



—— 凝 聚 企 业 力 量 ——

中复集团报

张人岳题

中国复合材料集团有限公司 主办

2012年第07期 总第104期



目录 CONTENTS



缅怀历史 让我们的理想更加丰满

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 中国建材集团连续入围世界五百强 稳居全球第二大建材企业
- 03 中国建材集团董事长宋志平视察中复在连企业
- 06 张定金董事长会晤亨斯迈集团董事长洪博培

特别报道 | SPECIAL REPORTS

- 08 一次背负信仰的历史穿越
- 09 拥有远大理想和坚定信念的人才不会苟活
- 11 抚今追昔，更觉党是领导中国人民从苦难走向辉煌的坚强核心
- 12 革命先烈的精神与气节是中华民族的宝贵财富
- 13 无私的奉献往往源于坚定的信仰和执著的追求
- 14 发自心声始能传唱久远

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 15 乔光辉同志荣获江苏省“创先争优 科学发展争一流”优秀共产党员称号

- 15 中复连众第三党支部获连云港市“先进基层党组织”荣誉称号
- 16 SINOI公司开放日揭开叶片生产神秘面纱
- 17 中复连众成功举办第三届红歌赛
- 19 张永栋等19名员工获得中复连众2012年第二季度五星班组长、五好员工称号
- 20 常州中复丽宝第复复合材料有限公司开展消防安全应急预案演练活动

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 21 荣立国、田吉兴同志被授予酒泉工业园区“优秀共产党员”称号
- 21 中复连众（酒泉）公司参展中国(甘肃)国际新能源产品及技术展览会
- 22 年轻的心

乐活人生 | LOHAS

- 23 离愁别恨
- 24 理解
- 25 好书推荐
- 27 养生须知



中复集团报

2012年第7期 总第104期
内部资料 免费交流

主办单位：中国复合材料集团有限公司
地址：北京市海淀区三里河路甲11号
发行：中复连众复合材料集团有限公司
地址：连云港市海连东路195号

编辑：李 强 孙文军

电话：010-88083065

0518-85150331

传真：010-88083063

0518-85150329

网址：www.cccg.com.cn

www.lzfrp.com

邮箱：ccgnews@cccg.com.cn

newspaper@lzfrp.com

中国建材集团连续入围世界五百强 稳居全球第二大建材企业

位居第365位 排名提升120个名次

7月9日,美国《财富》正式公布2012年世界500强企业排行榜,中国建筑材料集团有限公司以300.22亿美元的营业收入位列世界500强第365位,比去年排名提升120个名次。这使中国建材集团超越了爱尔兰CRH集团、瑞士豪西蒙集团和法国拉法基集团,紧随法国圣戈班集团之后,稳居全球建材企业第二。连续入围世界五百强和在世界建材行业地位的迅猛提升,有力地证明中国建材集团近年来坚持“央企市营”成长模式,走一条科学发展、转型升级的创新道路,在做强做优、建设具有国际竞争力的世界一流建材产业集团的征程上又迈上了新台阶。

近年来,在国务院国资委的领导下,中国建材集团大力推进水泥和玻璃工业的结构调整、联合重组和节能减排,大力发展新型建

材、新型房屋和新能源材料,实现了快速发展,成为我国最大的综合性建材产业集团和面向全球的建材综合供应商,是我国建材行业第一家 and 目前唯一一家世界五百强企业。2011年是“十二五”开局之年,中国建材集团资产总额达2075亿元,实现营业收入1941亿元,同比增长43%,利润158亿元,同比增长109%,净利润119亿元,同比增长103%,各项主要经营指标均超额完成规划目标,稳居中国建材企业百强首位。中国建材集团拥有全国技术水平最高、最具权威性的科技研发和工程服务机构,拥有管理先进、最具竞争力的进出口贸易与物流分销体系,在产业领域,水泥年产能达3亿吨,位居世界第一;纸面石膏板年产能12亿平方米,位居亚洲第一;国内市场占有率突破50%;玻璃纤维年产能超过100万吨,位居世界第

一;兆瓦级风电叶片年产能已达1.5万片,位居全国第一;T300以上的碳纤维系列产品规模化生产能力(原丝及碳经)达6000吨,是国内最大碳纤维供应商,通过加快“走出去”步伐,中国建材集团在近30个国家设立了分公司,在国际建材物流贸易领域,及水泥、玻璃等建材工程市场,享有较高声誉。

中国建材集团在自身跨越式发展的同时,积极推动行业转型升级、带动民营企业等多种所有制经济共同发展,取得了突出成绩,受到国务院国资委等上级部门和社会各界广泛肯定。2011年,中国建材集团被中宣部确定为“转变经济发展方式”和“国有企业改革发展”的重点宣传企业,被誉为国资委系统充分竞争领域中快速成长的企业典范。

今年以来,中国建材集团积极克服国内

经济形势不利影响,深入贯彻落实年初国资委央企负责人会议确定的“稳中求进”的发展目标,在做强做优和管理提升上下功夫,着力打造核心竞争力,巩固领先优势,积极建设世界一流建材产业集团。上半年,集团深入开展“管理提升活动”,扎实推进各项工作,取得了良好的成绩,资产总额达到2452亿元,同比增长39.7%,实现营业收入923亿元,同比增长9.3%。

近年来,越来越多的中国企业跻身《财富》世界500强。今年,入围门槛约为220亿美元,比上年提高了25亿美元;中国大陆(含香港,不包括台湾)上榜公司共有73家公司上榜,比去年增加了12家,连续第9年递增,上榜公司数量超过日本,仅次于美国;中央企业共有43家入围,比去年增加5家。

中国建材集团董事长宋志平视察中复 在连企业

文 | 罗晓宇 (中复集团) 仲文玉 (中复连众)



宋志平与中复连众董事长、市人大常委主任李强亲切交谈。



宋志平与中复连众董事长、市人大常委主任李强亲切交谈。

7月7至8日,中国建材集团董事长宋志平到江苏连云港考察中复连众、中复神鹰和北新苏连云港,并与连云港市委书记、市人大常委会主任李强、市长杨善世茶话会。

在碳芯电缆生产车间,中复连众董事长任芳汇报了碳芯电缆项目的进展情况。碳芯电缆具有耐高温、热膨胀系数小、耐腐蚀、输送容量大、线径小等一系列优异性能,是传统铜芯铝芯电缆的更新换代产品,具有很强的经济效益和社会效益。作为中复连众今年重点建设项目,碳芯电缆项目已于2月29日奠基,目前各项工作都在紧张有序进行,今年年底一期工程建成投产,预计完全达产后年复合材料有限公司电缆芯及电缆20000千米。试生产已取得阶段性胜利,6月14日和21日,分别在连云港化改线改造工程和常州市德胜线改造工程中架线安装,并于当日通电运行。

