公, 自然应当愤愤不平, 这怎

有位连续多年被评为各

级劳模的老职

工,工作20多

年,对工作认真

负责,对同志热

情诚恳, 虽然家

无长物, 却多次

捐助社会公益事

业。当有人问他

这样做感到快乐

吗?他一笑,说,

我没有感到不快

乐, 我觉得挺好!

他整天的确笑呵

有个很有才

呵的,看不到一

气的中年妇女,

机关调整时被调

整下来,接着又

点儿忧戚。

她惋惜,她却始终笑笑的。有

朋友问她已经这样了, 还有什

么值得高兴?她说,人家调整

这才是真正懂得快乐真

美国著名医学博士弗勒

是生命还属于我……

谛的人。

么可能快乐得起来?

快乐是一种心境,是一个 滴小事吹得天高地厚。有无穷 | 人对生活本质充分认知后,面 大的才能和天高地厚的功绩, 对现实的一种坦然。只有心地 却没有得到应有的回报. 是社 坦然的人才可能拥有真正的 会的不公! 既然认为社会不 快乐。

终日蝇营狗苟于算计别 人的人, 很难懂得什么叫快

乐。他可能会得到 片刻的欢喜, 比如 算计别人成功了, 但这种快乐就象儿 童手中的肥皂水, 尽管能吹出一些五 光十色的泡泡,却 经不得一点风和

一心想得到点 什么的人,对快乐 的理解非常片面。 他们遇事拿不起, 放不下。在他付出 一点之后, 便总想 得到很大的回报, 如果回报低于期望 值, 就感觉自己吃

□文/曾茂辉 了天大的亏。有时 甚至连一点都不想付出, 却总 在上楼时摔断了腿。不少人为 想着会有奇迹出现,"贵人"提 携。这种人终日盘算, 殚精竭 虑,脑子自然难得快乐。

老抱怨社会不公的人,可 我说明我不称职,这是应该 能永远都找不到快乐。因为这 的;至于腿尽管摔成这样,但 种人太看重自己, 他会把自己 些许才能放在显微镜下, 放到 无穷大, 也敢把自己所做的点

常言道:大步走走,精神抖 步,散其气以输于食,步则 擞。此话当真! 古语说:"流水不 磨胃而易消化"。对于老年 腐,户枢不蠹。"中医认为,人体 体弱、脾胃功能差的人来 的气血有如流水一样,只有保 说,饭后走走尤其值得提 持有序的流动状态,才能焕发 倡。 生命的活力。

清代医家曹慈山在养生专 先生研究证明:每天大步行 著《老老恒言》中认为:"大步走 走十分钟,不但对健康大有

走能养成 神"。此是指 神情自若, 形体舒展, 眼观白云蓝 天,身沐阳 光清风,置 日常烦恼困

扰于不顾,得意而忘形,优哉 裨益,还能使消沉的意志一扫 10 分钟为 1000-1500 米为 筋,步则筋舒而肢体健"。大步 走走运动量虽然不大,但只要 持之以恒,则能使筋骨强健、 经络气血调畅。再者,能活动 胃促消化。《老老恒言》中说:

游哉。另外,大步走走能舒筋 而光。他指出:"起初,一些人 佳,老年人、体弱者可略放慢。 健体。《老老恒言》中说:"步主 对这种简便而有效的方法持 总之,要根据个人情况因人而 犹如转动的泵,能把血液推送 "饭后食物停胃,必缓行数百 回心脏,促进血液循环,有利

怀疑态度,但照着做的人事后 宜,以不疲劳为度。 均表示,疲劳顿消,身心畅 快。"从人体的血液循环系统 来讲,人在行走时,肌肉系统

□文/永平

局限性和副作用,人们 已逐渐认识到,新世纪 的美容业将会发生一 次彻底的革命。一些 国外权威美容机构提 出了保持青春活力的 自然美容的新概念。 空气营养美容

一些国外有见地的美容专家,植物学 家根据植物光合作用、会呼吸的原理,培 植出许多会放出营养的物质。这些物质包 含着富氧离子激发皮肤细胞活力的"酶" 和保湿因子等。将一定量的植物放入一个 密闭的"花棚"里,只要保持适当的温度和 湿度,控制好时间让植物释放出营养浓 度, 当浓度达到要求时, 美容者就可以进 入"花棚",一边欣赏花草植物,一边自然 地进行美容。

