

内刊征稿启事

一年之计在于春，过了倒春寒，人们纷纷走出家门，投入到大自然中享受春天，在享受春天的同时，难免想要留下对春天的印象。春天印象，不仅有醉人的风景，撼人的古迹，更有清新的家乡美食，甚至发生在春天的生活瞬间，孩子们可爱的笑脸、宠物们憨态可掬的样子……

四月内刊征稿，以“春天印象”为主题，可以使用文字描绘春天的样子，可以使用摄影记录春天的印象，表现形式、体裁、字数不限。

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4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 126 期
2016 年 3 月 16 日

主办 济南中能电力工程有限公司



远方

春季养生



与春相逢

春就这么悄无声息的到来了，迎春花、木棉花争相绽放，柳枝也是不甘落后的冒出了新芽，似乎是一夜之间，春天的气息扑面而来。哪怕她还穿着严寒的外衣，也能给人自由的畅想。清晨，清风徐徐，拂面而来；午后，搬了椅子到阳台，将自己沐浴在一片灿烂的金色之中，阳光肆意洒在身上，温暖而迷人。

春，在老人眼里，是个活生生的动词。立春时日，洗净手，摆上贡碗、贡品，点上香烛，燃起爆竹，再把一兜带着泥巴的春菜摆上供桌，在老人的忙碌中，春，不仅是一个季节，更是一年的吉祥和希望。

春，在孩子眼里，应是个香香的名词。甜甜的槐花、榆钱，香香的荠菜、蕨菜，那嫩嫩的花与芽，都能在老人家的手里变为美味的佳肴。一切都将在这简单的美好中，伴随着欢声笑语，悄然成长。

春，存在于欣赏她的人眼里，春美如酒，人微酣。聆听春天的第一声鸟鸣。“远看山有色，近听水无声，春去花还在，人来鸟不惊。”，春风里，画眉、喜鹊、燕子、布谷鸟，时而独唱，时而合奏，也把一个如风如幻的身影，妆点在记忆深处。

一年之计在于春，春是希望的，是喜庆的、是润朗的，是跳跃的。
但愿这春天能住进每个人的心房。



荏平项目 #1-#5机组脱硫调试工程顺利通过满负荷试运行

2016年 1月 27日，中能电力负责调试的荏平信源铝业有限公司荏平项目 #4机组 168小时试运行顺利完成。至此，荏平项目 #1-#5机组脱硫调试工程均已顺利通过满负荷试运行。

该项目建设规模为 6*660MW级超超临界机组，超超临界锅炉为东方锅炉厂设计制造，我方主要负责所有机组的脱硫调试工作，直至满负荷试运行并移交生产。自 2015年 2月进入现场以来，我方与各参建单位密切配合，加班加点，共同努力，现已顺利完成 #1-#5机组满负荷试运行并移交生产。我方的履约质量、技术水平和工作态度得到业主与各参建单位的认可，为后续项目的开发打下了坚实的基础。

海口中电垃圾焚烧发电项目 #3机组 72+24小时试运行圆满结束

2016年 2月 4日 17时 18分，海口中电垃圾焚烧发电项目 #3机组顺利完成 72+24小时试运行工作，标志着 #3机组的调试工作圆满结束。我方高水准的履约质量与精湛的技术水平得到业主和各参见单位的一致好评与认可。

中能调试团队自进驻项目，每日加班加点，密切配合，克服了诸多难题。应业主要求，于 2月 4日，我方高效、准时的完成了 #3机组 72+24小时试运行工作，并移交生产。#3机组调试工作的圆满完成为春节后 #4机组的调试工作奠定了一个良好的基础。

目前，我方调试团队正在处理 #3机组的收尾工作，为春节前的最后一项工作画上一个圆满的句号。



笑容洋溢的海口项目部员工

中能公司签约中机电力山西晋煤华昱四炉两机调试项目

新年伊始，中能公司成功签约中机国能电力工程有限公司（以下简称中机电力）山西晋煤华昱四炉两机工程项目分系统和整套启动调试项目。

该项目是中能公司与中机电力继青钢、巴基斯坦 NISHAT 及晋开项目后又一合作项目，公司的履约质量、技术水平与服务水平得到中机电力的充分肯定。工程范围包括，4*240t/h 高温高压循环流化床锅炉，1*6MW 抽背式发电机组，1*22MW 抽凝式汽轮发电机组及相关辅机设备和系统的调试和技术服务。

以质量求生存，以信誉求发展，以服务赢口碑，继往开来，中能人有信心再创辉煌。目前，该项目各项工作安排已陆续展开。中能公司将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。

