

职场故事

我的维修日记

我叫周将军,外号三胖。7月底8月初,是千金药业的年假时间,而我们则负责维修设备。维修很辛苦,而我这人健忘又感性,便依着“好记性不如烂笔头”的老话,记下来这些让我感动的时光。

7月31号,星期一,无风、烈日,气温38℃。

今天不是一个好天气,晴空万里,炎热。看到碟子里的三人,站在旁边的我就暗自庆幸:幸亏我胖,碟子里装不下!头上都是汗水的叫郭湘龙,是综合车间维修的名宿老手,机械问题没有不能解决的;穿白衬衣的是王刚,综合车间设备员,劳模,我嘴里称呼他“永动机”,天天上班都乐在其中;三人中不打眼的叫邓苏强,也是老员工了,当然,只能跟我比。他们三人这么大的天挤在狭小的空间里,闹得闹出个装置,目标是在1毫米间隙范围内保证能推动杆上下自由运动,这真是一个高难度的技术活!

8月1号,星期二,又是无风、烈日,气温38℃。

对这种天气,我已经无力吐槽,一上班我就全身冒汗,和我在一起的还有两人,戴眼镜的是周宏路,是个牛人,半路出家,自学成才,电工钳工都是一把好手;没戴眼镜的也不差,叫王正甫,国企出来的技师,电气方面没有不行的。物尽其用,人尽其才,这两个人现在做的事就是把一个控制柜拆分成六个控制柜,集成控制改成分开控制,简化操作,简化维修。这是个细致活,比较耗费精神,所以把他们两个安排在单独、安静的环境里。

8月2号,星期三,还是无风、烈日,气温36℃。

今天白云朵朵,让我充满了对雨的幻想。

江董董事长来慰问了我们,寥寥几个,董董事长都关注我们了,中午还请我们吃了一顿,一天都是好心情。

笑得很开朗的年轻人是刚到我们公司的丁传奇,以前搞起重机械服务的,朝气蓬勃,站在喷气塔塔顶上,还充满了幸福的笑容。他正在用氢氧化钠的溶液清洗冷却器,冷却器冒白烟了,那是化学反应产生的氢气。大概清洗两个小时,我们再用高压水枪冲洗,每天重复一次,连续三天,基本上清洗干净了。

8月3号,星期四,风还是没有,太阳还是那么热烈,气温36℃。

幻想始终是幻想,白云就是不变成云;不过一想到今天维修结束,就不觉得天热了,全身透透的,是就爱民,老员工了,技术过得硬,能独当一面,得着的是年轻的焊工田季松,能吃苦耐劳,不怕脏累,是优秀的维修接班人。他们三人负责六个控制柜的安装,老员工陪,小田操作,小丁协助。小丁脸嫩,被氩弧焊辐射晒了皮,可怜的娃。

(整理:罗小玲)

养生堂

秋天进补喝点汤

天气开始转冷,想要身体好,适当进补是不错的选择。进补首选是喝汤,那么秋天进补喝什么汤比较好呢?下面小编为您推荐六款适合秋季进补的养生汤。

一、莲子猪肚汤

莲子有很好的滋补作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止渴固精等功效。不仅有助缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。新鲜的莲子入汤有清热的作用,对于心悸、失眠、烦躁不安等有一定的辅助疗效。莲子猪肚汤,不仅可以补虚益气,而且还健脾益胃、有助消化。

二、鸭肉山药汤

山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补食用。中医认为,鸭肉可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热,具有养阴生津、清热健脾的功效。鸭肉适宜于体内有热、上火的人食用。《名医别录》中称鸭肉为“妙药”和滋补上品,民间认为老鸭汤是“补虚劳的圣药”。鸭肉山药汤,多喝不会上火哦!

三、芡实绿豆煲鸽汤

中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾胃二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红豆,镇静效果强于莲子,可以说是一种被低估的补品佳品。宋代文豪苏东坡的养生之道中,有一条就是吃芡实。在绿豆汤内加入芡实,更增补益功效,特别在湿气未尽的初秋,有固肾补脾防湿的作用。

四、木瓜花生排骨汤

《本草纲目》记载,“花生悦脾和胃、润肺化痰、益养肺气、清咽止咳”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。值得注意的是,花生红衣(即花生皮)补气止血的作用更强。木瓜花生排骨汤能滋润皮肤,润肠通便。

五、白果肚片汤

按照中医“以形补形”的理论来看,猪肚是补益脾胃的佳品,自古以来就被视为“补药”,是药膳主食。汤品中加入了具有“长寿果”之称的白果,不仅滋阴养颜抗衰老,扩张微血管,促进血液循环,而且使人肌肤、面容红润,精神焕发,延年益寿。

六、牛腩萝卜汤

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效,适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄肌瘦之人食用。中医认为,白萝卜色白属金,对应五脏中的肺,其性甘平味辛,归肺经,具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便的功效。秋季季节多饮此汤是上佳的选择。(本报综合)

家有千金



姓名:胡文竹 职务:资深政策事务专员 星原:白羊座 爱好:音乐、游戏、阅读 座右铭:即使爬到最高的山上,一次也只能脚踏地近一步

收藏记

收藏醴陵匡怀瑾画作

刘涛



民国时期,醴陵匡怀瑾的画作颇有知名度。我曾有机会接触到匡怀瑾的画作,并托人交易,今年三月才由父亲从广州带回。

看到画作就相当喜欢,原来应该是四条屏中的最后一屏,上书小字题跋:“匡怀瑾先生设色花卉四屏壬申八月,刚亨藏于故都”,画有松树和水仙,寓意都是极好。笔墨运用得当,水仙更是栩栩如生,这样的四尺对开在民国卖到了二十五块,最高时更是达到了一百六十块。但可能由于历史原因,他的画作被埋没,甚至连生卒年资料都不全,或许英年早逝。

