

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

節約能源要持之以恆

楊桃

現代都市人離不開用電。我們實在很幸福，只要不是沒有繳交電費，便沒有人可以阻止你怎樣用電。但或許是太方便，唾手可得，於是不太珍惜，造成無謂的耗電。

地球仍有不少地方，電力供應並不穩定。省電節能不但為環保，更是大勢所趨。不少環保組織都鼓勵大家節能，提出不少慳電方法，雖是老生常談，但光是知道並不足夠，還要下決心，使之成為一種生活習慣，持之以恆地節能。

節省省電並不需要高深的學問，每個人都可從日常生活做起。傳統的鎢絲燈泡，當中百分之九十的電力用了去發熱，只有百分之十用於發光；

慳電膽卻剛好相反，該如何選擇一目了然。不少人一踏進家門便會打開家中

所有電燈和電器，即使電視不看、音響不聽，也通通開着，這真的不是一個好習慣。

購買大型家電不妨選購有能源標籤的（一級當然最好）。飯餐中吃剩的食物，要待冷卻後才可放進雪櫃，並避免經常把雪櫃門又開又關，此舉會令雪櫃內溫度上升，除了耗電，還令食物容易變壞。此外晚上臨睡前盡量不要用遙控器關電視機，要完全關閉電源。手提電話充電之後，也要記得拔電源，使之不在備用狀態。冷氣機的隔塵網更加要定期清理，還可配合風扇，可以令室內加速涼快，同時可令耗電量減低。其實能否節能，方法知易，實行也不難，最重要是抱着用得其所的原則，希望大家都能珍惜用電，既保護地球，又可省錢，真是雙贏呢！

秋天的保養

顧珈

寒露過後，下一個節氣就是霜降，再下一個就是立冬。「已涼天氣未寒時」，充滿傳統智慧的老祖母這樣說：「着多件衫就熱，着少件就凍。」

養生有云：「春捂秋凍。」春天乍暖還寒，宋代女詞人李清照說這個時節「最難將息」。春捂，說的是要注意保暖；秋凍，適當讓身體捱一捱凍，提升禦寒能力。這樣，冬天來了，感覺上就沒有那樣怕冷。否則，秋天已經穿毛衣、甚至棉衣，冬天就要穿得像「裹蒸糰」一樣，日常生活非常不方便。

不過，「秋凍」不是隨意亂穿衣服的。人體有幾個部位是要注意保暖。

首先是雙腳，二十四節氣養生要

訣是「寒露腳不露」，寒露之後到春暖的那段日子，雙腳距離心臟最遠，血供比身體其他部位稍難。秋冬季節雙腳受涼，容易感冒，而晚上睡前用溫水泡腳，有利眠作用。

其次是腹部，這裏關乎五臟六腑。小孩、老人、女性以及腸胃虛弱者，更須注意保暖。胃病、痔瘡、婦科病，這個季節都是「好發期」。另一個需要避免受涼的是脖子，這個地方有氣管、食道，都與生命攸關，耳根後面、脖子兩邊，各有一條大動脈，供血給腦袋。血供不足，就會頭暈。寒冷地區，在嚴冬，皮帽、圍巾是少不了。即使在香港，不凍的環境，女士圍絲巾、男士打領帶，除了美觀整潔，更有保護脖子作用。

對於在山東太古飛機工程有限公司工作10年的結構工程師楊守奎來說，看到自己參與改裝的飛機回到基地進行例行檢修，是他最開心的時刻。

記者 丁春麗、胡卧龍濟南報道

飛機「手術」師
客機改裝變貨機

楊守奎大學一畢業就來到山東太古，從飛機維修「小白」，逐漸成長為飛機

維修檢驗員。現在，作為公司的技術骨幹，楊守奎每年要參與近30架波音飛機的客改貨工作。據楊守奎介紹，客改貨工作對工藝的要求極高，相當於「再造一架飛機」。

飛機客改貨工作主要包括客艙布局的重建、飛機結構的加強和電氣系統的改裝。客艙布局重建主要是拆除客艙座椅，安裝貨物運輸的滑軌。在提高飛機承載能力的同時，還要在機身上增加一個可供貨物進出的艙門。

「在一個桶狀的機身上開一個大口子，所有的工作都是在一個有弧度的面上，工作的難度可想而知。」楊守奎告訴記者，為吃透飛機結構，公司經常會組織工程師學習交流，嚴格按照波音公司的標準進行施工作業。

一架飛機的客改貨鈹金工作周期為55天，在這55天裏，楊守奎每天都要盯在項目上。從物料的進場，到施工的每一個環節，再到最後的檢驗，每一個細節都要親自把關，確保萬無一失。

記者在施工現場看到，一排排的鉚釘整齊地嵌在艙門的外沿，被釘上的蒙皮與機身結構嚴絲合縫。楊守奎說：「10萬個緊固件，依據圖紙安裝在特定的位置，一個不能多，一個也不能少。在安裝過程中不允許有任何瑕疵，這樣才能保證飛機的飛行安全。」

看到國產飛機C919下線後，楊守奎希望有朝一日也能參與國產大飛機的客改貨工作，讓國產的貨機飛翔在藍天上。據楊守奎透露，國產大飛機廠家也來過山東太古參觀交流，他相信在山東太古全體員工的共同努力下，「這個夢想一定能夠實現！」

■楊守奎每年要參與近30架波音飛機的客改貨工作。

■楊守奎是一名結構工程師，主要從事客機改裝貨機工作。



掃碼睇片