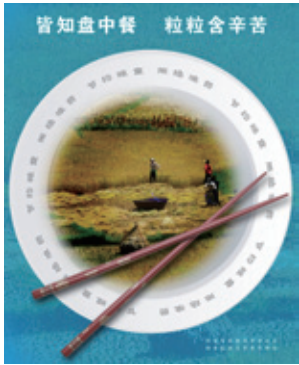


厉行节约 我们来真的！

编者按：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”唐朝诗人李绅的《锄禾》中这样写道，诗意不言自明。诗中“粒粒皆辛苦”一语中的，“勤俭节约”一直是中华民族的传统美德，是五千年文明古国的优良传统。如今，我国正处在经济和社会建设高速发展时期，能源和资源需求日益扩大，资源对经济发展的制约作用日显突出。公司当前的发展同样面临严峻的考验，公司的盛衰直接影响员工的生活质量和事业发展，节能降耗，是我们每个人都必须认真思考的问题。公司如家，节俭兴企。为增强广大团员青年的节俭意识、危机意识，公司团委在全公司范围内开展了“从我做起、厉行节约、创新创效”主题教育实践活动。



“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”、“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”相信这些宣扬节约、勤俭的警世名言大家都耳熟能详，从资源拥有量来看，虽然我国资源总量不少，但人均资源相对贫乏，资源紧缺状况将长期存在。从新中国成立以来，资源的勘探、开发和利用来看，我们走的是依靠高消耗资源、粗放式经营的发展之路，存在着高投入、低产出和浪费严重的现象。公司领导高瞻远瞩，提出“转方式、调结构”战略，正在向精细化生产方向转变。作为云天化人，作为参与21世纪中国建设的一员，也应从有效利用资源出发，崇尚节俭、适度消费，牢固树立资源危机意识、勤俭节约意识，以节俭为荣，以浪费为耻。

人间四月天，春风拂面。和春风一样让人感到清新的是，由公司各团组织在全公司刮起一股“节约风”。这股风不会只停留在春天，它将一直吹下去，春、夏、秋、冬，风云变幻，唯一不变的是这股“节约风”！

我是“光盘族”

公司本部团委——组织青年志愿者加入首批“节俭交巡警”。4月29日，由公司团委组织的“从我做起、厉行节约、创新创效”主题教育实践活动之一的“节俭交巡警”活动项目正式启动，该活动主要对不符合“光盘”行动、“节俭办公”行动的现象和行为进行劝阻、制止。首次巡查的是云天宾馆食堂，志愿者们发现大部分员工都很支持“光盘”行动，巡查活动也达到了预期的效果。



天安化工团委——我是“光盘族”，对浪费说“NO”，拒绝“舌尖上的浪费”。在天安化工食堂和现场送餐点，用餐的员工们纷纷来到一份叫做《拒绝浪费从我做起 加入“光盘”行动》的倡议书面前，签下了自己的名字，积极加入“光盘”行动志愿者行列，倡导“我光盘，我自豪”。因此活动，食堂负责人表示泔水桶里的残羹剩饭比以往少了很多。

重庆分公司团委——“光盘”，我们在行动。重庆分公司团委启动了“厉行节约 反对浪费”系列活动，强化艰苦奋斗、长期过紧日子的意识，本着吃多少，打多少，尽量避免浪费的原则就餐，让厉行勤俭节约、反对铺张浪费成为员工的一种素养。食堂挂起的签名横幅，时刻提醒着就餐人员要践行“光盘”行动。

其它子公司团组织关于“厉行节约”的各项活动也在逐步展开。

创意“节俭大比拼” 舌尖上的艺术 创意水果拼盘

为充分调动团员青年参与“厉行节约、反对浪费”活动的积极性，重庆分公司生产二支部通过升华活动主题意义、创新主题团日活动内容，力求活动取得实质性效果。

4月11日，团支部结合班组一季度春游计划，在南山的明镜山庄举行“舌尖上的艺术、创意水果拼盘”活动。半个小时的比赛时间内，各小组累计交出17幅作品。裁判组分别根据各种作品的创意、结构层次、复杂程度、颜色搭配、桌面6S、原材料浪费情况给予打分，通过综合评定，第一组以总分439.1分摘取桂冠。

