



# 今日亚邦

## Yabang Today

为强化员工消防安全意识，亚邦爱普森药业公司于10月27日上午组织了消防安全知识培训。详情见第9页报道。图为员工在进行灭火器现场灭火演示。

(爱普森药业 刘海燕)



2017年第10期

亚邦投资控股集团有限公司 主办

# 今日亚邦

2017年第10期  
(总第325期)

## 亚邦投资控股集团有限公司 主办

名誉主编 许小初  
主 编 王国铨  
副 主 编 张丽娟  
许玲珠  
委 员 刘培兴  
张龙新  
羊亚新  
许旭东  
卢建平  
戴春雨  
史云蛟  
张 华  
许建刚  
刘祥宜  
宋觉新  
倪志平  
许芸霞

版面设计 许书扬  
文稿打印 朱 峰  
发 行

地址 常州市南门外牛塘桥  
电话 0519-86395881  
传真 0519-86395888  
邮编 213163  
电子信箱 office@yabang.com  
QQ 767142097

## 经管动态 / Dynamic

---

04 / 2017年9月主要经济数据汇总分析

05 / 染料和颜料市场规模将达464亿美元

06 / 中国染料工业协会部分企业生产情况统计

07 / 亚邦节能“智能电馈伺服节能系统”

成功入选“国家工业节能装备技术推荐目录”

08 / 关注消防 平安你我

——亚晖公司积极参加“全民消防我代言”大型公益活动

09 / 关注消防 远离火患 珍爱生命

——爱普森药业举办消防安全知识培训

11 / 推行“5S”管理取得良好的成效

13 / 为加强药品管理知识的学习、理解和运用

亚邦制药成功举办了GMP知识竞赛

14 / 大别山之子——洪学智

——参观洪学智将军纪念馆有感

16 / 染料连云港分公司

开展ISO9001:2008质量管理体系年度跟踪审核

17 / 新阳科技集团2017年秋季校招第二站

——常州刘国钧高等职业技术学校

18 / 持续学习专业知识 不断提升专业素质

19 / 道博化工完成安全生产标准化二级验收工作

## 安全生产 / Production

---

20 / 漳州亚邦巧用“三镜”抓安全

## 员工论坛 / Forum

---

21 / 思想凝聚力量 旗帜引领方向

——十九大开幕观后感

22 / 常态化管理贵在“常管”

23 / 浅谈企业文化理念

## 人物专访 / Interview

---

24 / 胸中有志，心中有“术”

——记齐晖三车间安全员李志元

26 / 踏踏实实工作、老老实实做人

——访新阳科技苯乙烯二期值班长马金虎

28 / 平凡的岗位平凡的人

——访新阳科技集团有限公司苯乙烯装置

化工3班值班长汪成龙

30 / 华尔电工潘东华

31 / 孙杰小传

## 幽趣艺苑 / Literature

---

32 / 在亚邦工作的这一年

33 / 合理饮食

34 / 自律

36 / 孔望山之行

37 / 秋思

37 / 野菊花

37 / 秋月圆满

38 / 美人何处醉黄花

## 图片新闻 / Image

---

## 简讯集锦 / Message

---



# 2017年9月主要经济数据汇总分析

## 一、主要数据

序号	主要指标	数值	比较
1	9月中国制造业采购经理指数(PMI)	52.4%	同比增长2个百分点
2	9月财新制造业采购经理指数(PMI)	51%	同比增长-0.1个百分点
3	第二产业用电量	3421亿千瓦时	同比增长5.1%
4	9月出口(以美元计)	1982.59亿美元	同比增长8.1%
	9月出口(以人民币计)	13259.6亿元	同比增长9%
5	居民消费价格指数(CPI)	同比增长1.6%	环比增长0.5个百分点
6	生产者出厂价格指数(PPI)	同比增长6.9%	环比增长0.6个百分点
7	9月人民币新增信贷	12700亿元	同比增长0.57个百分点

## 二、数据分析

从 PMI 来看，9 月官方制造业 PMI 为 52.4，比上月上升 0.7 个百分点，创五年新高。财新制造业 PMI 为 51.6，低于 8 月 0.6 个百分点，但仍然连续第四个月超过 50.0 临界值，显示制造业扩张速度继续放缓。财新 PMI 数据走势与官方数据的走势并不一致，表明中国经济下行压力不减。

从社会用电量来看，9 月份，第二产业用电量 3421 亿千瓦时，同比增长 5.1%。仍处于历史较低水平，说明中国经济仍在调整中前行。

从出口看，以美元计，9 月份出口同比增长 8.1%；以人民币计，9 月份出口同比增长 9%。总体来看，外需向好。不过，由于汇率波动、中美贸易战风险等，国际环境依然严峻复杂。

从 CPI 来看，9 月份 CPI 上涨 1.6%，涨幅环比增长 0.5 个百分点。这也是 CPI 同比涨幅连续 8 个月处于“1 时代”。

从 PPI 来看，9 月 PPI 同比增长 6.9%，涨幅比上月扩大 0.6 个百分点。在同比方面，生产资料是主要上涨动力，其 9 月同比上涨 9.1%，影响 PPI 上涨 6.7 个百分点，涨价范围仍是钢铁、有色、煤炭、石油等领域。生活资料价格同比上涨 0.7%，对 PPI 上涨的贡献较弱。

从新增信贷来看，9 月新增贷款 12700 亿元，同比增长 0.57%，表明金融对实体经济的支持热度不减。

总的来说，中国经济仍在反复震荡中逐渐企稳，稳中向好。

# 染料和颜料市场规模将达 464 亿美元

■ 摘自 2017 年第 9 期《中国染协通讯》

根据 GrandView Research 的一份最新报告，**全球染料和颜料市场规模 2016 年为 304.2 亿美元，预计到 2025 年将达到 464 亿美元，复合年增长率为 4.9%**。由于印刷油墨应用领域的需求，染料和颜料的使用将显著增长。

亚太地区纺织品、建筑和塑料等应用领域对染料和颜料的需求不断增加，这将推动市场的发展。消费者的支出增长、工业化和快速经济增长将进一步推动整个地区的发展。

快速增长的数字印刷市场预计将为印刷油墨行业提供一个积极的空间，从而推动经济增长。食品和饮料消费的不断增长预计将进一步推动产品需求。

**活性染料在 2016 年占主导地位，占总收入的 54.4%**，它由高度着色的有机物质组成，主要用于纺织品和皮革，**具有高抗褪色能力以及明亮的色调范围**，使其特别适合着色棉和人造丝。预计亚太地区、中南美洲等地区在这一领域的消费将会继续增加。**2017 年到 2025 年亚太市场年均复合增速预计将达 5.6%**。由于欧洲的严格监管，这一产业已将需求转移到亚太

国家，如印度和中国，预计整个亚太地区的建筑行业在预测期内将为颜料和染料产品需求提供积极的发展前景。2017 年 4 月，巴斯夫与 Landa 实验室签署了合作协议，帮助该公司利用 Landa 实验室的纳米颜料技术研发新型颜料并用于服务汽车行业；**2017 年 5 月，科莱恩与亨斯迈签署了一项合并协议，巩固了该公司在颜料行业的地位。**

**活性染料和分散型染料将在未来几年内获得持续增长**，应用领域涉及各种技术和工业产品，除了染色纺织品的传统型应用，还将拓展到激光染料、有机 LED(OLED) 和液晶显示器 (LCD) 等新型应用领域。

与有机颜料相比，无机颜料在市场上的份额更高。无机颜料的性质，如润湿性好、颜色更深、色泽纯正，预计将有利于其市场进一步助长。

**预计从 2017 年到 2025 年，有机颜料市场价值复合年增长率为 5.8%**。影响无机颜料产业进一步发展的严格法规将为有机颜料替代需求提供积极的空间。

## 中国染料工业协会部分企业生产情况统计

产品名称	产品产量/吨		
	本月	本月止	累计同比(±)%
染料总量	63041	495737	7.1
其中分散染料	28093	228813	7.8
活性染料	21745	135054	15.2
硫化染料	4200	24129	-7.8
酸性染料	2198	13679	6.5
阳离子染料			
还原染料	3348	26068	2.5
其他染料	1517*	13056*	0.6
有机颜料产量	8064*	64680*	-2.9
中间体产量	13805	132749	3.1

