

# 澄水报

2012年9月5日  
星期三  
总第299期  
苏澄新准字  
021号  
内部资料

## 绍兴水司来公司交流

本报讯 8月17日,绍兴县水务党委副书记高小林等一行16人,就企业文化建设等议题,来到公司进行考察交流,并参观了供水服务调度中心,公司领导吴耀东及相关部门负责人参加交流活动。(澄水)

## 江苏江阴市城镇供水排水协会 主办 江苏江南水务股份有限公司

### 公司产生新一届董事会、监事会、高管层

本报讯 8月28日上午,公司召开2012年第一次临时股东大会,选举产生了由龚国贤、沙建新等9名董事组成的第四届董事会和由张亚军等3名监事组成的第四届监事会。同日,在召开的公司第四届监事会第一次会议上,选举产生了新一届监事会主席张亚军。(陈敏新)

### 电波连线 真情奉献

本报讯 “电波连线听民声,真情奉献保民生。”8月21日上午,公司总经理沙建新、总经理助理吴耀东及客服中心副主任吴敏,来到江阴电台参



加“空中热线”节目,答疑解惑,排忧解难,受到广泛好评。

新的《生活饮用水卫生标准》GB5749-2006,已由卫生部和国家标准化委员会于

2006年12月29日批准发布,从今年7月1日起强制实施,那么新的国标检验多少指标?新的国标主要增加了哪些检测指标?江阴执行新国标的情况怎样?自来水水质检测的项目和流程有哪些?目前江阴的水质检测能力是多少?百姓每天用的自来水水质怎么样?等,就这些广大市民关心的问题,沙建新均作出了简明、扼要的回答。对市民提出的自来水是否可以直饮?太阳能热水器里面的水能不能直接烧开饮用?早晨放出来的水怎么会发黄?放出来的自来水发白是咋回事?等一些涉水问题,吴耀东和吴敏都作了简洁、明了的解答;对一些在现场不能直接解决的问题,事后限时给予了妥善处理,并将处理结果反馈到“空中热线”节目组和提问市民,切实做到了有询必答、有诉必受、有查必果、有果必复,有力促进了公司的政风行风建设。(骆才良 文/摄)

### 全力以赴 抗击“海葵”

本报讯 8月8日凌晨,受到今年第11号强台风“海葵”的影响,江阴强风大作、普降暴雨,给城市的排涝系统带来了极大的考验。在此期间,恒通排水公司主动出击、积极作为,全力抗击“海葵”,圆满完成了此次抗台防汛任务。

根据台风预警,8月6日,该公司召开抗台防汛紧急会议,广泛动员,明确分工,精心部署。同时,启动抗台防汛应急预案,全面巡查所有的设备设施,并进行点动测试,确保设备运行良好;编制整合抢险人员,实行24小时值班制,各岗位保持紧急战备状态,各司其职,严阵以待,做实做细应对台风的

各项准备工作。

8月8日凌晨,随着“海葵”逐渐逼近,狂风暴雨如约而至。各排涝泵站根据内河水位,适时实施强排;抢险队员迅速出击,四人一组,奔赴城区各主次干道巡查,发现积水,及时排除。在毗陵路、花山路路口,因行道树落叶、垃圾等堵住了雨水算,造成部分路面积水,队员们迅速清掏水中垃圾,打开雨水算盖,加快排水。由于台风持续时间较长、雨势较大,路面的巡查工作一直持续到了深夜12点钟。

进入夏季汛期以来,恒通排水公司高度重视,厉兵秣马,反应迅速,应对有力,有效抵挡了多次强风暴雨的侵袭,保证了城区路面的无明显积水,保持了市民生产生活的平稳有序。(高建军)

### 严把验收规范 确保工程质量

本报讯 夏季是给排水管道工程竣工验收的高峰期,公司工程管理部履职尽责、认真作为,与设计所、二次供水办、计量检定中心、各辖区营业所及市政公司等多个职能部门紧密协作,扎实开展对新建小区给水工程的验收工作,按照服务承诺及相关验收规范,及时、细致地完成了各项验收任务,有效控制了工程项目的整体质量。

