

入伏后，室外温度日日攀升，滚热浪席卷而来，一波未平一波又起，简直让人们“酷毙”了。当我们躲在空调房里，大口咀嚼着雪糕时，或许会想，在没有发明电的古代，人们是如何度过“天气热如汤”的三伏天的呢？事实上，古人虽然没有空调、冰箱等家用电器，却也不乏各色消暑冷饮。

唐宋时期，每到盛夏，便有小贩走街串巷兜售“冰糖冰雪冰元子”“雪泡豆儿水”“冰凉酸梅汤”等冰镇小食，甚至还一度出现了类似的专卖店。他们在加工冷饮时，掺入蜜糖、珍珠粉等佐料，使得冷饮不但拥有很好的口感，还多了可以大肆宣传的美容功效，食者如堵。对此，宋代大诗人杨万里曾在诗中描绘道：“帝城六月日停午，行人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开。”

国人藏冰、用冰的历史可追溯到三千年前，夏朝历书《夏小正》中记载，每到三伏天，朝廷就会把藏冰当做珍贵的礼物，赏赐给士大夫。从周朝开始，朝廷还

在快节奏的现代生活中，我们常常因为忙碌的工作和学习而忽略了身体的健康，很多人处于亚健康状态。然而，无论多么繁忙，我们都应该找时间去运动。

生命在于运动，运动可以帮助我们保持身体健康，有助于缓解压力、焦虑和抑郁等负面情绪，提高免疫力；它可以增强我们的大脑功能，提高记忆力，从而提高工作和学习效率；它还是一种很好的社交活动，能帮助我们拓展社交圈，结交新朋友，为我们的生活增添许多乐趣。

生命在于运动，我们必须养成运动的习惯，我们应该设定一个明确的计划，可以根据个人的实际情况和偏好，选择跑步、游泳、健身等多种形式的运动，重要的是要确保这个计划是可持续的，并且能够融入我们的日常生活中，刚开始可能会觉得有些困难，但只要我们坚持下去，就会逐渐适应并形成习惯。

生命在于运动，对于每天坐办

被多次请求，我才答应陪儿子捉迷藏。屋里只有两个房间，几乎没有藏身之地，然而儿子仍在饶有趣味地数着“十、九、八、七、六……”，我应付着藏在床的一侧。他寻过来，发现了我，顿时咯咯地笑，眉毛眼睛都笑开了。我琢磨着哪有那么有趣，可是儿子的快乐发自内心。我意识作为母亲应该投入进去。等我找的时候，我已经发现衣柜的门在晃动，显然他藏在里面。我故意拐到别的房间，说着：“大儿子，你藏在哪里，我找不到啊！”过一会儿我便听到儿子学的小猫的叫声，他在鼓励我找到他。待我找到他时，他乐得肩膀耸动，蜷成一团。到我找时，我藏在桌子后面，受儿子熏染，我竟然想藏得完美，听到他的脚步声，我的心砰砰跳动，明显加快，我奇怪我怎么变成儿童了？

儿童时代，一只蚂蚁可以驱走忧伤。儿子会盯着任何水龙头看得入神。小手拧开让水一滴一滴下来，盯了半个小时；他会拿着汽车模型上看下看，向前推又向后倒；他会对着一个塑料机器人，叨叨说上半天；他会和我扔一个枕头，在你来我去中大汗淋漓。小孩子，他在探索，他在发现，他的心情很阳光，他的状态很满足，于是他很快乐。

我也想快乐。就在刚才我的心被浓雾笼罩，想跳出来却又被拉进去。我最不愿意面对的就是复杂的人际关系。可是我们的生活就是由这些人际关系组成的，就好像一个网，每个人都在网里。我读《庄子逍遥游》时，很向往大鹏展翅的境界。庄子瞧不起庸俗不堪、自以为是的人，在他看来那些人与螭和学鸠无异。一个人要想逍遥自在，就要超越功名利禄，那样

古人消暑有“凉”方

专门设立了负责藏冰的官吏，称为“凌人”。此后，历朝历代多有沿袭效仿。考古学家在对一处战国时期的遗址发掘时，发现其存在大范围的夯土和陶质井圈，这正是古籍所载的“凌阴”，是古人用来存放食物和藏冰的“冰箱”。

《左传》中提到，楚国的子冯对楚王非常不满，为了拒绝楚王要他当令伊的命令，就穿着棉袄盖上棉被装病。按说，大暑时节，如此这般，不弄假成真，也得满身臭汗在人前露馅，但子冯却成功骗过了使者。这是因为，子冯事先在床下垫冰块降温。到了唐代，杨贵妃的堂兄杨国忠得势时，夏天在家里设宴，曾用大块冰雕琢成山，围于宴席四周，使得宾客喝酒都要穿上薄棉衣，制冷效果堪与如今的空调媲美。

