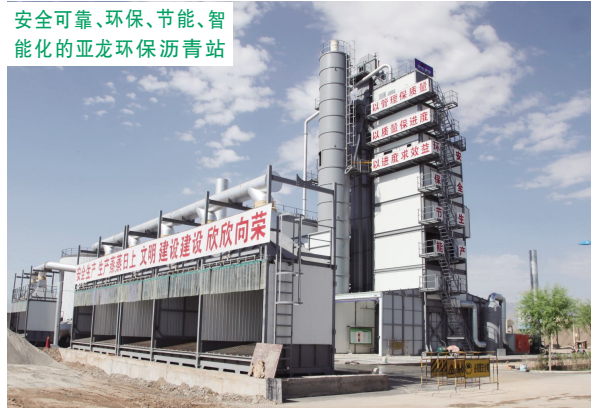




刊头题字：王志兴

主办 - 编辑：亚龙人编辑委员会

网址://www.nyyljz.cn

邮箱:nyylzj@126.com

电话:0377-63528196

传真:0377-63528100

本期4版 总第213期

2022年2月24日

新春贺词

董事长 王颖

总经理 张大禹

值此新春佳节来临之际,我谨代表河南亚龙智能装备有限公司向一直以来关心支持公司发展的各界朋友、全体员工及家人致以崇高的敬意和诚挚的祝福!

2021年是南阳发展过程中极为特殊而又十分重要的一年。习近平总书记亲临南阳专题考察,为现代化南阳建设指明了前进方向,带来了重大历史机遇;省第十一次党代会明确提出“支持南阳建设河南省副中心城市”,南阳迎来了又一次里程碑意义的重大发展机遇。亚龙积极响应市委“干字为要,赶

超跨越”号召,抢抓先机,拼搏进取,坚定不移的走国际化路线,率先与多家央企达成战略合作意向,积极参与海外“一带一路”建设。

未来,奋进中的亚龙将坚持党的领导,朝着下一个百年目标努力进发!我们将打造更加智能、高效、环保的产品,为祖国基础设施建设,守护绿水青山注入亚龙力量!

祝愿新的一年山河锦绣,国泰民安!也祝愿大家身体健康,工作顺利!

在壬寅虎年到来之际,我谨代表公司领导班子向陪伴亚龙成长的各界朋友表示衷心的感谢!一路走来,正是你们的认可与支持,激励我们不断突破!我们定将不忘初心,砥砺前行,为市场提供更加优质的产品、更加贴心的服务。

同时,我要感谢所有辛勤付出、无私奉献的亚龙人。正是大家的努力与坚守,让亚龙创造一个又一个奇

迹。此时,由于疫情防控,还有很多远在海外服务的工程师和营销人员不能与家人团聚,在此我向您的家人表示衷心的感谢!给您们拜个早年,道一声:您们辛苦了!

未来,亚龙与各界朋友携手并肩,坚持“成就客户、福利员工、造福社会”的使命,为祖国工程搅拌设备行业输送鲜活力量,共同书写更加绚丽辉煌的明天!

公司召开2021年度工作总结暨表彰大会



1月29日上午,亚龙公司召开2021年度工作总结暨表彰大会,公司领导班子在主席台就座,公司名誉董事长王志兴受邀参加会议,公司副总经理、总会计师杨双举主持会议。

首先,公司总经理张大禹作了2021年工作报告,全面回顾了公司2021年各项工作:一是从营销业务、研发业务、采购业务、财务资金业务、生产业务、其他业务进行了总结,肯定各部门取得的成绩,指出存在的不足,提出了整改方向。二是重点进行了市场分析,他强调,随着我国经济结构不断优化,以及在“加快推进包括信息基础设施、融合基础设施和创新基础设施在内的新型基础设施建设”等政策引导下,工程机械行业借助稳定向好的宏观经济和持续稳定的固定资产投资政策,行业转型升级的成果已经逐步显现出来。他讲到,提供整体解决方案将成为工程机械行业企业的核

