

澄水报

2015年4月3日

星期五

总第330期

苏澄新准字

021号

内部资料

荣誉

近日,公司荣获“江苏省2013-2014年度诚信单位”、“2014年度中国水业最具社会责任投资运营企业”称号。

江苏江南水务股份有限公司主办



节约水资源 保障水安全

——第二十三届“世界水日”暨2015年首季水厂开放日活动

本报讯 今年3月22日是第二十三届“世界水日”,3月22日至28日是第二十八届“中国水周”。联合国确定今年的宣传主题是“水与可持续发展”。我国的宣传主题为“节约水资源 保障水安全”。

节水篇

水是生命之源,是经济社会可持续发展的重要物质基础。但我国人均水资源占有量仅为世界平均水平的1/4,是全球13个人均水资源最贫乏的国家之一。全国600多个城市中有400多个属于“严重缺水”和“缺水”城市,“水危机”已迫在眉睫。2014年,为保障国家水安全,习近平总书记提出“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”的治水思路,高瞻远瞩地把“节水”放到最高战略位置。

江阴深处江南之乡,丰水是每个江阴人深刻的印象,但江阴水资源多为“过境水”,且本地人口密度较高,

导致我市人均本地水资源仅为436m³,仅占全国人均水平的20.8%,2014年重点水功能区达标率66.7%,丰水的表象却掩盖不住“水质型”缺水的尴尬。节约每一滴水,营造亲水惜水节水的良好氛围,已显得尤为重要和紧迫。

开放篇

为进一步提高市民了解水、节约水的意识,公司在“世界水日”这一天举行2015年首季“水厂开放日”活动。除在962001微信公众平台上及时推介以“珍爱生命之水”为主题的展示外,还在肖山水厂举行现场体验活动。

来自江阴市的市民、学生、退休老教师、媒体及我公司新职工代表等200余人,走进肖山水厂零距离看流程、听讲解、互动问答,亲身体验水质采样,全面了解制水真相和用水常识,增强惜水、节水、爱水意识。

开放活动在简洁而热烈的启动仪式中拉开帷幕,按照参

观路线,大家深入了解长江水如何从取水管进入到泵房吸水井中,再加压提升至机械搅拌混合池,投加净化剂进行絮凝反应,流入平流沉淀池让其自然沉淀,收集上清液进入滤池过滤,经过加氯消毒进入清水库,最后由送水泵房加压输送到城市管网中的整个制水过程。大家边走边看边问,为什么要对原水进行加矾,水是怎样变清的,滤池的工作原理是什么等等,讲解员都耐心详细地给予解答。在水质集中监测采样点,当看到每个制水环节都有先进的检测仪器实时监测时,当得知江阴早在2008年就达到了国家《生活饮用水卫生标准》时,前来参观的市民代表感叹不已。

随后,在讲解员的引领下,大家还了解到当前国家水务政策方面的动向及工作要求,对水资源价格机制改革表现出强烈的兴趣,对公司的社会责任感表示了由衷赞赏。

骑行篇

为扩大爱水、节水影响,公司当天还开展了“从源头到龙头”的公益骑行活动。

上午9点,骑行队员来到肖山水厂的取水口,举行简短而庄严的“源头”出发仪式。他们身着统一工装,车身悬挂“安全水、放心水、纯净水”等宣传旗帜,按照预定路线,一路行至云亭街道,进社区、访用户。在现场,骑行队员通过设置供水宣传服务台、摆放供水知识宣传展板、派发节约用水、安全用水、阶梯水价等宣传资料,接受现场咨询等多种形式,为市民解答安全用水、节约用水等问题,并提供服务承诺、阶梯水价等咨询服务。前来咨询和领取宣传资料的市民络绎不绝,达到了保护水环境,珍惜水资源,营造良好供水安全环境的宣传目的,有效提升了公司的社会责任形象。(刘冠民 胡菁)

本报讯 3月15日,公司客服中心、市政公司、质量管理部在学院场联合参加市消协主办,以“唱响诚信、依法维权、共建放心消费新江阴”为主题的“3·15”大型宣传咨询服务活动,接受现场市民的消费咨询。

