

中复集团报

张人万题

中国复合材料集团有限公司 主办

2012年第06期 总第103期



花开的期待
(张人万题诗)
张人万



江苏省省长李学勇视察中复连众 >>P01
任桂芳同志荣获“2011中国优秀经济女性”称号 >>P03
威海中复西港渔船船型入选“全国渔船标准化船型” >>P10

目录 CONTENTS



中国复材团委与中建材进出口公司团委
联合举办青年联谊

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 江苏省省长李学勇视察中复连众
- 02 中国纺织工业协会副会长许坤元视察中复神鹰
- 03 任桂芳同志荣获“2011中国优秀经济女性”称号
- 04 中复连众林奇等三位同志获得国务院国资委表彰
- 05 中复连众管道产品出口再创新高
- 06 中复碳纤维复合芯导线分别在连云港、常州成功挂网运行

特别报道 | SPECIAL REPORTS

- 05 75米! 向全球最长风电叶片冲刺

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 07 中复连众亮相2012年美国国际风能大会
- 07 中复连众参展2012年英国离岸风能大会暨展会
- 08 中复连众参加AQUATECH CHINA上海国际水展
- 09 中复科金亮相第十四届中国国际天然气汽车、加气站设备展
- 10 威海中复西港渔船船型入选“全国渔船标准化船型”

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

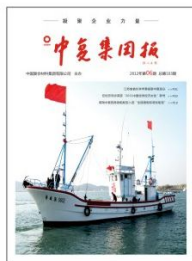
- 11 关注管理提升
- 12 中复连众“安全月”应急演练有序展开
- 12 中复神鹰举办丙烯腈火灾事故应急救援演练
- 13 消防知识常抓不懈 安全演练警钟长鸣

员工活动 | ACTIVITIES

- 14 中国复材团委与中建材进出口公司团委联合举办青年联谊
- 15 享受体育 激情飞扬

乐活人生 | LOHAS

- 16 沟通、执行、过程以及结果
- 17 端午
- 19 无词的浪漫
- 20 想家的时候
- 21 管理故事两则
- 22 好书推荐
- 23 养颜饮水饱关于喝水的N个学问



中复集团报

2012年第06期 总第103期
内部资料 免费交流

主办单位: 中国复合材料集团有限公司
地址: 北京市海淀区三里河甲11号
发行: 中复连众复合材料集团有限公司
地址: 连云港市海连东路195号

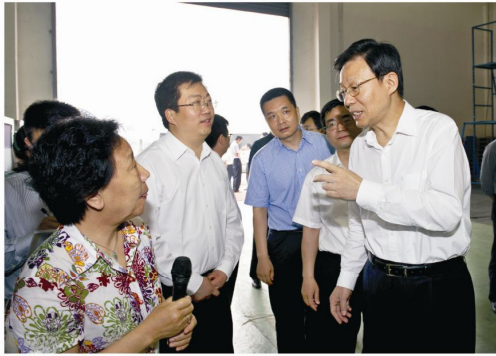
编辑: 李 颖 仲之玉

电话: 010-88083065
0518-85150331
传真: 010-88083063
0518-85150329

网址: www.cfcg.com.cn
www.lzfp.com
邮箱: cfcgnews@cfcc.com.cn
newspaper@lzfp.com

江苏省省长李学勇视察中复连众

文 | 仲文玉 (中复连众)

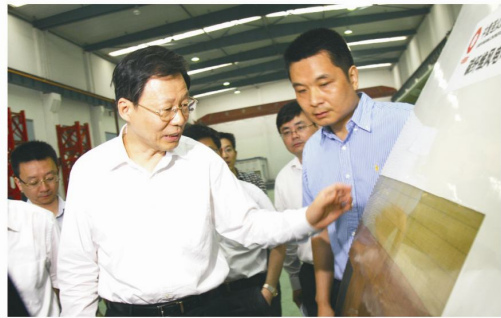


6月7日上午，在连云港市市长杨晋世，市委常委、连云港经济技术开发区党工委书记关水健的陪同下，江苏省省长李学勇日前前往中复连众，视察中复连众科技创新情况。中复连众集团副总经理、中复连众董事长任桂芳，中复连众总经理乔光耀向李学勇省长做了汇报。

任桂芳董事长向省长汇报了中复连众在中国建材集团、中国复材集团的领导下的快速发展历程。自2006年从德国引进1.5兆瓦、37.5兆瓦叶片生产技术以来，中复连众不断加快

发展步伐，目前已经可以生产9个系列近三十个叶型的叶片，获得专利35个，其中发明专利15个；自主研发的6.0兆瓦、62米叶片顺利挂机已经于去年10月份顺利挂机。经过5年的发展，公司在国内外建有6个叶片生产基地，已经成为亚洲最大的风力机叶片制造商。强大的技术实力为中复连众赢得市场，稳定发展持续发展提供了不竭源泉。

中复连众检测中心是省长最为关心的。作为国内首个室内风机叶片室内全尺寸结构试



验室，中心包括一套叶片静力测试、疲劳测试和频率测试的试验装置，可同时完成两只叶片不同内容的测试工作。今年4月份，L262m-5.0通过德国船级社（GL）认证，这也是国内首只5.0兆瓦叶片获得GL认证。面对正在进行的L255m-3.0叶片疲劳试验，李省长兴致勃勃地询问叶片的设计、试验等相关细节；听取了乔光耀关于中复连众目前叶片研发工作、未来风电发展方向、最新行业动态的汇报，重点听取了由中复连众独立承担的863计划——国产碳纤维复合材料大型叶片关键技术项目的情况

汇报，他殷切希望中复连众在复合材料行业深度研发上继续担当引领者。

在62米6MW叶片前，李学勇省长说，最近多次在报刊上看到中复连众出口土耳其的全彩叶片图片，他感到非常高兴，中复连众在国内风电行业面临全面挑战的不利条件下，上月实现叶片出口36套，充分彰显了在行业内的地位和实力。他对中复连众的发展思路、发展速度表示赞赏，强调产品工艺不断改进，材料不断升级，竞争力不断提升，这就是转型升级的方向，期待下次来时看到更多更好的业绩。

中国纺织工业协会副会长许坤元 视察中复神鹰

文 | 魏亚杰 (中复神鹰)



5月30日上午，中国纺织工业协会副会长、原纺织工业部副部长许坤元，江苏省纺织工业协会副会长韩平一行，视察了中复神鹰碳纤维有限责任公司。在听取了张国良董事长和刘芳总经理对公司情况的介绍后，许坤元、韩平对中复神鹰的运营情况给予了充分肯定，并对企业的发展给予了高度的评价和鼓励。

