

学习十九大报告精神 开启企业发展新征程

为深入学习领会党的十九大报告精神,更好推动企业经济发展,11月30日,公司党支部邀请海宁市经信局党委书记王一鸣(市十九大精神宣讲团成员),为锦达的全体党员及入党积极分子作十九大报告内容的专题培训。

培训会上,王一鸣书记以“新时代 新思想 新征程——学习贯彻党的十九大精神”为题,以党的十九大会议主题为切入点,从不忘初心·牢记使命、中国进入中国特色社会主义新时代、我国社会主要矛盾发生了变化、历史性成就与历史性改革等十个方面进行了全面系统深入地讲解,同时结合锦达企业的实际情况,侧重讲解了新发展理念、建设现代化经济体系两个部分,提出企业发展要坚持质量第一、效益优先,要从质量变革、效率变革、动力变革入手,提高企业生产率。最后以“两个心”、“四个新”、“四个伟大”、“五位一体”对全课程讲解内容进行了归纳。

“王书记的培训,有深度,接地气。”公司党支部书记叶雪康表示:“王书记对十九大报告内容鲜活生动的解读,让锦达公司全体党员深受教育、深受鼓舞。这次培训,既是一次高质量的专题辅导,更是为公司党支部学习宣传贯彻党的十九大精神营造了氛围、加深了理解。锦达党支部将以十九大精神为指引,带领全体党员干部,与时俱进,开拓创新,推动锦达事业奋勇前进。”

培训会后,党员们纷纷表示:不忘入党初心,牢记使命,在自己的工作岗位上履职尽责,发挥党员先锋模范作用,为企业健康、持续发展贡献力量。(公司党支部)



不忘初心 爱岗敬业

12月6日,锦达党支部第三小组组织新材料分公司全体员工进行了一场“危险源的识别、防范及应急措施”的安全培训。这场培训会积极响应了总公司组织的“安全生产管理月”、“安全管理措施落实专题培训”的会议精神,为创建企业安全生产文化,不断提升新材料分公司员工的安全意识及安全实战水平打下了坚实的基础。

培训会由生产主管张杰主讲,通过内容清晰、条理鲜明、案例生动的PPT形式向全体员工罗列了新材料分公司存在的危险源,内容着重讲解了如何识别工作岗位中的危险源,对危险源要进行风险评估,发生事故应如何采取有效的应急措施及方案等。并要求新材料分公司全体员工结合实际岗位,时刻把安全意识放在心上,把安全责任落到实处,确保新材料分公司全年安全生产无事故。

安全培训会之后,第三党

小组还举办了以“不忘初心,爱岗敬业”为主题的工作交流分享会。新材料的6位骨干员工,结合自身工作岗位,与全体员工分享了他们在工作中积累的经验,遇到的问题,内心的想法和建议等。通过这次分享会,我们每位同事都能互相学习好的工作经验,找出自己的短板,使自己不断进步,在锦达的大舞台上实现人生价值,同时也提高了骨干员工能写会说的管理能力。

活动最后,支部副书记陈顺祥同志作了重要讲话,他充分肯定了此次活动的形式及内容,并再次明确了危险源的识别、防范及应急措施的重要性和必要性。陈书记还肯定了骨干员工的工作分享,通过分享演讲,不断提高自己的管理能力。最后,陈书记要求全体员工提高安全意识和安全责任,认真履行岗位职责,做到不忘初心,爱岗敬业。

(高云霞)

※ 近日,公司总经理叶华亦获“2017年度中国优秀经理人”荣誉称号,并受到了中国职业经理人协会的表彰。

※ 11月23日,嘉兴市人民政府办公室发文公布了2017年度嘉兴市级企业技术中心名单,浙

简讯

江锦达膜材科技有限公司榜上有名。

※ 11月30日,公司召开支部党员大会,会议讨论了建党对象罗欢同志的入党申请,通过投票表决,大会一致同意吸收罗欢同志为中共预备党员。

为进一步总结以往安全事故的经验教训,采取有效的安全防控措施,不断向实现“安全生产零事故”这个目标前进,11月30日,公司召开安全管理措施落实专题培训,全体党员、入党积极分子、部分职工代表参加培训。

