



安全实业集团

经营之窗

内部刊物 注意保存

总编：杨江魁

2016年7月26日 星期二

2016年第七期 总第7期

雄关漫道真如铁 而今迈步从头越

——安全实业公司的标准化之路

当前，各公司的标准化工作开展的如火如荼，各有特点，成绩斐然。在欣慰之余，我们不能忘记安全实业公司在企业管理和标准化工作中的大胆实践、积极探索和经验输送，其他公司正是受益于安全实业公司的人、财、物、智力和经验的倾力支持才获得今日的发展，各公司的管理和员工行为无不蕴含着安全实业公司的烙印。吃水不忘打井人，总结安全实业公司的标准化之路，对我们继往开来具有重要的现实意义。

一、开创

安全实业公司是标准化工作的开创者。自2013年，安全实业公司自主自力开展标准化工作，并一直将标准化作为公司重点工作推行。开展至今，安全实业公司取得了突出的成绩，“标准化”三个字更是从开始的陌生词语转变成现在的企业文化。奋斗的历程无不彰显出安全实业公司凝心聚力、奋发有为、开拓进取的精神与作为。这期间，安全实业公司通过宣传动员和培训讲解使初次接触标准化的员工了解了什么是标准化以及为什么开展标准化；通过标准制定和开展施行使员工的行为举止和操作流程逐步的规范化、制度化；通过制定考核和政策激励激发了员工的工作动力，强化了员工的制度意识。安全操作流程、员工日常行为规范、作业指导书的指定和推行更是将企业的管理、人员的素质、工作的标准进行了整体的提升。思想的转变、行动的践行、文化的建立，为安全实业公司创造了良好的发展环境，为标准化工作创造了良好的基础保障。

二、传授

安全实业公司是标准化工作的传授者。随着企业发展的日益壮大，天津中玻公司、河北

中玻公司、朝阳中玻公司相继创建。为确保各公司顺利投产，安全实业公司陆续向各公司派出多名技术人员和管理人员，帮助和配合开展各项工作，并提供一切现有的技术数据及管理办 法，而且还是各公司人员培养及工作实践的“培训基地”。自2013年起，天津、朝阳中玻公司分别安排员工到安全实业公司接受专业培训和岗位实习，从此开始接触、学习《作业指导书》、《员工日常行为规范》等标准化内容，逐渐对标准化有了了解和认识。安全实业公司为其他公司创建了发展平台，并在技术、管理、人员方面不遗余力并毫无保留地向其他公司进行输出，提供一切可以使用的资源。如今，各公司管理水平日益提升，标准化工作更是领导重视、开局良好、成效初显、群众拥护，成绩的取得与安全实业公司提供的各项资源是密不可分的，是相辅相成的。

三、学习

安全实业公司是不断学习的引领者。安全实业公司成立至今已有15年，拥有向心的企业文化、丰富的管理经验、优质的人才队伍、规范的制度建设，成绩的取得并未减缓安全实业公司探索管理和提升管理的脚步。当前，安全实业公司紧紧扭住生产经营管理的主轴开展工作，一是眼睛向内查找自身工作开展的难点及不足，二是眼睛向外学习其他公司好的做法和举措，双管齐下加强、巩固和提升经管水平。自4月份起，安全实业公司中高层先后到河北金沙河面业公司、天津中玻公司考察调研学习。考察归来，大家充分发扬民主，找不足、献良策、定目标、抓行动，为标准化工作寻找一个新起点，力争迈向一个新高度。安全实业公司标准化工作虽然起步较早，成效较快，经验较多，但不

金沙河参观学习感悟

安全实业 彭磊波

见识和体会谈一下此次的感悟：

首先，金沙河的标准化工作做的很好，俗话说：无规矩不成方圆。金沙河的标准化给我们留下了深刻的印象，从车间的卫生和物品摆放就可见一斑，所有的工作都有明确的制度，所有的制度都有相应的责任人，广大员工对标准化的认可度很高，人人遵守标准化，所有的操作熟练而且合理，所有的工作虽然忙碌但是井然有序，包括走路的排队、食堂的打饭等，所有的一切让人感觉金沙河的这个大机构非常的有条不紊，而且一切看起来那么的自然。我们的标准化起初也是从金沙河学习而来，但是目前为止跟人家相比还有差距。

