



江南水務

Magazine | 总第8期
2012第三期

内部资料 | 仅供交流 |

JIANGNAN WATER



| 用户至上 | 多供好水 |

地址：江阴市长江路141号
电话：0510-86415608
传真：0510-86415638
<http://www.jsjns.com>



践行模范

听我们来讲他们的故事

——走进市政工程有限公司

技能竞赛展活力 岗位练兵促提升

奋勇争先显豪情 碧波池中展英姿

——公司员工参加市级机关游泳比赛获佳绩



编委：龚国贤、沙建新、王建林
高立、曾武、吴耀东
周益献

主编：徐梅华

副主编：骆才良

编辑：田源、张慧

CONTENTS

Blue waves
碧波荡漾» P/01

践行模范 听我们来讲他们的故事
——走进市政工程有限公司

心系用户 勤奋工作 抢修班 杜金余
立足岗位 任劳任怨 阀门班 唐银华
一份责任尽到底 钢制班和抢修队
一股热情干到底 工程科 邓健
勇于挑战敢创新 排水管理办公室 鞠宇涛
默默奉献保出行 车队 冯仁良

Springs flowing
源头活水» P/05

技能竞赛展活力 岗位练兵促提升

Spray technology
技术浪花» P/07



P/09

Gurgling sound
汩汩有声» P/09

奋勇争先显豪情 碧波池中展英姿
——公司员工参加市级机关游泳比赛获佳绩
公司羽毛球运动如火如荼展开



P/12

Heart River | springs
心河清泉» P/13

乌墙楼台烟雨中
江西之游
秋注
父母养猫
你最珍贵
读书让你远离庸俗

Moon Water mirror
水月镜像» P/19



P/21

Love Life
爱生活» P/23

“我很丑，但是我很温柔”
办公室节能降耗小贴士
让这些电影治愈你

Heart Chicken soup
心灵鸡汤» P/27

白领必备的抗疲劳减压手册
学会让烦恼“拐个弯”

践行模范

听我们来讲他们的故事

——走进市政工程有限公司

□ 图/文 田源 张慧

市政工程有限公司有这样一群立足岗位、争创一流、默默无闻的水务人，无论是高温酷暑，还是狂风暴雨，都挡不住他们工作的脚步。他们奋战在城市的角角落落，挥洒着辛勤与汗水，为城市的安全优质供水保驾护航。



心系用户 勤奋工作

抢修班 杜金余

杜金余是市政工程公司一名普通的抢修队员，也是抢修队的元老级人物。1979年进公司的他，在抢修的岗位上干了一千三百多个年头，眼看杜师傅就要临近退休，可他工作的干劲却丝毫未减。

在抢修队工作是需要一种吃苦耐劳的精神的，不仅白天上班要完成一些抢修任务，夜间值班也常常会接到紧急任务，简单的问题可通过电话指导用户解决，但遇到较难解决的情况时必须亲临现场排除故障，这样深夜跑来跑去、往返于公司与事故现场的事情是常有的。有时队里任务多忙不过来，即便是杜师傅的休息日，只要是工作需要，他总是随叫随到，从不推辞。他说：抢修队就像一家人，你来不及还有

我，同事间就应该互帮互助。为能够更快、更好地完成抢修事务、满足用户需求、保障正常用水，他和同事还经常商讨改管、抢修的经验，为此杜师傅积累了丰富的维修、急修经验，工作中遇“疑难杂症”必定找他解决。

今年夏天，在芙蓉大道管道敷设现场，为了不影响居民正常用水，只能采取夜间冲管。由于管道口径大、路径长，杜师傅和同事充分发扬“不怕苦、不怕累、连续作战”的精神，连续奋战了4个晚上，圆满完成了任务。

“想客户所想、急客户所急。”这正是杜师傅三十年如一日，勤奋工作、默默奉献的动力源泉。

立足岗位 任劳任怨

阀门班 唐银华

33年来，唐银华每天总是穿着干净整洁的工作服，早早地来到市政公司上班，准备好工具包、驱车开始他一天的工作。

唐银华负责阀门的巡检、保养工作。他常说：“阀门是保证城市正常供水的一个重要组成部分，必须定期检查，不能遗漏一个。”阀门班一共只有5名员工，三班轮流制，遇周末还需两人同时值班，轮不过来怎么办？唐师傅主动放弃休息时间，经常加班加点。

由于季节的特点，通常夏日的爆管率会略高一点，这时阀门班就要和抢修队一起到现场启闭阀门。城区里小一点的爆管有时也要关闭十几个阀门，根据维修的相关要求，有序地逐个关闭阀门。

在芙蓉大道DN500管的铺设工程中，需要进行冲管消毒，为了不影响到白天的水压，整个工程都在夜间展开。像这样的工程一般要开3个以上的阀门，由于闸阀重，需3人配合开阀，有时甚至两小时左右

方能打开一个阀。唐师傅和同事不畏艰难，逐一有序地将阀门打开，豆大的汗珠在他们的额头不断流淌，衣服早已被汗水浸透，但他们没有丝毫懈怠、一刻不停，为的就是尽快完成冲

洗任务，满足用户的用水需求。转动螺丝刀、拧紧螺丝帽……每一道工序都那么地娴熟、一丝不苟。通水了，唐师傅的脸上露出了欣慰的笑容。

夏日里的风吹日晒、酷暑煎熬，满满当当的工作量，唐银华黑黝黝的脸上，看上去有些疲惫，却从没听到他说一声苦、喊一声累。

电话又响了，唐师傅二话不说背上工具包，驱车消失在了我们的视线中……





一份责任尽到底

钢制班、抢修队

这个故事，来自爆管现场，故事的主人公是钢制班和抢修队的员工。

6月16日晚6:30左右，刚过晚饭时间，一阵急促的铃声在市政公司抢修队办公室响起，原来是周庄DN1200玻璃钢管爆管了。事故就是命令，接到通知的钢制班和抢修队的队员们来不及一天忙碌后的休息，立马赶到公司，为抢修做准备。准备工具、预制接头……井然有序。

到达爆管现场后，水的压力已将平整的沥青路面掀起，喷涌而出。事态紧急，刻不容缓，抢修人员立马勘查现场、关闸止水，然而下水道不断涌出的杂物已将阀门井淹没，只能隐约看见阀门井盖，时间紧迫，抢修队员毫不犹豫脱掉外衣和鞋子，拿着工具，打开井盖，下到注满下水道污水和杂物的阀门井内，把杂物一样样清除，然后熟练地关闭阀门，随着阀杆的不断转动，水量逐渐变小，水势得到了控制。这时，钢制班迅即投入工作，把材料运送到位，给破裂的口子“打补丁”，大家协同作战、马不停蹄，一心只想着赶紧修复管道、恢复正常供水。

整个抢修工作一直持续到第二天下午3点多，有人说他们真辛苦啊！钢制6班的班长却说：“做一行，爱一行，辛苦了我们造福了大家，是值得的！只要一有任务，我们就必须赶赴现场、尽快修复，这是我们的责任。”

一股热情干到底

工程科 邓健

有人说邓健聪明，2005年才进公司，如今已是市政工程科副科长了。邓健，虽然不是给排水专业出身的，但他靠自学，拿到了给排水专业的扬州大学本科学位。工作7年来他从不计较个人得失，爱岗敬业，工作中踏实肯干，从当施工员开始，他就经常主动加班，放弃周末的休息时间，学习、积累更多的业务知识；生活中乐观待人待事，强烈的主人翁意识让他觉得公司中的每位员工都是自己的亲人、朋友，自己有责任和义务帮助和支持他们。如今的邓健精通工程科各项业务，一项工程从图纸拿到手，预算、勘查现场、进材料、施工、竣工图、结算，一系列流程中每个环节他都了熟于心。

工地上总会碰到一些施工矛盾，只要有邓健在，大大小小的问题总能得到圆满解决。祁山路改造时，施工的区域都是店面商铺，施工对店铺生意造成了一定影响，店主们围在门口，不让施工，一时僵持不下。这时，邓健毅然站出来开展调解工作，他先让施工员暂停施工，自己和各店主进行交涉，稳住了他们的情绪，晓之以理、动之以情，并做出承诺：半小时后结束施工，尽快把影响减到最低。各店主觉得他说的在理，同意了施工。

虽然邓健的工作面广量大，但他将每项工作都安排得井井有条，始终兢兢业业，务实地做好做优每一项工程任务。

勇于挑战敢创新

排水管理办公室 鞠宇涛



市政工程公司排水管理办公室成立于2009年，与公司的其他部门相比，是一个年轻的科室，但在科长鞠宇涛的带领下，在同事们的共同努力下，出色地完成了一项又一项排水建设任务，成为了公司又一个优秀的业务部门。

