

感言

自股份机关信息员队伍组成以来，我的信息分数一直未得到过名次，甚至得分会是倒数几名。以前，我们并不重视信息的报送，觉得就是写写文章，诉说感情，如同旧时代的文人墨客，只会纸上忧国忧民，怀揣梦想，不切实际。可当我发现，贴在我们宣传框里的《聚焦空港》报刊，会有人驻足阅读，很多人慢慢的都拿起报纸可以翻阅几遍时，我突然觉得，这里面的文章可以帮助到我们员工，也让大家更了解空港的实时动态。员工们多看一眼就可能对他们有所帮助。这让我想起了鲁迅的“弃医从文”是多么重要，医生的工作只能拯救人的躯体，而好的文章可以拯救一批人的心灵，改变他们的世界观。

我以前就是对自己的要求约束不那么严格，思想放纵，应付差事，报送信息也是为了完成任务去写，有的时候更懒惰就去网上拷贝一篇，稍微修改下，草草了事。这样一年下来也交不了几篇投稿。看到自己所在的物业管理分公司信息分数排名一直垫底时，我这个信息员当的也是相当有压力。知耻而后勇，前年，我慢慢试着自己写文章，但总归个人的力量是渺小的。于是，公司领导安排每个部门每月上交一篇文章，然而文采不好，发表的不多，但是分数还算上来了一些，年底排到了中游位置。去年公司领导加大重视力度，参与写文的人也越来越多，质量也在逐步上升，我们公司每月都能得到 20 分左右的成绩。不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，集体的力量是强大的，所以这次的第一名是我们物业公司所有员工集体努力的结果。

结果并不能说明什么，去年我们文章较多，但是质量还有待提升。这说明我们的写作水平和题材的选取方面，还是有所欠缺的。但是我相信，只要我们这样坚持下去，每月坚持，大量阅读，写作水平一定会不断提高。写一次文章，就有一次自己的发挥，慢慢的发现自己的不足，我相信不久之后，我们公司的文章会更多的出现在《聚焦空港》上，甚至出现在大型刊物上，更多的空港人会出现在文中，让自己的文章可以真正帮助感染一些人，让写作和信息不再是纸上的文字，而是有生命有气息的净化器，让空港人更好的发展和了解自己。

(物业管理分公司 闫建坤)

归途

今年提前 30 天就开始抢春运火车票了……是啊，这提醒我们很快就要过年了。不管路途再远，有多曲折，也阻拦不住人们回家的脚步。



我有一个朋友，家在特别偏远的城市。而小站的票更是难买，最后眼瞅着可能回不去了，一咬牙一跺脚，选择了一种极其折腾的路线。中途倒车 3 趟，到地方了还得家里驱车来接一趟。光路上就得花费两天时间。这么一去一来，本来为数不多的假期，能跟家里在一起的时间显得更少了，尤为珍贵。

我曾问过她：这么折腾，回去也呆不了两三天，心累吗？她给我的回答令我无比惭愧。她说，一年了，家里父母盼了

我 365 天，年底那大团圆的日子，再见不着该有多凄凉。这两三天我路上是折腾点，但心却是越来越暖，越来越精神的！回去看看许久不见的邻里乡亲，你会看到儿时的小伙伴家里又添了新成员。看看侄儿们一年又长高了多少，你会惊奇时间在他们身上的变化之大。数数爷奶奶奶眼角的皱纹，你会记得时间也是无情的刀，在长辈们脸上刻画着年轮。

是啊，若我们还小，定还依偎在长辈怀里要糖果和零花钱。我们长大，长辈们开始慢慢的力不从心，不如当年。等我们开始独当一面，他们便开始要依附于我们，盼望着我们。他们在你小时候给予你的温暖，你该悉数返还。乌鸦尚且知道反哺，而父母的愿望很简单，不奢求你能成为人中龙凤，只求能平平安安，在春节全家团圆，感受这满满的热闹气息！

春节了，让我们踏上归途。

(天瑞置业 李梦蝶)

主编/ 刘彦明 责编/ 杜文武 校对/ 王宇 技术/ 王丛蕙



聚焦空港

北京空港科技园区股份有限公司办公室 主办

2017 年 1 月 26 日 星期四 刊号: 201702

投稿邮箱:w600463@163.com

2017 年第 2 期 (总第 104 期) 共四版

空港股份“科学健身与康复方法指导”讲座



关于运动健康，你了解多少呢？走路如何能达到健身效果？怎样锻炼，才最安全又有效呢？如何起身来缓解腰疼？如何利用零碎时间却能收获健身的效果？2017 年 1 月 18 日下午，股份公司党群工作部特邀国家体育总局群体司特聘讲师、国家跆拳道队体能教练、奥运冠军体能教练、里约奥运会国家跆拳道科研团队负责人、亚洲集美专业教练协会（香港）秘书长吴广亮博士，来公司进行“科学健身与康复方法指导”讲座。吴博士就日常上班族经常的运动方式，为现场的员工带来生动有趣、含金量十足的专项健康讲座。

