

广通物流

内部资料 免费交流 发行日期:2011年5月 第一期 总第 001 期

主办单位:陕西广通运输发展有限公司

地址:西安市高新一路2号国家开发银行大厦 25 楼

物流其流 广通天下

创刊号

《广通物流》编委会

主任:任晓鹏

副主任:沈来万 张益铭

编委:高玉林,徐尚贤,徐杨,郭狄源

责任编辑:袁丽刚,高亮齐洋

广开煤路,德行天下 努力打造一流的现代物流运输企业。

张福来
二〇一一年五月三十日

陕西煤化工集团副总经理 陕西煤炭运销集团公司总经理张福来为本期题词

充分发挥专业化运输优势, 加快推进陕煤代物流建设。

从会彬
二〇一一年五月三十日

陕西煤炭运销集团公司党委书记从会彬为本期题词

服务煤化三个转变大目标 弘扬现代物流建设主旋律

任晓鹏
二〇一一年五月三十日

陕西广通运输发展有限公司董事长任晓鹏为本期题词

三月上旬,广通黄陵分公司多次接到客户举报,有运输车辆司机存在偷换煤行为。此事引起公司领导的高度重视,要求各分公司采取积极措施应对,维护广通诚信运输的良好形象,确保广大用户利益。

黄陵分公司总经理张益铭凭借前期运输管理经验,对不法分子偷换煤煤的行动提出了十项有针对性的预防打击措施。确立了以宣传和打击为主的综合治理方法,从而规范运输行为,净化运煤市场,以此推动广通公司的管理朝着积极、健康、有利于市场稳定的方向发展。

高科技与宣传攻势打前站

三月底在黄陵分公司总经理张益铭和业务部经理张军的带领下,黄陵分公司为预防遏制偷换煤行为采取多项措施,利用GPS卫星定位系统跟踪监控车辆的运行,试用液体布、快速测煤仪等。在防患于未然的同时,勤于疏导教育,多方宣传,并在公司停车场及主要运输干道上拉设横幅、张贴公告,给运输车辆发放传单5000份,公通106份。并不惜重金投入,建立举报奖励措施。

高警民联防,重拳出击

广通黄陵分公司与当地公安部门联合成立了“

黄陵分公司警民携手 重拳打击偷换煤行为

警民联合巡查车队”,以动静结合、早晚结合的方式,不分昼夜的以设卡检查及巡查检查的方式查处偷换煤行为。行动开展一个多月来共查处违规运煤车10辆,重点处理4辆,赔偿客户损失近100万,有利的遏制了偷换煤的不法行为,使得4-5月份的运输市场秩序良好。黄陵分公司更是在四月超额完成任务,运输总量高达近64万吨。

经过公司上下的不断努力,黄陵分公司所创造的成果受到运销公司、煤矿、客户的一致好评,同时也得到广大司机的支持与配合。采访中一位老司机深有感触地说道:“偷换煤在黄陵请多煤矿区是多年形成的常见恶习,以前是谁都管不住,就你们广通来了把它缚住了……”广通人最厉害!

通讯员金义博 黄陵分公司供稿



发刊词

沈来万

三秦绿树美岚湖,西安花季夏更长。五月是如诗如画的季节,更是伟大光荣的季节。在这一季节里,人们不仅享受到了“菜园新绿,花园硕果”的醉人美景,更能聆听到一犁又一犁拓荒者深厚凝重的劳动号歌和一代又一代先驱们铮铮铁骨的豪迈誓言……

五月同样是广通人刻骨铭心的季节。2010年的五月,广通公司在陕西煤化工集团和各同仁的关系支持下,乘风破浪,盛大起航!

回首过去的一年,一番春风雨雷电,一场场酸雨肆虐,路平坎坎成大道,一路豪歌问天遥……

回首过去的一年,广通人在困难重重的环境中,一直卧薪尝胆,忍辱负重,戮力拼杀,团结拼搏,无私奉献,以开拓者的眼光、勇气和毅力,为实现煤炼化“三个转变”的战略目标和陕煤运销集团打造“中国一流现代物流产业集团”的宏伟蓝图,百折不挠地进行着探索和实践。是他们的努力,使广通公司在复杂多变的煤炭运输市场中站住了脚跟,得到了发展;也是煤业各级领导的呵护和同仁的帮助,使广通公司从树长起步,走入了黄陵,走进了陕北……

回首过去的一年,广通公司没有负于时代,也没有负于集团的期望。我们在陕煤化集团大物流体系建设方面迈出了历史性的步伐,为陕煤运销集团打造“中国一流现代物流产业集团”铺设了一块坚实地基石。短短的一年,我们的业务增长已经积累了强大动力,呈现出喷薄待发之势,我们已经跻身于物流行业之林,更将站在行业的前列!

