



春季喝茶有什么好处？

1、降低中风风险  
研究发现，常喝不加牛奶红茶可降低中风风险。同时还有研究发现，5倍红茶中的茶多酚可使坏胆固醇降低11%，进而降低中风和心脏病风险。茶多酚还具有改善血管功能的作用。

2、促进消化功能  
绿茶(未经过加工处理)有助于刺激肠道蠕动，促进食物消化。绿茶还可以阻止30%的脂肪吸收，具有减肥功效。薄荷茶可促进消化，姜茶可治反胃(特别是妊娠反应)。茴香茶可防止便秘、胃肠胀气和腹痛。

3、脑子更灵活  
研究发现，红茶中的咖啡因和L-茶氨酸可提高认知能力，喝两倍红茶即可改善注意力。

另外，每天喝茶(或咖啡)100毫升以上，可以使用神经胶质瘤(最常见的脑肿瘤)危险降低34%。

4、降低癌风险  
茶叶(尤其是绿茶)中多酚类抗氧化剂含量是水果蔬菜的8倍，该物质可阻止癌细胞生长。

研究发现，每天1杯绿茶可降低肺癌危险。另外喝茶还可减缓前列腺癌进程，降低胃癌风险。

5、增强免疫力  
研究发现，每天喝茶5-6杯的人免疫力会明显改善，新陈代谢和皮肤健康也更好。

喝茶还有助人体识别并抗击细菌和寄生虫。姜茶具有抗炎、镇痛和刺激循环作用，可缓解偏头痛。

菊花茶  
菊花可以养肝平肝、清肝明目，适宜春季饮用，还可排毒健身、驱邪降火、疏风清热、利咽消肿，有利气血、润肌肤、养护头发的美容之效。

茉莉花茶  
茉莉花茶香气最为醇厚，是春季饮茶之上品，有去寒祛邪、助理郁的功效，可以安定情绪、振奋精神，还能健脾化湿、减轻肠胃不适和胃止痛。

金银花茶  
春季风气善行，易外感风邪，金银花茶正可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症，对疔痛、肠炎也有缓解之效。



《春日》

【宋】(朱熹)

胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。  
等闲识得东风面，万紫千红总是春。

早春呈水部张十八员外

(韩愈)

天街小雨润如酥，草色遥看近却无。  
最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。

春夜喜雨

(杜甫)

好雨知时节，当春乃发生。  
随风潜入夜，润物细无声。  
野径云俱黑，江船火独明。  
晓看红湿处，花重锦官城。

《泊船瓜洲》

【宋】(王安石)

京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。  
春风又到江南岸，明月何时照我还？

《惠崇春江晚景》

【宋】(苏轼)

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。  
蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

游园不值

(叶绍翁)

应怜屐齿印苍苔，小扣柴扉久不开。  
春色满园关不住，一枝红杏出墙来。

大林寺桃花

(白居易)

人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。  
长恨春归无觅处，不知转入此中来

清明

(杜牧)

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。  
借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。



刚刚结束的部长联席(扩大)会议发出号召  
继续坚定不移地把“保增长”放在首位

【本报记者 吴静】

4月7日下午1时30分，公司召开了2017年四月部长联席(扩大)会议。会议由董事长陈重生主持，各部门负责人和课代以上干部出席了本次会议。

会上，各部门负责人对今年第一季度的工作情况做了认真的回顾，总结了经验，查找了不足，并谈了第二季度的工作打算，特别是针对如何更好地完成年初签订的“军令状”中公司下达的全年工作目标任务提出了切实的措施和思路。会议还就当前形势下如何缓解市场带来的压力和挑战进行了热烈的讨论。大家一致认为，面对繁重而又艰巨的经营任务，必须进一步增强忧患意识和勇于迎接挑战的勇气，开源节流，深挖潜力，寻求突破，全面完成本部门应当承担的任务。

