



# 太陽電纜



太陽

中国驰名商标  
国家免检产品

福建南平太阳电缆股份有限公司主办

报名题字 张家坤

(南)新出(2011)内书第 10 号

总第 266 期

共享太阳 同创未来

2011 年 10 月 5 日 星期三 农历辛卯年九月初九

## 内蒙古区委书记胡春华到包头太阳电缆公司检查指导



本报讯 2011 年 9 月 22 日,内蒙古自治区西部盟市经济工作座谈会在包头举行,内蒙古自治区胡春华书记及西部各盟市领导一行到包头市太阳满都拉电缆有限公司检查指导工作。公司李云孝董事长及太阳电缆包头公司总经理陈清福等领导陪同,向胡春华书记详细介绍“太阳电缆包头公司”的项目建设和生产经营情况。

胡春华书记对“太阳电缆包头公司”的项目建设表示充分肯定,希望公司快速发展。(董办)

## 荣誉证书

福建南平太阳电缆股份有限公司

### 2010年度质量管理先进企业

福建省质量技术监督局  
二〇一一年七月

## 公司荣获 2010 年度质量管理先进企业

本报讯 2011 年 7 月,福建南平太阳电缆股份有限公司荣获福建省质量技术监督局授予的“2010 年度质量管理先进企业”荣誉称号,这是我司长期以来始终坚持“质量第一”的经营理念取得的成果。(品保部)

## 太阳电缆组织先模及厂龄满 25 年员工赴台湾学习考察

本报讯 2011 年 8 月 29 日至 9 月 22 日,公司组织获得 2010 年度南平市级以上劳模、公司先进及厂龄满 25 年的一百多名员工分批赴台湾学习考察。

公司工会主席林嵩敏在出发仪式上对外出学习考察活动的员工们作了要求,希望大家在考察期间要领悟公司的关怀,无论在哪里都要保持劳模的先进性,服从领队指挥,展现太阳电缆人良好的形象。分期分批组织员工外出考察和学习,是太阳电缆对员工的人本关怀,是公司对他们所做出的卓越贡献的回报。(工会)



本报讯 为了更好地加强专卖店的管理,更及时准确的解决专卖店的现存问题,从而实现共同发展,利益双赢的局面,9 月 6 日,在公司总经理陈清福的主持下,召开了包头市太阳满都拉电缆有限公司第一次专卖店座谈会,会前还带领各专卖店代表参观了厂区,实地感受产品的生产状况,产品的质量品质。

座谈会气氛热烈,公司各领导及专卖店各代表踊跃发言,很多实质性的问题在会上得到了及时的解决,很多之前不明确的地方也得以肯定,这是一次非常有意义的会议。公司更真切的了解了专卖店的需求,在以后的帮扶支持上会更加有的放矢;而专卖店也更加认可了太阳电线电缆的品质,更有信心开拓市场。

相信公司与专卖店的共同努力,定会让太阳品牌家喻户晓,实现双赢指日可待。(包头公司)

包头公司召开专卖店座谈会

## 公司组织保卫部全体人员军训

本报讯 10 月 11 日始,公司保卫部组织部门全体人员严格的军事训练,训练包含三大步伐(正步、齐步、跑步)、擒拿、格斗、升旗等几项内容,此次军训为期 19 天。为提高训练成果,公司特邀请南平武警二中队的四名教官为队员们的动作进行指导。

同时,公司副总裁黄祥光、总助黄仁前、保卫部部长陈为清对学员们进行训前动员,黄副总说到:“公司保卫人员代表着公司的形象,希望全体人员认真训练,提高自身素质,为太阳电缆保卫工作做出更大的贡献。”(姜纪荣)

●9 月 9 日,公司综合部部长兼工会主席林嵩敏前往南平实验小学武夷分校送上慰问金。同时,林主席一行还前往福利院为公司退休老职工送上中秋月饼及茶叶。

(本报记者)

