

内刊征稿启事

时光荏苒，岁月如梭，2015 年已经接近尾声，在这一年中，你一定有什么目标已经实现，也可能有什么前景没有达到预期，你或许已经收获了人生的某一个感动，也或许与某事某人擦肩而过，在即将逝去的一年中，你经历了什么刻骨铭心的事情，你对这一年有何总结，或者你对 2016 年有何种期待，也许你对某些新闻事件依然有着独特的见解，在这新旧交替的时刻，你可能有许多话要讲。

2016 年 1 月内刊征稿围绕“辞旧迎新”为主题进行，可以抒情、发问或反思，亦可写景、描物或感怀，题材不限，等你抒发。

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 1 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 123 期
2015 年 12 月 18 日

主办 济南中能电力工程有限公司



傲雪凌霜十月天



冬藏

天干燥了多日，地枯槁了多时，人在萧条瑟缩的寒冬里皴裂了心情。冬天一如既然的降临，不知不觉中已走进岁月的深处，这样的时刻令人沉思。

中医有“春生夏长秋收冬藏”之说，“冬藏有蛰伏、沉降及收藏之意”，显然，这个时刻比那些五彩缤纷、鸟语花香的时刻更容易让我们沉静下来。追逐的心情在冬日深邃的目光中变得有些让人疑惑，我们开始沉思自己在繁忙中夹杂的浮躁与粗糙的心情。曾经有人给我推荐过一首诗，现在读来才发现其奥妙。

当华美的叶片落尽
生命的脉络才历历可见
当某一天
亲眼见到一颗落尽了叶
只剩一树枝干的树，满树的枝干
清晰，坚强，勇敢

犹如我们充满岔路与奇遇的生命旅程，在不断迷失与冒险中寻找自己，在失败与磨难中成熟自己，让我们变得更深刻也更有勇气。我们应该感谢所有磨砺着我们走向成熟的人与事，感谢每一个萧瑟却也包容着我们的冬天。



中能公司 2015 年三季度会议圆满结束

2015 年 11 月 17 日上午 8:30，中能公司三季度会议按期召开。三季度会议参会人员，有公司领导、各部门负责人、项目经理、公司专家、储备人才、员工代表，此外，还有临沂分公司及潍坊分公司代表。赵海燕女士对国内经济形势进行分析后指出，宏观经济和政策与行业乃至企业发展密切相关，作为企业管理人员，应当予以关注和了解。通过前三季度的努力，公司已基本完成了年度市场任务目标，各业务版块也逐步显示出各自的成长特点，在公司内部管理方面，也取得了一定成绩，但是在系统性和基础性管理方面依然存在一定差距。公司新业务版块的业务开展和现有业务版块的发展，必然对各层级管理人员提出更高要求，各部门负责人的工作应以结果为导向，在企业战略升级时期，充分发挥企业文化要求的创新精神，不要站在过去的成绩上，而要不不停地自我突破，适应发展要求。副总经理、各部门经理、项目经理本着务实的态度分别对各自工作进行了总结和汇报，对公司管理体系、制度、流程中存在的问题进行了强调，对共性问题进行阐明、剖析，并将改进计划列入下一步工作重点。会议于 16:00 圆满结束。

会议进行中▶



◀合影

中能公司签约中机电力 巴基斯坦 Nishat 1×46MW 燃煤工程项目

2015 年 10 月，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）巴基斯坦 Nishat 1×46MW 燃煤工程项目。此次签约，中能公司承揽该项目的两大部分工作，分别是分系统、整套系统启动调试及性能试验，以及培训及代运行服务。

中能公司签约巴基斯坦 Nishat 1×46MW 燃煤工程项目前，已与中机电力有过国内合作项目，中机电力对中能公司的工程质量、履约质量以及其他各方面工作表示充分认可。

目前该项目各项工作安排已陆续展开，中能人相信有实力再次向业主交上一份满意答卷。

滨州 2×350MW 热电项目 #2 机组首次并网发电一次成功

2015 年 12 月 4 日 7 时 15 分，滨州热电 #2 机组实现首次并网发电一次成功，机组各系统的状态、参数正常，运行平稳。目前，机组正式进入带负荷试运行阶段。

滨州热电项目 2×350MW 超临界机组，是滨州市建设的“上大压小”重点工程，同步建设烟气脱硫、脱硝装置、应用中水系统，是节能、环保型电源项目之一。#2 机组锅炉于 12 月 2 日 16 时 08 分顺利点火，12 月 3 日 4 时 36 分，转速达到额定转速 3000 转 / 分，定速稳定后机组各项参数良好。2 号机组冲转顺利结束后，进行了假同期、主汽门、调门严密性、机械超速等各项试验。目前，#2 机组负荷已带到 20 万千瓦。

