

## 冬季吃什么养生?

### 蔬菜类

1、冬笋:冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动,消除积食,降低胆固醇对脂肪的吸收和积蓄。

2、冬菇:冬菇又名冬菇,是人们冬天常吃食用菌。香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,经常食用香菇对于增强免疫力,预防感冒也有良好的效果。

3、白萝卜:萝卜性味辛、甘、凉,有消除积滞、化痰解热、解毒等功效,对支气管炎和咳嗽有疗效。

4、白菜:白菜性微寒,味甘,具有解毒除热、通利肠胃的功能。凡心烦口渴、大便不畅、小便黄少者均可食用白菜。

5、大蒜:大蒜中的大蒜素可刺激白细胞的生长,增强人体免疫力。

### 水果类

1、苹果:苹果最适宜婴幼儿和体弱的人吃,饭后吃更好。

2、橙子:橙子中含有丰富的维生素C、柠檬酸,橙皮甙以及醛、醇、烯类等物质,被称为“纤维佳果”。

3、冬枣:冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。

4、香蕉:冬季吃香蕉能达到润肠通便的效果,因为香蕉中很有的钾、钠、镁可以预防冬季中风和高血压的产生,还能助睡眠。不过,胃酸过多的人不宜吃,会加重病症。

5、梨:秋冬季,最容易口干舌燥、皮肤干涩。我国医学认为,梨性微寒味甘,能生津止渴、润燥化痰、润肠通便等。

### 坚果类

1、核桃:核桃预防皮肤干燥皴裂。

下转 2、3 版中缝

# 连云港供水

2017年  
10月31日

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

第10期共4版  
总第284期

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

## 公司组织中层及以上管理人员拓展培训

为进一步提高沟通能力,培养团队精神,促使中层及以上管理人员勇于挑战自我,承担责任,打造一支团结协作、勇于进取、高效执行、富有激情的工作团队,公司于10月14-15日组织中层及以上管理人员开展拓展培训,共有52名同志参加本次培训。

在拓展训练开营时,公司党委副书记、副总经理王斌同志提出要求:希望通过培训增强团队协作精神,希望大家在工作中拧成一股绳,朝着一个目标努力,大干一百天,确保完成年度各项任务。

培训过程中,学员分成四支队伍进行PK,在教练的引导下,各支队伍完成了选队长、设计队名、制作队旗、

创意队歌、队形等团队文化建设。在“挑战150”项目中,要求队员经过短暂训练后,在150秒时间内连续完成规定的四个项目。队员们纷纷献计献策,分工协作,热情参与,在最短的时间内完成了所有任务。通过这个项目的学员们理解了做好本职工作的重要性,认识到团队工作要相互激励、相互帮助,避免指责、推诿责任;在“超音速团队”项目中,要求每队队员跑到指定区域,将反扣的扑克牌按照A到K的顺序依次翻开,用时最短的队伍获胜。通过这个项目培养了学员的观察和沟通能力,锻炼了团队成员之间的协调与配合,养成在工作中计划和统筹的习惯,提高执行力。

一天半的培训结束后,大家围坐在一起分享培训心得,热烈讨论拓展的点点滴滴,通过一系列的训练项目,提高了沟通能力,强化了协作意识,增强了战斗力和凝聚力,也让参训学员深刻感受到“团队、责任、协作、奉献”所蕴藏的意义。

最后,公司党委书记、总经理侯洪峰同志作总结讲话,号召大家将培训中学习到的团队精神带入工作中,再接再厉,再次发力,决战四季度,完成各项目标任务,为2017年划上圆满的句号。(房艳艳 董秋莉)



## 公司党委开展“喜迎十九大,深入走访月”活动

为贯彻落实省市关于大走访活动的要求,市城乡建设局党委部署“喜迎十九大,深入走访月”活动。

为了切实把大走访活动落到实处,拉近与群众之间的距离,2017年9月27日下午,公司党委安排第三水厂党支部开展了走访慰问活动。公司党委书记、第三水厂党支部书记曾健华带领支部一行人分别走访慰问了板浦镇尤庄村困难群众低收入农户陈恒东、徐秀龙家庭,了解他们的家庭情况、倾听他们的诉求,并在中秋佳节来临之际给他们送去党的关怀和节日的问候。(陶亚林 刘洋帆)