而要论藏冰的规模，还要数清代。《大清会典》中记载，紫禁城内有5口窖，藏冰25000块；景山西门有6口

公室的我们来说，运动极其重要，你会发现如果长期久坐不运动，会使血液不循环，造成头晕，颈椎也会很不舒服，容易得颈椎病，眼睛长时间对着电脑，会很干涩很痛，所以我们身体的每个部位都需要运动。我们可以在不耽误工作的情况下，适当地伸下懒腰，扭动脖子，站起身欣赏下外面的风景，上下班走楼梯等等，这些都是很好的运动，让这些小小的运动成为我们的习惯吧！

生命在于运动，在这个逐渐炎热的季节里，我们也要坚持不懈，持续运动。晚饭后，你会发现小区里有成群结队的人在散步，广场上大妈们欢快地跳着广场舞，鹄湖公园很多人组队在跑步，当你看到这些场景，会不会有一丝心动，让你萌生坚持锻炼的想法？？

生命在于运动，让我们行动起来！让运动成为一种习惯，让我们享受它带来的无限乐趣！

（范美玲）

别将快乐丢在风中

便身心两自在。可是谁能做到呢？连被贬谪的苏轼仍在巴巴盼望着皇帝哪天转性，能想起他，让他“柳暗花明”；被赐金放还的李白仍在等待着龙颜大悦，能让他施展才华，“匡济天下”。智者仙者都看不开，更何况我们这些人？我周围的那些人善于隐藏自己的情绪，也许他们胸怀宽广，也许他们成熟睿智，在大事面前往往表现得冷静；可在闲暇时，我总听见他们的抱怨，如滔滔江水，我的那点小心事与之相比，就是涓涓细流。

大家都在抱怨，虽然不缺吃少喝。物质发展到一定程度，精神却还是饥渴状态，快乐幸福仿佛离我们越来越远，宁愿将往日快乐丢在风中，任它飘荡，也不愿收起。

是什么让我们不快乐？我现在拥有的不是快乐，而是平静。我会将自己藏进书里，正如有人把自己藏在网络中、逛街中、醉酒中，形式不同，本质一样，都在逃避。逃避什么呢？失败、喧哗、虚假、竞争，或者都不是，只是无聊，总之心空空的，灵魂不在身体里，它无处安放。很怕比较，世人都喜欢用金钱和权势作为衡量标准；很怕孤独，一个人独处像影子在午夜的大街上游荡；很怕聚会，久别的人会惊叹你容颜变化。总之，方方面面都可以成为你不快乐的理由。

让我们沿着岁月回溯你快乐的轨迹吧：你第一次得一百分，老师父母夸你，你高兴；给人帮忙，别人致谢，你快乐；考上大学，金榜题名，你快乐；心上人适

窖，藏冰54000块；德胜门外3口窖，藏冰26700块。有学者根据数据推算，5000块藏冰窖的容积，即相当于一幢五层四单元的住宅楼！

除了官方的大规模藏冰，古时民间也多有隆冬时节存储冰块的习惯。人们用器物装好坚冰，收藏到冰窖或冰井之中，待到炎夏再敲成小块取用。冰块既可以置于屋内降温，也可以添加到汤羹或水果盘中，虽然存储数量不多，但也算给酷暑添一丝凉意了。另有传言，现在处处可见的冰激凌，实际上是马可·波罗从元代大都的冰奶酪中受到启发，介绍到西方演变而来的。

这些令人叫绝的消暑“凉”方，承载着古人的超凡智慧，也蕴含了他们对自然、生活的深刻理解与追求。而除了藏冰、用冰，“修心”也是古人消暑的方式之一，恰如白居易诗云：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”（任黎华）

我和孩子的故事

玩具，她会不断地发现一些新的玩法，她不断创新的玩法，实际上也是一种创造与探索能力的开发。

我家孩子现在正是模仿、好动的时候。我回到家，看到她在玩花盆里的土，口中念念有词地说着：“种南瓜了。”原来是学她奶奶呢。我就蹲下身，陪她把地上的土抓到盆里，问她：“要种哪里啊？”她就拉着我的手走到家后面，把盆里的土一把一把地撒到地上。看她撒完“种子”，我跟她说：“妈妈等着南瓜长出来，烧南瓜吃啊！”她回复了声：“啊~”作为大人，我会选择保护她的这份童心，鼓励她的想法。这看似幼稚的行为，正是孩子认识世界、探索世界的方式。