其次，金沙河内部的企业文化的氛围非常好。金沙河的企业文化宣传做的很到位，包括微信平台、电视广播、宣传栏、电子屏和公司

满足、不停步，仍然虚心学习的态度和做法，是难能可贵的。“问渠那得清如许 为有源头活水来”，唯有学习、与时俱进，才能获得更好发展的源泉和动力。

四、提升

安全实业公司是工作提升的进取者。在调研考察结束后，安全实业公司站在更高的起点、以只争朝夕的精神、以更快更坚实的脚步推进标准化工作。重新调整了标准化工作的组织结构，制定了详细工作开展计划，逐级分解标准化工作目标，任务落实到班组、到人，确保标准化工作开展有标准、有次序；中层及以上管理者亲自参与监督和巡检，发现问题及时反馈解决；各级领导广泛听取群众的意见和建议，释放全员力量；树立精细化理念，实施流程再造，打好预算管理基础。5月份，安全实业公司生产部从现场管理开始入手，主抓现场的6S管理工作，将生产现场长时间不用的工器具、设备清理出现场，将有用的物品、工具设备进行归类摆放，保证良好的生产环境。生产部成立内部督查组织，每天对生产车间进行检查，对所查问题内部曝光，存在问题的部门自定整改时间，督察组进行复查，严抓落实情况，保证现场管理工作稳步前进。生产车间运行设备保养频次表，要求员工严格按照频次表上的保养周期进行工作，避免工作的随意性。做到事事有规范、人人有规矩。

旌旗在望，鼓角相闻。安全实业公司正以必胜的信心和勇气，踏上新的征程、进行新的改革，必将取得新的胜利和辉煌！

活动等等，企业文化的宣传非常的及时而且到位，能够把公司内部的有效信息第一时间及时的宣传出来，我们的企业文化宣传需要多多的向人家学习，而且广大员工参与宣传的积极性很高，例如好人好事、义务加班、素材投稿、安全隐患等等，如此之多的素材大部分都是员工的投稿而来，在大家的心目中，公司就是我们的家，我们就是吃住都在这里，而且公司还给我们发工资，我们需要爱护它，我们有义务让它变得更好，而这些正能量的素材让更多的人看到以后，就会有更多的人去效仿，最终让我们的这个大家庭变得更加美好，如此一来企业文化的宣传就会更好，员工的积极性就会更高，就会进入一个良性的循环。这一点需要我们所有人在内的深思。

再次，金沙河的人员配置非常合理。当时我在跟金沙河的人力资源主管交流的时候，他明确的提出了一个观点：公司不养闲人，每个人都必须得到充分的利用，防止人力资源的浪费。上班期间的每个人几乎都是处于忙碌的状态（下转第二版）

中玻朝阳第一届“职工杯”篮球赛

朝阳中玻 赛丽娜

为丰富公司员工的文体娱乐生活，增进员工之间的沟通，充分发挥员工们的团队合作精神，增强企业凝聚力、向心力，并给篮球爱好者提供一个展示自我的舞台，中玻（朝阳）新材料有限公司定于2016年6月19日-6月21日下午六点半在祝家营子篮球场举办一场篮球比赛，男同事们得知后热情高涨，纷纷踊跃报名。

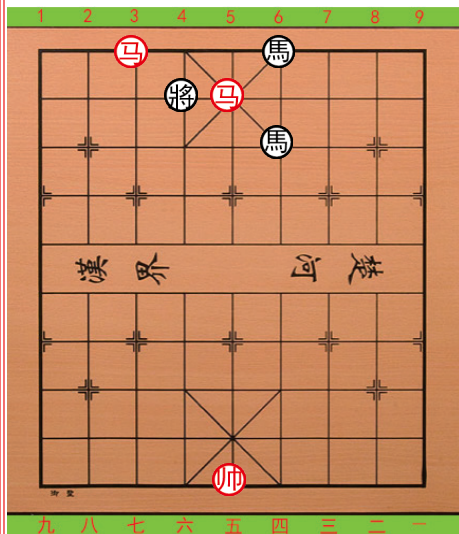
我们的比赛分三天进行，每一天的比赛都打得非常激烈。每场比赛刚开始，双方队员就迅速进入了状态，个个英姿英发，纷纷开启运动模式，你争我夺，你攻我守。场上巧妙的传球、华丽的转身、精彩的投篮、完美的合作，赢得了场

下队员们的阵阵喝彩。尽管这三天不是天气炎热就是下着小雨，但丝毫影响不到球员们们的热情。他们在赛场上挥洒汗水，展示自我，现场气氛异常活跃，观众们的激情都被他们点燃了。每场比赛都持续了将近一个小时，他们凭借高昂的斗志和饱满的激情，赛出了风采。

本次比赛本着“友谊第一，比赛第二”的原则，以促进部门同事合作交流、加强内部团结为出发点。通过比赛，不仅增强了我们员工之间的默契和友情，而且还锻炼了身体，同时增强了公司员工的凝聚力和团队意识。只有团结一心，共同努力才可以使我们的团队更加强大，使我们的中玻更加辉煌。



娱乐湾



上期答案（其一）：
车五进六，士6退5；
车一平四，士5进6；
炮九平四，士6退5；
炮四退二，士5进6；
车四进五，将6进1；
马一进二，将6退1；
马二退四，红胜。

答案正确者：梁雷腾、唐学超、崔英科。

获奖者：梁雷腾



朝阳中玻 赛丽娜

俗话说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，团结互助是中华民族的传统美德，历史经验也一再证明有没有团结互助的道德风尚，是判断一个群体是否健康、一个社会是否和谐的重要标志之一。

