

筑梦康仑

06

Dream of Cycle Columbus

内部刊物

主办：北京赛科康仑环保科技有限公司

团结 · 诚信 · 合作

Unity

Trust

Collaboration



习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立70周年大会上的讲话

喜报！中科康仑ORZ深度除油技术获扬子江水奖二等奖

2019WEFTEC顺利闭幕 | 赛科康仑邀您精彩回顾

献礼祖国70华诞—赛科康仑携手中科院过程所助力长江保护修复攻坚战

创新 守信

互助 奉献



赛科康仑

CYCLE COLUMBUS

北京赛科康仑秉承着“以质量求生存、以创新谋发展、以服务赢信誉、以品牌占市场”的企业宗旨，以“开拓创新技术，引领环保前沿”为企业目标，以“诚实守信，团结互助，创新科技，奉献社会”为己任，坚持以“奉献源自责任，环保成就梦想”的企业理念，奉献于中国的环保事业！

目录 CONTENTS

VOL. 06
2019年12月

《筑梦康仑》

奉献源自责任 环保成就梦想

主 办：北京赛科康仑环保科技有限公司
企管部

电 话：010-8267 6998

传 真：010-8267 6998-8002

网 址：www.saikekanglun.com

出版日期：2019年12月1日

如对本刊文章有任何问题和建议请与编辑部联系。（内部资料，免费交流）



01

时政热点

习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立70周年大会上的讲话

02

特别报道

喜报！中科康仑ORZ深度除油技术
获扬子江水奖二等奖

2019WEFTEC®顺利闭幕 | 赛科康
仑邀您精彩回顾

献礼祖国70华诞——北京赛科康仑
环保公司携手中国科学院过程工程
研究所助力长江保护修复攻坚战



06

歌唱祖国

建国七十周年随感
那一缕牵绊的记忆
《我和我的祖国》观影感
祖国的变迁——记我身边的故事
国庆游记

15

经验分享

我是要“脸”的
垃圾分类早知道
阅读的力量
造价人员怎样在项目管理中做好成本控制
实践是创造成果的关键方法

25

社会万象

“限娱令”限制了什么
2019诺贝尔化学奖解读

30

人文地理

我的小确幸—邂逅塞班七色海
我眼中的另一种南锣鼓
我的家乡小城

34

诗词雅韵

天堂
无题

36

心情随笔

努力工作 幸福生活
灯光下的影子
遇见
我爱祖国的蓝天
人生如棋 尽量不要走错
深藏心中的爱

43

流年刻影

人在河曲
多彩世园
天坛魅影
游颐和园

习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立70周年大会上的讲话

◎文：企管部转载

全国同胞们，同志们，朋友们：

今天，我们隆重集会，庆祝中华人民共和国成立70周年。此时此刻，全国各族人民、海内外中华儿女，都怀着无比喜悦的心情，都为我们伟大的祖国感到自豪，都为我们伟大的祖国衷心祝福。

在这里，我代表党中央、全国人大、国务院、全国政协和中央军委，向一切为民族独立和人民解放、国家富强和人民幸福建立了不朽功勋的革命先辈和烈士们，表示深切的怀念！向全国各族人民和海内外爱国同胞，致以热烈的祝贺！向关心和支持中国发展的各国朋友，表示衷心的感谢！

70年前的今天，毛泽东同志在这里向世界庄严宣告了中华人民共和国的成立，中国人民从此站起来了。这一伟大事件，彻底改变了近代以后100多年中国积贫积弱、受人欺凌的悲惨命运，中华民族走上了实现伟大复兴的壮阔道路。

70年来，全国各族人民同心同德、艰苦奋斗，取得了令世界刮目相看的伟大成就。今天，社会主义中国巍然屹立在世界东方，没有任何力量能够撼动我们伟大祖国的地位，没有任何力量能够阻挡中国人民和中华民族的前进步伐。

同志们、朋友们！

前进征程上，我们要坚持中国共产党领导，坚持人民主体地位，坚持中国特色社会主义道路，全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，不断满足人民对美好生活的向往，不断创造新的历史伟业。

前进征程上，我们要坚持“和平统一、一国两制”的方针，保持香港、澳门长期繁荣稳定，推动海峡两岸关系和平发展，团结全体中华儿女，继续为实现祖国完全统一而奋斗。

前进征程上，我们要坚持和平发展道路，奉行互利共赢的开放战略，继续同世界各国人民一道推动共建人类命运共同体。

中国人民解放军和人民武装警察部队要永葆人民军队性质、宗旨、本色，坚决维护国家主权、安全、发展利益，坚决维护世界和平。

同志们、朋友们！

中国的昨天已经写在人类的史册上，中国的今天正在亿万人民手中创造，中国的明天必将更加美好。全党全军全国各族人民要更加紧密地团结起来，不忘初心，牢记使命，继续把我们的人民共和国巩固好、发展好，继续为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

伟大的中华人民共和国万岁！

伟大的中国共产党万岁！

伟大的中国人民万岁！

喜报

中科康仑ORZ深度除油技术获扬子江水奖二等奖

◎文：陶莉



全体获奖人员合影留念

10月17日，“扬子江水奖”全球水技术挑战赛打响“收官之战”，共有15支代表队同台竞技，中科康仑环境科技研究院的“有色金属冶炼废水深度除油技术及产业化”最终突出重围，斩获二等奖。决赛现场共评审出一等奖1项，二等奖2项，三等奖3项。

决赛共分为“一马当先”、“评委评分”、“极速路演”、“嘉宾投票”等环节。

在“一马当先”环节，15个入围项目被分成五组，各项目代表依次上台进行八分钟路演，中科康仑研究院院长刘晨明先生从技术、团队、商业及盈利模式等方面对我公司深度除油新技术进行了全方位介绍，并与现场五位专业评委进行了充分互动，得到评委一致认可。

一马当先环节我们的项目以小组第一的成绩成功晋级，与其他5个晋级项目同台进行一分钟演讲后，由12位评委嘉宾为晋级项目投票，最终中科康仑深度除油技术摘得二等奖。

作为2019国际工程科技战略高端论坛暨第四届新加坡·南京生态科技岛国际水环境治理高峰论坛系列活动之一，“扬子江水奖”自6月5日正式启动报名，征集到来自全球的上百余个项目。经过初筛、专家评审、复审等环节，15个项目突出重围，晋级决赛，并最终评选出一二三等奖。

获奖的6支队伍将获得共计50万美金的奖励。据江苏南京生态科技岛管委会相关负责人表示，“扬子江水奖”全球水技术挑战赛将致力于打造全方位的资源平台，为参赛的技术团队提供赛前咨询、赛中培养、赛后孵化及资源链接等一站式服务。优秀参赛团队将有机会推荐入驻生态科技岛，享受产业扶持政策、创投基金等专业孵化服务。



获奖证书

ORZ高效除油树脂及废水深度除油技术简介

“ORZ系列高效除油材料及废水深度除油系统”是我公司自主研发的专利技术，树脂具有吸附容量大（3.2g/g）、除油效果好、容易再生的特点，可吸附脱除废水（料液）中难以去除的溶解油（ $<0.1\mu\text{m}$ ），深度除油效果显著。基于ORZ材料的废水深度除油系统包括吸附除油设备、溶剂解吸设备、溶剂再生回收设备等关键核心设备，含油废水（料液）经该系统处理后，出水油含量 $<5\text{mg/L}$ （最低可 $<1\text{mg/L}$ ），达到国家《污水综合排放标准》（GB 8978-1996）一级排放标准要求。同时，系统采用的ORZ材料可反复再生并循环利用，使用寿命超过5年，具有材料消耗少、处理成本低的特点，过程不产生固体废物等二次污染。

该除油系统主要用于有色金属冶炼、石油化工、油品运输、钢铁冶炼、机械加工等行业生产过程含油废水（料液）中油类的低成本、深度脱除处理，帮助企业解决含油废水（料液）深度脱除难度大、成本高、易产生二次污染的难题，促进企业清洁化生产。目前已建成示范工程3套，应用效果优异，环境经济效益显著。

技术效果及优势：

- 1、除油后，料液出水油含量 $\leq 5\text{mg/L}$ ；
- 2、ORZ系列材料不吸附无机物，有价金属无损失；
- 3、ORZ系列材料易解吸再生，重复使用，材料寿命一般为5-10年，无危废污染；
- 4、解吸剂和油回收循环，处理成本低。



ORZ高效除油树脂及废水深度除油技术示范工程项目

2019 WEFTEC® 顺利闭幕 赛科康仑邀您精彩回顾

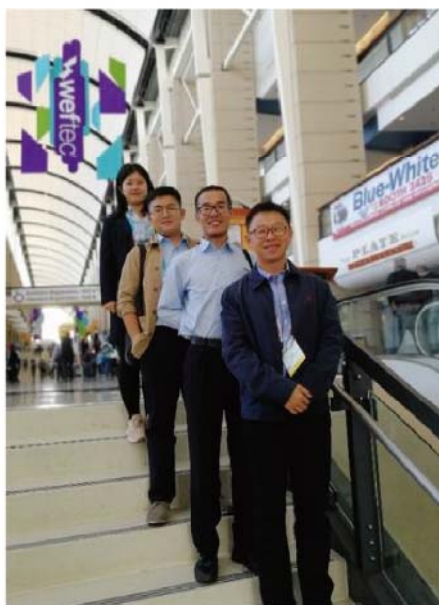
◎文：张锦云、吴青谚、王述浩

2019年9月25日，第92届 WEFTEC® 展会于美国芝加哥 McCormick 会展中心完美落幕！北京赛科康仑环保科技有限公司作为国内领先的高新技术环保企业，受邀参加展会。赛科康仑作为全过程清洁生产和污染控制方案供应商，近年来持续跟进国际市场和技术走向，力争构建国内与国外之间的桥梁，融合国内外先进技术，全方位服务于全球环保行业。此次参展，系公司第四次在 WEFTEC® 公开亮相，我司在有色金属、钢铁、煤化工、电力、新材料等行业领域的优秀工程案例和最新环保装备备受参观者关注，参观、咨询者络绎不绝，我司在工业环保领域的综合技术实力能力得到广泛认可。



大会开幕

WEFTEC® 始于1928年，由世界水联盟（Water Environment Federation）主办，是全球领先的水处理设备及技术展览会，已经成功举办92届。作为北美地区最大的水工业展览会之一，WEFTEC® 始终保持着优质的专业观众水平，为世界水工业的从业者提供一个了解全球水行业动态的最佳商务平台。



献礼祖国70华诞——

北京赛科康仑环保公司携手中国科学院过程工程研究所 助力长江保护修复攻坚战

◎文：徐娟娟



2019年10月11日-12日，由国家生态环境部和江苏省人民政府主办，江苏省生态环境厅、生态环境部科技与财务司联合承办的“2019国际生态环境新技术大会暨长江下游地区生态环境科技成果推介活动”在江苏省南京国际博览会议中心隆重召开。生态环境部庄国泰副部长、江苏省省人民政府郭元强副省长等领导出席本次推介会并作重要讲话。北京赛科康仑环保科技有限公司作为中国科学院过程工程研究所工业废水全过程强化处理技术的成果转化平台，受邀参与本次活动。

值此新中国成立70周年之际，北京赛科康仑环保科技有限公司携手中科院过程所从为长江保护修复攻坚战提供行业水污染控制解决方案为展示目标，通过实物模型、视频以及展板等方式展示了“煤化工废水全过程强化处理集成技术与工程示范”最新科技成果，献礼伟大祖国70岁华诞，受到了生态环境部庄国泰副部长、江苏省省人民政府郭元强副省长等领导和国内外参会嘉宾的重点关注。

本次活动紧密围绕《长江保护修复攻坚战行动计划》，在结合地方治污需求基础上，推广水体污染控制与治理科技重大专项(以下简称水专项)等生态环境科技成果，为打好长江保护修复攻坚战提供科技支撑。北京赛科康仑作为国家水专项“十一五”、“十二五”、“十三五”的课题参与单位，先后参加生态环境部今年5月和7月分别在成都和长沙举办的针对长江上、中游的“打好长江保护修复攻坚战生态环境科技成果推介活动”，此次南京长江下游推介活动，再次展示了公司在工业环保领域的创新成果和坚实的技术基础，备受国内外参会人员的关注和认可。参展项目——“煤化工废水全过程强化处理集成技术与工程示范”荣获2018年国家科学技术进步奖二等奖，入选《水体污染控制与治理科技重大专项推介技术成果》，为钢铁、煤化工等行业可持续、高质量发展提供产业化技术支撑。

今年是伟大祖国的70岁华诞，70年砥砺奋进，70年沧桑巨变，美丽的祖国日益富强，人民的生活幸福安康，我们为之骄傲，为之自豪！岁月沉淀力量，时光绽放光芒，为庆祝新中国成立七十周年，北京赛科康仑环保公司借助此次会展深情告白，用8年的实业坚守和创新成果献礼伟大祖国70周年华诞！祖国的强盛为国家环保产业的发展提供了强大的保障，北京赛科康仑环保公司专注于污染物的资源化回收、低成本无害化处理，致力于为有色金属、钢铁、煤化工、电力、新材料等行业提供“技术咨询-技术开发-工程设计-工程承包-项目运营”全套环境防治解决方案，一步步走来，发展成为国内工业废水处理领域的佼佼者，成长的每一步都有祖国的见证，不忘初心，北京赛科康仑将秉承着“以质量求生存、以创新谋发展、以服务赢信誉、以品牌占市场”的企业宗旨，以“开拓创新技术，引领环保前沿”为企业目标，以“诚实守信，团结互助，创新科技，奉献社会”为己任，坚持以“奉献源自责任，环保成就梦想”的企业理念，奉献于中国的环保事业！与祖国母亲一起，朝着下一个光辉的七十年前进！

建国七十周年随感

◎文：程芳芳



中国的历史，上承遥远的秦时明月汉时关，中原莽莽，铁骑铮铮，中继盛唐隆宋的万邦来朝，诗词风骚，千余年的辉煌一直延续到明清之际，尽管明末时期在江南地区已经有了资本主义的初步萌芽，但是资本主义发展需要承认的个人财产依法归个人所有的核心要素与“率土之滨莫非王土，率土之臣莫非王臣”的封建君主制度存在天然的冲突。在明朝的皇帝三月份自缢煤山，清朝的皇帝九月份又住进紫禁城的同时，地球另一边的英国爆发了资产阶级革命，古老的中国终于有点跟不上世界进步发展的脚步了。两百年后，列强们的坚船利炮终于撬开了清王朝闭关锁国的大门，随之而来的是那段全体中华民族不忍卒闻的百年屈辱。在此期间，无数仁人志士为了救亡图存，上下求索，洋务派、资产阶级改良派、资产阶级革命派都没能找到带领中国走出黑暗的方法。直到中国共产党的诞生，带领中国人民抵御外辱，寻求民族独立解放，终于五星红旗在中华大地迎风飘扬。