## 工会组织开展“迎国庆”、“喜迎十九大”职工健步走活动

为深入开展全民健身运动,鼓励广大职工积极锻炼身体,提高身体素质,缓解工作压力,同时组织广大职工感受深度处理改造后第三水厂区的优美环境和巨大变迁,



公司工会组织开展“迎国庆”、“喜迎十九大”职工健步走活动,各单位、部室近700名职工参加了此次活动。

活动中,大家精神抖擞,意气风发,迈着矫健的步伐,伴着明媚的阳光,呼吸着清新的空气,欣赏着三水厂美丽的景色,品味着健康生活的愉悦。运动的快乐让大家忘却辛苦,抛开烦恼,放松心情,增进了与同事间的沟通与交流,增强了公司凝聚力和向心力,让职工切实感受到运动带来的快乐。

活动结束后,三水厂工作人员带领广大职工参观水厂的沉淀池、滤池、清水池等,详细讲解了自来水消毒、沉淀、过滤等各个生产环节,广大职工一致表示能在健身的同时了解我司先进的制水工艺知识真的很棒!(彭海燕)

## 公司举办2017年“迎中秋”外地员工趣味运动会

在2017年中秋佳节即将到来之际,为使不能与家人团聚的异地员工体会到公司大家庭的温暖,公司团委于9月26日下午在公司体育馆举办了2017年“迎中秋”外地员工趣味运动会。

本次趣味运动会共设置了穿衣接力、动作模仿、萝卜蹲、链接加速等6个项目。活动现场30多名参赛选手们分成了2组,每组在比赛前通过选拔队长、商量队

名、口号等环节迅速增进团队凝聚力。

活动现场紧张激烈又趣味横生,参赛队员个个精神抖擞,奋勇争先。掌声、呐喊声、喝彩声此起彼伏,一场场充满趣味与挑战的精彩角逐把活动一次次推向高潮,充分展现了年轻人朝气蓬勃、积极向上的热情。活动结束后,大家依然意犹未尽。

公司团委为家在外地的未婚员工提前送上中秋佳

## 双节假期 港城市区供水平稳

今年国庆、中秋“喜相逢”,8天假期让“十一”升级成为“超级黄金周”。在这个“超级黄金周”我市市区供水平稳。

在假期到来前,公司提前安排多项举措,保证假期我市的安全供水。各单位进行节前安全大检查,及时消除各类安全隐患,杜绝事故发生;两水厂、加压站做好工艺控制、水质检测工作,及时注意水质变化情况,提前做好应对措施;各单位严格落实各项应急预案,应急物资、应急人员和当班人员熟悉应急预案流程,及时正确应对节假日期间的突发事件。

公司多措并举,全面保障双节假期我市市区的安全供水。据统计,双节假期,10月1日供水量为最少,10月8日供水量最多,总体港城供水质量平稳。(于喆)

## 创建全国文明城市 联动共建签约

为进一步推动我市创建全国文明城市工作深入开展,加强上下联动,形成整体合力,中共连云港市委办公室和连云港市人民政府办公室联合下发《连云港市创建全国文明城市联动共建实施意见》,将我公司与海州区板浦镇南门社区结成全国文明城市结对子。

经公司多次赴南门社区调研并与南门社区协商,征求社区意见,确定南门社区急需解决的问题,共同商定公司为南门社区铺设板浦镇南门社区东圩边小街巷工程,以努力推动全国文明城市创建工作广泛深入开展。2017年9月29日,根据两办《联动共建实施意见要求》,双方在连云港自来水公司签订了《连云港市创建全国文明城市联动共建协议》。(彭海燕)



连云港市创建全国文明城市联动共建协议

## 工会扎实开展2017年度“金秋助学”活动

十年寒窗,金榜题名,金秋助学,成就梦想。8月,公司工会组织开展以“圆梦金秋,同心促发展”为主题的金秋助学活动,共计为8名考取大中专院校的职工子女发放奖金近万元,为职工子女成才搭建平台。

近年来,公司工会切实把帮助职工子女实现大学梦,作为服务职工群众、精准帮扶职工的一项重要职责,把助学帮扶列为工会帮扶工作的重点,推动“金秋助学”活动不断深入开展,“金秋助学”已成为公司工会为职工办实事、解难事的一大品牌,深受职工群众的一致好评。(彭海燕)



节的祝福,并希望大家能够以公司为家,为公司更快地发展倾尽全力。外地员工们感谢公司领导的关爱让他们体会到了公司大家庭的温暖,并表示一定立足本职工作,为公司的明天贡献出自己的力量。(董秋莉 于喆)

## 公司开展节前专项安全检查

9月25日至27日,公司总经理侯洪峰、副总经理王斌、副总经理包伟、总经理助理刘宁等公司领导分别带领运行管理部、工程管理部、安全管理部等部门负责人,对水厂、加压站、二次供水泵房、重点工程等进行节前安全检查。