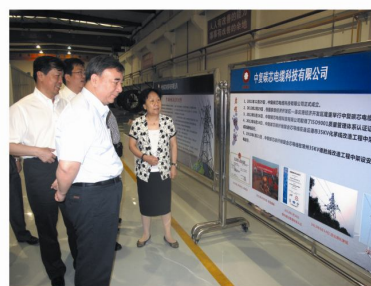
在叶片全尺寸检测中心,宋志平一行饶有兴趣地观看了正在进行的10.3米-1.5兆瓦叶片疲劳试验。叶片疲劳试验是检验叶片疲劳性能的一个重要试验,是对叶片设计、制造流程的重要评估。目前中复连众拥有国内唯一的室内检测中心。宋志平还听取了中复连众总经理乔光辉关于碳纤维在风力机叶片上的应用及风机叶片未来研发方向工作汇报。一直以来,中复连众走在风电行业前沿,目前正在加紧研发75米-6兆瓦和10兆瓦叶片,为占领海上风电市场做准备。

在碳纤维车间,宋志平高兴地看到快速收卷的T700的碳纤

维原丝和碳丝。中复神鹰在国外技术封锁的条件下,通过艰苦奋斗和自主创新,实现了高品质碳纤维的稳定化和规模化,并取得了干喷湿纺核心技术重大突破,填补了国内的技术空白。T300千吨碳纤维生产线已经实现三年连续稳定生产,目前全国规模最大。张国良介绍了中复神鹰在上半年打通干喷湿纺1700聚合、纺丝、碳化整套生产工艺,解决了高倍高温蒸汽牵伸、恒温控制改造和碳纤维表面处理等难点,为T700量产打下了基础。

在集成房屋生产车间,宋志平听取了丰革关于北新集成房屋(连云港)有限公司的工作汇报。目前,率先在中国引进新西兰的可以制造七层的集成房屋设计软件和生产设备已在连云港公司投入使用,大大拓宽了集团住宅产业化的应用领域,为下一步全面打开国内和国际市场奠定了坚实的基础。

在考察过程中,宋志平对中国复材和北新集成房屋在新能源、新材料、新型房屋等领域的各项工作给予了高度评价,对风机叶片、





同时也为连云港的经济发展注入新的活力。宋志平对连云港多年来给予中国建材的支持表示衷心的感谢，中国建材在连云港建设体现了连云港“三新一高”项目要求，并取得了良好的经营成果，下一步企业将充分利用连云港独特的资源、区位优势和产业基础，在新型建材、新医药等战略性新兴产业方面与地方加强合作，尽快将发展蓝图付诸实施，为地方经济发展

碳纤维、碳芯电缆等高端复合材料制造项目创新发展给予了充分肯定。他指出企业要抓住时机，加大投入，加快发展，在科技创新、品种、服务上下功夫，不断丰富产品品种、增加产品附加值、细化管理流程，加快对前沿项目的调研和跟踪，积极培育新的利润增长点，实现企业持续稳定发展。

考察期间，宋志平董事长一行与连云港市领导亲切会晤，双方就当前的合作与未来的发展充分交流了意见。李强表示，近年来，中国建材旗下中复连众、中复神鹰等企业发展迅猛，技术创新、市场占有率等方面在全国乃至全球具有很大影响，是央企在连云港最为活跃

的范例，连云港将努力做好各方面服务工作，大力支持中国建材在连云港合作空间，推动双方共赢发展。杨省世表示，中国建材的发展思路与连云港市的产业定位不谋而合，连云港在新能源、新材料、新医药方面已经建立了很好的产业基础，集聚效应明显，期待不久的将来双方在新能源项目、研究院所、医药重组等方面展开更加深入和紧密的合作，促进企业转型升级。

做出积极贡献。

连云港市委常委、市政府常务副市长唐国海，市人大副主任任炎，市政府副市长李强，中国建材副总裁兼中国复材集团董事长、总经理张定金，中国建材集团办公室主任张继武，中复连众董事长任桂芳、总经理乔光辉，中复神鹰董事长张国良、总经理刘芳，北新集成房屋（连云港）有限公司总经理丰革等参加会见并陪同考察。



张定金董事长会晤亨斯迈集团董事洪博培

文 | 许珂（中复集团）



7月13日，中国复材董事长张定金、中复连众董事长任桂芳、总经理乔光辉与来访的美国亨斯迈集团创始人之子、现任董事长、前任美国驻华大使洪博培、亨斯迈先进材料亚太区副总裁韩斯廷、大中国区商务总监池基、亚太区市场经理张晋祺进行会晤。

张定金代表中国复材对洪博培的到来表示热烈欢迎。在简要介绍亨斯迈集团基本情况和经济发展后，洪博培对亨斯迈集团与中国复材以往的合作成效给予了肯定，感谢中复集团能够选择亨斯迈集团作为其长期的原材料供应商。同时，双方就中国复材与亨斯迈集团继续在原料供应方面的长久合作进行了深入交流，对日后扩大合作规模等问题进行了讨论，亨斯迈集团表示将按照中国复材的生产实际和要求，为其量身打造符合其标准的原材料。

张定金表示，亨斯迈集团是中国复材的核心供应商，原材料品质优良，服务完善。在

行业发展出现短暂迟滞的大环境下，更加需要合作双方相互理解，相互帮助，共同“越冬”。不管行业环境如何变化，中国复材始终坚持以产品质量为核心理念不动摇，更不因成本的压力而放弃对品质的要求。希望在风机叶片生产、碳芯电缆领域开展进一步合作，实现互利共赢。



缅怀历史 让我们的理想更加丰满

中国复材本部纪念中国共产党建党91周年“精神寻根”主题党日系列活动成果展示

一次背负信仰的历史穿越

中国复材本部纪念中国共产党建党91周年“精神寻根”主题党日系列活动侧记
文 / 党办

主题鲜明 低成本发动

6月13至7月5日，为了以形式多样的党日活动丰富党的知识，提高对党的认识，增强党员党性观念和先锋意识；增强公司本部各支部的活力与凝聚力，以富有意义的方式纪念建党91周年，迎接党的十八大召开，经公司党委研究决定，公司党委办公室策划组织，公司本部各党支部积极开展纪念中国共产党建党91周年“精神寻根”主题党日活动。

