



每天看电视3小时  
会加大年轻人早逝  
风险

据《美国心脏病学杂志》刊登的一项研究结果显示，每天看电视3小时，早逝的风险会增加一倍。

领导这项研究的西班牙纳瓦拉大学公共卫生系主任马蒂内兹-莫萨雷兹教授表示，人们生活中各种“久坐不动”的行为都呈增加趋势，看电视是其中一种主要的行为。“我们的发现与此前多项研究结论是一致的，即看电视时间与死亡风险有关联。”

研究人员对超过1.3万名平均年龄在37岁，身体健康的西班牙大学毕业生进行调研，研究他们长时间看电视、长时间用电脑、长时间开车这三种“久坐不动”行为与死亡风险之间的关联。

在8年的跟踪调查中，共有97人死亡，其中19人死于心血管疾病，46人死于癌症，还有32人死于其他原因。

研究发现，与每天最多只看一小时电视的人相比，每天至少三小时的人早逝风险增加一倍。而用电脑和开车的行为与早逝风险之间未见明显关联。研究人员表示，需要进一步的研究来确定关联背后涉及到的生物学机制。

**夏季使用空调须  
注意消毒**

根据世界卫生组织发布的《室内空气污染与健康》指出，目前室内空气污染的程度已经高出室外污染5-10倍，全球4%的疾病与室内空气质量相关，每年大约有200万人因室内空气污染所致疾病而过早死亡。

专家指出，尤其是在夏天，由于长时间不用空调，夏季重新使用前要清洗里面的过滤网，空调使用期间也要定期清洗过滤网，否则过滤网会积上一层厚厚的灰尘，导致室内空气质量下降。

认真讲，仔细听  
——职工培训实录



主管 黄厚森



品保主管 赵培群



部长代理 吴晓娟



班长 宋爱华



主管 马宏建



品保专员 季美燕



主管 姜红



班长 顾兴明



企业发展求变则通

【本报评论员：凌云】

在21世纪的今天，“变革成为我们这个时代的哲学”。日精的经营哲学：新日精、新变革、新伙伴，其深刻内涵就在于此！“对于一个成功的企业，最大的风险是不变，要么自杀重生，要么他杀淘汰，海尔选择的是我们的价值观基因决定的自杀重生。”张瑞敏曾对业界同行如此解释其在企业平稳发展的时候掀起变革的原因。变革管理成为围绕企业发展目标所必需进行的重要举措，快速而成功地变革是现代企业生存和发展的法宝，变则通，通则久，不变则必然会被淘汰。

相信不少人都熟悉《鹰的重生》这则故事，在鸟类当中老鹰是长寿之王。它之所以达成这一“长寿之最”是因为它经历了痛苦的蜕变。鹰如“凤凰涅槃”一样在经过风雨之后绽放出了属于自己的美丽彩虹。

眼下，日精正面临变革的关键时刻：传统的行业正在发生深刻变化，我们在许多熟悉的领域、熟悉的产品已失去竞争优势，而我们不熟悉的领域、不熟悉的产品亟待开发，我们必须实行痛苦的转型蜕变和产品升级，业务重组势在必行。只有用“识变”的眼光、“应变”的胆略和“求变”的意识，才能够使企业尽快适应快速变化的时代。鹰的重生是为了迎接、面对新的征程，为了不被同伴抛弃。企业追求效法重生是为了创造条件、拥抱新生的希望，是为了在激烈的竞争中不被落败，规避滑铁卢般的风险。也许不是所有的鹰都能实现重生，但可以肯定的是每天都有无数的企业在倒闭，在竞争中落败。怎样成为强者，怎样实现自尊，成为自然界长久的拷问。中外成功的企业无一不是变中取胜的。像海尔集团之所以越做越大就是坚持了“变”，一是变产品，不断进行新产品的研发。二是变市场，实现海尔国际化和国际化海尔。世界上没有永久的市场，也没有永久的产品。成长必须打破平衡，打破平衡就是失调，失调才能发展。许多企业的成功，往往是在打破常规的情况下取得的，企业的生存在一个“变”字，就是不断地寻找新的“不平衡点”。企业要在发展中否定自己，在否定中发展自己，这样才能审时度势，因势利导，从而实现自身的良性循环发展。因此，“变则通”的哲学思想体系是促进人类社会和谐发展的永恒主题。

目前我们已在新能源汽车、电力电子电容器研发等方面有突破性进展，研发小组也召开多次探讨会议，要进一步增加新产品的市场占有率。新产品开发是一项极其复杂的工作，从根据用户需要提出设想到正式生产产品投放市场为止，其中经历许多阶段，涉及面广、科学性强、持

