

PETRO-OFFSHORE EXPRESS

二零零七年九月总第四期

SEPTEMBER 2007 ISSUE NO.4



项目





海 油

快 讯

目 录

CONTENTS

Windows of the World

世界之窗

Grace

Beauty Salon

健康之友

Wendy

A City by the Sea

渤海之滨

Wendy

Works Hard, Plays Hard

活动集锦

Lucy

Inside Cubicles

心灵QQ

Alice

Project News

项目花絮

Mark

A Message from the Editors

编者的话

Nancy

期刊联系方式：

TEL: 022-6628-5230/31

FAX: 022-6628-5233

Email:info@petro-offshore.com

本期主编：王凌志

编委：王伟娜 许瑞雯 孙利亚 侯晓蕊

王凌志 郑康峰

为石油天然气工业提供高水平的技术服务，尽可能地提供
最可靠、最优化、最经济的技术方案

A Message from the Editors

幸福的习惯

人的一天，几乎都是从睁开第一眼、视第一缕阳光开始，目送残阳落日为止；人的一生也几乎都是从固定的一点出生至另一个节点终老。每天这样轮回，就像我知道8点半上班，估算过从家到单位的实际距离，知晓这段距离实际花费我多少时间一样。而就是因为知道这样，所以差不多每个清晨，我都只会在8点15分钟下楼上班。这样的习惯曾一度让我倍感满足，直至有一天车的遥控器忽然坏掉，让我连转班车的时间都没有，才意识到原本可以出来更早些。而类似的事情却经常发生在每一个过往人的身上，就像拎包上街，明知道这个世道不太安全，也清楚的了解某一个商场或是闹区小偷居多，可是贵重物品，你还会那样漫不精心的散落在包内或是衣袋里，直到一天，忽然发现手机或是钱包“丢”掉了，被敬爱的警察叔叔一语点醒梦中人，方明白其实“错”在自己大意。

生活的习惯往往让我们的生活变得单调，越发沉闷，当有一天意外发生时，你却会感觉措手不及。

太多的后悔或是不堪的影响，往往都是意料中的事情，但不亲身体验，人们还是照旧信赖习惯，凭靠直觉。就像那天的安全防火培训，老师在上面讲得激情四溢，员工看得心惊胆颤，但下班后一检查，还是有些同事不关电源，甚至有同事还会讲充电器天天放在脑袋边充电也没有见他爆过炸。

思维的习惯更多的会让人的思想成为定式，当一种新的管理理念或是新的规定出台时，这种定式不仅约束自己的行为，也会无声的影响他人的习惯。

“不养成什么习惯的习惯”是中学课本里的倡导，而良好的习惯，会让你记得每周的周三要参加集体培训，而不再是一种负担；良好的习惯会提醒你人走关灯，不仅是美德，其实也在无声中节约着资源；良好的习惯让你牢记随时切断开关，不仅仅是条款的约束，更多的是保障你我的安全。

拥有好的习惯，会让你的生活幸福、灿烂！

拥有好的习惯，会让你的工作顺畅、丰富！

拥有好的习惯，会让大家的人生绚丽、多彩！

拥有幸福的习惯，是POE大家的期盼！

Nancy



- 第一批赴安哥拉人员已经顺利到达安哥拉，满载货物的集装箱也于2007年9月11日到达目的地。
- 安哥拉油码头项目专家审查会于2007年8月25、26日在津召开。
- 涿州11-1N石油管线设计场地考察。
- 我司参与设计的青岛PY30-1导管架项目2片的立片刚刚结束。





在这里肯定能遇到中国同胞，于是我们不得不感叹中国人口之多。等数小时后，我们要乘坐的ET851次航班才开始安检，而且还晚点了近2个小时。16: 00（北京时间）才起飞，即当地时间11: 00（原定时间为9: 20）。经过4个小时的飞行后飞机顺利的降落在Luanda机场。在飞机上，机组人员给非Angolan发了一张入境申请表，上面是葡英对照的，很好填写，我当时在国内偶然在网上找到了那个表的样本，就照那个填上去的。如果有不懂的地方还可以问其他同胞么！



下机后先要把护照和飞机上填写的那个表给机场的工作人员检查，没有检查黄皮书。工作人员问到在Luanda住在什么地方，还好我带着填废的一张签证表（Nina知道是什么表），上面有一个地址（Rua, 6-1,），给他看了。办好入境手续后，去领行李。出机场清关的时候很是顺利，而且有人带我们。只是我们那装裤子的六个袋子引起了他们的注意，因为那6个袋子一模一样，他们要求我们开袋子检查。发现我们带的玻璃胶很多，有没收的意思，但后来我们比划说，我们6个人，分到每个人手里就不多了，他们就把东西还给了我们。其他的行李都没开包。有一个同胞是做国际贸易的，他带的同一样东西的数量太多了，清关遇到了麻烦。

出机场后，有一些黑人兄弟要帮我们推行李车，我们都委婉的拒绝掉了，只是有一个小弟弟太诚恳了，没办法，只好让他搭把手帮行李抬上了四航局来接我们的车，给了他\$5.00，我觉的不少了，但他好像不是很满意的样子。

