

今日利通

202408

月刊第 101 期

【内部资料 严禁外传】



◆中共利通党委主办◆

目录

亮哥有话说

01

聚焦·企业动态

员工风采 // 02

员工活动 // 03

员工福利 // 05

02

引领·党建活动

06 // 利通党委活动

03

品牌·展会展览

展会预览 // 07

04

主动自觉的原动力 是你人生的指挥棒

漯河利通液压科技股份有限公司 赵洪亮



开口闭口执行力差，人均效率低。接着就是整个社会的内卷、躺平，处处都是向外找原因。安排一项工作，自己任内应干的事都得有考核，都得有督促，否则我行我素，走到哪里算哪里，失去了“干一件事不易、干一份事业更难”的原动力。你说你的，我行我的，管你三七二十一。

缺乏主动自觉原动力的原因是缺乏自身未来的理想，缺少职业生涯的规划，缺少对幸福生活追求的信心，缺少对利通大家庭的认同感和使命感。主动自觉，雷厉风行，源自生活的爱，源自于自身价值提升的硬性需求。管好一摊事，带领一个团队，实现人生梦想也是一种体验与享受。

积极向上的正能量事业，获得应该享受的生活，带领团队也能获得幸福的生活，为这个社会添砖加瓦，融入国家这个大熔炉。还说跑步这个事，没有人强迫你非得跑，跑步纯粹是利己健身的大好事，有一点点变故你就不跑了，刚刚坚持两天你就怕苦怕累，心疼自己自我放弃。还

谈什么未来的美好生活、利他聚能的价值观、家国情怀的中国梦？爱自己，一定是要让自己成为一位“不断进取、与时俱进、不怕困难、奋勇争先”的正能量的荣光四射的自己。爱自己，一定是自己养活自己，创造一个幸福家庭，带领一个有为团队，开拓一片光辉事业，成为有里有面的提供高价值的成功人士。凡事先苦后甜，自我管理是这一一生中不断自我革命的痛苦过程，人生来就是坐在这花花世界熙熙攘攘过山车的过程享受。

唯一的要求，做人要向前看，主动自觉，一心向上灵魂节节高！做事向后瞅，贵在坚持，立即行动事业日日高！

爱自己，先从主动自觉开始，爱自己，管好你的一亩三分地。掌控你每天的分分秒秒，享受向前向上，描绘你的人生过程佳旅。你的人生你来指挥，多么美妙的梦想啊！

在汗水中找到力量 在疲惫中发现激情 在坚持中成就美好

□ 范三齐

在这七月的光影交错间，时光悄然流逝，转眼间已至月末，我们即将挥别炽热的夏日，迎来金秋八月的丰盈。此刻，我心中涌动的不仅是对过往的感慨，更有对未来的无限憧憬与期待。本月，有幸和大家一起见证利通科技快乐跑团的成立，一起和跑团成员们战酷暑迎风雨，一起经历成长与进步，每一滴汗水都闪耀着跑团成员坚持的光芒，每一场风雨都铸就了更坚韧的利通跑团。

回望整个七月，那是一段难忘而美好的时光，充满了挑战与喜悦。首先难忘的是利通科技快乐跑团，在七一建党节的前夕，由党委赵书记满怀激情地发起并创立，它不仅是利通科技推动全民健身的一个重要举措更是向党致以崇高敬意的生动实践，意义非凡。其次赵书记以其非凡的勇气和毅力，亲自投身跑团的每一次集结，作为大体格的他也从未言弃，反而用行动诠释了何为真正的“身体力行”。他的坚持与努力，虽艰辛不易，却激励着每一位团跑成员，让跑团成员们深刻体会到挑战自我、超越极限的力量。更值得一提的是，赵书记还细心筹备，为跑团成员们置办了专业的运动装备，确保团员们能在快乐无忧中享受运动的乐趣，这份关怀与付出，温暖着每一位团员的心。

短短一月间，我们共同经历了三伏酷暑的炎烤与暴雨倾盆的洗礼。从初次聚跑时的身体酸痛、呼吸急促，到如今能更加从容地面对每一次挑战。这份成长与蜕变，凝聚了跑团所有人的努力与汗水。每一次挥汗如雨，都是对自我极限的勇敢探索；每一次坚持到底，都是对团队精神的深刻诠释。在此，诚挚地希望，我们能够将这份热情、坚持、自律、快乐、健康、友爱和团结的利通跑团精神，像火种一样传递给更多人，引领他们加入我们的行列，共同拥抱健康的生活方式。

