



威尔阀门 值得信赖

Eastwell valve worth your trust

www.well-valve.com

E-mail: wellvalve@126.com



传承东方艺术
融合西方技术
Heritage of oriental art
Integration of western technology

上海东方威尔阀门有限公司
SHANGHAI EAST WELL VALVE CO.,LTD.

地址: 上海市宝山区沪太路5551号

Add: NO. 5551, Hutai Road, Baoshan District, Shanghai, China 201907

销售热线/Sales Tel: 021-56029997 咨询热线/service Tel: 021-66027772 传真/Fax: 021-66027761



**EAST
MAGAZINE**

2012年第三期 总51期

上海东方泵业(集团)主办

区政协科技委
与人才办对口协商会议在我司召开

集团被授予

“工程建设先进集体”称号

心若在 梦就在

创新引领企业转型升级



《东方文苑》 2012 年第三期 总 51 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 王永兴 毛九兵
周先华 赵相平 谭跃青 周明空

总编
黄唯敞

执行编辑
吴素艳 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
投稿邮箱
eastpump@163.net

投稿热线
021-33719412
021-33718888 转 8012

EAST NEWS 东方新闻

- 01/10 区政协科技委与人才办对口协商会议在我司召开
集团成立“刘卫伟劳模创新工作室”
迎五一劳动节，集团工会组织慰问老劳模
集团技术中心副总监和电气制造事业部分别荣获“五·一”劳动奖
黄河用泵客户来访我司
集团被授予“工程建设先进集体”称号
我司准备参编中小型泵站设计规范的修订
集团驻外营业部经理和财务经理培训开班
技术培训
集团倾情赞助“东鼎国际杯”2012宝山国际男篮挑战赛
“活力青春 健康宝山”——记集团选派代表参加2012宝山区青年运动会
集团选送代表参加“职工艺术之星”歌唱表演比赛
集团“科普教育基地”迎来幼儿园师生参观

SPECIAL REPORT 特别报道

- 11 校企融合促发展 深化合作上层次

TRAINING ZONE 培训专区

- 12/15 心若在 梦就在
培训心得

MANAGEMENT DISCUSSING 管理漫谈

- 16 细节决定命运

PERSONAL INTERVIEWS 人物专访

- 17/20 创新引领企业转型升级

EASTWELL VALVE 威尔阀门专版

- 21/22 销售心得

TECHNOLOGY BBS 技术论坛

- 23/28 泵中哲学之一分为二
ProE在双吸泵半螺旋型吸入室建模中的应用

NEW LIFE 新生活

- 29/32 浅谈夏季饮食
火炉边上觅清凉

OVERSEAS PRESENCE 驻外风采

- 33/34 醉能同其乐 醒能述以文

TRUE FEELING 真情流露

- 35/38 “2012年李宁全国10公里路跑联赛”参赛有感受
承受是一种力度
感恩东方



区政协科技委 与人才办对口协商会议在我司召开

2012年4月25日下午，以“人才和科技”为主题的上海市宝山区政协科技委与人才办对口协商会议在我司召开。区政协副主席李小年、区政协科技委主任钱佩珍、区科委副主任、科协副主席朱建华、区人才发展服务中心主任张黎萍等领导出席了会议，会上，张主任就区人才引进、人才发展以及如何留住人才等工作举措和工作思路做了讲解宣传，包括解决用人单位职工的居住证问题、户口、职称、住房、职工子女教育等问题提出了相关举措。使与会企业增进了引进人才、使用人才、留住人才、发展人才的信心，使人才问题不再是企业单方面的问题，市、区成为企业及用人单位的坚强后盾，这在很大程度上增强了与会企业扎根宝山、发展宝山经济的信心。



集团成立 “刘卫伟劳模创新工作室”

劳动是五月谱写的音符，在五一劳动节即将来临之际。为大力弘扬工人阶级伟大品格和劳模精神，充分发挥劳动模范的示范、引领和骨干带头作用，推动区域经济社会科学发展，根据《宝山区“十二五”人才发展规划》有关要求，上海市宝山区总工会命名了5个劳模创新工作室为宝山区首批劳模创新工作室，其中包括以全国劳模刘卫伟命名的“刘卫伟劳模工作室”。刘卫伟现任东方泵业集团副总裁。自1998年加入东方泵业集团以来，始终坚持技术创新，先后完成多项技术革新，研发的产品获得多项专利。

成立“刘卫伟劳模创新工作室”，旨在充分发挥劳模在企业发展中的引领作用，提升团队创新能力，开展技术攻关、技术创新、管理创新，宣传企业文化，展示劳模风采，推广劳模经验。其主要任务是结合生产实践，实施技术改进，承担技术改造任务，负责技术难题攻关，培养后备技术力量。汇集企业优秀人才，培养和造就更多的“一线创新人才”，推动企业职工队伍素质的整体提升，促进企业更快更好发展。



集团技术中心副总监和电气制造事业部分别荣获 “五·一”劳动奖



“五·一”劳动节前夕，集团公司技术中心副总监见文和电气制造事业部分别荣获顾村镇总工会授予的“五·一”劳动奖和“五·一”劳动奖状。

见文副总监在集团公司从事技术研发工作已有十多年，他主持和参与的新产品达十余种，DFSS双吸离心泵被评为上海市重点新产品，国家重点新产品；XBD恒压消防泵被评为上海市高新技术成果转化产品。在工作过程中，申报了几十项技术专利，其中发明专利多项，他主持研发的产品先后荣获上海市科技进步二等奖、上海市职工优秀技术创新成果优秀奖等荣誉称号。

电气制造事业部是集团公司多年的先进团体，已多次荣获上级有关部门的嘉奖，生产产值每年都在二位数增长。在生产过程中，电气制造事业部坚持创新为动力，以班组建设为中心，积极开展争先创优等各项工作，开展学习型班组建设，现有多名员工参加电大等高校学习；充分发挥各员工的主观能动性，着力打造了一个团结、和谐、高效的团队。

迎五一劳动节 集团工会组织慰问老劳模

在五一劳动节前夕，4月26日，东方泵业集团工会主席谭达人、工会副主席魏继亭等领导代表集团工会专程来到上海市老劳模刘彩珍家中，为她送去了节日的祝福，对老劳模在国家的发展建设中作出的贡献表示由衷的敬意，并表示我们一定要向劳模们学习，发扬老劳模积极向上的精神，为国家建设共同奉献努力。在老劳模刘彩珍家中，集团工会领导询问了老人的身体健康状况和家庭生活状况，表示如果遇到有困难，可随时向东方泵业提出，我们会尽最大努力提供帮助。老劳模刘彩珍对于我集团的关心和慰问表示由衷的感谢。集团工会带去了部分生活用品慰问老劳模。



黄河用泵客户来访我司

6月5日—6日，山东邹平黄河供水有限责任公司和甘肃庆阳市黄工程管理局的两批客人莅临我司参观考察。

技术支持部余桂生经理和接待部李传明经理接见了到访的客人。会上，李经理介绍了我司总体发展状况及商务运作规范二个方面；余桂生就客户关心的DFSS、ZQ泵设计结构及使用工况范围作了介绍，并针对客户关心的技术问题作了解答。通过交流，宾主双方达到了预期效果。

随后，陪同客户参观了我司产品陈列室，详细介绍了三大板块内容，客户对我司有了全面了解。同时，客户还下车间观看了现场生产制造流程，参观完毕，客户对我司表示非常满意。并表示：“与东方公司合作我们放心”。



集团驻外营业部经理和财务经理培训开班

为了统一公司营运中心和财务结算中心的日常操作和报表体系，保证分公司的经营信息能正确、及时、规范的归集和传递，减少日常工作量，提高效率，利于总部统一管理，2012年4月23日，集团专门安排了为期两天的驻外营业部经理和财务经理培训。此次培训结束后，受训人员均表示受益匪浅。



集团被授予“工程建设先进集体”称号

由于东方泵业集团泵产品在山西北赵引黄工程投入使用以来，质量可靠、运行稳定，为北赵的引水工程和灌溉工程顺利进行提供了有力的保证，受到了山西省运城北赵引黄工程建设项目部的好评与赞许，特授予东方泵业集团“工程建设先进集体”称号。



我司准备参编中小型泵站设计规范的修订

国家标准GB50265-2010泵站设计规范偏重于大型泵，目前我国还没有中小型泵房的设计规范。由中国工程建设标准化协会组织对中小型泵站设计规范进行编写，其中内容涉及到我司主打产品——泵、阀门、电气等。我司受该协会邀请参与新标准的编写。预计年底能出送审稿，明年将会出正式版。此标准的修订，弥补了偏大型泵站设计的不足。



技术培训

为提高集团公司技术人员水泵测试技术水平，2012年5月15日，我司专门邀请湖南通用机械协会理事长石三铭到我司进行为期一周的“水泵测试技术培训”。我司相关技术人员积极踊跃报名参加培训。包括各事业部经理、技术部经理、售后服务人员及水泵测试站全体人员共计72人参加了此次培训。此次培训内容包括水泵基础知识、水泵测试国家标准、水泵测试台的设计、安装要求、以及水泵测试过程中的常见问题等内容。

