

—— 凝 聚 企 业 力 量 ——

中复集团报

张人为题

中国复合材料集团有限公司 主办

2013年第02期 总第111期

《元宵灯会·龙门阵》



摄/朱锦新 (中复城·芯)



目录

CONTENTS

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 刘卫生、孙运兵两名同志荣获2012年国务院特贴
- 03 中复连众检测中心通过CNAS认可
- 03 中复连众再度中标4台6000立方储蓄项目

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 04 中复连众召开2013年安全生产工作会
- 05 中复碳芯取得新年开门红
- 05 中复连众培训再上新台阶
- 06 中复西港产品荣登“中国渔船渔具行业名牌产品”榜单
- 06 齐涛同志被授予连云港市第二届“首席员工”称号
- 07 “2012年度《中复集团报》优秀达人”评选结果公布

特别报道 | SPECIAL REPORTS

- 09 碳纤维：寄予厚望的新材料

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 11 探访中复连众检测中心
- 13 冯师傅的快乐生活
- 14 说说我们的姜姐

乐活人生 | LOHAS

- 16 春姑娘,请慢些脚步
- 17 人生若只如初见终稿
- 19 IT LIVES TOO FAST
- 21 春节感悟
- 22 好书推荐
- 23 活出精彩,做人当做“彩虹族”



中复集团报

2013年第02期 总第111期
内部资料 免费交流

主办单位:中国复合材料集团有限公司
地址:北京市海淀区三里河路甲11号
发行:中复连众复合材料集团有限公司
地址:连云港市海连东路195号

编辑:李 琳 钟文玉
电话:010-88083065
0518-85150331
传真:010-88083063
0518-85150329

网址:www.ccg.com.cn
www.tzfrp.com
邮箱:ccgnews@ccgc.com.cn
newspaper@tzfrp.com

刘卫生、孙运兵两名同志荣获 2012年国务院特贴

文 | 杜红梅 (中复连众)

近日,国务院公布了2012年“享受国务院特殊津贴专家”名单,中复连众副总经理刘卫生、管罐事业部制品车间主任孙运兵获评人选。截止目前,中复连众荣获“享受国务院特殊津贴专家”人数已达4人。

“享受国务院特殊津贴专家”每两年评选一次,选拔对象主要是在科技、教育、文化、卫生等岗位和在工农业生产一线做出重大贡献和取得突出业绩的专家、学者、技术人员,由国家一次性发给人民币20000元,免征个人所得税。



刘卫生

男,1974年6月出生,高级工程师,大学本科学历,1996年8月参加工作,现任公司副总经理、总工程师,分管企业技术工作,其在兆瓦级风力叶片设计、成型工艺研究、专用设备研发、全尺寸结构试验方面取得重要进展和成绩。近年,其作为主要人员主持、承担了企业1.25MW-6.0MW共9个系列近30个型号叶片的研发及产业化工作。带领企业研发团队攻坚克难,在叶片结构设计方面,完全实现了独立自主完成,掌握了核心技术;在叶片制造专用设备研发方面,兆瓦级叶片模具的研发成功解决了叶片模具依赖进口、周期长、费用高的瓶颈问题,缩短了新产品开发周期,也为企业节约项目投资过亿元人民币,此项技术也是中复连众

孙运兵

男,1971年12月出生,中共党员,技师,大专学历,1993年10月参加工作,1998年10月进入中复连众,现任公司制品车间生产经理。自进入公司以来,孙运兵一直在生产岗位第一线工作,在玻璃钢制品手糊工艺方面技术精湛,贡献突出,解决了困扰生产的许多难题,如油田用三相分离器、喷淋管、氧化空气管、滤网等烟气脱硫产品制作等,在企业技术革新和技术改造上有重大贡献,他参与的项目《烟气脱硫工程用玻璃钢产品的开发》获中材科技杯首届全国建材行业技术创新奖二等奖,参与的项目《玻璃纤维增强热固性树脂(玻璃钢)烟气脱硫用喷淋管》获连云港市2008年度科学技术进步奖二等奖,是两项发明专利的发明人,他本人获2006年全国建材行业岗位技术能手称号、2010年江苏省技术能手称号。

在中复连众近几年玻璃钢制品业务的快速发展中,孙运兵在玻璃钢制品工艺改进中发挥了关键作用,其参与的技术革新项目已转化为生产力、占领了多个国家的市场,取得显著的经济和社会效益,为公司玻璃钢制品业务发展做出了重大贡献。



▲孙运兵(左三)

集团重点保护的专利技术;作为技术负责人,突破技术难题,建立了国内首个室内兆瓦级叶片全尺寸测试实验室,该实验室最大可以完成6MW叶片的静力试验,在此实验室已完成企业10个规格型号产品的全尺寸结构试验,使本公司在叶片全尺寸结构试验技术处于国内领先水平,该实验室还承接业内企业的产品测试委托,测试结果通过国际认证机构GL的认可,为行业的发展做出了贡献。

曾主持和参与了省级以上科技项目7项,其中国家863计划4项,参与起草国际、国内和行业标准5项;发表学术论文1篇。他先后获得省级以上科技进步奖8项,市级以上科技进步奖2项,作为主要完成人申请专利13件,授权专利11件,其中发明专利4件。

中复连众检测中心通过CNAS认可

文 | 仲玉五 (中复连众)

经中国合格评定国家认可委员会(CNAS)评审专家组的文件评审和现场评审,中复连众检测中心于2013年2月正式通过CNAS认可。

CNAS是国家认证认可监督管理委员会批准设立并授权的国家认可机构,负责对认证机构、实验室和检查机构等相关机构的认可工作。中复连众检测中心通过CNAS认可后,标志着检测技术能力可以获得签订互认协议的40多个国家与地区实验室认可机构的承认,可作为第三方检测机构,出具的试验数据具有权威性和公信力,有利于消除非关税贸易技术壁垒,提高企业知名度。

中复连众检测中心2011年9月正式启动CNAS认可工作以来,按照《检测和校准实验室能力认可准则》要求,建立体系,完善硬件条件,于2012年6月向认委提交申请书,11月通过认委组织的现场评审,2013年2月4日获得认委CNAS认可资格。

作为国内复合材料领军企业,中复连众有着二十多年的复合材料产品设计制造经验,在原材料及复合材料产品检测方面拥有一支专业的团队。检测中心组建于2009年,建筑面积2457平方米,拥有叶片全尺寸结构试验台、疲劳试验机、拉伸试验机、差示扫描量热仪等先进检测设备。中心分为材料检测室和叶片检测室。材料检测室下设疲劳室、力学室、热分析室、化学分析室、涂料实验室等多个实验室,可以检测环氧树脂、玻璃纤维、复合材料、夹心材料、油漆涂料等原材料的各项性能。叶片检测室是国内首个室内全尺寸结构试验室,可以完成叶片全尺寸静力测试、疲劳测试和频率测试,可同时完成两只叶片不同内容的测试工作,满足1兆瓦到兆瓦级叶片的全尺寸测试需要。

本次中复连众检测中心通过CNAS认可,对于进一步提高公司产品质量和行业影响力,具有积极而重要的作用。

中复连众 再度中标4台6000立方储罐项目

文 | 吴瑞 (中复连众)

近日,中复连众与烟台万华再度携手,打造总容积超过3万立方米的玻璃钢储罐。签约仪式于1月25日在烟台举行。本次签约的项目为8台玻璃钢储罐,其中包括16000立方储罐和4台2400立方储罐。

据悉,中复连众与烟台万华自1999年首次签约以来,已经合作了15个年头,双方建立了彼此信任的战略合作伙伴关系。本次签约内容包括大型玻璃钢储罐产品的质量保障、技术服务与市场发展。为双方共谋发展奠定了坚实基础。

