

公元報

星期二
2021年11月30日
新闻热线: 0576-84277360
E-mail: gongyuanbao@era.com.cn
印刷: 浙江经纬印业股份有限公司
内部资料准印证: 浙企准字第J079号

第
138
期

内部资料 免费交流

ERA NEWSPAPER

名誉主编: 张建均 主编: 卢震宇 副主编: 张贤康 执行主编: 高春泉 排版编辑: 鲍美荷 校对: 张振科 鲍美荷 周玲玲 刘 璐

Yong Gao Go Public
10 Anniversary

2011-2021

十分爱 共未来

10
永高股份上市10周年
The 10th anniversary of YONG GAO CO.,LTD. go public

永高股份入选浙江省首批标准国际化试点采购项目

本报讯（通讯员 李晓涵）近日，浙江省市场监督管理局公布浙江省首批标准国际化试点采购项目中标名单，全省共10家单位中标，永高股份有限公司成功入选。

据了解，省级标准化试点项目是贯彻落实《浙江省实施标准国际化专项行动计划（2020年-2022年）》要求的重要内容，旨在充分激发市场主体的标准创新活力，提升国际标准话语权能力，主导制定一批国际标准和国外先进标准。

浙江省标准国际化试点采购项目的申报有着严控的把控要求。要求申报企业遵守标准化法律法规，贯彻落实标准化相关政策措施，有良好的标准化工作基础；具有专业开展国际标准或国外先进标准研制工作的技术团队；有效开展标准国际化跟踪和研究；提出国际标准提案并获国际标准组织正式批准等。

永高股份有限公司作为塑料管道行业的领军企业，具有优异的标准化工作基础，在国内、国际标准化工作方面都取得了优秀的成果。公司是全国塑料制品标准化技术委员会塑料管材、管件及阀门分技术委员会主任委员单位，主持或参与制定国家/行业标准101项，其中参与起草国际标准2项，荣获“塑料制品标准化工作先进单位”等荣誉称号。永高研究院检测中心获得国家CNAS和美国IAPMO实验室双认可，除产品相关的国内标准外，检测能力范围还涵盖ISO、BS、EN、ASTM等20余项国际国外标准，检测能力达到国际先进水平。公司还积极参与ISO/TC138国际会议，并在SC5/WG22会议上对参与修订的ISO9854标准进行汇报和技术交流。

本次浙江省首批标准国际化试点采购项目的中标是对永高国际标准化工作能力和成果的全面肯定及认可，公司将继续贯彻落实相关政策，致力于生产优质产品，制定先进标准，以推动塑料管道行业发展为己任，为提升行业国际竞争力以及国际标准话语权贡献力量。

永高股份连任中塑协副理事长单位

永高股份董事长卢震宇当选为中塑协副理事长

本报讯（通讯员 陈旭燕）11月3日，中塑协第八次会员代表大会、八届一次理事会议在南京胜利召开，来自全国各地的会员代表470余人出席会议。

会议审议通过了《中国塑协章程（修改稿）》等相关管理办法，选举产生了第八届理事会理事、常务理事、副理事长、

理事长及第一届监事会监事长、副监事长、监事。凭借在行业内的领先地位以及近年来在进出口领域取得的不俗业绩，永高股份连任中塑协副理事长单位，董事长卢震宇当选为中塑协副理事长。

会上，第八届理事会新任理事长王占杰宣读《关于表彰2021中国塑料绿色供应

链优秀单位的决定》，永高股份等218家会员单位荣获“2021中国绿色供应链优秀单位”荣誉称号。

未来，永高股份将继续发挥先进典型的示范作用，为推动行业科技创新，构建绿色发展产业链倾注智慧，贡献力量。



图为永高股份董事长卢震宇（左六）上台接受中塑协副理事长单位牌匾

公元聚焦行业热点 共谋绿色可持续发展

本报讯（通讯员 陈旭燕）11月2日至3日，公元集团·永高股份分别亮相于南京召开的“塑料管道行业热点问题研讨会暨塑料管道行业绿色可持续发展论坛”和2021中国塑料可持续发展展览会，共同探讨、推进行业向绿色可持续发展。

11月2日，永高股份有限公司副总经理兼总工程师黄剑出席塑料管道行业热点问题研讨会暨塑料管道行业绿色可持续发展论坛专题对话会，围绕塑料管道、助剂两大版块，就当前行业面临的变化不定的应用市场等诸多现实问题和如何进一步推动塑料管道行业绿色可持续发展等专题与

多位嘉宾现场互动，展开讨论，为行业更好地实现绿色可持续发展建言献策。

11月3日，2021中国塑料可持续发展展览会在南京国际博览中心隆重开幕。展会面积达12000平方米，200余家骨干企业参展，现场可谓人头攒动。公元管道作为国内塑料管道行业的领头雁，一直把绿色循环可持续作为企业发展的风向标，精彩亮相展会。

公元管道本次展出的PVC-U排水管材精心组装成一棵大树的形状，兼具美观性的同时，与公元一直以来的环保理念相得益彰，这也吸引了大批参展商的关注。这

些排水管均采用进口优质原料生产，经无铅工艺加工而成，而且通过了严格的第三方检测和国外相关的认证，使用寿命长达50年以上。作为国家二星级绿色工厂，公司总部所在地双浦厂区还建有雨水回收、光伏发电、地下管廊和生态农场等可持续发展系统，为产品研发与制造注入了绿色动力。

多一份荣誉就是多一份责任，未来公元必将坚定不移地走低碳环保可持续发展的绿色发展之路，变公元制造为公元智造。

黄岩区委副书记、代区长徐礼辉到公元调研

本报讯（记者 高春泉）11月27日上午，黄岩区委副书记、代区长徐礼辉走访调研永高股份，公元集团董事长卢震宇、永高股份董事长卢震宇、副总经理张贤康陪同徐礼辉一行参观了生产现场，并听取了2021年

公司主要经营情况的汇报，对企业在发展过程中存在的困难进行了详细的询问。徐礼辉副书记充分肯定永高股份取得的成绩，要求属地乡镇和相关部门要持续开展“我为企业解难题”活动，主动与企业对接，及时提

供贴心服务，与企业共克时艰共赢发展，进一步优化全区营商环境。区委常委林峰、林自国，区政协副主席尤匡敏，东城街道党工委书记张大汐陪同调研。

助燃“双碳”之梦

公元亮相2021中燃协展览会

本报讯（通讯员 陈旭燕）俗语云：上有天堂，下有苏杭。素有“人间天堂”美誉的杭州，既是一个个唯美的民间故事的起源地，也是G20峰会、云栖大会等重大会议青睐的场址。10月27日，由中国城市燃气协会主办的2021年（第24届）中国国际燃气、供热技术与设备展览会在杭州盛大召开。作为国内塑料管道行业的领军企业，公元管道携最新系列燃气管道产品与解决方案亮相展会。

当前，国内油价上涨、环境污染问题日益突出，能源消费结构转型迫在眉睫。在“双碳”目标导向下的能源转型进程中，天然气作为清洁高效的低碳化石能

源，已成为中国从化石能源时代向低碳能源时代过渡的必然选择之一。随着“煤改气”工程的持续推进，天然气进入千家万户，安全问题显得尤为重要。

公元作为行业内为数不多的同时具有管材、管件和阀门生产能力及资质的企业，拥有一个规模化、规范化和高端化的燃气管道产品独立生产基地，所生产的燃气管道三大系列产品已分多批次成功应用于雄安新区项目建设中。当前，“雄安质量”几乎已成为极其严苛的品质要求与标准的代名词。公元能够参与此次工程，其强大的品牌影响力与极高的产品性能可见一斑。

据现场工作人员称，公元燃气管道管材管件已通过德国TUV国际认证，均采用世界上最高标准的进口聚乙烯燃气专用混配料制造，其良好的可焊接性、抗应力开裂和耐快速裂纹扩展性能，可以大大降低因管道开裂而造成恶性事故的风险。不仅如此，公元电熔管件产品品种及规格也非常齐全，配套的内埋式电阻线能够有效预防管件在安装过程中发生短路的现象。公元也凭借着丰富的产品种类、优质的产品质量和全面的配套服务受到国内外众多客户的青睐。

2021年11月30日
星期二

综 3版

COMPRE-
HENSIVE
合

本版编辑：张振科

岳阳市市委常委、副市长
李挚一行考察湖南公元

本报讯（记者 刘芳）秋意渐浓，寒意已至。10月29日下午，岳阳市市委常委、副市长李挚一行莅临湖南公元考察公司经营情况。

李挚一行在湖南公元行政副总袁俊的陪同下走进车间，通过现场观摩和人员的介绍详细了解公司的产品结构、生产规模、技术创新、发展战略以及遇到的问题等。通过了解，李挚副市长对湖南公元的发展给予充分的好评，他鼓励到：临港新区具有独特的区位优势和港口岸线等资源优势，随着政府方针的不断调整，诸多利好的政策逐渐落地，希望湖南公元能把握发展机遇，提升核心竞争力，实现快速发展。