根据《给水排水管道施工及验收规范》、《江阴市城乡供水远传表系统规范》及《江阴市高层住宅二次供水管理办法》等规范的要求,验收小组进一步明确验收程序及各自分工,准确把握时间节点,通力合作,将管道、仪表、阀门、消火栓及配置的水泵等供水资产设施

行逐一排查、检验,确保每个节点的质量达标;同时,建立“预抄收制度”,对完工的给水工程进行实际抄收演练,以及时发现并解决问题,加以解决;对与用户发生水费关系的远传水表,进行远程与现场的多次核查,保证新水表的良好运行,水费抄收的持续连贯;对存在的违规和不正常现象,发出整改通知书,严格杜绝不合格的、有故障的及存在安全隐患的供水设施在线使用。

仅今年7月份,已验收15个小区,超过5100位用户,验收小组成员“恪守勤勉之责,常怀敬畏之心”,严格秉承施工规范,把好给水工程建设的最后一道关口,收到了实效。(许振刚 江豪文/摄)

### 公司举行营销系统二次开发应用培训

本报讯 8月3日,各镇(街道)营业所营销系统维护及财务人员在公司13楼教室,参加由营销部、人力资源部共同组织的营销系统二次开发应用培训。

为大力推进营销系统二次开发新功能的使用,进一步规范各镇(街道)营业所账务业务的处理,提升营销服务水平,在前期城区营业所试点的基础上,此次培训主要包括增值税集中开票、账务规范处理、报表系统使用方法、单位实时托收、各类指标考核分析指

导及针对这些业务开展所需的基础工作等内容。培训之前,公司内训师精心准备培训课件,梳理培训流程,使培训的内容更具有针对性和实用性。培训中,一改以往单方面“填鸭式”授课的培训方式,采用内训师和学员互动的方式,则由内训师先通讲示范一遍,然后随机抽取学员上台操作,并进行现场答疑。这种相融的教授方式,大大提高了培训效率,收到了良好的效果,获得了学员们的普遍认可。

随着系统二次开发项目的有序实施,以及结算中心试点工作的逐步推进,此类培训学习还将深入地展开。(吴敏燕)

### 走访慰问患病员工黄强

本报讯 8月14日,公司领导程颐平及工会、团委、女工委相关负责人来到患病员工黄强的家中,将公司全体员工捐献的126260元爱心款送到黄强家属的手中,向黄强一家表达了诚挚的问候和祝福。在黄强家中,程颐平鼓励黄强要坚定信心、积极治疗、战胜病魔,争取早日康复。同时表示,公司将继续帮助黄强解决治疗中

的一些实际困难。

自7月份计量检定中心员工黄强被确诊为恶性肿瘤以来,公司持续关注黄强的病情,多次组织人员到医院进行探望,并发动员工进行爱心募捐。领导及同事们的关心,让病痛中的黄强多了一份坚持的勇气,也为黄强及其家人带去了温暖与希望。(善水)



### 本期导读

#### 1版 企业要闻

◇公司产生新一届董事会、监事会、高管层

◇电波连线 真情奉献  
◇全力以赴 抗击“海葵”

#### 2版 综合新闻

◇周庄营业所有效促进政风行风建设  
◇安全监察部有效遏制消火栓违章开启现象

#### 3版 信息交流

◇保障饮水安全需破哪些难题?  
◇排水系统建设的“低影响开发”理念

周庄营业所有效促进政风行风建设

本报讯 近期,周庄营业所切实贯彻落实2012年公共服务行业政风行风民主评议活动的...

手,制定了以“以评促建、以评促改、评建结合、纠建并举、重在建设”为重点的政风行风建设实施方案...

(封晓丽)

“投诉信”中的感动

本报讯 8月28日,客服中心收到了江阴公共服务呼叫中心“12345”转来的一封“投诉信”...

原来,这封“投诉信”来自一位年轻的家长。由于抄收工作的原因,钱和兴曾将手机号码留给了自己的客户...



安全监察部有效遏制消火栓违章开启现象

本报讯 根据季节特点,近期,安全监察部采取多种措施,大力查处消火栓违章开启现象...

抓培训 强技能 促提高

沈蒙

作为中心营业所电脑维护班的一名新员工,8月3日,我参加了由营销部组织的营销系统二次开发应用培训...