中复连众大型玻璃钢储罐生产制造始终在

前列,先后为氯碱行业、磷基复合肥行业、环氧氯丙烷行业、有机硅行业、农药行业、氯甲烷行业、TDI/MDI、造纸、钢铁冶炼、磷酸磷酸、油田污水、酿造、乳酸、海水淡化等行业的项目提供各种类型大容积储罐、玻璃钢非标设备、玻璃钢方槽等产品。2003年成功制造了目前全球直径最大(DN25000)的玻璃钢储罐;2010年成功制造当时全球容积最大的玻璃钢储罐(DN20000,两台5000立方,一台3000立方);2011-2012年度成功制造了目前全球容积最大的玻璃钢储罐群,5台DN21000,6000立方玻璃钢储罐。

中复连众 召开2013年安全生产工作会

文 | 郝正亮 (中复连众)



2月22日,中复连众召开了2013年安全生产工作会,回顾总结了2012年安全生产工作,客观分析了存在的问题和不足,安排部署今年安全生产工作重点,乔光辉总经理出席会议并做重要讲话,强调安全生产工作的重要性并提出具体要求。出席会议的35名部门负责人当场签订了安全生产目标管理责任书。

2012年,公司以E0体系健康有效运行为主线,围绕安全生产标准化建设主题,扎实开展安全生产工作,E0体系持续有效运行,职业健康安全管理体系通过认证审核。年初,公司进一步明确了安全管理组织机构图,重申了各层级管理人员的安全责任区域,继续落实安全生产履职承诺保证金制度,实行安全绩效与薪酬挂钩的安全考核激励制度,把安全生产与企业经营及管理工作同计划、同部署、同落实、同检查、同考核的机制落到实处。在日常工作中,坚持月度安全例会制度,推行隐患排查综合治理,坚持全员安全生产培训,全年安全生产累计投入超过700万元,持续夯实

了安全生产基础。以安全生产月为契机,以部门为单位,相继开展了消防、触电、高空作业、物体打击为重点的演练,巩固安全生产成果。

乔总在讲话中肯定了公司2012年安全生产工作取得的成绩,并围绕2013年安全生产工作目标的实现提出五点要求:要牢固树立和增强“安全第一、预防为主”意识,进一步完善优化应急救援预案,加强应急演练的演练;要正确认识当前安全生产工作和形势,进一步增强安全生产的责任感和紧迫感;要狠抓安全专项治理,进一步落实安全生产责任制;要强化安全教育培训,进一步提高全员安全意识;要强化安全措施的落实,打造平安连众,推进安全文化建设。

乔总在会议上特别强调,全国两会召开在即,各部门、各分子公司要把安全生产工作摆在“重中之重”的位置,深入开展春季安全大检查,切实做好这一时期的安全防范工作,确保两会期间安全生产形势持续稳定。

中复碳芯 取得新年开门红

文 | 张元元 (中复碳芯)



新年伊始，中复碳芯迎来了新年开门红，成功中标2013年江苏省第一批物资招标采购碳纤维复合芯导线项目，这是中复碳芯2013年首个订单。据了解，该项目分为二条安装线路，其中110KV汪塘一回路集线路架架安装JLX/T-300碳纤维复合芯导线74.794公里，该线路最大档距为850米。

碳纤维复合芯导线以其载流量大、弧垂小、综合造价低等优点，在架空输电线路旧线改造线路中已得到广泛应用。近年来，中复碳芯生产的碳纤维复合芯导线已在辽宁、江苏、四川等地35KV-220KV的多条线路中安装通电应用，其品质得到了用户的信赖与好评。

目前中复碳芯拥有复合芯棒生产线28条，导线生产线2线，年生产能力达到10000公里。生产的碳纤维复合芯导线可在电压等级从35KV至500KV及以上的输电线路中应用。目前已经通过35KV连云港化孚线、35KV常州德胜线、35KV常州亚达线、110KV无锡复圣线、110KV常州芳南线、110KV常州东涌线、220KV南京西阳线等线路挂网运行，获得了客户的广泛认可，技术水平达到国内先进水平。

到目前为止，中复碳芯电缆已实现销售收入近3000万元，销售碳纤维复合芯导线近400公里。



齐涛同志被授予 连云港市第二届“首席员工”称号

文 | 仲文玉 (中复连众)

近日，连云港市政府下发表彰决定，授予中复连众齐涛等25名同志为连云港市第二届“首席员工”（2011-2012）称号，以表彰他们在各级职业技能竞赛中取得的优异成绩和在群众性技术创新活动中所作出的贡献。

齐涛，男，大学本科学历，中共党员，连云港经济技术开发区第一期“三创”人才，现为中复连众管廊事业部环氧管道车间工段长。他始终坚持以提高劳动技能和班组生产作业效率为目标，在实践中寻找技巧、在技巧中总结经验、在积累的经验中不断完善提高，生产中与班组成员团结一心、互相协作，圆满完成

各项生产任务。在连云港市和企业内部组织的各类劳动竞赛、合理化建议、小改小革等活动中表现突出；2010年参加连云港市举行的第六届职工技能大赛，在连续工种比赛中，获得了第一名的好成绩，被授予连云港市技术能手称号和连云港市“五一”劳动奖章；参与的《耐高氯酸固化环氧玻璃钢管的研究与开发》项目获中复连众科技进步奖二等奖，成为一线员工的学习榜样。

中复连众培训再上新台阶

文 | 丁晓玉 (中复连众)

为全面提升员工的专业技能和综合素质，新春伊始，中复连众抓住驻外人员相对集中、工作刚起步这个难得时机，全方位开展节后综合知识大培训，掀起了学习培训新高潮。2月16日到2月18日，分批安排生产一线、营销、后勤服务人员接受了质量体系、健康与职业安全、工艺技术、劳动制度解读、营销知识、合同法律法规等课程学习，举办培训班10期，受训人数622人次。

人力资源部根据公司年度生产经营目标和职工队伍实际情况，制定详细的培训计划，持续

推进“英才计划”，开展岗位知识、专项技能和特种作业培训，切实开展年度员工培训工作。依托职业技术学院，开展专业技术人员的继续教育，利用玻璃钢制品工技能鉴定站平台，对在岗职工进行岗位技能的升级培训，展开中高级、高级工的评定工作；开办玻璃钢制品工技师培训班，计划培训30名玻璃钢技师；服务指导各生产分厂、外埠叶片基地的员工培训工作；确保新入职员工100%接受培训后上岗、特殊工种100%持证上岗和人均接受培训不少于26课时这一培训目标，提升职工队伍素质。

中复西港产品荣登 “中国渔船渔机渔具行业名牌产品”榜单

文 | 王琼惠 (中复西港)

由威海中复西港船艇有限公司自主设计、建造的SDB8101型21.3米玻璃钢拖网渔船、28.6米冷海水金枪鱼延绳钓玻璃钢渔船、29.98米冷海水金枪鱼延绳钓玻璃钢渔船及SDB8102型玻璃钢拖网渔船以其综合的优越性能，被中国渔船渔机渔具行业评为行业名牌产品并授予中复西港“质量信得过企业”称号。

这是中复西港获得的又一项权威性行业组织的重量级评定，这一殊荣是对公司产品及产品质量的高度评价，也是对中复西港坚持实施品牌战略的充分肯定。

此次入选的船型均为同类产品中的优秀船型，船体线条流畅，布局合理，在船舶性能、设备配置及操控方面优势尤为突出。一直以来，中复西港始终坚持以品牌战略为发展主导，通过开拓、创新、改进使产品的性能、质量更上一层楼，有效地推动了公司品牌产品的可持续发展，从而获得了国内外消费者的认可。