本次检查的重点是水厂、加压站的安全供水情况,各项安防措施的落实情况以及海州水厂改造项目的建设情况。对发现的问题,公司领导要求各相关单位立即进行整改。并要求各单位节前继续组织安全大检查,进一步加强责任意识,抓好细节管理,不能有丝毫麻痹大意思想,要扎实认真,一丝不苟,确保生产安全。

公司领导强调各单位负责人要提高安全意识,红线意识,忧患意识,要充分认识到当前安全工作的重要

性,节日期间必须严格遵守公司值班制度和规定,要树立大局观念,要确保水厂、加压站和二次供水泵房的安全供水,重点工程要合理安排,确保施工安全和质量,加快工程进度。(张义东)



## 公司进行专项检查

为切实做好党的十九大期间安全生产工作,确保安全生产形势稳定,10月17日上午,公司包伟副总经理带领有关部门进行专项检查。本次专项检查主要对取水口、加氯间、危险化学品仓库、重点工地等重点部位进行检查。

检查中要求各单位做好安全隐患排查治理工作,严格按照公司下发的《关于做好“十九大”期间安全生产工作的通知》要求,加强“十九大”会议期间安保、值班等各项工作,确保安全生产。(周艳)



## 公司举办有限空间作业安全现场交流会

为认真贯彻落实《海州区2017年工贸企业有限空间作业专项整治工作方案》(海安监[2017]68号),受海州区安监局委托,9月22日上午,公司举办有限空间作业安全现场交流观摩会,浦南街道办事处安监所,开发区环境保护和安全生产监督管理局、岗岭农场安监机构及部分经营企业参加了会议。

公司安全管理部分享有限空间安全作业的日常工作



管工作,内容从制度和应急预案的制定和实施,到有限空间作业流程和台账的规范化管理。青岛啤酒和光大水务安全管理人员就有限空间作业安全方面分享各自单位的管理经验。区安监局工研科科长潘亚洲讲解有限空间事故案例,给各单位敲响警钟。最后区安监局李副局长就有限空间作业管理进行总结性发言。要求各单位继续加强有限空间作业管理,完善有限空间作业应急预案,加强预案及救援知识培训,定期组织应急预案演练,完善相关台账,实现有限空间作业规范化管理。会议结束后各参会人员观摩自来水公司应急抢险设备和相关台账。

会后参会人员来到东方瑞园小区现场观摩二次泵房水箱清理作业,深入了解有限空间作业的规范化流程。

通过有限空间作业现场交流会,学习交流兄弟单位更好的管理经验,各单位安全管理人员对有限空间安全作业有了更深入的认识,促进各单位对有限空间作业管理的系统化和规范化,杜绝相关事故的发生。(周艳)

## 从严从实从细为党的“十九大”召开营造稳定的安全环境

溧源市政工处在《省安委办关于做好当前安全生产工作的紧急通知》文件精神指导下,从溧源安全生产第一责任人到项目部施工员,上下联动,积极投入到开展安全生产的一系列工作中去,以确保当前及党的“十九大”期间安全生产顺利运行,工作形势的稳定。

溧源市政工处按照文件的重点措施要求,部署了十九大期间做好安全隐患排查的工作实施方案,明确生产作业期间,必须以“谁的工程谁负责”为原则。

施工现场第一责任人必须要在岗带班,做好重点区域的巡查,特别对深基坑、吊装、高处作业等重点部位的管理,规范作业行为,杜绝“三违”现象发生,特别是国庆节长假结束后,所有人员要“静心收心”,认真投入到安全生产工作中去,发现安全隐患要及时消除。同时“十九大”期间的值班人员要保持通讯畅通,严格遵守公司制度,严禁班前、班中喝酒,加强安保,注意防火、防盗、用电安全。(张健)

## 工程安全与质量并重

“连盐铁路解放路DN800改管工程”,是位于解放路高架道处,原涵洞内管道为DN500钢管,斜插两侧为DN800管道。故将该段更换为DN800钢管。更换DN800钢管132M,与两侧供水管道连通并增加DN800电磁流量计一台。此工程位于人、车流量较大的地带,必须封闭慢车道,存在一定的安全隐患,影响行人出行,我处严格按照溧源市政建筑安全生产监督站的各项要求制定有关安全文明生产条例,落实必要的安全设施,防护及各种标志牌等,确保达到标准化的要求,使每个进入现场的人员都是有足够的安全感,全身心地投入到生产建设中去。