五月又是一个收获的季节。在广通人庆祝自己公司成立一周年的欢乐时刻,酝酿已久的《广通物流》内刊终于和大家见面了。本内刊旨在全面推进企业文化建设,对内增强员工凝聚力 and 战斗力,对外提升企业形象,更好地展示广通人良好的精神风貌和积极向上的拼搏状态。同时,本刊也将为内部员工和有幸相识的各界朋友,提供一个信息交流的平台和习文练武的园地。

《广通物流》是一颗刚萌出土的嫩芽,需要阳光,需要雨露,更需要朋友们的栽培与呵护!

相信,发展道路上披荆斩棘的拓荒者撒下的种子,用创业者智慧和汗水培育出幼苗,会经风雨雨,茁壮成长,结出累累硕果!

小满已过,芒种将至,我们守望成熟,我们期待着收获!伴随着夜来南风吹奏的挽歌和四声杜鹃“算算算”的声声清唱,“物畅其流,广通天下”将是我们丰硕的收获!

刊头题字:刘宁亚 美术编辑:白刚

顾大局 创佳绩 全力做好电煤的运输

今年以来,电力供应形势严峻,电煤供应在紧。为保证大唐彬县电厂的煤炭供应,陕西广通彬县分公司在陕煤运销集团公司和公司总部的正确领导下,采取积极措施,全力以赴做好电煤运输。

截止5月15日,本公司总承运大佛寺电煤近60万吨,为保证大唐彬县电厂的正常发电做出了积极贡献。为了切实保障电煤运输任务的顺利完成,保证运输安全,分公司在原有20辆自卸电煤运输专用车的

基础上,再次吸纳了40辆自卸车加盟电煤运输并为其安装了GPS监控系统,充分有效的杜绝了车辆违规现象的发生,同时也强化了运输车辆在路上途中的监管力度。
彬县分公司供稿 通讯员刘茜



黄陵分公司警民携手 重拳打击偷换煤行为

三月上旬,广通黄陵分公司多次接到客户举报,有运输车辆司机存在偷换煤行为。此事引起公司领导的高度重视,要求各分公司采取积极措施,维护广通诚信运输的良好形象,确保广大用户利益。

黄陵分公司总经理张益铭凭借前期运输管理经验,对不法分子偷煤换煤的打击措施,提出了十项有针对性的预防的打击措施,确立了以宣传和打击为主的综合治理方法,从而规范运输行为,净化煤炭市场,以此推动广通公司的管理朝着积极、健康、有利于市场稳定的方向发展。



举报奖励措施。

高警民联合、重拳出击

广通黄陵分公司与当地公安部门联合成立了“警民联合巡查车组”,以动静结合、早晚结合的方式,不分昼夜的以设卡检查和巡逻检查的方式查处偷换煤行为。行动开展一个多月来共查处违规换煤车10辆,重点处理4辆,赔偿客户损失近100万,有利的遏制了偷换煤的不法行为,使得4-5月份的运输市

场秩序良好。黄陵分公司更是在四月超额完成任务,运输总量高达近64万吨。

经过公司上下不断努力,黄陵分公司所创造的成绩受到运输公司、煤矿、客户的一致好评,同时也得到广大司机的支持与配合。采访中一位老司机深有感触地说道:“偷换煤在黄陵诸多煤矿区是多年形成的常见恶习,以前是谁都管不住,就你们广通来了把它押住了……广通牛!就是牛!”
通讯员金文博 黄陵分公司供稿

强化客户服务意识 从文明用语开始

广通黄陵分公司开展文明月活动以来,客服窗口面貌焕然一新。

今年五月以来,随着业务量的稳步上升,黄陵分公司的日常工作日益繁忙,各个部门与客户接触越来越多,帮助客户解决问题的机会也越来越多,同样,出错的几率也在增加。由于三月中旬一大批新员工上岗,正处于熟悉业务状态,对于解决客户提出的各类问题缺乏经验,偶尔出现卡壳、争执现象等。

为了进一步提升服务质量,及时有效的帮助客户解决问题,树立广通在客户心目中的良好形象,分公司决定,在四月份开展“文明月”活动,提高员工业务素质,改善办公礼仪,提升服务质量。从而使客户希望而来,满意而归。此项活动切入点就从从礼貌用语、文明对话开始。于是,经过大家集体酝酿,精心筛选了15句必须遵守的文明用语:

师傅您好!

