

内刊征稿启事

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖。

母爱是世界上最伟大的力量。

年复一年，母亲用她朴实的爱养育我们；年复一年，母亲用她殷切的爱期盼我们。母亲在无数个持家操劳的日夜中老去，母亲在无数个殷切期盼的日夜中老去。每次回家，看到母亲头上的白发，眼角的皱纹，松弛而粗糙的皮肤，渐渐失去光泽的眼神，走样的身板儿……你是否会心头一颤，是内疚，是感慨，还是从心底迸发出更加奋进的力量？

5 月的第二个周日是母亲节。在外的游子，无法在母亲身边时时陪伴，只有用辛勤工作和努力成长来回报母亲的养育和教诲，不负期望。节日时，记得打一个电话，尽一份孝心。

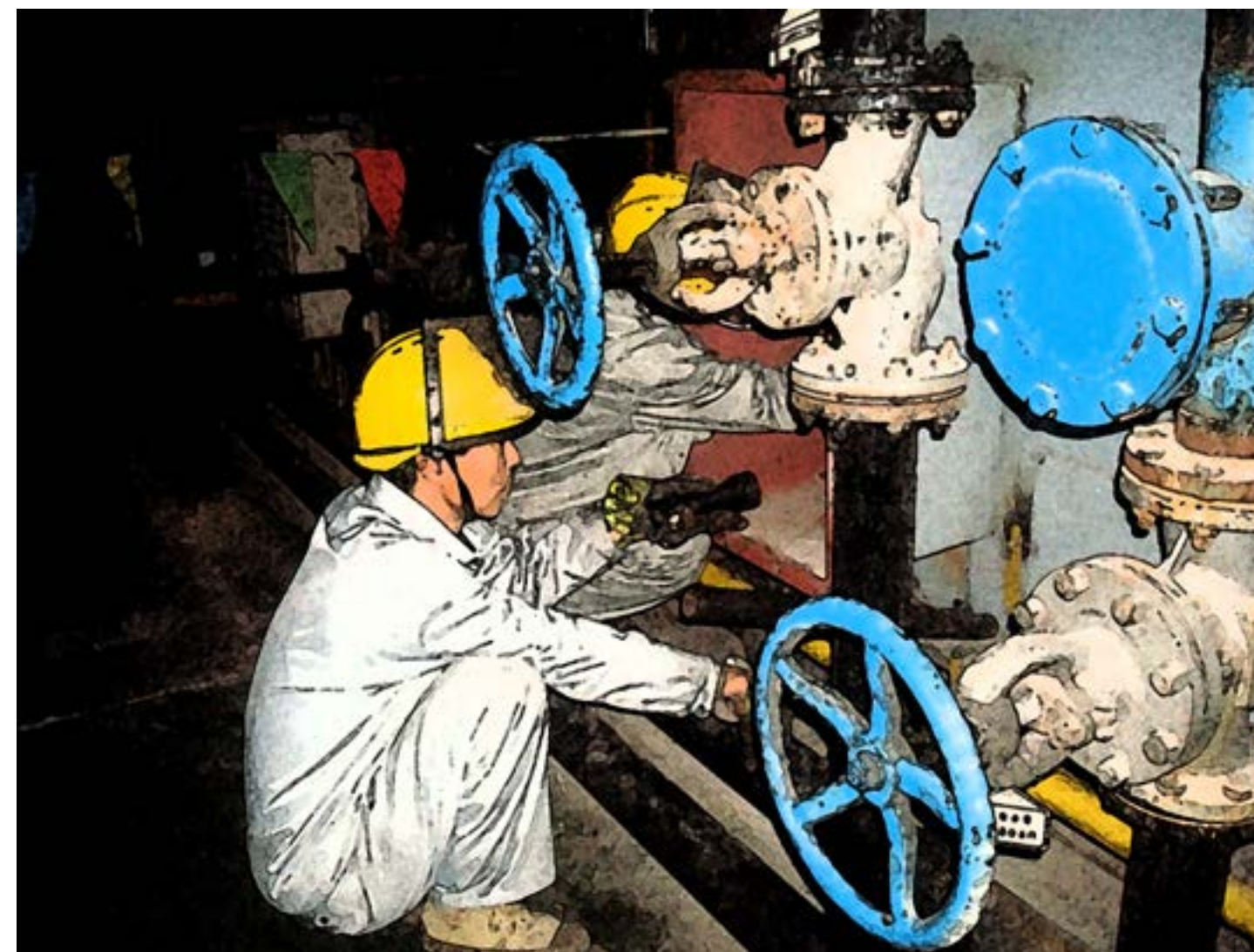
5 月内刊，诚征关于母亲的文章。用你最深切的情感，表达对母亲的爱。

另外征集与项目所在地自然、人文风景或工作外景、团队工作场景的相关照片，每月挑选后在内刊中发布。

请各位墨客、摄影师于 5 月 8 日前将您的原创作品发到 zhangn@cenpower.com，记得署名，留下联系方式，谢谢。



济南中能电力工程有限公司
地址：济南市市中区银座晶度国际 1-3406
电话：0531-66683093
网站：<http://www.cenpower.com>



向劳动致敬

劳动防护

劳动保健

本期话题：论成功



CENPOWER

向劳动致敬

五月，是春余夏始之季；是播种后，期待与担忧并存的过程。走过春天的烂漫和浮躁，终于在恰当的时机，迎来了这个使人心生崇敬的节日——五一劳动节。这个节日，在提醒每一个人：走过春天的浮华，接下来的路，要沉稳而坚韧。因为生命只有经历烈日的暴晒、风雨的冲刷、闷不透风的寂静后，才能迎来秋天的硕果累累。

没有一个终点不是起点，没有一个结束不是开始。站在这春夏的交叉点上，与春天的期待和落寞说再见，用真真切切的行动，打造远行的舰。远在海内外的中能人，用敬业的态度、精湛的技术、进取的行动，创造了一个又一个新高度，推动着中能公司一步一步，迈向更强、更高的未来。在这个特别的日子里，向所有奋战在各项目部的同事致敬！

