

集团公司 2013 年度质量体系内部审核圆满结束

本所讯 为验证集团公司的质量管理体系是否符合 GB/T19001-2008、GJB9001B-2009、EN13980:2002 和 CCSR9001-2009 标准的要求,以进一步提高质量管理体系的符合性和有效性,集团公司根据 2013 年度内审计划,于 8 月 29 日组织开展了为期三天的质量管理体系内部审核。

为了确保本次内部审核的有效进行,按照集团公司内部审核控制程序的要求,由总经理任命内审组成员,并授权集团公司管理者代表为审核组组长,全面主持组织开展本次质量体系内部审核工作。

本次审核依据 GB/T19001-2008、GJB9001B-2009、EN13980:2002 和 CCSR9001-2009 标准的要求,以及集团公司《质量手册》、程序文件及相关法律法规,审核范围覆盖了集团公司高层、办公室、财务部等 21 个部门和场所。内审组审核了集团公司现行的质量管理体系总体运行情况、质量方针、目标的有效性;验证上次审核中发现的不符合项的纠正措施的有效性和顾客投诉及处理情况等。对于本次内部审核,各部门和车间都非常重视,并把它看作是对本部门工作的改进和提高的一次难得的机会,各受审核部门的负责人全程陪同,并积极配合,因此审核工作得到了圆满完成。

末次会议上,内审组组长通报了本次审核发现和审核结论,并就此对今后集团公司的质量管理体系运行提出了



建议;并对本次内审组成员的辛勤工作与各部门/车间的支持配合表示感谢。会上强调:此次发现的不符合项,各部门/车间负责人在实施纠正措施的同时应举一反三,解除潜在的问题;对照不符合项经常自检本部门的工作,及时发现及时整改。组长还指出审核是手段,激励是目标,改善是根本,通过审核发现问题,通过改善提高生产,通过激励加快发展。

审核结果表明,集团公司领导重视质量管理体系的建立和实施,员工的质量意识强,建立了文件化的质量管理

体系,识别了产品实现所需的过程,制定了适合集团公司发展宗旨和方向的质量方针与质量目标,质量管理职责和承诺得以落实。集团公司领导重视资源建设,科研和生产能力强,能满足承担产品研制、生产的需要,生产和新产品试制过程基本受控,产品实物质量稳定,交付产品未出现重大质量问题,服务主动及时,顾客满意度高,集团公司具有稳定地提供满足顾客要求和相关法律法规要求的舰船灯具、船舶电气(开关、接插件、接线盒、插座箱、接线箱、控制箱、电铃)产品的能力。

回顾过去,自创办以来,集团始终坚持“为社会创造财富,为员工谋求利益”的企业宗旨和“争创一流企业,追求卓越品牌”的经营方针,依靠科技进步,狠抓产品质量,不断开发出更多、更好的船舶灯具、电气、船用阀门等产品。集团公司 2001 年 12 月通过 GB/T19001-2000 质量管理体系认证,2009 年 3 月和 11 月分别通过了海军三方及二方的现场审核,2010 年 3 月获得了中国新时代认证中心对集团公司武器装备质量体系 GJB9001A-2001 现场审核的认可,并于 2011 年 5 月顺利通过了 GJB9001B-2009 的监督审核及换版审核。

通过一年一度的内部质量体系审核,以及各部门/车间和全体员工的支持配合与共同努力,集团公司的生产经营、质量管理、科技研发将更切合实际,集团公司未来的发展也将更加持续、健康。

办公室/报道

集团公司顺利通过永嘉县“十佳诚信典范企业”现场审核

本报讯 9 月 8 日,永嘉县个民协、司法局等单位领导莅临集团公司开展“十佳诚信典范企业”的现场审核工作,考核组分别从组织领导模式、机制建设、依法经营三方面进行考评,通过查看台账、听取意见、调阅工商记录进行评分,最终顺利通过了现场审核,被认定为县级“十

