



新形象 新发展 ——东方泵业启用新LOGO

水利项目中大型水泵的营销方案及应对措施

国内泵行业发展趋势

相拥自然——桂林、阳朔旅游散记



东方泵业 诚信天下
East Pump Cross the World with Honesty



 上海东方泵业(集团)有限公司
SHANGHAI EAST PUMP (GROUP) CO.,LTD.

地址: 上海市宝山区富联路1588号
总机: 021-3371 8888
销售热线: 021-5602 2222
传真: 021-5602 5566
客服热线: 400 1666 099
<http://www.eastpump.com>
E-mail: eastpump@163.net

Address: No.1588,Fulian Road,BaoShan District,
Shanghai,China
Telephone Exchange: +86 21-3371 8888
Sales Tel: +86 21-5602 2222
Fax: +86 21-5602 5566
Customer Service Hotline: 400 1666 099
<http://www.eastpump.com>



《东方文苑》

2013年第三期 总157期

主办：

上海东方泵业（集团）有限公司

总顾问

吴永旭

顾问

余新国 刘卫伟

编委

谭达人 陈津源 卫一鸣 王永生 毛九兵

周先华 赵相平 谭跃青 周明空

总编

黄唯敬

执行编辑

吴素艳

美术编辑

刘勇强 胡婷婷

文字校对

刘勇强 胡婷婷

集团网址

www.eastpump.com

集团邮箱

eastpump@163.net

集团总部地址

上海市富联路 1588 号

总机

021-33718888

客服热线

400-1666-099

邮编

201906

《东方文苑》编辑部

投稿热线

021-33719412

021-33718888 转 8012

投稿邮箱

eastpump@163.net

CONTENTS

特别报道 SPECIAL REPORT

01/08 新形象 新发展

——东方泵业启用新LOGO

东方人 EAST PERSON

09/12 水利项目中大型水泵的营销方案及应对措施

行业资讯 INDUSTRY NEWS

13/14 国内泵行业发展趋势

目录 CONTENTS

技术交流 TECHNOLOGY EXCHANGE

15/18 泵中哲学之普遍联系

威尔压缩机专版

WILL COMPRESSOR VERSION

19/22 如何做好空压机产品的夏季保养

新生活 NEW LIFE

23/26 咖啡、茶夏季饮品中的极品

品味经典 奢华人生尊享经典苏格兰威士忌

驻外风采 OVERSEAS PRESENCE

27/30 相拥自然——桂林、阳朔旅游散记

真情流露 TRUE FEELING

31/36 铁人三项——新的航向

畅游唯美宝山

时间的馈赠



新形象 新发展

——东方泵业启用新LOGO

随着东方泵业综合实力逐步增强，品牌知名度不断提升，产品设计生产向高端化发展，并逐步与世界接轨。为适应集团全球化发展需要，提升LOGO的识别性和传播效果，使LOGO设计更符合国际化审美观念，塑造国际著名品牌。目前，集团将原有LOGO优化设计为新的LOGO。

原LOGO：

EAST

新LOGO：

east

新LOGO设计内涵：新LOGO是由“东方”的英文字母“east”变形组成流线型管状图形，象征企业的行业属性；线条设计的延伸造型，体现企业不断扩展的经营模式。标志看上去线条流畅，浑圆有力、立体感强，符合东方泵业雄浑、厚重的特点。此外，水泵和流道通畅有着密不可分的关系，所谓通则畅，通则而灵，新LOGO设计便是基于融汇贯通这点展开，寓意企业发展井井有条，通畅顺利。

从象形的角度讲，图形的处理表达出国际化、规范化操作的感觉；同时又象征着通畅的流道，与企业背景紧紧贴合，通过文字与图案相得益彰的结合，形成了具有安全、可靠、信赖的感觉；这样的处理方式基于欧式美学出发，表达出高品质的视觉效果；机械化的语言富含在其中。

色调诠释：标志采用深蓝、伴有深紫色彩，蓝色与紫色的渐变即象征着科技的感觉，又有水的寓意在其中；颜色为冷色调，略冷的观感表现东方泵业从容、理性、沉稳的处事风格，以“诚行天下”的经营理念出发，脚踏实地的走好每一步。

表现形式

标志特定的四种表现形式：正稿、单色稿、负稿、线稿，负稿为反白效果。除正稿外，其他三种形式在应用时，可根据实际情况选用企业色彩系统中规定的专用色彩。



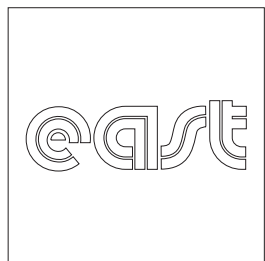
正稿



单色稿



负稿



线稿

标准色



C:100 M:90 Y:10 k:0



C:72 M:76 Y:0 k:0



C:72 M:76 Y:0 k:0

C:100 M:90 Y:10 k:0

企业标准色是为了增强企业可识别性而特定的专用色彩，标准色代表了企业的视觉特征和个性，实际应用中要严格按照规范使用，不可随意以其他颜色代替。为了寻求标志灵活的应用以及企业形象的丰富效果，特规定出标准色。

注意：为达到色彩的标准效果，印刷及其他制作方，必须有国际标准的色标，用以评鉴及核对所设计，印刷及其他制作出来的色彩。在制作过程中，因制作的差异（制版、印刷、油墨、纸质、加工等）而使设计者在标色时须加以考虑。

辅助色



C:80 M:0 Y:0 k:0

C:70 M:0 Y:0 k:0

C:60 M:0 Y:0 k:0

C:50 M:0 Y:0 k:0



C:100 M:80 Y:0 k:0

C:100 M:70 Y:0 k:0

C:100 M:60 Y:0 k:0

C:100 M:50 Y:0 k:0

LOGO标准组合

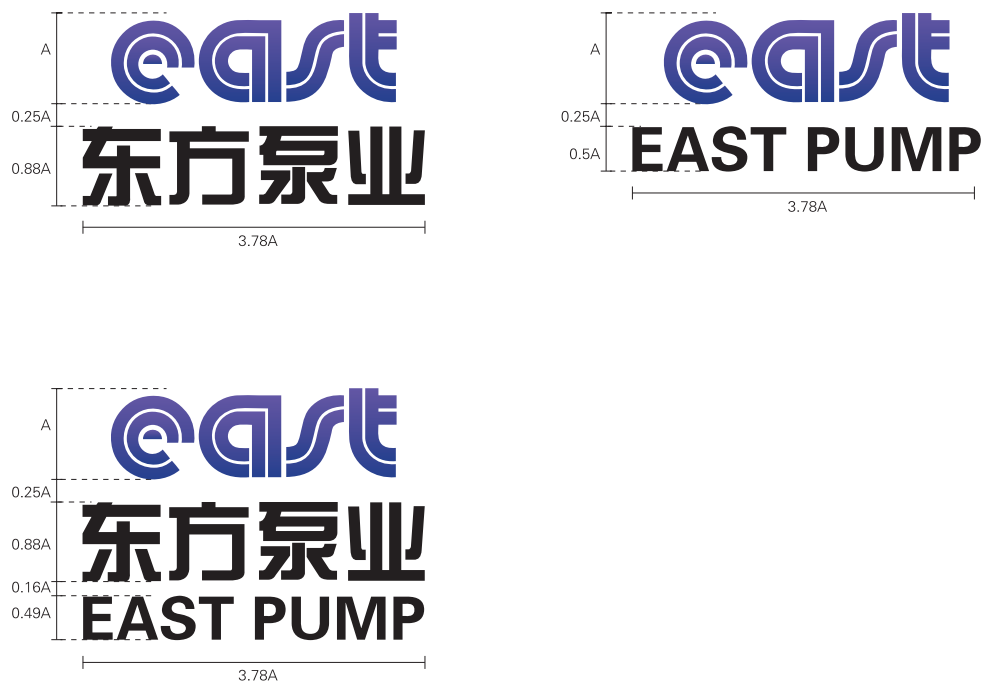
LOGO标准组合

标准组合1



标志与标准字体的组合，是企业视觉识别系统最基本元素的组合规范，为保证企业视觉识别系统对外的一致性，企业标志与企业标准字体的各种组合，包括位置、距离、大小等标准均作了详细的规定，以建立各种基本设计要素的组合形式，并使其标准化。请严格遵守标志与标准字体之间的位置比例关系，不得随意更改。

