

吃什么补心养心?

有很多看似普通的食物却有着很好的养心养心功效,在平时生活中,我们应该注意多吃,把它们好好地利用起来。

1. 猪心

猪心性平,味甘咸,有养心补血、安神定惊之功。富含蛋白质和较多钙、磷、维生素等成分,脂肪含量少,能加强心肌营养、增强心肌收缩力。

2. 鸡蛋

鸡蛋性平味甘,具有滋阴润燥、补气养血、定惊安神等功效。不仅富含蛋白质和8种人体必需氨基酸及多种维生素,而且具有极高的营养价值,还含有能增强和改善记忆功能的卵磷脂。具有清除体内胆固醇,降低血脂,保护血管作用。

3. 蜂蜜

蜂蜜性平味甘,具有滋阴养血、补心润肺之功。富含糖类、有机酸、多种维生素、矿物质、酶类、蛋白质等多种营养成分,有强心、滋补、强壮等功效,能提高脑力,增加血红蛋白,改善心肌功能。

4. 莲子

莲子性微寒,味甘涩,功能养心补脾、补肾固精。除含蛋白质、糖类、少量脂肪、多种维生素外,还富含磷、钙、铁等矿物质。所含莲子碱有强心降压、镇静性之功。

5. 大枣

大枣性温味甘,功能养血安神、益气生津、补脾胃、缓和药性。除含有丰富的氨基酸、糖类、维生素和多种矿物质外,还含有可以调节物质代谢和细胞增殖分裂的作用,能扩张血管、改善心肌营养状况、增强心肌收缩力,利于稳定心脏的正常活动。其所含的黄酮类化合物和达玛烷皂甙还分别有镇静、降压

下转 2、3 版中缝

连云港供水

2017年
12月20日

第12期共4版
总第286期

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

连云港市自来水有限责任公司 主办

Email: lygw@126.com 内部资料 免费交流

公司团委召开学习十九大精神专题部署会

为深入学习宣传贯彻党的十九大精神,12月13日下午,公司团委在310教室召开“不忘初心跟党走 青春建功新时代”学习十九大精神专题部署会。公司党委委员、工会主席朱廷安同志、公司团委委员、基层团支部书记、基层团干部委员等参加了会议。

会上,公司团委就基层团支部深入学习贯彻十九大精神,并做出部署,要求公司各基层团支部认真学习宣传贯彻十九大精神,确保公司团员青年在深学、谋在新处、干在实处,扎实做好本职岗位工作,圆满完成上级交给的各项工作任务。最后,朱主席在会上对团员青年学习党的十九大精神提出要求。(董秋利 于畅)

公司掀起学习宣传贯彻十九大精神热潮

党的十九大描绘了决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利的宏伟蓝图。连日来,公司各级党组织和广大党员于部利用各种载体、多种形



式学习宣传贯彻和落实十九大精神,在公司掀起了学习宣传贯彻十九大精神的热潮。

公司党委迅速成立了由党委书记侯洪峰同志任组长的学习党的十九大精神领导小组,将7名党委委员分别安排到各基层党支部进行蹲点指导督促学习。公司党委为全体党员发放了党的十九大学习辅导材料。公司各基层党支部、公司工会、团委采取组织集中学习、自学等形式,运用PPT演示、微党课、建立党支部学习微信群、参加公司党课演讲比赛等方式对党的十九大精神进行宣传贯彻学习。

广大党员纷纷表示,一定要深入学习,深刻领会党的十九大精神,信心满满地走好新征程的每一步,切实把党的十九大新的部署、新要求转化为具体实践,戮力同心,奋发奋进,争创新时代的新业绩!(刘洋帆)

公司为供水设施“穿棉衣”

2017年的夏天是一个非常炎热的夏天,将近40摄氏度的高温使连云港市民汗流浹背,那2017年到2018年的冬天会是什么样呢?世界气象组织、国家气候中心等组织机构都表示拉尼娜就要来了,受全球拉尼娜效应的影响,全球将有一个寒冷的冬季。

为了确保这个冬天连云港供水设施可以安全过冬,公司针对市区330多座小区、七万多座水池,2万个管道井,2万米立管等供水设施进行防寒保护,采用薄型草帘51000片、橡塑保温套15000只、橡塑保温帽7500米、自扎袋30000根、胶带15000米,确保连云港供水设施可以安全度过寒冬。今年公司还使用了新型的保温材料——薄型草帘和橡塑保温套,薄型草帘是在原有的草帘基础上再加上塑料薄膜,从而起到“被子”的作用,这种新型的水表保温材料在遇到极寒天气时,保温效果要较原来的草帘效果要好,从而减少水表冻坏的情况。

对于管道井保温措施较差、入住率较低的小区除采用一般的防寒措施外,公司还积极与小区物业沟通,



确保供水设施保温过寒冬



要求物业公司配合工作,在管道井内侧及保温效果较差的墙壁内侧粘贴3厘米厚的保温板,并要求物业公司牵头自行采取编织物覆盖,包裹等临时保温措施。对于新安装无人居住小区,公司严期暂停供水,放空管道。对于个别用户购买房屋却没有居住的情况,用户最好自己将水表阀门关闭,避免出现水管爆裂而将房屋损坏的情况。

