元翔货站
2024
第三期 主编：国际出港部
责编：刘晟灼 2024.10.15 发刊

本期导读

1 版 学习贯彻党的二十届三中全会精神
2 版 货运前沿
3 版 先锋人物
4 版 员工天地

深入学习贯彻党的二十届三中全会精神 以高质量改革推动货站高质量发展

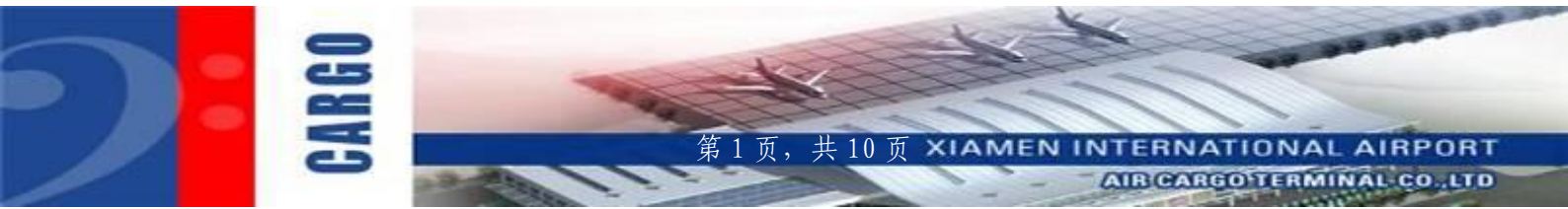
元翔货站深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，牢牢把握全会对深化国有企业改革作出的新部署、新要求、新举措，以高质量改革推动企业高质量发展，为中国式现代化建设贡献智慧力量。

一、提高政治站位，深入学习领会党的二十届三中全会精神

元翔货站党支部先学一步、学深一层，以钉钉子精神抓好改革落实。坚持原原本本学，通过组织召开党员大会、“第一议题”、主题党课等形式深入学习全会精神，深刻认识深化国有企业改革是更好履行国有企业功能使命的必然要求，是有力提升国有企业活力效率的关键之举，是加快推动国有企业发展新质生产力的现实需要。坚持结合实际学，深刻领会和把握进一步全面深化改革的主题、总目标、重大原则、重大举措、根本保证，不断从“七个聚焦”“六个坚持”中汲取智慧和力量，科学制定改革任务书、时间表、优先序，全面吹响改革创新“进军号”。坚持全面系统学，巩固学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育成果，深化党纪学习教育，抓好学习成果转化，推动全会精神在元翔货站落地见效。