通过培训，使学员更加深入了解了水泵性能测试技术，为今后更好地开展水泵测试、提高水泵管理技术水平提供了保障。

集团倾情赞助 “东鼎国际杯” 2012宝山国际男篮挑战赛

5月18日，“东鼎国际杯”2012宝山国际男篮挑战赛在上海宝山体育中心篮球馆展开战幕，赛程持续了三天，期间，中国、美国、荷兰、拉脱维亚四国男篮进行了激烈的同场角逐。6000多名观众到现场观看了精彩的赛事。东方泵业作为本次比赛的赞助商派出100多名代表组成的阵容为中国队呐喊助威。

5月20日晚19:30，“东鼎国际杯”2012宝山国际男篮挑战赛冠军争夺战在中国男篮和美国男篮之间展开，最后中国男篮以2胜1负获得亚军，美国男篮获得冠军，拉脱维亚队与荷兰队分获第三第四名。男篮挑战赛顺利落下帷幕。上海市体育局巡视员陈一平，区委常委、宣传部长杜松全，区人大常委会副主任蔡永平，副区长陶夏芳，区政协副主席罗文杰等分别向四支球队和赞助单位颁发了奖杯。东方泵业集团总裁助理兼办公室主任谭达人代表集团登上领奖台领取专门为赞助单位颁发的奖杯。



“活力青春 健康宝山”

——记集团选派代表参加2012宝山区青年运动会



2012年5月26日，“活力青春 健康宝山”2012年宝山区青年运动会在上海宝山体育中心拉开帷幕。此次运动会竞赛项目有踢毽子、跳短绳、拔河、运球投篮接力、50米迎面接力、广播操、羽毛球、乒乓球等8个项目。我集团代表顾村镇代表队参加拔河比赛。此次拔河比赛共有32支队伍参赛，每队10人，比赛实行淘汰制晋级方式，抽签分组决定比赛顺序。东方泵业集团VS中行支行，随着裁判员的哨声响起，运动员们紧握长绳，憋足了劲奋力往后拉，旁边的拉拉队们也为运动员们助阵加油，整个场上气氛活跃，运动员们经过激烈的耐力体力运动较量后，个个满头大汗，无论结局是好是坏，我们始终坚持不到最后一刻决不放弃。

此次运动会不仅纪念中国共产主义青年团建团90周年，而且也丰富了宝山区青年的精神文化生活，促进不同领域青年间的互相交流，倡导和展示宝山区青年们的积极健康、奋发向上的生活方式，同时展现了“活力青春 健康宝山”的精神风貌。



集团选送代表参加 “职工艺术之星”歌唱表演比赛

为了积极响应宝山区总工会的号召，发现和培养区职工文化骨干。5月26日，宝山区工会在上海宝山区友谊街道文化中心，举办了首届“职工艺术之星”评选活动，歌唱表演比赛专场。

集团公司选送了赵迪、谭跃青两位选手代表顾村镇参赛，第一轮预赛现场，参赛选手都做了精心准备，发挥了水平。最后，评委宣布比赛结果，我司两名参赛者成功晋级，将在7月8日进入下一轮决赛。我们期待两名选手继续努力，发挥优势，取得优异成绩。



集团 “科普教育基地” 迎来幼儿园师生参观

2012年4月25日上午，作为“上海市科普教育基地”东方泵业产品展厅，迎来了一批特殊的客人——上海宝山荷露幼儿园100余名小朋友，当进入展厅后，我司人员给他们讲解了展厅的功效，宣传泵的科技知识、产品的节能环保知识等等，使他们通过来东方泵业展厅了解水的来之不易和学习节能的知识，参观结束后，小朋友们都给予了充分肯定。

东方泵业产品展厅自2007年开始迎接来宾参观以来，一直好评如潮。不管是客户参观还是政府来访，都被她精美的设计、巧妙的构思、精致的产品、独特的摆设、现代化的布局所吸引，对此赞不绝口。



校企融合促发展 深化合作上层次

文/人事部 赵向虎

2012年5月23日长沙航空职业技术学院机械系李主任携同模具制造专业周老师等一行数人来我司回访调研，并洽谈校企合作事宜。洽谈会在我公司五楼会议室举行。集团公司副总裁刘卫伟、人事部校园招聘赵主管和航院实习生等参加会议。

刘总首先介绍了集团的发展历史、现状和发展规划，着重强调了经济飞速发展的今天，企业对人才的重视和战略培养机制。随后双方本着双赢的原则就学校教育与企业培训的有机结合进行了广泛和深入的探讨。刘总说：校企合作是学校和企业无缝对接。特别是近年来公司开创了新型的“订单班”（定向招生、定向培养、定向就业）合作模式，双方共同参与教育教学，把企业的需求和学校教育真正拉到一条线上，更好的实现企业的发展和对专业人才的战略需求。长沙航院机械系领导表示：非常赞同刘总的观点，本次对公司的考察、调研、和洽谈对大家来说是难得的机遇。定向培养的模式，不但提升了校企合作的层次，同时也为学校教育教学改革以及公司未来发展提供了积极的推动作用。

公司接待人员就公司的用人政策、员工素质和职业技能等方面与老师和学生们进行了互动交流，同时还听取了化工泵部计划员魏泽宇学员的实习总结报道

最后学院领导对在厂实习生提出了“唱响航院、服务东方、夯实自我”的殷切希望，同时也希望我们公司能发挥优势，为学生提供实习实训平台，实现资源共享、优势互补的双赢局面。我们也有理由相信，在与该校保持深度合作的基础上，我们会逐步建立起就业实训、人才需求、产品制造等多方面的交流合作，必将真正实现对接专业、对接产业、产学结合的现代化和谐发展模式，实现我们东方人的共同愿景。

培训心得

--2012年上海东方泵业(集团)有限公司河南分公司营销培训会

文/河南分公司 张志民

能进入上海东方泵业集团有限公司这个中国泵行业的领导者的队伍中工作这本身就是一种荣耀！

记得我在接触水泵销售之前对水泵的认识还停留在水泵就是农村灌溉用的深井潜水泵。熟不知水泵还可以做几千立方米的流量、数千千瓦的功率、一米多的口径、数亿元甚至数十亿元销售业绩。从我第一天踏入东方、认知东方，我就感觉到我会在东方这片沃土上生根、发芽、成长、壮大！

我进入上海东方泵业（集团）有限公司已经有三年多的时间了。在这三年里我见证东方一天天成长壮大的步伐。同时也感受到作为一个大家庭的温暖与关怀。上海东方每年花费大量的人力物力财力用在业务人员的培训上，这让我们每一位东方的业务人员倍感骄傲与自豪！同时也让我感受到东方对每一位员工的重视与认可。

东方为我们提供了学习、成长、发展、壮大的机会，我们就应该为东方拿出开拓创新勇往直前的勇气。

公司每一次精心组织的营销技能培训会是我们每一位业务人员提高营销技能的知识大餐。从什么是泵，泵的作用，泵的种类，泵的结构到如何去寻找客户，如何去判断哪些是我们的目标客户；从什么是阀门，阀门的分类到国内市场上的阀门的营销操作模式再到国内阀门市场的市场格局；从什么是空压机，空压机的作用，空压机的使用范围到国内空压机市场的现状。这些都使我们对销售的产品有了一个更精准的认识，并为我们以后在市场上与竞争对手的竞标提供了更多的参考。

在此，我相信，通过我们每一次的营销培训会，我们的业务员的营销水平都会有一个质的提高。同时，通过这几年对东方的了解，使我们感受到东方是一个致力于中国泵行业发展的企业；是一个为广大客户与社会创造价值的企业；是一个能创造奇迹的企业；是一个能创造百年品牌的企业！

作为东方的每一们员工，让我们一起见证东方的不断发展与壮大；让我们一起见证中国制造的不断完善与提高！

感谢上海东方泵业集团有限公司为我提供一个学习、成长、发展的空间！



心若在 梦就在

——感言东方
洛阳一办 肖红桥

远行者皆有一颗伟大的心！旅者是孤独的，然而前方有无尽的宝藏和喜悦等待着他们去挖掘和分享，这需要一颗强大的心脏来承受一切未知和险阻！锐意进取，永不懈怠，这就是东方这颗伟大的心！拿破仑·希尔在《思考致富》一书中曾经说过：欲望是一切成功的起点，信心是想象成功并相信梦想必将成真的心态！东方一路坎坷风雨验证着成功，也必将成功！心有多大，舞台就有多大！身处东方，方览众山小！

站在东方的舞台上亦有一月有余，短暂的时光却感受到非凡的境界。东方，一个新的起点，东方，是梦再次开启的地方！心若在，梦就在，只不过是从头再来！站在人生的十字路口会有很多的抉择，选择大于努力，选择不对努力白费。对于个人而言，选择销售亦选择挑战自我，选择泵业也意味着选择在东方的世界里成就自我！学生时候的我就听说过《狼和羚羊的故事》。在草原，羚羊每天早上醒来时，他知道自己必须跑的比最快的狮子还快，否则就会被吃掉。狮子每天早上醒来时他知道自己必须追上跑的最慢的羚羊，否则就会被饿死，不管你是狮子还是羚羊，当太阳升起的时候，你最好开始奔跑！跑，除了跑我们就是思考如何比对手跑的快！前进，为了梦想前进！这是销售人员一生的使命！