此外,自家的供水设施用户可自行采取保温措施,天气特别寒冷时,位于北边的卫生间和厨房,用户可打开水龙头,让水龙头呈细流,使水管中的水流动,也可避免水管冰冻。对已冰冻的龙头、水表、水管,宜先用热毛巾裹水龙头,然后浇温水,使龙头解冻,再拧开龙头。若水管被冻则用温水沿水龙头慢慢向管子浇洒,使水管解冻,若浇至水表处仍不见水流出,则说明水表也冻住了,此时再用热毛巾包在水表上,用温水浇洒,使水表解冻,切不可用火烘烤或用开水浇洒。“自救”无效时,市民可以拨打公司24小时供水服务热线85670000报修。(于畅)

水集团领导看程望调试问海员

12月21日,北京城市排水集团副总经理邵伟一行来到海州水厂,看望慰问海州水厂改造工程的调试人员。海州水厂改造工程作为市里一项重点民生工程,不但牵动着港城人民的心,集团的领导也极为重视,从12月份开始,海州水厂改造工程进入调试阶段,这是关系到今后送水的一个关键环节,公司高度重视,特成立了海州水厂改造工程调试小组,调试组的成员在前段时间,一直忙碌在海州水厂改造工程的施工现场,条件相对艰苦。

集团领导在听取了公司总经理侯洪峰对海州水厂改造工程的介绍后,为调试人员发放了慰问品,希望他们在认真工作的同时,也要注意身体,为调试人员在寒冬送了一份温暖。此次集团领导看望慰问调试人员,使调试人员受到了很大的鼓舞,工作劲头更加足。

(于畅 吴长宁)



第三水厂机电维修人员和运行人员岗位互换培训

第三水厂第一期第一轮岗位互换已结束,为检验2个月的学习成果,于12月14号对高压值班电工与维修电工进行考核。考核内容为电机正反转电路接线、仪表使用、水厂配电系统以及模拟倒闸操作。经过一天的学习成果鉴定,互换员工均能满足考核要求。

2017年下半年第三水厂为了弥补生产运行与设备维修间技能差距,提升生产运行应急处置能力,培养出一岗多能的全能型员工,第三水厂根据生产实际对部分运行人员与机电维修人员进行岗位轮换。通过本次岗位互换培训,机电维修人员对于岗位高压配电系统更加熟悉,运行人员对于设备的工作原理得到了更深层次的了解,同时也学会了故障判断以及简单的故障排除,使参与岗位轮换的机电维修人员“会操作、懂维修”,运行人员“懂原理、会维修”,培养出能够独挡一面的复合型人员,为公司及水厂的安全生产夯实坚实的基础。

(彭朝 李琛)

公司全力保障今冬供水安全

入冬以来,寒冷天气给供水设施带来了考验。为应对未来可能出现的极寒天气,公司提前对自来水厂的生产工艺设施、输配水管道采取保温防冻措施,保障冬季供水设施正常供水。

第三水厂作为港城最大的水厂,也在寒冬到来之际全力保障安全供水,为了避免极寒天气对供水造成影响,三水厂工作人员对供水设施设备进行了检修保养,让它们在不寒冷的天气下保持良好的运行状态。对关键阀门等部件也做好了防冻工作。

进入冬季以来,三水厂首先做好防寒保温工作,然后从保障供水设施设备平稳运行,加强水质监测预警以及提高全厂职工应急处置意识等方面入手,保障供水的水量和水质,满足全市人民的供水需求。

针对冬季寒冷天气,水厂制水环节会产生由于絮凝、由于沉淀等现象,第三水厂严格控制各水厂工艺环节,通过加密水质检测频率,分析研究出厂水、管网水水质变化规律,及时掌握供水系统对水质的影响,确保出厂水水质合格。(办公室)

全面落实安全生产责任 确保安全大检查卓有成效开展

为贯彻落实公司《关于开展安全生产大检查确保安全生产的通知》要求,避过市政工程处从11月23日开始至12月底,在全处范围内深入开展安全生产大检查工作,全力以赴营造安全稳定的生产环境,为实现公司年度安全目标任务顺利完成。

为切实保障工作的开展成效,源通市政工程处根据公司下发的文件要求,制定安全生产大检查实施方案,成立了以源通市政工程处领导为首的安全检查工作小组。

源通市政工程处安全生产大检查工作范围覆盖各管理部门办公室、仓库、油库、配电室、车辆、设备和各项目部在建工程等,检查分4大类15项重点检查内容。此次安全大检查全面贯彻“保安全、全覆盖”理念,突出

“安全生产主体责任”及日常安全管理重点,坚持“防大”与“抓小”并重,既要查大问题,防大风险,抓关键环节,又要关注小设备、小作业、小现场等管理上的“边角死角”,重点防止重复问题发生,保证安全生产管理“毛细血管”运转畅通。