心竞争力;坚持发展循环经济和绿色制造成为工程机械行业的重要目标;网联化、智能化、共享化、轻量化等趋势成为行业未来发展的主要路径。三是

是对公司2022年工作进行了详细计划,他要求,公司上下要认真贯彻落实市委七届二次全体(扩大)会议暨市委经济工作会议精神,按照市委书记提出的向“旧”开刀,向落后观念宣战;向“庸”开刀,向标准不高宣战;向“慢”开刀,向不敢担当宣战;向“冷”开刀,向官僚习气宣战;向“低”开刀,向能力不足宣战,不惜一切代价,主动作为,勇当先锋。这需要公司上下团结一心,奋勇向前,提高发展质量,才能把公司建成行业一流企业。

随后,副总经理王振涛宣读了表彰先进和个人的通报,公司领导为获得2021年各类先进集体和个人颁发了荣誉证书和奖金。

最后,董事长王颖做了题为《解放思想,改变观念——全面推进各项工作加速前进》讲话,他指出了:一是依靠职工办企业,初心不改。传承了我党我军的红色基因是亚龙公司的

灵魂,饱腹五十年文化沉淀改制而来的新型智能装备公司,仍流淌着基建工程兵“干字为要,赶超跨越”的血液。广大职工是公司的基础,是推动公司发展的中坚力量,公司将一如既往的贯彻“以职工为中心”的发展理念,全心全意为职工办实事、齐心协力把公司建设得更美好。

二是依靠科技创新,扎根市场,决心永恒。今年,公司围绕科技创新做了大量的工作。对外,做市场调研,分析行业发展趋势,了解竞争对手,预判产品研发方向;对内,补充研发队伍,优化组织结构,推进产品标准化管理。“思想解放引领、市场开拓为纲、能力建设为基、打造一机两翼”的发展总思路,以机制改革为发动机,技术创新为突破口,人才兴企为保障力。

三是依靠人才兴企,信心十足。公司还将继续实施“人才兴企”战略,吸引更多的合适人才加入到我们的队伍,成为公司的中流砥柱,加速提升公司发展质量和经营效益。

四是依靠各子公司,并驾齐驱,满心支持。2022年公司确立了以亚龙装备和子公司“两轮驱动”战略。希望这些子公司和业务部门,能够认清形势,主动出击,强化管理,并驾齐驱,为公司发展提供满心支持。

董事长强调,公司上下都要由大的格局能,知道我们与竞争对手的差距和不足!要解放思想,改变观念,敢想敢干,全面推

进各项经营工作加速前进,共创公司更加美好的明天。



(摄影 李建设)

亚龙装备召开2021年度干部述职会

1月28日,亚龙装备召开2021年度干部述职会,会议全面总结2021年各项工作,理清思路,分析经验得失,规划2022年的各项工作。公司各经营系统领导干部分别进行述职。

述职后,总经理张大禹对述职报告进行总结,针对各部门提出下一步工作建议。希望大家继

续保持能打胜仗的优良作风,敢想敢做,时刻倾听客户心声,永远为客户着想。会后,各职能部门分别签订目标责任书。

新的一年,亚龙准备已经准备好,直面挑战,开拓进取,做行业的领跑者,抱着永远为用户服务的初心,继续书写新的辉煌!

(吴云哲)



(摄影 李建设)

新公司、新气象，工程技术中心 别开生面的年终汇报会

年前，工程技术中心在四楼会议室举行年终总结汇报；会议由沈元林主持；别具一格的年终总结汇报，令人耳目一新。

会议开始沈总对大家这一年度的工作予以肯定，让大家以 PPT 形式汇报旨在锻炼大家综合能力，有客户来考察时，大家也能从容应对。汇报主要包括年度工作完成情况、重点项目心得体会、工作中存在问题及改进提升方向、2022 年工作计划、和对部门和中心的意见和建议等等。汇报由技术一部工程师孙鹏开始，依次有序进行，大家的 PPT 美轮美奂，演讲慷慨激昂，对各自这一年的工作了如指掌，勇于指出自己工作中的不

足，对部门和中心的建议也切实扼要；新进员工们也讲述了进公司以来的感受：领导关怀，同事和睦，十几年的工作经验来到公司后发现还有许多学习借鉴的地方，让人不得不感慨，亚龙卧虎藏龙，是个前景远大的公司；汇报过程中沈总、和三个部门负责人陈清信经理、刘凤松经理根据评分标准对大家的汇报情况逐项打分，根据总评分顺序，评选出一、二、三等奖；