此次专题培训围绕“2016-2017安全事故统计对比表”展开,直观地分析了2017年各部门安全事故发生的总体趋势,造成的经济损失,以及事故发生的规律。同时,通过对企业自身及周边企业安全事故案例的回顾和剖析,向与会人员讲深讲透安全事故发生的根源所在:所有事故的发生,人是主要因素。有些是不懂岗位安全知识;有些是违反操作流程;有些是经验主义,贪图省力;有些是现场管理者疏于管理;也有些是缺乏现场处理能力,导致事故扩大等等。所以,人才是最大的危险源!机器、设备是固定的,是“死的”,而人的思想和行为是灵活的,是随时可以发生变化的。如果人没有发现危险源,或者发现了危险源不去采取防控措施,那么,事故一定会发生。

培训会上,公司明确指出,管理者是决定企业安全管理成败的关键,如果各部门的管理者不能将安全管理措施有效地落实到每天的生产过程中,而只停留在口头上、墙壁上,那么,安全管理就等于失控,“安全生产零事故”更无从谈起。那么,我们各级管理者应该从哪些方面抓安全管理措施的落实呢?

1、强化安全管理意识,不能存在任何的松懈和侥幸心理;“我的安全我负责,我的区域安全我负责”的原则必须不折不扣地执行。

2、完善各岗位的标准操作流程,内容条目式,简单化,让所有员工都看得懂,能操作;操作流程发生变化时,及时修订、培训。

3、岗位风险源识别工作要深入细化,并形成书面的岗位风险源清单,清单要让员工看得见,预防措施要让员工做得到。风险源清单必须动态管理,随着环境、设备的变化而变化。

4、新工岗前培训时,必须讲透岗位操作流程和岗位存在的危险源,让新工记忆深刻。转岗、重新上岗的员工,必须像新工一样培训后方可上岗。

5、管理者必须懂安全知识,布置工作时,必须讲清楚标准和流程,并加以过程控制和监督,杜绝只有布置,没有检查和落实。

6、如实上报没有造成经济损失的小事故和未遂事故,并纳入本部门危险源清单。严禁不报瞒报。

7、安全防护设施、应急器材等日常检查要真正落到实处,消防栓内有没有水?水压是不是正常?阀门是不是能打开?都要检查、验证。

8、安全管理的目标在现场,管理者每天的巡查要真正有效,要知道哪些是重点部位?哪些员工容易违规?发现安全隐患及时整改或做好预防措施,发现不安全行为及时制止纠正。

9、事故或未遂事故,管理者必须做好事故经过记录,包括时间、地点、人物、照片、视频等,并组织本部门相关人员进行原因分析,防止类似事故再次发生。同时将事故报告书报办公室备案。

10、强化班组长安全责任意识和管理水平。班长对本班组人员的安全生产意识要有判断力,要能及时评估每个员工之间的差异,做到防范在先。

11、各生产部门要设置各关键岗位的演练科目和应急预案,并真刀真枪地进行演练,万一事故来临时,能从容处置。

12、安全管理部门对大小事故的统计要及时、齐全,确保信息完整,并通过数据,从中找出事故发生的规律,采取预防措施,加强日常管理。

安全措施,重在落实,希望各级管理者、全体员工真正理解安全生产的重要意义,切实落实各项安全措施,共同把好企业安全之门。

(公司办公室)

安全措施 重在落实 首期安全管理措施落实专题培训开班

聪明女人别这么做

有教养的女人，尊重刻在骨子里，宽容表现在行动上，体谅常挂在嘴边。她们用善意而温暖的目光看待世界，因为她们知道，要想获得什么，首先就要种下什么。而那些没教养的人，到哪里都招人烦。女人最没教养的几种行为，聪明女人千万不要这么做！

1、当众嫌弃丈夫

有些女人有这么一个爱好，越是在人多的场合，越要嫌弃自己的丈夫。他好吃懒做，不顾家庭，不干家务，工资低、做事少，一点都不体恤自己，等等，以此反衬她自己的辛苦和豁达。

其实这样的嫌弃并不会真的让人感受到你的辛苦，反而在你的喋喋不休中觉得厌烦和尴尬。不要像祥林嫂一样逮到机会就大吐苦水，更不要把家务事搬到朋友面前讨论，有那些时间吐槽，不如吐槽下自己的见识和眼力，不如把这些时间花在真正有效的沟通和解决问题上。