2009年，江阴市开始实施污水统建，市政公司顺利承接到了这项业务。那么，谁能够挑起这副担子呢？公司领导想到了当时身在工程科的鞠宇涛，鞠宇涛是给排水专业毕业，有从事排水建设的相关经历，底子扎实，

并且经验丰富，是值得信赖的人选。临危受命的鞠宇涛，迅速进入角色，一心投入到了排水工程的建设中。在他的带领下，科室的其他同事刻苦钻研业务，了解相关规范，凝心聚力开展业务。

今年，对鞠宇涛来说，是忙碌的一年，新项目一个接一个上马，在人员少、任务重的情况下，他必须要兼顾到方方面面，整天在外忙碌是家常便饭的事情。特别是前一阶段的万达广场项目，施工面积达425152平方米，工期又紧，交叉施工的现状使工程增加了难度。为了保证工程质量和进度，鞠宇涛每天都到现场坐镇指挥，一边解决技术上的各种问题，一边与建设单位及其他施工单位进行交流沟通，终于在规定的时间内高质量地完成了这项工程。

自排水管理办公室成立以来，已经完成了6个大的建设项目。随着城市建设步伐的加快，还将有越来越多的任务等着他们。从事一项新的工作，总是会遇到各类困难，面临诸多挑战，这是一个考验，也是一次机会。要抓住这个机会，需要的是不仅是勇气，还有勤奋和坚持。

默默奉献保出行

车队 冯仁良

市政工程公司车队队长冯仁良，每天的工作就是与50多台车辆打交道，并合理调度20多位驾驶员的出车任务。在一天的忙碌中，他要保证公司各部门的车辆需求，保证所需物资的顺利运输，保证人员和车辆的安全运行。

车队工作具有很强的计划性，冯仁良必须在每天下班之前，就与各部门进行沟通，了解部门明天的工作，并根据他们的工作安排，制定车辆和人员、物资的调配方案。除了正常的运送人员、运输工程材料，还有随时都可能发生的抢修任务，也需要有人随时待命，所以车队里的员工很少有休息的时间。冯仁良虽然更多的时间做着统筹与协调的工作，但是在人员不足的情况下，他还是要亲自上阵，不论是普通车、工程车，还是挖机、吊车，他都能驾轻就熟地运用操作。“一年365天，我可能有360天都呆在公司里。”冯仁良告诉我们，但他并无怨言：“既然做了这份工作，就要踏踏实实把它做好。”

车队工作最大的压力，就是车辆与人员的安全问题。像工程车，涉及到货物的装和卸，稍有马虎大意，

就有可能酿成事故。为此，车队定期开展安全知识教育，不定期举办专业知识培训，只要有机会，冯仁良就会提醒自己的同事必须按照规范进行操作，牢固树立安全防范意识。

虽然在工程建设的一线、在管网抢修的一线，我们看不到他们的身影，但每项工作都离不开他们的支持与配合，也正是他们的默默无闻、辛劳奉献，有效保证了公司各项工作的顺利实施。





开幕仪式

技能竞赛展活力 岗位练兵促提升

□ 图/文 张慧 梅晴



1、公司领导王建林宣布竞赛开始
2、笔试考试 3、奋笔疾书
4、与考官交谈 5、解读电脑系统
6、分析电气设备 7、查看机泵设施

1 | 2
3
4
5
6
7

为认真贯彻落实省水协《关于开展自来水行业泵站操作工职业技能竞赛的通知》精神，在公司积极营造职工学技术、赶先进、争贡献的良好氛围，掀起岗位练兵、技能竞赛热潮，努力提高公司员工的职业技能素质，加快培养一批自来水行业的高技能人才。9月7日，一场别开生面的泵站操作工职业技能竞赛拉开了序幕，公司所有从事泵站操作的员工分批次参加了竞赛。

竞赛由笔试和操作两部分组成。笔试部分包括基本知识、专业知识、相关知识，考察员工对泵站各种机械设备的运行原理及操作规范的掌握情况，对电气设施及相关安全规程的熟悉情况，以及水厂制水工艺知识的应用，同时，笔试部分还包括开列电业安全工作票及操作票，识图和简单故障判断、处理等书面模拟操作题，考察员工的书面操作能力，整个笔试部分的题目有难有易，既使大部分员工能在规定时间内完成基本要求，又能使部分优秀员工有发挥的余地。

笔试环节完成后，技能操作考核在肖山水厂举行，公司特邀来自南京的泵站操作专家亲临现场，担任考核主考官。技能操作考核主要考察员工们是否准确掌握水厂制水工艺及机泵运行状况，是否能够正确、熟练地执行各项设备安全操作规程，落实各项安全、应急措施，是否能够解决设备运行中的各种缺陷及疑难问题。技能操作考核检验了泵站员工的动手实践能力，以及应急处置能力。

此次技能竞赛既是一次同事之间互相比拼的机会，也是一次自我检验的机会，他们高度重视、积极准备，热情地加入到了此次竞赛中。在笔试环节中，大家运用平时所积累的理论知识，集中精神、积极应答。在更为灵活和开放的技能操作考核中，大家更多地运用了日常工作经验，有序执行，规范操作，圆满地完成了一项项考核任务，赢得了考官们的赞许。

经过激烈的比拼，最终，来自小湾水厂的费剑宏和肖山水厂的顾敏、陶晓伟分别获得了竞赛的前三名。



基于RSA算法的供水管网 近远期规划模拟分析

□ 陈涛、钱文明

1、引言

近些年来，城市供水爆管事故频发，引起城市大范围长时间的停水，造成恶劣的经济和社会影响，迫切要实现供水管网的科学规划，以满足客户对城市供水水质、水量、水压的要求。本研究将结合某市给水管网模型模拟实例，利用自主开发的供水管网系统分析平台对该市供水管网规划改建工程进行供水过程模拟计算分析，为供水管网规划提供科学的依据。

2、给水管网模型模拟分析平台

2.1. 管网微观模型系统

某市给水管网模型模拟分析系统建立在城市供水管网微观模型基础之上，是地理信息系统开发平台（ArcGIS Engine）和专业的供水管网水力计算模型（EPANET）相结合的自主研发系统。该平台由供水管网地理信息系统（GIS系统）、供水动态数学模型及动态仿真模拟系统、需水量预测模块、优化调度计算系统、节点监控系统（SCADA系统）统一的数据平台等组成，旨在有效管理管网数据，综合管网、水厂、水表等多方面的实时及历史数据，通过计算机软件对管网模型进行实时模拟计算，以实现自来水公司供水管网的管理、管网设计、管网事故处理、供水管网改扩建、规划和优化调度等分析功能。

本文将某市给水管网中澄东加压站供水区域为研究对象，实现该平台在给定供水管网规划方案中的应用，即通过设定给水管网模型的条件和情景，由水力计算分析结果对规划方案的合理性作出全面评价。



图1 某市给水管网模型研究区域及监测点分布

2.2. 澄东加压站模拟设置

澄东加压站供水量约占全市水量的1/3，主要供应周庄、华士、新桥、北国四个乡镇，其中2011年最高日供水量达25万吨。目前，由于周庄用水量巨大，周庄段管道口径偏小，导致高峰时华士、新桥、北国供水压力偏低，沿线水压压降偏大，最高为2.74‰，部分管道多处出现裂缝，致使澄东加压站出水压力无进一步提高的可能，欲在该区域实施供水管网改建工程。

需水量预测：根据8月份澄东供水站各乡镇需水量增长率，由2011年预测得出2020年最高日需水量为29.67万吨（见下表）。据水厂出水SCADA远传监测数据统计澄东供水日变化系数为1.04，时变化系数为1.15，加压站至各乡镇校核总表间漏损为2.5%，由此推算澄东供水最高日供水量为30.43万吨，最高日最高时供水量为1.46万吨。

表1 澄东加压站最高日需水量预测表

乡镇名称	8月水量(吨)	8月平均日水量(万吨)	8月最高日水量(万吨)	年增长率	预测2020年最高日水量(万吨)
周庄	365.00	11.77	12.25	1.50%	14.00
华士	231.30	7.46	7.76	2.00%	9.27
新桥	105.48	3.40	3.54	3.00%	4.62
北国	34.18	1.10	1.15	5.00%	1.78
合计	735.96	23.74	24.69		29.67

用水量分配：利用营销系统中水表水量历史数据自动计算出各水表用水量权重，作为流量分配依据。

2.3. 模型模拟率定和验证

以上准备工作完成后，利用模型软件进行参数率定，选取2011年7月23日8-10点、12-13点、20-21点数据做参数率定源数据，模型计算次数选择10万次。基于计算精度和效率的要求，本研究同时开发了基于区域灵敏度分析的RSA算法的模型参数自动率定程序，可在短时间内寻找到模型最优参数。