二、强化安全意识，加速释放发展新质生产力动能

坚持安全生产第一位，强化安全管理保障机制。全面审视现有管理规定，落实双重预防机制建设，

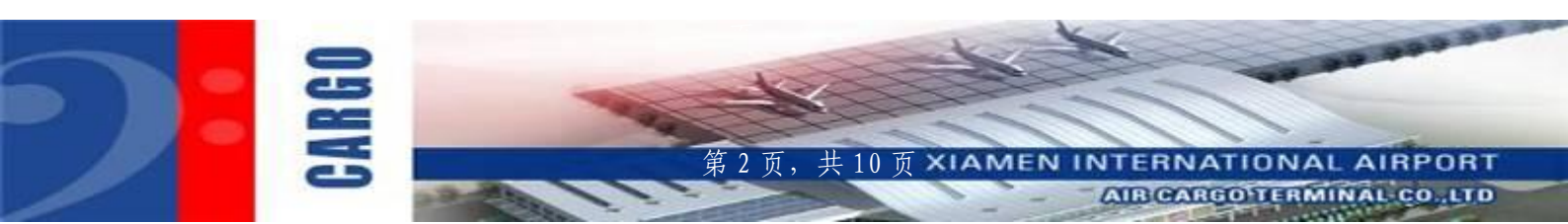


持续完善危险源库和隐患库，加强全体员工安全教育警示工作，压实外包管理责任，持续做好外包培训、监督和考核；**创新危险品管理手段，提升危险品管理水平。**根据危险品运输检查单不断完善危险品自查手段；组织危险品岗位人员对标先进机场，提升危险品收运作业能力；开发 NOTOC 电子化以降低人工填制出错风险。通过组织危险品基础知识岗位练兵，开展危险品拆理差错测试，增强实战能力。针对员工难以区分锂电池种类的痛点，制作样板宣传教育，强化现场作业安全宣贯。通过加强危险品收运人员与货代危险交货人员的交流，提升货代危险品交货把关能力。创新危险品管理手段，增加危险品六类证持证人数，提升危险品管理水平，人为因素造成的危险品运输差错为 0。针对客户对电商美妆和带电类货物的运输需求，调研外站经验并协同安检开展风险评估，发布《元翔货站跨境电商化妆品货物优化运输方案》；**始终以客户为中心，提升服务影响、转化效益。**协同海关持续完善全天候货运通关工作机制，提升仓库运转效率，提高服务质量。创新中转模式，进一步提高中转时效加强货站多样化资质储备，积极推动跨境电商监管中心的快件资质申请进程，优化快件货物机场报关操作，全力争取快件资质落地，打造国际快件、跨境电商“集约化”管理中心。

三、勇担物流使命，助力集团产业及新机场建设发展

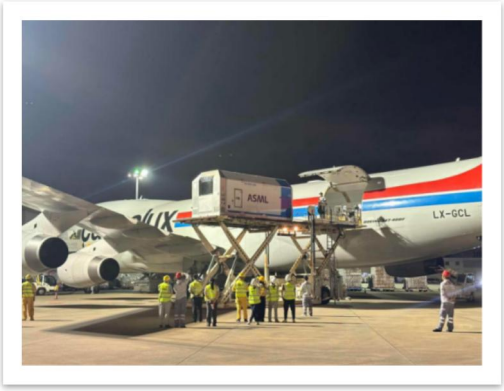
联动推进物流与供应链板块建设。根据集团物流与供应链板块建设规划，公司积极响应集团全新战略发展规划，协同各相关单位共同研究物流与供应链板块战略规划和分工，同万翔投资探寻特种货物在业务运营一体化层面的协作机遇；联合万翔冷链、现代多次召开物流一体化模式探索讨论会反复琢磨，完成物流一体化模式探索课题报告并提交相关成果；牵头组织物流集团各成员企业骨干参观货站及交流活动，促进物流集团各公司对元翔货站的了解，促进一体化融合；**紧盯翔安机场货运区建设规划。**新机场货站南货运区“1+Y”地块目前均已入场进行桩基建设。在货站新机场建设专项工作小组不断努力下，翔安机场建设专题会确认 Y 地块中快跨中心可使用面积增扩至 31,960 ㎡，翔业 Y 地块可使用面积增加 8000 ㎡。翔安机场南货运区已完成桩基建设工作，正进入主体建设阶段，以 2025 年建成为目标推进，相关综合楼办公布局、货运站内部设计基本定稿，弱电工程、工艺设备招标均已完成招标并进入深化设计阶段，相关工作按照序时推进，力保 2026 年底达到通航标准。

伟大成就凝聚奋进力量，宏伟蓝图指引前进方向。今年是翔业集团深度推进“改革开放、转型提升”战略目标的关键一年，元翔货站将持续推动全会精神在公司内部不断深化，结合深化拓展“使命感、责任感、危机感、荣誉感”教育行动，将全会精神转化为实际行动，积极参与集团改革发展，紧盯翔安机场货运区建设规划，联动推进物流与供应链板块建设，以实际行动推动元翔货站高质量发展。