活动现场,工作人员向广大市民大力宣传供水服务承诺和用水注意事项、用户权利和责任以及维权方式等知识,耐心解答《安全用水常识》、《节约用水

常识》等宣传资料近800份,受到了广大市民的普遍欢迎和好评。

一直以来,公司将“诚信服务”作为企业立身之本,始终秉承“用户至上、多供好水”的宗旨,为江阴市民提供优质的供水服务。作为江阴市消费者委员会常委单位,公司主动承担社会义务,严格遵守新《消费者权益法》,不断创新服务举措,积极维护消费者用水权益,为共建和谐安全的消费环境做出了不懈努力。近期,公司还荣获了“江苏省2013-2014年度诚信单位”的称号。

(王虹)



唱响诚信 依法维权 共建放心消费新江阴
——公司参加『3·15』大型宣传咨询服务活动



水费支付开启“互联网+”新模式

本报讯 “翼支付平台有水费进来了!”2月6日18:37:48第一笔“翼支付”收费单瞬间吸引了大家的眼球,这意味着“翼支付缴费功能”成功上线,标志着公司创新互联网应用,开启了移动支付的新模式。

翼支付是面向天翼用户、移动用户和联通用户的远程支付业务门户,用户只需在移动端下载安装翼支付客户端软件,登陆客户端后,在“我的应用”里选择“水电煤应用”,选择所在城市“江阴”、缴费种类“水费”,输入用水户号,

查询后确认缴费金额即完成缴费业务,手机会即时收到支付成功的反馈消息。用户无需签约、免到现场、快速到账、明白消费,能感受到便捷快速的全新体验。

为确保互联网支付业务顺利实施,从去年下半年开始,结算中心会同电信公司相关人员开展多次研究论证,反复测试调整,在业务需求、协议签订、软件支持、账务处理、手续费减免、问题处理、应急预案等各方面达成共识。以“江

苏2015年2、3月翼支付水电煤缴费8.8折营销活动”为契机,首批用户顺利上线,开通支付新渠道。

目前银行签约代扣的用户,还暂时无法通过翼支付客户端进行资金往来,结算中心正着手升级优化该系统,确保所有用户都能在平台上查费、缴费、预存水费,真正实现“一机在手,支付无忧”,从而使营销服务平台整体跨入互联网时代。

(吴明燕)

安全生产 法规先行 公司开展新《安全生产法》 学习座谈会

本报讯 为贯彻落实江阴市安全生产冬训教育活动工作要求,按照公司安全生产冬训活动方案,3月13日下午,公司在十三楼会议室召开新《安全生产法》学习座谈会。来自水厂、市政公司、恒通公司、镇街营业所安全员及相关安全管理人员共22人参加座谈会。

大家首先就《安全生产法》修改前后的版本逐条对照学习,详细解读安全生产工作以人为本,坚持安全发展的规定;着重学习了企业安全工作职责、企业各级

安全责任制、从业人员的权利和义务、劳务派遣人员安全管理、重大危险源的管理规定、安全生产标准化及法律责任。随后,肖山水厂、周庄营业所、市政公司等部门结合自身实际情况就如何开展好安全生产管理工作畅谈心得体会,安全员踊跃发言,各抒己见,气氛热烈。

通过此次学习座谈会,不仅强化了安全员的安全生产意识,还提高了安全生产管理能力及水平,为公司安全生产、安全供水提供了强有力的保障。(夏卫国)

添安防新兵 保供水安全

本报讯 春节前夕,肖山水厂西、北围墙电子围栏设备及取水口监控报警系统顺利通过竣工验收,经过一段时间的实际运用,效果良好,水厂技防水平迈上新台阶,安防网络进一步完善,为安全保供工作提供了坚强的后盾。

为配合厂区西侧围墙改建,肖山水厂使用电子围栏系统替换了原来陈旧、老化

的红外报警系统,有效解决了原系统长期存在的误报、不报问题,满足了水厂不断提高的安保要求。同时,为加强原水取水口安全防护措施,弥补单纯依靠人工定时巡视的不足和漏洞,水厂尝试把视频区域报警引入到水面监控中。相关人员群策群力,积极作为,克服了江面波浪干扰等不利因素,实现了实时监控取水口附近异常情况并报警的设想。经



过多次调试,取水口监控报警系统现已正式投入使用,新的系统同时具有画面监控、异常情况记录、报警提示、声光定向警告等功能。(白朝晖)

