

生活常识

怎样吃鸡蛋

才有营养

鸡蛋中含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、还含维生素A、B2、B6、D和铁、磷、钙、钾等多种矿物质，营养十分丰富，但需要合理进食，才有助人体的消化和吸收。合理进食要做到三点：一是要吃熟鸡蛋，这样有利于人体的吸收，并杀死生鸡蛋里的细菌和寄生虫卵等，防止食物中毒。二是鸡蛋与大豆合着吃。这种吃法，可以大大提高大豆蛋白质的营养价值。三是鸡蛋与蔬菜搭配着吃。因为蔬菜中含有丰富的维生素C，两种食物搭配，可互相取长补短，具有较高的营养价值。

你知道吗

不同颜色字的含义

市场销售的布匹上，经常会挂有印着彩色的小标签。标签上不同颜色的字，表示着布料的等次，印红字的是等品，印绿字的是二等品，印蓝字代表三等品，印黑字则是等外品。

怎样收藏

凉席

将少量的碱或肥皂溶于温水中，用沾过水的湿毛巾顺席面直擦，然后顺着席丝擦。正反两面擦完后，用清水冲一下，席的汗渍被洗净。甩去席上的水晾干，再用樟脑丸两三粒研成粉末，与滑石粉拌匀，洒在席上，用纸包卷起来，放在干燥的地方即可。

七月十一日，一个特别的日子——远在二百多里之外的东营市广饶县大营乡陈家村的几位村干部一路风尘仆仆赶到学校，将一面精心制作的锦旗和一封热情洋溢的感谢信亲自交到校团委负责人手里。刹那间，一双双颤抖的手紧紧地握在一块，一颗颗滚烫的心紧紧地连在一起……

“情深似海，恩重如山”，锦旗上八个金光耀眼的大字，镌刻进多少人的深情和泪水，融合进多少颗热情的心！让我们溯着它熠熠的光辉，细细倾听那一支苦难奋争与爱心奉献相交织的动人之歌，慢慢地感受那一段乐曲中的每一份悲与喜，每一点辛酸与温情……

事情得从1995年2月26日说起。这天，山东纺校九四级机织二班学生陈爱莲的父亲陈世效在乘拖拉机到工地打工的途中发生车祸，脑部、胸部遭受严重撞伤。虽经医生全力抢救，病人的病情却毫无起色，且日益恶化，抢救治疗所需的偌大一笔医疗费对这个本已负债两千多元的农民家庭来说简直是天文数字。

陈世效一家五口人，有三个尚未成年的孩子。大女儿陈爱莲于去年考入山东纺校，小女儿和儿子分别念初中与小学。供

应三个孩子上学对于一个以土地为主要经济来源的农民家庭来说本已很不容易，再加上这飞来的横祸更是使这个原本贫困的家庭雪上加霜。

陈世效是家庭支柱，他倒了，全家人没有了主心骨，家中十一亩地因无人管理而荒芜。为了治病，陈爱莲的母亲东奔西跑，求爷爷告奶奶，借款两万多元，然而这笔钱对于治疗陈世效的病来说只是杯水车薪。三月二十七日，病人家属终因无钱继续接受住院治疗而将病人转回家中。

巨大的家庭压力使陈爱莲受到沉重的精神打击。4月24日，年

捧出千颗爱心

仅十七岁的她再也支持不住，昏倒在早操后的升旗仪式上。经医院诊断为心肌炎，而且病情严重，需住院治疗。

在治疗期间，全班同学两人一日，轮流护送她到第二人民医院打针，各方面均照顾得无微不至。全班同学积极配合医院工作，只为了一个共同的目的——希望陈爱莲同学

早日康复。其班主任董敬贵老师更是时刻牵挂着她的病情，一有空便到宿舍探望，并做陈爱莲同学的思想工作，鼓励她不要灰心丧气，要克服困难，与疾病斗争，与命运抗争。

陈爱莲同学的遭遇引起了全班同学的同情。当日，全班五十名同学自发捐款三百四十余元为其治病。四月二十五日，九四级机织二班同学又递交了在全校范围内为陈爱莲同学捐款的倡议。这一倡议引起了校各级领导的高度重视。

五月十一日，两张一开大红纸倡议书与全校同学见面了。至此，由团委、学生科倡导的，由学生会具体负责的一场“为陈爱莲同学捐款献爱心活动”在纺校全面展开。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

