

晨光

Chenguang



DAYANG 大陽

总刊第七十期

二零一七年第三期 (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】	健康之快乐-----1
【大阳风采】	优秀的男子汉-----2 小大叔“岗哥”-----4
【我爱大阳】	大阳的新发展-----7
【照片集锦】	照片集锦-----10
【情感世界】	记忆里的暑假 -----13 十七年，他们的爱情-----14
【随感杂谈】	工匠精神在我们中间-----17 浅谈工匠精神-----19 浅谈大阳的工匠精神-----21 精益求精持续改善-----23 文明与道德-----24 素养与文明共成长-----26 我的健康我做主-----29 谈谈健康-----32 礼-----33
【七彩生活】	快乐之行-----35 广州一日游-----37 参与-----39
【感悟人生】	参观中山大学有感-----41
【诗海拾贝】	想念-----44
【小说天地】	小黄的旅游梦-----46
【健康知识】	健康小常识 100 条-----51
【开心一刻】	开心一刻-----56
【征稿启事】	



卷首语

健康之快乐

小路

每天清晨，我们经常看到有许多人在跑步锻炼，每天夜晚，我们被激扬的音乐吸引，看到广场上大姐大妈热情跳动；还有积极做健身运动的，还有热心参加文体活动的人们。

这些活动使人健康，使人快乐。健康的身体让人精力充沛，干劲十足，健康的心理让人心怀宽阔，豁达开朗，健康的思想让人充满正能量，一直朝前看，朝前迈。

人的一生有几个年龄段，而健康伴随一生有强有弱。健康的人不仅是自然的体健，而是以健康的方式生活。年轻的你在忙碌的工作和生活中不能光拼体力，还要懂得养精蓄锐，还要学会体能调节；年长的你在或快或慢的生活节奏中更要掌握强弱，多运动保养。



健康来自于健康体魄，想要健康的身体，你就要以健康的方式生活，多安排点时间去锻炼，经常去运动，跑步去、爬山去，打球去，跳舞去，在一大堆的运动中实现愿望。

健康来自于良好的心理，想要得到好的心情，你就多读书学习，多交友谈心，多参加有意义的活动，保持心态平和，大度宽容，在快乐中得到健康。

第十三届全运会刚刚落下帷幕，那些运动健儿们顽强拼搏，勇于进取的精神深深感动和影响着我们，参加运动，增强体魄，带给自己的是快乐和健康，带给国家的是民族振兴和希望。让我们为健康而努力，为美好幸福的生活加油吧！

优秀的男子汉

李鸣

大阳公司有一个光荣传统，也一直保持的一项企业文化，就是每一年评选先进个人。2016年公司又评选了三十二名先进个人，一线职工占大部分，而入司三年以上的老职工为数较多，电工制造部镀绕班职工李轮就是其中一名代表。

说到李轮，其实他年龄并不大，是80后的青年，看上去显得很年轻，给人的感觉是沉稳而不呆板，话语不多但性格开朗。

李轮老家是陕西西安，正是在著名的兵马俑景点地段，那里有这么一个悠久历史景点，象征着那里是一个有着深厚的历史文化底蕴的地方，那里的人民朴实勤劳，有智慧和力量，青年李轮正是受到当地历史



史文化的影响而长大的，在他的身上也透着一股劲，勤奋、吃苦、努力！

2000年7月，李轮高中毕业后就外出打工了，他在学校学的是体育专业，思想活跃，体力精力旺盛，初到南方，感到十分向往，十分兴奋。他先是在广东惠州一家电子厂打工，工作了一年，感觉自己成熟一点了，便离开这家工厂，去了一家生产陶瓷的工厂，他想在不同的行业多锻炼，这个愿望在他今后的选择和磨练中逐步实现。

2006年的夏天，李轮来到深圳福永一个老乡家里玩，顺便到永信职业介绍所看看，看到深圳大阳电工公司招聘信息，被吸引住了，公司招聘操作机器员工，正是他想学技术的愿望，于是他立即赶到大阳公司门口报了名，不久就被正式招聘入司。他走进公司，看到高大的厂房，整齐的新机器，优美的宿舍花园，心里特别高兴，庆幸自己进了一个理想的工厂，暗下决心，一定要在这里好好干！

按照用工程序，新员工开机必须学徒两个月，李轮跟着师傅认真学习技术，两个月后就顺利出师了。他的师傅是杨水平，就是现任镀绕班班长，杨班长很喜欢这个徒弟，说他聪明好学，有前途。果然如此，李轮出师以后很快就熟练开多种镀绕机，产量质量都在班组名列前茅。

制造部主管和公司领导重视培养年轻人，对李轮的成长进步非常欣赏，2008年7月，就在李轮入司工作两年之后，被提拔担任镀绕班副班长。

李轮当上副班长后不负众望，更加努力工作，把生产安排、质量控制、现场管理、劳动纪律都抓得周全到位，受到公司上下一致好评，先进个人的荣誉也随之而来，落到他的身上。2010年，他又被提升为正班长，这些变化与提升速度在大阳培养新人中是较为独特的。

李轮思想活跃，心中总怀有一些理想和愿望，想干点新的事业，一股想创业的冲动使他做出决定，2014年5月他离开大阳，到其他城市同朋友一起经商做生意。由于多种原因，生意很不顺，他便放弃回了老家。那一段日子他思绪万千，心中总是怀念大阳的生活，盼望还能回到大阳。他打电话请老同事推荐，制造部欣然接受李轮的申请，没多久，李轮又重返大阳，依然分配在镀绕班开机。第二次回大阳，他的想法不同于以前，想法就是当好一名普通员工，认真做好本职工作。虽然以前在这熟悉的地方当过班长，如今他抱着一种平常的心态对待工作，心里便没有失落和差异感，这就是他的优良之处。

每一天，他认真地开机，做好一切应该做的事情，如自检原材料线芯，炉温掌控，排线调整，还有机台卫生，东西摆放等，他都做到位，让自己放心，让班长满意。

由于李轮当过班长，对班组管理比较熟悉，他主动协助班长做一些工作，向班长提出一些建议。去年7月份，机台产品质量出现一些问题，班长在会上号召大家找原因，想办法解决。李轮对质量问题早有分析研究，他向班长提出了自己的看法，建议加强炉温控制，加强班组检查和操作者自检。这些建议被班组长赞同，也得到部门主管认可，经过一段时

间实践，产品质量得到改善。对此，同事们纷纷夸奖李轮技术老练，心中有谱。

李轮把思想和精力都放在工作上，把工作需要放在第一位，平时很少离岗休息，家里有年迈的父母和幼小的女儿，他只在每年春节时才回家看望。他还热情接受带徒弟任务，这些年先后带了 10 名徒弟，个个都按期出师，为公司培养新人作出了贡献。

公司每年年底举办大型元旦晚会，李轮多次参加表演节目，展现了他的活泼和才艺。他还经常向公司厂刊《晨光》投稿，多次获得好文章评选奖励，在读者们的心中留下深刻印象。

今年 5 月，公司又布置开展评选先进个人的活动，在班组评选会上，全班同事一致投票推选李轮为先进个人，李轮谦虚地说，我还做得不够，希望你们推选更好的同事。大家说，你就是最优秀的，我们认定了你。这个评先结果反映出班组成员对李轮忠实的评价，李轮评先进是当之无愧的。

最近，笔者专门采访了李轮，他很高兴地说了一些感受，公司好，上级关心他，同事之间和谐。从谈话中深深感到他身上有一种正能量，有一种良好的心态，一种有远见而又朴实的思想，深信他今后一定会在自己的理想愿望中进一步发展，进一步提升，成为更加出色优秀的大阳人。

小大叔“岗哥”

周宇

“喂，岗哥，我的文件打不开了”“就来。”“多谢岗哥”“不用，不用。”这种类似对话在我们公司每天都要发生，每天我都可以看到一个忙碌的身影，时而拿着个鼠标，时而抱着个电脑主机。

宋岗，我们都很习惯叫他“岗哥”，岗哥从 1997 年入司，至今已经有 20 年了，一直担任咱们公司的软件工程师职位，在一个岗位上兢兢业业坚持 20 年，由青丝入怀年，是值

得所有人敬佩的。公司里，所有关于电脑的事情，都由他管，而且，几乎都没有出过差错，在工作上，岗哥是一个踏踏实实的人，所以，看起来我们都觉得他挺深沉，而在下班时间，他却又是一个能玩能疯的小大叔，同时，他还是一个大家公认的美食家。

先说工作吧，岗哥的工作职责就是保证公司所有的电脑、网络以及监控的正常运转，

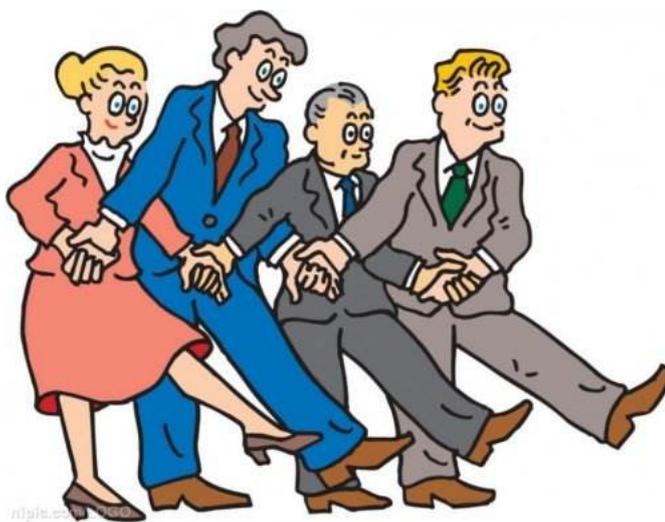


我们公司是一个有着 500 来人的大公司，大的办公室就有 3、4 个，加上班组的，仓库的，再加上公司所有的监控摄像头，那完全是一个复杂的大网络，要轻轻松松的搞定，那是完全不可能的，“我帮你装一个无界浏览器，然后你再打开试试。” 走过前台，就听到岗哥在帮

前台小妹解决电脑问题，弄完，又看到他急急忙忙的往楼上走，我赶忙拦住他，“岗哥，你干嘛去，” “最近公司网络不怎么好，我看看什么原因，问一下移动公司。” 话落完，人也到楼上了。在上班中，岗哥从来都是深沉深沉的，除了工作的事，他很少跟你聊天说上一些话。20 多年的同样工作，我没看到他有一丝的不耐烦，一丝的不乐意，这和工匠一样，是一种情怀，一种执着，一份坚守，一份责任。

有没有感觉岗哥是一个严肃的白领青年，不是，熟悉的人都知道，岗哥在其他时间，那还是很有趣的，在闲暇的休息时间，我和他，然后叫上几个平常一起玩儿的同事，一起到我租房那里，自己动手做饭吃，岗哥称为“改善伙食”，至于吃什么，那就是看岗哥的了，毕竟，美食家可不是说说而已，像是什么香菜蘸酱，凉拌青菜啥的，都是他开发出来的，还别说，以前没吃过，尝尝味道还真不错，而每次在饭桌上，我身为单身狗的这个事实，绝对是岗哥每次都要策我一下的梗，“周宇，你什么时候找个女朋友，再不找就找不到了，要不也选别的了，就你旁边那谁谁谁就行了，你加把油，我们大家给你帮忙。” 然后伴随着他那招牌式豪放大笑，每次弄得大家乐趣无穷，而我和另一个女同事哭笑不得。

岗哥在公司这么多年，几乎所有班组的电脑需要他维护，工作上，他告诉我“公司就是大家为一个目标而建立起来的一个组织，身为公司的一员，就要以公司的目标为自己的目标，以自己的岗位为神圣天职；”在生活上，他又告诉我，“过最简单的生活，享最乐趣的人生，恪守我心，不要让压力与生活同在，不要让忧虑与人生伴行。”该认真的时候，绝不马虎，该放松的时候，绝不压抑，这就是岗哥为人处事的一则大纲。



