

澄报

2014年8月6日

星期三

总第322期

苏澄新准字

021号

内部资料

荣誉

“七·一”前夕,市政公司党支部陈军同志被中共江阴市委授予“2011-2013年度江阴市优秀共产党员”光荣称号。

江苏江南水务股份有限公司主办



汇聚正能量 提振精气神 共同推动水务产业实现新发展 公司召开纪念建党93周年暨半年度工作会议



本报讯 7月10日,公司纪念建党93周年暨半年度工作会议在澄西水厂召开,公司领导班子、各党支部书记、各部门负责人参加会议。

公司党委委员、副总经理高立主持会议,并在会上通报了党的群众路线教育实践活动的开展情况。第二批教育实践活动开展以来,公司党委主动开门纳谏,深入查找问题,坚持立行立改,从群众反映、员工期盼最迫切的地方入手,抓整改促提高,狠抓工作作风转变、服务意识提高,取得了阶段性成效。

公司各分管领导在会上总结布置了各自的分管工作,进一步明确

了各条线下半年的主要工作任务。

公司党委委员、总经理沙建新在会上作了题为《汇聚正能量 提振精气神 积极作为 确保完成全年各项目标任务》的半年度工作报告。他指出,今年以来,公司围绕各项年度目标任务,增强干劲、创新作为、奋勇争先,坚持安全保供不懈怠,保障能力持续提升;坚持专业标准不改向,服务能力持续提升;坚持资本经营不松劲,运作能力持续提升;坚持拓展排水业务不停步,运行

能力持续提升;坚持内控规范实施不走样,运营能力持续提升;坚持企文建设不放松,竞争能力持续提升,取得了一定实效。对于下半年工作,要继续围绕各项年度目标任务,凝心聚力,真抓实干,互相联动,保障安全优质供水;上下齐动,保障标准化服务的有效实施;积极互动,保障资本经营取得实效;合力推动,保障排水业务提质增效;全面带动,保障企业规范运行;用心促动,保障企文建设的深入推进,确保完成全年各项目标任务。

会上,设计所、周庄营业所、小湾水厂等6个部门分别作了交流发言。

公司党委书记、董事长龚国贤对公司上半年工作取得的成绩给予了肯定,他同时指出,工作中还存在着一些不足,完成全年各项目标任务的压力还很大。龚国贤要求全体党员干部,要坚定理想信念,加强党性修养,勇于担当,克难奋进,发挥先锋模范作用,带领全体员工,推动企业改革发展,强化作风建设,充分展示党员干部队伍的新形象;要深刻认识公司在新发展阶段面临的新任务、新挑战、新考验,充分调动好、发挥好各级党组织和干部群众的积极性,为实现公司的“水务梦”而努力;要善于发现、分析部门、个人工作中存在的问题和不足,不断完善工作措施,紧紧围绕年度目标任务,团结一心,共同将公司安全保供的责任、改革发展的责任肩负起来,齐心协力,共同推动水务产业实现新发展。(善水)

公司获评上海证券交易所2013年度信息披露工作A级

本报讯 7月30日,接上海证券交易所通报,公司2013年度信息披露工作评价结果为A级。在沪市上市公司中,获评A级的有273家,评定为B、C、D级的分别有576、94、15家。

此次考核依据《上市公司信息披露工作评价方法》和《上市公司信息披露工作年度评价实施方案(2013年度)》的有关规定,采用公司自评与交易所考评相结合的方式,重点关注上市公司信息披露的真实性、准确性、完整性、及时性、公平性,并综合考虑上市公司及相关人员在信息披露事务管理工作中的勤勉尽责情况,同时将评价期内被交易所采取监管措施和处分情况、信息披露事务管理、上市公司给予投资者回报情况、“上证e互动”、投资者关系活动披露情况等纳入考核范围。

此次考核结果充分彰显了公司的运作规范和信息公开,切实保护投资者利益,有效提升公司治理水平,同时也体现了监管机构和资本市场对公司信息披露工作的高度认可。(陈敏新)

