

## 全国首届仪器仪表制造技能竞赛在渝举行

本报讯(记者 杨永芹)将0.025毫米的膜片焊接在直径35毫米的压力表上,只用约40秒的时间。3月24日—26日,由中国机械工业联合会等单位主办的“川仪杯”全国首届仪器仪表制造职业技能竞赛在渝举行,来自全国29家仪表企业的85名决赛选手展开了激烈角逐。

大赛共有两个竞赛项目:PDS智能变送器组装、焊接和仪器仪表的调节阀

安装。“这两个项目都属于精密仪器的组装,目前大部分企业实现自动化生产,这次人工操作,目的是选拔行业的国家级尖端技术人才。”现场裁判表示,仪器仪表作为发现数据的眼睛,执行操作的手脚,在工业控制领域和生活当中的重要性不言而喻,因此大赛的两个项目对每个工序的要求都非常高。

比如“变送器”项目中的焊接工序,不仅要求参赛选手对参数了如指掌,还

要求对焊缝的位置控制得恰到好处,稍有不慎就会烧蚀,价值几十万元的一台仪表就可能作废。

据介绍,此次参加决赛的选手综合成绩达到合格分数以上的,可颁发高级工国家职业资格证书;在决赛中取得优异成绩的选手,将获得“全国技术能手”荣誉称号;总成绩第1名的企业选手,可按程序申报“全国五一劳动奖章”。

(原载2017年3月27日《重庆日报》4版)

## 液化空气(重庆)有限公司

# 小小供气管撑起千亿级产业



记者 秦廷富  
特约通讯员 刘德良 文/图

3月24日清晨,天刚蒙蒙亮,液化空气(重庆)有限公司工厂经理周慧敏就已换好工作服,跟往常一样开始巡检供气装置。为了确保安全零事故,在这个占地1万平方米的工厂里,周慧敏和他的团队已经像这样来来回回巡行了945天。与工厂一墙之隔便是同为世界500强企业的京东方科技集团重庆工厂。液化空气(重庆)有限公司的“使命”,就是为京东方输送源源不断的“保护气”。

“保护气”其实就是高纯度氮气,周慧敏告诉记者,“京东方生产液晶面板需要用它来隔绝空气中的杂质和氧气,在稳定的全封闭状态下,才能保证产品的良品率。”周慧敏一边解释,一边让工作人员转动阀门进行检查。全厂一共16位工作人员,每隔三小时,工作人员便会检查一次设备。

据悉,液化空气集团成立于1902年,是全球工业与医疗保健领域气体、技术和服务的领导者,主要通过生产、销售、输送工业气体、高纯气体、医用气体及相关设备,服务电子、化工、冶金、玻璃、汽车工业、食品以及医疗保健行业。2015年,世界第五大液晶面板制造商京东方落户水土高新技术产业园,重庆新添了千亿级产业新集群。同年,位于水土高新技术产业园的液化空气(重庆)有限公司工厂,成为了重庆京东方配套的大宗气体服务商。

高纯度氮气是如何生产出来的呢?



液化空气(重庆)有限公司工厂区。

跟随周慧敏的脚步,记者看到了一个又一个作用各异的自动化设备:抽取空气并压缩——净化过滤——空分装置利用温度差进行氮氧分离——氮气提纯——管道输送。看似简单的工序,却处处体现着严谨。如周慧敏胸前佩戴的氧气检测仪,是防止氮气泄漏威胁到员工的生命安全;周慧敏穿着的工作服也是特殊的反光阻燃工作服,便于员工在夜巡时被人发现;氮氧分离后,多余的富氧会被排

放到空气中,净化周围的环境。

“这条供气管是京东方的‘生命线’,管道不间断地为其供气。一旦停气,京东方也要停产,甚至产品都将报废。”周慧敏检查到最后一道程序,指着空中架设的管道自豪地说道。

据了解,笔电产业是重庆的支柱产业之一,显示屏70%的成本就在液晶面板上,每生产一台电脑,有65%的产业链附加值在重庆发生。据液化空气中国电

子副总裁施少毅介绍,重庆要继续提高本地产业链附加值,将会大力发展液晶面板。重庆市场广阔,公司将会加大投资。

目前,液化空气(重庆)有限公司这条供气管道全年365天、每天24个小时不间断地为重庆京东方供气。2016年,液化空气(重庆)有限公司在重庆产值过亿,未来将继续助力重庆打造千亿级液晶面板产业。

## 2017年上半年全市公招开始报名

# 我区拟招录公务员29名

本报讯(记者 齐宏)3月24日,2017年上半年重庆市公务员考试开始报名,将公招1437人,其中,我区拟招录29人。

从目前的报考数据看,竞争最激烈的是沙坪坝区市政行政执法支队(参照)“市政行政执法3”岗位,该岗位招1人,有150人报考。其次是梁平区城市管理行政执法大队(参照)“基层执法”岗位,该岗位招1人,有117人报考。共青团重庆市渝中区委员会“学校少先队工作部”岗位也进入了“报名火热”岗位的前三名,该岗位招1人,有115人报考。

据了解,今年我区拟招录公务

员29名,涉及财务管理、工程管理、商贸管理等多个职位,大部分为录用后服务基层的工作岗位。其中,除区卫计委政管理职位需要两年及以上基层工作经历外,其他招录职位不要去特定工作经历,凡应届本科及以上学历及以上学历均可报名参加考试。

需要提醒的是,本次报名时间为3月24日9:00至3月29日9:00。报考人员须在3月31日9:00前在报名网站进行网上缴费。享受国家最低生活保障的城镇家庭和农村贫困家庭的报考人员,可到市人事考试中心办理考务费减免手续。

## 2017年新任领导干部专题培训班开班

# 116名领导干部“充电”

本报讯(记者 齐宏)3月27日,为期3天的2017年新任领导干部专题培训班在区委党校开班,116名新任正处级以上领导干部参加培训。区委副书记、区委党校校长高洪波出席开班仪式,并作首场报告。

本期培训班旨在加强换届后全区处级领导班子能力建设和干部队伍思想政治建设,进一步增强“四个意识”,夯实理论基础、提高履职能力,强化廉政意识,为建成“一区三地”、实现全面小康、加快建设现代化城区,提出了具体要求。

据了解,本期培训分为两个班次,安排了8场专题报告和2场交流研讨,包括北碚区情和经济形势分析、领导能力及领导艺术、如何提高群众工作水平、如何加强财政财务管理等多方面内容。培训采用“统分结合”方式,邀请到区领导和部门、镇街领导以及西南大学、市委党校、重庆警察学院的专家教授为我区新任领导干部提供专题培训。

应把握引领经济发展新常态,积极推进供给侧结构性改革,加强对经济社会发展工作的领导等方面进行了详细讲解和阐释,为领导干部全面贯彻落实区第十二次党代会和区“两会”精神,建成“一区三地”、实现全面小康、加快建设现代化城区,提出了具体要求。

据了解,本期培训分为两个班次,安排了8场专题报告和2场交流研讨,包括北碚区情和经济形势分析、领导能力及领导艺术、如何提高群众工作水平、如何加强财政财务管理等多方面内容。培训采用“统分结合”方式,邀请到区领导和部门、镇街领导以及西南大学、市委党校、重庆警察学院的专家教授为我区新任领导干部提供专题培训。



