

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第六十一期

二零一五年第二期 (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

美术编辑：宋 岗

目 录

| | | |
|--------|---------------------|----|
| 【卷首语】 | 走进《晨光》----- | 1 |
| 【太阳风采】 | 《晨光》之路----- | 2 |
| | 太阳好汉班----- | 6 |
| | 充满智慧的人----- | 8 |
| 【我爱太阳】 | 太阳的劳动人民最光荣----- | 11 |
| 【照片集锦】 | 照片集锦----- | 13 |
| 【情感世界】 | 牵手----- | 14 |
| | 我和爷爷----- | 16 |
| | 父爱在哪----- | 19 |
| 【随感杂谈】 | 我最讨厌的言行----- | 21 |
| | 事故之后----- | 22 |
| | 我最讨厌“敷衍了事”----- | 23 |
| | 一起劳动吧----- | 24 |
| | 为与不为----- | 26 |
| | 给心灵洗个澡----- | 28 |
| 【七彩生活】 | 清远之行----- | 30 |
| | 松山湖骑行----- | 32 |
| 【健康知识】 | 黄帝内经之夏天养生----- | 36 |
| | 最便宜的防癌处方----- | 37 |
| 【文章摘抄】 | 工资 3K 与 8K 的差别----- | 39 |
| | 别想太多----- | 40 |
| 【诗海拾贝】 | 孤独的旅游----- | 43 |
| 【小说天地】 | 菜市耕耘----- | 45 |
| | 阿莲说----- | 47 |
| 【开心果】 | 开心一刻----- | 50 |

走进《晨光》

谭雪林

一转眼，我们又迎来了《晨光》复刊十五周年。十五年前，《晨光》这颗种子，在大阳的沃土里，孕育了她的生命，在大阳的摇篮里，《晨光》吸取着丰富的乳汁，滋润着丰富的养料，陶冶着热情开朗的气质，成为大阳文化园地里一颗耀眼的明珠。



十五个春秋，《晨光》以大阳为家，把大阳的点点滴滴，连成一串串珍珠，谱写了一曲又一曲令人动听的旋律，那是一首又一首唱给母亲的歌。十五个冬夏，《晨光》沐浴着大阳的雨露，自我创新，呈献给大阳人一期又一期精美的诗篇，那是大阳儿女们默默耕耘的佳作。十五周年，《晨光》的朋友多了，

辐射广了。十五周年，一批又一批的《晨光》工作者，不辞劳苦，活跃在《晨光》的舞台上，为了《晨光》的发展而不遗余力，把青涩的文字，最真实的情感留在了《晨光》。

或许因为《晨光》，你对文学又有了深深眷恋，或许因为《晨光》，你对世界有了新的认识，你的收获令人鼓舞。或许你已离开了大阳，或许你拥有了一片新的天地，如果有一天有人问你：你是否还拥有对《晨光》的那份留恋？你是否还拥有对文学的那份情怀？如果你的回答是肯定的，虽然我不敢说，你的人生就很精彩，也不敢说你的生活每天就很充实，但至少我可以这样说，你的人生一定不会孤寂，你的光阴一定不会虚度。当你为一篇文章而爱不释手的时候，当你为一段优美的文字而自我陶醉的时候，你紧张的大脑就能得以舒缓，你内心的压力就能得以消融，这也就是人们所常说的“心灵鸡汤”，谁又能说不是呢？也许你不用为一篇文章而搜肠刮肚，也不用为一段文字而冥思苦想，但是在心灵深处，一定不能没有文学的情感交流，一定不能没有文学的“心灵鸡汤”。

回首大阳《晨光》走过的里程，一种对文学的感激之情，一种对文学的敬仰之情，总是令人油然而生。今日又是下一个十五周年《晨光》新的起点，让我们举杯同庆，我们相信，《晨光》一定能再创新的辉煌。

“晨光”之路

李鸣

一、创刊

1995年春季之尾,处在深圳福永新田第一工业区的大阳公司生产一片繁忙。一天晚上,公司团支部的几个青年聚在一起开会,有人提议,公司都是年轻人,远离家乡来到深圳打工,没有什么文化生活,我们可以办一个刊物,让大家有文化学习和心得交流。好主意!



这个建议得到全体赞同。那这个刊取什么名字呢?会上一时想不好,于是散会后各自去思考。年轻人真有深圳速度,两天后再一次开会,把各自的建议凑在一起,最终采纳了一个名字——晨光。晨光寓意着清晨的霞光,象征着青年人的朝气。团支部办刊的报告很快得到公司领导批准,大阳自办刊物——晨光就这样诞生了。

紧接着,几个年轻人忙着写稿和采集文章,以高效率完成了编刊,1995年6月正式发行了大阳《晨光》第一期。当刊本发到员工手中,感到格外新鲜,想不到公司有一份文化刊物,很不错!《晨光》一下子拉拢了年轻人的思想,传播了员工的心声和愿望。之后,几个创办刊的年轻人坚持编刊,而且都是在业余时间完成。从创刊起到1997年,坚持办了三年。

1997年初,由于办刊青年的变动,加上公司忙于大搬迁,《晨光》停刊了。

二、复刊

时光如梭,转眼到了二十一世纪初,大阳公司已搬到塘尾新厂房,生产红红火火。2000年5月的一天上午,公司领导找当时管理部李主管谈话,提出把《晨光》恢复起来。这位主管觉得此事并不难,立刻就答应了。他曾经在内地一家大型国有企业担任过报社副总编,有办报刊的经验。首先进行一番设计和筹备。把《晨光》编辑部成立起来,从管理职员中挑选几位有写作能力的青年人担任编委。之后,精心准备第一期稿件。经过一个月的努力,2000年6月,《晨光》复刊第一期同全体员工见面了!刊上有公司总经理的祝词,有编委

写的晨光前景文章，还有员工写的的好人好事，刊上有丰富活泼的插图，让员工们耳目一新。

《晨光》主编和编委都分配了任务，确定每个季度出刊一期，每一期征集刊登 15—20 篇文章。主题是宣传大阳工作成就，描写大阳的好人好事，还设文学栏目，发表员工的散文诗歌。就这样，《晨光》又在大阳恢复了面目，而且形象和影响逐步加深了。走进员工中间，都知道有一个《晨光》，一个公司文化园地。

三、闪亮

企业办刊，不同于社会报刊，没有专职人员，没有专门的经费，征稿范围也有限。大阳《晨光》编辑部却克服了这些困难，大家靠一份责任，依一份坚守，让《晨光》按时完成发行。

每个季度第二月，编委们就开始准备编刊了。先设定几个主题，召集通讯员开会，布置投稿任务，同时向广大员工征稿。这一项工作持续到季度第三月的上旬。紧接着，编委将稿件汇集一起，进行审稿、修改，为此，都要加上好几个晚上才完成。稿件经过编委、主编审核后，再交给美术编辑电脑编排，用三至四天完成，再又经过一次紧凑的审核、修改，正式打印、复印、装订，一期刊复印 30 到 40 本，发行到班组和员工手中。

《晨光》每一期刊登 15—20 篇文章，主要是编委和通讯员写的，还有员工的投稿。他们把公司的所见所闻写出来，把好人好事宣传出来，把生活经历和感想描绘出来，既朴实又精彩，让员工读后感到亲切、惬意。

出自于这些文章之手的是一些热情高、爱好写作的通讯员，他们把思想热情和文学水平在《晨光》挥洒得淋漓尽致，又各具色彩。而在这些闪亮背后，饱含了巨大的付出。

在 2001 年至 2003 年的《晨光》期刊上，经常署名朱子喆的文章，其作者



真实姓名叫朱丽梅，是电工公司品检岗位上的一名女青年。她来公司不久就主动向《晨光》投稿，投了好几篇散文。主编见她的文章写得好，积极性又高，就吸收她为《晨光》通讯员，让她紧密围绕《晨光》主题写稿。她一直保持了高度热情，每一期都是第一个投稿。

她的写作能力很宽，既会写散文，又会写诗歌，还会写议论文，文采很不错，给读者留下了深刻印象。

《晨光》不仅吸引读者，也是一个聚人才的地方，写作高手不断涌现。2004年，宿舍图书室新来一位名叫张荣京的图书管理员。她戴着一副眼镜，很斯文的样子。她十分喜欢这个岗位，因为每天扎在书堆里，吸收很多精神食粮，阅读之后，一篇篇文章发给《晨光》编委。原来张荣京很喜欢看书写作，写的散文、议论文均有一定深度，也很有文学功底。她一下子就成了《晨光》最活跃的通讯员，每一期都有两篇刊登，还剩下一些稿件等候排队呢。直到张荣京离开公司后，一些员工还打听她，表露出对她的好文章的留念。

2007年，《晨光》通讯员队伍中又冒出一位“高产作家”。他叫王海天，是电工包装班的一名普通员工。他来自贵州山区，人长得很朴实，但很有内才，第一次投给《晨光》的文章就是一篇3000多字的散文《守湖的人》，写的是故乡的青年人爱情与事业的故事，很有回味。王海天的文章一下子就吸引了读者眼球，纷纷评价说：写得真棒！面对大家的称赞，王海天只是微微一笑，他心里明白，文学的道路不容易走，要走好，还要刻苦下去。王海天不断地学习和写作，在每期《晨光》上都有好文章让读者欣赏，在大阳留下了“文学男子汉”的印象。

大阳《晨光》每一年评选一名优秀通讯员，鼓励他们做出的成绩。有一位通讯员夺得了四连冠，堪称《晨光》光荣历史之最，他就是阮献辉。他是一位很普通，很诚实的青年，也是餐厅一名手艺好的厨师。当他在《晨光》上发表一篇《一方净土》的文章后时，同事们都感到惊讶，他还会写文章？不错，小阮的确会写文章。他告诉我们说：上中学时就在学校报刊上发表文章，出来打工后也没有放松学习，一有空闲就借书、买书看，还经常写点文章在网上发表，读书写作成了他生活主要部分。在大阳五年时间，每一期《晨光》都刊登了他的二篇文章，写的有同事的风采，生活见闻，描写生动，文笔流畅。阮献辉并不满足这一点成绩，他想向写小说迈进。在主编的鼓励下，花了二个多月的时间，终于写完了一篇小小说《那月、那夜、那中秋》，刊登上了《晨光》2010年第三期，让他非常高兴。之后，他继续钻研写小说，逐渐成熟了写作手法。他在2014年创作的小说《缘份》还在《福永》刊上发表了。同他谈起写作体会，他说起来一套套的，挺象一位作家姿态。

大阳《晨光》有公司领导给力，有一群通讯员出力，更有一班编委“扛梁”。从主编到编委，个个者是写作能手。虽然不与通讯员文章比高低，但其高度和深度都集于文章之

中。2002年，编委贾燕红以小说连载名扬公司。2004年至2005年，女编委余洋每一篇散文都散发着文学芳香，耐人寻味。

2011年起，又一位新秀加入《晨光》编辑部，她就是执董秘书彭淑芳，也是散文显秀，之后短篇小说连连展现出来，其人物鲜明，情节生动，很有味道。她有一篇小说《甜蜜的



圈套》写得非常好，还在宝安日报《打工文学》上发表。同事们总是问：下一期会有她的小说吗？彭淑芳的小说把读者吸引住了。

《晨光》编辑部每一期由主编和副主编“轮流执政”，谭雪林担任副主编有数十余载，默默奉献自己的能量，他的文章有特色，生动活泼，很吸引读者。他同主编默契配合，一起把《晨光》推动前进。

四、走出大阳

大阳《晨光》经过十多年的励炼，已经成熟起来，具有文学风采，随之在福永受到宣传文化部门的刮目相看。他们把目光投向大阳，陆续在《凤凰山》、《福永》刊上选登了不少《晨光》文章。

好事传千里。2010年6月，宝安日报打工文学座谈会来大阳召开。那一天，来了几位文化界高层人士，有宝安报社副总编、办报主编，福永宣传部长，办刊主编。他们对大阳企业文化高度评价，对厂刊《晨光》十分称赞，使参加座谈会的通讯员、编委们很受鼓舞。

从2009年宝安日报《打工文学》第一次刊登《晨光》文章，到2014年，先后选登《晨光》文章25篇，还开设了三期大阳厂刊专栏。报刊主编写评语说：大阳晨光似一股清泉流淌在员工们心中……

《晨光》走出大阳，让社会看到《晨光》，这是一份成就与奉献。

五、十五年之后

2015年3月，《晨光》发行总刊六十期，正是《晨光》十五年的生日。编委们议论起来：“哎呀，我们过生日了，要庆贺一下，要纪念纪念！”

是啊，十五年真不容易，那是一批批有朝气、有活力、有责任的编委走过的坚实之路，是一队队有热情、有向往的通讯员留下的足迹。

一份厂刊连续办刊十五年，的确不容易，《晨光》做到了，《晨光》实现了。《晨光》的路充满阳光，《晨光》的人无怨无悔。走过的十五年划上了一个圆满的句号，今后十五年呢？在一次《晨光》编辑部会上，编委和通讯员一齐高喊：晨光一加游！晨光—我们继续努力！

