

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第六十九期

二零一七年第二期 (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

王超敏 周 宇

美术编辑：宋 岗

目 录

【卷首语】	时代大变迁-----	1
【大阳风采】	在技术的海洋中搏击-----	3
	老班长-----	6
【我爱大阳】	难忘的一件事-----	8
	感恩大阳-----	9
【照片集锦】	照片集锦-----	12
【情感世界】	端午节的回忆 -----	16
	快乐的端午节-----	17
	上学的路 -----	19
	我家的秋老虎-----	22
	医德高尚的人 -----	24
【随感杂谈】	工伤的教训-----	27
	浅析产品质量的重要性-----	29
	说说安全-----	30
	浅谈如何有效提高产品质量-----	32
	一张纸引起的琐事-----	34
【感悟人生】	六月 毕业季-----	36
	那个在我心里奇葩的女孩 -----	37
【七彩生活】	北京印象-----	41
	逛超市 -----	43
	悠然红树木-----	46
【健康知识】	夏季养生小常识-----	49
【开心一刻】	开心一刻-----	



卷首语

时代大变迁

谭雪林

凤凰大道拓宽工程终于开工了，昔日道路两旁枝繁茂密的榕树，也是我们天然的避护所，就要和我们再见了。夏天，为我们荫天蔽日，雨天，为我们遮风挡雨。多么美丽的风景，就要从我们的视线中消失了。早几天环卫工人就在道路两旁忙碌开了，用的都是最先进的工具，伴随着电锯发出的长长吼声是树枝吱吱嘎嘎的垮塌声，没几天功夫，满天的绿色不见了，全是光凸凸的树枝。倒下的树枝，又被锯成一段一段，装车运走了，那些带着叶子的小树枝被一台台小机器吞吃着，吐出了一堆堆暗红色的小颗粒，那些光凸凸的大树，先是那些盘根错节的根被斩断，而后又被大吊车从地里拨出来，装进停靠在道路两旁的的大卡车，几天功夫就消失得无影无踪了。这些鲜活的生命，就以这样的方式离我们而去了。



当树木全部清空的时候，我忽然发现这一片天空变大了，路也变得更加宽阔了，原以为自己对这些鲜活的生命突然离去会有些恋恋不舍，会产生许多的伤感。但当我看到更加广阔的天空后，我的内心竟然一下子亮堂起来，喜悦之情油然而生，我想不是我的内心已麻木，而是一个腾飞的时代已经来了。

今年五月“一带一路”国际合作高峰论坛在北京举办，来自 29 个国家的元首和政府首脑出席了这次国际峰会，与中方一起共商世界经济发展和合作大计，致力于造福世界人民。这是一次划时代的历史盛会，“一代一路”吹响了时代变革新的号角。

供给侧结构性改革的改革也在稳步推进，调结构，去产能，降杠杆，降税费，环境治

理，力度之大，前所未有。电子商务、大数据、新能源、新材料、技术创新、智能城市，开启了一个全新变革的新时代。

谁能料到，太空港，深圳新的地标建筑离我们仅咫尺之遥，谁能料到，11号地铁线就在我们眼前经过，也许不是我们离得太近，而是时代大变革早已逼近。

大变迁的时代，已经来了，你，准备好了吗？



在技术的海洋中搏击

谭雪林

他，瘦高的个子，脖子修长，身材傲人，无论什么衣服穿在他身上，看上去总是那么舒坦。他总是面带微笑，充满青春活力，讲话不慌不忙，不急不慢，做事有条有理，果断坚决，他就是公司的技术员苏科海同志。苏科海有 2 次入职大阳的经历，第一次是在 1997 年，到 2008 年 6 月，这也是他在大阳的第一个十年，他获得了公司颁发的十年荣誉奖章；第二次是从 2009 年 9 月至今，至今也有 8 个年头了。从 19 岁的毛头小伙，到成长为现在的资深 2 级技术员，苏科海在大阳走过了不平凡的里程。

拉丝班上的带头人

苏科海 1997 年进入大阳公司，当时公司还在新田，那时公司才有 2 台漆包机，进入大阳后，苏科海被分配到拉丝班工作，当时订单杂而多，生产任务紧，公司并没有安排专门师傅教苏科海业务技能，苏科海只得靠自己摸索，因为自己年轻气盛，血气方刚，凭着对工作的热情和对技术的渴望，苏科海主动去帮老员工下线，穿模，希望用自己的忠诚去打动他们，得到老员工的技术指点，他的行动终于获得了回报，老师傅终于肯向他传授技术了，这样，一点一滴，不断学习，不断进步，他很快成为拉丝班组的一名尖兵。并多次获得拉丝工序技术比武的状元。1997 年大阳在塘尾的新厂已经建成，由于他优秀的表现，公司破格安排他和其他几位骨干一起，到新厂上班，做好搬迁前期的准备工作。为了尽早实现工厂的搬迁，苏科海和其他几位同事一起在新厂加班加点，进行线路规划，拉丝油沟的规划，机台位置定点，车间管道设施的布局，并对施工进度和施工质量进行检查督促。搬迁工作完成后，苏科海又回到拉丝班上班，在新的



环境下，苏科海的干劲更足了，由于他出色的工作能力，苏科海在 2003 年和 2005 年两次被评为先进工作者。2008 年 6 月，苏科海因为家中的需要暂时离开了公司，2009 年 9 月他又重新回到了大阳。

技术上的领航人

第二次进入大阳，苏科海当了一年的拉丝班代班长，因为他的成绩突出，公司提升他为技术员，从那以后，他就在技术工作这个岗位上奉献着他的激情。现在他主要负责两家公司拉丝工序的技术工作，工艺技术的培训，制造部的现场管理，修模室的管理工作。

从 2011 年 9 月任通用工艺员，到 2013 年 5 月调电工任技术员，再到 2014 年 5 月任两家公司技术员，苏科海的舞台大了，他肩上的担子重了。我们知道，技术工作是一门精细的工作，必须要有认真负责的工作态度，一丝不苟，兢兢业业的工作作风。在技术工作中，如果忽视某些偶然性的存在，可能会造成某些重大的技术指标的缺失，最后导致一些关键的技术难题无法得到解决。因此技术工作是一项要求要有耐力，要有恒心，观察能力极强的工作，要能从某些细微的变化，发现事物变化的规律，并不断提高业务水平和理论水平，解决一些在技术上的难点和棘手的问题，直到提升产品的质量水平。苏科海就是这样一个人，他是个喜欢动脑筋的人，遇到什么弄不懂的问题，他会不断地去思考去钻研去学习，喜欢刨根问底，有一种不达目的不罢休的精神，他的这种诲人不断的学习精神和对科学技术的刻苦钻研精神，使他破解了很多难题，成为了技术上的领航人。例如在 2012 年 5 月，苏科海通过多年的探索和经验积累，决定对拉丝退火的蒸气锅炉进行技术改造，第一台改造的是通用中拉 3 号机，技术改造后，蒸气锅炉停用。技改没有影响产品的质量，但大大降低了产品的电耗成本，取得了巨大的成功，苏科海因此受到了公司领导的表彰和奖励。并一发而不可阻挡，经过 3 年左右的时间，全面完成了蒸气锅炉的技改工作，每月节约电费成本数万元。为了表扬他这种勇于开拓，不断进取的精神，公司在 2010 年和 2012 年二

次授予他先进个人的光荣称号。

服务上的贴心人

有一次和苏科海进行交流，无意中听到了他和员工的一次对话，留守员工询问他春节放假之后和上班之前需要作好哪些准备工作，苏科海不慌不忙，细致地解答留守人员的提问，并对留守工作又作了具体的安排，直到留守人员满意地挂断了电话。若没有丰富的经验，若不是对公司的技术工作了如指掌，而要如此镇定自若地处理这些问题，恐怕也会有些力不从心。这只是苏科海处理众多工作的一个缩影，从这里我们能看到苏科海有着良好的服务意识，并取得了良好的工作效果。

培训上的热心人



有的员工对技术学习毫无兴趣，总认为自己开了这么久的机了，技术上已经很熟练了，再学习也就这个样子了，产生一些骄傲自满的情绪，认为这些机器都是一些智能机器，即使你不去管它，它照样也能开好，在思想上麻痹大意，在行为上自由散漫，放任

自流。有的甚至为了单纯的追求效率，不按照规定的工艺流程，不按照工艺参数开机，线头一接，线轴一卷，就束之高阁，万事大吉了。这当然是少数员工的作为，但是这样的负面影响还是很大的，特别是这些行为所导致的乱线，多头等品质问题，以及超高的废线问题，给公司带来的危害是很大的，严重影响了公司在客户中的信誉和公司效益。加强职工的培训，提高职工的技术水平和对产品质量的认识水平，刻不容缓。苏科海深知，自己作为一名技术员，加强对职工的技术培训，提高职工的技术水平是自己义不容辞的责任，而且责无旁贷。他投身于培训的热情更高了，他主动要求安排培训的次数更多了，他在培训

上花的时间更长了。看到职工的技术水平提高了，看到公司的品质问题减少了，他的内心有说不出的高兴。

这就是苏科海同志，一名公司资深的二级技术员，他在技术上精益求精，不断探索，他在工作上精心致志，一如既往。他热爱大阳，关心大阳，以满腔的激情，积极投身于大阳的建设。这就是苏科海同志，一名优秀的大阳员工，他在技术的海洋中奋勇搏击，不断进取。

老班长

通讯员 苏正良

我今天为大家讲述的不是革命时期的老班长，也不是读书时的老班长，他没有过雪山踏草地老班长那样的红军长征时期的革命精神，也没有校园老班长那种意气风发，指点江山，激扬文字的豪情壮志，但他的身上也有着憨厚和真诚，与令人爱戴的优秀品德，他就是我们的带班班长陈中葵。平时我们同事都称他为“老葵”，因为他在我们班中间是年纪最大的，而且也是入厂最久的“元老”，由此也都叫他老班长。



自从我第一天来公司报到，马部长带我们见的就是老班长，他给人的第一印象就是沉稳。通过自我介绍后，我更进一步了解他的为人，他不像我在其它工厂见到过的那种喜欢摆架子和给新人一个下马威的班长，他先给我的是温暖可亲的笑容，然后细心的讲

解一些工作要点，让人觉得完全没有新入职的胆怯和担忧，反而心里充满了对工作的向往和期待。经过一个月的工作后，我更了解老班长那种视厂如家的敬业精神。对事对人都是以德为先，充分发挥出自己积累了十几年的工作经验，特别是对我们新上岗的员工，他更

