

内刊征稿启事

春天悄然已过，夏风正在劲吹，吹来了热烘烘的空气，头顶灼热的太阳，让人汗流浹背。

但是夏日里降温的方式总是让人“情有独钟”！

夏天的西瓜

夏天的电风扇

夏天的水……

什么让你清凉一夏？

【征稿主题】随手拍“清凉一夏”

【内容】

可以是夏天的人

可以是夏天的景

也可以是夏天的美食

或是有趣的故事

趁着夏日，记录下身边的美好瞬间吧。

欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于8月16日前将您的原创作品发到
wangmm@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：济南市历下区鲁商盛景广场B座7层

电话：0531-66683093

网站：<http://www.cenpower.com>

中能人

第154期

2018年7月17日

主办 济南中能电力工程有限公司



改善
作业环境

加强
个体防护

穿戴
防护衣物

定期
身体检查

——高温天气 预防中暑——

调试、运维协作检修确保原平项目主变春检圆满完成

泰山游记分享

读《或者是为了讲述》有感

蜕变

中能人夏季健康宣传栏

夏季防暑小常识

水分补充要及时

夏季防暑首先注意补充水分，但饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水已属“亡羊补牢”。人体生理需要水量为3000毫升，每日通过饭、菜、汤、水果摄取水分约1000毫升，因此，每天还应额外补充白开水2000毫升，相当于4瓶矿泉水。

防晒还要备药品

出门时，做好防晒工作，戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，穿透气性好的棉质或真丝面料衣服。烈日炎炎下长时间骑车，最好穿长袖衬衫，或使用披肩，戴遮阳帽。进行长时间户外运动时，要准备好防暑药品，如藿香正气胶囊等。

屋内室外温差小

中午至下午2时阳光最强，尽量不要呆在户外，有条件的可适当进行午休。空调温度不要开得过低，室内外温差太大也会导致中暑，以不超过5℃为佳。室内温度不低于25℃。开空调的房间不要长期关闭，要经常通风。入睡后，最好关上空调。

冷饮食用要小心

炎炎夏日，吃冷饮很惬意，但食用冷饮要预防“冰淇淋头痛症”。冷饮进口时，会给口腔黏膜很强的刺激，有可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩，神经产生放射性的疼痛。

冷饮最好在两餐的中间吃，因为空腹吃冷饮，对胃黏膜有刺激，会因黏膜受冷使血管收缩，长此以往会使胃黏膜缺血而导致胃炎。而刚吃饱饭就吃冷饮，会造成胃内环境紊乱，影响消化。



中暑急救方法

中暑常发生在高温和高湿环境中，对高温、高湿环境的适应能力不足是致病的主要原因。在气温大于32℃、湿度大于60%的环境中，由于长时间工作或强体力劳动，又无充分防暑降温措施时，极易发生中暑。此外，在室温较高、通气不良的环境中，年老体弱者、肥胖者耐热能力差，也易发生中暑。中暑者一般表现为体温升高、乏力、眩晕、恶心、呕吐、头晕头痛、脉搏和呼吸加快，面红不出汗、皮肤干燥，重者出现高热、神志障碍、抽搐，甚至昏迷、猝死。发现人员中暑可按下面方法急救：

① 立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方，如走廊、树荫下。

② 使病人仰卧，解开衣领，脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透，应更换干衣服，同时开电扇或开空调（应避免直接吹风），以尽快散热。

③ 用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处，有条件的话用温水擦拭全身，同时进行皮肤、肌肉按摩，加速血液循环，促进散热。

④ 意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水，或服用人丹、十滴水和藿香正气水（胶囊）等解暑。

⑤ 一旦出现高烧、昏迷抽搐等症状，应让病人侧卧，头向后仰，保持呼吸道通畅，同时立即拨打120电话，求助医务人员给予紧急救治。



【项目一线】

调试、运维协作检修确保原平项目主变春检圆满完成

运维事业部 徐小娟

最近最火热的话题无疑是世界杯，懂足球的人将球队分为两类，一类是明星足球队，比如阿根廷和葡萄牙（因为他们有世界上最好的足球运动员梅西和C罗），一类是团体足球队，比如克罗地亚和比利时（没有明星球员但团体实力不容小觑）。从最后的战绩来看孤胆英雄终究是英雄气短，团体铸造的利刃才会攻无不克，战无不胜。