该工程自开工以来，中能电力滨州项目部员工，立足大局，齐心协力，扎实工作，克服重重困难，最大限度地降低各种不利因素所带来的影响，工程安全、质量、进度得到有效保证，创精品示范工程目标稳步推进，#2 机组首次并网发电成功，是继水压试验、厂用带电、汽机扣盖、点火吹管、汽机冲转等主要节点高标准一次成功后的又一重要网络节点目标，为机组长周期稳定运行打下坚实基础。

在 2 号机组首次并网发电一次成功的鼓舞下，项目部员工热情高涨，正在向确保 2 号机组高质量、高水平通过 168 小时试运目标全力冲刺。



7:15 #2 机组首次并网

滨州 2*350MW 项目 #2 机组 168 小时试运成功

2015 年 12 月 15 日 03:56，中能电力滨州 2×350MW 热电工程 2 号机组圆满完成 168 小时满负荷试运行工作。2 号机组于 12 月 01 日 10:25 首次点火，12 月 02 日 21:38 冲转，12 月 3 日 04:39 汽轮机定速 3000r/min，168 小时满负荷试运时间为 12 月 08 日 03:56—12 月 15 日 03:56。168 小时试运期间平均负荷率为 100.3%。

该项目建设紧紧围绕“建设安全高效，适度超前，世界一流的数字化标杆电厂”的目标，科学组织，优化资源配置，使得工程质量，安全、投资，速度均实现了有效控制，两台 350MW 机组建设进度比计划工期提前了 2 个月，为同类机组建设工期最短。另外，该项目全线 60% 采用智能设备，位居国内同类型机组首位。

168 小时满负荷试运期间，该项目供电煤耗等各类经济技术指标处于全国领先水平，烟尘、二氧化硫、氮氧化物排放浓度分别为 2.6 毫克每立方米、6.5 毫克每立方米、21.5 毫克每立方米，接近零排放，远远低于国家规定的排放标准。此次 2 号机组的 168 小时试运行工作顺利结束，标志着滨州项目调试工作在 2015 年底就将提前完成，项目部人员将再接再厉，为此项工作画上一个圆满的句号。



#2 机组试运现场

光大环保潍坊项目并网一次性成功

2015 年 11 月 27 日 14 时 06 分，中能电力承接的光大环保有限公司潍坊市生活垃圾焚烧发电项目机组并网工作一次性成功。

中能电力与光大环保已有数次合作，双方团队有着较高的默契度与工作效率，各专业人员各司其职、精细操作，克服工期紧、任务重等重重困难。2015 年 11 月 27 日 9 时，机组汽轮机具备启动条件开始冲转，13 时 35 分汽轮机定速 3000r/min，交付电气准备并网，13 时 55 分电气准备工作全部完成，申请调度并网，14 时 04 分接调度允许并网通知，14 时 06 分启动同期装置，自动准同期并网一次性成功，发变组测量、保护数据可靠在控。

此次并网工作一次性成功，为 72+24 小时满负荷试运行工作奠定了坚实基础。

衡水调试项目 72+24 小时试运行一次性通过

2015 年 12 月 5 日 8 时，中能公司衡水调试项目 72+24 小时试运行一次性通过。

该项目于 2015 年 11 月 26 日首次点火，27 日冲转并网，29 日并炉，30 日带满负荷，机组稳定运行，72+24 小时试运行时间为 12 月 1 日 8 时至 12 月 5 日 8 时，各专业人员 24 小时轮岗值班，保证机、炉、电、热、化安全可靠运行。此次满负荷运转中电气保护投入率 100%，热控自动投入率 100%，机组所有数据全部可靠在线监测。在垃圾发酵不充分的条件下，中能调试团队发扬不怕苦、不怕累的拼搏精神出色的完成了 72+24 小时试运工作，得到了业主的积极评价。

【员工分享】

傲雪凌霜十月天

调试事业部张学飞

寒风料峭，再加上几场落雪，盼望已久的冬——如期而至。

与其说是盼望到来，不如说是流连于这个有时圣洁、有时安静、有时如痴如狂的世界。在东北，只要进入农历十月，就标志冬天正式到来。其实大多数东北人都不喜欢冬天，因为它太过寒冷和漫长。而我却独独喜欢着它——独独喜欢它地白风色寒、吹落轩辕台的凛冽；独独喜欢它雪花大如手、碎碎堕琼芳的妖娆。或嘶号怒吼，或温婉清丽，肆意而为，狂乱无章，唯一不变的，竟是那一股愈雕琢愈纯净，愈雕琢愈清寒的坚毅。



