



今日锦达

月刊

浙江锦达新材料股份有限公司

2024年3月28日

第2期(总第212期)

新闻热线: 87761830

E-mail:office@jinda.com.cn

锦达企业 主办

总监: 叶雪康

责任·诚信·道德

浙江大康明医养院项目顺利开工

2024年1月31日上午,浙江大康明医养院项目开工仪式在锦达老厂区块隆重举行。马桥街道办事处主任谢晓峰主持开工仪式,马桥街道党委书记李振讲话,中共海宁市委常委、常务副市长王一鸣宣布项目开工。

在开工仪式上锦达公司总经理叶华亦作了项目情况介绍:锦达企业在马桥耕耘已有40余年,本着对家乡的情怀和践行社会责任,在街道党委、政府的大力支持下,选择这块原锦达老厂区块,土地面积25.12亩,总投资近两亿元,建造浙江大康明医养院,建筑面积近43000平方。项目定位为中高端医养院,设置床位439张,以及配套活动体验中心,教育培训中心,失能养护中心,舒缓护理中心,临终关怀中心等,并为老人配备必要的医疗设备、生活辅助设备等。大康明医养院区别于普通的敬老院、养老院,它的侧重是医养结合,作为“整合照料”的一种实现形式,具体讲就是将老人的生活照料服务和医疗健康服务这两种最基本的需求进行整合,对有慢病、高龄、失能、半



失能等行动不便,需要照料的老人,帮助他们过上更有品质的晚年生活。创造美满幸福的老年生活,不仅是每个家庭的责任,也离不开高质量医养结合服务的供给。养老服务不仅仅只是“养”,还包括“医”,涵盖保健诊疗、护理康复、安宁疗护、心理精神支持等各方面。马桥街道党委书记李振在致辞中表示,街道将为项目全方位、全天候、全过程提供最有力的保障和最优

质的服务,全力支持工程建设。李书记强调,项目的建设单位和施工单位要严格按照工程要求,以一流的标准抓质量、以一流的管理抓安全、以一流的效率抓进度,积极将所建项目打造成精品工程,确保项目早开工、早投产、早见效。

优质服务不仅是服务老人,更是老人背后众多家庭的支撑,浙江大康明医养院将强化党建引领,聚焦共同富裕,为马桥为海宁经济社会发展尽一份绵薄之力。同时,医养院将聚焦“方便可及,价格可接受,质量有保障”的养老服务目标,坚持提供普惠型与改善型相结合的高品质康养服务,大力践行“让长者更幸福”的企业使命和社会责任。

参加开工仪式的市级有关部门有:市府办、发改局、经信局、民政局、卫健局、自然资源和规划局、住建局、医保局;马桥街道(经编园区)领导班子成员及有关部门的代表;锦达企业全体党员及职工代表。

(公司办公室)

寓教于乐,增强法律意识

——锦达公司组织庆“三八”主题观影活动

在三八国际劳动妇女节到来之际,为丰富女职工的文化生活,进一步提高女职工的法律意识,3月7日下午,锦达公司工会组织“庆三八”观看电影《第二十条》活动。

影片《第二十条》这个名字指的是《中华人民共和国刑法》第二十条:“当个人、他人、社会、国家的权益受到非法侵犯时,向不法人员进行制止,反抗而造成不法人员受到伤害的行为属于正当防卫,无罪;当个人或他人正受到不法人员的暴力侵害时,因反抗而造成不法人员伤亡,同样属于正当防卫,无罪”。

开工第一课

为牢固树立“安全生产是企业发展的保障”这一理念,膜材科技春节上来开工第一天就召集到岗的车间骨干参加安全生产专题培训。培训由公司行政负责人朱元杰授课。首先观看了不同企业所发生安全事故的教训案例视频,并紧紧联系企业自身实际,分析了近几年来膜材科技安全生产事故的高发点,同时对“锦达十大安全原则”、“锦达十大禁令”进行继续宣贯,着重讲解了车间骨干班组长在工作中的责任担当。在生产现场,班组长是安全生产的第一责任人,他不仅

水带的连接进行现场操作示范。在场的部分员工也亲手进行了操练。同时,微型消防站队员与马桥消防中队队员联合进行现场训练。通过这二次培训,大家反响强烈。培训中不仅学到了很多新的安全知识,更重要的是能深刻理解平时工作中安全防范意识的重要性。“我的安全我负责,我的区域安全我负责”。即使有险情,也能进行正确处置,使生命财产不受损失,把事故伤害降到最低。

(膜材生产部)