活动以支部为单位，党员人数较少的支部可以联合开展。活动主题内涵丰富、主题鲜明、形式多样。参访交流、座谈研讨、观影联谊、读书讲座、演讲歌咏、志愿者服务等形式不限。主题积极正面，有教育意义或知识含量，有助提高党性修养，增强先锋和堡垒意识，具有群众性和可操作性即可。为了支持活动开展，党办专门申请了7500元经费，兼顾各支部党员数量和有利于单独开展活动的原则，下发到各支部。

党员积极参与 活动形式多样

接到通知后，各支部充分发挥主观能动性和党员的民主意

识，从方案选择、日程设定、观感写作等充分发动党员民主参与，精心筹划。有的党支部还号召入党积极分子和积极分子参加，公司党委书记宋淑英、副书记薛瑞瑞等在京的党委班子成员也以普通党员的身份拨冗参加了所在支部的党日活动。各支部或参观交流，或观影联谊，采取多种形式吸收精神营养。第一党支部组织党员深入京西山区中共第一党支部——田庄高小党支部，第二党支部除组织全体党员集体观看“神九”返航电视直播外，还参观了平谷“鱼子山抗日纪念馆”。第三党支部全体党员瞻仰了革命烈士白乙化同志纪念馆并向先烈敬献了花圈。第四党支部组织党员开展了“回顾党的历史，珍惜美好生活”观影活动。第五党支部全体党员驱车前往《没有共产党就没有新中国》歌曲诞生地的房山区上村红色教育基地参观学习。活动中，各支部组织党员看展示，听讲解，重温入党誓词，使广大党员更加体会到今天幸福生活的来之不易，对革命先烈在艰

苦环境下的无私奉献精神更增添了一份敬仰与崇敬，对中国共产党从产生到执政的历史必然性有了更直观的认识和清晰的感觉，也进一步认识到了做一名共产党员在改革时代的历史使命与责任。活动有效的提高了党员的宗旨意识和先锋意识，支部的凝聚力也进一步增强。

观感真挚 效果明显

主题党日活动结束后，各支部党员纷纷写下了参观的感受，表示要以奋发进取的精神状态和勇争一流的工作热情，立足本职岗位创先争优、作贡献、当表率，以优异成绩迎接党的十八大胜利召开。部分党员也建议今后多组织此类具有教育意义的观感活动。

编者按:

纪念中国共产党成立91周年“精神寻根”主题党日活动结束后，公司党办对各支部选送的观后感进行了集中整理和编辑，在此集中选载，以飨读者。



拥有远大理想和坚定信念的人 才不会苟活

——京西山区中共第一党支部纪念馆观后感

文 | 连峰 (中复集团第一党支部)

岁月如梭，中国共产党成立91岁了，从当年的风雨飘摇到现在的稳定和谱，又有谁能体会她当时历程的艰辛呢，只有亲身经历过才知道什么是苦，什么是甜。
2012年6月29日，作为一名新加入中国复材的年轻党员，我有幸随公司本部第一党支部深入京西山区中共第一党支部——田庄高小党支部，开展“走访革命老区，接受红色教育”为主题的党日活动。当我们来到那幢镇田庄村，踏上这片承载厚重历史的土地，看到那鲜红似火的巨型党旗雕塑的那一刻，心中对革命前辈的崇敬之情便油然而生。走进纪念馆，一张张历史照片再现了革命历史时期京西山区中共第一党支部的诞生与发展，真实、朴素、生动地为我们描绘了一幅波澜壮阔的历史画卷：一个个真实的历史事件，向我们展示了平

西抗日根据地的建立与壮大。这里面，呈现在我们面前的是革命先辈们的崇高的民族气节和无限的革命光荣。曾几何时，在那战火纷飞岁月，希望就是在这里开始，共产党人就是从这里出发，将革命的火炬洒遍全国各地。
展览的第一部分是“革命火种在山村点燃”，向我们讲述的是崔显芳在京西发展革命骨干，在山村中点燃革命火种。1932年9月，在中共北平市委的支持下，崔显芳等党员在田庄高小建立了京西山区中共第一党支部——田庄高小党支部，培育出京西山区第一批中共党员，催生出中共京西山区第一支红色武装、京西第一块革命根据地、第一个抗日民主政府。田庄高小党支部的成立，标志着中国共产党在门头沟全面发展的开端，为京西地区革命事业的蓬勃发展奠定了坚实的思想基础、组织基础

和干部基础。此后，星星之火迅速照亮了周围山村。

展览的第二部分是“抗日烈火映红西山”，讲述的是中共北平市委充分发挥党在平西山区的基础作用，成立宛平中心县委，开创以平西为中心的冀热察抗日根据地，人民武装不断发展壮大，八路军和老百姓团结奋斗，抗日烈火映红北平山头。

第三部分是“跟党走凝聚胜利曙光”，通过开展游击战和除奸战，平西山区的党员和群众同日军进行了针锋相对的艰苦斗争，最终众志成城夺取了抗战的胜利。进入解放战争时期，平西山区成为解放区，在反动派的斗争中不断扩大。通过土地改革，贫苦人民翻身当家做了主人，同时在战争年代锻炼成长的老区党员和干部离开家乡，成为建设新中国和新中国的骨干力量。

这些历史的印记，留给我们的不仅是荡漾在脑海中的无限的革命精神气息。在这里，我们切身感受到半个多世纪之前一段艰难而辉煌的历史，接受着革命精神的洗礼。时光不再，英雄虽逝，但他们的精神长存，犹如黑夜的明灯盏盏，照亮着党前进的道路，照亮了民族崛起的前程。

作为年轻一代，我们需要重新走进历史，重新在历史的源泉中汲取前进的力量，从重大历史事件中寻找自己的坐标系，激励自己，挖掘自己的青春动力。通过这次红色教育，我们真实地看到了那些革命先贤是怎样一步步艰难的走过来的，也清楚地了解了我们的党是怎么从稚嫩一步步走向成熟的，这让我们

对中国共产党的历史有了更为全面和直观的了解。每一个真实的历史人物和事件都呈现在我们眼前，他们的精神和信念感动着我们，一种久违了的青春激情澎湃在我的胸中。

真的很感谢这次红色之旅，对我而言，受益匪浅。不仅让我回顾了革命历史，缅怀了革命先烈，感怀他们的光辉伟业，更重要的是，让我感受到革命先辈们为理想而努力，为人民解放而奋斗终身的坚定信念；也让我深知，只有拥有了远大的理想和坚定的信念，人才不会苟活，才不会成为尸行肉。这让我对信仰又有了更深刻的理解。是的，为了心中的这份信仰，革命先烈不惜抛头颅洒热血，为了建立新中国，老一辈用钢铁般的意志与敌人做斗争并甘愿赴汤蹈火！真的很感谢先辈们冒着生命危险为我们今天所创造的幸福生活！真的很感谢先烈们与国家同呼吸共命运的大无畏精神！

