

# 晨光

*Chenguang*



DAYANG 大陽

总刊第六十八期

二零一七年第一期 (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 周 宇

美术编辑：宋 岗

# 目 录

【卷首语】	开春的时候-----	1
【大阳风采】	好师傅 陈秋-----	2
	最可爱的包装班长 潘星光-----	4
	彭小胖-----	6
	大阳的元晚-----	8
【大阳风采】	环保治理谱新篇-----	10
	大阳人-----	13
	2017 我们依然坚守-----	16
【照片集锦】	照片集锦-----	20
【情感世界】	又是一个春节 -----	23
	家和车-----	26
	常回家看看-----	28
	过年之感-----	29
	过年 回家 游子-----	30
	带上春天一起出发-----	32
	春-----	34
【随感杂谈】	发扬雷锋精神-----	36
	学习雷锋精神的感悟-----	38
【感悟人生】	我们 90 后-----	40
【七彩生活】	春风绿柳吹开谁的心扉-----	42
【诗海拾贝】	我和爱车-----	45
	海平面-----	47
【健康知识】	春季养生小常识-----	49
【开心一刻-】	开心一刻-----	53



## 卷首语

### 开春的时候

小路

开春了！千里冰封开始消退，漫舞雪飘逐渐散去，春的暖流和来往的人流一齐涌动。

开春的时候，树绿了，花开了，到处开始呈现怡人的景色，让人心花怒放。

开春的时候，去郊外踏青赏花，闻到清新芳香，倍增追求美好的心怀。

开春的时候，到田间瞭望，准备播下希望的种子，盼望来年大丰收！

开春的时候，把新学期的目标定下来，牢记长辈的嘱托，争取学习成绩跃进前一名！

开春的时候，回家过年的大人小孩还留念那浓浓的年味，回忆喜庆的日子

开春的时候，春运又升起高潮，天上、地上、水上，各路交通大显能力，承载着来往穿梭的人群。



开春的时候，异乡工作的人们告别父母亲人，又背上行囊踏上返程的路，开始新的一年工作。

开春的时候，把新的规划蓝图展开，定上实现的日程表，为你我内心加油！

开春的时候，将经营目标的号召传给大家，呈现闪光的计划和有力的措施，让干劲一齐提上来！

开春的时候，把健康与生活描写在心里，放一阵歌喉，响一片音乐，舞一段身躯，让春的气息熔在心中。

开春的时候，我们增添了喜色，增长了期盼，浓厚了情感，提升了热情。怀着理想愿望，带着亲人们、朋友们、同学们的祝福，努力追求，努力奔跑！

## 好师傅——陈秋

李鸣

2016年12月31日晚上，大阳公司隆重举办2017年元旦晚会，有一个特别节目吸引观众眼球，这就是宣传表彰“最美大阳人”，五名职工登上舞台亮相，其中一位女青年引人注目，大屏幕上显示：最会带徒弟的师傅——陈秋。

陈秋是被部门推荐，公司认定的2016年度最美大阳人，此时，舞台上灯光闪耀，音乐响起，主持人热情的介绍和董事长高度夸赞震撼了全场，打动了在场所有人的心。



大阳是一个大家庭，有着许多优秀的家庭成员，陈秋就是其中一员，她获得如此殊荣，不仅是一段总结语概括，也是她几年来付出辛劳而获得的成绩，为大阳作出的贡献。

陈秋是一个性格稳重，做事认真的女青年，虽然个子瘦小，但干劲很足，同事们说，从来没有看到她叫过苦和累。

陈秋的性格和处事的作风与家庭教育有关，她说，父母亲都很疼她，但管教也很严，他们的言传身教深深印上女儿的心灵，影响她走向社会的行动。

2003年，陈秋中学毕业，先是在家乡做商店服务员。2011年春节过后，不甘寂寞的她毅然跟着老乡奔向南方，先后在东莞和深圳打工，做过流水线操作和品检工作。几年的工作经历，她积累了一些工作经验，于是想着往更好的地方去。2013年6月的一天，她散步走到大阳公司宿舍门口，看到招聘质检员的信息，马上报名应聘，很快被录取入司了。被录用入司的那一天，陈秋心里特别高兴，之前曾听老乡说过大阳如何好，现在亲眼目睹了

大阳公司的面貌，自己穿上了崭新的工作服，心中久久没有平静下来。之后，她走进了大阳电工公司质检班，成为了新的一员。

陈秋很幸运地被分配给班长徐红灯学徒，徐师傅高超的技术，丰富的经验，严格的作风，深深影响了陈秋，她十分认真努力地向师傅学习，在实际当中刻苦锻炼，两个月后就顺利出师了。徐红灯称赞说“这个姑娘我很满意！”

做品检工作要的是认真仔细，严谨有原则，陈秋的性格和作风适应了这个要求。独立走上工作岗位以后，她十分认真地做每一件事，完成每一天的工作，检查产品质量，排查不良品等等，都做得有条不紊。三年多来，她已经成为班组的全能手，也是出现差错最少的，把她放在哪个检验岗点都是稳妥放心的，部门和班组都是这样夸她。

品质检验要面对操作员工的操作过程和生产结果，对于造成不良品的员工，质检员要开处罚单，陈秋对这种事毫不含糊，每次发现操作员工出错了，一方面讲道理，另一方面按章行事。有时遇到员工对质量处罚不服气发态度，她就耐心地讲道理，直到对方想通为止。这种事情陈秋遇到多次，她都妥善处理好了。

部门主管看到陈秋的技术和经验都很成熟了，便交给她带徒弟的新任务，她没说什么，很爽快的接受了任务，从2015年起，她正式当上师傅。

带徒弟也是一件很操心的事，徒弟学得好不好，要看师傅怎么教。陈秋有自己的方法，一是严格，教育徒弟严格遵守操作规程，严格检验合格品。二是细心，她把理论和方法传授给徒弟后，还不断观察徒弟怎么做，教育徒弟一次做好。三是耐心，看到徒弟有做得不对，有不懂的地方，反复指教引导，直到学会和做好为止。这些方法使徒弟学得快学得好。陈秋所带的徒弟个个都成为合格的质检员，圆满完成本职工作。

2015年初，部门分配一名北方姑娘给陈秋学徒，这个姑娘身高1.7米以上，陈秋个子小，同她说话交流还有些不方便，但这个姑娘谦虚好学，也很尊重师傅，让陈秋心里感到很欣慰。她深有体会地说“这个徒弟让我感到很舒心”。

从 2015 年到现在，陈秋先后带了五名徒弟，在质检班是带徒弟最多的师傅。有人问她，你工作这么忙，还要带徒弟，是不是很累。她回答说：“不累，看到徒弟学得快，工作完成得好，我心里很舒坦”。

是啊，一个会带徒弟的师傅是出于他对徒弟的关爱，一个优秀的员工是出于他对公司的热爱。陈秋就是这样的双料人才。对徒弟她付出了爱，付出了关怀，而对待本职工作，她付出了辛劳，对待大阳公司，她表现了高度的敬业。陈秋说：“大阳就像一个大家庭，部长和班长很关心我们，公司领导也关心每一个员工，这个大家庭有温暖，有爱心，我愿意为她付出！”。

看到陈秋的笑容，看到她快捷的脚步，听到她清晰的声音，让我们深深感到她的魅力，她的朴实，她的亮丽。这正是大阳的需要，也是大阳的骄傲。我们相信，陈秋今后会做得更好，永远是美丽的！

## 最可爱的包装班长——潘星光

王超敏



“班长，我上午要紧急加发货物，请尽快将货备好”，我火急火燎的对他说，他满怀信心的告诉我：“没问题”。他是一个粗线条的小伙子，肩膀宽阔，身材高大，站着像一座石塔，跑起来有如一陣狂风，在仓库挥洒着汗水，确保仓库包装

发货的及时有效运作，他就是最可爱的包装班长——潘星光。

潘星光是广西河池人，2013 年刚满 27 岁的他，便独自一人远离家乡，来到深圳，第一份工作就是为大阳公司效力，默默付出，时间一晃四年过去了，他早已成家立业，而且现

在小宝宝都会打酱油了。刚采访他时，腼腆害羞的他，还不好意思，满口拒绝，对我说道：

“在包装班，比我优秀的人很多，写他们吧”。一句简单话，让我内心的决心更加坚定了。他高大的身材略显单薄偏瘦，在人群中一眼就能辨认出来。可每当接触他时你会发现总有一种稳重、放心的感觉，让你如沐春风，心里感觉很踏实，粗糙而干练双手演绎出时间与货物之间最美妙的旋律，无数个日日夜夜在他带领下的包装班，每日早上的发货出车都交出了一张张辛勤付出而完美的答卷。

包装班的工作，主要是对车间工序产品的及时包装、过磅、入库，保障每日发货的及时性、准确性、安全性，对原材料、产成品收、发、存的进出库运送和管理工作。2013年初到包装班的他，凭借工作认真、吃苦耐劳、高效率，高质量的默默付出的表现，赢得了公司领导的赞许和肯定，2014年破格提升为包装班副班长，接过了仓库包装这一棒。开始他以为负责仓库包装很轻松，就是看好仓库里的各种材料和及时打包成品线并且包装入库、发货，然而，单调而复杂的工作渐渐地让他感到不是自己想象的那样简单，每天的材料进出仓库不能有丝毫偏差，这样的工作环境让人感到的更是一种压力和责任。一年后凭借其优异的表现，他被提升为包装班班长。这看似简单的提升发展，其成功的背后是多少辛勤和汗水的累积，从他高瘦利索的身材，高效雷厉风行的办事效率，他获得这一殊荣完全是当之无愧的。

有一次清早出单时，因业务员发货计划排错，将1吨的0.10镀锡线却排成了裸铜0.10，由于客户急需，资材课立马做出紧急调整。潘星光作为晚班班长，一马当先，紧急出动将这批一吨多重的铜线重新备货换成正确的规格，当人手不够时，他以身作则，加急打标签、贴环保标签、包围卡，将一系列备货工作及时完成，不仅在公司早上规定的时间内发货出车，而且还满足了客户所需，为公司节省了时间成本，在客户面前赢得了好评。虽然占用了他的下班时间，但他只是莞尔一笑说道：“我是一名大阳人，要以客户为中心”。正是他的这一句话感染了大家，带动了整个包装班，去年他被评为包装班2015年度“先进个人”



荣誉称号。

在荣誉面前，不骄不傲，一心一意，埋头苦干，做好本职工作，为大阳奉献着自己的力量，这就是大阳最可爱的包装班长——潘星光。

## 彭 小 胖

周宇

彭小胖，一听这个名儿，是不是就有一种不成熟，加上身材小胖的感觉入脑海呢，好吧，彭小胖这个名字确实挺适合她的，身材不胖，但也说不上苗条，小胖型的脸一看就知道是一个很容易相处的人。

