

## 平衡倒班

□ 唐先金 (化肥分公司)

在倒班工作的节奏中,寻找生活的平衡,就像是在黑暗中摸索光明的出口,充满挑战却又无比重要。

对于倒班工人来说,生物钟的颠倒常常让人感到疲惫和困惑。白天想睡个安稳觉,却被外界的喧嚣打扰;晚上工作时,又要努力抵抗困倦的侵袭。

怎样才能在这看似混乱的节奏中找到平衡呢?

首先,合理规划休息时间是关键。倒班结束后,给自己创造一个安静、舒适的睡眠环境,拉上遮光窗帘,戴上耳塞,尽量模拟夜晚的氛围。

比如小王,他会在倒班后的白天给自己规定严格的睡眠时间,哪怕一开始睡不着,也闭目养神,慢慢调整,直到他能很好地倒班后的白天补充精力。

其次,饮食的均衡也不容忽视。倒班期间,身体的代谢会受到影响,所以更要注重营养的搭配。多吃蔬菜水果,少吃油腻辛辣,为身体提供足够的能量。

再者,利用休息时间进行适度的运动。适当的运动能促进血液循环,提高身体的适应能力。

养成规律的生活习惯可以有效提高倒班工人的生活品质。专家建议,倒班工人可以制定一个个性化的作息时间,并严格遵守,有助于调整生物钟。

总之,平衡倒班工作和生活并非易事,但只要我们用心去调整,总会找到属于自己的节奏。

让我们在倒班的忙碌中,不忘为生活留出一片宁静的角落,享受生活的美好!

## 师徒情深

□ 景雪梅 (科技公司)

科技公司水汽车间有一段关于师徒情谊的故事,它见证了技能传承与角色转换。故事的主人公是李兰和林然,一对在脱盐水岗位上结下不解之缘的师徒。

10多年前的李兰,是脱盐水岗位的骨干成员,其深厚的专业知识和丰富的实践经验,被选为科技公司后备人才林然的师傅。那时的林然,对脱盐水岗位充满憧憬,却也难免有些手足无措。李兰手把手教他如何操作设备、如何再生混床……当林然学成归来时,他成为科技公司脱盐水岗位的操作能手。

几经周折,在科技公司分析岗位多年的李兰,今年七月又成为脱盐水岗位一员。然而,技术迭代,此时的脱盐水系统采用了更先进的技术,对操作人员的要求也更高。面对这一挑战,李兰再次燃起学习热情,这一次站在她身边的正是林然,只是他已褪去当年的青涩,成为一名技术骨干。

角色发生变化,林然成了李兰师傅,指导她如何适应新系统,如何优化操作流程。身份的转换,不仅没有丝毫尴尬,反而在相互学习、共同进步中,两人的关系更加深厚。

三个月的时间,对于李兰来说,是一段充满挑战与收获的旅程。她不仅掌握了新系统的操作技能,更学会了如何在快速变化的环境中保持学习的热情。而林然,在传授技艺的同时,他的指导能力得到了极大提升。

近日,李兰成功出师,这段奇妙的师徒情,如同一股清流,激励着身边每一位同事。

## 父亲与车

□ 钟婷 (化肥分公司)

记忆里,父亲的工作,一直与车子紧密相连。承载着他的奋斗,责任与奉献。

父亲十几岁时,就驾驶着拖拉机在村里拉粮食。在乡村的土路上,迎着风,载着的是大家的期盼与收获的喜悦。

随着时间流转,他踏上了开货车的征途。记忆里,父亲时常没在家里,一直只有母亲带着我和姐姐。听父亲讲开货车的日子,无数个日夜,只能睡在驾驶室里,货车成了他第二个家。有时候开到半路没油,就只能徒步找加油站,然后又提着油桶走回去;有时候一路上都找不到吃的,就只有饿一顿。那一辆辆满载货物的货车,见证了父亲青春岁月,也见证了他为家庭的拼搏。

生活的车轮总是在不经意间转向。后来,父亲来到了一家汽车维修厂工作,从驾驶员变成修理师,用他那双粗糙却又灵巧的双手,修复着一辆辆受损的汽车。每一处故障的排除,都凝聚着他的汗水。在这个充满油污和机械声的地方,父亲找到了新的价值。

后来汽车维修厂被收购,父亲又开上了垃圾清运车,成为一名城市卫生守护者,一开就是八年。八年间,他在晨曦中出发,每天穿梭在城市的大街小巷,无论严寒酷暑,从未间断。他知道,自己的工作虽然平凡,却关系着千家万户的生活环境。

今年10月13日,父亲终于退休了。一辆辆曾经陪伴他的车,成为他人生中最珍贵的记忆。



《荷香四溢》

第342期

何丽华画  
(高分子公司)

