

二七机车

中国中车
CRRC

2016年4月10日
第1007期 星期日



Feb . 7th Locomotive Press

京内资准字 99—L0422

中车北京二七机车有限公司主办

总第 1585 期

中车非执行董事、监事来公司调研考察工作



本报讯 近日,中车股份公司非执行董事刘智勇、李国安、张忠、吴卓、陈嘉强、监事陈方平一行来公司调研考察工作,公司董事长兼总经理杨永林、党委书记马建勋带领公司领导班子成员陪同调研考察。

调研期间,各位董事、监事深入一线车间,参观了公司铁路工程机械事业部、机车事业部和转向架事业部,重点了解铁路工程机械、矿山车辆、不落轮镟修机床等公司各类产品研发和生产情况,并与公司领导班子成员进行了深入交流座谈。

座谈会上,杨永林董事长首先对公司发展历史及基本情况进行了简要介绍,并重点汇报了“十二五”规划实施情况及“十三五”规划设想。公司在经历了“十一五”的转型生存期后,经过“十二五”转型奠基期的艰辛努力,已经具备了产业发展和潜在的巨大资产两大优势,但仍然存在资金短缺、

管理和文化以及人力资源配置还不能适应企业发展需求两大不足。公司将紧紧抓住“十三五”转型发展的战略机遇,坚持“二二六”战略措施,加速公司转型升级步伐。

各位董事、监事对公司“十一五”和“十二五”期间所付出的极大艰辛和努力给予了充分肯定,希望公司在中国中车的带领下,继续发扬艰苦奋斗的作风和脚踏实地、执着创新的精神,着力解决目前公司存在的困难和问题,对于亟需上级协调解决的问题将建议股份公司专题研究解决。(总经办)

公司首台出口大养产品 阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目启动

本报讯 4月1日,公司出口阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目启动会在公司召开。公司工程机械研发中心、财务部、人力资源部、质量保证部、制造中心、物流中心、营销中心等相关人员参加了会议。

公司副总经理张志宏担任阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目经理,项目常务经理为胡容辉。



会议对阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目来源、目前进展、产品交付要求、技术情况等做了简要介绍,任命了各职能经理,要求各职能经理要按照 IRIS 体系要求严格开展项目管理工作。阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目是公司与中国机械设备工程股份有限公司(简称 CMEC)签订的合同产品,主要用于阿根廷 1676 轨距正线轨道维护。项目具有风险不可控因素、技术难点多等特点。作为第一台出口大型养路机械产品,该项目为公司打开国际大型养路机械市场实现了零的突破,为后续其他大型养路机械产品进入国际市场奠定了

了基础,具有里程碑意义。

会议从项目管理角度简要介绍了项目启动阶段需明确的各项工作,并就项目重要干系人及其职责、项目的主要风险、沟通运作机制等进行了确认。

会议强调要充分重视项目管理工作,积累项目管理工作经验,完善公司项目管理体系;项目存在较大的技术风险,要充分识别风险,把质量、客户满意、产品交期放在第一位。技术部门要认真理解标准,把握谈判原则,加强评审工作,积累经验降低风险;注意项目成本控制工作。

此次启动会明确了阿根廷 GMC16A 型钢轨打磨列车(宽轨型)项目的战略意义,确定了技术和项目的相关要求,对下一阶段的项目管理工作起到了关键性的作用。

(科研管理中心)

公司首批 HXN3B 型内燃机车出厂

本报讯 在公司各部门通力合作下,公司首批 4 台 HXN3B 型内燃机车于 3 月 16 日顺利出厂,并于 3 月 19 日凌晨抵

达济南局青岛机务段淄博运用车间。为保证机车顺利交付用户和尽快投入使用,公司派出了专业人员,现场解答用户在使用产品过程中提出的疑问,为售后技术服务提供了可靠保障。

HXN3B 交流传动调车机车是新一代主型调车机车,该

车于 2014 年 12 月 31 日举行落成仪式,标志着公司重新跻身于铁路调车市场。2015 年 11 月,正式获得 4400 马力内燃机车制造许可,取得了该产品的生产资质。2015 年 12 月,公司中标 20 台 HXN3B 型内燃机车。HXN3B 交流传动调车机车是单台最大功率具有市场潜力的第一台交流传动内燃机车,代表着公司跨入了准大功率内燃机车制造行列。HXN3B 型

