铝城名家新作 纪世增

元旦感怀

在党的十七大光辉里，
在嫦娥奔月的喜悦中，
我们迎来了新的元旦。
它背负着史诗般的成就，
它前瞻着更加壮丽的画卷。
一桩桩啊，一件件，
多惊人啊，多震撼！

二〇〇七年——
历史将浓笔重彩地载入史册，
党的十七大谱写了雄浑高亢的诗篇。
中国特色社会主义伟大旗帜高高举起，
中国特色社会主义道路越走越宽，
中国特色社会主义理论体系光彩夺目，
科学发展观光芒四射般耀眼。
党中央新领导集体更加朝气蓬勃，
中国人民又有了新的领班。
年轻干才大批涌入了中央委员会，
极大地打破了论资排辈的羁绊。
假如龚自珍再现当世，
必将收回他“不拘一格降人才”的呼唤。
十七大的蓝图如此宏伟绚丽，
它把全面小康更近地拉到了我们面前。

二〇〇七年——
嫦娥号飞船经过三十八万公里的宇宙飞行，
已经成功地围绕月球旋转。
它还把新的喜讯带给我们，
拍回了中华民族史上第一张清晰的照片。
它把神州大地流传了世世代代的神话，
变成了活生生的现实，
圆了炎黄子孙五千年的梦幻。
两个嫦娥已在广寒宫相聚，
伴着吴刚满含热泪的笑脸。
这是历史和现实的交融，
这是古老同当今的结缘。
荣耀和自豪取代了贫弱和屈辱，
中国人民已经走在世界民族发展的前面。

二〇〇七年——
在经济全球化的大潮中，
我国经济又跨越到新的峰端。
在几年间超越意、法、英欧洲三强之后，
又把欧盟老大强国甩在了后边。
看，北京宏伟壮观的奥运场馆，
看，座座城市街衢开阔高楼接天。
看，新农村建设正如火如荼，
看，广大农民重新露出了开心的颜面。
看，中国人在全球各地投资、并购，
看，中国人正兴建遍布世界的工厂、矿山。
看，汉语已成为全球热门语种，
看，全世界二百多个高等学府建起了孔子学院。

二〇〇七年——
关注民生已成为社会关注话题，
改善民生已成为党和国家工作的重点。
弱势群体、退休人员受到特殊关照，
为民办事、为民解困、为民谋利，
正成为各级干部自觉的实践。
从中央到地方，从社区到庭院，
到处是构建和谐社会的呼声，
到处有关注民生的事迹出现。

惊回着啊，心激动，
激动的心啊，想联翩。
多少朝啊，多少代，
多少世啊，多少年，
从秦皇汉武到唐宗宋祖，
从贞观之治到盛世康乾，
中华民族何时有过当今的自豪与骄傲，
炎黄子孙何时有过当今这样飞速的发展。
从英伦三岛到北美大陆，
从地中海到东京湾，
到处都有瞪目结舌的惶恐，
到处都有无可奈何的哀叹。
从安第斯到好望角，
从金字塔到眉公河畔，
到处都是钦佩的目光，
到处都是翘指的赞叹。

回过头啊，向前瞻，
元旦前面更斑斓。
二〇〇八景更好，
二〇〇八花更艳。
奥运圣火将在北京升腾，
全球健儿将聚会首都体坛。
几十亿人的目光将投向神州大地，
华夏泱泱大国的形象将进一步展现。
我们终赢得尊严与荣耀，
实现中华儿女一百多年的夙愿。
我们的神州号飞船，
将载着更多的宇航员上天。
他们要在舱外进行太空行走，
为我国太空站发射进行训练。
…… ……
更多的激动、更大的振奋在迎接我们，
我们无法再用数字把未来清点。

还有一桩令铝城儿女高兴的大事，
新一年我们要迎来建厂五十周年。
我们将重温老一代艰苦奋战的岁月，
我们要把创业的艰辛历程盘点。
我们将欢庆半个世纪的辉煌业绩，
我们将向新的困难和风险挑战。
我们将乘风破浪疾行前进，
誓把铝业航母驶向胜利的彼岸。