太阳好汉班

——彭淑芳

有那么一群人，他们有时工作在大阳最高的地方，有时工作在大阳最暗淡的地方；他们会出现在夏天最炎热的地方，也会出现在冬天最寒冷的地方；当遇到突发事故，我们因奋力突围而感到庆幸的时候又总是他们在第一时间出现在事发地点排除险情，为企业正常生产保驾护航。他们是谁呢？也许你已经想到。是他们。他们就是平凡而又伟大的设备维修班的全体成员。

总想把他们称为一个群体，不分个人，因为他们工作时总是一个团队，不分你我。美就美在竭诚合作、共进退、共荣辱。



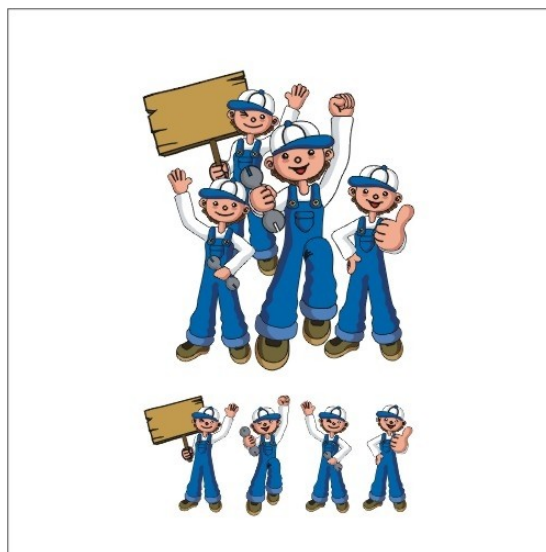
就犹如金庸武侠小说中的人物一样，他们虽说是在一个团队，但是却有着自己的独门武功，就拿维修班的‘superman’超级战士-肖旗丰。他矫健的身体里蕴含着无限能量。他就是维修班的‘大力士’，在设备改造、安装的工作中，他的力量被

展现得淋漓尽致。设备不会因为你拆不动而无法检查，也不会拧不紧而无法修复。作为班长，面对着每天不可预知的设备故障，他没有逃避、退让。而是迎难而上，勇敢地扛起了维修班的大旗。男人就要像白杨树一样挺拔，像胡杨林一样顽强，而他也确实在用自己的行动践行着这句话。

陈学林——通用维修班的元老。陈师傅凭借着一身过硬的维修电工技术本领以及遇到难题，永不退缩的精神言传身教地教育着维修班的兄弟们。他有点恐高，却走在拆除电气线路的前线；他听力不好，就用耳朵贴着螺丝刀仔细聆听电机的异响；他视力不好，就拿着放大镜不断研究着电路板；他年事已高，却不论风雨，在值班工作中，兢兢业业……平

时少言寡语的他善于独立思考问题，当我们面对出现故障的设备毫无头绪的时候，他总是在一旁独自理性地分析最终自己独到的见解供大家商议，从而大大提高设备的维修效率。

谌强——维修班骨干钳工，他积累了丰富的工作经验，公司各式各样的设备，他能够了如指掌。对设备出现的故障，能找到原因及时解决。这些精悍的技术知识都是他一点一滴累积起来的。在平时的工作中，谌师傅做到腿勤、手勤，经常对设备运行情况进行检查，保证设备良好运行状态。



张勇——充满故事，饱受风霜却依旧乐观的男人。虽然是维修班的后来者，但他丰富的阅历

成就了他各方面的维修能力。遇到突发状况时，跑在最前面的一定是他。问题总能主动请缨，上至设备吊装与维修，下至换灯拧水龙头，不管是在宿舍楼、还是办公楼、漆包、镀锡车间，无一不有他的身影。这种积极乐观的工作态度，悄悄的感染着我们每一个人。他深知“实践是检验真理的唯一标准”，在陈师傅的指点下，不断提高自己的电工维修技术。

除了以上几位，还有勤劳能干的张金发，聪明细心的陈喜付，沉着冷静的谌武，善于机加工的陈志军，奋斗在绞线车间的贺文、拉丝的胡清扬、龙志明，镀绕工序的彭新芳，漆包的杨建山。他们没有豪言壮语，也没有惊天动地的事迹，华丽辞藻也不足以一一表达他们的努力付出，但他们的兢兢业业大家都看在眼里，在多次先进班组的评选中，维修班都被评为先进班组，这是他们的荣誉，也是对他们辛苦劳动的肯定。

维修班人不多，但却是一支精锐的小部队。是全厂所有设备、辅助设施以及供水、供电设备的保护神。把奉献这个词用在维修班头上一点也不为过。维修班的工作就是把方便留给别人，麻烦留给自己。严寒酷暑的抢修，角角落落都要走到的例行巡检,时不时要干到月朗星稀的加班。特别是在今年春节，为了电工公司微拉油池项目的顺利进行，只能将维修班的十几名员工都留下加班加点的去赶工程，对于公司这一决定，他们没有怨言，对于春节不能回家，他们内心也是充满遗憾，但是，作为一个大阳人的使命感，工作责任心超出了他们对家人的思恋。

只要生产能够正常运行，维修班的同志无怨无悔。

平凡而伟大的你们，默默地为公司设备的正常运行和节能降耗做出自己的不平凡的业绩，让我们一起为大阳维修班加油，点赞！

充满智慧的人

谭雪林

几年前在漆包车间和他相识，我就被他的言词所感染，他长得有些虎头虎脑，他的身材也虎虎生威，他就是黄伏华同志，他在大阳工作已 10 余年，对漆包机的了解可以说是了如指掌，像他这样在漆包车间一干就是十几年的老员工，已经屈指可数了。



他总是说，小孩成功了，他就成功了。

为了孩子，他好几次都拒绝了其他地区工厂的高薪聘请，留在了深圳，留在了大阳。对小孩的培养倾注了他全部的心血。当有一天他接到老师发来的一条短信的时候，他顿时感到面前一片漆黑，心里堵得慌，这个坚强的汉子几乎快要跌倒。短信只有寥寥数语：

你的孩子最近成绩一落千丈，如继续下去，他的前程就会毁了。看着老师发来的短信，他几乎不能相信自己的眼睛，这个在班上成绩一直名列前茅的孩子，成绩怎么就会变得如此之差。是不是老师发错信息了，他马上打电话给他的妻子核实，得到的答案是肯定的，怎么会这样呢？他仍然无法相信自己。

多方了解，他才知道儿子已沉迷于网络游戏而不能自拔，儿子的心思都沉浸在游戏中，上课心不在焉，无精打采。当他知道一切已既成事实的时候，他恨自己犯了一个严重的错误，他没有及时关注孩子细微的变化，在孩子最容易接受外界诱惑的年龄段，他忽视了对孩子的教育，他没有尽到父亲应尽的责任，他深深地懊悔自己的粗心，深深地自责自己的过失。痛定思痛之后，他没有半点犹豫，也没有半点气馁，他知道考验他的时候到了，疾风知劲草，路遥识马力，在大阳十几年的摸爬滚打，练就了他顽强的工作作风，练就了他敢于拚搏的优秀品质，一定不能给大阳人丢脸，他暗暗地下定了决心，一定要把孩子从悬崖边上拉回来。然而，怎么样才能把孩子从网络游戏之中解救出来呢？他陷入了深深的沉思。为了孩子，他忍痛割爱，他毅然决定辞去大阳他心爱的漆包工作。回到了儿子身边，

他没有对儿子采取粗暴简单的教育方式，而是采取疏导和引导的教育方式，他说，孩子都这么大了，你打他，反而会增加他的叛逆。他陪儿子一起玩游戏，陪儿子一起做作业，给儿子讲故事，陪儿子读书，做儿子喜欢吃的菜，和儿子交朋友，把自己的一切都融入到儿子的生活当中。他以身边的事例，以自己的成长经历，对儿子进行开导性的教育。他没有给儿子任何压力，他对他的儿子说，如果你不想学了，如果你感到学习累了，你可以不学，你可以回家。儿子慢慢地被父亲的言行所感动，慢慢地明白了父亲的一番苦心。就这样，儿子上网玩游戏的时间渐渐减少，做作业和学习的时间不断增多，通过5个月的不懈努力，终于功夫不负有心人，儿子完全从游戏中走了出来，学习成绩不断上升，又重新回到了良好的状态，当然，这五个月他付出了很多，但是儿子终于走出了他人生的低谷，他觉得这

就够了。是啊，作为父亲，当自己的孩子遇到困难的时候，他没有退却，而是勇于担当，发扬了大阳人的优良传统和作风，展现了大阳人的风采，给儿子做出了表率，做出了榜样，儿子觉得父亲是最棒的，还有什么比这更高兴呢？当他的儿子参加中考以高分考入深大附中的时候，他流泪了，



这是激动的泪水，这也是喜悦的泪水，这是他那五个多月辛勤努力所换来的来之不易的泪水。他说，人生在成功与失败也往往就相差那么几步，那短短的几步，如果有人帮他，他也许就成功了。多么简单的话语，却道出了深刻的道理。对于每一个人来说，又何尝不是如此呢？他说，他一辈子都会记得这五个月，我想他的儿子也一定会记得这五个月，这是他和儿子同甘共苦，攻坚克难的五个月。若没有他这五个月对儿子的良苦用心，也许正如他的老师所说，他的儿子这一辈子就真的毁了，人生的成败与否，也许就真的在那么几步。我想，有这样的父亲是做儿子的幸福，有这样的儿子同样是父亲的骄傲。这5个月他在儿子学校附近的一家漆包厂工作，凭着他扎实的基础，凭着他高超的技术，他帮那家漆包厂把最难开的一台设备驯服了，赢得了老板和同事们的信赖。当儿子的学习成绩走上正轨之后，当那一家小漆包工厂的生产步入正常之后，他决定重新回到大阳来，他觉得，只有大阳才是他真正的家。十几年了，他早已摸透了大阳的每一台漆包机的脾性，十几年了，

他早已把大阳当成了他自己的家。当他重新回到大阳的时候，他才感觉又回到了那个温暖的家。

他说，做事在于心情，心情好什么都能做好，心情不好什么都做不好。对于他这句话，我也深有感触，当心情好的时候，有如神助，做什么事都事事顺心，事事如意，当心情不好的时候，做什么事都不顺利，四处碰壁。为什么两种心情会有如此天壤之别呢？我想心情或许会对你遵守或违背客观规律办事的行为产生直接影响，这也许就是其中的原因所在。他说，现在公司的工作环境改善了，职工的工资待遇也提高了，我们应该有一颗感恩的心，为公司的发展贡献自己的一份力量，“双赢”才是最好的结果。他是这样说的，也是这样做的，不管公司分配给他的工作有多么困难，也不管他开什么样的机台，他总是以积极的心态去面对，以感恩的心去工作，想方设法地去克服困难，尽善尽美地完成任务，以达到他心中那个“双赢”的目标。

每次和黄伏华交流，心中总会有些感悟，总会有些发现。他是一个善于思考，善于探索的人，在工作中他精益求精，不断进取，他也是一个善于施教的人，对于孩子的教育，他不辞辛苦，不厌其烦，循循善诱，循序渐进。他有着豁达开朗的性格，有着智慧的大脑，也有着勤劳质朴的品格；有着勇于担当，心胸开朗的心境，也有着学习进取的精神。在他身上，我看到了很多的闪光点，这些闪光点，令人鼓舞，令人感动，值得学习。



大阳的劳动人民最光荣

电工营销部 王超敏

马克思曾说过，“劳动创造世界”。劳动是社会生产的汇成，人类以劳动方式换取赢得的效益。人类是靠大自然的规划和自己的头脑思考、身体活动区建造物体来维持生存和社会成长。

在 21 世纪的中国，改革开放的前沿城市-深圳。有这样一群人-他们每天都在默默的坚守自己岗位，无论是刮风下雨还是打雷闪电，每时每刻都在挥洒着辛勤的汗水，为的就是维持生存和社会发展。他们就是大阳的劳动人民。

蛙鸣虫叫，鱼跃雀散，不知不觉中，故乡的春天正迈着轻盈的脚步，悄悄的向我们走来—春意盎然的五月。然而，深处异乡异客的大阳的劳动人民，却没有心思去欣赏都市的



美景，他们在车间辛勤地工作，眼眸中映射出炽热的情愫，耳畔喧嚣着轰鸣的机器，但这丝毫没有影响到他们的工作，我想这就是劳动的魅力所在。

还记得初到大阳的情景，那是正是炎炎夏日，嘈杂和燥热的车间，让我欲罢不能。我当时心里就在琢磨，如此艰苦的工作环境，这些人是怎么工作的，是如何在火炉下坚持生产作业的。带着疑问和好奇，我走进了大阳的一线生产车间。还没走进车间，只听见一股嘈杂嗡嗡刺耳的机器声，迎面而来的热气腾腾的热潮让我瞬时冒出了“冷”汗。走进去一看，让我眼前一亮，宽敞明亮的车间里鳞次栉比的机器一望无际，各个岗位的员工，正在有条不紊地进行生产，从一楼到四楼，每个员工都在繁忙而紧张的工作，并没有因为我的到来而产生一点分心和好奇，这让我十分敬佩。我不由自主的走到一个员工旁，仔细的询问他：这里工作环境如此燥热，声音如此刺耳，你是如何坚持下来的？他看了看我，仅说了句：“这有什么好奇怪的”。然后就转身继续投入生产工作去了。刹那间，我看着他们一个个汗流浹背、全身汗透的身影，我由衷的对他们产生了一丝佩服和敬佩的情愫。这也是后来，

