

东 轻 报

第 2931 期
2022 年 1 月 4 日



DONG QING BAO
东轻公司党群工作部主办



新年贺词

全体员工同志们：

大家好！大江流日夜，慷慨歌未央。当历史的时针指向新的刻度，我们挥别 2021，迎来 2022。辞旧迎新之际，我谨代表东轻党政工团组织，向东轻发展辛勤工作、无私奉献的广大干部职工表示衷心的感谢和诚挚的问候！向一直以来关心支持东轻发展的离退休职工和家属们致以新年的祝福！

一路风雨兼程，一路竭力攻坚，我们共同走过了极不平凡的 2021 年。一年来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，东轻深入贯彻中铝集团党组和中铝高端制造党委的决策部署，统筹推进疫情防控和生产经营工作，众志成城、顽强拼搏，全面完成全年目标任务，实现了“十四五”发展的亮丽开局，书写了载入史册的璀璨篇章。

这一年，我们抗疫情、保经营，在大战大考中彰显了“大国重器”担当。东轻全力克服新冠疫情反复侵袭、大宗原材料价格暴涨、工业拉闸限电等不利影响，千余名一铝精兵逆行出征，打地铺、睡机台驻厂坚守，坚决保障国民经济关键领域铝合金材料供应，用实际行动彰显国企担当。东轻驻厂生产的 18 天，受到了中铝集团党组、中铝高端制造党委以及各兄弟单位的殷切关怀和慰问，汇聚起了上下游产业链供应链的强大合力，黑龙江省委书记许勤对东轻抗疫情保经营做出批示给予充分肯定。2021 年，东轻实现营业收入超 45 亿元，同比增长 24% 左右；实现利润总额超亿元，同比增长 166% 左右，经营业绩创造建厂近 70 年来历史最好水平，全面展现了东轻人以百年党史为精神之基、砥砺奋进十四五发展蓝图的坚定决心和必胜信心。

这一年，我们学党史、担使命，用自己的方式庆祝中国共产党百年华诞。东轻在学党史中感悟新思想，在红色传承中树立新形象，在开新局中创造新业绩，为党的建设伟业注入磅礴力量。以“寻根中国工业精神，奋进中铝高端时代”为主题的中铝高端现场交流会在东轻成功举办，中央电视台主题纪录片《强国基石》在东轻拍摄并在中央二套财经频道播出。东轻党委坚持“我为群众办实事”，提高在岗员工餐补标准、免费提供夜班职工就餐、实现住房热费“明补”、解决 2800 余名职工历史公积金等各级党组织的 300 余项“办实事”项目落地，让改革发展成果更多惠及职工群众。东轻厚重的红色工业精神底蕴和党史学习教育的生动实践，得到中央企业党史学习教育第四指导组的充分肯定。

这一年，我们推改革、勇创新，在实现高质量发展上打出了一套“组合拳”。东轻以深化改革为根本，主动求新求变，从中国现代企业制度，规范法人治理结构，推进职业经理人、任期制和契约化改革以及劳动用工、薪酬分配改革等方面入手，助力东轻借助多重优势快速迈进内涵式高质量发展新征程，激发了东轻员工以业绩论英雄的新模式，形成了你追我赶的干事创业新氛围，并取得一批重要技术攻关成果。东轻成功试铸最大规格 7 系高端合金铸锭，填补国内空白；“航空航天用 xxxx 系铝合金预拉伸板”被认定为第六批制造业单项冠军产品；入选 2020 年度国家级“工业企业知识产权运用试点企业”；在黑龙江省研制国家标准排名第一。东轻上下塑强企业内核，高质量发展的活力、潜力和后劲全面增强。

这一年，我们定战略、谋长远，为实现新阶段更大作为描绘了新蓝图。东轻深入学习领会习近平总书记关于国企改革、党建和制造业发展的重要讲话和指示批示精神，按照中铝集团“内涵式高质量发展战略”的整体部署，依托科技创新、数字化赋能和绿色低碳三个重要引擎，转化发展动能。通过向深化国企改革要活力、向精准内部管理要效益、向优化资源配置要效率，全面对标一流，从 6 个方面制定了 33 项具体改革措施及任务清单，并全面完成 2021 年国企改革进度目标。东轻锚定三大领域，瞄准未来产业，推进八大专项，全面谋划东轻“十四五”发展新蓝图，厘清了未来五年发展思路。一系列现代企业制度和国有布局优化的改革举措释放了发展红利，也为企业发展提供了强大动力。