啊，我们不只是对未来有乐观的展望，
我们还要信心百倍地发出预言：
新的一年我们必将攀上新的高峰，
在中华民族伟大复兴中写出更加豪放的章篇；
五星红旗将在全世界人民心中高扬，
中国龙将在浩瀚的宇空腾飞得更高更远。

金色的秋天 张 峰 摄影

铝城风景 韦笑玲

和谐畅想曲

春天，春风，永远是人们歌咏的主题。

2007 年，对我们来说，四季都是春天，每天都有春天的温馨和煦。和谐的旋律在单位回旋，和谐让每个员工的脸上都洋溢着笑容。

回首，2007 年留下了我们和谐奋进的足迹，留下了我们齐心谱写的和谐畅想曲。

丰硕的成果在岁月枝头飘香，豪情在我们心中激荡。截至 12 月 31 日，2007 年我们水电厂供电车间共完成供电量 21 亿千瓦时，完成年计划的 108%；自发电量完成 3.17 亿千瓦时，完成年计划的 111.1%；外供电功率因数累计达到 94%；电解电流波动合格率为 100%。总供电量完成三档指标。

如果说那一根根银色的供电线路是乐器的琴弦，那么，我们车间的领导、我们车间的员工在这琴弦上奏响了和谐的欢歌。我们车间担负着中铝郑州企业生产生活的高压供配电任务，下辖 1 个总降配电所、1 个 220 千伏变电站、6 个配电所和 1 个大功率整流系统，有 800 多台支路开关、上千个刀闸，还有 120 多公里长的电缆线路和 80 公里的架空线路。

倒闸操作，开关检修，线路巡视，保障安全供电，每天忙碌而充实。我们用敬业的心，用勤劳的手，让每个平凡的日子都有不平凡的歌。

我们知道，我们劳动的汗水汇入了企业发展的洪流，我们奋斗的足音成为企业前进中激昂旋律。

2007 年我们共实现操作 2800 多次准确无误，检修开关线路 1500 多台次无瑕疵，为安全供电提供了可靠的保证。

金秋用丰收回赠耕耘者，企业用光荣奖励劳动者。我们付出的智慧增添了企业的光彩，我们滴落的汗水浇灌出岁月美丽的花朵。几年来，我们车间动力二班被评为河南省质量信得过班组，总降运行班组多次被评为分公司级优秀班组，供电车间连续 5 年获得分公司级五一劳动奖章，车间党支部连续 5 年被评为公司级先进党支部。这美丽的光荣之花啊，是我们每个人的骄傲。

2008 年，我们在春风中起航，春风浩荡风采无限，新的岁月新的征程，我们继续谱写和谐畅想的新篇章！

铝城诗苑 许世勇

迎 新 年

大声朗笑的爆竹
迎来了 新一年
新一天的开始

晨曦 在冥冥中
睁开眼睛
看着起始的新纪元
露出了甜美的笑意

带着墨香的早报
提前送来了春的消息
奔月的嫦娥
仍旧高兴地 唱着
东方红的乐曲

大地 沸腾了
田野间 嬉戏的禾苗
伸展着萌发的新绿
池塘边 逐水玩耍的鸭子
将柳树扑泼成丝绦碧玉

工厂里 岗位上
工作着的人们
擦拭着如新的机器
把刚出的产品
连同新年的问候
一起包装传递

校园里 洋溢着春潮
朗朗的书声
漫出窗口 将理想与新年
一同化为放飞的鸽哨

大街 小巷中
穿着一新的老人孩子
亲昵地沟通着
快乐逗人的话语

一元复始 万象更新
新的一年 新的希翼

健康园地 杨凤梅

冬 泳 漫 谈

室外，寒风呼啸。冬泳是冬天作为一种锻炼手段在室外进行的游泳，是冷水锻炼的最高阶段，也是一种增进健康、锻炼意志和考验毅力的运动。1995 年 1 月中国游泳协会冬泳委员会建立，冬泳的团体会员在 7 年中由原来 50 个单位增加到 140 个，翻了一番还多。现在北自三江平原，东到大海，南至珠江、长江和邕江等地的城市和农村，都有冬泳爱好者常年坚持冬泳。在北京，每年新年至春节期间都要举办冬泳表演，参加者最多时达 500 多人。