续时间长，因此必须按照一定的程序开展工作，这些程序之间互相促进、互相制约，才能使产品开发工作协调、顺利地进行。

实践证明，市场竞争的焦点是企业驾驭市场、开拓市场的能力，而竞争的核心是科技创新的能力和水平。为了在竞争激烈的市场环境中获得有利的地位，我们需要不断开发新产品，提高企业竞争力，从而保持自己的竞争优势。品牌的树立，能为企业发展带来强大的优势，创造有力条件。全方位的服务，更能赢得众多客户的信赖。这就需要我们在今后的工作中，进一步以市场为主导，转变观念，调整结构，制定营销策略，树立强有力的竞争意识，使企业产品在市场上扩大占有份额，从而使日精未来发展更强大、更具竞争力。



我司科研战线硕果累累

【本报讯】扬州日精电子有限公司以科技为引擎，全力打造“科技日精”，已经收到明显效果。目前，以研发中心为主体、以生产为依托，科研与生产紧密结合的新体制正在形成。截止八月初，2014年共完成专利17项，其中7项专利已向有关部门申报，10项专利已完成，目前正在完善中，这意味着公司的研发技术再上了一个新台阶。

扬州日精电子有限公司的科研工作以日本顶级的电容器专家为主导，日本与中国科研人员相结合，形成强有力的研发团队。这支团队瞄准当代薄膜电容器生产和应用的高端技术，开展了一系列的攻关活动，成果颇丰。在此过程中，公司不断加大研发投入，制定和完善科研奖励机制，旨在进一步调动研发人员的积极性和创造性。

今年科研工作的一个突出特点就是紧盯市场不放松，把市场需求作为科研工作的重点。董事长陈重生强调要把科研成果的转化放在首位，市场急需的电动汽车电容应运而生，而且已批量生产。我司取得的科研成果，其技术含量不断提升，引起了客户的高度关注和好评。

科研与生产相结合也是今年科研工作的特点。科研人员撰写的《金属化薄膜电容器制造方法》、《降低薄膜电容器蜂鸣音的方法》等论文，不仅作为科研成果展示，而且为生产解决了难题。

新产品的开发是企业生存和发展的重要支柱，它对企业将来的经营状况和前景有重大的影响。我司新产品的研发，对促进我司的成长，在竞争中处于不败地位，有着特别重要的意义。



质量方针:

精心制造合格产品, 满足顾客的需求 / 科学合理安排生产, 满足交货期要求  
努力降低生产成本, 提高产品竞争力 / 加强业务改善活动, 提高工作的效率

## 大暑天, 学习之风徐徐吹

【本报记者 吴静】七月流火, 酷热难耐。从7月下旬开始, 公司制造部、品保部、研发中心、管理部等部门联合组织的全员培训逐渐拉开了帷幕。尽管已是大伏天, 但全员培训的学习之风徐徐吹来, 使公司上下职工的精神面貌为之一振, 员工参与培训的热情伴随着酷暑逐渐升温。据悉, 早在7月中旬召开的2014年下半年工作部署会议上, 陈董事长就把“职工全员培训”列为下半年的重点工作, 并强调员工培训一定要以提高现场实操水平为重点, 讲求实效, 不走过场, 其目的就在于进一步提高员工的专业知识水平和实际操作能力, 为全面提高职工素质打下基础。

对于这次培训学习, 公司领导高度重视, 亲自督学策划, 为培训工作的顺利开展提供了大力支持。陈董事长还亲自点将, 委任研发中心部长代理吴晓频总负责, 各部门积极参加, 从分析职工现状入手, 详细制定了培训计划, 以确保学习、生产两不误、双丰收。

此次培训的讲师来自于制造部、品保部、研发中心等部门的现场管理者, 培训对象为生产一线的全体作业员, 培训内容紧紧围绕生产操作基本流程、操作要点、品质初步判定、发生不良时的简单处理等主题展开。培训讲师以高度负责的精神调查职工作业中存在的普遍问题, 进而总结和归纳, 自己列提纲、编教材, 紧密联系现场、深入浅出、结合具体实例进行讲解, 受到职工的欢迎。

培训中, 讲师首先通过PPT播放理论知识的课件, 之后通过现场实物让员工更为直观的理解作业指导书等文件的深刻含义。授课部分结束后, 作业员就日常操作中的问题向讲师请教, 讲师耐心的进行讲解, 参加培训的干部也不时与员工交流, 参与讨论。参加培训的人员, 带着问题, 相互切磋, 共同探讨, 畅所欲言, 将此次培训活动推向高潮。大家一致认为, 此次培训结合实际, 内容丰富, 既有理论高度, 又有实际操作, 收获颇多, 加强了操作员对电容器生产知识的理解, 提高了相关人员对现场问题的判断和

