

晨光

Chenguang

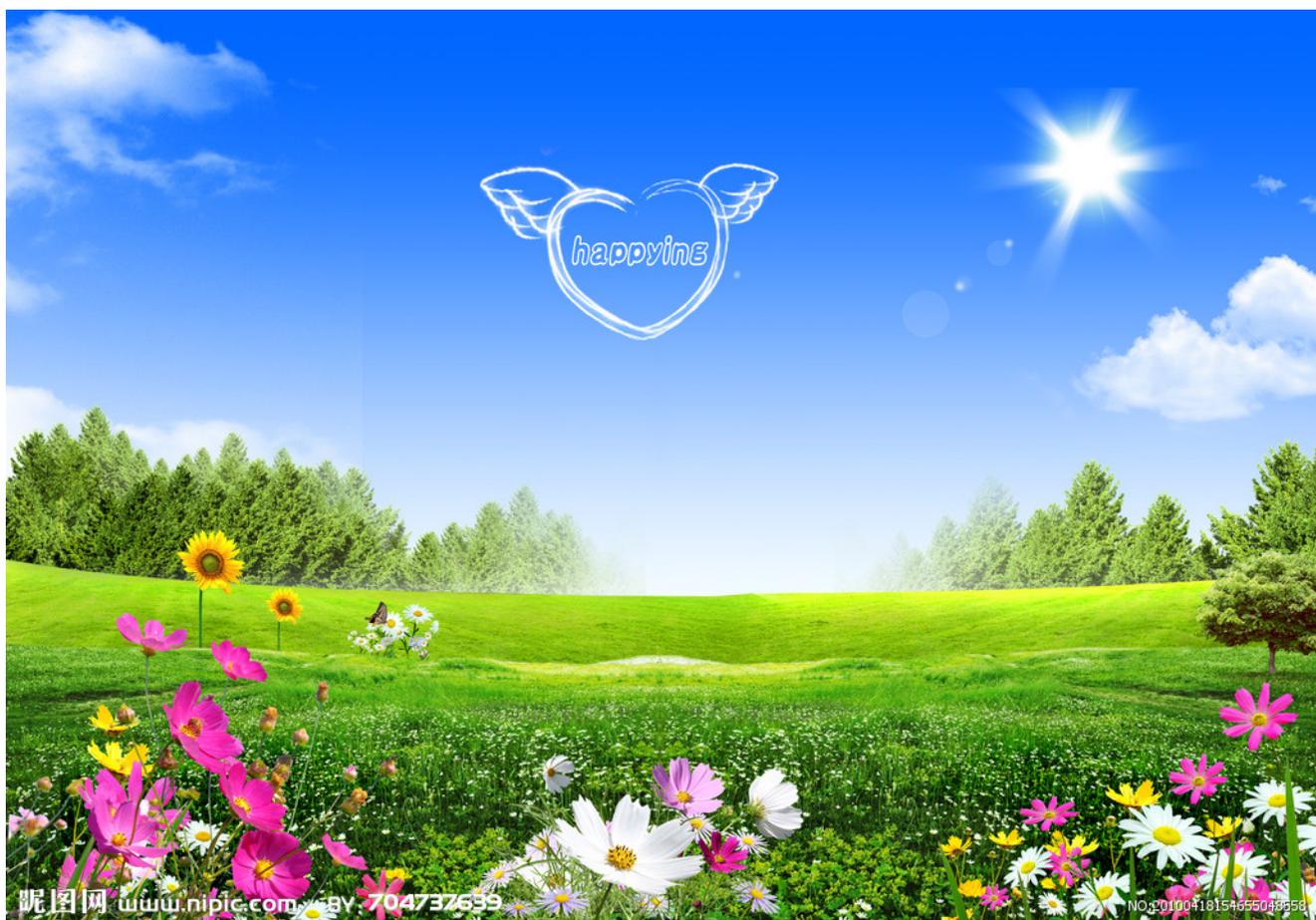


DAYANG大陽

总刊第六十四期

二零一六年第一期 (季刊)

深圳大阳晨光编辑部





大 阳 《 晨 光 》 编 辑 部

主 编：李 鸣

副 主 编：谭雪林

编 委：彭淑芳 金巍蓉 王超敏

美术编辑：宋 岗

目 录

【卷首语】	太阳情-----	1
【太阳风采】	本色-----	2
	我心中的她-----	4
	一个偶尔安静的女汉子-----	6
	实现新跨越 奔向新征程-----	7
【照片集锦】	照片集锦-----	10
【情感世界】	春节之旅-----	14
	不一样的 2016-----	18
	乡味-----	19
	春节的味道-----	21
	春节回家-----	23
	快乐除夕-----	25
	回家-----	26
【随感杂谈】	说说班组团队-----	28
【感悟人生】	回首往昔-----	30
【七彩生活】	春天的颜色-----	32
【文章摘抄】	停止抱怨的力量是多么强大-----	34
【诗海拾贝】	爱的呼唤-----	36
【小说天地】	如梦-----	38
【健康知识】	春季养生的九个小常识-----	43
【开心一刻】	开心一刻-----	45



大 阳 情

谭雪林

去年加入了公司“大阳情”的微信群，还真是收获了不少，过年微信群里很热闹，同事们在微信群里的相互祝福，亲情友情融于一体，公司离职的同事，也能在微信群里踊跃交流，把大阳的情谊不断地向外延伸。

大阳情连接着你我他，车间里每到吃饭的时候就要分为 A 班和 B 班轮着去吃，这时候在车间总会听到：“我去吃饭去了，请你看一下机台。”一句交待的话语，看似是那么平凡，可听起来却是那么的温馨，是那么的默契，是那么的纯真，包含着相互之间的信用，包含着工作之中结成的真情厚谊，细细地品味，感人肺腑。

同事结婚，还没发喜帖，就一个劲地打听什么时候办酒席，婚宴上，席间坐着的大多是太阳人，从伴娘到伴郎，从张罗酒席到迎来送往，从司礼主持到对新人的举杯祝福，太阳人忙得不亦乐乎。



车间内师傅与徒弟亲切交流，同事之间也互相切磋，笑容从青春的脸上绽开。

节假日同事们结伴旅行，在火车上，在汽车上，温暖的话语不断，车箱里笑语朗朗。

受到挫折时会有人来鼓励，生病时会有人来慰问，成功时会受到嘉奖和鼓舞。

老板对员工的关爱更是无微不至，宿舍的升级改造，幽美舒适居住环境，令人格外的舒畅。餐厅的升级改造，丰富多彩的美味佳肴，令人吃得格外的香甜。

大阳情，是一种精神的汇集，是太阳人团结友爱的协作精神的汇集，大阳情是一种力量的汇集，是太阳人精诚团结凝聚力的汇集。大阳情是太阳在发展过程中形成的独具特色的大阳文化，也是不断地推动太阳向前发展的无穷动力，大阳情，是太阳人战无不胜的法宝，大阳情，也必将推动太阳谱写出更加美好的明天。

本色

李鸣

在通用一楼车间，经常可以看到一个中年汉子在认真地操作大中拉机，时而搬动大拉机收线铁笼子，时而滚动中拉机大线轴，显得十分繁忙，但动作熟练利索，让人一看就知道他是一位开机的老师傅。的确，他在拉丝机岗位工作已有五年之久了，他就是通用拉丝班职工王如春。

王如春是湖南临澧县人，也就是鱼米之乡常德地方人。鱼米之乡的人似乎都有着勤劳、智慧的天性，王如春就是这样一位具有优点的人，而他的四十多年生涯，都是在不停的学习工作中度过的。



二十三年前，王如春刚满 19 岁，正值风华正茂的他怀着一颗保家卫国，锻炼

成才的雄心报名参军，之后顺利地加入了中国人民解放军行列，穿上了崭新的绿军装，跨入远在北方的军营。

王如春是在空军部队一个气象观测站工作，气象站地处山区，除了每天观测气象外，还要参加军事训练。他勤学苦练，掌握了工作技术，在其它方面也表现出色，入伍第二年就光荣加入了中国共产党，还多次评为优秀士兵。在部队中，他接受了深刻的思想政治教育，经受了許多艰苦的磨练，这些经历使他养成了不怕艰难，不停步伐的性格。

一九九七年，因年龄的原因，王如春光荣退伍，复员回到家乡。在部队锻炼四年的他对未来充满希望，不久就背起行囊南下打工了。

一九九八年初，王如春进了东莞一家造纸厂打工，分配工作是烧锅炉，由于他曾经在部队学习实践过烧锅炉技术，所以一到岗位就独立工作，表现很好，受到上级主管表扬。

年轻人总有自己的梦想，总有自己的目标。王如春早就听说深圳这边不错，尤其是听说大阳公司的好后，更是下定了决心，二〇一〇年七月，他提着行李箱，背起挎包坐车来到福永塘尾，在朋友的介绍下，走进了大阳公司。

王如春对大阳有所耳闻，当踏进厂区后，被这里的气派厂房和热闹景象深深吸引了，经过一阵入职手续后，他走进了通用公司拉丝车间，当上了一名拉丝工人。他跟着师傅汪祥会学徒，按期转正后就独立操作一台大拉机，二台中拉机。王如春凭着勤学苦练的精神和干劲，很快成为一名操作师傅，在一年内就能开1台大拉，3台中拉，10多台小拉。

大阳通用自实行ISO1400体系后，对产品质量要求更高。拉丝工序是漆包线产品质量的源头，王如春所在的拉丝班肩负的质量担子自然更重了。公司和部门对拉丝班加强了质量考核，与个人收益紧密挂钩，这对每一个拉丝工人都是压力和考验。而压力也能成为动力，王如春就是这么想的，也是这么干的。他进一步琢磨开大拉机的要领，开中拉机的方法，开小拉机的诀窍，一边研究一边尝试，很快形成了自己摸索总结的一套开机方法。他很谦虚，并没有告诉同事，也不向别人炫耀，每月的产量质量都是班里数一数二的成绩。受到上级领导表扬时，他心里想：我没有白干，也不会给自己丢面子。

王如春在大阳工作有五个年头，在这五年里，他一直是勤学苦练，爱岗敬业，多次当上了技术比武状元。这此些年来，他一直很自觉遵守劳动纪律，从未有违规违纪现象，他保持了一名共产党员和一名军人的本色。