袁俊表示，湖南公元将充分发挥管道生产领域的优势和经验，为岳阳市的经济发展和城市建设贡献公元力量。

淮安市住建局局长秦浩
一行莅临江苏永高调研

本报讯（通讯员 顾霞云）11月12日，淮安市住建局党委书记、局长秦浩一行莅临江苏永高调研施工情况。淮安工业园区党工委副书记沈晓红、市自然资源和规划局工业园区分局局长祁鹤峰等人陪同调研。

秦浩一行在江苏永高筹建组组长罗建华和副组长李仙法的带领下首先实地考察了建设现场。在详细了解了施工方案、施工进度和技术人员资质等相关资料后，秦浩对江苏永高的建设进行了高度肯定，同时他也强调，一切施工都要在安全的前提下推进，紧抓安全，保质保量完成建设工作。淮安工业园区党委书记沈晓红同时表示，园区将通力配合相关建设，帮助企业解决疑难问题。

最后，李仙法代表公司对秦浩等领导的莅临表示了感谢，之后会继续做好安全管理、人员培训等工作，为后续的生产运营打下基础。

公元两名技师入选浙江省青年工匠

本报讯（通讯员 张振科）近日，浙江省人力资源和社会保障厅公布了“2021年青年工匠入选人员名单”，来自公元集团永高股份两名技师郭振和刘艳力成功入选。郭振和刘艳力分别是永高股份金工车间A1的焊工班长和高级钳工，两人从事各自的行业十五年之久，是永高股份资历深厚的青年技师工匠。

2012年入职永高的郭振共参与了公司大大小小的创新成果多达一百余项，其中，管链粉料输送线、PVC管材套管机、PE燃气管材自动装框机、PPR原料桶、十车间注塑机自动加料系统等一系列的重大创新项目，极大地提高了生产效率，提升了产品质量，节约了人工成

本，为公司的产业化发展提供了源源不断的动力。热爱焊工行业的郭振，参加过大大小小多场比武，战绩颇丰，曾获得台州市职工职业技能竞赛焊工组技能比赛第一名的骄人成绩，且获得过“台州市劳动模范”“台州市五一劳动奖章”和“台州市技能大师”等多个高含金量称号。

对车间的钳工能手刘艳力来说，迎难而上是他十五年职业生涯中重要的关键词。2010年他从湖北家乡来到台州，成为一名钳工技师。面对公司复杂的生产线改造图纸和自动化生产等创新项目，刘艳力反复琢磨，积极学习，不间断参加“机械手培训营”“液压系统培

训”“CAD制图培训”等培训，不断自我突破，从爱动脑爱学习的钳工变身成为了“创新大师”。在公司管材切管机切割改造、天津永高升降传送带等改造和建设项目中都留下了他的身影。他也获得了“台州市青年岗位能手”“黄岩区优秀技能人才”等众多荣誉。

两位技师均出自于永高金工车间，这个被称为“工匠摇篮”的地方为公司培育了大批优秀人才。公元正以培养更多的青年工匠、高技能人才为目标，为实现“百年企业”的目标和高质量发展提供源源不断的人才动力。



永高股份双浦金工车间焊工班长郭振



永高股份双浦金工车间钳工刘艳力

做“好种子” 铸“阳光魂”

永高股份2021年度怀职大学生培训班结业

本报讯（通讯员 姜卓娜）十月，酷暑已悄然退却，桔红色的小花挂上枝头，永高股份的厂区内弥漫一股淡淡花香。在这丹桂飘香的季节里，公司迎来了一批“小禾苗”，他们来自一座充满稻香的的城市——湖南怀化，湖南怀化职业技术学院的同学们在这个金秋的季节，背着行囊，坐上动车开启了一千三百公里外的新征程。

开班仪式 点燃青春梦想

10月10日至11日，55位怀职职业技术学院的大学生们分两批来到位于浙江台州的公元集团·永高股份总部所在地，虽然长途的跋涉让“小禾苗们”略显疲惫，但眼神中却满是对实习生活的向往和对未来的憧憬。

经过两天的休整，怀职永高班开班仪式如期在会议室中举行，这也标志着怀职学生们的实习生活正式开始。开班仪式首先由永高股份人力资源中心副总监林燕春致欢迎辞，林燕春分别从做人做事两个角度对同学们提出期望，期望怀化的学生们能明确职业生涯规划，树立正确的奋斗目标，并且发扬不怕苦、不怕累的精神，努力争做一名合格的公元人。随后，怀职机械与汽车工程系副主任宋玲表示：希望怀职的学生们能将此前学习到的知识在实习过程中充分发挥出来，真正做到学以致用。永高股份副总经理张贤康作欢迎总结，他指出，公元的“阳光精神”和怀职的“隆平精神”有着相似的精神内核，来自怀职的大学生们首先要抱着做一粒

“好种子”的愿望，扎根一线，从基层做起，要从平凡的岗位中铸就“阳光魂”，散发出非凡的光彩。同时，也期望怀职的大学生们能在永高找到自己的人生价值，在这里生根发芽。

破冰首课 奠定理论基础

在结束了短暂而又充满激情的开班仪式结束后，为了更好的消除大家的陌生感与距离感，公司特意组织了入职第一课《团队破冰》，通过建立小组、自我介绍和团队展示等方式，迅速加深了大学生们之间的认知与了解。在建立了初步了解的基础之上，大学生们迎来了此次实习培训的第二步——认识永高。

由人力资源中心牵头，从五大中心挑选出13名内训讲师为怀职的大学生们授课。通过《集团简介及发展历史》、《考勤制度与公元福利》、《经营哲学与阳光文化》等课程，让怀职的学生对永高的发展历程以及企业文化有了更加清晰的认识与了解；《职业生涯规划》课程则鼓励同学们发挥自我潜能，助力学生们快速实现从校园人到职场人的角色转变；而《安全教育》、《现场7S管理》、《产品体系认知与学习》、《高效沟通技巧》、《报销流程应知应会》、《品质管理》等专业课程的讲解，为同学们迈向职场第一步，胜任岗位储备了必要的职场技能；最后，还特意安排了《实习岗位介绍》课程，向同学们清晰地介绍了各岗位的工作内容、晋升路线，结合厂区参观的现场体验，让怀职的大学生们对接下来的工作充满了好奇

与期待。

择岗就业 提升实践能力

为期五天的入职培训在讲师们激昂的讲课声和大学生们全神贯注的神情中悄然度过。接下来迎接同学们的才是真正的实习生活。在接下来长达两个月的军事化培训中，55名学生正式进入岗前培训阶段——“公元铁军营销班”与“生产设备人才班”。两个班级均配备专职内训讲师与班主任，采用封闭式教学，通过课堂授课、设备实操、情景模拟等多种形式相结合的方式，在短时间内帮助同学们快速掌握岗位技能，以便所有同学都能顺利通过最后的考核，正式成为一名合格的公元人。

此外，在繁重的学习之余，人力资源中心还组织了丰富多彩的座谈会、茶话会、阳光问候、阳光长跑等活动，丰富大学生们的业余生活，让他们在活动与快乐中感受公司的企业文化。而在同学们的每日心得里，也经常能看到充实和幸福的字眼。

自公司建立校企合作模式以来，现已与浙江大学、浙江工业大学、台州学院、怀化职业技术学院等十余所高校签订校企合作，在此期间，公司始终秉持着“服务企业、发展、塑造专业品牌，推动学生就业，追求校企三方满意”的指导思想，恪守“互相合作、互利互惠、实现共赢、协同发展”的基本原则，建立专业的讲师团队并搭建人才培育直通车，充分发挥校企双方的优势，为学校、企业和社会培养了大量的高质量、高素质应用型人才。



图为怀职大学生入职培训开班仪式现场

导语：2013年，永高股份开始导入精益理念，以计划物控、精益现场、单元生产展开三大板块进行改善；2014年，公司广泛导入精益管理活动，整合精益相关内容，建立了独特的搭建工厂系统管理模式——YES卓越系统；2015年，公司建立涵盖生产及运营部门的工作业务流，完善精益管理机制保障，并在全集团推广；2016年，公司全面推行精益生产，以财务、人力资源、信息化的升级完善，提升综合制造竞争力；2017年以来，公司形成目标管理的组织形式，打造并推行了“三项精减”，以“成本费用控制”为主线，狠抓降本增效。2021年，公司全面开展“七大卓越”的落地实施，以追求“七个零”为工作目标，加强对生产现场的规范管理，优化生产现场。



精准把控 精诚团结 精益求精

扎实做好精益生产现场管理工作

永高股份 陈璐璐

古语云：修身、齐家、治国、平天下，这句话同样适用于今天的市场经济和企业管理。如果企业连内部的细枝末节都没有理顺，最起码的脏、乱、差问题没有解决，又何来成本差异、品质差异呢？又何谈市场竞争呢？因此现场管理对企业而言至关重要，没有现场的强力依托，再强大的市场能力也只能是画饼充饥，一流的现场管理是优异品质的源泉，是企业增效和市场竞胜的保证。

总部精益革新部在2021年创建主题活动时，围绕现场管理这一重点，结合公司生产中存在的实际问题，对不利于生产有效运行、影响生产现场整体形象的现场问题，比如“脏、乱、差”和“跑、冒、滴、漏”现象，下大力气治理整改，营造良好的现场环境。



