



十月国庆，锦绣山河若梦，八月中秋，一片神州共舞。

一轮圆月，承载着千秋岁月的故事。此时夜色美丽的画卷上，正流淌着月华，她晶莹而婉转的清辉，泼洒着浅淡的水墨。在灿烂了几千年的典雅文明下，是人间万户，在麦香、果香悠悠的庭院里，共此一天皓月星光。

沿着历史的河流行走，华夏民族曾辉煌过，繁荣过。那历史滚滚的车轮如长江东逝水，一路诉说华夏儿女的自强不息与荣辱与共。

自十九世纪到新中国成立的一百多年里，我们的国家、民族和人民受尽了屈辱。虎门销

烟、鸦片战争、火烧圆明园、辛亥革命、南昌起义，华夏儿女在动荡与裂变中不断奋勇反抗，以鲜血浇灌山河，争取自由与民主，捍卫尊严。

遵义会议胜利召开挽救了党、红军和中国革命。抗日战争取得中国近代史上反对外敌入侵的完全胜利。解放战争推翻国民党反动政权，当毛主席在天安门城楼上庄严的声音向全世界宣布：“中华人民共和国中央人民政府成立了！”从此我们站起来了，我们的国家、民族、人民站起来了。

十一届三中全会后，改革开放的春风吹遍了神州大地，在改

革开放的四十年来，中国实现了从高度集中的计划经济体制向充满活力的社会主义市场经济体制的根本性转变，实现了从封闭半封闭向全面开放的转变，实现了人民生活从温饱转向基本小康的转变。之后，我们排除万难，成功加入世贸组织，举办了举世瞩目的奥林匹克运动会，打败了让人闻风色胆的“非典”；共建“一带一路”，设立了定点扶贫。直到今天，在“新冠肺炎”疫情还在世界各地肆虐的时候，中国人以超强的毅力和团结力取得了抗疫胜利。

十月一日，这个铭记于心的时刻，这个铭记于史的日子，成为了无数中华儿女心中的种子，为了这颗种子的生根、发芽、成长，默默为之奋斗的人如过江之鲫。

花好月圆夜，魂兮归来！从此，繁荣与鼎盛是中华民族亘古的常青，厚重与苍凉是历史长河里的过程。就让峥嵘的岁月拂凉苍茫的大地，让磅礴的山河呼应逝世的忠魂，在这普天同庆的日子里，点亮一个伟大国家前进、繁荣的道路。

想东岗

俊琪

东岗，在兰州的最东头。对东岗，记忆里的酸涩，总让我对它心生怨气，但怨完，又想东岗。

05年的时候，去东岗的次数最多，那时候，和我谈恋爱的晓丽，就住在东岗的一间出租屋里。

去东岗，先从西关坐4路车，穿过中山桥熙熙攘攘的人流车流，再穿过三个四个五个六七八个站，穿过东岗桥头低矮的民房，在甸子街下车，就到了晓丽的出租屋附近。

那时候去东岗，心情总很凄凉。

到了晓丽的出租房，感觉冰冷冷灶，一张简易的床，一个花

孔子曰：三人行，则必有我师。在我刚参加工作时，她成为了我人生中的第一位老师，每次遇到问题，她总会不厌其烦地为我解答，很细心的为我纠正各种小错误，把她所知道的毫无保留的教给我。四年以来，她教会我很多，从刚毕业懵懂无知到现在胜任相关工作，在师傅的鼓励、指导和帮助下，我一直在不断地进步与成长，在各方面有了一定的提高。

“闻道有先后，术业有专攻”。每个人都有自己擅长的领域，而她在工作岗位上突出的优点就是技术指导，对开发设计人员进行新产品打样评审，辅助部门负责人完成与技术相关工作的落实，做好新产品先锋设计复核工作，以使产品设计准确无误，并在设计技术上进行把关，保证产品风格更好的满足客户要求，还有负责对新产品成品核价报价工作。

记得有次遇到一个产品非常棘手，产品本身具有很大的难度，复杂的组织、复杂的经纬排、

花绿绿的拉链式衣橱，还有液化气灶，简单、冰冷。

蜷缩在屋子里，我和晓丽各自泡一袋方便面，吃完了，说会话，我就又要坐4路车返回西头的龚家湾。

出了门，不忍回头，我害怕看见晓丽脸上的惆怅，自己会哭。

那时候，恨东岗。记得有一回，我骑着自行车，带着晓丽回出租屋，一路上，她紧紧搂着我的腰，我一边使劲蹬着，一边想对马路两边的建筑物大吼一声：“东岗，去你的。”

