

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 129 期内刊延续上期内容，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 6 月 12 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 128 期
2016 年 5 月 19 日

主办 济南中能电力工程有限公司



公司新闻

夏季消暑降温不宜 做的 10 件事



【公司新闻】

中能公司中标山东长能电气农网台区改造项目

2016 年 4 月，中能公司中标山东长能电气集团有限公司济南市长清区供电公司农网台区改造项目。

2016 年，中能公司参加山东华标招标有限公司的招标事宜，就山东长能电气“济南市长清区供电公司 2015 年第三批中央预算工程中低压台区改造工程劳务分包（平安、归德、孝里）”项目获得了评标专家组的一致认可。高水准的履约质量、专业的技术水平和优质的服务是我们胜出的理由，尤其是近几年公司得到更多业主的认可和好评，也为公司中标做了一个良好的铺垫。

4 月 15 日，中能公司与山东长能电气就该项目正式签约，项目计划工期 90 天，中能公司电网事业部技术团队现已进驻现场展开工作，中能公司相信有实力再次向业主交上一份满意答卷。



中标通知书

中机电力、中电投公司反馈客户满意度调查表

2016 年五一劳动节前夕，中能公司先后收到中机电力公司对中能公司执行的巴基斯坦 NISHAT 2X110T-46MW 燃煤发电项目部、中电投公司工程管理公司对中能公司执行的海口 2*500T/D+2*15MW 垃圾焚烧发电项目部反馈的客户满意度调查表，调查表显示，业主

对中能公司的履约质量、服务态度、进度控制、专业技术水平均为满意。

公司为保证持续发展，自成立以来，坚持进行客户满意度调研工作，听取客户意见，加强发展自身优异特点，改进不足之处。为保证调研结果的客观性，客户满意度调研直接由公司综合部、事业部负责，项目部不参与其中。2016 年 4 月，公司综合部对中能公司执行的中机电力和中电投进行了客户满意度调查。结果显示，业主对中能公司管理水平、技术水平、项目履约质量均保持了满意的态度。中机电力提出继续加强合作的意愿，中电投公司工程管理公司提出了“加强与各方沟通”的希冀。公司事业部高度重视客户意见和建议，与中电投工程公司有关负责人进行了详实沟通，了解到客户是在对工程总体质量满意的前提下希望公司在沟通细节方面做得更好。公司十分感谢客户的诚挚关注与建议，也将采取行动不断改善细节管理，只有广纳言，慎行之，才能促使公司在客户服务质量方面不断提高。



海口项目满意度调查表



巴基斯坦项目满意度调查表

临沂技师学院实习生上岗培训圆满结束

2016 年 4 月 12 日，中能公司人力资源部到临沂市技师学院举行了校园招聘双选会，25 名学生被选中，并于 4 月 26 日到公司报到。为使他们尽快适应从学生到工作的转换，公司组织了为期 6 天的上岗培训，培训考试合格后派到各运维项目部进行实践学习。

培训从 4 月 27 日开始，5 月 2 日结束。公司副总工兼运维事业部经理张方温做了开篇演讲，介绍了公司运维事业部业务情况、发展计划及学生未来的发展空间等；人力资源部组织开展了组织文化及制度培训，包括公司简介和历程、企业文化和社会责任、公司人力资源、财务、行政制度等；张方温总对运维事业部职责、工作规范、流程、电厂生产过程进行了讲解，，阐明了安全工作的重要性，对学生在岗工作提出了期望。接下来的几天，由华能临沂电厂的安全员为大家详细讲解了安全规程、火电厂生产流程和急

A white and blue tour bus is parked on a paved area. The bus has large windows and Chinese characters '游' (Tour) and '运' (Transport) on its side. The rear door is open, and several people are standing near it, some with luggage. Two yellow traffic cones are in the foreground. The background shows some trees and a clear sky.

《中能人》第 128 期 第 3 版

表扬信

致济南中燃电力工程有限公司：

由你们承揽海口市生活垃圾分类发电厂扩建工程#3、#4机组调试工作，已于2015年04月09日圆满完成。对此特向贵司及贵司驻海口项目部全体人员表示衷心的感谢和崇高的敬意。

自2015年08月底，贵司人员进驻海口市生活垃圾分类发电厂扩建工程调试项目以来，贵司全体同志不怕苦、不怕累、精心调试、超前策划，克服了诸多困难，高标准、高效率的完成了各项调试工作，体现了贵司人员能打硬仗的工作作风，同时也树立了贵司的企业形象，受到了各参建单位的一致好评，也为其他参建单位树立了标杆。在此向贵司在海口项目的所有人员提出表扬，并再次对贵司高水准的履约质量与精湛的技术水平表示由衷的敬意和感谢。

希望在以后的工作中贵司再接再厉，并且期待大家下一次的合作机会。

中燃电力工程有限公司工程管理分公司
海口生活垃圾分类发电厂
二〇一五年四月十九日

《中能人》第128期 第4版

海口项目部自自进场伊始直至结束，始终积极投入人力、物力，有效的促进项目的进度，确保各节点任务的顺利完成。项目团队表示，将继续本着“诚信负责、客户为要”的精神，进一步树立公司品牌形象，积极开拓，为企业的发展贡献力量。

