

## 内刊征稿启事

四季风光不同，即使同一时节，在不同的人眼里感觉、感受也是不同的。立冬，就标志着真正进入冬季。冬季是凛冽冷静的，我们的心也会因此沉静，思索与总结这一年的得与失。冬季虽然寒冷，但温情的雪会为冬日增色，不一样的心情就会看到不一样的风景。处在不同地域的中能人亦会看到不一样的冬日，或许是寒冷的，也或许是温暖的。

12 月内刊征稿围绕“冬”为主题进行，可以抒情、发问或反思，亦可写景、描物或感怀。

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 12 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。



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>

# 中能人

第 122 期  
2015 年 11 月 16 日

主办 济南中能电力工程有限公司



寻梦中能

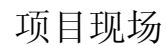




## 滨州热电项目 #1 机组 168 小时试运圆满成功

滨州热电项目汽轮机为哈尔滨汽轮机厂有限责任公司制造超临界、一次中间再热、单轴、双抽供热、双缸双排汽、凝汽式汽轮机，型号 C350/280-24.2/0.4/566/566，机组规模 2\*350MW；通流结构介于反动式和冲动式汽轮机之间，级数少，效率高。中能公司调试团队自 2015 年 6 月 1 日进驻项目，团结一心，全力以赴，克服工期紧张、任务繁重等诸多困难，本着高标准严要求的原则，精细调试。10 月 15 日 18:30#1 机组带满负荷运行工作开始，整个试运期间机组运行平稳，各项参数均达到设计要求，负荷率达到 101.3%，标志着公司大机组调试水平又上新高。

丰硕的成果凝聚了大家辛勤的汗水，中能人共同举杯，迎接下一个丰收。



## 《中能人》第 122 期 第 1 版

## 滨州项目·满意度调查表

东营项目·满意度调查表

## 《中能人》第 122 期 第 2 版







并网负荷 40MW。

目前机组正在升负荷阶段，两个重要节点的顺利的完成，为下一步机组 168 小时满负荷试运奠定了坚实的基础。

### 简讯：青岛润亿调试项目 #2 机组冲转一次成功

2015 年 11 月 1 日，中能公司负责调试的青岛润亿清洁能源分系统和整套启动调试项目 #2 机组汽轮机冲转一次成功，达到额定转速 3000r/min，机组运行平稳，各项指标优良。到目前，机组所有电气试验已全部完成。

汽机冲转升速至额定转速 3000r/min 的顺利完成，标志着汽轮发电机整套启动调试工作的正式开始，为机组实现并网发电打下了坚实的基础。我司调试团队的敬业精神及项目施工质量，得到了监理、业主总承包单位的积极评价。



笑容满面的中能人

### 青岛润亿清洁能源分系统和整套启动调试项目 #1 机组一次并网成功

2015 年 11 月 2 日 18 时 30 分，中能公司负责调试的青岛润亿清洁能源分系统和整套启动调试项目 #1 机组一次并网成功，这是青岛项目继 11 月 1 日 #2 机组汽轮机冲转一次成功后，传来的又一捷迅。业主对中能公司提出赞扬，表示中能公司的“调试进度、质量控制到位”。

青岛润亿公司热电厂项目，#1 套机组规模 1\*220t/h+1\*60MW/h。中能调试团队为确保 #1 机组首次发电一次成功，各专业人员高度重视，制定了分系统调试方案、整套启动调试方案，启动应急处理预案文件等，同时在机组启动前对其他参建单位进行详细的技术交底与安全交底，保证 #1 机组 11 月 2 日顺利并网成功。

目前，机组运行平稳，已顺利进入带负荷试运行阶段，各个系统的状态、参数正常。

下一步，我将继续沿着精细化管理的道路，向 #1 机组高质量、高水平通过 72+24 小时试运行的目标全力冲刺。业主表示对我司调试团队的“工作表现很满意”，并对我司的服务意识、调试进度与履约质量作出肯定评价。

### 【员工分享】

#### 寻梦中能

调试事业部张学飞

看着心爱的人在 photoshop 里精心设计梦想中家的样子。看着她把一张张美丽的图片精心的组合在一起，编织着美丽的梦，我的心便沉重起来。每个人内心深处都有自己的梦想，可是随着时间的流逝，那甜蜜的、伴我们走了好久的梦却在平淡朴实的生活中渐行渐远。直到看见网页上中能电力的招聘信息，我仿佛看到了新的希望，那希望如一米阳光，射入一成不变的日子里。

来中能对于我来说是一个全新的开始。我很局促，不知该如何接受一个陌生的集体。然而，报到的第一天我便释然了，环境虽然有些陌生，但领导和同事的交谈里饱含着热情与关心，我知道，这样的团队正是我需要的——需要它把尽职尽责当做信仰；把共创辉煌当做目标；把勤劳吃苦当做本分；把互敬互爱当做企业最高尚的品格。除去这些，我最需要的是在一个陌生的地方，有同事把我当做兄弟一样相处，有领导把我当做自己的亲人一样关爱。