安全与我们生活息息相关,所以在工作中我们更



应该以身作则,牢记它的重要性,熟练并掌握“规程”中的内容并结合实际中遇到的问题,再第一时间内做出正确而合理的施工及防范措施,确保施工及行人的安全。(李晓伟)

## 管线所巡检员在丁字路开展管道看护培训

为了更有效地开展巡查看护工作,本周外勤巡线人员在班组长员工的带领下,于丁字路路面施工路段进行了一次管道看护培训。

早上,班组成员驾车一同前往丁字路。到达现场后,股成树师傅首先带着我们了解了一下丁字路主要的管线位置及走向,其次向我们介绍了如何与施工方进行安全交底,并带着我们对附近的阀门井、水表井以及管道进行了识别与看护。巡查过程中我们发现附近

有一处深坑中正在往外冒水。股师傅又向我们讲解了如何在没有试纸的情况下,通过观察水质,闻水的味道等方法来鉴别是否为自来水管道漏水。在一起探讨和沟通之后,我们一同离开了施工现场。

通过这次的培训讲解,在如何巡查看护管道方面,我们有了更多的了解和认知。这次培训不仅提高了我们自身的能力水平,也为我们外勤班更好的开展巡线工作做出了贡献。(谢鹏举)

## 二次供水维修班 国庆中秋保供水

为了做好“双节”值班工作,班长曹广飞根据公司的部署,专门召开了节前班务会,安排好节日期间的泵房维护工作,并对大家提出要求:关键岗位人员24小时在岗值班,不得迟到、早退,应急抢修人员当天不准饮酒、远行,24小时待命,保持通讯畅通,随时应对突发事件的需要。

按照公司节假日通知要求,节前全班对所有可能发生问题的泵房进行了摸排,节日期间接到报修电话10多个,泵房故障处理20多次,节后我们又对发生故障的泵房进行了二次巡查,确保了二次供水的安全。

在这个假期里,泵房维修班人员充分展示了二次供水人勇于奉献的精神,用实际行动践行了公司对社会的承诺!(孙士超)

## 二次供水管理部开展水箱有限空间作业规范化培训

为了实现二次供水水箱清洗、消毒和维修作业的规范化管理,确保二次供水水质和作业安全,10月11日,二次供水管理部组织水箱清洗维护的管理和作业人员,进行了为期1天的水箱有限空间作业专项培训。

本次培训的目标是让参与人员做到:工作有标准,操作有规程,安全有保障。培训安排在现场进行,通过现场讲解和实操演练相结合的方法,让作业人员掌握有限空间数量、位置和环境存在危险因素的风险辨识方法,提高了他们安全作业、风险管控的能力。

通过培训强化了现场安全监管人员严格落实有限空间作业相关规定的职责,提高了现场作业人员有限空间作业安全和应急救援水平。(梁颖)



