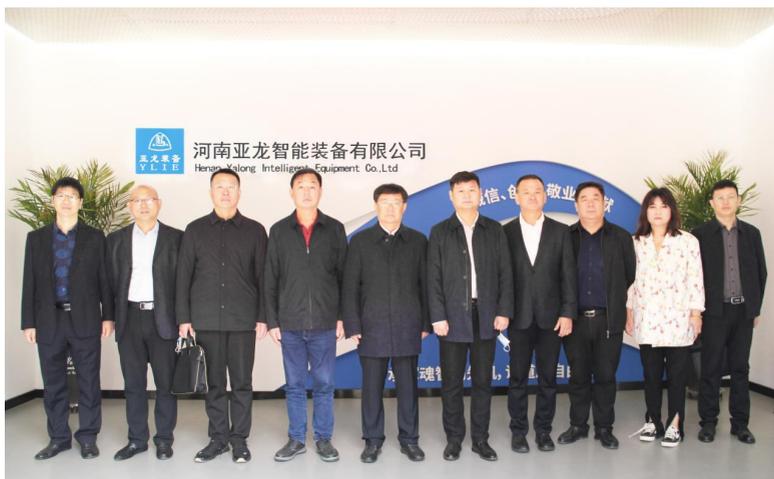


新疆生产建设兵团第十师北屯市党委书记、政委王胜平一行到访亚龙装备调研

3月8日，新疆生产建设兵团第十师北屯市党委书记、政委王胜平一行来到亚龙装备走访调研。公司董事长王颖、总经理张大禹、副总经理沈元林陪同调研参观。

在亚龙装备“腾飞之路”企业展厅，王胜平一行听取了公司发展历程、科技创新、标杆项目的介绍，详细询问了公司的产品研发、市场前景等相关情况，并对亚龙装备企业文化、安全生产、精细化管理等工作给予肯定。

座谈会上，董事长王颖向考察团介绍了公司主要产品和未来发展方向，希望可以继续深入合作，共同建设新疆地区。王胜平书记表示，新疆拥有丰富的资源，地理优势得天独厚，交通事业发展突飞猛进。新疆始终以践行科学发展为先，积极引进优质项目，希望与亚龙装备加强合作交流，引进高科技筑路机械产品，带动地区经济发展。会后王胜平一行参观考察了亚装



备生产厂区。

会后王胜平一行参观考察了亚龙装备生产厂区。

(图/文 吴云哲)

近日，亚龙装备与山东客户达成合作，成功签约 YL5000 型沥青混合料搅拌设备。标志着又一亚龙大型设备进驻华东地区，助力山东省“九纵五横一环七连”高速公路布局早日实现。

近年山东省规划新建高速里程达 3000 公里，路面材料需求增加为行业带来了广阔的市场前景。这位客户作为山东省独具规模的公路工程企业，有着二十余年公路建设经验。在各项利好政策助推下，客户紧抓机遇，主动升级生产设备，经过多方的走访调研，被亚龙装备的科技实力、智能制造、产品品质和无忧服务所打动，最终成功合作，一起打造山东公路建设新标杆。

(吴云哲)

亚龙装备 YL5000 型 沥青搅拌站成功 携手山东朋友



(摄影 营销中心)



筑巢引凤 共创未来

——南阳师院与亚龙装备战略合作步入快车道

为深化校企合作，打造产学研合作品牌，推行校企多层次、多方位、多模式合作，3月24日，南阳师范学院与河南亚龙智能装备有限公司就接下来的校企合作签约授牌深入交换意见，并达成共识，深层次合作进入实质阶段。

南阳师范学院校企合作处处长李超教授携机电工程学院院长王兴、副院长韩桂全、马世榜一行就公司高端人才引进、技术研发团队组建、学生实习实训、就业基地等议题进行深入交流。李处长对亚龙公司高度重视研发创新和技术积累，长期参与标准制定和注重高校产学研

合作等工作表示肯定，对亚龙多年来埋头苦干，心无旁骛地深耕筑路机械行业深表感佩。代表师院针对亚龙这样的本土特色产业，结合机电学院、科研处、就业指导中心等单位就企业实际需求，成果转化、技术研发提出合理建议；将在师资派遣、学生实训、就业推荐等方面与亚龙全方位对接。

