

## 饮酒后禁服的药物你知道吗？

酒的主要成分是乙醇，少量饮酒不碍健康，用酒浸泡中药制成的药酒还可以治病。但是，服用某些化学药物时不能饮酒，更不能将药片投入酒中。乙醇可以与许多药物发生相互作用，一方面影响药物的吸收和代谢，轻者降低治疗，重者增加毒性，危及生命；另一方面，一些药物也会干扰乙醇的正常代谢，造成乙醇积累中毒。对于正在服用一下各类药物的患者，特别是心血管病、糖尿病等慢性病患者，绝对不能忽视饮酒对药效的影响。

一：抗过敏、抗晕动药：抗过敏药如氯苯那敏、苯庚啶、苯海拉明等与酒同服，会对中枢神经抑制产生协同效果，抑制呼吸，造成死亡等严重的不良反应。抗过敏药可使人产生昏昏欲睡的不良反应，乙醇可以使药物对中枢神经的抑制作用增强，促进了这种不良反应。同样，服用抗晕动药后也禁止饮酒。

二：抗生素类药：如头孢菌素类、甲硝唑、呋喃唑酮、呋喃坦丁等，因为乙醇在体内经乙醇脱氢酶代谢为乙醛，而上述药物能抑制该酶的活性，引起乙醛中毒，导致“双硫仑样反应”出现面部潮红、头痛、眩晕、腹痛、恶心、呕吐等不适症状，严重者可能出现休克。因此，服用上述药物时必须禁酒，且停药2周内不宜饮酒，尤其患有心脑血管疾病的患者必须注意。酒还可以加剧环丝氨酸或呋喃类药物对中枢神经的毒性。甲硝唑系抗阴道滴虫和治疗厌氧菌感染药物，能干扰乙醇在体内的代谢过程，并使其代谢为乙醛，后者能使患者出现恶心、呕吐、呼吸困难、胸痛、胸闷、意识模糊，血压下降等症状。已有数例死亡报道，引起高度重视。

三：解热镇痛感冒药：如安乃近、布洛芬、阿司匹林、对乙酰氨基酚、吲哚美辛等，因其和乙醇均刺激肠胃黏膜，尤其是消化性溃

疡病患者，酒后服药犹如“雪上加霜”能导致溃疡病复发，甚至引起消化道出血。

四：镇静催眠药：乙醇可使地西洋（安定）、氯氮苯（利眠宁）苯巴比妥等镇静催眠药物的镇静及呼吸抑制作用大大增强。假如患者在服用此类药物的同时饮酒，可以协同引起中枢神经系统的抑制，药力突增而发生危险。这是由于乙醇本身具有麻醉镇静作用，酒后神经系统的反应能力下降，使人变得麻木迟钝，再加上药物的镇静作用，会严重影响神经系统的协调而使血压下降，出现脑缺氧和呼吸困难等症状甚至出现神志恍惚、昏迷、呼吸衰竭，严重可造成死亡。

五：心血管系统药：乙醇具有扩张血管，抑制交感神经和心肌收缩力的作用，故可以增强所有降压药包括萝芙木生物碱

类（如利血平）、单胺氧化酶抑制药（如帕吉林，其非特异性的酶抑作用抑制乙醇代谢，有可能进一步增加乙醇降压作用），因此，高血压患者在服用抗高血压期间忌饮酒。此外，若饮酒的同时服用了单胺氧化酶抑制药，如异烟肼、优降宁、甲基苄肼等，则会引起血压骤升，剧烈头疼、呕吐、心悸等剧烈反应（高血压危象），严重时可导致脑出血。

