



环卫简讯

总第 168 期 大连洁立德环境清洁有限公司 【2020年10月14日出刊】

双节双庆双吉祥 环卫工人奋战忙

泱泱华夏五千年，中秋聚满团圆心；绵绵河山千万里，国庆汇聚和谐情。2020年10月1日我们迎来了祖国母亲71周岁的生日，同时，又与中秋佳节撞了个满怀，据说像这样双节同庆的日子本世纪仅有四次，第一次是2001年，第二次就是今年。这一天本该是与国同庆、与家同乐的幸福温馨时刻，当清晨人们还在睡梦中时，当入夜后人们享受着亲人齐聚一堂的温

暖时，我们的环卫工人们已经在自己的岗位上奋战了许久，他们拿起手中的大扫把清扫着秋日凋零的落叶，道路中淤积的污水，捡拾着过往游客遗弃的垃圾，居民区随意堆积的生活垃圾、建筑垃圾.....虽然工作量增加了，但工作任务保质保量的完成了，没有让任何一丝垃圾滞留。他们每一次低头的认真，每一次吃力的挥



臂，每一次弯腰的蓄势待发，我们的工人们用行动在诉说着，“脏我一人身，洁净千万家”这不仅仅是一句口号，更是言行一致、知行合一的行动力。在此，向我们的工人们致敬，因为有你们辛劳的付出才使大连的环境变得更加洁净，你们辛苦了，向我们的工人们送上最诚挚的祝福，祝你们中秋、国庆双节快乐。—艾暖



【快 讯】信息来源：洁立德微信群

整理：艾暖

2020年10月1日，公司购置的七辆崭新电动保洁车，发放到了各位班长的手中，看着崭新的电动保洁车，班长们内心的喜悦溢于言表，他们坐在新保洁车上干劲十足、精神抖擞的说：“感谢公司给更换的新的电动保洁车，新运营期新气象，我们一定撸起袖子加油干，让大连这座滨海城市更加整洁。”



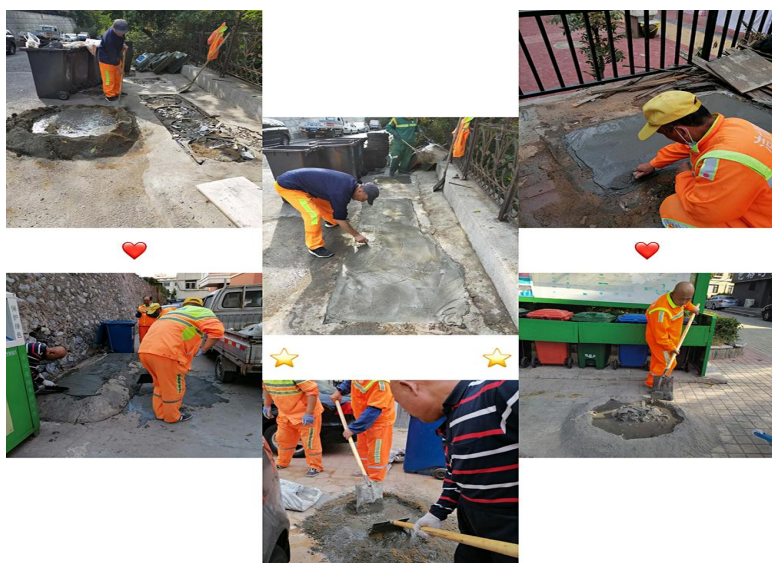
10月5日，鲁迅班班长代春艳在路街巡检时发现，安乐街与鲁迅路道口被堵满了垃圾，代班长及时通知工人集结并进行垃圾清理。这样的现象让我们警醒文明城市的创建不应该是昙花一现，更

是我们日常生活的每一刻自律，在此呼吁广大的市民们，爱护我们周边的环境，多走一小步，文明一大步。



10月6日，中山区城建服务中心给我公司发放了210个新240L垃圾桶，在接收到这批垃圾桶后，我公司第一时间针对现有垃圾桶的陈旧程度以及摆放位置，制定出新的更合理方案后，随即将已经陈旧破损的垃圾桶进行了旧桶更换，垃圾点归类整理，新的垃圾桶采用三桶一体，并实行有毒、有害、其他垃圾分类投放模式。在此，感谢市区政府的大力支持，新的征程，我们一定会更努力为环卫事业奋斗。