## 东北的秋天 丰收的赞歌

□ 赵立勇 (复合肥一体化)

九月的东北,秋意渐浓,驾车从辽宁到吉林一路前行,感受着东北秋天独特的魅力,心中满是感慨。

从辽宁出发,夏日的余热尚未完全散去,但已能明显察觉到秋天的气息在悄悄蔓延。天空似乎变得更加高远,如宝石一般湛蓝,洁白的云朵如同棉花糖般飘浮在空中。那澄澈的蓝色仿佛是大自然用最纯净的色彩绘制而成,没有一丝杂质,我的心情也随之变得开阔起来。阳光洒下,不再如夏日那般灼热,而是多了一份温和与醇厚。

道路两旁的树木开始染上了淡淡的黄色,树叶在微风中轻轻摇曳,仿佛在向人们诉说着秋天的故事。走了一段乡间小路,放慢了车速,欣赏着左右田间的美景。左边金黄的稻穗低垂着头,仿佛在向大地感恩。那沉甸甸的稻穗在阳光下闪烁着金色的光芒,如同一片金色的海洋。微风吹过,稻浪翻滚,发出沙沙的声响,仿佛是大地在演奏着一首丰收的交响曲。右边玉米地一望无际,一根根玉米笔直地挺立着,像是守卫着这片土地的

士兵。此时的农田,是一幅充满丰收喜悦的画卷。小路边看到了几个农民在查看玉米的长势,脸上洋溢着笑容,看来又是一个丰收的年景。

继续向北,进入吉林境内,秋天的色彩更加浓郁。有些杨树的叶子已变得金黄,风一吹,便纷纷飘落,如同一只只蝴蝶在空中翩翩起舞。柳树的叶子则是黄绿相间,依然垂落在路边,给人一种柔和的美感。这些树木像是大自然的守护者,见证着四季更迭,也为行人带来了一路的风光。放眼前方,猛然发现了一片火红色的海洋,荡着层层涟漪,非常美丽。仔细一看原来是一片红高粱在随风摆动,仿佛向大地倾吐着丰收的快乐。

秋天的东北,是一幅美丽的画卷,也是一首丰收的赞歌。在这片广袤的土地上,大自然用它神奇的画笔,描绘出了五彩斑斓的景色。那金黄的稻田、火红的高粱、黄绿相间的树叶构成了一幅绚丽多彩的画卷。而农民们用他们的汗水和智慧,创造出了丰收的喜悦。他们的辛勤付出,让这片土地充满了生机与活力。



## 桂香馥郁

李强 (化肥分公司)

桂树轻摇曳笑颜  
绿荫深处暗香传  
秋风轻拂枝头舞  
芳华映月色更艳  
岁月悠悠情不变  
花开默默意绵绵  
繁星点点月如钩  
桂香迷人解忧烦



## 秋意浓

在岁月的轮回中,金秋时节总是带着独特的魅力与深沉的韵味翩然而至。对于美丰而言,金秋宛如一幅绚丽多彩的画卷,每一笔每一划都蕴含着“冲刺四季度、决胜收官战”的无限可能与希望。

当夏日的热烈退场,秋,这位温婉的使者,便迈着轻盈的步伐,悄然降临人间。她带着丝丝凉意,轻拂着大地,让世间万物都沉浸在她那独特的韵味之中。

此时的美丰,就像一位坚毅的行者,步伐更加沉稳,目光更加坚定,怀揣着对未来的憧憬,踏入这金秋的征程。

## 厂区桂花分外香

□ 周引建 (科技公司)

在这座现代化的化工厂内,机器与管道的交错构成了一幅繁忙的图景。然而,在这环境中,有很多地方却散发着与之截然不同的气息,那就是厂区内的桂花树。

每到秋季,桂花如约而至,悄然绽放。小小的金黄色花朵在绿叶的衬托下显得格外娇嫩,香气弥漫在整个厂区。尽管四周是忙碌的生产线和机械轰鸣,桂花的芬芳却仿佛能够穿透这些工业的屏障,给人带来一丝宁静与舒适。

香气四溢的厂区,走进科技公司大门,首先映入眼帘的是那些生机勃勃的桂花树。每当微风拂过,香气便随风飘散,令人心旷神怡。职工们在忙碌工作之余,常常会停下脚

步,深吸一口清新的空气,感受那来自大自然的馈赠。

在这个以科技和工业为主的环境中,桂花树的存在不仅为厂区增添了美丽的风景,更是一种自然的象征,它们在厂区的绿化带里扎根,成长,与高耸的塔罐形成鲜明对比。这样的景象寓意着在追求发展的同时,也要珍惜和保护自然环境。

桂花在中国文化中有着特殊的地位,象征着团圆和美好!在繁忙的工作之中,桂花的飘香带给人们一丝温暖与平静。它不仅是自然的馈赠,更是对生活的一种态度,无论身处何地,都应当学会欣赏生活中的美好,让这份桂花的香气伴随大家前行,让生活变得更加丰富多彩!

