



江陰水報

8日

期字

水质监测中心通过“水中铅和镉含量的测定”专项能力验证

本报讯 日前，水质检测中心收到中国合格评定国家认可委员会能力验证结果的通知单，我实验室参加的CNAS T0669“水中铅和镉含量的测定”专项能力验证结果满意，又一次顺利完成了认可委的考核任务。
(贾凤郁)

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

市纪委监委局领导来公司调研民主评议活动开展情况



本报讯 9月19日，市委常委、市纪委书记孙英，市纪委副书记、监察局局长卢澄晓，市纪委常委陆永祥等一行，就公共服务行业民主评议活动的开展情况，来到公司进行现场调研，公司董事长龚国贤、总经理沙建新、副总经理吴耀东陪同调研。

在营业大厅，孙英一行边走边察看了营业窗口的标准化建设情况，及含有社会服务承诺、涉水相关业务流程、服务和用水小常识、窗口人员服务准则、职业道德规范等内容的展板，边看边听取了公司领导关于开展民主评议政

风行风活动的工作汇报，并不时询问公司在依法办事、规范收费、办事公开、服务质量等方面的情况。

在详细了解了公司开展民主评议活动动员部署、自查自纠两个阶段的情况后，孙英要求公司在民主评议活动的下一个阶段中，进一步深化宣传，提高认识，积极营造一个浓厚的氛围，真心抓评议，真实查问题，真诚搞整改，切实收实效，做到“规定动作”做到位，“自选动作”有特色，切实提升供水服务质量及群众满意度。
(骆才良 张慧文/摄)

省、市物价局领导来公司检查指导价格诚信单位创建工作

本报讯 9月11日，江苏省、无锡市、江阴市物价局领导一行7人，来到公司检查指导价格诚信单位创建工作，检查组对公司的创建工作给予了充分肯定。公司总经理沙建新、副总经理吴耀东及相关部门负责人陪同检查。

首先，沙建新对省、市物价局领导莅临公司检查指导工作表示热烈欢迎和诚挚感谢，他说，创建江苏省价格诚信单位是公司诚信服务品牌建设的一个重要组成部分，作为一家公众公司，诚信经营是企业之本、经商之道，必须高度重视、严格履行、形成长效，持续提升规范运作水平，促进企业健康、有效发展。

接着，吴耀东就公司价格诚信单位的创建工作向检查组作了汇报。即成立机构，明确职责。建立创建工作领导小组和工作小组，明确分工和职责，各负其责，各尽其责。广泛宣教，提高认识。高度重视，切实把创建工作摆上重要议事日程，

层层召开创建工作动员会；充分利用企业网站、报纸、杂志、宣传栏等载体，大力宣传价格方面的有关法律、法规和诚信知识；通过供水服务进社区和乡镇、广场宣传、参加“夏令热线”和“空中热线”等活动，全方位宣传节水、用水知识；以《中华人民共和国价格法》、《明码标价规定》、《禁止价格欺诈规定》、《价格管理制度》等为主要内容，组织开展诚信道德、价格法制、纪律方面的培训教育，多措并举，提高认识，凝聚共识，形成了浓厚的创建氛围。精心规划，规范执行。制定创建方案和计划，将创建目标任务细化分解、逐级落实，同时结合文明单位创建、作风效能建设、政风行风建设等创先争优活动，采取竞赛、评比等手段，深入推进诚信价格单位创建工作。统筹兼顾，强化监督。聘请人大代表、政协委员、客户、社区居民等对象为行风义务监督

员，定期召开监督员、客户代表会议；公布价格投诉电话；设立消费者监督站；定期在媒体刊登水质报告，自觉接受监督，在社会服务的实践中得到了公众的信赖。积极作为，成效显著。做优供水设施，安全保供水平持续提升；做实城乡一体，统筹发展水平持续提升；做深科技，水务运营水平持续提升；做足保障，水质综合检测水平持续提升；做优服务，综合服务水平持续提升。通过创建活动，广大员工的诚信意识得到进一步增强，员工队伍的整体素质得到进一步提高，价格管理和收费行为得到进一步规范，制度得到进一步完善，诚信服务品牌效应得到进一步扩大，企业的运行质态得到了全面优化。