谈起团结合作，就不得不提最近调试项目与运维项目共同完成原平项目主变春检的事例，因电厂主变春检涉及到一些电气试验项目（高压侧开关特性试验，六氟化硫压力试验、同期试验、主变绕组、耐压、介损试验等），经公司总部协调我公司4名调试项目员工来到原平项目，与原平项目检修人员一同完成电厂主变春检工作。因设备停运时间短，我们面临着工期紧任务重的困难，但是人心齐，泰山移，重重困难不能阻挡我们的工作热情，无论调试员工还是检修员工为了确保工作速度与质量，加班加点任劳任怨。所有现场工作人员稳扎稳打，分工明确有序开展作业，展现出中能公司精细，规范，严谨的施工态度，更向所有人展示了我们中能人团队协作的风采。

此次工作我们做到了质量与安全并进，效率与速度同行，在计划工期内圆满的完成了工作任务。品尝成功的喜悦回味这个过程，我们发现一个出色的团队可以没有梅西，没有C罗，但是绝不能缺一种精神——协作精神。



《中能人》第154期 第3版

【员工心声】

泰山游记分享

调试事业部 王修菊

泰山，五岳之首，作为一个山东人没爬过泰山，我觉得挺遗憾的，因此我决定来一场说走就走的泰山之旅。

时值六月，天气炎热，考虑到暴晒的问题，我选择了晚上爬山，本想着晚上比较凉快，但是气温很高，仍然很热，上山过程中，足足喝了5瓶水。建议大家上山之前，一定要备足矿泉水。

到达泰安站已经十点多了，在车站外的超市买了些食物和矿泉水，建议根据个人喜好，买一些迅速补充体力的东西，比如巧克力、糖等，以方便爬山过程中补充体力又不耽误行程。从火车站到泰山脚下可以打正规出租车，车费是非常便宜的，10元。在山脚下休整后，正式开始爬山，路上比较黑，要提前准备好照明工具，比如手电筒、荧光棒等。

上到中天门那里，已经到了半山腰，体力不支的话，可以在这里暂时休整一下，吃点东西补充能量。这里的小吃比较多，我们吃的是当地特产“煎饼卷大葱”，对于不太能吃辣的我来说，简直辣哭，遗憾的是，不能体验像山东大汉那样蘸酱吃，只在煎饼上抹了薄薄一层……

休息后再出发感觉更累了，双腿像灌了铅，没走几个台阶就要歇一会儿，当时感觉是爬不上去了，途中数次想放弃直接下山，但是想到难得来一趟，已经爬了那么高了，只能一路挣扎着往上爬。所以这里建议大家，爬山过程中，如体力允许最好一鼓作气。到达南天门之前的十八盘，路是比较险的，全是非常陡峭的阶梯，看起来很危险，如果不是穿的登山鞋，至少要保证鞋子是防滑的。

此次爬山用了6小时，在凌晨5点，成功登顶，这时天已大亮，遗憾的是当天天气不太好，没能看到日出。泰山的山顶上商业气息非常重，这是感受很不好的地方，有卖早餐的、各种纪念品的，样式大同小异，但价钱都是比较贵的。我们带的东西不多，路上已经吃完，就在山顶上吃的豆浆油条（说实话真的不太好吃），是15元一位。所以大家有条件，一定要多带些吃的，尽量不要再山顶买，难吃不说，还不合算。

饭毕，下山回家，因为我平时运动比较少，下山时腿已经非常疼了，如有相同经历，可以选择在中天门处乘坐大巴下山，30元一位，回到济南后，腿连续疼了一个礼拜。此处提一建议：平时多运动，用时少受罪！

