机吹热在撕,会很轻松的撕下来,不留一点痕迹。
- 10、柚子皮煮水可治冻疮。用柚子皮煮水擦洗患处,每天洗1-2次,几次即可见效。
- 11、牛奶可以强身健体,每天饮用250毫升牛奶可以降低患结肠癌的几率。但喝太多可能导致前列腺疾病。
- 12、生姜能提神醒脑,冬季可适当多吃姜,专家认为吃生姜可舒解类风湿性关节炎所引起的疼痛,改善关节的活动能力。
- 13、冬天忌将头蒙在被窝里,因为二氧化碳和不洁气体越积越多,会让人醒后感到昏昏沉沉,疲乏无力。
- 14、绿豆退烧治感冒的窍门,可先煮绿豆,煮烂后在加姜丝和可乐,趁热喝下即可退烧治流感。
- 15、喝牛奶前一小时不宜吃橘子,因为牛奶得蛋白质与橘子中得果酸相遇会发生凝固,不利于牛奶得吸收。



郭荣华同志1975年11月出生于甘肃静宁,1996年10月参加工作,2009年6月加入中国共产党,现担任纺纱厂调度。

郭荣华作为调度,每天第一时间与上道工序复精梳调度沟通,协调品种和产量,积极加强前纺生产节奏,有效供给给细纱生产,合理调配机台和生产线,对47台细纱机逐台点对点的盯对产量,及时做好生产衔接工作。2017年纺纱厂全年完成筒纱产量120.68万米,较2016年同期114.89万米上升5%。纺纱厂严格按照生产技术部调度计划执行,合同进度完成的较好,与郭荣华的精心组织密不可分。

一个公司想要取得更多的利润,就要降低成本。而作为纺织行业成本指标,制成率的关键是制成率的前提。郭荣华根据纱批的合同量、纤维成分与工艺及时沟通,选择合理的工艺路线,实现了完成制成率的前提。2017年筒纱制成率累计完成94.27%,较之2016年同期的94.16提升0.11%。

纺纱厂是公司用电大户,完成电耗指标首先是提高机台使用效率,加强设备监管力度,定岗定责减少空锭。郭荣华对于中小批产品,合理开粗纱个数,减少细纱空锭,小批量产品做好同品种同支数集中上机,尽可能减少空锭。对于坏锭产生的大纱和大批量缩台多余的粗纱及时要求班组长小换大,或前纺倒纱减少了机空锭。2017年,纺纱电耗624.87千瓦时/百公斤,较之2016年同期的640千瓦/百公斤降低2.35%。

作为生产总调,郭荣华经常与大家交流思想,沟通生产情况,熟练掌握产品生产流程及加工工艺要求,力争每天将车间生产任务落实好,郭荣华凭借认真、仔细、专业的工作态度赢得了纺纱厂职工和领导的一致认可和好评。



郭荣华 王晓艳 魏东 王东华

郭荣华同志是纺纱厂一名综合调度。8月份,纺纱厂单线产品比例较大,纱支较高,导致并捻工序周转严重不足,使上下工序产品衔接困难。郭荣华白天调完调排,晚上常常到车间盘存纱库,补充吊牌,他合理安排生产计划,兼顾进度的同时做到产品难易搭配,尽可能将空台控制到最少,郭荣华同志精心调配,配合各工序齐心协力完成了8月份生产任务,他以实际行动诠释了党员先锋模范作用带头作用。

魏东是纺纱厂一名自络检修工。自进厂以来,他始终以高昂的工作热情和积极的工作态度,全身心的投入到自己热爱的工作中,凭借认真仔细、专业的工作态度赢得了纺纱厂职工和领导的一致认可和好评。8月份,纺纱厂生产线上纱支多,因并捻工序严重缺员,为了缓解缺员情况,纺纱厂实施一岗多能人才培养计划,魏东同志不但学会了络筒工操作基本技能,承担了络筒工日常筒纱回倒任务,同时学会了纱批毛样卡排管分类等工作,遇到上完早班接着上夜班,从无怨言。8月份,纺纱厂组织复精梳人员清理现场,强化机台清洁等基础管理工作,她带领班组规范定位位置,使复精梳现场

优秀共产党员——郭荣华



马忠会同志是织布厂一名普通基层党员,主要工作是负责织机的检修维护保养、织机效率的调节、织疵的修复等设备工作。马忠会参加工作十五年以来,严谨求实、勤奋刻苦、始终如一,时时以一个合格党员标准要求自己,充分发挥了党员先锋模范作用,2017年多次荣登党员先锋岗,被评为织布厂优秀共产党员。