在听取了各部门的汇报后，陈董事长作了总结讲话。他首先对各部门第一季度所做

的工作给予了充分肯定，并要求各部门要认真对待工作中存在的不足，进一步树立信心，咬定目标，争取更大成绩。

在谈到下一步工作时，陈董事长指出：要坚决贯彻年初提出的“保增长、降成本、铸团队”九字方针，并且坚定不移地把“保增长”放在首位。他强调：“没有销售额的增长，一切都是空话！”现阶段，我们的销售队伍正在不断壮大，年初定的目标不能动摇。必须紧盯客户需求，千方百计地满足客户需求，销售人员首先要下大力气去了解客户的需求，并能够优化出最打动客户的全套解决方案。他说，前一阵，我们经过艰苦努力，已经获得了一系列的相关资质和资格证书，为提高市场竞争力、赢取更大的市场份额奠定了基础，我们必须运用好这些有利条件，坚定信心、加大力度，在激烈竞争中取得客

户的信任和支持。

陈董事长说，我们正面临一个双向选择的时代，所以选择很重要！我们的客户和供应商是需要选择的，如何把有限的时间、人力、精力用在靠谱的、有实力的合作伙伴身上，始终是我们必须思考的大问题。对于那些重点客户，我们一定要全力以赴，销售和技术、生产部门必须联合起来，花大力气

去应对。目前，我们正面临着劳动密集型企业不断减少，高科技企业正不断兴起的外部形势，在这个大背景下，市场的分化会越来越严重，如何在原材料价格不断上涨的情况下保持我们的产品价格有个合理的价格是亟待解决的难题。我们要整合内部资源，继续优化组织机构，做好信息沟通，打造高效的团队，全面完成公司年初下达的各项经营指标。



2017年第一批赴日研修生启程



日精电子2017年第一批赴日研修生已于4月9日启程。据悉，此次公司共派出了三名研修生赴日，并且选定的都是刚晋

升领导职务的年轻骨干。此次研修主要围绕“提高产品步留率的方法及设备改善、现场品质管理(MM和921)”等议题展开。为了更好的指导研修生在日的学习生活，公司还特地制作了《赴日研修生活指导手册》。出发之前，研修生们对这次研修活动感到信心满满，纷纷表示将利用这次研修机会认真学习日本工厂的管理经验，日本员工的工匠精神和高超技能，并将所学所感从实际的角度出发进行调整，充分的利用到扬州工厂的管理之中。

中青年领导、员工骨干赴日进修学习是促进管理水平提高、开拓学习视野的有力举措，也是一种优秀企业文化的表现。公司始终坚持“以人为本”的管理理念，自从开展赴日研修活动以来，已有20多人学成回国，这对加速我司的发展是一支不可忽视的重要力量。此项举措不断激发员工的工作热情，最大限度调动员工的积极性、主动性和创造性，使他们以更加饱满的激情投入到今后的工作中。





编者按:

踏着明媚的春光, 和着舞动的旋律, 我们即将迎来全世界劳动者的盛大节日——“五一”国际劳动节。在此, 小编向为公司的发展辛勤努力工作的全体干部员工致以节日的问候! 为了庆祝节日的到来, 本报评论员撰写了赞美“工匠精神”的评论刊登于下。让我们携起手来, 以更加饱满的热情迎接火红、激情的五月!

# 用“工匠精神”去创新和超越

本报评论员: 凌云

全世界劳动人民的光辉节日——“五一”国际劳动节就要到了。此时此刻, 人们会更加关注这样一群人: 他们爱岗敬业, 对产品或所从事的工作有精益求精、精益求精、勇于创新的精神, 能够与团队团结协作, 传绝技、带徒弟, 这就是我们崇尚的“匠人”和“工匠精神”。

在中国制造走过多年历程后, “工匠精神”这个词在政府工作报告中出现, 被认为是一个重大信号。在许多人, 尤其是一线劳动者看来, “工匠精神”代表着一个时代的气质, 是一个大国制造业从大到强所必须的一种精神。因为“一个拥有‘工匠精神’、推崇‘工匠精神’的国家和民族, 必然会少一些浮躁, 多一些纯粹; 少一些投机取巧, 多一些脚踏实地; 少一些急功近利, 多一些专注持久; 少一些粗制滥造, 多一些优品精品”。