任桂芳同志荣获 “2011中国优秀经济女性” 称号

文 | 傅文红 (中复集团)



2012年4月15日，“2011中国经济女性年度人物颁奖典礼”在北京隆重举行。中国复合材料集团有限公司副总经理、连云港中复连众集团有限公司董事长、党委书记任桂芳荣获“2011中国优秀经济女性”称号。

“中国经济女性年度人物暨中国经济女性发展论坛”是由中国妇女报社主办，国务院国有资产监督管理委员会群工局、中国市长协会女市长分会、中国发展战略研究会协办的全国唯一的经济女性评选活动。自2004年举办第一届评选以来，推选出了大量在中国经济发展、区域经济建设、行业成长、企业管理和社会活动中事迹突出、业绩优秀并具有一定影响力的经济女性，为中国女性的风采展示，沟通交流和学习提高搭建了良好的平台。本届评选获得“2011中国优秀经济女性”称号的女性共有72名。

任桂芳同志获此殊荣，是其爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗精神品质赢得广泛赞誉的结果，在为广大女性树立了榜样，也为中国复材赢得了荣誉。

中复连众林奇等三位同志获得 国务院国资委表彰

文 | 杜红梅 (中复连众)

近日，国务院国资委下发通知，对首期中央企业班组长岗位管理资格认证远程培训项目优秀学员、最佳管理者和优秀管理者进行表彰。中复连众有三位同志获得表彰，其中林奇、复兴宏同志荣获优秀学员称号，杜红梅同志荣获最佳管理者称号。

一直以来，中复连众都非常重视班组长建设，把对班组长管理和提升作为班组长建设的核心。2009年，选派了近30名班组长参加了国

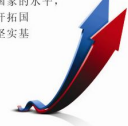
资委与清华大学合作举办的“中央企业班组长岗位管理资格认证”网络培训。委派专人作为该培训项目的管理员，辅助引导课程学习、网络自学和作业情况跟踪、组织考试考核。经二年的系统学习，26人通过考试并获得了“中央企业班组长岗位管理资格认证证书”，通过率达96.3%，2人总评成绩为优秀，22人总评成绩为良好，优秀率达7.4%，良好率为81.5%。

中复连众管道产品出口再创新高

文 | 刘方奇 (中复连众)

近日，中复连众仓储销售部再传捷报，公司与HYUNDAI (韩国现代集团)成功签署合作技术协议，并同时签署了韩国现代越南电厂项目玻璃钢管道供货商务合同。越南电厂项目需求为DN3300、DN2800、DN2400、DN1650等规格的玻璃钢管道和管件，其中DN3300为目前国内出口最大口径玻璃钢管道及管件。这是我公司继与ALSTOM、Hydrochen等国际知名工程公司合作之后，再次与国际知名工程公司达成合作。韩国HYUNDAI向来以其产品高标准、严要求著称，HYUNDAI之前工程的相关产品均从

欧美等发达国家采购，此次越南电厂项目上所有的玻璃钢管道均从我公司采购，充分证明，我公司经过这么多年的持续改进和创新，其产品质量、技术要求及相关检验设施与手段等已经达到欧美等国家的水平，为我公司继续开拓国际市场打下了坚实基础。



中复碳芯碳纤维复合芯导线 分别在连云港、常州成功挂网运行

文 | 张元元 (中复碳芯)

6月14日、21日，由中复碳芯电缆科技有限公司研发生产的碳纤维复合芯导线分别在连云港、常州成功挂网，并于当日通电运行。这标志着中复碳芯公司碳纤维复合芯导线产品成功进入架空导线市场。

连云港市35kV茅线线和常州35kV塘线线都属于旧网改造项目。线路原来使用的钢芯铝绞线，输电容量已不能满足需求。设计要求更换新的导线不仅能大幅增加，满足城市不断增加的供电要求，且必须在现有杆塔上安装，还要有足够的安全系数。

碳纤维复合芯导线具有强度高、载流量大、耐性好、线膨胀系数小、重量轻、耐弯曲性能好等特点，是一种全新概念的架空输电线路用导线。根据该两条线路改造对导线的要求，中复碳芯电缆科技有限公司分别提供了JRLX/T-150/30型和JRLX/T-185/30型两种型

号的碳纤维复合芯导线，总计约3km，完全满足了线路改造的各项要求。该两项旧线改造工程在原有的线路上，使用原有的杆塔，不增加线路基础和占地面积，放线施工时间短，减少了线路改造的工程量和费用，节约了改造费用，提高了输电线路供电的容量、可靠性、安全性和经济性。





文 | 田海玉 杨 (新华社稿)

记 近日走进连云港中复连众复合材料集团, 总经理乔光辉正在对6兆瓦、62米的风力叶片进行强风暴雨等极端天气模拟测试。测试中心这座看似普通的建筑, 是国内首家可对风力叶片进行静态、疲劳测试的兆瓦级风力叶片检测中心, 由中复连众自主投资2000多万元建成。6兆瓦、62米长的叶片, 是中复连众现有产品中的当“花旦”。去年10月完成装机时, 这曾是国内最长、功率最大的风力叶片。如今, 它们已在盐城等地的风场“服役”, 一小时能发电6000度。而乔光辉率领的研发团队, 正在“闭关”研制6兆瓦、75米长的风力叶片, 并将于今年四季度完成。这一尺寸将比丹麦厂家“拿下”的现今风力叶片最大尺寸73.5米长还要长1.5米, 创造新的世界纪录。

2005年涉足风电叶片行业, 短短7年时间, 中复连众快速发展成为位列全球前三、亚洲第一的兆瓦级风力发电机叶片制造企业。截至2011年, 其叶片项目累计实现销售收入58.06亿元。企业在沈阳、酒泉、包头、哈密等设有分厂, 并在德国图林根州拥有全资子公司。其产品也从创业之初的37.5米。目前成品62米, 到即将诞生的75米。每一次叶片长度的延伸, 都意味着一次次科技的跨越。

“别看叶片价值在整套风电设备中占20%, 但其研发需要多学科知识的综合运用, 每一次长度变化其实都是重新攻关, 涉及空气动力学、材料学、结构力学、机械设计制造、测试技术等多种学科。”创新道路上的不断摸索, 让乔光辉的团队拥有核心专利38件, 他本

