



官方微信 扫一扫



战胜自我 追求卓越

横店集团得邦照明办公室主办 2016年7月31日 星期日 农历丙申年六月廿八 第86期 月刊 (内部赠阅)

得邦照明 通过省级院士专家工作站评审



咨询;同时,充分发挥院士及其专家团队的科技力量,扩大行业影响,深化产学研合作,进一步推动科研项目的发展和企业的转型升级。

据统计,得邦照明院士专家工作站建立至今,共发表核心科技论文10篇,开展联合攻关项目19项,专利申请量快速增长,实现成果转化10项,不仅为公司带来了显著的经济效益,也为公司的未来发展奠定了坚实的技术基础。目前,公司已成长为国家级知识产权示范企业。

此外,自建站以来,公司实现了三大“零”突破:

▲科技奖“零”突破

“光色调控的高性能半导体照明关键技术及应用”获浙江省科学技术进步二等奖。

▲国家级科研项目“零”突破

与南昌大学江风益教授团队联合攻关的“高品质、全光谱无机半导体照明材料、器件、灯具、产业化制造技术”获批“科技部国家重点研发计划”。

▲“国际先进”的新产品实现“零”突破

联合开发的新产品中有5项达国际先进水平。(许珊珊)

近日,从浙江省科协获悉,根据《浙江省院士专家工作站建设与管理办法》(浙院协办〔2016〕5号)的规定,经推荐申报、形式审查、专家评审,经省院士专家工作站建设协调小组办公室审定,得邦照明院士专家工作站顺利通过了省级院士专家工作站评审答辩。

得邦照明院士专家工作站成立于2014年,聘请了清华大学周炳琨院士为首席院士,携手中国计量大学联合开展科研攻关,拥有完善的管理办法及工作计划,建立了互利共赢的

合作机制,是企业与院士专家之间的一个高层次科技创新合作平台。现工作站拥有院士、专家等科研人员60余名,其中博士8名,硕士4名。

目前,该站依托得邦照明博士后工作站、工程(技术)研究中心、企业研发中心、省级企业研究院等科研平台,借助院士专家团队的专业视角,充分发挥院士及其团队的“专家库”、“智囊团”的作用,根据产业发展的技术需求,瞄准科技前沿,在科技规划、科研立项、研究及科技成果转化等方面提供了技术指导 and 战略决策

“中国出口质量安全示范企业” 正式授牌



今年2月份,国家质检总局公布了第二批“中国出口质量安全示范企业”名单,横店集团得邦照明股份有限公司荣耀上榜。7月20日,“中国出口质量安全示范企业”授牌仪式在得邦照明举行,金华出入境检验检疫局东阳办事处领导为得邦照明授牌。

据悉,“中国出口质量安全示范企业”被业界誉为“出口免验”的升级版,是国家质检总局授予出口产品领域关于质量方面的最高荣誉。参选企业在全国同行业中均处于领军地位,企业产品科技含量高,拥有著名商标和自主品牌,产品质量享誉国内国外,是中国出口企业的佼佼者。

多年来,得邦照明致力于加大产品研发和技术交流平台打造,提升自主研发能力,不仅拥有省级企业研究院和省级院士专家工作站,还是国家级知识产权示范企业;高度重视品牌建设,TOSPO商标被认定为中国驰名商标;大力发展外贸出口业务,LED照明产品出口位列行业前三;同时,公司积极推进两化深度融合,加速机器换人,提高自动化程度,保证了产品出口质量的稳定性,提升了得邦品牌的全球影响力,所取得的成绩得到了业内专家和国家质检总局的认可。

(胡媚 许珊珊)

公司七项产品通过省级鉴定验收 其中五项产品的技术处于“国际先进水平”



7月22日,东阳市经信局主持召开了省级工业新产品和省级重点高新技术产品鉴定验收会,对公司承担的“具有检测有毒有害气体报警功能的智能LED面板灯”等7项产品进行鉴定验收。由中国计量大学金尚忠教授、杭州电子科技大学姜周曙教授、浙江省电子信

息产品检验所黄观仁教授等组成的专家鉴定验收委员会现场听取了各项目的技术总结、查新、用户使用等报告,审查了相关文件资料,查看了样品及演示,一致认为这7个产品的研发是成功的,其中“基于温度智能控制的LED球泡灯”为省级重点高新技术产品,其余6

