



用户至上 多供水

澄报

主办：江苏江南水务股份有限公司

苏澄新准字021号



公司开展节前安全生产大检查



本报讯 9月27日，“十一”国庆黄金周来临之际，公司安全生产领导小组兵分两路，分别对青阳营业所、璜塘污水厂、肖山水厂、澄西水厂、澄西供水公司及中心营业所开展安全生产大检查活动。

检查组重点查看了加氯间、取水口等安全生产关键部位的防护措施；各辖区企业安全用水管理及倒流防止器巡检工作；各部门防火、安全用电、应急措施等工作落实情况；节假日值班安排及安全生产责任落实执行情况。

每到一处，检查组逐一走访检查项目，询问安全生产工作相关情况，仔细查看安全台账记录。针对发现的一些安全隐患，检查组现场发放整改通知书，要求立即整改到位。

公司董事长龚国贤强调，各部门要坚持以人为本、预防为主、常抓不懈的理念，严格落实主体责任，强化部门职责和各项保障机制，有效化解各类安全风险，确保安全生产、优质供水。

(夏卫国)

科技引领 智慧创新

市科协主席孔晓燕一行来公司调研

本报讯 9月13日，市科协主席孔晓燕等一行4人，来到公司调研科协工作开展情况。公司总经理华锋、副总经理曾武及相关技术人员参加调研座谈。

会上，华锋对市科协一直以来在公司科技创新工作上给予的指导和帮助表示感谢，并介绍了公司生产经营和科技创新的相关情况。

公司建立市级工程研究中心，成立科学技术协会，加入国家智慧城市产业技术创新战略联盟，科技引领，创新驱动，不断追求水务事业发展新高度。构建智慧水务基础支撑平台，项目顺利通过国家住建部验收，获得8项软件著作权，水务物联网资产管理、管网在线模型、给予实时数据分析的水泵真实参数识别三项技术达到国内领先水平；在市政管道领域获得了“防冻型水管保护罩”、“管道运输车”、“内衬管对装固定器”等5项实用新型专利；实施深度处理中试实验项目，为江阴深度处理改造项目的工艺选择

及运行提供数据支撑；与哈工大签订战略合作协议，深化产学研合作，启动长江江阴段水质变化规律及“指纹识别”模式的特征污染物数据库建立研究项目，加速科技成果转化应用。

孔晓燕高度评价公司在智慧水务、校企合作、创新平台、专利申报等方面所付出的努力和取得的成绩，表示今后将继续加强和公司的交流沟通，大力支持公司在工程研究、科技人才培养等方面的工作。同时建议将水厂开放日和市科普教育相结合，在公司设立科普教育基地，定期开展科普活动，宣传科学用水知识，服务广大市民。

创新是促进经济增长和生产技术水平提高的关键，公司将进一步完善科技创新体系建设，对内，优化资源分配、加强科学管理，营造科技创新良好氛围；对外，加大科普宣传力度，引导广大市民科学用水、健康饮水。

(钱文明)

公司召开原水水质研究项目中期汇报会

深化校企合作 加快转化应用

本报讯 9月7日，长江江阴段水质变化规律及“指纹识别”模式的特征污染物数据库建立研究项目中期汇报会，在业务大楼302会议室召开，哈尔滨工业大学教授赫俊国、公司副总经理曾武及相关研究人员参加会议。

会上，赫俊国就项目的初步研究成果和后续工作任务做了详细介绍。目前，研究人员已完成长江流域各种有机污染物分布情况的调研工作，以及长江江阴段平水期和丰水期的原水及底泥中各项常规指标和特征污染物的检测分析。从实验数据来看，底泥和水体中的污染物会相互影响，长江江阴段的原水及底泥中污染物含量较低、水质较好。下一步，研究人员将对江阴上游的大型化工厂进行调研，完成枯水期样品的检测，并建立有效的应急处理预案，同时对即将投运的绮山应急水源水库水质

进行特征检测分析。

会议对下一阶段实验细节展开了讨论，确定了近阶段的工作安排。曾武表示，此次中期实验成果，对优化水厂运行提供了数据支持，对长江江阴段原水水质有了一个更精确的认识；将继续深化校企合作，让更多的科研成果通过产学研模式转化为生产力，共同推进水务事业高质量发展。

(赵艳)