没有一种工作不是劳动，没有一种劳动不创造价值。无论在哪个岗位、无论在任何地方、无论什么时间，你我的辛勤付出都将被铭记、被祝福。你我的幸福生活由无数辛勤付出的人铸就，你我的辛勤付出铸就了无数人的幸福生活。

为自己加油，向劳动致敬，向天下所有劳动者致敬！



公司签约光大环保潍坊生活垃圾焚烧发电调试项目

2015年2月，中能公司成功签约光大环保潍坊生活垃圾焚烧发电调试项目。

自2013年首次签约邳州项目、2014年签约寿光项目以来，中能公司以良好的履约质量和优秀的调试队伍赢得了业主方光大环保的信赖。此次签约系光大环保与中能公司第三次的合作，中能有信心出色地完成潍坊调试项目，再次向业主提交一份满意的答卷。

中能公司中标中电投山西铝业签订生产系统阀门检修维护项目

近日，中能公司中标中电投山西铝业有限公司生产系统阀门检修维护项目。这是继2014年7月的电气检修维护合同后，中能公司与山西铝业的第二个长期检修维护项目，该标的主要内容为中电投山西铝业有限公司除拜尔二厂、焙烧厂二期、原燃料厂二期之外的生产系统阀门离线维修及现场在线应急维修。

该次成功中标，反映了业主对正在执行的电气检修维护项目服务质量的认可，也是公司进一步拓展山西检修基地的重要一步目前该项目各项工作正有序开展。

盱眙垃圾焚烧调试项目厂用电受电一次成功

2015年4月3日，中能公司的江苏圣元环保盱眙县垃圾焚烧发电厂一期调试工程厂用电受电一次成功。

该工程的厂用电系统包括一台35kV主变、四台10kV厂变，虽然工程量并不大，但由于设计遗漏与安装遗留问题比较多，设备机械故障严重，导致调试工作十分繁琐，困难重重。但是，中能的专业调试团队是迎难而上，依次完成了35kV、10kV I段开关传动，35kV、10kV I段的二次线查线，35kV、10kV I段的保护校验，同期系统调试及35kV线路对调，与县调度的信号联调等工作，并针对发现的问题向业主提出合理建议，保证了各项工作顺利开展。