我们公司，正处于持续发展的过程中，这个时候更需要同事与同事、部门与部门之间的团结互助，因为一个人要成就事业需要团结，一个集体要获得胜利需要团结，当然，我们的企业只有处处盛开团结互助之花，才能更加和谐。

团结就是从大局出发，团结同志、齐心协力、相互支持，配合

干好各项工作，当然，任何一个部门的工作都有明确的分工，但正因为如此，更需要大家来共同努力实施完成。有竞争的地方，才更需要团结，那种“各人只扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的狭隘和自私，将永远是我们的大敌，由于我们平常工作见面多，思想见面少，时间久

我爱中玻，更爱我的工作

朝阳中玻 董爽

很多人对自己现在的工作总是不满意或者对于自己分内的工作抱着这样的态度：“做这中平凡乏味的工作，有什么希望呢”“我只做属于我的工作而且质量差不多就行了”“现在的工作只是我的一块跳板，没有必要那么认真”，这些人的工作肯定不会做得很出色，他目前的职业发展也一定不理想，因为一旦有了这些想法，人就会思想懈怠，那么无论多么简单的工作，多么好的工作条件，他也会敷衍了事，不能认真完成，甚至将工作弄得一团糟。

或许有人会说，只有那些有权利的人才需要很强的责任心，而自己只是一名普通员工，只要把事情做完了就可以了，至于责任感有无皆可的。事实上，一个单位是由众多员工组成的，大家有共同的目标和利益，每一个都肩负着单位的责任，因此无论职位的高低，都必须具有很强的责任心。

只有当我们想将工作做好，将事情做优秀时，才会积极的想办法，动脑筋，让自己的能力得到最快速的提升，反之，就会成为单位

里可有可无甚至不受欢迎的人，我身边有一位同事，曾经一直在和我 说，一份工作，只要跟对人，你的工作就成功了一半，剩下的一半就要靠自己，工作要么就干好，要么就不干，同样的工作时间，同样的工作环境，做就尽最大努力把工作做到保质保量，，做就做到有结果。这一天下来，他给了我很多的正能量，同时也让我认识到，跟了一位好领导，我的工作已经成功了一半，剩下的我自己还在不断的完善，其实说了不等于做了，做了不等于做对了，做对了不等于做到位了，今天做到位了不等于永远做到位了，看到这句话，大家都可以扪心自问一下，参加工作的期间，对于这方面的问题，我们从来都很少深究，从来都没有想过我做了，但是否做到位。

当你选择了工作的时候，你就相当于选择了责任，用一颗积极向上的心，加上把工作努力做到位的态度，并带着你肩上背负的责任，自己给自己开辟出一条新的道路，我爱中玻，同时更爱我的工作。

养生之道

夏季饮食清补，多吃“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蚧、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

祛暑利湿、清热解毒的食物：绿豆、蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

联系电话：0319-8840226

联系人：刘婉

邮箱：JTJYZC@126.COM

中玻 我们的家

朝阳中玻 赵秀云

闲时陪儿子学习，学到“家”这个字，该如何解释这一字呢？有人说，家是一种归宿；有人说，家是一个能睡觉、吃饭的地方；有人说，家是一潭清水，平淡而温馨。我觉得家是一个因爱而聚的集合体，因爱而聚集，因爱而维系，因爱而包容，因爱而传承，谱写了几万年、几十万年甚至更久远的人类史。说到“家”字，映入眼帘的首先是“family”一词，这一英文可拆开了解：f代表father，a代表and，m代表mother，i代表I，l代表love，y代表you，家(family)译为：爸爸、妈妈、我爱你们，可见爱之所在就是家之所在，爱情不一定永恒，但永恒不灭的绝对是亲情，因为我们同一血脉，同一祖先，唇齿相依，生命的延续，生命的奇迹，爱的脚步永不停息。

家，无论贫富贵贱，身处何种境遇，家中充满爱与幸福，令人魂牵梦绕，它记录着我们每个喜怒哀乐的故事，收藏着每一个成长的瞬间记忆，贫困时，它是一个窝，尽管家徒四壁，亦可遮风挡雨，避开豺狼虎豹。因心中有了家人的牵挂，也就有了回家的向往，“金窝银窝不如自的狗窝”，富裕时，家是一帖清醒剂，莫忘同甘共苦知心人，提醒你“衣食足而知荣辱”，失足时，家是琼楼的甘露，企盼浪子回头金不换，凌晨的启明星，给予人力量源泉。伤心时，家是灵魂的栖息地，心停泊的港湾。家之一字牵连着每一个人，每一个种族，千万的种族，构成了丰富多彩、缤纷绚烂的世界。同样，一个个成功的企业家造就了成千上万的名牌企业，为地方经济、民生就业、缓解劳务输出压力等贡献了一份赤子之心。

