

内刊征稿启事

年关将至，关于春节的种种事情即将非常热门的被大家关注，来自五湖四海的中能人也即将回到家乡与家人欢度春节。今年，请记述您记忆中的春节，以及您今年所感受的或是如何度过的猴年春节，本期主题“我们的节日·春节”征稿内容以春节内涵、习俗（守岁、接财神、贴对联、拜年、放爆竹、压岁钱、贴福字、吃饺子、吃年糕等）以及丰富多彩的庆祝活动（花灯等）为主，题材不限，我们一起分享。

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2月15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 124 期
2016 年 1 月 18 日

主办 济南中能电力工程有限公司



无题

留一瞬幸福时光



在路上

子在川上，曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。

岁月不居，辞旧迎新时，是终点也是起点。回首2015，我们有着无数的考验、成功和喜悦。展望2016，我们满怀信心和希望。

当您打开2016年第1期《中能人》时，2015年已然消失在岁月长河中，我们伴随着一场瑞雪进入了丰瑞的2016年。新年伊始，我们总免不了回头看一路走来的2015，翻阅2015年每一期的《中能人》，看到内刊中那些林林种种的文字，回顾一年中我们取得的成就，感到十分欣慰，毕竟那是我们凝聚了所有中能人的智慧和辛劳而得来的。

细细咀嚼已逝的岁月，不是一种抒情，而是在那弥足珍贵的回忆里，汲取精华，激励我们在新的一年里，踏响更铿锵有力的步伐，去拥抱春天，拥抱希望与梦想。进入了2016年的时空，为了更美好的未来，我们要继续坚持“诚信负责、客户为要、不断创新、团队协作”的价值观，继续绘就未来发展的宏伟蓝图，发展在路上，我们可能会遇到诸多问题，也可能会有新的矛盾。但我们坚信，中能人团结一心，再大的困难也能一一度过，我们将一直都在路上。

梦想在延续，执着仍然依旧。在路上，我们从未想过停歇，沿途经过的风景都印证着我们对中能所倾注的心血。在路上，我们从不敢懈怠，我们都愿意用这本刊物承载我们经历的点点滴滴。也祝福那些在路上的人，跌倒时有爬起的勇气，遇到困难时有坚持的恒心，一直走在路上。



中能公司成功中标华能洛阳热电有限责任公司
燃料系统设备维护和定期检修项目

2015年12月，中能公司成功中标华能洛阳热电有限责任公司燃料系统设备维护和定期检修项目，该项目是继公司分别于2015年4月和10月，顺利完成河南华润电力首阳山有限公司#1、#2机组C级检修电除尘本体及除灰系统检修项目后，河南省内成功开展的第三个检修维护项目。

根据公司制定的检修维护业务发展战备，公司将逐步扩大检修维护业务，根据业务发展，适时在山东、山西、河南三地建立检修维护基地，并以基地为中心，向周边地区辐射，逐步形成以上述三地为中心的稳固的技术支撑。为后续检修维护业务的开展打下坚实的基础。因此，该合同的成功签订，是公司检修维护业务发展战略的重要一环，标志着公司检修维护业务按照公司既定的战略目标，又向前迈出了扎实的一步。

中能公司临沂运维项目部受到业主表彰

在2015年年近岁除之际，华能临沂发电有限公司向中能公司临沂运维项目部发来表扬信并向公司综合部反馈了客户满意度调查。对为项目建设工作奋战过的项目部全体员工致以诚挚的谢意并提出表彰，对项目团队的履约质量和专业技术水平表示满意和肯定。

中能运维团队自2013年12月进驻华能临沂电厂至今已有2年时间，始终坚持“诚信负责，客户为要，不断创新，团队协作”的公司宗旨服务于业主，坚持“高标准、严要求”的工作方式回报业主，得到业主持续好评。此次业主对临沂项目部发来的表扬信中称，各施工人员认真履行职责，严格执行各项标准，在日常维护、大小修及临修工作中爱岗敬业、拼搏进取、加班加点、精益求精。各层管理人员精心组织，积极

解决设备消缺难点，维护工作始终保持高标准、高质量，保证了设备的安全，保障了机组的安全稳定运行。此份满意度调查反馈显示，华能临沂电厂对我司临沂运维项目团队的履约质量、服务态度、专业技术水平等方面表示满意。

中能全体员工表示，我们将以业主的肯定和鼓励作为前进的动力和鞭策，改进不足之处，进一步巩固和发展自身综合能力。以实际行动回报业主的选择，以更高的履约质量和更完美的服务回报业主的信任。