公司董事长王颖、副总王振涛、沈元林、人力资源总监黄青文参与座谈。

(申展)



节能降耗生产 助推企业活力

当今时代把“能耗”作为评价一个企业综合竞争力的重要指标,这印证了一个朴素的道理,能耗指标越来越成为一个国家或企业持续发展的重要动力。

新年以来,生产部门对于降耗节能、清洁生产工作高度重视,在公司领导的大力支持下,全体员工积极参与,各车间从理念节能、技术节能、管理节能三方面入手,结合各自的生产现状,全面排查分析,确定重点节能降耗环节并贯穿于生产活动中,生产计划部每月对各车间节约降耗项目进行归纳整理总结,对存在的问题进行组织、协调、分解、并强化措施,狠抓落实,节约节能效果显著。

首先充分发动员工,依靠员工的智慧和力量,进一步深化宣传教育推动节能降耗,利用生产例会,班组晨会、展板反馈和悬挂横幅来宣传节能降耗活动及材料节俭使用,贯彻公司有关节约降耗的精神,提高工作能效的重要意义、针对性和实效性。开展节能、降耗、减污、增效为主题的合理化建议,进一步提高了全体生产人员的节能意识,使群众性节能降耗工作的节能意识进一步增强。让节能降耗在员工日常生产活动中逐渐形成了自觉行动。

节能节约工作面广,涉及到每个生产环节,各车间根据目标责任,结合自身工作实际,通过对生产工艺及各岗位的工艺流程分析,采纳了有关的意见建议,并各自按照生产环节分工合作,从基础管理上将这项工作落到实处。有力的推动了生产工作的开展。**下料工区**从余废料利用、设备整治上入手,用边角余料下热粉提刮斗300多个,利用余料约6吨。利用废旧绞龙管制作改新排灰管3根,改造旧皮带机拱圈13个,材料达到物尽其用。在设备整治上,除了保证设备运行的安全性还从设备的经济性上入手,严格抛丸喷漆流程,把抛丸和喷漆有效分开利用,仅需喷漆时不开抛丸机,这样单小时即可节约120度用电。材料、设备的综合利用水平得到了提高,1—3月板材余废料较单月持续下降2%左右,材料消耗总量呈下降趋势。机加工区也提出了开展节能降耗的主要工作方向和措施,来推进生产成本的节能节约控制。有目的、有步骤的解决生产中的重点问题,除了降低加工能耗使用,对一些高耗能设备采取错峰用电外,还加强对上下游生产部门之间的相互协调,组织废旧、呆滞、库存物料的再加工利用。1—3月份,共改造加工烘干筒托轮4个;托轮轴1个;托辊轴座40个;热提被轴1个;煤粉机扇叶套