拉丝班人员也有一定的流动性，每当班组人员不足时，王如春积极顶岗工作，服从上级临时安排。有时连续上夜班一个月，也没有叫苦叫累。

王如春不仅自己做好本职工作，还主动帮助同事。去年有一个晚上，一个同事因出师不久，开小拉机还不够熟练，换模穿模费了很长间，累得满头大汗。王如春看到这样，主动帮助他穿线模，还教他方法，使他把机器正常开动起来。

象这样关心和帮助同事的事情还真不少，同事们都亲切称他王大哥！

王如春早几年就让妻子来深圳工作，有一个儿子在老家，如今已上初二了。留守子女是他心中最大的牵挂，打电话成了唯一的联系方式，但他引以自豪的是儿子还算争气，在学校成绩好，让他们夫妻俩能安心在外打工。

当问到王如春今后有什么愿望，他回答说，我愿意在大阳干下去，还希望儿子顺利考上高中，将来进重点大学。这是一个普通劳动者的愿望，一个做父亲的愿望，我们祝愿他的愿望早日得到实现，努力后得到回报。相信他今后的路会走得更好！

我心中的她

电工质检班 李小红

在我们品管部有这么一个人，大家私底下都这样叫她老马……老马，对，那就是我们的马部长。

她聪明能干，人也长得漂亮，把我们质检班管理得井井有条，沟通交流也是她的特长。她在我们心中是出了名的女强人。她在工作上一丝不苟，有时跑完客户回来还要忙自己分内的工作，经常义务加班到很晚。她对我们要求非常严格，坚持原则，严格按公司的规章制度约束我们。但我们没有一个人不服她。看到这里，你是不是以为她仅仅是一个铁面无私的部长，其实不然，在我们的印象里，老马对我们既严肃又和蔼，既温柔又风趣。因为工作岗位的关系，我和她接触的时间比较多，对她的了解也多一些吧，下面，让我略举一



二吧。

我每天 7:30 上班，总能看到她已经在我们一楼仓库发货区，对我们出厂检检出的不合格品，以及待改发的产品都会一一评估，这个动作天天如此，像是早已成为她的家常

便饭，必不可少。例如有一次发给客户怡盛的产品多达 35 吨之多，就因有手印、斑点，导致客户拒收，是她亲自带动大家一轴一轴的从两千多轴线芯里把合格品挑选出来，那一天忙得连中饭都顾不上吃。她对客户精度要求高的产品更重视，并且要求制造部班组长采取定人、定机生产的方法，质检员严格按此要求监督。在她的努力下，我们的品质得到了质的提升，客户满意度因此提高了很多。她的认真负责的工作作风，对工作象火一样的激情感染着我们全班人员，大家齐心协力，共同把工作做好，品质管理也产生了较大的变化，去年全年错规次数比以往明显降低，全年 6 次拿到 7S 第一，这都是在她的带领下取得的成果。

每当制造部月初重新开机，她都要去协助操作者开机，一边要巡查原材料有没有标识，另一边还要看过线系统通不通畅。她动作非常娴熟，能在最短的时间内让机台正常运转起

来。车间四楼不合格仓库的移交后，她指挥员工做到退货及时验收，及时移交处理。为了美观检验台，她指挥拆除挡板，还亲自用油漆刷检验台下的栏杆。她这样的表现一点也不亚于男同事，这是我们心中的老马。

我本人是从过程检调到现在的出厂检岗位，也算是半文职工作，当一个不怎么懂电脑的我接触那一大堆检验数据的时候感到非常懊恼，好像工作无从下手，我经常找她发泄、唠叨，不想担任这个岗位，而她总是面带笑容的安慰我，开导我，鼓励我，说她对电脑也是从不懂到会慢慢的摸索过来的，让我对这个岗位树立信心。她常对我说：“你可以的，你行的，你要拿出在楼上检线的那股拼搏的劲啊，事上无难事，只怕有心人”。虽然看不出她那些话有多么精彩，却实实在在的给了我很大的帮助，我才能成为一名全能手。

马部长对我们既严格又爱护，有时我们在工作上犯了错误，她不会像别人一样只知道责骂，而是把你叫到一边，细心的给你分析出错的原因，告诉你这件事要怎样做才不会出错，出现了错误要不断纠正和改善才能总结出经验。去年5月份，我们质检班同事叶雄业余打篮球不小心扭到脚，马部对他关怀备至，经常到宿舍看望他，还让同宿舍的同事在生活上多多关照他。

去年底31日那天，公司盘底停机、一线员工放假，只有少数管理人员上班，她对我说31日可能有点发货，叫我早上8:00进来，发完货后就可以出去，为晚上的晚会做准备。我是按正常上班时间进厂，由于车间开的灯少，走进里面很黑暗，也很安静，让人有些害怕，我等了好久仍看没有要发货的迹象，于是我给马部长打电话说：“今天没有发货，我先出去了”，“好吧”，奇怪，我感觉老马的声音就在身边一样呢。于是我便问：“你今天上班吗？”，“我上啊，就在二楼，二楼镀锡车间一台机涨水了，我在扫水，”听到这里，我真的很感动，当我以为无班可上的时候，我们的老马却能发现公司的生产隐患，而我却不声不响的下班了。现在当我回想起来，我还很羞愧，感觉自己和她的差距太大了。当我们各自玩的玩，购的购物，兴高采烈的盼望今天的晚会的时候，却忽略了在我们背后有这样一位细致入微，心系公司的人，我们应该为这样的人大大称赞。

马部长还是一位处处带头的人，公司组织的文体活动她都会像我们的大姐姐一样放下架子，和我们一道参与，尽力展示我们质检班的风采，让我们也更多的看到她那灿烂的笑容，浑身充满活力的模样，她向质检班的每个人传递着正能量。老马，我们尊敬你，拥护

你，愿与你并肩作战在 2016 年的每一天，把我们质检班越做越好，越做越强。

一个偶尔安静的女汉子

通讯员 周宇

“嘿，你叫周宇是不是，姓周的周，yu 是哪个 yu，下雨的雨，周瑜的瑜，还是其他的 yu 啊。”我一脸目瞪口呆的看着旁边这个滔滔不绝的陌生人，“我是周宇，你是谁啊，什，什么事啊。”我被她的热情吓一大跳，“噢，我叫谢国业，刚进来的，品检班的，对了，你到底还是哪个 yu 啊。”我们就这么奇奇怪怪的认识了。

谢国业，听名字，像不像个男孩儿的名字，再看看前面那奇特的打招呼方式，有没有觉得，这绝对是一个爷们该有的性格，可是，这家伙却是一个确确实实的女孩儿，看她矮矮的个子，一脸童真的模样，我问她“小谢啊，你今年多大啊。”“你猜，看我的样子看不出来吗？”她貌似挺奇怪的问我，“20 岁？”我鼓起勇气说道，

“我去，我看上去有那么小，别忽悠我了，我和你一样是 80 后，要是 20 岁，我怎么结婚的啊”

看她一脸鄙视的回答着我，我只觉得一整青筋火冒，竖起我的大拇指，“你赢了，真的，你赢了。”



可是，小谢却又是一个认真而又安静的人，工作的时候，她会安静的几个小时一丝不苟的做好品质检查工作，她的工作就是把我们班组的产品样品做针孔试验，然后测量外径，偶尔会有那么一个两个同事忘记取针孔样品，就直接送到检验台，这个时候，小谢就不干了，这不做针孔样的产品是有质量隐患的，然后，我们就会发现，在那位没取针孔样同事的屁股后面，跟着一个矮矮的小个女孩儿，嘴里念叨着“你的针孔样呢，要是没有针孔怎么办呢，客户用了退货怎么办呢，退货回来要罚款又怎么办呢，……”结果就是，那位同事落荒而逃的去乖乖把针孔样取了，而且下次绝对不会再忘记这件事，因为，我保证，享受过这么一次待遇之后，没有谁还会想去享受第二次的，对于自己的工作，她总会有着这些

特别的办法。

闲暇的时候，小谢就会参加公司开展的各种活动，什么拔河啊，篮球啊，就算是没有得到名次，就算是上班之后会有疲惫，她一直保持着自己的热情，每次活动完毕，我就会问她，你们活动怎么样啊，她总是一脸兴奋的告诉我，差一点就有奖金了，就可以买吃的了，下次一定要拿奖金。

进公司不久小谢就和我一起加入《晨光》通讯员队伍，在这个文化的平台上，小谢有着高度的兴趣，晨光每个季度会有一次出刊，而她基本上每一刊最少都有一篇文章在上面，我和她聊起，问她，你经常性的写作吗？她总是告诉我，有时间就会坐下来，想着写写文章，想想思路，然后跃然于手机，或者电脑之上。

她这种奇特的性格像是一种光芒，我能感觉到，和她熟悉的人，以前就算是有点内向，和她相处的时候都会比较开朗，因为她是一个总是笑着的女汉子，就算是你打击她，开她的玩笑，她也会笑着对待，久而久之，自然性格就会随着她开朗起来。

“对了，你为什么叫谢国业啊，这不是男孩子的名字么？”

“我家里想生一个男孩来着，结果生了我，然后就把我名字取这样，怪我咯！”

“噢，难怪跟个爷们一样，女汉子同学。”

“周~~~宇~~~~~！算你跑得快.....不然看我怎么收拾你。”

实现新跨越 奔向新征程

王超敏

光阴荏苒，斗转星移，光辉灿烂的2015年即将过去，充满希望和挑战的2016年悄然来临。2015年是有意义的、有价值的、有收获的一年。为了喜迎元旦佳节，增强公司凝聚力，大阳公司组织全体员工于2015年12月31日晚上，以“实现新跨越，奔向新征程”为主题的2016年庆元旦、迎新春晚会隆重举行。公司各级领导、嘉宾和全体职工及家属朋友们欢聚一堂，共贺新春。

回顾公司2015年一路走来的光辉历程，我们怀着“敢于突破，勇于创新”的精神不断前进、不断奋斗，取得了一定的收获。首看，三八妇女节活动，优美展现了大阳女子的

勤劳风范。再看，五四青年节拔河，完美诠释了大阳男子的奋斗豪情。重头戏八月十五中秋灯谜会，大阳才子显风采，全体员工积极参与，气氛活跃，充分享受节日所带来的快乐。这一系列丰富多彩的活动不但加强了企业文化和精神文明建设，丰富员工体育文化生活，而且增强员工体质，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。

再到 2015 年 12 月 31 日，大阳公司在福永杰豪皇庭酒店举行 2016 迎新春、庆元旦晚会。晚会节目多元，精彩纷呈，文艺汇演美不胜收，还穿插表彰颁奖环节、幸运抽奖环节以及游戏互动环节。随后，公司领导执董和董事长都先后做了重要发言，对公司一年来所取得的成绩给予肯定，慷慨激昂的致辞给大家增添了无穷的信心。对最美大阳人以及荣誉称号获得者进行表彰颁奖，对他们为大阳付出的辛勤汗水和卓越表现给予了充分