项为省级工业新产品。

经鉴定,“具有检测有毒有害气体报警功能的智能LED面板灯”等5项产品的技术处于“国际先进水平”,“新型一体化卡口式面盖的LED投光灯”和“基于温度智能控制的LED球泡灯”的技术处于“国内领先水平”。(胡媚)

简讯

▲2016中国杭州G20峰会日益临近,为G20保驾护航,配合横店派出所加强人员管理,公司7月初由保卫科协同各车间主任、线长等管理人员,对3000余名外来员工及其在横店的家属进行摸底,并指导他们填写了《外来务工人员信息登记表》。同时,公司加强了对出入厂区人员的检查力度。保卫科除了对外来人员进行身份信息核对登记之外,还对其携带的箱包等物件进行安全排查,确保无安全隐患。

▲天气变得炎热起来,大家对空调的需求量也有所增加,长时间的使用必定会对空调的寿命有所影响,那平时我们该怎样维护空调,增长空调的寿命呢?7月16日,后勤部组织各事业部相关人员进行空调清洗培训。

▲7月底,经过前期的装配、调试,公司的6轴机器人进入正常的使用。

▲7月27日,为了学习优秀的现场管理方法,东磁公司永磁厂车间相关负责人来得邦照明参观学习。

▲7月29日,公司开启了“七夕情人节”系列活动的第一波,42台蘑菇灯免费送,这引起了广大员工的热情参与。

横店足球协会成立 公司总经理杜国红当选副会长

热烈庆祝东阳市横店足球协会成立大会隆重召开



7月7日下午，东阳市横店足球协会成立大会在横店集团三楼会议室隆重举行。

会议审议通过了横店足球协会章程、选举办法和财务制度，确立了第一届会长、常务副会长、副会长和理事会成员，东阳市体育局领导到场为协会授牌。其中，得邦

照明总经理杜国红被选举确立为横店足球协会副会长，沈贡献等四人人选协会理事成员名单。

同时，第一届横店足协五人制足球赛正式鸣锣开战。本次赛事旨在为足球爱好者提供一个学习交流的平台，吸引了18支队伍参赛，其中，东阳市区有7支队伍，横店集团输出了6支队伍，南马、磐安分别有两支队伍，作为特色，横店演艺明星也组织了一支队伍参赛。参赛球员来自各行各业，是对足球的热爱将他们聚集到了一起。

作为横店足协发起单位之一，得邦照明在协会的筹备过程中尽心尽力，积极整合资源为协

会服务，与此同时，在公司内部定期举办优秀足球赛事，为横店足球事业输入大批优秀民间足球人才。此外，公司积极组织了两支优秀的足球队参加即将开幕的第一届横店足协五人制足球赛。本次赛事将18支队伍分成四组，各组所属球队循环交战，首轮过后，8支强队晋级第二轮。得邦的两支队伍在横店集团的队伍中脱颖而出，双双闯进前八强。在之后的多轮淘汰赛中，得邦一队更是越战越勇，充分展示了得邦人不断进取，迎难直上的作风，获得了首届横店足协五人制足球赛第三名的好成绩。

(黄炜煌)

炎炎烈日，安全工作不容忽视



7月29日下午2点左右，一辆消防车驶进了得邦照明四合宿舍楼，发生了什么事情呢？

原来几天前公司的后勤人员在宿舍楼2楼的下水管道外发现

了一个小小的蜂巢，任其几天的“发酵”后，蜂巢就变得像足球一样大。蜂巢如此快速的成长让后勤人员深感不安，“这是普通的蜂窝么？公司员工都在这里活动，如果是毒性比较强蜜蜂，蜇到员工怎么办？”出于对员工的安全考虑，后勤人员马上联系了横店消防队来灭蜂巢。炎热的中午，消防员赶到后对蜂巢里的蜂种进行了判断，是不是有害蜂种，毒性有多强，该采取何种办法灭蜂。

经过判断后得出，长在宿舍楼的蜂巢是地王蜂所筑，这种蜂

种具有一定的毒性，他们喜欢群攻，且性情较凶残，所以一旦被咬到，会涉及到生命安全。所以大家决定在员工还没有回宿舍的时候进行灭蜂巢行动，后勤人员将员工房间的门窗锁好，然后消防员用水枪毁掉蜂巢，再用专门的杀虫剂将蜂巢里跑出的地王蜂杀灭。灭蜂行动比较顺利，无人受伤。

在这炎炎烈日，感谢消防员的帮助，同时也要感谢我们的后勤人员，他们及时发现宿舍存在的安全隐患，保障了员工的安全。

(胡媚)

