



新凤鸣集团

XIN FENG MING GROUP

——股票代码：603225——

2023

新·声

第三期

新·声

特别报道

聚焦G20 | 新凤鸣控股集团董事长庄奎龙应邀参加B20峰会
并受印尼总统佐科接见

公司荣誉

新凤鸣入围“2021年度嘉兴市民营企业营业收入100强”榜单，位列第2位！
新凤鸣位列15！“2022浙商制造业百强榜”重磅发布！

新凤鸣激情迎接党的二十大

2022卡塔尔世界杯，实现梦想的旅程



控股公众号



人力资源公众号



@新凤鸣集团

抖音号：2247385224

抖音官方号

《光辉之路》

当第一缕曙光洒下
我已整装待发
这一路风雨兼程
书写芳华 以梦为马
奋斗就在当下

当向阳花迎接朝霞
我已望见灯塔
多少载峥嵘岁月
激起浪花 大浪淘沙
拼搏铸就伟大
别停下，超越吧
前进的道路总有泥泞挣扎
千丝万缕之中
是我分秒必争的奋发

超越吧，别停下
前进的道路也有征途如画
千丝万缕之中
是我青春无悔的韶华
让永恒的信念铸造坚固铠甲
不断创新让我们无惧变化
让一路的欢笑伴随春夏秋冬
化纤世界等我们谱写佳话

踏上这条光辉之路吧
初心不改 凤鸣长新
踏上光辉之路梦想
必将抵达
踏上光辉之路梦想
必将抵达

以青春之我，建功新时代

党的二十大报告指出，“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”提出了新形势下做好青年工作的新要求，饱含了党对中国青年的殷切期望。作为新时代的青年，生在红旗下，长在春风里，理应主动担当使命，以青春之我、奋斗之我、奉献之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦！

作为新时代青年，要勇担使命。鲁迅先生曾说过：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走。不要听自暴自弃者的话。能做事的做事，能发声的发声。有一份光，发一份热。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光。不必等候炬火。”百年前，在新旧思想碰撞的重要时期，一群青年学生手扛旗帜坚定地走出象牙塔，提出“外争主权，内惩国贼”的口号，他们将“虽九死而未悔”的爱国热情传遍大江南北，以青春之热血开启了一个破旧立新的大时代；百年后，新时代青年传承红色基因，汲取强大信仰之力，在机遇和挑战中主动出击，无惧前路艰险，带领团队攻坚克难、脱贫致富，他们用青春和汗水留下的奋斗痕迹，铸就了一个蒸蒸日上的好时代。

作为新时代青年，要心怀家国。青年坚定远大理想，筑牢信仰根基，是一个国家和民族无惧风雨，一往无前的不竭动力。正所谓“立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣”。新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，树立正确的世界观、人生观、价值观，把个人理想追求融入到党和国家事业之中，无论遇到任何困难，都始终不忘初心；要摒弃得过且过、拈轻怕重的安逸思想，时刻保持戒骄戒躁的清醒头脑，在追逐青春理想的道路上坚定前行，与时代同步伐、与人民共命运，才能更好地实现人生价值、升华人生境界。

作为新时代青年，要善于学习。习近平总书记曾强调：“青年人正处于学习的黄金时期，应该把学习作为首要任务，作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式，树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的观念，让勤奋学习成为青春远航的动力，让增长本领成为青春搏击的能量。”步入新时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，这既为青年提供了展示风采的舞台，也对青年的综合能力素质提出了更高的要求。的确，大到社会上的各行各业，小到公司里的各个工种，任何一个创新创造，都需要更多的知识去支撑。公司为了方便员工汲取各类知识，搭建了许多学习平台：开设商学院、启动网络学院、出台“六凤”人才计划、建立“成长四大导师”制度、出版内部书籍等等，广大青年员工应积极借助这些平台去认真学习科学文化和专业技能知识，在理论学习和切身实践相融合的过程中，不断夯实干事创业的能力基础，增强敢战能胜的信心和底气。

作为新时代青年，要勤于奋斗。今天，中国青年幸逢盛世，但也应时刻牢记“空谈误国，实干兴邦”的现实涵义，不仅要有远大理想，更要有勇于斗争、不懈奋斗的精神。历经二十多年风风雨雨，新凤鸣从一个年产几十吨的不起眼小厂，发展至今成为集PTA、聚酯、涤纶纺丝、加弹、进出口贸易为一体的现代大型股份制上市企业，离不开一批又一批新凤鸣人的接续奋斗，而新凤鸣美好的明天更是要如今青年一代员工不断奋斗来创造。奋斗需要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一份职责中见真章，它体现在岗位每一次准确无误的操作中，也体现在客户对产品满意称赞的反馈中。广大青年员工要始终保持干事创业的奋斗姿态，要时刻以一颗“匠心”对待工作，担主责，谋主业，不断提升自己的创新意识和水平，在奋斗新征程上以创新之举建非常之功，让奋斗成为青春最靓丽的底色。

青春逢盛世，奋斗正当时！广大青年员工应珍惜所处的时代，担负时代使命，在担当中历练，在尽责中成长，用青春的能动力和创造力，践行“请党放心，强国有我”的铮铮誓言，在真刀真枪的实干中成就一番事业。

CONTENTS

目录

观企业

特别报道	03-04
聚焦G20 新凤鸣控股集团董事长庄奎龙应邀参加B20峰会，并受印尼总统佐科接见	
公司新闻	05-11
公司荣誉	12
党群追踪	13-18
6S管理、精益生产动态跟踪	19
销售风云榜	20-21

看世界

	22
行业行情回顾	23-24
社会要闻	25-29

悟文化

	30
四格漫画	31
心灵树洞	32-42

品生活

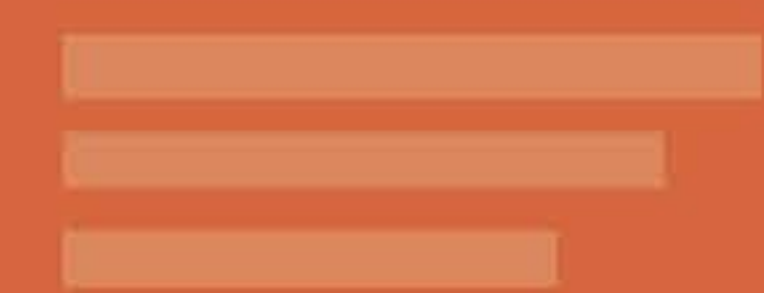
	43
心灵鸡汤	44-48
轻松一刻	49-50
生活百科	51-53
员工天地	54-61

VIEW ENTERPRISE 观企业

特别报道 党群追踪

公司新闻 6S管理、精益生产动态跟踪

公司荣誉 销售风云榜



COMPANY NEWS

公司新闻·特别报道

聚焦G20 | 新凤鸣控股集团董事长庄奎龙应邀参加B20峰会, 并受印尼总统佐科接见

11月15日-16日, 二十国集团领导人第十七次峰会(简称: 2022G20峰会) 在印尼巴厘岛举行。16日, 中华人民共和国主席习近平会见东道主国家印度尼西亚总统佐科·维多多, 会谈中两国元首表示, 中印尼双方将持续深化“一带一路”倡议同印尼“全球海洋支点”构想对接, 继续推进“区域综合经济走廊”和“两国双园”建设, 中方将继续鼓励优秀中资企业参与印尼重大基础设施建设项目, 助力印尼建设新首都和北加里曼丹工业园。

作为此次受邀参会的中国企业代表之一, 11月12日晚, 新凤鸣控股集团董事长庄奎龙受邀参加印尼海洋与投资统筹部部长卢胡特组织的欢迎晚宴, 并于13日至14日参加了二十国集团工商(B20)峰会。



二十国集团工商(B20)峰会会场

该峰会是二十国集团(G20)领导人峰会下重要的工商合作机制, 是国际工商界参与全球经济治理和国际经贸规则制定的首要平台, 每年围绕G20主题和全球经济发展重点热点议题形成政策建议报告, 为G20各成员国政府开展政策协调、推动全球经济治理改革提供重要参考。



佐科总统接见中国企业家，右起第三位为庄董



佐科总统与庄董握手

11月17日，佐科总统接见了参加B20的13位中国企业家代表，桐昆控股集团董事长陈士良、振石控股集团董事局主席张毓强、华友集团董事长陈雪华、新凤鸣控股集团董事长庄奎龙等桐乡市四大企业掌舵人同时参会。会上，青山实业董事局主席项光达、桐昆控股集团董事长陈士良、宁德时代李长东3位企业家先后发言。

发言中，桐昆控股集团董事长陈士良代表桐昆、新凤鸣强调了两家企业布局北加里曼丹绿色工业园区建设的决心。他表示，两家企业携手“走出去”是主动响应习近平总书记倡导的“一带一路”和佐科总统提出的“全球海洋支点”构想的积极表现。陈董还就布局的境外产业链延伸项目的广阔前景、投资规模、总体进度作了详细汇报，并指出该项目是桐昆、新凤鸣进一步延伸产业链、打造全产业链企业的重要战略布局，有利于构建跨境供应链产业链价值链，保障两集团高质量发展，是集团践行“国际国内双循环”新发展格局的生动体现，同时为巩固推进中印尼双边经贸关系作出贡献。听取汇报后，佐科总统对该项目表示高度肯定。

随后，卢胡特部长单独与桐昆、青山、新凤鸣三家企业掌舵人就共同投资的项目进行了交流，卢胡特部长表示将全力支持企业在北加里曼丹绿色工业园区相关项目的推进。



中印尼两国的友好关系为企业发展提供了优质土壤，桐昆、新凤鸣也将目光聚焦到印尼，以自身专注化纤实业多年的实力为基础，迈出国门走进印尼，并形成了显著的集群效应，力争让发展成果惠及两国人民。

2023年是中印尼建立全面战略伙伴关系10周年

高水平合作新格局之下

新凤鸣将紧跟国家战略、政府规划

深化务实合作，助推高质量发展

为全球共同命运体构建贡献力量！

公司新闻·领导莅临

集团总部



嘉兴市委副书记、政法委书记帅燮琅 莅临新凤鸣调研指导

12月19日下午，嘉兴市委副书记、政法委书记帅燮琅一行，在桐乡市委副书记、政法委书记朱国清，洲泉镇党委书记俞国斌等领导陪同下，莅临新凤鸣调研指导。集团董事长兼总裁庄耀中、首席信息官王会成等热情接待。帅书记一行在庄董的陪同下来到公司“聚酯长丝未来工厂”，详细了解5G智能化、信息

化运用情况。重点听取了公司概况、生产经营情况及未来发展规划等汇报。

帅书记对公司所取得的成就表示充分的肯定，对专一化纤，深耕主业的企业家精神表示赞许，指出，新凤鸣是嘉兴民营企业的典型，要牢牢把握后疫情时代的新机遇，加速布局产业链，积极开拓市场，充分发挥出未来工厂、绿色工厂标杆作用，推动“双碳”与数字化转型。并表示，嘉兴市委市政府将坚定不移支持企业改革创新，要求相关部门要尽心尽力履行自身职责，主动服务、靠前服务，及时了解企业所需，纾企业之困。政企携手，共谋发展，不断提高产品核心竞争力和综合实力，以企业的发展壮大，助推全市经济高质量发展。



嘉兴市副市长倪沪平 莅临新凤鸣调研指导

12月10日下午，嘉兴市副市长倪沪平携嘉兴市政府副秘书长王荣一行在桐乡市委副书记、市长王坚，副市长徐刚等领导陪同下，莅临新凤鸣调研指导。控股集团董事长庄奎龙、集团总裁办主任姚敏刚等热情接待。在座谈会上，庄董对嘉兴、桐乡市委市政府一直以来的关心与

支持表示感谢，向各位领导汇报了受邀参加B20相关情况，感受到了印尼高层与政府对中国企业前去投资的高度重视与欢迎，进一步增添了公司“走出去”项目的信心与决心。同时阐述了行业现状、公司生产经营概况、后续市场分析、产品进出口情况等，庄董强调，新凤鸣将牢牢把握优化调整防疫措施新机遇，继续苦练内功，开拓市场，充分发挥“智造”优势，加速布局一体化产业链，不断提高市场竞争力和行业影响力。

倪市长充分赞扬了新凤鸣在“走出去”项目上创新实干、事争一流的企业家精神。详细询问了公司在生产经营中遇到的难点与亟需解决的问题，表示嘉兴市委市政府将一如既往当好“娘家人”，为企业排忧解难，提供政策支持与强大动力。同时，新凤鸣作为嘉兴民营企业的代表，要强化勇当龙头企业的决心，在新形势下拿出逢山开路的冲劲、闯劲和拼劲，发挥出大企表率作用，为嘉兴市打造制造强市添砖加瓦。



浙江省通信管理局陈波副局长 莅临新凤鸣调研指导

10月28日上午，浙江省通信管理局副局长陈波、网络安全管理处处长余建军一行莅临公司调研指导。集团副总裁赵春财、首席信息官王会成等热情接待。陈局长一行在王总的陪同下深入一线考察“聚酯长丝未来工厂”，详细了解了企业生

产经营情况。

随后在座谈会上，王总就公司工业互联网平台、未来工厂建设做了详细汇报。陈局长充分肯定了新凤鸣在未来工厂建设中取得的成绩，高度赞扬了公司不断利用数字化改革的手段推动发展的创新精神。要求公司在未来工厂建设的道路上继续积累经验，一如既往把坚持信息化建设摆在突出位置，壮大数字经济发展新动能。浙江省通信管理局也将持续关注、做好保障，政企联动，共同推动数字经济的发展，为浙江经济建设做出新贡献！



浙江省统计局党组成员、总统计师王美福 莅临新凤鸣调研指导

11月16日上午，浙江省统计局党组成员、总统计师王美福携工业处处长徐海彪一行，在嘉兴市统计局副局长严国丽、桐乡市委常委、常务副市长穆运安等领导陪同下莅临新凤鸣调研指导。集团执行总裁沈健彧、党建指导员陈政、首席信息官王会成、财务总监沈孙强等热情接待。

王总一行首先赴党群服务中心，详细了解公司党组织情况、党建工作等，其中具有新凤鸣党建特色的“五双工作法”得到了一致好评。在座谈交流会上，沈总围绕公司整体产能、科技创新、员工比例等方面介绍了相关情况，表示新凤鸣将以成为世界一流纤维和新材料合作伙伴为企业愿景，一心一意把主业做精、做优、做强，为全面建设社会主义现代化国家添砖加瓦！陈书记则围绕党建联盟，总结了三个方面的要点：一是要增强两个党组织之间的交流互动，依托主题党日、三会一课等载体，共同开展党建活动；二是要基于无感统计，以党建合作促进技术交流，互助共赢；三是要抓住企业痛点，例如缺乏高素质统计人才、滞后的

统计数据等等，都需要政府的大力支持。公司首席信息官王会成、党群办主任朱群芬分别汇报了信息化建设、党建特色工作。

穆市长指出，新凤鸣在红色党建、智能制造方面具有一定的典型性与代表性，通过党建引领、信息化改革，公司发展与国家发展战略高度融合，促进科技创新、民营经济发展。桐乡市委市政府将继续提供更完善、更贴合企业实际发展的政策，全力以赴服务好企业，持续助推企业发展。

王总高度赞扬了公司近年来党建工作与亮点，强调作为省未来工厂的新凤鸣，在“5G+工业互联网”领域取得了令人赞叹的成绩。叮嘱新凤鸣要继续坚持行业深耕，凝聚党员组织力量，加快创新发展脚步，希望双方在党建引领下，展开多维度、多层次合作，并将数字思维融入经营管理中，相信在政企携手、双向促进中，共同探索出一种可持续、可复制、可粘贴的党建联建新模式，加速赋能行业和区域高质量发展。