2.花生:主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇产乳少及大便燥结等病症。

3.椰子:别看椰子富含油脂,但都是对人体有益的,有助于降血压、降血脂、保护视力以及延缓衰老。

4.杏仁:杏仁有降低低密度脂蛋白(“坏胆固醇”)的作用。

肉类

1.羊肉:具有暖中补虚、开胃健脾、御寒去湿之功效。

2.胖头鱼:胖头鱼属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类,对心血管系统有保护作用。

3.牛肉:牛肉的蛋白质含量非常高,氨基酸组成也非常接近人体需要,有滋养脾胃、强筋健体的功效,适合作为冬季的补益食品。

4.鲫鱼:中医认为鲫鱼有健脾养胃作用,鲫鱼汤有润燥滋补作用,适合寒冷冬季食用。

5.鸡肉:鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。

茶类

1.红茶:红茶品性温和,味道醇厚,含多种水溶性维生素,还富含微量元素钾,钾有增强心脏血液循环的作用,能减少钙在体内的消耗。

2.枸杞茶:枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素C等,具有补肝、益肾、明目的作用。

3.桂花茶:桂花有温中散寒、暖胃止痛、化痰散痞的作用,对食欲不振、痰饮咳嗽、痔疮、痢疾、经闭腹痛有一定疗效。

4.大麦茶:大麦茶具有平胃止渴、消渴除热、化食之功,能益颜色、保五脏。

5.普洱茶:普洱茶被为茶中之茶,是暖胃、降脂、养气、益寿延年及品茗的圣品。

## 中秋国庆管线所职工奋战在抢修一线

为了确保广大居民过上安稳祥和的双节,确保供水管网正常运行,新海管线所职工24小时坚守在抢修岗位上,他们用自己的实际行动,确保了水可优质供水承诺。

10月4日是中秋节,上午10时左右,凤凰里小区突然无水,继而居民报称小区有水管爆裂现象。客服接报后立即下达抢修指令,维修东班值班员程卫军接到任务后迅速带人赶往事发现场。根据现场情况,他一边安排抢修工作,一边联系居民送水车,给居民做好应急用水准备。经过一阵紧张地开挖发现,爆管处紧贴在小区的围栏附近,而且塌岸随时都有倒塌危险,地下还有不明管线,给抢修工作增添了难度。值班领导洪金永副

所长闻讯后,立即赶到现场,亲临指挥,调来挖掘机、机械,拆围栏……

天空飘着小雨,抢修一刻不停,夜幕来临,挑灯夜战。在这个万家团圆的日子,维修师傅们在忘我地工作,没有人叫苦,也没有人叫累,他们在平凡的岗位上,用自己的辛勤劳动,不紧保证了公司优质供水的承诺,同时也展现了管道维修工人自己的风采。

据了解,管线所在双节期间,每天都有多处抢修事件发生,且任务量较平时也有增无减,然而,由于节前准备预案充分,措施得当,有效地保证了各项抢修工作顺利完成。(刘以贵)



全力以赴保供水  
一丝不苟保质量

“海州区海连路贾圩桥 DN500 改管工程”,是位于海连路华联大厦右侧贾圩桥处,该工程位于人流量、车流量较大的市中心处,从而加大了施工难度,此工程是更换 DN500 螺旋钢管供水管道 24 米,因原过桥钢管存在漏水点,严重影响管道运行的安全。在施工过程中,多次被城管、交警等,致使施工难度越发困难,为此源通从新制定施工方案,并挑选出经验丰富的职工担当沟通人员,确保工程正常施工。反复敲定每一处施工细节,周密制定安全防护措施,确保施工进度和道路畅通齐头并进。

在施工现场,施工人员按照各自的分工,有条不紊地进行着工作。经过合理安排,错时施工,工程有了突破性的进展,为完成整个施工安装打下了良好的基础。(李晓伟)

### 高于户一切益

民主西路位于市区老城区,人口密集,房屋多属于老旧建筑,相对而言该地区管道设施也为早期建设管道,老化较严重,属于维修工作中的老大难地区和漏损报修高发区。2016年10月23日,管线所客服接该区域用户(民主西路116-2)报修表前管漏,接报后维修工赵同余师傅迅速赶到事发地点,通过现场勘查发现该用户表池内表前管道断裂,大量清水正从表

池内向外冒出,要想维修,必须先把水停下来,但是因为该地区是老城区,又经过旧改造道路后,表池接水总阀已经找不到了,如果要停水的话,需要关闭整条主线,这样就会将停水面积扩大数倍,影响到整条街商户用水。怎么办,报修用户焦急的眼神,突突冒水的表池,这一切都深深的刺激着赵同余师傅的神经。

维修结束,一切恢复正常,就是这样一位老师傅,秉承着用户利益高于一切的宗旨,在维修的道路昂首前行。(陈磊)

## 单过硫酸氢钾消毒剂 and 液氯的消毒效果的探讨

摘要:随着人民生活水平的提高,对饮用水安全意识逐步提高,传统的液氯消毒模式被认为不再适合饮用水消毒,替代饮用水液氯消毒的方法一直成为国内外研究的热点。通过对比试验,结合连云港市第三水厂原水水质特点及其水厂工艺事实,考察了单过硫酸氢钾复合盐和液氯两种消毒剂的消毒效果,结果表明,综合考虑消毒副产物,消毒效果以及经济效益等因素,采用两种消毒剂配合使用较好,预氧化可以采用单过硫酸氢钾,后加氯采用液氯,既可以降低消毒副产物的生成,又可满足经济条件,达到了消毒效果。

关键词:单过硫酸氢钾;次氯酸钠;液氯;消毒副产物;微生物

### 前言

消毒作为饮用水处理的一个重要环节,是预防水媒传播疾病的一道有效屏障。自从 20 世纪 70 年代发现氯消毒会产生饮用水消毒副产物以来,寻找副产物较少、消毒效果良好的消毒剂就成为水行业的研究热点,单过硫酸氢钾复合盐在这种背景下应运而生,单过硫酸氢钾复合盐是一种新型的消毒剂,具有很强的氧化性,适用于水体消毒,在水中很少产生消毒副产物。作者通过对连云港市第三水厂工艺传统液氯消毒模式与单过硫酸氢钾复合盐消毒试验进行对比研究,寻找更加适合本水厂的消毒方式方法。

