



科比特集团2018新春年会及 2017年度大事记回顾



科比特集团2018年会： 小伙伴400多人欢度“大家庭盛会”

预祝科比特集团2018年新春年会暨颁奖盛典圆满成功

2018年2月1日，这是长沙一个普通的星期四，也是小伙伴们激动难平的一天。忙碌的日子时间总太快，上次年会还仿若昨天，转眼2017已说完再见。今天，科比特小伙伴400多人团聚在长沙理工大学国际学术交流中心，欢度我们新一年的“大家庭盛会”——科比特集团2018新春年会！

科比特集团董事长郭贵雄携集团特邀嘉宾、股东、合作伙伴、加盟商、高管以及科比特集团全体员工代表近400人盛装出席，共同见证了科比特发展历程中的又一精彩盛会。

科比特集团董事长兼清洁能源总裁郭贵雄、科比特防雷副总裁彭宇、光伏发电总经理兼新能源营销总监周亚玲先后做了总结分享，大家充满期待地认真听着，思考着。最后程通集团株洲公司总经理曾永允、雷立行公司总经理曹建春先后作了分享。

一场年会，科比特集团人才华淋漓尽致的展示。从歌舞到走秀、情景剧、朗诵、武术等等全部由科比特人精心策划、排练、演出，出席嘉宾不胜感叹，看到由科比特人奉献的一个个精彩节目与深刻感受到科比特人才济济、生机勃勃，这正是科比特成为中国防雷+新能源领路人领军者的核心竞争

年会也是集团大家庭内，荣耀和惊喜揭晓的一天！在过去的一年，集团涌现出了60多位工作成绩突出、企业文化典型的小伙伴，以及众多优秀团队，获得了公司授予的荣誉。

这一刻，我们以感恩之心欢聚一堂，共同感恩过去的2017年。这一刻，我们以爱的名义载歌载舞，一起憧憬2018年的辉煌2017，因为你们，一切变得不同，精彩不落幕，让我们一起前行携手共赢战2018！



2017年度大事记回顾

12月4日科比特新能源亮相2017中国（长沙）智能制造峰会

11月27日湖南省委副书记、省长许达哲调研科比特新能源



11月26日广大连商莅临科比特新能源参观考察

11月20日湖南新中天防雷检测荣获“雷电防护装置检测甲级资质证书”

9月21日湖南省委书记、省人大常委会主任杜家毫率队调研科比特新能源



9月19日邵东隆源工业园10.2MW光伏扶贫工程开工典礼

8月29日娄底市委书记、市人大常委会主任李荐国率队视察科比特新能源

8月6日科比特集团出席全球郭氏商业资源共享交流大会

8月2日科比特集团为涟源市捐赠光伏电站

7月29日科比特集团组织“平江福寿山溯溪”活动



6月17日广西隆林县委副书记杜宗泽率队实地调研科比特新能源

6月11日涟源市委副书记刘杰实地考察科比特新能源厂区



5月23日科比特集团董事长率领中高层参观科比特涟源新产区

5月19日冰岛驻华大使司迪方实地考察科比特集团

3月17日科比特集团荣获雨花经开区多项荣誉称号

3月2日湖南科比特新能源签约涟源经开区

2017年度公司颁奖盛典荣誉获得者合影



飘雪的十二月

通讯员 樊苗苗

十二月，一层薄薄的白雪，像巨大的轻软的羊毛毯子，覆盖在这繁华的城市，闪着寒冷的银光；十二月，户外那粘满霜雪的柳树上尽是树挂，像是一根根银条悬挂在树上，格外壮观；十二月，像一位美丽的、高贵的、矜持的公主，舞动着她那神奇的面纱，送来阵阵凛冽的寒风。

一年里，最喜欢的日子就是十二月，有很多的节日相继而来，还有对于翘首可见的农历春节的盼望，还有电视荧幕上播放的各种各样的颁奖礼，还有各大商场超市的年末清仓大减价，还有各类媒体丰厚的年末特刊，还有出版的各种当年语录，明星们也趁此机会开始出专辑、宣传贺岁电影等等。最重要的是公司会有年终总结和年会，每个部门都在如火如荼的准备年会要表演的节目，一开始的时候大家还互相保密，说要保持神秘感，但群众的力量是伟大的，没几天每个部门的表演节目都为人所知，有跳舞、诗朗诵、武术、二胡、广场舞等等，形式多样，类别丰富，可见大家都是卯足了劲，想要在年会节目上大显身手。还有年会后各个部门的总结会议，是公司每位员工的考察，也是每个人对自己的总结，让我们看到成绩，也制定下一年的计划。