那时候，东岗冷漠又灰暗。

有一回，应该是冬天，晓丽下班，天已经黑了，初到东岗的

她，不熟悉车站，提前在七四三七厂下了车，街上行人稀少，清冷的雪花飞舞，又冷又怕的她给我打电话，电话里她哭的好伤心：“爱一个人，为什么这么累。”

那一刻，我更恨东岗了。从05年到现在，十五年了，我和晓丽克服了很多困难，终走到了一起。

如今，朝夕住在龚家湾，竟莫名地想东岗，想出租房，想东岗立交桥，对它的怨恨，一天淡了。

再坐4路，经过熟悉的街道，那些曾经的记忆，愈发的清晰。

选择在甸子街下车，一个人走到进入出租房的路口，很久的站一会，心里涌上的，多是感慨。

又仿佛看到，晓丽背着包，急匆匆地走出门，赶4路车去上班。

遂发现，一个地方和一个人一样，总是爱恨交替的。

但我，终究会越来越想着东岗了。

参加工作后的第二年，我在一次重要职位的竞选中，输给了公司里一个各方面都不太出众的毕业生。而她之所以能够击败我，原因或许只有一个：她的父亲是公司的重要客户。

一想到这个理由，我就难以服气，回家后气呼呼地把这件事说给父亲听。父亲静静地听着，待我讲完，抄起门后的锄头，对我说：“走，跟我铲豆子去！”

父亲在岗上垦出了一片荒地，种上了豆子。由于地势原因，豆子长得稀疏。岗下也有一片地，是张伯家开垦出来的，种的是花生。岗下土地肥沃，花生长得生机勃勃。父亲站在垄头的树下，指着岗下问我：“那是什么？”

“花生地。”

“这是什么？”他又一指岗上。

“豆子地。”我惑然不解地看着父亲。

“哪个长得好？”

“当然是花生长得好！”

父亲把锄头柄猛地往地上一戳说：“无所谓长得好与坏！豆子就是豆子，花生就是

父亲

李润梅

于我个头较矮，爸爸扶着车子，我只能将双腿斜倚在大梁之间，来回蹬着脚踏，吃力地转动自行车轮子。

刚开始，我只能蹬半圈，还摔了好几次，手也擦破了，弄得满身是尘土。我起身后踢自行车撒气，有点想放弃不学了。爸爸鼓励我说：“凡事都要有恒心和毅力才能干成啊”。就这样，在爸爸的鼓励下，我慢慢的从蹬半圈到一圈，直到开始加速，爸爸将我身后扶着自行车的手偷偷地撤开了。我自己骑了一圈了，我成功了，终于能驾驭自行车了。

迎着灿烂的霞光，我摇摇晃晃骑行着，这一刻，我觉得我是最快乐人。当我停下车子回头看爸爸时，爸爸被累得弯下了腰，劳累不堪，正在用粗糙的手擦拭着额头上的汗水。那一刻，感动充盈在我心里，我的眼眶湿润了，不敢在多看他一眼。

现在的我已经参加工作几年了，每当遇到困难时，我总会想起父亲，想起他教我骑车的那个早晨。“世上无难事，只怕有心人”，父亲的教诲我一直记在心上，给我勇气和力量，使我迎风破浪，一路向前行走。

只管种好你的豆子

钱国宏

花生，比不出好坏来，也不要比！”见我解，父亲又说：“咱家的豆子能结出花生吗？”

“不能。”

“你张伯家的花生结出豆子吗？”

“不能。”

“对！不要胡乱地和别人攀比。甭管别人的花生长得咋样，那是别人家的，你只管种好你自己的豆子就行！”

望着父亲脸上褶皱里流淌的汗水，我陷入了沉思。大千世界，芸芸众生，我们每个人都有自己的长处和短处，都有属于自己的位置和角色，我们不可能在每一个位置和角色上都做得出类拔萃，声名显赫，盲目地同别人攀比，会使我们失去信心，失去自我特色，到头来只能是徒增烦恼罢了。

