

东 轻 报

第 2942 期

2022 年 3 月 28 日



DONG QING BAO

东轻公司党群工作部主办

企业精神：励精图治 创新求强
核心价值观：责任 诚信 开放 卓越

对标学习有目标
对标追赶有方向

凝心聚力扩窄口 砥砺前行创新高 ——熔铸厂熔铸北线工区拓窄口增产量纪实

● 吴龙庆



吴龙庆/图

船的力量在帆上，人的力量在心上。近期，面对更繁重的生产任务，熔铸厂熔铸北线工区全体职工凝心聚力，用拼搏跑出加速度，用永不言败冲刺高产。1-2 月份，熔铸北线工区铸造量较去年同期增加 4963 吨，增幅 22%，再创历史新高。

精密部署 精准落实

起跑就是冲刺，开局就是决战。熔铸北线工区对生产流程进行了优化排布。工区制定了春节假期的工作方案，抓好各项工作的落实，做好疫情防控工作，并鼓励职工就地过节，保证生产运行不停歇。工区管理人员靠前指挥，奋战一线；技术人员支援生产一线，补充到铸造生产线上作业，一丝不苟地做好每个岗位的工作。规范流程，保质保量。严控生产过程中的每一个细节，严格执行工艺和操作规程，严把“收料口”、“装料口”、“铸造口”、“发送口”四个关口，确保保供质量。干部职工勠力同心、攻坚克难，全力拓窄口增产量，每班提前半小时到岗到位，尽职尽责完成生产任务，在履职尽责中笃行初心使命。为保证完成全年计划目标，各班组积极与上下道工序沟通协调，时刻关注熔炼铸造的生产效率，克服困难减少装炉时间，并持续关注熔炼炉燃烧状态，增加更换蓄热体频次，提高熔化效率。同时，根据废料量大，成分复杂，规格不均问题，及时调整装炉顺序和加料方式，认真分析每日能耗效率，科学

合理安排使用外购废料，不断提高全局生产效率。熔铸北线工区以问题为导向，通过对标，找不足、补短板，改善铸造生产因设备故障影响生产节奏，加强自检自查，及时发现反馈存在的故障隐患，并与检修人员及时联系，加强协作，利用生产间歇时间进行检修，保障了主机设备的稳定运行。

天车是装炉最重要的设备，没有天车，就不能进行装炉。一次，熔铸北线工区炉台天车划线因腐蚀老化整体脱落，导致天车不能使用。熔铸北线工区紧急开会布置，制定出人工加料、叉车加料的措施，管理人员、工具组等白班人员齐上阵，同心协力，在两个班次没有天车的情况下，完成日产 20 炉的生产任务，充分体现出熔铸北线工区强大的凝聚力和顽强的战斗力。

思想引领 先锋在前

“铸锭保供一直是公司的窄口，作为公司生产运行的头道工序，也是铸锭生产量最大的工区，我们要清楚认识到自己的使命和任务，用实际行动为公司生产经营保驾护航。”熔铸北线工区党支部书记王有宁经常这样积极鼓舞大家。炉台工长、共产党员潘勇生，怀着对年迈母亲不能陪护的愧疚，坚守岗位保持稳产，下班了才去探望守护，两个月没有请过一天假；自己的腰伤犯了，一直咬牙坚持，没去医院检查治疗。在他的感召下，熔铸北线工区人人冲在前，克服了重重困难。工长靳欣欣，孩子在

香坊区通勤上学，今年即将参加高考，近半年来，她经常连班加点带领炉台组织生产，没有亲自接送过一次。他们舍小家为大家，不分昼夜抢周期，一丝不苟抓质量，以实际行动践行初心使命。

成绩的取得，无不得益于大家挥洒的汗水。面对如此急难险重的生产任务，熔铸北线工区全体员工凝心聚力，克服一个又一个难关，取得了再次刷新纪录的好成绩。熔铸北线人站在属于自己的舞台上，以讲政治的大局意识、担使命的奉献精神，不断追求卓越。

