



①小学生:学本领+看书+旅行+干家务活

李昌宸是咸宁实验外国语学校学生，即将上二年级。他的暑假生活可谓丰富多彩。

他每天必做这么几件事：到爷爷奶奶种的地里摘菜、除草；帮奶奶择菜；看电视、看书、玩玩具；饭菜做好后，帮忙摆筷子、摆碗；下午到跆拳道馆练习跆拳道；自己洗衣服。

8日，他和父母一起，踏上了前往银川旅游的列车。当日，李昌宸妈妈说，旅游回来后将带他去参观武汉博物馆。天再热点，给他报一个游泳班。

据了解，如李昌宸一样，他的同学们都有个很有意义的暑假计划。他们有的到街上义卖、卖报、卖菜，有的到野外认识花卉草木，有的到瓜地里采摘……这些并

不是他们自己的安排，而是他们必须完成的暑假作业。

7日，咸宁实验外国语学校老师陈霞说，她查阅了国内外的相关作业，最后设计出了较符合本校学生实情的菜单式暑假作业。“这些作业容易操作，也很安全。”

当日，陈霞展示了这份暑假作业。这分作业包括必修作业和选修作业两类15项，必修作业包括学一项本领，如游泳、骑车等；每天读一个小时的课外书；做力所能及的家务活等，选修作业包括和家长雨中跑步，去农村干农活，观察一种鸟或花草并画下来等。

据悉，这已成为全校初小部学生的暑假作业，高小部学生也是类似作业。学生家长每天将孩子的作业传到班级群里。

②初中生:学习+旅游+体验生活

家住温泉老行署附近的田甜9月将步入中学。今年暑假，父母送给她一份大礼：桂林7日游，7月中旬出发。田甜说，爸爸妈妈专门请假陪她一起出游。

据了解，很多家长选择在暑假带孩子出去走走，增长见识，扩宽眼界。6日，记者走访城区部分旅行社发现，有相当多的家长在咨询相关出游信息。当日，在青年旅行社，正在咨询的家长蒋女士说，儿子在温泉中学读初一，进入初二后，学习将要紧张起来，所以决定带他出去玩一玩。

即将读初二的平果就没有这么幸运了。因为成绩较差，父母要求她在家里将

初一的课程再学习一遍，空闲时可以看看她喜欢的探险类书籍和小说或科技频道。等到八月份时，父母再带她到周边游玩。

暑假对于很多中学生来说也是一个接触社会的好机会。有些中学生利用这个长假期找了一份暑期工，培养自己独立生活的能力。温泉中学初三学生熊鑫说，他暑假会到农村奶奶家，帮奶奶干农活。

据了解，很多初中生学生在暑期制订一份合理的、切实可行的计划，对每天的作息时间、每周的学习生活、体育锻炼、休闲娱乐做出明确而又合理的安排。

③高中生:补觉+锻炼+学习+上网

对于高中生而言，暑假并不清闲。朱健是鄂南高中高二学生，这个暑假有一半时间需要补课。“好在还能休息一个月，我已经做好了安排。”7日，朱健说。

朱健的假期安排是，首先要好好补觉，其次再约几好友打球、爬山，上网玩玩好久没有玩的游戏。当然，还得看书，完成老师布置的作业。

朱健的同学，在假期里，基本都是选择补觉、上网，也有一些人选择看书、旅游。“我要尽情看电影，主要看同学推荐的、评价比较高的片子。”朱健的同学朱广宇称，看一些原声带还能顺带学习英语。好的电影如同一本好书，对人的视野拓

展、艺术陶冶和价值认识都是很有帮助的。

当日，鄂南高中的黄老师说，在暑假里，同学们可以尽情地享受轻松，可以痛快地玩乐一番，也可以做一些自己想做的事。同时，更应该学有所得，玩有所得。

他建议，学生要根据自己的实际情况，制定出合理的计划，每天要做到早起早睡，认真而有计划地完成暑假作业；坚持阳光锻炼时间不少于半小时；注意用眼卫生，有节制地看电视、上网。另外，要利用假期、查漏补缺，或预习新课本知识。

