



立夏养生饮食有讲究
宜“增酸减苦”

夏天里，人们唠叨最多的一句话莫过于“心静自然凉”。健康度夏，重点就在于“养心”。《黄帝内经》指出：“夏之月，此谓蕃秀，天地气多，万物华实。”入夏以后，眼看着一天天热了起来，路边的树木也枝繁叶茂，投下一片片浓荫。中医认为，人与自然是一个统一的整体。在阳光最为猛烈的夏日，人的心阳也最为旺盛，需要我们为心阳遮起一片“浓荫”，保持“心静”。

天气转热，人们会觉得烦躁、上火，食欲也会有所下降。立夏饮食，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养心气”的原则，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻、辛辣的食物要少吃。平时应多吃蔬菜、水果、粗粮及酸味食物，如山楂、西红柿、橙子等，增强消化功能和滋养肝脏的作用。常吃还可以降血压、软化血管、保护心脏。还要考虑到养护脾胃，多喝点儿稀粥等易消化的食物，以畅通气血。

此外，立夏有吃蛋的习俗，能预防夏天常见的食欲缺乏、身体疲软、消瘦等苦夏症状。鸡蛋，性平，补气虚，有安神、养心的功能。鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品，但不宜多吃，每天1或2个比较合适。白水煮蛋是最佳吃法，未熟的蛋最好别吃。

总之，立夏之季要养心，为安度酷暑做准备。

【本报讯】2014年4月23日下午3时，根据公司的统一部署进行了一次大规模的消防演练。为了搞好这次演练，公司专门成立了演练领导小组，并邀请消防官兵做教练。演练开始前，总指挥谢爱民作了动员，对此次消防演练的重要性做了说明并提出要求，邗江高蜀消防队的消防官兵向各位员工讲解了消防器材的正确选择和使用。演练开始后，在广场分别点燃油性明火和柴火，消防官兵给大家做了认真的演示，随后，制造部生产课、生技课、资材仓库以及管理部的人员依次进行了消防灭火模拟演练，分别学习使用了干粉、二氧化碳、清水灭火器的灭火方法和注意事项。整个演练过程中，所有员工都认真学习，积极参与，达到了此次消防演练的目的。

宁可百日防火，不可一时疏忽

开展消防演练 确保工厂安全

战前动员



员工奔向演练场



虎虎生威的消防官兵



示范



示范



演练



演练



演练



演练

第一届电力电子、汽车电子
薄膜电容器应用研讨会成功举办

【记者 吴静】

5月9日，扬州日精电子举办第一届电力电子、汽车电子薄膜电容器应用研讨会，来自北京、深圳、江苏和台湾、香港等地的近十余家代理商和薄膜电容器行业的有关专家应邀出席。公司董事会成员以及研发中心、制造、品保、营业等部门的有关人员也出席了此次研讨会。

会议开始后，董事长陈重生首先致词，他代表公司对各界朋友的光临表示热烈欢迎和衷心感谢。随后发表了《日益发展的电动汽车技术》的演讲。演讲中，陈董事长对新能源汽车未来的发展

方向、电动汽车市场预测、全球薄膜电容器的发展趋势进行了深刻阐述。接着，研发部长、日本电容器专家五日市胜对日精研发的新产品作了介绍。

陈董事长在讲话中强调，新能源汽车用的薄膜电容器面向技术含量较高的市场，是“高、大、上”的产品，是“一把手”工程，是面向未来的工程，是日精举足轻重的项目，一定要统一思想，坚定信心，克服困难，全力以赴，把汽车电子做好做强。

会议期间，深圳汇北川电子技术有限公司总经理黄春燕女士也做了专题发

言，对汽车行业的变革、新能源汽车的政策及现状、大功率薄膜电容器在电动汽车的应用等问题进行了生动的讲解。台湾金碗国际王建南经理在专题发言中则对AC薄膜电容器的生产工艺及应用进行了讲解。两位专题发言博得了到会人员的阵阵掌声。

与会代表通过讨论一致认为，新能源汽车领域有广阔的市场和发展空间，特别要抓住机遇、乘势而上，把薄膜电容器行业做大做强，这既符合节能环保的世界潮流，也是我们共同利益新的聚合点。



研讨会会场



五日市部长作新产品发布

☆ 资讯

5月3日，扬州日精电子有限公司举办了照明市场电容器专题研讨会，邀请业界专家作了专题演讲，与会人员纷纷表示要把研讨会的成果运用到研发、生产、销售等各个环节中去，进一步推动日精各项事业的发展。



如今，吃健康粗粮的现代人因为健康的追求而青睐五谷杂粮，但以粗粮为主题的粗粮饮料，真的也如粗粮一样天然健康吗？

“粗粮饮料是业内的俗称，在《饮料通则》里并没有‘粗粮饮料’的类别。”上海福丰生物科技有限公司总经理彭均林解释说，目前市面上的饮料分为碳酸饮料、果蔬汁类、蛋白饮料类、包装饮用水类、茶饮料类、咖啡饮料类、植物饮料类等11类，而谷物饮料是植物饮料中的一个子品类，从产品属性上是最近粗粮饮料特征的品类。