肯定和感谢。整场晚会气氛热烈欢腾，高潮迭起、精彩连连。短短三个多小时里，演出节目逐一上场，台上台下成了欢乐的海洋，掌声、叫好声、欢笑声不绝于耳。晚会节目丰富多彩，有脍炙人口的合唱歌曲，有自编自导的生活小品，有来宾的互动梦幻魔术，有奔腾欢快的韩范舞蹈，更有我们自己“大阳青春女子舞团”带来的广场舞。表演不但彰显了员工们的个人才艺，更体现了企业的团队凝聚力和同事之间良好的合作精神，增进了企业文化建设。穿插于演出节目中的幸运抽奖，更是激动人心，让气氛掀起一次又一次的高潮。整场晚会，每一个环节都让我们全体员工真实感受到我们的主题思想“实现新跨越，奔向新征程”的核心内涵。

这场晚会，可以说全体员工都倾注了极大的心血，虽然舞台道具不够齐全，灯光效果不够完善，演员以及歌手们都不专业，所有的演出更多的是代表了一种态度，一种对于明年的期盼，对于领导和同事们的感恩，在场观众的笑容、掌声是对每个演员在忙于工作闲暇之余付出努力的肯定。他们来自不同的班组，不同的部门，但是一个集体，团结起来，

一起努力。只要付出了，努力了，总有一天，我们每个人都会取得应有的成绩，让我们一起创造大阳公司明天的辉煌。

对于这次晚会的参与者，也是第二次主持此类活动的我，在活动中了解到很多，学习到了很多，更是成长了很多。对全程给予支持，教导和帮助的公司领导，表示衷心的感谢；对所有同仁的支持表示强烈感谢，有了你们的支持与帮助才让晚会达到接近完美的状态。晚会看似简单，实则复杂。必须处理好每一个细节，有条不紊的布置好现场。来宾的接待与服务，现场秩序以及气氛活跃问题，员工的入场离场顺序。对每一个可能会发生突发情况的因素去处理好，去想到，尽量做到完美化、达到圆满收官的效果。

诚然，2015年已经过去，我们仍然还有许多不足，希冀我们在新的年里将继续保持和发扬“因为有你 心存感激”的感恩之心。我们满怀憧憬，激情澎湃，实现新跨越，奔向新征程；我们满怀信心，开足马力，奔向更加辉煌的2016年！



欢度喜庆夜，跨越新一年

2015年12月31日晚上，大阳公司在福永杰豪庭酒店隆重举办了2016年元旦晚会，晚会主题是“实现新跨越，奔向新征程”，全体职工欢聚一堂，开怀畅饮，共享劳动成果的喜悦。晚会表演了10个文艺节目，激情在歌舞中尽情释放，梦想在欢乐中浓烈抒发，全体职工在欢乐中度过了难忘之夜，喜迎新年的到来。





举行消防演习，保持消防意识

2015年12月30日下午，大阳公司举行了一年一度的消防大演习，在警报响起时，全体职工迅速向大坪集合，听安全员消防知识讲解，之后观看义务消防员用灭火器灭火表演，大家受到一次现场教育，增强了消防意识。





福永街道办领导视察公司

2月26日下午，福永街道办党工委书记林更斌率领街道安全、消防等部门人员来到大阳公司视察，检查了解通用公司安全与环保情况。公司董事长陪同视察并汇报工作。林书记等一行人参观了油漆仓库、漆包车间，观看了解了漆包生产流程和油漆储存情况，对公司采取的安全和环保措施给予了充分肯定，并提出了希望和建议。





女工欢庆“三、八”节

3月8日下午，天气晴朗，公司工会组织“三、八”节女工活动，在工厂大坪举行了跳绳比赛。来自各部门的女职工共组成九个队参加比赛，她们积极性很高，在场上表现十分活泼。经过一阵热闹比赛，电工冷接修模联合队、办公室一队、电工品管一队分别夺得前三名，获得了奖励。



春节之旅

谭雪林

每一年的春节，总是令人难以忘怀，今年的春节也不例外。与往年不一样，今年过年，我没有坐火车，而是体验了一回驾车回家的乐趣。

驾车回家

出发的前几天，我到4S店把导航升了级，新的导航系统收集了最新的交通道路信息，走高速公路再也不怕迷路了，临行前又把油箱加满了油。出发前两天，老婆又为我找了一个好的帮手，有两个人替换着开，这样驾车也不会那么累了。

2月3日早晨6点我们就出发了，怀着喜悦的心情，我们踏上了归程，在福永我们上了沿江高速，因为听同事们说，最好在9点之前要通过北二环，不然就会塞车，所以不敢有半点懈怠，车子在沿江高速疾驰，在北二环，果然有点堵，但不是很严重，车子走走停停，大约过了半个钟头，道路就顺畅了，终于在9点之前驶过了谈“堵”色变的北二环，总算松了一口气，在乐广高速与京珠高速的分流点时，远远就见到路况信息屏显示：“乐广高速车流量大，请走京珠高速”。这样原计划从乐广高速回去的线路不得不临时变更，

改走京珠高速，还真是走对了，原以为京珠高速车流量会很大，结果却迥然不同，因为大部分小车都走乐广高速，京珠高速车流量反而小了，于是心中一片暗喜，堵车的阴影早已荡然无存，快马加鞭，一路奔驰。在韶关云岩路段，我们也遇到了一点小困难，因

云岩地势较高，在寒冷天气道路易结冰。真的不凑巧，当我们驶入云岩路段的时候，山岭和树木都披上了一层白白的薄纱，大雾早已把前方的道路笼罩，雾在风的吹拂下不停地来回翻滚，时而成团，时而成片，可视距离也在10至30米之间来回滚动，山峰的美景，就像在长白山上看到了天池，令人赏心悦目，虽然我只匆匆一瞥，但这无与伦比的美景早已根植于心。道路上那一层细细的薄冰，紧紧地锁住了我的双眼，路上出奇的静，听不到一



点声音，前不见车走，后不见车来，真道是“冰雪封路云岩峰，车辆纷纷绕道行，十里雪景无人赏，谁说冰封路不通”。第一次在这样的路面上行驶，我的心竟然没有丝毫的紧张，因为我的车没有半点异样，既没有后溜，也没有前滑，走得很平稳，我想这也许是新车轮胎抓地能力极强的展现。我看了一下车速表，居然达到了每小时 80 公里，我很诧异，我才轻点了一点油门，我想或许是冰雪路面产生了细微的推动力。驱车在这细细的薄冰上孤独地前行，我的心中感到无比的惬意，我想这样的光景，这样的经历，我以后恐怕是再也遭遇不到了，也许是绝无仅有的，但是能遇到一次，也已足矣。同车的曾师傅要我顺着有车辙的道走，可是哪有什么车辙啊，路面上都是薄薄细细的白。带着那份欣赏，带着那份好奇，带着那份惊喜，走了约十来分钟光景，我们终于走出了云岩天险的冰雪路面。大约中午 1 点钟光景，车子抵达了郴州市的苏仙服务区，经历了 7 个小时的长途驱驰，人和车都需要补充休整了。利用排队加油的时间，我们轮流吃了中饭。吃完饭后，我就把车子交给了同行的曾师傅。进入湖南境内之后，车道数由原来的 3 道变为 2 道，车速自然慢了下来，在郴州到衡阳路段，有几节很长的路段我们的车都在慢速行驶，离株州的株亭约 40 公里处，车流一动也不动了，就好像一条长龙完全被降住了似地，伏在这蜿蜒曲折的崇山峻岭之中动弹不得。刚开始的时候，外面还有一点光，男人们就在两旁方便起来，而女人们则要爬到很高的山上去解决。慢慢地天色也暗了下来，后来越发黑暗了，幸好带足了干粮，加足了油，在这暗暗的天色之中，嚼着干粮，吹着暖风，虽然是“堵”，但也有“堵”出来的乐趣。等了约 2 个半小时，道路终于通了，到家里时都已经 9 点多了。

长沙火宫殿 世界之窗

好久以前，母亲就在家念叨没有到城市里去走，我知道母亲是想到大城市里去走一走，看一看，这次驾车回去，也想了却母亲多年前的心愿。我想长沙吃的地方当数火宫殿了，因为火宫殿的臭豆腐在全国也是赫赫有名的，而旅游景点，世界之窗也算是首屈一指了。2 月 6 日，我们就驾车向长沙进发了，车子在岳临高速和沪昆高速很顺利，但转到京珠高速后，车流量又多了起来，车速也减慢了许多，经过 2 个多小时行驶，车子才到达火宫殿，几栋古香古色的建筑，仍然是那么挺拔，粉红色的墙壁，交相辉映，楼台亭阁，匠心独具。从古至今，帝王将相，我们国家的好几届领导人，外国元首，对火宫殿的臭豆腐

也是情有独钟，赞赏有加，因此火宫殿的臭豆腐中外驰名，去长沙不去火宫殿似有去北京不去长城颇有遗憾之感。火宫殿有四层楼提供膳食服务，考虑到母亲腿脚不方便，我们便去了一楼，一楼大厅早已是客人满座，座无虚席，等了一会，见有客人离场，赶紧占了一张桌子。首先就要了几份臭豆腐，接着又点了许多特色小吃，面食、面点之类的，火宫殿



的臭豆腐依然是那么正宗，虽然冠名以“臭”，但其实闻不出一点儿臭来，吃一口，里酥外脆，透着一股淡淡的香。只是一楼不提供米饭和小菜，免不了肚中也有几分不足。火宫殿的大坪，有买各种各样工艺品的摊点，有供游人休憩的长凳，最吸引人眼球的是现烙现买的糯米饼，4个身强力壮的大汉，手持一根长长的粗木棒，喊着号子，齐心协力地向着下面的一个岩石制成的斗状的石缸中捣去，糯米已捣成一个大大的粘得紧紧的糯米泥团。火宫殿原本是座祭祀火神的庙宇，因而庙内也供着许多神像，母亲一直信佛，因此对庙宇是有必光顾，对神像都要虔诚地祈祷，侄儿和弟媳伴着母亲，而我则在走道的一扇大的背景墙欣赏火宫殿文化的展览。约1个时辰，母亲一行才谈笑风生地从神庙里走出来，对火宫殿的神像赞叹有加，我也为母亲有这么好的雅兴而倍感高兴，于是又向下一个景点“世界之窗”出发。走了约摸半个时辰，导航显示已抵达目的地附近，然而在一个风景秀丽的山区兜了几个圈子还是没有进入到目标区，后来在一位游客的指点下才知道，要穿越一条往酒店的路径才能到达，终于到达“世界之窗”景区了，原以为长沙的“世界之窗”和深圳的一样，晚上也会营业，到眼前才发现营业时间只到下午6点，而我们到达时已将近5点，售票点的服务员也劝说道，明天再来吧，今日就要下班了，别浪费门票了。想想也是，一个小时，也看不了什么，那就下次再来，于是放弃了进园的念头。