电波连线解民忧 品质服务保民生



本报讯 7月15日上午,公司总经理沙建新、副总经理吴耀东及相关部门负责人一行5人,来到江阴电台参加“空中热线”节目。

节目一开始,沙建新向听众简要介绍了公司的一些基本情况,江南水务是全国县域城市首家在上海证券交易所主板挂牌上市的水务企业,也是我们江阴市唯一一家国有控股上市公司。目前,公司拥有小湾、肖山、澄西、利港4座地面水厂和1家污水处理厂,日供水能力106万立方米,供水区域覆盖全市城乡987.5平方公里,DN100以上供水管网总长2742公里,水质综合合格率

100%。多年来,公司主动履行企业公民责任,以保障市民生活饮用水的安全为己任,积极推进水务服务标准化建设,不断深化“六位一体”营销、“一站式”、24小时热线服务,健全962001微信公众服务平台,开通多家银行实时扣费业务,推行水

费预收费、水费充值卡、跨区域缴纳水费业务,开设网上营业厅,实施供水营销员服务制度,建设标准化营业窗口,树立了公众满意品牌,在2013年度全国100个城市供水服务满意度调查中位列第一名,并获得了“中国最具社会责任服务企业”、“中国水务企业综合实力20强”等称号,在同行业中享有较高的声誉。

对于在节目现场听众提出的关于水厂开放日活动、供水保障能力、应对水源地突发污染事件、老小区二次供水改造工作、应急备用水源地的建设、自来水水质等问题,都一一作了详细地解答,得到了听众朋友的一致好评。

“我家的水龙头打开时,经常会有漏水现象”、“我家的水表转动时快时慢,不知是什么原因”、“江阴目前有几家水厂,应急处置的能力如何?”……7月15日下午,公司副总经理曾武及相关部门负责人来到江阴日报“夏令热线”接听市民热线,(下转第2版)

公司党委班子召开专题民主生活会

本报讯 根据中央、省委、无锡市和江阴市委统一部署和公司党的群众路线教育实践活动总体安排,7月30日,公司党委召开党的群众路线教育实践活动专题民主生活会,围绕保持党的先进性和纯洁性,严格按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,以为民务实清廉为主题,以反对“四风”、服务群众为重点,突出省委“四查四治”、市委“五检查五解决”,以整风精神开展批评和自我批评,切实改进工作作风,提高群众工作本领。

开好专题民主生活会,是教育实践活动的一个关键环节。第二批党的群众路线教育实践活动开展以来,公司党委班子全体同志认真贯彻中央决策部署和习近平总书记重要讲话精神,深入开展学习教育,广泛征求意见建议,带头作出“七项承诺”。通过座谈、访谈、书面征求、深入基层和联系点、依托媒体网络等方式,采取群众提、自己找、上级点、互相帮、集体议等方式,共征求到44条(经归纳整理)意见。龚国贤主持起草了党委班子对照检查材料,每位党委委员都认真对照“三严三实”要求,自己动手撰写个人对照检查材料,数易其稿,力求查摆剖析对号、像自己、有深度。党委班子及成员对照检查材料先后经党委主要负责同志、江阴市委第六督导组、江阴教育实践活动领导小组办公室审核,党委主要领导与班子成员之间、班子成员相互之间、班子成员与分管部门主要负责同志之间深入开展谈心谈话,查摆出“四风”方面存在的突出问题,深刻剖析思想根源,为开好专题民主生活会打下了坚实的基础。

专题民主生活会共安排半天时间,会上龚国贤代表党委班子进行了对照检查,并作自我剖析,沙建新、王建林、高立、曾武、吴耀东、周益献同志逐一作对照检查,并接受班子其他成员的批评。大家按照中央和省市委要求,认真检查了遵守党的政治纪律、贯彻中央八项规定情况,深入查找了“四风”方面存在的突出问题。在形式主义方面,学习教育有所放松,制度的执行缺乏力度,抓工作落实缺少狠劲、韧劲,工作效能有待加强;在官僚主义方面,工作中存在脱离群众的问题,基层调研不扎实,服务意识不牢固;在享乐主义方面,开拓奋进精神不足,艰苦奋斗精神有所弱化,担当精神和责任意识还需加强;在奢靡之风方面,公务接待存在讲究排场、铺张浪费现象,执行规定不够严格等。针对这些问题,党委班子和每一位成员深刻剖析问题产生的深层次原因,明确了整改方向和具体措施。