桐乡市政协主席陈林根 莅临新凤鸣调研指导

12月28日下午，桐乡市政协主席陈林根携市委常委、市纪委书记、市监委主任滕超，市委常委、市人武部政委杨光、市人民政府副市长徐刚、市政协副主席商国明一行，在洲泉镇党委书记俞国斌等领导陪同下莅临新凤鸣调研指导。控股集团董事

长庄奎龙、集团总裁办主任姚敏刚等热情接待。

庄董首先对桐乡市委市政府一直以来的关心与支持表示感谢，向各位领导汇报了受邀参加B20相关情况，表达新凤鸣坚定高质量“走出去”的决心与信心，随后分享了后疫情时代如何保生产、稳市场的经验做法。双方就当前国际形势、行业发展等深入交流。

陈主席对公司坚定不移扎根实体、深刻构建发展格局给予了充分的肯定，高度赞扬了公司“走出去”的前瞻性思维与创新实干、事争一流企业家精神。鼓励新凤鸣要切实加强创新能力、不断提高专业化水平与核心竞争力，在后疫情时代瞄准靶向、占据先机、科学部署、快速发展，加速提升企业综合实力，提高在行业中的地位，为促进区域经济发展做出更大的贡献。



桐乡市委副书记徐刚 莅临新凤鸣调研指导

10月12日上午，桐乡市委副书记徐刚携市经信局、自然资源和规划局、供电公司和洲泉镇等相关领导莅临新凤鸣调研指导。集团董事长兼总裁庄耀中、控股集团董事长庄奎龙等热情接待。会议现场，公司领导首先对桐乡市委市政府对新凤鸣一直以来的关心与支持表示由衷的感谢，随后向徐市长一行领导汇报了近期生产经营概况等，双方就前期政企联动会议的问题进行交流探讨、跟踪落实，徐市长对需要政府支持的事情迅速进行了安排部署。

面对任务重、时间紧的情况，徐市长指出，市委市政府将继续协调处理相关问题，要求相关部门相互配合，精准服务，在税收减免、用电优惠等方面加大政策支持力度，打好减轻企业负担“组合拳”，帮助企业加快项目推进。同时鼓励新凤鸣要抢抓桐乡经济转型升级发展的重大机遇，做好公司的战略布局，发展产业建设，带动桐乡产业发展和经济复苏，为桐乡经济高质量发展做出更大贡献。

湖州基地



湖州市委副书记、市长洪湖鹏 莅临新凤鸣集团湖州基地调研指导

10月19日上午，湖州市委副书记、市长洪湖鹏一行，在吴兴区委书记赵如浪，区长潘永锋，东林镇党委书记陆敏等相关领导陪同下，莅临新凤鸣集团湖州基地调研指导，集团董事长兼总裁庄耀中，基地董事长沈虹、总经理胡兴其等热情接待。

在庄董的陪同下，洪市长一行实地参观了公司聚酯中控室和长丝生产车间，详细了解了企业生产经营情况，对企业打造未来工厂等相关做法给予肯定，

并就企业发展过程中遇到的困难和问题等方面给出了具体指导意见。洪市长赞许了新凤鸣集团为湖州市制造业发展作出的积极贡献，并鼓励公司要始终坚定发展信心，保持发展定力，练好内功，深耕主业，在做大做强中助推湖州高质量赶超发展。庄董对洪市长一行的关心指导表示了由衷感谢，并提到，新凤鸣集团将坚决落实习近平总书记“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”重要指示精神，充分发挥行业领头羊作用，踔厉奋发、勇毅前行，为奋力打造实力新湖州注入强劲动能。

平湖基地



嘉兴海关关长姜承松 莅临新凤鸣集团平湖基地调研指导

10月14日，嘉兴海关关长姜承松携办公室主任钱宇鹏，法规科科长姜建伟，监管五科穆磊等一行领导，在独山港镇党委书记庄志浩、副镇长金林弟等陪同下，莅临新凤鸣集团平湖基地调研指导。集团董事长兼总裁庄耀中，集团副总裁、平湖基地总经理郑永伟等热情接待。

在庄董的陪同下，姜关长一行深入生产一线，先后参观了公司聚酯生产车间、PTA中控中心，对公司的生产经营

状况以及当前形势下化纤行业发展面临的困难挑战等情况进行了解并交流。庄董从公司基本情况、国际贸易、发展规划等方面向姜承松关长一行进行了详细汇报，对嘉兴海关多年来给予公司的大力支持表示衷心感谢，期待在政策和业务方面提供更多指导和帮助，继续支持独山能源发展。姜承松关长对公司近年来取得的可喜成绩以及为当地经济发展所作的贡献给予了高度肯定。他表示，嘉兴海关对于企业在日常生产经贸中涉及的相关需求和问题非常关切，海关方面会一如既往地为企业排忧解难，积极支持企业发展，实现关企良好互动，助推企业实现更高质量的发展。

徐州基地



江苏省省长许昆林 莅临新凤鸣集团徐州基地调研指导

11月16日下午，江苏省省长许昆林莅临新凤鸣集团徐州基地调研指导，徐州市委书记宋乐伟、新沂市委书记陈堂清陪同调研。新凤鸣集团董事长、总裁庄耀中，集团副总裁、徐州基地总经理李国平等领导热情接待。

许省长一行参观了短纤后纺、自动打包、智能仓储车间，庄董向许省长汇报了公司经营、投资规划、智能制造等情况，详细介绍了公司产品特色优势，在绿色化、数字化、智能化等方面的具体措施及取得的成效。

并表示，江苏区位优势明显、发展势头强劲、营商环境一流，集团将紧跟国家战略、政府规划，抢抓机遇谋突破，凝心聚力促发展，真抓实干创新局，实现高质量可持续发展。

许省长对新凤鸣集团徐州基地项目从洽谈签约到建成投产仅用19个月时间给予充分肯定，体现了只争朝夕的徐州速度和新沂速度，表示，集团在数字化转型、智能化升级方面的工作成效显著，对于这些宝贵经验可以推广应用，对外赋能。同时要充分发挥好新沂交通枢纽中心作用，利用好江苏能源充足和电力价格优势，助力企业高效健康发展。许省长勉励集团要持续以智能化改造数字化转型推动产业优化升级，增强自主创新能力，强化关键核心技术攻关，围绕产业链上下游延链补链强链，在推进实现高水平科技自立自强、推动地区高质量发展中成长壮大、勇攀高峰。为谱写“富强美高”新江苏现代化建设新篇章贡献新凤鸣力量。



新沂市委书记陈堂清携四套班子 观摩团莅临新凤鸣徐州基地观摩交流

10月25日下午，新沂市委书记陈堂清携四套班子领导、相关职能部门主要负责人、各镇（街道）党（工）委书记、镇长（办事处主任）、经开区、高新区分管负责人等主要领导莅临新凤鸣徐州基地观摩项目建设及生产情况。集团副总裁、徐州基地总经理李国平等热情接待。

陈书记一行听取了李总关于项目建设进度、产能产值等情况的汇报，并参观了短纤大线设备安装、短纤小线生产运行等状况。陈书记对项目建设进度及生产运行状况表示认可，指出，各园区、各项目要相互交流经验做法，对标找差、共同进步，大力营造比学赶超、竞相发展的浓厚氛围。并强调，各级各部门要按照“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求，主动靠前精准服务，用心破解项目推进过程中的难点、堵点问题，促进项目建设不断取得新进展，实现新突破，在高质量发展赛道上行稳致远，为建设“徐州工业第一县”打下坚实基础。



徐州海关党委书记、关长吴新华 莅临新凤鸣集团徐州基地调研指导

11月28日下午，徐州海关党委书记、关长吴新华一行领导在新沂市长李胜的陪同下，莅临新凤鸣集团徐州基地调研指导，集团副总裁、徐州基地总经理李国平等热情接待。李总从项目投资规划、设备进口、产品出口等方面向吴关长一行进行了详细介绍，感谢徐州海关给予基地顺畅高效的通关服务，期待

在政策和业务方面提供更多指导和帮助，一如既往支持基地发展。随后，李总陪同吴关长一行参观了短纤后纺、自动打包、智能仓储车间。

吴关长对基地智能制造水平充分认可，他表示，徐州海关会全力支持企业发展，为企业提供更加优质高效的服务，切实做好政策衔接，发挥好海关职能作用，实现关企良好互动，助推企业实现更高质量发展。

公司新闻·荣誉

企业荣誉

2021年度嘉兴市 民营企业营业收入100强 NO.2	2022浙商制造业百强榜 NO.15	2022长三角企业100强 NO.95
2022长三角 制造业企业100强 NO.49	2022长三角 民营企业100强 NO.52	2022长三角 民营制造业企业100强 NO.34

-  新凤鸣集团股份有限公司荣获桐乡市慈善事业突出贡献奖
-  新凤鸣控股集团有限公司董事长庄奎龙荣获桐乡市慈善楷模奖
-  新凤鸣获评工信部“工业产品绿色设计示范企业”
-  新凤鸣控股在2022石油和化工企业销售收入前500家排行榜(综合类)中位列30
-  新凤鸣集团在2022石油和化工企业销售收入前500家排行榜(独立生产经营)中位列19
-  新凤鸣集团在2022石油和化工上市公司销售收入前500家排行榜中位列20
-  新凤鸣入选“2022年工信部第四批服务型制造示范企业”
-  “浙江省新凤鸣纤维新材料重点企业研究院”通过验收
-  新凤鸣荣获2022年度中国纺织工业联合会产品开发贡献奖



党群追踪·新闻活动

亲清交往正循环, 清廉护航共发展
新凤鸣&上海集运浙北片区廉洁共建协议顺利签约



11月14日下午, 上海集运纪委书记唐闻星、上海集运纪检监察部部长卫闻杰、浙北片区总经理吴俊杰、浙北片区党总支书记马欣等莅临新凤鸣, 集团党建指导员陈政, 副总裁、党委委员、纪委书记杨剑飞等热情接待, 双方共同签订廉洁共建协议书。

双方以“亲清交往正循环, 清廉护航共发展”为共建主题。按照“亲而有度、清而有力、亲清共进”的原则, 达到“廉洁共治、监督联动、合作共赢、健康发展”的共建目标。未来共筑组织基础、共促队伍建设、共建亲清关系、共谋协同发展。

新凤鸣激情迎接党的二十大

· 聆听报告, 学习精神, 发表感悟

10月16日上午, 举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂隆重开幕。习近平代表第十九届中央委员会向党的二十大作报告。集团党委第一时间组织约500名党员及干部职工收看直播、聆听报告。

开幕会历时2个小时, 习近平总书记的报告激荡群情、催人奋进。全场同志全程认真聆听、深入学习领会, 必将结合企业实际和各自工作岗位, 推动二十大精神在新凤鸣集团落地生根, 坚持以“智造优质纤维, 缔造美好生活”为使命, 矢志不渝、笃行不怠, 走稳走好振兴民族化纤伟大复兴长征路。



习近平总书记所作的党的二十大报告, 导向鲜明, 催人奋进。报告强调, 要坚持党建引领, 深化群团组织改革, 充分发挥桥梁纽带作用。作为一名非公企业党群工作者, 我将时刻以报告精神作为今后工作的行动指南, 把政治建设摆在首位, 围绕“党建带群建, 群建服务党建”的工作理念, 以“努力到竭尽全力, 拼搏到感动自己”的执著和韧劲, 凝聚力量强担当, 卯足干劲求实效, 真正将党建工作融入企业生产经营, 用“红色力量”推动企业高质量发展, 为全面建设社会主义现代化国家添砖加瓦!

——集团行政支部 周思慧

在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻, 党的二十大胜利召开了。青年强则国强, 作为一名企业青年党员, 我深刻认识到使命在肩, 将认真学习贯彻党的二十大精神, 怀抱梦想又脚踏实地, 坚定理想信念, 立足岗位实际, 一丝不苟做好财务工作, 奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新的篇章。

——财务中心支部 唐佳佳

盛世盛会鼓舞人心, 宏伟目标催人奋进, 聆听完二十大报告, 我深有感触。作为一名质量检验工作者, 我将严格执行标准化检验管控管理工作, 坚持落实到位、到人; 在工作中不断提升技术, 深化降本增效、创新管理理念; 多挖掘培养人才, 鼓励员工多学习, 敢于挑战, 勇于创新。作为一名党员, 我也将牢记党的宗旨, 尽自己最大的努力, 作好表率, 在平凡的岗位上以身作则, 不断增强党性修养, 为助推公司高质量发展, 更为中华民族伟大复兴奉献一份微薄力量!

——中石二支部 陈群芬

党的二十大，是在党成立百年后的一件喜事。中华民族在迈向全面复兴的道路上不断前行，国家综合实力不断增强，经济、贸易、高新技术等，均居于世界前列，人民安康富足。今天，我们更要从中国共产党召开的二十大会议中汲取力量，不忘初心，牢记使命。立足自身，我将从管理，制度，技术创新上注入更多活力，注重人才培养，节能降耗，品质提升，在当前复杂的经济形势下，为公司筑稳根基；作为党员，我也将充分发挥先锋模范带头作用，在新的征程上为公司发展和社会进步贡献一份力量！

——中跃一支部 钱国强

党的二十大报告内容深刻、意义深远，尤其是对于青年期望的一段话令我印象深刻，倍受鼓舞。作为新时代的接班人，我们要牢记习总书记的殷切嘱托，肩负起历史使命，敢想敢为又善作善成；要有吃苦耐劳的精神，树立终身学习的观念，紧跟党的步伐，立足岗位实践、一步一个脚印，认真且努力提高自身技能和文化水平，让青春在公司高质量发展和全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花！

——独山能源支部 金彪

今天上午观看了中国共产党第二十次全国代表大会开幕式，热血沸腾、激动万分、感触颇深。作为一名非公企业党务工作者，我会深入学习领悟习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的讲话精神，学习好、贯彻好党的方针政策，传承好、发扬好党的优良传统，不忘初心、牢记使命，坚定信心、砥砺前行，为企业发展、民族振兴贡献微薄之力。

——新拓新材支部 胡传艳

· 深入学习贯彻党的二十大精神



10月24日上午，新凤鸣集团党委组织开展学习贯彻党的二十大精神会议，集团党委书记庄奎龙，党委副书记、董事长、总裁庄耀中出席。会议特邀请公司党建指导员陈政解读党的二十大精神要点，来自其他党委班子成员和党支部书记近20人现场聆听并分享感悟。

同日下午，新凤鸣集团党委组织50余名入党积极分子集中学习报告要点和党章修正要点。在会上各位入党积极分子认真学习，仔细聆听，学习贯彻党的二十大精神，争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

在车间，党员干部通过“三会一课”、班前班后会，将报告要点传达给车间员工，推动党的二十大精神进车间、进班组、进生产一线，积极营造“奋进新征程、建功新时代”的生动景象。

·我与党旗同框

新凤鸣人回忆曾经与党旗同框的瞬间，激励党员在工作岗位上，敢于担当、勇于拼搏，为党旗增辉添彩。



·我想对党说

胡伟——党龄30年

我是一名有着三十年党龄的党员，出生于党的诞生地，我倍感自豪，从小就有对加入中国共产党的向往，我见证了在党的领导下，伟大祖国翻天覆地的变化，特别是十八大以来，祖国越来越强大，人民生活水平日益提高。作为一名老党员，我将时刻严格要求自己，争取作好表率，在党的二十大召开之际，我预祝大会胜利召开！

沈惠民——党龄20年

我是一名二十年党龄的党员，脱去了不舍的军装来到了新凤鸣这个大家庭。我见证着中国共产党带领我们干事创业的坚定毅力，感受着中国共产党为人民谋幸福的初心使命，党的正确领导一直感召着我，鼓舞着我。作为一名企业基层管理干部，我将充分发挥党员的先锋模范作用，勇于创新，敢于挑战，以饱满的工作热情和一流的工作业绩迎接党的二十大胜利召开！

