



卓达物业

ZHUODA PROPERTY

卓达社区报

zhuo da she qu bao

16
2018

卓达物业服务股份有限公司主办

出版日期：2018年9月14日 星期五

总121期

举旗帜 护平安——卓达物业有一支由退伍军人和党员组成的秩序队员，他们不仅军事素质过硬，而且具有高度的政治自觉，一切行动围绕为社区安稳为目标，为保一方平安发挥着重要作用。图为专业培训期间，队员组成“ZD”（卓达）造型合影留念。



导读：

集团要闻

为保秋冬季省会手术用血 卓达员工踊跃献血拯救生命

中共卓达物业公司党总支召开民主生活会

卓达物业用每一份真诚服务每一位业主

详见③版

本报讯《卓达集团》讯 近日以来，河北省省会中心为了应对即将到来的秋冬季手术高峰期，保障患者能够及时就医手术顺利进行，号召市民积极参加义务献血。卓达物业领导得知这一消息后，第一时间联系省血液中心，组织卓达员工义务献血。短短两小时内，9月22日，卓达数万名员工分别在卓达商业广场和卓达太阳城附近义务献血，仅一天就献血近 30 万毫升左右。

义务献血的消息在卓达员工间传开后，得到了大家的积极响应。12 日早上 8 点，省血液中心的采血车便驶入卓达商贸广场，来自卓达书香门第物业服务处的几十名员工前往到了采血车前，学生们一边摆放工作台桌椅，一边赞叹卓达人的爱心。医生宣读了有关注意事项后，卓达员工们便争先恐后地开始填表报名，排队献血。紧接着，卓达学校、消防公司、卓达绿建系统的数百名员工

赶来参加无偿献血活动。“献血能挽救别人生命，对自己身体又有好处，何乐而不为？”卓达书香门第物业服务处经理李素娟一边解释，一边对身边的同事说。作为一名 19 年的老党龄卓达集团的老员工，李素娟见证了卓达人逐年义务献血的决心之大，人数逐年上升。她每年都会参加无偿献血活动，如今他累计献血量已达到 400 毫升以上。“今后只要有机会，我还要继续献下去。”李素娟对记者说。

卓达集团成立年来坚持无偿义务献血，如今已持续 18 年。自 2000 年以来，卓达集团员工累计献血量已达 400 万毫升。挽救了数万人的生命，卓达人无偿献血的义举得到了国家民政部、河北省人民政府、河北省红十字会、河北省血液中心以及社会各界的高度肯定，而它离不出集团被卫生部授予“全国无偿献血先进单位”的殊荣。



卓达书香园老年大学教师节展才艺文艺汇演



本报讯（记者宋晓）9月8日上午，卓达书香园老年大学在校庆活动中心大厅，举行了卓达书香园老年大学教师节文艺汇演。演出由书画社、声乐社、民族舞社等10个节目组成。

演出开始后，社区文化组首先向全体参

秋季养生不可乱补 健康饮食最重要

秋天是收获的季节，也是进补最丰富的季节。俗话说，“一夏无病三分补”，立秋一到，“滋阴润燥”的原则就显得非常必要。进入秋季是进补、立秋、换季的时节，这时的“秋乏”“口渴”“便秘”“鼻塞”“昏睡”等症状，可能会让你觉得不舒服。因此，秋季养生不可乱补，做到科学进补，才能让这个秋天更健康。

秋季养生十大禁忌

1. 多吃咸补，盐摄入量过大。咸菜本身，如果咸度过高，摄入量过小，反而容易引起消化功能障碍，影响食欲。

2. 喜欢进补，人情味太浓，又是补归中医五行，所以很多人想吃，想留住的朋友。这些人会不停地找人问津，想跟谁沾点光，从而形成一种人情味。

3. 不辨体质，中医的治疗原则是辨证施治，不能完全陷入不切实际的虚症又有别于实症，虚症，虚症之分，虚症有虚症的解法，实症有实症的解法，实症也有实症的解法，虚症也有虚症的解法，中医讲“虚不受补”，虚症体质的进补往往需要根据体质，虚症人进补，进补的药物也需要根据体质，虚症体质的人，要少进补。

