

澄水报

2013年7月3日

星期三

总第309期

苏澄新准字

021号

内部资料

江苏江阴市城镇供水排水协会
江苏江南水务股份有限公司

主办

热烈庆祝
中国共产党
建党92周年!

江阴市副市长封晓春来公司调研



本报讯 深入基层,了解水情。6月6日上午,江阴市副市长封晓春,公用事业管理局局长陈国君、水务管理处主任黄勇锋一行6人,来到公司展开调研,摸实情、谋实招、求实效,公司领导龚国贤、沙建新、曾武等陪同调研。

首先,封副市长一行来到澄西水厂建设工地,实地视察了取水泵房、平流沉淀池、V型滤池、反冲洗泵房、供水泵房等施工现场,边走边询问每个

生产部位的一些功能和原理,公司领导都一一给予了解说,当得知7月份该水厂一期10万立方米/日净水工程将投入试运行,形成东、西水厂的对照、联网供水,我市日综合供水能力提升至106万立方米,从而进一步理顺和完善区域内的供水体系,大大提高我市供水的安全可靠性时,封副市长表示:江南水务坚持“适度超前”的原则,不断增强供水能力,优化管网结构,提高

水质检测能力,提升水务专业服务水平,切实保障民生需求和供水安全,为江阴经济社会的健康、稳定发展做出了积极贡献。

接着,在延陵路4楼会议室,龚国贤分别就管网建设、水质保障、城乡供水一体化、二次供水、深度处理、农村户表改造、供水服务、企业内部管理等方面的情况,沙建新就水厂运行、澄西水厂建设情况向封副市长一行作了汇报。封副市长指出,多年来,江南水务各项工作卓有成效,已经成为了行业中颇具影响力的水务企业,实现了社会和经济两个效益的“双赢”。在今后的发展中要着重抓好以下几个方面,即1、以安全保供为第一要务,按照我市城市发展总体规划的总体要求,立足民生,着眼长远,做细做优供水规划,有序推进管网建设,巩固提升水质保障水平,有效完善应急预案,增强应对突发事件的处置能力;2、抓紧建设澄西水厂,确保按时投入运行;3、稳步推进城乡供水一体化,先易后难,逐步整合未收购乡镇水厂;4、着力抓好高层住宅小区二次供水的建设和运行管理;5、配合做好备用水源地建设;6、适时建设小湾水厂深度处理项目工程;7、按照因地制宜、轻重缓急的原则,先试点,逐步推进农村户表改造工作,持续提升居民饮用水安全保障水平。

(骆才良 文/摄)

本报讯 6月21日,中国工程院院士李圭白、城市水资源开发利用(北方)国家工程研究中心主任石广济等专家一行5人来公司考察。公司领导龚国贤、曾武等陪同考察。

李圭白院士一行先后实地参观了肖山水厂、供水服务调度中心、水质检测中心,听取了公司关于智能水务项目建设情况的介绍。在12楼会议室内,李院士对公司目前关心的水厂深度处理工艺问题和国际给水处理发展趋势做了指导性分析,对比了多种处理工艺的优缺点。石主任和其他专家都充分肯定了公司的现代化管理模式和理念,对智能水务项目和公司今后的发展方向提出了宝贵的建议。

李院士作为水行业的业

界泰斗和领军人物,对新时代水处理技术的分析具有导向性和前瞻性,公司将积极采纳专家们的建议和意见,结合实际,开拓思路,创新作为,进一步做强做优水务产业。

李圭白院士简介:中国工程院院士,市政工程专家,现任哈尔滨工业大学教授,博士研究生导师,全国高等学校给水排水工程专业指导委员会主任。主要研究方向为给排水处理技术,包括地下水除铁除锰技术、高浊度水处理技术,高锰酸盐饮用水除污染技术、流动电流混凝控制技术等。曾获国家级有突出贡献的中青年专家、全国高校先进科技工作者等荣誉称号,获国家和省部级科技进步奖10余项。

(钱文明/文 田源/摄)



中国工程院院士李圭白一行来公司考察

公司顺利通过无锡市“六五”普法中期考核检查



本报讯 6月17日下午,由无锡市委组织部、政法委、司法局等部门组成的检查组,对公司“六五”普法中期工作进行现场检查和考评。江阴市副市长虞卫才和市组织部、宣传部、政法委、司法局分管领导陪同检查。公司党委书记、董事长龚国贤,总经理沙建新参加此次迎检活动。

首先,龚国贤向检查组一行简要介绍了公司的基本情况。公司董秘朱杰作了关于开展“六五”普法教育活动情况的汇报。同时检查组认真查阅了相关台账资料,对公司提高思想认识,为普法工作凝聚积极力量;坚持依法治企,为企业发展提供法律保障;规范企业运作,为上市公司优化法制环境;丰富活动载体,

