

健走的正确方法及注意事项

健走是众多锻炼方式中最为常见的一种健身方式,它介于散步和竞走之间,正确的健走包括三个方面:

1、双手用力摆

在“健走”时一定要把手的摆动加进来。双臂的摆动会牵动全身肌肉运动,对于周身血液循环有很大帮助。

2、注意节奏感

大步走的同时,还要注意节奏感。有节奏的健走对于心肺功能的改善也有很大的帮助。在调整呼吸方法上,为大家提供一个方法:前三步吸气,第四步呼出来。这样反复进行,其实就是我们常说的有氧运动。

3、走法因人而异

年轻者百米九十步,步子要尽量迈大,但动作不要快。固定时间,固定运动量。年长者前后快慢结合交替走,速度因人而异,比自身正常的步速快一点即可。

健走五大误区:



1、增加难度:有人认为在有坡度的地方健走,更能增加运动强度。其实,“爬坡”对膝关节的损害比较大。健走最好还是在平地进行,而且应该是在硬质路面上进行。草地和土地都不适宜,比较容易出现运动损伤。

2、鞋子不对:硬底鞋或者登山鞋都不适合,应该选择专业运动鞋,专业运动鞋鞋底较软,鞋子轻便舒适,适宜健步走。

3、服装不合适:最好选择专业的透气性比较好的紧身衣,如果条件不允许,选择比较舒适的、材质比较轻便宽松的服装。现在的季节穿一件宽松不影响运动的薄外套即可。可以依据行进距离适当携带腰包及水壶等。

4、计划不合适:开始走路之前没有科学合理的做出计划,造成身体过度疲劳或者拉伤等问题

出现,得不偿失,所以一份科学系统的训练计划很重要。

5、未及时补水:补充水分在健步走的过程中非常重要。随着运动时间及强度的增加,身体内的水分持续消耗,因此要及时补充体内流失的水分,以继续维持接下来的运动强度。

这 8 种心态,能助你更好地工作!

决定那些所谓的成败的关键除了智商,就是心态。有怎样的心态,就有怎样的未来,控制心态,别让心态控制你。乐观的心态最重要。任何事情即使再坏,也有好的一面。生活在天堂还是地狱,取决于你的人生态度。

1、学习的心态

学习是进步的基础,是成长的基石,是能量的补充。作为学生,最应该有的心态就是学习的心态。只有不断学习,才能吸收新知识、锻炼思考分析能力,才能不断提高成绩。

2、归零的心态

人生有起伏,成绩也一样,每次考试,不管成绩高低,都已经是过去式了。同学们要有归零的心态,胜不骄,败不气,保持归零的心态,按照学习计划一步步稳打稳扎,才更有可能在高考的时候稳定发挥,考上自己理想的大

3、积极的心态

事物永远是阴阳共存,积极的心态看到的永远是事物好的一面,而消极的心态只看到不好的一面。积极的心态能把坏的事情变好,消极的心态能把

好的事情变坏。保持积极的心态,能让我们更加有动力地学习。养成积极的心态,专心学习。

4、付出的心态

万事皆空,因

果不空,要想收获,必须付出。付出时间、付出精力、付出

体力、付出金钱等等,学生们要有付出的心态,才能心平气和认真学习、积极帮助同学,赢得成绩和表现的双优秀。

5、坚持的心态

90%以上的人不能成功,为什么? 因为 90%以上的人不能坚持。越是在遭遇困难的时候,越是要保持坚持的心态。遇到瓶颈的时候依旧要坚持,直到突破瓶颈达到新的高峰。坚持到底,不输给自己。

6、合作的心态

合作是擅于利用资源的一种表现,只有行动和内心合作、同学和同学合作,才能更好地解决难题,获得更大的进步。

7、谦虚的心态

虚心使人进步,骄傲使人落后。越饱满的麦穗越弯腰,谦虚让我们学得更扎实,走得更远。

8、感恩的心态

感恩周围的一切,包括同学、老师、家长,甚至还包括学习上遇到的拦路虎。事物不是孤立存在的,没有周围的一切就没有你的存在。感恩让你越能静心学习。

同时,也请注意以下这三种心态不可取!