会议结尾沈总强调，大家工作任务繁重，大部分人都是利用下班时间制作 PPT，但没想到效果喜人，部门内部这么多大神，直呼超出预期；今年是公司改革第一年，招聘了大量技术人才，可见领导非常重视技术研发。今年我们公司逆流再生设备最先投放市场，第一次走在市场的前沿，整体工作虽略有些小状况，但瑕不掩瑜，大家要勇于拼搏，继续往开！

会议最后，沈总为获奖的同事颁发奖金，2021 年工程技术中心年终汇报会就在这久久不息的掌声中圆满的落下了帷幕……



(摄影 张驰)

开展系列员工培训 助力公司稳健经营

每一位员工都是公司的财富，是推动公司发展的中坚力量，亚龙公司一致坚持“知人善用”的用人理念，注重员工能力的培养，从二月七日到十四日期间，公司对营销人员、外出安装服务人员、电控车间人员进行重点培训，内容涉及公司战略及行业发展趋势分析、营销年度总结及目标、谈判技巧及成功案例分析、安装现场突出问题总结分析及对策、合同法讲解、PPT 制作、沥青混合料再生技术、电控系统技术特点、短视频创意及制作等。

此次培训由公司高管、工程技术骨干、有关中层管理人员及外聘讲师为大家带来详细讲解，通过与员工互动、分享、协作等方式，激发

了大家学习热情，让参训员工都能精力集中，主动参与，大家都精神饱满，认真学习，达到了预定的目标。

(田媛媛)



(摄影 李建设)

精益生产持之以恒 管理创新永无止境

生产例会是公司强化基础管理，夯实管控基础，及时梳理生产流程管理问题的重要方式之一，旨在不断压实责任、强化落实，推动生产工作的管理水平上新台阶。

2 月 11 日，公司生产例会在车间会议室召开。会上，生产副总王继章围绕公司对生产系统的工作目标要求，结合生产工作实际，有针对性的提出具体要求和目标措施。一是各级管理人员（包括班组长）要自觉转变思想、转变作风，不断创新生产管理新模式，敢于刀刃向内，敢于管理和担责；始终坚持“严、细、实、新”的工作原则，以生产系统各项考核目标为抓手，以解决问

题为导向、以降本增效为结果，做好各项工作落实。二是围绕“抓好两个现场，减掉两个环节”等重点工作拿出具体举措，从现在要动起来干起来，彻底整理车间内外死角，根治生产区乱扔烟头问题。根据“减少设备预装和物流转运”的要求，重新规范安装场地，实行集中时段送料和出料，缩减叉车人员，采取钉钉流程办法集中使用吊车。三是夯实基础管理，在解决问题的同时不断完善生产流程和制度。完善各车间班组晨会流程，生产各级管理人员下沉基层，逐一旁听各班组的晨会并进行指导，有针对性的快速解决问题，还要进行评比和观摩学习。做好销售、技术和材料

的协调，保证生产计划的有序执行，班组任务细化到每个组员，做好生产日志和数据分析，真正从细节提升生产效率。四是不断完善管理人员和班组绩效考核办法，从执行力、降本增效、质量管理、安全文明生产等方面量化一些硬指标，以数据说话，真正调动员工工作激情和潜能，真正做到“公司的事就是自己家的事”。

生产计划部经理张华锋针对近期生产任务各台套完工的时间节点做工作安排，并对各车间外部卫生管理区域做了详细划分并要求：为加快生产能力提升，生产计划部高度重视，“以精益生产为抓手，优化流程，强化改善，细化

管理”的工作思路，向全员持续宣贯精益理念，统一思想的基础上，以“更快的速度，更好的结果，更大的影响”来提高执行力，做到规范化、精细化管理，真正把各项工作落实实处。

会上，各车间就开工以来生产任务完成情况以及团队建设等工作进行了详细的汇报，针对部门存在不足提出具体意见建议。

会后，王继章带领管理人员及车间员工对整个生产区内的纸屑、烟头、塑料袋进行拉网式排查清理，进一步加强现场管理，持续改善厂区工作环境，全面提升员工综合素质。通过提升现场管理水平，不断推动生产管理各项工作的升级，逐步实现管理模式及执行过程的改善，逐步提升我公司精益化生产管理水平。