佳诚信典范企业”,这是对集团多年来坚守“诚信立身,信誉兴业”的经营理念的肯定。

集团公司自创业以来始终将诚信工作摆在首位,恪守“无信不立,诚实守信、公平竞争”的原则,在安全生产、守法经营、依法纳税、承担社会责任、自觉维护消费者合法权益采取了

多项措施,始终做到诚信经营,并且在诚信经营的理念下,获得了一系列的诚信荣誉,曾先后荣获省、市、县信用管理示范企业、省 AAA 级守合同重信用企业、诚信民营企业、连续多年获 AAA 级纳税信用企业、银行资信 AAA 级企业等称号。

朱巧芬/办公室

海欣船阀组织优秀员工外出旅游



本报讯 为褒奖先进,丰富员工的精神文化生活。8 月 23 日,江苏

后参观了日照的城市客厅——万平口海滨生态广场,随后到海滨国家

海欣船用阀门有限公司组织 2012 年优秀员工共 18 名赴青岛、日照旅游。

8 月 23 日早晨 18 名优秀员工在公司门口乘坐旅游大巴奔赴第一站日照,在日照先游览了灯塔风景区,

森林公园,员工们在沙洼浴场和太公岛海滨浴场上尽情享受清凉,并拍照留念。8 月 24 日奔赴第二站——青岛,游览青岛的象征——栈桥,后游万国建筑博览会,还参观了海底世界。

在这短短的三天旅途中,员工们不仅放松了身心,还领略到了自然界的美丽风光,愉悦了心灵,陶冶了情操,增强了员工的凝聚力、荣誉感和归宿感,同时也让员工们感受到了企业对他们的关爱之情。

蔡加玲/报道 周雪松/摄影

集团公司发放“双节”购物券

本报讯 “芙蓉露下张,并根据国家法定节假落,杨柳月中疏”,伴随着日的相关规定,于 9 月 19 秋天的脚步,迎来了中华日至 9 月 20 日中秋节放假 2 天,10 月 1 日至 10 民族象征着团圆与收获假 2 天,10 月 1 日至 10 的传统节日“中秋节”及月 5 日国庆节放假 5 天。中华人民共和国的第 64 同时也希望集团公司所个生日。为庆祝双节的到有员工能够众志成城,为来,答谢员工的辛苦付集团公司更加辉煌的明出,集团公司为所有在职天而努力奋斗。

员工发现金购物券 1

袁喜苗/办公室

关于作息时间调整的通知

各部门、车间、分公司:

自 10 月 1 日起集团公司作息时间调整为:
上午:07:45-11:45;下午:13:00-17:00

特此通知,请遵照执行。

办公室

二〇一三年九月二十三日

用户在我心中 质量在我手中

集团公司开展“质量月”活动



本报讯 为进一步贯彻落实“争创一流企业,追求卓越品牌,让顾客更加满意”的质量方针,全面提高质量意识和技术水平,增强优质服务意识,集团公司于9月开展了主题为“用户在我心中,质量在我手中”的质量月活动。

活动通过开展多种形式的教育、培训和产品实现过程中的质量控制活动,主要

活动内容有:**1.**建立集团公司质量检查评定小组。**2.**学习和研讨。各部门负责人组织本部门员工学习与本部门主管的质量控制程序、程序文件、管理制度,部门负责人必须要组织讲解和学习并形成书面记录,在学习质量体系文件的基础上,进一步完善质量体系。**3.**宣传和教育。举办一次“用户在我心中,质量在我手中”全员签名活动;同时开展一次“每人提一条合理化建议”活动,建议合理的视实施效果情况给予一定物质奖励;在集团公司内曝光几批不合格品处理情况,提出纠正预防措施,并处罚到责任人;选拔三名月质量标兵,给予一定的物质奖励,以后生产车间每月选拔**1-2**名月质量标兵;**4.**检查。有关工作质