●包头市太阳满都拉电缆有限公司代表队在包头装备制造产业园区 9 月 29 日举办的首届趣味运动会中取得团体总分第三,俩人背球跑第一的优异成绩,并得到了其它企业和管委会的高度赞赏。赛后“太阳电缆”代表队的队员们还表示:胜利夺金只是暂时的,以后争取自身工作岗位的“金牌”业绩,才是我们每一个人应当不断追求的,同时,也要为我们太阳电缆做大做强而多做贡献,增光添彩!(包头公司)

●日前,公司“太阳电缆”报获评电线电缆行业 2011 年度优秀期刊的荣誉称号。(本报记者)



为贯彻落实公司开展 2011 年安全月活动的要求,8 月 19 日下午,物控部组织新进员工及未曾参加过消防知识培训的员工在叉车班组开展防火应急演练活动,由公司保卫部向员工们讲解防火常识及灭火器的正确使用方法,并对现场灭火进行演习,员工们也纷纷参加到防火应急实践中。(物控部)

责任编辑 姜纪荣

追求卓越是人类的本性,从有巢氏构木为巢到帝国大厦直插云霄,从孔明灯离开地面到“神州七号”飞船升空……都是人类在不断追求卓越的结果。

追求卓越是太阳电缆品牌文化的核心之一,是太阳电缆品牌的一种精神,表示永无止境的进步过程。

太阳电缆从 50 多年前几间厂房开始到 2010 年建成投产拥有亚洲电缆第一高塔的新型现代化厂房。从开始生产单一电线到生产

各种电线电缆 一千多种型号二万多种规格,从名不见经传的小厂到拥有驰名商标、著名商标的电线电缆行业龙头企业,是经过一代又一代的太阳人不断追求卓越的结果。一代代太阳人在不断追求中用血水和汗水铸就了一个辉煌的太阳电缆。

太阳电缆追求卓越,争创一流永不满足的进取精神,是体现人无我有,人有我新,人新我优一种良性的竞争精神。这种“最新、最优”的竞争精神,使得太阳电缆人能够有一种傲视群雄,勇往直前的大无畏气概。

太阳电缆人在追求卓越的文化氛围里,总是对现有的成就感到不满足,同时又在更加地追求卓越,所以在质量上原则是:坚持一贯性,不求最好而求更好,精益求精,不把质量仅仅看作一种技术问题,注重培育质量意识,并且日复一日,年复一年地贯彻这一精神。

1700 年前,曹操就在度关山中感叹“天地间,人为贵”,逐渐为全人类所共识。记得当年德国“奔驰”公司的检验员把一辆豪华“奔驰”车碾得粉碎。只因为仪表盘上有道依稀可辨的划痕,公司总裁并没有因此大发雷霆,反而由衷赞叹:只有比奔驰性能更加卓越的人,才能创造出性能卓越的奔驰。同样太阳人也会将只有一点瑕疵的电线、电缆拿去剥皮,重新提炼,重新制造。

具有卓越品质的太阳人定会创造出更加卓越的太阳电缆产品,定会让太阳电缆更加灿烂,更加辉煌。(吴守镇)

当前,企业正处在大发展时期,知识创造、知识更新已经成为一种潮流。提高学习力,就要不断拓展学习内容。要深入学习掌握工作中不断变化的技术知识,不断提升创新思维和辩证思维能力。努力使自己素质全面,成为专业领域里的行家能手。

提高学习力,就要适应发展要求,积极探索符合实际,行之有效的学习机制,丰富学习载体、创新学习形式。要加强自主式学习,本着不断发展和完善自我的态度,变“要我学”为“我要学”和“我能学”。既要向书本学习,又要向实践学习,真正使学习向实践延伸和转化。要加强探究式学习,把自主学习与团队学习结合起来,坚持学习与创新有机统一,形成改进工作的新思路和新对策,相互学习,共同提高。

学习的目的在于运用,学习的成效要体现在推动实际工作上。提高学习力,要把理论和实践有机结合起来,不断增强对各项规律的认识和把握,不断增强运用科学的方法解决实际问题的能力。努力做到观念在学习中更新、视野在学习中拓展、境界在学习中提升,通过学习,在改造思想上见成效,在振奋精神上见成效,在促进工作上见成效。(本报记者)