同学相聚

有了微信，交流变得简单和容易了，过年之前，我们高中同学在微信里面也匆匆地拉起了一个群，虽然人不多，但总算是有了自己的家，这样，我们分别了几十年的同学又在群里见面了，看着同学们在群里的近照，真有事过境迁，物是人非的感觉，很多同学的相

片和昔日的本人很难联系上来了，若不是在群里相认，在路上遇着，恐怕也只能擦肩而过了。隔了几十年，在群里相认，同学们仍是那么亲切，虽然高中校园青春年少的我早已离我们远去，但校园的友谊还在，同学之间的真情还在，高中校园的美好记忆已经长到我们的骨子里去了，是什么也磨灭不了的。这么久没有见面了，同学们都想见一见，聚一聚。毕竟见面来的要比在群里聊天真切得多。如约来到了相约的酒店，大家一一握手致意，落座下来，就有聊不完的话题，好几位同学还清楚地记得那时我们的模样，老师的性格特征，教书时的模样，同学的兴趣爱好，独特的学习和思维方式，许多高级笑料还是第一次公开，酒店的小屋顿时充满着欢声笑语，一片沸腾，聊得更多的是老师和同学的现状，以及兄弟班级的同学的状况。虽然聚会是临时组织的，许多同学都没来，但是一些同学的现状还是知晓的。同学中有的大公司的老板，有的也是事业有成的成功人士，有的在教育领域打开了一片天空，有的在销售领域开拓了一片市场，同学们聊了几个小时，都舍不得分离，在恋恋不舍中约好明年再相见。



同学赠书

一年的假期很快就结束了，很快就到了返深的行程，临行之际，我的一位同学，专门编写湘潭地方史志，搜集湘潭民间风土民情、历史人物，挖掘湘潭佚事趣闻的一位作家，刚好从乡下返回，我早与他相约，要买他写的几本书，以了解湘潭的历史文化和社会变迁，但他却执意要赠送给我。这样在返深之前，我得到了几本同学编著的关于湘潭历史文化发展变迁的书籍。

这个假期我感到是我度过的一个最充实的假期，回家的路我们走岳临，走乐广，走沿江，过程虽然充满着艰辛，但是我觉得很值得。明年的春节，我还要驾车回去，感受驾车的乐趣，感受更美好的风景，享受改革开放带来的社会变迁。

不一样的 2016

金巍蓉

从平静趋于热闹，再从热闹慢慢走向平静。时光像是调了固定程序的发条，一个又一个轮回的走着。

踏在 2016 的春天里。刚刚过去的 2015 的除夕，和大多数的除夕并没有什么两样，可是我依旧热切的期待着下一个，乃至下下个大年 30，是的春节的符号流进每个中国人的血液里。

今年回的比往年要早，1 月 30 号就到家了，那时候距离除夕还有 8 天，我记得这 8 天的天气都特别好，像极了我那时候的心情。年前的这段时间往往是这一年当中最悠闲的，我们享受着忙碌了近一年的恬静的午后，没有工作上的烦忧，没有城市里噪人的喧嚣，我老弟总是在家里坐不住，他带着我在田间撒出鸟网，等待野鸽子等大型鸟类的自投罗网，小雨的黄昏我们也会扛起锄头到爷爷的小竹林挖冬笋，山里长大的孩子都是这样，从小就掌握着原始生存的最基本技能，我们乐在其中。



现在我要说说我们家里的大年 30 了，和中国大多数地方一样，大年 30 的早上我们必须全家人先去山上祭祖，远在天堂的祖先总是先于我们感受到年味，祭祖回来后就是喜庆的贴对联环节了，这个时候就需要我和弟弟联手合作了，他爬在人字梯上，我负责把胶纸和对联递给他，满屋子的对联贴上后，一

股浓浓的年味马上弥漫出来，对了，我们这里过年并不是吃年夜饭，我们吃的是中午饭。而餐桌上的主菜无非是自古不变的鸡鸭鱼肉，贴对联贴的同时，也能看到爸妈在厨房忙碌的身影。一个上午，对联贴完，一桌子的美食来犒劳一下自己。家人围在一桌，团聚总是那么美好，晚饭后就是我放血的时候了，因为这时候我必须给全家人包红包，10 来个红包叫他们自己抽，老弟总能抽到大红包，虽然春晚办得一年不如一年，但我们总是一年又一

年的期待着。

除夕夜的晚上，很难睡着，因为邻居们的烟花爆竹在大年 30 晚上的十二个小时里几乎从不间断，我已不再像十多年前那样期待大年初一的新鞋子，新衣服，期待初一已经是一种习惯了，初一的时候，我们几个本家的一大家族结伴着去拜年，时代在进步着，家家户户的年货也总是跟着时代在不停的变换着种类，不变的是家主永远好客的热心和过年温暖而喜庆的祝福语。

年后每个人的口袋都殷实着，我喜欢全家围在麻将桌打麻将，这便成了年后必不可少的娱乐项目，一家人在牌桌上开着玩笑，享受着时光的流淌。

转眼，又平静下来，外出工作的人们陆续回城，上学的也都回校了。年味来了又走，我也搭上大巴，回到梦想最开始的地方。

一样的年味，我期待不一样的 2016。

乡 味

彭淑芳

一直以为世界上只有食物才有味道，原来家也是有味道，有魔力的，它是如此的温暖让你感到安心。

在我脑海中，总是记得门口那条弯弯的小河，它给我们提供洗衣洗菜的水源，家门口的菜田就如同超市，要做饭时去转上一圈总能找到合适的食材，左邻右里热情的呼唤，各种带有家乡特色的美食，这就是我梦过几百回的地方，我的家乡，一个坐落在湖北的小农村。

在还没放假之前我就想好了，回去之后第一天要做什么，第二天做什么，时间地点自己规划的满满当当的就只等放假。在各种等待与期盼中，2月3号下午，我们搭上了回家的高铁。

今年是第一次没有在自家过年，要先到老公家待到初三的才回自己家，不对，现在只能叫回娘家了。放假的日子总是短暂的，初三到了，我和老公准备回娘家了，突然在脑海中闪现左手一只鸡，右手一只鸭，背上背着个胖娃娃的音乐，莫名的喜感。

听着火车报站的声音，我兴奋的同时也隐隐有些紧张，因为读书的时候便一直住校平

时很少回家，出来上班之后，回家的次数更屈指可数，就一直在担心，会不会有些人不认识了，不叫人这样子会不会不礼貌，还特意跟妈妈说好了，要是遇到不会喊的人要告诉我怎么称呼。当真的踏上这片我熟悉的领土时，我会发现我的担心完全是多余的，当看到熟悉的乡景，听到熟悉的乡音时，人就好像自动切换了模式一样，那些潜藏在脑海中的记忆慢慢浮现出来，对家乡的回忆越来越亲切也越来越熟悉。到家之后，那些放假前的规划就放在一边吧，对我来说，盖着阳光晒过被子美美的睡上一个懒觉比什么都重要，暖暖的被窝，舒服的味道，让我有个好梦。

睡醒之后，伸一个舒服的懒觉，感觉全身的细胞都舒服的叫嚣。摸摸正在咕咕叫的肚子，开始我的巡食之旅。

在回家之前就天天给爸妈打电话，一个劲的提醒她不要忘记给我准备莲藕炖排骨，妈妈做的排骨炖莲藕那是一绝，排骨的骨髓炖了出来，汤上一层油脂，褐色的汤汁，在里面下上一点青菜，别提多下饭了。与深圳的菜藕不一样，家里的粉藕炖的烂烂的，先喝上一口热汤，然后咬上一口藕，藕的甜汤的咸香，这就是我记忆中的排骨炖莲藕。在外面的时候也吃过不少莲藕炖排骨，味道鲜美，但是总是觉得味道有点不对，好像少点什么，这次吃到妈妈做的排骨才知道原因，因为少了爱、少了家的味道。

在厨房找到妈妈的时候，妈妈已经起床忙活半天了，张罗了一桌子的好吃的：莲藕炖排骨、红烧鱼、蒸蛋饺、花糕鱼丸火锅、菜羹，还有腊鸡、腊肠、腊鸭、粉蒸肉……都是我惦记了一年的味道，吃货孩纸伤不起啊。在门口一声大喊，吃饭啦，大家都从房间里出来上桌准备吃饭了，我们每次在家过年都是一堆的人，姑姑伯伯还有爷爷，一家人坐在一起，热热闹闹的，好不快活。

吃完饭，弟弟说搞点娱乐活动，喊上隔壁的小伙伴就开始准备逗逗地主，打打麻将，跟家里好久不见的小伙伴们聊聊天，问问近况，而后各种嬉闹，

就好像天天见面一样的感觉，如此亲切自然。不过运气好像不怎么地，输了不少，不过爸妈今年还给了我们红包，总算是补回一点损失，哈哈。

晚上跟妈妈说说私房话，妈妈说去给我们准备一点宵夜，虽然在深圳没有吃宵夜的习



惯，但是我还是希望能吃多一点家乡味，而这也是爸妈对我们爱的一种表达，家人总想给我们更多。在厨房跟妈妈一起做着宵夜，看着妈妈的身影，突然觉得很心酸，我们长大了，而爸妈都老了，身体没有像以前那样的硬朗了，头上也开始有白头发了，眼睛也开始也有点老花了，曾经为我们遮风挡雨的背也弯了。

在家呆了三天，马上就要上班了，我跟老公准备返程回去收拾收拾东西了。临走前，妈妈就一个劲的在问，家里有没有什么特别想吃的，要不要带走，这要不要带点，那要不要带点的，等到我们俩快走的时候，爸妈眼睛都是红红的，而我转过身眼泪也忍不住的掉了下来，这一次离别，下一次再见又是很久之后，跟爸妈见面相处的机会真的是见一次少一次了。