“阳光扶贫”精准结对 志愿服务暖心到家 公司开展“以党带群 暖心帮扶”系列活动

本报讯 9月12日，公司党委书记、董事长龚国贤带领党员干部代表，来到长泾镇泾南村和刘桥村，走访慰问了“阳光扶贫”结对帮扶的困难群众。

在走访慰问中，党员干部向帮扶对象介绍了市委市政府“阳光扶贫”的有关举措，通过“话家常”式聊天，了解他们的所急、所需、所盼，鼓励他们积极面对生活中的不幸，坚定克服困难的决心，早日甩掉贫困的帽子。同时，将帮扶对象现阶段的身体状况、收入情况、致贫原因等信息录入到“无锡市阳光扶贫”APP中，做到精准把脉，为下阶段的帮扶工作提供有力支持。

时值中秋来临之际，党员干部为困难户送上了节日慰问品和祝福，让他们感受到了节日的氛围和暖暖真情。

(张莉)

又讯 9月15日，公司工会组织开展江南水务“走进徐霞客(峭岐)公益活动”，20多名“小水滴”志愿者在广场设立供

水服务宣传点，通过展板展示、发放宣传手册、现场问答等形式，普及安全用水知识、宣传供水政策，赢得了现场用户的一致好评。随后，志愿者分组走访了徐霞客镇15户贫困家庭，给他们带去月饼、大米等慰问品，并致以节日的问候和祝福。每到一处，志愿者帮助他们检查用水设施，详细了解贫困户的身体、家庭情况，鼓励他们树立战胜困难的信心，充分体现了水务人的关爱之心。

(陈晓燕)



公司水质检测中心荣获“卓越质控实验室”等奖项

本报讯 近日，在美国爱德士公司举办的第二届微生物监测及技术研究共建实验室高峰论坛上，公司水质检测中心荣获2017-2018年卓越质控实验室奖、2016-2018年能力验证优秀质控奖、2017-2018年质控季度冠军奖。

近年来，水质检测中心在爱德士公司组织的水中微生物能力验证及隐孢子虫和贾第鞭毛虫质

控计划中操作规范、质控有效、数据精准，各项成绩优异。此次荣誉的获得，充分体现了水质检测中心在微生物检测领域达到了国际认可的较高水平。今后，公司将以此为新的起点，进一步规范实验室标准化管理，加强检测技术能力建设，为江阴安全优质供水提供坚实保障。

(贾凤郁)



公司开展急救救护知识培训



本报讯 9月7日,公司组织开展急救救护知识培训活动,特邀江阴市红十字蓝天救援队长宋功文授课,公司各水厂、市政公司及恒通公司的安全员共计30余人参加此次培训。

“意外伤害无处不在,唯有掌握更多的急救知识和技能,遇到意外伤害时,大家的生命和健康才能得到尽可能的保护。”培训课上,宋队长通过图文结合的方式介绍了急救救护的重要性,就心肺复苏的操作要领及注意事项进行了详细讲解。

随后,在公司党群服务中心,参训人员借助模拟人进行实际操作演练。轻拍肩膀、倾听心跳、清理口腔、按压定位……30余人轮番操练,每一步,宋队长都悉心指导,不厌其烦,确保全体参训人员都能掌握操作要领。

此次培训,大家对急救救护有了一个深入了解,熟练掌握了急救救护技能,有效提升了应对突发事件和意外伤害事故的自救互救意识和能力,为营造安全和谐的工作环境提供保障。

(夏卫国)

“改”出新气象 惠及千万家

本报讯 近日,月城镇三塘村的农村管网及户表改造工程顺利完工,实现抄表到户。2014年,月城镇开始实施户表改造工程试点,从当初的建议改造到后来各村的主动申请,改造带来的优质供水服务赢得了用户的一致好评。

截止目前,月城镇河岸村、卧龙胥林村、黄港村、黄桥村、双泾三塘村、元泾村的户表改造工程已全部完成,惠及农村居民2076户,除黄桥村20余户未拆迁用户外,月城全镇已基本实现抄表到户。

上世纪90年代初期,月城镇就用上了长江自来水,随着时间的推移,管网布局不合理,管材材质不合格,施工质量不达标,供水管理不专业,计量器具不标准,水质、水压得不到有效保障,“跑、冒、滴、漏”等现象严重,不仅造成了水资源的大量浪费,更加重了村级经济的负担。

