

凝心聚力同奋斗 奋发进取创辉煌

——海欣船阀隆重召开 2012 年度工作总结暨表彰大会

本报讯 2 月 6 日,江苏海欣船用阀门有限公司一年一度的年终盛宴在阜宁县天鹤湖国际大酒店隆重召开,在这辞旧迎新之际,海欣船阀全体员工齐聚一堂,共同分享成功,展望美好的未来。

上午 9:00,2012 年度工作总结暨表彰大会在主持人周雪松洪亮的声音中开幕。首先,董事长傅文隆向大家作了 2012 年度的工作总结报告,全面系统地总结了 2012 年工作成绩,实事求是地指出了存在的问题和困难,客观分析了公司发展的外部环境面临的机遇和挑战,明确了 2013 年的工作思路、奋斗目标和主要经营计划。工作总结报告后,会议表彰了 2012 年度在生产经营管理中涌现出来的先进部门、车间和个人,并合影记录下这光荣时刻。

表彰过后,年终分岁酒宴以欢快的歌声拉开了帷幕。员工们精心准备的节目,精彩纷呈,欢笑声不断涌现,让大家忘记了一年的辛劳,充分展现了浓郁的企业文化氛围,体现了海星人的凝聚力和向心力。璀璨的灯光、热烈的气氛、喜庆的旋律,这就是海欣船阀充满激情的盛宴,晚会洋溢着欢声笑语,掌声跌宕起伏,台上台下一片欢腾,晚会盛宴在人力资源部陈艳的《奉献》歌声中落下帷幕。

回顾过去的一年,是我们不断拼搏、不断进取的一年,是开拓创新、勇于挑战的一年。展望 2013,我们凝心聚力,奋发进取,共同迎接新一年的挑战,为海欣船阀奉献自己的力量,同创辉煌与美好的未来。

海欣船阀/陈萍萍



回望成就 续写辉煌

——集团公司 2012 年终总结表彰大会



本报讯 2 月 3 日 15:30,海星海事电气集团有限公司 2012 年度年终总结表彰大会暨分岁酒宴在新东蒙大酒店隆重举行,大会由董事长兼总经理傅文隆主持,集团公司全体员工参加大会,会场洋溢着喜气洋洋的气氛。

本次大会对 2012 年的工作情况进行了详细总结汇报,并提出 2013 年度工作计划。通过表彰先进、奖励优秀,鼓励全体员工积极为集团公司的发展壮大贡献自己的力量。

大会开始,傅文隆首先对集团公司 2012 年度的工作进行简要总结。傅文隆对集团公司在国内船舶配套行业整体形势低靡的外部大环境下所取得的成绩进行充分肯定,同时分析了整体工作中出现的问题,指出不足,希望大家在以后的工作中自我反省、自我总结,再接再厉,更创佳绩;新的一年,要求大家在生产过程中更加注重产品质量和服务,继续

经理分别对 2012 年度各自分管部门工作进行了总结汇报,并提出 2013 年度的工作计划。各位副总经理的总结汇报让大家了解了 2012 年度各部门具体工作情况的优势和不足,同时也知晓了 2013 年度的工作计划和任务,让全体员工对自己新的一年的工作内容有着充分的认知和了解,有针对性的开展各项工作。

傅文隆对四位副总经理的工作总结汇报做了仔细的点评,对各副总经理详细全面的工作总结表示肯定,对 2013 年的工作计划提出殷切希望;同时预祝全体员工及其家人新年大吉,新春愉快!并希望大家在春节假期期间注意出行,生活安全,幸福回家,平安归来!台下一响起了经久热烈

推进 QC 项目活动,技术、研发部门要加强产品开发,提高新产品开发速度,使集团公司能够以优质先进的产品占据市场,同时加强公司企业文化建设。

接着常务副总李荣中、财务总监陈华、总工程师张绍飞、行政副总郑妙军等副

的掌声!

随后,总裁秘书赵杏宣读集团公司 2012 年度“先进集体”、“优秀管理人员”、“优秀员工”的表彰文件,并由四位副总经理为获奖集体和个人颁发奖状和荣誉证书,同时邀请“先进集体”、“优秀管理人员”、“优秀员工”代表发言,充分发挥了员工的主人翁意识。

总结表彰议程后,分岁酒宴在销售部经理向莉的主持下开幕,大家共聚一堂,载歌载舞,辞旧迎新,期待明天会更好!

宴会开始,各位副总经理为 2012 年辛勤奉献在自己工作岗位上的全体员工敬酒,感谢大家在过去的一年对海星集团的辛勤付出,正是由于大家的辛勤劳作才有了海星集团今天的成就,全体员工都是海星集团最可爱的人!在宴会过程中举行了互动游戏、节目表演和现场抽奖等,大家共同度过了一个美好、难忘的夜晚!

