

# 加油，陕汽青年！

金融服务部 马林璞

麦里西沟,1968,撬开石板下的沙砾,往地上重重地锤下根基。一车一担,在国家最需要的时候,他站在了中国的西北。将车身染上军绿漆,装上发动机,延安牌将炮车托起,驶过山川河溪,越过每一片战区。这时的他还不到10岁,迈着蹒跚的步子,正为国家创造奇迹。

后来,他来到西安东郊幸福北路39号,带着前辈的殷切期望,建起新的工厂,在改革开放的号角声中,引进技术、学习方法,成功造出斯太尔重卡。这一年,他16岁,还是个小伙儿,正是青春

年华。直至今日,他依然在路上,立足于西安北郊工业园区,军工品质的陕汽重卡驰骋五洲。

五十余载,多少青春年华,心甘情愿挥洒;多少少年在他的目光里长大,成家、两鬓白发?五十余载,多少艰难险阻,披荆斩棘,不断前行;又有多少光辉荣耀,在他的怀抱中绽放绚烂之花?

他,肩负使命,在民族最需要的时候挺身而出;他,厚积薄发,在濒临破产之际积极转型;他,不断创新,在市场最需要的时候拼搏奋进。

他就是陕汽,是麦里西沟,93广场旁的陕汽,是西安东郊,幸福林带上的陕汽,是涇渭新城,带着总书记嘱托前行的陕汽。

他就是陕汽。大鹏一日同风起,扶摇直上九万里,五十余载春秋,从名不见经传的三线企业,到西北地区大型制造企业,这是他们与他们的荣光。

好风凭借力,送我上青云。一百年的期盼,从百亿企业,到千亿陕汽,这是我们的责任,我们陕汽青年的责任。红日初升,其道大光;河出伏流,一泻汪洋;潜龙腾渊,鳞爪飞扬;乳虎啸谷,百兽震

惶;鹰隼试翼,风尘翕张;奇花初胎,矞矞皇皇;干将发硎,有作其芒;天戴其苍,地履其黄;纵有千古,横有八荒;前途似海,来日方长。

作为陕汽新青年,我们会秉承意志,继续向前;作为陕汽新青年,我们会艰苦奋斗,勇于创新;作为陕汽新青年,我们会不断超越,屹立潮头。加油,年轻人!加油,追梦人!加油陕汽人!

百年之后,当日月变迁,沧海桑田,陕汽定已然站在最前端。到那时,我会骄傲的说一句,你好,我是陕汽人。

秋已至,远处是一片有着璀璨星光的天地,在这一片天地下孕育着各种传奇故事。所有的故事都将汇聚成一汪碧泉,荡漾在每一个悸动的心田,即使有一天我们老到牙齿脱落,行动不便,故事却依然萦绕。

一片树叶大概也有它的传奇世界吧,春天它是一个好奇的宝宝,夏天它是一个伟大的父亲,秋天它是一位慈祥的爷爷,冬天它虽身躯冰冷却饱含希望,默默守护树根给予养料。我猜想树叶这一生是不是曾经迎着太阳娶过娇媚的妻子,亦或是拥有过一场轰轰烈烈的爱情故事呢?如果不是,那秋天的微风应该就算它最后的爱情了吧。

万物复苏,是不是宿命的轮回;在聚散离别中,沧桑也成为了美丽的风情。而离别,晕染出这一生最唯美的风景,风景之后便又是一次相遇。大概叶子在离开树枝的那一刻,便开始期待新的相遇吧,轻轻的离别中,划出一段芳华,划出对绚丽生命的爱恋。

每一片叶子最后的绚烂生命都是伴着秋风的旋律曼妙起舞……站在树下凝视观赏,叶子们左右摇曳的舞姿敲打着我的心窗。

万物皆有情,四季碾转着,丝毫没有停歇的意思,或热烈,或孤寂,或温暖,或凄冷。正应了那一句话“相聚是一首美妙的歌,离别也是一首凄婉的歌曲。”仔细想来,谁的过往不是以繁花的形态展出来呢,正是这种千万种姿态,千万种风情才令人难以忘怀。