## 这香气如约而至

□ 欧静 (化肥分公司)

有风香十里,无风十里香。金秋十月,桂花如约而至,金色的小花与墨绿色的树叶相呼应,充满生机,特别是它那浓郁的幽香,更是让人如痴如醉,让人不得不感叹这“花开千万朵,岁晚独芬芳”的金秋之美。

往年的桂花在中秋时节就已经全部盛开了,今年开放也比以往晚了一些,但一点也不耽误她是人们心中的“最佳女主角”,在化肥分公司尿素车间防爆控制室外种了一排桂花树,在国庆节后,金色的小花朵挂满枝头,虽然还没有完全开放,但是清香迷人的味道却充满了整个车间。

芳香中带着一丝甜意,使人久闻不厌,一朵朵金色的小花紧紧地挤在一起,一朵挨着一朵,一团团,一簇簇,为她们集体贡献出一份美与一份力量。单单的一朵桂花也显示不出来,不够美丽,也不够灿烂,只有淡淡的清香,但她们开在一起就大有不同了,美丽、灿烂、香气迷人,而这一切,来源于她们团结一致的精神。

一场秋雨一场凉,阵阵秋风阵阵香。雨后的空气让人觉得特别惬意,微风吹来,一股清香扑鼻而来。10月10日,化

肥分公司尿素一车间化工三班中班的同事们在班前会前,都站在防爆控制室外感叹这桂花的香气,陈湘走近桂花树,深深地吸了一口气,说:“还是这个金桂的花香好闻,这个味道,让我一天工作都有精神了。”

陶文玉走了过来,笑着说:“虽然花在树上才是最美最香的,但是我真的忍不住要摘下一枝,好好享受这桂花香。”繁忙的工作总是让人忘了时间,也只有当花香惹了嗅觉,才撩起了心弦。

我也没有忍住,摘下了一簇桂花拿到了分析室里,一放到房间里,整个房间都充满了香气,有种“斯是陋室,惟吾德馨”的感觉。看着这枝桂花,只见那层次分明的小花瓣,缓缓张开,如精雕细刻,玲珑剔透。那小米般的黄色小花一簇簇一串串地挂满枝头,发出诱人的香气。油绿的叶子上面还挂着几滴露珠,点缀着小黄花,显得多姿多彩。

桂花的种类平凡,却总带着神秘。“嫦娥夜半下凡来,万树桂花香满怀”“不是人间种,移从月中来”这些都是属于中国人的浪漫。历经千秋,只为盛开,一簇挨着一簇的淡黄色小花,把自己的清香传遍天下。

## 桂花竞开香满园

□ 陈印山 (双瑞公司)

在这个美丽的金秋十月,一种香气扑鼻的花朵正在绽放,那就是桂花。今年的桂花开得晚了一些,但竞相开放,上演了一幅美丽的画卷,她的香气飘荡在空中,让人格外欣喜,让人陶醉,仿佛置身在一个甜蜜的世界中。

桂花的种类繁多,常见的有金桂、银桂、红桂、白桂等。其中,金桂花朵饱满且花香浓郁,是最广泛栽种的一种桂花。她香气独特,花朵小巧玲珑,花瓣有光泽,颜色鲜艳。桂花开放的时间短暂,但在每年开花的

季节里却总能迎接着一波又一波的香气。

她金黄色的花瓣每朵大约有四片花瓣,数朵合成一大朵,无数朵形成一串,数串聚成一簇,簇簇挨挨挤挤,细细碎碎,生长在一片片苍翠的叶子之中,米粒般大小的桂花挂满一树犹如披满金沙,加上散发出沁人心脾的香气,让人如痴如醉。桂花不像牡丹那样妖媚动人,没有君子兰那样高雅名贵,也不同于腊梅那样迎寒怒放,她最大的特点是默默开放,并把沁人心脾的花香无私地

撒向人间。

我喜欢桂花,喜欢它的芬芳,喜欢它花朵小巧繁多,喜欢她的色彩纯净,或淡淡的金黄,或淡淡的白。喜欢她的花香默默随风播撒,让人豁然惊喜,好香!好美!我把她盛开的美保存做成了我微信的头像,多年不曾更换,就因为喜欢它。上班时,沉浸在桂花笼罩的厂区,下班时,一路呼吸着桂花的芳香。在居住的小区里,开窗就是桂花香气扑面而来。就如送人玫瑰手有余香那样,喜欢有她伴随的岁月。