青钢热电调试项目烧结机组并网发电一次性成功

2016 年 3 月 7 日 15:00，中能公司青钢热电调试项目烧结机组并网发电工作一次性成功。

烧结余热发电机组是青钢项目第五台顺利发电并网的机组，机组规模 1*15MW。为了保证工程进度与质量，项目各专业人员日夜加班，紧密合作，并针对机组在调试阶段所发现的问题，多次组织各单位在现场召开专题会议，努力向前推动工作进度，在各方的精诚合作下，克服诸多困难，解决实际问题，为机组顺利的并入电网打好基础。我司调试团队的专业技术水平与敬业精神得到了业主与各参建单位的一致好评。

【员工心声】

远方

调试事业部 刘瑞博

我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

—— 汪国真《热爱生命》

离开的时候会有种种留恋，因为那里毕竟是我生活很久的地方。在我少不经事时，来到了这里，在这里一呆就是七年。可以说我的青春年华都留在了这里，我也在这座并不璀璨的城市的得到了很多。我在这里认识了我的妻子，在这里买了房子，有了我的孩子，还买了车。很多人都不理解我的做法，认为有点疯狂甚至不可理喻。事出我不知道我的做法是否正确，因为我对未来看不到希望，但是我得到了妻儿的允可。每当想到这里我会有一丝丝的内疚，本来是给了妻儿稳定幸福的生活，现在却又和我一起漂泊。也许未来的路就是满布荆棘，或者一路走来会是伤痕满身，但是我不后悔。因为只要我可以把他们背在肩上，就会让他们受不到一点伤痛。



2015 年 11 月末，在这个还寒冷的冬天我背上行囊坐上来济南的客车，到新的公司报道。在车上一想到新的公司我心里非常的忐忑，甚至有些酸楚。因为来到一个新的环境意味着我一切都得从零开始，新的同事、新的办公环境、新的城市、新的人生轨迹。初到公司我所有的疑虑和担忧全部化为过眼云烟，因为这里的每一个人待我都很热情、很真诚。让我在这里感受到了如家般的温馨和幸福。现在的我已经真正意义上的成为中能人大家庭的一员了，从三个月的实习期到我正式的转正，从原来公司到现在中能人的角色转变，让我自己感觉到了前所未有的充实和成就感。虽然我现在只是在中能迈出了一小步，但是我看到了我以后努力的方向，看到了以后人生新的希望、新的梦想。

2016，新的愿望、新的梦想、新的起航、新的远方。只要绽放花儿总会吐露芬芳，只要坚持我们总会实现梦想。最美丽的风景一定在远方……

【养生课堂】

春季中医养生保健 想身体好这样做是关键

春天来了，万物都呈现一片欣欣向荣的景象，对于春季，相信绝大部分的人都非常的喜欢，脱去了厚厚的棉袄，穿上了花衣服。但是，你知道吗，春季养生也是非常重要的，春季如何去火，春困怎么办等等，下面我们就来看看春季中医养生保健知识吧。

春季中医养生原则

一年之计在于春，春天是非常好的养生季节，春季养生我们应该遵循养阳防风的原则。要注意保护好自己体内的阳气，只要是有损阳气的情况我们都要避免。

春季中医养生注重八“养”，分别为“阴、阳、气、脑、脾、胃、肾、热”。

一、养阳

春季是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时，此时养生宜侧重于养阳。根据春天里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食，平补适合正常人和体弱的人，如荞麦、薏仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。

什么是清补呢，其实，清补就是指选择一些偏凉性的食物，比如百合、梨、藕、荠菜等之类的。



二、养阴

阴虚内热体质者，春季易虚火妄动，加重病情，宜多食养阴之品。可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物，切勿食用甜腻、油炸多脂、生冷粗糙食物。有些虚病在春天加重，可适当服用蜂蜜 等养阴食物以增加疗效。

三、养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气生发，人体之阳气亦随之而生发，为扶助阳气，在饮食上应该注意，可常食用葱、姜、豉、枣、芪等，还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物，如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。





四、养脑

春天，肝阳上亢的人易头痛、眩晕。每天吃香蕉或橘子 250 克 -500 克；或用香蕉皮 100 克，水煎代茶频频饮之。

除此之外，我们还可以用芹菜以及红枣煮水当茶喝。

五、养脾

“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺会影响到脾，所以春季易出现脾胃虚弱之症，而多吃酸味食物会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，应多食用蔬菜以及山野菜等。

六、养胃

“饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用，也易形成气体导致腹胀，增加胃肠负担。饮食宜清淡，易消化。

七、养肾

春天天气舒爽，是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机，此时服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能损害初期的疗效较高，患者要注意春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果，如山竹、藕、薏仁、黄瓜及香瓜等

八、养热

早春时节气候仍冷，消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温。所以，早春期间的饮食要保证一定的热量供给。除谷类制品外，还可选用糯米制品及黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以及时补充能量。



