



江南水務

Magazine | 总第11期
2013第二期

| 内部资料 | 仅供交流 |

JIANGNAN WATER



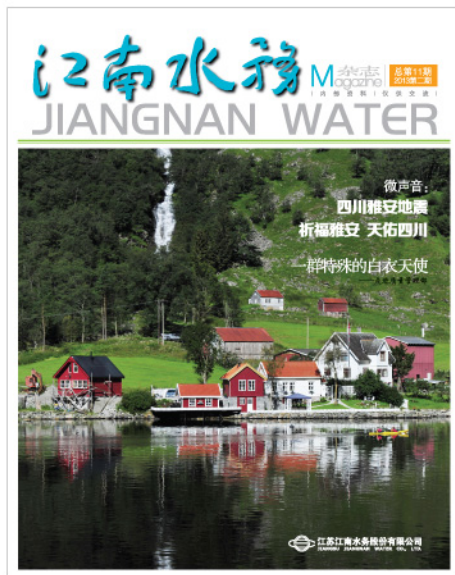
| 用 户 至 上 | 多 供 好 水 |

地址：江阴市长江路141号
电话：0510-86415608
传真：0510-86415638
<http://www.jsjns.com>



微声音：
四川雅安地震
祈福雅安 天佑四川

一群特殊的白衣天使
——走进质量管理部



编 委：龚国贤、沙建新、王建林
高立、曾武、吴耀东
周益献

主 编：徐梅华

副 主 编：骆才良

编 辑：田 源、张 慧

封面摄影：程颐平

CONTENTS

清流传声 >>> P / 01
Clear spread sound

微声音：四川雅安地震 祈福雅安 天佑四川

水情视点 >>> P / 03
Water Affairs Viewpoint

二季度大事记

美丽澄水 >>> P / 05
Beautiful clear water

水务“白衣天使”为“生命之源”把关
——走进质量管理部



技术浪花 >>> P / 10
Spray technology

江南水务供水管网检漏的发展及现状

动感文体 >>> P / 13
Dynamic style

“包的不是粽子，是心意”
——公司开展“包粽子、迎端午”活动

“羽”动夏季 “羽”出活力



心河清泉 >>> P / 17
Heart River springs

品读——安抚了曾经浮躁的我

旅途中

童言无忌

“减肥”

一件小事

不会坐公交

水月镜像 >>> P / 23
Moon Water mirror

夏日

缤纷生活 >>> P / 28
Colorful Life

啤酒和健康对话

办公室健康小秘书：把办公室变成水吧

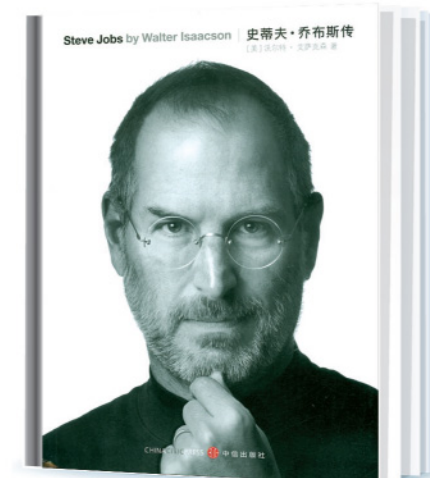
书籍推荐

《史蒂夫·乔布斯传》

《借我一生》

非常时尚 >>> P / 32
Very stylish

当红App



雅安!加油!

4月20日8点02分 四川雅安发生7.0级强震

4月20日8:02,四川雅安爆发7级地震,千万同胞失去家园。截至4月28日,四川全省累计有196人遇难,21人失踪,13484人受伤,200多万人受灾。家园需要重建,人心需要抚慰,搜救不易,重建更难。铭记灾难,以一个更美的家园,给生命以尊严,给牺牲以敬意。

诚心为雅安祈福,让活着的我们,获得前行的力量!

在这里让我们
重新**点亮**生命的火焰!

祈福雅安 天佑四川

——> 生命是脆弱的,在灾难面前谁都无法逃避,但是我们可以做的有很多。一方有难八方支援,一瓶水,一块饼,点点爱心,将汇成爱的长河。雅安

不哭,我们与你同在;多难兴邦,愿逝者安息,生者坚强。
(审计部 黄洋)

——> 生命如此脆弱,雅安地震让我们数万条的生命瞬间消失;生命又如此坚强,一个个奇迹在灾难中发生;生命又如此温暖,一次次感动在困难中上

演。相信在全国人民坚持不懈的努力帮助下,雅安会平安度过!
(中心营业所 徐英)

——> 在灾难面前,生命本身显得薄如蝉翼。但因为有了背后的信仰,又变得格外刚强。让我们为了那些不幸黯淡的生命之光,为了那些在惊恐中闪现的

大爱,点一盏蜡烛,默默地祈祷,祈祷雅安的人民可以安好。
(结算中心 沈蒙)

——> 地震之后,新闻广播里铺天盖地的都是救灾的内容,在广播里听到一段关于“明星捐款该不该报道”的话题讨论,里面有句话说的挺对的,报道一

个就会促使更多的人捐,明星之间也会产生比较,既然是对救灾有益处的,那就多报报吧。
(总经办 田源)

——> 每当灾难过后,在大家众志成城重建家园的过程中我们总能听到这样那样的质疑或不和谐的声音,但在世间

大爱面前它们终究只是沧海一粟,支持雅安唯有不遗余力,雅安我们与你同在!
(市政公司测量科 许文刚)

——> 在灾难面前人类是渺小与卑微的,活着的人往往比死去的人更痛苦,面对亲人的猝然离世,财物的瞬间破坏,会使他们承受物质与精神的双重苦难。但是,人类又是伟大与坚强的,灾

难过后,活着的人用一双双温暖的手,一颗颗坚毅的心重建了美好的家园,重拾了活着的信念,因为活着就有希望。愿灾后的人们一切安好。
(管线所 葛晓丹)

二季度大事记

01

二〇一三年四月
摘要

4月12日,由市纪委副书记、监察局局长卢澄晓带队的市纠风办检查组,来到公司回访检查公司行风建设情况。公司党委书记、董事长龚国贤,副总经理高立陪同检查。

4月12日、13日,由清华大学和中国水网联合主办的“2013(第十一届)水业战略论坛”在北京举行,公司总经理沙建新、副总经理吴耀东及相关部门负责人出席论坛。

4月15日,无锡市纪委常委钱群、纠风办主任杨成富,江阴市纪委副书记卢澄晓、纠风办主任付良洲一行,来到公司检查政风行风民主评议活动的开展情况以及长江路营业厅创建江苏省“人民满意基层站所”工作,公司领导龚国贤、沙建新等陪同检查。

4月16日,小湾水厂电气例行预试顺利完成,至此,今年肖山和小湾水厂电气预试工作全部完成。

4月23日,江南水务物流网项目数字排水系统启动仪式,在公司13楼会议室举行。市公用事业局相关领导、公司副总经理高立参加启动仪式。

4月23日下午,由江阴市水上搜救中心主办、江阴海事局和江南水务共同承办、江苏扬远船舶服务有限公司协办的水源地污染事故应急演练在肖山水厂举行。

4月28日,公司安全生产领导小组分赴澄西水厂和管网建设工地、利港营业所及周庄、祝塘加压站等场所,开展节前安全、清洁、文明生产专项检查活动。

4月中旬,公司党委组织党委委员、各支部书记、相关部门负责人,来到常州(溧阳)监狱开展廉政警示教育,这是“5·10思廉日”党风廉政教育主题活动内容之一。

02

二〇一三年五月
摘要

5月8日,公司水费充值卡业务正式上线运行,并全面实施推广该业务。

5月10日,江南水务华士客服中心经过1个多月的紧张施工正式投入运营,以全新的面貌、完善的功能面向用户,提供专业化的水务服务。

5月21日,公司党委委员、副总经理高立一行来到南菁中学,开展“春暖江南”助学活动,为南菁中学的5位寒门学子送去了助学金。

5月23日,恒通公司在秦泾桥泵站举行防汛抢险实战演练,抢险队伍的应急响应及实际操作能力得到有效增强,为夏季的安全度汛做好了充分准备。

5月28日,公司安全生产领导小组来到澄西水厂、外滩名门污水统建工程建筑工地,开展工程建筑工地安全生产专项检查活动,全面排查隐患,巩固安全措施,确保安全生产形势持续稳定、向好。

5月30日,中国水网、中国供水服务促进联盟5家发起单位和6家成员单位以及12家国内水司共60多名代表齐聚江阴,参加中国供水服务促进联盟第九次工作会议暨供水行业客户服务专题研讨会。清华大学水业政策研究中心主任傅涛,及公司董事长龚国贤、总经理沙建新、副总经理吴耀东及相关部门负责人参加了会议。

5月30日,无锡市市政和园林局检查组一行5人,来到江阴检查夏季饮用水安全保障、城镇供水规范化管理和城市公共供水安全保障工作,我市公用事业局水务管理处主任黄勇锋和公司领导龚国贤、沙建新、王建林、曾武等陪同检查。