图为安徽永高现场“555”活动启动大会与会人员合影

精准把控 确定目标不放松

随着如今市场经济的不断发展，客户的要求不断提高，企业正面临着严峻挑战，对制造行业而言，现场就是市场！总部精益部从4M1E（人员、设备、材料、方法、环境）方面各个基础环节入手的工作入手，对现场管理制定改善对策。

为了提高现场人员的操作水平，规范操作行为，确保操作无误，集团定期举办操作工培训，如外贸厂区的两周一

培训，利用碎片时间传达现场、安全、品质等各方面教育，单次培训人数可达411人，截止今年10月，实际开展培训19次，累计人次达7000人次；充分利用早会时间，邀请生产一线经验丰富的劳动模范分享工作经验，进行操作失误反思。根据不同的操作岗位和专业要求，制订不同的操作规程（如工艺操作规程、安全操作规程、设备操作规程等），规范生产过程中的需要遵循各项

规章制度。更新目视化手册，指定更贴合生产生活的区域划分、标语张贴标准，以改善物料与环境杂乱的问题，并在集团范围内开展生产一线操作岗位竞赛活动或以班组为单位，开展良性互动，如广东永高推行的班组生产竞赛，使得各车间的生产指标、现场环境同比去年均有明显进步。



图为永高股份生产中心总监张云飞带队现场检查

精诚团结 全员发动是关键

按照“人人YES，事事卓越”的精益理念要求，总部精益部灵活运用看板管理等精益改善方法和工具，以现场改善为主线，开展多种主题活动，利用YCC的平台，充分调动全体员工的积极性，追求活动效益最大化。

现场三级检查，加强力度激发活力。集团为做好车间现场管理工作，建立三级检查机制：车间员工每日自查，管理人员每周检查，公司领导每月复查。为避免现场管理在同一精益运营模式下进入平台

期，自新年复工后，总部精益部邀请公司领导加入现场一级检查队伍，在前二级检查完成的基础上，由各生产管理中心负责人带队进行现场一级检查，在集团范围内查找生产现场大家“习以为常”的问题点，并在发现问题的同时向车间负责人反馈，避免二次梳理问题点时的遗漏现象，提升问题点整改效率，同时领导的重视也为车间注入新动力。

今年2-10月期间，黄岩基地四厂区在一级检查活动中共发现361项问题点，截止

10月累计完成306项问题整改，整改率达85%。

现场555活动，持续维持避免反复。“555”主题活动是使为使生产现场时刻保持良好的环境，在日别与周别都对管理区域进行维持活动的特色主题活动，营造安全、整齐、干净的现场。通过发挥员工的主观能动性，保持车间现场干净、整洁，营造更舒适的工作环境。

自精益管理“现场555”项目启动以来，公司领导与车间班组员工都很重视该

项活动开展，黄岩基地自7月启动活动后，截止10月，下班5分钟项目累计完成4362次清扫清洁，完成率达95%；每周5扫除项目中累计对各自责任区域进行2992次整理整顿，完成率达71%；每月5改善项目中累计提出320条，完成率达97%，活动反馈效果良好。借助班组早会、精益例会等各种方式宣贯后，“555”主题已陆续在集团范围内成功推广。

精益求精 强化引导有保障

精益生产管理绝不是一场运动，而是一项只有起点、没有终点的管理实践。在全体员工的共同努力下，永高股份的精益生产管理工作虽初显成效，但仍存在问题点关闭率较低、改善增长缓慢、员工进入现场管理倦怠期等不足，为确保精益生产管理在成熟期更上一层楼，总部精益部开

展1m²管理活动，利用YCC员工自主管理意识培养，发动班组、一线员工参与到现场管理中来，提升自我管理意识。

2022年，精益管理工作将通过对标管理方式和自动化管理手段，达成持续降本、提效的目标，助推精益管理开花结果。



图为1m²管理清扫现场



图为整齐归置的工具

“考拉型”的秦姐

重庆永高 严敏

“秦姐，PPR剪刀物料要没有了，什么时候到啊？”“秦姐，麻烦安排个用车”“秦姐，明天会议所需的资料有点多，想请你帮个忙”“秦姐……”“秦姐……”“秦姐……”“秦姐……”“秦姐……”销售中心办公室每天都会有一种声音萦绕在耳旁，那就是呼唤秦姐的声音。秦姐是谁？大名秦磊，江湖人称“秦姐”，是销售中心内务组主管，也是大家的知心姐姐。她工作勤恳待人真诚，总是不厌其烦的帮忙解决各种问题，一有问题，大家都心照不宣的找秦姐，准没错。在9月份的时候，我们学过陈恩涛老师的沟通知识，其中就有了解过沟通类型，当说到“考拉型”的时候，我的脑海里自然而然就浮现出了秦姐的样子。

温和

考拉最大的特点就是温和，而秦姐就是温和的“代言人”。初见秦姐时，她正在工位上全神贯注的忙着自己的工作，起先并未注意到她，但随着温婉柔和的一声：您好，重庆永高，有什么可以帮您？即刻将我视线转移到她的身上，只见一位面带笑容的姐姐正在接听客户的来电，一边轻声细语的解答着客户的疑惑，一边快速的记录着重要信息。让我不禁联想到，就算电话那头的客户当时是很气愤的，当听到这样的声音及解答，心情应该也会很快平静下来吧。温和，就是我对秦姐的第一印象。现在我与秦姐已共事六年有余，六年时间里，我从未见过秦姐因为什么事情发过火，怼过人。不管是客户，还是同

事，对内还是对外，她始终都是以一种谦卑、温和的方式处理对待。

耐心

考拉的另一个特点就是耐心，秦姐就属于行事稳健，诲人不倦的典范。内务工作异常繁锁，衣食住行均有涉及。不仅如此，还有招投标工作，合同管理，资料信息管理等等等等……事儿多且繁杂。但不管多繁杂的工作到了秦姐手中都能有条不紊的进行，投标文件的编制、排版、打印、复印、装订环环相扣；派车、接待、食宿安排一气呵成；事事都完成的非常完美，尽如人意。在YCC阳光班组建设推行之后，她更是担任起了7S委员的角色，不管是固化活动，还是自主活动，都能看到秦姐忙前忙后的身影。我们就像一群长不大的小朋友，她就像一位操心的大姐姐，就算我们会在同样的一个问题上反复询问，但只要她再次问到了她，她仍然会充满耐心的为我们解答。

“以平常心做人，以责任心做事”这是秦姐的人生信条。2015年入职至今，曾获得公司党支部“优秀共产党员”、“优秀党务工作者”以及年度“优秀员工”。她也时刻以共产党员的标准严格要求自己，严于律己、宽以待人。不管是在工作上还是生活中，始终都扮演着知心姐姐的角色，温和善良，默默付出，就像冬日里的暖阳，温暖着我们每一个人，这就是我们“考拉型”的秦姐。



图为重庆永高销售中心内务组主管秦磊

奋斗再苦一点 奉献再多一点

湖南公元 刘芳

他，立足本职，爱岗敬业，在平凡的工作岗位上做出了不平凡的业绩；他，坚守一线，默默奉献，展现了“公元”人最美的奋斗风采；他，入职公元18年，从事一线生产工作18年，一步一个脚印，从操作工成长为组长、班长、主任、经理，先后获得了“先进工作者”、“先进生产者”、“先进生产者”、“先进生产者”等多项荣誉。他，就是湖南公元建材有限公司生产部经理——夏利平。

吃苦耐劳的耕耘者

2020年，湖南公元拉开了筹建的序幕，并确立了“全力奋战100天 争取早日建成投产”的筹建目标。作为集团公司深耕华中（岳阳）的第八大生产基地，公司总经理王杰军非常重视湖南公元的筹建工作，亲自“点将”夏利平前往岳阳参加筹建。当时，公司一车间封顶基本完工，各

项生产辅助准备工作都在逐步交叉进行。

公司“任务书”线路图计划9月份实现试生产。要实现试生产，首先就是要解决车间的通水、通电问题。这两个问题也成了摆在夏利平心头的两座大山。面对这一“课题”，夏利平迅速成立队伍、划分任务、明确责任，并向总经理立下“军令状”，确保8月底实现通水、通电。

8月的湖南气温逼近40℃。在这样的环境下，要钻到2米多深的工程沟里进行水管和电缆的安装，绝非易事。白天热浪滚滚，在工程沟里一小会儿，就能汗湿衣襟。由于车间刚刚完工，没有任何辅助工具可以借助，因此拉电缆、安水管全靠人工。夏利平带着车间主任和班组兄弟们，顶着高温、持续作业，超预期完成了水管和电缆的安装，保证了9月的试生产。

勇挑重担的践行者

管道生产专业涉及面广、产品规格多、项目交叉杂。要保证生产的进度、质量和安全绝非易事。塑化、挤出、模压成型、计量切割，各个环节都不能有丝毫松懈。夏利平每天上班近10个小时，每月近30天，不是在现场传授技艺，就是叮嘱操作工要安全操作。他就像一位爱唠叨的“母亲”一样，关爱着生产现场的每一个“孩子”（工人和工艺），生怕出现丝毫问题。连续奋战在一线，使他的眼睛里布满了血丝，体重暴减20多斤。