1个;120旧皮带轮1个;地脚预埋螺栓16套;旧粉提主、被轴各1个。通过节物物尽其用,使旧物成资源,让呆滞物品的再利用,缩减企业产品的制造成本。**结构车间**根据自身特点,在开展技术工艺、设备改造部件的节能节约上下功夫,明确节能降耗重点及改造项目,在制作环节倡导低成本、低消耗、高效率的生产节能方式,从管理节能、制作节约上采取有效措施,分类认定呆滞可利用的标准件以及成品、半成品、闲置物料、与技术部门有效沟通,再针对生产任务有目标的逐步分解,改造利用。1—3月份,设备改造利用呆滞减速机4台,绞龙2根,包胶滚筒1个,气缸1个,轴承5套,筛网2片。改造使用闲置级配上料皮带机16.74米,240布袋上下斗体1台,600T级配机密封1台,重油缓存罐1个。旧焊管6根,级配机旧支腿26个,托辊71个,主、被动滚筒各1件,抽尘风管28米,短接后再利用氩弧焊焊条头5.8kg、减速机双排链8条。利用布袋除尘旧骨架896支,爬梯、护栏、风门、风箱若干。车间通过大处着想,小处入手,通过小改小革,点滴节约利用,在产品制作环节有力的推进了节约降耗工作的开展。**安装工区**从现场管理入手,积极探索改进工作方法,重视工序节能,科学合理的调配人员和车辆,在节能降耗的薄弱环节上加强管理,减少物耗和用能不合理的工序来降低消耗、生产成本,提高工作效率。工区围绕降本增效来提升产品质量,对班组实行考核与效益工资挂钩,工区设立“改善革新”质量奖。对应各个工种,加强自检互检,制定新的操作规范和流程,重奖重罚,出现质量问题依照估价,按一定比例扣除当月产值。为使叉车操作减少不必要转运、减少空车移动、降低油耗来改进物料转运方法。1.禁止叉运重量30KG以下部件,做到适载转运,减少消耗提高效率。2.各单位规划转运专用区域,部件集中摆放堆转运,减少转运次数。3.叉车使用时间实行错时叉运,避免扎堆使用,提高效率。4.实行叉车来回载运办法,减少叉车空载行驶降低油耗。5.实行叉车工考评机制,对负责车辆及时维护保养,减少停工检修损失。6.制作完工部件转运至安装场地定置摆放,减少移动。便于提高安装工效。工区经过总结工作经验、改进工作方法,提高工作效率,精减生产设备,年后由5台叉车缩减为4台。三月份后暂由3台叉车进行试运行,以寻求效率生产最佳水平。通过对节能节约工作措施的持续改进,提高了工效,降低了物料流转的运行成本。

节能节约降耗是评价一个企业综合竞争力的重要指标,也是公司持续发展的一项长远战略方针,是永恒的课题,我们将一如既往做好节能降耗工作,制定持续节约节能、清洁的生产计划,使节能降耗、清洁生产有组织有计划地在生产活动中进行下去。更好的为公司的持续发展贡献力量。

(袁一兵)



2月28日,卧龙区委常委、组织部长金键一行到武侯社区观摩指导红色物业工作。亚龙小区党支部书记向其汇报了小区党员建设、退休职工保健养老、亚龙公司加强支部正能量宣传等工作,金键对坚持党建引领、多方联动、资源共享、文化共建的工作模式给予充分肯定。

(老职工办 李红梅)



公司举办新型学徒制开班仪式 (摄影 张驰)

“安全”铭记于心

安全是企业兴亡的基石,是企业的生命线,是经济效益的前提。安全生产事关员工生命和财产安全,我们作为一名亚龙员工,就更应该加强自身的安全保护意识,熟练掌握各项工作的安全系数,提高个人安全防范的应变能力。

在我们公司里常说“文明生产,安全生产”,何为安全生产?安全生产范围有多广?安全生产自身危害有多大?我们应该从身边的点滴、细节做起。“安全生产”一般意义说是指在工作生产活动中,通过人、起重机、物料、环境方法和运作过程中潜在各种事故风险和伤害因素,始终处于有效控制状态,切实保护劳动者的生命安全和身体健康。

在我们的工作场地中,需要注意“安全生产”的因素实在是太多太多了……。氧气乙炔的正确

使用方法;行车的日常维护是否到位;大型工件的翻转;使用钻床、车床时的警惕性;钢丝绳、链条的磨损;装卸原材料等周围有盲区;日常用电以及自己工作范围之内的场地清洁,这些都是需要我们平时工作中多观察、多注意、多小心。凡事要三思而行。在我们周一战地会和每天上班前晨会上,主任和班组长都会多叮嘱,安全每天都在说,时时刻刻都在警示着每一位员工。而我们也要分分钟地绷紧这根“安全”之绳。

安全是我们永恒的话题。对个人来说,安全是一种幸福;对企业来说,安全是稳定和发展的前提。重视安全,珍爱生命是要靠我们每个人的共同努力来完成。让我们携起手来,平平安安地度过我们的每一分钟吧。

(备料车间下料 宁丹丹)