为普法教育营造良好氛围等方面的普法工作给予了充分肯定。

随后,无锡市司法局副局长刘益良代表检查组从3个方面进行了总结。(一)是领导重视,目标明确,严格按照上市公司的要求规范运作,依法治企、依法决策、依法管理、依法维权,法治贯穿了企业管理的全过程;(二)是资料齐全,汇报图文并茂,普法宣传载体丰富;(三)是企业培训和普法活动能紧密结合实际业务,形式多样,成效显著。

在下一步工作中,公司将按照检查组的要求,在工作亮点提炼、强化宣传教育、深化公司治理上下功夫,进一步树立法治理念,培养法治思维,自觉做好依法治企工作,使企业法治建设不断取得新成绩,推动“六五”普法工作再上新台阶。

(刘彤/文 张慧/摄)

友好往来

本报讯 6月20日,高密水司副总经理沈鲁军等一行4人,就生产经营管理、乡镇供水管理等议题,来到公司进行考察交流,并参观了供水服务调度中心,公司领导吴耀东及相关部门负责人参加交流活动。(田源)

本报讯 6月20日,济南水司监事会主席杨晓军等一行5人,就供水陈列馆建设等议题,来到公司进行考察交流,并参观了供水服务调度中心,公司领导张亚军及相关部门负责人参加交流活动。(澄水)

本报讯 6月20日,常熟中法水务二次供水部经理龚礼明等一行5人,就二次供水的收费方式、中央监控模式及其设计和技术规范等议题,来到公司进行考察交流,并参观了供水服务调度中心,公司相关部门负责人参加交流活动。(善水)

本期导读

1版 企业要闻

- ◇ 江阴市副市长封晓春来公司调研
- ◇ 中国工程院院士李圭白一行来公司考察
- ◇ 公司顺利通过无锡市“六五”普法中期考核检查
- ◇ 反应迅速 操作规范
- ◇ 公司参加“生命线防护”检验性演习

2版 综合新闻

- ◇ 新桥客服中心正式投入运营
- ◇ 公司举行全员安全生产培训
- ◇ 抓质量抢进度 有序实施室外工程

3版 信息交流

- ◇ 学习安全知识 构建平安企业——图解《安全生产法》

反应迅速 操作规范 公司参加“生命线防护”检验性演习

本报讯 6月18日,由江苏省民防局组织的“生命线防护”检验性演习在江阴举行,作为本次演习的一个重要参演单位,公司高度重视,积极筹备,精心组织,多次进行模拟演练,演习当天,有序操作各个参演项目,有效保障了整个演习活动的顺利完成。

“生命线防护”检验性演习是围绕防空袭作战的全过程,采取上导下演的形式组织实施,重点演练防空袭作战筹划、组织临战疏散、组织重要经济目标防护和消除空袭后果等内容,主要检验人民防空指挥机构的指挥协调能力、重要目标的综合防护能力和人防专业队“防空防灾一体化”的完成任务能力。作为我市重要目标区域,肖山水厂模拟遭遇袭击

时,对供水设施组织防护及救援行动,以维持正常生产运行。肖山水厂、市政工程公司抽调100名精兵强将,分为液氯转移、泵房变形伪装、供水管道抢修3个小组。演习中,各组人员按照预定方案规范作业,液氯转移组使用专业运输车辆,对液氯仓库气瓶进行转移,以防止空隙带来的次生灾害,减少不必要的伤亡;泵房变形伪装组使用表面涂有防红外照相迷彩涂料的伪装网,覆盖供水泵房,干扰敌方信号,防止导弹攻击;遭遇空袭后,我市扬子江路一根主供水管道遭到破坏,公司智能管网调度系统发出警报,市政工程公司专业抢修队立即出发,

奔赴爆管现场,对管道进行抢修,及时恢复供水,保证市民生产生活的正常用水。

在演习中,公司参演人员时刻保持紧张有序的状态,服从命令听指挥,充分体现了水务人反应迅速、操作规范、训练有素的应急处理能力。通过演习,进一步增强了公司员工的民防意识,为非常时期的安全保供积累了宝贵的实战经验。

(夏卫国 白朝辉 澄水 文/摄)



抓质量抢进度 有序实施室外工程

本报讯 为确保澄西水厂的按期投运,6月份,公司相关部门突出重点、通力协作,抓质量、抢进度,全身心投入到了水厂室外工程的施工之中。

澄西水厂室外工程包括道路铺设、雨、污水管网建设,电缆沟、管沟、景观建设和厂外延陵路改造。面对时间紧、任务重、节点多等情况,工程人员坚持施工的持续性、协调性和经济性原则,合理调配人员,优化工期网络图,理清工作路线,有序推进工程建设。