中华民族伟大复兴的新历程，源于七十年前天安门城楼传出的那声“中华人民共和国今天成立了”。自此中国人民摆脱了帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山的压迫，解放了束缚生产力发展的诸多桎梏，从此发生在古老中国土地上的一切焕然一新。

回顾建国七十年以来的历程，可以分为三个阶段：

以1978年十一届三中全会的召开为转折，建国初期的前三十年可以认为是社会主义道路初创和发展的阶段。经过建国初期抗美援朝战争和“三大改造”的完成，稳固了社会主义政权的地位。在一穷二白的局面下，坚持自力更生，艰苦奋斗的方针，建立起门类齐全的工业化体系，实现了国家工业化。老一辈科学家筚路蓝缕，艰苦创业，“两弹一星”、“东方红”卫星的研制成功，标志着中国的国防力量重新迈入了世界前列，再一次地向世界宣告中华民族任人欺侮的时代已经彻底地一去不返了。

自改革开放到2012年党的十八大的召开，我国处于全面实行市场经济的阶段。改革开放的实施，以“让少数人先富起来”为目标，激发市场经济的活力，国民经济进入调整时期。在这三十余年里，确立了以公有制为主体，多种所有制经济共同发展的基本经济制度，实现了对农村、国有企业等的体制改革，调整所有制结构，完善收入分配和社会保障制度，逐步健全宏观调控体系。在这三十余年里，沿海的经济特区率先蓬勃发展，自沿海向内地，形成了经济特区——沿海开放城市——沿海经济开放区——内地，这样的全方位，多层次，宽领域的对外开放发展格局。

在这三十余年里，国民经济走上了高速发展的道路，在改革开放的推动下，中国的GDP以每年接近10%的增速快速增长，综合经济实力明显增强，重要的工农业产品产量也实现跨越式赶超，从解放初期的落后经过几十年的努力，主要农产品、主要工业产品均以达到世界前列水平，多项产品产量位居世界第一位。在经济腾飞发展的同时，人民的生活水平也必然地不断提高，城乡居民收入快速增长，居民消费结构明显改善，居住条件和生活环境也在逐步改善，同时扶贫工作也效果明显。可以说，这是成就丰厚的三十余年，也是意义重大的三十余年。

以党的十八大召开为标志，在治国理政新理念的引导下，我国的社会主义进入新的发展时期。在改革开放的前三十年，伴随着社会经济地飞速发展，也产生并遗留了一些问题，诸如区域、行业发展不均衡，居民收入分配差距不断拉大，贫富差距明显；过分开发自然资源，生态环境破坏严重，水土空气均遭到不同程度的污染，动植物品种加快灭绝等等。面对这些高速发展中遗留的问题，新时期的改革提出“不忘初心，牢记使命”的口号，从严治党，严惩腐败；提出供

给侧结构性改革，调整经济结构，国民经济健康稳定发展；注重解决民生问题，以实现全体脱贫、全面建成小康社会作为工作目标，建立健全居民社会保障体系，减轻群众在教育、医疗卫生、养老等方面的负担；弘扬社会主义核心价值观，引领积极向上的社会风气，使思想文化建设进一步的健康发展；在党的十九大报告中提出“绿水青山就是金山银山的”理念，大力整治环境污染和破坏问题，生态环境面貌改观显著；提出“一带一路”和世界经济一体化等战略方针，深入扩大了国际经济合作，进一步提升了国际地位。

在新中国成立七十周年之际，回顾中国千余年的辉煌灿烂，反思近代的孱弱屈辱，感受如今的日新月异，抚今追昔，以史为鉴，更能体会到建国七十年来，尤其是改革开放四十年来我国的发展是如此的迅猛，所取得的成就是如此的夺目。七十年来的中国，印证了那句“中国人民从此站起了”，我们有足够的理由相信，中华民族的明天必然光明，中华民族的伟大复兴不会遥远。



那一缕牵绊的记忆

◎文：王翠

金风送爽，天高云淡，在这个花果飘香的季节里，我们迎来了祖国70岁的生日，能与大家同祝国庆，我感到非常快乐。在这里，我要自豪地对祖国母亲说：我爱你，中国！

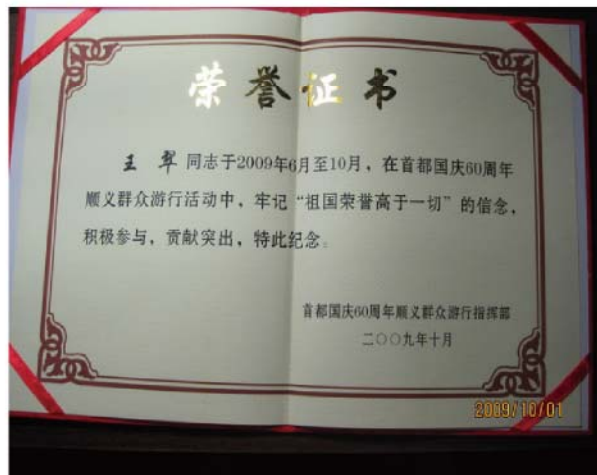
十一当天我们一家人早早的坐在电视机前等待着十一大典的开始，当五星红旗冉冉升起的那一刻内心的激动无以言表，仿佛又回到了十年前：我们的群众游行-改革开放方队。

三个月的汗水，三个月的艰苦，三个月的憧憬，三个月的期盼，一切的一切就在那一刻定格，升华，泪流满面……

还没有来得及与她挥手告别，还没来得及好好看一看她的庄严，还没来得及对她说一声心底的祝愿，还没来得及聆听她的呼唤，还没来得及……就这样我们与她匆匆的擦肩而过……

此刻的心情是那么的复杂，不知用什么词语来形容才能表达出我的感情，脑袋中的空白画面一直持续着，越是激动的时刻就越是茫然，不知所措，任由纯白色填满我大脑的每个缝隙，就这样，对，不留余地的蔓延，好让我有时间封存住更多的美好瞬间，也只有这样才能让我清醒后捕捉到更多的碎片……

“突然，眼前出现一道亮丽的光线，紧接着是一群穿白色T恤的同学们整齐的列队站在我面前，这是我们第一次去训练基地庄严宣誓，接下来就是为期两周的魔鬼生活，在教官的带领下我们一个个都成了小兵，稍息立正，站军姿，有模有样，不过作为代价的却是白白的皮肤变得黝



黑，看着我们整齐的步伐真是激动不已啊，镜头一转，我们到了合练的时候大家穿上预定的七彩衣服在那里等待着。一遍遍的踏步一遍遍的走路，一天下来真是全身都散架了，最可气的是这么的努力还是走不到一块去，看到这种景象大家都有点吃不消了，每个人都是一脸的疲惫与不满，63人一个排面是有点不好走，但是大家没有泄气，仍然一遍遍的练习着，寻找着走齐地方法，突然，在不知不觉中，我们得到了总教练的表扬，也许这就是量变到质变的过程吧，真的，直到那一天，我才真正感受到了快乐，觉得自己付出的努力是值得的，虽然取得了一点成绩，但是我们依旧重复着动作，直到非常有把握，每次都走那么好，精神上才敢稍稍放松一点，我们这个三千多人得队伍虽不来自同一学校，但大家训练的时候真的是劲往一处使，心往一处想，非常的认真。

八月到来了，这个充满了合练的日子，我们一个月的训练成果就要展现出来了，八月四日我们怀着激动的心情来到了良乡机场，在这里我们第一次感受到了人的壮观，到处都是参训的学生，来自各个学校，大家互相评论着，当然我们是最受关注的，因为我们的颜色是最显眼的，整个着装就像小学生，所以别的学校的同学总是会说‘他们是小学生吧？’哈哈，虽然算不上什么好的评价，但还是挺高兴的。之后的合练就好多了，因为都多多少少有了点了解，八月九号的沙河机场演练也很成功，同学们表现得非常好，全

力以赴。

伴随着一次次的合练，我们迎来了期盼的天安门演练，这个演练的到来意味着我们快结束了魔鬼训练的生活，这使得大家都想快点回到学校生活，然而，我们还没来得及抱怨，天安门的演练就到来了，八月二十九，我们兴奋的来到向往已久的地方，但是到达之后才知道迎接我们的是无聊的等待，紧接着是九月六号还有十八号的演练，老实说，每次去那的感觉都不一样，每去一次心里的紧张就多一些，压力就大一些，感觉自己肩上的担子很重，以至于从天安门前走过的时候腿就僵直，迈不开步子，还一个劲的心跳加速，当时真是……都不知道自己是怎么走过来的。

倒计时的日子让我们也很痛苦，也许是进入了疲劳期，每天都感觉很累，但是很充实，大家就这么数着过最后的日子，数到最后几天的时候，真想让时间倒流，为什么过得这么快啊，开始有了不舍得念头，开始回忆以前的镜头，当我们开联欢晚会的时候，我们才真正意识到那一天要来到了，顿时紧张的情绪充满了心头，开始幻想着当天的情形……

真正的勇士敢于面对现实的挑战，我们不能总沉溺于幻想中，我们整装待发，为最后的胜利做着准备，十月一日，一个特殊而自豪的日子，我们就要在这里展示我们对祖国母亲60岁生日的祝福，献上我们最诚挚的问候，第一次国庆过得这么有意义，永生难忘！真正的感受到了作为一个中国人的伟大与骄傲，聆听着胡主席讲话，真是无比的光荣与激动，看着那英姿飒爽的阅兵仪式正式震撼与感动，到我们上场的时候大家都铆足了力气喊出了我们最响亮的番号，因为我们要证明给全世界人看，我们是最棒的！大家挺胸抬头，精神抖擞，刚才的疲倦全然不见，把自己最亮丽的一面展现了出来，当时的场面我真的是被好好的震撼了一把，这个时候什么语言都是无力的，我只能置身其中好好地体会。

70周年的礼炮声把我的思绪拉回了现实，看着祖国母亲这10年的变化真的是感慨万千，作为一个中国人我很自豪，在这里我要用歌声表达我对祖国的祝福：“我和我的祖国，一刻也不能分割……”愿这优美动听的歌声永远萦绕在耳边，时刻陪伴着我。



《我和我的祖国》观影感

◎文：张爱琳



2019年是中华人民共和国成立70周年，十一前看到大街小巷挂起的一面面国旗，内心喜悦而激动，一种自豪感油然而生。本着为祖国庆生，我早早地买了9月28日《我和我的祖国》电影的点映，想深刻了解祖国壮丽70载的发展历程，重温那些重要的历史瞬间。

在去看电影之前，我就在手机上看了预告片，短短的预告片已经让我内心澎湃，很是感动，于是更坚定了一定要去看正片！影片从1949年10月1日新中国成立开篇，以电动升旗杆设计的角度展开，当新中国第一面五星红旗的时候，全国上下举国欢庆、一片欢腾。建国后，国家一直加快国防科技建设，许多国防科技战线的工作者隐姓埋名，将自己的青春献给了祖国的科研事业，1964年10月16日，中国第一颗原子弹爆炸成功，这标志着祖国的国防事业向前迈进了一大步！

1984年8月8日，中国女排夺得洛杉矶奥运会冠军，这是中国女排首获世界大赛三连冠，而现在我们仍在学习女排坚强不息、勇于拼搏的精神。1997年7月1日，香港结束了被英国统治的155年，回归祖国。片中《东方之珠》的音乐响起的一刻，我流下了激动的眼泪。2008年是不平凡的一年，8月8日，第29届夏季奥运会在北京鸟巢成功开幕，这一天，全国人民无比激动、骄傲。

2015年9月3日，在庆祝抗战胜利70周年的阅兵上，我们看到了中国优秀女飞行员的风采，她们是祖国的骄傲，让人敬佩！2016年神州十一号返回舱的成功着陆再次轰动全国，景海鹏、陈

冬两位航天英雄完成了为时33天的载人飞行任务，见证了中国载人飞船第一次实现“太空超长期待机”。

回顾祖国的70年风雨历程，值得我们铭记的远不止电影呈现的这些历史瞬间，还有很多。每当听到这首朗朗上口的歌，我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌……心中满满的自豪。我们满怀热血，我们对未来充满希望，都祝福祖国繁荣昌盛，越来越好！



祖国的变迁--记我身边的故事

◎文：嵇楚涵

故事还要从我的“男神”外祖父那里说起,记忆中的外祖父是一个地地道道参加过抗日战争与抗美援朝的退伍军人,无论是从我儿时有记忆开始,还是到我初二时他去世的那一年,他的腰杆永远都是那么笔直,就如同我们中华民族实现伟大复兴的决心一般,充满着自信,从未放弃。

小的时候最喜欢听的便是他们身上所经历的故事,有悲伤的眼泪,也有进步发展中的欢喜,最初战争时的灾难已经不用我再去过多诉说,外祖父的第一个女儿便是在战争的东奔西走中夭折,但相信所有的苦难都是为了迎接更美好的明天,终于在1949年的10月1日中华人民共和国成立了,万家灯火通明、举国欢庆,虽然当时的经济还达不到万里霓虹闪烁,但百姓喜悦的气氛,是任何气氛都无法比拟的,也是我们今天这些没有经历过百年战乱之苦、和平年代的宠儿永远无法理解的。中华人民共和国成立了,人民从此当家作主,再也不用东躲西藏居无定所,从10月1日那天起,意味着从此走向和平的生活。



百姓的生活便是要从衣食住行开始说起,俗话说“民以食为天”,那么就说一说“食”。建国初期国家的粮食并不能满足日常所需,说起粮票的故事相信都有耳闻,由于当时的社会经济体制为计划经济,粮票也就从此诞生了,但在计划经济体制中何止是粮食一种呢?各种生活所需均是需要其相对应的“票”去领取,那个时候大多数人还是吃不饱的状态,吃饱饭问题是人们面对的最大问题,所以粮票也是最重要的,那年的外祖父家里有自己承包的土地,还算是可以吃饱穿暖,可是好景不长,伴随是1966年文化大革命的开始,家里所有土地被收回,所有的物品被一抢而空,时不时还会进行批斗,生活便是更加艰难,挨到1976年十年文革结束,便是家徒四壁,捉襟见肘,之后亏得邻居心地善良借了双碗筷便是开始重新过日子。

由于禁不住生活的艰难,外祖父病倒了,家里最大的健康男丁也就是我的舅舅便扛起了养活

一大家的责任,那一年他刚满十七岁。说来惭愧,我十七岁那一年,高中还没有毕业,还过着衣来伸手饭来张口的日子。那个时候一家十口人仅靠生产队的劳动,吃的大锅饭已经无法温饱,野菜汤,玉米糁都是美味的食物,但就是这些也是供不应求,小孩子也会经常饿哭,那个时候的外祖父一家,吃饱穿暖便是最大的幸福,但即使生活万般苦难,大家始终相信的是“阳光总在风雨后”