新气象 新举措 新目标

新年伊始,备料车间针对严峻的生产形势,迅速制定目标计划,积极采取措施。动员大家加快生产步伐,逐步适应新的工作模式,落实新举措,实现新目标。

新举措:一、改变生产模式,将每种产品所有工序按照节拍分解,形成“步进式”连续作业,加强“三检”制度落实,确保每道工序产品质量,提高生产效率。

二、制定员工能力提升计划,每月培训不少于10个学时。

三、不定期检查车间存在的安全隐患,发现问题及时解决。

四、加强劳动纪律的管理,使管理制度化、规范化,要求职工严格遵守公司及生产部各项规章制度

度,减少违章违纪现象发生。

五、是加强现场管理。车间继续坚持“工完场清”的原则。通过合理的设计和布局,提高了工装、器具在生产中的功能性和通用性。并对所有物料进行了更加明确的分区并加以标识。设置专用回收箱,制作刀、量具定置摆放装置。对工件、量具等进行定置、规范布局,实行“目视化”管理,以提高现场管理水平。

新目标:在现有的基础上,车间通过工序调整、工艺优化、技能提升等举措“提质增效”。确保按计划完成配套任务,力争实现新的突破,进一步促进全年生产任务的完成。(备料车间 郭金庭)

物业公司召开“关于积极推进绩效考核运行”专题会议

2022年3月14日下午,物业公司组织部门主管人员召开“关于积极推进绩效考核运行”专题会议,会上明确此次绩效考核的实施要遵循以下五项基本原则:1.客观公正、实事求是;2.职责明确、奖惩分明;3.指标量化、行之有效;4.制度公开、结果透明;5.及时反馈、积极改进。同时,绩效管理要有序分步开展,从制订计划、到实施进度,从评估分值到结果反馈均要

留存工作痕迹,做到有据可查。通过切实可行的绩效考核运行体系,进一步加强物业公司内部管控,强化员工队伍责任意识和目标导向,充分调动员工队伍工作积极性,有效激发员工内在潜力,增强队伍凝聚力、向心力和竞争力意识,全面提升服务品质和工作质量,确保完成各项经营指标,促进物业公司和谐、健康、长效发展。

(物业公司 宋杨)

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：服务公司，创造自我价值。



孙鹏：工作态度积极主动。



崔延润：工作认真负责，工作效率高，能指导其他同事工作，能积极主动的与设计人员和车间沟通。



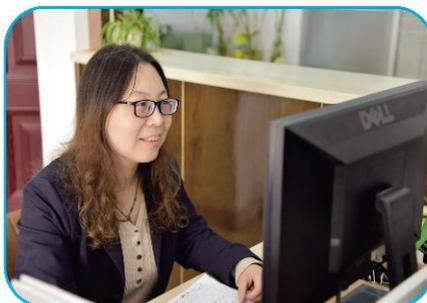
管亚丽：工作中尽职尽责，安排的各项工作，不推不拖，日事日毕。



关世雄：工作积极、主动，在生产及发货物料清单的整理中，想方设法提高准确性及效率。



郭照伍：该员工工作积极主动，付款比例较为合理，符合公司要求。



曾丽：对待工作尽职尽责，严谨细致，勤勉务实，认真完成各项工作任务。



孙博：工作积极主动，高质量完成各项工作任务。



魏桐：扎根一线认真巡检，对影响产品质量的的因素进行重点防范控制，及时改进和纠正一些制作件与图纸不符及图纸有误差的地方。



申文扬：工作中思想端正，勤恳务实，锐意进取，勤思考，善钻研，能够积极完成工作任务。

精神孤独

不知道什么原因，去年的一大段时间里，整个人会经常陷入空洞的孤独。或许，很多事情，看得太明白，就注定孤独，难得糊涂，并不容易做到。甚至觉得聒噪的言之无物，倒不如安静的看树下蚂蚁。不用刻意的讨好彼此，也不用费尽心思寻找话题，想到什么就说什么，想不到要说的就不说，就算沉默一天，也不会觉得尴尬无聊。我想，在这个世界上，这样的人不算多，但也并不少，他们做着不起眼的工作，不优秀但踏实，不热情但善良，常常被人忽视，甚至被人欺辱，安静、慢热、有时也死倔，不善言谈，喜欢独处。往往，他们比你以为的冷漠，但也比你想象中的深情，这就是所谓的“精神孤独”。

