

# 东 轻 报

第 2927 期  
2021 年 12 月 6 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

## 东轻参加国务院国资委党委举行的学习贯彻党的十九届六中全会精神国资国企系统宣讲报告会



吴士强/图

本报讯（记者 陈晓敏）12月2日，国务院国资委党委举行学习贯彻党的十九届六中全会精神国资国企系统宣讲报告会。中央宣讲团成员、中央政策研究室主任江金权应邀作宣讲报告。国务院国资委党委书记、主任郝鹏主持报告会。国务院国资委党委委员、二线老领导、副部长级干部、直管协会党员负责同志，党史学习教育中央第十八指导组成员出席报告会。报告会以视频形式召开，国务院国资委机关设主会场，委内厅局和直属单位，各中央企业、地方国资委、地方国有企业党员干部职工在1.8万多个分会场参加报告会。

东轻领导王学书、张荣

旺、万时云、王岩、贾立群、陈凯鸣、吕新宇，总经理助理、副总工程师，各部门负责人，党委工作部门党员代表分别在中铝高端制造、东轻老办三楼大会议室参加了会议。

报告会上，江金权运用生动的案例、丰富的史实、详实的数据，紧紧围绕学习贯彻习近平总书记党的十九届六中全会精神和《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，从十个方面深入解读了制定决议的重大意义和决议的显著特点；系统讲述了党百年奋斗的“四个历史时期”辉煌历程，实现的“四个伟大飞跃”和“三个理论飞跃”，取得的“十三个方面”历史性成就；深刻阐释了“十

个明确”的丰富内涵、“两个确立”的决定性意义和党百年奋斗的“五个历史意义”、“十条历史经验”；深入阐述了以史为鉴、开创未来，走好新的赶考之路根本要求。

郝鹏指出，国资国企系统要认真学习领会辅导报告精神，切实把思想认识统一到习近平总书记重要讲话和全会精神上来，把力量汇聚到全会确定的各项任务上来，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，牢记“国之大者”，更好地用全会精神凝聚共识、坚定信心、增强斗志、引领行动，更加坚定不移做强做优做大国有资本和国有企业，奋力推动国资国企改革发展和党的建设取得新成效，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

与会人员表示，宣讲报告权威准确、深入浅出、全面深刻，具有很强的针对性和感染力，听后深受教育鼓舞，对全会的重大意义特别是“两个确立”的决定性意义有了更深刻的认识，对全会的主要精神有了更全面的理解，对全会的重要部署有了更准确的把握。要积极将全会精神转化为干事创业的强大动力，以更加昂扬的奋进姿态，加快推动国资国企高质量发展，奋力走好新时代的赶考之路。

## 王学书、张荣旺一行到杭氧集团公司走访

本报讯（通讯员 彭先亮）11月25日，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、党委副书记张荣旺一行走访杭氧集团公司，受到了杭氧集团公司党委书记、董事长蒋明热情的接待，并举行了座谈交流会。

交流会上，蒋明对王学书、张荣旺一行的到访表示欢迎。蒋明表示，感谢多年来东轻对杭氧的大力支持，特别是在东轻所在城区突发疫情

的非常时期，东轻仍然有序组织生产，及时保供产品，作为用户单位深表感谢。东轻一直是杭氧的坚定合作伙伴，双方在相互合作、相互了解的过程中建立了深厚的友谊，双方有着

悠久的合作历史和可期的合作前景。（下转第三版）



彭先亮/图

本报讯（记者 陈晓敏）11月30日，中铝集团在京召开第四届科技创新大会，深入贯彻落实党中央、国务院关于科技工作的重大决策部署，全面实施创新驱动发展战略。中铝集团党组书记、董事长姚林作了题为《树牢真抓实干恒心，抓实开放创新重心，在国家高水平科技自立自强的征程上展现中铝引领者风范》的讲话，中铝集团总经理、党组副书记刘祥民对《中国铝业集团有限公司关于新发展阶段加强科技创新工作的实施意见》进行了发布和解读，集团党组副书记、董事敖宏主持会议并作总结讲话。集团党组领导许质武、刘建平、陈琪、叶国华、董建雄出席会议。