每个孩子都是妈妈的宝贝，她也许不完美，却独一无二。孩子的童年时间只有短短的几年，时间如梭，转瞬即逝，抓住这美好的几年，好好地珍惜和陪伴孩子吧。（小曼）

你情书，心心相印，你快乐；找到一份工作，自力更生，你快乐；走进婚姻殿堂，成家立业，你欢乐；听见产房哭声，生命得了延续，你高兴。以后你便在忙忙碌碌中，丢失了快乐。

原来，快乐是一路追寻！你在少年开始寻找一个个的人生目标，像咬着自己尾巴的小狗，简单地快乐着；而今你没有了目标，日复一日地更迭，心像枯萎的草。

原来快乐是不去比较。别人的人生是沿途的风景，纵使人家拥有大海，你拥有小溪，大海有大海的广阔，小溪也有小溪的情调。每个人人生不同，每个人也有难言的苦恼，若是在比较中失掉自己的快乐，那才是最失败的一笔，是心灵的毒药。

快乐是尝试新鲜。为自己找些目标吧，让自己从纷繁芜杂中跳出。实现以前没实现的梦，做以前没有时间做的事。去做一次旅行，在青山绿水中洗去尘埃；去学一学书法，在提顿转运中陶冶情操；做一做运动吧，让活动的四肢证明自己还未衰老。小时你为一朵花惊奇，大了也会找到你精神的依靠。走出狭小天地，奔向广阔新鲜，让每一天都如同沾着露水的草霉。

快乐是强大的内心。如果你内心足够强大，什么都不能掠走你的快乐。天辽地阔，放一颗心展翅高飞。把流言蜚语看作东流水的水，把中伤暗箭像蛛丝一样轻轻抹掉。除非你自己在意，否则一切都是身外之物，无挂无碍。俗事牵绊不了的你便拥有自由。

将快乐在风中 取回，岁月静好，没有理由拒绝岁月的馈赠，不管年龄几何，心不该衰老。

（必读社）



浙江锦达新材料股份有限公司
2024年7月28日
第6期(总第216期)
新闻热线：87761830

E-mail:office@jinda.com.cn

今日锦达月刊

TODAY JINDA

浙江锦达新材料股份有限公司

2024年7月28日

第6期(总第216期)

新闻热线：87761830

E-mail:office@jinda.com.cn

锦达企业 主办

总监：叶雪康

责任·诚信·道德

在庆祝中国共产党建党103周年之际，锦达党支部组织全体党员、入党积极分子赴“浙江省党史教育基地”、“嘉兴市红船·党性教育基地”、“海宁市初心教育体验基地”沈鸿纪念馆参观学习。

沈鸿平凡而又伟大的一生，包含着对党、对祖国、对人民无限忠诚和热爱，是一位真正脱离了低级趣味的人，有益于人民的人。沈鸿精神永不过时。

始终不停地保持学习的精神。由于家境贫寒，少年的沈鸿只上过四年小学，但是他没有放弃自己，抓紧一切可利用的时间看书自学，求知若渴地研读着数理化课程，期间还参加了夜校学习。他说过这样的话：“我少时就从《世界十大成功人传》及《科学名人传》二书中得到启发。爱迪生只读几个月书，我比他已经多读了四年，为什么不能学技术呢？法拉第是个印刷厂学徒，成为电的理论科学家，我这个布店学徒，为什么不能成为一个工程师呢？”正因为他的勤奋好学、自立自强、自学加实践、动手加动脑的品格，在机械领域勤奋探索和实践，才成为了中国机械工业的卓越领导人之一——中国科学院院士，被国家誉为“多方面的，终生工程

做产品要专心致志、聚精会神、一丝不苟，做产品的高度不是做产品而做产品，而是首先要重视培训、教育引导造就人的“品格”，也就是说产品合格过关的保障是人品过关。人如果不满足现状，持续追求更高境界，就一定会变得执着。如能经常不断地自问“我们的产品客户满意吗？”那就能开放自身无穷潜力。

精准的职业教育，企业要按需就地转化，成为边学、边实践的企业职业教育。车间主任或部门主管负责职业教育培训，培训内容就是从生产的问题中来，从员工的实际需要中来，为企业员工岗位量身定制教育内容，试行“职业技能自主评价”，引导从初级技能向中级技能提升，并与绩效考核挂钩，纳入企业的人事管理工作日程。

“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”，把产品做好作为企业最大的责任与义务，为社会和客户提供优良、优质的产品与服务，从粗放走向精准，从规模走向定制，从低端走向高端，从重生产走向重品牌，追求品质第一、品牌至上，真正以质量求基业长青。

从产品的设计、原料的选购、生产流程的改进、质量管理等环节树立精品意识，从员工的培训培养、管理的手段与方法等方面着手不断改进产品质量，最终才能产出具有“工匠精神”的产品。

