



篮球友谊赛精彩瞬间



吃鲫鱼，别忘和这3种食物一起吃 营养翻倍

俗话说“冬鲫夏鲤”，立冬以后，正值鲫鱼产卵期，肉肥籽多，滋味鲜美。

鲫鱼红烧、干烧、清蒸、做汤均可，但尤以炖汤最为普遍。说到炖汤，鲫鱼有3个好搭档，那就是白萝卜、豆腐和冬笋，用它们分别与鲫鱼炖汤，不但味道鲜，而且营养好。

1白萝卜



白萝卜和鲫鱼炖汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上，白萝卜浸在奶白色的鱼汤里，让人看着就很有食欲。

2豆腐



鲫鱼富含动物蛋白质、维生素D和钙，豆腐含大量植物蛋白质和钙，两者一起炖汤，不但味道好，营养还互补。

3冬笋



冬笋体积肥大，美味爽口，低热量、低脂肪、高纤维，用冬笋配肥美的鲫鱼炖汤，汤鲜醇浓，肉嫩笋脆。

最后，需要提醒的是，鲫鱼虽好，但并不适合所有的人，感冒发热期间不宜多食鲫鱼，阳虚体质和有内热症状的人也不能食用。

NEW NISSEI 新日精報

2017年第11期
总第95期
专心，改善
包容，共赢

凝心聚力 攻坚冲刺 全力以赴实现“保增长”目标

【本报记者 吴静】

距离年底还有不到两个月的时间，年初确定的“保增长、降成本、铸团队”目标任务完成得怎么样？存在哪些差距？如何有效破解？11月7日，陈董事长主持召开了11月部长联席会，通过各部门的汇报交流和部门间的讨论分析，对10月份各项工作重点进行剖析，鼓舞干劲，查找短板，强化工作措施，要求攻坚克难、再接再厉，全面实现“保增长”目标。

陈董事长在会上指出，

剩下两个月是收官之月，奋力冲刺后两个月，要把贯彻年初提出的“保增长、降成本、铸团队”九字方针作为首要任务，尤其是把“保增长”作为头等大事来抓，努力完成既定任务目标，兑现签订的军令状内容。为了落实好以上几项任务，他强调，要强化生产管理，提高产出速度，确保按期交货。生产部门在计划、调度过程中，要结合客户要求、产品特点、资金和原材料供应状况，事前把困难想得更多一些，对计划分析透彻一些。

今年经营形势较为严峻，价格竞争激烈，营业与回款十分困难，必须要适应市场，抢抓机遇，实现销售、回款“双丰收”。为了便于管理和呆滞品追溯，今后营业备库需要从ERP系统执行，做到有据可依，营业和CS要熟悉我们生产的产品，消耗库存品，知道可以代纳的产品。生管、生产要根据订单情况安排任务，生产部门要提高设备的稼动率和效率，改变生产思路，要有计划的生产，实现优质、高效、快速产出。

在谈到明年工作衔接问题时，大家以10月份的数据为基础，深入分析生产、品质、研发、销售、财务、人力资源等情况，并初步部署了今年年底和明年年初的几项任务，如：开展年终考评工作；举办供应商战略会议；搞好新产品开发、强化生产布局等。

2018年是扬州日精在扬州扎根的第十年，全公司要全面细致地谋划工作思路，科学合理地确定目标任务，统筹梳理好重点工作，今年收好尾，明年起好步！

奏响友谊的交响乐章 ——记和博新云日精篮球友谊赛

【篮球协会 黄厚森】

“球艺在对抗中提高，友谊在碰撞中升华。”

由扬州日精电子和振华新云电子、昆山和博电子共同发起的篮球友谊赛日前在扬州落下帷幕。本次比赛由扬州日精电子工会承办，并受到了三个单位领导的高度重视和职工的大力支持。日精电子董事长陈重生、振华新云电子总经理杨凯、昆山和博电子总经理李永传亲自出席了开幕式并观看了比赛。

整个比赛气氛十分热烈，观众和拉

队的欢呼、口号声此起彼伏，震耳欲聋。三支球队近30多名队员各个跃跃欲试。

近年来，扬州日精电子和振华新云电子的合作越来越亲密。随着合作的深化，各种交流互动也日渐频繁。本次秋季友谊赛，不仅仅是一场比赛，更是一次友谊提升的过程。无兄弟，不篮球。队员们不仅向全体职工展现了积极向上的青春风采，同时也增进了互相间的了解和友谊，提升了凝聚力和战斗力，培



养了集体荣誉感，展示了团结、和谐、勇于拼搏的精神风貌。

三个单位商定，2018年还将组织更多赛事！



上火了怎么办?
这些食材可降火

天气越来越冷了, 人们喜欢吃温热食物来驱寒取暖, 于是, 麻辣火锅、烧烤肥甘、鱼虾牛羊、火锅及油炸五辛等热性食品成了冬季的家常便饭。中医认为, 冬至过后, 人体阳气开始逐渐升发, 如果属于实热体质, 则很容易导致人体阴阳失衡而出现内火旺盛等上火现象。

生活中有一些人上火后, 总是急于去服用清火药, 其实, 如果不严重, 不妨先用食物来降降火。正如唐代孙思邈所云: “安身之本, 必资于食, 不知食宜者, 不足以存生。为医者, 当先求诸饮食之源, 知其所以, 以食治之, 食疗不愈, 然后命药。” 五脏皆有火, 看看你是什么火?

