

春季养生 吃什么好

春季万物复苏，是养生的好季节。也是肝气最足、肝火最旺的时候，所以在饮食上我们要多选择护肝健脾的食物。

一、黑芝麻

1.眼睛发炎。春天灰尘和小飞虫逐渐增多，很容易感染到眼睛，引起结膜炎，常吃黑芝麻能增强眼睛的抗病能力，减少结膜炎的发生。

2.春季缺钙。春天人体钙流失比较快，骨骼变脆，尤其是儿童和老人，黑芝麻的钙含量是鸡蛋和牛奶的4倍，特别适合春季补钙。

3.降血压。黑芝麻中钾含量丰富，每百克黑芝麻中含钾高，而含钠则少很多，钾钠含量的比例接近40:1，这对于控制血压和保持心脏健康非常重要。

二、韭菜

1.补肾壮阳。春寒还料峭，春韭入菜来。韭菜又叫“起阳草”，性温，有补肾壮阳的作用。春天气候冷暖不一，建议春季不妨多吃一些春韭，以祛阴散寒。

2.降血脂。韭菜具有散瘀、解毒的功效，不但有效降低血脂，防治冠心病、高血压及动脉硬化，所以不妨适当多吃韭菜。

3.护肤明目。韭菜富含维生素A，多吃不仅能够美容护肤、明目和润肺，还能降低患白癜风、寒症等疾病的几率。

三、豆芽

1.预防心脑血管疾病。我们在吃豆芽的时候，能够有效的吸收其中的抗氧化物质，这种物质对于高血压、心脏病、动脉硬化有很好的防治作用。对于促进血液循环，疏通血管是有很好的帮助。

2.缓解坏血症。在生活中吃豆芽对于治疗坏血症。

下转 2、3 版中缝

连云港供水

2018年
2月28日

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

第2期共4版
总第288期

连云港市自来水有限责任公司 主办
Email: lygwatert@126.com 内部资料 免费交流

公司隆重召开2017年度总结表彰大会

辞旧岁欢歌鼓舞，迎新春豪情满怀。1月1日，公司2017年度总结表彰大会在六楼会议室隆重举行。公司董事长孙惠顺、公司全体领导班子、中层管理人员、先进集体和先进个人160余人参会，市城乡建设局领导也应邀出席会议。大会由公司党委副书记王斌主持。

下午2时30分，大会在雄壮激昂的国歌中拉开帷幕。会议首先由党委书记、总经理侯洪峰作2017年度公司工作报告。报告客观全面地总结了公司2017年各项工作，深入剖析了公司当前工作中存在的困难和问题，明确了公司2018年发展目标。同时，号召全体职工



共同迎接新挑战，携手共创新佳绩，为港城供水事业谱写新的篇章。

公司副总经理包伟、党委副书记王斌宣读表彰决定，各级领导为受表彰的单位和个人颁奖。海州水厂张超作为先进单位代表，第三水厂厂长李家爱作为先进集体代表进行发言。

公司董事长孙惠顺、市城乡建设局领导在大会上先后致辞，号召公司全体员工在新的一年里振奋精神，全面提升城市供水服务保障能力，为建设美丽港城做出新的更大的贡献！

（彭海燕）

公司签订2018年度《党风廉政建设责任书》 和“一岗双责”廉洁自律承诺书

为进一步贯彻落实中共中央、国务院《关于实行党风廉政建设责任制的规定》，确保今年党风廉政建设和廉洁自律工作任务全面落实。2月13日，公司党委在第一会议室召开党支部书记会议，举行了党风廉政建设责任书和“一岗双责”廉洁自律承诺书签约仪式。公司党委书记侯洪峰、党委副书记王斌、纪委书记吴桂明、工会主席、党群工作部部长朱廷安和基层党支部书记参加了会议。

侯洪峰同志代表公司党委分别与基层党支部书记签订了2018年度《党风廉政建设责任书》。责任书对公司2018年党风廉政建设的目标任务、责任范围、责任内容、责任追究等作出明确规定，保证公司党风廉政建设工作的贯彻落实。

公司领导分别对党风廉政和廉洁自律工作做出指示，要求严禁公车私用、严禁赌博、严禁公款大吃大喝。



实现人才强企

设，公司工会开展第一届第二轮“师带徒”活动，通过自主自愿、双向选择的方式，结成师徒对子，实现一带一、一帮一的“带、督、教”责任制，由师傅从实践、技术、经验等各方面对徒弟加以培养，促使其尽快成长、成才。