在公司大力实施智能水务项目建设的大背景下,营销系统作为营销管理良性运营的基础和平台...



图片新闻

8月23日,售水党支部书记张国华带队来到西横街社区贫困学生任佳男的家中,向她送去了全体党员捐赠的助学金及大米、食用油等生活用品...



上善若水 爱心涌动

安然



澄水美

“病魔无情人有情,众人拾柴显真情。”近期,公司员工黄强被诊断为恶性淋巴瘤T细胞瘤,现在正接受化疗,接下来需要骨髓移植才可以挽救他的生命...

同事们教会我的那些事

包淑瑜

7月9日,我怀着激动和兴奋的心情走进江南水务营业大厅,作为一个刚走出校园的新人,我曾对这个即将要踏上的工作岗位有着无限的憧憬...

我,亲切地告知我工作中应该注意的细节,让我很快适应了自己的岗位。随着我渐渐融入到这个集体,我也认识了更多的新同事...



澄水简讯

本报讯 受到今年第11号强台风“海燕”的影响,我市境内遭受强风暴雨,多处发生安全事故。针对这种极端天气,机电维修中心始终坚持“安全第一、常备不懈、以防为主、全力抢险”的方针...

本报讯 8月8日,小湾水厂东二泵房2#机组通过调试验收,正式投入运行,这意味着小湾水厂东二泵房的改造已基本结束...

此次改造后的2#机组额定功率400KW,额定流量4700m3/h,扬程23m,采用西门子电机与安德里茨节能水泵组合...

(张小荣)

(下转2、3版中缝)

## 行业动态

### 保障饮水安全需破哪些难题？

目前,我国饮用水面临的主要问题是源头水质不理想、处理工艺落后。另外,自来水供水管网老化、漏损和二次污染以及消毒剂使用等因素,都影响饮水安全。

应该说,面对7月1日饮用水“新标准”执行的期限,人们一直在关注“新标准执行能否真正确保饮水安全”,而当“新标准”的实施日期推迟,暴露出了我国饮水安全保障目前存在的隐忧。

中国疾病预防控制中心环境所研究员凌波认为,目前我国饮用水面临的主要问题是源头水质不理想、处理工艺落后。

水利部2007年对全国661个建制市和1746个县级城镇的4555个城镇集中式饮用水水源地的调查显示,约14%的水源地水质不合格。

环境保护部2011年对地级以上城市集中式饮用水水源环境状况的调查显示,约35.7亿立方米水源水质不达标,占总供水量的11.4%。

湖泊富营养化问题突出,蓝藻水华频发;河流型水源地存在安全隐患,极易发生突发性水污染事件。大量工业项目分布在江河沿岸,一些尾矿库位于饮用水水源上游,大江大河及周边的流动源污染风险较大,直接威胁饮水安全。

北京公众健康饮用水研究所所长赵飞虹也坦言,“20年来,北京市自来水的水质总体不太理想,污染指标在增加。”

除了源头供水存在问题之外,我国的自来水处理工艺也仍落后。

据了解,自来水处理工艺一般包括3个步骤:混凝,在原水中添加氯化铝、硫酸铝或者三氯化铁使悬浮物、胶体等物质生成易沉淀结晶。然后进入沉淀池,沉淀一定时间之后,流出经过石英砂组成的翻板过滤(或虹吸过滤),最后加入氯液进行消毒处理。自来水处理工艺是对数百吨甚至上万吨水进行初级过滤,因为基数过于庞大,很难保证过滤效果。

凌波介绍说,中国90%以上的水厂仍在采用“沉淀—加药反应—混凝沉淀—过滤—消毒—输配水”的净水工艺。这一净水工艺沿用了数十年,虽然局部有所改进,但原理和功用大抵不变。而由于水源情况复杂,许多水厂不得不加大液氯的使用量来净化水质。而这种“沉淀+消毒”的工艺只能对细菌和微生物起作用,但对于有机物、化学物等却无能为力。