投机的心态

小聪明是不能长久的,投机往往靠运气,不要有投机的心态,扎扎实实学习。当然技巧是可以掌握的,但心态不能投机。

侥幸的心态

投机不行,侥幸也不行,只有扎实学习,不断积累,才能走向胜利之路。

依赖的心态

要懂得合作,但不要依赖。遇到不懂的时候,先认真思考分析,再请教别人。

永安热力简报



永安热力
YONGAN HEATING

2016 年 12 月 15 日 第 39 期 本期四版

北京永安热力有限公司党支部主办 办公室编印

公司领导带队到各供热厂进行安全检查

为深入开展安全生产检查工作,切实消除供热运行安全隐患,保障供热安全运行形势稳定,严防各类安全事故发生。近日,由公司领导班子带队,组织运行技术部和安全管理部相关工作人员,对公司各供热厂(锅炉房)开展了一次全方位的安全隐患大排查,重点检查了安全保卫情况、安全生产运行管理制度的落实情况、锅炉及附属设备连锁保护情况和供热行业二级标准化企业标准的执行情况。

公司领导强调,安全生产是企业发展的基础和保障,安全责任重于泰山。为了搞好安全生产,全体职工要提高安全意识,时刻把安全生产摆在首要位置,确保各项安全生产措施落到实处,齐抓共管,坚决遏制供热安全事故发生,确保供热安全稳定运行。全面做好安全教育培训和演练工作,不断提高安全生产技能,高标准、严要求,狠抓薄弱环节,落实逐级负责制,责任到人,生产服从安全,实现安全生产无事故。各供热厂(锅炉房)要以这次安全检查为契机,将安全生产检查工作常态化,认真进行隐患治理工作,时刻保持警惕,不能麻痹大意,始终要把安全供暖放在至关重要的位置,确保整个供暖季安全生产无事故。让全区人民享受优质安全的供热服务,温暖舒适过冬。

责编 / 赵来社



公司工会在供暖季慰问劳动一线职工

今冬供热运行工作以来,为向用户提供优质安全的供热服务,公司全体干部职工发扬“温暖千万家,我奉献,我快乐”的供热精神,顶风冒雪、不畏严寒,坚守在各自的供热岗位上。近日,公司工会牵头组织相关部门人员,带着蔬菜、粮油等食品,慰问在严寒下坚守岗位的劳动者,将温暖送到职工心里。本次活动共慰问了南环、北环等 8 个供热厂和沙河、东小口两个片区以及运行部、安全部、工程部等部门。

公司领导先后查看了各供热厂的运行情况,每到一处,详细询问了员工们的作息时间、值守安排和生活情况,并嘱咐各厂长和负责人在做好安全运行、优质服务的同时,安排好日常饮食起居,保证员工身体健康。员工们表示在工作中一定会以高度的责任心,严格落实各项安全运行规范和管理措施,全面做好冬季供热工作,用实际行动确保供热工作安全稳定运行,让全区人民温暖舒适过冬。



客服中心

2016-2017 采暖季初始,客服中心乔迁新址,宽敞明亮的办公场所,舒适干净的办公环境,现代化的客户中心系统,无论从软件方面还是硬件方面,都有了很大的提升。供暖季以来,平台共接到咨询、报修、投诉、表扬等各类电话 20979 个,试供暖期间电话量和去年基本持平,随着供暖工作步入正轨,我们开始针对住户的多次报修、测温等问题给供热厂发催办单,由厂长亲自安排处理并反馈结果,绝大多数问题都能得到快速解决,截至目前,电话量比去年同期下降了 22%。今年平台的工作效率有了显著提升,极少有用户抱怨电话打不进来的问题,而各方面数据的完善,也体现出平台集中管理的优势。在提高管理的同时,我们也在不断创新工作思路,手机 App 的应用是今年平台工作的一大创新,相信在不久的将来,我们的工作将迎来一种新的服务模式。

今年的供暖季已经进入了一个相对稳定的阶段,我们秉承着屋暖、心暖、人更暖的服务理念正在对之前报修的用户进行电话回访,发现并解决用户仍不满意的问题,让用户真正地 from 屋里暖到心里,同时我们也相信,通过客服中心的不懈努力,能更好的帮助和服务用户,贯彻执行"永安·管理年"强化与提高"的工作主题。



事业发展部

从 2016 年 3 月 15 日停暖到 2016 年 11 月 30 日期间,我部组织供热厂和收费部,共核实集中供热入网项目 25 个,核实面积 742985.06 平方米。同时为保障公司供热面积数据的准确,确保公司利益,我部组织相关部门对我公司供热区域内的用户进行核查,共计核增项目 20 个,核增面积 25552.19 平方米,为公司挽回经济损失约 127 万余元。

人力资源部

为保障 2016-2017 供暖季供热工作的顺利进行。人力资源部积极与各供热厂联系,落实劳务派遣员工的到岗情况,截至 11 月底,人力资源部已完成 140 名劳务派遣员工的人事手续办理工作,并且各岗位员工全部按时到岗工作。为解决部分供热厂冬季燃气司炉工用人缺口的问题,人力资源部与仁友劳务派遣公司达成协议,由仁友劳务派遣公司派遣 34 名具有岗位资格证的技术工人到我公司供热厂工作,并专门指派一名管理人员协助供热厂对派遣员工进行日常管理工作,保障供暖季供热稳定运行。