买回这幅画作后,我找了他的相关资料。北京东方艺拍2005年曾拍过他的山水扇面,画于1932年,题款为:龙超我兄雅属即正。王申三叔家人法写于敬胡庐匡怀瑾并识,这幅画借古人手法,笔墨相当精湛。

匡怀瑾留存下来的画作为数不多,有收藏也是对先人的一种尊重了。



周末去哪儿

青台仙,秋色正浓

文/图 李超

青台仙,位于茶陵与炎陵的交界处,海拔1100米,是一座鲜为人知、资源相当丰富的山群。

驱车沿平汝高速一路向南,进入罗霄山脉的深处。从湖口浣溪出口处向西进入,一派田园风光静静地沐浴在秋色里。

寻访诗情画意的地方

茶陵湖口,与炎陵交界。溪水从上游潺潺悠悠地来到这里,当地人给它又取了一个诗意的名字——浣溪。而后,层山叠嶂间充沛的山泉水又格格落汇流至此,投入浣溪怀抱。青台河,就是这其中最富有一支。

沿西南方向而行,进入厂江村。厂江村村委会的同志听说我们委沿青台河“追根溯源”,连连摆手,直道天色不早。此去青台仙有六七十里,全是山路,需明后天启程,车也开不了,要步行几个时辰。

第二天,天色微明,山路崎岖,瑟瑟秋晨中略感凉意。从村

委会出发,一路步行,到达新屋。厂江、新屋、青台是厂江村三个主要地名,原来这三个地方是三个村,合并后成了厂江村。现在,整个村加起来,人数也不过千余人。其中,客家人占了约一半比例。

走过了一山又一山,曲曲折折中盘旋而上,进入密林深处。千山万壑间仍云雾弥漫,山间小径,露水深深。一路上,偶见三两人家。门前屋后都是参天大树,甚至有很多是珍稀物种,比如古银杏、竹柏等。而在丛林深处,一不小心,就会有惊人的发现。

青台仙,珍稀植物的王国

一路跋水而行,所到之处,流泉潺潺,鸟鸣啾啾。向导说,我们探访的青台仙得名是有“仙人”在此修行有关。虽然我们对此不置可否,但青台仙的神秘色彩,随着接下来的行程更添神秘。可以肯定的是,这里动植物资源相当丰富,有很多我们原来没听说,也没见过的植物,这个隐藏在深山中的大山,的确让我们受益匪浅。

龙虾花,这是难得一见的珍稀植物,一亿年以前就有了。不过,此花过去曾被认为是张家界地区的特有植物。

这里还有古野生茶藨群,或许

为炎帝首先在茶陵发现“茶”这说法提供了有力的佐证。

在这里,我们还发现了山血丹、灵芝等珍贵的植物。

但向导说,不能停留太久,青台仙还只跑到了三分之一,不然要等到晚上才能归家了。攀登在险峻的小路上,村委会的同志说,以前,客家人的柴米油盐等生活物资都是通过这条山路给“挑”出来的。

可惜的是,海拔1100米左右的青台仙一直云雾缭绕,能见度相当低。相信在晴朗的日子里,青台仙的风景会更美!

或许隐藏着不曾探究的秘密

翻过青台仙,就是炎陵。住在青台仙的客家人,平时会从这去炎陵赶集,路程比到洞口镇上近了很多。在历史上,茶陵与炎陵在文化、习俗、语言等方面一直就不可分割。古茶陵包括现在的炎陵,炎陵在历史上大部分时间归属茶陵。茶陵西前新茶乡,得名是因“炎帝建都于茶乡之尾”,而茶乡之尾指的就是现在的炎陵。

在青台仙最高峰上,有一个天然岩台,里面还残留有一个古老道观,虽已无道士,但遗留下的古碑与青石建筑,似乎还在诉说着古老的故事。刻有“茶”字的石碑比比皆是,或许印证了此道观可能与炎帝相关。

自驾线路:经京港澳高速、京南高速,可达厂江村,时间约为2小时49分钟。



野生茶藨群



道观



山下的村庄



古碑



龙虾花



青台仙云海

千金影讯

- 9月15日 惊悚崛起3:终极之战(3D英文): 10:30 12:20 13:00 14:00 14:40 15:00 15:30 16:35 17:30 18:00 19:10 22:00 20:30 21:45 22:30 惊悚崛起3:终极之战(4D英文):19:25 22:00 蜘蛛侠:英雄归来(3D英文): 10:30 13:00 14:35 15:25 17:50 18:20 19:20 20:15 21:45 22:45 蜘蛛侠:英雄归来(4D英文):14:00 16:25 蜘蛛侠:英雄归来(2D英文):10:00 13:10 21:30 刀割神域:序列之争(2D日文): 10:20 13:00 15:15 17:30 19:45 声之形(2D日文):13:20 17:25 19:25 金扁的十七岁(2D中文): 10:30 15:00 16:45 18:40 看不见的客人(2D英文): 10:20 13:10 15:10 17:10 19:10 21:10 追击(2D英文): 10:10 13:30 15:20 17:10 19:00 20:50 战旗2(3D中文):21:10 战旗2(2D中文):14:45 18:45 初遇日记(2D中文):15:00 18:20