

周末去哪儿



云海

春在高山动云霓

黄建林

春天到了,春雨沙沙,又是大院观赏云海的好时节了。这天,看见天空的云层稍稍有些淡薄,云隙间隐隐约约露出了几线阳光,正好又是星期天,便不顾一切地驱车到大院那山顶上去了。

县城虽然已经有了淡薄的几许阳光,上得山去,刚到秋田村,山路上就迷着一望浓浓的大雾了。过了秋田,进入石洲,那雾团就真的像幔一样的浓重了。十来开外几乎看不见人影和车影。打着车灯,闪着警示,依然只敢二十码地慢慢爬着——真真的是老牛爬坡,一步一喘。车子叽叽嘎嘎地在雾幔中移动着,就像是丢了一颗滚豆在米汤里一样,不听声音是不晓得车子已经走在哪里了。

而神奇往往出现在预料之外,也往往出现在期待当中。车子拐出青石村分道岔路口鹅颈背的最后一道回头弯——啊哈,眼前居然豁然开朗了!云雾退到身后的山腰上和树林里,车子就像从蚊帐里逃出来的蚊子一样,欣喜莫名,嗡嗡轰轰地叫得叫得天喜地,一路加速往前奔去。

车子奔上的已经是海拔一千五百多米的山峰了。一侧是山壁路坎,一侧是茫茫千里的辽阔高原。连绵起伏的山原,一改往日威风凛凛,气势如虹的雄伟,静默如泡在汤湖里的泳者,大的小的,肥的瘦的,高的矮的,俊的丑的,尖的圆的,一律氤氲在一片白茫茫的烟云当中。偶尔有几座山峰从云层里露出黛青的头脑来,也仿佛害羞似的,赶紧撕扯着身上的云幔,把脖颈蒙上,把脸蛋也蒙上,最后把尖尖圆圆的脑壳也蒙上,仿佛只要让人们一看见它们那“庐山真面目”,就会被选入皇宫里去当宫女似的。其实,这时

其实,嫦娥在哪里呢?她在我的想象之中。七仙女们又在哪里呢?她们还在那些古老的神话传说里,也不晓得她们到底要等到什么时候才能赶得过来。只是那一对俊男靓女这时候不晓得跑到哪里去了,他们的照相机没有守候到阳光对云海的追捧,他们就双双不见了。他们应该感到遗憾的,不过,也许他们本来的快乐并不在云海山峰,他们的仙境在他们自己的快乐当中呢……

这样管着闲情,才恍然发现,这高路之上,今天还真的人迹罕至,车声寥寥。便也收拾家伙什物,不理睬

阳光已经变得十分灿烂了,已经是正午的阳光了。团苍山上那道观正在阳光当中反射着煜煜的白光。那一片苍翠之中的一团白光,缀在奇峻的山尖里,让人想到,下雪的冬日,那些苍翠的、碧绿的、叶茂的、枝秃的树枝干都结上一层冰凌花,有了冰凌花,山峰就美好了,群山就素洁了,看山的人那心思也就可以安宁了。但是,天空正在云开雾散,冰凌花暂时不会开放了。

而阳光却偏偏像母亲一样抚慰着一望苍茫的远山。

远山和近岭手牵着手,脉连着脉,山谷竟然是它们牵手时飘举衣袂的回音走廊。那山泉从我身边的溪涧一路低吟浅唱着,奔向那些梯田层层白屋历历的走廊。有山风牵着阳光的暖手抚摸着我的脸



远眺

自驾线路

从株洲天元区出发,途经武深高速、岳汝高速可到达,用时2小时40分钟。



张艳薇

职场故事

机会,永远留给敢于尝试的人

李青利

“日月不肯迟,四时相催迫。”属于奋斗者的新时代,人人都是梦想的筑造者,在千金医药摸爬滚打18年的张艳薇就是一个典型代表。

2001年至2019年,从千金大药房一名普通的营业员到千金医药仓储物流经理,从接手之初4亿元的规模到现在接近20亿元,张艳薇用“勇敢、坚韧、创新”一路筑梦前行,不仅成就了自己的理想,更是助推公司实现更高质量发展。