从一个文科出身对泵业只存在抽象概念的门外汉到走进东方泵的世界，我真有点眼花缭乱，一时不知从何入手！专业知识成了最大的障碍，学习成了自己当前最大的任务！就在为学习一筹莫展的时候，分公司领导组织了一场营销技术培训会犹如是雪中送炭。这对我来说可真是久旱逢甘霖！这次培训也让我感受颇深！

内蒙古分公司叶总结合实际操作案例用精彩生动的语言不仅阐述了作为一个一线业务人员应该怎样去发掘和捕捉项目信息，如何和客户进行前期交流，而且对公司化工泵，DFSS，电机，轴承等产品做了更深一步的讲解，可谓是言简意赅，形象生动！通过叶总的面授心机让我感觉到大项目其实不想我们想象的那么难，任何项目都是人来操作的，关键看我们个人如何去对待，心态决定成败。没有翻不过的山，没有跨不过的槛！如果我们每个人都把客户当做自己的男（女）朋友去追的话，没有做不成的生意！毕竟客户也有感情的，推销先推人，接受了你这个人，生意就顺理成章了！当然对公司产品的熟悉程度是让我们做到知己知彼，唯有如此才能百战百胜！集团总部开发培训部欧阳老师模拟案例给大家展现了一个别开生面的“头脑风暴”，让所有参加培训的业务人员充分发挥主观能动性，联系各办事处的情况积极参与到讨论过程中，如何让新业务员融入企业，如何管理好团队，如何跟踪好客户，大家畅所欲言，反响空前！分公司李总，赵总和单总也在每次讨论过后做了精彩点评！欧阳经理对每个问题的总结都是娓娓道来，引人入胜！兵马未动，粮草先行！对于业务

人员信息就是粮草，只有拥有充足的粮草才能打硬仗才敢打大仗！客户是我们宝贵的资源，如何去找到客户，联系客户，维护客户是销售人员成败的一个重要环节！我们必须由内而外的和客户搞好关系！办事处作为战场的前沿阵地承担着至关重要的角色，办事处的管理也就首当其冲！管理无止境，改善无终点！这次头脑风暴不仅让我们发现了问题，更重要的是给我们找到了解决的方法，指明了前进方向！单者易折，众则难摧！这里所描述的就是团队的力量。

在技术方面，总部的闵工和代工从百忙之中抽出时间给我们做了比较全面系统的分享。闵工从各种水泵到成套设备基础知识，从DFSS双吸泵的优化选型到水泵技术表格的填写，从产品技术参数到产品选择最优方案，闵工把这些看似枯燥的专业知识变得如数家珍，信手捏来，再通过精彩的课程幻灯片设计，真正达到了图文并茂的效果！连我们这些一听技术就头大的二把刀都听得津津有味！代工就泵站自动化的方案给我们做了详细的评述，泵站自动化作为一个新的设计理念会对我们以后的业务会是一个新的开发方案，代工通过三维立体动画和幻灯片给我们展示了一堂生动，活泼，效果极佳的课程。技术对业务人员来说始终是个缺陷，然而通过这次技术培训让我们深刻的感觉到只要要在技术上充实自己才能让客户在心底承认东方的实力！

最后集团子公司空压机石总和中泉阀门张总就空压机和阀门市场定位和销售方法给我们做了分析，空压机市场广泛，但是东方空压机的销售却出现了瓶颈，如何利用东方泵业亦有的客户资源去打开空压机市场成为了关键！石总从产品，市场，优劣势给我们做了大量的分析！通过企业，产品，营销模式，服务模式的差异化突显东方威尔品牌效应！打开空压机市场从一定程度上加大了销售业绩，可谓是任重而道远！阀门的销售其实很简单，质量更稳定，供货量也很大，无疑会成为办事处业绩提升的一个很好资源！

短短的三天培训很快结束了，在这有限的时间里不仅仅学到了公司的产品和技术，更重要是深刻感受到了东方的文化。心态决定一切，只要他拥有一颗敢为人先的心。一个人能否成功的关键还在于他（她）的心态，相信心态的力量，它最终决定你所处的高度！一个企业更是如此，东方之所以强大亦是如此，因为它有用尽天下之材、尽天下之利的气度！

行者无疆！

东方的旅者会在自己的旅途中绽放自己的风采！

培训心得

文/安阳办事处 马丽敏

锯用久了会变钝，只有重新磨后才会锋利再现。我们做为一个销售人员，如果不懂得随时提升自己，有一天我们也将从旧日所谓的辉煌中跌入低谷。对于我们来说及时的汲取新知识原素相当重要，感谢公司给我一个培训学习提高的机会。

通过这次的产品培训让我对产品技术理论、产品配置、产品的参数有了更加深入的了解，并且对于平时涉及的不全面的理论知识都有了更全面的认识和学习；通过这次实践使我深刻体会到了理论联系实际的重要性，并且在今后的学习工作中会更加的注重理论联系实际。总的来说，此次产品技术培训使我收获颇多，不仅学习了产品技术的理论知识，通过分组讨论也促进了和其他员工的沟通和交流。

在产品销售行业，销售人员就是一个公司的形象代表，我们掌握的知识层面决定我们在客户心中的地位，同时也决定公司在客户心中的定位，也更加的决定公司在客户心中的印象及名誉。我们必须用我们的形象来树立公司的品牌，也有必要得到客户对我们的肯定；因此我们得学习更多。通过这此培训我对公司的发展状况有了更全面的了解，对大项目的操作规划，操作步骤、操作理念、操作风格、操作结构等深入了解；

作为“战斗”一线队员，经营理念的传递者，客户购买产品的引导者，多重身份的扮演使得我们必须比别人优秀，必须懂得比别人全面，认知也必须比别人深刻。在与客户的交谈中，我们必须扮演主宰身份，正因为如此，察言观色，随机应变，人际交流，所以素质的提高是有必要的，而销售技巧的提升也是必须的，通过这次老师对销售技巧的培训使我的销售思路进一步拓展。

“活到老，学到老”不断的用知识来武装自己，删除昨天的失败，确定今天的成功，设计明天的辉煌，销售是一门艺术，她靠的是头脑、实力和勤奋；我们相信，我们卖的不只是我们的产品，我们卖的是我们的影响力，我们销售的是东方的文化；我相信，付出总有回报，努力实践、知行合一、胸怀感恩、完善自我，让我们一起为公司添砖加瓦，让我们不断学习，天天进步，步步提高，让我们以优秀的业绩回报公司！

细节决定命运

一顶安全帽引发的思考

文/办公室 王瑜

2012年5月2日上午11点20分左右，市政事业部焊接车间某员工在滚轮架上焊接井筒下筒体时，九百多公斤的井筒因偏重侧翻把该员工压至筒下导致该员工当场口鼻出血。事发后立即送往医院抢救。经过医院的检查，该员工头部颅骨骨裂，脊椎变形。通过这几天的治疗，目前该员工已神智清晰，但仍要继续治疗。

事后经过公司的事故调查得知，正是该员工严格遵守并执行车间的安全操作规程、及公司的安全生产规章制度的规定，在操作时佩戴了安全帽，这个小小的举动，挽救了自己宝贵的生命。

一、加强安全生产培训

员工的安全意识来自于管理者的教育，更来自于自身的学习、领悟。因此，我们对于员工应经常性的进行安全生产培训。通过培训提升员工的安全意识。

二、加大安全生产的监督力度

各事业部部长、各班组长、安全生产监督员应将安全生产检查、监督常态化，对于检查过程中出现的违规现象决不姑息，除了应耐心向员工解释违规可能造成的后果外还应加大处罚力度。同时生产越繁忙时越应加强检查的频率及处罚的力度，尽量将事故风险降至最低。同时杜绝员工安全意识的麻痹大意。

三、重点抓隐患

防患于未然，责任重于泰山。危险源总是与相应的触发因素相联系的，在触发因素的作用下危险源就变成了生产事故。因此，作为管理者应与部门员工一起就部门所在的生产环境进行安全隐患、危险源的检查，对出现的问题及时整改，真正的做到防微杜渐。

一、提高自身的安全意识，积极主动的参加公司进行安全生产方面的培训，提升自身的安全意识、风险意识。

二、严格遵守公司制定的安全生产规章制度以及安全操作规程。切不可嫌麻烦，不按规定办事、麻痹大意、心存侥幸心理。

三、应积极主动的配合管理者，进行安全隐患、危险源的检查、整改。今天我们为这位员工的“死里逃生”庆幸，但更应让更多不愿意戴安全帽或不按安全规定办事的员工有所觉悟，希望能从这血的教训中意识到安全无小事。只有严格遵守公司制定的安全规范才有可能做到高高兴兴上班，平平安安回家。



创新 INNOVATION

引领企业转型升级

——专访东方泵业集团副总裁、全国劳模刘卫伟

个人履历：1990年毕业于清华大学水利系，1998年加入东方泵业（集团），现任集团副总裁，分管生产、技术、质量、供应及企管工作。2009年被评为“全国劳动模范”。