电影《一代宗师》里有句话：“功夫是什么？就是时间”。说是真正的成功，是一步一步从最基本的开始，反复练习、坚持不懈，才能打好最坚实的基底能力。

“如能一遍又一遍，坚持做好一件事的执着，专心致志，持续做一件事的执着”——正是这份“执着”，成就专业，成就一流。对产品日复一日地追求与付出，对品质的坚持与追求，对产品工艺和流程创新的不断求索。

从企业内部来讲，要大力培养“质量人”，从人的价值层面、精神领域入手，改变员工的工作态度、习惯与做事方式，使更多人孕育追求完美和极致的“匠

积极开展职业病防治工作，并不断改善作业环境，为职工身体健康提高保障。除了定期组织员工体检以外，还不断完善劳动保护用品管理机制，加强职业卫生宣传和教育培训等。

此次健康体检活动，不仅显现了公司对员工健康的关怀和温暖，使一线员工切实感受到公司的人文关怀，增强了员工的归属感和认同感。同时，也为员工传递了“快乐工作，健康生活”的理念，更好地激发了员工的工作热情，以健康的身心积极投入到自己的本职岗位。公司将持续推动各项健康促进措施，鼓励员工养成良好的生活习惯，预防和减少疾病。

沈鸿精神永不过时

识积累是分不开的，用我们现在的的话来讲就是“素质是立身之基，技能是立业之本”。沈鸿一生艰苦奋斗创业创新精神赋予了我们这个时代创新的勇气，也必然成为我们前进中的灯塔与航标。当今时代是催人奋进的伟大时代，只要有志气、有干劲都可以在各自的岗位上展示自己的人生价值。职业二个字，说大了是事业，说小了就是工作。一个人是否有所作为，不在于他从事何种职业，而在于他是否尽心尽力把所从事的工作做好。“三百六十行，行行出状元”。这是一种人生信念，一种永无止境的追求。一个人，只有当他以应有的热情和全部的力量致力于自己所从事的职业时，才可以说无愧于社会，无愧于良心。一个人，只有脚踏实地、勤奋工作，才能实现其人生价值。当人们寻找生命的真谛，追求人生的价值时，就会审视脚下的每一步，思考存在的每一秒。而这每一步、每一秒的基础就是我们的岗位、我们的工作。

始终保持积极心态，几十年如一日。沈鸿一生从来没有被困难所难倒，解任何难题始终充满信心和激情，总是有的放矢，这与沈鸿坚持刻苦学习加钻研的精神，汲取奋进的力量，更加珍惜现在良好的学习条件和工作机会，只有勤奋学习、勇于实践，不怕困难，才能到达梦想的彼岸。

我们要学习沈鸿先生一生自强不息和努力奋斗的精神，汲取奋进的力量，更加珍惜现在良好的学习条件和工作机会，只有勤奋学习、勇于实践，不怕困难，才能到达梦想的彼岸。

心”，欣赏自己的工作，在每一个细节中，体会做事见成效的乐趣。

怀揣职业敬畏心，踏踏实实做工作；专心——用心——钻研——创新——品质、思路链条节节相连，精益求精才是真正的“匠心”。匠心要成为我们企业的一个精神追求，和每一个“工种”岗位的管理者和员工紧紧地联系起来，要真正懂得“职业的专心”努力至一定程度的习惯之后的结果，就是品牌的基础，就是企业的口碑，就是企业的信誉。

“工匠精神”始终是一种稀缺的品质，甚至于成为了情怀的象征。马克思·韦伯认为，对人影响最大的就是职业，职业近乎宗教，鼓励人们全身心投入到对职业的辛勤劳动中去。西门子集团掌门人冯·西门子说，8000万人口的德国拥有2300个世界名牌，“靠的是德国人的工作态度，对每个生产技术细节的重视，德国员工承担着生产一流产品的义务”。纵观世界一流企业的工作精神、责任担当，我们的产品要想在国内外市场上站稳脚跟，核心在于人。

（公司党支部）

锦达公司开展2024年度职业健康体检

为进一步保障员工的身体健康和安

积极开展职业病防治工作，并不断改善作业环境，为职工身体健康提高保障。除了定期组织员工体检以外，还不断完善劳动保护用品管理机制，加强职业卫

生宣传和教育培训等。

此次健康体检活动，不仅显现了公司对员工健康的关怀和温暖，使一线员工切实感受到公司的人文关怀，增强了员工的归属感和认同感。同时，也为员工传递了“快乐工作，健康生活”的理念，更好地激发了员工的工作热情，以健康的身心积极投入到自己的本职岗位。公司将持续推动各项健康促进措施，鼓励员工养成良好的生活习惯，预防和减少疾病。

（公司办公室）

※ 7月1日，在马桥街道庆祝中国共产党成立103周年暨“两优一先”表彰大会上，锦达党支部获评“先进基层党组织”荣誉称号；党员冉定林、骆舜分别被评为“优秀共产党员”、“优秀党员志愿者”光荣称号。

