



心灵港湾

2022年的春天,来得有些梦幻而无常:神兽回笼、居家办公、隔离封控……网格化筛查下的这座城,恍惚间让人有些时空错位……

虽然挑战不断,但一刻未曾停歇,总是面对当下。尽管如此,生活节奏和秩序的骤然改变,此起彼伏的未知风险,依然难免令每个具体的人上演了一番五味杂陈的“内心戏”——

有人说:“两年前陪娃网课的阴影还没散去,现在网课又遇到青春期,简直就是灾难片!”

有人说:“好不容易看到点希望,正想重新规划未来,转眼又没了方向!”

也有人说:“从小区被封的那天起,我就觉得浑身不对劲,好像所有的症状我都有。虽然核酸检测一直是阴性,但我就是害怕,万一真得了,怎么办!”

更多人说:“疫情反反复复,搞得人都麻木了,整天待在家却感觉比上班还疲惫,还动不动就想发火,真是一言难尽!”

敲下这些文字时,我的窗外正盛开着一树一树的樱花、桃花、玉兰,花下,是一个一个排着队测核酸的友邻。完成检测的孩子们欢快的身影在花树间一闪而过,清脆的笑声与枝头的鸟鸣婉转交映,煞有生趣。我忍不住拍了几张绿意盎然的照片发到朋友圈,轻轻赞叹:“草木在发芽,孩子在长大,春天的脚步,永不会停下。”

没想到,一眨眼功夫,这段《人世间》主题曲式的赞叹引来了四海八荒的共鸣与回响,仿佛这场春天里的隔离与封控反而更加拉近了彼此的心灵。

想起上一期成都电台节目连线对话时,我说:“天生幽默,是成都人民抗疫的心灵法宝之一。”没过几天,便看见了上海“运动会入场式”的花式“核酸检阅”视频——一对年轻人对小区里举牌排队、有序检测的邻居们配上了振奋人心的音乐和解说词:“迎面走来的是60号楼代表队。他们沉着冷静,目标坚定,对本次隔离战役有着必胜的决心……”

说来也怪:一样的人,一样的检测,经过稍稍不一样的配乐解说,立刻一改沉重枯燥的疫情画风、变得积极阳光、乐观有趣起来。就像我家的“封控修行三人组”——为了让居家抗疫的日子相看“三”不厌,一场早餐时的哲学讨论后,妈妈我自号“缘起”;爸爸也不甘落后,宣布他叫“性空”。接着,我们心照不宣地看了一眼正值青春躁动的娃,异口同声地说:“你就叫‘无常’吧!”说来也怪:自从有了各自的“自号”,居家的日子快乐多了。尤其是心头怒火快要被娃点燃时,一声“无常”,便各自安好了。而且,没有什么事,是一盘象棋、军棋和跳棋解决不了的……

疫情之下,烦躁恐慌、担忧麻木都是正常的应激反应,而随机应变、自找乐趣的及时自救则必不可少。持久漫长的抗疫之战,既需要外部完整的防控体系和充足的医疗资源,也需要内在丰盈的能量储备和稳定健全的心理免疫系统。幽默风趣则是心理免疫系统的增氧机。

心理学家研究发现,人类如果不能主动适应不断变化的生存环境,就会因为压力而产生过度焦虑,导致体内有益细胞数量大幅下降;相反,面对恶劣环境仍能保持乐观心态的人,体内有益细胞的数量则基本没有变化。

换句话说,无论严冬还是倒春寒,即使抗疫挑战多如“悬崖百丈冰”,只要你愿意多一些幽默风趣,放眼望去,也会发现处处都有“花枝俏”,更会发现:即使居家隔离,也一样可以将眼前的日子过得充满诗意和生趣,而不是只有苟且与委屈。诗意和生趣,才能帮助我们更好地穿越生命中的种种考验,不仅是疫情。

待到山花烂漫时,“缘起”“性空”和“无常”,愿与你一起“丛中笑”。



东非肯尼亚的马赛马拉草原广袤无垠,里探头探脑,还没等水草丰美,是各种动物栖息繁衍的天堂,也是猛兽出没的场所。但真要在马赛马拉草原拍摄到猛兽,也不是一件很容易的事。