# 努力提高学习力



公司生产的超高压电缆满盘待发

## 2.1 管理

定义:指挥和控制组织的协调和活动

管理职能:计划、组织、领导、控制

● 计划:设定目标和实现目标的方法

● 组织:获得和配置资源 and 权限

● 领导:激励并管理员工,组建团队

● 控制:监督活动和结果,确保获得预期输出。

管理是对过程的管理,管理的基本职能存在于组织的所有层次和活动。

2.1.1 管理的目的:狭义的管理是现状维持,广义的管理是通过改进将现状打破,使课题目标达成。

### 2.1.2 质量管理

定义:在质量方面指挥和控制组织的协调的活动。通常包括:制定质量方针和质量目标,质量策划、质量控制、质量保证和质量改进。

● 质量策划:“质量管理的一部分,致力于制定质量目标并规定必要的运行过程和相关资源以实现质量目标”

● 质量控制:“质量管理的一部分,致力于满足质量要求”

● 质量保证:“质量管理的一部分,致力于提供质量要求会得到满足的信任”

● 质量改进:“质量管理的一部分,致力于提高满足质量要求的能力”

朱兰质量管理三部曲:

● 质量策划:旨在明确企业的产品和服务所要达到的质量目标,并对这些目标所必需的各种活动进行规划和部署的过程。

● 质量控制:为实现质量目标,采取措施满足质量要求的过程。

● 质量改进:突破原有计划从而实现前所未有的质量水平的过程。

朱兰质量管理三部曲

# 全面质量管理基础知识

## 第二章 质量管理

● 全面质量管理阶段。

### 2.3 全面质量管理

定义:一个组织以质量为中心,以全员参与为基础,目的在于通过让顾客满意和本组织所有成员及社会受益而达到长期成功的管理途径。

特点:三全一多

● 全过程的质量管理:质量产生、形成和实现的整个过程是由多个相互联系,相互影响的环节所组成的,每一个环节都或重地影响着最终的质量状况。全过程的质量管理强调两个思想:预防为主、不断改进的思想,为顾客服务的思想。全过程的质量管理就意味着全面质量管理要“始于识别相关方的需要,终于满足相关方的需要。”

● 全员的质量管理:组织中任何一个环节,任何一个人的工作质量都会不同程度地直接或间接地影响着产品质量或服务的质量。全员质量教育和培训,制定各部门、各级各类人员的质量责任制;开展形式多样的群众性质量管理活动。

● 全组织的质量管理:一则组织各管理层次都应该承担并明确各自的质量管理活动内容,二则组织各部门的质量职能要充分发挥。

全组织的质量管理就是要:“以质量为中心、领导重视、组织落实、体系完善。”

● 多方法的质量管理:影响产品质量和服务质量的因素非常复杂,因此,质量管理活动中广泛使用各种方法。要求:“程序科学、方法灵活、实事求是、讲求实效。”实践证明,“三全一多”的方法对企业开展全面质量管理活动起了重要的指导作用。

### 2.4 常用的质量管理工具方法

老七种工具:因果图、排列图、直方图、控制图、散布图、分层图、调查表  
新七种工具:关联图法、系统图法、矩阵图法、矩阵数据分析法、PDPC 法、矢线图法

其它方法:水平对比法等

### 2.5 解决问题的工具

● 七种质量控制工具、七种管理和策划工具、根本原因分析、PDCA 和其他模式、决策工具、质量成本

● 过程管理方法:过程目标、缩短周期时间、过程分析和文件化、限制理论、波动理论

● 测量:评审和度量

统计分析、趋势分析、过程能力、可靠性和有效性、调查结果的分析和使用、水平对比。

### 2.6 全面质量管理(TQM)的八大要素

以顾客为关注焦点、全员参与、以过程为中心、整合系统、战略和系统方法、持续改进、以事实为基础的决策、沟通。这些要素是 TQM 和基础,许多企业将之作为组织运行的一套核心价值观和原则。