这一切都意味着“精彩”。人生有时候很像竹子，一年长一节，到了岁末，就长到一个竹节眼儿，须得停下来，量一量，今年长了多高，计算一下气候、水热、虫害等一年过来遇到的或积极或消极的成长因素，最后，参照今年的状况，给下个总结，再对来年定下一个期望值，就又需要开始新一轮成长了。

十二月，你带来的阳光比任何季节更能让人感觉到温暖，你带来的风景比任何时候更能让人看到坚强与执着，人们害怕着你的同时也在给自己一次锻炼的机会，战胜你，战胜你带来的所有让人们害怕的。

你的奋斗目标定好了吗？

自从公司开完年会后就进入了过年的状态，而在整个春节，我们作为科比特人，有一个小小的任务，就是转发科比特微信文章，让更多的人了解科比特光伏发电，我们从开始的勉为其难转发到后来的主动分享，并且附上自己的感悟，着实是把一件无聊的事变成一件美好的差事，不再是任务。

年后回来，在公司红红火火的爆竹声中，迎来了新年开工，最吸引我的还是公司目标8亿营业额，我立刻想到作为个体的一员我们是否也有所计划和安排，来为这8亿元的实现添砖加瓦？沐浴暖阳春风里，万物开始复苏，呈现出生机勃勃。在如此这般好的日子里每个人都是精神抖擞，特别是当我们有明确的奋斗目标，每天朝着一个点使劲，便觉得浑身是劲！于是在公司新年开工那天我花了一个上午的时间把新年的计划都写好了，虽然也还是只有几天时间，但是从目前来看，我每天都过得很开心，认真做好每天工作，这便是有目标的好处！

我希望在春天确立目标，俗话说的好，一年之计在于春，一天之计在于晨！而党的十八大，有一项精神便是不忘初心，方得始终，我的领悟便是：一旦确定目标，就要持之以恒的坚持自己的奋斗目标，最终才会得到最初的想要的圆满。过程也许很漫长很煎熬，但愿我能日拱一卒，在秋天里收获奋斗的果实，所有的同志们，你们呢？是否也确立了奋斗目标，过充实的一年！

通讯员 李映萍

重磅！科比特新能源荣膺“光伏逆变器及EPC推荐企业”、“光伏扶贫先进单位”两项殊荣！

2018年1月28日，湖南新能源产业精英辞旧迎新谋发展2017年会在长沙通程国际大酒店举行，湖南科比特新能源科技股份有限公司凭借对创新技术上极致追求与产品品质的匠心雕琢，荣膺湖南省“光伏扶贫先进单位”、“光伏逆变器及EPC推荐企业”两项大奖。来自全国各地优秀的企业家代表共同见证了科比特新能源这一业内领导品牌在分布式光伏领域取得的闪耀成就。

本次大会的全称为：湖南新能源产业精英辞旧迎新谋发展2017年会，指导单位是湖南省新能源产业协会。大会邀请湖南省能源局等光伏行业主管部门参会，以促进湖南省光伏行业健康、有序、良性发展。

此次活动参与的人员还有沙特阿拉伯、印度、孟加拉、也门和厄瓜多尔等国的外宾、国家电网、五大发电集团、设计单位、施工单位、专家学者以及国内知名光伏、风电等会员单位



位和省内外新能源企业代表共500多人相聚一堂，辞旧迎新。与新能源精英们共商湖南省新能源产业发展，同促湖南新能源产业走进新时代，再创新辉煌！

作为分布式光伏企业中的倡导者，科比特新能源在此次大会中脱颖而出，荣膺湖南省“光伏逆变器及EPC推荐企业”大奖，该奖项的获得彰显了科比特新能源在光伏领域的实力和过硬的行业品质。科比特新能源能够获得此殊荣，源于其不断创新和探索实践。