(袁一兵)

亚龙公司领导走访慰问 离退休老干部及留守海外职工

1 月 27 日，在农历虎年春节即将到来之际，公司副总经理王振涛与工作人员一道先后走进离退休老干部及留守海外职工家中，给他们送去了组织的温暖和新年的祝福。每到一家都

虚寒问暖，亲切交谈，详细询问其家庭生活、健康状况等，为他们送去了慰问金和慰问品。叮嘱他们要坚定信心，保持良好心态，保重身体，并祝愿他们身体健康，家庭和谐，生活幸福。



(摄影 李建设)

为切实提高员工操作技能，增强综合素质，1 月 26 日，公司人力资源部组织开展职工职业技能考试，来自公司的钳工、焊工 100 余名从业人员参加本次职业技能考试。

本次考试采用闭卷作答，要求现场参考人员要严格遵守考场纪律，端正考试态度，坚决杜绝舞弊现象的发生，共创良好的考试环境。

监督考评员首先对参考人员的准考证及身份证进行了核对，确认无误后发放试卷，参考人员认真思考，积极作答，严格按照要求进行考试，发挥各自真实水平，展现了良好的考风考纪，营造出浓厚的考试氛围。

本次职业技能考试，强化职工安全理念渗透和规范操作技能，让职工在考试中得到安全知识提升，不断增强安全意识和规范操作能力，同时也提升了职工的职业道德和技能素质。(田媛媛)

公司职业技能考试办



(摄影 李建设)

1-12月份绩效考核之星

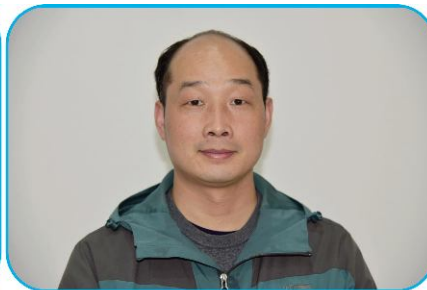
2021年以来,河南亚龙智能装备有限公司推行新的绩效考核办法,每月评出工作计划完成率高、表现积极、业绩突出的员工获得A、B类绩效奖励。本期继续登出每月的考核之星,他们能够把平凡的工作做到极致就是不平凡,让我们学习身边人的事迹,鼓足干劲,提振信心,为亚龙装备的持续健康发展努力奋斗。



王彬:能高效认真完成各项目图纸设计任务,同时完成多项场地规划方案。



朱钊:工作积极主动,效率高,能快速准确完成设计任务。



许伟先:时时刻刻,心系客户;矜矜业业,协助生产。



甘付斌:认真完成工作任务,注重工作质量和时间节点。



崔延润:工作认真细致,工作效率高,能够很好的完成本职工作。



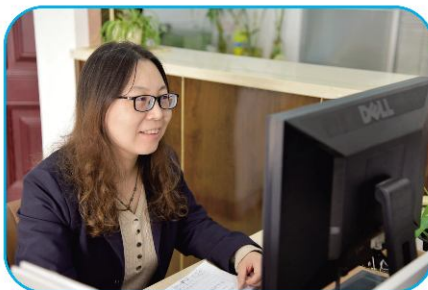
管亚丽:能严格要求自己,能保质保量完成部门安排的各项任务;近期汇总完成各生产单位全年考勤、工资等数据。



