



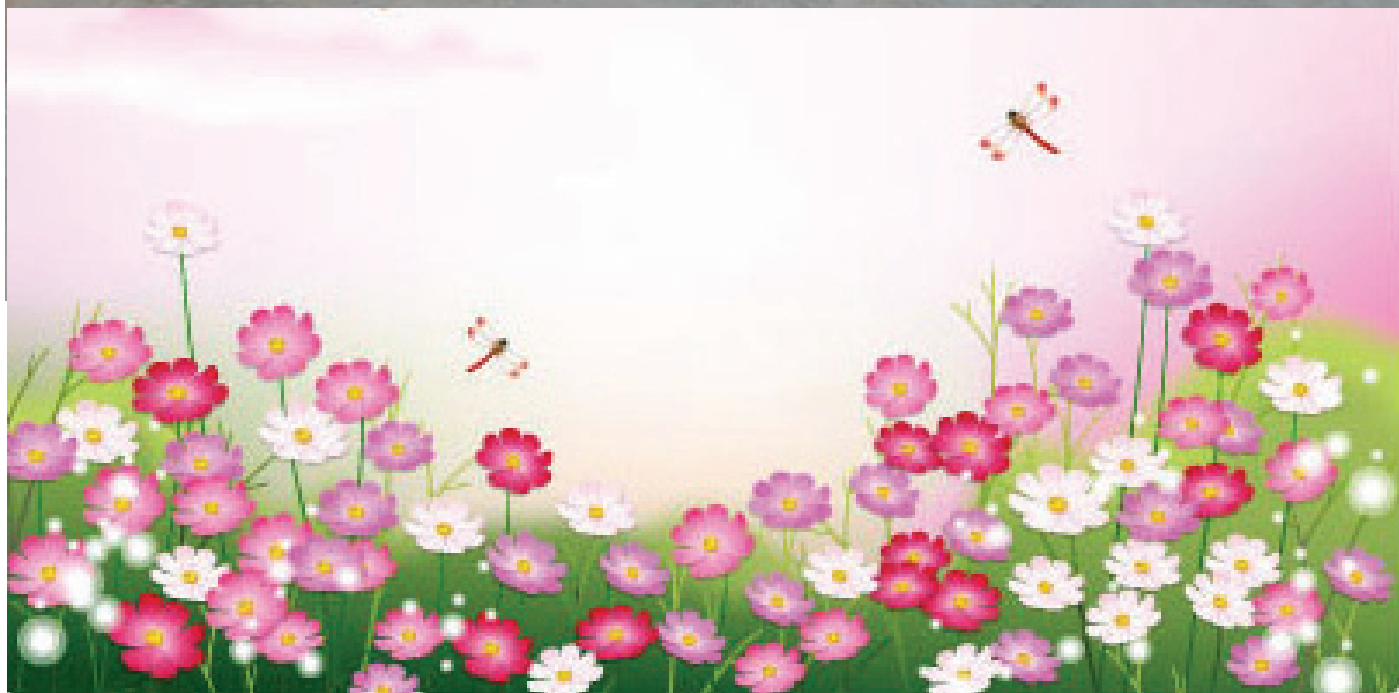
PETRO-OFFSHORE EXPRESS



海油快讯

二零零九年五月 总第十六期

MAY 2009 ISSUE NO. **3**



Contents

目录

A Message from the EditorsLucy	1	编者的话
Project NewsMark	2	项目花絮
Heart to Heart QQAlice	6	心灵QQ
Works Hard, Plays HardLucy	12	活动集锦
Knowledge GardenAnne	14	学习园地
Leisure TimeWendy	15	休闲广场
Windows of the WorldAlan	16	世界之窗

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: 侯晓蕊 许瑞雯 李娜 郑康峰

张海峰 刘模志 王鑫

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

——天津海油

编者的话

A Message from the Editors

生命的美丽

——王巍

美丽，其实一点都不遥远，就在我们身边。

清爽的早晨，阳光洒下来却被街道两边的树荫遮住，只让那叶子明媚得如同少女一般，娇艳欲滴，告诉着我们，生命和希望在这里从不曾缺少。

每天的此时我都从这街边的行人道匆匆走过。不知是昨夜落雨，亦或是今晨洒水车打湿的路面，踏上去如此的有质感。经过的人有如我一般行色匆匆的上班族，也有懒懒散散居家度日的平民。忙着打扫的阿伯，叫卖早点的妇人，玩耍嬉戏的小孩子。如同一段段的小插曲一跳而过，让人舒畅。

古铜色的树干上趴着一只猫，努力想爬上去，无奈却被主人拴在了旁边的消防栓上，于是只好回头幽怨地张望，恰与我对视一瞬。爱极了它那一刻的娇憨。

于是，我便这样拥有了一份好心情，然后开始我一天的繁劳。

这样的街别说你没见过，它就在你身边；这样的晨曲别说你没听过，它就在你耳畔。

只要你每天在匆匆路过的时候转转你的眼睛，动动你的耳朵，最重要，是打开你的那一颗心，然后，我相信你必然感受到了——美丽。

生命的美丽并不在于你可以创造的那些：浪漫的场合机会、优越的生活环境，这些不能常伴你身边。真正的美丽，在你每天匆匆走过的这条街，在你工作时偶然抬头看到的窗外那一方的云雨天空，在你挤在公车里看到的人情种种……