公司 962001 微信“绑定有礼”抽奖活动圆满收官

本报讯 3月15日,在江阴市消费者协会、江阴市公证处的全程监督下,公司在金三角家居广场举行的962001微信“绑定有礼”抽奖活动圆满收官,从绑定公司微信账号的18813条居民用户记录中,共抽出特等奖10名、一等奖20名、二等奖30名、三等奖40名,幸运奖1000名,中奖率高达5.8%。

1月15日,公司962001微信平台进行功能升级,增加了“月度水费账单通知”、“缴费成功通知”、“水量异常提醒”等即时提醒服务,让用户第一时间掌

握用水动态,了解用水信息,感受公司便捷、贴心、智能的供水服务。同时对“账单通知、欠费通知”等实施电子化推送,既节约了公司贴单成本,又提高了员工工作时效。平台升级以来,受到了广大用户的广泛关注和热情响应,纷纷加入962001微信大家庭。截至3月10日,微信用户关注量达30373人次,3月11日零点前使用【账号绑定】功能的微信绑定记录高达20028条。

下一阶段,公司将继续完善提升微信平台,优化大客户



定制流程,增开网络支付功能,实现政企大用户用水信息的在线共享,提供更多增值服务,使广大用户用水更安心、消费更放心、服务更贴心。(王虹)

本报讯 3月6日,云亭客服中心正式投入运营,这是公司建设的第10家标准化服务窗口。

云亭客服中心前身为云亭自来水厂,2005年10月被公司收购后整合为营业所。2014年12月,公司为加快推进城乡供水一体化,设立江南水务澄中供水公司,下辖云亭、山观和中心营业所,实施片区化管理。

早在2013年,公司就以“促服务、提效能、树品牌”为目标,大力

推进标准化服务窗口建设。新成立的云亭客服中心位于云亭街道澄杨路397号,内部设有业务受理区、形象展示区、用户接待区等功能区域,业务范围涵盖安全供水、报装受理、勘察设计、施工管理、抄表收费、水务宣传等相关供水业务;服务大厅还配备了监控系统、液晶电视、LED显示屏等设施,为辖区内2万余用户提供了一个现代、舒适、便捷、整洁的服务环境,进一步擦亮了“澄水”服务品牌。

(高琴亚)

云亭客服中心正式投入运营



图片新闻

弘扬传统文化,传递爱心正能量。3月4日元宵节在即,公司工会组织安排了拔河、猜灯谜、义卖等一系列活动,丰富了员工的业余生活,推动了企业的文化建设。

当天下午,在公司南广场举行的拔河活动中,共有来自各部门和子公司的33支队伍共238人参加,经过激烈角逐,男子10人组冠军为市政公司队,亚军和季军由公司科室队、城中供水公司队夺得;男子5人组冠军为青阳营业所队,亚军为月城营业所队,季军为澄西供水公司三队;女子5人组的冠军、亚军、季军分别为市政公司队、公司科室队、城中供水公司队。

在随后举行的猜谜及义卖活动中,公司工会积极准备了200多条灯谜,相关兴趣小组及热心员工带来了众多义卖物品,员工积极响应、踊跃参与,营造了良好的佳节氛围,义卖所得2635元将全部归入公司的“困难职工帮扶金”账户。

(刘敏)



3月5日,公司团委组织相关岗位青年员工参加了由团市委、青少年志愿者协会共同策划的“学雷锋、学炎黄,江阴青年在行动”志愿服务系列活动。



在学院广场活动现场,青年志愿者热情解答市民们提出的多种涉水疑问,宣传安全用水知识,倡导节约用水理念,发放各类宣传资料500多份。同时志愿者拿出手机,向过往市民详细介绍公司“962001”微信公众平台的功能和用法,便捷的操作体验和全面的

功能演示,赢得市民纷纷“点赞”。

(善水)

建绿色生态水厂,树青年文明新风。正值全国第37个植树节之际,3月13日,公司团委组织青年团员20多人来到小湾水厂,开展植树造林活动。

挖坑、扶苗、挥锹、培



土、浇水……在植树现场,青年员工干劲十足,一派忙碌的景象。经过一个多小时的奋战,一片吐着盈盈新绿的小树林呈现在大家的面前,充满着勃勃生机。通过植树活动,使广大青年员工进一步确立了绿色环保理念,并表示将以实际行动,为改善生态环境、建设美丽江阴做出应有的努力。