最后，我想强调的是，我们跑步，并非为了与他人竞赛，而是为了自己，为了那份对健康的执着追求，为了培养更加自律、积极

的生活态度。在未来的日子里，愿我们携手并进，继续在奔跑的路上，遇见更好的自己，与利通一起成就未来。

在这个快节奏的现代社会中，跑步已经成为一种越来越受欢迎的运动方式。随着人们对健康意识的不断提高，越来越多的人开始投身于跑步这项运动，以期在繁忙的生活中找到属于自己的运动空间，从而达到强身健体的目的。如何正确且健康快乐地跑步，至关重要，以下是我给初跑者的建议，祝大家开启一段健康快乐的跑步之旅：

1、倾听身体的声音。切莫急于求成，盲目追求速度和长距离。要关注自己身体的感受和反应，通过逐步适应，让身体在舒适区内稳步提升，避免过度训练带来的潜在伤害。

2、循序渐进，基础先行。对于缺乏运动基础的跑者，建议刚开始，跑慢点，跑少点，控制跑量和强度。同时，注意加强核心肌群（如腹部）和下肢（腿部）肌肉力量训练，这不仅能提升跑步效率，还能预防运动损伤。此外不妨尝试多样化运动形式，如跳操，跳绳，游泳或骑行，以锻炼全身各部位的肌肉群，促进身体均衡发展。

3、把握适量原则，享受运动快乐。适量运动是保持健康的黄金法则。它不仅能增强心肺功能、提高免疫力、缓解压力，还能有效改善睡眠质量。然而，过量或过于剧烈的运动反而可能适得其反，导致肌肉损伤、关节压力增大及过度疲劳等问题。因此，请根据自己的身体状况，合理安排运动量，让跑步成为一种享受而非负担。

在追求健康、享受美好的人生路上，愿我们不忘初心、不疾不徐、不急不躁，慢慢跑，方得始终。

力能则进，否则退，量力而行，且跑且珍惜！



跑步 一种态度 一种人生

□ 何军



自5月10日开始跑步至今,我的体重从79公斤体重减至73公斤,其中的变化不仅仅是体重方面的,更多的是一种生活态度的转变。

跑步,一种态度

初跑,我带着强身健体的目的踏上跑道,往往很难坚持,因为确实很累,可能几百米、一公里跑下来,身体承受不了。第二天更累,全身酸痛。正是这些不易,让我重新审视跑步的意义,将其升华为一种态度。跑步如工作,如生活,态度决定一切,只要端正态度,开始了就不能不轻言放弃,以一种对自己负责的态度去做这件事,坚信迈出去的每一步都是对自己身体锻炼、意志磨炼的践行结果。不要在意和别人的差距,不管结果,做就对了!

跑步,一种人生

从初跑的2公里,到后来突破五公里、十公里,乃至勇于挑战二十公里的极限,每一步从量变带来的质变都是自我边界的勇敢探索,而每一次的蜕变都会让自己有成长的惊喜。所以人生如跑步,跑步如人生,都没有天然的捷径,都需要我们一步一个脚印跑下去、走下去,结果一定会让自己惊喜。在跑步的过程中抑或是在人生的道路中,不必急于求成,亦不需过分在意短暂的得失。只要保持恒心和毅力,持续奔跑,总将在某个清晨,迎来属于自己的“日出”。

跑步是一门艺术,它要求我们在追求奥林匹克精神的更高、更快、更强时,更要懂得适可而止的智慧。在强者如林的赛道上,我们无需盲目攀比,而要根据自己的身体情况,把握好自已的跑步节奏和目标,量力而行。但这不代表躺平,安于现状。相反,我们要积蓄力量,不断尝试挑战自己、突破自己,以稳健的步伐不断前行,于适当之时显露锋芒,展现最佳的自我,同时也要注意适可而止。

总之,跑步之于我,已远不止于体重的减轻或体能的提升,它更是一种生活态度的转变,一种人生哲学的领悟以及一种身心和谐的追求。在这条不断前行的路上,我将继续以跑步为伴,探索未知的自己,享受每一次奔跑带来的快乐与成长。



利通人的红旗渠精神 ——记制品班长乔会言

□ 张朋飞

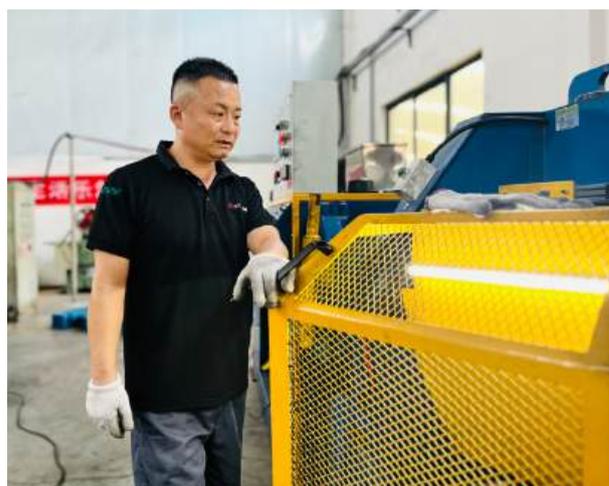
在公司一隅，静谧地伫立着一个不起眼却充满生机的小车间，它隐匿于餐厅的南侧，宛如一块待雕琢的璞玉。这里，曾是几台老旧设备支撑起的橡胶杂件生产基地。乔会言，便是这个制品车间的班长。

