

这样吃苹果,营养增加三成!但100%的人都吃错了!我不是苹果,请叫我富果”

与古时不同,现代人选择继续每日一苹果,其实很有生活哲理。因为苹果四季常有,价格便宜,还有最重要的一点:其营养成分丰富,相当靠谱。

·基本营养

跟其他水果一样,苹果能给人健康带来各种好处。首先,一只苹果中的胆固醇、脂肪和盐分含量都是零,不会带来任何健康损害。同时,苹果蕴含的热量极低,只有80,是减肥人士完美之选。此外,苹果能提供22克碳水化合物,只占每日糖分摄取量的7%,而且,这些碳水化合物是复合型,对体能的促进很有帮助。苹果还能供给膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂等各种人体必需营养物质。

·植物营养素

苹果富含多种植物营养素,包括维生素A、维生素E和β-胡萝卜素。这些物质有助抑制危害健康的自由基,从而避免患上糖尿病、心血管疾病和哮喘等慢性疾病。

·维生素C

维C之所以被单列,因为它是苹果的核心营养素之一,有诸多健康裨益。其中,最重要的一个功能是保护免疫系统,让人体能够抵抗许多疾病,从眼疾到癌症等,在预防皮肤皱纹的美容角度,也相当有效。

·果胶

果胶是一种可溶性纤维,对保持消化系统健康有重要作用。它也能帮助人体减少“坏的胆固醇”,降低血糖和血压。而苹果,用健康界惯用词汇来说:富含果胶。

·硼元素

硼是一种营养素,有助于维护人

下转2.3版中缝

连云港供水

2017年
3月27日

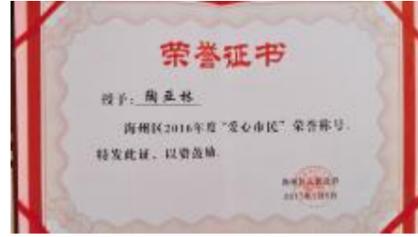
第1期共4版
总第277期

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

连云港市自来水有限责任公司 主办

Email: lygwater@126.com 内部资料 免费交流

公司员工陶亚林获“爱心市民”荣誉称号



近日,公司第三水厂员工陶亚林荣获海州区2016年度“爱心市民”荣誉称号。(刘洋帆)

江苏水协苏北片区2017年水司联席会议在连召开



2017年3月17日,江苏水协苏北片区2017年水司联席会议在连云港东海温泉大酒店召开,此次会议由徐州首创水务作为牵头单位,连云港市自来水有限公司承办,武汉众智宏图科技有限公司、连云港清源科技有限公司协办,来自徐州、连云港、淮安、宿迁、盐城等五地水司董事长、总经理及连云港市区县水司负责人计50人参加了座谈。

上午8时30分,徐州首创水务党委书记、副总经理孙美华宣布会议开始,连云港水司总经理侯洪峰致欢迎词,各水司总经理分别就供水企业垄断经营与公平竞争问题开展研讨。

国家工商总局自近年来在全国范围内针对社会反映强烈的供水、供电、供气、公共交通、殡葬等行业的强制交易、滥收费用、搭售商品、附加不合理交易条件等限

制竞争和垄断行为开展集中整治公用企业限制竞争和垄断行为专项执法行动,2016年在江苏省查办了宿迁银控自来水有限公司垄断行为案,吴江华衍水务有限公司滥用市场支配地位案,这对供水企业的经营管理产生很大影响。各地水司负责人就此开展了热烈的讨论。

随后,连云港水司、徐州首创水务及协办单位有关技术人员开展了漏损率控制、供水管网信息化建设、智慧水务、二次供水自动控制与运行管理等方面的专题研讨。

最后,江苏省水协副理事长、徐州首创水务公司总经理李亚做总结发言。会议还商讨通过2018年苏北片区工作会议在淮安召开。

李总说,通过此次会议,我们交流了在供水行业中碰到的一些敏感问题、难点问题,感谢各地水司对此次交流会的大力支持。关于垄断的问题,供水企业属



于城市公用事业单位,承担着提供城市公共用水的责任,有别于其他垄断性企业,应加强与行业主管部门的协调配合,在出台的相关政策、制度方面充分沟通,预防垄断、不正当竞争违法行为的发生。当前,供水企业面临的社会压力、政府监管力度都越来越大,供水企业可以接受市场竞争,但在工程完工验收、工程材料选择等方面需加强质量控制,完善验收标准和验收流程,从制度和人员多方面控制施工质量。供水企业在实际经营中,要避免在合同条款、通知等书面文件中留下限定他人“选择设计单位、施工单位,购买指定品牌材料”的证据,多使用语言引导,避免使用文字性的引导条款,合理规避风险。用户和施工单位的市场逐利行为与供水企业长期维护管理、社会对供水安全性的要求原本就是一对矛盾,如何在保证供水安全的前提下引入市场竞争,合理降低用户费用是供水企业必须认真研究的一个课题。(吴长宁 于畅)