吴广亮博士主要围绕健康的重要性，怎样达到科学健身，以及办公室科学健身的方式、方法几个主题来开展此次健康讲座。他通过实例让大家了解健康与生活习惯是密不可分的，为了便于大家了解生活中的一些运动误区，还亲自模仿不正确的一些站姿、行走方式。特别是针对人体最易损伤的薄弱部位，如颈、肩、腰、腿部等，吴博士给大家介绍了很多实用性强，简单易行的办公室健身动作，并且亲自带领大家进行科学锻炼，使我们享受到了奥运冠军的待遇。这些动作既易学又见效，运动完后大家纷纷表示筋骨轻松、浑身舒适。

整场讲座高潮迭起，特别是吴博士针对不同症状与员工进行了互动。有的同事患有严重的肩周炎多年，疼的最严重的时候甚至难以入睡，有时胳膊都抬不起来。吴博士谈到，现代社会将“过劳”和“过闲”引发的疾病状态称作“损伤性疾病”，通过正确的肩部运动操是可以增加肩部肌肉、关节囊、肌腱、韧带弹性，增强肩关节稳定性，促进血液循环，改善关节功能的。但一定要循序渐进，持之以恒。讲座结束后，吴博士还通过几个团队 PK 活动，带领大家进一步感受科学健身的重要性。

通过科学健身指导讲座的形式，使大家对科学合理的运动健身知识有了更加全面清晰的理解，学会了利用零碎时间却能达到科学健身的效果。同时使大家学会自我保健和疾病预防、学会健康生活，树立正确健康意识，拥有健康的身体，以更加饱满的热情投入到生活和工作中去。

(空港股份党群工作部 张赛楠)

——公司快讯——

➤ 物业管理分公司：集中观看北京市正风肃纪教育片选集（二）

为做好党风廉政建设，扎实推进“两学一做”学习教育活动，根据空港股份党群工作部转发的关于认真组织学习《北京市正风肃纪教育片选集（二）》和《永远在路上》专题片的通知，物业分公司党支部于 2017 年 1 月 11 日，组织全体党员和部门经理以上人员在 B 标大会议室集中观看了教育片，充分发挥教育作用，确保让每一名党员、干部都能接受到严格的纪律教育。

教育片里一幕幕震撼的场景和令人深思的警示让全体党员干部接受了一次心灵洗礼，给大家在思想上敲响了警钟，进一步增强了党员干部的思想意识，筑牢了拒腐防变的思想防线。在看到教育片中的违纪干部在高墙里声泪俱下的为自己的错误行为忏悔时，观看影片的党员干部内心都有很大触动：在我们为别人感慨的同时，更应该警醒，千万不要让自己成为别人的“教育范本”。党员干部纷纷表示，一定要以此为戒，牢记党的宗旨，树立正确的人生观和权力观，把握住自己，经得住考验。

（空港股份物业管理分公司 别彤）

➤ 党群工作部：组织部署空港股份“两学一做”征集意见工作

为了更好地开门纳谏，广泛收集广大党员干部群众对股份公司领导班子的意见建议、对公司未来发展献计献策，增强专题组织生活会的针对性和实效性，1 月 13 日下午，股份公司党总支在公司会议室召开“两学一做”征集意见工作部署会，公司各部门负责人参加。会议要求各部门高度重视，围绕“两学一做”学习教育，重点对照《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》，同时针对股份公司未来发展的战略要求，积极献言献策，并将会议精神向部门人员传达，做好意见建议的征集工作。最后，股份公司机关支部书记付桢同志强调，各部门要重视这次意见征集的工作，部门全体人员都要参与进来，真正将“两学一做”落到实处，抓出实效，为公司更好地发展出谋划策。

（空港股份党群工作部 姚颖超）

➤ 亿兆地产：“共享书香、传递爱心”爱心捐书活动

2017 年 1 月 4 日，空港股份发起“共享书香、传递爱心”图书捐赠活动。本次的捐书活动的对象主要是云南贫困山区的儿童。通过捐赠书籍，让更多边远山区的贫困孩子获得知识。消息传达到亿兆地产，广大职工积极响应，纷纷将家中各自适合青少年阅读、健康有益的书籍翻找出来，拿到单位进行捐赠，让旧书不在沉寂，再一次发挥原本的功效。此次捐书的内容丰富，有中外名著，科普读物，另外还有课外辅导资料，共计 102 册，员工捐赠率 100%。

