



入职体验

技术中心 杨明苑

从春风西装到短袖艳阳，不知不觉中来到公司已有一个多月的时间，远征大家庭里的每一位同事都如同这春夏之交的清风，缓缓地吹入我的心坎。

阴天：初入公司，对一切都是那么的迷茫与好奇。虽然在入职之前对公司已经有了一个初步的了解，但刚入职的陌生与压力感还是令我感到彷徨。公司产品型号很多，自己对这方面的经验也有所不足，内心莫名的忐忑不安。新的环境，新的同事，新的工作内容，一切对于我这个稍微有点儿慢热的人来说都有一丝恐惧却又在期待之后那或许是挑战，或许是惊喜亦或许是稍有黑暗的职场生活。但我告诉自己：“去吧，年轻人，往前走，去勇敢地面对未来吧”



暖风：经过一周时间的熟悉，感觉到周边同事都亲切友好，告诉我有什么不懂就问，并且我去请教时大家都会耐心的给予我讲解，再经过一段时间的了解相处，我发现公司的氛围也十分友好，完全打消了我内心的担忧。这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，业务慢慢地熟悉了起来，过得非常充实和快乐。

公司提倡高效工作，我自己也在努力向企业文化靠近。学会把同类问题放在一起集中解决，减少不必要的时间浪费，同时也能形成完整的体系结构更好的去熟悉工作任务。做事做到有计划、有分类、细心与负责。

艳阳：经过这一个多月时间的经历，我越来越感恩与远征的相遇。在这里我感受到了良好的工作氛围，友好的同事关系，也在一步一步的挑战中学习到很多有用的知识。在这里，不仅仅是工作能力上带来的提升，从每一位同事身上也让我学习到了许多做人做事的道理，不同的性格特点与优良的品德。让我对于未来有更多地自信与憧憬。感受到了公司“尊重，务实，诚信，负责”的企业文化，内心充满了对这里的无限眷恋与认可。我知道，自己还有许多不足需要去学习，去改进。在今后的时间里，我会继续虚心请教，努力提升自己的工作能力，不断改进工作方法，吸取教训，积累经验，为公司发展献出自己的一份力量。

看啊，阳光是那样的刺眼，就像朝气蓬勃的我们与那闪闪发光的未来。我相信，接下来的日子里每天都将是艳阳。

我是追梦的远征人

营销中心 洪金刚

我很荣幸加入西安市远征科技有限公司，这是我职业发展道路中的一个重要决定，也是为社会创造价值，实现人生理想道路上的关键一步。

远征公司拥有创国际一流品牌，树百年长青远征，成为国内一流的中低压电力自动化领域的设备及服务供应商的伟大愿景，以及诚信，尊重，负责，务实的团队文化。

远征公司拥有完善的培训机制。从企业文化培训，到产品知识培训，以及生产实习培训。同事们用饱满的热情，细心的指导，精湛的知识，让我快速对公司有了更多的熟悉。通过培训学习，提升了综合技能和对外竞争力。

宽容，激励，引导是远征公司的人才观。让我认识到公司的人文关怀，能够包容员工工作中的失误，激励员工的工作业绩，引导员工的成长。实现个人与企业的共同成长，共同发展。

远征二字使我想到了伟人毛泽东的诗句“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的豪迈。远征在前行，远征人在追梦，相信每个人都有属于自己的梦想。让我们像海鸥一样，翱翔蓝天；像轮船一样，扬帆远航！



运动多久能抵消久坐伤害？

久坐伤身，但现实中很多人往往被迫久坐：开车上下班、长时间盯电脑、回家躺着刷手机……即使排除睡觉时间，一天中也不知不觉坐了8小时。

世界卫生组织曾对常年久坐的成年人，提出了一条建议：用任何强度的运动代替久坐，都有好处。

英国一项新研究发现，长期久坐有个最佳“运动量公式”，即使轻度体力活动也能受益。

3种“运动套餐”降低久坐早亡风险

近日，发表在《英国运动医学杂志》(British Journal of Sports Medicine)上的一项研究，通过分析六项超过13万成年人的研究数据，确定了久坐时间外，多种个性化的“运动套餐”。