请出示您的运单,提提单,收方回单。

请您将所有的单据以单据的形式整理好以便为您服务!

请稍等,我帮您看看!

请稍等,我马上给您办。

请您排队等候! ……

现在,黄陵分公司员工都能做到,上岗戴有贴照片的胸牌,办公桌上摆放有个人名片卡牌,穿工装,微笑服务,各个驻点都配有意见箱,并通过横幅、刷标语营造和谐氛围等。
文明月以来,顾客满意度增加了,工作效率提升了,营业场欢声笑语多了,抱怨少了;和气商讨多了,顶牛吵嘴少了;主动提供解决问题的思路越来越多,郁闷不满愤愤不平的少了;赞扬多了,意见少了。至今,未出现因服务不满意而造成的投诉。

金文博 黄陵分公司供稿

高科技与宣传攻势打前站

三月底在黄陵分公司总经理张益铭和业务部经理张军的带领下,黄陵分公司为预防遏制偷换煤行为采取多项措施,利用GPS卫星定位系统追踪监控车辆的运行、试用液体篷布、快速测煤仪等。在防患于未然的同时,勤于疏导教育,多方宣传,并在公司停车场及主要运输干道上拉设横幅、张贴公告,给运输车辆发放传单5000份,公文105份,不惜重金投入,建立起

黄陵

以人为本 改善基层办公环境

驻建新矿的广通员工终于要搬出简陋的板房,搬入崭新的办公室了。

今年五一过后,广通公司领导为改善基层员工办公环境,与当地停车场多次洽谈,历经艰辛,终于在当地停车场租了二间新的办公室,为开展业务所用。

目前,房屋内部装修基本完毕,月底可以投入使用,员工们正激情高昂喜

气洋洋以待乔迁,纷纷在老办公点拍照留念……

好事事成,建新矿25号将开始生产,预计广通公司每天的承运量在8000-9000吨左右,比过去同期每天增长近2000吨,承运量占广通黄陵分公司30%。搬新室、承大运,广通发展日新月异。 通讯员米世宝 黄陵分公司供稿



彬县

多条新规配合当地政府 做好运输治污工作

5月6日,彬县县委县政府召开了关于环境污染治理的专题座谈会。为了响应政府号召,同时进一步加强运煤车辆的运输环境管理,最大限度地减少运煤车辆在运输过程中因抛洒和遗撒而造成的环境污染及资源浪费。

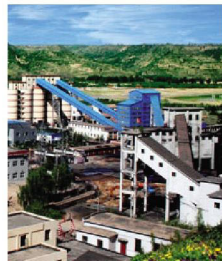
彬县分公司要求各承运车辆按标准装载,合法营运,不得超载超限。在矿上装煤时必须要在车厢内铺衬防漏布,并装载时运煤不得超过围栏高度,并且车辆必须用帆布和纱布双层覆盖,以防止煤炭在运输途中不会因抛洒而造成环境污染。

所有运煤车辆在出矿前,还必须对车轮、车帮上的污泥、煤炭进行冲洗清理,保持车辆清洁;车辆上路时必须严格遵守交通法规,按照规定行驶,确保行车安全。

广通公司彬县分公司在此还要特别提醒各位驾驶员朋友:“为了确保火石咀大桥加宽改建工程安全顺利的进行,2011年5月6日至10月31日彬县县政

府将对火石咀大桥进行封闭管制,请大佛寺矿的运煤车辆312国道绕行至太峪上高速。”

通讯员刘茜 彬县分公司供稿



明星员工

文明待客 服务到位
努力为广通争信誉



姓名：杨涛
隶属部门：黄陵分公司业务二部
出生年月：1986.09.20
职务：业务主管
年龄：25
星座：处女座
爱好特长：足球、篮球、看书
偶像：刘德华
名言：相信自己，不言放弃
工作感言：再苦都能扛过去！