4400 马力大功率交流传动调车机车充分实现技术先进性、环境友好型、资源节约型的特点,是具有完全自主知识产权的大功率交流传动调车机车。

我公司将相继交付用户 16 台 HXN3B 型内燃机车,公司将继续努力,将已有经验运用到后续的产品制造及售后服务工作中,确保公司生产任务的顺利完成和产品的顺利交付。(赵斐斐)



德国 GMH 集团访问天津二七康库得公司

本报讯 近日,德国 GHM 集团销售总监杰拉德先生及北京代表处首席代表蒋海波一行到天津二七康库得曲轴有限公司参观考察,公司副总经理兼天津康库得公司总经理乔红波等领导接待了来访的客人。

在康库得公司会议室,宾主双方进行了友好的交流。杰拉德先生首先介绍了 GMH 集团的整体架构及产品特点,以及 GHM 集团根据市场需求有意在中国寻找曲轴锻件的合作伙伴的情况。乔红波副总经理也向客人介绍了公司的基本情况,并详细阐述了

天津康库得公司曲轴锻造的技术优势和产品分布情况。双方表达了在曲轴锻造领域开展相互合作的良好愿望。

在生产现场,乔红波副总经理向客人详细介绍了天津二七康库得公司的锻造曲轴的品种和产品应用情况。杰拉德先生对天津二七康库得公司产品生产能力表示赞赏,并对曲轴锻造过程表现出浓厚的兴趣。

双方均表示今后将进一步开展深入的沟通与交流,利用各自



优势实现在曲轴制造领域相互合作的目标。

GHM 集团是德国一家生产大型曲轴及发动机的专业制造公司,年销售收入近 30 亿欧元。

(天津二七康库得)

张高丽到中车调研考察

3月31日下午,中共中央政治局常委、国务院副总理张高丽来到株机公司和株洲所考察调研。工信部副部长陈肇雄,湖南省委书记徐守盛、省长杜家毫,副省长张剑飞,贺安杰、毛腾飞、阳卫国等省市领导陪同调研参观。

中国中车捧回三项“国家质量奖”

中国高铁、中国中车“国家名片”的地位在 3 月 29 日上午举行的第二届中国质量奖颁奖大会上彰显得淋漓尽致。当日,中国中车三个组织和个人捧回“中国质量奖”。株洲所时代电气获中国质量奖、长客股份公司获中国质量奖提名奖、四方股份公司宁允展获中国质量奖提名奖(个人)。在第二届中国质量奖表彰的 100 个组织和个人中,3%的奖项归入中国中车名下,获奖总数居各企业之首。

中国中车召开 2016 年节能减排工作会议

3月31日,中国中车 2016 年节能减排工作会议在株洲召开,公司副总裁王军、安全生产总监饶庶,株洲所公司总经理李东林,各生产型一级子公司节能减排主管领导,能源部门、环保部门负责人,重点二级生产型子公司节能减排主管负责人参加了会议。

(据中国中车网)



上月好稿

1.《人民的诗人 工人的歌手》

作者:宣传部 刘清纯(2016年3月10日第1004期第四版)

2.《公司首台改进后的边坡清筛机顺利完成作业试验及交付》

作者:工程机械研发中心 李向秀(2016年3月30日第1006期第二版)

3.《首个煤改气供暖季 交一份满意的答卷》

作者:动能公司 谢俊宏(2016年3月30日第1006期第二版)

公司通过法国贝尔国际认证机构 IRIS 体系监督审核

本报讯 3月16日至18日,法国贝尔国际认证公司对本公司进行了为期3天的IRIS体系监督审核。审核组认为公司体系运行情况符合IRIS体系标准要求,同意通过本次监督审核。

审核组在肯定成绩的同时,对公司管理流程的优化、过程绩效的巩固与提升等方面提出了希望与建议,为公司下一步的改进明确了方向。期间,开具正式不符合项4项,书面建

议项4项。公司副总经理、管理者代表张志宏出席了本次审核的首末次会议,并在末次会议上代表公司对审核组的辛苦工作表示衷心感谢。张总表示,公司将会持续推进IRIS体系这一过程管控的重要手段,重视审核组所提问题以及日常管理问题的整改绩效,扎扎实实的推进公司的



