

冬季进补必备七大食材

导语：中医认为，寒冷的冬季里，生命活动会由盛转衰，是“补冬”的好时候。

枸杞：养肝明目

冬季是补肾的好季节，而枸杞是补肾佳品。枸杞性味甘平，能补肾益精、养肝明目、补心安神、生津止渴、对肾脏和肝脏都是宜。

枸杞最适合煮粥或煲汤，可将它和大枣、山药等搭配。需要注意的是，枸杞含糖量较高，糖尿病患者应控制用量。

大枣：补中益气

大枣对身体好处不少，民间有“一日吃红枣，一生不显老”的说法。中医认为，大枣性味甘温，能补中益气、养血安神，是冬季上佳的滋补品。它富含铁元素，可促进血液循环，病后体弱、贫血患者以及冬季手脚冰凉的女性都适合用大枣调理身体。建议把红枣在铁锅里炒黑后泡水喝，可治胃寒、胃痛。红枣水里加入桂圆，可作为茶饮，有补血、补气的功效。

当归：活血祛瘀

天冷时食物能帮人体御寒，1800多年前的中医经典著作《金匮要略》中，就有一款特别适合寒冷季节食用的“当归生姜羊肉汤”，主要成分之一当归，被历代医家誉为“血中圣药”。当归并非只适合女性使用，凡是血虚、血瘀的病人，表现为血虚头痛、头晕心悸、面色萎黄、跌打损伤、皮肤瘙痒、血虚肠燥便秘、虚寒腹痛等，都可一试。

白萝卜：去火化痰

白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。中医把肺看做“娇脏”，是外邪首先侵袭的地方。白萝卜性凉，味甘辛，

下转 2 版中健

连云港供水

2017年
11月27日

第11期共4版
总第285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

公司在市优秀勘察设计评选活动中喜获佳绩

在连云港市城乡建设局组织的“2017年度连云港市城乡建设系统优秀勘察设计评选”活动中，由公司技术部设计的多个给水工程项目通过专家组评选，荣获市政公用工程优秀设计三等奖3项，市表扬奖1项，获奖项目主要设计人员有：徐艳玲、史俊阳、吴敏、臧玉强、童心、赵海云、杨雪等。

(臧玉强)

公司召开“学习十九大，永远跟党走”专题部署会

11月22日上午，公司党委在第一会议室召开“学习十九大，永远跟党走”专题部署会暨第四季度党支部书记例会。公司党委书记侯洪峰、党委副书记王斌、工会主席、党群工作部部长朱延安和公司基层党支部书记、公司团委书记等参加了会议。

公司党委就基层党支部深入学习贯彻十九大精神做出安排部署，要求公司各基层党支部将学习十九大精神与“两学一做”教育活动结合起来，在保证公司生产经营和搞好对外服务的同时，带领支部全体党员原原本本、逐字逐句学习党的十九次报告，深刻领会应知应会重要思想观点，真正学懂弄通做实党的十九大精神，切实增强能力本领，全面提高工作质量水平，为完成公司全年目标任务努力奋斗。

公司党委为广大党员购买了万余元的学习材料发放到各基层党支部。公司党委还将以组织微型党

课比赛、撰写学习心得体会等形式，确保每位党员的学习效果。

(刘洋帆)



公司党委召开中心组学习十九大精神专题会议



11月15日下午，公司党委书记、总经理侯洪峰在第一会议室主持召开公司党委中心组会议，专题学习领会党的十九大精神，安排部署深入贯彻落实的具体举措。公司党委委员等七人参加了会议。

(刘洋帆)

公司在省自来水行业化学检验员职业技能竞赛中喜获佳绩



10月21日，由省住建厅、省总工会、省人社厅主办的“江苏省自来水行业化学检验员职业技能竞赛”在苏州水务集团圆满闭幕。我公司3名选手和县2名选手组成的连云港代表队与来自全省13支代表队、79名选手经过激烈角逐，荣获团体亚军；我公司选手王静、徐琼、于娟分别获得个人第六、第七和第十五名的好成绩。

本次竞赛采用单人赛的形式，分理论考试和技能操作两个部分，其中技能操作包括水中甲醛的测定和水中氯化物的测定两项，按总成绩排列名次。我市参赛选手、教练员在赛前主动放弃休息时间，投入到紧张的封闭训练中，细抠操作动作要领的规范性，及时总结分析可能造成检测结果偏高的因素，在比赛中，以良好的素质、过

硬的技术沉着应对，在比赛中发挥了较高水平。同时这与公司领导高度重视，赛前精心组织也是密不可分的。正所谓“一分耕耘，一分收获”，最终，参赛选手以稳健的发挥和娴熟的技能，继全省自来水行业净水工和管道工技能竞赛后，再获佳绩。

