

## 内刊征稿启事

立秋已过，秋分将至，在这个金色的九月和十月，我们迎来了众多的节日。

九月二十七日，是中秋节；阖家欢乐，大家共度中秋佳节。

十月一日，是国庆节；举国欢腾，我们也是其中的一份子。

十月二十一日，是重阳节；九九重阳，愿老人们都能健康长寿。

秋，有丰收，也有庆祝。

10 月内刊，诚征关于“节日的故事”或“秋”的文章，既可以描写节日中令你印象深刻的瞬间，也可以描述自己是如何庆祝这些节日的，或者谈一下丰收的季节里，我们的思绪是如何的翱翔。

另外征集与项目所在地自然、人文风景或工作外景、团队工作场景的相关照片，每月挑选后在内刊中发布。

请各位墨客、摄影师于 10 月 8 日前将您的原创作品发到 wangmm@cenpower.com，记得署名，留下联系方式，谢谢。



济南中能电力工程有限公司  
地址：济南市市中区银座晶度国际 1-3406  
电话：0531-66683093  
网站：<http://www.cenpower.com>

# 中能人

第 120 期  
2015 年 09 月 14 日

主办 济南中能电力工程有限公司



月下寄遥

人生有味在中秋

清凉一夏



## 月之中秋

九月的秋风，吹散了八月的酷暑和闷热，伴随着渐渐清爽的天气，一年一度的中秋节载着属于国人的浪漫翩然而至。中秋是中国人创造的优美神话，一千年一万年承载着团圆的愿望，“露从今夜白，月是故乡明”，明朗的圆月是中秋的寄思，是与家人的羁绊。此时此刻，告别夏的斑斓、葱郁，秋的节奏刚刚响起，人间的初秋时节，尽是宁静与和谐。

有人说秋是悲伤的，“海上生明月，天涯共此时。情人怨遥夜，竟夕起相思。”古往今来，中秋演绎了多少悲欢离合的故事。如今社会其实不然，如今的中秋节，已是国家法定节假日。借助现代便捷的交通，即使身在千里之外，一日也可到达。再不济也可通个电话，咫尺天涯的遗憾已经成为永远的历史。其实回不了家未必都是遗憾。各地有各地的风土人情。天下的月是一样的圆，一样的亮，一样的烛照着有情之人。

“年年中秋人赏月，月满人和两团圆”，值此月圆时节，祝中能人及我们的家人们，中秋节快乐。



## 简讯：创冠环保（廊坊）发电项目 #2 机组并网成功

济南中能电力工程有限公司的创冠环保（廊坊）调试项目部传来喜讯，继 8 月 2 日 8 时 0 分 #1 机组 72+24 小时试运行成功后，9 月 7 日 15 时 25 分，该项目 #2 发电机组也顺利并网成功。目前机组运行平稳，性能指标优良，为下一步进入 72+24 小时满负荷试运行成功奠定了基础。

## 月下遥寄

行政部 栾晓晗

又是一年中秋，对于父亲来说，每年的中秋是除去春节外，第二个重大的节日。

父亲的家庭有一点特别，爷爷因早年的战争遗留一身伤病，五十三岁就过世了，亲奶奶更是比爷爷还早走，压根没看到抗战胜利，眼下的奶奶与爷爷相识于战场，结婚在医院，却是早早送走了爷爷，而她与爷爷唯一的儿子刚送到部队就死于意外，剩下的四个儿子没有一个是亲生的。可她却是一家的脊梁，半大小子饿死老子的年代，父亲他们太清楚奶奶付出多少才让他们生龙活虎的活着，不易。

儿孙一个个长大出息了，奶奶挺了一辈子的脊梁却弯下去，岁月留给这个坚强的老太太一头华发，精神矍铄的她热衷于公益，是街道上的红人，偶尔上上新闻电视。年逾八十，她拒绝搬来与任何一个孩子同住，她说，不到卧床不起的那天，谁也管不了我。要强的老太太，只有这个节是个坎，过一次哭一次闹一次。

早些年中秋都是阖家买菜买肉，一大家子分工协作，在家里热闹一下。这些年条件好了，也怕麻烦了，都是挪去酒店过，但凡去酒店，总是要捎带着爷爷的照片一起去，至于小叔叔的，却是一张也没有了，出事后奶奶一把火全烧掉了，没给自己留下一点念想，到如今，他长什么样子也只有父辈们尚且记得，连快四十的大哥都没多少印象，我只记得小叔腼腆爱笑。