### 缙享北

指尖上的智慧生活  
让你更加喜欢北碚



## 张登福:

# 致富不忘乡邻 热心公益扬大爱



张登福(左一)看望歌马镇天马村村周中华。

记者 曾晓隆 文/图

没铺地砖的水泥地面、一张旧办公桌、一把嘎吱作响的椅子,重庆宏祥织造有限公司总经理张登福的办公室显得有些简陋,与之形成反差的是挂满两面墙的锦旗和获奖证书。这名土生土长的北碚人,在创业致富后仍不忘乡邻乡情。他修路架桥、捐资助学、帮助困难群众,做实实在在的好事,每一面锦旗和每一张证书背后,都有一个暖心的故事。

## 150台微耕机送乡亲

张登福出生在农村,为了能填饱肚子,他摆过地摊、待过工地、跑过运输,还支援过边疆建设。1995年,他怀揣着回乡创业的梦想,回到家乡歌马

镇天马村,开始经营企业。

20多年来,凭借着一股勤勤恳恳的劲儿,张登福的企业越做越红火,销售收入过亿元,同时还解决了近4千名家乡人的就业问题。“自己富不算富,大家好才是真的好。”创业成功的张登福,一直筹谋着,想为乡亲们做点儿实事。

2013年5月,张登福主动提出,将自己企业生产的价值40多万元的150台微耕机捐赠给歌马镇各村社农户使用,帮助他们减轻劳动强度,提高生产效率,普及农业机械化。

不仅是捐助农机,对于各村社里的困难户、缺劳力和空巢老人,张登福还组织自己企业里的机耕手进村入户帮忙耕种,为乡亲们办实事。

## 人人夸赞的“和事佬”

在人们的印象中,“和事佬”并非

是褒义词,但对于张登福这个“和事佬”,当地人却是众口一致的夸赞。2013年,张登福被推选为歌马镇代表委员调解团团长,几年来,一谈起“张团长”,乡亲们个个都会竖起大拇指,“如果不是这个‘和事佬’,不知有多少小问题会变成大矛盾!”

截至目前,张登福共受理调解案件61件,其中,接受政府委托调解40件,受理群众直接反映案件调解21件,均已全部有效化解。这些调解案件涉及群众12000多人,涉及金额4900多万元。

为了做好调解工作,张登福走遍歌马镇的大街小巷、山沟地头。几年来,他总结出工作诀窍:“实干,走心,调解其实没有什么法宝,也没有什么捷径,就只有将心比心,晓之以理,动之以情。一次不行,就再来一次,直到把事办结。”正是靠着这种“笨”办法,张登福成了有口皆碑的“金牌调解员”。

## 热心公益 惠泽乡邻

创业20多年来,张登福不仅成就了个人的事业,也积极用自己创造的财富回报社会。从2000年开始,张登福资助了两人孤儿,他还先后捐款200多万元,修建乡村公路、新建蓄水池、改建公厕、帮扶重病者、慰问孤寡老人、资助留守儿童、捐资地震灾区,成为了热心公益的爱心企业家。

许多感人的事迹无法一一记述,但张登福扶危济困、惠泽乡邻的精神,得到了乡亲们的高度称赞,受到了各级政府的表彰奖励。“为百姓办实事,为社会做好事”是张登福的人生信条,他是这么说的,也是这么做的。

## 王凤炳:

# 创办农家书屋 让书香浸润古镇



王凤炳(中)在农家书屋为居民读报纸。

记者 齐宏 文/图

在偏岩古镇老街18号,一间农家书屋格外引人注目。书屋并不大,不到20平方米,里面整齐堆满了各种报刊、书籍、简报,让古老的街道飘散着浓郁的书香,这就是金刀峡镇退休教师王凤炳创办的农家书屋。

15年前,王凤炳凭借一己之力创办了镇上的第一家农家书屋。这些年来,王凤炳坚持不懈,努力扩大书屋规模,丰富各类报刊内容,受到当地群众的认可与好评。如今,王凤炳的农家书屋已成为附近居民汲取“文化养分”的不二去处。

## 免费书屋造福乡亲

王凤炳今年79岁。退休前,他就喜

欢阅读报纸杂志,遇到感兴趣的内容,还会剪下来做成剪报。

2002年,退休在家的王凤炳发现当地居民没有读书看报的场所,缺乏了解国家方针政策、法律法规、农业技术的途径。于是,王凤炳从办黑板报、剪报开始,义务办起了镇上第一家农家书屋。之后,王凤炳每年都要自费4000多元购买各种报刊书籍,充实农家书屋。

15年来,王凤炳的书屋一直免费向当地群众开放,成为当地居民休闲娱乐、学习知识的好去处。目前,这个农家书屋拥有图书5000多册,各类报刊数万份,其中法制宣传、民俗民谣、生态建设等剪报320多本。村民既可以在书屋阅览,也可以借回家看。

不仅如此,为了让更多人有地方看书,去年4月,王凤炳还将自家住所的一

角改造成一间40平方米的新书屋,为当地群众提供良好、宽敞的阅读环境。如今,这个新书屋已有各类图书3000余册,从2016年4月开放至今,已接待群众2000余人次。

## 自学法律知识义务普法

王凤炳不仅爱好阅读和分享,还擅长创作和表演民间曲艺,在办农家书屋的同时,他积极学习领会党和国家的路线、方针、政策,提升自己的理论水平,并以金钱板、花鼓、莲花落等群众喜闻乐见的形式进行宣讲,让大家便于了解和接受政策法规、传统道德。

金刀峡镇偏岩社区居委会主任王天雷告诉记者:“王凤炳经常为社区居民讲解法律知识,增强了社区居民的法律意识。”王凤炳还依托农家书屋,在镇政府的指导下成立了王凤炳个人调解室,帮助居民解决家庭纠纷,协助有困难的群众进行法律诉讼。调解室成立至今,王凤炳已收集到各类法律法规文本50多册,接待群众法律政策咨询累计5000人次以上。

王凤炳告诉记者:“很多农村居民对法律规定不了解,常常出现子女因拒绝赡养老人引发的纠纷。我就把他们请到书屋来,给他们讲解法律法规。同时我也教育他们,要以身作则,为老人尽孝道,给子女做榜样。”

如今,街坊邻里发生口角,第一时间会到王凤炳个人调解室请他评理;居民遇到法律盲点,也会来这里查找资料。王凤炳说:“不管遇到什么困难,我都会把农家书屋办下去,让大家有地方读书,也让大家遇事能找到解决的办法。”

# 区人大常委会出台办法推动对审计查出问题的整改 审计监督有了制度保障

记者 曾晓隆

近日,区第十八届人大常委会第一次会议审议通过了《北碚区人大常委会关于审计查出问题整改工作的监督暂行办法》(以下简称《办法》),并于通过之日起施行。这标志着区人大常委会对审计方面的监督有了更有力的制度保障。

## 《办法》的出台背景

加强对审计查出问题整改和处理的监督,是《中华人民共和国各级人民代表大会常务委员会监督法》(以下简称《监督法》)等法律法规赋予各级人大常委会的一项重要职权,是人大实施预算监督的重要环节。

但是,由于《监督法》等法律法规对审计查出问题的整改及人大监督的程序和方式方法的有关规定比较原则,亟需进一步规范和细化,加之部分单位对审计查出问题整改工作的认识不足,执