人也刚刚荣获2011年第四届“江苏创新创业人才奖”。

近几年, 国内风电行业快速发展。然而, 一哄而上的直接后果是“虚火”逐渐显现, 整个行业陷入发展困境。但乔光辉仍沉着、乐观。“换个角度看, 这正是企业强身健体的好机会。不少企业在此轮调整中被淘汰出局, 我们的竞争对手从50多家锐减至20家不到。风力资源丰富的东北、华北、西北, 早已是风电场投资密集的区域, 因此我们把目光投向了贵州、云南、湖南等一些风力资源相对较弱的内陆地区。我们还看好海上风电, 目前, 中复连众已是国内唯一批量为海上风电提供叶片的企业。”

中复连众总经理助理梁颖告诉记者, 运往云南的风力叶片最长的有45米, 货车一次只能装载一只叶片, 在山路上行就难度太大, 运输成本也大幅增加。对此, 中复连众正在研发分段组装叶片; 针对低温高湿地区, 还要破解除冰难题; 在重量上, 轻量化是必然的发展趋势, 对原材料的要求也不断提高。

记者关心正在研制的6兆瓦、75米长的风力叶片的市场前景。出语谨慎的乔光辉解开了少见的谜团: 上海世博会前夕, 我们为上海东海大桥海上风电项目提供了28套共84片叶片, 全部并网投入发电。这次是我们为二期工程提供的产品, 可以说先拿订单后研发的呢!

中复连众亮相2012年美国国际风能大会

文 | 王睿妍 (中复连众)

6月3日至6日, 由美国风能协会 (AWEA) 主办的2012年美国国际风能大会在亚特兰大举行。作为全球规模最大的风能专业展会之一, 本届展会吸引了约1.6万名参观者和900多家参展商, 中复连众等30余家来自中国的风能企业也跻身此次盛会。本届展会吸引了风能领域的所有领军企业, 展会给参观者和参展者提供了认识新产品和了解新技术的机会。

作为亚洲最大的兆瓦级风力发电机叶片制造商, 中复连众携其德国子公司SINO1一同亮相此次盛会。中复连众的展台使用了最新的会展Logo, 为统一公司叶片领域的海外宣传奠定了基础。中复连众的展台吸引了来自世界各

地的参观者光临和咨询。许多参观者对中复连众的叶片表现出浓厚的兴趣, 大型叶片更是倍受青睐。

本次展会上, 美国的生产税收抵免政策成为业界的热议话题。美国风能协会借这次大会展开了敦促国会批准延长生产税收抵免政策的游说活动。该协会指出, 如果国会批准延长这一政策, 美国风能行业在未来4年里可创造近10万个就业岗位, 其中风能制造业就业增长量占1/3, 达4.6万个, 否则将损失3.7万个岗位, 行业投资也会减少近2/3。美国相关政策的不稳定已经影响到中国风能企业进军当地市场。

中复连众参展2012年英国离岸风能大会暨展会

文 | 侯永磊 (中复连众)



6月13—14日, 在江苏省商务厅组织下, 中复连众参展2012年英国离岸风能大会暨展会。本次展会由英国可再生能源“RenewableUK”主办, 地点位于伦敦ExCel展览中心。

作为展会唯一的叶片制造商, 中复连众向参观者展示了近几年的创新成果, 并着重展示了其在海上风电项目上的经验和优势。不仅如此, 由于海上风电场要求风机更加大型, 更加高效, 中复连众的5MW和6MW风机叶片恰恰符合市场需求趋势, 引起了大批参观者。

据了解, 英国政府目前正在鼓励新能源的建设开发以代替传统的火力发电, 并致力于建造世界上最大的海上风电场群。因此本次展会吸引了国际巨头能源公司及顶级风电设备商参展, 各家纷纷展示其在海上风能领域的丰富

经验及最新的优秀解决方案。

相对于欧洲老牌风电设备企业, 中复连众并不因为年轻而逊色, 欧洲风电市场虽然发展多年, 但是5MW及其以上大机组才刚刚开始成为海上风电的主流, 中复连众却在2年前已经开始大兆瓦叶片量产, 基本上欧洲风电市场的脚步。英国作为欧洲海上风电的主战

场, 此次展会正是中复连众积极开拓欧洲海上风电市场的良好契机, 为将来步入欧洲海上风电市场打下基础。

展会结束后, 中复连众参观拜访了英国当地的一些风电企业, 进行了对接交流, 不仅更好地进行了企业的宣传推广, 也更精确的了解了英国及欧洲的市场信息。



中复连众参加 AQUATECH CHINA 上海国际水展

文 | 刘方舟 (中复连众)

6月6日至8日, 为期3天的第五届AQUATECH CHINA上海国际水展在上海世博展览馆隆重举行。本届展会在前几届成功举办的基础上, 再次扩大规模, 占地面积首次达到45,000余平米, 吸引了来自全球水行业界的1,000余家实力品牌参展, 国际展商比例更是超过50%。据主办方预测本次展会总参观人数将超过3万人次。

作为复合材料行业的知名企业, 中复连众在本次展会上展示了水处理相关产品——玻璃钢管道、玻璃钢夹砂管道、玻璃钢贮罐、玻

璃钢脱壳等, 吸引了大批参观者驻足。公司对本次展会非常重视, 展会期间, 派出两位具有资深经验的产品经理与来宾现场交流, 对水处理领域的玻璃钢产品应用等问题进行一一解答, 介绍公司在水处理领域的典型工程和取得的成就, 增强了“连众牌”玻璃钢产品的品牌效应。通过参展, 中复连众不仅展示了在水处理领域的研发和制作实力, 增强了行业影响力, 而且通过了解全球水处理领域的最新动态和发展方向, 拓展了企业视野和思维空间, 为企业更好更快发展提供有利契机。

中复科金亮相第十四届 中国国际天然气汽车、加气站设备展

文 | 刘方舟 (中复连众)

5月8日,第十四届中国国际天然气汽车、加气站设备展览会在北京展览馆新馆隆重开幕。此次展会是以倡导新型清洁能源为宗旨的全球行业精英盛会,为期三天,展览内容包括新型节能气体及设备、气体应用技术、工业气体的辅助设备、材料、钢瓶检验设备、汽车用清洁能源充装站设备及容器等。中复连众复合材料集团有限公司旗下沈阳科金压力容器有限公司精彩亮相,带来了车用压缩天然气气瓶CNG2型瓶、CNG1型瓶、铝制工业用瓶和碳纤维缠绕瓶等。

