

# 公元報

·ERA NEWSPAPER

名誉主编:张建均 主编:卢震宇 副主编:张贤康 执行主编:高春泉 排版编辑:鲍美荷 文字编辑:郎梦婷 校对:郎梦婷 刘璐 鲍美荷 周玲玲

星期四

2020年07月30日

新闻热线:0576-84277360

E-mail:gongyuanbao@era.com.cn

印刷:浙江经纬印业股份有限公司

报刊登记证:浙企准字第J079号

第  
123  
期

封面人物

永高总部保卫团队

## 公元战士



永高股份2020年上半年度  
业绩呈逆势增长

本报讯（记者 郎梦婷）7月21日，据永高股份（002641）2020年半年度业绩快报显示，公司上半年实现营业收入28.01亿元，同比减少116.78万元，下降0.04%，同比去年基本持平。营业利润、利润总额同比分别增长42.00%、38.72%；其中归母净利润2.76亿元，同比增长39.58%，主营业务收入净利率达到10.38%，增幅较大。特别是第二季度实现主营收入18.43亿元，同比增长18.64%，创季度历史新高，增速恢复明显，基本摆脱了一季度新冠疫情带来的影响。主要原因：一是下游的施工项目逐步启动释放疫情压制的需求，叠加基建稳增长等政策加码，市场需求表现较好；二是受原材料价格下降使得毛利率提升以及费用率的下降带来了盈利能力提升。

永高股份选举产生  
新一届工会委员会

本报讯（记者 郎梦婷）7月10日下午14时，永高股份第六届工会委员会换届选举大会在永高总部六楼会议室隆重举行。133名职工代表参加会议。

大会通过了第五届工会委员会工作报告和经费审查委员会工作报告，采取无记名差额选举的方式分别选举出第六届工会委员会委员和经费审查委员会委员。新一届工会主席杨焱代表工会与永高股份总经理冀雄签订2020年度《永高股份有限公司工资集体协商协议书》。



# 永高股份当选全国塑料制品 标准化技术委员会SAC/TC48/SC3主任单位

本报讯（通讯员 徐凯迪 张金萍）近日，根据国家标准化管理委员会的相关批复，经2019年11月换届选举，永高股份有限公司成功当选全国塑料制品标准化技术委员会第七届塑料管材、管件和阀门分技术委员会（SAC/TC48/SC3）主任委员单位，永高股份总工程师、浙江大学硕士生校外导师黄剑同志当选主任委员。

全国塑料制品标准化技术委员会塑料管材、管件及阀门分技术委员会由中国轻工业联合会进行行业业务指导，主要负责全国塑料管道产品的国家标准和行业标准的标准体系表的制定、国家标准计划的申报、通过分委员会组织国家标准和行业标准的制修订工作。永高股份1999年加入

SAC/TC48/SC3相关工作，并于2014年当选副主任委员单位。多年来，公司以推动行业共同发展为己任，多次携国内知名塑料管道企业代表组成的代表团参加ISO/TC138国际会议，为国内行业的进步贡献一份力量。

一直以来，永高十分重视国内标准化体系的建设，积极参与国内外塑料管道行业标准的起草与制定工作。截止目前，公司主持或参与国家、行业标准制修订（已发布实施）60余项，标准涉及建筑给排水、市政工程、电力燃气、检测方法等多个模块。2018年，永高参与了塑料管道标准汇编工作，发布聚氯乙烯等三个分册，并主导了《塑料管道标准汇编-聚氯乙烯

产品分册》的编制。

此次永高股份当选SAC/TC48/SC3主任单位是公司担任中塑协塑料管道专委会理事长单位后的又一行业重要职务，一方面彰显了公司的不凡实力，另一方面也是行业对永高贡献与地位的极大肯定。

“标准化、品质化、智能化、服务化、绿色化、创新化、高端化、产业链化、国际化”的发展道路一定是中国塑料管道行业高质量发展的必由之路。永高股份也将以此为契机，携手同行，共促共进，共创共享，为行业健康有序快速发展做出更多贡献。

## 永高股份总部大门正式开启

本报讯（记者 郎梦婷/文 王天金/图）7月18日上午，在轰轰炮声中永高股份总部双浦厂区大门正式开启投入使用。新面貌，新气象，永高总部新大门的落成，既是展示公司形象的窗口，也是公司发展宏图的见证。

据了解，新大门内外主通道相加

长达120米左右，最宽处约40米，整体设计简约自然，宽敞大气，保持着公司一贯的独特建筑风格。大门外部广场呈环岛式结构，广场中间书法大师姜宝林题写的“永高股份”金色大字的石墙坐拥在喷泉和升旗台之间，在喷泉映射点点光亮中更显耀眼。阳光

下，五星红旗和橙、蓝两面“公元”司旗迎风飘扬，欢迎八方宾客。

新大门的开通成功实现厂区道路“物”、“人”分流，有效缓解了因生产经营不断扩张、出入车辆日益增多造成道路堵塞问题，同时减少厂区内因交通复杂而存在的安全隐患。



## “永高智慧”闪耀全省科学技术奖励大会

本报讯（记者 刘奕帅 孙华丽）7月17日上午，浙江省科学技术奖励大会在省人民大会堂举行。省委书记、省人大常委会主任车俊出席，省委副书记、省长袁家军讲话。会上，297项科技创新成果荣获2019年度浙江省科学技术奖，其中由永高股份有限公司联合浙江大学、浙江省特种设备科学研究院等几家单位组织共同研究的《高性能非金属管道设计制造管件技术开发及应用》创新成果荣获浙江省科学技术进步奖一等奖。

会上，袁家军代表省委、省政府向获奖单位和个人表示热烈祝贺，向全省广大科技工作者致以崇高敬意。他指出，抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来。近年来全省上下坚持创新型省份建设一张蓝图绘到底，大力实施创新驱动发展战略，全省科技创新进入了从量的积累向质的飞跃、从点的突破向系统能力提升的关键阶

段。

永高股份作为中塑协塑料管道专委会理事长单位、全国塑料制品标准化技术委员会主任委员单位，始终坚持引领行业健康发展、快速发展为己任，注重科技创新与研发，依托国家级博士后科研工作站、国家级企业技术中心、国家级（CNAS认可）实验室、浙江省重点企业研究院等创新平台，让中国轻工业工程技术研究中心和中国塑料管道工程技术研究开发中心先后落户永高，为行业转型升级提供“永高智慧”和“永高方案”。

塑料管道是城市开发和工程建设不可或缺的“零部件”，应用场景和范围日益广泛。而在海洋资源开发、油气输送、核电等国家重大项目建设的应用中，因强腐蚀、大变形、高压力等极端条件因素，对塑料管道产品更是提出了极其苛刻的要求。基于此，永高股份与浙江大学合

作，经过多年技术攻关，攻克了高性能非金属管道设计制造关键技术难题，取得了系列创新成果。

据了解，该研究成果揭示了压力、扭（弯）矩等多向载荷和温度耦合作用下非金属管道的性能变化规律，探明了管道爆破、屈曲、端部膨胀等失效机制。公司钢丝网骨架管在开发过程中，通过精准的理论计算设计管道结构从而确定管道的耐压强度和预期寿命，实现了复合管设计由基于经验向基于理论的跨越。基于该课题等理论有研究，除了推出各类型的承压复合管道之外，在排水、排污管道系统、电力电缆护套系统，也陆续开发了各类非金属复合管道，拓宽了塑料管道在更复杂工况下的应用领域，推动塑料管道的高性能化发展。

2020年07月30日  
星期四綜 3版  
合  
COMPRE-  
HENSIVE重庆永高开展第一届  
“公元铁军”产品知识培训

本报讯（通讯员 钟雨张晨）7月4日至7月6日，为响应公元集团打造“公元铁军”的号召，加深对公司产品知识和相关施工技术的了解，打造复合型销售精英队伍，在集团总部的全力支持下重庆永高开展第一届“公元铁军”产品知识培训。

此次培训向参训人员深刻诠释了公元铁军“五三铁律”的精神内涵，并采用理论与实操结合的方式对集团公司的管材和防水产品知识进行了培训，生动有趣，现场互动频繁，气氛活跃。参训学员纷纷表示，通过为期3天的培训，全面系统地了解到公司各类产品的特点和销售技巧，特别是在理论授课过程中穿插以小组为单位的现场施工实操训练，丰富了学习内容，对平时销售人员缺乏的产品施工技术技能知识进行了有效补充，为“技术型”销售打下了理论和实操基础，更增进了各区学员的感情交流。

天津永高获批  
天津市青年就业见习基地

本报讯（通讯员 田玉水）6月29日，天津永高塑业获批天津市人力资源和社会保障局青年就业见习基地。成立以来，天津永高一直秉承“成人达己，奉献社会；成己达人，人我共赢”的企业使命，始终坚持服务大众，回报社会，积极响应政府号召，关注应届大学生就业难的社会现象，加大对应届毕业生的招聘，提供完善的岗位技能培训，使大学生顺利实现从学校到职场的过渡。截至2020年6月，公司累计提供接受见习学生近百余人次，他们在公司经过历练和培养，部分人员已经成为公司的员工。

此次就业见习基地的认定，是天津市政府部门对天津永高公司始终肩负社会责任的认可和鼓励，公司将继续充分发挥平台优势，加大对应届大学生的招聘和培养，更好地提升大学生和其他人员就业创业技能。为社会发展与进步贡献更多力量。

## 安徽永高“好声音”唱响多彩旋律

本报讯（通讯员 彭频）6月的安徽，骄阳似火，暑气炎炎，在这样一个风风火火的季节，安徽永高“好声音”歌手大赛激情上演，掀起了一阵音乐风暴。各路选手踊跃报名参加海选，决赛中的激烈角逐，赛中特殊嘉宾的另类“退赛”都让安徽永高人津津乐道。

