



## 慰问信

中机五建的职工们：

伴随着春天轻快的脚步，我们舒展的胸怀，满怀的喜悦迎来了自己的节日——“三八”国际劳动妇女节。

在这里，公司及公司工会女工委向全公司所有辛勤耕耘，默默奉献的姐妹们致以诚挚的祝福和亲切的问候！

过去的一年，公司在战略规划、项目管理、市场营销、物资采购、人才、技术、后勤保障等方面交了一份份优秀的答卷。2011年，我们顺利完成企业改制，实现了企业经营和员工收入上了新台阶——

公司广大女职工发扬自强不息、顽强拼搏的精神，争先进、争能手，取得了骄人的成绩，展示了蓬勃向上的新女性风采。一批女管理人员、女技术能手在工作中充分发挥了半边天作用，已经成为推动公司科学发展的重要力量。我们为有这样一支优秀的女职工队伍感到无比的骄傲和自豪！

姐妹们，公司发展的每一个环节，都倾注着你们的智慧与汗水，是你们——以自己

的不懈努力拼搏着，以饱满的热情快马加鞭，为公司发展贡献了智慧和力量；是你们——自尊、自信、自立、自强，坚韧不拔在岗位中绽放美丽，把无私的爱奉献给了安装事业！

新的一年开始了，希望你们继续解放思想，提升素质，强化管理，真诚参与，真心建设，更好地发挥女职工在改革、发展、稳定中的特殊作用。真心希望姐妹们在企业发展的全新时期，秉承自尊、自信、自立、自强的精神，爱岗敬业、勤奋学习，开拓进取，以为求位，为公司的发展贡献出自己的智慧和力量。

姐妹们，是公司让我们有缘相聚；是公司让我们心手相牵，那就让我们携手共进，共创中机五建2012年辉煌！

最后，祝公司全体女职工节日快乐，工作顺利，身体健康，家庭幸福！

中机五建工会委员会

女工委委员

二〇一二年三月八日



管理动态

## 中机建设集团有限公司总工程师关洁参观慰问芜湖海螺项目部

关洁

2012年3月7日中机建设集团有限公司总工程师关洁带着小雨在五公司总工程师刘建龙的陪同下来到芜湖海螺二期12000t/d熟料生产线项目部参观慰问指导工作。关总来到项目部与项目上施工项目准备好的面貌戴上安全帽，在公司总工程师刘建龙和项目经理朱文强的陪同下进入现场，现在是正是大干阶段忙碌的时候，现场处处都在热火朝天的工作着，无论是工人还是项目部的管理人员一点都没有受到阴雨绵绵的影响。

关总一边参观现场一边听着项目经理朱文强对现场工作的介绍，同时也不停的询问我们工作中遇到的问题和后期的工作安排，鼓励我们多方面思考问题，争取总结出属于我们自己的工作经验，能承建好地况我们要带着学习探索的心态来工作，毕竟这样的机会很难得的，关总在现场参观的时候也询问了工作在一线的工人同志们，鼓励我们管理人员一定要做好工作，服务配合好业主，给大家一个安全的环境，能做到真正的团结协作。

虽然关总在芜湖海螺项目部时间很短，但是也给我们带来了动力，关总对于我们现场的施工建议和总结经验也让我们受益匪浅，在芜湖海螺12000t/d熟料线（B）机电设备安装工程竣工点火大冲阶段的时候，关总的到来给我们鼓足了动力，指明了方向，我们一定要不负领导的期望，顺利地圆满完成万吨线的安装工程。



## 公司董事、总经理倪申举一行拜访天津水泥工业设计院

倪申举

3月2日上午，公司董事长、总经理倪申举，副总经理张安文等一行三人前往天津水泥工业设计研究院有限公司（TCRI），拜访了中材国际副总裁、天津水泥工业设计研究院有限公司（TCRI）总经理徐培涛等领导。

徐总对倪总一行到来表示热烈欢迎，他强调指出，中机五建在执行埃及NABDA项目过程中，克服了恶劣环境和动荡局势的不利影响，圆满完成工程建设任务，所有设备均通过了业主和监理单位严格的性能测试，为工程顺利验收和移交铺平了道路。通过该项目，中机五建展示了丰富的国际建材工程管理经验，具有强烈的责任感。