2、琐事责骂小孩

小朋友顽皮不懂事，有时候当众闯祸在所难免。有的妈妈因为孩子犯错，不是耐心教导孩子应该怎么做，不能怎么做，而是为了挽回自己的面子，不顾事情大小当场恼火，当众责骂小朋友，殊不知，这种时候，你的无节制发火只会比孩子的行为更让人反感！

孩子犯错就当众责骂，只会显示出你解决问题的方式愚蠢，也粗暴单一。当时制止，事后教育，并不是把

火箭送上天的难事，只要你肯想办法，有耐心。

3、放纵自家孩子

与当众责骂孩子相比，更让群众讨厌的是熊孩子。很多家长对孩子一味溺爱，任由他们在公共场所制造噪音和混乱，甚至闹出弥天大祸。

而所有熊孩子的背后，必定有一对熊家长。孩子的行为是对家长品行的直接反映。人们不会和小孩子计较，却会指着那些大声哭闹捣乱的孩子说，你看，他父母多没教养啊。自己的孩子自己不教，总有一天社会会替你教育他。

4、背后吐槽朋友

有些女人聚会，不真心说说自己，交流感情，非要两三句扯到别人的是非八卦，小张浪荡，小李轻佻，说得跟真的似的。她们在这样的对别人评头品足中获得了自己精神上的满足，觉得一起吐槽的朋友才是好人。其实这正体现了这样的女人的没教养。

重复其他人的糗事，议论其他人的是非，贬低其他人的行为，看不到别人的好处、优长和自己的境地，只能证明这样的人生活空虚无聊，所以要用低级的笑料来装点自己的生活，在通过贬低别人的过程中寻求自己的价值。和爱吐槽的人，自己越空虚无聊。

5、和朋友攀比

有的女人爱攀比，今天看见你买了个包，明天我一定要买个比你贵的；你买了一件时髦的衣服，我一定也要有一件。对外总说你们是好姐妹，其实还不是攀比心

在作怪。

还有老同学团聚，个个恨不得把家里最值钱的衣服首饰全部披挂上阵，连工资都要虚报一倍。争相比较之下，原本纯洁的友情在岁月的冲刷下变了质，言谈中再也不是往昔的青春时光。这样的攀比无聊至极，回到家后，卸下一身伪装，看看自己的存款，身边的丈夫儿女，如果日子过不好，来那些虚的又有什么用呢？

6、对服务人员态度恶劣

看一个人家教怎么样，就要看他对待爱人、对朋友、对陌生人的态度。这话一点不差，尤其是一个人对服务人员的态度，最能看出一个人的教养。

那些对服务人员呼来喝去、不懂得尊重的人，多半也是生活中不得志的人，因此才将生活的不如意转移到他人身上，妄图在服务人员身上寻回失衡的自尊和享受。其实，要想获得别人的尊重，首先要做到的恰恰是尊重别人啊。

7、爱嘲讽别人

还有一种女人，不管别人说什么，她总要反驳一下来显示别人的没见识和自己的高调。你说谁谁谁长得美，她说她是香肠嘴；你说谁谁谁勤快，她说还不是因为她家里就那么菜；你说谁谁谁得好，她说也不知道怎么乱搞。她还认为自己这样说话是率直随性，以此为荣。

在这种人眼里，别人的好都是有问题的，别人的行为都是针对她不怀好意的，只有她是个玲珑剔透看见本质的人。而事实却是，她们得不到好而出口恶语的酸葡萄心理，还要用真性情和直肠子粉饰自己的狂妄无知和没教养。

(玲俐)