无题

运维事业部 张学瑞

暖冬
在这清寂的季节
就这样来来往往，往往来来
悠然自得的行走在这条熟悉的街道上
圣诞树，平安果，老人的礼物
仿佛只是上一分钟的新鲜
新的一年便急切的向我们走来
2015 呼啸而过
我甚至都不曾记清它的模样

我的心一片宁静
渐渐的喜欢上了这份宁静。
无丝竹之乱耳，无案牍之劳形，安宁
于是
我的心依旧是一片广袤



留一瞬幸福时光

调试事业部张学飞

人若过得幸福，便觉日子匆匆。就像手边这一年的美好，眨眼间到了尾声，还未来得及感慨过去，却早已溜向远方。

新年的钟声虽未敲响，日历却换上了 2016 年。我们总是不太情愿将元旦当做新年伊始，左不过也就是想多享受几天年终岁尾的悠闲，然后静下心来，回顾这一年的光景给予我们多少温暖与惊喜。

2015 对于我这个中年男人来说是幸福的。这幸福不大，却很密集。它仿佛是点在宣纸上的浓墨，一点点浸染在柔和绵软的纸张里，暗地里透出一股股浓重的幽香，沁人心脾，并深情永久地弥漫在我形似孤单的灵魂里，一刻也不舍得离去。

其实给予我幸福的不是别人，就是生活在我周围，为我创造点滴惊喜的你们——和我一起并肩战斗的领导同事；盼望我即刻归家的白发双亲；再加上那漫漫长夜里为我献上一句叮咛问候的至亲至爱……一个个温暖的片段，剪辑成一部跨年的贺岁电影，主角是我，却除了些许稍纵即逝的自豪，全部都是被你们陪伴走来的感动和愧疚。

有人说得好，人生的价值因有事业而得以彰显。却不知这“事业”二字对于男人来说的确五味杂陈。过去的一年，我幸运地加入到了中能的大家庭，八个月的工作生活让我充分感受到了自身价值的实现和被认可、被期待是何等的满足与荣耀。从东北到山东，从茌平到东营，地图上的距离丈量着气候的冷暖，心灵上的贴近让我与领导同事通力协作，所向披靡。胜利项目 168 小时试运结束的时候，我特别激动，鞭炮声声载着万千喝彩，思绪情不自禁——在离家的八个月里，我对得起签着姓名的一纸合约，没有辜负领导的期望；我对得起同事兄弟对我的信任和谬赞，没有让他们的血汗付之东流。这一刻，我感觉自己是成功的，不为这小小成绩，只为能有人与我分享这份喜悦之情，把酒言欢，不醉不归的酣畅淋漓。记得有一次我在微信上看到一幅漫画，是一个年轻人抱着一摞砖，眼里充满无奈。下面附上这样一句话：“我拿起砖就没法抱你，我放下砖就没法养你”。我真觉得这句话是为我而写的，十年的光阴如白驹过隙，我的心一直在风雨中飘摇，那是一种随风而去、随遇而安的形单影只，来不及生根，就天高云阔。我没有给亲人一份安全感，而自己又何尝不是茕茕孑立、形影相吊呢？只有现在，一份实实在在的归属感来自于中能大家庭的怀抱，我感谢各位，感谢你们将我视作手足兄弟，带领我、陪伴我寻找一方安静的乐土，就此扎根、成长。

也有诗云：“梦魂不惮长安远，几度乘风问起居。”曾几何时，我也在梦中遇见父母，与我把话家常。想念和牵挂的话还没说出口，就看到父亲一声长叹，伴随母亲泪眼婆娑。每次都想抚一抚母亲的丝丝白发，道一句“您可安好？”，可梦就这样不合时宜地醒来，失了我一次次尽孝的机会。这些年一直在外地工作，无暇顾及父母双亲，只知道每次我说要回家休假的时候，母亲总是喜不自胜留下一句“好了，知道了，快挂吧……”就“砰”的一声挂断电话。我知道她又要像一个全副武装的战士，奔赴市场，去买我最喜欢吃排骨、猪蹄儿和家乡那独一份儿外焦里内的熏鸡。出租车才停到小区门口，即刻就可迎来母亲关切的目光，一路冷不冷，车上有座儿吗，行李怎么这么沉……我根本没有时间回答，就被揉进了家门。这时候父亲总是站在窗边，表情严肃地掩饰我回来的欣喜，送上一句“到家就好”，算是了事。只是这一幕，匆匆晃过了十几个年头，从不曾改变。而我终于可以在享受这幸福时光的同时，将作为儿女的所有愧疚之情轻松卸下，像个孩子一样，投进温馨的流光溢彩中，安然入梦。