这一年，我们抓党建、强队伍，赶超标杆、强“根”铸“魂”结出新硕果。把政治建设摆在首位，坚持用党的最新理论成果武装头脑、指导实践、推动工作。东轻党委始终坚持两个一以贯之不动摇，始终坚持党建与业务深度融合，充分发挥党建法宝的绝对优势，为东轻高质量转型发展凝心、聚能量，筑起一道坚不可摧的思想、组织城墙。深入落实新时代党的组织路线，组织“引领计划”、“卓越计划”、“拔尖计划”、“工匠计划”，在大战大考中考察识别干部。大力实施“党建创新拓展年”和“党建+”工程。广大党员、干部在抗疫情保经营中逆行出征、冲锋在前，党支部战斗堡垒作用充分发挥，确保了党旗在一线高高飘扬。深化全面从严治党，全面落实巡视巡察及整改措施。成功举办了第八届职工体育运动大会，激发了创业热情；出资 220 余万元，开展两节送温暖、困难职工帮扶、慰问等活动，员工的幸福感、归属感进一步增强；大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，引导广大职工立足本职创先争优，凝聚了广大员工磅礴的力量。东轻党建成果获黑龙江省委领导的充分肯定，并得到了有力推广。

回首过去，我们心潮澎湃；放眼未来，我们信心百倍。2022 年注定将是中国发展进程中的一个鲜明坐标。我们将用耀眼的业绩喜迎党的二十大胜利召开，我们将以公司第五次党代会为契机共谋东轻发展大计，我们将用满满的祝福恭贺东轻建厂 70 周年华诞。幸福都是奋斗出来的。在这样一个千帆竞发、百舸争流的新时代，我们将继续强党建、谋发展、提效益、推改革、保安全、聚力量，站在新起点，踏上新征程，使命光荣，责任重大，任务艰巨。

一切过往，皆为序章，2022 年一幅新的壮美画卷正在我们面前徐徐展开。让我们紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在中铝集团党组和中铝高端制造党委的带领下，携手并肩、同舟共济、团结一致，以更加饱满的热情和奋发向上的精神，抓住机遇，迎接挑战，向着更高更远的目标阔步前进，不断创造新的历史和辉煌，用优异的工作业绩迎接建厂 70 周年，向党的二十大献上东轻人的一份厚礼！

最后，祝东轻全体员工和家属新年快乐！阖家幸福！万事如意！

中国铝业集团高端制造股份有限公司副总裁
东北轻合金有限责任公司党委书记 董事长 王学书
2022 年 1 月 1 日

东轻产品荣膺「全国制造业单项冠军」称号

本报讯（通讯员 谭艺哲）近日，工业和信息化部及中国工业经济联合会下发《第六批制造业单项冠军及通过复核的第三批制造业单项冠军企业（产品）名单的通知》（工信部联政法函[2021]326号），东轻“航空航天用 xxxx 系铝合金预拉伸板”被认定为第六批制造业单项冠军产品。

据了解，2016 年，国家工信部出台了《制造业单项冠军企业培育提升专项行动实施方案》，明确“制造业单项冠军企业”是细分领域的行业制高点，是中国制造核心竞争力的体现，入选企业均为各行业翘楚。该奖项具有两层内涵：一是“单项”，企业必须专注于细分领域“精耕细作”，并具有国际领先的技术工艺，单项产品市场占有率位居全球前列；二是“冠军”，要求企业在相关细分领域拥有冠军级的市场地位和综合实力。“制造业单项冠军企业”代表着全球细分行业最高的发展水平、最强的市场实力，是制造企业的第一方阵，也是“中国制造”的排头兵。

