



春季防感冒
多喝番茄
绿茶汤

春季气温变化大容易感冒，可以喝番茄绿茶汤来预防。取番茄150克，绿茶2克，番茄洗净，用开水烫后去皮、捣碎，和绿茶混合置于汤碗内，立即冲入沸水400毫升即成。每天1次。（摘自《医药养生保健报》）

冬季防感冒喝桑菊茶

取桑叶、菊花5-10克，甘草2克，龙井茶3克。每天泡水当茶饮。具有祛风清热、利咽止咳的作用。适用于风热感冒、发见身热咳嗽、头痛咽痛、口渴渴等。（摘自《家庭医生报》）

幼儿喝“四根汤”可防感冒

将萝卜根、白菜根、葱根、香菜根洗净，水开后将所有原料入锅，不加盐，煮5至10分钟，放温即可喝。每天一次，连服三天，每月一次可预防感冒。四根汤适用于一岁以上宝宝。（摘自《江南保健报》）

蒜蓉是餐桌上的“青霉素”

蒜蓉即大蒜的花茎，有些地方也叫蒜苗。蒜蓉有很强的抑菌杀菌作用，可以起到预防感冒、防止伤口感染、抗菌消炎和驱虫的作用，也是餐桌上的“青霉素”。另外，蒜蓉还有明显的降血脂作用，可防治冠心病、动脉硬化及血栓性疾病。（摘自《报刊荟萃》）

菜芯汤暖胃不渴

菜芯有通肺开胃、利气解痰、补胃养血之效。感冒不适时可以做点菜芯汤喝。将菜芯洗净切段，白萝卜切片，加适量水（300毫升左右）做汤，出锅前加少量红糖。每天喝三次，有解毒散寒、缓解感冒不适的作用。（摘自《健康时报》）

搓筷子可防感冒

洗澡时搓筷子的动作，能刺激到手部的穴位，促进血液循环，刺激内脏功能，增强免疫力，防感冒，达到养生防病功效。（摘自《江南保健报》）



陈董事长和朱总为新春篮球赛开球

日精新春篮球赛鸣哨开赛

为丰富广大员工的业余文体生活，充分发挥员工的团队协作精神，增强员工之间的凝聚力和自豪感，1月18日上午10点，日精新春篮球赛准时拉开帷幕。

在今年的1月2日，为活跃职工文化体育生活，经公司研究决定日精篮球协会。新春篮球赛是篮球协会自成立以来的初次正式比赛。活动宗旨是引导全体员工在生活中运动，在运动中合作，让更多的同事参与其中，加强各部门的团队协作合作的积极性，使他们在忙碌的工作中得到劳逸结合，在以后的工作中能够更好地发挥自己的能力和提高工作效率，所以每位员工都非常珍惜这次机会，立志在赛场上发挥出最好的战绩。大家都只有一个目的——秀出最好的自己！

赛场上，队员们严密的防守，精彩的配合，巧妙的抢断，不时的将比赛气氛推向高潮。当有意外跌倒发生时，队员之间拍拍肩膀相互安慰一下接着再来，体现出他们团结一心，通力合作的精神。天气很冷，但场上人员的额头上却渗出了汗珠，每个人脸上看不出丝毫的疲惫，他们的表情透露出自己的心声——“我们在享受比赛”！是的，每个人都把比赛规则贯彻到底，完美的诠释了“友谊第一，比赛第二”的团队协作竞技精神。

比赛中有太多的瞬间：潇洒的进球、精妙的传球、迅猛的快攻、大力的盖帽。也有太多值得感动和纪念的一刻：鼓励的拥抱，默契的击掌，胜利的笑脸……太多太多的欢笑和汗水，一个串联成这场比赛的永久胶片，珍藏在日常的历史映像馆。每个运动员用自己的激情诠释着年轻的真谛，谱写着青春的篇章！

美化新工厂，打造亮丽风景线
本报评论员 芋匀

新年伊始，公司已全部搬迁至新工厂，新工厂要实施开展做好5S和环境保护工作并加大检查力度，需要公司全员配合，用自身行动保护好公司的环境。

5S活动不仅能改善生活环境，还可以提高生产效率，提升产品的品质、服务水准，将整理、整顿、清扫进行到底，并且给予制度化等等，这些都是为了减少浪费，提高工作效率，也是其它管理活动有效展开的基础。在没有推行5S的工厂，每个岗位都有可能各种各样不规范或不整洁的现象，如垃圾、油漆、铁锈等满地都是，零件、纸箱胡乱搁在地板上，人员、车辆都在狭窄的过道上穿插而行。轻则找不到自己要找的东西，浪费大量的时间；重则导致机器破损，如不对其进行有效的管理，即使是最先进的设备，也会很快地加入不良器械的行列而等待维修或报废。员工在这样杂乱不洁而又无人管理的环境中工作，有可能是越