近几年，公司通过组织和参加省、市技能竞赛引领高技能人才培养，将竞赛技术成果和技术方法转化为岗位培训和人才评价标准。我们将以技能竞赛为契机，弘扬工匠精神，建立岗位练兵和技术比武的长效机制，努力造就一支有智慧、有技术、会创新的职工队伍。

(房艳艳 张峰)



海州水厂深度处理工程年底前完成调试工作 城区居民将喝上更洁净自来水

11月，蔷薇河畔的海州水厂看似平静，其深度处理工程项目各单体工程内部施工却热火朝天。在相继完成污泥回流泵房、沉淀池、臭氧间、臭氧接触池、反冲洗泵房和滤池等重要构筑物设备安装后，施工人员正忙于低压电气及强电工程施工，其单体调试工作也在紧张进行中。据介绍，目前其设备安装已基本完成，在完成联调联试后，其深度处理系统将于年底前完成调试工作，届时将进一步改善市区的饮用水水质，主城区居民将喝上更加洁净的自来水。

海州水厂老厂区仍在正常供水，与其一墙之隔的新厂区已改变了工地模样。新厂区占地面积1.36公顷，工程总投资约3935万元。目前其生产管线施工已基本完成，雨水管线、加药管沟正在施工中，计划11月下旬完成施工，此后将进入调试阶段。待一切准备就绪，项目

将于年底前完成调试工作，每天可深度处理自来水10万吨。连同茅口水厂、第三水厂每日20万吨的供水，新海及东部城区部分地段水压不足的状况将得到有效缓解，由此流出的自来水全部经过深度处理。

我市地处淮沭沂泗水系最下游，城区原水水质较差，市区饮用水输水工程早在2013年就被列为市委市政府重点工作。该工程包括建设蔷薇湖输水泵站一座，建设约16公里的输水管道，其中主线第三水厂至沭新集输水泵站段约9公里，蔷薇湖应急水源输水泵站至沭新集输水泵站段约7公里，此外还包括海州水厂支线路约400米等。目前，上述工程已全部完工，并投入运行或试运行，海州水改造工程是系列工程的最后一环。此前我市已完成第三水厂自来水深度处理工程，每日可深度处理自来水20万吨。海州水厂改造工程将于本月底全

二次供水管理部顺利通过建设部二次供水专项检查

10月30日，住房和城乡建设部城市建设司的《城镇供水规范化管理考核暨二次供水专项检查》检查组专家莅临水司，对第三水厂及二次供水泵房等部门进行了专项检查。

二次供水管理部精心组织，从二次供水泵房内部布置到泵房管理制度及资料整理，给建设部专家留下了深刻的印象，获得了专家组的肯定和一致好评！

(袁建军)



部安装到位，在完成调试后，主城区及海州锦屏、新坝、宁海等区域均将吃上更加洁净的自来水。

据市自来水公司工程部相关负责人介绍，该工程自去年4月正式开工以来，项目建设进展基本顺利。自2014年起，工程连续数年被列为市重点工程，后经多次协调，终于妥善解决了土地征收等问题。此后，施工人员又克服很多困难，相继完成现场地填及其他准备工作，其主要建筑物也陆续建成，部分设备调试早在其安装完成后就已有序进行。未来海州水厂新厂区将建设中置式高密度沉淀池、污泥回流及冲洗房、清水池、应急综合加药间等构筑物，与其配套的配电系统、仪表及自动控制系统也将如期配备，该工程将实施臭氧化、常规处理外加臭氧活性炭深度处理工艺。厂区还将适时实施合理绿化，一座崭新的花园式水厂将出现在蔷薇河边。

(吴长宁)

公司举办2017年度“液氯泄漏堵漏”演习

为了进一步提高涉氯从业人员的安全防范意识和应急处理能力,保障安全供水,2017年10月31日下午,公司在新东方加压站举行“液氯泄漏堵漏”演习。本次演习的内容包括液氯泄漏后的应急处理和人员急救,具体有防化服的规范穿戴、空气呼吸器的正确佩戴和使用、泄漏点的堵漏、受伤人员的正确急救等,经过参赛人员的激烈角逐,“液氯泄漏堵漏”演习获得圆满成功。

本次演习由第三水厂、海州水厂、连云港供水分公司、青源水务四家涉氯单位共计24人参加了演习。建

设局监管中心、海州区安监局等领导现场观摩指导。经过激烈的堵漏角逐,最终连云港供水分公司获得团体一等奖,海州水厂王登科、顾道光获得个人一等奖的好成绩。

通过本次“液氯泄漏堵漏”演习,有效提高了涉氯岗位从业人员、抢修人员应对和处置液氯泄漏事故的抢险应急能力、协作能力,检验了液氯泄漏事故应急预案、应急处置措施以及人员急救知识等方面的适用性、可操作性等,为职工生命安全和公司安全生产提供了更有力的保障,确保公司安全供水。(周艳)