假如你坚持早起

许多人每天都在上演的三件事：晚上睡不着，早上起不来，后悔昨天睡太晚！一个人如果连早起都做不到，你还指望他这一天能做什么呢？

古人云：一日之计在于晨。早上都抓不住，怎么能抓住当天？

长期坚持早起对身体是有好处的，但具体有哪些惊人的变化，很多人又说不上来。下面这些总结，不妨一看！

1. 你比别人健康

长期坚持早起的人，肯定没有熬夜的坏习惯，这无疑在很大程度上避免了诸多会因熬夜而引起的疾病。

2. 你比别人年轻

长期坚持早起的人，一定没有黑眼圈，皮肤也会比别人有光泽和弹性，瞬间拉高你的颜值水平。

3. 你大脑比别人好使

长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞，寿命和活力都更强，这意味着，他们有更好的觉

醒和应激反射能力，显得更加灵活聪明。

4. 你成功的机会比别人高

长期坚持早起的人普遍在做事效率和成功率上都会高出很多。因为规律的生活，让他们对任何事都



有提前规划，并且总是能以高要求去主动实践，能得到更多机会的青睐。

5. 你更容易与人相处

长期坚持早起的人性情更加温和、友善，很少有暴躁的时候，并且在工作生活中都懂得乐于助人，会更容易得到大家的喜欢。

6. 你比别人对生活更充满激情

当别人还在睡梦中时，你已经在为自己的目标而努力了。这不仅体现在时间上更加充裕，同时也让生活变得充实。所以这会促使你对生活有更多的展望，并且把每天都当作一个全新奋斗的开始，拼尽全力。

7. 你更加乐观积极向上

研究发现，长期坚持早起会对情绪产生一种促进作用，让每个早起的人都能自我感觉良好，更加乐观积极向上。

8. 你魅力四射

长期早起让你在各个状态上都表现优异，这让你在面对任何事或者人的时候都能保持自信，就好像你的身体是会散发出光芒一样。

9. 你看起来更加靠谱

你连被窝的魔爪都能摆脱，相信你一定是个可以为生活和未来去战斗的勇士，所以你会是个值得信赖和托付的好人选。

那么就从现在开始，成为一个早起的人吧！为生活赢得更多时间和价值！

(小安)

俗话说：人生不如意事十之八九。烦恼，与我们的人生如影随形。

烦恼是什么？我们为什么会烦恼？查尔曼的调查研究发现，即使是语言修养很高的烦恼者也有可能说不清楚自己为何烦恼；美国韦氏大词典解释烦恼是一种旁观者的说法，并非属于精神现象学的范畴。由此可见，理性对烦恼是无能为力的，即我们很难在主观上阻止烦恼这一感觉产生。

通常，烦恼的内容并非人生大事，而是日常生活中的“例行公事”，甚至是些摆不到桌面上去的“鸡毛蒜皮”。尽管事情不大，但是数量极多，每天没完没了，躲不开，推不掉，叫人总是不顺心、不如意，憋在心里难受，想要诉说又不知从何说起。

烦恼存在着以下几个特点：

1、烦恼的内容是实在的，现实的。

2、烦恼总是包含着不少想象，所以有很多烦恼是无效的，因为很多的猜测事实上并没有发生。

3、烦恼还总是包含着理性的推断，叫人不能不信，不能不想，越想越觉得是那么回事儿、越想越难过、越想越煎熬。

4、烦恼使人的注意力偏移，很难再把意识转回原来的事件，既降低效率，还增加了无数痛苦。

虽然烦恼带来了痛苦，但是作为智慧生物，我们总是需要收集身边的信息并作出各种各样的判断的，有些悲观消极的预期、两难的选择、对比下的差距等“判断”就会产生烦恼。因此，烦恼应该属于智慧的副产物。并且，烦恼也是种警示，表达了我们的诉求，敦促我们进步。

这儿有一个关于烦恼的公式： $W=D/B$

这里， W 表示烦恼， D 表示欲望， B 表示实现欲望的有效行为。从公式看，想要烦恼变少，就要尽量减少欲望，多进行实现欲望的有效行为。

在很多宗教里，对烦恼的解决方案就是减少甚至阻止欲望产生，以避免产生烦恼。不过，小李认为，在我们的世俗生活中，还是积极进行实现欲望的有效行为更好，把欲望和烦恼远远甩在行进欲望的后面，不给自己留下遗憾。

总而言之，烦恼是智慧的产物，不用如临大敌，也不用过度解读它，把它当成生活的小小组成部分就好；如果放不下烦恼，就尽快行动起来，用实际行动打败烦恼。

(光与暗的童话)

人生需要放下的八样东西之三：

放下烦恼

我微笑着走向生活

(汪国真)