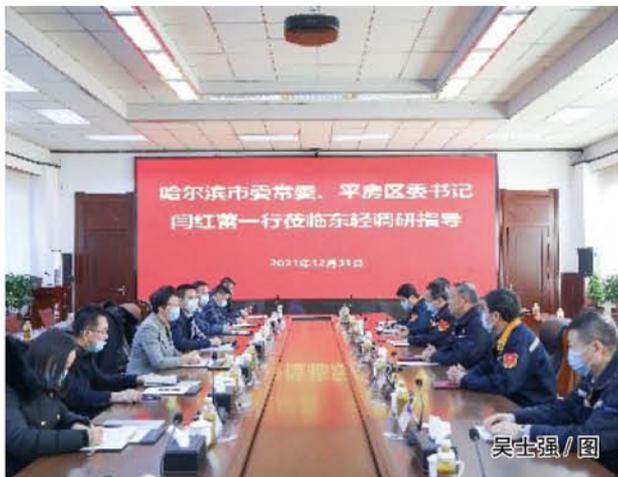
多年来，东轻始终专注于铝合金压延产品的研发与应用，拥有强大的研发和生产能力，主营产品“航空航天用 xxxx 系铝合金预拉伸板”市场占有率稳居行业首位，该产品主要应用于大飞机机翼壁板等飞机用关键承力材料的制备。东轻历经十数年研发，打破了国外对该类产品的垄断，实现了高端铝合金材料国产化，成为了继美铝之后第二家能够生产该产品的企业，实现了关键材料国产化，为大飞机插上了中国翅膀。

这是东轻继“国家科技进步奖”、“中国专利奖”等奖项后，再次获得的国家级重磅奖项，是国家相关部委对东轻“航空航天用 xxxx 系铝合金预拉伸板”这一项打破国外垄断、世界领先产品的高度认可，也是对东轻创新能力、综合实力及市场地位的充分肯定。未来，东轻将继续发挥自身优势，持续推进创新驱动发展，为我国铝合金压延加工行业以及制造业的振兴作出更大贡献。



吴士强/图

哈尔滨市委常委、宣传部部长闫红蕾到东轻调研



吴士强/图

本报讯（记者 陈晓敏）近日，哈尔滨市委常委、宣传部部长、哈尔滨新区党工委副书记、平房区委书记、哈经开区党工委书记闫红蕾一行到东轻调研，平房区政府副区长刘海龙、车航等领导陪同调研。中铝高端制造副总裁、东轻党委书记、董事长王学书，东轻领导万时云、陈凯鸣、吕新宇，

以及相关单位部门负责人接待了闫红蕾一行，双方在老办三楼大会议室进行了座谈。

会上，王学书对闫红蕾一行到东轻调研指导表示欢迎，并向闫红蕾简要汇报了东轻近年来生产经营、改革发展情况和东轻2021年经济指标完成情况。王学书表示，2021年，在省市党委政府及平房区委、

区政府的大力支持下，东轻全力克服新冠疫情反复、大宗原材料价格上涨、工业拉闸限电等不利影响，所有经营指标创建厂近70年来最好水平。王学书表示，希望区委区政府一如既往关注、支持东轻，助力东轻转型升级、高质量发展。

闫红蕾对东轻2021年取得的优异成绩给予充分肯定，对东轻为地区经济社会发展做出的贡献表示赞许。闫红蕾表示，东轻对推动哈尔滨市及平房区的经济社会发展具有举足轻重的作用，平房区委、区政府将一如既往加强区厂联动，持续加大为企业服务的力度，坚决做好为企业服务的各项工作，与企业共同成长，助推龙江全方位振兴。

会后，闫红蕾在王学书、万时云的陪同下，到铝材深加工孵化基地、航空材料挤压产线、高精民品生产线等生产现场进行了实地调研。

本报讯（记者 陈晓敏）12月28日，黑龙江省发改委一级巡视员鲁峰一行到东轻调研，东轻总经理、党委副书记张荣旺，制造部、战略发展部等相关人员接待了鲁峰一行，双方在公司会客室进行了座谈。

会上，鲁峰对东轻在国民经济重要领域作出的突出贡献和厚重的历史文化底蕴给予肯定，并简要说明了此次来访的目的。鲁峰说，东轻是国家一五时期156项重点工程中的两项，是中国第一个铝镁合金加工企业，此次实地参观更切实感受到了“一铝”的央企风采。鲁峰表示，东轻作为“国宝企业”的地位不可置疑，省发改委将积极帮助东轻解决发