标准组合2



标准组合3



标准组合4



公司的标准字体，是塑造公司整体形象，造就企业识别符号个性化的又一重要组成总部分，它在企业识别系统中有与标志同等的重要地位。企业名称，在使用中除整段行文外，都必须采用标准字体，而不得使用标准字体以外的任何相似或相近的字形代替。除本手册特殊规定的范围，改动字距、分段及任意简化，均为不许可。

分支机构部分应用

产品新貌



分公司形象墙



科室牌



交通工具



标语牌



交通工具



IH系列磁力传动化工泵



DFSS系列双吸泵



WQ/P系列不带内循环外套筒的潜污泵



WQ系列带内循环外套筒的大型潜污泵

产品新貌



WQ/C系列切碎型潜污泵



WQ/F系列强制冷却潜污泵



DFG管道泵



DFW卧式离心泵

产品新貌



DFK新型控制柜



BW（2）N1型柜式静音（无负压）叠压供水设备



BW(2)型柜式（无负压）叠压供水设备





水利项目中大型水泵的营销方案

及应对措施

陈伟良个人介绍：高级工程师，2013年初入职东方泵业，任副总工程师。曾供职于江苏无锡水泵厂，任水泵研究所所长、总设计师一职。陈伟良副总工程师对大型泵的开发设计颇有建树，曾为全国各大水利项目开发设计多个泵产品，并得到了用户的好评。

项目名称：	设计产品：
东深三期送水工程	2000ZLQ15-13.6全调节轴流泵
江苏沙集泵站(南水北调泵站)	1800HD11-9导叶式混流泵
广东中山小河口泵站	3100ZLQ全调节轴流泵
上海张家塘	1600ZXB斜流泵
浙江海宁盐官泵站	3800ZXB斜流泵
上海小河口泵站	4100ZXB斜流泵
江苏无锡梅梁湖	2000SGB竖井式贯流泵
广东惠州北大堤	1900ZLB轴流泵
湖南益阳明山排涝站	2800ZLQ全调节轴流泵
江苏淮安二站(南水北调泵站)	4500ZLQ全调节轴流泵
江西硤石	2300HL全调节导叶式混流泵
张家港五节桥排涝站(在建)	2250ZLB开敞式轴流泵



水利市场灌溉、排涝用泵主要以大型干式(湿式)轴流泵，导叶式混流泵为主。而大型干式(湿式)轴流泵，导叶式混流泵的泵型又可以广泛地应用在热电、船坞、城市中长距离引水、流域调水等多个领域。

一、大型水利用泵（项目）具有的特征：

1、每一个大型水利泵站都是当地政府的重点工程。项目的规模大，投资大，且都涉及当地的国计民生，泵站用泵产生的社会效益和经济利益都与老百姓的切身利益息息相关。水利用泵具有明显的社会效益，生产企业的效益反而甚少。

2、泵站的具体工作一般都是由当地政府部门的主管领导直接主抓，也俗称帽子工程。因此泵制造企业对产品的质量控制至关重要，产品质量是行业内可持续业绩的有力保证。

3、工程的整个周期比较长，一般都需要2-3年时间，有的甚至更长。特别是工程的前期调研、方案的确定、上报审批、资金落实、设备生产单位的考察、招投标等过程都比较严谨。

4、大型水利工程用泵技术比较复杂，由于每个泵站的地理情况不一样，对水泵性能的要求也不一样，所以每个泵站的水泵基本上都需要重新设计，企业除了承担泵本身的设计、制造、指导安装调试工作以外，还要配合设计院所进行方案比较、优化设计、流道设计、模型的装置试验、验收等专业技术工作。



二、运作大型水利项目的要点：

1、要建立一支队伍

企业必须建立一支长期、相对稳定、有大泵设计技术的技术营销队伍，确立长期在水利行业奋斗的思想，坚持走技术营销的路，在项目运作起始阶段，总公司应给予一定的政策支持。这支队伍必须由总部专业技术人员牵头，分公司技术支持工程师和业务骨干配合。在适当时机，应从技术产品线（事业部）上抽出技术人员充实水泵销售队伍。

这支队伍中的每一个人都要勤奋工作，应定期（每月至少一次）拜访水利设计院所、水利局、水利工程总包单位的行业专家，在介绍企业规模、产品、业绩的同时，了解近期的项目情况，在项目的前期了解用户的实际需求和设计要求。

总部专业技术人员应随时了解分公司对信息的跟踪情况，建立信息反馈机制，在项目的前、中期给予技术支持和指导，协助设计院、甲方单位进行方案设计并优化方案。专业技术人员介入工作的重点是如何为用户排忧解难、如何让公司的产品适应用户。

2、要广交业内专业人士

大型水利项目的技术性很强，方案得到业内专业人士的认可很重要。因此，我们要利用广泛的社会资源广交业内专业人士，建立定期拜访机制，通过具体项目的合作，让他们认识东方、了解东方，让他们从朋友的角度为我们提供帮助。

3、增加产品推广力度、严控产品质量

目前，公司产品已经覆盖国内众多城市的水利工程领域，但这些还远远不够，还需要我们在更深层次上挖掘市场，增加我们产品的推广力度，争取进一步拓宽产品市场范围。在有需要的市场，要开产品现场推广会，大力推广产品，扩大影响面。

我们要重点抓好提高产品的质量，降低产品的成本。通过高质价优的产品，使生产和销售形成有序的循环。

4、建立友好的信赖合作关系

大型水利工程的设计，生产周期是比较长的，要有“打持久战”的准备。当我们了解信息后，要主动的去设计院了解设计状况，设计进度，设计需求。主动的配合设计方做好方案设计、方案优化，并要适当的提出我们的建议，看法，及时提供我们合理的设计方案。要和设计方多交流，探讨，对关键的问题要和设计院、甲方单位取得共识，和他们建立友好的信赖合作关系。在大型水利行业，行业关系有时比其它任何关系都有效。

目前，东方泵业正在以前所未有的速度跨入大型水利行业，在技术研发、生产模式、营销方式上持续改进，以适应水利市场用泵的快速需求。公司生产的双吸泵、干式轴混流泵、潜水轴混流泵已成功应用在国内外各大重点水利项目中，如山西运城北赵引黄工程、甘肃景泰川电力提灌工程、陕西东雷抽黄灌溉工程、南水北调输水工程、天津滨海新区雨水泵站、惠州稻元排涝泵站、惠州大亚湾沙田泵站、张家港五节桥排涝泵站……

东方泵业坚信在该领域一定会取得丰硕的成果，水利市场的明天必将是更加美好的。

国内泵行业发展趋势

摘自：中国渣浆泵交易网

向机、电、仪一体化的方向发展

泵产品不论是小型的家用泵、建筑用泵等通用泵，还是大型的石化、电力等工业装置用的流程泵，都在向机、电、仪一体化的方向不断发展，使泵产品更加高效、节能，使用维护更加方便，提高可靠性，延长寿命，为用户带来更大的收益。

向大型化和高速化的方向发展

随着电站、石化装置和水利工程等朝着大型化、规模化的方向发展，泵作为其配套产品必然朝着大型化和高速化的方向发展。

向多品种和多用途的方向发展

为满足不同工况和用途的需求，泵产品势必向扩大品种规格、拓展性能范围方向发展。目前国内泵产品在规格、品种和用途广泛性方面还有待于进一步提高。例如，对于高压小流量用泵、混合酸用泵和腐蚀性极强的化工浆料用泵等，还需要不断开发新品种。

理论与设计方法的科学化

加强泵的基础理论研究，注重交叉学科、边缘学科、新兴学科的相互渗透。理论研究的重点是：泵内部流动的测量、数值模拟及性能预测；一元黏性流动的数值计算；多相流动的理论与应用；泵的优化设计及设计的多样化。

CAD、CAM、CIMS技术的发展与推广

生产和制造的高技术化是产品“价廉物美”的根本保证。通过利用先进的计算机辅助设计和计算机辅助制造技术，不仅保证了产品的设计质量，而且缩短了设计周期，大大提高了产品设计能力，实现了设计方案的最优化，确保了产品的可靠性。同时，计算机制造集成系统(CIMS)和虚拟技术的应用，大大地缩短了泵产品的生产周期，保证了产品的性能。

