

内刊征稿启事

中能电力发展至今，工程项目已遍布全国各地，甚至国外。中能人也正在各个项目上奋战着，为了促进大家庭中各位同事的相互交流与了解，第 138 期内刊延续往期内容，分以下三个栏目进行征稿。

（一）[项目一线] 栏目，以图片形式、配以文字说明，展示各项目现场作业、生活情况。

（二）[异域风情] 栏目，以图片形式和简要文字说明，展现所在地区的生活特色、风情风俗。

（三）[文化园地] 栏目，员工任何艺术作品，工作生活故事。欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 3 月 13 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 137 期
2017 年 2 月 22 日

主办 济南中能电力工程有限公司



首阳山项目 2017 年春节精彩集锦
项目上的春节 - 临沂项目部
一线播报



时值初春

时值初春，风变的不再凛冽，寒冬的冰冷也不再让人刺骨，好似万物都冷静了下来，不再那么的“咄咄逼人”。我们因回家过年而沸腾的心渐渐趋于平静，员工们个个精神饱满、神采奕奕的回到工作岗位，让这初春的季节，生出了几分春意盎然。

初春色浅，却赋予了大地诗意和活力，带给人们无限的遐想和希望。济南的春总是特别短暂的，总是在没感觉到春天的气息时，夏天已到来，有人说，济南的冬天和夏天恋爱了，所以，春天和秋天只能默默的祝福。因此，初春愈发显得弥足珍贵，我们也愈发的不想错过春天，每日看着窗外的树枝是否发出新芽，每日看着街边的迎春是否已开出嫩黄的花瓣，各地的时节不同，但我相信初春时那万物复苏的景象总是大家所共同期待的。

又是一年春来时，四季的不懈轮回，让我们感知生命的可贵。人生，亦如“四季”，春是最短暂的。处在人生之春，可能还没能明白春之美好、春之难能可贵，春却离我们而远去，再也不可能轮回复始。女作家池莉说过：“人生的春往往与年龄没有关系，却只是一种苏醒。这样的苏醒，如偏僻乡村篱笆上的野玫瑰，花朵开得烂漫，意象上却单单只有光明，简单，敦厚与宁静。”人生之春在于自己把握。把握当下，把春永远在心底！留驻了春天，就留驻了你生命的美好和灿烂！



中能慈善资助 – 2016 年希望之星寒假活动圆满结束

2017 年 2 月 9 日，中能公司“希望之星”2016 年寒假慰问活动圆满结束。活动由人力资源部组织，公司总经理助理于晓东、张宁携公司部分管理人员、同事一起，到达章丘官营村看望公司资助的六名贫困学生。

公司自创始，坚持履行社会责任。公司自 2007 年开始通过红十字会捐助贫困儿童，2010 年起改为定向资助。通过实地考察，公司选取了七个特困家庭的孩子作为资助对象，将一直捐助他们到大学毕业，公司已陪伴这些孩子走过 6 年的时光。

公司每年举行寒暑假两次资助活动，慈善基金由中能公司董事长、总经理及全体员工的爱心汇聚而成，专款专用。2017 年春节一过，公司携带着助学金和礼物又来到了章丘官营小学探望孩子们，刚进入校园，张校长、孩子们和家长就热情的迎了出来，经过几年的相识，无论是公司人员，还是校方领导，抑或孩子们，俨然是老朋友相见，互相之间都感到熟悉和亲切。仅半年未见，孩子们都长高长大许多，公司详细了解了孩子们今年的学习情况，也欣喜地看到随着成长，孩子们的性格变得阳光开朗，希望好好学习，快乐成长。张校长一再叮嘱他们要心怀感恩，成长为对社会有用的人。公司随后把助学金和书包、礼物分发到家长和孩子们手里，家长们都很感动，攥着公司人员的手紧紧不放。公司员工与孩子们自由交流，畅怀玩耍，分享快乐。随后，大家怀着不舍的心情乘车返回，期待暑假再见。



为孩子们发礼物和助学金



公司人员、校长与孩子们合影



与孩子们合影



与孩子们聊天、玩耍



【项目上的春节】

首阳山项目 2017 年春节精彩锦集

运维事业部 张林

新年伊始，万家灯火，炮竹声声，合家欢庆。本应是一家团圆共庆的日子，或是围着热炕头、嗑着瓜子、看着春晚；或是摆满酒菜桌旁的欢声笑语；或是一群穿着新衣的孩童，手拿糖果相互嬉戏的追逐；或是绚丽漫天的五彩烟火。