东轻领导王学书、万时云、王岩、贾立群、陈凯鸣、吕新宇，总经理助理、副总工程师，各单位、各部门党政主要负责人，科技重大专项协调人和技术负责人，科研团队负责人及科研骨干相关人员分别在中铝高端制造、东轻展厅等会议室参加了会议。

姚林在讲话中回顾总结了“十三五”以来的科技创新工作，安排部署了集团在新发展阶段的科技创新工作，要求全级次企业要强化科技创新引擎作用，全面提升科技创新实力，奋力开创中铝集团创新驱动高质量发展新局面。

一要总结成绩增信心，坚定实施创新驱动发展战略。“十三五”期间，集团坚持“自主创新、重点跨越、支撑发展、引领未来”的指导方针，围绕扭亏脱困、转型升级和高质量发展的重大需求，全面实施创新驱动发展战略，完善创新体系建设，深化体制机制改革，强化市场化导向，加快战略性、重大关键核心技术开发和重大技术成果的产业化应用与推广，科技工作取得了较快发展，有力保障了国家战略需求，引领破解了行业技术难题，建设完善了科技创新体系。

二要正视差距究根源，增强科技自立自强的责任感。在看到成绩的同时，我们更要清醒地认识到，科技创新是我们自己的使命，事关集团竞争能力的高低，事关集团的前途命运。集团当前的科技创新成效、体制机制、文化生态，与党中央赋予我们“排

头兵、主力军、引领者”的定位相比，与抢抓新一轮产业变革和科技革命重大机遇、推动集团加快建成具有全球竞争力的世界一流企业的需要相比，还有不小的差距，要解决好“三个不实”和“三个不足”，正视差距，究根源，进一步增强科技自立自强的责任感。

三要着眼未来开新局，展现中铝创新发展引领者风范。集团各级党委、行政班子和科技工作者，必须从党和国家事业全局、集团的战略定位中去领悟科技创新、领悟科技自立自强。要明晰科技创新方向，提高集团核心竞争力，坚定打造原创技术“策源地”和现代产业链“链长”，坚决服务国家科技高水平自立自强的战略大局，掌握更多具有自主知识产权的关键技术，掌控产业发展的“命门”和主导权。要深化科技体制改革，夯实创新主体能力，纵向落实各级责任，完善职责明晰的科技创新体系，横向集聚各类资源，健全以企业为主体、市场为导向、产学研相结合的技术创新体系。要加强管理机制创新，焕发科技创新活力，建立科学的科技成果经济性核算评价机制，坚持完善市场化的科研项目管理机制，完善真正激发创新活力的绩效激励机制。要强化党建引领保障，营造科技创新氛围，坚持党的领导，加强政治引领；坚持党管人才，打造创新人才高地；坚持文化铸魂，弘扬科学家精神。

刘祥民从为什么、干什么、怎么干三个方面对《中国铝业集团有限公司关于新发展阶段加强科技创新工作的实施意见》进行了解读，进一步强调了集团在新发展阶段加强科技创新工作的重大意义。

刘祥民指出，作为国资央企，集团把服务国家战略作为首要政治任务，把打破有色金属高端材料受制于人的局面、引领行业高质量低碳发展、保障国家战略性资源安全、打造全球同行业创新人才高地作为目标，开创集团科技创新新局面。（下转第二版）

## 东轻参加中铝集团第四届科技创新大会

## 东轻召开应对新型冠状病毒感染肺炎 疫情防控领导小组办公室第二十次专题会议



吴士强/图

本报讯(记者 陈晓敏) 12月3日,东轻通过视频会议方式召开应对新型冠状病毒感染肺炎疫情防控领导小组办公室第二十次专题会议,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等参加了会议。会议由张荣旺主持。

会上,张荣旺强调,各单位各部门必须高度重视此次疫情防控工作,要持续开展好测温工作,外来、外出人员要及时报备登记,及时了解员工家属行动轨迹,做好戴口罩、勤洗手、常消杀等日常防疫措施,做到万无一失。

张荣旺强调,各单位各

部门要深入宣传疫情防控常识,告诫员工对个人行动轨迹要不瞒报、不隐报;安环保卫部要细致部署防疫措施,对外来人员进行精准防控,不搞“一刀切”;要严格落实各项部署要求,严肃员工上下班纪律。