在围绕“安全生产大检查”活动实施中,源通市政工程处4个安全检查小组根据方案要求均已对照开展检查工作,并督促整改落实,做到安全任务层层分解、安全风险重点管控、违章行为人人制止,安全压力逐级传递,安全责任层层落实。同时,我处为积极营造浓厚的安全氛围,在厂区悬挂安全宣传标语,制作一期安全文化长廊,使全员的安全知识、安全意识、安全能力得到了普遍提高。(张健)

新海管线所开展安全大检查专题活动

根据公司对近期安全工作做出的指示,新海管线所于11月底到12月初,对所里各班组办公区及生产工作的辖区内进行了一系列安全大检查。经检查发现14处存在安全隐患,并得以整改。

按公司安全大检查通知后,由副所长洪金水组织抽调各班组成员组成检查小组,制定安全隐患统计表,进行统计分析,并制定整改方案,最后落实实施。检查发现停车棚充电桩裸露在外,维修间休息室屋顶电线脱落,班组仓库物品摆放不整齐,班组仓库内需要增

加灭火器等多问题存在。整改后,裸露的插座加装保护罩,脱落的电线进行固定,班组仓库按5S标准摆放物品,仓库内增加灭火器等措施。洪所长提出要求,在安全大检查期间存在隐患的问题,整改是前提,做好防范再定期检查。

这期的安全大检查虽然结束,隐患也得以解除,但是对于生产企业的我们不能松懈我们的安全生产意识,年底是安全生产工作关键时刻,员工将时刻保持意志清醒,做到警钟长鸣,杜绝各类事故发生。(杨娟)

新东方加压站次氯酸钠代替氯气消毒

过去新东方加压站都是用氯气对自来水进行消毒,其实普通食盐也能对自来水进行消毒。近日新东方加压站正在紧锣密鼓地实施用次氯酸钠代替氯气相关改造工程。

消毒工艺是整个制水工艺中非常重要的一个环节。以前用氯气消毒最为经济,但是氯气属于有毒化学品,在生产、储存、运输、使用等环节安全风险较大,在管理措施上要求也较高。而且氯气消毒投加时在水中溶解度较低。除了剧毒之外,氯气也是一种强烈的刺激气体,具有极强的扩散性,发生泄露容易造成人员伤亡

害。因此现在用次氯酸钠代替氯气对水消毒很有必要。次氯酸钠消毒可以获得与氯气消毒相同的效果。用次氯酸钠代替氯气消毒,具有安全系数高,投加设备简单且故障率低,能有效解决使用氯气消毒带来的风险。次氯酸钠消毒先通过普通食盐溶解成饱和液,再通过电解产生次氯酸钠,进行自来水处理,原理很简单。

作为新东方的施工工程,按照计划对施工人员进行安全交底工作,督促他们穿戴好防护用品,杜绝违章操作。确保安全施工,次氯酸钠改造工程圆满完成。(程家乐)

安全与质量并重

——海州水厂改造工程加快收尾

源通进驻海州水厂负责水厂二期改造工程施工已有半年时间,在各方领导指导和各部门的帮助下,工程开展顺利,已基本完成原定工程量,目前已进入工程收尾阶段。

距离计划的20号送水的时间还有一周,目前电气安装部分已完成综合调试,随时具备运转条件;管道安装部分原本早已结束,但就在管道即将进入水池的时候,发现地下管线条件非常复杂,如果盲目施工,一旦造成地下管线或水池损坏,损失将无法估量。为此公司各部门多次组织会审,制定详细施工方案,并多次组织专家论证,宁可耽误时间,也要保证绝对安全。最终,难题解决了,但留给源通的时间不足了,20号前送水的军令状时刻鞭策着各级领导和施工人员,千方百计,不惜一切代价也要按时送水。尤其是十一月中旬开始,源

道领导每天都是早出晚归,像一颗钉子一样钉在工地,统筹指挥并随时处理各种难题;施工管理人员和工程几乎没有休息过一天,连夜于活更是常事,只为按时完成送水的最终任务。

抢工并不意味着可以忽略安全,近两年两起安全事故血的教训未曾忘却,特别海州水厂二期改造工程是政府重点的民生工程,施工中涉及的深基坑作业、高空作业等风险因素较大,源通自开工伊始就格外注重安全管控。开工前的资质审查和安全交底,作业中的安全巡查和安全教育,发现问题隐患,立即整改,杜绝侥幸心理。深基坑作业、高处作业和设备综合调试等危险性较高的作业内容,均有详细的施工方案,并经多方论证后实施,关键节点必须到达现场、全程管控。

无数人长期的艰苦奋斗和不懈坚守才成就了今天海州水厂二期工程的顺利收尾,愿仍然坚守在一线的小伙伴们不要懈怠,把控好安全质量关,直至工程竣工日的凯歌声角响起。(朱自乐)

三水厂常备不懈 坚持做好安全生产工作

时值年终岁尾,既是完成全年任务的冲刺期,也是安全管理的薄弱期。第三水厂全体干部和职工始终坚持以安全第一、预防为主、常抓不懈的方针,坚持做好安全生产工作。

安全生产工作无小事,安全生产没有起点和终点。三水厂领导以身作则,时刻牢固树立安全、第一预防为主的思想,教育全体职工提高安全意识,规范不安全行为,杜绝各种习惯性违章,消除安全隐患,努力做好安全生产工作。