行人大常委会决议和处理审计意见的措施不够有力,对审计查出的突出问题整改效果不够好,这些都迫切需要地方人大常委会进一步完善、规范审计查出问题整改监督制度。

## 政府负责人报告审计整改情况

多年来,被审计单位整改情况报告一般都是由审计局的负责人向人大常委会报告。为增强被审计单位对审计整改报告的重视程度,《办法》明确了被审计单位的审计整改责任。

《办法》规定审计工作报告反映的审计查出问题的整改情况,由区人民政府负责人报告,或者由区人民政府委托区审计部门主要负责人报告。

专项审计工作报告反映的审计查出问题的整改情况,由区人民政府委托区审计部门或者被审计部门、单位的主要负责人报告。

《办法》规定,区政府应当在区人大常委会听取和审议审计工作报告后的六个月内,向区人大常委会报告审计查出问题的整改情况。

## 这七个方面重点报告

《办法》明确了审计查出问题整改报告重点报告的七个方面:区人大常委会有关决定和审议意见的落实情况;审计查出问题的整改情况;对发生问题的责任单位和人员的处理情况;尚未整改的问题及其原因,继续整改的主要措施和整改时限;有关部门和单位采纳审计建议以及制度完善情况;区政府加强和改进财政管理的情况;其他需要说明的问题。

《办法》还规定:区政府在向区人大常委会报告审计查出问题整改情况时,相关被审计单位主要负责人必须列席会议,听取意见,回答询问。

## 这五种情况要追责

为确保审计监督取得实效,对有下列五种情况之一的,区人大常委会可以依法组织开展专题询问、质询或者特定问题调查,必要时,可建议或者责成有关机关、或者建议有关上级主管部门依

法追究相关责任人的责任。

这五种情况包括:对审计查出问题拒不整改的;整改不力,屡审屡犯的;整改中弄虚作假的;不如实报告整改情况的;应当追究违法违纪责任而未追究的。

## 整改结果需进行满意度测评

《办法》规定,区人大常委会在审议整改工作报告时,认为整改不力的或者整改情况不符合实际的,应当专题听取和审议发生问题的部门、单位的整改情况报告,并对其整改结果进行满意度测评。

区人大常委会对审计查出问题的整改结果表示不满意的,区人民政府应当责令相关部门、单位限期重新进行整改,重新整改情况在下次区人大常委会会议上进行报告,区人大常委会应当对重新整改的结果再次进行满意度测评。

仍不满意的,区人大常委会可以就整改工作作出决议,区人民政府应当认真执行决议。

## 区政协

# 视察养老事业发展情况

本报讯(记者 霍吕)3月23日,区政协第五、第六界别联组部分委员视察了我区养老事业发展情况。

委员们先后来到朝阳街道、天生街道、水土高新技术产业区,视察了天津路社区养老服务中心、碚峡路社区养老服

务中心、区第二社会福利院,了解老人们的养老生活情况。

据了解,近年来区委、区政府高度重视养老事业发展,着力加强基础设施建设、加大资金投入力度、完善制度建设、规范管理,并鼓励、支持民办养老机

构,初步搭建起以居家为基础、社区为依托、机构为补充的养老服务体系,养老保障水平显著提高。目前,全区有各类养老服务设施79所,床位4995张,每千名老人拥有养老床位31.61张。

视察中,委员们对我区养老事业取

得的长足进步给予肯定。委员们认为,我区应制定中长期养老事业发展规划,继续加大对养老机构的扶持力度,成立养老服务专项资金,设置专业机构,培训、培养护理人才,引入社会力量和民间资本参与养老事业中,加强对居家养老以外其他养老方式的宣传引导,形成比较完善的多元化养老产业链,把我区打造成全市最大的养老基地。

区政协副主席袁宏、胡昌华参加视察。



▲茶农趁天晴采摘春茶嫩芽。  
▶工人正在烘制茶叶。

# 春茶上市采摘忙

本报讯(记者 齐宏 文/图)随着气温逐步回暖,缙云毛峰茶厂的春茶进入采摘期。虽然新茶采摘才刚刚开始,茶叶却已被商家订购一空,每斤茶叶成品收购价在六百元左右。

记者在澄江镇北泉村缙云毛峰茶厂的茶山看到,这里有近3公顷茶山,茶树沿着山势一垄垄铺开,嫩芽布满茶树,茶农赶在晴天采摘茶叶嫩芽。

茶山负责人王文秀介绍,民间一直有“春茶越早越好”的说法,所以每年的春茶都供不应求。早在半个月前,就有老顾客来订购春茶。王文秀说:“春茶采摘从3月10号左右持续到4月底。采摘期还有一个半月,但茶树上的茶叶却已经被商家提前预定完了。”他介绍,今年茶叶质量比较高,每斤可卖到五六百元。

据了解,春茶经茶农采摘回来之后,茶厂的工人还将进行深加工。通过鲜叶摊凉、杀青、揉捻、分筛、烘干、分选等一系列制作工序,形成市面上销售的茶叶。

# 我区召开2017年 宣传思想文化重点工作部署会

本报讯(记者 霍吕)3月27日,我区召开2017年宣传思想文化重点工作部署暨业务培训会。区委常委、宣传部部长江绪容出席会议并讲话。

会上,集中观看了专题片《紧跟要求走对路,务实进取扎实干——2016年北碚区宣传思想文化工作纪实》。会议总结回顾了去年全区宣传思想文化工作所取得的成绩,分析了存在的薄弱环节,对2017年全区宣传思想文化重点工作任务进行安排部署。

会议强调,要深入学习宣传习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略,推进党的创新理论入脑入心;要严格落实责任,牢牢掌握意识形态工作主导权;要坚持聚焦发展、聚焦民生、聚焦基层,大力营造团结奋进的舆论氛围;

要突出抓好网络秩序维护和网络安全建设,着力提升网络空间的话语权和影响力;要积极培育践行社会主义核心价值观,引领向上向善向好的精神力量;要扎实推进“文化高地”建设,不断满足人民群众日益增长的精神文化需求。

会议强调,宣传文化队伍必须增强政治敏锐性和鉴别力,不断增强“四个意识”,积极改进工作作风,落实全面从严治党责任,切实做到低调务实、少说多干、敢于担当、积极作为,推动工作不断上台阶、上水平。

区委宣传部、区文明办、区委网信办、北碚报社、北碚广播电视台、区文化委、区文联社科联等宣传文化系统单位有关负责人对相关重点工作作了安排。会议还进行了专题业务培训。

## 区妇联获评

# 全国维护妇女儿童权益先进集体

本报讯(记者 齐宏)日前,全国妇联下发《全国妇联关于表彰全国维护妇女儿童权益先进集体和先进个人决定》,北碚区妇联获评全国妇联评为“全国维护妇女儿童权益先进集体”。

近年来,区妇联不断完善维权机制,拓展维权网络,创新维权服务手段,建立和完善了“区—镇街—村社区”妇女儿童维权三级网络体系,集信访代理、法律援助、心理咨询、家暴庇护等为一体,实现妇女儿童维权服务网络全覆盖。

区妇联副主席贾利介绍,区妇女儿童维权工作站设在区妇女儿童活动中心,该站设有信访接待室、调

解室、法律援助工作站、心理咨询室和群众工作站。各级妇联组织也在镇街、村社区设立维权站(点)并配置专人接访,畅通妇女群众诉求表达渠道。截至目前,各级维权站(点)共化解矛盾纠纷4192件,提供法律帮扶150余起,提供心理咨询服务20余人次。

今年,区妇联将深入开展“平安家庭”创建活动,在基层维权工作站引入专业法律工作者,推进妇女维权工作法治化、社会化、专业化、实体化和品牌化发展。作为重庆唯一一家全国妇女儿童维权示范点,区妇联还将做好试点探索,把妇女儿童维权工作引入规范化发展。

# 我区完成约3万户“一户一表”改造

余下2000户年内全部完成

本报讯(记者 邓公平)记者日前从北碚水厂获悉,我区“一户一表”改造工作正加快推进。截至2016年底,已完成约3万户居民“一户一表”改造,余下约2000户的改造工作将在2017年全部完成。