\*为调整后数据

(中国染料工业协会 王丽娜)

# 亚邦节能 “智能电馈伺服节能系统” 成功入选 “国家工业节能装备技术推荐目录”

■ 亚邦节能 郭振华

10月10日，国家工业和信息化部发来通知，亚邦节能的“智能电馈伺服节能系统”成功入选国家工业节能装备技术推荐目录。

本次入选的“装备系统节能技术”板块中，全国17家单位入选，江苏省就入选了4家。在伺服节能改造领域里，亚邦节能是全国唯一入选单位！

国家工业节能装备技术目录由工信部统一组织实施，旨在鼓励工业节能技术装备产品的绿色生产和绿色消费，引导和推动高效节能技术装备的推广应用，满足当前和今后一个时期我国节能减排需求、能效水平先进、节能经济性好、社会效益显著的技术和装备。遴选出具有代表性、先

进性的节能技术，服务于工业绿色、健康、可持续发展。

亚邦节能从4月份即开始筹备申报工作，通过筛选、推荐、初审、二审、答辩、终审等环节。公司总经理章明在答辩材料中运用大量的案例，系统地介绍了的该技术的工作原理、节能效果及经济、社会效益，最终获得了9人专家组的评审通过。

本次入选，标志着亚邦节能的智能电馈伺服节能技术得到了国家级的正式认可，标示着我司产品在全球市场的大规模应用即将启动，也进一步奠定了压铸节能行业的领袖和领军地位。



(二) 装备系统节能技术

序号	技术名称	技术介绍	适用范围	目前推广比例	未来5年节能潜力	
				预计推广比例	节能能力 (万 tce/a)	
1	三相电动机节能技术	三相电动机运行“瞬时有功负荷”作为控制信号,实时监控实际负荷,自动调整有功功率,有效减少电机能耗。即:“瞬态有功负荷”→大于额定功率 1.2 自动调整为大功率→小于额定功率 1.3 自动调整为小功率→循环控制调整电动机“瞬态有功负荷”→实时调整电动机功率。	适用于三相异步电动机驱动的机床设备改造。	1%	4%	10.2
2	智能电馈伺服节能系统	通过接入电机, 读取实时电压、电流、速度信号回馈 CPU 处理器, 经各工艺模型计算由电机实时调整功率, 从而通过 ROBT 功率模块在 0.1 秒内调整电机功率, 达到按需提供功率的状态, 实现节能。	适用于压铸机、注塑机、热压机等的节能改造。	3%	5%	27.7
3	大型电动机调速节能技术	采用一体化变频调速技术, 将给水泵的转速调节方式由水力耦合器调节变为变频调节, 消除了水力耦合器的功率损失, 提高了给水泵的效率。	适用于火力发电行业发电机组给水泵节能改造。	10%	25%	55.2

# 关注消防 平安你我

——亚晖公司积极参加“全民消防我代言”大型公益活动

■ 亚晖公司 左胜国

近日，为切实提高广大人民群众消防安全意识，灌南公安消防大队结合今年“119消防日”系列宣传活动和消防安全综合治理，扎实开展了“全民消防我代言”大型公益行动，连云港市亚晖医药化工有限公司总经理张建峰先生受邀为消防代言人，成为消防公益使者。

据悉，本次活动紧紧围绕“关注消防，平安你我”主题，旨在通过有代表性的社会各界人士，配以符合其岗位角色的消防宣传语，发动社会各界进一步关注消防、学习消防、参与消防，从不同角度、不同层次为消防安全工作代言，推动落实单位消防安全责任，提升公众消防安全素质。（图为消防代言海报）



## 企业规模争上游 消防安全要带头

关注消防 平安你我

GUANZHUXIAOFANG PINGANNIWO



公安部消防局宣传教育中心  
江苏省公安消防总队 监制 | 连云港市公安消防支队 灌南县公安消防大队 宣



张建峰

连云港市亚晖医药有限公司总经理  
消防宣传公益使者

# 关注消防 远离火患 珍爱生命

——爱普森药业举办消防安全知识培训

## ■ 爱普森药业 刘海燕

为提高员工消防安全意识，亚邦爱普森药业有限公司于10月27日上午9:30在三楼会议室组织了一堂生动的消防安全知识培训。公司特聘请响水县消防大队何参谋授课，所有中层以上干部、部分消防重点监控部门相关人员参加了此次培训。

本次专题培训分为讲解和演练两部分。专题讲解课上，何参谋深入浅出地为大家讲解了火灾发生原因、火灾逃生基本知识、灭火工具的正确使用方法、生活中的安全防范常识等，并且列举了大量生活中的真实案例，教训深刻、发人深省。同时，他以真实案例纠正了大家对灭火及逃生常识的错误认知，并提醒大家在日常生活中养成良好的习惯及做好防范措施。

通过何参谋的讲解，我们知道了不

少生活中的防范常识：

(1) 基本常识：遇小火应该选择合适的方式扑救，遇大火就应该掌握如何逃生。生活中应养成使用完毕即随手关闭电源、燃气阀的好习惯。

(2) 厨房常识：小火可以通过盖锅盖、浇冷油、倒菜的方式灭火(切勿浇水、会引发爆炸)，火大则需用专业的灭火毯等工具。

(3) 用电常识：家用电器/电线在凌晨2-7点钟为着火高峰期，另外长期把充电线插在插座上不拔掉，也是非常危险的。

(4) 爱车常识：爱车内一定要配备的三样安全工具：灭火器、安全锤、多功能手电筒；夏季慎将香水、清新剂、打火机、手机等放在爱车内，易引发火灾。

最后，何教官针对各种火灾类型，讲述了灭火器的正确使用方法，并组织参培人员在公司篮球场进行了现场演示。灭火器使用主要步骤总结为拔、瞄、压。第一，拔掉保险销。第二，瞄准火源根部。第三，左手握着喷管，右手握着压把，进行喷射。经过现场讲解和操作示范，所有参加培训人员都能正确使用灭火器对起火点进行有效扑灭。

本次培训内容生动实用、通俗易懂，案例分析透彻、发人深省，不仅丰富了员工的消防安全知识，还提高了各位员工的消防安全意识和消防灭火的实际操作能力，强化自救能力。在今后的工作和生活中我们将会牢固树立安全生产防范意识，时刻将安全放在第一位。



## 推行“5S”管理取得良好的成效

■ 仁欣环保 张艳



为了创造更好的工作环境和氛围，有效地对时间、空间、能源等方面合理利用，以发挥他们的最大效能，从而创造一个高效率的、物尽其用的工作场所，仁欣环保公司于7月开始推行“5S”精益管理。

硫酸法车间作为试点车间，通过员工的努力已经取得良好的成效，车间面貌焕然一新，物料堆放整齐，地面干净整洁，阀门标识、压力表安全范围、配电柜按钮等的目视化，阀门扳手、常用工具以及洁具的现场管理更是让员工工作起来省时、省力，大大提高了工作效率。其中的一点式课堂和合理化建议让员工通过自己的工作经验和在工作中通过解决设备问题以及现场改善，进行总结，编写出交流经验和自我学习的课程，大大提高了员工的积极性。在开始推行“5S”活动时，车间员工认为很难推行，但是部门领导没有气馁，及时成立“5S”推行委员会，公司领导对推行工作给予了高度重视，对推行过程中存在的问题及时进行解决，推进小组提出了“每天进步一点”的口号，

及时组织评比活动，并给予表扬和肯定，在整个生产部形成了一个良好的活动氛围。通过推行“5S”活动，硫酸法车间的现场管理面貌得到了很大的改善，并在其他部门完成了较好的复制行动。