通过这次评比，有效地推动了中复西港在行业内又好又快的发展，大幅度提升了企业在本行业的知名度和美誉，为公司的长远发展打下了坚实基础。

“2012年度《中复集团报》优秀达人” 评选结果公布

文 | 李林 (中复集团本部)

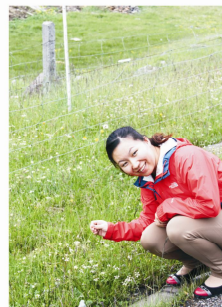
2012年以来，《中复集团报》在公司领导的正确领导下，在全体宣传通讯员的共同努力下，赢得了领导和同事们的肯定与喜爱。近日，《中复集团报》编辑部举办了表彰2012年度《中复集团报》优秀宣传达人评选活动，对过去一年中大力支持《中复集团报》茁壮成长、做出突出贡献的同事们进行表彰。

编辑部经充分征求意见，评选出了2012年度工作成绩突出的4位优秀达人。集团本部苏文娟和中复连众蒲明花获得写作达人奖，无论从投稿数量、稿件质量、粉丝热衷程度、编辑称赞提名四；一份耕耘、一份收获，中复连众仲文玉获得宣传达人奖；集团本部王继明凭借第八期封面照片《雨后城市》在评选中脱颖而出，获得摄影达人奖。

《中复集团报》将对评选出的4位达人予以奖励，并希望藉此进一步鼓舞中国复材员工创作热情，创作出更多更好的优秀作品，为繁荣中国复材集团的企业文化做出更大的贡献。

写作达人 苏文娟

文字的功能之一是沟通和交流，它是心灵的声音。感谢中复集团提供的这一方美丽小天地，让我们通过或温暖或冷峻或优美或幽默的文字，来引导心灵的相互吸引、相互追寻。如果有那么一段文字曾经说出了你的心声，引起过你的共鸣，或在某个阳光灿烂冬日午后，让正喝着咖啡的你微微绽放了笑容，那都是这些文字存在的最好证明。



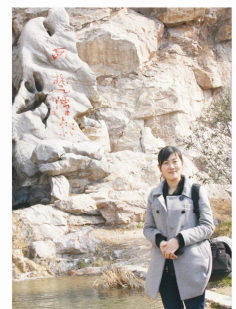
写作达人 蒲明花

我很庆幸自己能来到一个这样的平台，在这里，我成长，我学习，我也表达着自己。我是个平凡的人，但是不甘于平庸。喜欢文字，因为文字就是生活的镜子，能照亮人的内心，还能把生活工作中的每一个小细节展示出来，让人快乐，让人警醒。《中复集团报》像一个温暖的大家庭，我象一棵种子在这里萌发，希望自己能在这片肥沃的土壤里快乐的成长，并和所有的兄弟姐妹一起为她的繁茂出一份自己的力量。

宣传达人 仲文玉

每当你们手中翻阅着新一期的杂志，对我们编辑部来说就意味着更多的支持和鼓励。你们或许是我们身边的领导、同事，或许在遥远的地方素未谋面，但不会因为形的空间而阻隔无形的联系，在这样的一个空间和时间中，因为《中复集团报》串联起一连串美妙的心灵音符，奏出一首无心却有趣的乐曲。

2013年，愿我们继续相约于《中复集团报》。



摄影达人 王继明

我的摄影之路已走过许多年，在感怀画面给我享受的同时，更感谢编辑部给予的荣誉，很荣幸获得摄影达人奖。感谢公司领导及同事们给予的肯定，感谢《中复集团报》给予摄影爱好者一个展示自己的平台。我的摄影创作永远不会停止下来，只有向前！



碳纤维：寄予厚望的新材料

北 | 《来自中国的碳纤维企业》

产业透视：碳纤维在电网中的应用前景。今年以来，碳纤维在电网中的应用不断增多；4月28日，河南郑州电网首次在110千伏线路上使用碳纤维复合芯导线；5月15日，碳纤维导线在陕西电网首次亮相；10月16日，国家电网公司科技项目“国产碳纤维在复合材料导线中的应用技术研究”通过验收。碳纤维导线应用于电网中有哪些优势？现在的产业发展形势是怎样的？近年来无论是我国政府还是国家电网公司，都在大力推动新材料、新技术、新工艺的应用。这里所说的新材料，是指新出现的或正在发展的、具有传统材料所不具备的优异性能和特殊功能的材料。从这个角度看，碳纤维无疑是新材料的典型代表。碳纤维是一种主要由碳元素组成的高性能纤维，其含碳量随种类不同而异，一般在90%以上。碳纤维既具有碳素材料的固有特性，如耐高温、耐磨、导电、导热、耐腐蚀，又兼备纺织纤维的柔软性和可加工性。因此碳纤维是一类性能神奇、用途广泛的化工新材料，有人甚至赋予其“新材料之王”和“梦幻材料”的美誉。图为湖北鄂州电厂二期外送220千伏线路工程，使用了碳纤维软铝芯导线。

碳纤维：寄予厚望的新材料在碳纤维的众多性能中，其力学性能最为人所津津乐道——密度不到钢的四分之一，抗拉强度却是钢的7—9倍，抗拉弹性也高于钢。因为新材料都具备优异性能，以碳纤维为代表的新材料产业发展受到我国高度重视，并被寄予厚望。2009年11月，国务院总理温家宝发表《让科技引领中国可持续发展》的讲话，新材料产业由幕后走向台前，产业扶持政策相继推出。2012年2月发布的《新材料产业“十二五”发展规划》中，碳纤维低成本化与高端创新示范工程成为十项重大工程之一，可见政策制定部门对于碳纤维产业的重视。根据《规划》，“十二五”期间，国家将重点建设江苏连云港、山东威海、吉林碳纤维及其复合材料基地，组织开发聚丙烯基碳纤维的原丝产业化生产技术，围绕聚丙烯基碳纤维及其配套原丝开展技术改造，提高现有纤维的产业化水平。到2015年，实现碳纤维产能1.2万吨，基本满足航空航天、能源电力等领域的需求。今年5月30日，国务院常务会议讨论通过《“十二五”国家战略性新兴产业发展规划》，其中提到“新材料产业要大力发展新型功能材料、先进结构材料和复合材料”。其中，“大力发展”的“先进结构材料”和“复合材料”都与碳纤维有关。

碳纤维复合芯导线：理想的架空输电线路材料。现代经济的快速发展对电网的输电能力提出了更高要求。为了提高输电线路的输送容量，在现有线路走廊的基础上尽可能多地输送电力，各国都在努力寻求理想的架空输电线路用导线，以取代传统的钢芯铝绞线。2003年，美国复合技术有限公司首次推出碳纤维复合芯导线，使得这种新材料导线迅速成为输电线路领域的明星。碳纤维复合芯导线与传统的钢芯导线相比，有很多优点：第一重量轻，密度小。碳纤维复合芯的密度为1.90克每立方厘米，而钢芯为7.8克每立方厘米。这意味着使用碳纤维复合芯的话，可以使塔杆间距增大，从而减少16%的杆塔，相应地减少占地面积节省投资。第二强度高，抗断的抗破坏力大。碳纤维复合芯的抗拉强度是普通钢芯的1.97倍，是高强度钢的1.7倍。实验表明，前者比钢的抗破坏力提高了30%左右。第三导电率高，载流量大。在相同直径条件下，碳纤维复合芯导线的载流量提高了29%。第四线路损耗小。碳纤维复合材料是一种非磁性材料，当导线通过交流电时，不会产生磁滞损耗和涡流损耗，呈现出较小的交流电阻。一般来说，可减少输电损耗6%。