抓进度的同时不忘抓质量,相关人员采取检查核实、试验、测量、巡视、指令文件等方法,对工程质量进行

严格监控。如在道路路基施工质量的控制上,从影响路基压实质量的控制要点着手,施工前经过标准击实试验确定道路最大干密度和最佳含水量;施工过程中控制含水量、灰剂量,做到土粒粉碎到位、掺灰均匀,分层填筑、碾压,全宽填筑、碾压;碾压完成后,立即进行新筑层面养生,现场取样检测,经检测合格进入下一层的填筑。目前,检测结果全部满足设计规范要求。

截至6月底,厂区室外道路已完成素土、灰土的填筑和碎石铺设;雨、污水管网已完成砌筑;电缆沟、管沟已完成砌筑;景观部分已完成景观基础。

(赵德明)

图片新闻

本报讯 为贯彻市委安委会《关于进一步加强安全生产教育培训工作的通知》要求,6月21日,公司组织近300名员工,在14楼会议室开展安全生产全员教育培训活动。

此次的教育培训,公司邀请市安全生产培训中心袁建新主任授课,内容包括安全生产的法律规定、安全管理理念、安全检查的开

展、个人防护用品的正确使用,以及安全生产事故案例分析等。通过培训,进一步提升了员工的安全生产意识,为实现安全生产无事故的目标夯实了基础。

按照江阴市工业企业安全生产全员培训实施方案,公司将在2年时间内,分批次,分阶段完成安全生产全员培训工作。

(夏卫国 文/摄)



本报讯 6月26日,位于新桥镇南园路2号的新桥客服中心正式投入运行,这是今年继华士客服中心后,又一家投入正式运营的标准化营业窗口,标志着公司服务我市城镇化建设加快了步伐。

新成立的新桥客户服务中心现有柜面人员2人,其他工作人员10人,将为新桥辖区内13800多供水用户、60000多供水人口提供包括各类用水报装受理、多渠道水费收缴、全方位用水咨询等专业化的涉水服务。客服中心按照标准化窗口建设的总体要求,设有业务受理区、形象展示区、用户接待区、业务代办区等功能区域,配备了叫号系统、监控系统、液晶电视、LED显示屏等设施;按照公司vis视觉识别系统的标准,统一标识;采取集中发布信息、影像资料和服务满意度实时采集等措施,为用户提供了一个现代、舒适、便捷、整洁的服务环境。

形象更优良、功能更优秀、服务更优质,公司相关部门将进一步抓细节、做精品、促提升,全面完善标准化、智能化营业窗口建设,打造靓丽的服务品牌形象,促进提高企业的美誉度。

(善水 石燕 文/摄)

新桥客服中心正式投入运营



实施管网改造 提升水质水压

本报讯 6月21日,长泾镇花园村花园路DN200管道全线碰通,标志着历时两个月的花园西路工业区自来水管网改造工程的顺利结束,从而有效改善了该区域供水压力偏低的问题,也为即将到来的高峰供水提供了坚实的保障。

长泾镇花园西路片区为企业、商铺集中区域,原来片区自来水管为深井水取水时自行铺设,材质多为水泥管、镀锌管,年代久远,且管道敷设没有经过专业设计,方案不合理,口径偏小。随着该区域社会经济的逐步发展,原有的管网已难以满足居民生产生活的需求,尤其是管道末梢有两个较大的用水企业,用水量逐步增加,在

高峰供水期间,常存在水压不足的现象。

针对这种情况,长泾营业所积极寻求解决方法,在取得公司的大力支持下,决定对该片区实施管网改造,并会同设计所,多次查看现场、分析管道走向、走访用水企业,科学设计新的供水管网图纸,施工人员及时进场施工,废除旧供水管道,结合户表改造,重新加紧铺设新管网。

该工程共改造工业企业用户23户,商业门面用户30户,铺设DN200球墨铸铁管640米, DN200PE管177米, DN150球墨铸铁管186米, DN100PE管198米, DN100以下管道800米,新增消防栓8只。通过改造,不仅全面提升了供水水质水压,而且规范了正常的供用水秩序,受到了用户的一致好评。

(虞建国 文/摄)



被动变主动 上门服务受欢迎

本报讯 近期,祝塘营业所变被动为主动,对辖区内部分由村委代收水费的村级企业,采取由抄收员直接上门抄收服务的方式,不仅有效提高了水费回收率,而且受到了用户的普遍欢迎。