### 1 消毒机理简介

#### 1.1 单过硫酸氢钾复合盐

单过硫酸氢钾复合盐由两分子的过硫酸氢钾(KHSO5),一分子的硫酸氢钾(KHSO4)和一分子硫酸

钾(K2SO4)组成的独特的三倍体盐(2KHSO5-KHSO4-K2SO4),是一种高效的、安全的、绿色的酸式过氧化物氧化剂,简称 PMPs 或 KMPs,过硫酸氢钾复合盐是一种可以自由流动的粉状固体,易溶于水,在 20℃ 时,水溶解度大于 250g/L。堆积密度为 1.0-1.3。过硫酸氢钾复合盐的活性物质为过硫酸氢钾(KHSO5)。不同于 H2O2 和 K2S2O8,它是由一个 SO3 取代 HOOH 的不对称的过氧化物,其自身的独特结构也使其本身很容易被激发和活化。

消毒机理:粉末状的单过硫酸氢钾复合盐高于 65℃ 时易发生分解反应,放出氧气和硫酸盐,但在水中分解放出氧气和硫酸盐,不会产生有害物质。单过硫酸氢钾复合盐在水中通过链式反应连续释放出活性氧并进而形成过氧化氢自由基,羟基自由基等多种活性成分和硫酸盐,氧化能力较强,超过氧化物、高锰酸钾、过氧化氢等,能把水溶液中的氯离子氧化成氯气,把醇类、醛类等有机物氧化成有机酸,既克服了氯气氧化能力相对较弱用量大而产生的副产物影响,也避免了臭氧不具持续性及氧化能力相对较弱所导致的弊端。

单过硫酸氢钾复合盐的杀菌机理为过硫酸氢钾在水溶液条件下,释放出新生态氧,直接对微生物细胞壁蛋白进行氧化反应。同时释放出自由基,干扰微生物的酶系统,迅速导致微生物蛋白分子失去活性,由于含有少量的氯化钠,在水溶液中过硫酸氢钾能够把氯离子氧化成氯气从而产生低浓度的次氯酸,氧化和氯化同时发生,起到良好的消毒作用。

(徐琼 于强 魏伟伟)

## 不忘初心 牢记使命

### ——记海州西门路 DN500 改线

“不忘初心,牢记使命。”这是习近平总书记在第十九次全国代表大会上代表十八届中央委员会向大会作报告的开场词。作为供水人,保证老百姓能用上放心的水,这就是我们的使命。

海州老城区西门路锦屏路的管道是最老的一趟城区供水主管线,由于管网老化严重,每年需要维修的次数逐年增加,一旦维修,锦屏管线附近的居民正常供水,得知海州区建设局将对西门路进行道路改造,公司希望能够搭乘这趟顺风车,经多方协调,上级批准水司配合道路施工进行老旧管网的改造。新改的 DN500 管线长近 1000 米,建成后,往南与东风路连接,将改善石桥山附近居民的供水压力,往西将与新锦屏管连接,满足新锦屏双路进水需要,全线提高该区域安全供水能力。

一切准备就绪,于 10 月 24 日上午 6 点,海州西门路 DN500 改线工程破土动工。党的十九大精神,中国共产党就是为中国人民谋福利,我想无论现在还是将来,我们都会把人民对美好生活的向往作为水久的奋斗目标,以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态踏实前进。(杨娟)

### 1-10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	25	4	35	清源科技有限公司	2	0	2
人力资源部	15	4	15	海州水厂	17	1	21
安全管理部	6	3	8	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	42	12	154
工程管理部	0	0	0	源通市政工程处	44	12	133
客户服务中心	5	0	5	新海营业所	10	2	14
技术部	1	1	6	材料供应站	4	0	8
营销部	0	0	0	香源水务公司	0	0	0
二次供水管理部	3	2	3				

## 国庆抢工 助力水厂改造

海州水厂区域改造工程正处于抢工阶段,源通焊工班接到了公司下达的钢制件制作、安装的任务。因为时间紧、任务重,焊工班于九月底开始熟悉图纸,勘察现场,与工程负责人讨论施工方案和制作何种钢制件。一旦方案确定后,焊工班立即开始投入到生产中去,虽恰逢国庆中秋长假,但工程紧迫,由不得丝毫耽误。

