

【致八一】

我的军人师傅



耀华通讯(钱洪斌) 军装在身，他们是无往不胜的人民子弟兵，能打胜仗、保卫祖国；脱下军装，他们是推动中国特色社会主义事业发展的排头兵，为民服务、建设家园；穿上工装，他们是企业发展运行的中坚力量，一丝不苟、埋头苦干。他们从容应对人生旅途的变化、事业工作的转变，不忘初心、砥砺前行。

下面就让我们走进耀华在岗退伍军人职工张俊忠师傅，来了解一下他的故事。张师傅1968年生于河北邯郸馆陶县，2000年转业分配到耀华厂，现在是一名氮氢站的操作工。据张师傅回忆，在1986年，他还是个小伙子的时候，就特别向往中国人民解放军，那年十月，懵懂青涩的他在家人的支持与鼓励下参军入伍，咱们的军人张俊忠的故事也就正式拉开了帷幕。

在51404北京军区高炮旅，张俊忠开始了他的军旅生涯，不甘平庸的他在部队积极向上、奋勇拼搏，多次获得连、营嘉奖，并于1988年加入光荣的中国共产党。1992年张俊忠转成志愿军并在炊事班担任班长及司务长，他稳扎稳打、刻苦训练，单丝不成线，独木不成林，在工作中他始终发挥着核心带头作用，团结队伍，当年他带领炊事班获得集体三等功。1993年，张俊忠调入卫

生队担任司务长和卫生队出纳员，在此期间，他又多次获得队里嘉奖。这一份份写满荣誉的履历包含了他的整个青春，张师傅说，把自己的青春献给党献给国家，献给人民，无怨无悔！现在虽然不穿军装了但是军人的那股硬气还在。

时间来到2000年，张师傅转业到耀华就业中心，开始了这段和耀华的不解之缘。2003年他被分配到工业园成为了一名氮氢站的制氢工，整整一个窑期下来，张师傅扎根氮氢站，干一行，爱一行；

学一行，精一行。经过不断的磨练学习，他从一个门外汉慢慢的成为了氮氢站的行家里手，现在经常有人向他请教玻璃工艺和操作技术方面的知识，被大家亲切的称为张师傅。

2018年张师傅来到了耀技公司，当时正在安装新设备，他没有丝毫懈怠，早来晚走，不断跟进新设备的进度、学习相关知识，并结合自己的工作经验把自己的所学、所悟传授给氮氢站的青年员工，现在氮氢站的每一名职工在遇到问题时都能迅速解决。张师傅说：“再多的知识储备，也不要放弃对新设备、新技术学习的机会，经验都是一点一点积累的，现在的耀技氮氢站，有稳定的氮氢输出，能够保证公司的生产运行，以后这些工作可能就要交给你们了，年轻人一定要把基础知识学好，脚踏实地地把根扎稳，才能撑起耀华的未来。”

职业虽然不同了，但他们英勇顽强、雷厉风行的作风没有变，能吃苦、能奉献、能战斗的精神没有变。如今，他们在各自岗位上谱写着“退役不褪志、退伍不褪色”的动人篇章。

三大成功定律：
荷花定律、竹子定律、金蝉定律

1、荷花定律

荷花定律描绘的首先是这么一种现象，即：一个池子里的荷花，它每天开放的速度都会是前一天的两倍，直到第三十天时，就能把一个池子开满。第二步就会提出疑问：你知道荷花开了半个池子时是第几天吗？很多人会不假思索地回答是第十五天，其实是第二十九天，也就是说最后一天荷花就从前一天的一半，开满了整个池子！

很多人觉得这是要我们厚积薄发，打好基础，毕竟“万事开头难”，只要基础打好了，以后的前景会非常可观，难就难在很多人第一步都不想迈出去，热血两三天就放弃了，所以成功者是少数。

2、竹子定律

竹子定律和荷花定律其实挺像的，描述的场景区是这样的，即：竹子在前四年只能长三厘米，这三厘米还都是深埋于土下，等到第四年它破土而出，就能以每天三十厘米的速度疯长，六周时间就能长到十五米。当然子曰觉得竹子破

土而出后，得躲过被采笋子的风险才行。

反观到人自己身上，有多少人能花这么多时间来去做一件事啊！做的都还是鲜为人知的事，坐得冷板凳，能耐得住寂寞的人可不多。现在而今眼目下，被众人纷纷称赞的“工匠精神”就是其中的代表吧！他们十年如一日的做事，心中的信念感已经冲破了对成功的欲望，就事论事、一心一意做自己的事，做好便是他们最大的准则。

3、金蝉定律

金蝉定律和竹子定律有些像，描述的景象主要是：优质的蝉要在暗无天日的泥土下生存三年，当然据子曰所知，还有一种美国的蝉要生活长达十七年之久，它们在地下靠汲取树木的汁液为生，待到时机成熟，便会慢慢爬上阳光广洒的树枝脱下壳，变成一只真正的知了，这时它们的生命迎来了顶峰：在夏日刺眼的阳光中，知了迎着强光不知疲倦地鸣叫，好像要弥补过去几年的黑暗岁月，这便是金蝉定律。

发白马

李白

将军发白马，旌节度黄河。
箫鼓聒川岳，沧溟涌涛波。
武安有振瓦，易水无寒歌。
铁骑若雪山，饮流涸滹沱。
扬兵猎月窟，转战略朝那。
倚剑登燕然，边烽列嵯峨。
萧条万里外，耕作五原多。
一扫清大漠，包虎戢金戈。