(张慧)

3月17日,设计所全体勘察设计师集中学习了水表的分类与选择、高层住宅小区水表及管道设计规范、高层住宅小区远传水表布线设计规范、大表设计要求等业务知识,并现场观摩了各类水表的内部结构,就实践中的常见问题进行自由探讨。

随着城市高层住宅的增多及管网设施的更新升级,给排水管道的设计要求也相应提高。针对这一情况,设计所不定期组织各类内部学习及培训,明确给排水管道设计规范,交流相关知识及经验,强化勘察设计师业务素质。(惠丽娜)



本报讯 3月27日,澄西水厂一泵房5号取水泵顺利完成安装调试,正式列入生产体系。此次安装的5号取水泵为斜流泵,额定功率250kW,额定流量

5000m³/h。经过为期近一个月的安装调试,水泵开机后流量、效率、震动等各项技术指标均达到良好状态,完全具备投产能力。至此澄西水厂一泵房取水能力由10万m³/d,提升至20万m³/d,达到二期工程设计生产目标,为江阴供水增长打下了良好基础。(顾忠 马健峰)

本报讯 根据公司新修订的《远传水表设计、施工、验收、运行维护规范》(Q/JNSW BZ105-2014)相关要求,计量检定中心充分发挥现代通讯系统和大数据优势,优化远传水表集抄标准流程,把各镇街营业所自行抄表升级为由计量检定中心直接采集并即时传输用户用水

数据,增强了数据的准确性,缩短了信息的流转时间,既降低了劳动强度,又提高了工作效率。近期,继夏港街道和主城区之后,山观和云亭街道的用水数据也纳入计量中心的采集系统。至此,远传水表集抄标准流程实施的覆盖面积达194个小区,涉及水表超11万只。(江豪)

小前台 大后台

——基于新视角的客户服务建设

(上接第3版) (如管网检测数据库提供管线预警预测信息、市政公司有管材类型、地质环境、施工人员等基础数据、生产调度数据库可提供管网水压变化经验指标、计量结算数据库可揭示该区域用水量及用水量变化等长期趋势、热线数据库可反馈该区域是否进入事故多发期等等)。对多个数据库的信息进行深入挖掘、相互佐证、综合分析后,从而作出最经济合理的决策。

形象的维护、用户关系的爱护、社会美誉度的呵护,资本市场的保护是公司经营战略的题中之意。在这个任务体系中,客服部门承担了至关重要的一环。热线、抄收、柜面人员在高频度日常交流中展现出用户关怀,可以获得对供水服务的理解;通过有计划的水厂开放日、经理接待日、用户座谈会、各类热线(如民生热线、夏季、冬令热线)等等宣传沟通活动,大力推进亲切、可信的公众体验,让更多的人关注、信赖、支持水务公司的发展,亦可收到事半功倍的效果。(海川)

5.维护形象做公关员。作为上市的公众公司,公司

“水十条”将发布 预计带来2万亿投资规模



行业动态

3月27日,环保部科技标准司副司长刘志全在2015(第十三届)水业战略论坛上透露,《水污染防治行动计划》(又称“水十条”)已审议通过,即将发布实施。

市场机制发挥作用

根据刘志全介绍,水污染防治的目标是,至2017年前消灭劣五类水,到2020年将城市黑臭水体控制在10%以下。同时,工业、市政污水处理均要执行更高的排放标准,将针对三河三湖等重点流域制定排污特别限值。

“最严格”依然是“水十条”的核心内容理念。刘志全介绍,实施最严格的源头保护、损害赔偿、责任追究、生态修复制

度,保护和修复水生态环境。

此外,刘志全透露,“水十条”包括几个方面内容:全面控制污染物排放,推动经济结构转型升级,着力节约保护水资源,全力保障水生态环境安全,充分发挥市场机制作用,明确和落实各方责任。

水治理市场盛宴将开启

刘志全认为水污染防治的重点领域为:污水处理、饮用水安全、黑臭水体、工业废水污染、农业面源污染等。

据了解,工业、市政污水处理均要执行更高的排放标准,《城镇污水处理厂污染物排放标准》(GB 18918-2002)整体将提高,将针对三河三湖等重点流域制定排污特别限值。