俗话说，一场落雪一场白。不知你是否也曾遭遇，万物皆白，刚巧在你拉开窗帘、轻揉睡眼的一刹那——世界瞬间安静下来，只你一人置身事外。在我的记忆中，每年的第一场雪总是混着些许的雨丝戚戚惋惋的到来。别看是戚戚惋惋，却也是漫天飞舞，大如芦花，亦像诗人的狂草，有轻重缓急，劲道十足。随着风越吹越猛，雪也会越下越密，眼前就只剩纷杂，雪花和雨丝交错着打在脸上，冰冷而带有划割般的疼痛，令人避之不及。只是这雪却“站”不到地上，落下去就化了，人一走、汽车一跑就只

剩下湿湿的，再过一个晚上就结会成冰面，行人走上去总是要小心翼翼，真真是履上了薄冰。只有那朝阴方向的屋檐，因为避开了阳光的温暖，还能看到残雪一二。时令到了“小雪”，下雪的日子开始充斥整个寒冬，鹅毛般的大雪携着北风，透着生生寒气，夹着声声怒吼，整日整夜下个不停，好似一个毫无收敛的侵略者，每一寸土地、每一个生灵，都逃不过它的发难。一夜之间，山河万象，冰清玉洁！

大雪初霁的清晨，隔过窗棂，放眼望去，杨柳变琼枝，千树梨花老。不知怎的，就白得那么让人安心，那么让人欣喜。走出门去，房屋、街道，花园、断桥……无论是高台厚榭，还是断瓦残桓，都被覆盖在银色的厚重之下，整个世界如我所愿，变得更加洁净素雅。呼出一口气，像刚刚吹响汽笛的火车，不疾不徐地喘着“白汽”，驶向远方，不多远便消失不见，不知它是否能够到达终点；踏一小步，厚厚的鞋子落在松软的雪地上，“忽”地一沉，身子也随之倾斜，仿佛是要跌下去，眨眼间又触到了踏实的土地，一种小小的兴奋迅速包围整个身体，虽步履维艰，却妙趣横生。脚下的枯草早已不堪重负，

整个身体被雪压弯，身上挂着点点冰晶，伸出手去折一小枝儿拿到近前，六角花瓣尽收眼底，透明的脉络，冰冷的血液，成就了圣洁的晶莹。手指轻轻一碰，瞬间融化在温暖的指尖，就这样香消玉殒，好不叹息。小区里的松柏还算挺直，保持着应有的风骨，只是那松枝与雪抱作一团，身形缱绻，形成翠玉相间的雪球，随意地挂在树枝边缘，宛若一个个翡翠灯笼，流白淌绿，叫人喜不自胜。这时候，焦灼的心情终于可以保持安静平缓，虽寒冷，却不刺骨。

正午时分，阳光洒在银装素裹的世界，“白”逐渐变为七色，反射出耀眼的光。厚重的覆盖也变得绵软，却没有一丝融化的气息。偶尔有北风吹起，似拖卷起仕女及地的长裙，慢慢，慢慢地沿向远方，最后打一个旋儿，发出“无～无～”的一声，才得意地消失在围墙的边角。那边角已经堆积得很厚，且很结实，哪怕是一脚踩上去，也只留下浅浅一印，不能落下去触碰到冰冷的土地。这时的雪已经一层层叠起，外表形成了相对坚硬的保护，底下却还是如棉如絮，将手掌轻轻按下去，黏糯的雪花一点点儿抱紧，结构顷刻间密实了许多。还有一些接触到手掌的温度就迫不及待融化了，地上出现了另一个白色的手掌，与我遥遥相对。于是两只手一齐，捧上一把，迎着阳光猛地一撒，便可看到七彩冰晶在阳光下肆意飞舞，四散而去如离别的兄弟。耳边还有风声沙沙作响，“分离”是如此决绝，让我轻轻地道一声，珍重！

夕阳西下，红彤彤一片铺向远方，洁白的大地上霞光，奔走在壮丽的山河里。不远处只有一排杨树，虬枝一律向上，四周镶着金边儿，如把把尖刀泛起寒光；有的在枝桠上顶着一个鸟巢，貌似很是牢固。我不知道那里有没有住着飞鸟一家；也不知道它们是怎样安然地度过这样一个风雪之夜；更无从知晓，风雪过后，它们还有没有存活下去的勇气和信心？一切都不得而知，却无端涌起丝丝牵挂。杨树的皮更是粗糙，树干的疤结上还留着几处薄雪，一笔笔，记录着它们迎风而战的瞬间。红色渐行渐远，到最后只剩点点金，我突然感到孤独，为这一处寒冷孤傲的景致，还有那片温暖点缀其中的默契。也许我们曾经失去与割舍，就只为保留这份坚忍的存在，去远方看一处难得一见的风景。