在如此大的工作强度下，夏利平也丝毫没有放松安全工作。面对生产初期，操作工安全意识薄弱、工艺不熟的情况，他定期召开安全会议、组织安全培训、布置安全注意事项、分析可能出现的安全隐患，要求每个人在工作中互相监督、互相提醒，不让车间任何一个人出现一丝麻痹

大意的思想。

在别人的眼睛里，一心扑在工作上的他，就是一个十足的“傻子”，可他从来没有喊苦抱怨累，总是充满激情地对待着每一天的工作，脸上时刻保持着阳光般灿烂的笑容。

舍弃小家的奉献者

夏利平的家在江西新余，家人均不在岳阳，他很少在节假日回家，他清楚节假日期间有一部分工人在休假，那生产压力必然会骤增。所以对家人的思念也只能用手机来传递。由于常年在外，时间都在枯燥与疲惫中流逝，还要忍受无法在老人面前尽孝、无法照顾女儿的无奈……这些也让夏利平对自己的工作产生过质疑。但亲眼见证一条条生产线启动、一根根管道出产，作为一个参与者和建设者，夏利平又由衷地感到自豪与骄傲。

常德玲：做一个让人放心的人

天津永高 辛颖

“他的工作，让人放心！”这是常德玲所在的捏合车间李主任对他的工作评价，这8个字不仅是对他工作的高度认可，更体现出了对他的信赖。常德玲，是入职多年的老员工，忠厚踏实、不善言辞，每每提到他，天津永高的员工们都不禁竖起大拇指称赞他。我内心对他的敬意和好奇油然而生，萌生了想要深入了解他的想法。

“他工作主动，执行力强，认真负责，他所在的区块总是能按时、保质保量完成各项工作，远比我们这些组工作业好的多。”这是他所在车间其他组长对他的评价。作为一名投料员，常德玲对领导安排的工作始终是抱着主动接受、快速执行的态度。每天除了保质保量完成自己负责的生产线投料操作以外，还充分利用晨会组织大家做好工作传达，组织本区人员做好工作协作。日常巡查工作中，针对操作出现的物料异常问题，直接现场修正

解决和即刻汇报上级，努力提高工作效率和产品质量。这就使得他所在的区块工作业业绩在本车间始终名列前茅。

“他帮助同事有爱心，传带新人有耐心，不计得失无私心。”这是他身边同事和新老员工对他的评价。做好本职工作是本份，而帮助他人却是非常可贵的，需要牺牲自己工作和休息时间，需要付出足够的耐心，并且没有私心。当身边的同事需要帮助时，常德玲都会主动的上前帮助，直到问题全面解决为止；当新来员工时，他总是主动请缨带学徒、教新手，牺牲自己的休息时间，有时甚至没时间吃饭，言传身教，极具耐心，不仅在操作与技术上毫无保留的传授，还真切给予新来员工生活与工作上的关怀。就拿新来的员工郭华平来说吧，由于刚来公司不熟悉车间的“人车分离”的通道走向，经常不能准时到达工作岗位，常德玲就自动承担起他的“向导”作用，每天牺牲30分钟的时间

接、送他进出车间，这一坚持就是1个月。粉碎料之后次日早上必须要完成入库，否则会直接影响下一步工序。郭华平有一天在粉碎料之后，突发身体不适，导致第二天未能正常上班，常德玲二话没说，主动帮他完成了粉碎料的入库工作，他的行为不仅感动了新员工郭华平，更让身边的同事服气。捏和车间由他所带出的新人，不仅稳定性强，进入工作状态快，而且工作积极性也高。

“他安全意识强，有每天关注安全隐患的好习惯。”这是公司的安全员对他的评价。常德玲有个始终坚持的工作习惯，就是每天上班前和下班后都要巡查一下门窗安全、设备安全、操作安全、水电安全、环境卫生安全等安全问题。回放通往车间的“安全通道”各监控点记录时，也总会发现一个熟悉的身影，他用“推拉”的方式来判断安全门是否处于关闭状态，一个门一个门的去推拉，逐一的去检

查，每天、每周、每月一直坚持这样。发现安全隐患问题，马上提醒或整改，他总是说“安全无死角、安全大如天”。在他的带动下，捏和车间的安全工作一直得到大家的认可。

“工作啊，咱就得主动干、多干、干得比别人要好，干得让人放心！”这是常德玲经常说的话。也正是他这样的工作态度，使他普通走向优秀，成为了大家眼中“让人放心”的人。“让人放心”这看似简单的几个字却蕴含着一个人高贵的品格和境界。常德玲的“让人放心”值得每位公元人去学习，也促使我们在今后的工作生活中更加担当和坚实的做好每一件事，努力成为“让人放心”的人，为公元的长足发展尽己之力，贡献力量。

采访结束时，我问起常德玲将来的工作目标是什么，他用沉稳而坚毅的目光注视着车间，认真地说：“没别的，就想让领导一直放心下去！”

重庆永高举办多项专题培训

本报讯（通讯员 龚建 肖云辉）为深挖员工潜能，丰富员工知识技能。近期，重庆永高举办电气自动化基础知识和注塑成型基础知识专题培训。本次培训包括电气自动化、电气安全、管件产品生产工艺等内容，参训人员基本覆盖技术员、车间调试员、机修和电工等相关人员。

本次电气自动化基础知识和注塑成型基础知识专题培训分别由四个板块组成，涉及电工基础、变频器伺服器基础、注塑工艺及流程和常见问题解决办法等方面内容，通过对材料特性、加工特性等方面的理论知识教学，让员工更好的了解生产原理，为调试好产品服务。考虑到理论知识过于抽象及枯燥，本次培训采用视频演示的方式，同时将课时控制在一个小时左右，极大的提高了学员的接收度和消化能力。而且培训还将理论和实践进行了结合，以达到学以致用的效果。

此外，重庆永高记者站“写作专题培训”也于近期顺利完成。培训采取骨干通讯员轮流讲解、基础知识和案例相结合的方式，更加注重视现场交流分享，并将往期《公元报》优秀稿件与学员们分享学习、取长补短。自今年以来，重庆永高在保证现有工作的同时，举办多项专题知识技能培训，不断提升员工知识技能，为公司发展夯实基础。

公司实施新员工培训升级

加速从“社会人”到“公元人”的转变

本报讯（通讯员 陈佳文）为全力推进《新员工关爱八宝制度》的实施，加速新员工从“社会人”到“公元人”的转变，公司历时5个月时间全面开展新员工培训升级工作。本次升级工作共打造6门专项课程，新增5名内训讲师，实现了课件的系统化提升，流程规范性优化。

本次升级首先在咨询导师邓军、陈恩涛以及行政中心总监高春泉、人资中心副总监林燕春的指导下对相关工作进行了全

面的梳理与拆解。在对外部和内部环境进行了了解与分析之后，针对存在的问题制定专项培训计划。随后，根据公司政策导向和结合员工的具体需求，由人资中心牵头，联合办公室、安全办、精益革新科等相关部门共同组建了专门的讲师团队，对培训内容、培训时间及授课方式制定了全面的升级方案。

方案和计划的制定需要大量的实践去验证。自今年四月起，内训师成员多次利

用闲暇时间或新员工培训，对课件进行升级与改进，将课程最大化的贴近员工实际工作。据统计，截止至十月中旬，新版课程已培训新员工近四百人，新课时占比达57%。此外，本次授课形式还新增了云之家实操和公司参观两项内容，在原课件的基础上更加丰富与完善，更加贴心的授课体验以及更加丰富的培训内容受到了员工们的一致好评。



图为上峰厂区新员工培训现场

安徽永高组织开展职工岗位技能提升专项培训

本报讯（通讯员 彭 频）为切实提高职工行业知识水平和现场操作技能，增强应急处置能力，保障企业创新发展，11月8日至10日，安徽永高特安排各部门负责人担任讲师对入职满3年的车间班长、副班长、工艺员、主操等一线管理骨干人员开展了专业培训和指导。

本次培训系统性强且涵盖范围

广，授课讲师结合日常工作中遇到的各类情况做了梳理汇总，并一一解读。培训从塑料管道的分类、特性及应用讲起，并以生产过程中常见问题及解决方法，触发应急预案为例，模拟操作，精准处理。将有效解决员工对设备结构认识不到位和现场处置不灵活的问题。职工纷纷表示收获良多，对设备的功能、结构和设计理念

都有了更深刻的认识。

下一步，安徽永高将继续推进生产技术交流培训工作，不断提升员工整体技能水平。增强职工岗位技能、增加业务知识储备，激励引导广大一线职工在本职岗位上发挥聪明才智，加快人才队伍建设，助力企业的高质、高速、高效发展。

深圳永高登山队勇攀深圳第二峰

深圳永高 王卫星

11月7日，深圳永高登山队利用周末时间组织队员攀登位于深圳大鹏半岛南端的七娘山。据了解，七娘山是沿海地区“燕山运动”留下的火山喷发地遗迹，森林茂密，三面环海，主峰海拔867.4米，是深圳的第二高峰。

清晨，登山队一行12人自山脚开始出发，沿着台阶拾级而上。葱郁的植被从身边闪过，清澈的溪水缓缓流淌，耳边不时传来几声鸟鸣，队员们各个心情舒畅，一

路上也充满了欢声笑语。经过了一段时间的攀登，登山队终于来到位于山腰的观景平台。漫步在由玻璃制成的平台之上，举目远眺，远处碧空如洗；倚栏而立，脚下的平洲岛似大海中的一叶扁舟；一阵海风吹过，云雾如瀑布般从山顶倾泻而下，如诗般朦胧，又如一幅美丽画卷徐徐展开，为青山披上巨大的洁白面纱，让人仿佛置身于云雾之间。