杨俊华被评为优秀员工时与业主合影
From left to right; L Sloan, M Antonio, N Cambell,
J Daulton, D Mentlply, Jack Yang(POE),
A Rushford, J Stewart



From left to right: Blues Tian, Peter Zhu



从左到右 刘模志 Carlos Cipriano
From left to right: Alan Liu, Carlos Cipriano



建造现场全体人员合影 Group Photo



Ferhad Berucha; Sam Wang; Jimmy Stewart
(Subsea 7) (POE) (Subsea 7)



Picture from the workshop



From left to right: Ivan Jia, Jane Liu, Ferhad Berucha, Jimmy Stewart, Nancy Dong, Sam Wang



Steven lu



Jose Estevens, Geven Liu, Jimmy Stewart



HSE Award Presentation

From left to right: J Garcia , J Stewart, Blues Tian (POE), L Sloan , P Nicholas , D MacRae, N Campbell ,R Williams, R Thow, H Epalaga



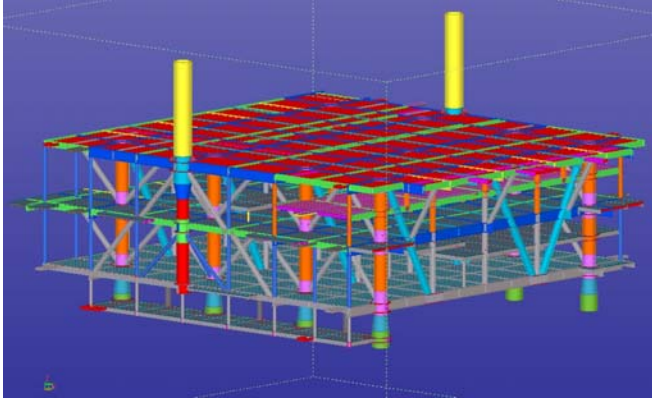
Larry Sloan; Jason Daulton; Allan Rushford; Dougie Mentipty
(BP) (MODEC) (ISLEBURN) (BP)

From right to left:

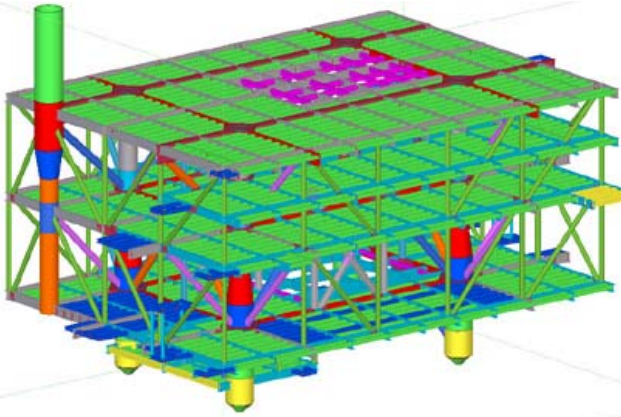
Jack Yang,(POE),
Jason Daulton
(MODEC)
Mendez Antonio
(Plantec)