彭小胖，女，真名叫彭淑芳，好吧，我承认，大家基本都是叫她胖子，或者小胖，嗯，这些都不重要，小胖给人的第一印象就是好相处，因为她与人见面都是微笑不离嘴角，平常的时候，你会觉得她很懂事的感觉，可是等你跟她熟悉了，你会发现，感觉就像一个跟年龄差很远的小朋友，你能感受到当你说了两句“是她，就是她”之后，她唱着接一句“我们的英雄，小哪吒……”那种想笑笑不出的感觉。

第一次认识她，小胖很安静，不说话，说话也是发表很正常的意见，认识很久了以后，发现她并不是一个安静的女子，相反，她也算是一个很能说而且说得很有道理的一个人，我问过她，你怎么什么都知道，她说，你如果什么都去看，也会什么都知道的。

小胖做事情从不服输，她在公司任执董秘书。执董秘书这个职位，也许很多人都会觉得，秘书嘛，很简单很容易的啦，可是，看起来简单，其实这份工作数据之类的很复杂，在刚开始的时候，小胖每天需要制作两家公司的运营表，因为当时没有一个系统的统计方式，所



以数据每天都会出问题，数据链那么就需要一个一个的找，一个一个的核对，小胖经常加班到晚上九、十点钟，不找到问题，绝不放弃。从一点点熟悉，到之后的全部熟练，直到现在，每天做运营表，出了问题，她只要看一眼数据，基本就能找出问题点在哪，然后直接解决。

一个爱运动的人绝对是健康的，小胖就爱运动，每天下了班，吃完饭，她基本都要自己一个人出去跑跑，走走，逛逛，而且在休息的时候，总能看到她告诉我们，去了哪儿旅游，又到哪儿摘草莓去了。当然，也许你会问，为什么一个喜欢运动的人为什么会叫胖，因为，她还有一个很大的爱好---吃。

中国的美食，没有人敢说全部了解，像我，虽然也是一个吃货，但是对于吃的了解，很少很少，可是小胖不同，她爱吃，而且很了解吃，她能吃过一次释迦果就知道怎么挑选哪些是好的，哪些是不好的，而我，吃了几次都不知道那个水果叫释迦果，她能看看网页就做出香喷美味的手抓饼，而我，却只能抓着她给我们做的手抓饼一个劲的说“好吃，好吃！”

人都说，胖一点的男人脾气好，胖一点的女人脾气暴，可是，这句话好像跟小胖没有半点关系，她的耐心特别好，脾气也很不错，今年年初，小胖因为要生小宝宝而请了长假，我接手她的工作，自然而然的，她就成了我的胖子师傅，因为以前从来没有接触过之类的工作，所以我学得比较慢，一个问题可以一遍一遍又一遍的问她，她从来都是问一遍，教一遍，问一遍，教一遍，再问一遍，她就自己操作，让你看着怎么做，有时候我都觉得，如果是我自己做师傅，都会发脾气，而她不会，很耐心的一直到教会你为止，耐心和脾气，那是好得没话说。

小胖不仅工作做得好，还有一个特长就是会写文章，她担任公司《晨光》编委，每一期都刊登有她的散文随感，尤其是她写的短篇小说更是妙笔生花，把一个个现实生活故事描写得生动有趣，成为《晨光》的一大亮点，很受读者欢迎。她的小说还曾经在《宝安日

报、打工文学》、《福永》等杂志上发表。也有同事问她：“你哪来那么多创作灵感，一下子就写出几千字来”，她淡然一笑地说：“我就是平常喜欢看书，听到和遇到有意思的事就记下来，就成了写作素材。”多么有灵气的一位小胖子，不愧大家还称她为女秀才！

小胖现在已经是一个做妈妈的人了，我想，以她这么好的耐心和脾气，她肯定能做一个稳重的母亲，让她的小宝宝健康成长。

## 大阳的元晚

金巍蓉

轻快的音乐响起，酒店屏幕上不停切换着撞击心灵的画面，公司每年的变化全部重现眼前，把我们的思绪也一起带到了公司成立之初到如今发展的种种，也感慨公司在这些年风里来雨里去，开拓前进，实属不易，最终画面定格，音乐停止。2017的元旦晚会开始了，主持人登台亮相，今年的主持一改往日风格，由大阳三大帅哥担当重任。开场辞铿锵有力的概括了大阳在过去的丰功伟绩，表达了对于将来的再接再厉。在董事长的新年祝辞和执行董事的讲话后节目正式开始。



大合唱是每年元旦的重量级节目，它凝聚了大阳一大半的管理职员的功劳，《团结就是力量》，这是一首具有强大感染力的歌曲，节目的前期排练大家都是在工作之余的业余时间进行的，舞台上大家歌唱的旋律跟着李部指挥的手势而起伏，

节奏整齐，表情到位，台下的观众也是听得心潮澎湃。歌曲演唱完毕后，主持人抛砖引玉的说词又给我们的舞台带来了另外一种表演风格的节目。每年的大阳元旦总少不了那些年轻活泼的少男少女们，今年在公司外请的专业舞蹈老师邓老师的带领下，给我们带来一支

劲爆的爵士舞。在专业老师的指导下，他们更好的掌握了跳舞的技巧，也多了一分自信。这不身穿闪亮舞台装的他们上台了，带着微笑和自信开始了他们的表演，他们尽善尽美的舞动着，劲爆的音乐不仅让台上的他们欢畅表演也让台下的观众为之喝彩。另外一支舞蹈可也不输在这群大朋友的手下，一支由小朋友带来欢快的时下最受欢迎的“小鲜肉”组合TFBoys 的歌曲《大梦想家》，可爱的小姑娘们表演的很到位，劈叉下腰不在话下，小脸蛋上都带着天真浪漫的笑容，我们也为她们的表演感到不少欣慰，小小年纪真的很有表演的天赋，听说她们的这个舞蹈可是在比赛节目上有拿金奖哦，当我们赞扬她们精彩的表演时，她们丝毫没有骄傲的姿态，可却有比成人还要成熟的表达：一时的成功不代表什



么，我们还需继续努力不断地向成功迈进。热爱舞蹈的她们都是活泼开朗有理想的孩子，就像舞蹈的曲名一样，她们都是大梦想家，她们将会一步一步朝自己的梦想靠近。

节目里还有滑稽搞笑、寓意十足的小品，有说有唱的相声。另外还有一个在以往晚会节目中没有出现过的以歌伴舞节目。这个节目也是挺有看头的，伴舞可是由两位舞蹈老师合作完成，邓老师的舞姿我们学员可都是崇拜不已啊，什么类型的舞蹈在她那里都能演绎的很好，而匡丕炎老师也是配合得优美融洽。这首《知心爱人》是一首老歌，男中音和女高音都很甜美，邓老师和匡老师优美的舞姿，美妙绝伦，观众们看得意犹未尽。在跌宕起伏的节目和抽奖的交替进行中，晚会渐渐到了尾声，一支《花开盛世》舞蹈，舞台上让演员们的舞裙布满盛开着的艳红花朵，预示着大阳长红。

整场晚会下来，笑声、尖叫声不断，大阳总能给我们带来很多欢乐和意外的惊喜。我们会一直抱着大阳能给我们惊喜的期待，也愿大阳的晚会能更加出彩。



## 环保治理谱新篇

谭雪林

### 前 言

大阳公司自创业以来，一直重视环境保护工作，公司董事长林木坤先生环境保护意识非常强，他多次强调，一个企业在财富增长的同时，要不忘对社会应尽的义务，要为社会的发展尽一份责任。在他的领导下，公司进行了一系列的环境治理，特别是最近这几年，对环保投入也是滚雪球式的发展，从当初每年的几十万到现在的上百万，累计投资已达上千万。通过对环境的综合治理，公司内部环境和外部环境得到了很大的提升，取得了非常显著的效果，得到了政府部门的肯定和社会的认同，并深受大阳员工所喜爱。



境治理，特别是最近这几年，对环保投入也是滚雪球式的发展，从当初每年的几十万到现在的上百万，累计投资已达上千万。通过对环境的综合治理，公司内部环境和外部环境得到了很大的提升，取得了非常显著的效果，得到了政府部门的肯定和社会的认同，并深受大阳员工所喜爱。

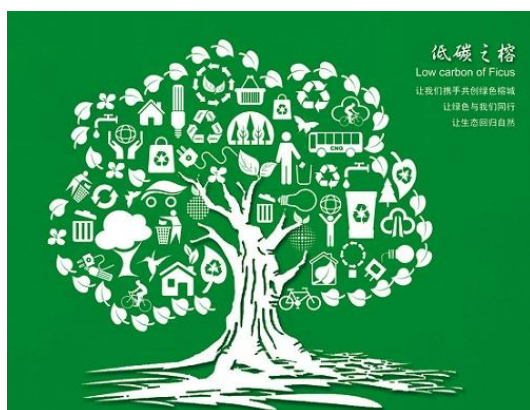
### 健全制度，公司环保有章循

公司建立健全了各项环保规章制度，并且认真遵守执行，公司的环评也通过了政府部门的检查和验收。公司的工业用水和工业用油通过循环设备进行循环利用，极大地节约了水资源和油资源的利用，也降低了企业的生产成本。公司的废弃物由专门的清洁公司处理，公司对污水进行过滤处理，因此公司排出去的污水也都符合国家的污水排放标准。公司对化学危害品垃圾设有专门的垃圾仓库进行存放，并委托专门的机构定期进行处理。

### 加大投入，公司环保面貌新

2005 年春晖楼宿舍地面装修磁砖，2006 年对宿舍卫生间进行改造，2006 年对餐厅进行改造，2008 年公司对朝阳楼宿舍地面装修磁砖并配备部分家私，2010 年在春晖楼宿

舍安装空调并配备部份家私，2011年在朝阳楼宿舍安装空调，通过员工宿舍的不断改造升级，员工的住宿环境得到了极大的改善，原来职工住宅区都没有安装空调，只是装了电风扇，在高温天气，电风扇的风力显然太小，无法把室内的气温降下来，而且电风扇的噪音也影响人们的睡眠，为了改善职工的居住环境，公司对职工宿舍进行了装修，并安装了空



调，配备了部分家私，职工的居住环境有了较大的改变。公司对员工的关爱行动也不断地开展，公司在车间显著的位置张贴宣传标语，如提示员工车间有噪音，在上班时要佩戴耳机。公司将员工用餐场地进行改变，原来一线员工用餐是在