第三水厂做好全面防寒防冻工作 确保供水连续性

为响应公司“大干一百天,确保全年生产目标全面完成”的号召,第三水厂为克服冬季气候严寒的困难,保证供水的生产能力和设备设施及人员安全,本着“早策划,早准备,早落实”的原则,实现安全生产的目标。为确保冬季供水安全稳定,未雨绸缪,及早谋划,积极采取多项措施,做好防寒防冻的各种准备工作,保障冬季的正常供水。

首先结合第三水厂的供水现状和生产能力,从备用取水口、吸水井进行依次排查逐个检查问题,特别是露天阀门井以及各种外露的阀门和喷淋系统,将易冻裂的阀门和管道进行包裹防寒棉和锡箔纸保温并用扎带固定。同时将各条管道沟填筑黄砂并且在管道沟上部铺设人工草皮保温,确保寒流来袭时不会出现结冰被冻裂冻坏等现象,为抵御今冬的寒流奠定了坚实的基础。

同时第三水厂水厂按照冬季防寒防冻工作要求,

对加氯间、各级泵房、加药间等重点部位采取了防冻保暖措施,增强了生产供水设施的防冻能力,并增加了水质检测项目和检测频次,以确保供水水质稳定达标。提前做好应急抢修各项准备,同时还为应对冬季供水设施可能出现的突发问题,进一步完善了应急预案,对突发事件要做到及时处理,确保抢修及时。提前做好防寒防冻的物资储备,提早购置了人工草皮、草垫子、铁锹、除雪工具等材料,为防寒防冻工作提供充足的物资保障。

11月18日我市迎来了入冬以来的首次大幅度降温天气,第三水厂厂部通知各生产运行班组继续认真做好防寒防冻工作,加强重点部位的巡视力度和次数,发现问题及时上报水厂。

第三水厂已做好了充分的准备,防寒防冻措施基本落实到位,水厂设备、管网运行正常,为确保冬季高峰供水的安全稳定奠定了坚实的基础。(彭颖)

二次供水部维修班大干四季度 提早做好防寒防冻准备工作

立冬代表着冬天的来临,万物收藏,规避寒冷。为确保冬季二次供水泵房的安全运行,二次供水维修班未雨绸缪,及早谋划,积极采取多项措施,做好防寒防冻准备工作,保障二次供水泵房安全过冬。

全班人员按照公司冬季防寒防冻工作要求,对泵房重点部位采取了防冻保暖措施,增强二次供水设施的防冻能力,并增加了地面、危险泵房的巡检项目和频次,对发现的破旧旧门窗及时进行了修复,对裸露在外的管道做

好防冻包扎。与此同时,班组还积极做好防寒防冻物资的采购和储备工作,针对刚接收的新泵房提前量好尺寸,购置棉门帘、窗帘等材料,为防寒防冻工作提供充足的物资保障。同时为了应对冬季供水设施可能出现的突发问题,进一步完善了防寒应急预案,做到未雨绸缪。

临近年末,二次供水维修班将安全工作量化、细化,做到重点突出,落实到位,为确保2017年的冬季安全供水工作奠定了坚实的基础。(孙士超)

通过观看,大家感触很深,纷纷表示“前车之鉴,后事之师”,消防安全工作只有起点,没有终点。安全工作任重道远,结合新海营业所的工作,加强安全隐患排查,建立基层班组的消防安全管理,是我们安全管理工作的前提和关键。我们必须树立“珍惜生命,远离火灾”的强烈消防安全意识,杜绝电源线私拉乱接,加强电瓶车充电安全管理,落实下班后总电源关闭制度,把消防安全工作提到一个更高的层次,为构建良好的工作环境做出我们的努力。

让我们携起手来,更加关爱生命,更加关注消防安全,愿我们每个人的心中都充满着爱,爱自己、爱同事、爱家人,为了消防安全,从我做起,从身边的点滴做起。(钱强)

关爱生命 安全在身边

11月10日,新海营业所在全国消防安全宣传教育日来临之际,组织所里各班组长、班组安全员集中学习观看中央电视台今日说法栏目中的《哈尔滨的夜》、《万秀村的光》等消防火灾警示节目。

节目中,这两个真实的案例告诉我们,秋冬季节用电安全是身边处处存在的安全隐患,纵观这些夺走无数生命的火灾事故,有几起不是消防安全意识淡薄、违反消防安全操作规程酿成的悲剧呢?有几起不是对我们漠视生命、追求一时利益的惩戒呢?让我们深深的感受到火场无情,消防安全重如泰山,特别针对秋冬季节的高发期,时刻要求安全管理工作,从小事做起,从细节抓起。