会耐心教导，想方设法帮助你度过那最容易打退堂鼓的试用期。

其实旁人未必能了解他作为一个班长的辛苦，以为做这个职务很轻松，可事实却非常的让人头疼和操心。通过我细心的观察发现，从每天的检验报表的打印审核，到对所有当班的每位质检员的工作监督和报表的审查，以及所有质检员反馈的品质问题进行分析，追踪及处理，陈班长忙得团团转，，有时还要与制造部的班组进行问题的探讨和沟通解决。忙完以上的工作之后，还要亲自查阅镀绕工序所有机台的满头率与镀绕线质量的检查记录。说了这么多，完了吗？没有，最倍感压力的还是来自客户的投诉，因为一有投诉，首先由部长传达问责到他们，再由他们自上而下的追溯问题，层层把关，直至问题的厂内改善解决好，并最终得到客户的认可。

陈班长凭着多年的经验，很能观察发现品质问题，一旦发现问题，就毫不含糊地进行处理。直到处理好为止。有一次在上晚班中检验镀锡过程线，发现线径偏小，他马上叫开机员工一起检查，结果是裸铜线径的原因导致的，他即刻作出了换线决定，及时挽救了一批镀锡线损失。象这样在工作中及时发现和解决质量问题的事例还不少，他为公司质量管理做出了很多成绩。

陈班长还兼任工会小组长，平时关心爱护每一个班员，谁有什么心思，谁有什么困难，只要他知道了，便会主动询问，做思想工作，向上级反映，使班员心里踏实起来，开心起来。

这就是我们的老班长，一位几十年如一日，勤勤恳恳，默默奉献出自己青春的最美最可敬的大阳人。大阳的持续发展，靠的就是他这样有高度敬业精神，我相信，老班长会带领我们更加进步。

难忘的一件事

电工包装班 童桂冬

虽然这件事已过去两三年，但仍在我心中难以忘却。

还记得那是 2014 年 7 月上旬的一天晚上，天气非常炎热，我们忙完了一天的工作，洗完澡和衣服，吹着风扇，几个舍友在一起聊了一会儿，正躺在床上昏昏欲睡，这时，一阵急促的敲门声传来，睡下床的罗生连忙起床打开门一看，是隔壁的张生，他说他病了，请我们送他去医院，罗生连忙把他扶进屋里，我们纷纷穿衣起床，看他痛苦的表情，我们都慌了神，抬头一看，时针已指向凌晨 0 点，这么晚了，怎么办？隔壁房子的同事听到嘈杂声也纷纷围了过来，大家都六神无



主，有人说赶快打“120”；有人说找公司安全主任；有人说找公司领导。于是，我急忙跑到公司保安室，刚好碰到电工原制造部谢利均部长，谢部长了解情况后，马上打电话给龚彬部长，在电话里，我们给龚部长简单的反映了张生的病情，他听完病情后，镇静的说：“别慌，你们准备一下，我马上开车赶过来”。这时，我们像吃了一颗定心丸。10 多分钟后，龚部长开着私家车从住处赶到了公司宿舍楼下，我们几个扶张生上车，考虑到我们第二天要上班，龚部长安排一位上晚班的同事一起送去附近的广生医院，急诊、挂号、抽血化验、找医生、安排病床等，龚部长都全程陪同。全部安排妥当后，已是凌晨 2 点多，再三叮嘱照顾的同事有什么情况及时给他打电话反馈后才开车离去。

由于公司员工看病的定点医院是福永医院。第二天，龚部长又请了一上午的假，开车将张生转院到福永医院，经诊断为结石，需要住院做手术。张生老家远在千里之外的四川，

家人都在老家，张生独自一人在深圳打工，家人无法及时赶到。手术在即，需要照料，于是就安排两位同事轮流照顾。

住院期间，公司工会也多次派人买了牛奶、水果到医院看望，给他安慰和鼓励，在医院的精心治疗和两位同事的细心照顾下，10 多天后张生病愈出院了，回四川老家休养了一个月，身体完全恢复后又回到了公司工作岗位。

每当提及此事，他都会充满感激的说，感谢公司是一个充满了关怀、人性化的公司，感谢龚部长对员工的关心和爱护，感谢同事们热心帮助，使我及时治好了病，现在身体好了，我要更好的为大阳公司服务。

“我要更好的为大阳公司服务”，这是多么朴实和发自肺腑之言。在大阳，员工能处处体会到公司的关爱，领导、同事的帮助，这是大阳的传统、是大阳的公司文化。因此大阳不乏服务 10 年、15 年、20 年之久的员工，大阳总能在激烈的市场竞争中，立于不败之地。

感恩大阳

电工技术部 周玲林

父母给了我们身体，老师给了我们知识，朋友给了我们友情，爱人 给了我们温馨。大自然给了我们多姿多彩的风景，祖国给了我们成长和平的舞台。。。。。。这些恩情，哪一种不值得我们铭记于心！感恩是人最原始的本能，作为人最起码的道德品质。感恩也使我们能够从新的角度来看待身边的事物。

然而，父母给了我们身体，可谁给了我们工作呢？是谁给了我们可以用劳动获得丰衣足食的机会呢？如果身处大山深处，男耕女织来过日子，我们的经济是否有今天这样富裕？有房有车，小孩待在自己的身边上学！是大阳公司。

做为公司的一员，我们应该感谢我们的大阳，她给了我们一个可以展现自己的平台，也使得我们有了一份比较稳定的工作和收入。因此，我想我们大家应该一起为明天而努力奋斗。也许有的同事已对目前的工作失去了激情，自己也已有了那么一丝丝的疲惫，但我们选择了这个岗位。就必须记住自己的责任和使命，厂兴我荣，厂衰我辱。公司的兴衰荣辱和我们每个人都息息相关，公司效益好我们员工就有事做，加班就多，工资也高，我们的生活水平也会高一个层次，所以公司的效益也我们每个员工息息相关。

大阳贴心的为我们员工做好每一件小事，看似小事，但是是我们员工的大事。

饭堂篇：

大阳饭堂，不仅为我们员工提供可口的饭菜，员工家属也可以进公司饭堂吃饭，虽自费但实惠，替在这有小孩的员工，省心省力，可安心工作，不用着急回家给小孩做饭。让我们安心上班。

宿舍篇：



公司车间工作环境差，机器吵杂声很大。在炎热的夏天酷暑难耐，工衣都可以拧出水来。虽工作环境差，是不可避免的，但公司体贴员工们的辛苦宿舍条件像宾馆一样舒适。每层冷热水都有，每个房间都安装好了空调。有些员工说“宿舍比我家里的条件还好”，是的，是老板体贴，为员工着想。上班车间里的炎热酷暑和辛苦，下班后回到宿舍冲个热水澡后卸下工作一天的疲惫，回到宿舍吹着空调呼呼大睡一觉。精力充沛的迎接

下一个工作日的到来。对公司的回报就是务实工作。

捐款篇：

人有生老病死，有社会的关爱，有家庭的关爱，在大阳有大阳这个大家庭的关爱。同

事家属或自己生病或遇到的困难，在大阳这个大家庭里同事，公司，老板都献出自己爱心，募捐的善款离巨额的医疗费相差很远，但拯救了一家庭的燃眉之急，减轻了家庭的负担。雪中送炭，送去春风般的温暖，和亲情爱情一样。

滴水之恩，涌泉相报。公司虽是小举动小事情。但做着最不平凡的事。我们要热爱工作，热爱公司，人生中大部分时间是在工作中度过，在企业中成长，感恩公司就是学会承担责任，熟悉自己的工作岗位的责任，明白自己的工作范围，对自己责任内的任何事情都要主动地去做。积极创新，千万不要事事都等着别人来安排。

我们为大阳付出劳动，大阳为我们提供了生存的物质保障。我们和大阳之间的选择是双向的依存关系。同时权利和义务也是对等的，在某种程度上来说大阳为员工的帮助更大些，付出更多。我们就应该尽自己所能做好本职工作，都应怀着颗感恩的心投入工作。以此来回报大阳给我们的物质生活。

相信我们的日子会更好，大阳也会日益壮大，愈来愈强。“感恩的心，感谢有你”唱出了多少深情厚谊，人间浓情。感谢有你“大阳”，你一个“大家庭”哺育了我们多少个“小家庭”，感谢有你。



走进大自然，共享好时光

4月29日下午，公司工会组织了登凤凰山和烧烤活动，有200多名职工和家属参加。大家首先登上凤凰山，欣赏美丽的风景，之后回到山下开展烧烤活动。大家一边烧烤食品，一边不停地说笑，在“亲近自然，放松身心、锻炼体魄，再创佳绩”显目的模幅下留下了欢快的合影。





青年过节日，拔河比赛欢

5月8日下午，公司工会组织了纪念“五、四”青年节拔河比赛，有七支队伍、100多名男女青年参加了比赛。比赛中，各个队伍斗志昂扬，每个队员使出全身力气，奋力拉绳，顽强坚持，表现出出色的团队精神，在场观看的同事们不断高喊加油，气氛十分热闹。





恭祝董事长生日，大家欢聚一堂

5月26日晚上，大阳公司管理职员欢聚一堂，共同庆贺董事长生日，同董事长一起分享幸福和快乐，全场响起热烈掌声和欢呼声，大家共同度过了一个愉快的夜晚。





才艺大赛显风采

6月13日至14日晚上，福海街道隆重办举行2017年“海之秀”首届才艺大赛，共有四十多个企业、学校和艺术培训机构参加比赛，公司工会选送两个舞蹈参加了演出。在舞台上，演员们发挥超常水平，尽情表演，博得了在场观众热烈的掌声。现代舞《DADDY》评分较高，于6月20日晚上参加了决赛，获得优秀奖。



端午节的回忆

王超敏

又是一年端午节，亦是每年农历五月初五，端午节作为中华民族的传统节日之一，又称“五月节”。端午节是与春节、清明节、中秋节并称为中华民族的四大传统节日。民谚说：“清明插柳，端午插艾”。在端午节，人们把插艾作为重要内容之一。家家户户都要洒扫庭院，以艾条插于门眉上，可以驱瘴除杂。自古以来端午节便有赛龙舟、吃粽子、挂艾草等习俗节日活动。



小时候的端午节—洗药水澡。回想孩童时期的我，一到过节就很开心，特别是端午节。每逢清明节后的一段时间里，我都特期待端午节的到来，因为，不仅可以吃到各种美味的粽子，而且还

