

### 健康饮食：十种蔬菜搭配禁忌

合理的膳食构成，科学而营养的搭配，是维持人体健康的重要方面。蔬菜类食物更是与我们的一日三餐密切相关。要正确食用蔬菜，除尽量减少其维生素的损失和毒性外，更重要的是正确地搭配。下面介绍十种重要的蔬菜搭配禁忌，希望对您能有所帮助。

- 萝卜（菜菔、芦菔）  
严禁与桔子同食，否则易患甲状腺肿；忌与胡萝卜、何首乌、地黄同食；服人参时也忌食。
- 甘薯（红薯、白薯、山芋）  
不能与柿子同食，两者相聚后会形成胃柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐，严重时导致胃出血等，危及生命；也不宜与香蕉同食。
- 韭菜（起阳草、懒人菜）  
不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，以引起腹泻；不可与蜂蜜同食，同食易起心痛；不可与牛肉同食，同食令人发热动火。这里要特别提醒各位朋友，炒菜时注意不要放韭菜，况且色泽搭配也不科学。
- 茄子（落苏、昆仑紫瓜）  
忌与黑鱼、蟹同食、同食有损肠胃、并且，一般过老的茄子不宜食，易引起中毒。
- 菠菜（菠薐菜、赤根菜）  
不宜与豆腐同食，易使人缺钙，当然亦忌与非菜同食。
- 南瓜（番瓜、倭瓜、饭瓜）  
不可与富含维生素C的蔬菜、水果同食；不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病。
- 竹笋（笋）  
不宜与豆腐同食，同食易生结石；不可与鹅肉同食，同食令人腹胀；不可与糖同食；不宜与羊肝同食。
- 茭白（茭瓜、茭笋）  
不宜与豆腐同食，否则易形成结石。
- 芹菜（旱芹、药芹、香芹）  
忌同醋食，否则易损伤牙齿；不宜与黄瓜同食。
- 芥菜（护生草、菱角菜）  
忌与鲫鱼同食，否则易引发水肿。

### 时间疗法

**早晨 5:00—7:00**  
大肠经排毒的最佳时段，此时用磁疗棒推腹200次，喝200ml温开水，可帮助大肠排毒。

**早晨 7:00—9:00**  
胃经排毒的最佳时段，早上6:30—7:30之间吃早饭，此时间可以使胃充分的消化。用磁疗棒推双外侧足阳明胃经效果最佳。

**下午 15:00—17:00**  
膀胱排毒的最佳时段，此时间应用磁疗棒推小腹及腿外侧足太阳膀胱经，多喝水，多小便，可帮助膀胱排出毒素。

**下午 17:00—19:00**  
肾脏排毒的最佳时段，此时用磁疗棒推腰部及腿内侧足少阴肾经，可帮助肾脏排毒。

**晚上 23:00—凌晨1:00**  
肝胆排毒的最佳时段为晚上，10:30睡觉为最佳，最晚不要超过11:00，午夜前一个小时的睡眠相当于午夜的两个小时。肝胆功能下降者，休息时可将磁疗棒抱于右肋区，帮助肝胆排毒，睡觉之前可用磁疗棒敲腿内外侧。

---

**你知道吗？**

数字疗法  
失眠：04。160。380  
便秘：80。160。20  
胃肠功能紊乱：380。04。160  
人体健康密码随时默念，可以调动宇宙能量场，针对不同的病默念不同的数字，达到疏通经络，活血化瘀，祛病健身的功效。

**备注：以上数字可以随时默念**

### 妈妈走开一会儿 (摘自育儿故事)

一个妈妈有一对儿女，她简直拿这对儿女没办法。他们永远对她的劳动不屑一顾。表现在行动上，他们总是不耐烦地说：妈妈你真烦！真是啰嗦的妈妈！

那个周末，妈妈留下了一张字条后走了。字条上说，外公病了，需要她去照顾。所以，也许三天，也许一个星期，她不会在家，希望两位宝贝能好好照料自己。

第一天，兄妹两人尽情地打闹，把房间搞得天翻地覆。没错，什么都不用担心，可以自由地看电视打游戏，出去玩耍也没人管着。直到臭袜子爬满窗台，洗衣机被脏衣服塞得张大了口，用过的餐具在水池里泡得变色，床单不再给他们温暖洁白的拥抱。男孩开始恐惧，女孩小脸上全是沮丧的表情。