6月23日晚上，在42名海选选手中成功晋级的14名实力派选手站在了当晚决赛的舞台进行最后的PK。比赛在一段精美的参赛宣言短片中开始，安徽永高第一届“好声音”冠军得主许海军作为第一位助阵嘉宾，满怀深情的演唱了《一路高歌》，预祝公司下半年的业绩突飞猛进，一路高歌。随后本届歌手大赛正式拉开帷幕。1号选手彭永松顶住压力，带来了参赛歌曲《每一次》，他的勇气感动了场下无数观众。来自三车间的黄备平深情演绎了一首《阿爸阿妈》，他惊人的唱功和良

好的舞台表现力，征服了现场的评委和观众。《月半小夜曲》、《粉红色的回忆》、《天堂》、《漫步人生路》等一首首动听的经典老歌，把观众带回到曾经的悠悠岁月，感慨流年飞逝，为之怦然心动，让人不经感叹：经典音乐就是永远的流行音乐！

除了这些朗朗上口的经典老歌，还有很多90后的青春记忆，销售部朱文静的《后来》仿佛再次告诉我们珍惜眼前人；徐东晖的《同桌的你》，生动的为我们再现了那个有爱的青春时代；当晚唯一一对组合是来自财务部的姐妹花徐诗琪和刘幸茹，她们以一首《简单爱》让我们感受到青春的美好与甜蜜。别具一格的还有综合办王辉带来的京剧《红梅赞》，博得观众的阵阵掌声和欢呼声，他是本场比赛的第二位助阵嘉宾，还是本届好声音预赛的冠军。同样热爱音乐的他，在预赛后主动放

弃选手的身份，以助演嘉宾的角色前来助兴，就是为了把机会留给更多舞台上的新人。

当晚还有一位非常励志的选手，他是来自一车间的李桂平。虽然经历过两次公司春晚海选的失利和第一届好声音海选的失败，依然没有放弃站在舞台上高歌的梦想。这一次他的坚持终于得到了回报，站在了第二届好声音决赛的舞台上，一首《多少次想你》，让喜欢唱歌的他终尝所愿。最后比赛在第三位助阵嘉宾蔡嘉琳带来的《寂寞先生》的歌声中划上完美的句号。

经过一个半小时的激烈比拼，三车间黄备平获冠军，销售部汪丽、技术部傅蒙获第二名，质保部王雪梅、技术部陈成、仓储部王虹、一车间桂民飞获得第三名，其余选手分获优秀歌手奖和鼓励奖。安徽永高经办领导分别为获奖选手颁奖。

## 公元管道为高考爱心助力

本报讯（通讯员 蔡嘉琳）十年磨一剑，一朝试锋芒！一年一度的高考来临，因为疫情影响，2020年高考推迟到了7月7日至8日，正逢酷暑时期。万千莘莘学子，十年寒窗苦读，成败在此一举。为了给学子们加油鼓劲，全

国多地公元营销服务中心开展了志愿服务活动，为高考爱心助力，为梦想保驾护航。考场外搭建起的小帐篷，给家长们提供了遮阳避暑的休息场地，为这浓浓亲子情和默默守护的爱撑起保护伞。“状元三宝”——榜首

凳、及第水和状元扇，给家长们休憩解渴，安心陪考。还贴心的准备了防暑药物，以备不时之需。“公元爱心助考车队”，免费接送高考学生，帮助考生安全快捷抵达考点。



## 安徽永高、天津永高开展“庆七一”主题教育活动

本报讯（通讯员 李喜军）2020年七月一日是建党99周年纪念日，为隆重纪念党的生日，进一步增强安徽永高党员的党性意识，提高组织凝聚力，6月23日上午，安徽永高组织了30余名党员，开展“庆七一”主题教育活动。

活动开始之前，首先宣讲广德文明创建倡议书，向不文明行为说不。随后在支部书记朱建华同志的带领下，前往广德市文化中心参观广德市“三馆一体”的博物馆、文化馆、融媒体中心。参观过程中，市博物馆工作人员为大家详细讲解了广德自然资源和人文历史，通过一段段历史文字、一张张珍贵的历史图片和一件件历史实物的展示，帮助党员群体深入了解广德

发展历史，学习广德党员模范先进事迹，为参加活动的党员们上了一堂形象生动的专题教育课。

参观“三馆一体”之后，安徽永高党员在市融媒体中心会议室召开党员大会，会上朱建华对2020年上半年度党建工作进行了全面总结，并在会议结束后带领全体党员，举起右手，面对党旗，庄严宣誓，洪亮的宣誓声表达了对党的热爱和忠诚。

参观之行结束后，党员们纷纷表示，通过参观学习对广德的发展历程有了更加全面的认知，也感受到了广德人民解放思想、刻苦奋进、开拓创新的精神风貌。今后将时刻牢记初心使命，勇于担当作为，以更加积极的精神状态、更加饱满的工作

热情，全身心投入到日常工作中。

又讯（通讯员 吕学贞）7月1日，天津永高党支部开展纪念“建党99周年”活动。天津永高党支部书记武佳伟同志主持活动，带领公司全体党员、积极分子观看记录片重温党史，分享观后感，并重温入党誓词。大家纷纷表示通过此次活动进一步认识到中国共产党一路走来经历了巨大的考验，在每一个关键时刻，中国共产党总是胸怀全局，以服务人民为己任，临危不惧、冲在最前面，领导中国人民铸起中国的脊骨。作为一名普通党员职工要不忘初心，牢记使命，坚持干事，发挥党员先锋模范作用，坚定跟党走，用实际行动践行初心使命。



云端之上 拥抱世界

# ERA公元亮相第127届线上广交会

永高股份 王 敏 张金萍

作为中国制造的名片和广交会的明星企业，公元展厅常年占据主通道第一的位置，等候来自五湖四海，世界各地的客商光临。而今年有所不同，6月15日至24日第127届广交会将线下展厅转为云上洽谈，这是自广交会成立以来第一次在线上举办，是新模式的探索，万众瞩目，盛况空前。新的模式，新的期待，同时也见证着未来的发展趋势。“云端之上，拥抱世界”，在确定广交会网上举办之后，公元集团的备展步伐一直走在前列，精心备展。VR云展厅360°全方位展示公司实力；新产品亮相云端实力吸睛；24小时在线直播双语互动讲解吸粉无数，全面展示ERA公元管道产品和太阳能光伏产品。

## VR云展厅——定制全球化场景

和往届广交会不同，无法逛展厅、看产品，零距离考察产品质量成为本届广交会的首要难题，为了能让客商通过屏幕就能很好地了解到公元的实力和公元产品的品质，公司精心打造了ERA公元管道和太阳能光伏两个VR云展厅。

公司对管道生产车间和太阳能光伏生

产线、样品展厅进行视频拍摄，制作宣传片，利用VR科技全方位展示企业和产品，让客商在线上就能身临其境参观公司厂区、生产现场和样品间。只要打开VR云展厅就像是打开了哆啦A梦的任意门，轻轻一点就能去到想了解、想参观的目的地。360°可旋转展示的样品间、360°可观全貌的一线生产，细致到每一个细节的展示不仅让客商一目了然，也让客商的逛展体验感大幅度提升。

## 新品来袭——实力亮相博眼球

公司精心备展一个多月，将公元管道产品从阀门、冷热水供应、民用与工程排水管材管件、灌溉系统、燃气管道系统、电工系列以及胶黏剂等几大模块产品拍摄制作了产品图集海报，产品详情介绍，产品系列视频等素材并上传到广交会云展厅。公元太阳能公司准备了太阳能灯具、太阳能组件、太阳能应用三大类产品，100多种产品上架云端。

为了满足更多客商对产品的需求，在广交会上，公元也携一些分量十足的“硬货”亮相，成功吸引了众多客商的注意。

产品展示模块带有“NEW”标的新品成为国外客商咨询的热点。一直以来，凭借着各种国际认证和良好的产品品质，公元成了各个国家客商口中靠谱和保障的代名词，公元产品也备受关注，尤其是这几款热门系统的新品，如HDPE三层波纹管、PE双放散型球阀、PE单方散型球阀、PE无放散型球阀，从展会第一天开始便得到了外商的广泛关注。

## 24h在线——全天候分享精彩

6月15日十点，直播间聚光灯与美光灯同时亮起，管道外贸销售和公元太阳能外贸销售的第一位主播亮相在第127届线上广交会直播间。经过展前的多次试播训练后，主播在镜头前表现得非常自信从容，神采奕奕。开播没多久，直播间的观众数便已破万，互动氛围融洽，其中也不乏有客户询盘，第一天的总累计点赞数更是达到了20万。

为了解决全球各国客户看展的时间差问题，让不同国家的客户能随时看到最专业的讲解、第一时间就能得到商务接洽回复，公元云展厅24小时全天候不打烊。每

天安排了16位主播接力直播，每个时段介绍不同的产品系列。公元管道外贸销售团队还在部分时段展开了双语直播，俄语、西语、法语与英语的交汇，两个主播的双语互动交流平添了直播间的乐趣，也让全球的采购商群体都能从中受益。

这次为期十天的网上广交会，收益良多。不仅为ERA品牌宣传带来大量引流，而且也接到了实际的询盘订单。据了解，其中公元管道外贸销售美洲区接到了HDPE电熔管件的询价并成功下单，订单金额达到12万美金。业务员也体验了一把如何成为一名优秀主播，为自身的销售技巧增加了经验。

全新的线上展会模式带来了全新的契机，“云端”广交会足不出户就可以实现看工厂、看产品、互动交流，完成销售与采购，也给公司开拓新客户提供了一个重要的渠道。特殊之年的特殊之举，即使因为疫情也不能停下脚步，“云端之上，拥抱世界”，一起携手，逐梦未来。