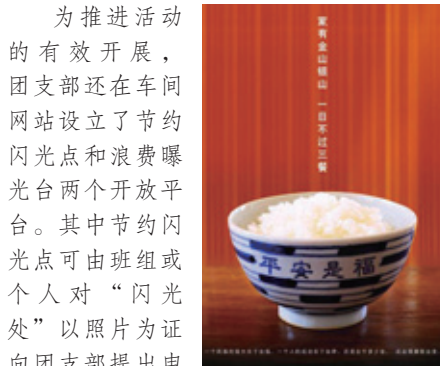


此外，为从思想上、行动上提高支部团员青年的能动意识，团支部还积极动员团员青年，发挥团队智慧，围绕装置和家庭生活节约用水、用电、用气，征集节约资源小建议多达40条。



节俭无小事，争做最美宣传大使

股份本部制气团支部结合车间实际量身定制，组织策划了“节俭无小事，争做最美宣传大使”的活动。活动以班组为单位，各班组每月推选1名青年团员担当节约宣传大使，宣传大使要以身作则、用实际行动带动车间员工事事处处要节约。如主动将工作区域物品摆放整齐、提醒大家节约用水、适量打饭不浪费粮食等，做好勤俭节约的先锋榜样，同时倡议、提醒身边同事培养起节约、安全、素养等行为习惯，形成良好的行为习惯。



为推进活动的有效开展，团支部还在车间网站设立了节约闪光点 and 浪费曝光台两个开放平台。其中节约闪光点可由班组或个人对“闪光点”以照片为证向团支部提出申请，进行单独积分并兑换精美礼品。浪费曝光台也由班组或个人以照片为证对“不节约”向团支部申请曝光。同时团支部结合“制气青年团员积分表”制定了奖惩机制，充分的调动了青年员工积极参与节约，监督员工积极落实节约，从小事做起，从点滴做起，从现在做起。通过活动的有效开展，充分激活了青年员工的“节约创力”。

崇尚节俭之风 点滴厉行节约

机械厂团支部：打印纸废旧再利用；能网上办公的，坚决不打印纸质文档。加强节能宣传，以制度制约习惯。空调器制

冷，气温低于28℃时不开空调，当高于28℃时空调温度须定在26℃以上。光线良好，不能开灯；人走灯闭。这些要求纳入“6S”管理考核中，强制推行。

生产部团支部：会议资料尽量全部用投影，避免纸张打印浪费；必须打印的，尽量采用双面打印；必须单面打印的，如不涉密，在用过之后，可用其反面再次打印。饮用水的大、小桶成本仅相差1元，提倡全部使用大桶水；人数少的办公室之间尽量共用饮水机。提倡空调温度控制严格按照公司规定执行。杜绝长明灯现象。提倡下班关电脑，避免办公电脑长期处于运行状态。

聚甲醛团支部：建议双面打印，打印纸质废旧再利用。节约使用饮用水，喝多少接多少，建议使用大桶水。在不违反“6S”管理规定的前提下，节约垃圾袋的使用。



尿素、制水团支部：打印纸质废旧再利用。建议使用大桶水。员工由签字笔改用钢笔，减少签字笔的领用。通过车间统一要求，降低出差住宿标准。

建设节约型企业，离不开我们每一位职工在学习、工作和生活中的努力实践，资源的循环利用和社会环境的净化需要从我做起，从身边做起，从一点一滴做起。“节约一滴水、节约一度电、节约一张纸、节约一粒米、节约一分钱”，使用循环用水、节能产品和再生材料，倡导俭朴的生活方式和适度消费，推广办公电子化和资源变废为宝。只要我们持之以恒，我相信，干涸的蓄水池一定会清水长流，断开的电闸一定会再度合上。勤俭节约的美德如甘露，能让贫瘠的土地开出富裕的花；勤俭节约的美德似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。让我们牢固树立勤俭节约的思想观念，把建设节约型社会，建设节约型企业的热门话题变成永恒的主题，让艰苦朴素成为最流行的时尚，让节约成为最有品位的生活方式和生活习惯。