2017年,在全党开展“两学一做”学习教育和学习习近平系列讲话活动以来,马忠会同志坚持学习党的路线方针政策,不忘初心、牢记使命,深入学习的理论知识及习近平总书记系列重要讲话精神、结合公司“两学一做”学习教育活动,把学习认识转化为日常工作的动力,配合完成好织布厂制定的各项生产任务,发挥了党员先锋模范作用。

“两学一做”学习教育活动使他从思想上更加端正自己的行为,每天都以时不我待、只争朝夕的工作态度,切实履行自己的承诺“不让低效机台存在、不容问题机台过夜”。马忠会在努力做好本职工作的同时,对织布厂安排的其他工作毫无怨言,加班加点地处理设备问题,绝不将问题机台留到第二天,为织布厂完成生产任务打好坚实的设备基础。在平常工作中,马忠会能够和同事们一起积极探讨解决问题的方法和总结经验,他向师傅们虚心请教、接受批评和意见、建议,总结了不少坯布织疵及设备故障的处理方法。工作的间隙,马忠会积极主动帮岗,为织布厂产质量任务的完成贡献了一份力量,受到了织布厂全体职工的一致好评。尤其在地沟清理花毛工作中,马忠会同志积极主动地承担起这项艰苦的任务,和其他师傅们连续奋战,每天下班后立即投入工作,一直干到晚上十点左右,在短时间内完成了此项任务,他用自己的行动践行了一个优秀党员的承诺。



王东华 夏文文 席慧娟 刘晓燕

配合公司工会组织各种活动及文艺汇演,及时把组织的关怀、党的温暖送到职工心里,受到了职工的一致好评。

席慧娟是染整厂修补工段一名质检。8月份,38829、38831等吊经多平纹产品吊经疵点修补难度大,为了提高一次修补率,她带领大家采取粗平法工作,认真对待每一台织机的布面质量,绝不让每一个细小的疵点在疏忽中存在,在生产任务紧急的情况下,还兼带上机开出、上机插片,彰显了一个共产党员的本色。

夏文文同志是织布厂工会主 席兼工资员。她在平时工作中认真负责,把为职工办实事作为自己工作中的主要内容,时刻把对职工的关怀放在心上,积极掌握每一个职工的信息和思想动态,及时进行沟通帮助职工解决困难。为增加企业凝聚力,丰富职工文化生活,她积极

优秀共产党员——马忠会



李伟同志是运输公司的一名大客车司机,也是客车班班长。他参加工作25年来,始终牢记自己的工作职责,不怕吃苦,尽职尽责,表现良好。他始终坚持服务于公司,在平时工作中爱车节能、安全正点,2017年全年安全行驶5万公里,完成出车260台次,全年节约柴油500公升,燃料节约资金3000元。

作为一名普通驾驶员,一名共产党员,李伟同志始终保持踏踏实实的工作态度,工作服从组织分配,以身作则,团结同志。他对自己高标准、严要求,平时很注重学习,他坚持学习汽车驾驶维修有关的理论知识和业务知识,并把学到的知识运用到了实际工作中,为安全行车打下了良好的基础。他牢固树立“安全第一、预防为主”的思想,始终保持头脑清醒,自觉遵守交通法,确保行车安全。李伟爱岗敬业,无论什么时候,只要接到领导或公司安排的任务,从不推诿搪塞,作到随叫随到认真出色地完成,得到了领导和大家的好评。

在公司开展“两学一做”学习教育活动中,李伟同志认真学习党的十八大、十九大精神和习近平总书记系列重要讲话精神,认真撰写学习心得,对“四风”问题主题认真深入查摆并做到了即知即改,思想观念和宗旨意识得到进一步提升。李伟同志具有很强的组织纪律观念,牢记入党誓词,时刻能以一名共产党员的身份严格要求自己,坚持原则,廉洁自律,不利团结的话不说,不利于团结的事不做,保持一名共产党员的先进性。

李伟同志始终牢记共产党员的身份,坚定执行党的政治路线,严格遵守政治纪律和政治规矩,结合工作实际,把学习宣传贯彻党的十九大精神与统筹做好自身岗位工作结合起来,在党支部集中学习的基础上,认真开展自学,做好学习笔记,撰写学习心得,能够积极参加党支部组织的生活会,把学到的知识贯彻到工作中。