终于迎来了1978年12月,一个特别伟大的日子,我们党的伟大觉醒——改革开放。改革开放为外祖父一家带来了美好生活的希望,也是新中国成立以来党的历史上具有深远意义的伟大转折,记得初中学到“有个老人在南海边画了一个圈”的时候,忍不住会热泪盈眶,因为“改革开放”让外祖父一家也就是我母亲儿时的生活彻底摆脱的贫困,有首诗是这样讲“和风扑面过,带着一个美好传说,阳光映笑靥,谱写一首多情赞歌。我的父老乡亲兄弟姐妹,行走在希望的大

地上朝气蓬勃。你听田野上的麦苗抽穗拔节，你看城镇里的高楼气派巍峨，多少辈人多少年的富强梦想，点燃了今天这红红火火的生活……。”从这一年起，舅舅们不辞辛苦，走往各个城市奔波生意，一家人的生活水平也是快速上升，由于有了经济的支持，外祖父的身体也逐渐恢复了康复。



我相信每个人的一生不会一帆风顺，磨难常有，但机遇也会伴随着磨难而来，只要积极乐观的去面对，总有一天你会明白何为“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

如今的中华人民共和国便是“这盛世如您所愿”。从袁隆平爷爷的第一代杂交水稻投入种植，到今天第三代杂交晚稻新组合出现亩产突破1000公斤，中华人民再也没有温饱方面的问题，从铁路到高铁、飞机，遍布全国的交通网，四通八达。原来认为很遥远的地方，现在变可朝发晚归，我们完全摆脱了那段落后挨打的历史，在今天的阅兵仪式上从天安门前走过的武器装备，让我们眼花缭乱，为之一振。

虽然我们不能像体育健儿、航天英雄那样为祖国争取大荣誉，但是我们可以用一颗积极向上的心态踏踏实实的做好自己喜欢的工作，做一个诚实守信，团结互助心地善良的普通人，星星之火可以燎原，我们的祖国正是有我们一个个中华儿女组成。

愿祖国的未来更加美好 在此更要向那些为了祖国和平发展做出巨大贡献的老前辈致敬。

愿祖国的未来更加繁荣、昌盛，书写一个又一个美好篇章。



国庆游记

◎文：黄太彪

虽说国庆节旅行是人山人海，但是一年难得有这么一次长假，所以还是忍不住旅行，欣赏祖国的大好河山。今年国庆攀登了华山，游玩了西安，收获颇丰，所以就把这次旅行记录下来吧。

华山作为五岳之一，自然有它的独到之处，都说华山以险峻著称，爬过华山后对这句话有了更深的体会，一路上最常见的物品是登山杖和手套了，这就是最好的证明。华山有几段路非常陡峭，而且非常



狭窄，行人需握着铁链“鱼贯而行”，给我留下了深刻的印象。国庆节期间华山的天气不好，雨水较多，所以山里云雾缭绕，倒也成就了另一番景致。在登山的过程中，远处的景色时隐时现，刚才还是一片云雾，下一刻便出现了一座巍峨的山，仿佛一双无形的手将这雾气拨开，让人眼前一亮。爬到山顶的时候，看见云雾在脚下，有种步入天宫的错觉，云雾缠绕在山周围，美得如同仙境。山上的天气让人琢磨不透，时不时来场阵雨，让人措手不及，实在是太调皮了。这次爬华山，只游览了北峰和西峰，花了六个小时，美中不足的是没有登上东峰和南峰，没能欣赏日出和日落。但是苏轼的那句词说得好：人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。谁能保证每件事都那么完美呢？所以这小小的遗憾可以留作念想了，日后说不定还会再来。

游玩了华山，自然不能错过西安。西安作为十多个王朝的都城，可谓历史悠久。这是第二次来西安，第一次来的时候是出差需要，那次正值

一月，空气不好，雾霾让我对这座城市的印象不太好。这次来赶上下雨，虽然雨水给出行带来不便，但是没有雾霾，让人觉得神清气爽。

第一天去了兵马俑，那天也是下雨，但是也阻挡不了游客的热情，我至今还记得当时大家撑着伞，在雨中缓慢前进的情景，那天鞋子都湿了，实在是不堪回首。其实在兵马俑并没有能仔细欣赏，由于游客太多，其实体验不好，而且没有请导游，所以看兵马俑觉得都是一张脸（哭笑）。不过一号坑确实很大，可以装下一个足球场了，实在壮观。



第二天本来计划去陕西省历史博物馆，可惜当天的票都卖完了，于是改去碑林博物馆，顾名思义，这里陈列了许多石碑，年代从汉代至今，字体多样。徜徉在这书法的海洋里，你不得不赞叹古代的精美艺术，有的字体圆润，有的字体端庄，有的字体苍劲有力，有的字体放浪形骸。这些精美的碑林都是石匠们模仿书法家，在石碑上一笔一画刻出来的，你甚至可以看到石碑上模仿毛笔刻出来的笔锋，实在令人佩服。印象最深的是有一个展室陈列的石碑是关于四书五经的，听



导游介绍，这些石碑原先陈列于国子监，由于有的书籍上有错别字，所以官方特意制作了石碑，刻上四书五经，方便考生抄书或印书，可以想象当时考生在这些石碑旁认真抄书，或是在上面泼墨，然后印制成书的情景。有一个导游把游客带到了论语旁，找到了“有朋自远方来，不亦说乎，人不知而不愠，不亦君子乎”，我不禁心想：终于找到认识的句子了。欣喜之余，又觉得应该回去好好读一读论语，做个有文化的人（偷笑）。在纪念品店，看到琳琅满目的纪念品，忍不住买了颜真卿的多宝塔碑（书法帖），也不知什么时候会用上。

离开碑林博物馆后，我来到了古城墙，西安的古城墙据说是国内最长的，长达20公里。在古城墙上，看远处的风景也是别有一番韵味，游客在上面拍照留念，一些当地人在慢跑，忽然看见几个老外骑着租赁的自行车，穿着短裤（真是不怕冷，昨天下过雨，今天刮风），一边骑一边兴奋呼喊，这样的场面有点意思，古代与现代的交汇，西方与东方的碰撞就这样自然而然的发生。

晚上我来到了大雁塔，欣赏了音乐喷泉，毋庸置疑，所有的歌曲都爱国题材，好听又契合国庆，音乐，灯光，喷泉，舞蹈融为一体，美轮美奂，真的是一场视觉的享受，尽管人很多，但是很值得一看。音乐喷泉结束后，我来到了旁边的大唐不夜城，这是新开的景点，模仿唐朝而建，其实这是一条步行街，街道旁边有大型购物广场和许多文化建筑，包括音乐厅、美术馆等等，树上挂着灯笼，为这座城市增添了色彩。每走过约一百米都会有一个演出，好不热闹。

我觉得自己爱上了这座城市，有着悠久和深厚的历史文化，同时又充满现代化的气息，其实这也是祖国的一个缩影，建国70周年，中国发生了翻天覆地的变化，希望祖国越来越好，人民的生活越来越好。走在回酒店的路上，我心想，下次来西安会是什么时候呢？



我是要“脸”的

◎文：靳静

“美丽的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。”我相信即使是这样，大部分人还是希望自己每天都是美丽的，拒绝皱纹，拒绝痘痘。现在越来越多人借助化妆品来实现自己护肤的需求，可是自己真的了解自己的肤质情况吗？不够美丽的原因是什么？那我们就从最基础的知识说起吧！

你属于哪一种肤质？

干性皮肤

干性皮肤是指因皮脂腺分泌的减少及皮肤屏障损伤造成经表皮失水增加而造成皮肤角质层水分低于10%的肤质。其表面肤质较轻薄，皮肤上很少长粉刺和暗疮，毛孔不明显。干性皮肤分为缺水 and 缺油两种情况。

常见状态：皮肤有紧绷感、换季皮肤容易起皮、眼角和嘴角有小细纹、皮肤很干、容易起皱纹、皮肤没有光泽感，缺乏弹性。

干性皮肤：

沙漠型

无光泽

易起皱

敏感

易长细纹

毛孔不明显



肌肤油腻腻日子怎么过？

油光满面

毛孔粗大

肤色暗沉

鼻翼黑头

粉刺冒出



油性皮肤

油性皮肤，皮脂腺的分泌功能比较旺盛，面部油腻，不易清洁，油光满面；同时还易出现面部相应的皮肤疾病，如痤疮。脂溢性皮炎等。

常见状态：表面经常出油、毛孔粗大、皮肤摸起来比较粗糙、经常长痘痘、黑头明显、化妆时容易脱妆。

混油性皮肤

混合性皮肤兼有油性皮肤与干性皮肤的共同特性。额部、鼻部、口周、下颌部位油脂分泌旺盛，皮肤油腻、纹理粗、毛孔大，皮容易滋生细菌，面颊口周部常出现缺水皮肤，该肤质多见于25~35岁之间的青年人，中国大部分人都属于此类皮肤。

常见状态：T字区、额头、前胸后背容易出油；其他部位干，秋冬季节容易起皮；毛孔只在容易出油的地方比价明显；下颌经常起小痘痘；皮肤油脂分泌不平衡。

混合性皮肤

集合干性与油性肌肤的特点

T区较油
毛孔粗大

两颊偏干
易起粉刺



中性皮肤

中性皮肤是健康理想的皮肤，皮脂分泌量适中，介于干性和油性皮肤之间，对外界刺激不敏感。中性皮肤易受季节变化的影响，冬天较干燥，夏天较油腻。

常见状态：皮肤看起来细腻、光滑、水嫩；油脂及水分分泌均衡；皮肤富有弹性；毛孔细腻；很少出现发红，发痒的敏感症状，不容易长痘。



敏感性皮肤

敏感性皮肤是一种高度不耐受的皮肤状态，易受到各种因素的激惹而产生刺痛、烧灼、紧绷、瘙痒等主观症状的多因子综合征，皮肤外观正常或伴有轻度的脱屑、红斑和干燥。

常见状态：皮肤角质层薄、皮肤容易出现红血丝、皮肤容易受刺激泛红发痒、换季皮肤容易长小疹子。

根据不同肤质选择适合自己的护肤方式

干性皮肤要注重补水保湿、保持水油平衡、避免过度清洁。选择温和的，含氨基酸的洗面奶进行清洁，丰富泡沫，减少手揉搓脸时带来的摩擦，防止角质层脱落，同时有较好的保湿效果。像珂润、美丽芳丝、ELTA MD、多芬、黛珂等品牌都属于氨基酸洗面奶。干性皮肤千万不要误选用皂基成分的洗面奶，皂基洗面奶有强去油效果，洗完脸有清爽的感觉，但是过度清洁，会破坏掉皮肤表面的天然屏障“皮肤脂”，皮肤会失去过多油脂，皮肤屏障受损，水分流失，极易造成敏感肌。含有酒精成分的化妆品，也千万不要使用，同容易变成敏感肌。



另外除保湿的水乳外，干性皮肤还可以多用一层精华和霜，增加锁水效果。

油性皮肤，每天早晚都要清洁，洁面后可以适当按摩，改善皮肤血液循环。油痘肌还要注重皮肤的修复，提升皮肤的新陈代谢。少化妆，保持毛孔通畅，注重补水，少吃辛辣食物。油性皮肤科每周做一次清洁去一次角质，同样避开皂基。

选择控油补水保湿消炎修复温和型水乳，含玻尿酸，神经酰胺，透明质酸钠等成分达到控油保湿消炎修复等效果。像德妃紫苏水乳、茵芙莎水乳、雪肌精水乳等品牌比较适合油性皮肤。再好一点的品牌，像SKII神仙水对油痘肌的修复效果极佳。

合理的护肤步骤



护肤是一个很繁琐的过程，不同的产品有不同的效果，保湿、抗皱、消炎镇定，所以想要皮肤达到一个好的状态，千万不要懒惰，每天的洁面，水乳一定不能少，这几样对皮肤最基本的保护。

不管是夏天还是冬天，都要做好防晒，紫外线会损伤肌肤的表皮细胞；活化酪胺酸酶，加速色素合成，破坏皮肤的保湿功能，使皮肤变得干燥，让真皮层中的弹力纤维受损，使细纹产生。在强烈照射下，还会造成肌肤发炎、灼伤。有异常情形时，则会变成色素性的皮肤癌等。当然我们可以根据季节的

不同，紫外线强度的不同，选择对应倍数的防晒霜就可以。

卸妆步骤也是尤为重要的，如果你不卸妆或者卸不干净，残留的彩妆会沉淀在皮肤上，使皮肤暗淡没有光泽，沉积在表面的污垢还会堵塞毛孔，千万别小看这个问题。长此以往，你的皮肤就会变得粗糙暗淡、毛孔粗大、黑头粉刺、闭口痘痘等问题，还会加快皮肤老化。

现在美容变成了专业的学科，越来越受到大家的关注，护肤品、化妆品的品类增多，功能效果复杂，并不是所有的产品都适合你，也并不是别人的护肤方法适合你，一定不要盲目跟风使用，反而适得其反。我们查看下化妆品的成分，是否适用自己的肤质，推荐个查化妆品成分的APP“美丽修行”。

希望大家都可以有健康的肌肤，不为肌肤问题而烦恼。



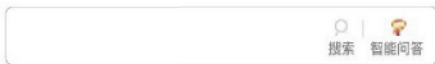
垃圾分类早知道

◎文：吴蕾

由北京市城市管理委起草的《北京市生活垃圾管理条例修正案(草案送审稿)》在首都之窗网上公开征求意见。公开征求意见时间截止到11月13日。这一消息在网上引起热议,大家也纷纷发表了自己的见解与意见。其中讨论度最高的为草案送审稿首次明确垃圾分类投放的责任主体是产生生活垃圾的单位和个人,并针对未按照标准投放生活垃圾的行为增设了罚则。其中,个人未将生活垃圾分别投放至相应收集容器的,由城市综合执法部门责令立即改正,拒不改正的,处200元罚款。此外,餐饮经营单位、餐饮配送服务提供者不得主动向消费者提供一次性餐具;旅馆经营单位不得主动向消费者提供客房一次性日用品。



北京市人民政府
www.beijing.gov.cn



EN 登录个人中心
Beijing-China

首页

要闻动态

政务公开

政策法规

政民互动

政务服务

人文北京

政民互动 > 征集调查

关于对《北京市生活垃圾管理条例修正案(草案送审稿)》公开征求意见的公告

日期: 2019-10-14 15:02 来源: 北京市司法局

字号: 大 中 小 分享:

根据市政府2019年立法工作安排,市城市管理委起草了《北京市生活垃圾管理条例修正案(草案送审稿)》及说明,现公开征求意见。公开征求意见时间为:2019年10月14日至11月13日。在此期间,欢迎社会各界通过以下途径和方式提出意见:

(一)登陆北京市司法局门户网站(<http://sfj.beijing.gov.cn/bjst/index/index.html>)在首页的“北京市法规规章草案意见征集系统”版块中对本草案提出意见。

