

定期羽毛球健身诀



小小羽毛球似云霓，左右开弓大力劈。

步伐灵活落点巧，最是刁钻杀隐蔽。

为丰富员工的业余文化生活，公司每周定期组织员工开展羽毛球健身活动，员工同事们（包括员工家属）积极踊跃参加。

每周三是大家相约打球时刻。晚上六点半起，员工们便陆续来到了杨浦体育场羽毛球馆，先换上一身运动行头和装备，再做一番热身运动，活动活动筋骨。开打后，大家随意组合，有时单打，有时混双。“行家一出手，就知有没有”，比如颜值担当朱榕具有专业水准，打球快、准、狠，让人不禁拍手叫好，他与公司成本会计乐琴的丈夫在3月7号晚上为参加活动的员工上演了一场高水平的对攻战，让围观群众大开眼界，大呼过瘾。

随着这项活动的深入开展，越来越多的员工积极响应，加入到活动队伍中来。通过羽毛球健身活动，大家不仅锻炼了身体，增强了体魄，还增进了同事之间的友谊和了解，增强了员工们的凝聚力和活力，使员工们以更饱满的热情和更旺盛的精力投入到工作中去。

（诸佳骏）

电院四企举办迎春运动会



猴年新春到来之际，电院四企于2016年1月31日在设备厂厂区举办迎春运动会，四企员工们热烈响应、踊跃参与这项企业文化的“年味保留项目”。

本次运动会设1个团体项目、4个个人项目和3个游戏项目。团体项目为拔河；个人项目为羽毛球、乒乓球、桌球、保龄球；游戏项目为五子棋、套圈、夹豆子。电院四企175人参加了比赛竞技，各位选手尽显自己的风采，争取荣誉，赛出亮点和风格。

团体项目的拔河比赛，可以说是考验团队凝聚力和合作精神的最好时机。在拉拉队员们热烈的加油助威声中，参赛人员更是瞪大了双眼，鼓足了干劲，相互鞭策，寒冬腊月的赛场上满是一片热火朝天的景象。参加套圈游戏的员工个个

踊跃，排着长队探头，每每盼到一个圈儿套进，便是一阵带着点“讥讽”的满堂哄笑。

历时三小时的运动会在欢乐的氛围中结束，24名参赛选手分别获得比赛名次：团队拔河项目冠军亚军季军分别为工程部和浦海求实。

比赛项目	拔河	羽毛球		乒乓球		桌球	五子棋	打保龄球	夹豆子
性别	团队	男	女	男	女	不限			
冠军	工程 部	朱榕	刘瑞芳	忻轶	纪翠侠	辛伟	杨勇	张菁	张菁
亚军	浦海求实	韩超	汤凤敏	宋士龙	宋莉莉	曹卫	朱向军	吴迪	华佩俐
季军		郁俊杰	张菁	张健	乐琴	刘衍刚	沈建华	盛燕	纪翠侠

比赛中体现的集体主义精神是最可贵的，要把这种精神融入到今后的工作中去，尽职尽责，挖掘自身潜力，为公司的发展添砖加瓦。



比赛中体现的集体主义精神是最可贵的，要把这种精神融入到今后的工作中去，尽职尽责，挖掘自身潜力，为公司的发展添砖加瓦。

有付出就会有收获



工程部是一个整体，大家都在自己平凡的岗位上发挥着不平凡的作用。

在年终大会上，公司评给了我们工程部一个“先进集体奖”，大家到台上领奖、拍照留念、领奖金，这时每个人心中满满的“获得感”无法形容。事实说明：只要有坚持、有付出，梦想总是可以实现的。

我们能够赢得这样的荣誉，不能沾沾自喜，更不能止步不前，我们要继续努力，向着更高的目标奋进。公司的发展成果一定会和大家共享，相信以后我们会获得更多更多！（变电工程部）



习总书记在2016年新年贺词中、李克强总理在两会报告中都提到了“获得感”。我们更喜欢自己的劳动得到了公司的认可，付出得到了回报，努力看到了成果，这是眼前最实际、最亲切的“获得感”。

去年，我们部门一直处于忙碌之中，连短暂调整的时间都没有。上半年杭州、上海同时施工，遇到了上海这边有大技改项目，人手不够，杭州的人员还要来回的赶，很多时候都是在晚上赶路。好不容易“挨”到了国庆的时候，28号晚上开会还准备国庆放假的，可计划赶不上变化，第二天市北就来了