英国格拉斯哥卡利多尼亚大学的研究人员发现，目前建议的每天半小时中等强度体育活动，并未降低久坐时间超过11小时甚至更久者的死亡风险。但是如果只进行几分钟中等强度至剧烈运动的人，同时进行6小时轻度运动，早亡风险就能降低30%。

该研究证实，久坐时间和运动量之间遵循1:3的“套餐”比例是最好的。即每坐1小时，进行3分钟中等至剧烈运动或12分钟轻度运动，是改善健康和降低早亡风险的最佳方式。换句话说，锻炼与不同形式的活动相结合，可以抵消久坐的危害。(转下页中缝)

世纪远征

2021中国电器工业协会高压开关行业会

5月28日至30日，2021中国电器工业协会高压开关年会在江西省宜春市顺利举办，我公司代表参加了高压开关分会会员大会，有关领导、专家出席了本次会议并就企业关心的国内外经济形势及行业热点问题作专题报告。

会议中就电网电力运行情况及市场预测、2020年高压开关设备运行情况、高压开关行业标准动态、2020年高压开关设备试验检测质量分析与检测服务、国内外智能制造动向、2020年机电产品进出口情况介绍、企业技术创新、工艺改进、协作配套、管理经验等方面进行交流汇报。

远征公司展示了YZ320A、YZ450综合微机保护装置以及YZ900无线测温装置、YZ810开关状态等产品，其中YZ450产品外观精致、功能强大、性能可靠，是环网柜的理想配套保护装置。



期间，众多专家、参展同行在我司展区进行了了解，我司工作人员与专家面对面交流互动，针对专家们关心的产品性能、数据安全做了重点介绍，解答了现场人员的相关问题。

我公司作为高压智能制造企业的参展单位之一，将始终以“保护电网平安”为使命，立志成为“一流的电力自动化领域的设备及服务提供商”，通过本次行业年会，使公司产品充分展示，也为我们提供了良好的交流学习发展平台。

为评价质量管理体系的有效性和适用性，促进我司质量管理体系不断完善持续改进和提高，2021年4月底，我司特组织了质量管理体系内部审核活动。

内审分别从各部门的流程、标准、制度等方面进行产品、服务等审核，对各部门的不符合项及观察项进行汇总，并于5月已整改完成。

此次质量管理体系内审使各部门工作沟通、执行的过程更加规范，有效提升工作效率，清晰了工作职责及流程。

内部审核
质量体系

共研讨 西安软件园发展中心 窦主任一行莅临远征创业园

5月20日，伴随着和煦的微风，西安软件园发展中心窦主任一行40余人，来到了远征创业园，远征创业园董事长南征先生、总经理李翠女士会同书法家樊战良先生盛情的接待了来访人员。

步入远征创业园，总经理李翠女士从地理位置、入驻信息、企业领域、园区荣誉等入题对远征创业园做了简要的介绍。业内罕有的100%的入驻率，让来访人员惊叹不已。

远征创业园在十一大服务体系的工作推动下为客户提供企业发展的软实力。专业的税务咨询团队、专业的项目策划团队、专业的律师服务团队等等，解决了企业发展中的层层壁垒。小会议室、大会议室、VIP接待室，客户讨论洽谈区，超乎几倍的公共配套设施的硬实力为客户解决了根本上的需求困难。完善亦严格的物业管理服务体系、餐厅管理体系，带给你不一样的创业体验。

西安软件园发展中心窦主任有感而发，远征创业园能取得今天的结果，是一步一个脚印走出来的。对员工的服务贴心、周到；对客户进行一企一档的服务；为社会孵化出一批批优秀的企业。用心服务是要去抓住企业的心，留住员工的胃，才能成就大家的梦想。服务的道路没有尽头，我们仍需保持初心，砥砺前行！

打造五星级创业园区、成为企业家梦想实现的基地。在服务中发现需求，在帮扶中解决问题，在前行中助力成功！用心服务、成就梦想！我们在这里！



闲话“打卡”