2008 年的第一天，也是奥运年的第一天，来自上街区各条战线的三十余名冬泳爱好者汇聚在唯特俱乐部的游泳馆，以实际行动支持奥运。 刘文东 摄影报道

冬泳的最大好处是能增强心血管的功能。冬泳的冷应激可使人体血管先收缩后扩张，这一张一弛的血管运动保持了血管的弹性，被称为“血管体操”，可以防止和延缓动脉粥样硬化的发生与发展。研究证明，冬泳运动人员血中高密度脂蛋白都有不同程度的升高，而低密度脂蛋白则有所降低，从而则遏制了动脉粥样硬化斑块的形成。因此，冬泳有利于防治心血管疾病，在常年坚持冬泳锻炼的人中，患动脉硬化、高血压之类的人极其罕见。冬泳的冷应激还可以调整中枢神经系统的兴奋和抑制的平衡，有利于植物神经系统的功能改善。一些患有植物神经功能紊乱的患者，通过冬泳而痊愈的事例不少。自由基是人体代谢过程所产生的一种有害物质，被称为“人体垃圾”。SOD 是清除人体内自由基的克星。有人对冬泳者的 SOD 含量进行检测，发现冬泳者血中 SOD 含量均高于正常人。因此，长期坚持冬泳耐寒锻炼对防病、抗衰和延年益寿意义深远。

冬泳虽然好处多多，但也并非人人皆宜。研究证明，有三种人群不适合冬泳：16 岁以下的少年和 70 岁以上的老年人由于身体状况特殊，不适合冬泳；精神不健全的患者由于缺乏自控能力不适合冬泳；另外，经医生检查，患有严重器质性疾病如心脏病、冠心病、肺结核、肝炎、胃病以及呼吸道疾病的人也不适合冬泳。但不适合不等于绝对禁止，目前，在全国冬泳会员中有 8 岁的小姑娘，也有 80 岁以上的老人，他们也都从冬泳中受益匪浅。

中铝郑州企业文联
文学协会召开工作会议

本报讯 （记者 周玉梅）2007 年 12 月 18 日，中铝郑州企业文联文学协会召开了工作会议。会议由文学协会副主席、秘书长马三朝主持。矿业分公司副总经理、文学协会主席张本岩作协会工作报告，部署 2008 年文学协会的各项工作，针对健全文学协会组织，举办培训班，进行文学交流采风活动，全面提高文学协会会员素质及围绕奥运会和 50 年厂庆等系列活动开展工作，作了具体安排，提出了具体要求。他说，文学协会将尽力创造条件，为大家提供支持和帮助，希望围绕企业中心工作，多开展活动，多出成果。公司工会主席、中铝郑州企业文联主席纪行参加会议并讲了话，他在讲话中对文学协会 2008 年的工作提出了三点要求和希望：一、有高水平的纯文学性作品，展示企业深厚的文化底蕴。二、有与企业密切相关的作品，反映企业精神、职(员)工情操，为企业又好又快发展营造浓厚的文化氛围。三、为 50 年厂庆出一个好剧本。

文学协会副主席、艺术指导、副秘书长参加了会议。

中铝郑州企业职(员)工
参加上街区元旦长跑活动

本报讯 （通讯员 邢红伟）2007 年 12 月 31 日，上街区万人长跑活动在好利来广场鸣枪，来自上街区各直属单位、学校和中铝郑州企业的职(员)工参加了本次活动。中铝郑州企业 17 家单位的 800 多名职(员)工，排着整齐的队伍，冒着凛冽的寒风，喊着整齐的口号，个个精神抖擞，意气风发，成为激励全区人民以健康、奋进的姿态迎接新年、迎接 2008 年北京奥运会到来的一道亮丽的全民健身风景线。