中玻---我们的大家庭，经过初期的一系列生产建设，企业已稳定产量，保证质量，正在追进销售量。企业由初建厂的机器设备试运行，企业在各位领导的带领下，从

宣传标准化，推广标准化、执行标准化，在这个大家庭里，我们不断成长，风雨中我们在一起，再次明白家的含义，再次凝视生命的意义，在人生的慢慢长路中探索、前进、拼搏，将理论、技术与实践相结合，对生产、技术、管理标准化认识更加深刻，尤其是6S管理，整理、整顿，不仅让车间整洁明朗，还提高了工作效率；清扫、清洁让车间焕然一新，给我们提供了干净舒适的工作环境；素养、安全则在保证生产之余，提高了个人素质，提升了修养、内涵，其中以清扫、清洁看似简单，难在坚持，烈日当空，骄阳似火，呆着还一身汗，动起来似汗蒸一般，滋味难耐，一日偶得一故事，如醍醐灌顶，茅塞顿开。东汉陈蕃友人来访，见其屋榻龌不堪曰：“孺子何不洒扫以待宾客？”友曰：“一屋不扫，何以扫天下？”陈无语。虽有壮志，但壮志鸿图也是从小事累计而起的，老子云：“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土，千里之行，始于足下。”人要成就一件大事，就得从小事做起，美化环境，这项工作贵在持之以恒，车间墙角、窗台、门框等死角灰尘不易清除，各部门齐动手动脑，利用废旧锯条、铲子、铁丝、钢片、毛刷、勺子等工具将杂物清理干净。彻底的清扫为每天的清洁节省了时间，提高了工作效率，在平凡的岗位上，我们一样可以做一个不平凡的工人，干一行、爱一行、通一行、精一行、做好本职工作，踏实工作，企业因人而兴，因人而旺。同理，工人也因企而存、因企而富，因企业而实现了人生目标，个人价值。

中玻，聚集四方英才，八方智士。我们当人尽其才，物尽其用，各展所长，发挥个人余热，将这个因爱而聚、因爱而搏的大家庭经营的欣欣向荣、蒸蒸日上。

曾经有个木匠，他为老板辛苦工作了一辈子，他的手艺和做工都得到了老板的肯定和赞许。在这个木匠快到退休年龄而即将要离开公司回到老家养老的时候，老板交给了他最后一个任务：用他多年的技术和工艺修建一所木质的房子。

这个木匠归心似箭，但是又碍于老板的情面，勉强答应了下来。他本来是一个技术非常高超的木工，但他心想：反正我也要离开这里，告老还乡了，这所房子会不会出问题也不关我的事，我只要粗枝大叶的做出来，让老板看得过去就行了。



在这样的想法下，木匠在很多本来能做好的地方偷工减料，在很多本来应该很精细的地方潦草应付。结果，三个月后，一所木质的房子就在他手里完成了。虽然表面上看去还不错，但是在很多地方都存在严重的质量问题。可是木匠没有管这么多，只希望可以骗过老板的眼睛，可以交差。但是没想到老板简单看了一下这所房子，把房子的钥匙交到木匠手里，说：“念在你在公司工作多年，这是公司在你退休前赠送给你的礼物。”木匠一下子傻眼了，他当初如果知道这套房子是他的，一定会在很对细节上做的更好，让这所房子更完美，但他现在得到的，只能是一所粗制滥造的存在很多问题的房子。

看到这个故事，能让你想到什么呢？如果一个人知道一份工作是

为自己做的，那么他一定会尽心去做，做的很好。但是如果一个人只把工作当成任务，认为是为别人做的，那么在很多地方他就不会尽心尽力，而做出来的结果也是差强人意。

事实上，这种现象在很多行业都普遍存在。如果每个行业每个人在工作的时候都有“工作是为了自己”这种想法，那么很多质量问题 and 偷工减料问题就不会发生了。试想，如果建筑工人想到，自己所建的房子是自己住的，那么他必然在砌砖的时候多用几分力，多加几块砖，力争让房子更牢固，更安全，住的时间更久。如果一个饭店的厨师抱着这盘菜是我自己要吃的想法做菜，那么他做出的菜必然是色香味俱全，

更不会用劣质的食材和原料做菜。

因此，无论做什么工作，能够先产生“我为自己工作”的念头，是一个人发挥才干和潜能，能否全力以赴做事的前提。如果没有这个前提，一个人很难爱上自己的工作，很难在工作中有所成就的。

在很多人眼里，工作是为了老板，是为了公司，其实这种想法大错特错。工作恰恰不是为了别人，而是为了你自己。你只有努力工作，才能在工作当中得到你想要的一切。你只有努力工作，才能获得他人的肯定和尊重。你只有努力工作，才能够成就自我，展示自我。等你功成名就，名利双收的时候，你就会发现，你的工作并不是为别人而做，恰恰是为了你自己。

河北安全实业集团微信公众平台
开通啦！

为了更好地传递集团各公司信息及行业动态，展现公司产品，树立公司品牌，传播公司文化，现已开通集团微信公众平台，通过新型传播媒介，为公司信息传播注入新能量。大家也可以通过留言、评论等方式与集团交流互动。赶快拿起你的手机，关注集团公司的微信平台吧！