泵中哲学之普遍联系

文/技术中心科研室 吴志旺

摘要：哲学作为科学世界观和方法论,是关于自然、社会和思维发展普遍规律科学。泵在流体机械领域虽具其特殊性,但同样遵循哲学一般规律。本文通过几个典型实例来证明电机系统之间遵循普遍联系规律,以期泵设计者对泵一些特性有更深层次理解和掌握。

关键词：普遍联系；相似理论；热泵；透平水力；风机；水轮机

中图分类号：TH311 **文献标识码：**A

引言：哲学，是理论化、系统化的世界观，是自然知识、社会知识、思维知识概括和总结，是世界观和方法论统一[1]。

泵作为应用广泛的通用机械，虽具其自身某些特性，但同样遵循一般哲学规律。本人对泵研究颇浅，但发现泵反映出一些哲学规律，将其归纳于此。

事物普遍联系是一切事物之间及事物内部诸要素之间相互依赖、相互影响、相互制约和相互作用关系。物质世界正是由无数相互联系、相互依赖、相互制约、相互作用的事物或现象所构成有机统一整体，而不是彼此隔离、彼此孤立、彼此不相依赖各个事物或现象偶然堆积。

电机系统同样遵循普遍联系的规律，本文仅举几例佐证之。

注：电机系统，控制装置、电动机及其拖动的负载机械和管网等设备组成的系统，主要包括电动机、调速装置、风机系统、泵系统和空压机系统[2]。该概念引自GB/T26921-2011《电机系统（风机、泵、空气压缩机）优化设计指南》。

1 电机系统体现该规律实例

1.1 电机的相似理论1

相似概念首先出现在几何学中，流体力学相似是几何相似在流体力学中推广和发展。两个流场力学相似，即在流动空间各对应点和对应时刻，表征流动过程所有物理量各自互成一定比例。力学相似包括几何相似、运动相似和动力相似。泵通常采用的模型换算为几何相似，即选取适合尺寸系数 λ ，其数学表达式[3]：

$$\lambda_Q = \frac{D}{D_M} = \sqrt[3]{\frac{Q}{Q_M} \frac{n_M}{n}} \quad (1)$$

$$\lambda_H = \frac{D}{D_M} = \frac{n_M}{n} \sqrt{\frac{H}{H_M}} \quad (2)$$

无独有偶，电机中同样存在相似理论。电机几何相似，指用途和结构形式相同，包括不同功率等级的一个电机系列，所采用各对应部分电流密度和磁通密度均相同，各对应部分几何尺寸比例保持不变，则该系列电机的经济和性能指标与功率之间遵循一定规律，该规律为几何相似定律，该电机系列称为理想几何系列。设 λ 为理想几何系列电机尺寸系数，其数学表达式[4]：

$$\frac{D_A}{D_B} = \frac{l_A}{l_B} = \frac{h_{SA}}{h_{SB}} = \frac{b_{SA}}{b_{SB}} = \dots = \lambda \quad (3)$$

A 、 B —代表不同功率但极数相同，槽数相同的两台电机； D —电机定、转子相应直径； l —电机铁心长； h —电机槽高； b —电机槽宽。该式与式（1）、（2）有异曲同工之妙。

1作者简介：吴志旺，男，河北沧州人，中级工程师，江苏大学流体机械工学硕士，主要从事泵理论、特性及CFD模拟仿真方面研究。E-mail:wuzhiwang09@163.com

1.2 热泵非泵

热泵并非通常所说水泵, 热泵这一术语, 源于与泵功能上形象对比。泵是一种将液体由低水位处抽吸到高水位的装置(泵 的原始作用), 而热泵是一种将低温热源热能转移到高温热源装置。

根据热泵所吸收的可再生低位热源种类可以分为: 空气源热泵、水源热泵和地源热泵等。热泵作为环保节能空调系统, 仅利用空气、土壤、地下水和地表水等作为冷热源, 避免燃料产生污染, 又具有良好综合能效比。因此热泵具有以下特点: 1.可再生能源; 2.高效节能; 3.环保无污染; 4.功能多, 应用范围广。

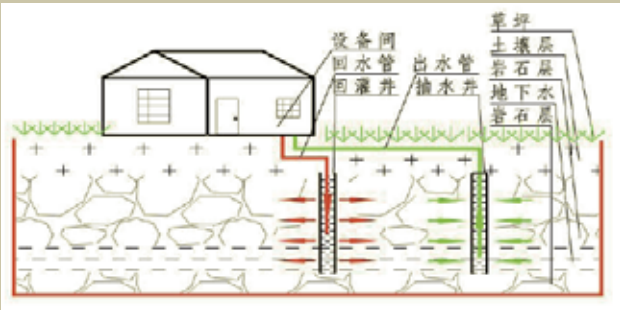


图1 地下水水源热泵系统图



图2 汉王大厦热泵机组

热泵通常由压缩机、冷凝器、节流装置和蒸发器等组成, 并通过管路连接, 形成闭环系统。压缩机是热泵系统心脏, 工作介质通过压缩机加入有效能, 并进行周而复始的循环, 实现连续供热。冷凝器和蒸发器是主要换热设备, 冷凝器将压缩机排出高温高压蒸汽热量导走, 用于供热; 工作介质通过蒸发器吸收低温环境或余热废热的能量, 向高温区输送。

1.3 水轮机的补气

汽蚀对泵造成破坏严重, 为减轻泵汽蚀破坏, 可以采用适当补气方法, 补入的气体会一层保护流道内壁的海绵, 故补气并不能防止汽蚀产生, 但会减轻空穴破裂时产生对流道内壁的破坏。田山工程一级泵站采用该技术在我国属首例。武汉水利电力学院孙寿、颜锦文对补气防水泵汽蚀进行研究后揭示其原因: 补气防泵汽蚀, 要求技术性很强, 只有补气量、补气位置和补气方式恰当, 才能取得较好的效果。否则, 会使泵的流量、扬程和效率下降很多, 并加重汽蚀破坏。

该方法在在泵中应用较少, 但在水轮机中应用较多。图3为水轮机主轴中心孔补气结构。

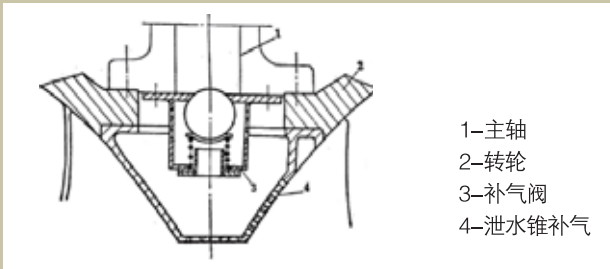


图3 主轴中心孔补气结构

水轮机偏离最优工况运行时, 受流体扰动, 产生不同程度压力脉动, 尾水管内出现涡带, 由于涡带强烈扰动, 引起机组振动和负荷摆动。补气[5]是在这种不稳定工况下, 补入空气以吸振及降低旋涡强度, 改善机组运行状态。在不稳定工况区域内补入空气, 可以减轻振动, 改善汽蚀和提高水力效率; 但在稳定区域补入空气, 反而会降低水力效率。

水轮机补气方式分两类: 一类是自然补气, 大部分水轮机均采用此种方式; 另一类是强迫补气, 尾水管内压力较高, 自然补气不能补入时采用此方式。

1.4 风机降噪

离心泵流动噪声产生的主要原因流体和结构(即叶片与蜗壳)之间的相互作用。主要包括汽蚀、运动流体与固体边界的耦合、水锤以及流体内部的湍流、流动分离与流动失稳等所引起。