展过程中遇到的困难与问题，全力支持东轻高质量发展，希望东轻紧跟国家政策，紧抓发展机遇，为地方经济做出新贡献。

会上，张荣旺对鲁峰一行的到来表示欢迎，对省发改委给予东轻的重视与支持表示感谢。张荣旺表示，今年以来，东轻全力克服新冠疫情反复、冰雨灾害、拉闸限电等不利影响，生产经营持续向好，且受到黑龙江省委许勤的高度肯定。东轻在高质量发展的同时，始终坚持低碳、绿色发展，持续加大节能减排力度，希望省发改委予以东轻更多优惠政策，为东轻发展畅通“绿色通道”。



黑龙江省发改委一级巡视员鲁峰到东轻调研

东轻QC小组荣获“全国优秀质量管理小组”称号

本报讯（通讯员 仇平）近日，从中国质量协会传来喜讯，东轻中厚板厂制造部攻关QC小组荣获“全国优秀质量管理小组”称号。

据了解，为改进质量、降低消耗、提高东轻经济效益，质量管理中心把提升QC实效作为党建对标攻关项目，加强了QC小组活动的组织力度，邀请专家对基层如何开展好QC活动和《质量管理小组活动准则》及质量管理工具的运用进行解读，通过开展QC小组成果发布会，创建各单位QC小组交流平台，引导东轻各QC小组用好质量管理方法，发挥员工智慧，着力解决生产过程中遇到的实际问题。

此次获奖的中厚板厂制造部QC小组重点围绕减少工序废品、提高成

品率集思广益，从人、机、法、料、环五大方面进行分析，利用因果分析图找出产生擦划伤废品的各种原因，并对每条原因进行了逐一确认，确定了影响擦划伤废品提升的原因，制定解决方案，组织编写标准化作业指导书，逐步解决了影响产品质量的各种问题，使擦划伤废品率降低了7个百分点以上。

下一步，质量管理中心将重点围绕降本增效，进一步增强QC小组活动实效，以创新求变、精益求精、持续改进的工匠精神，不断提升质量效益，助力东轻高质量发展。

公司荣誉



12月30日，中国航发哈尔滨东安发动机有限公司给特材公司发来感谢信。

在感谢信中，中国航发东安对特材公司面对疫情的严峻形势，积极组织员工，克服重重困难，保质保量按时完成配套保供，为中国航发东安圆满完成全年科研生产任务给予的鼎力支持，表示衷心感谢。中国航发东安希望，2022年双方进一步加强沟通协作，携手并肩、追求卓越，深耕友谊、合作共赢，为我国航空发动机事业做出更大贡献。

据了解，2021年，特材公司为中国航发东安完成科研生产任务提供了优质配套的模锻件和棒材产品。针对某合金某系列双级时效精密模锻件，特材公司细化模压过程控制点，执行标准化操作，解决了该模锻件低倍穿流的技术难题；通过调整成分，

优化挤压工艺，解决了某合金棒材低倍粗晶环问题；通过专项攻关，调整热处理工艺制度，解决了某合金棒材电导率问题。在中国航发东安发布的2021年一季度供应商绩效评价结果通报中，特材公司荣获锻铸供应组第一名，质量、保供、服务三项均达满分。一年来，特材公司克服大涨价、大限电、大疫情的不利影响，为中国航发东安提供了优质的产品和服务，进一步巩固深化了双方长期的战略合作伙伴关系。

特材公司将牢记初心使命，始终秉持“客户第一、诚信至上”的原则，坚持创新驱动，继续加大对关键性、前瞻性材料和产品的研发力度，突破关键技术难题，为我国航空发动机事业发展提供优质可靠的材料保障。（关琴）