不畏选择:壮心未与年俱老

2001年,张艳薇30岁,对于女性而言,这个年龄已经被世俗列入“不能再折腾”行列,正当家人、朋友对这个“拥有幸福的家庭,人生已无忧”的女人投来欣赏的目光时,张艳薇却做了一个“离经叛道”的决定:辞去现有工作,进入千金大药房当一名营业员。家人的反对在情理之中,而欲力排众议绝不可仅仅停留于言语上的据理力争,理工科出身的张艳薇选择用事实说话。当时我国医药行业已进入高速发展期,株洲千金药业正是省内医药行业的主力军,妇科千金片更是闻名全国,这让她意识到,加入千金可能会带来更多发展机会。她说服了家人,抓住了人生一次重要的机遇。

她每天第一个到达门店,积极主动地完成日常工作,时常与同事交流学习专业知识,凭着这股子勤奋劲儿,加之多年管理经验,她很快对药品陈列、销售等有了自己的见解,将之用于实践后,提升了药房形象,迅速得到了公司的推广。由于业绩突出,张艳薇仅用了两年时间,便晋升为店长,而后更是凭借自己务实的工作作风、创新的思维模式,在2004年成为千金医药仓储物流经理。她兑现了当初对家人的承诺。

不惧压力:千磨万击还坚劲

2004年6月2日,是张艳薇担任千金医药仓储物流经理第一天,从这一刻起,她将带领30余人的队伍,完成平均每日8000笔货品的拣选、打包、装车。

较之以往的工作,她面临的挑战更大。学习是克服“本领恐慌”的最好良药。接手的前两个月,张艳薇白天在各岗位上轮流体验,晚上在办公室做总结记录,她针对工作中存在的实际问题,制定详尽工作方案、规范工作流程、优化绩效考核,一系列行之有效的举措不仅减轻了工作量,还明显提升了公司仓储物流工作效率,初步完成了从“门外汉”到“内行人”的转型。

2004年底,随着国家对药品号管理的进一步完善,只允许市场销售国药准字药品,凡是标有地方批准字号的药品都要在规定时间内下架。千金医药立即响应国家号召,将所有不合新规的产品一律召回,仓储物流中心的工作量骤增。面对大面积的返厂退货和繁重的数量统计、品种核对工作,张艳薇带头加班,常常连熬几个通宵,终于在长达两个月的超负荷工作下完成了任务,为公司业务转型中正常运转打下了坚实的基础。

不怕变革:领异标新二月花

2018年,仓储物流中心实行千金经营法式。张艳薇采取对复核环节同一客户任务量合并装箱,减少了纸箱、胶带、标签纸、色带等材料的使用,非薪酬类费用下降62.7%。在控制成本取得明显成效后,张艳薇试图将千金经营法式再推进一步。

江端预董事长认为“法式的真正魅力不在于控制成本,而是增加后劲,这才是解决持续发展问题的根本方法”,这给了张艳薇启发,她立即组织全体同事讨论改进二楼零货拣选及复核方式。先将拣货区由以前单一串拣的模式,按照保管员的发货速度,调整为串、并拣混合模式,减少了保管员之间、保管员与复核员之间互相等待的时间。再将复核区每个工作台的待复核周转箱数上限值做了优化,减少了复核台之间忙闲不均的几率。措施实施后效果立竿见影,每人日均批次数由6700提升到7300,人均劳动效率提高10%。

试点成功后,她将办法应用于其他班组,部门经营状况焕然一新。2019年上半年,经营单元总收入、经营单元贡献、经营单元利益分别增长17.05%、23.33%、37.60%。与此同时,内部协作更加顺畅,顾客投诉明显减少,张艳薇尝到了“变革”的甜头后,钻研法式的劲头一发不可收拾。

从传统手工搬运到“智能”物流,这些年,张艳薇见证并参与了千金医药物流管理升级的一次次变革,千金医药物流中心也获得了行业的肯定——被中国仓储协会评定为“五星级仓库”。接下来,张艳薇还将延续“变革”的决心和勇气,带领千金医药物流中心,紧跟新时代,实现新突破!