11 月初,人力资源部按照工作计划,向区人力资源和社会保障局提交了《公司部分岗位实行综合计算工时和不定工作制》的复核手续,并已通过审批。按照相关规定,我公司有维修、运行等 10 个岗位实行综合计算工时工作制和不定工作制。

物资部

进入供热季以来,物资部库房每名员工做到"精心、细致、认真",登记清楚物资名称、类别、型号,摆放有序。各种应急设备、防火灭火器材、各种型号的零配件一应俱全。严格按照公司规定领取和发放,没有出现过一次误发、错发现象。进行了各种仪器、仪表的校验和按时发放工具、服装等工作,有效落实了"永安·管理年"关于做好物资保障工作的各项要求。

资产管理部

在主管领导的统一部署下,组织相关人员对新城供热厂、科技园区供热厂老锅炉房的杂草进行了清理,杜绝火灾隐患,入冬前对公司草坪及黄杨进行了修剪维护、并加盖苫布以便安全过冬。为完善前期登记的办公家具及办公用品的管理,制作了资产标签卡,责任到人,各部室及供热厂固定资产贴标签卡工作已完成 90%,预计本周内全部完成。对原水库路燃煤锅炉房内剩余的一些能够再利用的办公家具及常用物品进行了清理、登记、保管,为公司旧物再利用开启了一种新的模式。

参加了昌平区国资委组织的第二期资产管理培训班,系统地了解和学习国资国企改革的意见与实际操作知识、资产评估的基本原则和评估程序,为今后资产管理工作积累了宝贵的经验。



供热厂

北环供热厂:西环里调峰锅炉房共有 4 台 14MW 锅炉,自今冬 11 月 23 日点火调试至今,各种电气化设备调试基本完毕,锅炉运行状态良好,并对相关参数进行记录。锅炉运行稳定,供热区域换热站温度平稳。

新城供热厂:新城供热厂司炉工积极配合运行技术部、安全管理部工作,对锅炉安全阀、压力表、灭火器进行检查,检查结果合格。并对锅炉进行超温联锁试验,安全连锁正常启动,锅炉保护停炉,实验结束后锅炉正常启动。

南环供热厂:经过供暖初期调试,现供热厂里所有设备运行正常,很多设备都是一边热态试运行一边调试。供热厂全体员工尽职尽责,团结一心,加班加点,克服各种困难,落实"永安·管理年"运行管理目标,实现安全运行、经济运行、科学运行。

科技园区供热厂:供暖季开始以来,通过对供热系统能耗现状的调查与评价,结合三年来的运行参数,提出系统运行调控方案,根据室外气温变化绘制了科学的供热运行控制图,燃气、水、电消耗大幅下降,烟气污染物排放进一步降低。维修工全员 24 小时在岗,及时发现问题快速解决问题,保障供热系统安全稳定运行。每月定期上门测温,将测温数据进行反馈,经运行人员汇总、分析,调整运行方案,实现供热系统动态化管理。

郝庄供热厂:厂西侧院内热井有热气涌出,判断该处一次水跑水,立刻向领导汇报,根据现场情况,采取相应预案,组织人员,准备好需要更换的管材,立即实施抢修工作,2 小时后顺利完成了抢修任务,及时开通阀门上水并调试换热站一次水泵,确保当天快速及时地恢复供热。

马连店锅炉房:马连店回迁小区为新建项目,公司未正式接管,维修人员配合甲方及物业查看部分不热的楼、户,记录并分析导致不热的问题原因,调节流量平衡,下周开展入户测温工作。



党建工作承载永安热力企业文化灵魂

永安热力自成立以来,始终坚持在公司党委的领导下,紧紧围绕为人民群众提供优质的供热服务为中心组织和开展工作,公司党总支领导班子始终高度重视企业文化建设,经过不断地创新企业管理和文化建设,使公司的供热经营理念和价值观得到不断提升,做到了年年有规划、年年有目标,形成了一套独特的企业文化体系,为供热服务工作水平的不断提高起到了引领和促进作用。在公司不断发展壮大的过程中,公司党总支发挥着向心力和凝聚力的重要作用,坚持积极主动组织开展党建工作,在构建企业文化体系时注重党建文化的促进作用,并进一步发扬光大,引领和提高企业文化建设的层次和水平,为把企业文化真正建成企业的核心竞争力而不懈努力。

一、先进的党建文化是企业文化的思想引领。

企业文化是企业长期的经营发展实践中凝聚、积淀起来的一种文化氛围和精神力量,是为全体职工所认同并付诸实践的行为和准则。企业文化的塑造和发扬是一项复杂的系统工程,需要长期的沉淀和艰苦卓绝的努力。多年来,永安热力在不断发展壮大的过程中,通过各个时期多种形式的党组织建设,使党建文化在永安热力公司内部形成了深厚的组织基础和文化基础。自公司成立以来,先后开展了内容丰富、形式多样的党建教育与学习活动,提高了党员的政治理论水平、思想认识水平、知识结构、管理能力和工作方法等综合素质和能力,使党建文化得到了整体提升,成为引领企业文化建设不断深入的思想排头兵。