全体班子成员开展批评与自我批评之后,江阴市委第六督导组组长、市纪委副书记、市监察局局长郁李达代表市委督导组作了点评。郁李达指出,江南水务党委班子召开的专题民主生活会,主题鲜明,严肃认真,查摆问题聚焦“四风”,自我剖析触及深层次问题,批评与自我批评坦诚相见,改进措施具有针对性和实效性,是一次质量较高、效果较好的民主生活会。他希望会后公司党委要立说立行抓好问题整改,建立健全作风建设长效机制,经常性用好批评和自我批评这个武器,推动教育实践活动扎实开展、取得实效。

龚国贤在会议结束时代表党委全体成员表态,要按照中央和省市委的部署要求,深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,进一步坚定理想信念,提升自身素质,推动教育实践活动不断深入;要正视问题,立行立改,做到领导带头强化整改、推动整改;要严于律己,率先垂范;要坚持建章立制,巩固好作风建设成果。

公司监事会主席张亚军列席会议。(许庞春)

电波连线解民忧 品质服务保民生

(上接第1版)市民的咨询电话不断,大多是居民日常生活中遇到的一些问题。

在热线接听现场,曾武耐心地为市民解释,自来水停水有两种情况,一种情况是计划内停水,公司会利用新闻媒体、网络等载体提前告知用

户;另一种情况为突发性停水,即遇到突发性事情导致的停水,公司会采取电话、短信、走访及公告等手段即时告知用户。

一旦发生突发事件,如何确保自来水正常供应?曾武表示,我市建立健全了城市供水应急预案,同时公司也配备相应

的供水应急指挥和应急水质检测车,每年开展粉末活性炭投加和液氯泄漏、水源地突发水污染事件等应急处置演练活动。

家住临港开发区的王周来电咨询,江阴执行《饮用水卫生标准》的情况及检测能力如何?曾武称,江阴在2008年就按国标的106项指标实施检测,水质全面达标。公司水质检测中心早已取得国家认可的实验室资质,通过认可的综合检测能力为170项。目前,江阴的出厂水、管网水水质均优于国标。

(澄水)



哈工大市政环境工程学院工程硕士江阴班在公司顺利开班



本报讯 7月13日,由哈尔滨工业大学、江南水务联合办的“2014级哈尔滨工业大学市政环境工程学院工程硕士江阴班”开学典礼在公司调度大楼培训中心举行。公司董事长龚国贤、哈工大市政环境工程学院副院长南军、系主任时文歆参加开学典礼。

龚国贤在致辞中表示,这次学习机会来之不易,

希望学员们倍加珍惜,狠下苦功,扎扎实实学好专业知识,通过学习深造,积极探索市政工程专业发展的新方向,努力把自己培养成为具有较强创新能力的复合型人才,为企业和社会的进步作出不懈的努力。南军简要介绍了学校的基本情况,研究生教育的发展概况。时文歆从研究生培养环节、学

位论文撰写、学习纪律等方面对全体学员提出了要求。学员代表随后发言,在未来3年的学习中,将严格遵守学校的各项规章制度,处理好学习与工作的关系,深入思考,勤奋学习,认真完成各阶段的学习任务,顺利完成学业。

本次工程硕士班的开办,是公司人才培养的重要组成部分,将对改善人力资源结构、提高技术人员的专业水平,起到一定的推动和促进作用。(梅晴)

