

## 内刊征稿启事

在工作中总有让你感动的人和事，将这些感人事情写成文章，让所有中能人都能体会到其中的温暖。

在生活中总有一些精彩的瞬间，将这些瞬间用摄影的方式永恒记录，中能人共同分享这多姿多彩的生活。

11 月内刊，征稿主题为“最美中能”，将大家在中能的风采展现出来，让大家看到最美的中能。

另外诚征项目所在地自然、人文风景和工作外景、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 11 月 8 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。

# 中能人

第 121 期  
2015 年 10 月 13 日

主办 济南中能电力工程有限公司



## 一夜知秋



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>



## 秋之韵

夏去秋来，余热渐消，又是一个季节的更替，都说济南是没有春与秋的，往年也确是如此，可今年的济南秋风乍起，凉风习习，保留了一个短暂的秋。

人们爱秋，也爱悲秋，端看笔者的心境了。杨万里的《秋凉晚步》中有写道：“秋气堪悲未必然，轻寒正是可人天。绿池落尽红蕖却，荷叶犹开最小钱。”秋天的落叶让人感觉寂寥，但放开心胸，用豁达的态度面度她，细致看来，不难发现她的美。

秋，如一幅浓妆重彩的油画，静静的等待人们的品评。秋高气爽，云淡风轻，她送走了夏的炎热与躁动，还未迎来冬的严寒与刺骨，比春又多了一份沉淀的厚重。沐浴秋风，我们心旷神怡；满眼的秋景，我们心胸开阔；收获了硕果，我们心生喜悦。

秋，一个如此充实的季节。

谚语有说：春捂秋冻，不生杂病。凉意来袭，大家不要见冷就穿的太多，适当的冻一点，对身体健康是有好处的。愿中能人及家人们远离疾病、身体健康。



## 赵海燕总经理到项目部进行中秋慰问

近期，中能公司赵海燕总经理百忙中抽出时间，先后到茌平、潍坊、滨州、青钢、胜利等项目看望员工，了解大家工作、生活情况，提前送去了中秋问候和祝福。

赵总到各项目部首先拜访业主方和合作单位，认真听取他们对中能公司的工程服务评价，对公司发展状况、企业文化进行介绍，并对中能公司一贯良好的履约质量进行了真诚、客观推介。本次拜访的所有业主方和合作单位对中能公司人员素质、敬业精神、工程履约质量都表示认可，突出赞扬了中能团队解决实际问题的拼搏劲头、一切以业主满意为目标的服务精神、扎实的学习和工作态度等，甚至有个别业主表示，中能公司“团队非常卖力，工作虽然紧张但安排的井井有条，是所有分包队伍中的 No. 1”。

赵总深入项目现场，听取各项目经理的工作汇报、困难、解决问题的思路 and 办法，叮嘱项目经理，不仅要履行好当前项目部的履约质量，更要深入了解业主需求，跟踪挖掘后续项目信息，争取达到“一带一路”的项目开发效果。

赵总也通过与项目经理、员工沟通，了解大家的生活食宿、学习情况、生活困难等，要求项目经理在企业改革发展时期，加大自我要求和提升，做好带头示范作用，注意发挥员工工作积极性，挖掘员工潜力，培养和提升员工工作能力，要任人唯贤，顺应公司简单、透明、直接、高效的管理要求。

赵总组织了温馨的聚餐活动，大家积极参与，举杯换盏，十分融洽。中能家人积极、团结的精神是中能文化的重要组成部分，并将随着公司发展，一直传承下去。



◀赵总在潍坊听取项目经理汇报

赵总在茌平与员工谈心 ▶







赵总在青钢项目现场



欢乐合影

## 中能公司签约中电国际新能源海口市生活垃圾焚烧发电厂 扩建工程机组调试项目

2015 年 9 月，中能公司成功签约中电国际新能源海口市生活垃圾焚烧发电厂扩建工程机组调试项目。

项目涵盖 2 台 600t/d 的焚烧炉、2 台蒸发量 59.1t/h 余热锅炉、2 台 12MW 的汽轮发电机等。该扩建工程完成后，日处理生活垃圾可达 1200 吨，年发电量为  $1.71 \times 10^8 \text{kWh}$ ，可向电网供电约  $1.39 \times 10^8 \text{kWh}$ 。

该项目为中能公司与中电投集团合作的首个调试项目，凭借着对垃圾焚烧发电厂调试的丰富经验，中能公司有信心以高品质的履约质量和优质服务向业主交上一份满意的答卷。中能公司也将以此项目为契机，继续拓展与中电投集团调试业务的合作。