点燃夏日，以球会友

点燃夏日，以球会友，为了让员工在业余活动中增进情谊、展示魅力，“得邦照明杯”首届台球交流赛正在激情夏日里火爆上演。比赛吸引了来自公司各部门近百名的台球爱好者参与，参赛选手中既有带有腰伤但又积极参与的台球爱好者，又有大胆尝试，不畏强手的新鲜血液；既有沉稳持重的中年骨干，又有朝气蓬勃的青年才俊。大家来自不同的部门，以球台为舞台展示自己，以球台为平台增进友谊，充分享受比赛，彰显出了得邦员工奋进的良好精神面貌。

经过各部门内部的前期选拔，以及32强、16强、8强、4强的争夺赛，最终朱长平、徐坚两名精英选手以精湛的球技和稳定的实力过关斩六将，进入了“台球王”的争霸赛。25日，激动人心的比赛终于到了。决胜局采取的是七局四胜制，在这异常紧张又兴奋的比赛中，考验的不仅仅是球技，还有的是耐力、沉稳力和抗高温的能力，虽说台球是室内活动，但是现场赛事白热化的程度，让小编觉得在周边呼吸都是困难的，汗水一滴一滴地往下掉，围观的观众的心和小编一样

都是悬着的。选手们俯身微屈，前额下贴，瞄准，推杆，撞球进洞……在球桌上展现出精湛技艺，他们时而激烈对阵，时而从容应战，让比赛悬念丛生，精彩纷呈。现场的观众也不时为球艺高超的选手和激烈的赛事报以掌声和欢笑，现场气氛和谐热烈。

随着赛事接近尾声，徐坚摘得了首届台球交流赛的“台球王”的桂冠，朱长平、李东风分别获得了亚、季军。当晚，现场还为本次台球赛的前八强颁发了奖状、奖品和奖金。

(胡媚 许珊珊)

夏季送清凉 员工的高温福利来啦



炎热酷暑的到来，给员工的工作带来了很大的影响，得邦照明特举行办了“夏季送清凉”系列活动，给员工送去福利。

7月19日，大家每个人手中都拿着一箱冷饮，这是公司给员工发的高温福利。

继发冷饮之后，7月27日，公司还给长时间处在高温工作下的员工送去了棒冰，给他们送去了清凉。

(胡媚)



手工焊接培训



在技术工作中，一个经验不足的操作员往往会给生产带来不可估量的麻烦。手工焊接往往是生产过程中一个重要的岗位，而且针对不同的产品，焊接的技能也不一样，为了提高员工焊接技能水平，公司照明控制事业部对工艺员进行了针对性的焊接培训系统。

对于这次培训，公司还特地内部工程师外派学习专业课程，学成归来后结合公司产品与员工的基础，制定出更符合公司实际情况的课程大纲给与公司的工艺员进行内训指导。内训指导分

理论和实践两部分，理论上讲师向学员介绍手工焊接基础知识、手工焊辅助工具及焊料和手工焊接通用标准。在实践课程上，每位学员都配有一套完整的焊接设备，讲师在显微镜下演示投影到大屏幕上，以便学员更加清晰的了解学习操作过程。同时，讲师也会在课程中或课间给予对应的辅导。理论基础结合实践课程，让学员对焊接有了更深的认识。

经过系统培训后，为了了解学员对所学课程的巩固情况，还对受训学员进行了考核，考核成绩直接与工资挂钩。59名工艺员参加考核，仅有一人不合格，这既是他们刻苦钻研、辛勤训练的结果，更是公司不断加强员工技术培训、提升员工专业技能的体现。

(胡媚)



“做好垃圾分类，共建美丽得邦”倡议书

各位得邦人：

在我们的生活中，随时都会产生垃圾，而生活垃圾正是当今世界十大环境问题之一。目前，我国城市垃圾的存量达60多亿吨，随着人口的增加，每年还以8%左右的速度增加，这些垃圾已经侵占土地75万亩。全国668个城市中，就有200多个城市陷于垃圾的重重包围之中。生活垃圾大量的占用土地，污染环境，危害人们的健康。随着城市城区面积的不断扩大，适用于填埋垃圾的土地越来越少，填埋场离城市越来越远，处理成本也大大增加。