三水厂严格落实安全生产制度和责任,经常组织安全生产检查的工作,切实落实安全生产隐患的整改,坚持全面落实“安全生产、预防为主”的原则,切实把安全生产各项制度落到实处,保障我厂的安全生产。

同时我厂全体干部和职工,认真学习贯彻落实党的十九大精神,切实做好年终岁尾的安全生产工作,大力加强安全生产宣传教育培训,明确安全生产责任制,提升安全标准化管理水平,在全厂范围内营造出浓厚的安全生产氛围,确保年终岁尾的安全生产,确保全年安全生产工作目标任务顺利完成。(彭梅)

连云港供水分公司开展 安全大检查活动

按照公司下发《关于开展安全大检查确保安全生产的通知》,11月28日对连云港分公司各个办公室用电、消防设施、车辆、生产口、野外施工作业等,开展一次安全隐患大排查活动。

近期排查的重点是小安装工程,由于进度问题,部分工程无法施工,连云港供水分公司经理陈经理、副经理顾经理与负责现场的施工员、安全员对在建的北固山改线工程施工现场,隐患排查并作指导工作。

此次安全大检查活动公司领导非常重视,连云港供水分公司领导亲临现场指导工作,安全大检查工作在领导的关心下现已圆满结束。(赵栋梁)

新海管线所加强冬季 车辆安全管理

为了加强冬季车辆安全管理工作,提高特殊情况下交通安全预防能力,新海管线所积极采取措施,规范车辆使用管理,为冬季行车安全采取多项措施,确保人身及车辆交通安全。

一是认真做好车辆防冻工作。在首次寒流来临之前,对所有车辆防冻液进行专项检查,并根据情况给予添加和更换,确保行车安全。

二是强化安全意识。对兼职驾驶员进行冬季行车安全培训,使驾驶员能够了解冬季行车注意事项和紧急情况处理方法,进一步提升驾驶员安全意识,增强法制观念。

三是认真做好车辆使用管理。抓车辆使用管理工作,从做好车辆使用登记制度入手,用车时必须登记时间、用途,这样既能分清责任,还能便于车辆使用合理调配,同时违章现象也明显减少,切实保证抢修用车。

四是做实车辆安全检查工作。为保证车辆状况处于良好状态,驾驶员跟班车辆日常保养工作,在坚持车辆周检制度同时,班组每个月还定期对车辆隐患进行集体排查,确保车辆行驶安全。

五是加强车辆维护保养力度。定期对车辆进行检查保养,发现问题及时解决,根据冬季气候特点,对车辆制动系统、转向系统,各种管路、电路,进行隐患排查,对电瓶、轮胎老旧影响使用的及时给予更换,确保车辆使用安全。(刘以贵)



上接1、4版中健

和抗疲劳,增加耐力等作用。

6.葡萄
葡萄性平味甘酸,具有补气血、强筋骨、利小便等功效。富含多种营养成分,对大脑神经具有补益和兴奋作用,因含铁和钾含量高,是补铁和钾的重要来源,有利于纠正贫血和稳定心肌细胞电生理功能。

7.小麦
小麦性凉味甘,具有滋阴养血、补虚止汗、清热除烦之功。富含淀粉、蛋白质、钙、B族维生素、维生素E和卵磷脂等营养物质,尤以维生素E含量最丰富,是保护人体血液、心脏、骨骼、肌肉、神经等正常功能的必需营养成分,所含的粗纤维、卵磷脂、精氨酸等可增强记忆、提高智力。其麦皮中除富含大量的维生素B和蛋白质外,还含有一种活性物质,能调节神经,清热除烦、润肠通便。

8.龙眼肉
龙眼肉性温,味甘,功能益心脾、补气血、安心神。含多种有机酸、氨基酸、蛋白质以及丰富的矿物质和维生素等,对全身都有补益作用。还含有腺嘌呤、胆碱等物质,有消除疲劳、增强记忆和抗衰老等作用。

9.黑芝麻
黑芝麻含有丰富的维生素E,对维持血管壁的弹性作用巨大。另外,其中含有丰富的α-亚麻酸,也能起到降低血压、防止血栓形成的作用。由于黑芝麻的营养成分藏在种子里,因此,必须破壳吃才有效。

10.黄豆
黄豆含多种人体必需氨基酸和不饱和脂肪酸,能促进体内脂肪及胆固醇代谢,保持心血管通畅。除将黄豆加工成豆浆、豆腐、豆豉外,还可做成黄豆米饭。

大干二十天 确保及时率领先

岁末年初,在夜幕中,寒风刺骨,他们穿梭在巷口,奔驰在各片区,激情工作在重点用户抄收工作,他们是为了圆满完成年度各项工作指标,而爱岗敬业、默默奉献的新时代最可爱抄表人——重点用户班。