元翔货站高效保障精密仪器国际进口
助力打造世界一流货运中心

国际进港部　张聪聪

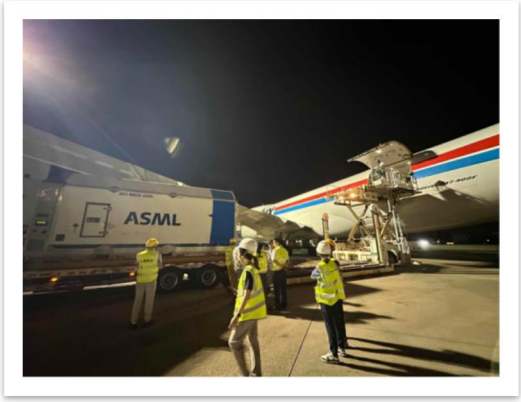


9 月 28 日凌晨，随着卢森堡出发的 CV7204 航班的顺利降落，由丹马士中国（DAMCO CHINA）有限公司采购的 ASML 光刻机设备成功运抵厦门高崎机场。本季度第 3 次精密仪器专项保障工作由此拉开帷幕，拥有丰富经验的元翔货站国际进港部在此之前曾多次保障该类型航班货物卸机装车。

ASML 是半导体行业的领先供应商，也是制造手机、电脑等电子芯片的关键机器设备。目前国产光刻机技术在性能和可靠性上难以达到国际先进水平，且作为全球第二大市场的中国对该设备的需求持续增长，因此依赖进口 ASML 的产品。

由于光刻机的特殊性，需使用专用恒温箱、专业防震气垫车来运输，装载车辆需提前 1 小时入场等候，待飞机落地卸机后以便第一时间进行保障装车。

此次保障货物共 45 件 48042KG,以“直装直提”模式采取机坪提货。元翔货站国际进港联合第三方运输公司有序地进行保障，其中一件光刻机以 RGX 为集装器可直接卸机装车，装车前将车辆提前停靠平台车一端对应位置，等到下降至与气垫车同等高度后进行装车。其余集装板先由地勤卸机，随后拉至指定位置进行拆理，拆理时航控员检查货物外包装异常情况并记录，后由叉车进行装车，他们依次进行拆理保障。由于前期准备工作充足，从货物清关到飞机落地后卸机再到装车完毕仅用时 120 分钟左右。



高标准、高效率的工作作风离不开每一次的认真对待。在接到保障消息后，公司提前协调机场各保障单位，多次优化专项机坪提货保障方案、抽调业务骨干，提前组织培训等，便捷高效的服务也因此得到了航空公司和货主的高度认可与赞扬。

在有着丰富经验的专业流程操作下，每一次保障结束后的复盘，优化服务链条，提升客户满意度，是国际进港对于服务品质提升的追求与目标。元翔货站将不断的为客户提供更加优质的航空地面服务，用行动助力我国半导体芯片产业发展。

第 3 页，共 10 页

专业操作与严谨流程保障超大超重货物安全运输

国际出港部 林佳瑜

在航空货运领域，往往对包装、装卸以及运输过程有着极高的要求。作为航空货站的专业团队，我们始终秉持严谨的工作态度，确保每一件超大超重货物的顺利收运。

在对超大超重货物的收运上，首先，我们的计量人员会根据货物的具体装载位置，精确计算出铺设枕木的方案及所需数量，确保货物在运输过程中不会发生位移或损坏。枕木的铺设不仅要稳定，还需考虑地面承重力，以保证货物能安全通过各个环节。在实际操作过程中，现场的检查工作是确保安全的关键一步。我们的操作人员会仔细检查货物的包装是否牢固，枕木的铺设是否符合标准，绑带的固定是否到位。每一个细节都关系到货物的安全和运输的顺利。

为了确保装卸环节的安全，我们会使用大型的起重设备配合经验丰富的操作团队。装载过程不仅要求设备的精确操作，还需要操作人员之间的紧密协作。通过高效地沟通与执行，我们确保货物能够稳妥地完成装载，并准备好运输。我们的每一项操作都经过严格把关，确保货物从入库到装机的整个流程万无一失精心地操作和严密的运输方案，货物顺利到达目的地，代理和航空公司都给予了高度的评价。这不仅是对我们工作的认可，更是对我们专业精神的肯定。