澄杨路复线工程全面竣工通水

本报讯 历时10个月、全长5200米的澄杨路复线工程于6月29日顺利竣工通水。这是公司迄今为止采用顶管施工工艺距离最长、口径最大的工程。

该工程西起周庄加压站、东至华士华陆路,因澄杨路南侧各类地下管线较多,开挖敷设管道已无位置,所以全线采用顶管施工工艺。施工期间,工程管理部与市政公司、周庄、华士营业所等部门群策群力,紧密配合,合力解决恶劣地质条件施工、障碍物迁移及清除、矛盾协调等难题。同时,通过不断优化施工方案,把原计划停水12次缩减到7次,最大限度减小施工停水给用户带来的影响。通过各方的精心部署和通力合作,该工程全线顺利完工。

该条管线的建成,不仅有效解决了周庄加压站至后干桥段DN1200玻璃钢管经常爆管的问题,同时也为澄东片区提高供水压力、提升供水安全性提供了有力保障。(沈雷)

稳步推进 务求实效 ——人才智库正式启动

本报讯 6月23日下午,江南水务人才智库环境工程小组课题讨论会在恒通公司会议室举行。本期课题围绕城市危险性固体废物无害化处理处置展开,活动的开展,标志着江南水务人才智库的正式启动。

讨论会期间,小组成员踊跃发言,把收集、整理、归纳的资料数据、参考依据作了详细的阐述,围绕城市危险性固体废物无害化处理处置展开讨论,对危险性固体废物处理处置的相关技术性问题提出自己独到的见解。环境工程小组希望通过参与

相关环境工程课题的学习和实践,发挥专业优势,体现业务特长,为公司在环境工程领域的拓展贡献一份力量。

人才智库的启动,推动了公司人才队伍的建设,为凝聚人才、培养人才、服务人才,搭建了一个良好平台。在“构筑人才智库,实现青春梦想”的鼓舞号召下,相信人才智库平台一定能够充分发挥青年员工的专业优势和创造力,为公司的进一步发展建言献策,在快乐工作的同时增强青年员工的使命感、归属感、责任感和荣誉感。

(王铮)



分工协作 处置高效 大口径爆管抢修应急演练圆满完成

本报讯 举行各类应急演练,是不断提升应急处置能力的有效途径。6月27日,公司组织开展大口径管道爆管应急抢修演练活动,旨在检验应急救援预案的有效性和可操作性,熟练掌握突发爆管时的应急措施和方法,提高抢修队员处理大口径供水管道事故的能力。

上午9点演练正式开始。客服中心接到用户电话,反映大桥路东、文化路口有大量自来水流出,已淹没路面,严重影响车辆和行人通行。随即相关人员迅速反应,逐级汇报,并立即启动应急预案,供水抢修车及抢修人员15分钟内率先赶到现场,



勘查爆管情况。

9点15分,现场指挥向总指挥报告爆管现场情况,向热线962001通报爆管具体情况、停水范围和停水时间。根据现场情况,现场指挥立刻向抢修队值班室发出需要关阀的指令,并由接线员通知调度室、客服中心等相关部门,做好管网压力调度及用户解释工作。

同时迅速做好爆管现场安全围挡工作,联系应急送水车,快速投入抢修。10点10分,演练圆满结束。

演练中,公司安监部、生技部、客服中心、市政公司抢修队和钢制部等相关人员反应及时、分工协作、处置得当,达到了预期效果。

(楚笑丽)

图片新闻



7月22日,市总工会财务部部长常春一行来到小湾水厂,走访慰问高温期间坚守在制水一线的员工,为他们送上了矿泉水、毛巾、风油精等防暑用品,并详细询问了员工的生产和生活情况,嘱咐大家合理安排工作时间,做好高温期间的安全保供工作。

(陈巍)

7月18日,工会组织32名员工子女开展了为期一天的夏令营活动。孩子们走进水厂,参观供水陈列室和调度服务中心,直观认知父母的工作,感受水务人的那份责任;开设交通法规课,学习各种交通标志和安全行走、乘车知识。一天的活动,不仅让孩子们感知了水务、受到了教育,而且更让员工感受到了水务大家庭的那种温暖与和谐。