原以为大家都是第一次出国，并且要带着很多行李要转几次飞机肯定会遇到很多麻烦，但是整个行程中出奇的顺利，我们安全到达目的地。





在这里肯定能遇到中国同胞，于是我们不得不感叹中国人口之多。等数小时后，我们要乘坐的ET851次航班才开始安检，而且还晚点了近2个小时。16: 00（北京时间）才起飞，即当地时间11: 00（原定时间为9: 20）。经过4个小时的飞行后飞机顺利的降落在Luanda机场。在飞机上，机组人员给非Angolan发了一张入境申请表，上面是葡英对照的，很好填写，我当时在国内偶然在网上找到了那个表的样本，就照那个填上去的。如果有不懂的地方还可以问其他同胞么！



下机后先要把护照和飞机上填写的那个表给机场的工作人员检查，没有检查黄皮书。工作人员问到在Luanda住在什么地方，还好我带着填废的一张签证表（Nina知道是什么表），上面有一个地址（Rua, 6-1,），给他看了。办好入境手续后，去领行李。出机场清关的时候很是顺利，而且有人带我们。只是我们那装裤子的六个袋子引起了他们的注意，因为那6个袋子一模一样，他们要求我们开袋子检查。发现我们带的玻璃胶很多，有没收的意思，但后来我们比划说，我们6个人，分到每个人手里就不多了，他们就把东西还给了我们。其他的行李都没开包。有一个同胞是做国际贸易的，他带的同一样东西的数量太多了，清关遇到了麻烦。

出机场后，有一些黑人兄弟要帮我们推行李车，我们都委婉的拒绝掉了，只是有一个小弟弟太诚恳了，没办法，只好让他搭把手帮行李抬上了四航局来接我们的车，给了他\$5.00，我觉的不少了，但他好像不是很满意的样子。

原以为大家都是第一次出国，并且要带着很多行李要转几次飞机肯定会遇到很多麻烦，但是整个行程中出奇的顺利，我们安全到达目的地。



Works Hard, Plays Hard

活动集锦.....



- ▲ 第一批赴安哥拉人员欢送会领导讲话
- ▶ 在码头卸集装箱时，员工合影
- ▶ 在安哥拉的业余生活，球技不错哦
- ▼ 赴安哥拉人员欢送会全体员工聚餐



Works Hard, Plays Hard

活动集锦.....



涠洲
11
—
1N 油田
开发

项目实地考察



Works Hard, Plays Hard

活动集锦.....



我司第一批赴安哥拉人员欢送会



a City by the Sea

渤海之滨



大沽口炮台位于塘沽区东沽，是海河入海口，素有海门古塞之称，即津门海防要隘之意。明朝嘉靖年间，为了抵御倭寇，加强大沽口海防战备，开始构筑堡垒，正式驻军设防。清嘉庆二十一年（1816年），清政府在大沽口南北两岸各建一座圆型炮台。

炮台内用木料，外用青砖砌成，白灰灌浆非常坚固。高度约为一丈五尺，宽九尺，进深六尺。这是大沽口最早的炮台。第一次鸦片战争后对炮台进行增修加固。至道光二十一年（1841年）已建成大炮台五座、土炮台12座、土垒13座，组成了大沽炮台群，形成较为完整的军事防御体系。清咸丰八年（1858年）。僧格林沁作为钦差大臣镇守大沽口，对炮台进行全面整修，共建炮台6座，其中3座在南岸，2座在北岸，分别以“威”、“震”、“海”、“门”、“高”五字命名，寓意炮台威风凛凛镇守在大海门户的高处。另一处炮台建在北岸石壁之上，称“石头缝炮台”。每座炮台设大炮3门，另有小炮台25座。这个时期修建的炮台，在方法上较前有了很大改进。炮台用木材和青砖砌成后，外用二尺多厚的三合土砸实，炮弹打在炮台上只能打一个浅洞，避免了砖石飞溅而带来的危险。炮台高度达到了三至五丈，宽度和厚度也有所增加，在外形上出现了方、圆两大类型。同治九年（1870年），李鸿章出任直隶总督兼北洋大臣后，十分重视大沽口的军事防务，对原有炮台进行了加固。同时增建了平炮台三座。光绪元年（1875年），再次对原有炮台进行了整修和扩建，从欧洲购买了铁甲快船、碰船、水雷船等武器装备，使大沽口成为抗击帝国主义侵略重要的军事海防要塞。



在北岸石壁之上，称“石头缝炮台”。每个时期修建的炮台，在方法上较前有了很大改进。炮台用木材和青砖砌成后，外用二尺多厚的三合土砸实，炮弹打在炮台上只能打一个浅洞，避免了砖石飞溅而带来的危险。炮台高度达到了三至五丈，宽度和厚度也有所增加，在外形上出现了方、圆两大类型。同治九年（1870年），李鸿章出任直隶总督兼北洋大臣后，十分重视大沽口的军事防务，对原有炮台进行了加固。同时增建了平炮台三座。光绪元年（1875年），再次对原有炮台进行了整修和扩建，从欧洲购买了铁甲快船、碰船、水雷船等武器装备，使大沽口成为抗击帝国主义侵略重要的军事海防要塞。