中国航发特材公司哈尔滨东安发动机感谢信

东轻开展2021年度生产安全事故应急预案演练活动 以练为战全面提升应急处置能力

本报讯（通讯员 章朝晖）为加强东轻消防安全防控工作，全面提升对突发性事故的应急响应和处置能力，进一步检验生产安全事故综合预案的有效性，近日，东轻联合平房区消防大队及驻厂新疆小型消防站在熔铸厂北线现场组织开展了2021年度综合应急预案演练活动。东轻副总经理王岩，平房区应急管理局局长王平，平房区消防救援大队大队长邢林，及安环保卫部、熔铸厂主要负责人和安全管理相关人员参加了活动。

演练以熔铸厂北线35#熔化炉发生漏铝事故及因铝水漏到地下室导致电缆起火、导致人员烫伤和窒息为情景模拟。在演练过程中，熔铸厂35#熔化炉当班班组长面对突发情况沉着冷静，指令清楚，带

领组员第一时间完成了报警、自救、疏散等一系列动作，充分表现出驻厂小型消防站及消防救援大队扑救应急组织的有效性、应急人员的适应性以及应急信息传递的及时性、准确性，东轻义务应急救援队伍平时以练为战的成效得以体现。

演练结束后，到场领导对此次演练情况进行了点评。

领导要求，各单位要充分认识应急工作的重要意义，要以应急演练为抓手，促进应急能力的提高，遇到突发事故，知风险、会处置、能自救是

保护自身安全的最好方法，通过演练，要在增强员工应对突发重大事故救援的信心同时，进一步提高员工的风险意识和风险控制能力，加强应急

工作的管理，促进安全管理水平的提高，为东轻的生产经营、改革改造工作创造一个和谐稳定的工作环境，确保东轻可持续发展。



吴士强/图

找准坐标 瞄准先进 找准差距 精准施策

东轻党委召开 2021 年基层党组织书记述职述廉评议会

本报讯（记者 陈晓敏）12月30日，东轻党委在老办三楼大会议室召开2021年基层党组织书记述职述廉评议会。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，东轻领导贾立群、陈凯鸣、吕新宇，党委委员、党委工作部门主要负责人，基层党委和各党总支书记、副书记，党员及职工代表等参加了会议。

会议由张荣旺主持。

会上，王学书对东轻各级党组织党建工作给予肯定，并作了题为《用发展观念和对标思维履行好管党治党责任》的讲话。

王学书强调，各级党组织认真落实年初党建工作会议的部署安排，贯穿了党建“创新拓展年”的主基调，贯穿了党史学习教育主线，以100项工作任务分解为具体抓手，主要体现了融合有长效、基层有活力、精神有传承、基础有提升、对标有先锋、队伍有战力、纪律有保证、人心有凝聚、品牌有形象、结果有检验等特点，生产经营创造了历史最好水平，突出了党建深度融合的作用力和落脚点。

王学书强调，推动党建工作的质量提升，要一以贯之抓好三个方面。一是补短板、强弱项，对制约党建质量的问题既要各

个击破，更要抓住主要矛盾、关键环节，不断打通组织形式和落地实效的瓶颈制约。二是强意识、提能力，久久为功，增强抓党建的潜意识，提升强党建的硬功夫。三是深融合、推创新，把党的建设各要素统筹起来、推动活起来，在继承和创新中，不断形成有传统、有个性、有实效、有影响的长效机制。

王学书强调，要把持续巩固、赋能拓展，作为2022年工作的总基调。一是讲传承、起厚势，重点办好建厂70周年和召开东轻第五次党代会两件大事，二是推改革、用妙手，深入促进内外循环，三是明方向、抓落实，突出贯彻党的二十大精神和新修订的公司法两个精神，要以党建和经营双向融合，推动高质量发展的新成果，向党的二十大献礼。

张荣旺 就贯彻落实好会议精神提出三点要求。

张荣旺强调，一是抓思维转变，引领东轻高质量发展，要进一步转化思维、强根铸魂，用高质量党建引领东轻高质量发展；二是抓能力提升，服务东轻高质量发展，要立足自我，提升能力，聚焦本单位主责主业，真抓实干谋发展；三是抓使命担当，促进东轻高质量发展，要自觉践行初心使命，怀大局、望高远，以党的建设和东轻的事业为重，以较强的战略和前瞻眼光，破解发展中所遇到的种种问题，用更新更好的新业绩喜迎东轻建厂70周年和第五次党代会胜利召开。