大阳的新发展

王超敏

企业生存的关键是什么？说到底就是市场和利润，没有市场就没有利润，没有利润企业就生存不下去。要想有利润就需要创造新的增长点，深化产业结构，创新发展新亮点。

目前，中国制造业正处于关键的转型之中，部分企业因长年扩大产能所带来的资金和管理缺口已经超过其所能负荷的范围。继华为一级供应商福昌倒闭之后，深圳、东莞等地的一部分制造工厂纷纷进行产业转移到内地，以此来降低土地、人工成本，从而获得企业生存喘息的机会。另一部留下来的企业，不得不降低企业成本，整合资源、充分发挥内部创新动力，拓展新的业务领域，寻求新的利润增长点，从而适应新的经济发展要求。大阳公司同属于制造行业，也面临了很多困难和挑战。



进入 21 世纪以来，世界经济低迷、美元逐步加息、各国贸易壁垒增加、中国对外出口受阻，使得大宗商品价格持续上涨，各种包材、胶料等原材料价格也一直飙升，给有着“世界加工厂”之称的中国制造业造成举步维艰的艰难处境。中国的

加工制造业自诞生之日起就没有获得过公正的评价，身上的标签也多半是灰色的，比如血汗剥削、扣押工人工资、破坏环境资源，和生态平衡，还有什么产业链最低端、附加值最低等等负面评价，但是这一切都不影响制造业在社会中的地位，因为它是经济基础，只有经济基础打牢固了，才能更好的影响上层建筑。

大阳公司成立于 1992 年 10 月，至今已有 25 年的发展历史了。一路走来，经历风雨，

有过挫折，也有过彩虹。通过二十多年的不断探索，公司已形成了自己独特的企业文化。公司以“精诚敬业，创新图强”的企业精神来加强广大员工的责任心，增强公司的凝聚力，并致力于营造家的氛围，已树立起良好的企业形象。

最近几年，公司积极的探索新的发展路子，指引大阳人前行的方向，谋求更加高的利润增长点。当前，中国制造业当前正处于痛苦的优化、重构阶段，就是要从过去低端走向中高端，从劳动密集型向技术密集型转变。在新的形势下，公司领导审时度势，调整公司经营方案，增加新机器、新设备，扩大产能，开发漆包绞线、镀银绞线等新业务，为公

司增添了新的增长点和亮点。公司这几年和未来几年努力调整产品结构和客户结构，特别是大阳电工这边，由原来的粗放经营，靠做裸铜单支线等以客户需求量销售的模式逐步向以镀锡线为核心，小绞线、细绞线、复合绞线等高利润、高回报、高收益的经营



思路的模式转变。给公司带来了比较可观的效益的同时，也对公司的制造水平提出了更高的挑战，管理的难度也更大了。公司在全力以赴生产经营的同时不仅向社会公开承诺，完善环境管理体系，不断进行环保意识宣传和培训，同时还花费更大财力购买国外先进的环保设备，预防环境污染。这一切的表现就是一个负责任公司应有的责任和担当，我们大阳公司做到了。

未来，我们要继续努力前行，奋力战斗争取成为珠三角乃至全国最好的电线导体厂家。现在三星、华为、步步高（OPPO、VIVO）、小米、苹果手机充电器电线导体由我公司生产，每年大约150,000,000台套，占全球市场大约11%。此外，我们也生产了小量机器人、医疗电线高端汽车电线铜导体。后续，我们将继续寻找更加高级别电线导体的生产

体育活动健体魄，篮球场上显身手

公司工会于6月22日组织举行了2017年第十一届“大阳杯”篮球比赛，共有四个男子队和两个女子队参加，比赛进行了一个月时间，于7月22日圆满结束，通用男子一队，女子联合一队分别夺得第一名。在比赛当中，各个队都不甘落后，激烈争夺，队员们个个表现出色，充分展现了大阳职工热爱体育运动，勇于拼搏的精神。



大阳职工爱体育，羽毛球赛起高潮

8月29日至9月6日，公司工会组织举行了2017年第三届羽毛球比赛，比赛分男子单打和女子单打，吸引了许多羽毛球爱好职工参加。在比赛当中球场上十分热闹，小小的羽毛球在运动员手拍中飞动，观众的鼓励呐喊声不断响起，大家为运动员加油，为大阳体育运动喝采！最后的决赛在专业球馆中圆满结束。



参观历史文化，提升爱国热情

9月3日，大阳《晨光》编辑部开展了一次很有意义的活动，组织编委和通讯员到广州黄埔军校等地参观学习。大家详细观看了学校历史介绍和实物场地，深深敬佩当年一代青年投笔从戎，精忠报国的热情和意志。在岭南老街欣赏到古朴的建筑和传统民俗，感到时代的变迁带给人民的巨大幸福，使大家提升了热爱祖国，热爱生活的激情。



记忆里的暑假

金巍蓉

暑假已经接近尾声，公司里头那些消失了大半个暑假的可爱熊孩子们又出现在了中午的食堂和下班的路上，“阿姨、姐姐、哥哥、叔叔、伯伯”的各种称呼我们。他们脸上依然洋溢着纯真和快乐。他们又经历了一次人生中一个难忘而有意义的暑假。他们的暑假应该是丰富多彩的。上兴趣班或者旅行，又或者回家乡体验生活。

我怀恋记忆里面的暑假，那些在自行车轮上飞驰的暑假。

在没有智能手机和电脑的暑假里，我们总有大把时间做自己喜欢做的事情，那些攒了一个学期的向往总在暑假时一点点得到体验。



乡下的暑假，阳光正大，但我们从不感觉到热。我们骑着自行车飞驰在村里又窄又崎岖的小巷子里，午后的村子里静静地，没有大人的管束我们总喜欢在这个时候开始谋划我们的事情。一般晌午的知了叫的最欢，我们也喜欢在这个时候做好抓知了的工具，长长的竹竿顶上套个用铁丝网支起来的塑料袋。一般我们必须好几个人合力才能把这长长的竹竿举起来并准确盖在知鸟的落脚点。可怜的知了总是在盖住之后左右乱窜，但就是飞不出这小小的塑料袋。小时候抓过这么多知了，我们一般都是玩弄一把之后就由它自生自灭，也不知道那些年我们捕过的知了最后都怎么样了，有没有安全的度过那个漫长炎热的暑假，然后深深的埋进苦果树的树根里。

很小的时候没有被暑假作业困扰、也没有对家务活的担忧，我们都会花上大半个下午的时间泡在村头的小溪里。我们成群结队，不分男女，一路狂奔。带上一套干净的衣服。一头跳进那些并不深的溪水里，虽然气温很高，但清澈的溪底清爽的感觉置身仙境。我们趴在河边的石块上，让水一直冲，我们的时光大把，惬意的享受着时光的流逝，感觉怎么都冲不完。河提的两岸种满了西瓜和花生，我们偷偷的穿过草丛，排成一条长龙，将瓜地里的大西瓜相传到溪水里面。只有西瓜和我们小小的脑袋露在水面上，一直泡到手上都起了褶皱，我们才慢悠悠骑上自行车，飞驰在夏日余晖下的小路上。热闹了一下午的小溪又安静了起来，它还是轻轻的缓缓的流淌着，即使晚上也不会停止。

暑假的傍晚挺长的，房间里太热了。大人们都搬着椅子到老槐树树冠下慢悠悠的扇着蒲扇，小孩子们总爱玩着警察抓坏人的游戏，有人跑有人追。抓住的坏人又变成警察然后帮警察抓剩下的坏人，直到把流窜在村子里的“坏人”全部抓住。现在想想成年后的我们总在奔跑的时候比别人跑的更快，耐力也比别人更好，可能就是那些一个个漫长的暑假里锻炼了我们的体能。

夜深了，我们很快就进入了梦乡。

十七年，他们的爱情

致十七年时光里的男孩女孩

电工技术部 周玲林

真是时光如水，十七年弹指一挥间，从15岁的时候相遇，16岁的时候相知，20岁的时候相爱，26岁的时候组建他们的小家庭，领取法律“合格证”。32岁有个5岁可爱的女儿。写到上面的时候女孩有一种潸然泪下的感觉。这些年他们经历的太多，但是一直他们都很相爱，虽然有争吵，很感谢上苍让男孩陪伴在她的身边，包容她的暴脾气，宠着她无

理取闹和任性。

他们经历了两年多的异地恋，最浪漫的不是共同环游世界，而是每一天的电话，几个月的一次见面，电话亭，汽车站，火车站，证明了他们感情的浪漫。让他们紧紧相依，紧紧相扣。他们也经历了最穷的时候，女孩没工作，男孩上学，那半年是他们最穷的时候，为了省2块钱他们步行十几里路，这十几路的时间里就是他们一起浪漫的时间。他们还经历了裸婚时代，没房，没车，没存款，他们在一起坚信感情能够战胜一切。

锅碗瓢盆的日子总会有架吵，每次吵架基本上是冷战，只要到白热化的程度，女孩会



气急败坏地跑出家门，男孩又不急不慢的跟到后面，女孩往后面看不见人，又偷偷跑回家躲起来，见男孩半天不回，才打电话给男孩说回家了，男孩才回家。男孩哄着女孩两人又烟消云散言归于好了。男孩说家里大事他作主小事女孩作

主，但家只有大事没小事。女孩偷偷笑了！

女孩在男孩身边12年了，很多事情都须理成章了，左手牵右手的平淡，那些最初的小感情小悸动和小情绪，他们慢慢没有了，每次出门游玩，逛街，上班。男孩总会把女孩牵在身边走时女孩都走在男孩的右边。以确保女孩不会被路上车子刮蹭到，有了女儿后，右臂里加了女儿，有男孩在，在任何地方都会觉得安稳与妥贴，这就是平凡的爱情吧！

这么多年来，无论是日子艰难的最初还是稍稍宽裕的现在，女孩喜欢的东西男孩都是想办法买给女孩，从来没有一不舍得，其实用钱来衡量这样的感情是俗，但是很真实，一个女孩的羡慕与向往隐藏不住.....其实，一个女孩想要的也就是这样吧！不图荣华富贵，不图安逸享乐，只愿身边的那个人可以这样细微却真心，无私又真诚的呵护着，珍惜着，

一起面对困难又一起经历困苦，只要给了女孩这个信心，让女孩可以依靠一辈子，女孩还会怕什么呢？爱说起来是简单吧，但是可以这样无私真心的去爱，难吧！

七年的婚姻，婚姻长跑中才走过短暂的一截，后面的路漫长，以后还回有更多的挑战在等着，柴米油盐，平实的生活，这就是过日子，就这样走下去吧！

十七年。从相识，相知，相爱，到一起走进婚姻的殿堂，十七年弹指一挥，人生又有多少个十七年能够让两个深深相爱的两颗心紧紧相依，很幸运男孩女孩终于冲破时间的界限走到了一起，虽然生活中还有很多不如意需要面对，还有很多困难需要去克服，然而，“愿得一人心，白首不相离。”“执子之手，与子偕老。”这是男孩女孩的约定。



工匠精神在我们中间

李鸣

关于工匠精神，我们可能并不陌生，这一提法在早几年就在社会当中传开了，近两年中央电视台也不断在五一节劳动模范表彰节目中重点宣传，而且其他媒体都在传播，让广大民众知道得不少。

说到工匠精神，可能从古至今都有说法，也都有体现，比如古代著名的木匠鲁班，发明制造出大量的，很精美的木器和工具，被世人广为传诵。

我曾看到过北京故宫、万里长城，那是多么雄伟壮观的建筑，耗费多少人力物力，我想，如果没有顽强的精神毅力是不可能完成的，这高度体现了工匠精神，是千万个工匠用双手雕凿出来，用力气堆积起来的。