关注方式：

1、登陆微信→发现→扫一扫→手机对着“河北安全实业集团”二维码（见右图）扫描→添加关注。
2、登陆微信→通讯录→服务号→点击右上角“+”→查找公众号→输入“河北安全实业集团”→搜索并添加关注。



小故事，大道理

有一位精神病学家，执业多年，获得了很大的成功，在精神病学界享有很高的声誉。他数年前将要退休时，发现在帮助自己改变生活方面最有用的老师，是他所谓的“四个小字”。头两个字是“要是”，他说：“我有许多病人，把时间都花在缅怀既往上，后悔当初该做而没有做的事，‘要是我在那次面试前准备得好一点……’或者‘要是我当初进了会计班……’”

在懊悔的海洋里打滚是严重的精神消耗。矫正的方法很简单：只要在你的词汇里抹掉“要是”二字，改用“下次”二字即可。应该向自己说：“下次如有机会我应该如何做……”

大道理：

最浪费时间的莫过于懊悔。千万不要老是惦念已往的过错，当你又在后悔既往时便对自己说：“下次我不会再做错。”

论6S管理心得体会

朝阳中玻 李菁菁

以下是我对我们中玻（朝阳）新材料有限公司实行6S管理过程中的一些心得体会，希望与大家分享。包括我公司在内的所有各集团分子公司全面开展推行6S管理制度，其目的就在于让所有员工心里都有一个6S概念、理念，让6S深入人心。那么6S管理制度有何好处，值得我们大力推广。6S管理可以提高企业形象，提高企业的工作效率，让我们可以更加倾向于公司制度。在一个由自己营造的舒适的工作环境中作业，凝聚向心力。我们中玻（朝阳）新材料有限公司自从实行6S管理之后，明显可以感觉到员工的精神面貌焕然一新，工作场所内也更加井然有序，工作环境也大为改善，相信大家也看得到我们的改变，从而会更加用心实行推行6S，更加努力工作，将6S进行到底，为企业日后发展壮大奠定基础，以下便是在进行6S管理后我们的心得体会。

6S管理模式是经实践证明的一种先进、实用性强的现场管理，我也查询了一些资料，发现不止我们厂子在进行6S管理，甚至于很多大厂、老厂也在实行6S管理，甚至时间更久远。6S现场管理法已经在他们灵魂深处生根发芽，使得企业慢慢壮大，屹立至今。

6S管理法包括整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全六大要点。主要功能是为我们企业用更好的空间、用足空间、保持良好的工作环境，注重人员安全问题，形成良好的工作习惯。成功导入6S可以改善和提高企业形象，促进工作效率提高，缩短作业周期，降低生产成本，切实保障安全是一件可以提高我厂效益的大好事。

要达到所有我们预期中的大好形势，确实不是易事，可以说有很长的一段路要走，所以我们要做的就是共同努力与摸索。我记得在我刚到我们工作场

所的时候，各种办公用品摆放的都不是很整齐甚至可以说是杂乱无章，没有一个很好的规划。这样一来，严重影响了工作效及整体美观，使得企业效益大大降低，企业形象大打折扣，但是经过我们推行6S，整理之后，空间得到了解放，所有的物品进行了一个很好的划分，贴上标签，一目了然，让大家工作时心情都舒畅了许多，提高了员工们的工作积极性。正所谓“群众的力量是无穷的”，同时也建议大家多提出自己的宝贵意见及建议，使得我们能更好的推行6S现场管理。

从杂乱无章的工作场所到井然有序，舒适干净的工作环境，所有的一切，都是我们共同努力所完成的。“一分耕耘，一分收获”是一个浅显易懂的道理，然而6S只是刚刚开始，这一切只是一个美好的开始，日后的成功与否，6S是否能让每个老员工甚至新员工心理、精神时刻牢记，这就需要我们更加努力，希望在我们的共同努力下能让6S管理优秀的道德品质习惯化，我们要在工作上推行6S，形成处处6S，时时6S的工作环境，没有最好只有更好，不但要将6S贯彻到行动中而去而是要将6S像规章制度一样的执行，融入到工作环境中，标准的落实，持续的进行，再说几个浅显易懂的例子：习武者少不了温习基本方法，不温习功夫就会退；唱歌的要练嗓子，不练声音就会干涩。我们同样需要不厌其烦，踏踏实实的进行6S管理，它将激励我们，引导我们改进自己，从而改变公司现状，最终将会使我们公司成为管理先进、环境优雅、品质一流的现代化公司。

以上就是我对进行6S管理之后的心得体会及我们所期待甚至是我们共同期待的美好前景，当然这仅代表我个人的观点及想法，具体实施的话还需要我们大家共同努力，我们一起加油吧！



锦言佳句

编者按：自《经营之窗》创办以来，各公司同事广泛参与、积极投稿，为编者的工作带来了极大的帮助。编者现将已经采用的稿件以公司为单位，在每次加刊中刊登其中的锦言佳句，以供大家欣赏。而未被刊登文章的作者也不要气馁，编者将会在后续报纸中刊登。