清季,国人渐渐知道原来“天外有天”,知识界对于洋玩意儿发生了兴趣,许多新鲜名词被翻译了进来。诚然,“榆木疙瘩”不在少数,他们不太认可外面那一套,总想予以“矮化”。历史上说,“伦敦”一词原先可作多种译法和书写,后来一班冥顽不化的人使个阴招,挖了一个大坑——把一个很古老的词“敦伦”,颠倒了一下,写作“伦敦”,以此发泄怨气:在不熟悉“伦敦”的情景下,它大概率地会被错看成“敦伦”。

敦伦是什么?它有好几个含义,其中一个,呵呵,我说不出口。记得曾朴的《孽海花》里有个桥段倒提到过。

《孽海花》是晚清四大“谴责小说”之一,曾朴不借机“谴责”一下那种“怪现状”,恐怕辜负了取“东亚病夫”笔名的初衷和愤懑。

如果说,过去把“敦伦”的概念植入“伦敦”有点耍小聪明的意思,那么,现在把“伦敦糕”说成“伦敦糕”,则是太聪明了——只知伦敦,不知伦敦,反而误了卿卿判断。

当然,个中原因还应包括伦敦与伦敦的字形很像。何必太大惊小怪?餐饮江湖上混淆“伦敦糕”与“伦敦糕”的,常见,不信?我从朋友圈内截个屏给你看!

我无法判断伦敦是不是有冠以“伦敦”之名的糕,不过绝对不会视“伦敦”为“伦敦”的假借或异写。在中国内地,但凡写作“伦敦糕”的,只可能指“伦敦糕”。

伦敦,是广东省佛山市顺德区下面的一个镇,1993年撤镇设街道。这个地方唐朝时叫“海心沙”,到明朝,由于地方长官郑循斋把它治理得政通人和,朝廷便赐予“伦常之教”之匾,于是当地人索性改其名为“伦敦”。伦敦糕的名称就是这么来的。

这种糕的制作过程简单,但每道工序的分寸极难掌握,比如,要用当地特有的清泉制作,如果没有

部,伏案的过程就是压抑肝经的过程,这样也会造成乳腺疾病以及年纪轻轻就心脏不舒服的问题。只可惜我们现在的早上,没时间“披发缓形”,但可以每天抽15分钟时间扩扩胸,让肝经畅通,胸阳振奋。也可在办公室用拍痧板拍打两腋下,因为“肝有邪而沉于两腋”,通过拍打腋下起到疏肝的目的。

另外,春天吃豆芽、韭菜、香椿、春笋等苗芽菜也能帮助疏肝。因为春天万物复苏,生机勃勃,豆芽充满了生机,我们要借此顺应和扶助人体同样初萌的生机,此时的生机还很弱小,微小的干涉可以压抑,微小的扶助也能受益。除了春天吃苗芽菜,春捂秋冻也是为了顺应和扶助身体的生机。所谓春捂,意思就是春天就算天热了,衣服也不要脱得太快,要捂一捂,这是因为春天之后是夏天,随着天气变热,毛孔要逐渐打开了,身体与外界的能量交换要提高。为了保证和促进身体尽快进入能量交换的准备状态,身体一定要暖一点,这样毛孔打开了,代谢提升了,能量交换也加速了,这样才能顺应春天的季节更替。

但春天疏肝也要有个限度,中医养生讲究“以平为期”,春天疏肝的同时要防止肝木太旺而克脾土,药王孙思邈说“春宜省酸增甘,以养脾气”。因为酸味入肝,酸味是收敛的,酸味的食物和药物食用过度,就要对肝气产生克制,克制严重了会导致肝郁,肝郁久了就要克脾,导致脾虚,因此要适当减少酸味的食物,增加一点甘味食物,如红枣、甘蔗、饴糖、甘草等,通过甘味食物把脾变得强健,就不怕被过旺的肝气欺负得虚了。(长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

现在有很多抑郁的人,和我们乘坐时间、宅的时间太长有关。因为坐的时候大多是含胸的,如果伏案就更明显,因为肝经是经过胸部的,乳房心脏都在胸

杏林夜谈

春天的养生该怎么做呢?《黄帝内经》有详细描述:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生”。这句话概括了春天养生的要点,也强调了春天对肝的养护,因为中医的肝与春天是相对应的。