引言： |||

刘卫伟 儒雅中带着睿智，谈吐中显示出他特有的新锐思想、杰出智慧，给人以平和亲切的印象。十几年来，他始终坚持技术创新，带领集团技术团队先后完成多项技术革新，组织研发的产品获得多项专利。在他的努力下，打开了黄河用泵市场，其黄河用泵技术达到了国内甚至国际上的领先水平。作为一名在技术领域不断创新的楷模，值得每一个东方人学习。

文苑：常听您的下属说，您不仅是他们的领导，也是他们的楷模，特别是您忘我的工作作风和务实、认真的工作态度以及创新意识都是他们学习的榜样。您怎么理解“劳模”这个称号？

刘总：务实、认真是技术人员应有的工作作风，以前多年的技术工作的经历也养成了我这种工作作风；而创新不应只在产品和产品技术上体现，其它方面的创新同样重要——如新的工艺方法、制造手段、检查方法、管理理念、管理方法等等，有时候管理上的创新更显重要。

新时代的劳模应体现认真、负责、积极和开拓的精神。我被评为全国劳模，不只是我个人的荣誉，更主要的是体现了社会包括政府部门对东方这些年发展和贡献的肯定——通过我来代表大家。

文苑：多年来，在您的努力下，东方有了上海市级的技术中心，有了行业第一家博士后创新工作基地，并与清华、华科、上大等许多高校开展了合作。对于这些，您是怎么看的？

刘总：技术工作和技术队伍的建设，是吴总、余总一直非常重视的，其重要性大家都清楚。市级的技术中心和行业第一家博士后创新工作基地的设立，体现了公司技术的层次，是大家努力的结果，也带动了技术工作和技术队伍的建设。

技术包含的内容很广，而企业的技术工作侧重于应用技术。与各高校合作，是借助高校的技术实力补充企业的技术短板——技术理论和基础技术的应用探索，这是企业持续发展必须的。除此之外，关联技术、交叉技术等（水泵技术之外）的应用也是必不可少的，这还是企业不擅长的事情，同样可通过合作来解决。很高兴公司在这方面作了许多工作。

文苑：作为集团的副总裁、技术负责人，您始终坚持创新，引领东方从传统的制造业成功转型升级为先进高端的现代化新型企业。对于创新，您有何理解和感悟？

刘总：前面提及到，创新是多方面的，包括：设计方法、模型、产品结构、制造设备或手段、工艺方法、检验手段与方法、管理模式、制度、理念等等。一个企业的历史，是其在市场中与对手竞争的记录表；要在竞争中处于有利位置，就要与对手有所不同；不同之处则是创新变化的结果。

东方业绩在行业内不错，领先于绝大部分企业。但我们应看到与国内同行的差异与差距，看到与国内制造业先进厂家的差距，更要看到与国际同行的巨大差距。生产系统内部提“将生产做专、将产品做精”，是希望各方面都注重改进、创新，为公司“做大、做强”的目标奠定坚实的基础，可以持续的缩短与先进同行的差距直至赶超。

文苑：在您带领技术团队不懈努力下，实现了当初把“产品做成代表黄河用泵在国内甚至在国际上领先水平”的誓言，同时将黄河用泵市场直至农业排灌用泵市场的门完全打开。对此您有何感想？

刘总：“产品做成代表黄河用泵在国内甚至在国际上领先水平”这句话是在争取北赵项目时对用户做出的承诺。通过对项目和产品的细致策划、认真设计、仔细生产、周到服务，从产品的实际运行结果看，应该兑现了当初的承诺。

北赵项目给了我们如下启示：

- (1)大项目运作成败决定于许多方面，应调动一切资源参与；
- (2)技术、生产工作一定要脚踏实地；
- (3)认真、仔细的工作，可以完成看起来困难重重的任务；
- (4)搞好一个点，可以带动一个面。

文苑：上海市宝山区批准成立了五个劳模创新工作室，其中有以您的名字命名的“刘卫伟劳模工作室”，该工作室在东方今后的发展中将有哪些责任和使命？

刘总：宝山区批准成立以我名字命名的劳模工作室，是我的荣幸。生产系统下甚至公司范围内的每个愿意从事创新工作的员工都是这个平台的成员，因为这个工作室是属于东方泵业的。所以关键在于我们要继续倡导发扬认真、负责、积极和开拓的精神，将公司的各项工作做好，为公司的发展出力。如果上级政府、公司对此有了更新的政策来鼓励，一定会转化到公司的技术创新工作中，让工作室成为创新人才的培育平台、示范平台、创新舞台。

文苑：正是因为您带领整个团队发扬不断创新的精神，才取得了东方今天有目共睹的成就。您对东方未来的发展之路有什么想法吗？

刘总：东方的有如今的发展成就，与全体东方人的努力密切关联。按销售总量，公司在泵行业排名第二，是一个了不起的事。但我们应清醒的看到，在某些领域我们与专业的厂家在用户认可度、产品覆盖率、工艺流程的深入程度等有较大差距；也就是说，我们“做专做精”的还不够。我们更应看到与国际先进同行间的差距，尤其在基础性研究、可靠性研究、工程用泵分析等方面我们还应更深入、加强。

所以，在公司未来发展的道路上，我们应坚持：将生产做专、产品做精；不断吸收运用新的制造技术，改进工艺以提高制造水平；通过引进、培养并重的方式扩大优化我们的技术队伍，面向生产、面向市场深入开展技术研究；认真细致积极的做好我们的工作。我相信，我们一定能缩小我们与先进企业存在的差距，跻身先进的行列。

文苑：感谢您接受我们的采访，最后您想对东方人说些什么呢？

刘总：加入公司十几年，公司给了我实现理想的平台。吴总曾讲：“不管其它行业如何，东方的主业就是做泵。”作为一个学流体机械的人，这是莫大的鼓舞。我相信大家都能感受到，东方是一个做事的地方。只要你有能力、愿做、肯做，这里一定能找到适合你的岗位。

我愿意与大家一道为公司发展继续努力。

结束语：|||

“创新不是远在天边，创新就在本职岗位，创新是追求事业卓越的源泉”。在东方崛起进程中，我们需要更多刘卫伟式的精英人物的影响来支撑我们前行的脚步。我们期望，创新型劳模的力量在未来会呈现出越来越炫目的色彩，在集团的发展壮大过程中会起到更好的引领和带头作用。

销售心得

The sales experience

新疆分公司 李刚

光阴似箭、日月如梭，时间流逝而我们却不断的进步。我再一次迎来了在东方的第九个春天。我叫李刚，我是新疆分公司的一名普通的销售员。起初我是做售后服务工作，刚到公司时，我对公司产品方面的知识不是很精通，对于新环境、新事物比较陌生。在公司领导的帮助下，我很快了解到公司的性质和市场。从2011年4月转入销售，这段时间里我深深的体会到作为一名优秀的销售人员，除了应该具备一定的销售知识外，还应具有良好的沟通、协调能力，能够吃苦耐劳，具有良好的团队合作精神，讲究职业道德。优秀的销售人员往往对自己和所销售的产品深信不疑，我们通常都十分自信并坚信自己的决策是正确的；我们十分渴望成交，我们通过坚持不懈的努力获得每一次成功。作为销售部门中的一员，我深深觉到自己身肩重任。是企业的门面，企业的窗口，自己的一言一行也同时代表了一个企业的形象。所以更要提高自身的素质，高标准的要求自己。在高素质的基础上更要加强自己的专业知识和专业技能。树立起我们东方销售人员的优质精神风貌，更树立起我们东方的优质品牌。一个好的品牌不仅意味着好的品质，更意味着一个完善的服务和值得信赖的市场信誉。

大家都知道咱们东方是国内知名的以泵业经营为主业的高新技术企业，旗下有十几家控股子公司，这些大家都很了解。今天我要给大家讲讲东方威尔阀门，东方威尔阀门的产品进入



中国市场以来，其先进的技术，超群的品质，以其优异的技术性能比迅速占领了市场，对于阀门的市场起初和很多人一样觉得阀门没有市场不好做销售，但是渐渐发现阀门受到国内外许多客户青睐。一开始我对产品也是一头雾水，在一次去总部学习的机会中让我对阀门的市场重新有了了解，那里的工作人员对我们非常有耐心，总是不厌其烦的跟我们介绍产品知识。

总公司对我们也是很支持，让公司的最优秀的工程师给我们亲自做指导。后来我发现阀门不同于别的产品，第一、在质量与产品规格上都要求很严格。正因为产品要求严格因此东方威尔阀门更是精益求精，在主体材质化学成分和力学性能达到国家规定标准要求，壁厚达到或超过国家GB、美国ANSI、日本JIS、德国DIN等标准要求。这仅仅是他们过硬的品质之一。第二、阀门的分类比较复杂，阀门类型繁多有蝶阀，止回阀，球阀，电站阀，水利控制阀，平衡阀，减压阀等，其中蝶阀系列就有16种型号，水利控制阀

