

《中复》

（中复集团本部） 张瑞新



—— 凝 聚 企 业 力 量 ——

中复集团报

张人若题

中国复合材料集团有限公司 主办

2013年第03期 总第112期



张/罗喻宇（中复集团本部）

目录 CONTENTS



重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 中国复材集团参加全球最大的复合材料专业展览会
- 03 任桂芳同志当选第三届全国建材行业十大女杰
- 04 中复连众最大口径管道DN3300整装待发

特别报道 | SPECIAL REPORTS

- 05 加强生产过程中的自检管理
- 06 叶片定位工装和赋刀的管理
- 07 TPM全员生产维护
- 08 提高ERP系统数据准确性
- 09 提高驻外项目管理水平
- 10 叶片全尺寸结构试验管理

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 11 “三八节”盘山游
- 12 彰显巾帼风采，中复连众多种形式庆祝“三八节”
- 12 中复西港开展“三八节”庆祝活动
- 13 在鞭炮声中回家
- 14 热忱、扎实奉献在岗位上的人

乐活人生 | LOHAS

- 16 当冬日渐暖
- 17 春色如许
- 19 游记两则
- 21 独爱记录篇之基础扫盲篇
- 23 “爱地球每一天”低碳生活小贴士



中国复材组团参加全球最大的 复合材料专业展览会

文 | 杨左 (中复集团本部)



全球最大的复合材料专业展JEC欧洲复合材料展于2013年3月11日-13日在法国巴黎凡尔赛门展览中心隆重举行。中国复合材料集团有限公司作为中国复合材料行业的领军企业，长期坚持企业国际化经营，以实际行动贯彻执行中国建材集团“走出去”精神，自1995年每年均在该展会上设立展台进行企业及产品宣传展示活动，极大地提高了“中国复材”在国际上的信誉与知名度。

中国复合材料集团有限公司参展人员由董事长张定奎率队，副总经理薛瑞瑞、任桂芳、中复连众总经理乔光瑞随行，中复集团国际合作部、科技部、德国SINO1派员参加，中复神鹰碳纤维复合材料有限公司董事长张国良、总经理刘芳等也专程参加了展

会。中复集团及下属企业中复神鹰碳纤维有限公司在本届展会上分别设立63平米及27平米的特装展位，重点对集团总体业务、“中国复材展”、碳纤维产品等进行了宣传与推广，同时对碳纤维装备及海外业务运营等多项内容进行了现场考察与会谈。

JEC复合材料展到今年已经是第48届，作为全球复合材料行业最有影响力的展览会，2013年汇聚了来自全世界45个国家和地区的960家参展企业，展览面积近5万平方米，专业观众接近3万人。本届展会德国展商数量首次超过了法国排在第一名(227家参展商)，法国(218家参展商)、美国(103家参展商)、中国(79家参展商)和意大利(61家参展商)分列其后。

受到全球金融危机及欧债危机的影响，欧洲经济遭受重创，本届JEC展览会在一定程度上也受到了一些影响，表现在参展商及观众人数不如上届，但还是能感受到复合材料作为一个新兴产业在欧洲、全世界的良好发展趋势。2010年以来复合材料市场蓬勃发展，每年以平均6%的速度增长，为了减少对环境的影响和节约成本，复合材料的使用越来越多。本届展会上国际知名的原材料、设备供应商、复合材料产品制造商纷纷亮相，除了延续近几届的自动化、高性能、生物基等特点外，JEC展为当今世界复合材料的发展趋势指明了方向：

一、生产工艺向规模化发展，包括对大尺寸、复杂结构部件的多种工艺改进，以及航天航空和汽车产业热固性技术所带来的批量生产预期。很多大公司为了降低成本都在这方面的技术上进行大量投入。

二、包括树脂、纤维及添加剂等原材料领域的创新。大大提高了材料的力学、热学及电学性能。热塑性树脂有望为行业带来一场革命，尤其是对汽车行业的影响意义深远。正如JEC总裁兼CEO, Frederique Mute1女士所介绍的那样，在本届展会创新产品中80%的展

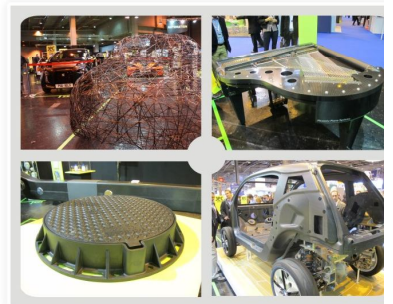
品为热塑性汽车部件及概念车。

三、智能复合材料兴起。在材料中放入传感器，实现材料老化监测或进行结构自修复的功能。

四、新应用领域的出现，如能源(输变电)、电子和消费品(手机、平板电脑)等。

五、复合材料回收与利用技术，主要是两个方向，一是回收后用于复合材料再生产，二是将其引入到其它行业(如水泥行业)作为填料。

本届JEC创新产品奖得主也是紧紧围绕上述发展趋势而产生，共分为航空、汽车、建筑及结构、机器和工具、多功能材料、原材料、运动与休闲、热塑性材料(两项)、风能及特别奖共十一项奖，汇集了欧美公司的最新研究成果与复合材料技术的发展方向，共有欧洲七个国家的三十三家公司参与研发，充分体现了欧洲复合材料行业强大的研发力量与创新能力。



任桂芳同志 当选第三届全国建材行业十大女杰



近日，2013年《中国建材》杂志3月刊公布了第三届全国建材行业十大女杰的评选结果，中国复材集团副总经理、中复连众董事长、党委书记任桂芳同志光荣当选，这是她第三次获此殊荣。

任桂芳，中共党员，教授级高级工程师，享受国务院特殊津贴，现任中国复合材料集团副总经理、中复连众董事长、党委书记，先后获得全国劳动模范、全国三八红旗手、全国建材系统优秀企业家和中国优秀经济女性等荣誉。

在她的带领下，中复连众始终致力于用专业品质打造中国复合材料行业领跑者，倡导员工以制作工艺品的态度来生产产品，精益求精，用质量与诚信铸就中国复合材料行业一流品牌。企业成为集复合材料产品研发、设计、生产、服务于一体，以风力发电机叶片、管道、储罐和高压气瓶、高压管道为主打产品的国内复合材料行业的领军企业，在国内外拥有数家