（图为公元外贸127届广交会云直播现场）



# 阳光班组建设项目安徽永高“登陆”记

安徽永高 彭 频



## 启动大会

7月13日，安徽永高人一扫连绵雨天带来的阴郁，迎来了期待已久的“阳光班组建设项目（YCC）”落地安徽永高。8点30分，安徽永高阳光班组建设启动大会在东厂区综合楼五楼会议室隆重举行。

永高股份董事长卢震宇出席启动大会并对安徽永高的阳光班组建设寄予了厚望，希望安徽永高的家人齐心协力、

全心全意实施阳光班组建设，将阳光文化扎实落地到基层。致良知咨询老师邓军诠释了企业文化落地到基层的重要意义、YCC的起源、建设步骤及细则。永高股份行政中心常务副总监高春泉分享了与YCC结缘的背景以及总部从去年7月份开始到现在建设YCC过程中取得的成绩，尤其是圈员的人文关怀活动以及年会上圈长们感人肺腑的表演，让与会人

员感动万分，并对接下来的YCC建设满怀期待。安徽永高总经理朱建华做总结发言，他对该项目建设充满信心的同时向推进者们提出了四个必须：必须思想上要高度重视、必须行动上要迅速果断、必须持之以恒、必须敢于创新。

随后，卢震宇向朱建华颁发项目顾问任命书；朱建华向安徽永高常务副总经理张晓伦、生产副总经理史青林颁发

项目总推进任命书；高春泉向项目推进负责人黄广钊、李喜军颁发任命书；张晓伦、史青林向各管理责任者颁发任命书。各小组推进者郑重宣誓承诺并签订承诺书。

本次启动大会由张晓伦主持，永高股份项目推进负责人、致良知教育咨询老师以及公司项目推进各小组成员共计62人参加会议。



## 专项培训

建圈结束后，咨询老师针对新晋圈长和安徽永高阳光班组项目推进及负责人进行专题培训。7月16日上午，在安徽永高办公楼三楼培训室举行了首次圈长培训会，咨询老师金岗山从“YCC是什么”“圈长的工作职责与技巧”等方面，让圈长们明白了YCC的含义以及如何成为一

名合格的圈长。

7月16日下午，咨询老师邓军和高春泉对YCC推进者和负责人实施YCC开展了一项“YCC专题”培训。培训课上气氛轻松和谐，取得了良好的培训效果。通过两场专题培训，让推进和圈长深刻认识到班组建设的重要性，也学到了YCC建设的

工作技巧。他们一致表示，今后不但要在工作业绩上努力，更要关注关爱员工生活，努力建设YCC小家，在YCC小家里付出真心付出爱，践行“快乐工作，阳光成长”理念，打造有爱、团结、上进的集体。

## 实地建圈

7月14日至15日，由咨询老师、总部项目推进负责人、安徽永高办公室成员组成的建圈组分成三队，前往安徽永高东西厂区，深入到各部门、各车间、各班组进行为期两天的实地建圈。虽然正值雨季，降雨量较大，但所有的员工都努力克服困难，积极配合，两天的建圈整队均是提前到位，各管理责任者和推进者也都提前到场，带领员工调整状态，确保建圈顺利进行。

建圈时，在建圈老师及总部团队的积极引导下，员工们从一开始对YCC的陌生，迷茫到以饱满的精神状态投入到圈委竞选中，争当圈长、圈委，眼里闪烁着不一样的光芒，眼神透露出对阳光文化的期待。建圈现场气氛活跃，欢笑声、掌声此起彼伏。

在建圈过程中，经常能够看到朱建华、史青林的身影，他们到建圈现场鼓励大家积极推行YCC，让永高家人收获更多的快乐和幸福。朱建华在建圈现场表示，YCC对公司班组建设和员工间的协作等各个方面将有极大的帮助。各位家人是阳光文化以及公司发展的基石，在YCC小家里，大家将进一步加深彼此之间的了解，做到团结友爱、互相帮助，最终实现快乐工作、阳光成长。

经过两天的努力，顺利完成安徽永高22个文化圈的建立，通过全员参与、民主选举等方式共选举出圈长22名、副圈长25名，他们都是来自基层的一线员工，接下来，他们将会带领本圈成员，以班组小家共建公元大家。

# 勤于学习 与时俱进的黎德祯

在安徽永高四车间混料区，总能看到这样一个身影，哪里出现问题，第一时间冲向哪里解决问题，这个身影是黎德祯，四车间的混料大班长。一直以来，黎德祯坚持先学一步，多学一点，深学一点，当好表率，工作从不拈轻怕重，经常勇挑重担为领导分忧。

2013年10月，黎德祯加入安徽永高。刚到公司时，对工作内容不熟悉的他努力学习，不仅很快掌握了岗位技能，还将自己学到的技能知识分享给身边的同事。在四车间搬迁时，大部分手动操作的设备更新换代成了自动化设备。自动化操作给员工带来了便利，提高了工作效率，但机器

调试与控制对于年近五十的黎德祯来说，却是一个挑战。面对困难他没有灰心丧气，而是及时加强业务能力的学习，努力适应新的工作环境，提升自身的知识、技能和素质。对不懂的地方坚持反复练习，直到掌握新设备的操作方法。车间主任吴清说起黎德祯，啧啧称赞：“老黎在接受新事物，学习新技能方面，很多年轻小伙子都不如他。他善于研究，不懂的问题经常跟我沟通，也经常向其他员工请教，他这股儿爱学习的劲儿着实让我佩服。”

今年以来，四车间的产量日益提高，但人员并没有增加，为了车间有条不紊的运行，保障产品质量，黎德祯作为班长，

以身作则，面对问题迎难而上，积极配合领导完成各项工作。在破碎料大罐改善中，黎德祯用自己独特的想法：通过调整大罐下料口，增加一组放料槽，在槽内摆放强磁进行铁质分离。看似不起眼的改善，彻底解决了破碎料杂质多的问题，大大提高了生产效率和产品品质，也得到公司领导的一致好评。6月底，公司有三天端午假期，原本黎德祯可以在家休息，但作为班长的他为了保障下半年的生产任务和设备的保养工作，主动放弃休息时间，带领班组成员加班加点，认真完成料罐清理和设备保养工作。

自从2019年3月当了班长后，黎德祯

安徽永高 陈建军

每天坚持开好班前、班后会，认真贯彻安全生产责任制度，针对当天生产作业实际情况进行事故超前预测，同时指出可能影响安全的因素，并提出预防措施和要求，及时进行整改。生产部经理储军赞叹道：“没想到黎德祯的思想能转变得这么快，能迅速从一名普通员工转变成领导者的角色，这真不简单。”面对领导的夸奖，黎德祯有些不好意思，他表示：这个时代更新换代的速度太快，你不适应环境，不努力学习，最终将会被淘汰。

## 郭星：过硬技术为党旗添彩

上海公元 陈峰

在上海公元建材发展有限公司，说起老郭，那可真是有口皆碑，为啥？人家不仅业务能力牛，而且为人事都体现了一名党员应有的良好精神面貌。

老郭的名字叫郭星，现任公司金工车间主任，是公司领导和广大员工眼里的老模范、老先进。因为年龄较大，大伙也很少喊他郭主任，张口就是“老郭”，老郭也乐呵呵的回应，与大伙相处的极为融洽。

说起老郭的业务能力，那就一个

字，“牛”！作为一名机加工的老兵，老郭在八十年代就获得了武汉市机加工“技能大比武”前三甲的优异成绩，再加上三十多年的锤炼，技术上用“炉火纯青”形容一点不为过。拿钻孔来说，有时公司的钻头磨损后，经过老郭那双厚实的手掌在砂轮机简单打磨后，钻头又迸发出新的活力，甚至比新钻头还要好使。公司有台火花线切割机，在老郭的精心呵护下，孜孜不倦的为公司服务了十多年来，从未出现过大故障。而最让人吃

惊的是，有次老郭为质检做了一副精巧的夹具，其尺寸的精度竟然与外购的标准量块尺寸不差分毫。

说起老郭的党员作风，也就一个字，“正”！作为一名有二十多年党龄的老同志，老郭的思想太“正”了。拿每次党员会议来说，他从未缺席，发言总是质朴简单，有时“实在”得让一群新党员根本不好意思再说啥空话和假话。党员民主评议老郭下，孜孜不倦的为公司服务了十多年来，从未出现过大故障。而最让人吃

惊的是，有次老郭为质检做了一副精巧的夹具，其尺寸的精度竟然与外购的标准量块尺寸不差分毫。

老郭同志在公司荣获“李斌式”技能能手、年度先进工作者等多项荣誉，这位老党员、老同志用一双手、一片心践行了一个共产党员的崇高原则，让公司广大员工感受到了一个真正的共产党员的良好形象。

## 技能比武显身手 人才培养蓄后劲 公元太阳能开展机焊工岗位技能竞赛

**本报讯**（记者 徐智利）自动焊接机操作工（简称机焊工）是公元太阳能车间一线重要关键岗位，主要从事电池片串焊机的操作，任职条件较一般岗位苛刻。为加快提升机焊工岗位技能，为重要关键岗位提供有力的技能型人才支撑。6月，公元太阳能以灯具二车间机焊岗位为试点，开展“机焊工岗位技能竞赛”。

本次竞赛历时两天，设理论知识考试、技能考核以及综合评审三个环节。理论考试以笔试闭卷的形式进行，内容包括原材料、机器设备、工装夹具等基础知识，自动焊接机岗位作业指导书，碎片、库存配件等损耗品的处理知识，常规问题的处理方法，合格/不合格品的判断，现场7S管理的要求；班前班后整理的要求等。

技能考核在车间现场进行，主要考核操作人员应具备的技能水平。为了使考核更加专业且公平公正，特邀请机修团队担任评审员，按照抽签的顺序进行一对一考核。开机、料盒调整、焊带更换、新建规格、焊刀更换、蠕动泵更换，操作流程环环相扣，跟日常工作息息相关。综合评审采用上级评价的方式进行，根据平时的工作态

度、工作业绩、安全意识、质量意识和团队协作能力做出综合评价。

经过激烈的角逐，综合理论知识考试、技能考核、综合评审三项成绩，欧芬、韩梦梦两位员工脱颖而出，分获冠军、亚军。公司授予欧芬“机焊工高级工”、授予韩梦梦“机焊工中级工”称号，并结合月产量给予一定的技能津贴。



团队

# 公元战古风承录

## ——黄岩永高保卫团队工作侧记

永高股份 沈傲云

“您好，请出示下健康码”  
 “您好，请测量下体温”  
 “您好，请将车辆停放在车位内”  
 “您好，请到这边登记下你的来访信息”  
 .......