有鉴于酒与众多药物产生不良反应，建议在服药期间禁酒。一般情况下，最好在服药前1~2后至停药3~5天内不要饮酒。



### 冬瓜丸子汤（夏季汤）

材料：冬瓜一段、猪肉末一小碗、姜2片、葱花少许、盐少许、鸡蛋一个、淀粉少许、料酒少许、香油

做法：

猪肉末加鸡蛋，淀粉，料酒，盐等调料顺时针充分搅拌均匀。

冬瓜去皮切片备用。

起一汤锅加适量水，加姜烧开，加入冬瓜烧。

把搅拌均匀的猪肉末做成丸子放入开水锅烧。

最后等丸子和冬瓜都烧熟后，加适量盐，葱花，香油即可。

功效：利尿消肿、减肥、清热解暑。



### 雪梨瘦肉汤（夏季汤）

材料：雪梨2个，瘦肉4两，南北杏3钱，麻黄1钱半，蜜枣3粒，冰糖适量

做法：

1、将雪梨切成4块，只去心和核，不用去皮。

2、放适量清水，用料一起放入煲内，煮约3小时，加冰糖，再煮5分钟便可饮及用。

功效：雪梨能清热降水，此汤可治燥久咳和热性哮喘。

——工程部 黎嘉丽

## 优秀员工



张小兰



张金玲



农秀芬



何周伍



邓志



何积祥



罗玉凤



施田燕



苏珍



魏文祥



吕惠红



钱江军



黄焕挥



赵腊



徐玉成



田洪斌



严琴琴



陈玉兰



何斌



张辉霞



黄元浩



张忠华

# 龍健時代

主办：龙健集团党支部  
龙健集团工程部

## LONGJOIN TIME

**愿景** 将龙健打造成为专业音响行业最具影响力的百年品牌，成为一家具有幸福感、负责任、对社会有贡献的企业！**使命** 提供顶级专业音响设备，让美妙的声音成就你我高品质的生活！**价值观** 以人为本，诚信务实；感恩奉献，携手共赢！

顾问：陈逸 刘振辉  
指导：黎远林 詹文才  
总策划：李志远 梁昌洋  
主编：梁昌洋  
美编：梁昌洋  
编辑部：0769-8115 9988 Ext: 8511

longjoin@longjoingroup.com

2016年06月1日

总第42期

## 锐顶团队精神与卓越团队建设训练营

在钢筋水泥包围的城市生活久了，内心总免不了种种焦虑，感觉到阵阵压力袭来，自己好像就是一条鱼，在日渐干涸的盐碱地快要窒息，无所遁形。

的时光。

我是如此奋力，抓住这黑色的时空，遮蔽我日渐沧桑的容颜，还有一些莫名的忧伤，也祈望这黑色



曾几时，还是个牵着父母衣角，蹒跚于故乡青石板路上的懵懂小孩；是仗着老师的疼爱，天马行空的青涩少年；是一无所有却对世界无限渴望的蓬勃青年。那时候，世界离我们是远的，梦想离我们是近的，在梦想的世界里，自由翱翔，感觉自己无所不能，思维无处不在。

黑夜中，窗外透进熹微的光亮，三面是黑黑的墙壁，我的整个人也就浸润在这片黑色，可是这黑色于我却是温馨的，仿佛注入绵绵的活力，让我的思维珠圆玉润，饱满丰盈，奋起五彩的翅膀，在漫无边际中寻找自由的快感。又仿佛身着羽衣的仙子，栖息在时光织成的银幕前，眼光迷离着一部黑白默片，耳边响着放映机沙沙转动的声音，看另一个我如何飞舞在昨天的光影里，些许温润、些许酷烈，一个片段一个片段滑过，跳跃、奔跑，心中充满无限的惊叹和爱怜。当我沉浸在昨天的回忆中，窗帷已稍稍发白，让我惊觉，时间的沙漏，正一点一滴流走，就像这些蓦然间，走到我面前

成了砧板上的鱼儿，任那日益锋利的刀刮削去我的锋芒和羽翼，一如落日下，长嘶嘶鸣的老马，旷野萧索，夜幕四合，这匹老马，四顾茫然，一头扎进雾霭，仓皇逃离。

明天呢？明天啊！在熙来攘往，朝朝暮暮中，追寻生命的价值，问询活着的真谛。那个声音曾千万遍地问过自己，可是，人群里，却听不见一丝声音，我是怕什么，担忧什么呢？我不敢低吟，更不敢高声，就这样一任僵死，一如我日益呆滞的面孔和干涸的心灵，放任，一个自己对另一个自己的漠然与鄙视，看他如何丢魂失魄，无所遁形。