6月6日上午,江阴市副市长封晓春,公用事业管理局局长陈国君、水务管理处主任黄勇锋一行6人,来到公司展开调研,摸实情、谋实招、求实效,公司领导龚国贤、沙建新、曾武等陪同调研。

6月17日下午,由无锡市委组织部、政法委、司法局等部门组成的检查组,对公司“六五”普法中期工作进行现场检查和考评。江阴市副市长虞卫才和市委组织部、宣传部、政法委、司法局分管领导陪同检查。公司党委书记、董事长龚国贤,总经理沙建新参加此次迎检活动。

6月18日,由江苏省民防局组织的“生命线防护”检验性演习在江阴举行,作为本次演习的一个重要参演单位,公司积极筹备,精心组织,多次在肖山水厂进行模拟演练,演习当天,有序操作各个参演项目,有效保障了整个演习活动的顺利完成。

6月21日,中国工程院院士李圭白、城市水资源开发利用(北方)国家工程研究中心主任石广济等专家一行5人来公司考察。公司领导龚国贤、曾武等陪同考察。

6月26日,新桥客服中心正式投入运行,这是今年继华士客服中心后,又一家投入正式运营的标准化营业窗口,标志着公司服务我市城镇化建设加快了步伐。

03

二〇一三年六月
摘要

水务“白衣天使” 为“生命之源”把关

——走进质量管理部

□图/文 田源 张慧

水是生命之源，自来水通过管网流进千家万户，点亮了我们的生命，润泽了我们的生活。滴滴清泉，承载了制水工作人员的辛勤，连接着管道施工人员的汗水，但别忘了，还有着这样一群人，他们以严谨的作风、高超的技艺，实施水质检测，他们是水务行业的“医生”，为每一滴自来水的质量把关，守护着我们的“生命之源”，他们就是质量管理部的同事们。

江南水务质量管理部，是一支专业技术突出、监管水平先进的优秀团

队，他们默默无闻，却兢兢业业、脚踏实地，在他们频繁外出的身影中，是一颗对水务事业执着、真诚的心。现在，让我们走进他们，来了解这群特殊的“白衣天使”。

走进质量管理部厅，首入眼帘的是“人水和谐、基业长青”企业愿景。往右边走是办公区域，每张桌面上整齐地摆放着一些办公用品，尤其引人注意的是，他们每人的桌面上都有一个日历，日历上记满了一周要做的事情，充分彰显了检测人员严谨的工作作风。



图一

Figure | 人物 | 马倩

质量管理部里没有年纪很大的员工，按资历马倩已算是“老前辈”了，听她说话时有条有理，不知道她工作时会是什么样的状态？

图一：跟着马倩从一楼走到二楼，在她准备实验用具的间歇，我们走马观花地看了下各间化验室，发现每间门口都标有指示牌，上面注明了化验室名称、功能以及负责人。马倩告诉我们，每间化验室都有独立负责人，分工明确，各自管理，提高效能。

马倩做的第一个项目是用流动分析法检测水中的挥发酚。图为开机准备。除此项目外马倩还涉及到溶解氧、微生物、石油等项目的检测。

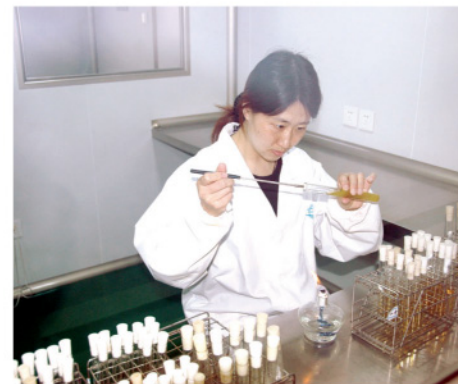
图二：看着马倩这么专业地操作各项仪器，以为她肯定是化学专业出身，后来才得知她原本学的是财务，以前接触过类似的工作才分配到质量管理部。由于马倩勤恳好学，很快适应了这里的工作。在 2010 年全省水质检验工技能竞赛上，获得了第四名的好成绩，这与她的努力是分不开的。

如今她也带了徒弟，把自己所懂所学倾力教给刚来的同事，和我们谈起对师父的印象，花洁说：“师父做事认真、严谨，实验按照操作规程，一丝不苟，是我学习的好榜样。”

两个人在一起做实验的模样俨然是对姐妹花。图为高效液相色谱实验。



图二



图三

图三：图中，马倩正在做出厂水、原水微生物指标检测，她自豪地说：“我们的出厂水基本不会检测到微生物菌落，管网水中菌落总数指标也比国家标准要低的多，远远高于国家标准；水质检测中心检测的项目和频次一般都要比国家标准更严格，精益求精才能让百姓们喝上放心水。”

马倩就这样默默无闻，用心地去完成她的每一项实验，践行者水务人对社会“安全优质供水”的承诺。

Figure | 人物 | 刘勋洪

听质量管理部的同事们说，他们这儿有位日子过得有滋有味的小伙——刘勋洪，不仅工作上积极有干劲，下班后的生活也是多姿多彩。



图一

图一：为了保障全市供水水质，质量管理部定期会对管网水采样。这天离上班时间还早，刘勋洪就已经在工作间整理采样需要的各种工具，他说：“每到采样的那天，都要提早来到单位，在上班前准备好采样工具，这样才能准时出发。”管网水采样每月做两周，从周一至周四，抽取全市60个点的管网水回来检测。由于每天下午采到4点半左右就要返程，时间很赶，不能走错路，刘勋洪每次都会提前计划好采样路线，确保完成一天的任务。

图中，刘勋洪正在采样点采样。先用火稍微烧一下龙头进行消毒，放一会水后再采集。所有采集样本回到水质检测中心后再做管网指标分析。



图二

图二：为了让更多的乡镇居民共享城乡供水一体化带来的建设成果，公司不定期组织服务人员到各个乡镇开展服务活动。质量管理部每次会派出员工参加，向前来咨询的居民答疑解惑。图中刘勋洪正在用仪器帮利港居民检测家中饮用水指标，热情细致的服务赢得了居民的一致好评。

图三：刘勋洪做事很细心很负责任，还分管了一些其他的工作：仓库材料、药品管理和物品采购。刘勋洪平日爱好动手，从小喜欢做做模型、拆拆电子产品什么的，一定的积累促使他成了“巧手”——部门里有百叶窗坏了，找他，一会就能修好；实验用的气瓶接气的小配件漏气了，了解原理的他三两下就修好了。图为刘勋洪改装后的水龙头。

刘勋洪不仅工作上肯花心思，下班后还积极进行体育锻炼，打羽毛球、游泳等，在公司组织的各项活动中，总能看到他的身影。

图三

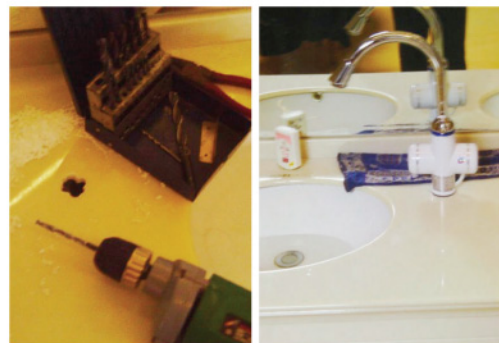


Figure | 人物 | 李国斌

李国斌是水质检测中心的一名老员工了，在水质检测这个岗位上，他所坚持的信条就是：细致、真诚、耐心。



图一

图一：李国斌正在进行他负责的水质常规检测项目——有机物的检测，VOC、苯系物、六六六滴滴涕……这些让人摸不着头脑的化学名词，对他来说却是再熟悉不过了。卤代烃含有十几种物质，苯系物含有8种，六六六滴滴涕含有9种，有机磷也有好几种，每一种物质，李国斌都要花大量的时间和精力实施检验，这是一个长周期的复杂的过程，但他做起来已是驾轻就熟了。

图二：除了完成日常的检测任务，李国斌还要处理各类水质诉件。这天，他接到名都国际大厦用户来电，称管道里放出的自来水呈现白色，请工作人员过来看一下。水质问题不容小觑，李国斌赶紧叫上同事陆文卿，带上检测仪器，来到现场。在物业人员的带领下，他们来到该用户所处的18楼，李国斌打开水龙头，用透明玻璃瓶装了大半瓶的自来水，来到窗前仔细观察，原来，玻璃瓶中的自来水，融入了许多密集细小的气泡，所以呈现白色，过了一会，瓶中的小气泡渐渐退去，自来

水又恢复了澄清。“也许是加压供水的原因。”处理水质诉件，李国斌面对一些问题时有了自己的经验，他并没有轻易下结论，同行的陆文卿拿出仪器，对自来水的浊度和余氯进行了仔细检测，“只有科学规范的检测方法和准确的检测结果，才能让用户信服，这也是我们水质工作人员的准则。”