再看看现代，大到造卫星飞机，小到制造一件产品，都是靠工匠精神做出来的。中央电视台曾经在专题栏目中就宣传了大国工匠——制造卫星的工程师和普通工人。



工匠精神从广义上来说就是专心致志，不懈追求，从具体来说，我认为就是爱岗敬业，精益求精。我们大都是普通劳动者，有自己的一份工作，这份工作就是你的职业，不论你在职业岗位上做多久，你总是要付出，要努力，才能胜任，才能有收获。工匠精神首先有一种好的心态，心态使自己很好地面对所有的东西，当你把这份工作看着很光荣，很神圣，你就会认认真真地做好。

如果你是一名厨师，当你总是想到要让大家开心满意，你就会不断钻研手艺，每一天把每一道菜做好，真正让别人吃得开心。

如果你是一个修鞋的人，当你总是想到让人穿上你补的鞋结实满意，你就会不断琢磨怎么把鞋修好，让别人满意放心。

如果你是一名工人，当你想到我开好机器，产品质量对得起企业，对得起自己的良心，你就会认真仔细地开好机器。这些都说明一种心态决定工作态度，进而决定工作结果。

在我们大阳公司，每年都会评选一批先进个人，每年元旦晚还会特别宣传最美大阳人，每年新产生一批技术比武状元，他们身上闪耀着光环，他们的特点也体现了爱岗敬业，体现了一种精神——专注，一丝不苟，精益求精。

2016年公司举办元旦晚会，电工公司绞线班的职工韦联红走上舞台，接受董事长的特别奖励，他被誉为最美大阳人，大屏幕上显示——开机最细心的人。韦联红是于2009年进入大阳公司，一直在绞线班开绞线机，从学徒到出师只用了一个月，很快就能开20多台机器，开得特别好，产品质量很不错。有人曾问他为什么能把机器开得这么好，有什么诀窍，他回答说，没有什么诀窍，就是多认真一点，多细心一点。他就是凭这种认真细致的精神把每台机开好，生产出合格产品，这不就是一种工匠精神吗。

有一位阿姨每天都在大坪不停地扫地，她就是保洁员唐枚芳。她做保洁工作有五年多了，从搞车间卫生到扫大坪，在哪里都把本职工作做得周全扎实，无可挑剔，谁都对她夸奖。她把看似简单的清洁工作做得如此好，充分体现了一种精神，任劳任怨，一丝不苟。职工们都说，唐大姐真是不辞辛劳的老黄牛。她不愧是大阳人优秀职工！唐枚芳当过先进个人，也被称赞为最美大阳人，她当之无愧。

在我们大阳，象这样的优秀职工还不少，他们的身上都体现和存在一种工匠精神，值得我们大家学习和发扬。

工匠精神来自于平凡的工作，来自于最普通的劳动者，无论你做什么工作，无论你从事什么职业，都需要专注、专心、需要精益求精。正是有这种工匠精神，工作才会进步，品质才会提高，个人才会成长，事业才会成功，梦想才会得到实现。

你想做一名合格工人吗，你想练就一门好手艺吗，你想成为一名专家吗，你想技艺超群吗，你想要得到更多的收获吗，那么你就不懈努力吧，在专心致志，一丝不苟、精益求精中一定会成功，一定会实现愿望。同事们，朋友们，刘我们一起努力吧！

浅谈工匠精神

谭雪林

自从工匠精神 2016 年写入国家的政府工作报告之后，工匠精神就在祖国的大地上广为传诵，各种各样的工匠出现于各大新闻媒体，学习工匠，弘扬工匠精神，渐渐地成为了一种热门话题，一种社会的风尚。工匠精神到底是什么，在社会的发展中又起着怎样的作用呢？让我们一同走进工匠精神去探秘。



工匠精神是一种敬业精神，这也就是说，对待工作要有强烈的责任感和使命感，要热爱本职工作，要敬岗敬业，在本职工作岗位上，要兢兢业业，任劳任怨，认真负责，脚踏实地。要像螺丝钉一样紧紧地

固定在那里。来不得半点虚假，不能得过且过，也不能三天打鱼，二天晒网，做一天和尚敲一天钟。对工作也不能挑肥拣瘦，拈轻怕重。在大阳，大部分职员都具有工匠精神，在工作岗位上，默默无闻，勤勤恳恳，扎扎实实地工作着。在火热的夏天，在车间，我们常常能见到员工们都在尽职尽责地履行着自己的工作职责，虽然有时会汗流浹背，但是从来没有过任何怨言，而是紧紧地守在自己的岗位上，做好每一件事，把好每一道关，站好每一班岗。

工匠精神也是一种精益求精的精神。这正如大阳公司训导所示“业务技术：精益求精”。不断地去追求进步，追求完美，以最好的产品质量，最优的服务质量，创造最好的价值。

每一年，我们的技术比武的状元，我们的先进工作者，都是我们大阳工匠中最出色的代表。古人云：“闻道有先后，术业有专攻”、“只要功夫深，铁棒磨成针”。这些都说明要把工作做好，也是不容易的，“台上三分钟，台下十年功”，“百年磨一剑”，要把专业技术做得精益求精，必须要具有坚韧不拔的毅力，持之以恒，百折不挠的精神，具备这种品格和意志的人，一定能在技术领域开创出一片新的天地。像华为手机，格力空调，海尔冰箱，都是工匠们不忘初心，精心打磨的精品。

工匠精神是一种技术创新精神，并促进社会不断向前发展。电信网络从 2G 到 3G，又从 3G 到 4G，现在又准备向 5G 迈进，手机也从最初的砖头，慢慢地向超细超薄发展，直到现在的薄如蝉翼，如果没有技术上的创新，简直是天方夜谭。社会的进步也是日新月异，交通的发展就令人深有感受，从最初的普通列车，到快速列车，再到高铁，发展的速度就如高铁一般风驰电掣，高速度、高效率、高享受。现在全国的高铁网络纵横交错，遍布祖国的山山水水，早晨还在深圳喝茶，晚上就可以在北京的王府井悠然漫步。无论是数据传输，还是金融结算，都像高铁一样高速高效。这是社会的发展，也是社会的进步。这也是在各个行业，在各条战线的工匠们，创新求变结出的丰硕成果。

在大阳创新脚步一直也未曾停歇，我们欣喜地看到，车间的设备经常有新的亮点出现，不是这里增加了一个装置，就是那里增加了一个装置，通过这些大大小小的装置，我们对机台控制能力增强了，我们生产的产品质量提高了。

当线芯不断被拉小，当几根几十根甚至上百根线芯交织在一起的时候，不能不说这是人间的奇迹，而创造这个奇迹的人不是别人，正是奋战在各个工序，勇于拚搏，勇于创新的大阳的工匠们。数百根线芯交织在一起，中间不能有任何接头，不能出现任何瑕疵，这是一种极高难度的要求，对于这样高要求的市场需求，大阳人从未有过任何畏缩，任何胆怯，而是勇敢地接受市场的挑战，把市场的需求转化成创新的动力。线芯在各个工序不能

有任何差池，不能有任何闪失，一样的伸长率，一样的扭断系数，各种参数必须精心设置，配合默契，大阳人在技术的高空中踩着钢丝，大阳人踩在技术的尖刀上舞着宝剑，数百轴线芯悬挂在放线架上，在绞笼每分钟几千转的力矩的转动下，上下翻腾，飞旋起舞，在一片小小的天地，迸发出一片欢腾的浪花。动人心弦的节奏，汹涌澎湃的旋律，这是大阳工匠精神创造的奇迹。

社会发展的步伐是如此之快，社会的进步是如此的飞速，恐怕是许多人做梦也没有想到过的。没有工匠精神，也不可能创造这样的奇迹。而要实现大阳的腾飞，同样需要工匠精神。时代在召唤我们，时代在鞭策我们，让我们鼓足干劲，开足马力，谱写大阳工匠精神的新篇章。

大阳的工匠精神

王超敏

工匠，是有工艺专长的匠人。工匠精神是指工匠不仅要具有高超的技艺和精湛的技能，而且还要有严谨、细致、专注、负责的工作态度和精雕细琢、精益求精的工作理念，以及对职业的认同感、责任感、荣誉感和使命感。



在这个“商人精神”物欲横流的年代，个人和企业都面临巨大的生存挑战，比如一些以山寨产品为主的制造企业，在外部环境好的时候，企业可以适者生存，一旦外部环境变的恶劣，企业很容易迅速衰弱甚至倒闭。对于深圳的加工制造业来说，自身的核心创造力比较低，附加值低，所带来的利润也是微薄的。故，必须在自身产品的生产和制造中不断改进自己的工艺，不断发扬工匠精神，精心细雕自己的产品，全力打造本行业最优质

的产品，才能在全球激烈的竞争环境中生存下来，屹立不倒。

说到这里，大阳的工匠精神到底是怎样的精神？我们需要什么样的工匠精神？公司成立于 1992 年，在铜线行业耕耘了 25 周年，拥有 1000 多套拉丝、绞线、镀锡、漆包设备，500 多人的专业生产团队，年生产系列多种铜线 3 万多吨，获得了 ISO9001:2015 质量管理体系认证和 ISO14001：2015 环境管理体系认证。大阳公司的成长历程，用数字向我们阐述了什么叫大阳人的“工匠精神”。我有幸加入到大阳这个大家庭三年多的时间里，在各位同事的帮助和鼓励下，努力做好自己的本职工作，融入这个大家庭，我想我对大阳的工匠精神有了一点感悟。

1、大阳工匠精神是一种“勤”精神

在具有工匠精神的人看来，工作是修行，产品是修炼，不慌不忙，不急不躁，按部就班，专心致志，勤勤恳恳，做好产品就是合格的工匠。细看大阳的工匠精神里，历经 25 年的风雨飘摇，已塑造了一整套制度来保障勤劳的工匠精神。大阳人总结了一整套符合自身发展的完整的工艺生产作业制度，来强调用制度养成工匠习惯，再把工匠习惯升华为工匠精神。每位大阳人在不分昼夜、勤勤恳恳、兢兢业业、精益求精，无私奉献的奉献自己的力量。在无数个夜晚，无论是在车间，还是在办公室，在作业平台都记录了每个人勤劳的身影，在自己的工作岗位中埋头苦干，精心生产，挥洒汗水。正是因为有了勤品检员，大阳的产品质量稳步提升；正是因为有了勤生产工人，大阳的产品生产效率逐步提高；正是因为有了勤业务员，大阳的订单越来越旺。优秀的口碑、良好的品质，成就了传承 25 年的大阳工匠“勤”精神。



2、大阳工匠精神是一种“细”精神

古人云：不积跬步，无以至千里；不积小流，无以至江河。在生产工作中，在不同的

岗位上，我们都离不开细节，细节是成事的基础和保障。把握细节是一种高效的工作方式，追求精益求精、细节化管理是大阳工匠精神的核心。在公司生产经营链条的各个工艺环节上，熟悉工作流程，熟记工艺指导书，熟练工作技能和操作技能，做到不错规，不返工，就是高效。大阳的产品从 8.0 毫米的铜杆开始生产，在原材料端的检验开始到设备过程生产再到最后的成品线，都要经过 7、8 道生产程序，生产线上每个作业环节，每个部门的员工，只有将流程牢记于心，并熟练操作每一步骤，注重每一个细节，不能出一丝纰漏，才能保证产品的质量，保证供货的周期，保证大阳的工匠“细”精神永葆活力。

达尔文进化论说过“物竞天择 适者生存”。大阳公司要想在激烈的竞争环境中生存下来，就必须用心做好产品，细心、耐心、恒心培育好爱岗敬业，精益求精、勤勤恳恳的工匠精神，才能赢得客户，树立品牌，从而赢得市场。

精益求精，持续改善

通讯员 苏正良

自从入春以来，我们质检班每天早会当班班长都会提到一件事，就是产品线表氧化，发黄现象。虽然听说每年一到雨季都会如此，但我个人觉得事出有因，只是我们都没找到根本原因。以下是我的粗浅看法：