从此以后，不论在工作中还是生活里，每当我听到诸如“某某高就”“某某中奖”“某某成名”等声音时，耳畔就会响起父亲当年洪钟般的声音：“只管种好你的豆子，甭管别人的花生！”于是，我滤除心中杂念，心海波澜不惊，守定做人根本，专心致志、全力以赴地朝自己心中的目标奔去！

知识长廊

秋分

《春秋繁露》记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”

“秋分”的意思有二：一是，昼夜时间均等。太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此全球大部分地区这一天的24小时昼夜均分，各12小时。二是，气候由热转凉。按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分日居秋季90天之中，平分了秋季。

秋分秋分，有“平分秋色”之意。根据《月令七十二候集解》中对秋分的解释为：“八月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之‘分’。”古人说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平，这就是对秋分最好的诠释。秋分是二十四节气中的第十六个节气，每年的9月23日左右，当太阳到达黄经180°时，正是太阳直射点在赤道0°线上，就到了秋分秋分，昼夜平分的时间点。从这个节点”开始，太阳照射角度逐步南移，对于我们北半球居住的人来说，今年剩下的时间，天气越来越凉爽，逐渐开始昼短夜长。

今年秋分节气在阳历9月22日，21:30:32。为什么说今年是百年一遇的秋分节气呢？这个按照立秋的阳历时间点来推算。根据2016年秋分阳历时间在9月22日22:29，为120年来最早的一次入秋分点。对比今年秋分时间节点是阳历9月22日，21:30:32比较晚。再早要追溯到124年前的1896年的秋分节气，时间是9月22日21时03分，比今年秋分节气点早。由此对比得来，2020年的秋分节气，是近124年来最早秋分节气“点”的到来。

每年秋分节气，也正是全国大范围内秋收的季节，为此，现在秋分节气的到来，也宣告着中国农民丰收节的到来。这个时间段，全国大范围降温，早晚温差越来越大“白露秋分夜，一天凉一夜”，可见二十四节气对中国人民的意义。我们知道二十四节气每个节气分三候，那么二十四节气共有七十二候，由此有了《月令七十二候集解》。秋分三候具体是：一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸。一候说的是北方强冷空气逐渐加强，南方暖湿空气逐渐退却，因此气流相撞机会少，因此秋分节气下雨，打雷闪电比较少，秋雨绵绵比较多。二候说万物开始蛰伏，虫兽以及万物储蓄能量，准备越冬，而大地归于沉寂。三候说的是我国大部分地区，今年雨季正式过去，河流池塘进入枯水干涸期。从这里可以看出，二十四节气对我们古代人们的农业生产有多么重要。

派神之声

PAISHEN派神

兰州三毛集团公司 兰州三毛实业公司主办

2020 年 9 月 30 日 第 18 期 总第 990 期

准印证号(甘)LB000020 内部资料 免费交流

公司网址: www.chinapaishen.com

公司获得质量环境职业健康安全三体系认证证书



微信公众号

公司党委召开中心组理论学习(扩大)会议

宣传部消息(李玉香报道)9月16日下午，公司党委在四楼会议室组织召开党委中心组理论学习(扩大)会议，开展政治理论学习(扩大)会议，开展政治理论学习(扩大)会议，开展政治理论学习(扩大)会议。公司领导班子成员及各部门负责人参加了会议。

会上，李彦学领学了《习近平谈治国理政》(第三卷)《全面把握中国特色社会主义新时代的新要求》等部分内容。实业公司党委副书记、总经理谭小毅领学了《习近平在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话》精神。公司党委委员、纪委书记郭红接领学了省国投纪委关于严格落实“过紧日子”和制止“餐饮浪费”行为等文件精神。之后，李彦学、谭小毅、郭红接围绕各自领学内容结合公司生产经营发展实际进行交流研讨发言。

李彦学在交流发言时指出，《习近平谈治国理政》第三卷同第一卷、第二卷是一脉相承，有机统一，大家要把三卷作为一个整体，读原著、学原文、悟原理，更加深刻地把握习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，要推动学习贯彻往深里走、往心里走、往实里走，通过理论学习武装头脑，推动公司生产经营工作更好发展。

谭小毅在交流发言时结合我国当前疫情防控形势，指出我国疫情防控取得重大战略成果和重大胜利的根本原因是中国共产党的领导，浅谈了中国特色社会主义制度优越性，指出中国特色社会主义制度具有党的领导优势、组织动员优势、群防群控的社会治理制度优势等三个方面显著优势，要求大家要始终坚信制度优势，坚定“四个自信”，充分发挥伟大抗疫精神，认真落实习近平总书记重要讲话讲话精神，努力把公司当前的各项工作抓好干好。