勇于超越 未来可期

自我突破，来源于日复一日的坚持。面对合金工艺繁琐、用工短缺、设备连续运转故障频发等诸多困难，熔铸北线工区始终扛起政治责任，充分发扬“特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献”的品质，党员冲锋在前，管理人员、技术人员及工具组人员支援一线顶岗作业，保证班产争超产，无缝衔接保进度。

熔铸北线工区的炉台 3# 加料车，36# 熔保炉组正在紧锣密鼓的施工建造中，即将在 4 月投入使用，新的大吨位高端合金生产炉组将注入新的活力和力量，新的加料车减少中间炉台装卸料的一道工序，将大幅度提高装炉效率。3 月份，为保证 36# 炉上线后的“二供一”的高端合金生产稳定运行，熔铸北线工区灵活调整了岗位用人，鼓励职工一岗多能，将炉台仪表岗位改为兼职，既负责熔炼炉运行系统的监控，又负责一台熔炼炉的熔炼作业，炉台、工具组抽调两名工具组维护人员到 35# 铸造线，截止到 3 月 15 日，平均导炉数达到 20 炉，预计 3 月份铸造量将突破 1.4 万吨，创造单月历史新高。

随着新设备的加入和旧设备的陆续改造升级。下一步，熔铸北线工区将在东轻党委的坚强领导下，凝心聚力扩窄口，砥砺前行创新高，用喜人的成绩向建厂 70 周年献上厚礼。

本报讯（通讯员 金艳秋）3 月 24 日，东轻党委第一巡察组向战略发展部党支部反馈了巡察情况。东轻党委副书记、总经理张荣旺参加了反馈会。

会上，第一巡察组组长王强宣读了《关于巡察战略发展部党支部的反馈意见》，客观评价了战略发展部党建与管理工作，实事求是地指出了工作中存在的问题和不足，并提出了整改意见和建议。

针对巡察反馈情况，张荣旺对战略发展部党支部提出了要求。

张荣旺指出，巡察工作是东轻党委加强内部管理的重要抓手，这次常规巡察是对战略发展部一次很好的体检，希望战略发展部充分认识到自身在东轻经营管理中的重要作用，做好问题的持续整改和管理能力、管理水平的常态化改善。

张荣旺要求，一要提高政治站位，深刻认识巡察整改的重要性和紧迫性，从思想层面挖掘问题根源，找到解决问题的办法；二要高标准制定整改

措施，明确责任和时限，久久为功，以“钉钉子”的精神落实好整改工作；三要扛起使命担当，刀刃向内，举一反三，提高管理能力，助推东轻高质量发展。

最后，战略发展部党支部书记、经理王强代表战略发展部党支部作了表态发言，对巡察组反馈的问题诚恳接受、细致梳理、主动作为。一要提高政治站位，以高度的思想自觉引领整改落实；二要强化基础管理，以规范的管理体系引领整改落实；三要落实举一反三，以系统的管理提升引领整改落实。确保把巡察成果转化为全面引领业务工作的具体实践、转化为推动东轻高质量发展的实际成效。

东轻党委第一巡察组向战略发展部党支部反馈巡察情况

张荣旺到东轻办公室调研

本报讯（通讯员 梁家宁）3 月 23 日，东轻总经理、党委副书记张荣旺到东轻办公室调研。东轻办公室领导班子，各业务单元负责人参加了调研。

张荣旺对东轻办公室 2022 年各项工作给予了肯定，并对下一步工作提出要求。

一是做榜样、当表率，提升精细化管理水平。办公室各业务单元要进一步提高站位、前瞻谋划、强化管理，紧紧围绕东轻生产经营、改革发展任务目标推进各项工作顺利开展。二是强使命、重担当，树立服