图三：李国斌详细地询问用户，是什么时候放水的，水中的气泡过多久消失，水中有没有异味，并向物业人员咨询大厦二次供水泵站的建设情况。通过综合分析，李国斌向用户解释道，这是加压供水管中存在空气，溶解在水中形成气泡，待静止数分钟后气泡自行消失，这种现象不会影响水质。由于该二次供水泵房不是公司建设的，李国斌建议物业人员请建设方过来看看。为让用户更加放心，李国斌来到该幢大厦低层接水，发现并没有自来水发白的现象，听了专业人员的解释，用户终于松了一口气。



图二



图三

Figure | 人物 | 益心虹

新员工的加入为质量管理部增添了新生力量，注入了新的活力，益心虹是刚引进的研究生，戴了副眼镜的她话不多，工作却是充满热情、勤奋好学，得到了同事们的一致好评。

图一：益心虹正在进行水中金属物质的检测，随着城市工业化水平的不断提升，原水水质中所包含的各类有毒有害物质也在不断增多，为了使水质得到有效控制，确保居民饮用水的安全卫生，水质检测中心在根据原水总体水质的变化特点，及时增加各类检测项目。水中金属超标将会对人体造成危害，但不用担心，我们的检测人员会即时将（可能影响）水质中的这些“不良分子”鉴别出来，并指导生产，调整、优化工艺处理流程，使我们的水质符合国家标准。



图一



图二

图二：益心虹与同事正在水厂进行常规采样。每周的周一，水质检测中心的值班人员都要到肖山水厂、小湾水厂、利港水厂进行常规采样，采集原水及出厂水样品，在实验室进行检测，检测内容包括微生物指标、总硬度、总碱度、总磷、总氮、氨氮、亚硝酸盐氮、浊度、游离余氯、金属、消毒副产物等42项指标。益心虹告诉我们，常规采样是每周的必修课，是水质检测非常重要的一个环节，检测项目基本涵盖了日常所涉及到的影响水质的各种因素，坚持不合格的水不出厂、不合格的水不进管网，全力保障饮用水安全。

图三

图三：在完成了各种类别的检测项目之后，按照要求，检测中心的工作人员还需要及时将各项水质资料上报给不同的部门，使相关部门实时掌握水质动态，共享水质信息，形成联动机制。图中，益心虹正在将检测数据发布在江苏省供水水质报告及检测系统上，除此之外，检测中心还实行日报机制，将每日的常规检测项目数据上报到省住建厅、无锡市公用事业局及江阴市环保局、公用事业局。



江南水务供水管网检漏的发展及现状

□ 吴剑

淡水是人类生存最基本的条件之一，水资源贫乏和环境污染是制约城镇供水的主要因素。地下管道漏水问题已不仅仅是浪费水资源，增加净水成本，而且还额外地增大了供水设施的投资费用，地下水管长期漏水引起路面坍塌、造成地下空洞已成为严重安全隐患。漏水检测解决暗漏已刻不容缓，因此保护水源，节约用水，检漏降损，已成为了共识。这里就江南水务供水管网检漏技术的发展及其现状作点探讨。

100—700Hz。听测点距漏水点位置越近，听测到的漏水声越大；反之，越小。

听漏棒的操作方法很简单，把听漏棒棒体细尖的一端放在管道暴露的地方，另一端贴在耳朵上。听，辨别是否在听测点附近的管道左右或大约在多少米之内是否有漏点，有经验的技术人员最远可听到百米以外是否有漏水点。由于只能用来作预定位，所以为了找到一个漏点需要花费较多的人力和时间。

一、第一代检漏技术——预定位技术。

1、听漏棒——预定位技术产品结构及用途。

中国在解放初期上海自来水公司研制出了自己的第一代检漏工具——木制听漏棒。既是预定位技术，也用来做精定位。后来又开发了金属听漏棒，其结构简单、直观，棒体作为连接暴露点及传播声波的接触点和导体。江南水务的第一代“检漏人”就是靠人工拎着听漏棒走街串巷用耳监测漏水状况开始的。

3、听漏棒的特点及使用情况。

听漏棒结构简单，重量轻，操作方法简单，成本很低，在中国应用量很大。现在金属听漏棒仍然是预定位的主要技术，特别是在那些专业检漏队伍中几乎人持一支。

2、听漏棒的原理及使用方法。

听漏棒是利用地下管网、地下土层对噪音的传播，把这些仪器放在管道暴露点（如消防栓、阀门，及暴露的管道等）听漏水声音，检测某一段管道是否有漏水，从而确定需做精定点管道范围，以减少劳力和经济损失。金属管道漏水声频率一般在300—2500Hz之间，而非金属管道漏水声频率在

二、第二代检漏技术——精确定点技术。

1、听漏仪的发展及其现状。

随着漏损的不断增多，应用预定位技术——听漏棒，解决漏损问题已经不能满足社会发展的需要，人们对检漏速度和检漏质量的要求越来越高，随之产生了听漏仪。江南水务于1998年购入了听漏仪并正式成立了检漏班。

2、一般听漏仪原理及用途。

模拟型听漏仪的基本原理主要是由传感器接收地下噪音，经由放大器放大接收到的噪音，经过处理传到耳机，由

人机结合鉴别检测点是否是漏点，检测区域是否有漏点。它的主要用途是精确确定漏点位置。这样大大减低了成本，节省了费用和人力，还避免了不少误开挖。

3、听漏仪的使用方法及其特点。

一般情况下是在预定位的基础上，及通过用听漏棒已经预确定的那段管道上方，用探地雷式的方式来确定漏点位置。即沿着预定管道走向以一定间距逐点听、测、比较。当地面拾音器接近漏水点时，听到的漏水声越强，在漏水点上方达到声音最大。拾音器在管道上方放置间距与管道材质有关。一般情况下，金属管道间距为1-2米，非金属管道为0.5-1米，水泥路面间距为0.5-1.5米，土路面为0.5米。

三、第三代检漏技术——智能化精定点技术。

1、相关仪的配置：九十年代后期中国引进的相关仪比较多，应用的较成功。江南水务于2000年购入了相关仪及RD400寻管仪。相关仪的标准配置一般是由一台主机、两台无线电发射机、两个高灵敏度加速度传感器组成。

2、相关仪的原理：相关仪是应用现代的相关技术综合而成的其工作原理，简言之，是依靠漏水声音传播速度来计算出漏点位置的，计算工作都由计算机来完成，因此它对漏水声音的强弱的要求较低一些，可在白天使用。

3、工作方式：就是把两个传感器放置在管道的暴露点上，在测试时一般间距可控制在200米左右（间距和管径、材质有关）。当管道漏水时，在漏口处会产生漏水声波，并沿管道向远方传播，当把漏水声波传到不同传感器时，会产生时间差Td，只要给定两个传感器之间管道的实际长度L和声波在该管道的传播速度V，漏水点的位置Lx就可按以下计算公式计算出来。 $Lx = (L - V \times Td) / 2$ 其中V与管材，管径和管道中的介质有关，单位为M/MS。

4、相关仪的特点和使用效果：相关仪也经历了由低性能到高性能的发展过程。现代相关仪的特点是由原来探雷式的逐步定漏点的方式发展到了以段定漏点，又提高了工作效率，也就是说，漏点定位速度快、精度高，可用于各种管材

和管道介质，只要能正确操作和准确输入管道参数（管材、管径、相关距离），相关计算机便可在2分钟内测出漏点，并以米为单位给出漏点的准确位置，准确率最好可以达到90%左右。

四、第四检漏技术——区域泄漏普查系统。

随着世界水资源的严重匮乏，对漏损控制的速度要求越来越急迫，越来越高。随之，泄漏噪音自动记录仪在上世纪九十年代末、二十一世纪初研发成功。品牌很多，探头数目也不一样，使用方式也有区别，但实质上它们的本质性能是一致的——其功能就是通过噪音自动记录仪记录漏水噪音信号，经过对信号的处理和运算，确定出漏水管道范围，即所谓的区域泄漏预定位技术。

2008年江南水务购入了德国Sebalog N管网漏水巡视仪，这是目前最先进的管网漏水全自动监测仪，通过永久或临时安装在管道上的Logger噪声记录仪监测漏水噪声来及时发现漏水，对爆管作出超前预报，保障管网安全。真正实现了全自动漏水检测，轻松降低供水管网漏耗，减少工作强度。

1、Sebalog N管网漏水巡视仪的性能特点。

德国Sebalog N管网漏水巡视仪由三部分组成：巡视仪、噪音记录仪、双向无线电通讯。全自动监测管网漏水，超前预报爆管，具有永久监测与临时检测两种查漏方法；具有双向无线电通讯功能，无需接触，巡视仪可任意设置与读取记录仪；噪声强度分析与频率分析双重评估功能，根据漏水噪声的强度特征和频率特征评估漏水，漏水监测结果的可信度更高，超高灵敏度，更适用于监测塑料管道的漏点；自动校正记录仪时钟；中文操作界面，简单易用。Sebalog N漏水巡视仪通过监测和分析漏水噪声的强度特征和频率特征，评估管网是否漏水，具有高可信度的探测结果。高灵敏度传感器适用于所有管材，对于塑料管和水泥管的漏水监测同样十分有效。