广通黄陵分公司业务部的杨涛，自去年8月入职以来，始终把为了客户、服务客户作为自己工作的立足点，专心业务，对客户热情耐心加工技巧，点点滴滴见真情，受到客户的好评。

杨涛的工作岗位在远离公司的二号矿区。那里条件艰苦，事务繁杂。每当客户向他提出咨询要求时，他总是能把客户的合理要求听清楚、听进去，然后，想办法、找解决问题的出路，并且，以和蔼的态度，微笑的面对。即便是客户不合理的要求，也总是能让客户在理解的基础上放弃不合理的要求。

有一次，一个司机被诬告他有运输违规行为，被暂时停运，当时这个客户不愿意，找到广通公司申诉。杨涛接待了他，了解了事情的经过，又让车队进行了了解，找到了当时的运输时间记录，核对了收煤的时间，又找到一起同路的司机做了侧面了解，几经调查确认该客户司机没有违规。杨涛就向该司机做了耐心的解释、说服工作，取得了谅解，消除了误会，最后，司机很高兴兴拉煤去了。

这样的工作方法即坚持了原则，维护了公司形象，又有一定的灵活性，满足了客户在工作中不同时期的不同合理要求，在工作中展现个人的能力程度恰如其分，到位到位。许多客户一有事第一个就想起小杨，找小杨去……这说明小杨已经在客户那里建立了信任关系，它代表广通，而广通也就在客户那里存储了信任。其工作服务价值也就体现出来了。在他的影响下，所带领的团队也是把客服作为工作的重心来维护，形成了风气取得了良好的社会反响。

客服是黄陵分公司的对外窗口，增强服务意识，加强服务内容，提高服务水平是分公司重点发展目标。文明月里大家都像杨涛学习，通过实践不断提高客服质量，增强服务效果，提升公司信誉度，美誉度，以增强公司品牌效应，推动公司不断进步。
金义博

同心同德共谱广通协奏曲
齐心协力浇灌广通和谐之花

开春以来，建新、建庄两矿的员工在分公司领导的正确领导下，全体员工团结一致，不畏艰辛，无私敬业，努力拼搏，创造出了优异的业绩。特别是五月份建新矿的同事们，利用矿上更换工作面暂时停产之际，放弃休息时间，在主管崔永涛的带领下，全力以赴支援

建新矿的工作，他们以饱满的工作热情、高度负责的工作态度，精益求精的工作精神，克服了天气炎热，业务复杂等各种困难，全身心的投入到工作当中。主管崔永涛及时搜集信息，协调车辆，出色地完成了公司的自车水运输计划；王办王涛积极配合何杨，完成日常对账工

作，并能及时准确地处理突发事件。他们以精湛的业务能力和温馨的服务态度赢得了广大司机和同事们的高度赞扬和一致好评，为公司的发展壮大默默奉献着青春的力量，谱写了一曲团结和谐之歌。

通讯员任虎平 黄陵分公司供稿

神木



当地时间5月10日农历4月初8是一年一度的二郎山庙会，神木分公司定于当天下午组织员工游览。但一场水患使这一计划险些泡汤。当日晨神木大片区域停水检修。恢复供水后水压骤然增大冲坏了神木分公司地下水箱，导致地下室积水近20厘米高。

一边是计划好的集体活动，一边是突如其来的水患。大家自发的放弃出游计划拿起自己的脸盆、水桶奔向地下室，经过两个多小时的努力，终于在晚上7点将积水清理干净。虽然天色已晚，但大家依然斗志昂扬，看到这一情况公司领导打趣问

突如其来的水患
考验凝聚力



大家：累不累，还要不要上二郎山？大家异口同声的回答：“上！”就这天大家带着胜利的喜悦夜游二郎山。通过这一小小

的事件，体现出神木分公司全体员工工不困难，团结一致面向未来。
广通运输神木分公司 通讯员：王江

转眼已是盛夏

袁丽丽

似乎只是一眨眼，这座城，已入夏。阳光不再温暖，空气不再清新，一切变得炙热开来。春衣已脱，开始感受夏的热情。

鲜嫩的绿已悄然逝去，开始有了火舞的花瓣，竞争相绽放开来，五颜六色的，填满你的眼，满眼的明媚，

满地的清香，夏的气息，在这钢筋水泥土的城市努力生长。

这座城，尖峭的色彩在失去，臃肿的身影在增多，明媚的笑脸在消失，斑斑的树荫下，开始了在飞舞的花裙子，因为夏的到来，因为夏的到来，美平添了流动的风景线。炎热的黄昏，忽有阵阵雷雨袭来，