分、子公司。

在管罐类产品方面，开发的大型玻璃钢容器、管道、高压气瓶等产品进入石油、化工、航天、核工业等高端行业，畅销海内外。在风力叶片方面，走出了一条从技术引进、到集成创新、再到自主创新的快速发展之路，生产基地由连云港总部辐射到辽宁沈阳、甘肃酒泉、内蒙古包头和新疆哈密，年产能超过7万只。依托海外研发中心和国家级博士后科研工作站，中复连众已成为国内研发能力最强、车型最丰富的企业，目前可以生产9个系列近30个叶型的产品。

作为行业领军企业，中复连众积极应对复杂的市场环境，利用合理的生产基地布局，同时，采取多种措施，降本增效，确保市场份额；另一方面，加大新产品研发力度，积极研发海上大功率叶片，开拓新兴市场。

中复连众 最大口径管道DN3300整装待发



文 | 朱益莹 (中复连众)

近日，从管罐事业部获悉，我公司出口越南某电站的DN3300的玻璃钢管道已经生产完成，即将发货。DN3300的玻璃钢管道是迄今为止中复连众生产的最大口径的玻璃钢管道，也是目前国内火电站使用的直径最大的纯玻璃钢管道。

在该批管道生产过程中，我们克服了一系列难点：

一是制造装备配置难度大。由于首次大批量制作直径DN3300产品，缺乏成熟的模具及脱模设备，也缺乏合适的批量货物运输设备，所以一切必须重新策划筹备。

二是生产控制难。由于产品直径大，加上设备本身高度，作业人员必须在3-4m的高空作业，以往简单的操作变得具有挑战。比如说采用传统的方法对管道进行超压气泡测试成为难题，生产过程中克服了很多类似的难题。

三是水压试验难。原有试压机最大适用

规格为DN3000，所以对DN3300的产品进行打压时必须采用新的接头的形式，这带来了诸如组装难度大、试压口太高、危险性太大等挑战，要求操作人员必须做好安全防护等工作。

在整个合同执行过程中，公司技术、生产、质检部门多次召开会议，对遇到的难点逐一攻破。实践证明，我公司提出的技术方案是成功的，完全可以满足生产的需要。

此次长距离DN3300玻璃钢管道生产难点的突破，对于中复连众来说具有十分重要的意义，它标志着中复连众在国际化的道路上又迈出了坚实的一步。通过技术革新，目前中复连众的生产设备已经可以生产最大直径DN4000的管道产品。中复连众不仅在国内复合材料行业走在前列，在国外工程公司和用户眼中更代表着中国玻璃钢制造业的更高标准。

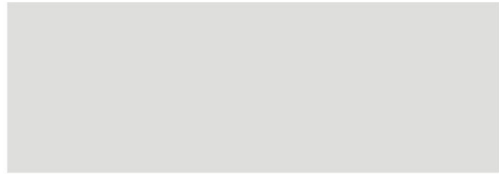




“我所关注的一项管理工作” 优秀报告评选结果揭晓

近日，中复连众开展的“我所关注的一项管理工作”优秀报告评选结果揭晓，由叶片质检部副经理祝雷撰写的《生产过程的自检管理》在63篇文章中脱颖而出，被评审组一致评定为一等奖，二等奖为叶片工艺技术部吕生《叶片定位工装和胶剂修整型腻刀的管理》和叶片生产主管张瑞雨《TPM-全员生产维护》，三等奖分别为信息管理部主管杨婷《ERP系统数据执行的及时性，提高ERP信息反馈准确性》、大型玻璃钢设备公司生产主管吕海刚《驻外项目安全文明施工》和叶片测试主管徐阳《叶片全尺寸结构试验管理》。

“我所关注的一项管理工作”是中复连众2012年度重点管理项目之一，旨在将中国建材集团管理整合活动精神与企业实际相结合，提高各级管理人员管理意识，增强管理能力。活动历时一年，自开展以来，得到了各级管理人员的热烈响应，主管以上管理人员全员参与，历经宣传和选题、管理工作改进落实、管理成果总结、管理成果评审和展示四个阶段，共收到63篇工作报告，课题内容涉及生产管理、安全生产、客户服务、节能减排等各个方面。



加强生产 过程中的自检管理

祝雷

目前，我公司对生产过程中的产品的质量主要通过质检员对关键点的检验和巡检、检验员复核两种方式实现，这在一定程度上保证了产品质量，但也造成部分一线生产人员和基层生产管理人员在对生产过程中的产品自检不够重视这一现象，由此产品的检验一直处于一种被动自检的状态。

如何加强生产过程中的自检管理，消除生产对质检员的检验存在依赖性这一问题摆在了我们面前。2012年初，叶片质检部做了三个方面的工作：首先，根据各生产线实际情况，根据机型重新编制《质量控制手册》，在该手册中对于每一道工序都给出详细的“质检点”以备生产人员以及过程巡检人员检验时参考；其次，加强生产人员培训。2012年开展了“质量大培训、技能大比武”等一些列的培训，同时对部分人员岗位进行调整，特别是关键设备的操作人员，如预浸工段打磨人员、打孔机操作人员及部分班组长。这些关键的工种进行了岗前的培训，但是仍然缺少考核上岗机制；再次，形成管理制度。加强生产过程中自检的管理，必须建立相关的考核管理机制。2012年5月份以后，增加基层工段长的管理职责，工段长必须对本工段产品进行送检。并将

产品的一次性送检率和产品维修率作为其基本考核的依据。在2013年的质量管理中，将采取员工考核上岗机制，淘汰部分技能不娴熟的人员，以提升生产质量的稳定性。

经过接近一年的实施，上述作风在减少产品返工率方面效果显著，同时给产品检查工作降低了难度，提升了准确率。去年5-8月采取了过程自检措施，但由于环境温度偏高，喷漆工段产品的返修率没有明显的降低，而雾化等缺陷的增加反而提高了产品的返修率；机加工和铺层工段产品的返工率也得到了一定的改善。9月以后采用工段长送检考核制度后，雾化的问题逐渐得到了解决，产品的返工率明显降低，机加工和铺层返修情况明显处于一种正常较低的稳定状态。

除此之外，产品入库效率明显提升。9月后每套产品办理入库的检验时间由最初的3小时，降低为平均1小时，大大提升产品入库的效率。入库时质量问题也由部分结构性的补强修整，转移到产品的外观质量以及内部粉尘卫生的处理上。因此，只有生产过程中每一个步骤满足工艺设计要求才能确保产品的必然合格。仅仅关注后续产品的质量，只能发现质量问题的存在，很难从生产制作的源头解决质量问题。