我毅然决然加入大阳的重要原因。

夏季炎热，热的让人出汗、让人烦躁，这就是夏季的特点。要是是一直低温阴雨的话那又显得有些反常。但是当我们所工作、生活的这座城市温度突破 30-40 度高温的情况下，当我们坐在空调间里喝着纯净水或饮料也有出汗感觉的时候，我们是否也应该想一想那些依然坚持在车间作业的一线员工们是怎样工作着的！车间里炙热的温度和嗡嗡的嘈杂声，无情地拷问着他们顽强的意志和火热的激情，但这一切都不能摧垮我们大阳的劳动人民对工作的尽忠职守和忘我奉献。

感谢这群最可爱的大阳劳动人民，是他们让我们大阳神采飞扬，让我们大阳凯歌嘹亮。他们在平凡的岗位上，兢兢业业地工作，他们中的绝大多数人来自祖国各地，在春节和家人短暂的团聚之后，他们就开始打点着简单的行李，带着父母亲的嘱托，带着妻儿的期盼，离开了家乡。艰苦的环境、难忍的思乡情结并没有使他们对自己的工作有半点懈怠，这些不知疲倦的劳动者，让我看到了一个个普通的劳动者对企业的忠诚，对未来美好生活的憧憬和信仰。我想，正是由于这成百上千的以厂为家的大阳员工，才孕育了这红火的六月，才赋予了大阳精神更神圣的使命和意义。

我爱劳动，我爱自己的岗位，我爱自己的企业，更爱为企业发展做出重大贡献的一线劳动者们！让我们把芬芳的栀子串成花环，为劳动者们写下最闪光的字符：劳动光荣！大阳人最棒！



庆祝五一国际劳动节！

“五、四” 节日青年欢

5月4日下午，正值“五、四”青年节当天，公司工会组织举行了青年职工拔河比赛，共有4个男队，3个女队参加。青年们使出浑身力气，齐心协力拔河，观众们不断为队友高声呐喊加油！比赛场上一片热闹，这场比赛促进了团队精神。



牵 手

—放开手脚 牵手夏季

通讯员 阮献辉

题 记

不知有多久，没有好好的享受微风吹拂，不知有多久，没有轻松为了绽放的小花小草驻足停留，不知有多久，没有畅快淋漓地呼吸大自然的清新空气了。也许是深圳的节奏太快，也许是深圳的阳光太暖，日子就象长了翅膀一样，从身边飞过，还没来得及细细地品味春天的颜色，怒放的夏季就嘎然而至了，君不见夏季的色彩已暗香盈袖了。

天 桥

难得“五一”假期休息，相约几个小伙伴在一起借酒畅饮，海阔天空。午后的阳光有点暖，坐深圳的公交车有个特点就是有点堵，路过南山时，公交车慢慢地停止下来了，一旦停止下来的公交车，仿佛整个世界瞬时都静止了，脚步也歇了，就连呼吸也变得均匀了。



透过车窗，向外面观看，看窗外川流不息的车辆，还有那忙碌的脚步，当一个人静下心来，欣赏外面的世界，还真有点“守一窗阳光，开一树花香”的味道，蓦然瞥见，对面的公交车的玻璃上绽放着许许多多红艳艳的勒杜鹃花，煞是好看，仔细一看，原来是路中间隔离带怒放的勒杜鹃，看到一片片红艳

艳的花朵，就不由想亲近她，一闻芳泽。等下了公交车，才知道真的想要走近她，则需要走过天桥，沿着蜿蜒的台阶，拾级而上，登上了天桥，天桥上的人来人往，游荡在陌生的人群当中，不觉得有些迷失和彷徨了，仔细想来，在百丈红尘中，我们每一个人不都是一株小草，一朵绽开的花朵。此时我，伸展双臂，深呼吸，推开掌心，将所有的紧握的琐碎，此时都放逐天涯。极目远眺，远处的高楼大厦，被阳光涂抹上了一层金黄色，一闪一闪的，就连脚下川流不息的车辆，都染成了玫瑰色。千帆竞过，尘缘飞逝，回眸微笑，笑过往之事纠结也罢，高兴也罢，面对眼前的此情此景，我们每个人都显得那么渺小和微不足道，充其量只是这里的一个过客而已。没有李白那么豪放大气，也没有杜牧那样的放荡不羁，只有“空山灵雨”一样的心情，淡淡的，韵味绵长。看来往的人影，陌生而又熟悉，不觉

得自己也被他们阳光般的笑容感染了，看不清那双眼睛流露出什么向往，不管是美丽的心情，还是追逐的脚步，都让人感觉到一种沁心的温暖，此时多想用墨香定格他们的青春年华，他们肆意着，张扬着，怒放着，嫣然着……

深圳就是这样一个都市，彰显着一种年青，一种霸气，完全不同一袭江南，悠然青石巷，蜿蜒地流淌。

牵母亲的手

对准那怒放的勒杜鹃，按下快门，让这美丽成为定格，红艳艳的勒杜鹃在画面中显得更加娇艳欲滴，更加鲜活，以至于路边翠绿的枝条也沾染了她的气息，变得更加有生机了。

在镜头，我看到，有一位年轻的母亲，牵着一双小手，在天桥上蹒跚学步，只要一松手，那小孩如同不倒翁一样摇摇晃晃，走不了几步，就扑到她母亲的怀里，我看到这位年轻的母亲，脸上荡漾着幸福，荡漾着温和的慈祥，眼光里暖暖的都是爱意。

几分嬉戏，几分真实，几分天真，心中不知不觉也被她们感染了。

不由得想起去大梅沙一幕，一个六七岁光景儿童，挣脱母亲的双手，如脱僵的野马，撒着欢就跑远了，“别跑太远”声音没落，人都没影了。这个六七岁的小孩，穿着鹅黄色的泳衣，



光着脚丫子在沙滩奔跑，脚丫子上沾满了细细的沙，阳光一照，那稚嫩的小脸显得更加灿烂了。一声呼唤，一声焦噪，再次从人群中找到这个小孩，牵着她的小手，一路叮咛，那个镜头至今还难以忘怀。

牵了母亲的手，才感觉到那一份温暖和踏实，牵了母亲的手，那是一份美好，那是一份情感。

不由得想起自己的孩童时代，我是生活在乡村，尤其是晚上，街上没有路灯，出了门，外面很黑，无论走到哪里，都感觉到鬼怪在跟着我，只要一牵母亲的手，就壮胆了，就不害怕了，心里就踏实了。

牵你的手

因为爱着你的爱，因为梦着你的梦，所以悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福，因为路过你的路，因为苦着你的苦，所以快乐着你的快乐，追逐着你的追逐，因为誓言不敢听……

很喜欢听苏芮的这首《牵手》，舒缓的歌曲让人听了心里暖洋洋的，让人感动，撩拨心里那一根弦。

是啊，恋人牵手爱意绵绵，夫妻牵手心意相通，十指相扣，就象两颗心温暖而绵绵相靠。相依相偎。

时不时还能看到天桥下边人行横道上，银发夫妻，牵手而行，他们心静如水，湛蓝清澈，也许他们经历太多的坎坷，磕磕绊绊，走过了大半辈子的温暖，牵手对他们来说，更多的是一种温情，一种亲情。说起银发夫妻，我脑海里就突然想起诗人舒婷笔下的这一段描写。



“大街上，一个安祥的老妇人和一个从容的老人微笑，从不同的方向面对面走近，然后微笑着，鼻间顶着鼻间站着，双手紧紧的系在一起，身后的阳光把他们的头发染成了暖暖的黄色，身旁的人们也被他们幸福染成了一片温暖。”

牵手之间，是一种感觉，是一种约定，是一种色彩，是一种心灵之约。

见得更多的是年轻的情侣，男的则象一座大山，女的则不一而足，有的心情可掬，有的是红枫如林，有的月花满地，有则是娴静中透着那份美丽，有的像一滴夏季的清露。

牵手的夏季

夏季是热情的季节，是年青人的季节，夏季是梦开始的季节，是出发的季节，不管你是一路奔波，还是鸟语花香，牵了夏季的手，正如盛夏的来临，没有必要纠结，没有必要回头，正如夏季到来，是绿叶你就发芽，是花朵你就绽放，是梦想，你就追逐。

折叠一路微笑的晴朗，盈一抹浅香在心间，给时光一个回眸，给彼此一个笑容。夏季来了，能否邀你一同前往。

我和爷爷

通讯员 叶雄

又到入夜时分，细雨儿敲打着窗前，清脆的雨滴声让宁静的夜更为宁静了，只想说好时节的清新沁人心脾。

泡好一杯茶，翻开一本书，品一品人生，读一读世界，霎时间感觉世界也是清新的。

带着些少许喧嚣的环境，那喧嚣仿佛也成了记忆里的回音，如此甚好！

以前的日子啊，送给了十年的寒窗。确实是寒窗啊，上课的时候，那冷风嗖嗖的吹呀，吹得我直打颤。手里拿着语文课本读着里面的诗句：“百泉冻皆咽，我吟寒更切。”待到天空中飘起了雪花，大家却也欢喜起来，我想大家是喜欢雪花飞舞的意境吧，还有雪后送给大地的纯白。



说到求学的情形，不由得又想起我爷爷的求学经历。在古老的澧水旁，有一所九澧中学，它就是现省重点中学石门一中的前身，值得一提的是郑洞国先生曾参与创办这所学校，任过校长。我爷爷早年曾在那里求学。

那个时候从家里去县城没有车坐，每次从家里去学校都要走两天的路。路途中要住宿一晚。当时农村的光景并不好，但家里能把我爷爷送到县城去读书，对我爷爷来说已经算很幸运的事情了。

澧水里的水依然无忧无虑的流着，水里偶尔露出些小沙洲，小沙洲上嫩绿的水草爬上岸来，江岸旁有赶着鸭子的人儿。山城，在江水的陪伴下度过了一个又一个春秋，城里的人们，似乎也可以跟那江水一样，不问世事，从从容容，顺其自然的过着属于自己的当时的生活。转眼间，冬天又来了，一阵风从江面吹来，吹过学校，吹到了我爷爷身上，家里不宽裕，哪里有夹衣穿呢？那个真叫冷啊。我的爷爷的同乡同学知道了，借了他一件衣服，总算也慢慢熬过了一个寒冷漫长的冬。这件事情，我爷爷自己说得少，我是听奶奶说起的。现在的生活好了，想起以前难免感慨。现在，我爷爷和他的那位同乡同学偶尔也还有联系。我还记得上次我爷爷同学来看他给了他一包中华烟，后来他把那包烟给了我爸。

那个年代的九澧学校生活的回忆对我爷爷来说是好的。学校的外面有一家提供洗衣服和吃饭的小店，我爷爷跟我说起的时候将那小店称之为洗衣铺。洗衣铺的老板是位勤劳的妇人，知道有的学生生活拮据，于是吃饭的价格相对便宜，我爷爷他们也就偶尔到那里去吃一两餐饭。在生活水平不太高的社会里，那些善良的人们在他们所帮助过的人们的印象里是亲切的，哪怕以后都未曾再见，但那种印象始终都未曾在记忆的长河里淹没掉。

我爷爷还对学校里的生活记得清楚，他们也常常买点落花生去学校卖，他们举行过写作和写字比赛，感叹有的同学的钢笔字写得好，有的同学能写得一手好文章。

独自坐在车上围着澧阳大道转上一圈，再将车开到大桥桥头的上游，凭栏远望，是澧水的奔波，仿佛又看到时光的存在，思绪很容易回到以前，想起以前的事，以前的人们。

说到这里，我还想说说一个人，他就是受他的九澧学生尊敬的校长郑洞国先生。我最早听说他就是听我爷爷说起的，我爷爷求学时正值郑洞国先生任职学校校长。郑先生当时一直在军队任要职，想必学校事物应是由他人代理。但我爷爷以及其他同学见他过，想必是回过几次家乡。比较全面了解郑先生是在我爷爷给我看的那本《郑洞国回忆录》中。郑洞国，字桂庭，石门人。黄埔第一期的学生。为什么我在此篇中提起他，因为他当年虽为国军，但曾血战昆仑关，指挥远征军对日抗战，没有让日军在祖国的大西南建立战线，在抗战史上是有功的。直到后来长春兵败，回到人民的阵营，为新中国的建设出力。石门一中至今还设有郑洞国基金会，其为家乡教育事业所出的力也让人值得感谢。

听着一首老歌，思绪再回到我和爷爷现在生活着的农村。我爷爷是位农民，而现在的我呢？如果我回去我也是个农民。还没学校毕业的时候也跟着他去山上锄过地，我爷爷锄地锄得比较过细，这土地呀，你怎么对待它，它就怎么对待你，你把它收拾好了，才能长出好的庄稼，这个一点不假。干活了许久，片刻休息时，爷爷拿出一支“薄荷”香烟给我：“这个抽着嘴里清凉。”“嗯，确实凉快！”我平时也喜欢和我爷爷聊天，都聊些啥呢？那聊得可多了呢，上面所说的他的求学经历就是其中之一！“哎呀，你家孙儿这么早就得力了咧！”家住坪下的务农老乡看到我在跟着爷爷干农活于是对我爷爷说道，爷爷笑了。