2、Sebalog N管网漏水巡视仪的组成及原理。

Sebalog N漏水巡视仪与噪声记录仪之间采用双向无线电

通讯，不仅可传输监测数据，更可方便地随时设置工作参数，而无需频繁地下井取放记录仪，真正实现了全自动漏水监测。

(1) 巡视仪可步行或驾车巡视监测数据，通过无线电方式读取记录仪的监测结果和初步评估结果，巡视仪在现场通过漏水信息显示和声音报警两种方式获得是否漏水的探测结果。同时分析漏水噪声的强度特征和频率特征。专业的PC分析软件可以编制数字管网图，概览管网漏水状况，存储接收数据，编制文件。

(2) 噪声记录仪是漏水巡视仪的核心，用于安装在管道的消火栓、阀门等可接触点，采集记录漏水噪声的强度和频率。

(3) 双向无线电用于分析漏水噪声的强度和频率，对漏水状态作出可信而完全的评价。尤其是对于塑料管，测量分析噪声频率非常有益。因为在塑料管等非金属管道上，漏水噪声频率随距离的衰减增快。噪声频率用于对漏水进行可靠的判断，让管网检测结果的可靠性更高。

3、Sebalog N管网漏水巡视仪的操作及用途。

(1) Sebalog N 管网漏水巡视仪噪声记录仪。

双向无线电通讯无需接触，巡视仪即可简单方便地通过无线电通讯方式设置记录仪的测量值记录数目、测量时段、通讯时段等工作参数。记录仪数据也可通过无线电通讯方式传输到巡视仪。巡视仪还可通过双向无线电通讯直接在现场显示记录仪的实时测量数据，操作简单方便，将记录仪正立或倒立即可激活或关闭记录仪电源，读取记录仪与回收记录仪可同步进行。自动校正时钟与巡视仪进行无线电通讯时，记录仪自动同步内置时钟，从而保证记录仪在同一时间测量噪声数据。记录仪结构坚固内置天线，坚固防水，轻便小巧，高度仅110mm。

(2) 巡视仪。

巡视仪用于设置记录仪的工作参数和读取记录仪的测量

数据。通过无线电方式设置记录仪的工作参数。可设置记录仪的测量时间、记录时段、记录数目、时钟等重要工作参数。通过无线电方式读取记录仪的测量数据，读取记录仪的噪声强度、噪声频率、电池状态、序列号、组号等信息。现场报漏，若记录仪发现漏点，巡视仪读取到数据后立即发出声光警报。操作简单，大屏幕高清晰度显示屏，现场获取探测结果，读取与分析测量数据。

(3) 用专业PC软件评估数据并编制文件。

通过RS232数据线，将巡视仪数据传输至PC机后，使用专业数据处理软件SebalogView 可分析并存储测量数据。所有测量数据和图形均可显示、评估及打印。记录仪的报漏状态可显示并编制在数字管网图文件里，根据不同的颜色可对所监测管网的漏水状态进行概览。

五、结语。

江南水务运用“高科技武器”让管网漏损控制工作更简单、更快捷、更经济，让漏点误定位更少，减少检漏工作时间，减少盲目开挖。但造成管网漏损的原因还很多，且相互作用。管网漏损量直接关系到供水企业的效益，这就需要加大治漏、降漏的力度。管网安全使用期、漏点数、漏失频率的预测，及漏损优化检测周期的确定为管网维护、管道更新提供了依据，并提高了工作的预见性，从而减少漏点的漏水时间，降低漏损量，达到化被动检漏为主动检漏的目的。

包的不是粽子，是心意

——公司开展“包粽子、迎端午”活动

□ 文/图 田源

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖……”遥唱着儿时那首端午童谣，家家挂起了艾叶菖蒲，户户品尝着糯软香甜的粽子，浓郁的过节味儿扑鼻而来，端午的脚步悄悄临近了，江南水务的员工满心欢喜，迎接端午节的到来。



憶頌屈子離騷
五月五端午粽子龍舟

農曆五月初五為端午節，是我國二千多年的舊曆節日。每到這一天，家家戶戶都懸掛艾草，並吃著糯米粽、賽龍舟、吃粽子、飲雄黃酒、游百病、佩香囊、備牲醴。

濃情相約

端午的粽子就跟八月十五的月饼一样必不可少，6月6日这天中午，江南水务的女员工早早地来到食堂，享受自己动手包粽子的乐趣。一框框洗好干净的芦苇叶、新鲜泡好的大米，还有丰富口味的花生红豆摆满了桌，就等着大家开始显身手了。

包粽子可是门技术活，别看他人三下两下就包好一个，没什么难度，真到自己动手才发现，单单把米包进粽叶不散就不容易，更别说包得有棱有角了。为了让大家快速学会包粽子，公司请来几位老阿姨言传身教，你看，女员工围在桌边，仔细地向老阿姨学习讨教呢。

挑选3-4张芦苇叶交错叠开，将叶子围成圆锥状，放进大米花生，包盖圆锥口，用手攥出棱角，再拿一张粽叶包裹住露出的口子，用绳子扎紧，一个粽

子就完成了。看了几次基本掌握步骤，大家也跃跃欲试，可实践往往没有想象的那么简单，米装得太松裹不紧，米装得太多或者压得太紧又容易把粽叶弄破，好不容易把粽叶包好了，最后封口又是一道难关，捆绑时手稍微一松粽子就散开了。“如果今年再学不会又要等下次活动啦，这次一定要成功！”有些员工已不是第一次参加，或许她们包的并不好，但她们那股认真、执着的劲头值得赞扬。随着大家的“埋头苦干”，粽叶渐渐减少，桶里满满地堆起大家的“心意”。

第二天的午餐中，粽子成了独特的点心，同事们都说：“比起超市卖的成品，虽然原料简单，但是能吃上同事们亲手包的粽子，感觉特别得香甜。”





“羽”动夏季 “羽”出活力

□ 文/图 澄水 倪绍瑞 蔡晓天

5月12日下午，市体育中心羽毛球馆内1、2、6、7号场地内热闹非凡，江南水务员工羽毛球友谊赛正在这里如火如荼上演，吸引了不少前来打球的人驻足观看。

平日里就喜爱这一运动的员工一听说公司要举办羽毛球友谊赛，纷纷热情响应，踊跃报名，积极备战，趁比赛还有一段时间，他们利用休息时间，抓紧练习，完善装备，迎接挑战。

比赛当天，参赛的、不参赛的员工就早早地来到体育中心，换上轻便运动装的参赛队员更是摇身一变成了活力四射的运动员。本次友谊赛分为男子单打、男子双打、女子单打、混双4个项目，采取三局两胜淘汰制，先得21分为胜者。

按照选手自己抽签排出的参赛对象与顺序，比赛正式拉开帷幕。要数这次比赛最大的亮点，就是1号场地的男子单打，经过多轮拼杀，杀出了一匹“黑马”——以擅长技巧型打法的新员工周为。因为在男子单打阵营里高手如云，一开始大家都低估了周为的实力，曾经在大学里经过专业训练的他可是技巧能手，一路过关斩将，比赛异常激烈，也非常精彩，最终他夺得了男子单打冠军的头衔。

休息片刻后，男子双打和女子单打同时展开，场上运动员们将高远球、扣杀、劈杀、吊球等各路球技展现得淋

漓尽致，场下不时为他们加油鼓劲。男子双打和女子单打第一名分别由曾武、黄海组和吴秋雷获得。

最受瞩目的是混双，由平时一起练球的球友们各自组合，他们密切协作、沉着应战，其中曾武、陈敏新组讲究策略、补位及时、配合默契、每球必争，最后赢得了混双比赛的胜利。

3个多小时的比赛精彩纷呈、跌宕起伏，大家切磋球技、交流思想，胜负已不重要，拼搏和快乐的气息洋溢着整个球场。



我们打球。

1、放松大腿外侧肌群（股外侧肌、阔筋膜张肌）的方法：侧卧，用手臂将身体支撑起来，泡沫滚轴放在大腿下面，

羽毛球运动如何放松我们的肌肉

在打羽毛球运动时，我们常常感觉到身体很紧张，过度紧张的身体肌肉，会影响到因此我们在打比赛或者平常训练时，都需要注意放松我们的肌肉，尽量保持一颗稳定的心态。

不断滚动。滚动速度不要太快，并尽可能增大滚动的范围。

2、放松大腿前群肌（股直肌、股中肌）的方法：俯卧，将泡沫滚轴放在一条大腿的下面，不断滚动泡沫轴，另一条腿搭在放松腿上，滚动速度不要太快，并尽可能增大滚动的范围。

3、放松小腿后群肌（腓肠肌、比目鱼肌）的方法：在小腿后侧，用按摩棒上下不断滚动，力量要适中，以略有酸痛感为宜。

品读——安抚了曾经浮躁的我

□ 文/陆红萍

曾几何时，喜欢上了书，散文、小说、杂文甚至于杂志，每次接近书本柜台，我的脚步会莫名的停下来，买一本自己喜爱的，在闲暇的夜晚，泡上一杯拿铁，手捧一本书，独坐灯下。窗外树影摇曳，室内咖啡香味缭绕，倘若天公作美，能下起丝丝缕缕的清新细雨就更好了，雨天读书更有一份恬淡幽深的意境，听风听雨如诗，静看书中人生如戏；细品古人情怀，生活不再寂寞。