第一届第二轮“师带徒”活动共签约师徒34对，活动范围更广泛，涉及工种更全面，考核管理更细致，力求更好地实现公司一线技能、技术人员的“传帮带”，全面提高员工的整体素质。经严格评审，公司工会授予海州水厂、源道市政工程处“师带徒”活动优秀组织奖荣誉称号；授予王成华、杨玲等8对师徒“师带徒”活动优秀师徒荣誉称号。

通过师傅们的示范引领，带动一批青年职工立足岗位、脚踏实地地做好每一项工作。刻苦钻研每一个技术难题，甘于在平凡的岗位上默默奉献，追求精益求精，传承“工匠精神”。

（彭海燕）

传承工匠精神



为了充分发挥专业技术人员的传、帮、带作用，进一步提高青年职工的整体素质，加快公司人才队伍梯队建设

陈学剑荣获连云港市职工科技创新成果三等奖

1月30日，全市职工创业创新工作总结表彰会在市总工会举行。公司工会推荐的陈学剑同志的创新成果《城市二次供水加压泵站自动变频控制系统及智能监控管理平台》，荣获2017年度连云港市职工科技创新成果三等奖。得到市总工会奖励5000元。

（彭海燕）

公司党委春节前走访慰问留守儿童

在新春佳节即将到来之际，公司党委组织基层党支部、客服大厅和公司女工委近日赴赣榆县三口镇龙河村田智杰等10名留守儿童家庭和海州区浦南镇留守儿童孙克静家庭开展上门走访慰问活动，为11名留守儿童送去慰问金6000元和书包、牛奶、大礼包等千余元慰问品，并向他们致以新春的祝福。

（许娟）



情系职工 温暖相伴

“送温暖”活动火热寒冬

新春佳节来临之际，公司党委书记侯洪峰、工会主席朱延安及工会工作人员一起，先后走进医院病房、职工家中，走访慰问公司离休老干部及遗属、困难（特困）职工家庭和劳动模范等，将慰问金送到他们手中，把公司的关心和温暖送到大家的心坎上，祝福他们度过一个欢乐、祥和的新春佳节。

在走访慰问期间，侯书记和朱主席详细询问困难（特困）职工家庭、离休老干部及劳模的所薪、所享、所盼以及目前的家庭生活情况，与他们亲切交谈，嘱咐他们要保持良好的精神状态和积极乐观的心态，面对困难不气馁，树立生活信心；感谢每一位劳动模范曾经为企业的建设发展做出的突出贡献，并表示公司将继续加大对困难职工家庭的帮助力度，解决好困难职工特别是特困职工家庭生活中的实际困难。

一句句温暖的话语，一笔笔慰问金，都给他们带来了公司的关爱和温暖。

（许娟）



清源科技召开2017年度总结表彰大会

2018年2月9日下午，清源科技在公司六楼会议室召开了2017年度总结表彰大会，公司副总经理包伟、公司财务副总袁嘉生及清源科技全体员工共计60余人参加了会议。

清源科技总经理包伟同志作了《清源科技2017年工作总结报告》，对2017年度经营情况、对外业务、创新管理、基础服务、党建工作及文化建设等方面进行了总结，明确了公司2018年的工作方向，从加强内部工程项目管理、调整激励机制，到发展二次供水节能性、集约型工艺，再到污水、水环境行业寻找市场，培养新的经济增长点。在总结成绩和经验的同时，也对清源科技目前存在的问题进行深刻剖析。对新的一年具体工作提出了具体要求。

会议对2017年度工作中表现突出的敬业优秀员工、安全先进个人、创新项目及技术管理员工进行了表

彰。会上，优秀职工代表曹广飞同志还作了发言。会后进行了职工迎新年联欢会活动，大家自编自导，载歌载舞，庆祝过去一年的丰硕成果，许下新一年的美好愿望。

(袁建军)



新海管线所2017年度总结表彰大会

2018年2月11日下午，新海管线所在公司310会议室召开2017年度总结表彰大会，公司副总经理包伟、运行管理部副部长陶建强以及新海管线所全体员工参加了会议。会议由新海管线所业务班尹中格同志主持。



会议按照原有制定的议程有条不紊的进行，首先，全体参会人员在观看一段以“忆苦思甜”为主题的视频拉开序幕，展现了新海管线所抢修人员这一年中各班组的精神面貌。新海管线所全体员工始终把“无论春夏秋冬，确保管网畅通”的精神贯彻到每天的工作中。