中医春季养生妙招

春日融融，是令人惊喜的美好时光，也是最适合重新开始的季节。天气回暖，万物吐芽生发，潜伏在慵懒身躯里的灵魂已经蠢蠢欲动，等待新生的能量。春天，也是净化调养身体的最佳季节。

以中医而言，春季时体内的肝胆经脉旺盛活跃，若能在此时好好调养肝脏，便可以增强免疫力，让身体一年 365 天都维持在最佳状态。

中医里所说的“肝”，包括了肝脏及神经内分泌系统、眼睛等，调养肝脏不仅在饮食、生活上必须有所节制，最重要的是情绪要保持开朗。

除了由内调养身体，加强免疫力之外，也要预防外在气候对身体造成的伤害。处于冷暖气团过度时期的春天，特别多风，忽冷忽热的气候，加上日夜温差大，春寒经常会乘虚而入，使人生病，像是感冒、咳嗽、鼻塞等，特别容易伴随春天而来。对气候变化敏感的过敏患者和慢性病患，在春天时则要特别注意保暖，以防旧病复发。

研究发现，心脏疾病和中风在春天发生的机率较高。中国北京针对四千多名患者的研究发现，急性心肌梗塞发病期多在 3～4 月；根据美国统计，出血性脑中风也多发生于春季。

此外，对应春天自然环境的万物俱生，身体的机能也会变得旺盛。尤其春天对应五行中的木，木代表无止境的能量，像是冲动的年轻人，有时情绪特别容易失去控制，因此一些精神疾病经常在春天发作。

那么，我们该如何保持体内萌生的阳气，让它逐渐充沛旺盛？

第 1 招少发脾气，多微笑

尽量保持精神愉快，尤其要避免怒气。科学研究发现，快乐可以增加肝血流量，活化肝细胞。而怒气不仅伤肝，也是古代养生家最忌讳的一种情绪：“怒气一发，则气逆而不顺。”

动不动就想发脾气的人，在中医里被归类为“肝火上升”，意指肝管辖范围的自律神经出了问题，这时医生一般会用龙胆泻肝汤来平肝熄火，透过发泄和转移，也可使怒气消除，保持精神愉快。

新的科学研究显示，光是想到一些好玩的、有趣的事，这样的念头，也会增加脑内啡分泌，使身心愉悦。

第 2 招享受清爽的绿色春蔬

春天肝气旺盛，相对影响脾胃的消化吸收功能，因此饮食上仍以清淡为主。

绿色蔬菜是最好的春季食物。蔬菜含维生素和微量元素，恰巧可以补充冬季的摄取不足。譬如春天产的菠菜嫩极味美，亦有养血功效，是一个不错的选择。

春天不需要特别进补，“因为气候上升，温补药反而加重身体内热，”体质较差的人，一般可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、燕窝、猪肝等平性食物。具多醣类成分的银耳也有防发炎功效，亦可促进肝脏蛋白质合成。

此外，有过敏气喘体质的人，在春天要特别注意体质的调整，少吃一些冰冷或寒性（如瓜果）的食物以免引发过敏。

通常气喘过敏是中医所说的“气虚”现象导致，擅长药膳的杨贤鸿建议，可用黄耆、人参（白参）、伏苓炖补鸡汤饮用，容易上火的人可以改用参须或西洋参。

第 3 招保暖工作不可少

尽管天气回暖，保暖工作还是很重要。

春天因气候变化大，加上阳光普照，常让人忽略初春的善变与寒冷。因此衣着最好慢慢减少，不要一下换上夏季的短袖短裤，寒邪伤肺，容易导致鼻塞、咳嗽感冒等，尤其老人家外出时最好多加一件背心。

此外，由于膝关节对冷较敏感，因此穿着裙装时，记得加双厚一点的裤袜保暖。

第 4 招启动身体的引擎（保护肝脏的按摩运动）

冬季人体新陈代谢变慢，阳气下降，春暖花开之时，正好可以重新补充身体的阳气。起早运动，舒筋活络也是养护肝脏的方法之一。

古代文人雅士，喜欢在春日早起，披上外衣，在室外缓步行走，享受自然素净的清晨时光。

练习气功，则可以缓和神经肌肉，平衡自律神经系统。试试看最简单的呼吸调节法：静静坐下或站定，全神关注在呼吸调节中，慢慢的，一点一点用鼻子吸气、吐气，并重复数次。简单的深呼吸可以排除体内积热，让身体重新获得能量。