“5S”活动是一项源于日本企业的管理活动，它的目的是通过不断的整理、整顿、清扫、清洁、素养，改善现场管理，为员工创造一个良好的工作环境，它最大的特点是活动具有

很强的目的性和延续性，通过全员参与的形式，提高员工的积极性和员工的配合度，达到企业的“精益制造”。



## 为加强药品管理知识的学习、理解和运用 亚邦制药成功举办了 GMP 知识竞赛

■ 黄书卷 / 文 张林 / 摄

为加强公司全体员工对《药品生产质量管理规范》（2010版）以及本公司相应的药品管理制度知识的学习、理解和运用，进一步推动亚邦制药 GMP 管理向纵深发展，更好地提升亚邦制药的 GMP 综合水平，10月20日下午，亚邦制药举行 GMP 知识竞赛。此次竞赛邀请了金坛区市场监管局相关业务科室的领导、专家到现场进行指导，公司领导马绍明、陶锋、陈松等担任评委。

本次竞赛题目主要根据公司相关药品管理的制度、《药品生产质量管理规范》、《中国药典 2015 版》而准备，选题上结合员工岗位工作相关的操作内容，涵盖了质量管理、质量控制、预防和纠正措施、清洁卫生、验证等方面内容。题库由质量部选定，出具必答题、共答题、情景题、抢答题。必答题共分为 QA、QC、生产系

统三种，题型丰富。本次竞赛共有 QA、QC（2支队伍）、精烘包（2支队伍）、生产车间代表队等共十支代表队参加，比赛准备充分，题目按组分好，由选手现场抽签决定组号。此次参赛人员还有一个亮点，有 4 对选手为夫妻，他们分别在不同的队伍，此次也要在为各自的代表队出战，平时在生活中互相合作如今也要在赛场一决高下。

通过多个环节的比赛，QA 队、技术部、精烘包 2 队分列前 3 名。竞赛结束后，公司总经理马绍明对此次比赛进行点评，马总回顾公司近年 GMP 竞赛的情况，表示以后公司还将每年举行一次比赛，2019 年公司也将迎来新一轮的 GMP 认证，今后我们的 GMP 水平要不断的提升，促使公司的药品管理水平各方面持续取得提升。





## 大别山之子——洪学智

——参观洪学智将军纪念馆有感

■ 格林保尔 魏晓雪

今年国庆，瓢泼大雨肆意地冲刷着金寨这片红色的土地，但这并不能阻扰我参观金寨县革命博物馆的脚步。10月5日，雨点小了些，时而停，时而下，凑凑合合能外出玩耍了，于是乎，携家带口进行了一场寻根之旅。

金寨县革命博物馆的二楼，是洪学智将军纪念馆馆内，庄严肃穆地陈列着金寨县一代伟人的光辉一生。纪念馆以时间为序，以生前事迹为板块，条理清晰地展示了“六星上将”洪学智从一名烽火少年成为我军现代后勤工作奠基人的坎坷人生路。每一个辉煌，都付出了血

的代价，历经多少生死、面对多少抉择，才最终站在了金字塔上端。没有人能随随便便成功，每一个成功的人都有一部属于自己的傲骄史，一代伟人洪学智将军更是如此。但，本次寻根之旅我更感动的，是洪学智将军生前对乡亲的关怀，对家乡的贡献，多方扶持、泽被后人，不愧世人亲切地称之为“大别山之子”。

参观听讲解员讲述。上世纪70、80年代，金寨县地方性甲亢、老年痴呆、妇女子宫脱垂等患者较多，这严重拖累了许多家庭，严重影响了地方经济发展。于是，洪老向中央军委反

映，后在中央军委的大力支持下，军队和地方医疗机构纷纷向金寨县送去了橄榄枝。1984年5月，中央军委派出了医疗队，深入金寨县腹地，调查医治地方性多发病。1985年3月，中央特发《关于组派医疗队支持老区卫生建设的通知》，官方支持老区医疗卫生工作。紧接着，各军医单位先后派出7批医疗队和1个兽医队，帮扶金寨县走出医疗卫生困境。更有南京军区总院在金寨县创办了金寨县卫生学校中专班，授人以鱼不如授人以渔，此为金寨县培养了一大批医疗骨干，从根本上解决地方病多发问题。邻居家一个姑姑，上世纪80年代中晚期从这所卫校毕业，现在可是安徽医科大学第一附属医院某某科的主治医生，那收入、地位可是杠杠的。小时候，妈妈常拿姑姑的事迹教育我好好学习，那可是村里每个妈妈口中出现频率最高的“别人家的孩子”了。

讲解员还介绍了很多很多其他事迹，但我只依稀记住了自己受益的事件。1997年，宁西

铁路初建计划是绕开大别山，六安市政府得知此消息，立即上京求见洪老，洪老听后，感同身受，于是写信给时任国务院总理的朱镕基，请求宁西铁路途径六安，六安有史以来第一次通上了火车。2003年，县政府同志借着给洪老祝寿的契机，谈及家乡人民的期盼——合武高速能经过金寨，洪老觉着此举有利于家乡经济发展，于是写信给当时的副总理吴邦国，深切表达金寨人民的共同心声，且得到了满意答复。现如今，金寨公路四通八达、畅通无阻、来去自如。也有了自己的火车站，普快、动车、高铁应有尽有。现在从常州回个老家，3个小时的动车就能到达家门口，较之2009年以前，便捷多了。

洪学智上将，身居要位，关心家乡人民疾苦，对故乡深情不忘，生前为家乡的发展不遗余力、倾己所能，“大别山之子”的称号受之无愧。愿金寨所有的好儿女，都能艰苦奋斗、情系故乡，携手共建大美金寨。



# 染料连云港分公司 开展 ISO9001:2008 质量管理体系年度跟踪审核

■ 染料连云港分公司 魏翔 / 文 蔡明 / 摄

2017年10月11日至13日，ISO9001:2008质量管理体系年度跟踪审核在染料连云港分公司稳步实施。本次审核主题为：设备预防性维护，持续改善。

10月11日上午，跟踪审核首次会议在染料连云港分公司301会议室召开。会议由分公司管理者代表许玲亚主持，分公司强万华总经理、各条线领导和各部门（车间）负责人参加了会议。劳氏公司审核员赵柏武老师向与会人员介绍了本次跟踪审核的具体安排和注意事项，对今后2015版质量管理体系标准在企业中的推广作了说明。强总总结了分公司一年来质量管理体系工作开展情况并对此次跟踪审核提出了具体要求。强总指出，此次审核将全面检验染料连云港分公司自

2016年12月通过认证后全面落实ISO9001:2008质量管理体系的具体情况，深入挖掘分公司及所属部门在体系化管理工作中的潜力，进一步推进企业全面建设再上一个新的台阶。

之后，赵柏武老师在分公司体系部内审员的陪同下对计划中的公司行政人事部、体系部、生产一部等8个部门和车间进行跟踪审核，审核中各相关部门（车间）负责人如实、细致地向审核员介绍所属部门（车间）落实质量管理体系工作的基本情况；及时、认真提供审核员所需要的各种审核证据，认真听取审核员对部门（车间）体系运行情况的意见和建议。对审核中发现的问题，各部门（车间）负责人虚心向审核老师请教解决思路和方法，及

时组织有效整改。

在此次跟踪审核的末次会议上，赵柏武审核员作了跟踪审核的总结发言，对本次跟踪审核发现的问题和改进方向向与会人员进行了深入剖析给出了切实可行的改进建议。强万华总经理高度评价了本次审核的客观公正性和科学可行性，对本次审核发现的问题和下一步需要改进的方向提出了具体要求。通过此次审核，公司广大员工和各级管理人员再一次在思想上提高了公司推行质量管理体系的必要性和紧迫性，纷纷表示将在今后的工作积极落实质量管理体系的各项要求，不断深化质量管理体系运行的有效性，为下一步质量管理体系的升级换代奠定坚实基础。