译文：

将军骑着白马出发，旌节拥簇度黄河。箫鼓喧天满川岳，犹如沧溟涌起洪波。声碎武安之瓦，易水悲歌无法比拟。铁骑若雪山云涌，饮流可以干涸滹沱河。扬兵聚猎西边的月窟，转战夺取朝那城。

倚剑登上燕然山，边疆烽火台连绵嵯峨。长城外萧条万里，五原关内耕作繁忙。将军用武力扫清大漠，虎皮包裹金戈。

秋天的况味

林语堂

秋天的黄昏，一人独坐在沙发上抽烟，看烟头白灰之下露出红光，微微透露出暖气，心头的情绪便跟着那蓝烟缭绕而上，一样的轻松，一样的自由。不转眼缭烟变成缕缕的细丝，慢慢不见了，而那霎时，心上的情绪也跟着消沉于大千世界，所以也不讲那时的情绪，而只讲那时的情绪的况味。

待要再划一根洋火，再点起那已点过三四次的雪茄，却因白灰已积得太多，点不着，乃轻轻的一弹，烟灰静悄悄的落在铜炉上，其静寂如同我此时用毛笔写在中纸上一样，一点的声音也没有。于是再点起来，一口一口的吞云吐露，香气扑鼻，宛如假红倚翠温香在抱情调。于是想到烟，想到这烟一股温煦的热气，想到室中缭绕暗淡的烟霞，想到秋天的意味。

这时才想起，向来诗文中秋的含义，并不是这样的，使人联想的是萧杀，是凄凉，是秋扇，是红叶，是荒林，是萋草。然而秋确有另一意味，没有春天的阳气勃勃，也没有夏天的炎烈迫人，也不像冬天之全入于枯槁凋零。我所爱的是秋林古气磅礴气象。有人以老气横秋骂人，可见是不懂得秋林古色之滋味。

在四时中，我于秋是有偏爱的，所以不妨说说。秋是代表成熟的，对于春天之明媚娇艳，夏日之茂密浓深，都是过来人，不足为奇了，所以其色淡，叶多黄，有古色苍龙之慨，不单以葱翠争荣了。这是我所爱秋之意味。大概我所爱的不是晚秋，是初秋，那时天气初消，月正圆，蟹正肥，桂花皎洁，也未陷入凛烈萧

瑟气态，这是最值得赏乐的。那时的温和，如我烟上的红灰，只是一股熏熟的温香罢了。或如文人已排脱下笔惊人的格调，而渐趋纯熟炼达，宏毅坚实，其文读来有深长意味。

这就是庄子所谓“正得秋而万宝成”结实的意思。在人生上最享乐的就是这一类的事。比如酒以醇以老为佳。烟也有和烈之辨。雪茄之佳者，远胜于香烟，因其味较和。倘是烧得得法，慢慢的吸完一支，看那红光炙发，有无穷的意味。鸦片吾不知，然看见人在烟灯上烧，听那微嗒嗒刺刺的声音，也觉得有一种诗意。

大概凡是古老，纯熟，熏黄，熟炼的事物，都使我得到同样的愉快。如一只熏黑的陶锅在烘炉上用慢火炖猪肉时所发出的锅中徐吟的声调，是使我感到同观人烧大烟一样的兴趣。或如一本用过二十年而尚未破烂的字典，或是一张用了半世的书桌，或如看见街上一块熏黑了老气横秋招牌，或是看见书法大家苍劲雄深的笔迹，都令人有相同的快乐，人生世上如岁月之有四时，必须要经过这纯熟时期，如女人发育健全遭遇安顺的，亦必有一时徐娘半老的风韵，为二八佳人所绝不可及者。

使我最佩服的是邓肯的佳句：“世人只会吟咏春天与恋爱，真无道理。须知秋天的景色，更华丽，更恢奇，而秋天的快乐有万倍的雄壮，惊奇，都丽。我真可怜那些妇女见识偏狭，使她们错过爱之秋天的宏大的赠赐。”若邓肯者，可谓识趣之人。



防暑知识

防暑降温我们应及时做好防暑降温措施。那么，你知道防暑降温的小常识吗？知道该如何防暑吗？

吃热食

不少人觉得天气热了，饭菜不需加热也可食用，这种观点是错误的。炎热、潮湿的环境容易滋生细菌等致病微生物，加热可起到消毒灭菌的作用，保护人们的身体不受细菌侵袭。炒菜时可适当用些大葱、蒜、等调味，增加身体排汗，防暑降温。

期间可加热水保持水温），以感到微微出汗最好。

运动出热汗

适当的运动和锻炼不但可以加强人体的耐热能力，从而提高体温并调节功能，同时还可以增强人体的体质，以防止中暑。为了避免中暑，夏季锻炼时间可在傍晚六七点左右，健身项目可选择游泳、散步、太极拳。锻炼时穿纯棉材质、吸汗性好、透气性好的衣服，锻炼后需擦身上的汗水，待体温恢复后再使用空调。

因此夏天喝热茶是简便易行的降暑良方，可以单独泡茶叶喝，也可喝水果茶、花茶等，还可用10克干橘子皮洗净，撕成小块，与5克绿茶一同放入杯中，加开水、盖盖儿泡10分钟左右，加一块冰糖后饮用。在三伏天吃参鸡汤进补的，也是一种“以热制热”的有效方式。

热水泡脚

热水泡脚可使全身毛孔张开，有利于散热。所以，在夏季坚持用热水泡脚，可促进排汗，增强汗腺功能，提高耐热力。可在每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双脚（水淹没踝关节处），每次浸泡15~20分

热空调

将空调调节到25℃~26℃，此为人体较适宜的温度，且可避免由于室内外较大温差给人体带来的不适，又节能环保。