量的抽查工作,如技术文件的正确合理化、现场指导的及时性、操作过程的规范化、文件受控、质量记录正确、完整、顾客投诉和退货处理及纠正和预防措施等的落实情况等,由质量检查评定小组每周组织一次对生产现场的检查并记录。**5.**建立工序质量追查机制。上一工序对下一工序负责,下一工序发现由于上一工序的质量问题当场由发现人向巡检员反映,并记录,班组长确认,再由质检员统一交质量检查评定小组确认,并在活动中以公告栏的形式发布。

整个质量月活动在集团公司管理者代表的领导下,始终保持有条不紊地开展,由质量管理部全面负责实施,办公室协助配合,充分发挥技术和质量管理的作用,要求全员参与、人人提高,特别是关键岗位的有关人员要积极投入质量月活动,把质量意识真正落实到实际工作中去。通过质量月活动使集团公司质量管理和技术水平再上一个台阶。

办公室/朱巧芬

集团公司开展安全生产培训



本报讯 众所周知,安全生产是企业永恒的主题,是实现企业可持续、健康稳定发展的前提条件,也是政治稳定、构建和谐的必要保证。安全生产事关企业员工的生命和财产安全,关系到企业的全面发展和经济效益。为了提高员工安全意识,使员工掌握更多的安全知识,9月6日晚,集团公司特邀永嘉县安监局领导刘伟都为集团公司员工上一堂生动的安全生产知识课。

课堂上老师首先通过生动的案例对现在的安全形势进行分析,指出目前全国上下安全形势不容乐观,正处于事故的多发、高发势态,要求所有人要高度重视、高度关注安全势态发展;其次给员工讲解了有关安全生产的法律、法规,每位员工必须要做到遵守规章制度、操作规程,严守劳动纪律;最后,老师又给大家讲解了企业员工应尽到的五个义务:**1.**遵守安全生产规章制度和操作规程的义务;**2.**服从管理的义务;**3.**正确佩戴和使用劳动防护用品的义务;**4.**发现事故隐患及时报告的义务;**5.**接受安全生产培训教育的义务。

通过此次培训使集团公司员工进一步了解了有关安全生产的法律、法规;也知道作为企业的一名员工应该尽到的义务,大大提高了员工的安全知识,培训最终在大家热烈地掌声中结束。

生产管理部/王艳方

省重大项目推进情况市发改委领导到永调研

委省政府实施创新驱动来推动经济发展的决策部署,及时反映、解决企业运行和产业发展中出现的问题,推动经济快速健康发展。要盯牢重大项目,扩大有效投资,加快已开工项目的推进速度,并做好项目库建设,依靠项目抓机遇,确保重大项目建设不断档。**本报记者 佳华/报道**

县委组织部举办两新组织负责人培训班

本报讯 9月10日,永嘉县委组织部两新组织负责人专题培训班在县委党校开班,来自全县重点非公企业和社会组织部分党组织书记**60**余人参加培训,县委组织部副部长潘健出席开班仪式并作重要讲话,我集团公司作为县级五星级党组织应邀参加培训。

此次培训班邀请了温州市委党校教授任晓作“产业转型升级中的模式创新”专题培训。培训班上,任晓就学好经济体制改革与发展方式转型,如何构建“五动”体制,即消费需求拉动、新兴产业带动、体系创新驱动、资源节约推动、城乡协调互动进行讲解。培训班还邀请了县人力社保局的刘巧挠等进行了专题授课。此次培训内容充实,针对性强,不仅使“两新”组织书记进一步明确了职责、任务及要求,开阔了工作思路,同时也对他们进行党务工作经验交流提供了一个很好的平台。**本报记者 佳华/报道**