据了解,目前90%的水厂只能对物

理污染和微生物污染进行净化处理,而无法对化学污染,诸如农药、杀虫剂各种有机和无机化合物及其他有害毒素进行深度处理。

李复兴也表示,我们要看到目前自来水安全保障的复杂形势,面对水源地严峻的环境形势,许多地方的自来水生产工艺还基本上是“沉淀、过滤、消毒”的工艺,处于超负荷运转的状态。

来自国家发改委的数据显示,全国95%以上的公共供水厂是在饮用水卫生新标准颁布之前建设的,这些水厂的原水水质是按照地表水Ⅱ类和地下水Ⅲ类执行的,出厂水水质保障设施是按照1985年颁布的《生活饮用水卫生标准》35项指标设计和建造的,水源水质和处理工艺均难以保障出水达到饮用水卫生“新标准”的要求。

同时,自来水供水的管网老化、漏损和二次污染也很严重。据统计,目前全国有一半以上的城市供水管网漏损率高于国家标准规定值,年漏损水量达60亿立方米,同时造成水质在输送过程下降。而以屋顶水箱和地下水池为主的城市二次供水设施管理不到位,部分设施不能及时清洗消毒,导致水质合格率降低。

凌波认为,尽管生活饮用水“新标准”已于2006年年底出台,但相对于国外的高频率检测,国内自来水往往通过相关部门低频率的检测,就可以贴上“达标”的标签,顺利进入城市供水管道。

此外,自来水输送环节的清洁保障同样是一个难解之题。李复兴介绍说,我国输水管道很多地区还是解放初期建设的,目前,自来水的的海安全隐患有很多都来自于输配水管道的二次污染。虽然国家已下大力气改善供水条件,但浩大的输水管网改造工程绝非短时间内就能奏效。

在李复兴看来,消毒剂使用也是很大的一个问题。由于消毒剂都是氯制剂,自来水中存在有机物,它们结合往往会形成一些消毒剂的副产物,而这些副产物有不少已证明对人体健康是有不利影响的。

众所周知,消毒副产物主要来源于自来水水厂。但是,这在国际上至今也是令人头疼的问题,不加不行,加了以后有消毒副产物。李复兴说,也正是因为这个原因,“新标准”把消毒副产物列入控制指标中。

摘自《中国水网》

### 我国七大水系仅长江珠江水质良好

环保部公布的监测结果显示,全国地表水环境质量总体为轻度污染,主要污染指标为化学需氧量、总磷和氨氮。重点流域Ⅰ—Ⅲ类水质断面比例为51.5%,劣Ⅴ类水质断面比例为15.5%。与上年同期相比,Ⅰ—Ⅲ类水质断面比例提高3.7个百分点,劣Ⅴ类水质断面比例降低0.6个百分点。

2012年上半年,环境

保护部组织国家地表水环境监测网成员单位对我国长江、黄河、珠江、松花江、淮河、海河、辽河等七大水系、浙闽区河流、西南诸河、西北诸河以及太湖、巢湖、滇池等重点湖(库)进行了监测,国家在上述水系共布设759个国控监测断面(点位),上半年实际监测717个监测断面(点位)。结果表明:长江、黄河、珠江、松

花江、淮河、海河、辽河等七大水系水质总体为轻度污染,主要污染指标是化学需氧量、五日生化需氧量和氨氮。七大水系中,长江和珠江水质良好,淮河为轻度污染,黄河、松花江和辽河为中度污染,海河为重度污染。与上年同期相比,七大水系总体水质状况无明显变化。

摘自《中国水网》

### 江苏确保汛期水环境安全

江苏省环保厅近日下发了《关于进一步做好全省度汛及太湖安全度夏水环境应急防控工作的通知》(以下简称《通知》)。《通知》要求,从确保饮水安全、打击违法排污、做好风险防控等方面做好全省水环境应急防控工作。

在确保饮水安全方面,各级环境监测机构要加强实验室仪器试剂、流动监测车辆、水质自动监测站的检查维护,确保设备性能正常、试剂药品足量配备。要重点加强集中式饮用水水源地、上游泄洪通道来水、新开启涵闸下游及太湖重

点水域的跟踪监测,主动发现问题、及时分析溯源。要充分利用手工监测、自动监测、遥感监测等手段的互补优势,进一步提高异常数据信息的传递效率。要加强综合分析研判,为水环境应急管理提供及时、科学的技术支撑。