到了晚上，我和爷爷拎着劳动工具回家去了，地还没有锄完，估计要好几天锄呢。到家的时候看到姑姑来家看望爷爷奶奶了。

等到第二天早上，我刚刚起床，爷爷就已经从山上田里回来了。我说“爷爷，我今天还要去锄地呢。”“我刚去过了，那地啊，都让你姑父一大早用牛和犁给我犁完了。想必你姑姑昨天知道我要开始锄地了，回家后跟你姑父说的。”爷爷说道。

后来那片地上种下了玉米，长得很好。我和爷爷晚上怕野东西偷吃，在月光的映衬下上坡上田间去查看，我看看玉米，看看爷爷，再看看月亮，我看到他们都笑了。

停下笔，夜已深，雨未停，雨夜中玻璃发出零星的“叮，叮”的响声，夜，依然如此的宁静。

也许我是一位理想主义者，我也愿世间的美好更多一些。

父爱在哪儿

通讯员 谢国业

有一天，妈妈在帮儿子洗澡。妈妈问儿子：“宝贝，你喜欢妈妈吧？”儿子高兴地回答说：“喜欢喜欢、很喜欢！”妈妈笑了，接着又问：“宝贝，你也喜欢爸爸吧？”儿子犹豫了一会儿说：“不喜欢爸爸，他不听妈妈的话！我想跟他玩，他嫌我吵不跟我玩……”这时妈妈深吸了一口气，很认真地跟儿子说：“宝贝，爸爸是每天上班累了想早点休息，才不想跟你玩……但是爸爸也是爱你的呀！所以你也爱爸爸哦！”儿子稍作思考后用商量的语气跟妈妈说：“妈妈……爸爸不听你的话，还不跟我玩。你帮我另外买个爸爸好吗？妈妈无语。

很多时候，我们往往忽略了爸爸对我们的关心、疼爱。其实爸爸对我们的关爱并不比妈妈的少！爸爸的关爱更多的是表现在行动方面，而妈妈的关爱更多的则是言语方面。所以我们听到了妈妈对我们说的话并记在心里，却忽略了爸爸为我们所做的一切！

一切为了孩子，为了孩子的一切，我们又将踏上异乡打拼的旅程。临行前，妈妈是说



了一筐又一筐。无非就是：在外不像在家有老爸老妈宠着，处人处事一定要慎重，和睦。也不要只顾赚钱，也要好好保重身体！有什么事多和家里联系。趁妈妈和我们唠叨的时候，老爸已从菜市场归来，手里提着好几袋东西！紧接着就开始为我们煮饭菜了。

直到他煮好我们开始吃了，老爸才坐过来我们旁边，指着他做的红烧鱼说：“这个菜多吃点呀！到外面去吃说不定没有这么好吃呢。”（我们一家人都知道红烧鱼是老爸的拿手菜。每次他做这个菜我们都吃个精光，而且每次他看到我们吃完都很高兴。）时间不等人啊！吃完饭我们即将启程。老爸只说了一句：家里一切不要担心，在外面要好好的！父爱在哪儿？这就是父爱！

我们总以为以前有工作经验，再次出来应该不用一个星期就可以找到一份满意的工作。可是，事与愿违。来到这个既繁华又陌生的城市——深圳，才体会到找个称心如意的工作还真难！眼看着半个月过去了，上班的事还是个问号。出来这么久了，也该打个电话

给家里报平安了。于是拿起手机，翻出家里的号码拨出。电话那头是爸爸的声音：“喂，哪个呀？有什么事呢。”不知道怎么了，一听到是爸爸的声音，眼泪就哗啦啦的流下来了。稍稍停顿一下回答说：“爸，是我……”“哦，在那边找到工作了吧？还习惯吗？”“嗯……”不能让他们也跟着担心了，只能勉强应付着。“妈妈呢，她不在家吗？”“她刚刚出去，说是去买点菜就回来。到现在都没有看到个人影，可能又是去哪闲聊了。”“哦……”老爸似乎听出来我不想多说什么，就说：“那，没什么事就先挂电话了？”“哦，好吧。”工作没有着落，睡一觉醒来可以继续找。可是带在身上的钱，都出来一二十天了，花的也差不多了！正在想怎么办呢……手机响了，一看是老爸打来的！能有什么事呢？昨天不是打了电话回去吗，顾不了那么多先接电话：“喂，爸，有什么事呀？”“哦，也没什么事。就刚才给你卡上打了一千块钱，你有时间去查一下有没有到账。刚出去外面需要用钱的地方很多。就这样了，你们还要准备上班……”父爱在哪儿？这就是父爱！

父亲的爱不像母亲的爱那么直接，又不像母亲的爱那么明显，更不像母亲的爱那么被人们歌颂。虽说：严父慈母。但在他严厉的外表下也有着柔情的一面！他也希望我们像对待母亲一样对待他吧？比如：逢年过节的时候打个电话跟他聊聊家常，隔三差五的打个电话跟他说说我们工作上的一些有意思的事情……只要我们用心去体会、去感受，父爱就在那儿！



我最讨厌的言行

金巍蓉

和大多数人一样，在我的青春里，我也一直戴着一顶“愤青”的帽子，只不过随着自己的生活角色从一名校园学生到一名社会工作者的转变，自己看不惯的人，看不惯的事也都在变化着，我不想成为絮叨不停的怨妇，然而今天我要酣畅淋漓地吐槽一下，身边那些让人感到不舒服的种种了。。

是的，我讨厌别人在保洁阿姨刚刚打扫完卫生后就随手丢下他吃剩的各种皮或吐出他刚嚼完的口香糖。如此刺眼，我想他们应该从不知道尊重别人的劳动成果吧，更进一面，作为群居动物的我们，都渴望着一个干净舒适的生活环境，一个随手丢弃的垃圾不仅仅玷污了大自然，更会影响了我们本来愉悦的心情，正所谓：一颗老鼠屎，坏了一锅粥啊。



我们还讨厌在别人午休时间或者晚上睡觉时间依旧有人在走廊大声接听电话，或者制造各种噪声，作为我们这样朝八晚五，有时候还要加班的苦逼上班族，休息时间本来就不是很，睡觉的时候只希望能够安安静静一觉到天亮，这样的声音在这个时候就会显得格外刺耳，让人心生烦躁，无法入睡。恶性循环，还会影响自己第二天的工作效率，集体宿舍好像更加的严重，他们秉着以其人之道还治其人之身的原则，相互对立着。

是的，我讨厌别人在背后议论他人是非，君子坦荡荡，即使你对别人意见再大，也不要在第三者面前暴露别人的缺点，那可能本就是你自己一个人的谬论，然而经过了你的挑拨，口口相径，原本融洽和谐的交际圈里，人们都要戴着面具做人，大家心里藏着就都是道听途说来的眼前人的缺点和不足。有的人出口成章，也有人出口成“脏”，我讨厌公交车上年轻的小伙子满口脏话，无视车上没有座位的老人和孕妇，我讨厌大街上晃荡着不务正业，想不劳而获的小偷，我讨厌大家都讨厌的种种社会不公平的现象，也许凭借自己个人能力并不能改变太多，我也并不需要改变太多，我希望的是大家都能约束自己，遵循本心，让自己生活的天空下少一些欺骗，多一份坦然。其实停下脚步放眼看看身边事迹的种种，我

能发现其实我们能让自己生活的更舒心、更乐观也会更健康。

看着天空，总会有雨过天晴的那一天，抱怨了那么多，收拾收拾心情，为自己渴望的生活状态努力吧。

事故之后

小路

炎热的夏天，着实让人感到热得难受，可能影响了精力集中，可能引起身体疲倦，工伤事故多了起来。

近日，在综合管理部一次办公会议上，负责工伤处理的李如平报告说，今年上半年一线职工发生了 10 多起工伤事故，比去年同期增加了 30%。

看似这个数字并不显眼，但的确证明，大阳公司工伤事故增多了，安全警钟敲响起来。

笔者写稿的昨天，维修班长肖旗丰告诉说：陈志军被铁件砸伤了脚，要养伤一个月。今日，电工拉丝班长谷朋姿又打来电话说：冷接班女职工郭艳明被压伤了手指，正在住院。工伤事故一个接着一个，纷纷“挂彩”，对此，我的心情同大家一样，十分忧心。

对于工伤，我本人也曾有切身体会。在我参加工作的生涯中就曾经发生过两次较大的

工伤事故。一次是触电，击伤了手掌；还一次是爬高摔下来，膝盖骨受伤，均休养了一个多月。我总结两次事故的原因，就是安全知识浅薄，做事不谨慎。现在回想起来，还真有点后怕，如果当时不是那样，事故就不会发生了。



说到安全事故，有些是难以避免，但

有许多是可以避免的。在我们的生产车间及工作环境中，安全事故应当可以避免，只是看你怎么去做，怎么注意。

比如戴手套，是为了避免直接碰伤、压伤手指；穿皮鞋，可以避免直接压伤脚指；女工盘头发，可以避免头发卷入机器中；精力集中，可以减轻糊涂大意。回想一下，今年发生的工伤事故，是不是都与此有关联呢。

电工车间保洁员钟惠兰在一次搞卫生时，被窗户边的大铁锤杆砸伤了脚指。当然，

这个大铁锤放错了位置造成隐患，但她本人也缺乏安全意识，所以脚受了伤。

大多数负伤者，请你们回忆一下，是不是疏忽大意造成的，是不是违规操作造成的，是不是缺乏安全意识造成的……

安全事故无情，但人有情。受伤的职工养伤期间，同事们关心看望，工会组织送给温暖，祝早日康复！而问候最多的一句话就是：今后做事要小心一点，多注意一点！

是啊，做事要小心谨慎，这对于生产车间的人来说是很重要的。俗话说，防范于未然。工作中安全措施充足了，个人安全意识保持了，就能防止工伤事故，就能保护自己的身体不受到伤害。新职工入司的时候都会接受一次安全教育，但这还远远不够，平时还需要多学习安全知识，掌握预防事故发生的方法，这样才能防范于未然。

但愿经过这么多工伤事故震醒大家的思想，绷紧大家的心弦，吸取深刻教训，不再发生安全事故。让我们天天安全，时时安全，过得真正幸福安康！

我最讨厌的言行——“敷衍了事”

空心菜

孔子曰：“人而无信，不知其可也”。这句告诉我们言行举止对我们日常生活的重要性。一个人的品德看言行，思想看行为，内心看做事，心术看眼神，人的知识看谈吐，人的内涵看表现。这一切的一切都可以通过言行来折射出一个人最真实的一面。

芸芸众生、茫茫人海，你不可能每一个人都喜欢。总有些不喜欢的人、不爱听的言行，还围绕在你的身边、在你的耳畔喧扰。这给自己的感觉或许难受，或许碍眼，或许总是充满敌意。为了能更好地处理事情，该如何面对不喜欢的人？万事万物都有两面性，言行举止也是一样，不仅有正能量的，还有负面性的。关键在于自己内心如何把握和评判真正的真善美。做人做事，亦是如此。

“等一下，就去做。”这句话有时候是某些人做事、做人偷懒逃脱责任的挡箭牌。“等下，就去做”

亦或许是真的因为时间冲突无法马上行动，但只要事后证明属实，真的去执行了，这就是



一个非常正能量的言行举动。相比于前者，我内心都倾向于后者的做法，非常讨人喜欢。人在职场，就必然要参与社会交往，社交的范围与每个人的职业、爱好、生活方式及地理位置有很大关系。现实生活中，有些人在社交中总交不上朋友，或者是交了朋友没多久，朋友又离他而去，平时和同事的关系也不融洽。有时候，不经意的一句话，无意或有意的中伤害别人，都会给你的社交带来一定的麻烦。在工作和生活中，亦是如此。究其原因，社交中的不良心理状态阻碍了人际关系的正常发展、同时也妨碍了工作效率的有效进步，心口不一，敷衍了事，这是我们大家共同厌恶的言行举止。

有一次，令我印象最深。在一个阴雨霏霏的周末，在一辆人满为患的公交车上，雨水淅淅的打落在玻璃上，滴答声和车鸣声在我耳畔旋绕。我站在一位正坐着玩手机游戏的年轻小伙旁，车辆停停走走的、一晃一晃的并不影响他的玩性。不经意间上来一位年纪较大的老奶奶，蹒跚地挤在人群中，我不由自主的往后挤了挤，让老奶奶能够着扶手。售票员心领神会立马大吼起来：哪位给老人让个座，连喊三遍，无人响应后。我仿佛听见玩手机的小伙，轻哼了一句：“等我玩完这把”。几秒过后，一位背着大包小包的中年妇女自告奋勇的给老奶奶让了一个宝贵的座位。顿时，让我憎恶的情愫中涌入一丝丝温暖。一句话的事，有时候会给人带来无限希望和温暖，同时也会给人带来绝望和恐惧。我十分厌恶那些做事拖拉、敷衍了事的人，他们不仅损害了自身形象，还伤害了他人以及公共的利益。