中能公司完成 2016 年首次运维全员安全培训及测评

2016 年 4-5 月份，中能电力安全技术部顺利完成运维事业部所有运维项目的安全培训及测评工作。

本次安全培训及测评是按照实效、实用的原则，考虑到各个项目部员工学历、年龄、合同技术要求的不同，对全体运维项目人员进行的一次全员安全培训和测评，也是公司在完成 2016 年三标复审后的一次三标体系宣贯和培训，通过本次培训和测评，使各个项目部进一步了解了三标体系运转情况，提高了员工安全意识和安全技能，为安全管理规范化奠定了良好的基础。

公司将根据测评结果，对后续安全培训进行进一步优化，以使培训更贴合现场实际；同时将把安全培训作为安全管理的日常工作，使安全培训常态化，对员工安全水平进行动态跟踪，结合公司制度，根据培训及测评结果对员工进行奖优罚劣，逐步提高员工安全意识，使公司的安全管理上一个台阶，为公司发展奠定坚实基础。



中电投山西铝业原平项目部培训现场



中电投山西铝业原平项目部培训现场



◀ 华润电力首阳山项目部培训现场



▶ 华能电厂洛阳项目部培训现场



◀ 华能电厂洛阳项目员工考试



▶ 华能电厂临沂项目部培训现场

夏季消暑降温不宜做的 10 件事

气温也开始越来越高，盛夏即将来临，越来越多的人开始寻找夏季降温的方法，但是有很多人却走入了误区。那您知道有哪些夏季养生小常识呢？您知道夏季消暑降温不能做 10 件事吗？

一、不宜多吃冷食

在这个炎炎夏日，假如您的胃肠经常性的受到大量冷食的刺激的话，就会加快肠胃的蠕动，这样就会导致缩短食物在小肠内的预留的时间，从而导致人体对食物营养的吸收下降。

同时，由于夏季气温高，体内热量不易散发，胃肠内的温度也较高，如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛，引起腹痛。

二、不宜坐木

俗话说：“冬不坐石，夏不坐木”。夏天气温高，湿度大，木头，尤其是久置露天里的木料，椅凳等，露打雨淋，含水分较多，太阳一晒，温度升高，会向外散发出湿热，使人易患皮肤病、风湿和关节炎等。

三、不宜夜晚露宿

在这个炎炎盛夏，人们身上的汗腺会不断向外分泌大量的汗液，这样可以达到散发体内的热量的效果，但是在人们睡着之后，人体的机体都是处在放松状态，并且睡着的时候的抵抗力是处于下降的状态。

此时如果正值夜晚，气温下降，再遇冷风袭来，露水加身，容易导致头痛、腹痛、关节不适，并引起消化不良和腹泻。夜晚露宿还易被蚊虫叮咬，可能染上疾症，如大脑炎等病。

四、不宜缺少午睡

夏季昼长夜短，气温高，人的新陈代谢旺盛，消耗量也大，容易疲劳。加上夜间炎热，睡不安稳，导致睡眠不足。

因此，中午睡上一二个小时，对健康大有裨益。可使身体各系统得到休息，也是防止中暑的一项好措施。



五、电风扇不宜吹得过久

在夏季，人们长时间吹电扇的话就会破坏人们出汗的均衡度，就会导致人经常感到头昏、头痛、腿酸手软、全身不适等症状，并且严重的甚至还可能诱发某些的疾病。

盛夏之夜开着电扇入睡，更容易受凉。尤其老年人和儿童更应注意。

六、空调不宜开得太大

空调能给人带来舒适的环境。但如室内外温差太大，使人对室内外温度变化难以适应而容易“伤风”“感冒”，而且如室内外温差太大，不注意室内通风换气，会使室内空气混浊，致使各种病原微生物孳生。

若人的机体抵抗力降低时，就容易患病。因此，夏天使用空调温差不易太大，最好在 5-8 度之间，最大不能超过 10 度。

七、不宜“快速冷却”

炎夏，人们外出归来为尽快消汗除热，往往喜欢冲冷水浴来“快速冷却”，但由于人在阳光下吸收了大量的热量，如此“快速冷却”，使全身毛孔迅速闭合，使热量不能散发而滞留体内，引起高热，还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足，使人头晕目眩，重者还可引起休克；而且此时人体抵抗力降低，感冒就会“乘凉而入”。

因此，最好的方法是先将身上的汗擦干或待汗发散干之后再冲洗。

八、渴极不宜急饮

夏天出汗多，有人一下子喝进很多水，会增加心脏负担，使血液浓度下降，甚至可出现心慌、气短、出虚汗等现象，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

九、不宜戴过深或过浅的太阳镜

太阳镜能避免紫外线对眼睛的损伤，但如镜片颜色过深，会因视物不清而影响视力，如镜片颜色过浅，紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。

因此，夏季选择太阳镜应允许 15%-30% 之间的可见光线穿过灰色或绿色的镜片，不但可抵御紫外线，而且视物清晰度最佳，透视外界物体颜色变化也最小。

十、不宜用饮料代替白开水

汽水、果汁、可乐等饮料中，含有较多的糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，如大量饮用，还会增加肾脏过滤负担，影响肾功能。而且过多摄入糖分会增加人体热量，使人肥胖。

因此，夏季不宜多喝饮料，最好还是喝白开水，尤其是儿童和老人，更应少喝饮料多饮水。