④大学生:实践+考证+考研+旅游

实践、考研、考证，已是大学生暑期生活中最热门的活动。

6日，在湖北科技学院自修室，人文学院大四学生黄丽娟专心做着英语题目。她报考了明年初的硕士研究生考试，要抓紧暑期时间，好好复习一下。据了解，当日在自修室里自习的学生中，绝大部分是考研的学生。

与考研族不同，医学院大四学生李静到医院实践。李静称，自己还有一年就要毕业，不打算继续深造，所以每个假期都跟着当医生的姑妈实习，增添实战经验，以便以后好找工作。一些大一大二学生的暑期生活也很有意义，如绿舟环保协会组织到乡村进行环保调研和宣传；爱心社的学生会如以往一样，到马桥中学义教。

李翔是湖北科技学院大一学生，这个暑假，他的目标是拿到驾照。如果还有时间，他打算约上好友，安排一次天南地北的自由行。“走走停停，除了能享受风景，还能在行程安排中锻炼组织能力，在旅行途中与不同的人相处还能锻炼交流能力。”

当日，湖北科技学院外国语学院一名李姓的教授说，大学生们需要为进入竞争激烈的社会而备战。学生可以结合自己的专业特点，申请一些单位的实习体验；或者去社区开展实践活动。



咸宁供电公司检修分公司

QC成果再获殊荣

7月1日—4日，湖北省第34次质量管理小组代表大会在广东省珠海市委党校召开，国网咸宁供电公司检修分公司塘角运维班QC起航小组发布的《多功能隔离开关操作杆的研制》QC成果获得湖北省优秀质量管理小组荣誉称号。

据悉，湖北省第34次质量管理小组代表大会共有180支代表队参与QC发布，共分为6个小组，每个小组30支代表队，该公司《多功能隔离开关操作杆的研制》QC成果代表省公司出战，在第五小组中以第一名的成绩斩获该项荣誉。该成果是检修分公司塘角运维班针对

日常倒闸操作需要，对原有隔离开关操作杆进行的改进，改进后的操作杆实现了由单一型向多功能型转变，有效提升了倒闸操作效率。

近年来，该公司高度重视群众性技术创新活动，将QC攻关作为推进企业技术革新的一个重点重点工作来抓，建立了QC成果评审机制，常态化开展QC专项培训，完善员工创新激励制度，并在技术创新经费投资上给予大力支持。该公司每年开展QC成果发布，各基层班组踊跃参与到QC攻关与技术革新工作中，为激励一线干部员工立足岗位、钻研技术、勇于创新提供了良好平台。

咸宁供电公司检修分公司

上好“三严三实”专题教育党课

6月28日，国网咸宁供电公司检修分公司开展“三严三实”专题教育党课活动，该公司领导班子、中层干部、部分专责共117人参加此次活动。

会上，该公司经理、党委副书记张森作了题为《笃行“三严三实”转变工作作风》的专题党课，党课结合公司当前实际，从深刻理解“三严三实”专题教育的重大意义、把握“三严三实”的基本内涵、“三严三实”的历时渊源和现实基础、“不严不实”的危害等四个方面进行阐述，并对“三严”与“三实”的辩证关系、“三严三实”的内在要求、“三严三实”在具体工作中的体现进行深刻解读。

该公司指出，开展“三严三实”专题教育是进一步统一干部员工思想的关键之举，是

进一步夯实公司基础工作的关键之举，是进一步确保公司安全发展的关键之举。公司全体党员干部要充分认识此次专题教育的重大现实意义，要以这次专题教育为契机，把抓好专题教育与公司中心工作、安全工作有机结合起来，在“三严三实”活动中，发挥示范带头作用。

下一步，该公司将从“打基础、管长远，定下两大目标；讲规矩、守纪律，从严带好员工队伍；定制度、梳流程，重在抓落实；学安规、考安规，安全从我做起；抓考核、重绩效，加大考核力度”等五个方面入手，将专题教育活动与公司日常工作紧密结合起来，确保该公司各项工作得到落实、取得实效。（廖朝波）

新常态下，地税工作如何创新

通讯员 刘建桥

赤壁市地税局曾连续三届获评省级最佳文明单位，多次被评为省市地税系统先进单位，为赤壁市经济社会建设发展作出显著贡献。于是，怎样在高起点之下保持和迈开创新的脚步？是新常态下值得每个地税人思索的一个问题。