公司将以这次创建活动为契机，在省、市物价部门的指导和支持下，通过上下的齐心协力、扎实工作，促进价格诚信建设再上新水平。
(善水)

公司举行党委成立揭牌暨“周松庆班组”命名授旗仪式

本报讯 金秋时节，硕果飘香。9月26日上午，江南水务党委成立揭牌暨“周松庆班组”命名授旗仪式在公司南广场举行。市委组织部部长钱文琴、副市长查建标，公司党委书记、董事长龚国贤等党委班子成员，各支部书记及部分中层以上干部、抢修队及营销服务车队参加揭牌仪式，仪式由公司总经理沙建新主持。

仪式上，龚国贤代表公司，对前来参加仪式的江阴市委常委、组织部部长钱文琴及相关领导表示热烈的欢迎！他指出，市委决定成立江南水务党委，这既是对公司过去工作的极大肯定，更是对公司今后工作的极高期待。在市委、市政府的正确领导下、在全体水务人的共同努力下，江南水务将全力打造中国水务标杆企业，全力确保安全优质供水，全力推进企业又好又快发展，为我市建设现代化滨江花园城市和率先基本实现现代化作出不懈努力。随后，钱文



琴、龚国贤共同为江南水务党委成立揭牌，查建标、龚国贤为各支部赠送书籍，沙建新宣读《关于成立“周松庆班组”的通知》，查建标为“周松庆班组”授旗。
最后，钱文琴发表了热情洋溢的讲话，她向江南水务党委的成立表示了热烈的祝贺！近年来，江南水务围绕服务民生、改革发展，加快企业科学发展、转型发展，为全市经济社会事业的可持续发展作出了积极贡献。这次公司党委的成立标志着我市水务事业又站上了一个新的起点，必将对水务事业的发展壮大，提高城

(水轩文/摄)

公司开展节前安全生产检查

本报讯 国庆、中秋节即将来临，为了保持生产运行的平稳有序、全力保障“两节”期间的安全优质供水，9月29日，公司安全生产领导小组成员兵分两路，分别来到市政工程公司、各水厂、加压站、营业所、澄西水厂和给水管道施工工地，开展节前安全生产检查活动。

在水厂及加压站，检查组一行实地检查了取水口头部、加氯间等生产重点部位，了解设备设施的运行状态和安全防护、消防、应急救援措施、安全责任的落实情况；查看了安全生产台账记录及相关警示标志。在澄西水厂、给水管道施工工地，检查组细致检查了脚手架、防护网、安全帽佩戴等防护措施及施工操作规范的达标、执行情况。现场要求工作人员始终紧绷“安全生产”这根弦，提高认识，严格执行，加强节日期间的值班和安保工作，保持信息畅通，形成合力，确保安全生产无事故。

针对检查中发现的一些安全隐患，当天下午，领导小组成员专门召开会议，集思广益，确定解决方案，保证节前整改到位。
(夏卫国)



1版 企业要闻

- ◇ 市纪委监委局领导来公司调研民主评议活动开展情况
- ◇ 公司举行党委成立揭牌暨“周松庆班组”命名授旗仪式
- ◇ 省、市物价局领导来公司检查指导价格诚信单位创建工作

2版 综合新闻

- ◇ 各镇(街道)营业所持续推进政风行风建设
- ◇ 澄西水厂电气施工有序展开
- ◇ NC系统助力市政公司信息化管理

3版 信息交流

- ◇ 推进政风行风建设 为建设滨江花园城市做出新贡献

云亭营业所开展广场民主评议活动

本报讯 为切实把民主评议政风行风活动引向深入,9月15日,公司客服中心及云亭营业所利用双休时间,来到云亭绿城广场,拉起横幅,排开展板,开展“魅力澄水”之旅2012走进