的国有企业形象，希望中机五建能够加入到TCRI的工程建设中来，进一步促进TCRI和中机建设的良好合作。

倪董事长首先对TCRI近年来取得的快速发展致以热烈的祝贺，对TCRI在埃及NABDA项目执行过程中给予的大力支持表示衷心的感谢。倪董事长说，TCRI是国内著名的水泥熟料线EPC总承包商，而中机五建作为中机建设集团的重要成员，有着丰富的建材工程管理和专业配套的施工资源，能够为TCRI的业务发展提供有力支持。

双方表示，将加强沟通，增进了解，努力构建互利共赢的合作伙伴关系。

## 倪董事长视察泰国亚泥项目

王文伟

受海川公司董事长的邀请，公司董事长、总经理倪申举同副总经理李军，3月25日从上海乘机赴泰国，陪同马来西亚客人考察中机建设已经交付的泰国余然发电项目施工现场情况，同时对泰国水泥项目发展状况进行调研。

3月27日，倪董事长挤出时间，风尘仆仆赶到我们承接的亚泥项目部所在地——Lophor，并在第一时间进入亚泥施工场地，考察项目施工现场情况，针对亚泥项目，专门召开了项目施工、管理人员会议。

会上首先由杨总介绍项目前期准备情况及今后施工过程中可能面对的困难，接着戴部讲施工现场、技术要求进行相关补充，项目经理、公司副总经理、总工程师刘建龙在讲话中提出：施工现场执行标准，施工技术要求，质量管理体系，安全风险等提出更高要求，是困难与挑战并存的项目，既对我们的要求，短时间内有一个适应过程，但同时，今后我们走出国门是必须适应国际标准的，也是难得的锻炼机会，副总同时强调，业主及监理有时不太清楚什么是正确的施工组织架构，我们在报送文件时要做好清单及附件，以便查对，对我们的来说，余然发电项目及在泰国施工等方面有比较丰富的经验，同时，我们有一支干练的施工队伍，所以我们有信心做好亚泥项目。

倪董事长从四个方面进行归纳：1、本次来泰国陪同考察，帮助业主解决一些问

题，考察泰国水泥发展形势，从方面就希望加强与我们的合作，也希望依托项目部开放泰国市场，国内给予鼎力支持，2、寻求资源，积累经验，我们要广交朋友，充分利用网络信息等平台加强合作，在采购过程中要精打细算，不要造成浪费，3、加强沟通，做好本职工作，在与业主及监理单位交往过程中，不要产生抵触心理，通过踏实工作会得到他们的认可，在工作中，希望大家加强业务与管理能力的学习，相互支持，相互包容，通过项目培训，为公司发展打下坚实基础，4、做好思想工作，在生活中，要做好自己思想工作，克服不良思想倾向，改变不良工作作风，为我们中国人争气。

倪总在最后明确表态：公司将在资金、技术、人员等方面全力支持，希望大家团结、尊重，圆满完成施工任务。



## 加强学习交流 促进共同进步 ——李鹏程书记率队访问中机四建和中机工程

张新

3月28日至29日，公司董事长、党委书记李鹏程率队前往郑州，到同属中建建设集团的中国机械工业第四建设有限公司（中机四建）和中国机械工业工程有限公司（中机工程）进行工作访问，受到中机四建董事长、总经理王耀群，董事、党委书记邵西波，和中机工程董事、党委书记刘毅，工会主席内国忠等领导的热情欢迎。

邵西波书记和刘毅书记分别详细介绍了中机四建和中机工程的新区建设、市场营销、工程建设、人力资源建设、发展战略和党建文化情况。李鹏程书记表示，近年来，中机四建和中机工程走上了快速发展的道路，在市场开拓、国际化发展、基础管理建设等方面很多新思路、新举措、好经验，对中机三建以深刻的启迪和良好的借鉴。

大家一致认为，中机四建、中机五建和中机工程属于中建建设集团公司，都有着共同的发展经历，面临着相似的发展问题，通过学习交流，能够相互取长补短，促进共同进步。

公司董事会秘书、综合管理部部长陈俊俊，党委委员、人力资源部副部长杨平，工程管理部副部长袁志礼等参加了交流活动，并同中机四建和中机工程有关部门经理进行了深入交流。



## 刘绪龙副总经理会见亚洲（泰国）水泥余热发电项目各方代表

3月14日下午，副总经理、总工程师刘绪龙在公司总部会见了来访的亚洲（泰国）水泥有限公司（ACC）余热发电项目的业主代表，K. SIKSIN KHANSUK，蓝理公司（PWC）代表，MORING SUPATITULOHAI，以及总承包商福耀（HOK）代表李国志先生等。四方代表就亚洲（泰国）水泥余热发电项目的进展情况 and 存在的困难充分交换意见，达成一致认识，共同推进项目的顺利运行。