振兴实体经济 推进赶超发展

集团公司应邀参加温州市振兴实体经济动员大会

本报讯 9月9日温州市委市政府召开全市振兴实体经济动员大会,市委副书记、市长陈金彪主持会议,市四套班子领导陈一新、陈笑华、包哲东、马晓晖等,以及各地各部门有关负责人、企业负责人、驻企服务员等共**1100**多人参加会议。集团公司应邀出席了此次会议,会上市委书记陈一新在会上强调,要把振兴实体经济作为巩固温州经济基础和竞争优势的根本,作为温州赶超发展的首要任务,在思想上高度重视,在工作上要加大力度,在举措上要更加扎实有效,打好振兴实体经济“组合拳”,回归实体经济,为温州“赶超发展、再创辉煌”做出更大的贡献。

此次会议一大亮点和变化就是企业家成了“座上宾”,许多企业家都被安排在会场前排位置,集团



公司的座位也被安排在第**8**排会场最中心的位置上,这足以看出市委、市政府对广大企业家的重视和关心,让与会人员切实感受到了市委、市政府振兴实体经济的决心。

会后,集团公司立即将此次会议精神进行了宣贯,要求相关人员认真学习《温州市整形实体经济政策汇编》,鼓励全员坚定信念,锲而不舍,强调坚守主业,不断创新,相信企业在政府扶持下一定会走出困境,再创辉煌。

办公室/朱巧芬

海欣船阀顺利通过2013年度质量管理体系内审

本报讯 为检查公司质量体系ISO**9001:2008**运行是否持续有效,以便促进公司质量管理体系的改进,确保符合第三方复评条件,江苏海欣船用阀门有限公司于**8月29日-30日**,由副总杨从善组织进行了**2013**年质量体系覆盖部门内部审核工作。

在审核过程中,各位内审员本着公正、严格的态度,依据ISO**9001:2008**标准、CCS质量管理体系、质量手册、程序文件和作业规范以及相关的国家法律

法规和我公司的规章制度要求,审核了我公司的各部门和车间管理体系运行情况,并做了详细的检查记录。通过审核检查记录的汇总分析,受审双方确认,共确认了**12**项不合格项,**7**项建议项,主要是在文件、质量记录等方面的不足,现已责成有关部门限期纠正。

通过本次内审找出了工作中的不足之处,及时更正,为确保质量体系持续健康运行提供了保障,同时也为顺利通过外审奠定了基础。

蔡加玲/文

海欣船阀与阜宁县经开区国土分局举办篮球友谊赛

本报讯 为丰富员工业余生活,提高员工的身体素质,江苏海欣船用阀门有限公司于**9月15日**与阜宁县经开区国土分局进行了一场男子篮球友谊赛。

此次篮球赛采取五局三胜制。比赛前,队员们个个满怀激情,积极做好热身准备。比赛开始后,两队队员迅速投入比赛,在场上你争我夺,抢球、投球、拦球,每个动作都潇洒帅气,经过一轮轮的抢球与投球,双方队员的情绪都高涨起来,赛况异常激烈。台下观众的热情也被点燃了,加油声此起彼伏。经过双方队员的激烈角逐,最终经开区国土分局赢得了比赛。

此次比赛,本着“友谊第一、比赛第二”的宗旨,不仅增加了公司员工之间的交流,而且增进了与地方机关单位的友谊。

蔡加玲/图文



§行业动态§

工信部发布征求意见稿,既是对《船舶工业加快结构调整促进转型升级实施方案(2013~2015 年)》的细化和贯彻,也是船舶行业希望加强法制管理、化解产能过剩矛盾的长期诉求。

设立准入条件正当其时

工信部发布的《船舶行业准入条件(征求意见稿)》(简称征求意见稿)对于深受产能过剩困扰的船舶工业来说可谓一剂良药,让人看到了通过设立准入标准和建立准入制度,推进船舶行业实现健康发展的良好势头。在产能严重过剩的背景下出台船舶行业准入条件,无疑会促进船舶行业的资源整合、优胜劣汰和规范发展,可谓正当其时。