吴耿敏——党龄10年

喜迎党的二十大，脑海中就不自觉地想起一首近期很流行的《万疆》“红日升在东方，其大道满霞光，我何其幸生于你怀，承一脉血流淌……”衷心地感谢党的领导，我们坚定而美好地一直在往前，我们不是生在了一个和平的年代，我们是生在了一个和平的国家。伟大的中国和伟大的中国共产党始终是我们最坚强的后盾。在此预祝党的二十大顺利圆满召开。

屠惠强——党龄5年

作为一名非公企业党员，我坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，立足岗位实际，注重理论学习，强化进取意识，养成了良好的工作和生活作风，以饱满的激情投入到工作中，带头树立好党员的先锋形象，以最佳状态服务于企业和社会，不忘初心，砥砺前行，在此，预祝党的二十大胜利召开！

邓晓东——党龄1年

党的二十大召开在即，亲爱的党，我想对您说，作为一名非公企业党员，我将时刻把党的先进性体现到工作和生活的点点滴滴中，坚持做到不忘初心尽职责，不辱使命有担当。同时，我将进一步加强理论学习，不断增强党性修养，以更加坚定的自信、更加饱满的热情投身到本职工作中去，发挥党员的先锋模范作用，为实现公司高质量发展而不懈奋斗。

月行一善 | 爱心点燃希望，真情传递温暖

新凤鸣集团“爱心月捐”活动倡议书

亲爱的新凤鸣家人们：

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”当我们过着健康快乐的生活，享受生命乐趣的同时，可曾想像一张张天真烂漫的笑脸正被病魔折磨得惨白憔悴，也同样无法想像在生命备受摧残之时依然能够保持坚强和乐观，更令人揪心的是他们还只是一群十几岁甚至几岁的孩子，眼睛里充满了对学校、对外面的世界、对生的渴望，他们，就是困难家庭的实体肿瘤患病儿童。

儿童恶性实体肿瘤是指发生于儿童实体器官的恶性肿瘤。数据显示发病率已超过白血病。浙江省儿童医院每年收治的儿童实体肿瘤病患达1000例之多，其中早中期患儿所占比例约为60%，这一类患儿如果在早中期介入治疗，治愈率可达80-90%，达到良好的预后效果。

但由于社会公众认知不足，医疗资源紧缺，社会保障尚未健全，再加上手术费用较高（一个实体肿瘤患儿的治疗周期需3-5年，治疗费用15至20万元，病情严重者花费更大）。一直以来，儿童恶性实体肿瘤成了被忽视甚至被放弃的“暗瘤”，侵蚀着孩子们的生命健康。

新凤鸣二十多年的发展之路始终秉持“扶贫帮困、回报社会”的宗旨，热衷公益慈善事业，成立新凤鸣义工队，设立千万爱心基金，大力开展系列“送温暖”活动等等，得到了社会各界的一致好评，充分展现了积极承担社会责任的良好企业形象。然而公益之路永无止境，为了给这些恶性实体肿瘤的患儿送去生的希望，公司将联合浙江省壹加壹公益基金会发起助力“腾讯公益月捐”爱心活动，让更多病床上的孩子治愈回到学校，用月捐的持久之爱为患儿家庭点燃重生的希望。

我们鼓励每一位新凤鸣人在自己的能力范围内，为肿瘤患儿们送上一份祝福。每人每月“5元”，对你来说可能只是一顿早餐、一杯牛奶、半包烟的钱，但是一万余名新凤鸣人的“5元”加起来就可以帮助恶性实体肿瘤患儿们离战胜病魔更近一步。我们相信，世界的改变不是少数人做了很多，而是每个人都做了一点点。我们每人每月的这一份小爱，涓涓付出，汇成爱海，就能形成强大的公益合力，随时帮助需要帮助的人！

山川是坚固的桥梁，抵挡风雨的浸泡；爱心是真实的拥抱，将温暖铺满遥远的角落。我们在此呼吁全体新凤鸣人加入到“腾讯公益月捐”爱心活动中来，用一份温暖的爱心，成全一份勇敢的坚持，传递一份生命的希望！

新凤鸣集团股份有限公司党委 新凤鸣集团股份有限公司工会 新凤鸣集团股份有限公司团委

2022年10月17日



新凤鸣集团助力“腾讯公益月捐”爱心活动

集小爱为大爱 | 实体肿瘤儿童的重生 | 让我们一起为困境中实体肿瘤患儿点亮生的希望

新凤鸣集团联合浙江省壹加壹公益基金会，为开通月捐及持续月捐的家人们给予内部专属的鼓励和表扬。公司将不定期参与和患儿面对面的交流、互动，深度了解他们的救治情况。

开通月捐后，平台将会在下一个月扣款日确认扣款，不建议中途取消。

与此同时，腾讯公益也会通过腾讯消息工具等向您反馈认捐项目的最新进展，监督善款使用。

望还未参与的广大员工积极参与。



6S管理、精益生产动态跟踪

2022年第四季度创新项目汇总

企业名称	管理创新项目	合理化建议项目	技术革新项目	新产品研发项目	总计
湖州市中磊化纤有限公司	6		42		48
湖州市中跃化纤有限公司	7	10	52	5	74
桐乡市中辰化纤有限公司	1	17	15		33
桐乡市中维化纤有限公司	6	8	81	1	96
桐乡市中益化纤有限公司	7	46	76	2	131
桐乡市中盈化纤有限公司	5		40		45
桐乡中欣化纤有限公司	1		48	5	54
新凤鸣集团股份有限公司	3		4		7
新凤鸣集团湖州中石科技有限公司	6	17	48	6	77
新凤鸣江苏新拓新材有限公司	1		13		14
徐州阳光新凤鸣热电有限公司			5		5
浙江独山能源有限公司	28	11	64		103
浙江新凤鸣化纤有限公司		2			2
总计	71	111	488	19	689

说明:项目累计投入5033.3万元

预计收益:13911.4万元

销售风云榜

新凤鸣集团2022年第四季度销售量排名

集团总排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	邱晓杰	杨振宇	薛建萍
	销售科室	中益销售科	中石销售二科	中跃销售一科
	销售量(吨)	28002.1	23271.3	18313.5
集团POY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	杨振宇	薛建萍	邱晓杰
	销售科室	中石销售二科	中跃销售一科	中益销售科
	销售量(吨)	23119.1	18313.5	16783.5
集团FDY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	沈渊	杨杰	陈阳
	销售科室	独山销售科	中石销售二科	独山销售科
	销售量(吨)	14628.8	13704.3	11820.3
集团DTY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	陆晓锋	沈潇	朱亮
	销售科室	中跃销售二科	中跃销售二科	中跃销售二科
	销售量(吨)	14752.9	10028.0	8162.9

销售风云榜

新凤鸣集团2022年年度销售量排名

集团总排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	邱晓杰	陈阳	杨振宇
	销售科室	中益销售科	独山销售科	中石销售二科
	销售量(吨)	102152.5	98759.1	98334.7
集团POY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	杨振宇	薛建萍	吴加飞
	销售科室	中石销售二科	中跃销售一科	中盈销售科
	销售量(吨)	97726.8	72072.7	66896.2
集团FDY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	陈阳	屠晓力	杨杰
	销售科室	独山销售科	中石销售二科	中石销售二科
	销售量(吨)	68967.1	54879.2	47773.2
集团DTY排名	名次	第一名	第二名	第三名
	姓名	陆晓锋	沈潇	朱亮
	销售科室	中跃销售二科	中跃销售二科	中跃销售二科
	销售量(吨)	35900.1	25683.1	18545.3

看世界

行业行情回顾

社会要闻



NEWS

行业行情回顾

国内生产总值

2022年可能是疫情三年以来，经济和市场最动荡的一年，但也是大宗商品的又一个大年。回顾2022年，我们见证俄乌冲突以及背后的地缘政治剧变，也目睹了美联储40年来最迅猛的加息浪潮；我们亲历了中国经济在疫情反复中负重前行，也感受着全球经济在衰退的泥淖里举步维艰。

回顾2022年，国内经济呈现弱复苏态势。期待已久的地产企稳现象迟迟未见，疫情感染人数大幅上升下防疫调控再次驱紧，流动性急剧降低。一季度GDP增速4.8%，二季度GDP增速仅为0.4%，前三季度GDP累计同比增速为3%，市场预计2022年全年GDP同比增速约为3%左右。

数据来源:WIND

机构	2022	2023	2024	2025
OECD	3.32	4.62	4.13	*
WIND	3.05	5.14	5.07	4.8
IMF	3.21	4.44	4.5	4.63
世界银行	4.3	5.2	5.1	*

图1.1 2022年机构对国内GDP预测

制造业

今年以来制造业投资整体延续改善，惠企政策频出。9月7日，国常会决定对部分领域设备更新改造贷款阶段性财政贴息2.5个百分点；9月28日，央行宣布设立设备更新改造专项再贷款，额度2000亿元以上，利率1.75%，专项支持金融机构以不高于3.2%的利率提供相关贷款。在各项政策发力下，制造业投资一定程度上具备了跟基建一样的逆周期属性。

数据来源:WIND

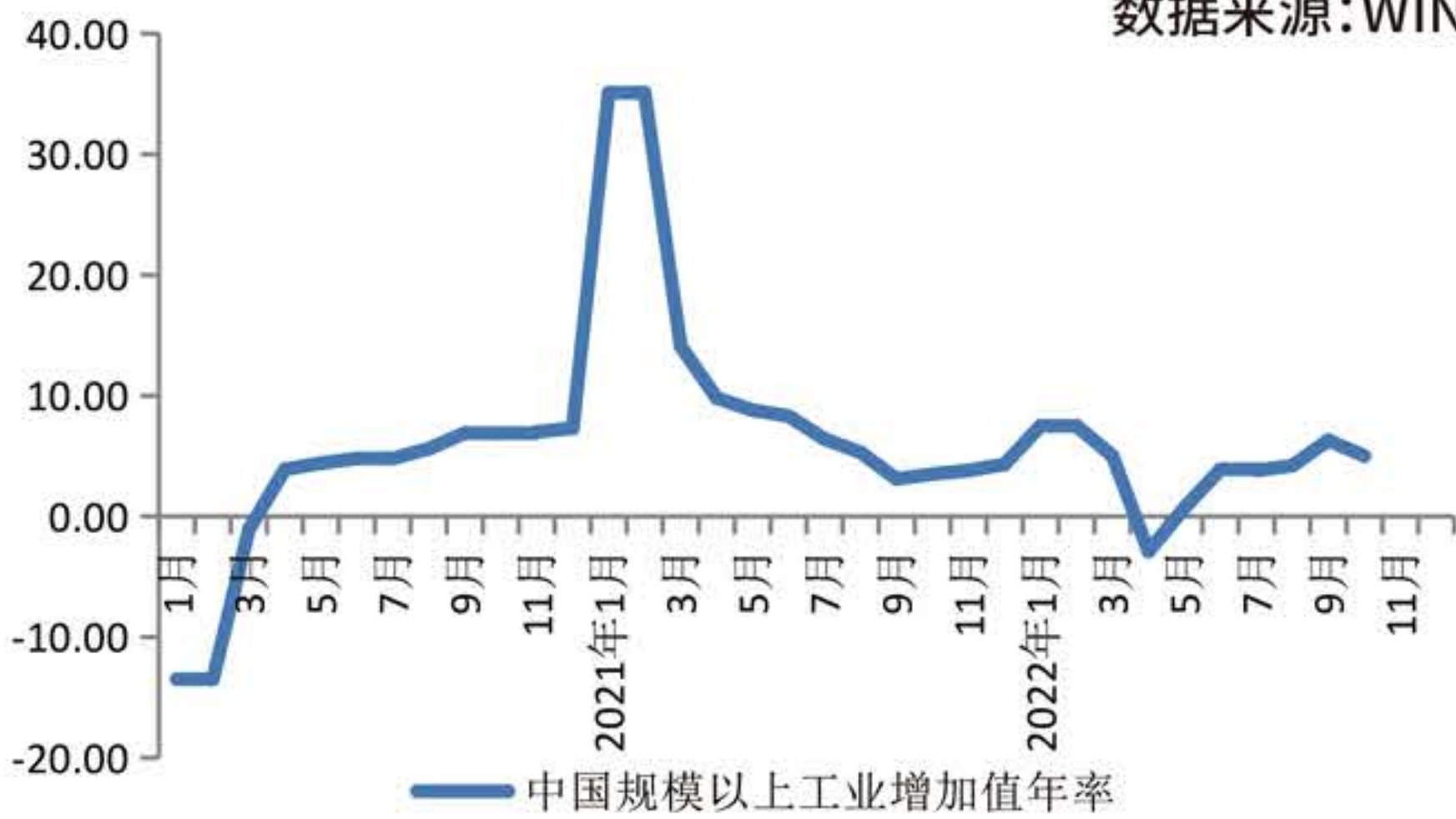


图1.2:规模以上工业企业利润

疫情

新冠病毒感染实施“乙类乙管”之后,全国大面积感染爆发。从放开的各国疫情当日新增和累积趋势观察,亚洲、欧洲、美洲和大洋洲共计20个疫情放开的典型国家中:①有2个国家已经历了三轮疫情反复的高峰(10%),有8个国家经历了两轮疫情反复的高峰(40%),有6个国家经历了一轮疫情反复的高峰(30%),剩余3个国家特征不显著。②各国经历的每轮疫情反复的高峰,从新增走高到回落,常见在1-2个月,多则2个月以上,无一个国家能在1个月内完成1轮。尽管2023年国内经济复苏的绝对高度不确定,但防疫放松后消费对经济增长都是正向拉动。