稳步开展新型工艺培训

随着海州水厂“深度处理工艺”二期工程逐步建设,提升职工专业技能水平的培训计划也已被提上议程。自3月25日以来,海州水厂相继组织各班组和相关技术人员进行了数次有针对性的工艺培训,本次培训由二期技术负责人张路兵担任讲师。

培训内容深入浅出,通俗易懂,张工先就二期工程的项目背景、二次深度处理的必要性、工艺流程、构筑物等进行了简单介绍,并详细讲解V型砂滤池和老旧滤池的工作、故障处理区别,着重讲解各大构筑物的结构作用。随后,张工又阐述了深度处理的作用原理及操作要点,展示了数张第三水厂的工艺设备以供参考,并趁热打铁地让学员们当堂做了答题试卷。整个培训讲解到位,职工们听得认真,记得仔细,并通过现场答疑和做试卷的方式,进一步提升了学习效果。

全面提升职工技能水平



此次培训不仅让职工对深度处理的新型工艺有了更深入的了解,也为之后运行人员去第三水厂实习训练打下扎实的基础。

(张毅)

公司荣获“连云港市五一劳动奖状”

近日,从市总工会传来喜讯,连云港市自来水有限责任公司荣获“连云港市五一劳动奖状”。

多年来,公司积极响应市总号召,紧紧围绕供水中心工作,始终坚持“优质供水、服务港城”的服务理念,以争创全市“五一劳动奖状”为动力,依托重点建设工程项目,在公司范围内掀起了形式多样、内容丰富的劳动竞赛活动,极大激发了广大干部职工干事创业、创先争优的劳动热情,为年度目标计划的顺利完成提供了强有力的保障。

供水工作关系到人民群众的切身利益,光荣而艰巨,任重而道远,自来水公司将进一步增强工作责任感和紧迫感,内抓管理,外塑形象,全力保障供水安全,不断创新服务方式,积极争创人民满意服务型企

业,为港城供水事业的发展做出新的贡献。(彭海燕)



推行标准化管理 管网数据采集

一直以来,公司试行管网上图工作,但由于竣工工程只是提供平面图,不能提供详细的位置等信息,造成部分管线、阀门等查找困难、难以管理。近两年,公司也提出了新建管网数据采集工作,但由于没有制度化、标准化,相关基层单位各自为战,也未纳入全部工程项目,未能到达预期目标。

近期,公司为了保证管网GIS系统的持续更新和资料完整,以“连水[2017]17号”文件形式下发各基层单位,制定了统一的制图标准及相关验收要求。RTK上图就是自来水公司新装管网的精细化、标准化管理的前提,管线、阀门、水表全部通过RTK定位、标注,对以后的管网检修、接水更加简便、精准,不怕因地形、地物的改变而找不到;且RTK测量相比传统测量更加快捷、精准,数据安全可靠,没有误差积累,设备简便。

源通市政工程处是管线新建单位,对此项工作一直比较重视。多年前已开始使用RTK进行坐标点测量,不过使用的是1+1模式,而现在使用的是网络模式,且未推行到全部工程中。此次为执行公司17号文,源通再次组织施工人员进行RTK理论、操作培训。所谓“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,理论总是与实践隔着一堵墙,在前期测量中就是一波三折,不是网络连上了,但没有信号,要么就是网络始终连不上,经反复咨询公司运行部、管线所等相关人员,发现最初的设置就有问题,经过调整,终于可以顺利的测量。

在今后的管线施工中,源通将继续加大RTK操作培训力度,使各项目部能有一个熟练操作RTK的施工人员,确保各工程的数据采集及时、完整、精确,为公司管网的精细化、标准化、数据化提供完整精确资料。(赵永翔 田宇)

警钟长鸣促长效 安全生产保发展

为进一步加强、规范水厂安全建设管理,总结“2.22”事故教训,海州水厂召开了第一季度安全生产会议。水厂管理技术人员、各班组长和班组安全员参加了此次会议,公司副总经理包伟、安全部部长张义东、副部长靖坤应邀出席会议。