2月19日下午,在全市三级干部大会上,浙江锦达膜材科技有限公司荣获“省级智能工厂(数字化车间)”荣誉称号,受到市委市政府表彰。我们将以此为契机,提高锦达企业在行业内产品品质竞争力、精益数字化创新能力,推动智能化发展再上新台阶。

2月21日上午,马桥街道召开“‘三年’行动促发展·策马扬‘编’争先锋”2024年工作动员大会。浙江锦达新材料股份有限公司荣获党建“双融双强”企业荣誉称号。接下来,我们将继续发挥党建引领作用,坚持创新发展理念,对标一流、主动求变、担当作为。

简讯二则

鲁迅与他的草木春秋

——读《鲁迅草木谱》

等,都中最盛。昔圣祖仁皇帝因其名俗,改赐今名。”这是他对晚香玉的生动记述。鲁迅对于兰花的喜爱,更是让世人知道了“一叶兰”的存在,“掇其近者,皆一叶一华,叶碧而华紫,世称一叶兰。”

留学日本期间,鲁迅曾写下“上野的樱花烂漫的时节,望去确也像绯红的轻云”,这历来被认为是樱花的最经典描述。而从日本归国时,鲁迅还特地带回一株水野栀子,起初栽种在绍兴老家的庭院,后来赠给了他的表弟郦辛农,郦辛农又将这株飘洋过海的植物转赠给了绍兴鲁迅纪念馆。

薛林荣认为,鲁迅偏爱通过描写花草树木,使作品的典型环境愈加丰满。更为奇妙的是,鲁迅似乎给他的每篇重要小说都匹配了气质相符的树木,比如《药》之杨柳,《风波》之乌桕树,《怀旧》之青桐等等。在《铸剑》中,那“隐藏着夜气的杉树林”是眉间尺复仇的始发地,亦是见证了奇特复仇过程的地方。而在《高

老夫子》中,鲁迅则别有意味地用到了桑树,通过其在桑树上的两次吃亏,深刻诠释出高老夫子的虚伪和窘态。

鲁迅居必有草木,无草木不欢。据闻,鲁迅在北京八道湾的住宅前植有一株杨树,笔挺耸立,俯瞰众芳。有友人到访,后院中“哗哗”作响,便起身告辞说:“坐的时间久了,把雨都等来了。”鲁迅笑了起来,说:“这哪儿是雨呀!你们没见那棵大叶杨吗?叶子大,刮小风就响,风大了响声更大,像下雨一样。这棵树是我栽的,有风就响,响起来好听,我喜欢这树。”此外,在厦门,鲁迅持续观察着住所门前“一株不认识的植物,开着秋葵似的黄花。”在广州,他的书桌上放着一盆水横枝,“就是一段树,只要浸在水中,枝叶便青葱得可爱”。在上海,鲁迅没有放过大陆新村门外四尺见方的一块泥土,“去年种了一株桃花,不料今年竟也开起来……”

从孩童时的四季桂,到坟墓前的广玉兰,草木是鲁迅生命中不可或缺的组成部分。《鲁迅草木谱》清晰地展现了写作、生活中的鲁迅形象,体现出他敬畏生命,注重人与自然和谐依存的思想观念。

(任德华)

扇面上的东方美学

——读《奉扬仁风:明清扇面书画鉴藏》

以来流行的团扇。后因明成祖喜欢折扇,上有所好,下必甚焉,文人使用折扇才成为主流。书中收录有明朝赵之璧的《烟寺晚钟》,王谷祥的《行书自书诗》;清朝张鉴的《焦山图》,俞樾的《草书临东坡帖》;近代程璋的《秋枝双禽》,梁启超的《临张迁碑》等折扇扇面书画。对每一幅扇面,均有精彩解析,如《焦山图》,作者认为“张的画法,以繁密重复的点构成,此扇即其典型……整幅画面,不见一粗线条,山上繁密的树木,均用极细小的墨点堆染而成,细看之下,具有一种独特的装饰趣味,水波则用极细的线条勾勒,树丛中的建筑以留白的方式突出。”

不同于“怀袖雅物”的折扇,团扇因其“圆形有柄”,而被寄情于物的中国古人赋予了团圆和合的寓意,西汉才女班婕妤就曾写道:“裁作合欢扇,团团似明月。”相较折扇,书中收录的团扇扇面略少,且均为清人作品。谢兰生的《临董其昌小景》,“江边树林一角,隐现红叶点点,一高士正乘小舟,欣赏两岸景色,全图景象闲适”;居廉的《梅花》,“以淡墨画梅花枝条,勾

(刘学正)

