



绿色食物  
能延长  
寿命

食物的不同色彩预示了其不同的营养功效。目前，营养师和全美公认的健康专家弗朗西斯·罗斯介绍了各种食物色彩的功效。

红色。这一色系的果蔬在外表上非常有吸引力。它们含有最多对心脏有益的维生素。此外，红色果蔬含有大量抗氧化剂，能修复自由基对人体造成的损害；而大量的可溶性膳食纤维有助于降低低密度脂蛋白的含量。红色食物代表：石榴、红苹果、红洋葱、小萝卜、番茄。

橙色。这一色系的果蔬既包括纤维易消化的杏，也包括强壮坚固的笋瓜，但它们都有一个共同特征，就是含有β胡萝卜素。β胡萝卜素在人体内能转化为维生素A，是皮肤和眼睛细胞生长所必需的营养元素。橙色食物代表：南瓜、黄甜椒、红薯、橙子、胡萝卜。

黄色。黄色系果蔬的共性是它们富含抗氧化剂，能抵御慢性炎症。黄色食物代表：杨桃、柠檬和无花果。

绿色。这一家族中的大多数成员都具有超强的减肥功效。每杯绿菜的热量还不到50千卡，适合于大量食用；它们含有的抗氧化剂具有延长寿命的功效。很多绿色蔬菜是素食主义者摄取铁元素、B族维生素和叶酸的来源。绿色食物代表：花椰菜、菠菜、芦笋。

蓝色和紫色。这一色系的果蔬提供了大量的花青素，能抵御炎症，降低人们患上心脏病和癌症的风险。蓝色食物代表：蓝莓、黑莓、茄子、葡萄。

黑色和褐色。这类果蔬含有大量膳食纤维和抗氧化剂，能降低人们患上糖尿病和心脏病的风险。黑褐色食物代表：蘑菇、橄榄、黑米、黑豆。

# NEW NISSEI 新日精報

2014年第03期  
总第51期  
专心、改善  
包容、共赢



## 年会印象

美丽的瘦西湖在神秘的精灵塔下绵延，展不尽日新月异的扬州新貌。耀眼的烟花傲然绽放，绽放出日精的累累硕果。一群来自五湖四海的人们，因为一个共同的愿景聚集到一起，让日精这个熟悉又响亮地名字，在电容器领域里回荡，回荡……

2013，我们踏上了新的征程，来到了新的土地播种新的希望。日精的员工们在新工厂描绘出一幅幅争创一流的蓝图：无论是流火的骄阳还是冷清的寒霜，都挡不住我们追逐成功的脚步；无论是狂泻的暴雨还是呼啸的寒风，都挡不住日精人们追求卓越的豪情！

多年来艰辛努力稳步发展，多年来不懈追求梦想成真，多年来我们日精人风雨同舟、患难与共，才能在行业历史上刻下那么浓墨重彩的一笔。曾经追求，曾经磨难，曾经风雨，曾经辉煌，一步一个脚印的走到了今天，我们无悔无怨，我们激情昂扬！所以才能在这年终的盛会上，面对自己创造的成绩绽放我们最幸福骄傲的笑容！

我们庆幸，我们有一流的愿景和目标，所以我们热情奔放、勇往直前、追求不止、奋斗不息。我们要以技术赢得市场，诚信打造共赢。努力拼搏，提升自我，共创未来。团结进取，无私奉献，追求卓越，我们以真诚积极的笑脸向全世界宣誓：我们愿与日精一道，创造新的辉煌！

## 五百米的坚持

8岁的小女孩安格拉穿着朴素，从不敢在别人面前轻易抬头。更糟糕的是，她毫无运动天赋，每逢体育课，她总会逃课，是发自内心的讨厌。

体育老师安德烈不喜欢这样的学生，他决心与这个难缠的小女生做一次交流。说她难缠，是因为她思维敏捷，对答如流，主课门门优秀，但天生不爱运动让她的体育成绩大打折扣。

体育课上，安德烈点了安格拉的名字：在规定时间内你需要跑完五百米，否则，你今天不能准时回家。

安格拉的父亲是一位牧师，与校长关系极好，因此，她也经常被开绿灯放行，但今天，这位强硬的体育老师要让她难堪。

她与安德烈理论了几句，却遭到了他的嘲讽，同学们的目光更是一种挑衅。她感到祸从天降，勉强跑了几步，便栽倒在地。

安格拉幼时走路就比别人慢半拍，曾经一度对下楼梯与走下坡路心生恐惧，这也是她一直选择在一楼上课的主要原因，一旦涉及运动，她简直就是个白痴，别人天生会做的事情，她不得不先在心里想象、模拟练习。