车间旁边设立单独的就餐区，虽然与车间有隔断，但是毕竟隔得很近，气味仍然是闻得到的，为了给一线员工提供一个舒适的就餐环境，公司决定员工全部到餐厅就餐，极大地改善了职工的就餐环境。净化水设备，也改变了员工的饮水质量，原来饮用水都是用热水器煮开，沸水在热水器里多次沸腾，产生的杂质也比较多，这种水也不利于身体健康，几年前公司对原来的热水器进行了淘汰处理，全部采用新的净水设备，对自来水进行杂质过滤处理，因此员工的饮用水质量有了质的提升。

2005年5月开始在车间安装环保空调后，极大地改善了车间的环境，在热天，在没有安装环保空调之前，车间常常是热浪袭人，员工们常常是汗流浹背，自从使用环保空调之后，车间的高温环境就有了很大的改善。2008年大阳兴建2号厂房，2009年10月大阳二号厂房胜利竣工并投入使用，2010年对1号厂房和宿舍外墙面进行全面翻新。2011年公司全厂实行厂区禁烟，2011年大阳综合仓库竣工，随着2万多平方米的新厂房竣工和对老厂房外墙壁装修的完工，公司厂区和宿舍的面貌已焕然一新，美丽漂亮的外墙，五星级般的宿舍，让人倍感温馨。宽敞明亮的车间，整齐排列的机器，比起原来拥挤狭小的空

间，工作环境有了质的飞跃。

### **治理漆包废气，履行社会承诺**

在没有安装漆包净化系统之前，车间的油漆气味有时也不好闻，特别是对油漆气味过敏的员工，非常不适，而且对周边的环境也带来了不利影响。公司在 2009 年就订购了一套漆包废气净化系统，但由于供应商的技术不成熟，漆包废气治理收效甚微，因此到最后这个系统也被废弃了。由于一直没有搵到合适的供应商，漆包废气治理工程也被搁置下来。原来公司的周围，基本是以厂区为主，居民生活区都远离厂区，因此漆包气味对居民环境的影响并不明显，但是现在，工厂周边的商品房越建越多，人们的生活水平也越来越高，对环境的要求也是与时俱进，当公司周边的居民闻到空气中散发的难闻的气味之后，反映很激烈，针对公司的投诉也越来越多，并且不断升级，政府部门对公司的环保检测活动也日益增多，环保给公司生产经营所带来的压力也越来越大，为此公司也采取了各种手段，如在风力较大的天气，减少漆包机开机台数，购进更加环保和节能的新设备，这些措施，也起到了积极的作用，但仍不能从根本上解决问题。为了彻底解决漆包气味对周边环境造成的影响，为政府排忧解难，公司董事长林木坤先生多次召开会议，商议解决方案，最后决定采用将漆包气味通过管道统一收集起来并集中燃烧的净化处理方案，这个方案虽然投资大，总投资达百多万元，而且后续每年的运行费用也高达数十万，但是效果好，通过燃烧之后，排出去的气体基本上无色无味。设备安装调试后，大大地改变了车间和公司的周边的环境。基本上没有居民对公司的漆包气味再进行投诉了。公司对漆包废气治理的成功，体现了大阳公司在履行社会责任的问题上，是毫不含糊的，是认真负责的，这也是大阳公司在创造财富的同时，也不忘记履行好应尽的社会责任，是对董事长要履行好社会责任的承诺的贯彻落实。也是公司不断地获得客户和社会的认同，一步一步壮大的原因。

### **把好产品质量关，生产环保型产品**

公司时刻紧绷环境治理这根弦。如这几年公司也加大了对能耗高、污染重的旧设备的淘汰处理，对设备进行更新改造，更换能耗低、环保好的新设备，对现有设备进行改造，如对原来漆包机加装防护罩，即对涂漆挥发区进行封闭式处理，通过安装环保空调和漆包净化系统及一系列对环保的改革，公司的内部环境和外部环境得到了很大的提升。公司对进货渠道的环保要求也非常高，公司要求主材供应商都要提交环保检验报告，公司的主材



供应商都是国内正规的大的供应商。公司质量管理部门也会对主材供应商的材质定期送到有关检测机构进行检测，如有问题视情节进行处理，使原材料的品质从源头得到了保证。客户也经常对公司的产品进行抽检，客户的检验

也有利于公司产品质量的提高，这也促进了公司环保意识的增强，对有问题的地方进行改进，从整体上促进了公司环境保护水平和能力的提升。因此公司生产的产品都是质量好环保好的产品。公司每年都会开展对环保知识的培训，通过培训，职工加强对产品构成的认识，增强员工对身体保护的意识，公司也会组织部分岗位的职工对身体进行定期体检，通过这些活动的开展，职工的健康有了可靠的保障。

大阳公司通过对环境的综合治理，取得了卓越的成效，成绩突出，效果显著，在今后的发展过程中，大阳仍会将环境治理放在首位，紧紧绷紧环境治理这根弦，把环境治理好，对社会负责，对员工负责，谱写环保治理的新篇章。

## 大 阳 人

电工品管部 苏正良

在 2016 年的金秋十一月，我有幸成为了大阳这个大家庭的一员，心中怀着无数的憧



憬，在未加入大阳公司之前，虽然对大阳公司有所了解，但在自己亲身踏入厂门的那一刻，映入眼帘的一切让人无比感慨，两栋厂房一栋宿舍，黑白相嵌的外墙显得高贵典雅，厂房之间的广场干净整洁，坐落有致，让人就像置身与某创业科技园区。整个厂区的 7S 真是做到了极致，本人进过几家工厂工作过，没有哪个工厂有做到大阳那么好，大到整个厂区和生活区，小到每个车间每个生产机台，处处都有生活垃圾、工业废料及危化品的分类箱及标识牌，每一位员工都能严格做到自己区域的清洁、清扫。视厂如家，其实这与贯穿大阳公司的企业文化和管理体系密不可分，从入职培训中就让人受益匪浅，正如培训导师李如平小姐所讲，企业文化对每一位员工影响好了，企业才能稳步发展，老板生意做强做大了，我们所以大阳人才会有一份稳定的工作，也才会有一份稳定的收入，由此才能让我们的假如你家庭幸福美满。

大阳公司正视工作中所以存在的各种安全和危害，至始至终坚持环保理念，在培训中有图有案例详细讲解让每一位即将上岗的员工都能完全了解，在工作中所会用上的危化品，知道如何正确去使用和预防，不像其他企业对危化品不敢讲明，例如我之前就职过的标帆集团，没有给员工做有效的培训，而导致员工把天那水倒入洗手间，然后又有员工违规抽烟，最后导致爆炸使一人 80% 烧伤的惨痛教训。大阳公司很重视入职安全培训，本人入职不到几周就有幸参加了两场培训，一场为工程专业人员的工业生产安全培训，还有一场是外请安全消防讲师讲授消防安全知识，让人能做到时刻铭记安全至上。



整个大阳公司有一套非常优秀的人事管理体系，人人指纹的上班考勤，到安职员的统一分类着装，更能显现卓越的是工作计件和奖罚制度，进过那么多工厂，第一次发现

实施那么好的计件制工厂，工作中的员工为了多劳多得，争取更多绩效工时，竟然有争抢原材料和辅助材料的热闹场面，而且也能做到保质保量，安全有序的遵守规章制度，这完全能体现出制度的优越性和充分激发员工的工作积极性让那员工能从工作绩效中尝到了甜头，竭尽所能视厂如家，由此，生产管理人员只要全力协助，合理安排就能高效管理，综上所述，大阳也有一个完整的（PNC 系统）物控体系。一个厂能充分发挥出计件制的精髓，就必须有一个完全可靠的物料管理，就如我进厂的第一个过年放假最能体现，以前从事过的几个工厂，每到节假日放假总是为了赶货加班加点强留员工上班，由此匆忙赶制加上员工心不在焉，做出来的产品能有好品质吗？即使巧幸出货也难免受到客户的投诉和退货，从此失信于客户。而大阳在临近放假时，物控月生产完美配合以及品质的紧密合作，让全厂都能按时放假，准时开工，每位员工都能准时回家团聚，并能满载而归，皆大欢喜！



讲了那么多，其实大家最不能忽视的是大阳公司更有一个完善的品质保障体系和优秀的管理团队，因为它贯穿这个生产流程：从物料把关（IQC）到制程控制（IPQC）再到出厂检验

（QA），所有产品都有标识机台，工号、日期能有效追溯产品的流向和对生产者的品质控制，保证每一轴产品都能层层把关，精心检测。从首检到巡检到每一轴产品的全检，最终合格的送到客户手中，更能得到客户的好评，增加了大阳的诚信度和知名度，由此订单源源不断，大阳才能蒸蒸日上。

在个人入职四个月以来，在工作过程中也发现了一些问题，第一、就是在镀锡连退车间，每一位员工在准备胶轴时，都是大显功夫叠罗汉似搬运，经常失误掉落摔坏，更

担心的是隐藏的轴裂，每当有员工下线时说：“又白干了几个小时”，此时我就知道又有轴裂报废，从他们的叹气和失望表情，我心里不禁感到惋惜，总想用什么办法能解决这问题，毕竟这问题引起的报废不在少数，其实可以考虑每天按指令要求用量配送胶轴，每天每台用量都在两百以下，可按量送到员工手中，第二、就是错规管控，希望能在生产多规机台上增设线规标识小牌，因为目前的下一轴标识一轴并不能有效的杜绝，固为员工有大意和健忘因素，增设小牌能有效提醒员工和品质巡检员有效管控。

最后回想老板在吃年夜饭时所说的那一段感人的话，心中不禁能做为大阳人感到骄傲，公司餐厅给有需要的员工子女提供午餐，更让大家能感觉到家的温暖，好厂就是有 10 年 20 年甚至 30 年这样的老员工，就是拥有一家两代人能在一起，更是有个处处为大家着想的好老板。其实不然，在国家极力推行大众创业的今天，好多员工都有想法自己创业，可大家想想现在我们何尝不也是在创业吗？好心的老板在免费提供给我们如此好的一个平台给我们大家自己管理，自己创造财富。比如员工多劳多得，我们只要好好发挥自己潜能，发挥大阳团队精神。正如我们每星期一大家相聚广场列队升国旗奏国歌一样，激发心中的热情，爱国、爱家、更爱我们的大阳，做个美丽的大阳人！

## 2017 我们依然留守

综合管理部 梁辅波

春节，对大家是团圆，是欢聚，对于留守的保安是离别，是异地，正由于我们的离别，我们的异地，给了公司全体职工团聚的喜悦，给了过年的快乐。每年春节都会有留守的保安不能回家过年，不能与家人团聚，但是我们也有血有肉的，我们也有感情，也渴望团圆，渴望合家欢聚，却因特殊职业决定了我们的责任与担当。