开展消防演练

为了提高员工的消防安全意识,加强员工安全防范与自救、互救能力,11月3日,灌云市政管理处组织了一期消防知识讲解和疏散演习。特邀连云港市消防培训中心董教官为员工进行面对面的培训。

下午2点30分,灌云消防知识讲解在会议室准时开始,董教官从安全防火要领、安全消防常识以及如何扑救初期火灾等方面进行了专业细致的讲解,并以典型案例分析为契机,触动在场的每位员工提高消防安全意识。培训结束后,在灌云院内进行实操演练,董教官首先向员工讲解灭火过程中的注意事项以及灭火器、消防水带的使用方法等知识,现场演示如何使用灭火器、消防水带进行灭火。随后,员工们分别拿起灭火器、消防水带进行实际操作。通过此次学习和实际操作,员工们纷纷表示,自己不仅掌握了灭火器、消防水带的使用方法,还增强了消防安全意识,提升了扑灭初

防患于未“燃”

期火灾的能力。一直以来,灌云市政管理处把消防安全作为工作的重中之重来抓,每年不定期组织安全知识和消防安全大检查,提高员工消防意识,防患于未“燃”,确保灌云市政管理处生产经营安全稳定。(于洪伟 赵鑫)



2017年11月23日上午,公司副总经理包伟主持召开了安全大检查活动专题会议,公司领导、各单位和相关部室负责人、安全分管领导、安全员参加了会议。

会上,安全管理部通报了北京市大兴区“11.18”火灾事故,并传达集团《安全隐患大排查大清理大整治专项行动方案》文件精神。

姚洪峰总经理对近期安全工作提出具体要求,年底是安全生产工作关键时期,各单位、部室要深刻吸取北京市大兴区西红门镇“11.18”火灾事故教训,时刻保持清醒认识,始终保持警钟长鸣。各单位、部室要根据公司《关于开展安全大检查确保安全生产的通知》要求,全面开展安全大检查活动,切实做好岁末年初安全生产工作,及时消除安全隐患,杜绝各类事故发生。(周艳)



公司举办消防知识培训班

为进一步提高员工的消防安全意识,提升员工火灾防控水平,11月10日下午,公司安全管理部特邀消防专业教员授课举办消防知识培训班,公司各部室相关人员参加了此次培训。

教员结合近期全国重大火灾事故案例,警示大家缺乏消防意识和消防知识造成的严重后果。培训内容主要涉及高楼火灾自救方法、家庭电器、消防器材使用方法等内容,并通过触目惊心的视频画面展现火灾带来的痛苦和灾难,教训深刻,让每位参训人员深刻感受到火灾的无情及掌握消防知识的重要性。

本次消防知识培训教员深入浅出,引用案例发人深省,使参训人员更加了解消防知识,同时进一步增强了安全防范意识。(周艳)



关注消防 平安你我

11月2日下午管径所举行消防演练。秋冬季节是风干物燥,火灾极易多发之际,管径所为提高全体员工消防安全意识,增强应急救援能力,组织员工在所院内举行了消防演练。

消防演练活动由所长潘爱琴带领在岗员工参加,活动开始前,洪金水副所长讲话,大家要牢固树立“安全第一,预防为主”的理念,从防火、灭火、逃生、自救四个方面努力做好消防安全知识宣传工作,排除区域内火灾隐患,不断提高我们工作生活范围内的防火、灭火能力。冬季临近,我们以119国家消防宣传日为契机,拉开冬防序幕,重点做好今冬防火工作,营造一个和谐稳定平安的工作环境。

演练活动进行顺利,以最大限度的扩大职工参与度,呼吁大家关注消防,学习消防,参与消防,为稳定消防安全生产工作奠定了坚实基础。(杨娟)

公司开展安全大检查活动专题会议

归肺、胃经,对脾胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。

需要提醒的是,萝卜不宜和“补药”同食,因其有下气、消滞作用,行气太过容易破气,会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。

红糖:化寒散寒
冬季强调滋补,红糖性温,味甘,入脾经,能“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化寒散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效。对体寒虚弱、造血功能下降的老人,尤其是大病初愈者,红糖有很好的保健功效,是物美价廉的补品。

红糖与不同食物搭配,可达到不同的保健功效。比如,用红糖煮荷包蛋,可使鸡蛋和红糖营养互补,让人面色红润,有精神;用红糖泡桂圆干服用,对改善睡眠有积极作用;熬粥放点红糖,有益气养血之效。

黄芪:益气固表
黄芪向来被认为是益气固表的能手,其性温,归肺、脾、肝、肾经,尤其擅长补气,非常适合上述两类人服用。黄芪有“补而不腻”的特点,适当服用有助增强体质,缓解乏力。