乡镇系列服务活动暨广场民主评议活动,主动接受群众监督,真诚听取用户意见,收到了良好的效果。

在当天的活动中,工作人员走向街头,向居民发放含有安全用水、节约用水等

知识的宣传资料,大力宣传用水常识;利用展板、宣传单等载体,向居民介绍供水服务内容;就群众关心的涉水问题,与居民进行面对面的交流和沟通,开门纳谏,广泛征求各种意见与建议;同时,发放服务满意度调查问卷约千份,广泛了解客户在公司服务质量、水压稳定性、水质保障等方面的评价。据统计,被调查居民对供水服务的满意度达到了98%。

围绕公司打造诚信服务品牌的总体目标和要求,该营业所以此次政风行风民主评议活动为契机,将进一步改进服务方式,丰富服务内涵,不断提升服务效能,更好地服务于广大用户。

(仲丽萍 黄林忠 文/摄)

本报讯 根据公司《2012年民主评议城市供水政风行风工作实施方案》的文件精神,9月10日,璜土营业所召开民主评议座谈会,当地政府相关领导、村干部代表、用户代表受邀参加了此次会议。

会上,该营业所向与会代表详细介绍了政风行风建设方面的相关情况,以及今后一个阶段的工作设想。当地政府相关领导在听取介绍后表示:一直以来,璜土营业所立足民生,供足水供好水,为璜土镇经济社会的稳步发展作出了不懈努力;作为当地政府,对供水工作,将一如既往给予大力支持。村干部和用户代表也纷纷发言,近年来,璜土的自来水品质持续提升,服务质量持续提高,广大居民对用水都

很放心;并在管网建设、二次供水、水质等方面提出了中肯的意见和建议,一致希望持续为广大用户提供质优量足的“满意水”。

该营业所在一一作了回应的同时,针对一些薄弱环节,理清了思路,明确了目标,提出了整改意见。(刘冶)

本报讯 长泾营业所突出工作重点,创新工作思路,9月6日,邀请来自全镇各村的行风监督员,召开政风行风座谈会,就营业所窗口建设、供水服务等议题提出意见和建议,自觉接受监督,并认真梳理合理化建议,切实拟定整改措施,为下一步提升供水服务水平、促进政风行风建设明确了目标及思路。(虞建国) (蒋含萍)

本报讯 9月15日(星期六)上午,除了正在值班的柜面人员,中心营业所3个营业网点的其他柜面人员聚集在公司3楼会议室,举行了一场别开生面的情景模拟演练,开拓新思路,探索新举措,提升新水平。公司副总经理吴耀东及相关部门负责人参加了这次活动。

模拟演练围绕“柜面是一个什么样的地方?”这个主题,大家首先展开了讨论,有人说柜面如同人生舞台;有人说柜面的任务就是听取用户意见、满足用户需求;也有人说柜面就是展示公司文化和形象的一个窗口……接着,参演人员以抽签的方式,分别扮演用户及柜面人员,以柜面服务成功案例为题材,结合平时工作中遇到的实际情况,扮演各种类型的客户,有的是年纪大的,听力不佳,沟通困难;有的是对服务工作存在误解的,满脸怒气,语气很冲;有的是对供水业务提出各种异议的,要求给予一个满意的答复。这时,扮演柜面人员的员工,和往常一样,镇定自如,微笑着接待每一位客户、从容地回答每一个问题,妥善地处理每一项事务。

在随后对情景演练活动的点评中,针对一些需要改进和存在的问题,大家进行了深入的思考和热烈的探讨,并一致认为:柜面服务应微笑多一点、说话轻一点、嘴巴甜一点、脑筋活一点、办法多一点、行动快一点、效率高一点。最后,吴耀东指出,窗口服务代表着公司的形象,必须高度重视,提高认识,着力做细做优各项业务,不断提升柜面服务水平,为广大用户提供快捷、便利、高效的服务。(吴庆伟)



本报讯 持续推进政风行风建设,创建用户满意营业所。夏港营业所想用户所想,做用户所需,在夏港东苑小区二期拆迁安置房交房之际,主动与社区物业委员会沟通协调,在现场设置临时办公区域,放弃休息天,有条不紊、耐心细致为住户进行登记,办理开户通水手续,不仅省去了用户的来回奔波,而且提高了办事效能,热情周到的服务,赢得了住户的交口称赞。