源通焊工班发扬铁军精神,全员放弃休假,分工明确,各司其职,尺寸计算,切割下料,对组焊焊接除锈……在国庆期间完成了多支结构复杂的大型钢制件,保证了节后工程的顺利开展,以实际行动向国庆献礼。(张恒江)

## 祝福十一月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天

江舜舟	刘传庆	王锡军	潘爱民	杨磊	陶亚林	刘爱涛	刁彬斌
孙卫恒	魏学正	张军	邱维猛	杨焯	毕东升	杨超	顾中华
顾金成	李军	程钢	纪涛	杨永平	许培军	刘杰	刘海涛
张卫堂	邵艳	徐辉	叶青	张毅	吕玉东	张严平	靖坤
周晓梅	谢婷	王忆清	张锋	杨庆霞	魏琪	于请	秦刚
高振富	郭家宾	陈昊生	薛丹	李青州	王悦琴	尹波	朱炳锁
张焯	吴敬	孙嘉	翟健	朱和平	王长会	张晶晶	李奇
张治平	程建荣	董冰洁					

## 公司“小白鸽”志愿者参加“喜迎十九大时代先锋寄语书法展”活动

为喜迎党的十九大胜利召开,展示时代先锋,弘扬道德风尚,建设美德港城,2017年10月13日上午9:00,在市图书馆,公司“小白鸽”志愿者分会作为志愿者组织代表应邀出席了由中共连云港市委宣传部、市文明

办、市文联、市道德风尚建设基金会联合市书法家协会、市图书馆共同举办的连云港市“喜迎十九大时代先锋寄语书法展”。

市委宣委、宣传部部长滕雯同志、省文明办综合处处长于永林同志、市委宣委副部长惠西同志、市文联主席王咏梅同志、连云港市文联副主席李敬伟同志、市道德风尚建设基金会副理事长、秘书长刘永鑫同志以及其他的相关部门领导们出席了此次活动。

市文明办精心选取了68位在助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲方面事迹突出的道德模范、中国好人、江苏好人等先进典型,邀请市内知名书法家泼墨挥毫,把他们的感人事迹和道德箴言向广大市民集中展示,通过一幅幅优美、秀丽的书法传递道德正能量和文明新风尚。展览现场人头攒动,观众不时驻足欣赏,交流气氛热烈,公司32名“小白鸽”志愿者代表纷纷表示备受鼓舞,很受教育。(董秋莉 于 畅)



## “夕阳更红,晚霞更美”——“小白鸽”志愿者慰问万家乐老年公寓

在中秋、国庆节来临之际,公司团委组织海州水厂团支部的“小白鸽”志愿者们带着节日的礼品和精心准备的节目来到万家乐老年公寓,提前与老人们一起过一个温馨快乐的中秋佳节。

9月24日“小白鸽”志愿者们在老年公寓陈老师的带领下,走进了老年活动中心。在陈老师热情的开场后,志愿者们和爷爷奶奶们合唱了《我的中国心》、《没有共产党就没有新中国》等经典红歌,爷爷奶奶也给“小白鸽”志愿者们表演了精彩的节目。经过连续5年的牵手帮扶活动,爷爷奶奶已经认识了越来越多的“小白鸽”,大家见面像老朋友一样开心。

此次,万家乐老年公寓还送给公司赠送了“饮水思源健康民生 东南西北圆我中国梦”的锦旗,这是对公司积极承担社会责任工作的极大肯定,今后公司将继续爱

老的美德践行在生活中,切实地体现公司志愿者们对老人们的关爱。(鲍扬洋)



## 《于丹论语感悟》读后感

最近阅读了于丹教授的《论语感悟》这本书,读后感触颇深,给人一种心灵的触动,心中顿生一份感悟。大多数人都会觉得论语难懂,给人一种枯燥的感觉。而于丹教授却用通俗易懂、朴实无华的语言和一个个震撼人心的小故事对《论语》作了经典的诠释。全书从孝敬之道、智慧之道、学习之道、诚信之道、治世之道、忠恕之道和仁爱之道等七个方面阐述了《论语》中所蕴藏的智慧及其对现代生活的启示。这七个方面,立足于今天社会需要的核心价值,大到治世,小到家庭和谐,个人成才,是对传统经典在当代社会的又一次激活。全书语言保持了于丹一贯的风格,具有哲理诗的特点,流畅亲切,感性自然,又多格言警句,深入透彻,她把深奥的道理讲的浅显易懂,真正走进了我们的心里。