这时候，他们不约而同想起了妈妈。啰嗦的妈妈，忽然变成了伟大的妈妈。他们从没发现妈妈原来这么重要，他们是如此想念妈妈。后来，在妈妈给他们和从前一样的照顾时，他们不再抱怨，而是会说几个字：“谢谢妈妈。”答案就是这样简单，长久地爱一个人，他会渐渐忘记那是爱，而会觉得，那是应该的。

那么，想要你的爱被珍惜，你就得学会，走开一会儿。

### 猜一猜

- 外甥五岁，学前班。有一天，他对我姐说：“妈妈，明天给我带个手绢。”我姐纳闷地问：“干啥？”外甥说：“看见别的小朋友吃零食的时候，擦口水。”
- 小女孩，四岁，很皮实，一天自己在床上玩，她爸在床边看电视，突然她不小心从床上摔下来了，自己赶紧爬起来，到她爸面前，果断打了她爸一巴掌，说“你怎么看的孩子？！”
- 法官：你为什么印假钞？被告无辜地说：“因为我不会印真钞。”
- 什么东西看不见摸不着很重要？
- 在吃什么东西之前不用洗？
- 自找苦吃的地方是哪儿？
- 黄豆年轻的时候叫什么？
- 近在眼前的东西是什么？
- 什么戏人人都演过？

(谜题答案本期月刊上)

# 积极进取 争创一流



# 杰德视角

以品之杰 塑我之德

浙江杰德管业有限公司 Zhejiang Jiede Pipeline Industry Co., Ltd 2014年第4期

2014年7月5日 / 星期六 / 公司月刊 / 浙江杰德管业有限公司主办/责编: 胡青明 / 编辑: 王晓 / 校对: 金云霞 / 排版: 吴益

## 市经信委、区经信局领导及同学企业莅临公司参观、指导

5月28日，我们很荣幸的迎来了市经信委、区经信局领导及同学企业莅临公司参观、指导。此次的参观主要分三大流程：工厂参观（由夏总、胡总陪同讲解）、文化墙展示（由金云霞讲解）、公司简介PPT（由胡总讲解）。参观完之后我们夏总诚恳地要求各位来宾能够给我们公司一些指导性建议，个个领导慷慨陈辞！市经信委的陈处，对我们夏总不惜花重金让员工外出培训学习，并且关心关爱员工生活，把企业的温暖送到每一位员工身上，打造“家”的企业文化这种做法很值得其他企业借鉴及学习。他的肯定也让我们信心倍增，相信以后会做得更好。当然他对我们公司现阶段的“精细化管理”方面提出了他的见解，并希望做的还不到位的可能尽快改善。



龙湾企业家协会秘书长看了我们的企业文化后，他觉得特别好。尤其觉得我们在关爱员工方面做的特别到位，如家访、关爱、集体生日会等一系列的活动。不但能增强员工的凝聚力和创造力，也是解决招工难这个现实问题很好的途径。他还希望我们在污水处理和环境治理方面能引起高度重视，这样才有利于我们企业更健康持续发展。随后每个同学企业老总也给我们提出了宝贵建议，尤其是瑞安的同学提出安全生产第一位，建议我们可以把安全生产进行PK，这样安全生产意识就在每一位员工心里根深蒂固了。

通过这样的参观、走访使我们意识到我们企业哪些方面存在不足，也从别人的分享中学到了别人家的优点及先进方面，给我们企业发展提供良好的借鉴作用。走出去，请进来，寻不同，最终的目的就是要自己走上去，更上一个高度。通过这样的方式我们杰德的明天一定会更加美好、辉煌！

(作者：王素华)