(倪绍瑞)



本报讯 企业发展,离不开合同管理这一安全可靠的“保险杠”。如何做好合同管理日常工作“功课”?如何杜绝合同失误、避免合同纠纷?如何确保合同利益的最大化?今年以来,法律事务部带着问题找对策,在夯实合同管理基础、加强合同全过程控制、筑牢合同控制管理体系等方面认真做好相关工作。

在探索合同管理标准化建设中,该部门通过修订“合同管理机构与职责、授权委托及违约责任、合同专用章使用管理、合同订立与履约、合同纠纷处理”等内容,健全“记录真实、全程跟踪、追溯可查”的合同管理台账,不断完善签约对方资信

调查表、授权委托审批表、签订合同审批表、合同签订登记表、变更与解除合同审批表、重大合同履行报告表、合同纠纷处理登记表等相关工作表格,以确保合同管理的规范化;完善合同网上审批流程,进一步强化合同的全过程控制,逐步实现合同的无纸化审批。同时,认真做好“合同立项审批、资信调查、合同洽谈、合同起草、合同审查、合同印章管理、合同履行、结算付款”8个环节的工作,以实现合同的全过程管理。

只有未雨绸缪,全面改进加强企业合同管理,锻造坚实的合同管理“保险杠”,才能有效规避法律风险,实现企业的持续、健康发展。

(刘彤 朱孟琳)

夯实基础 筑牢体系 法务部打造合同管理“保险杠”

退伍不褪色 岗位立新功

——陈军同志事迹



◎ 言午

1998年8月，陈军从空军部队转业到公司，完成了他人生旅途中的一次大转向。十多年来，他退伍不退志，将军人的风采、青春年华伴着汗水奉献给了水务事业。

初露锋芒

陈军的岗位是电气班，负责电气设备的安装调试，转业当年恰逢肖山水厂一期工程建设，为尽快适应新岗位，白天他主动向同事学习，晚上挑灯夜战啃书本、图纸，建设工地成了他的“新战场”，家成了他的“作战室”。

工作中，他发扬能吃苦、能干事的军人作风，把在部队所学的航空仪电与工作相结合，与班组一起，圆满完成了机电设备的安装调试任务，得到了领导及同事们的一致认可，在实战中，迅速成长为电气班的业务骨干。

由于工作出色，陈军担任了电气班班长，他在用军人的标准来严格要求自己的同时，也将他的班组打造成一支能征善战的战斗队。

身先士卒

2004年，公司建设调度大楼，陈军负责大楼全部电气安装，第一次作为电气安装工程的负责人，他顿感压力山大，但领导和同事的信任，把他血液里那军人的倔强和豪情点燃了。他暗下狠劲，白天在工地上摸爬滚打，晚上在图纸上点画圈比，用他的话说就是——“以时间换空间，积小胜为大胜”。在工地，他坚持做到腿勤、眼勤、嘴勤，他是最忙的人，

每一台设备、每一根电缆他都亲自查勘和检验；他是最晚下班的人，在检查当天的工作、整理凌乱的现场，并安排好明天的工作后才下班；他也是最唠叨的人，干活的时候，他总是不厌其烦地提醒大家施工要点，休息的时候，他又与大家一起商讨最佳施工方案，协调施工。在他的带领下，班组圆满完成了大楼的电气设备安装调试工作。

谈到这段经历，陈军总是说，“指挥员就要身先士卒，只有亲历前线，多看多想，才能带领战士打巧仗、打胜仗”。

兵贵神速

“兵贵神速”，是军人出身的陈军最为信奉的理念，也更多地体现在他的工作中。

2006年，在昆山水厂电气安装工程中，面对任务多、时间少的情况，在充分论证的基础上，他大胆采用施工、调试同步进行的方法，仅用93天的时间就顺利完成全部工作，得到了甲方的高度认可。

