

## 夏季防暑降温很重要

1. 午睡一小时最合适。夏天昼长夜短，午饭后小睡片刻，有利于调节人体的机能。但午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

2. 盛夏要喝温开水。烈日炎炎，即使不活动也会大量出汗，正确的做法应该养成喝温开水的习惯，尽量少喝或不喝冷水或冷饮，果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中，含有较多的糖精和电解质，喝多了会对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。补充水分，但饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水已属“亡羊补牢”。人体生理需要水量为3000毫升，每日通过饭、菜、汤、水果摄取水分约1000毫升，因此，每天还应额外补充白开水2000毫升，相当于4瓶矿泉水。

3. 夏季应多吃些“苦”。在炎热的夏季里人们的饮食应以清淡为主，一年四季都应适当吃些苦味食物，如苦瓜、苦丁茶、芹菜、丝瓜等，夏季更为适宜。

4. 夏天少用凉水冲脚。夏日炎热人们喜欢用凉水冲洗双脚。专家提醒，脚底是全身温度最低的部位，极易受凉。若常用凉水冲脚，会使脚受凉遇寒，引起各种疾病。

5. 夏季多吃水果，但桃不可多食。李时珍曾说：“生桃多食，令人膨胀及生疮，有损无益”常言“桃养人”是指桃要适度恰到好处，鲜桃不宜贮藏。

6. 西瓜放冰箱千万别超过两小时，西瓜最好现买现吃。如果买回来时较温热，不妨把冰箱温度调高一些再冷藏，冷藏时间在两小时之内口味最佳。

7. 畏受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢不是开足电扇，就是立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

8. 空调室内外温差不宜太大。使用空调室内外温差不超过5度为宜，既使天气再热，空调室内温度也不宜到24度以下。

9. 不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水，佩戴时，所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状，容易引发接触性皮炎。

## 美食天下—可乐鸡翅 [简单到没下过厨也会做]

主料：鸡翅 10 个

辅料：姜 1 片

葱：2 根

可乐：1 瓶易拉罐

酱油：3 汤勺



1. 锅底放点油爆香姜和葱白

2. 放入鸡翅翻炒到发白，加入可乐和酱油，盖上锅盖

3. 中火煮到收汁就行

#### 小贴士

鸡翅用刀子或者叉子扎扎更容易入味，有功夫的话可以提前腌制，腌制有条件的话加几滴柠檬汁有加分哦。不用加盐巴，腌制可以用料酒和酱油，酱油生抽老抽无所谓，腌制20分钟以上就可以。

#### 经典八句

- 泥泞路上的奔驰，永远跑不过高速路上的夏利。—说明平台很重要
- 男人再优秀，没女人也生不下孩子。—说明合作很重要
- 我们都知道恶虎驾不住群狼。—说明团队很重要
- 你拥有再大再高的水桶，也不如有一个水龙头。—说明渠道很重要
- 两只青蛙相爱，婚后生一癞蛤蟆。公青蛙见状大怒：怎么回事？母青蛙哭着说：他爹，认识你之前我整过容。—说明了解很重要
- 小驴问老驴：为啥咱们天天吃草，而奶牛顿顿精饲料？老驴叹道：咱爷们靠腿吃饭，人家靠胸脯吃饭。—说明心态很重要
- 鸭子与螃蟹赛跑难分胜负。裁判说：你们划拳确定吧！鸭子大怒：我出的全是布，他总是剪刀。—说明先天很重要
- 狗对熊说：嫁给我吧，你会幸福的。熊说：嫁你生狗熊，我要嫁给猫，生熊猫才尊贵。—说明选择很重要

(欧阳小桂摘自网络)



积 极 进 取 争 创 一 流



## 杰德隆重召开7月份月启动大会

7月5日我们杰德管业如期迎来了7月的月启动大会。此次会议让所有员工眼前一亮的是当我们到达会场的时候，那里已经整整齐齐地摆好了凳子，不禁让我们对夏总这种一诺千金的行为肃然起敬！记得6月份的启动大会上夏总说过下个月的大会肯定保证每位员工能坐在凳子上开会。这也体现夏总对员工无微不至的关怀。