## 杰德管业成功举办同学企业PK赛

6月18在山清水秀的瑶溪景区，我司举办了以“榜样的力量”为主题的同学企业PK赛，并取得PK第三名和最具正能量团队奖。此次大赛共吸引来自江西、福建、江苏、浙江等地10家单位共200多人参赛，另有省内外共5家企业作为嘉宾观摩，参与交流。此次大赛也得到了海滨街道领导的支持，到场观看和祝福。

同学企业，是公司参加外部培训和走访取得并保持联系、合心合力、互生成长的一部分充满活力的民营企业。

所有选手按抢凳子游戏排序上场，耳目一新的形式、精心准备的内容，给观众们带来视听的享受、心灵的震撼。在我司落地委胡主席的演讲中，引经据典，跨越时空，深挖“楷模”的内涵，并赋予促成企业发展的现实意义，融合了知识性、启迪性和娱乐性，让观众们从中受益。



福建客家金龙华文化有限公司上台了，他们的PPT以一枝傲然绽放的腊梅作为背景贯穿始终，典雅脱俗，寓意深刻。内容讲述了一个万人敬仰的楷模，那是全国道德模范赖仰周老先生，一段知恩反哺的佳话，那是他们白手起家、热心公益的陈柏村董事长及他的沪贤儿童援助基金会，一个其乐融融的大家庭，那是金龙华公司员工和众多孤老遗小欢聚一堂。讲解员气定神闲，语气平缓，如话家常慢慢道来，展示了他们的大境界、大视野、大爱无疆。他们获得了本次PK赛的冠军，是我们学习的榜样。其他各家公司都列举了开展活动以来，生发的人才和增长的绩，并告诉我们一个道理，榜样来自欣赏，高手就在民间。

自信洒脱、端庄大气和幽默风趣的主持人，展现了很好的现场调控能力和合作精神。

作为协办方，温州仪科仪表公司对本次大赛给予了鼎力支持，这是一次合作的盛会！公司众多员工前期积极参与策划、排练，会场布置别具一格，歌舞表演美轮美奂，这是一次创新的盛会！

(作者：张来峰)



## 祝：六月份生日的同胞们



林敏、王群、向峰、郭宾宾、谭德平、李平华、赵知强、陈洪和、程东玉、胡林

## 开心一刻

## 写在落地100天 —— 胡萍辉

随着精彩纷呈的6·18“榜样的力量”同学企业PK赛落下帷幕，全员落地100天也正式宣告结束，落地工作经过100天的风风雨雨，画下一个“逗号”。回顾100天的落地工作，留给我们的绝不止是一场热闹的同学PK盛会。

从100天前，落地委成员们举起右手握紧拳头作出郑重承诺开始，这100天就注定是不平凡的100天。落地委作为一个义务的组织，在这100天中，融入了企业的日常工作，跟公司的绝大多数事务扯上了关系。在很多工作中，留下了落地委的痕迹。

落地工作，最早实施的应该算是晨会，在落地以前，我们的晨会效果并不太好，自从引入新高度的晨会流程之后，晨会再也不是那么枯燥的布置工作了。经过一段时间的沉淀，去除了一些不适合我们的形式化环节之后，每一个车间都有了具有自己车间特色的晨会。如今的晨会，不仅仅是分配任务，更重要的是形成了一个鼓舞士气调整状态的平台，拉近了管理人员和员工之间的距离，优化了传播思想和沟通工作的渠道。通过落地，不仅是晨会，月启动会、启航大会和PK大会，我们都能开得有声有色。当然，我们公司是有一定底子的，去年落地前我们自己策划的运动会，也办得热闹非凡。但是，现在的大会，在造场造势方面，和当初已经不在同一个水平线上了。

五道文化墙，也是落地工作中非常重要的一部分。说实话，最早的文化墙，确实做得有点仓促。一个礼拜的时间，把文化墙排得花里胡哨，满满当当的，确实难为我们的同事了。虽然形式化的东西占了大部分，但毕竟是从无到有的过程。你不说，我不说，谁知道它只是形式呢？五道文化墙，在落地工作中，是一个非常重要的宣传载体，落地委所有重要的进度，都能从文化墙中看到。文化墙后期的换版，都能直接显示落地工作的进展。我们的五道文化墙，在第二版之后，已经逐渐能看出一些神的存在，到现在，文化墙已经是展示公司文化的最好的平台之一。