黄芪的用法比较多,可与各种肉类搭配。**芡实:健脾祛湿**
芡实,又称“鸡头米”、“鸡头”等,是滋补性强的食物,能健脾祛湿、固肾止泻,有补而不腻、助运不腻的优势。

鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可将其和莲子、茯苓、山药一起煮成四神汤,常熬煮、长饮,易吸收,常便秘的人特别适合因四神汤来滋阴、健脾、让消化系统稳定下来。

水表检定中心,想必名字大家都知道,但具体都干什么工作大家可能还不太清楚。也许有人认为水表检定中心就是校表。这只是水表检定中心工作的一部分,除了水表检定中心还有很多的工作要做。为了让大家对水表检定中心的工作有个全面的了解,请听我慢慢道来。

一、水表检定

1. 水表检定是水表检定中心的最主要工作,除了本公司所使用的水表检定外,还承担着社会上计量器具的检定工作。这方面有两种情况,一是仲裁检定,这是客户认水表运行过快,二是对外检定,在水表厂买了水表,为了了解水表的准确与否而要求检定;或者是单位里为了通过某种验收,各种仪表都必须有检定证书而要求的检定。

2. 封表。由于检定设备和检定人员的限制,水表检定中心不可能对所有水表上检定台进行检定,按公司的要求和计量主管部门的许可,一般按水表数量的20%进行抽检,还有80%就需要封上封印,上封印也不是一项简单的工作。2015年落实时,在水表检定中心帮忙的人都知道,要经过开箱、摆放、抄表号、穿封印、抄封印号、装箱等工序。难度较大的就是封印,要想把钢丝锁死,就必须用力把DN35mm粗的钢筋颈部拧断。在这道工序中,员工们个个手指都磨出了水泡和老茧。按平均每年5万只水表的用量来算,这样的工作强度是非常大的。

二、水表收发

由于水表用量较大,水表进出频繁,这就需要专人管理。每次进表,根据不同的品种、不同的生产厂家,都要安排存放地点,然后清点数量;发放水表时要在台账上登记清楚领表时间、安装地点,还要有领表人的签字等等,一切都做好了后,才能把表发出。为了细分领表情况,我们对每个领表部门建立一本水表领用台账。

三、旧表回收

首先回收的旧表,必须认真核对水表止码,还要查看封印号和表身码的对应情况,有疑问或看不清等待处理。接下来核对过的旧表要安排存放地点,因为公司要求拆回的旧表,要存放三个月才能销毁。另外,在到期

水表检定中心的工作 你了解吗?

的水表中还有挑选出有修理价值的水表来,进行修表。最后,还要把旧表信息输入电脑,形成电子文档,以便查询使用。对看不清的水表,还要与管线所、营业所的相关人员一起核对止码。

四、系统输入、旧表审核

1. 系统输入。专职人员每天从上报下班都要坐在电脑前,输入前一天检定和封印完成的水表。根据系统表格,需要输入表身码、封印号、生产厂家、规格型号等内容,然后录入分仓库,建立批次号。

2. 旧表审核。拆回的旧表止码,通过审核后,营业部门才能向客户收取水费,如果不能按时完成审核,就要延迟水费回收,可能造成营业抄收不平衡。在旧表审核中,主要是核对台账止码与回收旧表止码是否一致,若不一致就要退回查找原因。

五、设备维修

本中心设备故障主要是水表检定装置和水泵、电机等。以前设备出了故障,经常请水表厂或公司的兄弟单位来帮忙维修,不但需要等待,而且还影响工作进程。后来,水表检定中心就逐步培养本有关人员对设备故障进行维修。现在,不是太大的故障,水表检定中心人员都能修复,真正做到了小故障不过夜。

六、水表修理

在拆回的旧表中,有相当一部分水表中,经过技术处理后仍可使用,就这样按废旧物资处理,太可惜了,若通过修理后继续使用,可为公司降低生产成本。

前几年这项工作就在进行,并取得一定的成绩。后来,随着人员的减少,这项工作暂时停止。从今年3月,本中心又开始了修表的工作。

修表是一项技术和体力相结合的工作。首先要挑选出可以修复的旧表,打开铜罩,然后对表壳、铜罩、机芯等零部件进行清洗,查看各零部件的磨损情况;接着,把能用的零部件组装起来;最后交给水表检定人员进行检定。

截止到目前,在水表检定中心全体员工的艰苦努力下,已修好了价值15万元左右的水表,其中价值约11万元的水表已被领走安装使用。水表检定中心没有用水表的数量来统计,因为,从DN15到DN150的水表太多,只好用其价值来表示。

七、客服工作

水表仲裁检定,如果水表检定合格,那么客户就会有很多疑问,遇到这些情况,首先要端正态度,接待客户注意礼貌用语,遇到客户对检定结果不满意的情况下,认真做好解释工作,有的客户甚至大吵大闹,出言不逊,水表检定中心相关人员还是心平气和的给予解释,帮客户查找原因,直到客户满意为止。用真诚化解了矛盾,受到客户肯定,也为公司树立了良好的社会形象。