“等我玩完这把”这就是最简单而又最真实的例子。

言行举止和我们的生活密切相关，它可以改变你的人格魅力，可以使你的工作变得更加顺利。所以必须的认真的使用我们的语言。常言道：“良言一语暖三冬，恶语伤人六月雪。”这句很朴实的俗语却很经典地再现了语言的魅力。

“等一下，就去做。”这句话我十分厌恶，我希望能变成“好的，现在马上就去做”。这是我听见的最温馨暖爱的语言。

为与不为

通讯员 谢国业

曾记得上学时，我的老师常教导我们：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”自从出了校园走入社会，这句话时刻在我耳边回荡。我也常常因为看到某些行为而感到愤怒或欣喜。

清晨，洗漱完毕，买份喜爱吃的早餐，边吃边走在上班的路上。经过一所学校，听到校园里播放着富有朝气的早操曲，顿时精神十足，感觉又回到了学生时代，这一秒感觉真好！没想到下一秒这一幕出现在我面前：一位长相很清秀，穿着也很干净的年轻小伙，竟然把刚喝完的饮料瓶随手丢在地上！而且前面不需要走三步就有垃圾桶。我自问，举手之劳的事就有那么难做吗？NO！而是好多人认为：不就是丢一空瓶子吗？不等一分钟就有清洁工把它捡起。但是我想说：你只要把垃圾丢地上了而不是丢垃圾桶就是污染环境，影响社区容貌。反之则是美好的一幕！

好吧，要上班了，给自己一个微笑，删掉那些不好的记忆，重塑全新的自己准备投入工作中。然而，一切没有那么顺意。从厂门口走到实验室途中，会碰到很多比较熟悉的人，一见面就会打招呼，时间较早的话偶尔聊聊。一聊，不知不觉地便说出很多不文明的话语。“嗯哼，今天精神不错嘛！看来昨晚没加班。”“他妈的，你昨晚梦游了吧？到现在都还没清醒！”“梦你妹耶，老子昨晚睡得可香了！看看这，连黑眼圈都没有。”“我靠，就你那熊猫眼，还说没有黑眼圈？你就自恋吧！”“我操，七点四十五分了！不跟你瞎扯了，我们还要开会呢！”过后才发现，在短短几分钟内我们聊天用的话语，竟然都是近期超流行的脏话！



说脏话的人或许有意无意，或许是一种习惯，但别人听起来会产生不同想法。记得我曾看过这样一则故事：有一家公司老总与一位老外谈生意，谈到中途，（大家都知道人有三急嘛）老总想上洗手间，就跟老外说：“不好意思！我想去方便一下，请稍等。”老外不懂“方便”是什么意思，等老总一回来就问：“老板，我想知道方便是你要去干嘛？”老总把这一解释，老外就笑了，并记住了“方便”的含义。谈好了生意，老总送老外走的时候，不忘我们中国的礼仪，说道：“如果您方便的话，请常来做客，我请吃饭！”顿时，老外就很生气的说：“我们的合作到此为止了，我也不要你请客吃饭！”这时老总是一头雾水呀。（大家知道是怎么回事了吧）我们中国的文字真是博大精深呀！就凭三言两语是说不清楚，道不明白的！

看完这个故事我就想：我们在平时工作中空闲的时候聊天，一开口就是我操，我靠，

他妈的，你大爷的……如果这时有客户过来看厂，刚好他们能听懂我们说的这些流行脏话，他们会不会想：这样一群人做的产品，质量能好吗？我们的一言一行，一举一动，会不会给公司的形象造成不好的影响呢？这时想想以前的我从不讲脏话，听到其他人说我都会感到厌恶。现在自己却一开口就是满嘴脏话，不管别人怎么看，我自己都讨厌现在的自己了。有时候说的一些话语，说者无意，听者有意。难免使人受到伤害。我们都不想无故被伤害或无意伤害他人吧？那就让我们避免说脏话，塑造一个文明的工作环境。

当然，更多的还是看到舒心的一面，文明素养者居多。走进漆包车间，映入眼帘的是忙得不亦乐乎的包装班同事们。看到他们每天那么辛苦地工作，也不忘面带微笑面对从那经过的同事，心想，加油吧！美好的一天开始了。走到机台旁，看到整齐排列的裸铜线芯，打扫干净的地面，真令人舒畅！现在很少看到像以前那样。线芯东倒西歪地摆放在机台旁，地面也是哪里都有废铜线。

从古至今，我们大中华也算是公认的文明古国，为何到了现在这个发展飞速的年代，我们却不能做一些赏心悦目的事，讲一些悦耳动听的话语？我想，只要我们养成良好的习惯，多翻阅书本，久而久之，我们就会或多或少地提升自身修养。做一个真正的文明人！

一起劳动吧

叶琦菲

春节将近，劳动者们挤了一趟春运终于挤回了老窝，终于可以闲着片刻，于是一起看起了电视。小屁孩：“熊出没，别再调台了！”好吧，在一旁坐着的某陶瓷厂老员工军哥便不再去调台，再见到动画片里面的光头强出现，他就边摸着自己的光头边笑着对小孩子说“你看，我就是光头强。”小屁孩：“哈哈哈哈哈。”

对于军哥这位劳动者，我对他的印象可以追溯到好早以前，还是九八年时候的春节前夕，那是火车票肯定没有实名制，黄牛党盛行，棒棒糖可以扛你上火车的年代，军哥和嫂子两个人提着两个大箱子回家了。我和我妈在队上办公室旁遇见了回来还未到家的他们，那两个箱子显然很沉，于是我妈就帮他们提了一个送他们回家。他们回到家，家里人都很高兴，一个打工者带回去的是团聚，也带回去了他在外面打拼的劳动成果。

多年后的今天，我也出来打工了。在一个火车票实行了实名登记，有高铁帮着缓解春运压力的今天，我也进入了春运时刻。在县城的招待所我遇到了军哥他们，然后他们带上

了我回家，专门开车把我送到了家门口。又是过了这些年，军哥用自己的辛勤劳动换来了收获。

记得零八年的时候，堂弟准备去安徽蚌埠当兵去，我和伯伯他们一起吃饭的时候，伯伯对我们说起过军哥的事迹。

“你呀，到了部队做事情可要主动啦，要向你军哥学习。你军哥能吃苦，做事主动性强，前几年在陶瓷厂还在搞搬运的时候，有一回手指被砸伤了，可工作任务紧，看看伤情也不是太严重，于是就坚持把活干完了，他的领导之所以看得起他也是有原因的。”



后来我刚出去工作的地方也是陶瓷厂，在广东清远，一个小镇的一片小山上。在那里我当了一名工人，也认识了一些工人。

我工作的地方叫煤气站。以前的陶瓷厂是烧油，后来发现烧气更好，于是就有了第一个工序煤气站。

土胜和“高材生”是在煤气站煤仓工作的人。我基本上不用去那里，放假后面几天给机器打油去过一次，那里面有很多煤灰，在平时搞卫生是需要土胜他们去打扫的，常常做完工作他们脸上会带点黑的灰。

尤其是在夏天，最难过的还是在窑炉那边工作的同事，实在是热。长车将车厢倒进车间，搬运工们不停地往车上搬运瓷砖，一次搬好几块，身上汗水直流，有的人皮肤的颜色也印红了。

我的工作就是看好几台加压机，加压工岗位是煤气输出气站的最后一个环节，也是煤气加压后往窑炉和喷雾塔输送的重要环节，一般情况下要做的事不多，每一个小时用对讲机问一下仪表工相关数据，有事时，所做的事却又很关键，而且必须要快。

有一天我也遇到了突发状况，有一台加压机停车了，好在有同事的帮忙及时妥善的处置了那起突发的状况。一位戴着眼镜儿的技术部的班长看上去很厉害的样子，在他的指挥下故障马上排除了，他问了下我当时的情况，然后意味深长对我说“这装备……”，叹着

气摇了摇头。

由于工作的需要，不同的岗位工作环境肯定不一样，或许有些困难是需要自己去克服的，所以我上面所描述的，确实是我的所见所闻，但绝对没有想去表达或评论厂好或不好之类的意思，也没有权利，而唯一想表达的是强调劳动者的价值。

劳动是光荣的，劳动能创造价值，人自己有了价值，收获了劳动成果，生活才能改善，社会也才会发展进步。

然而，想当好一名劳动者却往往也不是一名简单的事。做为一名劳动者要能劳动，能吃苦耐劳，还要会动脑。于是在生产力的三要素里面，我个人觉得提高生产力的最根本当然是人了，人又是聪明的，所以导致了像以前的工业革命的发生，于是生产工具出现升级了，生产力就进步了。

毛泽东主席说“自己动手，丰衣足食。”作为劳动者还可以有一种气魄，那种气魄是三五九旅的艰苦奋斗，自力更生，是铁人王进喜的不出油誓不罢休，是掏粪工人张玉凤的非常平凡却在平凡中孕育着伟大。

好吧，这也仅是琦菲个人拙见，那么，说了这么多，还是一起劳动吧！

给心灵洗个澡

通用技术部 刘泉香

在当今社会，人们的工作，生活节奏越来越快，想要成为赢家，想要在人群中脱颖而出，人们不得不竭尽所能地迎接来自许多方面的挑战，所承受的压力也越来越大。在这样



紧张繁忙的工作和生活当中，人们的心灵越来越疲惫，越来越脆弱，越来越不堪一击。而人们在享受着物质文明的同时，也面临着金钱、权力的诱惑，那些意志不坚定的人，

在不断的攀比与盲从中，会逐渐迷失自己前进的方向。生活的繁琐，工作的压力，已经使

我们的心灵之泉，日渐干涸，使我们的心灵之花日渐凋零、枯萎，我们的心灵需要滋养、浇灌，需要拂去心灵的尘埃，使其重现本来的纯真。

人心之所浩瀚，正如雨果所说，“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是心灵。”如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所占领，那么不管我们是富甲天下，还是位高权重，我们的心灵都不可能得到慰藉；如果我们的的心灵不断被坚强、善良、纯洁、刻苦所灌溉，那么即使我们一贫如洗或是平凡普通，我们一样可以得到快乐和幸福。

在人生的旅途中，总存在着许多无法让人预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线，也会使我们的前途变得更加迷雾重重，扑朔迷离。这时我们需要放慢匆匆的脚步，整理好自己的心情，好好地给自己的心灵洗个澡，去掉肮脏的污垢，舒缓疲惫的心灵，让心灵得到新的洗礼，重新焕发出生命的活力和热情。



清 远 之 行

金巍蓉

早在“五、一”还未到来前，就开始在筹划着这个小假期的游乐之处去了，



在与好友的讨论中，我们得出了以下结论：出省太远，而且时间不充足，更重要的是，两人都是路痴，怕半路把自己给弄丢了。在附近玩又太没劲，怕白白浪费了好不容易有的假期。最后决定：跨市。

有了明确目标后，在网上查询了下广东省其他城市的好玩之处，最后重点放在这个地方---清远，都评论说是个十分适合年轻人玩的地方，在网上我们了解到对于清远的一些简单介绍：清远是一座年轻而充满魅力的城市。是广东省地域最大的地

级市和广东省少数民族主要聚居地。清远以山地丘陵为主，大龙山、瑶山、云开大山与北江、连江、滙江、潯江在这里交汇，从而孕育出雄奇险峻的高山峡谷，松涛如海的原始森林、纯如深闺的湖泊温泉，以及豪放古朴的瑶、壮民族风情。飞霞风景名胜区、广东第一峰、清新温矿泉、宝晶宫、英西峰林、连州地下河、湟川三峡、三排瑶寨、大旭山瀑布群等等，正是清远风光的代表之作。

初步了解了之后，便开始准备去清远的前期工作，因为各种条件的限制，我们知道跟团是最适合我们的方法。不愁交通、不愁吃饭和睡觉、最重要是不愁会迷路。跟着这个让我认为是世界发明出来的最具服务价值的职位---导游，就啥也不用愁了。

“五一”当天我们早早起床，根据与导游约好的地点集合。全部人员到齐，导游带领着一群活泼、热情、充满活力的年轻人开始了我们的清远之旅。路途中有人嬉笑打闹，有人玩手机，有人闭目养神。也有人在耐心的听着导游给我们讲解清远的一些历史文化。时而提出疑问，导游也会耐心讲解。而我好玩心强，带

着耳机一心只想着窗外的美景，对于导游的话，也都是一知半解。因为假期的缘故，出行的人较多，交通也就变得不那么通畅。结果我们比预计到达的时间晚了近2个小时，虽然这带来点小小的不愉快，但想着接下来的活动便也不计较了。

抵达清远市区吃完饭，我们前往第一个目的地---黄腾峡漂流，一切准备工作就绪，我们从一条本来是山间溪流，经过人工改造的河道随着那一艘艘橡皮船从起点处出发，当你漂到激流而下的河道上时，你就会感到那是一种刺激，是对人生的挑战。至高而下的橡皮船在狭小河道上激流飘荡，总会撞击到两旁的石壁，急速猛烈的碰撞让你又惊又喜。然而当你漂流到河床边时，你会和很多来自不同地方的游客们戏水打仗，一场水战大水