公司月刊《杰德视角》，和文化墙一样，起着传播公司文化的作用，不同的是，她的传播受众更广。不仅发给公司内部员工，月刊还发给同学企业、客户和政府机关，承担着公司对外宣传的作用。在迄今为止的三期月刊中，我们看到了企业落地工作的主要动向，取得的成绩，以及员工的心声。公司月刊，还让普通的一线员工也实现了自己发表文章的愿望，文章的发表，给作者带来成就感的同时也让大家能够从更多的角度看我们的落地工作并了解公司的发展动向。

在落地之前，我们也注重对员工的关爱，但那都是粗犷式的关爱，是以物质馈赠为主的关爱。如今，关爱短信、家访、生日晚会，无一不展示公司高层和落地委发自内心的关爱。现在的关爱，更加注重的是员工内心的感觉。

在落地过程中，我们形成了自己的工作机制，落地委各岗位有了自己的岗位职责、工作流程以及操作说明书，这个框架有助于我们工作的衔接和不断完善。这套文件，虽然目前来说实用性并不强，但是通过落地工作的不断完善，最终必将形成属于我们自己的机制文件。

落地工作，也给我们带来了学习的氛围，每次外派学习、同学走访、PK赛以及事后我们组织的学习分享会，都是我们拓展视野，增长知识的机会。可以说，现在的杰德团队，是一支学习力非常强的团队。

PK机制，应该说完全属于落地后引进的机制，通过PK，我们提高了员工的工作积极性，也在枯燥的工作中增加了乐趣，但是，PK机制的真正效应还没有得到充分的发挥，目前PK的方案还是比较单一，用得最多的技能Pk，虽然短时间提高了产量，但由于缺乏工艺创新，这种高产是没有得到持续保持的，质量也打了折扣。PK机制是落地工作中非常重要的组成部分，需要我们继续努力完善的。

总体来说，这100天的落地工作虽然不够完美，虽然还有很多事还流于形式，虽然还是有部分人不理解，但在这100天中，我们的团队和个人都在不同程度的获得成长。在这个过程中，我们发掘、生发了各种各样的人才，我们体验了前所未有的感动，我们收获了各种不同的荣誉，我们获得了个人的自信，体验了团队的力量，对外也提高了我们企业的形象。这些，离不开夏顾问和王顾问的支持，也离不开落地委成员们的努力，更离不开公司全体员工的理解、包容和热情参与。

这100天的结束，不是落地的结束，经过调整，我们重新出发。这100天的结束，是下一个100天的开始，相信，接下来的100天，我们的落地工作能够更加的接地气，能够创造出更好的成绩，能给企业以及我们每一位同事带来更多的收获。

## 祝贺：孙杰入围“龙湾区十佳歌手”

本月11号，亲友团在夏总的带领下，赶赴“2014温州市职工文艺秀歌手大赛海选龙湾专场”的现场，为我司的两位参赛选手（吴益、孙杰）助阵助威！其中孙杰入围“龙湾区十佳歌手”

（宣传部提供）



### 户外避雷

1. 外出如遇雷雨，可以蹲下，尽量降低自己的高度，同时将双脚并拢，减少跨步电压带来的危害。因为雷击落地时，会沿着地表逐渐向四周释放能量此时，行走中的人前脚和后脚之间就可能因电位差不同而在两步间产生一定的电压。