新常态下，不进则退。地税工作如何创新、坚持可持续发展？时代感、责任感、紧迫感，提上了以胡锦涛为首的党组一班人首要议事日程。他们坚持大胆改革，推行组织创新、制度创新服务创新，促进了地税局的又好又快发展。

组织创新。是做好一切工作的坚强堡垒。赤壁市地税局根据适应新常态、争创新创业总体要求，坚持党要管党、从严治党原则，改造了机关党委，重新选举成立新的七个分局党支部，制定详细主体责任清单，将4大项22小项责任内容细化到具体责任人和4个直属机构、4个直属局和5个税源管理分局，并要求各基层党支部将任务进一步细化分解，落实到每一个责任人。一个敢担当、敢干事、干实事的团结奋进的领导班子脱颖而出。

制度创新。制度即规矩，党的第16个党风廉政教育宣传月主题“守纪律、讲规矩、作表率”，向各级党组织和党员干部

咸宁供电公司检修分公司

举行“支部名片，党员代言”发布会

为深化“红色引领科学发展”的价值主张，加强党建工作项目化运作和品牌化建设，充分发挥基层党支部的战斗堡垒作用。7月9日上午，国网咸宁供电公司检修分公司召开“支部名片党员代言”现场发布会，该公司领导班子、基层党支部书记及部分党员共36人参加发布会。

发布会上，该公司6个基层党支部以PPT讲解发布的方式，结合专业特色与中心工作，依托支部党建优势，分别从“支部自身建设、工作模式创新、树立典型标杆、打造特色文化、专业技术创新”等方面找准定位，并各自

提炼出各支部具有推广价值的支部名片，体现了该公司基层党支部加强理论指导，解决实际问题的能力水平。其中输电运检党支部从划分党员责任区、增强党员履责两个方面着力，在输电线路防山火、防外破等工作中心创新增强组织管理能力，保障了线路的安全稳定运行。配电运检党支部致力于打造“电力动车组”品牌工程，在配电抢修及保电工作中，秉承“你用电、我用心”的服务理念，履行“故障抢修零障碍，客户满意百分百”的服务承诺，为广大用电客户和居民提供“高速、准确、规范、安全、真诚”的供电服务，充分彰显了该支

部优质服务品牌形象。变电检修党支部提出“建设一流团队、打造特色文化”的工作理念，在建团队上“树典型、立标杆”，在文化建设上提出了“安全检修、和谐检修、诚信检修、教学检修、感恩检修”的文化理念，不断实现变电检修团队的专业化、标准化与规范化。

此次活动的目的旨在通过支部名片的发布与推广，激发广大干部员工的工作热情与奉献精神，进一步增强基层党支部的凝聚力和战斗力。该公司指出，一个支部就是一个堡垒，一名党员就是一面旗帜，全体党员干部要以此为契机，在工作中发挥党员带头作用，以三严三实的要求严格约束自己，从我做起，勤于学习、善于思考、勇于创新，为公司的和谐稳定发展添砖加瓦、建功立业。

咸宁供电公司检修分公司

全力备战迎峰度夏

近来，随着高温天气的来临，咸宁电网负荷节节攀升。为确保咸宁电网安全稳定运行，国网咸宁供电公司检修分公司多措并举、狠抓落实，全力备战迎峰度夏。

一是全面开展输电线路、主网变电站红外测温，同时依据红外测温结果进行编制完善红外图谱，做到有数据、有分析、有对比、有结论，使红外测温的作用落到实处，为电网设备稳定运行提供有力的数据支撑。二是全面开展输电线路、变电站、配电线深度隐患排查，加大缺陷隐患清理力度，在高温时段对辖区配电变台区进行测温测流，重点做好重载台区负荷转移工作，确保居民可靠供电。三是加强安全管控，确保各个现场施工安全。近期该公