我们深知，这不仅是一项技术上的挑战，更是对团队协作、责任心和专业素养的全面考验。在未来的工作中，我们将继续保持严谨的态度和高水平的服务，为更多客户提供可靠的保障。

科普：特种货物机长通知单

国际出港部 朱劲彬

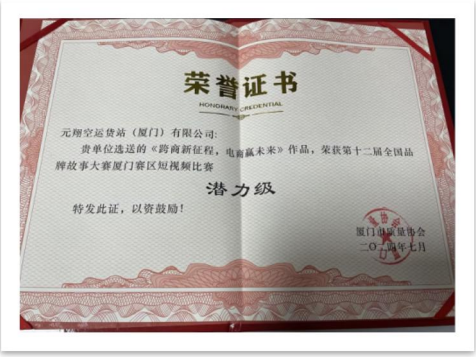
特种货物机长通知单（通常简称为 NOTOC）是航空运输中用于向机长通知特殊货物装载情况的重要文件。该文件详细列出了特种货物的种类、数量、包装、危险性等信息，以确保机长在飞行过程中能够充分了解和妥善处理这些特殊货物。

特种货物机长通知单通常包括以下内容：装机站与卸机站信息、航班号与日期、飞机注册号与填表人、危险品信息等。

对于不同分类的特种货物应该做到以下运输要求：对于贵重货物，应采取防盗、防损措施，确保货物安全。活体动物运输需要符合相关国际公约和国内规定，确保动物福利和安全。危险货物运输必须严格遵守危险品运输规定，确保运输安全。易腐货物运输需要采取冷藏或保温措施，以保持货物品质。

在实际工作中，特种货物的运输需要更加小心和细致的应对。特种货物机长通知单能够及时、准确地为操作者提供货物信息及相关运输标准、要求，正确认识并了解特种货物机长通知单相关知识能够帮助我们在实际工作中，依照相关规范，确保货物的安全运输。（文章部分内容摘自网络）

光影之间，筑梦元翔
一次品牌故事的心路历程



国际出港部　梁伟韬

在元翔货站，每一次启程都是向着未知的挑战进发，这一次，我们的征途是讲述自己的故事。今年 7 月，公司选送的《跨商新征程，电商赢未来》作品，荣获第十二届全国品牌故事大赛厦门赛区短视频比赛潜力级奖项。

回想起短视频的策划，起初，创意如同散落的星光，每个人心中都有不同的光芒想要闪耀。讨论会上，想法纷飞，有人主张展现科技的力量，有人呼吁回归人本的服务精神，还有人提议挖掘背后每一位员工的故事。意见虽多，却也让我们看到了元翔货站多元而丰富的内核。然而，在尝试将这些元素融入一部短片的过程中，我们遭遇了瓶颈，初稿未能触动人心，反而显得杂乱无章。这一刻，我们意识到，真正的品牌故事，不是简单堆砌亮点，而是要找到那根贯穿始终的中心线。

于是，我们决定回到原点，再次审视元翔货站的服务理念——安全、便捷、温馨。这次，我们不再急于表现一切，而是聚焦于那些微小却真挚的瞬间：深夜里坚守岗位的工作人员，风雨无阻准时出发的拖车，以及每次顺利抵达后客户的微笑……这些都是元翔货站最真实的写照，无需华丽辞藻，只需用心感受。

重设方向后，团队的合作愈发默契。摄影组捕捉到了每一个温馨场景，后期剪辑巧妙地串联起情感脉络，音乐与旁白则赋予画面更深的意义。终于，当成品呈现在眼前，那份属于元翔货站的独特魅力跃然屏上，它不仅仅是一部影片，更是我们共同梦想的见证，是对每一位努力者致敬的诗篇。

