



七种食物隔夜
产生剧毒

国人大多节俭，喜欢把剩菜、剩饭留到第二天再吃，但有些剩菜、剩饭是不能吃的。

一、汤
汤最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料，煮好汤用干净的勺子勺出当天要喝的，喝不完的，最好是用瓦锅存放在冰箱里。因为剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内，易发生化学反应，应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

二、鱼和海鲜
鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。

三、散装卤味
散装卤味是要当天吃完，不可隔夜。从食品安全角度讲，这是不卫生的。可能的话最好不要吃隔夜糟货。

四、茶
隔夜茶因时间过久，维生素大多已丧失，且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料。

五、绿叶蔬菜
由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如果放置的时间过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐，有致癌作用，加热也不能去除。

六、银耳
因为不论是室内栽培的银耳还是野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类，经煮熟后如放的时间比较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

七、鸡蛋
如果鸡蛋没有完全熟透，那么未熟的蛋黄隔夜之后食用，在保存不当的情形下，营养的东西容易滋生细菌，造成例如肠胃不适、胀气。但是如果鸡蛋已经熟透，而且以低温密封保存得当，一般没有问题。

人生的五个短章

【波歌·尼尔森】

第一章
我走上街，
人行道上有一个深洞，
我掉了进去。
我迷失了……我很无助。
这不是我的错，
费了好大的劲儿才爬出来。

第二章
我走上同一条街，
人行道上有一个深洞，
我假装没看到，
还是掉了进去。
我不能相信我居然掉在同样的

地方。
但这不是我的错，
我还是花了很长的时间才爬出来。

第三章
我走上同一条街，
人行道上有一个深洞，
我看到它在哪儿，
但仍然掉了进去……这是一种习惯了。
我的眼睛睁开，
我知道我在哪儿，
这是我的错。

我立刻爬了出来。

第四章
我走上同一条街，
人行道上有一个深洞，
我绕道而过。

第五章
我走上另一条街。



人生有度方坦然

如果生活是海，那么欲望如潮。

人生在世，不能没有欲望，就像大海不能不涨潮一样。这是一种自然规律。假如世人都没有欲望，就会对什么事情都不感兴趣，就会缺少热情、缺少投入、缺少追求，那将是多么苍白的生活画卷。问题的关键在于，人们如何把握住自己的欲望尺度。涨潮也有落潮时，不让欲望泛滥成灾，才是可取之举。

追求财富，占有金钱，本无可厚非。那么，富有到什么程度才算富有，占有多少金钱才算足够？这大概没有一个固定的统一标准。坦然的人生则要把握好欲望的“横”和“竖”两条线。

所谓“横”线是以自己的富有程度为起点画一条水平线，可以看出高于水平线和低于水平线的都大有人在。自己比不上，比下有，已经是较佳的位置了。因为生活是大海，浪高浪低纯属自然，正如人们的富有程度永远不可能都在一个水平线上一样。所谓“竖”线是以自己从前生活中的低点为起点画一条上升线，随着这条线上升可以十分清楚地表明自己生活水平逐步提高

的程度，应该为此感到欣慰、充实并满足。

然而，生活中有许多人不想这么做。他们从来不曾回首，不和自己的从前比，而是一味地和别人攀。于是，欲望的潮水只涨不落，而且一浪高过一浪。为了自己富有与享乐，不择手段地对待生活、对待他人，以至于让欲望的潮水冲开理智的大坝，危害社会，损害他人，也害了自己。

其实，世间万物都有其自身规律，如同春华秋实一样不容违背。明智的人对富有顺其自然，能让欲望的潮水有涨有落，从不越位；愚昧的人对富有带有很强的野性，总想让欲望的潮水只涨不落，从不清醒。这两种心态的人都要在生活之树上采摘果实，有度者可能尝到多一些成功的甘甜，越位者则会尝到某些难咽的苦涩。

古今中外，莫不如此。

欲望适度则为利，欲望过度则为害。人生在世，不应让欲望的潮水冲开理智的大坝，只有这样，才能少走弯路，少流悔恨的泪水。清爽恬淡，笑对人生，也是一种高度的幸福。

有“效率”地工作

周四下午开始，Jackson的QQ就闪个不停，同学、老友不断有人跳出来，询问他周五下班和周末有什么安排。边聊边工作，半天的时间就荒废了。周四下班的时候，还有几个文件没有看，顺理成章地被推到周五。可周五刚走进办公室的大门，就接到任务被派去郊区处理一个紧急事故。周日Jackson在家猫了一天，一边听着音乐煮着汤，一边很情愿地做着本周没做完的工作。等到下周一上班的时候，满脸倦容。