会上，新海管线所所长，党支部书记潘爱民同志作《新海管线所2017年总结》，对新海管线所2017年度的客服工作、管网维修及改造、表表维修、产销差控制、GIS建设工作、阀门运维工作、后勤保障工作、防腐工作、标准化小区建设工作以及安全和党建工作进行了全面细致的总结和阐述，一个个数据是对全所一年来所取得的成绩肯定，也是对2018年工作的鞭策。最后，潘所长对全所的不足也做了深入的探讨。人员结构老龄化严重的问题日益突出，文化层次断层严重，在今后的工作，我们还要继续努力。

为了更好的开展2018年工作，大会还分别由新海管线所副所长洪金水同志作了《新海管线所2018年度计划的分解》，客服维修班班长陈磊同志作了《新海管线所2018年客服工作报告》，业务班班长杨苏谦同志作了《新海管线所2017年度产销差工作总结及2018年产销差目标工作部署》，业务班尹中格同志作了《浅谈GIS系统对所内工作的改善及应用设想》，在4位同志的讲解下，让大家了解了新海管线所的工作方向。

会议对2017年新海管线所优秀星级职工和先进个人进行了表彰，并由与会领导进行了颁奖。最后，由公司副总经理包伟同志作总结发言，包总首先肯定了大家一年中的辛勤工作取得的成绩，提出了2018年的展望，希望新海管线所能站在一个新的高度，将GIS系统、微信等科技运用到我们的日常工作工作中。百尺竿头更进一步，大家齐心协力，团结一致，把工作做的更好。(杨苏谦)

源通市政工程处召开2017年度总结暨表彰大会

2018年2月9日上午，源通市政工程处在公司六楼会议室召开2017年度总结暨表彰大会，公司副总经理王斌、工程管理部副主任王军以及源通全体员工共计50余人参加了会议。会议由源通经理、工会主席任学斌主持。

会上，源通市政工程处总经理、党支部书记李军同志作《源通市政工程处2017年工作报告》，对源通2017年度生产经营管理、安全质量管理、客户服务以及党团建设等方面进行了全面总结，并从重申求进抢占市场、精心施工接助交验、锁定目标降低成本、夯实基础稳健发展、优化考核提升效率、唯才是用优化队伍、强化责任重视安全、廉洁教育提升觉悟等方面进行回顾。在总结成绩和经验的同时，李军经理也对源通市政工程处目前存在的主要问题进行深刻剖析。

会议对2017年度工作中表现突出的先进集体和优秀员工进行了表彰，与会领导颁发获奖证书，先进个人代表畅流进行了发言。最后源通董事长总公司副总经理王斌同志对源通一年来的工作完成情况进行简要总结，同时提出新一年的工作要求和未来发展前景：一

是攻坚克难，积极拓展外部市场；二是深化改革，建立现代企业制度；三是强化效率，优化项目管理机制；四是转变观念，注重工程质量管控；五是细化管理，加强企业成本控制。

回首2017，源通市政工程处齐心协力、克服困难，圆满完成各项工作任务；展望2018，全员仍需团结一心、奋发前进，再创佳绩。

(孟虹宇)



2018年2月12日下午，新海营业所在公司六楼会议室召开2017年度总结暨表彰大会，公司副总经理刘宁、客服中心主任张兆兵、营销部副部长焦鹤宝以及新海营业所全体员工共计80余人参加了会议。会议由新海营业所副所长、工会主席李静主持。

14点30分，全体起立，在嘹亮的国歌声中宣布会议开始。新海营业所所长、党支部书记王刚同志作《新海营业所2017年工作报告》，对新海营业所2017年度抄收生产经营管理、安全管、客户服务以及党团建设等方面进行了全面工作总结与回顾。在总结成绩和经验的同时，王刚所长也对新海营业所目前存在的主要抄收服务问题进行深度而细致的剖析。

会议中对2017年度工作中表现突出优秀员工进行了表彰，与会领导颁发获奖证书。之后，青年职工代表胡金龙、先进个人代表鲜花、邱引文分别进行了发言。客服中心主任张兆兵对新海营业所和客服中心的工作做了简要总结，最后公司副总经理刘宁同志对新海营业所一年来的工作完成情况进行了总结，同时提出新一年的工作要求和未来发展愿景。抄收工作是水费收益的源头，其准确率与及时率直接关系到运作的进度和工作的成效，因此此项工作关系全局，不可等闲视之。一线抄收人员要认真细致，现场实地抄表，确保每户必抄，应收尽收。坚决杜绝估抄、漏抄和错抄行为。抄收工作需要的是耐心、细致，需要有对工作、对用户高度负责的使命感。

回顾2017年的抄收工作，成绩属于过去，创新永远在路上。2018年，在新时期的抄收工作中，将面对新的要求，不忘初心，准确抄收，真诚服务。在工作岗位上恪尽职守，为公司供水抄收服务工作的发展，奋发前进，再创佳绩！