此外，碳纤维复合芯还耐腐蚀，使用寿命长。热膨胀系数小。条件试验表明，碳纤维复合芯导线比普通钢芯导线更加适应昼夜温差大、冬夏温差大的地区。目前碳纤维复合芯导线在全球范围内已经进行了几千公里的挂网实验。我国也有130多条线路挂线运行，总长超过7000千米。国内产业现状：发展空间大并有待提高水平我国从20世纪50年代起就注意到发展碳纤维的重要性，基本与国外同时起步。多年以来取得了一些进展，但总体来说发展较为缓慢，与国外先进国家有较大差距。研制和生产水平大约相当于上世纪70年代末期水平。可谓是研发“老人”，产业化“新手”。当前，我国碳纤维产业发展面临着三大问题：首先，原丝质量不过关。原丝水平落后是制约我国碳纤维产业发展的一大因素，不仅影响碳纤维的质量，也影响其产量、生产成本和市场竞争能力。因此建设高质量的原丝生产线，保证碳纤维生产稳定、质量优异，才能在关键技术上打破国外的封锁与垄断。生产成本高，生产规模小，价格无疑是制约碳纤维应用的重要因素之一。当前世界主要碳纤维生产厂商都在致力于降低碳纤维生产成本，但国内很多企业生产成本甚至要高于国外企业的碳纤维销售价格。

最后产品质量有待提高。与国外企业已经实现稳定生产高质量碳纤维相比，国产碳纤维目前还存在毛丝较多等质量问题。虽然存在着诸多问题，但也应看到，我国碳纤维的研发和产业化正处于历史最好时期——国家投入大量资金对碳纤维的基础理论及应用进行研究；许多地方政府正在积极招商引资；相关企业也有大手笔的投资。应用初期，碳纤维导线的价格约为普通钢芯铝绞线的10倍，目前则已经降至3—4倍。虽然采用碳纤维复合芯导线的一次性投资仍然较大，但是随着经济的不断发展，我国部分地区电力供需矛盾将更为突出，利用碳纤维复合芯导线改造现有输电线路，依然是一个较有诱惑力的选择。同时，使用碳纤维复合芯导线在降低线路损耗上具有传统钢芯铝绞线更明显的优势。这进一步增强了碳纤维复合芯导线在电网中应用的优势。目前，我国每年新增输电线路约100万千米，改造老线路约20万千米。随着碳纤维导线输电速率的提高，碳纤维的用量也将增加。从国家电网公司的特高压工程实践看，国家电网公司支持国产化产品的策略，推动了国产输电设备的技术提升。我们相信，国家电网公司对碳纤维复合芯导线的尝试应用，也将带动国内碳纤维产业的快速发展。

探访中复连众检测中心



中复连众大浦厂区的西北角，有一栋占地2165平方米、局部两层的普通建筑，灰色的墙面、大红色的中国建材LOGO，从外观看和周围的建筑没有什么区别，只是体积小一点。这里就是中复连众检测中心（以下简称中心），刚刚获得国家合格评定国家认可委员会（CNAS）认可。

阳春三月，微风轻拂，和煦的阳光洒在堆场上的一只只巨型叶片。在这样的一个午后，笔者踏下了检测中心的电子门铃，通报来客信息后，电子门徐徐打开。穿过走廊，拾级而上，来到了中心负责人的办公室。武莉萍，来自江苏扬州，八零后，一脸笑容犹如室外的暖阳，聪慧机敏，睿智干练，2007年扬州大学材料物理与化学专业研究生毕业的她，追随老公来到连云港，到连众已经6年。

谈起叶片检测中心，武莉萍白桦之情溢于言表。

中复连众高度重视产品的质量保障和质量的持续提升。为保障企业检测活动的正常开展，根据公司长远发展需要，公司自筹资金建设了检测中心，主要从事材料和叶片检测工作。中心在运作上具有相对独立性。在刘卫生中心总经理的领导下，武莉萍负责中心资源配置和制订中心中长期发展规划，并全权负责检测中心具体工作的开展。除设有经理，中心还有技术负责人和质量负责人，并设有综合室、材料检测室、叶片检测室三个职能部门。

材料检测室：目前，材料检测室可以检测树脂、木材、塑料及塑料制品、涂料4个类别19个项目。



检测对象	项目/参数	检测标准（方法）名称及编号（含年份）	限制范围
密度	折光率	液态化工产品折光率的测定（20℃）GB/T 6488-2008	
	密度	塑料 液体树脂用比重瓶法测定密度GB/T 15223-2008	
木杆	密度	夹层结构或芯子平压性能试验方法GB/T 1464-2005	
	平压强度	夹层结构或芯子平压性能试验方法GB/T 1453-2005	
	侧压强度	夹层结构 侧压性能试验方法GB/T 1454-2005	
	平面剪切强度	夹层结构或芯子剪切性能试验方法GB/T 1455-2005	只用拉剪试验方法
塑料及塑料制品	拉伸强度	塑料拉伸性能的测定 第1部分：总则ISO 527-1: 2012 塑料拉伸性能的测定 第2部分：模塑和挤塑塑料的试验条件ISO 527-2: 2012	只测拉力0.04-20kN
	拉伸弹性模量	塑料拉伸性能的测定 第4部分：各向同性非晶态纤维增强复合材料的试验条件ISO 527-4: 1997	
	拉伸强度/拉伸应变	塑料拉伸性能的测定 第5部分：模塑和挤塑复合材料的试验条件ISO 527-5: 2009	
	面内剪切强度	用45°拉伸试验法测定纤维增强塑料复合材料的平面内剪切强度和剪切强度的水平半角法/应力应变响应ISO 14129: 1997	
玻璃钢复合材料	玻璃化转变温度	塑料 指示扫描量热法（DSC）第2部分：玻璃化转变温度的测定ISO 11357-2: 1999	
	密度	塑料 非泡沫状树脂的测定 第3部分：热重法、液体比重瓶法和密度法ISO 1183-1: 2012	只测玻璃板
树脂含量	树脂含量	玻璃纤维增强塑料树脂含量试验方法ISO 1172: 1996	只用烧失法
	耐中性盐雾性能	色泽和漆膜耐中性盐雾性能的测定GB/T 1771-2007	只用烧失法
涂料	附着力	用手提式划格法试验涂层脱落强度的标准试验方法ASTM D4541-09	只采用A4.1设备方法
	耐磨性	色泽和漆膜 耐磨性的测定旋转砂轮法GB/T 1768-2006	只测S-10橡胶砂轮法
	冲击强度	摆锤冲击测定法GB/T 1732-1993	
	柔韧性	漆膜柔韧性测定法GB/T 1731-1993	

叶片检测室：自2006年起，中复连众就开始致力于兆瓦级叶片的全尺寸结构试验技术的开发和测试工作。成立了叶片检测室，也是国内首个室内全尺寸结构试验室，包括一套叶片静力测试、疲劳测试和频率测试的试验装置，提供叶片重量和重心的测试、刚度分布的测试。叶片固有频率的测试、叶片极限强度的测试、叶片疲劳强度的测试，可同时完成两只叶片不同内容的测试工作，满足兆瓦到兆瓦叶片的全尺寸测试需要。

叶片检测室采用计算机控制滑轨加载技术，取代目前国内通用的汽车吊加载，避免加载的不同步，更

符合叶片实际运行受力情况，载荷加载控制精度不低于1%；应变测量误差不大于0.0001，测量误差基本不大于1mm。检测的程控控制、数据采集与处理和试验的实时监控，避免检测意外造成的安全隐患，室内检测减少了环境温度、湿度和风力等因素对叶片检测的影响，使检测数据更加准确。