我个人觉得我们公司对于员工的经验依赖性很强，比如镀锡线作业，从生产流程来讲，操作者对于产品品质占比太大，从选料上线到导线穿模到绞线成品，这一连贯动作由他独裁掌控。虽然工艺已定好前后炉温，线速和锡炉温度，但如果产生偶然性或表值失效呢？如果是这样老员工和品质巡检也会发现解决，但真的要时间，可绞出的产品可能有一些。说到这里我要提的是：能否增加工程技术人员定时巡查炉温温度（带有标准温度计），包括锡炉，以及机器总体运行状态，而不是现在操作员+品质巡检+带班长+办公室工程技术人员的模式。说到锡炉又让我想到锡量的控制，有一天我看到一位操作员工在穿线过炉时

锡点溅满上半身，问他为何这样，他说锡有水份会这样，我当时心里就想到我们公司锡是如何管控的，从来料检验到每批留样，这个过程存一些问题。以前我去可立克公司时，觉得他们管控得挺好的，首先是供应商每批来料带有第三方检测机构的成份合格检测报告，然后到 IQC 执行与 ROHS 检测，然后每天由工艺+品质+生产班长按量过称添加，三方签名验收并再由锡炉工每天取样一次送 IQC 复检，而不是我们公司现在一个人加锡和回收锡渣，这样存在很大变数，不利于量和品质的掌控，应该由几方监督，并由工艺每天交班时确保锡炉锡量、炉温与锡的品质，然后再到每个锡炉产生锡渣进行管控分析是否正常。

由上所述，我觉得大阳公司目前虽然是有一套很好的品质管理，但产品的品质是生产出来的，不是检查出来的，需要的是一套能时时贯穿整个生产流程的技术和品质的管控，特别是在当今优胜劣汰，不进则败的竞争时期，想想当客户接连收到我们厂几次不合格产品时，可能人家已着手寻找替代的供应商了。



在当今经济技术不断发展的同时，对于我们公司这样的产品制造实体，更要激发全体人员的力量去不断改善精益求精，才能使大阳立于高端供应应该商行列，继续发扬光大！

文明和道德

妮子

一个城市的发展首先离不开掌舵人的长远目光，离不开政府的支持，离不开唤醒城市黎明的建设者环卫工等等，更离不开生活在这座城市的所有社会人士，正是有了大家

的齐心协力，城市的发展才会越来越好，越来越壮大，越来越有吸引力，才能留住企业，留住人才，留住大家的心。

城市发展好，大家才受益，我们生活在深圳这个大城市里，说真的应该感到骄傲与高兴，深圳现在的交通与10年前相比真的是天壤之别，10年前根本想不到深圳会成为现在交通这么发达的城市。记得15年前我们宝安附近的超市都不多，发展没有深圳市内好，想买一些好一点的东西我们要坐半天的公交到市内去买，好的商场和电影院也只有市内才有。现在关外也和关内一样，我们外出很方便，地铁延伸到了福永、沙井、松岗，滴滴打车随叫随到，共享单车、共享汽车已经覆盖了深圳大部分地区，对于生活在深圳这个大城市的人来说，享受这种社会福利的同时，我们要提高自身的素质，讲文明、讲道德，要珍惜、



爱惜社会共享资源与共享物品。像深圳的共享单车，整整齐齐的摆放在一些主要的地铁口，花一点点钱就可以很方便的出行，应该说，共享单车的出现，不论从何种意义上讲，都是一个大好事，其直接意义，有利于公众出行，用起来既方便又快捷，免去了候车、挤车的烦恼；有利于减少自驾车出行，大大缓解了城市交通拥堵现象。其深层意义，简直可称之为“绿色革命”，既可以节约能源，又可以减少废气污染，还可以锻炼身体。但就是这样一个大好事。有些人却以一种扭曲的心理来对待。从我们平时看到的，从媒体、网络披露的文字、图片看，有的人骑乘后，随意将单车丢弃在桥洞、小区等偏僻角落；有的故意把单车扔入河道、池塘，寻求某种心理刺激或情绪发泄；有的为一己之私，私自拆卸单车零部件，安装到自己的车子上；有的甚至公然行窃，将单车据为己有。这些行为无

疑是对社会公德的无情践踏,有的行为可以说已经触犯法律。



你的文明就是社会进步的表现,记得有一次带孩子去超市,路过宝安大道一段人行道时,看到很感人、温暖的一幕,一位30多岁文质

彬彬的男士斜挎着一个黑色的背包,前面2只白色可爱的宠物狗并排向前走,感觉是狗狗遛主人的味道,突然狗狗在马路中间便便了,主人立刻从挎包内拿出纸巾包着狗狗的便便放到了前面的垃圾桶内。我立即提醒孩子,快看看前面的叔叔,是不是很讲文明,要向他学习呀,我们也要为城市的文明添砖加瓦呀。孩子听了点点头,也告诫我:妈妈,你以后也要注意呀!我点点头:OK!

其实我们在工作与公共环境中真要注意自己的言行,不要过度浪费,对不文明、违反道德的人不要视而不见,充耳不闻。要懂得什么是对的,什么是错的,什么是可以做的,什么是不应该做的,什么是必须提倡的,什么是坚决反对的。同时,要注重抓正、反典型,正面典型要大力宣传表扬,反面典型要坚决批评曝光,让人们做一个有正能量的人。

素养与文明共成长

谭雪林

有人说文明是一个美丽与和谐的城市标志,也有人说文明是人的素养的表现,更有甚者,文明就是一种文化。

如果说文明是一支优美的好歌,那么素养就是歌曲中那优美的旋律。素养是心灵的浸润,是知识的积累,是美好品德的养成。当10086的客服小姐甜美的声音在耳畔萦绕的时

候，你能说那不是一种愉悦的享受吗？当我们在超市购物的时候，营业员耐心细致为我们解答的时候，你能说心中的疑虑没有打消吗？在售票大厅，当我们看到人们都在整齐的排队购票的时候，你还会有插队欲望吗？当你在拥挤的地铁里，不小心被人踩着的时候，当一声“对不起”向你传来的时候，你还会感到不快吗？

在大阳车间的机台，我们常常看到这样的温馨的提示“认真细心，谨防错规”“高速运行，请勿靠近”“请调整好排线”“高温，谨防烫伤”，当这样简洁的话语，出现在我们面前的时候，你的心头是否涌现过丝丝感动，你不觉得这是对你操作规范最好的提示吗？你不觉得这是对你的人身安全的最大的关心吗？最简洁的语言，以最简洁的标签，张贴在机台最耀眼的地方，时刻提醒你，注意质量，注意安全，这种关切，不能不说是大阳文明的一种特色，不能不说是扎根于大阳人心中最美的素养。在车间的墙壁上，我们还能看到

这样的提示：噪声有害，戴护耳器。我们甚至能看到，在7S检查中，对那些应该配戴护耳器而没有配戴的同事要扣分，多么严厉的关心啊，它甚至会让你铭心刻骨。在大阳的同事，能享受到这样一份关心，不能不说是一种福份。我们应该感谢社会，我们应该感谢大阳，是社会促进了文明的进步，是大阳把素养织成了文明的彩霞。耳濡目染，你不能不感觉大阳的文明无处不在，为了大阳人能工作在一个最美好的环境里，大阳人对环境的治理一刻也未曾停



止，机台的更新，环保净化系统的改造升级，这样的变化，每天都在大阳发生。为了职工

们的生活更加美好，餐厅的美食丰富多彩，这样的剧情，每天都在大阳餐厅上演。

也许有人会这样认为，文明与我无关，素养我不需要。我来深圳就是奔着一个“钱”字来的，不要跟我谈文明，也不要跟我谈素养，我没有这么多无聊的时间去做这些无聊的事情。文明与素养真的就这么无聊吗？如果真的有这么一种人，且真的这么认为的话，那么这样的人的人生注定也不会精彩。因为这样的人在遇到困难的时候，不知道怎样去克制自己，也不懂得怎样去改善以做得更好。这样的情绪传导到表面的时候，一定会很糟糕，负面情绪日积月累，这样的人生还会精彩吗？一个有素养的人，当遇到困难的时候，一定是懂得控制自己和调节自己情绪的人，这样的人，会把困难当作一个个锻炼自己的宝贵机遇，从而去克服困难，不断丰富和提升自己，在人生的路上完成一次次蜕变，不断地跨越自己，不断取得成功。

其实素养也是通向成功的一条捷径。当许多人还在埋头苦干的时候，而有些人却在提高素养的道路上奔跑，这些人知道，素养的提高，将成为一笔财富，这笔财富将转化成一种能量，具备这种能量的人，正是社会所缺乏的人。这样的人，因为有着良好的素养，蕴含着巨大的能量，固然是能获取最大价值的人。当然我也不反对那些埋头苦干的人，但是除了工作之外，其实还有很多东西值得我们去追求，而素养就是很重要的一个。社会应该感谢大阳，因为大阳为社会输送了很多优秀的人才，这些人把大阳良好的素养和文明带给了社会，在社会文明和发展的调色板上绘上了大阳鲜艳的色彩。

文明与素养相辅相成，共同进步，共同成长，当素养积累到一定的高度的时候，就会促进文明的进步，这么说，素养也就是推动文明进步的动力。反过来，当文明达到一种新的高度后，也会产生一种推动力，推动素养的提高。就这样，波浪式的发展，螺旋式的上升，周而复始，不断循环，人类文明不断地进步和发展。

人类需要文明，文明需要素养，如果说没有良好的素养，那么文明就会成为空中楼阁，就会成为昙花一现的海市蜃楼，最美的花，也需要养护，需要关爱。而素养也是一种不可

言传的东西，需要去感知，需要去学习。当我们置身热闹非凡的超市，当我们坐在公园的长廊下，当我们骑着共享单车徜徉在海边的绿道上，也许素养就是那一个会心的微笑，是那一束美丽的鲜花，是海上升起的那轮明月。在行色匆匆的人流，在熙熙攘攘的人群，在奔腾不息的车流，一个会心的微笑，一句温馨的话语，一个耐心的等待，一个不经意的避让，都会化成一股股奔腾的暖流，融入你的心海，给你惊喜，给你感动，给你无穷的力量。

文明与素养，与时俱进，不断注入新的元素，越来越展示出她强大的生命力。如果说你想在改革开放的浪潮中，展现你的英姿，如果你想人类的文明中，大有作为，那么就不断地感知社会，不断地提升自己的素养吧，文明与素养共成长。

我的健康我做主

彭淑芳

清早一起床就觉得喉咙有些干痒不舒服，想咳又咳不出什么东西，急忙喝了两口水才稍微舒服一些，这症状不会是感冒了吧？！想一想好像又有一段时间没有生病了。

小时候性格比较皮，跟男孩子一样，家里也没啥娱乐活动，每天就跟泼猴一样，跟着小伙伴们到处撒野捣乱，天天在家都不落脚，到处跑，等到吃饭的时候，满村子都是家长喊小孩子回家吃饭的声音。家里人虽然嘴上说着我们调皮调皮，但是却很乐意看着我们精力旺盛



的样子，起码一个个身体健康，基本上都没怎么生过病，就拿我自己来说，发烧感冒咳嗽那都是很少见很少见的，吃药打针的就更少了，所以直到二十多岁我才学会吃药这个技能。

出来上班之后，运动的时间少了，不知道是自己不注意还是体质确实下降了，这样或者那样的不适都找了上来，稍微一个不注意就不舒服了。而近段时间在我周围发生的一些

事情，也让我不得不重视起自身健康来：

我本家的一个奶奶，平时很健康的一个人，就突然之间开始不舒服，初期大家都以为是小问题没有太在意，等到不舒服去医院检查时，已经没办法治疗了，结果不到两周时间就去世了；