然而，“垃圾混置只是垃圾，垃圾分类了就是资源”。大力实行垃圾分类收集、存放和处理，可以化害为利，变废为宝。每回收1吨废纸，可制造出好纸850公斤，节省木材3立方米，比等量生产减少污染74%；利用碎玻璃再生产玻璃，可节省10-30%，节水50%，减少空气污染20%，减少采矿废弃矿渣80%；利用厨房垃圾产沼发电，每1吨可发150度电，节煤60公斤，减少0.7吨当量二氧化碳排放……

得邦照明从成立之初便秉承着“立足节能，聚焦照明”的理念，投身节能环保事业，保护地球环境是我们义不容辞的责任。为此我们积极响应市委市政府、镇党委政府和横店集团的号召，组织开展“做好垃圾分类、共建美丽得邦”活动。

不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。每一位得邦人的每一点小小的付出，都会为改善工厂环境和生态保护事业积累正能量。因此，我们向所有得邦人发出倡议：

一、倡导环保，争做环境综合治理

的先行者。一定要牢固树立环保意识，从身边事情做起，养成文明习惯，争做文明使者，自觉摒弃不良习惯和不文明行为，树立“讲究卫生为荣，污染环境为耻”的理念，提高环境卫生保护意识，共同创造环境优美、整洁舒适的美丽得邦。

二、垃圾分类，争做环境综合治理的实践者。一定要争做环境综合治理的表率，争做维护厂区环境的标兵，用实际行动对本部门和宿舍内外的生活垃圾、建筑垃圾、工业垃圾、污水等进行清理整治，彻底消除卫生死角。完善垃圾收集处理设施，做到垃圾定点收集，分类投放，及时清运，不将垃圾倒在走廊，绿化带上，保持周边良好的生态环境卫生。

三、尽心尽责，争做环境综合治理的宣传者。一定要积极行动起来，参与垃圾分类，宣传垃圾分类，增强垃圾分类工作责任感和主动性，积极向部门员工普及垃圾分类基本常识，做好本部门和个人垃圾清扫，收集，清运处置，倡导科学、文明、美丽生活。

四、爱护环境，争做环境综合治理的维护者。大力倡导“垃圾分类，美丽工厂”活动，改善厂区生态环境，积极参与垃圾分类活动，爱护花草树木，提高员工文明素质，自觉养成良好的行为规范，不将垃圾倒在绿化带，养成爱绿、植绿、护绿的好思想。

垃圾分类对于我们来说只是一件小事，需要我们付出的仅仅是举手之劳，比如将不同的垃圾扔进不同的回

收箱；但它对于我们来说又是一件大事，因为我们在做的是保护生态环境的公益事业，是一项推动公民道德和社会文明进步的重要工作，是为子孙后代造福的崇高事业，功在当代，利在千秋。

亲爱的得邦人，为了让得邦变得更加美丽，为了更好地保护绿色生态，让我们立即行动起来吧！从自身做起，从正确分类、投放垃圾开始，用更加良好的生活习惯来爱护我们共同的家园，保护我们的生活环境。得邦因你而美丽，地球因你而美好！

横店集团得邦照明股份有限公司



垃圾分类小常识

**混放是垃圾
分类成资源**



一、什么是垃圾分类？

所谓垃圾分类，通俗讲就是将垃圾分别区分，分别投放，并通过分类清运和分类回收使之重新变成资源。

二、垃圾分类主要有哪几类？

生活垃圾分类一般分为四大类：可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾、其他垃圾。

1、可回收垃圾：

废纸：报纸、书本纸、包装用纸、办公用纸、广告用纸、纸盒等；

塑料：各种塑料袋、塑料泡沫、塑料包装、一次性塑料餐盒餐具、硬塑料、塑料杯子、矿泉水瓶、饮料瓶等；

玻璃：玻璃瓶、碎玻璃片、镜子、灯管、暖瓶等；

金属：易拉罐、铁皮罐头盒、牙膏皮等；

布料：废弃衣服、桌布、毛巾、布包、抹布等。

2、厨余垃圾：

剩饭剩菜、菜叶果皮、腐烂瓜果、动物内脏、零食碎末、等生活垃圾，以及作物秸秆、枯枝烂叶、谷壳、菜皮、残次水果等生产垃圾。

3、有害垃圾：

一般是指由危害性、传染性、易燃易爆的划为有害垃圾，主要包括：废电池类、废旧灯管类、废弃水银温度计、血压

计、废油漆、废杀虫剂、过期药品、过期化妆品、染料包装物等。

4、其他垃圾：

除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、卫生巾、纸巾、食品袋、保鲜膜、烟头等难以回收的废弃物。