2012年，陈军负责澄西水厂电气安装工程，整个工程繁琐复杂，既要符合电气设备性能和安全运行，又要满足水厂工艺的要求，在人员少、工期紧、施工要求高的情况下，他严格控制安装工艺、规范标准，合理分配施工力量，在厂区高压电缆敷设时，采用人工、机械同时敷设，加班加点制作安装敷设电缆的终端，保障了厂区电气安装工作无缝对接，为系统调试争取了

时间，确保了澄西水厂顺利送电、通水。

铁骨柔情

在领导和同事眼里，陈军是一个不知疲倦的铁人，在家人眼里，他则是一个好儿子、好丈夫、好父亲。在肖山水厂一期工程施工期间，他母亲患胃癌动手术，为了不影响工程进度，他挺住压力，白天坚守岗位，晚上赶到医院陪护，工地医院两头跑，直到工程建设结束，几乎没有睡过一个囫圇觉。在调度大楼建设期间，陈军岳父不幸去世，为不影响工程进展，他匆匆赶去参加葬礼，就又回到岗位，继续工作。

看着陈军操劳，家人心疼，都劝他休息一段时间，“工地就是战场，工作就是战斗！”陈军总是这样说。为了事业，他和他的家人都付出了很多，在这一点上，他总觉得愧对父母妻子、愧对家庭。所以，他总是千方百计挤出时间陪陪父母说说话、帮妻子做做家务、和儿子谈谈心，家庭和和睦睦给了他工作不竭的动力和信心。

陈军先后多次被公司评为“先进个人”、“优秀党员”，2006年被团市委评为“江阴市新长征突击手”，2014年被市总工会评为“江阴市优秀职工”荣誉称号。今年“七一”前夕，陈军同志光荣的被市委授予“2011-2013年度江阴市优秀共产党员”称号，并在全市纪念建党93周年大会上作为优秀共产党员代表上台领奖。



本报讯 7月8日，恒通公司接到市民热线的求助电话，反映西横街新村2号楼的下水管道堵塞，从6月开始2楼卫生间出现污水冒溢现象，并从室内向外溢流，导致2楼以下公共楼梯走道满是污水，给该楼居民的出行和生活带来不便。

该公司排水支部党员突击队了解情况后立即赶赴现场勘察，查明原因后，随即调来高压疏通车等机械设备，顶着高温对管道实施疏通，遇到高压疏通设备无法施展的地方，队员们不怕脏、不嫌臭，伏在地面进行人工作业。经过2个小时的紧张施工，堵塞的管道顺利被疏通，破损的旧管道被修复。

今年年初，排水支部结合党的群众路线教育实践活动的深入开展，成立由党员、劳模、入党积极分子、青年团员等组成的党员突击队，积极倡导“一个党员就是一面旗帜”的理念，牢记党员身份，铭记党员标准，充分发挥先锋模范作用，着力打造一支“平时看得出来，关键时刻站得出，危急关头豁得出”的党员突击队。

自党员突击队成立以来，共义务为群众解决各类排水问题27件，他们上岗在前、冲锋在前、吃苦在前、奉献在前、解难在前的工作作风获得了群众的一致好评，并影响着身边的人，营造了一个积极向上、精诚共进的良好氛围。（高建军）

争优创先树旗帜 主动践行惠民生

排水支部『党员突击队』在行动

图片新闻



7月份，公司与江阴日报社联合举办“江南水务杯”第六届小记者夏令营，共有4批160多名小记者参加活动。

活动第一站，来到位于利港的澄西水厂，小记者们兴奋地看到，翻滚的长江水在这里被驯服，长江原水经过絮凝、沉淀、过滤等处理环节一步步变得清澈纯净，使他们懂得了自来水并非自来，而是要经过一环一环的制水工艺才能进入千家万户。随后，小记者们又来到供水服务调度中心和水质检测中心，了解了现代化的智能调度系统和水质检测过程，看到具有领先水平的信息化系统和高科技的仪器设备有力地保障着广大市民的饮用水安全，不由得让小记者们感慨自来水的来之不易，也深深地体会到了水务人的责任和奉献。（王虹）