（公司党支部）

※ 赤日炎炎，伏天正盛。为切实做好夏季防暑降温工作，保障员工的身体健康，确保车间正常有序安全生产，7月9日上午，锦达公司工会积极开展“夏季高温慰问”关爱职工送清凉活动，为奋战在高温一线的员工送上解暑饮料，在酷暑中带去一份清凉。

（锦达工会）

简讯两则

社会在向前发展，时代在不断进步，各行各业的人们都以新的形象展现在新时代下。我们锦达公司虽然经历了40多年的风雨与挑战，但也是时刻紧跟时代发展的步伐，推陈出新不断成长与壮大，现在依然是行业中的翘楚。我们一直在向前走，但同时也要往后看看过往的经验与教训，绝不能重蹈覆辙。

在5月份的党纪学习教育专题会议上，叶书记组织我们全体党员学习了《中国共产党纪律处分条例》，同时还提出重温锦达《十大禁令》和《十大安全原则》。会议结束后，我按要求重新学习这二本制度资料，确实感悟颇多。

首先，《庆祝建党96周年系列活动资料汇编》这本学习资料中汇集了当年各部门骨干员工对于本岗本职的体验领悟与经验总结，现在再打开学习后有不同一样的感受，它再次提醒我们要时刻保持对企业对岗位的热

向前走 往后看

爱，保持对工作责任与安全时刻不能放松的状态。比如，‘用行动体现信仰信念的力量’这篇文章中提到了“懂责任、无私心、树形象、有觉悟”，这是很好地在鞭策我们党员同志在日常的工作中不能忘记自己的责任与形象。公司一直在建设一支高素质员工队伍和高素质先进管理团队，所以作为管理者责任不能忘，安全要抓牢，党员要树立形象，品牌质量要重视，这是我们企业保持可持续发展的基础，我们有义务和责任做好做细做实，实现企业与员工双赢。

其次，《企业安全文化创建资料汇编》是汇编了锦达公司关于安全生产管理方面各种制度与员工经验总结，是我们安全生产的法宝和法令，时时提醒我们安全生产是第一位，安全红线不能逾越。《十大禁令》寓意

深远，严管体现大爱，禁令条条都是保护我们员工的身心健康，是公司给予员工的最大保护；《十大安全原则》要把安全成为全体员工的良好习惯，安全知识深入人心，自我改变，自我学习主动不被动。我们销售部门同样要有安全意识，比如出差在外的人身安全、财产安全，特别重要的是公司的品牌声誉安全，对外业务中不仅代表的是个人，更重要的是代表公司，一言一行都要与公司保持高度一致，要时刻维护公司的品牌形象。

“责任、诚信、道德”是锦达公司生产经营的价值导向，是全体锦达员工的行为准则，在我们大步大步向前走的同时也往后看看过往的经验教训，我们既要融入时代的先进性，也要结合回顾过往，做到纠错不重错，从而推动企业更好地向前发展。我们思想一致，目标一致，共同努力，打赢锦达品牌持久战。（谈心）

向榜样要能量——观沈鸿纪念馆有感

一生坚持自学，不断丰富自己的知识和技能。这种终身学习的态度对于普通人来说，是不断自我提升和适应快速变化社会的重要途径。现在这个时代，知识更新速度极快，以前的经验可能不足以处理现在所面临的困难，就如我们抓管理，老思想，老办法，却时常出新状况。问题出在哪呢？在于世间万物，都在动态变化，你面对的员工，面对的设备，面对的工艺条件，面对的客户质量要求，因各种原因都是不断变化。只有通过现象看清本质，而非一招鲜吃遍天的时代已经过去，现在的这套办法有效，只代表现在的时间节点有效，而非代表永远有效。

整个参观下来，印象最深的一点是沈鸿晚年将全部积蓄捐赠给国家，这种无私奉献精神，让我个人非常震撼。他的这种精神鼓励普通人在有能力的情况下，回馈社会，帮助他人。穷则独善其身，达则兼济天下。我们大多数人，只是普普通通的平常人，但只要有一颗善念的种子，有一份良好的道德观，管理好小家，也是时代进程中为国为民最大的奉献！（小塔）

虽然沈鸿只受过基础教育，但他

在党纪学习教育全面开展之际，

锦达党支部组织开展书记上党课之《中国共产党纪律处分条例》。叶书记紧紧围绕党纪内容并结合自身岗位为我们新一代年轻党员解读，畅谈，分享。令我们的授课显得生动不枯燥，易吸收易有感。