未来，科比特新能源还将积极与产业链上的优质伙伴加强合作，为终端用户提供领先的EPC系统解决方案。可以相信，科比特新能源将在光伏领域进行多项重大突破和创新，将会为这



EPC总承包方在履约过程中存在的风险类型及应对方法

一个项目的成功与否，不在于签约过程中的预期盈利与否，而在于项目履约过程中的完美与否，为完成预期目标，需要加强对项目合同履约过程中的风险防控。

1. 项目管控模式的选择风险

对于承担EPC总包业主的承包商而言，其自身即具备EPC项目所需要的一个或几个方面，如设计院承担总承包业务过程中的设计能力、主设备供应商的设备制造能力等。但对于一个传统建筑施工企业而言，由于自身在现场的建筑施工能力有限，将面临一个项目管控模式的选择，是采用自身参与实际建筑施工的PM（项目管理）还是自身不参与实际建筑施工的PMC（项目管理承包商）将需要承包商根据自身管控能力及责任划分（参与实际施工需要明确参与部分与项目整体之间的责任划分），以期更清晰地明确管理责任与经济责任的划分，实现企业预期目标。

2. 设计风险

一个EPC项目预期目标的成功与否很大程度上是设计的合理与否，设计风险是一个EPC项目履约过程中的主要风险，在目前国内设计领域日益年轻化、设计任务繁重的情况下，保守设计已成为一个设计单位预防风险的主要方式，但就EPC总承包商而言，在满足项目整体性能参数基础上的优化设计成为了一个主要的赢利点与风险防控点，在合同总价固定的情况下，好的优化设计将能在满足性能要求的前提下从根本上节约建造成本，

避免频繁的设计变更甚至现场返工等建造过程浪费现象的出现。

3. 设备采购风险

由于在EPC总承包合同中，设备材料费用占整个工程总投资额的比例较高，对采购过程中风险的分析与预防就显得尤为重要，这就需要总承包商认真分析项目的建造性能要求及市场设备性能参数，通过技术参数比较、供货能力比较、运输能力比较、运输保险条件、现场技术指导等方面进行综合比较选出符合设计要求的性能价格比最优的设备供应商，并在设备供应、安装过程中要求设备供应商及时跟进进度要求，满足项目现场的预定安装调试需求。

4. 成本控制风险

EPC项目涉及的知识、能力方面较多，各类承包商、供应商较多，如何更好地控制成本的支出关系到项目后期结算过程的预期目标的实现。总承包商需要有一个清晰完整的成本控制措施或制度，通过对总承包合同的认真分析、逐条研究，找出其中的风险并研究对策。在成本控制过程中，需要清楚地了解业主方进度款项的支付方式及支付条件、地方税收政策（税务抵扣等），并在过程中对外支付时进行相应的安排，如为减少现金支付压力而采用票据支付、设备供应商增值税发票的抵扣、减少或取消预付款的存在、降低过程付款比例、控制现场签证的数量等措施来达到成本控制目标。

5. 过程进度控制风险

EPC总承包合同一般只规定了一个最终的试运营及最终交付时间并对此设定严格违约责任条款，对过程中的进度采取重大节点控制，这就考验一个总承包商的过程进度控制能力，过程中的进度控制直接关系到最终交验时间的实现及违约情况是否出现。在此过程中，总承包商需要有一个明确过程进度管控方案与措施加以保证，如在节点控制图示中对总承包合同约定的最终交验时间人为提前，对过程进度及重要节点完成时间进行倒排，为后期的调试整改预留充裕时间等措施。

6. 风险转移措施风险

在EPC总承包合同中，业主方为控制风险的产生，一般会要求总承包商为预付款及合同履约出具相应的担保或保证，常见的为工程保险、预付款保函及履约保函。总包方在此过程中，为进一步转移和分散建设过程中的风险，对于总承包合同而言，要特别强调双方的履约担保措施。通过购买必要的、完备的工程保险如建筑工程一切险和安装工程一切险，人身事故保险、第三者责任险和材料、设备的货物运输险、盗抢险等转移风险外，还需要对其中的预付款风险及履约风险等向分包商、设备供应商进行转移，要求其购买相应保险、出具预付款保函、履约保函等。

