



文/杨思韵

跑步感悟

跑步，可以领略各种不一样的景致和心情，是一种生活态度，也是一种意义非凡的人生体验。我每天早上戴上耳机、听着音乐，在轻松愉快的气氛中沿着河边奔跑一个小时，既可以减轻身体的疲惫，还能欣赏沿途的风景，对身心保健十分有益。

跑步相比其他运动，对场地、器械没有特殊要求，只要一双舒适的跑鞋和一身轻便的运动衣，至于速度、时间可以根据自己身心状况自由掌控，适合不同身体素质的人作为日常锻炼项目。无论是刚准备健身的人，还是平时保持锻炼习惯的人，都可以从这项运动中得到自己想要的锻炼效果。有些人认为跑得越快、越长、越多，越能奏效。其实，如果跑步后产生减食、恶心、失眠等现象，往往是运动量过大造成的。运动是否适度，主要是靠自我感觉，以全身发热，出微汗，面红气喘为佳。

跑步的过程中，要把握好运动节奏，双臂自然摆动，脚步轻快自如，让心跳和步伐做到相互协调，可以采取鼻吸嘴呼的呼吸方法，每跑一二步吸气一次，再跑一二步呼气一次，做到细缓深长、富有节奏。随着锻炼强度和跑步距离的逐渐加大，也要增加人体氧气需要量，可以改用口鼻吸气、口腔呼气慢而细长的呼吸法，千万不要大口快速喘气。如果感觉跑步太单调，

不妨增加一些快走、后踢跑、高抬腿跑、扩胸展臂深呼吸及慢跑交叉等练习等花样动作，这样更容易促进身体的血液循环，增强新陈代谢的效率，提高锻炼兴趣。初跑者的速度一般每分钟约150米，每次10分钟，以后逐步递增，直至每天跑一个小时左右。只要坚持循序渐进、持之以恒，很快就能取得意想不到的效果。

跑步作为一项有氧运动，不仅锻炼人的内脏器官，强化心肺功能，提高人的速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等综合素质，在女性特别关注的瘦身方面也有着奇特的效果，而且还有舒展心胸、缓解精神压力的奇效。我从开始跑步至今，精神上发生了明显的变化。在忙碌的生活，紧张的工作中，这是一段非常珍贵的独处时间。脚步起落之间，大脑摄入更多的氧气，变得耳清目明、头脑清晰，不仅身体得到了有效锻炼，思想也获得充分放松，心情完全独立出来，一边轻松地运动着，一边思考着平时没有时间考虑的问题。我每次跑完步后，整个人容光焕发，内心涌出拼搏和执着、浪漫与自由的美感受。

跑步，思考；继续跑步，继续思考……这就是我简单的跑步感悟，我要在生命里永远坚持下来，在起落脚步声里，使自己的人生愈加精彩完美！

文/梁伟

创造幸福

幸福是什么？对于这个问题，每个人都有不同的答案。说白了，幸福就是内心对生活的一种快乐体验。这个社会，每个人都在追逐幸福，有的人为了追寻幸福，整日劳心费力苦苦拼搏，却常常陷入困顿之中。

其实幸福离我们并不遥远，只是我们常常找不到那条通往幸福源泉的途径。经常听到一些女人像祥林嫂一样见人就幽怨地说：“老公一点也不疼爱我，我太不幸。”她把幸福交给了老公掌管。也有一些男人经常郁闷地说：“领导一点也不器重我，我实在是不幸

福。”他把自己的幸福寄托在领导手里。很多母亲也伤心地说：“孩子让我伤透了脑筋，日子过的一点也不幸福。”她让孩子左右着自己的幸福。还有许多年轻人也常常抱怨说：“我的生活非常不幸，父母从不关心我。”他把幸福的源泉又捏在父母那里。

现在，我们很多人都把自己的幸福交给别人掌管。于是，我们的幸福得不到满足，也就总是抱怨别人不给自己幸福、不让自己幸福，总是把自己的失败和痛苦归咎于别人的责任，要别人为我们负责。而我们自己除了怨天