目前粗粮饮料的配料表，多数以“牛奶+粗粮”搭配，也有部分用粗粮混搭的形式，如中绿粗粮王就有绿豆、燕麦、抹茶粉的搭配，小岗本色就有黑豆、黑米、黑芝麻、花生的混合搭配。

但粗粮饮料原本的口感并不好，怎么去调整口感非常重要。从目前来看，国内大多企业选择添加糖。粗粮饮料几乎都有多达10种左右的食品添加剂，有的甚至用了甜蜜素。甜蜜素学名“环己基氨基磺酸钠”，是一种非营养合成甜味剂，价格仅为蔗糖的1/3，因为甜蜜素有致癌、致畸、损害肾功能等副作用，一些国家已全面禁止在食品中使用甜蜜素。人们如果长期过度食用甜味剂超标的食品，就会因摄入过量而对人体造成危害，特别是对代谢解毒能力较弱的老人、孕妇、小孩危害更明显。若长期过度食用糖精钠，可对人体肝脏和神经系统造成危害。



- 编者按：**
“六一”儿童节即将到来，对每个人来说，童年只有一次，美好且稍纵即逝。童年的经历对孩子一生的成长都有重要的作用，人的各种心理能力的发展关键期都是在童年阶段。在“六一”儿童节来临之际，希望更多的家长关注孩子的健康和快乐！
- 良好的健康习惯**
建议：父母坚持刷牙、健康或注重饮食健康，都是无意地向孩子灌输一种观念——要照顾好自己的身体。让你的孩子定期去医院接受必要的健康体检，同时让孩子了解坏习惯对身体的危害。
- 多跟孩子在一起**
建议：每周都安排一次与孩子共同参与的活动，然后让孩子盼望着这个时刻的到来，让他知道你非常乐意与他在一起。
- 学习动力**
建议：在幼儿时期就开始让孩子学着阅读，待他长大后再让他对着你朗读。培养他对自然和
- 爱**
建议：轻拍孩子的肩；临睡前给孩子一个吻；与孩子道别时挥挥手；在孩子回家时给他一个问候，这些都是向孩子表达爱。
- 纪律**
建议：使用严格的但却能被孩子理解的纪律来约束孩子的不良行为，然后再平静地向他解释：“无论你何时再犯，我都会阻止，直到你能自己改正为止。”
- 以身作则**
建议：时刻提醒你自己，你的孩子正在观察你，因此你必须十分注意自己的一举一动。假如你不想让孩子吸烟，你自己最好就不要与香烟为伴。要想为你的孩子树立一个好榜样，父母必须以身作则。
- 勇于探索**
建议：即使孩子的发展与你为他设计的目标并不一致，或者他的有些表现你很难理解，你也应尊重他的个性。你要关心他，但不要什么都替他做主，你应鼓励他独立思考并勇于探索，让他知道你随时都在关注着他。
- 独立**
建议：让你的孩子独立地去从事一些事情，知道他完全掌握，然后说一声“做得好！”让孩子有一种成就感。
- 幽默感**
建议：和孩子一起阅读幽默书籍和看喜剧电影，当孩子尝试一些幽默行为时，父母应表现出很欣赏的样子。
- 伙伴关系**
建议：不要总让孩子关在家里做一些早已设计好的游戏，要鼓励他多与同龄孩子在一起玩耍。在自由自在的活动中，孩子才能拓宽自己的视野。

理解孩子的语言 【罗日荣】

《理解孩子的语言》是法国心理学家、《心理月刊》杂志特约作者伊莎贝拉·费利奥沙教授撰写的，她用一些鲜活的事例说明，要教育好孩子就要懂得孩子的语言，了解语言背后的真相，只有这样才能走进孩子的心灵。

伊莎贝拉·费利奥沙认为要教育孩子，不能盲从于书店里的各种育儿经。她说：“女性一旦怀孕，各种各样的建议便会蜂拥而至，例如怎么给孩子喂奶，怎么哄孩子睡觉，以及如何让孩子适应环境。对于这些问题，大家都各执己见。等孩子再大一些，父母又会听到关于如何树立权威、是否要打屁股、惩罚孩子等方面的建议——‘尤其不能让孩子和你们睡在一张床上’‘得和他们划清界限’‘孩子得多睡觉’‘男孩子可能玩毛绒娃娃’‘孩子摔倒时别去安慰他，否则长大后他会变成眼泪汪汪的可怜虫’‘如果孩子想做什么就做什么，那你们可能会养出个小罪犯’‘能这么做，不能那么做’……而这些，仅仅只是‘我们应该怎么做’这个冗清单的开头。所有父母都会被铺天盖地的、非常具有指向性的建议和一系列所谓的关于如何教育孩子的沉重问题所淹没。”