7月24日，小湾水厂迎来了黄山社区50名小朋友，在讲解员的带领下大家参观了制水工艺流程。通过近距离体验，不仅提升了对江阴水质的信心，也增强了爱水节水观念。（陈巍）



在7月10日举行的“百万工人建功立业促发展”2014年技能大赛中，公司选派的两位选手周银东、仲国君不畏强手，勇于拼搏，凭借扎实的理论功底和过硬的操作技能在众多选手中脱颖而出，周银东获得了个人三等奖的好成绩。（王东）

江阴市电焊工操作技能比赛中，公司选派的两位选手周银东、仲国君不畏强手，勇于拼搏，凭借扎实的理论功底和过硬的操作技能在众多选手中脱颖而出，周银东获得了个人三等奖的好成绩。（王东）

供水管网的守护者

本报讯 当我们迎着朝阳走在上班路上的时候，他们或许已经忙碌在供水抢修的第一线；当我们披着晚霞下班回家时，也许他们还在忙于抢修。冬天一层霜，夏日一身汗；晴天一脸灰，雨天一身泥，他们就是江南水务抢修队——周松庆班组的真实写照。

6月30日上午抢修队接到电话，园通路拆迁处挖掘机不慎挖断DN150供水管道，导致管道漏水。于是，抢修队员迅速行动，带好所需设备和工具，25分钟内赶到现场，查明漏点情况后，迅速投入到了抢修工作中。抢修队员分工协作，有条不紊，一班人员关闭总阀门，通报停水通知；二班人员做好安全围挡，挖掘作业坑。经过4个多小时不间断的抢修，在中午时分顺利恢复了供水。

像这样的场景，经常会上演。公司抢修队承担了全市城市公共管道运行的维护工作，区域广、情况杂、任务重，面对一个个急切的报修电话，他们总是以最快的速度到达现场，以最高的效率展开抢修，以最诚的服务赢得赞誉。

入夏以来，抢修队未雨绸缪，通过一系列举措，积极应对可能出现的各种供水管道突发事件。与镇街营业所一道全面巡查供水管网，维护保养辖区范围内阀门，24小时处于待命状态，哪里有险情，哪里就有队员们的身影。

正由于他们时刻守护着我们这个城市的“血脉”——地底下的千万条供水管线，洁净的长江自来水才源源不断地流入千家万户，有力保障了整个城市的正常、有序运转。（吴剑）

雨中，正能量在传递

本报讯 7月27日，一场突如其来的暴雨袭击了江阴城，两小时降雨量达103mm，城中多处严重积水。恒通公司员工许冬平在齐腰深的水中，将一名被困女司机及时从车中救出。

当天下午3点30分，江阴开始突降暴雨。由于雨量极大，新华路东西两侧的雨水沿人行道向隧道方向喷涌，隧道于下午4点10分开始积水。一名驾驶白色轿车的女司机发现危险想掉头时，车已浸水熄火，惊慌失措下不知如何处置。此时在附近巡视的许冬平发现这一情况，立即大声呼喊让她弃车逃生，可女司机仍滞留车中。许冬平二话不说，立即冲向熄火车辆，此时积水已近1米深，情况危急，他当机立断将她背离了危险境地。（高建军）



本报讯 6月25日，设计所组织召开协调会，与计量检定中心、市政公司电气工程部等相关部门，讨论老旧小区流量计、远传设备和集抄的远传水表终端用电整改措施以及新小区供电流程的完善方案，并确定了实际工作中远传信号线、采集箱位置及流量计接电和基建用户告知书等细节问题。（惠丽娜）

本报讯 7月25日晚上6点半，徐霞客营业所接报，反映迎宾大道与长山大道交接处以东有大量自来水流出。抢修队员立即赶到现场，通过勘查，原来是一物流公司野蛮施工挖坏了供水管道。于是抢修队员迅速行动，连夜抢修，在夜里12点半修复了管道。（缪新亚）

10 个保健法让你恢复年轻态

久坐、压力、环境污染，是不是让你身体衰老的速度越来越快了呢?有什么办法可以让身体停止衰老的脚步?只要在生活中做一点小改变，就可以让身体完成蜕变，重拾年轻态。

你是否也期待着更好的自己、更年轻的身体呢?教你 10 个美容法，让身体恢复年轻态,做个自信灿烂的美人。

第 1 招:运动、运动、运动!