在附近社区，有一辆车在路边停放了几天，从外面看就看到司机趴在方向盘上，看里面有人大家就以为是临时停车，并没有太在意。直到这几天的高温，有恶臭从车内传出来大家才觉得不对劲，打开车门，司机已经去世多时，尸体都有些腐坏了；

老家的邻居，平时没什么别的喜好就喜欢打麻将，年纪也不大，才三四十岁，看着也是人高马大身体不错的样子，有次连续打了一天一夜的麻将，后来回家补觉，睡了很久都没有起来，家人觉得不对劲去喊他才发现身体已经冰凉，人已经去世了。

太多太多的事例，不论是因为疾病，还是因为突然的事故，不仅仅原因原来越多，年龄也趋于年轻化，让人防不胜防。

俗话说的好，身体是革命的本钱，不管是什么人，想去做什么事，有个健康的身体才是第一资本，然而随着生活节奏的日益加快，科技发展水平的不断提高，国人的身体素质



却越来越差，长期处于亚健康的状态，此种情况让人堪忧。

参考本人的自身情况，觉得以下建议可以给大家做考：

1、按时体检。

不说一年一次，起码每两三年做一次体检，防微杜渐，体检能够发现自己不曾注意过

的小毛病，小毛病及时处理好了，大病的几率也就减低了。有些人觉得体检没有必要，或者是说有种逃避体检的想法，想着反正自己觉得没问题就好了，体检就是医院骗人的，总是会说你有这样或者那样的小毛病，就是想让你花钱，其实这是一种误区，体检是自己对自己负责的一种表现。

2、多运动。

现在的我们在下班之后基本上回到家吃完饭就躺在沙发或者床上，守着电视，守着手机，守着电脑一动不动，最多的运动估计就是翻身运动了。不是没有时间，只是懒的去运动，实际运动并不是说要你一定待在健身房，每天大汗淋漓的守着跑步机或者是动感单车，适当的做做瑜伽，饭后的慢步走都是一种运动，选择自己适合喜欢的运动方式，对健康也有很大的帮助。

3、不要熬夜。

现在的人基本上天天看着电脑盯着手机，经常是晚上睡不着，早上睡不醒的状态，恨不得 24 小时都捧着手机，玩着玩着就是深夜凌晨了，这样不仅对身体不好，而且也会影响第二天的工作。睡觉是身体各个器官恢复调节的一个时间段，你不好好休息，身体器官就得不到调节，时间久了，身体自然就出问题了，只有休息好了，身体自然就好了。

4、注意饮食。

有些人就说了，吃还要注意吗，其实吃东西对于健康也是有一定的原则的。像三高病最喜欢找上天天大鱼大肉的人，胃病就喜欢找上暴饮暴食，饮食无规律的人。早上吃好，中午吃饱，晚上吃少，吃饭七分饱，饭后走一走...都是先人为我们总结下来关于饮食的好习惯。

生命诚可贵，人生就像直播，只有一次机会，不会让你重新来过，大家还是要注意保持身体健康，让人生的直播来的更加精彩。

谈谈健康

金巍蓉

“健康”这个词在如今物欲横飞、竞争激烈的社会中，常被提及，我们生活的环境中似乎不给我们一个对于重视健康这一说的资格，各种食品的曝光、各种案列的呈现，让我们从一开始的唾弃厂商的黑心，到发现连水都可能要人命后的无赖，渐渐的我们有了“明天和死亡谁先到来都不知道”的消极说法。

前面说的是食品给我们的健康带来的危害，现在我们来举个大家可能常见的例子，比如用 1 代表我们的健康，后面的 0 代表我们所拥有的一切：事业、金钱、权力、地位、快乐、爱情、家庭、房子、车子，如果少了一个或二个 0，对我们有影响吗？有一点点，但不大，如果少了惟一的这个 1 呢？所剩下的 0 就等于一堆的 0 了。所以说健康很重要。健康是家人对自己的祝福和祈祷。抛开贫穷、富贵也是家庭幸福的基础，是事业发展的前题，是感情延续的护符。另外还有著名歌手梅艳芳，著名笑星侯耀文，还有许多百万亿万万的富人们，他们在生前忙于事业，无暇顾及自己的身体健康，无休止的忙碌，为自己赚来了名气、地位、金钱。可当他们的身体出现异常的时候，这些他们拼命赚来的东西并不能为他们的健康带来任何帮助，为一些生不带来，死也带不走的东而失去了自己的性命，实在划不来。所以这样看来，健康对于我们何其重要。

我们也有采取保持健康的方式，早晨的公园里有年轻的少男少女们在晨跑，年长点的在跳广场舞。小朋友们在玩各自喜欢的运动项目。所以在我们的工作之余抽出点时间给自己的



身体做点投资，这样我们才有足够的精力和时间再去完成其他我们想要完成的事情

愿我们每一个人，福乐康宁、笑口常开、雄风依然的顺利走完自己的一生。

礼

周宇

自古以来，泱泱中华，在别国眼里，一直都是礼仪之邦，“礼”这个很好理解，就是待人接物的时候有礼貌，看上去特别简单，可是不真正懂“礼”的人，那就只是知道一个形式而已，谦虚礼貌，从来都是不分彼此的，要懂“礼”，就得懂得谦让、谦虚。你大大咧咧的吼一句“谢谢你”或者心不甘情不愿的一句“对不起”，算是礼貌吗，谦虚礼貌，包含着中华民族对着大自然文化的一种骄傲和自豪，是中国人的根本特征之一。

在现在，我们国人的素质让人堪忧，陕西延安，是一个出名的革命根据地，当地市民自发的扭秧歌庆祝时，一名女子竟一脚踩在小红军肩膀，另一脚踩在女红军的肩膀上，就是为了记录大家扭秧歌庆祝的场景，而在合肥的大蜀山烈士陵园，一位男子的母亲带着自己的孙子在烈士陵园广场撒尿，立马被这位男子训斥，后面那句教训的话语“以后要改，你可知道。”我觉得比那些纵容自己孩子做完没有素质事情之后，那一声声的“宝贝乖”“宝贝厉害”要响亮一千、一万倍。

早在孔孟时期，孔子就有过小儿为师的例子，说孔子坐马车在路上走，然后一个小孩在路中间玩石头和瓦片，挡住了孔子的马车，车夫呵斥小孩，“没有看见马车经过吗，为什么挡我们的道路”，小孩看着孔子说“是车给城让路，还是城给车让



路。”孔子定睛一看，原来，小孩搭建的是一座石头和瓦片做的城池，孔子后曰“虽 7 岁小孩，可以为师了。”古往今来，中华民族之文明与素养，一直有之。

一个国家的公共文明水平，在国外看来，就是他们视野里所见到的，确切来说，就是那些在国外旅游一些国人的表现素质，一个人不注意自己的文明素养，不但会影响自己的形象，在国外，还会影响国家的声誉，我国各个旅游景点留下“墨宝”的游客有很多，四大名著西游记的“到此一游”也因此闻名国内外。

很多时候，我们把社会中的一些正能量看做是一种素质高的表现，就我所了解和听到的，平常发生在身边的正能量事件都屡见不鲜，像是公交和地铁给老弱病残孕让座的，拾金不昧的，可以说是随处可见，但是，负能量也不少，像有的老人，不让座给他就打人、骂人的，好心帮忙反被讹诈的，此类事件也是从未消失，一个民族的素质高，从来都不是这个民族的所有人一起改变，而是一部分人走在前沿，引导着大部分人走在改变的道路上，慢慢的带领大家来改变。



快乐之行

综合管理部 何丽丽

深圳九月的天气依然很炎热，清早起来，同事就打来电话，问我准备好了没有，要出发了。我急匆匆的收拾好行李下楼，很快走到公司宿舍门口同大家集合，或许是因为很少和同事出去玩的缘故，此时的我的心情激动又兴奋。

今天《晨光》编辑部组织活动，我有幸被邀请参加，见到同事就开心的聊了起来。不一会安排的两辆小车到了，大家一齐坐上车，小车开始发动，很快就上了宝安大道。在车上，大家不停地说笑，很幽默也很逗，我平时一坐车就会晕车。今天却没怎么晕车，可能是高兴的心情驱散了晕车的敏感。

我们乘坐的小车走沿江高速，又走广珠高速，一路很顺畅，很快就到达目的地——广州黄埔军校。不一会，另一辆车也到了，我们集合好，在李部长的带领下走向参观地，此时我心里特别激动，因为我很向往到广东有意义的地方参观。今天终于实现了愿望。

我们走进黄埔军校门口，映入眼帘的是古朴、高大的建筑，这里是近代中国最著名的一所军事学校，培养了许多中外闻名指挥官。学校原址建广州市黄埔区长洲岛，于1924年成立，一共办了32期，毕业生达23万余人。军校为国共两党培养了大批军事人才，而且他们当中绝大部分人日后成了统率千军万马的将领。这么有名的学校吸引



了我们，大家认真的观看着图片介绍，了解军校的历史，以及著名将领的事迹，学到了很多知识。在一楼参观图片和文物后，到二楼参观校长办公室，学员教室、

宿舍，还有图书室，虽然比起现在豪华舒适的办公室是差了好多，但是却别有一番历史风味。我们了解到前辈们留给我们的辉煌历史和爱国将领的事迹，心里深有感触，大家不停地自拍，相互拍照，在这座有着特殊意义的纪念地留下了回忆。

离开黄埔军校，我们去了下一个景点—广州岭南印象园。岭南印象园位于大学城小谷围岛南部，总占地面积 16.5 公顷，是欣赏和体验岭南乡土风情和岭南民俗文化的景区，大家进入园区后就立即感到里面风景特别，传统气氛浓厚，虽然此时太阳很火辣，但丝毫没有影响我们参观的心情，一会儿走进宅院观看历史装饰，一会儿到树林花园看到多元景色。那一刻我感觉就像放了线的风筝，在天空自由翱翔。我们热闹的奔跑着，嬉闹着，享受着这份喜悦，这份收获。这时，同伴打来电话来，说该集合了，我们都还依依不舍地离开这个开心的园地。

此时已是下午时分，大家的兴致依然未尽，跟随着许多青年学生的脚步，我们走进了一座校园—中山大学南校区。这时我们哼起了那首熟悉的歌曲，十七岁那年的雨季，啦啦啦啦啦。

中山大学是由孙中山先生创办的中国知名大学，有着一百多年的办学历史，是中国南方科学研究所，文化学术与人才培养的重地。中山大学是教育部和广东省共建的全国重点大学，是岭南著名的校府。我们看到好多青年拉着行李箱走进校园，便想到了大学刚刚开学，他们才入学报到。

我们漫步在校园道道路上，突然感觉自己仿佛回到了上学的时代，看着那些学生说说笑笑，来来往往，心里很是羡慕。走着走着，不知不觉地来到了一个池塘边，我们三个女同伴坐在池塘边的小凳子上聊起的自己在学校的那些事情，这时两位男同伴走过来要我们去骑共享单车玩玩，大家在路边各自扫了一辆自行车骑走了。我和另一个女同伴不会骑，刚开始老摔到，在男同伴的指导下慢慢地骑

稳当些了，也不摔跤了。就这样我们骑着自行车参观起了大学的风景与建筑，红墙绿砖的传统建筑与现代大楼交相辉映，充满着人文气息，宽阔而幽雅的校园里布满得层层叠叠，错落有致的植物群简直像一个植物园，大花园碧绿青翠，体现着蓬勃生机。我看到前面有一片美丽的大草坪，说起草坪我想用一个词来形容，那就是植物的家族。草坪太大了，居然从怀室堂向北，途径孙中山铜像，一路延伸到岭南堂，将近数十亩，一片青葱，仿佛是个世外桃源。

我们在大学校园游览了两个多小时，怀着不舍的心情离开了，又踏上了返深的路程，大家仍然十分兴奋，一路上不停地回味参观的印象和感受，高兴的心情充满心中，都希望让这份开心快乐能够一直延续下去……