综合管理部 司甜

近些年，各种打卡络绎不绝：早起打卡、运动打卡、阅读打卡、背单词打卡.....各式各样，几乎各个领域都能找得到打卡阵营。

总的来说打卡真是个好工具，把大目标摊为每天的小任务，做起来也不用费多大力气，完成的既轻松又无痛苦。而且每天看着整齐划一的完成量，成就感爆棚。如此每天进步一点点，何乐而不为？

于是我也参与了一些打卡项目，参与初期都是抱着十二万分的热情，每天坚持完成打卡，连续一个月一天不落。这样坚持下去，即使没有因为打卡而养成习惯，至少也是保持了学习/运动的动力吧。

可时间一长就有些后劲不足了，一旦半途中断个三五天，就再也拾不起来了。

有些打卡项目倒是一直坚持了下来，可我似乎也并没有发现自己有什么进步。虽然有挫败感，但又想大概是因为积累的量不够，不足以引起质变吧。

前两天看到一篇文章，我才认识到其实这种“打卡”是有问题的。

早上5点闹钟一响，来个早起打卡，然后翻身继续睡。翻开书，拍张照片打卡，然后书丢一边。这种现象不少见，最典型的是在微信运动利用各种道具刷步数的例子。可是我们最初选择去做这件事情，选择去打卡，肯定不是为了完成打卡而打卡的，只是为何会演变成这样？

那是因为在打卡的过程中，不知不觉地从学习本身转移到了完成任务上，由内在需求转移到了外在形式上。

为什么一旦打卡中断就不愿继续行动，因为我们更关心的是让打卡记录保持完整，而不是让学习过程保持完整。对于学习本身而言，偶尔中断其实并没有太大影响。

甚至有时连学习的目标也转移了，最初我们还知道做某件事的意义，可时间一长，目标就被简化了，每天背十几个单词、每天走10000步.....于是每天机械地完成、打卡，看着整齐划一的打卡量沾沾自喜，却

忘了为何开始，陷入了为打卡而打卡的境地。

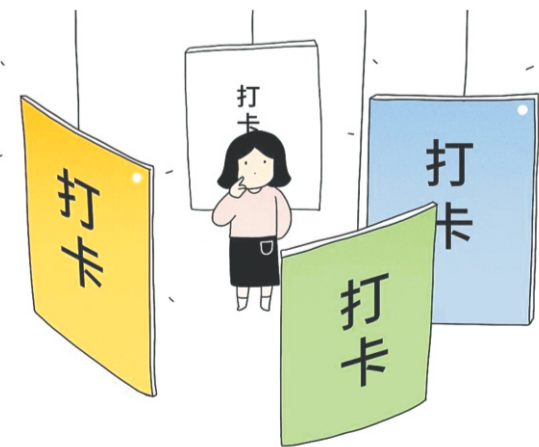
而且打卡还容易产生一个不好的打卡心态：完不成，假装一下；完成了，立即停下。我每天要打卡记二十个单词，如果今天时间来不及了，但为了完成打卡，我可能随便过两眼，先让任务完成再说。但如果今天时间充裕，即使一早就完成了记二十个单词的任务，可打卡一结束任务完成，学习动机也结束了，我也不会想着再多做些探索。

如此学习，即使一直坚持下去，也很难触发质变吧。

所以，如果只是抱着打卡这一任务心态去学习，很少会有强烈的主动性，毕竟在任务心态的驱使下，我们关注的只是完成情况，对任务本身却没有过多的关注。

于学习而言，保持内在动机比外在形式更重要。毕竟打卡只是学习的附属品，打卡只是工具，而不是学习本身。我们需谨记我们最初的目的是什么，将注意力集中到学习成长活动本身，体会其中的乐趣，而不只是简单的完成任务。

打卡虽好，切莫盲目哟。



我公司代表参加 第十届中国电力高峰论坛暨展示会

2021年4月22日至23日，由全国电力设备管理网主办的2021年第十届中国电力设备状态检测与故障诊断技术高峰论坛在合肥开幕，本届大会为期两天，吸引了行业协会、电力企业负责人、行业决策者等各界人士参加，我公司技术中心副总杜永奇参加此次会议并与行业专家进行了深入交流。