中医的肝,被称为“将军之官”,将军是要做决断的,而且是不能受辱的,所以中医的肝最怕的就是压抑、不畅通,中医的肝必须要疏泄,疏泄就是疏通、宣泄、畅达之义的意思,也就是说肝具有疏通、调畅全身气机的作用,气机的调畅与否,影响着血液和津液的运行、脾胃的运化、情志的变化以及生殖功能等诸多方面。

很多人以为,中医提倡早睡早起,其实不然,中医对作息的要求是跟着太阳的升落而变化的,所谓“以待日光”,意思是,要等到太阳出来再起床,夏天早上六点多太阳就出来了,就要早起。而冬天,太阳可能七八点才出来,那就要晚起,因为人体的阳气、机能与太阳是同步的,以待日光就是“天人相应”,春天白天变长了,起床时间要比冬天早,也是这个原因。

春天起来做什么呢?可不是匆匆洗漱之后挤地铁,会养生的古人春天要做的是:披散发头,穿宽松的衣服在庭院里和缓地散步。因为春天的清早是生机初发之时,弱小的生机是要帮衬的,衣服宽松,行动舒缓就是为了让经络不受约束,气机不被打搅,更利于身体生机的萌发。

这个条件,则用鸡蛋白去浊,才可使一般的水替代清泉;比如,糕身要有“蟹眼”(横直眼)——一种小水泡似的孔眼,纵横相接,匀称有序;比如,表层像猪

油膏那样光滑,晶莹剔透……有消息说,北美的粤餐厅里,小小一叠三片装的伦敦糕竟要卖3-5刀。

我相信大多数人对伦敦糕不熟悉乃至以为它是新生、小众、洋派、另类的糕。其实,它还算是一款比较有历史的传统点心。

我们先把当地人标榜的“明朝时一个姓梁的村民偶然发明”的说法撇开,单取清朝咸丰年间出版的《顺德县志》里“伦敦糕,前明士大夫每不远百里,泊舟就之”一句话,便很有力了。

很多人为了证明伦敦糕的“含金量”,往往不惜引用鲁迅的两篇文章(《弄堂

部,伏案的过程就是压抑肝经的过程,这样也会造成乳腺疾病以及年纪轻轻就心脏不舒服的问题。只可惜我们现在的早上,没时间“披发缓形”,但可以每天抽15分钟时间扩扩胸,让肝经畅通,胸阳振奋。也可在办公室用拍痧板拍打两腋下,因为“肝有邪而沉于两腋”,通过拍打腋下起到疏肝的目的。

另外,春天吃豆芽、韭菜、香椿、春笋等苗芽菜也能帮助疏肝。因为春天万物复苏,生机勃勃,豆芽充满了生机,我们要借此顺应和扶助人体同样初萌的生机,此时的生机还很弱小,微小的干涉可以压抑,微小的扶助也能受益。除了春天吃苗芽菜,春捂秋冻也是为了顺应和扶助身体的生机。所谓春捂,意思就是春天就算天热了,衣服也不要脱得太快,要捂一捂,这是因为春天之后是夏天,随着天气变热,毛孔要逐渐打开了,身体与外界的能量交换要提高。为了保证和促进身体尽快进入能量交换的准备状态,身体一定要暖一点,这样毛孔打开了,代谢提升了,能量交换也加速了,这样才能顺应春天的季节更替。

但春天疏肝也要有个限度,中医养生讲究“以平为期”,春天疏肝的同时要防止肝木太旺而克脾土,药王孙思邈说“春宜省酸增甘,以养脾气”。因为酸味入肝,酸味是收敛的,酸味的食物和药物食用过度,就要对肝气产生克制,克制严重了会导致肝郁,肝郁久了就要克脾,导致脾虚,因此要适当减少酸味的食物,增加一点甘味食物,如红枣、甘蔗、饴糖、甘草等,通过甘味食物把脾变得强健,就不怕被过旺的肝气欺负得虚了。(长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