各项管理提升工作,使IRIS体系在二七公司发挥出更好的功效。(质量保证部)

公司取得高新技术企业证书

本报讯 日前,公司顺利通过高新技术企业证书。

2015年11月24日,北京市科学技术委员会发布《关于公示北京市2015年度第二批拟认定高新技术企业名单的通知》,我公司顺利通过高新技术企业重新认定。

国家级高新技术企业证书是我公司技术创新体系的重要组成部分,得到

证书代表公司获得国家级创新资质认定,也是很多项目申报的必备条件,为公司申请各类政府支持项目提供了敲门砖。同时,持有该证可享受所得税减免,进口设备、原材料费用减免等优惠政策,进一步树立了公司在行业中的地位,对我公司具有重大战略意义。

公司荣获北京市第三十届企业管理现代化创新成果奖

本报讯 根据北京市国资委、北京市企业联合会关于《北京市第三十届企业管理现代化创新成果获奖通知》,公司送评的企业管理现代化创新成果《企业全方位、多层次开展管理提升活动的实践》、《老企业新方法——创新全员生产维护》、《轨道交通高端装备研制系统化项目管理体系的实施》获北京市第三十届企业管理现代化创新成果二等奖。

公司以科学发展为主题,以加快转变公司经营内容和方式为主线,积极推进“两个同步”(同步拓展产品和市场,同步提升管理水平和企业文化)建设,不断提升发展质量和效益,对企业管理工作中的新方法、新举措不断进行整理和总结,及时发现有价值的管理成果,并在实践中进一步完善和提高,为增强公司核心竞争力和可持续发展发挥更大作用。(姚晓帆)

公司与智魔方(北京)数据科技有限公司进行接洽

本报讯 近日,智魔方(北京)数据科技有限公司创始人、董事长蒋方,高级副总裁杨晓东等一行7人到我公司就入驻合作事项进行初步接洽。公司副总经理乔红波和科技城开发建设管理中心相关人员参加座谈会。

智魔方(北京)数据科技有限公司拥有国家发改委、国家工信部、中办秘书局、国家保密局、国家档案局等系列重



中关村轨道交通科技创新园

大专项的自主可控系列软件产品与共性应用系统,核心技术水平国际领先,未来发展前景良好。座谈会上,创始人、董事长蒋方向与会领导重点汇报了智魔方(北京)数据科技有限公司自主研发的“无线网状光网系统”在国家安全、国防安全、城市安全、交通安全,尤其是在轨道交通、高铁等安全保障及运营方面起到的关键作用。与此同时,董事长蒋方表达了入驻科技城的迫切愿望,希望能够在二七科技城建设中国唯一的轨道交通大数据超级计算集成平台“智魔方数据专项科技研究所”。(田宝方)

公司召开内燃动车组MAN柴油机技术交流会

本报讯 近日,在综技楼五层会议室,举行了内燃动车组MAN柴油机技术交流会,公司机车研发中心相关负责人及德国MAN公司售后服务工程和技术工程师参加会议。双方就MAN公司D2862LE63X新型柴油机的外形尺寸、安装方式、先进的排放控制技术等内容进行了细致的技术交流。

会议首先介绍了我公司内燃动车组项目进展情况,然后MAN公司对D2862LE63X型

柴油机产品性能进行了详细介绍。该柴油机通过采用高压共轨、精确控制燃烧、提高燃油喷射压力等技术减少了颗粒物的排放,通过采用氮氧化物后处理技术降低了氮氧化物的排放。通过这两项技术组合有效的降低了该柴油机的排放,其排放标准可以达到欧III B标准,后期通过提高后处理装置的性能可以满足更高排放标准的要求。由于内燃动车组对排放的要求较高,加之在环保要

求越来越高的中国,排放成了产品能否定型取证的生死牌。因此,此次技术交流对项目组设计人员而言意义重大。

通过此次交流,公司要求项目组设计人员要利用多方渠道完善技术方案,解决好每个技术难点。尽管内燃动车组是难度最大困难最多的项目,但大家要攻坚克难,争取该项目能“干在实处,走在前列”,在新产品研发过程中取得重大突破。(葛建坤)

公司迎接碳排放现场审查

本报讯 为加强重点用能单位的节能管理,督促落实节能措施,确保完成节能目标,根据市发改委下发的《关于做好2016年碳排放权交易试点有关工作的通知》要求,北京市发改委组织各重点用能单位对今年碳排放权交易相关