目前，中心叶片检测室满足GL、TUV和DEW1-0CC等认证公司的认证要求，可以在两周内出具符合认证公司标准要求的试验报告。据了解，从检测室运行至今，已经完成从1.25MW到6MW等30余只叶片的全尺寸结构检测。

冯师傅的快乐生活

文 | 张丹 (中复连众)



“脑袋大脖子粗，不是大款就是伙夫”，这是本山小品里的这句台词被奉为经典。下面，我要介绍的是中复连众的厨师长冯寿林，他不是脑袋大脖子粗的伙夫，相反身材苗条、好广泛，是个典型的乐天派。

同事们说，虽然冯师傅是厨师长，但还会事必躬亲，没有架子，他那颗活泼年轻的心感染着身边的每一个人。

冯师傅有间让人羡慕的“办公室”，看上去很像花圃，用淘来的木条搭的整体框架，草茎做的吊顶，四周用一半串小灯做点缀，在靠近门口的地方摆放着一张办公桌和一把椅子，满眼都是他做的手工作品：泡沫板做的栅栏、树根做的木雕、酸奶盒做的爱心仙人掌盆栽、“钓鱼岛”盆景……墙上还贴着几张与饮食保健相关的画报。他说，在确保食物色香味俱全的同时，还注重营养搭配。

在食堂更衣室的墙上贴着一张手画的兔子，门的上方贴着一张龙，画的惟妙惟肖。“冯师傅，你画的真漂亮呀！”“这不算什么，都是做厨师的基本功。”冯师傅还是这么的谦虚。

热爱生活的冯师傅在厨房后面的空地上开辟了一块菜地，地里种了各种各样的蔬菜。聊到菜地的时候，他整个人变得格外精神，津津乐道起来。他说，即使工作再累，只要到了菜地人立马就精神了，也不觉得疲惫。听冯师傅这样说，我仿佛置身于那翠绿、清香的菜园中。

虽然现在是初春，菜地里还没有什么菜，但是在食堂的侧门口，我看到了冯师傅种植在泡沫箱子里的小青菜，长得翠色欲滴，可见冯师傅有细心照料。

年前有位厨师辞职，这不仅打乱了原来的工作安排，也增加了师傅们的工作量。这几天又刚好赶上公司员工聚餐，冯师傅每天从早上八点忙到晚上七点，有时要加班到晚上十点。除了忙着聚餐工作，还要保证其他同事一日三餐正常。为了丰富菜色，改换口味，冯师傅要经常到外面学习，学习新菜式、新做法。对于这些，他从无怨言，反而乐在其中。

可能拥有艺术细胞的人就会有无限的创意，冯师傅经常做点小改小革，他将厨房下水道改为有坡度，并定期对其清理，这样不仅减少了下水道经常堵塞现象，也减少了异味；仓库空间不够、物品摆放拥挤，就在仓库搭了阁楼，这样物品不仅摆放的井然有序，也使空间得到充分利用，找起东西方便、快捷。

工作多年冯师傅几乎没有请过假，即使身体不适也会坚持工作，同事有事，他会主动调班，经常放弃休息的机会，就连女儿结婚他还工作到中午才走。

虽然冯师傅所做的事情都是一些小事，谈不上什么丰功业绩，但是通过这些平凡的小事我们却能看出他是一个心态年轻、积极乐观、爱岗敬业、生活充满乐趣的人，这很值得我们学习。冯师傅说，只要自己在岗位上一天，他就会用心把工作做好。希望冯师傅继续保持这样的心态工作、生活。



说说我们的姜姐

文 | 张丹 (中复连众)

说到姜姐，熟悉的人都会竖起大拇指，工作上兢兢业业，生活中乐于助人，样样都好，真是没得挑。姜姐全名姜建荣，是管罐事业部制品车间的一名普通的核算员，在连众的二十五年，她一直服务基层，是一个让领导放心、让同事感觉贴心的人，是深得大家信任和尊敬的大姐。

她是大家工作的榜样

在生产车间，核算的工作比较繁琐，每天要核对大量的数据，它涉及生产的方方面面，不仅要检查原材料用量、核对产品合格表、统计成品组件还要统计员工信息，需要细心以及认真负责。

作为核算员，面对种类繁多的原材料，她认真、细心的核对每一个数据，做到一一对应，准确无误，严格按照要求控制原材料用量。每张报表、每个数据，都留有她认真负责的身影。在公司ERP系统上线阶段，她专心学习从未接触过的信息系统知识，经过一个月的刻苦努力，最终使制品车间成为第一个成功上线部门。

在节约生产成本上，她有一套自己的方法。收集用过的报表，在背面接着使用；员工领工具有以旧换新，旧的收集起来集中处理。姜姐说，这样可以养成勤俭节约的习惯，也防止破坏厂区环境。

有人以为做好自己的本职工作那是职责所在，只要工作做好就行，但姜姐除了做好自己的本职工作外，她还注重团队精神。针对车间报表较多、班组员工文化水平有限的情况，她循序渐进、耐心指导，将自己多年来的工作经验毫无保留的与他们分享，培养了大批优秀车间报表员。

不争名利，不求回报

姜姐常常力所能及地帮助身边的员工，不管是工作上还是生活上，找她没准错。员工之间闹矛盾了，她会出面调解；员工生病了，她会及时前往探望。姜姐说，谁都会遇到困难，看到自己的微薄之力能够帮助别人，使他们度过难关，自己心里别提多高兴了。

当问到同事们对姜姐的评价时，有位同事由衷地说，姜姐就像他们的管家，要管的事情多，而且都能处理的很好。制品车间的孙运兵经理说，姜姐为人勤奋，乐于助人，工作认真、负责，从不在手荣誉，她总是将荣誉让给别人，“巾帼建功”活动先进个人评选还是大家推荐姜建荣来替她报名的。

无私奉献的社会妈妈

我问了姜姐一个问题，我说：“姜姐，看你每天工作这么忙，陪儿子的时间应该很少吧，他能理解你吗？”姜姐说：“儿子在读高二，大了也懂事了。我会坚持每天早上五点半起床为他做早餐，晚上也会一直等他回家，为他准备吃的，有时间就会多陪陪他。”

姜姐不仅将自己的孩子照顾的无微不至，而且还经常帮助需要帮助的孤儿。她每年都会抽出时间，去孤儿院看望自己资助的孤儿，为孩子带去的吃的、衣服、鞋子，详细询问他们学习和生活情况，并且鼓励他们积极进取。在她的带动下，公司加入爱心妈妈和爸爸队伍的人越来越多，她的爱就像蒲公英一样，随风传播，生根发芽。

面朝大海

春暖花开

从明天起做个幸福的人
喂马劈柴周游世界
从明天起关心粮食和蔬菜
我有一所房子
面朝大海春暖花开

从明天起和每一个亲人通信
告诉他们我的幸福
那幸福的闪电告诉我的
我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取个温暖的名字
陌生人我也为你祝福
愿你有一个灿烂前程
给每一条河每一座山取个温暖的名字
愿你有情人终成眷属
愿你在尘世获得幸福
我只愿面朝大海春暖花开

春姑娘，请慢些脚步

文 | 郭晓伟 (中复连众 (沈阳) 公司)

眼看着温度爬到零上，北风转变了方向，枝头的小鸟又开始叽叽喳喳，就连灰蒙蒙的天空都如此的湛蓝……看来春天的脚步确实近了。谚语有云：七九河开，八九雁来。但对于咱东北，春天的影子还是有点模糊不清，就好像和冬君还在交接着还没理清即将接手的工作。瞥见街边草从里的积雪一点点的融化了，仿佛看见了稚嫩的小草拼命的伸展着。穿着棉袄打雪仗的日子要走了，还真有那么一点点的舍不得。