在打击违法排污方面,各级环境执法机构要调集精干力量,明确执法重点,保持高压执法态势。执法重点区域包括饮用水水源地周边地区,太湖一级保护区、西部沿岸区,望虞河西岸区,南水北调干线及通榆河沿线区

域。执法重点行业包括化工、纺织印染、制药、涉重金属排放企业以及污水处理厂、畜禽养殖场。

在做好风险防控方面,各级环境应急机构要严格执行24小时环境应急值守制度,加强突发环境事件信息报送,坚持执行环境突发事件信息每天报告。要进一步开展和巩固全省环境安全百日大检查工作,完善环境风险源基础数据库,加快形成动态管理体系。

摘自《中国水网》

### 排水系统建设的“低影响开发”理念

随着城市化的加剧,城市排水问题日益严重。为缓解城市化带来的环境问题,将“低影响开发(LID)”理念应用于城市建设也逐渐被重视。7月6日,在有中国水网、清华大学环境学院、中国土木工程学会水业分会共同主办的“2012(第六届)水业高级技术论坛”上,上海市市政工程设计研究总院有限公司总工程师张辰进行“排水系统低影响城市建设与水环境保护”的主题发言。

“低影响开发”理念应从城市排水规划阶段树立

张辰表示,目前城市雨水排放主要体现在三方面,水多、水少、水脏。“水多”,汇流时间缩短,峰值流量大,造成内涝灾害频繁;“水少”,雨水资源流失,地下水位降低,水资源短缺;“水脏”,城市水体污染严重,水环境恶化。解决目前内涝频发的情况,不能简单的一

排了之,应该从源头控制。“低影响开发(LID)”理念以不增加城市基础设施负担为原则,从源头控制雨水径流量,将开发区域的径流系数作为规划指标加以明确,严格控制,应该在规划阶段就牢牢树立。

低影响建设理念的开发措施

张辰进一步介绍了排水系统低影响建设的几种开发措施:生态植草沟,能够消减径流量,有效去除污染物;下凹式绿地,能蓄积雨水下凹;还有雨水花园、地下蓄水、屋顶绿地、透水路面等开发措施。

以上海虹桥商务区来说,采用了上海市市政工程设计研究总院自主研发的雨水浅层蓄渗技术,该技术适用于高土地利用、高景观要求、高地下水水位地区,可以结合绿化或者广场,收集屋面或路面雨水。上海虹桥商务区的雨水浅

层蓄渗装置,设置在高架道路地面景观带下,能够就地处理5倍于装置面积的高架道路全年80%的路面径流。

城市水环境生态修复与保护

提到城市水环境的生态修复与保护,张辰介绍说,上海市市政工程设计研究总院的两个项目虹桥商务区和辰山植物园水环境生态修复,分别采用了人工湿地、生态浮床和原位生态修复系统,尤其是生态浮床修复系统,在虹桥商务区的使用中效果非常明显,试验区域的水质明显优于对照区域和排污口水质。

张辰最后强调,“低影响开发”理念对于城市水环境的修复和保护,具有积极的意义,排水系统低影响的开发建设,将大大改善城市内涝状况,对城市排水系统的改善产生深远的影响。

摘自《中国水网》

### 关于开展“江南水务2012”金秋笔会活动的通知暨征稿启事

各部门、科室、下属公司:

今年“镇、澄、扬”金秋笔会在镇江举行。为了营造积极向上、健康有益的良好氛围,进一步丰富企业文化,活跃员工的精神生活,展示我们良好的素质和形象。公司工会决定早作准备,现向全体员工,开展征文活动,主要以散文、小说为主,其他文体不限,要求立足生活、短小精悍、真情实感。希望广大文学爱好者充分发挥各自才情,创作出令人赏心和回味的作品。

来稿截止日期为2012年10月10日,将设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,鼓励奖若干名;获奖作品将推荐参加今年由镇江承办的镇江、江阴、扬州金秋笔会。