广州一日游

周玲林

啦啦啦。。。啦啦啦。。。终于盼到了。今天很荣幸的和“晨光”编辑部的骨干们去广州参观了，我们出发了。

第一站：“黄埔军校”，黄埔军校的正门并没有我想象中的宏伟。校名“陆军军官学校”只是写在一块木板上，门的周围只是简单的刷白了而已。旁边还有两个简陋的站岗亭。这是上世纪 20 年代中国最好的学校，却只有四五排房间，都没有现在的小学大。还是重新修整过的，可想当时先烈们的艰苦生活。进入一楼展览厅里面的照片，实物展示和文字解说，我了解到很多历史故事，虽然只是皮毛，但是已经让我感叹不已。那些先烈们为祖国人民献出自己年轻的生命。走入二层楼是房舍。办公室相当的简陋，只有简单的桌椅，文具。宿舍居然 50，60 个人挤在一间教室大小的房间里。解说牌上说，这个待遇已经算很好的了，大部

分学员是住在草棚里，然而就是在这样的条件下，黄埔军校依然培养出了很多的国家栋梁，但这只是生活条件艰苦，在培养人才方面在当时的国际学校，我想没有哪个学校的成才率能够超越它了吧！在军校门口咱们合影，把难忘的瞬间停留下来。在“陆军军官学校”几个大字前留下咱们人生中一段完美的记忆。也让咱们置身感受那庄严的气氛，这也启示了历史是不可改变的。一个上午的时间，让我重温了只有历史书里领悟过的“黄埔军校”精神。

第二站，岭南印象，我们穿过广州大学城，来到位于小谷围岛南部的岭南印象园，幽深的街巷，缀满蚝壳的居民外墙，窄门高屋处，水塘和清溪穿街而过，青砖灰瓦的建筑充满古韵。这是一座原汁原味的岭南小镇，古朴的小食店，老药房，老酒坊，老邮局，老电影院，还有香港电车站.....它们都在这个岭南小镇上“复活”了。



下站中山大学，经过几十分钟的车程来到了中山大学，虽然我们非常疲惫，但中山大学吸引我们前往。走进历史悠久的名校，心中便不自觉地惊叹于这恢宏的大门。中山大学有四个校区，我们参观了南区，踏入中大的第一印象是它的唯

美古朴，古老的建筑物让它看起来不像一所大学，而是博物馆。我们参观的地方用诗来引出：“北枕珠江南面市，东友白鹭西朋凰。东西南北千层树，谁识其中是学堂。”这个学堂就是今天中山大学的南校区，另一个久已深入人心的名字叫

“康乐园”。宽阔而幽静的校园里布满了层层叠叠，错落有致的植物群落，这里有数不清种类的花草树木，简直像个植物园，大花园。中山大学有让人感觉到舒适，心情舒畅的幽静。当我漫步走在中大的小路上，看着旁边古典的建筑，看着中大的园林，我的心情慢慢平静下来感到舒畅。中山大学里面有一个令我印象最深的是在路中有一大片草坪，中间有中山大学的校徽，上面有十字：“博学，审问，慎思，明辨，笃行”这是中山大学的校训。中大很幽静很适合学习和观赏，在中大慢走会释放一些压力，远离都市工作的压力。

在夜幕降临中，我们踏上返深的旅途，今天一天过得很充实。再见了广州。

参与

综合管理部 张智慧

从现场转一圈回到办公室，打开电脑看到一个通知《2017“太阳杯”羽毛球赛报名通知》，虽然年龄不小了，球技也不咋地，但我还是毫不犹豫报名参加。

不为拿名次，得奖而来，只为锻炼自己的身体，抱着重在参与的想法报名参加这一次的羽毛球比赛。因为长久坐在办公室，难免脖子、颈椎不舒服，趁这一个机会与由头好好锻炼锻炼一下。从第二天开始，我和同事就约好，18:30公司球坪不见不散，基本天天为练羽毛球“约会”，大部分的时间球坪人不多，偶尔会有其他球员参与练习一下，在十多天的练习中，球技有了那么一滴滴进步与提高，更主要的是，通过十多天的练习，我的手、



脖子和腰没有那么酸痛，出一身汗，感觉人舒服多了。

初赛的时间定下来了，球员们都热情很高，准时到达球坪，开始“风婆婆”不断的干扰，想扰乱我们的比赛，经过半个多小时的练习兼等候“风婆婆”走了，我们的比赛正式开始，旁边加油、呐喊的人虽然不多，但是球员们的精神状况很好，因为是第一次参加这样的比赛，对比赛过程中的要求不是特别知晓，本着友谊第一、比赛第二的心情完成了初赛，我居然进入了决赛，自己都觉得不可思议。

决赛的通知终于下来了，工会主席这一次心情大好——去专业的羽毛球馆打决赛，经过近2小时的比拼，男子、女子决赛终于圆满结束，冠军、季军、亚军揭晓，你猜我是哪一个军？不管哪一个军都觉得开心！名次不重要，重要的是重在参与。

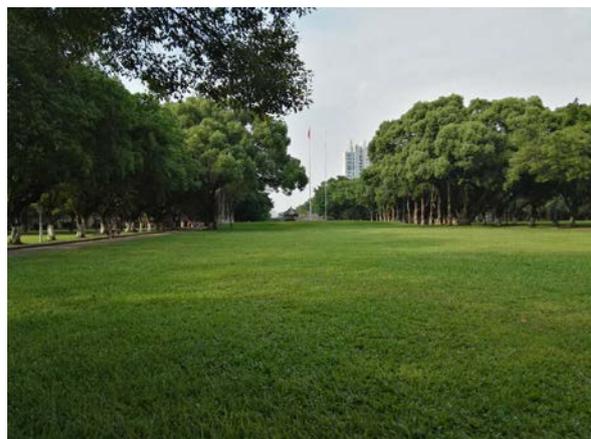


参观中山大学有感

通用营销部 黄海玲

有幸被邀参加晨光组织的一年一次的外出参观学习活动中，心里无比的高兴和激动，参观完中山大学之后，更是感触良多，我为自己曾经在临近高考时意气用事而作出的草率决定深深后悔，也为自己未和同龄人一起完成自己的大学梦而深深的遗憾，这次参观学习给了我未来的人生更多的思考。

每个未完成学业的游子心中都有一个大学梦，不管是家里贫穷放弃学业的、还是贪玩半途而废的，心里都曾经编织了一个美好的大学梦。而我当然是属于后者，因为贪玩早早的就结束了学业。那时三五个同学一起约好不读了，不读了去哪哪玩，去哪里哪里找事做，挣钱去。就这样，我们几个集体向老师说了不读书了，一班同学异样的眼光像看SB的一样，玩的好的同学挽留我们都不放在眼里，听不进，心里只想着不读书，不读书就可以逃脱那



个牢笼，不用天天早起上学，不用天天写作业了。想干嘛就干嘛，再也不用听爸爸妈妈整天唠叨着要考上大学，上大学，耳朵都听出茧了。对于老爸老妈的劝阻毫无反应，搬桌子的时候全班轰动。三个人临近高中毕业还差两个月的时间不读了。老师气的发抖，几乎是吼出来的大喊“赶紧走，赶紧走，不要影响其他同学，快走”一副恨铁不成钢的样子。我们三个人是有多得瑟，悠悠然的搬出了课堂，从此一去不复返。完全不懂老师心里的苦，怎么也生活了快三年，到最后关头说不读就不读。面对爸妈和老师的惋惜，更是不知所云。

进入社会后，通过老爸的关系找了家电子厂，心里既兴奋又高兴，终于可以上班挣钱

了，买了火车票，有人接送，一切那么顺其自然。到了厂里办好一切手续，等着上班，第二天统一体检，我很怕打针，看到抽血了，哭得稀里哗啦的，没多久全厂 200 多人就知道了。那个新来的，怕打针，笑死去。我就哭完打电话向老爸求安慰，之后上班每天累死，流水线，手速要快，不快点堆到一起了。我就慢了。堆到一起了被领班说：“你要么快点干，要么我告诉领导说你偷懒，扣你工资！”，这句话深深地伤害了我。过早地品尝到人情的冷漠，把自己锁在厕所里偷偷地大哭了一场，把几天所受的委屈都哭出来了，然后回去上班。结束一天的工作，一天下来全身酸痛，不到一个礼拜心里的那股不读书的傲气都给磨没了。老爸电话里还在问我要不要回去读书，我那时心里已经后悔了，但是要面子啊，那么牛逼的搬走，又跑回去多丢脸。就这样坚持着做了一年。在过年的时候同学见面被拉着回到学校见老师，还特不要脸的去老师家里喝茶，老师还问长问短的，心里暖暖的，我就有句没一句的嗯啊嗯的，低着头，要多没用有多没用。老爸说一年了脾气也变好了，人也漂亮了，怎么就是傻，不读书，不读书一辈子就是打工命，没出息。是啊，一年也够一个人想通了，看着曾经的同学们一个个都成了大学生风光无限的样子，心里既羡慕又后悔，为什么当初那么蠢，不好好读书，一个人沉默着。总是默默的听着同学眉飞色舞的炫耀着大学生活的一切，军训有教官训练啊，什么辩论赛啊，演讲赛，交谊舞什么的，还可以参加各种社团，与别的学校，别的社团联谊，交流友谊和学习，英语角还有外国人什么的，多么向往，其实我也好想学啊，而我已经与大学失之交臂了。说实话，我知道我还年轻还有机会继续读的，大姐说只要你想就可以。心里知道，可现在思虑的事情多了，有些因素并不是那么满足我去学习。

我没想到早早的踏入社会是我后悔终生的事情，大学是我们每一个人梦想的殿堂，为了来到这个殿堂我们要经历了 9 年义务教育，跨进了这道道门槛，而我已经跨不过那道槛了，大学变成了幻想，我在最后关头交了白卷，在梦里我用想象努力去描绘，描绘着我上大学的模样。

理想中的大学应该像中山大学一样，处处都有学习的气氛和欢声笑语。很美，让人陶醉：一片片绿色，鸟语花香，一排排教学楼，高大气派，一条条校园道路，宽阔整洁。走在梧桐树下，踩着蓬松的青草，呼吸着新鲜的空气，听着欢声笑语。

理想中的大学也应该可以去参加各种社团活动、各种各样的讲座啊、演讲啊、辩论赛。每一项都充满着诱惑力，尽情的挥洒着青春。心目中的大学要有几个知心好友，可以一起



哭一起闹，一起走在宽广的操场上谈各自的人生理想，如果有缘的话，也可以交个异性朋友，来点校园的浪漫。

理想中的大学还可以让我成长，让我在毕业的那一年感到骄傲，并且知道下一步要往哪走，让我

毕业后可以骄傲的说我学到了很多，我舍不得离开。

我想，在大学的校园里，我一定会珍惜学校提供给我的每一次学习的机会。我可以接触到绚烂多彩的世界，了解更多的知识，结交更多的好友。

我想，没上过大学的青春就不叫青春吧，看着中山大学的同学们，他们把青春挥洒在大学里，而我的青春却被我跌落在工厂里，心中唏嘘不已。

我的大学，我的梦，既然我已经把我的大学编织成了一个美好的梦，那么在这个与梦截然不同的现实里，我也要努力实现另一个梦，迎接我人生新的挑战。在公司这段时间里，我不是最优秀的，最出色的，虽然经常出错，但有一群可爱的伙伴可以请教。勤能补拙，相信只要我努力，这里一样能成为我的大学殿堂，一样可以活出人生的精彩。我可以自豪地说：我没有蹉跎岁月，也没有游戏人生。

也许将来有一天，我还会重圆我的大学梦，也许那时我可以大声地说，我日夜思念的大学啊，我终于来了。

想念

吾言

今年
我又去了
那片想念的树林
我满怀着喜悦
想在那几棵光滑的树上攀爬
然而却只见到一片荒凉

今年
我又去了
那个想念的小屋
我把车停在小树之间
爬上了曾经熟悉的小楼
打开窗户
没有见到那一缕阳光
原来前面已隔了高墙
那一缕轻柔的风
再也穿不透“玉门关”