(二)登陆北京市政务门户网站“首都之窗”(<http://www.beijing.gov.cn>),在首页中“政民互动”版块中查看草案及草案说明。

今年夏天垃圾分类这个词大热,垃圾分类也是大势所趋。垃圾分类可能会迟到,但永远不会缺席。在北京未正式全面实施垃圾分类之前,我们可以提前了解一些垃圾分类常识,避免在真正到来那一日而手忙脚乱。

垃圾分类指什么呢?垃圾分类是指按照垃圾的不同成分、属性、利用价值及对环境的影响,并根据不同处置方式的要求,将垃圾分成属性不同的若干种类。一般来说就是在源头将垃圾分类投放,并通过分类收集、分类运输和分类处理,实现垃圾减量化、资源化、无害化处理。从国内外各城市对生活垃圾分类的方法来看,大致都是根据垃圾的成分构成、产生量,结合本地垃圾资源利用和处理方式来进行分类的。

生活垃圾一般分为四类:可回收物、厨余垃圾、其他垃圾和有害垃圾。它们分别对应四种颜色的垃圾桶:蓝色、绿色、灰色和红色。

一、可回收物

可回收物指回收后经过再加工可以成为生产原料或者经过整理可以再利用的物品，主要包括废纸类（报纸、纸箱板、图书、药盒、纸杯、洗净的牛奶盒等利乐包装、传单广告纸等）、塑料类（塑料油桶、塑料盆、泡沫塑料等）、玻璃类（平板玻璃、玻璃瓶管、镜子）、金属类（罐头盒易拉罐、金属出具等）、电子废弃物（电冰箱、空调机、DVD、洗衣机等）、织物类（衣服、书包、桌布）等。除了这些常用物品之外，废弃的垃圾桶、废弃的香水瓶、废弃的煤气罐及旧鞋子、旧玩偶等也属于可回收物。

二、厨余垃圾

厨余垃圾是指家庭中产生的易腐食物垃圾，主要包括菜帮菜叶、剩菜剩饭、瓜皮果核、废弃食物等。

三、其他垃圾

其他垃圾主要包括废弃食品袋（盒）、废弃保鲜膜（袋）、废弃纸巾、灰土烟头等。需要特别注意的是：现在市面主流的干电池，基本都是碱性电池，主要成分为锌、二氧化锰、氢氧化钾，符合相关国家标准要求，基本无汞化，所以就不属于有害垃圾，应将其投入到“其他垃圾”中。

四、有害垃圾

有害垃圾指废灯管、废药品、废油漆及其容器等对人体健康或自然环境造成直接或者潜在危害的生活废弃物。除了以上常见的有害垃圾，废弃的染发剂壳、废弃的荧光灯、节能灯、废弃的洗甲水、过期的指甲油、废弃的水银血压计温度计、废弃的消毒剂等也属于有害垃圾。需要特别注意的是，虽然“干电池”投入“其他垃圾”，但不是所有电池都无害化了。纽扣电池、电子产品用的锂电池、电动车电瓶等铅蓄电池和镍镉充电电池仍需作为“有害垃圾”处理，可将其集中放置在社区、酒店宾馆、大型商场等设置的电池回收箱或有害垃圾桶，由专业回收机构收集。

各种废弃物混合在一起是垃圾，分类开来就是资源。目前我国垃圾处理多采取简单粗暴的填埋方式，混合在一起的垃圾占用土地且严重污染环境，土壤中的废塑料会导致农作物减产，不易降解使土地收到严重侵蚀。而进行了分类的垃圾会被送到工厂而不是填埋场：1吨废塑料可回炼600公斤的柴油；砖瓦、灰土可以加工成建材；1吨易拉罐熔化后能结成一吨很好的铝块，可少采20吨铝矿……由此可见垃圾分类减少占地，缓解环境污染，能够在源头及时进行垃圾分类，回收再利用是解决垃圾最好的办法。

垃圾分类的好处显而易见，但是开始实施时我们都会有一个从困难到适应的过程。我们每个人都是垃圾的生产者，也是垃圾的受害者，我们更应该是垃圾的治理者，垃圾分类的习惯养成从小事做起，从你我做起。

四种垃圾分类颜色



可回收物



厨余垃圾



其它垃圾



有害垃圾

阅读的力量

◎文：刘会姍



过去的文人墨客，都有一个相同的爱——读书。古人云“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”，以读书为伴，以文学为友，陶冶性情，温文尔雅。

现代的城市生活，匆忙且单一，每天为了生活奔波向前，上班前要为了不迟到挤地铁挤公交，下班回家收拾家务洗衣做饭，偶尔加个班这一天的生活都属于工作了。忙忙碌碌的生活方式下很少有人再坚持阅读习惯，我想，我们还是应该合理的规划自己的时间抽控来阅读，因为这个习惯真的很重要。

“读书破万卷，下笔如有神”，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷，这是最浅显的道理。当然了，文章不仅仅是文学作品，也包括工作中的报告，学术中的论文，大量的阅读积累，能够让我们储备更多更全面的知识，量变则质变。不断的积累可以让我们的思路更加清晰，在写作时能够快速准确的搭建文章框架，进而有序的完成任务。工作或是学习中，有些人遇见问题就手忙脚乱，不停抱怨，这就是平时不注意积累的原因，没有充分的学习其他人的经验，没有参考，没有基础，没有思考解决方式。读书，读的是文字，留下的是经验。

“腹有诗书气自华”，华美的气质是饱读诗书的必然结果。上面说读书可以让我们积累知识和经验，而知识就像人的呼吸一样，吐纳之间，可以呈现人的气质与涵养。不难理解，读书会使人眼界开阔以达到“上知天文，下知地理”的境界，这在某种程度上，可以增加人的优越感，进而变成我们建立自信的一种方式，因为自信，所以表现出独特的气质。形而彬彬有礼，源自内心温柔豁达。

“一月不读书，耳目失精爽”，长时间不读书，面容都没有精神。保持读书可以让我们的头脑处于活跃状态，防止其失去基本能力，就像身体的其他肌肉一样，大脑也需要通过锻炼来保持它的强壮和健康。因此，良好的阅读习惯，也可以促进脑的发展，避免记忆力减退，减少相关疾病的发生。大脑运行的好，则耳聪又目明，人看起来也格外的精神，自身气质自然也有所提升。

“淡泊以明志，宁静以致远”，看轻世俗的名利，才能明确自己的志向，身心安宁恬静，才能实现远大的理想。读书可以宁神，在读书的过程中，可以读到与我们不同的人，不同文化或背景的人，能让我

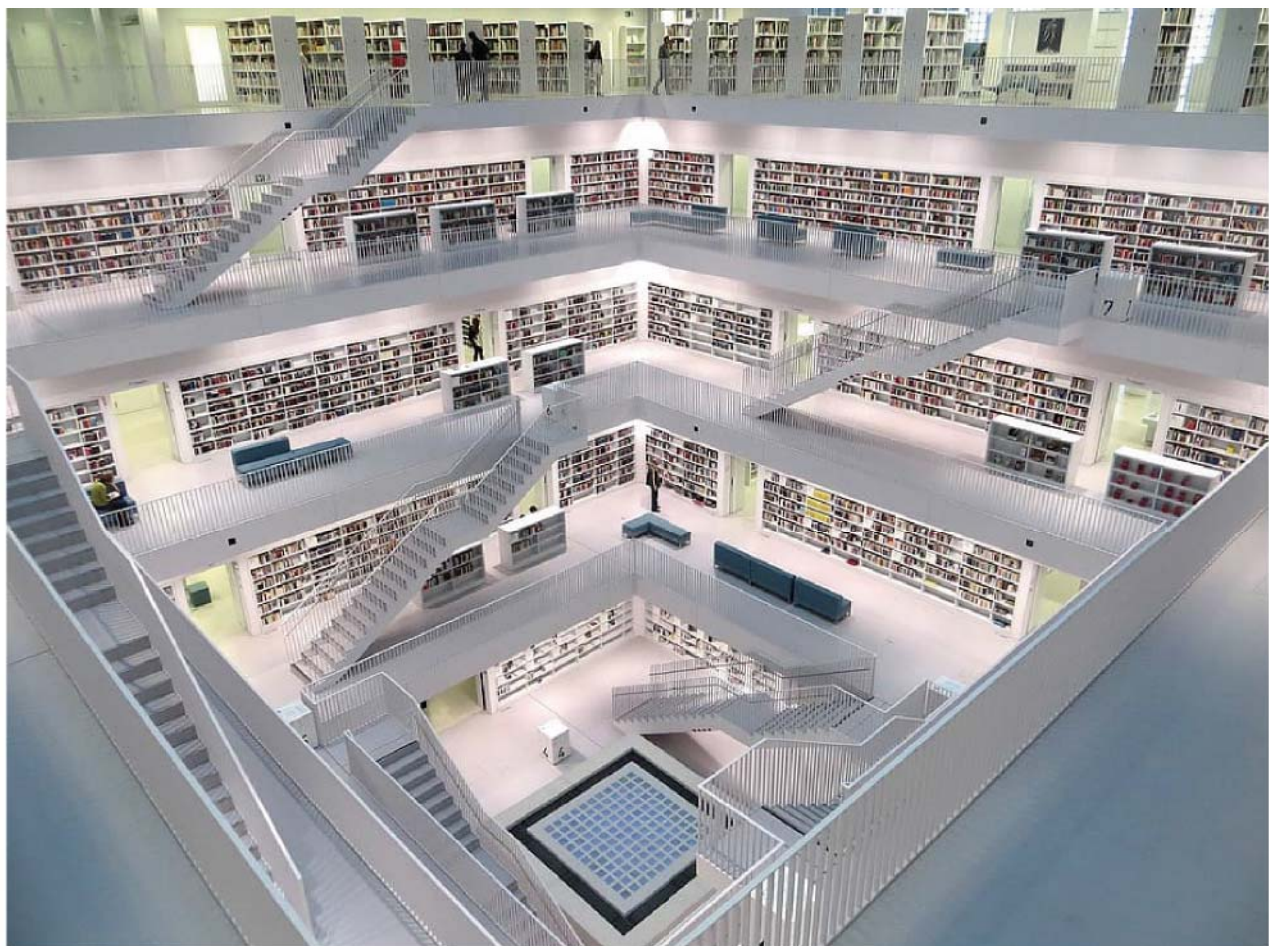
们了解他们的看法，重新审视原有的偏见或想法，修正对世界的认知。读书也会对社会事件和文化多样性有更丰富的认知，世界观会得到拓展，更能清楚自己的志向，更能从容的实现自己的理想。

读书，可以抵抗内心的孤独。随着时间的流逝我们也都慢慢变得成熟慢慢变老，大家也有了自己生活和一套为人处世的理论，能够坐下来好好和朋友谈心的时间屈指可数，遇事我们不在惊慌失措，一切都看得非常平淡，但是，这种释然下的压力却也是我们无法克服的，慢慢的学会了独自承受。书籍就真的是像你的朋友，只要你想读书，它随时都可以陪伴在你身边。从书里读到和自己类似的辛苦经历，那一刻别人的辛酸就是你经历，看到别人的圆满的结局，你也会对自己的未来充满失望。一个渴望被人了解，一个渴望被安抚，两者的灵魂结合在一起，就不会再有内心的孤独吧。

读书，可以让我们不出家门瞬间走遍世间各个角落，通过书籍感受不同人笔下的不同地方，从过去到现在，从古代到未来，从宏观到微观，从真实到玄幻，我们总能开启一场说走就走的旅行。读书的好处就在于可以让你随心所欲，只要愿意读书，会让我们的人生旅行得到更大的延伸与发展。

读书也教会我们许多道理。“己所不欲，勿施于人”，自己无法承受的也不压施加给别人，现在网络盛行的时代，总有人站在道德的制高点谴责一切，事情原由还不清楚就已经谴责一番，人生而自由，但请不要阻碍他人向前；“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”，花开不折只剩枝，这也是当代年轻人的不良生活状态，机会来临时没有好好珍惜，只能事后徒增感叹，因此面对生活，还是要保持积极的态度，珍惜一切的人与事；“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，道理终究是道理，凡事要亲身践行过才会懂得，功利明显的现代社会“纸上谈兵”现象盛行，一味的描绘蓝图却不付诸行动，用吹嘘和酒肉来实现自己所谓的远大理想和抱负，我想，成功会来但要在行动之后。

读不尽的世间书，走不尽的天下路。不论什么类型的书本，都能带给我们不一样的人生导则，保持良好的阅读习惯，成为一个有趣的灵魂。



造价人员怎样在项目管理中做好成本控制

◎文：周晓韦

工程项目成本控制是一个全员、全过程、全面系统控制的过程。

首先，在投标报价阶段。

应根据施工图纸，充分考虑现场因素，凭着自己对市场掌握的信息，由招标文件规定的材料供应方式(甲定或指定品牌、规格、采购地)确定施工中各种材料价格、工程所在地与现驻地距离及需调遣的人员和设备数量计算动员和调遣费用、财务部门根据项目部管理人员数量和交通工具、检验工具等配备情况计算的现场管理费用及本工程应交的税金，再加上招标费用和预计发生的交工后的保修服务费等费用计算出施工企业承揽该工程的全部直接支出，即工程预算成本。

其次，在施工阶段的控制。

施工阶段是一个经由投入资源和条件的成本控制进而对施工过程及各环节进行材料、人工、机械的控制，直至对所完成的工程产品的质量检验全过程的控制。降低工程成本，技术与经济相结合是控制项目成本的有效手段，正确处理技术先进与经济合理两者之间的对立统一关系，力求在技术先进条件下的经济合理，在经济合理基础上的技术先进，把控制项目成本的观念渗透到各项施工措施之中。

1、编制目标责任成本和目标责任预算。

工程中标后开工之前，应指导项目部确定工程目标责任成本，项目部应根据目标责任成本编制目标责任预算。在中标额的基础上调整预算成本以确定工程项目的预算成本。预算成本是项目部成本的最高限额，严防突破。再根据企业的预算成本编制目标责任预算。

根据本工程的合同承诺、工程所处环境、人材机的配备及市场发展趋势分别制定出材料费、机械费、人工费及数量比较大的材料单价控制表，并制定出各分部分项工程的责任预算。项目部以各分部分项工程的实物量为基础，按照部门、施工队和班组的分工进行分解，形成各部门、施工队和班组的责任成本，为以后的成本控制作好准备。项目经理对各工长签订以考核工期、质量、安全、成本为主要指标的分项工程承包合同，各工长将承包指标，以施工任务书形式落实到施工队组，各施工队组以定额工日为依据，对施工小组逐日下达施工任务。

2、对人工费、材料费、机械费的控制。

在人工费控制上严把实耗工日数不得超过定额工日数，对各工种直接费用进行控制。为防止“窝工”，项目部很有必要培养、配备一批一专多能的技术工人，便于调节各工序人数松紧情况，这样既能加快工程进度，又能节约人工费用。材料控制上应着重把好价格关和数量关，实行材料台账管理。