由于石油资源日渐匮乏,而天然气储量相对丰富,以天然气作为动力原料的天然气汽车在降低运行成本、节约能源的同时,更能极

大地减少汽车尾气对环境的污染,是目前全球极力推广的绿色环保项目。中复科金生产的车用压缩天然气钢质内胆缠绕气瓶符合ISO11439:2000及GB24160-2009《车用压缩天然气气瓶》设计、制造规范,产品具有低温韧性好、耐疲劳、重量轻、安全性高等特点,广泛应用于公交车、轿车及各类天然气车辆。

中复科金的精彩亮相得到了诸多业内企业的关注,中国石油集团将洁敏董事长等领导亲临展位参观,通过与参展人员交流沟通,了解公司的生产销售现状和发展规划。通过展会这个平台,中复科金一方面提高了知名度,结识了更为广泛的合作伙伴,另一方面有利于掌握业界市场发展动态,保持卓越创新的发展理念。



关注管理提升 以TPM工程为基础提升生产管理水平

文 | 仲文玉 (中复连众)

厂房宽敞明亮,机器设备一尘不染,物品有序摆放,环境异常整洁,这里就是正在实施TPM工程的中复连众叶片二厂。笔者到来时,工人们在厂长任君的带领下,正在进行设备检查。TPM是英文Total Productive Management的缩写,汉语意思是全面生产管理,起源于上世纪80年代。TPM活动由“设备保全”、“质量保全”、“个别改进”、“事务改进”、“环境保全”、“人才培养”这六个方面组成,是对企业进行全方位改进的重要手段。

今年3月30日,中国建材集团召开专题会议,周密部署全面开展管理提升活动。中复连众结合企业年度计划和公司实际,开展了包括“生产成本管理、质量零缺陷、全面生产管理(TPM)、人力资源过程管理、安全标准化”在内的五项工程,提出目标要求,落实责任领导,制定有效措施,创新考评机制,全员参与,全面提高。

公司副总经理、TPM工程实施负责人王彤兵介绍到,为扎实推进TPM工程,公司对标先进企业,学习先进经验,制定了详细的实施计划,将在二厂进行一年TPM工程试运行,扎扎实实推进各项措施,认真总结总结经验做法,为在公司所有车间推广做好准备。叶片二厂后用于2007年底,到目前为止,很多关键设备已经使用超过四年半,急需维修保养,真空泵等进口设备价格昂贵,如果不妥善保养,除了增加生产成本,还将对车间正常的运转造成很大的影响。

二厂作为工程实施载体,设立了设备、安全卫生、产品质量等小组,分别由叶片生产保障部、二厂、叶片质检部等部门负责人担任小组组长,定期组织检查考核。

TPM的最关键的地方就是提高班组的执行力。基层管理人员带头遵守规定,按照规划要求,为活动的开展起了一个好头。任君群厂长表示,二厂结合叶片生产部编制车间内设备相关注意事项及检查标准,通过组织班组长



学习等方式,使用各种有效手段,将设备点检、设备清扫、设备防护工作落到了实处。活动开展以来,得到了一线管理人员和广大员工的热烈响应。为切实做好这项工作,叶片生产保障部投入大量精力,制作图版,对工程的内容、意义、实施细节进行宣传,让大家了解TPM工程,和相关管理部门合作,制定《TPM自检记录》等多个表格,细化工作流程,使更具有操作性。

叶片质检部负责人程磊在5月份的工作总结中提到,开展TPM后,各班组的责任意识在一定程度上有了提升,生产过程中工艺执行、计量器具的管理、定位工装以及其余辅助器具使用都有了很大的改善。现场卫生、工段设备的维护保养一定程度上得到了改善,下一步工作的重点应该放在细节的管理上,从影响产品质量、美观的每一个细节进行管理。

每天进步一点点,我们希望通过五大工程的实施,一步一步提高我们的综合管理能力。本报也将持续关注这五大工程的实施情况,并作后续报道。

安全 安全生产月报道

中复连众“安全月”应急演练有序展开

文 | 张亚生 (中复连众)

为切实加强“安全生产月”宣传教育工作,提高员工应急救援和防范的综合能力,中复连众将六月定为安全生产月,开展应急演练活动,唱响“科学发展,安全发展”主旋律,和以往的应急演练活动不同,本次活动以部门为单位,根据部门工作环境不同,编制应急预案,覆盖面更广,针对性更强,效果更明显。

整个演练以消防、危化品泄漏、触电、机械伤害、高空作业、高温中暑、物体打击为重点,采用部门现场组织,安委会监督指导的

方式,在管输事业部、叶片事业部、分子公司、驻外项目部拉开了序幕,参演员工多达300余人;通过初起火灾的扑救、人员的疏散、危化品的及时处理、高空坠落、中暑、物体打击、触电等人员急救方法的演练,加深了广大员工对安全知识的理解和应急救援的实战技能,增强了部门全体员工的防范意识和自救的能力,了解和掌握如何识别危险,使员工清晰的认识到如何面对突发的紧急情况,为公司安全生产工作的开展,起到了积极作用。

中复神鹰 举办丙烯酸酯火灾事故应急救援演练

文 | 魏亚杰 (中复神鹰)

为了提高职工消防应急能力,全力、及时、迅速、高效地控制火灾事故,保障企业财产和人员的安全;提高全员消防意识,掌握消防技术,使员工在遇到突发火灾的情况下,能够及时有序的撤离到安全区域,保证生命安全,最大限度的减少火灾事故损失和事故造成的负面影响。

6月25日下午,由公司安全部牵头,中复神鹰碳纤维有限责任公司举办了“2012年度丙烯酸酯火灾事故应急救援演练”,并邀请了开发区消防大队王华成副大队长和谭日谋等消防战士与公司领导一起观摩指导本次消防演练。

演练前,公司常务副总经理唐玉松向参



(转下页)

(续上页)

加消防演练的员工宣读了本次演练的目的与意义，并由开发区消防大队谭巨参谋讲解消防安全知识以及演练注意事项。

14点40分，演练模拟一处内筒喷淋器并引起火灾场景，参加演练员工发现火情后，立即组织起来，使用干粉灭火器迅速灭火。经过大家的不懈努力，着火点被迅速扑灭，险情得到控制。

随后，公司常务副总经理廖玉松对这次演练向大家做了总结，同时，提出全年防火要求，开发区消防大队谭巨参谋对本次消防演练也给予了高度评价。

通过这次消防演练，进一步强化了公司员工的安全意识，普及了消防安全知识，对今后高效、有序地开展消防工作打下了坚实的基础。

消防知识常抓不懈 安全演练警钟长鸣

中复连众(哈密)公司成功举办消防演练

文 | 甘晓炜 (中复连众(哈密)公司)