长期以来,祝塘营业所辖区内部分行政村水费由村委代收,但由于相关村委工作繁杂,抄收人员业务不专业,管理不规范,经常导致水费不能按时足额上缴。针对这一问题,该营业所出点子想办法,在深入分析各村用水性质的基础上,发现部分村级企业较多、用水量较大,占到村总用水量的一半以上,大大影响了水费回收率。于是,该所及时与部分村委协商,取得了他们的支持,制定了部分村级企业直接抄收方案。

从5月份开始,该所首先在祝塘北湾村实施试点,抄收员一天之内完成了对该村企业的抄表任务,并及时核对数据,经核对无误后开具发票,至当月下旬,企业水费全部到账。通过对北湾村的成功实践,6月份,该营业所进一步完善和拓展了该项业务,成效显著。

(沈丽新)



本报讯 5月29日,云亭街道党工委书记陈卫东一行来到云亭营业所,莅临指导安全供水工作。

当天,陈卫东在详细询问了供水保障、管理和服务、二次供水运行等情况之后,对云亭营业所长期以来为当地经济发展及民生保障所做出的努力表示了充分的肯定,并表示:供水工作是经济发展的先导,是基础设施的重头,希望云亭营业所一如既往确保安全优质供水,保民生、保稳定、促和谐,为创建“山水云亭 东郊绿城”品牌贡献力量。

(汤明)

本报讯 6月7日,公司营销第一支部组织全体党员观看了“十八大”献礼影片《吴仁宝》。

影片以原华西村党委书记吴仁宝的工作、生活为题材,展示了当代共产党人积极进取的精神风貌及华西村改革发展之路。通过两小时的观影,该支部党员深入学习了模范人物的感人事迹和崇高精神,大家纷纷表示,在今后的工作中,要结合本职工作,对照标杆找差距,真抓实干促提升;牢固树立服务基层、服务发展、服务群众的意识,不断争先创优,促使公司营销服务工作再上新台阶。

(善水)

学习安全知识 构建平安企业

——图解《安全生产法》

安全关系到企业的生存、发展和稳定,是一切工作的基础,更是涉及职工生命安全的大事,安全生产,责任重于泰山,是企业和个人都需要时刻注意的问题。下面列举与我们日常安全工作密切相关的《安全生产法》条例,为企业进一步加强安全管理、提升安全意识提供借鉴。

第一条 生产经营单位必须遵守本法和其他有关安全生产的法律、法规,加强安全生产管理,建立、健全安全生产责任制,完善安全生产条件,确保安全生产。



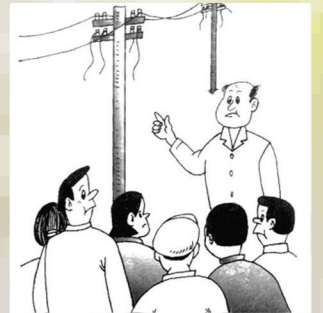
第二条 生产经营单位的从业人员有依法获得安全生产保障的权利,应当依法履行安全生产方面的义务。



第三条 工会依法组织职工参加本单位安全生产工作的民主管理和民主监督,维护职工在安全生产方面的合法权益。



第四条 国务院和地方各级人民政府应当加强对安全生产工作的领导,支持、督促各有关部门依法履行安全生产监督管理职责。县级以上人民政府对安全生产监督管理中存在的重大问题应当及时予以协调、解决。



第五条 国家实行生产安全事故责任追究制度,依照本法和有关法律、法规的规定,追究生产安全事故责任人员的法律责任。



第六条 生产经营单位应当具备本法和其他有关法律、行政法规、国家标准或者行业标准规定的安全生产条件;不具备安全生产条件的,不得从事生产经营活动。



第七条 生产经营单位的主要负责人对本单位安全生产工作负有下列职责:

- (一)建立、健全本单位安全生产责任制;
- (二)组织制定本单位安全生产规章制度和操作规程;
- (三)保证本单位安全生产投入的有效实施;
- (四)督促、检查本单位的安全生产工作,及时消除生产安全事故隐患;
- (五)组织制定并实施本单位的生产安全事故应急救援预案;
- (六)及时、如实报告生产安全事故。