采购部 汪娟

光伏资讯

行业观察 | 防雷行业有什么“不好说”？

2月7日，北京时间凌晨4时45分，世界现役运力最强的火箭SpaceX“重型猎鹰”火箭在卡纳维拉尔角肯尼迪航天中心发射成功！马斯克再次成为万众瞩目的焦点。

人类社会的某些飞跃，往往就是由这些“不知道什么是放弃”的天才巨星撬动的。马斯克异想天开，坚忍不拔，依然遵守基本的科学定律；他被英雄所激励，又成为鼓舞大众的英雄；他奋力攀上科学巨匠的肩膀，又成为光芒四射的巨星。

作为防雷行业的观察者，埃隆·马斯克的光荣再次激起我们对行业的思索，求真务实、百折不挠的科学精神对于一个技术领域是何等重要！

在我们关注的技术圈里，有一件事一直令我们“耿耿于怀”，如鲠在喉，如芒在背。2017年8月，《国家电网》报道了某市供电公司开发运行的“世界首套地区级智能电网动态防雷系统”，称其是“国际人工智能防雷科学委员会”示范项目、国网江苏省电力公司“十三五”重点科技项目，项目主要成果在2016年10月召开的葡萄牙第33届

国际防雷大会上被鉴定为“达到世界领先水平”。据称，报道提到的“国际人工智能雷电防护科学委员会”成立于2016年7月在意大利博洛尼亚大学举行的国际大电网2016雷电会议，“由来自9个国家的10位权威科学家组成”。我们向亲历过2016年国际大电网雷电会议的知名学者求证得知，所谓的“国际人工智能雷电防护科学委员会”是在会议间隙由“委员会唯一的中国专家”自己颁发成立的！那些国际权威科学家是如何“被组成”到这个“委员会”就不得而知了！

时至今日，这个示范项目依然戴着“国际人工智能防雷科学委员会”这顶子虚乌有的桂冠在广为宣传！我们想说，无论技术多么高明、名声多么响亮，任何一个敬畏科学精神的人都不可能建立在虚荣之上的“巨大的成就感到由衷的自豪！”

“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”诚然，商业社会依赖利益链条维系，但也需要道德良知的制约，否则将偏离正道，为名所累，为利所困。时下，“创新”一词在中国几乎

演变成为一句时髦的口号，一条冠冕堂皇的标签，甚至有一些显而易见的“忽悠产品”也打着“创新技术”的招牌大行其道却无人过问。反观小小的防雷圈，何尝不是如此？众多的“创新产品”中，货真价实的到底有多少？

铁科院通号所高级研究员邱传春老师说：“过去铁路、电信和电力做防雷是被雷害逼的，现在却不完全是这样。现在预防雷害是对的，研究雷电现象是对的，但应在科学范围内。防雷既保证安全，又有经济效益，本来是双赢的好事，保障用户利益，何乐而不为？相当多的公司是想双赢，但有人也许出发点好，但不一定按科学规律做了……”

我国电力泰斗刘继教授生前与邱老交流时不止一次说过：很多人没有去了解世界防雷历史，因此将前人论述的、已经总结的成果当成新发现。现在研究条件好了，但雷电波在各种条件下的线路上的雷电状态却研究得很少。

老一辈专家秉承求真务实的科学精神，为现代防雷技术的发展奠定了坚实的基础，当年他们在简陋的条件下所进行的开创性的探索，成就了许多防雷工

程的经典之作。

然而，现在的防雷行业中，有人却在商业浪潮中背离了“防雷减灾本利国利民”的初衷，急功近利，沽名钓誉，影响了行业的正常生态。一位业内权威专家指出的，虽然从总体上看，我国的SPD产品质量有了很大的进步，但假冒伪劣依然充斥市场，尤其大量充斥电商市场；SPD的测试工作出现“价格战”趋势，“花钱买”测试报告已经不是个案，虚假测试报告难以避免！

知名产品技术专家刘细华表示，希望防雷行业能够推出真正的好产品。何谓“真正好产品”？首先是性能可靠、满足电气设备安全运行需要的产品，进一步是技术先进、使用维护方便、价格合理。“真正的好产品”依赖于团队过硬的技术水平、完善的实验手段、成熟的生产工艺，更重要的是，制造这款产品的出发点是什么？是为切实解决用户防雷安全需求，还是仅仅图个好价钱？

