

### 中国通服上海公司 “集客双百”优秀项目

#### 总裁特别奖一等奖

工程公司 有孚临港大数据平台二期项目  
设计咨询院 杨浦区“一网统管”技术服务项目设计  
电信科发公司 2020 浦东政务云平台扩容服务

#### 总裁特别奖二等奖

工程公司 上海市通信管理局大数据平台配套机房建设工程  
设计咨询院 上海市通信管理局大数据平台配套机房建设工程  
电信科发公司 上海市政运营精细化管理平台  
工程公司 上海轨道交通 14 号线三期总包项目  
工程公司 上海应急指挥中心救援系统配套场所建设

## 光荣榜



### 2020 年度

#### 总裁特别奖三等奖

电信科发公司 城投置地数据机房系统集成项目  
中通软公司 松江租赁房产管理平台项目  
设计咨询院 宝山区 2019 年信息化建设 1 号工程项目  
设计咨询院 上海市住房和城乡建设管理委员会信创集成项目  
德律风置业公司 “长三角一体化示范区”金融产业园物业管理项目

#### 项目拓展奖

电信科发公司 徐家汇街道办事处搬迁信息化弱电系统建设项目  
通贸国际公司 斯必克上海公司一体化供应链服务项目

#### 行稳致远奖

疫情下的热成像  
JMRH 领域相关项目  
四明村信息通信架空线入地项目  
北京地铁运维管理系统项目  
上港港务人员在线培训服务项目  
上海轨道交通市域线机场联络线工程通信管线及设施搬迁监理

### 中国通服上海公司 5G 总包项目

#### 先进集体

主实业综合化维护联合推进办公室  
设计咨询院 工程公司 共联公司

#### 先进个人

梅琼 苏晨 唐焯 蒋军 王 磊 徐 节  
张瑞玮 吴文斌 姚冬青 施仁杰 徐 橙 顾振宁  
李皓晶 倪 力 蒋 峰

#### 《原则》

这本书是华尔街投资大神、世界上最大的对冲基金经理桥水投资公司创始人 ray dalio 的人生经验之作。作者从 26 岁时被炒鱿鱼后在自己的家里创办了桥水公司。现在桥水管理资金超过 1500 亿美元。这本书里汇集了 ray dalio 白手起家四十多年来在生活、工作、学习的过程中总结出来的 21 条高原则、139 条中原则以及 365 条分原则，涵盖了为人处事和公司管理两大方面，他无比诚恳地将自己处事理念和思考体系分享给读者，引导读者形成自己的原则和体系，可以说是一本实操性很强的方法论的书籍。  
(由上海通服本部工会 刘准 推荐)

#### 健康苑

#### 冬季养生

6. 颈部、背部、腹部、脚要重点保暖  
这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉，会发生头痛、颈部酸疼等；背部受凉，例如现在还睡在凉席上的人，早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经，避免月经不调，避免受寒不适，腹部温暖是关键；最后脚有着多个穴位，一旦寒冷不适，会导致身体出现条件反射，也会出现各种问题。  
7. 冬季洗浴要保温防燥  
冬季洗浴有四忌：忌洗太勤、忌水过烫、忌揉搓过猛、忌肥皂碱性太强。否则，极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂，让皮肤更为干燥，因而也更易发痒、皴裂。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等，以保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落。  
8. 开窗通风，保持室内空气新鲜  
寒冷的冬季，人们常常将门窗关得紧紧的，这种做法使得屋内充满二氧化碳和废气，对人的健康十分不利。因此，即便是异常寒冷的寒冬腊月也要注意定时开窗，以便排出二氧化碳和废气，提高氧气浓度。同时，让阳光照射进来，增加室内负离子含量，以保持室内空气新鲜。  
9. 穿着柔和，注意衣服搭配  
冬寒穿衣较多，如不注意穿着，更易感觉皮肤瘙痒。这是由于身体与衣服、衣服与衣服间不断发生摩擦产生静电，静电刺激皮肤所致。因而，冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。同时还要注意衣服的搭配，穿了涤纶衬衫就不要穿腈纶毛衣，里面穿了合成纤维的衣服，外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣，以防止产生静电为宜。  
10. 多晒背，壮阳气，调情绪  
冬季里中医提倡“晒背”来养生。背部是身体最重要的七条运输和管理阳气的经脉汇集处，经常背对日光而坐，让太阳把脊背晒得暖暖，阳气会通过背部穴位吸收到体内，然后运送到全身各处。当你晒了太阳感觉遍体和畅时，就是体内阳气充足，经脉通畅的表现。阳气充足了，我们又可以精神抖擞地享受生活。