叶片定位工装和腻刀的管理



吕生

叶片定位工装和胶剂修整型腻刀是重要的叶片生产保障工装和工具，大部分产品涉及外协。管理好定位工装不仅能为生产提供精准的生产保障而且可以延长使用寿命，节约成本。

一直以来，保管意识薄弱，使用不正确、不爱惜，导致叶片定位工装和腻刀的丢失、损坏现象十分普遍。为了生产延续，又必须重新制作。但这往往让使用者养成“后顾无忧”的心理，造成“不加重视—保管不力—丢失—再补”的恶性循环。其实，正确使用致坏的支架或腻刀并不多，况且坏了可以维修，但丢失就只能重新制作，因使用、保管不力造成了生产保障成本的增加，是由于当前没有相应的管理规范，缺少约束所致。

管理提升，制度先行。若想改变现状，首先必须要建立管理制度。因此，我们首先是广泛征集各部门意见，讨论确定管理的措施及执行细节，编制了《叶片定位工装和腻刀使用和管理规范》。主要采取的管理措施有：

- 1、对叶片定位工装进行颜色标识区别，制作现场存放支架，以加强叶片定位工装现场存放管理，改善存储条件；
- 2、补齐所有生产线的定位工装和腻刀，并与生产部做好交接，由生产部建立管理台

帐，定期检查是否丢失；

3、将丢失的叶片定位工装和腻刀纳入质量损失统计；由使用部门承担保管责任，对损失进行赔偿；

4、确定生产主体更替过程中的叶片定位工装、腻刀的移交流程管理；明确责任，避免更替过程中对丢失责任的推诿；

制定计划，逐一落实。在2-3月份，编制下发《叶片定位工装和腻刀使用和管理规范》；3-4月份，补齐生产线所有定位工装和腻刀，做好交接，建立台账；4-6月份，完成叶片定位工装的标识区别，制作存放工装，统一现场存放方式；7月份，第一位定位工装丢失责任人接受赔偿处罚。

制度实施以来，定位支架由以前的乱扔乱放，变为现在的整齐、有序存放；定位工装和腻刀的丢失现象大为减少。2011年因管理不善造成的工装补做数量为21件套；2012年新的管理规定实施以来，全年的工装补做数量降低为6件套；好的制度坚持下去就会形成好的习惯！工装管理看似小事，但重要的是让生产者养成良好的习惯，生产者的良好习惯则能塑造良好的企业文化。



张瑞雨

TPM全员生产维护

设备管理是生产过程的重要环节，提高设备管理水平是降低消耗、提升效率、提高产品质量的有效途径。中复连众从2012年2月开

始启动TPM管理工作，成立了“TPM领导小组”和“TPM工作小组”，根据实际情况，制定实施计划，明确目标和具体管理办法，加强设备、卫

生等规范化管理，提高设备运行质量，改善工作环境，促进设备管理水平。

在TPM实施的前期，为了让各个小组成员更深刻地了解TPM这项工作，深入了解设备管理相关知识，我们进行了针对性的培训，并就培训内容进行了考试，使小组成员深入了解设备维护保养及日常检查的要点和方法。了解TPM这项工作及自己在该项工程中的职责。举行TPM管理启动仪式，监督、督促工作小组完全落实TPM推进工作，制定长期推进的计划。关心关注度，明确考核依据，确保TPM工作真正有效的在分厂范围内开展。

在TPM实施过程中，对样板单位形成每天一次设备、工装、现场卫生检查，并将检查结果形成“检查记录”；在每周的检查总结会上通报给各部门，要求及时解决发现的问题。同时从4月的以6S为基础的设备环境清理清洁的阶段，到5月的逐步加强设备的维护与点检，增加使用管理，力争做到事故预防先施。6月份开始统计总结设备备件更换及维修原因分

析，对下月设备管理提供依据。同时根据设备维修时间及备件消耗统计结果，对维修时间频率较高和备件消耗较大的设备，有针对性的进行管理与监督。

在推行TPM管理的过程中，我们取得了实实在在的收获：1、提升操作者对他所使用的设备和作业环境的责任感；2、经过厂区死角大清理、设备油污清除等，让我们有了更明亮、更清洁的工作环境；3、发现问题、自主解决问题的能力进一步提高，全员参与的意识不断增强；4、TPM管理与降本增效相得益彰，提高了一线职工降本增效的意识。

TPM管理不是单纯地将设备维护的责任转移给操作者，而是专业维护人员与操作者的一项团队合作，其目的在于提升操作者对他所使用的设备和作业环境的责任感。在2013年的TPM管理工作中，我们将巩固2012年的成果，在继续加强设备、工装、现场卫生检查的同时，做好设备使用率、能源、备件消耗等方面工作，提升降本增效管理水平。

提高ERP系统数据准确性



杨婷

创建销售订单并生成计划订单，但由于市场原因没有安排生产；二、计划订单转生产订单，但是由于产能、交货能力不足、市场等原因不能生产；三、由于BOM个别物料调整，但在BOM更改前生产订单已经生成物料需求，这个物料生产订单没有更改；四、BOM物料多于生产订单的实际发料（比如加100kg，实际只发80kg），但是操作人员没有对“最后发货清单”勾选，系统认为此料还需要发货，需求依然存在；五、销售订单、大型项目中挂的物料数量多于需要发货的数量，但是由于销售订单及大型项目持续时间不关闭，需求的仍然……

针对上述现场，我们采取了以下几个方法：1、对于因为业务原理不熟悉造成的问题，由信息管理部内部顾问进行现场培训，使

其理解并学会操作。

2、对于因为期初上线时存在的业务问题导致业务部门不能及时处理的，由信息管理部内部顾问组织相关部门领导进行处理，减轻业务部门负担。

3、对于因为工作态度和责任造成的数据不及时问题，信息管理部每月定期抽取相关业务数据，并及时发送给相关部门处理并抄送公司高层领导重视；相关部门明确责任人，反馈处理情况以及不能及时处理的原因。

4、信息部制定对ERP系统运行质量评价规定，制定超期生产订单处理率、报工率、未清销售订单处理率等考核指标每月反馈业务部门。对于不考核部门的指标可以为公司高层提供数据参考。

5、信息管理部收集业务中的难题，对SAP系统进行研究，通过报表开发和后台数据库数据的关闭等方式，解决系统前台操作界面

不能完成的问题。

5、建议人力资源部结合信息部提供的指标增加在各部门的KPI绩效指标中，给予各部门进行考核，促进业务部门执行。

6、信息管理部在现有的监控报告基础上，挖掘可以改进管理的指标2-4个，如采购订单交货及时率、销售订单交货及时率、生产时间停工及时率等明确指标，由业务部门督促自己部门的问题所在。