10月8日-10月10日，维修班工人对虎滩路153号、供电巷11号垃圾点等地面进行了修缮，工人们各司其职的拿起手中的工具，处理杂物，搅拌水泥沙，磨平地面，既娴熟又一丝不苟的样子，真棒，给你们点个大大的赞。





党群园地

2020年10月12日下午，洁立德党支部在虎滩所召开党员大会，主题是：讨论接收代春艳、杨义兴、杜百涛三位同志预备党员事宜，参与会议的有洁立德党支部书记兼工会主席王锋，党支部副书记林自博，及党员颜玉静、汤晓刚、王文国、胡新哲等，在听取三位预备党员介绍人介绍三位同志近一年的自我表现和培养考察情况后，党支部书记兼



工会主席王锋对三位党员对党的认识和坚信共产主义目标的信念表示高度认可，对他们的工作表现也给予了肯定，综合三位发展对象的考察情况，认为该三位同志表现成熟，建议把代春艳、杨义兴、杜百涛同志列为重点发展对象并在会上一致通过。



2020年10月13日中午10:00，巡检人员在巡检时

发现鲁迅路公厕员工李文武私自关闭干手器，对责任人提出严重警告一次，罚款30元，立即整改；三八大罐压缩站工人高爱云不穿工装作业，对其提出严重警告一次，罚款30元，立即整改。希望其他员工引以为戒，并在日后作业中严于律己，严格遵守公司规章制度。

通报批评

科普小知识：寒露是二十四节气中的第17个节气，是干支历酉月的结束以及戌月的起始；时间点在公历每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°（处于处女座）时。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

“寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。寒露时，白天是秋凉，早晚是冬寒。虽然只相差一个月，但感觉却相差了一个季节。就全国平均而言，秋季节气之中，“变天”节奏最快的，其实是寒露。气温下降幅度最大的，是寒露。降水减少幅度最大的，是寒露。所以，“转眼到寒露，翻箱找衣裤”。

养生：1、不露脚：有谚语云：“白露身不露，寒露脚不露”，脚部受凉直接会导致人体抵抗力下降，病邪乘虚而入。足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋以外，还可以利用晚上看电视的时间，站立踮起脚尖再放下，重复做至额头微微冒汗。做完运动，再用热水泡脚，可舒筋活血，温暖全身。

2、防颈寒：颈部是人体的“要塞”，不但充满血管，还有很多重要的穴位，比如大椎穴、风池穴，以及延伸到肩部的肩井穴。穿立领装是个好办法，不但能挡住寒风，给脖子保暖，还能避免头颈部血管因受寒而收缩，对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外，一条得体的围巾、丝巾或者披肩，也能帮助保暖。宜经常模仿“乌龟伸脖”的动作，前后伸缩脖子，再左右转动。

3、护好腰：日常可以经常用双手搓腰，这个动作有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”（环绕腰部的经脉）所行之所，特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒，常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做50—100遍，每天早晚各做一次。

4、养好鼻：天冷后“凉燥”更明显，鼻炎成了许多人的大麻烦。此时“不妨以寒制寒！每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。”此时，每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力，是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时，顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

5、慎秋冻：我国南北方气候差异较大。南方秋凉来得较晚，昼夜温差变化不大，甚至入冬后也不太冷，因此不必过早、过快地添衣，应适当延长“秋冻”的时间；北方秋凉来得较早，昼夜温差变化大，早晚气温较低时应及时增添衣物，以防着凉。有晨练习惯的人，要尽量避开晨起的雾气，避免诱发呼吸道疾病。

6、勤饮水：干燥的秋季使人的皮肤日蒸发的水分在600毫升以上，肺呼吸的日蒸发水分在300毫升以上，因此，主动饮水很必要。无基础疾病者，建议每日饮水量保持在1500ml-2000ml之间。

顾问：余国平 王锋 董雁 林自博 颜玉静 田红梅 张力伟 梁健 王梁春

责任编辑：赵倩

执行编辑：艾暖

校对：赵倩

图片编辑：邢泽霖 袁子淇