“工匠精神”的核心在于创

新。善于解牛的“庖丁”, 善于木工的鲁班, “侯氏制碱法”创始人侯德榜, 钻头大王倪志福, “一抓准”售货员张来贵……从古至今, 这片热土从来没有中断“工匠精神”的传承和创新。无论怎样, 我们都深深地知道: 几乎每一次变革性的创新与创造, 其实都是对基本层面的突破, 都离不开匠人精神。无论是爱迪生发明电灯, 还是乔布斯创造苹果, 都是匠人一样的对工艺、技术与科技的陶醉、痴迷与精益求精。无论是日本科技的腾飞还是美国技术的领先, 都是匠人一样对基础和基本层面经年累月的关注执着, 拓下了丰腴的沃土开出的绚烂之花。没有匠人精神, 买来的东西一样还是人家的; 没有匠人精神, 现有的技术研究保不准会落在谁的手里; 没有匠人精神, 新科技新技术也终究不会是我们的。

“工匠精神”强调团队协

作。有了敢于创新的员工队伍, 要实现团队的最大目标, 还需要有团结协作的精神, 因为一项工作多数不是由一个人来完成, 而是要有两个人或多个部门完成, 团结协作必不可少。联想总裁柳传志说: 中国有很多优秀的人才, 这些人才好比一颗颗珍珠, 需要一根线把它们连接起来, 组成一串美丽的珍珠项链。而这根线就是团结协作的精神。成功需要克难攻坚的精神, 更加需要团结协作的合力! 只有懂得团结协作的人, 才能明白团结协作对自己, 对别人, 对整个集体的意义。

“工匠精神”的理念就是摒弃浮躁、宁静致远; 精益求精, 执着专一。“欲速则不达”、“萝卜快了不洗泥”告诉我们, 无论是企业发展、人的发展, 大强调“快”和“立竿见影”, 注定会留下粗糙、浮躁的印记, 无

法让人永久记住。因此, 需要在踏踏实实方面下功夫: 不贪多求快, 不好高骛远, 不眼花缭乱, 不借力, 不怕费事。甚至费尽周折没有收获也无怨无悔, 不轻言放弃, 用一步一个脚印的精神, 艰苦磨练, 产品和技能才能不断攀越, 走向精致。比如“大国工匠”胡双钱, 在自己的行业干了35年, “在车间里, 他从不挑活, 什么活都干, 通过完成各种各样的急件、难件, 他的技术能力也在慢慢积累和提高”。

“工匠精神”与日精“专心、改善、包容、共赢”的治厂理念是一致的。只要我们坚持用“工匠精神”去创新和超越, 当浮躁、焦虑、变动、功利远离我们, 而忠诚、热爱、专注、持续回归我们的生活与工作的时, 就一定能够实现“打造世界一流的薄膜电容器制造企业”的宏伟目标!

## 五个铃铛

文/[印度]安东尼·德·梅勒

从前, 有家客栈叫“银星”。店老板竭尽全力把客栈布置得很温馨, 并为客人们提供贴心的服务, 客栈的价格也很公道。他想以此吸引顾客, 不过, 还是人不多。

绝望之下, 他只好求教于一位聪明人。

聪明人听了他的故事, 说: “太简单了, 你必须改改店名。”

店主说: “不行, 这家店是祖传的, 店名也是天字闻名。”

“不,” 聪明人坚持道, “现在你必须叫它‘五个铃铛’, 然后在门口挂上六个铃铛。”

“六个铃铛? 太荒谬了,

这样做能有什么好处?”

“你试试就知道了。”聪明人微笑着说。

无奈之下, 店主只好一试。结果是: 每个路过客栈的旅行者都会走进店里, 指出这个错误, 他们都认为别人没有注意到这个小错。而一旦他们走进客栈, 便会被里面的设施和服务所吸引, 就会留下来歇息一晚, 这样就给店主带来了梦寐以求的好运。

世上没有什么比纠正别人的错误更让人高兴的事了。



## 人间四月

四月带着一股兴盛的动态, 强势入住。四月是有力量的, 它不容忽视。

春天在四月里已经丰富饱满, 那些生长出来的绿意, 在一夜间, 就多了许多。

“阳春百日风在卷”, 四月的微风带着俏皮吹拂在脸颊, 温和的如少女的发丝, 飘动着春天里特有的气息。走在四月的风中, 有股特别渴望奔跑的想法。我们都经历过逆风飞翔的困难, 我们也经历过迎风奔跑的快意。你在风中的样子, 最美。

四月的雨是带着丝线的细, 穿透心扉的清脆, 滋润着大地。小草, 野花, 树叶, 绿枝, 还有撑着雨伞的人。在四月的雨中, 是适合思念一个人的。四月的雨带着清凉缠绵, 一来就会润了心田。一场雨后, 更多春生。