这一年最辛苦的不是我，而是永远站在身后支持我、照顾我的妻子。结婚四年，聚少离多的日子总是难熬。她话不多，也偶尔对我心生抱怨，却从未耽误我一天的工作。每一个无心睡眠的长夜，我们相互取暖，相互鼓励，共同畅想未来的美好生活。我总是笑她对我的“教诲”太多让我不堪重负，但心里却着实多了的许多甜蜜之感。这次回家，她扬言要为我学做饭菜，我知道心是好心，操作起来难免困难重重。不是不相信她，主要是这的确不是她所擅长。一上午的叮叮当当，我很是为她担心，可她却径直把我扔进卧室，不让我“光临指导”。有所期待的时间总是稍显漫长，看着摆上桌儿的饭菜，还真是让我惊喜了一下。虽然还未动筷儿，看起来倒也觉得色香味俱全。尝上一口还真不错，不多美味但倍感亲切，妻子在一旁焦急地询问我味道如何？我点点头，告诉她“很好，是家的味道！以后做饭的差事就交给你啦！哈哈……”妻子一面嗔怪我不够严肃，一面美滋滋地把“佳肴”放进我的碗里，摞得像小山那么高。我不知道还有什么比这一刻的温馨更让我感觉欣慰，心心念念的那些情话和一顿家常便饭比起来是如此自惭形秽，眼里升起的团团水雾，模糊了对面的妻子，却牵起了我孤远的灵魂，一路前行。

2015，回忆你我过得很充实。一年的时间，一半忙碌，一半豁然。领悟是最大的收获，平静是最美好的享受；2016，拥有你我很幸运。有你陪伴，我可以肆意地憧憬，深切地感受，衷心地祝愿，幸福地徜徉——在你流水的时光里。



【春节分享】

春节期间注意事项

为了您和家人度过一个欢乐、祥和的春节，我们特意摘录整理了一期春节安全特辑，供您参考：

【用电安全】

春节期间大功率电器使用机会较多，安全用电是迫切需要关注的问题：

1. 不要让孩子随意乱接电线，避免灾害发生；
2. 检查一下家用电器是否有漏电、老化的现象，以免对老人和小孩直接构成威胁；
3. 对于取暖器材做到人离电断。

【动火安全】

1. 燃放烟花爆竹的时候，要注意选择一个宽敞的地方，注意周围是否有易燃易爆物品，近几年由于燃放烟花爆竹而引发的火灾不在少数，同时更要注意燃放中的安全问题；
2. 防止住宅火灾，不要卧在床上吸烟，离家外出时要关闭煤气、拉掉不必要的电源，对易燃物品要妥善处理好；
3. 熏制辣制品时，注意火候，防止油温过高起火；
4. 发生意外时懂得如何自救或求救。

【居家安全】

1. 即使是人在家里，也不要存放大量的现金或金银首饰；
2. 注意安全使用燃气或煤气，使用安全合格的燃气器具，防止泄漏；
3. 注意安全使用热水器，使用煤气热水器时务必保障通风；
4. 建议您在家里放置灭火设施；
5. 出门前检查门窗是否全部锁好；
6. 检查您家里的阳台、窗户是否容易让他人侵入，如翻越、攀爬等；
7. 任何未经核实的送货上门、维修人员，先通过观察，再打开门确认，尤其要提醒家里的老人和小孩；任何时候，不要给上门推销的人员开门。

【交通安全】

1. 出行前请关注天气变化和路况信息。气候对道路交通安全的影响极大，请驾驶人和出行人出行前关注气候变化和路况信息，合理安排出行时间和行驶路线。
2. 雾天请勿冒险行驶。雾天能见度低，要注意公路显示屏及标志牌显示的车速预告，驾驶人要控制好车速。在高速公路能见度小于 200、100、50 米时，车速分别不要超过每小时 60、40、20 公里。同时要加大行车间距，开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯。能见度小于 50 米时，已在高速公路行驶的车辆要从最近的出口尽快驶离高速公路。乘坐人员要提醒驾驶人不要冒险行驶。因大雾影响需进行道路交通管制时，请广大司乘人员自觉配合交警部门的管理。
3. 雨天请谨慎驾驶。驾驶人雨天出车前要先检查雨刮器是否完好有效，途中要控制好行车速度，不要紧急制动或猛打方向盘，在积水路段注意防止“水滑”现象。遇路面积水打滑时，一般不要踩刹车，要握紧方向盘掌握车辆行驶方向。
4. 请文明走路、文明行车。春运期间，新购车辆急增，外出务工人员相继返乡，道路压力加大。行人过马路请走斑马线，不要与车辆抢行。驾车外出请按车道有序行驶，不要强行超车。遇有前方车辆排队等候或者缓慢行驶时，不要从前方车辆两侧穿插或者超越行驶。在高速公路上不要占用应急车道，在市区请将车辆停放在停车场或停车位内，以免造成人为的交通阻塞。
5. 请勿酒后驾车。饮酒后驾车，因酒精麻醉作用，人的手、脚触觉较平时降低，往往无法正常控制油门、刹车及方向盘。饮酒后，人对光、声刺激的反应时间延长，从而无法正确判断距离和速度。外出用餐时，同行人员要提醒驾驶人不要饮酒，切实做到“喝