在大会开始之前，为调整全体员工的状态，主持人安排了模仿成语的游戏，游戏规则是：每队推举一个成员，将4个字的词语给第一个人看，由他表演给他前面的人，依次模仿，由最后一个人说出这个成语是什么，如果错了，那么整队的人都要留下来接受惩罚。虽然中间有些人模仿的不是特别到位，但最后还是能准确的用肢体动作来表达了那成语，我们不仅仅从这个小小游戏中得到了快乐也领悟到团队的合作及配合真的非常最重要！月启会的目的主要是总结上月的目标达成情况及制定下月的目标并做公众承诺。6月份达成目标的部门有：销售部与采购部。夏总和胡总分别为两个精英团队寄语并颁发了奖金，希望两个团队继续保持，并在下个月中争取更好的成绩。也祝贺在6月份的流程卡转序PK赛中取得冠军的下料车间主任谢忠武、质检车间主任赵知强及两个部门的物料员翁迪坤、秦隆菊。我们都相信在生产过程中质量检验非常重要，6月份质量部对检验记录完整性进行了PK，最后我们的赵义仁老同志获得了冠军。他可真是当之无愧啊，平时他在工作中一丝不苟的态度，为他在此次夺冠中奠定了基础。

最激动人心的环节可能要数颁发工龄奖了。此次颁发的是2014年上半年工龄奖，有五年、四年及三年的，获奖的人个个脸上乐开了花，下面还没拿到的人脸上充满了羡慕及期盼，期盼着自己在台上的那一天。王总感谢他们一路与杰德公司同舟共济，感谢他们的支持与付出，望杰德的家人们能跟杰德一起成长壮大，并越走越好！

王总的话虽然简短却道出了她的心声！最严肃的时刻就是没有达到目标的人兑现他们的承诺。最让人触动的是生产部计划主管兑现的承诺是他愿意为生产部门的每一位员工承担一个俯卧撑，我们生产部门总共有74位员工，他要做74个俯卧撑，想想多么不容易啊！这就是我们的领导，他有如此担当的能力。是的，我们夏总一直强调人在一起不是团队，心在一起才是团队。只有每一个人都发挥力量，我们的团队才会取得好成绩！期待生产部下次的好成绩！最重要的环节就是明确工作目标，销售部、采购部、生产部、质量部负责人上台明确本月工作目标，并进行公众承诺！台下所有的人为这些领导的担当送上了最热烈的掌声，也相信他们一定会带着我们的团队朝着目标奋进。

最后夏总公布了7月份的目标及奖励计划，给每个部门加足了马力。我相信在这个7月里我们的干劲也会像这天气一样热火朝天，我们的状态更是热情洋溢！杰德的伙伴们，在这尽管炎热，却处处昭显生机的7月，我们一定会有更多的收获！



(会议部：王素华)

## 管理之“理”

企业管理既是一门科学，也是一门艺术。没有科学管理就谈不上艺术，科学管理是前提和基础，而艺术化则是科学管理的最高境界。企业家与厂长经理的区别就在于他有自己的管理思想，正如雕塑家区别于石匠。

“管”是强调监督、控制和指挥，要求约束个人行为，形成企业规范，突出权利和制度的刚性；而“理”强调计划、组织与协调，要求理顺各种关系并形成合力，力求实现团队效率和效益最大化。

企业管理重在“理”与“管”比起来，“理”更难。对工作，一定要先“理”后“管”，“管”中带“理”。经理经理，就是亲自动手去“理”，去布置、检查、总结，去奖励、惩罚、培训，并在这一过程中不断积累方法、经验、技巧，形成规范和制度。一旦“理”顺了，“管”也在其中了。“理”还意味着道理、规律和真理。在企业中，它往往以经营理念、规章制度的形式来出现，体现团队的最高意志和最大利益，是从企业长期经营实践中总结提炼而成的精髓。