“多少人走着却困在原地，多少人活着却如同死去，谁知道我们该去向何处，谁明白生命已变为何物？是否找个借口继续苟活，或是勇敢前行穿过浓雾？”耳边响起汪峰的《存在》，那种撕心裂肺的质问，是来自生命本源的垂询，曾经或是正轰响了每个人内心的呐喊和共鸣，如何存在？如何存在！竟然不

## 培训感悟

能回答自己。

刚好返回深圳那天在车上听这首汪峰的《存在》，仿佛让我明白了人生的定义，明白了我的存在是为了成为锐顶一份子，这个家庭的一员。

通过这次培训，虽然只有短暂的三天两晚，但在我的思想上产生了激烈的变化：一是要有肯定认同感，也就是信任别人，肯定别人，多从对方的角度去考虑，多发现别人的优势而不是老是挑剔、一味地否定别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责任，不可以一味选择做受害者，选择做受害者最大的代价就是没有成果，选择做勇于负责任的人最大的好处是拥有人生当中丰硕的成果。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，因为他们给了我生命；我们要感谢老师，因为他们给予我知识；我们要感谢对手，因为他使我更强大；我们要感谢领导，因为他给我一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人。这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去面对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我们唯有付出百倍的艰辛，努力付出，不懈奋斗才能实现自己的理想，到达胜利的彼岸。

最令我感动的是培训的最后一个环节，导师让我们在微亮的灯光下，只能用动作和眼神来完成这项穿越障碍线的时候，当我们齐心协力通过彼此的信任一个一个穿越而过的时候。当袁总被两位老总并肩协力穿过障碍线时，只见每位的眼神和凝聚力都集中在那个中心方形穿越框时，我流泪了！真的是无法用语言来表达那一刻的心情，看到了每位在心里流下激动的泪水，在可爱的小脸蛋留下激动的泪水。

真心地感谢公司所有的领导给予我们的那份关爱和鼓励！谢谢你们！

作者：陈志义

## 公司主要图片新闻

2016-05-13 日大岭山镇颜屋派出所走进龙健开展以案说防社区行活动



以案说防活动



舞美学会



2016-5-8 舞美学会参观龙健照片







## 知足与不满足

——工程：刘彦华

有人说，不要老想着你要什么，要学会知足。也有人说，不要老想着你拥有什么，要学会追求。知足者常乐，但是也不能安于现状，所以我们要不满足，去追求，才能获得更多的快乐。因此，只有将学会知足与永不满足结合起来，我们的生活才会更加精彩。

人生来就有七情六欲，若我们一味去追求索取，最终只会让欲望永远得不到满足。因此，我们必须学会知足。

学会知足是基于对自己的清醒认识，对名利的适可而止，对现状的一种安慰或认可。随便说下马化腾，他的腾讯 QQ 和微信几乎老少皆知，包括游戏也是独占一方，虽然他很富有，但是他很自觉，基本上很少有关于他本人的新闻或传闻出现，很知足地选择了低调。然而，追溯到唐朝，高官在手的王毛仲却因为对名利的永不满足而自酿苦果。因为扶助唐玄宗登基有功劳，皇帝对他极为器重，俩人名为君臣实似兄弟，后来王毛仲却不断地向玄宗伸手