泵中多采用增加液体压力避免汽蚀, 修改叶轮或蜗壳来增加两者之间间隙, 叶片采用交错排列1/2间距(多用于双吸泵)等方法来降低泵所产生的噪声。

离心风机与离心泵同属于叶轮机械, 他们在性质上有很多相似之处, 包括噪声产生的机理。

风机与泵同为流体机械, 只是所输送介质有所不同(有时也有所重叠), 而风机的降噪问题相比泵而言, 更为重要。

离心风机常被用作通风系统的动力源, 在进行通风的同时也伴随着产生强噪声, 给环境带来了严重的噪声污染。风机运转产生的噪声主要包括空气动力噪声、机械噪声及气体和固体弹性系统相互作用产生的气固耦合噪声。其中, 空气动力噪声约占45%, 机械噪声约占30%, 气固耦合噪声约占25%。

空气动力噪声主要包括旋转噪声和旋涡噪声, 通风机空气动力性噪声是两者互相叠加的结果。

要通过改变蜗壳形状来降低离心泵结构的辐射噪声, 可以通过加大蜗舌与叶轮之间的间隙、增加蜗舌的刚度、在蜗舌处贴阻尼贴片、增加蜗舌前端半径、双进口或双列叶片叶轮的叶片错开布置、倾斜隔舌、采用吸声蜗壳等方式来完成, 其中绝大多数方法与泵降噪方法相同。

1.5 透平水力

能量回收透平是利用生产装置中稳定的液力能通过液力透平叶轮发出功率驱动发电机或其它回转机械, 随着能源费用的上涨, 有效地利用液力能已为人们所关注, 一般认为可回收功率大于20kW时, 就有经济效益。

能量回收透平的结构形式主要为离心式。除按要求进行水力设计外, 一般也可采用离心泵反转运行。

能量回收透平在各类工业装置中得到广泛应用, 江苏大学能动学院的王春林教授对该项技术进行了细致深入研究, 已将部分成果应用实际中。

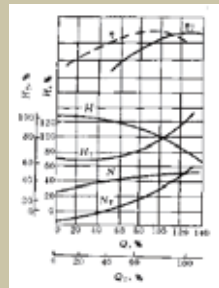


图4 泵和液力透平的性能曲线

反转离心泵其反转作为液力透平时的特性曲线与泵工况时的特性曲线比较见图4, 由图可以看出[6]:

(1) 液力透平与泵的扬程-流量特性曲线的趋势相反, 液力透平曲线在零值输出功率以后, 压头随流量增加而迅速上升。

(2) 作液力透平时, 它的最佳效率值与作泵用的最佳效率值基本相等, 但在较大流量点处; 而且在该点右侧效率下降缓慢, 因此宜于在最佳效率点或较大流量下运行。

(3) 液力透平的输出功率和效率随流量下降而迅速降低, 当流量下降至最佳效率点的40%时, 输出功率及效率均为0; 流量低于该值时透平即处于耗功状态。

2 结论

本文通过电机相似理论, 热泵非泵, 水轮机补气, 风机降噪和水力透平等五组关系从电机系统领域来阐明它们之间遵循普遍联系规律, 以达到使泵设计者对泵某些特性进行深层次理解。

泵中所反映的哲学不仅只有以上这三条规律, 还包含其它哲学规律。敬请期待《泵中哲学之IV》。

参考文献

[1]张曙光.马克思主义哲学原理[M].武汉:华中科技大学出版社,2003:2~3.

[2]GB/T26921-2011《电机系统(风机、泵、空气压缩机)优化设计指南》.

[3]关醒凡.现代泵理论与设计[M].北京:中国宇航出版社,2011:251.

[4]程福秀,林金铭.现代电机设计[M].北京:机械工业出版社,1992:309.

[5]哈尔滨大学电机研究所.水轮机设计手册[M].北京:机械工业出版社,1976:102

[6]全国化工设备设计技术中心站机泵技术委员会.工业泵选用手册[M].北京:化学工业出版社,2011:72.

如何做好空压机产品的夏季保养

文/东方威尔 马国丽

夏季，由天热引发的空压机故障开始增加，“变形金刚”们可能开始“闹情绪”，随时有可能跟我们玩“自杀式袭击”。天气炎热，气温高，不利于空压机正常运行，其很容易“中暑”，出现排气温度过高，运转部位发烫，气缸系统泄露严重，运转部位供油不足等，所以平时，我们要利用售后主动联系客户，与其沟通交流，建议客户在夏季提前对空压机进行预防性保养，为每台空压机度身定制体检项目，我们要配备充足的空压机耗材配件，利用这个特殊的季节，向客户大力宣传我们的耗材配件所具有的优势，随时随地按客户要求为其提供最方便最快捷的配件供应服务。这样就会避免真正出现高温故障时再去寻找故障的根源，浪费人力物力资源，给客户留下不专业的印象，失去了我们品牌的宣传机会，甚至失去下次合作的机会，更谈不到销售我们的耗材配件了，导致长期回报最终流失。

面对夏季高温的到来，我们各分公司业务员应该马上行动起来，为客户做好空压机产品的保养工作宣传，带动我们耗材配件的销售，为公司销售业绩的提升再创佳绩！

掌握沟通交流的内容和方法

在夏季要更好的服务于客户，同时销售我们的产品及耗材配件，维保前期各驻外业务员应

该尽早与客户进行相关的技术交流，以取得客户对公司与产品及耗材配件的信任。交流对象有设备部、生产部、技术部或工艺部，交流的内容与目标：

1、利用售后服务部定期随访客户使用机器反馈情况的结果，及时与客户沟通交流，传递公司品牌信息及公司整体优势，传递公司产品、相关耗材配件信息及优势，夏季高温情况机器该如何维保及处理办法，建立良好印象，取得客户的认同，建议客户怎样应对夏季机器高温问题，争取继续维保并销售我司耗材配件的机会，取得长期利益的回报。

2、了解客户的初步需求及耗材配件采购流程，找出关键决策人；同时可以保持与威尔总部售后服务部的无障碍沟通，保证维保、提供耗材配件等环节不会出现重大偏差或失误，从而提高与客户合作的成功率。

驻外分公司如果需要我们威尔压缩机总部外派人员进行售后技术支持的，需先向威尔售后服务部提交人员外派申请，威尔售后服务部将安排对口的售后服务工程师与分公司负责人以及客户空负责人进行故障分析，确定维护操作方法，并根据故障的严重程度由售后服务部确定是否外派人员赴现场支持。

建议客户如何做好空压机各配件保养的具体预防工作

A、空气滤清器

空气滤清器进入夏季，不及时对其维护，就会增加故障发生的可能性，如果空滤芯堵塞破损，大量超规格的颗粒物进入螺杆机内循环，不仅大大缩短机油滤芯、油细分离芯的使用寿命，还会导致大量颗粒物直接进入轴承腔，加速轴承磨损使转子间隙增大，压缩效率降低，甚至转子枯燥咬死。

所以空滤芯最好每星期保养一次，正常情况1500-2000小时更换一次，但是在夏季，根据含尘量的工作情况建议每500小时更换空气滤芯。

清洁或更换空滤芯时，部件是必须一一核对，严防异物落入进气阀。

平时须经常检查进气伸缩管有无破损、吸扁，伸缩管与空滤进气阀的连接口有无松动、漏气。如发现须及时修复、更换。

B、机油过滤器

新机第一次运行500小时后应更换机油芯，在更换之前最好加空压机油。

通常情况下每1500-2000小时要更换新滤芯，但是在夏季，油过滤器在堵塞的时候，机油流量会减少，或者不流通会引起空压机主机缺油引起高温，所以要根据我们的建议相应缩短更换周期，换机油时最好同时更换油滤芯，

严禁超期使用机油滤芯，由此引起的主机故障会造成严重后果。

C、油气分离器

正常运行下，油气分离器的使用寿命在3000小时左右，但润滑油的品质及空气的过滤精度对其寿命有巨大的影响。可见在夏季高温情况下必须缩短空滤芯的保养更换周期，甚至考虑加装前置空气滤清器，以免油气分离器堵塞会引起内部压力过高而导致的很多问题。

油气分离器在到期或者前后压力差超过0.12Mpa后必须予以更换。否则会造成电机过载，油器分离器破损跑油。

D、空压机油

空压机油就像是空压机的血液，如果血液的质量不好，将会影响整个空压机的运转，而且很容易在空压机里产生烧结产生溶胶，导致空压

机头卡死而无法工作，延误客户工作进展，这时我们需要给空压机“换血”。也有不少客户因为使用劣质空压机油或混用不同品牌的空压机油而导致空压机高温停机，甚至爆炸直接烧毁机头的，这种情况只能换新的空压机了。所以空压机油的选择直接关系到机器的使用和寿命，我们作为东方威尔售后服务人员必须提醒客户使用纯正的本公司专用空压机油。