聊天美容



□文/徐家林

目前,在一些西方国家里,已出现了 一种以专门逗人笑来美容的场所。我国也 早就有"笑一笑,十年少"的俗语。人们通 过聊天、说笑来缓解内心的紧张与压力, 使面部肌肉得到自然松弛, 促进血液循 环,加速细胞的活力,防止皱纹出现,产生 意想不到的美容效果。 音乐美容

音乐是一副天然的美容良药——这 已是美容专家、心理学家、生理学家和音 乐工作者达成的共识。许多国家的美容医

学研究机构已经在古典乐曲和现代乐曲

中,选出220首具有美 容功效及健康功能的乐 曲,准备制成美容录音 带、CD 盘和 VCD 光 盘。这样人们就可以在 欣赏音乐的同时,完成 一次高质量的美容。

心理美容

就连世纪著名的化 妆品牌"美宝莲"也打出了"美来自内心" 这样的广告词,可见心理美容的重要了。 心理美容的目的就是通过疏导与暗示,使 人的心情愉快,精神饱满,脏腑运行机制 顺畅,气血运行顺畅,促进血液循环,激活 面部和全身肌肉细胞的代谢,使面容富有 光泽和弹性。如今,国外已有相当数量的 心理美容院,人们美容时,在与心理美容 师的对话过程中,就能得到一次最好的美

这种全新的自然美容之风将是美容 业一次彻底的革命。

新版人民币 20 元 ⑤隐形面额数 **养** 5, 采用了目前世界十字:正面右上方有

分先进的印刷工艺和防一装饰图案,将票 大灰 伪技术,具有以下"八大 面置于与眼睛接近

①固定花卉水印: 光源作平面旋转 45

②红、蓝彩色纤维: 字:正面右侧和下

迎光透视,可见立体感 到面额"20"字样。

在票面上,可看到纸张 方及背面图案中,

中有随机分布的红色和 多处印有胶印缩微

采用手工雕刻凹版印刷 用雕刻凹版印刷,

工艺,形象逼真、传神、用手指触摸有明显

③安全线:迎光观样。

⑤隐形面额数

平行的位置,面对

度或90度角,可看

文字 "RMB20"字

制:中国人民银行

④手工雕刻头像: 行名、面额数字、盲 **大** 

凹凸感。

⑦雕刻凹版印

文面额标记等均采 券

⑥胶印缩微文

新版人民币 20 元

位于正面左侧空白处,

察,钞票纸左侧有一条

正面主景毛泽东头像,

凹凸感强, 易于识别。

明暗相间的安全线。

公众防伪特征":

很强的荷花水印。

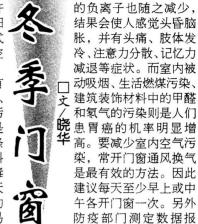
蓝色纤维。

如今,随着人们生 活水平的不断提高,许 多家庭都搞了封闭阳 台,安装了冷暖两用式 空调,却忽视了室内空 气的新鲜与流通。

室内空气污染有 吸烟污染、呼吸污染、 花草污染、燃料煤气污 染、消费污染 (特别是 化妆品、清洁剂、洗涤 剂的污染)、建筑材料 污染等,其中细菌病毒 污染最为有害。在冬天 长时间的关闭门窗的 室内,各种污染源不易 挥发,人在其中生活,

呼出的二 氧化碳会 越积越 多,同时,

民



华高。要减少室内空气污 染,常开门窗通风换气 是最有效的方法。因此 建议每天至少早上或中 午各开门窗一次。另外 防疫部门测定数据报 道,开窗10分钟,就能 把一间 80

被称之为"空气维生素"



分为黑色。

平方米的房 间里的空气 换一遍。

⑧双色横号码:正面采用双 色横号(两位冠字、八位号码)印 刷,号码左半部分为红色,右半部

此外,该新版人民币券在凹 印技术、缩微文字、接线印刷、油 墨图案、荧光纤维、磁性号码、纸 张等方面还设置有七项银行专业 识别防伪措施,人民群众如对于 对照上述"八大公众防伪特征"尚 不能判断确定新券真伪的,可上 银行进行专业防伪鉴定确认。





柳影 摄 佳径通幽 于提高氧 女友是非常善于打扮的,单看她 气 的 消 娇美的容颜,谁也猜不准她的年龄,因 耗,增加 此,她颇为得意。但是也有眼光"厉害" 了心脏的 的,一语道破她的"真相"。女友对着镜 起博力 子反复审视,找不出哪里暴露了破绽, 再见面便追问人家:"你是怎么看出来