没有规矩不成方圆,规范合理的政策、规章、制度和法律是一个产业平稳、有序、良性发展的根本保障。此次工信部发布征求意见稿,既是对不久前国务院出台的《船舶工业加快结构调整促进转型升级实施方案(2013~2015 年)》的细化和贯彻,也是船舶行业希望加强法制管理、化解产能过剩矛盾的长期诉求。数据显示,当前我国船舶工业造船基础设施能力惊人,而行业产能利用率只有 75%。有专家指出,目前的造船

产能过剩是结构性过剩,低端船型制造能力扩张过度,而高技术、高附加值产品研制能力不足,盲目无序的低水平重复建设已严重阻碍船舶工业转型升级。

相较于 2007 年的 CB/T3000 标准,此次征求意见稿所新增的企业建造技术能力、技术创新和产品要求、安全生产、节能环保、职业卫生和社会责任等方面的内容更具时代性、针对性和操作性。征求意见稿中有关企业应满足现代总装造船和信息化管理的要求,将促进现代造船模式的广泛应用,提升精益造船能力;有关技术创新研发和环保标准的要求,以及安全生产、职业卫生和社会责任的要求,将推动船舶工业绿色造船理念的真正树立。正是基于精益造船和绿色造船标准的确立,将给逆境中的船舶工业带来难得的发展机遇。

然而,设立准入条件终究只是产业引导,不具有行政强制力也不具备法律的约

束性,更为关键的是,准入条件重在优化存量、锻造优质企业,而对于增量的控制如果没有进一步的船舶行业立法加以保障,准入条件对于化解产能过剩、实现结构调整所起的作用恐会被市场消解。船舶行业的发展有其显著的周期性,设立行业准入条件,可在一定程度上缓解市场对资源配置的盲目性和滞后性,但是面对资本的逐利性,单纯的政策引导很难抵挡市场繁荣引发的投资膨胀,而一遇市场萧条,造船业就会再次陷入产能过剩的危机。因此,在经济条件下,在简政放权转变政府职能的大背景下,克服市场配置资源的弊端就必须坚持市场调节、宏观调控和立法调整三者结合,以政策推动立法,以立法保障政策,以市场检验政策和立法的适用性,三者相互配合实现资源的合理、有效配置,从而在根本上解决产能的周期性过剩难题。因此,当下对船舶行业设立准入条件、加强产

业引导可谓“对症下药”,不过面对未来国际船舶市场的风云变幻,我国船舶行业要想实现持续健康发展,必然还要求进一步推进船舶行业立法工作。

他山之石,可以攻玉,日本和韩国船舶工业的发展经验或可借鉴。日本、韩国政府先后制定推动造船业发展的法律法规,在保障政府宏观调控的同时,也帮助船企克服了生产、投资中的盲目性,既激励了船企发展,也推动了技术进步,引导其造船业迅速崛起。

万事开头难,船舶行业准入条件开始广泛征求意见,已经为我国船舶行业的法制化发展带来了希望。如果能够迎难而上,真正启动船舶行业的立法进程,那么相信不仅可以有效遏制产能过剩,也将促进我国真正实现由造船大国向造船强国的历史转变。

(杨小珍转摘,来源中国船舶新闻网)

双层船舶航行信号灯 CXH-101PL

- 适用范围
- 适用于 50 米或 50 米以上各类船舶夜间航行灯光信号联络。
- 产品特点
- 1、灯具整体密封结构,可在恶劣条件下使用;
- 2、壳体采用高强度工程塑料 PA+GF,透光罩为 PC 注塑成型,遮光板采用不锈钢模压成型;

- 3、该灯具采用 LED 灯作为其照明光源,发光柔和、无辐射、故障低、温升低、寿命长、低功耗,维修方便。
- 采用标准
- GB7000.1、GB/T3028、GD01 等标准。外观专利号: ZL201330055418.9
- 国内销售热线:0577-67391257 67394556、4001875588