务意识，践行服务理念。要坚持以服务基层为宗旨，杜绝形式主义、官僚主义作风。三是奋发有为、履职尽责、建功当下，不断提升业务能力，以优异成绩迎接建厂 70 周年。办公室员工要始终加强学习，提振精神状态，在工作实践中锤炼本领，在摸爬滚打中增长才干，为推动东轻高质量发展不懈努力、发光发热。

会后，东轻办公室领导班子及各业务单元主要负责人围绕张荣旺调研要求对相关工作进行安排部署。



梁家宁/图

中厚板厂完成余热回收项目 数据采集工作



李琦/图

本报讯（通讯员 李琦）近期，中厚板厂加热炉余热回收改造项目经前期的交流论证已经告一段落，现进入现场数据采集阶段。

据悉，中厚板厂余热回收项目是东轻今年的重点改造项目之一。为完成此项任务，中厚板厂制造部设备组多次召开专项会议，并要求整理厂家所需要的燃气炉用气量、乳液中含油浓度、加热炉排烟管道

内风速、风压、温度等相关参数。

中厚板厂系统组联合机械组安装了一套定制款数据传感器，专门用于收集现场实时数据并记录。该传感器可将现场传感器采集的信号传输到加热炉最近的PLC子站内，通过网络传输到PDA服务器，运算后生成曲线，以便厂家技术人员计算数值。

为了尽快完成此次改造项目准备工作，中厚板厂设备系统克服高温作业和高空施工等困难，各级党组织和广大党员率先垂范走在前头，攻坚克难干在实处，充分发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，让党旗始终飘扬在第一线，全力保障改造工作顺利推进。



满正良/图

本报讯（通讯员 满正良）强化学习共提升，分享交流促成长。近日，特材公司召开赴西北铝参加挤压生产技术对标交流专题分享会。特材公司二级班子成员、各部门及工区技术骨干参加了会议。

会议由特材公司总经理、党总支书记聂焱主持。

会上，特材公司副总经理杨瑞青分享了赴西北铝参会各兄弟企业在挤压生产提效、质量改进、工艺优化等方面的新思路和新成果，

重点从工艺优化促进薄壁管材成品率提升、工装改进推动提质增效等方面介绍了相关兄弟企业的好做法，分享了收获和感悟，同时，结合特材公司生产实际情况，明确了下一步工艺优化及工装改进的努力方向。其他外出学习人员也分别从工艺革新、工装改进、生产管理等方面进行了介绍和分享。

聂焱表示，此次外出交流学习使特材公司了解和掌握了挤压生产技术前沿知识和信息，开阔了视野，找准了差距。同时，通过分享交流做到了“走出去、带回来”，达到了“以点带面、共同提高”的目的。并强调，下一步，特材公司要针对挤压生产技术对标管理等方面存在的短板和不足，采用立项攻关的方式制定具体措施，着力对生产工艺、工装工具等进行改进，进一步提升挤压技术对标、优化工艺制造水平、改进操作执行效率、提升产品质量效益；要继续坚持“外对找差距、内对找方法”的对标理念，不断改进，不断创新，不断实现更大的进步，助力特材公司实现内涵式高质量发展。