继续攀登，伴随着海拔的不断攀升，

气温降低，空气也变得稀薄，部分队员开始感到乏力，攀登速度逐渐降了下来。在大家的相互帮助之下，全部队员成功抵达七娘山顶峰。看着随风飘扬的永高旗帜和笼罩在朝阳下的野花，自豪感油然而生。

没有哪座山是一蹴而就的，也没有哪件事是不可逾越的。曲折和磨难往往才是生活的真实面目，深圳永高登山队将始终牢记建队宗旨，永攀新的高峰。



图为深圳永高登山队成功登顶“七娘山”

YCC圈长激励让幸福大声说出来

永高股份 郎梦婷

“老婆说这仪式感可以！爸爸妈妈说公司过节福利，能够想到家里人，这个公司很有心！……我说感谢公司送的礼物，已收到，很暖心。家里人都为我在这么有心的公司上班而感到放心。”平时羞涩腼腆的永高股份埭西分厂家乐圈长胡鑫居然在微信朋友圈“肉麻地”表白了公司，除此之外他还放上了包装精美的礼品、祝福真挚温暖的贺卡以及温馨美满的全家福照片，狠狠地“晒了一波幸福”。是什么让这位年轻小伙子如此

动容？原来，是胡鑫圈长的家人收到了公司特别送出的“圈长家属关爱——中秋节暖心礼盒”，而他只是朋友圈“晒幸福”大军里的其中一个。

“圈长家属关爱”是公司《阳光班组（YCC）激励管理办法》（暂行）的福利之一。在阳光班组（YCC）项目推进的两年多时间里，YCC工作者们用爱坚持、用心付出，带领着圈家人默默经营着各自的小家，让YCC各项工作有序推进，让YCC小家愈发温馨，让公司

幸福的家文化日渐浓厚。为了感谢他们的辛勤工作，公司特别制定推出了《阳光班组（YCC）激励管理办法》，报酬激励、成就激励和机会激励三项结合，长期激励与短期激励并存的办法，全方位、多角度地奖励优秀YCC工作者，让优秀圈长、推进起到带头模范作用，带动全体圈长的工作积极性，促进YCC全员成长和文化圈的共同进步。让每一位圈长的辛勤付出都不被辜负，让每一位圈长的付出皆有回响。

从年初开始，YCC圈长激励方案已按计划陆续实施，完成了包括“成长通道及晋升”“学历提升”“YCC党员定向发展”“组织卓越/先进圈长/专员体检”“公派出差学习”“中秋节圈长家属关爱”“2020年卓越/先进圈长津贴发放”等激励措施，接受到各种形式激励福利的圈长们纷纷在微信朋友圈和抖音上“晒幸福”，分享他们学习成长的满足，受到关怀的喜悦和工作在公元的自豪。

“幸福”之路：班组长通道搭建

为了给优秀圈长提供培养平台，打通成长通道，YCC推进组向公司推荐了27名优秀圈长参加公司“第一期行政班组长培训”，并在3月完成全部的学习。其中来自一线的14位圈长成功通过考核，作为优秀人才被纳入公司储备干部意向人选名单，今后在公司班组长选拔时有优先权。

“幸福”之门：YCC党员推优

通过YCC正能量事件的挖掘及宣传，让多位具有正能量且富有责任心的优秀公元家人崭露头角，永高股份党委从中筛选合适人员发展入党。截止目前，2021年共推优39人，其中已提交入党申请书26人，2人被列为积极分子。



图为工作人员在分装礼品



图为礼品展示

“幸福”之旅：公派出差学习

7月中旬，来自双浦厂区甜甜圈的徐晓娅作为优秀圈长代表跟随YCC核心推进组前往安徽，参加安徽永高YCC周年分享会并做了精彩的交流分享。作为一名车间统计，徐晓娅很少有出差机会，这是她入职永高近9年以来第一次出差，激动难耐，一路不断分享她成为圈长后的难忘经历，并表示希望以后还能有机会去其它子公司分享我们甜甜圈的故事。此前，优秀专员刘毅、尹军辉、牟骥扬也曾随核心推进组成员前往子公司做交流分享。

“幸福”之愿：圈长家属关爱

中秋节前夕，公司向117位圈长家属寄出了精心准备的中秋礼盒。向圈长家属表达了感谢，感谢他们对圈长们在公元这个大家庭工作的坚强支持，为培养出优秀的圈长表示感恩。卡片上“一把‘晴雨伞’——为您遮雨蔽日，送上两只‘保温杯’——为您嘘寒问暖。愿他/她挂念的您，幸福健康，不止中秋！”送上了公元的真挚祝福，让家人们感受无限温暖，也让“晒幸福”引爆了朋友圈。

“幸福”之喜：圈长特殊津贴

9月，2名优秀专员和20名优秀圈长在YCC圈长十堂课上意外收获了惊喜，公司向他们发放了2020年卓越/先进的圈长福利津贴。考虑到获奖的圈长多数是背井离乡来到黄岩工作的生产一线员工，他们生活节俭，往往辛苦一整年不舍得花钱去享受生活。为了给圈长们留下一次不一样的体验，今年总部核心推进组贴心地准备了五星级酒店食宿消费卡，能够让圈长能在工作之余带着亲朋好友度过一次别样的美好时光。



图为家人们收到礼品时的合影

成功 就是绝对的坚持和持久的忍耐

天津永高 辛颖

小时候曾傻傻地认为“水滴石穿”是因为水很有力量，渐渐地感悟到“水滴石穿”其实是因为坚持。贝多芬解释：“点滴之水终可磨损大石，不是由于它的力量强大，而是由于它昼夜不停地滴坠。”要成就事业，坚持不懈、目标专一、心无旁骛、奋勇拼搏。从浪漫的嫦娥奔月神话故事，到如今神州十三号的举世瞩目。正是一代代国人的绝对坚持和持之以恒，才最终让“飞天梦想”得以实现。作为公元人的我们，也要有“水滴石

穿”的坚持，要有“愚公移山”的恒心，要有“夸父逐日”的毅力，不屈不挠，勇往直前。

以前我认为“忍耐”就是忍受和有耐心，但是慢慢地，我体会到“忍耐”还有更深层的含义，它是一种磨砺、等待时机、明退暗进、蓄势待发。有人曾用“毛竹的成长”来诠释“持久忍耐”的重要性：毛竹在开始的四年，只有短短的3CM。正当大家以为这些毛竹只有这么高的时候，第五年毛竹以每天足足30CM的速度生长

着，六个星期毛竹就成长到15米的高度了。看起来，它在这六个星期里发生了不可思议的变化，但其实是在之前的四年里，在不被人理解的目光中将自己的根延伸了数百米长，稳固了根基，才使得后期的“极速成长”。作为公元人的我们，要学习和参悟毛竹的成长过程。我们更多的时候如同竹子成长的前四年，认为自己的努力是白费的，因为我们在“表面上”看不到成果。就像一根15米高的竹子如果没有好的根基，又如何经历日后的风雨

成长到令人惊叹的模样呢？而此根基是我们持久忍耐的成果。

生活本身其实就是坚持和忍耐的过程，成功，更是绝对的坚持和持久的忍耐。作为公元人的我们，要努力去具备这种卓越的品质，在工作和生活中既要有“水滴石穿”的坚持，又要有“毛竹成长”的忍耐，携起手来为公元集团“打造百年企业”这一目标共同奋斗、努力拼搏！



导语：“世界上有两样东西能深深地震撼我们的心灵：一件是我们心中崇高的道德准则，另一件是我们头顶上的星空”。发展航天事业一直以来是中华民族最大的梦想之一。从“两弹一

星”“载人航天”到“嫦娥奔月”的跋涉足迹，中国航天从无到有，从小到大，从弱到强，它是广大航天人擎起梦想火把，照亮奋斗前路，开辟出的一条自力更生、自主创新、自立自强的发

展道路。中国梦牵引航天梦，航天梦助推中国梦。作为公元人，对“头顶上的星空”梦都有怎样的心灵共鸣呢？本期《公元报》论坛版邀您一起遨游“头顶上的星空”梦。

航天梦托起中国梦

公元太阳能 徐智利

2021年10月16日，神州十三号载人飞船发射任务取得圆满成功，“太空出差三人组”正式开启六个月的太空之旅。十八年来，中国航天事业从出差一天到出差半年，从惊险往返到出舱行走，从单艘飞船到空间站建设，中国航天人的步伐从未止步。

未来，中国空间站将成为我国航天科普的重要平台。王亚平即将开启太空授课，她说：“除了任务要做实验，我们也希望多做一些。比如航天科普教育，就是能让太空跟普通大众能有一个近距离的接触，让大家能近距离了解太空，感受一下太空的神奇美妙。”在科技发展日新月异的今天，我们应当鼓励我们的孩子够积极参与体验基地的科普活动，激发他们对航天科学的兴趣。航天梦托起中国梦，梦想是一颗种子，在孩子的心里生根发芽，为了这个梦想的探索我们一起努力。