7、信息部定期召开ERP系统问题反馈评审会，将会根据业务部门的需求对ERP系统流程进行不断优化，提供业务部门方便操作。

经过近一年时间的努力，目前SAP系统MRP物料需求数据准确性得到大幅的提高，抱怨也在逐渐减少，但由于少部分人为操作失误造成的系统数据错误仍然存在，还需要我们不断发现问题并及时解决。

万华、重庆正阳等大项目为重点实施项目，按安全文明施工细则进行项目的生产工作。现场标语齐全、人员劳保佩戴整齐、安全标识齐全、施工文明有序，多次被万华集团评为先进文明施工单位。

经过对安全文明施工细则的实施，驻外生产现场都有很大的提高，现场工作非常

序、材料摆放整齐、现场无跑冒滴漏现象，消耗方面也有所降低，安全生产无事故，连壳驻外施工现场达到预期设想目标。驻外项目部管理工作进一步完善，安全生产进一步提高，各项目基本达到现场安全文明施工细则要求的标准。



徐阳

叶片全尺寸结构试验管理

中复连众叶片实验室自2008年建立以来，已有4年时间了，期间，我们做了30多只叶片实验，很多实验已经通过了国际认证，可以说经过大家的一致努力，叶片实验室在实验技术方面已经建立了比较完善的体系。但是因为建立时间相对较短，存在管理经验不足、质量管理不到位和诸多安全隐患等，这些问题的出现对未来实验的准确性会产生负面影响。

2012年年初确立了叶片全尺寸结构试验管理这个课题后，我就开始从安全、质量、效率和有效沟通四个方面对现有的管理状况进行分析，经过对整个4年来的试验流程、重大事故和文件记录的分析了一些问题，诸如操作人员专门培训次数较少，素质良莠不齐；工具、工装设备管理规范性不够；记录、文件、资料管理不规范；部门间沟通有障碍等问题。

1、针对以上问题，我提出以下优化方案。

安全方面，结合企业E0体系要求，建立相关预防和防范措施，加强试验人员安全知识的培训；对外来人员的进入检测中心更为严格；建立内部监督体制。

2、质量方面：检测质量的保证是本部门的关键所在，此次申请CNAS认证在很大程度上通过外界力量帮助部门自身提高了管理水平。从《质量手册》到《程序文件》再到第三层次的《作业指导书》全部按照CNAS认证实验室的标准来制定，并通过了CNASIA可委的初次评审。

3、效率方面

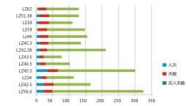


图1：试验人数和试验数统计

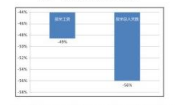


图2：试验人员素质和试验人数优化前后对比

从以上图表中可以看出此次优化在试验效率上提高56%，试验人员工资也节省了49%。效率的提高得益于以下三个方面的调整：

a、对整个试验流程的重新规划；

b、辅助工具的开发和购买；

c、固定试验操作人员，完善试验人员培训流程。

4、有效沟通方面

在配合中复连众OAM项目准备中对试验流程进行了梳理，制定了《叶片全尺寸结构试验管理规定》。规定包含了从研发到质检的整个与试验相关的流程，规定了各部门在这个流程的角色，杜绝了各部门多头只干部门内的业务，通过这样来防止信息的不对称，以达到试验及时准确成功地完成。



吕海刚

提高驻外项目管理水平

近年来，中复连众驻外项目单笔合同额越来越大，驻外生产周期也越来越长，这些新的现象的出现使我们全面提升驻外项目的管理水平。作为一名大型玻璃容器公司的基层管理人员，2012年度我所关注的一项工作就是驻外项目安全文明施工。虽然我们目前在安全文明施工这方面也做了很多工作，但是在力度上还需要进一步加强，与预期效果还有一定的差距。

针对驻外项目的实际情况，首先编制了连壳驻外项目安全文明施工细则，具体内容如下：

一、进场前准备

现场勘查选好符合生产条件的场地，场地要求“三通一平”满足生产需要；准备好开工资料，如开工申请表、施工方案、资质证明等以确保开工后能够顺利生产。

二、设备进场及模具组装

1、缠绕设备进场要求清洁干净，无油灰及树脂毛砂等杂物；

2、灭火器要求配备到位，并检查灭火器完好情况，缠绕机四周至少配备4公斤灭

火器6只以上；

3、人员必须统一着装，三月以上工期，现场最好统一发放工作服，必须戴安全帽，按要求佩戴劳保用品；

4、生产区域拉上警戒线或隔离网，最好能使用标准建筑围挡式蓝色围栏（可以使用多个现场），四周悬挂禁止烟火标志及其它提示标志；

5、预留通道处做宣传板，公司及项目简介，张贴安全生产制度悬挂安全标志；

6、模具组装动火期间必须办理相关动火票手续，做好防火措施；

7、二级配电箱必须符合《施工现场临时用电安全技术规范》标准，标明电箱级别、责任人、电话等联系卡。

2012年2月底，完成了《驻外项目安全文明施工细则》的编制工作，3月初将细则下发到各项目经理认真学习，要求各项目按照文明施工标准进行整改，新开工项目以施工细则为指导开展项目的生产工作，3到8月份以宁波

8 | 三八节
WWW.CCGC.COM.CN

缤纷三八节

彰显巾帼风采 中复连众多种形式 庆祝“三八”节

文 | 钟文玉 (中复连众)



“三八”节盘山游

文 | 苏文娟 (中复集团本部)

又到了一年一度的“三八”节，中国复材全体女职工在工会的组织下，一路欢歌笑语，离开京城，到天津的盘山探访的消息。

盘山以“京东第一山”驰名中外，是集幽林、古洞、奇峰、秀水于一身的旅游胜地，更因乾隆皇帝32次的游历和他留下的诗文而彰显皇家风范。3月的盘山，树还未绿花未开，群芳也未吐芽，但这派寂寥掩盖不了盘山浑厚壮阔的气势，盘山海拔不算高，但山势陡峭，气势逼人，挑战着我们每一位登山者的体力和意志。