第八条 生产经营单位的主要负责人和安全生产管理人

员必须具有与本单位所从事的生产经营活动相应的安全生产知识和管理能力。

危险物品的生产、经营、储存单位以及矿山、建筑施工单位的负责人和安全生产管理人员,应当由有关主管部门对其安全生产知识和管理能力考核合格后方可任职。

安全生产知识考试

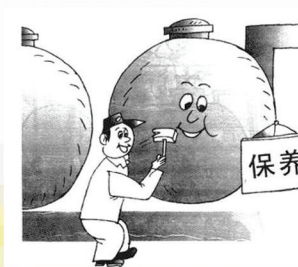


第九条 生产经营单位采用新工艺、新技术、新材料或者使用新设备,必须了解、掌握其安全技术特性,采取有效的安全防护措施,并对从业人员进行专门的安全生产教育和培训。



第十条 安全设备的设计、制造、安装、使用、检测、维修、改造和报废,应当符合国家标准或者行业标准。

生产经营单位必须对安全设备进行经常性维护、保养,并定期检测,保证正常运转。维护、保养、检测应当做好记录,并由有关人员签字。



第十一条 生产经营单位使用的特种设备,以及危险品的容器、运输工具,必须按照国家有关规定,由专业生产单位生产,并经取得专业资质的检测、检验机构检测、检验合格,取得安全使用证或者安全标志,方可投入使用。检测、检验机构对检测、检验结果负责。

涉及生命安全、危险性较大的特种设备的目录由国务院负责特种设备安全监督管理的部门制定,报国务院批准后执行。



第十二条 生产经营单位对重大危险源应当登记建档,进行定期检测、评估、监控,并制定应急预案,告知从业人员和相关人员在紧急情况下应当采取的应急措施。

生产经营单位应当按照国家有关规定将本单位重大危险源及有关安全措施、应急措施报有关地方人民政府负责安全生产监督管理的部门和有关部门备案。



第十三条 生产经营单位的安全生产管理人员应当根据本单位的安全生产特点,对安全生产状况进行经常性检查;对检查中发现的安全问题,应当立即处理;不能处理的,应当及时报告本单位有关负责人。检查及处理情况应当记录在案。



第十四条 生产经营单位发生重大生产安全事故时,单位的主要负责人应当立即组织抢救,并不得在事故调查处理期间擅离职守。



第十五条 从业人员在作业过程中,应当严格遵守本单位的安全生产规章制度和操作规程,服从管理,正确佩戴和使用劳动防护用品。



第十六条 从业人员发现事故隐患或者其他不安全因素,应当立即向现场安全生产管理人员或者本单位负责人报告;接到报告的人员应当及时予以处理。



第十七条 事故调查处理应当按照实事求是、尊重科学的原则,及时、准确地查清事故原因,查明事故性质和责任,总结事故教训,提出整改措施,并对事故责任者提出处理意见。事故调查和处理的具体办法由国务院制定。



电影《吴仁宝》观后感

◎ 沈蒙

最近,我参加观看了十八大献礼影片——《吴仁宝》,近两个小时的观影,让我深受鼓舞,作为江阴人,我为家乡有这么一位好书记而深感骄傲。

作为一名优秀党员、农村干部的杰出代表、社会主义新农村建设的带头人,吴仁宝自担任华西村党组织书记以来,数十年如一日,带领群众艰苦创业,开拓创新,他曾说:“一个人的生命是有限的,共产党员的责任是无限的。”就是在这位有责任感、有担当的书记的带领下,华西不断前行,发展到如今的“天下第一村”。如果说华西村是共同富裕的典范,那么吴仁宝就是优秀共产党员的代表。

吴仁宝同志没有惊天动地的事迹,他的成功是凭着实事求是的精神、吃苦耐劳的作风,一步一个脚印走出来的,正是这种精神,给予我们信心与力量。

他带领的华西工业发展,是从“捐粮食、买磨盘、背石块、盖磨坊”起步的。60年代的吴仁宝,想的是如何发展生产力,搞农副业生产、搞多种经营;70年代的吴仁宝,想的是如何充分利用剩余劳动力,建起小五金加工厂;80年代的吴仁宝,想的是建学校、盖医院,让全村的老百姓不再跑到100多里外去看病。没有带头致富的决心,没有艰

苦创业的动力,没有成就事业的气魄,也不可能建成今天的华西。

老书记有句话让我印象深刻,他说:“当干部的,就得想得吃不下睡不着,老百姓才有盼头。”为了让百姓有盼头,让百姓的生活更富裕,吴仁宝挖空心思,想方设法,带领全体村民来致富。也正是因为他总是设身处地为百姓考虑,为百姓谋福,使得他在群众中受到极高的拥护,当看到村民们高呼:“你们共产党员在前面走,我们在后面一步都不落下。”我深受感动,这才是我们党员的榜样啊!