一年之计在于春,春天万物勃发,奔腾着朝气。春总给人以希望和期待,花草树木从沉睡中醒来,伴随着花香的微风轻抚着发梢。

一想到微风暖阳拂面,万物复苏遍地新绿,就按捺不住踏春的心。春天的小河,生机盎然。小河留着碧玉般的河水,流水声美妙动听,清新悦耳;春天的东山公园,一片连绵不绝的郁金香花海迎面而来,黄的、白的、红的、紫的,一株、一茎、一花,花团锦簇、香气四溢;春天的梅园公园,紫藤花迎着春风盛开,一串串,一簇簇,摇曳生姿;春天的百里钱塘,樱花林开成海,繁花似锦,宛若人间仙境,走在其中,抬头惊看,一层层,绯红明媚,交错在一起,好一幅唯美的景象!春天的田野,那一片一片金黄的花海,油菜花在微风中轻轻摇曳,给春天带来了无限的生机与活力;春天的鹃湖公园,树木抽出新的枝条,长出嫩绿的叶子,湖水倒映着天空的蔚蓝,微风吹动着抽芽的柳条,桃花饱满地绽放在枝头,还有三两只风筝在天空自由的飞翔,一切都是岁月静好的模样。

寻一处绿色空地,带上孩子,搭好帐篷,铺上颜色鲜艳的餐垫,摆上靓丽的道具和美味的食物,伴随着微风与温暖的阳光,蔚蓝的天、洁白的云、青青的草、嫩绿的叶,用相机定格这美好的瞬间,留连于这独一无二的春色里。(可乐)

余生安好,就是顺其自然,爱我所爱

春天不慌不忙,缓缓而来,生活中的美好也都跟着春天如约而至,河边的垂柳有了绿烟,花园里的迎春花含苞待放,而我们只需静待花开就好。

岁月静好,时光荏苒着悄悄向前,静坐一隅,光阴里的自己,满怀希望,心怀美好,以善良和感恩的心,去追寻三月的梦想。

春天来了,三月便是最好的时节,天气转暖,万物复苏,阳和启蛰的季节,用心去感知生活,期待着,拥有属于我们的人生幸福。或许,能够在简单的日子里,守心自暖,安顿好生命,三餐四季没有烦恼,开心地笑着,适当地忙着,就是凡尘俗世里,我们想要的好日子。其实,人生中所有的烦恼都是自找的,所有的痛苦,都是自己设计的,一切的不如意,都源于自己的不知足,不满足,因为想得太多,从而让自己痛苦不堪。正如路遥所说:“人之所以痛苦,在于追求错误的东西。如果你不给自己烦恼,别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心,你放不下。好好的管教你自己,不要管别人。”

生命中,我们能够拥有的东西都是有限的,其实,我们也不需要太多的东西,属于你的懂得珍惜,便属于你的也不要苛求,只要能够平安健康的活着,真诚热爱的对待生活和感情,也是一种人生中的富有。

历代文人多有题字留墨的雅好,且不说唐宋时期蔚为大观的题壁诗词,即便是一把扇子,经由他们的丹青妙笔,亦增色颇多,身价百倍。扇面书画,咫尺之间可容大千世界,经过长期的演变与发展,已成为了中国文化的一个鲜明的艺术符号。学者梁基永专注收藏扇面30年,积累甚丰,其新近出版的《奉扬仁风:明清扇面书画鉴藏》一书,即以所藏扇面实物为研究对象,不遗余力地诠释文献信息,剖析艺术特点,分享收藏知识,再现了古人的审美意蕴以及扇子翻转、开合之间生生不息的东方韵味。

从体例上看,该书遵循传统时间顺序,以专题形式呈现折扇书画、团扇书画、成扇鉴赏、扇骨(等)鉴赏四大类,深入分析明清扇面的形制、特征、制作工艺和鉴藏,对200幅精品扇面一一考释,鉴别释文、印章、题款等。“在悠久的历史过程中,(扇子)逐渐多了文人仗仗的功能,即文士用其作为身份的标示和象征,炫耀自己的修养或者等级。”作者认为,由此衍生出来的扇文化,发展到明清两代,可谓登峰造极。