可以看大人们划龙舟比赛，最重要的是还可以用药草艾叶水洗澡。由于我从小爱玩，爱闹腾，爱上山采摘各种竹笋，山芽菜，惹的一身的红疹，全身痒。所以，在每年端午节的晚饭后，听村里的长辈说过，这是从古时留传下来雷打不动的事。那就是必定要用一大捆艾叶草药熬一大锅药水，用这药水洗澡。代代相传，家家必行。认为洗了药水澡后一年之中百痒不侵，百病不生。反正小时候的我，每逢端午节的到来对此是深信不疑的，而且还是非常欢喜享受这一过程的，以至于后来去外地求学了，依旧怀念这家乡药水澡。

长大后的端午节—吃粽子。随着时间的推移，由于学习和工作的原因，我对端午节的重视和期许也逐步减淡，孩童时的美好的记忆逐步被学习和工作记忆所取代。长大后，我很少吃粽子，并不是因为它不好吃，而是现在的粽子，无论是从外观包装上看，各种装饰花样百出，还是从口味吃法上看，各色各样五花八门的味道，让我有种距离

感，无从下口的感觉。我从内心深处依旧觉得还是家里的粽子最好吃，也最想吃。无论那些粽子怎样精致，它们依然难与我心中的粽子匹敌，因为那是带着母亲味道的粽子啊，是家的情怀，家的情愫。

小时候的我只知道端午节是开心的一天，可以吃粽子、洗艾叶澡。长大上学后，才知道，端午节是中华民族纪念伟大诗人屈原的传统节日，为了缅怀先辈，每年五月初五，人们都会以龙舟竞赛、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原的高尚情怀。在我看来，现在人们过端午节不仅要开心的吃粽子，尽情的参加龙舟竞赛，而且还要发扬屈原等先辈的爱国爱家情怀。

端午节到了，常回家看看，尝尝母亲亲手包好的粽子，这就是端午节最熟悉的味道，最美好的回忆。

快乐的端午节

金巍蓉

五月五，雄黄烧酒过端午。

对中国老百姓来说，端午节算是一个大节日了。中国人守时令、重节气、讲传统的规矩，在民间被一代又一代的人们传承了下来。端午节在我童年的记忆里也是一个十分甜蜜的梦幻。然而，在这个端午节前的好几年的端午我都是在深圳过的，吃着公司发的粽子，在离家几百公里的他乡感受节日的气氛。记忆里的端午应该有奶奶插在门前的艾叶草，和屋前屋后妈妈洒下的雄黄。

今年公司给了我一个好机会，我跟在校的弟弟一起约好回家过端午。下班后收拾行李迫不及待的赶往车站，一个人的归途难免孤单。好吧，那就让耳朵里的音乐平静自己，闭目睡去。凌晨5点天已大亮。睡眼惺惺中，映入眼帘的是美丽的山水，和坐落在山脚下整齐的居民房屋。顿时睡意全无，山里的姑娘永远比任何人更热爱着那些陪她一起长大的山

山水水。

虽驱车劳顿，但在见到老妈、爷爷、弟弟和我的两个可爱侄儿的时候，感觉一切都那么的值得。爸爸因为假期不多，没能赶回家。几天前妈妈就已经把我们爱吃的菜准备好了，都说这个世界上最爱吃的都是妈妈做的菜，感觉回家后我的饭量大涨，好像在妈妈的印象中我的胃口一直都很好。吃饱喝足后我跟弟弟商量着要跟儿时一样帮妈妈干点农活，妈妈左思右想家里也没什么事情给我们干，但刚好家里的西瓜地里有些杂草，我们一起除草去。西瓜地里我高兴的叫唤弟弟：

“你快来看啊，我这里发现了长得最快的西瓜”。

弟弟闻声也好奇的跑过来。

“在哪呢”？

显然我们都是兴奋的，不知道有多少年家里没有种过西瓜了，也不知道多少年没有跟妈妈一起在地里劳动了。看着那些拳头大小的西瓜，感觉到了劳动的喜悦，和亲人相聚的那种温馨。

端午前一天，姑姑都会回娘家看望爷爷，我们这里把这个习俗叫做“送节”。我最小的姑姑嫁的最远，但也是最上心、最能干的一个，她每次回来都会呆上几天。端午包粽子这是最原始的习俗，但我



们家除了她会包，其他人都不会。她一来就不闲着，准备包粽子的食材。饭后我们围坐在她身边看着她熟练的一个接着一个包，我们也闲不住，虽说不会，但我们可以学啊，我也有模有样的跟着包起来，一个、两个、三个都被我包的不像样子，有点气馁了。姑姑安抚着，手工活不能急躁，前面学习总是会不满意，但熟能生巧，慢慢练习就好了。我开始慢慢包的像样起来，弟弟看着我好像学的有模有样，也跟着来凑热闹。刚一动手就闹出个大

乌龙，散的一地不说还包的奇丑无比。我仗着自己的小小成就就开始对他一顿数落，他也不示弱，对我发起反击。一场闹剧下来，一百来个小粽子就大功告成。但这不是最终的胜利，以前只知道吃粽子，却从来不自己动手做，这才知道，这个粽子竟然要经历将近两个小时2小时的沸煮才能出锅，美味一般都不会来的太容易。

我珍惜着在家的每一刻光阴，晚上在漫天的星光下和耳边的蛙声中早早睡去，早上被两个可爱的侄儿早早叫起，然后带着他们到附近的山脚下走走。大自然一晚上的酝酿，早上的空气无比的新鲜。早餐后我和弟弟主动要求跟老妈一起去集市买端午要吃的菜，就像儿时一样，期待着去集市，向往集市的各种零食。不同的是那时我们是一前一后坐在妈妈的自行车上，而现在我们坐在弟弟的摩托车上。一路上，我追寻着儿时美好的记忆。

端午当天妈妈在厨房忙活饭菜，我和弟弟还有爷爷在插艾叶、散雄黄、调配雄黄酒。饭菜上桌，敬过祖先，放过鞭炮后，我们开始吃饭，吃饭过程中，给远在他乡的爸爸发视频，看看他在那边的端午怎么过，就这样我们在一桌子爱吃的菜肴中感受着节日的气氛。

我们家的端午，虽说没有像“五月五，过端午。赛龙舟，敲锣鼓。端午习俗传千古”这句儿歌里所写的那样隆重而又热闹，但能回家和亲人一起过端午节，真的是难能可贵。

岁月在时光老人的追赶下，无所顾忌地匆匆地来，匆匆地去，把一群群欢乐的同学少年，又送到了成家立业的而立之年。美好的回忆犹如一部不停转动的录影机，时常把我带回那儿时的幻影之中。

家里的端午，很简单。

上学的路

电工制造部 周宏

塘尾十一区到大阳公司这段路，虽然来来回回走了无数遍，但是每次走在这段路上总让我感慨万千。不是因为这段路有多宽广多整洁，而是因为这条路上有一所学校。每次从

学校门口路过，我总会忍不住好奇的往学校里面张望。我总是忍不住观察每一位走在这条路上的学生，即便有时他们骑着单车像风一样的从我眼前刮过，也总能迎来我羡慕的回眸，目送他们渐行渐远的背影。无论是刮风下雨，还是酷暑炎炎，这些学生总是匆匆的安静的从你面前经过。他们总是干净朝气又与世无争。走在这段路上与他们的每一次擦肩碰撞，总能激起我对童年的一次次回放。



八岁那年 我从村办小学二年级升入大队办小学三年级。这意味着我将每天起早贪黑穿山越岭去遥远的荣幸小学完成剩下的四年小学教育。这是荣幸大队十二个生产队历代人走过的求学之路，也是鄂北广袤山区历代人必须要

经历的求学之路。熊家湾村，是荣幸大队的第八个生产小队。因为村头有一个大型水库而小有名气。在水库大坝左侧山脚下散落着十来户人家，而我家在半山腰的最边上。在这十几户人家里，年龄相仿的孩子不多。临近几个村子合办的幼儿班至一二年级也只能勉强凑够十来个孩子。八岁的我便踏上了孤独漫长的上学之路。这时家的地理优势就显现出来了，每天早上去上学我总能很容易就爬到山顶。屋后这片山经过人们长期砍伐，已经长不出树木了，只有大片大片的野草。平时的我总喜欢来这里打几个滚儿，躺上一小会儿。这里也是梦里我起飞的地方，无数个梦里，我总是梦见自己站在山顶，张开双手纵深一跃，便翱翔了起来。早上上学可顾不了那么多，天刚蒙蒙亮就要出发，匆匆穿过这个山头沿着前人踩成的小路走上十分钟就钻入另一个长满松树的山头。每当进入这片松树林，总能让我精神瞬间紧张起来。不是因为路难走，而是因为在不远处的树林有一片坟地。这时，村里老年人讲的神鬼故事就开始在脑海浮现，吓得我头也不敢回的往前走，一有响动随时准备逃跑。冬天昼短夜长，天亮的晚黑的早，每次一个人走在这里就显得相当的阴森恐怖。后来

随着年龄的增长，便不怎么害怕了，就大着胆子哼着歌经过这里。出了这片松树林，眼前瞬间开阔了。你便可以看到不远的一座高山顶上 60 度斜插着一根水泥四方形柱子，大约十来米长，听老人说是航空地标。每当放学很早的时候，总能看到一群邻村的高年级学生在攀爬这根水泥柱子。终于在我上到小学六年级的时候，我也攀爬了，可惜过于惊险没能攀爬到顶上。对于没有手表的偏远农村小学生最害怕的无疑就是上学迟到和放学晚点。因此，每一个行走在这条山路上的小学生总是显得神色匆匆和焦急万分，不敢有半点儿耽搁。大约往前走上一公里便看不到擎天水泥柱的身影。这时熊家湾水库就在山脚下，远远的望去像一面大镜子。因为路程才走一半，又不知道时间，所以无论是上学还是回家，我们总是来不及欣赏这片高山绿水，便匆匆错过了。最让人痛苦的是炎热的夏天，路程走了一半，凉鞋磨得脚 踝 出了血，还不得不忍着钻心的疼痛艰难的往前走。穿过一片稀稀拉拉的松林，翻过几座山丘。进入眼帘的是层层叠叠的梯田和蜿蜒流淌的小溪。每到春天，这里绿浪翻滚一望无际。这里是几个村子的小学生一起上学汇合和放学分散的地方。这里也是附近几个村的小学生的练武场。往往在学校里解决不了的矛盾通常在这里动武解决。这时一个村里上学的伙伴多就显得牛气十足威风的不得了。对于像我这样的独行侠总是只能低调的快速通过，以免挨揍。越过这数不清的梯田，再翻过一座小山就抵达荣幸小学了。