办公室/赵杏



本报讯 2 月 17 日下午,永嘉县委、县政府召开全县“两提两争”主题实践活动动员大会,认真贯彻落实党的十八大精神,按照省市和县委全会、县两会的部署要求,动员全县上下统一思想、分解任务、营造氛围,全力推进“三生相融·幸福永嘉”建设。县委副书记、县长娄绍光主持会议并就贯彻落实会议精神提出要求。人大常委会主任谢崇福、政协主席陈建良、县委副书记姜景峰等县四套班子领导出席会议,各功能区、镇街班子成员及工业产值 2000 万元以上的企业负责人等参加会议,海星海事电气集团董事长傅文隆受邀参加会议。

这次“两提两争”主题实践活动的指导思想是,以“两提两争”(即以群众在干部心中的份量来提高干部在群众心中的份量,以干部的辛苦指数来提升群众的幸福指数;争当攻坚克难先锋,争创一流发展环境)为主线,扎实推进“四大活动、五大攻坚、六大行动”,着力营造大干快上、争先恐后的浓厚干事创业氛围。

县委书记盛秋平作动员部署,他强调,新一年赶超跨越的号角已经吹响,让我们立即行动起来,以“两提两争”主题实践活动为总载体,进一步转变作风、攻坚克难、狠抓落实,确保完成全年目标任务,全力推动我县经济社会转型发展、跨越发展。

娄绍光在会上要求,各地各部门要迅速组织学习传达,第一时间把“两提两争”主题实践活动的重要意义、总体要求、具体任务传达到位、宣传透彻。要把握好该项活动的总体要求、实施步骤和时间节点,严格按照整体安排,进一步细化方案,明确工作任务,制定具体措施,逐级落实工作责任,确保主题实践活动顺利开展。要狠抓宣传引导,强化督查考核结果的应用,来推动主题实践活动的开展和整体工作的推进。

会议还表彰了 2012 年度工作实绩先进单位、2012 年度镇(街道)优秀党(工)委书记;2012 年度固定资产投资工作、重点建设、工业性投资、招商选资工作和城乡统筹综合改革等一批先进集体和先进个人及重点企业,海星海事电气集团有限公司再次荣获“县功勋企业”荣誉,董事长傅文隆荣获“县优秀企业家”荣誉。

海星集团再获县『功勋企业』荣誉

光荣榜

前言: 在 2012 年度中,通过海星海事电气集团全体员工的共同努力,集团的各项指标、企业效益、制度建设、企业文化等都有了进一步发展。在一年工作中,涌现出了一大批优秀的管理人员和员工。按照集团绩效考核管理办法,经过各级评选,评出了如下先进部门/车间、优秀干部和优秀员工,现予以公示,以资表彰鼓励。

优秀部门/车间:

集团公司:财务部、审计审价部、设备管理部、质量管理部、生产管理部、计划统计部、人力资源部、金工车间、装配一车间、装配三车间
苏州海星:办公室、财务部、生产计划部、设备部、金工车间、装配车间
海欣船阀:办公室、生产计划部、人力资源部、附件车间、金工车间、总装车间

优秀管理:

集团公司:李荣中、陈 华、郭妙军、张红权、余筱彬、向 争、张玲英、王小华、徐晓忠、周中华、颜跃义、龙江涛、刘 伟、刘晓森、叶孙珍、陈同军、周俊杰
苏州公司:郑 洁、王小华、袁光明、陆海平、吕 峰、高兴林、赵云伟
海欣船阀:单正洪、马八满、文小林、陈子飞、周雪松、王 军、戴海云

优秀员工:

集团公司:葛周密、吴卫利、张 旬、闫代清、赵松垒、余爱红、陈化东、

汪 洋、谭 亮、文伟杰、陈志明、王艳方、周洪松、吴昌勇、毛芬芬、徐丹霞、张维军、胡贵兴、邱晓峰、李 志、姜方庆、向群之、王采品、牛汉成、蔡 伟、吴阳平、张 涵、夏美君、彭翠丽、方清香、邓定轩、叶桂英、胡梅芳、周加艳、张海宾、刘日新、闫恒松、吴仪伟、吴忠坤、李 明、符建中、丁会国、王厚见、幸乾云、魏大旺、张可明、袁昌桃、曾宪卫、艾省良、伍兴才

苏州公司:费林华、胡兴红、吴建峰、陈福观、张 英、李大勇、宋开勇、季卫平、吴建国、钱巧玲、江民鑫、吴全林、李建军、俞利香、任 超、罗世文、易廷文、姜方美、兰世祥、王兰花、王英侠、柴丛珍、韩丽梅、张洪领