源通组织开展安全知识培训

3月15日下午,由源通市政工程处牵头,组织公司全体专(兼)职安全员、施工员及公司部分人员开展了一场安全知识培训。来自市城乡建设和住房保障局下属安检站资深教师进行了授课。

本次培训主要以增强全员安全意识、加强安全培

会上,刘宝厂长首先扼要汇报了海州水厂前期安全文件精神传达学习情况、隐患排查上报处理情况和各项安全措施落实情况,随后,参会人员就事故教训进行了自我感想交流,靖坤副部长组织播放了安全生产警示片和各单位的隐患排查图片,透过一列血淋淋的例子和隐患图片让班员深刻认识到安全工作的重要性。会议的最后副总经理包伟对海州水厂前期的安全管理工作给予了肯定,阐述了生命的可贵和安全工作的必要性,并对海州水厂下步工作提出了更高要求,要求各班组把会议精神传达给每一位班员,要进一步提高各项规章制度、生产工艺纪律执行力,同时强调班组建设不是靠一个人一个班组一个部门来完成的,希望大家齐心协力,共同努力安全生产供水工作。

针对当前严峻的安全生产形势,海州水厂必然会严格遵循“横向到边、纵向到底、责任到人、不留死角”的安全生产工作原则,切实增强“抓安全、保稳定、促发展”的责任感和紧迫感,确保供水工作安全无虞。

(张毅)

训教育、危险源辨识、现场安全综合问题为主题。通过知识介绍、案例剖析、图片展示等内容全面深入的讲述了各类安全事故的预防、处理与防控。本次培训,增强了员工的“安全”免疫力,为以后的安全生产工作打下了良好基础。通过此次培训,“安全意识”已植根心中,安全知识将时刻与工作同行,为工程的安全质量把好关,为公司的发展提供安全保障。

(周保安)

金港湾物流园经24路DN500给水工程有序开展

金港湾物流园经24路联通226省道与核电南路,规划路宽46米,道路两侧为沟塘抛填段。排淡河河宽约90米, DN500给水管线过排淡河采用钢管加固方式,桥北侧使用钢制吊架悬挂弧形弯管通过,南侧从桥台牛腿上通过,单跨间距20米。

本次吊装长约76米的DN500钢制直管段,由于长度过长,为防止起吊过程中钢管受力挠度变形过大,事先在管身帮焊槽钢增加钢管强度。吊装就位后与桥北侧已经架设好的弧管段进行焊接,由于工程施工难度大,危险性高,质量要求严格,为此我项目部制定了严密的专项吊装施工方案,并由任学斌经理牵头相关专家对该专项施工方案进行科学论证,方案通过后才得以实行,确保本次吊装任务安全顺利完成。

3月17日上午八点半,宽100多米的排淡河桥面上,三台25吨起重机一字排开,在项目负责人顾臣的指挥下,作业人员有条不紊地为即将开始的吊装做最后的准备工作。项目技术负责人李涛向全体施工人员作了详尽的安全技术交底并让大家一一签字,专职安

全员张建再一次检查确认吊装用具安全性。一切准备就绪后,现场吊装指挥员曲传海指令先进行试吊,试吊的目的主要是检查起重机主受力结构刚度强度是否达到要求,安全保护装置是否有效,试吊正常之后,开始正式起吊,三台起重机同时抬起起重臂,钢管缓缓升起,一切进行的井然有序,不一会儿钢管平稳顺利到达预定位置,这时三台起重机保持静止不动,再由南侧桥台的工人用人工对钢管进行微调,确保严密对接,这时在现场另一台八吨吊车的配合下,机械班夏佳强和刘子琼乘吊篮下落到钢管对接位置进行拼装焊接,整个过桥钢管成整体后再将钢管与牛腿进行固定,并对焊缝做防腐处理,至此,过桥钢管施工圆满完成。

本次吊装施工克服了无焊接作业面、风力大等诸多不利因素,通过周密的施工部署和规范化的作业流程顺利的完成了任务,充分展示了源通施工队伍精湛的业务水平和良好的团队协作精神,成功的提升了源通市政的企业形象和知名度。

(宋亚威)

市开发区自来水窗口开展安全工作自检自查

近日,市开发区行政服务中心自来水窗口为提高安全防范意识,提升对危险源辨识能力,根据公司《关于开展安全生产“事故隐患排查月”活动的通知》的精神,结合目前公司正在开展的危险源辨识活动,对窗口工作的各项安全情况进行综合的自检自查。