糟糕名声不脛而走，半天时间，学校里的老师与同学们都知道了这样一个不爱运动的女生，许多批评声传来，有的甚至传言她能够来学校上学，是托了父亲的福罢了。

她头一次流下了眼泪。这个要强的小女生，在别人嘲笑的目光中起身，慢慢挪动自己的步伐，用了一个小时时间，才跑完五百米。

安德烈老师并没有走远，一直躲在树后面观望，当安格拉完成这个艰巨的任务时，他兴奋地鼓起掌来。

这只是锻炼的开始，安格拉没有因为面子而放弃运动。“正因为你没有运动的天赋，就必须通过后天的努力补偿。”父亲的劝慰让她信心倍增。于是，每天放学回家，别的同学们都是父母来接，或者是骑着自行车回家，唯有她，风里来雨里去，每天跑步回家，她坚持了四年时间。

小学毕业那年，她报名参加了学校组织的万米长跑，同学们都惊呆了，结果却令所有人再次大吃一惊，她的毅力超过常人，在比赛中拿了女子组第一名。她性格坚韧，只要去做，就一定会成为佼佼者。

安格拉·默克尔注定是一个传奇的女子，品格坚硬、斗志昂扬是媒体对她的评价。安格拉·默克尔老朋友温德林评价其说道：“有点铁娘子的风格，又时常显现着一份平淡。”《默克尔传记》作者戈尔德·朗古特别如此形容安格拉·默克尔类似的行为——她很低调，总有自己的坚持。

2005年，她成为德国历史上第一位女总理，2013年，她第三次当选为德国总理。

——摘自《莫愁·智慧女性》



## 乐观者不会做的事

贾庆文 编译

不做最坏的假设  
乐观者知道直接跳到结论通常是个坏主意。与其被无解的问题吓住，倒不如继续自己的日常生活。只要我们不胡思乱想，很多问题根本就不会出现。

不会心怀怨恨  
乐观者知道心怀怨恨只能一遍又一遍地增加痛苦，所以他们选择释怀。他们接受并原谅过去发生的事，然后总结经验继续前行。

不会感到无聊  
无聊是一种创造力、灵感和效率都死掉的状态。乐观者不会无聊，因为他们对周围任何事情都着迷。他们充满热情和好奇地探索世界，提出各种各样有趣的问题。

拒绝负面想法  
乐观者不会让自己的脑海中出现自我否定的念头。当一个负面想法产生时，他们会提醒自己：如果

我不准备和别人分享这个想法，那么我自己也不该去想它。

不和别人攀比  
乐观者理解每个人都与他人不同，并有自己的发展道路，所以他们不和别人攀比。他们对自己拥有和正在做的事情充满信心。他们并不关注别人正在做什么，而是关注如何提高自己的生活品质。

不为失败悲伤  
乐观者不认为失败是很糟糕的事。他们知道只要尝试新的东西就有可能失败。直面失败可以帮助他们在学习和成长的过程中获得更大的成功。

不与有负面情绪的人来往  
乐观者不会让悲观者拖住他们的脚步。相反，他们喜欢与其他积极有趣的人在一起，并从中得到灵感。

——摘自《读者》

### 陈董事长强调“干部要硬起手腕抓管理”

最近，陈董事长在干部例会上强调，要实现公司在新一年提出的奋斗目标，关键是打造一支能打硬仗的团队。而打造过硬的团队取决于干部的精神状态和管理水平。他说，日精的新工厂各种配套设施已经基本完成，硬件条件已经具备，客户、供应商、投资人等对我们充满期待。现在，我们刚刚驶入快车道，正是我们能否开始发力追赶对手，实现“世界一流”梦想的“起跑”关键时期。我们要积蓄力量，把握时机，开足马力，逐步提速！