干越没劲，要么得过且过，过一天算一天，要么就是另寻它途。一个企业如果全力地推动5S，就可以培养员工的主动性和积极性，从而能有效地降低生产成本，改善零件在库房中的周转率，促进效率的提高；就可以提高管理的水平，改善企业的经营状况。推行5S，第二个层面就是都能给人和设备创造一种十分适宜的环境。最后要让企业组织的每个成员都能由内而外地散发出团队及合作精神。精神面貌的改善就能使企业的形象得到提升，就会形成一种自主改善的机制。

公司搬迁后做了许多环境美化工作，种植了许多花草树木，也安置了车库篮球场等配套设施。这些都需要每一位员工积极配合爱护和管理，从自身做起，才能保证一个美好的生产和生活环境。

公司为广大员工提供了良好的工作环境和机会，但公司生存的前提是盈利，开源节

流是盈利永恒不变的原则，每一分节省将成为大家分享的利润。当前公司有几千人，每人浪费一点儿，看上去不起眼，但积攒起来公司的损失将是巨大的，必将导致员工工资和奖金相应减少，情况严重时会影响公司的生存和发展，进而影响到员工的个人发展及工作稳定性。古人云“众人拾柴火焰高”，“众人划桨开大船。”道理一样，如果每个人对待公司财物、消耗品，都能视如己出，都能高度重视，生怕一滴一度的浪费，就像自己过日子一样精打细算，公司定能得到长足发展。

公司的各种设施设备物资物品都是保证业务开展、工作进行和全体员工学习、生活的物质条件，必须高度重视各项财产设备的管理工作。爱护公司人人有责，衷心希望日精发展的更好，每处角落都没有瑕疵，让这亮丽的风景线成为日精永远的春天！

我司被评为先进企业

【本报讯】在2014年2月8日召开的扬州市邗江区经济社会发展表彰暨目标管理签约大会上，我司被评为先进企业，登上了邗江区的光荣榜。区委书记孙耀武在会上说，受到表彰的先进单位和先进个人，是全区各行各业、各条战线上的优秀代表，他们身上集中体现了邗江奋勇争先、奋发有为的精神风貌和勤奋务实、勤勉奉献的高尚品质，号召全区各单位、各部门向先进单位学习。

日精2013年會暨新工廠開通盛典在揚州隆重舉行

- ★ 陈董事长在主旨演讲中强调“打造一流团队，创造一流业绩”
- ★ 公司领导亲自为优秀员工和先进人物颁奖
- ★ 整台晚会精彩纷呈，体现出职工良好的精神风貌

金蛇呈祥，天马献瑞，紫气东来，万象更新！告别难忘的2013，迎来全新的2014。为了回首日精的奋斗路，展望日精新前程，在2014年1月18日，日精隆重举行了2013年年终会暨新工厂开通过典。

公司领导陈重生、朱宇、肖刚、陈有祥、陈梅、照井信也、五口市胜等，以及公司全体职工一起出席了此次盛会。日精的客户及代理商、供应商代表也应邀参加了此次盛会。

会议开始后，董事长陈重生首先发表了主旨演讲。他首先回顾了日精2013年的历程，肯定了2013年所取得的辉煌成绩。他说，这一年，日精一步一个脚印，一年一个新高度。我们一起接受了各级领导的视察，得到了一致的关注和好评；我们一起参加了各种高新技术产业交流会，树立了“日精”这块金字招牌在业界内的地位与优势；我们一起经历了原江阳和平山两个工厂的整体搬迁，为公司的发展进步奠定了坚实有力的基础；我们召开了经济运行研讨会，统一思想、坚定信心；我们启用新的ERP系统，不断提高信息化建设水平和管理水平，保证生产经营工作的顺利进行；我们引入竞争机制，激活用人体制，从招聘生产现场主管入手，进行了人事制度改革……这一年我们做了许许多多，每一件都是为了达成我们共同的愿景——为打造世界一流的薄膜电容器制造企业而奋斗！

在回顾了取得的成绩后，他深情地说，成绩永远只能代表过去，从2014年起，全体日精人必须回到原点，围绕公司在2013年初提出的用10年时间，打造百人专家团队、成为世界一流的薄膜电容器制造企业的宏伟目标，奋勇前进！要实现这个目标，

就必须扎扎实实做好六件大事：第一件，双管齐下，培养和引进技术过硬、忠实可靠的专业人才。第二件，打造过硬的干部队伍。第三件，改革薪酬待遇。设定公正和较为精准的绩效考核规则，推行多种形式的经济责任制，奖勤罚懒，调动职工积极性。第四件，形成快速反应的研发机制。第五件，消灭一切浪费行为，努力提高经济效益。第六件，提高员工、顾客满意度。