海欣船阀:施 兵、周小龙、薛长标、王梅青、王正虎、周忠广、柳卫华、王治成、王海军、秦 松、钟爱军、何如兵、陈长春、王恒建、陆继桂、江国佳

乌牛开展“植绿爱绿护绿新风尚”行动 集团公司新居民积极志愿参与

本报讯 在植树节来临之际,城管大队志愿者队伍、城卫所志愿者队伍一起共 50 余人在乌牛工业园区主要街道植下了三十棵树木。社区志愿者们一起挥锹挖坑、扶树、培土、浇水一气呵成,充分发扬了吃苦耐劳、团结协作的精神,用自己的实际行动为社区增添新绿。

此次添绿行动吹响了“弘扬雷锋精神·志愿第二故乡”新居民志愿服务月活动的号角,也是为你、我、他共同的成长和生活留下了一片美好的记忆!我们美丽家园,将在我们的爱护下更加绿意盎然!

文/潘建芬



人间自有真情在 爱心捐款助员工

本报讯 拥有健康和快乐是我们每个人的梦想,但谁都知道:天有不测风云,人有旦夕祸福。2013 年 2 月 25 日,当大家都还沉浸在新年的喜悦中时,厄运却发生在集团公司发货组员工闫代清同志身上,他因患重病住院,其家庭经济原本就比较困难,这突如其来的灾难给这个家庭雪上加霜,巨额医药费用的燃眉之急亟待解决。

董事长傅文隆了解到此情况后对患病员工深表同情,积极联系温州市专业的医院为闫代清同志转院治疗并安排办公室在集团公司组织爱心捐款活动。活动开展后,每位员工都积极参与,慷慨解囊,踊跃奉献自己的一份爱心。虽然这些善款较之高昂的医药费仍是杯水车薪,但这是我们全体同事的一片心意,是集团公司对员工的满

满祝福。

一方有难八方支援,能力不分大小,捐款不分多少,善举不分先后,贵在有份爱心。正是大家献出的一份爱心,成全一份勇敢的坚持,传递一份生命的热度。

感谢参与此次爱心捐款活动的全体员工,也祝愿闫代清同志早日战胜病魔,重返工作岗位!

办公室/赵杏

傅文隆出席省“百组调研”

本报讯 3 月 6 日下午,由浙江省发改委焦旭祥副主任带队的省发改委调研组一行 5 人在市政府组织召开“百组调研活动”座谈会,市委常委、常务副市长葛益平携市委政研室、市发改委、市经信委、市监察局(纠风办)负责人等参加。海星集团董事长傅文隆作为此次会议所邀请的温州市两名企业家之一参加会议。

此次会议的调研任务:一是调研了我市贯彻落实省委十三届二次全会提出的干好“一三五”、实现“四翻番”决策部署的情况;二是调研了我市基层、企业在发展中存

在的困难、问题以及对改进省级机关工作作风、提高服务效能等方面的意见建议;三是调研听取市发改委改进工作作风、提高服务效能、加大工作推进力度等方面的意见建议。

会议期间,市委政研室汇报贯彻落实省委十三届二次会议精神等有关工作情况,紧紧围绕省委决策部署全力推进 2013 年温州工作,全年总体工作思路中,投入再上新台阶,环境实现新提升,构建城乡一体化,加快推进经济转型升级,深化环境污染治理等。市政研室针对加大违法用地拆后

利用的支持力度,支持温州市列入抵消利用建设用地二次开发试点,加大对温州年度计划指标安排的倾斜力度等有关事项恳请帮助支持解决。傅文隆也汇报了企业发展情况与规划,及企业现状存在的难题。

听取汇报后,焦旭祥一行对我市各项工作的开展予以充分肯定,并要求大力开展改进工作作风、提高服务效能,加大工作推进力度等,全面了解企业现状存在的难题,对需给予协调解决的给予大力支持。

办公室/赵杏

本报讯 2 月 26 日,温州市委市政府召开全市三级干部大会,动员全市上下以“六城九市”联创为载体,以破难攻坚七大行动为突破口,以项目建设为着力点,振奋精神、狠抓落实,持续掀起大投入大建设大发展热潮,确保圆满完成今年各项目标任务。

浙江省委常委、市委书记陈德荣作动员讲话。市委副书记、市长陈金彪主持会议。陈笑华、包哲东、王昌荣等市四套班子领导,以及全市三级干部、企业负责人共 1300 余人参加大会。

陈德荣指出,今年是全面贯彻落实十八大精神的开局之年,也是全面推进温州转型发展的关键之年。干好今年,意义尤为重大,必须围绕深化拓展提升这一主题,全力以赴抓好各项工作落实。陈德荣强调,要强化联动推进,全面开展“六城九市”联创工作。要强化克难攻坚,全力推进破难攻坚七大行动,开展“百千破百难”活动。要强化组织领导,强化作风建设,形成创先争优的浓厚氛围。