(姚 霞)

材料站召开2017年工作总结会

2月7日下午材料站在职工活动室召开2017年工作总结会，会议总结了2017年的工作，指出了工作中需要改进的地方，对2018年的工作进行了详细的讨论规划。所有员工积极参与互动，踊跃发言。

2017年对于材料站全体员工是难忘的一年，在这一年中，材料站领导对日常工作进行了更加细化的管理。年初在不耽误正常工作的情况下，用时三个月对货场进行了升级改造，为安全生产奠定基础。货场改造后，又将所有货物按照类别，进行了重新规划调整，更加合理存放各类工程材料，杜绝安全隐患。

材料站的吊装，本年实现了全过程管理，全封闭抓卸卸货。严格执行货物收发流程规范，任何人进入仓库必须执行安全管理规程。在今年对材料账务系统、站领导和员工根据实际，多次进行了改进，增加了周转维修仓库，更加方便公司的账务管理和材料的领用。通过这一年的精细化管理，整个工作效率得到极大地提高。

在总结会上，全体员工展望2018年，领导和员工讨论了新的一年工作计划，要正确认识公司面临的发展机遇与挑战，将工作要求落实到实际当中，更好地履行岗位职责，确保公司2018年各项工作任务的圆满完成。（滕万莉）



也是有很好的帮助，这是因为在豆芽中有大量的维生素C，能够很好的缓解坏血症，进而能够保健身体。

3、美白皮肤。在《本草纲目》中记载：“惟豆芽白美殊异，食后清心养身。”可见，豆芽对于美白皮肤是有所帮助。

四、山药
1、春季腹泻。春季天气多变，容易着凉，拉肚子。常吃山药能增强肠道消化能力，减少肠道内的水份，以利泻止。

2、春季痔炎。春季也是呼吸道炎症高发季节，常吃山药可增强呼吸粘膜的抵抗力，有效缓解咳嗽、喉炎及肺炎等病症。

3、预防动脉硬化。山药富含多种维生素和矿物质，有助于心脏健康。新鲜块茎中含有有的糖蛋白和甘露聚糖等活性成分，还能有效防止血脂在血管壁沉淀，从而起到预防动脉硬化的功效。

五、香菇
1、春季感冒。春季气候多变，人容易出现感冒咳嗽。香菇含有大量不饱和脂肪酸，能有效增强抵抗力，预防春季感冒。

2、搞定春困。俗话说“春困秋乏夏打盹”，春天人很容易犯困，没有精神，香菇含有丰富VB和VD，能让人精力提高3倍。

六、芹菜
1、春天养肝。众所周知，春天是养肝的最佳时节，芹菜中含大量养肝成分，多吃点不用吃药。

2、清热解毒。春天气候干燥，人们往往感到口干舌燥、嗓子嘶哑，身体不适，常吃些芹菜有助于清热解毒，去病强身。

3、舒缓心情。春季阳气上升，很容易使人烦躁，芹菜含有一种碱性成分，能愉悦心情，消除烦躁。

浅谈班组安全管理

班组是企业的最基础组织，最基础的细胞。同时也是企业安全管理的出发点和落脚点。作为企业安全管理的前沿阵地，班组安全管理工作应做好“五抓”。

1、抓好班组安全生产指挥的灵敏、严肃性

确保安全目标实现。班长要敢于唱“黑脸”。当“包公”，爱憎分明。作为一个班长，经常会面临一些员工违章问题。这时就需要严肃对待，帮助、批评、教育，千万不能因私废公，否则只能是害人害己，对安全工作不利。

2、抓好班组安全教育到位

班组职工安全教育工作来不得半点马虎，班组长要做到班前有提醒，班中紧盯，班后总结，把安全第一的思想真正灌输到职工心中，确保安全生产万无一失。

3、抓好班组职工的思想动态

本着对职工负责的态度，班组长要随着掌握职工思想动态，以耐心、关心、爱心教育职工，使职工在上班时

安心，在操作时细心、工作中精心，促进安全生产。

4、抓好事故苗头

组长首先要树立“安全第一，预防为主，协调发展”理念，不断总结经验，预防事故，强化安全意识。把“分析结果”变为“分析原因”，把“事故后处理”变为“事故前预防”，切实发挥好“报警器”和“稳定剂”的作用，把事故隐患消灭在萌芽中，切实把安全工作做实做到位，从而保证企业生产作业的本质安全。要善于在鸡蛋里挑骨头，切实行督整改到位，一次不行，二次，三次，直到满意为止。