此次创作不仅是品牌的升华，更是团队凝聚力的证明。我们相信，这份源自内心的感动，将会伴随元翔货站走向更远的未来。

节日我在岗

国际出港部　傅义敏

秋高气爽之际，我们共同迎来了祖国母亲 75 周年的生日。

今年的假期，我坚守在工作岗位，正式成为了一名货运员。这不仅仅是身份的转变，更是心态的一次深刻洗礼，我不再是那个只需要关注成绩的学生，而是一个需要对工作结果负责的职场新人。

怀揣着对未来的憧憬步入职场。在校园里，我是一名空中乘务专业的学生，书本上的知识、老师的教诲、同学的讨论，构成了我日常生活的主旋律，面对专业不对口，这是步入社会的第一个挑战，在培训期间，积极请教，经过自己的不断学习，最终成功独立上岗。

在这几个月的工作中不断磨练，我开始更加注重细节，更加关注时间管理，更加重视团队合作，

CARGO
XIAMEN INTERNATIONAL AIRPORT
AIR CARGO TERMINAL CO.,LTD

我开始学习如何与同事沟通，如何高效地处理航班问题，如何在紧张的航班时刻表中保持冷静。

在日常工作中，我深刻体会到了不断学习的重要性，无论是学习新的技能知识，还是学习如何更好地与人沟通，我都意识到了学习是一个永无止境的过程。我也在不断的实践中，逐渐适应了职场的节奏，成长为一名更加成熟的货运员。每当我结束了现场打板工作，回到办公桌前，这时的我也不敢松懈，我开始认真仔细的核对每一个步骤，确保所有信息无误后，点击“装载截关”键后，终于长舒一口气。上岗以后，自己也仍会出现一些业务上小差错，在领导的教导下，我深刻反思，不断积累经验，慢慢的不再犯错，我明白我所处的岗位是整个货站的核心，我不能因为自己的疏忽或差错，而影响航班的顺利运行，我的工作不仅仅是保障货物的运输，更是连接世界的桥梁。

在未来的日子里，我期待能够继续在工作中学习新知识，掌握新技能，不断提升自己。我希望能够通过自己的努力，为货站的运营效率和客户满意度做出更大的贡献。同时，我也希望能够在这个过程中实现自我价值，为自己的职业生涯画上浓墨重彩的一笔。

民航华东局职业技能大赛风采

国际出港部　许悦蓉

9 月 4 日，华东地区民航货运员职业技能大赛在南京禄口国际机场成功举办。此次大赛由民航华东管理局工会、运输管理处主办，东部机场集团工会承办，旨在深入贯彻落实党的二十大和二十届相关会议精神，以及习近平总书记关于技能人才工作和职业技能竞赛工作的重要指示精神，大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。提升民航货运员的专业技能和服务水平，促进业务交流，同时选拔优秀人才参加全国大赛。

来自华东地区各大机场，航空公司等货运部门代表齐聚一堂，共襄盛举。经过严格筛选的参赛者们他们蓄势待发，充分体现了对赛事的高度重视及对专业技能的不懈追求。

大赛分为理论和实操两部分。理论部分主要考查参赛选手对民航货物运输法律法规、行业标准、特种货物操作规范等知识的掌握程度。实操部分则包括现场模拟普通货物现场接收、危险品货物现场接收和应急处置等模块，主要考查参赛选手的货物检查与分类、应急处置等实际操作能力。

经过一天的激烈角逐，最终，我司参赛选手许悦蓉凭借出色的表现荣获“华东民航技术能手”荣誉称号。她不仅展示了自己在货运领域的专业技能，也为单位赢得了荣誉。

此次大赛的成功举办，不仅为华东地区民航货运员提供了一个展示才华、交流学习的平台，也为推动民航货运行业的规范化、专业化发展注入了新的动力。期待在未来的日子里，华东民航货运员们能够继续发扬工匠精神，不断提升自己的专业技能和服务水平，为民航事业的蓬勃发展贡献更多的力量。