欢迎广大爱好文学的员工踊跃投稿,来稿可通过公司办公平台、电邮或书面等形式交工会办公室刘敏处。

邮箱地址:178950474@qq.com

江苏江南水务股份有限公司工会  
二〇一二年八月二十八日

# 奔

◎沈焱

# 跑

“Run, Gumps! Run!” 这是《阿甘正传》中出现频率最高的台词了吧! 奔跑, 像飞翔一样的奔跑, 充斥在阿甘的一生中。

戴着钢铁的支架, 如机器人一般笨拙, 阿甘免不了成为被歧视、被孤立的对象, 这发展成为了肉体上的攻击。珍妮是个女孩, 虽是好友, 也帮不了什么。支架和病弱的双腿阻止不了他的奔跑, 脱去支架的那一刻, 他如同破茧的蝶, 浴火的凤凰, 乘着风飞翔!

人的一生在奔跑。跑

过童年, 跑过少年, 跑过青年、中年和老年。我们无法停下, 我们像是表面上的针, 不停地转动, 一面转, 一面看时间匆匆离去, 却无能为力。

既然无法驻足, 那就享受奔跑的快乐, 享受身边不同的风景。看“大漠孤烟直, 长河落日圆”, 看“海上生明月”、“秋水共长天一色”, 看风起云涌的雄浑, 看草长莺飞的细腻……享受风扑在脸上的清爽, 享受自己每一天的变化。

走进检测中心整整一年, 从一个不谙世事的小丫头, 到如今也可以胜任部分工作, 我感受到了我的变化, 在职场的道路上, 我学会了感恩, 学会了精益求精, 学会了严谨认真的态度。我瞬间明白了自己的责任。

不要回头, 不能回头。这是幸运也是不幸。时间不等待我们, 我们会无法忘却的回忆, 会有不舍的童年, 但是我们也有璀璨的未来, 在时间的跑道上, 奔吧! 飞吧!

## 开车就得守规矩

◎陆红萍

一脚刹车、一脚油门, 驾着海马一路狂奔, 其乐无穷。前面烟尘滚滚, 忽然后“吱”的一声, 那辆才刚刚超过我的大卡车一个急刹车, 像头老牛一样喘着粗气, 很不乐意地停了下来。活该, 我向它做了个鬼脸, 谁让你那么来劲的, 开那么快你不是还得等我, 红灯停, 没得商量。

可是我也得拉拉海马的缰绳, 她明显有点兴奋过头了。开车的人一上路要保持理智简直不可能, 前后左右夹攻你的车让你无法平常心握着方向盘, 于是你也开始左冲右突, 进行公路碰撞式赛跑。路上规则因人而异, 交通法规要出了事才派上用场。每个人都在顶风作案, 心存侥幸, 总以为不会轮到自已。

红灯停, 停是停了, 却心有不甘。

绿灯行, 恨不得前面车子统统夷为平地, 独我通行。灰尘满地里, 喇叭声此起彼伏, 谁都在叫: “让我先过!” 说什么素质道德, 反正关上车窗, 我说什么也没关系。阿Q式的满足再加上点祥林嫂式的抱怨, 我们开了辆车, 却貌似急火攻心、麻烦无穷。

我们把自己当成了精良

的机器设备, 随时运转, 永不停歇。“永动机”的神话在今天被我们实现了。哦也, 人民万岁! 战天斗地力量无穷。古人说: 一张一弛, 文武之道。故纸堆里的老头子说的话算什么, 今天科学先进的世界上需要的就是一种精神, 拼搏打杀。

我不免沮丧地想: 红绿灯算什么, 它不过是一个符号, 控制闸还在人的手中。现代的文明算什么, 也不过是人类给自己创造的功能比较先进的玩具罢了, 随时可以重新组合, 甚至消失。

红灯停, 心灵或者身体, 都有出状况的时候, 这时候不如好整以暇, 停下来稍作歇息, 一味要求自己埋头苦干, 会把这张弓拉得疲惫不堪。我们被“逆水行舟”、“奋勇拼搏”等一干苦大仇深的精神洗脑过头, 忘了自己本是造物主的神秀之笔, 是高智商生物, 宜用智慧。

绿灯行, 前路畅通, 也要小心观察, 慢慢通行。万物有情, 心若够静, 便能领悟天地之美, 便能心平气和, 感悟生活真谛。

不信, 你慢下来匀速行驶, 在某个红绿灯路口, 一抬头: 哟, 不是那辆车嘛, 急火火的超过去, 此时倒又在等我了!