学生时代，对书本谈不上厌恶，可内心却对课本有着敬而远之的念想，所以，小时候的我不喜欢读书，即便是看书，也是一些和课本无关紧要的书，什么琼瑶啊、岑凯伦、金庸之类的书。常常自问：读书所为何事？读书有意义吗？这应该是个见仁见智的问题。每个人都是从校园一路走来，那种一为升学，二为考试，三为交差的功利性和目的性的读书实在是机械枯燥，悲苦至极，这大概是所有经历学生时期的人，都感同身受的。

无意间看到我朋友的一本书，明代江南四大才子之一的文征明的诗《不寂》，诗的前半句是：“孤坐忽不乐，挑灯当我前。素书横几案，欲读已茫然。”当时，写下这首诗的文征明年方24岁，是正当要博取功名的年龄。在一个夜读失眠的夜晚，坚持苦熬的文征明发出了“欲读已茫然”的慨叹。这何尝不是古往今来，所有莘莘学子都曾经历过的读书境况呢？林语堂说：“读书本是一种心灵的活动”，“读书本旨

没于求名利之心中，可悲。”苏联著名教育家苏霍姆林斯基也说过：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有什么特别爱好的。”但现实是客观的，这就是人生青少年时期为读书而读书的最初意义。

我们的思想随着年龄增长而逐渐成熟，观念变化，角度迥异，环境不同——读书学习变成了一种自律性。待渐入中年，无论是官是民，是明星是生意人，都尽有忙处亦有闲时。人的各种嗜好开始显露端倪。当然也不乏个别交友成群培养出来的爱好，比如：打麻将、跳舞、游泳、打球等等，“物以类聚，人以群分”嘛！不可否认，读书也是很多人的最爱，我便是其中之一。

有人说：读书如品咖啡，喜欢喝的人，说咖啡香浓，不喜欢喝的人，说咖啡苦涩。也许这就是个人喜好或者是心境的不同吧。

一册好书在手，用心灵去品读。古人云：“书中日月长”！在一篇篇饱含墨香的文章里，思绪神游，可追随秦汉的冷月，步入唐宋的乐舞，听明清悲歌，踏足五千年历史沧桑。行走于文字中，情感与思潮会视通千里，思接万载。没有阅读的人生，是残缺的人生。对于读书人来说，性情心态在不知不觉中，便少了几分茫然浮躁，多了几分儒雅轻松，知识的增长似无声的春雨润物，潜移默化地渗透脑海，又似春蚕食叶般尽情被自我咀嚼吸收。



旅途中

□ 文/沈翊

一场旅途有起点，有终点，更多的是途中。

一场旅途我最喜的不是起点，不是终点，而是途中。

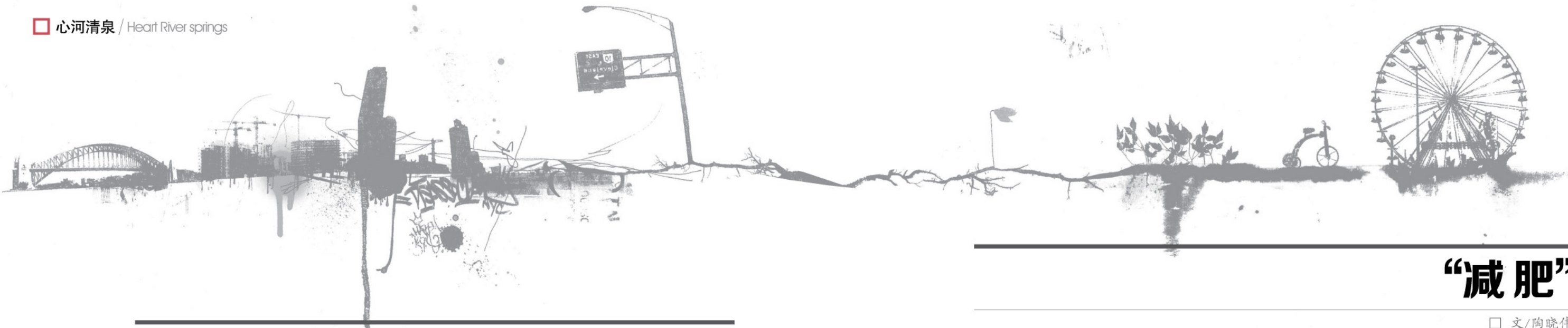
起点和终点都是既定的事实，只有途中才有无限可能，无尽风景。就像人，由生而来，由死而去，只有生死之间的一段才是真正有意思，不同于他人的地方。

有些人不喜欢旅途，是因为他们害怕未知的远方，总想着固守着已有的东西，却忘了这其实是旅途一片开阔相似的风景，你以为它们是一样的，其实它们早已换了不知多少岁月。有什么东西是长久不变的，有什么东西可能长久不变？

有些人不喜欢旅途，是因为他们“恋”家，但他们不知道家只是一节车厢，整辆车依旧在旅途中奔驰。

我是极为喜欢旅途中的气氛。坐在车中，感受平稳的轰鸣声，再透过透明的玻璃，欣赏外边签收的母子，亲昵的情侣，川流不息的车流，一大片的油菜花田。仿佛是在看电影，记叙了一切美好事物的电影，没有起点和终点纷扰的人群形成的植入广告。

如果说文艺青年们最喜欢的是“捧一杯香茗”，那我愿乘一辆公交车，于阳光灿烂的午后，有起点坐直终点再回起点，这算不算兜兜转转呢。



童言无忌

□ 文/石燕

时光飞逝，转眼间女儿已从“呀呀”学语，满脸稚气的小婴孩，长成文静漂亮、可爱懂事的小姑娘了。回想起她成长的点点滴滴，让我心中充满了感恩，在这儿童节来临之际，我把她儿时的一些童言与大家分享，提前祝她节日快乐！也祝愿所有的小朋友和她一样幸福快乐，健康成长！

教鑫鑫（女儿）认字后，她对字产生了浓厚的兴趣。一天，她问外婆前面一个大人，后面一个小人，读啥字？外婆想了半天也没想出来。后来鑫鑫把那个字指给外婆看，笑翻了一群人，是个“从”字。又问：山上面一个山字是啥字？众不语，没法，又指给我们看，原来是个“出”字。

教她认识了字“电”以后，有一天问她“田”字，她想了一会：不电。晕！

鑫对字的读音又有她的独特之处。例如：大灰狼她读成大飞狼。矿泉水她读成胖泉水。前段时间流行曲庞龙唱得玫瑰花。鑫也会唱了：你是我的玫瑰，你是我的发（花）。

鑫早晨起床懒床不肯穿衣服，于是爸爸在旁边说：“你不穿，我穿了！我穿了！”结果她眼睛一翻说：“那你穿吧”。

一天和鑫鑫一起午睡，睡到我迷迷糊糊时，听到她在叫我，说妈妈不要先睡着，等等我。

鑫帮自己取了个很“了不起”的名字：天使白雪公主狐狸精李鑫鑫，我们问她为什么要把狐狸精放上

去，她很自豪地说电视剧聊斋里的狐狸精长得都很漂亮的。

一天下班回来肚子饿了，看见鑫鑫在吃蛋糕，不过没吃完，就扔在一边去玩了，于是我跑过去拿起蛋糕狼吞虎咽一下子就吃完了，刚吃完才发现那个小不点就站在我身边，盯着我手里的空蛋糕盒子两眼发光，我想完了肯定要发火了，没想到她向我竖起了大拇指说了声：“真棒！吃得又快又干净。”

一次鑫鑫蹲在地上玩，玩了一会气急败坏地对奶奶说：“我脚上有电，我脚上有电。”非得要奶奶帮她把鞋子、袜子都脱掉，要找出那电，后来搞了半天才明白，所谓得“脚上有电”便是脚麻。

鑫正在大哭，忽然她江阴的伯伯回来了，奶奶连忙哄她说：“鑫鑫不要哭了，让老伯伯看见了多难为情呀！”鑫想了想停止了哭泣说：“好吧！等老伯伯走后，我再哭。”

外公带鑫到菜场上去买菜，买了两元钱韭菜，当卖菜的老婆婆称好递给外公时，鑫朝着卖菜的老婆婆说：“再放点！”卖菜的老婆婆顿时目瞪口呆。

鑫一天鼻子里出血，刚出来的血是鲜红色的，到后来血干了变成了深褐色的，她就很奇怪地说：“怎么会是这种颜色，是不是血变质了？”