每一个人都应该像树一样成长，即使现在什么都不是，但一定能长成参天大树。树，活着是美丽的风景，死了依然是桥梁工材。

中玻（朝阳）鲍俐立

让我们充分的合理利用那稀少的时间，尊重在时间中不断奔跑的自己，在老去之前完成心中炽热的梦想，缔造那属于我们的灿烂辉煌。

中玻（朝阳）王一鸣

百尺竿头更进一步，没有最高，只有更高。

中玻（朝阳）路春生

生命的美丽，永远展现在他的进取之中，就像大树的美丽，是展现在他负势向上高耸入云的蓬勃生机；像雄鹰的美丽，是展现在它搏风击雨的苍天之魂的翱翔；像江河的美丽，展现在它波涛汹涌一泻千里的奔流中。

中玻（朝阳）李志刚

立志是成功的动力，能让我们为实现目标而艰苦奋斗，凭借坚韧不拔的信念屹立在成功的巅峰眺望远方。

中玻（朝阳）李志刚

从古至今，没有哪一个人不经历挫折和失败，相反，人们正是在不断认识挫折、挑战挫折中成长和发展起来的。

中玻（朝阳）赵秀云

生活不是速度竞赛，只有你脚踏实地一步一个脚印前进，没有哪条路是走不到尽头的。

中玻（朝阳）杨娟

只有团结一致，企业才会成为坚如磐石、牢不可破的钢铁长城，这种团结互助的精神会形成巨大的核心凝聚力，困难就一定会克服。

中玻（朝阳）赛丽娜

团队的管理者，要善于发掘团队中的人才。人无完人，亦无全才，所以管理者要善于发现团队中的人才，挖掘人才，扬其长避其短，使各类人在团队中人尽其才，最大的发挥团队的潜力。

中玻（朝阳）赛丽娜

标准来源于工作实践，它是在实践当中不断地完善、修订、成熟。成熟后的工作规范，称为标准。

中玻（朝阳）张大伟

建立标准化管理体系，事事均有统一规范和标准，才能将事情做到无比细致和精准，是打造百年企业之关键。

中玻（朝阳）张大伟

标准化是我们每个员工每天都在讨论的话题。说得再好，不如我们切身参与进来，每天做一点，不要把此事当作负担，这对于每个人来说也是一种心得，一种财富。要做到立标准为“企”，执行标准为“己”。

中玻（朝阳）高海鹏

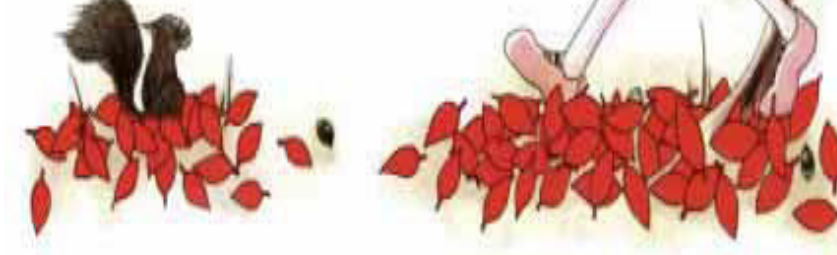
不可把沙石小瞧

除去沙石凝固大厦也会倾倒

不可把航标小瞧

没有航标巨轮也会触礁离岛

中玻（朝阳）李艳



古代三伏饮食文化

俗话说：“寒有三九，热有三伏。”每逢三伏，古人一方面以清凉饮料避暑，另一方面又举行相应的风俗活动，如“饮酒避暑”等。久而久之，形成了一种独特的三伏食俗文化。

据文献记载，把伏日作为节日约始于秦朝。大约到汉代，伏日与食俗才联系在一起。据《汉旧仪》载，“汉魏伏日有酒食之会”，说的就是饮酒聚会。《汉书》说：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊炮羔，斗酒自劳。”按理，三伏日食羊不合时理，农家为何要在伏腊日烹羊斗酒呢？这一方面是羊肉有大补身体的作用，但最主要的原因是，农人把“伏腊”作为节庆看待，所以要像过年一样庆贺一番。汉代除了民间这样做，宫廷也同样有伏日赐肉的宫俗。



三伏日吃凉冰可以说是最佳消暑食物了。我国早在西周就有伏日掘井藏冰的做法。约到晋十六国，出现伏日赐冰的宫俗。晋《邺中记》说，在彭德府临漳县有铜雀、金虎等三座井台，十六国君王石季龙曾于“井台藏冰，三伏之月冰赐大臣。”从此这种宫俗流传不息。唐代三伏吃冰的花色品种就多了，如长安就有“冰盘”、“冰瓜”等，豪富们甚至会举行“冰宴”。据《天宝遗事》记载：“杨家（杨贵妃家）直弟每至伏中，取大冰使匠琢成山，周围于宴席间。”虽然是盛夏，但个个赴宴者都冷得面露寒色。宫廷内还按地位高低赐冰镇食物。