酒不开车，开车不喝酒”。

6. 请不要疲劳开车。当驾车出现疲劳时，常常会有腰酸背痛、眼睛模糊、手指和身体不灵活、反应和判断速度缓慢等现象。节日期间亲友聚会娱乐较晚的，请不要开车。外出连续驾车超过 4 小时的，应停车休息 20 分钟以上，且全天开车时间要控制在 8 小时以内。

7. 停车请采取示警措施。出行途中车辆发生故障或意外需停车时，请立即开启危险报警闪光灯，将车辆移至不妨碍交通的地方停放；难以移动的，要持续开启危险报警闪光灯，并在来车方向设置警告标志等措施扩大示警距离。特别是夜间或在高速公路上出现紧急情况时，车上人员不要坐在车内，下车后也不要再在车辆附近逗留，要迅速转移到安全地带。车辆短时间内不能恢复正常行驶的，请迅速拨打 110 或 122 求助。

8. 客车请勿超员。车辆超员后各部件性能降低，危险性增加。春运期间，公安交通管理部门将严查客车超员违法行为，发现客车超员的，一律实行卸客转运，并从严处罚。节日外出发现车辆超员，应提醒驾驶人另行安排车次，并拒绝乘坐超员车辆，以免途中造成麻烦。驾乘摩托车时请自觉戴好安全头盔。

9. 欢迎举报各种交通违法行为。维护法律的尊严是每个公民应尽的义务。公安交通管理部门欢迎广大群众对驾驶人的职业行为进行监督，共创和谐文明交通。出行途中发现驾驶人有交通违法行为的，应及时提醒纠正。发现客运车辆有超速、超员、疲劳驾驶等交通违法行为的，欢迎向当地交警部门举报。

【饮食安全】

1. 饮食清淡少油腻，搭配要合理。

过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少，人们又常睡个“懒觉”，几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食，应该比平时更清淡些，减少脂肪的堆积。

2. 蔬菜胜良药

节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

3. 水果不可少

节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。但要注意的是，水果与蔬菜的消化时间和过程都不同，应分开食用，否则水果中的大量酵素，会使蔬菜的纤维素腐坏，无法被肠胃吸收。变质。因此，开罐后有股酸臭味，不可食用。

4. 主食不可忘

春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人体提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食。

5. 宁可少吃一口，不让胃肠难受。

聚餐家宴常常是很丰盛的，丰盛的菜肴和相互之间的布让往往使人食欲旺盛而“吃撑”了，造成胃肠的不适甚至消化系统疾病的发生。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“反酸水”，大到急性胰腺炎危及生命。最好的预防方法就是自我节制。

6. 酒伤肝又伤身，过量伤己又害人。

饮酒应限量，节假日饮酒也应该遵循这一原则。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤，同时，饮酒的社会危害也非常突出：酒后开车造成的交通事故、

、治安事故等。

7. 注意食品卫生，清洁新鲜不得病。
食品的卫生是非常重要的，这是避免食物中毒的最重要一点。最好的饭菜是现做现吃，选择新鲜的食品原料制作，马上食用不放置。特别注意的是：不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万别食用；冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用；生吃的蔬菜一定要洗净；加工食品过程中一定坚持生熟分开。