偶尔浏览新闻，网上到处都是聒噪和主义，看着大家所争辩的，所议论的，所讨伐的，所

辱骂的东西，隐隐有一种不安和疑惑，有些东西不对劲，但它就是我们这个时代所产生的副作用，我们都陷入到了某种茧房里。或许，没有人改变得了，一切都需要交给时间，不过这也无可厚非，毕竟，个人始终都是活在时代风波中的，避无可避，难以抵挡，面对时代的风波，我很乐意接受它，但不想耗费精力去琢磨它，

本来，我就是个物欲很低的人，很少有外物能让我悲痛或者狂喜，少有的悲喜，也都来自于对看书或者是对电视人物情绪的感受。在大部分时光，似乎都活在这个世界里，感觉外物都是虚无，甚至出现为了理解书里或者是电视中人物的心理，经常会把自己代入的太深，有时候甚至会感觉，自己已经过了好几段人生。人世间的千种情愫，万般痛楚我都尝了个遍，再去观看现实世界，会觉得人生不过如此，芸芸众生，悲和喜，苦和乐。

所以，目前来说，我就只想好好看书，让文字回归表达，以前我觉得，文字表达是可以渡人的，用自己有限的思想去影响他人，是一件很有意义的事情。但今年开始，我不这么觉得了，因为影响他人这件事，只是我一厢情愿的想法，别人能不能被影响，更多的是他的经历和性格所决定的，我的只言片语，只是众多因素中不起眼的那一个。但这并不意味着，文字表达就是虚无的，相反，它变得更具体了，它现在对我的意义要更大，或许一直以来都是如此，只是我没有意识到，或者不愿承认而已，毕竟，渡人先渡己，直到如今，我还在渡己。而虚无主义造就的精神孤独，或许正是我自己该渡的河。

(方建涛)

执行力作基础 凝聚力出结果

3月10号接生产通知，对一台大型设备进行升级改造。在任务重、时间紧的情况下，结构车间全体员工立即执行。没有过星期休息，没有喊累，没有嫌脏，一个字“干”。

按照任务要求，升级是只保留设备的基础件，运动件全部更新，最后达到其制造标准，但是我们的要求是除了损坏不能修复的以外，其余的全部要求修复的跟新的一样，而且对原设备进行改进，以达到节能目标。这就比做新设备标准还要严格。

结构车间的兄弟们立即行动起来，有的先用高压水枪冲刷，有的不能冲的只能拉回车。分解拆卸，然后对没有损坏的标准件用砂纸进行打磨，完成后质检部门一一进行核对检查，合格才签单。单就级配机斗体部分来说打磨改进量很大，内

外到位，不留死角。一点都不放过，王珂琦，卢有恒，张大槐等打磨了四天才完工，这几天整个改造现场都处于灰蒙蒙当中，可想打磨的人有多脏，他们带着三层防护口罩，都挡不住灰尘的进入。下班时都能看见他们全身颜色，毫不夸张的说，设备什么颜色他们就是什么颜色的，一个个都变成了“蓝色精灵”。就这样连着好几天，直到打磨到质检的要求标准，没有人说这个活脏、累，我不干，让别人干吧，反而是我都弄这样了，继续干完算了！为我的伙伴们点赞。

执行不打折扣，执行就是行动。战斗在我们身边的工友们，排除一切干扰，一边用速度达成目的，一边用汗水浇灌希望的种子，小小的车间是他们奋斗的战场！

(祁海玲)

读《断舍离》有感

人生在世仿佛总是有这样那样的困惑无法寻求一种心灵上的圆满。

佛家有云：人生有八苦，分别为生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、放不下。

学会断舍离，人生才能得以治愈，生活才得以圆满。

学会选择，懂得当断

人生就是不断选择的过程，每个人都有选择的权利，选择从事什么样的工作，选择自己过什么样的生活，选择找什么样的人做伴侣，选择怎么样才能让自己更加优秀。这一切看起来是很从容轻松的事情，但人生的长河中唯有选择最难选，选择与放弃不仅是人生的一门哲学更是一种心态，一种人生智慧。昨天的放弃造就了今天选择，明天的生活取决于今天的选择，只有懂得正确选择与放弃的人才能在人生路上更好的前行。