做一个深漂的游子，对我来说，不管怎么走多远，不管离开多久，家始终在我心里，家乡的路印在我的脑海中，家乡那温暖的味道也始终在我的记忆里。而对父母来说只要我们平平安安，对我们做儿女的来说，只愿家人身体健康，就是最好的新年愿望。

春节的味道

王超敏

新年的钟声已经敲响，拥抱新年的第一缕阳光。掠去的那一丝丝被牵动的小心思，奔向那一片片被期盼的海洋。阳光如期升起，夜晚星光闪烁，星球气象万千，一切的一切，生活仍然日复一日继续着，而春节的味道却是越发浓烈，回家的心情越发急切。

春节，又叫过年，是人们为经历寒冬、期盼呼吸过年的味道，是欢庆春天的回归而举行的节日。每年的元旦开始，春节的“味道”越来越浓，在外工作的人，无论是打工做生意的还是单位上班族，都计划着如何过春节。开车回家、网上订购火车票、再到天猫、京东、等商城“淘宝”购买年货，或直接去商场买点服装、酒类等邮回家孝敬老人，或是计划春节带上家人度假旅游过年。无论是哪种方式，目标都是一致的就是大团圆。而家乡的年味还未到农历小年就已经开始弥漫了，还是农历冬月的时候，家乡的大人们就都积极

地行动起来，或是打扫卫生，或是洗涤衣物，或是宰杀年猪，或是添置物品。至于孩童们呢，内心早就开始都打起了自己的小九九，构思过年能收到多少红包、大人们买些漂亮的衣服和玩具，自然是高兴不过了。

还记得在很小的时候，我最最期望的事情就是过年了。虽然那时还小，懵懵懂懂的，但我就知道，一年中的春节那几天，会有我喜欢的糖果，还有我最爱的漂亮新衣服，最重要是还可以得到压岁钱，让我在小朋友面前着实地去炫耀几番。当然，炫耀完了之后，我也不会忘记把糖果分享给左邻右舍的小伙伴们。这种感觉，应该是我童年时留恋过年的味



道的最大理由吧。现在不同往年，吃穿已经不是问题，讲究生活健康，方便质量，如无论何时的任何地方，动动手机或者电脑，就能从网上商城买到家里吃、穿、用的日常用品，非常方便。现在大家都流行玩网上购买年货、发红包拜年成了时

尚。移动互联网给春节增添了信息社会互动的年味，想起小时候，感叹现在春节快速变化中的年味。总之，不管你在何处，农村还是城市，抬头就能准确地嗅到空气中的年味渐渐浓烈了起来，张目就能感受到周围的一切事物现代与传统气纷相互飞舞，丰富多彩。

春节一到，家乡自然是四处张灯结彩，炮仗声声，人来人往，随处可见洋溢着幸福的脸，空气中的年味浓到极致。在我的家乡，自然也少不了一些春节的习俗。比如，除夕那一天，要先祭奠祖先，表达对先人的怀念和敬重。正月初一，一整天都不能扫地，不能够往外倒垃圾。一大清早，我们一家老老少少都穿上了新衣服，出门向邻居们拜年。“恭喜发财，生意兴隆。”“身体健康，万事如意”诸如这类的祝福语回绕在耳边。小孩子们便会跟在大人旁边，向他们讨要压岁钱，这里一个红包，那里一个红包，不过一会儿口袋就被装得满满的，此时我们也会特别的满足和欢乐。在紧接的 10 多天里，我们会走亲访友，好好地吃上几顿，把过去一年中不好的回忆都抛之脑后。因为春节的到来，把亲人间的距离在逐渐的拉近，把思乡的念头变得亲切，把团圆的期盼变成现实。

当下，霓虹灯畔，酒肉池林，物质生活的飞速提高，这使我们日渐贪婪，沉醉于当下

享受，身处功利弥漫的红尘世俗中，内心和身躯一样，会时常蒙上尘土与污垢，因而心境也需要经常打扫卫生，坚持中国最传统、最本源的文化。面对来势汹汹洋化了的节日文化冲击着中国春节文化，我们应该坚持自我，发扬传统。因为春节的文化是源远流长的，春节的味道是永恒不变的，变化的是体验方式，变得丰富多彩、有滋有味了。

春节，就像一个故事，情节美妙动人；春节，就是一种文化，内容绚丽多姿。春节，就是一种味道——“爱的滋味、家的温暖”。

春节回家

通讯员 谢国业

期盼已久的小长假期一年假，终于到来。和往年不一样的是，今年我是在春节放假之前特意请了几天假，以便于能早点回家见到亲人们，尤其是我的孩子们。我想也有好多同事和我一样做了这样的举动吧。

人的一生中会有很多快乐的时光，然而能够尽享天伦之乐是多么地幸福，也是多么难得，尤其是春节回来家更是开心，所以很感谢有这次机会，能在家陪陪老人和小孩。

回家的前几天都是陪着孩子们玩耍度过的。我们南方过小年那天就在老家和奶奶一起话家常。奶奶见到我的两个小孩调皮捣蛋的时候，就会念：现在的小孩真不会玩，上一分钟要玩这个玩具，下一秒要玩那个娃娃，像你们（我和弟弟）小时候那会儿，一坨泥巴、一个铁圈……能玩大半天呢。我说，这是时代在进步了。以前的小孩们只能玩脏兮兮的泥巴，而现在有了五颜六色的橡皮泥。以前小孩们上学走的是泥巴路，一到下雨天鞋子都会弄得满鞋泥巴，走到哪脏到哪。而现在不一样了，走的路是水泥路，上学有校车接送。多方便呀！奶奶笑着叹道：多幸运的细牙们！

总觉得陪伴亲人的时光过得太快！过了年三十、大年初一，大年初二就要开始跑亲戚，给亲戚们拜年了。这不，爸爸一大早就起来准备好了早餐，我们一家老小吃好早饭，收拾一下，摆好了瓜果，坐下来商量着先去哪……不久，门外停下一辆车，一看便是堂叔他们一家过来了。（因为爷爷年长，所以堂叔们每年都会早些来看奶奶。）这时，奶奶忙着去厨房端了些泡菜过来，她知道堂叔他们好这口，往年弄一大菜碗都不够吃，今年她就提前

准备好了两大菜碗。堂叔们一边吃着一边不断称赞：好吃、好吃、真好吃！吃好喝好便在一起说南道北了。奶奶总说，现在的日子好过了，想吃什么到家门口就有得买，出门走访亲戚也不用走路了，三、五、十分钟、半小时都开起车跑。想以前，过了大年初一，初二就开始组团结队“舞龙”、“耍狮”到处跑，都是徒步的哦，可不止一两个小时的路程呐，大概从早上八点出发要到晚上十点左右才到家。

既然提到了“舞龙”、“耍狮”，不妨给大家讲解一下，可有乐趣了！这“舞龙”一般都是由八个人组队，也有十个人的。其中比较重要的人物是指挥员、舞龙头和舞龙尾的人。而“耍狮”人数较少，一般都是由六个人组队，也有三个人的，但是三个人的话就少了几分趣味。因为少的那三个人他们分别是“猪八戒”、“孙悟空”和“土地爷”。“耍狮”



的重要人物是指挥员。这两项活动在我们很小的时候是非常吸引男女老少们的眼球的。每次正月里出去别的村“舞龙”“耍狮”回来，不仅仅是玩乐了，而且还能收到数目不少的红包呢！

就这个问题，我问老爸：“为什么现在交通方便了倒不出去玩这些了呢？”老爸说：“以前组织这项活动目的是去跑动亲戚的。比如，我们村的女孩嫁到别的地方了，一年到头也难得一见，于是本村的年轻人组织这项活动出去跑，一来去看看嫁出去的人在夫家过得好不好，二来给她们送去祝福……”讲到这里，老爸不支声了。我也猜到几分，想是我又嫁那么远，去跑一趟都难。于是我又扯开话题：“堂叔，你们知道不，现在从广东坐动车回湖南不到三个小时呢”，“怎么知道了，早听说了，只是我们没出去还没体验过”，“呵呵，这个不难啊，到时候去我婆家玩，就可以体验啦！”“好啊！过段时间有空了，我们和你爸妈都去，你可要准备好酒好菜啊！”“没问题啊，呵呵……”

幸福其实很简单，只要你愿意，和亲人们聊聊家常就是不错的选择。不要等到“树欲

静而风不止，子欲养而亲不待”就好。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，一二十天的假期说长不长，说短又不短。公司初八开工，初六就是和家人离别的日子，难免有些许不舍，尤其是看到年迈的奶奶和幼龄的女儿。只恨陪伴她们的时间太少。然而，时代在进步，我们必须与时俱进，让自己变得更强大才能更好的保护身边的人。我们更不能在该奋斗的年龄选择安逸。所以，加油吧！年轻人。迎接你的将是美好的明天！亲们，你们觉得呢？

快乐除夕

电工制造部 彭术波

今年公司春节放假，有订到回家火车票的同事无不异常兴奋，离家一年了，都迫不及待在整理行装，踏上归家的旅程，只为与家中父母和儿女享受那份亲人团聚的天伦之乐。当然，回家的路上也是蛮艰辛的，但想到马上能回家，再多的辛苦我们都能表现得很开心。出发那天，一路上还算顺利，列车也未晚点太多，下了火车同事们便各自往自己家中飞奔……

在家准备了两天，迎来了中华儿女最隆重的节日—除夕！这天当然得准备一桌丰盛的宴席，我们兄弟几个齐上阵，不一会功夫，桌子上摆上了十二道菜肴，（寓意着一年十二月月月红火）。一家老小围坐在一起举杯畅饮共庆，互相祝贺来年更加辉煌成绩。



饭毕，女士们便开始收拾饭桌，男士们就围坐一起，向父母汇报工作一年的经历和收获，听取老人的经验。汇报完后当然少不了拿一份心意孝敬父母双亲。事毕，家族兄弟妯娌和小朋友便玩起了新兴节目——微信抢红包活动。首先由中游砥柱，即家中主力大哥发红包，当然，这轮红包又大又多，群里每位都能领到一笔可观的吉利数字，兄弟几个每位都发一圈，让只收不发的小朋友们个个笑容满面。几轮普通红包发过后，便来点刺激的有奖罚的抢红包活动，10元8个包，手气最差接龙。这接下来就很好玩了，抢到大的多的个个兴高采烈，当然，没有抢赢的也没有不高兴的，过年嘛，一家