科技下的中国力量

广东永高 包良见

从无到有，一步一个脚印，中国航天技术的成绩单不断刷新，一代又一代中国航天人的钻研和探索，有了今日中国的航天科技成就。航天梦不仅仅是每一位航天科技员的梦想，更是十四亿中华儿女的梦想。

资本主义进行技术封锁，没有经验可借鉴学习，第一代航天人在

最艰难的日子里，没有条件就创造条件。终于，“东方红一号”成功发射升空，这代表了中国航天事业的伟大突破，航天事业的历史篇章，在这一刻被改写。随后，第一次载人航天、第一次出舱……中国速度不断创造新的辉煌。

航天事业的发展是中国伟大复兴的缩影，国家科技得以强大，给

企业带来了机遇，也提高了人民的福祉。伴随国家富强的脚步，公元管道逐步做大做强，成为管道行业的领军品牌。

“哪有什么岁月静好，只不过有人在为你负重前行”，企业的发展离不开强大祖国的支撑，国之强则百业兴，公元管道必将向世界展现中国制造的力量。

国之重器

重庆永高 阳浩

从诞生的那一刻开始便对这个世界充满了好奇，强烈的好奇心驱使着我们不断前进。我们向往大海便有了轮船，向往天空便有了飞机。从最初的向往，到一次次的尝试，最终完成自己的梦想。我看到的是一个又一个为自己事业、梦想努力拼搏的人，我想一个国家最巨

大的财富或许不是多少高端资源，国之重器不是有多少高端科技，最巨大的财富，真正的国之重器是一群敢于钻研、发掘，敢于为国家献身，把实现自我价值做到极致的人，是他们对卓越品质不断追求创新的精神。正是有了他们才有了科技的蓬勃发展，有了新技术。作为

公元人，立足岗位更应明悟科技钻研，充满好奇心与向往是必然的，从大禹治水到南水北调，马克思曾经说人类的历史是由所有人民群众所创造的，一个人的力量虽小，但依然是历史长河的推动者，因此更需要把自身的工作做到极致。国之重器，我也愿成为其中的一份子。

一份坚持 一种精神

安徽永高 陈建军

搭载神舟十三号载人飞船的长征二号F遥十三运载火箭，发射成功。作为公元人的我，看到的是一份坚持、一种精神、一份创新，激励着我们走的更远、更稳、更强。

自力更生、攻坚克难。从简陋的塑料厂变成塑料管道行业的龙头之一，这就是一段自力更生、攻坚克难的历程。在老一代公元人的不断努力下，突破关键核心技术，推

动了公元集团的跨越式发展，成为管道行业的佼佼者。

自强不息、永攀高峰。面对行业竞争日趋激烈，原料价格震荡上涨的严峻挑战，公元人以自强不息、勇攀高峰的精神打破关键技术“瓶颈”，创造新的辉煌。

自主创新、追求卓越。随着树脂价格迈入万元大关，产销成本已呈亏损、市场竞争力下降。公司积

极推进产品革新，各部门积极配合，优化配方，提升产品合格率，建立管材检测标准。我们从攻坚克难中追求卓越，掌握竞争和发展的主动权。

作为承载打造百年企业梦想的公元人，我们聚萤火之光，化新挑战为机遇，用追求卓越、自强不息的精神筑牢根基，用永攀高峰的信仰引领发展。

科技改变世界

上海公元 彭勇

“02感觉良好”，随着从外太空传来王亚平的报告，地面控制室响起掌声。中国首位女航天员出舱活动，标志着中国的航天事业又迈出了关键性的一步。相信此刻所有的国人都为航天事业的成功鼓掌，为中国科技发展的进步自豪。是呀，这良好的感觉来之不易。中国的世界地位，经历扼杀、恐吓、封锁、制裁，到如今引领世界，科技的贡献功不可没。中国发射月球登车器的时候，外界怀疑真实性，中国并不争论，继续埋头钻研太空科技。现在，中国太空航天器，正向更远的深空进发，世界已明白中国的科技已不可同日而语，而世界上绝大多数国家都难以望其项背了。

这个世界是真的变了，谁掌握了最先进的科技，谁就会引导全世界的走向。就像区块链中的加密货币技术一样，中国虽然起步晚，但并不落后。上海的张江科技城，在李总理的亲自关注下，正高速发展，满足人民日益增长的科技需求。万物互联的技术，正走向寻常人家的生活。

作为公元人，我们深刻感受科技带来的力量。不断拓展和丰富产品结构，持续优化服务方式，公元才会永立行业潮头。

“北京明白”背后的坚持与传承

永高股份 张振科

在数亿人民的期盼中，神州十三号火箭顺利升空，这将是中国人航天历史上的一个新突破。这短短的几分钟，不仅是我国国力强盛的有力代表，更是对一代代航天人智慧与努力的最好慰藉。

从浪漫的嫦娥奔月神话，到明朝万户在凳子上绑火箭一飞冲天；从航天事业发展初期的举步维艰，到“东方红一号”成功发射的举国欢庆；再到神舟五号载人航天的首战告捷，以及如今神州十三号的举

世瞩目。正是一代代国人的坚守与传承，终将飞天梦化为现实。

传承之下，开始涌现出越来越多的新鲜血液。比如随着神州十三号一同爆火的“北京明白”高健。他雄浑的声音和帅气的脸庞被大众熟知，也因此让人们了解到原来“北京明白”是北京的总调度岗。这个团队共有九名成员，且全部是90后。高健自己曾在采访中表示，虽然表面上看来是年轻人在担负着任务，但身后是无数老专家的支持

与帮助，每一句北京明白的背后，都蕴藏着一代代航天人的不懈坚守与传承。

如今，有越来越多的年轻面孔开始接过国家发展的接力棒，就刚刚发射的神州火箭，80后开始肩负起前行的大旗；还有2020年突然爆发的新冠疫情，前去支援的医疗队中90后占据了半壁江山；甚至出生在千禧年后的00后们，在不知不觉间已长大成人，步入社会，在不同的岗位上散发着自己的光和热。

冬季泡脚“四原则”

天津永高 杜志悦

“足”为立身之本，也被称为人体的第二心脏，医学典籍上记载“人之有脚，犹似树之根也，树枯根先竭，人老脚先衰”，可见脚对人体很重要，冬季泡脚也是养生的关键。但泡脚也不能就随随便便泡，也是有讲究和方法。

一、泡脚时应该选用保温性能比较好的容器泡脚，泡脚水的温度38-43度为合适，泡脚时热水的水位高至脚踝以上，有条件的可以使用脚底按摩的滚轮，也可以用双脚互

搓互动，也可以起到很好的按摩足底的作用。

二、在泡脚的过程中，人体的血液循环是有加快的，心率也比平时快一些，所以泡脚的时间控制在15-30分钟即可，时间太长容易增加心脏的负担。

三、由于泡脚的时候会有更多的血液涌向下肢，所以体脂虚弱的人可能会因脑部供血不足，而感到头晕，严重的时候会发生晕倒。因此患有心脑血管病和老年人在泡脚

的时候需要格外注意，如果有胸闷或者头晕的感觉，应该及时的停止泡脚。

四、晚饭后不适合马上泡脚。饭后人体内的大部分血液会涌向胃肠道，但这个时候去泡脚，可能会跟消化系统竞争，长此以往会影响消化功能，造成消化功能紊乱。泡脚宜在晚上9点，此时泡脚有利于活血，促进体内血液循环，能够缓解疲劳，身体得到放松与调节。

冬季如何养生

重庆永高 汪妮

“没有一丝丝防备，也没有一点点意外，它就突然出现在我的世界”，网友们都说重庆是没有秋天的，感觉冬天已经悄悄靠近，冷的猝不及防，很多人也开始注重养生了。

冬季养生首先要注重穿衣保暖。当下很多人有了风度就不要温度，在寒风中瑟瑟发抖也无所畏惧。特别是女性，在寒冷的冬季为了漂亮穿的很薄，还不爱扣外套，这样做的后果就是腹痛、头疼，天冷受寒。而应对这种情况最好的方法就是多穿点，注意保暖。厚的羊毛织物和蚕丝是冬季保暖的不二选

择，含空气量大，保暖性好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的，因此，保暖性更佳。

其次，除了保暖，当然就像歌词里所说的“保温杯里泡枸杞”了，也不必真的去泡枸杞，只是冬季要注意正确饮水。据了解秋冬季天气干燥，每天皮肤蒸发的水分在600毫升以上，所以补水必不可少。多喝水对身体有好处，但也要正确饮水，一般来说，每人每天至少饮用1.5-2L水。每次的饮水量控制在1-2杯是比较好的。

最后，冬季要注意饮食。多吃一些清润、温润为主的食物，比

如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。红糖、大枣对于女性促进血液循环有重要作用，病后体弱、贫血患者以及冬季手脚冰凉的女性也可用于调理身体。当然，我们也要注意合理饮食，不能暴饮暴食，导致肠胃不舒服，往往适得其反，不利于身体健康。