还记得天刚开始冷那会儿，大家依偎着脖子抱着膀子，是能穿上多少就穿上多少，棉袄外面包着羽绒服，大棉帽子下面包着毛围巾，就只露着一双眼睛，眼睫毛上还挂着哈气冻僵的身。走到街上都只看地面，恨不能钻到地缝里去取暖。树叶黄了又落，随着呼呼的北风在你的眼前打着圈，光秃秃的身也肆意地弯曲着，怎么都感觉透着一股悲凉的味道。那阵子，游乐场关门了，植物园没有生气儿的植物了，街边沿途的树木也是抽头丧气的，雪还没下两场，去滑雪都是奢望。最要命的是，你的老朋友忙着年终总结，你的小朋友忙着期末考试，想去泡个温泉整个山都没有人陪。只好裹着棉袄窝在家里看着俊男美女的肥皂剧。

后来圣诞节元旦春节，这一个一个的节日连轴的都接上，大家都沉浸在欢快的节日气氛中忙的不亦乐乎。大雪下了一场又一场，东北的感觉越来越实在。这时你就可以跑到棋盘山欣赏冰雕雪雕，驱车“降龙洲”冻冻冬裤节的热闹，周末约上三五好友，各大滑雪场转转，真是充实又精彩。寒冬腊月里连连庙会，各色小吃让人眼花缭乱口水直流，一串串鲜红

的糖葫芦垂涎欲滴，一团团雪白的棉花糖葫芦……更有特色的还有历经几百年的民间绝技，栩栩如生的糖画，活灵活现的捏泥人，惟妙惟肖的剪纸画……不禁想起儿时那些欢快快乐的日子。

一转眼春节都过完了，沈阳的滑雪场也渐渐地接近尾声了，如果是真舍不得这些场景，趁着还有那么一点点的时间，赶紧去抓住冬天的尾巴吧。虽然说经过一个冬天的风吹雪打，有些冰雕身材有点走样了，我们也熬过了每天在冰面上艰难行走的日子。不过在春天正式到来之前，要是好好和冬天那些风景告个别，也是不错的。要是再想想好好感受冰雪的意境，那可要等下个四季的轮回了。

冬天，虽然没有春天的春意盎然，没有夏天的电闪雷鸣，也没有秋天的果实累累，但是它的银装素裹却是大自然里最含蓄的美丽。





人生若只如初见

文 | 欧阳新峰 (中复集团本部)

“人生若只如初见”纳兰容若的这句诗词是我在不经意间吟咏最多的，匆忙走在大街上，抑或是闲余饭后的一抬头，突然间窜入脑海，一遍又一遍地重复着，百诵不厌。

已经忘记具体什么时间第一次接触这句诗词，还记得在宿舍的长条桌上，室友的一本《纳兰性德词》静静的躺在那里，无意间翻来看看，当看到“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”这句时，全身的每一个细胞都在放大，那种强烈的共鸣感，带来的是心灵不可抗拒的力量。这就是文字的力量，正是这种力量，促使我在接下来的课余时间几乎全部献给了图书馆。在那段日子里，从人文、社科、心理、军事等每一个书架都能看到我身影，以至于很多有借阅权限的书籍，我可以直接找馆长申请借阅，与书籍为伍的日子，时光过得飞快，随后的考研，每天只能从图书馆前经过，静静看它一眼，有些题外了。

曾经在高中时候，王勃的《滕王阁序》

是我的最爱，就连最讨厌背诵的我，这篇课文也能全文背诵，读一篇喜爱的文章，感觉身心愉悦，那是一种幸福的悸动与享受。而“人生若只如初见”出现在我面前的时候，我甚至未读许久才得以兴奋，这几个字带来的感觉已经不在《滕王阁序》之下了。那之前我只是听说纳兰性德的名字，而且总把他和丰绅殷德搞模糊，也就是从这一刻起，纳兰性德四个字万目夺目，耸入云霄。

纳兰性德，原名成德，出自《易经》：君子以成德为行，日可见之行也；后避讳改为性德，字容若，清代最为著名词人之一，在整个中国文学史上“纳兰词”也占有一席之地，可惜英年早逝，年仅三十一岁。

“人生若只如初见”语出《木兰花令·拟古决绝词柬友》。对于这首词已经被人们研究的非常多，“古决绝词”本来是女子对薄情男子决绝的，而这首词显然与之不符，历来众说纷纭。这首词先被寄给了他的好友顾贞观，

之后又转给了沈婉和严绳孙，提到沈婉不得不提起容若的结发妻子卢氏，虽然他与卢氏的婚姻带有政治色彩，但是他们感情笃深，他们的幸福以三年后卢氏的遽卒去逝而结束，这给他的人生带来了巨大的影响，容若的词越来越悲感，而与沈婉则是因为文学走在一起，短暂的相处以后悲剧告终，沈婉回归了江南。当她收到这首词的时候，纳兰性德已经离开人世。

这首词是以女子的口吻在诉说，在哀怨。“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”此处的“悲画扇”是说汉成帝因“双赵”冷落班婕妤的典故。“等闲变却故人心，却道故人心易变。”语出谢康的《同王主簿惠情》：“故人心尚水，故人心不见”，道着一种无能为力。“骊山雨罢清宵半，夜雨霖终终不歇。何如薄幸锦衣郎，比翼连枝当日愿。”这两句所说是耳熟能详的唐明皇与杨玉环的悲惨爱情故事，词的感情到了高潮，隐含的表达了对于“人生若只如初见”的崇高爱情的向往，也可表达为对卢氏的思念。卢氏曾问容若，世间最

悲伤的字是哪个？容若不解，卢氏道：是“若”，凡“若”出现，皆是因为对某人某事无能为力，而这个字不仅存在于纳兰性德的名字里，也贯穿了他的一生！

人生若只如初见，不仅是一种美好的愿望，更是一种时光流过后人过境迁的悲怆。那种在回忆初见的美好同时，“若”带来的却是现实的残酷的复杂情感。在他的一生当中，或许他最为怀念的是年幼时候的无忧无虑，或许他最为怀念的还是他的发妻卢氏，或许他最为开心的是未入仕途前的发奋不辍。这一切都已经不重要了，他用他短暂的生命燃烧出了一袭华美亮丽的火焰，光影夺目。

人生若只如初见，也道出了多少痴男怨女对爱情在时光流逝中逐渐变得平淡的无奈。初见固然美好，但相见之后在一起白头偕老的相濡以沫更是一种珍贵，轰轰烈烈终究归于平淡的真实。在现实中存在，在回忆中美好；人生“若”只如初见，在现实中怀着一眼初见时美好的回忆，也是一种相守的幸福！

《木兰花令·拟古决绝词柬友》

清·纳兰性德

人生若只如初见，何事秋风悲画扇。
等闲变却故人心，却道故人心易变。
骊山雨罢清宵半，夜雨霖霖终不歇。
何如薄幸锦衣郎，比翼连枝当日愿。

IT LIVES TOO FAST

文 | 苏文娟 (中复集团本部)

新年刚过，一场浓重的雾霾便席卷了大半个中国，北京的PM2.5浓度高达950克/立方米，环保专家惊呼如此严重的空气污染已近人类承受的极限。似乎只有在出现大的环境问题或生态危机时，人类才不得已、不情不愿地从现代工业和科技创造的舒适和安逸中抬起头来，关心关心环境以及环境保护问题。讨论一番人与自然和谐相处之道。