据了解,按照市委、市政府办好重点民生实事的要求,从2013年起,我区按照“政府主导、企业实施、

户自愿、改造移交、专业管理、同城同价”的原则,对辖区老旧小区分批实施城市供水“一户一表”改造,以解决老旧小区供水总分表制责任不清、分摊水费高等问题。原计划到2016年底完成约2.5万户的改造工作,实际完成约3万户。余下符合条件的约2000户的改造工作,将在今年内全部完成。

## 北碚发布政务微信

传播北碚资讯,服务北碚百姓,希望成为又一个你喜欢北碚的理由……



碚小布热线:68210303  
邮箱:3129411569@qq.com



万千百(前左)、何思行(后)与顾客合影。

# 万千百、何思行: 在马德里开火锅店推介舌尖上的重庆

## 简历

万千百:1991年生于重庆市北碚区。2011年9月进入马德里康普顿斯大学,目前与何思行在马德里开了一家重庆火锅店——火锅英雄。同时,另外一家较为大型的中餐厅,也即将在马德里开业。

何思行:1992年生于九龙坡区石桥铺。与万千百是康普顿斯大学的同学,也是彼此值得信赖的好朋友。在创业的同时,他还考取了企业管理专业的硕士研究生。

## 感言

我们要打造西班牙最正宗的重庆火锅店。

去年11月的一天,记者来到位于西班牙马德里市中心的“火锅英雄”火锅店。当晚9时许,火锅店门口等候就餐的中外食客排成了一条长龙。万千百、何思行两位店老板不时出门迎客,忙得团团转。“火锅英雄”开业仅一年多,靠着地道的麻辣鲜香,已经在马德里打响了名气。

万千百和何思行忙里偷闲,给记者讲述了他们在异国他乡开川菜馆和重庆火锅店的故事。

## 被逼出来的留学生“大厨”

25岁的何思行和26岁的万千百曾是川外留学西班牙项目的同学,两人一块儿学习西班牙语,后来又一同申请到西班牙马德里康普顿斯大学就读。到了西班牙,他们互相帮衬,一起应对学习和生活上的困难,成为无话不说的好哥们。

刚到西班牙时,万千百、何思行与另外4名中国留学生同住一间宿舍,大家轮流做饭。时间长了,几个小伙子渐渐懒得下厨,只剩下万千百还有些兴趣。“他们都不做饭了,可大家总要吃饭啊。”万千百笑着说,他的厨艺算是“被逼着进步的”。为了让同学们吃上好吃的饭菜,耿直的他开始钻研烹调,在网上找菜谱,学摆盘,厨艺越来越好。

和不少年轻人一样,每做一道菜,万千百就拍下照片发到社交网站上。同学们看见了,纷纷带着食材前来蹭饭。时间一长,万千百在马德里的中国留学生圈子里就有了些名气,还得了个“大厨”的绰号。“蹭饭的人多了,大家觉得不好意思,就鼓励我收费。”万千百说,就这样,在异国他乡开餐馆的事情有了眉目。

## 在马德里合伙开川菜馆

大二时,万千百在住处开了一家私房菜馆,利用课余时间做菜。“当时业务不错,顾客就餐常常要提前一个月预订。”万千百回忆,有段时间,他除了上课就是买菜做饭,实在太累了。“就在我想要放弃时,何思行给我加油打气。”万千百说。何思行认为,既然有足够的能力和客源,那么完全可以在马德里开一家正儿八经的川菜馆。两人多方设法筹集启动资金,又找来一位曾在西班牙中餐馆工作过的华人朋友加盟,合力在马德里开了一家川菜馆。

这家川菜馆在马德里市区一条背街小巷里,一开始没什么生意。何思行和万千百就在社交网站上吆喝,很快吸引了一

批中国留学生前来就餐。但红火并不长久,两个多月后寒假到来,大部分中国留学生回国了,店里又冷清起来。三名合伙人一致认为,生意不好的原因归根到底还是烹饪水平不高、菜品推陈出新太慢,于是干脆关了店门。万千百利用寒假时间回到重庆,进入厨师学校系统学习烹饪技术。

万千百重返西班牙后,川菜馆再次开张,一口气推出凤鱼、泉水鸡、辣子鸡、干锅系列等地道重庆江湖菜。正宗的麻辣味道吸引了不少食客,店里的生意重新好了起来。

## 以味道取胜留住食客

半年后,马德里的川菜馆如雨后春笋般冒出来。面对激烈的竞争,万千百和何思行互相鼓励,不断创新菜品,努力用“地道的川菜好味道”留住食客。

不怕不识货,就怕货比货。随着时间的推移,食客们发现,还是万千百的手艺最好,纷纷成了回头客。“经历了一段时间的波动,我们的生意又火了。”何思行告诉记者,他的工作之一是将炒好的菜从厨房往外端,生意最好的一天,他从中午12点忙到夜里12点,足不出户但手机计步器却显示他当天走了10多公里。

一次,万千百痛风发作,何思行一路扶着他到医院就医,在医院的走廊上坐着守了一个晚上。“第二天我从病房出来,看见何思行披着大衣睡着了,心里非常感动。”万千百说,那一刻,他觉得这就是一辈子的兄弟。

## 打造正宗的重庆火锅店

川菜馆开业一年半后,万千百、何思行已经有了些做餐饮生意的经验,两人决定退出川菜馆,合伙开一家地道的重庆火锅店。2015年6月,两人在马德里市中心的重庆火锅店开张,很快吸引了一批川菜馆的老顾客前来尝鲜。

“没想到,许多老顾客吃了我们的火锅之后,却连说失望。”万千百说,顾客们普遍认为火锅味道不够正宗。为了做出“重庆味”,万千百和何思行不惜代价直接从重庆购进花椒和牛油等重要食材。很快,店里飘出了地道的重庆火锅香味。

去年中秋,火锅店曾迎来一个就餐小高峰:晚餐时间,店里10张桌子都坐满了客人,门口等待就餐的食客也排成了一条长龙。这些执着的食客中既有华人也有西班牙人,因为人数众多,还惊动了西班牙警察。“警察担心有人非法集会。”何思行说,得知这么多人都是在等着吃火锅后,警察笑着离开了。

去年,万千百、何思行看了电影《火锅英雄》后,作为重庆人的自豪感油然而生,随即将火锅店更名为“火锅英雄”,下决心要打造西班牙最正宗的重庆火锅店,向这里的中外食客推介“舌尖上的重庆”。

“未来很长一段时间,我们都会留在西班牙打拼。”万千百说,他与何思行计划再开一家定位高端的川菜馆,用更丰富的菜品和最地道的重庆味道招徕食客。此外,他们还计划在马德里发起成立一个重庆商会,推动在当地打拼的重庆人抱团发展。

(原载2017年3月15日《重庆日报》9版)

全媒体大型人物故事寻访

逐梦他乡重庆人

Chongqing Flyers

北碚篇

# 我区开展“世界防治结核病日”宣传义诊 确诊肺结核患者可获免费药物治疗

本报讯(记者 曾晓隆)3月24日是第22个“世界防治结核病日”,当天,我区在作孚广场开展集中宣传义诊,向市民宣传相关知识,引导市民关注结核病,提高防范意识,并宣传结核病救治的优惠政策。

今年“世界防治结核病日”的活动主题是“社会共同努力,消除结核危害”,旨在倡导各级政府、各部门、各单位和个人

积极投身到结核病防治工作中来,各场所所长,共同行动,进一步完善结核病防治服务体系,减少结核病的感染和传播,形成良好的防治社会氛围。

据了解,结核病俗称“肺癆”,是由结核杆菌侵入人体后引起的一种具有强烈传染性的慢性消耗性疾病。肺结核常见的症状包括咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等局部症状,以及低烧、全身疲乏、