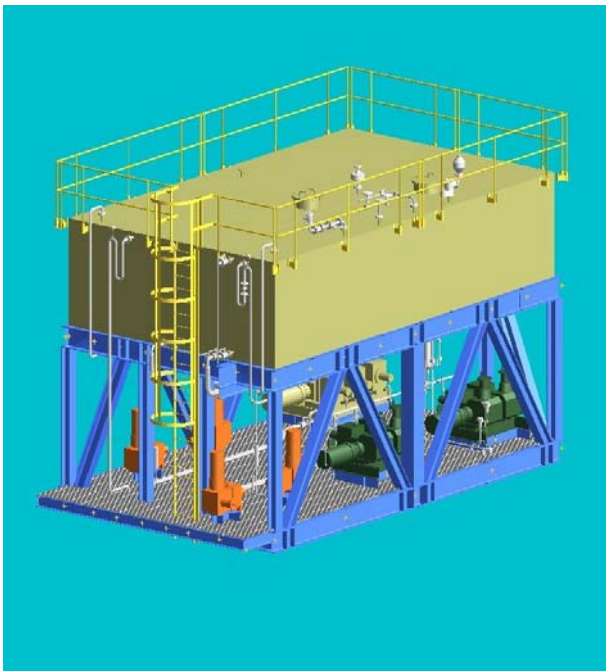
Picture from
the Workshop



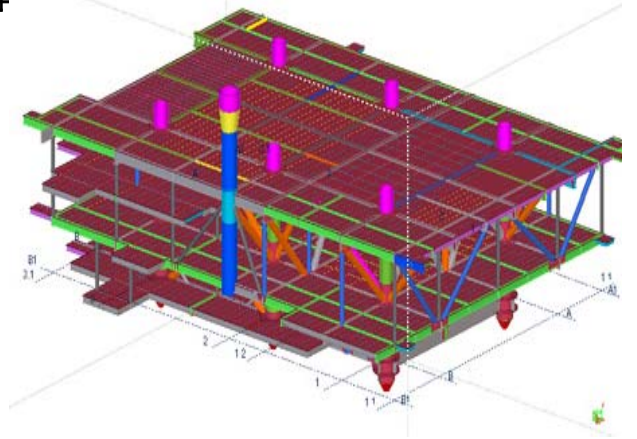
JZ25-1S CEP XSTEEL模型



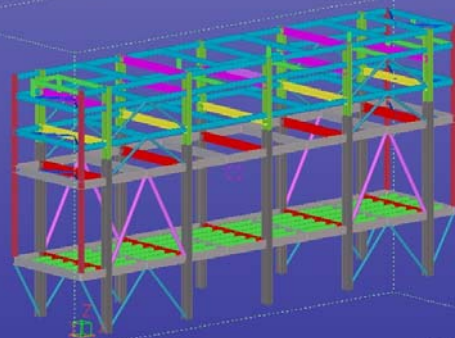
JX1-1 WHPB XSTEEL模型



PDMS模型

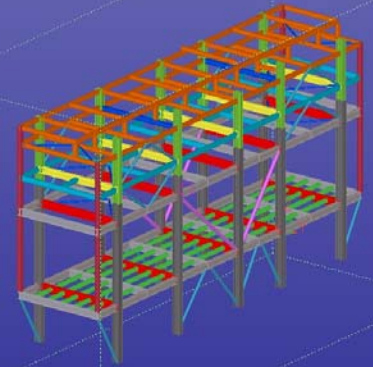


SZ36-1 WHPK XSTEEL模型

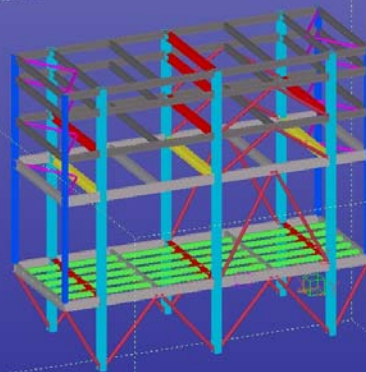


PIPERACKS XSTEEL 3C模型

PIPERACKS XSTEEL 4C模型

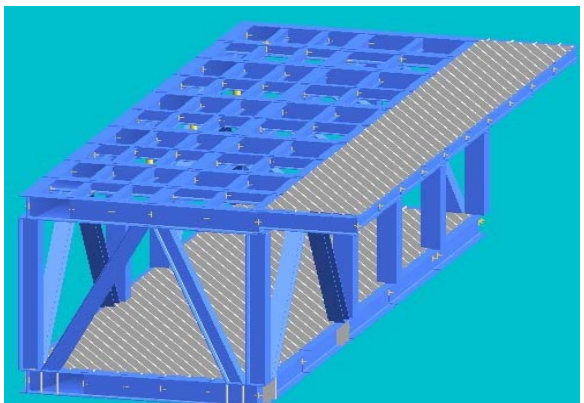
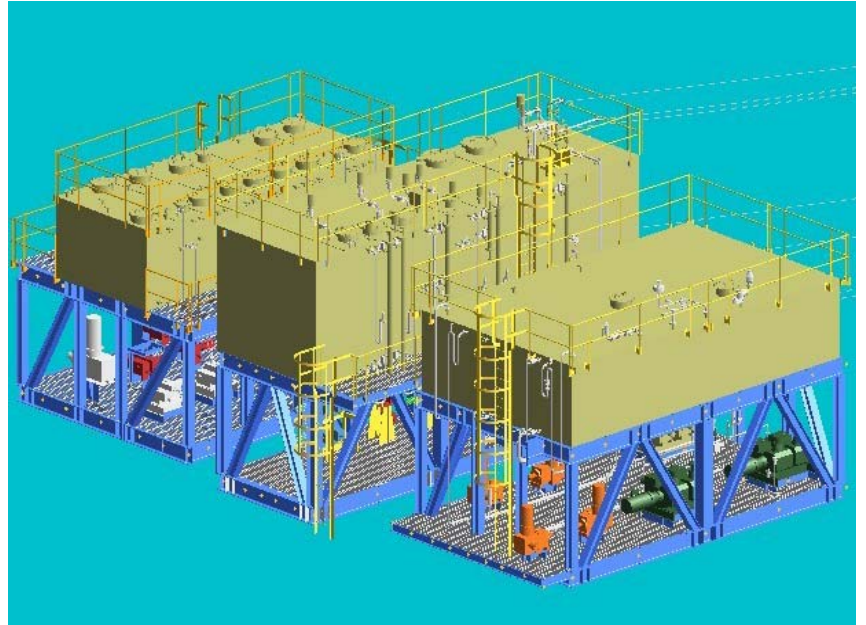