表2 澄东加压站模型参数率定数据源

数据类型	获取来源
监测点压力	SCADA实时获取。
加压站出水压力	SCADA实时获取。
加压站出水流量	根据SCADA系统获取实时进水流量和清水库液位数据计算得出。
水表水量数据	从营销系统提取澄东供水下水表的历史水量数据。

参数率定后，抽取2011年7月23日15-16点澄东供水进水量、清水池液位及出水压力数据，利用水力模型计算出各个控制点的压力，通过控制点的模拟压力值与实际监测值的误差分析来验证模型精度，结果显示各控制点压力模拟值与监测值误差均小于2%，可见模型精度较高，可用来做下面的管网规划模拟。

表2 澄东加压站模型参数率定数据源

压力计监测点	时间	监测数据	模拟结果数据	误差	误差百分比
澄东监测	2011-7-23 15:00	29.90	29.89	0.01	0.03
华士	2011-7-23 15:00	17.01	16.85	0.16	0.93
华西一大队	2011-7-23 15:00	16.92	16.82	0.10	0.62
三房巷	2011-7-23 15:00	23.77	23.32	0.45	1.91
北国	2011-7-23 15:00	19.18	19.54	0.36	1.86
新桥	2011-7-23 15:00	20.88	20.56	0.32	1.55

2.4. 近期规划管网运行工况

改建方案：在澄东加压站至后郭桥段新管道考虑敷设

DN1600球墨铸铁管道，长度约3.2公里；过后郭桥后3.2公里采用DN1200球墨铸铁管。

出水水头：34.3m（其中监测点高程4.3m，出水水压30m）。

出水流量：最高时出水量1.16万m³/h（SCADA获取2011.7.23数据）。

用水量分配权重：按照营销系统中现状权重进行流量分配。

模拟结果：从下表可以看出，管道改造后，近期高峰供水时段加压站出水水压达30m（水头值为34.3m），基本可满足各乡镇用水需求（该区域最小服务水头为20米），若出水压力为35.7m（水头值为40m），各乡镇用水压力均富裕。

压力监测点名称	模拟水头值(34.3m)	模拟水头值(40m)
三房巷	27.53	33.10
华西一大队	20.51	26.07
华士	20.40	25.96
新桥	24.07	29.64
北国	22.56	28.13

2.5. 远期规划管网运行工况

改建方案：与近期工程改建方案相同，只是运行工况不同。

出水水头：40m（其中监测点高程4.3m，出水压力35.7m）。

出水流量：2020年最高时预测用水量1.46万m³/h。

用水量分配权重：按照营销系统中现状权重进行流量分配。

模拟结果：可以看出，远期高峰供水时段，加压站出水压力采用30m时部分区域已满足不了客户需求，需将供水压力提高至35.7m，此时出水水头应为40m。

压力监测点名称	模拟水头值(34.3m)	模拟水头值(40m)
三房巷	27.00	32.57
华西一大队	18.56	24.13
华士	17.84	23.41
新桥	21.40	26.97
北国	17.88	23.45

3、结论

本文在城市供水管网微观模型基础之上，将地理信息系统（ArcGIS Engine）和专业的供水管网水力计算模型（EPANET）相结合自主研发了某市给水管网模型模拟系统，并通过模型对需水量的预测及用水量的合理分配构建了澄东加压站规划模型，所建模型中5个测压点的模拟值平均误差符合建模的要求。在此基础上，模型对比分析了近远期规划运行工况，近期加压站出水压力30m，基本可满足各乡镇用水需求；而远期规划中需将加压站供水压力提高至35.7m。

奋勇争先显豪情 碧波池中展英姿

——公司员工参加市级机关游泳比赛获佳绩

□ 图/文 张慧 田源



“也许我们的实力不是最强的，但是我们永远是一个敢闯敢拼、奋勇向前的团队！”

8月17日，在由江阴市级机关党工委组织举办的、由江南水务冠名的“江南水务”杯市级机关游泳比赛中，公司的参赛选手不畏强敌、勇于拼搏，最终获得了男子中年组自由泳第二名、男子团体接力赛第七名的好成绩。

在去年的首届市级机关游泳比赛中，我们的员工选手虽然没能取得名次，但是大家踊跃报名的态度、积极参与的热情，已经充分体现了江南水务人对体育运动的热爱，对团体活动的支持。今年的比赛是由江南水务冠名的，大家的参与热情更是格外高涨，活动通知一经颁布，便收到了来自公司上下众多游泳爱好者的报名，他们当中既有参加过去年比赛的老队员，也有今年第一次报名的新队员。公司工会通过节节甄选，最后选出了陆伟安、陆桦鸣、刘勋洪、缪琪、邱宏

斌5名男选手参加比赛。

比赛当天，在宽敞亮丽的市民水上活动中心“水魔方”，参赛选手早早来到现场，熟悉场地，进行热身，有的做着伸展活动，有的则下池进行“试水”。而公司的选手也在泳池边，他们一会儿甩甩胳膊压压腿，一会儿凝神观察其他单位选手的热身，脸上展现出轻松的神情，“虽然我们也是来比赛的，但是我们也是来享受体育锻炼的过程的，现在先放松一会儿，等会儿比赛可就要拼了。”来自质量管理部的刘勋洪说。

随着比赛的哨声响起，真正的角逐开始了，选手们一组接一组地跳下水，泳池里瞬间出现了“群雄逐浪、你追我赶”的热闹场景，配合着池边啦啦队的加油鼓劲声，让人心潮澎湃，忍不住沉浸在这激烈紧张的比赛氛围中。公司的选手分别参加了中年组50米蛙泳及中年组50米自由泳的比赛，

来自肖山水厂的陆伟安是公司里的游泳健将，平时经常进行游泳锻炼，这一次，他暗暗下了决心：一定要为公司争取一块奖牌。哨声一响，只见陆伟安一个利索的“鱼跃”跳入水中，刚刚划水起步，就已领先周围选手不小的一段距离，他节奏均匀，展现出了专业级运动员的标准动作，奋力向前，但是其他选手也不甘示弱，拼命追赶着。“加油！加油！”公司的其他选手为他呐喊助威，陆伟安以小组第一的身份出线后，最终获得了男子50米自由泳的第二名。

来自祝塘营业所的邱宏斌是第一次参加这样的比赛，“游泳是我的个人爱好，虽然我游得不是很快，但是我还是很愿意参加这样的活动，享受运动，展示自我！”邱宏斌在比赛的过程中落在了后面，不过他还是坚持着游完了整个赛程，他笑着对大家说，运动的感觉不错，这次发现了自己的弱势，回去接着练，下次再来。

针对团体接力赛，为了尽力取得一个好成绩，大家研究起了排兵布阵，陆伟安游得最快，但刚参加完个人赛，把他排在最后一棒，留足时间恢复体力；第一棒应该由一位颇具实力的选手来担当，陆桦鸣是合适的人选……比赛开始后，伴着此起彼伏的加油声，选手们奋勇争先、不甘落后，陆桦鸣一马当先，使出浑身气力，始终保持在前列，为大家开了一个好头；缪琪、邱宏斌也紧随其后；最后轮到陆伟安，他发挥优势，再接再厉，一连超过好几个人，虽然不是最先一个到达终点，但是他们已经发挥出了最好的水平。

“不畏挑战，顽强拼搏。”让我们抱着这样的积极心态，为生活更添一些色彩，为工作更添一些动力，为胜利者欢呼，为参与者喝彩！让我们相聚在明年的赛场上。

公司羽毛球运动如火如荼展开

□ 图/文 澄水



打乒乓、打篮球、打羽毛球……自从公司业余兴趣小组成立后，各项运动都在如火如荼的进行中。“走，打球去！”成了同事们见面交流的一种流行语言。在公司中，有这样一群这样的羽毛球爱好者，他们就是业余兴趣小组羽毛球组的成员们。

每周二、周四晚，大家都会来到体育场羽毛球馆，参加羽毛球运动。为了给员工们提供更好的运动环境，公司领导高度重视，为大家租赁了专业级别的羽毛球场地，更定期邀请运动教练对成员们进行指导，这使得大家的热情空前高涨，球友相伴而来，共同热身，经过一场酣畅淋漓的较量，再欢笑而归。这成了工作之余的另一个轻松、愉悦交流的平台。

球场上，大家“八仙过海，各显神通”，纷纷拿出看家本领，一决高低。白色的羽球在空中飞来飞去，大家尽情挥洒，将高远球、扣杀、劈杀、吊球等各路球技展现的淋漓尽致，虽然队员们的动作并不十分专业，球技也不是特别高超，但都全身心地投入到了这项运动中。