赠人玫瑰，手有余香，大家的慷慨捐赠，会让贫困山区的孩子最大的受益，使书的价值和得到更大的升华，同时也让更多的孩子感受到社会并没有遗忘他们，让他们感受到社会的温暖，把我们中华民族的传统美德发扬光大。想到一双双美丽的大眼睛饱含着对知识的渴求，让我们更多的人伸出援助之手吧。有效地利用资源，共同协力，用我们的爱心去点燃贫困山区孩子的梦想火炬，股份公司发起的爱心捐书活动，让爱心得以播撒，让雷锋精神熠熠生辉。

（亿兆地产 刘晓利）

部门名称	信息员培训	简报	大屏信息分数	原创稿件数量	原创稿件分数	总分
党群工作部		1		3	9	10
物业分公司		1		3	8	9
天源建筑		1		2	6	7
人力资源部		1		1	5	6
亿兆地产		1		2	5	6
计划财务部		1		1	3	4
天瑞置业		1		1	3	4
办公室		1		1	2	3
产业发展部		1		1	2	3
证券部		1		1	2	3
市场营销部		1		0	0	1
审计部		1		0	0	1
安全管理部		1		0	0	1
企业管理部		1		0	0	1
天地物业		1		0	0	1

十二月信息评分公示栏

——大事小情——

“青春”留住这时光

墙上钟表里的时针正在滴答滴答的转动，时间一分一秒的过去。青春，什么是青春？它，应该是每个人在成长中“经历”最多的时光，也是我们每个人最值得留住的时光。不管这时光里的回忆是苦是甜，它都是重要的，抹不去的。

青春，不只是年纪，更是一种状态。在这种状态里充满好奇、探索、迷惑、不安、容易快乐，也容易忧伤。青春中我们对一切不熟悉的事物充满好奇，又在好奇中产生了下一种状态——探索。在探索中又会遇到让我们看不透、摸不准的迷惑。迷惑让我们分不清方向，一阵阵的不安便犹然而生。然而这所有的这一切，这种种的状态都是我们成长中的经历，它们组成了青春，陪伴我们长大，给予我们快乐和忧伤，让我们深刻体会人生的意义。

青春教会了我们进步和成长，学会更多相处之道，懂得什么是责任。青春给我们画好路线图，等着我们开启寻宝之旅。然而寻宝之旅注定并不寻常，就像上述的种种状态，需要带着勇气才能夺得最后的宝藏。青春不给人生真正的压力，它不需要积累证书和业绩，不要担心自己比别人走的慢，不停地走，最终总会抵达终点。

又是匆匆的一年，悄然回首，青春中得到的、失去的、欢乐的、酸楚的，每天都在交错。临近年底，很想把这一年自己走过的路记录下来，留住这时光……我们曾经一起追过的那些小说和影视剧。我们曾经走过的那些地方，邂逅的那些人，那些事。曾经经历的所有，都是激励我们成长进步的动力。

2017，又是一个新的开始。新的一年，希望所有人都开开心心，身体健健康康，希望每个人都能珍惜收藏自己的青春，不要抱怨自己的青春，因为这是我们人生旅途中不可或缺的闪光点。

（天源建筑 史建）

踏雪

2017 年 1 月 19 日，农历小年的前一天，纷纷扬扬的大雪不期而至，给清晨的北京披上了一件白礼服。看着窗外的雪景，我不禁想起一句诗：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”

走出家门，心里就再没了刚才的意境，只剩下狂吼的北风与扑面的飞雪，连马路上的汽车都小心翼翼的，生怕路面结冰，刹车不灵。坐上班车，温暖才重新回到身体，窗外依旧是冰天雪地的世界，一个骑车人在路边摔倒了，看着真让人揪心。



到了单位，放下书包，大家陆续来到库房。库房里早就准备好了扫帚和铲雪板，看着物业经理肩上扛着一把扫帚，我也拿了一把扫帚，和另外几个市场部的同事出发了。

我们从 2 号楼开始，这里的雪没有经过汽车碾压，扫起来非常轻松。我们快速通过 2 号楼，穿过 1 号楼，中途与工程部的同事汇合，迅速向 5 号楼推进。5 号楼扫完的同时，另一支由保安组成的队伍也来了。我们在 5 号楼前会师，然后兵分两路，一路向东推进，一路向北疾行。

8 号楼前面的雪是最难扫的，这里挨着大门，不时有汽车通过，雪被碾压成冰，扫帚失去了作用。但这也难不倒我们，办公室的同事排成横队，用铲雪板在前面开路，我们随后把铲成碎块的冰碴扫起来。就这样，差不多一个小时以后，道路干净了，园区也恢复了往日的宁静。

雪后的空气异常清新，经过一个小时的有氧运动，我没有疲劳的感觉，反而有一种孩提时代堆雪人、打雪仗的兴奋。同事们也都在谈论雪，大家都很开心，没有人抱怨扫雪辛苦。只有我比较郁闷，手上居然磨了一个泡，作为男人真的有点无地自容。看来，以后还得多锻炼啊！

（物业管理分公司 李新生）