“理”的第一个层次是理出条理，弄清来龙去脉；第二个层次是理出道理，搞懂前因后果；第三个层次是理出规律，掌握事物发展的方向和途径。只有理出头绪来，才能管到点子上。

“理”的意义权力是上级授予的，但威信则是靠自己建立的。威信是“权”、“责”、“利”相匹配时的一种必然结果。在权(管)、责(理)、利三个环节中，不少人只看到首尾两端的“权”和“利”，而忽视了中间的“责”(理)。在现实社会中，我们经常看到不少人在“争权夺利”，他们恰恰忘记了后面应有的“责”(理)，离开了责、权与利，最终都难以实现。现实生活中，想“管”的人太多，想“理”的人太少。企业的管理者一定要身与心一起沉下去，炼就一套“理”事的功夫。唯有如此，才能成为一名优秀的企业管理者。

(摘自：福特月刊)

## 夏季酷暑的日子里，杰德对员工的关爱一直持续 —— 7月份共家访三位家人

### 对抛光车间员工刘渠洲的家访

7月7日早上，收到车间同事传来的消息，抛光车间的同事刘渠洲在工作过程中为了接住一块从轨道上掉下来的板，而致使无名指受伤，所以我们就成立了关爱小组去刘渠洲家进行关爱。

下午4:30出发，经过15分钟的时间到达龙水刘渠洲的家，刘师傅非常的激动，看到我们不住的说：“你们这么忙还来看我，真的很谢谢！！”

他又是切西瓜，又是拿饮料，非常热情地接待我们。紧接着刘师傅跟我们讲诉了受伤的经过：昨天在车间工作的时候，轨道上有一块钢板突然脱轨了，急速下滑。出于本能，他想扶一下可能就不会掉下来，但是他没考虑到板的重量，还是掉下来了，砸到了手，致使他手指骨折。庆幸的是只砸到一个手指，他这样的做法很可能整只手被砸到。所以刘师傅说自己想想都觉得有些后怕。胡主席说：“我们其实很不赞成你这种做法，东西坏了可以修，但是人受伤了，痛的还是自己。我们提倡的是安全生产，你们自身的安全是最重要的，所以以后一定要小心谨慎”。

### 对精工车间李扬的家访

孩子，是父母的心肝宝贝，每个当父母都是特别疼爱自己的孩子，只要孩子有点不舒服，当父母的就会很担心。

在7月9日，精工车间的李扬来人事部请假，陈敏看到他神情恍惚的样子，于是问他发生了什么事情。他说他刚出生不久的小女儿发烧住院了，一直高烧不退，孩子都还没满月，他很担心，真的是不知所措了。我们生活部部长陈敏听到这个消息，她也很担心，就马上将了解到的情况告诉了夏总以及几位高层领导，应该对员工进行关爱。



7月10日下午5点左右，我们准备了一些慰问品来到了李扬家，李扬说他的女儿确诊得了脑炎，但是现在的情况还是乐观的，还需要住院一段时间，还不能进去探望，只能是在特定的时间去问一下孩子的情况。当时他的女儿发烧40℃，去永中的医院，医院都拒收这样的病例，于是他马上



刘师傅说自己的手受伤以后，一夜没睡，手指也是揪心的痛。经历了这个事情，真的是要安全作业，我们常说开开心上班，平平安安下班，希望我们杰德公司在车间作业的员工都要安全作业。

(关爱局—林敏)

### 对整形车间欧阳卫平的家访

7月15日，对于我们来说只是个普通的工作日，但对于成型车间的欧阳卫平来说是不同的，今天是他的生日，而且在前段时间他又是喜得贵子，所以对他来说，今天特别开心，我们就在这个开心的日子里来到欧阳卫平家。



当桂兰大姐叫我抱一下，我有点紧张了，因为我自己也没怎么抱过那么小的孩子，果然抱过来以后就被大家笑了，说一看我就知道不会抱孩子，这抱孩子的姿势都不对，我也感觉很不好意思。