张荣旺强调,要持续做好安全环保工作。在年终生产的紧要关头,要用具体措施、办法和手段保障设备安全与员工安全;要加强安全环保问题排查,强化自查自纠,对存在问题要及时整改到位。

会上,王岩就落实相关防疫要求,做好公司安全维稳、员工生产等提出意见建议;安环保卫部传达了新型冠状病毒感染肺炎疫情通告和情况,对下一步工作做了部署安排。

本报讯(记者 陈晓敏) 近日,从黑龙江省总工会传来消息,东轻熔铸厂特级技师贾春成被选树为2021年“龙江工匠”。

据了解,为大力弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神,汇聚推动龙江经济高质量发展和构建现代经济体系的强大人才合力,黑龙江省总工会经过严格审核、层层筛选,在全省选树了100名同志为2021年“龙江工匠”,贾春成获此殊荣。

作为一名熔铸工,贾春成始终奋战在一线铸造岗位,在平凡的工作岗位上干出了不平凡的业绩。他作为主要负责铸造人员,多次参与完成国防军工重

要材料的铸造任务,参与了多项航空航天新材料的研发试制,创造了X系等合金多项优质操作法。他注重培养高水平操作人员,培养的多名劳模和工匠,已经在各个关键岗位发挥了突出作用。

多年来,东轻始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,大力弘扬执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越的工匠精神,注重培养高素质劳动者和技术技能人才,激励广大青年走技能成才、技能报国之路,先后涌现出一批优秀的知识型、技能型、创新型一线操作骨干,为推动龙江发展做出了杰出贡献。

贾春成被选树为2021年『龙江工匠』

## 战略发展部招标室组织各单位对2021年 1-3季度招投标项目进行互查

本报讯(通讯员 高泽) 12月1日,战略发展部招标室组织各相关单位召开东轻季度招标项目互查、制度宣贯及招标业务培训会议。

会上,招标室首先对2021年1-3季度招标工作基本情况进行了通报,指出了各单位在招标工作中存在的问题。随后对2021年1-3季度招投标项目进行互查。此次招标室从各单位招标项目中抽出了27个项目作为互查项目,12家单位按照招标制度规定及规范要求进行现场查找问题,共检查出投标文件未盖公章、监标人不符合规定、合分错误、评委未签字等12项问题,存在评标过程不认真,资料存档不规范等问题,会上要求各各单位举一反三、立行立改。

为了做好制度宣贯和培训工作,在

互查工作结束后,招标室对各单位负责招标业务人员分别宣贯和解读了刚下发的《东北轻合金有限责任公司评标专家和评标专家库管理办法》,并有针对性的对招标文件内容如何编写及注意事项进行了专项培训。

会上,战略发展部对各单位招标业务人员提出四点要求。一是各单位要重视招投标工作,提高思想认识,做好风险管控;二是业务人员要加强业务学习,通过互查提升业务水平,使管理流程化、规范化、统一化;三是强化招标前管理,要对拟招标项目进行详细调研和对比,具备招标条件后再启动招标程序;四是要正确利用好手中的权利,严守底线,廉洁从业,要有底线思维意识,做到不碰红线、守住底线。

## 鼓士气 提干劲 保检测 创新高 ——技术中心制造部动态力学创造检测量历史新高

本报讯(通讯员 祁艳华) 11月份,技术中心制造部动态力学班组克服前所未有的挑战,实现断裂韧性检测量翻三番,顺利完成了当月检测任务,全力保障了高端产品按时发货。

党组织精心谋划提效率。疫情期间,技术中心制造部党支部精心谋划组织生产,支部委员赵胜强将照顾两个女儿的任务全部交给还在上班的爱人,驻厂挑起重担,同时兼顾动、静态力学室,风里雪里每日奔波于实验室和创新园区之间,高效发挥疲劳试验机及驻厂人员的作用,带领班组人员每日和时间赛跑,分两班、每班生产12小时,极大提升了检测效率。