在安全工作自检自查中,窗口员工本着“安全第一、预防为主”的原则,严格按照公司的安全制度,重点对窗口工作环境、业务流程、岗位设备、作业现场、对外

服务、人员出行、安全台账等方面,进行了全面、综合、细致的自检自查工作。

通过做好安全工作的自检自查,排查梳理出各项危险源、危险有害因素,以及可能会产生危险的人的不安全行为和物的不安全状态。使窗口员工对所从事工作范围内的危险源、危险有害因素有了一个清晰的认识,进而制定出有针对性的控制办法,提升了安全意识,预防事故的发生。

(潘静)

开展危险源辨识 从源头查找安全漏洞

2.22安全事故的发生,让公司各单位、部室纷纷开始自查安全隐患,尤其是作为施工单位的源通,开展安全大检查的同时,开始反思自身的安全管理工作是否完善,现有的安全管理方法是否落实到位,要想杜绝此类事故的再次发生,只能从源头查起,发现问题,解决问题,将安全隐患扼杀于萌芽之中,开展危险源辨识和风险评估就是现阶段安全工作的当务之急。只有真正开展一次危险源辨识和风险评估,我们才能用科学的方法发现日常工作中的危险源,根据危险源的危险程度,制定防范和处置措施。为此,源通专门成立了一支由经验丰富的项目经理组成的安全领导小组,针对各

项目部的工作内容,列出详细的作业流程,逐条发现危险源,制定防范措施。源通在参加公司组织的危险源辨识和风险评估培训的同时,也多次在自己的会议室里学习、讨论,按计划有序推进危险源辨识活动。

安全生产是关系到企业生存的头等大事,忽视安全工作,就断送了企业的前途。亡羊补牢,犹未晚矣,安全生产事故既已发生,巨大的经济和形象损失已经付出,我们就应该以此为契机,重新梳理自己的安全管理工作,从此次危险源辨识活动开始,从源头查找安全漏洞,逐一弥补,方可杜绝此类事故的再次发生。

(朱自乐)

源通市政工程处召开安全专题会议

2017年3月9日下午,源通市政工程处在会议室召开了安全专题工作会议,主要就近期安全管理工作进行全面总结与深刻剖析,各部门负责人、班组长、班组安全员及一线施工全体人员参加了会议,公司领导侯洪峰、王斌、包伟以及安全管理部成员出席。

会议首先由公司安全管理部部长助理靖坤同志通过影像资料简要列举公司各基层单位在日常工作中的安全管理薄弱之处,指出易被员工忽视以及危险系数较高的安全隐患。通过安全事故短片教育,进一步强化员工的安全思想意识和防范意识,让安全第一的种子埋在员工的心灵深处。其次由源通市政工程处分管安全领导任学斌同志作源通安全管理工作汇报,从源通安全管理组织结构、安全会议召开、安全管理台账以及工地安全检查等方面进行认真总结与回顾。为了将安全管理工作落到实处,源通特成立专项安全工作小组,组织开展安全危险源评价分析工作,要求对生产作业中存在的危险因素定期进行评估,从而有针对性地制定有效的预防措施。随后,源通主任李军同志表示,前期源通6.23事故不仅带给遇难者家属无法弥补的沉痛,也造成源通较大的经济损失。施工企业是安全事故的高危行业,源通每位员工在安全生产过程中要有如履薄冰、如坐针毡的心态,希望每位员工敲响警钟,要认识到安全的重要性,绝不能让安全事故砸了企业的牌子。

在听取了源通安全工作汇报后,公司领导对源通的安全管理工作提出几点要求:一是安全工作需要齐抓共管,必须深刻认识到安全工作不单单是企业、部门的事情,而是要求发动全体员工齐心协力、共同创造的结果;二是强化施工现场安全监督和管理控制,可借鉴其他单位成功可行的安全管理方法,加大安全资金投入和安全奖惩力度,从而杜绝施工作业中的违章指挥和违章作业行为;三是建章立制和教育培训为切入点,制定并严格执行安全管理规章制度和操作规程,安全管理的核心是管人,要不断加强员工的教育培训工作,从员工思想上抓起,在全处营造人人讲安全、人人学安全、人人重安全的良好氛围。

(于洪伟)