走走,以每 对方说:"你眼里有一种叫沧桑 的东西,二十岁少女不是这个样子 的。

> 什么都可以化妆, 唯有眼光是 难以改变的。少女的眼里应该有更 多的幻想, 更多的灵性, 更多的清 纯。这是走过婚姻,踏过坎坷,挨过 孤独的女友所没有的,她的眼睛看 过了太多的生活。

大概这就是"阅历"。世事如烟,

但是过眼烟云不会白白过眼, 它总会 在不经意间留下蛛丝马迹。三十岁的 女人是成熟的,她的目光里当然没有 了清纯、幼稚和幻想,但包含了更多的

成熟的光芒。 树木的年轮藏在树干里,人的年



轮藏在眼睛里。

有位朋友喜欢画荷花,她有一幅 国画作品叫《焦叶如花》, 画的是秋霜 之后,荷叶低垂、脉络分明的沧桑美。 与此鲜明相对的是她画的少女一样的 荷花图,亭亭玉立地披着纱洒着露,一

个是雄劲、热烈,一个是婉约、含蓄; 一个是阅尽人间沧桑的老辣,一个 是未谙世事的甜美。

沧桑的美往往震撼人心,《二泉 映月》如泣如诉,《命运交响曲》似呐 喊。这便是沧桑的美,美得忧郁,美 得沉重,美得善良。"焦叶如花",仍 然魅力四射,女人成熟,不必扮做少 女的风采。生命是脆弱的,她在时光 中老去。生命也是顽强的,她挺立在 岁月的流水中。

生财有道 王广禄 作 据榆靖高速公路建设管理处薛生高处长介绍: 为确保工程

山县境内,一望无际的毛乌素沙漠上,古老而沧桑。

片荒凉的沙漠焕发了勃勃生机,位于无定河畔百余公里长的大 治脚气,饭里带沙能消食" 漠上,彩旗猎猎,车水马龙,一场史无前例的战役——榆靖高速 公路建设,在这里打响。

公路,全长 115.918 公 里,总投资17.6亿元人 民币。中铁一局三处经 讨激列竞争,中标承建 榆靖高速公路 N5 合同 段 5678 万元工程,与数 十家施工单位展开了激 烈的角逐。

沙漠上建设高速公 路,在中国是前无古人 的壮举,没有经验可循 没有捷径可走,它将为 中国今后在沙漠地区建 设高速公路探索路子,

取得经验。为此,三处领导高度重视,组织精兵强 将,投入上千万元的先进机械和实验设备,要求 项目部一定要干出精品工程。队伍进场后,处总 工程师权县民深入现场办公常达三个月之久;处 长杨育僧、处党委书记雷观记、处工会主席罗建 军、副处长李桂林、马秉德等处领导先后多次到 现场检查指导,帮助解决实际问题

沙漠路基施工是 N5 合同段的施工重点,位 于毛乌素沙漠南缘的古长城沿线风沙区,以波状 沙丘沟壑为主,最大沟深达 40 米,地质基软易 陷,由于沙漠地区特殊的气候条件及风积沙无粒 聚集性的特点,为施工带来相当难度。

为熟悉和掌握沙区路基施工的方法和程序, 确保沙区高速公路路基的施工质量,他们首先搞 了块"试验田",选择了地质条件,路堤填料及断 面型式具有代表性的地段,成立了填沙路基试验 小组,现场指导、记录、分析,在实践中总结出采

用水平分层填筑、分层压实的风积沙路基施工技术、工艺、机械 组合及优化施工组织方案,为沙漠路基施工积累了重要的数据 和经验。省公路局领导视察后,高兴地说:"干得好,你们的成功 意义重大!"

郭家沟大桥和黑水沟大桥是该标段的难点工程,宽为26 米,梁为后张法预应力箱型梁,长度分别为40米和30米,40 米箱梁在陕西是首次采用;118根钻孔桩总长3278延米,钻孔 桩最深为47.5米。为克服流沙层和地下水发育给钻孔带来的施 工困难,他们采取沉管法和现浇砼护壁挖孔,保证了工程进度。 截止目前,该标段已经完成产值1100万元,路基施工已完成为当地村民无偿填沙造田130余亩。 80%;桥梁施工已完全铺开;整个工地已形成大干的高潮。