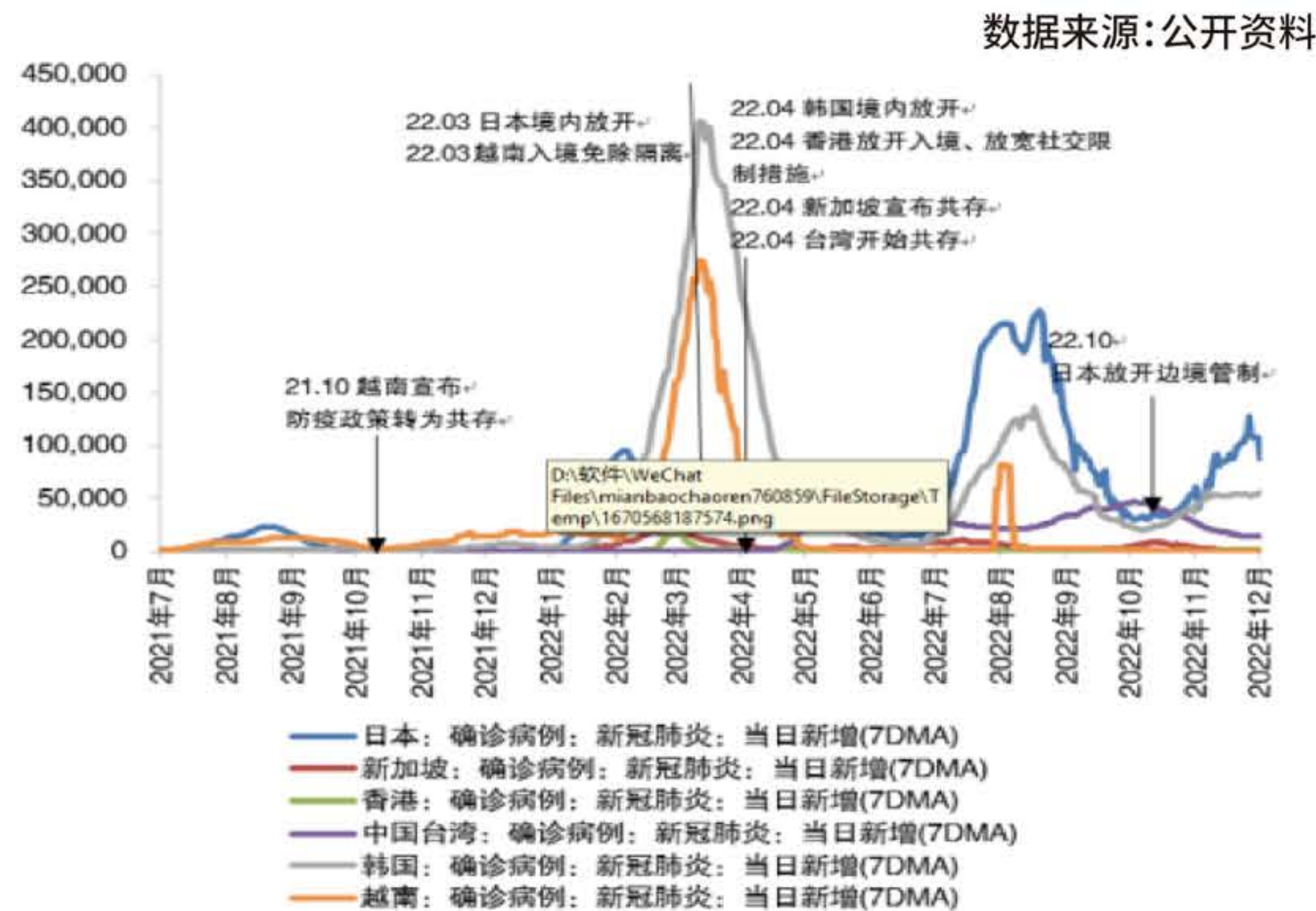


图1.3全球主要国家放开后疫情反复

中国股市

2022年A股总体表现较为低迷,主要宽基指数中,上证指数最抗跌,全年收跌-15.1%,沪深300全年收跌-21.6%,创业板指和科创50为代表的成长风格跌幅较大,全年收跌-29.4%和-31.4%;中证1000为代表的小盘指数一度表现较好,但最终全年也收跌-21.6%。各宽基指数全年相对缺乏机会,2022年收益排序为:上证指数>上证50>中证1000>沪深300>创业板指>科创50。内外因素综合影响引发回调,2022年A股表现总体低于市场年初的预期,主要由内外因素综合导致,内因可能更为主导。内部的基本面方面,年初房地产在传统稳需求政策支持下并无起色,下半年房企信用风险引发地产销量二次探底,对经济产生较大拖累;另一方面局部疫情频繁发生也导致防疫难度加大,拖累经济呈现供需双弱的特征。



图1.4 A股行业前向市盈率区间

社会要闻

2022卡塔尔世界杯, 实现梦想的旅程

来源: 南方人物周刊



▲12月18日, 阿根廷队球员梅西手捧大力神杯准备与队友们庆祝夺冠

这是首次在北半球冬季举行的世界杯, 是梅西封王的世界杯, 也许是C罗、莫德里奇、莱万……奋力拼搏的最后一届世界杯, 更是所有足球运动员和球迷们一次实现“梦想”的“旅程”。

历时28天, 首次在北半球冬季举行的世界杯, 最终按照许多球迷期望的“剧情”发展, 以阿根廷队夺冠、梅西封王而圆满落幕。但最后这场伟大的决赛过程一波三折, 人们始料未及。

IFA统计显示, 决赛有88966名球迷涌进卢塞尔体育场, 为双方球队加油助威。其实在这个中国人建造的体育场举行的多场比赛中, 观赛球迷都超过8万人。

12月16日, 国际足联主席詹尼·因凡蒂诺说, 本届世界杯是“有史以来最好的”。在近一个月的时间里, “足球以和平与友谊的精神将世界团结起来, 加强了其独特的凝聚力”。

如今，世界杯赛事的电视转播信号，几乎覆盖了整个足球场，收看转播的球迷们可以看到每一个进球的细节。但总有一些内容会被电视镜头“遗漏”——即便没有遗漏，也可能在流动的画面中一闪而过——这就给作为独立报道门类的体育（足球）新闻摄影留下了“生存空间”。在绿茵场，除了激烈的拼争和碰撞，值得人们记住的不仅仅是一粒粒精彩的进球、一次次的狂喜或悲伤，还有更多的温情和爱。



▲12月5日八分之一决赛，巴西队以4比1战胜韩国队。左起：巴西队球员内马尔、帕奎塔、拉菲尼亚、维尼修斯庆祝进球

克罗地亚队与阿根廷队的半决赛前，莫德里奇在卢塞尔球场热身，球场上空响彻着陈奕迅演唱的中文歌曲《孤勇者》：“去吗？配吗？这褴褛的披风！战吗？战啊！以最卑微的梦！”这样的歌词与莫德里奇的经历有了契合点，伟大的球员或许也是一名“孤勇者”。

四分之一决赛，克罗地亚队点球淘汰巴西队，巴西球员内马尔难过落泪。克罗地亚球员佩里西奇的儿子Leo跑进场表示安慰，内马尔把小家伙搂在了怀里。



▲11月23日，克罗地亚队球员莫德里奇（右一）牵着小球迷带领球队入场，准备与摩洛哥队比赛



▲12月2日，韩国队与葡萄牙队比赛前，葡萄牙队球员C罗（前）进行热身准备

12月2日，在对阵韩国队的比赛开场前，葡萄牙球员C罗鼓起腮帮子憋着一股劲在场内奔跑。这就是C罗传达出的精神：只要踏上绿茵赛场，就会全力以赴。

本届世界杯，最让预测专家大跌眼镜的恐怕就是非洲摩洛哥。凭借出色的防守、坚强的意志和必胜的信念，摩洛哥队以小组第一的成绩出线，又先后淘汰西班牙队和葡萄牙队，创造了非洲球队晋级世界杯四强的纪录。



▲12月14日半决赛，法国队以2比0战胜摩洛哥，法国队主教练德尚（左）与摩洛哥队主教练瓦利德·雷格拉吉在赛后相互致意

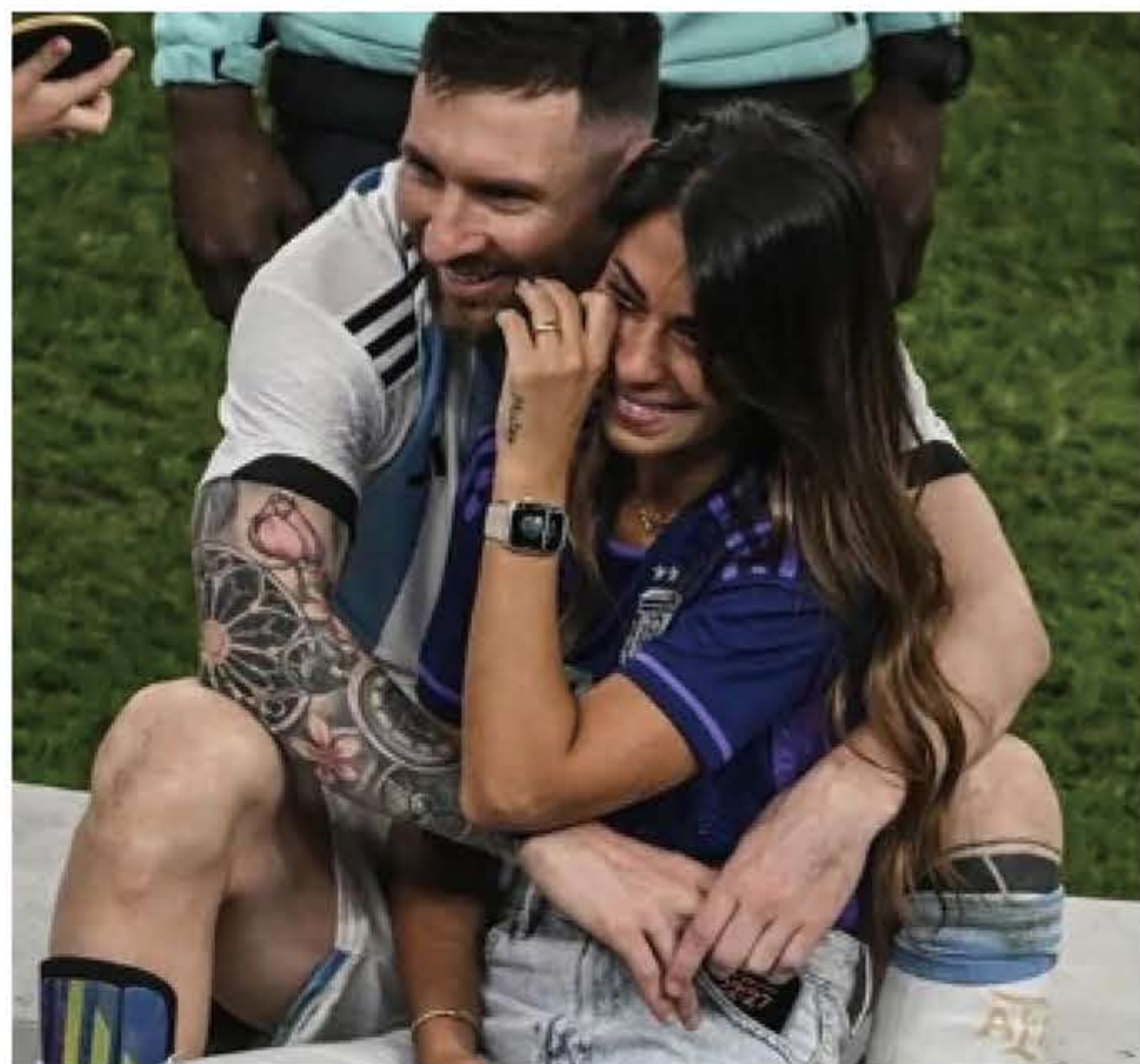


▲12月10日四分之一决赛，摩洛哥队1比0淘汰葡萄牙队。摩洛哥队球员集体感谢球迷并庆祝胜利

在冠军颁奖仪式后，梅西把大力神杯交给队友，他迅速找到在看台边等候的妻子和儿子们，家人紧紧拥抱在了一起。在追逐和实现梦想的道路上，国家荣誉和家人的爱密不可分。

2022年卡塔尔世界杯的比赛用球叫作Al Rihla，中文名字叫作“旅程”；半决赛和决赛用球名为：Al Hilm，意为“梦想”。当“旅程”和“梦想”一次次在绿茵场上传递，一次次应声入网，带给人们的是荡涤心灵的快乐、感动、希望……

多年以后，当我们凝视可爱的吉祥物“拉伊卜”时，也许会想到，这是首次在北半球冬季举行的世界杯，是梅西封王的世界杯，也许是C罗、莫德里奇、莱万……奋力拼搏的最后一届世界杯，更是所有足球运动员和球迷们一次实现“梦想”的“旅程”。



举国哀悼江泽民同志纪实：永远铭刻在心 永远激励前进

来源：浙江日报

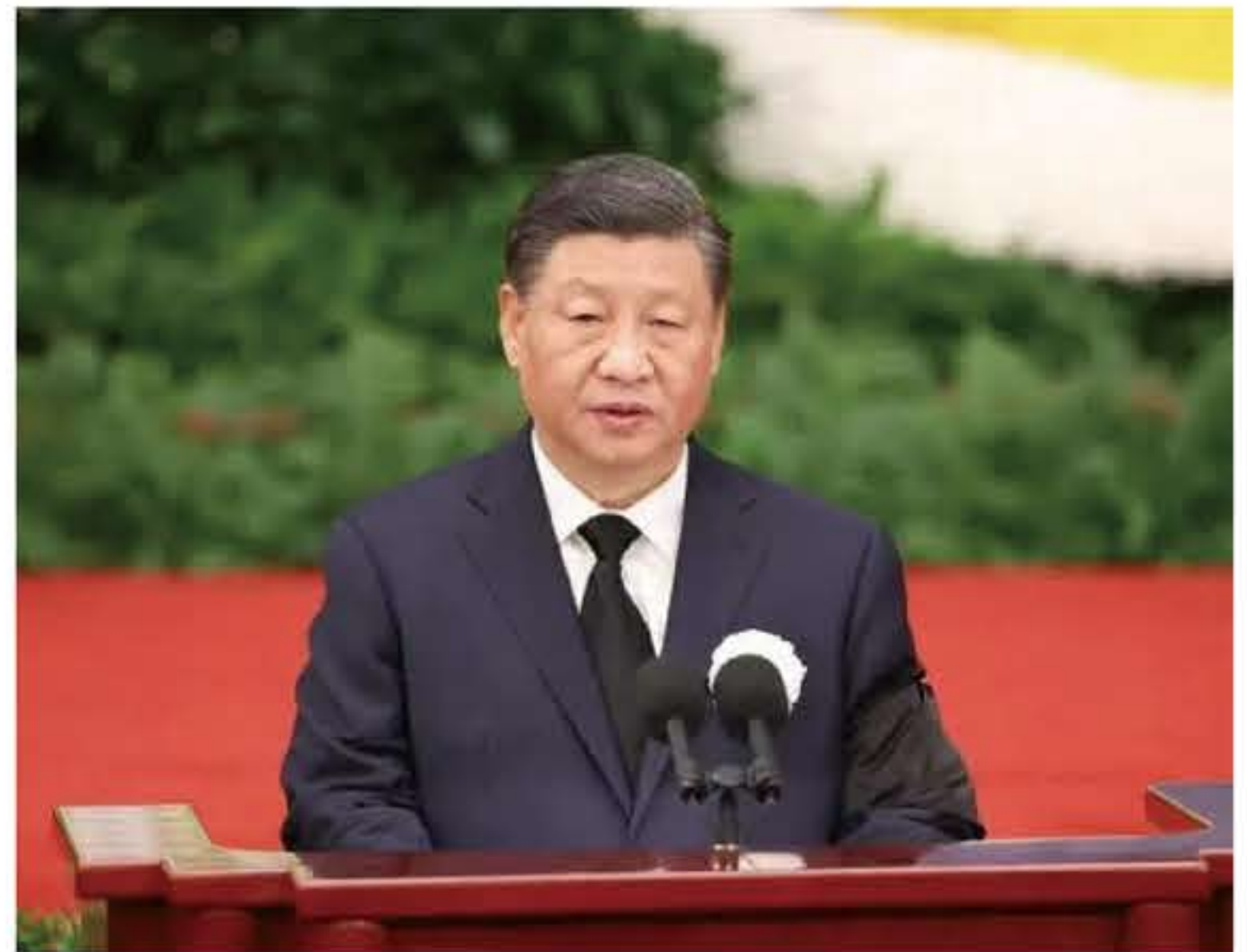
深情缅怀寄托哀思，精神风范凝聚力量。

2022年12月6日上午，中共中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委在人民大会堂隆重举行江泽民同志追悼大会。

12月6日，中共中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委在北京人民大会堂隆重举行江泽民同志追悼大会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在追悼大会上致悼词。

“江泽民同志的革命精神和革命风范永远铭刻在我们心中，永远教育和激励我们前进。”习近平总书记所致悼词，表达出全党全军全国各族人民的心声——

在以习近平同志为核心的党中央领导下，继承江泽民同志的遗志，把新时代中国特色社会主义伟大事业推向前进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗！



2022年11月30日12时13分，我们敬爱的江泽民同志因患白血病合并多脏器功能衰竭，在上海华东医院与世长辞。

江泽民同志是我党我军我国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人，伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，久经考验的共产主义战士，中国特色社会主义伟大事业的杰出领导者，党的第三代中央领导集体的核心，“三个代表”重要思想的主要创立者。

16时30分，告全党全军全国各族人民书发布。中国共产党中央委员会、中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会、中华人民共和国国务院、中国人民政治协商会议全国委员会、中国共产党和中华人民共和国中央军事委员会，极其悲痛地向全党全军全国各族人民通告了这一噩耗。