大会表彰了 2012 年度温州市综合评价百佳工业企业共 100 家,海星海事电气集团有限公司获此殊荣。

海星集团受邀参加市三级干部大会

简 讯

2 月 17 日、18 日,江苏海欣船用阀门有限公司办公室主任单正洪代表公司参加阜宁县县委、县政府、经济开发区组织召开的全县“2012 年度目标任务综合考核表彰暨招商引资出征”及开发区 2013 “新特产业扩张年”活动动员大会。在会上,公司被经济开发区授予“2012 年度科技创新工作先进集体”荣誉称号。

§行业动态§

航运市场回调 新船订造放缓

2 月份,散货船航运市场出现下滑,油船市场先抑后扬,集装箱船市场继续回升。截至 2 月 25 日,克拉克松海运指数从 1 月的 9144 美元/天跌至 7921 美元/天,跌幅达 13.4%。

散货船航运市场重回跌势。截至 2 月 25 日,波罗的海干散货综合运价指数(BDI)从 1 月底的 760 点下挫至 743 点。中国进入春节,生产节奏放缓,钢材需求下降,铁矿石进口减少,致使好望角型散货船日均收益下降 19.2%,至 6531 美元/天。巴拿马型散货船日均收益一度因运力充足而下滑,后在东南亚煤炭和南美谷物外运的带动下,回升 64.9%,至 4635 美元/天。因太平洋和大西洋两大地区运力供给充足,灵便型散货船日均收益一度下跌至 6400 美元/天左右的低位。春节之后,运力需求增加,其日均收益略有回升,但仍较 1 月底下降 5.2%。

油船航运市场先抑后扬。中国石油进口的暂停和美国部分炼油产能的检修抑制了本月石油的进口,超大型油船(VLCC)日均收益因此下滑。春节后,市场状况有所改善,VLCC 日均收益为 6070 美元/天,较 1 月底上升 17.8%。苏伊士型油船和阿芙拉型油船市场先因运力充足而一度下挫,后在需求增加的带动下出现回升,最终日均收益分别达 20413 美元/天和 13150 美元/天,上升 104%

和 6.7%。

集装箱船航运市场继续回升。2 月底,中国出口集装箱运价指数(CCFI)为 1152.5 点,较 1 月底上涨 1.8%。主要大型集装箱船航线的运费涨跌不一,欧洲航线和美洲航线分别上涨 2.2%和 0.1%,南美航线则出现 4.6%的下滑。反映中小型集装箱船航运市场的 ConTex 指数较上月底上升 0.6%。在航运市场延续回调态势的同时,新船订造步伐也有所放缓。截至 2 月 25 日,新船共成交 49 艘,339.4 万载重吨,三大主流船型仍居主导。

散货船成交量大幅下降,仅成交 9 艘、46.1 万载重吨,以巴拿马型散货船和灵便型散货船为主。其中,日本大岛造船获得丹麦船东 Nordic Bulk Carriers 公司的 2 艘 7.5 万吨 1A 级冰区散货船订单,江苏恒力集团在江苏海通海洋工程装备有限公司订造了 5 艘 1.5 万吨高效节能散货船。

集装箱船仅成交 2 艘,共 17 万载重吨,为希腊船东 Technomar 航运公司在韩进重工苏比克船厂订造的 2+2 艘 6900TEU 集装箱船,其能耗较该船东此前在韩国船厂订造的同类船下降 5%-7%。

油船订造势头依然强劲,共成交 6 艘、191.1 万载重吨,以吨位计,占总成交量的 48.6%。本月成交的油船均为 VLCC,即招商

轮船在上海外高桥和大船重工各订造的 3 艘该型船。据悉,该批船将采用新设计方案,可降低 20%的能耗。

成品油船和化学品船订造延续了此前的活跃态势。成品油船共成交 8 艘、32.2 万载重吨,以中型油船为主。其中,现代尾浦造船获得本土船东 Dong-A Tanker 公司的 2 艘 5 万吨成品油船订单;SPP 造船则获得摩纳哥船东 Scorpio 公司的 4 艘 5.2 万吨成品油船订单。此外,Scorpio 还在现代尾浦造船订造了 4 艘 3.7 万吨化学品船。

气体船方面,共有 2 艘液化天然气(LNG)船和 4 艘液化石油气(LPG)船成交。其中,三星重工获得希腊船东 GasLog 公司的 2 艘 17.4 万立方米级 LNG 船订单,这也是其今年承接的首份 LNG 船订单,该批船完工后将租给英国 BG 集团。韩进重工苏比克船厂则获得比利时船东 Exmar LPG BVBA 公司的 4 艘 3.9 万立方米级 LPG 船订单。