亭亭净植

善水/摄

## 寻找舞台

动物园里的小骆驼问妈妈: “妈妈, 妈妈, 为什么我们的睫毛那么长?”

骆驼妈妈说: “当风沙来的时候, 长长的睫毛可以让我们在风暴中都能看得到方向。”

小骆驼又问: “妈妈, 为什么我们的背那么驼, 丑死了!”

骆驼妈妈说: “这个叫驼峰, 可以帮我们储存大量的水和养分, 让我们能在沙漠里耐受十几天的无水无食条件。”

小骆驼又问: “妈妈, 为什么我们的脚掌那么厚?”

骆驼妈妈说: “那

可以让我们重重的身子不至于陷在软软的沙子里, 便于长途跋涉啊。”

小骆驼高兴坏了: “哇, 原来我们这么有用啊!! 可是妈妈, 为什么我们还在动物园里, 不去沙漠远足呢?”

天生我材必有用, 可惜现在没人用。一个好的心态一本成功的教材一个无限的舞台=成功。每人的潜能是无限的, 关键是要找到一个能充分发挥潜能的舞台。



## 幸福是什么

◎高黎娟

幸福是什么?

问我7岁的侄子: “你幸福吗?” “幸福的。” “哪里幸福啊?” “人幸福。”

问我13岁的儿子幸福是什么? 他的回答是, 上学晚一点, 放学早一点, 作业少一点。又说幸福就是猫吃鱼, 狗吃肉, 奥特曼打小怪兽。

而对于我来说, 看喜欢的电影是幸福的; 看儿子玩耍是幸福的; 看爷俩大快朵颐地吃着烧的饭菜是幸福的。

其实, 幸福对每个人来说, 定义是完全不同的。即使是同一个人, 在不同的人生阶段, 都有不同的认识和理解。人活着, 总被一些所谓重要的东西拖累, 光阴蹉跎, 忙碌的我们总停不下脚步去想, 去做自己喜欢的事。随着年龄增长, 心肠也变得

了, 对许多事变得漠然。不知是我们自己的原因, 还是社会这个大染缸, 包裹了原先的纯真, 抽干了原有的激情, 一去不再复返了。

提起幸福, 我总会想起那个海边晒太阳的渔夫和富翁的故事。这个故事告诉我们, 幸福与幸福以外的一切无关。不管你是锦衣玉食还是粗茶淡饭, 都有属于自己的幸福。

罗曼·罗兰说过: “幸福是一种灵魂的香味!” 灵魂散发着香味, 何等的美妙!

我们即便经历苦难, 却始终坚信阴霾总有散去的一天, 始终坚信幸福总比苦难多一点。

在给予中获得, 在爱人时被爱, 在韶华散尽中感悟幸福的真谛。

### 花语



王锦/摄

## 澄水园

## 祝福九月份生日的员工

- |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 沙建新 | 石靖华 | 杨弘  | 周建章 | 费文霞 |
| 吴秋蕾 | 吴明燕 | 许琼  | 承惠东 | 钱科  |
| 朱杰  | 叶欢  | 石燕蓉 | 卞纪龙 | 王静伟 |
| 梅丹凤 | 汪士荣 | 张锋  | 曹卓  | 刘志勇 |
| 潘丽云 | 沈国平 | 徐晨静 | 刘岳兴 | 蔡国文 |
| 夏向荣 | 缪纯玉 | 符国昌 | 孔葵英 | 徐建平 |
| 陈小萍 | 蒋惠英 | 铁铸  | 虞建国 | 陈建  |
| 杨益  | 姚春蕾 | 何仲英 | 赵志发 | 季丽萍 |
| 解浩  | 梁月坤 | 仲伟  | 张利忠 | 吴婧  |
| 陶志新 | 顾敏  | 江榛婷 | 赵建忠 | 张生龙 |
| 吴国良 | 陆伟安 | 陶玉霞 | 朱初毫 | 徐卫静 |