材料采购要尽量减少中间环节或直接从厂家进货，拉大与预算价的降幅，争取更大的利润空间，紧紧围绕以实现工程项目的低成本目标控制;材料采购数量原则上不得超过预算数，对于实耗数与预算数有差异时，应认真进行分析。如有正式设计变更或口头变更应及时签证补充预算，按时收进进度款和价差。

关于施工机械费的控制，施工企业要切实加强设备的维护与保养，提高设备的利用率和完好率。对



确需租用外部机械的，要做好工序的衔接，提高利用率，促使其满负荷运转，对于按完成工作量结算的外部设备，要做好原始记录，计量准确。同时，还要按月做好成本原始资料的收集和整理工作，正确计算月度工程成本;对盈亏比例异常的现象，要特别引起重视，及时准确查清原因，使成本管理朝好的方向发展。在项目总成本上，负责各工种直接费的审核和汇总，项目财务部门可以采取定额包干的形式对各种费用核算，进行控制。

3、其它方面控制。



值得注意的是，国际上通常采用的最低价中标原则使施工企业在工程项目的建设盈利往往占很少的一部分，很大的一部分往往在费用的索赔、设计变更和工程签证上面。所以，一定要注意这方面的动态，收集资料，争取更大利益的索赔和签证，如因业主原因导致的停工损失，场地狭窄而发生的材料二次倒运费，设计变更的增加费用等。

造价人员也要处理好进度与成本关系的分析与控制，如生产组织人员为了赶工期而盲目增加施工人员和设备，其结果必然会导致窝工现象发生而浪费人工费，应予以制止。造价人员要与项目经理密切保持交流，对于项目经理提出的管理决策，应从控制成本的角度提出其是否可行。

例如，按照合同规定该工程只要合格即可，但项目经理却无视合同的存在，为了个人的业绩，一味的要求创杯，这样势必增加该工程的成本，对工程成本控制不利，造价人员应予以制止。另外，经济上也要对成本进行动态管理，严格审核各项费用的支出，采取一支笔审批等方法，最大限度地节约非生产成本开支；现场所有的经济活动都应参加，并审核，方能实施。

最后，在工程结算阶段。

工程项目经济效益的好坏，还与最后阶段工程决算编制的正确、完整与否息息相关，工程项目做得再好，如少算，漏算那都是白算，包括对前面的一切的成本控制所采取的措施，一切的努力都将会付诸东流，所以最后的汇总也显得尤为重要。一般来说，中标价加上各种设计变更及现场签证费用便形成了最终结算额。在向业主提出最终结算额前，必须与财务人员进行认真全面的核对，如发现实际支付和应收入二者之间有差距，应查明原因，确保取得收支平衡。

随着市场经济的建立与飞速发展，造价人员不论在社会地位还是在经济地位上都在不断的提高，他们将渗入到建设项目全过程的项目管理，更好地把握好成本管理。造价人员应该是一种精通造价管理的复合型高级管理人才，除了具备工程造价方面的专业知识外，还要具备工程技术、工程经济、工程管理、相关法律法规等各方面的知识。在工作中，提高自己、锻炼自己，并为公司做出贡献。

实践是创造成果的关键方法

◎文：李志强

1978年5月11日，《光明日报》发表特约评论员文章《实践是检验真理的唯一标准》，由此引发了一场关于真理标准问题的大讨论，也由此拉开了中国改革开放的大幕，中华民族从此走上了实现伟大复兴的康庄大道。

其实，企业的技术研发工作也是一样，研发人员必须要多看、多记、多想、多实践，尤其是多实践，才能创造出与众不同的成果，经得住用户检验的成果。只看不记，过一段时间就忘记；只记不想，永远都在模仿旧的东西；只想不实践，永远停留在理论阶段。

大胆设想，勤动手，多实践，某一天一定会有意外的惊喜。



“限娱令” 限制了什么？

◎文：李超

2011年7月广播电视总局专门召开了“关于防止部分广播电视节目过度娱乐化座谈会”，会议邀请各大卫视的负责人参与讨论关于“限娱令”的意见。在当年10月，广电总局正式下发“限娱令”：各卫视频道在晚上7:30—10:00的黄金时间，每周娱乐节目不能超过两档，此外各台必须设一档道德建设类节目，选秀节目数量也将严格受限。总局要求各电视台必须在2012年1月1日前落实这些规定。这也是“限娱令”第一次走进人们的视野。

随后2013年广电总局又下发了《关于做好2014年电视上星综合频道节目编排和备案工作的通知》等“加强版限娱令”，再到后来的2018年7月10日，广电总局发布了《国家广播电视总局

办公厅关于做好暑期网络视听节目播出工作的通知》，这个号称是“最严限娱令”的文件目的是要遏止节目过度娱乐化和宣扬拜金享乐、急功近利等错误倾向……

从信息的角度看，限娱令是广电总局的一个强势的信息。由于广电总局和地方卫视属于上下级关系，因而“限娱令”的信息带有强势的不可逆的信息。同时也是一条传达警告的信号，警告所有卫视的娱乐节目不要泛滥和低俗化，在娱乐节目较强的一级卫视如湖南卫视、东方卫视等看来这道限娱令确实给其节目安排产生较大影响，但是在娱乐节目不强的二、三线卫视中限娱令没有实质的影响，反而会增加自己的收视率，因而限娱令的反馈也就出现了赞同和反对两种声音。

从传播类型上看，各电视台的娱乐节目属于大众传播形式，而其发挥的也是大众传播中的基本功能之一——提供娱乐。然而限娱令的出现使得提供娱乐这一功能受到了约束，从传播学的角度来看这难免有些不妥。但是从中国各大卫视的娱乐节目质量来看，限娱令使得过度娱乐化和低俗倾向得到明显遏



制，而娱乐节目产生过度娱乐化和低俗化的原因就在于娱乐节目跟风严重、节目同质化过度甚至起到了错误的舆论导向作用。

从受众的角度来看，限娱令的发布的确产生了非常大的影响。对于热衷于娱乐节目的受众来说，限娱令无疑是一道负面的命令，这将会导致其喜爱的节目播出次数减少甚至停播，这对其来说是难以接受的。而如果仅是播出时间的改变对其影响并不大；对于娱乐节目无所谓的人来说，娱乐节目通常是一档可有可无的节目，节目播出就看着，而节目更改播出时间则不看也无所谓，这是娱乐节目的受众中流失比例最大的一部分人；对娱乐节目表示反感或不认同的人则会对限娱令表示支持，并可能会倡导身边的人减少观看娱乐节目专看其他节目，这一部分人严格来说并不是娱乐节目的真正受众，但相对来说对娱乐节目还是进行过观看因而才有一定了解的。

目前来看限娱令刺激了新的娱乐节目的出现，限娱令对娱乐节目的内容与形式创新起到了促进作用。向一线卫视跟风的其他卫视的娱乐节目明显没有竞争力，而限娱令有规定了娱乐节目播放的限制，这样对于其他卫视的娱乐节目来说，没有竞争力的娱乐节目肯定不会继续播出，而在有限的次数内播出一些为手中所喜爱的新的娱乐节目会为自己赢得更高的收视率。另外很多地方卫视也开始着力于创造新的节目形式，规避限娱令中选秀等限制类节目，而是增加了真人秀、音乐秀等创新形势，这些也是限娱令起到促进娱乐节目传播内容与形式创新的机制，这对于行业长期生存与发展起到了关键的作用。

不可避免的，限娱令限制了娱乐节目的同时，也“限制”了各大卫视的广告收入。由于娱乐节目的时间变更以及一些节目的被迫停播，最直接的影响就是受众的流失，这很容易理解。在什么样的时间会有较多的受众，通过什么样的方式传播给受众效果更好，如何保证节目的收视率是电视节目制作人非常关心的事，娱乐节目也不例外。而限娱令的一个重要的负面效果就是节目格局被打破，受众流失，广告商们自然要重新考虑自己投放广告的收益，各大卫视的广告收入也就出现了不同程度上的缩减。

那么限娱令的效果如何呢？我们可以看到娱乐节目的质量有了明显的提高，而受众除了娱乐节目之外也有了更多的选择，娱乐节目的过度娱乐化和同质化得到了有效的遏制，各卫视创新节目的数量明显增多，出色地展示了大众传播的娱乐功能，可以说限娱令是对中国当下电视娱乐节目行业的一次正确的引导和调整，尽管对电视娱乐节目行业的短期利益可能有一定的损害，但从长期来看限娱令有利于该行业的长期生存与发展。

限娱令在娱乐节目的传播过程中起到了深刻的影响，既限制了娱乐节目中的过度娱乐化与各种错误价值观，又使其改变了传播过程中不合理的传播方式，传播者传递的信息更加多样化有效化，使得娱乐节目的大众传播的提供娱乐功能得到了更好的发挥，对电视行业的长期发展起到了推动性和调整性作用。目前，各大卫视已经基本调整完毕，娱乐节目也有了一个新的格局，传播效果在社会与文化发面取得优秀的成果，最后希望我们的电视娱乐节目会发展的越来越好。



2019 诺贝尔化学奖解读

◎文：向波

约翰·班尼斯特·古迪纳夫 (John B. Goodenough)，迈克尔·斯坦利·惠廷汉姆 (M. Stanley Whittingham) 和吉野彰 (Akira Yoshino) 被授予2019年诺贝尔化学奖，以表彰他们对锂离子电池研发的贡献。

1970 年代初期，斯坦利·惠廷汉姆利用锂外层电子脱出时释放的巨大能量研制出了首个实用的锂电池。1980 年，约翰·古迪纳夫将电池的电压提高了一倍，从而为生产更高能量密度的电池创造了条件。1985 年，吉野彰成功地用更安全的锂离子取代了电池中的金属锂，这使得电池的应用变得切实可行。

现在，我们将时光倒退五十年，回眸锂离子电池跌宕起伏的发展史。

雾霾重振电池研究

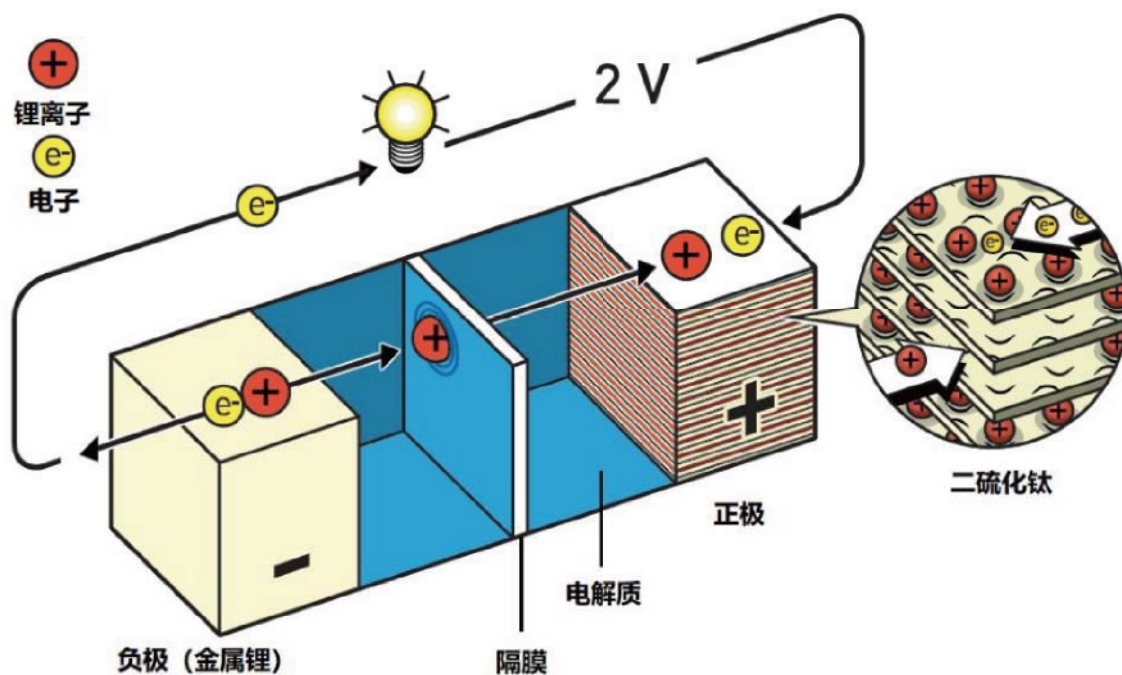
在 20 世纪中叶，世界上燃油车数量剧增，排放的尾气加剧了城市的空气污染。加上人们日益认识到石油是一种不可再生资源，这给汽车制造商和石油公司敲响了警钟。为了生存，它们需要投资电动汽车和新能源。

电动汽车和新能源都需要能够存储大量能量的电池。当时，市场上实际上只有两种类型的可充电电池：1859 年发明的铅酸电池（至今仍用作燃油车的启动电池）和镍镉电池（它是在 20 世纪上半叶发明的）。

石油公司投资新技术

石油耗尽的威胁导致石油巨头埃克森 (Exxon) 决定多元化经营。

斯坦利·惠廷汉姆是 1972 年入职埃克森公司的人之一。他来自斯坦福大学，他的研究内容包括可利用原子尺度空隙存储离子的固体材料。这种存储离子的现象称为插层反应。当离子嵌入时，材料的特性会发生变化。在埃克森，斯坦利·惠廷汉姆和他的同事开始研究超导材料，其中包括可以嵌入离子的二硫化钼。



负极中的锂

锂可不是随便被挑出来作为负极的，在电池中，放电时电子应从负极（阳极）流向正极（阴极）。因此，负极要是一种容易失电子的材料，而在所有元素中，锂是最容易失电子的材料。

电池爆炸，油价下跌

不幸的是，小组刚开始生产电池就遭受了一些挫折。随着锂电池被反复充放电，金属锂负极上会长出锂枝晶。当它们长到正极时，电池会短路，就可能导致爆炸。为了使电池更安全，惠廷汉姆把铝添加到金属锂中，形成铝锂合金，并更换电池中的电解质。斯坦利·惠廷汉姆于1976年宣布了自己的发现，该电池开始生产。

此后的下一个目标是增加可充电锂电池的尺寸，让其可以为汽车供电。但是，石油价格在1980年代初暴跌，埃克森需要削减开支。因为研发工作中断，惠廷汉姆的电池技术授权给了世界上三个不同地区的三家公司。