关世雄:工作踏实,任劳任怨,能够把工作做到前面,直面问题,积极完成生产部安排的日常工作。



李小涛:工作实实在在,及时解决客户反映的各种问题。



曾丽:工作认真负责,责任心强,待人热忱,具有团队精神,能与他同事、其他部门积极配合。



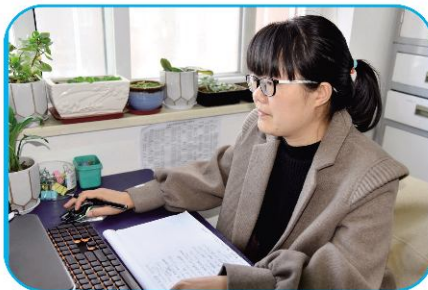
孙博:善于沟通协作,执行力高主动性强



吴云哲:工作主动积极,能按时完成公司的各项工作。



刘迎洲:较好的完成了新、老公司,“信豫融”“企业白皮书”“四上企业”的申报。



申文扬:工作中坚守岗位,吃苦耐劳,甘于奉献,严于律己,行事积极认真富有责任心。

重温“三不原则”基本要求

不接受不良品,不制造不良品,不流出不良品

一、不接受不合格品

员工在生产加工之前,先对传递产品检查是否合格,一旦发现问题则有权拒绝接受,并及时反馈到前工序。前道工序人员需要马上追查原因,采取措施,使品质问题得以及时发现纠正,并避免继续加工造成的浪费。

二、不制造不良品

接受前工序合格品后,严格执行作业规范,对作业中的过程状况随时留意,避免或及早发现异常的发生,确保产品加工质量。不产生不良品,才能使得不流出和不接受不良品变为可能。

三、不流出不合格品

员工完成本工序加工,需检查确认产品质量,一旦发现不良品,必须将不良品在本工序截下,并完成不良品处置和采取防止措施,保证传递的是合格产品。

三不原则的实施要点

一、谁制造谁负责

从接受上道工序合格产品开始,规范作业,确保本道工序的产品质量符合要求是员工最大的任务。一旦在本道工序发现不良或接到后道工序反馈的不良信息后,必须立即停止生产,调查原因,采取对策,对产品的质量负责到底。

二、谁制造谁检查

产品的生产者,同时出是产品的检查者,通过检查确认生产合格,才能确保合格产品流入下道工序。通过自身检查,从而有利于员工不断提升加工水平,提高产品质量。

三、作业标准化

产品从设计开发、设定工艺参数开始,就要对作业流程、作业细节规范化、标准化,并使其不断完善,标准化是保证产品质量一致性的唯一途径。

四、全数检查

所有产品,所有工序无论采取什么形式都必须由操作者实施全数检

查。

五、工序内检查

质量是作业者制造出来的,如果安排另外的检查人员在工序外对产品进行检查或修理,即会造成浪费,也不能提高作业者的责任感,还会姑息作业者对其产品质量的漠视。

六、不良停产

在工序内一旦发现不良产品,操作者有权利也有责任停止生产,并及时采取调查对策活动。

七、现时处理

在生产产生不合格品时,作业者必须从生产状态转变到调查处理状态,马上停止作业并针对产生不良品的人、机、料、法环等现场要素及时确认,调查原因并及时处理。

八、不良曝光

发生不良,不仅作业者知道,必须让管理层、质检人员、设计开发人员都知道,大家一起认真分析对策,并改善作业标准,而不是简单地由作业对不合格品自行返工或报废;否则下一次还会发生同样的问题。

九、防错预防

任何人都会有情绪、惰性、侥幸心理,必须认真进行细节管理,周全的计划,充分的准备,事先的预防,减少各种差异变动,这样才能将品质控制在要求范围内。

十、管理支持

作业者承担产品的品质责任,但产品出现不良,管理层应该承担更多的责任,管理者只有成为员工的坚强后盾,“三不原则”才能真正在生产中落实。

(张金光)



亚龙智能装备节后发货忙
贵州黔南路面3000型
(摄影 吴云哲)

排兵布阵激发全员干劲 加班加点力保目标任务

连日来,气温骤降,寒风呼啸,可是在我们的生产车间内,依然是一派热火朝天的生产景象,员工们不畏严寒坚守岗位,不分昼夜奋战在生产一线,大伙都在为 ZHXB4000 整体站紧张有序的忙碌着。随着第一场严寒的到来,各车间又迎来了一个更加繁忙的生产季。

临近年关,随着公司订单的不断增加,广大干部和员工重视和珍惜每一份订单,公司员工加班加点生产,坚持奋战在各自工作岗位,用辛勤的劳动和汗水,用自身实际行动,确保每一个订单的产品能够保质保量及时发货。针对 ZHXB4000 整体站的客户加急信息,生产部紧急召开专题生产动员协调会,会上,生产部门领导认真贯彻公司精神,深入分析客户需求,积极尝试调整生产方案,调动全员力量,助力生产效率提升,力争为客户提供一个安全、优质、高效的产品服务。面对此次生产任务重、工作体量大时间紧的情况,以及后续生产服务过程中遇到的困难,根据各车间的生产进度,从管理、技术、下料、制作、发货各个环节梳理过程中的不利因素,克服困难,倒排工期,以“降本增效”为前提,加强管理人员的协