自古就有半部《论语》治天下之说,中国的统治者也有很多人用此治理天下,在今天这个日新月异、竞争激烈的社会中,现实生活中的处处不合时宜,让每个人都难免会感到有迷茫和失落。《论语》的朴素和温暖,就在于里面不仅有天下大道之志,还会指出一条脚下的路,让我们抵达自己的理想,让每一个人活得自在一些。下面结合自身情况从几个方面谈谈体会:

一、用“乐之者”的境界享受工作  
我的职业态度就是从“知之者”到“好之者”再到“乐之者”转变。我从事的是机电维修工作,刚进入这个行业时我是“知之者”,出于对职业道德的遵守,我对工作兢兢业业,克尽职守,这时的我是“好之者”。处于这个阶段时,我尽自己的所能勤奋努力地完成工作,由于工作的特殊性我天天和电机打交道,非常的繁琐、枯燥。当在《论语感悟》中读到“乐在其中,生命在这个职业中的穿越是莫大的享受,在终极穿越的过程中不仅是这

## “迎国庆、庆中秋”新海营业所举行青年职工座谈会

9月28日下午,新海营业所举行青年员工进行“成长、关怀、责任”为主题的交流座谈会,邀请了第三水厂李家爱厂长与青工进行座谈交流,李厂长分别从工作责任心、业务能力提升、工作态度决定一切的企业文化理念进行阐述,并将自己在水利的工作心得与青工们交流,并对广大青工们提出了诸多期望。

座谈中,王刚所长指出:青工是新海营业所的新生力量,是发展的动力,是新海营业所发展的未来与希望,爱岗敬业、钻研学习,从而提升自身的综合业务能力。李静副所长指出:困难是工作挑战,挫折是成长的基石,奉献是人生价值的体现。发挥青工工作激情高的特点,把压力化为动力,充分发挥主观能动性,谱写属于自己人生的诗篇。

通过交流座谈,在新海营业所这个大家庭里,让每一位青工深深地感到骄傲和自豪,如同一个充满温暖、和谐的大家庭。家是温暖的港湾,家是人生启程的站点,员工如同亲人之间团结友爱,协力奋进,工作氛围融洽,处处体现出人与人之间相互关怀的温情。(钱 强)



## 2017“青年文明号”培训学习心得

2017年10月20日,团市委举办了2017年度市级“青年文明号”负责人培训班,经公司安排我有幸作为一名代表参加了本次培训活动。本次培训班共有来自全市各事业、企业单位的青年文明号负责人代表93余名,培训课程安排紧凑,首先由共青团连云港市委员会副书记钟伟德发表有关青年文明号创建管理的专题培训讲话,然后是兄弟单位负责人代表发言,最后是相关专家做“以新的理念提升团队管理能力”的专题讲座。通过短期的培训学习,收获很大,对于青年文明号的创建条件、管理方法等相关知识有了更充分的认识,对下一步开展好青年文明号工作提供了更清晰的思路。

“青年文明号”是以青年为主体,在生产、经营、管理和服务中创建的,体现高度职业文明,创造一流工作成绩的青年集体。是以倡导职业文明为核心,以行业管理规范为标准,以科学管理为手段,以岗位建设、岗位创优为重点,以先进典型为导向的群众性劳动竞赛。但历经多年后也存在不少问题,比如现在大家多是“重争创,轻建设”,创建完成后就会有所放松,其次就是“青年文明号”对社会的影响力有所降低,这就需要共青团共同努力,重新拿回“青年文明号”的“金字招牌”。

我们要牢记“打造一流的专业水平,展现行业文明风尚”的文明精神,夯实群众基础(尤其是基层一线的青年员工),立足岗位,坚持“干一行,爱一行”的敬业精神,争做优质服务的排头兵,争创行业的排头兵,传播文明的排头兵。(曹景杰)

这个行业成全了我,而且由于我自己的心智成全了这个行业,在这种相互成全中,我获得莫大的享受与欢乐。”这些话时,我有一种眼前一亮的感觉,热爱这份工作,将快乐充盈于工作的时时刻刻,得到的也许不是一份薪水,不是一个业绩,不是一个表扬,而是一种生命的大欢欣。我转变了思想观念,认识到机电维修工作虽然繁琐枯燥但是却是非常重要的基础性工作,通过锻炼自身提高自己的动手能力,此后我变成了一个“乐之者”,用最佳的状态将快乐的心情投入到工作中去,工作成就了我的品格,我成就了工作的完满,我的心体验到欢欣与鼓舞,这样的我不仅是在做工作,而且还是在享受生活。

未完待续。(颜 修)