这是Jackson习以为常的工作节奏，一年下来，他的工作业绩排名很靠后，收入也大受影响。

对于很多人来说，都会出现类似的现象。珍惜时间，今日事今日毕，这些小学老师就开始教授的内容，很多职场人到退休的时候也做不到。

同是一个部门的同事，能力相当，工作环境相同，都是每天上班朝九晚五，但事件一长彼此之间的业绩会相差很大。

与其抱怨工作辛苦、赚钱少，不如从提升效率开始吧。

不觉中流失。每天8小时的工作时间内，可能会出现以下情况：上班打开电脑后30分钟的网上闲逛，中午吃饭前15分钟不能集中精力，下午2点之前没精打采，还有下班前15分钟收拾东西。这还不包括因为个人情绪问题导致的工作效率低下，因为办公室政治产生的内耗，因为参加低效的会议而耽误的光阴。这些荒废的时间加在一起，会是个惊人的数据，若干年积累下来，直接表现出来的就是人与人之间银行存款的差异。

上班的时候不闲聊，点滴时间整合起来用，同时制定明确的日计划、周计划，知道每个时间段的工作重点，以及重要事情的截止时间，让工作在自己手中按部就班地进行，而不是被工作牵着鼻子走，这些都应该成为上班族的必修课。想领先于别人，更要有效利用一些休息时间，比如上下班的途中，等电梯的时候。更有人提出，一个人晚上8点到10点在做什么，可以决定一个人一生的发展。

与其抱怨工作辛苦、赚钱少，不如从提升效率开始吧。

NEW NISSEI 新日精報

2014年第07期

总第55期

专心、改善
包容、共赢

明确目标 落实责任

我司召开2014下半年工作部署会议

【记者 吴静】7月11日-12日，公司在扬州召开2014年下半年工作部署会议，公司董事长陈重生和其他董事会成员以及课长代理以上干部出席了会议。会上，各部门负责人首先发言，对2014年上半年各部门的工作进行总结，指出了亮点，同时对问题进行了认真分析并有针对性地提出了改善建议。

陈董事长代表公司董事会对下半年工作进行了部署。他以高效、务实的态度将下半年的重点工作进行分解，列出了23个重点项目，并对数量、步留、纳期遵守率、投诉、在制天数、人均产量指标、销售、贷款回收率、新产品实现销售额等提出了具体目标，要求抓住重点，突破关键，抓紧落实，全力完成下半年的各项任务。他强调各领导干部要增强责任感、紧迫感。他说：时间在流逝，请以天为单位管理好时间！公司将不定期召集相关人员确认各项指标的落实情况，并于每月10日前通报实绩。今后的课长会、例会等都必须围绕提出的指标是否达成寻找对策、方法。日精只需要有挑战精神、敢于担当的干部才能符合日精进一步发展的需要，为落后思想助阵的干部将被替代。



陈董事长提出干部任职的十大条件

【本报讯】随着企业文化建设逐步深入，文化管理正日益成为企业的“第一管理”。加快企业文化建设步伐，提升企业文化建设质量，关键是企业领导干部。同时领导干部必须意识到自己应该扮演的角色和起到的重要作用，不断引导员工树立正确的世界观、人生观、价值观，形成尊重人才、善待人才、充分发挥人的聪明才智的良好环境，不断增强企业凝聚力、向心力。陈董事长在主管以上述职会上提出，要使日精更好更快发展，必须打造一支过硬的团队，这个团队成员必须具备如下素质：

1. 认同日精事业，认可日精价值观，践行日精文化。
2. 有担当、敢负责、坚韧不拔。
3. 不计较个人名利，勇于奉献。
4. 契约精神，说到做到。
5. 精通业务，善抓要点。
6. 依靠团队，发挥集体智慧。
7. 能上能下，愿意挑战不同岗位。
8. 有较强的口头、笔头表达能力。
9. 讲礼仪，重形象。
10. 快乐工作、快乐生活、传播正能量。

他还强调，人的素质形成是一个过程，必须强化教育培训，同时每个员工，特别是干部，都要严格要求自己，成为有理想、有抱负、有作为的日精人。





夏季午睡时长
不宜超过一小时
夜间睡眠充足的人
未必一定要午睡

由于夏季正午时分气温较高，在人体的降温排汗过程中，皮肤毛细血管扩张，体内血液分布不平衡，大量血液滞留在体表，大脑血液供应相对不足，再经过一上午的紧张工作和学习，人们普遍会感到疲倦和精神不振。