一进山门，一块巨石上雕刻的乾隆御笔“盘山”二字便映入眼帘，遒劲有力、龙蛇飞舞。由于山路陡峭，每个人都俯身拾阶而上，在气喘吁吁中走走歇歇，只见天上白云流动，山路两边是荒草茂林，怪石嶙峋，透着天然的闲情野趣。沿途经过了天成寺、塔林、万松寺等美景，最后来到舞剑台，俯瞰群山体会了“一览众山小”的气魄，觉得爬山的所有辛苦都是值得的，山顶徐徐的凉风吹走了汗水和疲惫，一边眺望北那野水荒湾，一边感受何人无事闲坐空山的意境，心境开始变得开阔澄澈，装载了太多城市喧嚣的心灵真的是需要这大自然来涤净和洗礼。

你好，“三八”节，你好，盘山。

值此103个“三八”节到来之际，为使全体女职工度过一个愉快、有意义的节日，中复连众工会通过座谈会、走访慰问等形式开展爱心活动，活跃女职工文化生活。

节日前夕，公司工会开展了第二届“和谐之花”评选活动，张海玲、杨娟等十名员工家属由于对丈夫工作给予全力支持，尊老爱幼、礼让邻里，被评为十佳贤内助；陆艳、白惠惠等十名女职工历经层层推选，从两百多名女职工中脱颖而出，她们立足岗位、文明守法，成为新时代女性的楷模，被评为文明之花。被授予和谐之花的二十位优秀女性，充分展示了自强不息、吃苦耐劳、勇于奉献的新时代巾帼风采，为企业科学发展、和谐发展做出了无私奉献。

三八节当天，在女工委的组织下，第二届“和谐之花”获得者及部分女职工代表来到市福利院和海珠区板涌敬老院，探望在那里生活的社会弱势群体，为他们带去了牛奶、大米等食品。在敬老院，大家和老人们交流谈心，询问他们的生活起居和身体情况，带去了社会大家庭的温暖。在市福利院，当看到有的孩子健康情况不佳时，大家纷纷慷慨解囊，奉献爱心，为孩子们的健康快乐成长尽一份绵薄之力。

尊老爱幼是中华民族的传统美德。本次中复连众举办的三八节系列活动，使广大女职工在欢度节日的同时，深刻认识节日的主要内涵，积极参与社会公益事业，回馈社会、发扬大爱，具有重要的意义。

中复西港开展“三八”节庆祝活动

文 | 王琼慧 (中复西港)

为了纪念“三八”国际劳动妇女节103周年，营造欢乐、和谐的氛围，丰富广大女职工业余生活，展示女职工的精神风貌，让全体女职工过一个健康、和谐、快乐、温馨、难忘而有意义的节日，公司工会于2013年3月8日组织了“三八”妇女节趣味比赛活动。

此次趣味比赛活动得到了公司广大女干部职工的积极响应，共有70余人参加了“拔河”、“身强‘踢腿’”、“‘摸’乐接力”、“踩气球”、“铁人三项”五个趣味项目。活动现场欢声笑语热闹非凡，她们互相协作，全力争胜，为了荣誉努力超越自我。

此次活动的开展，增强了女职工重视健康的意识，愉悦了女职工的心情，增进了和谐人际关系的构建，促进了和谐企业的健康发展。



11 | 中复连众复合材料股份有限公司 | China Composites Group Corporation Limited

2013年第3期 | 12

在鞭炮声中回家

文 | 张丹 (中复连众)

“爸爸，院子里放鞭炮了，你怎么还没回家啊？”这是一个四岁五个月大的小女孩对千里之外的爸爸发出的疑问？这个小女孩就是中复连众（酒泉）公司副总经理普兵的宝贝女儿普诗敏，她的话代表了家里所有的期盼。

一年三百六十五天，普兵有三百四十九天在甘肃酒泉，只有每年过年的时候会准时回来。有次在临行前，女儿问他这次走了什么时候能回来，他笑着对女儿承诺：“等到院子里放鞭炮的时候，爸爸就回家了。”其实他想表达的意思是过年的时候自己才能回来，但是女儿以为只要院子里放起了鞭炮爸爸就能够回家了，于是她每天都在期待着那让爸爸回家的声音。

让普兵安心在外工作的是妻子对他的理解和支持，每一个成功男人的背后都有一个默默支持他的女人，就在普兵背后的就是他的妻子张海玲。乐于奉献、孝顺父母、支持丈夫工作，自家做好后勤保障工作，自家成为丈夫的温馨港湾……这些内在条件让张海玲成为了一位不折不扣的贤内助。

当我们把中复连众第二

届“和谐之花”——十佳贤内助的荣誉证书交到张海玲手里的时候，她显得有些腼腆，她的穿着让人一看就知道她是一个朴素的人，不追求华丽的外在，也没有高傲的姿态。

张海玲是一名银行会计，平时除了工作就是照顾家里的婆婆和女儿，每天的生活都是固定模式：早上六点半起床做饭，饭后送女儿去学校，晚上下班回家辅导女儿功课，周末的时候送女儿去兴趣班，送完女儿自己就回家做家务，几乎没有把休息时间留给自己。

丈夫普兵2009年底就去了酒泉工作，当时女儿只有3岁，他这一走，整个家大大小小的事情都得由她自己来打理。当时的她还在海州区新坝镇工作，每天上班路上就得花将近三个小时的时间。为了兼顾家庭、工作，她起早贪黑。女儿小时候体弱多病，容易生病，有天深夜只能自己一个人将女儿送到医院，当时她的心里酸酸的，多么希望丈夫能够陪在自己的身边，这样，自己遇到事情还有人帮忙，有什么心事还有人倾诉。

虽然一家人不能够团



聚，张海玲说，但是丈夫在外工作这几年，他在为人处世、办事能力等方面都得到了很好的锻炼和提高。为此，自己还是很支持丈夫的工作。

丈夫在外工作这么长时间，张海玲只在两年前的国庆节期间带女儿去看望过一次，因为路途遥远，一家三口在一起仅仅待了三天时间，在那期间天气仿佛也感受到了他们的快乐，变得格外的明媚。虽然三天时间比较短暂，但这三天的相聚对于他们这样的一家三口来说已经弥足珍贵。

每个女儿都是爸爸的贴心小棉袄，张海玲说，父女俩几乎每天都要通电话，女儿每次在和爸爸通电话的中途经常会调皮的跳开，逗她爸爸。自己平时对女儿管教得比较严，每次丈夫回家女儿就会变得很叛逆，整天粘着他爸爸，父女俩有说不出的话，都不怎么爱搭理自己了，这让有点小小的吃醋。

张海玲的女儿现在七周岁，已经懂事了，也知道了爸爸对她的那个承诺的意思，即使是这样，只要听到鞭炮声她还会习惯性地跑回家看看丈夫那有没有爸爸的鞋……

热忱、扎实奉献在岗位上的人

文 | 张丹 (中复连众)