这些话语都出自一群身着制服，肤色略显黝黑的钢铁大汉。每天上下班时总是能在公司大门看到他们的身影，管制车辆出入，登记人员来访信息，指挥公司周边交通，他们全年无休，全天24小时值守在黄岩厂区20个主要出入口，他们就是永高公司安全守护神——黄岩永高保卫科团队。目前，永高保卫团队有57人，他们是抢险救灾的冲锋队，也是公元战“疫”最勇敢的逆行团队。



### 不顾安危构筑防疫铁壁

今年春节，一场疫情让原本欢天喜地热热闹闹的春节变得惶恐不安而又忙碌异常。在公司领导的全面指挥下，“复工攻坚战”和“防疫保卫战”就此打响。

全年无休的保卫人员在听到防疫发令枪后，马上进入战斗状态。保卫科是公司的第一道防护门，也是最重要的一道门。如何确保人员和车辆有序、安全的进出就是此次任务的重中之重。保卫科科长潘统华接到防疫指令，迅速展开行动，先做自我表率，每天风雨无阻都是早早的到公司安排好一天的防疫任务并根据公司最新防疫指令合理的调配保卫力量。每天测体温、查验健康码、检查行驶轨迹、车辆消

杀、异常情况隔离与报备、登记问询等工作增加进了工作任务中，但是保卫人员没有丝毫抱怨，每天坚守在防疫最前线。

在疫情最严峻的时候，台州市黄岩区根据爆发区域持续下发疫情防控文件，公司针对爆发区域也同步发布疫情防控通知，防疫工作丝毫不能松懈。一天，一辆来自内蒙装满原料的货车打破了原本的宁静。货车司机将车辆开至公司大门口，随即下车到保卫科防疫点做车辆信息登记。在保卫人员对其健康码、体温进行例行检查时发现该司机的健康码为红码，但是核实车辆行驶轨迹没有问题。值班保卫人员发现该情况后，第一时间通知该驾驶员到

隔离区暂行隔离并通知潘统华，潘科长接到该情况后第一时间赶到现场并上报公司疫情防控领导小组。

因为车辆的停滞及非正常现象的发生，好奇心让周围员工有些许围观，但是当他们听到司机是红色健康码时，人群像遭遇猛兽袭击一样一下子消散无影。这个时候潘科长和当时分管保卫工作的行政办公室主任助理王飞龙已经全副武装完毕。他们人手一个消毒喷壶，拉开货车车门奋勇冲进驾驶舱内，对驾驶室各个角落进行了消毒，同时对车身、轮胎等进行了全面消毒，将司机有效隔离，并协调其车辆用最短的时间卸货完毕，迅速离厂。在有序

的防控指挥下，一场小波澜就此掀起。

随着国内疫情的稳定控制，公共场所及非密集工作场所对口罩的佩戴不做要求。7月高温来临，个个被晒得皮肤黝黑的保卫人员虽然在露天遮阳篷下经受着暑气的蒸烤，但仍然坚持把好人员、车辆进厂的第一道关。其他人摘下了口罩，他们却不行，其他人可以在室内工作，他们却要与毒辣的日头争个高低。防疫工作还未全面结束，防疫工作丝毫不能放松，做到“零感染”，确保公元安全无恙是他们心中恒久的信念。



去年8月，自建国以来正面袭击台州的最强台风“利奇马”来袭，公司所在的城市黄岩正处在超强台风的风圈中。一场与风魔搏斗的拉锯战即将打响。

8月8日，在台风来袭的前一天风雨已如期而至，虽然还没有迸发出它的威力，但也足以让人们开始紧张起来。公司全体上下，全面出动准备抗台工作。保卫科是抗台工作中主要的力量之一。他们联合安全办进行各厂区地毯式巡查，对厂区所有的伸缩门、门杠等物体进行拆除，准备雨衣、雨鞋、应急灯、沙袋、蜡烛、食物等防台物资。8月9

日，公司停产，疏散员工。保卫科团队在全员离场后，又进行了一次全场巡查，确保无遗漏、无死角、无隐患。当天凌晨2点，“利奇马”如约而至，就像一头怪兽冲进了城市，肆虐大地将树都连根拔起，呼啸着、叫嚣着，疯狂地席卷着台州大地，到处都是风雨夹杂的哀嚎。夜里因为“利奇马”的肆虐，整个黄岩城电力系统瘫痪，导致全面停电。公司变电所立即启动发电装置，确保信息中心机房供电、生活区和安防用电。保卫人员坚守岗位，时刻关注着监控画面，并第一时间将发现的新情况反馈到

### 不惧烈火尽显英雄本色

去年11月，在埭西厂区施工改造过程中挖掘机无意间挖到了深埋地底下的报废天然气管道，由于工艺原因这管道已停用多年，但是管道中还存留天然气。因为挖掘机误挖导致天然气泄漏。施工人员闻到异味后马上报保卫科，当天保卫科值班班长胡勇接到消息后第一时间带领章祖正和陈芳曦两名保卫人员赶到现场。

到达现场后，保卫人员第一时间疏散了在场围观员工并报警，章祖正在现场拉起了警戒线，班长胡勇指挥保卫人员立刻接上消防水带，协同纪检和生产部工作人员对泄漏管道进行冲水，稀释气体，防止明火引爆。在控制现场后，公司立即联系了燃气公司对破损管道进行燃气报停并拆除。当火警及当地派出所来到现场时，泄漏事件已经被控制住了。

同年12月，上辇厂区捏合车间凌晨4点左右，发生了一起设备自燃事件，在场员工第一时间通知保卫科。当夜值班保卫李才龙

和李春敏2人立即通知负责消防工作的毛伦华和保卫科副科长潘华荣，并报了119火警。事发时，住在生活区的毛伦华第一时间赶到现场，面对起火的设备三人沉着冷静，先将起火设备的电源切断防止因为电流造成设备内部爆炸，同时打开窗户防止烟雾聚集造成空间内缺氧。他们用灭火器对设备明火进行了灭火处理，明火消灭后，接上消防水带用水枪对设备进行了彻底灭火。等到消防队赶到现场后，火已经被扑灭了。消防队队员对保卫人员火情的处理方法给予了肯定，说：“你们做的很专业，看得出来平常消防工作做得很到位”。

在这两次救火工作中，保卫人员在突发安全事故前，不惧危险第一时间冲到救灾现场，沉着冷静的对现场进行分析处理，并布置一系列的救火行动。论专业程度虽然比不上消防队员，但也是一支训练有素的专业救火队。

### 不畏风雨铸就抗台堡垒

公司“防汛抗台领导小组”的微信群。

10日上午6点，各厂区保卫人员第一时间展开了灾后巡查工作，清点统计受灾情况。并将受灾情况统计汇总后报公司“防汛抗台领导小组”的微信群。整整36个小时未眠，潘统华带领着保卫团队誓死守护在公司，确保突发应急情况的发生。

公元最勇敢的逆行者，他们是一支为公司保驾护航的战士；他们是一支为员工维护周全的守卫；他们更是一支训练有素、随时待命、伺机而动的钢铁战士。

## 端午美食——绿豆糕

“五月五，是端阳，门插艾，香满堂，吃粽子，撒白糖，龙舟下水喜洋洋”。

小时候，每到一个节日，村子里总会传出好听的童谣。端午时分，大家便想到了它的由来，亦有很多文人墨客用深情的文字缅怀屈原先生。千百年来，更是有众多的习俗伴随着这个节日源远流长，如吃粽子、赛龙舟、插艾叶等。

除去这些，大概很多人都不知道还有吃绿豆糕的习俗，端午节是一年四季中阳气最盛的时节，在这个时候人们的

情绪波动都比较大，非常容易烦躁和忧虑，加上正值夏季，气温也高了起来，在这个时候就特别需要一些东西来缓解这一状况。而绿豆性味甘凉，具有清热解毒的功效，夏季我们经常会将绿豆熬成绿豆汤，放在冰箱里，酷暑难耐时，喝上一碗冰镇绿豆汤，那种感觉真的是极好的。但是绿豆除了做绿豆汤，还可以将其做成的绿豆糕，口感松软，非常适合家里的老人和孩子食用，能大大缓解因为阳气过剩带来的负面影响。再加之“糕”和“高”同音，有积极向上步