纵观2017年整个防雷行业，IEC的成都年会、深圳防雷高峰论坛、SCB的可靠性讨论、T V多脉冲企业标准的颁布以及相关防雷标准（规范）的制定

等，体现了行业技术热度的持续升温和各方在技术层面的博弈，可谓群雄起舞、各领风骚。业内人士认为，后备保护器、多脉冲技术和隔离接地等属于正在讨论中的技术，有些问题还需要进行试验和现场验证；雷电预警和智能监测属于目前的热门，由于缺乏监管，市场比较混乱；防雷检测的放开是防雷市场发展的趋势，气象部门正在加大监管，但如何拿捏好监管力度，取决于执法者的用心。

每一个行业都期望有一位马斯克这样的超人出现，打破固有的思维模式，激发出胸怀天下的大格局，真正实现产业的颠覆和新生。

当然，天才的超凡脱俗不是常人可以模仿得了的，但马斯克卓越的创造性思维和强烈的进取精神可以给我们极大的启发。更重要的是，支撑这位科学巨星百折不挠斗志的，是为人类未来寻求出路的博大情怀，这是我们现时代企业家稀缺的精神食粮。

拖延症

拖延是每个追求上进的人不得不面对和解决的问题，有些人认为，凡事都可以“等一会儿”，偶尔等一会儿没关系，认为船到桥头自然直，天无绝人之路，拖延一会儿问题不大。而这些人行为往往会有四大表现：

一、平时琐事缠身，总是没有办法把主要的精力集中到工作中，被突如其来的小事牵扯心神；

二、只有别人过来逼他，他才向前走，平时没有主动做事的意识，虽然知道这样不好，但已经麻木了；

三、虽然能偶尔下定决心立即行动，却找不到行动的方法，结果又停止行动，继续漫无止境地等待下去；

四、情绪低落，经常突然对任何工作都没什么兴趣，也对前景感到悲观，结果形成恶性循环，越来越没有行动力。

同样，也有另一部分人，他们珍



惜自己的分分秒秒，喜欢主动做事情，不迟到，爱行动，少幻想，多实践，他们的名字有很多：“职场精英”、“学霸”、“成功人士”等等。

再想到自己，确实也是有一点点拖延症，幸好不是很严重。之所以有

现在的执行力，完全得益于家庭环境以及工作性质。从很小的时候，爸爸就告诉我说，什么事情跟你说了要做，你就马上去做，不要拖着。既然这件事情早晚都要做的，为什么不早点做好呢？就这样一直被训练，才有了现在的我。也因此家里所有的事

情，我都能帮上忙，同时也是做得很快的那个人。其次是因为从一毕业就在生产线上工作，生产线上的工作性质决定了必须要有执行力，不会给你拖延的机会。一旦拖延，那就有可能犯错，犯错就要扣绩效，这就是现实。上半年是文员，同样是不可以拖延，只要一说要发货，那就必须马上去领材料，同时要送检，跟质检提前做好打招呼要发货，以最快的速度来完成发货目标。现在到了仓库依然如此，没办法拖延，因为你不能让领材料的人一直在那里等着，这样会耽误发货。所以拖延症其实是一种习惯的养成，换一种环境，换一个工作也许就能改变自己拖延的习惯。

不谈成就大小，克服拖延症，把生活琐事都处理好，这对我们的幸福感也是有很大提升的。

防雷生产部 杨慧

工作是一种态度

人资行政部 向美凤

每个人到了一定的年龄之后，都会获得一份职业，也就是我们所说的工作，然不同的工作态度造就了不同的职业阶层，形成了职业地位和职位价值的差异。工作态度好、敢于创新、努力找事做的人，往往获得较好的职位及职业发展空间；而工作态度不好，积极性、主动性差、等领导安排做事的人则远远落后于工作态度好的员工。工作态度决定工作成绩，决定工作职位高度，但凡在工作中取得成就的人往往都有着相同的工作态度。