三、与之匹配的垃圾桶颜色：

可回收垃圾——蓝色

厨余垃圾——绿色

有害垃圾——红色

其他垃圾——黄色

四、垃圾分类模式：

采取员工一级分类结合公司清洁工二次分类的方式展开，员工按照可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾、其他垃圾等进行初次分类定点投放。垃圾清运时由公司清洁工按照四类标准二次分类。

五、四类垃圾的处理模式：

1、可回收垃圾：由公司后勤工作人员负责变卖，其他任何人不得私自变卖；

2、有害垃圾：公司统一设点回收，由有资质的环保部门收集；

3、厨余垃圾：用于饲养家禽、家畜或由清洁工统一收集运到环卫所统一处理；

4、其他垃圾：采取统一焚烧或填埋或由清洁工统一收集运到环卫所统一处理。

夏季高温，不可不知的几个防暑小常识

炎热的夏季，我们的首要任务是预防中暑。防暑不仅要多喝水、搽防晒霜，方方面面都要注意，小编为你整理了夏季防暑小常识，一定要多了解防暑知识哦！

1、起居忌过度贪凉

炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢开足电扇、空调，大口喝冰水或立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。长时间呆在空调房里，身体调节能力容易失调，出现多种不适。因此，最好少开空调，小孩、孕妇及患有有关节炎、风湿病、呼吸道疾病的老人就更要注意。即使开，温度以26℃为宜，保证室内外温差别超过7℃；让空调风往上吹，避免直吹身体，还要护好颈、背、腹、腰、腿等部位。

2、合理饮水

饮用水的最适宜温度是10℃-30℃。口渴的时候，不少人习惯一口气喝大量的水，但这种饮水的方法对健康并无好处。少量、多次、慢饮是正确喝水的3条基本准则。合理的喝水方法应该是，把一口水含在嘴里，分几次渐渐往下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。

健康人可以以尿液颜色来判定何时应该多补充水分：正常的尿液颜色应该是淡黄色，假如颜色太深就应该补充水分；若颜色很浅就可能是喝水太多了。对于病人而言，喝水更需因人而异。例如，同是心脏病患者，当患者表现为冠状动脉供血不足时，天天需适当增加水的摄入量，以免血液黏稠度过高进而导致心肌梗死的发生。但当患者表现为心脏功能衰竭时，则不宜喝水过多。因为喝水太多会加重心脏负担，导致病情加重。

3、充足的睡眠

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗大，使人易感疲惫。保证充足的睡眠，可使您的大脑和身体得以放

松，既利于工作和学习，也是预防中暑的好方法。为了保证充足的睡眠，要注意卧室的通风凉爽，保持平静的心境，做到起居有律。对很多晚上睡不好的人来说，适时的午睡可以作为一种补偿。但午睡时间最好在1个小时左右，不宜过长。

夏季晚上睡觉时间不应超过12点；中午11点至下午1点，尽量午睡30至50分钟。午睡时间不宜过长，时间过长不仅会影响晚间的睡眠，还会使人醒来后昏昏沉沉，工作效率低，适得其反。

4、穿着以隔热防晒为原则

防暑降温讲究的是衣服穿戴，夏装讲究轻便、凉爽、简便实用和美观大方，避免遮盖封闭与适度裸露，通风散热是需要互相兼顾的。对于一般人来说，短时间适当暴露肢体接受一定阳光照射，也不是一无好处，它可促进血液循环、新陈代谢甚至能增强肌肤的营养健壮。对于年老体弱或幼小婴儿则不轻易曝晒，尤其少接触直射和热辐射，以免灼伤和中暑发生。大家喜欢在曝晒时用特殊袖套、裤套遮阳，平时穿短袖、衣裙和短裤或款式美观轻便的休闲装。

此外，夏天凉鞋、轻便鞋以及有气孔的空调鞋和透气袜、保健袜都是人们乐于接受的调节体温防暑的穿戴用品。某些特殊作业人员长期从事高温劳动，应选用轻便、坚固、防热辐射和便于通风透气、排汗的鞋袜，袖套或防护面具。对于不能接触某些过敏化纤物的人还应注意经常搽抹防晒抗过敏的药霜，避免因衣着不当引起心身不适或中暑的发生。

5、情绪忌心烦意乱

医学研究表明，夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候，人体情绪调节中枢就会受到明显影响，人也容易心烦意乱，而老人的夏季心烦指数会比年轻人更高。夏季消暑要注重养心，做到神清气和。首先要让心静下来，即俗话说“心静自然凉”。我们在合理安排好起居的同时，还要注意令心情愉悦保持气节畅达。缓解烦躁心情可以采