早就听说中复连众有一位勇于吃苦、业务精湛的“五好班组长”，凭借自己过硬的岗位技能，先后荣获连云港市五一巾帼标兵、中复连众第四届先进个人、中复连众第二届“和谐之花”——十佳文明之星称号。带着敬佩的心情，我采访了这朵“文明之花”——白景惠。

3月12日下午，在制品车间段长的带领下，我终于见到了白景惠。她给我的第一印象是说话轻声细语，见到生人有点腼腆，这样的她让我很难与她的工作能力相匹配。你话说的再好不可貌相，在对他进一步了解，特别是谈到她工作上的话题时，她整个人给我的感觉截然不同。她说，自己2005年参加工作，刚到车间上班会觉得自己有点吃不消，由于工种关系，自己要长时间站着工作，这导致自己的颈椎、胳膊和手腕都很酸痛，有时候皮肤不小心站上玻璃碎还会引起皮肤过敏，但经过一段过渡期后，现在的自己已经完全的适应了这里的工作环境，而且现在工作起来得心应手。

作为班长，白景惠除了要合理安排每天的工作任务，还要做好自己的法内衬制作工作，主要是对内衬进行打磨，她工作很有效率，一天能制作三十个法内衬成品。针对工作环境的要求，她穿着好几层的衣服，还戴着两层口罩。她说，这在冬天没什么，可到了夏天的时候，人再包裹的这么严实就有点受不了。上班时间大家一直穿着被汗水浸透的衣服，虽然工作环境艰苦，但是白景惠任劳任怨，八年来的始终坚守在这个看似平凡的工作岗位上，默默的奉献自己的青春和热情，先后完成了多项国内外工程。

车间员工正在有条不紊的工作，白景惠也是一边工作一边回答我的问题，并没有耽误自己的工作。在做完自己这边的工作后又到其他同事那边帮忙。



由于工作比较忙，白景惠一个月有28天在上班。作为一名员工，她工作认真负责，对公司来说是一名合格的员工；但作为一名妻子、一位母亲，她总觉得有点亏欠自己的丈夫和儿子。白景惠说，丈夫和我在一个单位上班，由于丈夫工作性质要求，需要频繁出差，待在家的时间少之又少，自己也照顾不了他，是心有余而力不足。今年年后丈夫就去外地出差了，前两天刚好赶上上下雨，房子一直漏雨，今天下班赶紧回家找人去修。

白景惠在谈到她儿子的时候显得有些无奈，情绪一下子就变得低落。她说，儿子以前学习其实挺好的，由于夫妻俩工作忙，就忽视了他的成绩，他就在就读于一所成绩也不怎么理想，还经常逃课，但我还是希望他能认真学习以后能有一份相对轻松的工作，不要像我这样整天待在车间里面。

家家有本难念的经，白景惠这种舍小家为大家的奉献精神值得我们去学习。

春暖4月天

春，是一年四季之首，万物生长的季节。植物萌芽生长，动物交尾繁衍，农夫下地播种。古代把“历史”叫做“春秋”，那是因为庄稼春生秋熟，春生相当于历史之因，秋熟相当于历史之果，春来秋去的循环就是时间，而事件的因果循环就是历史。



冬日渐暖

文 | 欧阳新峰 (中复集团本部)

在这个慵懒的午后，阳光透过窗台散在床上，唯一想做的就是蜷缩在被窝里静静的享受周末的这份宁静与温暖。一种小小的满足与安逸在房屋里弥漫，久久不散。我喜欢阳光带来的温暖，也喜欢雷雨后的宁静与清新，这并不矛盾，温暖注入身体继续前行的力量，而宁静还给大脑一个思考的空间。

是的，寒冷的冬天就要过去，美好的春日就要到来了，这个时候是不是那句“冬天来了，春天还会远吗”会情不自禁的回荡在耳边？冰雪开始消融，小溪发出了欢快的响声，在经历隆冬的积淀与沉睡后，万物正在春雷阵阵中渐渐苏醒，带来新的一年蓬勃生命力与希望，万象更新，春暖花开。人们对于季节的情感多由季节带来的外部环境所决定，季节的周而复始与昼夜变换一样带来的是生活的精彩延续。冬天也好，春天也罢，不同的季节活出不同的韵味与色彩，只是人们趋于喜爱有向上生命力的春日，喜爱感受着万物努力生长的力量。喜爱在鸟语花香中释怀忧伤。

屋子陡然间黑暗了不少，转头一望，原来是阳光被一幢高楼遮挡。所以，生活中也总充满着不可预知，就像这突然降临的阴影，远没有冬日暖阳春日明媚这么有规律可循。现实中看似可怖的却不是这种突如其来的改变，而是那种长时间中潜移默化的改变，悄无声息间一切已成定局，我们却未曾发觉这不经意间微小改变直到结局出现。即所谓“量变引起质变”，我们容易麻痹在微小的量变中直到质变的发生。宋朝的张乖崖在审一名偷了一个铜钱的犯人时说：“一日一钱，千日千钱；绳锯木断，水滴石穿。”不要去不承认那种短时间的

变化，把时间轴拉长，这种变化就会更好的对比体现。也许我问你这个月你有什么改变吗，你会回答没有；当我问你这半年你有什么变化吗？你也许还会回答变化不大；当我问你这一年你有什么变化吗？如果你还这么回答，那么我可以告诉你，你的人生也就如此无变化，不要让自己毁灭在自己构建的温水锅中，青蛙始终是当反面教材要死的。

窗外阳光带来的温暖愈来愈小，夕阳的余晖打动了内心深处的平静。一天就要结束，朝阳的光辉似乎还在散发着，夕阳的余晖也纠缠在一起，是送别，还是眷恋？比作人生也好，比作一段感情也好，经历了留下的回忆，好好的车轮驶到面前的时候，能做的就是静静回忆并珍惜眼前的，错过也要，遗憾也要，幸福也要，都已经在身后，终究我们前行的方向都是面向前方，而不是倒着踟蹰而行。经历了就是一种财富，走过隆冬，你就拥有了整个冬天的品性，一种踏实的拥有与富足。

感谢冬日阳光带来的温暖、感动与陪伴，美好的一个周末下午，可以不受打扰的静静思考，一份难能可贵的安静，还有一个更值得的蓝天。当冬日渐暖的时候，我们要带着珍惜美好冬日的情怀去期待那蓬勃生长的春光明媚；要在渐渐推移的变化中保持清醒不迷失自我前进的方向；要在时光流泻在脚下时不失沉稳与沉稳过去是学会珍惜与拥有现在。想起了一首歌《当冬日渐暖》，打开电脑，让音乐在风间肆意的释放，似乎我已经嗅到了那满山的花香！