# 新阳科技集团 2017 年秋季校招第二站

——常州刘国钧高等职业技术学校

■ 新阳集团 王寅洁

10月13日，公司校招小组受邀前往常州刘国钧高等职业技术学校参加2018届毕业生人才推介会。学校非常重视此次活动，当天，校领导举行了隆重的推介会开幕式，全场共有70多家用人单位以及一千三百多名即将毕业的学生参加了本次活动。

该校今年应用化工技术专业2018届毕业生共有34人，其中有14人将在毕业后继续

攻读本科。招聘期间，新阳科技共收到该专业毕业生求职表18份。经过筛选，最终决定录用8人从事化工操作工岗位。这批录用人员将于11月初到岗进行顶岗实习。在此之前，公司行政部将提前组织该8名学生到公司厂区进行工厂参观，熟悉未来工作环境，以便学生能够更快更好的适应环境。



## 持续学习专业知识 不断提升专业素质

■ 华尔化工 潘银梅

9月20日下午4:30,在办公楼103会议室内,静的只听到纸和笔摩擦的声音,安全部所有现场管理人员都眉头紧皱、全神贯注的答题,时而翻试卷的声音打破紧张的气氛,却又在笔尖忙碌的情况下恢复常态。

为不断提高安全管理人员的整体专业素质,提高服务与监管的能力和水平,有效地做到理论与实践相结合,2017年年初,总经理安全助理黄书兵为安全部制定了年度学习计划,要求安全部所有人员每月组织一次理论学习,并在课堂上商讨生产现场上遇到的一些比较棘手的问题,寻找最科学、安全合理的处理方法,不断完善、规范

现场安全管理工作。

9月初,安全部部长丁建大安排各片区负责人根据平时培训学习知识,再结合公司现场实际情况各自整理出一份考试资料。丁部长按照各片区提交的考试资料,针对现场管理人员监管性质不同,分别出两份试卷,一份现场安全管理试卷,一份现场消防管理试卷。

通过此次以考促学,有效的提升了公司安全管理人员的自身素质和管理水平,进一步明确和掌握了大家在现场安全监督管理中的重点和安全细节。为今后更好地开展安全生产日常管理、规范化管理,标准化作业现场监督打下了扎实基础。



## 道博化工完成安全生产标准化 二级验收工作

■ 道博化工 云鹏飞

9月26-27日两天时间，评审专家到江苏道博化工有限公司进行安全生产标准化二级管理评审验收，对安全生产管理文档资料及生产作业现场进行认真考评。前期公司二级安全生产标准化领导小组的精心部署及公司各部门按照标准的具体要求

进行认真整改、充分准备、落实运行，考评结果达到了评审标准，顺利地通过了验收工作。通过实施二级安全生产标准化管理，提升了我们的安全生产管理水平，使道博化工的安全生产管理工作达到了一个新的台阶。



## 漳州亚邦巧用“三镜”抓安全

■ 漳州亚邦 张金中

今年以来，新阳科技集团旗下的漳州亚邦化学有限公司不断强化安全管理，利用“望远镜”抓防范、“显微镜”查隐患、“放大镜”找问题的方法，不断夯实安全基础，筑牢安全防线。

“望远镜”抓防范，做到人人想安全。该公司通过板报橱窗、安全会议、安全考试、安全办公会等多种方式向职工宣传安全知识，这种把安全问题“拉近”的做法，能让每个员工都深切认识到“安全第一、安全责任重于泰山”。

同时，该公司要求各车间、班组突出巡检重点，全力推行点、线、面巡查措施：针对易发生隐患的部位，及时调整巡检方式、巡检时间，采取不定时、不定线的巡检方式，确保安全隐患可防、可控、可治。

“显微镜”查隐患，实现人人会安全。该公司要求各生产部门在排查上坚持“从小处着手，从细节入手”的原则，切实加大人、物、环境隐患排查的力度，将排查出的问题层层分解到个人，及时消除安全死角，确保实现现

场零隐患、人员零违章、设备零故障、公司零事故的目标。

“放大镜”找问题，确保人人能安全。该公司不断完善各项规章制度，提升对规章制度的执行力，深入教育一线职工要高度重视小隐患、小问题、小违章，看清小问题的大危害，举一反三，提前采取措施；要求领导干部深入现场查问题，找毛病、促整改、督落实，切实做到将每一个员工置于安全管控网络的保护伞之下，确保生产安全平稳运行。

# 思想凝聚力量 旗帜引领方向

——十九大开幕观后感

■ 亚晖公司 郑美琪

10月18日上午9时，举世瞩目的中国共产党第十九次全国代表大会胜利开幕，聆听了习近平总书记的报告后，我倍感鼓舞，精神振奋！十九大是在全面建设小康社会的决胜阶段、中国特色社会主义进入新时期的关键时期召开的一次重要的会议，习总书记的报告主题鲜明，立意深远。其中令我感触最深的有以下三点：

## 一是震撼人心的历史定位。

报告第一次提出中国特色社会主义进入了新时代，意味着中华民族从站起来、富起来正式走向强起来的历史征程，迎来了实现中华民族伟大复兴的灿烂前景，这个新时代，是承前启后、继往开来、在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代，是决胜全面建成小康社会、进而全面

建设社会主义现代化强国的时代。

## 二是科学发展的社会理念。

报告观点鲜明地提出新时代我国社会主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，必须坚持以人民为中心的发展思想，不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕；明确中国特色社会主义事业总体布局是“五位一体”、战略布局是“四个全面”，总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴，提出的经济、政治、文化、社会和生态建设，五位一体的举措体现了民族复兴精神。

## 三是造福大众的价值取向。

报告自始至终贯穿了人民利益至上的价值标准。提出的一系列战略部署和政策主张，都是人民利益的科学体现。报告着

重提出增进民生福祉是发展的根本目的，把人民的眼前利益和长远利益统一起来，把人民的幸福放在至高无上的地位，旗帜鲜明地表明了中国共产党的理论纲领和政策主张，必将极大地动员全国13亿同胞的积极性和创造热情。

思想凝聚力量，旗帜引领方向。认真学习贯彻十九大报告精神，是全党和全国人民当前和今后一个时期的首要政治任务，作为一名质量管理人员，我将进一步增强自身的政治意识和责任意识，在以后的工作中恪尽职守，勤勉敬业，以时不我待、只争朝夕的紧迫感投入到干事创业之中，不忘初心，方得始终，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，做出力所能及的贡献。

## 常态化管理贵在“常管”

■ 漳州亚邦 张金中

时下，实体企业都把安全、环保作为发展的第一要务，但也有少数企业只有遇到风险时才想起风险管理，又是启动应急机制，又是急于“救火”。如果企业能够把风险管理常态化，相信企业一定会稳健高效发展，相信企业的管理水平一定会真正得到提升。

笔者入职亚邦已足有13个年头了，真切感受到亚邦企业的常态化管理是多么的与众不同，亚邦的常态化管理就是要对已确定的管理模式、实施办法和操作方法做到持之以恒，就是将日常工作的要求标准化、一贯化。亚邦常态化管理的实质是在“常”字上提要求、在“常”字上做文章、在“常”字上下

工夫。常态化管理绝不是冷一阵热一阵的“抽风”式管理，更不是低标准的所谓日常管理，而是要将类似重大节日抓安全那样的高标准管理常态化、机制化。

透过一些企业的常态化管理现象看本质，对比亚邦，常态化管理的最大障碍仍然是企业领导对管理的认识和重视程度问题。实践告诉我们，凡是领导重视的工作，就一定能够抓好。常态化就是要求领导对管理的重视一贯之，通过身体力行，长期坚持，将高标准管理变成一种企业机制，最终形成企业文化，成为全体员工的自觉行动。

## 浅谈企业文化理念

■ 漳州亚邦 张金中

人在世间要成就自己，除了要苦学知识和技能，还必须具备斗志和信心，所谓“两军相遇勇者胜”，说明的就是这个道理，斗志和信心都没有了，你即使拥有丰富的学识和技能，也只能成为无所作为的牺牲品，个中道理，浅而显见。