(蒋含萍)

加紧应用NC系统 提升运营管理

本报讯 为了进一步满足企业发展的需要,从8月份开始,市政工程公司开始启用“NC管理信息化应用系统”,财务报销、预算管理、供应链等实行网上流程审批,运行两个月来,系统得到了不断的优化和完善,企业的运营水平得到了提升,内控体系得到了健全。

为了尽快适应新系统,掌握系统运行规范,市政公司组织人员结合相关资料,积极参加系统运行的操作培训,主动投入到系统操作的学习中。考虑到系统初始运行阶段可能存在的不稳定性,该公司在各类财务报销管理上,结合以往的纸制流程,稳步推进网上申报和审批流程,在实际操作过程中,查找流程存在的问题,不断调整完善系统。

在材料供应链方面,尤其是各类工程材料的信息化采购及库存管理上,条理众多、事项琐碎,需要细致地整理和录入,工程科、材料科、抢修队、财务科、仓库等各部门紧密协作,保持良好的沟通,作出有效调整,并邀请项目组人员,多次组织开展针对职能部门不同岗位的NC系统业务培训,以点带面,整体推进,目前,对供应链的应用已逐步走上正轨。

(楚笑丽)

祝塘营业所扎实推进行风民主评议活动

本报讯 在政风行风民主评议活动持续开展的过程中,祝塘营业所始终牢记活动主题,突出活动重点,按照公司和当地政府的活动要求,结合实际,找准目标,扎实推进民主评议活动,效果明显。

9月27日,针对评议活动的实施进度,该所邀请政府、村干部及用户代表,召开政风行风民主评议座谈会,围绕营销服务相关工作,进行深入交流与探讨。该所负责人向与会代表简要介绍了公司的基本情况及本营业所民主评议活动的开展情况。会上,各位代表



献策、畅所欲言,提出了一些中肯的意见及建议。会后,该所进行了认真汇总、梳理归类,并深入分析原因,研究拟定整改措施,狠抓落实到位。

9月28日,该所参加了由祝塘广电、电力、电信等16家公共服务部门

(沈丽新文/摄)

澄西水厂电气施工有序展开

本报讯 目前,在澄西水厂供水工程电气施工现场,市政公司电气工程部的工作人员全力以赴,严格按照相关施工规范,一丝不苟,规范操作,积极助推工程项目顺利进行。

澄西水厂工程电气施工部分工程量大、时间紧,为了有效保障施工质量及进度,在兼顾供水服务调度大楼、各水厂及加压站用电设备的维护、检修、抢修等任务的同时,电气工程部将水厂电气施工作为当前的一项重点工作来抓,统筹谋划,合理调配;施工人员充分发挥乐于奉献的精神,早出晚归,加班加点,按照电气施工图纸,注重细节,严谨施工。目前已完成综合楼、变电所、加药间、



加氯间、平衡池、雨水泵房、浓缩池等场所的电线管预埋敷设工作,厂区的照明配线、灯具安装、设备安装与调试、电缆敷设等也在有条不紊地开展之中。

(楚笑丽 陈军文/摄)

“一个工作日”服务制成效显著

本报讯 家住“一江一河”拆迁区内君山路326号的杨先生,8月31号上午与拆迁指挥部签完字,下午杨先生就接到江南水务中心营业所的电话通知,请他到营业厅缴纳结余水费,办理完成拆表销户手续。杨先生直呼:“你们的办事效率太高了。”

针对我市“一江一河”建设中的拆迁工作,中心营业所实行无缝对

接,深入拆迁指挥部现场调研,联络拆房队商讨具体交接事宜,实时掌握拆迁进度。根据拆迁户实际情况,打破居民水费两月结算的常规,建立拆迁区“快速服务通道”,公开承诺:拆迁用户交房后“一个工作日”内办理完毕水费结算、拆表销户手续。具体做法是,拆迁区域责任人接到拆迁指挥部交房指令后,一小时内赶赴