荣幸小学仅仅只是一排破旧瓦房和一个简易操场而已，四间教室分成四个班级，每班有五十多个学生。已经有三十多年的办学历史，生产队每年的重要会议也会在这里举行。每天清晨，荣幸大队十二个村小学生便会风雨无阻陆续的从四面八方赶到这里上课。荣幸小学虽然偏远和破旧，但是它曾经是我们数代荣幸人向往和憧憬的地方。寒冬和酷暑阻止不了我们取经的决心，暴风和骤雨也未能挡住我们前进的步伐。无数条上学的路就像一张巨大的网，而我们就像穿行在上面的蚂蚁。小时候的上学之路是艰辛和漫长的。我总是忘不了

冬天下雪时母亲护送我上学的情景，忘不了留校补作业时一个人害怕的走在山路上的情景，忘不了狂风暴雨掀翻雨伞淋湿全身的情景，忘不了连绵阴雨时上学踩着泥泞的田埂弄脏衣裤的情景。

每当这帮穿着校服的孩子从我眼前经过，我总是感叹，假如穿着校服上学的是我该多好，我就不必每天起早摸黑，不必担心狂风暴雨，不用害怕酷暑严寒了。我时常在想，他们的上学之路跟我们比起来显得太过平坦和宽敞，或许他们不会体会到曾经的我们上学之路是多么艰辛困苦。但愿他们能够体会到“万般皆下品，唯有读书高”的真正意境而用功读书。

我家的秋老虎

彭淑芳

如果说让我选择一位在我生命中，对我影响比较大的一个人，我脑海中首先浮现出来的是这样一个形象：一个一米五几的女性，她长相和蔼可亲，性格温和，脸上一直挂着笑容，她就是我的奶奶，一个普通不过的农村老太太，但是却在我生命中扮演着不可替代的角色。

奶奶姓李，是我们附近村子的，嫁给爷爷后他们有了三个孩子，爸爸是老二，还有一个哥哥跟一个妹妹。等到姑姑出嫁，伯伯在城里上班后，虽然没有分家，但是奶奶一直跟着我们一起生活。爸爸结婚比较早，所以作为家里的第一个孙子辈的小孩，我一直独享奶奶对我的爱。在弟弟出生之后，因为爸妈照顾不过来，我便跟着爷爷奶奶一起生活，奶奶更是对我偏爱不已，什么东西都想着我，好



吃的给我留着，冬天被窝暖好了再让我睡，天天心肝心肝的唤，我也喜欢做奶奶的小尾巴，跟着奶奶转。

在我印象中，奶奶是一个脾气温和的农村老太，她勤劳，善良，操持着家里大大小小的事情，上至农田里的大小劳作，小到家里的琐事，她都能妥善的处理好，奶奶经常说吃亏是福，未必不是好事，做人不能太计较。因为奶奶说话也很有道理，让人信服，村里人都喜欢跟奶奶聊天，有什么事情也喜欢让奶奶去沟通。

但是其实奶奶并没有读过书，连自己的名字都不会写，认钱都是根据纸币上的图案去区分，她的道理，都是对生活经验的积累。虽然自己没读过书，但是奶奶懂得读书的重要性，在那个挣工分过日子的困难年代，奶奶坚持让家里的三个孩子去读书，怎么样都让他们多学点知识，终于供出了伯伯这个大学生，在那时的村里，能出大学生那都是凤毛麟角。到了我们这一辈，为了多挣钱，村里不少家长都双双出去打工，让老人带孩子，亦或者让小孩辍学，出去外面学手艺赚钱，而奶奶却一直跟父辈们强调，赚钱固然重要，但是陪伴孩子更重要，因为奶奶的坚持，我跟弟弟没有成为留守儿童，父母一直陪着我们成长。奶奶也强调一定要让小孩子读书，多读书，能读到什么时候就读到什么时候，不要为了眼前的一点困难而断了孩子的前途。小时候不理解读书的重要性，现在想想，不由的佩服奶奶的先见之明，这样的眼界，谁能说她是个没读过书，不明事理的老太太呢？

奶奶并不像传统的种田人那样，只是一味的管着自家的一亩三分地，她为了提高家里的收入，种过西瓜、种过甘蔗，不断的想办法去挣钱。后来长辈闲聊，才知道奶奶年轻的时候还有一个名震村里的外号：秋老虎（奶奶名字中有个秋），因为她的果断，因为她的能力，然而在我心里，奶奶却只是那个心疼小辈的老太太而已。

奶奶闲时喜欢吃点下酒菜喝一点小酒，我每次都陪奶奶坐着，跟奶奶说说话，奶奶说她的乖孙女要快快长大，等到嫁人了奶奶还可以去她家窜门，我说等长大了要挣好多好多钱，好好孝敬奶奶，祖孙俩聊的乐呵乐呵的。

可惜，奶奶并没有陪我长大，我也没能养她终老，在我读初中的时候，有一次双休我回家时，奶奶去了市里，去买东西，我还高兴在家等待奶奶回家，然而等到的却是一个噩

耗：奶奶出车祸了，在过马路的时候被一辆车撞了，当场就去世了。

家里人都不想相信这个事情，奶奶才五十多一点，还那么健康，怎么就突然离开我们。听到消息的时候，眼泪不自觉的就自己流了下来，家里哭声一片，闻讯而来的人都泣不成



声。因为是在市里出的车祸，奶奶的遗体还要等事故处理好才能运回来，而等到奶奶遗体被送回来的时候，我失去了见奶奶最后一面的勇气，我不知道以什么样的感情去见宠爱我十几年的奶奶，我躲了起来，直到奶奶下葬，我没

能见奶奶的脸，我印象中见奶奶的最后一面是她和蔼的笑脸。可能是因为小说看多了，也可能是因为没有见奶奶最后一面的原因，我一直感觉奶奶没死，她可能在其他地方活的好好的，有的时候我回家，我可能会想问一下妈妈，奶奶去哪里了，怎么不在家，直到我看到奶奶的遗像才反应过来，原来，那个爱我的人不在了。

意外带走了奶奶的生命，但是却不能抹杀掉奶奶给予我的爱，以及我在奶奶身上学习到的这些好的习惯，品行，这些东西会和奶奶的爱一起，陪我走过余下的岁月。如果有下辈子，还能与您做祖孙，只是这次我希望换我做奶奶，还您这一世的宠爱。

医德高尚的人

电工品管部 谭自然

古人云：天有不测之风云，人有旦夕之祸福。每个人都不想自己的身边有不测的事情发生，但谁又能保证自己身边的亲人没有旦夕之祸福呢？在我的身边，这不幸的事情就曾经发生过。

那还是 1995 年的夏天，在深圳打工半年的妹妹因为身体不适，请假回家看病，首先以为只是一点小毛病，就到乡里的老中医那里看了一下，医生说先吃两副中药看看，如果

病情没有好转，就到镇医院去检查，哪知还只吃一副中药，妹妹就出现了晚上做恶梦，说胡话的现象，吓得我们第二天一大早就把妹妹送到镇医院去检查，门诊医生检查后说妹妹得的是肺炎，需住院治疗，刚进住院部，素昧平生的主任医生张秋兰女士就把我从病房里叫了出来，她仔细地询问了我妹妹的病情，我如实地作了回答，最后她说，我怀疑你妹妹得的是肾衰竭，必须立即作尿检。妹妹病情的急转直下，我们变得六神无主，当我们心急火燎地去化验时，化验师说停电了。我急匆匆把这个情况向张医生报告，她果断地说，没有电，烧煤油也得做，在她的指导下，化验结果出来了，张医生迫不及待地对我说，她的判断是准确的，你们要作最坏的打算，你妹妹这个病情必须马上转院治疗。并推荐我们到县人民医院治疗，又给我们推荐了著名的内科医生。在县医院会诊结果为肾炎，并住院治疗。经过十二天的治疗后，妹妹的病不但不见好转，反而进一步恶化，最后因为鼻孔大出血而未能抢救过来。而后我得知，我妹妹的这个肾病属于先天性的肾病，已经潜伏了二十几年之久，一旦发作起来基本上就无力回天了。但是经过这件事，我对张秋兰医生的治病水平有了深刻的认识。以后家里人有个什么小毛病，我们都是先请张医生看。



有次，我爱人感到身体不舒服，就请张医生看病，张医生说，我爱人的病是贫血所引起的，并要我们到县人民医院作进一步的检查，后在医院诊断为缺铁性贫血，进行了输血治疗。又有一次，我母亲的支气管炎又发作了，但她又不想去医院，我只好请张医生到我家来给母亲看病，为表示感谢，我母亲一定要送一只老母鸡给张医生，但张医生执意不肯收，她对我母亲说，你还是留着给你自己补身体吧，你这个病要好好的滋补。

提起张医生对病人的好，那可不是我一个人夸的，有一次我就亲眼看到张医生抢救一个全身已发紫的新生婴儿的过程，当采用拍打，倒提，人工呼吸等多种措施仍未见效后，

张医生采用热水袋捂胸法对小孩进行抢救，在忙碌了一个多小时后，婴儿终于得救了，但张医生当时却累得走路都要扶了，孩子的爸爸更是感动得热泪盈眶，半天都说不出话来。

我的父亲，也是多年的胃病患者，张医生知晓后，对我父亲说，老伯，我知道一个地方能治好你这种病，不但不要住院，而且也不要开刀，并且治愈率非常高。我父亲按照张医生的指点到了这家医院，果然，像张医生所说，经过这家医院的治疗后，我父亲的胃病全部治愈了，再也没有复发了。真的要感谢她这样处处为病人着想，时时刻刻关心病人的好医生。

有一次我和张医生交流，我说：张大夫，我怎么感觉您对病人总是那么的热情呢。张医生说，病人到这里来看病，本身就承受了你想像不到的痛苦，如果你对他不热心的话，他不是更加痛苦吗？医生的职责就是为病人解除痛苦，病人能早一天康复，这就是医生最大的快乐。是的，张医生是这样说的，也是这样做的，她对病人的无私奉献，对医疗事业的真心热爱，她无愧于白衣天使这个神圣的称号。



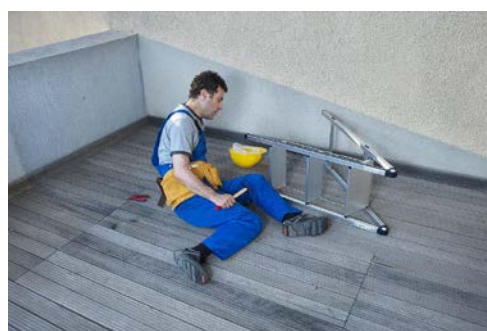
现在，我们经常听到有医患纠纷的现象发生，有的甚至上升到触犯到国家法律的地步。我们姑且不论谁对谁错，但我认为，如果每个医生都像张医生那样，把病人的痛苦当作自己的痛苦，把病人的幸福当作自己的幸福，想病人之所想，急病人之所急，而我们每一个病人和病人家属，对医生这个神圣的职业多一份理解，多一份包容，那么，我想我们的医患纠纷可能就不会再出现了。