席慧娟 刘晓燕 张晓瑞

身边的小事做好,把应尽的责任落实”是她严于律己的工作准则。8月份,复洗挡车工对下机毛回潮控制不稳定,造成下道工序生产困难,她在干好配毛工作的同时抽时间亲自做回潮,及时提供数据给挡车工作做参考。她思路清晰,目标明确,将党建工作做得有条不紊,始终以服务于广大职工为目标,得到了职工们的点赞。

张晓瑞是染整厂后整理的一名调度。8月份染整厂计划生产38万米,生产任务非常繁重,因8月份生产的产品小批 量合同多,生产组织困难,为确保产品集中生产,张晓瑞提前做好计划,每天及时盘点在线产品,上下工序及时沟通,合理安排产品的投入生产,保证了产量完成了8月份生产任务,她的所作所为从思想和行动上彰显了一个共产党员的先锋模范作用。

优秀共产党员——李伟

李伟同志是运输公司的一名大客车司机,也是客车班班长。他参加工作25年来,始终牢记自己的工作职责,不怕吃苦,尽职尽责,表现良好。他始终坚持服务于公司,在平时工作中爱车节能、安全正点,2017年全年安全行驶5万公里,完成出车260台次,全年节约柴油500公升,燃料节约资金3000元。



李伟

李伟同志始终保持踏踏实实的工作态度,工作服从组织分配,以身作则,团结同志。他对自己高标准、严要求,平时很注重学习,他坚持学习汽车驾驶维修有关的理论知识和业务知识,并把学到的知识运用到了实际工作中,为安全行车打下了良好的基础。他牢固树立“安全第一、预防为主”的思想,始终保持头脑清醒,自觉遵守交通法,确保行车安全。李伟爱岗敬业,无论什么时候,只要接到领导或公司安排的任务,从不推诿搪塞,作到随叫随到认真出色地完成,得到了领导和大家的好评。

在公司开展“两学一做”学习教育活动中,李伟同志认真学习党的十八大、十九大精神和习近平总书记系列重要讲话精神,认真撰写学习心得,对“四风”问题主题认真深入查摆并做到了即知即改,思想观念和宗旨意识得到进一步提升。李伟同志具有很强的组织纪律观念,牢记入党誓词,时刻能以一名共产党员的身份严格要求自己,坚持原则,廉洁自律,不利团结的话不说,不利于团结的事不做,保持一名共产党员的先进性。

李伟同志始终牢记共产党员的身份,坚定执行党的政治路线,严格遵守政治纪律和政治规矩,结合工作实际,把学习宣传贯彻党的十九大精神与统筹做好自身岗位工作结合起来,在党支部集中学习的基础上,认真开展自学,做好学习笔记,撰写学习心得,能够积极参加党支部组织的生活会,把学到的知识贯彻到工作中。

李伟同志始终保持踏踏实实的工作态度,工作服从组织分配,以身作则,团结同志。他对自己高标准、严要求,平时很注重学习,他坚持学习汽车驾驶维修有关的理论知识和业务知识,并把学到的知识运用到了实际工作中,为安全行车打下了良好的基础。他牢固树立“安全第一、预防为主”的思想,始终保持头脑清醒,自觉遵守交通法,确保行车安全。李伟爱岗敬业,无论什么时候,只要接到领导或公司安排的任务,从不推诿搪塞,作到随叫随到认真出色地完成,得到了领导和大家的好评。

李伟同志始终保持踏踏实实的工作态度,工作服从组织分配,以身作则,团结同志。他对自己高标准、严要求,平时很注重学习,他坚持学习汽车驾驶维修有关的理论知识和业务知识,并把学到的知识运用到了实际工作中,为安全行车打下了良好的基础。他牢固树立“安全第一、预防为主”的思想,始终保持头脑清醒,自觉遵守交通法,确保行车安全。李伟爱岗敬业,无论什么时候,只要接到领导或公司安排的任务,从不推诿搪塞,作到随叫随到认真出色地完成,得到了领导和大家的好评。

李伟同志始终保持踏踏实实的工作态度,工作服从组织分配,以身作则,团结同志。他对自己高标准、严要求,平时很注重学习,他坚持学习汽车驾驶维修有关的理论知识和业务知识,并把学到的知识运用到了实际工作中,为安全行车打下了良好的基础。他牢固树立“安全第一、预防为主”的思想,始终保持头脑清醒,自觉遵守交通法,确保行车安全。李伟爱岗敬业,无论什么时候,只要接到领导或公司安排的任务,从不推诿搪塞,作到随叫随到认真出色地完成,得到了领导和大家的好评。