## 每次海上施工都很不容易

海上施工从来没有容易的时候，每个项目的实施就如一场战役，除了人员配备，给养补充外，成功的关键更多的还依赖于天时地利人和三要素。

去年六月底，在休假了一段时间后，我重新踏上了征程，去舟山登上了刚出船坞完成大修修的“宝马轮”。过去的一个多月里，在设备部和资深船管监督赵国明全力以赴的运作与支持下，宝马轮才得以高效完成这次大修任务。然而由于主机服务工程师在技术上的疏忽，“宝马轮”两个主机的 CPP (可变螺距) 控制系统存在不同程度的卡阻现象，“宝马”突然成了一匹瘸子马。须知，宝马轮出船坞后将立即实施 BtoB 项目。怎么办？在公司领导的支持下，宝马轮还是出征了。由于疫情的影响，我们必须于 7 月 5 日赶到韩国釜山，把一批长时间工作的外籍船员赶在韩国防控禁令改变前送下船，随后必须在 7 月 7 日赶到日本北九州 OCC 电缆码头装缆。原本寄望在装缆期间，BMW 的服务工程师可以到日本来解决主机 CPP 控制问题，但是新冠疫情阻断了我们所有的期望。由此，只能靠我们船员自己了。

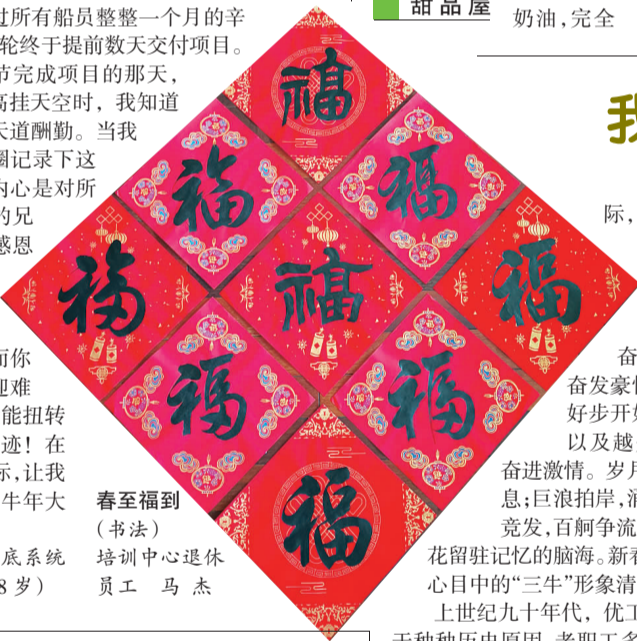
在张兴云轮机长带领下，轮机部门每天加班清洁循环控制系统，滤器内洗出的金属磨片带给我们一丝希望。但当装缆完成后，宝马轮前往菲律宾路上的 DP (船舶动力定位系统) 海试给我们所有人浇上了一盆冷水，船在 DP 里根本就停不下来。在确定继续实施海缆施工前，公司领导层紧急连线宝马轮举行电话会议，一起分析了所有处置预案。我作为船长，抉择总是最艰难的，在台风盛行的七八月的



北太平洋施工将会面临什么，项目的交付固然重要，但是人员与船舶的安全更是必须放在首位。施工的开始阶段并不顺利，随后的一段时间内，我们团队凭借对船舶性能的熟知，摸索出一套适合“病马”的操控方案，用经验弥补了设备的缺陷，虽然每天如履薄冰，但总算有惊无险。在经历多次迅疾洋流和两次热带风暴的惊心动魄之后，宝马轮终于远离台风活动范围，我们根据天气与主机的实际情况及时调整施工进度。经过所有船员整整一个月的辛苦付出，宝马轮终于提前数天交付项目。

在七夕节完成项目的那天，看到双彩虹高挂天空时，我知道了什么才是天道酬勤。当我在微信朋友圈记录下这段心情时，内心是对所有一起奋战的兄弟们满满的感恩与祝福。在大多数人都认为希望渺茫的时候，而你倾尽全力，迎难而上，或许就能扭转乾坤，创造奇迹！在牛年将临之际，让我们举杯共祝：牛年大吉！  
(中英海底系统培训中心退休员工 程云 48 岁)

春至福到 (书法) 培训中心退休员工 马杰



## 吃货的小幸福

基于众所周知的原由，所有的节假日旅行游玩计划一概取消了，于是便有了更多空闲时间，专注于琢磨自己的小爱好——烘焙的技巧。  
静下心来，关在厨房里，就开启了一个人独享只属于自己的那份乐趣。水果蛋糕是我比较喜欢的一种西点，究其原因，主要有二：一是因为有利于健康，可以少放糖和奶油，完全

不像店里买来的那么甜腻，水果也是新鲜的，不像买来现成品大多用的罐头水果，早已失去了水果原本的清甜口感和营养成分，所以鲜嫩水灵总能让我欲罢不能，永远还想再吃一口；二是因为造型的随意性，我尝试着把各种不同水果摆成想要的样子，既满足了自己的味蕾，亦大饱了一回眼福。你说这是不是很棒呢。  
(文/图 工程公司 罗斌)