CARGO
XIAMEN INTERNATIONAL AIRPORT
AIR CARGO TERMINAL CO.,LTD

大家好，我叫邵思研。来自安徽铜陵，毕业于马鞍山职业技术学院，我非常荣幸的加入到元翔货站这个大家庭中，成为机场货站的一员。

在生活中我是一个热爱运动，热爱画画的年轻人，在业余时间我会喜欢听歌这可以帮助我放松心情。在货站，我对于货站有了新的认识，也体验到了工作的不易，但我也体会到了老员工对我无微不至的关心。希望在以后的工作中能够学到对于各种突发情况的处理方式，和在团队中与同事更好的协作，我相信自己可以更快的适应工作需求，期待着与大家工作，相互学习。 谢谢！

大家好，我叫余珩睿，是今年的新员工，很高兴能够加入元翔货站这个大家庭与大家共事。在校期间，我积极参与各类实践活动，培养了良好的团队协作能力和问题解决能力。我热爱学习新知识，并期待在这里将我的所学转化为实际成果。我性格开朗，乐于助人，希望能与大家建立良好的工作关系，共同进步。未来，我将全力以赴，为公司的发展贡献自己的力量。请大家多多指教，谢谢！

大家好，我是江雯勋，一名热爱生活、积极进取的年轻人。我对新知识充满好奇，善于学习和探索未知领域。在工作中，我注重细节，追求完美，能够高效完成任务并乐于团队合作。业余时间，我喜欢阅读、旅行。这些爱好不仅丰富了我的生活，也拓宽了我的视野。我性格开朗，乐于助人，善于与人沟通，能够在不同环境中迅速适应并建立良好的人际关系。我相信，通过不懈努力和持续学习，我能够在未来的工作和生活中取得更加优异的成绩。

大家好，我叫林子祺，来自福建漳州，我性格开朗、为人正直、容易与人相处，平时爱好游戏，电影。我非常高兴也非常荣幸的加入到元翔货站这个大家庭中来，这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的良好平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。我也是一个热爱生活，喜欢挑战自己并且不断学习成长的人。希望能够在新的工作岗位和新的生活不断提升自己，使自己思想上日益成熟，不断取得进步，让自己能够在工作中，立足岗位，求真务实。也希望在以后的工作生活中能够与各位同事互相帮助共同进步，更上一层楼，谢谢大家！

各位小伙伴们大家好，我叫林佳瑜，是来自一位漳州平和的女孩子，我性格开朗活泼，积极向上，平时喜欢打打球，爬山、练瑜伽、普拉提。

初来乍到，还有许许多多方面等着我去向大家学习，时间过得很快转眼间一下子三个月过去，我喜欢货站，喜欢货站的前辈哥哥姐姐们，喜欢货站的工作氛围，虽然过程中有艰难坎坷，在考试中失败过一次又一次，但让我学到了更多的东西让我再一次工作中更进一步！我坚定自己会更加努力一天天一年年完成这一份工作，保持热爱！

CARGO XIAMEN INTERNATIONAL AIRPORT AIR CARGO TERMINAL CO.,LTD

大家好！叫张文祯,来自福建泉州,就读于漳州科技学院,主修高速铁路客运服务专业我性格阳光开朗、容易与人相处。平时喜欢喝茶、 也喜欢去旅游、去自己想去的地方。我来到公司已经有三个月的时间了，我感到十分的荣幸，在这三个月里我加入到”计量”这个大家庭中来，这里不仅仅为我带给了一个成长锻炼、展示自我的优良平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。借此，我十分感谢各位领导，多谢您们能够给我一次这么好的机会。也感谢小组的每个小伙伴的关照与帮助。希望在接下来的工作中我们一起努力共同进步!