在勺与水枪、队友与队友、队友与"外敌"之间展开了。每艘船上大都是两人一组，当然也有个别落单，一边要兼顾好自己同伴的人身安全（特别是女同志），一边要注意保持平衡顺水而下，一边要抵御"外敌"入侵，时刻准备着投入自卫反击的战斗中。我们团，比较明智，采用"团队出击，战无不胜"的战略步骤。当我们的团友遭到"外敌"入侵的时候，大家都很好地发挥了团队作用，联合起来，四面包围，群起而攻之，直把"敌人"打得抱头鼠窜，落荒而逃。当然也有个别好胜心强的，不怕死的。单枪匹马的上阵，不言而喻，最终惨败收场。胜利了，我们高举"船桨"（水勺），愉快的心情如洁白的水花。你用心去感受了就会找到生活的乐趣。这次峡谷漂流，有惊有喜，凯旋而归。但其中也有个别组合不好的屡次翻船。比如那一对身材及不搭配的两个男生，一胖一瘦，导致他们的船极不平衡。俩人都擦破了皮，成了团队中最最失败的一对。经过一个小时的激战漂流就来到山脚下，虽然余兴未尽，但是也已经饥饿疲惫了。晚饭虽不是山珍海味，但是自家种的农家菜让我们吃得津津有味。晚饭结束还有属于今晚得第二个目的地---清远新银盏温泉。一天的疲劳都随温泉的蒸发而散去，印象比较深的--鱼疗，上百只小

鱼在足底游来游去，时不时的咬你一口。称之为去死皮，感觉很痒，但是又感觉挺好奇、挺好玩。

游玩总是快乐而又疲惫的，晚上洗漱完毕很快就进入了梦乡。翌日清晨，用完早餐，我们便驱车前往---凤城生态园，镭射野战名称为“孤独的守卫者”：每人五条生命值，500发子弹，除自己外，其他的所有人都是自己的敌人。在逼真的野战场景、优美的山水景色、全副迷彩服装和仿真枪的战斗中，让你在生活中也能体验一回《士兵突击》中的真正精髓，不抛弃，不放弃.....胜利者属于最后一个人。午饭在游船上进行，这里两岸高山耸翠，气势雄浑。吃完饭在船头吹着微风，欣赏两岸风景，还有观看居住在对岸本地人的生活习性。此情此景，让生长在大山里的我也想到了家乡的山水也是这样的美。玩乐的时光总感觉很短暂。驱车回家的路上，个个还真像抗争后凯旋而归的战士，精力全无，歪头侧耳各种睡姿。

此次除了游山玩水，体验了大自然的温情之外，我们在导游的介绍下对清远的历史文化、风土人情和著名的“清远鸡”等土特产也有些许了解，两天的游玩，大家都很开心尽兴。

松山湖骑行

通讯员 周宇

“喂，小周，在哪呢，怎么还没到啊。”刚下班走到家，电话就来了，电话那头是老王，和我同部门的一个专注骑行好多年的老骑手，相比我这种刚学骑行没多久的小家伙，他可是名副其实的“老辈”。前天我们约好今天下了班一起骑行到离我们公司25公里远的松山湖，这不，刚下班，电话就来了。

“急啥呢，我总得梳妆打扮一番啊，你们等等。”嘿嘿，我这么回道，“年轻小伙子，打扮啥，快点。”老王是个急性子，说完就挂电话了。当然，我也不可能真的梳妆打扮，换上衣服，把爱车拿出来，装上车灯，检查链条，刹车，这是必要的工作，检查无误之后便往我们集合点奔去。

远远就看到一排山地车摆在店门口，老王老远就摇着手，“这儿，这儿。”我

一头黑线，我们说了这么多次集合点了，我会不知道在这，下了车老王就唠叨开了，“我们从宝安大道，杀到 107 国道，然后顺着国道。。。。。”“停，行，那我们现在走吧，”我急忙按下暂停键，旁边的肖玉泽也开口，“咱们走吧”。

“呃...等等，你先把这个面包吃了，我们都吃了，别小看骑行，等会你就知道了，然后，来，这瓶脉动拿上，好了，你吃完就可以出发了，”老手果然是老手，这一套套准备的，我也不得不佩服他。

一切整理完毕，叫上另外两位同事晓蕊、金宝。大家跨上自行车，“出发了，大家注意安全，我打前，金宝，你押后，小周、玉泽、晓蕊你们中间，有啥事电话呼叫。”老王的安排还是那么精细。



下午五点半 太阳刚下到西边，红光透过云彩，印在我们脸上，迎着

晚风，大家向着松山湖出发，老王走最前面，金宝也是和老王一样的老骑手，走在后面，我们 3 个小菜鸟走中间，至于他们两个我为什么知道是小菜鸟，嘿嘿，你看，帽子都是老王给戴正的，因为走的是大路，车比较多，老王和金宝两个很严肃的一前一后骑着，而我们 3 个，一路嘻嘻哈哈，一会这边有个美女，那边有辆帅车的聊着，老王时不时的减速和我们说要我们跟上。

开始还没觉着怎么样，骑到一半的时候，老王和金宝一直匀速跟着我们，而玉泽和晓蕊因为第一次骑行这么远的路，体力有点跟不上，我也累得速度慢下来，大家就拉开不少距离了，再次骑了一会儿，我回头，玉泽和晓蕊不见了，这下我可急了，连忙叫老王停下，返回一看，原来，晓蕊和一个逆行的大叔刮上了，和金宝、玉泽正在休息，晓蕊这家伙还在说怎么怎么刮上的，还好人没什么事，老王叫我们准备继续骑，玉泽抱怨，“骑得好累，怎么新车也骑得累啊，老王你们怎么一点事没有啊”我和晓蕊连忙跟着点头，“是啊是啊，这车，踩着真累。”

老王下车走过来，看了看链条，问道“你们上坡用什么档位，”我们3个你看看我，我看看你，“什么什么档位，我们一直这样骑过来的，”“那难怪会累，”然后老王给我们上了一课，走平路用前1后4，5档，走上坡用前2后6，7档，下坡可以用快速档，听得我们连连点头，玉泽和晓蕊更是直接就上车蹬了出去，这会天已经黑下来了，急的老王在后面只叫慢点，开了车灯再走。

果然，会换档之后，骑起来，要轻松很多，不过，我们也没有嘻嘻哈哈的了，因为发现，骑着车说话，很费力气，只得把力气使在腿上，一路奔波，两个小时之后，前面老王一声大吼“到松山湖了，”我一下子有了力气，骑上去问，哪里哪



里，没等老王回答，就看到了路边上一整个大大的石头上刻着3个字，“松山湖”下面还有一排英文字母“songshan lake”我没反应过来，指着下面的英文字母问玉泽，“那是啥，松山来客？”“你个文盲，松山湖，后面那个肯定是湖啊，”玉泽笑趴了，我这下反应过来了，连忙转移话题嚷起来“来来来，大家合个影，”明显其他人也有这意思，每个人都把自己手机拿出来，就着路灯，咔嚓，咔嚓，各种逗比姿势，各种拍照时的小动作，让我们欢笑不已，也让我们忘记了一路骑行的劳累。

到了目的地，明显老王也放心了不少，一边抹着汗水，一边笑着说，“好了，松山湖走一圈可还有20多公里哦，大家准备走。”我们瞪大了眼睛，还有20多公里，这不要命么，这一副要命的表情落在老王眼里，哈哈大笑，安慰我们说，“没事，我们今天走内圈，没那么远，”我们脸色这才好多了，松山湖的风景真的很好，虽然我们只是开着车灯，只能隐隐约约的看看松山湖的湖面，但是正是这隐隐约约的画面，让我们有丰富的想象力去想着它的美丽。

骑到松山湖内，晓蕊就嚷嚷着要回去，不过看他一副精神样，我很奇怪的问，“你好像很急着回去啊，咋回事”晓蕊不好意思没说话，就只是带着我们往回骑，回的路上大家就都不赶了，慢慢的骑着，我问老王，“晓蕊干嘛这急着回去啊，”“他啊，不是急着回去，只是有点事，你看。”老王也玩神秘。原来，大家已经把车停到了一个花店门口，这是要闹哪样。

不过看晓蕊捧这一束玫瑰花出来之后我看明白了，哈哈，这是要有喜事的节奏啊，果然，大家拥着他穿过两条巷子，我跟上，看见他们一边笑一边把他往一个店门口推，晓蕊今天居然是来表白的，难怪那一副着急的模样，他在门口害羞的就是不肯进去，大家推都推不动，老王一吼“怕什么，我们这么多兄弟在你后面，”晓蕊这才扭扭捏捏的进去了，然后把花交到那女孩手里，女孩脸红红的接过，我们在后面哈哈大笑，这下晓蕊也不管女孩怎么样了，出来就拉着我们走，又是一阵大笑，我们也没问成了没有，不过，看那女孩害羞的模样，应该八九不离十吧。

女孩接了花明显给了晓蕊很大的动力，骑着车飞快，我们嘻嘻哈哈的跟着，大家一起往回赶，骑行结束，码表显示，71.7公里，瞬间感觉成就感大大的，洗个澡，一身特别轻松，回想着松山湖的朦景，骑行，真的很不错。



《黄帝内经》夏天之“养生之道”

东西南北，春夏秋冬，二十四时，《黄帝内经》遵循天下之道，认知生命本能，遵循自然规律，建立良好的生活习性。

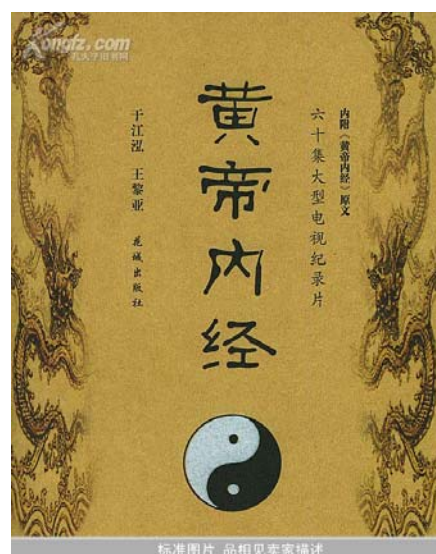
其中《黄帝内经》第二篇（四气调神大论）讲到：

1、“夏三月，此谓蕃秀”，那么蕃秀是：蕃是万物茂盛的样子，秀是指谷物抽穗。

2、“天地气交”，天地在这代表阴、阳，天为阳，地为阴，那么到了夏至的时候，阴阳的气交汇在一起，就会“万物华实”，华就是：花的意思，万物开花结果，有阳气万物才可以开花，有阴气万物才可以结果。对于男人、女人来说，男人是阳只是有子，是对于怀孕生子的前提条件，但是孩子要想养大要靠阴血的滋养，女子是任脉主胞胎，所以女子的阴血要足，血不能老飘在上面，比如我们平常看到一些女孩的脸动不动就红，眼睛水汪汪的，看似很迷人，其实这种女孩子肾阴不固，肾精不敛，这种情况下，如果她收敛的气机不足，就比较容易流产。天地气交以后，万物开花结果，那么我们人应该怎样做呢？

3、“夜卧早起”，晚上稍晚点睡，早上早点起，到了夏天的时候，是这样的生活状态。后面写要“无厌无日”，不要怕热，不要怕阳光，夏天就是应该外散。比如说现在的空调房，大家一进空调房，人体有自保功能，我们的毛孔就会闭塞，不让寒气太过分地侵蚀身体，那么你从空调的屋子里出来，外面又很热，你的毛孔就会一张一开，这样就会捣乱你阴阳气机，人体的阴阳气机就会毁坏，人体自保功能不能没完没了地去平衡，所以空调会造成很多人的病症。就是说夏天该出汗时就得出汗，如果不出汗就会憋出病来。

4、“无厌无日”。不要讨厌阳光，不要怕热，如果你阳气足的话，你不会怕热，比如说小孩子阳气足就不怕热，他永远可以在阳光下奔跑，玩耍，只有当你气血都虚的时候，你看见特别热的东西你才会很害怕。 5、“使志无怒。”让志向、神明，就是不要过分地压抑自己，情志上不要过于压抑自己，该怎样就怎样，该出汗就出汗。使“华英成秀、使气得志”，华英就是美丽的花朵才能开花结果。就像小麦一样抽穗，使气得泄，让自己的气

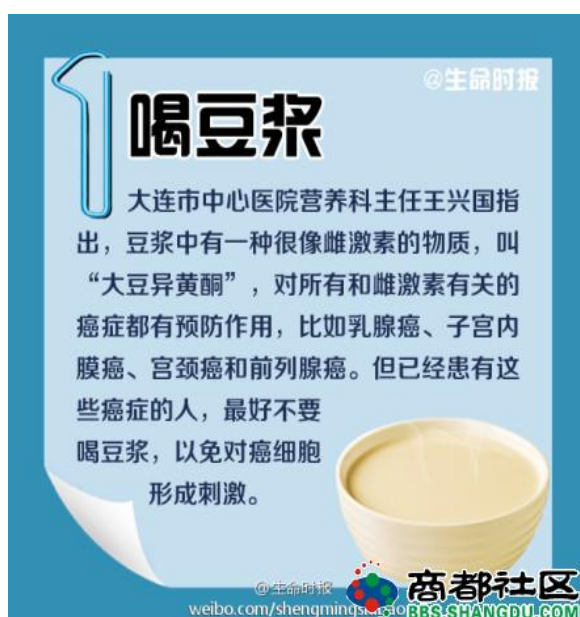


得以疏泄。夏天就像花钱，该花的钱就得花，该出汗就得出，如果你瘀滞在你身体里的气出不去的话，到了秋天，你补什么都补不进来。你夏天经脉不通的话，吃什么东西都会在你身体里形成垃圾，吃再好的东西都没用，如果你经脉通畅的话，你天天吃窝窝头，身体照样长力气，这就是关于补药的问题。