公司开展安全培训,提高从业人员安全意识

为提高员工安全意识和安全操作技能,保障员工具备从事本职工作所需的安全生产知识,熟练掌握安全生产规章制度和安全操作规程,预防安全事故的发生,确保安全生产,提高工作效率,全面提升员工整体素质,确保2017年度公司目标任务的顺利完成,公司在2017年3月15日下午3:30分在公司三楼教室组织开展了相关单位人员安全生产知识培训。

公司领导对培训工作非常重视,综合管理部负责培训组织,安全环保部负责安全培训实施,并各单位高度重视,认真组织落实,积极配合培训工作的开展,培训过程严格按照计划进行。有了领导的支持和合理的培训计划做基础,整个培训过程中,员工积极响应,培训热情很高。按照公司要求,授课人认真编写了相关教案,培训内容丰富,形式多样,针对性较强,比较系统的讲授了现代企业安全管理知识,对员工灌输了先进的安全理念、详细的介绍相关的法律法规,并结合公司过去发生的一个个真实的案例,给员工分析事故原因,教育大家防患于未然,提高预防事故意识和能力,减少或杜绝事故发生。广大从业人员认真听、认真看、认真记,收到了实实在在的效果。

(李晓伟)

上接1、4版中缝

体骨骼强度和大脑健康。

·槲皮素

槲(hú)皮素有许多不同名字,槲皮黄酮、栎(lì)精、橡黄素等等,属于黄酮类,因此有助于预防跟它名字一样多的各种癌症,譬如乳腺癌、肺癌等。另外,它也能有效对付会造成老年病的自由基,从而预防阿尔茨海默病。

所以,苹果在营养价值上一点也不“贫”也不“平”,每天一苹果,肯定没法让你一生远离医生(所有活人都得看医生),但它确实能带来很大的健康意义,可以减少你去看医生的次数。

苹果皮是整个苹果中营养价值最高的部位,特别是抗氧化剂含量第一。即使算上农药残余或者水果蜡的负面影响,仍不会抵消苹果皮带来巨大的益处。

所以,只要你没有心理障碍,正确洗净,大可以连皮带核一起吃得一点不留。

据说“苹果核有毒”,还有报道说一岁小孩喝了苹果汁然后感到不适。所以有些人发明了各种去苹果核的利器。

首先,说“苹果核有毒”并不准确,主要有毒的地方是苹果籽。苹果籽中含氰苷,其实它本身也无毒,只是在生物酶作用下可水解出有毒的氢氰酸。

然而,苹果籽中氰苷含量很少,只对小仓鼠之类有危害,以人类体型误食一两粒不会中毒。除非有人奇葩地大把嚼食苹果籽。

目前,所有关于苹果核中毒的报道,都是猜测甚至恐吓。

其次,“苹果核”本身只是个传说,美国《大西洋月刊》曾以实验证明整个苹果都是可以吃完的。

海州水厂次氯酸钠消毒生产试验研究(上接 277 期)

4 消毒效果及各工艺点主要水质数据

4.1 消毒效果

采用次氯酸钠未检出大肠杆菌和耐热大肠杆菌,细菌总数 5 日均为 0。

4.2 对嗅和味的影响

在连续 5 天的检测中,均能明显闻到氯味,嗅和味相比液氯消毒无明显差别。

4.3 对 PH 的影响

氯水为酸性溶液,次氯酸钠为碱性溶液,在投加过程中会影响水的 PH,下述表格为 3 天 9 组工艺点的平均 PH。

表 1 次氯酸钠对 PH 的影响

次氯酸钠消毒	原水	沉后水	滤后水	出厂水
平均 PH	7.90	7.79	7.78	7.83

表 2 液氯对 PH 的影响

液氯消毒	原水	沉后水	滤后水	出厂水
平均 PH	7.90	7.80	7.76	7.67

如上表所示,后加氯点前的滤后水投加次氯酸钠后 PH 上升 0.05,而加液氯 PH 下降 0.09,相同水质情况下,投加次氯酸钠比加液氯 PH 上升 0.14 左右。但在出厂水中仍低于原水 PH。

4.3 对 COD 的影响

表 3 次氯酸钠对 COD 的影响

次氯酸钠消毒	原水	沉后水	滤后水	出厂水
平均 COD	3.37	2.68	2.32	2.12

表 4 液氯对 COD 的影响

液氯消毒	原水	沉后水	滤后水	出厂水
平均 COD	3.92	3.01	2.77	2.47

如上表所示,后加氯点前的滤后水投加次氯酸钠和液氯均使出厂水 COD 降低,投加次氯酸钠 COD 去除率提高 5.9%,投加液氯 COD 去除率提高 7.7%。因采用液氯投加时水质有所变化,原水 COD 升高,所以去除率比需进一步考察。