4月3日下午2点送电开始。项目部团队统一指挥，分工协作，有条不紊地执行每一个操作步骤，现场需受电的设施均由专人看管，防止出现安全问题。两个小时后，厂用电受电工作顺利完成，各项数值显示正常，保护投入率百分之百。

为表示庆祝，业主专门放了五千响的鞭炮。中能人也鼓足了劲头，着力开展下一步工作。

衡水泰达调试项目倒送电一次成功

2015年4月17日，中能公司的衡水泰达生物质能发电调试项目倒送电一次性成功。

衡水泰达项目110KV线路采用T接法并入电网，为了不影响电网线路上其他用户正常使用，倒送电只能安排在夜间进行。在送电前准备阶段，我们编制详细的倒送电施工方案，并对受电前的准备工作、安全措施及受电步骤等进行周密部署，对各受电段进行严谨细致的排查和盘点。4月17日0时30分准时开始受电，12时08分全面受电顺利结束，整个受电过程均在控，各段用电系统受电正常，各项联锁试验切换正常，各项数据均达到标准要求。

【劳动防护】

以下摘自《电业安全工作规程 GB 26164.1—2010》

一、个人防护

- 1、所有工作人员都应具备必要的安全救护知识，应学会紧急救护方法，特别要学会触电急救法、窒息急救法、心肺复苏法等，并熟悉有关烧伤、烫伤、外伤、气体中毒等急救常识。
- 2、使用易燃物品（如乙炔、氢气、油类、天然气、煤气等）的人员，必须熟悉这些物质的特性及防火防爆规则。
- 3、使用可燃物品（如乙炔、氢气、油类、瓦斯等）的人员，必须熟悉这些材料的特性及防火防爆规则。
- 4、使用有毒危险品（如氯气、氨、汞、酸、碱）的人员，必须熟悉这些物质的特性及应急处理常识，防止不当施救。
- 5、使用有放射性物质（如钴、铯）的人员，必须熟悉放射防护及应急处理常识。
- 6、作业人员的着装不应有可能被转动的机器绞住的部分和可能卡住的部分，进入生产现场必须穿着材质合格的工作服，衣服和袖口必须扣好；禁止戴围巾，穿着长衣服、裙子。工作服禁止使用尼龙、化纤或棉、化纤混纺的衣料制作，以防遇火燃烧加重烧伤程度。工作人员进入生产现场，禁止穿拖鞋、凉鞋、高跟鞋；辫子、长发必须盘在工作帽内。作业接触高温物体，从事酸、碱作业，在易爆场所作业，必须穿着专用的手套、防护工作服。接触带电设备工作，必须穿绝缘鞋。
- 7、油漆作业时，应保持现场通风良好，工作人员戴口罩或防毒面具，现场应做好防火措施。
- 8、任何人进入生产现场（办公室、控制室、值班室和检修班组室除外），必须戴好安全帽。
- 9、冬季室外作业，应做好防寒措施。
- 10、工作服、专用防护服，个人防护用品应根据产品说明或实际情况定期进行更换。

二、一般电气安全注意事项

- 1、所有电气设备的金属外壳应有良好的接地装置。使用中不应将接地装置拆除或对其进行任何工作。
- 2、任何电气设备上的标示牌，除原来放置人员或负责的运行值班人员外，其他任何人员不准移动。
- 3、不准靠近或接触任何有电设备的带电部分，特殊许可的工作，应执行标准 DL408 电业安全工作规程（发电厂和变电所电气部分）中的有关规定。
- 4、严禁用湿手去摸触电源开关以及其他电气设备。
- 5、电源开关外壳和电线绝缘有破损不完整或带电部分外露时，应立即找电气人员修好，否则不准使用。不准使用破损的电源插头插座。
- 6、敷设临时低压电源线路，应使用绝缘导线。架空高度室内应大于 2.5m，室外应大于 4m，跨越道路应大于 6m。严禁将导线缠绕在护栏、管道及脚手架上。
- 7、厂房内应合理布置检修电源箱。电源箱箱体接地良好，接地、接零标志清晰，分级配置漏电保安器，宜采用插座式接线方式，方便使用。
- 8、发现有人触电，应立即切断电源，使触电人脱离电源，并进行急救。如在高空工作，抢救时必须采取防止高处坠落的措施。
- 9、遇有电气设备着火时，应立即将有关设备的电源切断，然后进行救火。对可能带