党员积极驻厂保检测。面对来势汹汹的疫情,技术中心组织人员报名驻厂的第一时刻,动态力学班组党员李哲带头驻厂,班长李长影克服家中老人需要照顾的实际困难积极报名,赵丽敏等4名青年团员也第一时间背上行李住进实验室,为东轻全力打赢“抗疫情、保经营”战役保驾护航。

齐心协力抢修设备保进度。检测过程中,难题接踵而来,2台试验机出现故障,又逢突降大雪出现冻雨天气,厂内突然停电,1台疲劳试验机软件数据丢失,由于疫情期间设备厂家无法提供维修服务,大家急在心头。研发部驻厂研究生助力软件翻译,电工和有着多年维护设备经验的管理人员共同将进口设备故障一一解决,保障了检测进度。

截至11月末,制造部动态室完成断裂韧性试样检测量1500余个,创造历史新高。成绩的取得离不开班组人员的团结一心、奋力拼搏、默默付出,他们为了完成检测任务,克服困难驻厂连续加班加点,没有任何怨言,只为顺利完成当月任务,满足了客户的需求,保障了客户的利益。

经此一战,大家坚信,只要继续发扬东轻人敢打硬仗、勇于斗争的精神,继续保持抗击疫情保经营的斗志干劲,不断赓续一铝人的优良传统,定能创造东轻新的辉煌。



于晓桐/图

## 东轻参加中铝集团 第四届科技创新大会

(上接第一版)并从“一把手”负责制、建设人才高地、人才精准激励、推进保障措施4个方面,明确了创新任务,解读了20条具体措施。要求各战略单元加紧对2022年科技工作作出系统性安排,设定可衡量、能考核、有挑战的目标,围绕目标设立课题,匹配资源,确保“十四五”规划中的各项工作落地见效;加快科技重大专项落地,“15+1”科技重大专项要于年底前全部启动,要围绕目标做好课题任务分解,确保项目落地,取得实效。刘祥民对广大科技人员提出三点希

望。一要只争朝夕、不负韶华,始终心怀“国之大者”,保持忠诚、保持定力;二要刻苦钻研、勇于思考,成为各自专业领域的精英,努力成为国家队,不倦追求、止于至善;三要从国家急需和长远战略出发,加快攻克“卡脖子”技术问题,努力提升集团产业经济水平,为保障国家产业安全、引领行业高质量发展、支撑集团建设成一流企业作出突出贡献。

敖宏在总结讲话中提出三点要求。

一是各单位、各部门要迅速行动起来,学习好、

宣传好、落实好本次会议精神,进一步提高认识、统一思想,坚决从过去的习惯做法和惯性中脱离出来,加快科技体制改革、管理机制创新,强化党建引领作用,实现科技高水平自立自强。二是全面落实《中国铝业集团有限公司关于新发展阶段加强科技创新工作的实施意见》,鼓励各单位在严格落实国家和集团政策前提下,积极探索符合自身的科技创新激励措施,进一步为科技人员减负松绑,为科研人员搭建干事创业的平台,让科技人员充分享受科技成果转化产生的“知本”红利,进

一步迸发科技创造力。三是全面实施《中国铝业集团有限公司“十四五”科技发展规划》,加快制定本单位的科技发展规划,围绕涉及国家安全的“卡脖子”技术、行业共性关键技术、企业核心竞争力技术方向,布局和实施重大科技专项和重点项目,全面提升集团科技创新能力,保持行业科技创新领先优势,更好地履行排头兵、主力军、引领者的战略使命。

大会宣读了《中国铝业集团有限公司第四届科技创新杰出成就表彰决定》,对集团“特种高性能铝合金

技术”、“超大型绿色节能铝电解成套技术”2个科技杰出成就团队进行了表彰;发布了《中国铝业集团有限公司“十四五”科技发展规划》和科技重大专项,签订了“十四五”科技重大专项任务书;集团战略单元以及首席科学家、科技领军人才、卓越工程师、青年科技人才代表分别作了发言。

中铝集团总经理助理、纪检监察组、总部各部门(直管单位)、各战略单元、在京单位、各实体企业处级以上干部及广大科技工作者近3000人以线上线下相结合的方式参加了大会。