## 知识竞猜

- 地球上出现的潮汐是由于？
- 在原子的中心有一个很小的核，叫？
- 如果食物离蜂巢较远，工蜂舞蹈的速度会？
- 是黑鸡厉害还是白鸡厉害？
- 现存鸟类中的最大的鸟蛋是？
- 成吉思汗写给花刺子模的战书一共有几个字？
- 19 世纪时，哪个国家成为欧洲的美术中心？
- 小鸡是由鸡蛋的？
- 电脑硬盘是磁盘还是光盘？
- 美国第一艘核动力航母是？
- 电影《刘三姐》是反映－什么民族的生活故事？
- 举重比赛中，最重的杠铃片是？红色的。
- 人体可以导电是因为人体中含有？
- 请问歌曲〈Fly Away〉是哪位歌手演唱的？
- 上课的时候，小猫、小狗、小鸡、小兔谁最先被叫起来背书？
- 人体最大的解毒器官是？
- 西印度群岛位于大西洋的？
- 蜂蜜中的“蜂王”是？
- 乘坐两排轮子的大型客车，坐在哪里最颠簸？
- 诗名“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”出自哪个诗人？



是的，专注是一种生产力，越是专注，那么越容易把事情做好。确实是这样，如果一个人对某一项事业执着地追求，聚精会神，就能生产出超乎寻常人的能力，排除难以想象的困难。你一旦专注于某一事业，埋头耕耘、专心致志，就能做出令自己都吃惊的成绩来。戴尔电脑公司的总裁戴尔在一次职员大会上告诫员工说：“专注，具有神奇的力量。它是一把能打开成功大门的神奇钥匙，它能打开财富之门，它也能打开荣誉之门，它还能打开潜能宝

库的大门。在这把神奇之钥的协助下，我们已经打开了通往世界所有各种伟大发明和成功的秘密之门”。

执行任务时专注于心，是一个员工纵横职场的良好品格。只有专注于心，才能迅速提高工作效率。相对论指出，人们做事情效率的高低与人们是否能将所有的注意力都投入到这件事情上有一定的关系，并且事情效率与注意力的投入量成正比的关系。职场上成千上万的失败者，并不是因为他们没有才干，而归咎于他们不肯集中精力专注地去做最应该做的工作，他们把精力分散在不必要的事情上，而且从未顿悟。其实，如果把那些七零八碎的欲望消除，用自己所有的精力集中去培植一朵花，那么它将来一定会结出令人惊讶的十分美丽丰硕的果子。无论发生什么，我们一定要锁好自己的心，让它关注应该关注的地方。

同时，执行任务时，只有专注于心，

要官要钱，皇帝也越来越失望，最后王毛仲在贬官路上被赐死。老子有言：“祸莫大于知足，咎莫大于欲得”，不知道珍惜现有的，追逐名利没有止境，只有灾祸和不幸。

学会知足固然重要，但如果一味不加选择地自我满足，也容易让人产生安于现状的思想。正如大清王朝的闭关锁国，统治者满足于自给自足的自我发展而不思向外拓展，最终被迫打开国门，接受耻辱。因此，我们在知足的同时更要永不满足，因为不满足是向上的车轮。俗话说：“广厦万间，每日只睡一床，黄金万两，每日只食三餐。”知足使我们快乐淡泊，恬然安适。常言道：“我们不能决定生命的长度，但我们可以增加它的宽度和深度。”不满足使我们奋发向上，充满力量，对更美好的生活而努力。

人生的路上，惟有知道自己何时该知足，何时不该满足的人，才能运筹帷幄，最终拥有



## 努力不等于回报

——乐冠：黎瑞文

如果努力了也没有回报，那你还继续努力吗？

相比那些成功人士，有些人比他们还努力，比他们还聪明，比他们条件更好，却没有相同的收获。所以，他们的话成了更有说服力的心灵鸡汤。没成功的人，努力变成了无用功，甚至是失败者的参考。我们都不是圣人，只是平凡的不能更平凡的凡人，我们会为学业发愁，也会为工作皱眉，甚至丢下脸面乞求他人。那些只求付出不求回报的事情，我们做不来，我们只是简单的希望事情的结果对得起自己的努力付出。