大家好，我是许子俊，来自安徽省宿州市，毕业于马鞍山职业技术学院，民航专业。

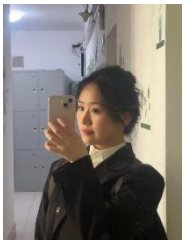
非常感谢，我能加入元翔货站这个大家庭，成为机场货站团队的一员，我本人是一个比较活泼开朗的男生，在业余时间，我喜欢打篮球，打游戏。来到货站之后，我发现这边的大家都很热心，领导也会时不时的投来无微不至的关心，无论是工作中还是生活中不会的东西总会有人来教你，我觉得货站是一个很温暖的大家庭，期待与大家共同进步，互相学习。

大家好，我的名字是邓文磊，来自安徽省马鞍山市，是马鞍山职业技术学院民航专业的一名学生，非常高兴能加入元翔货站这个大家庭，我是一名大三的实习生，性格活泼开朗，热于助人。平常在自己的下班时间喜欢骑车和打羽毛球，骑车比较喜欢去环岛路那边，人少路况也比较好。在放假休息的时候喜欢去长距离骑行，骑行完喜欢去喝喝茶，平时也比较喜欢去唱歌放松一下，个人也比较喜欢出去旅行，开拓视野。希望在未来的日子里能够提升自己，使自己变得优秀。让自己在元翔货站这个大家庭得到改变，加油。

大家好我叫王逸杰，来自福建漳州，目前就读于上海民航职业技术学院安全技术管理专业。平时的爱好有篮球、羽毛球，个人很喜欢泡茶的休闲生活。在货站工作了快 3 个月的时间里，在这边认识到很多新的朋友也学到了很多新的东西提高了自己的一些认知。货站是一个环境很优异的公司，虽然实习过程中也遇到了许多困难，但也正是这些挑战促使我不停地成长。这次实习不仅是一次职业技能锻炼，更是一次深刻的职业生涯启蒙，同时实习的经历也让我更加明确了自己的职业目标。

大家好，我叫汪俊尧，来自美丽的安徽池州，毕业于马鞍山职业技术学院，空乘专业。非常幸运，能够加入元翔货站这个大家庭，成为机场货站团队的一员。我本人是一个比较活泼好动的，所以在业余时间，我喜欢打羽毛球和台球，这不仅能帮助我放松心情，还能提升我的专注力。通过学习技能和知识，我相信自己能够更快地适应工作需求，期待着与大家共同工作，相互学习。

我是来自上海民航职业技术学院的杨涵，就读的专业是民航运输服务，在师傅的带领下，我已能独立胜任计量这个岗位。能够加入货站这个大家庭，我感到非常荣幸。我期待在未来的工作中，能够与团队中的每一位成员共同努力，共同成长，为货站的发展贡献自己的力量。在业余时间，我喜欢唱歌和演奏各种乐器。如果也有喜欢唱歌的朋友，我们也可以一起交流，谢谢大家。



大家好，我叫陈娴，福建莆田人，毕业于上海民航职业技术学院。我性格热情开朗，热爱运动，运动让我拥有了良好的体能和更加自信的精神状态。非常荣幸能够加入元翔货站这个大家庭，培训以来，领导的关心和前辈的教导让我深刻感受到了元翔货站的力量和温暖，明确了奋斗目标和自己的职责与使命。“梦起心航，志在必达”，我期待与大家携手共进，在元翔货站这个大家庭中共同成长，为企业的发展而努力拼搏！

大家好，我的名字是张世尧，来自福建龙岩，毕业于漳州科技学院，现在在元翔货站文件岗位学习，我的兴趣爱好是摄影，我喜欢那种用相机记录一切美好事物的感觉，在我的眼中，世界宛如一个巨大的舞台，每一个瞬间都是一场精彩绝伦的演出，而我的相机就是我最好的媒介，能够将这些稍纵即逝的美好定格成永恒。非常开心能够加入元翔货站这个大家庭里，希望在未来可以和大家携手共进，共同努力！

大家好，我叫卜凡，非常高兴也非常荣幸能加入到元翔货站大家庭中来。这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。初来乍到，还有很多的知识需要向大家学习借鉴，还望在以后的工作中大家能够多多指教！我相信，通过我们彼此之间的相互了解和认识，我们不但会成为事业上齐头并进一起奋斗的战友，更会成为人生中志同道合、荣辱与共的朋友。