其他船型方面,本月共有 6 艘平台维护船成交,较上月有所增加,另外,还有 1 艘平台供应船和 4 艘三用工作船成交。

2 月份,克拉克松新船价格指数维持在 126 点,已是连续第三个月保持不变,反映出新船价格或已触底。

来源:中国船舶新闻网

§小故事大道理§

早已经放弃了挣扎

一根矮矮的柱子,一条细细的链子,可以拴得住陆地上最大的动物——重达千斤的大象吗?答案是肯定的,能!你一定不会相信,但是有机会到印度或泰国去看一看的话,你就会相信了。

这是为什么呢?原来,一切都源于力量无穷的“习惯”。

在大象还是小象时,驯象师们便用一条细铁链将它拴在柱子上。由于身体幼小,小象的力量不足以挣脱铁链,所以,虽然它们一开始总是挣扎,到最后总会安静下来——它们明白了,无论怎么努力,那条链子都是不可能挣脱的。

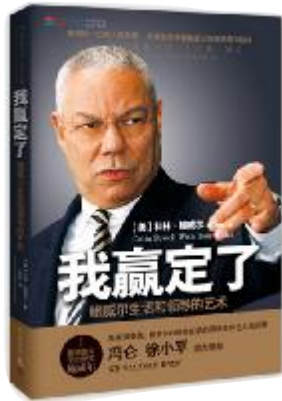
渐渐地,小象长成大象了,但是它们仍然无法挣脱链子,不是因为不能,而是因为它们从来不曾尝试过。因为在它的观念里,它认为这是绝对不可能的,虽然,轻轻一拽铁链便会断掉。

听到这里,我们不得不感叹:小象的确是被实实在在的铁链所绑住,而大象,却是被看不见的习惯铁链所绑住。

大道理:习惯是锁住人手脚的无形铁链。很多时候,我们之所以不能成功,不是因为成功太难或太遥远,而是被“不能成功”的习惯思维锁住了。打破这种思维,朝着相反的方向去试一试,奇迹往往就会出现。

§新书推荐§

《我赢定了:鲍威尔生活和领导的艺术》



此书是美国第一位黑人国务卿科林·鲍威尔,给全世界有志从事管理和成为领导者的人们的领袖蓝图。鲍威尔出生在纽约黑人贫民区,毕业后参军,多次被越级提拔,从基层士兵做到四星上将、三

军统帅,2001 年受小布什邀请担任国务卿。之所以能够在美国军界和政界平步青云,鲍威尔靠的是自己杰出的领导才能。凭此,他拥有了意料之外的精彩人生。

本书是鲍威尔卸任后对自己人生和领导经验的总结。书中充满了生动的经历和动情的体验,其中有他从移民家族获得的言传身教,在军队里摸爬滚打的感悟,作为军队最高指挥的经验,还有在四任总统班子中供职的体会。鲍威尔天生是个会讲故事的人,他总能用温馨的故事和恰当的比喻告诉我们在职场内外获取成功的秘诀。

本书极具思想性和启发性,精彩程度超乎想象,必将给读者以鼓舞和激励,帮助我们走向未来的领袖之路。



友谊

FRIENDSHIP

816.I' m glad I have you for a friend.

我很高兴能有你这样的朋友。

817.You' re my best friend.

你是我最好的朋友。

818.A friend in need is a friend indeed.

患难见真情。

819.A friend is easier lost than found.

得朋友难,失朋友易。

820.A friend is never known till a man has need.

需要之时方知友。

821.A friend without faults will never be found.

没有十全十美的朋友。

822.A faithful friend is the medicine of life.

真诚的朋友如一剂生活的良药。

823.Friendship the older it grows the stronger it is.

友谊地久天长。

824.Between friends all is common.

朋友之间不分彼此。

825.Friendship is love with understanding.

友谊是爱加上谅解。

(待续)

祝各位员工:

生日快乐!
工作顺利!
万事如意!