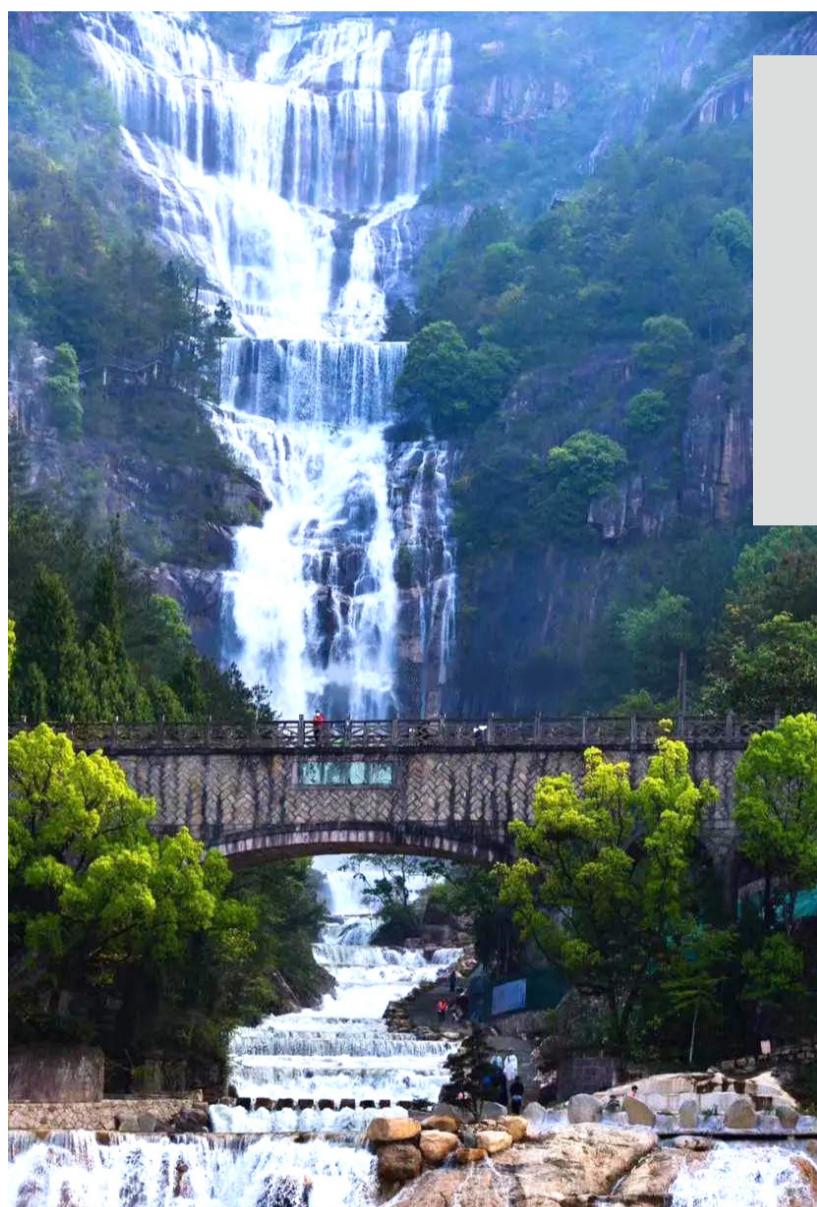
安徽永高 易玲

步高升的含义，与端午节的粽子连一起又有“高中”的寓意，对于即将准备高考的学子来说又是一个美好的祝愿。因此在端午节吃绿豆糕就这样被一代一代流传了下来。

在大家都准备着糯米粽叶和线包粽子的时候，我在家做起了绿豆糕，根据教程，提前将绿豆泡发脱皮，清水淘洗两遍，将泡好的绿豆带水倒进电饭煲煮40分钟，然后将煮好的绿豆倒进料理机加入纯牛奶和白糖打成泥，打的越细腻口感越好，再将打好的绿豆泥倒入不粘

锅，加入奶粉和黄油小火炒至水分变少变粘稠开始抱团的时候，按压细腻不粘手就可以出锅啦，倒在案板上揉搓、整理、散热，再用准备好的模具挤压成型，好吃的绿豆糕就做成了，放入冰箱冷藏口感更佳，一点都不输私房馆卖的那些。

人生变化多“端”，也不过“午”味杂陈，分享我的端午假期，也祝愿大家端午安康！



## 打卡中华第一高瀑布——天台大瀑布

永高股份 周玲玲

假日里和家人一起自驾到天台桐柏山西麓，打卡台州新晋网红景点——天台大瀑布。

“赤城霞起而建标，瀑布飞流以界道”。东晋文豪孙绰在《游天台山赋》里，把天台山大瀑布和赤城山并列为天台的地标性景观。天台大瀑布高325米，最宽处90米，是国内罕见的高落差

亲水梯级瀑布群，堪称中华第一高瀑布。在远处眺望，自高处倾泻而下的瀑布，流态千姿百态，如诗如画。至山脚下，沿着瀑布一侧的登山道步行上去，穿梭在九级瀑布之间，全程近距离感受325米落差的瀑布自天上倾泻而下，气势磅礴，震撼不已。站在山顶，可以远瞰前村万户，视野十分开阔。

## 让时光慢下来

天津永高 杜志悦

难得的端午小假期，没有计划远游，爱人和儿子想要体验下捉鱼和摘西瓜，于是一家人愉快地决定回农村老家回味乡村生活。

我的老家就是一个普通的农村，没有依山傍水，风景如画，只有矮矮的砖房和种满农作物的田地。最有乐趣好玩的也就是老家田地中的一条小河，小河里边长满芦苇，有很多小鱼藏在芦苇荡里，悠悠游动着。爱人在河边做好了简易的捕鱼器后，放在水中，静待鱼儿入网，儿子见状兴奋的大叫，期待收网的成果。

期间，一家人一起去摘了西瓜。微风吹过，玉米叶此起彼伏，

沙沙作响，大大小小的西瓜在玉米杆子中间若隐若现。老妈摘了一个大西瓜，放地上，儿子使出吃奶的劲来搬，西瓜纹丝不动，倒逗得我们哈哈笑。我们抱着大西瓜，儿子抱着小西瓜，回到小河边。一家人围坐在一起吃着西瓜，唠着家长里短，儿子兴奋地奔跑在田野，笑声在乡间小路荡漾……

时间在这里走得很慢，微风吹得人懒洋洋，慵懒得让人忘记了外面的喧嚣。时间过的也很快，一眨眼就到了分别的时候。老妈把院子里种的蔬菜全搬进了车的后备箱，满满当当。虽然鱼儿没有捉到，但我们收获了满满的爱。

## 走进马峦山

深圳永高 王卫星

端午假期，约几个同事一起游览了公司附近的马峦山。从山脚下走到山顶的梅亭往返全程约十几公里，由于天气炎热，一行人早早地就出发。

沿着曲折的山路蜿蜒而行，远远就听到如雷鸣般震耳欲聋的水声，顺着水声望去苍翠青山中好似有道白色天河飞流直下。走到山谷间，抬头仰望，瀑布约二十米高，十几米宽，近处观瀑，如临万马奔腾之阵；水拍击石，犹如雷劈山崩，叫人惊心动魄。激起的层层水花随风而起变成丝丝水雾落在脸上，让人顿感凉爽。

继续前行来到“庚子首义纪念旧址”，这是一组客家古建筑，有高大的碉楼、整齐的排屋。1900年10月，孙中山在这里领导当地人民掀起了轰轰烈烈的反清武装起义。因为当年是农历庚子年，史称“庚子首义”，让人难以想象在120年前风雨飘摇的清朝末年，是在这个幽静的小山村里酝酿着一场终结中国2000多年封建统治的革命风暴，它真正打响了资产阶级民主革命的第一枪，是资产阶级民主革命进入到武装斗争阶段的历史性转折

点；它用血与火的战斗唤起了民众，是辛亥革命成功的前奏……虽然起义最后被清廷镇压，但革命的火种自此开始传播，中山先生亲笔为村里学堂题写的寓意振兴中华的“强华学校”，现在写有四个大字的牌匾依然高挂。后来这里还成为抗日战争时期东江纵队司令部所在地，历史的硝烟早已散去，这里也变成文物保护单位和爱国主义的教育基地，不时有成群的学生来此瞻仰。

沿着山间的绿道盘旋而上，标准化建设的省级绿道虽不宽阔但路面平整，标识清晰，还遇到蹬着赛车疾驰而过的骑行爱好者，顺着绿道行走在浓荫蔽日的森林中，在这炎炎盛夏中别有一番凉意。爬坡拐过一个山头，忽然一潭碧水闯入眼帘，如绿宝石般镶嵌在山中，阳光照在波光粼粼的水面上，还有几只白鹭不时掠过，沿着水库大坝而行，路边有介绍，此处名为高圳水库。抬头就看到不远处马峦山的最高点——梅亭，之所以叫梅亭因为它附近有千亩梅园，每当年初盛开时候，寒梅绽放，香气袭人、美不

胜收，引得众多游人前来观赏！因此有了“人间仙境马峦山，千亩梅园花开艳”的说法。

拾级而上，登上建在山巅两层高的梅亭，站在马峦山的最高点远眺，南面零丁洋一望无际，远处海天一色，世界第三大港——盐田港就在眼前，港口塔吊林立，一派繁忙，无数的万吨巨轮在海面穿梭往来，把深圳这个中国最大的外贸出口城市的货物运送到世界各地。有名的大小梅沙海滩也在山脚下，西边是度假胜地东部华侨城的大峡谷、茶溪谷、华兴寺等景区，东望七娘山青山绵延、满目葱绿，尽显雄奇与秀美……

我们来到附近的光背村，这里的原著居民大都已经搬到山下配套设施齐全的新型社区居住，只有一些农家乐，自己种的青菜，养的鸡鸭，因为这里是深圳户外爬山的热门线路的中转点，每到周末假日就会有大批的徒步爱好者云集在这个小村里休息用餐，在一颗颗几乎独木成林，枝繁叶茂、浓荫如盖大榕树下，摆上几张桌子，泡上一壶好茶，头顶上树影婆