大家好，我是汤姝瑜，非常高兴能够加入元翔货站这个大家庭。我就读于上海民航职业技术学院，专业是民航运输服务，在校期间我积累了较多的航空货运知识和客运知识。在未来的工作中，我将全力以赴，积极适应新变化，努力达成团队目标。再次感谢货站给了我这个机会，让我成为这个充满活力的团队的一部分。期待与大家一起创造更多的价值！

骰声起，斗阵来博饼

国际出港部　陈晓文

中秋，是个阖家团圆的日子，但是很多思乡的人无法回家便有了博饼也就有了我接下来讲的故事…

那天各抒己见的茶话会结束后，我们作为新人围聚在桌子旁，细心听说

闽南中秋博饼习俗，知道了作为闽南这边的博饼民俗，不是为了奖品的大小，而是博饼让人们心中升起祈盼，博个彩头，未来一年的运势旺旺旺~这彩头运势好，大家都摩拳擦掌，跃跃欲试！

随着裁判人员讲解博饼的规则后，便开始了紧张刺激的博饼，桌子上摆上了各式各样的饼干和月饼。随着一声声清脆的骰子声想起，桌上的食物也陆陆续续的被博到，瓷碗骰子声叮当作响，随后响起雀跃喝彩或遗憾叹息，交织成独属的中秋民乐。随着状元的降临，也逐渐将博饼的范围推向了高潮，这时一首赌王的 BGM 响起，五子登科随即被骰了出来，大家定睛一看，原来是我，瞬间掌声和欢呼声高过 BGM 的声音，我也荣获了“状元”的称号。这次的博饼让我知道博饼博的是手运，博的是气氛，博的是情怀，骰子声声响，欢呼阵阵扬，博的是大家的乐趣。

瓷碗声声响也让这个中秋充满了温馨与幸福，而我们也在这一天欢聚一堂、共度佳节。

秋季生活小妙招

国际出港部 吴泓斌

秋季的来临，是一个充满温馨和美好的季节。我们可以感受到凉爽的天气和丰收的喜悦。但随着秋天的到来，我们也需要做一些调整，以确保我们的生活更加舒适和便捷。在这篇文章中，我将为大家分享一些秋季生活的小妙招，帮助大家度过一个美好的秋天。

1. 保暖：随着气温的下降，及时增添衣物是必要的。选择适合秋季穿着的衣物，如长袖衬衫、毛衣、外套等，保持身体的温暖。
2. 合理饮食：秋季是蔬菜水果丰收的时候，各种新鲜的水果和蔬菜应运而生。应适量摄入新鲜蔬果，可以补充维生素和纤维素以及矿物质，有助于增强免疫力，预防秋季常见疾病。
3. 加强锻炼：秋季是户外运动的好时机，适当增加户外活动，如散步、跑步、骑行等，可以提高身体的抵抗力，增强体质。

4. 注意空气湿度：秋季空气较为干燥，可以使用加湿器或放置盆装水等方式增加室内湿度，保持空气湿润，有利于呼吸道的健康。
5. 防止感冒：入秋后，温差较大，易引发感冒等疾病。要注意增强自身免疫力，保持良好的卫生习惯，勤洗手、保持室内通风等。
6. 调节作息：天气转凉后，白天时间变短，应适当调整作息时间，早睡早起，保证充足的睡眠，有助于提高身体的抵抗力和养生效果。
7. 注意保护皮肤：秋季空气干燥，皮肤容易受到刺激。使用保湿霜或乳液，多喝水，避免长时间暴露在风中，保护皮肤的水分和弹性。

在这个美丽的秋季，我们可以通过一系列的小妙招，让生活更加舒适与便捷。保持室内温暖舒适，调整饮食，保持室外活动，更换换季衣物，调节作息时间，预防秋季常见疾病，都是我们生活中可以注意的细节。希望大家在这个美好的季节中能够过得更加舒适与便捷！

CARGO XIAMEN INTERNATIONAL AIRPORT AIR CARGO TERMINAL CO.,LTD