工伤的教训

李鸣

在企业里，发生工伤事故是很令人头痛和不安的事，虽然安全生产的标语张贴在醒目处，开会时也经常讲，但是，有人说，工伤事故是难以避免的，确实，在我们耳边身边常常听到看到。

今年 1 至 4 月，我们公司职工中就发生了多起工伤事故，轻的碰伤手指，重的压伤了脚。据了解，电工拉丝班有一名职工在 3 月份工作中，被铁盘压伤了右脚背，撞伤了骨头和神经，休养了两个月还未痊愈。



这起事故在公司历年工伤事故记录中算是一起比较严重的事故了，伤者身上痛，我们也感到心里痛，为何，都是一个大家庭、一个团队成员，谁遇到什么伤痛病痛，心里都有点不舒服。当问起这位受伤的职工时，他心里也是沉甸甸的，虽然不多说什么，但肯定知道他心里很难受。

痛定思痛，故本思源，对于发生每一起工伤事故，都应当分析原因，总结经验，吸取教训。回头看看我们的生产环境，以及职工的操作行为，生产环境比较拥挤，又大多数是铁件、铁器，很容易发生安全事故。职工个人安全意识、自我保护意识也参差不齐。大家常说，新员工懂得少，发生事故可能多一些，老员工经验足，都会注意一些。可事实并非如此。今年发生的几起工伤事故，多数是入司两年以上的老员工，他们肯定学习过安全知识，肯定知道操作规程，但是为何发生了工伤呢？就是因为思想上麻痹大意，放松了警惕，没有按操作规程做事，这种现象应当引起各级管理者的重视。

我们常常说，安全是一把尺子，丈量你的生命安全尺度。的确如此，安全抓紧一点，

思想上多重视一点，行为上多注意一点，就能减少事故发生。

笔者曾经问过一些操作员工，工作中注意到安全了吗，他们回答：有时想到了，有时候忙起来就没注意那么多了。这是实话，反映出我们的职工安全意识还不牢固，行为上自觉性不够，也缺少他人监督。

其实，要避免安全事故也不难做到，就我们公司现状而言，除了面上的宣传教育外，还要多从细微处、实际处下功夫。笔者有如下几点建议。

一是进一步树立安全第一的观念。要使每个职工心中明白安全生产摆在第一位，没有安全，其它事无从谈起，伤筋动骨是输不起的。要把这个观念一直灌输下去，深深印在职工脑海中。

二是进一步明确安全责任制，并且层层落实。从管理者到班组长，再到个人，每一层的安全责任要更加明确，赏罚更加分明，尺度要加大。要让每个职工感到有安全的压力，对触犯安全规章，发生安全事故有惧怕心理，只有这样，才能取到管而不松的目的。

三是进一步加强安全监督。管理者要加强对各个作业环境的安全监督，特别是班组里，班组长要加强对机台、班员安全监督，甚至每一个操作动作，只有这样才能有效防止工伤事故。目前我们各个工序、各个岗位的安全监督还够严格，执行不够到



位，因而对于容易发生的事故点不能及时防止，这就需把监督建立在各级管理者和班组长身上，建立在机台中间，只有监督有力细致，才能将事故防范于未然。

四是进一步营造安全生产的氛围。通过宣传栏、报刊等阵地，以图文并茂的形式，不断宣传安全生产，使大家心中总保留安全意识。公司还可以组织工伤恳谈会，让工伤者谈体会，以现身说法，进一步教育和启发大家，从而让广州大职工自觉避免发生工伤事故。

一年之计的于春，一生之计在于勤。我们勤做一件事，就会有收获；我们勤抓安全生产，就会获得更大利益。你好，他好，我也好，大家都开心！这就是我们想要的氛围和结果。相信通过努力，会让工伤远离我们，让我们大家更加开心起来！

谈如何有效提高产品质量

电工制造部 周传民



众所周知，产品质量是关乎企业生存和发展的重要因素之一。然而影响产品质量的重要因素就是员工的质量意识，而怎样达到一种公司与员工的共识呢，我谈谈几点见解。

一、首先我们员工的思想要有一个好的团队意识观念。公司是全体员工生存的平台，有时会因个人的一些错误影响团队，即影响到公司或班组。有时会因一张处罚单将情绪带到工作中，这样你的工作将会更加糟糕。你的产品质量又如何保证。所以员工要有集体观念，要有团队意识，不要砸了老板和大家的饭碗，产生谁也别想有好日子过的局面。

二、我们公司的员工要严格执行制度和遵守制度，只有在按制度做事，品质才有保障。比如我们公司有生产员工的过程管控制度，生产记录、生产指令都标有各项内容和具体实施，只有一步一步按照内容去做，就能够把机器开好，把质量稳定好。虽不说就没有质量隐患，但至少可以说能将质量隐患降到最低。另一方面，公司的制度处罚也是很重要的，我记得有位领导曾开会同我们讲过，你不会做触犯纪律的事情，这些处罚就跟你没关系。我觉得这句话很实在，作为一名生产工人，如果连基本的劳动纪律都做不到遵守，那他还如何去谈保证质量呢。

三、员工要有敬业精神。我们不光是依赖在有制度的约束，还要有敬业精神。什么是

敬业，只有一个标准，就是你所做的事情是在别人之前，还是在别人之后。我们要用上司和老板的标准要求自己，这样你的工作才会超越他们，否则将成为被指责的对象，所以要争取做在前面。我们要发扬主人翁精神，爱岗敬业，你从事这份工作，就要做出让人满意的成绩，就要生产出合格产品，这样才真体现你的创造价值，你自己才会有提升。

四、要想提高企业产品质量，就要加强生产现场的管理，这是一个主要因素。首先是骨干人员，然后是普通生产工人，要树立质量第一的思想观念，对生产过程中出现质量事故不管是人为因素、工艺因素、还是设备因素，要分析出原因，查处责任。要有效分析对策，坚持做到三不放过原则：1、出现质量问题不放过；2、问题的根源不清楚不放过；3、没有改善措施，找不出解决办法不放过。只有这样坚持，我们的产品质量才能得到保障。

质量管理不是喊一喊口号就能提升的，这是需要全体员工参与质量管理，效果才会明显，企业也就更有生机，让我们共同做一个公司的好员工，与公司共同发展，共同进步！

说说安全

周宇

安全问题，是全国，甚至是全世界都会重视的一个问题，每一个人的生命都是宝贵的，不管你是农民、工人、或是企业高管、国家干部等等，在生命安全问题，都是一个脆弱的小生命。

在我国，光是报道出来的，上了电视、新闻、报纸之类公共刊物的安全事件，每月、每天、每时，甚至每分钟都有发生，那么，我们又有什么理由不来重视这个问题，就我们公司来说，每年都会有几起工伤事故，为什么安全事故会频频发生，得不到改善，难道真的是我们根本不关心这一点吗？其实，这都是安全防范意识弱造成的，如果在还没有发生安全事故之前，就开始加强员工的安全防范意识，一定可以大大降低安全事故的发生。

防范意识：在公司的员工，一个是个人防范意识，在工作现场，能规范的按照工作流程走，在我们公司，有很多同事就不按照工作流程走，比如在漆包车间，搬线规定要用手，很多同事都是用脚踢，问起来，都是回答，这样方便，是，你现在是方便了，等到砸了腿、压到脚的时候，你还会这么想吗，所以说，不要走一些自己觉得可以，自己觉得省却很多麻烦的“捷径”，因为，之后吃亏的还是自己。另一个，就是群体防范意识，当发现公司财产受到侵犯时，能勇敢的站出来，指出，反对，抓获作案者，在需要的时候，积极的向企业领导、国家机关提供线索、信息，形成一个群体防范氛围。



对于公司，需要有专职的巡查队伍，巡查力度要强，巡查人员一定要有很强的责任心，加上身体素质要强，且经过一定的业务训练，这样，才能让巡查人员有处理突发事件和及时消除隐患漏洞的能力，像公司有一次，有一个员工因为不满公司罚款，偷偷的在产品里面做手脚，而工作经验丰富的包装员工就及时的发现了差错，使公司的财产没有损失，这就是有防范意识的表现，之后，除了公司给予的奖励，老板也亲自夸奖并奖励了那位员工，所以，提高自己的防范意识，自然能利人利己。

再说说如今的社会安全问题，火灾、车祸、溺水之类的安全问题频频发生，而认为的抢劫、入室偷盗之类的更是数不胜数，我曾经听到过一则事故，说一对母女在睡梦中被火灾惊醒，妈妈抱着女儿本来已经逃出，可是妈妈突然想起放在卧室柜子里的几千块钱，把女儿放下独自又跑回去了，又没嘱咐女儿赶紧跑，结果女儿也跟着过来了，火势一大，被

困在楼道，虽然后面救出来了，没有生命危险，但是女儿轻度烧伤，这就是安全意识淡薄的表现，在安全事故发生的时候，不要想着去贪恋财物，因为，也许你冒着生命危险救出来财物，你人却会后悔一辈子。

注意安全，就是尊重生命，防范不严，措施不急，都会导致安全事故频发，一件件令人胆战心惊的安全事故，一幕幕让人不敢直视的悲剧惨剧，都让我们时刻牢记，安全，大于天。

浅析产品质量的重要性

王超敏

科学技术是第一生产力，产品质量是企业的生命线，是企业的灵魂。在当今这个资讯高度发达的社会，不论是制造业企业还是高科技互联网企业，要想在日益激烈的市场竞争中立於不败之地，就必须高度重视提高产品质量，否则将会被市场无情淘汰。这就是真理，只有产品质量好，才是硬拳头、硬道理。

恒古定律，打铁还需自身硬，要想拳头硬，必须产品好。我们要树立没有质量就没有市场，没有质量就没有绩效，没有质量就没有发展的质量意识。这就要求我们全体员工，从上到下，从里到外，从始至终的重视产品质量提高的意识。从工作中的每一件小事做起，注重和把握每个环节、每到工序的每个细节，把握质量，提高质量。从源头上杜绝不良品质因素的产生，一经发现，逐一灭杀于摇篮之中。

大阳公司作为生产制造型企业，要想在优胜劣汰的竞争环境中生存并发展壮大，就必须走质量改进、质量提升活动，走质量效益型道路。就目前而言，我司的质量管理现状仍需要继续努力去改善和提高，才能达到公司的质量目标。2017