食欲减退等全身症状。医务人员提醒,如果市民发现自己有上述症状超过两周以上,症状不见好转,建议到医院做进一步检查,特别是肺部的检查,以防止感染结核病。

“肺结核病人开始规范治疗2-3个星期后,一般就没有传染性了。肺结核病人只要坚持按时按量服药6个月以上,就能治愈。”医务人员表示,目前,国家已针对

结核病防治出台了优惠政策。可疑肺结核患者应及时到北碚区结核病定点医院九院进行免费检查,已确诊的肺结核患者可获得免费抗结核药物治疗。

据悉,在“世界防治结核病日”前后,全区各医疗卫生单位、镇街还将利用周末或赶场日深入建筑工地、学校、社区,通过张贴和发放宣传资料、开展结核病防治知识讲座、开展义诊等方式开展宣传活动。



志愿者(右)带领小朋友探索大自然的奥秘。

## 漫步缙云山 探索大自然的奥秘

本报讯(记者 齐宏 文/图)3月25日,市林业局联合缙云山管理局开展“漫步缙云”自然体验活动,邀请15名小朋友及其家人走进缙云山,拥抱大自然。

“现在蒙上眼睛,慢慢走进森林,用你们的鼻子、耳朵、皮肤和脚仔细感受环境的变化……”活动现场,志愿者带领孩子们在林间参与主题教育游戏,体会在自然环境中的丰富感受。志愿者巨杉告诉记者:“蒙上双眼可以让孩子们的感觉更加敏锐,更加贴近大自然,可以培养他们对森林、对泥土的亲近感。”

熟悉了森林环境后,志愿者又带领孩子们剥开森林表层的落叶,记录土壤的颜色、质感、湿度、酸碱度、沿途出现的生物种类和数量等,完成调查报告。通过游戏、提问的方式,让孩子们交流在森林中的感受和沿途观察所得,在这个过程中,向孩子们潜移默化的传递森林的相关知识和保护森林的意识。

据了解,“漫步缙云”自然体验活动是市林业局举办的2017“国际森林日”主题宣传活动之一。活动由市林业局、缙云山管理局联合主办,主要在缙云山国家级自然保护区内开展,依托缙云山常绿阔叶林的珍贵资源,让市民学习森林生态系统的发展历程,了解生态系统的稳定对于人类生存的意义。

## 平安北碚建设进行时

### 路警联动整治非法冲岗货运车辆

本报讯(记者 秦廷富)3月23日晚至24日凌晨,区治超办组织区交巡警支队、交通执法大队和区公路路政,联合开展恶意超限超载运输和冲岗车辆整治行动。

在国道212线澄江检测站路段,共查获4台冲岗逃逸车辆,经检测认定,均存在超限超载违法行为,公安交巡警依法对驾驶员实施了记分和行政处罚。

针对近期以来我区各治超检测站非法冲岗行为有所抬头的现象,区交通、公

安部门制定了联合执法行动方案,针对冲岗行为较为严重的治超站点,加强了治超站人员力量;其次是深化路警联动机制,加强对过站货运车辆的管制,针对超限车辆带头“抱团”冲岗的情况,以打击“头车”为重点,从严处理。

同时,交巡警和交通执法部门不定期开展联合执法行动,重点打击恶意违法超限超载和冲岗逃逸行为,依法实施记分和行政处罚,维护辖区货物运输市场秩序和道路交通安全。

### 防电信网络诈骗宣传进校园

本报讯(记者 霍吕)为帮助广大师生提升识骗防骗能力,预防和减少电信网络诈骗案件的发生,3月24日,区公安分局走进西南大学举行“防电信网络诈骗宣传”专项主题活动。

当天,在西南大学樟树林北区的活动现场,民警通过设立展板、发放宣传资料等形式,介绍犯罪分子惯用的作案方式及识别技巧,有针对性地提醒广大师生提

高防范意识。

据悉,在活动前,民警认真梳理了近年来常见的针对学生和家长的电信诈骗手法,精心编制了取材于基层警务工作实战的电信网络诈骗宣传资料,并将萌版警察形象和语言融入资料中,以提高宣传效果。活动当天,共发放防诈骗宣传手册500本,警方提示宣传页及安全防范折页约400张。



## 今年全国90所高校自主招生启动

我市重庆大学、西南大学、西南政法大学9所高校参与

重庆日报讯(记者 李星婷)3月24日,记者从市教育考试院获悉,2017年普通高校自主招生工作已全面启动。今年全国共90所高校进行自主招生,目前各高校已纷纷出台自主招生简章,考生需在3月至4月初完成报名申请。我市有3所高校可进行自主招生。

据了解,根据教育部公布的名单,2017年共有北京、上海、福建、广西等22个省(市、自治区)的90所高校可进行自主招生。其中,北京参与自主招生的高校有20所位列第一。

按照报考流程,3月中旬至4月初,考生可登录教育部“阳光高考”平台(http://gaokao.chsi.cn)查询各高校自主招生章程,并完成报名申请,递交申请材料。4月底前,试点高校完成考生材料审核,确定参加学校考核考生名单并进行公示。

6月中旬,考生在参加全国统一高考后,参加自主招生试点高校的考核。试点院校在确定入选资格考生名单、专业及优惠分值后,也须报教育部阳光高考平台公示。高考成绩公布后,考生可在教育考试院门户网站和重庆招考信息网填报自主招生志愿(只有在阳光高考平台公示过的考生才能填报与公示对应的院校)。7月上旬,试点院校完成自主招生录取。

2017年,我市共有重庆大学、西南大学、西南政法大学3所高校进行自主招生。重庆大学今年自主招生计划为315名,西南大学今年自主招生计划为400名,西南政法大学仅面向重庆市普通高中毕业生开展自主招生工作,今年的自主招生计划控制在学校本科招生总计划的2%以内。

(原载2017年3月25日《重庆日报》3版)

## 美术展为直辖道贺



3月22日,由区文联、区美术馆、区美术家协会联合举办的“庆祝重庆直辖20周年——北碚区美术作品展”在区美术馆(红楼)启动。此次展览汇集了区一大批新老美术工作者近

300幅精品力作,既是近年来我区美术领域成果的集中展示,也是为重庆直辖20周年献上的一份贺礼。据悉,展览将持续到4月9日,市民可免费参观。 记者 齐宏 摄

## 重庆市查处违法建筑若干规定

第二十五条 供水、供电、供气等企业违反本规定第九条、第十九条规定,对违法建筑提供服务的,由负有查处职责的行政主管部门责令停止服务;拒不停止服务的,由负有查处职责的行政主管部门处1万元以上3万元以下的罚款,并提请监察机关或者其上级单位对有关负责人和直接责任人员给予处理。

第二十六条 建筑(市政)设计单位违反本规定第二十条规定的,由负有查处职责的行政主管部门处1万元以上3万元以下的罚款。施工单位违反本规定第二十条规定的,由建设行政主管部门依法实施处罚。

第二十七条 物业服务企业违反本规定第八条第二款规定的,由

房屋行政主管部门和房屋行业协会视情节轻重,给予通报。

第二十八条 违法建筑当事人以拒绝入户等方式阻碍执法人员进行现场检查、勘验等执法活动的,由负有查处职责的行政主管部门给予以下规定的罚款:

(一)违法建筑用于非经营活动的,处1000元以下的罚款;