4.4 消毒副产物情况

表 5 出厂水三卤甲烷数据表

注释	三氯甲烷 (mg/L)	二氯一溴甲烷 (mg/L)	一氯二溴甲烷 (mg/L)	三溴甲烷 (mg/L)	三卤甲烷	余氯
12.21-8:00	0.010	0.006	0.003	<0.006	0.30	0.75
12.21-14:00	0.008	0.004	0.002	<0.006	0.22	0.5
12.22-8:00	0.010	0.006	0.003	<0.006	0.30	0.5
12.22-14:00	0.011	0.006	0.003	<0.006	0.31	0.6
12.22-18:00	0.007	0.004	0.002	<0.006	0.20	0.3
12.23-8:00	0.011	0.007	0.003	<0.006	0.33	0.5
12.23-14:00	0.010	0.006	0.003	<0.006	0.30	0.6
12.23-18:00	0.012	0.007	0.003	<0.006	0.35	0.6
平均	0.010	0.006	0.003	<0.006	0.29	0.5

表 6 管网水消毒副产物数据表

日期	注释	三氯甲烷 (mg/L)	三卤甲烷	三氯乙醛 (mg/L)	余氯
12.22	12.22 海州出水	0.010	0.30	<0.001	1.48
	12.22KTV	0.009	0.25	0.016	1.83
	12.22 红旗化工厂	0.011	0.30	0.009	1.31
	12.22 捷之达	0.011	0.30	<0.001	1.34
	12.22 警校	0.004	0.12	0.010	1.32
	12.22 四院	0.013	0.33	0.014	1.28
12.23	12.23 海州出水	0.008	0.22	0.006	0.79
	12.23 法院	0.013	0.35	0.011	0.1
	12.23 红旗化工厂	0.012	0.32	0.011	0.28
	12.23 捷之达	0.011	0.30	0.012	0.23
	12.23 四院	0.011	0.30	0.017	0.21

如上表所示,出厂水三卤甲烷平均 0.29,管网水三卤甲烷也均小于 0.4,达到国家标准,但管网三氯乙醛多点超标。

4.5 次氯酸钠浓度储存衰减情况

由于次氯酸钠不稳定,在光/热的作用下易分解,所以应采取避光保存,储存环境应阴凉、通风。次氯酸钠浓度衰减情况关系到投加稳定性和使用成本。

本批次次氯酸钠进厂有效率为 9.47%,储存 12 天后有效率为 7.62%,平均每天衰减 0.15%

5 小结

在初步试验阶段中,采取 PE 罐储存、计量泵投加方式利用原有加氯管线可以实现原液稳定运行。次氯酸钠消毒稳定达标,同余氯下嗅和味与液氯消毒时无明显差别。次氯酸钠为碱性溶液,投加后滤后水 PH 平均上升 0.05,相同水质情况下,投加次氯酸钠比加液氯 PH 上升 0.14 左右。储存衰减情况。加氯点前的滤后水投加次氯酸钠和液氯均使出厂水 COD 降低,投加次氯酸钠 COD 去除率提高 5.9%,投加液氯 COD 去除率提高 7.7%。消毒副产物方面,采用次氯酸钠消毒,出厂水三卤甲烷平均 0.29,管网水三卤甲烷也均小于 0.4,达到国家标准,但管网三氯乙醛多点超标。次氯酸钠不稳定,易分解,次氯酸钠进厂有效率为 9.47%,储存 12 天后有效率为 7.62%,平均每天衰减 0.15%。运行方面,生产运行过程次氯酸钠控制范围为 30-35 mg/L,平均次氯酸钠单耗约为 32 mg/L (按取水量计),按 500 元/吨计算,平均 0.016 元/吨水,成本约为液氯的 3.5 倍。

后期将进一步优化投加系统,考察稀释 5%次氯酸钠投加稳定性,合理控制优化投加量,对比各项水质数据,研究其在非污染期和污染期的数据参数、预氯化对比试验等。(刘宝)

连云港供水分公司开展 3.15 消费者权益宣传活动

3.15 日是国际消费者权益日,上午 8 点 30 分连云港供水分公司宣传团队在孙健副经理的带领下,一行 3 人来到嘉瑞宝广场参加连云港区工商局主办的大型消费者权益宣传咨询活动。