### 东轻召开 2021 年度党建政研课题评审会

本报讯（记者 陈晓敏）11月29日，东轻在老办三楼大会议室召开2021年度党建政研课题评审会。东轻党委副书记、工会主席、评审组组长万时云，评审组成员，代表东轻申报中铝集团2021年度党建政研课题成果的三家党组织代表和申报2021年度党建政研课题成果的十一家党组织代表参加了评审会。

会上，十四个参评成果单位依次进行了现场答辩，评审组重点审核了参评项目成果的格式、体裁运用、内容、论述，以及选题、结构逻辑性、概念观点、创新实践性、推广应用性、方法科学性、语言格式等方面，并围绕参评成果的内容现场提问，实时打分。

会上，万时云对十四个党建政研课题成果给予肯定，并就如何进一步提升基层党建工作水平提出要求。

万时云指出，十四个党建政研课题成果涵盖了东轻党的建设的重点工作，体现了各单位各部门党组织对党建工作理论性、实践性的深度思考，此次评审会，

为全面提升企业党的建设质量，促进东轻党的建设与业务工作深度融合提供了理论保障。万时云强调，党建政研课题的研究要坚持政治性，要始终把党的理论、方针、政策贯彻落实到党的建设各项工作中，不断用新思想新理念和战略指引东轻党建工作；要注重系统性，在促进党建与业务工作双向融合中系统谋划、系统思考、系统发力，寻求提升党建工作质量的新举措、新办法、新机制；要体现创新性，坚持用发展的视角创新党建理论、创新党建方法，让党的建设永葆生命力；要彰显实践性，让党建政研课题的研究成果真正成为工作实践的理论支撑，为推动基层党的建设提质量不断添活力、展现实效。



吴士强/图

立善法于天下，则天下治；立善法于一国，则一国治。2021年12月4日，我们迎来了第八个国家宪法日。值得一提的是，11月29日至12月5日是第四个“宪法宣传周”，主题为“以习近平法治思想为指引，坚定不移走中国特色社会主义法治道路”。以此为契机，尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法、运用宪法，有利于弘扬宪法精神，树立宪法权威，为社会主义现代化建设提供根本法治保障。

### 新征程，我们如何弘扬宪法精神？

今年是中国共产党成立100周年。一百年风雨兼程，一百年破浪前行，党领导人民制定了《中华人民共和国宪法》。回顾我国宪法制度发展历程，现行宪法是1982年公布施行的，其前可追溯到1949年《共同纲领》和“五四宪法”，其后又历经1988年、1993年、1999年、2004年和2018年五次重要修正。这在很大程度上说明：我国宪法同党和人民进行的艰苦奋斗和创造的辉煌成就紧密相连，同党和人民开辟的前进道路和积累的宝贵经验紧密相连。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视宪法在治国理政中的重要地位和作用，把实施宪法摆在全面依法治国的突出位置。前不久，党的十九届六中全会审议通过《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，总结新时代全面依法治国的伟大成就时，明确“党领导健全保证宪法全面实施的体制机制，确立宪法宣誓制度，弘扬社会主义法治精神”；指出“通过宪法修正案”；强调“加快完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系”。宪法是我国的根本大法，坚持依法治国首先要坚持依宪治国，坚持依法执政首先要坚持依宪执政。正是因为全党上下高度重视，采取一系列有力措施加强宪法实施和监督工作，才真正有力保证宪法实施提供了强有力的政治和制度保障。

弘扬宪法精神，要以习近平法治思想为指导，坚定不移走中国特色社会主义法治道路。习近平法治思想系统回答了新时代为什么实行全面依法治国、怎样实行全面依法治国等一系列重大问题，为推进新时代全面依法治国和法治中国建设提供了科学理论指导、行动指南和根本遵循。习近平法治思想的主要内容

和核心要义，集中体现为“十一个坚持”，其中一个重要方面就是“坚持依宪治国、依宪执政”。这意味着，只有深入学习贯彻习近平法治思想，自觉用习近平法治思想武装头脑、指导实践、推动工作，才能更好地恪守宪法原则、弘扬宪法精神、履行宪法使命，谱写新时代全面依法治国新篇章。