特材公司召开赴西北铝参加 挤压生产技术对标交流专题分享会

一线速递

齐心协力拓窄口 率先垂范保质量

——质量管理中心板带检查工区力保首季开门红

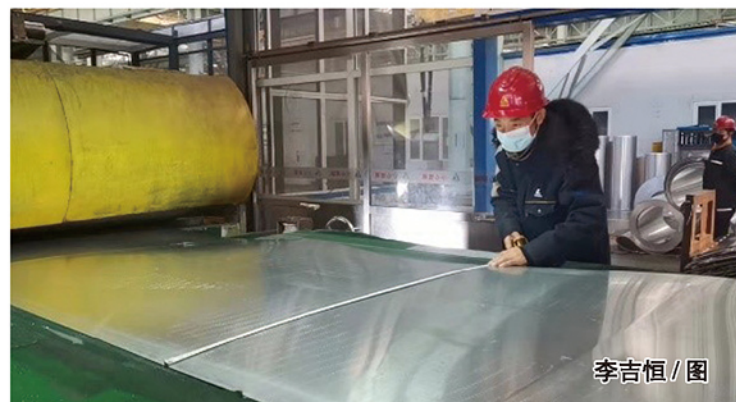
本报讯（通讯员 李吉恒）随着板带厂产品增产上量，1号拉弯矫质量检查验收任务也随之剧增，为更好落实“拓窄口、增产量”专项劳动竞赛，质量管理中心板带检查工区党支部组织广大党员，在各检查工序开展“对标先进、比学赶超”活动，切实解决工序质量难题，降低产品质量风险，以实际行动践行党员承诺，在保证产品质量的前提下提升工作效率，充分发挥党支部战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

今年南线1号拉弯矫生产任务量大，产品质量检查任务艰巨，本月验收1000余卷的重任和工序人员紧缺两大难题摆在面前，板带检查工区党支部咬住目标不退不让，为了保证工作效率，全体党员团结合作想办法，齐心协力解难题，一方面找出关键质量控制点，另一方面发现清洗不净、油污等质量问题及时反馈，积极协调，密切配合生产，确保每卷检验任务顺利完成。同时，党支部精心组织、周密部署，安排党员顶岗，根据生产需要适时调

整班次，临时增加零点班次，实行三班三运转满负荷进行质量验收，党员发挥先锋模范作用，全力保证生产进度。

据了解，为完成1号拉弯矫任务量，机台通过物料速度大幅加快，检查员不仅要做到在现有快速运行的状态下保证验收质量精准性，还要与生产同步快速完成批量性检查任务，做到保质又保量，这就对1号拉弯矫检查验收提出了更高的要求。板带检查工区党支部坚持以问题为导向，充分发挥党组织的引领作用，党员干部率先垂范，带领4位班长和检查员迎难而上，精准把关，带领群众攻坚克难破窄口，高效率、高质量地进行产品质量验收，确保不错不漏，避免连续性废品的产生。

板带检查工区党员和1号拉弯矫检查员在持续高压状态下，不畏困难，敢于挑战，以顽强拼搏的精神、饱满的激情坚守在质检一线，鼓舞了全检查工区其他人员的工作热情，提高了检查工作效率，为东轻实现首季开门红奠定了质量基础。



李吉恒/图

「疫」线有我 请党放心

● 葛传富

安环保卫部党总支「疫」进行时

“疫”线有我，请党放心。近日，面对新一轮的疫情冲击，安环保卫部党总支全体党员参战，以保障东轻生产经营顺利开展为核心理念，精准管控，切实把职工群众生命安全和身体健康放在首位，充分发挥党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用，快速行动、高效运转，充分发扬“特别能吃苦、特别能战斗”的精神，以实际行动践行着对党忠诚、服务东轻的庄严承诺。

“同志，请戴好口罩！”这是近期巡逻队员说得最多的一句话。“您好，什么情况？”“我找不到送货的地方了。”“您去哪，跟着巡逻车就行。”“谢谢你们。”这样的对话经常出现在初春的早晨。“你从哪里来？要到什么单位去？有核酸检测报告吗？”大家需要之处，巡逻队员的身影无处不在，队员舍小家、顾大家，忘我付出，任劳任怨，有的同志连续在门岗核查外来人员、车辆相关信息，已经半个多月没有休息，但仍坚守岗位、尽职尽责；有的同志工作不分昼夜、加班加点，导致腰痛复发，却强忍疼痛，隐瞒病情，继续奋战在一线；有的同志孩子尚小，他们放弃陪伴，毅然选择冲锋在前，在工作中扎实履职、认真负责。

“行程码也敢造假！”面对执勤人员的询问，该名驾驶员对自己的行为不得不承认。3月11日早晨，执勤人员在东轻北线门岗核查入厂车辆时，发现一大货车驾驶员神色慌张，进一步核查发现，该驾驶员涉嫌使用双卡手机扫码，隐瞒中高风险地区旅居史，随即执勤人员对驾驶员进行了批评教育，向其说明了行程码对防疫工作的重要性。