活动期间,连云港供水分公司结合自身工作职能开展

了生活用水常识、安装接水、阶梯水价等宣传咨询服务,现场人员热情分发资料,认真解答消费咨询。

通过此次宣传,不仅宣传了用水常识,更加深化了服务内涵,长效的提升用户满意度。(纪涛)

学雷锋进社区 服务群众活动

为了迎接 3 月 5 日学雷锋活动日,公司客服中心与前海管线所党支部于 3 月 2 日在天晴小区共同开展了“学雷锋进社区 服务群众活动”。

当天上午,参加活动的人员对过往的用户讲解了阶梯水价的内容,并指导用户使用微信扫码交水费,对成功能在网上缴费的用户赠送公司的小礼品;此外,参加活动的员工还针对用户反映的疑难问题,进行上门服务,现场办公,让老百姓真正体会到自来水公司是为人民办实事,让“雷锋精神”活在人员的心中。(杨苏谦)

倡议书——惜水、爱水、节水从我做起

水是生命之源,生产之要,生态之基,地球 70.8% 的面积为水覆盖。在全部水资源中,97.5% 的是无法饮用的咸水,2.5% 的淡水中,仅有 0.26% 的水资源能被人类利用。我国是世界上 12 个严重缺水的国家之一,人均水量 2200 立方米,不到世界人均水量的四分之一,连云港市位于淮河流域沂沭泗水系的最下游,处在江苏省供水网络的末梢,是水资源较为紧缺的地区。水资源短缺、水污染和水的极大浪费三大问题并存,在某种程度上制约了经济的可持续发展。希望每个人都能做到——惜水、爱水、节水,从我做起!

养成惜水习惯,做爱水护水践行者。在每天的工作生活中,从饮用小瓶水开始,从消灭“长流水”开始,从少用洗涤剂开始,从不乱排污水开始,从保护地下水开始,从守护母亲河开始,爱水护水节水行为才能点滴积累,汇流成河,在全社会奏响爱水护水生态环保新篇章。

树立爱水意识,做爱水护水宣传者。面对全球、全国、全市水资源短缺,水土流失、水质污染加剧的严峻形势,港城市民都要大力弘扬节水光荣、浪费可耻的价值

观,主动宣传水生态文明理念,大力普及治水知识,使爱水、节水、护水意识内化于心、外化于行、贯穿于工作、生活的方方面面。

强化节水管理,做爱水护水保障者。积极推广节水、治水新产品、新技术、新工艺、新举措,环境绿化采取喷灌、微灌、滴灌等节水灌溉方式,大力开展供水管网改造,致力开展中水回用设施、污水处理及再生利用建设,通过全社会联动,全面提高水资源重复利用率,降低水耗,遏制水污染,维护水环境、保护水生态。

水是如此的珍贵,然而在我们身边,浪费水,污染水的情形却比比皆是,人们节水、爱水的意识还十分淡薄。因此,公司发出如下倡议:

1、从节约一滴水开始,重树勤俭节约的美德;

2、请您随手关紧水龙头;

3、请您注意不要乱扔垃圾、废电池等污染物;

4、希望您向身边的人宣传我国水资源紧缺的现状,介合理利用水资源,在我们周围营造一个人人惜水、人人爱水、人人节水的良好氛围。(于畅)

为了加强大家的护水、节水意识,在我们周围营造一个人人惜水、人人爱水、人人节水的良好氛围,3 月 22 日,在第二十五届“世界水日”到来之际,公司团委开展了一次以“惜水 爱水 节水 从我做起”为主题的节水宣传活动。

公司“小白鸽”志愿者服务队在市民广场悬挂宣传条幅,发放节约用水倡议书和制水、供水流程、供水服务承诺、阶梯水价以及用水小常识等宣传册,倡导市民合理用水、节约用水。宣传活动加强了广大市民对水资源的认识,增强了市民节水、护水意识,受到了在场市民的好评。公司每年开展的“世界水日”宣传活动,是公司服务提升的重要举措,树立了公司对外服务的良好形象。(刘洋帆 于畅)

公司开展「世界水日」

祝福四月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

魏涛	孔庆松	冯秀冬	张水莲	李强	张兆刚	谢安远	吉祖民
张士石	程四松	胥萍	曹玉涛	赵斯铭	张路兵	黄政	王明
宋海亮	叶维梅	叶林	宋智敏	滕承雷	杨新波	王同伦	苗正福
吴长宁	徐雪	薛光	李霞	屠涛涛	张传江	于召强	杨璐源
陈学剑	王同明	黄坚	李常州	周兵	李涛	刘瑾	陈琪
曹红							