《云天青年》2013年来稿统计		合	原	硝	电	制	中	供	成	甲	检	天	消	党	行	医	工	机	幼	聚	生	季	制	云	C	天	金	重	重	珠	天	天	天	天	
团(总)支部	来稿数	成	素	铵	仪	水	化	热	运	醇	修	盛	防	群	政	院	部	厂	园	隆	设	醇	气	学	C	工	公	司	技	心	材	工	锁	司	流
		6	8	1	9	1	7	3	0	3	0	1	0	4	2	2	0	3	2	6	0	5	6	1	6	8	10	5	0	3	0	7	1	0	0
来稿数	刊用数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		5	6	1	9	1	6	3	0	3	0	1	0	4	2	2	0	3	1	6	0	5	6	1	5	7	4	4	0	3	0	7	1	0	0
来稿数	刊用数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

征稿启事

亲爱的朋友们，如果你有符合以下各版面主题的内容，欢迎来稿。云天青年报将携手与你同行！
一版：动态 记录公司动态·反映青年生活
二版：风尚 展示精神风貌·弘扬文明新风
三版：点拨 启迪人生智慧·练就成才本领
四版：聚焦 关注青年热点·聚焦身边话题

来稿题材内容不限，要求原创，严禁抄袭转载，以贴近我们的工作、生活实际以及具有云天化特色为佳。一版的截稿时间是每月的25号，二、三、四版的截稿时间是每月的18号，投稿地址：yqhgnb@163.com。由于投稿数量较多，请投稿时在邮件主题后标注所投版块。

征稿启事

亲爱的朋友们，如果你有符合以下各版面主题的内容，欢迎来稿。云天青年报将携手与你同行！
 一版：动态 记录公司动态·反映青年生活
 二版：风尚 展示精神风貌·弘扬文明新风
 三版：点拨 启迪人生智慧·练就成才本领
 四版：聚焦 关注青年热点·聚焦身边话题

来稿题材内容不限，要求原创，严禁抄袭转载，以贴近我们的工作、生活实际以及具有云天化特色为佳。一版的截稿时间是每月的25号，二、三、四版的截稿时间是每月的18号，投稿邮箱：yqhqb@163.com。由于投稿数量较多，请投稿时在邮件主题后标注所投版块。



云天化集团

2013年5月15日

2013年第4期（总第118期）

云南云天化股份有限公司团委主办



YUNTIAN YOUTH

报头题字：李新华 顾问：刘和兴 刘富云 梁洪 总编：李天会

公司隆重举行学习十八大精神暨团内先进表彰大会

5月6日下午，公司在工会会议厅隆重举行学习十八大精神暨团内先进表彰大会，对2012年度公司团内各项活动中涌现出的先进集体和先进个人进行表彰。表彰大会由公司团委副书记李天会主持，公司党委书记、纪委书记、工会主席梁洪代表公司党委对团员青年提出了新的要求和希望，公司总经理、党委副书记刘和兴做了主题为“创新转型与企业青年”的形势辅导报告。公司党委委员、党委工作部部长、工会副主席宋玉出席了表彰大会。



感悟十八大 放飞中国梦

下午2时30分，公司各基层团支部书记、团员青年代表以及受表彰人员共同观看了由共青团中央宣传部制作推出的党的十八大精神青年网络版——《团盟漫话——感悟十八大》。该宣传片分为七个部分，从“大会的主题”、“过去5年和10年的新的历史成就”、“科学发展观”、“中国特色社会主义”、“全面建成小康社会和全面深化改革的目标”、“五位一体”的重大部署、“党的建设”等方面，运用动漫形式，向广大青年生动的解读了党的十八大报告。

10个先进集体、43名优秀个人受表彰

4时，表彰大会在雄壮的国歌声中开幕。党委书记、纪委书记、工会主席梁洪宣读了共青团云南云天化股份有限公司委员会《关于表彰云天化股份本部2012年度团内创先争优先进集体和个人的决定》。在热烈的掌声中，公司总经理、党委副书记刘和兴，党委书记、纪委书记、工会主席梁洪，公司党委委员、党委工作部部长、工会副主席宋玉为2012年度团内获奖集体和个人颁奖。表彰会上，中心化验室团支部、机械厂团支部、聚甲醛团支部、合成团支部、尿素团支部获得“先进团支部”称号，制气青年突击队、甲醇青年突击队、硝酸青年突击队、机械厂青年突击队荣获“优秀青年突击队”光荣称号，电仪团支部获得“最大进步团支部”光荣称号，邓丽群等43名个人分别荣获“优秀共青团干部”、“优秀共青团员”、“优秀青年志愿者”、“优秀青年突击手”光荣称号。