大自然孕育了人类，恩赐人们衣食住所，它伟大而无私地保障着地球上的一切生灵繁荣昌盛、生生不息，这让人类心安理得地向大自然索取想要的一切，特别是进入以机器生产为特征的工业时代，科技的发展让人类在自然面前毫无畏惧地自信和强大起来，以至于狂妄地高呼征服自然。可当人类的索取超过限度时，自然便以灾害的形态进行被动反弹，要知道，任何一次哪怕是小小的反弹都足以让人类惊悸万状地惊醒到世界末日，征服自然不过是个自不量力的一句玩笑罢了。

就像如今我们正经历的一样，科技发展给人类带来巨大福祉的同时，也伴随着灾难和祸患，环境恶化和生态危机是最直接的表现，当人为自己能上天入地无所不能而洋洋得意时，可曾想过，科技对生态系统的严重干

扰和破坏导致人们赖以生存的空气、水、食物都被污染时，该何去何从？同时，科技也从外部控制人的思想和行为，改变人对自己和世界的理解，它催生的现代制度让社会变为物质主义，把人的感情、道德和智慧彻底破坏。人类自视为地球主宰，与自然和万物对立起来，对自然研究征服和掠夺，少了敬畏和亲切，对物种灭绝和欲望，没有了爱惜之心。舜耕的《耕云歌》是最早的对自然赞美和感恩的文字表达，“脚云烂兮，乱规模兮。明明天上，烂然星陈。日月光华，且昼且昏。日月有常，星辰有行。四时从经，万姓允诚。”真是天地清宁，瑞气呈祥而义人合一的典章。现在，我们与自然隔阂遥远、疏离不亲了，成了一种压榨和报复的紧张关系。人类这种可厌的贪婪和不知天高地厚的野心令天地不能清和，洒洒着不安。

老子说“五色令人目盲，驰骋田猎使人心发狂，难得之货使人之行伪。五味使人肉臭，五音使人耳聋”。如今，人类的财富正以指数倍数增长，看上去，一切都是繁华、都是富足，可对声色犬马的放纵已经让自己品不出正味，听不到正声，看不到正色了，只好靠不断加重的“重

口味”来填补这份空虚，堕落到俗滥，失去了人应有的自然空灵和浩然之气，无止境地追求物质享受的奢侈与豪华，到头却被奢侈与豪华给淹没和绑架了，人的影子淡而不见。

梭罗是一位现代工业文明的反对者，这位哈佛学子毕业后没有到花花世界中去显身扬名，却独自居住在瓦尔登湖畔的小木屋里，过着一种简单、大度、信任的生活，他思想的成果《瓦尔登湖》成为传世久远的经典。在这本书里，有一句话叫“IT LIVES TOO FAST”，徐迟翻译为“生活现在是太放荡了”，翻译得很到位。生活现在是太放荡了，不满足于温饱与舒适，追求极度的感官享受和奢侈无度，这种生活对资源的浪费实在惊人，这里不是财富问题，不是金钱问题，而是浪费和资源问题，是对地球的伤害程度问题。

当然，不管怎样，我们都不可能反文明逆现代而动，这很可笑，也不可能。只是如今面临已经很严重的环境问题，人类是否要重新思考一下天地人的关系，人类要生存，其他万物也要生存，人类要舒适和安逸的生活，环境也要美丽需要赏心悦目，人也是天地间的人，不应该与天斗争，自然界与人何应该和谐融洽融为一体，人类要发展，也应该尊重自然，

遵循自然的规律，随时顺承天运，和人以外的其他生灵相安无事，彼此不冲突冒犯，各走各的生存之道，所谓“水流湿，火就燥，云从龙，凤从虎”，肝有非道、鱼有鱼路。对于物质的追求，我们也不是一定要反对物质主义，但追求物质同时，应该让人生的意义和目的，人生并不在于用努力体力去征服，人要有精神，泰戈尔称之为“完整久更真切更深刻的生命”，具备科技知识和人文情怀的人在人格上才称得上健全，当我们做到发展生产力的同时，不忘对人的影子深怀人文关怀，就能在开发资源的时候做到节制而不是无度，在享受的时候做到适可而止不是放荡。那时候，也许这样的场景可以重现：“天不爱其宝，地不爱其宝，人不爱其情，故天降膏露，地出醴泉，山出橐驼，河出马图，凤凰麒麟皆在郊薮，龟龙在宫沼，其余鸟兽之卵胎，皆可驯而服也”。这源自《易经》里的一句好话，叫“天下文明”。

春节感悟

文 | 蒲明花 (中复进众)

一年到头，盼的就是过年，即便儿时过年意味着一大堆好玩的玩具和好吃的东西，压岁钱，新衣服，放鞭炮。而今，过年等着我们的还是一大堆永远做不完的工作，守着电脑千方百计地抢回家的车票，甚至开始几千公里的春运运动会，但，还是盼过年，还是宁愿在除夕前最后一刻赶到家，为的只是回家过年。

八年了，成了家，但每到佳节总会想起那个熟悉的小镇，婆婆也总会在这个时候看穿我的心，通情达理的说：“回去过年吧，一年到头都跟着我，好不容易盼到过年有假期了，回去陪陪父母吧。”除夕那天中午，下了飞机，爸妈如一家人来接我们了，天还是那么蓝，阳光刺眼，我竟然落泪了。还是熟悉的阳光，熟悉的气息，熟悉的人影。火红的灯笼、中国结挂满了大街小巷，一家人围坐在餐桌前，那一刻我明白了，我日思夜想的不是别的，而是家乡熟悉的味道。

陪陪父母，访访亲友，甚至走街串巷，吃吃久违的家乡风味，寻找童年几时的记忆，再带着孩子去登那阳关古城看雪，我说的最多的就是阳光好温暖啊。大年初二，爸爸去参加他们工作四十年的聚会，说好回来的时候打电话



我们开车去接他，没想到他竟然和一位叔叔互相搀扶着走了回家，我知道爸爸没喝多少酒，但是他却醉了，躺在床上，一翻一翻喊着我和老妈。人老了，心真的软了。那天晚上他断断续续的讲了很多他年轻时候的故事，他们那一代人的创业成家，他们那一代人的不易，其实这些故事很久以前爸爸就讲给我听过，可是那天晚上再次听起，我竟然泪不止。看着父母一年一年的变老，腿脚也不是那么灵活了，我唯一能做的就是陪在家的日子多陪陪父母说说话，给父母洗洗脚，吃到肚子撑住，再再拼命的吃爸妈做的好吃的，不知道下一次吃到是什么时候。初五那天带着爸爸、舅舅舅妈，还有我们这一代，我们的下一代一起去KTV唱歌。看得出来爸妈很开心、很快乐，一首《放包相会》，我仿佛回到了儿时的样子，春节，亲朋好友都来家里吃饭喝酒唱歌，爸爸永远是打着鼓点歌声不断。这么多年了，爸爸已经退休快五年了，这五年里我在家的日子可以用两位数就数的完，而这五年里真的没有再听到老爸的歌声了……流年似水，日子走进记忆才算走进生命，我只能拼命珍惜这一切。

同学聚会，大家相互调侃着，远嫁的无论是男人还是女人都起不起啊。火车、路上、飞机、路上，城市间的不停奔波，家里的短暂停留。父母、朋友、聚会、通宵，体力上的透支，精神上的愉悦，整个春节，用生命和时间战斗，只为了一年或者几年积攒的几日相聚，想要二十四小时捆绑在一起，和朋友坐坐酒吧聊家常和人生，又或是跟从小一起长大的死党疯狂的吼上两嗓子。为的只是把惜惜盖上的时间的印记，融进家乡的味道，充满感动的回忆！

再见我的故乡，纵然不舍，拼搏还要继续！父母的衰老和孤独，让远行的脚步无法义无反顾。抱抱爸妈吧，来年再见时，他们又老了一岁了！再见，爸妈；生活，我来了；自己，加油！