因此有时候生活真的很沮丧，明明用尽全力，奋然一搏，但最终却什么也没有得到。

也许努力工作没能升职加薪，但掌握了专业技能，熟悉了业务流程，为未来打

下坚实的基础，厚积薄发；也许努力表现没能博得美人一笑，但你的光芒可能早已闪耀了另一个她；也许努力拼搏没能实现梦想，但未来的你绝不会埋怨现在的自己。

追逐梦想的过程不一定非要有结果，努力也不一定就会有回报。

有时候在前行的路上收获的并不一定是成品，也可能只是一些原材料，不要因此而放弃努力，所有的成品都是原材料的堆积，所有的永恒都是瞬间的拼凑，坚持梦想，努力的走下去。

也许努力了那么久，最终依然什么都没有收到，心里很沮丧，甚至怀疑努力的意义。但这同样不是放弃努力的借口，因为努力从来不见得成功，但你能感觉到，努力奋斗的岁月里，你和别人不一样。

## 专注是一种生产力

——工程：周培春

生的手段，而是快乐的源泉，是实现自我的舞台。就像很多人问经营之神王永庆，你为什么能成功？王永庆说：“其实，最基本的就是要全心投入、专心专注，唯有如此才能体会到工作的快乐和乐趣，才能克服浮躁的心情，忘记艰辛和烦恼，这时工作带给我们的不仅是业绩和回报，还有智慧的灵感和潜力的挖掘，人生多由挫折和困顿构成，而工作中蕴含着一种改变的力量，它能帮助我们战胜挫折，克服困难，给人生带来喜悦和希望。”

总之，要想高效率高质量的完成工作，专注是必须的。越专注，就能越把工作做好。”君子之学贵乎一，一则明，明则有功”，专注也是一种生产力，让我们把专注当做工作的使命去努力完成，提效率、尽全力、尽职责，充分享受工作带给我们的乐趣吧。

最后，一个在工作中专注忘我的人，更加容易体会到工作的乐趣。此时，工作对他来说，已经不单单是任务，是一种课



## 坚持目标，义无反顾

工程：李武强

哈佛大学调查：27% 的人没有目标；60% 的人目标模糊；10% 的人有着清晰但比较短期的目标；其余 3% 的人有着清晰而长远的目标。

25 年后，3% 的人，几乎都成为社会各界的成功人士；10% 的人，大都生活在社会的中上层；60% 的人，都生活在社会的中下层；剩下 27% 的人，在抱怨他人，抱怨社会，也抱怨自己。这个调查似乎有点夸张，但是那些成功的人都会会有一个目标在一直坚持着。那些没有弄明白自己追求的人，往往比那些朝着目标坚定前进的人更容易感到疲惫。后者往往是一天工作 12 个小时都少有抱怨，前者却明明一事无成，还总在感叹生活不易，前路艰难。我想这大概是因为，他们没有选择自己真正想走的路，才会特别容易觉得“不值得”。年轻的时候往往太浮夸，总想把自己所有擅长的事情都做一遍让别人都知道。

慢慢长大却发现，即使一件事你做到 120 分，它也未必是你想要的；而另一件事你只做到 80 分，若放弃了，便会永远不快乐。爱情，梦想，都是太感性的东西，没法用回报来衡量。但最后的最后，

往往也正是这些义无反顾的勇气，才为我们带来了最好的惊喜。无论胸怀多少壮阔的梦想，最终都要落实到每一步的努力上。

可是坚持下去谈何容易？是人便会有惰性，这惰性往往体现在一切温柔的情怀上。早晨离不开被窝，饭桌上放不下筷子，行动时迈不动脚步，该有所作为时施展不开拳脚。你可以被这惰性困住一下子，甚至一阵子，但绝不能被困住太久。太久了叫不醒你的，一定不是真正的梦想。你只需要踏出第一步，就能打破惰性的僵局。

生命中需要那么一种纯粹的勇敢，去灌溉你心里最美的那朵玫瑰花。不断向前奔跑的努力，听上去或许很辛苦；可等到你真正找到了这种勇敢，你只会觉得这持续的努力是种莫大的快乐，甚至幸运。我们会觉得焦灼痛苦，往往是因为我们追求的是“比别人更好”，而不是“比昨天的自己”更好。就算生活有快乐也有失落，但只要有所收获，便是值得庆贺的。只要一直在前进，在崭新的每一刻里，你会不断发现自己更加精彩的可能。曾经的你在远方，最好的你在路上。