轰隆隆，失去道闪电，咔嚓，半成战的雨滴，好像从天而降的瀑布，猛地向大地扑去，天地，浑然一体……

雨过，天晴，若有若无的泥土气息，扑面而来，抬头，天边，一道绚丽的彩虹。

丰富生活 促进友谊
——记与明辉公司篮球比赛

为了丰富员工业余生活，不断增强身体素质及与客户的合作友谊，陕西广通运输神木分公司张家矿业务部与陕西明辉公司举办了一场篮球友谊比赛。

比赛当日风沙云起，但这些丝毫没有影响大家的激情，哨声响起，比赛开始。队员们拼力往球，短短几分钟篮球多次易手，双方你来我往，都有进球。明辉公司的刘海明小巧灵活，多次抢断进球，刘建国凭借身体强壮，防守严密，上半场下来明辉公司稍领先。

下半场开始很快广通队占了优势，回小平跑动快、灵活机动，张磊的单手投篮得

分，还有邵东漂亮的抓板翻身投篮，马智独步突破投篮，漂亮流畅的传球、运球、进球完美直至，球场上大家不停的奔跑、防守、进攻、盖帽、三步上篮。随着比赛的越来越激烈，观看比赛的人数也越来越多，大家助威喊叫，每一次完美的投篮、每一次漂亮的盖帽都引来阵阵的掌声。最终，广通队以大比分战胜了明辉队。

不论胜负，各个队员不仅打出了自己的气势，打出了自己水平，更主要的是打出了团结协作的精神。胜负不是重要的，“丰富生活促进友谊”才是我们永恒的追求。
通讯员张磊 神木分公司供稿

迎世园 争做主人翁
爱岗敬业活动拉开帷幕

2011年世界园艺博览会在西安盛大开幕，为做好东道主，文明迎世园，增强主人翁意识，使员工以饱满的热情投入到工作中，公司即将从六月份起在全矿开展“迎世园、争做主人翁”爱岗敬业活动。

活动以“迎世园、争做主人翁”为主题，以企业文化建设贯穿活动始终。活动历时四个月，六月份为迎接中国共产党建党九十周年，并为公司筹建党支部做准备，在全矿举办一次“唱红歌”比赛；七月份组织员工“游世园、谈感想、促发展”；八月份举行“劳动技能

大比武”；九月份开展以“迎国庆、爱岗敬业、优质服务”为主题的员工演讲比赛；十月份进行“优质服务竞赛”评选活动。

公司将此次活动为契机，通过多种形式，把公司的管理水平推向更高的层次。员工朋友们，在此次活动中，我们不仅要充分展现个人风采，更要以各项活动中的优秀员工为榜样，不断提高自身素质，使本次活动能够达到外塑企业形象，内强员工队伍的目的。让我们一起行动起来吧！
综合部：徐杨

在曲折中 创造辉煌的人生

刘宇民

人生的道路是漫长而曲折的，在这漫漫的人生征程中时时布满荆棘和坎坷。我们在北漂艰难的行程中，一定要有百折不回的毅力和勇气才能抵达辉煌的功业之巅，进而绘出绚丽多彩的人生蓝图。

在曲折中走向人生的成功终点，在困苦中创造人生的辉煌硕果，在这路漫漫其修远兮的人生长途途中，我们一定要付出超于常人的艰辛与汗水才可踏出惊花异芳的定章来。翻阅历史的巨篇，探寻古人成功之轨迹，大凡成功之士皆在曲折和苦难的相伴下才创造出辉煌，走向成功。他的成功之名被后人所敬仰，被青史所记录。譬如被称为“司马之绝唱，光武之离魂”的《史记》之创作者司马迁先生，在为了解冤释冤怒龙颜而惨遭宫刑的屈辱之后，却不以死而却我生，进而奋笔疾书，在苦难与血泪的浇注下，终有那惊天动地、泣鬼神旷世作《史记》久传于世，为亿万人所瞩目。他的伟大之名亦因此而永垂史册，恰如一颗颗明珠的明珠在历史的长空长空中熠熠生辉，药物学家李时珍先生为写《本草纲目》，而踏山履水，尝百草，历经艰难和困苦，花费 27 载的春秋岁月才得以著成举世闻名的