调保障,调动一切力量实行全方位、深层次的有机融合,积极化解生产过程中遇到的难题,实现专项生产的提质增效。来保证生产任务的顺利完成。

由于时间紧,任务重,经过全面的部署,各车间及时召开动员会,积极宣贯公司精神,各班组积极响应号召,纷纷立下“决心书”、“军令状”誓言保质保量完成艰巨的生产任务。大家充分发扬亚龙的军工精神,团结协作,共克时艰,在做好安全工作的前提下,合理安排生产,向生产任务发起全面的冲锋。

下料工区首先派兵布阵,从材料供应入手,全力以赴保证制作班组用料。任务开展以来,各个班组员工放弃休息时间,坚持十个小时工作制,加班加点拼赶进度。抛丸组作为首道工序,打破常规,分班作业,随时来料随时抛丸喷漆,为不耽误下道工序的用料,已经有两个晚上工作时间延长到深夜十一点钟。创下单班作业抛丸喷涂五十张薄板的高产佳绩。激光割利用中午时间采取人停机不停的措施,两位女操作手错开倒班,两班单人切割的作业量超过 1 吨。不间断保证班组用料需求。折卷组采取重点任务重点突击,仅用一天时间

就完成了主楼风管的全部折卷工作,极大的实现了工作效率的全方位提升。

面对日益紧张的生产现状,结构车间展开前期动员,激发员工攻坚克难的热情和拼搏奋进的干劲,积极推进制作任务的有序完成,全力向生产任务冲刺。为保证产品质量和时间节点,车间结合班组建设创新创效,打破以往常规的一个部件由单一班组去制作的生产模式,按照任务顺序,采取“化整为零”的方法,把部分整体部件拆分开来做。车间提出“攻坚克难,党员先行”,有各班组长和党员带头,遴选出业务骨干组建临时生产攻坚组,重点任务重点推进。管理人员身先士卒,坚守生产一线,全力做好生产管理、技术指导,人员协调等工作。带领生产班组加班加点赶生产进度,为生产活动的正常进行提供坚实的保障,来保证生产任务的顺利完成。经过全面细致的部署,单一部件完工时间都有了提升,李学航班组由于人员少,部分抽尘风管转移去曾庆利班组突击制作,在分而有序的情况下来完成;田雨班组集中力量,仅用一个加班就提前一天完成了成品仓的后期制作。为配合现场安装,车道风箱在工艺单未

出的情况下,车间领导积极协调工艺和下料,张朋等三名同志一晚上即完成制作任务。李海波班组为提前完成工期,孟柳俊带领三名同志脱去棉衣,穿着单衣甩开膀子赶进制作工期;谢国玲班组的提升机头尾制作也有原来一星期时间提高到四天完成;在保证制作质量和安全的同时,实现生产时效率的有序推进。

虽然赶工期,但是生产中的每一位员工还是认真、严格的按照生产操作流程进行,在整个加班加点赶进度的过程中,全体员工没有一个叫苦,没有一个退缩。在关键时刻,他们

强烈的责任感迸发出强大的力量。疲惫和辛劳没有减少大家工作的积极性,始终保持着忘我的精神状态,以饱满的激情坚守在生产一线。多年来的亚龙筑机设备也受到了广大客户的好评和赞誉,在行业一直保持着领先地位,这都是与每一位员工辛苦的付出有着密不可分的关系。相信在公司领导班子的带领下,面对激烈的市场竞争,有效应对内外部环境变化,以昂扬的工作状态,积极化解生产过程中遇到的难题,为 2022 年开启新的征程。

(袁一兵)



(摄影 吴云哲)