作为一名共产党员,我们要向吴仁宝老书记学习,把群众利益放在第一位,立党为公,执政为民,对于我自身来讲,虽然在一个平凡的岗位上,但我会以他“难不倒,夸不倒,吓不倒”的“三不倒”原则,作为前进路上的启明星,踏踏实实地工作,干出一番属于自己的事业。

吴仁宝85岁时,曾在报告会上给自己做出这样一个评价:骂我不生气,夸讲不足喜,挫折不泄气,因为我是一名共产党员,所以我要为党为国争一口气。这就是吴仁宝,一个心中充满党性,一心为人民做事的好干部。

一个女人,只有在生儿育女之后才能真正明白做母亲的伟大,才能体会母亲的微笑中包含了多少幸福和满足,母亲的微笑背后又付出了多少艰辛和泪水。

我也是这样一个普通平凡的女人。婚后没多久,我还没从角色转换中反应过来,孩子不期而至,由于孕吐和早期有小产的迹象,前三个月我完全是在床上度过的,身体和心灵受着双重煎熬。虽然难受,但作为母亲的各种细微感受渐渐渗透着我的每根神经,直达四肢百骸,腹中孕育着一个小生命,每每想到这里,我就忍不住要微笑,这是多么奇特的感受。

那些日子,母亲每日陪在我床前,我已出嫁,住在婆家,她就每天骑车过来,陪我聊天,给我做吃的,家务工作统统丢在一边,在她眼里,自己女儿才是最重要的。我们常常回忆以前的事情,母亲总会面带微笑,诉说我小时候的恶行,爬树捕蝉,下河摸鱼……“世界上有一种最美丽的声音,那便是母亲的呼唤。”母亲慈爱的笑容,亲切的嗓音,温暖了我,抚慰我的烦躁的心。



◎ 陶巧英

了我烦躁的心。

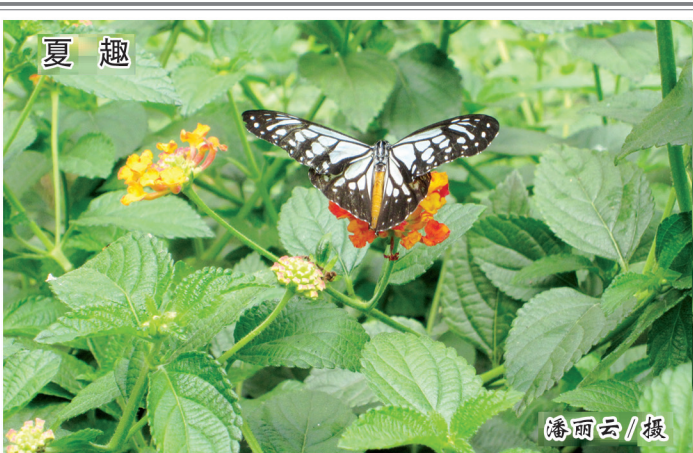
经过精心护理,医生告诉我,胎儿基本稳定,B超结果也很好,我和母亲都很高兴。母亲说孕妇应该多晒太阳,多走动,保持愉快的心情,为了我,母亲临时抱佛脚看了几本育儿书,她说现在养孩子不比以前了,经验已经派不上用场,我能想象多年不碰书本的母亲鼻梁上架着老花镜在台灯下看书的样子,那是多动人的情景。

母亲开始经常骑着小电驴带我去玩,我感觉母女俩从未如此亲近过,她对我从小严厉,长大后爱命令我什

么该做什么不该做,我顶嘴反抗冲撞她,我们之间矛盾重重,我已经很久没有对她笑过,也很久没有看到她的笑容。怀孕之后,让我有机会和时间静心体会母亲对我的关爱和付出,我也从一个母亲的角度去思考我们之间的关系,便豁然开朗了。最近我们常常相视而笑,温馨的感觉流淌着,我发现母亲的皱纹变少了,年轻了很多。

我和母亲更加亲近了,即使上街买一样小东西,也要互相报告,组织计划,相携而至。微小的事情,由于心灵的贴近,顿时变得生动趣致起来,两个母亲两个孩子,母亲微笑着跟我聊天,我温柔地对腹中的宝宝说话,阳光下,树荫间,街道上,都留下了我们幸福的笑声。

孩子出生后,我很辛苦,晚上睡不好觉,母亲看我这样,常常要求让宝宝跟她或者婆婆睡,我们也曾经尝试过,但发现宝宝不在身边的时候我反而睡不着,母亲笑我迂,我说母亲的胸怀是由爱构成的,我享受着宝宝酣睡的样子,听着她的呼吸声,常常幸福地傻笑。(下转2、3版中缝)



澄水园

三坊七巷

◎ 雨后彩虹

向大家推荐一处三日短途出游的好去处,福州的三坊七巷。

三坊七巷是福州最有名的历史文化街区,是南后街两旁从北到南依次排列的十条坊巷的简称,向西三片称“坊”,向东七条称“巷”,自北而南依次为:“三坊”:衣锦坊、文儒坊、光禄坊;“七巷”:杨桥巷、郎官巷、安民巷、黄巷、塔巷、官巷、吉庇巷。三坊七巷始建于唐,现在应该是修复后的样子了。