2. 不要在大树底下避雨。因为下雨时，大树潮湿的枝干相当于一个引雷装置，如果用手扶大树，就仿佛用手摸避雷针一样。所以，在打雷时最好离大树5米以外。

3. 下雨时不要在水边（江、河、湖、海、塘、渠、洼地）停留，要迅速到附近干燥的住房避雨山区找不到房子，可以到山岩下或者山洞里避雨。

4. 不要拿着金属物品在雷雨中停留，因为金属物品属于导电物质，雷雨天气有时能够起到引雷的作用。随身所带的金属物品应该暂时放在5米以外的地方，等雷电停后再拾回。

5. 不要触摸或者靠近防雷接地线、自来水管、用电器的接地线、大树树干等可能因雷击而带电的物体，以防接触电压或者接触雷击和旁侧闪击。

6. 雷雨、暴雨天气时，在户外最好不要接听和拨打手机因为手机的电磁波也会引雷。

7. 遇到雷雨，暴雨天气外出时，最好穿胶鞋，这样可以起到绝缘作用。

### 答案

1. WIFI
2. 冰棍
3. 药店
4. 青春痘
5. 眼睫毛
6. 游戏

## 父爱如山



可是今天，父亲节的今天，却没能陪伴在父亲的身边，给父母做上一桌可口的饭菜，此时的我，想到这，不禁羞愧的埋下了头！同时迅速的拨通了父亲的电话：“嘟...嘟...嘟”接通了：“喂！老爸.....”

最后，在这栀子花开的季节，在这六月的第二个星期天，祝愿我的好父亲，以及天下所有伟大的父亲，幸福、健康、快乐！

（作者：金云霞）

## 赞歌

酸洗抛光车间忙，一个更比一个强。  
争先恐后创先进，个个不愿落后阵。  
团结友爱似兄弟，和睦相处一条心。  
你追我赶走在前，决心争个PK团。  
说咱管理实在好，工作检验是个宝。  
酸洗兄弟不怕脏，所有产品全洗光。  
滚砂师傅很认真，勤劳精神记在心。  
质检哥们能把关，铁面无私记心间。  
落地委立实在好，全厂职工离不了。  
杰德干群一条心，黄土也能变成金。

（作者：刘渠洲）

## 永生的眼睛

如果有一天你不能再见五彩斑斓的大自然，眼前只是一片灰暗，没有一丝色彩，只能靠听觉和嗅觉来感觉，当连自己的亲人长什么模样都不知道的时候，或许你才能体会盲人的痛苦。在我出生以前，我奶奶的双眼就看不见了。每当别人说我长得像谁谁谁的时候，她却只能想象。她常常会对我说：“过来，让奶奶摸摸长多高了。”然后慢慢地摸着我的脸。我想，她是想用双手来熟悉我的脸吧。

如今她永远的离开了我，她走的时候我想定是带着点点的遗憾吧！

所以我们一定要爱护身边那些身体有缺陷的人。因为盲人很辛苦，他们错过了很多东西。在他们有困难的时候，记得伸出我们的援助之手。

（作者：胡林）

## 《鹰的重生》读后感

只有改变才能重生

孤鹰不褪羽，哪能得高飞。蛟龙不脱皮，何以上青天。

老鹰是世界上寿命最长的鸟类。它的年龄可达七十岁。要活那么长的寿命，它在四十岁的时候必须做出艰难而重要的决定。

当老鹰活到四十岁的时候，它的爪子开始老化，无法抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎能碰到胸脯。它的翅膀变得十分沉重。因为此时它的羽毛长的又浓又厚，使飞翔变得非常吃力。它此时只有两种选择，等死或经历一个十分痛苦的更新过程：一百五十天漫长的蜕变……

首先它必须尽全力飞到山顶，在悬崖筑巢，停留在那里不能飞翔，老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来。它会用新长出来的喙把指甲一个一个拔掉。当新的指甲长出来后它会把羽毛一根一根拔掉。经历漫长的五个月以后新的羽毛长出来了。老鹰又开始飞翔了……

重新获得了再活三十年的生命。



读后感：在我们的生命中，有时候我们必须做出困难的决定。开始一个自我更新的历程。

我们必须把旧的思想，旧的习惯抛弃，才能使我们获得重生，再次起飞。

只要我们愿意改变旧的思维和习惯，学习新的技能就能发挥我们的潜能，创造崭新的未来。

我们需要的是：自我改变的勇气和重生的决定。改变是痛苦的，但改变是必须的。当我们通过改变而获得重生后，我们就能去领略生命里新的长度和高度。像老鹰一就应该翱翔在蓝天上……

（作者：任勇军）