新海营业所举行迎“三八”趣味运动会



3月2日下午，新海营业所组织全体女员工举行迎“三八”国际劳动妇女节趣味运动会，活动项目包括二龙戏珠、气球踩挤大战、后退式运球、踢毽球、集体跳绳、自行车慢骑等

活动以“展现女性风采，健康舞动青春”为主题，

这次活动既锻炼身体，又丰富了文体生活。特别是在气球踩挤大战中，场面热闹，女员工快乐的欢笑声响彻云霄，幸福的笑容滋润着每一位女员工的心田。

通过活动，陶冶了情操，丰富了员工的业余文化生活，促进了员工之间的沟通与交流，同时增强团队凝聚力，提高了工作热情和效率。（钱强）



公司开展迎“三八”节健身活动

为迎接国际“三八”妇女节的到来，引导公司女职工文明、健康、科学的生活理念，促进女职工身心健康发展，3月3日，公司工会组织全公司女职工在瑜伽健身馆开展了“相约瑜伽，让生命灵动”健身体验课程，共有119名女职工参加了此次活动。

活动现场，瑜伽老师首先介绍了瑜伽基本知识，随后进行基本动作的传授，带领大家一起练习和感受瑜伽。从调整呼吸，到动作放松；从颈椎、肩膀、髋、大腿、脚掌层层递进做拉伸调理动作，持续打开身体；最后进入静默放松状态。女职工们认真学习动作要领，跟着老师进行练习，短短一个小时时间，身心都得到了放松。

在快乐的学习氛围中，本次瑜伽课程体验告一段落，取得了良好的学习效果，大家纷纷表示，这样的活动健康、有益。（许娟）



公司组织植树造林绿化家园活动

早春三月，草长莺飞，正是植树造林好时节。

17日下午，公司源通市政工程处携手第三水厂、海州水厂、水质检测中心和公司机关70余名党、团员组成的“小白鸽”志愿者队伍前往蔷薇河畔第三水厂取水口，开展“植树造林，绿化家园”活动。下午两点钟，所有人员到达植树现场，为保证成活率，参加人员首先请技术员讲解植树步骤及注意事项，并由专业人员为我们展示了植树的方法和步骤，然后按照既定分组，由组长带领组员们开始植树。每组都是有人挖坑、有人运树苗、有人培土、有人做保温，植树在有条不紊进行着……大家不怕苦，不怕累，情绪高涨，奋勇争先，整个植树现场呈现出一片热火朝天的景象。

活动现场，“小白鸽”志愿者们忙得热火朝天。大家每种一棵树苗，都细心培实新土、堆起围堰、缠绳防寒。一颗颗新栽的苗木迎风挺立，传递着春的信息。“小白鸽”志愿者们用诚心植下了希望的树苗，未来的蔷薇河畔一定是绿意盎然，生机勃勃。

下午五点半，各组均完成了自己的任务，看着原本了无生机的空地被一排排的树美化，大伙心里都无比自豪和满足。

爱护自然，保护环境是每个公民应尽的义务。此次活动，“小白鸽”志愿者们亲近了大自然，提高了环保意识。他们从自身做起，践行环保理念，共建我们绿色美好家园。（刘洋帆 曹景杰）



公司“小白鸽”参与义务植树

为响应“与雷锋车同行，绿色行动，共建美好港城”志愿活动的号召。3月12日，公司团委组织20名“小白鸽”志愿者参加由“爱心之家”组织的义务植树活动。

志愿者们到达目的地后就开始忙碌起来。先由有经验的“小白鸽”讲解了植树的要领，而后两人一组开始植树，树苗埋深要达到一定深度，并且要将土踩实，保证树苗不会被风刮倒，还要保证树坑有一定的深度，在给树苗浇水时水不能流淌到外面。“小白鸽”们齐心协力，各个环节衔接有序，配合默契，真正是劲往一处使、汗往一处流，充分发扬了团结、互助、友爱的精神。经过一阵忙碌之后，新栽的柿子树、樱桃树、苹果树等挺立在三月和煦的春风里。

此次活动不仅增强了“小白鸽”植树造林的绿化意识，也增强了“小白鸽”关心和参与生态环境保护、建设美好家园的意识。今后，“小白鸽”还将定期来维护保养这些小树苗，为绿化港城，美化环境贡献自己的一份力量。（董秋莉 于畅）