维纳斯告诉我们,缺憾让人更加懂得珍惜,残缺的美带着谁的思念与坚守倾诉着浪漫。就如这一片刚刚飘落眼前的枯叶,它带着树的爱、风的眷恋、阳光的温暖缓缓向下,静静离开。也许,爱也会因分离而更加让人想念,如错过的风景,虽未落进眼里,却沉在心中,化为了无限憧憬。

四季更迭,生命延续,光阴还在细碎的俗尘里蜿蜒爬行,这一片落叶回忆的情影宛如蝴蝶一般,绚丽地张开翅膀,飞进尘埃中,飞进了过眼烟云中。



## 廉政三字经

车架厂 付林涛

警钟鸣,筑防线,严律己,守规矩;  
勤学习,固信念,崇品德,树正观;  
存戒惧,互为鉴,纪入脑,律入心;  
分层级,压责任,建机制,强监督;  
抓过程,夯基础,求创新,提效益;  
促协同,保生产,盯目标,卯干劲;  
齐奋进,铸精品,守初心,知敬畏;  
担使命,立标杆,常反省,方为终。

## 如果没有明天

华臻部件 董洋洋

如果没有明天  
老旧的时钟不会停止  
心底的萤火没有远离  
春有春花冬有冬寒  
不远不近  
不是天涯远隔  
而是韶光飞逝

如果没有明天  
也许你舍不得这段故事中的炽热  
也许你会笑着  
谈及少时的稚嫩  
也许你会哭  
在晨露消散的刹那间湿润了双眼

如果没有明天  
至少比昨天多看了一眼世界  
在心的尽头追逐光芒  
心会自由  
但并未离开  
向着温暖与光明  
赋予温柔与和平



清风入笔

后勤服务部 穆宣银

这样的女子当养在深闺中,以花草为邻,诗书作伴。然而一切并不是我们想象的那般,她热爱烟火人间,渴慕与世俗为伍,愿为事业献身。她虽洁净出尘,喜爱浪漫,可她不清高遗世,她向往烟火,惧怕孤独。她就是林徽因,一个诗意而又灵动的名字,正如她的人生一样,无论何时何地,纯洁而睿智,诗意又非凡。

一百多年前,莲开的季节,林徽因降生于人间天堂杭州,婉约秀丽的西湖,恍如梦境的烟雨小巷,从江南走出的女子,也像这江南美景如诗如画,宛如一朵盛开的白莲。

12岁时,林徽因被送进英国教会办的培华女子中学读书,16岁时,随父亲游历欧洲诸国,增长见识。饱读诗书,精通英文,加上丰富



的阅历,塑造了她超凡脱俗的气质,成为她的旷世才情、毕生事业萌芽的沃土。

20岁时,林徽因与梁思成求学于宾夕法尼亚大学,梁读建筑,林学舞台美术设计。回国后,他们考察并测绘了华北地区诸多的古建筑,梳理出古建筑演变的脉络,编写了鸿篇巨著《中国建筑史》。林徽因在病痛缠身的境况下,主持设计了国徽,参与设计了人民英雄纪念碑。看似温润的女子,却有着不寻

## 诗意人生

一读《林徽因传》有感

通汇物流 陆丹

常的坚毅,为事业和梦想呕心沥血。

有人说,林徽因被梁思成宠爱了一生,让徐志摩等待了一生,让金岳霖怀念了一生。而我觉得,我们未与她共处于一个时代,便无法评价她一生。“你是一树一树的花开,是燕在梁间呢喃……你是爱,是暖,是希望,你是人间的四月天!”她的诗,清新而纯净,细腻而深情,在我心里,林徽因便是如这诗句般真性情的女子。

林徽因的人生定格在1955年四月的春日,她的一生如同一首诗,真挚、隽永而有激情,她给了世人一个完美的情影,她的才情、对爱情和理想的执着成为那个时代的传奇,正应了金岳霖教授为她所写挽联:“一身诗意千寻瀑,万古人间四月天。”