今年三月，河南希法销售科长张鹏带回了几款橡胶样品，如同希望的种子，播撒在了利通人的心田。橡胶柱、橡胶瓦片... 这些样品不仅预示着新的市场机遇，更成为制品车间转型升级的催化剂。各部门迅速响应，组建了项目组，着手于这些产品的研发、试制及后续的批量化生产。乔会言，这位车间的领头羊，得知此消息后，满心欢喜，眼中闪烁着前所未有的光，因为这不仅是制品车间转型的关键一步，也是公司橡胶制品产业集群全面升级的历史转折点。

然而，喜悦之后是接连的挑战。由于缺乏经验、没有现成的生产工艺可循，让前几轮的试制如同盲人摸象，屡屡受挫。但乔会言没有退缩，他的话语铿锵有力：“他人能攀高峰，我辈亦能越岭，且必能超越！”这份坚定与自信，如同红旗渠精神中那股不屈不挠的力量，驱使着他不断尝试、不断突破。终于，经过无数次的试验与调整，乔会言带领团队攻克了技术难关，确定了预成型、摆模、硫化、修边的完整工艺流程。这一成果不仅赢得了客户的认可，更为制品车间赢得了宝贵的订单。

胜利的曙光并未让他停下脚步，新的挑战接踵而至——车间缺乏开炼机，预成型环节面临瓶颈。面对困境，乔会言展现出了红旗渠精神中那种敢于担当、勇于开拓的品格。他笑对困难，用一句“不过是多跑几步路罢了”轻松化解了团队的焦虑。于是，在软二车间与压延车间之间，频繁出现了乔会言忙碌的身影。他亲自协调资源，将热炼好的橡胶运回制品车间进行预成型。这一过程中，他不仅解决了技术难题，更让自己从炼胶的新手成长为了一名经验丰富的行家。

如今，车间已添置了开炼机与硫化机，实现了从无到有的蜕变。我由衷地对乔会言说：“老乔，你真正践行了我们利通人的红旗渠精神。”



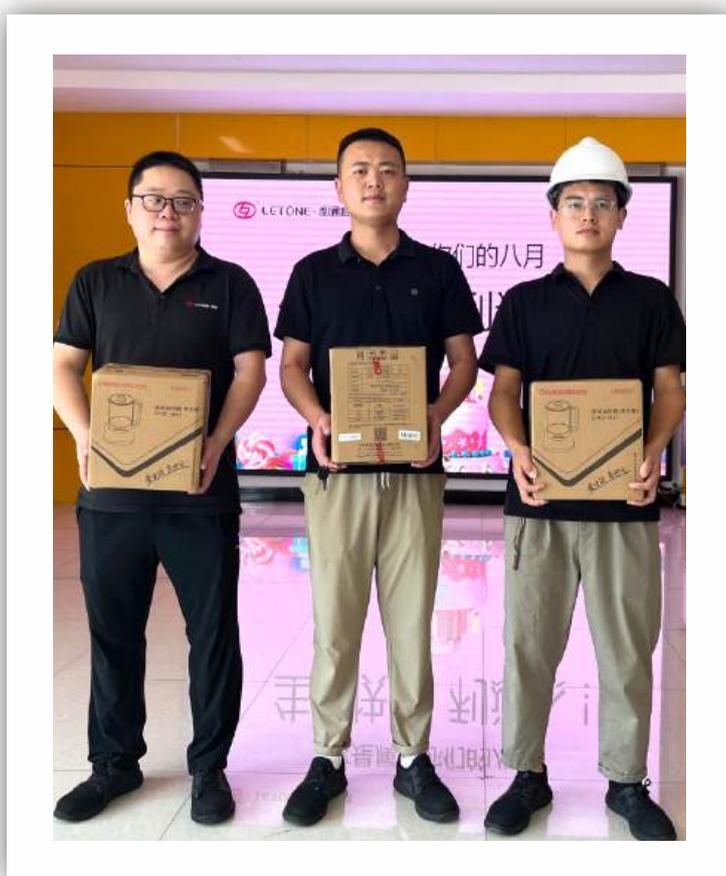
祝福你的生日充满快乐和欢乐
愿你每天都充满正能量



生日快乐!