总结一下，此次泰山之旅看见了云雾缭绕的场景，体验到了云中漫步的感觉，心旷神怡，体验很棒。唯一的遗憾就是没看到日出吧，以后有机会可以再去一趟。

《中能人》第154期 第4版

【读书有感】

活着为了讲述

——读马尔克斯《活着为了讲述》有感

人力资源部 宁红蕴

《活着为了讲述》这本书是南美文学的宠儿和骄子，《百年孤独》的作者——加夫列尔·加西亚·马尔克斯唯一的一部自传，这个暑假，心有读书的渴望，加之时间充裕，有幸读完了这本书。

斯人已去，唯作品不朽。这本厚达四百五十页的作品，洋洋洒洒三十万字，开篇并无冗长烦人的序言，而只以如下文字敲击着读者的心灵：

“生活不是我们活过的日子，
而是我们记住的日子，
我们为了讲述而在记忆中重现的日子。”

共鸣中开启阅读之旅。“二十二岁的最后一个月，陪母亲回家卖房子”不仅是这本书的开篇，也标志着马尔克斯文学生命的开始。从那时起，儿时所有记忆深刻的人与事、贪婪的阅读经历、身边各种奇特的现实，向权威与成规挑战的勇气将他带进了“写作”这个甜蜜而痛苦的陷阱。

随着阅读的深入，感觉到了，马尔克斯没有采用线性的时间顺序，而是自如地在时间、事件中切换，既有对人生中的难忘事件、重要时刻的讲述，也有对他所珍惜的家人和朋友的回忆，几乎每一段都是一个精彩的故事：

外祖母神奇的鬼怪世界、外祖父的战争故事、挥之不去的老宅记忆、求学经历中的奇遇与机遇、启发并滋养过他的记者生涯……搞不清楚幸福与疯癫区别的亲戚，一起经受过狂风暴雨考验的朋友，萍水相逢却难以忘记的过客……

读毕，合上这本厚重的作品，抚摸磨砂的封皮，方才感悟，这不是一部自述性质的传记，而是一部身心灵回忆录，

通过平实质朴的文字，一个独特的灵魂已然赤诚直接地扑面而来，展现在我们面前，“就算走到绝境，失去耐心，也要永远保有幽默感，热爱生活，这是我们人生最大的财富。”想想，这是一股何其向上的力量！

人生苦短，短短几十载，的确当如此啊，何必过于计较呢？当我们沉浮在生活的潮起潮落中，看这不顺，看那生气时，其实自己的身体内心早已发出了无声无息的抗议，到最后倒是自己反受其苦累，这又是何苦何必呢？不仅如此，每日的生活都循环往复，如一汪静止不动的死水，连自己仿佛都过腻过厌，虽是活着，却讲述不出活着的味道与意义。同是活着，杨绛先生却在九十二岁高龄时“我一个人回忆我们仨”，薄薄的一本小书《我们仨》感人肺腑，催人泪下。摩西奶奶七十七岁开始作画，内心喜悦且从容地告诉我们：“人生每一段岁月，都应该被灿烂包围，每一段时光，我们都不应该辜负。”生活的精彩，足以讲述一大箩筐。再看自己身边，朋友对登山运动的热衷，对自己向往生活的追求，自己也乐此不疲地记录着生活中的点滴，从小学二年级至今也有漫长二十余年，满满一书柜的各色日记本讲述着虽是平淡但却是唯一的生活。

既然活着，真的当如马尔克斯所讲述的一般：

“我年轻过、落魄过、幸福过，我对生活一往情深。”

活着为了讲述，讲述却绝不仅仅是为了活着。谨以此给所有在梦想的路上走得磕磕绊绊但从未停止脚步的人。

【员工分享】

蜕变

综合部 楚晓明

雏鹰逼迫着自己跃出山崖，只为以坠地之苦换来翅羽的强劲，创造鹰击长空的震撼；清莲逼迫自己蛰伏等待，只为“出淤泥而不染”之时惊艳世人；精铁被迫遭受无数次锤楚，只为淬火之后锋芒出鞘，直指苍穹。逼迫，让生命更加坚强，让前进的脚步更加稳健。