### 2.7 全面质量管理的有关原则

● ISO9000 标准提出的八项质量管理原则:以顾客为关注焦点、领导作用、全员参与、过程方法、管理的系统方法、持续改进、以事实为基础进行决策、与供方互利的关系。

● 卓越绩效模式核心价值观:领导作用、以顾客和市场为中心、组织和个人的学习、尊重员工和合作伙伴、灵敏性、以未来为中心、管理创新、基于事实的管理、社会责任和公民义务、重在结果和创造价值、系统观点。

(企管部 廖珍)(待续)

责任编辑 姜纪荣

质量策划	质量控制	质量改进
设定质量目标 辨识顾客是谁 确定顾客的需要 开发应对顾客需要的产品特征 开发能够生产这种产品特征的过程 建立过程控制措施,将计划转入实施阶段	评价实际绩效 将实际绩效与质量目标对比 对差异采取措施	提出改进的必要性 做好改进的基础工作 确定改进项目 建立项目小组 为小组提供资源,培训和激励,以便: 诊断原因 设想纠正措施 建立控制措施以巩固成果

### 2.2 质量管理发展的三阶段:三个阶段的关系是:继承和发展

● 质量检验阶段:通过检验的方式来控制和保证质量,是一种“事后把关”,缺点是无法防止废品产生。

● 统计质量控制阶段:应运统计的思考方法和统计检验方法通过对工序进行分析,及时发现生产过程的异常,确定不合格原因,迅速采取对策加以消除。由事后把关转为事前积极预防。

“太棒了，机台这么快就修好了，真行。”“当然啦，有张师傅在，没有修不了的设备。”两名员工在机台前啧啧称赞，这朴实的话语是对维修组张庆生班长精湛技术最真实由衷的钦佩！

张庆生1995年电大毕业后，在其它厂干过电钳工，不久招聘进入我公司特缆分厂钳工班。期间为提高自己的业务水平，放弃休息时间参加了技工学校技师培训，他刻苦钻研《钳工》、《机械制造原理》、《液压系统》等理论知识，上班时边虚心请教老师傅，边认真思索仔细观察琢磨，由于他的高悟性、肯钻研和锲而不舍的学习精神很快就能独当一面，成为钳工班的顶梁柱。多年来作为一名维修组班长，张庆生在领导和工友们心目中有着响当当的份量。他凭着对维修专业的热爱和执着，勤学苦练、不断总结，以精细严谨的工作作风，练就了“听、察、看、摸”等硬功夫，曾多次发现、排除重大设备安全隐患，被大家称为设备维修岗位的“安生卫士”。自从高压导线分厂和特缆分厂合并以来，由于设备数量、种类的大幅增加，生产任务也随之加大，为使自己能快速掌握了解熟悉新设备原理、性能，提高设备利用率，他利用业余时间阅读了大量的设备图纸、资料并进行现场比对，从而保证了设备和生产的正常运转。2008年被公司聘为钳工资深技师，2010年被评为公司先进员工。

在工作中遇到的技术难题，大家首先想到的就是让他来干。“干就干好！”这是张庆生的座右铭。

分厂炼胶组 XHM-50 立

升密炼机的转子两端漏粉非常严重，左右传动两端轴套严重磨损，其中有一转子前端被胶堵塞严重，冷却水无法通过，转子无法冷却，油管堵塞，密封润滑和轴套润滑系统基本报废。这种情况下，生产厂家提出了更换设备的建议，分厂厂长黄思文考虑到费用过高原因，决定由主任工程师许孟云指导、电钳工班长张庆生负责自主维修安装。要想密炼机恢复正常的工作状态，必须将设备彻底解体。没有厂家指导，没有安装此类大型机床的经验，加上工作量大，工艺要求高，因此难度很大。张庆生开动脑筋，通过对实体认真细致的观察、记录与以往的维修经验，与机械员一起很快制定了详细的大修方案，带领组员先后完成了密炼机转子密封装置，转子两端的轴套、冷却水管及球阀等的更换，修复了下顶缸漏气，调整下顶栓间隙，避免了漏粉现象，对冷却水系统和油泵润滑系统等进行改造，实现了手动加油与油泵加油配合使用，并将残留在设备里的死胶等做了仔细处理。经过一个多月加班加点的艰苦奋斗，崭新的密炼机重新屹立在大家面前，试机后生产出的产品完全符合工艺要求，