空压机在少油的情况下因为转子长期得不到润滑、不能正常冷却、机油不能循环等，会出现高温现象，特别夏季，我们要提醒客户必须及时补油。

空压机油随温度的上升而粘度降低，夏季空压机油的粘度低，所以我们要提醒客户根据空压机不同温度来选择夏季我司空压机专用油。

新机磨合期500小时后进行首次油品更换，以后每运行3000小时更换新油。换油时最好同时更换油过滤器。在夏季耗油较多，要提醒客户随缺随补。

E、冷却器

冷却器散热效果的好坏，直接影响空压机的使用温度，特别在夏季高温的情况下。空压机每运转2000h左右，为肃清散热外表尘土，需将电扇支架上的冷却器吹孔盖翻开，用吹尘气枪对冷却器进行吹扫，直至散热外表尘土吹扫洁净。尚若散热外表污垢严峻，难以吹扫洁净，可将冷却器卸下，倒出冷却器内的油并将四个进出口封锁以避免污物进入，然后用紧缩空气吹除两面的尘土或用水冲刷，最终吹干外表的水渍。装回原位。切记！勿用铁刷等硬物刮除污物，以免损坏散热器外表。

F、其他事项

· 在维修及改换各部件时必须确定：空压机系统内的压力都已释放，与其它压力源已隔离，主电路上的开关已经断开，且已做好禁绝合闸的平安标识。

· 维修及改换空气过滤器或进气阀时切记避免任何杂物落入压缩机主机腔内。操作时将主机进口封锁，操作终了后，要用手按主机转变偏向扭转数圈，确定无任何障碍，才敢开机。

· 在机械每运转2000小时左右须调节皮带的松紧度，假如皮带偏松，须调整直至皮带张紧为止；为了维护皮带，在整个进程中需避免皮带因受油污染而报废。

· 空气中的水分会 在油气分离器中凝聚，特别是在湿润天气，当排气温度低于空气的压力露点或停机冷却时，会有更多的冷凝水析出。油中含有过多的水份将会形成润滑油的乳化，影响机械的平安运转，因而，应依据湿度状况定时排放冷凝水。

· 改换部件我们必须善意地建议客户采用我们公司原装部件，不然呈现匹配问题，我们不承担责任。

应对夏季高温问题的处理方法

在夏季，首先维修的前提是机房温度在许可的范围内，油位是在正常状态。

如果上一步处于正常状态，那么请确认是否机器测温元件有故障，可以用另外的测温仪器进行校对，如果确认测温元件无问题，然后检查油冷却器进出口的温差，正常在5~8度之间。提醒大家需要注意的是：如果温差小于正常范围，证明是散热不良，水冷机请检查是否进水量不

足，进水水温是否过高，是否冷却器结水垢（水路部分），是否冷却内有油垢（油路部分），风冷请检查是否散热器太脏，是否散热风扇异常，风量不足，有风管的是否风管堵塞，是否风管太长，未加接力风扇，接力风扇未开启或者接力风扇故障。是否散热器内有油垢。还有螺杆空压机有断油阀（也有人称供油阀、停油阀）的，要检查是否有故障，断油阀故障一般会开机就跳，温度直线上升。还有：温差检测是在满载一段时间温度较高且稳定时要大于温控阀完全开启的温度，不然因为温控阀分流，温差当然很大。这是应该要注意的问题。

如果螺杆式空压机温度大于此范围，说明润滑油流量不足，油路有堵塞，或温控阀未完全开启，请检查油滤清器（用替代油滤要考虑是否流量不足），有前置初滤的请检查。有些机型有油流量调节的请先调节到最大，检查温控阀是否正常，可以取下阀芯，封闭温控阀的一端，强迫油全部通过冷却器，如果以上方式未能解决，就要考虑油路是否有异物堵塞。

如果温差在正常范围，机器依然高温，说明机头的发热量超出正常范围，应检查是否超压运行，是否油品不对，是否油质老化，是否机头轴承问题甚至端面摩擦。

销售我司耗材配件的重要性

坚持以为客户提供最具性价比的优质服务为宗旨，在对客户空压机的系统进行维护、保养

时，我们配备了充足的原装耗材配件、提供空压机专用润滑油，快速解决故障问题，让客户能放心地使用空压机，赢取客户的信任，这个过程中涉及到客户选择耗材配件的问题，我们驻外业务员或售后服务部要建议我们的客户选择我司原装耗材配件。

不要觉得耗材配件的单价小，它不仅可以帮我们获取源源不断的后续利益，更可以保证客户机器正常安全运行，避免客户因图便宜选用非我司耗材配件，出现匹配问题等故障，影响机器的使用寿命及安全性，机器的使用寿命及安全性又是我们留住客户，赢取后续客户的重要手段，所以我们一定要利用与客户任何沟通交流的机会，把我们的耗材配件的优势渗透给客户，让其选择我司耗材配件，在时间和成本上得到节约，最大程度获取最大效益化。

东方威尔压缩机提醒：不要把空压机单纯当作一个获取利益的机器，因此我们要像对待伙伴一样，及时提醒我们的客户做好空压机日常保养工作，定期给空压机做个身体检查，规劝客户千万不要为眼前节省费用喜欢延长空压机保养时间，非得等到空压机高温跳机的时候才去保养。另外如果空压机不能正常运转，一定要提前警告客户不要私自拆卸空压机，否则会给她造成不必要的麻烦。空压机售后服务部电话：021-66930285。



酷暑炎热的夏季 饮品怎么喝才能有健康好肤质

咖啡、茶夏季饮品中的极品

咖啡、茶……这些常出现在我们杯中的饮品，但话说回来你真的会“饮”吗？要知道，如果健康的饮品没按照科学的饮用方式去喝的话，其负面效应就会将原本积极的作用完全屏蔽。

摘自：YOKA时尚网



咖啡

刊登在业界权威刊物《美国皮肤病学会杂志》上的一篇论文称，研究表明，咖啡浆果中含有丰富且浓度极高的多酚类抗氧化复合物，能够起到媲美视黄醇其及衍生物类般逆转肌肤光老化痕迹的作用，从而改善肌肤上因紫外线照射出现的色斑，同时隐退细小纹路，使皱纹变浅变短并有效帮助恢复肌肤弹性。另外，由于咖啡具有能够改善日光损伤的特性，所以也被称作“内服防晒霜”。



咖啡中含有的无水咖啡因是对抗水分沉积和浮肿的有效成分，特别是改善因盐分摄入过多、睡眠不足、过量饮酒引起的面部浮肿，眼袋等问题有非常即时并明显的作用。如果你是水分代谢不畅的寒性体质，可以在每天晨起饮用一杯黑咖啡，可以快速击退疲倦状态，让身体变得更轻松。咖啡还具有良好的减肥作用，这是由于咖啡因在人体中会发生“产热性”，这种微妙的变化会加速能量的消耗，防止脂肪堆积。

每天饮用的咖啡应该控制在4-8杯之内，因为过量饮用咖啡会引起消极作用，特别是对于女性而言，过量的咖啡会影响雌激素及荷尔蒙水平，严重时可导致不孕症。另外，过量饮用咖啡还会导致神经过敏，血压较高的人尤其需要注意，大量的咖啡因会使情绪紧张亢奋，不利于血压稳定。对于皮肤而言，虽然适量的咖啡能够起到良好的抗氧化、维持肌肤弹性的作用，但如果喝太多却可能导致肌肤干燥、粗糙、痘痘等问题。



茶

对于东方人来说，茶绝对是无可替代的养生饮品，幽幽的清香能够舒缓紧张的情绪，同时茶叶中含有的儿茶素和咖啡因还能够帮助保护心脑血管系统，维持肌肤弹性。

以茉莉花茶，毛尖，铁观音为代表的绿茶，白茶是抗氧化效果最好的茶叶种类，特别是对于长期使用电脑或处在电子射线工作环境中有良好的人有良好的抗辐射作用；普洱茶，乌龙茶等发酵型红茶则是肠道健康的好帮手，对于都市中生活较大，饮食不规律，肠胃功能紊乱的人群来说，发酵型茶饮品能够加速肠胃蠕动，改善便秘，痘痘，肤色暗沉的问题。