昨夜
我又做了一个梦
大雾突然把我包围
在江心的小船上
虽然我早已抛下了锚
心却久久没能落下

今晚
我又做了一个梦
久违的那缕阳光
又回来了
连同那缕轻柔的风
我又爬上了光滑的树枝



美美地在上睡了一觉

重重的迷雾已经消散

我看到

那一道光环

正徐徐而来

明天

那首欢乐的老歌

是否还会

在耳际萦环



小黄的旅游梦

彭淑芳

东方村是个坐落小城镇下面的一个小村子，因为是在东方，所以叫东方村。因为交通不是很便利，所以村里大多是考务农为生。

小黄是个老实善良的女孩子，在他们村是家喻户晓的，因为小黄长的一般般，又黑又胖，对于这样的孩子，美丽、漂亮这些形容词与她无关，大家都只能用老实跟善良来形容。

小黄家有两个孩子，她是老大，从她出生之后父母一直想要儿子，在连续几次怀孕之后终于如愿的生了一个弟弟，从弟弟一出生爸妈就一直教育小黄：你是姐姐，弟弟小，你要让着他。所以从弟弟出



生之后，家里的零食、新衣服就跟她没有了缘分，只剩下做不完的家务活。

“小黄，我们出去玩皮绳吧”

隔壁的小婷来叫她去游玩，还没等小黄脸上欢喜的笑容绽开，妈妈就在旁边叫她“玩什么玩，弟弟的尿布还没洗，还不快去洗尿布”，小黄只能遗憾的看着小伙伴离开的背影去洗弟弟的尿布。

“小黄、小黄，你知道我前段时间去了哪里吗？”

“我爸爸妈妈带我去了海边，你不知道海可大可大了，我都看不到边，海水好干净，天空好蓝好蓝……”

还没等小黄回应，小伙伴就乐不可支的跟小黄说出了答案，小黄听着小伙伴诉说的各种稀奇古怪的东西，心里充满向往，啥时候自己也能去看一下啊，小黄满脸惊奇、向往的表情取悦了小伙伴，小伙伴描述的更带劲了，讲自己在海洋公园，海边见识的东西

尽量描述给小黄听。

当晚小黄就做梦了，梦到了会说话的鱼，会跑步的五角星，蓝色的海洋...梦里没有繁琐的家务活，没有父母亲的苛责，只有一种自由自在的悠闲感，小黄知道自己是在做梦，但是她不愿意醒来，只希望这个梦能够更长一些。

“死丫头，还在睡觉，没听见你弟弟哭了，还不快起来”

母亲呵斥的声音让小黄只能从梦中醒来，在抱着弟弟哄着他睡觉的时候，小黄脑袋却想着如果有机会，自己也一定要出去看看，见识下梦中那蓝蓝的天空，清澈的海水，柔软的细沙，让舒适的海风吹过自己的脸庞，让心放松一下，小黄并不知道海风是怎样，大海是怎样，但是小黄就希望自己能够体会一下，觉得应该会很舒服。自那起，小黄就在心里藏了一个梦。

渐渐地，随着外出打工的热潮兴起，村里很多人都出来打工赚钱，为了能够给儿子创造一个更好的家庭环境，刚刚读完小学的阿黄便成了家里人的香饽饽。

“女孩子家家的，读那么多书有什么用，认识自己名字就够了”

“还不如出去打工，给你弟弟存钱读书”

“你那么笨，读书也没用”

.....

就这样，读完小学的小黄便在家里人的反对下辍学了，然后被他们交给一个村里人带出去打工了。

离开熟悉的家人跟熟悉的环境，孤身出来外面打工，小黄其实是很抗拒的，但是为了让父母开心，给弟弟赚钱，小黄只能听从父母的安排出来外面打工。没有读多少书的小黄找不到其他事情，只能跟着同村的一些长辈在工厂里打工，但是因为年龄小，不能去正规的工厂，小黄只能在一些黑作坊做事，每天早起晚睡基本上没有多少休息时间，拿了工资留下一点点生活费，剩下的钱就全部寄回家给弟弟用。

时间就这样在小黄不停歇的劳工中一点点过去，小黄也成了一个大姑娘了。这天，正在车间流水线上上班的小黄，突然接到了家里的电话，让她回家。小黄来不及细想什么原因，便高高兴兴的收拾起了东西，因为家里说要节约用钱的原因，为了节约回家的路费，小黄已经快十年没有回过家了。

两天后，小黄回了家，还没等小黄来得及感叹下时间的流逝带来的物是人非，家里一个消息便让她懵了

“小黄，这个是小李，你年纪也不小了，可以成家了，小李人还不错，这几天你们就去把证领了吧”

小黄呆住了，看着父亲口中说的那位小李，差不多三四十岁，都快跟自己父亲一个年纪了，腿似乎有点问题，依靠在凳子上，看着小黄的目光，“小李”对他露出了一个憨憨的笑容。

就这样，小黄在十年没回家之后，回家的第一件事情就是被父母拉着去跟他们找好的女婿领了结婚证，连酒席都没有办，就被父母赶到婆家去了。临走之前，小黄的父母



跟她说出了嫁就是别人家的人了，以后就不要再来往了。变相的将这个榨干了劳动力的女儿赶出了家人。还没等小黄从这个噩耗中反应过来，便从别人口中知道了父母这样急于将自己刚出家门的真相：原来弟弟找了个女朋友，对方要求家里要有新房，小黄打工挣的那些钱都

被父母花在弟弟身上，还差一些，家里便打上小黄的注意，其实来家里想向小黄提亲的人不少，但是只有“小李”因为身体有问题，出的彩礼更多，“小李”便成了父母眼中的合适的好女婿。

靠着小黄的“卖身钱”终于弟弟结婚了，家里的房也做起来了，漂漂亮亮三层楼的

楼房，在村里那也是数一数二的，作为最大功臣的小黄却没能住在里面住上一晚，在另外一个陌生的地方开始她作为他人妇的生活。

万幸虽然小李年纪大些，但是人还不错，只是因为自己身体有些残疾所以才会不好找媳妇，这下终于找到了小黄，小李也如愿了。

小李家里已经没有父母了，就只有一些宗族的亲戚在附近，跟小黄结婚之后虽说条件不怎么好，但是小李对小黄还是不错的，结婚后不久，小黄便怀孕了，这可把小李高兴坏了，更是把小黄当皇太后一样的伺候着。

十个月后，小黄生了，生了个儿子，已到不惑之年的小李抱着刚出生的儿子哭的泣不成声，李家有后了。

从儿子出生之后，小黄跟小李对生活更加有了奔头，天天埋头做事，想给儿子创造一个更好的生活条件，小李虽然腿有点问题，但是手工活还是不错的，就在家里做点手工活挣钱。日子就这样一天天过去，孩子也一天天长大，而小李的身体也越来越不好了，最终还是没能熬到儿子成家便去世了。儿子去世后，小黄便承担起整个家庭的责任，因为家里土地不多，外面的工资还是高一些，将儿子委托给相识的族亲承诺每个月寄生活费回来，小黄便又踏上了外出打工的路。

靠着打工赚的钱，小黄将儿子供上初中、高中、大学，让孩子完成了她不曾完成的学业，也看着儿子成家了，小黄心里中算是完成了一件大事。

时间一点一点的过去，小黄也变成了老黄，终日不停歇的劳作让老黄看起来比同龄人要更老一些。她舍不得花一分钱，早餐是从来不吃的，中餐跟晚餐也都是随便对付，菜也舍不得做，就着一点辣酱、腌菜就能吃一碗饭，水果什么的更别提了，从来都舍不得买，发了工资就存起来，给儿子留着。虽然日子苦，但是老黄心里一直就想着等到儿子大了，结婚了，自己就出去走走看看，欣赏一下自己错过了这么多年的风景。

还没等老黄的美梦做完，儿子的电话来了

“妈，我媳妇怀孕了，你过来照顾她吧”

接下来的这种对话持续了很多年

“妈，你帮我们带孩子吧”

“妈，我们工作忙，你照顾孩子上学吧”

“妈，孩子正是离不开人的时候，你再照顾照顾几年”

老黄就这样，继续一天一天的帮儿子带孙子，孙子从刚出生的婴儿一天天长大，变成了一个十几岁的少年，而老黄也变得更加苍老了。孙子知道老黄的旅游梦，跟她许诺，等到他长大了，便带着老黄出去到处旅游，孙子每次这样说都能把老黄哄的乐呵呵的。小黄庆幸虽然她可能没有遇到好的父母，没能有个共偕白首的丈夫，却起码有个愿意帮他圆梦的孙子。

然而孙子现在还不能离开她，还有学业要完成，儿子儿媳常年在外面打工，只能自己照顾孙子，老黄心想，再熬一熬，等到孙子上大学去了，自己也就完成任务，能够放松放松去了。

然而老黄还是没等到自己旅游的那一天，便病倒了，是胃癌晚期。其实之前早有征兆，就是年轻的时候为了存钱，没有规律的饮食让老黄早就有了胃疼的毛病，但是老黄为了省钱，不想去医院就一直忍着，居然也习惯了，只是这次实在是挨不过去了。

老黄知道自己的病情之后很淡定，把儿子他们叫到病床前，让他们放弃治疗把自己带回去，自己时间不多，没必要再花钱治疗了。回家之后，老黄便留了遗嘱，希望在自己百年之后，儿子能将自己遗体火化，将骨灰洒到大海。没多久老黄便去世了。

儿子听从老黄的遗愿，将她的骨灰洒向大海，这一刻，老黄终于感受到了大海的魅力，也终于自由，能去体会这份惬意了。



健康小常识 100 条

- 1、金银花有疏散风热功效，金银花水煎取汁凉后与蜂蜜冲调可解暑；
- 2、吃过于肥腻的食物后喝茶，能刺激自律神经，促进脂肪代谢；
- 3、蚕豆富含蛋白质不含胆固醇，营养价值高，多食可预防心脑血管疾病；
- 4、做完家务，双手易变得干燥粗糙，用醋泡手 10 分钟可护肤；
- 5、多吃菌类食物。可调整体内菌群，提升机体抵抗力；
- 6、夏日足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对“汗脚”；
- 7、多吃薏米小豆粥等燥湿健脾的事物，以防暑湿；
- 8、夏日游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生；
- 9、夏季枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕心有利于健康；
- 10、早餐多食西红柿、柠檬等酸性的蔬菜和水果，益于养肝；
- 11、葡萄含有睡眠辅助激素，常食有助睡眠；
- 12、吃酸性物质马上刷牙会损坏牙齿健康；
- 13、将白醋喷洒在菜板上，放半小时后再洗，不但能杀菌，还能除味；
- 14、龙眼营养丰富，有健脑益智等功效，但多食易滞气；
- 15、新购的瓷制餐具放入醋水内煮 2、3 小时，可去除微量铅。
- 16、皮鞋皮包放久了发霉时，可用软布蘸酒精加水（1：1）溶液擦拭即可。
- 17、蜡烛冷冻 24 小时再插到生日蛋糕上点燃时不会流下烛油。
- 18、过多食用生葱蒜会刺激口腔肠胃，不利健康，最好加一点醋再食用。
- 19、遇雷雨时汽车内是躲避雷击的理想地方。
- 20、每天早晨用豆腐摩擦面部几分钟，坚持一个月面部会变得白嫩滋润。
- 21、用水质蜡水直接喷在原木家具表面再用干布抹干，家具会光洁明亮。
- 22、加酶洗衣剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳。
- 23、豆浆不含胆固醇，能防止动脉硬化延缓衰老。
- 24、原木家具表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，晾干后用湿布擦拭即可。
- 25、头痛时把苹果磨成泥状涂在纱布上帖在头痛处症状可减轻。
- 26、怎样防止脱发？勤洗头，勿用碱性肥皂。勤梳头，要用梳子。忌用化学染发。少吃过