为切实加强哈密分公司的日常安全工作，提高全员消防安全素质、安全防范与自救能力，结合集团公司安全生产月活动方案的要求，6月25日17:30分，中复连众(哈密)复合材料有限公司举行了消防应急演练活动。

演练前，苏厂长副总经理结合哈密分公司的实际情况，以及在日常工作中有可能出现的各种安全事故，认真细致的制定此次演练活动方案，明确了职责要求，为演练的成功举行提供了切实的保证。

6月25日17:35分，苏厂长副总经理做了提高安全意识，熟练掌握消防技能，严格遵守安全操作规程的讲话。安全员甘晓炜进行了消防

安全知识培训，从日常消防安全工作，到消防器具的使用方法，一一为大家讲解与演示，补充了部分员工在消防安全上缺乏的必备知识，起到良好的效果。

下午18:00整，哈密天气依然十分炎热，在苏厂长副总经理一声令下演习开始，抢险组所有员工进行了干粉灭火实战演习，每位员工情绪饱满，积极参与，在炎炎烈日下挥汗奔跑，只为抑制火苗嚣张的气焰，提高自身的消防技能。有序演练了8公斤手提式干粉灭火器的实战使用。同时进行了消防预案的演练，演练了初期火灾的扑救，较大火灾的报警，消防车辆的引导，火灾现场的隔离，人员撤离、伤员救护等科目。

通过这次消防演练，进一步强化了员工的安全意识，增强了灭火器材的使用方法。检验了消防预案的可行性、可操作性，熟悉了应急指挥、协调和处置能力起到有力的促进作用，对今后高效、有序开展应急工作奠定了坚实的基础。



中国复材团委与中建材进出口公司团委联合举办青年联谊

文 | 金照鑫 (中复集团)

2012年6月16日，中国复合材料集团有限公司与中建材集团进出口公司在各级领导的支持下首次联合举办了“激情六月、青春有约”青年联谊会。

展示自身良好形象，缔结青年相识友谊。进出口公司团委书记陈丹凤与中国复材团委书记金照鑫携手在密云云圣山渔村为青年联谊活动安排了丰富多彩的游戏项目，钓鱼、踢毽子、篮球、乒乓球、自助烧烤等娱乐活动，在游戏中青年们发挥互帮互助、团结协作的团

队精神。联谊活动一直在热烈、欢快、轻松、活跃的氛围中进行，两位团委书记调动了青年朋友的参与热情，让青年人热爱生活、自信的个人魅力得以展现。

联谊活动圆满结束，青年朋友们仍意犹未尽，纷纷表示，在活动中放松了身心、缓解了压力，收获了快乐和友谊。此次活动，加强了两个单位之间的横向联系，更为青年拓宽了交流平台，有利于集团公司企业文化的传导与融合。

享受体育 激情飞扬

——中复连众体育比赛圆满落幕

文 | 高飞 (中复连众)

随着篮球场上终场哨声响起，经过近十天的激烈角逐，中复连众“享受体育 激情飞扬”体育比赛圆满落幕。本次活动由工会精心组织，共设篮球和羽毛球两个项目，近百名员工参与了比赛。篮球比赛共有5支队伍出战，管建生队凭借默契的配合和丰富的实战经验，三战三捷，毫无悬念地夺得篮球比赛冠军。羽毛球比赛中，在进入前三排位赛后精彩场面层出不穷，最接近的比赛打出了28:26的比分，一些羽毛球高手开始崭露头角，最后管建生队由于田丰、宋钦成等人的精彩发挥，赢得冠军。

本次活动一方面活跃了员工的业余生活，培养员工健康向上的习惯爱好，也培养了大家精诚团结的团队精神和重在参与、不言放弃的体育精神。中复新永源公司虽然人员少，但仍然积极组织参赛，由于工作地点在徐

圩新区，无法赶回来参加比赛，于是将他们的比赛安排在周日举行，虽然只有五个人，连替



换的队员都没有，但他们表现出了良好的竞技体育精神，并且领先结束上半场，最后虽然由于体力不支输给对手，但他们赢得了对手的尊重。



沟通、执行、过程、以及结果

文 | 蒲明花 (中复连众)



鸡蛋从外打破，是食物；从内打破，是生命。人生，从外打破，是压力；从内打破，是成长。做了两年的项目管理，内打外打，有压力也有成长。从小到几千千的合同，到百万千万的合同，每一个项目执行结束，我都会用心的总结，久而久之，发现所有的项目都有四个步骤：沟通、执行、过程以及结果。把握好这四个步骤，再繁琐的项目也可以很好的进行下去。

沟通，是执行的基础。工作中每个人都有自己的工作方式，我们要适应别人的同时，要有自己的个性。尤其是团队协作中，要表明自己工作的立场，高效率完成工作。就一定要跟别人沟通，有效地沟通是保证项目执行的基础。就事论事，注意沟通的语气和方式，网络通信这么发达，QQ、MSN、飞秋、邮件、微博、微信、电话……都可以有效的沟通协作。而沟通过程中，信息的传递一定要准确，才能确保项目的真实完整。

执行，是责任的担当。社会赋予每个人都有与之相对应的责任，而在项目执行过程中，摆正位置，明确责任，敢于担当才是最重要的。一个有责任担当的人，是不会随便把应该做的事情推给别人，更加不会找那些

不算原因的原因来逃避。在执行过程中，领导通常会问可不可行，而作为项目的执行者，说话应该用肯定的词汇，要做到敢于承担责任，敢于担当责任。绕道走、踢皮球、躲风头，如果任何一个人人都这样做，那么项目该如何执行下去呢？

过程，是完美的体现。把工作当作实现价值的过程。过程也许不是完美无缺的，但是我们在寻找完美的过程中，体现完美。工作中，越来越多的中间过程被技术发展替代。让我们能够便捷地完成工作。而回头看看这一次次的技术变更，过程循环，不都是完美的体现吗？不要在过程有多完美、冗繁、只要用心做，就会体现完美。结果，是共同的见证。所有的汗水都会有收获，所有的努力都会有结果。而一起努力过的人们，一起回想从最初的努力，到后来的坚持，共同见证了大家努力的结果。总结，收获，一步步走来……