娑，偶尔还有阳光透过浓密的树叶间隙，斑驳地落在旁边草地上，不远处脚下是溪流潺潺，泉水叮咚，在青山碧水间享用特色农家菜，让平日紧张工作的人们顿时放松许多。村外有个荔枝园，硕果累累，每个枝头几乎都挂满荔枝，让人垂涎三尺。果园的主人是一对老夫妻，两人热情招呼大家。据了解这片荔枝园有几十亩大，全靠两人辛苦打理，修枝剪叶除草施肥，还养了蜜蜂，旁边摆放有出售的荔枝蜜。记得作家杨朔有篇名作《荔枝蜜》，描写蜜蜂在荔枝园辛勤的工作来酿造甜蜜的故事来比喻劳动者的艰辛付出，其实今天这一路上也碰到不少如辛勤的蜜蜂般不断奉献的人们：炎炎烈日下在山里挖沟埋设电缆的师傅们、在庚子首义旧居修缮项目施工的建筑工人、在山路上骑着摩托车巡逻的警察、路边茶园里忙碌采茶的茶农、还有眼前这对荔枝园里辛勤耕耘的园丁。他们都在辛勤工作酿造甜蜜，酿造对明天的希望，也印证了那句话：幸福是奋斗出来的……

夏季健康小知识之  
如何储存保鲜玉米

重庆永高 钟雨

夏天是玉米大量上市的季节，夏季玉米价格便宜，而且新鲜脆嫩。一般对于懒得做饭或是想减肥的人来说，买一些玉米屯在家里，直接蒸煮或者做成玉米饼、玉米糊都是美味佳肴。下面教大家一招储存玉米保鲜的实用方法。

首先，我们购买玉米就挑选颗粒饱满而且排列整齐的玉米，然后将玉米外皮剥去，尽量剥干净一些，然后留一点玉米须就够了。第二步，用纸巾将玉米表面的水分擦干，随后将它装进保鲜袋中，一个袋子装4、5根就好了。最后，将装好玉米的保鲜袋里的空气排出，接着将保鲜袋口封紧，随后将其塞进冰箱的冷冻柜保存即可。大家在保存玉米的时候不要将它煮熟，这样会大幅度降低玉米的口感，按照这种方法储存，就算玉米在冰箱放很久，也仍然能保持玉米的新鲜口感，大家试试吧。



## 夏季防暑小妙招

文章摘自网络

夏天又到了，在大多数人的认识中中暑基本上是发生在室外的，其实室内也是中暑的多发地带。而且室内中暑多以老人为主。此外，糖尿病、心脏病、慢性支气管炎、中风后遗症等患者，也是室内中暑的高危人群。如何预防室内中暑？有条件时，可用空调适当降低室内温度，如果没有空调，要保持室内适当通风；饮食上宜清淡，多饮水，吃新鲜蔬菜、水果，少吃油腻食物，还可吃一些清凉避暑的食物。

## 1. 安装隔热窗帘

隔热窗帘就是平时所说的遮光布，利用物理原理遮光，质地轻薄，价格也比较便宜，还能遮挡紫外线，能从根本上控制室内的温度。隔热窗帘并具防止透视的作用，从屋外无法看见室内情形，非常有效地阻隔热度与调节光线，提升冷暖房的效果，帮助节省能源。

## 2. 让空间对流

空间对流的话，屋内就会凉快许多，特别是高楼的房子，如果有流动的风，连电扇都可免吹。当然，若是没办法采用自然风对流，那么运用电风扇配上冷气，也是一个快速冷房的好方式，最重要的是还可以省下大笔电费哦！

## 3. 电扇朝外扇

晚上温度稍微降低一点，我们可以把窗户打开通风，这里说的电扇朝外扇的意思就是电风扇要对着窗户吹，让空气流动，还有一个很好的办法就是，我们可以事先准备冰块，放在电风扇的前面，这样吹出来的就是凉风，可以帮助我们快速降温。

## 4. 调节室内灯光

夏季的日照都是比较长的，如果把灯打开，尤其是射灯那是非常热的，所以夏天的时候我们应该多用冷光灯，把室内的光线调低。

## 5. 挂上湿窗帘

当户外的空气较为干燥时，把窗帘浸湿或在窗口挂上湿浴巾，蒸发的水分会使吹进的微风清涼宜人。窗帘或百叶窗尽量选择反射性强的白色，它们可将45%的热量阻挡在窗外。也可以用冷水泡湿抹布，但不要完全拧干，把它们挂在室内中央容易取放的位置。例如，把湿抹布挂在吊灯上。

## 6. 浅色让心灵沉静清涼

室内空间的色彩也是影响视觉的一大主因，在夏季时分，可以将屋内的摆饰换上清爽舒适的颜色，例如淡绿、浅白或是浅黄等浅色系色彩，让屋子呈现一片平和的视觉享受，没有笨重的颜色

打扰了心灵，视觉带来了莫大的舒畅和清凉感。

## 7. 作息有规律

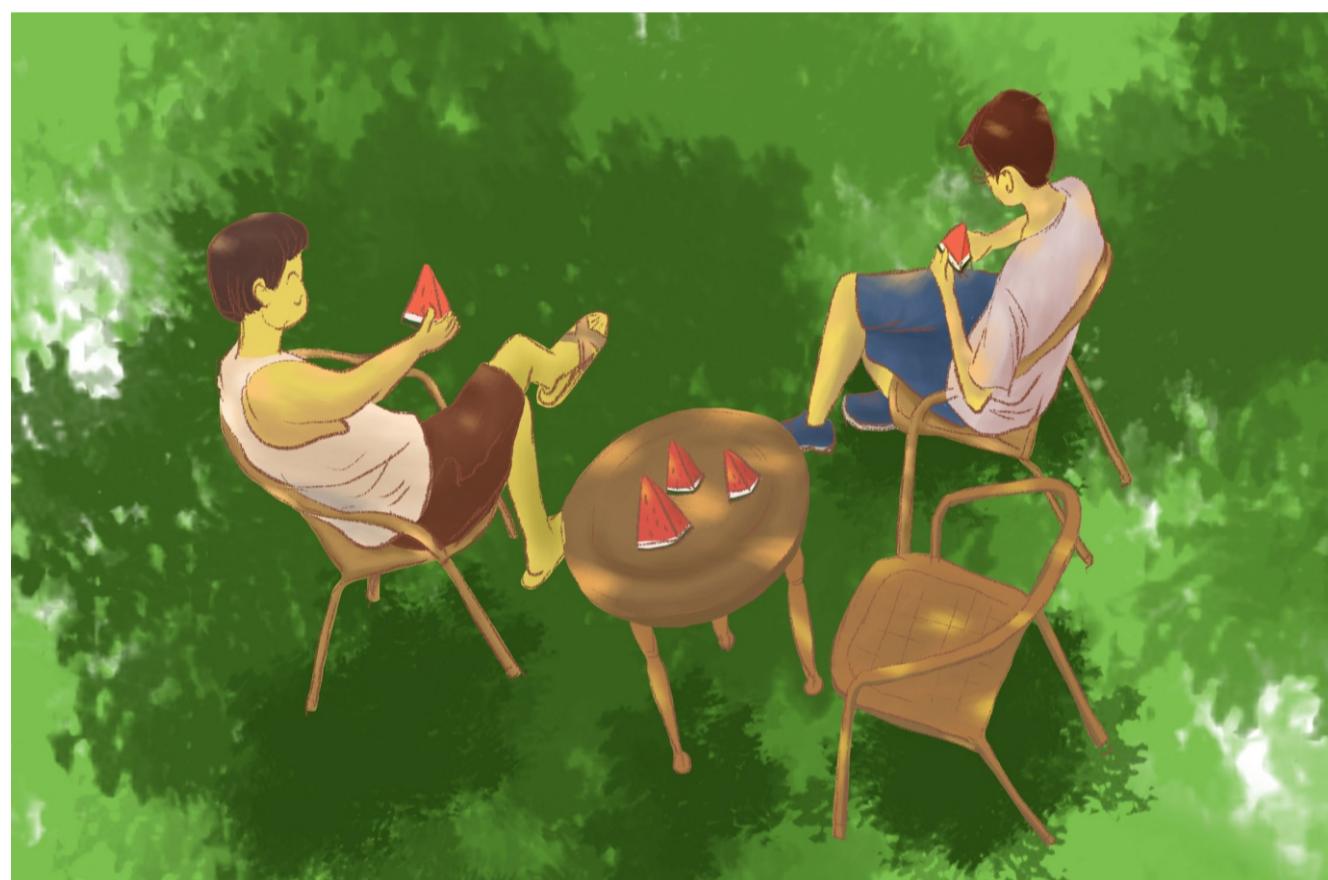
《黄帝内经》提出了夏季基本养生的原则：夜卧早起，把储备的能量消耗掉，调整好自己的生物钟。最佳入睡时间是22:00-23:00；最佳起床时间是5:30-6:30。适当午睡（1小时）促进身体健康。

## 8. 不用凉水冲脚

一些人喜欢在夏天用凉水冲脚，其实这种做法是不可取的。那是因为脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，会引起正常运转的血管舒张功能失调，从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

## 9. 别让寒气伤肺气

夏季使用空调，要注意空调房间的最佳温度为25℃至27℃；从空调环境进入高温环境时，不能骤冷骤热，室内外温差不宜超过5℃；每隔2小时要通风换气；有些病人不宜长期呆在空调房内，否则易患“空调病”。风扇虽好，也不可多吹。要注意身体出汗较多时，不宜马上直接对着风扇吹；睡觉时避免将风扇直接吹头部，最好风扇摇摆并将风速调到低档。