董事长兼总裁:
傅文隆



部门/车间	姓 名	生 日	部门/车间	姓 名	生 日	部门/车间	姓 名	生 日	部门/车间	姓 名	生 日
装配二车间	郑晓超	2 月 1 日	财务部	黄旭琼	2 月 26 日	苏州海星	王成国	2 月 27 日	海欣船阀	徐志琴	2 月 19 日
计划统计部	张玲英	2 月 2 日	苏州海星	杨志中	2 月 1 日	苏州海星	黄昌明	2 月 29 日	海欣船阀	程运江	2 月 22 日
冲压车间	曾宪卫	2 月 2 日	苏州海星	沈玲芳	2 月 2 日	海欣船阀	陈子飞	2 月 1 日	海欣船阀	韩 忠	2 月 25 日
装配一车间	万利粤	2 月 6 日	苏州海星	袁光明	2 月 2 日	海欣船阀	文小林	2 月 3 日	海欣船阀	李道进	2 月 29 日
模具部	谢品高	2 月 10 日	苏州海星	白盼燕	2 月 3 日	海欣船阀	彭祝付	2 月 3 日	海欣铸造	李进霞	2 月 5 日
装配一车间	黄臣芝	2 月 10 日	苏州海星	胡兴红	2 月 7 日	海欣船阀	周 拓	2 月 5 日	海欣铸造	顾春虎	2 月 17 日
质量管理部	彭红梅	2 月 11 日	苏州海星	吴全林	2 月 8 日	海欣船阀	马八满	2 月 6 日	舟山分公司	王加略	2 月 1 日
装配一车间	方清香	2 月 12 日	苏州海星	李 涛	2 月 8 日	海欣船阀	施 兵	2 月 7 日	威海分公司	宋朋涛	2 月 3 日
国外贸易部	施晓兰	2 月 16 日	苏州海星	陈 龙	2 月 10 日	海欣船阀	刘成波	2 月 10 日	广州分公司	陈建平	2 月 6 日
装配一车间	刘先琴	2 月 16 日	苏州海星	张洪领	2 月 13 日	海欣船阀	臧永春	2 月 11 日	广州分公司	赵继兴	2 月 10 日
设备管理部	周俊杰	2 月 18 日	苏州海星	吴泉水	2 月 26 日	海欣船阀	刘连军	2 月 11 日	台州分公司	尹玉琴	2 月 21 日
装配一车间	袁吉忠	2 月 20 日	苏州海星	徐保练	2 月 15 日	海欣船阀	杨文龙	2 月 13 日	扬州分公司	韩旗武	2 月 27 日
喷涂车间	夏江流	2 月 20 日	苏州海星	王本成	2 月 18 日	海欣船阀	许杭春	2 月 14 日	广州分公司	苏翠莲	2 月 27 日
计划统计部	吕卫玲	2 月 22 日	苏州海星	郭延琬	2 月 19 日	海欣船阀	魏高引	2 月 16 日			
装配三车间	谢 龙	2 月 22 日	苏州海星	林捷凯	2 月 24 日	海欣船阀	陶文娟	2 月 18 日			
财务部	叶孙珍	2 月 25 日	苏州海星	陈 萍	2 月 27 日	海欣船阀	陈学珍	2 月 19 日			

坐火车

●文/周雪松

多年以前,我最恐惧的是挤火车,特别是长途,因为第一次坐长途火车的经历并不愉快。我从故乡小镇到几千里之外求学,买的是最便宜的车次,没有座位,带着大包小包的东西,车上挤满了急着返乡收麦子的农民工兄弟,人多到无法走动,甚至弯不下腰,站不稳,除了想早一点到达目的地,哪会有什么心思欣赏车窗之外的景致,后来几年我逐渐习惯了这种奔波的生活,一方面,可选的车次越来越多了,买到卧铺或者硬座的机会越来越大了,另一方面,踏入社会以后变得能吃苦了能忍耐了,甚至,在长途旅行中也能觉得几个好处,可以整理整理心情,可以打打牌、写写日记,可以看看书,还可以看看沿途的风光。

然而,铁路所经之处,大抵人烟稀少,

偶尔可看见偏远的村落,几处破旧低矮的房子,大概早已被它的主人所遗弃,他早已飞黄腾达而远去了,或者还是依旧在他乡漂泊?他为什么不肯回归这片土地,难道这里没有他所眷恋的乡情?即便是在市郊,所见到的也多半是饱经岁月洗礼的老旧居民楼,或许是幸福的家庭,老人携着孙子在楼下晒太阳,或许是不幸的所在,中年之后,婚姻终于在不断的争吵之中走到了尽头,这并非旅途中的好人好事,因为生命中的真实往往在种种虚构中呈现,只有那广袤的土地,种小麦的、栽果树的、更多的荒芜着的土地理解:生活就如同这趟疾驰的列车,美好和丑陋终将随着时间所流逝,不同的是,这趟列车可以沿着旧路往返,而生活的轨道却只能向前。

列车一路向北,我倚着窗凝思,忽而有群山映入了我的眼,我想是泰安车站快到了。我从没有登过泰山,路过泰安车站十数次,也没有如此真切地感受过泰山:泰山覆雪可真美!积雪有深有浅,深处于沟壑,远望去恰似飞流瀑布,潇洒飘逸,浅处于山脊,星星点点的白配上苍苍翠翠的松树,连同山脚下的几处农家,几缕炊烟,几条隐约可见的小路,这正是最玄妙的意象,是最伟大的中国画手笔!又在某一处,映入眼帘的是轻轻的白纱笼着绵延着的土黄色的山体,一时间竟然说不出到底是曼妙还是雄浑,而更神奇的是在西方,天空是大朵大朵青色的云,云下面是一片将落未落的红霞,红霞罩着白雪,白雪盖着矮松,可以想象吧,这些色彩强烈的对比,俨然又成了西方的