刘志全认为,未来新增市场空间主要

集中在县城及村镇,城市污水处理厂市场重点集中在提标改造上(提标改造刚完成30%左右,一级B升一级A)。随着排污标准、环境质量标准等标准的提高,政策驱动和引导之下的水环境行业必然会迎来“黄金期”。

对此,刘志全预测,2015-2020年水环保产业中,水环境保护产品及设备的增速将达到15%-20%左右,水环境服务业增速将达到30%-40%左右。

同时,按照此前环保部相关人士透露的消息,预计“水十条”将带来2万亿元的投资规模,高于大气的1.7万亿元。而在业内专家看来,2万亿元的投资也只是在一定时期一定范围内的某一部分工作,未来会继续增加。

清华大学水业政策研究中心主任傅涛表示,“水十条”的要求更加具体,原来发布一些规划文件的主要是一些工程建设规划,而“水十条”则建立起一个面向效果,落实责任的体系,对水务市场发展肯定是利好。

刘志全介绍,进一步完善水处理行业制度政策,未来污水处理行业发展的趋势必然是企业市场化经营机制,由过去的政府承担运行费转变为企业按照市场经济模式自己去收费,企业按照市场经营运作方式去管理污水处理厂。

在制定污水处理行业的优惠政策方面,包括:电费优惠政策、完善污水处理费、再生水优惠价格等。

(摘自人大经济论坛 行业分析报告版)

2015年“世界水日”和“中国水周”宣传活动剪影



近年来,供水行业在发展战略上出现了由生产型向服务型转型的探索,希望通过强化公共服务属性,建立可评估的服务绩效管理体系,一方面能准确体现、衡量各企业运行效率和水平;另一方面亦可增进社会公众的理解和支持,便于政府监管和资本市场的识别。在向服务转型的大背景下,具体到公司运营层面,以用户需求为导向的服务系统的建设以及由此溯源而上、由外及内的公司内部业务流程的优化在新的历史阶段有了新内涵、新目标。

客服是公司与客户之间的纽带,对于公司,客服代表了用户;对于用户,客服代表了公司。在各职能部门中,客服第一时间了解用户的诉求及其动态变化,并掌握大量的用户信息资源。然而,如何深度理解与全面把握用户需求?如何挖掘、经营用户信息进而为公司提供增值服务却是衡量客服核心价值的关键。

在生产型企业中,公司的管理重心及要素资源集中于制水规模、管网长度、水质达标等技经数据,客服部门的功能被局限在答疑解惑、报装接单、展示形象等外围层面。来自用户的需求信息向公司后台部门的渗透力度较轻,公司整体上感受不到用户诉求的变化。但是,在全行业建立供水服务评级体系,努力建设服务型供水企业的大背景下,客服的核心价值有了更为广阔的空间。

1、督导考核做指挥员。建立健全以用户需求为导向的全新业务流程。一方面要确立目标标杆。当前,全行业的供水服务评级体系已经初步建立,在供水绩效、供水能力、水质安全、用户服务四个方面设定了指标框架,基本上体现了公共服务的最基本要求。但作为业内有追求的上市企业,公司在行业服务评级体系基础之上,还须满足江阴先进制造业和居民高品质生活对供水服务的诉求,在水质标准、供水连续性及安全性、综合产销差、系统漏损率、售后服务各业务办结时限等环节适当提高标准,使新的目标体系既反映国标、省标,又体现市标和用户个性要求。另一方面要建立联动体系。前台服务于用户,后台服务于前台。服务目标确定后,由于客户服务部门自身满足用户的能力和资源有限,需要借助“信息渗透、责任传递”的工作方式,把客服部门接收的用户需求目标层层渗透、有序传递到后台各业务部门,并引导后台简化业务流程,尽可能剔除与达成用户目标无关的操作程序,从而建立以用户需求为导向的、覆盖各业务模块的目标管理体系、激励机制、反应机制,才能确保高效率的满足用户需求。