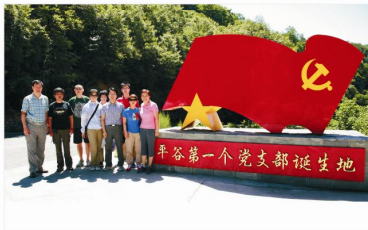
虽然这次活动很短，但对我们的影响却是永远的。当我们要离开这片土地之时，回首那树立在第一党支部门前火红的党旗雕塑，我相信我们每个人的心情都是无法平静的。红色之旅，给予我的不是结束，而是一个新的开始。它让我们在革命历史的熏陶下，更加深刻地懂得今天的幸福生活来之不易，更加懂得要珍惜革命前辈开创的事业，学习革命精神，树立正确的世界观、人生观和价值观，确立自己的远大理想以及坚定的理想信念，以一个崭新的精神面貌和积极的态度去对待自己的工作、工作和生活，以优异成绩迎接党的十八大胜利召开！



抚今追昔，更觉党是领导中国人民 从苦难走向辉煌的坚强核心

——“神九”返航现场直播和平谷“鱼子山抗日纪念馆”观后感

文 | 李林 (中复集团第二党支部)



在空白座位上，静静地注视着大屏幕，怀着紧张和激动的心情等待“神九”返航。当搭载三名航天员的神舟九号飞船安全着陆、三位宇航员走出舱门时，雷鸣般的掌声自发地响彻全场，共同见证了伟大祖国的又一次巅峰时刻。回味着数日载人飞船对接任务圆满成功的一幕幕飞天场景，大家纷纷表示，这是给党的91岁生日献上的意义最为厚重的礼物。

二支部党员关注“神九”是因为飞船关键部件上采用的是复合材料。特种纤维增强材料是提高复合材料的强度、抗腐蚀、抗热震、抗蠕变和减轻结构重量最为有效的方法，同时也是实现飞行器结构一体化设计制造的关键技术。正因此，特种纤维增强材料也成为了新一代飞行器研制的核心技术和重点发展领域。特种纤维材料被成功应用于我国神舟飞船，为中国复材向高技术材料科学进军开辟新的领域提供了发展空间。

为庆祝党的生日，第二党支部7月2日又举办了参观平谷“鱼子山抗日纪念馆”红色之旅活动。鱼子山村红色革命事迹声名远播，是冀平密抗日联合政府所在地，是平谷第一个农村党支部，还是平谷抗日斗争的中心。参观纪念馆内陈列的珍贵照片和材料，让党员同志们重新领略了老一辈无产阶级革命家的光辉业绩和光辉形象，感受了当年老区人民浴血抗战的悲壮场面。此次活动，党员们在红色之旅中提高了自己的思想境界，进一步升华了自己的理想和信念。

“神九”返航体现的先进科技与鱼子山抗日根据地先辈们简陋的战斗工具的强烈对比，让我们由衷地感到今天的幸福生活来之不易，也更加认识到了党的领导是中国人民从苦难走向辉煌的坚强领导核心。先辈们在那么艰苦的环境里仍然信念坚定，虽苦犹乐，相信在物质与文化高度发达的今天，伟大的祖国一定能在中国共产党的领导下走向繁荣昌盛。



为纪念中国共产党成立91周年，中国复材第二党支部精心安排了有关纪念活动。6月29日上午9时，在公司领导的带领下，第二党支部全体党员在会议室共同观看了“神九”返航现场直播。大家心情激动地端坐

革命先烈的精神与气节是中华民族的 宝贵财富

——革命先烈白乙化同志纪念馆观后感

文 | 许珂 (中复集团第三党支部)

在纪念中国共产党成立91周年的日子里，中国复材本部第三党支部全体党员和所在部门员工前往密云县瞻仰了革命先烈白乙化同志纪念馆。

白乙化烈士是中国共产党的优秀党员，在学生时期即投身革命。“九一八”事变后，白乙化在辽西组建抗日义勇军。在辽阳山区、沟帮子火车站和凌源镇等地，屡次痛击日寇，“平东洋”的英名威震辽宁。“一二·九”运动中，白乙化和成千上万的爱国家学生冲破国民党军警的包围，站到了民族解放斗争的最前列。七七事变后，白乙化在长城前线组建“抗日民族先锋队”，任总队长兼党总支书记。1939年底他的部队改编为八路军晋察冀军区步兵第十团，白乙化任团长。1940年4月，白乙化率第十团奉命开辟平西抗日根据地，他模范地执行党的政策，积极发动民众抗日，南下怀柔，东取密云，北打古北口，西进延庆，在“千里无人区”的冀北冀东地区建立了以云蒙

山为中心的京东抗日根据地。深受京东地区人民群众的拥护与爱戴，敌人闻之心胆俱寒，“小白龙”的威名响彻京东大地。1941年2月4日，白乙化在指挥战斗时，不幸中弹牺牲。

参加活动的三支部党员与员工聆听了烈士事迹介绍、参观了京东抗日根据地纪念馆之后，来到白乙化的大理石塑像前，向烈士敬献鲜花，并在党旗前合影留念。

以白乙化为代表的革命先烈，在民族危亡的关键，舍小家为大家，为祖国为人民奋勇杀敌，他那舍身殉国的奉献精神，统一抗战的团结精神，坚持到底的自强精神，深深地震撼了大家的心灵。在过去的岁月里，抗战精神是中华民族万众一心抵抗侵略的伟大民族精神；在新的历史时期，抗战精神，同样是推进中华民族迈向富强之路的宝贵财富。



无私的奉献往往源于 坚定的信仰和执著的追求

——电影《钱学森》观后感

文 | 阳浩磊 (中复集团第四党支部)



为响应中国共产党建党91周年主题党日号召，增强党员的党性和先锋意识，以富有意义的方式纪念建党91周年，我观看了电影《钱学森》。

钱学森出生在动荡不安的年代，眼看着自己的国土战火纷飞、任人践踏，他认识到中国科学技术远远落后于外来侵略国家，于是毅然决定出国留学学习先进文化和科学技术。身处异乡的学钱学森深刻体会到祖国弱小而不受尊重的滋味，他化悲愤为力量、努力学习，科学研究事业取得了优秀成绩。当钱学森在美国工作步入正轨的时候，新中国的成立使他盼望回国的心激动不已，他毅然放弃了美国优越的生活和工作条件，不畏美国的各种干扰和阻挠，历尽千辛万苦回到祖国的怀抱，投身于祖国的建设中。于是有了钱学森同志一句著名的语录：“科学没有国界，但科学家有祖国。”