养生本就是一个任重而道远的过程，我们在愉快玩耍的同时，也要注意身体健康哦！

冬日特饮
西洋参蜂蜜水

广东永高 肖金白雪

今年的冬天很特别，10月的温度就已经赶超往年11月的低温了，由穿短袖的夏日急速过渡到了寒冬。寒意阵阵，我们不禁想给自己暖暖身。如果既不想抱着保温杯泡着枸杞被人说油腻，也不想手持工业化配方的奶茶被化学物质损坏身体，那就来一杯冬日特饮——西洋参蜂蜜水吧！

西洋参原产于欧洲，所以它的名字带有西洋两个字，意指西方生产的参，当时的价格接近于黄金。1975年时，我国开展了“7510工程”成功引种花旗参，这才使花旗参走入寻常百姓家。西洋参味道甘苦，性凉，具有滋阴补气、生津止渴、除烦躁、清虚火、扶正气、抗疲劳的功效。西洋参中含有一种叫人参皂苷的成分，具有提高人体抵抗力的作用。因此体质较弱的人，服用西洋参都能够起到一定的增强体质作用。正是适合秋日这种干燥容易上火的季节。而蜂蜜里面所含有的维生素种类很多，可以促进皮肤细胞的代谢，还可以提高免疫力及改善血液成分。注意蜂蜜要用50度以下的水冲泡，所以我们可以先冲泡西洋参，待温度下降到50度时再加入蜂蜜。蜂蜜与西洋参没有药效冲突，两者没有禁忌，秋天容易肺虚久咳特别适合饮用。放弃油腻，放弃工业配方，来一杯西洋参蜂蜜水吧。



冬季养生小知识

转载文章
深圳永高 李星莹

冬季天气寒冷，人体能量消耗较大。冬季的养生知识，主要是从食物、精神、起居和常见疾病的预防和运动五个方面来讲。下面大家跟着小编来详细了解冬季养生小常识吧。

冬季养生应以食物养生为辅

由于冬季气候寒冷，所以人们为了御寒保暖，应多吃一些具有温热性的食物，而少吃寒凉生冷食物。温热性的食物包括糯米、板栗、大枣、杏仁、核桃仁、香菜、韭菜、南瓜、葱、生姜、大蒜等。

多吃一些润肺，滋阴，补液，生津的水果、蔬菜、豆类等食品，例如西红柿、柑桔、梨、葡萄、萝卜、大枣、芝麻、银耳、莲子、蜂蜜、红豆等。少吃辛辣食品，以改善脏腑功效，增长抗病能力。

冬季精神养生

在冬季应该制止各种不良情绪的滋

扰和刺激，让心情始终处于恬淡宁静的状态。因为气候变化不定，冷暖交替，给人的生理、心理会带来一定的影响。因此必须注重心理上的调适，正确的把握本身，学会自行解脱，自我放松。可采取与伴侣交流、多参加户外活动及体裁活动等体式格局，来进行自我调理。

养成早睡晚起的起居习惯

在冬季，保证充足深度睡眠时间是至关重要的。从养生学的角度上来讲，冬季适当地增长深度睡眠时间有助于人体阳气的潜藏和阴精的积存，让人体达到“阴平阳秘，精力乃治”的康健状态。深度睡眠时应注重防寒保暖，避免受寒冷风的进入境内袭击，从而引发感冒、呼吸系统等疾病。切记不要蒙头睡，应开小窗通风。

感冒和呼吸系统疾病

冬季气温变化莫测，温差较大或气温过低，空气干燥，是感冒多发季节。如果因着凉，导致免疫力下降，无力抵御，就会出现肺及呼吸道疾病，例如鼻塞、口干咽燥、咳嗽、发烧、咳痰及上呼吸道感染、支气管炎、哮喘、肺炎等。冬天比较冷，气管、血管不同水平上痉挛，供氧量就会减少，血流量缓慢，血压升高，从而心、脑血管疾病的发病率也会增高，因此大家要予以重视。特别是老年人应该注重保暖，防止血管收缩，血压升高，加重心脏负担和呼吸道感染。

要有合理的运动时间

对于年轻人和一般人群而言，晨练是一个不错的选择，但对于老年人，尤其是患有呼吸道疾病、高血压、心脏病的患者，晨运并非最佳时间。因为在早晨，人们的血压及心率往往呈

现逐渐升高加快的过程，血液的黏稠度也高，发生心脑血管疾病的几率较高，故此不太适合有上述相关疾病的高危人群进行锻炼。而傍晚，则是一天之中最佳的运动时间。经过白天的适应，傍晚运动时发生危险的几率大大降低，运动更为有效、安全。至于每个人运动时间的长短则应以年龄、运动强度、运动目的等作为参数加以考虑。一般说来，每天少于5分钟的锻炼没有意义，大于一小时的运动对于中老年人或非体育爱好者则过量，平均一天30分钟左右的运动时间比较适合。至于运动的频率，较普遍认为：一周运动一次，运动量不够，不可取；一周运动七次，容易过于疲劳且难以坚持，并不推荐；如能大约隔天运动一次，一周锻炼3次以上(最少3次)则效果更好。

家的味道

天津永高 杜志悦

即使你吃遍天下美食，总有一个味道让你魂牵梦绕，每当想起，口水瞬间涌向唇齿之间，那就是“家的味道”。每个人对“家的味道”理解都不同，而我记忆中“家的味道”就是那一盘热腾腾的红烧肉。

小时候家里穷，最期盼的就是过年，在那个时候就能吃上红烧肉。过年前几天父亲就会很早起去集市上买上半扇猪肉回来，在院子里分解出每块肉的用途，这是包饺子用的，那是炒菜用的，还有就是炖肉用的。当父亲将肉分好，会将其它用途的肉

放在一个大缸里存放起来，以备日后食用。用来做红烧肉的部分父亲则会郑重地交给母亲处理烹制。

我家红烧肉好吃的秘诀就在于父母的“默契配合”。我家有一口烧柴的大铁锅，母亲在锅内放入各种调料进行烹制，父亲则坐在灶前填柴，控制着火候。一开始要小火，要不然糖色就会焦，等每块肉都均匀的挂上糖色后，再放入其它的调料和水，而这个时候就要转成大火；将水烧开后，在转成小火慢慢的炖，炖至肉软烂后，再转成大火收汁，这道菜就成了。我

觉得红烧肉最好吃的时候就是刚出锅，趁着热乎劲，连肥带瘦一起吃，再就上大米饭，那味道就是“幸福”！但父母的默契也出现过偏离，做出来的红烧肉有时候发黑，有时候胸咸，但也不影响我对它的喜爱，因为那是父母的味道，更是家的味道。

多年以后，父母已不再年轻，而我亦不再年少，那碗红烧肉就成了连接我与父母之间的纽带，每次母亲打电话来说“做红烧肉了，快回来吃吧”。欣喜之余，我也深知这只是母亲的借口，其实是对我的挂念。每次

回到家看着他们爬满白霜的双鬓，看着他们虽然忙碌但脸上洋溢出的笑容，再和自己一直没有太多时间对他们去付出陪伴相比，我就倍感惭愧。

父母之爱最无私，“红烧肉”在，“家的味道”才在。我暗自下定决心，要把“红烧肉”这手艺学来，把“家的味道”传承下去，以后也要经常给家人打电话说：今天我做红烧肉了，回家来吃吧！



追逐光、成为光、散发光

重庆永高 龚建

追逐光、成为光、散发光，这句话我是第一次听说，而且是从儿子嘴里听到的。儿子刚刚上小学一年级，拼音是他的弱项，为此没少挨老师批评，连带大人也一起被老师说教。一次接他放学，老师表扬儿子最近拼音进步很大，我有些惊讶，问儿子最近怎么突然开窍了，儿子蹦出了这句话。

儿子说：“我的画画很好，拼音不行，同桌恰恰相反，最近我们互相监督、互相帮助，进步都很大”。我一本正经地说：“近朱者赤，近墨者黑，同学之间就应该这样，一定要让自己成为那个能给别人正能量的人，要多和优秀的人接近，取长补短，让自己变得更优秀，成为那个让别人愿意靠近的人”。

儿子说：“对呀，我以前有点自私，不愿意给别人分享学习心得，觉得给他讲会了，他超过我怎么办，现在，有人问我题，我就认真地给讲，讲的同时，自己也能得到提升。”他接着说：“追逐光、成为光、散发光，我也要让自己努力去靠近发光的人，然后吸收光，让自己成为那个发光体，然后发散自己的光”。

是呀，追逐光，不放弃，让自己成为一束光，成为发光体，散发着光照耀别人。当奥斯特洛夫斯基瘫痪在病床上，双目失明后，整个世界变成了一片黑暗，可是，他用手中的笔，书写着内心的光，从文字中，用意志给自己一片光亮，他用钢铁般的信念和勇气，为自己的黑暗寻到了一片光明，也给所有人一道温暖的光。失聪

的音乐巨人贝多芬，以无比坚强的意志继续在乐谱上创作，用超乎常人的澎湃激情，创作了整个人类最伟大的交响乐，用意志和生命的力量“扼住命运的喉咙”，散发出耀眼的光！

世界那么大，有多少人在为生活而奔波，有多少人在为梦想而战斗，即使遇到惊涛骇浪的险境，也要在黑暗中逐光而行。无论风里还是雨里，我们都要坚持到底，淋湿了鞋子晒干继续前进，吹乱了头发梳起又要出发，我们不对生活妥协，就不会被生活打倒。生活就是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑，刹那间，近段时间生活和工作的烦恼都被儿子的这句话驱赶的烟消云散。