现场,确认水表结余数据,将数据反馈至抄收班,及时通知拆迁户结算水费,并监督配合拆表封口,杜绝跑冒滴漏。

通过“一个工作日”服务制的实施,不但实现了拆迁区100%的水费回收,有效控制了漏损率,而且避免了扯皮、推诿、拖拉等工作不到位现象的发生,受到了拆迁指挥部、拆迁户、拆迁队的广泛好评。(高军)

检漏中 监测表发挥功效

本报讯 在今年上半年各营业所的技经指标分析中,山观营业所产销差率为2.76%,比去年同期下降1.1个百分点。这其中,单一个漏点的修复就使产销差率下降了近1个百分点,发现并查找到这个漏点,全得益于在支管上加装的监测表的数据反映。

2010年,山观东街横河桥管线实施改造,在该管线上加装了DN300的监测水表,用以掌握该区

域的用水变化情况。近期,在对该表月抄见数据的分析中,发现该区域的供水量和实际用水量存在明显差异。山观营业所立即组织力量沿线进行查漏。由于该管线在老街区范围内,用户以居民为主,支管分布广而散,环境复杂,给检漏工作带来了一定的难度。

于是,该营业所决定,划分区域、缩小范围,逐个支线进行检漏。检漏人员利用深夜12点

过后的用水低谷期,分别开闭各支线阀门,以30分钟为一个切换时段,用监测表记录各分支管线的流量,通过分析,锁定了重点巡查方向为山观街支线。检漏人员运用相关检漏仪器,沿线仔细测漏,最后终于找到了漏点:是一根两寸的镀锌穿路管丝扣脱落,位于一个主下水道窨井旁,漏失量大约每小时8立方米;并很快进行修复。(马建云)



小时候家里没自来水，我是吃着井水长大的，因此，对井有着一种特殊的感情，虽然那时的老房子连同老井早已消失在城市建设的进程中，但每每回想，都会记起那段快乐时光，那些淳朴而温情的笑容，那些记忆中无法挥去的老树、老屋、老井……

小时候住的是四合院，老井就在四合院外的空地上，它看上去很一般，直径八十几公分，十多米深，水质很好，有点甜，哺育着我们四合院及周围的十几户人家。井旁有几棵老柳树，伴水而生，高大粗壮，向水的一面，柳枝低垂。夏季里，从井里汲一桶水上来，触手之下，冰冰凉凉的，让人禁不住打一下寒噤，夏日的酷热一下子就消失得无影无踪，从骨子里升起一阵酥麻来。而在冬季，井水是暖的，向着阳光，甚至可以看到井里蒸腾的阵阵雾气，氤氲着，煞是迷人。井里的水平静似镜，清幽而又泛着绿色，是健康的引人遐想的绿。我们小孩总喜欢弯着腰趴在水井护栏上向里看，井里面是圆形的，用乱石砌成，由于年代久远，里面的石头有些已经凹凸不平，井口投映在水面上，圆圆的一圈，泛着白光，像满月在水面的倒影。

在我很小的时候，奶奶经常到井边洗菜，我便跟着她在井边玩耍，在我的记忆中，平时井边人不多，除了有人担水外，还时不时有几个大人在井边洗菜、剖鱼。可是到了逢年过节就不一样，井边的人一下子就多了起来，剖鸡剖鸭，谈天说地，非常热闹，每逢这时，大家总要抓住这个在井边劳作的机会，

多说几句。虽然都是邻居，但平时各忙各的，特别对有些在外工作的人来说，很难碰到一起，总想把自己在外看到的遇到的新闻趣事，告诉别人。这时的井，早就超出了它原本的含意，每当这

时，我们小孩都特别愿意呆在井边，一边玩耍，一边偷听大人们聊天，井边在我的童年记忆中是热闹、甜美而和谐的。

随着渐渐长大，妈妈洗衣服的时候，我开始喜欢在井边帮她打水，用一个小水桶，梆上一根长长的棕绳，绳很粗糙，记得第一次打水，我把桶扔进井里后，怎么都无法将桶

秋天，我

◎ 仇 静

炎炎的夏日好像在一
日间逐渐远去，取而代之的，是凉爽的秋风从身边
掠过。对于季节的变化，还来不及做过多的慨叹，便
悄悄的发生了，而人生就在这季节的交替变换中，
日复一日，年复一年。