PIPERACKS XSTEEL 5C模型



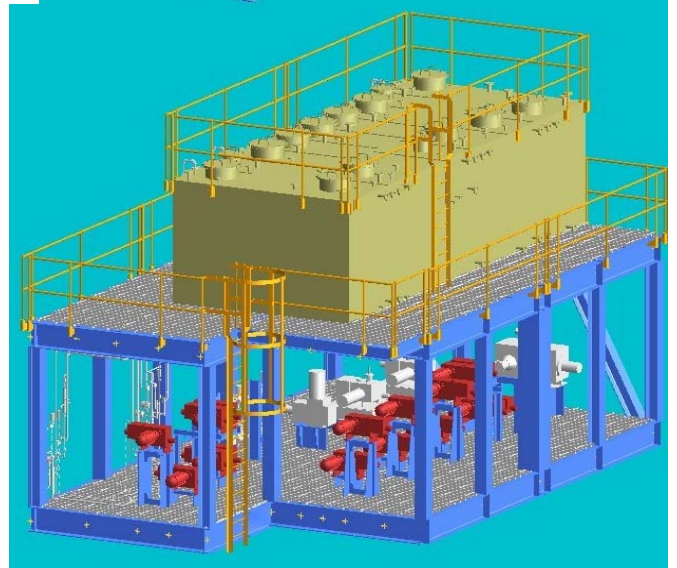
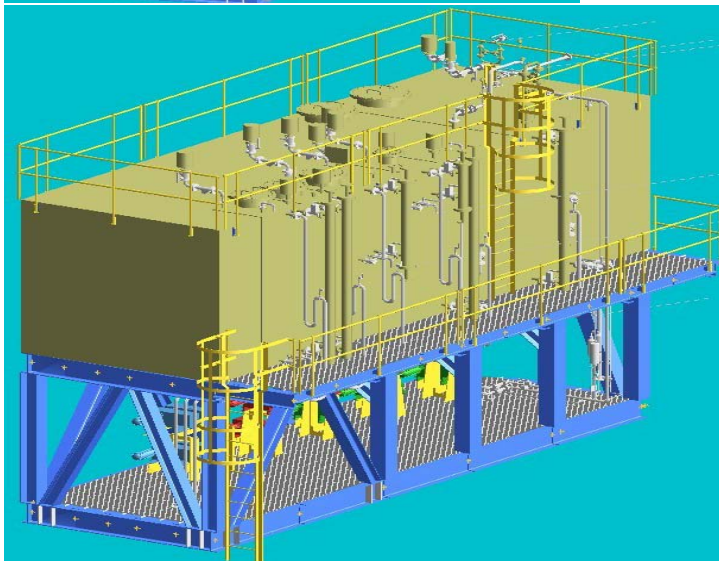
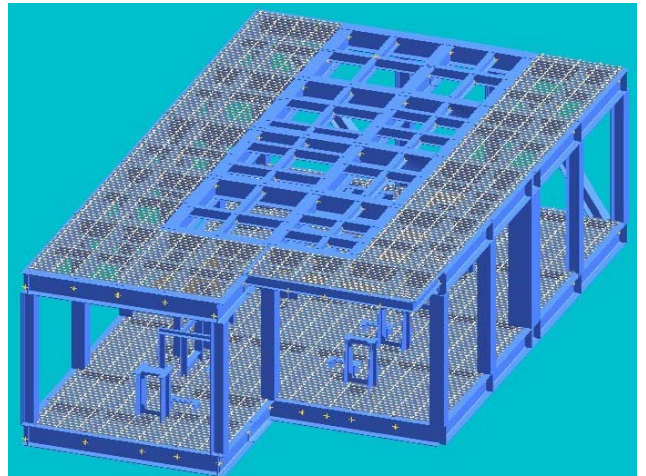
为渤海船舶工程有限公司建立的PDMS模型

PDMS Models for Bohai Oil Marine Engineering & Supply Co., Ltd.



化学剂注入撬块
PDMS模型

PDMS Model of
Chemical Injection
Package



每月优秀员工 Employee of the Month



Employee of the Month-March: Jackie Han
三月优秀员工: 韩洁



Employee of the Month-April: Jenny Liu
四月优秀员工: 刘迪



Employee of the Month-March: Linda Wei
三月优秀员工: 韦莺



Employee of the Month-April: Brian Xue
四月优秀员工: 薛文

Star of the Week

——安哥拉MODEC建造项目的
每周之星



三月第四周WK4, Mar
秦铁军 David Qin



四月第二周WK2, Apr
刘伟龙 Leo Liu



四月第一周WK1, Apr
尤世君 Danny You



四月第三周WK3, Apr
朱建生 Peter Zhu



四月第四周 WK4, Apr
贾鹏 Ivan Jia

远方的你牵动着每个人的心

公司改变着我们，我们改变着公司

——李运霞

时间在滴滴嗒嗒中飞快的走过了一年，回想进公司这一年中我的感受真的是很多。作为公司的一员，我由衷的感到骄傲，感到欣慰。在共同的努力中，我完成了自己人生的转折，从现在起我将可以成熟、理智、自豪的站在属于自己的舞台上从容的面对工作与生活，面对自己的人生，永不言败。

回忆这一年走过的路程，有成功、有喜悦，当然也有过失败和泪水。刚进公司那阵，我很茫然，不知道自己的工作方向是哪里，下一步做什么，周围陌生的面孔让我更加的孤单，还好我们公司是一批拥有活力，拥有朝气，拥有上进心的年轻团队，让我很快融了进来。

第一次恐惧：

那是在来公司才刚刚一个月的时候，被告知出差去青岛，因为以前从来没有出过差，什么都不知道，再加上进公司以来没有资深老师的指导，使我对专业工作流程了解得不是很熟悉，总怕把工作做砸了，所以恐惧。不过自己最后还是挺了过来，去现场收集资料，联系专业负责人，学习专业方面的东西，虽然这次出差只有短短的两周多，但是却让我挖掘到了来公司的第一桶金。

第一次独立工作：

以前工作都是别人做好的，我只是在旁边辅助一下，做做围观性的工作。第一次独立工作心里也难免有点紧张，生怕做错了导致现场的重大损失，青岛的专业负责人让我很快消除了忧虑，他们耐心的指导让我顺利完成了第一次独立的工作。虽然后来还是被项目控制经理检查出错误，但是我的心里还是无比激动。