现在有很多抑郁的人,和我们乘坐时间、宅的时间太长有关。因为坐的时候大多是含胸的,如果伏案就更明显,因为肝经是经过胸部的,乳房心脏都在胸

部,伏案的过程就是压抑肝经的过程,这样也会造成乳腺疾病以及年纪轻轻就心脏不舒服的问题。只可惜我们现在的早上,没时间“披发缓形”,但可以每天抽15分钟时间扩扩胸,让肝经畅通,胸阳振奋。也可在办公室用拍痧板拍打两腋下,因为“肝有邪而沉于两腋”,通过拍打腋下起到疏肝的目的。

另外,春天吃豆芽、韭菜、香椿、春笋等苗芽菜也能帮助疏肝。因为春天万物复苏,生机勃勃,豆芽充满了生机,我们要借此顺应和扶助人体同样初萌的生机,此时的生机还很弱小,微小的干涉可以压抑,微小的扶助也能受益。除了春天吃苗芽菜,春捂秋冻也是为了顺应和扶助身体的生机。所谓春捂,意思就是春天就算天热了,衣服也不要脱得太快,要捂一捂,这是因为春天之后是夏天,随着天气变热,毛孔要逐渐打开了,身体与外界的能量交换要提高。为了保证和促进身体尽快进入能量交换的准备状态,身体一定要暖一点,这样毛孔打开了,代谢提升了,能量交换也加速了,这样才能顺应春天的季节更替。

但春天疏肝也要有个限度,中医养生讲究“以平为期”,春天疏肝的同时要防止肝木太旺而克脾土,药王孙思邈说“春宜省酸增甘,以养脾气”。因为酸味入肝,酸味是收敛的,酸味的食物和药物食用过度,就要对肝气产生克制,克制严重了会导致肝郁,肝郁久了就要克脾,导致脾虚,因此要适当减少酸味的食物,增加一点甘味食物,如红枣、甘蔗、饴糖、甘草等,通过甘味食物把脾变得强健,就不怕被过旺的肝气欺负得虚了。(长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

现在有很多抑郁的人,和我们乘坐时间、宅的时间太长有关。因为坐的时候大多是含胸的,如果伏案就更明显,因为肝经是经过胸部的,乳房心脏都在胸

部,伏案的过程就是压抑肝经的过程,这样也会造成乳腺疾病以及年纪轻轻就心脏不舒服的问题。只可惜我们现在的早上,没时间“披发缓形”,但可以每天抽15分钟时间扩扩胸,让肝经畅通,胸阳振奋。也可在办公室用拍痧板拍打两腋下,因为“肝有邪而沉于两腋”,通过拍打腋下起到疏肝的目的。

另外,春天吃豆芽、韭菜、香椿、春笋等苗芽菜也能帮助疏肝。因为春天万物复苏,生机勃勃,豆芽充满了生机,我们要借此顺应和扶助人体同样初萌的生机,此时的生机还很弱小,微小的干涉可以压抑,微小的扶助也能受益。除了春天吃苗芽菜,春捂秋冻也是为了顺应和扶助身体的生机。所谓春捂,意思就是春天就算天热了,衣服也不要脱得太快,要捂一捂,这是因为春天之后是夏天,随着天气变热,毛孔要逐渐打开了,身体与外界的能量交换要提高。为了保证和促进身体尽快进入能量交换的准备状态,身体一定要暖一点,这样毛孔打开了,代谢提升了,能量交换也加速了,这样才能顺应春天的季节更替。

但春天疏肝也要有个限度,中医养生讲究“以平为期”,春天疏肝的同时要防止肝木太旺而克脾土,药王孙思邈说“春宜省酸增甘,以养脾气”。因为酸味入肝,酸味是收敛的,酸味的食物和药物食用过度,就要对肝气产生克制,克制严重了会导致肝郁,肝郁久了就要克脾,导致脾虚,因此要适当减少酸味的食物,增加一点甘味食物,如红枣、甘蔗、饴糖、甘草等,通过甘味食物把脾变得强健,就不怕被过旺的肝气欺负得虚了。(长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