公司党委书记梁洪提出三点希望和要求

大会上，公司党委书记、纪委书记、工会主席梁洪发表了重要讲话。他代表公司党委对获奖集体和个人表示热烈祝贺，并向公司广大青年朋友致以“五四青年节”的节日问候。梁洪强调，青年关乎企业未来！并结合公司发展与共青团工作，提出了三个方面的希望和要求：



一是希望各级团组织立足全年工作重点，扎实推进各项工作，在服务企业和青年中取得新成绩；希望共青团工作紧跟时代步伐，积极探索新思路和新方法，在服务企业和青年青年的路径方法上实现新突破。梁书记强调，在服务企业方面，尤其要将厉行节约系列活动和青年责任意识主题教育活动作为重中之重的工作内容来抓，通过活动进一步增强广大团员青年的节约意识、忧患意识、责任意识和执行力，通过思想和行动上的蜕变来助推企业转型升级。在服务青年方面，团组织可以有所作为，事情不怕小，关键要做得实，做得有普遍性。年内要重点关注青年思想动态和青年职业化素养提升。梁书记指出，在企业中开展共青团工作，最根本的就是要找到生产经营的中心任务与共青团工作的基本结合点。各级团组织要大胆探索实践，积极改革创新，始终把握“四群教育”活动的精髓，经常深入一线、深入基层，把“青年是解决青年问题的专家”作为工作开展和活动组织的方法论，真正了解基层、了解青年、汇集智慧、解决问题。

二是希望公司广大团干部增强责任感和使命感，锐意进取、攻坚克难，踏踏实实做好团的各项工作。梁书记强调，公司广大团干部都是兼职，来自一线、工作在基层，既要干好自己的本职工作，又要干好团的工作，的确很累、很辛苦，但这绝不能成为我们不干工作

和不好工作的理由。梁书记指出，从事共青团工作的价值分为三个层次：一是充实自我，二是挑战自我，三是超越自我。团干部是一个讲奉献的岗位，勤奋踏实、锐意进取是他们应当为青年人树立的青年形象。当前正是公司改革发展和转型升级的关键时期，广大团干部要努力增强政治意识、大局意识和责任意识，扎实锤炼工作作风，自觉到基层、到青年中去践行党的群众路线，自觉在团的重点和难点任务中攻坚克难。

三是希望公司广大团员青年自觉把个人成长融入企业发展大局、融入社会发展进程，争做本业务领域的佼佼者，争做社会进步的引领者，争做美丽“中国梦”的实践者。梁书记强调，公司广大团员青年要深刻理解“中国梦”的丰富内涵和根本要求，积极践行习近平总书记对当代青年提出的重要要求，坚定中国特色社会主义的理想信念，树立正确的人生目标和行为坐标，立足本岗、脚踏实地、认真钻研，把个人成长融入企业发展大局，争做本业务领域的佼佼者，为企业发展贡献力量，在企业发展中锻炼自己，成就自己的精彩人生梦。

梁书记鼓励广大团员青年要自觉到基层一线去、到艰苦地区去，埋头苦干、磨练意志，让青春在实现“中国梦”的伟大进程中焕发出更加灿烂的光彩。

公司总经理刘和兴在“创新转型与企业青年”形势辅导报告中用“五个要”寄语青年

公司总经理、党委副书记刘和兴为公司广大青年员工做了主题为“创新转型与企业青年”的形势辅导报告。报告中，刘和兴对国际国内宏观形势及公司目前面临的情况、未来的发展方向作了分析讲解，强调公司的转型升级任务艰巨却势在必行，并对青年人提出了五点要求：