健康的饮品必须通过健康的饮用方法才能发挥积极的作用，由于茶叶中含氟，过量饮用会导致牙齿表面产生凹凸痕迹以及沉积的茶渍，长期喜欢饮用浓茶还会影响骨结构，增加骨折，骨质增生的风险。另外，茶叶中含有大量的鞣酸，这种鞣酸与铁质结合之后会形成一种不溶解的物质，从而引发贫血等问题，影响气色。



西湖龙井产于浙江杭州西湖区，茶叶为扁形，叶细嫩，条形整齐，宽度一致，为绿黄色，手感光滑，一芽一叶或二叶；芽长于叶，一般长3厘米以下，芽叶均匀成朵，不带夹蒂、碎片，小巧玲珑，龙井茶味道清香，假冒龙井茶则多是青草味，夹蒂较多，手感不光滑。

碧螺春产生江苏吴县太湖的洞庭山碧螺峰。银芽显露，一芽一叶，茶叶总长度为1.5厘米，牙为白毫卷曲形，叶为卷曲清绿色，叶底幼嫩，均匀明亮。假的为一芽二叶，芽叶长度不齐，呈黄色。

信阳毛尖产于河南信阳车云山。其外形条索紧细、圆、光、直，清黑色，一般一芽一叶或一芽二叶，假的为卷曲形，叶片发黄。

六安瓜片产于安徽六安和金寨两县的齐云山。其外形平展，每一片不带芽和茎梗，叶呈绿色光润，微向上重叠，形似瓜子，内质香气清高，水色碧绿，滋味回甜，叶底厚实明亮。假的则味道较苦，色比较黄。

黄山毛峰产于安徽歙县黄山。其外形细嫩稍卷曲，芽肥壮、匀齐，有锋毫，形状有点像“雀舌”，叶呈金黄色；色泽嫩绿油润，香气清鲜，水色清澈、杏黄、明亮，味醇厚、回甘，叶底芽叶成朵，厚实鲜艳。假茶呈土黄，味苦，叶底不成朵。

祁门红茶产于安徽祁门县。茶颜色为棕红色，切成0.6-0.8厘米，味道浓厚，强烈醇和、鲜爽。假茶一般带有人工色素，味苦涩、淡薄，条叶形状不齐。

都匀毛尖产于贵州都匀县。茶叶嫩绿匀齐，细小短薄，一芽一叶初展，形似雀舌，长2-2.5厘米，外形条索紧细、卷曲，毫毛显露。叶底嫩绿匀齐。假茶叶底不匀，味苦。

铁观音产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿，光润，绿蒂，具有天然兰花香，汤色清澈金黄，味醇厚甜美，入口微苦，立即转甜，耐冲泡，叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每颗茶都带茶枝，假茶叶形长而薄，条索较粗，无青翠红边，叶泡三遍后便无香味。

武夷岩茶产于福建崇安县。外形条索肥壮、紧结、匀整，带扭曲条形，俗称“蜻蜓头”，叶背起蛙皮状砂粒，俗称蛤蟆背，滋味醇厚回苦，润滑爽口，汤色橙黄，清澈艳丽，叶底匀亮，边缘朱红或起红点，中央叶肉黄绿色，叶脉浅黄色，耐泡在6-8次以上，假茶开始味淡，欠韵味，色泽枯暗。

兰威士忌

A row of seven bottles of Glenlivet cognac. From left to right: a bottle of Glenlivet 12 with a green label, a bottle of Glenlivet 12 with a green label, a bottle of Glenlivet 12 with a green label, a bottle of Glenlivet 12 with a green label, a bottle of Glenlivet 12 with a green label, a bottle of Glenlivet 12 with a green label, and a bottle of Glenlivet 12 with a green label. The bottles are arranged in a slightly curved line on a dark surface. The lighting is dramatic, highlighting the labels and the liquid inside the bottles.

格兰威特威士忌在各大国际烈酒大赛上屡获获奖，继2008年在斯贝塞威士忌大赛中获“13至20年陈酿”类别的最高奖项之后，2009年又再次获此殊荣。另外在2009年和2010年的旧金山烈酒大赛中，格兰威特更斩获多项桂冠。



高原骑士酒厂创立于1798年，是苏格兰最古老的酒厂之一。高原骑士酒厂位于苏格兰高地产区北部的奥克尼群岛(Orkney Islands)，当地长年处于恒低温状态，对于威士忌的酿造具有得天独厚的优势。

波摩酒厂创立于1779年，是苏格兰最古老的威士忌酒厂之一，位于苏格兰西部的伊莱产区。波摩酒厂不惜成本，至今仍坚持采用传统的酿造方法，由代代相传的麦芽搅拌师(Maltman)以人工方式搅动麦芽，以保证酿造原料的质量。

1995年在国际葡萄酒与烈酒比赛(International Wine & Spirit Competition)中荣获“年度最佳蒸馏酒厂”称号，1997年更获得英国苏格兰纯麦威士忌酒厂评级机构MDSC(Malt Distillery of Scotch Classification)五星级的评级。



大摩酒厂位于苏格兰高地产区的阿尔尼斯(Alness), 阿尔尼斯河(River Alness)从大摩酒厂所在的村子横穿而过, 酒厂用来酿造威士忌的水源就来自于这条河。

大摩酒厂由克兰 麦肯基(Clan Mackenzie)创立，最著名的是其出产的单一纯麦威士忌，无论是在口感上还是在风味上，都是高地纯麦威士忌的典范。传说在公元1263年，克兰 麦肯基的祖先拯救了受困于雄鹿鹿角下的亚历山大三世。为了表示感谢，亚历山大三世授予他于外衣手臂上佩戴鹿头徽章之荣誉，上面写着“拯救国王”。后来麦肯基家族创立了大摩酒厂，每一瓶威士忌上也都装饰着这个高尚的十二枝分叉鹿角的皇家雄鹿徽章。



麦卡伦(Macallan)

麦卡伦酒厂创立于1824年，是当时苏格兰第一代具有合法牌照的酿酒厂之一。优质的橡木桶是威士忌品质的保证，麦卡伦所酿制的威士忌全部是采用雪利橡木桶陈酿，大部分的橡木也都来自遥远的西班牙北部的卡迪斯(Cadiz)省。这些优质的橡木桶都是陈酿过雪利酒之后的橡木桶，因此也为麦卡伦威士忌带来更加精妙丰富的风味。



大力斯酒庄位于高地产区的斯凯岛(Isle of Skye)上，1830年由麦卡斯吉尔兄弟建立于哈柏湾(Carbost)旁，酒厂在1960年因为火灾重建，1972年转为使用蒸气加热，1997开始更新了铜制糖化槽及其他酿酒设备，但是仍然依照传统方式布局。大力斯酒庄所出产的单一纯麦威士忌被文豪罗伯特·路易斯·史蒂文森(Robert Louis Stevenson)称为“酒中之王”，口感强劲，带有非常浓烈的烟熏泥煤风味。



云顶(Springbank)

云顶酒厂位于苏格兰康贝尔镇(Campbeltown)产区，创立于1828年，一直由米特谢尔(Mitchell)家族经营。云顶酒厂所出产的威士忌从发酵、蒸馏到储存都完全按照传统的方法操作，并且坚决不添加焦糖色。1983年在世界单一纯麦苏格兰威士忌的品评中，云顶威士忌位列第一。1997年英国MDS(Malt Distillery of Scotch Classification)纯麦威士忌分级中，其也跻身五星级之列。



黑公牛(Black Bull)

黑公牛酒厂的历史可以追溯到1864年，秉持传统，追求精品和绝佳品质为品牌定位，不经冷凝过滤，不添加颜色，创造出备受尊宠的感官体验。自1938年以来，黑公牛威士忌便一直是品质和创新的代名词，向来都以酒体丰满、风味丰富出名，在国际葡萄酒和烈酒大赛、威士忌圣经和纽约国际葡萄酒和烈酒比赛中屡获殊荣。