额 定 电 压	AC100V~240V 50/60Hz
功 率	2x6w
防 护 等 级	IP56
光 源	LED
电 缆 外 径	φ9

型号/名称	可见距离	水平光弧	颜色	重量
CXH1-101PL 右舷灯	3n.m	112.5°	绿	4.67kg
CXH2-101PL 左舷灯	3n.m	112.5°	红	4.67kg
CXH3-101PL 桅灯	6n.m	225°	白	4.67kg
CXH4-101PL 艏灯	3n.m	135°	白/黄	4.67kg
CXH6-101PL 环照灯	3n.m	360°	红/绿/白	4.67kg



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
模具试制车间	朱其安	9月01日	冲压车间	余 欢	9月13日	装配二车间	郑珍月	9月28日	海欣铸造	张建国	9月17日
装配三车间	闫恒松	9月01日	销 售 部	汪 洋	9月15日	金工车间	徐武岳	9月28日	海欣铸造	周国安	9月20日
模具试制车间	方民军	9月02日	办 公 室	王 创	9月17日	芜湖分公司	罗中发	9月03日	海欣铸造	王传民	9月29日
装配一车间	邓家超	9月02日	冲压车间	余赛玉	9月17日	天津分公司	王慧丽	9月15日	苏州海星	陈怀权	9月01日
装配二车间	周加艳	9月05日	国际贸易部	葛周密	9月18日	南通分公司	朱建红	9月16日	苏州海星	魏 芹	9月01日
装配二车间	陈献芬	9月05日	装配三车间	肖久荣	9月18日	天津分公司	王 斌	9月18日	苏州海星	潘 双	9月06日
喷涂车间	朱学祥	9月06日	装配三车间	刘 伟	9月19日	海欣阀门	孙凤左	9月05日	苏州海星	赵云伟	9月06日
装配一车间	黄朋程	9月07日	金工车间	廖国平	9月19日	海欣阀门	孙旭东	9月09日	苏州海星	何国兵	9月07日
技 术 部	单力军	9月09日	销 售 部	钟小建	9月20日	海欣阀门	喻红祥	9月10日	苏州海星	张秋雨	9月08日
办 公 室	吴阳平	9月09日	装配二车间	李旭辉	9月20日	海欣阀门	方家国	9月16日	苏州海星	费伟英	9月08日
冲压车间	韩秀梅	9月10日	研发中心	陈国栋	9月21日	海欣阀门	廖志达	9月17日	苏州海星	张 英	9月11日
喷涂车间	王小华	9月11日	质量管理部	易廷飞	9月24日	海欣阀门	泰 松	9月18日	苏州海星	胡杰伟	9月12日
办 公 室	陈定吴	9月12日	金工车间	丁会国	9月24日	海欣阀门	杨 林	9月21日	苏州海星	顾雪锋	9月16日
销 售 部	曹乐苗	9月13日	财 务 部	罗紫玲	9月25日	海欣阀门	徐旭初	9月26日	苏州海星	俞永飞	9月18日
研发中心	肖 和	9月13日	金工车间	张 强	9月25日	海欣阀门	武安省	9月29日	苏州海星	郭增桂	9月18日
冲压车间	熬先杰	9月13日	装配二车间	周艳琴	9月26日	海欣铸造	李 建	9月9日	苏州海星	陆海平	9月22日
冲压车间	元培平	9月13日	装配三车间	袁久熬	9月27日	海欣铸造	王兰英	9月14日	苏州海星	雷 永	9月23日

经验交流

点点滴滴控成本 细微之处增效益

广船国际“抠门儿”有妙招

近年来,广州广船国际股份有限公司采取多种措施,努力降本增效,尤其是该公司将降本措施渗透到各个细节,从细微之处节约成本,取得了“聚沙成塔,集腋成裘”的良好效果。

推广角焊小车,每千吨分段节省 10 万元

自去年以来,广船国际造船事业部在分段制作阶段大量推广使用角焊小车,经过测算,每 1000 吨分段可节省成本约 10 万元。

角焊小车自动化程度高,每台焊机需投资约 6000 元,但其效率高、焊接成型好,焊接完成之后,焊缝基本不需打磨,收益远大于投入。根据分析,使用角焊小车,每米

焊缝能节约打磨费用 3.11 元,效率提高 20%,焊材节约 19%。按照一个标准班组一个月完成物量 1000 吨计算,每月物量产值能增加 4.2 万元,焊材节约 5900 元,打磨成本节约 5.3 万元,三项合计可节省约 10 万元。如一个 20 人的班组配置角焊小车 10 台,投入为 6 万元,按照每月完成物量 1000 吨计,一个月就可以收回投资,而且还能节约 4 万元。