电的电气设备以及发电机、电动机等，应使用干式灭火器、二氧化碳灭火器或六氟丙烷灭火器灭火；对油开关、变压器（已隔绝电源）可使用干式灭火器、六氟丙烷灭火器等灭火，不能扑灭时再用泡沫式灭火器灭火，不得已时可用干砂灭火；地面上的绝缘油着火，应用干砂灭火。扑救可能产生有毒气体的火灾（如电缆着火等）时，扑救人员应使用正压式空气呼吸器。

三、设备的维护

- 1、机器的转动部分必须装有防护罩或其他防护设备（如栅栏），露出的轴端必须设有护盖。在机器设备断电隔离之前或在机器转动时，禁止从靠背轮和齿轮上取下防护罩或其他防护设备。
- 2、禁止在转动中的机器上装卸和校正皮带，或直接用手往皮带上撒松香等物品。
- 3、在机器完全停止以前，不准进行维修工作。维修中的机器应做好防止转动的安全措施，如：切断电源（电动机的开关、刀闸或熔丝应拉开；开关操作电源的熔丝也应取下；DCS 系统操作画面也应设置“禁止操作”），切断风源、水源、气源、汽源、油源；与系统隔离的有关闸板、阀门等应关闭，必要时，应加装堵板，并上锁；上述闸板、阀门上挂“禁止操作 有人工作”警告牌。必要时还应采取可靠的制动措施。检修工作负责人在工作前，必须对上述安全措施进行检查，确认措施到位无误后，方可开始工作。
- 4、禁止在运行中清扫、擦拭和润滑机器的旋转和移动的部分，严禁将手伸入栅栏内。清拭运转中机器的固定部分时，严禁戴手套或将抹布缠在手上使用，只有在转动部分对工作人员没有危险时，方可允许用长嘴油壶或油枪往油盅和轴承里加油。
- 5、禁止在栏杆上、管道上、靠背轮上、安全罩上或运行中设备的轴承上行走和坐、立，如必须在管道上坐、立才能工作时，必须做好安全措施。
- 6、应避免靠近和长时间地停留在可能受到烫伤的地方，例如：汽、水、燃油管道的法兰盘、阀门附近；煤粉系统和锅炉烟道的人孔及检查孔和防爆门、安全门附近；除氧器、热交换器、汽包的水位计以及捞渣机等处。如因工作需要，必须长时间停留时，应做好安全措施。
- 7、设备异常运行可能危及人身安全时，应停止设备运行。在停止运行前除必要的运行、维护人员外，其他人员不准接近该设备或在该设备附近逗留。



电厂值夜班人员的劳动保健

- 1、晚餐应多食富含蛋白质、维生素的食物及一些清淡、美味可口的食物，不宜吃油腻食物。
- 2、开始熬夜前，来一颗维他命B群营养丸。维他命B能够解除疲劳，增强人体抗压力。
- 3、补充富含维生素A的食物。夜班易使人的眼睛疲劳，而维生素A参与调节视网膜感光物质——视紫质的合成，能提高人体对昏暗光线的适应能力，维生素A大多存在于动物性食物中，特别在动物肝脏中含量最多，其次是蛋黄、鱼子、牛奶。
- 4、熬夜前一定要把脸洗干净，以免厚厚的粉层或油渍，在熬夜的煎熬下，引发满脸痘痘。
- 5、熬夜之后，第二天中午时千万记得打个小盹。
- 6、值夜班时要吃热的东西。
- 7、注意保暖，不要冻着肚子。
- 8、一定要有足够多的白开水。
- 9、值夜班时，应时时做深呼吸。
- 10、早饭一定要吃饱，一定不要吃凉的食物。
- 11、凌晨7、8点钟，若要睡觉，一定要收心，即使不上床睡觉，也要坐在椅子上收心。
- 12、饮食保健：