尤人、心灰意冷之外，对现状却无能为力，从不想方设法改变，不愿去主动追求幸福、创造幸福。

幸福是一种个人体验，关键是如何理解和体验幸福，总是怨天尤人永远不能得到幸福。其实，人生处处有幸福，当一个人正在羡慕他人的幸福时，不经意间却发现自己正被别人羡慕着。人常常是这样，拥有的东西往往不感到珍贵。所以，只要能用心采集生活中的点点滴滴，无论是苦是甜都当作人生的风景收入行囊，勇敢地去体验幸福、创造幸福，幸福自然就会给你无穷的回报！

图书推荐



《“一带一路”》
作者：王义桅
出版社：人民出版社
副标题：机遇与挑战
出版年：2015-4-1
页数：244
定价：CNY 40.00
装帧：平装
ISBN：9787010147888

国际问题专家王义桅教授对“一带一路”的权威解读：《“一带一路”：机遇与挑战》，这也是国内首部从国际关系角度解读“一带一路”战略的著作。本书指出，“一带一路”是全方位对外开放的必然逻辑，也是文明复兴的必然趋势，还是包容性全球化的必然要求，标志着中国从参与全球化到塑造全球化的态势转变。“一带一路”是中国提出的伟大倡议和国际合作公共产品，既面临着全方位开放机遇、周边外交机遇、地区合作机遇、全球发展机遇，同时也面临着地缘风险、安全风险、经济风险、道德风险、法律风险。本书对此做了辩证解读。“一带一路”既超越古代，又超越近代，体现在：一是理念革新：共商、共建、共享，二是理论创新：经济发展理论、区域合作理论、全球化理论，三是方式革新：依靠中国与有关国家既有的双多边机制，借助既有的、行之有效的区域合作平台，高举和平发展的旗帜，主动地发展与沿线国家的经济合作伙伴关系，实现“五通”——政策沟通、道路联通、贸易畅通、货币流通、民心相通，共同打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、命运共同体和责任共同体，充分展示了“世界养育中国、中国回馈世界”的主旋律。（编辑部摘录）

欢迎访问集团网站群

通用重工集团官网：www.tayor.cn
电焊机网站：www.sh-tayor.com
切割机网站：www.tayor.com.cn
焊材网站：www.chinaswec.com