今天我们是来给欧阳卫平过生日的，也恭喜他儿女双全，张丹给他戴上一顶生日帽，然后我再给他们一家照了一张温馨的家庭照（虽然女儿不在身边）。真是幸福的一家人，我们都很羡慕，希望欧阳卫平一家人家庭和睦，每天都能开开心心，幸福美满！！！

(关爱局—林敏)

酸可促进食欲，有健脾开胃之作用，并可增强肝脏功能，提高对钙、磷的吸收。醋酸还有解毒、杀菌之功能但食多则会引起消化功能紊乱。

#### 甜

吃甜食有补充气血、解除肌肉紧张和解毒的功能。但食之过量，不仅会引起血糖升高，胆固醇增加，使人发胖，还会造成体内钙及维生素B1的缺乏。

#### 苦

苦味有解除燥湿、利尿和益胃之功能，可促人呕吐，借以排出体内滞水。但过苦则会引起消化不良等症。

#### 辣

辣味食品能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，并能促进血液循环和肌体代谢，祛风散湿，使循环畅通。但食之过多，则会影响胃黏膜，并使肺气过盛。凡患痔疮、肛裂、胃溃疡、便秘、神经衰弱、皮肤患者，都不宜多吃辣椒。

#### 咸

食盐的主要作用是调和正常水盐代谢。此外盐还能软化体内酸性肿块，在大量脱水时，补充盐可防微量元素缺乏。但日食过多，则会增加肾脏负担，诱发高血压。因此，肾病、心血管疾病患者不可多吃。

### 人生领航

我是浙江杰德管业精加工车间的一员，我叫周小龙，23岁，来自重庆。

以我的年龄大家可能想不到，我已从事管件行业7年的时间了。在这7年时间里，我一直对这份工作很迷茫，甚至失去了信心。认为这份工作很难实现自己的梦想，每个月领几千元的工资。社会如此快速的发展，而我可能再过十年、二十年还是一名车工。而我也是有目标有梦想的热血青年，我想把我的技术做到最突出，在这个行业里打拼出一片自己的天地！所以我不想在这样迷茫下去，不想成为一名失败者。我一直在找、一直在找，我成功的起点。

2014年吹着清风，闻着花香，我来到了一家有文化、有梦想、有追求的管件企业—杰德管业。在这里我每天都是在快乐中工作，在工作中成长。这里有很好的工作环境，有很优秀的领导，有精诚团结、荣辱与共的工作团队。我们知道，在一个团队里，一个人优秀不算优秀；就好比一座荒山上的一棵树，就算它再高、再大、树枝再茂盛，也遮挡不住整座荒山。只有散发出一个团队的精神，团队的力量才能把它变成一片美丽的森林。

在这里我衷心的感谢公司的领导，感谢一起工作的杰德伙伴们，是你们让我看到了团队的精神，团队的力量；是你们让我重新拾起了对工作，对美好未来的激情；是你们让我看到了希望，看到了梦想，看到了成功的旗帜在向我挥手！

在我工作的这几个月时间里，不管从哪方面都让我学到了很多。我认为不管是对我今后的工作，还是做人、做事都是有很大的帮助。我相信我会在公司给予我这么好的工作平台上把我所学到的，更好的展现出来。

自从我进入这个行业，我的梦想是在国内知名的管件企业里做一名高管。可能很多人都会认为像我这样一个初中都没毕业的人想做知名企业的高管，是一种很天真的想法。其实没文化并不可怕，可怕的是知道自己的不足却还不努力、不上进、不奋斗。

有一句歌唱得好“不经历风雨怎能见彩虹，没有人能随随便便成功”不管你是在企业里，还是在创业中，在追梦的道路上，通向成功的机会往往留给不懈努力、不停奋斗、不断拼搏的人。我坚信，我一定会在最优秀领导团队的带领下不断的蜕变、成长、持续、创新。让我的梦想伴随着企业的梦想一起在我们的成功大道上迈出最大的一步。

(作者：周小龙)