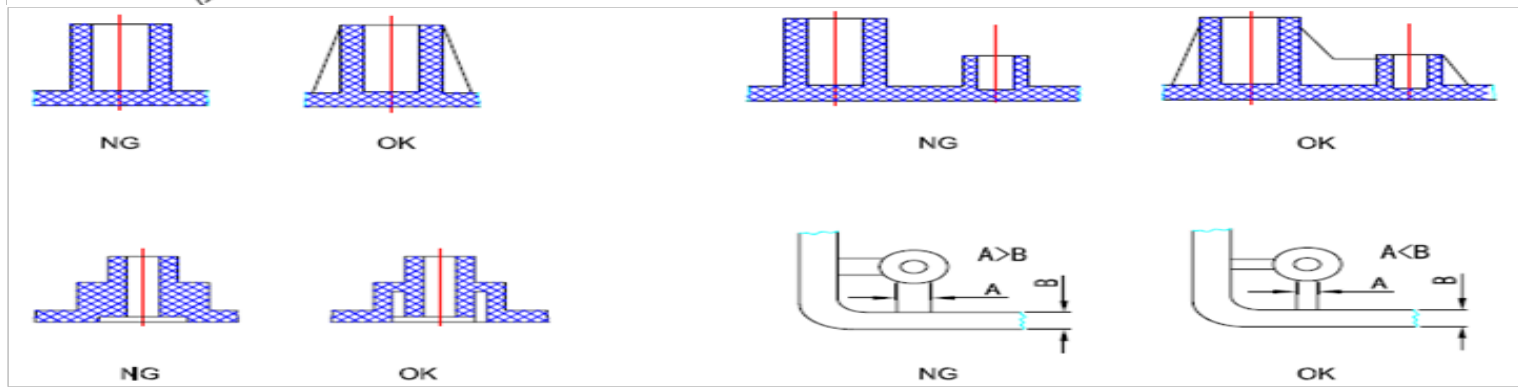
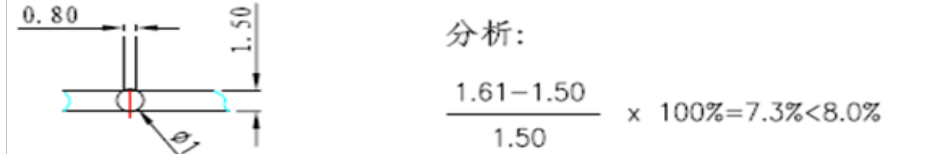
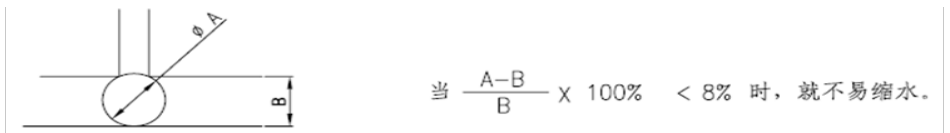
## 塑胶产品加强肋介绍

工程：黄晓雄

为了确保塑胶件制品的强度和刚度，又不致使塑胶件的壁厚增厚，而在塑胶件的适当部位设置加强筋，不仅可以避免塑胶件的变形，在某些情况下，加强筋还可以改善塑胶件成型中的塑料流动情况。

为了增加塑胶件的强度和刚性，宁可增加加强筋的数量，而不增加其壁厚。

加强筋厚度与塑件壁厚的关系如下：



## 日事日清

工程：米万廷

美国作家约瑟夫·坎贝尔曾说过：“你知道什么是沮丧吗？那就是当你花了一生的时间爬梯子并最终达到顶端的时候，却发现梯子架的并不是你想上的那堵墙。”很多时候，我们都在浪费自己的时间，明明计划今天完成的工作内容，到了第二天下班还在进行，明明对自己的事业有个十分美好的规划，却迟迟无法实施，明明 10 分钟就能彻底解决问题的会议，却因各种因素而耽误一个小时；明明 5 分钟就能让对方对你建立好感的电话，却因为拖到半个小时而让人感到厌烦，这样的事情不胜枚举。到底是什么东西成为扼杀我们良好计划的杀