在北线门岗、九号路门岗，两个检查点每天检查车辆约100余台次，核查外来人员150余人次，同时，还准备了备用口罩发放给口罩破损或忘记携带的员工。他们的目的就一个，那就是共同守护东轻这个家。面对一次又一次防疫大考，安环保卫部党总支都冲锋在第一线，在防控检查工作中，做到不落一辆车、不漏一个人、不留一个死角。

结合当前疫情形势，安环保卫部党总支充分发挥岗位优势和牵头作用，精准核查各类人员数据信息，坚决做到“一刻不误、一条不漏、一查到底”，面对大量的流调数据，他们加班加点，力争使核查数据更精准、人员信息更详细、上报时间更及时，为东轻疫情防控提供更加精准的数据支撑，为职工群众划出了一个安全防控圈，在防疫检查中，受到了上



吴士强/图

级部门的高度认可。入党积极分子张育维说：“青春无悔，红心向党，正如我在入党申请书上写的那样，我时刻以一名优秀的共产党员标准严格要求自己，我要向优秀党员看齐，疫情不退，我也不退。”

刘庆国家住道里区，属于政府管控区域，父母年岁已高，常年高血压。在这个特殊的时期，他提前选择了住在办公室坚持工作，昼夜值守，为疫情防控取得胜利默默奉献。像刘庆国这样的党员还有很多，无论几点要求集合，他们都会以最快的速度到达集结地点。加班加点对东轻所属二级单位的安全工作以及防疫工作进行检查和指导，对外来施工人员健康情况、人员行程进行全面排查，确保为职工提供一个安全可靠的工作环境。

自战役打响以来，安环保卫部党总支以全力捍卫东轻生产安全、厂内治安管控和职工生命健康“三大战场”工作目标为指引，持续强化疫情防控，全力抓好各项工作落实。安环保卫部全体党员群众将牢记职责使命，戮力同心、奋力前行，用此次疫情阻击战成果保障东轻生产经营取得好成绩。



梁家宁/图

东轻团委召开 共青团干部工作例会

本报讯（记者 陈晓敏）3月25日，东轻团委在老办一楼会议室召开共青团干部工作例会。东轻团委书记贺俊，团委委员及各二级单位团组织书记参加了会议。

会上，东轻团委传达了中铝集团团委《关于进一步团结引领广大团员青年坚决打赢疫情防控阻击战的通告》和团省委组织部《关于完成团内激励记载录入的工作通知》等内容，对近期东轻共青团和青年重点工作进行了安排部署。

东轻团委要求，各级团组织要提高站位，认真学习领会上级精神，始终围绕东轻生产经营开展工作，在工作中发现人才、挖掘人才，通过选优树优建立完善人才梯队，为东轻培养优质的后备军队伍；要履职尽责，充分发挥青年生力军突击队作用，主动参与到疫情防控工作中，为东轻平稳有序运行贡献青年力量；要持续深化“青年大学习”活动，激励团员青年重视学习、自主学习，形成良好的学习氛围，在学习中提高东轻团员青年思想政治意识；要加强宣传引领，围绕庆祝建团100周年、庆祝建厂70周年，以及东轻“拓窄口增产量”等重点事项进行团建活动，向团员青年传递青春正能量。

人人把好防火关 有备无患报平安

中共中央办公厅近日印发《关于推动党史学习教育常态化长效化的意见》（以下简称《意见》），就推动党史学习教育常态化长效化提出了六个方面要求、作出重大部署。这是贯彻落实党中央指示精神、不断巩固拓展党史学习教育成果的重要举措，必将为更加坚定自觉地牢记初心使命、在新的赶考之路上考出好成绩注入强大精神动能。