(二)违法建筑用于经营活动的,处1万元以上3万元以下的罚款。

第二十九条 本规定自公布之日起施行。

发现“两违”建筑  
请拨打电话:63221000

## 重庆市市民生活方式绿色化行为准则

(连载十二)

13.工地垃圾别小瞧。施工现场每天一清扫,每周一次大扫除,施工垃圾清运使用专用垃圾箱,专人清运,严禁工人乱抛施工垃圾,严禁野蛮清扫造成扬尘。

14.泥沙入场要有序。水泥等易扬尘建筑材料安排专人有序卸运,做好防潮防撒工作,轻搬轻运,减少扬尘。

15.节约材料,从上至下。节约材料要付诸实际行动,管理者要给班组做技术交底,了解施工进度及其动态,根据施工的实际情况进行分析,确保材料节约。

16.杜绝材料浪费。集中加工后的余料尽量利用,如制造栏杆、预埋件、模板余料等用材耗材,施工单位要加强完善钢筋翻样等配料工作,提高加工准确性,减少错、漏、重等对材料的浪费。

17.修旧利废。加强对钢模板、钢跳板、脚手架管等周转材料的管理,搞好修旧利废工作,对各种铁制工具应及时保养维修,延长使用期限,节约钢材和资金。

18.以钢代木。你知道吗?其实木材资源是比较匮乏的,而且树木的生长速度又慢,因此尽量采用以钢代木,以塑代木等各种形式节约木材。

19.燃料入场要“登记”。为了工地正常施工,为了整个工地工人的安全,燃料进入现场要严把关,严验收,要求管供、管用、管节约,燃烧要烧净、烧透。

(待续)



## 『碚家有礼』公益广告

# 和谐社会

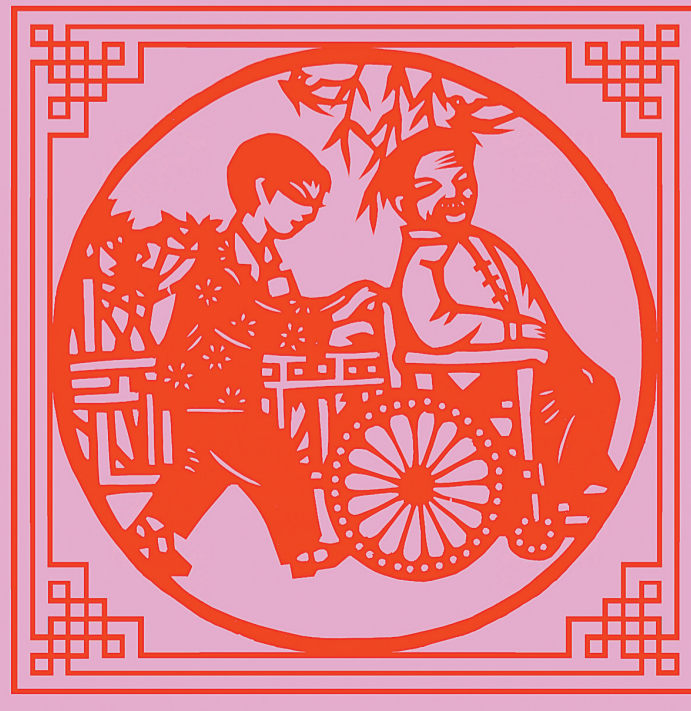
## 幸福温馨 和睦家庭



## 互助互爱 和谐社区



## 志愿服务 奉献爱心





## 阳台看景

■叶延滨

最近我家阳台外有了风景。原先那是一大空地。空地空了十多年了，说最早设计图上是个小学校，小区建成后，小学不建了。于是各家为争这块地的消息不断传出，但最终都没人动土。今年总算有了模样，一半是社区花园，一半是一幢矮层办公楼。于是阳台外有了可看的风景。这风景也有价，常在社区出设的房屋中介，见面就道喜，你家阳台面对花园，现在可以卖个好价，比去年多50万，卖不？风景有价？想起卞之琳的《断章》：“你站在桥上看风景/看风景的人在楼上看你/明月装饰了你的窗子/你装饰了别人的梦。”站在我们家阳台上，看风景不在月下，北京看月光目前还是在梦里。阳台上风景，最好在夕阳斜照时。金子般的阳

光洒在阳台上，窗下是忙碌了一天来花园散步和散心的人。夕阳照着花园也照着我，此时我不是在卞之琳的月光中，而是在我的夕阳里看风景。眼里是散步的人，而散心的我在看自己。夕阳总提醒我，是一个退休的人了。夕阳中的阳台，是退休的最好意境。夕阳告诉你你有一段值得珍惜的时光，你最好的舞台是窗外有风景的阳台，闲看别人散步，闲让自己散心。散心就是回首，一回首发现自己也成了风景。

看自己的风景，是夕阳中的享受。一个人如果活了一辈子，一回头，白茫茫，空荡荡，一片空白，或者一片残垣，一辈子算是白瞎了。看自己的风景，读自己的心语，夕阳下，不只是金灿灿的光芒，还会有雾霾般的

暗影。回首谈心，心事浩渺，有两不堪之心语，读来仍觉得“对不起自己”。

“对不起自己”之一，有些日子活得不自在，忐忑不安，像丢了魂儿似的。在以往的经历中，这种忐忑不安，每隔一段时间就找上门来。少时求学考学，上交考卷等待发榜，那心里如猫抓一般，吃不下睡不好地装没事，直到榜上有名，方在心中大声对自己说：小子又过了一关！这是一生的噩梦，现在还常在梦中进考场，怎么也看不清试卷上密密麻麻的字。年长一些后，申报职称，申报评奖，申请住房，凡是心想欲求之事，都明白地由自己黑字白纸写出来。欲求之，也怕求不得，一次次地自证凡夫俗子的“求不得”有多烦心！

“对不起自己”之二，有些日子活得踏实，就焦虑，辗转反侧。这岁月中，每临大事常会丢掉自己。举着小旗随大流，人云亦云自己也不知所云云。一篇又一篇地写自己也不信的学习体会……藏在心底那小心眼，是怕失去了什么。患得患失两难取舍中，舍掉求真务实之心，舍掉说真话的底线，取平安无事熬过眼下的坎儿！直到后来，自己也成了批斗的对象，读着报也读骂自己的匿名文章，方敢笑自己当初“少不更事”，一次次自证

读书人“明哲保身”，常让斯文扫地！

夕照的金色抹亮了眼前的风景，也扫去回望的阴霾。那些忐忑不安的日子，那些焦虑辗转的光阴，都被温暖的阳光熨去，心里此刻只剩下感激和安宁。也许这是上苍给每个人安排的一段岁月，不再为别人奔波，不再为名利羁绊，可以平心静气地观望四周的风景，也有时间回眸逝去的时光。“念既虚闲，室复幽旷，无事此坐，长如小年。”消除了纷扰与烦恼，时光会变得和你一样，慢慢地走，悠悠地游，细细地品，细细地看。好像重新回到少年，少年正持一只小篮子，去熟悉的老地方，捡拾雨后的蘑菇。这一次记住了，哪些是好看却有神的苗子，我知道，藏在树丛中的香蘑，早收藏在你的心里……



本土  
作家

## 姐姐

■冉焜

触动我敏感神经的是姐姐这个词和温暖的称呼，正如海子的诗：“今夜只有美丽的戈壁 空寂 / 姐姐，今夜，我不关心人类，我只想你。”是的，此刻我想起了我的姐姐。漫步于小区的庭院中，坐在舒适的办公室，感觉大自然的变化真美，日出日落，月盈月亏，生活的满足感让我在这个季节充满了对于爱的感动和亲情的多愁善感。