6、“那么逆之则伤心”，逆就违背就会伤心，心主火，火主散，伤了心性，外在的散性，到了秋天你就会出现咳嗽咳虐，感冒、痢疾等疾病，你没使你的心火变得很足，发挥火的功能这叫“奉收者少”，奉就双手奉送的意思，就是奉送得少，就是给秋天的东西就会少，就像小麦一样就会收到瘪壳。还有就是睡眠不足，大家看到所有的植物生长拔节，都是在夜里，我们一定要重视睡眠，不要熬夜，寅时是夜里肺气开始疏布全身气血的时候，一定要在深度睡眠来完成。正常是晚上 11 时前睡觉。如果你给秋天的气血很少的话，到了冬至没有气血收藏时你就会重病。这个冬也指老年，如果你青年、壮年没有养好，到老年无物可收，就会衰老得快。

最便宜的防癌处方

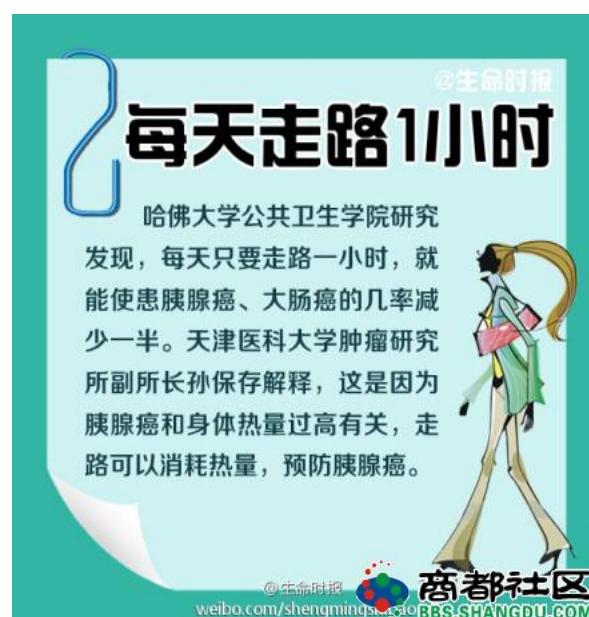
所有人都想远离癌症、健康长寿，但你想知道最简单、便宜的防癌方法是什么吗？国际抗癌联盟曾发表报告称，全球每年有 1200 万新发癌症病例，其中高达四成原本可以在生活中防住。生命君采访多位权威专家，为你开出 8 种最便宜的防癌处方：



喝豆浆

大连市中心医院营养科主任王兴国指出，豆浆中有一种很像雌激素的物质，叫“大豆异黄酮”，对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。但已经患有这些癌症的人，最好不要喝豆浆，以免对癌细胞形成刺激。

@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM



每天走路1小时

哈佛大学公共卫生学院研究发现，每天只要走路一小时，就能使患胰腺癌、大肠癌的几率减少一半。天津医科大学肿瘤医院研究所副所长孙保存解释，这是因为胰腺癌和身体热量过高有关，走路可以消耗热量，预防胰腺癌。

@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

3 每天喝6杯水

权威医学刊物《新英格兰医学杂志》研究表明，每天喝6杯水（每杯240克），患膀胱癌风险将减少一半，患结肠癌风险将降低45%。北京肿瘤医院结直肠外科副主任医师彭亦凡说，喝水可以增加排尿、排便次数，把其中可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质排出体外。



@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

4 就着葱蒜来吃饭

据统计，长江以北胃癌死亡率最低的4个县中，第一位的是山东苍山县，那里人均每年要吃掉6公斤大蒜。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%，最好将大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在凉拌菜中。




@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

5 晒15分钟太阳

在最便宜的防癌处方里，晒太阳算是做到了极致，不用任何花费，每天晒15分钟太阳，就能通过增加人体维生素D的含量起到防癌作用。卫计委首席健康教育专家洪昭光教授指出，维D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌的风险。




@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

6 每天四杯绿茶

日本研究发现，每天喝四杯茶，就能将癌症风险降低40%。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授指出，乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中，绿茶效果最显著，其防癌成分是其其他茶叶的5倍。




@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

7 一口饭嚼30次

研究表明，多咀嚼能降低患胃肠道癌症风险。此外，美国佐治亚大学实验发现，唾液有很强的“灭毒”作用，能让导致肝癌的罪魁祸首黄曲霉素的毒性，在30秒内几乎完全消失。建议大家吃饭时，每口饭最好嚼30次。




@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

@生命时报

8 每天睡够7小时

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于7小时的女性，患乳腺癌的几率高47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素，它能减缓女性体内雌激素的产生，从而起到抑制乳腺癌的目的。



@生命时报
weibo.com/shengmingst
BBS.SHANGDU.COM

工资 3K 与 8K 的区别

沈志强推荐

曾有个月薪三千的女孩子，编的稿件漏洞百出，老板怒拍桌子，她却回了句：“一个月三千块工资，你还想怎么样！”琢磨她这话挺有意思，就像我们买了件便宜货，用不了两天就坏了，于是宽慰自己：就花那么点钱买的东西，你还想怎么样？当然，她的潜台词是，你给我八千，我自然就做得好好的。但问题是，老板付薪水也是一分钱一分货，你必须在拿三千工资时，先体现出八千的价值，老板才愿意买单。

当年我刚入职时工资也是三千，但第二个月就涨到了八千。因为每次老板要的方案，我不仅写到位了，还会拿出两个以上的版本让他挑：一个是按他的要求写的，其它则是我建议的方案。

当时我没有去想其中的诀窍，只是因为喜欢写作，就会琢磨怎样写会更好；又因为珍惜自己的文字，所以觉得出自我手的文字，都关系我个人的品牌，于是很用心。在我看来，这是理所当然的事，但带过二十多个中文研究生后，才发现这种态度很稀缺，这些比一般人多念七年语文又天分平平的人，竟连自己写的东西都不愿多看一眼，文字、标点、语法的错误触目惊心，对相关的知识背景一无所知，更别说到去关心版式好不好看，配图美不美了。



他们关心的是要不要加班，而想做好文字工作的人，是不会去考虑这件事。因为打磨文字所下的功夫，是看不到底的——不然曹雪芹也不会“加班”十年，还写不完一部红楼。试问，要做好哪项工作不是如此？以“要不要加班”来评价一份工作好不好的人，绝不是企业需要的人才，因为他对工作的态度就是“做了”而不是“做好”。

举个例子，我公司附近的麦当劳门口，有个看自行车的大妈，夏天时她都会给所有的车，覆上自己带来的塑料布。顾客取车要走时，她还会笑着拧一把湿布，帮你擦擦坐垫，降降温。她从来没有开口，但很多人会主动多给她一块钱，还连声道谢。大妈和其他看车

人的区别，就是“做好”和“做了”的差距——在金钱上，差距是一倍；在成就感上，差距无法估算。

我完全了解有些新人的想法：又不想在你这久混，干嘛那么卖力气？其实，谁会在一家公司干一辈子？在中国可以活到3年以上的企业不到10%，向更好的企业、更好的工作迈进，是我们每个人的征程。不同的是，优秀的人在哪里都会垫下坚固的基石，所以越走越高。

成为世界五百强的CEO，应该是每个职场人的向往吧，但对于新人而言，小公司也有小公司的好。大公司就像蔡京家的厨房，岗位细分到切葱花都要一个专职的厨娘，你可能老长时间连切肉的大活都没机会沾手，更遑论学会做一整个包子。而小公司人力资源紧张，同样三千工资不可能只让你切葱花，所以你必须很快学会做包子，还得会做很多种包子——当然，前提是你愿意学。

如果你第一份工作就进入大公司，庆贺之余也要提醒自己，公司看到的只是你光彩夺目的学生时代，在职场上你还是一个零，有可能变成正数，也有可能变成负数。很多人错把所在机构的强大，当作自己能力的强大——这也是为什么有些离开央视的主持人，很快就被淡忘。白岩松曾说，让一只狗天天上央视，就能变成名狗。但要知道，没了央视的舞台，不用多久它就会变回土狗。

“万般带不去，唯有业随身”。这个“业”不妨这样解：一是做得好的技能，一是想做好的态度。有这份“业”在，不愁找不到舞台。但这份“业”不是白来的——在你月薪三千的时候，就要像月薪八千那样做事，那没到手的五千，就是修炼这份“业”的学费。

别想太多

——彭淑芳推荐

别想太多，
我们只有一次生命，
闭上了眼睛，
就会再也看不到光明，
让烦恼与风去远行，
让痛苦陪云去流浪，

哼一曲好歌，
也许，心情，就会轻松了许多。

别想太多，
人生的不如意会有许多，
把留言，
当成嘴角的一缕微笑，
把打击，
当做奔跑时需要跃过的台阶，
虽然不是阿 Q，
但有些阿 Q 精神确实挺好，
退一步海阔天空，
何处没有柳暗花明又一村。



别想太多，
那些爱过的，正爱的，
哭过的、笑过的，毕竟都是生活，
在经历中成长，
在成长中成熟，
挫折、沧桑，
何尝不是一笔财富？
用浅笑回眸，
去解读风花雪月，
用宽容理解，
去诠释真诚祝福，
原来爱与恨，也可以云淡风轻。

别想太多，

生命很重，所以生活要轻，
生命很脆弱，所以心灵要坚强，
追求的过程，
从来就需要千回百转，
努力就会有希望，
阳光总会在正前方，
做自己能做的事，
过自己能过的生活，
如此，就好，
很多时候，简单，就是快乐也是幸福。

别想太多，
人活着就很美好，
就一辈子，活一次，
别让自己活得太累，
让好的心态，平衡的心理，
还有那美好的心情陪伴着每一天，
知足一些，
快乐就会多出许多。



别想太多，
活出的滋味就会不一样，
明天的一切虽然不可知，
但，沿途，你会遇到许多美丽的风景。

孤独旅行

谭自然

我想去旅行
去别人不曾去过的地方
因为那里有奇异的风景

我喜欢旅行
带着我特有的装备
感受别人可能没有感受过的惊喜

出发时
阳光明媚、风和日丽
小狗也和着我欢快的脚步
迎接未知的旅途

最吸引我们的
不是那花草草、红红绿绿
而是那飞翔的雄鹰，遨游的蓝鲸

旅行的目标
在遥远的天边
宏伟而神秘
广博而绵长
在别人看来
虚无缥缈
可望而不可及

而我
要怎样证明我的虔诚的追梦
值得无私付出
哪怕用毕生的精力
思索，多过漫步
突然间明白
每个人，经历不尽相同



境界哪能相同
有的人，喜欢欣赏美景
有的人，喜欢建造华亭
而我，喜欢探索自然的奥妙
哪怕成孤单的勇者
注定是孤独的旅行
因为我明白
用目视
怎能看透无垠的宇宙
哈勃望远镜
也不是窥探它的最佳神器
再细的筛选机
也挑不出质子、中子
只有人的大脑
才能创造奇迹、书写辉煌

人的一生
何尝不是一次漫长的旅行
有的人走过的是宽阔的大道
有的人漫过的是崎岖的小道
有的人趟过的是乌黑的沼泽
有的人征服过无数险峰
有的人潜伏过万丈深渊
但各人不都收获了各自的精彩
无愧于自己
但愿我们各尽所能
用最美的画笔
画出最亮丽的人生
用最坚实的脚步
完成最令人回味的旅行
哪怕有时有一些孤独
哪怕有时有一些无奈



菜市耕耘

第四回 奔向批发市场

雪儿

上回云龙和晓霞在家里打赌，过年看谁赚的钱多就跟谁走，结果晓霞赚的钱多，云龙万万没有想到，自己每日辛辛苦苦，赚的钱竟然没有堂客卖小菜赚的多，他心里暗暗骂道，他娘的，是不是这社会变了，力气活也不值钱了。他虽有些心不甘，情不愿，但男子汉一言既出，驷马难追，愿赌服输，云龙也就跟定晓霞了。刚好云龙在家里扮的这几窑砖也都卖完了，两个人都有了点积蓄，凑到一起也不算少了。过完年以后，云龙就随晓霞来到了菜场，一到菜场，云龙如鱼得水，他哪里知道这卖菜的行当才真正是他施展才华的舞台，他能言善辩，热情开朗的性格，产生了巨大的能量，赢得了大批新客户的青睐，一开称一眨眼的功夫一担菜就卖完了，晚上回家一清点，云龙自言自语地嘀咕道：不会吧，一天赚了这么多。他把一元二元的，五元十元的分开摆放，把皱巴巴的捋平，10张一叠，生怕点错，又反反复复点了2遍，他真的有点不敢相信自己的眼睛，不