肝火炽盛
【临床表现】 头痛胀痛, 目赤肿痛, 口苦口干, 急躁易怒, 耳鸣如响, 甚则突发耳聋, 失眠多梦, 溼疹痒疹, 头发油垢, 肋肋作痛, 小便短黄, 白物黄臭, 大便秘结。

【中成药】 龙胆泻肝丸、当归龙荟丸、加味左金丸。
【食物疗法】 枸杞、芹菜、薏苡、薄荷、黄瓜、芥菜。

肺热炽盛
【临床表现】 咽喉疼痛, 咳嗽痰黄, 痰少而黏, 痰中带血, 鼻衄出血, 面部痤疮, 口渴干裂, 皮肤干燥, 大便干结, 舌苔黄而干。

【中成药】 养阴清肺丸、清肺抑火片、黄连上清丸。

【食物疗法】 鱼腥草、梨、柚子、白萝卜、莲藕。

心火亢盛
【临床表现】 面赤唇红, 口渴心烦, 失眠多梦, 口舌生疮, 溃烂疼痛, 急躁易怒, 小便短赤, 灼热涩痛, 舌尖红, 脉数有力。

【中成药】 导赤丸、交泰清心丸、上清丸等。

【食物疗法】 苦瓜、莲子、绿豆、草莓、薏苡。

相火妄动
【临床表现】 头痛头胀, 眩晕耳鸣, 潮热盗汗, 口干咽热, 腰酸膝软, 牙齿疼痛, 足跟作痛, 舌红少苔。

【中成药】 知柏地黄丸、左归丸、大补阴丸、三才封髓丹。

【食物疗法】 桑葚、黑木耳、黑豆。

脾胃之火
【临床表现】 消谷善饥, 胃中嘈杂, 灼热阵痛, 牙龈肿痛, 口气热臭, 口腔糜烂, 大便秽浊, 小便黄赤, 舌质红。

【中成药】 牛黄清胃丸、清胃黄连丸、防风通圣丸。

【食物疗法】 白菜、梨、豆腐、豆豉、大米。

我司举办“秋之恋”职工摄影大赛

秋天是一个多彩的季节, 也是一个收获的季节。漫山遍野红叶飘飘, 大地也换了一身“新装”, 枝头上下硕果累累, 田野间沉甸甸的稻子笑弯了腰……好一派迷人的景色。

就在秋高气爽的时节, 我司工会、团支部和经营管理部联合举办了以“秋”为主题的摄影大赛。活动通知一公布就受到了职工的欢迎, 纷纷踊跃报名参加, 摄影作品数量不断刷新。他们利用休息时间用相机、手机记录下秋天的点点滴滴: 有枫叶的热情似火, 有秋菊的豪情怒放, 有银杏的遍地铺金, 有悠长的竹间小道, 有清澈见底的涓涓细流。秋天真是一个收获的季节, 我们收获着大自然给予我们的馈赠, 收获着历经春的播种、夏的耕耘迎来了秋的成长。在这个秋季, 日精也收获着技术的进步, 生活的改善, 团队的凝聚!

评选办公室将于本月底根据作品质量评选出优秀作品, 并给予奖励。【小仙】

食堂秋季改善活动初见成效

自今年10月起, 我司食堂为改善员工伙食质量, 提高就餐人员对食堂伙食的满意度, 特进行食堂秋季改善活动。

本次改善行动包括三部分, 其一, 增加菜品花样, 并每周公布一次菜谱, 菜品在原有12种的基础上增加到17种; 其二, 提高汤品档次, 每周主菜增加2次营养汤品; 其三, 开设小炒菜供职工自费选用。

自改善行动开展以来, 食堂师傅们精心研究改善方案, 根据员工口味, 调整菜品, 起早赶晚, 不辞辛苦, 为大家送上可口的饭菜, 受到员工的一致好评, 尤其是小炒菜真是供不应求, 广受欢迎。食堂方面表示, 虽然取得了初步成绩, 但仍有很大改善空间, 将再接再厉, 将员工满意作为秋季改善行动的最终追求, 取得更好的成绩。【华华】