郭红接在交流发言时围绕习近平总书记提出制止餐饮浪费行为 of 指示精神，指出必须在思想上把“保障粮食安全”放在突出位置，要时刻绷紧节约粮食这要弦，要求公司各单位部门要保持艰苦奋斗的共产党人政治本色，带头“过紧日子”，坚决杜绝“舌尖上的浪费”，公司纪委将按照上级纪委



市场部消息(都宝君报道)9月23日，2020年度Intertextile秋冬面料展在国家会展中心(上海)隆重开幕。三毛实业公司总经理谭小毅，副总经理周希琪，总工程师李文全，总经理助理王立平率队参展，携带来2021秋冬新品参加本次展会。

展会期间，中国纺织工业联合会会长孙瑞哲等莅临公司的展位参观，谭小毅向各位嘉宾介绍公司发展及新品研发情况，中国纺织工业联合会领导对公司给予高度的肯定与评价，并对兰州三毛未来发展提出了建设性意见。本次Intertextile秋冬面料展8馆齐开，展位面积超21万平



省委宣传部组织大型媒体团到三毛集团产业园区开展参观采访活动

宣传部消息(李玉香报道)9月16日，省委宣传部集中组织大型新闻媒体采访团对兰州新区开展为期3天的系列采访活动，19日上午，参访团约20名新闻媒体记者来到三毛集团产业园区进行实地采访。三毛实业总经理谭小毅接受了媒体团记者采访，公司领导郭红接、王立平及党委办公室、党委宣传部负责人陪同参观采访。

谭小毅在接受记者采访时，围绕公司“出城入园”以来生产经营发展情况、公司应对新冠肺炎疫情采取的举措以及兰州新区对公司给予的政策支持等方面，详实回答了记者们的提问。

全国人大代表范冬云也接受了记者采访，就公司近年来在设备更新、产品升级、技术创新等方面回答了记者的提问。

派神新品荣获2020中国面料之星“最佳图纹创意奖”

设计中心消息(王立平报道)9月23日，由中国纺织工业联合会指导，《纺织服装周刊》杂志社主办的长发国际·2020中国面料之星系列活动发布仪式在上海国家会展中心举行隆重举行。实业公司送选的新品荣获2020中国面料之星“最佳图纹创意奖”。

本次面料之星活动历时近3个月，国内各个领域的优秀面料企业积极参与评比，实业公司新品从众多参评企业中脱颖而出，获此殊荣。

近年来，公司通过意大利设计师外国专家合作项目提升设计人员整体开发能力，加强与专业趋势网站合作提高开发趋势的解

读应用能力，积极配置开发设计专业软件提高开发信息化水平，使公司设计团队的研发能力和工作技能得到了有效提升。

本次参赛作品在组织结构设计上采用了变化渐变纹理，结合流行色彩的应用，得到了服装品牌服装设计师及专业评委的认可。新产品通过行业期刊和大赛系列活动宣传，向行业企业充分展示了兰州三毛优良的创新开发能力和生产技术水平。

公司产品创新工作得到了市场和用户的肯定，是对上下游的链接起到了很好的纽带作用，为开拓市场提供了很好的技术支撑。

2020年国庆·中秋双节放假安排

1.运转班:10月1日—10月5日，放假五天，10月1日早上8:30运转甲班下夜班(第一个夜班)关车，10月6日早上8:30运转丙班(第二个早班)开车。其中:10月1日-3日为国庆节法定假，10月4日补休中秋节(10月1日)国家法定假一天，10月5日提前休2021年元旦国家法定假一天。染整厂、成品检验根据生产情况可多放假一天。

2.常日班:10月1日—10月8日，放假8天。其中:10月1日-3日为国庆节法定假，10月4日星期天正常休息，10月5、6、7、8日补9月27日星期日、10月1日中秋节、10月3日星期六、10月10日星期六休息，10月9日收假上班。9月27日星期日、10月10日星期六正常上班。

公司开展消费扶贫 助力腰套村脱贫攻坚



扶贫办消息 金秋九月，正是农产品全面丰收的季节。为贯彻落实中央、省委关于开展“全国消费扶贫月”的活动号召，近日，公司大力开展消费扶贫工作，帮助清水县山门镇腰套村脱贫攻坚，助力当地群众增加收入。