春色如许

文 | 苏文娟 (中复集团本部)

们就笑的更欢了。远处的平原田野上，三五田家妇人正拎着篮子，挖野菜，采菜苗，歌声飘散在风和日丽中，若有若无，时断时续，和着远处深山里的鹧鸪声，一片天籁好音。采桑采茶，胜过采花，农家人的游春也欢乐，也有份量。

上林苑里就完全是另一番气象了。久居金屋兰宫的女人们穿着新作的春衣，梳着高高的髻鬟，戴着各种首饰环佩叮当地就出场了，她们不是游春，是争春来了，个个风神玉骨、态浓意远，拂出琴瑟弹一曲阳春绿水，让百鸟歌音，衣袂飘飘迎风起舞，花瓣也纷纷落入衫中，日低渐升起，可余兴未尽酒意阑珊，真是天下至乐，人间欢欣。

三月三日，兰亭这边也一样是好风日，茂林修竹，清流急湍，王羲之携众好友修禊祭祀后，沿兰亭清溪列席而坐，置酒觞于溪中，顺流而下，在谁的面前停下，即兴赋诗并饮酒，这就是曲水流觞的故事，听上去一派闲情雅致，虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，幽情了千年。流年暗中偷换，当年豪逸已成空，而青山不改，绿水长流，修竹依旧满山阴，这春天是我们的了。

“不到园林，怎知春色如许？”走吧，别辜负了这春风春水一片春心，到江边杨柳，到陌上寻花，如果芳草迷离让你流连忘返，那就“陌上花开缓缓归”吧。

“不到园林，怎知春色如许？”杜丽娘游园消遣，见满园姹紫嫣红开遍而感触，却不想魂动情生，从春色上生出一段风月勾引，演绎一出生生死死的《牡丹亭》，“有女怀春，吉士诱之”，都是春惠的福呀。

经过了一冬的休藏，春天来了，众生蠢蠢萌动，处处散发着不安分的躁动气息，一丝丝垂柳线，一丢丢榆荚钱，那蒙蒙扑人面的杨花点点，都在撩人心思，尤其是桃花，风静时，娇媚妖媚，风动处，漫天飞舞，落红片片让人心碎，都醉了，桃花映红人脸，多情种见了即刻心思浮动，来年却不知人面踪迹何处，唯有桃花斜倚着春风在吃吃地笑，它笑保护的痴心和多情，桃花还算是坏那，挑逗人心，还捉弄人，荷花就不一样了，夏天的荷花开到盛夏，却依然安安静静，看花花花也心思沉静，不起一丝涟漪。春天就这样，携带着它千千方万的花花草草的丽着、奕奕着、水性杨花着，无休无止抒情，无边无际风月，绵绵柔媚迷人眼、感人心、乱了浮生。

春，这散风情万种，是怎么也按捺不住了，屋子里的人从后面呼啦啦涌出来，要与春相嬉戏。男男女女，三三两两，走在路上，路边柳条千万丝拂上人头，桑叶在晨光中金黄娇嫩，迎春花向行人发几枝，来到田间地头，十里荠菜青青，蜜蜂乱飞舞在油菜花丛里，茶叶青翠碧绿，正等待采摘它们的手，青年男女采茶对山歌，打情骂俏，也有因争风吃醋而打架斗殴的，那姑娘



凡画《蓝紫花》



鸟鸣春和情可也画景图



《碧洁白清》

布艺画作品

(逆休职工李爱琴送给公司的布艺画作品)



景德镇

于今 (中复集团本部)

寂静的月亮湾，撑一只竹筏，打破了镜而般湖水的平静，恬淡的乡村，安静的笑。



穿行在摩肩接踵的游览胜地，难得地寻到一条悠长寂静的雨巷，可惜却没有遇到了香软的姑娘。



游客可能只是在油菜花香了的时候才来那么一个月，但当地人的生活总是继续，晒青菜、贴饼子、煮鱼、洗衣，平淡的日常，不被外人所打破。



乌镇行

刘超 (中复集团本部)

三月细雨蒙蒙的乌镇小巷，幽静，深远。漫步走在雨滴敲打着石板路，悠然而愉悦。乌镇，来过，便不曾离开.....

乌镇深巷的临河小客栈的古老牌匾上写着耐有诗意，特色的客栈名。客栈老板，老板探身毒而相迎，嘘寒问暖。真是有朋自远方来，不亦乐乎！客栈房间里的木床整洁干净，在江南小栈里体验了乡土民情。



傍晚的乌镇，灯光洒在湖面上，微波逐澜，如花，灿烂夺目，如梦，若隐若现





独爱纪录片

文 | 张明真 (中复集团本部)

纪录片是以现实生活为创作素材,以真人真事为表现对象,并对其艺术加工与展现,并用真实引发人们思考的电影或电视艺术形式。纪录片的核心理念是真实。

作为一种视听结合、声画一体的媒介形式,纪录片兼具了新闻性、艺术性、教育性和娱乐性。这是其它任何一种媒介形式都不具备的优势。因此,纪录片是最容易打破文化壁垒,为全世界共同接受的。通过纪录片,全球的观众都可以最直观、最形象地认识到一个国家的历史、文化、成就和现状,纪录片是见证历史最生动、最直观的方式。

电影的诞生就始于纪录片的创作。1895年法国路易·卢米埃尔拍摄的《工厂的大门》、《火车进站》等实验性的电影,都属于纪录片的性质。1901年至1906年奥地利民俗学家鲁道夫普夫拍摄了新西兰的土著居民的生活,可以被看作是真正的纪录片的先驱。而“纪录片”一词是英国的约翰·格里尔逊于1926年在一篇评论中首先使用的。中国纪录电影的拍摄始于19世纪末和20世纪初,第一部是1905年的《定军山》。