没错，听到耳朵快长茧的“运动”!运动不仅可以雕塑你的线条，更棒的是它还能激发荷尔蒙和脑内啡的生长，这两者都可以促进你的身体循环,并且让心情维持在一个健康快乐的状态,一旦身材好了、心情好了，你连走路都会有著莫名的自信心。

第 2 招:喝水

喝水绝对是许多人常常忽略的保养妙招，水分的补充可以滋润你的肌肤、排出体内的毒素，并避免脱水所带给肌肤的伤害，也能解决许多女性都有的便秘问题，甚至有时候缺水会让身体发出错误的警讯，让你以为自己肚子饿了，但其实只是缺水而已。一般成人一天所需喝的水约在两千 cc 上下，也可以考虑从食物中摄取水分,像是黄瓜、哈密瓜、莴苣生菜、芹菜等都是富含水分的食物。

第 3 招：打扮自己

其实打扮是让一个人心情好起来的。别再以为外表不重要，外貌是天生给的，可外表却可以由自己决定!适当的妆点自己表示你对自己的身体、生活负责。

第 4 招：还给自己一张干净的脸

有人说化妆是种礼貌，但这种礼貌可是建立在良好的肤质上，好的肤质不需要太多化妆品衬托，就可以带给你满满的自信,痘痘、过敏等显而易见的皮肤瑕疵会逐渐削弱你面对外在的能力。

第 5 招:美容觉

睡眠不足不仅影响你的行动效率、心情、脾气,连带著也会显现在皮肤上，在多重状态都受到损伤的情况下，自信心自然也跟着下降。美容觉不是贪睡，

(下转 2、3 版中缝)

10 个保健法让你恢复年轻态

(上接 1、4 版中缝) 建议的时间为晚上 10 点至凌晨 2 点，这段期间是肌肤的自我修复时间。

第 6 招：矫正你的体态

现在开始，把驼背、翘脚等不良习惯赶快丢掉!不良的姿势不仅会影响你的体态，甚至连脸部的肌肉都会有影响。长期坐办公室的女孩们，记住简单的老口诀“抬头、挺胸、缩小腹”，一旦体态优美了，自信也跟著来。

第 7 招：美白牙齿

牙齿是亚洲人常常忽略的一部分，但却是你笑容里最重要的主角! 试想，如果你的牙齿又黄又脏，再美丽的脸庞笑起来都会被大大扣分，更何况歪七扭八的牙齿绝对无法让你在所有人面前放松自然地大笑，女生没有了笑容，可就少了一大魅力武器喔。

第 8 招：许自己一头秀发!

很多人其实不知道，发质会对一个人的自信心产生影响，特别是长发的女孩! 无论如何,对你的头发好一点，让它随时保持在飘逸柔顺的状态。

第 9 招：把惯用的香水换掉吧!

有时候想要摆脱坏运气或转换心情只需要喷点新的香水，因为人的自信不只来自于外表，也会来自于别人对你的“感觉”，而感觉是种很玄的东西，除了你散发出来的气质、举止等外，个人的气味特征也是其中一环喔。

第 10 招:大胆尝试新造型

剪个自己一直以来犹豫不决的发型吧，不管是从长变短、从直变卷,又或者你仍然舍不得多年的长发，至少修去毛躁的发尾,再奢侈地送自己一次发丝养护。一个新发型会让你整个人从头轻盈了起来!

其实想要当个自信美人,最重要的莫过于开心过日子,从外在开始改造自己的心境,看似肤浅却是最简单也最直接的第一步。



本报编辑部地址：

江苏江阴市长江路 141-143 号