工作进行部署和履约前的动员。近日,公司接受了市发改委委托第三方机构碳排放现场审核。

审核内容主要以碳排放系统报送的内容进行核对。在现场审核中,专家边看资料边记录,并对公司现状及变化进行

询问。同时就公司煤改气项目进行了实地考察,了解了燃气锅炉运作情况。

通过此次碳排放现场审查,为下一步顺利完成碳排放核查报告及履约提供有利依据,并对我公司节能减排工作指明发展方向。(王月)

钢结构事业部进行药芯焊丝焊接专项培训

本报讯 3月22日,钢结构事业部联合矿山事业部设计人员邀请了焊接专家在焊接车间为相关工艺员与班组电焊工进行药芯焊丝焊接的专项培训。

在此次专项培训课上,焊接专家陈先生向参加培训人员系统的讲解了药芯的定义,包

括药粉、焊丝规格等技术性知识,结合药芯焊具体讲解了美国焊接标准内容,包括产品制作过程中所要求的人员资质、设备、材料、工艺规定、焊接环境等。其次对结合钢结构事业部生产现场出现的药芯焊问题逐一进行评价和分析,提供解决措施和建议。还

针对钢结构事业部矿车生产过程中探伤工序与事业部具体操作人员探讨了药芯焊缝的检测方法。

通过这次培训,使钢结构事业部的操作员工和技术人员具体地学习了美国焊接标准以及药芯焊接方法,收获颇丰。(李晋华)

物流中心保障钢材供应

本报讯 近日,面对今年公司的生产任务所需的钢材需求,物流中心完成了近期所需全部钢材供应,为公司安排生产抢回了时间,保证了公司生产的连续性。此轮供应再次刷新了公司历史上供应钢材的最快纪录。

1月中旬,公司下发2016年一季度投产计划,面临春节放假,供应商和钢材市场大都进入放假状态,按照以往的供货进度,节前组织大批量钢材供应十分困难。面对几乎

不可能完成的任务,物流中心迎难而上,积极协调,加班到深夜,仅用两天时间核算出需用量,2月2日协调厂内各部门组织招标采购,2月16日开始陆续到货,节日期间积极协调运输加班加点,2月29日,完成全部钢材供应。物流中心发扬“吃苦耐劳,敢于拼搏”的奉献精神,立足实际,迎难而上,积极协调,服务生产、保障供应,将物流中心开展的“三严三实”活动落到实处。(连信阳)

机械二车间清理科堡加工中心地基内刨花近3吨

本报讯 柴油机事业部机械二车间的科堡加工中心于2月21日开始进行大修。北京第一机床厂的工程师们先后对主轴横梁、电气柜等大型核心部件进行了拆卸。在拆除过程中,机械二车间借助大修期间的工作间隙,对机床两侧刨花链附近及各地坑中积存的刨花进行了清理,清理出刨花将近3吨。

科堡加工中心属于大型数控设备,占地面积约50平米,大修前生产任务繁多,且使用年限将近23年,清理刨花面临很多困难,面对

困难,机械二车间上下团结一致,攻坚克难,组成突击小组,轮流工作;电工班接线联通刨花链电机,使刨花链恢复运行;车间经营室为突击小组发放口罩、手套等劳保用品,保障突击小组人员的身体健康;维修班为突击小组制造了弯钩、小铁铲等专用工具。在各部门的全力配合下,尽管清理刨花工作量大,工作强度大,但机械二车间共用时两天,就清除了各死角的刨花将近3吨,圆满完成了刨花清理任务。(易丹)



这里有一方净土

——记改进后边坡清筛机顺利交付的前前后后

■ 李向秀

飞扬的尘土，隆隆的轰鸣，边坡清筛机远远地走过来——稳健、有力，动作精准。“回转带动力正常了”、“污土抛送没问题啦”，手机里的小视频，微信群里的欢呼雀跃，十几颗小心脏呼之欲出。作业试验成功了，用户一扫脸上的阴霾，对二七人、对边坡清筛机挑起了大拇指，嘴上直说“太棒了！”