我微笑着走向生活，
无论生活以什么方式回敬我。
报我以平坦吗？
我是一条欢乐奔流的小河。
报我以崎岖吗？
我是一座大山庄严地思索。
报我以幸福吗？
我是一只凌空飞翔的燕子。
报我以挫折吗？
我是一根劲竹经得起千击万磨。
生活里不能没有笑声，
没有笑声的世界该是多么寂寞。
什么也改变不了我对生活的热爱，
我微笑着走向火热的生活！



生日榜

按姓氏拼音排序：12月生日榜

蔡佳琴 陈国利 陈惠英 陈建平 杜清培
范伟国 高云霞 高智华 谷国伟 顾利佳
顾吕松 胡腊梅 胡晓青 蒋志祥 康凤婷
李顺清 李长春 陆国平 骆萍 蒙光明
邱理征 冉定林 沈丽娟 沈伟国 沈文霞
税赐高 宋伟林 孙宇锋 田维君 王惠明
王俞佳 夏天元 严小华 杨榜荣 杨陈飞
杨利新 姚金辉 朱利忠 张廷珍 章川华
章燕华 章志明 周新良 朱亚利！

一刻

【法】哥们“我看上去，但是没有什么缺说：“好哥密聊天，她有多完尔就会知道

【码】听到会：“火车夫”，T代表，Z代表”正琢听到有人

【耐】一家姐姐看到就狂拍姐夫可能拍起来痛斥：马？我忍你姐姐眼皮下地问：么样？”姐区想再忍个

【快】哥们“想赚点有什么好”我想了“帮朋友寻好，1块白不好，10张。怎么

【相】聚会多女生找你特别得享受。但其数好，真相是，因为你

【准】以前这件事没有更没有什么直到遇见你，我告诉这种我一定

【释】爸解释一下上流，人往勺含义。”比如咱家楼下的邻居长。”

【气】家里和姆，老公“我和孩子天早上7点保姆连连“到时候巴，不用等睡到8点再

多用一张纸能花多少钱？难免有人会说：“节约就等于创造财富。我曾经在《新民晚报》上看到过这样一则消息：

目前，我国每生产一吨纸就要耗费7棵大树、100立方米的水。如果每人每天浪费一张纸，全国就要浪费2700吨纸、27万吨水。只要多数企业能接受双面复印和集约复印，A4的纸花费最起码节约一半。这是多么惊人的消息呀！你节约用纸吗？你知道如何节约用纸吗？很多人用纸只用一面，用完后就扔掉了。他们认为只要有钱，就可以买到数不尽的纸，也不在乎这一两页的空白纸。但是，这是多大的浪费啊！如果每个人都这样浪费，那这个世界还会有森林吗？所以，为了保护森林，保护绿色植物，我们要努力做一个节约的人。用纸要尽量最大限度地利用它，而且还要想方设法地回收利用。

从相关资料了解到：每节约5000张A4的纸就等于节约1立方米木材，如果全国每人每天节约1张纸，一年就节约4745亿张纸，一棵二十岁的树可造3000张A4纸，如果这样算来就可少砍伐1581666棵树，“1581666”这个

节约从每一张纸做起

天文数字多么振奋人心啊！从这一点可以看出节约用纸也就是植树造林。

节约用纸，是保护地球资源的一个好办法，但是，我们应该怎样节约资源呢？我这里有几个节约用纸的小窍门，大家不妨试一试：

- 1、白纸、作业本正反两面都可以写字、画图、计算等，用过的纸可以用来折纸，比较节约。
2、折纸折得不好，可以重新拆掉，重新折，不要随便丢掉。
3、在家里擦手可用毛巾，少用餐巾纸。
4、在外面吃饭用餐巾纸擦嘴时，尽量将纸充分展开，减少用纸得张数。
5、喝水用茶杯，不用一次性纸杯。
6、废报纸、废书可以回收，不要随便扔掉。
7、硬卡纸碎片不要丢掉，可以用来装饰别的东西。