企业能否持续、稳健、高效发展，文化与制度相融是关键。理念融于制度，将已取得的文化建设成果用规章、制度固定下来，这既是对员工价值观的导向，又是对其行为的制度化规范。因此，在日常管理中，企业应对制度进行经常性的检查、修编，确保文化与制度之间的高度

统一，对两者之间的相互融合打下坚实的基础。

一个没有业绩的企业谈文化落地生根，如同一位手无兵权的人想一统天下一般虚妄，一个没有良好经营业绩的企业，首先员工的归属感就很差，让企业文化落地生根就如同沙上筑塔，企业文化落地生根，得有坚强的经济作后盾，开发大量的产品，设计各式活动作为载体。这就要求企业先抓好自己的经营管理。

企业如何留人？有效的途径就是不遗余力地创造并提供一种既能让员工尽情自如地发挥才能，又能随时汲取营养增长本事

的环境和氛围，让企业每个员工都拥有顺畅的成长通道，在当好“士兵”的基础上（认真工作学习、努力钻研业务、做出突出成绩……）一步一个台阶地潜心积累成为“将军”的资本，愿与企业共创明天收获双赢。

没有哪个士兵不想当将军，但是，没有哪个人一生长下来就具有将军的本事。对于任何一个员工来说，能够始终感觉自己大有奔头，在职场发展道路上随企业不断“长高”，日渐“强壮”，这样的环境和氛围，对员工才显得诱惑十足，依赖留恋。

## 胸中有志，心中有“术”

——记齐晖三车间安全员李志元

### ■ 齐晖公司 蒋建龙

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，意思是说：一个人心绪不安静下来就不能提高思想觉悟，不在艰苦环境中磨练就不能提高职业情操。

齐晖公司三车间安全员李志元，就是一位做事非常冷静，心绪非常安静，生活非常低调的年轻人。2010年，李志元从扬州工业职业技术学院毕业后进入齐晖公司，当时齐晖公司三车间正在建设中，他被安排在项目部，每天跟着安装师傅跑现场，当时的项目部经理王守华就对手下的一批大学生说过：大学生要多提问题，多发现问题，李志元是个小跟班，但我喜欢。管道的走向，风管机的转角，离心机的位置。

李志元都每天带着本子记录着。他虽然很文静，但他用眼睛看着，用心记着，工程安装过程的隐蔽地方是一眨眼的工夫就过，这些情况李志元与项目部的同志认为是关键部位，分分秒秒要跟踪，他努力克服陌生感，经常拿着安装流程图向装置领导、施工方、设备制造商请教工艺流程、安装、调试相关问题，一般技术问题他完成掌握。他一边摸索，一边成长，一边稳中思动。

“GMP的规范要求是不能变通、走样的”。2011年，齐晖公司三车间正式开工生产，李志元被安排在精烘包当工段长，他严格要求员工按照GMP规范来操作，有些工序有重复性，有员工

想偷工减料，李志元知道后，严厉地批评了这名员工，在班组会上，他毫不客气地说：“制药企业只有100%地执行GMP规范，任何变通和走样都行不通”，他一遍遍组织员工参加公司、车间、班组GMP知识学习，一次次带领员工参加GMP知识考试。在生产甲苯咪唑产品时，因为产品刚转移到三车间，产品不稳定，李志元每天下班后留在车间里，观察、跟踪，多少个夜晚他在家人的睡梦中回到家中……

机会是留给有准备的人的。有道是：“苦学勤悟人才强，千锤百炼方成钢”。李志元经历了丰富多彩的学习与多个工作岗位的磨练。2013年起担任三车间工艺员和

安全员，他身上的担子更重了。他经常为车间领导分忧，提出一些合理化建议，积极与员工沟通，与班组长、工段长协调，将一些工作指令、工艺改进、安全管理知识送到现场，与员工一起学习、操作。担任安全员，安全环保的工作很扎实，他的台账清清楚楚，他整理、归纳的文件有条不紊，每次检查，都顺利地通过了专家的严格核审。2015年，齐晖公司全面推行5S管理。三车间是原料药生产基地，李志元带领三车间员工一项一项地不断

改进，他们的工作细中有细，无论是5S知识的宣传、普及、现场检查、要求员工做到自律，有素养，养成良好习惯，李志元冲锋在前，他搞的5S展板、画廊、墙报，得到了5S评审团的表扬，全公司推广5S总结会上，他的三车间5S推广工作汇报得到了5S专家的好评，三车间5S项目实行取得好成绩，做得风生水起，有大家的辛苦，更有李志元的汗水。他表面很静，其实他像小鸭子，看似不动，其实双脚在水下一直在划动。这些工作能够得心

应手展开，是李志元相关工作经验的积累，从一线工人到班组长，到车间工艺员、安全员，一步步走来，一步一个脚印，踏踏实实，勤勤恳恳，他善于沟通、工于学习，精于领悟，多年在一线的学习和磨练，成就了如今的他。

“年轻，路遇荆棘、变数，不要怕，勇往直前，坦然面对。时光会厚爱每一个努力的人”，李志元说。



## 踏踏实实工作、老老实实做人

——访新阳科技苯乙烯二期值班长马金虎

■ 新阳科技 杨良林



在新阳企业目前最年轻的工厂——苯乙烯二期的广大员工里面，却有着一大批资历很深的老员工，正是他们的中流砥柱作用，为广大新鲜血液们撑起一片蓝天，为新工厂的安全平稳运行提供了坚强保障。在这些资深老员工当中，已在新阳企业辛勤耕耘十年整的马金虎值班长就是其中翘楚，让我们来详细了解一下马班长的故事吧。

马金虎先生，中等身材，皮肤偏黑（呵呵，这一点是否能跟他长期在生产一线工作有关？），他生于1984年7月，是江苏宿迁人。2003年7月毕业于淮安化工学院化工工艺专业，刚毕业就来到常州，在亚邦集团医药公司任操作工，四年后转入亚邦化学顺酐1、2期工作，开始了在新阳企业的奋斗历程。

刚来亚邦化学时，他虽然有科班背景及在药业公司工作的丰富经验，但是对顺酐车间的情况、操作要领还很陌生，可是这一切

并没有难倒他，也不影响他初露锋芒。经过当时的值班长郭永根及其他领导、同仁的传帮带，虚心好学、勤劳踏实的马金虎很快就进入状态，能够独当一面进行操作，甚至能够应急处理突发状况：2009年6月间，在一次例行巡检过程中，他发现反应器出口取样点有着火，他当即用灭火器先扑灭明火，然后再汇报中控作进一步处理，为装置及时、果断地避免了事故风险。并且，入职仅两年多的时间，他就被评为“优秀生产者”。

新阳企业从来都不会埋没人才，员工的优异表现当然不会让慧眼识珠的领导们错过。因此，2010年，化工丙班的操作工马金虎先生顺利晋升为班长，开始走上“仕途”。

有道是新官上任三把火，但是马金虎的“火”远远不止三把，实际上他对工作、对公司一直热情似火。2010年他的班组被评为优秀班组后，他的工作热情继

续高涨，作为兵头将尾的他，不但自己努力工作、深入学习，还要带领下属员工认真操作，对隐患随时保持警惕，把班组的战斗力硬是提的强强的，成为亚邦化学的一面旗帜……

2014年，因新阳科技集团有限公司的苯乙烯装置急需骨干操作工加入，马金虎跟徐建新（现任苯乙烯二期值班长）、柴峰（现任苯乙烯一期班长）等人一起，被调入苯乙烯一期，担任半年外操后才开始担任内操。工作调整之后比之前辛苦很多倍，但是马金虎丝毫没有怨言，没有退缩，拿他担任装置检修期间的施工监护来说，他要亲自钻进30米深的反应器里面，仔细检查、复查外屏网格是否修复，要一次又一次，苦口婆心地与施工单位沟通，让他们保质保量地完成检修计划。正是有了他这样踏踏实实工作、认真负责的心态与行动，在他经营的检修任务上，从来没有出过差错，所以，他于调入新