弘扬宪法精神，要加强宪法实施和监督，牢固树立法治公信力。宪法的生命在于实施，宪法的权威也在于实施。今年的“宪法宣传周”活动除了举行习近平法治思想学习报告会、国家宪法日座谈会等主场活动，还会开展7场主题日活动，分别为宪法进农村、宪法进社区、宪法进校园、宪法进机关、宪法进企业、宪法进军营、宪法进网络等。结合贯彻实施宪法的实践，结合学习贯彻党的十九届六中全会精神，加强宪法学习宣传教育，加大宪法知识普及力度和广度，进一步增强广大人民群众的宪法意识，真正让遵守宪法成为全体人民的自觉行动。

“法者，天下之程式也，万事之仪表也。”我国宪法是符合国情、符合实际、符合时代发展要求的好宪法。在新的起点上，全社会共同维护宪法权威、捍卫宪法尊严、保证宪法实施，做宪法的忠实崇尚者、严格遵守者、自觉运用者、坚定捍卫者，就能不断推动法治中国建设迈出新步伐、创造新成就，为实现第二个百年奋斗目标、全面建设社会主义现代化国家提供有力法治保障。（摘自人民网）

### 王学书、张荣旺一行到杭氧集团公司走访

（上接第一版）蒋明希望，随着国内市场形势的不断变化，在未来的发展进程中，双方能够进一步加强交流，互利互惠、相互理解、相互信任，在战略合作中助推双方发展更上新台阶。

王学书、张荣旺表示，感谢杭氧集团与东轻同心战“疫”，伸出援手捐助物资，为东轻更好地做好疫情防控工作提供了大力支持，生动诠释了危难见真情。东轻对双方的战略合作高度重视，希望双方继续保持长期稳定的战略合作伙伴关系，东轻将进一步致力于产品品质和售后服务的双提升。随着转型升级步伐的加快，东轻将持续加强科技创新，始终保持铝合金研发制造领域的领先水平，并将充分利用好杭氧在空分领域技术领先的平台，共同开发出杭氧以及空分领域急需的高品质铝合金材料，在保证国家基础设施建设急需的同时，实现企业的共同进步。希望随着交流合作的日益深入和多样化，双方能够更加密切交流、相互信任，实现互利共赢，促进共同发展。

会上，双方还分别就明年的市场形势、竞争情况及企业的改革和发展、加强双方战略合作等事宜进行了深入交流。王学书、张荣旺及相关人员和杭氧集团生产、质量等部门相关负责人就如何提高、管控产品质量，建立稳定的质量体系进行了深入的交流和探讨。

交流会前，王学书、张荣旺在杭氧集团公司领导的陪同下参观了生产现场，并就东轻材料的使用情况进行现场服务。



### 开展消防培训演练 筑牢消防安全防线

——离退休管理中心 / 后勤服务中心举办消防培训及应急实战演练

本报讯（通讯员 金锋）为贯彻落实东轻冬季防火要求，提高全员消防安全意识，增强员工在紧急情况下的应变能力及自我防护能力，使每个员工牢记掌握消防知识，消除火灾隐患，近日，离退休管理中心/后勤服务中心（以下简称两中心）组织开展了消防知识培训及应急灭火实战演练，两中心在岗干部员工及部分承包商人员参加了培训及演练。

此次培训首先进行了消防安全知识培训，由专业消防培训人员为大家讲解了人员密集场所用火用电安全知识、紧急疏散逃生知识、天然气安全使用常识及突发紧急情况的应对措施等，并对典型的火灾案例进行详细的分析讲解，使员工们能够熟练掌握消防安全必知必会内容，消除日常火灾隐患、学习消防器材的使用方法，并掌握消防逃生技能及注意事项等。理论培训后进行了灭火实战应急演练，员工们抓住机会，踊跃参加，增强正确使用灭火器扑救火灾的熟练程度。最后两中心主要负责人为演练做了总结并提出要求。

此次消防培训及实战演练，增强了员工们日常工作中排查处置火灾隐患能力、在紧急情况下的自我防护能力和应急处置能力，确保了两中心年终岁尾消防安全形势稳定。



金锋/图

### 这些地方，别轻易摘口罩

- 电梯**  
电梯是密闭的公共场所，空气流通较差。
- 家门口的小卖部**  
此类地点容易产生人员聚集，即便下楼买瓶酱油，也千万不要放松警惕。
- 公共厕所**  
公共厕所人流量较大，若消杀不及时，环境中很容易残留病毒。
- 室内场所**  
冬季人们的室内活动增多，在商场、影院等人员密集场所应戴好口罩。