他们担负着新海地区、南云台、海州开发区、大浦工业区、猴嘴片区、花果山片区、张湾、宁海、浦南、东辛农场等重点大用户的水表抄收催缴管理工作。

该班组现有员工7名,其中党员4人,女员工1人,是一支充满朝气阳光队伍,有着顽强战斗力的队伍,出色地完成着上级交给的每一项抄收工作任务。

加强班组管理制度,提高班组管理水平。

加强班组管理,以制度管人,按制度办事一直是重点用户班坚持的原则,他们从班组的实际出发,充分利用8小时工作时间,把工作做细,做到家。在基本上实现了班组5S管理,班组安全管理,安全生产培训,行车安全管理,大表抄收,技术资料,故障表的辨别分析抄收,用户信息档案,统计报表分析,还不断探索提高抄表管理技术水表的长效机制等办法,实现了人员有分工,设备有专责,责任有落实,考核有制度,并结合公司年度计划的工作要求,进一步促进人员的积极性和加强作业人员的绩效管理,班组管理工作得到了全面提高。

携手共进,安全生产,创建文明和谐先进班组

重点用户班在班长孙健的带领下,以创建“学习型文明和谐班组”为目标,制定了创建计划,活动规划和班组活动计划,明确了责任的划分,在班组工作中,做到了月有计划,日有安排,每天有记录,每月有工作总结,定期组织成员进行分析讨论,认真总结近几年来安全工

作的实践经验,加强了每周五对班员的安全、技术学习和培训,强化了集体安全意识,牢固树立“安全第一、预防为主”的思想。

在现场安全管理中,重点落实“三项措施”,严格执行危险点分析预控制度,严防从抄收准备到抄收结束的全过程工作成员的安全行为及职责。通过一年的工作中(截止12月份中旬),在安全工作中杜绝了“三违”现象,保持了该班组长周期安全生产记录,在生产班组年终考评中名列前茅,抄收准确率100%,水费回收综合及时率达99.5%以上。

加强岗位练兵,努力提高全员技术水平。

经过工作实践,该班逐步形成了以“学练比”活动为龙头,以班员培训、技术问答、考问讲解、现场问答为主要方式,以技术比武、技能比武为主要内容,采取自学、培训相结合的办法提高员工素质。为使培训机制落到实处,不论工作多忙,都要保证每星期五下午的班组岗位培训活动,并要求被培训人员认真做学习笔记,特别要求掌握计量水表的新设备、新工艺,增长业务知识,提高工作技能,能够胜任班组的各项工作,并以增长业务知识和提高工作技能。

工作就是有责任、有担当!抄收工作中的困难可能会随时出现,肩上的重担也会与日俱增。在这“大干二十天,确保及时率领先”的号角声中,重点用户班将不忘初心,牢记使命,从头做起,从零开始,进一步完善对重点用户的抄收工作,增强责任心和使命感,准确及时抄收,加强催缴水费工作,克服畏难情绪,厌战情绪、自满情绪,全面按照公司和新海营业所的年度计划总体工作要求,扎扎实实,兢兢业业,再创佳绩! (钱 强)

材料供应站进行年底工程材料大盘点

材料供应站11月30日开始对公司所有仓库物资进行年终存货盘点,经过紧张有序的工作,盘点工作于12月12日结束。

本次盘点要求严格,于11月初开始初盘,各仓库保管员清理保管的物资,11月30日、31日,用时两天现场集中盘点,每个仓库由两位职工清点实物,核实数据,确保盘点数据的真实性、准确性。从现场实物初盘到盘点完成,制表上交公司财务部,用时半个月,在盘点过程中,材料供应站集中对三水厂、海州水厂、连云港分公司、新海管线路,水检中心分库进行了盘查,对其中部分材料进行了抽查。

本次盘点的另一重点工作是盘活各个分库的呆滞库存,对分库的呆滞库存上报汇总,调剂使用,精细化管理库存物资,高效利用库存物资。材料供应站将根据公司目前库存结构,把储备定额总指标分解细化到各个分库。今年为提高连云港供水分公司工程材料领用效率,增加一个周转库,更加充分提高了库存周转率。(滕万莉)

排水中心对检测报告的较急,水检中心的工作人员每天都加班加点,有时中午都顾不上吃饭。

由于污水井里可能存在着可燃气体,取样人员严禁吸烟,取样人员还必须为男性,因为每个井盖都比较重,加上有的井盖长时间不开,或有重物覆盖其上,开盖时需要两名人员以上。在检测时,检测人员也需要格外注意。防护用品要穿戴齐全,以免发生不必要的风险。

截止12月发稿前,水检中心采的污水水样均已全部检测完毕。(于召强)

水检中心开展对市部分单位的污水检测工作

上月,应连云港市排水管理中心的要求,水检中心开展了对连云港市近四十多家企、事业单位的排放污水采集及检测工作。这些企、事业单位涉及医院、建筑、化工等多个领域。

城市污水中除含有大量有机物及病菌、病毒外,由于工业的高度发展,水质日趋复杂和径流污水的污染日趋严重,使城市污水含有各种类型、不同程度的各种有毒、有害污染物。这也让我们的污水采样和检测工作有着不小的风险。由于数量较多采样地点并不集中,且