然而就是在万家团圆的日子，我们敬爱的中能兄弟们依然坚守在工作岗位，为千万家的团聚欢庆保驾护航。

他们只能利用零碎的时间一起准备年夜饭，你拌个凉菜，他切个拼盘，大家一起包饺子，虽然没有山珍海味，都是家常小菜，但是兄弟们在一起，为着事业为着家庭，他们苦并欢笑着。虽然只有那十块钱一瓶的老村长，但这是兄弟们甘甜的回味，细细的品味着人生的酸甜苦辣，斟酌一小口，味同家人般的暖流流入心底，荡澈心间。

然而他们只能小饮几口，因为随时需要他们奔赴阵地，继续为祖国的壮丽河山、万民的欢庆和家家户户的光明贡献牺牲。

看我们的战士们放下碗筷，随即便投入到电力抢修工作中，这就是我们这群可爱的汉子。



项目上的春节—临沂项目部

运维事业部 盛峰

为了保证春节期间临沂项目脱硫、灰库检修维护和运行巡检三项目工作的正常开展，本着自愿的原则，项目部提早对春节值班人员做好了安排，划分好每个人的责任区域，值班人员 24 小时保持联系畅通，不论何时现场有需要都能及时到达，保证消缺及检修工作的顺利进行。

除夕的下午，临沂项目部留守的值班人员把办公室的门上贴上了火红的春联和“福”，其他人都已陆陆续续返回家乡，与亲人团聚，整个电厂都比平常安静许多。但对于值班的这些兄弟来说这样的节日也是一个普通的工作日，日常的维护消缺因为节日期间人员



减少而有些忙碌。

初一下班后，附近的几个餐馆都已歇业，项目值班人员聚在一起炒几个菜，有离家较近的同事从家里带了包好的饺子，热腾腾饭菜一上桌，伴着窗外的鞭炮声和大家的欢声笑语，就有了春节的热闹氛围。刚吃过饭，业主方打电话通知工艺楼再次有漏浆现象，班长立即安排该区域责任人员到现场进行检修消缺，经过一个多小时紧张的检修后，缺



陷终于消除。

可爱的兄弟们，你们朴实无华，说不出华丽的语言，但是你们放弃了与家人团聚的机会，是你们的坚守岗位成全了多数人的团圆和欢乐，保证了现场工作的正常进行，向你们致敬！

【一线播报】

喜报—首阳山项目化学综合与脱硫除灰两个班组同时跻身
华润月度评选前三甲

运维事业部 张林

2017 年 1 月份，首阳山项目部终于迎来了属于他们自己的辉煌和灿烂，化学班组与脱硫除灰班组在华润首阳山电厂全厂 14 个维护班组的月度评选中成绩喜人，勇夺了光荣榜第一名与第三名的好成绩，终于打了一个漂亮的翻身仗。

本月首阳山项目部化学班组与脱硫除灰班组在华润首阳山发电有限公司月度维护班组的评选中，取得了令人骄傲的成绩，各项工作得到了业主的一致好评，快速的反应和坚决的执行力得到了业主的充分肯定。在出色的完成日常缺陷处理工作的基础上，各班组均百分之百的完成预防性维护工作。并积极响应业主号召，在各类技术改造工作中献计献策，出色的完成目标。

首阳山项目从上至下，每一个员工都不辞劳苦，勤勤恳恳的投入到工作之中。积极主动的解决问题，在工作中积极深入思考开拓思路，才有了我们今天喜人的成绩。我们将不骄不躁，继续发扬传统，打造一支能上得去、能下得来的攻坚队伍，我们将再接再厉共创辉煌。

维护单位	安全管理				生产维护管理										总分			排名
	安全类	不安全事件	曝光台	工作票执行情况	本月得分	相对完成率	消缺及时率	缺陷及时率	重复缺陷率	设备缺陷率	预防性维护	精益管理	其他类	本月得分	本月	上月	本月	
大唐汽机	0	0	0	0	100	5	4	0	0	1	80	12	1600	138.8	238.8	231.7	2	
大唐锅炉	0	0	0	0	100	5	0.5	-0.1	0	0	80	10	0	116.2	216.2	212.1	14	
大唐电气	0	0	0	0	100	5	4	0	0	1	80	10	600	126.8	226.8	217.8	6	
大唐热控	0	0	0	0	100	33	4	0	0	1	80	13	0	122.1	222.1	232.4	9	
大唐化学	0	0	0	0	100	5	4	-0.1	0	1	80	10	300	123.7	223.7	219.7	7	
中能灰库	0	0	0	0	100	5	4	0	0	1	200	11	1200	135	235	216.8	3	
中能电控	0	0	0	0	100	5	-2.4	-0.4	0	1	100	10	800	122.2	222.2	225.7	8	
中能化学	0	0	0	0	100	5	4	0	0	1	200	11	2000	143	243	216.4	1	
华能辅控	0	0	0	0	100	5	4	0	0	1	300	10	1100	134	234	225.7	4	
华能制粉	0	0	0	0	100	5	4	0	0	0	200	11	500	127	227	224	5	
京山华能	0	0	0	0	100	5	4	0	0	0	10	0	0	119	219	219	12	
启东维护	0	0	0	0	100	5	4	0	0	0	10	0	0	119	219	218.6	12	
河南维护	0	0	0	0	100	5	4	0	0	0	11	0	0	120	220	219	11	