回国之后，面对新中国在技术、人才、工业等多方面空白和落后的现实情况，钱学森带领科研人员克服各种困难，在极其简陋的条

件下工作、实验、研究。他放弃了和家人团聚的时间，坚持在前线指导工作，主持完成了“喷气和火箭技术的建立”规划，参与了近程导弹、中远程导弹和中国第一颗人造地球卫星的研制，直接领导了用中近程导弹运载原子弹的“两弹结合”试验。1946年第一颗原子弹试验成功，接着他带领科研人员在罗布泊成功试验中国第一颗核导弹。他为中国火箭、导弹和航天事业的发展做出了不可磨灭的巨大贡献。

支撑钱学森这一系列行为和成就的，是他的信仰和追求——对共产主义事业的信仰，对科学的信仰，对事业的追求。观看完电影后，我被钱学森同志的奉献和探索精神深深感动，也受到了极大的鼓舞。在接下来的工作中，我会认真学习钱学森同志坚定的共产主义信仰、无私的奉献精神和他专注而投入的事业追求，在工作中更加踏实、勤奋、兢兢业业，将坚定的信念和饱满的热情投入到中国复材的建设和个人事业的发展中。

发自心声始能传唱久远

——《没有共产党就没有(新)中国》诞生地观后感

文 | 申涛 (中复集团第五党支部)



按照中国复材党委的安排，为庆祝建党91周年，6月26日，第五党支部全体党员与入党积极分子一起来到被誉为颂党第一歌——《没有共产党就没有(新)中国》诞生地的北京房山区上村参观。

1943年10月，年仅19岁的群众剧社小分队队员曹火星，看到根据地人民在中国共产党的领导下，人民群众万众一心，抗日斗争取得节节胜利，激情难抑，在今房山区(原房涿涿联合县)上村抗日根据地，创作了歌曲《没有共产党就没有(新)中国》。

听了导游的讲解，才知道这首歌还有一个有趣的典故。曹火星在创作这首歌时，原作曲名叫《没有共产党就没有中国》，后来毛主席在中国的前面加了一个“新”字，才有了我们现在广为传唱的歌名《没有共产党就没有新中国》。经毛主席亲自改过的歌名，迄今发现的新闻只有这一首。

这首歌是历史的回响。她反映了一个颠

扑不破的真理，见证了自近代以来只有中国共产党才能领导全国人民翻身得解放的历史事实。

这首歌是亿万人民的心声。她一经诞生，就不胫而走。从一个名不见经传的小山村，迅速传遍中华大地，鼓舞了全国人民赢得了抗日战争的伟大胜利。

这首歌是不竭的精神动力，她激励着中国共产党人英勇奋斗，前仆后继，团结和带领全国人民取得民族解放，建立新中国；激励中国共产党人解放思想、实事求是、与时俱进、始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的发展方向，代表中国最广大人民的根本利益，取得了社会主义革命、建设的巨大成就和改革开放的辉煌成果，并为中华民族的伟大复兴和建设和谐社会而不懈奋斗。

实地参观，轻声吟唱，我由衷领悟：发自心声始能传唱久远。



乔光辉同志荣获江苏省 “创先争优 科学发展争一流”优秀共产党员称号

文 | 仲文玉 (中复连众)

6月30日，江苏省委召开纪念建党91周年暨全省创先争优表彰会，表彰创先争优活动中涌现出来的先进基层党组织和优秀共产党员。中复连众总经理乔光辉同志荣获“创先争优，科学发展争一流”优秀共产党员称号。

乔光辉同志勤于奉献，严于律己，她始终以一名共产党员的标准严格要求自己，带头学习党的理论知识，模范践行共产党员“五带头”的基本要求，努力钻研业务，不断开拓创新，创先争优成绩显著。她注重技术创新，组织带领技术团队攻坚克难，国内瓦纸级叶片新品种绝大多数诞生于中复连众，成功开发了国际上最长的6兆瓦6米长叶片，主持或参与中国复合材料行业多个标准的制订。近年来，企

业承担技术创新项目20多项，16项成果通过省级鉴定；获市级以上科技进步奖20多项次(其中省部级10项)；获专利授权18项，其中发明专利3项。

作为总经理，乔光辉同志精于管理，重视科学管理，近几年来，企业经济效益快速攀升，在国内同行企业中率先实行质量管理、环境安全和职业健康三个体系同步良好运行格局；重视技术创新和人才队伍建设，开发了7个系列近30个规格的风力发电机叶片产品，产品连续三年国内市场占有率位列第一，累计出口16个国家，取得了良好的经济效益和社会效益。

中复连众第三党支部获 连云港市“先进基层党组织”荣誉称号

文 | 任梅英 (中复连众)

6月30日，在连云港市纪念建党91周年暨创先争优表彰大会上，中复连众第三党支部被授予“先进基层党组织”荣誉称号。

近年来，第三党支部在连云港市委和公司党委的正确领导下，以组织建设和思想建设为重点，以“五好五带头”为建设目标，开展了“学先进、讲奉献、比业绩”等活动，充分发挥了党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。第三党支部现有员工32名，基本上分布在科技研发、工艺改进、产品检测和项目申报等重要岗位。在支部书记任梅英同志的组织和带领下，支部成员认真学习党的基本知识，不断提高党性修养，立足岗位做贡献，创先争优当先锋，在各自的岗位上做了应有的贡献。



SINOI公司开放日 揭开叶片生产神秘面纱

文 | 吴霖 (中复连众)