树根裸露在外,任风拔,任水竭,它们的根须仍深深地、紧紧地 "抓"住大地,显示出一种不屈不挠的坚韧。

中铁一局三处榆靖项目部的将士们,正像这些棵棵裸露的

苍劲树根,扎根沙漠,奋力拼搏。

沙漠上筑路,不但技术施工难度大,刚进场时,生活也是空前 的困难: 茫茫沙丘, 无水无电又无菜, 职工们白天照常工作, 晚上要 到几里外的沟下挑水,点油灯、烧材火、下挂面、啃方便面,有时一 天到晚只能喝一顿稀饭。如今提起挂面方便面,工人们就没胃口。

风季。大风刮来,天昏地暗,戴着防沙镜,沙子还是一个劲地往眼

在陕西北部的明长城脚下,曾经是边塞要冲、战火连绵的横 每个人都晒脱几层皮,沙子灌进鞋子里,走不动,只好脱掉鞋子上下形成共识。今年刚分来的渭南铁路工程学校毕业生黄文艺,质量,我们积极为施工单位保驾护航。与省上有关科研单位联合 公元 2000年,进军西部大开发的号角响彻榆林大地,使这 光脚走,沙子把脚烫得难以忍受。工人们却风趣地说:"烫沙可以 提起领导对他们的关心,就滔滔不绝。他说,领导在各方面都向 攻关,做出了5公里路基试验段。同时加大对监理队伍的管理,

度。

大步走走应选择环境安

静,空气新鲜的地方,衣着上要

求宽松,进食后应休息半小时,

胃病者要注意安全, 不可盲目

从之,以免影响健康。

当地有句民谣:十月太阳碗碗里转,好婆姨做不下三顿饭。他们心里感到特别欣慰。 形象地概括了当地气候日短夜长,冬季长达4个月的特点。为在 有限的施工期内加快施工进度,职工们争速度、抢时间,每天工 切地称为"一对红"。领导的关心和器重,使他们甘愿放弃都市生 保证了工程的质量与进度。

里钻;打了饭赶紧往衣服里揣,可吃起来仍是满嘴沙;酷暑季节, 知识、重视人才,努力为技术人员创造良好的工作环境已在全处

小两口李红福和周湘红,都是项目部的技术骨干,被大家亲 榆林至靖边高速公路,是中国第一条通过沙漠地区的高速作长达十多个小时,没有节假日,没有星期天。艰苦的施工环境,活,将6个月的孩子放在甘肃老家,双双来到大漠,为榆靖公路

技术部门倾斜,凡是技术部门需要的,能配备的尽量配备,对此, 建立管理责任人和现场责任人制度。组织专家深入工地检查咨 询。对施工环境的保障,做到随叫随到,并保证资金的落实。 由于高管处扎实细致的工作,给施工单位创造良好的环境,

## 中铁一局三处榆靖高速公路施工纪实



超长的工作时间,职工们毫无怨言,乐观向上的进取精神写在每 个人的脸上

特别值得一提的是经理部年轻的工程技术人员,他们在工 作中埋头苦干,工作之余挑灯夜战,坚持学技术、报自考。试验室 今年才分来的两名女大学生,问她们苦吗,她们说不苦,比想象 的要好得多;问她们生活枯燥、单调吗?她们说不,每天晚上看看 书,或在电脑上做做资料,很充实。如果不是深入到工地,不是到 职工们中间,你绝不会相信。

榆靖项目部的职工们,在超时工作、抓紧"充电"的同时,还

泉有源、树有根。职工队伍这种乐观向上、进取拼搏的精神 在狂风呼啸的茫茫沙丘,有一种非常奇特的自然景观:棵棵 来之于中铁一局三处各级领导深入细致的思想政治工作、对职 工生活的关怀以及工作环境的提供与创造。

进入新的工点之前,以市场形势、工期质量、安全效益以及 思想观念为内容的教育首当其冲,为干好榆靖高速公路奠定了 坚实的思想基础。同时,他们将关心职工生活、工作,作为思想政 治教育的载体,为职工购置了4套卫星地面接收系统,8台电视 机,4台 VCD,数百册名著、杂志和技术书籍;建立了职工消费合 作社,有条件的地方还建起了羽毛球场和篮球场;后勤工作紧紧 跟上,周有食谱,荤素搭配,保证中、晚餐不少于三个菜。项目部 该地区由于受极地大陆冷空气控制时间长,一年中有半年 各队实行队务公开,物资采购、工资分配、食堂账目等定期向职 工们公开,增加了工作的透明度。最让职工感到高兴的是,尊重