回想起她成长的历程，感触良多，有过迷惘，有过艰辛，有过快乐，但更多的是欣慰，是感动，感谢生命，感谢成长，感谢你宝贝让我成为了妈妈！

“减肥”

□ 文/陶晓伟

踏入社会六七年以来，自身的体重一直是稳中有升。虽然身材还未曾变形到“死胖子”的行列，但那称上的针却也指向了相当恐怖的数字。每每有人问我体重，我总是闪烁其辞，略显尴尬。想来我也是个吃喝不多、睡觉不早、运动不少，积极开朗的年轻人，这体重怎么就是控制不住，还直往上增加。

一直想减肥，也一直尝试着减肥，可是毫无效果。它就像一块心病似的，让我不自信。

高中的时候，我从广播中知道了标准体重的计算公式，那就是“男性之标准体重（千克）= 身高（厘米）- 100”。当时我躺在床上，心里默默计算着，“正好”，这可把我小兴奋了一晚上。大学毕业的时候，10斤左右的体重增长，还是非常正常的。可在进入单位体检时发现，2个月的暑假，让自己胖了不少。之后，体重就进入稳中有升的轨道上。

一样的暑假生活过了好几次，一样的体育活动还坚持着，一样的生活习惯并没有改变多少，怎么一下就长了这么多。想想自己还要找女朋友，也想起了大学体育老师说的一句话“看见那个练双杠的男生了吗？大四的，知道自己要就业，要找老婆了，开始关注自己身材，练起形体来了”。于是我也时尚了一把，找了家健身房，又是跑步机，又是骑单车，每天出了不少汗，再喝下去2瓶水，一个冬天下来，汗出得不少，水喝得更多，最后想不想“划算”，放弃了这个方法。之后，我去操场晨跑，但是每天四五圈似乎对我也是无效的，现实也不允许我天天去。阿姨说，哪要去跑步，吃完晚饭去散散步，少坐坐就好。我就坚持去散步，有空还去跑圈。效果是有了，至少一时控制住了体重，但是生活多少平淡了一些，没多

久，体重又有突破了。

这些也够让我无奈的，但至少自己的生活习惯比好多同龄人健康多了。“我胖吗”，“你不胖，蛮结实的”，和同事的对话让我宽慰一些。后来，我用同样的问题问老婆，老婆说“虽然建议你多锻炼，但你再胖还是我亲爱的老公，你是‘strong’，不是‘虚胖’”，于是一股幸福感油然而生。

和家人一起吃饭，我妈也常提到我要减肥的问题，支了好多的招，并且要求我不要做电梯，每天都要爬楼梯上10楼。说得多了，我爸觉着很烦，“要什么刻意去锻炼啊，多做点家务就行了！”

说到做家务，我和老婆经常是一起上的。她擦台抹凳，我就拖地；她收拾床铺，我就擦地板……我的主动性还算可以，维持小家的卫生是绰绰有余。现在她怀孕，不能多动，家务基本上我一个人包了。老婆的肚子渐渐大起来了，我半个月陪她一次到楼下的药店去称重。有一次，发现自己一下瘦了四斤，我们俩乐坏了！马上去超市买了点水果犒劳一下。我相信，这是多做家务的功劳，因为自从她怀孕以后，我除了多了点家务活，就几乎没有出去运动过。

一次打扫完客厅后，我站在阳台上透透气，看着远方，一双小手就从背后温柔地抱住我，“老公，辛苦你了！等我好了，我们一起做家务”，我们俩会心一笑，夫复何求。

“减肥”终于有了成效，不仅减去了重量，还减去了不少轻浮和毛躁，这些“肥肉”换来了一种发自内心的坚持和责任，给家里带来了更多温馨与和睦。我不再特意去留意称上的数字，只是“‘减肥’尚未成功，同志还需努力”，加油吧，胖子！

一件小事

□ 文/楚笑丽

秋分时节，与家人一起去了趟东北，途径“北方明珠”大连，期间耳闻目睹了不少人文风情，但在我心里，都不留什么痕迹，倘要我寻出这些事的影响来说，便只是增长了我的坏脾气，老实说，从没有对一座城市的修养感到如此的失望。但有一件小事，却于我有意义，将我从坏脾气里拖开，忘记不得。

星期五，阴沉了半日的天空终于不再，阳光穿透了厚厚的云层，把那抹温馨挂在了树梢，跌落在拥挤人流的脚下。

因为赶飞机，和家人不得不大中午的拖着行李在陌生的街头打车，兜兜转转了近一个小时终于赶到了周水子国际机场，早过了饭点，想着飞机上也会提供点心，就匆匆忙忙的托运行李、安检、登机。直到一切忙完了，才发现由于订的是打折机票，航空公司不提供，吃食需自费。想想整个航程也就一个多小时，便什么也没有点，满心满眼都是舷窗外迷人的风景，如同梦幻中的世界，令人啧啧称奇。

或许是太兴奋，或许是邻座的饭香实在撩人，有些坐不住的我，按下了头顶的呼叫钮，非常想要一份热乎乎的米饭。拉开帘子，有些出我意料的，走来的是位年轻的空少，浓眉大眼很是精神，就是两旁的脸颊上有些红红的小痘痘，煞了风景。

他举手按灭呼叫钮，微侧身子，弯腰俯身，很有礼貌的询问我们需要什么。

“我想要一份米饭，请问有哪些口味的？”

空少抬腕看了看手表，很抱歉地告诉我，由于时间的原由，目前飞机上暂不提供米饭服务，可以点些其他东西。

“为什么呀？”我的脾气就有些上来了，实在是这几日在大连的种种不便利，让我的不满一下子噌噌的往上直窜，颇有爆发的趋势。

“不好意思，女士，因为还有二十几分钟我们即将降落，加热米饭至少需要半个小时，所以抱歉，请问你还需要其他服务吗？”空少再次诚恳地向我解释。

“啊，还要加热！”从未想过米饭是需要加热的，一直以为想要就会有的，到底是不甘心，“那其他吃食总有吧，帅哥？”

“有卤鸡蛋，卤鸡腿……”空少一一耐心数来。

“怎么都是卤制的呀，就没有别的了吗？”一听就感觉头好大，立马问道。

“算了，再忍忍吧，马上就要降落了，到机场再吃。”一旁的家人忙安慰我，“实在不行就喝点水。”

“不要，我饿了，怎么连面包也没有呀，饼干呢？”我小小的抱怨，感到很是委屈，怎么到哪哪都不顺！

或许是看出了我的不满，空少微微停顿了一下，小声告诉我：“抱歉女士，如果你不介意，我那里有几块面包可以给你，免费的。”轻快俏皮的语气一下就让我心情好了许多，仿佛这是我们俩的秘密。

“你运气也太好了吧，这都可以。”家人有些不可思议道，“居然把自己的面包给你吃。”

“谢谢！”望着折返回来，真的递给我面包的空少，心情突然大好。

“不谢，祝你旅途愉快。”

默默啃着面包的我，望着窗外已渐露棱角的广袤陆地，耳中突地传来空姐甜美的声音：“飞机即将降落，感谢大家乘坐本次航班！”感谢，是的，感谢那位年轻的空少，虽然只是两个小小的圆面包，有些被压瘪了，看上去也不是那么诱人，却让人觉得温暖，在一万英尺的高空。



不会坐公交

□ 文/田源

前阵子朋友读完书从澳洲回来，约好一起吃晚饭，见她在家也是闲着，便让她来等我下班。她住镇上，自己不愿开车，我让她坐公交过来。她回了句“不会坐公交”，让我很是诧异。起初以为她是不愿坐，澳洲生活都是开车，她从小生活的也好，坐公交的确拥挤又嘈杂。聊了会才发现，她压根不懂得怎样坐公交，也不相信公交这种交通工具，她说国内治安信不过，顿时我才明白过来。

这让我想起不久前听一同学说起的一件事，意思大致是她日前坐公交恰巧碰到了我的一位朋友，她们也认识，见我朋友在车站打不到的车，就建议与她一起等公交，结果朋友告诉她说不会坐公交，再后来便好心教她如何乘坐公交。

其实刚毕业回江阴一年多和公交打的交道不少，有些路线每天都有各种拥挤的现象，上班的点总有好多老爷爷老奶奶买了大包小包的蔬菜归来，可能等个半个钟头才能硬挤上自己要坐的那班车，不过有扒手的事儿那还真是少之又少。话说近几年来江阴治安管理的还不错，要是晚上回家，总能在路上看到来来回回、开得慢悠悠的治安巡逻车，倒是觉着江阴治安做得有条不紊，让人心里不禁多一份安稳踏实。