在全党开展党史学习教育，是以习近平同志为核心的党中央立足百年党史新起点、着眼开创事业发展新局面作出的一项重大战略决策。一年来，各级党组织认真贯彻党中央部署，按照学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行的要求，精心组织、有力有序推进，整个党史学习教育求实、务实、扎实，广大党员、干部受到了一次全面深刻的政治教育、思想淬炼、精神洗礼，全党历史

自觉、历史自信大大增强，党的创造力、凝聚力、战斗力大大提升，达到了学党史、悟思想、办实事、开新局的目的。

对于我们党而言，走得再远都不能忘记走过的路、不能

忘记初心使命；对于党员干部而言，学党史、用党史是终身必修课。正因如此，推动党史学习教育常态化长效化意义重大，具有现实而长远的影响。一方面在总结党史学习教育成功经验的基础上，巩固拓展党史学习教育成果，引导广大党员干部学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，这是永葆党的初心使命、增强党的先进性纯洁性的必然要求。另一

面着眼当前党和国家事业发展面临的新形势新任务新挑战，更好用党的百年奋斗重大成就

与技术中心开展了“联建共建”活动，围绕氧化膜问题展开了深入研究，共同探讨氧化膜问题，共同制定高质量措施，旨在有效减少氧化膜废品，提升熔体质量。交流中，技术中心针对2021年熔铸厂产生氧化膜废品，分合金、分生产线进行了系统的分析，找出了影响氧化膜废品的多种可能性，并提出了针对性的意见建议，为熔铸厂解决氧化膜废品提供了有力依据。熔铸厂技术人员就所提出的建议，从实现除气系统升级、进一步提高熔体质量，加大对耐火材料的关注和管控力度、减少质量波动，推广新的分流盘预热方式、提高预热均匀

性、确保分流盘干燥，定期监控关键指标、确保熔体质量稳定，推进耐火材料升级改造工作等方面，制定了相应的具体措施。同时，双方与会人员经过沟通，制定出推进计划，明确工作责任，确定时间节点，全力推进落实。

在各项工作达成一致的同时，技术中心党总支与熔铸厂党总支共同签订了“联建共建”协议书，正式启动了“减少氧化膜废品”攻坚战。双方表示，将通过此次“联建共建”，加



孙海波/图

联建助力熔铸厂质量提升 共建驱动创新发展前行
——技术中心党总支与熔铸厂党总支开展「联建共建」活动

联建 共建

阳春三月，冰雪渐融。为进一步维护整洁优美的厂区环境，营造环境整治和绿色环保氛围，近日，东轻熔铸厂、技术中心、后勤服务中心等多家单位分别开展“春风行动”环境整治主题党日活动，以实际行动迎接建厂70周年。

（王蕾 张羽思 赵玉臣 报道）

图片新闻



方面着眼当前党和国家事业发展面临的新形势新任务新挑战，更好用党的百年奋斗重大成就

开展专题学习、专题研讨，还是发挥干部教育培训机制作用、用好学校思政课这个渠道，启

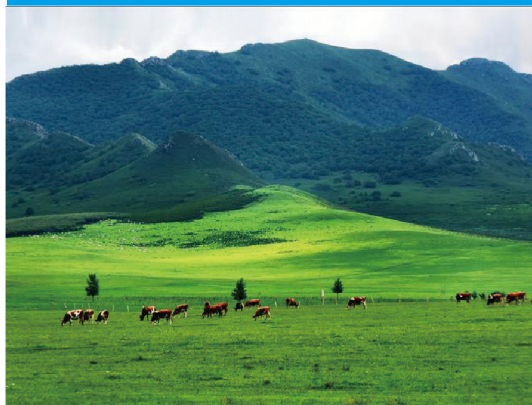
有效覆盖，又要生动鲜活开展，使学党史、知党史、用党史在全社会蔚然成风。

推动党史学习教育常态化长效化贵在知行合一

示我们要把党史学习融入党员干部学习教育的全过程。“长效化”意味着要坚持效果导向，确保把党史学习教育成效不断转化为干事创业的动力。一方面要在长效机制建设上下功夫，总结运用好党史学习教育中的好经验好做法，使之固化为行之有效的体制机制。另一方面要积极探索适合不同行业、不同领域、不同群体深入学党史的方法途径，既要精准