改造后,水表和管线分布清晰,抄表、检修便利,村级公共要道均安装了消火栓,极大地优化了村级管网布局,提高了供水运行效能,消除了农村饮用水安全隐患。同时,专业的均等化服务延伸到了用户家门口,智能化调度和管网综合监测系统的全覆盖、24小时澄水热线、便捷的微信公众服务、标准化营业大厅、快速高效的抢维修和异常水量提醒等服务,切实提高了农村居民的用水满意度。

作为该工程实施主体,公司高度重视,组建“江南水务农村供水管网及户表改造项目小组”,统筹协调,合力推进,精准把关,做到设计方案高质量、工程材料高标准、施工管理高效率,确保农网及户表改造工程尽快、尽好实施。



(赵冠华)

智慧升级 服务提质 微信智能客服机器人功能升级

本报讯 为优化962001微信公众号功能,提升微信用户体验,8月中旬,公司对微信智能客服机器人进行了功能升级,经过一个月的运行,客服机器人的回答匹配率从原先的86%上升至93%,服务功能更加全面,升级效果显著。

随着962001微信公众号关注量的激增,微信用户的咨询、求助留言与日俱增,微信后台人工回复的方式,并不能及时、有效的响应用户需求。为此,公司于2016年开发并上线了智能客服机器人,把962001澄水热线积累的业务知识进行梳理、分类、标准化,形成一个具有搜索功能的知识库,微信用户通过关键词搜索即可获得相关资讯。相比传统的热线客服,智能客服掌上交互更加畅通快捷,图文解答更加形象全面,受到了广大用户的一致好评。同时微信智能客服机器人的上线有效分流了澄水热线的接待量,保证了服务质量。

此次升级,在智能客服交互界面新增了【常见问题】和【微信功能链接】两个自助菜单,把用户咨询较多的问题直接放在主页面上,指引用户快速获取资讯。同时,该界面上设有账号绑定、水费查询、水费支付、微信报修、在线过户等链接,用户点击即可跳转至相关界面,大大提升了微信公众号的服务效率。

(王虹)



9月13日,公司团委在党群服务中心举行青年学习社成立仪式,并开展供水知识座谈会。会上,青年团员共同学习了习近平总书记的《习近平谈治国理政》,对第七期网上主题团课进行了交流。随后青年团员来到公司图书室,就各自岗位有关的供水知识进行分享,大家畅所欲言,互相学习探讨,让思维在碰撞中迸射火花。

(陆吟茵)

创新服务形式 提升服务效能

本报讯 “非常感谢你们的提醒,经检查发现家中的抽水马桶漏水,及时减少了损失……”近日,澄水热线接到用户来电,对公司异常水量提醒增值服务表示感谢。

水量异常提醒是公司长期开展的一项增值服务,抄表员结合抄表周期对用户用水量数据进行对比分析并作

友情提醒。随着远传水表技术的趋于成熟和应用的不断推广,目前,江阴市安装远传水表的居民用户已超过22万,水量异常提醒服务基于远传水表的广泛应用,有了新突破。公司积极尝试大数据挖掘应用,充分发挥远传表抄见频率的优势,由经验算法提供指导数据,通过营销员

与用户核实,再次优化经验参数值,逐步降低人工筛选比重,不断完善异常水量分析系统。同时,公司运用962001微信点对点服务平台,一期为技术成熟的14万远传表用户开通了五日水量查询及预警功能,开放实时数据共享,通过“主动分析提醒+用户自助监控”的方式,大大提升了水量异常

提醒的及时性、准确率,减少了水资源浪费。

基于物联网、互联网、云平台、大数据等技术的深度集成,“基本保障服务+优质增值服务”的格局已成为公司优化升级的新导向。公司将不断创新服务形式,优化服务载体,打造“水管家”式优质服务品牌。

(李慧 王虹)

9月上旬,在市机关党工委组织的“中南樾府亲清杯”企机关篮球赛中,公司篮球队经过激烈拼搏,排名第五。此次比赛,共有32支球队参加,阵容空前强大。比赛中,公司篮球队稳扎稳打,积极防守,协作进攻,胜不骄败不馁,以小组第一的成绩顺利出线。在淘汰赛阶段,首轮就遇到了实力强劲的人大联队,并一度落后,但是这并没有影响到队

员们的心态,大家慢慢调整节奏,加强防守,一步一个脚印,把分差缩小,直至追平,最后反超。场上打得火热,场下队员也没闲着,替补的球员充当起了啦啦队,加油、呐喊、递水、布置战术,每一个队员都尽心尽力,参与其中。篮球赛已经落下了帷幕,但是澄水人奋勇拼搏、坚持不懈的精神却留在了球场上。

(沈蒙)





未经对方同意私自录音,符合三个条件就合法!