李太白放弃尘世的羁绊获取了“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的信心与决心，商鞅先后两次以“废井田，开阡陌，实行县制，奖励耕织和战斗，实行连坐之法”造就了战国后期的秦国成为最强集权的国家。在政治眼光中能用一个美人的死获取一个国家短暂的安危应该是很值得的，于是就有了西蜀道上马嵬坡赐死杨玉环这样一个流传千古的故事。选择与放弃并不是像丢弃一团废纸一样去丢弃某些东西，而是像《断舍离》的作者山下英子提出的一种生活整理空间术中的一种概念从而照射到我们自己的生活之中，观照遵从自己内心既而让生活更加美好。如果你觉得一件事让你很不舒服就不要去做这件事，如果你觉得在某段关系之中你并没有享受到这段关系带来的幸福感与获得感，反而在这段关系中迷失自我，让自己生活很压抑，那就果断放弃这段关系让自己过得更加轻松快乐。如果你觉得一件衣服自己很喜欢而在外人看来并不适合自己，那就遵从内心的自己，自己喜欢就好没必要受外界影响自己的心情。选择让自己舒服的事情，放弃没必要的执着这既是一种人生态度，也是一种人生价值、宁静淡薄的体现。懂得正确看待选择与放弃才是充满智慧的人。

幸福与否，关键看舍

幸福感一直以来就是我们热议的话题，有

人会说幸福的真正概念是什么？幸福在古人看来可以是“郎骑竹马来，绕床弄青梅”的爱情，也可以是“一日不见兮，思之如狂”的挚爱，还可以如“山有木兮木有枝，心悦君兮君不知”的暗喜，又或可以是“执子之手，与子偕老”的一份承诺。幸福现在看来可以是工作稳定，老人康健，孩子优秀的平凡，也可以是锦绣前程，欣欣向荣的成功，还可以是万千灯火总有一盏等你回家的温暖，又或可以是三两好友，对酒当歌的轻松惬意。幸福真正的含义我想应该没有准确的答案，它更像是一种感觉，这种感觉就是一种持续很久的内心愉悦感，而这种感觉因人而异，因时而异，因地而异。每个人对幸福程度的追求不一样所回馈的感觉也就不一样，有的人对于同一件工作满怀热情，积极对待甘之如饴，这种感觉带来的幸福感让生活也随之美好，而有的人根本瞧不上这样的工作生活，烦恼也随之而来，幸福感从何而来？就像美国总统林肯说的：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福”对于一个田间劳作的农民来说给予他高官俸禄，这并不会带来一定程度上的幸福感，而更多的是一种痛苦。幸福这种感觉是自己跟自己心灵对话的一种过程，是一种重新审视自我的态度，是来自内心深处最真实的一种反应，学会观照自己内心不断净化自己的灵魂幸福就在我们身边。

烦欲执念，应当远离

“若无闲事挂心头，便是人间好时节”走走停停你会发现能敞开心扉说些说不出口的话好像翻遍通讯录也找不出那个人，随着时间的流逝以前自认为不会离开的那个人终究还是离开了，而我们还停留在原地回想着已经逝去的美好，终日在这种回想之中度过没有意义的人生。人都是在抉择和犹豫之间徘徊，忽略了现有的美好，很多时候人并不能做到真正的放手，不具备与一切失去做告别，生活中有太多的无可奈何和身不由己，随着时间的慢慢沉淀，有些人，有些事，就让它变得模糊和淡忘，学会离开一切让自己烦恼的东西，离开带有负能量的人。向着正面的，积极的，阳光的状态去对待人生。

在这个物欲横流的快速发展社会，将自己从复杂沉重的生活关系中解放出来吧，学会给自己的人生做减法，学会舍得与放弃，学会放下人生的一切负累，学会断舍离做幸福快乐的现代女性！

(物业公司 赵丽)

游武侯祠

三八节这天，公司给女职工姐妹们放了半天假，本来想着孩子们都去上学啦，歇着也没事儿干，想攒着假等着过星期陪陪他们。后来姐妹们都说不容易歇啦，孩子们都去上学啦，咱们自己也出去好好玩一玩吧，就相当于给自己放假啦。想想也对，于是我们决定去游卧龙岗。