在明代之前,折扇已经引入中国数百年,但囿于其“舶来品”的身份,并不为士大夫所欣赏,常用的还是晋唐

生活中的清欢与风霜,风景与时光,温暖或是寒冷,都需要经历和度过,若是懂得随遇而安,顺其自然的生活,那么,心小了,事就大了;心大了,事就小了。看淡世间沧桑,内心安然无恙。既然春天不辜负我们,已经如约而至,如此,我们就让自己保持微笑和安静,面对美好的季节,静待花开。在这温柔的时光里,遇见花开,遇见美好,温柔对待所有,爱自己爱的人,做自己喜欢的事情,坚持初心梦想,不勉强他人,同时也不为难自己,管理好自己的情绪。因为,每个人都有属于自己的大人生风景,在世事无常的路上,寻找自己的幸福,若是与温暖相逢,那就要懂得珍惜,感恩,当花儿开遍了山川大地,付出我们的热情,让花香四溢,灵魂染香,岁月静好,未来可期,拥有的便是一份人间值得。

对于生命而言,无论你喜欢不喜欢,都要心存感恩,懂得接纳才是生命最好的温柔,不论是什么,允许发生,也接纳一切,才是最好的拥有。

生活苦不苦,累不累,都是源于自己的内心,或许是为了生活,或许是攀比很不足。有时候,你永远不知道自己有多坚强,因为生命的潜力都出自于内心。哪怕我们的生命会变老,唯有有趣的灵魂,精神上的美丽,心态上的平和,才能让我们拥有幸福。

杨绛先生在《将饮茶》里写道:“世态人情,比明月清风更饶有滋味,可作书读,可当戏看。书上的描摹,戏里的扮演,即使栩栩如生,究竟只是文艺作品;人情世态,都是天真自然的流露,往往超出情理之外。”其实,年纪大了就喜欢看把世态人情看做是演戏,精彩的地方,还可以敲鼓掌。

人到了一定年龄,就要学会,不多事,不多言,不多心,不多看。专注于自己的生活,才能让自己享受生活,拥有幸福。虽然,时光流逝,带走了生命中太多的东西,时光如水,也有太多的留不住,不由感叹,虽然,岁月苍老了容颜,但是,内心的美丽,依旧是生命中最动人的风景。

自己的生活自己做主,能够让自己喜欢的,感觉快乐的,才是最适合自己的,其实,平常的日子,无病无灾,就是最好的日子。

人生无常,珍惜当下,感恩拥有,因为懂得,才会有岁月静好,生活如诗,人生中的每一份风景都值得用心品读。人生一世,难得糊涂,不要活得太清楚,才是活得明白。当我们知道,知足才会快乐,心简单才会幸福,心态好,一切都好,的道理,就会走自己的路,看自己的风景,修自己的心。从而静而不争,万般随缘,余生安好,就是顺其自然,爱我所爱。(个人图书馆)

2024年生产管理部门工作重点

膜材科技舟丹林：

一、**抓品质质量**。视质量为生命。品质质量始终是企业可持续发展的护身符。2024年，膜材科技一是在设备完好运行上下功夫，完善维护保养流程；二是培训提升员工操作技能的能力；三是通过检测测试的结果反馈，及时做出优化调整；四是从工艺技术流程设计的前瞻性等多方面下手，从而保证产品品质的稳定性。

二、**抓队伍建设**。培养高素质员工队伍始终是我们的中心工作。班组队伍、机修队伍等各部门要以责任、诚信、道德的企业文化为引领，尽职尽责做好本职工作。制度执行不打折扣，在公司“二禁”制度，“五懂、五会、五能”员工素质、能力行为的提升上，百分考核的持续优化等方面深入落实，扎实推进各项基础性管理工作，为企业的可持续发展夯实基础、立柱架梁。

三、**抓安全管理**。安全生产始终是企业可持续发展的有力保障。膜材科技2023年安全事故频发，班组长、老员工、新员工、装卸工都有发生，我们的培训教育、制度执行没有落地生根。班组长管理监督停留在表面。2024年，膜材科技强化员工在岗操作规范，要学会动脑、思考，懂危险源识别及防控。班组长首先要懂，班组安全第一责任人不仅仅是能操作机器做产品，更重要的是管理人，要把安全生产当做每天的必修课。

四、**抓成本控制**。内部挖潜、降本增效仍然是我们的中心工作。首先智能化项目已成功在车间实施运行，对提升效率、规避错误设了一道保障。各部门、车间班组要正确运用，充分发挥其管理效能；其次，配料间要严格按照工艺配方配料；生产线六大成本控制；减少更换品种、交接班产生的无用工时；垃圾分类的合理性；

有效沟通的重要性

再如：

——我明天上午有事情，上不了早班了。我看你是夜班，咱们俩换一下，行吗？
——当然可以啊。不过你上夜班，吃亏了哦。
——没关系啦，你帮了我这么大的忙。
——好吧。那说定了，明天我就过来上早班了，你上夜班哦。
——好的，谢谢。