微信 | 扫一扫

通用重工集团
公众号电焊机事业部
公众号切割自动化装备
事业部公众号焊材事业部
公众号

2016/08/29

星期一

总第 66 期

上海通用重工集团有限公司 主办
双月刊 | 内部资料 免费交流
欢迎访问集团官网 <http://www.tayor.cn>

通用報

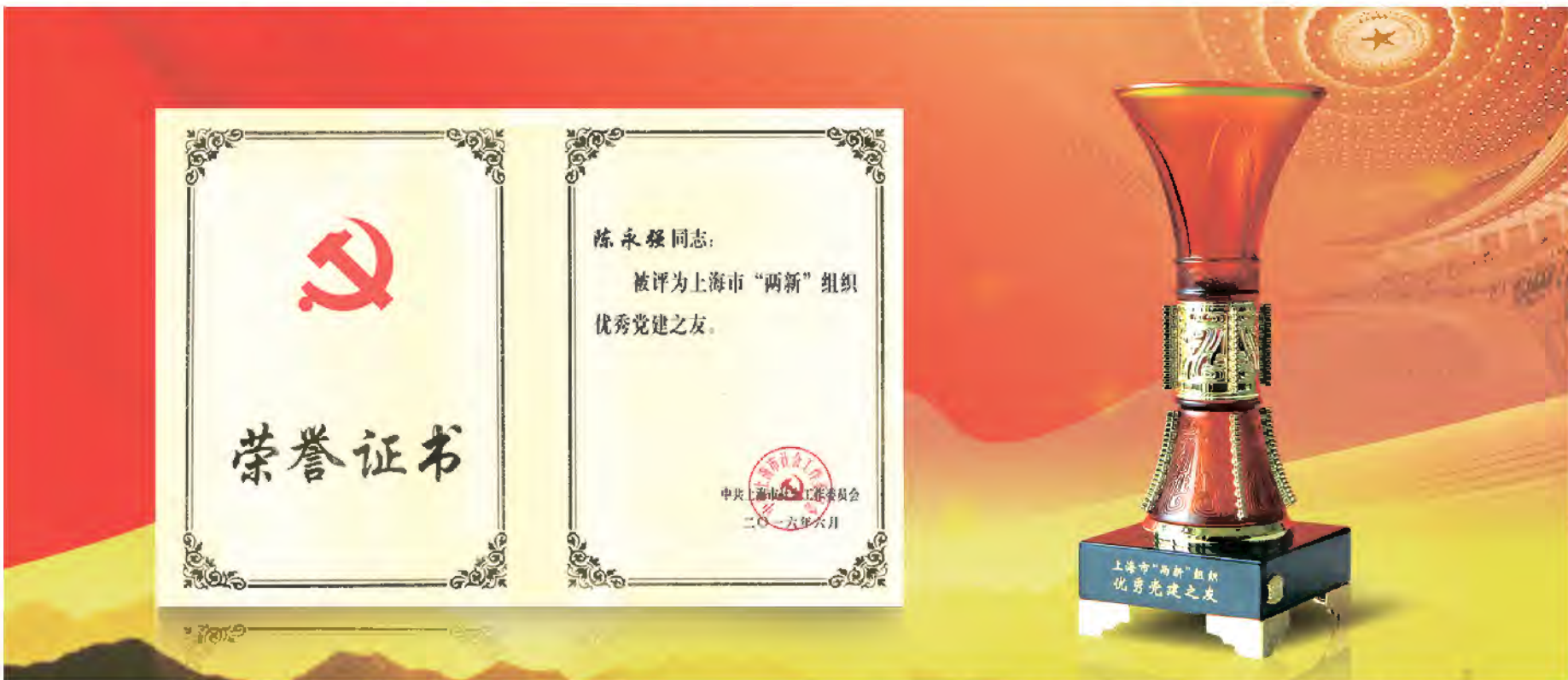
TAYOR

电焊机 / 焊接材料 / 切割自动化装备
焊接自动化装备 / 研究所 / 培训学校

国家焊接产业技术创新战略
联盟理事长单位
中国电焊机标委会委员单位
中国电工行业采标示范单位
上海市焊接协会理事长单位
上海市高新技术企业

电焊机、切割机、焊接材料一体化制造商

上海通用重工集团董事长陈永强同志 被评为上海市“两新”组织优秀党建之友



本报讯 为纪念中国共产党成立95周年，树立典型、表彰先进，进一步落实中央和上海市市委关于加强“两新”组织党建工作的精神。日前，上海市社会工作党委在全市“两新”组织中开展了第五届上海市“两新”组织优秀党建之友的评选表彰活动，并为获奖者颁发证书和奖杯，以资鼓励奋斗在基层一线、支持党建工作且成效显著的优秀新社会阶层人士为上海

“两新”组织党建事业做出的积极贡献。经基层党组织推荐和逐级严格审核，近日，上海市42位“两新”组织优秀党建之友名单正式出炉。上海通用重工集团有限公司董事长陈永强同志被中共上海市社会工作党委授予“两新”组织优秀党建之友的荣誉称号，以肯定其在党建事业上的支持和配合。

陈永强同志自上海通用重工创立以

▲集团董事长陈永强同志荣获上海市“两新”组织优秀党建之友荣誉证书、奖杯

来，一直重视集团党建工作，热心党建事业，并坚持企业文化与党建工作的共融共进。在经营管理中，始终秉持“诚信、创新”的企业核心价值观，注重企业发展与党的路线、方针、政策和国家法律法规的有机结合与实践，促进企业健康发展；同时，建立公司基层工会组织，切实保障职工合法权益，构建了和谐的劳动关系；并以身作则，积极践行社会责任，热心社