副总工程师兼技术质量部部长李学涛等相关人员参加了会议。

张新



## 做好体系认证培训 增强工程建设能力

张新

3月6日至3月8日，在五楼多功能厅召开了公司领导和中机人员进行“四标一体”培训，由北京中建认证中心有限公司程庆刚老师主讲，程老师是北京中建认证中心资深审核员，有着丰富的审核和培训经验，对建筑安装企业也有深入了解。

这次培训的“四标一体”的主要有GB/T19001—2008质量管理体系、GB/T28001—2001环境管理体系、GB/T28001—2001职业健康安全管理体系、GB/T50430—2007工程建设施工企业质量管理体系四个内容。

我们公司从1997年开始体系认证工作，2006年参加三体系认证，员工三体系平时有更多了解，想当然，前面三个标准是由中国标准化研究院提出并归口的，广泛适用于制造业和各行各业，因为覆盖面广缺乏针对性。

此次培训加入了GB/T50430—2007工程建设施工企业质量管理体系，该项标准由国家建设部主编、批准、施行，相对施工企业来说更加具体实用，该项标准规范针对我们施工企业自身特点和质量管理需要，要求施工企业建立质量管理体系并形成文件，对施工企业质量管理体系中的各项工作进行策划，在企业施工过程中对质量管理体系工作进行检查、分析、改进质量管理活动的过程和结果。

程老师用一天半的时间主要讲GB/T50430—2007工程建设施工企业质量管理体系，程老师曾多次到我公司审核，在讲课中讲标准条款时结合对我公司管理工作的了解，讲解了标准条款的在我公司管理工作中适用性和可操作性。

重点讲了标准中3.2.2条款施工企业管理内容一般包括：1. 质量方针和目标管理；2. 组织机构和职责；3. 人力资源管理；4. 施工机具管理；5. 招投标与合同管理；6. 建筑材料、构配件和设备管理；7. 分包管理；8. 工程施工质量管理；9. 施工质量控制与验收；10. 工程项目竣工验收交付使用后的服务；11. 质量管理自查与评价；12. 质量信息管理和质量管理改进。这12个条款涵盖了我们施工企业管理的所有重要要素。

接下来讲GB28001—2001职业健康安全管理体系，本标准是对GB/T28001—2001的修订，更加强调了“健康”的重要性，新增9个术语修改了13个术语；与GB/T19001—2008质量管理体系GB/T28001—2001环境管理体系更加兼容，标准技术内容作了较大改进；针对职业健康安全策划部分的控制措施的层级，提出了新要求，更加明确强调动态管理；对于参与和协商及事件调查也提出了新要求。

最后讲GB/T24001—2004环境管理体系，此项标准适用范围很明确它能够控制

的、或能够施加影响的那些环境因素，在企业中的应用程度取决于诸如企业的环境方针、活动、产品和服务的性质、运行场所和条件等因素，该标准中还阐述了如何使用此项标准提供了资料性的指南。

程老师结合实际工作中的事例，就标准中的条款进行了融会贯通给大家讲解。此次培训使用的各管理体系内审员培训教材，在讲管理体系的同时，也讲了对内审工作和对内审员的要求。

课堂纪律良好，参加培训的人员，安排好手中工作，在聚精会神的听讲，显示出我们企业管理人员良好的素质和好学的职业作风。另外，培训的最后一天正好是三八妇女节，所有参加培训的女员工无一缺席。在课堂学习中度过了一个有特殊意义的节日。

培训课结束时，程老师要求我们在学中用，用中学，能够把理论知识在管理实践中运用并加以总结，提高工作效率，提高管理水平，并希望大家通过这次考试为一个合格的内审人员，为公司管理工作贡献出自己的一份贡献。