解决处理能力, 希望公司今后可以继续提供和搭建一个学习、交流、资源共享的平台。

此次培训活动结束后, 公司还将举办“练功比武”, 一是检验培训后大家的操作能力是否得到提高, 二是作为多能工选拔的参考信息, 旨在通过该活动调动员工的积极性, 营造一个学知识、提技能、比贡献的工作氛围, 为员工岗位成才提供舞台, 为完成下半年经营目标的全面达成做出最大的努力。



## 邗江区领导参观考察我司扬州新工厂

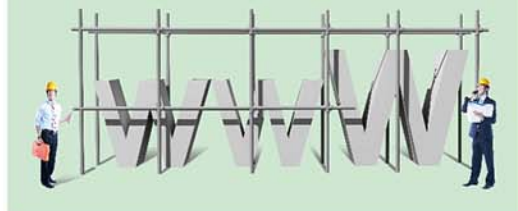
【本报讯】7月17日, 邗江区副区长王长仪等一行来到我司考察、指导工作, 受到总经理代理照井信也的热情接待。王区长等听取了照井关于公司产品经营和企业文化的介绍。随后, 王区长等在照井总经理和部门负责人的陪同下参观了扬州日精新工厂的车间。在参观过程中, 王区长不时询问产品的生产、研发和销售情况。当得知日精薄膜电容器在电容器市场占有率不断提升, 新产品不断推出的情况, 前来考察的领导们都露出赞许的神情。照井总经理还向领导介绍了日精未来发展的规划。区领导表示, 对日精的生产模式、生产氛围表示了充分的肯定, 并期望日精品牌能够继续做大做强。



王区长听取公司汇报

## 公司加大安全检查改善力度

【记者 刘勇】最近, 公司环境安全卫生委员会召开会议, 对生产安全作了新的工作部署, 要求各部门加大检查整改工作的力度, 推动安全生产的发展。会议指出, 每月在安全检查中都会发现有许多重复出现的问题, 这是检查改善没有有效落实的表现, 必须高度重视, 分工负责, 及时跟进, 及时整改。会后, 各部门纷纷召开会议进行传达贯彻, 狠抓工作落实。设备课召开机修人员安全例会, 进一步强调安全工作的重要性, 要求机修在工作中注意安全隐患的检查和维修, 设备课还与总务课联手对吸尘器清理工作进行改进, 缩短清理周期。各生产课都在员工交接班例会上进行了安全宣传, 要求员工严格按照作业指导书进行操作, 严禁违规作业, 并在作业中提高自我保护意识。为确保员工工作环境, 总务课对车间的空调进行了维修保养。委员会为加强安全意识的宣传, 制作安全宣传牌在车间广泛进行张贴, 形成了“人人讲安全, 安全为人人”的浓厚氛围。



秋老虎余威

立秋是秋季的第一个节气, “秋”意味着秋天的开始。从文字角度来看, “秋”字由禾与火字组成, 是禾谷成熟的意思。

立秋后虽然一时暑气难消, 还有“秋老虎”的余威, 但总的趋势是天气逐渐凉爽。中国古代将立秋分为三候: “一候凉风至; 二候白露生; 三候寒蝉鸣。”

民间流行在立秋这天以悬秤称人, 将体重与立夏时对比。因为人到夏天, 本就没有什么胃口, 饭食清淡简单, 两三个月下来, 体重都要减少一点。秋风一起, 胃口大开, 想吃点好的, 增加一点营养, 补偿夏天的损失, 补的办法就是“贴秋膘”。在立秋这天增添各种各样的肉, 炖肉炖肉红烧肉等等。“以肉贴膘”。

民间还有“啃秋”的习俗, 江苏等地在立秋这天吃西瓜以“咬秋”, 据说可以不生秋痱子。在浙江等地, 立秋日取西瓜和烧酒同食, 民间认为可以防疟疾。城里人在立秋当日买个西瓜回家, 全家围着啃, 就是啃秋了。而农人的啃秋则豪放得多, 他们在瓜棚里, 在树荫下, 三五成群, 席地而坐, 抱着红瓤西瓜啃, 抱着绿瓤香瓜啃, 抱着白生生的山芋啃, 抱着金黄金黄的玉米棒子啃。啃秋抒发的, 实际上是一种丰收的喜悦。

立秋既是收获的季节, 也是人体阳消阴长的过渡时期, 秋季养生最易做的就是“立了秋, 便把扇子丢”。天凉了, 还应注意“水白露身不露, 秋后少游”, 还有民俗认为“立秋洗肚子, 不长痔疮拉肚子”。

立秋之季已是天高气爽之时, 应开始“早卧早起, 与鸡俱兴”。立秋天气变化无常, 着衣不宜太多, 否则会影响机体对气候转冷的适应能力, 易受凉感冒。

环境方针:

关注环保, 恪守法规 / 为节约地球资源而努力  
提供对环境影响小的产品 / 减少废弃物, 预防环境污染

## 初踏实习之旅

【生产一课 实习生 邹超】

2014年6月26日, 我们在班主任张老师的带领下正式进入扬州日精电子有限公司, 开始我们的实习之旅。

记得那天天下着小雨, 当车缓缓进入公司大门时, 吸引我的不是公司的名称, 而是那石上的四个大字“厚德载物”。这使我马上想起了我们学校的校训“厚德载物, 自强不息”, 顿时觉得十分亲切! 负责接待我们的是人事课的蒋课长, 她为人很亲切, 领着我们参观公司, 给我们讲解公司的概况, 让我们对公司有了更加深刻的了解。那天给我印象深刻的还有管理部的部长, 他给我们上的第一课, 是《新日精的价值观》, 在讲解新日精价值观时, 告诫我们大学生一定要“从基层做起, 踏踏实实工作”, 至今仍响在耳边。

在接下来的一个多月里, 我在公司里确实学到了很多, 也看到了很多。我正式上班的第一天是JTP工序, 主管领着我看了半天, 但我啥门道也没看出来! 因为我是第一次接触电容器制造。我在JTP工序幸好有师傅的带领, 他耐心给我指导, 让我多看作业指导书, 很快我就对这个工序有了一点了解。大概在这个工序待了两个星期, 我就掌握了对它的操作, 而且逐步熟练起来。我在JTP工序干着, 可我心里却对旁边那条气势恢宏的新流水线——L600线感兴趣, 总想着能过去跟人家学习。不知道是不是运气使然, 有一天主管真通知我去L600线学习了。我心里很是高兴, 下决心一定要把L600线学得十分熟练, 掌握它的操作要领与常见故障排除。

刚到L600线时, 我也很无助呢! 当然这是最初的感受。在接下来的一个多月里, 我跟着石勇师傅学到了很多。在L600这条线上, 贯穿着PLC技术与电气自动化。我对这些很感兴趣, 师傅也很卖力教我。虽然做得很辛苦, 但我觉得很有意思。在这条线上, 还有一位师傅很厉害, 他就是来自精研的温师傅, 他是这条线的总设计者, 我对他很是崇拜, 希望有一天能像他一样。这就需要今后不断地努力, 来完善自己的专业技术。对于L600线, 我已初步掌握了它的操作, 还有一些简单的故障排除方法。我还会继续努力学习, 以便能掌握更多的知识, 为这条线的生产助力。

对于这一个月, 我体会最深的是, 脚踏实地才是人生之旅的基础! 希望自己今后在公司里能做得更好!



编者按: 今年6月, 我司注入了“新鲜的血液”, 加入了新朋友——来自泰职院的9名学生。时光荏苒, 在这一个月里, 他们对于实习的经历有了自己的一些看法, 在此, 我们摘取了两篇实习心得登载于下。

## 扬州日精实习心得

【生产一课 实习生 徐迎胜】

还记得第一次来公司的途中, 内心充满了好奇。总在想: 这是一家怎样的公司? 自己今后能在怎样的岗位? 是否符合内心的期望? 能否实现自身的价值? 内心迫切的想知道答案。终于在看见公司大楼并在其中工作后, 我才真切地感到, 我的选择做对了!

由于这是我的第一份正式工作, 所以自己非常认真对待。就像这家新的公司, 与我一样都是新的起点, 一切都是探索阶段。我对自己说: 既来之、则搏之, 就这样在未知中, 我满怀信心的开始了实习工作。

最初的几天, 我们学习了公司企业文化, 对公司进行了初步的了解。培训过后我被分到了生产一课, 跟随课长进行实地学习, 对于生产来说, 安全是重中之重, 良好的安全意识是我们进行安全生产的首要前提。首先课长对我们进行一些安全教育和以及在实习过程中的安全事项和注意的项目。进入车间最初的工作是引线焊接, 也许有人认为这些工作是没有技术含量的低下的工作, 不愿去干, 但是我完全没有这般的态度, 因为我认为, 无论做什么职业一定会有人瞧不起, 不喜欢; 如果你对自己都不认可, 瞧不起正在做的事, 你就没有办法把事情做好, 也会让别人瞧不起。所以, 不管干什么我们都集中努力, 竭尽全力把事情做好。

通过这一个月在焊接工序上的学习我认为:

- (一) 团结就是力量;
- (二) 态度决定一切;
- (三) 自信、勤奋、宽容是勇往直前的助推器。

## 相同的夏日, 不同的风景



普罗旺斯的薰衣草



纯白荷花  
摄影: 蒋科科



夏日的海边

摄影: 莫科斯