一粒种子  
可以改变一个世界



### 榜样

7月15日早上，我和往常一样去买早餐经过沙南村口时，看见两个小朋友把一个摔倒的垃圾箱搬起来。然后把地上的垃圾往里面捡。心里的触动我也停了下来给了他们手套，一起把垃圾捡完。原来这是昨晚有人倒车把垃圾箱撞倒了，他们也是买早餐路过碰到了。我询问了姐弟俩。他们是我老乡，重庆万州的在海滨一小读书。我说：“你们是我学习的榜样”，小女孩说：“我是三好学生，这是我应该做的。”多么朴实的话语。

在我们身边学习的榜样无处不在，在以别人为榜样的同时，自己也要为别人树立榜样。我觉得榜样并非要有惊天动地的事业，也并非有豪情壮举的事迹。比如我们看见年轻人搀扶老人过马路，公司车间PK冠军得主，我们夏总每天微笑面对大家……这些都是我们学习的榜样。

榜样能使我们进步，榜样就是力量，希望榜样之花开满杰德之家。

(作者：王海清)

### 1+1=?

1加1等于几，这个最简单的数学常识，我想大家并不陌生，然而我们有时候在工作中真会忘记这个简单而又富有逻辑性的数学常识。

在工作中有时候一个人的力量真的很薄弱，一个人去做看似简单而又比较繁琐的事情的时候，你会感觉很吃力，身心疲惫，而且事情还做不好，达不到预期的效果，真的很让人烦心。如果这时候来一位伙伴或者同事帮你一把，那效果真的就不一样了，不但事情做好了，效率也提高了。这就是不能忽视的1加1的力量，也就是我们常说的团队力量。

在一个公司里不管你所在的部门有多大，有多少人，我觉得都不能忽视团队理念的建设，只要大家拧成一股绳，心朝一个方向走，什么事情都不能难倒我们，工作也会越做越好。当然团队里也会出现各种各样的分歧与不和谐的因素，这时候我们就得静下心来去快速的分析问题，解决问题，而不是一味的抱怨不公，谁收获的多或谁做的少。

前段时间，公司里组织了榜样力量的学习活动，让我收获颇丰，记得新高度老师说过的一句话，让我记忆犹新，这句话就是“心大了，事情就小了”。看似简单的话语，里面也蕴含了不少做人做事的道理。团队中如果人人都能领悟这句话的真谛，我想再多的问题都不是问题。

杰德伙伴们时间是宝贵的，生命是短暂的，希望我们每天都应该有一个美丽的好心情，以最饱满的热情投入到工作当中去，把1加1的力量最大化，以有限的时间，去创造一个属于我们自己引以为傲的成绩，既是回报公司，也是提升自己，把我们这个大团队，做大做强，加油吧！！！

(作者：曾大伟)

### 饮食疗法

- 早晨一杯水，到老不后悔。
- 每天一头蒜，不用上医院。
- 多吃一点醋，不要上药铺。
- 多吃一点姜，益寿又健康。
- 盐少多一醋，荤少多一素。
- 晚上萝卜汤，早上一块姜。
- 头冷脚要暖，肚子不装满。

(作者：刘渠洲)

时间过得真快，一晃已经在杰德公司工作五年头了，在7月份的月启动大会上，很高兴获得了“杰出奉献奖”，这个既是对我个人工作能力的肯定，也是对我今后工作的鼓励。

杰德公司在夏总英明领导下，五年时间内公司日益壮大，产值不断增长，员工福利也越来越好，公司不断进入正规化发展道路，我心里也感到由衷的高兴。

“跟对人，做对事”，选择杰德跟随夏总，我从不后悔。奖励只代表过去，我也要在今后的工作中，除了自己要努力工作回报公司外。还要以身作则，带领新、老员工保质保量完成各项生产任务，使大家都获得各类奖项。在杰德公司，付出了总会有回报，这是大家有目共睹的。为杰德的美好明天，我们一起努力吧，期待今后有更多的伙伴可以站在领奖台上，站在这个承载着荣誉和梦想的舞台。

(作者：胡青明)