以上就是我平时节约用纸的方法，只要你留心，还可以找到很多节约用纸的小窍门。

一页纸就是一页金，举手投足

间珍惜一张纸，就等于造林一片。你是否远离了一次性纸杯、一次性木筷？你是否用纸的背面写过字？你是否用旧挂历纸包过书皮？你是否把废纸与垃圾分开处理？我们只有一个地球，让我们从自身做起，从节约每一张纸做起，珍惜和保护我们的生态环境。节约一张纸，挽救的可能是一棵大树，甚至整个森林……节约不仅是美德，更是责任。“俭以养德”，自古以来，中华民族一直以节俭为值得彰扬的美德。生活中杜绝浪费之事人人可为，可以节约之处到处都是。如果我们与13亿同胞一起行动起来，真正做到保护环境，节约资源，它所汇集的力量将不仅是我们的国家走向未来的支撑，也是我们民族对于地球和人类的馈赠。

来吧，为了明天的明天，让我们从今天开始节约！最后，我想说一句话，大家都应该记着的，就是：节约用纸，是大家共同的责任，让我们携起手来创造节约型社会。（环保网）

各类生活垃圾对环境的危害

我们生活中会产生很多的垃圾，这些垃圾如果直接丢出去，就会污染环境，下面看看各类生活垃圾的污染危害。

我们必须变得小心起来，不能继续采用传统的方法，扔到自然界中。那样做是不负责任的，说不定哪一天，自己也就成了垃圾污染的受害者。

废旧塑料：如塑料袋、塑料包装、快餐饭盒、塑料杯瓶、电器包装、冷饮皮等等

·难以分解，破坏土质，使植物生长减少30%；

·填埋后可能污染地下水；

·焚烧会产生有害气体。

电池：如纽扣电池、充电电池、干电池

·纽扣电池含有有毒重金属汞；

·充电电池含有有害重金属镉；

·干电池含汞、铅和酸碱类物质等对环境有害的物质。

剩餐：如与垃圾或快餐盒倒在一起的剩饭

·大量滋生蚊蝇；

·促使垃圾中的细菌大量繁殖，产生有毒气体和沼气，引起垃圾爆炸。

油漆和颜料：如建筑、家庭装修后的废弃物

·含有有机溶剂的油漆可引起头痛、过敏、昏迷或致癌；

·是危险的易燃品；

·颜料中多含重金属，对健康不利。

清洁类化学药品：如去油、除垢、光洁地面、清洗地毯、通管道等化学药剂，空气清新剂、杀虫剂、化学地板打蜡剂等

·含有机溶剂或大自然难降解的石油化工产品；

·具有腐蚀性；

·含氯元素(如漂白剂，地板清洗剂等)，人体有毒；

·药品含破坏臭氧层物质；

·杀虫剂中，约有50%含致癌物质，有些可损伤动物肝脏。（小周）

说起芦荟，我们的第一反应是“美容”，但其实除了美容，芦荟还能帮我们解决很多常见的小毛病，家里有了一盆芦荟，药用观赏两不误。

「药用功能」芦荟是一种药食兼用的植物。

中医认为，芦荟性味苦寒，具有凉血、明目、清肝热、通便、健胃的作用，平常很多小病用上芦荟就能解决！

一、消炎杀菌芦荟具有抗菌消炎作用，所以，蚊虫叮咬等皮肤发炎问题，都可以用芦荟胶涂抹。

二、愈合伤口芦荟还有很强的止痛、止血、促进伤口愈合的作用，且不留疤痕。将芦荟鲜汁涂在伤口上，就有止痛止血的效果。

三、口腔健康芦荟含有维生素和矿物质，可以保持牙齿和牙龈的健康。此外，芦荟乳胶含有蒽醌类化合物，用痛牙轻轻咬住芦荟叶的果肉，可以治疗并缓解牙疼症状。

四、滋养血管

芦荟中的异柠檬酸钙等有效物质，可强心、促进血液循环、软化硬化动脉、降低胆固醇含量、扩张毛细血管。

「美容功能」

一、减少晒斑芦荟有淡斑的功效，可以治疗晒伤晒斑等，经常使用不仅可以使晒斑变浅，而且雀斑也会逐渐变淡。

二、补水保湿芦荟的保湿功能该是家喻户晓了吧，现在很多美容产品里都含有芦荟的成分。直接用新鲜芦荟取芦荟凝胶，用来湿敷，有很好的保湿功效。