他说，很多人告诉我，新日精拥有了天时、地利、人和的发展优越条件，现在关键是加强核心团队建设。核心团队必须做到以下三点：

- (1) 让上级的政令畅通无阻，执行力超强！
- (2) 对下级的要求铁面无私，公权力至上！
- (3) 对自己的驾驭一丝不苟，约束力不忘！

具体解读为：

- (1) 只要是经过讨论后发布的公司政令，你就要毫不犹豫的坚决执行！
- (2) 对下级不提出要求的上级就不是合格上级，下级犯错误不教育处罚的上级就是要面临被处罚的上级！
- (3) 正人先正己，干部要对自己的言行、思想、情绪、欲望进行自我管控，没有自我约束、失去自我管控的干部必将失信于民。率先垂范、以身作则是根本！

陈董事长还强调说，硬起手腕抓管理和关心职工、善做思想工作相辅相成。各级干部既要坚持原则，又要注意方法，切忌主观主义、官僚主义作风，注意倾听群众意见，不断改善工作，才能收到事半功倍的效果。

## 公司环境安全卫生委员会召开扩大会议 部署开展春季安全大检查

3月4日上午，公司环境安全卫生委员会召开扩大会议，研究部署开展春季安全大检查工作。董事长陈重生、公司环境安全卫生委员会主任熊信也出席会议并讲话。

这次大检查的重点是查安全思想（看安全第一的思想是否树得牢）、查设备设施（看设备设施是否安全可靠）、查措施落实（看安全生产措施是否落实，是否存在安全隐患）。会议要求各单位从实际出发，采取多种形式进行安全教育，增强安全防范意识和自我保护意识；根据季节特点，进行防火教育，开展防火演练，增强防火本领；开展对设备设施的安全检查，及时排除故障，确保安全生产。会议还要求大检查要注意实效，防止图形式、走过场。

## 扬州新工厂开展计件制试点

【本报讯】根据公司的总体部署，从3月1日起，扬州新工厂决定在MM生产线进行计件制试点。

陈董事长在2014年新年致辞中把改革薪酬待遇作为新一年的工作重点，提出将对所有岗位进行评估，设定出正确和较为精确的绩效考核规则，推行各种形式的经济责任制，奖励罚懒，调动职工积极性。实行计件制试点就是落实陈董事长指示的具体措施。为了把这项工作搞好、搞扎实，公司成立了推行计件制领导小组，并进行了一系列前期测算和思想动员、培训骨干等一系列准备工作，公司将在总结试点经验的基础上，把计件制在全公司全面推开。





# 向战斗在各个岗位的日精女工致敬!

## 编者按：

三月八日 妇女节。这一天显得格外温暖，因为有了阳光，世界变得温暖；因为有了鲜花，生活变得浪漫；因为有了女性，生活变得丰富多彩！

她们是巾帼英雄，在平凡的岗位上创造奇迹；她们是铿锵玫瑰，在时代的风雨中勇敢绽放。她们奋战在日精的各个部门，是日精的骄傲。她们的经历也许并不惊天动地，却蕴含着妇女“半边天”的底色。三月八日是她们的节日，让我们把最美的赞歌唱给她们，一起来歌颂这群可爱的人。



## 三八妇女节的由来

“三八”国际妇女节是全世界妇女的节日。这个日子是联合国承认的，同时也被很多国家确定为法定假日。“三八”节是全世界劳动妇女为争取和平、争取妇女儿童的权利、争取妇女解放而斗争的伟大节日。正是由于女性地位的崛起，“她”这个词也被认为是 21 世纪最重要的名词。我们难以想象在 12 世纪之前，英文字典里还没有“她”(she)字，“她”进入汉语字典更是不过百年历史。正是由于这种改变，在业已到来的 21 世纪，女人将要彻底改变自己的命运，并且将要改变“历史”。