【养生课堂】

养生公开课—春节过后怎么吃？

春节期间很多时候饮食都是不规律、不健康的，春节过后，是时候收一下放纵的肚皮了，但也要在健康的基础之上。那如何保证节后健康？那就要注意一些健康的饮食原则啦，下面我们一起来看一下节后都要注意些什么吧。

1、肉食可选择兔肉

逢年过节，鸡鸭鱼肉等动物性食品成了餐桌上的主角，各式菜肴五彩缤纷、琳琅满目，却难觅主食的踪影。从营养学的角度来说，这种饮食结构是不合理的，应该注意主食的摄入，尤其要做到“三化”，即简单化、定量化和杂粮化。

菜肴品种繁多是春节后饮食的特点，因此应该在注重色、香、味的前提下，力求荤素搭配、凉热调理、干稀中和。

做到膳食肥而不腻，是春节后饮食的特点，现代饮食方式应力争改变大鱼大肉集中食用的习惯。荤食的选择应少而精，制作要淡而美，如肉食应选择平时不常吃的兔肉、猪蹄、鸡爪等，既新鲜可口，又美容健身。鱼肉的制作要以清蒸为主，少用油炸，取其清淡，突出鲜味。

2、零食以开胃降火为主

零食丰富是节日后生活的另一突出特点。由于正餐食物多以油腻为主，所以应选择开胃、降火、祛燥的零食，如话梅、薄荷等，少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等食品。

3、饮品喝茶更有益

节日期间少不了饮酒助兴，但是切不可开怀畅饮，因为饮酒过度容易诱发疾病，甚至酿成悲剧。饮茶可以增味添趣，益于身心。尤其是吃了丰盛的佳肴之后，喝一杯茶，可以促进消化，让口爽心畅。

4、蔬菜颜色越深越好

春节后，市民如果摄取的新鲜蔬果类不足，再加上运动量减少，会有便秘或排便不顺的情况发生。所以，在享受美食与团圆气氛的同时，请记得多吃蔬菜和水果。至于蔬菜的选购原则，则是颜色愈深愈好。

5、多吃清淡食物

节日里许多年轻人夜夜笙歌，结果睡眠严重不足，虚火上升，很多女孩子还喜欢一边玩一边吃，瓜子、花生、巧克力等热性零食不离手，体内热量堆积太多，脸部发出很多痘痘。这样的“火”大多源自内热，所以吃得越清淡越有利于皮肤状况的改善。此外，要注意劳逸均衡适当，防止疲劳过度。

6、多吃解毒食物

节后许多人都出现了牙龈肿痛、口腔溃疡甚至精神不集中、嗜睡的症状，这是胃火上升的表现。对这样的“火”要多吃清凉解毒的食物，别再吃巧克力、辣椒、羊肉等燥热食品。

7、多喝水

痔疮的发生主要与节日期间的饮食及娱乐习惯有关。难得假期有空闲摆弄吃的，鱼肉及精细食品吃得多，减少了粗纤维摄入，容易使大便干燥。此外，许多人假期长时间上网或打麻将，久坐后活动减少，肛门处的静脉回流受到阻碍，引起血管扩张容易出现便秘乃至痔疮。对这样的“火”要多喝水，多吃水果蔬菜，保持每天大便通畅，并适当增加运动。

8、多吃粗粮

过食肥腻辛辣煎炒等食品，致使脾胃受损，内蕴化热，严重者口角会出现糜烂。对这样的“火”应多吃豆类、小米等粗粮和绿色新鲜蔬菜等，增加进食品种，避免进食辛辣、烧烤等刺激性食物，减少对口腔和肠胃的刺激。