会公益，履行企业义务。在陈永强同志带领下，上海通用重工集团将再接再厉，积极拥护社会主义制度，自觉遵守国家法律法规，结合公司实际，全力支持党的建设和上海市“两新”组织工作，在诚信经营、创新发展和可持续发展中继续发挥示范引领的带头作用，为上海的社会经济发展作出新的、更大的贡献。（编辑部）

周浦镇领导高温慰问公司一线员工

盛夏七月，40℃高温“三连击”持续炙烤上海。2016年7月25日下午，上海市浦东新区周浦镇镇长朱云带领高温慰问组顶着烈日走进上海通用重工生产一线，给不畏高温、辛勤奋战在我公司生产一线的员工送来防暑降温物品和关怀。

慰问现场，周浦镇高温慰问组将防暑降温物品一一发给员工，嘱咐大家注意防暑降温、劳逸结合，特别是生产一线部门要合理安排作息时间，保持充沛的精力和良好的精神状态，员工们在接到慰问物品时，纷纷表示一定克服酷暑高温，坚守岗位，积极投入生产。

随后，由集团副总裁陈振刚、工会主席朱勤向高温慰问组详细介绍公司今年防暑降温的工作情况。上海通用重工秉持以人为本的理念，严格按照国家职业卫生标准要求，每年夏季都积极组织防暑降温工作，制定应急预案，确保一线员工身心健康及生产安全。座谈时，朱云同志详细询问企业高温生产中的问题，认真听取公司关于高温生产防暑降温的具体情况，对我公司夏季安全生产和防暑降温工作给予肯定。

骄阳似火，酷暑难当，周浦镇政府领导、总工会心系企业生产一线，给我们送来了一份清凉，更送来了一份关怀和鼓舞。（编辑部）

集团举办“ISO9001：2015质量管理体系新版标准培训”



▲新版质量管理体系知识培训

为全面提高集团质量管理标准化水平，有效促进集团质量管理体系转版工作的顺利推进，近日，质量管理部会同电焊机事业部、焊材事业部、切割自动化装备事业部聘请中国检验认证集团上海有限公司专家，利用双休日

（6月25日、7月2日）在集团焊接产业园会议中心三楼举办了ISO9001：2015新版质量管理体系知识培训，向全员普及新版质量管理体系标准。集团及各事业部中高层领导、内审员、一线员工等近200人参加了培训。

例分析和现场互动使参训人员初步掌握了新版体系在实际工作中的应用。培训结束，参训人员还进行了统一考核，其中30名内审员均顺利通过考试，取得ISO9001：2015质量管理体系内审员资格。（陈逸伦）

性价比极致

ZX7-200I/250I/315I/400I

数字化逆变直流手工弧焊机

I series

数字化焊机

电焊机产品体验活动日在沪成功举办

2016年5月28日，电焊机产品体验活动日在上海总部举行。集团副总裁、电焊机事业部总经理陈振刚、焊材事业部营销副总经理周希林等领导与全国经销单位代表、营销精英汇聚一堂，共同体验通用电焊机新产品活动。

活动伊始，主持人邀请经销单位代表与集团公司领导为“I系列数字化焊机”进行揭幕仪式，伴随隆隆的礼炮声响，嘉宾们共同揭起“红盖头”，期待已久的“I系列数字化焊机”正式亮相上市，现场嘉宾共同见证通用电焊机事业发展里程碑式的重要时刻。

会上，电焊机事业部产品经理对“I系列数字化焊机”进行技术参数、产品性能与特点的介绍。“I系列数字化焊机”是搭载32位数字化核心处理平台的先进技术，运算速度快、反映敏捷、起弧性能卓越；核心



▲“I系列数字化焊机”揭幕仪式

元器件均采用进口单管IGBT，焊接性能更优异，产品广泛应用于机械维修、五金加工、门窗修补等轻工民用领域。

活动期间，集团公司还安排了互动交流环节，邀请嘉宾亲自试焊新产品，体验新产品新技术带来不一样的轻松焊接过程，充分感受来自通用电焊机对“匠心制造”的诠释，并对嘉宾提出的相关问题进行了详细解答和分析。嘉宾对“I系列数字化焊机”