## 这些食物会让你变汉子

**咖啡因**  
咖啡因会增加一定的激素，尤其是皮质醇的分泌，能够刺激肾上腺分泌，产生应激激素。当你摄入咖啡因，这些激素能够在你的血液内长达 18 个小时。

**糖**  
2007 年的一个研究小组在研究激素对小鼠糖的作用时发现，果糖和葡萄糖的过度消耗能够关闭控制激素水平的基因。日常餐桌上的糖分、汽水、含糖饮料等食物中这类物质的含量都较高，因此摄入时最好仔细阅读营养成分表，避免摄入过多糖分。

**油炸类食物**  
薯条和其他油炸类食物、饼干、曲奇中都含反式脂肪。美国食品与药物管理局 (FDA) 称，反式脂肪可增加人体“不良胆固醇”，增加患心脏病的风险。同时，反式脂肪还会减少荷尔蒙分泌。

**酒精**  
一些研究发现，酒精会导致雌激素增加。适量饮酒也可能导致雌激素水平下降，因此一定要记得，在日常饮食中降低酒精的摄入量。

## 【6 个习惯让你年轻二十岁】

1. 清晨醒来多吃食物。早餐在饮食计划中起着决定性的作用。醒来后尽快吃早餐，新陈代谢速度就提高地越快。
2. 和孩子一样喝奶。一天喝三杯酸奶的女人会比没喝酸奶的人多消耗 60% 的脂肪。
3. 睡不好会发胖。
4. 蜂蜜是人体细胞忠实的捍卫者。
5. 不停地运动。
6. 饮食宜粗不宜细。

# 献给女工的文章

## 随笔：女人如花，花似梦 ——有感于三八妇女节

一朵花推动另一朵花；一片云推动另一片云；一个灵魂唤醒另一个灵魂。在这三八节来临之际，在这女性和男性平分秋色各顶半边天的工作中，你们工作着、幸福着、美丽着，那就随意拿起笔来，为亲爱的女性朋友朋友们写点什么，说点什么吧！  
你们用工作续写了如花如梦的人生。你们在自己的舞台上耕耘着，收获着春秋收获，夏种冬储。  
你们用孝心续写了如花如梦的另类人生。你们就是最细腻的女性，孝敬公婆，常回家看看，孝敬父母，常陪他们聊天。你们有着一颗感恩慈惠的心。  
你们用贤惠续写了如花如梦的别样人生。你们是妻子，是家中的贤妻。这就注定你们的人生就要续写一个妻子的角色。你们在工作中，既是慈

母又是严父。回到家中，你们就还原了贤妻的形象，照顾家庭，照顾爱人，洗衣刷碗。你们都是过日子的高手，精打细算，事无巨细，你们善于把自己的小家打理的井井有条。  
多个角色集于一身的你们，在人生亮丽的风景线中碎步的走着，就要历经一年一度的三八妇女节。冰心说过：“情在左，爱在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花。”你们用爱心打开一座心门，用爱心搭建一座桥梁，将爱心铺成一条繁花似锦的小路，那小路上，花在微笑，花在灿烂。你们正用你们不屈的人生，续写着女人如花，花如梦的不悔人生。  
更多的女人是默默开放的不知名的花，有的开在空旷的山野，经历着风雨的日夜洗礼；或不堪

环境的恶劣而过早凋零；或被无知的过路人随意踩下戴在发间，置于花瓶中，终因无根无土枯萎而死；有的开在深深的山谷中，花儿虽美，却无人赏识，在她最灿烂的日子里，也没有一个爱她惜她怜她的人，只有孤芳自赏，寂寞一生；有的开放在高高的山崖上，孤独而美丽，却因为路途艰险，遥不可及，让人望而却步；也有的因为抵不过风霜雨雪的摧残，终其一生也未绽放，但愿每一个女人都像莲花一般，出淤泥而不染。  
女人似花，心情如水。身为女人，我们就做一个明媚如花的女人吧，即使凋谢也留有余香，有着一颗透彻纯净的心灵，即使人世间的铅华和浑浊也污染不了我们那颗纯净的心灵！