养生堂

春光明媚,养肺护肺正当时

中医有句话叫“肺为娇脏”“温邪上受,首先犯肺”,也就是说,肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器官。这是因为,正常人24小时吸入空气约1万升,而空气中含有各种微生物、过敏原及其他有害物质。因此,春季养肺对于健康非常重要。

肺处于人体胸中最高的位置。中医称,肺为“华盖”,也就是形容肺像雨伞一样,是给五脏六腑挡风遮雨的。但如果这个“雨伞”保护不好,就会患感冒、肺炎等病症。《黄帝内经》讲“形寒饮冷皆伤肺”是说感受寒邪或过食冷饮都会对肺脏有伤害,所以及时调节寒温是保护肺脏、预防感冒的关键。

“春捂秋冻”,春季保暖是很重要的。春季乍暖还寒,冷空气时有南下。春季的主气为风,“风为百病之长”,风的特点就是清扬开泄,容易侵袭人体上部,而肺系正好在此。风邪经口鼻或者肌肤传入,常多入侵肺系或经络,正气虚或邪气旺时就会内传脏腑导致疾病的发生。人易受风邪袭击而着凉,使抵抗力下降,引起感冒、哮喘、支气管炎和肺炎等呼吸系统疾病。

肺主气,司呼吸。护肺首先在吐故纳新。在密闭的空间里面很容易滋生细菌,所以要注意开窗通风,特别是在中午时,天气转暖后,可趁着和风煦日,去郊外踏青,呼吸新鲜空气,以吐故纳新,清除体

内的不良刺激因素。研究证实,郊外的空气中可吸入颗粒物少,负氧离子丰富,对肺的保健大有好处。步行是最简便、安全的运动,体质较弱者可以从慢速散步开始,每日步行500米——1500米,开始时可用自己习惯的速度走,然后用稍快的速度,适应后再逐渐增加锻炼的时间。每天锻炼半小时左右,也可隔天锻炼一次,每次锻炼1小时以上。另外,上下楼梯、慢跑、太极拳等运动也对肺功能有益。适度的深呼吸运动有助于清肺,可以伸开双臂尽量扩张胸部,然后用腹部来带动呼吸,可增加肺容量。如此练习半小时,对健肺亦很有帮助。

中医认为,十二经络运行有其规律。时间不同,人体气血会运行到不同的经络,人体各个脏器的运动状况有主次之别。寅时凌晨3—5点,是手太阴肺经开穴运行的时间。寅时肺经旺,寅时睡醒,红色精气足。寅时有肺病的患者反应最为强烈,如咳嗽或哮喘而醒。所以,在这段时间内要进行充分的休息,注意保暖,避免熬夜给肺带来伤害。

食补养肺,所谓“药补不如食补”,春季养肺,不妨巧用食疗方法。日常多食用养肺润肺食材,如:银耳、雪梨、薏米、蜂蜜、百合等。杏仁粥、红豆薏米粥等日服两次,可作早晚餐,具有止咳平喘、滋阴润肺、补血安神之功效。(本报综合)

童年记事

曾治平

早晨,太阳永远从前方左边的高山顶上滚上来,顿时,金光灿灿的阳光越过矮山矮树,照在窗子上,照在我的床上。这时,总会听见母亲的声音,“儿子,快起来,太阳晒了。”我感觉阳光热酥着我的脸,暖暖的。我还想睡一会,等到母亲喊第二声时,我懒洋洋地起床。

土屋在一个静谧的小山冲,四季分明,人迹少至。屋前是一个禾坪,坪下是一口小鱼塘,坪边矗立几株枫树,高大,春天满树茂盛绿叶,秋天枫叶红,红红火火。冬天叶落尽,树枝上有几个鸟窝,空空如也,我们怎么在春天没想爬到上去掏蛋?小竹子杂在荆棘丛中,共生共长,相携相伴。翠鸟在树下的塘边的眼里,温馨地住着。春夏之交,听得见唧唧的叫声,那里有幼鸟。常言说,靠水吃水,翠鸟靠水,它们时不时地扑通一声,将头扎进塘里,尖嘴叼着小鱼归,轻巧的身子钻进眼里,喂崽去了。

春天一个傍晚,太阳挂在树梢上,但天光光,小小的我独自在塘里玩,突然,我发现倒影在塘底的光光的天空上,一个圆圆的大凸盘伸长着蛇头,在飞,我慌了神,一时不知圆盘在天上飞,还是在塘底飞。我从没见过,吓得双脚哆嗦,忙跑回家,扯来爷爷,指给爷爷看,但圆盘无影无踪了。爷爷说是航鱼,也就是鳖,如果当时用巴掌击水,航鱼就会就地钻进塘里,躲起来,这时,下塘准能抓住航鱼。