## 华润电力首阳山项目 #2 机组检修工作顺利展开

2015 年 9 月 16 日，济南中能电力工程有限公司承接的河南华润电力首阳山项目 #2 机组 C 级检修电除尘本体及除灰系统检修工作顺利展开。

中能公司于 2015 年 4 月 26 日承接华润电力首阳山项目 #1 机组 C 级检修电除尘本体及除灰系统检修工作，并在 6 月 10 日出色完成，得到了华润电力的肯定和嘉奖。本次 #2 机组 C 级电除尘检修工作将历时 30 天，涵盖电除尘本体及除灰系统两大部分。首阳山项目业主对现场工作人员提出了更高的要求，要求所有现场工作人员必须统一着装带有公司标识的工作服、劳保鞋，更有除尘口罩、耳塞、防护眼镜等对现场人员实施全方位的保护，最大化的保证了工作人员的人身安全。

9 月 16 日一早，随着 #2 机组停炉，检修工作随即展开，工作人员搭设隔离围栏，定置工器具摆放位置及标识，现场再次检验工器具，为本次检修做好各个环节的准备工作，相信运维团队的精英们在 #1 机组检修经验的基础上，将以更优异的成绩完成 #2 机组的检修工作。中能人标准化检修的道路一定会越走越宽。



检修工作开展前的准备工作

## 青钢润亿调试项目 0# 汽机冲转一次成功

2015 年 9 月 24 日，济南中能电力工程有限公司承接的青岛特钢集团润亿发电项目又传捷讯 -0# 机组汽机冲转一次成功。0# 机组汽机于 24 日 8:40 分开始冲转，11 时定速 3000r / min，目前机组各项指标良好。

应业主方要求，项目此次冲转在中秋节之前圆满完成。我方调试团队为高效、准时完成业主要求，每日加班，密切配合，冲转前一天组织了与承包方和各参建单位的技术交底会议，明确各自责任分工。在各方人员共同努力下，克服诸多困难，解决了现场出现的不良问题，0# 机组于 24 日一次性冲转成功。

我司调试团队的专业技术水平与敬业精神得到承包方和业主的一致好评。目前，电气专业所有试验全部完成，我司调试团队已积极投入到机组的并网工作中。



## 简讯：衡水泰达生物质项目吹管圆满结束

2015年10月05日18时08分，济南中能电力工程有限公司圆满完成了衡水泰达生物质能发电有限公司故城生物质能发电项目锅炉蒸汽吹管工作。

10月01日衡水泰达生物质项目点火一次成功，10月4日进行正式吹管，10月05日圆满完成吹管任务，中能公司各专业人员在双节期间工作尽职尽责，各个环节无一纰漏，各项标准均复合技术标准，受到了业主的高度赞赏。此次锅炉蒸汽吹管工作圆满结束，为下一步汽机冲转奠定扎实基础。

## 光大环保潍坊调试项目汽轮机冲转成功

2015年9月23日，济南中能电力工程有限公司承接的光大环保有限公司潍坊市生活垃圾焚烧发电项目1号机组汽轮机冲转工作顺利完成。

9月23日3时，1号锅炉点火，9时主汽压力、主汽温度达到冲转参数，具备汽机冲转条件，开始挂闸冲转。汽轮机转速平稳上升：500r/min、1100r/min、2500r/min、3000r/min，12时15分，成功定速3000r/min。汽机运转正常，机组瓦振在10μm以下，过临界时最大13μm，完全在控。

光大潍坊项目是中能电力与光大环保合作的第三个发电项目。中能调试团队始终秉承诚信合作、客户为要、不断创新、团队协作的公司理念服务于业主，从6月20进厂、7月10厂用电受电、8月30日吹管到9月23日汽轮机冲转，项目要求时间紧迫，困难重重。各级运行人员各司其职，精细操作，保证了1号机组各系统设备运行正常，实现了本次汽轮机冲转的圆满成功。到目前为止，电气专业所有试验全部完成，为下一步机组并网及带负荷调试作准备。

## 【员工分享】

### 一夜知秋

调试事业部张学飞

每天走在鳞次栉比的钢铁森林中，似乎早已无从知晓季节的交替，只有母亲按时寄来的冬衣，才唤起我对秋天丝丝片片的记忆——当一片翠绿摧枯拉朽，满眼金黄在骤然寒冷中蔓延开来，比晕染更快些，再快些，还来不及迎接，就已喧宾夺主。