实干奋进,致敬最可爱的亚龙人

旭日始旦,虎运连连,就在这举国欢庆家团圆的日子里,元旦就像是未来的开启,刚突击完成了一笔订单,我们公司又迎来了新一波的生产热潮。

其中甘肃 ZHXB3015 项目发货时间特别紧急,只有 10 天工期。按照以往经验,这几乎不可能完成的任务。为此,生产计划部制定详细流程,元旦期间不放假,加班加点争取十号之前完成任务。

下料工区针对自身的生产任务进行了合理的加班安排,三天全员正常上班,在突击生产任务的同时,对再加工的物料进行逐一梳理,加快备料流程。采取“黑白两班倒,人停机不停”的方法,全力确保制作进度和生产工期。

机加工区针对近期比较急的一些机加工件,根据本单位生产特点,采取人性化的管理方式,对于节假日的加班做了周密的安排,每天组织一半人进行加班。

结构车间面对订单的不断增加和生产压力的与日俱增,统筹兼顾,在前一制作周期内,已经着手部署动员下步工作,提前动员,提前安排,为后期的制作任务尽量留下充裕的时间。

员工们全力以赴抢抓生产,没有一个人叫苦,没有一个人喊累,没有一个人退缩。在关键时刻,多年养成的强烈的责任感迸发出强大的力量,他们用速度战胜时间,用信念战胜严寒,用激情助力生产。疲惫和辛劳没有减少大家对工作的积极性,他们始终保持着忘我的精神状态,以饱满的激情坚守在生产一线,以崇高的敬业精神为公司注入了新的活力。

作为亚龙人,他们更关心企业的发展,他们深知“水涨船高”的道理,明白公司利益、客户利益高于一切,企业发展的越好,自己才会有更大的发展空间。用自己的实际行动诠释了一种人生境界:伟大出自平凡。

让我们向这些奋战在生产一线的员工们致以崇高的敬意和深切的问候!

(袁一兵)

文明之花在亚龙绽放

2 月 16 日上午,在武侯街道办事处的会议大厅里,正在召开 2021 年度辖区精神文明先进单位和个人表彰大会。

在此次评选活动中,按照上级有关规定和要求,由亚龙公司工会和卧龙区文明办推荐,经卧龙区和武侯办事处精神文明办审批,最后评选中建大酒店为“文明商户”、文汤炳家庭评为“文明家庭”,卢维棠评为“文明好儿媳”。

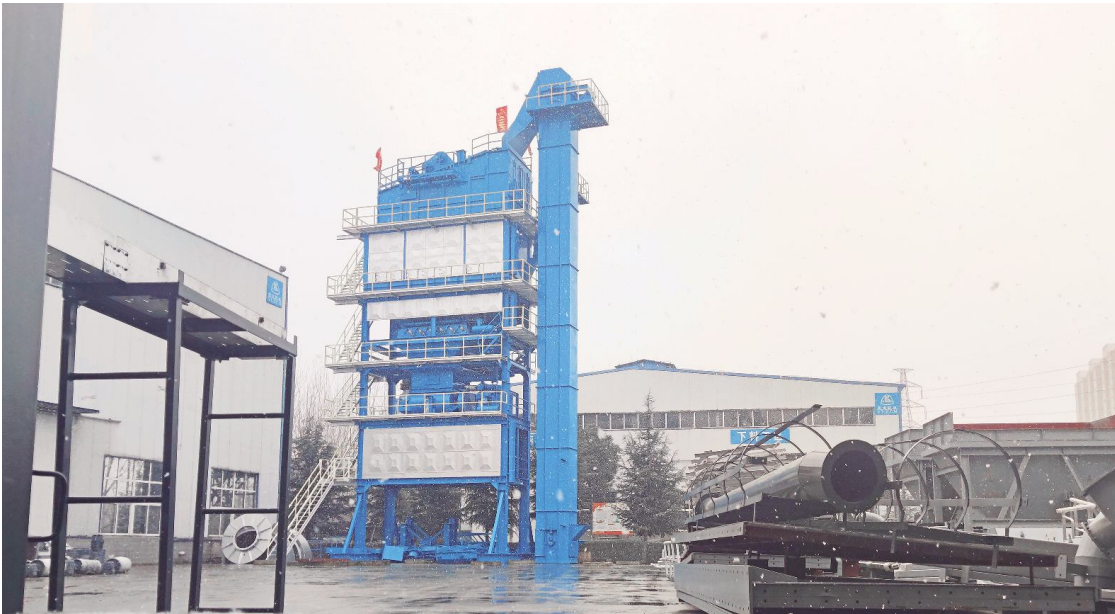
中建大酒店一直坚持良好的工作作风,严格按照行业标准来经营,不管是在同行业的激烈竞争中,还是在抗击疫情的重要时刻,大酒店始终做到不乱加价,不违反就餐规定,购买食材,货真价实。不断推陈出新,做到夏季有烧烤,冬季有鲜炒鸡,四季都有特色美食,深受食客的青睐。