……公司成长着，我成长着

作为可以见证公司成绩的一员，我感到高兴，是公司赋予我经历了人生的这一段学习进步的机会。这一年是公司前进发展的一年。通过尝试和创新我们这个团队已平稳地度过了磨合期，我们团结协作的精神已经赢得了外界的目光和认同。只有在学习中才能进步，才能立足于生存。我学习到了进步的法则，学习到了奋斗的天平。

公司创业的路程是艰辛的，但因有我们不屈的精神和不懈的努力，使得这段充满坎坷的路程不再遥远与漫长。成功的喜悦是每一个人都神往的，只因有我们一颗颗团结的心，

只因我们双手相握，所以我们体会到了成功的那份喜悦、从容与执着。

这几年是创业的几年，在最艰难最无助的时刻我们没有屈服，任何困难都抗了下来。在这一年里，我亲眼见证了一个企业从小到大的过程，见证了公司的成长，是一步一个脚印的，它在以飞快的速度朝着它的目标急驰。而我，也不会放慢前进的脚步。公司已在我的成长道路上撒下了名为“永不放弃”“为荣誉而战”的种子。公司在不断前进，并且伴随它成长的执着我也在不断的历练着自己。

我知道所有的这些成绩以及自己现在的心境，与刚到公司那会儿相比，无论是在业务水平还是在自身素质或者在交流方面，都有了很大的提高，我明白这是公司培养的结果。在这里，我要感谢天津海油的每一个人。是的，感恩的心，每个人都有。

是的，生活给予我挫折的同时，也赐予了我坚强，我也就有了另一种阅历。对于热爱生活的人，它从来不会吝啬。要看你有没有一颗包容的心，来接纳生活的恩赐。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部。试着用一颗感恩的心来体会，你会发现不一样的人生。不要因为冬天的寒冷而失去对春天的希望。

公司改变着我们，我们改变着公司。



春暖花开 心意盎然

拼搏的是内力，连接的是友谊

-----记公司活动感想

杨建义

公司人事行政部为了缓解工作压力、增强公司的团队精神策划组织了第二届拔河比赛系列活动。活动既有考验我们团队精神的拔河比赛，有考验配合的二人绑腿比赛，还有放松心情户外寻宝等。

拔河比赛肯定是考验我们的团队合作精神，我们每一个队都奋勇拼搏，所以在每一次拔河比赛过程中都相当挣扎。二人绑腿比的就是配合，两个人三条腿走路，平衡肯定是首要的，当然还要有速度，喊“1”的时候走左脚，喊“2”的时候走右脚，两个人绑腿走路比一个人走路还快。户外寻宝靠的就是眼力，我猛然发现在草尖上有一个纸条，当时那个心情真是不能用言语文字形容，但是打开一个“谢谢合作！”到现在我还怀疑是谁看完之后故意放上去的.....

活动的成果都在我们的回忆以及当天愉悦的心情里了，这次我想把我对公司的感想以及这次活动的感受记下来。

这次活动感受颇深，有人将企业比喻成一条船，这个时候我们的工作就是把拔河换成划桨，换种方式，道理一样，我们在任何时刻都不松懈自己对工作的要求，只有这样才能持续不断地创新和发展。躲避问题的最简单，最直接的方法就是解决问题。我们都能对工作对企业主动负责，遇到问题解决问题，碰到困难克服困难，同事之间和谐相处，互相帮助，工作上积极配合，我学到的不仅是吃苦耐劳、对工作认真负责的精神，不仅是各项业务流程，还有团队合作精神，大家在一起工作时的凝聚力。使我认识到工作就是把事情做细，把小事做好。注重细节其实是一种功夫，这种功夫是靠日积月累培养出来的。谈到日积月累，就不能不涉及到习惯，因为人的行为的95%都是受习惯影响的，在习惯中积累功夫，培养素质。所以现在我在工作更加注重习惯，文件的修改版本的存档、文件的分类、文件的及时备份严格按照公司要求来处理文件，比如文件存档，首先我自己要搞清楚，让同事们也能在共享盘上找到需要的文件，这是对我的基本要求也是我的基本工作。



这样一个团结向上充满凝聚力的团队、充满朝气蓬勃富有潜力的团队，这让我们更加坚信POE的明天一定会更好！那就让我们以饱满的热情，百倍的信心去迎接POE无限美好的未来、生机勃勃的明天。



入司之感

杨国晶

不知不觉，进入天津海油已经有一个多月了，在这一个月当中，让我真正体验到了与在学校完全不同的生活。认识了新的同事、新的领导、新的室友以及一个全新的生活环境，带着一份新奇同时也很迷茫。

刚进公司的第一天就深刻的体验到了工作和学生的不同，再也不能以轻松的心态对待自己手上的工作，虽然以前在实验室里从早到晚的忙着自己的课题也不觉得累，但不知道为什么一天8个小时的工作就让我感到特别的疲惫。进公司以来，一直负责JX1-1的吊装方案设计。对于我来说，这是一个全新的知识，所有的东西都要从头学起，以前在学校学到的知识能用到的真的是很少，况且自己又没有现场施工的经验，感觉自己什么都不懂，只好到处请教公司的同事。让我感到非常温暖的是无论是公司的同事还是领导都很耐心的为我讲解，让我学到了很多工程上的新知识，同时感受到身边的同事们的友善、热情和淳朴，让我感到非常的欣慰。