辣、过酸。常保持精神愉快。

27、怎样防止面部起皱纹？洗脸水宜 30 至 40 度。经常按摩面部。晚上睡前适当涂些营养霜。勿长期用单侧牙吃饭。枕头勿太高。

少做以下动作：托腮、挖鼻孔、剔牙、咬嘴唇、吹口哨、斜眼歪嘴、用吸管吸饮料。

28、怎样防止失眠？睡前少讲太多话，忌饮浓茶、睡前勿用脑、用热水加醋洗脚。

29、妇女经期有六忌：忌寒冷着凉、忌吃浓茶、过辣，忌饮冷食，忌盆浴和游泳、忌同房、忌过度疲劳。

30、怎样才能生一个智力较高的宝宝？晚婚晚育。孕妇忌吃辣。孕妇保持乐观心情。孕妇和哺乳期妇女忌饮可乐饮料和咖啡浓茶，因这些饮料中含有咖啡因，咖啡因能诱发后代畸形和损伤胎儿脑力。

31、怎样使孩子更聪明？科学证明，如果孩子常吃鹅蛋、鸽蛋、鱼头，就会更聪明。

32、哪些人不能睡午觉？经常失眠和体重超标准或 65 岁以上的人，心脏病和心肌梗塞的病人。

33、哪些病人不能过性生活？患有传染病、性病、大病初愈或病中，妇女产前产后和经期，心脏病、高血压、肝炎、肾炎、肿瘤病人。

34、哪些人不能吃糖？胃病、肾病、高血、高血脂、糖尿病、肝炎、神经衰弱等病人。

35、老年保健有九忌：忌过饱、过甜、过咸、厚腻、烟酒、大喜大怒、久蹲、懒散、便秘。

36、哪些人不宜吃啤酒？胃炎及溃疡病人、哺乳期妇女、泌尿系统结石和肝病人、儿童。

37、哪些人不宜吃螃蟹？发热、胃病及溃疡、肝炎、腹泻、胆囊炎、胆结石等病人。

38、儿童生活有哪四不宜？不宜戴有色镜、不宜睡弹簧床、不宜穿高跟鞋、不宜烫发。

39、用矮桌进食有啥害？积食滞气、影响消化。

40、按电器开关或拿插头为什么最好用右手？因人的心脏在左侧，如遇漏电时用左手极危险

41、刚出炉的面包不宜马上食用！

42、远离充电座，人体应远离 30 公分以上，切忌放在床边。

43、天天喝八杯水。

44、每天十杯水，膀胱癌不会来。

45、白天多喝水，晚上少喝水。

46、一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠，胃疼。

47、多油脂的食物少吃，因为得花 5~7 小时去消化，并使脑中血液集中到大肠，易昏昏欲睡。

48、下午五点后，大餐少少吃，因为五点后身体不需要那么多能量。

49、10 种吃了会快乐的食物：深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、菠菜、大蒜、番瓜、低脂牛奶、鸡肉、樱桃。

- 50、睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯较不会老。
- 51、隐形眼镜不宜天天戴
- 52、领带过紧 容易眼疲劳
- 53、晚上洗发易头疾
- 54、药前药后禁蔬果
- 55、喝酒御寒不可取
- 56、为什么常吃烘烤食物易患癌：因烘烤食物时燃料中会产生大量的二氧化碳、二氧化硫等致癌物质，这些物质会遗留在食物上，所以人吃多了极易患癌。
- 57、吃哪些蔬菜易中毒：1)发芽、发青的土豆有毒。 2)鲜黄花菜（即金针菜）有毒。 3)腌制未透的菜。 4)隔夜熟白菜、熟韭菜会将菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐是强致癌物，熟白菜、熟韭菜放久了切勿吃。
- 58、儿童不宜吃皮蛋：皮蛋在加工过程中加入一种氧化铅的物质，此物有毒，影响智力。
- 59、烂姜不宜吃：烂姜有极毒，能坏死肝细胞。
- 60、豆油不可生吃：生豆油中含有苯，苯能破坏人的造血系统，所以做凉拌菜和饺陷不宜用生豆油，如将豆油下锅熬熟，苯就蒸发了。
- 61、久煮的水不能吃：隔夜开水和经久煮的水以及保温瓶中非当天的开水中，均含有一种叫亚硝酸铵的物质，此物是强致癌物。
- 62、鱼、肉烧焦吃不得：鱼、肉等荤菜，烧焦就会产生一种叫苯丙比的致癌物质。
- 63、新婚男子莫吃可乐：可口可乐，能将人体内精子杀死，所以婚后男子要想孩子切莫吃。
- 64、吃嫩炒猪肝有害：猪的肝脏是解毒器官，肝内均含少量毒素，如不炒透，吃了有害。
- 65、哪些水果忌海味？柿子、葡萄石榴、山楂、香蕉，这些水果中含有鞣酸。鞣酸与海味中的钙结合，会形成一种难以消化的物质，而起肚疼、呕吐、恶心、腹泻等现象。
- 66、哪些食物易使皮肤变黑？常吃肝脏、肾、赤豆、黑芝麻、乌鱼、浓咖啡、易使皮肤变黑。
- 67、哪些食物易使皮肤增白？一般为黄绿色食品如芹菜、菠菜、洋葱、苹果、萝卜等。
- 68、吃豆浆有哪些四忌？
 - 1)忌吃红糖
 - 2)忌冲鸡蛋
 - 3)忌不熟
 - 4)忌用保温瓶装。
- 69、吃牛奶有哪五忌？
 - 1)忌加红糖
 - 2)忌冰冻
 - 3)忌掺开水
 - 4)忌空腹
 - 5)忌同补药同服。
- 70、油渣、锅巴不宜吃：油渣、锅巴中含有苯丙比，苯丙比是致癌物质，所以不宜吃。
- 71、久煮的水不能吃：隔夜开水和经久煮的水以及保温瓶中非当天的开水中，均含有一种叫亚硝酸铵的物质，此物是强致癌物。
- 72、发生触电、雷击如何处理

触电和雷击是电流贯穿人体的一种意外损伤，对人的致命威胁是造成心跳和呼吸停止。遇到触电情况，关键是尽快使触电者脱离电源，可关闭电闸，拉开保险盒、拉下总电闸等。用干木棍或竹竿挑开电线，千万不要用手拉触电者。

触电者脱离电源后，应立即就地检查，如呼吸、心跳停止、应立即做人工呼吸及胸外心脏按摩。在送往医院的途中也不要停止抢救措施。

雷击现场抢救，应对患者及时施行人工呼吸和胸外心脏按摩，不能轻易放弃抢救病人生命的机会。

73、鼻出血怎么办

发生鼻出血时，首先要使病人镇定安静。让病人半卧，但头不要后仰，用拇指和食指捏住鼻翼可初步止血，也可用清洁棉球塞鼻压迫止血，将滴鼻药水湿润棉球塞入鼻孔则效果更好。用青艾叶揉成团塞鼻孔用指甲按压鼻唇沟人中穴也有止血作用，在采取上述措施的同时，可用冷湿毛巾敷在患者的额头部。

如果经常鼻出血，应去医院诊治。

74、溺水怎样抢救

遇到有人溺水，可下水用左手从溺水者背后左腋窝伸到前面抓住其右手，或托住其头部，仰游上岸，上岸后应立即清除溺水者口内泥沙、水草、假牙之类的异物。救护者可单膝跪地，另一只腿屈立，将溺水者俯卧膝上使头下垂，轻拍其背，以将其口中、胃内及气管里的水压出。如果溺水者已停止呼吸，应立即施行人工呼吸和胸外心脏按摩。

75、煤气中毒这样急救

发现煤气中毒，应立即打开门窗，迅速将病人抬到空气新鲜的场所，解开病人的衣扣腰带，使其呼吸畅通，还要注意保暖，防止继发感染。中毒严重的应立即送医院抢救。呼吸心跳停止者，应立即进行口对口人工呼吸和心脏按摩，并急送医院抢救。

救护人员进行抢救时，为防止自身中毒，可根据一氧化碳的比重比空气轻的特点，匍匐进入现场，将中毒者背负而出。

76、烫伤、烧伤怎么办

小面积水烫伤、火烧伤可按下述方法处理：

伤后仅有红肿、红斑、灼痛的，可立即将烫伤部位放在冷水中浸泡半小时或更长时间，泡后擦干，涂一些油类即可，不必包扎。

伤口出现水泡、疼痛的，注意不要把水泡弄破。如水泡过大，可用针尖在火上烧一下，凉后用淡盐水洗净伤面，从水泡下缘刺破放水，让皮仍盖在伤面上，涂上烫伤膏加以包扎即可。若伤势较重或面积较大，应立即请医生诊治。



77、假如你身边的人突发心脏病，应如何抢救

(1) 让病人躺下；(2) 找出病人身上可能带有的急救药品给病人服下；(3) 尽快给急救中心打电话，迅速送医院抢救。

78、假如有人外伤骨折，应如何抢救

(1) 不乱搬动病人，保持骨折肢体原位；(2) 尽快就近找木板或纸板把骨折肢体固定，急送医院抢救。

79、老人忌做的几个危险动作

忌说话快速；忌吃饭过快；忌站着穿裤；忌用力排便；忌过分仰脖；忌猛然回头；忌裤带过紧。

80、嘴唇干裂吃点啥

粮谷类；动物性食物；富含胶质的食物；坚果类食物；菠菜；水果

81、常吃宵夜会得胃癌，因为胃得不到休息

82、一个星期只能吃四颗蛋，吃太多对身体不好



83、鸡屁股含有致癌物，不要吃较好

84、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果

85、女生月经来时不要喝绿茶，反正茶类不要喝就对了，多吃可以补血的东西

86、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多

87、空腹时不要吃蕃茄，最好饭后吃

88、早上醒来，先喝一杯水，预防结石

89、睡前三小时不要吃东西，会胖

90、少喝奶茶，因为高热量、高油，没有营养价值可言，长期饮用，易罹患高血压、糖尿病等疾病

91、刚出炉的面包，不宜马上食用

92、远离充电座，人体应远离30公分以上，切忌放在床边

93、最佳睡眠时间是在晚上10点~清晨6点

94、酸梅具防止老化作用，青春永驻；肝火有毛病者宜多食用

95、白天多喝水，晚上少喝水

96、一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠，胃痛

97、多油脂的食物少吃，因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液集中到肠胃，易昏昏欲睡

98、下午五点后，大餐少少吃，因为五点后身体不需那么多能量

99、10种吃了会快乐的食物：深海鱼，香蕉，葡萄柚，全麦面包，菠菜，大蒜，南瓜，低脂牛奶，鸡肉，樱桃

100、掉发因素：熬夜、压力、烟酒、香鸡排、麻辣锅、油腻食物、调味过重的料理。



要2块不过分

路过一个修鞋小摊，看见一个小后生。小后生说：“师傅这鞋修好多少钱了？”师傅：“5元。”

小后生：“平时不是3块的吗？”

师傅接到：“你的鞋味道太刺激，加2块的精神损失费。”

让你吹牛逼

今天去牙，发现女医生太漂亮。女医生：牙坏了，拔么？

我问：拔牙会影响我开宾利么？

女医生：不影响。

我问：会影响我打高尔夫球吗？

我问：会影响我住别墅吗？

女医生：不影响。

我问：那会影响什么？

女医生：吹牛逼的时候嘴容易露风.....

人大带表

“爸爸，为什么你给自己买了一块劳力士手表却不给我买？”

“儿子，你还小，读书的时候你们老师没教你什么人大代表吗？”

抽烟

他在车厢里很有礼貌地问坐在旁边的女士：“我抽烟妨碍你吗？”“不，你就像在家里一样好了。”他只能将烟盒重新放回衣袋，叹口气道：“照样不能抽。”

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