1-12月份投稿量、用稿量统计

部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量	部门	用稿数量	当月投稿量	累积投稿量
党群工作部	42	2	42	清源科技有限公司	3	0	3
人力资源部	13	1	19	海州水厂	17	0	21
安全管理部	11	0	11	第三水厂	17	3	20
财务部	1	0	1	水质检测中心	3	2	3
运行管理部	0	0	0	连云港供水公司	9	3	11
规划发展部	0	0	0	新海管线路	48	13	184
工程管理部	0	0	0	源通市政工程处	52	14	162
客户服务中心	5	0	5	新海营业所	13	3	18
技术部	1	1	7	材料供应站	5	2	10
营销部	2	1	10	青源水务公司	0	0	0
二次供水管理部	4	0	4				

源通市政工程处成功解决疑难抢修问题

12月11日,位于徐圩新区海滨大道东侧的30万吨码头的水管突然发生爆裂,造成码头里的生活、生产工作全部中断。为此方洋水务公司立即组织其他相关协作单位进行水管抢修工作,但由于材料、设备、技术力量等多方原因导致抢修工作被迫停止。

关键时刻,方洋水务的相关领导想到了源通市政工程处。连云港市源通市政工程处在12日早晨接到通知后立即组织相关人员、材料、设备进场进行抢修工作。由于本次水管爆裂导致了整个码头的供水中断,引起了各方领导的高度关注。方洋水务公司面临的压力巨大,请求源通市政工程处必须在13日凌晨保证码头的正常供水工作。

本次水管爆裂的位置正好位于高压电缆的下方,且有一处高压电缆塔架正好位于损坏的位置,导致本次抢修工作极其困难。源通市政工程处的队伍顶住了层层压力,克服了种种困难,在确保安全施工的情况下,终于在12月24时提前将管道抢修完成。获得了方洋水务公司领导对源通“关键时刻还是要靠源通”的高度评价。(李刚)

连夜抢修 确保供水

11月23日晚6点30分,位于黄九地西侧黄河路DN800水管供水主管道突然破裂,严重影响了墟沟地区的生产和居民生活用水,多一分时间就造成自来水多一份流失,时间就是命令。

源通市政工程处第三项目部接到抢修电话通知后立即赶赴现场,以最快速度拿出了抢修方案,首先进行了紧急止水,安排机械开挖,为了节约时间在开挖工作坑的同时及时制作钢制管制管卡,争取在工作坑形成之前将钢制管卡制作完成。凌晨1点工作坑形成,立即将已做好的钢制管卡安装在水泥管上进行了拼接和焊接,在经过十多小时的连夜抢修,于24日凌晨5点30分完成了抢修任务,恢复正常供水。(张恒江)

浅谈营业窗口管理 提升优质服务品质

摘要:新海营业所是公司“优质供水、服务港城、企业利益与公众利益高度一致”服务宗旨与品牌推广的积极践行者,是供水窗口服务形象的展示中心。营业窗口面对客户的第一线,发挥着客户对企业服务质量评价主渠道的作用,因此,营业窗口服务品质的高低,直接影响客户满意度、忠诚度和美誉度。本文对供水营业窗口的建设与管理、服务理念与团队建设、评价体系与监督考核等几个方面进行探讨。

关键词:供水营业窗口 管理 提升 优质服务

随着人民生活水平不断提高的形势下,客户的服务需求也从单一满足用水需求拓展为规范、便捷的优质服务。因此,新海营业所作为公司对外服务的触角,必须在现有营业窗口运营模式的基础上,通过服务理念导入、管理方式引入、上级监督介入,深入分析职责分工、现场管理、服务行为、业务流程等环节,形成标准化、规范化、精细化的营业窗口管理体系,不断提升营业窗口的服务效率和运营水平。

一、供水服务营业窗口建设与管理

1. 服务形象品牌化

建设公司规范统一的服务环境,是营业窗口服务工作的前提硬件条件,以公司“基础、服务、效率”的工作宗旨,在营业窗口的级别划分、功能分区、空间利用、环境装饰、服务设置配备等环节,充分体现以客户为中心的理念,兼顾客户对业务办理和工作环境的基本要求,做到物品摆放位置,现场环境整洁,设施用品齐全。

在营业窗口硬件建设的基础上,将营业窗口的工作人员以年轻化、知识化的方向进行优化整合。同时在软件服务上下功夫,推行标准化礼仪服务和营业窗口“礼仪操”工作,加强内质外形建设,要求统一品牌形象识别,展现服务人员的风貌,为客户提供优质、方便、规范、真诚的服务,营造和谐的服务氛围。(钱强)下转287期

祝福一月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

张勇	张庆连	刘建峰	梁步长	王同好	陈磊	徐洪苏	武新东
王辉	黄振	曾建华	滕小梅	张长江	范洋	刁祥勇	张秀强
陆斌	顾道光	王登科	赵华香	周学芹	宁胜利	郭守祥	王贵宝
崔叶	张静	刘永成	赵永翔	胡宝槐	刘顺	陈海滨	
杨和毅	张月培	李汝明	张丽	孙健	伏晓	张吉明	吉瑞
龚凌志	俞正超	葛建军	吴柱明	朱延安	袁林	吴梅	徐建国
乔红梅	郑威	韩朔	李杨	于维章	王昌盛	张健榕	张志楼
邵晨	阎振生	赵海云	程艳	周福晓	陈雨佳	陈玉萍	陈丹