## 公司举行2012年第一批 特种作业人员培训

李新



自3月5日开始，经过8天的自学，分别于14日前集中培训、15日省安监局考试中机工考试后，共31名电工、焊工顺利结束“公司2012年第一批特种作业人员培训”工作。

按照省安监局文件要求，自2012年2月起，安监局系统特种作业人员安全资格证书考取工作发生重大变化，将全部由原先机试笔试改为定点上网理论考试和实际操作考试。通过考试方式的变更，体现了特种作业人员考试取证的科学性和公平性，也是对公司从业人员掌握新才实学的一次检验。

## 喜讯



在3月16日召开的2012年全省机械冶金系统工会工作会议上，公司工会被安徽省机械冶金工会授予工会工作先进集体荣誉称号。（图为颁奖现场。）

张新



## 公司举行“职工书屋”授牌仪式

3月27日，公司工会“职工书屋”授牌仪式在五楼会议室举行，安徽省机械冶金工会主席李平主任等一行出席了会议并进行了授牌。公司董事、党委书记李鹏程，监事、工会主席孙中立及在职工20余人参加了授牌仪式，仪式简朴而隆重。

职工书屋是企业文化的重要组成部分，它在提高职工专业知识，提升职工文化境界、加强职工队伍建设、凝聚职工精神动力等方面发挥独特的作用。

下一步公司工会将以公司“职工书屋”为平台，积极开展读书征文活动、演讲比赛、读书兴趣沙龙等各种活动，特别是针对公司施工一线，将开展流动“职工书吧”活动，以此活动为契机，激发干部职工的读书兴趣，学习热情，培养他们“爱读书、读好书”的良好习惯，让他们在书屋汲取丰富健康的文化养分，做知识、技能型和创新型职工，为公司持续快速发展贡献自己的一份力。

本报记者



## 雷锋精神传天下，互助暖流漾人心 公司举行“弘扬雷锋精神，奉献颗颗爱心”帮扶捐款活动

本报记者

每年的3月5日是全民学雷锋日，今年是毛泽东主席号召“向雷锋同志学习”题词49周年纪念日。

在又一个“学雷锋日”到来之际，为响应中建建设集团2012年扶贫帮困基金募集倡议，进一步推动“学雷锋”活动深入开展，公司举行了简单而隆重的“弘扬雷锋精神，奉献颗颗爱心”帮扶捐款活动。本次活动拉开了公司每年三月的帮扶捐款活动的序幕。3月12日上午上班，尽管天气阴冷，但公司大门口却洋溢着浓浓春意。公司领导及在职工早早来到公司，奉献自己的一份爱心。短短的一小时时间里，就收到爱心捐款8820元，截止到3月31日，共计241人捐款，捐款总数20300元。

“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”歌曲《爱的奉献》奏出了爱的呼吁和力量，弘扬雷锋精神，从身边做起，从小事做起，从自我做起，深入开展学雷锋活动，用我们颗颗爱心，把中建建设打造成充满友爱的世界。

## 做好网站维护管理 宣传公司品牌形象

综合管理部 马海强

为了深入了解网站知识，做好网站维护管理，我部门于3月5日举办了网站知识专题培训会。公司董事、党委书记李鹏程及综合管理部全体管理人员参加了培训会。会议邀请了网站设计制作单位代表章劲松主任为大家详细讲解了网站基本结构、主要板块，演示了如何进行业绩和新闻更新，如何进行系统维护，探讨了如何进行网络推广、网络监控等专业知识。

会上，李书记与章主任就网站建设与维护进行了交流，对其大力支持公司新网站建设表示感谢，希望能就公司网站的使用与维护提供更好的建议，最大限度的发挥网站在信息化建设方面的作用。

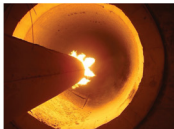
我部门于2011年9月份开始进行公司网站改版升级工作，经过近四个月的筹备，公司于2012年1月1日正式推出了新网站（www.sinocon5.com.cn）。改版后的网站突出展示了公司近年来在水泥建材工程领域的丰厚业绩，融入了集团公司的企业文化，反映了公司主要经营管理工作。根据系统自动统计，目前公司网站访问量达25000人次，成为宣传公司品牌形象的重要平台。



## 增添绿色 播种希望 公司举行义务植树活动

综合管理部 沈兆荣

阳春三月，万物复苏。在这生机勃勃的美好季节，为了美化厂区环境，公司于3月28日上午举行了义务植树活动。机关、金属结构厂的广大员工积极响应，精心栽种一颗颗香樟树苗，用双手为公司增添绿色，用劳动为来年播种希望。