有10种型号，球阀系列有9种型号，等这些都是常见的阀门。每个型号又有分类。阀门种类越精细就说明了品质越过硬。第三，阀门的用途很广，市场也很大。在石油，化工，冶金，电力，船舶，宇航，核能等都有广泛的用途。其中在石油，电力，船舶，宇航，核能，等对阀门提出更高的要求，促使人们研究和生产高参数的阀门。随着现代工业的不断发展，阀门的需求量不断增长，一个现代化的石油装置就需要上万只各式各样的阀门。阀门的使用量很大。市场也很广，有国内市场和国外市场，国内市场阀门多用于城市建筑，城市供热，环保，城市燃气，长输管线，石化装置，炼油装置，电站，乙烯装置，食品医药用等。国外市场都是一些发达国家从咱们这里进口的阀门都有截止阀，止回阀，球阀，蝶阀等，中东地区的石油运输的常输管线为平板阀和球阀。因此无论是国内市场还是国外市场，阀门都有一定的发展前景。在我认为阀门的市场大于泵的市场，在2011年转入销售工作以来我对

阀门的销售情有独钟，刚开始我也是摸不着头脑，在东方威尔阀门的工作人员大力支持和配合下我在新疆分公司的阀门销售上一直排列第一，因为我知道阀门是一个不可短缺的产品，它的用途是很广的，很多人往往都忽视了阀门的市场，是因为阀门的产品比较繁多，技术性也比较高。其实多去了解你会发现阀门是很有意思的产品，是有规律可循的。在阀门的销售中你可以找到征服困难的乐趣。

这是我在东方威尔阀门中总结出来的一些经验，希望大家能够多关注阀门的市场。总之，通过我自己这段时间的工作总结，还发现有很多的不足之处。同时也为自己积累下了日后销售工作的经验。梳理了思路，明确了方向。在未来的工作中，我将更以公司的经营理念为坐标，将自己的工作能力和公司的具体环境相互融合，利用自己精力充沛，辛勤肯干的优势，学习业务知识和提高销售意识。扎实进取，努力工作，为公司的发展尽自己绵薄之力！



泵中哲学之一分为二

技术中心教研室 吴志旺

摘要:哲学作为科学的世界观和方法论,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泵中某些特性遵循事物一分为二的规律,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:哲学;一分为二;利弊

中图分类号: TH311

文献标识码: A

一、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。

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。

毛主席说过:“世界上任何事物都有它好的一面,也有它坏的一面。好的可以变成坏的,坏的也可以变成好的。这,就是辩证法。”我们一定要用一分为二的观点看事物。不但要看到事物的正面,也要看到它的反面,不能因为它片面的不合理而将它全盘否定,也不能因为它片面的合理而将它全盘肯定,并且看到事物矛盾双方在一定条件下相互转化,即坏的可以引出好的结果,好的也可以引出坏的结果。

泵在某些方面同样遵循上面的规律,本文仅举几例佐证之。

二、泵体现事物一分为二规律实例

2.1 汽蚀对泵的危害和利用

在一定温度条件下,液体压力降至该温度下汽化压力,液体便会产生空泡,当空泡随液体由低压区流到高压区时,空泡重新凝结、溃灭形成空穴。液体这种凝结,形成高温、高压、高频冲击,进而造成金属材料机械剥裂与电化学腐蚀破坏的综合现象称为汽蚀。汽蚀现象在流体机械中广泛存在,泵类产品中更甚。

汽蚀对泵造成的危害:振动和噪声增强,性能下降,过流部件遭受侵蚀破坏,泵使用寿命缩短。图1为云锡供水公司双吸泵叶轮发生汽蚀破坏。

但汽蚀并不总是有害的,正是掌握其规律,汽蚀已被人们所利用。

汽蚀泵:利用离心泵流量在达到一定量时产生汽蚀,使泵的流道堵塞,扬程,功率和效率明显下降来避免泵在大流量工况下过载的危险,达到全扬程泵目的。



图1 双吸泵叶轮汽蚀破坏

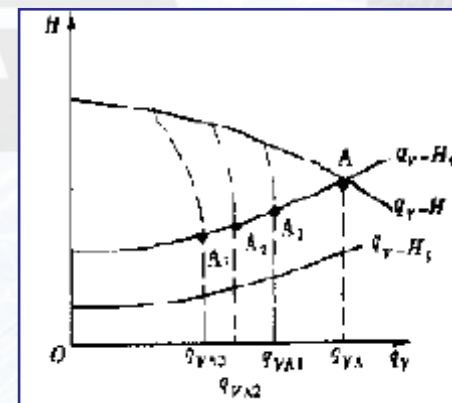


图2 凝结水泵的汽蚀调节曲线图

凝结水泵的汽蚀调节:利用泵汽蚀特性对流量进行调节。采用汽蚀调节可使泵自动调节流量,减少运行人员,降低水泵耗电约30%~40%,并且对泵过流部件损坏并不十分严重,故在中小型发电厂中广泛采用。大型电厂设备安全性非常重要,一般不采用此方式。汽蚀调节基本原理:将泵出口调节阀全开,当汽轮机负荷变化时,借助凝汽器热井水位的变化引起汽蚀来调节泵出水量,达到汽轮机排气量的变化与泵输水量相应变化自动平衡,图2为凝结水泵的汽蚀调节曲线图。

2.2 水锤对泵的危害和利用

水锤是泵在起动或停车时,水流冲击管道产生水击作用。由于管路内壁光滑,当阀门突然关闭或水泵停车,水流对阀门、管壁以及泵产生压力,加之后续水流的惯性作用,使得该压力迅速增至最大,对泵和阀门造成破坏,并引起水泵反转,管网压力降低等。

人们利用水锤原理进行提水,即水锤泵技术已有较长历史。水锤泵管理简单、寿命长(理论值为100年),不耗电、油、煤等能源,可日夜不断自动提水,扬程高,多用于缺水、无电山区或半山区的农田灌溉以及人、畜用水及山地果园喷灌等,是农村能源推广的新内容,图3为正在工作的水锤泵。工作原理:利用水在流动中突然受阻,产生比正常压力高十倍以上的瞬时水锤压力,以达到提水目的,图4为水锤泵装置示意图。



图3 正在工作的水锤泵

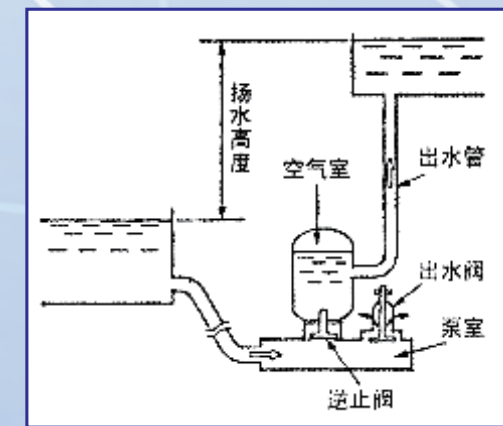


图4 水锤泵装置示意图

2.3 泵的含气与补气

泵所输送液体中若含有气泡,则泵汽蚀破坏远比不含气泡严重很多,特别是供水系统常用的热水循环泵由此产生的汽蚀破坏尤为突出。文献[4]中提到40°~50°的温水进入吸入池时容易产生一定量气泡,这种含有气泡的液体进入叶轮,形成气囊,阻碍流道,或被高压液体挤破爆裂,造成泵体和叶轮的汽蚀破坏。文献[5]中提出:由于循环水在冷却塔冷却过程中,夹杂大量过饱和空气造成泵汽蚀破坏

严重。虽然液体中含气会加重汽蚀破坏,但适当补气却能减轻汽蚀破坏。补入的气体象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。该方法在水轮机中普遍采用,在泵中应用较少。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。

2.4 闪蒸对热网系统的危害及其利用

闪蒸是泵送系统中常见的一种现象:高压饱和水进入较低压管路中由于压力突降使一部分饱和水变成该压力下的饱和水蒸汽,它是一种非常快速的转变过程。闪蒸会对阀门阀芯产生严重的冲刷破坏,使阀芯和阀座接触处及附近像被平滑地磨掉一层一样,阀门关闭性能随之严重降低,因达不到系统要求而损坏报废,并且还会产生类似汽蚀的噪声。

人们常采用更换适应闪蒸的特殊阀、改变阀体材料、增大闪蒸区域容积等方法来避免或减轻闪蒸对管路系统的破坏。

闪蒸蒸汽蕴含大量热量,合理利用可以节约大量能源。热水闪蒸发电技术是一种能最大限度地利用中、低温余热的纯余热利用型发电技术。该技术主要以 $200^{\circ}\text{C}\sim 500^{\circ}\text{C}$ 的低温废气作为热源,通过余热锅炉生产出过热蒸汽和一定量的饱和水,将常规发电系统无法利用的部分低品位低温热能,通过闪蒸系统生产出饱和蒸汽,与过热蒸汽一起进入汽轮机作功发电,进而增加余热发电功率。采用此项技术一般可比常规技术多发电10%左右。



图5 热水闪蒸发电技术

三、 结论

本文通过汽蚀、水锤、水中含气、闪蒸对热网系统的危害,并且人们在掌握其规律基础上将其变害为益,来阐明泵中存在事物一分为二这一哲学规律,以达到使泵设计者对泵这些特性进行深层次理解。

性能曲线有驼峰的泵在运转中易出现不稳定现象,通常不允许使用,因此,在设计泵时常采用诸如减小叶轮出口宽度、减小叶片出口安放角以及增加叶片包角等方法来设法避免泵产生驼峰。通过以上实例,本文作者相信,驼峰现象同样可以被人们加以利用。

泵中所反映的哲学不仅只有以上这两条规律,还包含其它哲学规律。敬请期待《泵中哲学之Ⅲ》。



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]吴达人.泵与风机[M].西安:西安交通大学出版社,1989:63.
- [3]郭立君,何川.泵与风机[M].北京:中国电力出版社,2004:120.
- [4]车全贤.循环水泵汽蚀原因分析及改造方案[J].流体机械:44~46.
- [5]孙敬河.循环水泵汽蚀的原因及改进措施[J].化工机械:96~97.