入冬,下起了小雪,洁白的雪地上留下一串一串的脚印,娇艳的梅花也在呼啸的北风中露出了灿烂的笑容。黄色的银杏树叶逐渐掉落,仿佛也在欢迎这初雪的来到。蓝天,白雪,红梅,银杏,冬青构成一副西洋油画。

你说,你喜欢舞蹈。于是,刹那间,雪花便在空中翩翩飞舞,舞动的雪花累了,轻轻飘落,飘落的雪花跟着北风的节奏再一次在天空旋转,而你,又一次沉醉其中。

你说,你不喜欢过多的色彩。于是,春天的嫩绿,夏天的湛蓝,秋天的金黄一瞬间被漫天的白雪所缓缓掩埋,整个世界只剩下你和纯洁的白。也留下了雪地中的最后一抹颜色。一缕缕清香沁入心田,一抹抹艳红点和银杏的树叶在洁白的雪地铺设的画布上,勾勒出一幅宁

三水厂的冬天

静的中国画。

你说,你喜欢诗。于是,便有了“梅须逊雪三分白,雪却输梅一段香”的相互争斗,有了“众芳摇落独喧喧,占尽风情向小园”的坚忍,有了“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”的婀娜。我问你,你快乐吗?无悔吗?你微笑着,却一言不发。我问你,你是不是比春,夏秋更美,更迷人呢?你依旧不语,你微笑着点点头。你用飞舞的白雪告诉我,你用呼啸的北风告诉我,你用傲梅的清香告诉我,愿意为青春、为事业去奋斗。

顿时,我们的心紧贴在一起,一股生命的气息溶入你我的心田。你美丽又睿智,你柔美又坚忍,你更是纯洁的象征,纯洁坚忍的冬天!

(彭 轶)

快乐是工作的动力

面对时光,——我总是会不自觉的想起它来,在再多年,惆怅之情涌上心头。时间是岁月的流沙,不经意间已从手表校检工作18年了。

回首过往,记得在刚工作的前几年的成长阶段中也遇到挫折,意境到多与少的困难,深与浅的叠叠,有过浮躁的情绪,有过迷茫的麻木,一切的未来也充满了各种可能。在平凡的水表校检工作岗位上我始终不忘初心,“对待工作要像一颗永不生锈的螺丝钉,干一行,爱一行,钻一行”。在水表校检的工作中要有“螺丝钉精神”,要培养自己的工作兴趣,学会享受工作过程,学会积累知识,学会把握创新,提高自身技能。唤醒自我意识,使我们的创造力,生命感,价值感得到体现,这样就会快乐并且知足,就会带给我们一个健康身体和一生幸福。

人必须有一个正确的方向,无论你多么意气风发,无论你是多么多智多谋,无论你花费了多大的心血,如果没有一个明确的方向,就会过得很茫然,渐渐就失去了斗志,忘却了最初的梦想,枉费了自己的聪明才智,误

娃多多的幸福生活

幸福是什么?每个人心里都有一个答案,以前的理解也和大多数人一样,就是要拥有大房子,好车子,把物质的追求当作自己的人生目标。但是翻开辞海,查找幸福的定义,书上清清楚楚地写着:幸福是使人心情舒畅的境遇和生活。我开始思考我要的幸福是什么?自从我们的孩子降生以后,我渐渐理解了什么是幸福。

2014年的秋天,我们的大儿子降生了,举家雀跃欢呼,我们终于升格了,当时我觉得我非常幸福,有了自己的孩子,有了一个完整的家庭。我们家是众多平凡家庭中的一个,当时我觉得最幸福的事就是尽自己最大的努力做到自己应该做的事情,锲而不舍,历尽艰辛,把儿子培养成人,就这样幸福的生活了六年的时间。

2014年计划生育政策开始调整,我家符合条件生育二胎。我和爱人一合计,怎么也得给儿子添个兄弟姐妹。结果真的如愿以偿。幸福来得太突然,居然是双胞胎!心里不禁忐忑了起来,要是两个儿子怎么办?三个孩子抚养的起吗?各种疑问填满了脑袋。心里想着,幸福不要跑了!

学习是工作的升华

了自己的青春年华。

工作中的迷茫与困惑都会经历,恐惧与逃避都曾有过,但不要把迷茫与困惑当作可以自我放弃、甘于平庸的借口,更不要成为自怨自艾的理由。

这是一份自己选择的工作,那么就从这里出发,好好地沉淀自己,从这份工作中汲取有价值的营养,厚积薄发。在我们这个水表校检中心的大家庭中,这里的那些最为鲜明的挑战,最难忘的团队精神,刻骨铭心的日子,这一切的一切,都将深深地镌刻在我的心中,将深深地定格在我的记忆里。虽然岗位是琐碎平凡的,可我却充满信心坚守爱岗是自我鼓舞着自己,严谨的态度和责任心,要求性来对待自己的职业,即使事业繁芜琐碎小也要为此而奋斗,对自己的工作专心,认真负责。