如果午后正确进行午睡休息，对身体进行及时的调整，对人的健康以及工作和学习都是十分有利的。但是，如果午睡不当，会适得其反。

■午睡时间不是越长越好
午睡时间以半小时至一小时为宜，时间过长会让人进入深睡眠，醒来后会感到不舒服。

如果遇到这种情况，起来后适当活动一下，或用冷水洗脸，再喝上一杯水，不适感会很快消失。

■午睡不要随意而安

不要因为午睡的时间短，就随便选择一个地方就睡觉，特别是在走廊、树荫下、草地上、水泥地面以及风口处睡觉。因为在睡眠中体温调节中枢功能减退，轻者醒后身体不适，重者受凉感冒。

■不要坐着或趴着打盹

由于条件限制，很多人坐着或趴在桌沿上睡觉，长期如此对身体健康是非常不利的。

趴在桌沿上睡觉会压迫胸部，影响呼吸，使手臂发麻，而且也不利于使身体得到调剂休息的目的。

■并非所有人都需要午睡

对于身体好、夜间睡眠充足的人，不午睡通常也不会影响身体健康。但是，对从事脑力劳动、大中小学生、体弱多病者或老人，午睡是十分必要的。

广开言路 集思广益

主管以上干部述职中提出多条建议

2014年7月4日和5日，公司召开2014上半年主管以上干部述职会议，与会各主管以上干部就各自上半年生产和工作情况进行了认真总结。本次述职与以往不同，全部以PPT的形式进行发表。内容涵盖四个方面，分别是：上半年主要工作实绩、和大家分享的经验和教训、第三四季度工作重心、对上司和公司的建议。公司董事会成员作为评委出席了此次述职大会。

在述职过程中，公司董事会成员与主管以上干部就公司的总体工作进展情况进行了面对面的交流，鼓励他们为公司工作献计献策。主管以上干部以高度的责任感为公司提出了许多好的意见和建议。各位董事边听边记，董事长陈重生还把重点建议随时记在白板上以引起大家的高度关注。经过深度地交流分析，共列出18条改善建议，与会领导纷纷表示会尽快采取方法落实。

董事长陈重生充分肯定了各位主管以上干部主动为公司献计献策的积极性，指示由管理部牵头立即将各项意见和建议进行收纳整理，分解到有关部门，逐项加以落实。他还要求大家就公司运营中持续存在的问题进行横向、纵向的深度分析，谋求从根本上解决问题，改善瓶颈问题对生产运营的制约。他还提出：下半年述职会安排更加充裕的时间给大家发挥；虽然此次大家都采用的PPT形式，但是格式不统一，需要设计一个代表公司形象的标准格式；统一邮件签名模板以代表公司形象。



董事会成员正在听取干部述职



《改善提案管理办法》出台

【记者 蒋玲莉】

为充分调动全体员工参与公司管理的积极性、创造性，鼓励广大员工积极向公司献计献策，提出建设性的改善意见，促进公司改善经营管理，节减成本，提高效率，增强企业活力，最近公司在原合理化建议表彰方案的基础上，修订完善了《改善提案管理办法》。

办法规定的提案范围是：

- 1、对公司生产经营和发展规划的可行性研究分析报告；
- 2、开拓市场潜力的新品种的引荐、引进；
- 3、广告宣传创意设计、形象设计、产品设计等；
- 4、提高产品质量和工作效率的新方法；
- 5、对公司采购、营销、仓储、物流、生产、安全、管理等方面的创新建议；
- 6、作业流程的改进及优化；
- 7、节约成本、节约能源、废料利用等措施；
- 8、设备改造及保养方法的改进；
- 9、现场“6S”的改善；
- 10、有利于公司发展的其它建议。

办法明确规定了提案申请、审核程序：

- 1、提案申请人填写《改善提案申报单》，并附详细实施方案，

呈请所在部门课长、部长初评立项。

- 2、部门在初评时，应按提案内容的科学性、实用性、可操作性及所需经费大小等综合因素进行确认。
- 3、提案实施结果应先由所在部门评估后，呈提案评审小组进行评审。
- 4、评审小组将按内部分工，组成若干专业组对提案执行情况进行综合评价，提出奖励意见。

公司还规定凡通过评审小组评审，确定为提案的，虽暂未实施或未产生效益，但仍有借鉴和促进作用的，公司给予一次性奖励20元/条。对采纳实施，并给公司带来经济效益的提案，根据效益价值提取奖金发放给提案人。



集中精力抓好标准化作业

本报评论员：凌云

一个企业要想生存、发展就要提高产品质量。要想提高产品质量，就必须运用现代化的科学管理手段。作为科学管理的一项重要内容——标准化作业显得十分重要，它为科学管理提供目标和依据。通过宣贯、制定、实施各类标准达到生产技术上的统一性，从而保证企业整个管理系统功能的发挥，同时使企业管理体系与企业外部约束条件相协调，这样生产出的产品才能满足市场的需要，具有竞争力。