## 冰箱不是保险箱

文章摘自网络

炎炎夏日，恨不得所有食物都能拿去“冰镇”一下！冰箱不是保险箱！如果使用不当，不仅不能让食物保持新鲜，还会加速其腐烂变质。哪些食物不易放冰箱？冰箱内的不同储存位置有什么讲究？赶紧动起手来清扫一下吧。

## 冷藏区

## 1. 上层靠门处

上层靠门处的温度要比下层稍高，适合放置直接入口的熟食，如：蛋糕甜品、酸奶、熟食等，这些食品要避免温度过低。

## 2. 上层后壁处

上层后壁处的温度比上层靠门处的温度低一些，适合放置不怕冻的食物，如剩饭菜、剩豆制品等，剩菜剩饭要用保鲜膜封好。

## 3. 下层靠门处

适合放水果和绿叶蔬菜，这种食物要以防冻伤，不适合贴在冰箱内壁存放。

## 4. 下层后壁处

有严密包装不怕交叉污染的食物，如袋装熟肉，或没有烹饪熟但又需要低

温保存的食物，如豆腐等。

## 5. 冰箱门架处

温度相对最高，方便拿取，适合放一些在室温下也能暂存，不易坏或马上要吃的食品，如开封后的饮料、调味品等。

## 6. 保鲜层

保鲜层相比于其他5个区温度最低，适合放购买后24小时要食用的冷藏肉，冰鲜的鱼和其他水产品等。

## 冷冻室

## 1. 上层

一般为速冻格，温度最低，冻结速度快，适用于放置冻饺子、馄饨、速冻蔬菜，冻硬后放置中间层。

## 2. 中层

放置无需长时间加热的食物，馒头、冰激凌、熟食等，建议使用保鲜袋分装保存，便于拿取。

## 3. 底层

冻肉、生鲜、海鲜等，要做到生熟分开，避免交叉感染。

这4种操作很危险！

## 1. 可乐别放在冰箱冷冻

瓶装或罐装液体（尤其是可乐等碳酸类液体）放置冰箱中结冰后体积会膨胀，从冰箱取出后罐内压力变大，极易在开启瞬间发生爆炸。

## 2. 易燃易爆物品不可放冰箱

电冰箱内存放酒精、汽油等易挥发的易燃易爆物品时，容易形成爆炸性混合物，如启动时打出火花，可能发生爆炸起火。

3. 玻璃器皿不可放在冷冻或冷藏室出风口。

玻璃瓶或玻璃容器不能放在冷冻或冷藏室出风口，会导致瓶体炸裂，对人身造成伤害。

## 4. 冰箱上不可放置其他电器

不要在冰箱顶部和周围放置和使用微波炉、电饭锅、稳压器等带有电磁感应的电器。这会对冰箱的制冷系统产生电磁性干扰，从而导致冰箱的温控器产生混乱状态启动，也就是温控器损坏了。此外，微波炉和冰箱放一起会引起共振，对设备不好。

## 不要让爱欠费停机

天津永高 吕学贞

歌手汤潮，一首《狼爱上羊》让他红遍大江南北。最近看了几期他主持的公益栏目“不要让爱欠费停机”，专门帮助一些失助的老人，无人抚养的儿童。在物质和精神上给予他们帮助，为他们找到家、找到丢失的爱。

印象最深刻的一期，是一个70多岁的老人居无定所，以捡破烂为生。好心人小刘帮助大爷找了一个临时住所，经常给大爷买些吃的，给大爷些钱。但小刘要离开这个城市了，他不放心大爷，所以求助汤潮公益活动组，帮助大爷，找到大爷的儿女。

经过几番周折，终于了解了情况，也找到了大爷的儿女，两个儿子，一个女儿。按理说大爷儿女双全，晚年

生活应该会很幸福，可现实却天差地别。因为他年轻时脾气不好，对孩子经常打骂，甚至只让孩子干活，不给吃饭。后又重组了新家庭，从没尽到一个做父亲的义务。一次次的打骂在孩子内心深处深深的扎下了怨恨，长大后大儿子就和大爷断绝来往，女儿偶尔来看看大爷。小儿子是大爷重组家庭后生的儿子，从小比较宠爱，为小儿子结婚甚至把房子都卖了，但小儿子却也对大爷不管不顾，觉得这都是做父亲应该做的。

节目一开始大家都觉得大爷可怜，会大骂他的儿女不孝，叫嚣着曝光他儿女不赡养老人的行为，让他们受到惩罚。但最后，会觉得大儿子和女儿

也没那么可恨，爱是相互的，著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的《生命对你意味着什么》写到“一个不关心别人，对别人不感兴趣的人，他的生活必然遭受重大的阻碍和困难，同时会给别人带来极大的损害与困扰”。所以不赡养老人可恨，但家暴儿童、不尽抚养义务也是可恨的。付出多少回报多少，不要一味的索求，觉得什么都是应该的。小儿子觉得大爷对他付出是应该的，但他却觉得他赡养父亲是应该的。

这样的家庭还有很多，希望看到节目的观众可以有所收获，别把亲情当作硬生生的法律强条。让亲情在法律和道德下拷问，情何以堪？抚养和赡

养的过程中所有的矛盾与困难在爱面前都显得如此苍白，所有的理由和托词在亲情面前都苍白无力！我们的孩子一天天的成长，我们不仅要把他们抚养长大，更要给予他们良好的教育。父母一天天变老，我们不要留下“子欲养而亲不待”的遗憾。无论是抚养孩子，还是赡养老人不是必须而是发自内心的自愿。请给身边的人多一些关爱少一些指责；请父母多给儿女一些陪伴；请孩子对父母多一些理解少一些抱怨。

爱是伟大的，无论到什么时候都不要让爱欠费停机。



## 争做时间的主人

重庆永高 钟雨

时光匆匆，去而不返，就像钟表上的秒针，走得匆匆。那是脉搏的节奏，阐述着生命的真谛。钟表上的分针，犹如雨水滴滴答答，讲述着我们人生的历程，述说着我们走过的轨迹。钟表上的时针随着分针一步一步缓慢的前进，记录着我们的人生。不要嫌慢，它是一步一个脚印脚踏实地的前进，记录着我们每分每秒的人生。时光总是无情的，钟表时间走错了，我们可以再调，但是，时光是一

去不复返，永远不能再追溯到前一秒。

我们喜欢的穿越剧是我们内心理想化的剧情，我们渴望能够穿越时空，追溯到过去，但是这只是一个泡影，永远不可能实现。我们唯一能够做好的就是珍惜眼前，珍惜我们的时间。

王亚南小时候胸有大志，酷爱读书。他在读中学时，为了争取更多的时间读书，特意把自己睡的木板床的

一条腿锯短半尺，成为三角床。每天读到深夜，或疲劳时上床睡一觉后迷糊中一翻身，床向短脚方向倾斜过去，他一下子被惊醒过来，便立刻下床，伏案夜读。天天如此，从未间断，结果他年年取得优异的成绩，被誉为班内的三杰之一。他由于少年时勤奋刻苦读书，后来，终于成为我国杰出的经济学家。

古人云：光阴似箭，岁月如梭。时间对于我们每个人都是公平的，不

会多给任何人一分一秒。而珍惜时间的人总会得到属于自己的胜利果实，而不把时间看在眼里的人，最终则会一事无成。

希望我们学会抓住时间的尾巴，充分利用命运给我们的每一分每一秒。不要成为时间的奴隶，争做时间的主人，做聪明的人，做勤奋的人。人的生命只有一次，不要虚度光阴，不要因为碌碌无为而悔恨。

## 鲜衣怒马的少年锦时

公元太阳能 周欣怡

时光总是在人的不经意间悄然溜走，校园的树木绿了又黄，黄了又绿，天气也是在酷暑和严寒之间慢慢地、静悄悄地改变，他们都是时间的见证者。可惜我们都觉得“啊，时间还早呢，明年再见”。就这样，让人期待的未来就像是步履蹒跚的老人，晃悠悠的到来了，让人怀念的从前就如指间流沙，而眼前的现在却像睡美人那样美好。

生活的步履不断向前，以前的日

子，就像风吹起的落叶一样一去不复返了，而我更像是海水里的浪花也顺势而行，或许还有着对学生时代终结的哀伤，或许掺杂着伴随离开校园后更加现实地知晓相处四年的同学会相见甚少的伤感。青春年纪，少不了些许的迷茫，这样或许才更像初出茅庐的学校子弟。“岁月骛过，山陵浸远”，虽然我们已经分散在东南西北，也各自开始了自己的人生。有人踏上了属于自己的归途，有人走向了

自己规划的道路，但那些美好的回忆，却依然历历在目，带着熟悉的温度，温暖着天涯远隔的我。

我们都是新时代，有着活力的年轻人，有着光明前景，要明白我们到了需要依靠自己双手养活自己的年纪。这将是一次漫长的征程，征服自己，走向远方，为了理想中的生活，为了未来有时间同老友把酒言欢，一起叙说当年。我们要扛起肩上的责任，认真地对待自己的工作，谦虚好问，友

善待人，勇于提出自己的问题，敢想，敢做，敢当。

“一生何其短暂”道出了人生数十载恍如一瞬，光阴易逝，岁月如梭的无奈之感。一日的时光，不过是日月更迭间的瞬息，又缘何漫长？我们要拥有一颗珍视光阴的心，在平淡的时光里学会认真生活，认真做事，不负韶光，在有限的时光中活出精彩人生。