三坊七巷有很多小吃,而我又是喜欢小吃的,事先我们做好了功课,知道有哪些有名的小吃,所以每看到一处店名或者小吃名与我们的功课中相符,就进去尝尝,每次吃很少一点,这样才能留出肚皮来吃其他的小吃。印象最深的还是永和鱼丸,其他的名锅边糊、同利肉燕等,也是很多食客的最爱。

相对于火爆的旅游景点,南后街上的游人并不算很多,这也是我们考虑来福州的原因,不必在假期挤进人堆里面,随着人流东奔西走,而是可以有更多的空间,更多的时间去享受三天的闲暇时光。街上看不见挥舞着旗子的导游,以及导游身后乱糟糟的旅游团队,更多的是像我们这样的家庭式游人,或

者在福州上学的大学生恋人,三三两两地,在三坊七巷里随意游荡。

街巷里铺着整齐的石板,街道平整、干净、湿润,给人精致的感觉。虽然在福州的三天都是阴雨,但雨中的景致却也别有韵味,黛色屋顶、青砖外墙、圆弧山墙,视线所至,温润清新。

在衣锦坊的水榭戏台,我们偶遇了一场十番音乐演奏。水榭戏台所在宅院始建明万历年间,原为乡绅宅第,清代为嘉庆进士郑鹏程居宅,建筑精美,布局巧妙,水榭戏台为院内的一重要建筑,建于水池之上,可作戏台之用。十番音乐是福州和闽西客家流传的一种器乐演奏曲,进行表演的是一支由中老年人组成的乐队,台下观者寥寥,演奏者穿着民族服装,个个神清气爽,演奏一丝不苟,我们在那里驻足良久,为他们鼓掌,台上台下,眼神交流,点头微笑。

三坊七巷适合午后的微雨,适合傍晚的轻风,适合长廊中的小憩,适合窄巷中的漫步。在那里,街巷中流淌的是闲适与宁静,空气中飘荡的是鲜花的芬芳,在那里,抛开生活的烦恼,远离工作的繁芜,很好。

采桑甚

◎ 徐雪燕

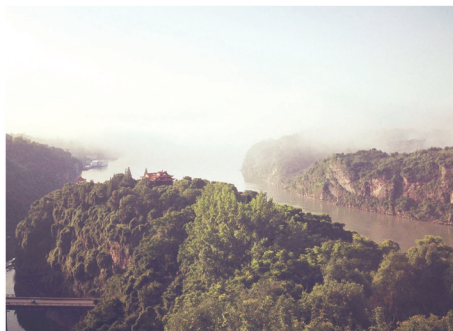
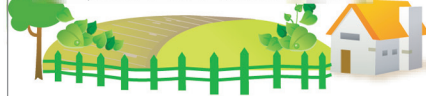
6月2日,作为给儿子的“六·一”节礼物,我们带着他来到句容农家乐采桑甚。

进入桑园,首先映入眼帘的就是一大排浓密碧绿的桑树林,散发着勃勃的生机,绿得发亮的桑叶使出浑身解数,向着阳光,努力伸展着。“哇!”看着眼前的美景,儿子不由发出惊叹,转眼便钻进了桑树丛中。

而我的思绪也不由地随着这绿油油的桑田,飞回了小时候,那时,为了饱口福,和小伙伴们不知要绕过多少泥泞的小路,才能来到邻村养蚕人的桑园,看着那一串串紫色的小葡萄似的桑果,晶莹剔透,压得枝条垂下了头,我们这些馋嘴的孩子早已抑制不住心中的喜悦,“大开杀戒”,饱餐一顿,全然不顾弄花的小脸和沾染的衣衫可能回去受到的责罚,尽情享受童年的欢乐时光。

“妈妈,妈妈,你在哪?”儿子的叫声把我的思绪一下拉了回来。此时,眼前站了一个手里拎着战利品,衣襟前、嘴角边、手心里全是紫黑色的小家伙,这小家伙还调皮地用手抹脸,结果越抹越糟糕,“妈妈,我好看吗?”唉,实在拿他没办法,幸好果农告诉我们,摘几颗没熟的桑果涂在皮肤染紫的地方,可以起到去色的作用,但衣服上的却无能为力了。