5、抓好制度的落实

班组长要带头正确贯彻各种规章制度和落实安全措施，在制度面前要人人平等，罚自己也不例外，要把违章当做事故来对待——哪怕是看起来微不足道的纰漏和瑕疵。更要在班组职工中树立对隐患容忍就是对安全事故纵容的意识。对违规的职工严格按照制度处理，决不能讲情面，否则，抓制度的落实就是一句空话。

〔周艳〕

开展春节前安全大检查 营造安全祥和好环境

源通市政工程处为了营造一个欢乐、祥和的春节期间，确保春节期间的安全稳定，同时保障春节期间的抢修等应急工作，由处分管安全主任牵头，安全办公室组织开展了一次节前安全大检查工作。

2月13日上午，在处分管安全主任的带领下，各班组人员组成安全检查组对厂区内外消防设施、仓库、油库、办公区、配电室和在建工程现场等进行了深入全面的安全大检查并要求其按相关规定整改。检查组在对厂区检查中，要求放假前，必须对各个设备电气的控

制箱逐级断电，设备、车辆整理停放，办公室锁好门窗；在建工程现场不用材料、建筑垃圾、渣土砂石、不用的围挡等，都要回收、清理干净，严禁占用通行道路。特别是小区内道路回填，一旦经过雨水冲刷及通行后都会形成坑洼，道路不平整现象，都要认真的做好处理整改。

在检查结束后，处领导特别强调，在春节值班期间各班组要遵守值班制度，保持通讯畅通，所有的车辆、设备、材料等都要保证完好，随调随用，确保春节期间应急抢修工作的顺利，保障供水安全。

〔张健〕

乡政府进行沟通，大力推进了工程的进展，目前工程已顺利开工。

尚埠农场区域供水工程，起点为八中队，终点至尚埠农场，全长约13公里。尚埠农场被誉为“江苏省交通第一场”，常驻人口约3万人，工商企业100余家。本次区域供水工程大幅度改善了当地的用水质量，为当地的发展提供了保障。

甘泽万家，造福于民，两个地区的区域工程，既改善了沿线居民的用水质量，又提高了我们公司的区域影响力。同时我们要加强监管，强化施工现场管理，全力以赴协调地方矛盾，绝不放松工程质量，将该项民生工程做好做实，造福于民。

〔冀彬〕

区域供水 造福于民

区域供水工程是一项造福于民、惠及子孙的生命工程，也是促进经济社会可持续发展的希望工程，让百姓用上干净、卫生的放心水，是我们公司一直的服务宗旨。

今年1月在公司领导的大力支持下，我部门完成了板浦镇区域供水项目及尚埠农场区域供水项目的招标工作。顺利的推进了两个地方区域供水工程的前期准备工作。

板浦镇区域供水工程，起点自宁海水厂，终点为板浦镇，全长约5公里，途经204国道，沿街商铺，小区较多，施工困难。期间，公司领导也多次与板浦镇及宁海

板浦镇DN500区域供水工程正式启动

“区域供水”工程施工现场，施工人员正在吊装供水管道。

〔孙尚〕



1-2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	9	6	9	清源科技有限公司	2	1	2
人力资源部	2	0	2	海州水厂	0	0	0
安全管理部	2	2	2	第三水厂	1	0	1
财务部	0	0	0	水质检测中心	1	0	1
运行管理部	0	0	0	连云港供水公司	0	0	0
规划发展部	0	0	0	新海管廊所	12	12	26
工程管理部	3	2	4	源通市政工程处	8	12	27
客户服务部	1	1	1	新海营业所	3	1	3
技术部	0	0	0	材料供应站	1	1	2
营销部	1	1	1	青源水务公司	0	0	0
二次供水管理部	0	0	0				

杜绝安全隐患，切实做好安全工作

杜绝施工隐患，切实做好安全工作，保证2018年新海管廊所工作顺利开展。春节期间，管廊所拆装班带领班内安全员针对在外施工的工程协作队伍安全工作进行检查。

检查依次对安全着装，警示标语，安全隔离带进行检查，重点查看了现场施工的围挡的情况、安全交底检查及施工工具的安全摆放。对检查中存在的问题及安全隐患，表班要求立即落实整改，同时树立安全无小事的观念，加强安全责任意识，切实维护好校园安全保障工作。同时对施工协作单位要求增加春节期间安全值班人员，务必保证安全工作的顺利进行。