新年的脚步越来越近了，节日的氛围越来越浓厚了，每当这个时候，公司大部分人都

期盼飞向家的怀抱，每当我在宿舍门卫室岗值班时，听到最多的话就是，你车票买了吗？几号回家？你订了飞机票吗？哦，没有呢！我订的是高铁，三三两两幸福的议论着订票的过程。下班过安检时，安检想起嘀嘀声，都掩盖不住他们议论订票的喜悦。还有一些职工，甚至连下班卡都忘记打，就追上前面的同事问订票的事，我及时提醒他们打卡，只看他们恍惚的说道：哦，谢谢你！看他们人虽在这里，心早已飞出身躯千百里，回到故乡里了。

为了大阳公司的财产安全，保障公司的财产不受损失，公司领导在放假前就召开了春节安全会议，刘峰部长，孙美丽课长，还有留守值班领导彭建军分别布置交待工作任务，强调安全防范，要求保安班充分担起职责。随后，保安班制定了具体措施，认真履行职责和使命，确保公司安全。



大阳公司生产铜线产品，铜属于贵金属，安全保卫一点都马虎不得，所以每年春节除了保安班全力以赴值班外，还要从车间抽调一部分精英到我们队伍里支援，今年也不例外，又从车间挑选了 10 多名留守职工参加值班。值班队伍分成早、中、晚三班，每个班安排有定期巡逻等任务，还增设几个暗哨，发生突发事件能及时与外界联系。为此，保安班长雷杰，黄国新带领大家付出了很大操心和辛劳，保证春节期间公司的安全。

深圳的冬天是热情奔放的，它像个活力四射的年轻人，一点都没有北方的冬天寒风刺骨，我们干起活来还汗流浹背。按照公司的部署，在放假前一天，雷杰和邝任飞把车间各处的封条都全部贴完了，公司送货车辆一个接一个排成队的回来了，好像是商量好时间似的，这种情景一年难得见到一次。我们按要求，让这些车辆都分别停在电工和通用大拉机门口、铜杆区域等地方，将安全措施做得更加扎实。此刻公司的职工都走完了，公司领导还是牵挂安全问题，贺总、谭部、李部都来巡视多次，总是四处检，谭部长发现电工车间



三楼还有一道窗户没有关，叫我去关，我到了三楼碰见马部长，她说你们都是第五波人来检查了。李部长带领我们把门卫室上面的灯笼挂上，大红灯笼高高挂，一下子增加了节日气氛，象征着大阳公司来年红红火火，生意兴隆！当领导们离开后，我们就把大门锁上链条，正式进入一级战备。

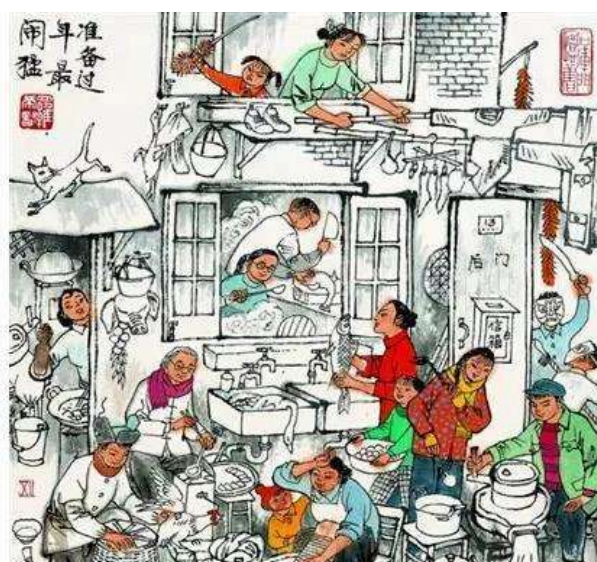
春节是我们中华民族的传统节日，除夕年夜饭是我们中国人民的传统习俗，所以大阳公司领导都格外重视留守人员的年夜饭，餐厅安排专人为我们做年夜饭，让我们感受到大家庭的温暖。留守人员不当班的同事纷纷到餐厅来帮忙，有的洗菜，有的切菜，看这种情形我也不会袖手旁观，挽起袖子加入进来，大家在餐厅乒乒乓乓的忙碌起来，顿时餐厅里传出噼噼啪啪的炸油响声，同时也飘散出阵阵清香，这时晚班的兄弟们也陆续到来了，大家三下五除二的把桌子拼成长方形，摆上金六福，祈祷 2017 带来财运，福运。突然，听到一声带有湖南口音叫喊：上菜啦！同事们七手八脚把菜端出来，有发财肘子，有清蒸鱼，有香辣虾，有白切鸡等，差不多有十几道菜，非常丰盛。这时值班领导彭建军让大家把酒倒上，他说：“我代表公司、代表个人祝大家新年快乐，大家要多打电话回家问候父母。”说完后就把公司准备的红包发到每个人手中。同事们收到红包心情都特别高兴，连声说谢谢！彭建军又说：“你们先吃，我去换门卫室值班的人过来吃”。他只喝了一杯啤酒，就在岗位上顶替我们，让我们吃好，喝好，直到年夜饭结束后才看到他的身影，我们对他的关怀为之感动。



说起我们值班领导彭建军，他真是  
个爱岗敬业的典型，为人和蔼可亲，平易近人，诚实正直，工作认真负责。在放假期间每天都推迟下班，不管风吹雨打每天凌晨都来巡视一遍，用他的话说就是每晚不睡觉来看一

下睡不着，真是风雨无阻。当干起活来时也是不怕脏累，帮助我们站岗，看监控，还帮助我们在大坪划线，他就是这样一直忙忙碌碌，真情陪伴我们度过十多天的时间。

大年三十晚上，到零点时，我们在大门外然放起了鞭炮，此时塘尾附近也响起一阵阵的鞭炮声，感觉有了年味，这象征着新的一年又到来了，新年的展望又开始了，我们站在值班岗位上，心情也在滚动，也在期盼：盼望亲人平安，盼望工作顺利，盼望公司兴旺，在新的一年里大家都好事多多！



## 消防演习强意识

2016年12月30日，公司组织举行了一次消防演习，当火灾警报响起时，全体职工迅速从各个岗位奔跑到大坪，之后展开了消防知识讲解和灭火演习，让广大职工学会了如何逃生、如何灭火，增强了消防意识。



## 载歌载舞迎新年

2016年12月31日，公司在福永裕华酒楼隆重举行了“大阳2017年元旦晚会”，全体职工欢聚一堂，庆祝一年来取得的工作成就，晚会上表演了丰富多彩的文艺节目，向服务大阳10年、15年、20年的20名职工荣誉颁奖，表彰了5位“最美大阳人”，还进行了丰富的抽奖活动。整个晚会高潮迭起，热闹非凡，全体职工共同度过了快乐的夜晚，喜悦迎接新一年到来。







## 庆“三八”，跳起来

3月8日下午，正值“三、八”妇女节之日，公司工会组织开展了女职工文体活动，在工厂大坪举行了一场跳绳比赛，有六个队共36名女职工参加比赛，她们一齐跳动，犹如骄燕飞舞，充分展现了女性风采，大家在欢快气氛中度过了自己的节日。





# 又是一个春节

谭雪林

## 参观韶山

今年的春节陪母亲去了韶山，韶山已经发生了巨大的变化，这次是由侄儿驾车，弟弟的长安小轿，室内的空间更大，坐着更加舒适，从岳临转沪昆再转韶山支线，一路上很顺畅，到达韶山市区时，前面车流量渐渐大了起来，进入里面才知道，小车是不能直接到达景区的，要在换乘站进行换乘，乘坐免费的环保公交车才能到达景区。越往里走越堵，前面是一条长长的车龙，道路两旁的绿化道上也已停满了车，有的车在中途调头，有的车在继续前行，也有很多人干脆走田间小路。终于看到半空中悬挂着的“换乘中心”四个巨幅大字了，车流移动得更慢了，距离换乘中心约 500 米处，有几个看样子是当地的村民，说是排队等候还要 2 个小时，可以带我们抄小路过去，带到离景区约 2 公里的地方，费用 80 元。想想还要 2 公里的路要走，还不如坐公交车去更好，于是我们在停车区泊好了车，进入到换乘中心，我们拿了进入景区乘车的票，就去候车点候车，到达景区后，发现景区的人更多，到处是人山人海，跟着人流缓缓移动，好



不容易到了毛主席铜像广场，伟人高大的铜像，临山而立，正面方向就是主席的故居，就好像主席从故居走出来，在家乡的周围散步一样，感到格外的亲切，我想这就是大年初一仍然有这么多人来韶山参观的原因，因为毛主席早已活在我们的心中。铜像的周围已经围满了人，我们就在铜像广场合了影，原本想去毛主席故居去参观，但人实在是太多了，母亲也实在是走不动了，于是并决定返回。返回也要排队候车，这样便又等了约摸半个时辰

才坐到返程的车。

### 新车体验

弟弟去年花了十多万买了台新车，过年回家，侄儿叫我去体验一把，自动挡开习惯了，对手动档还真有些不熟练，刚开始时，熄了几次火，慢慢地也就熟悉了，我开车往我们曾经就读的小学方向驶去，原来这是一条砂石路，现在全部翻新成水泥路面了，虽然道路不是很宽，但这条路上的车也不是很多，过了河，再往里走就是高山峻岭了，不想走太远，就在我们小学时来玩过的地方调了头，感觉这车还挺好开的。

### 新的市场

这次回家，听说在新街建了一个集贸市场，恰逢赶集，于是就去了，新的集贸市场占地很大，搭建了几个大棚，分为几个区，有买百货五金的，有买南杂食品的，有买蔬菜水果的，也有买肉、鱼及其制品的，还有买农副土特产的，品种丰富，应有尽有，人们来往



穿梭，采购需要的物品，配套设施也在不断完善，高大挺立的灯柱，宽敞开阔的停车区，四通八达的出入口，规划整齐的物流区，丝毫不亚于城市的集贸大市场，也为农村集贸市场的

建设起到了良好的示范作用。虽然市场尚未完全竣工，但已初具轮廓，给人耳目一新之感。

### 新街的变化

原来的老街靠着河堤而立，幽长而又狭窄，一条长长的石板小道把街道分为两边，位置也比较偏僻，可能是上个世纪交通并不发达，货物运输大部分是靠水运而形成的这样一个老街。随着交易量的增大，老街的劣势越来越明显，上世纪 90 年代，就有一些国有企业逐渐搬了出来，形成了新街的锥形。新街的四周已被机关企事业单位所包围，中心位置

日益凸现，而且用地充足，方圆可用地面积达数十平方公里，因此镇政府把新街定位在这里，是再好不过的了。现在，一排排鳞次栉比的商品房沿着新街正向着纵深推进，成为新街一道亮丽的风景，大型的集贸市场也已初具规模，是新街又一高端大气的标志性建筑。再过五年，一座美丽的农村新街将璀璨夺目，熠熠生辉。