建设施展才华。周湘红说:"我刚调来三处时,怀着孩子,没有房 子,领导知道后,马上为我们解决了一间过度房,现在又给我们 分了一套两室一厅。这对我们才参加工作4年的年轻人,是做梦 都想不到的。"李红福说:"处领导对我们技术人员这么关心爱 护,我们再苦再难心里都是高兴的。

人,是生产力中最活跃的因素,各级领导对职工工作和生活 的关怀,使他们中潜在的巨大创造力和工作热情喷发而出。技术 部只有4人,白天都在工地,晚上回来整理内业资料,一干就到 凌晨二、三点;见习生沈忱,为保证工程质量三天三夜盯在工地 没回来;今年21岁的机械技术员吴浩,工作勤奋、扎实认真,将 机一队十几台价值上千万元的施工机械管理的井井有条,发挥 了机械效能。在三处承担的 N5 标段,广大职工没有 8 小时工作 制的概念,需要干到什么时间,就干到什么时间……工地所到之 处,机声隆隆,彩旗飘飘,标语醒目,材料整齐,整个施工现场管 理有序,气势壮观。在创"三优"文明和"创优争先"活动中,被榆 靖高速公路管理处评为"文明工地",两次受到奖励。

近年来,在榆林地区开发出丰富的煤、油、气田,然而,公路 交通的"瓶颈",严重制约着能源运输和经济的发展。榆靖高速公 路,是榆林能源重化基地及生态农业示范区联接省会西安及周 边省区的主要干线,对完善陕西乃至全国公路网结构及带动当 地脱贫,具有十分重要意义。

为加快公路的建设,榆林市专门成立了以市委书记和市长 为首的榆靖高速公路建设协调领导小组,组建了榆靖高速公路 建设管理处,具体负责工程建设管理,沿线各县(区)设立了工程 建设协调机构,负责辖区征地拆迁和环境保障工作。



五 经过陕西公路建筑市场 几年来的搏击,在中铁一局三 处已经形成了干一项工程,树 -座丰碑,造就一支队伍,培 养一批人才的良性循环。刚刚 组建不久的三处榆靖项目部

> 召力。 今年 51 岁任项目部经理 的王保善,是在三处"土生土 长"的工程技术干部。近年来, 先后曾承担过宁波招宝山隧道 的投标、施工方案的制定和施

的领导班子,团结协作,配合

默契,具有很强的凝聚力和感

工中的技术管理;干过宝山高速公路和宝天公路李家山隧道。这次 来沙漠施工,是被甲方指名点将而来。他患有心脏病和高血压症,可 他从未因身体的原因耽误过一天工作。榆靖高速公路管理处领导 说:"在榆靖公路全线,王保善是项目经理中坚守岗位最好者之一" 他在工作上的信条是:人只要认真地去干事,就一定能干好。人与人 的能力差别并不大,差就差在"投入"上。正是这种投入,使他曾获得 中铁一局革新能手称号和招宝山隧道省部级科技进步集体二等 奖。这种"投人",被许多个体老板看好,纷纷以月薪五六千元的高价 来"挖"他,可他说:"我的才能是三处给的,我要回报三处!"

担任项目部党工委书记的安新宁,今年35岁,孩子两岁时 就去内昆线工作,处里一纸调令,从内昆线直接奔赴榆靖,如今 孩子已5岁,但他这个当父亲的仅和孩子见过三次面。在他的办 公室里经常找不到他,他是扑下身子钻工地,与工人们打成一 片,职工都把他当朋友,什么心里话都愿给他讲。进人榆靖工地 后,他围绕施工生产组织开展"创先争优",创党员先锋岗、建红 旗责任区"等活动,发挥了党组织的政治核心作用和党员的先锋 模范作用。先后被授予局级优秀党务工作者和陕西省 2000 年 "新长征突击手"称号

正是这样一个具有人格魅力,懂技术、善管理,富有朝气的 领导班子,带领广大职工团结奋进、吃苦奉献。中铁一局三处项 目经理部以其严格的管理和科学的态度在榆靖高速公路建设中 已崭露头角。他们的队伍是过硬的,他们干出的工程是能够经得 起时间考验的。

他们是西部大开发中的风流群体。

他们所承担的沙漠高速公路 N5 标段,将成为毛乌素沙漠 的永久丰碑。 (段龙平 杨令青)



照排室:7322446