2、降本增效做巡视员。用户的反馈是对公司整体运营质量和社会效果的有效检验。客服部门第一时间接收用户的咨询、投诉、报修等反馈信息,并有条件在业务信息的流转、监测、解决过程中发现内部管理盲点和业务漏洞,从而在管理制度上拾遗补缺。一是发现业务真空。在解决用户诉求的过程中,各部门之间的责任流转能否做到无缝衔接?职能部门之间的业务流程能否快速、灵活的应对用户多变的需求?如果答案是否定的,那么在业务职

权责任体系中有可能存在真空地带。这些问题可以通过派工单的退回率、重复投诉率、办结办时限、协调次数等指标予以侧面反映。二是寻找完善的领域。在半年度(年度)周期内,对用户反馈信息的内容分类梳理、汇总分析,同类问题较为集中的领域或许就是下阶段需要完善之处。

3、开发需求做侦察员。经济活动各行业中,供水、供电等公用服务业拥有的用户数量最多、用户关系黏度最强、竞争态势最弱,相对垄断的用户渠道成为我公司潜在的战略资源。包括客服在内的公司有关部门在与用户互动过程中,能够接触到大量用户诉求信息和潜在的需求意向。只有更深入地认识用户特别是大用户的用水行为、研究用水特征、捕捉需求变化,既为用户提供个性化服务、主动化服务,又为公司延长产业链、开发新产品提供基础调研支撑。比如,随着环保意识和生活品质要求的提高,居民对生活饮用水的要求是否出现实质性变化?公共场合净水器的应用是机会还是挑战?在国务院要求各级政府向社会、企业购买公共服务的政策环境下,供水企业凭借其独占、全城覆盖的用户渠道,能否承接基于批量用户的新业务?工业企业用水处理、污水处理等是否出现新的未满足的细分需求?事实上,国内外的成功企业无一例外对用户需求信息相当敏感。举个水行业的案例,上海开能环保设备公司(股票代码300272),从销售净水器设备到聚焦高端人居水处理、再拓展为高端人群健康产业平台,最后细分市场,居然进入免疫细胞领域,打开了保健市场新蓝海。一路走来,其“普通净水器→高端净水器→高端人群饮水健康→高端人群健康→免疫健康”的产业链变轨无时无刻不伴随着对用户消费需求及消费市场趋势的深刻把握。

4、决策支持做分析员。实施以用户需求为导向的服务型经营战略后,经营企业在某种程度上就是经营用户数据。我公司正在建立基于各职能部门的业务数据库,各职能部门尝试着对数据补充采集、分析应用,初步具备了经营数据的基础条件。但数据综合平台的有效应用,尚需整合现有的多个运行平台,各数据库间按照一定的层级和程序实现信息和资源的共享,从而为公司的生产、技术、财务、投资决策提供客观、准确的参照。比如:在城乡居民公共服务均等化的背景下,为满足用户提出供水同城、同网、同质、同价、同服务的需求,就涉及到部门内部、部门之间、总部与各镇(街)营业所之间的数据的采集、互换与共享 (下转第2版)

小前台

基于新视角的客户服务建设

大后台



随笔

陆红萍



的人们，缺少的是敢于停下来休息的勇气。

下午时分，在身体困乏之时，不妨停下那许久未曾停歇的脚步，深呼吸，沏一壶沁人心脾的“甘露”来滋润一下内心。

唐代茶道大师皎然有诗云：“饮茶昏寐，情思朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。”

素心向阳，人淡情浓，是茶的品质，也是当下不能缺少的一种心境。用一叶淡淡的茶，一掬淡淡的水，一抹淡淡的心态，把自己泡出一股淡淡的智慧；用茶香洗梦，把梦洗亮，用茶香静心，让心清明。（中心营业所）

与喵星人偶遇的二三事

陆吟茵

晚饭后我下去扔垃圾，在楼梯口与底楼人家养的傲娇大白猫狭路相逢。之所以说狭路相逢，是因为原本宽阔的横道被住户们的私家车给占停得只容一人擦边而过——前提是那人还必须瘦。

告别了“路障猫”后，我一边走着，一边想起了很久以前另外

一桩与喵星人偶遇趣事。那是大学里某一年的寒假，在好友提议下两人来到老南门“采风”。被拆得七零八落的老宅子、各种仿古痕迹严重的新店铺、印满各式办证电话的掉白灰的墙已经激不起太多的怀旧情绪，于是我们决定再往街区深处走走，希望能有什么意外发现。