成功往往垂青于意志坚定的人，让我们难以驾驭自己的欲望，不能专心致志地前行时，不妨斩断退路，逼着自己全力以赴的寻找出路。正如《孙子兵法》中一句：置之死地而后生。一代枭雄项羽正是利用这点，破釜沉舟，以少胜多，救自己于绝境；美国作家乔治·格什温也正是在被逼得没有退路之时，在两周内谱出了经典之作《蓝色狂想曲》。事实证明：不论是自断退路还是他断退路，只要自己受到逼迫，不留退路，就更容易找到出路，从而获得成功。

雪山之巅有雪莲，沙漠深处有红柳，万米海底有珊瑚，盐碱地里有刺槐、泡桐，再荒凉贫瘠的地方都有植物顽强的身影。天气奇寒，有傲雪红梅；酷热难耐，有莲花怒放；秋风扫落叶，有菊花斗霜。即使有再恶劣的天气逼迫着，它们也不放弃、不自卑，该开花就开花，该结果就结果。面临外界的逼迫，它们也逼迫着自己傲然挺立于天地之间。试想一个人倘若能似雪莲红柳、珊瑚刺槐，能适应环境的压迫，那么任何困难都压不倒他。

然而并不是所有的逼迫都能救人于绝境，把握不好，伤害的便是自己。逼迫的方式过于极端变难免陷入危机。古有秦皇暴政亡国之鉴，今有恐怖分子恐吓总统之事。为了报复美国在中东地区采取的诸如飞机轰炸等极端手段，“伊斯兰国”以美国公民的性命恐吓总统，使得美国陷入“9·11 纪念日”恐慌中。北约对俄实行多项制裁，俄国忍不住只得强硬回击关闭领空，对北约各国航空造成巨额损失。逼迫也需要一个度，如者不然则难免引火烧身失之不及。

面对逼迫，也许回避的确能让我们免除痛苦与忧伤，但是谁又忍心让生命就此沉沦，让我们的心音从此化为遥远的绝响？美酒只榨自破碎的葡萄。也许生活中的很多阴霾遮住了我们的太阳，但只要你能够让心在逼迫中挣扎突围，那么正如托尔斯泰所说：“你用心中的火焰点燃了属于自己的太阳。”

凤凰浴火，展翅重生。

书籍名推荐《少有人走的路》
作者：M·斯科特·派克
内容简介：

这本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新，宁静而丰富的生活；它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底，它告诉我们怎样找到真正的自我。

正如开篇所言：人生苦难重重。M·斯科特·派克让我们更加清楚：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。



【信息共享】

关于济南市社会保险网上办事统一入口的通知

按照国家、省、市相关文件精神及济南市“一网通办”工作部署，济南市社会保险个人网上办事大厅（以下简称“个人网上办事系统”）将逐步纳入“山东政务服务网”（<http://zwfw.sd.gov.cn/>）进行统一管理。

按照整体工作安排，“个人网上办事系统”登录界面最终将不再保留，届时所有参保人网上业务办理均需从“山东政务服务网”登录后进行办理。为了保证统一入口工作的顺利过渡，现阶段暂时保留“个人网上办事系统”的登录界面，各参保人可通过现系统登录界面以及“山东政务服务网”登陆后办理业务。

为了保证后续工作的顺利开展，请所有参保人，尽快到“山东政务服务网”注册，并实名认证，给您带来的不便请谅解！
详细信息及有关使用说明见济南市社会保险事业局通知公告。

生日快樂

HAPPY to YOU

Birthday

· 中能人 · 生日祝福

本月过生日的寿星们：

葛平振的生日是 7 月 5 日

王坤的生日是 7 月 7 日

苏红、尹宜明的生日是 7 月 9 日

王栋的生日是 7 月 10 日

马新生的生日是 7 月 12 日

王强的生日是 7 月 16 日

又是一个美好的开始，愿我虔诚的祝福，带给你成功的一年，祝你生日快乐！在你生日来临之即，祝事业正当午，身体壮如虎，金钱不胜数，干活不辛苦，悠闲像老鼠，浪漫似乐谱，快乐非你莫属！