管子试压水循环利用,每年节省 2 万余元

船舶管系在制作及报验过程中,往往需要用工业水来进行试压。为节约用水成本、减少排放,广船国际造船事业部管加课

建设了一套试压水循环系统。该系统投资 11 万元,投入使用后,每月节约水 600 立方米,水费、排污费以每吨 3 元计算,一年就可节省费用 2.16 万元。

试压水循环系统原理简单,只需在管系试压场设引流槽,管子试压后的水自动流入过滤池、储水池,储水池接一台抽水泵,将水引入储水罐,储水罐再供水作管子试压使用,以实现试压水循环利用。其运营成本不高,每年约 1000 元,节省出来的钱减掉运营成本,6 年就能收回投资。此外,该系统每天可减排废水 7200 立方米,为广船国际树立了积极履行社会责任的良好形象。

(杨小珍转摘,来源中国船舶新闻网)

秋 声

周雪松/文

不知不觉秋天近了,
你听着那香樟树上的嗡嗡的蝉鸣,
谁人静静地喝茶读报,
窗前叶脉间片片摇情。
射阳河里波光粼粼的水,
夕阳与远山共去,
炽热的目光随着小小船儿前行。
我不是落寞的人儿,
你听,我唱起民谣,你听。
那民谣的源头是北国,
它流长流长到他乡月明,
是夜,是梦,是他乡月明,
你来,唱起民谣,我来听。
蟋蟀们都在浅浅吟唱,
春去秋来松林老
那岁月里遍乡遍野的柔情。



远航

满月

陈定吴/转

秋天里的父亲

秋天一到,父亲的脸就笑成了一朵菊花,层层叠叠都是喜悦。

对于父亲来说,秋天意味着他洒下的汗水都变成了沉甸甸的收获。父亲坐在田头,喜滋滋地抽着烟,吐出一个个意味深长的烟圈。那种滋味,我多年后才体会到:看着学生成绩单的时候,节日里收到学生短信的时候……无边的幸福让人感觉一切都是值得的。我想,我和父亲的幸福感和成就感,与大人物力挽狂澜、扭转乾坤的感受应该是一样的。

秋天的土地是香的。家乡的千里平原,被大片大片的庄稼围得水泄不通。玉米泛黄了,黄灿灿的玉米绽开了笑颜;高粱低垂着沉甸甸的头,显出成熟的风韵;谷子地里一片金黄,弯腰的谷子等待着秋风的检阅……父亲掐灭手中的烟,招呼我

们一声:“干活儿!”一家人纷纷钻进丰收的油画里,开始了收获。

虫声四起,秋风微凉,父亲先掰下田头的一个大玉米,三两下把皮撕掉,露出颗粒饱满的玉米粒。又是个丰收年,老天没有亏待农人,风调雨顺,丰收就这样水到渠成,一切都在意料之中。父亲喜上眉梢,剥下几颗玉米粒放在嘴里嚼,得意地说:“真香啊!”我那时候不明白,几粒生玉米粒有什么香的。现在想来,那应该是父亲在品尝第一口秋天的味道,当然是香的。父亲知道,这株玉米,怎样在他的侍弄下,从一粒种子,到生根发芽,拔节生长,再到成熟结果。每一株庄稼,父亲都曾像对待孩子一样,精心细致地侍弄,里面有他的汗水心血,还有浓浓的感情。