这才是有效沟通。如果只是单向说话，那叫演戏或者说相声。无效沟通会浪费大量的时间，造成不必要的误会，所以有效沟通在工作和生活中十分重要。只有进行有效的沟通，才能保证团队的良好运转，也才能保证工作的效率和质量。沟通一定要是持续的，并且一定要有双方确认的、可执行的结果。

在我们的工作中，我们是需要多部门合作的，沟通就显得极为重要。以我们销售为例，在和生产沟通中，我们经常需要问到生产安排和交期，以便安排后续出货

仓库辅料的充分利用。找差距、补短板、落实岗位职责制，让百分考核发挥其真正作用。

基布织造李周峰：

一、**充分吸收理解**锦达“十四五”工作方针，从“三个精准”中找寻管理灵感，大力进行制度改革。继续优化百分考核细则，对岗位分工、流程进行细致梳理。

二、全年围绕“质量是企业的生命”各工岗进行多轮次培训。员工级，班长级，管理骨干级，结合实际发生的客户投诉案例，一一拆解，分析原因，查找问题来源。

三、对设备保养进行改造升级。主机设备定期大保养，日常紧抓小保养和了机保养，对机台传动、润滑进行预防性排查。

四、**重新理解和学习“五懂五会五能”**。提升员工岗位胜任能力，牢记安全生产是永恒不变的最核心主题。

（公司生产办）

3、昨晚下了一晚上的雪，第二天我去楼下开车，看到车窗玻璃没了，车里面都是雪。我特别气愤去找物业，说有人砸了我的车玻璃。物业看了一眼车：姑娘，你下次能把车窗摇上不去？我……

4、同车的妹子悄悄咪咪打了我一路，临下车终于忍不住过来问我口红色号，我哆哆嗦嗦地张开嘴：冻的！

5、今天穿上了新买的衣服，到办公室同事就夸我：你的衣服太漂亮了！

很多时候，一次沟通并不能取得结果，这就需要我们不断地进行跟进。可我们常常遇到的情况是，一件事情跟着跟着就跟丢了，最后不了了之。或者因为方式方法的问题，执行者并没有得到相关信息，这样的话就算前期的沟通再完美，也是没有结果的。行百里者半九十，没有最终的结果，所有的付出都将是零。

（sherry）

最美三月天

行，三心二意，心猿意马是不能把工作干好的。劳动没有高低贵贱之分，无论当初因为什么原因选择了这份工作，既然从事了这个行业，就要立足岗位，兢兢业业，把这份工作做好。初心最为纯粹与难得，我想每个人进厂的时候，初心都是一样的，抱着好好干，好好做的想法，肯学、肯吃苦。我明白任何一份工作，常年累月下来，就会让人觉得枯燥无味，乏善可陈，但做人处事须有责任心，不能有当一天和尚撞一天钟的思想，即使看起来工作内容十分简单、单一，但也能分出高下。同样的工作，有人眼高手低，絮絮叨叨，抱怨不止，也有人积极完成，乐此不疲，微笑面对。这才是应有的态度。每个人的性格都不一样，既有长处，也有短板，只有沉下心来，心无旁骛，才能学到真本领，掌握一手好技术，若工作中遇到问题，把我会不会，变成我可以学。

8、单位同事都喜欢网购，今天一男同事买的货到了，他特兴奋，说几十多块钱买了一件七匹狼超划算。女同事们听到了都聚拢过来，包装拆开一看，是“千匹狼”，一位阿姨幽幽地说：“真划算，多给了你九百多匹狼呢。”

（黄蕾）

轻松一刻

1、小侄子刚考试完，我不由得感慨：“以前我们小时候要过几天才能到学校拿成绩单，现在信息发达，直接微信就可以看到成绩了，多好啊！”小侄子：“有啥好？挨揍都会提前……”

2、早上给闺女收拾收拾上学，出门前我感觉外面风特别大，就把我身上的棉袄包在闺女身上，以防路上冷。闺女感动的看着穿着单薄的我说：妈妈，那你冷不冷啊？我连忙说了几句母爱伟大无私的话，然后转身钻进被窝，对她爸大喊：别磨蹭了，快去送孩子吧！

3、随着我国经济状况的不断改善，以前仅仅在“发达国家”才常见的脂肪肝也慢慢成为咱们体检单上的“常客”了。

2000年前北京、上海等中国一线城市的脂肪肝患病率也仅仅在15%左右。到了2015年，我们在北京城区20岁以上的成年人中间随机抽取4000人，使用B超进行脂肪肝患病情况调查，发现北京成年市民的脂肪肝患病率已经高达31%。