东北的秋尤其让人记忆犹新。它总是高傲地占领，不留一丝罅隙，从盛夏的燥热到秋风萧瑟，只不过是 overnight。

一叶落而知天下秋，最喜秋风的要数杨柳。它的叶在不知不觉中渐变成明明的黄色，于清冷的风中摇晃。薄薄的叶片寄托着万般不舍，从树枝上退下，迈开凛冽的舞步，穿行于旷野之上，回旋于花丛之间，上下翻飞、跳跃，感觉就像个孩子一样满含悲伤，累了倦了，却不愿停歇，不愿就此沉睡，哪怕是一时醉酒的贪恋，都将永远停止向往自由的心。窈窕的身姿在这时略显孱弱，任凭秋风的肆虐，没有半点挣扎。一定会很晕眩，叹息声掺杂进呼呼的流动中，分外沉重。偶遇三五成群，变疯狂到极致，像摇滚乐队的嘶吼，吉他、贝斯配合默契，演唱者撕扯着浓密的长发，一起摇摆，让放纵住进勇敢的心。

稻浪是秋风包裹的金黄。金灿灿、黄澄澄上下翻滚。浪尖上泛着的点点银晕，便是秋霜殷勤的点播。晨光之下，耀眼的冰晶瞬间融化，升起薄薄的水雾，侵入丰满的果穗里。果穗携着笨重的身躯，沉甸甸，撞疼农民的手心。玉米是金色的士兵，手捧着喜人的武器，一排排、齐整整，昂首挺胸，等候领导的检阅。被剥下的果实露出金黄的牙齿，一口一口，



嚼碎了醉人的秋波。地头偶有几株成熟的葵花，颓颓地站立，还有的歪在一边，花瓣早已所剩无几，蒲扇大的叶子也掉个精光，一株株光杆司令似的，羞赧地低着头。只是那头上的葵盘里一颗颗子实饱满，排列紧密，似要胀裂开来，谁见了都忍不住要爱抚一番。庄稼是喜人的，它总是给人们在秋天里带来唯一的暖意。这暖暖的心情来自于对未来的憧憬和对

现实的把握，很充实，很满足。

秋雨才是一场难得的盛宴。在某个秋日的清晨或午后，轰隆隆的雷声带着沉闷的慵懒，不再似盛夏般脆响，也有几道明亮的闪电在空中划过，不犀利，不尖锐。雨丝淅淅沥沥，如泣如诉，滴滴答答的声音把周围衬托得格外安静，更平添了几分柔弱的惆怅，惹人开始思念，开始怨怼，开始追忆起曾经的过往。都说花自飘零水自流，一种相思，两处闲愁，思绪打开的瞬间，飞快地回味那些残留在记忆闸门上的人群，让这些名字模糊又清晰起来，世界又经轮回，而自己也找到了正确的方向，继续前行。雨水是带着丝丝冰冷浸润进广袤土地的，当一层寒意追逐于山间的河流，亲吻着树上的残叶，抚摸起鸟兽的羽毛……最后敲打在虔诚的手心里，我们感觉到了初冬的临近，也预示着又将封存起幼稚的心，再一次等待春暖花开。

最想念的还是那轮秋月。乡野的天空如水墨一般青黑，星很稀，很璀璨，中间一轮硕大的圆月，犹如明灯。这时在庭院中摆上一方小桌，把一壶好茶，对月凝思很是惬意。仔细观那明月，有云影匆匆而过，变化万千，令人不由浮想联翩，慨叹世间的千辛万苦。秋天的夜尤其静，所以其他的声音都显聒噪，但只要静下心来，便可听万物之声，慨万物之灵，最后，将山峰徐来之声，流水匆忙之音，花朵颓败之叹，虫鸟悲秋之鸣，揉进一轮如团如扇的明月之中，更是相得益彰，相映成趣。

记忆中的秋是零碎的，因为它已经远离我现在的的生活十几年，可是我却记得它涂抹在我心上的图画，这幅画里有宁静、有喜悦，有疯狂、有自由。。。而它给予我最多的，却是那突如其来的豪迈与坚强，却是那冷峻孤傲背后一丝温暖的乡愁！

## 【养生课堂】

### 把握十个“点”冬季养生必用

“一冬补三春”，冬季是匿藏精气的时节，养生讲究“以藏为主”，通过饮食、睡眠、运动等养生方式，达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。那么冬季养生具体需要注意些什么呢？寒冬来临，气温低下，日短夜长，人体活动相对减少，食欲增加。我们用饮食增加热量抵御寒冷之余。也不要仅仅为了满足口腹之欲，而忽视了对身体的调理和保养。特意为您搜罗了适合严冬的各类饮食保健信息，让您和家人健康快乐每一天！冬季是一年当中最寒冷的季节，此时草木凋零，万物生机皆闭藏潜伏，昼短夜长，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内，冬季养生应顺应自然界的闭藏规律，以敛阴护阳为根本，把握十个“点”能够保平安。