人谁赢谁输都不重要，开开心心、快快乐乐，这是一家子最大的心愿！

时间在欢乐的气氛中总是过得那么快，不经意间已是夜幕降临，这下轮到小朋友们的上场时刻。今天是他们最丰收的一天，各自在父母、叔伯、爷爷奶奶那赚个盆盈钵满，领完压岁红包便开心的放起烟花。

生活就象一部曲折情节的电影，由一个个精彩的镜头组成绚丽多姿，使我们生活充满欢声笑语。

为了培养孩子们自信心，我们家规定，在给完压岁钱后想要更多的礼品，必须每位表演一个节目，节目越多越好，礼品自然更好一些。这不，五个小朋友个个不甘示弱，打开家中的音响设备，分别表演了单口相声、独唱，两位女孩子还把在学校学的广场舞——小苹果也表演了起来。最搞笑的是两位还在幼儿园的小朋友，硬是要妈妈们重新下载他们会唱的儿歌，边唱边表演，尽管他们唱得不是十分好，节拍也跟不上，但确实也很卖力的表演，光凭这点就该给 100 个赞！

这些还不算高潮，最有创意的节目竟然是五个小朋友商议好的一个游戏节目，弄了个木箱，木箱内放了很多他们写的礼物名单，每张名单上五位小朋友各自有份礼品，他们将木箱送到几位家长面前，由每位家长自己抽取其中一份，然后按纸条上物品各自兑现。望着这群可爱的小朋友，家长们当然会满足他们的愿望。

除夕夜在欢快中过去了，这一天我们全家洋溢着喜庆，充满了幸福，今霄难忘，明年再团圆！

回 家

电工技术部 周玲琳

每逢佳节倍思亲！年关将至，合家团圆的春节就要来了。在外务工一年的人们早已归心似箭，期待早日回家和家人团聚。

每天上下班听到最多的就是“你今年过年回家不？”“回家买票了没？”“准备什么时候回家？”……很多人都在为回家准备着。

有些父母打电话问自己的儿女回家需要什么，想着一年在外现在回家了给儿子女儿带点礼物。

作为在深圳的打工者来说，我算是幸运的：有一个可爱的家陪伴着我，有尊敬的家公家婆、爱我的老公、可爱的女儿。辛勤工作一天回家看到他们，心里非常的满足踏实，努力工作就是为了幸福的家，每年过年都要回家看我的父母，女儿今年四岁了，每年过年都是回家过的，就算坐车难也要带她回家给父母看看。

有句话说得好，有钱没钱回家过年。在这万家团圆的新春佳节里，我们不需要挣多少钱回家，只需要人回家了，回到家里一起吃团圆饭，就是对父母最大的孝顺了。又一年过去了，对于年老的父母来说没有几次团年饭可吃了，与你在一起的日子也是越来越少了，但是总有一些人每到这个时候总是说“工作忙”“今年没挣着钱”就不回家了，毁掉了父母一年来的期盼。可是，你可知道当左邻右舍合家团圆的时候，你父母坐在桌子前思绪已飘远，如果你回家多好，想着你此时此刻，你在他乡还好吗？吃了吗？做了一桌子你喜欢吃的菜就等着你回家。所以我们不要忘了家的味道，我们不需要挣多少钱回家，我们只需要回家，父母就会很开心。

归来吧！浪迹天涯的游子.....

在有生里，我们能陪伴家人有多少时间，回家一次算一次，陪伴年岁已高的父母一次，他们就幸福一回、高兴一回，别等到“树欲静而风不止，子欲孝而亲不待”再来后悔。工作再忙碌，也要抽出一点时间，腾出一点空间，面带笑容，陪同爱人，领着孩子，常回家看看。



说说班组团队

小路

大阳公司共有十五个班组，也就是最基层的十五个团队。有的班组多达 30 多人，有的班组只有 10 多人。班组无论大小、人数无论多少，都是一个集体，都是一个团队，这些团队每天都在发挥作用，团队中的每一个成员也都每天贡献力量，为支撑大阳公司这座大厦起到重要作用。

大阳公司自创办以来，就实行以人为本的方针，每年都开展评选先进个人、先进班组活动，几十名职工，二个班组被授予先进称号，获得公司最高荣誉，这标致着先进个人在自己的团队中表现非常出色，受到一致称赞，而先进班组则共同创造了一年的好成绩，受到一致好评。

二〇一四年，公司授予电工四楼镀绕班、通用包装班先进班组称号。这两个班组工作性质、工作任务截然不同，但都有一个共同特点，那就是班组高度团结，密节配合，共同认真努力。特别是班组长都起到了表率作用，所以他们一直干得出色，取得优良成绩。

一个公司是一个大团队，一个部门、一个班组都是一支团队，但班组团队值得高度重视，值得持续关注，纵观公司各个班组，观念意识、管理方式、措施手段都参差不齐，高低不均。看看班组，尤其是一线生产班组，由于人员流动性较大，队伍不够稳定，对产量、质量，以及管理方面都有较大影响。再看看班组成员，素质普遍不高，思想意识、集体观念、纪律约束都不强，因而在产品质量方面、现场管理方面、劳动纪律方面都发生和存在许多问题。



公司对于班组建设也下了很多功夫，提高了班组长待遇，加大了现场投入，保持一定数量的培训。这些对提升班组建设起到了作用，然而，要使班组这支团队真正成为优秀团队，还须不遗余力地抓严、抓紧、抓好，要多管齐下，增强动力。

要把班组织建设好，除了公司及部门给予帮助外，需要自身锻炼改造。首先要把班长

与班员的作用发挥出来，体现出来。班长是领头人，自身的影响对班员最直接。一个水平高、有能力、有魄力的班长，会把各项工作抓得井井有条，反之，每天都会出新问题，个人劳而无功。因此，对班组长的培养要不断进行，还要增加激励机制。

每个班员都是团队中的一份子，个人的好与差，直接影响团队。现在班组成员素质也是参差不齐，集体观念强、自我约束好，勤免自奋的职工突出，但缺乏集体观念，个人利益放在第一位，自我约束差、不听从指挥的较多。对此，需要研究方法，如何树立和培养团队意识、集体观念，如何提高动手、协作能力，而这不可能一朝一夕达到，需要长期进行。

作为一个班员，要关心集体，爱护集体，维护班组长的威性，严格认真做好本职工作，又主动配合做好其它工作。在车间里，经常发生为抢铁轴胶轴扯皮打架事件，因不满班长处罚大吵大闹的现象，随意迟到、旷工行为，时常违反规章制度行为，等等。这些都是影响和破坏团队的行为表现，应当纠正和改变。有些班组长抓工作缺少章谱，随意性较大，看问题没有高度、深度，处理问题缺少规范、理性，还缺乏沟通引导艺术，不能主动创新。

综上所述，我们的班组团队应当注重提升，增强培养，加大投入。

提升就是要给班组定明确目标，以及达到目标的步骤，辅以考核激励机制。

培养就是加强对职工观念意识、技术能力的培养，而意识培养需要花更多精力去实现。

投入就是为班组建设创造好的条件，提高优秀职工的待遇，改善工作环境，增加企业文化的灌入和影响。

大阳公司自创办至今已奋斗了二十多年，目前和今后都会面临更多的挑战，也有较多机遇。为了让公司保持持续发展，为了使公司保持活力、动力，我们要从每一个岗位、每一份工作努力、再努力，把每一个团队建设好，让每一个成员发挥良好作用，这既是希望，也是我们脚下的步伐，每日的行动！



回首往昔

电工制造部 周宏

辞别了成林公司那苦不堪言的工作，我闲在家中，没过多久，朋友告诉我大阳公司开始招工，我抱着试试看的心态面试了，很幸运地通过了考试，次日，我满怀信心，好奇地走进了大阳公司，成为了大阳公司的一员。

我被安排在拉丝班，新进来的员工是需要老员工传授工艺技能的，并称他们为师傅，参观完车间后，拉丝班长给我们分配了各自的师傅，我的师傅是个和气且有个性的人，“该教的我只会教一遍，该说的我也只会说一遍。”他说的这一句话，我至今仍记得很深刻，师傅告诉我，先看，看会了，再学着做，先做一些简单的事，开始我不以为然，我就像一个跟屁虫一样，师傅走到哪里，我就跟到哪里。

刚开始，我以为学徒没那么难，但是这个想法很快就证明了是错误的，师傅开始分配我做事了，起初他要我把地上的线芯搬到小推车上，我使出浑身力气却很难搬动，师傅又要我把没有原材料的机台停掉，我却停错了机台，要把线芯从机台里面取出来再开机，我却连机台也开不了，在慌乱和疲惫之中，结束了令人难熬的一天。

回到家中，我只想躺着，躺着，此时，我不是在考虑累或不累，而是考虑明天去或不去，第二天，就感到腰酸背痛了，一番纠结之后，我还是决定去。这一天，师傅不再要求我搬线芯，下盘子了，而是教我怎么穿模写生产记录写线芯标签，这些项目，看似简单，但开展得仍然不顺利，贴错标签导致错规，穿完一台机的模具耗费了两个多小时，但刚一启动就断线了，排线未进导轮导致大批不良……，总之，粗心和马虎的我犯下了太多太多别人眼中的低级错误，师傅略带怒气的告诉我，注意这个问题，那个问题，并且再次重复以前说过的话，我只讲一遍，只讲一遍，我猜想，师傅肯定是生气了。

回到家中仍然是疲惫不堪。回想起白天发生的一切，仍然是心有余悸。我开始认真地思考该如何扭转这种不利的局面，“努力做事，只能把事情做完，用心做事，才能把事情做好。”以前做过的公司老总的一句话，又在我的耳际回响，我沉思片刻，似乎懂得了什么，

第三天开始，仍然是那么忙碌，但是失误少了许多，穿模只用了 20 分钟，铜线能成

功地接好接头了，翻盘机会操作了，排线不良也没有了，就连搬线芯也不再那么吃力了，做事掌握了方法确实容易多了，师傅面带微笑地告诉我，干这行，一定要忙而不乱，忙而有序，分清主次，先难后易，他又只说了一遍。

第四天，第五天……接下来的日子，似乎不再那么忙碌和慌乱了，终于，数月后，班长安排我独自开机了。

时光飞逝，岁月如梭，转眼间，两年又过去了，那刚进公司的种种窘迫，至今仍记忆犹新。

有一份付出，就有一份收获，在大阳的日子里，虽然付出了艰辛和汗水，却让我收获了充实和快乐。



春天的颜色

金巍蓉

俗话说得好：一年之计在于春，一日之计在于晨。春天好比是一个美丽的姑娘，只要她走过的地方，万物复苏，百花齐放，到处是鸟语花香，一派勃勃生机。

春天的景色太美了，它有着我们喜欢的各种颜色，春天里人们的心情更美。佝偻了整整一个冬季的腰板挺直了，欢快的笑脸充满着希望。到处都洋溢着快乐的气氛，公园里有冬眠了一个冬天的老人在谈笑风生，有小孩在滑滑板车，有年轻人在各种姿势拍照，一个个陶醉在大自然的怀抱里，流连忘返。