二、优秀共产党员是企业文化人格化的代表。

由于每一位公司领导班子成员对企业文化的认识不一、职工思想的多样化、思想工作流于表面化等原因,很容易出现企业文化理念与企业管理实际相分离的"两张皮"现象,使企业文化建设难以落地生根,主要表现在文化理念难以内化成职工的自觉行动,难以与具体的工作目标相融合。为了解决这一难题,公司领导层组织开展在职工中遴选符合公司发展理念和目标的先进典型,以榜样的力量引导职工践行永安热力文化精神。

每一个企业在不同的历史阶段都会涌现出优秀共产党员代表。"共产党员时刻冲锋在前"不仅是企业中存在的一句口号,更是实实在在的行动,这正好与企业文化建设的人格化相吻合。一直以来,永安热力公司坚持党管人才原则,对职工的培养、考评、选拔都在健全的组织制度下进行,开展以模范带头作用和无私奉献为宗旨的党员教育,从组织和精神上实现企业文化人格化的目标,以突破企业文化建设瓶颈,让企业文化在公司发展的广袤大地上落地生根。

三、先进的党建文化是团队建设的强大推动力。

建设一支优秀团队是企业实现发展目标的关键因素,决定着一个企业后续发展的实力,也是这个企业凝聚力和战斗力的充分体现。虽然党建工作和

企业文化建设面向共同的对象,出于同样的目的,但企业文化要使全体职工高度认同,真正内化于心,形成团队合力,需要一个长期的、艰苦的宣贯过程。而企业党建工作多年来已经形成基本完善的组织体系和学习方式,在企业中具有政治思想工作优势、群众工作优势、组织工作优势,不仅完全可以担纲企业文化宣贯工作,而且会更好地促进企业文化理念的落地扎根、开花结果,并进一步形成团队优势,成为团队建设的强大推动力。永安热力公司自成立五周年以来,通过不断加强建设和完善党组织体系,在企业文化理念和管理制度的宣贯过程中,形成了由公司党委主导、党员干部起模范带头作用主动学习和接受教育的模式,有效地推动了企业文化在全体职工之中深入人心,为进一步提升供热服务水平打下了牢固的基础。

四、先进的党建文化呈现出新的特色和优势。

随着环境和条件的改变,党建工作发挥促进中心工作和队伍建设也需要一个适应和改变的需要过程。党建工作必须紧跟时代步伐,在服务用户、建设

企业队伍方面必须发挥出新的优势、体现新的特色。党建工作促进企业文化的形成,对党员干部、职工的关怀,能够有力保障企业工作的开展。永安热力积极营造"健康生活、快乐工作"的文化氛围,不断丰富企业风文化内涵。多措并举丰富干部职工文化生活,增强干部职工事业的归属感和荣誉感。

五、充分发挥党建文化的优势和特色。

以党建工作为主线,通过学习教育、开展活动等关键环节,统筹推进党的组织建设、作风建设和制度纪律建设,把企业文化与党建工作串联融合起来,以点带线、以线带面,形成均匀辐射、全面覆盖的党建工作网络,做到"信息不衰减",每个节点信息共享,上下互联互通,党支部的要求准确传递到每一位党员,每一位党员的需求及时回馈到党支部;"压力不衰减",工作任务、工作要求能够全面、准确地一级传递一级,同步推进,步骤协调统一,最大化整合机关资源,有效提高党建工作效能;"能量不衰减",把各项工作统筹在一起规划、部署和推进,形成正能量,相互促进提升,实现党建文化和企业文化齐头并进全面上扬。

六、党建文化引领企业精神文明发展方向。

永安热力公司经过持续的发展,积累了宝贵的精神文明财富,形成了重视政治责任、社会责任的供热文化氛围。对于已经融入昌平区转型发展大潮中的永安热力,面临着更加复杂的竞争和更加严峻的挑战,对精神文明建设提出了更高的要求,建设优秀的企业文化正逢其时,也迫在眉睫。多年来,永安热力领导层大力开展党建文化工作,一直以思想先进、内容深刻、理论丰富、制度健全的党建文化引领企业精神文明建设。同时融合企业管理文化、服务文化、质量文化、安全文化等多个层次、多种文化形式,将无形的文化力转化为有形的生产力、竞争力,使企业文化真正成为支持供热服务工作持续健康发展的原动力,使永安热力的可持续发展拥有坚实可靠的保证。