日精党支部对学习十九大精神做出安排

【本报讯】日精党支部对近期学习十九大精神做出安排:

1、11月18号, 党支部召开全体党员大会, 对学习党的十九大精神进行了安排部署, 并共同学习了党的十九大新修订党章修改部分内容; 布置学习“习近平总书记在党的十九大的报告”。要

求认真学习掌握党的十九大主题, 聚焦党的十九大报告最核心内容, 特别是聚焦到习近平新时代中国特色社会主义思想上来。

2、从本月11月20号起, 每周推出一幅展板, 在公司内进行十九大精神宣传活动。

3、12月初与党支部共建单位江苏银行扬州唐城支行党支部一起举行十九大知识竞赛活动。

4、12月底与新云党员一起举行“迎新年十九大精神学习分享会”。

【日精电子党支部】

江苏银行党支部赠书仪式在我司隆重举行

2017年11月9日, 江苏银行扬州唐城支行党支部盛书记一行到访日精电子, 隆重举行了向我司党支部赠书仪式, 赠送了《习主席在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告》及《中国共产党章程》等书籍。在赠书仪式上, 唐城支行党支部盛书记和日精党支部王书记分别做了讲话, 王书记代表扬州日精电子党支部对唐城支行党支部的赠书活动表示衷心的感谢。

在本次赠书仪式上, 盛书记就唐城支行党支部十九大精神开展的学习情况与日精党支部进行了分享, 日精党支部委员黄厚森和徐伟伟分别就扬州日精党支部十九大精神的学习情况和近期的工作规划向客人进行介绍。

最后扬州唐城支行党支部和日精党支部就下一阶段的支部共建活动进行商定, 一致同意于12月初共同举办党的十九大知识竞赛。



唐城支行盛书记向我司党员赠书

党的十九大精神知识问答

1、问: 党的十九大主题是什么?
答: 不忘初心, 牢记使命, 高举中国特色社会主义伟大旗帜, 决胜建成小康社会, 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利, 为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

2、问: 中央政治局会议对关于宣传十九大精神, 提了“五个聚焦”是指什么?
答: 一是聚焦到习近平新时代中国特色社会主义思想是党必须长期坚持的指导思想上; 二是聚焦到5年来党和国家事业取得历史性成就和发生历史性变革上; 三是聚焦到作出中国特色社会主义进入了新时代、我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾等重

大论断的深远影响上; 四是聚焦到贯彻落实党的十九大重大决策部署上。而压轴的一点, 就是聚焦到习近平总书记是全党拥护、人民爱戴、当之无愧的党的领袖上。

3、问: 党的十九大对从严治党提出哪些新举措?
答: 跟5年前一样, 这一届中央在开局就强调了作风建设。八项规定在这次政治局会议上再一次被强调, 也就是《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定实施细则》。传递的意思很明显, 开局抓作风建设是条重要治党经验, 也是抓班子建设的好经验。这次通过的《实施细则》更着重于改进调查研究、精简会议活动、精简文件简报、规范出访活动、改进新闻报道、厉行勤俭节约等方面内容。

这正好应了中央的一句话: “作风建设永远在路上”, 新一届中央依然会紧紧扭住全面从严治党不放松, 这个明确的宣示也给全党、全国人民吃了“定心丸”。

另据新华社消息, 中央办公厅印发《关于在全国各地推开国家监察体制改革试点方案》, 原先在北京、山西、浙江三地试点的国家监察体制改革, 终于要在全国范围内铺开。在今年底和明年初召开的省、市、县人大会上, 要产生三级监察委员会, 完成机构组建, 实现对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖。离年底还有短短2个月, 这项组建工作时间紧、任务重。监察体制对公职人员监察全覆盖也有了具体主事机构, 这给违纪违法却依然心存侥幸的官员提了醒: 别急, 你等着。

美的差别即起于距离

【文/朱光潜】

我的寓所后面有条小河通莱茵河。我在晚间常到那里散步, 走成了习惯, 总是沿东岸去, 过桥沿西岸回来。走东岸时, 我觉得西岸的景物比东岸的美; 走西岸时, 适得其反, 东岸的景物又比西岸的美。对岸的草木房屋固然比这边的美, 但是它们又不如河里的倒影。同是一棵树, 看它的正身本极平凡, 看它的倒影却带有几分另一世界的色彩。我平时又欢喜看烟雾朦胧的远树、大雪笼罩的世界和更深夜静的月景。本来是习见不以为奇的东西, 让雾、雪、月盖上一层白纱, 便觉得很美丽。