一跃而出，飞快地奔向地上的鱼，一口衔起，然后三两下就跑远了。“看我刚拍的！”朋友得意地把相机给我，屏幕上抓拍到了小灰猫顺利携鱼跑路的瞬间：大大的鱼横在它毛茸茸的小脸面前颇有几分滑稽的萌感，小眼睛亮闪闪的充满得意之意，四条小短腿由于在运动状态所以拍出了重影，但是额外营造出了“一阵风”似的轻盈感。

还有一次与喵星人的邂逅经历更是奇妙，因为这只喵可不是一般的喵，而是颇负盛名的鼓浪屿上的“张三疯”。传闻它居住在原址德国领事馆的娜雅客栈，平日里神龙见首不见尾，多少客人慕名而来却难觅其踪迹。然而那一天，我和大学舍友却机缘巧合跟正主来了次偶遇。那是一个阳光明媚的冬日上午，最适合户外漫步，我们正好没课，大早上跑来玩“迷失”。走着走着我们经过了娜雅，恰好遇到电视台在拍宣传片，漂亮的女外景主持人跑过来说明想请我们协助拍摄一个镜头——“寻找张三疯”，并且还要负责一句台词，“你好，请问张三疯在家吗？”

虫子

蒋含萍

刚发现那只虫子时，它正仰着面朝天晒太阳。而我正好走累了坐下来休息，一下子就发现了它。其实当时我也想像它那样仰面躺着晒太阳。但是地面上的草虽说看上去软软的，但实际躺上去还是比较扎人。我只好放弃了和它并排躺着的想法，谁让我没有一个坚硬的外壳呢。

原来春天到了，万物都苏醒了过来，连常年爬行腹部晒不到太阳的小甲虫，此时此刻也仰面躺着晒太阳。何况是我呢，我惬意地哼着小曲，眯着眼睛，翘着二郎腿，不时地转身看着那只小甲虫。看着它蹬着四肢，扭动着身体，心想不知道它是不是也与我一样眯着眼睛，正享受着这难得的太阳。咦，不对呀，爬行动物怎么会和人一样仰面朝天晒太阳呢？它们的腹部是常年拖在地上走的，是见不得阳光的，只有快要死去的时候，才会仰面躺着。想到这里，我停下了一切动作，趴在地上仔细地打量了起来，看着它蹬着双脚，动作有点迟钝，

感觉像是临死前的挣扎。我连忙找来一根小木棍轻轻地把它翻过来，看着它油亮的外壳，希望它能在地上爬行起来，但是它很快地一歪身又仰面躺了过去。原来这是一只快要死去的小甲虫，只不过在做临死前的最后挣扎，不知道现在的它会不会感到很痛苦。在这空旷的田野里，如果不是我正好经过，正好走累了坐下来休息，谁会发现这只微不足道的小东西呢。

看着它垂死挣扎的样子，也挺痛苦的，使劲地蹬着双脚，努力地想把自己翻过来，却总是感觉这么的无能为力，不知道它内心深处会想些什么，也会与我们人类一样迷恋花花世界吗？看着它油亮的外壳，应该是一只挺年轻的小甲虫，不像是年迈无力的样子。也许它是生病了，也许是受伤了，但一切的一切又怎样呢，我能帮得上它什么忙。我也只能在旁边默默地祈祷，但愿它能忘记此刻的痛苦，心存感恩之情。（夏港营业所）



海滨

王端/摄

澄水园

祝福四月份生日的员工

- 马倩 王安娜 王鸣瑾 付勇 叶萌 任竞平 刘伟 刘治 刘军民 汤小江 严玉 何军 吴旭芳
张小华 张立忠 张芳华 张黄强 李兵 李莉 李小龙 李亚艳 李杨武 沈军 贡升 陆文 陆丽君
陆晓东 陆敏 陈德弘 陈德坤 周红霞 周君峰 周鸿 承晚 林青 范建 范恩卓
范慧芬 金小凤 姚春静 胡春芹 唐国伟 夏心斌 徐加成 徐正兴 徐钰哲 袁继忠 陶建清
高曹正 梅晴 黄毅 解清 缪虹 蔡晓天 潘书林 瞿群华