一是要有思辨能力，通过多读书，多学习，明辨是非，开阔自己的眼界；二是要奋斗和创新，奋斗和创新是青年的本职和责任，希望公司广大青年能够用活跃的思维、青春的激情为自己的梦想而努力；三是要修身，青年人要有雄心 and 梦想，志存高远，不要把志向局限于眼前利益，应立志格物致知，拔高眼界、增长智慧，修身齐家治国平天下；四是要珍惜时间，不要沉迷于各种娱乐，你的时间在哪里，你的成就也就在哪里，晚上八到十一点是电视节目热播的黄金时段，也是青年人学习进步、超越别人的宝贵时间；五是要精选，用付出和努力提升自己，学会感恩，感恩父母、感恩人生中遇到的挫折和困难，保持阳光积极的心态。

最后，刘和兴用苹果创始人乔布斯的经典语录：Stay hungry. Stay foolish（精进若饥 虚心若愚）与广大青年员工共勉，在转型升级的征程上，希望广大青年员工能与公司和衷共济，挥洒智慧和汗水，为公司的基业长青而努力工作。

集团召开团内先进表彰大会 公司收获颇丰

5月8日下午13:30，集团纪念五四运动94周年青年座谈会暨团内先进表彰大会在集团总部举行。集团总经理张嘉庆、党委副书记阚冀君、工会副主席刘富云、党委工作部部长、团委书记段文瀚、人力资源部部长李林出席大会，来自集团各单位的优秀青年代表、获得集团2012年度先进团支部、优秀团员、优秀团干部代表共110人参加大会。

表彰大会上，集团团委对2012年度15个先进团支部、15名优秀共青团干部、21名优秀共青团员进行了表彰，对7个考核认定的2012年度集团青年安全生产示范岗进行了授牌。股份公司所属团组织中，CPIC细纱分厂团支部、呼伦贝尔金新化工有限公司尿素车间团支部、云南云天化股份有限公司制气团支部等四个团支部被评为2012年度先进团支部；文莉、白旭晋、蒋元贵、张景媛等四人被评为集团2012年度优秀共青团干部；霍登兰、蒋开平、李豪、廖娜

心系干旱灾区 爱心水窖传递真情

编者按：自2009末，云南省遭遇了百年不遇的特大旱灾，干旱范围之广、时间之长、程度之深、损失之大，均为云南省历史少有。2013年，在云南冬春旱情日益严峻的形势下，公司团委积极响应云南省委、省政府《关于建设“爱心水窖”解决饮水困难的意见》，省团委决定在各级团组织中开展共青团爱心水窖“1+x”活动。

云南省旱情简介：

云南是干旱频发的省份，但连续大旱的情况并不多。史料记载从1300年至2009年的709年间，云南连续4年大旱的历史只有1次。继2009年春夏干旱、2010年百年大旱、2011年雨季干旱、2012年旱季提早旱，今年又发生了冬春干旱，极有可能发展成为云南历史上少有的5年连旱。饮水困难人口从20万、60万，到100万、200万，再到眼下的300多万……不断更新的数据，不断升级的旱情，让云南又一次面临严峻考验……



旱灾涉及面广，灾害损失严重。2009年以来的连续干旱，全省16个州市129个县区4182万人次不同程度受灾，2351万人次、1311万头次大牲畜饮水困难，农作物受灾7347万亩次，因旱直接经济损失达396亿元，是之前10年总和252亿元的1.6倍，因旱间接经济损失和影响范围就更大，2010年因旱造成直接或间接经济损失达1500亿元，其中直接经济损失150亿元。



4年连旱，导致云南林地受灾面积达9250万亩、成灾4830万亩、报废2820万亩，直接经济损失174亿元。其中，新造林地受灾4134万亩、成灾2493万亩、报废1641万亩，直接经济损失77亿元。随着旱情的蔓延和发展，云南新造林地、苗木培育损失以及有害生物发生的面积仍在逐月递增，抗旱保苗的任务十分艰巨。

无情的旱魔连年肆虐云岭大地。泉眼干涸、河沟断流，不少往日蓄水的小水库、小坝塘装的是赤日炎炎的骄阳，大片农田禾苗干枯。反复遭灾，干旱叠加效应突出，受旱程度深，减灾难度大，损失较为严重。截至4月10日，全省已有15个州市不同程度受旱，338.52万人、168.4万头大牲畜饮水困难，农作物受灾面积1173.4万亩。因灾造成全省需救助人口263.15万人。全省直接经济损失近100亿元。