4. 过度进补，过犹不及。进补的原则

在于适量，而过量则适得其反。

5. 过早进补，进补的食物不适合体质。

6. 过晚进补，进补的食物不适合体质。

7. 过量进补，进补的食物不适合体质。

8. 过早进补，进补的食物不适合体质。

9. 过量进补，进补的食物不适合体质。

10. 过早进补，进补的食物不适合体质。

11. 过量进补，进补的食物不适合体质。

12. 过早进补，进补的食物不适合体质。

13. 过量进补，进补的食物不适合体质。

14. 过早进补，进补的食物不适合体质。

15. 过量进补，进补的食物不适合体质。

16. 过早进补，进补的食物不适合体质。

17. 过量进补，进补的食物不适合体质。

18. 过早进补，进补的食物不适合体质。

19. 过量进补，进补的食物不适合体质。

20. 过早进补，进补的食物不适合体质。

21. 过量进补，进补的食物不适合体质。

22. 过早进补，进补的食物不适合体质。

23. 过量进补，进补的食物不适合体质。

24. 过早进补，进补的食物不适合体质。

25. 过量进补，进补的食物不适合体质。

26. 过早进补，进补的食物不适合体质。

27. 过量进补，进补的食物不适合体质。

28. 过早进补，进补的食物不适合体质。

29. 过量进补，进补的食物不适合体质。

30. 过早进补，进补的食物不适合体质。

31. 过量进补，进补的食物不适合体质。

32. 过早进补，进补的食物不适合体质。

33. 过量进补，进补的食物不适合体质。

34. 过早进补，进补的食物不适合体质。

35. 过量进补，进补的食物不适合体质。

36. 过早进补，进补的食物不适合体质。

37. 过量进补，进补的食物不适合体质。

38. 过早进补，进补的食物不适合体质。

39. 过量进补，进补的食物不适合体质。

40. 过早进补，进补的食物不适合体质。

41. 过量进补，进补的食物不适合体质。

42. 过早进补，进补的食物不适合体质。

43. 过量进补，进补的食物不适合体质。

44. 过早进补，进补的食物不适合体质。

45. 过量进补，进补的食物不适合体质。

46. 过早进补，进补的食物不适合体质。

47. 过量进补，进补的食物不适合体质。

48. 过早进补，进补的食物不适合体质。

49. 过量进补，进补的食物不适合体质。

50. 过早进补，进补的食物不适合体质。

51. 过量进补，进补的食物不适合体质。

52. 过早进补，进补的食物不适合体质。

53. 过量进补，进补的食物不适合体质。

54. 过早进补，进补的食物不适合体质。

55. 过量进补，进补的食物不适合体质。

56. 过早进补，进补的食物不适合体质。

57. 过量进补，进补的食物不适合体质。

58. 过早进补，进补的食物不适合体质。

59. 过量进补，进补的食物不适合体质。

60. 过早进补，进补的食物不适合体质。

61. 过量进补，进补的食物不适合体质。

62. 过早进补，进补的食物不适合体质。

63. 过量进补，进补的食物不适合体质。

64. 过早进补，进补的食物不适合体质。

65. 过量进补，进补的食物不适合体质。

66. 过早进补，进补的食物不适合体质。

67. 过量进补，进补的食物不适合体质。

68. 过早进补，进补的食物不适合体质。

69. 过量进补，进补的食物不适合体质。

70. 过早进补，进补的食物不适合体质。

71. 过量进补，进补的食物不适合体质。

72. 过早进补，进补的食物不适合体质。

73. 过量进补，进补的食物不适合体质。

74. 过早进补，进补的食物不适合体质。

75. 过量进补，进补的食物不适合体质。

76. 过早进补，进补的食物不适合体质。

77. 过量进补，进补的食物不适合体质。

78. 过早进补，进补的食物不适合体质。

79. 过量进补，进补的食物不适合体质。

80. 过早进补，进补的食物不适合体质。

81. 过量进补，进补的食物不适合体质。

82. 过早进补，进补的食物不适合体质。

83. 过量进补，进补的食物不适合体质。

84. 过早进补，进补的食物不适合体质。

85. 过量进补，进补的食物不适合体质。

86. 过早进补，进补的食物不适合体质。

87. 过量进补，进补的食物不适合体质。

88. 过早进补，进补的食物不适合体质。

89. 过量进补，进补的食物不适合体质。

90. 过早进补，进补的食物不适合体质。

91. 过量进补，进补的食物不适合体质。

92. 过早进补，进补的食物不适合体质。

93. 过量进补，进补的食物不适合体质。

94. 过早进补，进补的食物不适合体质。

95. 过量进补，进补的食物不适合体质。

96. 过早进补，进补的食物不适合体质。

97. 过量进补，进补的食物不适合体质。

98. 过早进补，进补的食物不适合体质。

99. 过量进补，进补的食物不适合体质。

100. 过早进补，进补的食物不适合体质。

101. 过量进补，进补的食物不适合体质。

102. 过早进补，进补的食物不适合体质。

103. 过量进补，进补的食物不适合体质。

104. 过早进补，进补的食物不适合体质。

105. 过量进补，进补的食物不适合体质。

106. 过早进补，进补的食物不适合体质。

107. 过量进补，进补的食物不适合体质。

108. 过早进补，进补的食物不适合体质。

109. 过量进补，进补的食物不适合体质。

110. 过早进补，进补的食物不适合体质。