愿你在今后的日子里

一切顺遂, 笑口常开!



致敬最可爱的人

“促党建，迎八一”建军节活动

2024年是中国人民解放军建军97周年。为深入学习贯彻习近平总书记对退役军人工作作出重要指示精神，厚植爱国主义思想，关爱退伍军人，提升员工归属感和幸福感，8月1日，利通党委在利通科技行政楼举办2024年度“促党建，迎八一”建军节活动。利通党委各支部书记与来自各部门的30名退伍军人职工齐聚一堂，喜迎“八一”，共话发展。

唱响军歌庆“八一”。活动上，党员们和退伍军人职工斗志昂扬，激情演唱了《中国人民解放军军歌》，通过歌声讴歌了党领导人民军队跨越艰难险阻、不断奋勇前进的辉煌历程，唱响了人民军队一往无前、无坚不摧的革命精神，表达了对党和国家的忠诚、对军旅生涯的怀念，展示了利通人积极拼搏，向前、向前、再向前的精神风貌。

退伍不褪色，续写新荣光。液压软管事业部精益专员范三齐作为退伍军人代表发言，分享了自己的军旅生活及“老老实实做人，踏踏实实做事”做人处事的准则。范三齐表示退伍不褪色，永葆军人本色，在工作中，立足本职工作，勤学苦练业务技能，努力提高自身素养，无条件、无借口的完成上级领导分配的各项任务；在思想上，用忠诚守初心，继续保持和发扬在部队养成的艰苦朴素的优良传统和作风，与公司的改革发展战略保持高度一致，学习老一辈利通人艰苦创业的精神，一步一个脚印的干好本职工作，朝着公司成为高质量价值创造者，有温度的幸福缔造者的伟大愿景去努力、去拼搏、去奋斗！

思想引领新航向，砥砺奋进新征程。利通科技党建指导员王引生向大家传达了习近平总书记对退役军人工作作出重要指示精神，并带领大家学习了全国模范退伍军人孔劲松热血铸军魂、红心永向党的精神风范和崇高品质。利通科技党建指导员王引生希望所有党员、退伍军人职工以总书记重要讲话精神为指引，学习全国模范退役军人的精神、传承他们的使命，坚定信念，爱国奉献，奋发有为，为中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

永葆军人本色，续写忠诚担当，中共利通党委以党建引领退役军人谋事创业勇立潮头。活动中，党群工作部部长范瑞芳向大家宣读了《入党倡议书》，倡议退伍军人职工继续发扬军队的优良传统，将“忠诚于党、热爱人民、报



效国家、献身使命、崇尚荣誉”的军人核心价值观融入到日常工作中，以实际行动践行退伍不退色的誓言，续写人生新的辉煌篇章。

赓续红色血脉，奋扬时代风帆。利通党委各支部书记纷纷对30名退役军人为国家和人民所作出的贡献表示崇高的敬意，对他们在工作中表现给与了充分的肯定和赞扬。其中，利通党委副书记、第二支部书记张勇鼓励他们继承和发扬军队的优良传统，在生产制造、技术研发、市场开拓方面继续发挥模范带头作用，主动引领身边同事立足岗位担当作为、奋勇争先，在推动全公司各项工作中展现新作为、作出新贡献。

活动最后，利通科技党建指导员王引生向退役军人发放慰问品并送上组织的关怀，对大家在工作岗位上所做的贡献表示衷心感谢。

初心永不改，建功新时代。此次活动的开展，营造出了尊重退役军人、尊崇军人职业的良好氛围，让利通科技退役军人深切感受到了党组织的关怀和温暖，进一步增强退役军人的荣誉感和归属感。大家纷纷表示，要把利通党委及公司的深切关怀转化为奋进动力，立足本职工作，继续弘扬“八一”精神，以更饱满的热情、更务实的态度投入到工作中，为利通科技高质量发展、高水平建设做出新的更大贡献。

2024印度尼西亚国际矿业 工程机械和建筑混凝土设备展览会

地点：雅加达国际展览中心

时间：2024.9.11-9.14

展馆号：**B1-4218**



2024美国矿业博览会诚邀您莅临参加

地点：美国·拉斯维加斯国际展览中心

时间：2024年9月24日-9月26日

展位号：**西馆11256**



打造“绿色 创新 数字 幸福”利通

 **漯河利通液压科技股份有限公司**
LUOHELETONE HYDRAULICS TECHNOLOGY CO.,LTD

全国服务热线：400-6191-666

电话：0395-2610009

传真：0395-2610007

网址：WWW.LETONE.CN

邮箱：info@letone.cn

地址：国家·漯河经济技术开发区东方红路88号



利通官网



微信公众号