武侯祠是我国古代三国时期诸葛亮隐居的地方，诸葛亮是蜀国著名的丞相，也是有名的军事家、政治家。南阳的人们称他为“智圣”。

这还卧龙岗扩建后第一次来，以前走路几分钟就到，现在骑着电动车得绕一圈，大门里外都有一个大大的广场，多了很多亭台楼宇，水榭，一眼望不到头(由于没有交付使用，只能远观)走了原来的老大门还是那么气派，上面的字还是清晰可见，苍劲有力。武侯祠内鲜花盛开，桃红柳绿，卧龙潭，碧波荡漾，更显出迷人的魅力。



武侯祠里面最有名的建筑是一座不起眼的，叫做“诸葛庐”的茅草屋，相传曾经是刘备带领他的兄弟三顾茅庐的地方。我非常不解，诸葛亮是山东人，为什么会跑到南阳来种地呢？正好听到旁边的导游说，当时的南阳是仅次于洛阳的第二大城市。洛阳战乱不断，南阳相对稳定和富庶。诸葛亮在南阳不单是种地，是胸怀全国、胸怀大志的，他的青年时期的理想和抱负在这里启航，这里是他的福地。

游完武侯祠，希望我们的孩子长大了，也能够胸怀大志，心装祖国，像卧龙先生一样报效祖国。

(祁海玲)

疫情防控 物业先行

近日，新冠肺炎疫情在多地出现反弹迹象，我市已连续多天发布最新疫情防控通告。为有效阻断新冠肺炎病毒“入侵”，我单位积极响应所在辖区疫情防控指挥工作，分别于2022年3月14日和3月17日派专人参加武侯社区疫情防控会、卧龙岗街道十二里河社区全员核酸筹备会，并于会后迅速组织有关人员采取相应措施落实各项工作：1、亚龙酒店、亚龙宾馆、中建大酒店、职工食堂等对内对外营业单位开展自我巡查，确保消毒无遗漏，卫生无死角。2、入住酒店人员除测量体温外，必须提供“二码一证”即健康码、行程码和出示核酸检测报告证明。3、参加包桌、宴席人员进店一律

要求佩戴口罩，测量体温，出示健康码、行程码，进店做到一人一消毒，积极推行堂食外带服务。4、外来进入厂区、办公区域人员，严格按照市、区疫情防控要求，不合标准严禁放行。5、家属区内显著位置分别张贴核酸检测预约登记码，督促住户按时定点参加社区组织的免费核酸检测。

“宁可十防九空，不可失防万一”，疫情防控工作关乎每个人、每个家庭的生命安全、身体健康，物业公司全体人员将在各自岗位坚守职责、坚定信心、坚持不懈做好疫情防控工作，为职工、为家属提供优质、安全的工作、生活服务保障。

(物业 宋杨)

冬奥会感悟

冬去春来，欣欣向荣。这是一个全新的时代，我们走在大道上，意气风发，斗志昂扬，一起向未来，共迎一场简约、安全、精彩的中国2022年冬奥会。

这是一场公平、绿色，集科技与文化于一体的体育盛事。中国，再次向世界发出诚挚的邀约：Together for a shared future (一起向未来)。

由于受到全球新冠疫情的影响，经济复苏缓慢，有些国家因意识形态的不同，固执己见竖起了政治高墙，而北京奥运会正是在这样的背景下举行的。在盛大简约、主题明确的开幕式上，“冰雪五环”破冰而出，破冰意味着打破隔阂，互相走近，大家融为一体。这是我们全体中国人民的希望，我想这也是世界上大部分人民的希望。

由于受到全球新冠疫情的影响，经济复苏缓慢，有些国家因意识形态的不同，固执己见竖起了政治高墙，而北京奥运会正是在这样的背景下举行的。在盛大简约、主题明确的开幕式上，“冰雪五环”破冰而出，破冰意味着打破隔阂，互相走近，大家融为一体。这是我们全体中国人民的希望，我想这也是世界上大部分人民的希望。

本届奥运会开幕以来，正在北京和河北张家口两地如火如荼地进行着，奥运会是体育界的盛会，更是全世界的盛会。在这里，不分肤色，不论贵贱，共同追求属于人类运动的极限，展示运动之美，弘扬奥林匹克精神。

