

散文

■原载《新动力》

海上奇迹

刘书海

(一)

“起床没?准备出差!”6点50的闹钟还没响的清晨,微信视频就弹过来了!

处于半睡半醒中的我条件反射的问道“啥事,这么急?去哪?”

“业主端A4口压力高,准备清理油路!”售后领导说道。

“哦!这事,我准备下!”

思绪回到一周之前,当时正在班组做事,班长带着工艺到我的工位前说:“有个验证需要你带队弄一下,具体内容你和工艺张工对接!”

张工拿了更换球轴承的方案来,半成品方案拿来试验也根本得出不上塔上更换轴承的可行性解决方案。经过7天的验证,在不考虑空间与吊点的前提下,有几个关键点还是成了,在验证的过程中我也收集了一些比较重要的尺寸数值,但也得出初步的结论,塔上更换球轴承是不可能的!

“尽快准备好,售后这边我亲自带队,立马出发!人员借调的单子你也应该收到了,这件事一定要搞好!”售后领导安排道,没等我回话,通话就中断了。

(二)

售后领导姓罗,和他打交道的次数不多,但听过他的一些事迹,据说他敢于挑战不可能完成的售后任务,避免了几次必须下塔的电机,为公司及业主节省了巨额成本损耗。

到了惠州罗总亲自来接的我们,在做入场培训这空的时间里,罗总和我探讨了这次工作的安排计划及流程。

三天时间转眼过去,一切准备就绪,在业主方严格审核完成后,我们踏上了塔上退轴系之行。海上和陆地真是有天壤之别,陆地上我是自信满满地说我不晕船,结果在船上直接成“伏地魔”,罗总笑着说:“知道售后的不容易了吧?这还是风平浪静的行驶呢!”我苦笑道:“打脸了!”船在海上漂了3个半小时,我们也在海上煎熬了3个半小时。

登塔的时候,罗总胖胖的躯体没想到那么敏捷,在船头顶住塔基爬梯随浪起伏的最高点直接爬上,我略显笨拙地反复做着起跳的动作,举乎乎的状态确实是种考验,在同事的辅助下,我才顺利登塔。罗总笑道:“连个胖子都不如!平时要多锻炼。”我趴在

塔基的护栏边连连摆手,“被你忽悠过来了,没想到开局就这么难!”罗总边清理行李边说:“难的还在后面呢,挺住!”

(三)

随后的一个小时都是吊运各种工具工装,罗总随便吃了点东西后就清点工具,安排大家分别负责相应的部分,重新摆放好,做好防雨防锈的措施。随后罗总召集大家开了个工前会,“这次我们是带着使命出来的,时间紧迫,出海要求苛刻,只有我们售后人员和车间里的生产人员在塔上,工艺和研发人员没条件出海,只能远程指挥,遇到的一切问题,我们都要挖空心思地想解决方案,执行一切可能的解决方案!”

我们齐声喊道:“好!”

准备上塔了,由于停机的缘故,偏航系统无法正常控制,风向在不同的时间会有一些的偏转,恰好此时是横向的风,吹在风机的侧面,整个塔的晃动挺大,但也在可以作业的安全范围内,由于海上的塔我是第一次爬,为了安全考虑罗总叫我在中间上,让另外一个有经验的售后队员带我一起。出发前,和我说了下爬塔的要害,罗总在此期间穿好了安全装备,第一个走进电梯。

在同行队员的配合下,我顺利到达了塔顶,此时“晕塔”的感觉愈发强烈,穿过舱门罗总已经坐在舱门外的楼梯上,我倚靠在舱门外的栏杆边,看到这情况罗总连忙上前把我安全绳的双钩挂在栏杆上。“不要命啦!你回头看看!”此时我才注意到栏杆外侧就是无际的大海和一排排整齐站立的风塔,低头看到镂空的地板下面是120米落差的蓝色海面,这种距离感瞬间让我从“晕塔”状态清醒了不少。

“在车间那么大的电机,在大海中宛如豌豆,这是怎样的人,把如此大的风力发电机像一面面小旗插在浩瀚的大海中!”震撼之情无法用言语形容,罗总感叹到:“如果是我们公司生产出来的产品有质量的问题,造成了下塔,这会是多大的损失?”