## 新女性，新诠释：



**朱迪·福斯特：好莱坞的强权女性代表**  
朱迪·福斯特一向是好莱坞的强权女性代表。她非常骄傲，骄傲得生活里容纳不下一个男人的存在。在她的电影里，她几乎不扮演一个有罗曼蒂克经历的女人，要么是强壮的女人，要么是单身的女子，别具一格的人物形象给人们留下了深刻的印象。  
**小 S：女人的幸福全靠自己去争取**  
“我就是胖，可是我会减肥。我就是龅牙，可是我会戴牙套。喜欢他，那就追啊！”这就是伶牙俐齿的小 S，为了美丽和爱情，她屡败屡战、披荆斩棘，终于在笑声中嫁入豪门。没有出众的容貌，没有绝顶的聪明，没有夺人的气势又有什么关系？女人能否获得幸福，关键在于肯不肯去争取。  
**风格人物：“名门痞女”洪晃**  
美籍华人洪晃系章含之之女，著名爱国民主人士章

## 新女声

人生的刺，就在这里，留恋着不肯快走的，偏是你所不留恋的东西。  
——钱钟书  
我们的不幸，往往是因为对幸福的过分追求。人最终喜爱的只是自己的欲望，而不是自己真正想要的东西。  
——不幸所在  
沟通的关键是听到对方没有说出的内容。  
——聆听只是沟通的一部分  
外貌于人来说，只有性吸引力，因为它不永恒，有个载体在那里，终会衰减。但智慧就不一样了，你永远不知道它下一秒会以怎样的方式呈现，那是永不厌倦的美。  
——智慧是种永恒的美  
一个不欣赏自己的人，是难以快乐的。  
——三毛  
幸福是回到家后敲门，而不是伸手去摸那冰冷的钥匙。  
——幸福就这么简单  
爱是不公平的，你会因为你爱的人为你开的那一次车门而感动，却记不起你不爱的那个人曾经殷勤地为你开的一千次车门。  
——吴淡如  
女人没有魅力才觉得男人花心，男人没有实力才觉得女人现实。  
——于丹  
如果一个姑娘不够大方，就会失去很多接近男人的机会；但如果她过于大方，则会让很多男人放弃接近她的机会。  
——过犹不及  
你对别人要求松一点儿，就不会失望；你对自己要求严一点儿，就不会沮丧。  
——电视剧《心术》  
你是否注意过展翅高飞的鸟儿，它们一点也不需要抖动羽翼，而只是随风飞翔，它们的喜悦似乎那么无限，它们并不关心死亡，它们生活在每一个刹那，从不担心将会发生什么事。  
——克里希那穆提  
爱像一笔存款，相互欣赏是收入，相互摩擦是支出，相互忍让是节约开支。  
——爱的比喻  
谁都可以说爱你，但不是人人都能爱你。  
——真爱经得起等待

## 男友守则 【乐乐 编译】

1. 字要好看；2. 要可爱；3. 要孝顺；4. 不和爸妈一起住（6 岁不和爸妈住和谁住）；5. 脾气好；6. 有艺术气质；7. 穿着得体；8. 能带我去漂亮的地方；9. 住在档次高的地方；10. 喜欢孩子，想要孩子；11. 送给我漂亮的珠宝；12. 会倾听；13. 别挖鼻孔；14. 第一次约会不能亲热；15. 和尊重自己的人结婚；16. 聪明；17. 会做饭；18. 有一份好工作；19. 一直快乐；20. 要干净；21. 尊重不同的宗教信仰；22. 姓不能太奇怪；23. 很有趣；24. 能逗人笑；25. 吃得健康；26. 关心自己的身体；27. 不要八卦；28. 刷牙，而且用牙线；29. 喜欢我的工作；30. 会照顾宠物。
- 这是 6 岁的 Broire 和 9 岁的 Brooke 写的“男友守则 30 条”。她们的妈妈说，Broire 是贾斯汀·比伯的超级粉丝，而且把贾斯汀·比伯当作她未来的男友。  
而 9 岁的 Brooke 人物 Broire 未来的男友应该是“比贾斯汀·比伯更好的男人，而且不会老是惹上麻烦”。  
正是因为童言无忌，孩子们才能说出很多真相。姑娘们，如果遇到符合这两个小萝莉要求的男生，就嫁了吧！  
——摘自《读者》