太原铁路局介休市附近白壁关区间，首台经历了重大技术改进的边坡清筛机，从作业试验到作业培训到完成交付，仅仅4天时间，创造了二七交车史的奇迹。

工程机械研发中心边坡清筛机项目组，十几张年轻鲜活的面孔，承担着清筛机的技术改进任务，肩负着送他上高原的使命。满足用户的需要，听从成长的召唤，年轻的工程师们辛勤地为他浇水施肥、修枝剪叶，珍爱如孩子般。

不分份内份外，不去患得患失，早已成为边坡清筛机项目组的工作习惯。这里从来听不到“这事儿不归我管”、“管他呢，爱咋咋地”之类的论调。边坡的事就是自己的事，可以不吃不喝连轴转，可以站在风口里吃煤面儿，也可以全力去做与自己毫无干系的事。

设计出问题了，安装干涉，调试不畅，在这里没有推卸责任、相互埋怨。问题来了，大家的第一反应都是先想

办法解决问题，问题解决了，再去明确责任，总结教训。于是乎问题总是以最快速度消失于无形，而速度的背后是工程师们绞尽脑汁出方案、加班加点赶图，再费尽心思地到处协调，当然，更有痛定思痛的反思，甚至眼泪。

还是去年的盛夏，清筛机调试时油温异常偏高，多次调整无果，于是想打开全部负载长时间运转再观察一下。当时设备还在调试阶段，全部装置长时间运转需要密切监视以防不测。试验条件具备时马上就要下班，各系统工程师接到通知悉数赶来无一缺席。机器开动了，这一试就到了星光满天的时候，肚子咕咕叫，问题似乎比想象的还严重，只能各自散去继续想办法，郁闷无以复加。多少苦日子大家就是这样相伴着一点点熬过来。

边坡清筛机行进中的每一个脚步，都凝聚着工程师们的心血。这个团队里人人都可以心无旁骛，胸中阳光普照，脚下的一方净土，只为了将清筛机造就成参天玉树，送他开疆扩土。

郝云，带式输送机的主管工程师，完成了输送带改造的主体工程，出图量最大，跑现场最多，从不放过任何一个疑点，紧跟每一个问题，不计份内份外，永远温和似水，热情如火。

孟庆玲，项目组里地地道道的孟老师，扎实的专业功底，严谨的治学态度总让人心生敬意。大家喜欢听她讲课，听她的分析见地，悟她的感受，当然，凡是新课题、风险点都少不了她的身影。本次设计改进中回转带的核心驱动机构、车轴齿轮箱换挡外置机构，孟老师的答卷笔笔生辉。

何洲，这个名字初次输入时总是优先“喝

粥”，电脑就是机灵，他还真不是吃干饭的。多年与液压打交道，何洲对动力系统具有灵敏的感知力。输送带改进后的调试试验、作业试验中，液压系统找了多次麻烦，每次何洲都顶住了进度压力，更顶住了用户质疑，牺牲吃饭睡觉的时间，闷头研究，连续跟踪现场测试试验，关键时刻显示了超强的战斗力。

这里有一位好领导，有如项目组的灵魂，大家一直习惯叫他孙处，豁达、随和，亲切好似邻家大叔。平日里不管是技术讨论还是工作督促，边坡人总能轻松愉快，丝毫没有上下级间的隔阂与防范。孙处不插手工程师们的工作细节，但是问题面前总能施以援手，不计代价，且屡有神效。年轻人们都知道，困难来了自己顶，顶不住了身后还有座坚定的山。

边坡清筛机在二七落地生根，终于开枝散叶，开花结果。当他成为参天大树，必不要忘记那些滋养过他的心血和雨露，愿他所到之处，处处净土。



中国中车企业文化建设核心理念

中国中车的使命——接轨世界，造福人类。

中国中车的愿景——成为以轨道交通装备为核心，全球领先，跨国经营的一流企业集团。

中车之道——

◆核心价值观：“正心正道，善为善成”是公司的核心价值观，是中车人做人、做事的基础。

“正心正道”是要端正自己的心态品行，做有道义的事，它是中车人诚信和责任的集中体现，也是新时代企业和员工的担当；“善为善成”是善于做事，并力求做到最好，它是中车人不断创新、勇于超越、敢于引领的重要体现，也是中车人矢志追求的发展境界。