宋代朝廷盛夏赐冰传承了唐代的传统，但宋代宫廷赐冰的对象很有限，只有近臣和史官才有受赐的份，其他官员只是放几天假而已。据《岁时杂记》载：“京师三伏唯史官赐冰，百司休务而已。自初伏日为始，每日赐近臣冰，人四匣，凡六次。”又赐黄绢为囊的甜蜜一碗和冰面三瓶。近臣是皇帝身边的大臣，与皇帝关系最为密切，受到特殊照顾是不足为奇的。但史官与近臣为什么有同样的待遇呢？原来宋代史官伏日不放假，工作性质不

同，才有这样例外的待遇。

清朝，宫廷三伏赐冰已普及到每一位官吏。据清《燕京岁时记》说：“京师自暑伏日起，至立秋日止，各衙门例有赐冰。届时由工部颁给冰票，自行领取，多寡不同，各有等差。”发冰票领冰还是历史上头一回，此次这种做法一直传沿下来。清代民间的三伏凉冰也是丰富多彩。《清嘉录》记载了江浙一带的农人三伏担卖凉冰的情景，其中冰镇食品有“杂以杨梅、桃子、花红之属，俗呼冰杨梅、冰桃子。”《清稗类钞》则记有北京夏日用“冰果”宴客的风俗。其文载：“京师夏日宴客，订盘既设，先进冰果。冰果者，为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类，杂置小冰块于中，其凉彻齿而沁心也。其后，则继以热荤四盘。”

夏季防暑小常识

夏天由于气温高，天气炎热，提醒大家在出门前做好一切防晒防暑措施，注意室内外温度的调节，多喝水，保持身体健康。

气象学将日最高气温大于或等于35摄氏度定义为“高温日”，连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高，人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适症状，甚至引起中暑，伤害健康。

天气热，尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群；在进行户外工作或活动时，要避免长时间在阳光下曝晒，同时采取防晒措施：穿浅色或素色的服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞；多喝水，特别是盐开水，随身携带防暑药物，如：清凉油、风油精等。在高温作业场所，企业要采取有效的防暑降温措施，加强对工作人员防暑降温知识的宣传，合理调配工人的作业时间，避免高温时段室外作业，减轻劳动强度。还可以在饮食上加以

调节，喝些绿豆汤，用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥不仅香甜爽口，还是极好的清热解暑良药，可以有效地防暑降温，避免发生中暑。盛夏酷暑，高温燥热，常使人们食无味、睡不香，容易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心、呕吐等症状，为了安全度夏，家庭应准备一些防暑药物，常见的药物和食物有： 十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。 清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。 金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。以开水泡代茶饮。菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。 荷叶：适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者，有高血压患者尤宜。 西瓜：西瓜是天然的白虎汤，具有很好的清热养阴作用，是夏天去暑消渴的佳品。

中暑的症状及急救方法

1. 中暑的症状

- (1)先兆中暑：出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力。
- (2)轻度中暑：除上述病征外，体温38℃以上，面色潮红，胸闷，有面色苍白，恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。
- (3)重度中暑：除上述症状外，出现昏倒痉挛，皮肤干燥无汗、体温40℃以上等症状。

2. 出现中暑后急救措施：

- (1)迅速将中暑患者移至凉快通风处。
- (2)脱去或解松衣服，使患者平卧休息。
- (3)给患者喝含盐清凉饮料或含食盐0.1%~0.3%的凉开水。
- (4)用凉水或酒精擦身（重点擦拭双侧腋窝和腹股沟）帮助散热。
- (5)重度中暑患者立即送医院急救。



开心一刻

1、 武松目光凌厉，坐在椅子上。跪在一边的金莲不停地颤抖。

“嫂嫂，我且问你，我大哥临死前，可说了些什么？”

“。。。没，没有。。。。”

“没有？”武松怒喝，伸手指地上的碎碗，地上泼洒了些许黑色汁液。

金莲抖得更加厉害，像风中摇曳的小花：“好像说了。。。武松抓住金莲胸口一把提了起来，怒吼：“你怎么不说切克闹？把我大哥活活给急死了！”

2、父亲：儿子，你去买瓶酒回来。不管老板开价多少，杀他一半价钱。儿子：明白！

儿子：酒多少钱一瓶？

老板：80！

儿子想了想：不行，40。

老板：60吧。

儿子：不行，30。

老板：那就40吧。

儿子：不行，20！

老板：30总可以了吧！！

儿子想了想：不行！

15！！

老板生气地说：干脆我白送给你算了！

儿子又想了想说：不行，你得送我两瓶。

让我们一起保护我们的颈椎吧

朝阳中玻 赛丽娜

大家都知道，颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果严重。请跟着我们做一个试验：将你的头轻后仰，然后尽力向左转，再向右转，你一定会找到酸疼、僵硬的感觉。下面就让我和大家一起分享几种预防颈椎病的的小方法吧

一、5分钟的颈椎操

即使身处人多的办公室，你也可以很好地保养颈椎，比如利用工作休息时间练习一下颈椎操：端坐，全身不动，单头部运动，分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩；顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟，动作要轻缓、柔和。