人生在世，有些事是必须在乎的，比如，我们的信仰、气节；有些事是应该在乎的，比如，我们的人格、尊严；有些事是学会在乎的，比如，我们做人的道德、做事的操守。如果这些你根本不在乎，你就不配做人，枉活一世。然而人要活得豁达、潇洒，又有许多事是不必在乎的。

宠辱不必在乎。人生是个曲折过程，有得有失，有沉有升，可以得人宠信，也会遭受受辱。古往今来，这样的人和事写满了整个历史。达观者宠亦淡然，辱也

欣然。宠辱不惊，看庭前花开花落；得失不动，任天上云卷云舒。此刻的成熟就是学会了平静，练就了从容。

名利不必在乎。对名利取之有道，这是建功立业的佐证，但决不可做功名利禄的奴隶，否则，一定活得不自在，活得很累，其甚者不择手段攫取之，还将造成祸害和罪恶。我们如果淡泊，量力而拼，从容而搏，坦然自若地去追求属于自己的那一份真实，有也自然，无也



## 在乎和不在乎

自然，如淡月清风一般来去不觉，不是要轻松得多吗？

成败不必在乎。“失败乃成功之母”，“成功若不正视，也可能变为失败之母”，这都是智者哲人掷地有声的金石之言。懂得了成败之间的这种辩证关系，我们便没有多少理由因失败而苦恼沮丧，或因成功而骄傲狂妄。在成功面前，最该提醒自己的是：胜不骄，败不馁，既不骄纵自己，也不颓废自己。

人言不必在乎。许多人举手畏缩，抬足畏坠，患得患失，诚惶诚恐，平庸一世，与其说是缺乏才智，倒不如说是丧失了自己。成天跪伏在别人的阴影里，太在乎上司的脸色，太在乎老板的眼神，太在乎周围人对自己的态度，对别人的一言一行，甚至一声咳嗽都苦心猜度，尽力迎合，完全没有了精神上的“侏儒症”，就要挺起脊梁，堂堂正正做人，自己该做什么就做什么，“走自己的路，让别人去说吧！”

开篇  
有思



## 博 采

### 话说玉文化

中国人痴情于玉，从上古时代中国人就认为玉能显现它的灵气，能保护人的平安，是人的护身符。

早在先秦时期，人们以玉为器，以玉为饰，最庄严的是以玉为礼。传说周朝有专门的掌玉官，是为了掌管典瑞，《礼记》中记载：以苍璧礼天，以黄琮礼地，以青圭礼东方，以赤璋礼南方，以白琥礼西方，以玄璜礼北方。

现代人们讲美玉无价，有着多层含义：一件美丽的玉器，不见得市场价格多昂贵，但可以伴随主人渡过青春到白首，甚至忧也同忧，乐也同乐，成为专属于你的无价之宝。

玉贵雕琢，这是脱胎换骨、洗心革面的改变，并引申出了很多做人的道理，“有匪君子，如切如磋，如琢如磨”。有人愿意“琢磨”而为“美玉”（君子）；而有人拒绝“琢磨”而甘为“顽石”（小人）。

管仲是春秋初期齐国的改革家，他曾赞赏玉有九德：“温润以泽，仁也；邻以理者，知也；坚而不蹙，义也；廉而不刿，行也；鲜而不垢，洁也；折而不挠，勇也；瑕适皆见，精也；茂华光泽并通而不相陵，容也；扣之其音清博彻远，纯而不杀，辞也。”古人很注意将理解施于万物，借物喻人，人与玉相通，可谓琢磨无尽期，精美无极致。

玉在中国人的心目中是“德”的代名词，《论语》中孔子说：“道之以德，齐之以礼。”德是好的行为的成果和作用，这对于中国人来说是非常伟大而严肃的话题。有德之人就是君子，好玉之人，自然也在君子之列。故而有人以为，真正喜好玉的人就是有道德、有品位的人。