腰套村是公司2017年8月份开始帮扶的一个贫困村，独特的地理环境、肥沃的土壤条件、适合的海拔高度，让该村人工生产的天然土蜂蜜、出产的优质大红袍花椒和百年老树结出的核桃远销省内外，在当地享有名气，成为该村一大特产。三年来，结合该村种植养殖的传统和优势，公司通过各种形式着力帮扶该村大力推进特色产业产业发展，不断扩大种植规模。截止目前，该村形成了以花椒、核桃为主的特色种植产业和以人工培育土蜂的特色养殖产业，目前共栽种有花椒树374.4亩，已挂果32.7亩；种植核桃树193.4亩，已挂果102.6亩；群众养殖土蜂从原来

公司在腰套村 开展中秋节慰问活动



扶贫办消息 今年中秋节恰逢国庆节假期，双节同日，普天同庆，家国美满。在中秋佳节到来之际，为表达公司领导 and 广大职工对腰套村群众的关心关爱之情，9月20日，公司党委委员、纪委书记郭红接深入腰套村开展中秋慰问活动，向全村46户群众每户发放了一份公司精心制作的中秋月饼，并向全村群众转达了公司全体职工对他们的中秋节日祝福，鼓励大家继续巩固好脱贫攻坚成果，在

在最后阶段一鼓作气，坚决打赢脱贫攻坚战，同全国一道步入小康社会，过上幸福美好的生活。

当群众们领到月饼后脸上都露出喜悦表情，纷纷表示小小月饼真切体现了兰州三毛的无限关爱，感谢公司三年来对腰套村及全体群众的无私帮扶，在脱贫攻坚的最后时刻，一定会牢记公司嘱托，全力打赢脱贫攻坚战，让自己的生活变得更加美满幸福。

公司纪委开展廉洁警示教育



纪检办消息（贾小娟报道）在2020年“国庆”“中秋”双节来临之前，为进一步强化公司党员干部的党性、法纪、廉洁意识，切实推进党风廉政建设和反腐败工作，进一步提升党员干部员工拒腐防变能力、筑牢思想防线，深入落实中央八项规定精神，大力加强作风建设，9月16日下午，公司纪委在公司410会议室组织开展第三季度廉洁警示教育，公司领导班子成员和中层管理人员参加。

会议组织观看了一部警示教育片。该片通过对近年来查处的违纪违法典型案例介绍分析，深入剖析了一些党员领导干部因信仰缺失而违背党性原则，因贪欲膨胀而漠视党纪国法，因甘于被“围猎”而一步步走向腐败堕落深渊，以案释纪、以案说法、以案为鉴，为参会的公司党员干部干部上了一堂鲜活的警示教育课。

会议要求，公司党员干部要以案为鉴，以案为戒，经常叩问初心，牢记使命，坚定理想信念，正确行使权力，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。在“国庆”“中秋”双节期间，要严格落实中央八项规定精神，文明廉洁过节，不断增强拒腐防变红线意识，提升抵制围猎树立正气的本领，坚定做一名为民务实清廉的好干部，全力树立清正廉洁的党员干部形象。

警示教育结束后，大家纷纷表示，将以案为戒，经常叩问初心，牢记使命，坚定理想信念，正确行使权力，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。在“国庆”“中秋”双节期间，要严格落实中央八项规定精神，文明廉洁过节，不断增强拒腐防变红线意识，提升抵制围猎树立正气的本领，坚定做一名为民务实清廉的好干部，全力树立清正廉洁的党员干部形象。

公司开展制止餐饮浪费宣传活动



宣传部消息（李玉香报道）“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，强调要坚决制止餐饮浪费行为，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻节约为荣的氛围。为贯彻落实习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示精神，近日，公司党委通过各种载体全方位开展宣传活动，在公司大力营造“勤俭节约、艰苦奋斗”的新风尚。

为了搞好此次宣传活动，公司党委高度重视，对贯彻落实

纪检办消息（姚明记报道）为贯彻落实习近平总书记对关于制止餐饮浪费行为作出重要指示精神，切实增强广大职工节约粮食、制止浪费的思想自觉、行动自觉，9月17日，根据公司纪委的安排，公司纪委办公室、党委办公室、职工医院组成的督查组开展了一次餐饮浪费行为监督检查。督查组深入公司生产厂现场和员工餐厅，就各部门贯彻落实坚决制止餐饮浪费行为的情况进行现场督导检查。