### 50 万伏换流站

湖南最大的特高压 800 千伏特高压输电工程，在我家乡设立的 50 万伏换流站的基础工程已基本完成，一排排巍峨的铁塔在崇山峻岭中蜿蜒，从镇上供电站到基站公路两旁的路灯都已装好，俯卧着的这条长龙即将点亮家乡宁静的夜晚，把家乡装扮得更加绚丽多彩。

### 湘潭的交通

湘潭的交通已经有了很大的飞跃，北二环、东二环、南二环，环环相扣，快速、高速，紧密相连，沿江的快速风光带，市内横向和纵向道路的增加和原有断头路的打通，湘江上已有五桥飞渡，外循环和内循环越来越好，再也没有堵车的现象了，长珠潭的城际也已开通，加上原有的高铁，市民出行有了更多的选择，三市的往返也更加快捷通畅了。湘潭的城市建设也是日新月异，万达大厦，湘潭中心，一座座新的建筑流光溢彩、高高矗立，更加装点出城市的繁华。

家乡的发展变化，总是令人欣喜，每年春节和家人的团聚，总是被浓浓的亲情所包围，感受到家人的关爱和友情的珍贵。又一个春节在难舍难分中过去了，每一年的春节，总是令人流连忘返，难以忘怀。她时常提醒我们在千里之外的远方，还有我们惦记着的亲人和朋友，那里，有我们最难忘的亲情和友情，这份情，不会因交通的拥挤而减弱，也不会舟车劳顿的艰辛而冲淡，相反当春节来临时这份情却越发浓烈，越发热切，我想这就是春节

的内涵和魅力所在。过去了，又是一个春节。

## 家和“年”

周宇

1月23日，终于可以回家了。和同学一起，早早的凌晨4点就起床了，背上早就准备好了的行李和备好的在路上吃的东西，出门，就算是这么早的时候，路上也开始有零零散散等待坐车回家过年的人了，“升哥，我们到转盘了，你过来没”“马上就到，”刚挂完电话，一辆熟悉的车就过来了，耶！出发。

经过13个小时的路程，我终于到家了。“升哥辛苦了，进来休息一下再走吧！”，我很感激升哥的关照。“不了，不了，得赶紧回去”升哥也回家心切。好吧，一年了，大家都是归乡心切，那我也不留了。这个时候，老爸老妈已经满脸笑容的过来了，“爸，妈！”我情不自禁，眼眶却有点湿润，“穿这么少，不冷啊，赶紧的，进来加两件衣服，”最关心自己的，还是父母，终于到家了，一年的辛苦感觉这一刻都放下了。

1月27日，回家几天了，做了几天“少爷”，基本每天都是衣来伸手，饭来，嗯，自己吃，今天大年三十，早早的起来，我克服自己与被子缠绵的欲望，把昨天特地准备好的家乡米粉拿出来，开始烧水，然



后把酸菜，腊鱼，剁椒弄好，在外工作这么多年，没有给家里做过一点事情，今天让我给爸妈做回早餐，而且，一直想念家乡米粉的味道，今天也可以大饱口福，一顿忙碌，三碗热气腾腾的长沙米粉出锅，加上自制酸菜，剁椒，上面铺上一只煎的金黄的鸡蛋，爸妈已起床，好吧，我想，今天爸妈故意晚点起肯定是知道我意思了，“老爸，老妈，好吃吗，

你屋里崽搞的粉还可以吧。”“可以，可以，看你嘢瑟的。”老妈满脸笑意。

到了晚上，叔叔，哥，嫂子，大家吃完团圆饭之后，聚在一块，找点小娱乐，打麻将，看看我叔，满脸笑容，很明显，牌运不错，而我哥和嫂子，一个嘟着嘴，另一个就翘着嘴角说她“会不会打牌，会不会打牌，赶紧下去，让老弟接手。”“我就不，大过年的，娱乐也不让我玩。”我忙在旁边劝和，“没事，没事，就让嫂子呆着。”娱乐的时间过得总是最快的，转眼晚上 11 点半了，平常的时候，这个点在家里，基本大家都睡觉了，可是今天不同，这个点，才是最热闹的时候，因为，中国有个习俗，叫关财门，放完鞭炮闭门，寓意财不外流，表达人们对美好生活追求，能够招财进宝的愿望，从开始的零零散散几家放鞭炮，到了接近 12 点，那鞭炮声，烟花声，此起彼伏，就连睡着了，耳边还是感觉各种鞭炮声在回荡。

1 月 28 日，凌晨 5 点，迷迷糊糊间，老爸把我叫起床，眼睛还没睁开耳边就传来同昨晚一样的财声，噢，今天是开财门，对应着大年三十的“关财门”，新年第一响，寓意财源滚滚，开财门还有几个规矩，要由家里辈分最高的男主人燃香开大门，叫“出天行”或者说是开财门，以前还有更过的规矩，比如先放小鞭，然后三响大爆炸，而且只放三发，同时，开财门越早越好，这就是为什么才凌晨 5 点，老爸把我叫起来的原因了。

初一子，初二郎，初三初四女拜娘，过年，肯定少不来拜年，在家的之后几天，我就一直在热闹中度过，有外婆亲手做的酸枣饼和红薯片味道，有表姐女儿拉着我玩游戏的调皮，更有小学同学聚会的打闹。

初六早上，我又起程返深了，坐在车上，看着旁边的景色越来越远，离家也原来越远，脑海当然会划过一丝丝伤感，不过，新的一年，新的希望，收心，努力，向前路进发！



## 常回家看看

电工制造部 周宏

“常回家看看，回家看看，哪怕给妈妈刷刷筷子洗洗碗……”每当听到这首歌，我总是忍不住反问自己，多久没回家看看父母了。

经过二十个小时的颠簸与拥挤，终于顺利在除夕之前赶回家了。

“妈妈准备了一些唠叨，爸爸张罗了一桌好饭……”。此时此刻，我想天底下的父母都不再唠叨了，心里只有欢庆和喜悦。回到家已是傍晚了，父亲乐呵呵的逗起了他的孙子，母亲也满脸笑容烧好了浆糊，我则抛下一身的疲惫，贴起了春联。

“生活的烦恼跟妈妈说说，工作的事情向爸爸谈谈……”。从小就内向的我，想好了很多回来要对父母说的话，最终却一句没说出口。晚上简单的吃完年夜饭，洗漱完，一家人看春晚、打麻将、玩手机、放鞭炮，热闹了大半夜。

随着零点的到来和鞭炮不断响起，新的一年和新的一天开始了。

大年初一，我和堂哥一起把全村跑了个遍，挨家挨户的拜了年。如今的村子早已没几户人家，到处都是废弃的破瓦房，儿时的玩伴也大多跟随父母搬到县城去了。突然感觉今后再也见不到他们了。



吃完午饭，父亲说准备过完年后把对面山上的老旧瓦房搭起来，买几十头羊崽喂着。我便陪他一起去看。这里虽然已经是断壁残垣，破旧不堪，但还是能够找到许多儿的记

忆。这里有我的童年，有艰辛困苦，也有欢声笑语。每当来到这里，我总能想起小时候，父母每天从山下的水井往山上挑水，想起每逢暴雨全家一起拿起瓢盆往门外泼水，想起快下雨时和父母一起在山坡上收拾花生.....

初二上午，朋友打电话告诉我，天气预报我市有雨加雪，准备提前回深圳，下午就出发，万一道路结冰封堵走不了了。

这仿佛就是一个霹雳，我突然开始慌了。

中午，我怕影响父母吃饭，回深圳的事刚到嘴边又咽下去了。我简单吃了几口饭，便自个回屋收拾起来了。父母真的老了，头发差不多全白完了，我不时出来打量下父母，突然鼻子一酸，眼泪直打转。我还没和父母好好说说话，叙叙家常便要走了.....

下午2点，朋友的车准时开到家门口。我简单跟父母解释几句便匆匆上车了，留下不知所措的父母，我想此时的他们应该和我一样难过。

“常回家看看，回家看看，哪怕给妈妈刷刷筷子洗洗碗.....”

我的年这样过完了，迎接我的是新的旅程和新的挑战，但是，不管多忙多困难，我总是告诉自己，一定要常回家看看。

## 过年之感

通用制造部 肖丰

时光流逝，转眼来深圳十多年了，在不知不觉又到了新年，送走了2016，迎来了全新的2017.

和往年一样，一放假便归心似箭，满载着对家的期盼，连夜启程，不知疲惫地经过一个个服务站，不管多么堵车，多么辛苦，都无法击退我们回家的热情。当离家越来越近，缓缓看到父母满是期待的背影，我们内心是慢慢的激动。

回家过年是每一个中国人铭刻在骨子里的传统与习惯。虽然匆匆忙忙，历经千辛万苦，



但只要条件允许都会奔向同一个方向，表达着同一种情感。也许过年对于长大后的我们并不觉得有多大意义，但对于父母而言，意义却非同一般，为了儿女回家短短几天的相聚，他们提前很久就开始各种准备，脸上洋溢着幸福的笑容，

逢人便说，今年儿子准备回家过年，等我们离开的时候，父母便把提前准备好的各种我们从小到大爱吃的，要我们带走，恨不得让我们把家都搬走，这就是爱我们的父母，不求回报只是希望我们在外顺顺利利，有空常回家看看。

过年是团聚的好日子，也是走访亲友的好日子。大家从各地回到了自己的家乡，亲朋好友们谈天说地，重温小时候的点点滴滴，仿佛又回到了充满童趣的童年，让我们想起了那些天真的日子。

不管我们是否愿意，2016 已远去，我们都无法阻止时光的流逝，曾经的酸楚，郁闷和不快，请统统抛弃，曾经的幸福、拥有和开心，请好好珍惜。

向 2016 挥手告别，用微笑迎接全新的 2017，感谢身边的亲人和每一个朋友的帮助。希望在新的一年里我们都能努力创造属于自己的辉煌和快乐。

## 过年、回家、游子

电工技术部 周玲林

钢筋水泥浇筑的城市里，冷漠的没有温馨过年浓郁的味道，小桥流水，炊烟四起的故土才是我们疲惫的灵魂片刻歇息的家园。

随着经济的发展，对我们这些为了生计而背景离乡的游子们，家是永恒的港湾。出门在外有时回家都是一种奢望，每年到这时归家的情绪日渐高涨，也许在过几天带上一颗感恩的心，一份温馨的祝福回家。回家不管路途有多远，不管路途有多艰难，都无法抵挡心中对家的渴望。