达到了验收标准，优质完成了此次大修目的。面对同事们纷纷伸出的大拇指，张庆生面带倦容微笑着。

“身为技术工人，就要勇于出点子为企业排解技术难题。”这是他爱司如家最朴实的表现。

一次，新安装的1+6/500型管式绞线机在运作时线盘突然脱落，并从摇篮中飞出，好险，导致机台托轮架基座破裂，机台将无法使用，属于重大设备事故。分厂领导赶忙召集有关人员进行现场分析后查明，是由于设备本身存在缺陷，运行时机台声音异常、振动剧烈所导致，修复难度很大。面对大家焦虑的目光，张庆生大胆提出自己的修复设想，厂长觉得此方案不仅耗用少而且又不影响设备的美观，采纳并决定由张庆生带一名组员进行设备修复和部分构造进行改进。过程中他采取钢板紧固的方式，将钢板割成与机台机座相似的形状，用10个M16的螺栓与机座紧密相锁，并在六个摇篮里加焊托架，成功地防止了线盘从中飞出。他不负众望仅用3天的时间使这台设备起死回生，而且运行后开机员工一致反应设备性能远超改进前，为分厂节

约费用十几万元，得到了领导的高度赞赏。

“干钳工活不仅要能吃苦，还要动脑子干，没有干不好的活，只有没想到好的法子。”这是他常说的一句话，对此，他也是这样做的。

每次遇到设备故障总是认真观察，快速准确定位故障点并“一锤定音”。例如，控制分厂铝大拉的冷却塔水泵经常出现故障无法抽水，屡修屡坏，严重影响大拉的正常生产，对此，他根据水泵的工作原理进行拆卸，认真检查仔细分析原因，原来是水泵本身存

在缺陷，泵轴与轴承套之间无可靠定位，长期运作造成严重磨损，产生泵轴径向跳动，从而影响水泵气密性抽不上水，准确判断问题所在后“对症下药”——在轴与套之间加平键定位，彻底将问题解决。事后大家都称他为设备的“好医生”。

作为电钳工班长，张庆生总是身先士卒，加班加点抢着来，遇到疑难问题随叫随到。他不仅合理安排组员的日常工作，还时刻留意组员的思想状态，有时发现个别组员不安心工作，他都努力认真与之沟通协调，做好思想工作解决困难，加强了班组的凝聚力，使工作更上一层楼。

张庆生就是这样不断地用理论知识充实自己的头脑，用聪明智慧丰富自己的经验，用实际行动证明自己的能力，一步一个脚印，踏踏实实地为太阳电缆贡献自己的一份力，在一片赞扬声中他谦虚的说：“我要争取做的更好！”

(赵晓蔚)



## 励精图治抓生产保质量

辐照分厂在公司调整布局时，许多生产设备进行搬迁安装，许多生产任务一时难以完成，分厂领导针对当前生产任务积压，交货任务难以完成等状况，采取积极有效的措施，召开各班会议，调动一线生产员工，保障设备正常运转，原材料进仓充足，满足一线生产需



要。对成缆组各机台制定一系列行之有效的措施，在原来的基础上凡是超额生产定额给予20元的补贴，分厂还针对成缆组找线芯难，采取相应的措施，对各种产品规格进行分类堆放，便于成缆找线，加快生产速度。