知者行之始，行者知之成。推动党史学习教育常态化长效化，贵在知行合一、关键在行动。这次印发的《意见》着眼“坚定历史自信”“增强理论自觉”“提高政治能力”“强化宗旨意识”“激发昂扬斗志”“永葆初心使命”提出了明确要求，具有很强的针对性、指导性。各级必须提高政治站位、落实主体责任、加强组织领导、完善制度机制，以钉钉子精神抓实抓细。领导干部更要学在前、作表率，形成一级带一级、全党一起学的良好局面。

（摘自人民网）



科尔沁草原——科尔沁草原水草丰美，是蒙古族逐水草而居的天然牧场。在科尔沁草原北部通辽市扎鲁特旗和霍林河市境内有一处保留得十分完整的原始草原，她北依大兴安岭，西连锡林郭勒草原，地貌特征既有浅山丘陵、疏林草地，又有冲击平原，更有山地平台，无数条弯弯曲曲的小河宛如玉带游动其间，每年夏季牧民从村落迁徙到小河两岸，立包为营，放养牛羊，当地牧民把这里称之为“夏营地”。七、八月份是草原摄影最佳时节，蓝天白云，碧草绿茵，潺潺流水，座座毡房和漫散的牛羊构成一幅彩绘的画卷，特别是水丰草茂的平川，牧民相拥而至，蒙古包接连不断，清晨与傍晚，蒙古包升起的缕缕炊烟，出牧与牧归的畜群，日出与日落映红天边的云霞都是摄影的好时机，如果您身临其境，将真正领略科尔沁草原的魅力韵味和神奇。

司康饼(scone)，是英式快速面包的一种，它的名字来源于苏格兰皇室加冕的地方，一块有长久历史并被称为司康之石(Stone of Scone)或命运之石(Stone of Destiny)的石头。

在世界各地的早餐店、高级酒店自助吧里面都会提供司康饼，它是西方世界的代表点心之一。其口感醇香，因此在亚洲地区国家也非常受欢迎。



传统的司康饼塑成三角形，以燕麦为主要材料，将米团放在煎饼用的浅锅中烘烤。而流传到现今，面粉成了主要材料，而且像一般面食一样是以烤箱烘烤，形状也不再是一成不变的三角形，可以做成圆形、方形或是菱形等各式形状。司康饼可以做成甜的口味，也可以做成咸的口味，除了可以做为早餐之外，也可以当成点心。



时尚生活

红烧肉的家常做法

1、五花肉洗净切成3公分小块儿，倒适量料酒腌制30分钟。30分钟后沥干剩余的料酒。

2、起油锅，倒入少量油，放入腌制好的五花肉，小火慢慢煎炒。炒制颜色微微发黄即可捞出沥干油备用。(此步不用水焯，直接下油锅翻炒的目的是为了能煸出五花肉中过多的油份，吃起来不腻，还可以增加肉的香味。)

3、锅内重新放入油，放入葱姜蒜爆香，放入冰糖炒糖色，动作要快，然后放入之前炒好的五花肉翻炒，接着添加酱油、老抽同炒。

4、肉上色后放入清水(骨汤最好)，水位盖过肉表面即可。放入八角、桂皮，盖盖大火烧至开锅后转小火炖煮15分钟，然后加入适量的盐，再炖煮15分钟后，开大火炒至肉汤收干，加入鸡精即可出锅。



“舒俱来”是什么?



舒俱来，即苏纪石(英文名称: sugilite)，亦被誉为“千禧之石”，也是公历二月份的生辰幸运石。苏纪石为稀有宝石，被誉为“南非国宝石”，产于露石正长岩的小岩珠中，主要成份是氧化硅，并内含钾、钠、铁、锂等多种金属元素。1944年被日本一位石油探勘家 Mr.