富特尼(Old Pulteney)

富特尼酒庄创立于1826年，位于苏格兰高地北部，长年与海风和崎岖的海岸相伴，是全苏格兰最具风土特色的酒庄之一。富特尼可以提供17年、21年和30年三种威士忌。想要知道什么叫威士忌的复杂和深度？富特尼就是绝佳的选择。



相拥自然——桂林、阳朔旅游散记

文/安徽分公司营业部 汤安元

回顾这几年东方泵业安徽分公司的快速发展，离不开企业文化的持续助力，管理层通过物质和精神两个层次上的同步提升，形成了一股坚实的团队凝聚力，成为分公司可持续发展的重要引擎。6月8日晚，安徽分公司内勤、售后、销售精英及部分家属一行近30人，由分公司副总经理赵勇带队，借助机翼空降到闻名遐迩的旅游胜地——桂林，课本里的漓江、象鼻山，还有阿哥阿妹的山歌近在咫尺，这可是分公司苏总为大家精心选择的地方，既弥补了一部分员工未乘坐过飞机的空白，又满足了大家对风景甲天下的“桂林山水”近距离接触。

9日清晨，还未睁眼，就听到窗外哗啦哗啦的雨吻大地之声，好在来之前就有充分的心理准备，并没有影响大家的兴致。大家或撑上雨伞，或穿着雨衣，五彩缤纷，跟随导游来到旅游首站—叠彩山。叠彩山位于桂林市区偏北部，紧依漓江西岸，因其山石层层横断，如彩绸锦缎相叠而得名。我们游历的览区实际上是叠彩山公园，是看不到叠彩山典型山貌的。一路上，那些刻在山崖石壁上形体各异的历代名人书法、风洞中雕刻得惟妙惟肖的近百尊摩崖佛像，即便看不出“门道”，也让我们极其崇敬、崇拜。雨越下越大，脸上分不清是雨水还是汗水。登上至高点“明月峰”，极目远眺，弥漫在雨雾下的桂林城景尽收眼底，再看看同伴们，有的在镜头里找寻着最佳景致，有的在“许愿碑”前双手合十虔诚祈祷，更有那小俩口在闪光灯下频秀着恩爱——好一幅天、地、人的和谐画卷！



越来越大的雨势，让我们放缓了游历的脚步，享受起向往的慢生活来，三三两两，或品尝酸辣倍爽的桂林地道米粉；或在街巷小道上搜寻喜爱之物……

老天爷还是对我们这些远道之客眷顾有加的：第二天，雨渐小了，云渐开了，漓江开航了。站在甲板上，迎风望远，烟雨中领略别具特色的“喀斯特”地貌，“石人推磨”、“水帘洞府”、“九马画山”……一帧帧水墨画呈现在眼前，真可谓“人在画中游”。连日的大雨搅浑了清澈的江水，我们未能亲历“小小竹排江中游，巍巍青山两岸走”的田园浪漫，也未能目睹到如诗如画的“漓江倒影”，但滔滔的江水却平添了漓江的澎湃气势，显现出漓江一泻千里的勃勃生机。

还沉浸在“泰坦尼克”的世纪遐想中，不知不觉，已踏上阳朔这座景连景，画中画的秀丽小城。伴着导游的介绍，我们走过“图腾古道”，来到“蝴蝶泉”边，清澈的泉水滋润着脸颊，清甜到心间，恍若隔世。我们似梦似幻在时光隧道间穿梭，而“银子岩”的千古文明却让我们彻底徜徉在仙境里。一入“银子岩”溶洞，如水般的清凉和恬静扑面而来，一条条石笋宛若凝脂，晶莹剔透，汇集起来，似银河一般，倾泻而下，惊讶！震撼！用手轻抚，光滑细腻，冰凉彻骨。岩洞里，幽幽暗暗，弯弯曲曲，神秘！紧张！不知道眼前又会是“神马”景象。哇—雪山飞瀑！几十米高的钟乳石壁，在极强的冷光折射下，飞流直下，堪比“疑似银河落九天”的壮观！穿过一人巷，ohmygod！一潭清水犹如明镜，将周边的美景尽收，站在高处向下看，那罗马殿堂般的高大岩石直立而下，倒映显现出来，壮观至极！随着脚步的移动，仿佛置身于美不胜收的海底世界，千变万化，美轮美奂！“瑶池仙境”由此而来！不得不惊叹大自然的鬼斧神工！“金银群塔”、“惊峻天桥”、“音乐石屏”……一幅幅绚丽奇景令人叹为观止！

……快乐的时光总是飞驰而过！还来不及回味，飞机“轰隆”的着落震动，已把我们游移在天际间的思绪拉了回来，三天的端午休闲之旅结束了。传统与现代共存，民族与世界相融，旅行不就是在寻找这种丰富的生命体验吗？包容、博大、共生的处世哲理，是桂林这样一座风景名城存在的基石！而在一个企业内部又何尝不是呢？而这，正是我们企业文化逐步走向稳健发展的必由之路！感谢公司领导给了我们这次远行的机会，让我们在和大自然亲密相拥的同时，有了更深层的思考和领悟！

相拥自然——桂林、阳朔旅游散记



铁人三项——新的航向

文/外贸部 王世国

1974年2月17日，一群体育官员聚集在夏威夷群岛一间酒吧里争论：世界上究竟哪一种体育运动项目最具有刺激性、挑战性；最能考验人的意志和体能？有人说是橄榄球，有人说是渡海游泳，还有人说是长距离自行车、登山、马拉松等等，大家各抒己见，争论不休。最后美国海军准将约翰·科林斯提出：谁能在一天之内在波涛汹涌的大海游泳3.8公里，再环岛骑自行车180公里，最后跑完42.195公里的马拉松全程，中途不得停留，谁就是真正的铁人。科林斯的想法得到大家的支持，于是第二天就有15人参加了比赛，其中还有1位女选手。结果有14人赛完全程，就这样一项挑战自然、战胜自我的新型体育运动项目就在这种充满戏剧性、冒险性的情况下诞生了——铁人三项。

铁人三项运动（triathlon），属于新兴综合性运动竞赛项目。比赛由天然水域游泳、公路自行车、公路长跑三项目按顺序组成，运动员需要一鼓作气赛完全程。2000年铁人三项成为奥运会正式比赛项目，奥林匹克标准的铁人三项距离为（51.5公里）：游泳1.5公里，自行车40公里，长跑10公里。

铁人三项运动在夏威夷诞生后，最初仅在夏威夷和加利福尼亚流行，后逐渐在澳大利亚、新西兰、西班牙、法国、英国、日本等国家广泛开展。铁人三项近几年在中国逐渐兴起。每年在成都、池州、梅州、威海、嘉峪关、石嘴山等地都有固定的积分赛。各地方都成立了铁人三项运动俱乐部。上海铁人俱乐部就是一个成立较早，且举办过三次地方比赛的铁三俱乐部。2013年6月2日，其举办了春季安亭上海国际汽车城铁人三项赛。该场比赛有来自全世界二十多个国家的700余名选手参赛。我也有幸参加了该次赛事，这也是我参加的第一场铁人三项竞赛。

为了准备这场比赛我们主要克服的就是游泳这项。从不会游到能够游再到游1.5公里的中长距离，这是最大的挑战。西方人擅长自由泳，中国的教学都从蛙泳开始。自由泳的速度较快，适合这样的中长距离比赛，但要求选手练习鳄鱼眼以辨认方向。多数的自由泳新手在公开水域都会偏离泳道。蛙泳则易学难精，游的是节奏，节奏出来便可以追求速度，而且游行轨迹一定是直线。平时的训练我们都在游泳馆，换在公开水域比赛首先要克服的是恐惧，自然水域水质水深以及潜在危险都不可预测。当比赛开始大家会按照年龄性别分组依次下水，间隔五分钟一批次，那种千军万马下水的感觉极其刺激，观赏性也极大。在游泳项目中我用时36分06秒。接下来的上岸换项在比赛中也极其重要。三项比赛中间有两次进入换项区。换项时间计入比赛用时。