羽毛球是一种全身运动，也是一项全民健身的运动，它对场地的要求相对较低，对运动技能的要求也不高，却能够起到很好的锻炼效果，以其简便性、亲民性获得了运动爱好者们的青睐。呼吁大家更多地参加到这项运动中来，增强体质的同时，我们更收获了运动的快乐，交流的快乐。



乌墙楼台烟雨中

□ 文/陆红萍

三月，沐着细雨游乌镇。

乌镇历史悠久，早在7000多年前就有先民在此活动。春秋时吴国曾驻兵于此以防御越国，故得名乌戍。秦时以市河为界，东为青墩，西为乌墩。唐时建镇，始有“乌镇”之名。直至1950年，乌青合并，方成今日之乌镇。

“乌镇”之名，一说由此而来：乌镇古时居民好以黑色油漆涂墙，据说这种涂料能保护墙面。而黑色在江南桐乡一带被称为“乌”。

乌镇竟然是在围墙里，只一个门进出。游的是东街，有景区导游带着，每到一处景点都有详细介绍。

沿着东街一路慢行，求财求子桥处水域停靠着一艘乌篷船，有人表演爬杆。细细的高杆儿压得弯向水面，那人还猴儿似的稳稳吊挂。待得上桥，各人默想好了自己心中所求，争着上那桥去。

先到“江南百床馆”。想想前人心思真够忙碌，小小一张床也给他变出如许多花样来：公子床、小姐床、婚床、湘妃榻、子孙床……比去年看过的东山雕花大楼内陈设得要多一点，煞费苦心，极尽匠心，给它描金绘彩、漆红刻绿、雕龙画凤，无不精雕细刻、别有寓意。有一种床，上去有踏板，两厢设五谷轮回之所，有密封门设计，俨然一处小居室，算得先进。

曲径通幽处的土布染坊，青花布满场满院高高垂挂下来。质朴无华的蓝底白底上，一样是蓝白的图案。青叶白花，有蝶儿盘旋飞舞其间，巧妙间色、轻勾淡抹，朴素而清丽。

想起多年前家中的蓝包袱布，怪不得母亲说曾是旧时相识。

只是到了“江南土布坊”，面对着满目青花布衣，恋恋着横看竖看，还是没有带得一件回去。怕离了这样的环境，那衣那布便失了水乡古镇的清韵。我

宁可默默远远地想念着，梦里与它魂会，也不愿就这么拥有了它，让它在我面前被岁月洗得满目沧桑。

于酒香处寻得“公生糟坊”三白酒作坊，同行的人都去品酒，我却很想尝一尝那刚刚出笼的蒸饭，袅袅的热气绕梁而上，满屋子都是那清透肺腑的香。这样的情景越长越大越见着少了，小时候赶上什么事还有蒸个糕团什么的，也有平时蒸了饭酿酒，算得是一年之中的几项大工程。但凡这种场合小孩子家是不能多说的，长辈煞有介事的郑重嘱咐不能多话，大约那样做了会惹恼什么神，做出来的东西因此会不好。那时候的人多么虔诚，即使是为一件子虚乌有的事。

捧个大酒坛子在滤酒的锅炉前照了张相，同行的见了纷纷有样学样，更有作酩酊大醉状的，嘻嘻哈哈闹作一团。我轻轻退出来，去到小院落里。小小的草从石缝里挣出来，微染秋黄，茎却依然青翠，在寒冷的秋雨里傲然挺立。

出糟坊，继续踏着青石街慢慢行去。走不多远就到了茅盾故居。据说是当年茅盾用《子夜》的稿费筹建的。里面陈列着许多图片和文字，记录了这位大师的生平。在那个兵荒马乱的年月里，在这朴素贞静的古镇水乡里，曾经走出过一位伟大的文字家和革命家。斯人已逝，故居犹在。我久久地站在橱窗前，希图从这些定格成瞬间的黑白相片里寻找到一些大师的足迹，去体会他当年的心境沉浮，然而文字无言，纸已泛黄。

在茅盾故居西侧的古戏台处，导游告诉我们，这戏台因观得名，此观始建于明代，重修于清乾隆十四年，名“修贞观”，与苏州玄妙观、濮院翔云观合称江南三大观。过去戏台后面就是河道。像鲁迅《社戏》里所描写的，人们都划了船过来看戏。伶人们从后面的乌篷船里化好了妆再款款上戏台。台上胡琴咿

呀、水袖漫舞，台下摇橹声和着水声，月色浆影水波相映，真是人间风光好，不美天上神仙啊。

这一路行来，古旧的青石巷子，没牙的老人们坐着闲看过客来来去去，漫话桑麻。他们自有他们的一个世界，完全沉浸在里面，有他们青葱岁月的无限回忆。不经世事的沉淀，不经岁月的风霜洗礼，我们这些嘈嘈经过的游客们哪里在他们眼里啊……

回首处，乌镇灰墙灰瓦，静默在雾一般的三月细雨中，如一位清秀的小家碧玉，朴素得令人宁定。这小小古镇，于我心深处的熨贴。

江西之游

□ 文/蒋含萍

江西归来，我静下心，闭上眼，细细地回味着它的美丽。找了个夜深人静的夜晚，怀着一颗赤诚之心执笔去“描绘”着属于它的美。

坐在大巴车上，看着随车滑行而过的山头，我立刻就被它深深地吸引住了。江西的山并没有安徽的黄山来的高大耸立、连绵起伏。它的山是一座隔着一座，少了那份英姿飒爽的感觉，更像一个小家碧玉的娘子，让人爱不释手。山上都长满了密密麻麻的小树，把整座山都遮盖的严严实实，密不透风，放眼望去，一片苍郁。沿路途中，旁边的绿化带区，开满了一朵朵黄色的野菊花，中间还夹杂着几棵芦苇，在空中随风摆动。看惯了我们这儿的树木总是被修剪得整整齐齐的，总觉得太做作了，少了几份野性，多了几份不自然。而这里的更让原始的美毫不忌惮地呈现了出来。

一路中，看着窗外的风景一段段地过去，时不时有几户人家坐落在大山之间，烟囱里冒着袅袅云烟，朦朦的屯在山中，如同云起。房子旁边开垦着几块空地，有几个农夫赶着牛儿在田里耕种。山上的小溪就像是一条银光闪烁的绸带顺着山路流淌下来，时而急，时而缓，当溪水从高坡上流下来时，飞溅起团团水雾，溪水清澈透明，可以清楚地看见小溪底的沙石。放学回家的儿童光着脚丫在溪水中嬉戏。看着他

们每天日出而作、日落而息的生活，我们仿佛闯入了一幅与世隔绝的壁画里，只能在远处默默地祈祷，不去亵渎她的纯真与朴实。

江西的三清山，呵！果真是名不虚传，真的配得上小黄山之美名。从山脚远远望去山顶上云雾环绕，重重叠叠的山峰在云雾里若隐若现，仿佛是一个美丽的女子在向我们招手，看得我们神魂颠倒，不能自拔。坐在索道上俯身往下看，脚下的山峰险峻，山石裸露，好像一块块石头要从头顶上劈下，让人看了心惊胆寒，额头上沁出点点汗珠。远处的山峰随着散开的浓雾若隐若现，仿佛进入了人间仙境，让我化作人间仙子。登上半山腰，映入眼帘的是一块块奇峰异石，听着导游的介绍，这块像女神，那块像西游记里的唐三奘，“三分形象，七分想象”果然越看越像。雾中的山峰别有一番风味，随着雾的一会儿浓，一会儿淡，一会儿快，一会儿慢，山峰也变得变幻莫测，我们往上爬的时候，还忍不住频频回头去看。爬了将近四五个小时的山路，我们终于登上了山顶。看着脚下的山峰淹没在云雾里，让我不由地想起杜甫的诗句“会当凌绝顶，一览众山小”，不禁赞叹道：“三清山，真美！”

江西，你心动了吗？那就背上行囊去旅行吧！

秋 注

□ 文/楚笑丽

似乎刚过完春节，什么都还来不及呢，已是长夏天气。我注视着院子里的树木，更准确地说，是在凝望枝头上的一片树叶，曾经的绿意，留下了一片金黄的骨架，只消一场夜雨便肢解。掏出手机一看，没几天便是立秋，以后便是处暑便是白露便是秋分便是寒露，过了霜降，便立冬了，真真的怎么得了！

忽地天空飘下一滴水珠，要下雨了，今年的夏天是个委屈不得的小姑娘，动不动就呼呼地泪珠儿冒个不停。因为不想成为落汤鸡，我赶忙收起手机，快步跑进身后冷气足足的图书馆。

一个、两个、三个……正午的阅览室里，显得有些冷清，让我这有些懒散的人儿备感自在，轻轻地穿梭在层层高大的书架间，有的埋头苦读，有的攒头细语，丝毫没有注意到玻璃窗外，默默哭泣的天空。