油画……此时此刻,我完全被这美丽而神奇的景致所吸引,直到列车远去,直到它们消失在暮色里。

我相信火车上的其他人一定会好奇:我究竟在小小的笔记本上写下了什么,为什么写写、停停、看一看、想一想,其实,正如坐火车一样,生活也是一般道理,你所遭遇的河你所想象的不尽相同,你所见的和你所想的也不尽相同,可能那个背井离乡的故事根本就不存在,可能那栋老旧的居民楼里早已没了主人公,可能当你真正登上了泰山之后却没办法体会“苍山负雪,明烛天南”的意境。生活这趟列车同样需要不断地感受认知,不仅需要物质上的积累,还需要精神上的沉淀,只不过我们的生活都过于紧张和忙碌,往往少了这些心思罢了。

待人宽一分是福

·文/代连华

小时候,父亲总是教育我们:“待人宽一分是福”,我们却不解其意,做起事来常常适得其反。

那时候,家住小镇上,房前有一片很大的园子,父亲精心栽种了各种果蔬,有我们喜欢的草莓、柿子等。邻居家却养了许多鸡鸭,还有最讨厌的猪,它们常常兵分几路,前来入侵我们家的菜园。有时刚赶跑了鸡,鸭子又摇摇摆摆地钻进来。看着园子被践踏得不成样子,我们都很生气。弟弟用弹弓打,我们则用木棍赶,有时不解气,还要跑到邻居家门前大吵。

父母却不在意,园子里的菜,随时摘下来送给他们,草莓熟的时候,也要分些给他们。冬天的时候,我开始咳嗽不止,父亲得一方方,是专治我这种咳嗽症状的,药里需要一只老母鸡做药引子。邻居听说后,马上捉了一只送过来,父亲与邻居道谢,而我们则羞愧得不敢抬头。

上学时,我性格有点傲,不太合群。那时班上有位女孩,活泼开朗,而且喜欢恶作剧。有一次,老师叫我去黑板前做题,结果我刚走上讲台,全班同学笑成一片,连老师也忍不住笑了。原来,她把一张画贴在我的后背上,那张画画的是孔雀开屏,还写了一行字:“骄傲的孔雀”。我气得狠狠地白了她一眼,从此不再理她,虽然她多次想与我和好,我都没有给她机会。

二十年后同学相聚,我和她竟然相拥而泣,突然间发现有许多宝贵的东西,已被光阴带走,因为我的狭隘,让我们错过了许多美好而值得珍惜的光阴。如果待人宽一分,拥有一份纯真的友情,那将是多么美好呀。

在锦绣小区居住时,楼上的女孩学钢琴,为了让孩子学得认真,家长制定了严格的学习计划,每天断断续续而又没有章法的钢琴声,透过厚厚的墙壁传过来,本来就神经衰弱而又经常失眠的我,真是苦不堪言。几次想冲上楼去,与那家宝贝商量,可否给我点睡眠时间,可又忍住了。

再后来,搬离锦绣小区,楼上那户人家,竟然楼上楼下地帮我们搬东西。看那夫妻俩累得满头大汗,既感动又庆幸,幸亏没有冲上楼去。

在这浮躁的社会里,有些人往往因为一言不和而大打出手,有些本是芝麻大的小事最后会演变成西瓜那么大。其实想想,处世让一步为上,待人宽一分是福,何乐而不为呢?



远航

永嘉美景

梅香赏梅

幸福,惊艳了时光

●文/青衫

曾经以为幸福是个“大工程”,必将和惊天动地后的美好爱情有关,和事业有成后的尊敬与羡慕有关,和一切我遥不可及的生活有关,为此我不遗余力地努力着。可结果却是老天赐给我一份平凡的爱情,顺风顺水地走入婚姻;比上不足比下有余的一份工作,事业更是无从谈起;遥不可及的生活依旧遥不可及着。

尽管我心里“波涛汹涌”,生活却如同一面流动的镜面,缓缓向前。历经酸甜苦辣,经过时光沉淀后,我在某一时刻忽然接到“老天赐给我的智慧”,发现幸福就在身边。

感悟幸福,它惊艳了时光,也温柔了我的岁月。以前总是仰望别人的幸福,一回头,发现自己正被仰望和羡慕着。开了博客,每天记录下自己琐碎的生活,博友留言说,你总有那么多幸福的理由,真羡慕!