会上，中厚板厂、技术中心、生产保障中心、精密制造公司、板带厂等五个单位的党组织书记、副书记进行了现场述职；东轻党委领导对述职人员进行了现场提问交流，与会人员对现场述职述廉和书面述职述廉的所有党组织书记、副书记进行了评价打分。



吴士强/图

东轻团委召开 2021 年度团组织书记述职评议会议

本报讯（记者 贺俊 陈晓敏）12月29日，东轻团委在老办三楼大会议室召开2021年度团组织书记述职评议会议，东轻团委副书记贺俊，团委委员、各单位团组织书记、青年团员代表参加了会议。

会上，贺俊对各单位团总支书记述职情况进行了总体评价，

对各单位团组织一年来的工作给予肯定，对做好下一步重点工作提出具体要求。

贺俊要求，各级团组织要加强学习，提高站位，认真学习领会上级精神，确保全团将思想认识统一到推动东轻生产经营各环节工作中，团结带领广大团员青年在东轻发展的各方面、各领域

勇挑重担、攻坚克难、建功立业，展现新时代、新东轻、新形象；要紧盯目标，贡献力量，激励广大团员青年立足岗位，奋力拼搏，助力东轻顺利完成年底收官工作；要用心谋划，勇挑重担，用心用情谋划2022年共青团和青年工作，确保2022年各项工作开新局、谱新篇、上台阶；要以党的十九届六中全会、中央经济工作会议为指导，尤其围绕喜迎党的二十大、建团100周年、东轻建厂70周年等重大事件节点谋划一批有热度、有温度、有深度的团建活动，不断提升共青团组织凝聚力和影响力。

会上，东轻各单位团组织书记进行了现场述职，东轻团委委员、与会团员青年代表对各单位述职团书记进行了评议打分。



陈晓敏/图

东轻工会再为职工筑牢无形互助保障

本报讯（记者 钟建红）为深入贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述，深入贯彻落实全总十七届四次执委会、省总工会十一届七次全委会和市总工会第十八次代表大会精神，东轻工会深入践行公司党委“我为群众办实事”总体部署，积极争取市总工会优惠政策支持，出资近17万元助力2815

名职工参保，为职工再筑无形的互助保障。

据悉，东轻第二期投保24.8万元，收益比例达90.8%，为165名困难员工解决实际问题。东轻工会组织参加的职工互助保障活动，坚持“取之于职工、用之于职工”，是工人阶级团结友爱、互助互济精神的具体体现，通过职工个人交费、

行政、工会共同负担等方式筹集资金，在职工遭遇重大疾病等特殊困难时，向职工提供经济帮助的一种群众性互助活动，是各级工会组织为职工办实事做好事的重要载体之一，也是竭诚服务职工的重要途径。

今后，东轻工会将继续发挥好桥梁和纽带作用，做好承上启下、沟通协调工作，当好职工群众贴心“娘家人”。

本报综合报道 2022年的第一天，中铝高端制造副总裁、东轻党委书记、董事长王学书在相关单位负责人的陪同下到熔铸厂、板带厂、中厚板厂、特材公司、技术中心，向元旦当天仍然坚守岗位的干部员工进行慰问，对节日期间安全生产进行检查指导，要求各单位要持续抓好抓紧疫情防控工作。

在熔铸厂，王学书要求，熔铸厂要加强熔体质量，尤其是要强化高端制品的质量管控，深化精细化管理确保质量稳定；要大胆创新，加快生产节奏调整，提高效率实现增产上量。

在板带厂，王学书对40吨退火炉目前运行状况表示充分肯定。王学书要求，要保证节日期间的安全生产和检修工作质量；要积极应对气温突降，做好防寒保暖工作，加强维护点巡检，避免动力工质管线出现问题影响生产；要在保安全的前提下保质保量按期完成，把疫情影响的时间抢回来，争取早投产早见效。

在中厚板厂，王学书强调，要做好疫情防控，确保抗击疫情和安全生产两手抓两不误；要稳定生产经营，确保产量目标和结构目标科学合理，实现元月开门红；要注重创新，确保工艺技术、设备运行和各项管理走在前列；要关心关爱员工，确保高