的卓越性能以及市场销售定位给予了高度的赞誉，对“I系列”质与价完美的组合充满了信心。

焊材事业部-销售部经理与大家共同分享东风牌焊材60余年品质传承的故事，介绍了焊材制造、质量把控的流程以及东风牌焊材的核心产品，博得了嘉宾的阵阵掌声。

每一次创新，都是一种超越，通用势必将创新理念延续，在未来，上线更多新品服务于市场！（编辑部）



▲泰国SICNC公司安装调试现场

TP系列管板一体光纤激光切割机应用于泰国SICNC公司

近日，切割自动化装备事业部TP系列管板一体光纤激光切割机成功应用于泰国SICNC公司。

TP系列管板一体激光切割机兼具板材切割和管材切割多种功能，占地小、功能强、性能稳定，经济实惠，是2016年推出的新型激光切割机。该产品能针对不同规格、不同材质的板材、管材和型材能够进行高精度、高

速度的切割加工，提高切割效率。

泰国SICNC公司是专业从事板材金属加工综合性企业，上海通用重工不仅为其提供卓越的切割自动化装备产品，而且还派技术人员亲赴泰国SICNC公司现场安装调试和产品应用培训的服务，保障了SICNC公司板材金属加工的高效率生产，受到用户的高度赞誉。（翁栋琪）

简讯

切割机产品成功中标酒钢集团

近日，上海通用切割机市场再度传来佳绩，继在前不久于众多品牌中脱颖而出中标蓝岛海工数控切割装备项目之后，此次又成功中标酒钢集团。项目竞争过程中，最终通用凭借技术领先的优异产品脱颖而出，摘得了此次项目，为其提供成套先进的自动化切割装备解决方案。此外，良好的售前、售中及售后服务品质深受甲方认可，也是此次中标的原因所在。为用户创造更高价值、提供优质的方案设计、设备安装及售后服务是通用一直努力的目标和方向。（沈言信）

电焊机产品应用于中国铁路总公司成都铁路局



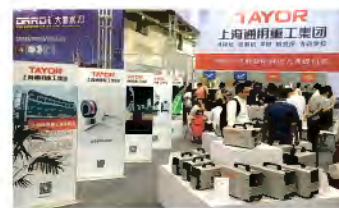
▲通用电焊机客户服务车在成都铁路局火车车架焊接现场

近日，电焊机事业部数字化焊机成功应用于成都铁路局火车车架、车轮连接等焊接项目，为我国西南地区轨道交通贡献焊接力量，印证了TAYOR上海通用电焊机的可靠品质和影响力。成都铁路局辖管12条国家铁路干线、10条国家铁路支线以及5条合资铁路，辐射四川省、贵州省、重庆市、云南省、湖北省，是中国铁路总公司旗下大型铁路运输企业的18个铁路局之一。成都铁路局管理营业站559个，正线延展里程7811.8km，营业里程6154km，重要指标名列全国铁路前列。（陆军）

上海通用电焊机、焊材、切割机亮相第21届北京·埃森展



▲埃森展集团展区



▲产品展示区



▲试焊体验区



▲商务洽谈区

2016年6月14日至17日，第21届北京·埃森焊接与切割展览会在北京中国国际展览中心盛大开幕。集团携电焊机、焊材、切割机产品倾情参展，闪耀风采。中国国际展览中心W3馆——W3366展位以技术领先的新产品，简洁大方的展位布置吸引众多观展商涌入，这里就是上海通用重工的展区，热情的参观者让这一方展示空间变得门庭若市。

此次参展，展示的产品主角之一是全数字脉冲焊机，具有超高性能的MIG/MAG脉冲、手工电弧焊等功能，配备焊接专家数据库系统，可根据材质、焊丝、气休等各种条件自动匹配焊接参数