遇上纠纷或不顺心的事,你会私自录音存证吗?

根据2002年实施的《最高人民法院关于民事诉讼证据的若干规定》中“以侵害他人合法权益或者违反法律禁止性规定的方法取得的证据,不能作为认定案件事实的依据”的规定,“未经对方当事人同意私自录制其谈话,系不合法行为”应当理解为系对涉及对方当事人的隐私场所进行的偷录并侵犯对方当事人或其他人合法权益的行为。

哪些情况下私自录音属非法?

“私自录音是否可以被认定

为合法证据,关键要看录音是否是以严重侵害他人合法权益、违反法律禁止性规定或严重违背公序良俗的方法形成或获取。”北京理工大学法学院副教授、中国民法学研究会副秘书长孟强受访时说。

他说,一般而言,影响录音合法性的因素包括:一是场合和手段。在公共场所取得的私自录音,其合法性比较突出,若是以偷拍、偷录、给手机植病毒等秘密窃取方式取得或在别人私密的谈话空间中取得,不被采信为合法证据的可能性较大。二是内容。如果谈话纯粹涉及个人或他人隐私,而与案件无关,那么隐

私权要被优先保护;如果偷录者本身也参与了对话,且话题与案件有关,录音被认定为证据的可能性就大。三是要符合证据的一般要求。比如要真实、要在举证期限内提交等。

“还有一点,如果在场者一开始就声明‘不要录音’,其他人也都同意,此后若有人私自录音,至少构成对约定的违反,被认定非法的可能性较大。反之,如果录音者事先声明了录音行为,对方未反对,那视为取得了对方同意,被认定合法的可能性大。”



谈谈工程签证及变更控制及审计要点

◎ 审计部

在日常实际案例中工程项目结算审计中主要集中存在超费用、签证单多问题,那么如何控制工程签证及变更显得尤为重要,下面就简单谈谈工程签证及变更控制及审计要点:

一、工程签证及变更控制

1、注意掌握合同文件中关于工程量及费用的规定。工程费用包括完成该工程项目的直接费、间接费、利润、税金、技术措施费、组织措施费、政策性文件规定费用等所有费用。所以不属于合同文件中的工程量及费用不能签证。

2、重视合同的条款措辞。

施工合同一旦签订,就具有一定的法定效力。因此,在施工合同的条款上应斟酌推敲措辞,做到详细周到,不留活口,不出分歧。工程价款的调整、材料人工的调整办法、工程变更部分是否下浮这方面尤其注重。

3、重视施工图设计审计,

减少因设计不合理进行的变更签证。因为工程量清单主要是依据施工设计图纸、实物工程量等进行编制的。为保证工程量完整、严谨,应进一步加强设计质量和技术管理,明确建筑施工图纸各个方面的要求,

为实物工程量清单的实施提供技术保障,减少因图纸的错、漏、缺等现象而产生的计价失误和变更签证。

4、制定公平公正的工程签证管理制度,实行“分级控制,限额签证”。对于费用较大的签证项目可以现进行商务谈判,不要先签证、后算账,结果越算越多。应该先算账,后签证,不留尾巴。对于原本让利的项应该谨慎变更,否则施工单位的让利一变更就成了空头支票。

二、工程签证的审计要点

(一)程序性审核。工程签证审核时,首先要认定工程签证的真实性。签证有无双方单位盖章,印章是否伪造,复印件与原件是否一致等,是否合法。(实际案例中很多个别工程签证,承包商擅自改大签证数量。)不合法不合理签证属于无效签证,另外超过有效时间的签证、内容相矛盾的签证,重复签证也应为无效签证。

(二)实质性审核。由建设管理部门工地代表人员对工程专业知识掌握的不同及局限性,所以对于程序合法合规的签证,仍要针对各种不同的情况,采取以下四种方法进行甄别:

1、工程量审核。对于工程量的签证,审核时要对照原图做相应增减,不能光增不减以及是否拆除是否回收利用,结合现场测量计算,逐笔核实。必须到现场逐项丈量、计算,逐笔核实。特别是对装饰工程和附属工程的隐蔽部分应作为审核的重点。因为这两部分往往没有图纸或者图纸不很规范,而现场勘察又比较困难,双方争议很大的时候只能进行破坏性检查以核准工程量。隐蔽工程被覆盖之前,深入施工现场,获得第一手资料,为竣工结算审计打下基础。(如某成装车间屋面吊顶工程,审计人员施工中曾三次去施工现场,特别是大面积的吊顶,由于在面层覆盖前,到现场取得轻钢龙骨的规格、间距的大小等有关原始数据资料,所以在结算审计时,这份原本很麻烦的签证就变得异常简单。)

(未完待续)



本报讯 近日,根据无锡市法宣办《关于组织参加江苏省机关第六届“万人学法”竞赛活动的通知》要求,公司风险管理部高度重视、精心组织,发动广大干部职工踊跃参与,累计超过200名员工通过网上学习及考试。进一步提升了企业干部职工的法治意识和法治能力,营造了良好的企业法治氛围。

(张慧)

本报讯 近日,市政设计院顺利承接了新建企事业单位内部市政给水管道设计及新建小区市政排水管道设计,业务拓展有了新突破。近年来,设计院依托于市政给水管道的建设、改建、废除等图纸设计及预算编制工作,积累了丰富的设计经验,培养了一批技艺精湛的青年设计员。随着市场需求的多元化,设计院在扎实推进原有业务的基础上,培养专业团队,强技能、固本领,为业务拓展做好了准备。

(惠丽娜)

本报讯 9月上旬,小湾水厂东区老滤池阀门改造工程正式启动。此次改造将对部分阀门电动头、控制箱、操作柜进行换新,对老管道进行维护,并在尽量保留原有管道的基础上优化管路,增加PLC控制单元,提高生产运行效能,完善水厂自动化系统。

(白朝晖)

本报讯 9月21日,无锡水司组织40余名团员青年来到公司澄西水厂,现场观摩制水工艺,交流团建工作。全流程自动化监控、一岗多能科学管理,革新了每一位参观者对传统制水行业的认识,激发了青年团员的工作热情。

(朱彦博)

本报讯 为提高水质检测水平,促进质量管理,9月下旬,公司质量管理部组织员工赴南京参加水质检测专项培训。强化员工在吹扫捕集一质谱法在土壤、淤泥等样品中检测VOCs的运用及操作,TOC的运用及操作等方面的检测技能。此次培训注重实操,专业程度高,针对性强,参训员工受益匪浅。

(沈焱)

本报讯 9月12日,公司计量检定中心就NB-IOT水表试点项目开展工作研讨会。总结一年来NB-IOT水表在表箱环境、安装调试、抄收维护等方面的工作经验,就NB-IOT水表的适用性展开讨论。会议肯定了新型水表的性能优势,下一步,将针对其特点开发微信服务功能,提升服务体验。

(江豪)

本报讯 为进一步加强员工职业素养,提高业务能力,9月下旬,恒通公司组织南闸、璜塘污水厂的一线员工开展污水处理操作、质量管理、设备维护、应急措施等专项培训。理论结合实际,针对技术薄弱环节进行专业指导,强调安全生产及岗位规章,确保污水厂平稳有序生产。

(高建军)

本报讯 9月下旬,璜土镇香树湾花园853户居民的二次供水改造工程顺利完工。老旧小区二次供水改造项目具有面向广、协调难、施工难度高、水费回收难等特点,自去年10月开工以来,公司上下合力推进,迎难而上,为今后顺利推进二次供水老旧小区改造项目积累了宝贵经验。

(任翔灏)



路

◎ 蒋含萍

路是连接村庄的藤蔓。一条歪歪扭扭的路东一扭，就结出一个瓜一样的村庄，西一斜，就又结出了一个瓜一样的村庄。

小时候的家乡，有着许多弯弯曲曲的小田路。每次跟着奶奶走在田埂上，我总是一脚深一脚浅，趑趄趑趄地走在田埂上。年纪甚小的我，怎么也跟不上奶奶的步伐。那个时候的我，即讨厌又欢喜，讨厌的是泥泞的小路，把我的鞋子弄得脏兮兮的。欢喜的是我可以跟着奶奶去田里的山坡上玩耍。