督查组首先来到员工餐厅，了解了员工餐厅厉行节约、制止餐饮浪费的宣传工作情况，围绕餐厅整体卫生、防疫环境、食材采购、用餐管理以及宣传引导等关键环节，进行详细检查，并询问职工取餐以及餐余垃圾的回收情况，同就餐职工进行了交流了解情况，开展教育引导。

随后督查组来到各生产厂了解职工用餐情况，查看餐饮浪费情况，并对疫情防控措施

后的工作与生活中，将进一步加强自身廉政意识，常怀律己之心，常思贪欲之害，筑牢拒腐防变的思想防线，以案为鉴，干净干事，牢固树立“红线”意识，不忘初心，牢记使命，努力锤炼忠诚干净担当的政治品格，深刻汲取违纪违法案件教训，知敬畏，存戒惧，守底线，干干净净做事，老老实实做人，永葆清正廉洁的政治本色。

秋季饮食养生小常识

- 1.要注意防止热能过剩。在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。
- 2.中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。
- 3.少食生冷。由夏到秋，气温下降，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，饮食过于生冷，会造成消化不良，易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张，也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物，应当多吃一些温性食物。
- 4.多吃海藻类食物。海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海带更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸，可以保护人体免受放射线的伤害。
- 5.吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果，对于止咳、去燥有很好的疗效。
- 6.秋燥症主要靠预防，首先宜多喝水、粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清肺降火、润肺去燥等功能，很适宜有内热，出现肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便干结的人食用。
- 7.少辛辣、少油腻食物。秋季要尽量少吃或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、油腻食物，以防加重秋燥症状。
- 8.秋季饮食应以滋阴润肺为佳，秋燥易伤肺，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。
- 9.初秋时节清补。初秋气温还比较高，相对比较干燥，进补也应“清”补为主，适合秋季食用的食品有：百合有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。
- 山药：其特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼、有病无病、体健体弱，都适合食用。
- 白扁豆：初秋，用白扁豆煮粥或煎汤服，可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。
- 藕：生藕能清热生津止渴，熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕，生食鲜藕嫩，熟食宜壮老”的说法。

公司发放国庆·中秋节日慰问品



工会消息（余凤芝报道）在2020年“国庆”“中秋”双节来临之际，9月24日，公司为全体职工发放了消费扶贫大礼包及员工餐厅精心制作的

中秋月饼。这些来自公司帮扶的清水县山门镇腰套村出产的蜂蜜、花椒、木耳、核桃等无公害产品，还搭配有一盒盒月饼，让职

经营党支部开展主题党日活动



经营党支部消息（刘瑞瑛报道）勤俭节约是中华民族传统美德，也是我党的优良作风，9月9日，经营党支部开展了“珍惜粮食 拒绝浪费”主题党日活动。活动中，党支部书记、物流部部长马恩强同志带头发言交流，他说，随着现在人们生活的不断富裕，浪费的现象也越来越多，根据搜集相关数据，食物浪费的数据之

高让人惊心，令人痛心。他还以单位食堂为例，列举了一系列浪费现象，引导教育党员要坚决杜绝浪费现象，从自我做起，从小事做起节约粮食，养成勤俭节约的好习惯。公司领导王立年同志强调，

民以食为天，爱惜粮食，我们人人有责，大家要自觉做节俭用餐、文明用餐的宣传者、示范者、践行者和监督者。要坚决制止粮食浪费行为，切实培养节约习惯，在光盘行动中践行初心使命，党员要以身作则，做勤俭节约、爱惜粮食的表率。

参与活动的党员纷纷表示，在今后工作和生活中，一定以自己的实际行动履行勤俭节约好习惯，积极倡导崇尚节俭、科学饮食、健康消费的生活理念，摒弃铺张浪费等不良的饮食消费习惯，做到爱惜粮食、适量定餐、避免剩餐，拒绝浪费。

实业公司生产体系 召开9月份生产例会

生产部消息（寇宗莲报道）9月14日，实业公司生产体系组织召开了9月份生产例会，会议总结了9月份上旬生产完成情况，安排部署了下旬生产工作。实业公司副总工程师李文全出席会议。会议由生产技术部部长张俊澎主持，生产技术部、质检部、设备动力保障部及各生产部门负责人和质量、生产主管人员参加了会议。