在罗总带领下,接下来的工作有条不紊地进行着。大家集思广益解决了其间遇到的所有困难,我们大胆尝试了几种可行的方案,在日夜奋战的两个月完成了“海上奇迹”,避免了电机下塔。

诗歌

■原载《攸水文韵》

现代诗三首

何春香

芦花

一袭素衣,尘世里的芭蕾
扎高马尾,蓬松一段情缘
白头发的少女。回潮,相爱
落日、江水,着墨季节
赋予你不同的容颜
风起,落叶黄
一截芦笛在秋日里惹悲

落叶

天渐凉,一叶知秋
风中飘落的彩蝶
在尘世里轮回
季节的高处
由你画下符号
归尘的心,酝酿未来
一地金黄,在大地上飞歌

窗

黑夜的眼,透出光
在高处守望
窗内的世界,充满惊喜
在人间烟火里沉思
呢喃梦中的情话
燕归巢,半个月亮爬上
目光在夜空中缠绵



随笔

■原载《智慧株机》

我的校园生活

彦雨

哄二宝入睡后,我伸了伸酸痛胳膊,踮手踮脚地走出卧室。轻轻关上房门,慢步挪到客厅,熄灭所有灯光,我开始享受一天中最美好的时光:窝在懒人沙发上刷手机。

漫不经心间,一则“难忘厦大”的推送进入视野。尘封的思绪一下子被拉回毕业的那年盛夏,一转眼,我离开厦大快十年了。本以为那些年、那些人、那些事已经被生活的零零碎碎掩埋,没想到记忆竟被一下唤醒。群贤楼外的木棉、芙蓉湖畔的柳影、白城校门的落日,还有上弦场前的皓月……往事历历在目,不觉莞尔。

刚到厦门大学读书的时候,别人都在忙着逛校园、赏风景、吃美食,而我和班上的同学们更多时候则是上课、作报告、赶论文,连周末都满满当当。倒不是发愤图强,而是大家要赶在第一学年修完所有课程学分,才能在第二学年顺利出国实习。于是乎,每个人都铆足了劲儿,好像时间永远不够用,有时晚上也得研讨论学问,比大学的时候还忙。

那时候,系里的女生基本都住在海韵宿舍区,离本部教学楼超级远,每天赶去上课,要么穿过芙蓉隧道要么挤20路公交车。后者实在人太多,一不留神还容易迟到,于是大家商量好了似的,开始采购自行车。毕竟只骑一年,崭新的不划算,二手车成为紧俏货。经过几天时间观察,我也成功从宿舍楼下修车铺大爷那儿,以140元的价格“抢购”到一辆二手的蓝色女式自行车。

自从有了车,我更加恣意地徜徉在校园里。每天“二轮生风”,较以往更随心、更方便。去群贤楼上课,我们一般走芙蓉隧道。它可算是厦门大学一个神奇的存在。隧道两侧都是学生的涂鸦作品,有原创的歌曲、自编的情诗、大幅的漫画、精致的线描图,最

出名的要数那块标志性涂鸦“我爱你,再见”,是有名的网红拍照打卡地。想想,一边欣赏着画作,一边骑自行车,多么逍遥自在!只是随时要注意躲避隧道内游览的客人,这就比较考验车技。

出隧道,很快就到芙蓉湖。骑车慢慢走过,只见湖中四五只黑天鹅悠闲地梳理着身上的羽毛,还有一只无聊地啄着栅栏上的绳子,妥妥的“鹅生赢家”。岸边小桥流水,草地边立着校长陈嘉庚先生和学生谈话的情境铜像。隔着湖面眺望远处,聊天的人们、漫步的学生,整个校园安逸恬静,别有一番感受。

记得有一次下课较早,我和同学们没有直接骑车回宿舍,而是从白城校门出发,沿白城沙滩骑行。椰风棕影、鹭鸟飞翔,道旁树木整齐繁茂,脚下湖水波光粼粼,而身边是即将奔赴世界各地的同窗。那算是大家为数不多的一次集体活动,每个人玩得都很尽兴。不知骑了多久,大家开始三三两两坐在海边,漫不经心地聊天,看落日,嬉笑打闹间感受风从所有方向吹来的随意,也沉淀即将实习的心情。

若干年后回忆此景,那是生命中最美好、最畅快的时刻之一。

其实厦门大学并不适合骑自行车。地势高低起伏,还有很多石板路,颠簸得很。而我的那辆自行车,与其说是二手车,其实已经流行了相当多的人,外表看上去还行,一上路总是出问题。之前还纳闷为什么芙蓉隧道内有一家修车铺,有了自行车后恍然大悟。

再后来我出国,蓝色自行车便捐给了学校,成了“共享单车”——“小绿”的一员,供学弟学妹们使用。

毕业到现在,我也骑过不少自行车,却很难找回当年那份迎着海风、自信徜徉的感觉了。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:左骏

大量桃上市了——
我们吃桃有哪些注意事项?