- (1) 生地炖鸭蛋：每次用生地20克、鸭蛋1至2个，加水适量隔水炖之，蛋熟后去壳，再放入汁中炖20分钟，冰糖调味，食蛋饮汁，每日1次或每周2至3次。有滋阴清热、生津止渴等功效，适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛者食用。
- (2) 猪腰炖杜仲：每次用杜仲25克、猪腰子1个，水适量隔水炖1小时，每日或隔2至3日服食1次，有滋补肝肾，强壮筋骨之功效，适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。
- (3) 莲子百合煲瘦肉：每次用莲子（去芯）20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后加盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效，适宜于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。
- (4) 粉葛生鱼汤：每次用粉葛250克洗净切成小块，生鱼一条去腮及内脏，加水适量共煲，鱼熟后放入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每月或隔日1次。有舒筋活络、益气和血、解肌痛等功效，适用于劳力过度熬夜后的肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。

办公室人员的工作保健

- 1、缓解“电脑脸”：不要在电脑周围摆放杂物，以免灰尘吸附到皮肤上；使用电脑前，涂一点保湿霜；经常清洁键盘。
- 2、预防静脉曲张：每隔一小时起立做10次简单的下蹲运动，改善下肢静脉回流。
- 3、预防“鼠标手”：使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力；不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键。
- 4、预防颈椎病：在空调间时，颈椎要注意保暖；枕头略低，电脑桌不要过高；每天做两次颈椎操。
- 5、缓解干眼症：距离显示器要70厘米以上；把屏幕亮度调到适宜；工作时，房间

亮度和屏幕亮度相同。

6、预防颈椎腰椎酸痛：坐下时身体重心不要偏向某一边，因为这会破坏脊椎左右边的平衡；不要习惯性的翘脚，这会使两侧的髂腰肌产生不平衡导致骨盆旋转。

7、消除工作焦虑：

- (1) 明确自己为什么而焦虑；
- (2) 预想补救措施：学会以事件为中心的应对策略，为将来的挑战做好准备；
- (3) 适当放松，转移你的注意力，如散步、谈心等；
- (4) 适当使用幽默的策略。



【本期话题】

题记：成功之道，是天资，还是机遇？

在五一劳动节这恰当的节日来临之际，探讨这恰当的话题。不只是你我这等普通劳动者关注成功，那些颇有成就的人，也不能停止关于“成功”这一社会议题的思索。季羡林先生在89岁高龄时写过一篇关于成功文章，里面谈到：

“这是一个极大的题目，我却只是小做。积累七八十年的经验，我得到了下面这个公式：

天资 + 勤奋 + 机遇 = 成功

把这三个条件拿来分析一下，天资是由“天”来决定的，我们无能为力；机遇是不期而来的，我们也无能为力。只有勤奋一项完全是我们自己决定的，我们必须在这一项上狠下工夫。”

无疑，勤奋对于每一个人的成功，都具有极其重要的意义。

但在这个浮躁的时代，很多人想通过捷径到达成功。据说还有了一门专门的学科，叫成功学。各地有形形色色的培训班，所谓名师、大师在那里传授成功的秘诀，非常兴旺。周国平先生如此评价这种现象：“到处的书店里还播放视频，专家、大师们眉飞色舞地现身说法，说实话，我的感觉是丑态百出，不忍卒睹。机场是人流汹涌的黄金地段，在那里兜售的书应该是很畅销的。让我百思不得其解的是，这种垃圾出版物居然有人买，居然还畅销！翻开这些所谓的励志书看一眼，它们的内容无非是两个，一个是教你怎样在名利场上拼搏，赚钱，发财，出人头地，另一个是教你怎样精明地处理人际关系，讨上司或老板的欢心，在社会上吃得开。”