质量是保障生产任

务完成的基础和前提条件，分厂为了提高质量，特别是对屏蔽电缆高压不上，造成电缆系列产品定长不够，避免浪费，分厂SUPEX小组进行攻关，解决屏蔽电缆高压不上的难题，该小组由从事电缆线芯配制、成缆、挤塑、金编、周转等人员组成，在各个生产环节中采取相应措施，特别是线芯配制过程中线芯拉细、刮伤、碰伤、压线、满盘等问题加以解决，在线芯供应杜绝不合格产品往下道工序生产。在成缆过程中加强自检、抽查、严格工艺纪律进行生产，为下道工序提供满意的产品。

6S管理常抓不懈，6S管理是营造良好的生产环境一个有效措施，共同维护6S管理是提升文明生产保证。做好6S管理是每位员工必须做到的一项应尽的责任。(辐照分厂)

裸线分厂交流学习会，以班组为单位，每月进行。每位组员结合自己的工作情况，畅谈了自己对公司、分厂各项管理的理解，深刻剖析了自己在生产、工作中遇到的实际问题。

王总监对本次交流学习会，非常满意，他在听了各位组员的发言后。做了题为《进一步推进裸线分厂6S管理》的精彩发言。就裸线分厂的各项工作了全面的回顾，并特别就下一阶段分厂的6S管理工作，进行了部署和规划。他说6S管理不仅促进产品摆放的规范化、安全化，使设备始终保持在整齐、清洁、润滑、安全状况下运转，创造一个整洁、有序、安全的生产氛围。又是公司无声，但最有魄力的推销员。可以从这里得到整洁工厂美誉的赞扬，获得产品品质的信赖；在客户来参观考察公司时，借此提高企业的形象；吸引更多客户的订单，促进公司团队精神凝聚力、生产力的提高。

他非常重视大家提出的问题，并要求分厂领导，要真心诚意，时时、事事、处处都要学会换位思考，站在对方的角度去分析，去解决员工所提出的问题和所遇到的困难，切切实实地为员工着想。他还积极鼓励大家，始终保持奋发有为、昂扬向上的精神状态。充分发挥主观能动性，以饱满的工作热情，对待工作、对待生产。要准时上、下班，工作精力充沛，认真做好自己的每一项事情。要努力完成上级布置的各项工作任务。认真做好本职工作。

组员发言积极，气氛活跃，真正达到了总结交流、借鉴鞭策、促进提高的预期目的。

(裸线分厂)

## 进一步推进裸线分厂6S管理工作

裸线分厂统一班组学习交流会

责任编辑 何红莺

## 游横店

窗外的雨

早就说好了,今年暑假带儿子外出旅游一下,由于种种事务缠身,以及不知道去哪,这个问题的困扰,故而一直未能成行,后来在好友的建议下,决定去浙江的横店转转。

8月22日清晨5点,经过了一夜的兴奋,儿子破天荒地第一个起床,并叫醒了全家。尽管有些困倦,但横店神秘之旅所引发的喜悦之情大大地掩盖肌体的疲倦。

行程并不是我想象得那么短,经过了车上六个多小时枯燥的煎熬。12时左右,我们终于到了横店,虽然它只是个小镇,但是繁华的程度真是不容小觑,特别最近10多年来发生了翻天覆地的变化,据说横店90%的收入来自影视文化产业和旅游业。这里还有一条全国闻名的明星街,听说每年的十一二月开始,街上都会有明星出现,特点是蒙着头,带着墨镜,风衣裹身那一种,有追星兴趣的可以留意。

午饭后,导游带我们来到了第一个景点——《清明上河图》,该景点是根据北宋著名画家张择端的名画《清明上河图》建造的,只见街道两边的仿古的商铺林立,一派宋代市

井繁华景象,我们仿佛穿越到了宋朝和那些来来往往穿着古代服饰的人们做起了买卖,与其特别的是,有些房子还是竹子打造起来,青青绿绿的别有一番特色。要说这里拍过的最出名的电视连续剧就是前几年播出的《大宋提刑官》,当然还有现成提刑衙门让您过把瘾呢。走在景点里的小桥、流水、街市中,人们就好像徜徉在诗一般的画卷中。