随后，江泽民同志治丧委员会名单公布，习近平总书记亲自担任主任委员。

当天出席外事活动的习近平总书记，在人民大会堂同老挝人民革命党中央总书记、国家主席通伦举行会谈。习近平首先表示：“我们沉痛悼念江泽民同志，将化悲痛为力量，按照中共二十大的部署，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。”

江泽民同志病重期间和逝世后，习近平、李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、蔡奇、丁薛祥、李希、王岐山、胡锦涛等同志，前往医院看望或通过多种形式对江泽民同志逝世表示沉痛哀悼并向其亲属表示深切慰问。

自告全党全军全国各族人民书发布之日起到江泽民同志追悼大会举行之日止，北京天安门、新华门、人民大会堂、外交部和香港中联办、澳门中联办、我驻外使领馆下半旗志哀。

神州大地，举国同悲，亿万人民肃立默哀。汽车、火车、轮船等汽笛齐鸣，防空警报响彻云霄。全国银行间债券市场、货币市场、外汇市场、票据市场、黄金市场临时停止交易，证券期货市场临时停市。

默哀后，人民大会堂奏响庄严的国歌。在全场凝重的气氛中，习近平总书记致悼词。在高度评价江泽民同志光辉的一生和建立的丰功伟绩后，习近平总书记指出，江泽民同志的逝世，对我党我军我国各族人民是不可估量的损失。党中央号召全党全军全国各族人民，化悲痛为力量，继承江泽民同志的遗志，以实际行动表达我们的悼念，在中国特色社会主义道路上不断谱写党和国家事业发展新篇章。



NEWS

悟文化

四格漫画

企业文化

心灵树洞



四格漫画



新凤鸣集团
XIN FENG MING GROUP

新凤鸣之 为什么要对应袜机针数摇袜？

小美，你看你看，这是我摇的袜带！

哎呀，可以哦~，不过好像有点稀嘛。

求认可

稀是因为袜机针数不对哦，你看这两段DTY 75dtex/72F袜带。

240针

144针

一对比好明显啊，会影响正常染色呢

对呀，染色、判色对袜带密度是有要求的，所以要选择对应的袜机针数摇袜哦。

产品系列	线密度 (dtex)	袜机针数 (针)	组织密度 (幅/100mm)
金冲丝 (FDV)	<55	280-320	200±10
	55-222	240-280	160±10
	>222	160-240	120±10
原平丝 (DTV)	<55	280-320	150±10
	55-222	220-280	130±10
	>222	<200	80±10

强质量，每一处细节都必须稳扎稳打哦！

证袜带质量！一定保

谨遵医嘱

小美课堂开课啦~

点击上方 新凤鸣集团 关注我们



新凤鸣集团
XIN FENG MING GROUP

新凤鸣之 如何避免袜带出现染斑？

小美，为什么我染的袜带有染斑？

通过我的观察，主要有两点问题！

一是染料配制浓度过高且未用热水溶解充分就倒入染色机；二是袜带过多导致未能均匀染色。

额...我又粗枝大叶了...

想起来了，还有染色机水温60℃时倒入染液，染色温度要控制在99℃！

染料质量=0袜带质量*比例 (FDV 1%左右，DTV 2%)，单次染袜带不能超过2KG。

大马哈，学过的知识一到实践就忘。还有每天都要清洗染色机！

必须啦，强质量，每一道工序都必须做精做细！

点击上方 新凤鸣集团 关注我们

心灵树洞

坚守彰显价值, 团结凝聚力量

湖州基地---陈宽

待山河无恙, 江河清晏, 让我们再赴江城, 共迎十里桃花。

——题记

我曾经看到过这样的一段话, 人生就像一趟旅程, 每一处转角都有不同的际遇和风景, 在我的心里, 新凤鸣就是我的第二个家。它给了我工作的信心, 给了我进步的动力, 它是我事业幸福的港湾, 是我人生彰显价值的舞台。

如今, 在改革发展的关键阶段, 党的二十大顺利召开, 我们伟大的祖国又标定了新的历史方位、又擘画了新的发展蓝图。习近平总书记强调要继续发扬历史主动精神, 在岗位上, 作为新凤鸣人, 我们要永远跟党走, 并把这种信仰、执着、忠诚化作实际行动, 以更加饱满的热情、昂扬的斗志、更加积极努力地投身到工作中去。

在疫情的考验下, 虽然我们不是奋斗在一线的“美丽天使”, 可是我们同样在用自己独特的方式战疫——遵守公司的防疫要求, 保持工作生活三点一线, 不扎堆, 少聚集; 坚持每天疫情上报; 遇疫情专项排查, 不分昼夜, 不落一个人; 遇查验健康码、行程码、核酸检测报告, 大家都能按要求截图、编辑信息、守时上报。真可谓: 战疫没有旁观者, 人人皆是运动员。在我的身边“舍小我顾大家”的感人故事很多。身边有的同事和家人分居两地, 在清明节、中秋节等节日放假期间他主动放弃了回家与家人团聚的机会, 选择了留在工作岗位。还有同事在自己家人生病住院的情况下, 坚守岗位不离开。因为大家知道在最艰难的时候, 自己更应该积极响应公司的政策, 为疫情防控贡献自己的绵薄之力。

疫情期间, 尽管公司遇到了很大的困难, 但全体员工在公司领导的带领下没有任何退缩, 迎难而上, 主动请战, 勇挑重担, 迅速投入到工作最前线。尽管虽然分工不同, 但大家都有一个共同的目标, 那就是以担当有为, 甘于奉献的精神严格落实公司的决策部署, 坚决打赢疫情防控阻击战。在科学防控疫情的前提下, 公司坚持一手抓疫情防控, 一手抓安全生产, 加班加点的工作, 我们团结协作在一起, 共克时艰。在这里, 我感谢公司能给我这么好的舞台, 让我感受到了“予人玫瑰, 手有余香”的幸福, 让我体会到了“开拓进取, 体现价值”的满足, 让我享受到了“绽放风采、实现梦想”的快乐。

灾难无情, 人间有情。经过大家的努力, 抗疫取得的阶段胜利, 再次证明了我们的国家是一个团结的国家, 总有这么多可爱可亲的人在引领着我们不断前行。无论是否在疫情前线, 只要我们心朝一处用, 劲往一块使, 再大的危机我们也能度过, 再大的苦难我们也能克服,

“独木难成林, 同舟风雨行”。过去的辉煌成绩, 凝结着我们的心血和智慧; 未来的美丽宏图, 更呼唤我们的责任与担当。公司就像是一艘巨轮, 而我们则是巨轮上的一颗螺丝钉, 面对转型发展, 只有恪尽职守, 勇于担当, 才能让公司劈波斩浪, 驶向更美好的远方。让我们把岗位作为展现自己的舞台, 把工作的事情当作自己的事情来做, 凝神聚力促发展, 携手共筑新辉煌!



时光飞逝,转眼2022年即将成为过去式,回首2022年的工作,有硕果累累的喜悦,有协同攻克难关的艰辛,也有遇到困难和挫折时的惆怅,时间过得飞快,不知不觉中,充满希望的2023年即将到来,新年的钟声即将敲响,历史又将翻开新的一页,在这辞旧迎新之际,用一句话来形容就是:“张灯结彩迎新年,齐心协力共谱新篇”。

在2022年新春伊始,湖州基地斩获了6项荣誉,分别是新凤鸣集团湖州中石科技有限公司获评:“2021年度纳税十强企业 金牌奖”“2021年度亩均税收十强企业 三等奖”“2021年度工业企业收入十强企业”“2021年度进口贸易先进企业”“2021年度科技创新型企业 三等奖”。湖州市中跃化纤有限公司获评:“2021年度浙江省智能工厂企业”。一分耕耘自有一分收获,每一份付出,也伴随每一份赞美与肯定,这些荣誉是对过去成绩的鼓励与肯定,更是一种责任的鞭策,是新的一年前进的动力,希望以后的每年都能收获更加丰厚的果实。

走向成功的道路似乎一定要经历风雨的洗礼,今年的新冠疫情似乎来得比以往都猛烈些,公司的高层领导迅速制定抗疫方案,采取措施配合政府,严格管控,在领导的带领下,在数万名员工的共同努力下,一边抓生产,一边抓疫情,在夹缝中生存,在校企合作中,不断有新能量注入,我们一定会走过所有难关,一起走向更辉煌的未来。

即使环境艰难,我们仍在成长进步,在2022年9月发布的《2022年浙江省百强企业》榜单中,新凤鸣位列36位,同时发布的《2022年浙江省制造业百强企业》榜单,公司位列20位,排名较21年上升了5位。使命催人奋进,机遇蕴含精彩,深耕化纤20年来,新凤鸣始终专一化纤,扎根实业。实现了自身发展量的积累与质的飞跃,在全球近年来受疫情影响的大环境下,依然冲进浙江百强企业前40名,足见新凤鸣雄厚的实力。

当然在艰难的日子中,也有温暖,在新凤鸣集团“爱心月捐”活动倡议书中,公司鼓励每一位凤鸣人在自己的能力范围内为肿瘤儿们送上一份祝福。在这一年中公司开展了多次有不同形式,不同主题的爱心活动,让员工感受的公司充满爱的氛围。

在以后的工作中,望公司所有员工都能完成以下几点要求。一、企业同呼吸共命运,坚守职业道德与使命。二、坚决服从安排,不折不扣的完成工作。三、高标准 严要求,苦练专业技能,努力提高自身能力。四、努力培养团队精神,更要乐于与他人合作。五、自信乐观积极向上。六、谦虚谨慎,戒骄戒躁,勇于创新,敢于挑战。

2022年是艰辛的一年,也是坚守的一年。寒冬终会过去,2023必定会更加温暖,微光以现,何惧远航。



《画里桃花》

平湖基地-王军

一阵丝竹，风流了气度
罗衣红袖，谁与谁相见欢
重逢旧年间的老笔
临街新馆，问棋

且劈书卷，似卧龙藏心
有青帘马车，棋枰黑白安详
莫述蝉鸣栏外近，又敲子落
国手且听风吟

夫子饮了两壶酒，戒痴
泅出一笔酒意，请砚台重尺
斩尽嗔痴心，又贪得
灌了一幅桃花诗

三分两分的茶碗，画里桃花
门雪狼，人世风霜
樊笼华堂，明日放不下
总是藏在园角，都是虚妄



为梦想努力

平湖基地-刘佳新

2022年卡塔尔世界杯刚刚落下帷幕，梅西身披光荣的10号球衣带领阿根廷最终捧起了大力神杯。从2006年到2022年，从19岁到35岁，从2009年第一座金球奖到2022年第一次捧起大力神杯。背后的付出是我们常人难以做到的，梅西无畏逆境、自强不息、低调内敛、温和友善、重情重义。梅西曾经说过，请不要相信梅西能创造奇迹，但一定要相信他无畏逆境，自强不息。家庭生活拮据，被诊断出患有生长激素缺乏症，被俱乐部抛弃……种种困难并没有难倒梅西，他还是一如既往地热爱足球。正是因为热爱足球，追逐梦想，这个阿根廷孩子，才举起了所有平凡人难以舍弃的梦想，告诉我们：真正为梦想而努力奋斗过，才无憾此生。

还记得在疫情最困难的时候，我们的同事们以公司大局为重，舍小家，为大家，以厂为家，保质保量为生产，连续奋战，他们在平凡的岗位上默默奉献，真正做到了“拼搏到感动自己”。目前的疫情还没有真正离我们远去，国内外形势还不明朗，我们的企业也在经历着前所未有的困难和挑战，作为员工，我们也要像梅西那样，无惧困难，为梦想努力，奋斗，和公司站在一起，共克时艰。

请不要相信成功就像山坡上的蒲公英那样唾手可得，但请相信，世上总有一些美好，值得我们全力以赴。我们只有做自己的“梅西”，为梦想努力，不惧困难，努力前行。



向阳而生, 逐光而行

徐州基地-徐燕鑫

岁月洪荒，浸染人生的沧桑，斑驳时光的清浅，敲打心中的惆怅，工作的繁琐，坎坎坷坷，唯有向阳而生，方可逐光而行！逆流而行，迎难而上，我想这是每一位新凤鸣人的标签，作为新凤鸣人的一股力量源泉，XCP01每一个人必须顽强而又坚韧。

2022年1月至今，是XCP01建设的第11个月，一切都井然有序的进行，这一切能够如此顺利地进行，我想是因为XCP01每一个人都坚守着新凤鸣人的精神。

·团结·

从土建到安装一步步走来，我们开始只有几个人，但是各司其职，保全工段主管现场监护工作、自动化工段主管立库建设工作、工艺工段负责现场管道安装等等，虽然人数少，但是每个人都明确分工，责任到人，没有一个人是不作为的。偶尔遇到特殊情况需要加班，各工段之间相互协商，人员调派进行支援，团结一致，攻坚克难。稀记得11月30日、31日，二百六十多台卷绕机到货，保全工段人数不够，三班人员、自动化人员、电气人员过来一起加班至凌晨甚至有人通宵，仅仅两天我们将其全部运到楼上。是啊，一根筷子易折断，一把筷子难折断，这就是我们XCP01人团结的精神。

· 诚信 ·

XCP01建设至今已经有十多家施工单位与我们进行合作,在合作的过程中我们与各单位和谐共处,当然在工作方面偶尔难免有不同的意见,为了避免冲突,我们每周进行安装例会,邀请各家施工队与我单位进行沟通协商,会议上各自提出问题,协商好解决方法,各自恪守诚信进行整改,既保证了安装的质量也避免了彼此之间的冲突。每当安装队需要我们移动材料时,我们就算加班也会移动完毕,确保早上上班他们可以立马施工。每一个日出都会迎来希望,每一个日落都会带走忧愁,我们XCP01人用诚信搭建起了胜利的桥梁。

· 稳健 ·

“这里管道补不下去,翻边高了一点”、“桥架和热媒管交叉了”、“搬运材料门容易被破坏”……这些话听的我耳朵都快长茧子了。每天总是有安装队施工队在喊叫在反复地说,我们必须最短时间内找图纸、查图纸,协商各个施工队之间的交叉作业,在经理、工程师、主任的带领下大家进行协商拿出有利的依据,并且针对性的处理问题,与安装队进行沟通。从容不迫的针对问题项制定合理的整改方案,带领大家到现场查看测量落实。土建到安装,现场的每一步我们都是步步跟踪把关,确保我们装置建设的稳步推进,XCP01每一个人从不敢懈怠大意,这就是我们XCP01人的稳健精神。

· 创新 ·

纵观整个XCP01的建设,我们在一定的条件下,适当进行优化。整合办公室,成立综合办公室,内部又进行相对的区域划分,更加有效的进行沟通协作,使得各个工段之间的沟通进一步加强;纺丝线后回油管较之前进行一定的改进,将其挂起来,第一整洁美观,第二方便打扫卫生,为之后6S做好铺垫;方方面面我们都在保证质量、降低能耗的基础上考虑是否可以创新,为公司提供更大的利益。这难道不是我们XCP01人的创新精神?