由于公司年轻人居多，因此娱乐活动也相对的多一些。自从进公司一个月以来组织了两次集体娱乐活动，一次是去泰丰公园拔河还有就是前两天在郑工的组织下去吃饭和KTV。通过参加活动，让我认识和了解了更多的新同事，也让我很快的融入了天津海油这个温暖、融洽的大家庭，同时，也让我们深刻的了解到集体力量的重要性，我们相信只要我们团结在一起什么困难都能够克服。在活动中，大家都非常的开心，展示了年轻人应有的活力，同时也看到了天津海油朝气蓬勃的明天。欢

声笑语中我们已经忘记了工作的压力与疲惫。

工作一个月以来，每天都过得很充实，虽然每天很忙碌但为自己能够真正地独立的生活而感到高兴，真正懂得了生活的艰辛以及尝到了通过自己的努力而得到收获的喜悦，自己也会慢慢的成熟。在学习和生活中，可能会有很多的困难和挫折等着我去面对，但我对自己充满了信心，相信自己将来的生活会很精彩。天津海油给我提供了从学校步入社会学习的好机会，我对它充满了期望，希望在这里能够学到更多的知识、结识更多的好朋友，我想以年轻力量为主的设计公司在大家共同的努力之下，天津海油会越来越好的。

天津海油，我拭目以待！



小样，逮着你了
吧！你别咬我！

大哥，我算栽
你手里了，你
别吃我！

工作感想

王守涛

时间过得飞快，如火的五月已经过半了，这样我加入公司也快五个月了，五个月的时间不算很长，但是这五个月却给了我很多，同时我也在这五个月里学习进步了很多。目前，能源问题是我们国家经济社会发展的重要制约因素，而丰富的海洋石油给我们解决这个极其重要的问题提供了强大的可实施的方案。我很高兴也很幸运地做出了正确的选择——加入了天津海油工程技术有限公司这个勃勃生机的家庭，作为海洋石油行业一员的我们虽然公司规模不算大，但是我深深地感触到我们的前景将会一片光明，因为我们有良好的市场开发方式、有日益完善的管理模式、优异的人才梯队。

在这五个月的时间里，通过负责南海油气田开发项目的JZ25-1S CEP组块的加工设计机械、通风、安全专业的工作和客串结构专业的程序方案等工作，使我对加工设计有了更加深刻的了解：由于加工设计直接面对工程项目的建设 and 施工的特性，因此加工设计不仅要把基本设计和详细设计的工作现场化，而且需要良好地配合现场处理很多极其重要的以及细节的工程问题，加工设计工作的好坏和进度直接影响到工程的进度、人力物力财力资源的浪费，所以我不得不说加工设计的重要性不亚于基本设计和详细设计。虽然现在我已经能够独立地完成这几个专业的加设工作，但是经常出入现场的经历和工作使我深深地体会到：要把工程项目做好，尤其是海洋石油开发这个高技术行业的工程项目，我还要学习很多很多，必须要更进一步的充实自己的理论知识和丰富自己的实际现场经验。在这里，我感谢公司给予我的现场学习机会，感谢公司领导对我的厚爱，感谢同事们对我的关心和帮助，我必将更快地提升自己的实力为公司的发展尽自己最大的努力。

大鹏展翅 扬帆远航

——王帆工作感想

踏着春天的脚步，我登上了开往天津的列车，这是一个令人新奇和独具诱惑的城市，刚下火车，微风拂面，我的心也跟着融化了。天津这座城市就是我以后生活的地方，因为我已经成为天津海油工程技术有限公司的一员。弹指一挥间，我已在这个公司就职一个月了，这一个月我有我的收获和成长。

刚到公司，起初还怀着一颗惴惴不安的心，可看到一个年轻而又友善的面孔，我被他们的干劲十足、积极勤奋的精神状态所鼓舞，天津海油工程技术有限公司是一个年轻而朝气蓬勃的公司。公司的领导也比较和善，处处为员工着想，其中王总的高瞻远瞩、赵总的关爱员工、主管侯晓蕊、郑康峰的果敢利落、董姐的思路敏捷和秘书李娜的尽职尽责都给我留下了深刻印象，他们身上的闪光点值得我去学习。

在试用期间，我在工程部工作，由于本身就学通讯专业，出于对本专业的浓厚兴趣，我如饥似渴地学习通讯专业的详细设计，师傅李运霞和杨建义给了我很大帮助，他们给我看海上平台的照片，细心讲解各个仪器的用途，让我对这些设备有一个感性认识。当我遇到问题时，他们总能思路清晰的给我解答，逐渐地我已了解了工程部的工作状态和我的工作范围。尽管公司有很多年轻人，但上级领导为了给员工提供更多的学习机会，还聘请了有资历、经验丰富的老工程师，正是因为这样，我在公司的一个多月里学到了很多在学校不曾接触到的知识。公司的工作环境也十分融洽，同事们营造出温馨、和谐的工作氛围，让我这个刚步入社会的新人，体会到和谐人际关系所带来的温暖与关爱。正是在部门领导和同事的关怀下，我较快适应了公司的工作环境，也很好融入了公司这个温馨和睦的大家庭中。