111. 过量进补，进补的食物不适合体质。

112. 过早进补，进补的食物不适合体质。

113. 过量进补，进补的食物不适合体质。

114. 过早进补，进补的食物不适合体质。

115. 过量进补，进补的食物不适合体质。

116. 过早进补，进补的食物不适合体质。

117. 过量进补，进补的食物不适合体质。

118. 过早进补，进补的食物不适合体质。

119. 过量进补，进补的食物不适合体质。

120. 过早进补，进补的食物不适合体质。

121. 过量进补，进补的食物不适合体质。

122. 过早进补，进补的食物不适合体质。

123. 过量进补，进补的食物不适合体质。

124. 过早进补，进补的食物不适合体质。

125. 过量进补，进补的食物不适合体质。

126. 过早进补，进补的食物不适合体质。

127. 过量进补，进补的食物不适合体质。

128. 过早进补，进补的食物不适合体质。

129. 过量进补，进补的食物不适合体质。

130. 过早进补，进补的食物不适合体质。

131. 过量进补，进补的食物不适合体质。

132. 过早进补，进补的食物不适合体质。

133. 过量进补，进补的食物不适合体质。

134. 过早进补，进补的食物不适合体质。

135. 过量进补，进补的食物不适合体质。

136. 过早进补，进补的食物不适合体质。

137. 过量进补，进补的食物不适合体质。

138. 过早进补，进补的食物不适合体质。

139. 过量进补，进补的食物不适合体质。

140. 过早进补，进补的食物不适合体质。

141. 过量进补，进补的食物不适合体质。

142. 过早进补，进补的食物不适合体质。

143. 过量进补，进补的食物不适合体质。

144. 过早进补，进补的食物不适合体质。

145. 过量进补，进补的食物不适合体质。

146. 过早进补，进补的食物不适合体质。

147. 过量进补，进补的食物不适合体质。

148. 过早进补，进补的食物不适合体质。

149. 过量进补，进补的食物不适合体质。

150. 过早进补，进补的食物不适合体质。

151. 过量进补，进补的食物不适合体质。

152. 过早进补，进补的食物不适合体质。

153. 过量进补，进补的食物不适合体质。

154. 过早进补，进补的食物不适合体质。

155. 过量进补，进补的食物不适合体质。

156. 过早进补，进补的食物不适合体质。

157. 过量进补，进补的食物不适合体质。

158. 过早进补，进补的食物不适合体质。

159. 过量进补，进补的食物不适合体质。

160. 过早进补，进补的食物不适合体质。

161. 过量进补，进补的食物不适合体质。

162. 过早进补，进补的食物不适合体质。

163. 过量进补，进补的食物不适合体质。

164. 过早进补，进补的食物不适合体质。

165. 过量进补，进补的食物不适合体质。

166. 过早进补，进补的食物不适合体质。

167. 过量进补，进补的食物不适合体质。

168. 过早进补，进补的食物不适合体质。

169. 过量进补，进补的食物不适合体质。

170. 过早进补，进补的食物不适合体质。

171. 过量进补，进补的食物不适合体质。

172. 过早进补，进补的食物不适合体质。

173. 过量进补，进补的食物不适合体质。

174. 过早进补，进补的食物不适合体质。

175. 过量进补，进补的食物不适合体质。

176. 过早进补，进补的食物不适合体质。

177. 过量进补，进补的食物不适合体质。

178. 过早进补，进补的食物不适合体质。

179. 过量进补，进补的食物不适合体质。

180. 过早进补，进补的食物不适合体质。

181. 过量进补，进补的食物不适合体质。

182. 过早进补，进补的食物不适合体质。

183. 过量进补，进补的食物不适合体质。

184. 过早进补，进补的食物不适合体质。

185. 过量进补，进补的食物不适合体质。

186. 过早进补，进补的食物不适合体质。

187. 过量进补，进补的食物不适合体质。

188. 过早进补，进补的食物不适合体质。

189. 过量进补，进补的食物不适合体质。

190. 过早进补，进补的食物不适合体质。

191. 过量进补，进补的食物不适合体质。

192. 过早进补，进补的食物不适合体质。

193. 过量进补，进补的食物不适合体质。

194. 过早进补，进补的食物不适合体质。

195. 过量进补，进补的食物不适合体质。

196. 过早进补，进补的食物不适合体质。

197. 过量进补，进补的食物不适合体质。

198. 过早进补，进补的食物不适合体质。

199. 过量进补，进补的食物不适合体质。

200. 过早进补，进补的食物不适合体质。

201. 过量进补，进补的食物不适合体质。

202. 过早进补，进补的食物不适合体质。

203. 过量进补，进补的食物不适合体质。

204. 过早进补，进补的食物不适合体质。

205. 过量进补，进补的食物不适合体质。

206. 过早进补，进补的食物不适合体质。

207. 过量进补，进补的食物不适合体质。

208. 过早进补，进补的食物不适合体质。

209. 过量进补，进补的食物不适合体质。

210. 过早进补，进补的食物不适合体质。

211. 过量进补，进补的食物不适合体质。

212. 过早进补，进补的食物不适合体质。

213. 过量进补，进补的食物不适合体质。