《永不止步》

力克·胡哲 (Nick Vujicic) 著 天津社会科学院出版社

02

本书是《人生不设限》姊妹篇。作者力克告诉我们只要你在乎这个世界上，那么就一定有一个目标是要你去完成的。要想实现这个人生目标，就要有坚定的信念，并且笃信于行动。只要我们笃信于行动，就会产生巨大的前进力量，就会克服困难，勇往直前，永不止步！

《人生不设限》，更多的是以力克自己的成长经历和人生故事，告诉我们希望和勇气的力量；《永不止步》，则更多的以力克接触到的普通人的感人故事，揭示坚定信念加上执着行动所带来的惊人力量！



《自控术：如何管住自己的生活心理学》

菲尼克著 湖南文艺出版社

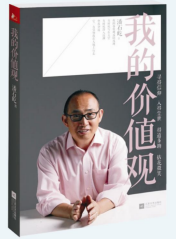
03

也许你有以下问题：

晚上不肯睡，早上不肯起；不吃或很少吃早餐；挑食或偏食；懒得锻炼或基本不锻炼；每天很忙但效率很低；网游或微博；一网购就hold不住；月光一族；购物狂，信用卡“负债”；职场、怕生；异性恐惧症；戒不了烟、戒不了肥……

那表示，你正在失控！失控，是一种对时间和生活失去自主能力的心理偏差。本书运用心理学、医学与神经学的方法，帮助你认识你在身体里的7个分身，同时激发正能量，远离小而琐碎，而其实，每个人都可以拥有无比强大的自己。

01



《我的价值观》

潘石屹著 江苏文艺出版社

本书内容基于潘石屹“价值观”的理念，从他对房地产市场的认知、商业模式的开发、做人做事的原则、对理想和信仰的感悟、成长中影响价值观的因素、对一些人和事的思考等等众多方面来全方位展现潘石屹的价值观。

他在书中首次深谈与张欣的爱情之路和矛盾冲突，畅谈父亲的生存哲学与父子深情，系统回顾了“万通六君子”的创业之路，全面而深入地谈及个人信仰。

潘石屹从物质到精神、从生活到事业等众多方面入手，通过真实的讲述展现出自己人生价值观的精华所在，带给读者无穷的榜样力量。



彩虹族是指那些善于保持工作和生活最佳平衡点，每天生活都如彩虹般健康的人。彩虹族们工作、生活两不误，会有意识为自己减压，注意均衡营养，主动抵制不健康食品；他们坚持锻炼，确保睡眠充足，坚持定期体检。

彩虹族是指那些善于保持工作和生活最佳平衡点，每天生活都如彩虹般健康的人。是一种积极、健康的生活观和人生观、生活方式。彩虹族们工作、生活两不误，会有意识为自己减压，注意均衡营养，主动抵制不健康食品；他们坚持锻炼，确保睡眠充足，坚持定期体检。他们认为，通过消耗健康和未来的生命代价，来换取金钱和地位，就譬如只获取彩虹中的一种颜色，是不足取的。

与彩虹族相对应的就是“过劳模”。过劳模们往往在内心对自己有非常高的要求，无论获得怎样的成功都不满意，一定要更上层楼。这种强烈的动机正是他们成功的原因，但也是过劳的罪魁祸首。过劳模，往往都会说，“人在江湖，身不由己”。

彩虹，是色彩平衡的结果。在工作和生活

和健康和压力，快速发展的社会和个人内心之间，平衡才得以发展。彩虹的7种颜色，象征着拥有全面的生活，而不仅仅是生活的一部分——工作。

什么是彩虹族？

1. 注意工作效率避免加班

彩虹族会合理安排工作时间，提升工作效率，尽量避免加班；他们非常注重工作和生活平衡，到了周末就会好好放松一下身体。

2. 最大限度保证睡眠

彩虹族的睡眠之道在于保证睡眠时间和睡眠质量。每晚零点到凌晨3点是睡眠最佳时间，因此，最好在零点左右睡觉并保证8小时以上睡眠时间。同时，睡前听些音乐或喝杯牛奶也有助于提高睡眠质量。

3. 绿色饮食方式

主动抵制快餐等不健康食品彩虹族深知“身体是革命的本钱”，会主动抵制快餐等；周末也不会让自己成为“沙发土豆”，看电视时水果代替了薯片，绿茶代替了碳酸饮料。

1. 减轻心理压力

彩虹族积极应对各种压力，努力尝试解压方法，他们懂得自我引导和排解，减轻心理压力。

2. 为坚持合理锻炼

彩虹族坚持每天锻炼，以帮助人体维护免疫力和抗病能力，调节内分泌系统。彩虹族还喜欢亲近自然，以获取更多氧气。

3. 注重均衡营养

彩虹族饮食多素少荤，会根据营养原则搭配日常膳食，保证谷物、蔬菜、水果、肉类、油脂的合理摄入，并且会主动补充膳食纤维无法获取的维生素，以期能有效抵抗慢性疾病。

4. 传递健康观念

彩虹族积极面对各种压力，时常关爱身边人的健康，在自己健康生活的同时，也会帮助身边人树立科学的健康理念，享受健康生活。

5. 拒绝国内外“彩虹族”

对于纽约的民来说，巨大的工作压力可能就是家常便饭，虽然他们的饮食习惯有时不太合理，但他们非常注重运动，会主动减轻心理压力，并会主动地看心理医生、进行健康体检等，自我保健意识非常强。巴黎居民非常注重生活品质，美食、度假……一个都不能少。午餐时，他们面前总是放着很多盘不同种类的食物，但每份量都较少。对于休假，他们更是追求形式与内容上的与众不同。

与欧美“彩虹族”相比，亚洲人则有些过劳倾向，很多人以身体为代价去打拼事业，缺乏定期锻炼的习惯，缺乏定期体检，其健康状况令人担忧，九成上海白领感到工作压力巨大，休息时间不够，身体处于亚健康状态。

心理小测试：看看你是彩虹族吗？

评分标准：每题答“是”得两分，答“不确定”得一分，答“否”得零分。

1. 你对健康非常重视，并且关注健康知识和话题，关心身边人的健康？
2. 你是否非常注重日常饮食中营养搭配？
3. 你是否有时减少或主动抵制油炸类、肉类、膨化类食品、含糖或碳酸饮料？
4. 在饮食摄入之外，你是否主动摄入膳食纤维的摄入量？
5. 在工作或日常生活中，你没有吸烟、饮酒的习惯或主动戒烟、戒酒？
6. 你是否经常进行跑步、瑜伽之类体育锻炼的习惯？
7. 在繁忙的工作之余，你是否每天花一定时间与家人进行沟通？
8. 你是否开发一些属于自己的兴趣爱好，并在此过程中充分享受乐趣？
9. 你是否一直保持充足的睡眠和作息？
10. 每天醒来，你会觉得精神饱满，对新的一天充满信心？
11. 你是否会主动定期进行全面的健康体检？
12. 在面对工作中的各种压力，你都能心平气和地面对，极少产生焦躁不安的情绪？

测试结果：

- 22-24分：恭喜，你属于“彩虹族”。请继续保持！
- 18-21分：你已经接近“彩虹族”。但是还需增强自身的免疫力以对抗“亚健康”流行疾病。
- 14-17分：你属于健康边缘人。你的身体出现了些小情况，需开始从饮食、生活习惯等方面调整，以免情况变坏。
- 7-12分：警惕！你已经渐渐远离健康。你的身体已经出现了慢性疾病的征兆，一定要开始加倍注意自身健康。
- 6分以下：你有获得慢性疾病的危险。你的身体状况明显欠佳，有可能成为“过劳死”。