北方人初看到西湖, 平原人初看到峨眉, 即使审美力薄弱的村夫, 也惊讶于它们的奇景。但对生长在西湖或峨眉的人来说, 除了以居近名胜自豪以外, 心里往往觉得西湖和峨眉实在也不过如此。新奇的地方都比熟悉的地方美, 东方人初到西方, 或是西方人初到东方, 都觉得面前景物件件值得玩味。

种田人常羡慕读书人, 读书人也常羡慕

蔡种田人。竹篱瓜架旁的黄梁酒和朱门大厦中的山珍海味, 在旁观者所看出来的滋味都比当局者亲口尝出来的好。读陶渊明的诗, 我们常觉到农人的生活真是理想的生活, 可是农人在烈日寒风中耕作时所尝到的况味, 绝不似陶渊明所描写的那样闲逸。

人们常常不满意自己的境遇而羡慕他人的境遇, 俗语说: “家花不如野花香”。人对于现在和过去的态度也有同样的分别。本来是很酸辛的遭遇, 到后来往往变成甜美的回忆。我小时在乡下住, 早晨看到的是那几座茅屋、几畦田、几排青山, 觉得它们真是单调无味, 现在回忆起来, 却不免有些留恋。

这些经验你一定也注意到的。它们是什么缘故呢?

这全是观点和态度的差别。看倒影, 看过去, 看旁人的境遇, 看稀奇的景物, 都好比站在陆地上远看海雾, 不受实际切身的利害牵绊, 能安闲自在玩味目前美

文摘三则

妙的景致。持实用的态度看事物, 它们都只是实际生活的工具或障碍物, 都只能引起欲念或嫌恶。要看出事物本身的美, 须把它摆在适当的距离之外去看。

再就上面的实例说, 树的倒影何以比树的正身美呢? 它的正身是实用世界中的一个片段, 它和人发生过许多实用的关系。人一看见它, 不免想到它在实用上的意义。比如它是避风息凉的, 或是架屋烧火用的东西。在散步时我们没有这些需要, 所以就觉得它没有趣味。倒影是隔着一个世界的, 是幻境的, 是与实际人生无直接关联的。我们一看到它, 就立刻注意到它的轮廓线纹和颜色, 好比看一幅图画一样。这是形象的直觉, 所以是美感的经验。

总而言之, 正身和实际人生没有距离, 倒影和实际人生有距离, 美的差别即起于此。

(张浦卿摘自《知识窗》2017年第7期)

教养的味道

【文/贾甲儿】

那个人把拖鞋整齐地摆在鞋架最底层, 然后用钥匙悄悄把门锁上。邻居曾以为他一直呆在家里。

那个人站在黄色安全线外, 静静排队候车, 虽然车站只有他一个人。

那个人上了车, 拉着扶手站稳。到了下一站, 旁边座位上的车下人, 他坐到刚空出的位置上。过了两站, 上来一位老先生, 他起身让座, 在车上又站了足足半个小时。

那个人下车后轻咳了几声, 走了两分钟, 终于找到了垃圾箱。他把咳出来的东西吐到纸巾上, 严严实实包好, 稳稳当当放进“不可回收类”垃圾箱内。

那个人出了阅览室。他把报纸按页码排好, 踮起脚尖走到门口, 将报纸端正正放到了3号格架上。

那个人去了书店, 把一本厚厚的小说从书架上拿下来, 躲到一个很少有人抵达的角落, 默读着。

读着读着, 那个人笑了。他看到这本小说的第三自然段中这样写着:

“那个人无论走到哪里, 都宛如一阵轻柔的风。风过后, 他什么也没有留下, 只留下一串气味, 香香的气味。你可知道, 这气味是他身上特有的味道。”

这种味道的名字叫做教养。”

(摘自《老年教育·长者家园》2016年第10期)

有钱人的思维

【文/罗西】

刘强东说: “我脸盲, 根本不知道太太漂亮”; 马云说: “我人生最大的错误是创立阿里巴巴, 是真的很后悔”; 当过首富的王健林在年会上唱《一无所有》, 网易 CEO 丁磊说“做企业的目的不是为了赚钱, 赚钱只是顺便的事情。”

我相信, 当时他们说的都是真的情绪, 至于内容, 可以相信也可以一笑而过。不过, 情绪有时比内容更重要, 就好像你不笑也许比你说的更真实。

李嘉诚常戴四百美元的手表, 他说若是戴几十万的手表, 平常就要很小心, 甚至打高尔夫都不敢戴, 四百美元的手表就很方便, 什么地方都不怕, 更自在, 也没有负担。除此之外, 他的手表一直比别人调快三十分钟。这样做的目的是, 任何约会都不会迟到。这完全是满满的诚意。这个超级富豪的种种风光, 我很羡慕, 可他戴表这件“小”事的选择、心态, 却让我很敬佩, 在他的位置上还能有这样的思维, 就是了不起。强而谦卑, 强而正常。