忙碌，偶尔会凑到电脑前看上一眼，然后便是嗤之以鼻，嘀走时撂下一句话：“现在也只有你还在玩那小儿科的农场了，该换换别的了。”我总是笑着，说：“那是我的精神粮食。”

每周一次的双休，照例要被各种家务充塞得满满的，买

百变一昔，千变一夕。上班，把自己抛在忙忙碌碌中，一天下来，已经疲惫，下班，又匆匆忙忙赶着买菜、烧饭、整理家务，直到精气神已经被熬得干干的，去年孩子去了外省上学，我们虽没有那么忙碌了，却多了些空虚。

波音作家方元觉得满满的，买菜做饭，洗衣晒被，收拾房间……有时，还要到所里值上一天的班，真佩服自己的潜力，如皮筋，似弹簧，不论是忙是闲，总能自如地把时间填的满满的，也许，这便是一种最真实的人生，虽然平凡普通，却能长长久久。

看书,或者逛逛QQ空间,也是放松的一种方式,可我不想再费脑细胞,唯有把自己放逐在农场里,傻傻的偷,痴痴的等,缓解紧张的神经,释放心中的压力,达到彻底的放松。老公也习惯了我在农场里的样子,却多了三分羞涩。

不记得从什么时候起,四季的变化好像只有夏天和冬天了。埋头于工作、埋头于生活的我们,没有更多的时间去体味季节的变迁,其实,有的时候,我们可以放缓脚步,抬头看看,会发现雁过处,云淡风轻。



掌声是重要的

我们在现实生活中不难发现很多人对承认的渴望是多么强烈,而一般人给予别人以承认又是多么吝啬。一个例子是,在网络上,很多人发表文章或者作品并不是为了得到报酬,他们仅仅是希望别人光顾、浏览,如果回复了他们的帖子,那就是最大的奖励。确实,对普通人来讲,获得承认的机会,被认为条件优越的机会可能十分有限的,这也许是导致人们吝啬称赞别人的原因之一。

一个文明的城市需要成千上万能为别人鼓掌的人,毫无疑问的是,他们也知道把掌声给予那些值得为之鼓掌的人。

想象一下,原本是位有着光明前途的青年律师的你,有一天突然发现,你所在的律师行涉嫌组织犯罪,而且老板和同事已经将你拖到了犯罪的边缘,你要么同流合污,等待你的将是身败名裂;要么检举揭发,那么你已经违背了作为律师要替委托人保密的起码职业道德,甚至面临追杀,你会怎么做?在这个问题上,汤姆·克鲁斯在他的电影《律师行》中,也跟我们进行了一次讨论。

这位新入行的年轻律师在不违背职业道德的情况下,运用机智与勇敢,顶住了联邦调查局、黑帮和律师事务所的黑律师三方的压力,既没有因为需要帮助联邦调查局而违背律师的誓言,又让黑帮放过了对自己的追杀,用主人公的话说“贏回了自己的生命。”

对于大多数颇具正义感的普通观影者来说，《律师行》的结局不是最完美的，但电影给汤姆·克鲁斯的选择找了一个颇具批判现实主义的理由，对于检举犯罪和维护职业准则的价值判断，如果两者发生冲突的话，选择的取向或者价值判断，大致可以体现中西方法律理念的差异，我们会更注重社会利益的维护，西方社会则更注重维护规则的权威。你可以把它当成是好莱坞电影的固定模式，也可以作为社会现实来看待。

电影虽然长，感觉有点松散的味道，但整体节奏的把握还是非常好的。前面的铺陈看似有点零乱，其实构成了整个故事的基础，也为后面的人物关系和情节发展埋下了伏笔。作为一部惊悚片，电影的节奏是逐渐加快的，特别是后半部，还是能够给人应有的紧张、刺激感。不仅是画面的效果处理得比较好，情节的发展本身也让人感觉充满了张力。