会议特邀上海交通大学教授、国家能源智能电网(上海)研发中心主任江秀臣，西安交



通大学教授张冠军，中国电力科学研究院常文治等嘉宾就最新的电力设备状态检测与故障诊断技术发展趋势和研究成果做了专题报告。

会议关注电力检测和故障诊断技术的应用，组织了行业内影响力的厂家新产品的发布和宣传。让广大参会者透过专家的视觉了解业内领先的产品技术，拓宽了对行业技术发展的新思路。

安徽宣城华通矿业有限公司 35kV变电站工程项目简介

■ 技术中心 吕鹏飞

项目简介:

安徽宣城华通矿业有限公司位于宣城市宣州区狸桥镇马山埠，于2004年01月12日注册成立，主要经营硫铁矿、铜矿开采，硫铁矿、铜矿加工等业务。

本次35kV变电站改造工程采用35kV双电源供电，来自南漪湖220kV变电站35kV南桥670线#26杆小号侧新建T接塔及35kV华通348开关间隔。

本期安装容量共计5650kVA；含：1台2500kVA的变压器（利用原有变压器）；1台3150kVA的有载调压变压器。10kV出线本期12回，本期安装2组户内装配式电容器，容量均为1Mvar，分别接于10kV1段、2段母线上，每段母线上的容量均为1Mvar。

自动化配置规模:

本项目共配置主变保护屏2面、公用测控屏1面；其中包含11台微机保护装置，主要架构以配电自动化监控系统为依托，采集现场微机保护装置、直流屏、主变温控器、有载调压控制器等一系列产品的数据，同时将数据上传至调度端，最终实现配电室无人值守、调度端远程监控其运行状态的目的。

客户价值:

本项目正处于调试过程中，屏体就位、保护试验等工作已完成。最终可以实现配电系统少人值守或无人值守，信号实时上传至调度端，配电系统自动化运行的目标。



安徽区域销售经理 谢建国



5月，物业板块现代企业中心西区及远征创业园分别举办了趣味春季运动会，丰富的奖品、有趣的比赛项目，让各企业的精英健儿们摩拳擦掌。用比赛赢得荣誉，用运动释放心情。

通过运动会的形式为各企业之间的交流提供了平台，帮助各企业员工改善心情，提升工作效率，提升各团队的凝聚力、鼓舞士气，运动不仅可以带给我们健康的体魄、充足的精气神。也可以让我们永保积极、阳光、进取的心态。



久坐后，4类运动改善血液循环

快走

快走前先慢走5~10分钟以热身，结束后简单拉伸以减少运动损伤风险。

快走速度和运动量因人而异，普通人推荐每天走6000步左右，约30~40分钟；减肥人群，至少要走1.2万步才有效。不建议动辄暴走两三万步，可能造成运动损伤。

跑步

对年轻或体力较好的人群而言，跑步是非常有效的运动方式之一，但要量力而行，一天最多跑3~5公里。运动习惯没有达到3~6个月以上的人及有严重慢性病的人，不建议跑步。

游泳

初学者一般掌握蛙泳、仰泳、自由泳就可达到健身效果，自由泳运动强度大些，蝶泳对腰腹力量和协调性要求很高，技术难度最大。游泳适合各个年龄段人群，建议每周游泳2~3次，每次1小时左右为宜。但患有心脏病、严重高血压、传染性疾病及耳部疾病的人群不宜游泳。

羽毛球

2019年8月，《英国体育医学杂志》上一项研究发现，挥拍类运动可使全因死亡风险降低47%，乒乓球、网球和羽毛球等运动可使心血管病死亡风险降低56%。体力较弱的老年人，最好选择运动强度稍小的乒乓球等隔网类挥拍运动。

印量：1500份

专业源自专注 服务提升价值

http://www.YZ.net.cn

YZ900A-B电气接点温度测量装置

适用于断路器触头、母排接点、电缆T形头等电气接点温升进行实时监测的场合



- 采用先进的数字化及无线传输技术，与带电体彻底的空间隔离，不改变被测设备的绝缘性能，使用安全可靠；
- 测温范围宽，可达-40 ~ +125℃；
- 采用国际先进的无线传输技术，解决了无线信号的互相干扰问题和数据传输纠错问题，对一次设备无干扰和影响；
- 温度传感器壳体使用耐高温、阻燃材料；
- RS485通讯波特率可选：选择范围（2400bps、4800bps、9600bps），默认值4800bps
- YZ900A-B温度传感器采用一次电流感应供电，体积小、寿命长、免维护。