八、计量检定装置溯源

为了确保检定装置的准确度,根据国家规定,每年都要向更高精度的计量标准溯源。在这期间,水表检定中心要做好前期的准备工作。首先是把高精度的计量标准拉来,然后搭建2.5米高的检定平台,再把计量标准抬到检定平台上。大的计量标准,还要找吊车吊到屋顶。一切就绪后,计量所的工作人员才来检定装置标定。

在这个过程中,搭建检定台是比较费力的工作。用几十根三米长的DN50钢管在平地上搭架子,搭建平台时,大家一起上。扶站柱的,抬横梁的,找平衡的,紧螺丝的,上平板的,一个都不能少。水表检定中心的团结协作精神,在这里表现得淋漓尽致。

溯源结束后,还要做好后续工作。放下标准装置,拆平台,钢管平板归位,清理现场,送回标准装置。两天的溯源时间,水表检定中心要做好几天的准备和善后工作。

(吴晓春)

源通全面推进海州水厂工程建设任务

随着海州水厂二期改造工程工期进入后期施工阶段,在加快工程进度,确保圆满完成施工任务的同时,源通市政工程处坚持紧密围绕施工的各项指标,以“施工期、保安全、保质量、控造价”为目标,从严管理,致力推进,同时为实现公司年度安全生产目标任务,源通将这一特殊时期的安全工作作为头等大事来抓。

为了加强工期管控,更好的破解施工中遇到的难点问题,确保工程的顺利进行,处领导多次组织召开临时安全工作会议,亲临施工现场指导、检查,特别强调各作业口每天都要做好检查、排查,消除安全隐患,特别是深基坑、吊装、高处作业等重点部位的管理,一定要按照《施工规范》和《安全技术交底》的内容进行施工和管理。另外处安全员要充分利用每周例行安全检查时机,开展对现场施工作业人员的安全教育,发放安全宣传材料,把施工人员的思想快速引导到安全生产上来,了解他们的思想动态,稳定工作情绪,克服盲目乐观情绪和松懈麻痹的思想,也可以将近阶段发生过的事案例进行宣讲,起到对施工人员安全警示教育作用,提高安全施工的工作认识。

(张健)

西门路 DN500 改线工程正积极稳步推进

近期,我市正在对西门路(秦东门大街—东风路)将近1公里的道路进行翻新改造,公司在该路段没有使用多年的DN150和DN300两条水泥管道,为了保证该段供水管网安全运行以及提高日后海州水厂往锦屏方向供水输送能力,公司多部门经过现场勘查后,决定将对该段管线更换为DN500球管,该段管线改造工程由新海管线所承担,为了保证工程的顺利开展,新海管线所抽调精兵强将,集中资源,合理布置,全力保障西门路改线工作。

该工程的开展并非一帆风顺,由于道路为双向,道路施工方采用半封闭半放行的施工方式,施工断面狭窄,为配合道路施工,当出现交叉施工时,按照有“压让无压”的要求,新海管线所只能先让雨污水管道优先施工,工期一被三折,并且在新海管线所施工期间遇到六道DN600以上的雨水支管,且雨水管道高程与供水管道高程基本一样,新海管线所只能采用钢管管道进行拱管跨越或者倒虹管下穿,施工阻碍相当大,为了能快速推进施工,在兄弟单位源通市政工程处和材料供应站的积极配合下,顺利完成540米球管安装,24米排洪沟

下穿管道,以及六道雨污水支管管道施工,目前,该工程正在有条不紊积极推进。因为仍有半幅道路未施工,现在仍有280米球管未进行。

为了能完成该段管线,新海管线所项目组的人放弃自己的休息日,舍小家保大家,无论刮风下雨,都在加班加点,只为能将该段工程顺利完成,能让老百姓早日用上新管道,保证供水管网能够运行安全,新海管线所每个人都对该项目上兢兢业业,同时也在项目中得到了历练和成长。

(杨苏谦)



1-11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	40	5	40	清源科技有限公司	3	1	3
人力资源部	18	3	18	海州水厂	17	0	21
安全管理部	11	3	11	第三水厂	14	1	17
财务部	1	0	1	水质检测中心	1	1	1
运行管理部	0	0	0	连云港供水公司	7	0	8
规划发展部	0	0	0	新海管线所	45	17	171
工程管理部	0	0	0	源通市政工程处	48	15	148
客户服务中心	5	0	5	新海营业所	11	1	15
技术部	1	0	6	材料供应站	4	0	8
营销部	1	9	9	清源水务公司	0	0	0
二次供水管理部	4	1	4				