在伊莎贝拉·费利奥沙眼里，父母和孩子朝夕相处，比任何专家都更了解自己的孩子。做父母的首要接纳自己的孩子，倾听孩子的心声，允许他缓解自身的压力，为他提供宣泄情绪的空间，他必定会冲破生活中的重重困难而获得成长。尊重孩子的感受，就是给予孩子体验自我的机会；尊重孩子的感受，就是容许他表现出与我们不同的一面，并把他也当作有思想的人而不是物体来看待。

伊莎贝拉·费利奥沙认为要教育孩子，就要理解孩子行为背后的真实意图。她说：“如果孩子不愿意去上学，一定有原因。也许是因为某位同学不理他，也许是因为他担心高年级的一个男生会在课间

休息的时候来找他，也许是因为他害怕老师要他交作业，也许是因为他不想穿着那条滑稽的运动短裤出现在同学们面前，也许是因为他听不懂老师讲课，或者很简单，他厌烦上学了……他需要你，需要你的倾听，需要你关注他的情感，也许他还需要你的保护，或者需要你帮助他解决某个问题。”

现在很多父母看到孩子不愿上学就火冒三丈，以为是孩子不思进取，也不去了解不上学背后的原因，只强行要求孩子去学校，但问题却始终没有解决。

我想起开学初的一件事：一个三年级的住宿生说胃痛，生活老师把这个孩子带到医务室检查，校医进行了简单的处理。一个星期下来，孩子每天都说胃痛，生活老师联系了家长，家长带着孩子去医院进行了检查化验，发现胃并没有什么问题。可孩子一回到学校，马上就喊胃痛，看他那痛苦的样子，老师建议家长带孩子去大医院进行检查，可也没有查出任何问题。半个月下来，家长管孩子的病情弄得心情不宁。听主管汇报这件事，我决定去看看这个孩子，在和孩子的聊天过程中，我了解到孩子的父母是离异的，而他对于父亲把自己送到寄宿学校存在一种明显的不安，他害怕父亲也离开自己，而胃痛纯粹就是表出来的！他就是希望放学之后能回到父亲的身边！

所以，无论父母还是教师，我们必须对孩子的语言和行为有充分的了解，准确把握他们要表达的真实意图，并做出及时、恰当的反应，满足他们的需要。这样，良好的亲子关系或者师生关系才得以建立，孩子才能得到正常的发展。一个从不主动亲近孩子的父母绝不是好父母，一个从不主动亲近学生的老师也不算上优秀的教育工作者。要教育孩子，就要理解孩子的语言，理解孩子的真实意图，才能做一个智慧型的家长或者教师。

陈董事长寄语生产主管：
准确定位 完善自己 强化沟通



【记者 吴静】4月29日，公司召开生产现场主管考评会，对新任的六位生产现场主管一季度工作情况考评。陈董事长及考评领导小组成员出席考评会。六位主管先后进行述职，陈董事长边听边记并不时插话，进行点评，整

个考评会生动活泼，互相切磋，充满浓厚的研讨氛围。

陈董事长说，主管不同于担当，是决策层和生产现场联系的纽带和桥梁。每位主管都要把握好角色的转换，准确定位、正确评估自己。一个好的主管应该是具有影响力的，是能够带动他人一起行动的，是一个领头人、牵头人。同时，主管又是承上启下，连接领导与员工之间的桥梁，所以主管要随时向上级汇报生产、人员情况，又要时刻指导下属，凝聚员工，让生产现场以主管为核心，让员工认为主管是一个值得信赖的人。

他强调说，成为主管后，不能满足于现状，要更富有热情地投入到工作中，通过不断学习提升自身的业务和工作水平，在自身发展成为多能工的同时，培养更多的人才。要及时发现生产现场出现的问题，帮助下属解决工作中的问题。同时，要从全局的角度出发，思考课长不在的时候如何能担负起管理整个车间的重任。一个人有多重要，通常与他愿意担负的责任多少成正比。作为一名主管，要想管好他人，必须先管好自己，要多立足于现场。

陈董事长还特别嘱咐主管要提高沟通能力。他说，从这次考评看，大家的书面材料叙述较好，但欠缺口头表达能力，发表时要采用PPT的形式，通过少文字、多图表等方式和数据说话的办法，让人一目了然。另外，做主管不是只要一个人做好就可以，要学会如何把自己的想法、上司的指令准确传达给下属，集结众人的智慧将之付诸于行动。要合理分配好下属的工作，理清每个人的职责，同时还要和其他部门交流信息以便更好的协作。

日精电子 2014 年质量月方案已经敲定

记者从品保部获悉，为不断改善品质，提升员工品质意识，减少投诉，提高顾客满意度，公司决定6月份开展“质量活动月”活动，在全公司范围内广泛开展质量改善活动，方案如下：

一、活动主题：“持续改善，全员参与”

二、活动时间：6月1日~6月30日

三、活动领导小组
组长：邹睿
副组长：谢爱民、张准鑫

四、活动安排

- ▶ 利用晨会、班会、标语、看板等形式进行宣传教育
- ▶ 揭示不良品，分析不良产生原因
- ▶ 班长、主管、一线员工开展质量意识及相关知识培训
- ▶ 原材料加强管控
- ▶ 作业规范竞赛，评选“质量之星”及优秀班组