习惯了从右手第一本书拿起，轻轻翻阅，不经意间，目光就停留在了第198页，那是一首诗，席慕容的《树的画像》，全文如下：

当迎风的笑靥已不再芬芳
温柔的话语都已沉寂
当星星的眸子渐冷渐暗
而千山万径都绝灭了踪迹
我只是一棵孤独树
在抗拒着秋的到来

“我是一棵孤独树，在抗拒着秋的到来”。指尖轻轻地摩挲着最后一句话，感觉颇有些心虚：秋天就要来了呢！

曾经，有人说生命如四季，在这个世界上，每个人都有一块必得由他自己来耕种的土地。所以，沐春，我们满怀希望地播种，恨不得日日蹲在那片刚刚开垦的泥土之上，浇水灌溉，想象着它将发芽、生长、开花、结果，万般旖旎。但世人是经不住一味劳苦的，因而过不得几日，最初雀跃的心开始冷却，每日辛勤地耕作也变得厌倦，只知羡慕地望着远处他人的欢闹与嬉戏，只待一个邀约，便迫不及待地加入，痕一般地放纵，早忘了去田间地头锄草捉虫，灌溉松

土……直到树上传来了“知了、知了”的鸣叫，才发现流光去半，久未管理的田地，在白晃晃的日头下死气一片，彼此开始顿足，开始懊恼，恨不得把自个儿都撕成了碎片，但又有什么用呢？惟能焦灼地站在地头，盼南来的风吹来载着雨滴的花朵。那是怎样的渴盼呀，恨不得一下子跳到天上，狠狠地揪住一片云，求它给孱弱的大地一滴泪。

那么，我是一个勤劳的农夫吗？秋天会告诉你答案。因为，那是一个收获的季节。

现在，这个季节就要来临了，我有些明白，那一天，我的手里虽不至于空空如也，但也一定不是摆满甘甜的瓜果。虽然有些不甘，但更多的是惭愧，怪谁呢，只有自己！仿佛年轻人都爱做梦，我就喜欢不切实际的幻想。幻想当初要是没有丝毫地怠慢荒废，每日风里来，雨里去，结果是不是更好呢？我不知道，但生活就是如此，容不得半分后悔。

轻轻地合上书页，再看院中那棵树，孤独的站在雨中，细细数来左边第二个枝桠间，早已没有了那片叶子的踪迹，真真是一朝风雨来，莫问奴归处！

晚上家去，与居住在金陵水畔的好友闲聊此事，她业余喜好诗词，特发来一首南宋词人朱敦儒的《西江月》共勉。

日日深杯酒满，朝朝小圃花开，自歌自舞自开怀，无拘无束无碍。

青史几番春梦，红尘多少奇才，不消计较与安排，领取而今现在。

反复吟哦，觉得很有一番大自在。

我们不能总是为那已经荒废的过去，及还没有到来的未来而忧心忡忡，重要的是领取而今现在，过分的计较与安排，那么，我们的眼里哪还会注意到，曾经，在田间地头，那轻轻掠过脸庞的清风，及微微散发着清香的紫云英，虽然不值一提，但也不乏俏皮，动人心房。

现在，橘黄的台灯下，我写下春，写下夏，只为领取那份而今的秋。

父母养猫

□ 文/陶晓伟

父母都是普通工人，他们的生活简单而干净，但凡我有养小猫小狗的想法，他们坚决地反对，除非“吃喝拉撒睡”我全包。

现在父母退休几年了，他们的生活习惯一如以前，当我完全没有养动物的想法，他们倒养起了一只猫。

那天我下班刚到家，母亲就凑过来轻轻说：“抓了一只猫”。我很意外地看着母亲，她一脸神秘和激动，生怕我没听清楚，又轻轻加了一句：“小猫还在吃饭呢！”我走到院子，一只黄白相间的小猫正步履蹒跚地离开自己的饭碗，也不知道想往哪边走，顾首盼尾摇摇晃晃，偶尔的一声叫唤。父亲在旁边看着，不让它走远。小猫很小，刚断奶。我随口问了下有多重，于是我们就把它抓进小水桶里，一起称了下。父母微笑着盯着外婆留下的那杆老称，仔细地看着、算着……好久没有看到父母如此安静、自然、幸福的微笑了，只是，斜阳下父亲花白的双鬓和胡渣，让我感觉有一点点心酸。

有猫了，父亲又发挥他做事严谨的作风，不知道上哪去找了只老式的塑料泡沫蛋糕盒，里面塞了不少棉布，入秋了么，怕冻着小猫，还开了个猫洞。猫碗呢不能放在地上了，因为有蚂蚁，父亲拿了一只盘子，倒上一半水，垫在碗下面，既阻止了蚂蚁，又可以给小猫水喝。塑料盆里铺一层煤球渣，这样小猫的厕所也就有了。街坊邻居对煤渣的提供还是很充足的，父亲总把煤渣踩得很细，并且早晚一次对“厕所”进行换洗，有时候我踩得不够细小，还要被父亲责怪做事不仔细、不认真。小猫还是蛮聪明的，经过一段时间的被斥责、被敲脑袋后，也知道有小窝和厕所，这倒是为父母省心不少，也越爱地喜欢它了。

母亲为了买到足够的新鲜小鱼，起床更早了。入冬之后，猫鱼的供应也变少了，母亲往往转上两个菜场也不一定有，晚上大家吃饭的时候就商量着第二天先去哪边看看。八两、一斤二两、一斤半、一斤八

两、……小猫越长越大，也越来越难称体重，记得在它拼命挣扎的情况下，称到二斤四两后，也就不称了，它的成长可见一斑。

养猫之后，我下班回家，经常能看到母亲拿着电话，不知道又和谁讲述着小猫的故事。看到我回家，母亲三言两语挂了电话，就开始向我告小猫的状：小猫吃饭吃不干净；吃鱼的时候摇头晃脑的，把米粒都甩出来；会用爪子“敲门”；爬到大伯的肩膀上；白天在床上、凳子上、屋顶上到处睡觉；又犯糊涂地在角落里的塑料袋上小便，被父亲打……我都听烦了，母亲还是乐此不疲地讲。碰上熟人了，还是不忘夸耀一下小猫的聪明可爱，就像以前夸耀她的儿子一样……有一次讲到小猫差点被电瓶车压到，我看到母亲眼眶的湿润。父亲可没母亲心软，刚觉着小猫长大了点，就把它抛到矮屋顶上，让它自己跳下来，母亲听不得小猫在屋顶救命似的叫喊，于是父亲就偷偷地扔，之后屋顶也就成了它的娱乐场所。

冬去春来，外婆的老房子终于要拆了，家里的打算先住阿姨一套在六楼的房子，等自己家里重新装修后再搬回去，可是小猫带过去有诸多不方便。犹豫中，父母同意后街坊邻居的认养。可是邻居用了绳子，麻袋，抓着小猫绕着她家的桌腿转了三圈，并准备好了精致的猫粮，就是留不住它。父母也就决定不把它送人了，安置到我们家私房里去。父亲每天早上骑摩托车六公里多给它送饭去，晚上再向母亲和我汇报一下情况。我去看它的时候，好几次发现它早早地在门口等我了，可能动物的感觉比较灵敏吧。

最近父母一起去看它的时候，它居然从三米高的阳台上，借了一下墙壁的力，直接跳下来了。母亲和我说这事的时候，激动中也多了份自信和骄傲，用她的话说“我们家的公猫多么亲热，多么顾家，多么有本领……”

父母养猫，带来了一份牵挂，更带给他们不少快乐，但是，父母养猫，养的也是老年人的一种寂寞……



白之粟是我的闺中密友，从小学、中学到大学我们都在同校，革命情谊深厚，用她的话说就是情比金坚。死硬派文艺女青年，三十一岁尚未婚配。

一个月之前我见白之粟，她坐在我的对面，装扮的好似五彩斑斓的热带雨林，表情欢愉。她说，我应该正视被我妈唠叨了101次的终身大事，虽然我长的欠标准，但我羡慕你，婚姻生活温润美好，就算没有起伏，起码也被人妥帖照顾。不像我，就连感冒没有人在身边安慰就好似得了绝症，长久难愈。我认为现代社会没有包办婚姻真的很失败，所以我准备去迎接我崭新的春天，我要去相亲了。请你和上帝一起祝福我。

两周后，终于有时间拨冗相见的她，依然耀着五光十色的眼妆坐在我面前，不同的是这次似乎显得有些忿恨，劈头盖脸的第一句话就是：好白菜都给猪拱了。徐小西你说说这到底是怎么回事，我妈一定是被猪油蒙蔽了双眼，才会给我介绍那么多奇形怪状的奇葩。千奇百怪，我可以忍！但是45岁你让我怎么忍？他操办60大寿的时候，我还可以千娇百媚地收礼金吗？