纪录片有多种分类方式,按种类可以分为电影纪录片和电视纪录片两大类。依照题材与表现方法的不同,一般分为:政论、时事、历史、传记、生活、人文、风光纪录片等几类。

纪录片绝不是观众印象里枯燥压抑的影像,它通过对事物敏锐的观察、对生活深刻的

感悟、对社会深度的洞察、对人生理性的思考,揭示出一种超乎现实的普遍意义和永恒价值,集唯美和深刻于一体。进入新世纪,随着航拍技术和显微摄影的长足进步,生态纪录片已经越来越成为世人了解世界的窗口。这类影片投资不菲、技术高端、制作精良,有口皆碑。近年来,大屏幕高清电视和3D技术的普及,以及纤毫毕现让观众身临其境的美国IMAX(极限影像)高清影像播放系统的成熟和兴建,都对高清生态纪录片的迅猛发展起到了重要的推动作用。一部优秀的纪录片,不但能带你领略自然的呼吸,更能在一番沉醉中感受到天地的博大、生命的不朽。

在声画兼容的纪录片视听空间里,画面的主体性是毋庸置疑的。但声音语言,特别是解说词的作用也是不可低估的。它对纪录片片史历史的阐释、背景交代、情节的叙述、主题的升华、情感的抒发、意境的烘托和气氛的渲染,都起着至关重要的作用。

目前,国际一流的纪录片制作和播出机构有英国广播公司(BBC)、美国Discovery探索发现频道、美国国家地理频道、日本NHK电视台等,这些机构都推出过众多优秀的纪录片作品,在世界纪录片界影响深远。其中日本NHK对有关中国主题的纪录片,在质和量上更是令欧美媒体望尘莫及。

伴随着近代以来中西方文化的碰撞与交流,纪录片创作也开始在我国流行开来。

1953年7月,在北京建立了中国第一个摄制新闻片和纪录片的专门机构——中央新闻纪录电影制片厂。此外,中国人民解放军的八一电影制片厂和其它电影厂也拍摄一定数量的纪录片。经历了“文化大革命”期间的停产,再到20世纪八九十年代以《话说长江》、《丝绸之路》、《藏北人家》等纪录片为代表的中国各种体制的转变,纪录片一度陷入了困境。可喜的是,近年来随着国家扶持力度的加大,我国的确产生了不少的优秀纪录片作品,像《故宫》、《大国崛起》、《复兴之路》、《舌尖上的中国》等,剪辑手法上乘,画面制作精良,不但在国内掀起收视热潮,而且还走向了海外。我国中央电视台专门于2011年元旦开设了CCTC-9纪录片频道,每天24小时播出,包括自然探索、历史人文、社会纪录、文化档案四大类节目内容。另外,CCTV-10科教频道、中国教育电视台3套、上海纪实频道、重庆科教频道、湖南金鹰纪实频道,包括新浪、搜狐和凤凰卫视等各大视频网站都开设了纪录片栏目。但与国外优秀作品相比,我国的纪录片在画面质量、题材、深度、制作经费以及播出平台等方面仍存在着不小的差距。



心、意识

当一个人觉醒到个人的幸福和健康与大家相连,健康和幸福是密不可分,很自然的就会想到如何尽自己的能力去造福整体。这时最常问的就是「如何开始?」「如何发挥自己的潜力去利益最多的人?」「我们每一个人如果都开始问「我如何能使自己和地球更健康?」自然会有很多答案。

衣

- ① 选购天然棉、麻等材质(有机的),才可回收再生;依衣服面料标识来购买及保养衣服,以延长衣服的使用寿命。
- ② 衣物量合适就好,旧衣也可新穿。
- ③ 洗衣自然晾晒。



“爱地球每一天” 低碳生活小贴士

(摘自: 袁嘉悦5jays)

食

- ① 每周吃一天素或更多,提倡减少肉食,合理健康饮食。
- ② 多选择有利生态、营养加倍的有机蔬果,支持有机农业。目前有机自然农产物生产出来的食物价钱较贵的原因主要是因为小型农场成本较高的关系,有条件尝试自己种菜。
- ③ 多选择本地和当季蔬果。
- ④ 在家烹煮,外食分量恰到好处,吃不完打包回家。
- ⑤ 用饭盒打包,外出用餐自备筷、勺等便携餐具。
- ⑥ 随身自备饮水杯,不用一次性纸杯。
- ⑦ 少喝瓶装饮料,多喝白开水。

住

- ① 多用二手家具。无论买房子、租房子,多利用二手家具,既可回收再利用、节省资源,若能在办公室、社区、网络举办定期二手货交换的跳蚤市场,既环保,又可互助,增进人际的情谊。
- ② 室内多养花草,绿化人居环境。居家布置不必都要人造的材料,不妨多用生态性的自然材料。
- ③ 使用节水型洁具,循环用水。节约珍贵的水资源。中国是全球排名第十八位缺水国,每年因为水管漏水就漏掉数亿吨宝贵淡水。
- ④ 少用空调多开窗。空调的温度冬天调低一点,夏天调高一点。
- ⑤ 使用节能灯,随手关灯、拔插头。
- ⑥ 慎用、少用化学清洁洗涤剂。天然的产品对人和地球更安全。

行

- ① 出门多走路或骑单车,每周少开两天车,多坐地铁和公交车。
- ② 电梯少乘几层,楼梯多爬几层。无论在办公室,或家里,若赶不赶时间,不妨试着安步当车,试着不搭电梯,改走楼梯,既节省能源,又可运动健身。
- ③ 多在户外运动锻炼,享受阳光、风、小鸟的欢唱。少去健身房。我们离自然的美好越远,就越失去保护她的动机与自觉,也即离苦难越近。

其他

- ① 电脑、电视、电热水机随机关。家庭和办公室内的各种电器,请在不使用时关掉电源——这一小小的举动既可以帮节省电费,又能保护环境。
- ② 珍惜森林,节约用纸双面使用打印纸。
- ③ 购物使用布袋子,尽量不用塑料袋。
- ④ 拒绝索取或使用气球。气球是非常难分解的化学制品,它造成地球上严重的污染,除此之外,当气球飘走,可能导致野生动物(老鹰、鲸或海龟等)误食而死亡。
- ⑤ 垃圾分类不乱扔,回收利用好再生。在垃圾中,约 是生物性有机物,约 至具有可回收再利用价值。
- ⑥ 多开发使用太阳能、风能等绿色能源。
- ⑦ 善待动物。
- ⑧ 多种树,种很多树。



为爱行动 即刻开始

为了我们大家的儿女、孙儿女,我们要下定决心改变生活习惯,从衣食住行做起,如果你是农耕者,下定决心改为有机自然农耕,不再洒农药;如果你有院子不再洒除草剂,室内也不再洒杀虫药;如果您是餐厅老板,开始提供少油少盐不放味精的健康素食。也许不能立刻全部改变,但至少开始了一部份的改变,让我们每一个人利用自己的工作关心生活环境,尽我们的力量创造整体健康幸福。