进入东营胜利项目是我在中能真正发挥热能、实现自我的一场“战役”。为了这一仗打得漂漂亮亮，几个专业的兄弟远离家乡和亲人，与我吃在一起，睡在一起，摸爬滚打在一起。倒班的时候，只能整晚整晚的留在现场，吃上一口送到集控室里的盒饭，来不及的时候就吃一盒泡面或是一根火腿肠，喝几口水了事，甚至有时候连上个厕所也顾不上……我在这里是年龄最小的一个队员，却是得到支持和认可最多的。我享受着每个兄弟的踏实能干，享受着与之互相配合、攻坚克难的兴奋与激动，享受着他们为这个项目毫无怨言的付出与奉献……这些都是那么的清晰于我的脑海之中。我感谢和我一起“并肩作战”的兄弟们，是他们的质朴和无私，成就了这个项目试运能够顺利进行，节点能够顺利的完成。再一次实现了中能人在艰难中共创辉煌的高远目标。

“你想让上帝给我们多少东西，难道阳光还不够吗？”新加坡总统李光耀批示旅游局的报告中这样说，于是新加坡很快发展成为世界上著名的“花园城市”。在中能的团队里，我们不需要别的，因为那些细小的感动，足以汇成一条感恩之河，让我们每一个中能人喝上一口就甘之如饴。让我铭刻在心的是上次郑总来项目上看望我们这帮“大老爷们儿”。视察完工作之后，领导很满意，大家也很兴奋，晚上都想痛痛快快的喝点儿。这对于我一个不能喝酒的人真是犯难了，不喝吧，有领导在；喝吧，是真难受，真是左右为难！万万没想到，刚一落座，郑总就说了一句：学飞不能喝酒，今天就让他少喝点吧。几个字轻描淡写，却如一缕春风拂面而来，我几乎感动得想哭了，就像小时候没做作业被老师大赦了一样，幸福就突然照进整个身体，暖洋洋，金灿灿的。也许对于郑总来说就是一句很随意的话，可对于我一个刚来几个月的新人来讲，弥足珍贵。要知道，公司有几百人，我和郑总也只有一面之缘，不能喝酒的事情也只是随口一说，谁想到竟被领导放在心上。回宿舍的路上我打电话给老婆，言语中很是得意。老婆问我“又遭表扬了



客户满意度调查表（青岛润亿）



吧？”我哈哈大笑，告诉她：“老婆，我今天很开心，很开心、很感动，我在这里工作很舒服，很知足，我觉得就像和家人、和你在一起一样……”老婆也开心：“只要你开心，我离这么远才能放心，一定要好好工作才行……”这一刻我的眼泪呼之欲出，我感谢生命中有这样一位贤妻陪伴，更感谢工作给予我的一份幸福和满足。

三十而立，寻梦的轮渡重新起航。中能的建设和发展任重道远，这期间无疑需要我们每个中能人竭尽全力。古有诗言“但嘱加鞭须趁早，莫抛岁月负双亲。”，我想说的是，作为一个中能人，何止是要不辜负父母对我们的期望，而是每个人都必须要在这样的团队里，用我们的忠心、用心和恒心再“火”上一把！我坚信，在领导的带领下，在同事们锲而不舍的努力下，在如此和谐温暖的环境中，中能的明天一定更加美好！更加辉煌！

【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？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！

一、进“点”补：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。

二、出“点”汗“冬季属阴，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。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。

三、喝“点”粥：冬季养生宜多食热粥，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。[摘自中国养生网]

【本期荐影】



电影名称：《放牛班的春天》（法语《Les Choristes》）  
推荐语：这个世界也许有卑微的人，但却没有卑微的情感。在法国某个小镇的郊外，坐落着一个充满暴力，制度严厉的管制学校。这里住着一群不学无术、冷漠无知的孩子。他们是使家长无奈的问题少年。从来没有人来关心他们的情感和梦想，直到有一天，有一个叫马图的人闯进了他们的世界，他是一个失意的乐者，一个公认为一事无成的人，然而这个卑微的人用最真诚伟大的情感驯服了一群如小牛般桀骜不逊的心，带来了这群孩子明媚的春天，让他们的小小梦想开始在春天里悄悄萌芽，渐渐长大。喜欢这部电影的格调凝重而不沉寂，淡淡的又充满人情味。在好莱坞大片独占市场的罅隙里能有这样经典的电影，真的是很值得欣喜。

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。

- 徐家明是11月30日的生日
- 边怡是11月29日的生日
- 张志彪是11月28日的生日
- 王蒙蒙是11月22日的生日