家固还在，故土依旧，许许多多温情的记忆已经远去，但姐姐仍在那里，不近不近，一直存在。这种情感如同去世多年的母亲一样，安详、踏实、温馨……

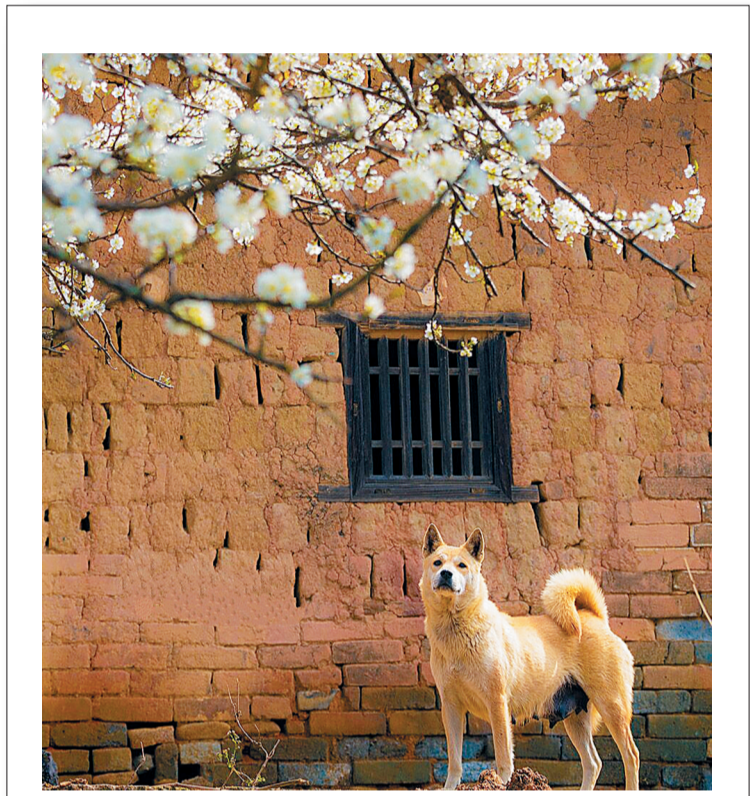
童年的金鱼缸恍然眼前，姐弟的玩耍嬉戏是两条自由自在的鱼，偶有争食但亲密无间！那时候，我记得姐姐涂鸭的本子上画满天真无邪的公主和美女，特别是那一条栩栩如生的美人鱼。顽皮过后，鱼缸破裂，面对父母的责罚，你总是替弟弟掩盖过失。姐姐，我看见你眼睛里晶莹的泪珠，那时候，我懂之太少，而今，我倍加珍惜。

岁月残酷，一夜间，我们成人了！我依然固执如初，拒绝父母的关爱，选择去遥远的北方追逐自己的理想。爸爸无语，妈妈哭了，普通的家庭难以承受一个叛逆孩子没有方向和结果的艺术追求。而你，我的姐姐，你默默支持了，在我无数次跌倒和爬起的时刻，“实在撑不下去，就回来，故乡永远是你家。”姐姐，至今，这句话仍烙在我心坎。

辗转多年，不知不觉已是中年岁月，带着疲惫的身躯回来，母亲悄然逝去，父亲衰老。回来时一无所有，我沉得准备潦草一生。还是姐姐你，像小的时候一样，以羽毛的温暖慰藉了落魄的我，让我保持并拥有了男人的尊严和骄傲。

在我前行的路上，姐姐始终是家的影子，不长不短但无时无刻不在。就像摇滚歌手张楚的《姐姐》一歌：“噢姐姐 / 我想回家 / 牵着我的手 / 我有些困了 / 噢姐姐 / 我想回家 / 牵着我的手 / 你不要害怕。”

今天，当我穿过街道、车站、人群、我生长的城，绕过后时的老房子，我想我永远是你的弟弟，懂得珍惜和分享。在春天歌声中，我将自己淬炼成一块坚硬的铁或宽厚的男子汉。对于你，姐姐，别的回馈方式，我不知还有更好的吗！



忠实的伙伴 王慧/摄

食在  
碚城

## 耙牛肉

■荆生

春分过后，按道理讲早应该春风拂面，暖日洋洋，换了轻薄春衫踏青赏花去也。可今年北碚的天气偏偏毫无道理可讲，已是三月中旬，还整日阴雨绵绵，虽说春雨贵如油，可一连下大半个月，着实惹人心烦。

这样的阴雨天，倒也挡不住一颗吃货的心，心烦归心烦，总不能委屈了自己的胃不是？秉着这一理念，我顶着零星小雨踏进了这家靠近正码头的馆子。馆子只卖耙牛肉。牛肉是个好东西，《本草纲目》记载，牛肉能“安中益气、养脾胃、补虚壮健、强筋骨、消水肿、除湿气。”馆子分两层，中午食客不多，一般都会选择在一楼就餐，晚上不同，有时二楼也会爆满。之前这家馆子在隔壁街，只能摆下两张桌子，晚到的食客只能等下一轮，不少从其他区县过来的“好吃狗”都得提前定位置，以免落羽而归。

堂内亮堂，桌凳摆放整齐，桌面干净，光可照人。我不止一次和同事唠嗑，觉得这家馆子的老板极有可能是处女座。因为记忆中这种卖耙牛肉或者是火锅汤锅的馆子，桌子上难免多少会有些油腻感，可这家馆子的桌面，一年四季，无论何时去，都干净得让我怀疑人生。

一二点小锅，食量小的三个人点小锅也是够的。客人坐下后，老板娘会端一大壶水过来，不是较为常见的荞麦茶，而是柠檬水。透明的塑料壶十分干净，壶底沉淀着几片新鲜柠檬，每人倒上一杯，酸酸甜甜、暖暖和和的，抑郁焦躁的心即刻得到了抚慰。不消一会儿，便能闻到阵阵由远及近的香气。装牛肉的瓦锅是白色的，周边有些花纹，简单朴素，没有一丝污渍。分量很足，满满一锅，最下层是萝卜，中层是牛肉和牛筋，最上层是绿油油的一大把青菜，把红艳艳的锅底

衬得有了几番趣味。区别于“红配绿，丑得哭”，红绿绿反而让人更有食欲。汤面上漂着几节大葱，胖乎乎的，看上去很是“可口”。随着“主角”而来的还有各种各样的调料碟，花生碎、葱花、香菜……需要多少自己取，然后老板娘笑容满面为食客从锅里捞些汤料，吃得辣捞上面的，多辣油，吃得清淡捞下面的，多高汤，不吃辣也有香油，另添。老板娘的动作不疾不徐，赏心悦目。老板也厚道，还会送些配菜——豆芽去脚整整齐齐摆在碟内，绿油油的包菜也水灵灵的，还有一碟白白嫩嫩的豆腐，与一般馆子送的菜品无异，看上去却更干净新鲜。这，大概也是匠心的一种体现，任何环节都一丝不苟，把美做到极致。

一会儿锅里就开始扑腾起来，“咕咕咕”冒着泡。夹起一坨牛肉，放入碗中，稍微凉一下，再在刚刚准备好的料里裹裹，放入口中，那叫一个香啊。醇厚浓郁的汤汁瞬间溢满整个口腔，微微眯眼，享受美食带来的愉悦。牛肉肉质紧实，纹路丝丝分明，汤汁充分融入其中，很入味；牛筋劲道，晶莹剔透，Q弹软糯；萝卜是块状，原有的清香可以缓解肉食带来的油腻感。牛肉牛筋吃多了是很腻的，如果萝卜不能解腻，那就要试试一旁的柠檬水了，地地道道的解腻“神器”，也许正是考虑到这一点，所以老板选择了柠檬水而不是其他什么水。把锅里原本的菜捞得差不多，就可以下配菜，豆腐细腻，白菜清脆，豆芽爽口，各有各滋味，谁也没有替代了谁。若是对面食感兴趣，也可点上一份面块，那又是别一番滋味了。