三个电站“远鑫置业”，要求节后就要送电。好多同事回家的车票都买好了，但所有人还是守大家弃小家留了下来继续施工，保证了“远鑫置业”准时送电。接下来的一个多月的电站的施工，遇上了白玉兰用户工程“撞车”，12月21号送电是“板上钉钉”的事。我们虽然心里都没底，但都没有放弃，通过合理安排，适当安排施工作业时间，顺延加班等各种方法，白玉兰项目终于按时受电了。这一年我们部门的成绩可圈可点的。抢修班组在迎峰度夏期间及春节值班期间也发挥了重要的作用，因为我们变电

茶叶源于中国，更是茶文化的起源，距今已有6000多年的历史。闲余时，我喜欢盘玩紫砂，沏茶一壶，享浮生半日，甚是惬意舒服。

好茶配好壶，京闻醇香飘万里，韵远流长紫砂器。一壶好茶，茶香扑鼻，好茶配好具，自然别有韵味。茶具中最为人知的便是紫砂壶，美称：紫玉金沙。我有这壶好茶。

中国紫砂壶文化源远流长，长久不衰。紫砂壶之所以受到国人喜爱，一方面是通过中国书法、中国画、茶文化、诗词歌赋的点缀，凸显出紫砂壶的精致美观；另一方面，紫砂具有双重气孔结构的微细气孔，密度极高。用紫砂壶沏茶，不失原味，不易变味，暑天越宿不馊。紫砂壶吸收了茶汁，经久积聚成茶坑，即使不添茶叶，沸水亦能冲出淡淡茶汤来。

紫砂壶经过长年久月之后，在表面上形成这样一层自然

厚润的光泽，气韵温雅，称为“包浆”。“包浆”承托岁月，年代愈久“包浆”愈厚，幽幽不张扬，有如古之君子，谦谦和藹，春风沐人，极具收藏价值，名家大师作品更一壶难求。

购买紫砂壶时要注意：重量不能过重或过轻，流和把与壶体的衔接自然牢固，整体工艺让人感觉浑然天成，无牵强之迹。好的紫砂用壶盖敲击壶身，可以听到其独特的音质。劣质化工泥壶长期使用会对人体健康造成危害，做旧的壶，往往是将新壶多次烧煮，埋入地下，擦拭鞋油、调汁涂抹等方法，要防止打眼（看走眼）上当。

我平时积累的紫砂壶鉴别方法可以供大家参考：不论新壶老壶，壶嘴、壶盖、壶把应成直线；壶底、壶盖、壶把的印章清晰稳重；紫砂壶倒置，壶嘴、口、把应与平面保持水平；壶盖摩擦壶口声音清晰，无其他杂音；紫砂密度较高，拿起时应有压手感；壶内外做工精致，让您一眼就有“美”的感觉，好像会跟自己“对话”一样。

紫玉金沙——紫砂壶的收藏同和田玉、翡翠一样，一直受到爱人们追捧，因为它代表着精神文化与物质文化的结合，可以提高自己的文化涵养水平，增加生活乐趣。（贺贤琴）



紫玉金沙

故障出现时有无指示分类

电气设备故障多种多样，基本可分为“有诊断指示”和“无诊断指示”两类。目前，大多数（尤其是）大型设备都已经具有了“自我诊断功能”，能够对整个系统的软件性能和硬件性能进行实时的监控反馈。当出现故障时，“自我诊断系统”就会及时报警，甚至会在屏幕上显示出相关文字提示，通过随机附带的《故障诊断手册》对照，对故障部位及原因进行准确判定，从而迅速排除故障。同我们公司一样，电气设备生产商能以其所生产设备性能为依据，设计出和明示与之匹配的“故障诊断系统”和《故障诊断说明书》。通常情况下，这种带有指示的电气设备故障能够在最短时间内排除。相对而言，“无诊断指示”的故障则需要先对故障产生前后经过以及故障现象等进行了解，并通过维修人员的经验与科学诊断方法相结合，才能够及时发现并解决故障。（倪林）

没有加倍的勤奋，就既没有才能，也没有天才。——门捷列夫

才能的火花，常常在勤奋的磨石上迸发。——威廉·李卜克内西

天才出于勤奋。——高尔基

尽忠职守，勤奋工作，并且热爱荣誉相信自己的直觉。——李奥贝纳

所谓天才人物指的就是具有毅力的人、勤奋的人、入迷的人和忘我的人。——木村久一

人的大脑和肢体一样，多用则灵，不用则废。在掌握了所读东西的记忆特征后，就惟有勤奋二字了。——茅以升

天才在于积累，聪明在于勤奋。——华罗庚

投稿：
service@shdyldz.com
地址：
上海市杨浦区昌隆路588号复旦软件园1号楼23层(200090)
TEL: 021-65381122
分机: 8009
本期主编: 汤凤敏
顾问: 姜锋
助理: 张怡文