年公司的质量目标为：总废品率不超过 0.85%，品质问题退货率不超过 0.7%。就拿今年 5 月份的质量目标数据来看，总废品率 0.86% > 0.85%，退货率 0.67% < 0.70%。这两个客观的重要指标数据，更加直观的反应了我司质量管理情况，亟需改善和提高，特别是总废品率这块，必须遏制其继续增长的趋势，立即采取有效的管理措施，降低总废品率。

如何控制总废品率的增长，进一步全面提高公司的产品质量成为了公司全体员工工作的重中之重。或许有的员工认为质量目标的管控是上面领导的事情，与我无关。这种质量思想意识是消极的、错误的，必须要纠正，而且改之。可能是限于工作局限和依赖于品质检验，在生产过程中发现任何氧化、发黄的品质问题，大家都存在“头疼医头，脚疼医脚”质量管理思维误区，有的员工只管盲目地机械地去做，抢工时、抢进度、抢订单，认为完工后反正有品质检验把关，放任不良因素继续往下道工序流转，直到被客户投诉。大家又回过头来逐一追溯，相互指责。这就是缺乏质量意识，还没有真正意识到产品质量对企业发展的重要性，对产值、产量、产能的关注大于对质量的关注。简单的来说，就是质量意识问题，这个需要公司所有人一起去重视它，保护它。

凡事都要穷源溯流，从源头上解决问题。提高产品质量亦是如此。我司产品质量是由



原材料进料检验、深加工（拉丝、镀绕、绞线）、品质检验、仓库包装存储、运输服务等工序的质量组成的，如果把每一项工作，每一道工序都做到事无巨细，面面俱到，各个部门员工齐心协力，相互督促。在公司所有员工的共同努力下，我相信，今年全年完成公司质量目标应该是不成问题的。

质量管理没有永恒的答案，只有永远的问题。质量提升，贵在持之以恒，贵在坚持不懈。需要大阳公司每一位员工树立主人翁意识，真正做到“产品质量，在我手上，我

来保障！”才能制造良品，创造优品，奉献精品。

一张纸引起的琐事

花莲

纸在我们生活中和学习中是必不可少的用品之一，我们生活中也经常用到它，却很少留意它，它是那样脆弱，犹如白雪，遇水即融。

下面我就来说说我们公司的复印纸—A4 纸吧。由于春节刚过，很多远离家乡的人来到深圳找工作，我们大阳作为一家大型企业工厂自然是到了招聘的季节。

2 月的深圳也是个春暖花开的季节，有很多满怀希望的 80、90 后希望在大阳这个大家庭找到一份安稳的工作，如我也是，有幸成为大阳的一员，任职前台文员，每天要复印大量纸张，如个人资料、身份证、健康证、银行卡、A 试卷、B 试卷、入司规定、入餐提醒等等，各种资料复印多不胜数。我感觉要想办法控制一下，正巧遇上公司对纸张复印作出规定，复印 20 张以上需要走纸张申请流程，要得到部门主管批准才能复印。有些人表示异议，说：“才复印 20 张就要申请，我随随便便复印一份资料就不止 20 张了，这太麻烦了”。我觉得这样的想法是没有完全理解公司规定的意义，公司作出这个规定，是为了控制纸张消耗，让大家节约使用纸张，每次节约一点，日积月累，就很会节约很多了。

纸张用得多了说明我们公司业务不断扩大，公司也不断壮大，与以前一个月才用几包不能比。随着我们生活水平不断提高，物价不断上涨，这些都是我们不能控制的，一样的道理。随着我们公司业务增多，复印是必不可少的，不管我们业务需要复印多少张，都应当有节约意识，公司的规定还得遵守，无规矩不成方圆嘛！

“纸”这个词在我们大多数人眼里没什么概念，一张纸嘛，写两个字不好看就一撕扔进垃圾桶里，换一张重写。擦一下鼻涕随手一扔，这样的事每天都会发生，反正又便宜。很多人知道节约用纸，确不知道怎么节约用纸，我们公司每天每个人少复印一张，一个月就

能节约 500 张，餐巾纸少扯一节，一个月下来就能节约一两卷呢。如此类推，一年节约下来的纸还真不少，都可以保护好几棵参天大树了呢。好比现在的大阳，像一颗参天大树为我们这群大阳人遮风挡雨。现在国家也越来越重视节约用纸。电脑为节约用纸提供了很好的条件，很多书本、文件的内容被放到了电脑、手机上面，我们只要百度搜索就能找到我们想要的内容，和纸张申请表是一样的，在电脑上就能完成申请。虽然说我们节约的纸张数量并不多，但是积少成多，在不久的将来，我们也能节约一片森林呢。

每年的 3 月 12 日是“植树节”，手机、电视上新闻报道了哪位国家领导参加了植树节活动，种植了多少树，又增添了一片绿林。靠新闻来传播国家重视“植树节”，时刻提醒着我们要节约和环保来爱护森林。甚至小朋友的动画片“熊出没”里面一直都说保护森林，熊有责，都成了小朋友的口头禅了，熊都知道保护森林，更何况我们这些人呢。动画片固然都是虚构的，但是现实中的我们不是虚构的，我们可以保护森林，从节约用纸开始。

大阳一直倡导着 7S，里面包括“节约”，节约复印纸也体现我们节约。大阳这个温馨的大家庭让我们这些员工建立了很多的小家庭。让我们做小事做起，从我做起，处处节约，共同培植大阳这棵参天大树，让它保持旺盛，不断壮大。



六月 毕业季

金巍蓉

又是一年毕业季，伴随着深圳炎热的天气，高考在即。想必这段时间备考的孩子们都是废寝忘食的复习。是啊，这是一场对三年青春岁月的考核，是对自己三年努力拚搏的结果的一次检验，是不用靠脸和出生背景而为自己未来铺路的竞争。

这段时间通讯设备里最多的话题就是“高考”。因为高考让原本平静的生活变得焦虑，考生家长似乎比考生更加紧张，期望更高。有的家长干脆在考前不工作，请假专门在家照顾孩子的饮食起居，各种营养补品，恨不得让自己的孩子一夜间成为才子，然后金榜题名。脾气不平和的家长这个时候或许会比平时更加唠叨，考试前一天还会紧张到失眠，考试当天还会顶着烈日在校门口等待考场里的孩子凯旋归来。似乎这样看来，高考这“一战”全家动员了。所以“高考”是一个让人既害怕又兴奋的词。

很荣幸，今年我也可以说是毕业生的家属，我的弟弟，他今年大学毕业了。虽说他那时的高考也把我妈折腾了一段时间，但是结果令人满意。前段时间看了他的毕业照，让我觉得年轻真好，纯真真好。他说“高中毕业的时候觉得一切都结束了，大学毕业的时候觉得一切才刚刚开始，有的人向女生表白，有的人大醉一场，有的人大声歌唱。而有的已找好实习单位。他

们都想用些东西稍微弥补一下大学的遗憾。”而我的弟弟，他还在不断学习，他叫金鑫，金子的金，三个金组成鑫，毕业于南昌大学材料科学与工程学院，一个性格倔强的人，学



习对于他来说是一件很严谨的事情，他从不认输，也用他自己的行动证明了他不会输。大学毕业了，研究生的生活还将继续。

我想起自己的毕业季，我第一次深切的感知那年的毕业，当然那也是最后一次。一晃那么多年过去了，那时的太阳照得大地发白我们却感觉不到一点热意，我们紧紧的拥抱每一个即将离别的同学，狠狠的撕碎每一张写了字的纸张撒满操场。那时候没有智能手机和微信，我们都小心的用纸张写下对同学的毕业祝福，留下我们并不长久的联系方式和我们青涩的照片。我们努力的留下些东西，留下些回忆。一直等到所有的同学都拖着箱子离开的时候，才发现其实老师唯一没骗我们的一句话就是三年很短。

再见了，互相嫌弃的老同学；

再见了，来不及说出的谢谢；

再见了，不会再有的留堂作业；

再见了，借我橡皮的白衬衫少年；

再见了，扎着马尾辫的你一直追不到的姑娘。

我们曾经许下各种惊天地泣鬼神的诺言也一直没有实现，我们都不再 18 岁了，我们天南地北忙忙碌碌。我们不再有以前那种永远用不完的精力，我们小心翼翼的计算着生活，活成了我们以前嘴里说的不看好的样子。

六月总是悲喜无常，毕业的喜悦和分离的惆怅都集中在六月。

生活总是这样，它只允许我们把所有的任性和不懂事都留在某年的六月，并永远捡不回来。不必怀恋，大步向前。

那个在我心里奇葩的女孩

电工制造部 李轮

有一个女孩，在我们这帮兄弟姐妹里都算是一个奇葩，不合群，不出门，不喜欢言谈。

一度，我认为这样的姑娘就是活在自己的世界里，属于那种两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的人。她确实学习很好，但是我不喜欢这样的姑娘，觉得她就是那种书呆子，是那种不会处“社会事”类型的人。她就是舅舅家的小表妹，我们这个大家庭的独特的一份子。

很久了，有快十几年了吧，这个事情在我心里困惑了很久，一直想不明白她是怎么做到的。用现在的话来说就是，怪事年年有，我家小妹何其多。

事情是这样的，记得，那是个刚放寒假，还没有出来年味，我去舅舅家串亲戚，见到小妹趴在炕上（那会，我农村老家冬天都是那种土炕，在炕下面放一个煤球炉子，是唯一床上可以取暖的一种方法），一边写着寒假作业，一边带着复读机在听音乐。我盯着她看了好一阵子，她都不知道我在她身边，还是舅妈说家里来人了，她才抬起头给了我一个笑脸，叫了一声哥，又继续写她的作业。我很是纳闷，这样都可以？我问舅妈这样能学习吗？这能学好？舅妈很无奈的告诉我：小妹一直都是这样学习的，发现的时候已经是小学三年级了，现在已经六年级了，马上就要升初中了，明知道这个习惯不好，却改不过来，但是并没有影响她的学习，而且成绩一直都很好，每次都是班级前三名。舅妈继续给我讲：像是这种一心二用的事情也不只是这一件，写作业的时候听音乐；写作业的时候看电视；写作业的时候和家里人说话，太多了……听得我一愣一愣的，就在此时，我依然发现，我和舅妈一直在聊小妹的事，聊得很是热闹，还是站在她的旁边，她竟然没有给出一点反应，写作业写的很认真，听音乐听的很专注，我是真的醉了。

好吧！我承认，我服了，因为我是那种一心一意，专心致志，聚精会神学习，都学不进去的人。此时的她，在我心里显然就成为了奇葩的代表。我叫了声小妹：我们这样说话打扰你了吗？表妹很呆萌的看着我：没呀，我没听见你们在说什么……我很是郁闷，你这算是升起了自我屏