吃饱喝足，小憩片刻，透过腾腾的热气，看看外面淅淅沥沥的雨丝，这时候总觉得，这雨好像也不是这般惹人讨厌了。



不负春光与时行

## 自驾出游应该注意啥？



柠檬的九个妙用

1. 清洗蔬菜。相比洗洁精，用柠檬汁清洗果蔬可安全地去除有害物质。将柠檬汁和水以1:5的比例兑匀后，直接清洗即可。
2. 洗盘子。柠檬汁混合水、盐、醋是很好的“洗盘水”，玻璃杯、盘碟都可用它来清洗和消毒。
3. 当漂白剂。柠檬切片放水中煮沸后，将衣物放入浸泡1小时后再清洗，能让衣服洁白如新。
4. 去锈迹。柠檬汁和小苏打混合兑兑，涂抹在生锈处，用抹布擦拭即可。
5. 洗切肉板。新鲜的柠檬汁能杀死沙门氏菌和大肠杆菌，柠檬汁混合食盐可以去掉肉板的气味。
6. 清洁烤架。切开的柠檬可以直接去除烤架上的灰尘，还能消毒杀菌。
7. 打扫地板。柠檬汁不仅能清除地板的顽固污渍，还能滋润和保护木地板。需提醒的是，清洁后最好用清水再拖一遍地，不要将柠檬汁残留上面。
8. 清除霉菌。柠檬可以抑制霉菌生长，对于比较顽固的霉菌或污渍，用刷子蘸着柠檬汁多刷几下即可。
9. 清新空气。买一些干柠檬片，再配一些其他香草材料，装在小瓶子里或布包中，放在卧室或衣柜中能清新空气。周芳

出发前给车做个“体检”

车子是整个行程唯一依赖的交通工具，因此务必在出

发前仔细检查，确保其性能良好，这样才能经得起长途旅行的“折磨”。

1. 根据计划行驶的路程和目的地的路况选择适当的车辆。例如，旅途中如果需要跋山涉水，就应该租用越野车。
2. 处于磨合期的车辆负荷有限，不宜远行。贸然远行可能导致车子遭受不必要的损害。
3. 检查引擎及相关机件是否运作正常，包括刹车系统、润滑油系统、悬挂装置、电气系统、照明系统等。这些都关系到行车安全，不能掉以轻心。
4. 仔细检查汽车轮胎胎壁是否有裂缝、破损等，必要时更换轮胎。
5. 如果使用导航系统，务必确保系统内的地图是最新的，避免因走错路而浪费时间。

与平日开车有所不同

长途驾车和平日开车上下班有很大差别，

如果能掌握下列要点，相信会让假期更愉快。

1. 驾车旅游应避免疲劳驾驶。如果觉得疲倦，一定要停车休息。如果同行中有超过一个人会驾车，最好每两小时轮换一次。
2. 要遵守出行当地的交通规则。
3. 路上如果遇到美景要停车拍照，一定要查看是否可以停车。千万不要为了自己的方便而给他人带来不便。
4. 避免在夜里赶路。若不得已要夜间赶路，最好放慢车速。
5. 上山下坡时要特别注意安全。比如，不要在弯道超车，驾车下坡若长时间踩刹车，应让刹车盘冷却后再继续行驶。
6. 车辆油量最好保持在油箱1/3以上水平。
7. 收听当地的交通电台广播，每天出发前查询最新的路况和天气预报，获取即时路况信息，避免经过不安全的路段。

于恬

## 毛坯房怎么装？教你做装修达人

料的室内装饰物(如窗帘、沙发、壁挂、地毯、床上用品、灯具、玻璃制品以及家具等多种摆设、陈设品之类)的装修摆放。

2. 根据装修预算，确定好装修的方式，简装还是精装，然后再确定好软装的风格，添置家具家电等。其中硬装和软装的经验是：前期遇到一个好的设计师，将硬装和软装的风格定位好。然后再找到装修公司施工及商家购买家居用品。
3. 其中硬装过程中，业主可根据

一般情况下，卫生间的管道最多，装修时既要防滑，又要确保干燥，因此优化管道外观，不仅起到防潮作用，还能起到装饰的效果。

3. 贴磁砖的要点。贴砖前，要买好地漏。做完防水、拉毛后，就准备贴砖了。除了正常的贴砖注意事项，整个装修还要注意整体美感。

李宏扬



小苏打清洗瓷砖 白醋水柔顺衣物

## 自制六种无毒清洁剂

各种清洁剂是居家必备物品，本报今天为大家推荐六种自制的家庭无毒清洁剂，更天然健康。

衣物漂白剂。漂白剂会损伤衣物纤维，减少使用寿命。可以将柠檬片放在一大壶水中烧开，然后用其浸泡脏衣物，便能轻松去除顽固污渍。

纤维柔顺剂。市面上购买的柔软剂可能会使衣物吸水性下降，而醋不仅能去除异味，柔软衣物，还不影响其吸水性。具体方法是：清水中倒入白醋(比例为10:1)，将清洗后的衣物放入其中浸泡5分钟，拿出冲洗净即可。

马桶清洁剂。睡觉前将450毫升的白醋倒入马桶内，第二天早晨用马桶刷擦洗，就能让马桶洁白如新。

玻璃清洁剂。将等量的水和醋兑兑兑兑装入喷壶中，擦玻璃前，先将玻璃擦干净，然后再用抹布擦即可。

厨房清洁剂。在喷瓶内倒入3%浓度的双氧水，在清洁灶台、抽油烟机和木制砧板后适量喷一些就能起到消毒的作用。

烤箱清洁剂。找一个瓷质容器，在里面放入等量的小苏打、醋和水，并将其搅拌均匀，涂抹在烤箱中的污渍上，随后擦拭即可。刘一白

止痒防晒伤 去污除异味

## 小苏打，生活万能手

小苏打在生活中十分常见，但真正知道它作用的人却很少。下面为大家归纳一些小苏打粉的妙用，不妨试试看。

去除异味。在冰箱里放一盒小苏打粉，能有效除掉异味，并为食物保鲜。此外，在鞋内撒一些小苏打粉可去除鞋内的臭味，还能避免真菌产生，预防足癣。

去污神器。灶具、水池、瓷砖、马桶等都可小苏打粉去污，具体方法是：将小苏打粉和水(比例为1:5)调成稀糊状，涂抹在污渍上，半小时后再用抹布擦拭。

消灭皮肤异物。如果手上或其他部位皮肤扎刺了，可用小苏打水浸泡扎刺部位，一般两天后异物就能消失。具体做法是：1小杯水(约300毫升)中加入1茶匙小苏打粉，每天两次，每次10分钟。

止痒。用小苏打水或小苏打粉涂在被蚊虫叮咬的皮肤上，可快速止痒，还能预防再次被蚊虫叮咬。

防晒伤。夏天洗澡时，在温热的洗澡水中加入约200毫升小苏打粉，然后洗澡，洗完后再让身体自然风干，可防夏季晒伤。

和面。家里蒸馒头、包子时，在面粉中加一些小苏打粉(比例为10:3)和面，不仅能中和面粉中的酸味，吃起来口感也会更松软。韩云