夕阳无限好,只是近黄昏。早就在车上听导游说有非常好玩的梦幻谷乐园,孩子们就已经“连蹦三尺高”了。飞进梦幻谷,果然名不虚传,满眼的灯光璀璨,五彩缤纷。我们立刻四处瞧瞧,看见一个大风车,上有4个叶片,每个叶片上坐着一排人,他们的尖叫声随着风车不停转动而断断续续,可以想他们的样子是如何的惨不忍睹的。这个叫“翻天覆地”。随即我跟着排了队,才知道玩一次有多难。我玩了一个难度较小的,名叫“摇滚排浪”。可你不知道,多少有些可怕,它每转一圈我们就要禁受心灵的考验,因为感觉它要把你从空中抛掉,吓得我叫都叫不出来。尤其让我至今还心有余悸的是哈里发滑道,从10米高的封闭塑料管道中顺势而下,滑到下面的水池中,就在那管道中我的身体旋转地下滑,仅仅只有一百多米的滑道里,让我仿佛是从人间到地狱走了一遭。乐园里还有很多的游乐项目,由于时间所限我们不得不放弃,然而孩子们还在心里惦念着,什么时候,再来一次。

晚上8点,一场精美绝伦的《梦幻太极》来了。全篇从人类起源到欢聚一堂,共有5小节。主要以舞蹈与歌唱的方式来表达,并且巧妙地运用了灯光与火山实景的结

合,体现了一个“和”!堪称空前绝后。令我印象最深的是最后一个情节:金、木、水、火、土这五行在自转,月儿升起,水中太极图又出现了,五个星球下是火山,这是最好看的一幕,火山上明晃晃的,呈橘黄色,我们如临其境,观众掌声如雷一般……最后,我们还看了“暴雨山洪”。同样是激情四射,一片欢腾……

第二天,一大早我们就来到了山寨版北京故宫建筑——明清宫苑。这是一座按北京故宫面积1:1来建造的,占地面积1500亩地。我们怀着庄严的神情看着台阶,从下往上看,有几百层,而且看不见平面,这意味着“步步高升”。古代只有皇帝能走的路面上,用纯白玉石雕刻着龙凤。与故宫不同的是这里的宫殿是可以进去参观的,走进殿内,满眼金碧辉煌,雕梁画栋!印象最深的便是太和殿(金銮殿)中的皇帝宝座了,宝座金黄金黄的,有软软的垫子在上面,旁有仙鹤,整个殿内神秘而庄严。当然我绝不会放过把这美丽殿堂定格在了我的相机里的机会。导游还介绍说,前一段电视热播的《宫》就是在此实景拍摄的,这更增添了我们的游趣,御花园里的景色真是美极了,忽然感觉自己就身在剧中。

接着,我们去戏院。戏名为《八旗马战》,真实般的场景栩栩如生的画面呈现在观众面前。刀光剑影、你来我往,让观众们置身于强盛的大清盛世康熙朝。我们看完演出,恋恋不舍地走出大门。不料这时天空却下起蒙蒙细雨雨来了,我们还得赶往下一个景点——“广州街和香港街”。古典韵雅的广州街上,一路散发着木香,标准的四合院,圆形的出入口,踩在木板上发出的嘎吱嘎吱的声音我仍还记得:走出古典的广州街,来到了富有情趣的香港街。瞧!这儿有一座英国女王伊丽莎白雕像,呈墨绿色,庄重典雅,令人肃然起敬。这里全都是欧式建筑,一派老香港的韵味儿。这里我们还看到真人版的黄飞鸿师傅——《大话飞鸿》,这部短剧集影视拍摄的各项特技于一体:飞檐走壁、爆破、武打、枪战等等,让我们大开眼界,并且该剧风趣幽默,无厘头的搞笑表演,让我们一下子忘了夏日旅游的炎热与疲惫,感到一阵阵的凉爽与悠闲。

欢乐的时光总是短暂,但是留下的记忆也总是难忘,意犹未尽的游客们心不甘情不愿地返回了,我会记住你的——横店影视城!