为了丰富员工的业余生活，公司还每月举办一次集体活动，四月底我们在泰达公园举行拔河比赛，也正是通过这次活动，我对公司的同事有了更深入的了解，也与他们建立了友谊。

为了尽快提高我的业务能力，公司领导安排我去青岛分公司出差学习。青岛分公司的经理王鑫待人真诚、热情，让我有宾至如归的感觉，因此很快适应了新环境。在青岛公司我主要是学习JZ25-1电气、仪表、通讯的加工设计，因为青岛有很大的建设基地，里面有很多建设中的平台，这样我就可以去现场学习，解决实际问题，积累经验，使自己的 ability 得到提高。在电仪讯加设的学习过程中，蔡雪华给我很多帮助和指导，雪华姐是一个特别有亲和力、细致耐心的人，她给我讲了加工设计的流程及如何开办采办料单、施工料单、绘图纸和下发详设图纸，而且我们每天都要去一次现场，解决现场遇到的实际困难，这些都是琐碎、复杂的问题，需要凭借经验来解决，这时才意识到自己缺乏经验，需要多多向其他人学习和请教，也体会到公司领导的用心良苦，因为每培养一个新人，公司都付出了辛劳和汗水，领导给我这样好的实践机会，我一定会通过自己不懈努力，不辜负领导和同事们对我的关心和期望！

我很庆幸能来到这个公司，这使我不仅能利用自己的专业知识为公司服务，还有机会到现场解决实际问题，积累丰富经验，我会通过不断学习来完善自己的知识体系，掌握更多的本领，为公司服务。理论和实际相结合，这才是学习的真谛，我会利用公司给我提供的良好条件，像大鹏一样展翅翱翔。天津海油工程——我的第一份工作，你给我提供了展现自我的舞台，在这里衷心感谢帮助过我的领导和同事们！我会以饱满的热情和谦虚好学的精神来回报你们！



王帆

Activities.....

Qingdao Employees' Seaside Barbecue



开伙啦!
Beach Picnic



姜晓源 韩洁 蔡雪华 郑克新 王鑫 刘迪 王守涛



最后的一块玉米 The last piece of corn



海边垂钓
Seaside Fishing



看! 我的战利品
Look! My trophy



沙滩排球
Beach Volleyball



千手观音
The thousand-hand Guanyin

Activities.....

Tug-of-war



全力以赴 Making Efforts



男子获胜组 Men's winner team



女子获胜组 Women's winner team



两人三足 Three-legged Race



寻宝 Treasure Hunting



跳绳 Rope Jumping



Left to right: Alice Sara Cherry Sam Julia Amanda



集体大合影 Group Photo

Study Garden

学习园地

ISO9000及OHSAS18000

到目前为止,我们已经详细介绍了全部的程序文件,这期的学习园地我们将介绍作业文件,让大家更深入的了解各个作业文件,为以后的实际运用做好铺垫。

1、网络安全管理制度

为了加强计算机网络、软件管理,保证网络系统安全,计算机的安全,保障系统、数据库安全运行;同时为加强公司内部网络的管理工作,确保公司内部网络安全高效运行,特制定本制度。

2、员工岗位职责及任职要求

规定了公司各主要职位的职位描述、职位要求,包括:总经理、市场部经理、商务部经理、工程技术部经理、质量安全部经理、行政人事部经理及各专业工程师。

3、车辆管理制度

车辆是公司办公和生产的重要运输工具,正确合理的使用车辆,对保证车辆良好的技术状态,节约车公里,降低油、材消耗,预防车辆事故,延长车辆的使用寿命和顺利地地完成各项工作有着十分重要的意义。

4、设备安全操作维护保养规程

包括电话机、传真机、复印机、投影仪、计算机等的安全操作维护保养。

5、项目管理手册

包括项目简介、组织机构、进度控制、费用控制质量控制主要人员名单及简历等信息。

6、标书制作指导书

为了更加符合客户的招标要求,提高标书制作的效率,以及简化内部流程,特特定此标书指导书。适用于所有客户招标要求中需要提供技术、商务、价格标书的。

7、图纸文件制作指导书

规范本公司设计图纸文件的制作,工程师能够较地向客户表达其设计意图。

8、档案室管理制度

为进一步完善公司档案管理制度,健全管理机制,特制定此规定。档案管理的对像是指公司在各种活动中形成的全部档案资料。

9、检验规程

包括进货验证规定和图纸文件审查检验规定。

10、工作餐、饮用水卫生安全管理办法

11、对相关方职业健康安全要求

供应商提供的商品应符合国家质量、职业健康安全要求,并遵守本企业的ISO9001:2008、OHSAS18001:2007标准一体化管理体系相关规定。

12、火灾爆炸应急预案

为了预防和减少各类事故的发生,保护公司的人身、财产安全,维护办公区域公共秩序。贯彻“预防为主、防消结合”的工作方针,制定本计划。

13、人身触电应急预案

适用于公司范围内对触电事故的预防及发生触电事故后采取的处理及救护。



内审员培训合影(右五为郭洪江老师)

猪流感来了 我们吃什么才好

猪流感来了，现在的我们也许在考虑吃什么好了，猪肉，鸡肉，牛肉，牛奶.....似乎什么都成了疾病的传染源。

还好，这些我们还是可以吃的，猪肉只要在制作过程中保证做熟，经过加热可以杀死传播疾病的病毒。但是在这个时候虽然我们不是身处疫源地，但是加强自身的免疫力可是必须，这样我们才能抵御那些死而复生的疾病。水果，蔬菜不可少，至少现在这些食物又安全，还能补充我们所需要的维生素和矿物质，提高我们机体的免疫力，尤其是西红柿、西葫芦、草莓、苹果等等。其次就是一些值得推荐的好食品了，例如红枣，补充充足的铁和维生素C，而两者的结合能够很好的促进吸收。再来是胡萝卜汁，虽然口感不是很好，但是如果加入一些蜂蜜的话，效果就会好很多，而且对于提高机体免疫力是具有很好的作用的。