隆冬十月，风雪依然。愿我在孤独寒冷的风雪里，采一盏圣洁的凌花，静静地安放在思念你的归途中。



〔 图片仅供参考 〕

▲概念

冬藏养生，指的是到了冬季要注意养生之道，冬令进补是中国民间传统的养生方法，根本原则是畏寒体质补阳，虚火体质滋阴，以达到阴阳平衡，身体强壮的最佳效果。

▲冬藏养生-养生方法

1、保暖

重视保暖，也是“冬藏”的重要环节，尤其是对于身体弱者。进入冬天，既有室内外温度高居不下的暖冬，也会出现因寒流南下而气候急剧下降的寒冷天气。这种急剧下降的天气，容易使人患上风寒感冒、风湿骨痛、心血管疾病。因此应该重视随气候变化而加衣。

2、睡眠

为了适应“冬藏”，应该适当增加睡眠时间。冬天应该提倡早睡，适当多睡，以达到养精蓄锐的目的。当然在夜间保证8个小时睡眠的情况下，午睡可以适当减少。

3、锻炼

一是不主张太早晨练，二是不能运动得“汗流浹背”，以免伤气，同时也避免因出汗受寒而造成风寒感冒，最好的活动还是散步与打太极拳，不宜进行激烈运动，尤其是年老者，不要冒着严寒而做一些超体力的运动。

▲冬藏养生-防病措施

感冒、支气管炎、心血管病是冬天常见病。对于防治感冒，一是衣着防寒，二是对免疫力差的人，使用参芪一类补益药扶助正气，以防感冒。对于有积火者，应该及时用清热药清解积火。对风寒感冒初发者，可以用姜茶汤一类进行保健。

冬天是慢性支气管炎多发季节，凡有“老慢支”病史者，应该注意防寒保暖，尤其是注意颈部、背部保暖。在室内生活时既要保温，又要常开窗户，呼吸新鲜空气。一旦出现咳嗽，不要马上止嗽，以利于痰液排出，还要用一些诸如杏仁、川贝、橄榄煲猪肺的食疗药膳调治。如病情加重要及时到医院诊治。

冬天由于骤寒，对人体心血管是一种恶性刺激，容易导致冠心病的发生和复发，出现心绞痛、心肌梗死。为此易患人群不要顶风冒寒，如遇到心前区疼痛时，要及时使用“心药”（如心灵丸、心宝、麝香救心丹之类）。有心梗先兆者，要马上到医院急诊，以免发生危险。

▲冬藏养生-心理健康

冬季日照和气温变化大，会容易影响人的情绪夜晚逐渐变长时，血液中的褪黑素持续时间也较长，从而出现睡眠过多，人体懒洋洋，烦躁不安的症状。

防治：意识到自己的情绪是因为天气季节的变化，建立正常的生物钟，入冬之后，多做户外运动或者出去散步，晒晒太阳。在室内尽量延长光照时间，室内照明保持明亮的光线。在情绪上要开朗，心胸开阔，在室内或服装上多以明亮色彩示人，可以给人带来好心情。食疗、药膳对人体健康都是有利的，大体在饮食上宜吃些既是药品又是食品的食物，如大枣、山药、白果、薏苡仁、莲子、桂圆、核桃、黑木耳、百合等等，既可补气血、保脾胃，又有营养价值。



书名：《情商决定命运》

作者：常桦

内容简介：

每个人都渴望成功，但并非每个人都能成功。其中很重要的一点，就在于是否具备成功者所特有的心理素质。一个缺乏积极心态的人，不会为改变自身的现状而去努力进取；一个自卑的人，不会自信地去迎接各种挑战；一个听任命运摆布的人，更难以激发出自己的潜在能力和创造精神。

情商是开启心智的钥匙，是影响个人命运的关键因素之一。它的提出是人类智能的第二次革命。情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。一个人在社会上要获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是他们所说的情绪智能，前者占20%，后者占80%。我们在总结情商理论的基础上，提炼出一套简单有效、实用可行的训练方法。通过阅读和训练，这些方法能大大地提升个人的情商（EQ）指数，从而在个人生活和职业生涯中获得成功。