序 夏日

烈日炎炎，总让人觉得烦躁不安，想找一块清净之地，沉淀一下自己的心灵。你看，窗外那美丽绽放的花儿，碧绿优雅的小草，赶紧带上相机，去追逐一天的好心情。



□ 列车图 / 程颐平



□ 以色列风情图 / 曾武



□ 花语图 / 王炜



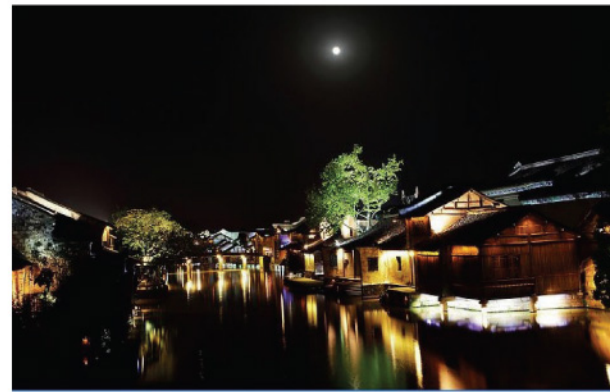
□ 江阴大桥图 / 顾敏



奔流直下 图 / 蔡晓天



海岛风貌 图 / 葛晓丹



夜色迷人 图 / 陆红萍



夏日是喝啤酒的好时节，但是喝啤酒其实也有很多健康的讲究和窍门，不妨来听听啤酒与健康的对话吧！

啤酒有害无益？

健康：都说喝酒伤身，虽然你是夏天人们的最爱，但是你却是我的敌人。

啤酒：我可是含有多种维生素、烟酸、泛酸和叶酸，所以营养丰富的我常被人们称作液体面包。现在夏天到了，人人都爱我。而且适当地饮用我是有很多的好处，首先就对心脏健康非常好，一些研究表明在那些生活方式健康的男性中，适度饮酒者比禁酒者的心脏病发作的风险，降低了40% - 60%。此外我还能保护血管，适度喝啤酒也有助于防止血栓形成，预防缺血性脑中风。

多少是适量？

健康：你说的“花好稻好”，那为什么很多人最后还是喝醉甚至喝伤身体呢？

啤酒：说我“伤身”，其实是冤枉我啊。那些喝醉、喝伤身体的人，其实都是过量了。一瓶啤酒下肚，胃容量也差不多满了。若继续“豪饮”，发生呕吐状况，很容易撕裂、拉伤极度饱胀胃部，引起胃出血甚至死亡。所以，每次饮用的量最好控制在300毫升以内。

泡多好还是泡少好？

健康：你满头泡沫，一副华而不实的样子，赶紧把它去掉吧！

啤酒：我的那些丰富的泡沫，可不是用来“拗造型”的哦，它能使得我具有清凉爽口、散热解暑的作用。因为二氧化碳进入胃中，遇热膨胀后通过打嗝排到体外，从而带走热量，让你感觉舒畅。所以当我带有泡沫的时候，喝起来不仅消暑，而且此时也是最健康的！

冰还是不冰好？

健康：夏天到了，很多人喜欢喝冰冻的你，感觉口味很好，温度和我有关吗？

啤酒：夏天，人们通常都喜欢把我冰起来，其实太冰不好喝，而且会使酒液中的蛋白质分解、游离，破坏

营养成分，对胃肠道的杀伤力也很大哦。把我的温度控制在10℃-12℃时最好喝，因为此时二氧化碳的溶解度比较大，能形成最佳口味。

大口喝还是小口喝？

健康：大口喝酒肯定远离我，小口喝酒，才能和我亲密！

啤酒：我和其他烈酒不同，我就是大口快速地喝。因为刚倒入杯中的啤酒有细腻洁白的泡沫，它能中和口感，减轻酒精对人的刺激，而且，停放时间越长，浓郁的啤酒醇香就越会被挥发掉。不过，千万不要空腹喝我，先吃一些食物“垫底”，才不伤胃。

烧烤是啤酒最佳拍档？

健康：很多人喜欢边吃烧烤，边喝你，这样做是和我对着干吧！

啤酒：啤酒的配菜最好是清淡的菜肴和富含维生素C的蔬果，可以降低啤酒的副作用。如果将我与烧烤食物一起下肚的话，的确会对健康产生不利哦。因为酒精能使消化道血管扩张，加速烧烤食中致癌成分的吸收。此外，海鲜、动物内脏、菌类和红肉都是高嘌呤食物，会使啤酒内里的核酸最终分解为尿酸，当血液里的尿酸超过一定的量后便会在关节腔沉积，从而导致痛风甚至肾、胆道结石等一系列症状。

何时不能饮？

健康：饮用你的时间有讲究吗，什么时候对我最不利？

啤酒：我和烈酒是不能和平相处的，如果你将我俩混着喝就会强烈刺激肠胃系统，很容易引起消化功能紊乱。另外，如果你正大汗淋漓时候，那可千万别饮用冰镇的我，此时的我会使大张的汗毛孔骤然收缩并中止出汗，使身体散热受阻，易诱发感冒等疾病呢。在睡前，也请你远离我吧，那时候若是喝下我，你就会感到胃胀，并影响夜间的身体器官排毒，久了还会出现胆汁分泌障碍和胰腺疾病。

“办公室就像个大网吧！”不少办公室一族这样抱怨。在这样的“大网吧”里工作，很多人都知道要多多喝水的道理，但坐在办公室的你真的懂得水的意义吗？

但具体怎么喝水呢？本期健康小秘书带大家来从头盘点，把办公室变成你个人的“水吧”。



办公族应多注意补水

喝水掌握五大原则：

1、喝得快：一口气喝完一杯水

指一口气将一整杯水(约150至200毫升)喝完，而不是随便喝两口，这样才可令身体真正吸收使用。

2、喝好水：水中加点料

最好的水当然是天然矿泉水，当然不是瓶装的所谓天然矿泉水啊，是直接从天水水源取得的水。不过办公族现在有限条件只能选择桶装水，所以也不能太过苛求。不过可以在水中加些料，如花草茶或一些适合自己的中药饮片，就可以把桶装水也变成好水啦。

3、喝温水：少喝凉水

冰水对脾胃不利，最好选择温水。

4、空腹喝水

水会直接从消化道中流通，被身体迅速吸收。

5、勤喝水：别等口渴再喝

人们喝水不能以渴不渴为标准。口渴是人体水分失去平衡、细胞脱水已到一定程度时，中枢神经发出的要求补水信号。口渴才喝水，等于泥土龟裂再灌溉，不利于身体健康。一般来说，人的尿液为淡黄色，如果颜色太浅，则可能是水喝得过多，如果颜色偏深，则表示需要多补充一些水了。



办公室喝水有学问

办公室的杯具，你选的对吗？

首先，外观好看，看着很舒服很可爱。一个好的杯子放在办公桌上，看起来才会赏心悦目，才能在劳累和忙碌的工作之余为你带来惬意的感觉。

其次，选个小杯具。可能不少人会选择容量大的杯子，特别是男生，这样每次可以多打水，减少起身的次数，而且喝得也比较过瘾。其实，选择小杯具的目的让增加你起身的次数，这对健康是有好处的。用小杯具会让你至少每小时起立一次，起身去倒水的过程虽然很短暂，却能有效缓解长期坐着不动造成的腰脊劳损。

另外，不同饮料选择不同材质。玻璃杯和瓷杯是首选。喝绿茶可以用玻璃杯、瓷杯；喝青茶可以用紫砂杯；喝花茶可以

随意；喝花草茶用玻璃杯比较好，可以边喝边欣赏。咖啡和茶的杯子要分开使用。不要用塑料材质的杯子泡茶或咖啡。

最后，杯具要常清洗。杯子用的时间长了，外表会沾落尘埃，杯壁和边缘部位，很容易孳生细菌和藏有污垢，还难免会有异味，看上去既不雅，也不卫生。

经常用于泡茶的杯子，还会黏附厚厚的茶垢，茶垢中含有亚硝酸盐等致癌物质，极易与食物中的蛋白质、脂肪酸和维生素结合成多种有害物质，不仅会阻碍人体对食物中营养素的

吸收和消化，还会使许多脏器受到损害，甚至引起人体过早衰老。所以一定要经常的清洗杯子。



选一个自己满意的杯子



每天喝足八杯水

每天八杯水是这样喝的(喝水时间表)

6:30 经过一夜睡眠，身体开始缺水，起床先喝250毫升水，可帮助肾脏及肝脏解毒。

8:30 清晨从起床到办公室的过程，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先给自己一杯至少250毫升的水。