YZ450综合微机保护装置

主要应用于10kV及以下电压等级线路和主设备保护，尤其适用于环网柜保护。可对馈线、厂用变等设备进行保护，具备常规的实用保护功能，性价比高，满足智能化配网需求。



- 小型化 装置尺寸为：74mm × 142mm × 132mm（宽×高×长），专为环网柜设计；
- 智能化 保护逻辑可组态，快速满足用户需求变化；
- 平台化 经过市场检验，品质值得信赖。



YZDAS600 配电自动化终端



恭喜我司顺利取得配电自动化站所终端YZDAS600检测报告。

YZDAS600 配电自动化终端是针对目前应用越来越广泛的环网柜、开闭所等场所而开发的新一代产品，其采用高速采样芯片和32位高速控制芯片相结合的新型高压开关控制装置，能快速稳定的完成对高压开关的监控。它集保护、测量、控制、监测、通讯、远动等功能于一体，具有集成度高、配置灵活、界面友好等特点。广泛应用于辐射型供电及环网供电系统，可以帮助系统识别线路瞬时性故障与永久性故障，可自动消除瞬时故障对线路的影响，又可隔离永久故障段，避免造成长时间的大面积停电，自动恢复非故障区段电网供电，从而经济实用地实现配网自动化。

YZDAS600三遥配电自动化终端装置以高性能32位微处理器为硬件开发平台，以高效嵌入式实时操作为软件开发平台。其具有以下鲜明的技术特点：

1、统一的核心公共平台

平台：统一的嵌入式软硬件组合平台（CPU采用自主开发的32位主板，主频可达到240MHZ信息处理容量大的硬件平台和嵌入式多任务实时操作系统的软件平台），支持高速以太网总线以及CAN总线，接口容量大。

存储：大容量的FLASH及RAM，可以记录位置、事故通信变位SOE等事件顺序记录、极值记录数据当地存储，时间不小于1个月，支持历史数据补充上传。

2、通信方式、通信规约多样化配置

具有4个RS232/RS485接口，波特率300—115200bps，具备2路以太网口，支持101、104等多种规约。

硬件配置：独立通信管理模块，硬件配置支持主备互换，冗余设计。

软件配置：支持多种通信方式和多种通信规约，可同时与多个不同级别的主站通信。

3、通信、遥控、遥测灵活配置

真正模块化设计，三遥功能模块标准通用，任意模块的损坏不影响其它模块及系统的运行。

三遥点数在测控单元最大容量范围内，可以根据需要扩展三遥功能模块。

三遥点数超出测控单元最大容量范围，可以通过扩展总线外扩功能模块。

4、智能化电源管理

电源实时监视，交流失电及电池欠压告警。

电池在线管理，支持手动、自动及远方活化。

电池充放电保护，低于放电关断点时自动切断电池供电。

可为终端、通信设备、通信、遥控提供多种工作电源，有输出短路保护。

支持接入铅酸蓄电池、锂电池。

5、维护方面

采用大液晶汉显，菜单式界面，键盘操作，提供良好的人机交互环境（可选）

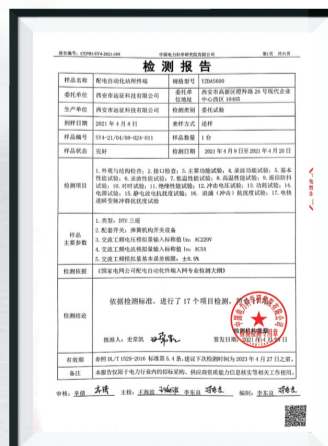
提供各种指示灯指示运行状态。

提供远程和本地维护接口，运行人员可在本地或主站等远方对其进行维护。

6、环境方面

适应严酷环境，工作温度-40℃~+70℃，防磁、防潮、防震。

电磁兼容可以达到4级及以上要求，可适应强电磁环境。



西安市远征科技有限公司