太阳很快把晨露烘干了,天热起来。

我钻在玉米田里掰玉米,玉米秸叶子刺拉拉的,把我的胳膊划得生疼。看着大片的玉米田,我有些着急,对父亲说:“爸,这么多玉米,我们这辈子怕要都掰不完!”父亲听了哈哈大笑,他认为这是最吉利的话了,朗声说:“一辈子掰不完才好呢!你要累了就歇会儿去吧。”被特赦的我高兴地放下竹筐,去一旁逮蚂蚱,捉蚰蚰。父亲很能干,一会儿工夫,田里的庄稼都收完了。父亲不肯歇一会儿,一鼓作气,又把玉米秸全部砍倒。田里透亮了,肥沃的土地又袒露了出来。

父亲用丰收的果实把家里装扮一新,就像过年时张灯结彩一样。秋天,是父亲的节日。父亲在屋檐下挂满了黄灿灿的玉米,非常喜庆;院墙上,靠着红彤彤的高粱,灯笼一般;还有两个红红的大南瓜,摆

在廊前……小院里俨然是一幅明丽的水彩画,秋的色彩酣畅淋漓。父亲进进出出都哼着戏词,无比欢欣。

秋收后的大平原,像一位分娩后的母亲,带着喜悦和满足。千里沃野,重新坦荡而辽远起来。父亲深情地遥望着远方,又开始构思新一轮的播种。

年年岁岁,父亲就是这样,在一个个收获的梦里,知足而幸福。



王纯/文

联系电话:

0577-67398195

E-mail: qg@haixing.com

——《海星报》编辑部

热烈庆祝中华人民共和国成立六十四周年

总顾问:傅文隆

总 编:邬妙军

责 编:朱巧芬

核 查:邬妙军

秋季防感冒 十个妙招

感冒不是大病,但一旦染上,就会影响工作和生活,还可能导致其他疾病的发生。由于引起感冒的病毒种类很多,病毒相互之间没有交叉免疫力,容易使人反复患病。以下十招,可有效预防感冒。

1.与患者保持**1**米以上距离患者咳嗽、打喷嚏时,带病毒的唾液可飞溅到约**1**米远,当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时,应马上退到**1**米之外。

2.勤洗手有些病毒可以在患者手摸过的地方存活**3**小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。

3.不要在封闭的空间久留空气不流通的地方容易滋生感冒病毒。办公室是易传染感冒的地方,如果避不开这些地方,可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。

4.多喝水 大量的水可以将病毒从身体中带走,防止脱水症(脱水症是感冒的并发症之一)。

5.有氧运动 每天进行**30~45**分钟的有氧锻炼,如散步、骑车、跳舞等,可极大增强人体抵御感冒的能力,避免患上呼吸道传染病。

6.厨具常消毒厨房里的海绵和抹布里藏有大量病菌。如果家中有病人,要常用消毒液擦洗他们触摸的东西(如水龙头、门把手、冰箱拉手等)。

7.服用维**C**和维**E** 适量口服维生素**C**,能减轻感冒症状。维生素**E**在人的免疫系统占有重要地位,它广泛存在于动物脂肪和植物油当中。

8.睡眠充足美国研究者曾进行过一项试验,让志愿者只睡后半夜,第二天,他们的免疫力下降了**30%**。接着,又让他们睡足**8**小时,结果发现,他们的免疫力完全恢复了。

9.按时接种流感疫苗

10.鼻部保健 约有**50%**的感冒是由鼻病毒引起,由于鼻咽部是最初感染的部位,因此,鼻部按摩能有效预防感冒。先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴约**20~30**次,然后用摩擦发热的手掌,轻轻按摩鼻尖和鼻翼。另外,每天坚持用冷水洗鼻子,不仅可以清除污垢和病菌,还能增强鼻孔及整个上呼吸道对寒冷的适应性。

如果不慎感冒了,应在患病初期积极用药,选择疗效好、毒副作用小的药物进行治疗。

(陈定吴/转摘)