大沽口炮台是中华民族抗击侵略，不畏强暴的历史见证。从1840年至1900年整整六十年间，特别是第二次鸦片战争期间，外国列强为夺取在华的经济利益和政治特权，于1858年、1859年、1860年、1900年先后四次对大沽口发动侵略战争。他们依仗“船坚炮利”把大沽地区置于其铁蹄蹂躏之下，甚至进逼京畿，烧杀抢掠，无恶不作。在侵略者枪炮威逼下，清政府签订了一个个不平等条约。面对强大的侵略者，大沽地区军民，在四次大沽口保卫战中，用自己的血肉之躯同入侵之敌进行了殊死搏斗，向世界显示了中国人民不屈不挠、勇敢坚强的民族气概。其中著名将领罗荣光就是诸多为国捐躯英烈中的代表。为此，伟大的革命导师马克思于1859年写下《新的对华战争》一文，严厉谴责侵略者挑起“海盗式”的战争，热情赞许中国抵抗是“有理”的正义行动。

1988年，大沽口炮台遗址被国务院确定为全国重点文物保护单位。

1990年又以“津门古塞”之誉被评为“津门十景”之一，并确定为天津市爱国主义教育基地。



Beauty Salon 健康之友



上班族应如何预防颈椎早衰症

由于颈部长时间处于姿势不良或过度使用，使各种颈椎病变随之而来。不少颈椎早衰症患者年纪轻轻就出现退化性关节病变、颈椎软骨磨损的征兆，且患者男女均有。值得注意的是，颈椎早衰症有年轻化趋势。以往退化性关节病变好发于40岁以上人群，但近来30岁左右的患者越来越多。

办公室颈椎保健操

后颈牵拉运动：

背靠椅背坐正，收下巴，两手置于头顶，颈部放松，以双手用力将头向前下拉，尽量使下巴贴胸口，至后颈部或肩胛部位有拉扯感为止，停留15秒再放松，重复5次。能有效舒缓长时间看计算机屏幕或低头工作而过度使用的后颈小肌肉疲劳。

肩胛牵拉运动：

背靠椅背坐正，收下巴，将左手掌置于右肩，右手置于头顶，颈部放松，右手用力将头向右前方下方拉，至左后颈部或左肩胛部位有拉扯感为止，停留15秒，再放松，重复5次。能有效舒缓长时间使用双手和肩胛周围肌肉而造成的疲劳。

灵活颈椎运动：

坐正，眼直视前方，将头向前后方向缓慢转动，角度越大越好。重复5次。将头向左右两侧缓慢摆动，角度越大越好，重复5次。将头向左右两侧肩膀侧歪，角度越大越好，重复5次。能维持并增加颈部灵活度，减少颈椎压力。



记得王总在他
的《德黑兰印象》中
写道：在穆斯林国家
里，巴基斯坦的女孩是最漂亮的，伊朗
排第二，第三才算是埃及的。那一期中，
王总写下了他在伊朗的见闻。这一期，
我就带大家去看看巴基斯坦这个盛产美女的国家。

巴基斯坦位于南亚次大陆西北部，
东与印度接壤，东北与中国为邻，西北
同阿富汗交界，西同伊朗毗邻，南临阿
拉伯海。海岸线长980公里，面积为79.6
万平方公里（不包括巴控克什米尔）。
全境五分之三为山区和丘陵地，南部沿
海一带为不毛荒漠，向北伸展则是连绵
的高原牧场和肥田沃土。除南部属热带
气候外，其余属亚热带气候。



巴基斯坦山地风光

巴基斯坦是一个发展中国家，经济
以农业为主。农业产值占国内生产总值
的24%。被誉为粮仓的印度河平原和北
部山谷建有庞大的灌溉系统，为水稻、
小麦、棉花、甘蔗等粮食和经济作物的
生长提供了良好的水利条件。粮食基本

自给自足，大米、棉花还有出口。由于
地处亚热带，水果资源非常丰富，巴基
斯坦素有东方“水果篮”之称。在平原
洼地盛产香蕉、桔子、芒果、番石榴和
各种瓜类，在山地高原则盛产桃子、葡
萄、柿子等。

风俗



巴基斯坦意为“清真之国”，95%
以上的居民信奉伊斯兰教。这里的许多
宗教习俗给人留下了深刻的印象。严格
禁酒是这里伊斯兰教徒的一个信条。



无论是在文化古城拉合尔，还是在
北部偏僻的乡村，你都会看见蒙着面纱、
身裹黑纱，只露双眼的妇女。按伊斯兰
的教规，妇女是不准同除了自己的丈夫
和家人之外的男性接触的。男女青年之
间的婚姻，大多按“父母之命、媒妁之
言”的传统办理。