7月1日，中复连众下属全资子公司——SINOI公司举办企业开放日，向当地公众开放。北豪森市长Klaus Zeh先生以及可再生能源学院的专家教授参加了此次活动。

的一员，就应承担社会责任，同时要接受公众的监督。因此，公司向公众开放，从某种意义上来说，也是接受公众监督的一种表现形式。

据悉，SINOI公司已经是第二年举办开放

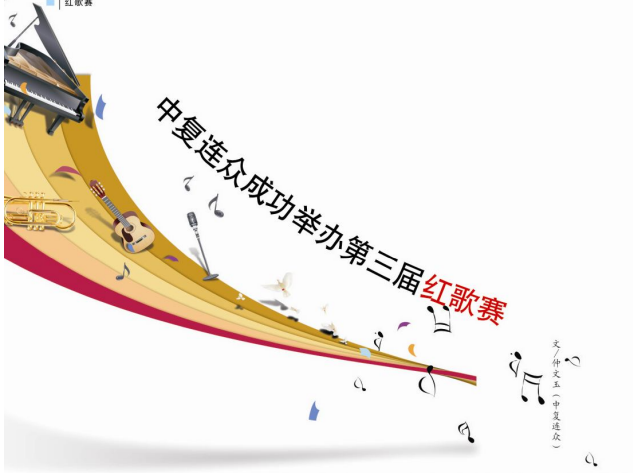


说起风能，人们总是将其与高科技、遥不可及联系起来，能让这个几十米的巨人在空中转起来，确实不是件易事。在本次开放日活动中，社会各界参观了SINOI公司的生产车间及办公场所，了解了风力发电机叶片的整个生产流程，以“零距离”的方式感受了SINOI公司在绿色能源、清洁生产、环境保护、服务社会等方面所取得的丰硕成果。

SINOI公司商务总监Zarenba先生表示，公司的生产经营活动的主要目的当然是要占领更多市场份额并获利，但不应忘记，作为社会

日活动，每年的开放日已经成为了公司的一个固定节日。本次活动吸引了社会各界对公司的关注，进一步提升了公司在当地的知名度，也将吸引更多优秀人才加入SINOI。





歌颂伟大的祖国，唱响心中的红歌。为进一步弘扬爱国主义精神，加强党性教育，6月30日，中复连众举办了第三届红歌赛，乔光辉总经理等公司领导为选手们现场打分，竞争气氛浓厚。红歌赛在三支部《咱们工人有力量》中



雄浑开幕，来自三个支部的近百名演员为大家带来了十个精彩的节目。本次比赛节目形式多样，独唱、诗歌朗诵、女声小合唱、男生小合唱、大合唱、应有尽有，节目精彩纷呈。参赛选手们激情饱满，歌声嘹亮，用饱满的热情唱出了时代主旋律，用红歌歌颂革命先辈。《映山红》、《歌唱祖国》、《团结就是力量》、《打靶归来》等经典曲目，旋律优美，歌词深

情动人，表达了对英雄的崇敬和对祖国的热爱之情。经过激烈的角逐，三支部大合唱《精忠报国》勇得桂冠，一支部《没有共产党就没有新中国》、二支部《我们走在大路上》分获二三名。



张永栋等19名员工获得中复连众2012年第二季度五星班组长、五好员工称号

文 | 仲文玉 (中复连众)

7月28日，中复连众2012年第二季度五好员工、五好班组长公开评选活动如期举行。本次评选共有40名员工报名，经过组委会筛选，最终有31名入围。根据规则，9名主席团成员和36名员工评委组成评委会现场打分。

相较于上一季度评选活动，选手们对评选规则把握得更加准确，材料准备得更加充分，陈述环节也更加精彩，整体效果有了很大

的提升。大家结合自己的工作实际，讲述了在质量控制、成本控制、安全生产、降本增效、服务客户等方面的经验和成果，在总结的同时也一起分享别人的经验。

经过一个半小时的现场评选，依照得票数量的多少，最终评选出2012年第二季度五好班组长张永栋、许爱强等5名，五星员工陆玉元、安广生等14名。



常州中复丽宝第复合材料有限公司开展消防安全应急预案演练活动

为贯彻落实中国建材集团安全生产电话会议和“安全生产月”活动通知精神，牢固树立“科学发展、安全发展”的理念，进一步提高员工安全生产应急处置能力，增强员工消防意识，提高紧急情况的应变能力。6月21日，中复丽宝开展了消防应急预案演练活动。

整个演练共分为智力测试、麻袋灭火、二氧化碳灭火、锅盖灭火和干粉灭火五个项目，来自公司六个单位共60人参加了本次演练，观摩人员近200人。下午13:30分，随着一声发令枪响，演练正式拉开序幕。首先进行的是智力测试，要求参加人员在跑动的过程中找到正确解决消防问题的答案，在随后进行的二氧化碳灭火和干粉灭火演练中，员工们就如何正确使用消防器材进行了模拟实战演练。在麻袋灭火演练中，男同胞们手持麻袋冲向着火

点，准确地迅速地扑灭火，在锅盖灭火演练中，女同胞巾帼不让须眉，从发出成功灭火仅用11秒。最终，李鹏等5人获得单项一等奖，总部科后获得团体一等奖。

本次演练由于准备充分，指挥到位，整个演练过程有条不紊、井然有序，全体参加演练人员行动迅速，贴近实战，为进一步完善消防应急预案积累了实战经验，同时也使消防安全意识深入人心，对企业的安全生产管理工作起到了积极的促进作用，达到了预期的目的。公司董事长、党委书记、演练活动总指挥沈亚平，党委副书记骆建新、副总经理张海江观摩演练并为获奖者颁发奖状、奖金和纪念品。

演练活动由公司副总经理、执行总指挥庞辉主持。

栾立国、田吉兴同志 被授予酒泉工业园区“优秀共产党员”称号

文 | 武佳 (中复连众 (酒泉))

6月28日,在酒泉工业园区举办的庆祝建党91周年总结表彰大会上,中复连众(酒泉)公司栾立国、田吉兴两位同志被授予“优秀共产党员”称号。

栾立国同志是中复连众(酒泉)公司党支部书记、副总经理。他刻苦学习马列主义等经典著作,积极探索新形势下党务工作的方法和途径,创造性地开展工作,注重加强党组织建设,积极发挥党员的先锋模范作用和党组织的战斗堡垒作用。作为企业负责人,他不遗余力地健全各项管理制度,强化基础管理,开源

节流,降本增效,圆满完成了上级公司下达的各项指标。

作为“兵头将尾”,田吉兴同志自担任酒泉公司9#线铺层班长以来,对自己高标准、严要求,坚决服从上级公司的各项工作部署,不断加强自身学习,努力提高管理水平,带领班组成员认真学习 and 实施6S现场管理制度,基层管理水平不断提高。他严守“狠抓质量保产量”的原则,努力提高班组成员的技术水平和团队凝聚力。

中复连众(酒泉)公司参展 中国(甘肃)国际新能源产品及技术展览会

文 | 武佳 (中复连众 (酒泉))