推行标准化，是提高工作质量的重要途径。生产过程中必须按标准化“干”，按标准化“管”，按标准化“考”。现在工作中存在的作风不实、观念陈旧、效率不高等诸多问题，归根到底是工作质量问题。而标准化工作是提高工作质量的基础，认真贯彻执行，严格按照标准开展工作，可以使工作质量得到可靠的保证和不断地提高。通过实施标准化，加强管理，靠外力的约束和推动，依赖组织成员的主动性和积极性，靠所有成员共同努力，将会使所有的成员始终牢记标准意识、质量意识，不断提高工作质量和水平。同时，任何工作一旦出现质量问题，不仅要“对人”，还要“对事”，找出产生问题的原因，针对所发现的原因制定解决问题的对策，并通过标准化将之固定下来，成为新的工作方式，从而彻底消除同类问题再次发生的根源。在管理活动中，主动地开展标准化，将使每一个孤立的个人经验蓄积为组织的财富，也使得组织的运营对于个人的依赖降低到最低的程度。

建立完善的标准化管理制度，可以对保证产品质量、提高企业管理水平奠定良好基础。同时还应加强对标准化工作人员的培训，认真

组织学习标准化法规，学习标准化基础知识，提高标准化人员的基本素质和水平，建立了一支水平较高的标准化队伍。要大力抓培训，特别是“作业指导书”等应知应会的内容。对于一个生产制造的工厂，作业指导书的应用和管理都有很重要的作用。它在产品质量保证和提升、产品成本的降低起着举足轻重的作用；它是指导保证过程质量的最基础的文件和为开展技术性质量活动提供指导。在实际工作中，我们如何做好产品作业指导书的应用与管理，则是根据实际情况而定，但其原则是不变的。对于作业指导，不是拿来挂挂而以，也不是为了应付体系审查。要在具体工作中，充分的利用，所有操作按标准要求去做，才能够最大限度的发挥其作用。在工作中，我们要想取得成效，就必须推行标准化作业管理，使每一项工作、指标、制度、方案、细则，都能在质量保障的前提下具有可行性和可操作的量化指标，从而使我们的管理更加系统化、规范化，最终建立品牌。

在标准化建设过程中，要统一标准、注重质量，不能厚此薄彼、因人而异。要努力做到公平、公正、公开，达到要求的车间和班组才能命名为标准化建设示范车间和班组，不能降低标准。对标准化建设工作推进不力的车间和班组要按规定予以考核，及时制定整改措施，确保问题得到彻底解决。

标准化管理不是随意的，是在同一规范约束下，对任何人的行为的要求。任何事物与过程的实施结果都是趋同的，以企业获取最佳经济效益为原则，它覆盖层面广泛，而非局部的、片面的。所以，在公司管理的过程中，推行标

准化管理，对于提高企业市场竞争力有重要作用。标准化管理使产品质量得到保证，损耗降低，缩短经营周期，加快资金周转，提高经济效益，以达到整个过程规范化、程序化和科学化，通过强化基础管理，提高管理水平，逐步向管理现代化迈进，这也是公司标准化管理的目标。企业现代化离不开标准化，继续开展标准化管理工作，能为推动企业的发展有良好的作用。

优秀的企业之所以能让平凡的人做出不平凡的业绩，关键在于他们做好了专业分工、培训和工作标准化这三项工作。这是支持平凡的人做出不平凡业绩的“支持平台”。在普通企业，只有精英才能做得很好的工作，在优秀企业里普通的员工就可以做到，因为他有一个最为有效的手段就是标准化。公司目前正在推行标准化管理，目的就是为有效的提高企业员工的工作效率，使工作更规范化、科学化、标准化。



我司培训工作逐步制度化

【记者 任实】



我司科研人员正在切磋技艺

任何人在工作过程中，总会遇到自己无法解决的问题，因此培训就成为员工和管理者职业发展的重要手段之一。培训不仅对员工和管理者该怎样做，还为其解释他们自己为什么不会做。所以培训是公司管理者非常重要的一种管理手段。

为进一步加快新员工对于公司的企业文化和生产流程的了解与掌握，人事课就新员工培训安排、制度政策、薪酬绩效、保险福利政策等向新进员工进行详细介绍。并且为规范新进员工和转岗员工培训及其转正评价管理，规定了《新员工培训及其转正评价流程》和《转岗员工培训及其转正评价流程》，新员工分配到各部门的同时，发放培训计划表、培训记录表和试用期转正评价表给所属部门，要求各部门按照规定以理论实践相结合的方式培训两个月后，考核、评价新员工。经过考核合格的员工立即提出转正申请给人事课、管理部审批，不合格的员工再次进行培训。

同时，针对老员工知识文化水平的提高和操作技能的拓展，正在联络外部机构和网络教育平台，力求将渴望学习的员工送到外部去培训，强大公司的人才力量。