手呢？那就是拖延，因为拖延造成的各种低效率，高消耗。这就意味着同样的事情，我们耗费的时间更多，承受的压力更大。

在工作和生活中，有很多人常常会以减轻压力为借口对各种该做的事进行拖延和逃避，让自己本应该通畅的生活变得有阻碍。我们要利用实际行动来减轻压力，用具体的环节来缓解每一天，每一周，每一月的精神负担。这是“日清”人养成好习惯带来的必然结果。

其实你应该这样想，如果没有压力的话，也许你只不过是那个慵懒而普通的一般人，很容易被时代的大风

大浪给淘汰了。正因为和他们有了矛盾，并和他们造成了种种关系紧张的气氛，我们就会试图把别人对自己的不满当做发现自身缺点并不断改进的途径。这样才给你带来了压力，压力也就变成了动力。这样即锻炼了你的耐力，又锻炼了你的脑力，对你的身心都受益匪浅。

你还应该这样来把握，也正是因为挫折和残酷环境的存在，你才总是想做得更好，总是想要出人头地或出类拔萃，我们试图把那些不断袭来的挫折与逃之不离的残酷环境当作挖掘自身潜力的工具，并为此不断去努力去拼搏，这样我们的意志和毅力就会

## 我的第一任语文老师

工程：黄卓平

古人说“一日为师，终身为父”。从出生到幼儿，从幼儿园到毕业成人，到出来工作，我们遇到过许许多多的老师。父母是我们的第一任老师，学校读书学习有语文老师，数学老师，英语老师，科学老师，体育老师……补习班兴趣班有补习老师，钢琴老师，美术老师……有以字典为师，有以书本为师，出来工作有指导老师、师傅，可以说老师会伴随着我们的一生，他们给我们传道解惑，或温柔或粗暴地引导我们脚踏实地地走着这条不平坦的人生路。

记得读一年级的时候，我的语文老师是一位高高大大的身材微胖的女老师，她的头发已经花白，因此那时候我们总叫她谭奶奶，现在想起来，她其实人到中年就已经满头花白了，可想她当年为了她的学生付出了多少的心血。她的脸上永远挂着慈祥的微笑，走起路来犹如一阵风。她讲话的声音非常洪亮，每次她给我们上语文课，我们都端端正正地坐在位置上认真听讲，她洪亮的嗓音既可以给我们朗读优美的课文句子，也可以把调皮不听课捣蛋的学生训斥得头也抬不起来。我们一年级的音乐课也是语文老师上的，每当我听到《上学歌》、《新年好》、《恭喜 恭喜》等这些老儿歌的时候，我就想起一年级音乐课的上课情形。我们都爱极了上音乐课，因为我们都爱唱语文老师教给我们的儿歌，尽管没有钢琴，没有教学多媒体，语文老师也仅是拿着一本音乐书

在不到一学年的相处时间里，语文老师给我留下了深刻的印象。病了的时候，她给我们细心的呵护；考试差了的时候，她谆谆教导我们。她和我们一起玩，一起笑，一起欢唱，给我们最无忧的一年级留下了最浓重的色彩。我永远忘不了我的第一任语文老师——一年级语文老师。

不断增强，你自己也就会越来越强大。反之，如果讨厌的人和一切逆境都消失了，那么给你带来刺激和压力的要素也随之消失，你获得锻炼和造就的机会同样随之消失，失去那些刺激和压力的你也越来越容易变得迟钝和麻木，变得弱小、腐化甚至堕落，从此一蹶不振、一病不起甚至一命呜呼！

其实生活中的压力无处不在，我们逃得过今天却逃不过明天。压力并不可怕，也不难缠，只要我们能端正心态，养成好的习惯不将压力累计到明天，就能很好的克服他们了。