春天来了，人们也开始忙碌起来了，乡村的田地里，农民们在播洒着希望的种子这是一年中最忙的时候；学校的钟声响起，课桌上的新课本代替了满是笔记的旧课本！在每个人的心中，都有属于自己的春天。关于春天，诗人名家有太多的描绘。在我眼里，春天简直就是一本活生生的书，让人百嚼不厌，翻阅不够。它以艳丽的插图，隽永的语句，多变的文体，丰富的内涵，不断地吸引我们去期盼它，亲近它，探究它，吟咏它。

春的颜色，春天是什么颜色的，没有答案，春天是五彩斑斓的，是你所喜欢的各种颜色，它穿着五彩的连衣裙悄悄的走来。



我想，春天也许是绿色的。你看，那小草从地下钻出了小脑袋，好奇地张望着这个既陌生又熟悉的世界。地上一片碧绿，仿佛铺上了一条绿地毯。小河边，微风吹拂着千万条嫩绿的柳丝，柳丝在风中飘着飘着，似乎在为春天的到来拍手叫好，绿色让春天生机勃勃！

不过，我又想，春天还是花的天地呀。瞧，满山坡开满了五颜六色的花。它们争相开放，互相比，红的花给人以大方、鲜艳的感觉；紫的花又给人以深沉、热烈的感觉……春风吹来，花儿们翩翩起舞。远远望去，这些花像是给绿色的地毯绣上了五颜六色的图案，花的颜色让春天色彩斑斓！

"叮咚……叮咚……"!这不是春雨姐姐那美妙,清脆的歌声吗,瞧,那雨好似一串串断了线的珍珠,轻轻地落在了花朵上,花儿舒心地笑了,笑得那么灿烂.那花瓣上的一滴滴珍珠似的雨点,仿佛是春雨送给花儿的漂亮首饰,看,花儿正在向春雨点头微笑,好像在感谢她呢!春雨又把爱抚给予了小草,小草舒服地享受着沐浴,变得碧绿碧绿的.在春雨的催促下,它们手拉手使劲向上长.看,柳树正在欢快地整理辫子呢!辫子被春雨冲洗地一尘不染,翡翠一般.柳树在雨中摆动着自己的辫子,似乎在感谢春雨.

嗯,我终于找到春了!现在,我明白了,春,是绿色的,是红色的,是紫色的……春,是五彩缤纷的!我爱你!美丽的春天!



*麦

停止抱怨的力量是多么强大！

有一个作家出差时，无意中坐了一辆非常有特色的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车里也非常干净。

作家刚刚坐稳，就收到司机递来的一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷，最安全，最省钱地送达目的地”

看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。

司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家诧异：“这辆车上难道还提供喝的吗？”

司机微笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作



家说：“那我需要杯热咖啡吗？”司机从容地从旁边的保温杯里倒了一杯热咖啡给这个作家。然后又给了作家一张卡片，卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写道《时代周刊》《体育报》《今日美国》、简直太全面了。

作家没有看报，也没有听音乐。而是和司机攀谈了起来。其间这个司机善意的询问这个作

家，车里的温度是否合适，离目的地还有条更近的路是否要走。作家简直觉得温馨极了。

这个司机对作家说：“其实，刚开始的时候，我的车并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样，爱抱怨，糟糕的天气，微薄的收入，堵车严重得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。有一天，我偶然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目请了励志成功学大师韦恩·戴尔博士，让博士来介绍他的新书。那本书我到现在都记得名字。它叫《心诚则灵》。书中重点阐述了一个观点，{停止抱怨}、停止在日常生活中的抱怨，会让任何人走向成功。他让我突然醒悟，我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以决定停止抱怨，开始改变。

第一年，我只是微笑地对待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。

第二年，我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行宽慰，这让我收入

更加翻了一翻。

第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而您，其实是我顺路搭载的一个乘客。

这位出租车司机的话，让这个作家惊讶极了。作家不禁反思自身，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。他决定改变自己，他将这个司机的故事写成一本书。后来读者中有受到启发后试着去做了，生活真的发生了改变。这种改变让作家知道了，停止抱怨的力量是多么的强大。

俗话说车到山前必有路，只要有突破困境的愿望，改变抱怨的态度，积极地去做好当下应该做的事情，那么久一定能突破困难，继续向追求的目标前进。

“与其埋怨世界,不如改变自己。”

让我们下定决心，丢掉抱怨的恶习吧！



爱的呼唤

谭自然

假如风告诉我
你在云中徘徊
迷茫在无尽的思绪里
我会像小兔一样安抚着你
让你感觉不到一丁点的忧伤

假如雨告诉我
听过你哭泣的声音
知你沉湎在万分痛苦的回忆里
我会像小熊一样拥抱着你
认真倾听你柔柔的诉说
用温暖的双臂
把你的落幕情愫揉进甜甜的梦境里

假如太阳告诉我
看见你灿烂的笑容
俨然知道你幸福的胸怀
我会像忠实的小狗一样为你狂欢
好象我也要融进你快乐的大海

假如月亮告诉我
你在她的庇护下轻吟
宛若猜到你浓浓的恋意
我会像小鹿一样欢快的起舞



祈盼你心中的那个恋人是我

假如大地告诉我

看过你恬静的睡姿

体会到你淡雅的满足

我会像绵羊一样依偎在你身旁

和你一起分享那份醉人的甜蜜

啊！亲爱的

我追逐你的一举一动

一颦一笑

我沉醉在对你的思念里

我愿分享你的一切喜怒哀乐

我满腔热血的只会为你沸腾

哪怕天塌了，地陷了

我的忠心矢志不渝

青山易绿人易老

痴心不改是我情

风雨同舟相思多

日月同辉耀你我

但愿千里共相连

此情永不灭



如 梦

——彭淑芳

“XX 站到了，请到站的乘客从后门下车，出门请当心，下车请走好，下一站：XX”

正是下班的高峰期，李菲好不容易从人山人海的公交上挤了下来，手上拧着刚从超市



买的大包小包的，有明天的早餐，有晚上的菜，还有一点水果。爬楼的时候李菲还在想晚上做点什么给老公吃，刚进门，叮，手机提示来短信了，打开一看是李菲老公刘勇发来的信息：老婆，晚上有应酬，就不回去吃饭了。

哎，又是这样，不知道这是这个月的第几次了。顿时李菲就没有了做饭的心情，随意的弄点一碗面条吃，收拾好冰箱跟厨房，李菲就坐在客厅里看电视，说是看电视，实际上李菲眼神都不知道飘到哪里去了。

李菲跟刘勇是在朋友的婚礼上认识的，俩人相互都有好感，接触了一段时间觉得对方不错就确定了关系，谈了一年多的恋爱，也修成正果走近了婚姻的殿堂。这一晃都是他们结婚的第二年了，因为想创造好一点的环境所以两个人就商量好先不急着要孩子，先有一点成就再说。从结婚之后，李菲就觉得刘勇对自己没以前那么好了，以前还时不时的有点小惊喜，过节什么的还送花送礼物，这结婚之后，别说送玫瑰花了，菜花都没有一朵。以前他会争取一些和自己在一起的时间，尽量多一点二人时间，现在可好，一个月就在家吃几顿饭，天天说是在外面应酬，每天喝酒当饭吃，回来身上一身烟酒味，说过他很多次了他都说下次不这样了，但是还是一直这个样子，开始李菲还会等他回来弄点吃的给他再去休息，次数多了也就懒得搭理他，自己先休息去了。

电视里放着什么李菲也不知道，就这样的放着，听着听着李菲感觉好累，就不知不觉的睡着了。

等李菲醒来的时候，她发现在一片如同电影院的地方，没有灯光，旁边也没有人，什么也看不清，李菲大声的呼叫也没有人搭理她，只有她所站的地方周围的景象不停的变化，就如同电影一样的放映，影片中是自己从小到大的一些片段，最近的一些大部分都是关于自己跟刘勇的。有初见时的一见钟情，然后相处时刘勇的细心呵护与照顾，以后婚后的幸福时光，李菲才发现原来自己这几年只顾着计较刘勇对自己的忽视，却忘记他们曾经经历的幸福以及刘勇对自己的好。看着过去的回忆，李菲觉得无比伤心。可是自己怎么会在这里呢，李菲突然想起来以前听老人说起的传说，人死之前阎王都会让他/她看一下自己这一辈子所发生的事情，是好人就放去投胎，是坏人就下十八层地狱去受苦。所以自己这是死了吗？李菲问自己，可是自己怎么死的自己也不知道啊。

就在李菲觉得伤心的时候，她突然发现场景换了，自己站在一家办公室里，墙上的挂钟显示已经是晚上7点钟了，所以大部分人都走了，只是零零碎碎亮着几张灯。李菲下意识的往亮着灯的地方走去，那张桌子前面走着一个人，背对着李菲在桌上整理着什么东西，李菲感觉好熟悉，就越走越近。

“刘勇，东西收拾好了没有”

突然有人出声，那人抬起头李菲才看清原来桌子前的那个人就是自己的老公，李菲兴奋的叫了起来

“老公，老公”

李菲边招手边跟刘勇打着招呼，但是刘勇好像没有看到自己一样，刚刚跟刘勇打招呼的那个人像刘勇走了过来，也好像没看到李菲一样笔直的走着，还没等李菲反应那人居然从李菲的身体中穿了过去。李菲吓了一跳，那人把手搭在刘勇的肩膀上，

“跟嫂子发信息呢”

李菲认出了这个人，是刘勇的同事谢飞，平时关系还不错，去他们家玩过几次。

“哎，你嫂子估计该生我气了，这段时间也一直没时间好好陪陪她”

“你这不是也是为了两个人以后的日子么，要知道，咱们拿下黄总这单，可就少奋斗几年啊”

“说是这么说，刚结婚的时候我答应你嫂子，会多陪陪她，这才结婚多久，就食言了，你嫂子不定心里怎么怨恨我呢”

“等咱拿下这单了，我帮跟你嫂子去解释，这可是公司的大客户啊，咱跟了也有大半年了，领导也一直盯着在呢”