{ 本文摘自网易健康网 }



【本期荐影】

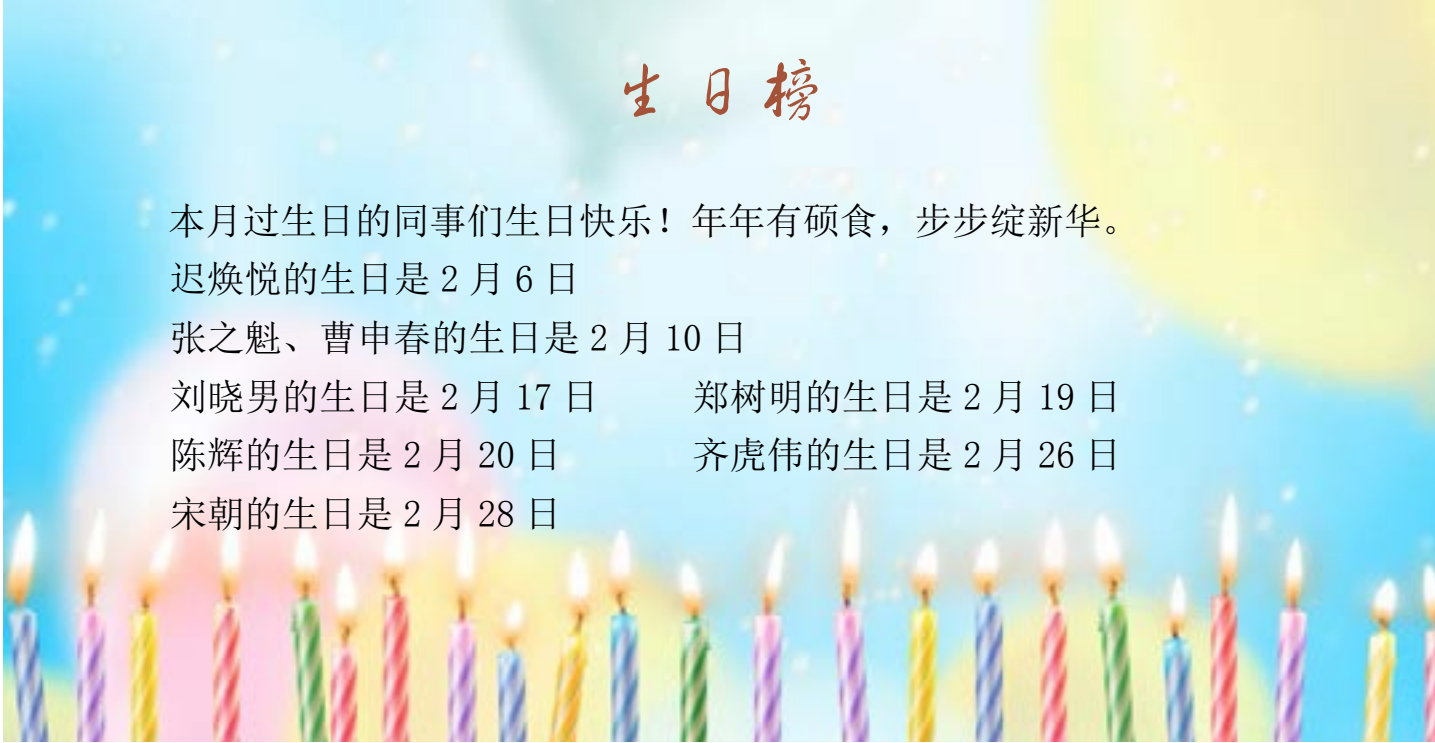


Hello, 中能的小伙伴们，本期内刊继续给大家安利一部纪录片！是 2016 年全球爆火的 BBC 纪录片《地球脉动》第二季。

BBC 的自然纪录片“Planet Earth”(《地球脉动》) 在 2006 年播出第一季时曾轰动全球，被封为纪录片界的神作。十年磨一剑，这部史诗级的纪录片在 2016 年又推出了第二季，开播后，霸气刷屏各大媒体和社交网站，一时风靡全球，更是在豆瓣得到了 9.9 的罕见高分。

该纪录片运用前瞻性思维，采用超高清 4K 摄影机拍摄，同时使用了无人机和远程控制拍摄技术，全面而生动的为我们展现了我们平时所见不到的地球。运用完美的配乐和剪辑，给我们呈现出各种生物温暖而俏皮的同时，也不禁让我们感慨生命很强大。

一天紧张而忙碌的工作结束后，放松下心情，去感受一场视觉盛宴，可伶而顽强的蜥蜴宝宝、呆萌的企鹅、笨重又不失灵活的棕熊、酷拽的长尾叶猴等等以我们未曾见过的视角一一对我们展现风采。



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。

迟焕悦的生日是 2 月 6 日

张之魁、曹申春的生日是 2 月 10 日

刘晓男的生日是 2 月 17 日 郑树明的生日是 2 月 19 日

陈辉的生日是 2 月 20 日 齐虎伟的生日是 2 月 26 日

宋朝的生日是 2 月 28 日