的特点，博得观展商的驻足与赞美。展示产品主角之二是ZX7-400T/500T数字化逆变直流手工弧焊机，搭载32位数字化核心运算平台，其焊接性能卓越，可实现距离焊机200米外的工地上轻松焊接，并且逆变高效节能，凭借能效指标优于国家一级能效指标被国家工信部评定为“能效之星”，入选工信部节能机电设备推荐目录和能效之星产品目录。展示产品主角之三是不锈钢气保护药芯焊丝SH·Y308L具有熔敷效率高达90%，焊接速度快，飞溅少，脱渣性优良，能满足平焊、立焊、横焊、仰焊的全位置焊接。为使参观者能更加直

接的体验焊接的魅力，展区特别设置了试焊区，进行现场演示，焊接品质不仅看得见，还能亲身体过把瘾。

上海通用电焊机、焊材、切割机一体化制造商的特色吸引了众多海外观展商前来洽谈，一时间展区座无虚席，高朋满座。

作为全球焊接行业顶级盛会，第21届北京·埃森展吸引了全球数以万计的行业同仁及用户参观。集团展区以实力过硬的产品，热忱的工作团队为用户提供焊接与切割整体解决方案，不忘初心，始终如一，让我们共同进步！（蒋益博）

悉尼大学商学院MBA学员来访集团



▲澳大利亚悉尼大学商学院MBA学员与集团副总裁陈振刚先生在总部大厦前合影

8月16日到18日，澳大利亚悉尼大学商学院MBA学员Alison、Andrew、Martin、Alice在Hans教授的带领下，对集团进行了为期三天的访问并做

学术交流。集团顾问刘仲起、集团外贸部总监武剑超热情接待了澳方教授与学员。

集团副总裁陈振刚出席座谈会。双方主要就近年来中澳两国

经济发展趋势、焊接市场状况等方面进行深入交流。访问期间，澳方学员对集团公司构建集电焊机、焊接材料、切割机、焊接技术与培训为一体的焊接全产业链的模式进行了深入研究，并从国际市场运作角度给出了专业的参考意见。

此次学术访问是悉尼大学商学院MBA项目与上海通用重工的第三次面对面交流，彼此之间坦诚互信，

交流内容既具有延续性，又注重实质性，为今后双方的长期合作奠定了深厚的基础。（刘国军）

集团公司参展第17届阿联酋（迪拜）国际五金工具展



▲迪拜国际五金工具展集团展区

2016年5月25日，第17届中东阿联酋（迪拜）国际五金工具展在迪拜国际会展中心盛大开幕，上海通用重工集团携数字化焊机和焊接材料倾情参展，展会历时3天，集团公司凭借产品出众的焊接性能、高效节能的特点以及新颖的外观吸引了众多观展者驻足洽谈，尤其受到阿联酋（迪拜、沙迦）、沙特等周边国家的客户青睐。（梁欢）

★★★ 通用风采

电焊机事业部工程师王进成入选浦东职工科技创新英才



动中，电焊机事业部副总经理王进成荣获“2015年浦东职工科技创新英才入围奖”。

在王进成副总经理的带领下，团队努力开发钻研焊接技术，共申请发明专利6项，实用新型专利4项，带领公司取得了“科技小巨人”培育企业的荣誉；研发了ZX7-400T数字化逆变手工直流弧焊机，获得国家“能效之星”认证，焊机技术处于国内先进水平，获得国内和国际市场的好评；研发了D28、D32钢筋电渣压力焊机，填补了公司的市场空缺，并创新的提出了“无接触火花的钢筋电渣压力焊机”处于世界领先水平；研发了ZX7-250DS数字化双电压手工焊机，使公司产品在市场竞争中处于优势地位；与华东理工大学联合研制了数字脉冲电源，成功应用于中国商飞浦东总装基地，助力中国大飞机C919制造。

职工是科技创新的主力军。公司将继续深入持久地推进职工技术学习、技术交流、技术练兵、技术创新等活动，进一步激发职工创新活力，为企业成长发挥更大的作用。（康丽洁）

在上海市浦东新区总工会、上海市浦东新区科学技术委员会、上海市浦东新区科学技术协会联合开展的2015年度浦东职工科技创新成果、先进操作法、合理化建议和科技创新英才、工人发明家评选活动