谷传玲

正是桃子上市季节,有人爱毛桃,有人爱油桃;有人爱软桃,有人爱硬桃;有人爱白桃,有人爱黄桃,各种不同的桃营养有何区别呢?

毛桃、油桃,营养有何区别?

首先得知道,桃子有没有毛,这是品种决定的。桃皮表面的这种差异,是否会影响到桃肉营养呢?

中国科学院植物所对22个毛桃和85个油桃品种进行了检测分析,我们来看一下结果。

1.糖含量:
毛桃的糖含量比油桃约低25%,不过毛桃的平均单果重量比油桃重约20%,这么一算,吃一个毛桃和油桃,其实摄入的糖量是差不多的。

2.口感:
桃子的口感受糖酸比的影响最大,糖酸比大吃起来更甜一些,糖酸比小吃起来更酸一些。

检测显示,毛桃和油桃的糖酸比没有明显差异,也就是两者吃起来的酸甜感觉差不多。

3.能量:
有朋友说,油桃名字



图片来源:千图网

里有个“油”字,能量是不是更高?

台湾食品营养成分数据库的数据显示,白油桃的能量为33千卡/100克,这跟属于毛桃的水蜜桃能量37千卡/100克相当。

而油桃之所以名字里有个“油”字,则是因为它的表面很光滑,看起来有点油光锃亮罢了。

白桃、黄桃、血桃营养有何区别?

市面上的桃子主要为白桃、黄桃,研究显示,两者在糖酸比上差别不大,不过黄色果肉的桃子富含β胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,有助于眼睛健康;另外市面上还有少量红色果肉的桃子(俗称血桃),它的花青素含量很高。

脆桃、软桃,营养有何区别?

拿软桃里的水蜜桃和几种脆桃的平均值来对比一下吧。

由表可知,他们在各种营养含量上都没有显著差异。

不过它们的膳食纤维组成略有不同。我们都知道膳食纤维中既包含口感渣的纤维素,也包含口感软的果胶,尤其是水溶性果胶。

软桃在成熟和储存过程中,水溶性果胶含量会显著增加,硬桃的水溶性果胶含量却基本没啥变化,这就是软桃和硬桃口感不同的重要原因。

哪种桃子能量最高?

桃子品种多多,能量约在26至56千卡/100克之间。

中国食物成分表里,能量最低的是白粉桃(甘肃的品种,属于毛桃),26千卡/100克,能量最高的是黄桃,56千卡/100克,是白粉桃的2倍多。

如果吃一个250克(带核)的黄桃约比白粉桃多摄入70千卡的热量,跑步得跑10分钟才能消耗掉。

不过白粉桃个头较大,1个约重250至300克,而黄桃个头较小,1个约重160至200克,同样是吃1个,能量差就少了不少。

再说了白粉桃几十块

钱一斤,黄桃几块钱一斤,尝个鲜可以,总吃它舍不得。

桃子升血糖快吗?

与血糖生成指数(GI)相比,血糖负荷(GL)更能反映某种食物升血糖的快慢。因为这个指标会考虑食物中含有多少能升糖的碳水,以及吃了多少这种食物。

桃子的GI为28,假如上午加餐吃了1个水蜜桃(约250克)

GL=水蜜桃中可利用的碳水克数×GI÷100=20×28÷100=5.6

GL<10 就说明升血糖不快,所以即使血糖高,加餐时吃一个水蜜桃也没问题。

吃桃补维生素C如何?

提到吃水果,我们总会想到补维生素C,不过桃子维生素C含量并不丰富。

鲜果、猕猴桃、草莓的维生素C含量分别高达243毫克/100克、62毫克/100克、47毫克/100克,而桃子的维生素C含量大概只有6~12毫克/100克,所以不能太指望吃桃补维生素C。

桃子怎么催熟、储存?

为方便运输和储存,桃子一般七八分熟时采摘,买回来如果还没熟透,装到塑料袋里,口的部分稍微打个结,直接放室温就行,它自己就会释放乙烯催熟自己。

如果已经熟透了,直接放在阴凉通风处就行,稍低的温度能抑制乙烯释放,释放的乙烯还都跑掉了,所以熟得慢。

如果已经熟透了,一下子吃不完,就用透气的袋子或者厨房纸包一下放冰箱,2天内吃完。

桃罐头营养如何?