沟通，我们需要方法；执行，我们需要承担；过程，我们需要坚持；结果，我们需要理智；把握好这四个步骤，我相信任何一个项目都可以很好的执行下去！



端午

（图：陈永华）

端午是太阳的节日，中国还有一个是月亮的节日，就是中秋。端午节是在中午过，是驱邪的节日。端午的来历说法纷纭，莫衷一是。有说纪念屈原，有说纪念孝女曹娥，有说迎涛神伍子胥的。有说是龙的节日，但不管什么来历，和其他岁时节日一样，我们都要郑重其事地来过的，不可草率，先辈们代代流传下来的节日习俗都要一样履行，以示对天地自然的敬重与生在这人世间风景里的证明。

小时候一大早，和父亲就来到村头小河边，父亲挑河水，我和弟弟则拔菖蒲和艾草，据大人们说，端午前夕，天上的神仙会往江河湖海撒天罗网，用此水来洗手洗脸，确保一年不生皮肤病。“清明种柳，端午插艾”，妈妈把我们拔来的菖蒲和艾草用红纸绑成一束，插在门前，用来驱瘟辟邪。驱五毒，就是蛇、蝎子、壁虎、蜈蚣、蜘蛛，民谣说：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁”。此外，我们采来苍术、大黄在庭前焚烧，用来祛除蛇虫百足。我家的一个瓷甬哥还捉来蛤蟆，于蛤蟆口中塞墨锭，悬挂起来晾干，制成蛤蟆锭，除于脓疔上可用消散，不过，我可是很害怕那东西，对于蛤蟆、青蛙、蛇、蜘蛛之类的动物我都害怕，并且恶心得令，就在电视中见到也赶紧换台。

那天，还要做香囊和五彩丝线亦称

续命缕、长寿线，说到香囊，我可甚为得意，因为妈妈最是心灵手巧，她把香囊做成各种各样的小动物形状，小狗小猫，娃娃骑鱼、猴子上市、斗鸡赶兔、老虎狮子等，一个个都栩栩如生，活灵活现，内装用中草药白芷、川芎、芍药、甘草、山奈、甘松制成的香料，芳香扑鼻，沁人心脾。我和弟弟手腕上戴着妈妈给编的五彩丝线，脖子、腰间挂配着漂亮生动的香囊，迫不及待地跑出门外到外面去显摆，心里美滋滋的，不时端详，还拿起香囊放在鼻子边，深深地嗅着，自个儿陶醉的样子总是逗得别的小孩，他们就拿出自己珍藏的宝贝跟我交换，所以每年端午，我总能收获一堆小玩意儿，什么小碾石、火柴盒、小纸扇、手帕之类的。

南方这一天要吃粽子，我们不做也不吃粽子，却有煮蛋的风俗，每年家人都煮好几坛子鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋，然后腌制，就等端午这一天，煮上一大锅，好几天都吃不完，那时还没有端午节放假这一说，吃过早饭，每个孩子书包、口袋都装满了咸蛋，嘴里嚼嚼来学校，摆满一书桌，根本也吃不掉，就拿来碾碎玩或立蛋玩，最后多半都霉掉。那时我家养了一只狗，个头特别的大，又骄傲又威武，小时候学的第一首诗“鹅鹅鹅，曲项向天歌”就拿它作为实物参照，这只鹅不但厉害有着家的本领，来

生人时能直接嘎嘎扑上去啄人家，还非常勤奋，几乎每天都下一只蛋，下的蛋还特别大，让人误以为是双黄蛋。我们曾把它下的蛋作为特别的礼物送给很多亲戚朋友，让他们都很惊喜诧异，当宝贝一样收着。只可惜后来这只鹅给丢了，为此，全家人伤心了很久，以后家里再也没养过鹅。

中国习俗节日很多，而让端午犹显与众不同则缘于一人——屈原。

屈原出身贵族，风神磊落，他资忠履孝，重义怀仁，有经纬之才、纵横之志，他的才华和作为曾使楚国一度出现了可以与军事强国秦国相抗衡的局面，可后来却被小人谗谤，遭怀王疏解。就怀王疏远和流放是可哀的，一可视志气为信仰的屈原是怨而不恨、悲而不死，也曾让他几次寒了心，还是不能对君绝情，他怀着楚国，不舍得怀王，他反省着自己，也许是自己错了，但他是洁白的，他至死想要承认与自己为敌的小人也是好的，但到底不能，忧思愁思中，他写下《离骚》，感情激烈澎湃如雷云，却依然佯装睡眠。屈原无疑是才华盖世，其词高而雅，其文峻而朗，凡百君子，莫不慕其清高，嘉其文采，哀其不遇，而感其志焉。

眼看着楚国一步步走向灭亡而无力逆转，再次遭到流放的屈原来到汨罗江边，如果说个人的冤屈是伤悲，那国家的破碎，民生之多艰则是悲愤绝望。楚山青翠，楚水温柔，峨眉薄带、纯净洁白的屈原要告别这乱世了，

那一刻他是平静的，是呀，生有何欢死亦何苦，“天下有道，以道殉身；天下无道，以身殉道”，他要向死而生，用生命去祭奠自己一生为之追求的东西：向善、美政、正义、真理和道。

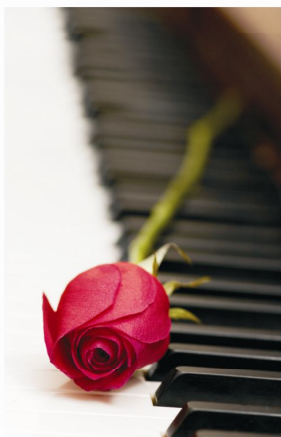
也许，他那一跳让万民惋惜，为之心痛，坚守信仰和梦想的举动总让人震撼到落泪，那种纯粹和决绝总让人灵魂颤抖。可这一跳也成就了历史，千载后人想他也不想不完，他的誓言存国，他的肉身成仁，如伍子胥不恨于浮江，比干不悔于剖心，超越了个人成败，超越了人世恩怨，成为瞩目的汉民族的印记，和那些他之前和之后圣贤们共同构成中华文化乃至中华文明最为瑰丽的部分，涵养了一代代中国人的情愫。小人的谗谤，怀王的疏离，给了他最高的历史表现机会，屈原的精神操守和人格魅力如一朵花满满地绽放于中华的历史深处，以英雄般的光芒照亮了中华历史，并将继续照亮中华未来。

人们如此一枝枝花，如梦相仿，受尽委屈和磨难，屈原成了千百年后各个时代民众的家人，“大夫沉楚水，千国国哀”，人们用包粽子、赛龙舟等各种方式纪念他、称颂他、景仰他，端午节成为屈原的永生节，而这一天也因你屈原而格外不同。



无词的浪漫

文 | 叶梓梓 (中复连众)