通常来说，脂肪肝是属于胖人容易得的病，也就是说肥胖可以引起代谢综合征，最终导致肝脏的脂肪变。但是医学中还有一个名词叫做“瘦人脂肪肝”，瘦人也会得脂肪肝到底是什么原因呢？

其实，得脂肪肝的“瘦人”可以分为两种：一种是“假瘦”，一种是“真瘦”。今天我们就来详细聊聊。

“假瘦子”发病原因和肥胖人群一样

先让我们来看看第一种——“假瘦”。很多运动量极少的人，用体重、BMI来评估怕胖瘦的时候，往往会体重“达标”，但用腹围、腰臀比来评估的话，却还是严重超标，这就是所谓的“腹型肥胖”。

无端遭受他人殴打，反击抵抗时不慎致滋事者受伤住院，这样的行为是否构成正当防卫？是否应承担民事责任？近日，重庆市九龙坡区人民法院审结了一起健康权纠纷案，认定本案中的反击行为构成正当防卫，不承担民事责任。

法院查明，2020年盛夏的一个夜晚，年逾五旬的侯某像往常一样，在路边摆摊卖水果。22时许，梁某等5人聚餐饮酒结束后，行至水果摊欲购买水果。在品尝水果过程中双方发生言语争执，梁某用塑料凳砸向侯某，随行人员又抽走侯某身后躺椅，致使侯某躲闪倒地，周围群众见状上前劝解梁某等人离开。但梁某等人又折返回来继续找侯某理论，双方再次发生言语争执。梁某掀翻侯某的水果摊，并再次用塑料凳砸侯某，同行一人也上前拳打侯某胸部。侯某后退躲闪，并顺手拿起水果摊上的菜刀进行防御。梁某等人一拥而上，想要夺过菜刀，在扭打过程中，侯某的刀划伤梁某面部。梁某的伤情经鉴定构成九级伤残，损伤程度经公安机关鉴定属重伤二级。

检察机关指控侯某犯故意伤害罪提起公诉，后又申请撤回起诉，并作出不予起诉决定书。随后，梁某提起民事诉讼，要求侯某赔偿医疗费、护理费、误工费、残疾赔偿金等人身损害赔偿共计40多万元。

庭审中，侯某辩称，梁某等人行为属于典型的寻衅滋事，不仅给自己造成严重的人身财产损失，还严重践踏社会秩序。自己的反击行为属于正当防卫，根据民法典相关规定，不应承担民事责任。

法院认为，本案争议焦点为侯某对梁某实施的侵害行为是否构成正当防卫。首先，侯某独自面对梁某等青壮年的不法侵害时，在人数和体格上均处于较大劣势

E-mail:office@jinda.com.cn

【中国梦·大国工匠篇】鸟巢“缝纫师”曹遂军的匠心故事

电焊是个苦活，而曹遂军总能在提高焊接技能和解决焊接难题中体会到快乐。

曹遂军，中国石油天然气第一建设有限公司焊工，高级技师，先后荣获“全国技术能手”、中国石油“集团公司技能专家”、河南省“劳动模范”、“中原技术大奖”、“中原大工匠”、洛阳市“河洛大工匠”等荣誉称号，是“国务院特殊津贴”的焊接专家。9月4日，采访团走进中国石油天然气第一建设有限公司，探访鸟巢“缝纫师”曹遂军的匠心故事。

1991年9月，曹遂军从中国石油一建公司技校焊接专业毕业后，来到石化设备厂工作。“我从一开始就喜欢焊接这一行，来到公司后，就下定决心要干到最好。”从事焊接工作是曹遂军的初心。

“别人觉得难的，不想干的话，我干。”曹遂军说，“好的技术是日积月累锻炼出来的，只要足够努

全国爱肝日 | 真的想问：瘦子为什么也会得脂肪肝啊？

之所以会出现“腹型肥胖”，关键是运动量不足导致四肢肌肉容量减低，而内脏、腹腔和腹腔里面的脂肪含量超标。这种“假瘦子”的脂肪肝发病原因跟肥胖人群是完全一致的。

脂肪的沉积对整个个体来说就是肥胖状态。或者说，我们把肥肉长多了的人称为胖子。与此同时，在整个个体肥胖的过程中，肝脏也是肥胖的。

所以说人胖了，不仅仅是丰乳肥臀，脸长圆了，肚子长成将军肚了，内脏尤其是肝脏也被脂肪填满了，从而变成了一个丰满的胖大的肥胖。因此，对脂肪肝病人而言，肝脏增大就好像是肥胖的人整个身体胖成了一个圆球一样，是脂肪在肝细胞内的过度填充造成的。