甜品屋

## 我心目中的“三牛”

辛丑牛年来临之际，神州大地处处洋溢着“为民服务孺子牛，创新发展拓荒牛，艰苦奋斗老黄牛”精神的奋发豪情，为“十四五”起好步开好局的奋斗热情，以及越是艰险越向前的奋进激情。岁月长河，奔腾不息；巨浪拍岸，涌起千堆雪。千帆竞发，百舸争流中，总有晶莹浪花留驻记忆的脑海。新春前夕，回眸过往，心目中的“三牛”形象清晰浮现——  
上世纪九十年代，优工通信设备公司由于种种历史原因，老职工多，残疾职工多，亏损达六年之久。党支部书记孙婉贞与班子成员取得共识后，抓好支部建设，树立经常放弃休息日，到单位加班却分文不取的党员徐福昌为标杆，让大家学有榜样赶有方向。她还慧眼识珠，提拔“好苗”，放手让责任心强业务水平较高的能人独当一面。老企业退休员工多，“优工”就有 200 余位。孙书记时时刻刻记着老人们的冷暖，与其他同志一起走访了一百多位退休员工。有的员工见孙书记他们路远迢迢上门慰问，不禁老泪纵横连声道谢。残疾员工老施因“优工”不景气下岗了，恰在这时，他的残疾妻子因单位地块遇上市政动迁也将下岗，收入锐减，捉襟见肘。孙书记再三考虑后让老施提前办理退休手续，这样收入可以多一些；她还与行政和工会商量，力所能及给予老施一定的补助。当我在“优工”采访孙婉贞时，许多员工都不约而同地说，孙书记和蔼可亲、善解人意，让我们真切感受到她那美好的心灵和关爱的温暖。

“80 后”李永烽自 2005 年入职起的十二年中，有七年多常驻海外，他到过尼泊尔、尼日利亚、孟加拉三个国家，2011 年起，他常驻孟加拉，担任中国通服国际公司孟加拉平台代表。在孟加拉的第一年，他是“光杆司令”，

因为项目没有展开之前，以省为主，必须严格控制成本。开拓海外市场，会用当地语言与客户自如地沟通是关键。小李起初定下的“小目标”是看得懂英文版财务报表中的每一个单词，而如今，他已能用流利的英语与当地政府和企业进行商务谈判了。在艰苦磨练中组建了团队，签下数据中心建设等总包项目，更提升了一名国际化职业经理人素质。李永烽是独子，老父亲 46 岁才生下他，因而一直盼他早结婚，早抱孙子。为了开拓海外市场，他直到 30 岁才成家，拖了两年才生孩子。老父亲去世后的第二个月，儿子出生了，老父亲终究没能亲手抱一抱。当我采访并构思获评中国通服“海外总包项目拓展先进个人”李永烽的通讯题目时，《开垦海外市场的拓荒牛》立马跃然纸上。

我曾在电信设备三厂和邮电器材工业公司工作近十八年，见证并参与了上海邮电工业经过数代人凝聚智慧、忘我付出，乃至毕生奉献，为通信业发展谱写的浓墨重彩篇章。电信设备三厂研发生产的双机头发报机、16 路音频载波机成为国内电报业独家产品，供应全国、出口海外，有些技术与国外同类先进技术媲美。像王维鑫等老一辈通信工程师精益求精、攻关创新；像孙祥坤等高素质工人技则是“你设计得出，我就做得出”，心灵手巧地让设计图纸变为优质产品。在通信技术前辈的言传身教下，青年工技人员把被褥铺盖搬到厂里，齐心协力，昼夜奋战，吸收消化新技术，用于通信产品研发，提高了通信设备科技含量，先后开发出程控发报机和 46 路时分复用设备等新产品。从他们身上，我看到了务实干事的作风、勤勉踏实的禀赋和永不言败的执着。

“给予人者多，取与人者寡”的奉献精神，“敢教荒原成沃野，誓将沙漠变新洲”的开拓豪情，“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄”的勤劳品质，镌刻下孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神的鲜明印记，亦充实了提升、进阶的正能量。  
(筱霖) ■ 牛年说牛



偶然在大众点评上点开“上海 2020 必逛榜”，看到榜单上的“1192 弄老上海风情街”别有一番风味，立马决定周末去打卡。  
进入 1192 弄，映入眼帘的是街区中间的一艘巨轮，满眼的码头照明灯、木栈道、铁栏杆和红灯笼等一个个物件都被还原得惟妙惟肖，仿佛置身于老上海十六铺嘈杂的船坞码头。街道两旁的新光大戏院、歌舞厅、小卖部、茶馆，以及随处可见的黄色车、灯柱等，无不让人回想起上世纪二三十年代的上海滩霓虹闪烁、纸醉金迷的街区景象。这里吸引了许多身着各式复古旗袍的小姐姐前来拍照留念，还有不少怀旧情结的老阿姨来这里追忆曾经的似水年华。临近的百味大街和老赞大街上是天南地北的著名小吃，满足了饕餮族不同的味蕾需求，你想吃的泰康鲜肉月饼、七宝老街汤圆、大壶春生煎馒头在这里应有尽有。游走在这条街上，你可以把各色美食一网打尽。  
融美景与美食为一体的老上海风情街，在过大年时不失为一个好去处。  
(文/图 共联公司 殷骏) ■ 拍客说