年末将至，回家的期盼越来越浓，想念儿时情景，堆雪人，放鞭炮，年夜饭，看看春晚，收红包，说句：新年好！恭喜发财！最重要的是一家人聚守不分离。

带着家人走在回家的路上，空气里弥漫着的过年的香甜气息愈来愈浓。想着一年未见到的父母，母亲的唠叨，父亲的关爱的眼神，几个细微的动作都可能成为我日后想家的理由。

回到家里我可以肆无忌惮地睡懒觉，想睡到多晚都可以。回家真好，看着老妈忙碌的身影，

品味着那香喷  
真好，可以让  
忘记工作的不  
了手机里的闹  
母，心酸，我  
父母，他们却



喷的可口的饭菜。妈妈  
我忘记一年上班的辛苦，  
顺，熊孩子的调皮，忘记  
钟。见到一年未见的父  
们在慢慢长大，也为人  
在慢慢老去，能够陪伴

在他们身边还有多少时间，父母生病住院时，我们不在身边陪伴，只有两老扶持，还怕在远方的儿女挂念担心，一直都是说身体还是老样子，勿挂念，你们在外注意身体。我们回到家里的时间父母脸上总是挂着笑容，再忙再累也是甜的，饭桌上的菜摆的放不下了，还在问想吃什么马上做。老妈老是在你耳边唠叨，回深圳带上哪些好吃的，还需要什么吗？怕你吃不够，要他们留着自己吃，她老是笑着说，你爸能赚，要吃就买方便！

正月初七，带着老妈那沉甸甸的农产品与关爱，带着我那沉甸甸的理想回深圳啦！上午准备行囊出发时，真的要离家了，我感到无比的伤感，我不是怕离开而远行。我放不下



的是对家的思念和对父母的牵挂，十四年了都是这样重复着。看着母亲的泪水，这样一次次让父母心痛着，我心里很内疚。我一路跑着出了家门，逃避母亲的泪水和目光。跑到拐角处，泪水不停的流淌，擦掉眼泪面向前方。一年很快，努力拼搏，期待下次的回家，给父母花钱的感觉，一家人坐在一起吃饭的感觉。一家人看电视的感觉。一家人走亲戚的感觉.....

相信很快像刘德华的一首歌，就叫《回家》，“你为我把饭菜烧，我为你打扫，哦，回家的感觉实在真的太好.....”希望每次打开家门，总能看见爸妈的眼睛，感受他们开怀的微笑。

## 带上春天一起出发

通讯员 阮献辉

### 雨

比较喜欢密密细雨，轻轻柔柔，谁也不惊扰，在春天绵绵的雨，长长地落着，让人忘记了晨昏，忘记了时间，也忘了节令.尤其在这三月，雨像薄纱的帷帘一样突然地放下，隔



住了很多阳光下的喧腾和扰攘.而这样的天气又是最诱人要去旅行和在密密细雨郊游，也算是与春雨来一场亲密约会吧。

当第一滴雨像珍珠般掉落，无数的雨珠串连成线，压抑着飞扬的灰

尘... ..虽然雨的步态轻柔，仍然能听见它清朗的带金属韵律的步音，当丛弦俱奏又不停地增加更多的弦索时，你就可以听到一曲丰富的雨的交响乐了!这样宁静可爱；隔着一点距离



看人生，挺好。真的，在这静静的下雨天，谁也不扰乱谁，只见雨中绿意如润玉，不觉得日日沉埋在烟尘和烦嚣中的，竟也获得一些泽润，寻回一点宁静，找着那属于自己的声音和思维。如果雨下得更浓更密，你就更无牵无挂了，很多生活上的杂七杂八都可放下，只有在这时，你可以理直气壮地把不想做的事情统统给推开说：“下雨嘛，等天好了再说。”这真是最好的理由，谁也不敢责怪你懒惰，其实也知道自己懒了罢，给自己找一个放纵的理由，看到眼前缥缈的细雨，不觉得心灵要被雨水激荡起来了，如雨水滴在叶子上一样，开始摇曳，

## 风

我喜欢春天的风，她既不像冬天那一样凛冽刺骨，也不夏天热情似火。已进入三月，你不觉得风像一只的女人的手，变得柔软起来，那样温度，那样多情。被一一唤醒，被一一点燃。用她纤纤细手，一笔一笔地涂抹着自然万物，火红的是海棠花，粉红的是桃花、樱花，雪白的是李花、梨花、玉兰花，那泼染得大片大片闪着金色光芒...

三月，最多情了，她从不吝啬自己的热情，她把动人的美藏在风里，越过暗寂的寒冬，在高柳上写绿色的抒情诗，在镜湖边酝酿雅致，在山林间涂抹水彩画。葱茏原野，枝绽新绿，如花般美丽，如歌般舒缓，如诗般朦胧，如画



般飘逸。 走在三月里，清风拂面，心间惬意，不正好叫上春天一起去郊游。

## 一个故事，一首歌

今年一个同事一上班，就给我讲了一件事：

这个故事很美，象远方山野里一株开花的野樱桃。在那里静静的绽放。今年春节回家

坐了一次免费车。我半晌都没有回过神，真的吗

她说当然是真的，今年回家高高兴兴地乘辆贴有“爱心车”标志的大巴平安回到益阳了。而且全部免费，一种暖暖的乡情，暖暖的爱，都不知不觉幸福洋溢在脸上。是的，是我们这一种的乡愁，是一种独特的年文化。在外务工者不惜一切往家赶，能回家过年是一种奢侈，一种幸福，是这爱心车装着暖暖的乡情，暖暖的爱。

你我一样平凡，像一粒沙，却不卑微，生命也因此而不寻常。想到这么有爱心的事情就发生在自己生活的城市，伸手可及的地方，心里有了许多感动和骄傲。你我一样平凡，像一粒沙，却不卑微，如果我们也如他们一样，默默奉献，哪怕如这一场春雨，微不足道，哪怕如这一场春风，无声无息，生命也因此而不寻常。

想起了网络这样的一句话：带上春天一起出发，让我们用行动打破这个时代的冷漠。

## 春

电工制造部 刘金国

冬意渐渐消失，迎来的是春暖花开的春天，今年的春天好像没原来那么暖和，是啊，春天来了，倦意也开始了，此时的春天熟悉的味道弥漫而来。

春天的气息一直令人羡慕，这充满朝气的春天曾几何时出现在我的眼帘。在我眼里，春天只会出现在课本上，或他人的书上，一直以为有燕儿歌唱的春天，原来这是错的，因为草儿还没睡醒，笋儿才长出尖尖的帽，我的心还没有开，风儿还是冷飕飕的，好似整年春天也没出现。为什么原本在春天会变化成为这样？一切因为人类，人类过度的砍伐，肆无忌惮的排放污水，五花八门的工业污染，使春天连头也不回地走了。远处升起的不是浓家缕缕青烟，而是令人无比厌恶的黑烟。春天走了，燕儿是否原谅我们，燕儿也会走吗，不，如果社会要进步，我们就要失去哪些，我宁愿社会大踏步，春天还来吗，也许吧。电

视机上不断放着呼吁人们爱护环境的广告，但又有多少人能做到。那些广告的制作人能够做到吗？而我此时，冷飕飕的寒风伴着沙尘的风从窗外吹过。

生活在目前这样一个现代社会的我，很惊叹于旧时代年轻人的生活，但我不得不为他们的勇敢与执着所震撼，封建家族对他们的种种压力都在他们为理想的追求中被粉碎。这种勇敢对不平等的土崩瓦解，这种执着使他们得到向往的生活。他们的青春，他们的热情，都献给理想，他们用自信与勇气夺回了属于他们的春天。

身处花季，我们自信，我们奔跑，如果人生被分为四个季节，那春天无疑是最年轻的时光，人的青春将由此绽放，用杨子先生的话说是“好自负的年龄！”。因为我们处于不同的时代，我们的精神思想被赋予新的意义，正如一语所说的，脚达不到的地方，心可以达到，心达不到的地方，理想可以达到。自己坚持了自己的梦想，而最终会有所成就的。

我们这里的春天虽然没有姹紫嫣红的花朵，但幸福的花儿却在我们的心中悄然开放。俗话说，一年之计在于春，在这样一个充满希望快乐的季节里，将会紧随春天的脚步，绽放出最灿烂的光彩！



## 发扬雷锋精神

李鸣

三月五是学习雷锋纪念日，每年这个时候，人们想起了雷锋，想起了雷锋有故事。



雷锋是五十年代被中央树立的学习榜样，对于他的事迹，五、六十年代出生的人还有一些印象，但八、九十年代之后的人可能大多不熟悉了，但有一首歌曲《学习雷锋好榜样》一直在流传，还有把雷锋的故事电影电视，搬上了银幕，这些给人们留下了较深刻的印象。

雷锋是一个普通的解放军战士，从事平凡的工作——汽车司机，但他的心是很不凡的，他心里装着的就是学习、工作，还有许多心思去帮助别人。他有一句名言：一个人的生命是有限的，但投入到为人民服务中去却是无限的！这句话对他自己，对别人都影响很深，而他自己却是这样去做了。

当年雷锋在工作中总爱帮助战友，在生活上主动帮助群众，心里感到很高兴，很兴慰，这就是助人为乐，他的精神就体现在这四个字上。

也许为别人帮一次忙，做一点好事并不起眼，并不伟大，但对内心，对道德、对风尚却是影响很大的。为什么雷锋做了那么多好事被树立为全国的榜样，正是因为他体现了一种精神，推崇了一种风尚。

随着时代的发展，社会的变化，发扬雷锋精神也注入新的形式和内容。

80年代，社会上兴起“学习雷锋，为您服务”之风，三月五日这一天，许多机关、工厂、学校、医院纷纷派出人员队伍到街上摆摊设点，开展为您服务活动。服务项目很多，

包括有修理自行车、理发、缝补衣服，修补脸盆、茶杯，还有义诊、义教等等，那些树起的“学习雷锋，为您服务”大横幅，那一阵阵“学习雷锋好榜样”的歌声，把气氛推向高潮，让广大群众知道今天的日子，感觉到雷锋又回来了！

到 2000 年代之后，学雷锋活动推进为做义工活动，许多市民纷纷加入义工组织，披上红马甲，在周末和业余时间到许多地方进行义务活动，活动形式内容丰富多彩，给广大市民带来许多便利、带来关怀照顾。

马路上，经常有义工在路口维护交通秩序；车站里，有义工热情当向导；还有养老院、还有医院、还有学校，都有义工忙碌的身影，他们以实际行动发扬雷锋精神，让广大群众更加领会雷锋精神。

雷锋精神还有一大特点就是爱心。对人民群众充满爱心，把人民群众当作自己的亲人，因而每当帮助别人时不计较得失，不辞辛劳。

有一首歌词写得好：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！”。这个世界，还有许多冰冷之角，这个社会，还有许多缺少爱的地方，的确需要各方面的关怀、温暖、帮助。