检定台的青春,是我对水表检定工作的眷恋;

平凡的舞台,书写自己的繁华。

检定报告字里行间的数字符号,在告诉我道路的方向。

(谢 婷)

双胞胎出生的那天,看着一模一样的漂亮健康的女儿,我再一次感到了极大的幸福,所有的顾虑和问题都抛到九霄云外去了。可是毕竟是三个孩子,还有一对刚出生的双胞胎,无论是物力还是人力方面,对我们来说都是极大的挑战。那时我们就在各大婴儿用品店和各大网购各种各样的婴儿用品,别人是一件一件买,我们是一箱箱的买。有时为了买到了便宜的用品我们还会高兴好一会儿,我想这就是幸福。

有双胞胎的日子注定是异常忙碌的,早上起来就已经做好分工,先照顾大儿子去上学,然后买菜,家里还有两位专职照顾双胞胎宝宝的奶奶和外婆。白天的时间还好,到了晚上已经筋疲力尽了。可是两个小家伙的吃喝拉撒不在一个频道上,往往是这个吃完,那个投,我和爱人连一个晚上完整的觉也没有睡过。这样的日子过得虽然累,但是看着宝宝们一天天长大,对着他们萌萌地笑时,我们会体会到的是满满的开心和幸福!

三个孩子的开销不是一般的大。随着宝宝长大,需要买更多的生活用品和衣服,我们买的都是双份,在财力和也感觉到压力山大。我们不敢做任何一个赚钱的机会,往往周末都要加班。虽然辛苦,可我还是觉得很

老与新

年轻并非人生旅程的一段时光,它是心灵中的一种状态。

在我的印象里,茅口路16号尤其他这个茅子给人就是荒凉的意思,唯一的出入路两边茅草丛生,人烟稀少,水检所在的茅口水厂也是历史悠久残破不全……但这个地方我并没有陌生感,不仅仅是因为这边的主任是我同学,而是我原来从事的工作和这边交集不少,几乎每年都要联系检测生产用水两次,说实在的我也来过好多次,对中心所在地,对中心硬件我并没有很好的印象,但这里的服务是暖人心的!由于我以前的企业都是应急需要,不仅加班取样,加急检测,还送报告上门……在这个过程中我认识了徐维斌,后来和他聊起来都有话题,真是没想到有一天我会到这里工作,这也是一种缘分吧,说明我和水检的渊源已经很久了,到这里工作没有陌生感真好!

话到“老”,学到“新”。我虽然有过一些工作经历,可我深知,隔行如隔山,初来乍到的我对水工艺水知识一知半解甚至一无所知,水检的张格班班长、马超、随伟伟都带我参观过水厂,带我爬上爬下,听她们讲解制水工艺,在线仪表,以及深度处理技术……在领导同事们的帮扶指导下我逐渐克服了畏难的工作状态,再加上事后的求教,我很快就了解熟悉了现场取样检测、标物管理、质控考核、仪器设备计量检定、用户投诉处理等工作的流程要求……三人行,必有我师!新知识新技能的不学习可以让自己心态心智保持年轻。

年龄“老”,激情“新”。对待“新”的工作,我勤学好问,领导员工都很友善,真的没有人“欺负”我是“新”来的,对于我的好奇我的疑问我的无知大家没有瞧不起我,都能热心热情地帮我解答,我非常享受这种氛围,在年轻的团队里,我也变得年轻有活力起来。

年龄“老”,决不能“倚老卖老”;入职“新”更不能是干不好工作的借口!尽快适应环境,笨鸟先飞,借助自己的工作经验活学活用开拓创新领导安排的工作才是我们年龄“老”的“新”员工们的正确选择!

只要有一颗年轻的心,感恩的心,年龄再老,都不可怕!我的职业生涯能遇到大家——真好!感谢感恩大家!!!

(张传江)

初升的太阳

王春生

清晨,霞光洒满大地,垂柳沐浴着阳光,

深情的触摸每一道光芒

快乐的汲取所有能量,

幻想成为一朵祥云,

追随七彩之光,

把丰收洒满美丽的家乡。

忆往昔,

在东海之滨——美丽的舟山群岛,

多少个早晨,

在哨位上迎来初升的太阳——从海中跃起,

在教导队训练场和沙滩上,

学员们敏捷行进、刻苦训练,提升指挥能力。

在海岛,战士们把哨海防,

为祖国站岗值勤,保人民和平安!

看今朝,

中华儿女齐努力,国家更加富强,

小路上,兄弟同拼搏,

华夏儿女共奋斗,中华更强。

此情此景,血脉再次澎湃,

但愿在今后的岁月里,

为祖国伟大的复兴,

再添一抹萤火之光!

幸福,因为孩子给我们带来了生活的动力和希望。

娃多多的生活就是这样的,辛苦的背后是幸福洋溢。幸福是什么?我想,幸福就是在繁荣强大的祖国怀抱里,在和平安宁的环境下,孩子一天天健康成长,我们一天天逐渐老去,而幸福就在这平凡的生活中日复一日……

(许 娟)