## 荷塘漫游

重庆永高 龚建

夏日雷雨后，  
芭蕉暑气正风消。  
残云拂面，  
一时吹爽连身。  
疏竹松风，  
新荷吹荡清波。  
山重叠翠，  
染池碧、色分明。

步行曲径，  
绕池塘、隐叶有粉吐蕊。  
流水潺淙，  
鱼鸭嬉戏、随波逐远。  
清风摇碎涟漪层激，  
碧枝艳从新。  
目所至，  
及荷塘、花叶香熏。

雨后清奇，  
林中雀鸟，逾静竹枝斜。  
总有轻姿妙态，  
随风啼莺。  
清水出芙蓉，  
荷香正微沁。  
风猎猎，  
满塘香、润无声。

办公桌上放着一盆水养的绿萝，三五枝插在一个闲置票夹盒子里，就那样放在角落。因为平时总是对着电脑，眼睛有时候会很疲劳，放些绿植，偶尔看一下，对眼睛有好处。特别是炎热的夏天，看到绿油油的叶片，心里也会有凉爽的感觉。百度上说绿萝是阴性植物，喜光耐阴，遇水即活，生命力顽强，故被称为“生命之花”。绿萝大概真的是最好养活的植物了，非常容易满足，随便剪下几枝，插在水里，放在那十天半月不管它也不会死。

我的这盆绿萝基本上每次都是养到水

快见底了才想起来给它浇浇水，即使就这样偶尔打理，它也还是可以这样坚强地活着，这样的植物真的让人省心，也让人敬佩。现在越来越喜欢这种可以养在水里，或者一连很多天都不用浇水的多肉类植物。它会让你时刻感受到生命的存在，但偶尔的疏于照顾，它们也能坚强地活着，真好！就像绿萝，浇一次水，可以很久不管它，但它一直坚强地生长，陪着你。有时候放个大长假，没有人管，等回来还是可以活得好好的，不像其他花草，几天没打理就枯死了。

近来总觉得自己年龄不断增大，却仍

## 梦中的老屋

安徽永高 吴瑞霞

1999年的时候，因宁国港口湾水库的建设，外公搬离了生活几十年的老屋。现在老屋已经不在了，屋脊也淹没在水底，可它依然会经常出现在我的梦里，因为我在外公的老屋里度过了美好的童年。

外公的老屋在我上学放学的必经之路上，每天上学放学都要从老屋前经过。每次放学，远远的就能看见老屋上方渺渺升起的炊烟，当我走近老屋时脚步就迈不动了，一定是要在外公家吃完晚饭后再让小姨或小舅舅送我回家的。

外公的老屋是一座冬暖夏凉的土房子，虽然不是很大，但爱干净的外公总是打扫的干净整洁。老屋门前种了一棵葡萄

树和一棵棕榈，还栽了一些凤仙花和十样景花，初夏的时候，葡萄架上挂满了青涩的小葡萄，门前的花儿也开得十分鲜艳。棕榈是外公特意种的，剥下来的棕叶，外公做了一件蓑衣，下雨的时候外公就披上蓑衣在田地里干活。

老屋的旁边有一口小池塘，外公在塘里种了一些菱角和荷叶，菱角成熟的时候莲蓬子也熟了，我们就坐在池塘边剥莲子和菱角吃。等到深秋，荷叶枯萎了，小舅舅就打着赤脚在塘里踩来踩去，不一会就踩出了一节节白嫩的莲藕。

老屋的后面是一片竹林，外公在竹林里种了一棵梨树，秋天黄澄澄的梨挂上了

枝头，外公便将成熟的梨摘下来留给我们几个孩子，他自己却一个都舍不得吃。

冬天虽然寒冷，可老屋里却是温暖的。快过年了，外公用麦芽和糯米熬糖稀给我们做糖吃，天还没亮就围着老屋里的土灶转来转去，熬糖稀可是个技术活，外公一刻都不能离开。看着外公忙碌的身影，我却帮不上忙，只能默默的看着外公忙来忙去。

而今，97岁的外公已经离我们远去，曾经的童年、曾经的老屋和老屋门前的那颗葡萄树只能在梦里相见，还有屋里屋外忙碌的外公与素未谋面的外婆。

## 坐在巨人的肩膀上长大

安徽永高 易玲

又到了一年盛夏时节，每年夏天我总是有很多关于爸爸和爷爷的回忆。

幼年的时候我几乎是坐在爷爷的肩膀上长大的。那时候，爷爷的背影又高又大，与我而言，他是会满足我所有愿望的超人，会在对应的季节带我采野花、拔毛尖、挑刺苔、摘梦子，会带我爬山抓兔子看刺猬，也会在农忙期间带我在秧田里光着脚丫玩泥巴。那时候最喜欢的就是夏天，夏天爷爷会准备自制的小木船荡在大片的荷塘上，一会儿摘一朵盛开的荷花放在我手里供我赏玩，一会儿又摘一大片荷叶盖在我的头顶遮挡太阳，就这样，左手荷叶右手荷花，我便开心的不亦乐乎。船

头船尾都是爷爷摘得莲蓬，莲蓬之后又有菱角，成片的菱角叶浮在水面上，坐在小船上捞着菱角叶摘菱角，手指黏的褐色，那是洗也洗不掉的快乐。

再大一点我是坐在爸爸的肩膀上长大。如果爷爷是超人，那爸爸一定是大力士！他会单手将我举起来，或是扛在肩上或是揪着他的手臂荡秋千，会在下雨天泥泞的小路上，一把拧起我越过水坑，避免弄脏我脚上的新鞋。他会在夏天教我种海棠，冬天带我挖葛根，会带我翻山寻找黄色的映山红，在萤石矿寻找形状各异的漂亮石头。现在，他依旧是陪在我身边，但我觉得现在的他是个魔法师，教我嫁接果

木，带我做木质小桌子小椅子，还会砌花园，他不是木匠也不是泥匠，但却可以将一切不起眼的事物联系在一起，变成另一种神奇的东西。我感兴趣的他都会，每个果实成熟的季节，他都会领着我去摘，他甚至会教我喝啤酒，也会夸我好看，别人小时候拥有的快乐和陪伴，在我成长的岁月里一直都有。都说父亲是对女儿成长影响最大的人，的确，因为有一个乐观、善良的爸爸，才会有同样乐天派的我。

时光啊慢些吧，你知道我爱他，让他慢些老去吧。



●《空山新雨》

第一百二十三期

刊头书法

安徽永高 潘阳

刊头摄影

重庆永高 龚建

## 桌角的绿萝

重庆永高 龚建

快见底了才想起来给它浇浇水，即使就这样偶尔打理，它也还是可以这样坚强地活着，这样的植物真的让人省心，也让人敬佩。现在越来越喜欢这种可以养在水里，或者一连很多天都不用浇水的多肉类植物。它会让你时刻感受到生命的存在，但偶尔的疏于照顾，它们也能坚强地活着，真好！就像绿萝，浇一次水，可以很久不管它，但它一直坚强地生长，陪着你。有时候放个大长假，没有人管，等回来还是可以活得好好的，不像其他花草，几天没打理就枯死了。

近来总觉得自己年龄不断增大，却仍

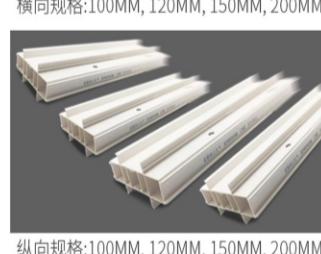
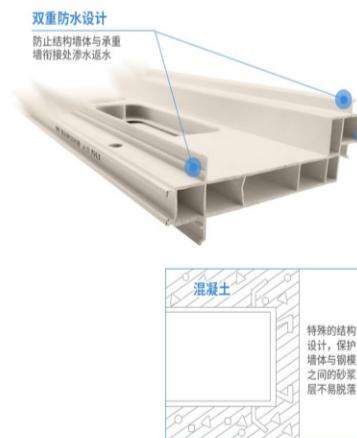
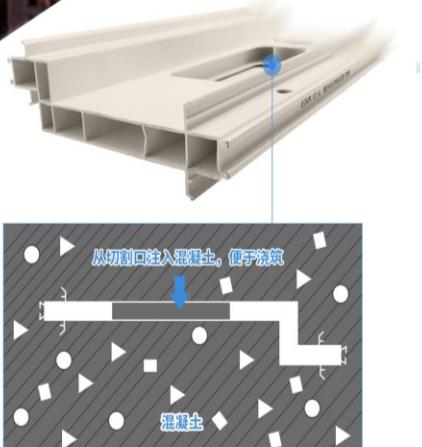
然一事无成。我想这大概也是目前很多人的想法吧。我们太希望能很快就有很明显的成就来证明自己，不然随着时间的流逝，我们会越来越不安。可是这世间的每一次成功都不是容易的事情。每一个成功的人，都经历过无数奋斗的时光，付出巨大的努力。只有以汗水换来的成功，才是踏踏实实的成功。就好比这桌上的绿萝，蓬勃向上昂扬不屈，它没有花的清香，却有碧草顽强的生命活力，总是展现宠辱不惊的绿，自由自在地在枝蔓上流淌蔓延，顺势逶迤而来，绿的干净，绿的清新，绿的安静恬淡。

还记得以前挺火的一个网络作家说过，在他成名之前，他写了七八麻袋的文字。他在那七八麻袋文字里倾注了无数的心血，最终却在故纸堆里积灰尘。然而那七八麻袋的文字，是他成名的积累，是他成功路上的铺路石。我们现在每天都很躁动，渴望成功，渴望证明自己，但是我们的积淀在哪里？当再一次浮躁时，要看看桌上的绿萝，要想想自己所写的“七八麻袋”在哪里吧！

ERA®  
公元

# 今生今世 因你而生

因外墙全现浇混凝土体系而生  
PVC-U结构拉缝板



TAE的需求量到底有多大呢?  
各大地产项目都在使用  
STRUCTURAL DRAWDOWN THE NOSE APPROXIMATION  
REINFORCING SEPARATING BOARD  


他如何在项目中被使用