采完桑甚,我们还参观了桑甚酿酒厂,品尝了涩中带甜的桑甚酒。



烟波浩渺 李慧/摄



杨震拒金

东汉时,杨震在赴任途中经过昌邑时,昌邑县令王密山来拜访他,并怀金十斤相赠。杨震说:“故人知君,君不知故人,何也?”王密

没听明白杨震的责备之意,说:“天黑,无人知晓。”杨震说:“天知,神知,你知,我知,何谓无知?”王密这才明白过来,大感惭愧,快快而去。

祝福七月份生日的员工

高立	吴庆伟	程强	张莉	龚鸣	袁国
陈涛	魏红梅	黄成名	夏晓炯	马细	丁岳英
刘文伟	徐品良	白朝晖	曹忠	胡国华	徐建秋
陈小栋	陆士忠	朱静	沈凤芝	曹红	陆建华
沙芸	汤国平	杨静	宋立人	徐满荣	丁伯荣
王虹	高琴亚	俞波	徐满荣	丁伯荣	单妹
王新海	周丽红	蒋华仁	徐满荣	丁伯荣	单妹
徐刚	张立	唐士良	姚如忠	张一新	张玲红
朱燕	吴国平	唐银华	张一新	陈勇	章小华
龚平	张小荣	缪琪	陆凤祥	章小华	章小华
孙一甫	陈巍	王红梅	周栋连	章小华	章小华
钱庆丰	王剑宏	李克宇	赵春	章小华	章小华
张凌婧	范军	陆文卿	吴建生	章小华	章小华
李敏娟	李惠	朱敏君	马雅	章小华	章小华

护肤品不需要太复杂

近日,中国医师协会皮肤科医师分会对近4万网民展开了“国人皮肤状况大型网络调查”,结果显示,只有14.2%的人拥有健康的皮肤,而当面对各类皮肤问题时,有42.25%的人选择自行用药或护肤品。滥用护肤品、护理过度是造成皮肤问题的原因之一。其实,一般人只需要三类护肤品,做好这些基础护理,变黑、长皱纹等皮肤问题都可以得到预防或解决。

第一类:清洁

清洁是保证皮肤细嫩光滑的第一步。选择洁面产品时要根据肤质来定,油性皮肤可用清洁力稍好的;干性或者敏感皮肤就应该选用温和不刺激的,即PH值在5.0~6.5间,微酸性,洗后没有红肿、刺痛、干燥或脱屑等现象;如果长痘痘,可选择有一定消炎效果、不含刺激性成分的产品,否则会加重病情。有些人喜欢用深层洁面产品,认为这样洗得更干净,其实,过度清洁反而会破坏皮肤表面的保护膜,让皮肤暴露在风吹日晒下,加速老化。同时过度清洁还会刺激皮肤分泌更多油脂,这也是长痘痘的根源。

第二类:补水

皱纹、粗糙、斑点都和皮肤缺水密切相关。只要给皮肤补够充足的水,就可以调节皮肤的pH值,维持皮脂膜的稳定。此外,不要忽略了夜间的补水,睡觉时皮肤毛孔张开,此时做好保湿,其中的补水成分和营养物质可以得到充分的吸收。平时可以多喝些凉开水,其分子间隙与人体细胞内的水分子结构最接近,容易渗透到皮肤组织内部,补充水分。

第三类:防晒

紫外线是皮肤老化的元凶,它会使皮肤变得粗(下转2,3版中缝)

母亲的微笑

◎陶巧英

(上接第4版)宝宝第一声妈妈,第一次奶声奶气地对我说“爱你”,我开心地流泪,但脸上却挂着笑容。我想起我考取大学时,母亲喜极而泣的样子,想起我出嫁时,她一边兴高采烈地送我出门一边流泪的样子,全世界的母亲都是相似的,那么纯真,那么充盈。

曾经问母亲,什么时候觉得幸福,母亲说看你们好,我就开心了。父母的付出都是无私的,爱是世间最伟大的力量,是世间最深沉的感情。“谁言寸草心,报得三春晖”,母爱不需要我们的回报,但母亲需要我们的关怀,珍惜母亲吧,去好好体会这份无私的爱。

护肤品不需要太复杂

(上接1,4版中缝)糙,导致色素沉着、毛细血管扩张。外出前应涂抹PA++(表示可以延长肌肤晒黑时间4~8倍)以上的防晒霜;夏季紫外线相对强烈,推荐涂抹SPF(防晒指数)大于30的防晒霜,冬季可选择SPF10~15的;如果去户外游泳,需选择防水型防晒霜。选择防晒霜前需要做一次皮肤测试,即在手臂内侧涂抹少量,确认不过敏再大面积使用。油性肌肤应选择渗透力较强的水性防晒用品,干性肌肤应选择霜状的,中性皮肤可选择乳液状的。此外,要避免在10点~15点日照最强时在室外活动,外出时要穿长袖上衣及长裤等。



本报编辑部地址:

江苏江阴市长江路
141-143号