◆组织氛围：“阳光和谐、简单坦诚、开放包容”是公司倡导的组织氛围。

“阳光和谐”是要让员工光明磊落地做人，要打造开放透明的体制机制，从而促进企业和员工的和谐发展；“简单坦诚”是要倡导简单的人际关系，要让彼此之间坦诚相待，从而促进团队凝聚力的形成和发挥；“开放包容”是要树立共生、共享、共赢的意识和心态，要用宽广的胸怀来容纳创新的事物，从而促进企业和员工的不断进步。

◆工作作风：“由我来办、马上就办、办就办好”是公司倡导的工作作风。

“由我来办”是敢于担当的责任意识，“马上就办”是只争朝夕的效率意识，“办就办好”是符合规范的标准意识。

中国中车品牌建设核心内容

品牌定位——

“中国中车”品牌定位为“以高端装备为核心的全价值创造者”。

这一定位表明公司将从单一的轨道交通装备供应商向综合价值创造者转变，同时也昭示了“中国中车”品牌“高端”的市场定位。

品牌核心价值——

“中国中车”品牌核心价值为：客户导向的（Customer-oriented）、负责的（Responsible）、可靠的（Reliable）、创造的（Creative）。

“客户导向的”强调以客户需求为导向，与客户一起解决问题、创造价值；“负责的”强调中国中车勇于担当，以真诚和专业的态度践行对国家、社会、客户、员工的各项承诺；“可靠的”强调产品可靠、技术可靠、解决方案可靠、服务可靠、承诺可靠；“创造的”强调中国中车致力于为客户创造最具价值的产品与服务，创造是中国中车发展的动力之源，是中车人从无到有、克服一切困难的开创性力量。这四个词的英文首字母缩写为 CRRC，恰好也是“中国中车”的英文品牌名称，表明中国中车对用户永远的承诺。

品牌形象——

“中国中车”在国内的品牌形象为“创新引领者”，在国外的品牌形象为“创新推动者”。

其国内“创新引领者”形象体现了中国中车在国内高端装备行业的领导性力量，承载着引领行业升级的重要使命；国外“创新推动者”形象体现了中国中车在国际高端装备行业的推动性力量，与利益相关者共同促进行业创新发展。

技术过硬 速解难题

——陈小园同志解决售后问题收到铁总表扬

■ 刘清纯



整备期间,出现了一些故障。路局在多方咨询查找故障无果后就该状况向二七机车公司售后服务部门咨询解决方案。

公司领导高度重视,立即将该问题传达给当时参与过路基处理车生产调试的陈小园同志,他在认真听取路局陈述的问题之后,迅速准确地提出了针对该项故障问题的相关设想以及解决方案,并于当天下午就登上了去上海的高铁,到段之后,即刻便开始了维修工作。

经过认真地故障排查以及系统地调试工作,验证了之前的所有猜想,陈小园通过与路局的积极沟通,在大

家的一致努力下,将问题均予以一一处理,并于3月16日当天实现了该车的正常整备及作业工作,使得该车在铁总规定的期限内顺利地完成了发车工作。铁总公司工务段领导因本次迅速解决现场问题对二七机车公司给予了高度评价。

陈小园同志作为一名普通的技校生,自2009年参加工作以来,一直爱岗敬业、认真学习、不懈努力,经过公司七年多的培养,现在已经成长为一位既掌握核心技术又会动手操作的复合型人才。

他对待工作的热忱以及勤勉自强的成长经历值得每名员工认真学习,让我们一起用自己的努力力为二七机车公司实现新的发展贡献自己的力量。

近日,铁路工程机械事业部技术组陈小园同志因解决售后问题受到了铁总的表扬。上海铁路局也高度赞扬了他,称陈小园同志技术过硬、态度谦逊、处理问题及时高效。

事情发生在不久前,上海局接到铁总通知,需要将Plasser&Theurer公司指导生产制造的路基处理车在本月20号之前发至沈阳铁路局进行应用作业。但是由于该车长期未经使用,在重新



曾经的辉煌

——记二七田径历史成绩

二七机车有限公司是百年老厂,在职工体育工作上得到了全国总工会、国家体育总局、北京市、中车公司和地区各级领导的热心指导,曾多次获得“全国群众体育先进单位”称号。暮然回首,我们欣喜地发现具有光荣传统的二七人在职工体育工作中,做出了巨大的贡献,同时也培养了一批优秀的运动员,取得了优异的成绩。