阳的当年就荣获公司“第三季度安全之星”、年度“安全监护之星”等荣誉称号也就一点也不奇怪了。

是金子总是要发光的，不论这块金子处在什么地方、地位。对新阳企业来说，马金虎就是一块金子，他在亚邦化学能发光，调任苯乙烯一期后继续发光，而能否再调再发光呢？这是当时公司领导及苯乙烯二期的主管们都慎重考虑过的事情。终于，2015年9月，当苯乙烯二期还是一片工地时，马金虎被选中，直接以值班长的身份被调入新厂，带领新的团队，积极参与二期的基建以及后来的建成、投产工作。

由于苯乙烯二期的生产工艺与一期的并不完全相同（主要新增了乙烯气化及公用工程装置），加上土建与装置基建、投产前尾项清理、管道试压与吹扫等等这些工作，对新上任的马金虎值班长来说是完全陌生的，因此他要学习、适应这些工作本身就是一个很难完成的系统工程，可是他依然是潜心学习，努力使自己适应工作的需要，同事们无数次看到他拿着图纸在现场对管线，下属4个班的班长、操作工们也经常看到他们的值班长像个小学生一样地向别人请教，去车间摸索……

功夫不负有心人，再难的工作也难不倒踏踏实实工作、老老实实做人的马班长。甚至，他极强的责任心让他成为装置安全隐患的克星。装置刚刚投产的

2016年的第三、第四季度，他连续两次被评为“隐患上报优秀个人”！更值得一提的是，2017年9月，装置上P-2504泵出现故障，打不出料，影响正常生产，公司机修、领导四处查找原因均未解决，是马班长建议清理了“密排罐放空阻火器”后，立即就解决了问题！面对装置作出的通报表扬以及现金奖励（300元），憨厚的他只是若无其事地说：我也是想了很久才怀疑到阻火器方面的……

是的，马班长就是这样老老实实的一个人。他扎根一线久了，对生产装置、班组都有了很深的感情。虽然他的班组内不断有人由于他的精心“栽培”而获得晋升，成为班长、值班长或者调度中心调度员，他依然态度端正地做好自己的本职工作，继续努力对下属（后进）员工进行手把手的传帮带。

“铁打的营盘流水的兵，我的班组也一样，但是我希望能在我的努力下，我的班组里面能够多出人才。我自己也要不断学习。因为只有这样，我们基层员工才能实现自己的人生价值。”马班长如此对笔者说。是啊，他就是这样的一个人。而我们新阳企业作为一家大型工厂，就是需要而且也有这个吸引力让许许多多这样的老实人来踏踏实实地、默默无闻地在每一个岗位奉献自己的青春。



## 平凡的岗位平凡的人

——访新阳科技集团有限公司苯乙烯装置化工3班值班长汪成龙



### ■ 新阳科技 杨良林

在新阳科技集团有限公司，有很多平凡的岗位，更有许多平凡的人在这些岗位上默默地奉献着自己的青春。他们辛勤工作，任劳任怨，是新阳科技前进的动力源泉。有了他们，新阳企业才能蓬勃发展。在这么多平凡的人当中，苯乙烯装置化工3班值班长汪成龙就是其中的一位。

汪成龙，1986年8月生于浙江淳安，2009年7月毕业于江苏大学材料学院高分子材料与工程专业，曾在杭州油漆厂担任研发工作，后因机缘巧合之下才于2011年7月进入常州新日化学有限公司（新阳科技集团有限公司前身）苯

乙烯装置当了一名普通的外操（操作工）。此后，6年多来，他一直在苯乙烯装置基层一线工作，职务虽然从班长（2014年7月）晋升到值班长（2016年7月），但是他丝毫没有改变自己的初心：扎根一线，默默奉献，守好平凡的岗位，做一个平平凡凡的人……

**刚入职新日化学时，汪成龙是在科班出身的背景下，保持了小学生的心态，在一点一滴地学习、积累的状态下适应新岗位、新职责的。**学习流程图，现场核对管线（成千上万条管线），花费了不知多少个日日夜夜；跟着班长曹飞跃、值班长蒋中秋（现任苯乙烯2

期装置经理）成天钻在生产装置里面，熟悉车间里的一槽一釜、一杆一梁；装置检修时泡在现场一边学习，一边带领所属把工作做好做实……在同事与领导心目中，他就是这样一个脚踏实地，完全没有其他八零后的娇惯、任性的勤学苦干的一个老实人——即使他是高材生，后来又是班长抑或值班长，大家也看不出他有什么架子，会摆什么谱。

入职新阳以来的五个整年当中，汪成龙凭着踏实肯干，尊师爱徒的优良表现，获得过2次公司级年度“优秀员工”称号，一次“优秀管理者”称号，所辖班组也获“优秀班组”

称号一次。要知道这些荣誉是相当的来之不易的。所谓养兵千日用兵一时，在苯乙烯装置，“养兵”可以波澜不惊，“用兵”则是体现在装置检修的时候——（装置竣工投产后的两三年内）每年2次检修，每次30~50天。由于检修工期短，任务重，脏活累活多，所以这个时候最能体现出哪些员工、班组及其班长、值班长最给力。汪班长正是其中最努力的一个。2016年2月的那次检修，恰逢新春佳节来临，为了赶工期，汪班长主动放弃回老家过年跟家人团圆的机会，留下来带领班组正常开展检修收尾、恢复开车的准备工作；再拿当年11月的一次检修来说，在反应器R-1301检修，催化剂更换，反应器内外屏（网格）修复期间，他要亲自进到30米深的反应器内部，逐一仔细检查外屏网格，督促外包工逐个修复，还要进行复检、验收；而在苯乙烯2期检修期间，汪班长还利用自己尚未成家，

住在魏村宿舍的“方便”，义务去帮忙……

在爱护新进、下属员工方面，汪班长也有值得称道的地方：当年他当班长时的爱徒蒋晟武员工，在他亲手传帮带之下，现在也成长为跟他平级的值班长了；2016年11月，班组某同事路遇交通状况，他主动将同事送医，帮忙办理理赔、入院、请假等手续；在他以身作则，恩威并重的管理理念影响下，他的班组是公司最具战斗力的班组之一，团队成员的稳定性也首屈一指……

“我的这些事情，都算不得什么业绩，我是平凡凡的一个人，我只想默默无闻地做好本职工作，充充实实地度过每一天。”面对笔者的专访，汪班长如此说道。是的，他本身就是这样一个低调、认真、看上去不善言谈的一个人，但他身上所表现出来的工作与生活的情形，实际上也是我们广大普通又平凡的新阳人的真实写照。



## 华尔电工潘东华

### ■ 华尔化工 潘锦星

东华者，年近不惑，体态结实，性情忠厚。其现为华尔电工班长，与上下齐心，共为华尔发展竭尽全力。

东华，祖籍江苏灌南大咀村人。家中育有二女一子，实则多子多福！遥想当年。省委视察灌江两岸，慨地利，叹经济！次年苏北大地，蓬勃生机，建厂房，修马路。东华举家迁往兴港新村，已数十春秋。

与其谈天，得知其弱冠时，于外谋生，辗转多地，吴地昆山属最长，谈及房价飙升，无不叹惜！奈何？怎舍家乡人，故乡云！

然吾一十六便于昆地，怎奈不同岁，未曾交集。

共和六十八年，吾入华尔，方有缘，识其人。然记得，入厂当日，众位同事以礼相待，挪衣柜，给予吾。华尔地大，专人带吾巡视，讲车间，谈工段。有时需登高，皆争相上，无攀比谁干多干少。叫人感温馨！今以潘东华简传示于外，必学其优！