每当夕阳西下，大人们放工回来，顾不上休息，总是肩扛锄头，腰插刀镰，从村巷的路上走向杂草没膝的田埂小路。年幼的我总是缠着大人们带上我，拗不过我的苦苦相求，大人们总是无可奈何的带上我这个拖油瓶。嘴里一边嘟囔着：“叫你不要来，你偏要跟过来，一会拉下了，我们可不等你。”我委屈地撅着嘴，小心翼翼地走在田埂上，又不敢放慢脚步，怕他们真的不等我。大人们走在前面骂骂咧咧，却又频频回头看我，生怕我一不小心，真的掉进旁边的沟渠里。

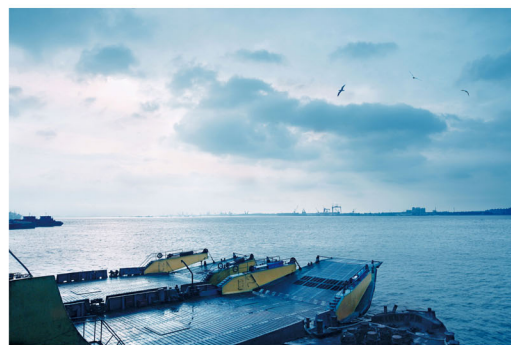
穿过高高低低的田埂，来到自家的田地里。大人们立马拿起锄头干起活来，挥动着锄头，一言不发，只听见锄头落地的声音，那是他们在跟天边的太阳赛跑哩！

而我呢，最喜欢跑到旁边的“山顶”上，我眼中的“山”，其实只不过一个用土堆起来的高坡。但儿时的我，没有见过大山，看到比田地高一点的地方就认定为“山”了。那是我最喜欢的地方，因为山坡上荆棘丛生，鲜有人上去。现在想来也是，大人们忙着干农活，哪有闲功夫上坡去。再说，上面杂草丛生，又没有什么好玩意。

可在我眼中不这么想，山坡上的乐趣是大人无法理解的，那里就像一个冒险大王国。我就像巡山的士兵一样，手里拿着树枝，挥打着旁边的草丛，东瞅瞅西望望，总会看到灌木丛中，挂着蛇脱落下来的蛇皮。看着蛇皮的大小，心里寻思着这条蛇好大。说来也奇怪，在那个山坡上，蛇皮倒是看到不少，蛇却没碰上一条。现在想来，真是“初生牛犊不怕虎”。那里还有我的一个秘密果园，是我无意中发现的，在一棵苦楝树下，有一处长满了野草莓。那些野草莓的藤叶浓密又细碎，花朵只有米粒大小，蜡黄蜡黄的，就像一粒粒小金珠。可我心里惦记的可不是那些漂亮的花，只想着什么时候可以采摘。

长大后的我，离开了家乡，走的路也是柏油路，脚下的鞋永远光鲜亮丽，可我内心深处依然想念那歪歪扭扭的小路。

(澄中供水公司)



黄田港北水如天 张兰/摄

秋雨缠绵

◎ 逸儿

一片树叶落在窗前，我停下手里的笔，拾起夹在书里，为这凋零留下一份回忆。

树叶甚是精致，虽然落下，那份历经沧桑的美不减未落之前的清绿，相比之下这成熟之美更让人陶醉，驻足窗前，风浅浅地扫过脸颊，外面秋雨绵绵，风吹树动，叶子依依不舍地从树上飘落，一片接着一片，路上行人不多，没有往日的熙熙攘攘，反倒静谧恬静了许多，秋风瑟瑟，路上多了些许的落叶，叶子明目张胆地横在路中央，像是在抗议秋的到来，梧桐叶落，一叶落知天下秋啊。

微凉的秋风送走炎炎的夏，拼搏的六月早已远去，热忱抛却，只剩最后一点哀怨，感慨华屋秋墟“自古逢秋悲寂寥”可是我欣赏秋，尽管它是消瘦、凄凉的，我喜欢这韵味，苦苦的，淡淡的，时过境迁，时隔一年，一切已面目全非，“物是人非事事休，欲语泪先流”。

我不想悲秋，可是心是凉的，情感自然也是带有悲凉的基调，悲由心生，情由心露，打开空间，有以前好友的更新，写

了评论，才知道，我没有回复权限，进空间，才明白，我没有访问权限……

也许我们就是在不经意间，不再绕同一个方向转动，而是以不同的速度，沿着相反的方向，做了离心运动，看着地上的残叶，顿生怜悯之心，只是我没有林黛玉那般多愁善感到无法自拔，伤感只是在心里停留了那么一瞬间，疑惑一段时间。