第 5 招用五官体验新感受

春天，也适合打开人体的五官感受，体验全新的世界。

旅游是一个方法，找三五好友郊游踏青，让歇息已久的精神感官，在自然环境中重新复苏。或者在书桌上布置一个有春天感觉的小环境。

在美国乡村，习惯在春天采集新鲜的柠檬，泡成一大壶蜂蜜柠檬汁，做为净化身体的饮品。柠檬中的类黄酮可以帮助身体减缓过敏反应，防止病毒入侵。

具有理气解郁功效的玫瑰茶，可以缓解胃部不适症状，且富含维生素 C，可以预防感冒及加速疾病痊愈。也可以买一把甜香的水仙花、风信子回家，将春天的信息带入室



内。或者，静静聆听维瓦第的四季，感受这个害羞的音乐老师，如何利用小提琴模仿轻快的流水与鸟声，用高音表现春雷与闪电，为一群无法外出的孤儿院童，用音符“看到”春天的绝美喜乐。

现在就开始订下你一年的健康计划，是学习也好，每天快走半小时也好，因为春光正好，存在无限可能与希望。

春困的中医防治

春季，人们易感疲乏、困倦、无精打采，中医专家指出，这是“春困”症状，是人们生理机能随自然界变化和气温转换发生的一种短暂生理现象。改善春困症状，不妨采用中医的方法。

中医认为，人与自然是一个统一的整体，即“天人相应”，人要健康长寿就须顺应自然变化规律。《黄帝内经》有云，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生道也。”春季为一年之始，阳气始生，清阳上升，人若应之，清气升而浊气降，升降和调，则神清而气爽，若不能相应，清阳之气不能上升，则失其生发滋养之用，就会表现出“春困”征象。若想摆脱“春困”的袭扰，须顺应春季自然规律，做好以下三方面。

调摄身心，疏肝解郁

春季与肝相通应，肝之疏泄功能正常，则全身气机畅达不易患病。肝主疏泄，有疏通、畅达全身气血津液的功能。其生理特性是主升发，若升发作用正常，则气血津液疏通和畅达。气血通畅，清阳得升，上荣于脑，脑得其滋养，就不会“春困”。反之，若是肝气郁滞，失于疏泄，则气机不畅，清阳被阻，“春困”就将不期而至。

中医认为，肝喜条达而恶抑郁，要保持肝脏的疏泄功能正常，需顺应肝的生理特性。故春季要保持心情舒畅，避免暴怒忧郁伤肝。若能适当运动，如散步、郊游等，还有一种方法就是做足浴，用雅来基远红外足浴桶和按摩足浴桶不仅能舒张筋骨，还有助于阳气升发，畅通血脉，振奋精神，如此气血通畅，心旷神怡，就会精力蓬勃，远离“春困”。



调整饮食，谨和五味

“三月养生重在阳”，如阳气充实，气机升降和调，则神清脑明，若阳气亏虚，气机升降失调，则易产生疲惫感。春季阳气初生，为适应此特点，扶助阳气，饮食方面应遵照《黄帝内经》“春夏养阳”原则，多吃辛甘发散、温补阳气的食物，如葱、蒜、香菜等。这类食物温补阳气，使人体阳气充实，且辛温发散有利于阳气升发。

祛“内湿”，防“外湿”

前几日“阳春”天气乍然一现，随后冷空气伴随着阴雨又“杀到”。这种冷暖寒湿的变化可以说把春天天气无常的特征表现得淋漓尽致。春季的气候特点是偏于湿。一方面是内湿，而另一方面则是外湿。内湿多因饮食不节制，或在冬季时吃多了肥甘厚腻的食物，让体内湿气内侵脾阳以至失运。而外湿是由于外界的湿气过多，容易让湿邪入侵。内外因相互影响，容易引发疾病。

中医认为，“湿邪”是“六淫”之一。当人体正气不足，抵抗力下降时，湿气就容易入侵而导致疾病的发生。因此在初春既要做好保暖，防止外界阴冷的刺激和寒气的入侵。也要注重祛湿健脾，将身体里面的湿邪驱走，让脾胃顺利运转起来。

【本文摘自三九养生网】

【本期荐书】



书名：《唤醒心中的巨人》

作者：安东尼·罗宾

【内容简介】

美国前总统克林顿半夜三更打电话给他说：今天上午国会就要弹劾我，我应该怎么办；有人因为他，在短短6个月内月收入从2000美金提高到12000美金；网球明星阿加西，在他的帮助下从第30名迅速回复到世界第1名；30年来，数千想要自杀的人在安东尼的帮助下，渡过难关……掌握了正确的方法，你就能在最短的时间激发你内在的潜能，释放能量，改变命运，创造一个全新的未来！

多年以来，包括布什、克林顿、曼德拉、戴安娜王妃在内的全球顶级政要，以及通用、惠普等全球500强企业高管在安东尼的帮助下，取得了前所未有的改变，从而度过个人难关，或者使企业状况得以改善。

史蒂芬·柯维亦推荐：安东尼·罗宾是该领域最具影响里的人，《唤醒心中的巨人》一书极具魅力，充满了一切前沿性质的发现和见识。该书认为持之以恒的价值观和为他人服务是成功的基石。