Kenichi Sugi 发现，因此就以他的名字来命名，但直到1979年，由于部份伟塞尔锰矿的崩塌，南非才发现达到宝石级的苏纪石。层次不同的美丽紫色，

加上深浅不同变化，让舒俱来石蒙上一层神秘冷艳的色彩，外观呈各种不透明的深紫与紫红色交织，有时甚至深至黑色，其颜色容易因为长久佩戴而加深光彩。作为珠宝市场上一种

新兴宝玉石材料，其宝石矿物学在研究领域上还属于空白，通过宝石常规测试可知舒俱来样品为集合体玉石，大多为蓝色、紫色及褐色，结构细腻。通过电子探针、X-射线粉晶衍射分析得出，样品的主要矿物成分为苏纪石，并含有针钠钙石、霓石、石英等杂质矿物。

浅紫与紫红色交织，有时甚至深至黑色，其颜色容易因为长久佩戴而加深光彩。作为珠宝市场上一种



春绿 摘自网络

半身裙风格多样，应用场景也非常广泛，上至60岁女性，下至18岁邻家女孩，都能把半身裙穿出一种别样风味。

那么，在这个春天，我们怎么穿“半身裙”才更好看呢?春天穿“半身裙”，该如何搭配?

在搭配半身裙的时候，我们首先要注意的

是其中的穿搭小技巧。第一，因为半身裙是一款带有一定拖沓感的单品，所以我们在搭配上就要自己塑造出“干练气质”，来消除这种累赘感。此时，我们除了可以选择风格干练利落的单品来作为搭配，还需要打造出一条高腰线，切割身材比例，气质显高。

第二，则是要注意半

身裙腰部和裙摆处的搭配。大部分时候，我们都会把上衣塞进半身裙里来制造高腰线，此时如果上衣面料较为厚实，就会撑起半身裙的小腹部分，特别显胖。所以这时候，我们就可以抽出一部分衣摆，不用全塞进半身裙里，不仅不显胖，还会给人一种休闲随性的感觉。

除了服装搭配，配色也是我们穿出时髦感的重点!春季，建议大家优先选择“一明一暗”的配色方法。一般来说，我们会把明色调放在上半身，这样可以更好地平衡造型重量。除了明暗配色，我们还可以选择繁简配色，整个造型的颜色丰富但不复杂，协调耐看。

半身裙的穿搭



随着口罩需求的不断攀升，口罩市场也日益白热化，人们在市面上也能看到各式各样的口罩。那到底应该怎么选呢?日常生活中，常见的口罩主要有以下四种类型:

1) 普通口罩: 如普通的纸口罩和棉布口罩等，无相关技术执行标准，一般用来防冻或防尘，防护能力较弱;

2) 民用卫生/防护口罩: 执行TCNTAC55-2020或T/CNITA09104-2020《民用卫生口罩》团体标

准，细菌过滤效率不低于95%，满足大部分人日常生活和工作需求;

3) 医用口罩(普通/外科): 符合YY/T 0969-2013或YY 0469-

2011《医用外科口罩技术要求》标准，为无纺布或复合材料制成，为阻止血液、体液和飞溅物透过提供物理屏障，适用于医护及相关人员一般防护;

4) N95/KN95口罩: 由高效静电滤棉和熔喷无纺布材质制成，有效过滤非油性颗粒物，过滤率大于95%。用于提供呼吸防护。

口罩的分类



轻松一刻

1、唐三藏: 八戒，你跑两步给为师看看。猪八戒: 师父，你为啥突然想看徒儿跑步? 唐三藏: 哎! 惭愧! 为师自幼在寺中长大，既没吃过猪肉，也没见过猪跑。

2、一哥们儿失恋，发了条心情: “为什么连听歌都会感到窒息?” 瞬间就有神回复: “麻烦你不要把耳机缠在脖子上听歌。”