二、按摩法

（1）脖子后面，从头颅底端到躯干上部这一段分布着百劳穴的3个点。（百劳穴属于经外奇穴，颈百劳穴的准确位置位于人体项部，大椎穴直上2寸，后正中线旁开1寸处）。在不遗余力工作时，不妨抽出短短几分钟来按摩这3个反应

颈百劳（jingbailao）



水瓶座流星雨降临夜空

说到能为我们实现愿望的代名词，比起短短的七夕，流星更加合适。2016年7月，还有一次可实现愿望的机会。

7月28日迎来水瓶座流星雨的高峰。只要天气好的话，半夜过后，在东方的夜空，1小时内将有10个左右的的星星划过。

夏季本来就是一年之中能够观测得到最多流星雨的季节。仅水瓶座流星群就有4个，随后山羊座流星群也将降临，略有阅兵式之势。不过，2016年月亮的位置比往年要高，易影响月光的照射，如果是不妨碍月光照射的前半夜的话或许对观测流星雨不会有太大影响。

另外，因在7月28日前后几天也会陆续有流星雨降临，许愿的机会也会成群增多。届时“天文艺术”（Astroarts）被视为8月

点，即刻缓解颈椎疲劳，放松全身。

（2）两手手指互相交叉，放在颈部后方，来回摩擦颈部，力度要轻柔，连续摩擦50次，颈部发热后，会有很放松和舒适的感觉。

三、颈椎保健操（适合午休时间）

准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视。

1、左顾右盼 头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。前后点头 头先前后，前俯时颈项尽量前伸拉长，30次。

2、旋肩舒颈 双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先后向前旋转20—30次，再由前向后旋转20—30次。

3、摇头晃脑 头向左-前-右-后旋转5次，再反方向旋转5次。

4、头手相抗 双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，互相抵抗5次。

5、双手托天 双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒钟

属于我们的领土，我们寸土不让

2016年7月12日，菲律宾南海仲裁案仲裁庭罔顾基本事实，肆意践踏国际法和国际关系基本准则，公布了严重损害中国领土主权和海洋权益的所谓“裁决”。中国政府 and 中国人民对此坚决反对，绝不承认和接受。

在各方的共同努力下，南海地区走出冷战阴霾，长期保持着和平稳定，走上繁荣发展的道路，南海的航行和飞越自由也得到了充分保障。

然而在外部势力的直接操纵和鼓动下，菲律宾阿基诺三世政府和仲裁庭罔顾基本事实，背离基本



中国人民世代代在南海生产生活，早已成为南海诸岛的主人。历代中国政府通过行政设治、军事巡航、生产经营、海难救助等方式，持续对南海诸岛进行管辖，中国早已对南海诸岛及其附近海域确定了无可争辩的主权。近百年来，尽管南海风云变幻，尽管南海诸岛也短暂遭受过侵略者的荼害，但中国维护自身领土主权和海洋权益的决心从未动摇过。为此，英勇的中华儿女前仆后继，付出了巨大牺牲。中国自古倡导“强不执弱，富不侮贫”。不属于我们的土地，我们一寸也不要。但属于我们的领土，我们寸土不让。中国将采取一切必要措施，保护领土主权和海洋权益不受侵犯，一切侵害中国领土主权和海洋权益的企图都只能是妄想。

中华民族是热爱和平的民族，身体中流淌着和平的血液。作为南海最大沿岸国，中国从维护南海地区和平与稳定的大局出发，在南海问题产生后的几十年里始终保持极大克制，从未主动挑起争议，也没有采取任何使争议复杂化、扩大化的行动。中方一贯坚持维护南海的和平稳定，坚持通过谈判协商和平解决争议，坚持通过规则机制管控分歧，坚持维护南海的航行和飞越自由，坚持通过合作实现互利共赢。

法理，一意孤行，打着规则和法治的旗号，假公器之名，欲逞其私利，企图通过曲解适用《联合国海洋法公约》来达到否定中国在南海领土主权和海洋权益的目的。对于这种彻头彻尾的政治挑衅，中国当然不会接受，这既是捍卫中国领土主权和海洋权益的必要之举，也是维护国际法尊严和地位、践行国际法的正义之举。国际社会中的许多国家和组织以及不少有识之士均对中国的立场表达了支持。国际法学界专业人士也纷纷对强制仲裁程序被滥用表示担忧和关切，认为菲律宾南海仲裁案伤害《联合国海洋法公约》争端解决机制的信誉，破坏《联合国海洋法公约》建立的国际海洋秩序，对现行国际秩序构成威胁。菲律宾阿基诺三世政府为满足一己私欲而破坏国际法治，侵害中国权益，仲裁庭枉法裁判，充当外部势力“提线木偶”，终是竹篮打水一场空的闹剧，将会被历史和时代所唾弃。

无论过去、现在还是将来，任何企图挑战中国底线的行为只能是搬起石头砸自己的脚。中国人民维护领土主权和海洋权益的决心坚定不移。