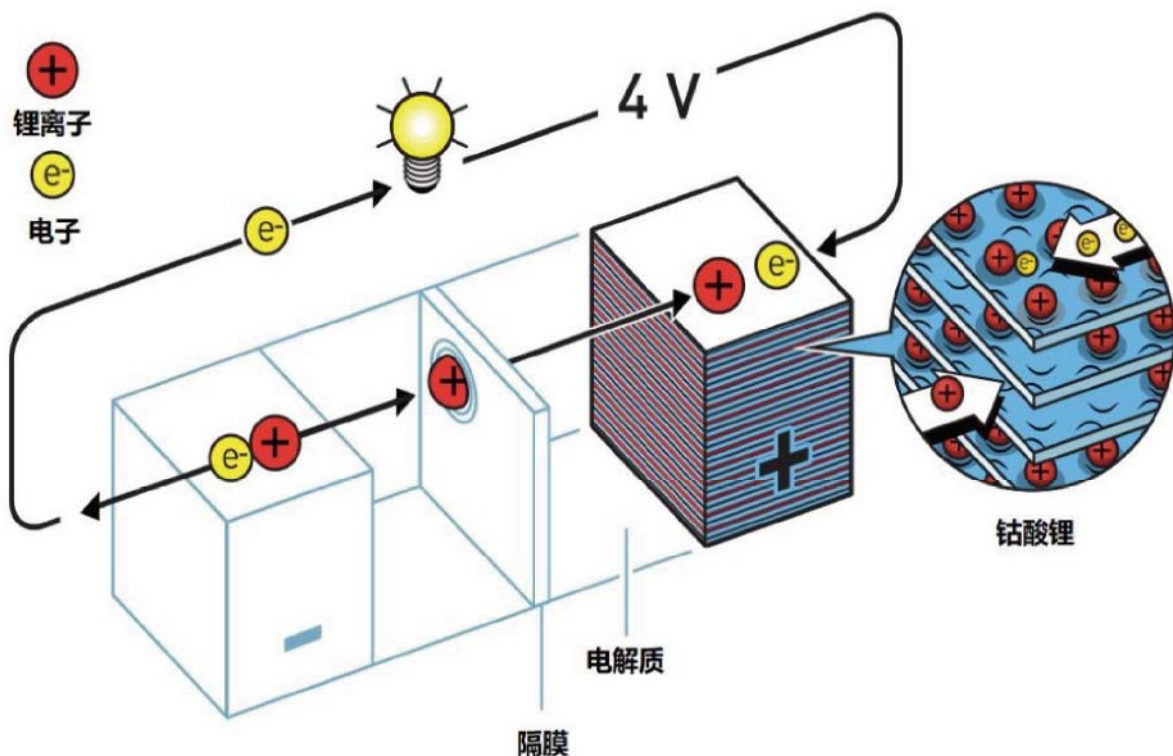
但是，这并不意味着研发停止了。埃克森放弃后，约翰·古迪纳夫接手了。

钴酸锂造就高电压电池

古迪纳夫对惠廷汉姆革命性的电池早有耳闻，彼时这一电池使用的还是金属硫化物正极，古迪纳夫的专业知识让他想到，使用金属氧化物代替金属硫化物，能够提高正极电势。很快，古迪纳夫及其团队着手寻找一种在嵌入锂离子时能够提供高电压，且脱出锂时结构不塌陷的金属氧化物正极材料。

这种电池体系的成功远超出古迪纳夫的想象。惠廷汉姆的电池能产生超过2V的电压，而古迪纳夫发现，以钴酸锂为正极的电池体系能产生两倍于惠廷汉姆的电池的电压，为4V。

古迪纳夫成功的关键在于他认识到，电池材料不需要在制备之初就处于满电状态，而是可以在制备



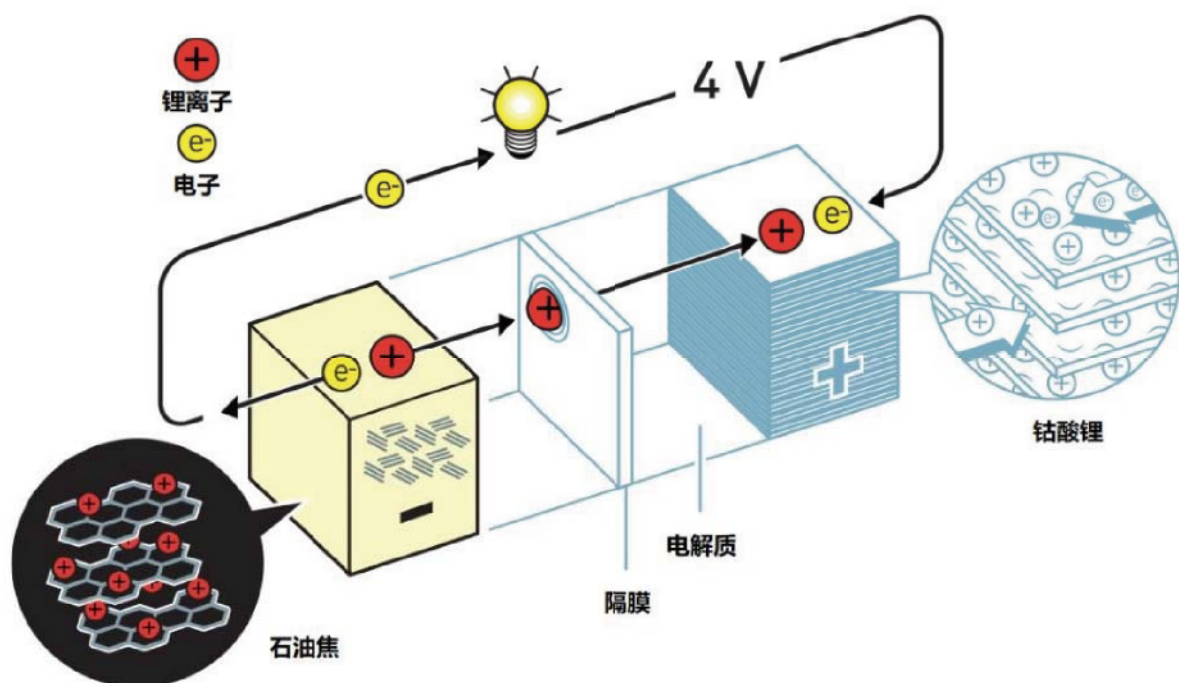
之后进行充电。1980年，他发表了这项研究，使用这种质量轻，能量密度高的新型正极材料，可以研制出高容量电池。这是迈向无线通讯中至关重要的一步。

渴求轻薄电池

随着石油价格的下跌，西方国家对新能源技术和电动汽车的投资减少。然而，日本的一些公司正迫切地需要轻薄的可充电电池。旭化成公司的吉野彰敏锐地捕捉到了这个需求。

吉野彰成功研制首款商用锂离子电池

吉野彰决定用古迪纳夫的钴酸锂作正极，并尝试各种碳基材料作负极，研制一种实用的可充电电池。研究人员在此之前发现，锂离子能够插入石墨的分子层中，但与此同时，石墨的结构会被电解质破坏。然而吉野彰别出心裁地使用了石油工业的副产物——石油焦——成功解决了这一问题。



吉野彰研制的电池稳定、轻便、高容量，且能够产生 4V 的电压。锂离子电池的最大优点在于锂离子能够嵌入电极中。大多数电池充放电时发生的化学反应会使其电极发生缓慢的变化。而锂离子电池充放电时，锂离子在电极之间来回迁移而不和周围物质发生反应。这意味着锂离子电池寿命很长，可以进行数百次的充放电。

锂离子电池的另一个优点，在于锂离子电池不含金属锂。

成功通过安全性测试对锂离子电池的未来至关重要。吉野彰说，这是“锂离子电池诞生的时刻”。

锂离子电池——无化石燃料社会的必需品

1991 年，日本一家大型的电子公司开始销售第一款锂离子电池，引发了电子设备的革命。

随后，世界各地的研究人员遍历元素周期表中的元素，以期研制出更好的电池，但还没有任何一款电池能在高容量和高电压方面超过锂离子电池。当然，锂离子电池体系也在不断经历演变和改进，这其中就包括古迪纳夫使用磷酸铁锂替代钴酸锂等。

锂离子电池推动了清洁能源技术和电动汽车的发展，从而有助于减少温室气体和细颗粒物的排放。

由此，古迪纳夫、惠廷汉姆和吉野彰的工作为无线通讯和无化石燃料的社会创造了适当的条件，为人类发展做出了巨大的贡献。

我的小确幸-邂逅塞班七色海

◎文：徐娟娟



世界那么大，我想出国走一走，Oh yeah!!!

再次由衷的感谢公司安排的这次塞班之行，让我终于有机会第一次走出国门，并且如此幸运的来到塞班岛，这个被誉为是上帝自留地的岛屿，梦想实现了一小步。

塞班岛之所以被称为“七色海”，是因为塞班岛是火山性质的岛屿，在岛周边有一圈自然形成的环礁，环礁不仅减缓了外部海浪对岛屿的直接冲刷，也让深浅不一的岛屿近海在阳光下折射出各种不同的蓝色和绿色，深浅有七种颜色之多，故称之为“七色海”。实践证明，从沙滩往深海的方向慢慢看过去，在不同时间段，不同颜色的宽度是会发生变化的，每个时刻都能拍出独一无二的风景。

分享一下自己在塞班印象最深刻的几件事情吧：

（1）离马里亚纳海沟那么近

知道马里亚纳海沟主要是因为它是世界上最深的海沟（最深达到11,034米的深度），将珠穆朗玛峰扔入海中，海水仍将没过顶峰。这段中学课本上关于它的描述一直深深刻在脑海里，所以对它充满期待。因此当听到导游说去当地人认为的“世界最高峰”塔帕丘山（Tapochau）可以看到马里亚纳海沟时，才特意报了丛林探险这个项目，虽然我非常不喜欢爬山之类的户外运动。事实证明不虚此行，站在塞班岛的最高点，360度俯瞰整个塞班岛，在山顶转一圈，目光所及都被蔚蓝色的海水包围，体验到了地球是圆的奇妙感觉。看向马里亚纳海沟的方向，你会发现这个方位海的颜色与其他几个方向是不一样的，马里亚纳海沟的海面云彩投影的非常清楚和逼真，就像海面出现了神奇的围绕白色雾蒙状的神奇通道。

（2）上天入海，无所不玩

在塞班岛报了多个项目，如香蕉船、水上摩托艇、丛林探险、北部观光等，但记忆最深刻的还是还是拖曳伞。类似于放风筝，不同的是，地点换到了碧蓝色的大海，风筝换成了我。当自己被放到天空中时还挺害怕的，慢慢适应下来后，迎着海风，远看整个海岛的旖旎风光，俯瞰自己身下的这片大海，惊叹于海水这么清澈，在高空中可以清楚的看到海底摇摆的珊瑚，并且幸运的看到了海龟和魔鬼鱼。

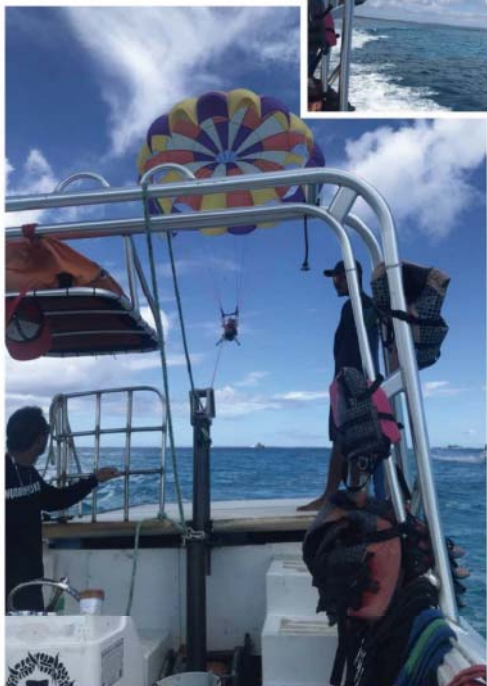
（3）遇见星星沙，把他带回家

人们都说塞班岛是“星星的故乡”；因为这里盛产星星沙，在塞班岛的坦克海滩与相邻的天宁岛上都有着大量



05/28

THE MOMENT



的星星沙。为什么要叫星星沙呢？这是因为这里的沙子形状呈现五角形状，更有六角，甚至八角的星沙。传说当流星带着人们美好的心愿坠入了太平洋中，随着海水的冲击慢慢的就变成了有棱有角的星星沙，非常的奇妙。

此外星星沙还有一个美丽的传说，传说雨神的女儿与星之子一见钟情，但由于天神之间不可以产生情愫，故雨神不准自己的女儿与星之子来往；然而爱情的力量是非常强大的，于是他们决定离开天界；但知道与神一定不会罢休，最终两个人分别化成星星和雨水结合在一起，幻化成了一颗颗极小极小亮晶晶的星星，分散在世界的每一个角落，也就是现在的星星沙。正是因为有了这个传说，星星沙就成为了人们幸福的象征；爱情的见证。当地人认为得到了星星沙的人可以得到真正的幸福！

因此我理解的塞班岛的特产就是星星沙，没想到沙子还可以这么有个性，全世界独一份呢，即使小贵也要买一瓶回去呢。强烈推荐！

（4）疯狂买买买，购物不停歇

对于女生来说，来到塞班岛怎么少得了避免税店，种草各种商品呢，嗨购起来简直可以当作

饱餐一顿，一点都不觉得饿，嗯，我们是靠意念在支撑着，哈哈！！第一天就直接逛到下午3点才去麦当劳吃顿饭，幸运的是吃个饭都能遇到彩虹，而且还是在没下雨的情况下，实在太惊喜了。好了，逛了这么几天，说说哪家的东西最实惠吧，日常用品如小蜜蜂唇膏及系类产品、水果干、巧克力零食的话，我推荐T-market，位于I love saipan的后门斜对面，基本上塞班的爆款都能买得到，比别的店便宜几美金，基本每天都去逛一次，根本停不下来买买买的欲望，惭愧、惭愧、惭愧啊！！如果要买保健品类，推荐DFS免税店斜对面的保健品商场，牌子不是很起眼，但里面商品很齐全的，价格也还算可爱，跟国内网上海淘的差不多，重在是自己淘，更放心。DFS免税店的化妆品很齐全，不过如果在国内机场刹过手了就不需要再买了，不过比国内品种要多，可以尽情试用，选出最适合自己的东西。

塞班之行令人难忘，回来快一个月了，仍时不时想起在塞班的美好时光，怀念那片七色海，清晰记得回国的当晚偷偷跑到海边跟那片海说再见时的激动小心情，对，是再见，期待下次再见，期待下次陪着家人一块来到塞班，再见美丽塞班！



我眼中的另一种南锣鼓

◎文：嵇楚涵



提起帽儿胡同，不由的想起末代皇后婉蓉的一生，那个当年住在帽儿胡同的少女，是何等的单纯快乐，有着美丽的容貌，有着过人的学识，如若不是嫁入帝王之家，会是多么幸福的一生，又何来最后的孤苦半生，死在狱中，尸骨无存。

穿过拐棒胡同，走着走着便能看见一条蜿蜒的小河，两旁青石板街建筑着古代的房屋，不禁生出一种“小桥流水人家”的意境。这里是我最爱的一个地方，稀少的人群，湿润的空气，远离了外面的喧闹，走进这片宁静，现代的压力似乎也随之放下。