## 孙杰小传

### ■ 染料股份 李海珍

孙杰者，江苏常州人也。华夏革新季，杰方降。近不惑，然形貌昳丽，翩翩似少年时，同僚久处车间亦闻杰之名。

杰习经济，晓畅财事，须臾审核凭证毕，故统有司账务。在其位，益勤勉，每逢疑难必躬身笃行，示以属下。余曾填统计表数次，不得要领，心之躁矣。杰闻之，未尝批评，乃复授机要，曰：“汝等初出茅庐，尚未能举一反三，毋怠慢，来日可追。”遇属下加班，杰亦相陪在侧，属下亦感怀其和善。初，余为出纳，奔走于外而无车马可行，幸杰多次驱车送余前往。某日，行匆忙，遗印章于部门，迫下班，若返银行门将毕。余惶惑，杰无责言，奋车技，迅雷取章归。余感其诚，始自勉，不敢有疏漏。

杰生性豪爽、磊落光明，或邀饮酒，必赴其全力。然酒酣必醉，有呕吐状，盖劝酒盛情不忍拒。会出游，亦常携地方风物归，赠予众人。外人问部门事，杰亦常不吝溢美词，外人羨甚，余等闻之皆欣然。

杰有一女，悉心教育之，使其活泼灵动无骄矜气。间或来有司，处之相宜。有司饭菜不如家，然其女甘之如饴，弗挑拣。杰嘱其观书重学业，唯唯诺诺，而少年天性不能免，稍倦即嬉戏。杰佯有愠色，突现吓之，女不惧，众人遂大笑。

余进道博日久，感佩者甚多，长忆杰之教诲行事，故有言于纸上数行。

## 在亚邦工作的这一年

■ 染料股份 胡升超

2016年9月28日，我离开生活了三年的学校，只身一人来到这个陌生的小镇。仰头望天，对这个小镇，对公司，对即将到来的工作与生活，对自己的前途感到一片茫然。到了园区，发现是个荒凉而偏僻的地方，没有大城市的喧闹与繁华，没有高楼大厦，有的只是厂房与机器的运转声，有的只是民居与田野。这反倒让我有了些许期待。带着期待，我走进了亚邦。

来小镇的第二天，总算见到一个“现代化”的建筑物——人和之家酒店。周业胜周总在这面试了我。面试结束后是等待，等待总是煎熬的，尤其中间夹着一个国庆节。终于，在10月12日，我得到了offer。随后跟着周总在常州办理了入职，正式成为“亚邦人”。

大学与社会是两个完全

不同的世界。走出校门的第一年，有幸遇上两个好师傅，张金张部长与王继昌王工。在两位师傅的教导下，我竭尽所能地完成了本职工作。

过去的一年，总是在不断地学习。大学生活只教会了我专业基础知识，社会实践、工作经验等极度匮乏。但是公司给了我一个很好的平台，让我很快完成身份的转变，让我把所学很好的应用到工作上去，学以致用。

年轻人要做到身体与灵魂总有一个在路上。

年轻是一个充满活力的时候，拒绝“宅”。我们的生活区有篮球场、足球场等，在这可以挥洒汗水，让自己劳累一天的身体得到充分的舒展。

不幸的是我对这两项运动均不感兴趣。直到有一天，我结识了仁欣环保总经理蔡家胜。那时，我感觉我找到

了组织，又可以“重回羽坛”了。只有在打球的时候，才觉得自己是最放松的。能在这个偏远小镇找到一片羽毛球场地有点让我小激动，我感觉我快爱上这里了。

年轻是一个求知欲旺盛的时候。在这个快速发展的时代里，及时更新自己的储备，不要让自己的知识掉队。偶尔的翻翻名著，可以陶冶情操，让自己梦回校园。

总之，别让身体与灵魂在工作后掉了队。总有一个在通往成功的路上。

在亚邦的这一年，我收获颇丰，感触良多。这些与我的领导及同事们的帮助是分不开的，抛开成绩与不足，这将是人生中的宝贵财富。感谢亚邦及我的领导，我看到了希望。

# 合理饮食

■ 道博化工 周耀芳

现在生活条件好了，然而，我们每天都在为吃发愁，今天吃什么呢！有时肆无忌惮地吃着我们想吃的食物。要知道合理饮食，是身体健康的一个重要因素。

过度饮食会导致营养过剩，产生肥胖、高血压、高血脂等各种疾病。经常吃垃圾食品，会拉肚子，甚至患上某些疾病，现在有很多人得了奇怪的病，部分原因就是经常吃垃圾食品，比如：油炸食品、路边烧烤、腌制食品等，很多人喜欢吃的辣条，里面含有大量的添加剂、防腐剂、劣质油，这些会对身体产生巨大伤害。然而人们却享受着这美食给我们带来的愉悦！

营养学家提倡：早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少，一天三餐要保证食物的多样化，这样才可能满足人体的各种营养需求。每天摄入的主要食物共分五类。它们是：一、谷类，二、蔬菜和水果，三、鱼肉蛋，四、奶类和豆类食物，五、油脂类。谷类提供碳水化合物、蛋白质等，

多种谷类掺着吃比单吃一种好，还可预防一些慢性疾病的产生；蔬菜水果中富含维生素和膳食纤维等，但各有优势，不能替代只吃水果不吃蔬菜；鱼肉蛋主要提供动物性蛋白质、重要的矿物质和维生素。鱼、虾和其他水产品含脂肪很低，可以多吃一些，畜、禽肉中尤其是猪肉脂肪含量较高，不应多吃，蛋类含胆固醇相当高，最好每天不超过一个；奶类，含蛋白质和钙，饮用可补充人体钙的缺乏；油脂类在每日膳食中占的比重最小。

一日三餐是多数人的进食方式，三餐的具体时间应根据工作起居而定，最好能做到三餐时间固定，保证营养的供应，做到膳食平衡。“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌。”如果来不及吃某一餐，建议备一些营养价值比较高的零食，千万不要一直饿着，否则不仅伤胃，消化系统也会发生紊乱。

早餐一定要吃，不吃早餐则危害很大，不仅对肠胃、血糖等

产生影响，而且严重影响上午的工作、学习效率。而晚上饿了偶尔吃些夜宵也无妨，不过一顿好夜宵要求低脂肪、少能量、容易消化、利于睡眠。符合这些要求的夜宵有牛奶、汤面、粥类。建议大家在睡前1到2小时吃夜宵。

随着经济的发展，生活条件的改善，人们更多的用动物性食物取代了谷类及蔬菜类食物，动物性食物具备三高特征，即高蛋白、高脂肪、高能量，而这些都是产生慢性疾病的重要原因之一。合理饮食，要荤素搭配，做到不偏食、不挑食、不暴饮暴食，多吃健脑、养心食物，如：坚果类、豆制品、黑色食物等。正餐吃到七成饱，烹饪方法以蒸、煮、焖、拌为主，可减少营养流失。但不管哪种烹饪方法，都必须遵守低盐、低脂、高膳食纤维的原则。

虽然病从口入，但合理饮食的同时还要注意作息时间，加强身体锻炼，才能使我们长命百岁！

## 自律

■ 道博化工 林丽丽

自律，这个词相对很多人来说并不陌生。关于自律的文章也是一搜一大把，所谓自律，就是针对自身的情况，以一定的标准和行为规范指导自己的言行，严格要求自己 and 约束自己。

在现在这个快节奏、网络发达的时代，人因此变得越来越懒散。每天起来第一件事就是打开手机，晚上睡前最后一件事是放下手机。我们无时无刻不在刷手机，看有没有人联系我，微博有多少人 @ 了我，朋友圈有没有人点赞，离开手机好像患上了信息焦虑症，必须时时刻刻

获取信息，才能获得安全感。自律也因此变得越来越难，当然是对于不能遵守自律的人来说，又多了一个不能自律的理由。自律和坚持是息息相关的，能够自律的人，自然他们不管什么事都会坚持，有始有终。

我有一个朋友，她是个比较自律的人，比如规定每天早上6点起来学法语，她都会准时起床学习。不过她并没有去专业的地方学习，只是买了书。她还规定自己每天晚上睡觉前看两个小时的书，再把早上学的全部复习一遍。她也从不会放弃任何学