用静坐的方式，还可以配合做一些小动作，不但能迅速达到心气平和，还能够活血通络。

6、洗温水澡

夏天，很多人喜欢用洗冷水澡。的确，冷水浴能加快血液循环，对皮肤、血管等好处。但是如果满身大汗还用冷水洗澡，这就对身体健康不利了。因为人在出汗时，皮下血管扩张，毛孔放大，血液循环加快，如果这时突然用冷水洗澡，皮下血管会立刻收缩，汗毛孔随即关闭，汗腺的分泌也立即停止，身上散热的渠道便堵死了。一旦体内的热量不能继续散发，人便会感到皮肤发热，容易患感冒或其他疾病。

所以，夏天出汗洗澡最好用温水，因为洗温水浴散热更快，而且浴后会让人感觉通体清爽。并且洗好之后及时用干毛巾擦拭干净。

7、科学合理的饮食

维生素C是“永远的美肤圣品”，想拥有健康明亮、不易晒伤的皮肤，几乎每个皮肤科医生都会让你每天吃2—3份高维生素C的水果，番石榴、猕猴桃、草莓、圣女西红柿或是柑橘类都可以。红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜，如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、空心菜等，都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质，有助于抗氧化，增强皮肤抵抗力。

大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，它也具有抗氧化能力，是女性维持光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品中，豆腐、豆浆（建议不放糖）是比较好的选择，而其他加工豆制品，如豆干及豆皮等，热量都比一般豆腐高很多。100克传统豆腐热量大约50—88卡，但日式炸豆皮却含385卡热量，最好别多吃。

对皮肤来说，吃进的油脂可能是“天使”，也可能是“恶魔”，关键看你吃的是哪种油。坚果中的植物油多半富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基。另外，如果你平时都吃白米饭、白面包，建议舍弃它们，改吃全谷类吧！因为“吃得越

粗、皮肤越细”。众多科学研究为巧克力洗清冤屈，证实它是对健康有益的好食物，因为巧克力里含有多种丰富的抗氧化物，如可可多酚、类黄酮，适量摄取对皮肤有益。目前市面上可买到没有添加糖及奶精的100%纯黑可可巧克力粉，只要调和热牛奶，加一点红糖，就能享受一杯美味香醇的热可可了。

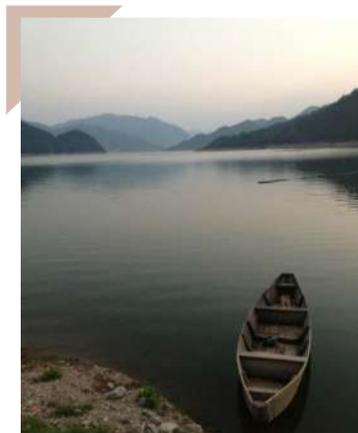
8、运动忌过分剧烈

暑天容易让湿邪入侵，为了散发体内的湿气，可以选择在早晚温度稍低时进行强度不大的活动，这样能使气血通畅、郁滞疏散，提高心肺功能，增强体质，减少疾病发生。常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况锻炼得大汗淋漓。夏天人体能量消耗大，跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，最好进行一些“低调”的运动，既能起到锻炼效果，又不至于出现不适。比如游泳、钓鱼、太极拳。应根据自身体质，选择适宜的锻炼项目。

9、做好防晒措施

出门旅游要做好防晒工作，戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞，防晒霜也不可少。穿透气性好的棉质或真丝面料衣服，外出不要赤膊。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫，或者使用披肩，戴遮阳帽。另外，红色是最防晒的衣服颜色，大家可适当选择。进行长时间的户外运动时，要准备好防暑药品，包括：藿香正气、十滴水、仁丹等等。中午至下午14时，阳光最充足的时候，尽量不要呆在户外，有条件的可适当进行午休。

最后提醒，出汗多不只需多喝水。出汗多丢失的不只是水分，还有人体中的微量电解质，主要是钾和钠。单纯地喝水，无论是纯净水还是自来水，都无法补充丢失的电解质。补充钾的方式很多，可以多吃些水果蔬菜。补充钠的方式，只有通过喝淡盐水的方式。特别是在高温下进行重体力的劳动者，还需要适量饮用淡盐水。为改善口感，还可适当加点糖配制成糖盐水。（消息来源：网络）



员工佳作

横店光源事业部
陈欣欣