每当一事物或风景兴盛之后，总会出现一些负面的评价，南锣鼓巷也未能幸免。

提起南锣鼓巷，脑海里总会出现人潮拥挤，喧闹嘈杂。然而回味历史，抛开繁华之后的气息，那是何等的宁静祥和。就如那首《北京巷弄》里唱的那般“在你最爱的巷弄，我牵着你的笑容，那时候时光悠悠，夕阳重重。”

我喜欢带着古风古韵且安静的地方，第一次走进这里，的确感觉到主街略有喧闹，如果想要品尝下美食，可以沿着主街走一走，尝一尝各种美味，如果只是像感受下历史的气息，完全可以抛开这里去两边的小胡同里转一转，除了帽儿胡同等几个有名些胡同外，其他的小胡同都还算宁静。



待到夕阳西下，深夜来临，人群散去之后，这里便进入了一片安静祥和之中，如果走进这巷弄的深处，望一望皎洁的月光，还真有穿越之感。

希望这一片我热爱的地方，即使有些商业化以后依然在其最深处保留着它最初的模样。就如同我们，即使为了理想，远离家乡，即使外界再多的纷纷扰扰，也别忘记内心最深处的模样和最初的梦想。

我的家乡小城

◎文：彭向阳



秋风送爽、秋色迷人，遍野的绿色逐渐被干枯的淡黄代替，这是力量的积蓄，是厚积薄发，秋的凉爽洗去夏日的焦躁，迎来温和日丽的岁月，带来更多丰收的果实，注入勤劳的活力。

正值国庆期间祖国70周年大庆，我正好回家举行婚礼，回到了生我养我的家乡小城湖北随县小林镇。家乡小城不大，没有大都市的繁华，没有二三线城市的喧嚣，却有它独有的热闹与安静。

清晨的小城美丽又大方，只是懒散的我总是让这美好的时光从我身边溜走，偶尔一两次起早呼吸下新鲜的空气，顺带买下早餐，热腾腾的包子，金灿灿的油条，还有我们湖北人最爱的热干面，令人回味无穷，香气扑面而来，走在乡间小路，拎着可口的早餐，心里满是欢喜。

吃完早餐，去城内溜达，太阳还没出来，晨练的人不多，小城很安静，偶尔能听到树上的鸟叫声；等走了大半小时，太阳慢慢出来，映在双河水库里；秋收的田地分外平整，已经被收割的稻田，灰凸凸的，显得如此苍白；小道上晨练的人多起来，跑步的年轻人，走路的老年人，就连小孩子也出来了，和夜里的宁静比起来，这个时候的安静更是分外讨我喜欢。

我是个安静的孩子，不喜欢嘈杂的氛围，这个时候的小城一切都刚刚好！

正值晚夏，太阳西斜的傍晚，蝉鸣落满院内，槐花悄然闭合，新月浮上天际，残烟袅袅，夜幕降临；踩着秋风扫落叶的石板路，蜿蜒而行，驻足远望，宛然如画；夜晚的村庄寒冷沉

寂，几颗孤星，一个人走在在黑咕隆咚的夜色里，走在乡间高低不平、狭窄粗砺的土路上，暗黄的灯光下拉出行人修长的影子，显得格外静谧，仿佛回到了古代……

隔壁的老奶奶已经开始在灶台上忙活，她做的饭其实非常好吃，尤其是槐花鸡蛋——夏季餐桌上最常见的菜品，利用土鸡蛋与未开的槐花掺杂在一起，清淡可口，这是大城市无法拥有的味道；她还会烙一种圆形的厚厚的饼，我们叫油馍，油而不腻，色泽光亮，还有好多好多……

相对于暑期的小城，过年时分尤其漂亮和热闹！平时外出工作的都回来了，整个小城也打扮一新，路旁的LED灯闪烁不停，音乐喷泉旁早早就围满了从乡下特意赶来观看的人群，我和妈妈也早早吃过晚饭就在一旁候着的，妈妈走路锻炼，我就老实录，拍，看，总是拍不够，看不厌……

我的家乡小城正在变得越来越好，等我有时间了等我不懒宅了我一个一个都要游过来一遍，其实远处的诗和风景是很美，家乡在周边的风景也不错的；原谅我的文字太过于苍白，描述不出她的美来。

正如家乡小城一般，无论何时都向世人展现他独有的唯美；我也会心存善良、满怀感恩之心，坦诚相待，美好的生活下去。

谨以此文恭祝我的祖国70周岁生日快乐！！



天堂

◎文：李超

是谁的吟唱
唤醒古老的愿望
钟声敲响哥特式的忧伤
黎明 会不会降临在远方

她还在聆听着惆怅
祈祷着神圣的光芒
鲜血的芳香 飘过枯黄的麦场
她默默守住残存的希望

子弹穿过无辜的胸膛
沿着战车经过的方向
没有葬礼的边疆 没有尽头的战场
呼啸的风 吹灭她手中的烛光

心上人的脸旁 没有血色的沧桑
生命的舞台渐渐收场

誓言还在阴霾下熠熠闪光
眼泪却划出两行隽永的悲伤

天堂的路上 凄美的阳光
美丽的花环编织着爱情与死亡

等着我 不要一个人去流浪
我的心和你一起飞翔

谁的歌声打破了谁的黎明
她仿佛听到天空的回响

无论是战场还是天堂
我爱你
我的新娘

无 题

◎文：周晓韦

我从未见过懒惰的人；
我见过，
有个人有时在下午睡觉，
在雨天不出门，
但他不是个懒惰的人。
请在说我胡言乱语之前，
想一想，他是个懒惰的人，还是
他的行为被我们称之为“懒惰”？

我使劲看了又看，
但从未看到厨师；
我看到有个人把食物
调配在一起，
打起了火，
看着炒菜的炉子-----
我看到这些但没有看到厨师。
告诉我，但你看的时候，
你看到的是厨师，还是有个人
做的事情被我们称之为烹饪？

我从未见过愚蠢的孩子；
我见过有个孩子有时做的事，
我不理解，
或不按我的吩咐做事情；
但他不是愚蠢的孩子。
请你在说他愚蠢之前，
想一想，他是个愚蠢的孩子，还是
他懂的事情与你不一样？

我们说有的人懒惰，
另一些人说他们与世无争，
我们说有的人愚蠢，
另一些人说他的学习方法有区别。
因此，我得出结论，
如果不把事实
和意见混为一谈，
我们将不再困惑。
因为你可能无所谓，我也想说：
这只是我的意见。

努力工作 幸福生活

◎文：赵培培

离开象牙塔，迎接残酷而又现实的社会，是每个学生成长路上所必须经历的事情。2019年，结束了将近20年学生生涯的我，初次步入社会，感受社会每个角落的气息。与想象中的不同之处在于，这个社会并没有那么残酷，亦或者说，我还没有感受到它的残酷与现实。

2019年8月14日，怀着紧张而又激动、兴奋的心情，我来到这里，正式加入北京赛科康仑环保科技有限公司。对这个大家庭的初印象是，所有领导和同事都非常和蔼、亲切，经过两个多月的接触和相处，确实如此。由于我的性格相对内向，慢热且喜欢安静和独处，所以平时接触到的同事不是太多，对于现阶段的我来说，虽然还是会有很多陌生的面孔，但是每次见面，大家都会向我投射出善意的眼光，这让我的内心感到无比温暖和踏实，同时也让我觉得，得慢慢打开自己的心扉，去拥抱同事的善意，多与大家接触和交流。

迷茫，对于初次步入工作的我来说，似乎没有那么感同身受。我觉得我最大的问题是还不够自信，究其原因，可能是还没有发现自身的优势，每当这时，我都会告诫自己，其实，我并不



比别人差，只是暂时没有发现自身的优势，只是暂时缺少时间与耐心的酝酿。

由于初次接触工作没有经验，所有的事情都是从头做起，如学习打印机的使用、公司盖章流程……，其中无疑会遇到很多问题和麻烦，但在整个工作过程中，我的直接领导给予了我很多帮助。对于我不懂的问题，她总是耐心解答；对于工作中出现的问题，她总是比较包容我；对于我焦虑的地方，她总是及时安慰、鼓励；此外，她非常认真、细心，这也是我应该学习的地方。正因公司良好的工作氛围及亲切友善的领导和同事们，我在整个工作过程中都是非常开心和享受的，每天都会乐此不疲，尽自己最大的努力把本职工作做好。但是这段时间的工作，也让我深知自身的不足，因此，在今后的工作中，我要更加努力地学习公司相关业务，认真做好本职工作，同时不断拓宽自己的知识面，增长自己的见识，提升自己的能力，努力为公司的发展贡献自己的一份力量。

努力吧，亲爱的自己，努力自信起来，努力工作，努力做最好的自己，当努力到一定的程度，幸运自会与你不期而遇。



灯光下的影子

◎文：张凤强

如果这个世界上存在着一种幸福的追求，那便是能做自己喜欢的事情。今夜十二点，我们习惯地说成是深夜，不如说应该是梦想的开始。

矗立而起的高楼大厦里，无处不闪烁着忙碌的影子，他们也许困了在浅睡，而忘了关灯，又也许是在拼命的加班加点完成工作任务。今夜十二点，我也恰巧在回家的路上，骑着曾经与我一起追求虔诚之梦的自行车，他吱嘎吱嘎作响，还没来得及问他是否与我同时感触这深深的夜，却早已被川流不息的车辆扰乱了思绪，变得轻声细语。老伙计，你总是说你老了，而说我正值青春，其实掰着手指头算算，我与你也相差无几，

就如同我们走过的路一样，你我心知肚明。如今，我们也不再像往常那样孤独了，在这里，到处都能听见有人说些理想或者当今。

今夜，微风一阵树相随，影下无人空对月，月亮在树梢，街灯在流浪，你便还好，迈着你那不快不慢的步伐，限制了我急促的脚步。有时还总是让人猝不及防的就慢了下来。说实在的，之前我没有为你拍下一张温顺的照片，更没有留下一张纪念的影子。今晚我才发现，你居然是如此的纯洁。多少年过去了？你的身架还是闪闪发光，特别是印刻在行人道上的影子，仿佛在渲染这个黑暗中见到光明的岁月，就算已是深夜，我们也依然能够在四处通明的城市找到一个温暖的家。

假如我没有记错的话，已经遗忘了你两年的时光。如果我们不曾相遇，这个城市里早就没了我们的影子，哪里还能和他们一样，心怀一个令人敬佩的梦想。

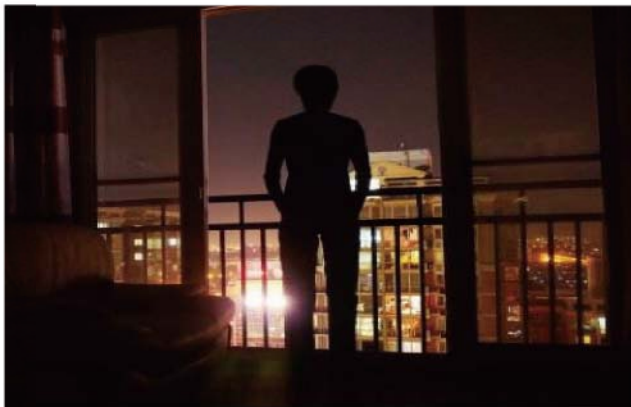
在这座不夜的城市，许多人的身影时刻难寻，除非刻意地站在某一盏路灯之下，否则永远也不会去关心影子倒像哪边。透过窗户望着这个色彩斑斓的世界，昼夜交替的每一天，有多少人在这里留下了自己努力的影子？每个城市漂泊的人怀着一个漂泊的梦和一个漂泊的影子，愿我们全部都会留下，某一天，也能抿嘴而笑，其实我也曾来过，又也许在某一天，当回到曾经住过的地方，走曾经走过的路，遇见曾经相识的人，心怀坦然和感激，还时不时的说：你看，这个小伙子，这个小姑娘就有我当年的影子。

灯光之下，有人在追逐梦想，有人在彻夜长谈，也有人在记录美好，更有人在谋划明天。

而我的记忆里，一处灯光之下，曾留下了一群人的影子。

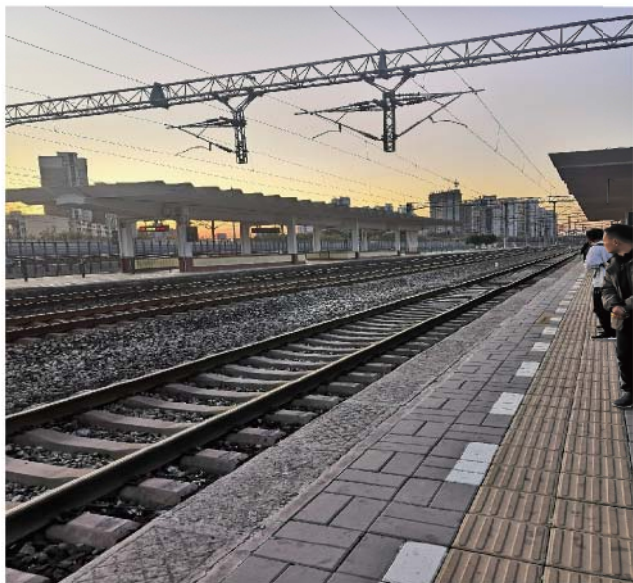
起初是一对中年夫妇，他们每逢周末晚上七点就早早的在人行天桥上摆好了一张小桌子，上面摆着一块写着“手机贴膜”的小招牌，小小的四个字，却写尽了生活的酸甜苦辣。后来来了一位中年妇女，守候着她那每样2元的小饰品，整整的五个小时里都在守候着她那人之母的责任。再后来来了一位年轻小伙，大约每个周末晚上六点半的样子，扛着几十上百斤的柚子来到这里，总会一开始就热情地掰开一个让人品尝，再摆出“10元一个的标语”，也许我们品尝到的不是柚子的甜蜜，而是生活给他最辛酸的滋味。最后，就只剩下了我，也学着他们摆出了一张手写的“观音竹，10元3支”小牌子，五个小时，一支未售，失落中又带着多少无奈？与他们接触之后，发现生活并不是都像我们想象的那么美好，很多人在不同的城市不是只求一个安安稳稳的生活，而是只求丝许风风雨雨里的机会，哪怕生活把人折磨地死去活来，也甘愿的活在这个有梦想的地方。