的药学巨典《本草纲目》。先生的心血之书为后世医药学的发展奠定了坚实基础。先生亦因此而功成名就，名传于世，留名史册。犹记一翻翻的念在历史的长河中闪闪发光；水稻专家袁隆平为研出优质水稻，亲自躬耕于田间，种稻实验，几经磨难和困苦，在汗水与智慧浇灌下终有优质水稻走进全球的农人之家，先生此一造福人类的举世成果改良了水稻的种，极大地促进了水稻的产量。使多少濒临粮荒的人们从饥荒中走出。先生的丰功伟绩以此而名传后世，青史将永留先生的伟名。少名人成功之踪迹，学伟人辉煌之佳名，我们定效法他们那不折不挠的奋进精神，在艰难的困苦中勇往直前，踏出一条属于自己的成功人生大道。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。在迈向人生成功的漫程中，我们一定要有“他刀磨利刀，磨寒锋磨”的不屈毅力，在曲折中奋勇前行，在苦难中勇于拼搏，方可踏出成功的征途，铸就辉煌的人生。正如先人在成功中所所述：文王拘，而演《周易》；仲尼厄，而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子脚跛，兵法修列；不韦迁蜀，

世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。总之，只要我们心怀“执着拼搏，永不言败”的不屈信念，坚定的信念生道路勇往直前，那成功的香花也会迎着我们绽放出芳香而绚丽的景色，我们的人生定会在不屈的奋斗中灿烂多彩，辉煌无比。

人生并未给我们退缩和沉溺的机会，春秋秋实让我们深感岁月如梭，寒暑交替让我们解读了季节流逝；一次次春花秋月，一次次月缺月圆，皆昭示着生命的不息轮回。在如歌的岁月里，让我们始终怀着“慎而不奢，金石可镂”的坚强信念在曲折与坎坷相阻的人生旅途中勇往直前，去一路创造出辉煌至极的美丽人生，让成功的佳音唱响我们人生的每一秒。

在曲折的烟火世界中让我们的人生发出灿烂的生命之光；在凛冽的风雨洗礼下让我们的人生发出辉煌的生命之光；在坎坷的人生道路冲击后让我们的人生卷起雄壮的生命之浪花。人生路漫漫，生命诚可贵，我们以坚定的不屈的奋进理念勇向前进，在人生的长程中走向成功，创造辉煌。

编辑寄语

袁丽丽

五月，我们迎来了西安世园会的开幕，我们迎来了《广通物流》的首刊。广通，有了自己的刊物，有了记录自己成长的篇章。

流年似水，光阴似箭。2010年5月，广通运输正式挂牌成立，2011年5月，广通运输创办内刊《广通物流》，短短一年的时间，广通运输的业务就覆盖咸阳、延安、榆林等地区，员工队伍也从最初的十几人，壮大到如今的130人。一路走来，坎坷中有我们勇往直前的身影，困难时有我们不屈不挠的脊梁，一路走来，我们不畏艰难，我们不惧困难，因为我们是的企业，是新生的企业；我们的团队，是年轻的团队；我们的事业，是宏伟的事业；……我们满怀信心，我们充满希望，我们有能力创造辉煌。

然而，一个企业的发展不能只着眼于业务的增长，员工队伍的壮大，企业文化、企业品牌的建设已愈显重要。《中国企业报》中曾有一段话：“一个企业的发展需要自办一张报纸的时候，……已经领悟到用文化作为载体进行内部沟通、外树形象的时候……《广通物流》的创刊恰逢其时，广通需要一个充分展现自己的窗口，客户需要一个了解广通的快捷方式。”

小荷才露尖尖角，浅草方能没马蹄。《广通物流》才刚刚开始“牙牙学语”，还带着蹒跚的脚步，带着稚嫩和稚嫩，需要您的指导和鞭策、关爱，更需要您的踊跃参与。不论今后的路有多漫长，我们都会披荆斩棘，敢敢前行。员工们、朋友们，让我们一起来关心和爱护她，让她记录我们成长的轨迹，让她记录我们青春的风采。让我们共同学习，共同参与，共同创造，共同成长。

《小故事》

要论昨天的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对台下数以千计的听众，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在送之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起了手。

他又说：“那么，假如这只是废纸又怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只且用脚踏它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