虽然鲜桃好吃,但也有朋友就钟情于煮熟的桃罐头,桃罐头跟鲜桃比,营养损失多吗?并不多,这是因为桃子中怕热的营养素比如维生素C含量只有很少一点儿,所以损失了也不怎么可惜。

桃罐头的问题在于会加很多糖液,爱吃的,最好少喝糖液;忍不住的话可以少买,或者自己把桃子蒸一蒸吃。

(来源于《营养师》)



图片来源:千图网

喝咖啡会导致
皮质醇过高而长胖?

早起喝一杯咖啡,是很多人开启新一天的标配。近日,有网友发帖称,长期喝咖啡能让我们体内的皮质醇增高25%至30%,让小肚子越来越难减。喝咖啡和皮质醇到底有什么关联?不是说喝咖啡减肥,怎么会反而变胖?

皮质醇是肾上腺皮质产生的一种激素,叫压力性激素,长期生活在紧张、焦虑状态下的人,比心情愉悦的人拥有更高的皮质醇,反过来,皮质醇又会操控情绪,让你更加暴躁、不开心。一般来说,皮质醇在早晨8点值最高,上午开始分泌水逐渐降低,凌晨0点左右达到最低,然后慢慢上升,直到清晨再次醒来。

皮质醇上升会怎样?高浓度的皮质醇会刺激食欲,造成胰岛素浓度的升高,而由于胰岛素控制着血糖水平,胰岛素浓度的升高就意味着血糖浓度会被降低。血糖降低后,就导致人们本能地想要为身体补充糖分,也就产生了过度的食欲,对高糖、高卡路里食物的过度渴望。

喝咖啡会导致皮质醇上升?北京清华长庚医院内分泌与代谢科主任肖建中表示,如果我们一次摄入咖啡过多,比如5大杯咖啡(约500毫克咖啡因),是可以引起过性的皮质醇分泌增多。但如果我们平时喝不了那么多咖啡或不是一次性喝大量咖啡,引起皮质醇升高的可能性是非常小的。

如上所述,吃东西、锻炼和精神压力都可以影响皮质醇的分泌,喝咖啡也有类似作用。咖啡因可以促进肾上腺素的产生,有人喝了咖啡,就会感觉心率加快,很兴奋的感觉。而肾上腺素会分泌皮质醇,长期喝咖啡可能会让皮质醇多一点。但目前没有证据表明,皮质醇会持续地增高,从而影响人的机体变化,因为人的机体有自我调控的功能。至于热搜中提到的“长期喝咖啡让小肚子难减”,这种情况最大的可能性就是你喝的咖啡不是一般的黑咖啡,是加了奶、糖,以及其他的東西,导致热量摄入增多,体重上升,而不是喝了咖啡引起皮质醇升高导致的肥胖。

(来源于《辟谣平台》)

开水烫碗
有用吗?

很多人在外面吃饭的时候,总是习惯用开水或者茶水来烫碗筷,觉得能起到消毒的作用。这种习惯在全国都挺常见的,尤其是广东地区,很多商家还贴心的准备了盛水的容器。今天咱们就来聊聊,烫碗杀菌到底管不管用?

咱们日常生活中最常见的致病细菌包括:沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌、李斯特氏菌等。由于生存能力很强,这些细菌在自然界分布广泛,而且这些菌本身或其产生的毒素能导致各种疾病甚至让人死亡。

但细菌的存活能力很强,像刚才咱们提到的李斯特菌要处在60摄氏度的环境下持续20分钟,或者在70摄氏度的环境下持续5分钟才能杀死。而金黄色葡萄球菌会产生一种叫肠毒素的物质,这种物质容易引起食源性疾病。要想破坏这种物质,得把它放在100摄氏度的环境下持续30分钟才行。

除了刚才咱们提到的这些细菌和它们的产物以外,其他常见的致病性细菌都需要在至少100摄氏度的环境下5分钟才能彻底杀灭,而在烫碗的时候往往温度、时间都没办法满足要求。

所以,烫碗其实并不能杀灭餐具上的细菌,咱们在外就餐的时候,还是要选择具有食品卫生许可证的餐饮服务单位,另外还可以参考国家对餐厅卫生情况的动态等级和年度等级评定结果来选择餐厅。至于烫碗,就当是生活里小小的仪式感吧。

(来源于“科普中国新媒体”频道)