现在有很多抑郁的人,和我们乘坐时间、宅的时间太长有关。因为坐的时候大多是含胸的,如果伏案就更明显,因为肝经是经过胸部的,乳房心脏都在胸

部,伏案的过程就是压抑肝经的过程,这样也会造成乳腺疾病以及年纪轻轻就心脏不舒服的问题。只可惜我们现在的早上,没时间“披发缓形”,但可以每天抽15分钟时间扩扩胸,让肝经畅通,胸阳振奋。也可在办公室用拍痧板拍打两腋下,因为“肝有邪而沉于两腋”,通过拍打腋下起到疏肝的目的。

另外,春天吃豆芽、韭菜、香椿、春笋等苗芽菜也能帮助疏肝。因为春天万物复苏,生机勃勃,豆芽充满了生机,我们要借此顺应和扶助人体同样初萌的生机,此时的生机还很弱小,微小的干涉可以压抑,微小的扶助也能受益。除了春天吃苗芽菜,春捂秋冻也是为了顺应和扶助身体的生机。所谓春捂,意思就是春天就算天热了,衣服也不要脱得太快,要捂一捂,这是因为春天之后是夏天,随着天气变热,毛孔要逐渐打开了,身体与外界的能量交换要提高。为了保证和促进身体尽快进入能量交换的准备状态,身体一定要暖一点,这样毛孔打开了,代谢提升了,能量交换也加速了,这样才能顺应春天的季节更替。

生意古今谈》(《零食》)提到过伦敦糕,并且给他贴上“也很爱吃”的标签。白纸黑字,伦敦糕被鲁迅关注是毋庸置疑的,可我们看到了他吃了吗?按照听到、闻到、看到便是吃到的逻辑,餐饮从业者只消洒点香精、做个模型即可,何必那么辛苦?鲁迅的文章,恰恰证明伦敦糕在上世纪二十年代末期三十年代中期的上海,不光流行于广东人聚集的虹口,还流行于其他区域如闸北。自然,我也很难下结论说鲁迅面对伦敦糕一定会采取“横站”的姿态予以拒绝,毕竟先生的爱人景宋是广东番禺人,番禺就在伦敦隔壁,难免受到伦敦糕的“引诱”。

美食家车辐说起,“1942年,成都商业场北口味之屋京果店有卖伦敦糕的,由于是广东做法,所以让当时的成都人感到新奇。”(《巴金喜吃家乡菜》)可见伦敦糕的“势力”在80年前已渗透到了内地。

我还想起老报人阿德哥在微信朋友圈里深情回忆上世纪六十年代初在蕾茜饭店吃“爽滑清甜”伦敦糕的情形。

暮去朝来,我已在三个单位工作过。但给我留下最深刻印象的不是高大的厂房、巨型的龙门吊、漂亮的办公大楼,而是那些长年累月、埋头苦干的“拉车的牛”。

十多年前我在船厂工作时,认识了一个被大家公认为“拉车的牛”的孟师傅,几十年来勤奋工作,从不懈怠,过年过节也常常是在加班中度过的。

“拉车的牛”是义无反顾的前进键。孟师傅追求的理念,是没有最好只有更好,修理技术炉火纯青,解决了别人解决不了的许多难题。大家都不希望他退休,觉得他在,仿佛在车间里就多了一根定海神针。但这些年他太辛苦,该好好安享晚年生活了。

退休前一天,班长说:孟师傅,这一辈子,你付出得太多太多。明天,你无论如何不要再上班了,安心休息一下吧。他笑笑,还是像过去一样按时上班,一刻不停地忙碌。品德、境界、格局在“拉车的牛”身上都被诠释得淋漓尽致。不论哪个单位,有了这样“拉车的牛”,就会有摧城拔寨的能力、摧枯拉朽的实力、逆势上扬的高招、逢凶化吉的好运。所以,每到

一个单位,我就特别关注每个部门有多少像孟师傅这样“拉车的牛”,打心眼里敬重他们。

奋进新征程、不负明天梦是“拉车的牛”一心一意落在实处的走心梦,勇立潮头的踏浪行。其实,我们办公大楼里每个部门都有不少这样“拉车的牛”,罗工就是。他常常第一个上班,最后一个下班,工作抢着干。半个月前,他参加海上试验,汹涌的浪冲向甲板,他全身都被冰冷海水打湿了。这样下去太危险了,试验总指挥命令他马上进舱,等风浪小再去试验。罗工也知道风浪太大,拴在他身上的安全带也不一定保险,但他更清楚,只有在风浪大的情况下,检测出的数据才更可靠。为了以后舰船的性能更好、战斗力更强,他必须冒这个险。做完试验回到舱,他冷得几乎要休克。关键时刻冲在前,就是“拉车的牛”一贯的作风。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