禁又暗暗骂道：他娘的，知道这样赚钱，早来就好了。又有些愤愤然：真的是赚钱不费力，费力不赚钱。没多久，那种站在路边吆喝着做几担菜的小买卖再也满足不了两个人的胃口，云龙和晓霞一合计，决定做大一点的买卖，说大一点就是自己到批发市场去进货，那里的菜品种更多，而且批发进货，价格也更优惠，赚的差价更大。小两口和许多刚入行的小菜商一样，走着同样的路。想着明天就要去菜市场进货了，可以把生意做得更大了，赚的钱也更多了，云龙和晓霞心里有说不出的喜悦。第二天凌晨3点，当人们还沉浸在梦中的时候，他们就在黑夜里悄悄地出发了，云龙踩着三轮车，晓霞坐在车前，打着手电，照着前方的路，两个人从来没有这么早出来过，云龙正是血气方刚的时候，浑身有着使不完的劲，他用力地蹬着三轮车，三轮车在市郊的道路上快速地前进。经过5分钟的骑行，车子进入

市区，昏黄的路灯照着宽阔的马路，夜是这样的静谧，除了三轮车与马路的摩擦声，再也听不到别的声音了。白天的喧嚣已无影无踪，凌晨3点钟，夜市也已经打烊，三轮车在公路上飘移也是别有一番风景。寒冷的风吹拂着，坐在车上微微感觉有点凉，偶尔一束灯光打过来，犹如惊弓的夜鸟，一辆小车嗖地飞过去了。好在走的都是宽阔的马路，即使没有人，也有微弱的路灯照着，要不然还真的会陡生几分恐惧。车子在平坦的公路上尽情地驰骋，就像一叶鼓满风帆的小舟在平静的水面上快速地穿行，两岸的风景渐渐地向身后退去。云龙就像驾驭着一叶轻舟，这平坦的路，丝毫要不了他多少力气，尤其车上坐着他心爱的女人，他想唱一首歌，让心中的气流穿透他粗犷的嗓门，让体内的雄风与这空旷的夜产生一些共鸣。男人有时候也想用力咆哮一下，炫耀体内威猛的雄风，尤其是在心爱的女人旁



边。然而他又想，他粗犷的气流也许会击破熟睡中的美梦，他犹豫了一下，终究没有吼出来。他望了晓霞一眼，晓霞坐在三轮车的边沿，她的目光紧盯着前方，好像她的眼睛就是身后这个男人前进的方向。云龙望着眼前的这个女人，他想，也许这就是缘分，他和这个女人坐在了同一条船上，像船体和船锚一样，也许他和她一辈子就这样紧紧地拴

在一起了，当然他要去改变这条船，他要让他的女人坐得更舒适，坐得更开心，要让她觉得跟了他，这一辈子都值得。他柔和地问晓霞：霞，冷吗？晓霞不由自主回头望了一眼身后的这个男人，这个男人仪表堂堂，浑身上下有一股使不完的劲，她想，她选择的这个男人没错，这个男人值得她去爱，她低声应道：有你在身旁，再冷也不觉得。云龙笑了。大约15分钟车程，车子就要经过一个上坡，坡度不是很陡，但是很长，是连接大桥的一段路基，晓霞问云龙道，是否要下车。云龙道，这个小坡算什么，别说就坐了你一个人，即使再加两个人，我照样踩过去。晓霞笑道：你真的是吹牛皮不费力。云龙也不理会，加大了力气，晓霞只觉得三轮车在抬升，她看的地方更远了。没费多大力气车子就到了桥顶，透过桥上的护栏，她能看见江里的水面很宽，江边停靠着几条大船，船上的灯光倒映在水中，水面上波光粼粼，远处挖沙船巨大的翻沙臂伸向半空，好大的一条翻沙船啊，似乎是

哥伦比亚发现了新大陆，她发出了深深的赞叹。夜景是这样的美好，要是坐在船上去欣赏这江中的美景那该有多么好啊，她不觉又自言自语道。紧接着又是一个下坡，云龙也不蹬车，也不带刹，任三轮车的惯性自然地加速前进，十字路口红绿灯信号灯依然在有规律地闪烁。云龙在这繁华的都市里穿梭，这宽阔的公路今夜好像为他一个人而开放，他感到一种伟大的气势从心头升起，望着两旁耸立的高楼大厦，云龙在心里默默地发誓，一定要在这座城市里买下一套房子，一定要让自己的女人也过上城里人的生活。云龙不由得加大了力气，又骑了约 20 分钟，前面出现了一个岔道口，到底哪一条通往菜市场，云龙有些迷惑，恰在这时，三三二二的小三轮不知是从哪里冒出来的，都向着左边的那条路开去，几台小面的也从后面赶超上来，走的是小三轮同一条道。不用多想，这条路一定通往菜场，云龙立即兴奋起来，他稍微向左转了一下方向，三轮车向着菜场的方向驶去。

越往里走，声音越来越嘈杂，云龙想，应该快到目的地了，灯光忽然明亮起来，云龙眼前忽然一亮，道路两旁贩菜的车和买菜的车交错在一起，贩菜的人在公路上来往穿梭，有的车上已经堆满了各式各样的蔬菜，看得出，他们很早就过来了。

阿莲说

——彭淑芳

初次遇见阿莲的时候，是在一天月朗星稀的晚上。

那天因为是月底，公司有点忙，等到加完班准备回去的时候，都已经是晚上 11 点多了，虽然住的地方离公司不远，但是平时步行也需要三十多分钟，为了快点回家，我走了平时不常经过的那条小路。

是沿河的一条小路，路边都是一些柳树，白天人还挺多的晚上就没什么人了。晚上树枝被风吹着枝叶乱舞，白天看着还没什么晚上看着就有点渗人了。而且这条小路也有白衣女鬼的传闻，我自认为是个胆子大的人，而且是无神论者，又加上赶路心切就更管不了那么多了。

开始大大咧咧的走的时候，觉得也没什么，等走了一半的时候隐约听到一些音乐传过来，不会是自己听错了吧，大晚上的哪来的音乐啊。没有理会继续往前走，音乐的声音越来越清晰，还真的不是幻听，再往前一看，还真有个穿白衫的女人在那跳舞。

当时我捡起脚边的一根粗树干，准备往前看清到底是人是鬼，一不留神踩到旁边的一

块树桩上，一时没站稳便摔地上了

“欸，你没事吧”

手上的传来的温度告诉我，面前的这个白衣女鬼是个人。

原来，传说中的那个白衣女鬼就是阿莲，阿莲是附近工厂的一个女工，平时下班之后喜欢练练舞蹈，因为怕在住的地方放歌影响别人休息，便在下班之后会来这河边练练舞蹈，因为这条路走的人比较少，偶尔有人看见还以为是闹鬼，闹鬼的传言传开，这条路就更加没人走，阿莲就更加放心的在这练舞了，谁知道今天又遇到我这个心急赶路胆子大的。

阿莲看我摔的不轻，便一直跟我道歉，就这样，我们俩慢慢熟识，也慢慢了解，便做了朋友。平时有什么不开心，上班时候不愉快的事情，我也愿意跟阿莲分享，阿莲便会做一个听众，开解我，收纳我所有的不开心。

而阿莲却很少谈及自己的事情，接触多了，我才从阿莲零言碎语中了解阿莲的家庭。原来阿莲也有一个幸福的家庭，疼爱她的爸爸妈妈，还有一个可爱活泼的弟弟，一家人虽然说生活不是很富裕然后很幸福，爸爸妈妈在一个工地上班，妈妈帮忙做饭，爸爸做些零工，一个工程下来，虽然累的够呛，但是还能拿不少工资，爸妈虽然觉得辛苦，但是为了阿莲姐弟俩仍然坚持了下来。阿莲跟弟弟以前是在老家由爷爷带着，但是爷爷年纪大了，在阿莲 13 岁的时候爷爷便过世了，因为担心阿莲跟弟弟，阿莲的爸妈便把他们接到自己身边照顾。幸福的生活在阿莲 17 岁的时候变成了噩梦的开始，在阿莲刚高中毕业的时候，爸爸跟妈妈便出了意外，工地设施不够完善，在那次意外中阿莲妈妈便去世了，阿莲的爸爸也受了伤，腿脚不灵便了，而且身体也变差了。包工头见出事了，便立马跑路了，没有赔偿金，阿莲爸爸的伤势没能及时的治疗便恶化，后来亲戚们你一点我一点的凑了一些钱给阿莲爸爸治病，命是保住了，但是却做不得重活，全家人的重担便全部扛在阿莲柔弱的肩膀上。



阿莲辍学了，跟着家乡的熟人找到这边的工厂做工，等到工资稳定下来，阿莲把爸爸跟弟弟都接到了这里，虽然工资低，然而只要能跟家人在一起阿莲还是很开心的。不论阿莲怎么劝说弟弟都不愿意再继续读书，阿莲只好让弟弟去技校学习，只要能学到一门技

术，那也好。阿莲一直相信读书能改变命运，想通过自己的努力来改变家里的情况，阿莲在上班的同时也报了一个自考大学，平时一分钟的时间恨不得变成两分钟来用，一分钱也恨不得掰成两分钱花，上班，照顾家人，当阿莲忙的不透气的时候变会去那个河边跳舞，用自己喜爱的运动来释放压力。阿莲相信，只要自己继续坚持下去，相信绝对可以找到更好的工作，给家里人更好的生活，那一刻的阿莲用她坚定自信的眼神告诉我，她一定会做到的。而我也相信，她一定可以。

前段时间出差，好长一段时间没有看到阿莲了，等到下班了我便带着出差带回来的特产我去阿莲上班的地方找她。等到找到她的同事的时候，我才知道阿莲出事，已经不在在了。

原来，有天在上完夜班后，阿莲准备去附近的银行网点去取钱。刚刚发的工资，阿莲准备取八百块钱出来，给弟弟去买一双鞋，弟弟的鞋子已经穿了好几年了，表皮都已经磨破，阿莲知道他想一双新鞋子很久了，再给爸爸买点排骨补补身体，家里已经很长时间没有吃排骨了，弟弟正是需要长身体的时候，爸爸身体也不好，吃点油水重的东西补一下，然后剩下的钱就咬咬牙撑过接下来的一个月，其他的钱全部存起来。

然而等到她刚从取款机上拿出钱，从外面突然蹿出两个拿着匕首的劫匪，让她把钱交出来。这些阿莲看重于生命的钱，阿莲怎么可能会拿出来呢，在纠缠的过程当中，劫匪意外捅了阿莲腹部几刀，等到有人发现阿莲的时候，她已经没有了气息。

得知这个消息的时候，我都无法相信，那个在如夹缝中努力生存的女孩，就这样不甘的离开这个她喜爱的，不断努力的世界。这是何其的不公啊！

而从认识以来，我就一直以一个旁观的第三者身份参与这阿莲的生活，倾听她的故事，她开心时的笑，难过时的哀，痛苦时的苦，这些曾经的过往此时都犹如画卷一样的出现在我眼前。那样阳光的女孩，那样对生活对未来充满希望，充满着憧憬的女孩，就这样

的离开了，带着她对未来的梦想，带着亲人的不舍，就这样离开了。阿莲，希望在另外一个国度，你能快乐享受你自己的生活。

阿莲，走好！





买 画

一位夫人到画商那儿去买画，她挑来挑去，挑中了一幅静物画，画上有—束花、—碟火腿和—个面包圈。

夫人问：“这幅要卖多少钱？”

“50 个美元，这可是非常便宜的了。”

“可是，我前两天看见的一幅画，几乎和这幅—模—样，才卖 25 个美元。”

“那它—定画得不—如这幅好。”画商很内行地说。

“不，我觉得它比这幅好。”

“为什么？”

“它那幅画的小碟子里的火腿要比这幅—些。”

卖 鸡

—个老农捉了些鸡放在鸡笼里，到集市上去卖。他背着走了一段，感觉很累，他想：“我要是把它们放出来赶着上集市，岂不是很轻松。”

于是，他把鸡从笼里放出来，鸡马上四散乱跑，他拿起—根棍子，连追边喊：“这些该死的鸡，半夜里漆黑—片，你们能准时报晓，大白天的竟然不—认识路。”

无 所 谓 输 赢

如果你今天不开心，我告诉你：三十九年前的今天，苹果联合创始人韦恩把他那份 10% 的股份以八百元卖给了乔布斯。今天这部分股权价值 580 亿美元。

如果还想不开，再告诉你，卖掉股票的韦恩还活着，而拥有巨大财富的乔布斯却走了。这就是生活，无所谓输赢。

那 还 不 都 是 鸟 语 吗

清晨公园里姑娘捧书在念外语，—对老夫妇在溜弯儿。走过姑娘身边老爷爷装有学问地问姑娘：“姑娘，在说英语呐？”姑娘说：“爷爷，我说的是俄语。”老奶奶听明白了，插话说：“什么鹰语、鹅语的，那还不都是鸟语吗！”

桑 塔 纳 2000

—农民到某汽车销售中心，只见他掏出 2000 元人民币往桌子上一拍：“给我来辆桑塔纳。”营业员大惊：“你的钱不够啊！”农民不解：“外面不是写着‘桑塔纳 2000’吗？”营业员：“哦……那您出门往右拐，那家公司的奔驰才 600！”