我致敬XCP01的每一个人,我们一起经历了酷暑,现在又一起面对寒冬,坚信我们一定变得更加优秀!我们将谨记新凤鸣人的四种精神,继续努力奋斗,为XCP01的顺利投产付出自己最大的努力。

山有顶峰,湖有彼岸,在前行的漫漫长途,万物皆有回转,当我们觉得余味苦涩,请相信,一切皆有回甘,只要我们满怀希望,定将所向披靡。

——致XCP01全体人员



浪淘沙 春思 壬寅年清明作于平湖皇姑

徐州基地-张鹏飞

残月挂西楼
春意悠悠
乍冷仍却似深秋
满地残红无心留
已然将朽

长夜人未休
丝丝乡愁
化作相思泪东流
几时归去与君叙
泪满罗袖

以奋斗者为本

研究院-顾圣玮

作为新凤鸣的一名员工，拜读了《以奋斗者为本》这本书，虽然只完成了一部分的阅读，但已深深的感受到，这不是一本一气呵成的书，而是华为二十年来摸着石头过河摸索总结出来的企业管理经验，需要我们反复品味和咀嚼。在工作中碰到困难和困惑的时候，回过头来仔细回味话里的深意，时常有拨云见日之感。

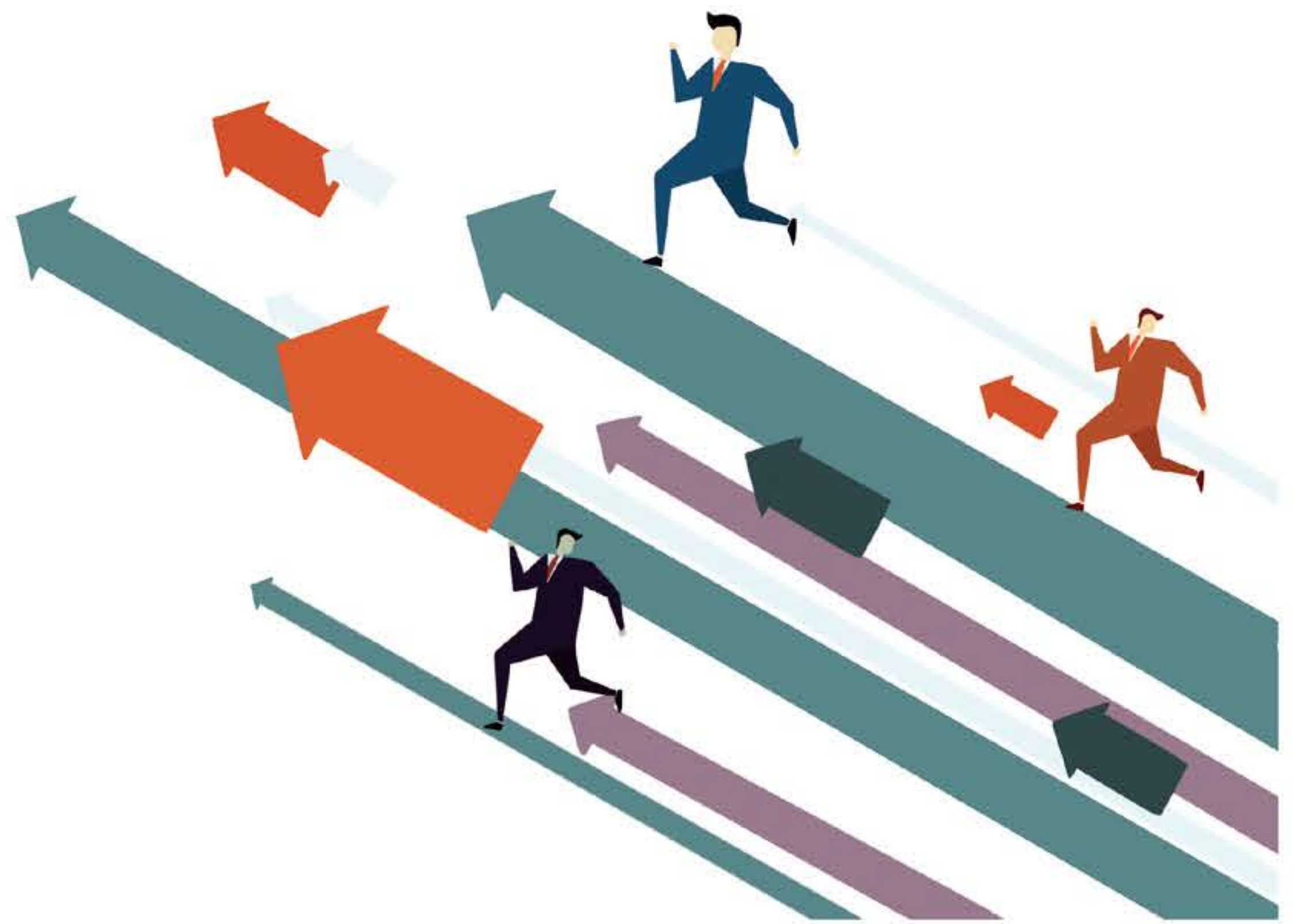
首先对于“最关键的因素是员工”这句话，我想谈一下我的感受。员工是工作在第一线的人，我们是真真切切的工作者，员工个人素质代表公司整体水平，毫不夸张的说，员工工作状态直接影响公司经营结果，所以我们应把自己最好的状态、激情统统拿出来，让外人真切感受到这家公司是有活力的，是能够合作的，尽自己最大努力让客户

体会到我们在为公司努力，也在为他的公司负责。我们敏锐的观察力能够为公司带来及时的信息，让领导层做出决策。

对于张总阐述的“奋斗者”三层含义我很是赞同。一个人务必先对自己负责，自己清楚需要什么才会有追求，才会努力拼搏。当自己对生活充满了期望，才会把这样精神头带到工作当中。我们该静下来想想，我，能够为公司带来什么。为公司负责的前提，我觉得是对公司的热爱，有感恩的心，是这个公司给了我平台让我能够发挥自己的能力和潜力，“能力越大职责越大”，你有这个能力就应当肩负起使命，就应庆幸把握这个机会，要知道不是每个人都有机会去体现自我价值的。

之后是对“新凤鸣的‘奋斗者’首先就应是对化纤事业的绝对认同与忠诚”这句话谈下感受。整个社会大踏步的发展让我们这些求职者有了更多的选择，但不少老思想还是觉得去国企有保障，总觉得那是铁饭碗，民营企业不是稳定工作，但我想，只要能坚持下来并认真努力的工作，不论在哪、在什么平凡工作岗位上都会做出不平凡的成绩。我们只有把“公司为家”这概念记在脑子里，融在血液里，才能真正和公司融为一体，才会自发的为之去奋斗。“皮之不存，毛将何在”，一个企业，如同一个民族，当它强大时，它的人民就会扬眉吐气，神采飞扬；当它衰落时，人们可能只有暗自嗟叹。因此，应把企业当成一种力量的源泉，生命的支撑，视企业如生命，与企业共命运。

作为员工，我们还应多自我提高，多涉猎各方面知识，感谢公司提供的工作平台，努力把握机会，尽自己最大努力为公司献出绵薄之力，与新凤鸣共进退共奋斗，诚祝公司稳步向前、凤鸣长空！



年

中维—余思浩

“年”，黄现璠在其着《古书解读初探》一书中说道：“必先有禾之种植，而后有年字之发生，年生于禾，非禾生于年。”又有《说文》中“年，谷孰也。”《尚书正义》同样引用孙炎的话：“年，取禾谷一熟也。”追溯到更早时期的甲骨文中的“年”字是一人背负成熟的禾的形象，就是“年成”、“收成”的蕴意。“年”有始有终，即是对过去一年的收成，又是对新的一年的展望。

“年”是站在2022上的新起点，注定是曲折螺旋式前进的2023，所以对旧事物批判性继承、选择性吸收，立足现在，恪尽职守，自我完善，做好本职，方能展望未来。

“年”是中国人一年之中最重要最隆重的传统节日，年味浓郁。以年为中心，开展除旧布新、迎禧接福、拜神祭祖、祈求丰年等活动，都是凝聚着中华文明的历史文化精华。年味从年头延续到年尾，大大小小的年元素“办年货、扫尘、贴年红、团圆饭、守岁、压岁钱、拜岁、拜年、舞龙舞狮、拜神祭祖、烧炮竹、烧烟花、撰春、年例、押舟、祈福、逛庙会、游锣鼓、上灯酒、赏花灯”等。当然其中最重要的是“团圆饭”。

谈及团圆，引用《第一餐》的一段话“生活的满足感总是来自于一些暖心碎片，例如街角里熟悉的摇曳身影，再加上舌尖相熟下的一份稳妥，寻找美好，感受温柔，变得快乐。这些看似简单的晨光中的细碎，总让人满足，无限接近幸福的喜乐。”年不仅充溢着节日气息，而且在气息下，皆是在四海闯荡的人，几度轮回之后，终于发现，家人闲坐，灯火可亲，团聚、团圆才是最圆满的人生底色。

有一种年味叫“坚守”

中辰-杨丽霞

当春节到来的时候，也就意味着全国进入了休闲假期黄金段，春节，是中国人心中最重要的传统节日，它意味着辞旧迎新，阖家团圆。春节时，许多人都要回家过年，甚至是在过年前都已经将年假安排的满满当当、丰富多彩，沉浸在即将过年的快乐中。过年时人们或是走亲访友，或是旅游观光、或是休闲娱乐、或是参加各种丰富多彩的活动，但在我们围在餐桌前吃着热乎乎的年夜饭，享受着过年给我们带来的热闹、愉悦时，还有许多人因为工作需要，上至公司领导，下至普通员工，在春节期间依然坚守在自己的岗位，不能与家人一起吃年夜饭、甚至不能和家人团聚，他们牺牲小家幸福，尽职尽责，让更多人过一个安心舒心开心的春节。

春节的新凤鸣，有人坚持在生产车间，及时关注现场生产状况，确保生产系统稳定安全运行，保证了节日期间产品供应；有人认真进行安全检查，不间断地现场巡检，确保设备安全运行；有人穿梭在各台设备间，全面检查各生产厂区的环保设施情况，督促节日期间各装置环保运行；有人坚守在卫生、餐饮等后勤岗位，保证一线员工吃上可口的饭菜……在聚酯车间也有这样一群人，他们在中控室里监测设备是否正常运行，有没有高报或是低报，一旦有异常，马上进行切换或其他针对性操作，确保设备在正常情况下运行。他们甲、乙、丙三个班，一班接着一班，轮流值班确保设备平稳安全运行，还有设备、电气、仪表等，也要随时做好对设备的维修准备工作，没有假日、没有年夜饭，只有坚守。

春节是这年的收尾，下一年的开端，所以许多任务是要在春节期间完成的，同时春节期间对各方面的管控要求也要严格许多。在化工企业中，安全生产是重中之重，春节时，除了平时的定时作业之外，更要：落实安全检查、隐患整改责任人及防范、紧急救援措施，做好节日安全教育、提醒等工作，各班组会利用班前会对员工进行安全知识、规章制度及冬季“六防”教育，严格按操作规程作业，杜绝酒后上岗、脱岗、睡岗、聚岗等违章违纪行为，明确安全责任和检查频次，排查安全隐患，尤其加大对现场作业、储罐区和管线等重点场所、重要部位的检查频次、范围和处罚力度，重点关注易燃易爆场所及重点部位、重点设备、重点危险源、重点区域，确保春节期间公司的安全生产，过一个安全喜庆年。”

春节,对他们来说就是普通的工作日,按照正常的排班进行,尽管没有家人的陪伴,没有年夜饭的香味儿,也没有热闹的春晚,但是一想到设备运行良好,生产工艺稳定,他们就觉得这个年过得很踏实。这些劳动者们兢兢业业、尽职尽责,在平凡的工作岗位上作出了不平凡的贡献,成为节日里一道靓丽的风景线。

在此,向春节期间仍坚守岗位的人们表示真挚的感谢,祝他们春节快乐,幸福安康!

随笔

中欣- 章勇

天色渐渐暗了下来,风也猛了许多,时不时卷起几片落叶,或是扬起一片灰尘。暴风雨要来了。不一会儿,天像被墨染黑了似的,暗得吓人,隐约可以看到远处的雷光了。四围静得很,除了风声,就是大树摇摆不定的呼救声,这就是暴风雨来的前兆吗?

开始下雨了,先是一滴一滴地飘落,愈下愈大,接着像千军万马前赴后继地倾泻下来。大地像炸开了锅似的,定睛细看,地上,房顶上竟然起了一层薄薄的烟,站在那儿,仿佛飘飘欲仙一般,这就是雨的魔力吗?风依然很大,雨借风势,风助雨威,打得那些大树直不起腰来,好像随时都有可能拦腰折断。真让人捏一把冷汗啊。

突然,雷声停止了,在这两三秒的时间里,雨渐渐由几滴增加为几百滴,几万滴,然后一条条的,然后分不清是一条条的,只感觉到像垂落的银色的窗帘,极速地降落着,呼啸着向地面冲去。大树们随着在狂风中,在暴雨中,像海潮般的争先鼓勇,奔突起舞。疯狂、雨点,敲击着所有暴露在外的物体上,“砰砰砰砰”,急促,使人惊悚。

在一段时间的暴风骤雨后,天渐渐亮了,雨势又小了很多,暴风雨要过去了。果然,不一会儿雨停了,太阳也出来了,这场“洗礼”终于结束了。空气清新了许多,满地的灰尘也无影无踪了。刚刚那些在暴风雨中饱受摧残的大树,现在绿了许多,也新了许多,一个个挺直了腰板,像一群在战场上经历了艰苦奋斗的战士得胜归来,荣耀无比。看着它们,我若有所悟。

生活中,我们也会经历许多这样的暴风雨,有人“折断”了,有人坚持了下来,坚持下来的人更加坚强,也更加信心满满。感谢风雨,它给了我如此的启发。



咬定青山不松口

中益-杨书然

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，一眨眼，倏忽又是一年，在岁岁年年的青春之中有幸认识了这么一群平凡而又伟大的人，我们因新凤鸣而相遇相识，从素昧平生到温暖无限。

回首2020年初，突如其来的新冠肺炎疫情给社会经济发展带来了前所未有之大变局，2022年爆发的俄乌冲突导致市场低迷，行业挤压……我们放慢了前进的脚步，但这不是止步不前，我们众志成城，万众一心，高标准地完成了“两个五百万吨”的目标，在效益低迷时期我们努力从每个细节、每个环节去苦练内功，开源节流，也许你曾在纸管房里看见从一筐筐不良管、上机报废纸管中细心挑选可回用纸管的车间主任的身影，也许你曾看见经常笑嘻嘻的工艺主管在保证产品优良品质的前提下，为降低油剂成本而焦头烂额做着的一个又一个油剂实验，又或者是为了研发一半FDY丝束，一半POY丝束交织在一起的新品种ITY，夜以继日的守在生产一线，还有追踪物理指标完善和修改生产参数的工艺员，又或者拿着铲刀每天重复着一样的工作的纺丝岗位工……那天我无意中发现了他们的工作的精细和伟大，纺丝工的工作面很小，小到只需要用铲刀将一个又一个组件的板面铲干净，小到把每一根纤细的丝束放置在导丝勾和油嘴之中，就能做出一卷能制成衣服带给人温暖的丝饼，但是当我去实际操作，拿起铲刀处理组件板面时才发现，原来接近300度高温的组件板面时眼睛会感受到那么的炙热，上百度的高温浆块从板面掉落时，我也恍惚间明白了他们衣衫上浸透的汗水，那一瞬间我突然明白了什么才叫做“平凡而又伟大”，我们都努力的在自己的岗位上工作着、努力着，都在深挖内部的潜力，力争做到降本创效，共同推进降低增效取得实效，我们都深刻的明白和公司相互依存，相辅相成，是命运共同体的关系，从思想上理解公司的困难，从行动上支持公司的发展。

转眼疫情迎来新的政策，在2023年春节万家灯火的背后有一种团圆叫做“坚守”，有那么一群平凡而又伟大的新凤鸣人用自己的“舍”和“离”保证了公司的安稳生产与运行，也许身处北方的员工会在大年三十带上家里包好的热腾腾的饺子，也许本地的员工会带一点春卷和年糕，用自己家乡的特色年味去庆祝春节，既保证了生产，也感受到了年味。

积力之所举，无不胜也，众智所为，无不成长，我们坚信这世界上没有冲不破黑暗的光芒，也没有不可逾越的寒冬，只要全体凤鸣人始终保持着“咬定青山不松口”的执着，在新的一年里我们必能走出一条具有自身专业特色的做精做强之路！致敬每一位坚守在万家灯火背后的新凤鸣人，不为风险所惧，不为干扰所惑，我们终将在2023年迎来风雨之后的彩虹！