盛夏的中午,烈日炎炎,农人回家吃中饭,将一头头累得疲倦的水牛放在塘里。塘本来就不大,水牛泡在水里,只露出一个牛角向天的头,半闭着眼睛,尽情地泡澡,享受难得的休息。我们几个会玩水的小孩,光着身子跳到牛背上,骑着,或者身手反抓着牛的两角,摇摆着仰睡在牛背上。刺眼的阳光,让我们眼冒金星,随着牛背的晃动,我们似乎睡在梦幻的摇篮里,天旋地转,不知自己飘向哪里。塘本来不大不深,人牛嬉戏,满塘浊水。鱼儿不安,跳跃着,落在我们的肚皮上,滑溜地落水。或许,水蛇从我们的肚皮上溜过,也未可知。鱼经不起吵,在荫凉的树下,张开一片嘴,吸氧。个别的草鱼,翻白,我们抓回家,做晚餐。一个夏天下来,我们晒得脱一层皮,变得黑不溜秋,但身体棒棒。

塘前是一片良田,往左向着四个山冲延伸,往右向着江渠奔去。沿着山脚,沿着田岸,几条小小的水圳,长年累月,细水长流,彻底绿草茵茵,田里禾苗青青,堤岸藤萝交织,夹着圳里

一条变幻无穷的蓝天白云,蜿蜒而去。小虾小鱼逆水而行,土青蛙,铜青色,笨拙地爬行,样子吓人。蛇出跳,不声不响,吓得青蛙一顿乱跳。乌龟土鳖乱爬,一不小心光着脚踏上去,吓得吱吱一声,翻起摔倒在池。秋收时节,整个田水流干了,田坝,用手掌合成一个勺,将田坝里的水舀干,双手慢慢在泥里把着翻着,一条一条泥鳅和鳝鱼,乖乖就擒,装满一鱼篓子。三四两重的土鳖和乌龟,随手扔得远远的,无人吃。巴掌大的石蛙,样子怪模怪样,碰到算倒霉。

冬天,很冷,雪一场接一场地下,早晨起来,积雪尺把厚,出了门,用热水泼上去,雪冒着一股烟似的热气。父亲用锄头开出一条小小的通路,母亲到井口取水做早饭。冰凌长长地挂在屋檐下,晶莹剔透。傍晚,用竹竿一扫,哗啦啦地扫断一排。明早起来,冰凌更长更亮。新断一截,含在嘴里,冷得牙根发抖,喉管痒痒。母亲拿出一个瓦罐,装入白雪,烧了笋壳灰,放在瓦罐里,再将鸭蛋放入,撒土盐。冰凌长长,但大年近了。春节,我们品尝美味的咸蛋。

山边一口清泉,汩汩地流不尽,捧一口喝下,润喉甜心,流出的汗也是清爽的。不知是一条小鱼还是一个小动物,在泉底掀起一圈浊浊的水,泛开来,很快沉淀下去,又是清清的,几颗稚嫩的脸现泉底的山水间,阳光在脸庞边闪亮。一只嫩小的青蛙,从草丛里跳进泉水里,划着小小的双腿,一群波纹荡漾水面,我们稚嫩的脸无限拉长,变成一群怪兽,吓死我们了,我们一哄而笑,飞奔山上。山上四季摘不尽的野果子。春季,满坳的茶树,到处挂着茶耳,片片的,圆圆的,雪白的,粉红色的,厚厚的肉,吃起来脆甜。弄根稻管,或折根空心植物管子,插进茶花,与蜜蜂争蜜,深深地一吸,一股甜甜的清凉的蜜冲上舌头上,生鲜可口,沁人心脾。还有映山红,摘几朵红艳艳的,贴在脸上,美丽脸庞,塞进口里,有时它贴在上颚,用舌头卷下来,味道酸酸的。夏季,黄刺果,长在有刺的杆上,流着口水,伸长手,忍受刺伤,也要摘到它,黄的,有酸味,红的才甜。秋季,猕猴桃,毛茸茸的,像圆鼓鼓的小老鼠,可爱极了,摆弄在手掌,舍不得下口。冬季,柿叶落尽,暗红色的柿子,孤独地摇晃在寒风中,杂在杂树或荆棘丛中,等待伊人采摘。剥了皮,塞在嘴里,甜甜的。

我愿时间停止,我愿不长不大,永远生活在童年,在那个小小山冲里玩耍,过着无忧无虑的快乐日子。