面对无情的旱灾，从党中央、国务院到省各级党委、政府，心系一处，力往一点，科学有序部署抗旱工作，强化落实连年抗旱积累出的有效措施，组织干部群众抗旱救灾，谱写出一曲曲顶烈日、斗旱魔的壮歌。

1+x爱心传递，冀望希望水窖

当云南省降水严重偏少、旱情依旧严峻时，广大云天化人在深知灾区旱情和群众疾苦后，自觉自愿，响应号召，将心与灾区紧紧地连在一起。无情的旱魔，是传诵云天化人一方有难八方支援精神的试金石，是考验团组织组织化行动力的重要方式，是发扬广大团员先进性的一面铜镜，艰苦的抗旱过程中，广大云天化人是看在眼里，行动在心里，纷纷解囊，自愿捐赠善款，为旱区水窖工程建设添砖加瓦。

1+x模式就是集广大团员的巨大力量和爱心坚决抵抗旱灾，以绵绵爱心，络绎不绝地为前线群众送上福音和祝福。旱区喜降甘霖之时，有关专家表示，关键之仗也许才刚刚开始，需要继续发扬连续作战的精神，最终才能确保抗旱保民生保春耕的全面胜利。

作为云南企业云天化的一员，同在一片天空，一份爱心，一份牵挂，一份担忧，虽然我们身在水富，但是我们的爱正在汇聚，无边无际，大爱的力量必将感动上天，祈祷他们，逐渐地缓解和调旱情。



云天化人在公益事业上的大度和真爱在继续发扬，靠良泥石流中大家纷纷慷慨解囊、建设希望小学校舍捐赠等。我们生活在金沙江畔，或许还并未感觉到水资源

匮乏带来的不适。但看看灾区的同胞们，探缝取水，异常艰辛。面对荒凉的土地，他们祈盼雨水，奢望着一片片青山绿水，碧水蓝天。伸出我们的双手，为旱区人民挖掘不竭的生命源泉添加一份力，为共建美好家园添砖。

众志成城 公司青年在行动

面对严峻的旱情，公司团委根据实际情况在公司上下掀起了一场以“节水抗旱，奉献爱心”为主题的募捐活动，公司团委积极传达了集团公司《共青团云天化集团有限责任公司委员会关于组织参加共青团希望水窖“1+x”公益活动的通知》精神，广大青年团员也积极响应团组织号召，广泛参与，出资出力，从公司到基层，无不为了旱区群众捏一把汗，献出一份心，尽一份力，在爱心手手相传的同时，我们的青年员工不仅深入发扬节水习惯，还不断地用自己的行动去感召、影响周围人一起加入进来。



截止5月15日，由集团团委组织开展的2013年希望水窖“1+x”公益活动已结束，公司团委共收到本部及各分子公司团组织上缴的爱心捐款18542.7元。

下一步，公司团委将统一上缴集团团委。

后记：地球是我们共有的家园，需要每个人去珍惜去爱护，在一方有难八方支援的同时，我们也需要不断警醒，不要让地球上最后一滴水成为我们的眼泪。



团干部，送你“十条‘鱼’”



作为一名团干部，我们在工作要做有心人，善于学习、善于总结、善于发现隐藏在事物背后的规律。团干部工作要学一点哲学和艺术，下面小编就送大家“十条‘鱼’”，和大家共同分享共青团工作的经验。

一是授人以“渔”。团干部既是一级团组织的负责人，又是本单位青年工作的带头人，团的岗位是铁打的营盘流水的兵，培养后备力量，带好队伍是我们团干部的一项重要的工作职责。老子说：“授人以鱼，不如授之以渔，授人以鱼只救一时之及，授人以渔则可解一生之需。”布置任务是授人以“鱼”，教授方法、传授思想是授人以“渔”。只有这样，团的事业才能生生不息。

二是授人以“场”——善于搭台，为人提供施展才华的舞台，长于授权，让人明确责任，各负其责，从而聚众人之力，集众人之智。

三是授人以“教”——善于学习，找准位置，增强驾驭新时期共青团工作的能力。作为一级团组织的负责人，要为本级组织各方面的工作负责，必须拥有一定驾驭局面的能力。

四是授人以“语”——善于用同样的话语体系进行沟通，让人充分了解自己的思想和意图，统一思想，达成共识。团干部必须掌握同青年沟通的方式，了解青年的思想，熟悉青年的话语体系，要做到“春风细雨润物无声”，帮助他提高认识，疏导情绪，化解矛盾。