PRO/E

在双吸泵半螺旋型吸入室建模中的应用

科研室 李方

随着CAD/CAM技术的飞速发展普及，PRO/E在工程中应用越来越多，其内容涵盖了产品从概念设计、工业造型设计、三维模型设计、分析计算、动态模拟与仿真、工程图输出，到生产加工成产品的过程。越来越多的工程技术人员开始利用PRO/E进行产品设计、开发和制造。

在泵领域，泵企业开始采用PRO/E进行三维水泵设计，我公司目前产品的设计主要是二维设计，而PRO/E主要应用于水泵内部流动分析和结构分析的前期建模、零件装配的干涉以及零件重量分析等方面。如何快速准确地根据二维CAD图建立三维图非常重要。目前对于轴流泵、混流泵、单级单吸离心泵和多级离心泵的建模的方法相对成熟，而双吸式吸入室流道由于其结构的特点，对其水力图进行建模存在一定的难度，本文主要介绍双吸式离心泵吸入室的三维建模方法。

1、双吸式离心泵吸入室结构特点

如图1为双吸式离心泵内部流动区域，包括吸入室、叶轮和压出室。在进行水泵内部流动分析时，该模型建立的准确性对泵性能的分析至关重要。图2为双吸泵吸入室过流区域的三维模型，水从入口向两侧分流。

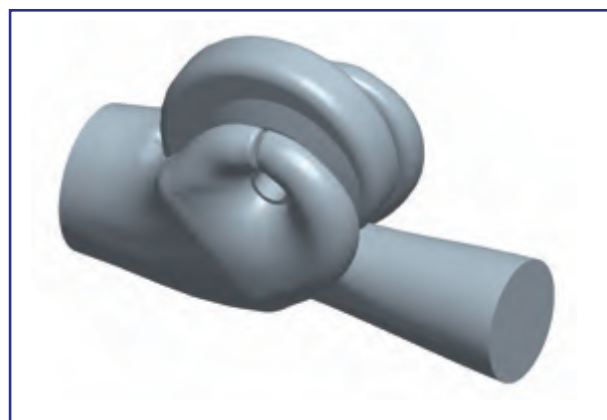


图1 双吸式离心泵过流区域



图1 双吸式离心泵吸入室过流区域

2、三维造型过程

根据半螺旋型吸入室水力图（图3）中给定的各截面尺寸建立三维图如图4（A）所示，其中8-9截面先将外部轮廓画出，压出室外侧相贯线校核部分在后面处理，光滑连接各截面后，如何将其余部分补齐尤其是图4中绿色和灰色的部分非常关键。主要分成以下几个步骤：

- （1）根据水力特点，将具有旋转特征的部分先画出，如图4（B）中黄色区域。
- （2）将压出室外侧画出，校核吸水室，如图4（C）。
- （3）合并绿色和黄色面，拉伸截面将有空隙的部分切除如图4（D）。

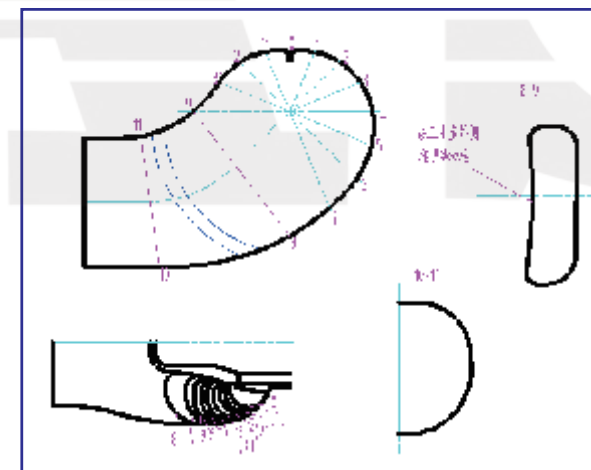


图3 双吸泵吸入室水力示意图

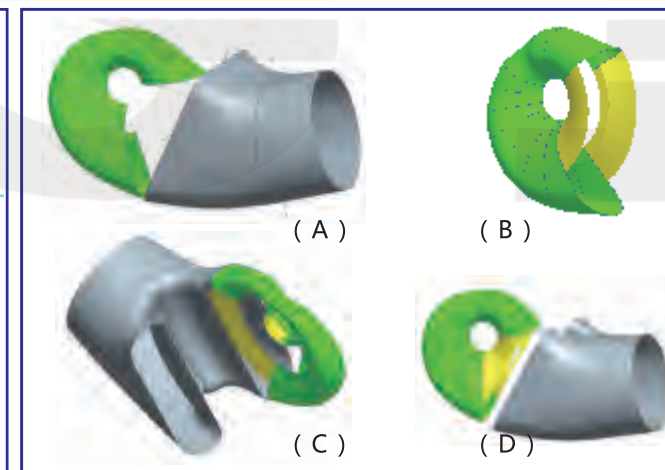
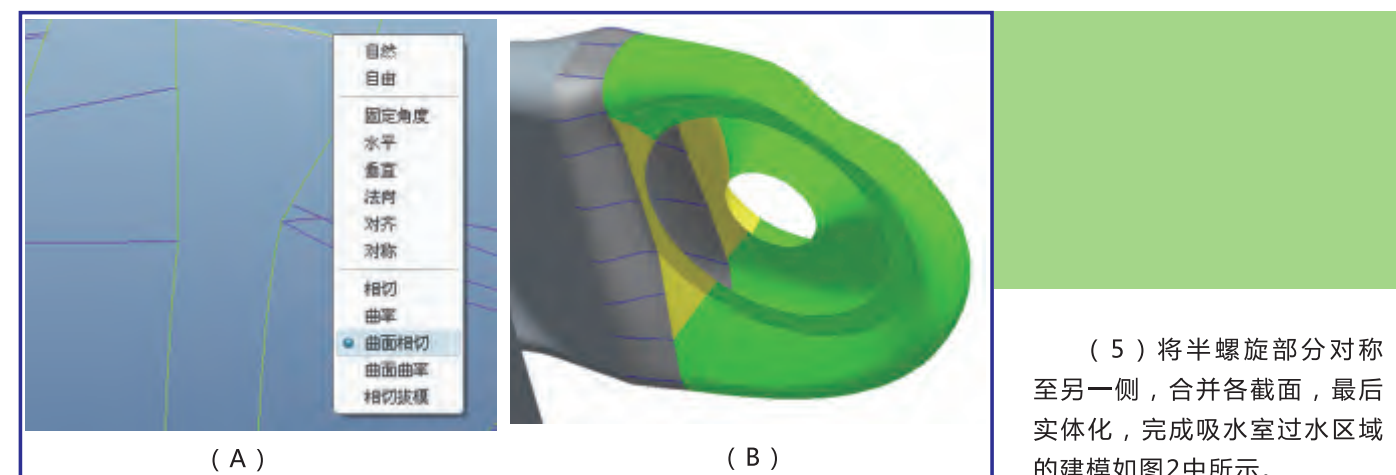


图4 双吸泵吸入室三维建模图

（4）由于将原来水力图中有的截面切掉了一部分，如何将未连接的部分在保证原水力的情况下完成三维造型，需采用PRO/E中功能强大的曲面造型，将空隙两侧截面中间过渡部分进行控制。具体方法：

曲面造型功能中，单击创建自由曲线，进入创建自由曲线模式，将鼠标放在断面边上，按住SHIFT键，待光标由箭头变成十字型光标按下鼠标左键，出现空心圆，则表示在断面边上创建了一个软点（软点可以在父几何上自由滑动）；同样，在另一侧断面边上对应位置，创建第2个点，则创建了第一条曲线，在编辑曲线功能中，单击软点，软点处出现一条射线，右键单击射线，出现约束条件，给两软点各设置“曲面相切”的约束条件，如图5（A）所示。

采用上述方法，创建出适量的曲线，如图中蓝色曲线。最后可采用边界混合命令将各曲线混合成曲面，如图5（B）所示。



(A)

(B)

图5 过渡曲线的建立

（5）将半螺旋部分对称至另一侧，合并各截面，最后实体化，完成吸水室过水区域的建模如图2中所示。

3、结束语

在高效、低振动、低噪声水泵的研究中，离不开三维建模，建模准确是最基本的要求，如何快速准确地建立模型对于设计人员来说至关重要。本文根据个人经验对双吸泵半螺旋型吸入室的三维建模过程进行了分析，希望予在建模过程中遇到同样问题的同事们一点启发，并能与您共同进步，建立准确的三维模型。