司大修技改、检修试验、定检处缺等各类施工点多达20余处，该公司要求各级管理人员深入现场，并在每个施工点设立安全专责，扎实做到现场管控到位。四是对照变电站进行负荷监控，做好变电站重要负荷记录，超前预测分析电网设备承载能力，及时排查处理发现的隐患和缺陷。同时加强输配电线路与变电站设备的巡视力度与考核力度，确保电网设备巡视到位率与准确率。五是加强抢修力度，全面整治城镇居民用户低电压及配电台区因超负荷造成的跳闸等问题，有力保障居民用户安全可靠供电，全面提升优质服务水平。六是落实“安全生产月”活动要求，7月1日—7月3日上午，组织各专业共417人参加《安规》考试活动，切实提升广大干部员工的安全意识和安全技能，奠定坚实的安全生产基础。七是强化措施，落实防洪应急工作举措。针对雷暴雨等恶劣天气和洪水、泥石流、滑坡等自然灾害容易造成设备设施损坏，做好防御措施和抢修方案，抓紧完成备品备件仓储、维护、补充和更换工作，做好抢修人员、专用机具、交通运输、技术支持等准备工作，全力确保电网安全稳定。

人参加《安规》考试活动，切实提升广大干部员工的安全意识和安全技能，奠定坚实的安全生产基础。七是强化措施，落实防洪应急工作举措。针对雷暴雨等恶劣天气和洪水、泥石流、滑坡等自然灾害容易造成设备设施损坏，做好防御措施和抢修方案，抓紧完成备品备件仓储、维护、补充和更换工作。

咸宁市白山林牧开发有限公司遗失中国农业银行咸宁市分行营业部账户许可证，核准号：J536000220501，特此声明作废。咸宁市白山林牧开发有限公司遗失增值税普通发票5份，号码：000221168-000221172，特此声明作废。



热烈祝贺咸宁高中2015年高考勇夺桂冠

陈明隆同学以668分夺得咸宁市理科状元

钟睿鸣同学以582分喜获全市文科第三名！陈明隆、夏康、钱英博考入全市理科前十名！一本上线323人，一本上线率全市第一，创历史纪录！理科实验班108人，一本上线率100%！

选择咸高 选择成功

招生热线：徐主任(高一):13477789275
黄主任(高三):13135950952

沈主任(校招办):13886501312
郑主任(校招办):13797249018

■科技资讯

Athos智能运动衣



Athos运动紧身服可能是目前最完美的智能服装形态。它采用了医学领域的肌电图技术，将传感器嵌入到服装面料中，从而帮助用户获得更具针对性的健身运动效果。由于传感器覆盖十分广泛，Athos可以监测到心率、手臂及腿部肌肉形态，并通过附加的Core传输至智能手机应用上，让用户了解到健身训练强度、效果。

智能桌子



谁都知道久坐不利健康，但是，绕不过去的上班族怎么办？Stir Kinetic Desk桌子来帮你，你只要告诉他，工作日里站和坐的时间比例，它会以实际行动督促你站起来。这台桌子左下角嵌有触摸屏，你可以查看一天或者一个月中你站了多久，设置坐与站时的高度值，以及达到何种程度桌子开始升高。

3D打印咖啡拉花只需10秒

3D打印科技正盛行，不少产业也都想进入这块市场，寻求产业创新。而近日这项新技术又被运用在了咖啡拉花上，看来以后做拉花的咖啡师可要失业了。

据报道，Steam CC公司新推出一台咖啡拉花机“Ripple Maker”，这台机器结合3D打印、喷墨技术，让用户可以通过手机APP选择自己想要的拉花形状，或是将手机里的人像照转化成一杯栩栩如生的拉花咖啡，而且只要10秒。据悉，“Ripple Maker”每台售价999美元，目前仅有向有供应咖啡的商家贩卖。（本报综合）

遗失声明

咸宁市白山林牧开发有限公司遗失中国农业银行咸宁市分行营业部账户许可证，核准号：J536000220501，特此声明作废。

咸宁市白山林牧开发有限公司遗失增值税普通发票5份，号码：000221168-000221172，特此声明作废。

崇阳中医院骨伤科

湖北省重点专科

咸医广[2015]第04-10-1号

电话:3066175 3066171 13971802002

地址:崇阳县天城镇程家巷36号

爱尔地板

地板/木门/墙板/玉石/木尊

地址:咸安经济开发区 0715-8317178