“好记性不如烂笔头，站在岸上学不会游泳”。一节党课受益匪浅，记忆却往往显得那么的不可靠，总想着落笔能得这份体会牢牢的记下来。借此机会，我想通过条例这面镜子三省吾身，有则改之无则加勉。

想起刚入职那会，岗前培训从粗略到细致，上到总公司下到部门及班组。但是总有那么些人把它视为繁琐，心想事真多，更有的老员工早已将之抛在脑后。记得那还是我刚进公司在生产线实习那会儿，换卷或是穿引布都会使用缝绗机进行接头，自动化并不代表可以马虎。接完头设备运行时接头部位断裂，导致停机搞卫生，寻找断裂部位进行再次缝绗。就是这么一道工序就被我遇到了不止一次两次，真是费时费力还费钱。事故原因是因为操作缝绗机的员工酒后上岗。那时的我在他身旁走过时总是能闻到一股酒气，私底下了解到他非常得嗜酒，顿顿要喝酒。我询问同

事，那他岂不是违反了锦达十大禁令

中的禁止酒后上岗！同事答道：酒量好，又是喝好来上班的，又能怎么办。我当时听了非常无语，真是胡闹，酒后不得上岗的划分并不包括地理位置呀。

纪律处分，纪律在前处分在后。这是一种警醒，并非无中生有。每个人都能够遵守每一道工序的操作守则，那是在升值，那是在创造无限的价值，哪来的处分。哎呀，哎呀！听到的多吧？我的本职岗位每天开出成百的颜料单，忙碌的时候为了图方便会进行口头交代，往往这时候员工混淆就会出现失误。字迹是否清晰，配方是否审核，经历的多了，才知道马虎所带来的弊端。我们每天的操作准则，行为规范都是纪律的一部分，不要觉得这没事，那没事的，事故不在大小，祸不分高低。

党有党纪，我们的企业有“锦达十大禁令”、“锦达五懂五会五能”、“锦达两禁制度”等规章制度。规章制度的完善更替是约束还是条条框框，还是一把戒尺敲打着每位锦达人这是一条不可触碰的底线。让这些所谓的条条框框为你保驾护航，更要让这些繁琐成为你提升自我的垫脚石吧！（Hey man）

家有家规，厂有厂纪，国有国法。这句话对我们每个员工其实是再熟悉不过的一句话了，看似很简单，只要遵守规则，遵守法律就可以，但真要认真仔细地做到做好每一条，真的并不容易。

5月18日下午，公司党支部召开了每月的生活党会，在会上叶首先观看了一个短视频《铁的纪律》，然后，叶书记大致给我们通读了《中国共产党纪律处分条例》，还特意细心地给我们解读分析了五点对于我们每个党员日常生活中接近的纪律条例，让我再次重温了党纪党规。会议结束后，我也抽空认真阅读了这本《条例》，给我的理解就是做好一个合格的共产党员，就是要把党的纪律放在心上，表现在行动上，自觉遵守和维护党的纪律，这份《条例》使我深刻地感受到，它不单单只是一份制度，它是维护党的团结统一的有力武器，它是党的路线、方针、政策得以实现的重要保证。作为一名基层党员，基层员工，唯一能做的就是不触犯

任何一条法律，任何一项条例，严格要求自己做好本职工作。在整个公司中，同样需要规章制度，需要各项条例，同样需要铁一般的纪律来维护。对于我个人，在工作中，对自己的职业技能要不断地学习和研究，面对困难不退缩，多思考，多分析，克服一切困难，同时更重要的是要以身作则，自我约束，做好表率，不忘初心，牢记使命。

作为一名党员，想成为一名合格的党员，更要处处起到带头作用，面对有困难的员工，要多加关心，主动伸手帮助，面对新来的员工，要引他入门，细心地做好传帮带的工作，而面对有违规操作行为的员工，必须立马制止，并做出批评教育。没有规矩不成方圆，纪律就是服从，服从是任何一个员工的基本素质，也是任何一个员工的基本要求，下级服从上级，部门服从公司，只有严格的纪律管理，才能维护良好的生产经营秩序，才能提高工作效率，保障安全生产。（逐风追雨）

纪律是戒尺

学习《中国共产党纪律处分条例》后的思考

【二十大代表风采】

孙小颖，海螺集团宁国水泥厂生产技术处副处长，水泥工艺工程师。先后获得宁国水泥厂、海螺水泥股份有限公司“先进个人”“优秀共产党员”等荣誉称号。2019年入选宣城市第三批宛陵英才创新团队及宣城市科协系统科技人才库。

短发利索，目光清澈，眼角眉梢透着笑意，孙小颖身上的阳光气质是由内而外生发的。这位出生于东北的满族姑娘，19岁到海螺集团宁国水泥厂工作，一干就是20个年头，从东北姑娘变成了“海螺姑娘”。