习的时间，哪怕是坐车上。她总说时间很宝贵，所以不能浪费时间，经过努力，她得到了一份相当不错的工作。所有的付出得到想要的回报。但是她还要努力，因为还有更多的东西需要学习和提高。

另一个朋友则不是这样，认识她N年，每次聊起，她都说她欠缺太多，一定要好好学习。可是N年后，现在的她，仍然还在说这句话，因为她一直在原地，从来没有进步过。每每她觉得书到用时方恨少，也曾决心给自己规定了学习时间，比如早上几点

起床，再比如晚上要看一会书或学一会，但是一到早上她就起不来，想着算了晚上看书吧，然后晚上下班，第一件事就是拿着手机，然后不知不觉时间就过了，就想着明天再开始吧，就这样，N个明天过来了，乃至现在不管是学习还是工作她还在原地踏步，但我深信如果她现在能够自律，为时不晚。

成功和不成功的人的区别其实就在于自律，有的人认为：人活着为什么那么累，为什么要自律。所以这类人大部份是浑浑噩噩的过日子，做一天和尚撞一天钟的心态。自律是自我要求，是自我提高，自我约束，

不是说能够自律的人基本上都是成功的，但至少努力过付出过。而不是N年之后说，早知道当年.....

自律的人是意志力特别坚定，决定一件事，一个方向就努力去做，就好比磁针一样认准了方向，不管外界环境如何，都不会动摇那坚强自律的意志力。马克思曾说过：生活就像海洋，只有意志坚定的人，才能到达彼岸。

自律的通常都会很勤奋，他们决定要做的事从来不拖延。

自律的人还有坚持不懈的精神，不管做的事成功与否，不管遇到什么困难，他们从不退缩，努力往前，不达目

标不放弃。

自律的人专注力也特别好，专注一件事的时候不管什么事也打扰不了他。

自律的最高境界便是，当你做出了一个决定时，你一定会朝着目标前进。

“不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆”这是北宋朱熹曾经说过的，意思是：不趁早发奋图强心智就会渐渐颓废，不经常检讨并约束自己，心智就会渐渐放纵不拘！希望我们都能做个自律的人，离梦想越来越近，以至于经过你的坚持和努力，梦想定会成真！



## 孔望山之行

■ 染料连云港分公司 蔡明

古人云

山不在高，有仙则灵

“孔望山”因孔子登山望海而得名

慕名而来的游客络绎不绝

初夏

结伴文友，共同前往

透过丛林缝隙下斑光拾级而上

一丝清凉冲淡了爬山的劳累

一路

摩崖石刻，随处可见

历代的文人骚客流连于此

留下了荡气回肠的千古诗篇

顿感

沧海桑田，时光轮回

浓郁的儒家文化弥漫在气息里

沿着岁月的痕迹我们与古人邂逅

山顶

凭栏远眺，尽收眼底

“孔子问官”的故事脍炙人口

凝望着潮汐起落的孔圣人轻捋胡须

## 秋 思

■ 华尔化工 王玉丰

---

秋风衰草夕阳斜  
水阔山长及天涯  
举目四望家何在  
旅人愁绪乱如麻

## 野菊花

■ 华尔化工 王玉丰

---

一身傲骨似梅花  
植根元在小路旁  
默默无闻甘寂寞  
留给人间有清香

## 秋月圆满

■ 漳州亚邦 张金中

---

有了亘古不变的约定  
一个圆满的日子  
就会在桂花飘香的季节  
如期而至  
当皎洁的相思  
弥漫情感的夜空  
此时此刻  
每一个游子  
不论是在天涯或是海角  
心海都会洒满月光  
今夜  
且让我坐于葡萄架下  
把酒临风  
与你一起品味  
聚散与沧桑

# 美人何处醉黄花

——通讯员左胜国摄影作品欣赏





齐晖药业有限公司积极实施市政府“两减六治三提升”专项行动，9月份开始，制定实施了企业绿色生态提升计划。1：外观形象一体化。厂区建筑外立面风格、色彩按园区统一规划实施。2：厂区环境美观化。各功能区有明显绿化隔离带，达到良好的绿化、吸尘、隔音效果；厂区入口、景观节点处做亮化处理，提升厂区出入口形象、增强夜间效果。本次绿色提升计划实施后，将使厂区各建筑色彩统一，形成空间视觉序列，形成富有规律的厂区界面；融合建筑与环境，提升厂区建筑识别性和认同感；提升厂区形象建立园区新亮点。

**（齐晖公司 蒋建龙）**



10月18日，齐晖药业有限公司特邀扬子石化-巴斯夫公司产品监督管理理解淑成和CTS安全工程师刘金陵来齐晖公司，为公司员工进行工艺安全和安全管理方面的培训，分享管理经验。齐晖公司领导和车间、物料部、工程部、EHS部等部门的负责人和安全员等共50人参加了此次培训。通过培训，齐晖公司工艺员和安全员学习到了扬子石化的安全管理理念和科学的管理制度，对比差距，深刻地认识到自身的不足和需要改进的地方。

**（齐晖公司 高翔）**



近日，染料连云港分公司在厂区主干道墙边上悬挂横幅“弘扬法治精神，建设平安灌南”开展法治宣传活动，大力弘扬法治精神，深入推进“七五”普法进程，为企业营造良好的发展环境。

**（染料连云港分公司 黄金山）**



今年以来，染料连云港分公司强化对设备的隐患排查和治理，重点加强设备检修安全管控，形成点面结合、相互交叉隐患排查网络，及时消除和控制事故苗头，使设备始终保持良好的运行状态。

**（染料连云港分公司 黄金山）**

9月中下旬，染料连云港分公司在各车间重点岗位张贴《危化品应急处置卡》、《泵及管道检修灼伤应急处置卡》、《储罐底阀损坏泄漏应急处置卡》、《反应釜泄漏应急处置卡》等，这对提高一线从业人员险情应对能力发挥了重要作用。也有利于提高员工安全意识，事故初始阶段的正确处置，把事故消灭或控制在萌芽状态，它的编制为事故应急救援工作夯实了安全基础。

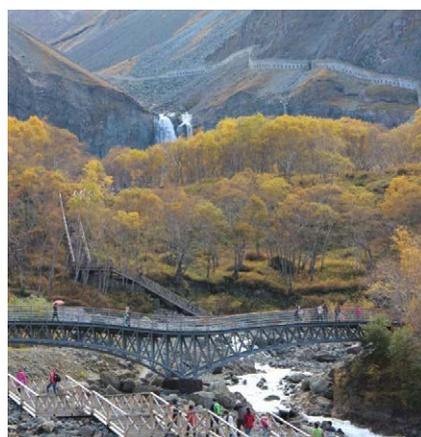
**（染料连云港分公司 黄金山）**

染料连云港分公司积极响应灌南县生态文明建设领导小组在9月20日发出“坚持生态优先，推进绿色发展，为建成省级生态县而不懈努力”的号召，9月底染料连云港分公司在与珂司克有限公司交界处一座废弃的桥上建起大棚花园、假山……此景建筑紧靠通港高速路旁，建成将成为连云港化工产业园区一座靓丽的风景线。

**（染料连云港分公司 黄金山）**

# 金风送爽岭批彩装

——通讯员左胜国摄影作品欣赏





《故乡情》

亚晖公司 左胜国 / 摄

**人才为本 科技为先  
品质为上 信义为重**

地址：中国江苏省常州南门牛塘桥

邮编：213163

电话：0086-0519-86396718 86395881

传真：0086-0519-86395888

网址：[www.yabang.com](http://www.yabang.com)

QQ：767142097

Add:Niutang Bridge,South Changzhou,Jiangsu,China

P.C.:213163 Tel:0086-0519-86396718 86395881

Fax:0086-0519-86395888 [Http://www.yabang.com](http://www.yabang.com)