效凝聚奋进力量实现质量和效益双提升，努力以高质量发展的新业绩迎接建厂70周年和党的二十大胜利召开。

在特材公司，王学书要求，要常态化加强疫情防控，严防突发疫情风险，加强安全生产，保证各项指标实现首月“开门红”；要重点细致谋划锻压生产线改造升级项目，快速达产达效，增强关键产品核心竞争力；要关爱职工，改善员工工作生活环境，落实好东轻各项惠民政策，打造团结一心奋力拼搏的员工队伍，为东轻高质量发展贡献一份力量。

在技术中心，王学书要求，要严格落实疫情防控制度，坚持常态化防控不放松，紧盯重点领域和重点部位，进一步强化安全生产各项措施，确保节日期间各项工作正常运行；要通过抓好民品新产品开发、科研项目实施等重点工作，紧密结合中铝集团、中铝高端制造和东轻战略规划部署，发挥好考核激励作用，打造梯次合理的人才队伍，推动科技成果转化应用，让科技创新在东轻高质量发展道路上不断赋能。

王学书元旦走访慰问在岗员工



2022：愿你心向阳光，一路生花

时间好快，一年的光阴倏忽间就划过了。

红了樱桃，绿了芭蕉，落了树叶，白了山川，不知不觉，时光就走到了年底岁尾。窗外多少风景忽闪而过，犹如水中倒影，一击而散。不变的是心中始终保持一份温暖，一份美好，一缕阳光，所以行走一路，沿途次第开出一片花海来。

回望2021，走过如梦的年华，绽放似锦。且行且惜，内心丰盈，知足安乐。

2022，愿心向阳光，追寻理想，一路生花，幸福沐香开怀。

“乐观本身就是一种成功。乌云后面依然是灿烂的晴天。”要心怀热爱，要开怀欢笑。微笑是

自信开出的花，坚信只要努力，一切自有结果，便不害怕失败与挫折。微笑是自强结出的果子，每一份力量都为它输送营养，信念是内核，微笑行走自带气场。微笑是伤痛磨出的老茧，一层又一层包裹之下的伪装，一遍又一遍磨炼出的勇气，曾经有多痛，现在笑得就有多坦荡。

将生命中的每一天都过得热气腾腾，充满希望。笑对悠悠过往，岁月沧桑，凝聚人生力量，快乐度过四季。心有一杯明亮，自有一份美好。心在阳光下，便如沐春风中。

2022，带上梦想，带上好心情上路，向着太阳出发，一路歌声，一路欢笑，一路生花！



开篇
有思

太阳吼一吼，地球抖三抖。太阳对人类非常重要，没有太阳，地球上的生命将不复存在。当太阳发生某些变化时，就会影响到人类。有时太阳表面会出现若干块黑斑，看起来好像太阳公公脸上长了黑痣。那这个黑斑是什么东西呢？



在天文学领域，这种黑斑被称作太阳黑子，中国古人对此现象的记载非常丰富，史书上至少出现过100多次太阳黑子的记录。世界上公认的第一次明确的黑子记录是公元前28年，我国汉朝人所观测到的。《汉书·五行志》记载：“成帝河平元年三月乙未，日出黄，有黑气，大如钱，居日中央。”

太阳黑子是太阳表面最容易看到的现象。所谓太阳黑子，本质上就是太阳的光球层表面上的一些低温区域。一个发展成熟的黑子是由中心颜色

暗黑的本影部分和其周围暗黑的半影部分组成。太阳表面温度高达5500℃，而太阳黑子本影区的温度则在4000℃左右。因为存在温度差异，所以就产生了明暗对比，在明亮的光球背景衬托下那块低温区域显得黑。黑子其实并不黑，只是因为它的温度比周围低。

太阳黑子的出现与其自身的磁场变化有关，黑子出现的区域就是太阳表面磁场聚集之地。而一个中等大小的黑子大概和地球的大小差不多，黑子越大，磁场强度也越大。虽然太阳黑子对太阳本身没什么太大影响，但对人类有影响。当