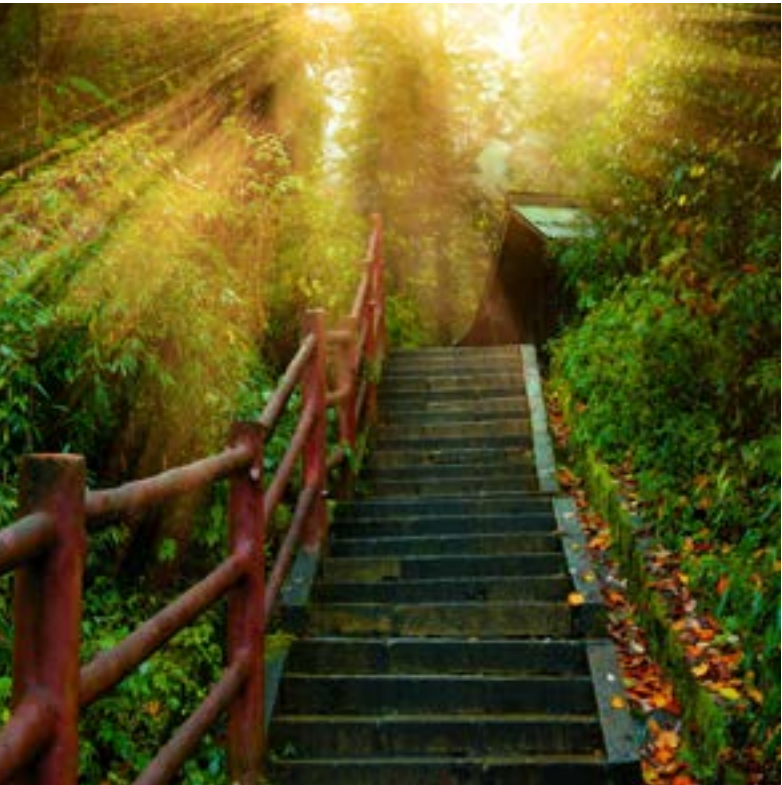
8. 聚餐提倡分餐制，公筷公勺大家使。
许多疾病是经消化道传染的，筷子在每个人的口中和菜肴中进进出出，会使疾病得以传播。谁也不愿意在欢乐的聚餐宴会后染上疾病，所以，提倡分餐制是保持健康身体的措施。最简单可行的就是在餐桌上准备公筷公勺，避免个人的筷子和勺进入大家的菜肴中。

9. 按时就餐莫贪玩，要饮食规律。
新年的饮食还要注意的就是按时按点，不要因为玩和睡打乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。每到节假日和节假日刚刚度过，都有一些人消化不良、身心疲惫，休假反而休出了毛病。其中有相当一部分人就是因为饮食不当造成的。

10. 小心罐头内食物变质
装填太满，排气不足，引起物理性的罐头盖凸状；罐头内食物酸度较高，腐蚀铁罐内壁，产生化学反应析出氢气，引起氢胀；生产过程中杀菌不严，引起细菌在罐内滋长，分解食物，产生氢、二氧化硫等气体，造成腐败性的罐头盖凸出，这是最严重的情况：食物变质。因此，开罐后有股酸臭味，不可食用。

11. 小心一些瓜子盐分多
瓜子是新年的零食之一，炒酱油瓜子、炒葵花子等，盐分较多，热量也高，这里建议你以炒南瓜子取代，有益健康，可降低血压，但是也应适量吃。

12. 小心暴饮暴食导致肠胃病
春节吃吃喝喝，易暴饮暴食。人的消化器官的活动有一定规律，吃东西时，胃、小肠、胆囊和胰腺分泌出各种消化液，使食物中的营养素易被人体吸收。如果突然吃得太饱，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或肠胃溃疡等。



人生像攀登山，一路的艰辛，从山脚到山顶，寻找一种宁静，找到生机。
—— 席慕容

【本期荐影】



电影名称：美丽人生

【内容速览】
犹太青年圭多（罗伯托·贝尼尼 饰）邂逅了美丽女教师多拉（尼可莱塔·布拉斯基 饰）。两人历经种种啼笑皆非趣事之后，有情人终成眷属，并养育了爱情结晶。由于犹太人的身份，圭多和儿子被德国法西斯关押在犹太人集中营，而多拉也毅然同行。乐观机智的圭多哄骗儿子说这只是个游戏，并帮儿子与爱人逃出集中营……

【推荐理由】
意大利著名喜剧演员罗伯托·贝尼尼此次自编自导自演，身兼三职，将原本发生在纳粹集中营中，残害犹太人的黑色风格电影巧妙转换，在黑色中更显喜剧的光芒与温热。在集中营那样阴暗的日子里，一方面要承受巨大的身体和心理上的压力，另一方面却还在绞尽脑汁给孩子编造一个美丽的谎言，这需要多么大的勇气和智慧，而这些，我想一定是对孩子、对家庭有着无限的爱和责任感，才能做到吧。因此推荐给大家，在春节假期里，闲暇的午后，与家人一起欣赏。