城市里的灯光不是为一个人而明亮，是给所有的人照亮梦想。



遇见

◎文：刘伟

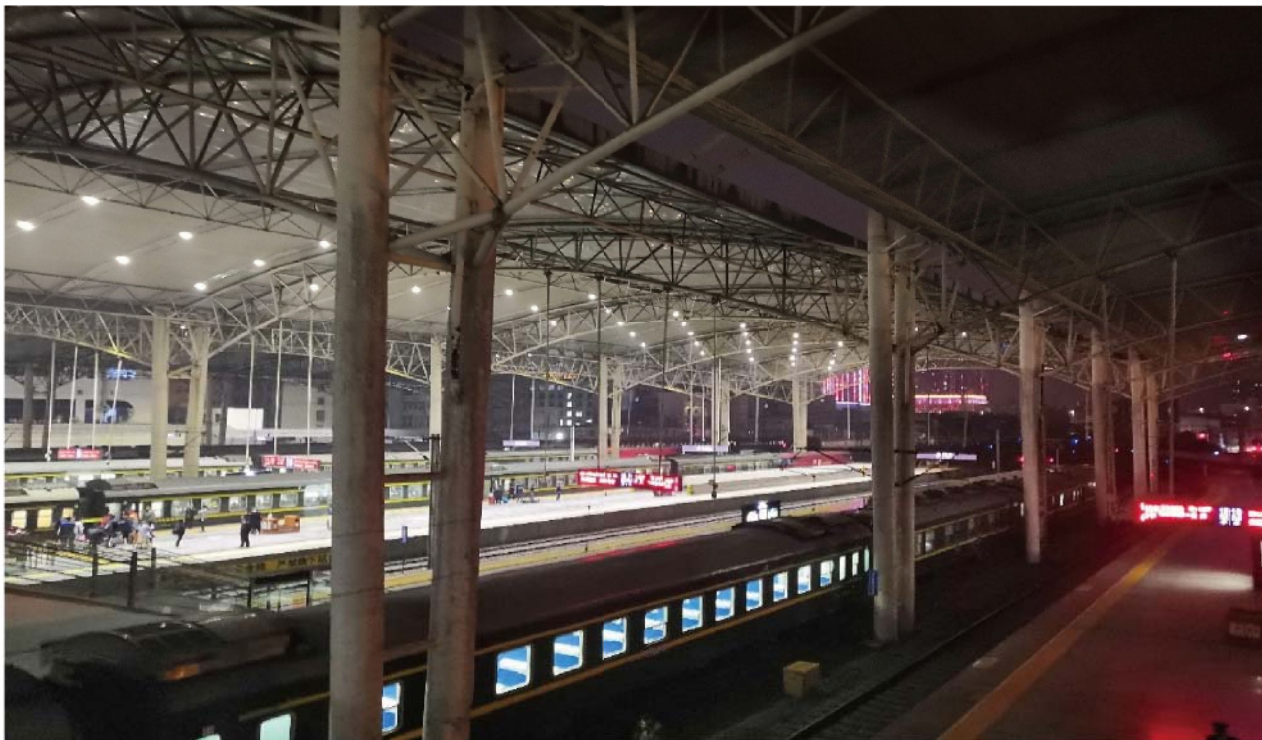


看着列车外星星点点的灯火，还有那一排排倒退的树，脑中浮想联翩，自进入水处理工程这个行业后，记不清有多少次这样的路程了。从一个地方离开，去另一个地方，从陌生到熟悉，再从熟悉到离开，这样循环往复。送友人到车站，也曾被友人送到车站，每次的离别都会让人惆怅不已，有的可能再见，有的就只能在回忆里了。仔细想想，感觉自己不应该算是个感性的人，但这么多年过去，却总是无法习惯那一幕幕离别，每次离开之前都会自己安静的在熟悉地方漫无目的的走一走，也不知道在看什么，可能就是为了获得一种内心的平静吧。

记得有位名人曾经说过：无论你遇见谁，他都是你生命里该出现的人，绝非偶然，一定会教会你一些什么，喜欢你的人给了你温暖和勇气；你喜欢的人让你学会了爱和自持；你不喜欢的人教会了你宽容和尊重；不喜欢你的人让你知道了

自省和成长。没有人是无缘无故出现在你的生命里的，每一个人的出现都是缘分，都值得感恩，因为若然没有他们的存在，若然没有那一份相遇，那一场缘分，又如何能有现在独一无二的我呢？

随着列车停靠声音的传来，思绪被拉回现实，背起行囊，走向新的开始。每一次的抵达，都只为新的出发，人生中所有遇见都是一场造化，亦是一场修行。



我爱祖国的蓝天

◎文：刘会珊

“在万里高空的险情中如此从容，别问怎么做到的，每一个传奇背后，隐藏着坚守和执着。”

——赠予“5.14川航事件”英雄机长刘传建的颁奖词。



“四川8633，成都叫你”

“四川8633，成都叫”

“3U8633，成都叫你”

“……”

可怕的永远都是没有回应的安静。

在祖国成立70周年之际，影视行业也上映着一些弘扬爱国精神、续写热血事迹的影片，其中评价最高的是《中国机长》。在看《中国机长》之前，我对“5.14川航备降”这段历史事件不是很了解，仅仅是通过文字报道有一些印象，直到有一天看到并听到一段纪实的音频传出，那里边揪心的沉默让我才决定通过影片认真了解一下这段民航上的奇迹历史。

看过电影之后，才知道机组在执行飞行工作前会进行20分钟左右的小会，确认大家熟识机型、熟记突发状况处理方式、确保各机组人员心情稳定能够进行最佳的服务。影片中，登机前乘务长向大家提问危险发生时要怎样，乘务人员回答“我们是受过日复一日的专业训练的，请相信我们”，并说，真希望这辈子都不会说到这句话。就这样，大家启航了……

当天，天气不佳，飞行不久，在近万米的高空之上，四川8633航班机组执行航班任务时在空中遇险。机长刘传健发现异常后，立即联系地面

工作人员，平静的说“飞机有点问题”，“对，风挡坏了，我得返航”，塔台还没做出指示，风挡彻底破裂，强风瞬间破坏了仪器，机组人员与地面也失去了联系。驾驶舱风挡玻璃的爆裂脱落让机组人员面临着强风、低温、座舱释压的危险。飞机的下方是青藏高原的重重高山，前方是厚重的积雨云，整个飞机上的乘客与机组人员都面临着葬身雪山，万劫不复的境遇。

就在飞机遭遇极端险情的生死关头之际，英雄机长刘传健始终牢记着自己的职业原则。从事民航工作前，刘机长是开战斗机的，过硬的心里素质及极端的处理手法与历史的创造是密不可分的。他以沉着冷静的应对措施，临危不乱的精准操作，在可能会犯的36个失误操作中，刘机长在艰难的环境下依然全部正确处置，呼吸困难的情况下依然在积雨云中抓住机会寻找到一条可能的狭缝，带领全体机组与119名乘客安全脱险。看着遭遇大劫的驾驶舱内的一片狼藉一片，不难想象到机组人员那份超越人体极限的坚持。

影片中不仅仅是震撼，还有无尽的感动。

让人感动的一个细节之一，是影片中的手势。在《中国机长》中，大拇指与OK的手势多次可见。在飞行前各组人员细致检查时，我们能够看到那代表肯定无误的手势；在遇到危急情

形，乘务长呼唤各人员待命时，我们能够看到那代表坚定与希望的手势；在驾驶舱内极度缺氧的时候，我们能看到那代表放心与期待的手势。在危急时刻来临时，可能仅仅只是一个手势，一个眼神，便能让人感受到一份坚定的力量与信念。

感人的细节之二，是乘务长面带氧气罩，在释压缺氧的极限环境下，一遍一遍的深呼吸，说着那一句希望永远也用不到但却背了一遍又一遍的台词：“从飞行员到乘务员，我们每个人都经历了日复一日的训练，就是为了能保证大家的安全，这也是我们这些人为什么在这架飞机上的意义。”每位乘务人员，尽自己最大的努力安抚着每一位乘客，将平日的工作素养发挥的淋漓尽致。也许，在我们工作中，也有许多技能是这一生也不会用到的，但是我们却要为了这个技能，付出日复一日的努力，为的就是在需要我们的时候，我们能够自信且熟练的应用自己所学技能解决眼前的问题。应了那句“养兵千日，用兵一时”，战役不常有，但危机意识不能缺。

感人的细节之三，是刘机长每天用凉水洗澡，且在洗澡的时候会刻意练习闭气。因为他常年需要飞高原航线，极端的天气环境就需要过人的身体素质。正是因为机长的日常习惯，才得以在风挡破裂的机控室内能够抗住恶劣的周边环境，缺氧下依然能够正确完成相关指令。

感人的细节之四，是在飞机失联的那段时间里，控制台与救援队的表现也承托出了各司其职的平凡英雄们的精神。在控制中心一遍遍的呼喊“四川8633，成都叫你”的紧迫感中，从暂停军事训练避让航道的指令中，从立即出警奔赴迫降现场的消防、医疗队中，我们也看到了希望的萌芽正在生长，团结一致力量的伟大。

在《中国机长》的观影人群中，必定有民航的正式从业人员。采访时观众表示：“这部电影拍出了民航真正的样子”。翻阅刘机长的微博，也可以看到他的简介上是一句醒目的话语：“愿一生起落安妥”。这个看似简单的愿望，背后的付出和担当是让人无法想象的。9000米的高空，零下30多摄氏度的严寒，释压缺氧的威胁，他带领全体机组人员尽数扛了下来。谁说英雄生来伟大？平凡的极致就是非凡。

他说：“敬畏生命，敬畏职责，敬畏规章。”最后，谨以影片最后的一段来致敬我们的祖国：

“我爱祖国的蓝天，
晴空万里阳光灿烂，
白云为我铺大道，
东风送我飞向前，
“……”



人生如棋 尽量不要走错

◎文：张凤强



人生如棋，走错一步真的可以重来吗？当谈及这个话题的时候，恐怕我们要有足够的资历才有话语的发言权。但是从一个20岁几岁的年轻小伙口中说出这个问题的时候，我想我们是不是真的老了？

有幸听一位老前辈说过：人生如棋，落子无悔。但是当提及“是否可以重来”这个话题时，我想他也说不透，大概也像是未能参透一般。人生所走之路，说长不长，说短不短，那么我们的一生究竟有多少步棋要走？我想谁也说不清楚，那称作为“自知之明”应该会更好。

如果一个人足够自信或者足够优秀的话，又或者足够幸运的话，他无论怎么错下去，都有重头再来的机会，因为他根本就不需要把人生当做一局棋，而是当成了“理所当然”。那么，我们这一生有多少个“理所当然”经得起我们去挥霍？

每个人的活法千差万别，所以所走之路也是截然不同，到底如何去走，最终决定权不仅仅在自己手中，还有一部分在家庭和社会责任那里。其实，这样说来，就显得不能“随心所欲”的活，更不能“随心所欲”地去下一盘棋。

当然，我们听过甚至身边就有这样的人，他们在人生的棋盘中，错过了很多步，最后依然东山再起，而且较之以前更加辉煌。我也听到过，也遇到过这样的人，但是，我最终还是相信他们能凤凰涅槃，大多数依靠的是惊人的努力和千载难逢的机遇。不过，这样的人听过的、遇见的非常罕见，因为大部分人都是一步之错，便再也无法翻身。

当我们在30岁以前，我们可以非常自信地说：“错了就错了，错了之后再走对就行了”，而当我亲身经历了“错了就错了，最后走对就行了”的结局就是浪费了自己最美好的年华。最终看来，我们有些时候感觉已经在“错过”之后又“对了”过来，甚至更加美好，可是，等真正让自己感觉到“对了”的时候，我们还能享受余生多少美好时光？又是否还是在“内疚遗憾”之后夹带而生呢？

生活有时像折腾。好比在水里游泳，你可以勇往直前，但也走不了多远，而且会遭遇过大阻力；你也可以循序渐进，安步当车，似乎落后一些，却也平平淡淡、真真实实；你也可以选择在社会允许的框架内自由漂浮，将所有烦恼抛诸脑后，随遇而安，逍遥自在。总之，你可以选择有为，或者不为。快不快乐皆在于你！

听过许多的遗憾，也听过很多的抱怨，谈及前半生的“错”，不仅是家庭、事业，甚至还有人生梦想，都习惯用“早知道就该如何如何”来形容如今的满足。而我们最希望的，就是自己不要把“走错”演变成“遗憾或者内疚”，把它当成是一种坦然就已经释怀了。

人生如棋，尽量不要走错，除非还有足够的资本错上几步，但，是否也需要懂得“春风得意时布好局，四面楚歌时才有路走”？



深藏心中的爱

◎文：吴蕾

我父母同岁，生日相差一天。每当这个日子快要到来的时候，我都会从前一个月就开始在日历上数五月初七、初八是哪两天，然后隔一段时间查一次日历看还剩几天，心里也计划了好多庆祝的方法，但等到真的到了这天，我又突然感觉什么话都说不出口了。每年的这两天都在说完生日快乐后就若无其事的各自做各自的事情，我想继续说点什么，又觉得很尴尬，也有点说不出口，我想其他人应该也是一样的。

我感觉有点害羞，害羞对父母送上祝福。仔细想想，我并不是一个内向害羞的人，不知道是只有我这样，还是我们多数人都是这样的，很少向父母表达自己的感情，也很少会和父母说我爱你，即使心里很想说，但就是羞于表达出来。我的父亲不是很严肃的人，相反，他是那种经常粘人，经常像我们展现爱意的人。但即使是面对这样的父亲，我仍是羞于表达我的爱。

人们都说中国人是含蓄内敛的，我们不善于表达自己内心真实的情感，尤其是和最亲近的人，往往是心里面呐喊着我爱你，但嘴巴上却一个字也不会说出口的那种。我可以在生活中不经意的为我父母做一些什么，但等到真的把它搬到明面上，放到眼前的时候，就又会觉得尴尬和羞赧。举个最俗的例子，我们小时候经常能看到“妈妈洗脚”的那个广告，老师也总是会留这样“为妈妈洗脚”的家庭作业，别人让你这么做的时候也觉得没什么，但等你真的接好了水后，就会莫名的感到一阵尴尬，不是不想为妈妈洗脚，只是因为我们羞于表达自己的感情。

中国人的含蓄内敛已经深深的植入我们心中，根深蒂固的连我们对父母的感情也不容易说出口。我不知道这是好是坏，我只是觉得，如果哪天我们真的对父母说出“我爱你”的时候，他们会很高兴。



人在河曲

◎图：赵春平



河曲项目综合车间14.00米层柱梁设备基础浇筑于2019年9月30日23时顺利完工。项目第三节点完成。



多彩世园

◎图：刘亚丽



天坛魅影

◎图：刘亚丽



游颐和园

◎图：刘亚丽



全过程清洁生产解决方案

源头减排·资源循环·深度处理

愿 景

未来十年内，赛科康仑环保将努力建成具备自主研发能力的国内外新技术产业化平台，为政府、行业协会、企业提供国际先进水平的行业技术发展趋势分析、生产流程工艺诊断、技术体系升级、全过程清洁生产解决方案等全方位技术服务。

未来二十年内，赛科康仑环保将努力建成具有世界影响力的国际一流清洁生产环保企业，通过实践国际领先的行业清洁生产技术，引领行业的清洁化升级和可持续发展。

奉献源自责任

环保成就梦想

www.saikekanglun.com

电话：010-82676234

地址：北京市海淀区中关村东路18号财智国际大厦C2008室

全过程 **清 洁** 生产解决方案

源头减排 · 资源循环 · 深度处理