肝脏增大的具体原因不是肝细胞数量的增多，而是肝细胞体积的增大。肝脏脂肪的沉积使得肝细胞里边充盈了非常多的脂肪（就是我们食物里常见的动物体内的那种肥肉）。

这些“肥肉”如果在肝细胞里边越长越多的话，就可以看作是一种“垃圾”，它会影响肝细胞内正常成分的功能，所以最后会出现脂肪性肝炎。如果不能进行有效控制，最后就会发展成为肝硬化、肝癌。

“真瘦子”脂肪肝的真正原因

如果一个人减肥减得太快，或者

众所周知，肥胖是引起的脂肪肝的最常见原因。有些人却纳闷了，我经常减肥控制自己的身材，为什么也会得脂肪肝呢？其实，这类人可以说是“真瘦子”，他们常常通过一些减肥措施稳定自己的体重，比如：

①节食。就是少吃碳水化合物和高脂肪类的食物，比如说米、面这类的主食，以及动物脂肪、大鱼大肉这类的富含脂肪的食物。

②进行有效的运动。对于减肥有帮助的有效运动，我们称之为“有氧运动”，比如快走慢跑、游泳、打乒乓球、打羽毛球这样的一类运动。当然运动还应该循序渐进、持之以恒，每天应保持有氧运动30分钟以上，每周至少要进行5天的运动，持续半年甚至更长的时间才能够达到减肥和改善脂肪肝的目的。但对于“真瘦”的人，他们脂肪肝的背后真正原因反而是过度减肥。

人把动物脂肪吃到肚子后，它会先到肝脏，在肝脏里合成人的脂肪，然后再和蛋白质结合起来，合成脂蛋白，运出肝脏，到全身各处去。这些被运输到人体各处的脂肪就储存在人的皮下或者内脏里，变成了我们通常说的“肥肉”。

如果一个人减肥减得太快，或者

和统一认定标准，最高人民法院出台的民法典总则编司法解释对正当防卫的认定标准作了进一步规范。

首先，对于是否构成正当防卫，应从四个方面审查认定：第一，须针对现实存在的非法侵害。第二，须针对正在进行的非法侵害。第三，须针对非法侵害者本人实施。第四，实施防卫的主观意图须是为保护本人或他人的合法权益。其次，对于是否构成防卫过当，应从正当防卫行为是否超过必要的限度和造成不应有损害两个方面审查，关键和核心在于是否超过必要限度。但鉴于此问题非常复杂，尚未有明确的标准，司法实践中应综合不法侵害的性质、手段、强度、危害程度和防卫的紧迫性、手段、强度等因素围绕防卫行为的必要性和相当性两个方面判断认定。

本案中，侯某虽然持刀严重划伤梁某，但是综合考虑冲突双方力量对比、不法侵害紧迫性、危害程度和防卫的时机、手段有效性等因素，侯某独自面临梁某等人冲击时若不及时使用武器还击，不仅无法有效制止不法侵害，且自身必然遭受更严重的侵害。因此，侯某处于防御目的持刀反击具有合理性必要性，且未超过必要限度，应认定构成正当防卫，对梁某造成的损害后果不应承担民事责任赔偿责任。

秦蕊认为，人民法院在办理类似案件时，不应过分苛求普通群众采取的每一次防卫行为都如教科书般精准，而是应该走出“唯结果论”“过于强调手段对

等”等惯性误区，坚决杜绝“和稀泥”的错误做法，充分弘扬公正、法治的社会主义核心价值观。

（智慧普法平台）

“刚开始，我心里也没底儿。‘鸟巢’的钢结构完全靠焊接连成一个整体，稍有闪失，将会带来灾难性后果。”曹遂军说。严峻的挑战，反而激发出曹遂军的斗志。曹遂军根据施工要求，把重点放在焊接特大箱型梁上，改进技术工艺，手把手指导焊接操作培训，成功破解一系列技术难题。

近年来，曹遂军积极开展导师带徒和技能传承，把掌握的技能毫不保留地传授给徒弟和工友。几年来，他培训焊工6000余人次，培训出100多名高级焊工。在各类国际、国内技能竞赛中，曹遂军带领徒弟摘金夺银，被誉为焊接“金牌教练”。他还多次赴海外对当地焊工进行培训，通过手把手教、反复演示培训出了上百名当地焊工。“把自己掌握的技能更好更快地传授出去，比做一名优秀的电焊工更能发挥作用。”曹遂军说。