泰姬陵印象 摘自网络



火光 摘自网络

你爱吃榴莲吗？

榴莲，又称韶子、麝香猫果、金枕头等，属木棉科热带落叶乔木。原产于东印度和马来西亚，后来传入菲律宾、泰国、越南等地，中国海南也有少量栽种。榴莲花色淡黄，果实有足球大小，果皮坚硬，密生三角形刺，果肉是由假种皮的肉包组成，肉色淡黄并且有一股强烈的气味。榴莲果肉含有多种维生

### 水果之王 榴莲

素，具有“水果之王”的美称。除含有很高的糖份外，还含有淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。榴莲中所含的膳食纤维能促进肠蠕动，发出的特殊气味有开胃、促进食欲的功效。另外，榴莲果核可煮或烤着吃，煮榴莲的水能治疗皮肤敏感性的疮痒，榴莲壳与其他化学物质可合成肥皂，还能用作治疗皮肤病的药材。



### 什么是奶昔？



成香蕉糊倒入碗里备用；将冰块用刨冰机碎掉，将碎好的冰倒入一器皿备用；取一半的冰与香蕉糊搅拌，搅拌均匀倒入杯子；将剩下的冰倒入香蕉糊上；最后把西

瓜打成汁，浇入冰上。这样，冰凉水果奶昔就做好了。

把鲜奶、冰淇淋、冰块放进搅拌机里搅拌均匀，就是简单的奶昔了。另一种以牛奶作为基础材料的饮品同样香甜可口，富含维生素C。当然，制作奶昔也可以使用酸奶。酸奶的营养价值更高，而做好的奶昔也会别有风味。

美食  
大全

### 美丽的琉璃

琉璃 (colored glaze) 是用各种颜色的人造水晶为原料，在1000多度的高温下烧制而成的，其色彩流云漓彩，其品质晶莹剔透、光彩夺目。中国古代最初制作琉璃的材料，是从青铜器铸造时产生的副产品中获得的，然后经过提

炼加工制成琉璃，市场上的琉璃主要是以南方为代表的脱蜡琉璃和以博山为代表的琉璃。

琉璃生产最早的文字记载可以追溯到唐代。唐代李亢在《独异志》中有这样的记载：

开元间，有长安贩夫王二狗者，尝往返淄郡贩丝，微利也。一日，孤馆遇盗，财物尽失。二狗叹曰：天不

助我。遂悬梁欲自尽。冥冥中见一老者，锦衣玉带，头戴朝冠，身穿红袍，白脸长须，温文尔雅，左手“如意”，右手“元宝”，高祖赐封财帛星君李相公是也。星君曰：“尔当大富贵，岂可轻生！不闻淄州出琉璃乎？”又舍元宝一枚，乃去。二狗遂贩琉璃，成长安首富。又感念星君所赐，易名元宝。另有传说，琉璃是范蠡

在督造“王者之剑”时所发现的，于是将之赠与越王，而越王感念其铸剑之功，原物赐回。并赐名为“蠡”。之后范蠡请雕刻家将它雕刻为精美的艺术品作为定情之物送给西施。后来，越国大败，西施被迫前往吴国，临走之前将“蠡”还给范蠡，同时眼泪流在了上面，因此民间将其定名为“流蠡”、“琉璃”。

在网上，无数视频里的猫们爬进了纸盒子、行李箱、水槽、塑料储物箱、橱柜，甚至是宽颈花瓶。

的确很萌……不过，它们为什么要那样呢？似乎对于猫每爬一次盒子或者每钻一次花瓶都可以有不同的解释。

其实解释只有一个，挤进狭窄的空间以获得安全感是猫的天性。相比于暴露在嘈杂宽阔的开放空间

里，它们更喜欢挤在相对更小、界限更清晰的区域里。

当猫咪们还小时，它们通常与猫妈妈以及其他小伙伴们偎依在一起，通过这样的方式来获取温暖和安抚感。这被看作是一种“襁褓行为”。我们认为，与盒子内侧的紧密接触能够刺激内啡肽的分泌，能够刺激神经带来愉悦感、减少压力。

### 猫咪喜欢 钻盒子