“我老家在辽宁，是地地道道的农村孩子，掰玉米、割麦子，啥活都能干。所以工厂车间的劳动强度对我来说不算什么，我一点也不觉得苦和累。”孙小颖说。刚进厂时，这位淳朴的女工每天只知道上班，不知道下班，遇到问题便盯着师傅问，问题没搞懂，她绝不会走。

好学的孙小颖在单位有3个“第一”的纪录。2002年她成为同一批进厂人员中第一个顶岗的水泥磨操作员，2006年竞聘成为宁国厂第一个水泥磨女技术主管，2015年成为宁国厂第一个女工艺工程师。

“孙小颖经常会让想到《士兵突击》里评价许三多的一句话：他做每一件小事的时候都像救命稻草一样抓着，有一天我一看，好家伙，他抓着的已经是让我仰

夏季毒虫出没，不小心被毒虫叮咬了怎么办？

每逢夏季，总能看到毒虫伤人的新闻，有些严重的甚至危及到了生命。小小的毒虫身体到底藏着怎样的病毒？不小心被毒虫叮咬怎么办？如何预防毒虫叮咬？快来了解吧！

蚊虫：我头上有倒钩，想拔我就大错特错了

我叫蟬（p í ）虫，有人称我为“行走的病媒体”，这点我并不否认，因为我的头部携带了近百种病毒和细菌，严重的会导致神经损害，引发脑膜炎、脑神经炎、心肌炎等。

如果发现被我叮咬了，生拉硬拽想拔掉我，那就大错特错了！愚蠢的人类！因为我的头部有倒钩，你越拔、我越往里钻！侵入人体的时间越长，我释放的毒素也越多。

这才是处理我的正确姿势：可以点燃香烟、蚊香烘烤我，没准我受不了就自己爬出来了；适当冲洗、冰敷，有助于控制炎症；如果实在轰不走我，出现了比较明显的炎症反应，还是尽早就医吧！

恙虫：早点发现我，根本不用进ICU

虫有多种，各有所好，而我恙虫就喜欢人体湿润、气味浓、被压迫的部位，比如腹股沟、屁屁周围、腋窝等。

因为这些部位比较隐私，所以被我咬了之后比较难发现。不过也有迹可循，与一般的蚊虫叮咬、感冒相比，我有3个突出特征：①发病急；②高烧不退，皮肤潮红，犹如醉酒；③被咬的地方红肿、起水泡，破溃后结黑色的痂，脱落后会形成四周隆起、中间凹陷的溃疡，像火山口一样。

如果能早期识别症状，针对性地使用氯霉素，就可以快速控制病情，24小时内体温下降，3天后基本恢复，而且一般没有后遗症。反之，错过了最佳治疗期，

2023年9月中旬，小徐夫妇在新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市一饭店用餐。因手上沾了油渍，小徐取下金戒指放餐桌上，离开时夫妻俩都忘了拿走金戒指。次日，二人想起此事后立刻去饭店寻找。在饭店内的监控录像中看到，他们走后有一名女子进来吃饭，发现了这枚戒指并带走。

夫妻俩辗转找到那名女子小刘，要求她归还戒指。没想到，小刘一口拒绝，并说了原委。原来，当天小刘确实拿走了这枚戒指，但她仔细端详，觉得戒指微微发黑，不像是黄金戒指，便未刻意保存，而是随手塞进了口袋。晚上和家人提到此事，欲翻出戒指时已找不到了。

随后，小徐多次要求小刘按照2300元的购买价格予以赔偿，均被拒。协商未果之下，今年3月，小徐一纸诉状将小刘告至阿拉尔垦区人民法院，要求返还戒

孙小颖：“海螺姑娘”的执着

望的参天大树了！孙小颖也是这样，她起点不高，但善于学习，特别执着，每一天都有收获。”一位同事这样评价孙小颖。

一直在生产一线摸爬滚打，孙小颖在海螺集团宁国水泥厂先后做过现场巡检、中控操作员、技术主管、工艺工程师，成为地地道道的“海螺姑娘”。她摸清、悟透设备的原理、性能，能够精准做出故障判断和措施处理。她一次次到磨机内部、回转窑等密闭环境里检查测量，练就了扎实的专业基本功。在集团公司每半年组织开展的技术改造和“四新技术”应用申报中，都有她提议的技改项目。

“孙小颖年轻，脾气好，却能服众，这是为什么？因为海螺是靠技术说话的，她到现场一眼就能看出问题，还能提出解决方案，所以大家特别服。”宁国水泥厂副厂长史振林说。

记者与孙小颖走在厂区，偌大的水泥生产线上看不见工人。“是不是与人们想象中的工厂环境大不一样？除了定时现场检修外，我们现在所有的生产环节都是远程智能化操作。”孙小颖说，每次沿着“海螺大道”，走过海螺的“母亲亲”，走过智能化生产线，仿佛在翻阅海螺的发展史，在心中对前辈致敬。海螺集团正是从这里起家，从一家山区水泥厂成长为大型跨国企业，在