周六的晚上，踏着月光，相约于琴为蓝钢琴独奏会，开始了一场无词的浪漫之旅。一串串的首符从她的指尖倾泻而出，雪白的琴键上四是流串着美妙的旋律，起手张手间，便隔绝出了一个绚丽的世界。在那个世界里，没有言语，有的只是乐声，那是音乐家的语言，只能用心去聆听，用心去感受，或许这就是古典音乐的力，它不同于歌曲，不需要文字来描述，当文字与音乐在一起时，多像乙女与王子的结合。

李为惠，美籍华人钢琴家、李以丹孙女，曾是电影《巴山夜雨》中小娟子的扮演者，中国首届金鸡奖

最佳女配角的获得者，可是她最终选择了音乐这条道路，并且得到了全家的支持，十六岁赴美留学，最终获得美国南加州大学博士学位。三毛的爸爸曾告诉她，“不管怎样，你都要会一样乐器，人生的路太长，我不知道你的未来会遇到多少挫折，但是音乐足以慰藉你的心灵。”

当路德维希·凡·贝多芬的第五交响曲第一乐章响起时，我们可能不自觉地会感受到那种消极、焦虑和不安的情绪，仿佛看到耳边而又恋爱处于死亡边缘的贝多芬在与命运做着抗争；而当第九交响曲时，一种积极、愉悦的、安详的情感会把我们萦绕，好似女神的呼唤在咫尺；当帕海贝尔《卡农》在耳边回荡时，两段旋律的相互追逐，相互缠绵，好似一对恋人的生死相随。音乐，是一种怎样奇妙的东西呢，时而创造一个美好世界的意象，时而化身为一个绚丽而庄严的庇护所，或许我们可以在这个世界上找到爱的痕迹。

打开音响，不难发现，音乐的元素无外乎节奏、旋律、和声，不管是巴洛克式的浪漫主义风格还是文艺复兴时期的古典主义风格，是中世纪的古典还是现代的现代感，是巴赫还是贝多芬。音乐通过动机和主题燃出一剂魔药，变为一段施在我们身上的符咒，赋予我们一种别样的行为方式，让我们通过这种特殊的途径来感受人生的风景。

蝶随花飞，花因风谢。在这个躁动不安的长夏里，让音乐允你以清凉，让它为你带来夏日荷塘中荷花的清芬，让它陪你看一次碧海青天，领略一次无词的浪漫吧。

想家的时候

文 | 蒲明花 (中复连众)

湖水是你的眼神
梦想满天星
心情是一个传说
亘古不变地穿梭
成长是一扇树叶的
童年有一群亲爱的……

这首《心愿》在耳边已经回响了这么多年，感触很多，体味很多，可是就是不知道该如何表达。日子这么久了，开心的、不开心的，就这么慢慢地流逝，不会再去在意当初的梦想，也不会像当初那么刻意的去追求，只是习惯了，习惯于这种平淡，这种常态。很多时侯厌倦了，就开始疯狂，开始给自己打气，告诉自己，不能这样下去。世界太大，我们太渺小，渺小的很多时侯自己都忘记了自己，那么开始寻找，努力的寻找，期待幸福的眷顾。用心的解决那些让自己抓狂的事情，处理掉那些到你面前不得不面对的问题。打起精神，只因为我们一直在行走，不能停止下来。而更多的时候我们依赖于各种的情感，人的七情六欲总是追逐着大脑，听一首歌，品一首诗，就会想起很多。



和朋友在一起，会感觉到很放松，就算没什么好说的，哪怕只是吃吃、唱唱歌，那也很不错，开心的时候，烦恼的时候，有个毫无保留地倾诉的朋友格外珍惜。

和恋人在一起，会觉得满足，是那种充实的幸福感，你会觉得，无论你开心不开心，总有那么一个人在乎你的一切，这个人毛病蛮多，可你总能想到他的好，是那种一想起就会心中泛起莫名的甜蜜、丝丝的化成脸上的微笑。

可是亲情，是刻在骨子里的，不去想亲人的好与坏，不会注意他们为我们做了什么，也不会在意他们为我们做了什么，只是身在异乡，倍感想念，无法具体，无法细化，已经深入血液。父亲节快到了，2800公里的距离，我能做什么呢？给老爸倒一杯水？陪老爸散步？陪老爸洗澡？我唯一能做的就是用一根电话线的距离拉近2800公里的路程。我从来没有想过自己会走这么远，或者就是因为从来没有想过父母的感受，才会离家这么远。其实人真的很矛盾，父母希望我出人头地，希望我过得好好，希望我努力工作，希望我和我的爱人相濡以沫，但父母真的老了，真的很孤单，真的希望子女多花点时间陪伴他们度过晚年，矛盾的人生。

也许这就是生活，我走着所有人都会经历的人生，可却是不同于别人的精彩。未来的路很长，我希望生活它能够善待我，善待我的父母，善待我们每一位努力生活的人，给予我们更多的幸福，我会用心珍惜。

管理故事两则

测试题：有一天，天空下着大雨，你开车经过一个公交车站，有三个人正在焦急的等公交车，一个是曾经救过你命的医生，一个是垂死马上要送医院抢救的老人，还有一个是你魂牵梦绕的初恋情人，可是你的车只能带一个人走，你会带走谁？每个人心中都会有答案了吧？带走老人的人非常的慈悲，带走医生的人非常的感恩，带走初恋情人的人非常的浪漫，各有各的优势。据说这道题，大家投票公认最好的答案是，把车给医生，医生带着老人去医院，自己留下来和初恋情人一起坐公车。

但是我要说的是这样，这个答案之所以被大多数人认为是最好的答案，是因为那个开车的人不是我，放弃了自己的优势，为什么想过我必须是个司机？我要带走谁，没有想到可能我要放弃那个优势，恰恰因为他放弃了自

空杯心态



己的优势，得到了一个最圆满的答案！大家在各自的领域，各行各业都取得了很好的成绩，我们的经验，我们的人脉，我们的财富，我们的社会地位等等，可以说都是我们的优势，但是我要说，只有我们放下这些优势，我们才能收获到更多。所以我们有一个信条，只有空杯子与空杯子相撞，才会有最清脆的声音。

高尔夫球的凹点原理

给大家讲一个关于高尔夫球的故事，我知道好多人都打球，好多也是高手。大家知道在高尔夫球这项运动刚刚兴起的时候，球不是这样子的，那是一个很光滑的小球，渐渐的人们发现所谓的高尔夫球高手都喜欢用那些上面有划痕的旧球，因为它们比新球有更好的飞行能力，高尔夫球高手们每次都要把所有的旧球留下来，而他自己从不带新球。