在精神上有了更多的依托和慰藉,性情变得温和友善许多,会更多的理性思考问题,并积极主动的去承担家中的很多事务,一心只想把孩子照顾好好,给孩子提供一个良好的生长环境。同时,为了孩子的健康成长,我开始有了新的生活规律,

## 为人父感悟

对外应酬也渐渐的少了,改变了许多不良的习惯。

为人父后,在情感上我越来越理解我的父母,深切的体会到了父母对孩子的那种无私的、伟大的爱,明白他们养育我们成长,是一件很辛苦的事情,也明白了

做一个好父母的真正含义,既要抚养好孩子成长,又要帮助孩子不断的进步,让孩子走上正道,做个有理想,有道德,对社会有益的人。我想,人世间是很难用言语来形容这种代代相传的养育亲情,这种伟大的爱……!

当然,在养育孩子的过程中,感触还有很多很多,仔细一想,一切都是为了孩子,为了家庭,作为父亲的我,觉得再苦、再累也值得,因此,我要用发自内心的爱,去好好的养育我的下一代,也要用自己感恩的心,去孝敬我的父母,这是天经地义的一种美德,也是一种理所应当的永恒回报,是值得一个人用一生一世去珍惜和把握的——让全家人生活的平安健康,幸福美满。

(冬日)



喜迎国庆

金秋十月好心情

举国欢腾迎国庆

礼炮声声震天下

国庆红旗扬大地

全国人民齐祝兴

阳光普照山河丽

责任编辑 何红莺

## 健康常识

## 鸡蛋的营养价值和保健功能

## 一、健脑益智。

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后,可释放出胆碱,胆碱会通过血液到达脑内。从而可避免老年人的智力衰退,并可改善各个年龄组的记忆力,因此,不管是青少年,还是中老年,要保持良好的记忆力,只要每天吃一两个鸡蛋就行了。

## 二、保护肝脏。

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。还可提高人体血浆蛋白量,增强肌体的代谢功能和免疫功能。

## 三、防治动脉硬化。

美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉硬化,获得了令人意料之外的惊人效果,他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂,每天给患心血管病人吃4-6汤匙。3个月后,患者的血清胆固醇从百分之一千毫克降到百分之一百八十毫克。这一研究成果,得到世界医学界的关注。各国相继以此法用于临床,均获得满意效果。

## 四、预防癌症。

鸡蛋中含有较多的维

生素B2,维生素B2可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素,如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症死亡率进行的分析,人们发现癌症的死亡率与硒的摄入量成反比。居民血液中含硒量较高或吃含硒量较丰富的食物的地区,总的癌症死亡率要低于那些居民摄入硒少的地方的死亡率。

## 五、延缓衰老。

鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质,故被人们称作“理想的营养库”。营养学家称之为“完全蛋白质模式”,不少长寿老人的延年益寿经验之一,就是每天必食一个鸡蛋。我国民间流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。例如,何首乌煮鸡蛋,鸡蛋煮猪脑,鸡蛋粥等等。

鸡蛋是人类理想的天然食品,但在吃法上也应该注意科学。吃鸡蛋应以煮、蒸为好。因为煎、炒、炸虽然好吃,但较难以消化。如将鸡蛋加工成咸蛋后,其含钙量会明显增加,可由每百克的55毫克增加到512毫克,约为鲜鸡蛋的10倍,特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。



夜深了,孩子渐渐入睡了,看着宝宝熟睡的样子,我感触很多,深深地感到养育孩子是人生中一件很伟大的事情,是很难用言语来表达的。

回想三年前,新生命刚刚诞生,初为人父的我,不知不觉的就有了更多的责任感和使命感。虽然在孩子出生后的半年中,由于爱人正在请产假,我以一个人的微薄收入支撑着全家人的日常生活,顿时捉襟见肘的日子开始了,常常刚发了工资,没到半个月工资就全部用完了,真象个“月光族”。于是,我开始学会精打细算着过日子,每日忙碌劳作,经过一段时间的艰辛生活,日子一天天的有所好转,孩子也渐渐的成长,那段时间成为了我人生中的深刻记忆。在三年的养育孩子过程中,我