项目	青年男子组			青年女子组		
	成绩	姓名	时间	成绩	姓名	时间
百米	11" 3	郭久明	1978. 9	13" 5	杨静	1973. 1
二百米	23" 4	孙秋波	1956. 5	28" 3	杨静	1974. 6
四百米	53" 3	费洪年	1974. 6	1' 4" 5	王宾	1982. 6
八百米	2' 3" 2	张光英	1982. 5	2' 35" 2	王惠文	1982. 5
一千五百米	4' 11" 1	李宏春	1992. 5	5' 21" 8	张学鹏	1985. 6
三千米	8' 52" 20	刘宝江	1993. 9	11' 30" 8	张学鹏	1988. 8
五千米	15' 25" 6	刘宝江	1989. 9			
万米	31' 51" "	张大勇	1982. 4	42' 43" "	张学鹏	1986. 8
马拉松42195米	2:27' 56" "	杨振启	1982. 2	3:27' 41" "	张学鹏	1986. 2
半程马拉松	1:08' 9" "	刘宝江	1993	1:32' 54" "	张学鹏	1988. 5
4*100米接力	47" 5	厂队	1956	56" 5	厂队	1985. 6
4*400米接力	3' 51" 5	厂队	1974. 6	4' 28" 3	厂队	1988. 8
跳高	1. 81米	熊大勇	1983. 1	1. 51米	夏长芬	1984. 9
跳远	6. 59米	郭久明	1982. 7	4. 75米	黄虹	1993. 9
三级跳远	13. 13米	郭久明	1982. 2			
铅球	12. 10米	刘博夫	1986. 9	10. 68米	章则	1988. 8
铁饼	30. 60米	刘宏春	1984. 9	36. 12米	章则	1988. 8
标枪	54. 92米	刘博夫	1985. 6	33. 60米	黄虹	1993. 9
4*100米干部接力	54" 85	柴油机	1993. 9			
时代列车	20" 36	修机	1986. 9	24" 05	传动	1993. 9

1500米总公司记录4' 08" 3, 全路记录3' 52" 5

注:铅球:7. 26kg(男)、4kg(女)、铁饼2kg(男)、1kg(女)、标枪800g(男)、600g(女)。

在写这篇稿子的时候,我已经把自己亲身经历的这件“险情”所传递的正能量,与家人及朋友分享了。

去年夏天,开车回家路上,由于连日的雷雨给北京的路况增添了不少泥泞和积水,我开着车发现车轮异响好像有小碎石卡在轮胎上,便将车停在了一个安全的地方下车查看,

心想:这下可麻烦了,动不了了,下车一看车子的后轮已经陷入泥坑,快到排气管了。这时,我想到几个脱困办法——找拖车救援、把车子放在这里等地面干了再开、找人帮忙推车等等。但是,这路况拖车不见得敢走,车子放这里不安全,找人帮助推全是泥浆谁愿意呀,我只好绝望的独自在附近一个

石头吧,你开车前后挪挪,我给你塞石头,我说你来开车,我塞石头吧,他推辞说,你的车我不熟悉,还是你开吧,就这样我挂上一档,倒档来回挪车,他赶紧往后轮上垫石头,此时车轮卷起的泥浆打得他满身都是,“嗯,差不多了,这回车轮底下牢固了,你再试试看,如果车子出来了,一定要往左边打轮,要不你又陷入前面那个

绽放在一个普通司机身上的正能量

■ 孟朝辉

大雨过后,这是一条很泥泞的道路,果然有个碎石卡在轮胎上,我把碎石拿下后,继续开往回家。此时,感觉车子前轮打滑,抓地力极小,我顺势往后倒车,再往前拱,可是车子怎么也动不了了,我试图加大油门冲出泥潭,可是车轮越陷越深,失去抓地力飞快旋转的车轮已将泥浆狂甩到反光镜上,我