1998 年，长江发大水，四面八方的人都赶过来支援抗洪救灾。



2008 年，四川汶川发生特大地震，全国各地人民都伸出援助之手，捐款捐物，共同抗震救灾，高度体现了中央政府的关怀，人民群众浓浓的爱心。

就在我们大阳公司，每当地方发生灾难时，每当员工同事遇到重大困难时，全体职工就会响应号召，立即行动，踊跃捐款。就在今年二月份，大家主动为正在患重病的员工钱龙捐款 2 万多元，虽然金额并不算多，但充分体现了大家一片爱心。

在当今社会，由于物质欲望攀升，由于市场经济竞争，使道德风尚，社会风气受到很



大影响，做好事，献爱心似乎成了一种奢望。我们应当高度重视物质文明与精神文明的双重并举，应当把道德风尚推向深入，应当让精神文化更加突出，应当大力弘扬雷锋精神。

又到了学习雷锋的日子了，又到了春暖花开的季节，我们回忆雷锋的故事，唱起学雷锋的歌，要把雷锋精神发扬下去，要影响传承到这一代，下一代，直到永远！

## 学习“雷锋精神”的感悟

王超敏

三月，是学雷锋的日子，也是人们想起雷锋，纪念雷锋的日子。雷锋（1940-1962）是家喻户晓的感动人物，他从一名普通的中国人民解放军战士成长为共产主义战士。在他短暂的人生中助人无数，伟大领袖毛泽东主席于1963年3月5日亲笔为他题词“向雷锋同志学习”，并把3月5日定为学雷锋纪念日。

一部可歌可泣的《雷锋日记》令所有读者无不为之动容。雷锋在自己的日记中写道：“对待同志像春天般温暖，对待工作像夏天般火热，对待个人主义像秋风扫落叶一样，对待敌人像冬天一样残酷无情。”他对待学习，总是有股善于“挤”和善于“钻”的劲头。他对待人生，却甘愿做一颗永不生锈、无私奉献的“螺丝钉”，这就是“螺丝钉”精神，值得我们一生艰苦奋斗而努力学习的精神。

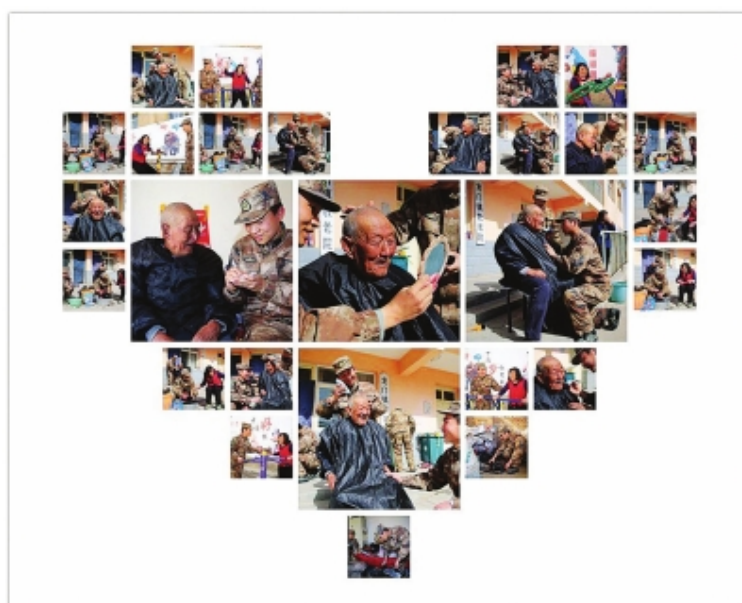
“雷锋精神”激励着一代又一代人学习。雷锋是我们学习的好榜样。如今，雷锋精神何在？虽然，人们心里都有雷锋精神的影子，人们都希望有千千万万个雷锋站出来，站出来为自己服务，可就从没想过自己去做雷锋，去为别人服务，个人价值观，极端利己主义，享乐主义思想盛行。

在21世纪的新形势下，作为一名大阳人如何学习和弘扬雷锋精神，首先我认为在工作中应丢弃浮躁，认真求实、敢于钻研，勇于承担，立足本职，尽职尽责，学习无私奉献、敢于拼搏的雷锋精神。其次，在生活中，应谦虚待人，团结友爱，相互尊重，发扬勤俭节约

约、艰苦奋斗的雷锋精神。最后，在思想中，应立志在平凡的岗位中干出不平凡的业绩，乐于做一颗永不生锈的“螺丝钉”。

雷锋有句名言：“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。”这是雷锋崇高的愿望。在他短暂的一生中，他无时无刻不实践着自己的理想。作为 90 后的一代，我们必须承担起家庭与社会的各项责任，必须秉承雷锋的崇高愿望和理想，必须扛起弘扬“雷锋精神”这面永葆青春的大旗。因为有了雷锋精神，这个世界才会变得更加精彩。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，愿雷锋精神与我们同行！



## 我们90后

金巍蓉

没赶在战火纷飞的抗战年代，没赶在大跃进、文化大革命的动荡岁月里，90后的我们搭着改革开放的高速车一路往前，我们活在梦一般惬意的年华中。

我们嘻嘻哈哈的看着周星驰的《大话西游》，我们渴望像至尊宝一样，始终不愿意戴上那个束缚自己的紧箍咒。一边做着仗剑天涯的侠客梦，一边做着超乎世俗的侠侣梦。我们相信自己的意中人是个盖世英雄，有一天他会身披金甲圣衣，架着七彩祥云来娶我……我们始终带着耳麦，耳麦里住着周杰伦，还有他的“七里香”。我们爱风爱自由，爱骑着单车跑很远很远。我们上课故意迟到，刚好在教室走廊和他碰到。

虽然很不情愿，90后的我们还是如期的长大了，我们没有成为人们认为的垮掉的一代，可是，大多数的我们好像并没有活成我们想要的样子。我们没有跟着心爱的人在春天的午后坐在丽江的咖啡店，没有等到只属于自己的至尊宝。也没有在每年生



日的时候和自己约定的死党重新聚在高中逃课的大槐树下。赚钱好像成为我们所有人的梦想，我们早上早早就起床，在拥挤的公交上边吃早餐边刷着微信朋友圈。我们兜兜转转，忙忙碌碌，疲惫的心仿佛一直在路上。

我们身上都开始背负责任，我们再也不能窝在家里看一整天电视等妈妈叫吃饭了。我们开始慢慢学会伪装，学会把所有的心酸偷偷的藏在心底。没有闲情逸致毫无保留的跟身

边的朋友或者同事畅谈梦想和对未来的美好憧憬。学会在所有人面前保持微笑。学会小心翼翼的处理和身边人的关系。我们开始懂得想太多会毁了自己，若无其事，才是最好的报复。何必向不值得的人证明什么，生活得更好是为了自己。我们都已长大，遇事不急、不噪、不妄言、不做作、不矫情、不让步。我们清楚的知道我们现在所历经的一切，会在十年后的你看来，都只是下酒菜。我们也知道，父母辈的他们都是有故事的人。

我们都已长大了，我们珍惜着每年仅有的几次回家的机会，我们开始觉得天底下妈妈炒的菜最好吃，我们再也不忍心跟妈妈拌嘴了。我们又开始在离开家里的时候偷偷流下眼泪。

90后的我们，走在人生最美的年华。90后的我们，走在追梦的路上。90后的我们，依旧可以很青春。90后的我们，依旧可以在周末的晚上畅快的玩乐到深夜……

愿90后的我们都活出自己本来的样子。





## 春风柳绿吹开谁的心扉

阮献辉

又是一年春柳绿，  
春光烂漫，  
春风依然丝丝缕缕，轻轻柔柔，  
是的，春天就是慢慢悠悠，从指间滑过.....

### 一、一张车票

公交车门打开，犹如一缕柳条一样的女孩，嫩绿嫩绿的充满了朝气，低头上车。

“票，请投币，麻烦你请投币.....”

嫩绿嫩绿的女孩向后一努嘴，然后竟直走向车箱，少时一个年轻小伙一脸怒气上来了，时不时嘟囔着，让人一看感觉他们就是一队情侣，

“还有一个人呢”

“让她自己投”

年轻小伙不理不睬的走了，司机看着这眼前一切，什么也不说，专心开车，

嫩绿嫩绿的女孩头一低，脸一红，再一次来到前面投币。脸更红了，一溜小跑钻到男的怀里。

车里以恢复平静，我心里却无法平静，当信任一个人时发生偏离时，是春天也会上冻结冰，信任是你我之间一个纽带。



### 二、走钢丝的人

有一个走钢丝的人，技术超群，他能在两幢 20 层高的大楼间，手持一根平衡杆，在钢丝上自由行走。成千上万的人被他令人窒息的壮举吸引。只见他走过钢丝后，让其助手骑在他肩上，准备再走一遍，观赏的人们报以热烈持久的掌声，

他示意人们停止鼓掌，然后大声问

“你们相信我和我的助手能走过去吗？”

“是的，我们相信！”人群狂热地大喊。

他停了停，然后大声问：“谁愿意骑在我的肩上？”

人群死一般寂静。

信任一个人，说来容易，当真的以命相托，就不是一件简单的事，我们每一个人，不都是走在钢丝上的人呢，跌跌撞撞，歪歪斜斜，相信一个人难，以命相托更难。

### 三、镜子里的人

当我一个人站在镜子前独对自己的时候，感到镜子里的人是那样的简单、平凡，并无一点魅力可言，于是，便远远地躲开镜子，但却无法躲开自己。

有时候真的想出去一个人外出探探险。看看太行山脉千山万壑，过一过狭窄凸凹的山麓，仰望一下寂寥而深邃的天空，冥想一下鸟翼飞绝的意境，与彻骨入髓的沉默对峙一会，漫步在峭壁上，悬崖顶，岩缝间，坑坑洼洼的碎石块中，就算沉寂而冷漠，就算无人喝彩，就算沉沉毫无生气，也一样会洗涤心灵，因为自然给我更多无私馈赠。

说起旅游来，想到了这样一件事：

有一次在沙井镇，看到一个一双手掌和一对膝盖爬行的男子，在行人路上，我们都是腰挺背直地走路，他只能缓缓地在别人脚下穿插。繁荣的世界，对他不过是灰尘扑扑的地面，而他却不能仰着面做人，