白之粟依然义愤填膺，她说，这俩礼拜我遇见过的极品比你这辈子见过的还多。她用六个字概括了一位男性，长得像素较低。她说，他当着我的面说现在的女性啊，碎嘴、善妒、斗艳、爱逛街、喜照相；他心目中的优质女友应该是善良、宽容、感情专一。徐

小西，我当时真想挥泪而去，但这些都是次要的，重要的是他对我的评价，他说，你长的就像男主角的前女友，没有女主角的气场。他们都说剩女的终极意义是不在沉默中变态就在放荡中变坏，你觉得我在遇见了这些人间尚存的极品后应该变成怎样？

我说，大抵是在崩溃中饮弹吧。她说，你总结的真是太精准了，所以我决定不要再相亲了。与其在咖啡馆看歪瓜裂枣不如去健身房挥汗如雨，至少还能身心健全。

之粟说经过这俩礼拜的洗礼，我终于顿悟了，虽然我妈一直嫌弃我，老姑娘好吃懒做只有嫁出去才是出路，但是一次次的相亲，我终于知道老姑娘不一定非要嫁，老姑娘的自己就是春天。有生之年，我一定坚持等待遇见更好的自己。

我说，是什么让你的政治观点突然转变。

她说是一次次相亲中他们频繁侮辱我的年纪，我才觉得现在其实是我最好的时光，从来不觉得最好的年纪是十八九。如果说有什么需要庆幸，那就是我从来不害怕变老，我害怕的是自己配不上如今的年龄。也许很多人眼里，最豆蔻的年华应该是洛丽塔般的紧致身体，套个麻袋都好看，但对我来说，那是一个女人最美好却又不自知的年纪。那时候不自信、不敢抬头挺胸走路、不敢抓住自己想要的、逼着自己丢弃曾经的自己，根本不知道自己有多美丽。而我现在，我根本不需要那些嘉许。可是，现在我为什么不美丽

你最珍贵

□ 文/徐筱茜

呢？我现在经济独立，说不定过几年连房子都买得起，最好的年龄就是现在，二十年前也许是村妇，二十年后或许就是女王。

我说白之粟，你的理论道路是正确且光明的，但是实际也许并未想起来的那么从容，我衷心地期盼你能找到你配得上的未来，不管你是高跟黑丝儿还是满脸褶子的老东西，都视你如珍宝。这世界，你最珍贵。

白之粟对她的人生轨迹的预想也许有那么点不符合社会规律，也许等她变成女王的时候再也没有国王候选人，可又有什么不对，大龄文艺剩女真的不需要咖啡馆里满目疮痍的男人去肯定，她们就已经知道并坚信自己有多好，不许虚张，不是浮夸，不是众人捧，是内心明澈地知道：是的，我就是这么好，我配的上更好的未来。

读书让你远离庸俗

□ 文/赵冠华

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。

读书可以让人身上的俗气减少很多。一个男人说：“一个女人结婚后只有看书才不会变得庸俗”。是的，远离了书的人的确会慢慢变得庸俗。

每个少女都很浪漫，没有生活的羁绊，没有现实的困扰，有的只是风花雪月和诗词歌赋，有的只是伤悲春秋美丽的梦想。结婚后的女人就少了很多浪漫和梦想，很多的时间都是在生活琐碎中流逝，女人在忙碌中忽略了自己，更不要谈精神呵护。

三毛，一个扑朔迷离的女人，一个远离喧嚣的女子，她的一生都在和书做伴，她载着风尘从远方而来，有着疲惫，有着沧桑，更有着我们谁也无法理解的深邃的思想。我也喜欢这样的女人，她很真实的自我。在三毛身上，看不到庸俗的影子。这一切都是因为源于书。

在那些爱读书的女性当中，她们在闲适中修身养性，同时也酷爱音乐，也是在这种闲适中愉悦了身心，陶冶了情操，还铸就了她们虽淡泊平静却真实幸

福的一生。张爱玲，一个有着幽怨的女子，她是世俗的，但世俗的却如此精致，世间再没有第二个人与她相比，文字在她的笔下才真正有了生命。喜欢张爱玲的人却是很喜欢她的书。

一个与书结缘的女人，不知庸俗为何物。作为新世纪的我们，必须爱读书。那种与书相处、相知的过程就是一种享受人生快乐的过程。

读书的人是天上的星星，明亮中多了一份深邃。要想做一个有主见有内涵的现代人，读书仍然是必由之路。书，让人远离鄙俗和浅薄，使女人风情万种。读书的人在书香中完善自我，她可以像一片白云那么纯洁，像一杯清茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。青春短暂，容颜易老，但书香却会伴你我永存。读书的人远离了勾心斗角的游戏，在这个物欲横流的时代，书中清心纯朴的文字能洗涤我们的灵魂，让我们远离庸俗。优雅的气质来自高雅的书籍。

所以，让书伴随我们的生活吧！



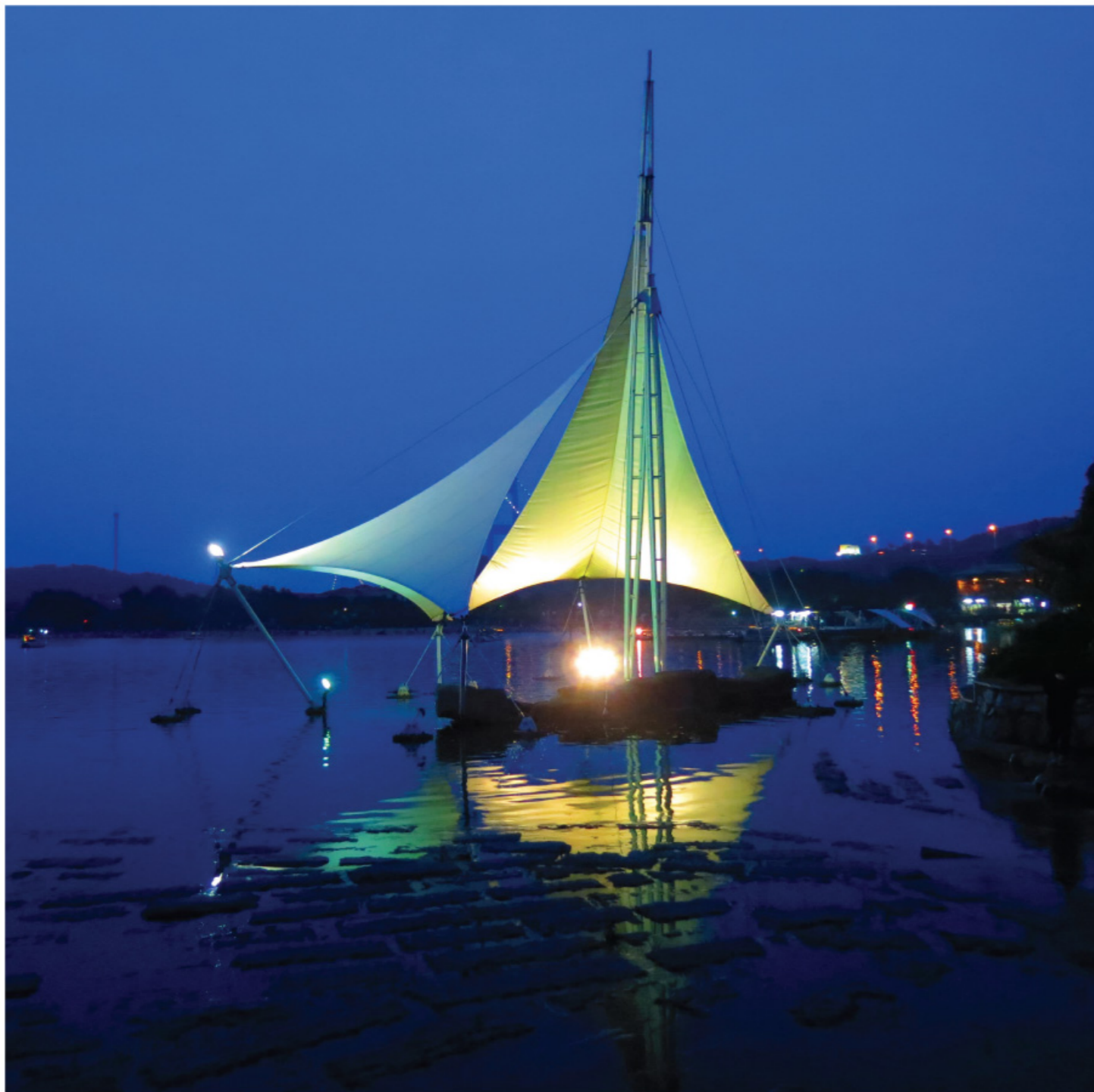
□ 戏浪图 / 曾武



□ 印象埃菲尔 图 / 阳光



□ 岁月静好 图 / 潘丽云



□ 光·影图 / 顾敏



□ 鹤舞松间 图 / 逸儿



□ 层林尽染 图 / 蔡晓天

“我很丑，但是我很温柔”