人尴尬。远处有一片平房,几辆货车停在那里,我走到房前大喊了一声:请问有人吗?这时,出来一个中年男子,光着肩膀、一脸睡意,冲我说道:哥们,坐车呀,我这才明白他是开出租车的司机,我连忙说道:师傅,我车陷在泥坑里了,您能帮忙想想办法吗?他一听,连忙打起精神说:是不是在前面那个泥潭里,那条路下雨天我们都不敢走,于是他拿起铁锹和一个大纸管和我一起走到了车子旁。他看了看周围的环境和车子陷入的位置对我说:咱们只能挖泥了,然后在车轮底下垫东西试试。他穿着拖鞋,拿着铁锹一下下铲泥,我把大纸管压扁垫在了车轮底下,然后发动车辆准备试一下,车子的确动了一下,但很快又陷进去了,此时见这位师傅,边走边四处寻找什么,不一会他从泥浆中挖出了几块

石头对我说:车轮底下垫上石头吧,我再一次发动汽车,这下感觉轮胎能吃上劲了,没费太大劲,车子就出来了,我赶紧往左打轮,加大油门冲出了小泥塘,当我下车准备道谢时,看到他正在往家走,我连忙追上他说:师傅,谢谢你。他说:没事,咱们都是玩车的,难免路上遇到困难,都是常事。我连忙说:师傅咱们一起吃个饭吧,他说:不了,明早早起出车,我连忙从车里拿了两盒烟给他,他说什么都不不要,只是一个劲说:帮个忙,没事没事。我说:兄弟怎么也得请您抽根烟呀,他这才勉强拿着,转身带着一身泥污回家了。

整个“遇险和脱险”就是这样,但我怎么也忍不住想把这件事写出来与大家一起分享,这是一个普通司机身上散发出来的热心、爱心、真心,在他泥泞的身上闪着耀眼的光芒,散播着满满的正能量,谢谢你——司机师傅。



很多上班族因为时间紧,都选择带着早餐边走边吃,殊不知,这种吃早饭的方法会给肠胃带来麻烦,除了这一点,像路上看手机、车上打盹等等也都是上班路上有损健康的事儿,但几乎人人都做!

边走边吃:胃肠负担重

在路边买些早点,一路走一路吃,走到单位时差不多刚好吃完。这种看似省时间的早餐,会给胃肠道带来麻烦。

胃肠道病变是一个日积月累的过程,你自己觉得一周吃几顿这样的早餐没什么大不了,长此以往,胃肠道的负担就不小了。因为边走边吃,冷风和灰尘会直接灌进嘴里,而且还会影响唾液的分泌,同时血液是往四肢流,进入消化系统就很少,这样胃肠道的负担很重,会导致功能紊乱,诱发功能性病变,如肠道息肉等。

专家提醒:早餐要慢慢吃,才对消化道有帮助,早上抽出十分钟,最好先喝杯温热的饮品,温开水或豆浆、牛奶之类,帮助胃肠道“醒醒盹儿”,更有利于食物的消化。

路上看手机:眼睛最受累

上班途中,公交地铁里,抬眼望去,一多半的人都在玩手机。眼睛盯着晃动的屏幕,它体积小,对焦对不准,就要不停地调节,人为加重眼睛的负担。

可能你没有感觉,可以自己测试一下,突然抬头看远处,会出现一到两秒的视力模糊,然后才能看清楚,这就是视疲劳了,等到眼睛发红、不舒服就算加重了。

专家提醒:上班族一到单位就要盯着电脑,其实应该趁着上班途中给眼睛减负,如果坐公交,不妨看看窗外的景色,坐地铁时也可以多转转眼球、眨眨眼睛。

车上打盹:颈椎易受伤

如果按照汽车每小时100公里的速度行驶,当遭遇急刹车时,颈椎承受的力量会达到30

生活小贴士

上班路上 别做这些“伤人事儿”

公斤以上,虽然看起来不大,却已经足够摧毁脆弱的颈椎了。

上班族如果只是在车上打个盹,遇到车厢晃动或急刹车等突然情况,清醒时肌肉是紧张状态,能马上反应。但睡得迷迷糊糊,颈椎周围的肌肉完全松弛,特别是车速比较快的时候,脖子与头部就像鞭子一样甩出去,很容易造成颈椎错位。

专家提醒:困也要尽量坚持不在车上睡,想想当天的工作,晚上吃什么美食,总之要让大脑运转起来。困是由于大脑暂时缺氧所致,上班前在阳台多做深呼吸,伸伸胳膊踢踢腿,都是增加大脑氧含量的好办法。

在北京,许多上班族每天都有很长的一段时间在路上,别让这些不好的习惯,影响你的健康,给压力山大的上班族“雪上加霜”。