陈董事长特别提出，在这六件大事中，团队是非常重要的。要使日精公司“更上一层楼”，关键是打造一个优良的团队。一个优良的团队，必须要有共同的理念、共同的目标，统一思想，规范行为。事实证明，一个企业只有拥有一流的团队，才能创造出一流的业绩，才能保证企业持续快速健康发展。而作为一流企业团队，必须具备一流的决策力、执行力和凝聚力。培育人才的核心是用日精的价值观统一思想、凝聚力量。如果说，人才是企业生存和发展的基石，那么思想统一便是企业制胜的法宝。企业之间的竞争，是人才的竞争，更是企业凝聚力的竞争。因此，我们要统一企业员工的思想，使大家的心往一处想，劲往一处使，才能使我们的企业在不断变化的形势中始终屹立不倒。

他在讲话结束时动情地说：我希望我们的日精团队都能以我们的愿景为目标，齐心协力，一同奋斗，让我们日精的名字在行业内更加具有震撼力！

陈董事长的演讲时不时被阵阵热烈的掌声所打断，全体员工纷纷表示愿意与公司一起，同甘苦、共患难，齐心协力，共同奋斗。大家都坚信通过全体员工的共同努力，日精一定能

再次实现新的飞跃、新的辉煌！

日精的发展，离不开全体员工的辛勤工作；日精的今天，离不开全体员工的共同努力。在这一年中，日精涌现出一大批爱岗敬业、成绩突出的优秀员工，一大批勇于进取、争先进新的科技人才，以及在销售工作中作出突出业绩、在新工厂建设及搬迁工作中作出突出贡献的先进个人，公司在本次会议上予以表彰。

本次年会的节目更是精彩纷呈，日精精英们不仅在工作上争当先锋，在文艺上也同样表现得热情奔放。他们激情四射的表演给到场的领导和嘉宾和全体员工带来了一场震撼的视觉盛宴。晚会期间，多才多艺的日精人纷纷登台亮相，一展自己的风采。青春靓丽的舞蹈，深情款款的歌曲，优雅激昂的乐器轮番出场，让人应接不暇、叹为观止，而穿插在年会宴席间的抽奖活动将整场晚会的现场气氛推向高潮！员工们的脸上都洋溢着开心满足的笑容。这是对年会欢庆的喜悦，更是对来年新希望的企盼！

烟花灿烂，是新年绚丽的色彩；歌声嘹亮，是新年动人的旋律！这是一场欢乐的盛会，不仅展示了全体员工积极向上的青春风貌，也展现了日精全体同仁的和谐友爱，更传达了对公司大展宏图，展翅高飞的雄心壮志！忘年会虽然已拉下帷幕，但日精人“打造世界一流的薄膜电容器制造企业”的目标才刚刚从这里扬帆起航！



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



成功人士
早起练
“五功”

据台湾《经济日报》报道，善用晨光很可能是掌握成功和健康人生的关键。早起是许多企业执行长、政府官员及其他具影响力人物之间的共通点。

成功人士通常在上午8时前会做的五件事：

一、运动
有运动习惯的人大都在早晨运动，不论是参加瑜伽课程或是到健身房报到，上班前运动都能使接下来的一天精神饱满，并带来满满的成就感。

二、规划行程
规划当日行程表、本日目标和待办事项，以激发体内潜力。早晨通常是一个人一天中唯一能保持心情平静的时间，十分适合用来规划行程。

三、吃早餐
应善用早晨时间，为身体补充足够燃料以应付眼前任务。这有助专注工作，而不必分神关心咕咕作响的肚子。此外，早餐不仅对身体健康有益，更是取悦家人感情的好时机。即使在吃燕麦粥的同时，仅花5分钟和孩子或配偶聊聊天，也是以在出门前提振精神。

四、冥想
一真谈论关于身体健康的话题，有时候会忽略心理健康。早晨是安静冥想的最佳时间。花点时间思考接下来的一天，专注于想获得的成就，即使是1分钟的冥想和正向思考，也能帮助调整情绪和对工作的看法。

五、困难的先做
每个人的待办事项列表中，都会有一件最不愿意碰触的事。这件事会造成整天（甚至整周）的困扰，直到你终于愿意面对并加以解决。

这里有一个帮忙摆脱这种压力的简单秘诀——首先处理待办事项中最讨厌的任务。与其从早上第一杯咖啡到中午休息时间都为此苦恼，不如立即着手解决。

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

日精忘年会专栏



陈董事长发表主旨演讲



公司领导为优秀员工颁奖



公司领导为科技工作先进个人颁奖



公司领导为新工厂建设先进个人颁奖



公司领导为“销售状元”颁奖



朱总和远道而来的客人



为日精自豪



财务总监陈梅和可爱的小演员



干杯吧，朋友



获奖的喜悦



高朋满座



有缘千里来相会



激情四射的主持人



青春洋溢



情歌王子



日精欢迎你！



《选择》



分外妖娆



千娇百媚



真心英雄