坏管影响片区大 深夜管线抢修忙

刚刚翻开11月第一天的台历,我们就接到了一个大的维修任务,人民路火车站广场前DN1000供水主管环,影响范围不小,南极北路—盐河北路—人民路沿线居民将全部受到影响。根据一早的现场勘查,所里做出指示,为不影响附近居民白天用水,晚饭过后管线所配合源通公司进行开挖抢修。下午刚上班,在刘云平班长带领下,我们施工员去现场查看了沿线路所有需要开关的阀门,并进行了调试,以防晚上开关不正常影响抢修。

晚上21:30我们根据施工计划提前进入施工现场,放置水阀,拉警戒带,进施工机械,接通电源。由于之前的准备工作做得好,开挖、停水、焊接也很顺利。在经过一夜的奋战,于次日凌晨3点抢修完毕,全线恢复供水。在现场所有人不眠不休地配合努力下,人民路火车站广场前DN1000管线,提前15个小时完成抢修任务。保障供水是我们的职责,牢记使命,不忘初心,我们必将站好我们的每一班岗。

(张兆刚 杨娟)

祝福十二月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

田玉娟	韩盛昌	蒋柱明	施新华	戚雨	吴涛	李家爱	王官德
彭相	闫鑫鑫	陈敏	刘茂	霍如春	钱爱明	任红群	屠海波
刘宝	陈猛	孟政龙	张笑东	董忠海	王耀宏	赵祥	杨艳艳
韩宝卫	任学斌	王锦柱	颜洁	卜庆柱	李涛	徐新涛	姜保卫
牟海滨	张芯通	江舜柱	包伟	乔芝志	张燕萍	全中军	邵德娟
陈虎	焦朝龙	朱媛媛	冯士山	杨晓敏	姜斌	杨维杰	朱江
杨兵	时恒利	厉建玲	周保安	孙敦平	孙佳伟	王雪	刘建
李明轩	张倩	陆如军	吴洋	钱晓薇	刘梅保	叶晨东	

公司举办2017年度职工乒乓球比赛

为丰富职工文化生活,提高职工身体素质,增强团队凝聚力,11月17日,公司在六楼乒乓球室举办2017年度职工乒乓球比赛。此次共有16名女选手参加女子单打比赛,44名男选手参加男子单打比赛,8个代表队参加男子团体比赛,共计50余名乒乓球爱好者参加此次比赛。

比赛期间,全体运动员本着“友谊第一,比赛第二,以球会友,切磋技艺”的体育精神,开展了多场精彩纷呈的比赛。赛场上,大家纷纷拿出自己的看家本领,奋勇拼搏,各展风采,拉拉队声援,拉拉声此起彼伏,比赛现场紧张激烈,场面精彩纷呈,观众喝彩不断。参赛队员中既有公司领导、中层干部,也有班组长;既有一线老职工,也有年轻员工,运动员的每一次挥拍都牢牢地牵动着场上观众的眼球,小小的银球在球台上来回穿梭,划出一道道美丽的弧线,他们充分诠释了连云港供水人“拼搏进取,永不放弃”的良好精神风貌。

经过一番激烈的角逐,最终材料供应站夺得团体一

等奖,刘云平、王悦琴分获男单、女单冠军。

闭幕式上,朱延安主席为获奖运动员及运动队颁奖,要求全体参赛队员把在赛场上表现出来的良好状态继续带到工作和生活中去,持续发扬认真负责、严谨周密、奋勇拼搏的精神,在今后的工作和生活中再创佳绩! (彭海燕)



《于丹论语感悟》读后感

(上接284期4版)

二、用“真爱”对待他人

儒家理论的核心和最精髓的东西之一是“仁”,于丹老师在“天地人之道”中解读了“关爱别人,就是仁”。对于我们来说就是要爱周围的人。那么怎样爱呢?于丹说得好,过分的苛责,不如宽容的力量而恒久。学会了宽容,我们就不会为了一些鸡毛蒜皮的小事而随意动怒;学会了宽容,我们的内心将会有一种坦荡荡的感受,而不是整天怨天尤人。作为机电维修工作者的我们,与机关的其他同志接触较多,在处理业务的过程中经常会碰到这样或者那样的事情,有的同志对制度、程序不了解,在报销的过程中难免会出现差错。我们在处理时,要少一些指责和抱怨,要多一些耐心。只有这样,你才能与同志们进行良好的沟通,让财务工作更好地开展。只有这样,同志们之间的关系才会和谐与融洽。