7月7日至8日,由酒泉市能源局承办的“中国(甘肃)国际新能源产品及技术展览会”隆重举行,其中“新能源装备制造企业实物展览”在酒泉工业园区拉开帷幕。

本次展览汇集了酒泉市新能源领域的新技术和新设备,成为行业发展的交流信息平台。在酒泉工业园区的会展大道上,陈列着酒泉市现有的风电、光电装备制造等领军企业的参展产品。酒泉公司携3兆瓦55米风力叶片亮相展览会,作为本次展会中功率最大、叶长最长的叶片,3兆瓦叶片吸引了外国专家和学者的驻足观看,精湛的技术交流使参观者赞不绝口。酒泉公司精心制作展板,安排专人参观现场讲解,向参观者展示了近几年来的发展历程、技术创新、生产能力等。

年轻的心

文 | 叶梓婷 (中复连众)



又是一年新生到来的季节,柳绿已转至嫩青,夏花已开至荼蘼。在新生见面会上,看着那一张张年轻的面孔,不禁让人感叹时光悠悠催人老。恍然间发觉自己已经离开了那满是法国梧桐的校园一年了,那些树下悠闲的时光,成了你我再也回不起来的曾经;那些在校园里漫步而被夕阳拉长了的身影,如今也已散落在天涯了吧。

我细细地观察着他们的面容,想找寻一些关于岁月的印记,我想知道为什么慢慢的我们就老去了呢?那些细浅的纹路尚未出现在我们的脸庞,可是为什么人们就是可以一眼认出新老同事和老同事呢?当看到他们站在那里自我介绍时,我慢慢的就释然了。他们当中有的自信,有的羞涩,有的紧张,但是眸中闪烁的光亮却是相同的,略微带着希望的焰火,那大概是新人所特有的吧。我依稀记得,初初迈出校园那扇门时的我,也曾内心澎湃,也曾渴望进入社会这个大家庭,创建属于自己的的一方天地。年轻的心会因此而躁动不安。而青春的路口有时又面临太多的选择,所以让人迷失了。

席慕容曾在《透明的哀伤》中写到:年轻的时候,心中的阴影来自那对前路的茫然无知,我会遇见什么?我会变成什么?一切都没有启示与征兆。而到了这一夜,那逃避不了的阴影却是来自对前路的茫然无知,盛衰必散啊!

因为年轻,所以一切都是崭新的,所以一切开始的刚刚好,不会太早也不会太晚,一切都还来得及,都还有希望。而当我们的慢慢的年长,那些曾经的梦想都被生活验证了,或怒放或凋零,所有的一切变的不再朦胧,不再虚幻,静静的感受时光踏着脊背一路走下去。所以我们的眼眸中再也找不到那懵懂时的纯真,岁月她走进了我们的心里,在那里雕刻着属于她的作品,辗转着通过我们的眼睛映出了它的模样。当盛年不复之时,我们或许会擦过我们的容颜,不是因为我们都淡忘了彼此的模样,只是岁月改变了我们的容颜。

生活会带来许多磨难,可是,请不要让它伴随岁月一起走进了你的心里,那样你的眼里便住进了沧桑,抬头眺望时会迷失在那方青碧的天空之下。那些新人给我们的启示或许就是时时刻刻不要忘记在心中装上微许的希望,但愿你我可以在岁月中静好如初。

离愁别恨

文 | 苏文颖 (中复集团)



由于不大禁得起离愁,对车站、码头、机场这些典型的离别象征总有一种隐隐的莫可名状的伤感。也许随着现代交通工具发达,距离已不再是问题,天涯之遥也就是咫尺之远,千山万水只是上下班通勤的功夫,离送已不在人们的意识中纠结,怎样的离别都是到东西部各申了个门而已,这别的感觉正渐渐淡出我们的情感,模糊糊糊成了远去的背影。

可在古时候,由于道路崎岖难行,交通工具落后,古人因赴考、出使、迁谪、戍边、乡旅、归隐等原因要远行,要告别亲朋好友,开始千里万里、长亭短亭无休无止的旅途。独自承受途途之远,岁月之久,风雨之洗礼,别离之困顿,也许这一别就是数年,如苏武之秋离别,也许那一转身成永别,像荆轲的寒水寒,至于那些因山河破碎、国家瓦解而被迫去异国别家的羁旅之客,面临着亲友离绝,妻儿流离而出去玉关无送,恨悠悠无归更是千悲万恨,何可言说?

所以古人特别看重离别,或折柳送别,或摆酒饯行,或写诗赠别,并形成了一种重要的文学题材。

“燕燕于飞,差池其羽。之子于归,远送于野。瞻望弗及,泣涕如雨”《诗经·燕燕》中的诗句,为卫庄姜夫人送别戴妫所作,被誉为“万古离别之祖”。之后,各种方式、各种文体的送别文学,送别意象由杨柳扩展到南浦、寒蝉、阳关、古道、夕阳、西风、孤蓬、浮

云等等,离别的情绪却唯有一种:伤,也许江淹的《别赋》说的更为明白和到位:黯然销魂者,唯别而已矣!

不管古代现代,送或不送,别终是别了。其实家人朋友之间的离别,从古至今,以至今后,时时刻刻都有可能发生,永无穷尽。万般无奈离别之苦,谁也无法避免,所以说,离别是人类巨大经验体系中的一个古老文化基因,是一种具有典型情感和心灵图式的原型。

生离死别实属人间惨事,青春丧偶、中年殇子的死别让人悲痛万分,而为谋求衣食,或因迫于形势,与相爱的爱人分离,同样让人百感凄凄,一样的撕心与裂肺,让人们把生离和死别组成一个成语,《世说》记载:

桓公入蜀,至三峡中,部伍中有得猿子者,其母缘崖哀号,行百余里不去,遂跳上船,至便绝。破视其腹中,肠皆寸断。公闻之,怒,命戮其人。

猿且如此,何况人乎?离别之痛有多痛;肝肠寸断!还能有别的更甚的形容吗?

张爱玲说“生死契阔,与子偕老,执子之手,与子偕老”是一首最悲哀的诗,生与死,死与生,都是大事,不由我们支配的。比起外界的力量,我们人是多么小,多么小!可是我们偏要说“我永远和你在一起,我们一生一世都别离开”——好像我们自己做了主似的。面对那些天意导致、命运作弄的生离或死别,人们无能为力,除了接受似乎也别无他法,而那些恶毒打骂、人为制造他人妻离子散、家破人亡悲剧的肇事者,实在让人深恶痛绝,像白蛇传中的法海,韩凭故事中的宋康王等。

白蛇经过千年修行,幻化为世间一美丽女子,邂逅了平凡的男子许仙并起了爱慕之心,想与之结为夫妇,和人间千千万万对夫妻一样去过世俗烟火的日子。人如何?妖又如何?白蛇绝无害人祸害之心,对许仙更是三番五次加以保护和帮助,当许仙有难时,甚至为之拼了性命,怎么就入了不了法海的法眼,对人家是横加干涉、百般阻挠,非得活生生拆散他

们,真不知他安的什么心,莫非嫉妒人家郎情妾意也难怪,活该他最后遭到上天的憎恶,逃走躲进蟹壳里,变成和尚蟹。

最为凄绝,最让人意夺神惊、心折骨酸的莫过于牛郎织女的传说,宋康王贪恋其舍人韩凭之妻何氏美貌,强行霸占并囚禁韩凭,韩自杀,何氏殉情,留下遗书恳请王将他们合葬,结果宿昔之间,有大梓木生于二冢之端,十天之丙内就长得有一抱粗,屈体相就,根交于下枝错于上,又有鸳鸯雌雄各一,恒栖树上晨夕不去,交颈鸣音感人。

既然生不能再同安,那就以死求同穴,死不能同穴,那就魂魄化为相思树,化为鸳鸯鸟,枝叶相依、鸳鸯相交。你,宋康王,奈之何!