博 采

太阳黑子比较活跃时，该区域会存储很多磁能，产生高能电磁辐射，形成剧烈的太阳风暴。太阳风主要就是高能带电粒子流，这些高能带电粒子如果太剧烈，会影响位于大气层之外的卫星，严重时甚至会损坏卫星上的电子仪器，有时甚至连地面的无线电通信也会受到干扰。

你知道吗

大清灭亡后，清军都去了哪里？

在轰轰烈烈的辛亥革命中，风雨飘摇、腐朽破败的晚清，也终于走到了分崩离析的结局。但是，清军是不敌革命军才不得不宣布投降的，并不是说他们全军覆没战死到了最后一刻。那么，那些剩下的清军人数高达百万，都去了哪里呢？



随着大清的灭亡，当时香港的九龙城寨彻底脱离了任何势力的管辖，变成了一个灰色地带。据说当时的九龙城寨，风气十分不堪；既是贫民窟，又是各种违法犯罪活动的秘密据点。在地下城之中，毒品贸易、非法赌博等活动吸引了当地大量居民参与。而剩下的清军，正是看准了这里人心涣散，于是便趁机占领了这个地方，他们曾多次被驱逐，但是一点效果都没有。

后来，二战结束后，新中国成立了。各地都是焕然一新，除了九龙城寨，仿佛与世隔绝，只沉溺在自己的“黄赌毒”世界里。为此，当地决定重振香港风气，便和英国一起联合打击了这个灰色地带，这支因为清朝解散而出走的“最后的清军”，才终于在1987年彻底解散。

历史
百科

庄园旧梦



摘自网络

1. 睡觉前吃夜宵 睡觉前吃夜宵会给肠胃增加负担，加上吃完夜宵后没有充足的时间进行运动，导致大量的热量堆积在体内，就会让肠胃受到损伤。正如《黄帝内经》中所说：“胃若不和则卧不安。”一旦睡觉前饮食不节制，让肠胃受损，就容易导致失眠。

2. 睡觉前运动 一般来说，睡前进行适量的运动，可以起到助眠的作用，但这个运动最好在21点之前完成。因为若是在睡前1个小时之内进行剧烈的运动，会让大脑皮层神经细胞持续处于兴奋状态中，这种兴奋很难在短时间内消失，会对入睡造成障碍。

四个影响睡眠的坏习惯

3. 睡觉前心情起伏大 人在心情平静的状态下更容易入睡，当一个人情绪激动时，神经会处于高度兴奋的状态，在这样的状态下，不仅入睡比平时困难，还容易降低睡眠质量。

4. 睡觉前过度用脑 到了夜晚，人的思维能力相对于白天会有所下降，此时进行思考的话会更费脑筋，这样一来大脑就会处于过度兴奋的状态中，即使思考完毕，后躺在床上也会辗转反侧、难以入睡。

健康生活

不安。”一旦睡觉前饮食不节制，让肠胃受损，就容易导致失眠。



美食
大全

出版的汉语教科书《朴事通》上，《金瓶梅词话》中有“桃花烧卖”的记述。清朝乾隆年间的竹枝词有“烧麦馄饨列满盘”的说法。李斗《扬州画舫录》、顾禄《桐桥倚棹录》等书中均有烧卖一词的出现。

《清平山堂话本·快嘴李翠莲记》：“烧卖、匾食有何难列了……各样烧麦，大肉烧卖、地菜烧卖、冻菜烧卖、羊肉烧卖、鸡皮烧卖、野鸡烧卖、金钩烧卖、素艾烧麦、芝麻烧麦、梅花烧麦、莲蓬烧麦……”清代无名氏编撰的菜谱

话说烧麦

烧麦（烧卖、苜蓿、稍麦、鬼蓬头）是一种以烫面为皮裹馅上笼蒸熟的小吃，元末初源于北京，形如石榴，洁白晶莹，馅多皮薄，清香可口，民间常作为宴席佳肴。

烧麦在中国土生土长，历史悠久，南北方的烧麦在制作材料、做法等方面有很大差异。在江苏、浙江、广东一带，人们把它叫做烧卖，而在北京、内蒙古等地则将它称为烧麦、稍麦、稍美（北方稍美与南方烧卖不同，以羊肉大葱为主）。

在十四世纪高丽（今朝鲜）