## 初秋“四调”

### 健康知识

秋天就快来了, 从养生角度看, 秋季可是很关键的呢。因为漫长炎夏与冷冬的交替, 需要更多呵护, 让身体能够储存能量度过寒冬。而从夏天过度到秋季的初秋, 该如何养生呢? 下面介绍一些初秋养生知识。

一、精神调养: 要做到内心宁静, 神志安宁, 心情



舒畅, 切忌悲忧伤感, 即使遇到伤感的事, 也应主动予以排解, 以避肃杀之气, 同时还应收敛神气, 以适应秋天容平之气。

二、起居调养: 立秋之季已是天高气爽之时, 应开始“早卧早起, 与鸡具兴”, 早卧以顺应阳气之收敛, 早起为使肺气得以舒展, 且防收敛之太过。立秋乃初秋之季, 暑热未尽, 虽有凉风时至, 但天气变化无常, 即使在同一地区也会出现“一天有四季, 十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多, 否则会影响机体对气候转冷的适应能力, 易受凉感冒。

三、饮食调养: 《素问·脏气法时论》说: “肺主秋……

肺收敛, 急食酸以收之, 用酸补之, 辛泻之”。可见酸味收敛肺气, 辛味发散泻肺, 秋天宜收不宜散, 所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品, 适当多食酸味



果蔬。秋时肺金当令, 肺金太旺则克肝木, 故《金匮要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令, 易伤津液, 故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说: “秋气燥, 宜食麻以润其燥, 禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地粥, 以滋阴润燥者。总之, 秋季时节, 可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物, 以益胃生津。

四、运动调养: 进入秋季, 是开展各种运动锻炼的大好时机, 每人可根据自己

的具体情况选择不同的锻炼项目, 这里给大家介绍一种秋季养生功, 即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”, 具体做法: 清晨洗漱后, 于室内闭目静坐, 先叩齿36次, 再用舌在口中搅动, 待口里液满, 漱练几遍, 分三次咽下, 并意送至丹田, 稍停片刻, 缓缓做腹式深呼吸。吸气时, 舌舔上腭, 用鼻吸气, 用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出, 呼气时要默念晒字, 但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功, 有保肺健身之功效。

## 脾胃虚寒者秋季 进补宜选素食

核心提示:进补不一定要大鱼大肉。对于脾胃虚弱者来说,秋季进补选素食更合适。芋头、红薯、萝卜、包心菜等都可以。简简单单的食材才能让你温胃保健。

提到进补,人们大部分想到肉类食物、营养品之类的,其实对于脾胃虚寒的人来说,选择素食进补反而有益健康。

### 芋头

芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B10.09毫克,维生素B20.04毫克。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

### 红薯(特别是黄心的红薯)

红薯是粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力,健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

### 萝卜

萝卜含有较多的水分、维生素C,一定量的钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁及其它维生素,还含有木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、淀粉酶、芥子油等有益成分。祖国医学认为,萝卜性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满、小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。  
(下转2.3版中缝)

## 澄水简讯

(上接第2版)

本报讯 计量检定中心齐心协力,经过20余天的奋战,目前,完成各种口径DN3000多块水表的校验任务,创造了月校表量的新纪录。

受到高温影响,入夏以来,需要校验的水表数不断增加。该中心克服任务重、难度大等不利因素,凝心聚力,精心部署,明确任务,合理安排,3条校表工作线同时上阵,加速加力,不折不扣如期完成了校表任务。(吴并)

本报讯 近期,璜土营业所进一步加强公共供水管网的安全管理,巡查走访了区域内的主要工业企业单位,检查生产用水、自备用水与公共供水管道的连接情况,对违规连接的管道,限期整改到位,并要求企业填写《自查自建管网与公共管网链接情况反馈表》,从而有效杜绝了将自建管网与城市公共供水管网系统连接的现象,保障了公共供水安全。

(刘冶)

## 脾胃虚寒者秋季 进补宜选素食

(上接1.4版中缝)

### 包心菜

包心菜中维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜的2倍。包心菜还含有较多的微量元素铜和锰,是人体制造酶、激素等活性物质所必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。



本报编辑部地址:

江苏江阴市长江路  
141-143号