蔽功能吗？我继续问：你一边学习，一边听歌，不难受吗？大脑不乱吗？题能写对吗？问到题能写对吗时，我瞄了一眼她的作业，我晕，还是奥数，小妹你是要逆天吗？小妹很淡定的给我说：哥，我一直都是这样学习的呢，我觉得这样学的比较快，而且我也没有感觉到什么影响，很放松，写的也很快。这时的我，不会说了，小妹，你强！真是奇人一个。我带着震撼，离开的舅舅家。顺便说句：我从小在舅舅家玩到大，离开时，小表妹从没有送过我们一次，这也是她做的奇事之一，她不会想到这些人为处事，人情世故。我真为她担心，以后她离开家，到外面读书或是出了社会，她这样的性格，怎么办？怎么和别人相处，怎么融入社会。

我毕业了，进入了社会，到了广州，也不怎么回家了，渐渐的家里的事情里已经离我越来越远，消息更不灵通了。只知道，小妹，升到了我们那最好的高中，又考了本科，上了大学是在外地，又读了研究生，去年又考上了博士，不过因为身体弱的原因，放弃了，找了一份很好的工作，有很好的收入。

今年过年回家，我终于见到了我这个十几年没有见到的奇葩表妹了，真是不得不感叹，女大十八变，出水芙蓉，亭亭玉立，很漂亮的一个大美女，今年她也有二十六七岁了吧。我和她谈心的时候，又一次让我震惊了，这还是我打心里给她奇葩定位的女孩吗？这明明就是一个刚出社会，参加工作，标准的社会女性。谈吐有据，说话得体，并且很会照顾你的心情，我在心里默默的说，你的变化也太快了吧。从和她聊天的过程中，我也了解到，她自己的改变和身边的同学、朋友有很大的关系，什么吃货圈、旅游圈、购物圈，她也结交了不少人群，见识多了，去的地方也多了，心也就打开了，现在也交了一个特别疼她，懂她的男朋友。我认识到，我对我的小妹当时的担忧是多余的，她确实是一个在固定的时间能做到固定的事，并且能做的很好的人。

从她身上，我看到了很多自己的不足，最重要的是我深刻的认识到了“圆滑”这两个字的重要性。以前的不圆滑，经过一些事，经过社会，要学会去改变自己身上不足的地

方，更要认识这样的不足。现在的人往往都很自负，都很傲娇，认为自己很优秀，不可一世的样子，其实不然，我们要从每个人身上看到别人的优点，为什么这个人工资拿的高，为什么这个人缘特别好，为什么这个人婚姻特别幸福，为什么这个人家庭特别和谐，又是为什么这个人事业会一直一帆风顺，这些事情的存在都是必然的，都是有一定原因的。我们要学会观察，学会去改变，学会去看到内在。让自己能在这个快节奏的社会中活的更容易些，更自在一些。

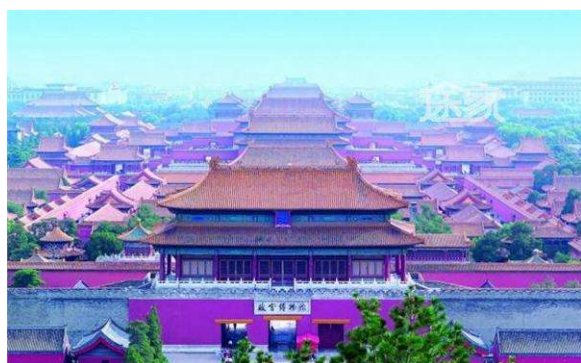


北京印象

小路

五月，正值进入夏季时节，我去了一趟北京，这是我第三次去北京，第二次与第三次相隔七年，这一次游览观赏，更加深了北京印象。

北京是一座大城市，名为首都，也不愧为国家的首都。从古代建筑到现代面貌，都体现出宏伟、高大、壮丽。



我又一次游览了故宫，颐和园，长城、饱览了古代雄伟建筑和人工巧匠建成的湖泊风景，铜墙铁壁般的长城。每一处都体现了中华民族的智慧、勇敢和不屈不挠的精神。

说到故宫，在天安门后面有好大一片就是故宫宝殿。这是一座建于明朝的大型建筑群，地带开阔，房屋高大端庄，无不体现龙的特色，传给太平盛世的感慨。

明朝和清朝先后有 24 位皇帝在故宫居住，统治长达四百多年，可见皇权传承继位甚久。据了解，故宫建造时间长达十四年，这真是中国古建筑的最大奇观。

颐和园座落在北京市区，是一个人工开凿的巨大的湖泊亭楼。据历史记载，它是清朝时期是为慈禧太后和皇帝建造的。园区很大，湖水面积占有几千平方米，湖中有石拱桥、岸边有石山、长廊，还有许多亭阁、寺庙，形成一片万般秀丽的风景，当年给皇帝贵族享受的园地，如今成了老百姓参观休闲的好地方

再看看长城，秦朝时期从山海关外延至关内长达万里。在北京城外山谷中又连接了长长的石墙长城。这是明代皇帝延续建造的，它仍然气势恢宏，那结实的石砖筑起的坚固壁垒，体现了劳动人民能胜天地的功劳。我站在城墙上，不仅感

叹，又反思，多么结实的长城，但仍挡不住清军的万马铁蹄，明朝末年的退落，让胜利者改写了历史，而明清两代历代末代皇帝都有这种悲哀。

古建筑属于历史，为北京堆积了千年文化荣耀，而现代北京，一切都是欣欣向荣，一切都在发生领先的变化。

城市交通——北京小车数量居全国之首，马路上真是车水马龙，但没出现太多拥堵现象，道路宽敞，每条道都是双向四车道，让车流畅通，而驾车人均守规矩，秩序井然。



环境治理——北京的雾霾是全国知晓的事了，这些年国家政府下决心治理，从多方面整治。搬迁了有污染的工厂，烧煤供暖改为电热供暖，对汽车排放和造成新污染的经营严格限制等等，使空气质量提升了很多，五月的北京看到了蓝天白云，让人们感到很舒适。

城市管理——北京是一座古代与现代相溶的城市，老城区不少，高楼大厦林立，但感觉环境面貌都不错，大街小巷都保持得很干净，没有看到乱扔乱堆垃圾现象，也没有乱摆摊位现象，一切商业都在店铺内经营，也没有商铺门口放音乐，抢揽生意现象。我在晚上走过几条街道，感觉很安静通畅，这体现了北京市城市管理水平，高标准，严管理，做到位。

安全保障——我到北京时，正逢国家召开一带一路国际高峰论坛会议，街道上、地铁站内都有许多公安和武警站岗执勤。地铁站检查得非常严格，乘客带的饮水都要打开喝一口才能过关，每一辆公交车上也都配了一名保安，给人感觉政府抓安全保卫真是扎实细致，让不法人员无懈可击。

北京特色——北京是明清两代古都，自然留传许多特色和美食。如著名的北京烤鸭，北京甜品糕点，北京布鞋等等，都具有特色，让人回味无穷。还有北京人的热情豪爽，好客大方，淳朴民风，让我们频添好感，印象深刻。

走一趟北京，让人感到首都的气派，去一趟北京，让人把许多好的东西留在心中。

北京无愧于中国的首都，让中国人民感到骄傲。

逛 超 市

谭雪林

一直以来都养成了喜欢逛超市的习惯，这不仅仅是因为超市的商品琳琅满目，总是给人一种新奇感，也不仅仅是因为超市在夏天有凉风习习的空调，而是因为逛超市也能锻炼身体，也能作为一种休闲的体育运动方式，因此我渐渐地喜欢上了逛超市，而且乐此不疲。

很早以前，塘尾这里没有大超市，只有几家小超市，逛超市也达不到那种休闲娱乐的目的，因此更多的时候是逛公园，节假日更多是去爬凤凰山，或者骑车去珠江边兜兜风。



自从沙井有了万佳、国美、天虹、苏宁这些大超市之后，节假日我往那个方向跑的次数也多了起来，相比于小超市，大超市的商品更有质量保障，这不是有意贬低小超市的价值，也不是说大超市就完美无缺，只是个人更偏爱于大超市罢了，仅此而已，其实那种传统意义上的小

超市现在也已基本上销声匿迹了。我喜欢大超市宽阔的过道，也喜欢大超市广阔的空间，即使人多，也不会觉得拥挤和狭小，也不会发生什么尴尬。

自从在苏宁买了第一台手机之后，就再没有参加过移动的预存话费送手机了，也才知道移动送的手机有致命的缺陷，那就是运行内存一般都很小，也就几百 M 的样子，自带程序基本上就占满了，哪有什么空间下载新程序，这根本就是跟不上时代潮流，也实在是跛足得很，以致于移动取消与联想的合作之后，联想的手机业务就因缺乏市场竞争力而受到了致命的打击，并直呼没有创新是受移动之害。这个似乎也有几分道理，但不进行技术创新，全部把手机销售绑架在移动身上，这其实自身也有很大的问题，而且也害了广大的消费者。要不是苏宁，也许我还在饱受那种小内存的诟病之苦，这个姑且就不多说了。

一般去沙井的大超市，来回不管是坐汽车还是骑单车，在路上都要花上 2 个小时的时间，要是等超市的班车就更久了，因此不是节假日一般是不会去到那边的。

但自从沙井的京基百纳建成后，我的业余时间又有了一个新的去向，京基百纳比起沙井的万佳和天虹，那简直就是大巫见小巫了，更重要的是离我更近，来回一趟路途的时间也就 40 分钟，这个可以把逛的乐趣和锻炼的乐趣做到有机的结合，于是我便欣然前往。

去年，在京基百纳的旁边又建起了一个大天虹，其规模基本可以和京基百纳媲美，于是我晚上又有了第二个好去处。特别是天虹下面的迪卡侬，销售的基本是体育用品，这也成了我的最爱。迪卡侬的规模也不小，体育器材更是种类繁多，看起来专业性更强，性价比更高，更受大众的欢迎和喜爱。一到节假日，更是成为了人们休闲和购物的乐园。在健身区，满满的都是锻炼的人，踩单车，快跑、

慢跑、举哑铃，一排排，一对对，那模样，那神情，俨然都是体育健将，锻炼得可有劲了，这片区域也就成了一个小小的体育馆。我有时这里看看，那里瞧瞧，一切都感到很新鲜，有时甚至忘记了时间的存在，迪卡侬快打烊了，而我要买的商品还没买，赶快坐电梯直奔天虹。