《上海糕点制法》(1974年第一版)“糕类”中,不提海棠糕、崇明糕而把伦敦糕列入,此举表明它在上海的影响力。

由鲁迅而巴金,由上海而四川,由蕾茜饭店而《上海糕点制法》……我们怎能说伦敦糕是冷僻之物?好多年前,我在几家广式茶餐厅里吃过伦敦糕:外观近于肠粉、果冻,口感接近于米饭饼、酒酿饼,滑滑凉凉,香甜而略酸乳气息,风味独特,留下不错的印象。然而确如人们所抱怨的,现在除最有名的粤菜馆还有少量供货,伦敦糕在上海露脸的地方极少。上个月我去一家知名的顺德菜馆吃饭,特意问起有无伦敦糕应市,老板的回答令我失望。我知道制作伦敦糕不是轻而易举的事,但没想到在本地居然那么难操作,市场认同感又那么差。

不必说那些看透了文字的人,即使是那些冲着“伦敦”两字而去买伦敦糕的人,我都没有一丝要嘲笑的意思,只觉得他们的运气、胆识、知味和好奇心都让我佩服,我的底线仅仅是——千万别错误或错写成“敦伦糕”,就行。

暮去朝来,我已在三个单位工作过。但给我留下最深刻印象的不是高大的厂房、巨型的龙门吊、漂亮的办公大楼,而是那些长年累月、埋头苦干的“拉车的牛”。

十多年前我在船厂工作时,认识了一个被大家公认为“拉车的牛”的孟师傅,几十年来勤奋工作,从不懈怠,过年过节也常常是在加班中度过的。

“拉车的牛”是义无反顾的前进键。孟师傅追求的理念,是没有最好只有更好,修理技术炉火纯青,解决了别人解决不了的许多难题。大家都不希望他退休,觉得他在,仿佛在车间里就多了一根定海神针。但这些年他太辛苦,该好好安享晚年生活了。

退休前一天,班长说:孟师傅,这一辈子,你付出得太多太多。明天,你无论如何不要再上班了,安心休息一下吧。他笑笑,还是像过去一样按时上班,一刻不停地忙碌。品德、境界、格局在“拉车的牛”身上都被诠释得淋漓尽致。不论哪个单位,有了这样“拉车的牛”,就会有摧城拔寨的能力、摧枯拉朽的实力、逆势上扬的高招、逢凶化吉的好运。所以,每到

一个单位,我就特别关注每个部门有多少像孟师傅这样“拉车的牛”,打心眼里敬重他们。

奋进新征程、不负明天梦是“拉车的牛”一心一意落在实处的走心梦,勇立潮头的踏浪行。其实,我们办公大楼里每个部门都有不少这样“拉车的牛”,罗工就是。他常常第一个上班,最后一个下班,工作抢着干。半个月前,他参加海上试验,汹涌的浪冲向甲板,他全身都被冰冷海水打湿了。这样下去太危险了,试验总指挥命令他马上进舱,等风浪小再去试验。罗工也知道风浪太大,拴在他身上的安全带也不一定保险,但他更清楚,只有在风浪大的情况下,检测出的数据才更可靠。为了以后舰船的性能更好、战斗力更强,他必须冒这个险。做完试验回到舱,他冷得几乎要休克。关键时刻冲在前,就是“拉车的牛”一贯的作风。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

“拉车的牛”,付出的

是艰辛,奉献的是忠诚,体现的是担当。“拉车的牛”,就是大山、大海、星辰;“拉车的牛”,就是比山高,比水长,比星辰更亮的顶天立地的英雄;“拉车的牛”就是我们发展之基,更好上天、入地、下海的底气,建设更强大中国的不竭动力。

拉车的牛

宋跃辉



边看边聊

边看边聊