除了推荐的食品外，还有菊花茶或者菊花粥，对于预防病毒性呼吸道感染具有一定作用。银耳粥，清热降火，同样提高机体免疫力。

继续喝牛奶，继续吃猪肉，继续喝鸡汤.....只要我们保持好自己的身体状态，疾病面前，我们还是一样会平静的生活。

如何通过饮食来提高免疫力、远离感冒？为实现这个目标，近日，美国MSNBC新闻网向大家介绍了9种食物。

NO.1 酸奶

益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌，保护肠道，避免致病细菌的产生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。

NO.2 红薯

增强皮肤抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员，是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素A在结

缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最快速途径，它含有丰富的β胡萝卜素，且热量低。

NO.3 茶

抗细菌防流感。哈佛大学的免疫学者发现，连续两周每天喝五杯红茶的人其体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量是不喝茶的人的10倍，这种可以抵抗感染的蛋白可以有效帮助人体抵御流感，同时，还可以减轻食物中毒、伤口感染、脚气甚至是肺结核和疟疾的症状。当然，喝绿茶也具有同样的效果。

NO.4 鸡汤

美味的感冒药。鸡肉在烹饪过程中释放出来的半胱氨酸与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似，有盐分的鸡汤可以减轻痰多的症状，因为它与咳嗽药的成分很像。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜，可让效果更显著。

NO.5 牛肉

补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要，它可以促进白血球的生长，进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌，也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源，所以在冬季，适当进补牛肉，既耐寒又预防流感。

NO.6 蘑菇

促进白血球抗感染。长久以来，人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在，研究人员找到了这样做的理由：吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动，让它们更具防范性。

在安哥拉的日子

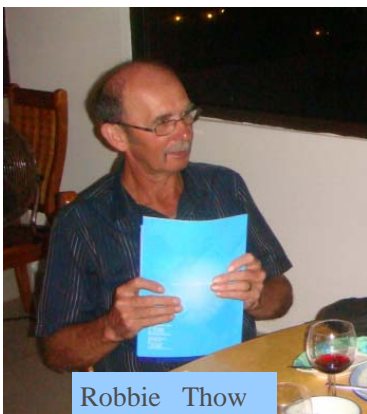
经过20多个小时的长途飞行，我们一行17人在安哥拉当地时间2月23日下午到达了罗安达机场。



田贯军 贾鹏 马德政

然后乘车来到中港提供的位于Sonils基地内的宿舍。转天早上5:30分，王总带我们来到建造现场和业主见面，并在业主的陪同下参观了建造现场，之后就正式开始工作了。

在建造现场，每天都要和Robbie Thow打交道。Robbie是建造现场的总监，负责制定工作计划，人员和设备的调配，以及经常进行的tool box talk。他今年57岁，从1974年就开始干铆工，对钢结构建造的经验相当丰富。工人们在车间工作时，只要Robbie站在旁边扫上一眼，就能发现其中是否存在问题。在Robbie的管理下，整个建造工程紧张而有序地进行着。虽然对工作一丝不苟，但Robbie也不缺少幽默。在一次tool box talk中，为避免吸入有害气体，Robbie要求焊工在焊接作业时，必须带上专用的口罩。有的工人对他说戴上口罩太热了。他听后点点头，又说：“如果你们工作时不戴口罩，就活不到我的岁数。”大家听后都笑了，而此后所有焊工都认真执行他的这项要求。在每天下午工具收拾完毕，等待下班的10多分钟里，我们总喜欢和Robbie聊上几句。内容涉及互相询问家庭，故乡的情况，工程的



Robbie Thow

进展情况，以及在安哥拉生活的情况等等。在这种轻松的交流中，语言障碍已经不那么明显了，双方往往通过手势就能达到交流的目的。

再说说和我们一起工作的安哥拉当地工人。他们给人的第一印象是热情。我们第一天来到建造现场时，他们就用英语或葡萄牙语和我们打招呼。他们中还有几个人问我如何用中文说“hello”，“good morning”，“thank you”等简单的短语。我们也向他们学了几句葡萄牙语。后来早上见面互相打招呼时，我们说Bom dia(葡语的早上好)，他们用中文说早上好。



随着交流的加深，我们得知这些黑人的工资都很高，从2000至5000美元不等。由于安哥拉的商品价格普遍很高，而身边又有这些有钱的黑人，我们从国内带来的手机，手表，MP3，和服装都成了推销的商品。他们对这些商品也很感兴趣。他们中的最大买家是现场的勤杂工Jeronimo。他从我们这里买走了手机，手表，衬衣和运动鞋。他戴上买到的中国手表后，为了向别人炫耀，故意将工作服的袖子卷起很高，在车间里走来走去。

由于工程进展十分顺利，实际工期比预计大大缩短了。但2个多月的海外工作经历使我们每个人开拓了眼界，增强了与外国人沟通和协同工作的能力。同时，POE员工的出色表现赢得了业主的高度评价，这也使POE能够以更加自信的心态来参与今后的安哥拉市场开发。

贾鹏