有一个科学家注意到了这个现象，这个人叫霍夫曼，是德国的一个科学家，他发现了这个情况后对空气动力学的原理设计出了一些上面带有凹点的高尔夫球，后来一直作为高尔夫球的标准。新的高尔夫球可能不如以前好看了，但是他飞得更远了，飞得更稳当了。这个原理叫做高尔夫球的凹点原理，很多时候科

学家把这个原理引用在我们的工作和生活中，也就是说如果我们把一个人的人生比作一个完美的高尔夫球，有的时候我们可能会遇到一些挫折，有的时候我们会面临艰难的选择，有的时候我们可能会碰到一个我们不喜欢的人，有的时候可能会碰到一些懊恼的事情，这个对高尔夫球来说可能就当于他身上的这些凹点，但是请大家感谢上天所给予我们的这一切，不管它是顺境也好，逆境也好，目的只有一个就是为了让大家飞得更稳、飞得更远。

今天把高尔夫球的凹点原理这个小故事分享给大家，希望大家过去的事情不后悔，现在的事情不攀比，希望每个人都能像高尔夫球一样飞得更高、更远。

好书推荐

一样的知识 不一样的角度



《虚实之间》

作者：芮成钢 著
出版社：长江文艺出版社

作者简介

芮成钢的故事很多：

合肥市高考状元；

11年资历达沃斯；

第一个登上《纽约时报》头版的中国人；

西方主流媒体眼中的青年意见领袖；

《纽约时报》专栏作家；

耶鲁大学最年轻的“世界学者”；

澳大利亚前总理陆克文的好朋友；

余福康、陈光标、布菜尔、丰田章男等人印象深刻的中国记者；

两次在G20峰会上提问奥巴马并被全球直播……

《遇见未知的自己：都市心灵修行课》

作者：张德芬 著
出版社：华夏出版社

本书中有一句话说得好，出呼应了我长久以来的沉淀信念——“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。生命来无影去无踪，无法预测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行彷徨的时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并开福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。



对于水的4种误解

误区：进餐过程中，多次饮水，可以抑制食欲，达到减肥效果
事实：进餐过程中多次饮水会引起消化不良

在进餐的过程中频繁地饮水，会稀释胃液，妨碍肠胃消化功能。其实水最容易被人体吸收是在空腹时，如果想通过抑制食欲进行减肥，建议空腹时饮用1杯水，可以改善食欲。

误区：每天喝水越多对身体越好
事实：饮水过量会导致“水中毒”

虽然为了健康、减肥。美容等推荐每天多饮水，但是在不同口渴的情况下，一次性饮用大量的水，违反生理需求，就会造成反效果，水分超越身体必要量，细胞中水分含量上升膨胀，最终的结果会引起“水中毒”，危害生命。

正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5~2L水。每次的饮水量控制在1~2杯。

水是生命之源，只有每天摄取到足够的水分，我们的人体才能维持正常的新陈代谢，及时排除体内的垃圾，保证健康的身体内部循环，达到健康与美容的双重功效。

误区：饮水会造成身体浮肿
事实：浮肿是身体水分不足，代谢低下导致的

“大量饮水会造成身体的浮肿”这是错误的观点。浮肿的原因并不是摄取水分过多，而是由于新陈代谢低下导致。水可以起到促进发汗及排泄作用，血液流动顺畅，就可以促进新陈代谢正常运转。也就是说，如果饮水不足，代谢就会恶化，引起浮肿。

误区：口渴时饮用啤酒解渴
事实：酒精并不能起到补充水分的作用

很多人在口渴的时候，喜欢喝冰啤酒，美味又爽口，其实是NG的。腾讯微博专家表示，啤酒有利尿作用，喝500ml的啤酒，会排出820ml的体内水分，身体得不偿失。同时咖啡也具有相同的利尿作用，不易多喝。

其实第二天的宿醉就是由于脱水症状所引起的身体不良反应。预防第二天宿醉的好方法就是在饮酒前饮用1杯水，同时饮酒的过程中及时补充水分才是健康的饮酒习惯。

肩部僵硬酸痛-新陈代谢UP → 选择硬度的碱性碳酸水

肩部酸痛僵硬，通常是血液滞留原因引起的。改善的方法就是促进血液流通，提高身体新陈代谢。

碳酸水对于促进血液循环有很好的帮助，同时提高新陈代谢，推荐含有丰富矿物质的水。

浮肿 → 碱性的中度硬水

硬水引起浮肿的真正原因并不是饮水过量，而是由于代谢低下导致的。

针对易浮肿人群，首先需要每天补充人体所需水分，选择饮用接近体液的碱性水。同时选择含有促进代谢和血液流通的钙成分、含有较少钠元素的“中”硬水，缓解消除身体浮肿现象。

便秘 → 超硬水

身体摄取水分不足、代谢器化时引起便秘的主要原因。每天大量并小口饮水很重要。同时要养成早餐1杯水习惯。

这里推荐饮用含有丰富硫酸盐的水，其中含有的大量钙、钾元素，对于软化大便及排毒有很好的促进作用。

<早晨>

睁开眼睛后饮用1杯水及时补充睡眠过程中流失的水分。唤醒肠道，雨除便秘。

▲ 帮助分解脂肪，推荐饮用含有矿物质丰富的硬水。

▲ 沐浴前后就寝前，1杯水不可缺少

<白天>

▲ 每天10次，每次1杯水补水的铁原则就是分次小口饮用。即便是口渴的时候，饮水最多不超过2杯。

饭前1杯水

人体对于水吸收率最高的时候就是空腹时，可以尝试在饭前饮用1杯水，达到控制进食量的作用甜食过后，推荐饮用硬水。

钙是体内分解糖分不可缺少的元素。在食用甜食后，推荐饮用含有丰富矿物质的硬水。

<夜晚>

▲ 沐浴前后各1杯水补充因沐浴而流失的身体水分。

▲ 酒后大量饮水防止饮用酒精后体内水分不足，需要大量补水，可以有效预防第二天的宿醉。

▲ 就寝前必须饮用1杯水及时补充睡眠过程中的水分流失。推荐对于身体负担较小的碱性软水。避免饮用对于身体有害的冷水。理想的水温是比人体肌肤温度稍低的温度。



- 每日饮水量：1.5~2L
- 每次饮水量：1~2杯
- 细化喝水量：一杯水分10次喝完
- 起床&睡觉前，需饮水1杯
- 睡前建议选择饮用对于身体没有负担的“软水”