中华文明从根基上和西方是两家,同为悲剧,结局处理也不太一样,西方悲剧往往是一悲到底,悲剧到黑暗永驻,万劫不复,如莎士比亚的《李尔王》,好人坏人死都死光,好人没有好报,坏人也不上恶报,正义也谈不上绝对战胜了邪恶,我们的悲剧故事不管过程有多悲,结局总注入悲剧因素,升出一丝亦幸和希望,也就缓一下读者胸中的郁积块垒,所以就有了慈悲的人为牛郎织女安排了七夕的鹊桥相会,让白蛇生了文曲星,十八年后高中状元去雷峰塔拜母,就算梁祝都死了,也让他们化蝶来延续生前的缠绵,这让当事人千愁万恨的离殇从读者或听众身上获取了情感的些许补偿。



理解

文 | 蒲明花 (中复连众)

记得有这么一句话，如果人们不会互相理解，那么他们怎么能学会默默地互相尊重呢？很多事情的顺利进展都来自于相互理解，大家彼此都做出一些让步，发现原来看似坚不可破的难题可以攻破。

一直以来都觉得自己是个不喜欢生气的人，急躁吵闹过后，我都会静下心来想想这件事情的过程，时间长了觉得自己脾气也在反思和退让中一点点磨平，曾经倔强好胜的性格也随着生活丢去在成长的轨迹中。慢慢觉得很多事情做起来很难，常常困惑于不理解之中。很多时候也尝试站在对方的角度，更多为大家去考虑。可到头来总是在某些时候，不轻易的被误解或被伤害，每个人都不一样，就像自己的五个手指头一样长短不齐，那么又怎么要求别人和自己的理解一样呢？

小时候常和父母吵，总觉得父母不理解自己，大了才发现是自己不理解父母，可是我用了漫长的成长作为代价换得了对父母的理解；结婚了和爱人吵，觉得他不够关心自己不理解自己，等到他精心准备好可口的晚餐时，才发现原来只是自己纠结于自己的感受而忽略了彼此的爱，上了班，一下子走进一个大森林，和形形色色的人相处，才发现想要别人彼此的理解和信任，是那么的不容易。越是成长就越越烦恼，因困惑解不开的结。

在百度里敲击“释怀”的意思”得到如下的答案：文言词汇，“释”就是“释放、放下”，“怀”借指“胸怀、内心”。因此，该词主要有2种理解：释（于）怀和释（所）怀。其中前者是动补结构，表示“在心中放下（某个让人牵挂之人或事）”，后者是动宾结构，表示“放下心中所牵挂之人或事”。自己时常喜欢用这个词，描述自己对一些无法理解纠结与心的情感的心理结果。也许是对的，也许有时候只是在给自己一个宽慰的答案。

从技术转变为管理，对于“理解”二字有了更深刻的感触。从销售、设计、生产到最

终的仓储物流，每个环节都紧紧相扣，每个部门都要付出很多的辛劳，才能保证每一个项目的正常运转。在协调和沟通之间，我们也会争吵，也会抱怨，繁琐的工程，紧迫的交货期，我们唯一能做的就是理解对方，做好自己。

做一个理解的人，理解他人，被他人所理解。抱怨的太久就会消极，积极一点，生活会精彩一点！无论在什么情况继续保持一个好的心态，比什么都重要，继续在理解的道路上前进吧。



好书推荐

《央企市营》

作者：晓甘 主编
出版社：企业管理出版社

编辑推荐
一位双料董事长的央企改革心得
一本探索央企发展的实用红宝书

内容简介

央企市营，即在坚持央企国有企业属性的同时，建立适应市场经济要求的管理体制与经营机制。



《活法》

作者：(日)稻盛和夫著，曹岫云译
出版社：东方出版社

内容简介

本书作者稻盛和夫是日本的“经营之圣”，他创建了两家世界五百强的企业。在本书中他探讨了人的“活法”。因为如果我们不愿尝试彻底思考为人的活法，当今社会的混沌情况只会加深，未来更看不清，而社会的乱象也智慧继续扩大蔓延。本书作者正是通过自己的实践行动指导我们：如何找到生命的喜悦，享受幸福洋溢的充实人生。



养生须知： 吃水果也要讲究“时间”

水果含有丰富的营养素和益于健康的生物活性物质，它对健康的好处已经深入人心，“每天一个水果”是许多人的健康饮食标准。但是，怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分，又不对身体造成不良影响呢？吃水果更应该讲究时间，学会“抓时差”。



【早上最“宜”吃苹果、梨、葡萄】

早上吃水果，可帮助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味，可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强。因此酸性不太强、甜味不太浓的水果，比如苹果、梨、葡萄等就非常合适。

【餐前“别”吃，圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子】

有一些水果是不可以在饭前空腹吃的，如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂，如果空腹吃，就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起腹痛。橘子中含大量有机酸，空腹食之则易产生胃胀、嗝酸、山楂味酸，空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、铁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中钾含量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用，遇到胃酸就会形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量进食后，会出现恶心呕吐等症。

【饭后“应”选，菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂】

菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质，补充人体内消化酶的不足，增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定，菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝，能开胃顺气、解油腻，助消化。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质，饭后吃少量的木瓜，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等，富含大量有机酸，能增加消化酶活性，促进脂肪分解，帮助消化。

【夜间“安”神，吃桂圆】

夜间吃水果既不利于消化，又因为水果含糖过多，容易造成热量过剩，导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果，充盈的胃肠会使睡眠受到影响，对肠胃功能差的人来说，更是有损健康。但如果睡眠不好，可以吃几颗桂圆，它有安神助眠的作用，能让你睡得更香。