长城铝举办书画作品邀请展

本报讯 （实习生 李 勇 王 艳）2007 年 12 月 10 日至 20 日，由公司工会主办、企业文化发展中心和老年书画研究会协办的“迎新年巩义市离退休职工书画作品邀请展”在长城铝文化宫三楼展室举行。此次活动共展出作品 70 余幅，其中绘画作品 23 幅、书法作品 53 幅。

红枫叶艺术团再获殊荣

本报讯 （通讯员 姜新文）近日，在由河南省政府、文化厅举办的“2007 年河南省‘群星奖’舞蹈类优秀作品”选拔、评比中，红枫叶艺术团演出的节目以积极健康的主题、舒展优美的舞姿一举荣获“中老年舞蹈类金奖”。这也是红枫叶艺术团在 2004 年首次获得“群星奖”后，再次获得的政府大奖。

氧化铝一厂
“和谐杯”摄影大赛获奖作品揭晓

本报讯 （通讯员 刘志红）2007 年 12 月 29 日，氧化铝一厂 2007 年度“和谐杯”摄影大赛获奖作品揭晓。

这次比赛共收到 160 余幅参赛作品。对第一轮初选出的 71 幅摄影作品，氧化铝一厂邀请《中国长城铝业报》资深摄影记者孟友光等参加了评选。《齐心协力保生产》等 5 幅照片获得一等奖，另有 9 幅照片获得二等奖，16 幅照片获得三等奖。

运输部企业文化画册编制完毕

本报讯 （通讯员 禹 露）2007 年 12 月 19 日，800 册崭新的企业文化画册运达运输部，标志着历时 5 个月之久的运输部企业文化画册编制工作圆满结束。

新编制的运输部企业文化画册分概述、特色文化、文化创建 3 大部分，共 64 页，涵盖了安全、质量、成本、廉洁等方面的内容，突出了“一句话岗位规范”、“标准化作业口诀”、“安全亲情寄语”等运输部在企业文化建设方面的特色工作，全面展示了运输部几年来三个文明建设工作取得的丰硕成果。

长城铝技校举行新年师生联欢会

本报讯 （通讯员 杜新立）2007 年 12 月 28 日下午，长城铝技校礼堂喜气洋洋，师生们欢聚一堂庆贺新年的到来。

舞台上，优美的歌曲，幽默的相声，激情四放的舞蹈，还有教师们的武术表演，伴着快乐的笑声，组成了技校 2008 年的快乐风景。

新年联欢会，丰富了师生校园生活，陶冶了师生团结向上的情操，增进了师生友谊，为建设和谐校园作出了积极贡献。

文化高速路

▲2007 年 12 月 29 日，企业文化发展中心为 06 小学学生放映了电影《宝葫芦的故事》。 （杨凤梅）

▲2007 年 12 月 28 日，氧化铝一厂汽车队组织员工到艺术宫观看了新年音乐会。 （刘 华）

▲2007 年 12 月 26 日，水电厂供电车间总降班组举办了迎新春茶话会。 （邹艳华 韦笑玲）

▲去年 12 月 25 日，氧化铝二厂管道化车间利用工余时间举办了“辞旧迎新”卡拉 OK 歌咏比赛。 （宋志强 朱 琳）

▲元旦前夕，后勤服务管理中心幼儿园举行了跳绳比赛。 （屈 波）

▲元旦前夕，氧化铝一厂技术监督站组织员工开展了丰富多彩的“迎新春”文体活动。 （马 君）

▲元旦前夕，氧化铝一厂管道化车间更新了宣传园地内容，号召员工新的一年再接再厉，为企业再作新的贡献。 （安爱峰）

▲近日，热力厂检修车间党支部积极组织人员排演节目，准备参加由厂部举办的文艺会演。 （刘云峰）

▲近日，氧化铝一厂八车间组织女工开展了“五个一”读书活动座谈会。 （王丽娜）

本报地址：郑州市上街区 批准机关：国家新闻出版署 广告许可证：郑工商 026 号 印刷单位：开发公司印刷厂 邮编：450041 发行：全国各地 赠阅 电话：总编室 67296432 编辑部 67296339 记者部 67296261 广告部 67296200 传真：67296432