〔成雨〕

春节期间 管线所多项措施力保供水

为确保全市人民度过一个欢乐祥和的新春佳节，管线所采取多项措施，精心安排，全力做好春节期间安全供水保障工作，保证市民春节期间用上安全、放心、优质的自来水。

2月13日，春风拂面，天气晴好，离农历的新年还有两天，在管线所院内由驾驶班划以贵班长带领全体班组人员对所内所有车辆进行全面清洗，车辆清洗后要求所有车辆加满油，以备春节之间派遣使用。

根据洪金永副所长的要求，水表表系院内的所有需要更换的任务单。节前全部安排更换，发生的领表、报表及所有工单领还表的汇总统计，都要及时做到更新，由拆装班班长刘保名负责全程紧盯。

保障安全供水，减少漏损，所里要求外勤巡检班组对城区内的管网、阀门、水表、消防栓等设施进行全面巡检，尤其城区内旧城改造拆迁工地及开发区工业区，发现问题及时报修，维修班组热线电话全天畅通，随时解决漏水、用水困难。

〔杨娟〕

源通于1月29日接到人和居小区安装二次供水泵房的任务单，同时接公司通知，市政府要求务必于春节前让小区通上自来水。源通机电安装项目部多方协调，各部门大力配合，仅用了十二天就完成了泵房从设备采购、安装、接水等一系列流程，自此这个烂尾多年的小区终于在2018年春节前通上了自来水。

1月29日，源通机电安装项目部接到人和居小区安装二次供水泵房任务单的时候，公司客服介绍了工程的急迫性，原来人和居小区已烂尾多年。因多年拿不到房的居民多次到市政府上访，终于在今年市政府接收这一烂尾工程，并要求水、电、气等供应部门，务必与春节前完成小区的水电气等供应。施工迫在眉睫，然而公司技术部、二次供水管理部、材料站和经理室等部门商讨泵房具体供水方式和是施工方案。因为距市政府给的春节期间必须送水的期限不足半月，按正常途径上报采购计划，已不可能实现。最重要的是临近春节，各生产厂家早已停产。为此公司决定先由材料站联系货源，不计价格，确定有现货后，再由技术部有针对性的进行后续的供水方案设计。作为施工单位，源通机电安装项目部压力重大，春节期间供水的死命令既已下达，能做的就是提前准备人员、材料、机械、督促开发商尽快完成泵房的土建施工，以及门前、道路、电源等方面的工作，务必在设备到货前做好一切准备。项目部一边与材料站沟通设备采购、到货进度，一边与技术部配合完成泵房、管线等设计，还要每天巡视泵房，督促开发商加快土建进度。

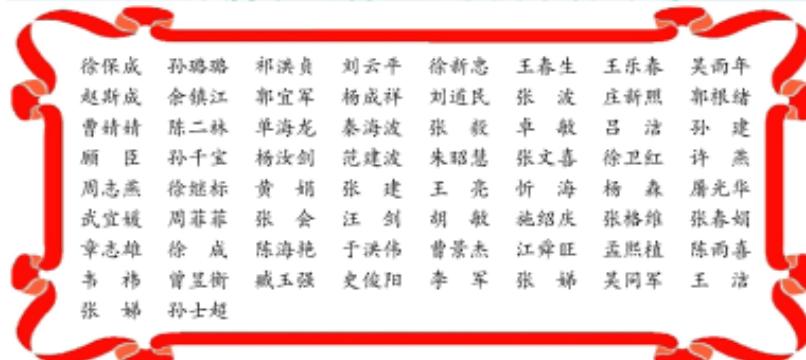
终于在2月8号，接材料站通知，设备已经发货，两日后到达连云港。此时泵房土建基本达到进场条件，项目部将提前准备好的材料、施工设备运至泵房，提前接好电源，制作好设备底座，管道提前预埋，阀门、管件预先加工安装好，只等设备到货后用最短的时间完成泵房的组装任务。10号早上，设备如期到货，等待多时的施工人员卸完货，检查好设备状况后，就立即开始组装设备。施工人员加班加点，精心施工安装，于12日下午完成泵房接水，设备成功启动，居民楼内已送上水。并立即报告客服，及时地完成了市政府下达的人和居小区春节期间供水的任务。

正是由于自来水公司秉承解百姓疾苦，替政府分忧的信念，各部门顾全大局，通力配合，简化流程，才使得原本近两个月才能完成的事情，仅用了不足半月就完成了施工任务，用实际行动践行着供水人的责任和使命。〔朱自乐〕