当武大靖率先冲过终点线带



领团队为中国夺得首金，我不禁想起90年前“单刀赴会”的刘长春。为了代表自己的国家向世界发声，刘长春不远万里奔赴洛杉矶，扛起国旗，誓与外国人争雄，最后却因长途跋涉水土不服而无力冲击奖牌。不仅如此，赛后的他甚至因没有经费回国，而险些流浪异国他乡。

如今，九百六十万平方公里赤土覆绿，十四亿国民安居乐业。奥运健儿们不必再担心吃住和经费，甚至“足不出户”就能去公平地争夺奖牌为国争光。这离不开伟大祖国的强大支持，离不开全国上下的共同努力，亦离不开先驱们不计回报的付出，以及刘长春当年的奋不顾身！

从当年的一人参赛，到如今的全项目覆盖，中国无疑已成为奥运强国。而中国正是因为有各个领域里的“刘长春”，才得以走到今天！也正是因为有更多想要成为“刘长春”的国人，中国才能走向未来。

作为一名亚龙人，我们虽无法像刘长春一样为国单刀赴会，也无法像奥运健儿们一样为国争光，但可以立足本职岗位，踏实工作，争做团队先进者。作为一名基层的共产党员，我也不必再做孤胆英雄，更不用区分职业岗位，因为我有九千五百万志同道合的同行者，我们携手共进，目标一致。

(张驰)

承军魂 智创先机 让道路自由畅通

春天养生吃什么

一、黑芝麻:春天灰尘和小飞虫逐渐增多,很容易感染到眼睛,引起结膜炎,常吃黑芝麻能增强眼睛的抗病能力,减少结膜炎的发生。春天人体钙流失比较快,骨骼变脆,尤其是儿童和老人,黑芝麻的含量是鸡蛋和牛奶的6倍,特别适合春季补钙。黑芝麻中钾含量丰富,每百克黑芝麻中含钾高,而含钠则少很多,钾钠含量的比例接近40:1,这对于控制血压和保持心脏健康非常重要。

二、韭菜:春寒还料峭,春韭入菜来。韭菜又叫“起阳草”,性温,有补肾补阳的作用。春天气候冷暖不一,建议人们到春季不妨多吃一些韭菜,以祛阴散寒。韭菜具有散瘀、解毒的功效,不但有效降低血脂,防治冠心病、贫血与动脉硬化,所以不妨适当多吃韭菜。韭菜富含维生素A,多吃不仅能美容护肤、明目和润肺,还能降低患伤风感冒、寒喘等疾病的几率。

三、豆芽:我们在吃豆芽的时候,能够有效的吸收其中的抗酸性物质,这种物质对于高血压、心脏病、动脉硬化有很好的防治作用。对于促进血液循环,疏通血管是有很好的帮助。

四、山药:春季天气多变,容易着凉,拉肚子。常吃山药能增强肠道消化能力,减少肠道内的水份,起到利湿止泻的作用。春季也是呼吸道炎症高发季节,常吃山药可增强呼吸粘膜的抵抗力,对咳嗽、咳痰及肺炎都有很好的改善作用。山药富含多种维生素和矿物质,有助于心脑血管健康,新鲜块茎中含有的糖蛋白和甘露聚糖等活性成分,还能有效防止血脂在血管壁沉淀,从而起到预防动脉硬化的功效。

五、芹菜:春天是养肝的最佳时节,有很多人都会服养肝片,其实没有必要,因为芹菜中含大量养肝成分,多吃点不用吃药。春天气候干燥,人们往往感到口干舌燥气喘心烦,身体不适,常吃些芹菜有助于清热解暑,去病强身。肝火过旺,皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些。

六、海带:春季人体碘流失很快,一旦缺碘就会引发甲状腺异常,海带含有大量的碘成分,所以春天常吃点海带。春季干燥,容易引起便秘,大便干结,海带含有大量的藻胶,它吸收水分能使大便变软,从而促进排便。海带中还含有大量的甘露醇,具有利尿消肿的作用,还可以改善肾功能衰竭、中毒等症。