《论语》告诉我们:要本着平等和理性的心态去尊重每一个人,彼此之间留一点分寸,有一点点余地,朋友之道,亲人之道,皆是如此,稍微留一点分寸,得到的往往是海阔天空。

三、以“内省”规划人生

“吾十五而有志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”《论语》里的这段话,是孔子在讲自己的人生轨迹;十五岁的学习的起点,选择好方向,三十岁能牢固地自立,四十岁对各种问题不疑惑,五十岁知道天命是什么,六十岁可以顺从天命,七十岁就能做到随心所欲而行且所为都能合于规矩的境界了。于丹老师把圣人描述

的这个人生态度放在了今天,在天地悠悠,斗转星移中,面对物欲横流,转瞬即逝,让每一个凡夫俗子去体验,去规划自己的人生。都说现代人活得很累,房子、车子将人的身子压弯,职称、职位使人深夜不得入睡,正是房子、车子、职称、职位这些庸俗的社会价值观扭曲了人们的人生规划,陷入了“小人常戚戚”的状态当中。于丹老师告诉我们“三十而立”,并不是通过一个外在的社会坐标来衡量你是否成功,而是由内在的心灵标准衡量你的生命是否开始有了一种清明的内容,并且从容不迫,开始对你做的事情有了一种自信和坚定。“四十不惑”,就是人能够自觉按照中庸的理念去思考、行事。即外部世界给你许多不公正、打击、缺憾,你也能在一个坐标上迅速建立自己应有的位置。”于丹老师用这些娓娓道来的经典将心灵的内在唤醒,让我们在日益繁盛而迷惑的物欲世界中找到心灵的归宿地与栖息地。

无论是孔子的《论语》还是于丹的读后感,都说做人的境界,君子是大家心目中理想的人格标准,君子的力量始于人格与内心。如果一个人当今的社会中,反省自己的行为,而能够不后悔,不愧疚,要使自己做过的每件事都禁得住推敲,实在是极不容易的事情。我们无法左右外在的世界,只有让自己的内心选择能力强,明白如何取舍,一个人内心对自己要求严格一点,对别人就会厚道一点,厚道并不是窝囊,而是他可以包容和悲悯别人的过错,可以设身处地站在别人的立场上想问题,因此只有给予才会带给你最终的欢愉。“赠人玫瑰,手有余香”,做人无论成功与否,能做到“不怨天,不尤人”才是君子之度,做一个最好的自己,按照自己的社会定位,从身边做起,让自己成为内心完善的人。(顾修)



学习党的十九大精神 全面推进工会工作

11月24日下午,公司工会在职工之家组织基层工会主席学习党的十九大精神。

公司工会主席朱延安同志进行学习贯彻党的十九大精神动员,他分享了自己学习十九大报告的心得体会,并对各基层工会学习贯彻党的十九大精神作出部署,提出要求。

他认为党的十九大是在全面建成小康社会决胜阶段,中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会。学习贯彻党的十九大精神,关键是要“学懂、弄通、做实”,要采取多种方式,运用多种载体,加大宣传力度,迅速兴起学习贯彻热潮。

会后,各基层工会主席纷纷表示,将按照公司工会的安排部署,认真学习,积极宣传,紧跟党的步伐,以新时代中国特色社会主义思想武装头脑,切实做好工会各项工作,调动广大职工的工作积极性,为推进新时代中国特色社会主义建设凝聚力量。(彭海燕)

公司职工“喜迎十九大” 征文入围优秀奖

今年8月,市妇联举办了“喜迎十九大·赞美新变化——说说我家的幸福生活”网络征文活动,全市共有350余篇作品参赛,我公司女工委推荐了公司职工许娟参加征文大赛。经过初评和特邀省级专家集中评审,有60篇作品入围。近日传来喜讯,许娟撰写的《娃多多的幸福生活》被评为优秀奖。(刘洋帆)

用行动践行雷锋精神

人的生命是有限的,可是,为人民服务是无限的,我要把有限的生命,投入到无限的为人民服务之中去。这是雷锋同志的人生格言。他深深的感染着这我们这代年轻人,把这种信仰传承下去是我们团员青年义务更是使命。

为了践行雷锋精神,我们连云港供水分公司团员青年及青工在党支部的指导下组织开展了“美化环境,从我做起”活动。11月8日下午14:30分,全体团员及青工在团支部书记的组织下对公司大院环境卫生进行一次无死角打扫。为了确保清扫质量,把相关人员分成两组,划分片区,定人负责。清扫工作开始后,大家根据分工不同开始行动,有的在绿化带中收拾杂物,有的在车棚中整理自行车摆放,有的在清扫院内走道,有的在清运集中的垃圾……。两组充分发挥团队合作精神,不怕脏不怕累,相互比拼相互鼓励,在欢声笑语中把公司大院环境整理的焕然一新。

此次活动不仅践行了雷锋精神,而且也进化了我们团员及青工的思想,我们要认真学习雷锋精神,掌握岗位技能,为供水事业发展贡献我们团员及青工的力量。(黄凌志)