浅谈夏天饮食

Talking about the summer diet

夏季气温升高，人的食欲也随着发生改变，此时人的肠胃功能最弱，饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。专家提示，在这个特殊的季节，饮食上必须注意调节，该吃的适量吃，不该吃的坚决不能吃，所谓病从口入，夏季要把好开口关，吃出健康。

多吃苦味食物

在一日三餐中，注意多吃些苦味的食物。苦味的食物虽然味道上不是那么适口，不过却是暑日的健康食品。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。三伏天气里吃些苦瓜、苦菜，或者饮用一些啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味饮料，不但能清除人内心的烦恼、提神醒脑，而且可以增进食欲、健脾利胃。

注意补充维生素

高温季节，人体新陈代谢加快，容易缺乏各种维生素。此时，可以选择性地定量补充一些维生素，最好是食物补充，可以选择一些富含维生素和钙的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，也可以饮用一些果汁。

别忘补盐补钾

夏天出汗多，体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物，以补充体内所失盐分，达到身体所需的平衡。此外，出汗多也会导致体内的钾离子丧失过多，具体的症状是人体倦怠无力、食欲不振等。新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，因此可以酌情有控制地吃一些草莓、杏子、荔枝、桃、李等水果，而蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也很丰富。茶叶中含有比较多的钾，夏天的时候多喝茶，既可以消暑，又能补钾，可谓一举两得。

暑天宜清补

夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则，应该选择具有清淡滋阴功效的食物，如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类（香菇、蘑菇、平菇、银耳等）、薏米等。

多吃解暑药粥

夏天不适合大补，夏天吃大补的食物容易让身体不舒服，所以羊肉不宜多吃，尤其是血压高的人。最好是多吃蔬菜，少吃油腻，并注意多吃些可以清热降暑的食物，如绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”。炎热夏季，人体的食欲往往会对人的饮食产生误导，导致的结果就是满足了口感，带来了疾病。所以，夏季要健康，还要多多注意少吃或者不吃不宜食物。

少吃凉食

气候特别炎热的时候，适当的吃一些凉食或者喝一些冷饮会让人感觉身心舒适，还能起到一定的驱暑降温作用。但是，这些食物不宜吃得太多。凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。而雪糕、冰砖等是用牛奶、蛋粉、糖等制作而成，不可以食用过多，否则容易导致胃肠温度下降，引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等症状。目前市场上的饮料品种很多，但是营养价值不高，还是少饮为好。如果喝多了冷饮还会损伤脾胃、影响食欲，甚至可能导致胃肠功能混乱。

吃水果应该适度

从营养学的角度来说，人体多种基本营养需求——碳水化合物、矿物质、蛋白质等，都不是单单依靠吃水果就能满足的，长期靠“水果化”生存，容易导致蛋白质摄入不足，对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。有些年轻的朋友喜欢在夏天的时候光靠吃水果来减肥，其实不是很科学。光吃水果不但会导致很多疾病，而且因为大部分水果含糖量很充足，所以长期大量摄入，并不能达到减肥效果。

避免生食水产品

水产品的营养丰富且味道好，夏天生食口感也是一流的。不过，像炆虾、毛蚶、泥蚶、魁蚶、醉虾、醉蟹、咸蟹等海鲜食品，安全风险较大。因为海鲜中含有很多寄生物，未经高温消毒，吃了容易传染疾病。很多人认为，没有经过加热或是高温烹饪的食物，含有的营养元素不会流失，生吃就是最好的。实际上，像蔬菜、水果这些食物生吃比较好，它们所含有的维生素、纤维等营养元素不会缺失。但是生吃蔬菜水果时一定要洗干净，因为现在蔬菜、水果多含有农药。



火炉边上觅清凉

重庆的夏天是什么样的？火炉。这可能是绝大多数人的第一反应，因为实在太热了，仿佛架上一个锅，就变成了重庆火锅，麻辣麻辣。夏天去重庆，当然不是为了在火炉边吃麻辣火锅去体验汗流浹背那么简单。为的是让人意想不到的清凉和宁谧。“火炉”的边上，在重庆市境内东南方有酉阳和武隆，武陵山脉拔地而起，乌江横贯，夏日清凉，能让人一洗尘嚣，是难得的避暑胜地。

心中桃花源

酉阳土家族苗族自治县地处重庆东南边陲的武陵山区，是土家族苗族的主要聚居地。说到重庆的夏天，人人都说热，可酉阳却因为是山区海拔高，是一个没有高温补贴的清凉地区。在酉阳，听到最多的旅游形象宣传口号是“一个在您心中，一个在重庆酉阳！”那么，桃花源是一个必须去的地方。

晋代的大诗人陶渊明在《桃花源记》里描写了一个与世隔绝、百姓生活自足的“世外桃源”。而酉阳桃花源就是一个让人感到自己找到了诗中所记载的那个桃花源，“……缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷……”今天，桃花源外，已经是酉阳日渐繁华的县城，但桃花源内依然是“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。”

而在桃源最深处的绝壁之下，那就是绵延 2.5 公里的伏羲洞了，因洞口顶部一块天然巨石板酷似易经中伏羲龙图的平面图案而得名。据酉阳当地人说，伏羲洞发育形成于约 3 亿年前，比国内所有溶洞都古老。伏羲洞洞宽 10—25 米，高度 20—60 米，有宽敞的大厅，曲折的廊道，险峻的峡谷，幽深的地下河。目前伏羲洞还未全线开放，但先开放的 1.2 公里，已让人称奇，最独特的莫过于洞内一道百余米长的钟乳石长廊。待年内全线开放后，穿洞而出就是桃花源国家森林公园。公园最高点海拔 1280 米，在那里负氧离子含量惊人，空气纯净。

升高百米的古镇

在酉阳，体验渝东南古朴而休闲的生活，古镇是不能错过的，特别是那历经 1700 年风雨的龚滩。到达龚滩，恰是雨后，磅礴的乌江，云雾升腾，陡直奇险的山峰壁立在对岸，古镇就安静地伴着江水，让人如置画中。踏着湿漉漉的石板青苔，每一步都在享受古镇的安详与宁静，享受着质朴的土家气息。据史料记载，古镇古时为川滇交界最重要的盐码头，设有土司府，盐从长江分道进入乌江，往上进入贵州腹地；古镇有冉罗两姓，素有上不惹冉下不打罗之说。镇上古建筑众多，和其他盐码头一样镇上还有西秦会馆，有教堂，清时遗风依然，最值得一提的是建于清代乾隆年间的冉家院子。它是土司后裔、古镇昔日名流冉慎之的寓所。

清凉世界赏三硚

武隆就在酉阳和重庆市区的中间，那里是备受重庆人喜欢的避暑胜地，而且也拥有喀斯特世界自然遗产，一直深受游客喜爱。

仙女山位于距武隆县城 35 千米，因山上有一峰酷似翩跹起舞的仙女而得名。平均海拔 1800 多米，高峰 2033 米，景区面积 400 余平方千米，其草场面积近万公顷，但见蓝天白云，草绿如茵，鸟语花香，牛羊成群，一派生机，有高山牧场之誉。因为海拔高，山上气候清凉，纵使已经盛夏，夜间气温也才十几摄氏度，难得的避暑胜地。

以仙女山这个清凉世界为依托，白天可以尽览中国南方喀斯特世界自然遗产的武隆天生桥，又名天坑三硚。大自然造就的 3 座天生石拱桥，具有雄、奇、险、秀、幽、绝等特点，经历了上千万年的风风雨雨。该桥由天龙桥、青龙桥、黑龙桥（即上龙桥、中龙桥、下龙桥）组成。3 座桥呈纵向排列，平行横跨在羊水河峡谷上，将两岸山体连在一起，在距离几百米之内就有如此宏大的 3 座天生石拱桥实属罕见。在这里，世界最大的天生桥群和世界第二大天坑群相映生辉。天生三硚还是著名导演张艺谋电影《满城尽带黄金甲》的唯一外景地。石桥之下、天坑之底有始建于唐代的天福官驿，青瓦灰墙，古色古香。

和天生桥景区相邻，是龙水峡地缝。地缝中老树藤萝盘绕，泉水流瀑挂壁险峻幽深，怪石峥嵘，明涧湍急。仰望壁立千仞，天光曦微，让人昏昏然不知身之何处。

旅游贴士

吃：酉阳有土家油茶汤、火炕腊肉、绿豆粉、乌江鱼等 100 余种土苗特色美食。

住：酉阳有五星级酒店 1 家、四星级酒店 1 家（在建 4 家）、三星酒店 3 家，特色商务酒店、快捷酒店、星级农家乐等近 120 家。武隆仙女山日夜温差较大，森林公园内有三家四星以上的度假酒店，还有专门的露营地，仙女镇有不少农家客栈。

行：酉阳交通便捷，形成了水、陆、空旅游立体交通网络，渝湘高速全线开通，已融入 3 小时重庆、4 小时长沙都市圈，距离重庆武隆和湖南凤凰均两小时车程内。乌江黄金水道直达国家 4A 级景区龚滩古镇，渝怀铁路纵贯酉阳直达东南沿海，40 分钟可达武陵山机场、两小时可达贵州铜仁机场，县内旅游互通公路四通八达。