也许我们不会有林徽因那样的成就,但我们可以让自己更加有学识有修养,保持健康的身体,乐观的心态,培养高雅的情趣,认真工作,坚持对梦想的追求。容颜终会随着时间逝去,内心的才情却可以历久弥香,让我们扮演好每一个角色,职场女性的干练,回归家庭的温婉,修养身性,丰富内心,如林徽因一样以一颗诗意的心栖居于凡尘俗世间,书写诗意的人生。

古往今来,世人只知道古树、大树之称,却未听闻古草、大草之谓。这是因为树相对于草而言,有长为冲天之势的目标,有吸收足够养分的容量。短期来看,草生长的速度和树相比,肯定是草的长势明显,但是过了几年,草已经换了茬,树依旧是树。做人也应与大树一般,若是像草一样只求寸之长短,只吸收寸土之养分,

人同样要有肚量。所谓海纳百川,有容乃大,溪流没有大海的容量,便只能是小溪,成不了无边无际的浩瀚大海。清朝康熙年间,大学士张英的“千里修书只为墙,让他三尺又何妨”一度被世人传唱,如此胸襟成就了“六尺巷”这一千古文化遗产。由此可见,宽大的肚量对一个人的形象塑造影响有多大。

## 欲成大树 莫与草争

德仕集团 李磊

便也一辈子碌碌无为,只能屈居于别人之下了。

人要有目标。有了目标才会努力奔向同一个方向,才会以跬步,至以千里。但前提是,一个人的目标必须是积极和正确的。积极正确的目标才会让不断努力的我们处于进步的状态,才会在当下诱惑和陷阱不断的社会中坚守自己,磨炼自己,从而成就自己。

做人做事,重要的不是一时的快慢,而是持久的发展力。我们不能选择自己的出身,但是可以向着正确目标改变自己的现状,越是优秀的人,定是心胸豁达之人,绝不会向命运低头,欲成大树,绝不与草木争输赢,若为苍鹰,绝不与飞鸟比高低。人,只活一次,不要和谁比,不要计较一时之得失,按自己的想法去做,你的人生,将会由你做主。

## 多喝热水养生又治病?

在日常生活中,只要有人身体不舒服,不少人都喜欢叮嘱一句“多喝热水”。不管是感冒发烧,还是拉肚子,或是女性经期痛经,仿佛“多喝热水”无所不能。那么,“多喝水”养生真的有这么神奇吗?水能促进液体循环,辅助消化,协助人体输送营养成分,排出代谢废物;水还能帮助人体调节体温,保持体温平衡等。总而言之,水是生命之源,健康之本,确实十分重要。

饮冷水伤阳气

人摄入的水、食物需加工到合适的温度才能被身体利用,而饮用温度适宜的热汤一方面可以为人体提供热量,另一方面能提高消化酶的活性,促进胃肠蠕动,从而更利于胃肠道的消化吸收功能。因此,对于一般人或是体质虚寒的人而言,平时饮用热的水更符合保健的理念。

另外,不仅热水,多数温热的食物都能散寒,尤其适合虚寒体质的人群,并在某些寒性疾病的治疗中起到辅助作用。比如风寒感冒,可以喝热的姜汤驱散风寒。女性月经期间出现小腹冰凉、痛经、怕冷的朋友也可以通过饮用热汤、热红糖姜茶来缓解经期不适。

常喝的热汤≠滚烫的开水

“多喝水”并不代表水越热越好。有不少朋友喜欢喝烫的水或刚煲好的粥、汤,这些都属于不良饮食习惯。喝水时,水需要经过我们的口腔、食管,然后到达胃部。口腔和食道黏膜非常娇嫩,能耐受的温度一般在50~60℃。

对于一般人而言,饮用35~40℃的水最为适宜。人体胃肠道的温度约为37.5~38℃,这与人体内环境的温度相近,会让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度

稍高的水,但最好不高于50℃。喝热水并不能包治百病。虚寒体质或平和体质的人喝些热水是有益的,但平素有口干咽燥、眼睛干红、小便发黄、大便干结等症的人则适合饮用温度稍低的水,一般以25℃左右的常温水为佳。

同时,生病要及时就医,对症下药,没有任何一种方法可以包治百病,所有的养生条款都需要因人而异。

来源:国家中医药管理局