文明家庭是文汤炳家,老书记文汤炳家多年来一

直和睦相处,儿女孝顺,尊老爱幼。虽然文汤炳已退休多年,但他十分关心着企业的发展,为企业献计献策,积极参加老职工的活动。特别是去年,在他和工会的积极倡导下,顺利促成了老小区的暖气开通。文汤炳退休不退色,是个关心大家、关心小区的热心人。

卢维棠是退休多年的一位家庭妇女,这次被评为最美儿媳是当之无愧的。丈夫去世十多年,她一直伺候着婆婆,两位老人从 80 岁就一直跟着她生活,身患多种疾病。每天卢维棠三餐的做饭、洗衣。夏天要为婆婆洗澡、梳头、洗脚,尽心尽力的伺候。当初有人认为她对婆婆这么好,是不是有利可图?后来人们知道二老都是从甘肃农村来的,没有退休金,大家对卢维棠更加由衷的敬佩,直到去年两位 90 多岁的老人先后去世。在亚龙小区,人人都知道卢维棠是一个真正的好儿媳,是大家学习的好榜样。

(关军)



一年之计在于春,新春亚龙公司发货忙

(摄影 吴云哲)

承军魂 智创先机 让道路自由畅通

立春养生秘诀

1、宜清淡:春季“肝气”旺,会影响脾胃的运化功能,因此,脾胃弱的人春季要多吃山药、大枣、莲子粥,来控制过旺的肝气,预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。立春过后,平日脾胃不好的人,一定要饮食清淡、适量,尤其应忌食羊肉等热性食物或海鲜等发物。

2、宜温补:告别大寒,进入立春,应当适当减少进补,可顺应季节的变化多吃些温性的食物,比如大葱、生姜、大蒜糯米、胡萝卜等,能起到祛阴散寒的良效。

3、宜甘润:春天气候变化快,空气时而干燥时而湿冷,胃肠处于敏感的状态,常常出现没有食欲的情况。这时候应多吃甘味食物。要注意的是,甘味和甜味不完全相同。所谓甘味食物,不仅指食物口感有点甜,更重要的是具有滋补脾胃的作用,多吃甘味食品可补益人体的脾胃之气。

4、忌辛辣:立春后要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤的食物。初春时期,人体呼吸系统抵抗力下降,是感冒等呼吸道传染性疾病高发期,辛辣的食物刺激呼吸道,且损耗阳气,导致上火,更易感染病毒。

5、忌酸收:中医认为,春季对应五脏中的肝脏,容易肝气过旺。酸味容易入肝,且具有收敛之性,多吃不利于阳气生发和肝气的疏泄,反而使本就旺盛的肝气更盛,伤及脾胃。具有酸性的食物如西红柿、柑橘、柠檬、乌梅等都不宜多吃。

6、觉要早睡早起:春天人体气血需舒展畅达,提倡早睡早起,规律起居。即便晚睡,也要在晚上11时之前上床。早晨到户外散散步,放松心情,摆脱倦怠思睡的心理,主动调心摄神与自然顺应,以达到神采奕奕、精力充沛的状态。

7、动要适当舒展:立春应适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢,经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行,不过伸懒腰也是有技巧的,要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动。伸展时,全身肌肉用力收缩,尽量吸气。放松时,全身肌肉松弛下来,尽量呼气。

8、脚要常泡祛寒:立春后,晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚要注意方法,以温水慢慢加热,千万不能一开始就烫得要命,这样会把寒气逼回体内。每天泡30分钟左右,身体感觉温暖即可,不能图一时之快大汗淋漓,导致伤津耗气。