厉行节约 珍惜粮食

掌握打包食物的常识 把健康与营养带回家

古训：“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”，勤俭节约是中华民族的传统美德，我们每次聚餐剩下的饭菜，为了不浪费食物，餐后打包食物带回家是最好的选择。但是打包食物也是有讲究的，打包回来的食物又该怎么处理呢？下面，小编就与你分享打包食物的8个常识，让你打包食物，把健康与营养带回家。

第一，打包的食物需凉透后再放入冰箱

这是因为热食物突然进入低温环境当中，食物中心容易发生质变，而且食物带出的热气会引起水蒸气的凝结，促使霉菌的生长，从而导致整个冰箱内食物的霉变。

第二，打包食物必须回锅

冰箱中存放的食物取出后必须回锅这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话，食用之后就会造成不适，例如痢疾或者腹泻。

第三，剩菜保存时间不宜过长

剩菜的存放时间以不超过两餐为宜，早上剩的菜中午吃，中午剩的菜晚上吃，最好能在五六个小时之内吃掉它。因为在一般情况之下，通过100℃的高温加热，几分钟内是可以杀灭某些细菌病毒和寄生虫的。但是，如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出化学性毒素，对这些毒素加热就无能为力了。

第四，素菜不宜打包

因为在素菜制作的过程当中，一般用盐比较少，做好的素菜在温度比较高的情况下放的时间一长菜里面的细菌就会大量繁殖，硝酸盐在细菌的作用下会被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐在自然界极易与胺合生成亚硝胺，亚硝胺是强致癌物。如果我们长期食用剩的蔬菜，这样对我们的健康是不利的。

下面，我们再谈谈鱼类、肉类、海鲜类、淀粉类的食品打包回来后应该注意的一些问题。

第五，鱼类

此类食品中的细菌很容易繁殖，上面的大肠杆菌在20℃左右的温度里每8分钟就能够繁殖两倍，在五六个小时之内一个细菌就会变成一个。如此的数量足以让您感到肠胃不适。所以，打包的鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热，鱼中所含的全价蛋白、油脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

第六，肉类

肉类和动物类的食品打包回去之后再次加热，最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质，这些矿物质加热之后，都会随着水分一同溢出。那么，在加热的时候加上一些醋，这些物质遇上醋酸就会合成为醋酸钙，不仅提高了它的营养，同时还有利于我们身体的吸收和利用。如果您想让它 的口味变得更加丰富的话，还可以适当加上一一些糖来调味。

第七，海鲜类

贝类、海鲜类的食品在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等作料，这样不仅可以提鲜，而且还具有一定的杀菌作用，可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌，防止引起肠胃的不适。

第八，淀粉类

打包回来富含淀粉类的一些食品如年糕等，最好在4个小时之内吃完，因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热之下也不会分解，解决不了变质的问题。所以，如在短时间之内您还没有吃完，那么即使从外观上看没有变质也不要再吃了。

广大青年朋友们，节约是一个永恒的话题，关于节约，如果你有什么好的做法和经验，也欢迎您与大家分享，投稿邮箱yhtqb@163.com,期待您的积极参与！

五是授人以“钱”——善于激发人的进取心和成功欲，保持工作激情。共青团是年轻人的组织，“实事求是，朝气蓬勃”，是这个组织的特色和追求的目标，通过丰富多彩的共青团活动、多姿多彩的青年生活、朝气蓬勃的团干部队伍，影响和感召团干部，这就是共青团活动的魅力所在，我们要善用这种力量，不断增加青年人对于共青团工作的认同，把共青团工作当作一项伟大、崇高的事业来对待。

六是授人以“誉”——善于用荣誉激励人，激发人的积极性。要善于抓住青年人希望得到认同的心理动机，及时给予肯定和荣誉，强化积极的行为，消除消极行为，通过不断的实践，引导青年把实现自我价值与实现组织目标有机结合起来。