3月27日10:18分，龙陵汇合2500t/d水泥熟料生产线成功点火！！

## 齐心协力做好亚泥项目非标制作工程

公司于2011年11月与泰国公司签订了泰国罗永水泥3000t/d+5000t/d水泥生产线余热发电建设项目。该项目的非标制作在国内外金属结构厂完成制构，公司领导给予了高度重视，质量和包装提出了严格要求。项目于年初便开始启动采购，在跟踪到确认之后才开始施工。工厂秉承一心、齐心协力做好项目。3月14日，业主、监理单位及泰国公司司理人等来项目运行情况。当天，在二楼会议室召开项目运行情况，让业主和监理单位对双方的非标制作加工流程有了初步了解，认真核对国内施工进度表及一些制作资料。会议在公司副总助理、总工程师和项目经理的陪同下，视察了工厂制作的情况，对产品的保护和分类质量给予了肯定，同时也在产品的外观质量提出了更高的要求。要求做好相关记录，让后期增加加工的产品出厂合格质量。

金属结构厂将积极配合国外项目施工进度，及时沟通，力争把该项目做到业主满意工程。



### 心灵鸡汤

## 三月的 Lopburi

3月23日上午10:00，泰国亚泥项目部一行9人从合肥机场起飞，飞机在晚点近一小时到达曼谷机场，驱车北往，到达暂时休息地——Lopburi，已经是北京时间下午3点了。

临行前热带气候的适应以及泰语交流的困扰，来到泰国后在逐渐习惯。在这里生活了几天，Lopburi的初步印象慢慢显现！  
**气候特点：**泰国地处热带地区，全年分为夏季、雨季和冬季。所谓的夏季，气温也在30度左右，全年阳光明媚，雨水充足，初生的草木郁郁葱葱。大多数热带木植物都开满花朵，从清晨阳光初照，鸟儿在花丛中嬉戏，花香的馨香沁入心扉，漫步林间小道，令人心旷神怡，好似一簇簇鸟花香的蔓延。

**标志动物：**熊是Lopburi的标志动物，我们暂时居住的宾馆被大家称为“熊子宾馆”，原因是从宾馆大门进去，道路两侧，花边处，路边都是大小不一、形态各异的熊子雕塑，有的憨态可掬，有的勇猛威武，有些顽皮可爱，有些憨态可掬……就连场地上种植的柏树也是小熊儿熊的雕塑制作而成。

**购物体验：**无论是Saluburi还是Lopburi，都有几家国际型购物中心，购买生活用品的超市有TESCO和ESBSMO，大型建材五金超市有Bimetro和Watsada，前者主要销售生活用品、家用电器及附设的餐饮服务，而Bimetro和Watsada主要销售建材、五金、劳保用品以及部分生活用品。但是在上述这些大型超市购买中国的调味品如老抽酱油等都不是不可能，因为饮食结构的差异造成的，也给我们的厨师提出了挑战。

**语言交流：**泰国几天下来，感受泰国人的整体英语水平不如中国，到购物中心购物、市场买菜，简单的英语，对方基本上没人能听懂。一般在TESCO把车开，问了几个人都不会英语，最后有一名精通英语的主管带我找到卖雨伞的专柜，泰国人的英语被大家称为泰式英语，与我们在主要接触熊的英语发音比较类似，“熊”开头的发音变成了“B”开头的发音，且词头发音较重，单词后半部的发音就被弱化了。

**购物发现：**在泰国购物，无论是TESCO或是ESBSMO这样的购物中心，还是路边小店甚至小吃的大排档，都开有熊玩偶的发型，开到时，他们会问你公司名称和相关信息，对我们这些泰语不好就不好应对了，只好先准备好泰文的公司名称、地址的卡片，需要时提供给对方。

**餐饮习惯：**泰国餐饮与中国非常不同，但加加的菜式与档次无法与中国相比，这里餐馆基本上是人持刀握筷，偶尔可见环境优美的餐馆，面积也很小，就餐人数寥寥无几，菜式数量非常少，即使是比较高档的私人饭馆，也见到几个菜，每份菜的分量很少，当然口味还是跟我们有一段适应的过程，泰国的辣味与其它各地一样，辣味十足，四川人会比较喜欢。