李文全对9月份中下旬生产工作提出5点要求：一是管理人员注意提升自身预判能力，主动迎难而上，有效解决问题；二是生产技术部定期通报市场信息反馈，对存在问题即知即改，确保后续合同顺利履约；三是精心操作，减少呢面小疵点，降低可结弊端点，改善呢面光泽、手感，整体提升产品实物质量，为销售接单提供实力支撑；

四是加大工艺检查深度，落实整改查出问题，为产品顺利生产提供基础保障；五是加大“质量活动月”宣传力，营造人人重视质量的生产氛围，确保9月份活动顺利实施，完成质量活动既定目标。

会议指出，公司9月中下旬合同产品逐渐增多，天丝、柞蚕丝等特殊原料产品大幅增加，给染整修工序生产增加压力，加之交期紧，造成整体生产组织难度增加。会议要求各单位要认真对待每份订单，精细操作，提升产品实物质量，确保合同顺利履约。

会议要求，各单位、各部门要严格执行新的《合同产品及打样产品进度管理办法》，缩短合同交期及打样周期，争取在当前严峻的市场形势下为销售创造接单条件，为公司争取更多市场份额做出应有贡献。

染整厂工会组织职工开展趣味活动

染整厂消息（杨新萍报道）在“中秋·国庆”双节来临之际，为激励广大职工凝心聚力，增强团结协作精神，提升团队管理能力，确保完成2020年各项生产目标和任务，染整厂工会于9月21日组织职工开展了为期3天的套呼啦圈趣味接力活动。

为了不影响正常生产工作的开展，此次趣味活动利用中午休息时间举办。参赛职工共分为9组18个队，比赛以抽签的方式进行。职工们手拉手连成大圆圈，比赛途中不能松手，要将

呼啦圈绕过自身身体转一圈，然后传递给下一位职工。

兰州新区秋高气爽，中午的阳光明媚，随着裁判的一声号令，只见各组队队员手拉手，将彩色的呼啦圈轻盈地传起来了。活动场上，啦啦队队员们欢呼声、雀跃声响起一片，赛场上充盈着一片欢乐的气氛。

通过趣味活动的开展，增进了职工之间的友谊，增加了职工之间团结协作能力，小小呼啦圈传递友情，放松了职工的身心，为职工今后工作开展增添了行动力。



张素琴是染整厂修补工段一名班长。自1999年参加工作以来，积极主动完成各项工作任务，以出色的工作表现和突出的成绩，赢得了广大员工和党员们的一致赞誉。

近年来，张素琴张素琴凭借着一股脚踏实地，吃苦耐劳，认真负责的工作精神和乐于奉献积极向上的工作态度，完成或超额完成了本职工作及各项任务。她是领导和同事心目中公认的工作比较精细的人，在班组管理方面，领导总是把有一定难度的班组重担让她来挑，她不负所望，曾被染整厂评为先进生产者，她所在的班组在各项考评中屡夺产质量第一名，班组被公司、分厂多次评为先进集体或劳动竞赛优胜班，在提升整体班组素质方面功不可没，充分发挥了一名共产党员的先锋示范引领带头作用。

万耀祖同志在供应部从事采购工作。自参加工作以来，他在领导和同事们的关怀、帮助下，以“服从领导、团结同志、认真学习、扎实工作”为准则，不断提高思想水平，积极改进工作作风，努力丰富政治理论和学习业务知识，充分发挥了岗位职能。他无条件地服从组织安排，从不计较个人得失，做到干一行，爱一行，钻一行，彰显了一名共产党员的本色。

万耀祖同志时刻严格要求自己，不断更新观念、改进工作方法，很好完成公司下达的各项指标。由于连续几年粘胶、竹纤维、铜氨纤维、天丝等特殊纤维，原有供应商所供原料质量不稳定，为此，他利用外出机会多方打听，实地了解，通过检测、实际使用等方式，认为某公司在原料的质量上比较稳定，同时也比原有供应商原料品质好，经过多次协商，该供货所给价格，比原有供应商价格低，付款方式也由原来的款到发货，逐步改为“货到检测合格、发票到账后”付款，为部门的工作争取主动权，2019年节省采购成本约10余万元。