经常去大超市购物，才发觉大超市的打折优惠更大，在小超市，打折的也就几元几毛的，而在大超市，几元的都是常有的事，几十元的也不少，要是碰



上大促销，甚至可以拿到上百元的优惠券，既锻炼了身体，又买到了称心如意的商品，还能享受到大大小小的优惠，心里头实在是有一种说不出的高兴。

现在已很少去苏宁那边了，而且在沙井的国美分店于早几年也已关门了，但是至今仍然享受着国美的那份乐趣。在国美购买的相机，已陪伴我走过了九个春秋，在我成长的轨迹留下了许多珍贵的记忆，而且现在还完好无损。在国美购买的液晶电视，在我们家也住了八个年头了，成了我们家最亲密的伙伴，虽然从有线换成机顶盒，甚至在将来还可能换成无线，但是它的使命仍未结束，它还将给我们带来更多的欢声笑语。虽然沙井的国美已淡出了我们的视线，但是在我们成长的岁月里，她也曾谱写过她的辉煌，在她的足迹里我们也见证了深圳的发展。

现在的购物环境更优美了，不但可以使用银行卡，而且可以使用微信，带上一部手机一切都可以搞掂，改革开放的变迁真的是日新月异，我们的生活也越来越丰富多彩。

现在有很多人都喜欢网上购物，特别是双十一，网络销售更是屡创新高，但

是这种虚拟商店，仍提不起我的购买欲望。也许我的思想比较传统，相对于虚拟商店，我还是更喜欢逛超市。

悠然红树林

周宇

只要是在深圳待过一段时间的人都知道，位于滨海大道西海岸红树林公园可是脍炙人口的一个好地方，骑行、漫步、看海、乘凉、玩耍、喂海鸟，可以说是一个休假时间的最佳去处。

于是，在2月的一个周末，一个爽朗的星期天，我和三位好友便慕名而来了，相约一起红树林踩单车，由于是周末，坐地铁可以直达，我们相约八点半才去，然而，尽管已经约得很晚，但是还是有一位露露同学姗姗来迟，“露露，你怎么才来呢？我们等得花儿都谢了，你要怎么补偿我们。”小金一脸怨气的对着还在喘气儿的小露说着，而两手插在口袋，酷酷的任大侠帮露露同学说话，“人家可不像我们这些单身汪一样的那么清闲好嘛，理解一下。”“你们看。”我两手对着露露的体型比划了一下，接着说“明明是吃太多，HOLD不住自己，所以走慢了”，我却这样补刀。“周末是宝贵的休息时间。”某人的抗议真有意思，不过，今天的目的地更有意思啊。



将近一个小时的时程，连买票都没排队，终于出了地铁站，露露同学马上打开手机，准备搜索一辆最近风靡全国的共享摩拜单车，不得不说，现在的共享单车真的很方便，才几秒就搜出来几辆，“你等会啊，你急什么，你“摩拜单车”

很好找的，等我们的“小蓝单车”先找到你再找，”小金提议到，那时的露露觉得也有道理，但这样的提议却让后面的找车任务带来了麻烦，毕竟，今天可是周末，当然，我们都没有察觉到这个问题，于是4人打开手机就开始找共享单车。

到了公园入口，已经将近中午了，“小金，你走前面，任大侠，你走左边，露露，沿海那条路是你的了，我走这边，咱们分头行动。”2分钟不到，“我找到了，”任大侠效率最高，还特地打个电话给我通知一下，“你回公园入口等，我们找到。。。。等等，我已经找到了，我们入口见。”正接电话就看到一辆小蓝静静的待在一颗小叶榕下面。扫码、开锁一气呵成，往入口驶去。

远远的看见任大侠已经在等我们了，而小金，也急急忙忙的往滨海大道方向走去，一问，原来她也找到了，那么，现在就只剩下之前说的，最好找的露露同学了。等小金过来，我们仨摆 POSS，排队形，开始拍照，反正也等得无聊，10多分钟过去了，“露露同学失踪了吗，小金，你不是说她的最好找吗，”我不禁奇怪，“我忘了今天是周末了，”这家伙心虚的说着“嗯。。，天气不错，我们去找找她，”我在她没反应过来的时候赶紧踩着单车就走，“你什么意思，天气不错是什么意思，无视我吗，”小金在后面跟着追，当然，任大侠也悠悠然的拿出耳机带着打开歌才慢慢跟着过来。

“你看，露露在那，”“哪儿，我怎么没看到。”转移视线成功，“坐着的，在



那里晃着腿的那个，”这下大家都看到了，我们急忙骑过去，还没开口，露露已经委屈而又小可怜的一笑“我走不动了，”那委屈的样子差点拨动了我的笑点，“没事没事，我们帮你一起

找，”小金同学有了愧疚便好气安抚。

再次分头行动，人多力量大，果然，不一会就找到了一辆，这下大家谁也不缺，终于可以开始走沿海大路了，这可是今天来的必达目的，我走最前，两位女士走中间，带着耳机的任大侠走最后，慢慢的骑向沿海路，越接近，人越多，大家都在周末的时间出来放松放松心情，骑在有点小挤的沿海大路上，海风扑面，带来大海那独有的气息，瑟瑟的，凉凉的，更远处，一群群的海鸟在海面上飞舞，时不时的有一只或者两只在水面上眨巴几下，开始不知道是为什么，走近了才发现，原来有人在喂食。差点忘了，红树林还是个被称为绿色明珠的自然保护区。

女孩儿都爱美，当然，也会爱拍照，看到这么多的海鸟飞来飞去，两个女生高兴的要求我们帮她们拍照，咔嚓咔嚓，不知道拍了多少连拍“这个不好看，这个也不好看，这个只是一般般，她们挑选半天就挑出来几张满意的。知道我们的拍照技术后。也就不要我们拍了。”来，露露，我们用自拍杆，自己拍。”然后，我们两男士就被赶去看鸟去了，看着她们在人群中间，左选角度，右选角度的，我也只能摇摇头了。

等她们拍完，继续往下，左边是一个一个小山坡，山坡上全是草地铺满，这里几个人，那里几个人的席地而坐，玩牌，吃零食，聊天，玩得不亦乐乎，右边是靠海，大小岩石从海岸一直铺到海水里，也是一群一群的人儿，拿着相机拍照的，扯着裙子摆 POSS 的，我甚至看到了一个在玩遥控无人飞机的，看着大家脸上的笑容，我只觉得，这边风景独好。

海风吹，海浪的吻让我们坚持骑到终点，四个人都是累得不想动了。

自此，打道回府，今日，我只是来，听听海，看看风，让翩飞的鸟儿，记下你的歌声，让海，刻下我们的身影。

夏季养生小常识

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，心静人自凉，可达到养生的目的。

一、饮食

1、多吃凉性蔬菜：吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性夏季养生食谱蔬菜。番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

2、喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分。夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

二、睡眠

1、保持床铺整洁，夏天炎热，易生菌，保持床铺整洁不但可使人有个良好的睡眠环境而且还可以有份好的睡眠心情。

2、注意寝室的温度、湿度，一



般舒适的温度为 20-23℃，相对湿度 50%-70%为佳。20℃以下会使人有寒冷的感觉，而超过 23℃，会使人有热的感觉，表现为难以入睡，甚至掀开被子。另外寝室的通风要好。夜间空调的温度不要开得太低，最好在 26 度以上，不要在露天及阴冷的地方过夜。

三、运动

1、晨练不宜过早，以免影响睡眠 夏季养生运动。

2、夏季人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。

3、运动后别用冷饮降温，有的人运动后习惯吃冷饮。事实上，在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃。运动后温稀盐水是最好的饮料。





一元钱

一个小孩站在铁匠铺旁边，看铁匠打铁，铁匠有些讨厌她，便拿出烧红的铁，凑到小孩面前吓唬她。小孩眨了眨眼说：“你给我一块钱，我就敢舔一舔它。”铁匠听了，马上拿出一块钱给小女孩。小女孩接过钱用舌头舔了一下，放进兜里走了……

坐地铁

早上上班坐地铁，人多特别挤！旁边有一个女孩子长得非常卡通，正在发短信，我无意看了一眼发现她写道“今天车上人很多，很挤”一会儿我想起个事自己笑了几声。无意回头一看，看到这个女孩继续写道“旁边还站着一个SB”。

改规定

妻子想让老公早点回家，于是规定晚上11点后就锁门，第一周丈夫回家很准时，但在第二周起就接连晚归，老婆锁门，于是丈夫干脆不归。高人指点，修改规定，11点以后开门睡觉，丈夫大惊，从此不再晚归。

玩得开心

3个人去沙漠玩，2个人带了很重的东西，走着走着就累了，1个人带的东西很轻，玩得很开心，那2个人就问他，你怎么这么开心啊，他说，因为我的东西最少啊，所以很轻松啦。

加班

今天晚上在公司加班，突然停电了，经理让我去修，让另外一妹子用手机照亮，正修着，媳妇来电话了，问怎么还未到家，这时候妹子突然来了句，能不能快点啊，人家手都酸了！然后媳妇马上把电话挂了。妹子你这个忙帮的也太大了，我回去怎么跟媳妇解释啊。

征稿启事

《晨光》是大阳自办刊物，是宣传大阳精神，传播企业文化的阵地，是职工文学创作的园地。自创刊以来，让许多写作爱好者得到培养锻炼和提高。

《晨光》设有以下栏目：

- 1、大阳风采——反映大阳职工的优秀事迹，报道集体的成绩；
- 2、我爱大阳——描写在大阳的经历、感受，回顾大阳的历史；
- 3、情感世界——描写工作和生活的经历、描写亲情、友情，反映社会故事；
- 4、感悟人生——描写个人成长的经历、感受，描写人生的道路、收获；
- 5、七彩生活——描写个人、集体的活动经历、感想、收获，生活中有意义、有趣的故事；
- 6、班组生活——反映班组里发生的故事，工作成绩、同事的印象；
- 7、随感杂谈——发表对工作、生活事情，对社会现象的看法、评论、建议；
- 8、百家讲谈——发表对企业管理、社会生活的论点、论文；
- 9、诗海拾贝——描写工作、生活、人生、爱情、社会、历史的诗歌
- 10、小说天地——发表描写生活的短篇、微型小说；
- 11、中、小学生作文——发表职工子女的优秀作文。

《晨光》每季度末月出刊一期，面向职工长期征稿，投稿方式有：

发送邮件：lm@dayangsz.com，或发腾信通（电子文稿）至编委；纸质稿可放入《晨光》稿件箱（设宿舍门卫室、春晖楼宿舍一楼）。

投稿一经采纳，给予稿酬，请作者署真实姓名（可附笔名）。

提示：文章由本人创作，忌网上及他人作品抄袭、篡改。

大阳《晨光》编辑部