游泳完成那么后面的自行车和跑步就显得极其简单了。自行车这项你首先需要自备一台自行车。公路车、山地车都可，赛前组委会会检查每位选手的自行车状况是否适合比赛。公路骑行40公里是整个比赛中耗时最长的一项，因此也是取得好成绩关键的一项。骑行对运动员的大腿以及臀部力量和耐力要求很高，优秀的运动员会在1小时10分内完成骑行部分比赛，多数选手都会在1小时20分内完赛。观赏骑行比赛的同时观众也会侧重观察运动员的战车，从入门级公路车到计时级铁三车，价格更是相差十余倍之多。骑行部分好车加上出色表现势必会对提高成绩有很大的帮助。

跑步在很多混合项目中都会作为决胜的项目。这体现出跑步确实是一切运动的基础。这项也是我的强项，对于跑马的人来说10公里简直太轻松了。可出了换项区却发现事实并非如此。铁人三项的三个项目之间的轮换考验着运动员身体不同部分的肌肉水平，突然的换到另外一项比赛肌肉明显感觉难以适应。膝盖以及股四头肌几欲僵硬，感觉失去了收缩能力。此时感觉抽筋随时会发生，这逼迫自己不得不降速。运动员在两项过后体力也基本耗尽，这时到补给站会不停的补给，或自带能量食品进行补给。此时也明白为什么这项运动叫做铁人三项，因为后面的比赛基本都靠意志力去支撑自己。每一步迈得都极具艰辛，重复着机械运动，仿若机器。不少运动员已经跑姿若走，甚至干脆走完全程。最后我还是以跑步44分59秒的较好成绩结束比赛，同时也宣告完成了个人首个奥运标准的铁人三项赛。最后总成绩2小时42分48秒，名列年龄组第四名。总排名第60。

相信这只是一个起点，是对自己的新要求，每个人都有能力去完成这样的比赛，很多梦想看着遥不可及，其实经过努力便触手可及。人总是有无限的潜能，相信自己都有这样的一股力量，只是到现在你还未去开发。终有一天我们都会在自己最向往的一面大放异彩。在此也希望更多的人加入到运动的队伍中。走出室内，拥抱大自然。



畅游唯美宝山

文/技术中心 陈代柱

6月23日这天是一个欢乐的日子，在顾村团委的组织下，我们参观了国内最大的非物质文化遗产展览馆——上海宝山国际民间艺术博览馆；游览了如诗如画的顾村公园。

走进民间艺术馆，映入眼帘的是一尊口衔明珠的巨龙悬浮于空中。那俯视众生的神态，仿佛活了一般，让人不禁感叹中国雕刻技艺之高深。那由内而外焕发出的自信与威严，承载着华夏民族的信念与力量——神龙飞翔，民族崛起。步入大厅就如同置身于“江南水乡”之中，大气精致的龙舟，不禁想起锣鼓喧天，龙舟竞渡的热闹场景；由现代投影技术与古建筑模型构建的一幅幅古代生活的画面，生动形象，栩栩如生，仿佛时光倒退，置身其中，体味那鸡犬相闻、伏案苦读的优雅、安逸生活，亦或是感受那漫步于“苏式回廊”般古典园林的幽静与唯美。

再往里走，老榆木做的木箱，把我拉回到了那个拉洋片的年代，上海滑稽戏、沪剧的精彩演绎，是属于那个时代的独特魅力；明月当空，彩灯飞舞，感受那“万家灯火”，其乐融融。

进入中国厅，展现在眼前的是“满汉全席”和“淮扬、鲁、川、粤”四大菜系。看着琳琅满目的佳肴，不得不感慨中国传统饮食文化的美妙与多样。欣赏着千叟宴，游玩于“投壶之礼”，倾听着一曲曲天籁之音，细细品味古人的闲适生活。

来到中东厅，在“奇幻之旅”中看着漫天黄沙中长长的驼队、如星星美丽的绿洲、和那一个个充满奇幻色彩的古堡小镇，感受着中东这个古老而又神秘的地域。跨过中东来到非洲，看着飞奔的骏马、悠闲的大象、恬静的长颈鹿，原野上无忧无虑的动物让人感叹生命的美好；岩画的底蕴、热情的舞蹈，让我们不经感慨人类的起源地竟如此神奇。越过大洋来到拉美，骑上野牛，体味着野牛的狂野，与斗牛士的激情。

走出民间艺术馆，在微风的伴随下来到顾村公园。在阳光草坪上漫步，感受着以天为被以地为席的舒适与放松。园内荷花盛开，如同诗中所写“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”美不胜收。

走在林间，花香四溢，鸟儿啼鸣，仿佛是进入到山涧一般，可以全身心的放松，享受此时舒适与温馨。

来到森林烧烤园，在碧波荡漾的小河旁，享受着美味的烧烤，不时开着玩笑，河风拂面，不觉已夕阳西下。

踏出这片充满了艺术气息，充满了生机和活力的土地，意犹未尽，但我们也只能挥手告别。



时间的馈赠

文/安徽分公司总经办助理 熊寿华

明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战，未来的路绝不平坦，到处布满荆棘。但不管怎样，有一点可以肯定，那就是花好月圆的明天只接纳奋斗不息者……

前些天看了《中国合伙人》，感慨起时间的残酷。似乎昨天还是手捧毕业证，怀揣紧张与憧憬，在人才市场张望，期盼着找到一方适合自己的天地去尽情挥洒青春的热血与激情的少女，今天就已经是坐在办公桌前，浏览邮件，整理文档，熟练中少了份热情，多了份麻木的办公室“前辈”。

细细回想这工作中的两年去哪了？当真是平淡枯燥到像指缝中的沙子，悄然滑落，无迹可寻吗？似乎也不对，毕竟眉眼已少了份遇事无主的慌张，多了份从容淡定；话语里少了份碰到生人的紧张生硬，多了份巧妙大方；行动上更是少了份毛毛躁躁，多了份井然有序。

有时感慨时间的温柔，温柔到几乎每天都馈赠我细微的幸福。清晨睁开眼，脑子里便会整理接下来一天要做的工作，分清轻重缓急，虽然偶尔会抱怨事情的重复琐碎，但想想自己在公司虽然只是一名助理，却也不可或缺。网上信息的查询与及时传达需要我，人事档案的建立并保管需要我，公司每月社保的申报、核销，需要我，各部门工作的沟通与协调更需要我。在这些点点滴滴之间发现作为一个“螺丝钉”的价值，被认可的感觉就像一个个幸福的泡泡一样不经意溢满了心间，同时鼓励自己要做一个更加敬业的“螺丝钉”，配合好公司这个大机器更好的有序运转。

细小砂砾可堆积成山，涓涓细流可汇集成河，随着时间的沉淀，经验的积累，我也养成了细致谨慎有条理的习惯。老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”。对于我这样一个企业普通的行政人员，一切繁杂的工作必须本着认真仔细的心态，注意细节，从自己做起，不断审视和提醒自己，完成好每一份工作。在平凡细小的工作中展现属于自己的耀眼光芒。当然我也有偶尔犯错的时候，有时会有人玩笑的说多做多错，但逐渐深感其中所得。“因为别人会逐渐忘记你犯错误时候的那种傻样，但是会清楚看到你的成长”。

加入公司的两年里，我由起初对事务的生疏到现在的完全融入团队，很多时候觉得自己很庆幸也很荣幸，这是一个充满生机与活力的企业，这里有像家人一样关心你的领导和同事们。为了丰富我们的文化生活公司每年都会举办一次旅游活动，每次我都很有幸能够参加，开阔眼界的同时也感受到每个同事工作之外崭新的一面，让我对他们有了进一步的了解，当然更重要的是这个活动加强了我们这个团队的凝聚力和协作能力。

随着工作逐渐的得心应手，欣喜的是，我的精神和物质上都有了进一步的提高。这让我充满了激情和希望应对未来每一天的工作和生活。

明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战，未来的路绝不平坦，到处布满荆棘。但不管怎样，有一点可以肯定，那就是花好月圆的明天只接纳奋斗不息者，亲爱的同事们，让我们一起体会岁月对我们的冲刷与打磨，褪尽暗淡与棱角，一起努力一起奋斗，利用今天做好跨越的准备，斗志昂扬地去挑战明天，和东方共同迎接未来属于我们的光辉岁月。

感恩工作，感恩时光……