“哎”

“别唉声叹气了，你这不也是为了你们俩以后的日子么”

刘勇还想说什么，谢飞打断他，“快，来不及了，咱们约了黄总他们 8 点可不能迟到了啊。”刘勇长出一口气，拿起椅背上的外套就跟谢飞走了出去。

李菲就看着他们从自己面前走过，而自己什么都做不了，最后时光李菲想陪着刘勇一起，她便一直跟着他们。他们来到了一家饭店，来到一个包间等了差不多一个多小时来了两个人，他们马上迎了上去

“黄总，黄总，谢谢您赏脸啊”

“都是熟人了，不用那么客套，坐吧坐吧”

谢飞刘勇他们马上招呼黄总上座，然后让服务员赶紧的上酒上菜

“小刘、小谢咱也是打了一段时间交道了，今儿个就这样，咱们只要把这酒喝好了，这个单我就做主给你们了，怎么样”

“谢谢黄总，咱今天就借美酒敬您一杯，我就先干为敬了”说着刘勇便端起手中的白酒杯一口干

“哈哈，我就喜欢喝酒爽快的人，来来来，咱们继续喝”

看着刘勇一口饭一口菜都没吃，从进来就一直喝酒，李菲忍不住的上前将酒杯挡下来，但是只能看见手从酒杯中穿过，刘勇其实不怎么能喝酒，想当初刚认识的时候，他喝一瓶啤酒都能把自己喝趴下，现在半斤一斤白酒下肚都不改色，不知道喝了多少酒练出来的。

一顿饭吃了差不多一个多小时，黄总带着他的助理走了

“说好了，明天来我公司签合同吧”

“谢谢黄总，您慢走”

黄总刚一走，谢飞跟刘勇两个人马上跑厕所去吐了，肚子空空的什么都没吐出来，叫服务员端了两杯温牛奶，刘勇跟谢飞坐着相视一笑，谢飞冲着刘勇肩膀擂了一下

“尼玛，终于搞定了，这几个月的辛苦没白费啊”

“是啊，再不搞定，真胃都要喝出问题来了”

两个人就在这互相吐槽，这时刘勇的电话响了

“喂，你好”

还没等李菲听到他说什么，突然不知道从哪传来的声音，让李菲觉得好熟悉，就是不知道是在哪听到过，李菲停住不停的回想回想，却发现眼前发黑，站都站不住了，然后倒下来。

“还没醒呢，我在这看着呢”

……

耳边传来一个人说话的声音，李菲挣扎着将眼睛睁开，入眼一片白色，这是在医院？回想昏倒之前经历的那一切，难道只是个梦吗？李菲暗自猜想着，眼睛环顾了一下四周，突然觉得口渴的不行李菲本来想起来弄点水喝，但是浑身好像使不上劲来，好不容易坐了起来却连拿杯子的力气都没有，直接把杯子给掉地上去了，杯子摔碎的声音惊动了在外打电话的人



“老婆，你醒了，感觉怎么样？”

原来在刚听到的说话声是刘勇，李菲一时没从梦境中反应过来，愣住没说话，刘勇看着地上的杯子马上给李菲倒了一杯温水，递到李菲嘴边

“老婆，慢点喝，不急，小心噎

着”

就如同久旱逢甘霖一样，李菲一下子就喝光了一杯水，好不容易缓解了口渴的状况，李菲才想起来弄清楚到底是怎么回事，不是好好在家呢，怎么在医院里呢

“你吓死我了，要不是有人发现，真不知道怎么办啊”

原来李菲煮面的时候心不在焉的，弄完之后居然忘记把煤气拧紧了，还好隔壁的邻居闻到味不对，赶紧打电话报警，警察闯进去才把李菲救出来送到医院，医生从李菲的手机上打电话找到刘勇，刘勇才知道发生了什么事急忙赶到医院来。幸好煤气泄漏的不多，但是也是吸入不少一氧化碳，虽然中毒不深也抢救了半天，这不昏迷了两天才过来，刘勇也没回家，就在医院不眠不休的照顾了她两天，这不实在困得不行在凳子上刚眯一会。

原来自己醒来之前听到的那个电话铃声就是刘勇的声音，看着照顾自己而憔悴不少的刘勇，李菲紧紧地抱着他，恍如隔世。

这边的刘勇还沉浸在李菲醒来的喜悦当中，一直在絮絮叨叨说着

“不行，你这刚醒还得好好养养，我跟单位多请段时间假，多陪陪你，这次我算是想明白了，工作，前程都没你重要，要是你不在了，我还要那些干什么，恩，对，等下我去买点乌鸡给你炖汤喝，你这刚醒也不能吃大鱼大肉，先喝点鸡汤润润……”

李菲打断他

“老公，我有没说过我很爱你”

刘勇看到李菲醒过来而放心不少的心顿时紧张起来，嘴角也不自觉的往上翘

“我不介意你再说一遍”

灿烂的阳光正从窗台照到他们的身上，此时，岁月静好。



春季养生九个小常识

春季养生常识有哪些？春回大地，万物复苏，人也变得活泼精神起来，春季是一个美好的季节，也是养生的好时节。想养生，就必须知道一些养生常识。那春季养生小常识具体有哪些呢？下面就跟小编去了解一下。

1、防风。

在中医中，春季为风邪主令。而“风为百病之长”，风邪是外来致病因素的第一位。

专家介绍，春季人体阳气生发，肌肤腠理疏松开放，容易被外来风邪所侵，引发外感病症如上呼吸道感染、流行性感冒、肺炎等。“这在中医中都属于温病的范围，正是春季的高发病。”

“外风”之外，还需防“内风”。张勇介绍，风气痛于肝，肝阴不足或肝失所养，都会诱发肝风。肝风内中或肝风上扰，则容易诱发急性心脑血管病。

2、防寒。

乍暖还寒时候，气温上下波动较大，初春防寒尤其重要。专家介绍，一防外寒，外界气温变化寒气入侵，易引起感冒等疾病；二防中寒，即为寒气所伤。“含伤阳，心属阳，寒气入侵，心脏首先居之，因此，早春也是心血管疾病的高发期。”

3、春季宜养脾胃。

肝属木，脾属土。春季肝气上升，则使肝木过旺而克制脾土，抑制脾胃消化功能，因此春季养生，也需要注意脾胃的调养。“尤其是那些有慢性胃病或肠胃功能长期不好的人，在这个季节调养脾胃，对一整年的健康都很有帮助。”专家说。

4、春季宜养诸不足。

经过漫长的冬天，人体的各个器官机能都消耗较多，加上春季阳气生发，容易造成阴阳不调的状况，出现阳虚症状。如脾阳虚者胃口不好、大便溏湿、气若少神，肾阳虚者手足冰冷、腰膝酸软等。顺应自然界趋势，春天也是养诸不足的好时机。

“养诸不足的基本原则，还是以补阳为主。”专家说，春夏养阳，也是老祖宗千百年来总结出来的养生要诀。

5、温补阳气，忌酸宜甘。

专家介绍，如今正值初春，寒气未退，依然可以服用一些温补食物，如韭菜、葱、姜等物，以补全身阳气之不足。

但随着天气渐暖、阳气渐升，温补可逐渐减少，转而多吃一些调和肝气、营养心神的食物。首先忌酸，因为酸性收敛，不利于阳气生发和肝气疏泄。其次，可多吃一些味甘性缓的食物，如茯苓、山药、百合、大枣等，能够起到缓和紧张烦躁情绪、养育心神、调畅情志的作用；地黄煮粥或枸杞煮粥服用，还可以起到补养肝阴、使肝气阴阳调和的作用；常按揉足三里，可调养脾胃；常按摩背部肝腧穴，可以滋养肝阴。

6、防火。

在中医理论中，肝脏的病理机制为多实少虚。如果春季调养不当，容易引起肝火上升。专家介绍，五脏相通，肝火上升也会影响到其他脏腑，引起心火、胃火、胆火等，出现心烦易怒、夜梦惊悸；口舌生疮、牙龈肿痛、大便秘结；口苦口干、肋肋胀满等不适症状。

专家还提醒，阴虚体质的人群，在春天还容易出现虚火上升的问题，出现心慌失眠、耳鸣头晕、腰膝酸软等问题，因此也要防虚火。

7、适当春捂，少怒多喜。

俗话说“春捂秋冻，不生大病”，防风防寒都需要做到“春捂”，不宜过早换掉棉服，尤其是体弱多病者，不可骤然换上春装；此外，春天尽管温度开始升高，但柚子、梨等性寒的水果也该列入忌口名单，以免损伤脾胃阳气。

8、注意休息、动静结合、忌动怒发火、少吃辛辣刺激的食物，也是春季养生的要诀。

“这些都可以保持心情舒畅，避免诱发肝风肝火，有助于阴阳协调。”张勇说。

9、闲暇无事时可按揉太溪穴、涌泉穴，可以引火归元，清泻虚火。

以上就是关于春季养生小常识，春季养生讲究防风防冻，适当春捂，最宜补肝补胃。春季养生小常识，十分实用，是你春季养生必不可少的指南。





时代的流行产物

一节班会课上，老师正在引导初中生们怎样正确认识“流行”。为了了解学生们的掌握情况，

老师提出了一个问题：“同学们，你们认为现在社会上最流行的是什么？”

同学们七嘴八舌地说开了：有说肯德基、麦当劳的；有说网络游戏的；还有个奇葩说是恋爱的，理由是“大人、小孩儿都谈。”

最后，小明发言：“我认为，什么最流行，应该是感冒！鸡、猪人都流行！”

你敢说我没种

因为牙疼，昨天去医院开了点药吃！今天打开药才发现没注明吃几颗！于是乎给医生打了个电话。“喂！是 xxx 大夫么？我牙疼在你那开了药，不知道怎么吃？”大夫：“有肿么？没种就别吃了！”我插，我会没种？劳资一口气全吃了，你敢说我没种？

你还有个爸爸我怎么不知道

刚刚跟我妈说：“妈你申请个支付宝吧，过年有红包抢。”

我妈看着电视：“谁给你发红包？”

我：“马云呀！”

妈妈：“谁？”

我：“就是我爸爸。”

妈啪一巴掌：“你还有个爸爸我怎么不知道？”

我到底哪点不如包

上班之后发现一姐们儿神色沮丧，据说是因为昨天晚上出去玩，回家的时候包包被抢了，于是同事们纷纷出言安慰，可是越劝越伤心，几乎一边流泪一边说：“我实在想不通，我到底是哪里不如我的包包了。。。。。”