区多方
春节期间
配合助
力上人自
和居水小

祝福三月份生日的员工

公司与你携手同行 愿快乐伴你每一天



张灯结彩喜迎新春 全心全意为人民服务

辞旧岁迎新春，在这个万家团圆之时，管线所的同志们对于抢修这份工作是又爱又“恨”。爱的是，抢修结束看到市民家中水龙头流淌出白白的自来水，虽然很累但是很值得。“恨”的是，只要我们出动了，肯定有管道抢修，或多或少会影响居民正常用水。

今年春节已经是管线所客服人员奋力搏第6年值班了。他们既然是在管线所的客服和管线所维修班组的其他同事们都报待命，守护全市供水管网安全。他说他的新年愿望，就像潘爱民所长在全年最后一周的例会上说的那样，我们希望今年春节全市管网安全运行，没有抢修任务。

保障全市人民放心用水，祝愿大家过个团圆、和美的春节。

春节值班，只要接到报修热线，管线所的维修值班人员就要立刻赶赴现场处理工单，为用户解决用水困难。每当处理完工后，看到用户满意的笑容，心里暖暖的，就像和家人在一起过年一样幸福。

过年，一家人吃一顿热热闹闹的团圆饭是最幸福的事了，但是谁家也离不开自来水，作为城市生命线的守护者，舍小家为大家，让优质水流进千家万户，是我们的使命，我们必将立足本职，倾尽全力全心全意为人民服务。

（杨娟）

港城春节

春节，可谓是中国人最热闹的一个节日。在过春节的前前后后各家各户都在为之忙碌着。在连云港过春节，有很多的习俗和别的地方是不一样的。譬如说：在年三十这一天吃年饭，连云港人通常选择中午来吃团圆饭。在年三十的晚上我们则在家守岁和准备大年初一的饺子包子和元宝（汤圆）。家里人在弄完所有吃的东西后，会把平常用的锅洗的干干净净，用红纸包上大葱和大料放入锅中，预示把“晦气”冲走，来年步步高升。这叫“压锅”“压锅”后的三天里是不能动嘴吃饭的，所以这就是为什么在三十晚上要包上很多饺子和包子。

年三十的这一天要干的事情很多，比如要把家里里里外外都要打扫一遍。大门上贴上鲜红的对联。接下来就是“守岁”了，守岁的习俗，既有对逝去岁月含惜别留恋之情，又有对来年的美好希望之意。凌晨十二点的时候各家开始放鞭炮，来迎接新的一年的到来。初一的早晨，小孩们穿上新衣服开始向家里老人拜年，说吉利话磕头拜年。春节拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。出门串亲戚的人在去别人家时要准备糖球和大糕，预示着那家人在新的一年里日子过的红红火火，步步高升。（谢鹏）

行走世间 品味人生

——读《人间有味是清欢》有感

“行走山川，渡过江河，看大千世界，品百味人生，体会逝水流光中的那些生命瞬间。”于丹在书中这样写道。只是我赤手空拳，每每踏上征程去追逐成功，我都会叩问自己：你究竟有什么本领与才能，来抵御这追逐的漫漫长路将会经历的困难与艰险？这问题在我心中萦绕许久，可答案却迟迟未能揭晓。毕竟，行走世界的艺术，当是我一时能够领悟。

岁月匆忙，我走过了初来单位时的困惑迷茫，完成了一个青涩学生向一名企业员工的转变。

岁月匆忙，我完成了管道施工专业知识与实操考核，经历了付出与汗水，兴奋与喜悦，终于，那个漂泊无依的浪子在这片天地之中找到了归宿。

岁月匆忙，我无时无刻不在追赶、不在进步、不在行走，只渴望追寻这茫茫世间的美丽与繁华。

一、行走世间，发现美丽

于丹的这本书从第一生命至最后一节流年，将“爱”贯穿始终。在这个浮躁的世界，金钱成为衡量一切的标准。唯利是图，利欲熏心的事情层出不穷。那个美好单纯的乐园不复存在，取而代之的是一个充满利益与争斗的世界。多少人只顾着追逐名利场，却将“爱”置之一旁；多少人享受着他人的给予，却忘了这也是需要以一颗爱心去回馈。

所以，行走世间，品味人生，“爱”便是我领略美丽的

一样利器，不忘初心，方为始终，爱使生命得到更好的沉淀，洗尽铅华。因为有了爱，我才能在清晨的缕缕阳光中醒来，带着愉悦的心情开始崭新的一天；因为有了爱，在吃着母亲准备的丰盛早餐时，我才会暗自告诉自己要珍惜母亲的劳动，并努力用汗水回报；因为有了爱，在踏入公司大门的每一个瞬间，我都会感恩于这宝贵的工作机会并下决心以一份踏实地、忠诚的态度来面对公司交予我的每一项任务；因为有了爱，我才会珍惜当下的状态，努力工作，努力生活。这一切的一切，让我感到此时的自己拥有“爱”是多么美好的事情。是它，让我在原本悲伤的时刻，能够看到自己幸运的一面；也是它，让我不再时常抱怨，时常哀叹。所以，拥有“爱”便是拥有了一样利器，让我在行走时，昂首挺胸，发现更多的美丽。