我抱怨过老公懒惰不干家务,总把家里弄得脏乱差,可是他顾家,有责任感,从不挑我做的粗茶淡饭,对我的任性报以宽容;孩子的成绩从来没有达到我想要的分数,但他综合素质好,健康成长;父母的身体总让我牵挂,但和那些失去双亲的人比起来,我还有机会叫上一声

“爸爸、妈妈”就是极致的幸福!

凡事往好处想,心情就开朗了,幸福就会围绕着我们转。朋友喜欢和我聊天,有什么烦心的事儿和我一聊,想开了不少;父母有事愿意找我商量,我总有办法安抚他们的心;老公常常和我长谈,我告诉他工作上的不如意和眼下的幸福比起来,都不足挂齿;孩子更是视我为朋友,青春期里的那些事儿,我都能为他说出个一二三。身边的人如此依赖我,我怎能不快乐自豪,连那些琐碎的烦恼,都成了幸福的源泉。

我甚至写了一篇博文《小病是福》,至我那无以复加、不离不弃、可爱至极的“花粉过敏症”,病着的时候家人朋友无微不至的关爱让我体会到亲情、友情、爱情的美好。只要你愿意,愿意找,做个有心人,幸福真是无处不在。外面的阳光那么灿烂,我们顿顿饭有着落,有衣穿,有空看闲书,有点钱孝敬父母,感激生活还来不及呢。

心中豁然开朗,其实自己什么都不缺,剩下的就只需要幸福地行走在尘世里,过好每一天!

征稿启事

为了更好地宣传和展示企业的发展历程、建设成就、经营方针和各阶段的目标,树立企业内外部形象,提高企业社会知名度、信誉度,丰富员工业余文化生活,培养员工文娛爱好和兴趣,提高员工写作水平和语言表达能力,陶冶情操,交流思想,传授经验,同时使企业文化建设得更富有特色,本报特向广大读者朋友们长期征稿。

稿件体裁不限,小说、诗歌(限30行左右)、散文、通讯、言论、随笔、杂记、图片(7寸以内)、书法(毛笔书法限4尺宣纸、硬笔书法限A4纸)、幽默笑话、脑筋急转弯、歇后语、漫画、生活常识等均在征收之列,文章字数以1000字左右为宜。

稿件一经采用,当月即付稿酬。在投稿时务必写上姓名、部门或联系地址及联系电话。摘录、剪辑之作必须注明出处、发表日期及原作者姓名;对于抄袭、剽窃之作,本编辑部有权另作处理。

联系电话:

0577-67398195

E-mail:

qg@haixing.com

——《海星报》编辑部

破难攻坚 创先争优

总顾问:傅文隆
顾 问:李荣中
陈 华
总 编:邹妙军
责 编:王建芬
核 查:邹妙军

知 识 窗

产后手足关节痛的成因及预防

产后女性由于体内内分泌发生了改变,使其手部肌肉及肌腱的力量、弹性出现不同程度的下降,关节囊及关节附近的韧带张力减弱等,从而导致关节的松弛和功能的减弱。这是造成新妈妈出现手足关节痛的内在原因。

产妇如果在产后过早过多地从事家务劳动、抱孩子过久、接触冷水,就会使关节、肌腱和韧带负担过重,引起手腕部及手指关节痛,患上最常见的“妈妈腕”,临床又称“手腕狭窄性肌腱滑囊炎”。其症状是:产妇大拇指底部的肿痛造成大拇指或手腕活动不便;做抓、握、拧、捏等动作时,会引发或加剧腕部的疼痛,严重时还会影响睡眠;疼痛有时像神经痛一样,会往上痛到手臂,往下痛到大拇指末端。

新妈妈在“坐月子”期间,由于活动减少,还会使足跟部的脂肪垫发生废用性退化而变得薄弱,其对体重的支持和运动时震动的缓冲作用大为减弱,脂肪垫也会因此而产生充血、水肿等非特异性炎症,以致造成足跟部的疼痛。

预防产后手足关节疼痛,关键在于产后注意休息,不要过早、过多地用手干重活,不要经常用冷或使手、足部受凉、受寒。另外,新妈妈在月子里少吃酸辣等刺激性食物,少吃香蕉,少饮啤酒。

新妈妈在刚感到关节部位出现疼痛时就医,并在医生指导下用药,首选养血祛风、散寒除湿的中药,新妈妈应每天坚持做伸屈锻炼,但不要随意用力按摩疼痛处;平时可用湿毛巾热敷腕部,以增加局部血液循环,促进炎症吸收。热敷可以每天**2~3**次,每次**20~30**分钟。必要时应去医院采用超短波或红外线进行理疗。