随着车一跌一荡，瞥见他一步一步地爬过沙井忙碌的马路，不时看到汽车从他身边掠过，真要为他捏一把汗，是什么力量吸引着他，使他不嫌弃而生活下去？

他依然是那样恋执着生命，努力前行，是对生命的寄托，相信爬过那条马路，等着他的幸福，是对生命执著。有一个可以信任的人等着他，他不怀疑，不退缩，一直向前，从不后悔。

再次想起爬行的人，我真满心感激。

#### 四、汐潮

又是一年春柳绿，

春光烂漫，

春风依然丝丝缕缕，轻轻柔柔，

是的，春天就是慢慢悠悠，从指间滑过.....|

也曾经喧嚣灵海的汐潮，在时序的迁流中，已如浅水浮花，波澜不兴了。

谈写流年，恬淡而缓和地解读着生命。

也曾失落，也曾的疑惑，也曾的烦恼。

时而感觉得自己就是走钢丝的人，艰难的行走，悠走在信任与不信任之间，悠走在迷惑彷徨之间。时而感觉得自己就是镜子里的人，纠结不休。

有时生活多像一面镜子，你哭他就哭，你笑他就笑，芸芸众生信任是一种幸福，被人信任何尝不也是一种幸福。

信任我感觉得更像一缕春风。



## 我和爱车

吾言

你，没有奔驰的粗犷  
你，也没有宝马的奢华  
你，不是那么出众  
你，也不是那么高傲  
你说：你就是芸芸众生中  
的那一个小宝  
然而，我却要赞美你  
你的肤色  
纯白无暇  
你的外表  
高端大气  
你的真皮内饰  
质朴高雅  
你的中控  
简单大方  
你的自动挡  
最为直接  
你的导航  
虽然总是絮絮叨叨  
但引领的方向  
始终没有偏跑  
你甜蜜的小广播  
像只小蜜蜂  
欢快地  
在我的耳畔萦绕  
吸附于你的凌度  
像一只会飞的小鸟  
那清晰的视频  
真的美了  
  
望着那泥泞的小道  
我曾犹豫徘徊





望着坑坑洼洼的积水  
我曾忐忑不安  
你说：前进的道路  
并不总是那么平坦  
有急流也有险滩  
勇敢些，不要怕  
怀揣着你的鼓励  
我的心  
在颠簸中不再颤了

每当大雨倾盆  
你神奇的雨刮  
总是令我的视觉清澈如画  
每当茫茫黑夜  
你强劲的灯光  
总是给我前方视线良好  
在高速公路  
当一台台奔驰、宝马  
毫不费力被你拉下的时候  
我想说，你真的是匹好马

我曾为你心痛  
当你的脚上沾上  
砂石粒子的时候  
我也曾为你心疼  
当你的面颊  
划得伤痕道道  
你说：不要紧  
只要你平平安安  
就好

还记得  
那些风雨兼程的友谊  
还记得  
那些携手与共的美妙



有你相伴  
生活不再烦恼  
你说  
未来的路  
我们还要  
紧紧的依偎  
我紧紧地拉着你的手  
真感觉  
两棵心在相会

## 海平面

谭自然

生命，就像是行驶在海平面上的小船  
能够平安抵达平静的港湾  
必定是那些不单单只靠运气的宠儿  
当风雨袭来时。你是否做好了要迎接她的准备

胜者，注定平日里有一种好的心胸  
就像种子要发芽时她必定是吸足了水分  
广袤的海洋能藏着多少惊涛骇浪  
只有知晓前人经历的人，才知道她的风险

当我们还是孩提的时候，我们有父母兄弟的关爱  
清晨，迎着第一缕阳光，我们开始了新的一天的生活  
我们吸吮着大自然的营养，茁壮成长  
夜晚，我们披星戴月，有鱼儿伴我们入眠

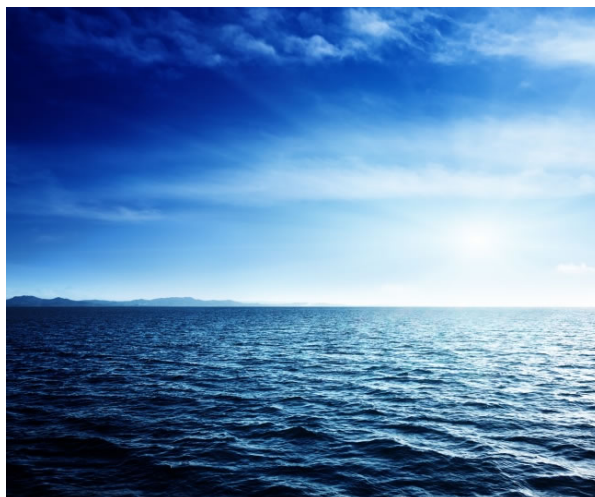
年复一年，日复一日，生命的时针一刻也未曾停止脚步  
面对变化无常的海洋，我们是怎样度过来的啊  
碰到暗礁，及时避险  
碰到鲨鱼，我们自有战胜她的利器  
饿了有雨露补充，困了，在海面上静静地躺会儿吧

身体小小的不适，也瞒不了海洋的考验

它会像铜牙利齿一样，侵蚀着你的肉体，你的心灵  
使你无所遁形，只有默默地忍受  
为了获得顽强的抵抗力，你必须努力自救  
于万籁俱寂中也要奋力前行啊

生命的小船啊，在海面上飘游的精灵  
没有什么能阻止我们的前行  
和大海相比，虽然我们是如此的脆弱  
但我们是不屈的勇者啊，我们从不孤单  
面对各种困难，能抱团取暖  
面对各种挑战，我们心有成竹  
不但有坚定的信念，  
一直朝着温暖的阳光，乘风破浪

海面上，是鲜活的生命  
一条条弯弯的小船  
奏响着惊天动地的凯歌  
一代代，一辈辈，经久不息



## 春季养生小常识

春季人体阳气旺盛，虽然气温有所攀升，但是仍有寒气余留防寒防风仍不可懈怠。除此，春季养生应以养肝为主，饮食方面应少吃酸性、辛辣食物，宜吃些凉性、甜味食物。春季后气候仍然干燥，补充水分也是很必要的。除此之外，春季有哪些养生小常识呢？

### 1、每天坚持多喝水

每天坚持多喝水，能够增强身体系统的循环速度，缓解紧张的身体机能，提升预警能力和能量消耗。其实喝水还有另外一个好处减肥。如果你每天摄入 16 盎司的水，一年就能瘦掉 5 磅。

### 2、不要急于减穿衣服

春天因气候变化大，加上阳光普照，常让人忽略初春的善变与寒冷。因此衣着最好慢慢减少，不要一下子换上夏季的短袖短裤，寒邪伤肺，容易导致鼻塞、



咳嗽、感冒等，尤其中老年人不要急于减穿衣服。大家都知道“春捂秋冻”，捂的度就是不能过汗，如果天气很热了还里三层外三层的捂着，出很多汗就不好了。

### 3、早上梳头、晚上泡脚

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下，至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足方卧，以泄风毒脚气，勿令壅滞。”就是说，春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚，



能促进人体气血运行，保健防病。

#### 4、晚睡早起，不可恋床

春季养生在睡眠上要保持“晚睡早起”的习惯。晚点睡觉指晚上9点以后入睡。早起是指太阳刚刚升起的时候起床，有利于气机的生发，晚点睡不是越晚越好，最好在晚11点前入睡，否则第二天容易双目赤红，容易肝火上升。

#### 5、晨起提倡宜伸懒腰

之所以提倡晨起宜伸懒腰，是因为经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血周流缓慢，故方醒之时，总觉懒散而无力，此时若四肢舒展全身肌肉用力，并配以深吸深呼，则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活肢节。

#### 6、多晒太阳补钙

春分过后，日照时间渐渐变长。当大地脱去冬天寒冷的外衣，阳光洒在身上温暖而柔和。此时，我们应该尽情享受阳光带来的健康益处。民间素有“学会晒太阳，胜过吃补药”的说法。最好走出家门晒太阳，不要隔着玻璃晒。

#### 7、“躲避”紫外线，注意防晒

一般只有到了炎夏，才会想起紫外线的存在。其实在春季，紫外线就已经开始对皮肤进行伤害。尤其在中午11时至下午3时这段时间，紫外线的强度比你料想得要高许多。紫外线很容易促使雀斑的生成，黑色素的沉积。因此防晒很重要。

#### 8、抵御春困有妙招

“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南

瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。生活节奏要有规律，不要三天两头熬通宵、睡觉时间时早时晚。饮食忌过饱，一日三餐不要吃得太饱，否则胃过度膨胀，人容易犯困。

### 9、多吃甘温之品

中医学认为，“春日宜省酸删甘，以养脾性”。那是因为春季为肝气旺的时候，肝气则会影响到脾，所以春季容难呈现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食保养，宜选辛、



甘温之品，忌酸涩。性温味甘的食物：谷类如糯米、黑米、高粱、燕麦；蔬果类如南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉食如牛肉、鲫鱼、鲈鱼、黄鳝。

### 10、雾天不宜锻炼

春季的到来，越来越多的人加入了锻炼的热潮中来，但雾天不宜进行锻炼。雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质，锻炼时由于呼吸量增加，肺内势必会吸进更多的有害物质。

### 11、过敏者最好离花粉远点

春天里应尽量少到鲜花盛开的地方，避免接触到花粉。出门最好戴上纱巾，避免接触到柳絮或杨絮。有风的天气出门最好戴口罩，空气质量不好的时候(如有沙尘、浮尘或阴霾天气)最好不要出门，出门也要随身携带应急药物。如果要到户外锻炼，最好选择早晨或者雨后空气比较好的时候。

## 12、保健防病

春天温暖多风，最适于细菌、病毒等繁殖传播，易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以一定要讲卫生，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风，提高防御能力，传染病流行时少去公共场所，避免传染；春天又是气候交替的过渡季节，若不重视保健，或过食辛热助火之品，再被时令之邪引发，一些旧病即易复发，如偏头痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、心肌梗塞、精神病等，应特别注意从衣食住行各方面调摄预防。





### 提前来拜年

我班上一外籍学生过了寒假开始学时见到我就抱怨道：“你们中国人说话竟然没有一个算数的！”我大吃一惊的说：“大过年的你咋这样说？”外籍同学说：“你看在春节前，你们当中的很多中国朋友给我打电话说，春节快到了，提钱给你拜年了，祝你春节快乐……”

### 全面服务的列车员

火车站上，上车的，送人的，人头攒动。

当一位车上的列车员刚要发出启动信号时，突然发现一位非常漂亮的姑娘站在站台上第一节打开的车厢门旁边，跟车厢里另一位漂亮姑娘还在说着什么。

“快点儿，姑娘，”列车员大声说：“要关车门了。往后站。”

“等等，我还没有和妹妹吻别呢。”

“放心吧，我先把门关上，”列车员说：“剩下的事我来办！”

### 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！”



## 你的秤有问题吧

小王去菜场赵大爷那里买菜，接过秤好的菜，他觉得有点不对劲。于是小王掏出自己新买的 iPhone5 放在秤上，看着秤上的数字，小王说道，“赵大爷，我这手机 112 克，在你秤上却显示 150 克，你的秤有问题吧？”“傻孩子，你手机里下载了那么多软件，肯定会变重啊。”小王一想，是这个理，于是就拎着菜回家了。