曾在书中看过一篇关于“胡萝卜”演变史的故事。最初的胡萝卜，并不像我们现在所看见的这样“貌美、味美，且营养丰富”。它的祖先是一种杂草，也就是野胡萝卜，不但个小，且气味微似萝卜，从元朝时自西域传入中土。起初，它并不被人们所喜爱，但在那个战乱不断年代，粮食是行军打仗的必备物品，而人们常年食用的水稻、麦子、高粱、玉米等谷物类作物对自身生存环境又有着极高的要求，这时“胡萝卜”这种对生存环境有着极低要求的作物就进入了大众的视线，经过人们大肆的种植和培育，满足了军队行军中食物的供给。后来胡萝卜的品种经过不断的改良，变成今天大家餐桌上众所周知的美味，为大众所喜爱。还有我们现在所吃的葡萄、西瓜、西红柿等水果也是经过品种改良、更新换代才变成现在大众所喜爱的美食。我们的工作也是如此。只有沉下心来，不断的学习、积累、提高工作技能和工作方法，才能有好的工作效率和工作业绩。给自己制定一个短期目标，每天朝着目标迈进一小步，每天提升一点，经过一定时间的积累，最终将达到职业的另一个高度，实现职场的蜕变。就像“胡萝卜”演变史一样，工作需要不断进行自我提升和塑造，塑造的过程很难，很疼，会遇到各种形形色色的难题，但当我们攻克了一个又一个难题后，曾经所有的难题都终将变得不再是个问题，你亦变成自己曾经最期待、最美好的样子。

常听有人抱怨自己工资低，地位不高，工作权限不大，工作内容乏味等等，但请在抱怨前先换位思考，你的工作能给企业带来什么效益？有付出才有回报，如果不付出怎会有回报，就好像你在春天不播种，又怎能期待秋天的丰硕的收获。工作待遇体现工作成绩回报，如果你努力工作，你的岗位在企业中的地位越来越重要，领导岂会视而不见，那么加薪升职就水到渠成。同样，如果你自身优秀，具备与高薪相匹配的能力，如果现有的职位不能给予你相匹配的待遇，那么凭借自己的真本事，找到一个与能力相匹配的新职位应该是轻而易举的事情。所以认真努力对待现有的工作，在工作上取得成绩和进步，方可获得认可和回报。没有眼睛向下的努力，一切都是白说。

现在很流行一个词——格局。何为格局，电影《一代宗师》给出了很好的答案：看自己，看天地，看众生。不要永远将眼光局限在现阶段自己关心的事务上，只有将格局往上走一走，才能真正审视自己，明确自己的人生目标。抱着学习的态度做工作，将每项工作视为一次锻炼的机会，把为别人工作，为老板工作上升为为自己工作。只有端正工作态度，将工作当做事业来做，这样你才能体会工作给你带来的乐趣，继而在工作中找到自我，实现自我价值。

保证项目顺利达到合同节点

克服连续低温雨雪天气影响

进入1月以来，永州零陵区工业园扶贫光伏发电项目（以下简称项目）就进入冬期施工阶段，气温日渐寒冷，项目也进入具备并网条件关键节点的冲刺阶段，但项目却还面临工期物料紧、人员少、任务重、天气恶劣的不利情况。

面对困难，项目部没有畏惧、没有退缩、迎难而上，在事业部领导的指导与支持下，积极调动项目成员和施工班组的积极性，制定了科学的、有针对性的、可实施的施工方案。充分发掘与发挥项目成员的潜能，树立主人翁的责任意识，项目部实行一人多岗来解决人员不足的困境。

项目部技术员身兼材料员，施工员身兼安全员与质量员，对内积极与公司其他职能部门、施工班组沟通协调，对外与建设单位、监理单位建立高效的沟通渠道。位确保公司与项目部指令能及时、有效的传至施工班组，班组能认真执行，项目部成员保持与施工班组同步作息时间。实时与施工班组进行沟通，对施工作业做出指导，保证施工班组能准确的理解施工图纸意图，能按设计、规范进行施工，保证施工质量。同时又能真实的收集到施工实施的过程情况，能将遇到的困难统一收集、整理、处理，确保施工班组有一个良好的施

工环境。

在1月24日至1月28日连续低温雨雪冰冻天气中，项目部灵活安排施工作业顺序，说服施工班组，制定可实施的加班赶工措施。项目在连续低温雨雪冰冻天气中，杜绝一切高空作业、土建作业，安排无安全隐患的支架、组件安装作业，屋面水平电缆敷设作业。作息时间安排从早七点至晚七点，积极协调园区食堂配合，保证劳务人员伙食。在针冰冻天气情况下屋顶、支架结冰的情况下，项目部要求施工人员穿软底胶鞋或雨鞋，且在鞋上绑上草绳，增加与地面的摩擦力，保证行走正常。劳务人员穿着雨衣、雨裤、安全帽、手套进行防寒保暖，保证劳务工人能正常作业。