醉能同其乐 醒能述以文

——苏皖分公司销售工作交流会小记
安徽分公司 徐小晶

“环滁皆山也。其西南诸峰，林壑尤美，望之蔚然而深秀者，琅琊也。”6月8日，苏、皖分公司销售工作交流会在风景文化名胜安徽琅琊山举行。今年上半年，安徽分公司的业绩与去年同期相比不甚理想，为了提升业绩、给大家加油鼓劲，苏建华总经理特意邀请了区域总监陆总和业绩位居前列的苏州分公司袁总带领其精英销售团队来到安徽进行工作交流。

6月8日傍晚，我们抵达琅琊山脚下的度假村。这里青山如黛、绿水似眸，从城区一路行来，树林阴翳，鸣声上下，空灵之气扑面而来，让人忘记了城市的喧嚣。当晚，在迎接苏州分公司同事的洗尘宴上，在“醉翁之意不在酒”的匾额下，大家放开了胸怀，兄弟分公司之间很快就消除了初次见面的隔阂，这也为接下来两天的交流打下了坚实的基础。期间苏州分公司同事频频举杯相邀，让我不禁感慨，“酒量看销量”这句话果然是至理名言。宴会之后，众人意犹未尽，遂踏月而行，夜游琅琊，山路间野芳发而幽香，佳木秀而繁阴，晦明变化，无穷无尽。行千余步，尽兴而归。

第二天清早，在感受过山间那带着甜味的空气后，苏皖分公司销售工作交流会正式开始。首先进行的是安徽分公司的主任例会，区域总监陆总、苏州分公司袁总、刘总和销售精英们旁听了此次例会。会上主任们就办事处架构、项目信息的质与量、订单结构、应收款情况、市场布局、同行情况、下一步的工作计划和措施以及对职能部门的工作要求及建议等方面的内容做了详实的总结和汇报，陆总、苏总、袁总不时加以点评。在其后进行的面对面交流中，针对我们提出的问题，陆总、袁总、刘总和苏州分公司的同事们无私的提供了自己的工作经验、工作方法和实际案例供以参考，就像为一间闷热的房间推开了一扇窗，随之而来的新鲜空气会让人精神振奋一样，这些经验、方法和案例也为我们的工作提供了全新的思路，让我们理解到，在低头做事的同时也要抬头看路，在工作中要用巧劲而不是用蛮劲，做好工作的诀窍就是在正确的时间做正确的事。

两天的时间过的很快，在交流会行将结束的时候，所有的同事都觉得意犹未尽。回顾此次会议过程，正如欧阳修所言，“醉能同其乐，醒能述以文”，会上大家真诚交流，互通有无，为了提高工作效率和销售业绩绞尽脑汁；会下大家把臂同游，乐而忘忧，都在努力调整自己的状态，以便能够放下包袱，轻装前进。相信两个兄弟分公司通过这次心得交流与探讨，安徽分公司的同事一定能够在苏总的带领下振奋精神、迎头赶上，同时我们也祝愿苏州分公司的同事们在袁总的带领下再创佳绩、从辉煌走向辉煌。

销售工作交流会结束了，期间大家专注于互动交流，都觉得大有收获。但身处琅琊山脚两日，却无暇立于山巅以观朝暮四时之景，确是一大遗憾。不过我相信，当我们再一次来到这里的时候，一定可以追寻欧阳文忠公的足迹，临溪而渔，酿泉为酒，坐饮醉翁亭，喝一杯庆功酒。



“2012年李宁全国10公里路跑联赛”

参赛有感

文/外贸部 王世国

运动中的赛跑，是在有限的路程内看你使用了多少时间；人生中的赛跑，是在有限的时间内看你跑了多少路程。”冯骥才先生的这段话成为了福建省高考作文题，这一段材料不但深深的刻录进这一代人的记忆中，更让一直坚持“运动中的赛跑”和“人生中的赛跑”的我们更加勇敢，一直快乐的跑下去。

人生就像一场长跑，我们有不同的开始，享受不同的途中感受，斩获不同的结果。我爱长跑就像雄鹰挚爱蓝天，飞鱼眷恋大海，花儿期盼阳光，人生向往健康快乐和精彩。由于对长跑的热爱，我一直坚持着跑步。从大学里五公里场地赛跑到现如今马拉松三级水平成绩保持者，是工作给了我这样的

诸多改变。在这人生的赛跑中我收获了经验还收获了很多的同事，朋友。我们更因为跑步走到了一起。2012年5月20日我们参加了李宁全国10公里路跑联赛——上海站的比赛。

模具组王鸿山，采购二部周琼珠，外协组赵成，我们四人参加比赛，外协组郭文君，采购组李清清作为后勤。我们六人一起经历了这场体育盛会。李宁十公里路跑联赛分为三站，第一站西安，第二站深圳，第三站上海，该比赛为中国田径协会官方赛事，含金量甚高。专业组有国家队众多运动员参赛。比赛地点在世博大道进行，起终点为东方体育中心。本次比赛按照田协规定采用芯片计时。按照性别分为专业组和公开组四个组别。

我们业余时间组织在一起进行训练，大家都希望在比赛中取得自己的好成绩。每个人的体质不同，订立的目标自然不同，跑步重要的是跑赢自己，比赛重要的在于享受过程。早晨8:30比赛开始我们迎着晨雾，微风开始了“运动中的赛跑”。专业组在前打头阵，鸣枪后大家分别占据有利跑步位置，或跟随跑，或当兔子领跑。有的人跟着音乐在跑，有的人似乎已至极点表情痛苦。坚持，坚持过那最痛苦的阶段便会迎来轻松，实现突破自己的目标。这就是跑步的魅力。

最后大家都成功的完赛，在关门时间内冲过了终点大门。拿到了田协的成绩证书，获得了荣誉奖牌。平时工作看到的大家都是忙碌的紧张的，今天看到大家都露出了甜美的笑容。大家不但在庆祝成功的突破了自己，更是在为团队取得的成绩而骄傲。那笑容里昭示着我们会继续跑下去，跑完“运动的赛跑”，跑好“人生的赛跑”。

“你想变得健康吗？那就跑步吧；你想变得聪明吗？那就跑步吧；你想变得美丽吗？那就跑步吧！”希望更多的同事，朋友加入到跑步的队伍中来，将健康传递，丰富生活，增进沟通，积极向上的大步前冲，跑出完美的人生。



承受是一种力度

上海东方威尔压缩机 杨娟

人类本质上的沉重感，主要源自于责任、期盼和压力。因而，承受便是生命的需要和方式了。我们不可能无任何负载地来往于世，作为人必须有所承受，承受我们需要承受的东西。在理想的王国里，我们承受着古人寄予的热望和要求；在生活路途上，我们承受着来自世俗的各种恶意与善待；在情感的海洋里，我们承受着人生的变故中的各种打击和煎熬。我们承受着，承受着风霜雨雪，也承受着鲜花硕果。

承受是一种力度和气度；是一种坦然的接纳和始终清醒的生命理念；是为实现自我的一种收敛；是为寻求进发所做的自我蓄结。

一个善于承受、能够承受的人，人生的步履往往显得沉稳，但人生却因此而丰富多彩。承受了阳光，就有鲜花硕果；承受了炼狱之痛，就有了获得新生的欢喜。承受的结果，是一种对灵魂的提升，道德的修练，能量的聚集。每一次承受，无不宣泄和张扬着深厚博大的人格魅力。

生为人，我们需要承受，只有承受。

学校，对于脱离校园已久的我来讲很陌生了。然而今天的我又一次置身在宝山电视大学的校园中，我高兴，我激动，我感恩。我很高兴又可以拥有再次深造的机会，同时感谢给与我这次学习机会的东方。

在东方工作的最初我为东方的企业文化深深着迷过，被企业文化所折服过，曾一度下定决心要在东方文化的熏陶下学习、发展、成长。更多地增长知识，更快速的提高自身能力。我很幸运，遇到了这次学习的机会，我也会很珍惜这次机会。更会以自己的努力学习方式向东方表达我对东方的感恩之心。

东方，感谢你为我们提供了学习平台。圆了我们的梦想。我身边有很多因为各种原因与大学擦肩而过的同事，还有些基层管理者为了给自己更好的充电，补充新的资源，争先恐后的报名学习。这些人员中不乏我们东方的一线工人，说起我们的一线工人，我由衷地对他们钦佩，他们每天的工作那么忙、那么累，还抽时间来学习，从他们身上可以看出我们东方的员工进取之心多么的难能可贵。他们是我们公司的栋梁。

长达两年之余的学习得到了公司高层领导的重视。他们在开学典礼上给与我们鼓励、肯定、支持。我们学习的热情感染了他们。他们就像是一个家庭的大家长，看到家庭成员那么努力，奋发向上，他们感到欣慰。相对来讲，他们所营造的工作、生活等环境影响了我们。让我们有了与公司一起发展成长的机会。感谢东方！

学习的风帆已经起航，我怀着感恩的心来对待我的学习生涯。我就像船上的舵手掌握着自己将要抵达的方向。在未来的日子里我会铆足干劲，学习好新的知识为东方泵业的辉煌明天献微薄力量。

感恩东方

办公室 蒋靖靖