民以食为天，“吃什么”是每个人每天都要面对的问题，而今如何“吃的健康”才是时下最流行的饮食话题。有些菜我们并不陌生，或许经常吃没在意，或许小时候吃过已淡忘，别让它们只停留在我们健康饮食的意识里，把它们加入我们和家人的一餐一饭里，一起追求健康生活。



韭菜炒螺丝肉 □ 文/葛晓丹

“开饭啦！快点过来吃饭！”老妈一声令下，在电视机前的我和爸爸快速转移到了餐桌前，一盆家常豆腐、韭菜炒螺丝肉、一锅三鲜汤。不要看菜如此清淡，有了韭菜炒螺丝肉，每人吃的饭也比往常要多。在春天，我认为这个菜是绝配，一个字“鲜”。

春韭与碧螺，是最寻常的东西，就是初春的相遇，成就了人间美味。但也有很多人不喜欢韭菜，因为韭菜有些冲，气味重；也有些人不喜欢螺丝，它生长在河塘里，带了点泥腥味，长的还有点丑。有这样的说法“春初早韭，秋末晚菘。”春天的头刀韭菜经过一个冬季的酝酿，颜色可人，鲜嫩娇美，是美妙的时令小菜。到了夏天，已是割到十几二十刀的韭菜，就不堪入菜了，故有“春韭香，夏韭臭”的说法。同样这个时候，春江水暖，螺丝正肥。要属立春到清明节前这段时间的螺丝最好吃，红吸盘，肉鲜嫩，味极鲜。到



芦蒿 □ 文/蔡雯琼

昨晚餐桌上的一盆清炒芦蒿让我回味许久，没有多余的食材辅助，只有这淡淡的清香就好似把人带入了田园风光之中，正如苏东坡诗中描绘的那样，“菱蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”别有一番风味。

在老人们口中，芦蒿带着一种特殊的药香，入口感觉不是很好，在当年就是一种不上台面的野菜，它盛产于江浙一带，外形粗看有些像水草，具有清香气味，正是如此，在

清明第二天立刻就不值钱了，因为螺丝开始带子，吃到小螺丝犹如嚼沙般，肉也比较枯老。光从时间上来看它们是天生注定的美味。

螺丝在清水里养一个晚上，使其吐尽泥沙。犹记得小时候喜欢看着妈妈拿着老虎钳一颗颗剪螺丝尾，或者拿针将螺丝肉挑出来，买一斤螺丝，去肠去壳，最多也就二两肉，看来也算是昂贵之物了。听妈妈说她们小时候要帮着外公外婆干农活，经常饥肠辘辘，根本就没有荤菜吃，兄妹几个就去河塘里摸螺丝，然后在自家自留地里割几刀韭菜，就着韭菜炒螺丝肉，硬是能吃上两大碗白米饭，韭菜炒螺丝肉几乎成了她们那时候的回忆。

如今，外面料理众多，厌倦了大鱼大肉，偶尔回家吃上一盘鲜美的韭菜炒螺丝肉，实乃一种惊喜。或者，路过一家不知名的小餐馆，点上一两个小炒，最后来盘韭菜炒螺丝肉，既下酒又下饭，不愧是一种享受。

现代人越来越注重绿色养身的背景下，芦蒿的食用率大大的提升了，不管是在饭店，或是百姓自己家中都是大家餐桌上的常客，芦蒿从一文不值的田间野菜，一跃变成了人来客去的“宠菜”。

其实，早在明朝，芦蒿就被大家所食用，碧如玉针，嫩不须嚼，尤其是野生的芦蒿，清香较一般人工培育的要浓郁许多。刚开始人们食用芦蒿的并不多，而后因其丰富的营养价值渐渐得到大家的认可，现在为满足市场需求，通过人工种植，也可以减少芦蒿的药香味，使其变得更好入口。



南瓜藤 □ 文/田源

说起南瓜藤，我一直不怎么待见它，吃起来麻烦，味道也一般，可是妈妈特别喜欢，它就常年出现在我家的餐桌上，渐渐地，我也对它有所改观。

打我有记忆开始，只要当天有南瓜藤这道菜，妈妈总是比平时要提前准备。先清理叶子，再一根根撕去南瓜藤的外皮，剩下一长段青绿的梗芯，只听见清脆的响声将其截成一小段一小段，渐渐地堆起了一团翠绿的“小山岳”，煞似好看，回头再看看垃圾篓里，便是满满一大堆废茎叶。

吃南瓜藤的习惯来自宜兴，由于爷爷奶奶住在乡下，家中有一方小小的菜地，我们家很早就吃上了南瓜藤。奶奶节



藕 □ 文/沈蒙

立秋过后，又是莲藕盛世。美丽的荷塘令多少文人墨客流连忘返。人们在咏莲的同时，也不忘咏藕，杨万里就有“外面看来真璞玉，胸中雕出许玲珑”的美句，而它的营养价值也被历代养生医生们所推崇。

藕富含的营养十分丰富，有消淤清热，除烦解渴，止血等功效。藕被当做菜肴搬上餐桌大多是在北方，随着人们对藕的认识不断加深，餐桌上也越来越多地能够看到藕的身影。

记得最早接触藕还是很小的时候，由于南方很少将藕入



芥菜 □ 文/袁园

“快来尝尝我刚做的芥菜团子！”刚到外婆家，就听见外婆清脆的叫唤声，带着期待，我轻轻地咬了一口。刚入口，芥菜的香味立刻裹满舌尖，顿时觉得清香爽快，与平时吃的其他馅的团子完全不同，让人忍不住吃了还想吃。

“这芥菜是外婆小时候最爱吃的，每到春天桃花开的时候，我就带着竹篮子去田埂上割芥菜。”外婆缓缓地说道。“外婆，这芥菜是什么样子的？”我问道。心想这么美味的蔬菜肯定也很特别。“丫头，来！”外婆拿起她新鲜割回来的芥菜给我看。我惊呼：“这是芥菜？”外婆微笑着点点

俭，别家直接丢掉的藤蔓她却留下做菜，现在看来，老辈人是有很多过着素俭生活的经验的。南瓜藤是南瓜的藤叶，有着丰富的营养，不但含有维生素C，还含粗蛋白中有赖氨酸等10种氨基酸，实用和药用价值都很高。

吃多了大鱼大肉，又腻味又不利于健康。环保、绿色的南瓜藤就成了餐桌上的佳肴，颇受欢迎。它那淡淡的绿丝配着大蒜末，味道清新又可口。原本江阴人不吃的南瓜藤也成了身价不菲的蔬菜，一跃登上了“大雅之堂”的餐桌。

现在居住在闹市的人们心里面总有那么些时候向往着乡村田园生活，吃多了饕餮盛宴也偶尔想尝下清淡小食。也许它只是毫不起眼的蔓藤，却给我们的生活带来了一点恬静和朴实。

菜，所以家中一般都是将藕当做水果生食，一口咬下，又脆又甜，十分可口，而且还会拉出一根根细丝，很是有趣。慢慢的，鲜藕也成了家中的常见菜色，生炒、煲汤，都是人间美味。

藕虽然美味，但是据说采藕是件十分辛苦的事情。藕是莲的根状茎，大多生长在淤泥中，采藕工要挖开深深的淤泥，而且不能破坏藕的组织，不然藕的价格会大打折扣，因此得十分小心。所以要感谢那些辛劳的人，让我们吃到这么美味的鲜藕。

如今藕已经成了家常菜看之一，随着它的价值被大家熟知，也越来越被人们所接受了。

头，说：“这芥菜呀，就是和杂草生长在一起，它们的身影遍及乡村的土地上。虽然它们没有那么鲜亮，却是很有营养的蔬菜。”

然而，对于芥菜很有营养一说，我还是抱着将信将疑的态度，回到家打开电脑，仔细地查找有关芥菜的资料。原来芥菜具有很高的药用价值，能清肝明目、止血、降压等，民间更有“三月三，芥菜当灵丹”的说法。每百克芥菜含维生素C90毫克，一个人每天吃50多克芥菜，就可以满足身体对维生素C的需要。现在人们喜爱吃绿色食品，讲究养生保健，芥菜纷纷摆上了城里大小酒店的餐桌，成为了众星捧月的时尚菜肴。