二、人间有味，最是清欢

品茶、赏月、登台、听曲，于丹用一个个充满诗意的词语诠释着人间之味，看花、听雨、闻香，使生命更从容，让心灵更轻盈。相反，工作的繁杂与单调，让一个个一开始在工作岗位上斗志昂扬的有志之士逐渐沦落为消极怠工，不负责任的混日子的人。小到一项工作的失利，大到对生命财产安全的威胁，缺乏责任心，让悲剧一幕幕上演。思忖良久，我才发现我们需要的正是一颗从容的心，即使再忙碌，也要给生命留出一些闲适的时光，寻觅人间的清欢。

书中说到：“智慧的人绝对不劳碌，过于劳碌的人绝对不是智慧的，而文化本来就是悠闲的产物。”生活的艺术，让疲惫的心灵得到释放；在忙碌的工作中得以治愈；



散步不忘本职

2月8日新海管线所老职工在散步到苍梧东路盐河桥上驻足歇息时，听到桥下隐约传来连续不断喷水声，凭着多年工作经验和强烈的责任感，促使他下到桥底一探究竟。

他踏着杂草和河边泥泞来到桥底，发现紧贴着桥DN500mm 直径供水钢管因使用年代已久和寒冷的因素损坏往外漏水。他立即拍下照片影像，向公司相关部门报告，为公司产销差降耗作出了贡献。（王春生）

春节我值班

新春佳节是一年中最重的日子，团团圆圆过大年是中国人不变的情节，然而在千家万户沉浸于团圆和喜悦中时，总有一些人坚守在岗位上。对于供水抢修的一线员工来说春节即是在坚守岗位中守望，也是在抢修中体验付出的奉献。

为确保春节期间群众正常供水需要，我们自来水公司提早行动，组织人员对供水设施进行了全面的维修与保养，实行领导带班值加班，保证突发事件的及时处理。开通24小时供水服务热线，随时解决用户用水困难，全力做好春节期间保障工作。从除夕到大年初六，我们的维修工接到了一个又一个出勤工单，完成了一起又一起的供水抢修，身影遍布在这个城市的各个角落，截至到大年初六我们高质量的完成了近一百六十张工单的抢修工单，圆满的完成了春节期间的任务。他们的所有付出和奉献，用户们都看在眼里，记在心里，虽然每年过年都奋战在工作一线，但是他们的辛苦付出和坚守能换来万千用户的放心满意用水，那么这一切都是值得的。（李树庆）

他们的坚守 换来大家祥和的春节

春节期间，是大多数家庭团聚的时刻，可是依然有很多劳动者因为工作性质，放弃和家人团聚的时光，坚守在岗位一线，他们用自己默默地付出，保障着广大市民能够度过一个欢乐祥和的春节。新海管线所的维修人员就是这些人中的一员。

新海管线所负责着海州城区和高新区其大约24万户水表的维修任务，在春节期间的每一天，早晨8点钟20多名值班人员就全部到位，除了部分留守的应急值班人员外，其他人按照事先分工，对一些重点隐患小区展开巡查，主要检查用户的供水设施完好情况。

春节期间，接到的维修类型大多数集中在用户的无水，而且水压不稳这两大类，这主要体现在春节期间很多用户回家，突然发现家里没水，像这种情况，新海管线所的维修人员都是第一时间到达用户家里。大年三十新海管线所接到的工单大概有三四十件。

正是有了像新海管线所这些维修人员，以及春节期间依然坚守在工作一线的劳动者的辛勤付出，才保障了咱们广大居民能够度过一个欢乐祥和的春节。（于畅）

使世间的美丽更容易发现。我相信，成功的路离不开这些，只有心灵上通透了，才能拥有真正的安宁和洒脱，才能更好的在忙碌中重获力量。

此时，窗外夜色正浓，耳边充斥着敲击键盘的声音与隔壁房间父亲的鼾声。我回想起毕业之后的时光，回想起这条充满曲折与欢笑的成长之路，不禁笑出声来。是的，岁月教会我如何行走、行走在茫茫世间。我内心惶恐不安，怕前路漫漫，怕荆棘满布，但我已经不再是赤子空拳，单枪匹马。

行走世间，我必能发现摄人心魄的美丽！（董彬）