那么，周国平先生眼里的成功是什么？怎样才能成功？周国平先生自己对待成功的态度又如何？

论成功

作者：周国平

一个人能否成为优秀的人，基本上是可以自己做主的，能否在社会上获得成功，则在相当程度上要靠运气。所以，应该把成功看作优秀的副产品，不妨在优秀的基础上争取它，得到了最好，得不到也没有什么。在根本的意义上，作为一个人，优秀就已经是

成功。

把优秀当作第一目标，而把成功当作优秀的副产品，这是最恰当的态度，有助于一个人获取成功，或者坦然地面对不成功。

成功的第一要义：把自己真正喜欢做的事做好，做得尽量完美，让自己满意。

你做一项工作，只是为了谋生，对它并不喜欢，这项工作就只是你的职业。你做一项工作，只是因为喜欢，并不在乎它能否带来利益，这项工作就是你的事业。

最理想的情形是，事业和职业一致，做喜欢的事并能以之谋生。其次好的是，二者分离，业余做喜欢的事。最糟糕的是，根本没有自己真正喜欢做的事。

最好的职业是有业无职，就是有事业，而无职务、职位、职称、职责之束缚，能够自由地支配自己的时间，做自己喜欢做的事。例如艺术家、作家、学者，当然，前提是他们真正热爱艺术、文学和学术。否则，职位、职务、职称俱全而唯独无事业的所谓学者、作家、艺术家，今天有的是。

在上帝眼里，伟大的失败也是成功，渺小的成功也是失败。

成功是一个社会概念，一个直接面对上帝和自己的人是不会太看重它的。

有一些渺小的人获得了虚假的成功，他们的成功很快就被历史遗忘了。有一些伟大的人获得了真实的成功，他们的成功被历史永远记住了。但是，我知道，还有许多优秀的人，他们完全淡然于成功，最后也确实与成功无缘。对于这些人，历史既没有记住他们，也没有遗忘他们，他们是超越于历史之外的。

有一种人追求成功，只是为了能居高临下地蔑视成功。


人要做成一点事情，第一靠热情，第二靠毅力。我在各领域一切有大作为的人身上，都发现了这两种品质。首先要有热情，对所做的事情真正喜欢，以之为乐，全力以赴。但是，单有热情还不够，因为即使是喜欢做的事情，只要它足够大，其中必包含艰苦、困难乃至枯燥，没有毅力是坚持不下去的。何况在人生之中，人还经常要面对自己不喜欢但必须做的事情，那时候就完全要靠毅力了。

对于我来说，人生即事业，除了人生，我别无事业。我的事业就是要穷尽人生的一切可能性。这是一个肯定无望但极有诱惑力的事业。

我的野心是要证明一个没有野心的人也能得到所谓成功。

不过，我必须立即承认，这只是我即兴想到的一句俏皮话，其实我连这样的野心也没有。

我的所谓“成功”给我带来的最大便利是可以相对超脱于我所隶属的小环境及其凡人琐事，无须再为许多合理的然而琐屑的权利去进行渺小的斗争。那些东西，人们因为你的“成功”而愿意或不愿意地给你了，不给也无所谓了。



【励志名言】

我年轻时注意到，我每做十件事有九件不成功，于是我就十倍地去努力干下去。

—— 萧伯纳

【本期荐书】



书名：真话能走多远
作者：季羨林著

内容简介

本书将季羨林散文中的经典名篇按全新的角度重新结集出版，文字典雅清丽、感情充沛动人，淳朴而不乏味，情浓而不矫揉，庄重而不板滞，典雅而不雕琢。无论记人、状物或摹事，笔下流淌的是炽热的人文情怀，充满趣味和韵味，值得品评和玩味。读此经典选本，既能享受季羨林先生散文的风采，又能领略他的人格魅力，从而悟出做人的真谛。

生日榜

本月过生日的同事们生日快乐！年年有硕食，步步绽新华。

- 4 月 03 日是 迟焕悦 的生日
- 4 月 05 日是 赵文成 的生日
- 4 月 06 日是 高海栋 的生日
- 4 月 07 日是 陈学印 的生日
- 4 月 08 日是 颜廷志、石磊 的生日
- 4 月 14 日是 杜占标 的生日
- 4 月 30 日是 张涛 的生日