当然，如果看电影之前能够事先了解一下美国的相关法律制度，特别是律师制度，则应该能够更好地理解本片。



员工子女作品

祝福十月份生日的员工

英敏雷光贊杰华亮淑芳呈军涛楚新曼震浩度琴凯
载筱梦中忠婵文纯洪鸿桂沈夏苏何平卢张王徐
李沈沈夏苏何平卢张王徐缪陈沈周艾张周蔡刘朱
君丽晓正召君丽晓正召君丽晓正召君丽晓正召
宏蓄云强峰雯兴伟林汉霞莲洁兰强姬稹澄方军伟
艳织娟雯国成君君丽晓正召君丽晓正召君丽晓
沈张沈高郁陈王陈硕徐黄仰谭吴吴陆朱钱王辛徐
君军强大苗秀炜铮萍军刚郁强萍凝恒慧华军东军
丹法丽筱菊正国凤建抒宇依卫向小
祝王傅马徐坎王王许赵朱贾黄张程刘李吴何冯吴
頴

按摩五个部位养生 防病促长寿

核心提示：按摩可以通经络，促进人体血液循环。正确按摩脚底、腋窝、前胸、脊柱、肚脐等部位可以养生防病，延年益寿。

1、脚底

人的脚底有70多个穴位，6条经络起止于脚上。科学家还认为，人的脚底有成千上万个末梢神经，与大脑和心脏密切联系，与人体各部脏器密切联系，所以将脚称为人的“第二心脏”，可见脚保健的重要性。经常弯弯脚趾、散步、踩鹅卵石、温水泡脚等，都有促进脚部血液流畅。

2、腋窝

刺激腋窝可促进血液循环。腋窝是血管、淋巴、神经最多、最丰富的地方。它的健身奥秘之处，在于受刺激后会使人大笑；笑时使各器官都能得到运动，促进血液循环，并使各器官充分得到养分和氧气的交换，使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

3、前胸

摩擦前胸可增强身体免疫力。科学家发现，前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统中最重要的免疫器官之一，胸腺分泌出来的免疫活性物质，能监视体内变异细胞，并毫不留情地将其消灭；同时又有抗感染的功能和抗病能力；对延缓衰老也有一定的作用。每天坚持用手掌上下摩擦前胸，穴上至颈部下至心窝部穴位100至200次，可激活胸腺，起到防病健身，祛病延年的作用。

4、脊柱

脊柱可滋养全身器官。脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱，则可激发经络的疏通，使气血运行、血脉流畅，滋养全身器官而健身。

5、肚脐

肚脐常被养生学家誉为保健“要塞”。肚脐为神团穴，中医常用药物贴敷肚脐，治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用，能玄病健身、益寿延年。

日常生活 小常识

1、巧用牙膏：若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤，抹上少许牙膏，可立即止血止痛，也可防止感染，疗效颇佳。

2、巧除纱窗油腻：可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果均不错。

3、夹生饭重煮法：如果是米饭夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔，洒入少许黄酒重焖，若只表面夹生，只要将表层翻到中间再焖即可。

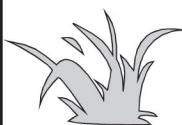
4、和饺子面的窍门：在1斤面粉里掺入6个蛋清，使面里蛋白质增加，包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连。

5、巧用“十三香”：炖肉时用陈皮，香味浓郁；吃牛羊肉加白芷，可除膻增鲜；自制香肠用肉桂，味道鲜美；熏肉熏鸡用丁香，回味无穷。

6、炒鸡蛋的窍门：将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒，炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

7、如何使用砂锅：新买来的砂锅第一次使用时，最好用来熬粥，或者用它煮一煮浓淘米水，以堵塞砂锅的微细孔隙，防止渗水。

8、煮饭不宜用生水：因为自来水中含有氯气，在烧饭过程中，它会破坏粮食中所含的维生素B1，若用开水煮饭，维生素B1可免受损失。



本报编辑部地址：
江苏江阴市长江路
141-143号