直接用切开的芦荟析出的芦荟胶涂抹在皮肤上，十分钟后洗净，长期坚持，补水效果显著。

三、安神助眠芦荟散发的的气味有令人放松、精神愉快的功效，放一盆在卧室，可以让你熟睡一整晚。

芦荟夜间吸收室内的二氧化碳，还可以净化一氧化碳、二氧化硫等，放盆它等于安装了一个迷你“生物空气清新器”，时刻帮你的家转换清新的空气。（健康网）

做菜盐放多了怎么办？

每次做菜总掌握不好咸淡，总免不了手滑盐放多，如果你只会闷头吃咸菜或者放水泡一泡，那就错过了好多美味啊！学会这几招，再也不怕调料放多。

一、加糖或醋做肉类、辣味菜的时候，如果不小心加多了盐，可以放一些糖进去调味。

糖会减弱舌头对盐和辣的感觉，让味道更有层次，增加愉悦感，所以这也是为什么许多川菜里面会有点甜的原因。不过这一招虽然会减轻辣味和咸味，但是不会减少人体的钠摄入量，对于那些医生建议少吃盐的朋友，要慎用。

二、面粉或大米煲汤时盐放多了，又想喝上口味清淡的汤品，只需拿一块干净的纱布，包裹上两勺生粉、面粉或是大米，丢在咸咸的菜汤中，搅拌一下盐分便被吸收了，汤也就变淡了。

三、加水煮蛋鸡蛋吸盐，尤其是蛋黄。如果带汤的菜或面汤里面盐放多了，只需将鸡蛋放在锅中，生熟都可以，过一会鸡蛋便

把菜汤中的盐分吸收了，菜品不仅不那么咸了，添加了鸡蛋营养也更全面！

四、加土豆土豆也很能吸盐，且不会破坏菜品本身的味道。菜若咸了，只需丢入些许土豆片，一分钟后就能见效。而且土豆放在菜里一起，又多了一样美味菜肴。

五、加豆腐豆腐本身具有特别的大豆鲜香，而且吸附能力很强。

如果你的汤的盐太多，扔几块豆腐进去，豆腐马上会吸收汤里的盐分，还能增加汤的鲜美滋味。

不只是盐，辣椒或其他调料加多了，也可以用豆腐吸附，吸收了调料的豆腐，你可以留着吃，也可以丢弃。

不只是食盐，其他调料也有放失手的时候，小编再教大家几个窍门，再也不怕浪费菜了。

1、辣椒放多加鸡蛋

2、醋多加皮蛋

3、菜苦加白醋

4、油多加紫菜（高质量生活知识）

【见证保证大不同 借条签字需谨慎】好心帮朋友忙，却给自己惹了一身麻烦，郁闷的刘女士来到昌平区北七家法律援助工作站咨询。2016年9月，朋友王某向另一朋友王某借款十万元周转，王某要求王某出具了借条并提出要求刘女士作个见证，刘女士很爽快地在借条上签了名。谁承想，王某生意失败，人也跑了，面对找上门要账的王某，刘女士懵了。

法律分析：工作人员查看借条复印件，发现刘女士的签名前确实写着“保证人”三个字，刘女士则坚称当时王某只是说需要个见证人，自己想着都是好友也没仔细留意。

工作人员答复刘女士，见证、保证一字之差含义大不同，《担保法》第六条规定：“本法所称保证，是指保证人和债权人约定，当债务人不履行债务时，保证人按照约

定履行债务或者承担责任的履行”，保证人在债务人不能履行债务时，要依法承担保证责任，而见证人依照《民事诉讼法》的相关规定仅仅有出庭作证的义务，不用承担实体民事责任。

根据《担保法》的相关规定，保证分为一般保证、连带责任保证，一般保证只有在债务人不能履行时才由保证人承担保证责任，需要在保证合同中明确约定，连带责任保证保证人与债务人对债务承担连带责任，当事人对保证方式没有约定或者约定不明确的，按照连带责任保证承担保证责任。刘女士在“保证人”后签名，

则默认为其愿意对王某的债务承担连带责任。

工作站也提醒广大市民，借条上不同签名会产生不同的法律效果，必须谨慎对待，以免日后产生纠纷。

「七五」普法知识