五月十四日，短短的几日内，学生会共收到全校36个班级1458名同学的捐款合计7907.82元，在这一千多份捐款中，数额多少不一，多的达近百元，少的则两角，但无论多与少都是来自每一颗善良的心的真诚援助。

助。做为纯粹的消费者，我们唯一的经济来源便是父母，但是，为了拯救那颗憔悴的心，为了从病魔中夺回我们同龄人的纯真，全体同学毫不犹豫地伸出友谊的双手。

九四级机织二班门玉卓同学在自己储蓄不多的时候，毅然拿出了身上仅有的九十元钱。九四级服装一班冯启庆同学家庭生活并不富裕，当他得知此事后，出于一颗强烈的同情心，他毅然从自己本学期的生活费中拿出52.99元，这意味着他将打破正常的伙食计划，尽管如此，他却说：“同龄人有困难，每一个有同情心的朋友都应该尽自己的能力去帮助。”九三级品种班孙国秀同学看到倡议书后，将自己积攒的三元八角九分钱交到班委会。那是怎样

的三元八角九分钱交到班委会。那是怎样

的三元八角九分钱交到班委会。那是怎样

的三元八角九分钱交到班委会。那是怎样

的三元八角九分钱交到班委会。那是怎样



奉献一片真情

山东纺校董事会董事单位巡礼

企业家谈经营方略

山东雪燕 在市场中开拓前进

狄俊三

11月18日，双丝双烧高档纯棉针织服装、特种纱线（纤维）色织提花高档针织产品新产品鉴定会在山东雪燕（集团）公司召开，由省科委、省经委、省纺织厅、青岛大学以及淄博市有关部委专家领导组成的鉴定委员会对我公司新开发的上述两个产品进行了鉴定：两个新产品不仅填补了国内空白，而且达到了国际同类产品的先进水平，在国内外市场上具有广阔的发展前景和市场潜力，这是我们公司开拓市场的又一举措。多年来，山东雪燕（集团）公司取得了日新月异令人瞩目的发展，晋升为国家二级企业，产品荣获省优、部优，营销网络覆盖了全国23个省、市，辐射到二十多个地区。企业何以在短短的时间里创造这些佳绩，关键在于对市场的把握，掌握了市场本身的规律，这就等于抓住了冲击市场的“金钥匙”。

毋庸置疑，企业的发展目标之一就是取得市场效益，但如果仅以此作为企业的战略目标，即使短期带来大的效益，也不可能市场的长期竞争中保持持久的旺盛的生命力。企业本身应有一个长远的发展思路，即着眼于实力的不断壮大，着眼于对市场的长期把握及占有。对于今天的现代企业家来说，这已是一个很明显的道理。相比之下，我们在创业初期被推上市场时就认识到了它。根据这个战略思想，我公司多年来坚持不懈抓了三个大的举措。第一个大的举措是，坚持不懈抓技术改造。现在大量的外商、内商经常光顾我公司，包括一些国际上比较有名气的大公司，如日本和光贸易株式会社，香港开罗公司，南韩衣恋集团等，他们看了我们的生产流水线后，表现出很大的合作兴趣，说老伙，你的设备在全国绝对是一流的，走遍中国，高档先进设备没有这么齐全配套的，没有想到山东竟有这样的厂子。外商更没有想到我们厂起家时只有六台手拉横机。企业所以有现在的规模是由于我们超前决策坚定不移抓技术改造的结果。织造、印染、制衣三条现代化生产线成龙配

套，高细密度（28针）提花大圆机、纱线丝光烧毛机、坯布丝光烧毛机均为全国首创，大大增强了整体竞争力。第二个大的举措是，坚持不懈推进产品更新换代。企业要赢得市场，提高声誉，靠什么？靠产品。我厂十年四任当家人，个个响当当。针织旗袍、游泳裤头投放市场后立即引起热销。“雪燕”运动装销售覆盖了全国80%以上的大中城市，被十多支国家运动队选为比赛专用服装。“雪燕”高档精棉T恤衫填补了省内空白，成为山东省针织行业的拳头产品，代表着国际市场流行的最新趋势，具有很强的国际市场竞争能力。产品结构从尼龙衫裤——游泳裤头——针织旗袍——高级运动装——高档精棉T恤跨越了四大大步。第三个举措是组建山东雪燕（集团）公司。十几年创业拼搏，企业已发展为中型（一）企业，晋升为国家二级企业，具有了较强的市场竞争实力。我们抓住这个契机，联合20家企业组建山东雪燕（集团）公司，进一步增强了企业抗击市场风浪的能力，走出雪燕发展史上具有战略意义的关键一步。