11:00 在办公室里工作一段时间后，再给自己一天里的

第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪。

12:00 午餐别忘了搭配喝一大杯水或者果汁饮料。

12:50 用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。

15:00 喝上一大杯水，帮你清醒头脑。

17:30 下班离开办公室前，再喝一杯水。想喝水减体重的人可多喝几杯，以增加饱足感，一会儿吃晚餐时自然不会暴饮暴食。

22:00 睡前1至半小时再喝上一杯水，不过别一口气喝太多，以免晚上上厕所影响睡眠质量。

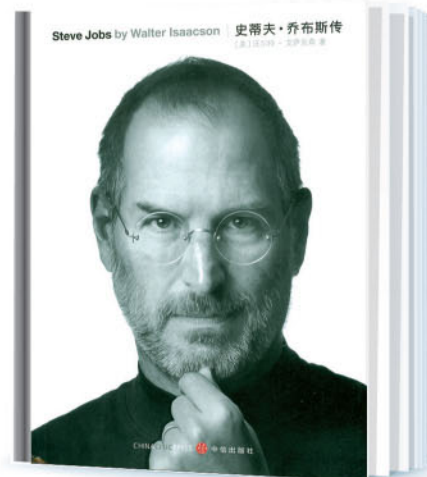


《史蒂夫·乔布斯》

作者：【美】沃尔特·艾萨克森

出版社：中信出版社

推荐：安然



我并不是一个苹果迷，对乔布斯了解甚少，但乔布斯这样一个传奇人物，让我对他充满了好奇。我很想了解一个天才的成长经历，还有他过山车般的精彩人生。书刚上市，便买来读。

乔布斯从小就是一个难以管束的孩子，令老师非常头痛，简直无法忍受！他们很快发现，乔布斯无论是从天性还是他接受的家庭教育上，都不是一个愿意接受权威的孩子。

乔布斯的成功离不开养父母的一路呵护，这是一对伟大的父母，尽管他的父亲只是一个高中都没有读完的机械师，这似乎并无多大关系，乔布斯的的天性得到了很好的保护，无论他多么的顽劣，多么放荡不羁，多么的冷漠无情……他们始终认识到他的特别，所以他们用一种特别的方式来保护他。乔布斯在读完三年级之前被送回家三次，他记得父亲这么对老师说的，“听着，这不是他的错。如果你提不起他的兴趣，那是你的错。”乔布斯非常幸运，在四年级的时候遇到了一位他敬佩的老师，被他称为“我生命中的圣人之一”他回忆说，“我从她身上学到的东西比从其他任何老师那儿学到的都要多，如果没有她的话，我一定会坐牢。”

乔布斯一直记得父亲这样的教导：如果你是个木匠，你要做一个漂亮的衣柜，你不会用胶合板做背板，虽然这一块是靠着墙，没人会看见，你自己知道它就在那儿，所以会用一块漂亮的木头去做背板。如果你想晚上睡得安稳，就要保证外观和质量都足够好。

乔布斯高中毕业以后并不想选择读大学，在父母的一再要求下，他选择了自己喜欢的学校——里德学院，尽管这个学校的学费对他们的家庭来说是一个沉重的负担，但他们设法满足了他们的要求。因为当初在领养乔布斯的时候，他们答应他的生父母，将来一定让他读大学。也许在很多人的眼中，几十年前的一纸契约对我来说还有什么约束？或许此生我们再也不会相遇，但是契约

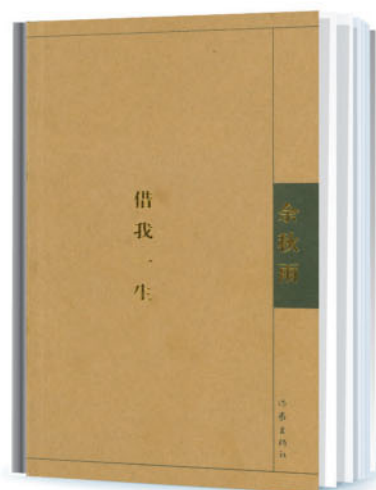
就是契约，无论世界如何改变，我们都必须去履行。

乔布斯患病后，因为他的偏执，一直拒绝手术，病情变得异常危急，急需换肝脏。以乔布斯的声望、地位、金钱，居然无法享受到特权，这在我们看来实在是难以理解。没想到，一样需要排队等待，病人没有合法途径在排队中插队，即使是乔布斯这么富有的人也不行，他也没有那样做。后来的办法是，在两个洲同时排队，条件是8个小时之内可以赶到选定的医院，这一点乔布斯有私人飞机可以做到。后来正值一个节日，因为喝酒会导致交通事故飙升，乔布斯排队等到了移植器官。这件事让我很震撼！真正的公正、公平，不会因为你权高位重，不会因为你钱多，你的生命就特别值钱。

乔布斯把自己的人生发挥的淋漓尽致，他从不屈服权威，无法容忍平庸，在他身上似乎有一种魔力，激励着员工去攀越一个又一个高峰。“虽说与他相处的经历是痛苦的，但是能够和他并肩作战，我真的是世界上最幸运的人”，他的同事如是说。“过程就是奖励”是乔布斯最爱的一句格言，他喜欢强调，Mac团队是一支有着崇高使命的特殊队伍。未来的某一天，他们会回顾这段共同时光，对于那些痛苦的时刻，只是过眼烟云，或者付之一笑，他们会把这段时光看做人生的奇妙巅峰。

“我们的时间是有限的，所以请不要浪费时间去过你不想要的生活。不要被教条所迷惑——它诱使你按照他人的思维定势生活。最重要的是，要有勇气追随你的心灵和直觉。它们会知道你真正想要做一个什么样的人。其他一切都是次要的”。

这本书，让我读到了一个有血有肉，性格怪异，魅力四射的乔布斯，他冷漠、暴躁、富有激情，又不近人情，但你不被他的才华所折服，不被他的个人魅力所吸引，那些难以忍受的乖僻也就变得微不足道了，《乔布斯》让我更多地了解美国文化，了解天才的成长经历。



记忆文学《借我一生》

作者：余秋雨
出版社：作家出版社
推荐：逸儿

以前也读余秋雨的书，甚至买了收藏，基本都是翻翻就过，最近朋友推荐我看《借我一生》，潜意识里，我藏着一种对他、对文化的畏惧，惟恐自己的浅薄无知刻薄了“文学”一词。在当代文坛上，余秋雨的才情无疑是高人一筹的。原本心里甚至浅薄地觉得他太傲，走近一点才知道，这个傲慢的近乎绝世的男人，眼光看的都是国家天下，对古来今往的政治人生做探讨。他似乎可以回避杂事，可以回避烦琐，文字里面全是大道理，多一个字来写其他的都好像犯罪了似的。这是他的傲气，是成就他的基石。

《借我一生》这本书是余秋雨对中国文化界的“告别之作”，涉及他和他的家族诸多不为人知的经历，还描绘了记忆中文革时“大揭发”、“大批判”的整人模式……从前辈到自己，他以平实、真实的记忆组成一部文学作品。余秋雨经历了历史又剪裁了历史，活过了自己又勾画了自己。看完这部作

品，感觉很悲怆。借我一生，谁都知道生如覆水，一生过去了，不会再回来。正因为它不会再回来，所以一生中的痛苦与快乐、痛恨与爱都显得珍贵起来。即使犯过的错，回头想一想，那何尝不是一道风景？

余秋雨在书中总结：人生一世免不了向外界借取，包括向自己不喜欢的群落。今天我们有幸为他的书捧腹、流泪、愤懑，感慨难道不是一种借取吗？尚年轻的我们没有经历过“文化大革命”，其间的荒诞和艰辛非我辈所能想象。就是这样一个在文革中受尽屈辱和苦难的人，对于强加在他头上的诸多不幸，最后和历史“算帐”的时候，他的态度却是“彻底了断历史”。“不了断，老批判，没完没了，只能延续灾难。只有了断，才是对过去最大的评判。”

翻开它，爱憎的情感泾渭分明。无数读者的捧阅，不正证明了我们的社会多么需要这种辞旨兼胜的作品么？



不用再怕错过班机 「飞常准」

「飞常准」向用户提供了国内所有航班的实时状态信息和精确的地图信息，可提前预告影响航班准点的各种情况，涵盖了航班起飞、到达、延误、取消、返航、备降六大类航班状态通报。通过软件“飞行计划”功能，用户可手动添加或查询航班状态信息，并且软件还会精准的告知用户航班的准点率以及其他相关情况。

「飞常准」不仅支持航班实时动态信息查询，还提供了更多人性化功能，例如用户可通过设置“一键分享”功能，添加乘机人、接机人、送机人等联系人信息，让软件帮助你提醒绑定人员，同时软件还支持飞机地图动态飞行轨迹查询，可全方位为用户呈现航班更多信息。

「飞常准」提供的“机场”功能则可以告知用户不同城市机场的配套信息，例如天气实况、短信预报、实况温度走势等，同时软件还支持“交通”信息查询，可从租车、出租、地铁、大巴、长途等多个方面为航班旅客提供更多周边配套信息查询服务。

再也不过枯燥的生活 「老虎宝典」



作为原老虎地图升级版在提供全新“发现”功能的同时，也提供了原有“搜索”功能，通过该功能用户可搜索附近各类生活服务信息，并且还可设置距离、价格、人气等搜索条件，以便快速找到自己所需的目标信息。

另外，作为一款以老虎地图升级而来的「老虎宝典」生活服务类软件，软件在融合新功能的同时，也加强完善了原有功能，通过软件“交通”功能，用户可根据出行乘坐交通工具的不同，查询步行、公交、自驾三种出行导航模式下路线图，同时也可使用公交线路/站点查询功能，查询公交线路等信息，可满足用户各种出行需求。