（中国青年网）

那么从消化道吸收的脂肪就非常少。这时候，储存在人体内的脂肪就又被运回肝脏去，在肝脏里变成甘油和脂肪酸，之后又会被运出肝脏，作为能源物质供人体所利用。

从我们的生活经验中可以了解类似的常识：使用一种工具重复干繁重工作的时候，这个工具就会不断消耗、磨损，功能下降。比如汽车开上十年、二十年，汽车的发动机就会越来越不好用了。肝脏也是一样的，总是在那个地方进行脂肪的代谢，肝脏细胞就可能“忙中出错”，不能完全代谢这些大量进入肝脏的脂肪，从而使得脂肪在肝细胞里面堆积，住住就会像一些“垃圾”储存在那儿了，从而形成脂肪肝。

还有一种情况，就是饥饿状态下人体从食物中摄入的蛋白也会非常地少，那么因为缺乏原料，肝脏中的白蛋白产量也就非常低。从而使进入肝脏的脂肪，没有形成脂蛋白的条件，最终使肝脏里面的脂肪无法被运出肝细胞，只能在肝脏里沉积，形成脂肪肝。所以节食减肥要有度，不是说减肥就是什么东西都不吃。不吃碳水化合物，不吃蛋白质，这样的过度减肥住住也会造成“瘦人脂肪肝”。

（科普中国）

“八五”普法知识

反击滋事者致其受伤 是否承担民事责任

其次，侯某面临的不法侵害属于紧迫且力量对比悬殊，不应苛求还能保持相当程度的理智和灵活性去选择危害性相较于刀具更小的器械或手段进行反击防御。现有证据无法判断或认定侯某等人的进一步容忍和退让，是否还能采取既可有效制止梁某等人的不法侵害，还能控制损害后果或范围的防卫手段。因此，侯某持刀防卫的行为不构成防卫过当，对梁某造成的损害后果不承担民事责任。

据此，九龙坡区法院作出如上判决。梁某不服一审判决，提起上诉。重庆市第五中级人民法院审理后认为，侯某的行为构成正当防卫，不承担民事责任。遂判决驳回上诉，维持原判。

因正当防卫造成损害的不承担民事责任

九龙坡区法院民事审判一庭副庭长秦蕊表示，民法典规定，因正当防卫造成损害的，不承担民事责任。

秦蕊认为，人民法院在办理类似案件时，不应过分苛求普通群众采取的每一次防卫行为都如教科书般精准，而是应该走出“唯结果论”“过于强调手段对

等”等惯性误区，坚决杜绝“和稀泥”的错误做法，充分弘扬公正、法治的社会主义核心价值观。

（智慧普法平台）

热辣滚烫

人勤春来早，奋斗正当时！新年伊始，我们锦达公司的生产机器已是轰轰作响一片忙碌，新年归来的工人们个个精神饱满，干劲十足，俨然一派“热辣滚烫”、欣欣向荣的“开门红”景象。开局生产忙，业务来助力。3月的风还有点冷，3月的雨还下不停，但我们的销售精英们却是热情高涨，信心满满，为2024年开局争取更多的订单做好充分准备。

首先，销售总经理开年就给大家鼓劲加召开销售会议，结合去年情况定制了新一年的销售计划及目标，还针对每位销售员进行一对一的业务布置分析，正所谓打靶目标要明确。销售总经理为赢得更广阔的销售领域，不辞辛苦早早地开始亲自走访客户，拓展新客户，稳定老客户，给大家做了表率作用。

火车跑的快，全靠车头带，领导开了头，干事有劲头。随后，勤快的“小蜜蜂”们也纷纷出动寻找商机，寻觅订单，背上样品带上业务知识，开始奔向市场的每一个角落。从哈尔滨到广州，从陕西到上海……从写字楼到市场门店，从项目现场到加工场地……处处都有他们的身影，他们用已自己的专业知识和热情让客户更多地了解我们锦达企业，熟知我们企业的产品。销售员们用诚信、坚持、专业签回了一份份订单，为机器生产不停转保驾护航。作为销售人员内外交流的桥梁——销售内勤也是恪尽职守，全心全意投入在忙碌的工作中，整理销售合同、统计数据、审批订单、对接发货、售后客户，有条不紊地协助销售员的工作。

拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。电影《热辣滚烫》里的主人翁就是朝着“人生总要赢一次”的目标，面对困难挫折挑战，拼尽自己的全力，用自己的坚持不断努力付出，最终圆满了自己的梦想。从我们内贸销售部人员到所有锦达人也一样，只要大家紧密围绕公司制定的目标方针，有动力有行动，用我们的激情与热情，用我们坚持与不懈，定能谱写好锦达热辣滚烫的发展新篇章！

（诚心）

习近平总书记提出：干一行就要爱一