我认为，国际市场一体化，这是任何人无法逆转的趋势。不树立大市场观念，多大的舞台多大的戏，仅把眼光盯在有限的空间内，不可能有大的发展。1989年我第一次去美国考察项目，美国老板告诉我：T恤牛仔是永不落伍的时装。当时，国内对牛仔T恤还很陌生，直至今天真正穿上的也占到50%。为了验证这条市场信息，我先后三次去美国，就在著名的迪斯尼乐园的外面抽样调查，各个国家的熙熙攘攘的人流中，穿T恤的竟达70%。这直接引发了我们下定决心进行第二期技术改造，上T恤，并且上就上国际第一流的，抢占国际市场制高点。我从西方几个国家转了一圈，考察结果是纯棉加工的最高工艺就是双丝双烧。现在回想起来，假若不上双丝双烧，而仍在涂盖棉上找出路，企业就不可能发展到今天。同志们送给我一个雅

号叫做“出国专业户”：到日本参加订货会，到泰国召开招商会，入股投资香港纺织品交易所，到阿联酋设立经贸公司，意大利、德国、澳大利亚等许多国家都留下了我们的足迹。为了开阔企业干部的眼界，不仅厂领导走出去，我们还积极创造机会让中层以上干部也走出去，亲身去感悟国际市场。这一系列举措直接把雪燕产品推上了国际市场，给企业带来的是全新的营销观念和营销领域的巩固扩大，产品远销十多个国家、地区。在国内市场开拓上，



我们着重瞄准全国第一流的大经销商展开攻势，高档品进高档店。全部生产能力发挥出来，年产值可达1.5亿元，产量800万件，靠谁来消化？就要靠国际国内广阔的大市场。

人生一世，志当存高远。要创一番事业，又不想冒险，世界上没有这样轻松便宜事。几年来，很多同志都在为我们捏着一把汗，短短十年的时间，以1.5万元资本起家，发展到今天拥有资产总额1个亿，投入了大量的技改资金，并且引进的设备全是国际一流的，双丝双烧生产流水线成为全国首创，能不能承担这巨大的资金压力？能不能消化吸收这全新的设备及技术？一下子成为热点，全厂职工在关注，各级领导在关注，社会各界在关注。“屋漏偏逢连阴雨”，从80年代末以来，针织行业一直在低谷徘徊，山东省纺织厅提出的九五年的口号是：“有活干，吃上饭，少赔钱，作贡献”，由此可见形势的严峻

性。原料的问题，资金的问题，产品结构调整的问题接踵而来，任何一个问题解决不好，都会让企业在市场中跌得鼻青脸肿，这是一次生与死、新与旧的不讲情面不留余地截断后路的战役。我们为什么有这么大的魄力，敢冒着这么大的风险？原因只有一条：为市场所逼。守着旧摊子、老产品在市场竞争中必败无疑。而进行技术改造相对于单薄的家庭来说，必然带来沉重的债务负担，这

是个两难选择。关键在于，我们在这个两难选择中不是消极等待，不是无所作为，而是追求卓越，竭力超前。风险同时也是机遇，机遇只能垂青于那些敢冒风险和能够把握风险的人，不冒大的风险就没有大的发展机遇，只要技改项目上去了，就会海阔天空，再度辉煌。基于这样的认识，我们十年如一日，咬定技术改造不放松，从一无资金、二无先例可循起步，经历了一个又一个艰难曲折，克服了重重困难。干部职工团结拼搏艰苦奋斗，顺利地实现了企业发展史上的两次飞跃，现在我手里的“雪燕”高档精棉T恤产品，创造了其他针织厂家所没有的优势，在当前纺织行业面临重重困难的情况下，仍然保持了旺盛的生命力。技术改造为我们跨入市场营销营造了坚实的战船，面向国际大市场雪燕战

舰将劈风斩浪勇往直前。

狄俊三，男，1948年6月出生，中共党员，高级经济师，现任山东雪燕（集团）公司董事长、总经理，获山东省劳动模范等光荣称号。