#### 一、进“点”补

冬季人们为了抗寒，便开始进补了，但是补也要因时而异。冬天属水，而人体的肾亦属水，到了冬季，肾较易受到伤害，故而冬季应以补肾为宜。五味中咸是入肾的，而



甘是克肾的，能够了解这个理论，在冬季进补时就可以有一些选择。

冬季进补包括食补和药补两类。食补方法因人而异，一般阳气偏虚的人，可选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人，可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜生冷又不宜食燥热的人，可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。

药补则一定要遵医嘱，一人一法，切不可不顾实际情况，全家上下齐进补。冬令进补时，为使肠胃有个适应过程，最好先做引补，就是打基础的意思。一般来说，可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，用以调整脾胃功能。

二、出“点”汗

冬季属阴，养生应以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“祛寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但也不可暴暖，尤其不能厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。这样“暖”是达到了，但是“暖”过头了，反而容易引发病症。冬季养生要适当动筋骨，出点汗，这样才能强身体。

特别是现代人冬季频频沐浴，不符合阳气内藏的养生原则。水热所迫，汗出淋漓，很易感寒生病。北方冬季一周洗澡一次是比较合适的，南方冬季3天洗澡一次较合适。至于锻炼身体要动静结合，跑步做操只宜微微似汗出为度，汗多泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

三、喝“点”粥

冬季养生宜多食热粥，常吃此类粥具有增加热量和营养功能。晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。此外，还可常食可安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

四、调“点”神

冬天寒冷，易使人身心处于低落状态，感到压抑。要改变情绪低落的最好方法就是活动，当然要因人而异，根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动，这些都是消除冬季烦闷、调养精神的良药。

五、早“点”睡

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，古人主张人们要“早卧迟起”。唐代医学家孙思邈说：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”早睡以养阳气，迟起以固阴精。因此冬季养生要保证充足的睡眠，这样有利于阳气潜藏，阴津蓄积；立冬后的起居调养切记“养藏”。要注意保暖，多晒太阳，外出注意防寒，减少冷空气对身体的刺激。

六、通“点”风

冬季天冷，有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡，这是很不好的习惯。因为冬季室内空气污染程度比室外要严重数十倍，人们应注意经常开门窗通风换气，以清洁空气、健脑提神。除了白天要开启门窗，让空气对流外，晚上也应开小气窗通风。

七、护“点”脚

冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，有条件的话最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护“点”脚，冬季养生才能事半功倍。

八、饮“点”茶

茶是人的最佳饮料之一，含有人体需要的多种维生素和微量元素，特别是绿茶还能防癌抗癌，对人体起到良好的保健作用，长期从事电脑工作的人更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶，尤其是浓茶。

九、多“点”水

众所周知，夏天活动大、出汗多、排尿勤，为了防止脱水和中暑，人们要及时补充水分。

有些人可能认为，冬天人的活动减少，而且一般来说也不会感到口渴，因此不太需要喝水，这种认识其实是错误的。冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养，这样才能保证人体正常的新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000～3000毫升。

十、防“点”病

冬季气候寒冷，容易诱使慢性病复发或加重，寒冷还会诱发心肌梗死、中风的发生，使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症状加剧。因此，患者应注意防寒保暖，特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

[ 本人摘自四季养生网 ]

【本期荐影】



电影名称：《美丽心灵》

推荐理由：也许你在你的事业上极具才华，像约翰·纳什的数学天分一样，可是却遇到了这样那样的问题，来自于你自己或者来自于周围，千万不要气馁，看一看纳什，即使严重如精神疾病也没能阻止他在事业上的成就——诺贝尔奖，那么你还有什么困难克服不了的呢？另外，事业成功的一半来自于那个爱护你、支持你、不论发生什么都不放弃你的伴侣，所以和谐的家庭也是非常重要的。

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。

许涛是 10 月 4 日的生日                      隗彦民、唐朝阳是 10 月 20 日的生日

郭瑞涛是 10 月 16 日的生日

车崇阳、王效永、梁宾是 10 月 12 日的生日

陈琦是 10 月 2 日的生日                      崔宪廷是 10 月 11 日的生日