节能小贴士

① 办公电脑设置合适亮度，节电又护眼

将电脑显示器亮度调整到一个合适的值。显示器亮度过高就会增加耗电量，也不利于保护视力。中国目前有3亿台电视和几千万电脑显示器，仅此一项每年可省电50亿度。

③ 办公电脑屏保画面要简单、及时关闭显示器

屏幕保护越简单的越好，最好是不设置屏幕保护，运行庞大复杂的屏幕保护可能会比你正常运行时更加耗电。可以把屏幕保护设为“无”，然后在电源使用方案里面设置关闭显示器的时间，直接关显示器比起任何屏幕保护都要省电。

⑤ 使用节能灯具

使用电子镇流器代替电感式镇流器、以节能灯代替白炽灯，可节省高达70%至80%的电力。一只11瓦节能灯的照明效果，顶得上60瓦普通灯泡，而且每分钟都比普通灯泡节能80%。如果全国使用12亿支节能灯，节约的电量相当于三峡水电站的年发电量。

⑦ 下班前 20 分钟关闭空调

办公室内的温度在空调关闭后将持续一段时间。下班前20分钟关闭空调，既不会影响室内人员工作，又可节约大量的电能。空调节能温度，夏天保持在26度，冬天20度。

办公室



节能降耗

② 为办公电脑设置合理的“电源使用方案”

为电脑设置合理的“电源使用方案”，短暂休息期间，可使电脑自动关闭显示器。较长时间不用，使电脑自动启动“待机”模式。更长时间不用，尽量启用电脑的“休眠”模式。坚持这样做，每天可至少节约1度电，还能延长电脑和显示器的寿命。

④ 电脑关机拔插头

关机之后，要将插头拔出，否则电脑会有约4.8瓦的能耗。下班时或长时间不用，应关闭打印机及其服务器的电源，减少能耗，同时将插头拔出。据统计，仅此一项，全国一年可减少二氧化碳排放1474万吨。

⑥ 优化用能设备的运行时间和参数

其实并不是每个用能设备都是上班就开，下班才关的，有的设备每天只使用几个小时却保持8小时甚至24小时连续运行。仔细研究各用能设备（不要放过哪怕一只小小照明灯）何时必须使用，何时可以降低负荷使用或者关掉。

⑧ 推行电子政务

尽量使用电子邮件代替纸质公文。倡导使用电子贺卡，减少部门间纸质贺卡的使用。如果全国机关/学校等都采用电子办公，每年可减少纸张消耗在100万吨以上，节省造纸消耗的100多万吨标准煤，同时减少森林消耗。

CINEMA

让这些电影治愈你



《两小无猜》剧情介绍：

当一个人问另一个人“敢不敢”的时候，另一个人必须说“敢”，这就是游戏的规则。小男孩于连和小女孩苏菲的相遇即开始于这样一场孩童的闹剧，一个精美的铁盒子就是他们游戏的见证。说脏话，扰乱课堂，在校长室小便，内衣外穿……一个游戏两人一玩十多年，他们什么都敢，除了承认彼此相爱。

苏菲提议两人分别十年，挑战的内容是于连敢不敢伤害苏菲。恍惚十年逝去，于连找到苏菲，为了游戏的进行他决定另娶她人，邀请苏菲做伴娘。受到伤害的苏菲在于连的婚礼上抛出铁盒子“你敢悔婚么？”原本最最亲密的朋友相互伤害最深。同样心痛的两个人相约再次分别十年。

十年里，于连拥有了一切，家庭、事业、朋友，只是没了苏菲宛如没了心，原来丧失激情的生活这般索然无味。

终于十年过去，“Love me, if you dare...”



《怦然心动》剧情介绍：

布莱斯全家搬到小镇，邻家女孩朱丽前来帮忙。她对他一见钟情，心愿是获得他的吻。两人是同班同学，她一直想方设法接近他，但是他避之不及。她喜欢爬在高高的梧桐树上看风景。但因为施工，树要被砍掉，她誓死捍卫，希望他并肩作战，但是他退缩了。她的事迹上了报纸，外公对她颇有好感，令他十分困惑。她凭借鸡下蛋的项目获得了科技展第一名，成了全场焦点，令他黯然失色。她把自家鸡蛋送给他，他听家人怀疑她家鸡蛋不卫生，便偷偷把鸡蛋丢掉。她得知真相，很伤心，两人关系跌入冰点。她跟家人诉说，引发争吵。原来父亲一直攒钱照顾傻弟弟，所以生活拮据。她理解了父母，自己动手，还得到了他外公的鼎力相助。他向她道歉，但是并未解决问题。他开始关注她。鸡蛋风波未平，家庭晚宴与午餐男孩评选又把两人扯在了一起……



白领必备的**抗疲劳减压**手册

抗疲劳手册招式一：饼干能量补充

起床感觉疲惫无力的时候，或者工作中感觉提不起精神，疲劳不断侵袭时，吃一些饼干吧。早餐专用的饼干能给我们一个精神饱满的上午。下午的午茶，能再补充一点饼干和饮料，就能让你一直精力充沛到下班。饼干的成分主要是小麦，能提供给人体的碳水化合物，让人的身体得到能量的补充。

抗疲劳手册招式二：填字游戏

在工作过程中，感觉疲惫提不起精神的时候，提取10分钟时间来玩玩考智力的填字游戏吧。动动脑力的游戏能刺激脑部，有助于激发能量。

抗疲劳手册招式三：热茶

昏昏欲睡的感觉来袭时，就冲一杯热茶喝吧。茶中含有的咖啡因，能促进呼吸的频率和深度，从而促进了



肾上腺素的分泌而达到了抗疲劳的目的。喝茶的时候切记不要过量，一杯就足够，过多的摄入咖啡因，会影响晚上的睡眠质量。

抗疲劳手册招式四：轻拍头

头昏欲睡，出现疲劳感的时候，用手指指尖轻轻的拍打头部，先轻拍头顶，再拍后脑勺的左右两个区。轻拍之后，能起到提神作用。切记，要轻拍，如果用力拍，可能会出现头晕的症状。

抗疲劳手册招式五：热水泡澡

使用方法：适用于体力疲劳或脑部疲劳。在晚上临睡前，用适度的温水，泡泡澡。能够消除一天的疲劳感，还会带来优质的睡眠。热水泡澡能促进全身毛细血管扩张，加速血液循环，是最有效的抗疲劳方法之一。如果没有条件泡热水澡，那么睡前泡泡脚也能缓解疲劳。

抗疲劳手册招式六：冷水洗脸

使用方法：冷水能使人身体产生应激反应，能刺激大脑。冷水还能促进血液循环，对皮肤也有很好的保养作用。在你疲惫不堪的时候，就用冷水洗一下脸吧，有提神醒脑的功能哦！

高节奏的上班族无论是体力上、脑力上或是心理上都非常容易感觉疲劳。这跟工作量繁重、作息不正常、高度紧张和压力，以及饮食不当大有关系。疲劳不只是体力或心理上的累，如果长期忽视，更会造成大病。



抗疲劳手册招式七：伸展四肢

使用方法：办公室坐久了，就会出现身体僵硬的感觉。这个时候坐在椅子上，靠在椅背，用力的尽情伸展四肢，连续几次以后，就能消除肌肉的不适感，能改变长期保持一个姿势带来的僵硬感，还能促进血液的循环。伸展的时候如果可以尽情的伸展，才会有最舒服的效果哦！

抗疲劳手册招式八：晒太阳

使用方法：专家指出，每天晒太阳10分钟，能使人体增加有益健康的维生素D。维生素D能够使我们改善情绪和睡眠，能有效的减少不良的睡眠质量对疲劳的影响。还可以通过改善夜间睡眠质量的血清素水平，从而提高精神。



学会让烦恼“拐个弯”



在崔永元所著的《不过如此》一书中，有这样一段对话：一天，鞠萍见崔永元忧心忡忡，便打趣地问道：“小崔哥，有什么不开心吗？”

崔永元不知从何说起，一声叹息。鞠萍问：“你以前上班骑自行车吧？”崔永元说：“骑，刮沙尘暴都骑。”“挣的钱也没有现在多吧？”鞠萍又问。“那当然。”崔永元回答说。鞠萍听后笑了，一脸的阳光，对崔永元说：“好日子过着，还有什么不快乐的？”

鞠萍几句话，说得崔永元一切烦恼皆除，一身轻松。

美国畅销书作家卡耐基说过这样的话：“把没有意思的工作很有意思地完成。”只要稍微改变一下，让烦恼拐个弯，你眼中的许多事情都会悄悄地发生微妙的变化。

有识之士认为：“人活一世，看似长久，实则只有三天昨天、今天、明天。昨天过去了，不必烦；今天正在过，何苦烦；明天还没到，烦不着。”这段话迸发出的理性光芒，启迪生活中的每一个人，都要学会“让烦恼拐个弯”，这样就能改变你的生活，改变自己。