廉政小故事

西门豹，春秋战国时期魏国人。当时邺地是魏都的重要门户，且是战略要地，但天灾人祸不断，民不聊生。魏王特派西门豹担任邺县令，治理邺地。西门豹到邺地后，微服私访，询问百姓疾苦，利用“河伯娶媳妇”事件，智惩三老、廷椽和巫婆，用事实教育百姓，破除迷信。同时，修建漳河十二渠，治理漳河水患，发展农业生产，使邺地百姓逐步富庶起来。西门豹为官一生，清正廉明，造福百姓，死后，邺地百姓专门为他在漳水边建造了祠堂，四季供奉。



红梅报春

於英/摄

与喵星人偶遇的二三事

◎ 陆吟茵

(上接第4版)

后来老板说，那天我们运气确实好，平日里它不是在窝里睡大觉，就是呼朋唤友在外面疯耍，这次的偶遇还真是缘分呢！

我不是看到猫就内心柔软想抱抱的“猫控”，平时也怕近距离接触这些既有毛绒绒外表又有尖牙利齿夜里眼睛还会森森发光的小生灵们，但是难得有这么些轻松愉悦的片段，能供我在琐屑的日子里还能回味生活在不经意间带来的温情和趣味。(澄西水厂)

10种水果高效排清毒素

春天万物复苏，一切都充满了生机，但是这个时候也正是毒素滋生的季节。那么我们应该吃什么排毒呢？常见的排毒水果有柠檬、橘子、葡萄、苹果、西红柿等。水果味道虽多呈酸味，但在体内代谢过程中能变成碱性，并能使血液保持碱性。特别是它们能将积累在细胞中的毒素“溶解”，最终经排泄系统排出体外。

1、草莓

草莓具有生津润燥、促进消化吸收等作用。所含的多种有机酸、纤维素、果胶和矿物质等能清洁肠胃、消除便秘，强肝固脾。

2、香蕉

香蕉润肠通便的功效是大家耳熟能详的了，坚持每天吃一两根香蕉，有助于排出体内毒素，收缩腰腹，焕发由内而外的健康美丽。

3、石榴

石榴饱含精华元素，其强效的抗氧化成分能发挥卓越排毒修护功能，促进细胞新陈代谢，补足能源。此外，石榴还蕴藏多种维他命、矿物质等能为肌肤过滤毒素，注入鲜活能量。

4、猕猴桃

猕猴桃含有非常优异的食用纤维源。这些食用纤维能够帮助人体(下转2、3版中缝)

10种水果高效排清毒素

(上接1、4版中缝)肠胃消化，吸附和带走肠道内的很多有害物质及油腻赘肉，对于预防和缓解便秘症状有明显的效果，是热控减肥不可或缺的物质。

5、葡萄

深紫色葡萄也具有排毒效果，能帮助肝、肠、胃、肾清除体内垃圾。唯一的缺点是热量有点高，40颗葡萄相当于2个苹果的热量。

6、荔枝

荔枝味甘、酸，性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。现代医学认为，荔枝含维生素A、B1、C，还含有果胶、游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等多种元素。

7、樱桃

在水果家族中，一般铁的含量较低，樱桃却卓然不群，一枝独秀：每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居于水果首位；维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多4-5倍。

8、柠檬

柠檬是一种含维生素C非常丰富的水果，被美容界视为制作美白护肤品的重要成分。每天喝一杯柠檬水，非常有助于排出体内有毒物质外，而且有天然的美白肌肤功效，有助于消除脸部雀斑。

9、葡萄柚

葡萄柚含有丰富的维生素B1、维生素B2和维生素C，且由于它的热量较低，所以常被用于热控减肥食谱中。此外，葡萄柚含有非常丰富的柠檬酸、钠、钾和钙，而柠檬酸有助于肉类的消化，避免人体摄取过多的赘肉。

10、苹果

每餐饭前吃一个红苹果，不仅能促进体内胆固醇的代谢，增加饱腹感，减少食物摄入，而且富含的维生素C，对皮肤有很大好处哦。

不要饭后立即吃水果，会造成胀气和便秘，吃水果宜在饭后2小时内或饭前1小时。



本报编辑部地址：
江苏江阴市长江路
141-143号