警惕机体的异常信号——亚健康状态

世界卫生组织(WHO)曾经给人类健康下的定义是：“不仅没有疾病和虚弱，而且心理、生理和社会适应能力均处于完满的状态”。顾名思义，亚健康状态就是机体的健康状况下降，无法达到健康标准，但尚未患病的中间状态，是处在患病前发出的一信号”。

根据国内最新的调查表明，处在亚健康状态(简称亚健康)的人中，以中老年人居多。按年龄分，约有45%以上从事企业管理或商务活动。在汽车司机和学生中的发生率也较高，说明亚健康状态与长期的过度疲劳和精神紧张有很大的关系。

1. 临床表现

亚健康状态可以发生在青少年和中老年人群中，两性差别不大，临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。其完全是人体长期的过度疲劳而又得不到充分的调整和休息，造成精力和体力透支所致，故产生的症状可涉及全身各个系统。

(1)精神神经系统：常见头痛、头晕、精力不集中、记忆力下降、视觉乏力、易紧张激动、失眠、多梦、恐惧等。有部分人表现为意志消沉、缺乏动力、情绪低落等。

(2)心血管系统：可有心慌、胸闷、气短、心动后出汗，时常有心率不齐和血压不平稳等。

(3)消化系统：可有食欲不振、消化能力下降、腹胀、两肋疼痛，有时排便次数增

加或出现腹泻。

(4)骨关节系统：经常感到四肢乏力、腰酸背痛、骨节作痛。

(5)泌尿生殖系统：可出现尿频、尿尿增多、性欲减退、阳痿、早泄，在女性还可出现月经过多或减少、周期紊乱等。

2. 辅助检查

亚健康状态在检查时大多数人结果基本正常，较少发现阳性体征，但心电图可表现为早搏、心动过速，或ST-T(仅反映心肌供血正常与否的一段图形)轻度下移。有一部分人血沉可轻度加快，血压波动较大，但都缺乏特异性。

3. 诊断与鉴别诊断

凡出现上述体征中的部分表现而有有关检查排除病变者，均可以认为处在亚健康状态。但有时需要和一些常见疾病进行鉴别，以免误治误疗。

(1)贫血：贫血患者也可以出现头晕、头痛、乏力、心慌、多汗、烦躁、月经不规律，尚有面色苍白、怕冷、易感冒、血色素低等体征，可以通过血常规常规和骨髓穿刺鉴别。

(2)器质性心脏病：由高血压、冠状动脉硬化、风

生命的价值

“现在谁还要？”还是有人举起了手。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或悔恨的悲剧所刺痛。散漫甚至阻碍你前进。我觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将发生什么，在上帝的眼中，你们永远都不会丧失价值。在他看来，肮脏和丑陋，衣着不整都不济数，你们依然是优雅之至。

齐声高呼：生命的价值不在于你从事的工作，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的一—永远不要忘记这一点！

新员工黄陵感想

米世宝

来到广通，到黄陵。管理者，有水平，精稳定，重文化，精产品，促业务，促交流，拓市场，搞两矿，承地运。这企业，很有成就，真神通，真神通。外矿通，内团结。光大人，像家驹。礼过人，父母情。员工乐，干劲足！

亚健康状态是由多种因素引起的器质性心脏病，也可以有胸闷、心悸、心律不齐等症状，但一般体检和心电图检查可以发现阳性征性体征，而亚健康状态却表现正常。

(3)神经衰弱：亚健康状态与神经衰弱在临床表现上十分相似，实验室检查也属正常，故鉴别起来比较困难。但神经衰弱一般病程较长，神经系统的症状更突出一些，而且常有药物治疗史。亚健康状态的全身症状更多一些。

4. 预防与治疗

亚健康状态就是身体发出即将患病的信号，故防治的重点就放在预防上。这里主要介绍一些简单易行的方法，有助于调节机体、放松心情。

(1)适量摄取高脂肪类食物(如肥肉、油炸食物等)，注意补充维生素A、B、C、D及钙等某些人体代谢必需的物质，少嗜刺激性的烟酒，忌暴饮暴食。

(2)正确处理好工作与工作的关系、自己与他人的关系，学会科学生活，适当休息。

(3)每日保证有6-8小时的睡眠时间，中午有条件最好午睡午膳1小时，工作之余保证有适当的体育锻炼时间。

(4)在办公室工作的人要注意休息，同时养成良好的工作姿势，防止身体的某个部位过度疲劳。