**右驾左行：**与香港类似，泰国沿袭英联邦国家的交通规则，右驾左行，道路交通设施与国内有较大区别，初到泰国一般司机都不太适应，泰国可遵守交通规则的内向性非常低，虽然车速非常快，车流量也非常大，但发生交通事故的频率不高，这也是遵守交通规则对人员安全提出生命价值的最基本需求。

## 三八节随想

今年是公司改制后的第一年，也是董事会、监事会首次正式运作的一年，这标志着公司进入了发展的快车道。在感恩中机五建快速发展的同时，我也总会想起人的力量、人是关键、人是根本、人是目的、人、有男人，有女人，有年轻人，有中年人，有即将退休的。

作为工会主席，我首先向公司向广大女职工致以节日的问候。女职工是企业的中坚力量，也是企业发展的中坚力量。女职工在企业的岗位上，为公司的建设和发展做出了巨大的贡献。女职工是企业的中坚力量，也是企业发展的中坚力量。女职工在企业的岗位上，为公司的建设和发展做出了巨大的贡献。

作为工会主席，我们的主要工作是执行职责。正是因为公司这样的性质，每个项目的启动，都凝聚了多少男男女女更多的“要回中国想家、长夜难眠思故乡”、会叫的泪目及五湖四海，工期数载或数年，在恶劣的条件下，男人在项目承担着设备、制作、组装、焊接、吊装、安装、找正、调试、运转、安装好的设备运转的那一刻，是中机五建每个项目建设的日子，也是每个女同志忙碌的日子。这代表了项目的结束，代表了即将与男人团聚。然而，男人的岗位却更加坚定，远方有人为她们撑起爱的风帆，守望爱的家园，情洒心系的港湾。从这个意义上讲，公司的发展有女性无私的奉献。她们在家庭、事业、面前，面临着清早起床的蓝花，伸伸懒腰，揉揉酸痛酸痛的眼睛，把早晨收拾的井井有条，小孩教育得知识渊博，工作干得有声有色，会叫的泪目，注定了这个组织的特色，必定要展示中机的风采，或为公众点赞。

社会在进步，公司在发展，女性在成长，社会已从男时代向现代时代，妇女本身也在改变，地位更是在改变，更多的女性接受了新的教育，达到国家、高素质，社会对女性的期待也更高了。适应当下的女性，我们也是巾帼英雄。在这个属于女性的节日里，我们作为工会主席，在女工中心中也是感恩她们的，作为领导，在女工中心中也是感恩她们的，作为妻子，在丈夫中心中也是感恩她们的。三八节到了，愿所有女同胞都能健康美丽幸福好运相伴，让我们同女工的敬业精神和中机五建明天更美好。

### 健康长征

## 几种常见食物帮您清除体内垃圾

现代工作节奏加快，生活不够规律，出现体内垃圾堆积，排便不畅是常见现象。所以排便通畅是都市女性的热门话题。现在保健品满天飞，随之而来便是各种广告，但真正能清除体内垃圾的并不多。其实，生活中有很多天然的食物，可以帮助清除体内垃圾，有意愿想不到的好处。在此为您介绍了几种排毒功能最强的食物以及食用方法，帮您清除体内垃圾，告别小肚胀。

1. 胡萝卜。胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β-胡萝卜素，可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便，打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，有利于排毒。

2. 香蕉。科学界对香蕉含有成分进行分析后发现，香蕉中存在一种具有明显促进生理活性的蛋白质。这种蛋白质能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。芭蕉属简单的方法是凉拌，加少许食盐，然后根据口味吃准备好的香蕉，酸、辣等调味品，拌匀后即可食用。

3. 绿豆。绿豆具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排便、消肿。不过煮的时间不宜过长，以免有损营养成分而降低药效。

4. 燕麦。燕麦能润肠通便，配合其他膳食纤维，发挥通便排毒的作用。将燕麦的麦渣打成汁作为饮料来喝是不错的選擇。选择时也可加入其他食材，如苹果、葡萄干、香蕉又能促进排便。

5. 红豆。可增加胃肠蠕动，减少便秘，促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲煮透泡一夜时间，隔天将无糖的红豆汤开水喝，能促进血液循环。

6. 洋葱。洋葱能促进胃肠蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫磺，和蛋白质结合



来源：刘凤洁

中机五建 2012年3月