彼方尚有荣光在

中盈-胡童童



如果说对“坚守”要有一个诠释,那么我的理解便是一句“少年不惧岁月长,彼方尚有荣光在”来诠释。鲜衣怒马,我们正值年少,怀揣着一颗热忱而又单纯的心,用那最为纯粹的目光,看待这清浊分明的世界。少年所向往的,既是远方,也是梦想与坚守,正所谓“不忘初心,方得始终”。人生总是在“追逐”与“坚守”之间反复横跳,如此反复,才是人生。我们要始终抱有一颗“守得云开见月明”的心。

生产一线的我们,遇到外界环境的影响,内心多少有一点退缩,但是一想到我们每多一分钟的坚守都会带来多一分钟的正常生产,就觉得自己的坚守是有意义的。

“锲而舍之,朽木不折,锲而不舍,金石可镂”这是荀子对后辈们的忠告,他告诉我们要持之以恒的毅力,全身心的投入目标之中,我们要坚守初心,朝着既定的目标砥砺前行,不负时光,不负韶华。荀子的话就像灯塔一样激励着我们前行,时时刻刻的坚守在自己岗位。

之前人民网曾点评过这样一句话,初心是奋斗的“原点”,坚守如同“半径”,唯有二者兼备,才能画好事业之圆、人生之圆。就如同我们不管在什么岗位,一直做好自己的本职就需要一份坚守的心,而这颗坚守的心正是做好事情的关键。就算每天往复也不要动摇,要坚守信仰,继续走下去,因为,远方有诗意的田野,有星辰大海,值得我们风雨兼程,不断奔赴。

在公司的座谈会上董事长曾说过“少年的眼里不应该只有柴米油盐,更应该有星辰大海”。我们是永不休止的火苗,狂风吹不灭,肆意而热烈,我们像野草,坚韧不拔,志存高远,我们或许懵懂天真,不够成熟,时常遗憾,但我们不能放弃坚守理想的念头。

愿我们坚守的理想主义的花最终开在浪漫主义的土壤里,我们的热情永远不会熄灭在现实的平凡之中,我们终将抵达我们的梦想彼岸。

品生活

品生活

心灵鸡汤 生活百科

轻松一刻 员工天地



心灵鸡汤

千万不要让“重复陷阱”毁掉你的人生

拿破仑·希尔曾说：“习惯是由一再重复的思想和行为组成。”每个人都有无数个习惯，而无数个重复的习惯，就构成了我们的一生。有自律的好习惯，走向正确的方向，人生可能会越走越顺遂。养成上瘾的习惯，陷入“重复陷阱”，那么人生可能会跌入深渊。

生活中，别让“重复陷阱”，成为人生的绊脚石。只有学会自律，管好自己，才能掌控自己的人生。正如作家萧伯纳所说：“自我控制，是最强者的本能。”你来世上一遭，便是一场自我修炼，世上所有的好运，都是你自己积累的努力。

(1) 凡事上瘾，最后会慢慢吞噬你

太宰治在《斜阳》中说：“上瘾或许更像是一种心理疾病！”凡事上瘾的人，开始会很惬意；但一旦上瘾过度，往往会被其吞噬。

网上看到一个故事：退伍军人老李，舌头的一部分被割除，说话都有点不太利索。即使这样，他还躺在病床上喃喃自语：“我怎么会得这种病，这是我从来就没想到过的事。”就在他入院的前几天，因为身体不适，前去医院检查，被诊断为口腔癌晚期。原来他癌症的根源，就是吃槟榔。年轻时，在朋友的怂恿下，老李开始吃槟榔，没想到，此后他对槟榔逐渐上瘾。退伍后老李成了一名拉货的司机，遇到晚上拉货，他要嚼上好几包槟榔。虽然知道它的危害，但他已欲罢不能，最终患上癌症。

豆瓣上“欲望管理”小组有一段话让人深思：“欲望如油门，节制如刹车。放纵欲望，短时间内或许可以超速行驶，但终会收到生命的罚单。”人世间最严厉的刑罚，那就是放纵自己的欲望。

生活中很多人有瘾，打游戏无法终止，吃美食无法停下，天天喝奶茶……祝小兔在《世界从不寂静》中说：“每个人都有瘾，瘾不是需求，而是黑洞，填不满，关不上。”人生在世，凡事有度，过则成灾。千万别让“重复陷阱”将你慢慢吞噬。要懂得解绑上瘾的绳索，减少不必要的纵欲。若天有定数，请过好每一天；做值得的事，就是最好的活法。

(2) 管住自己，是自我救赎的开始

苏格拉底曾说：“知足是天然的财富，欲望是人为的贫穷。”人生有很多欲望，能管住自己的人，才是真正的聪明人；既能守得住体面，又能及时转危为安。

吉利集团董事长李书福，开始创业时，一直从事实体企业。有一年，他觉得自己辛苦经营多年的实体经济，远不如炒房的收入来得快。于是，渴望快速赚钱的欲望控制了他，他不仅关掉了公司，还带着几千万去炒房。不料房产崩盘，钱没赚到手，带去的钱全部打了水漂。后来，他反思良久，原来是人性中的贪欲，让他付出了惨重的代价。

“唤醒和满足高级欲望，既能抵御世间的诱惑，也能治愈孤独的灵魂。”生活中，真正厉害的人，都懂得管好自己，既能唤醒高级欲望，还能救赎有缺陷的自己。

贝多芬自幼学习钢琴和小提琴，曾被人称赞为“音乐神童”。但是在26岁这年，他却不幸患上了耳疾。不久后，他慢慢丧失了听力。听力的丧失，让他一度对生活绝望，甚至还写下了遗书。然而，他想到自己轻易就向生活低头，很不甘心。于是，他暗自发誓：“我要向命运挑战，即使命运扼住我的咽喉，我也要让它毁灭！”此后，他将全部精力用在音乐创作上。后来，他连续创作出《致爱丽丝》《第三交响曲》和《第五交响曲》等等，为人类留下了宝贵的音乐财产。当不幸来临时，他善于自我管理，在自我救赎中，还创造了音乐家的奇迹。

《摆渡人》中曾说：“每一个人，都是自己的摆渡人。”管住自己，才是自我救赎的开始，那些优秀的人，多数善于自我管理。滴水穿石，功在持续不息。当你持续管好自己，你会变得越来越好，你会遇见更好的自己，遇见更加美好的生活。

(3) 自律一点, 人生就会精彩一些

王阳明说:“人须在事上磨,方能立得住。”一个人只有坚持自律,才有资本让自己的人生精彩纷呈。

《百元之恋》中的主角一子,曾是一个打游戏上瘾的年轻女孩。她身材肥胖,爱吃零食还抽烟,丝毫不顾及个人形象。她没有工作,天天宅在家里,她的人生充满了颓废感。她不知道生活的意义在哪,到底哪里才是她人生的出口。如果这样下去,她可能会被生活抛弃。直到某一日,她走进了拳击馆,她看到那些运动后满身大汗的人。从此,她多了一个信念,她想让自己的人生燃烧一次。她挥出了自己人生中的第一拳,她开始改变自己。她变得自律,她每天跑步、跳绳和练拳,大马路也可以成为她的拳击场。她用运动装替换掉了原来松垮的睡衣,日复一日地坚持运动,而她的身形,以肉眼能见的方式,发生了巨大的改变。没过多久,全身的赘肉消失不见,原来邋遢的形象有了改观,她还昂首走上了拳击舞台。生活中,她一路乘风破浪,一路脱胎换骨。她用阳光取代了颓废,用运动赶走了迷茫,用自律为自己保驾护航。

曾看到这样一句话:“真正的自律,从不只靠一件事,而是凭借日常的每件事。”生活中没有人逼你自律,你能做的就是逼迫自己自律。如果你不想改变,只能说明你渴望变好的决心还不够坚定。自律需要付出努力,却是最靠谱的捷径;在繁华中保持自律,定能争取自己渴望的人生。如果你想改变生命中的不甘,不如活在当下,活在自律的时光里。毕竟,越自律越自由,自律是成长的加速器,也是一个人顶级的魅力。



这两句话,能解开很多人的心结

生活,就像一场风雨兼程的历练,有阳光就会有风雨,有高峰就会有低谷,起落沉浮总是常态。正如那句诗:东边日出西边雨,道是无晴却有晴。你若开心,世界便明媚可爱;你若难过,世界便乌云密布。所以,当你觉得人生不顺时,不必着急,只需记住两句话,总会柳暗花明。

第一句:一切都会过去的。

短短七个字,蕴含了无数人间智慧。

有一则寓言故事说:有一个国王想找到一句话,它能让高兴的人听了难过,难过的人听了高兴。他找了很长时间都没有找到。直到有一天夜里,他梦见智者对他说了一句话,正是他想找的。这句话就是:一切都会过去的。

人生是一个不断前行的过程,好事坏事,终成往事。得与失,成与败,喜与忧,都只是暂时的,一切好的,都会过去,一切坏的,其实也都会过去。一切都是瞬间,一切都会过去。人生,除生死外,都是小事。

世人皆有烦恼,为什么有的人愁容满面,有的人满心欢喜?那是因为,开心的人会放开烦恼,而不开心的人则苦抓着烦恼不放。如果一直耿耿于怀,只会让事情更糟。所以,不如淡然一点,告诉自己:一切都会过去的。

第二句:一切都会好起来的。

一切,都会过去;一切,又才刚刚开始。你要相信,一切都会好起来的。

曾经看到过一个故事说:一个年轻人做生意失败了,大受打击,整天唉声叹气,浑浑噩噩。一天,父亲拿出一袋种子,说把它扔掉。“一袋好好的种子,为什么要扔掉呢?”年轻人问父亲。“这是一袋去年的种子,今年的春天过了,这些种子没有发芽的机会了,不能发芽的种子,留着有什么用呢?”父亲说。“但明年还有春天啊。”年轻人提醒父亲,“等明年春天,把它们播种下去,不是照样可以发芽吗?”父亲意味深长地说:“种子错过了今春,还有明春,人生不也如此吗?”

生活中,阳光与雨露同在,笑容与眼泪并存。如果你的眼里只有苦难,生活便十分艰难;眼里有远方,生活才有希望。不自暴自弃,在生活的一地鸡毛之中,活出属于自己的精彩。无论何时何地,都告诉自己:一切都会好起来的。

不必太纠结于当下,也不必太忧虑未来。当你经历过一些事情后,眼前的事情就已经和从前不一样了,人生没有无用的经历。悲喜交加,才是人生;苦乐参半,才是生活。我们历经山重水复,始终相信一切都会过去的,因为明天就会柳暗花明;我们历经世事沧桑,始终相信一切都会好起来的,因为明天便可乘风破浪。

余生,请记住这两句话:“一切都会过去的!一切都会好起来的!”然后,活出属于自己的美好人生!



好漂亮的几句话, 人生就该这么活

尽力就好

你只是个凡人, 没有三头六臂, 不会七十二般变化, 你不可能什么都能, 样样都做得最好。不要给自己过高的目标, 也不要太高估自己的能力, 压力是一种动力, 但是当压力超出了承受的范围, 你会被压垮。很多时候, 你无法掌控结果, 也无法让所有人都满意。尝试了, 尽力了, 就足够了。

尽心就好

你不是个救世主, 不可能帮所有的人。亲戚, 朋友, 闺蜜, 哥们姐们, 你帮得了一个人, 但是帮不了所有人, 帮得了一时, 但是帮不了一辈子。危难之时, 紧急关头, 能出多大力就出多大力, 这是义不容辞的, 不帮自己也不得心安。其他的, 不要勉为其难。不用太内疚, 你有你的生活, 你还要过自己的日子, 何况, 你跟他们只是情谊, 没有义务。

适应就好

很多东西你无法改变, 万物有它的轨迹, 各自运行, 各自相安, 要做的就是顺应它, 敬畏它。不要试图去改变不可能的事情, 人定胜天那是说的非常人, 事在人为也是要看机遇的。先辈都说了, 谋事在人, 成事在天, 三分努力, 七分天意, 多大的野心多大的雄心。对于芸芸众生, 到了最后也不得不承认, 除了改变自己, 这个世上, 其实你什么也无法改变。

随缘就好

凡事不强求, 是我的终归是我的, 不是我的无论怎么努力也不是我的; 爱我的人不会忍心看我哭, 不爱我的人即使我即刻为他死他也无动于衷。轰轰烈烈固然激荡人心, 平平淡淡也自有一番温暖。拥有的好好珍惜, 失去的随风飘逝。人生不过百年, 终究是缘分二字, 对错并不重要, 生命因为阅历而丰富沉静。

面对就好

人非圣贤孰能无过? 每个人都会犯错, 犯错也是成长的重要因素。我们通常能轻易原谅别人的错误, 却很难原谅自己的错误, 好像原谅自己的错误就是承认失败。你只是你, 一个普通的凡人, 别把自己想得那么伟大, 伤心委屈的时候, 你也可以流泪可以痛哭。直面自己的内心, 承认错误和失败, 也是人生的必修课。

乐观就好

永远不要抱怨, 不要抱怨任何人任何事。工作苦那是你要承受的, 生活烦那是你要面对的, 哪个人背叛了你那是你自己选择的。人生不如意事常八九, 谁不是这样呢? 最重要的是, 抱怨不但于事无补, 而且让自己看不到光明。人都是接受心理暗示的, 你怎么暗示, 就有怎样的结果。不要那么悲观绝望, 换一个角度去想去看, 可能并不是那样。

放开就好

别跟自己过不去, 这么多年过来, 你已经很不容易。升学、工作、家庭, 还有同学、同事、新朋旧友, 还有许许多多你认识或者不认识的人。从小到大, 你被寄予厚望, 很多时候, 不得不按照别人的期待活着。无论你多么尽心尽力, 总是跟他们的期待有距离。你也累了, 也足够对得起他们了, 从现在起应该想想怎么样才能对得起自己。很难让所有人欢喜, 那就让自己欢喜。事实上, 你自己欢喜了, 所有人也都欢喜了。

简单就好

因为人生太复杂, 所以要在复杂中活得简单; 因为人生即苦难, 所以要在苦难中活得快乐; 因为人生太无常, 所以要在无常中活得乐观; 因为人生太多禁锢, 所以要在禁锢中活得洒脱。心简单了, 世界就简单了, 幸福就简单了。



轻松一刻

秀才的故事

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了两个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来，你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？”秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，最后中了个探花。

感悟：积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，像月亮，初一十五不一样。想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。



懒惰的太太

有个太太多年来不断抱怨对面的太太很懒惰，“那个女人的衣服永远洗不干净，看，她晾在院子里的衣服，总是有斑点，我真的不知道，她怎么连洗衣服都洗成那个样子……”