每天都是新的开始，有一种光，冉冉的红，带着一股勇攀苍穹，坚定而

有力量的信念，那是黎明驱暗的初阳，当我们踏着第一缕阳光，那一抹的光芒指引着方向，感受满满的能量，去追逐希望超越梦想，面对困难，迎难而上。我们每天都肩负着一种责任，奋起拼搏，无论怎么样的光，都会在你生活的左右，都会为你每一次的晚归而亮。《肖申克的救赎》里说：“有些鸟儿是永远关不住的，因为他们的每一片羽翼上都沾满了自由的光辉”。命运从来不辜负一个努力向上的人，每个人都有属于自己的光源，只待你去发现和开启这个开关。

愿每一个无畏前行的人都自带光芒，不负美好时光！

一根管材的自述

安徽永高 李秋芳

躺在干裂的水泥地上，仰望天空，在我看到的天空中白天时而飘着几朵白云，时而飞过几只小鸟，夜里有时满天星星，有时也是一片漆黑。我在用心感受着大地馈赠的风吹日晒，冬暖夏凉。

环顾四周，都是我的伙伴，我们都在静静的等待着。放眼车间里，每一台机器都是我的亲人，你看它们马不停蹄、彻夜不眠的在给我制造伙伴，可能它们也是害怕我太孤独吧，总想给我找更多的朋友。回想当初，怀抱

着对世界的美好向往，我毅然决然的奋勇向前，犹如春天破土而出的春笋，毫不畏惧。从最初的原料，到挤出成型，再到缠绕、冷却，战胜一切不合格因素，最后，我身披胜利的黑色战袍和内心向往的世界见面了，望着周围的一切，满心欢喜。身边还有不同规格型号的伙伴，大小各不相同，还看到刚刚成型披着白色战袍的伙伴，它也正在一脸疑惑的望着我，可能在想：为啥那些家伙黑不溜秋。但我们都知道，从我们成型那一

刻，就有了不变的使命，在未来，我们的工作将会是在地下。我们将用自己坚硬的身躯去为人类服务，和水流打交道，和泥土谈恋爱，和坚硬的石块互相切磋，即使那里暗无天日，我们依然会坚守自己的岗位，永不退缩，直至生命的尽头。

此时，我看到叉车兄弟正在向我驶来，越来越近，旁边大货车厢里堆满了我的伙伴，我知道，我将同它们一起奔赴自己的工作岗位。从躺在地上的那一天起，不就是在期盼这一天

吗？此时此刻也是如我所愿，我躺到了车厢里，随着车子缓缓移动，我看着还躺在地上等待机会的伙伴们，心里一阵酸楚。往后，我们都将散播在五湖四海，可是却再也无法相见。

我就是一根管材，姓PE，名缠绕管。看似平平无奇，但我的内心是五彩斑斓。其实不只是每根管材，而是每个人都生而平凡，但是只要足够努力，朝着自己的目标，坚定前行，都可以在属于自己的天地里发光发热。

全世界都有秋天，但唯有我们中国人悟的深沉。

中国人说“自古逢秋悲寂寥”，因为古来皆是，所以我们很自然的就把秋和悲楚、寂寥画上了等号，当然这也是有历史渊源的，并非凭空而作、空穴来风。

暴躁的夏日躁动、炽热，一切都在肆意的生长，但一阵秋风、一场秋雨过后，它也不得不收起自己肆虐的锋芒。树木枯黄、虫尽鸟藏，唯剩光秃秃的树枝在凄凄萧瑟的秋风中吱呀作响；天空高远、水流淡淡，斑驳的日光似也无精打采的洒落在收割完的稻茬桩上，仿佛一切又都回到了最初最原始的样子。从钟灵毓秀到生机尽藏，预示着一个季节的更替，也是中国人精神世界的一个轮回，这是大自然的智慧，更是大自然赋予我们国人的智慧，庆幸的是我们读懂了它。

南北宋之交的“中国第一才女”李清照，生于书香门第，父亲是进

金秋记

安徽永高 黄广钊

士，官居士大夫，从小她便受到了良好的文化熏陶，加之其自身的天赋，造就了她非凡的文学造诣。后遇丈夫赵明诚，两人门当户对，文学上更是一唱一和，琴瑟和鸣，可谓是羡煞旁人，夫妻二人也是刷遍了当时的文化圈，圈粉无数。李清照早期的作品多数在描述爱情的莺莺燕燕和生活的娴静舒适，因为每天的生活就是写词作画，未尝疾苦，所以也写不出其他的旁门别类。可好景不长，婚后第二年李清照便迎来了自己的第一个“秋天”，父亲因新旧党争入狱，自己及家人被遣散离开汴京。之后的十几年，虽然再也未能回到最初京都的奢华生活，但日子虽然清贫，却也安静和谐、高雅有趣，充满着幸福欢乐。四十四岁这年，历史上发生了著名的“靖康之变”，李清照也迎来了自己第二个“秋天”，逃难途中，赵明诚病逝，后又改嫁。虽然经历了一场再嫁匪人、离异系狱的灾难，但是李清

照生活的意志并未消沉，诗词创作的热情更趋高涨。她从个人的痛苦中解脱出来之后，把眼光投到家国大事之上，写下了“至今思项羽，不肯过江东”、“欲将血泪寄山河，去洒东山一抔土”等千古绝句，表达了反击侵略、收复失地的强烈愿望，充满了关念故国的情怀。后又作《打马赋》，热情地赞扬了像桓温、谢安等忠臣良将的智勇，暗讽南宋统治者不识良才、不思抗金的庸碌无能，寄寓对收复失地的愿望，抒发了个人“烈士暮年”的感慨。李清照晚年的诗歌与早年的诗歌主题是天差地别的，但正是这一巨大转变，才让后人赞叹一句“大河百代，众浪齐奔，淘尽万古英雄汉；词苑千载，群芳竞秀，盛开一枝女儿花”。

秋天带给我们的不只有萧瑟，也有蜕变，人生四季、四季人生，更替、轮回，我们都要平心静待。

阳光

第一百三十八期

刊头摄影 天津永高 刘宇宸



思念

公元太阳能 叶凯宁

窗前，岁月的痕迹
看着远方的云
我对着月光，浅吟低唱
喝一杯夜晚的酒，饮下
折一枝桂花，闻它的芳香
月光如珍珠洒落大地
我为你寂寞成海
却又无法触及你
月光下，轻拨着时光的琴弦
那音韵寂寥悠远，仿若幽幽暗香
缠绵着过往，自内心延至远方
西沉的凉月，夜天如水
秋风萧瑟掠面过，顿感凄凉
蝉衣凝露重，树密少人知
夜，静静的
风，轻轻的
这夜晚里的微风
拂过心头时，已然感觉到了一种释怀般的轻松
仰望月儿，欲问可把我的心事传递于你
它不言，只把细碎的银光洒落一地
渲染出一朵朵斑驳静谧的残花
时间在慢慢的流淌，带不走的是一份心中的执念
心在浩瀚的夜空下
空灵和沉浸
舒展又怅然若失
凝望寂寞星座中飘零的花瓣
月华如水，影子拉长了思念
一声轻叹，人生如梦
夜色虽美，却有一丝惆怅
在心房漫溢……

做个放逐风筝的人

重庆永高 汪妮

偶然间，听到公司同事聊起重庆永高的记者站，作为一个爱好文字的人，这激起了我的兴趣，几经了解，我知道了重庆永高的记者站是一个大家庭，里面的人志趣相投，工作之余依然闲情诗赋，把自己的想法寄情文字和作品。我也是这样的人，性格内敛，喜欢把自己的东西通过文字表达出来，我试着把我的文章投到记者站，希望以这样的方式认识更多和我

一样的人，找到一群志同道合的朋友，聊聊喜欢的诗歌和文章，做做自己喜欢的事。从七月开始，每个月我都会投两篇稿子，我不知道能不能被选上，每次带着希望，得到的却是失望。我想到放弃，觉得自己的想法太过幼稚，当初的信誓旦旦扎起的风筝，现在却要亲手让它从风中坠落。

那天坐在办公室，看到公司发的体检名单，里面有一栏是工龄十年以上

的员工，这几个大字触动到我了，是什么让他们在一个地方、因为一份工作坚持了十年以上，是什么让他们保持着刚进来的那份初心。“可能是有感情了吧，也就不愿意走了，这里都是自己熟悉的人，熟悉的事。”“年纪在那摆着呢，能走去哪，待着也挺好。”“都习惯了。”这些看似简单的回答，想必也是带着一份热爱的吧，每一个人都在最好的年纪选择了

奋斗和拼搏，做着自己热爱的事。我不知道他们是否有遗憾，但我知道他们始终坚持、含泪播种，一定会有收获。

而现在，我也还在继续写着我爱写的文字，做着自己爱做的事，想做那个放逐风筝的人，放逐那份初心和热爱，让人生的天空蔚蓝而辽阔。

给水用不锈钢管道

STAINLESS STEEL WATER PIPE AND FITTINGS



强度高



熔点高



安全性能高



耐腐蚀