叶总会掉落，何必为了自然规律徒增伤感，时间的转轴不停旋转，我们在不同的空间交替，彼此有新的生活。不必介怀现在的冷漠和疏远，留不住的东西，总会逃离我们的世界，把曾经的美好深留心底。

在现在空虚的心灵世界里开出绚烂的花，抚平内心的创伤，让回忆的营养成为沉沉黑夜里一颗璀璨的星星，伴我们熬过那一个个不眠之夜，陪我们体验世态炎凉的孤独和寂寞。

秋日，看不到醉人心田的唯美夕阳，听不到池塘呱呱的蛙鸣……却能感受秋日里那一份凄美。(二次供水办公室)

年轻与养生

◎ 张怡玲

年轻与养生是个有趣的话题，生活越来越好，疾病却来得越来越早。老年人养生大多数是为了处理年轻时候留下的问题，所以年轻人更应该懂得养生。

自从有了冰箱，人们就开始吃冰冻过的口感更好的水果、冷饮，导致自己的肠胃愈来愈寒。身边年纪轻轻的朋友就有胃病，并且不是少数。

有了空调以后，夏天室内的温度就要比冬季还要冷，可是我们在室内穿的仍是夏天的衣服，室内和室外的温差相当的大，人的身体一下子很难适应这么严重的冷热交替，容易生病。

有了电脑、手机以后，上班面对电脑，下班又面对手机，这样人的视力和脸的肌肤都是一大伤害，我们的大脑也一直都在工作状态，没有得到休息。

有了更多的文娱项目，年轻人就开始了夜生活，睡得愈来愈晚，早上却仍要早起工作，身体阴阳得不到正常的调和。长期如此，免疫力会降低，更容易被疾病入侵。

年轻人该重视养生了，90后也已经是上有老下有小的年纪，当把身体放在第一位，这也是为家庭负责。我们要慢慢改变自己。

改变饮食习惯，注重营养均衡。年轻人喜好烧烤，高热量，重口味食品。这些食品不仅不卫生更没有营养，百害而无一利。

加强体育锻炼，强化身心，公司也成立了健身房，羽毛球馆，篮球场，健身器材一应俱全，管住嘴的同时也要迈开腿。

保持积极的生活态度，消极的情绪会诱发很多疾病，反之乐观是最好的良药，只有保持乐观的生活态度，笑对人生才能幸福和满。

年轻人，保温杯泡枸杞不可笑，拥有健康的身体比什么都重要。

(小湾水厂)



落日余晖

贾风郁/摄

澄水园

生日的员工 祝福十月份

丁必平	卢忠尧	许萍	吴君兰	沈织云	陈伟	赵晨璐	徐昱	傅强
马丽达	冯向东	坎菊秀	吴依华	沈筱敏	陈涛(1)	赵群霞	徐正伟	谢方杰
王方	朱俊	严春	何卫军	张龙	陈金福	胡清德	徐健国	楚召东
王方	朱俊	苏赞	何智峰	张兰	郁娟峰	修建勋	徐智锋	雷莉
王丽芳	朱国刚	苏浩琳	辛晓军	张明	周海	祝丹君	徐筱茜	蔡鸿俊
王纳新	朱建平	李可	汪昌万	张淑	周新	秦砾	翁华军	谭浩
王虎军	朱晚斌	李慧	沈田	张淑	周亚东	秦洁英	高强	谭志良
王国兴	朱鸿凯	李刚	沈宏	张文虎	周宇磊	袁真新	高黎娟	缪文军
王法军	仰莲	李刚	沈建	张吟瑜	周军伟	莫陆军	唐良度	缪星亚
王娟华	郭卫东	杨荣	沈钧	张艳蕾	周纯洁	贾风郁	唐贤杰	颜森
王婷芳	庄静君	杨晨健	沈雷	陆蓉	周银东	夏满泉	黄霞	颜倍讯
卞珂	刘丹	吴强	沈焱	陆七妹	周晶晶	顾成林	黄建刚	
邓淑芳	刘琴	吴小军	沈华清	陆丽娅	赵亚军	钱澄	韩正华	
平中华	刘宇恒	吴宇杰	沈志军	陆凌峰	赵冠华	侯运	程抒凝	