四月的花, 是迷人的。在花海里, 抬头间, 鼻尖就会触碰着花朵的温柔。颈首处, 扑鼻而来的香气, 流动在身边。忍不住的想去, 与花共眠。写不尽的花意, 流水也在等待着花的垂爱。花期到了, 满树的花蕊, 把春天装扮的格外美丽。

在四月里, 遇到的人, 也都是那么美好的。褪去了厚重的棉衣, 每个人都是友好的。每一次相逢, 都值得尊重。一定会有人, 对你无条件的好, 因为这些人懂得你的好。

“时在中春, 阳和方起。”到了四月, 才真正的暖和起来, 可以着单薄的春装。草木也正在翻动绿意, 一眨眼, 就看到了新芽。

四月, 是个美丽的时节。草长莺飞时, 值得去奋斗。

## 强化“红线”意识 促进安全发展——2017年安全月活动回顾

今年3月, 我司围绕企业安全生产目标, 以“强化红线意识, 促进安全发展”为主题, 在全公司范围内组织开展了“安全生产月”活动。公司安全委员会办公室从宣传教育、安全隐患排查和整改、安全设备操作规程培训、消防知识培训、网络信息安全培训等五个方面开展了相关活动。

### 1、宣传教育:

2月27日, 安全委员会办公室在例行早会上宣读了“3月安全生产月”活动方案, 并作了动员。为了加大宣传力度, 全月利用电子屏滚动播放、制作安全月展板等手段对所有员工进行了安全警示教育。

### 2、安全隐患排查和整改:

3月7日, 安全委员会办公室组织相关人员进行了公司级安全检查, 主要针对现场生产安全

及防护措施进行安全隐患的排查。对电动叉车把手损坏、生产现场存放过量酒精、橡胶水及废弃香蕉水、部分设备未做接地处理、废弃化学品存放方法不当等安全隐患提出了整改要求, 并限定责任部门在指定时间内完成整改。

### 3、安全设备操作规程培训:

制造统括部生技改善课和车载事业部设备课借此次安全月活动的机会, 完善了公司主要设备安全操作规程, 并开展了设备安全操作培训, 提高了员工设备操作安全意识。

### 4、消防知识培训:

3月27日, 安全委员会办公室邀请了消防队的专业人员来公司开展消防知识培训。参训人员包括生产一课、二课班组长、电子电容课、电驱电容课全体员

工、资材仓库全体员工。培训内容包括消防基本知识及长期消防的基本原理。通过此次培训, 不仅增强了员工的消防安全意识, 同时还掌握了一般灭火器材的操作使用步骤及方法, 进一步提高了员工应对突发事件的应变能力。

### 5、网络信息安全培训

3月22日, 经营管理部王进部长代理对公司管理人员进行了

网络信息安全知识培训。通过此次培训使公司管理人员进一步提高计算机网络安全意识, 确保网络的安全、稳定运行。

安全活动月的开展提高了全体职工的安全意识, 促进了各项工作的顺利实施。我们将以本次活动为契机, 继续加强安全工作力度。达到以月保年、全年无事故的目的。

(安全委员会办公室)



## 赴日前夕谈感言

制造统括部 贾云飞

在充满芬芳和激情的四月, 我非常荣幸获得2017年首批赴日研修的机会! 首先感谢公司给予我们提供的学习平台, 也由衷的感谢公司对员工培养和造就的慷慨付出。

在为期两周的研修时间里, 我会带着目前工作中所发现的不足和疑问与日本同事共同学习探讨, 一共包括以下几个方面:

### 1、管理: 我们的生产管理做的好吗?

我将从生产现场的管理制度, 定额、绩效的管理办法, 技术能手、优秀员工的激励方法, 岗位职责如何尽职尽责的落实等方面入手进行探讨。

### 2、质量、异常: 弥补我们的不足之处。

我将学习日本同事在产品品质提升和生产异常防控方面的经验, 从电容器电气性能的工艺控制、工艺流程、品质异常、设备异常、人员质量意识的提升等多方面综合考虑。

### 3、产能。

日本工厂和扬州工厂生产

同样的薄膜电容器, 对比双方的产能水平, 找出提高生产效率的空间。

### 4、成本。

关于成本, 重点是生产成本的控制, 了解日本工厂精益化管理的可取可学之处。

### 5、人工, 材料, 资源利用率等。

另外, 设备运行是提高生产效率的一个重要因素, 我准备主要从设备方面找优化的可取之处。

此次研修回国后, 我将重点从“安全”“5S”“质量”三个方面提升制造统括部目前的状况, 重点培养一线员工的意识, 同时加大力度对这三个方面的考核管理。其次总结我们此次研修的学习成果, 去检讨我们一直以来对生产影响比较大的“突发性”“反复性”品质异常。最后, 我将从日本企业的优势和成功的经验中, 结合我们的生产需求, 在生产工艺设备上选出可提升和改善的项目。

带着诸多问题, 我很期待赴日学习、研修!

## 培训月活动取得丰硕成果

技术开发部 张淮鑫

为落实公司2017年年度会议精神, 围绕陈董事长提出的“保增长、降成本、铸团队”九字方针, 2017年3月, 在公司领导的关心支持下, 技术开发部联合品质保证部、制造统括部、车载事业部、财务企划部等部门, 共同组织开展了“我学习、我提高”培训月活动。

据统计, 此次培训月活动总共组织了大大小小培训26次, 其中包括生产现场以及间接部门的培训。培训内容涵盖新员工上岗技能培训、关键工序异常问题的预防对策、产品技术知识、安全生产管理知识、非财务人员的财务知识等, 相比往年的培训活动, 今年的培训月活动总结了以往的经验教训, 进行了针对性的安排, 具有以下四点特色:

### 1、摒弃了一些形式化的课程, 对生产现场重点针对关键工序进行了培训, 并且主要讲解了关键工序中如果不按作业指导书作业可能发生的异常现象, 以及异常现象会导致何种严重的后果;

2、针对以往重视不够的安全生产问题, 本次培训月进行了重点教育, 在制造统括部的组织

下, 各课室都分工制定了《安全操作规程》, 并统一进行了安全生产法律法规和生产注意事项的课程;

3、在关注生产一线的同时, 也没有忽略间接部门的理论知识教育, 比如专门针对参与报账、收付款的人员进行了发票要求、税务政策等财务知识的培训, 提高相关部门人员能力的同时, 从税务政策上为公司节约资金。

4、通过培训过程进一步发现并了解了内授培训师以及各工序学员的理论和实践水平, 有利于公司打造高水平团队, 并尽可能做到“人尽其才, 才尽其用”, 最大程度上激发了大家的工作积极性和主动性。

本次培训月工作已经圆满结束, 但我们的工作并不会就此停滞, 培训教育工作是公司铸就高质量团队的重要一环, 俗话说“活到老, 学到老”, 面对日益严峻的市场竞争环境, 只有不停的学习提高, 跟上客户的思维和市场的步伐, 我们的团队才会有战斗力, 我们的产品才会有竞争力, 公司的远期战略目标才能得以实现。

## 有担当的桥

文/倪西赞

乌拉是欧洲一个水上旅游小镇。人们出行靠船靠桥, 生活悠闲安逸。

在这座水之小镇, 最大的特色就是各式各样的桥, 处处或横或卧, 或高或矮。但在这个小镇, 看不到一座新建的桥。你所看到的这些桥, 都是几十年甚至几百年前建造的。

古桥经过岁月的日晒雨淋、河水浸泡以及洪水不停地侵蚀, 但依然坚固挺立。

更让人感到好奇的是, 无论大桥小桥, 在最显眼的地方, 不是悬挂巨大的广告, 而是刻着这座桥设计者的名字、施工单位的名称, 还有所有施工者的名字。这让人感觉到乌拉小镇政府

对设计者、施工单位、施工者是多么尊重。

可当地的导游却给我这样一个答案: 在桥上刻上他们的名字, 并不是为了让他们多有成就感, 而是在增加他们的责任感——当桥有质量问题的时候会追究责任。

每座桥上刻上他们的名字, 是让他们承担一种责任, 一种永远也推卸不掉的责任! 更是让他们在建造桥的时候, 倾尽所有智慧, 力求尽善尽美地把桥的质量和放在首位, 做好每一个细节, 不让桥在建成之后有“后顾之愧”。所以, 乌拉镇的桥, 每一座都倾注了建设者的心血和智慧, 每一座都是有担当的桥。