海内外拥有500多家子公司，4年来稳居世界500强之列。海螺的转型发展是中国制造迅猛发展的缩影。

“我很普通，是在人群中一下就会被淹没的那一种。但我是幸福感很强的人，我们的工作氛围好，让我感到很幸福。”孙小颖说。海螺集团一直有“传帮带”的传统，一批批青年技工在“海螺大学”里成长成才。如今，孙小颖像师傅当年教她一样，把自己所学毫无保留地教给新人，关键节点手把手教，帮助年轻人迅速掌握岗位技能。

孙小颖的幸福感还来自于作为一名新时代产业工人的自豪：“只要有高铁的地方，就有我们海螺水泥。还有大家看到的地标式建筑，比如连云港田湾核电站一期、杭州湾跨海大桥、东方明珠电视塔、虹桥机场、金茂大厦等，用的都是海螺水泥。作为生产一线的产业工人，能为国家建设添砖加瓦，我觉得自己的工作很有意义。”

“当选为二十大代表，这是至高无上的荣誉，更是沉甸甸的责任和使命。我非常热爱我的工作，因为热爱，所以执着。展望二十大，我期待着建材行业在绿色发展方面有更大的突破，我将和同事们一起努力提高技术技能水平，在新时代再建新功。”孙小颖说。

（中安在线）

招数三：避免在草地躺卧
躺在草地上晒太阳，看上去很惬意，但也给毒虫留下了可乘之机，尤其是雨后的草地。如果真想躺一会，建议提前用驱虫剂处理一下衣物。

招数四：做好居家防护
①使用蚊帐。
②及时清理房屋附近的杂草、家里各种器皿的积水。

③使用驱虫剂、驱蚊剂。对付上面提到的毒虫，建议使用含有避蚊胺或驱蚊酯成分的驱蚊剂。

说明：成人使用，可以选择避蚊胺浓度在25％－35％之间的驱蚊剂，儿童则要10％以下，两个月以下的宝宝，不能使用含有避蚊胺成分的驱蚊剂。

④不要养成用手拍蚊子的习惯。拍出一抹蚊子血，固然一时爽，但不小心拍到的是毒虫就危险了！

延伸阅读
购买的驱蚊产品有“微毒”“低毒”字样，是商家在坑我吗？商家说：这个锅我不背！

真相：其实，靠谱的驱蚊产品都是有毒的，不过是微毒、低毒。这个毒要能赶走蚊子，但又不会对人体造成伤害。可能是商家担心引起误解，所以，“微毒”“低毒”字样一般都较小、不明显。

市面上的驱蚊水、花露水，最常见的成分就是避蚊胺、驱蚊酯。只要按照产品标签说明使用，不会带来健康风险，但记得要避免喷五官和破损的皮肤。

另外，由于驱蚊产品属于农药，所以必须通过农业部的认可。正规的驱蚊产品，包装上都有“农药正式登记号”或“农药生产批准证书号”，购买时可以留意一下。（科普中国）

遗失物送交公安等有关部门，也未尽到妥善保管遗失物的义务，造成了原告小徐的损失，被告依法应当承担民事责任，如其不能返还，应当折价赔偿给原告。

最终，法院判令被告小刘返还原告小徐遗失的金戒指一枚；如不能返还，则赔偿原告小徐的损失2300元。

法官庭后表示，民法典规定，拾得人在遗失物送交有关部门前，有关部门在遗失物被领取前，应当妥善保管遗失物。因故意或者重大过失致使遗失物毁损、灭失的，应当承担民事责任。本案中，小刘在捡到戒指后

没有及时联系失主，也未送交有关部门，因保管不慎造成遗失，应当承担相应的赔偿责任，故法院作出如上判决。（智慧普法平台）

“八五”普法知识 捡拾戒指随后丢失 保管不慎原价赔偿

庭审中，小刘辩称，她确实捡到了一枚戒指，但这枚戒指后来再次遗失并非自己故意导致，不应当由其承担赔偿责任。小徐则向法院提交了戒指的收款凭证、照片等材料，证明其丢失的金戒指价值2300元。

法院审理认为，根据民法典规定，拾得遗失物，应当返还给权利人。拾得人应当及时通知权利人领取，或者送交公安等有关部门”。因故意或者重大过失致使

遗失物毁损、灭失的，应当承担民事责任。通过小徐举证及小刘陈述，可以认定小刘拾得遗失黄金戒指的事实，但她拾得金戒指后未依法将