七是授人以“逐”——善于培养人的忠诚意识和、顽强意识和坚韧精神，做一个脚踏实地的人。就是希望团干部在工作中要有大智慧、不要耍小聪明，要脚踏实地、不要好高骛远，要求真务实、不要心浮气躁。

八是团干部要学会授人以“予”——乐于奉献，甘为人梯，树立亦师亦友的观念。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，我们说，共青团工作是事业不是职业，在团的岗位要讲奉献而不是索取，授人以“予”，首先要求我们以对事业的崇高追求、对青年满腔热情，逐步树立崇高人生观、价值观、世界观，使自己无愧于共青团干部这一称号。

九是授人以“理”——善于营造环境、创造条件，让人快乐地工作，以最终实现既定目标，有成就感和幸福感。积极营造关爱人、尊重人的良好环境，增强组织归属感，帮助团干部在工作中找到快乐。让人明白自己是如何为共青团事业发展做出贡献的，并在实现一个又一个目标的过程中收获快乐。

十是授人以“正”——善于建立约束条件，让人保持清正廉洁，培养高尚纯洁的人格素质。团干部也不是生活在真空中，同样会经受各种诱惑和考验，受到社会上各种不好的风气影响。我们团干部就要不断提高修养、警钟长鸣，从思想上筑牢防腐拒变的大堤。

十条“鱼”是谐音字，音谱义不同，相信大家听后一定会自己培养出更多的“鱼”来，希望大家一起分享，能将共青团的工作做得越来越好！

提高工作效率 加强记忆力应该多吃的七种食物

1、核桃果仁

核桃果仁内含丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素等成分，可营养大脑，促进细胞的生长，延缓脑细胞的衰弱进程，提高思维能力。每次1~2个核桃，每日2次，生吃，可增强记忆，消除疲劳，使大脑功能恢复正常。

2、海带

海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分，有健脑的功能，海带等藻类食物中的碘类物质，更是头脑中不可缺少的。

3、黄豆

被称为植物蛋白之王的大豆中所含的谷胱氨和沙丁鱼中的牛黄素是大脑必需的蛋白质。将适量的黄豆洗净，与切成小块的沙丁鱼一起加水炖食或红烧，每天或隔天1次，有增强记忆、延缓脑细胞衰老的作用。

4、芝麻等油类食品

将芝麻捣烂，加入少量白糖冲开水吃，或买市售芝麻糊、芝麻饼干、芝麻饅等制品，早晚各吃1次，7日为1疗程，5~6个疗程后，可收到较好的效果。



好书推荐：《责任的担当》
作者：曾国平
出版社：重庆大学出版社
书籍类型：励志书籍
推荐人：机械厂 何张强

《责任的担当》讲述社会、全世界，认识责任、知道其意义，甚至也能悟出责任之道的人很多很多，但是，为什么还有那么多的人不负责任，甚至做出与负责任相反的事来？第一，这些人并没有真正懂得责任的含义和价值；第二，这些人并没有真正悟出责任的道理；更重要的是，知道了意义，懂得了道理，却不愿意去担当！责任，担当才是硬道理！最美莫过于担当人。

本书《责任的担当》，既强调了责任的价值意义，也强调了责任的内涵道理，但笔者把重点放在了“担当”，担负、担任、担责、担当，重点在责任的“践行”，重点在责任的“笃行”，重点在责任的“落实”。《责任的担当》的作者是曾国平。伟人毛泽东说：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事。”同样，一个人一时、一地、一事担当责任并不难，难的是时时、事事、处处、一辈子都负责任。本书《责任的担当》，既强调了责任的价值意义，也强调了责任的内涵道理。

5、南瓜

祖国医学认为，南瓜味甘性平，有清心醒脑的功能，可治头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此，神经衰弱、记忆减退的人，将南瓜做菜食，每日1次，疗程不限，有较好的治疗效果。

6、葵花子

常食葵花子有一定的补脑健脑的作用。实践证明，喜食葵花子的人，不仅皮肤红润、细嫩，且脑子好用、记忆力强、言谈有条不紊、思维敏捷、反应较快。

7、胡萝卜

胡萝卜中所含的蛋白质、氨基酸、糖、维生素B2、钙、磷、铜、镁等营养成分，是强身健脑的佳品。