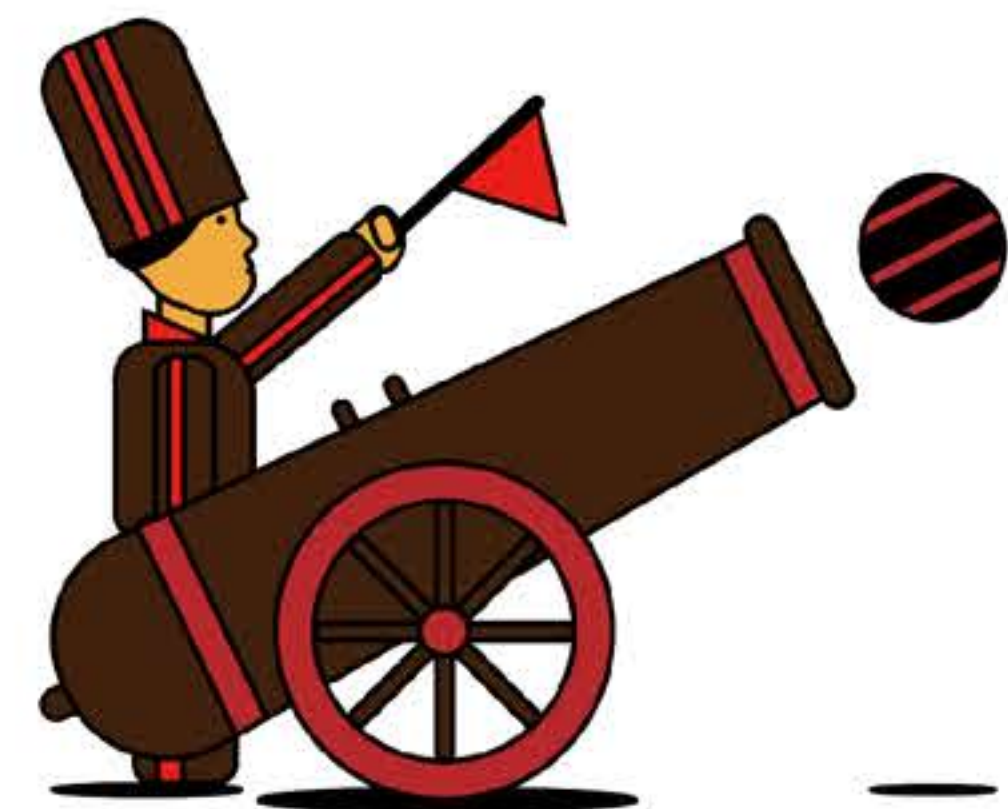
直到有一天，有个明察秋毫的朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太的窗户上的灰渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”原来，是自己家的窗户脏了。

感悟：一个人发现别人的错误比发现自己的错误更容易，错怪别人也比检讨自己简单，只有擦去了自己心灵这扇窗子上的“灰尘”，才能更客观、更准确地看待外部世界，而不至于因自己眼不亮、心不明而使自己的认识扭曲。



分工

一位年轻的炮兵军官上任后，到下属部队视察操练情况，发现有几个部队操练时有一个共同的情况：在操练中，总有一个士兵自始至终站在大炮的炮筒下，纹丝不动。经过询问，得到的答案是：操练条例就是这样规定的。原来，条例因循的是用马拉大炮时代的规则，当时站在炮筒下的士兵的任务是拉住马的缰绳，防止大炮发射后因后座力产生的距离偏差，减少再次瞄准的时间。现在大炮不再需要这一角色了。但条例没有及时调整，出现了不拉马的士兵。这位军官的发现使他受到了国防部的表彰。



感悟：管理的首要工作就是科学分工。只有每个员工都明确自己的岗位职责，才不会产生推委、扯皮等不良现象。如果公司象一个庞大的机器，那么每个员工就是一个个零件，只有他们爱岗敬业，公司的机器才能得以良性运转。公司是发展的，管理者应当根据实际动态情况对人员数量和分工及时做出相应调整。否则，队伍中就会出现“不拉马的士兵”。如果队伍中有人滥竽充数，给企业带来的不仅仅是工资的损失，而且会导致其他人员的心理不平衡，最终导致公司工作效率整体下降。

出逃的袋鼠

有一天动物管理员们发现袋鼠从笼子里跑了出来，于是开会讨论，一致认为是笼子的高度过低。所以他们决定将笼子的高度由原来的十公尺加高到二十公尺。结果他们发现袋鼠还是跑到外面来，所以他们又决定加高到三十公尺。没想到隔天居然又看到袋鼠全跑到外面。于是管理员们大为紧张，决定一不做二不休，将笼子的高度加高到一百公尺。

一天，长颈鹿和几只袋鼠们在闲聊。“你们看，这些人会不会再继续加高你们的笼子？”长颈鹿问。“很难说。”袋鼠说，“如果他们再继续忘记关门的话！”

感悟：事有“本末”“轻重”“缓急”之分，更重要的是要学会抓住关键问题。不然，你付出多少努力，都没用。



标准

有一个小和尚担任撞钟一职，半年下来，觉得无聊之极，“做一天和尚撞一天钟”而已。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟一职。小和尚很不服气地问：“我撞的钟难道不准时、不响亮？”老主持耐心地告诉他：“你撞的钟虽然很准时、也很响亮，但钟声空泛、疲软，没有感召力。钟声是要唤醒沉迷的众生，因此，撞出的钟声不仅要洪亮，而且要圆润、浑厚、深沉、悠远。”



感悟：本故事中的主持犯了一个常识性管理错误，“做一天和尚撞一天钟”是由于主持没有提前公布工作标准造成的。如果小和尚进入寺院的当天就明白撞钟的标准和重要性，我想他也不会因怠工而被撤职。工作标准是员工的行为指南和考核依据。缺乏工作标准，往往导致员工的努力方向与公司整体发展方向不统一，造成大量的人力和物力资源浪费。因为缺乏参照物，时间久了员工容易形成自满情绪，导致工作懈怠。制定工作标准尽量做到数字化，要与考核联系起来，注意可操作性。

合作

一日，夜深人静，锁叫醒了钥匙并埋怨道：“我每天辛辛苦苦为主人看守家门，而主人喜欢的却是你，总把你带在身边，真羡慕你啊！”而钥匙也不满地说：“你每天待在家里，舒舒服服的，多安逸啊！我每天跟着主人，日晒雨淋的，多辛苦啊！我更羡慕的是你！”

有一次，钥匙也想过一过安逸的生活，于是把自己藏了起来。主人出门后回家，不见了钥匙，气急之下把锁给砸了，并顺手扔进了垃圾堆里。进屋后，主人找到了钥匙，气愤地说：“锁也砸了，现在留着你还有什么用呢？”说完，把钥匙也扔进了垃圾堆里。

在垃圾堆里相遇的锁和钥匙，不由感叹起来：“今天我们落得如此可悲的下场，都是因为过去，我们没有看到对方的价值与付出，而是这山望着那山高，彼此斤斤计较，相互妒忌和猜疑啊！”

感悟：很多时候，人与人之间的关系都是相互的，互相扯皮、争斗，只能是两败俱伤，唯有互相配合、相互欣赏、相互团结、相互支持、相互信任、相互珍惜，方能合作共赢。



生活百科

春季如何养生

饮食方法

春季饮食要根据个人体质进行选择，普通健康人群不主张大量的进补。身体特别虚弱的人可以适量食用海参、冬虫夏草等补品。

对于健康人群而言，春季饮食要注意清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。

同时，因为此时阳气上升容易伤阴，因此要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

对于“吃肝补肝”的说法，李志红表示，可以适量吃一些猪肝，但一定要保证饮食卫生。

起居

春天的三个月，是自然界万物复苏，各种生物欣欣向荣的季节。人们也要顺应自然界的规律，早睡早起，起床后要全身放松，在庭院中悠闲地散步以舒畅自己的情志。

人们从冬季已经习惯了的“早睡晚起”，过渡到春季的“晚睡早起”要有一个逐渐适应的过程，不要太急于转变，而要顺应自然界的昼夜时间变化而逐步转变自己的睡眠习惯。

锻炼

春季的运动养生保健是恢复身体“元气”的最佳时节。由于寒冷的冬季限制人们的运动锻炼，使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能，都有不同程度的减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼以增强其运动功能。春季人们应该进行适当的运动，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力与抗病能力。

不过，春天的气候呈现温差大、风大的特点，要注意防风御寒，因此在遇到强风时要适当地减少外出锻炼，以免风大伤肝。

情志

中医理论认为肝属木，与春季相应，生理特性为“喜条达而恶抑郁”，故有“大怒伤肝”之说。肝的生理特点是喜欢舒展、条畅的情绪而不喜欢抑郁、烦闷。

专家指出，在春季保健重点是保持自己的心情舒畅，努力做到不着急、不生气、不发怒，以保证肝的舒畅条达。

春季养生，情绪上要乐观，不宜抑郁或发怒，不要过分劳累，以免加重肝脏负担。有肝脏疾患的人，要做到心宽、心静。在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下，要做到“恬然不动其心”，就能保持机体内环境的稳定，防止心理疾病的发生。

养生禁忌

忌春捂不当

单鞋不要过早穿

雾天不宜锻炼

忌上火就用解毒丸

春主生发,燥是一大特点,很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。

中医将“上火”分为实火、虚火,要根据“火种”来灭火。

忌吃得太酸太辣

忌门窗紧闭

新冠转阴后9种常见遗留症状 如何应对?

1、呼吸急促(气短)

如何缓解:尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效

- ①腹部朝下躺平(俯卧)。
- ②坐着,身体前倾,手放在腿或椅子扶手。
- ③前倾,伏于窗台或者支撑面。
- ④背部倚墙,双足距墙约30cm,两腿分开。

2、咳嗽

- ①一般的轻度咳嗽可以不用治疗。
- ②服用对症止咳药物治疗。
- ③严重影响日常工作或睡眠,伴有发热持续不退,或喘闷,或乏力,或有大量的浓痰等症状应当就医。

3、乏力

- ①症状较轻微而无呼吸困难,在对基础疾病进行常规治疗的同时,可适当予以补气药物进行治疗。
- ②泡洗等中医外治疗法:温度控制在40~43℃,保持此温度泡洗15~20分钟,每日1次。

4、失眠

- ①有规律的入睡和起床时间。
- ②确保所处的环境没有分心的因素,如过强的光线或噪音。
- ③尝试在睡前1小时停止使用手机和平板电脑等电子设备。

- ④尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入。
- ⑤尝试帮助入睡的放松技巧,如冥想、正念减压疗法,意念或沐浴、芳香疗法,以及太极、瑜伽、音乐等。

5、疼痛

- ①对于关节、肌肉或全身疼痛:可以随餐服用对乙酰氨基酚或布洛芬等镇痛药。
- ②对于咽痛:可以使用金喉健喷雾剂、薄荷含片等药物治疗。
- ③头痛:可选用川芦茶调丸或通天口服液等。
- ④良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。
- ⑤听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。
- ⑥明显胸痛、剧烈疼痛应当就医。
- ⑤尝试帮助入睡的放松技巧,如冥想、正念减压疗法,意念或沐浴、芳香疗法,以及太极、瑜伽、音乐等。

6、心悸

- ①多休息,调节生活作息,保持充足睡眠。
- ②加强自身营养,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,以提高机体抗病能力。
- ③发生缺氧,呼吸、心率加快,心慌应当就医。

7、声音问题

- ①补充足够水分,全天少量多次进水,以尽量保持声音正常。
- ②不要使声音紧张。
- ③保持空气湿润,可以缓解干燥,滋润声道。
- ④停止吸烟。

8、吞咽问题

- ①进食或饮水时保持身体坐直,饭后保持直立至少30分钟。
- ②尝试不同质地的食物。
- ③进食时应细嚼慢咽,不可狼吞虎咽。
- ④进食或饮水时注意力要集中,尽量选择安静的地方进餐。
- ⑤如果进食完整餐感到疲劳,可在一天中少食多餐。
- ⑥保持口腔清洁。

9、嗅觉、味觉下降

- ①每天刷牙两次,确保口腔卫生。
- ②进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香、桉树等,每天两次,每次20秒。
- ③试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草。
- ④持续3-4周仍无恢复,建议口腔科、耳鼻喉科门诊就诊评估。

员工天地

摄影作品



十五·湖州基地-陈忠义



岔口·湖州基地-陈忠义



落日余晖·湖州基地-陈忠义



孤·湖州基地-姚志辉



苇子·湖州基地-姚志辉



穰穰满家·平湖基地-宋瑞龙



晚霞暮色·平湖基地-吴小玲



夜与昼·徐州基地-黄月





徐州烟火·徐州基地-刘赢伟



初冬晨韵·徐州基地-朱海明



风雪无阻·洲泉基地-夏相伟



时光·印记·洲泉基地——张依丹





鸳鸯戏水中, 涟漪亲吻岸·洲泉基地-黄伟力

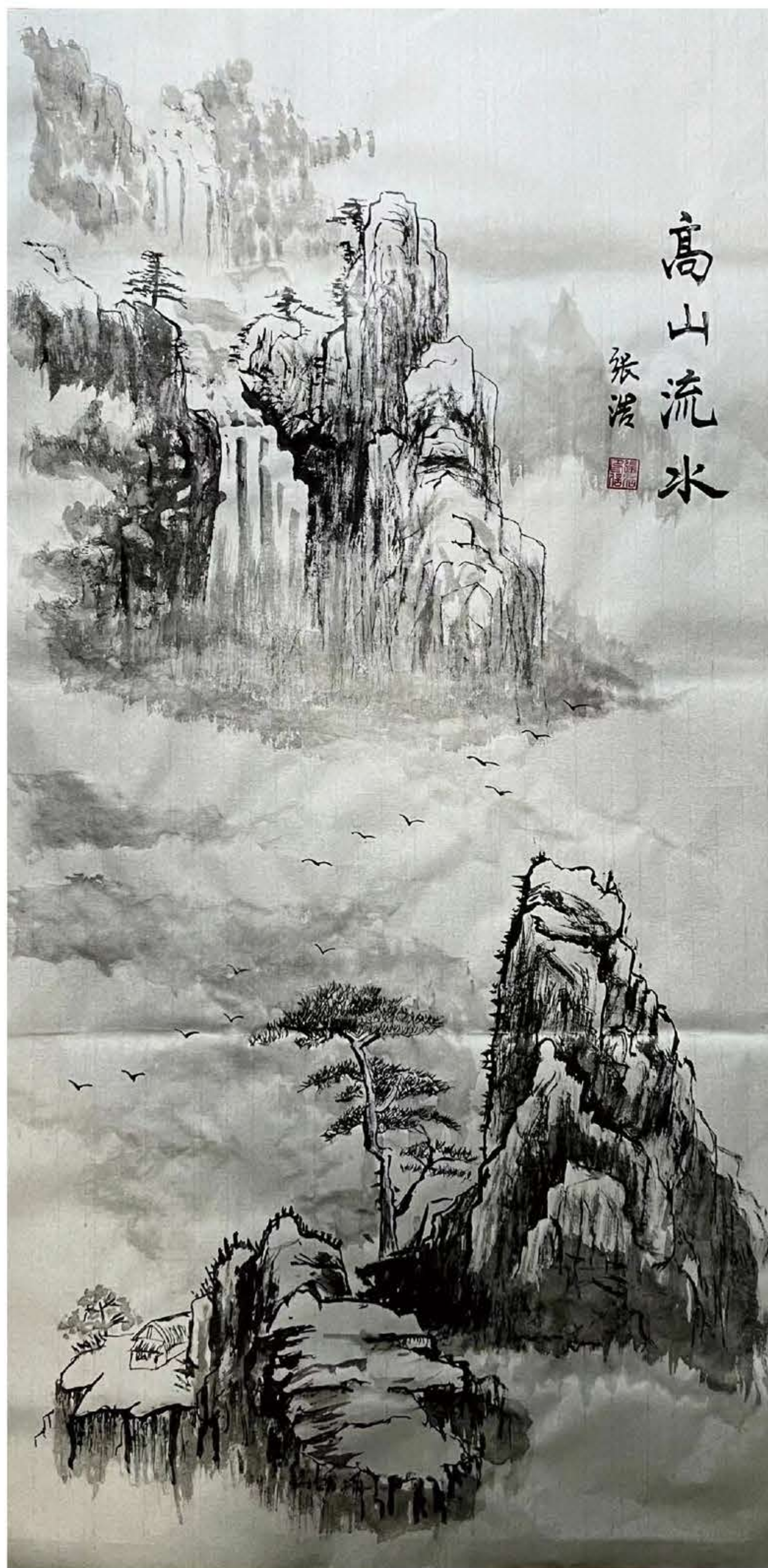


朝阳映雪·洲泉基地-李伟翔



秋日花, 想看一场冬日雪·洲泉基地-宋啸阳

书画作品



高山流水·平湖基地-张浩



荷塘清趣·徐州基地-何从林



年画·徐州基地-曹孟晗