在连续一周的低温雨雪冰冻天气中，项目施工现场井然有序、热情高涨。项目部与施工班组、施工技术人员与劳务人员在这场不期而遇的雨雪天气中一起并肩作战，以极应环。雨雪过后，项目未出现工期滞后，为项目能按合同达到里程碑节点奠定坚实基础。

雪后晴天，看着成片成片安装完成好的光伏组件，心中是满满的自豪感，同时感激事业部领导给予项目部的指导、公司其他部门同事的对项目部的配合、施工班组给予的支持。

通讯员 刘胜利



【导读】春季中医养生的原则都有哪些？春季是万物复苏的时节，同时也是细菌滋生的时节，在这个时候是很容易生病的。那么在春季中医养生都哪些原则呢？下面小编就为大家带来春季中医养生的原则，七大原则要牢记哦！

一年之计在于春，春季是一个很好的养生季节，春季养生应遵循养阳防风的原则，因此要注意保卫体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免。春季中医养生注重八“养”，分别为“阴、阳、气、脑、脾、胃、肾、热”。

一、养阳

春季是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时，此时养生宜侧重于养阳。根据春天里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食，平补适合正常人和体弱的人，如荞麦、薏仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补是指选用偏凉的食物，如梨、藕、荠菜、百合等。

二、养阴

阴虚内热体质者，春季易虚火妄动，加重病情，宜多食养阴之品。可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物，切勿食用甜腻、油炸多脂、生冷粗糙食物。有些虚病在春天加重，可适当服用蜂蜜等养阴食物以增加疗效。

三、养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气生发，人体之阳气亦随之而生发，为扶助阳气，在饮食上应该注意，可常食用葱、姜、豉、枣、芪等，还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物，如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

四、养肺

春天，肝阳上亢的人易头痛、眩晕。每天吃香蕉或橘子250克-500克，或用香蕉皮100克，水煎代茶频频饮之。另外，还可用芹菜250克、红枣10枚，水煎代茶饮。

五、养脾

“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺会影响到脾，所以春季易出现脾胃虚弱之症，而多吃酸味食物会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，应多食用蔬菜以及山野菜等。

六、养胃

“饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用，也易形成气体导致腹胀，增加胃肠负担。饮食宜清淡，易消化。

七、养肾

春天天气舒爽，是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机，此时服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能损害初期的疗效较高，患者要注意春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬

心灵鸡汤

FAST MUSIC SMALL PRODUCT

受委屈

每个人都难免要受一些委屈，谁也不可能永远高昂着头。人生的路不好走，该低头时要低头，该让步时需让步。只有能屈能伸，才会让自己的心足够坚韧。只有受得住委屈，才成了大器，才能真正捍卫自己的尊严。如果像爆竹一样一点就炸，像干草一样一折就断，那不是在维护自尊，而是在自降身价！

添麻烦

当你学会不给别人添麻烦的时候，你的生活就只剩下别人给你添麻烦了。

“机会”

成功好比一张梯子，“机会”是梯子两侧的长柱，“能力”是插在两个长柱之间的横木。只有长柱没有横木，梯子没有用处。

遇到坎儿

遇到坎儿，我总会问自己三个问题，你有什么，你要什么，你敢放弃什么。我有什么，让我明确自己的现状；我要什么，让我有清晰的规划；我敢放弃什么，能让我分清主次。最后一个最难，放掉紧握手中的，的确很难也很纠结，但也就是这一点才能决定你想要的东西能否真正实现。面对舍与得，越吝啬就越贫瘠。

奋斗

如果吴彦祖在楼下等你约会，你的拖延症立马就好了；如果手里有张无限透支的卡，你的选择困难症立马就好了；如果金灿灿的黄金堆成一面墙那么高，你的密集恐惧症立马就好了；如果别人送你一栋别墅，你的强迫症立马就好了。别把自己一身毛病说得那么冠冕堂皇，该奋斗时就麻溜儿的去奋斗。