中秋这么一个阖家团圆的日子，对老太太来说却是一年一次的坎，她的丈夫，唯一的儿子都没了，面对我们这一群没有血缘却又是至亲的孩子，没有人能说透老人心里真正的滋味。印象特别深刻的是给爷爷迁骨灰的那年中秋，爷爷过世后，其骨灰一直停放在济南革命烈士陵园的骨灰堂，那年中秋是老人过世二十年，按照相关规定，必须将其骨灰移出烈士陵园了，家里商量了很久，最终决定让爷爷魂归故里，回老家安置，趁着中秋放假，父亲和叔伯们把事情办了。中秋那天很早，奶奶坐在烈士陵园骨灰堂里嚎啕大哭，抱着骨灰盒子就不起身，工作人员都进来劝，怕惊扰了其他英灵，家里人七手八脚的把她几乎是抬到了灵堂外面，我从未见过如此失态的她。依着老说法，这相当于迁坟了，是定好了时间的，父亲和叔伯们也怕错过了时间，各种理由规劝，奶奶那一刻仿佛与世隔绝了一般，只沉浸在自己的世界里，什么也听不进去了。原本商定的，迁坟不让老太太跟着回去，怕一路颠簸加上精神刺激受不了，可当时的情况，已经没有人能从老太太手里抱走爷爷的骨灰。无奈之下，一起上路，之后老太太从大哭变成了絮絮念叨，说的话里，我们也是明白了，这骨灰在烈士陵园，她每天遛个弯就能来看看，算是见了面了，回了老家对奶奶来说，才是真正的分别，想见也见不到了，没了这个念想，老太太一下子就受不了了。最终我们也没让老太太跟着回老家送最后一程，半途换了另一个车，回家了。我们害怕她看到入坟的一幕再生出什么别的想法，老太太自己也终究是明理，自己念叨着“我不看了不看了，你自己回去吧。等过个几年，我就回去找你了。”那一路走的一家人都难过极了。



人常说，家有一老如有一宝，对我们家来说，这个宝贝未免太珍贵，是我们家莫大的福气，没有这个老人，也许这一家人早已支零破碎，即便是还在一起，也绝对不可能走到今天这个日子，她用她一个月十几二十几的工资和各种散工，供养了五个男孩的吃穿用、还有上学。是奶奶付出了她全部的心血，将我的父亲和叔伯一个一个送进了部队，这才让我的父辈们从困境里走出来，是她坚强的心性，和对爷爷的情感，让小叔叔去后的许多年，她对那个家还无怨无悔的付出。

又是一年中秋，我想爷爷，那个写得一手好字，对哥哥们总是虎着脸，我却能揪他胡子的老人，可我更揪心眼前的老人，这个于我们家有养恩大于天的奶奶，这是我们的节，是她的坎。中秋，惟愿你在你的日子里，我们用爱包围……

秋空明月悬，光彩露沾湿。惊鹊栖未定，飞萤卷帘入。  
庭槐寒影疏，邻杵夜声急。佳期旷何许，望望空伫立。



## 人生有味在中秋

调试事业部张学飞

每当中秋临近，大街小巷的商铺便会推出展车，上面摆放着琳琅满目的月饼进行促销。现在的月饼口味众多，酸甜咸香，人们高兴的买了去，分而食之，以求和睦团圆。而我，只喜欢坐在白地之下，将这美食与人生百味如数家珍般细细品尝。

第一次尝到月饼的滋味是在八岁那年。那时家里的困难程度，足以将所有的感觉全部归纳进无边的苦涩之中。我每天都盼望着节日的到来，那就意味着能够品尝到望眼欲穿的“美味佳肴”。光是想象一下，都可以感觉到口水被咽回喉咙时发出的“咕噜”，极其悦耳。这美味中最奢望的当属月饼，圆圆的形状，悠远的饼香，鲜艳的“青红丝”，还有那咬上一口牙齿与舌尖百转千回的缱绻缠绕……可那一年的中秋不知怎的奢望就变成了现实，母亲提前两天就买回了我日思夜想的它，一共有两块。皮儿上泛着油光，周围圈着半弧形的花边甚是好看，闻一闻，喷香喷香。还没等母亲发话我一把抢在手里，咬上一口。——甜！真甜！这世界上怎么有如此好吃的食物？要是每天都是中秋节该多好呀！母亲却没我这般沉浸在甜蜜的幸福之中，慌着夺过月饼，一边轻微的擦拭着，一边怪起我来：“这是给你吃的么？这是给你吃的么？家里来且（客人）你知不知道？这是给你奶奶吃的知不知道……”我没有记住母亲的训斥，却盯眼儿瞧着母亲将月饼用油纸包裹着，放在了柜台儿上。

夜深人静的时候只有我一个人的眼睛是亮亮的，因为一闭上就会被两个圆圆的东西覆盖着。我的心早已被月饼占据，没有了羞涩和自律的任何位置。我忘记的这一个是怎样煎熬过去，只晓得现在就是偷吃月饼的最佳时机，它们就在那里静静的等待着我的靠近，等待着与我相拥，最后分享彼此的甜蜜与喜悦。我无声的“飘”到堂屋，路线在多次测试之后相当熟稔。当我摸到它们的那一刻，手竟然颤抖起来，兴奋与恐惧的交错，刻骨铭心。嘴唇凑上去，只舔那么一下，甜蜜瞬间铺开。当欲望赤裸裸的变成现实，

我醉倒偷窃的“幸福”里。接下来的事情真是好办，一口一口地重复着甜与香的叠加，不一会儿两块月饼就被我草草“收入囊中”，这才满足地睡去。

第二天大清早就被一阵难忍的腹痛折腾进厕所，父母焦急的询问此起彼伏，可我根本不敢面对父母疼爱的目光，更不敢道出实情。一阵阵剧烈的疼痛折磨得我满头大汗，没有一点力气。我突然就想起刚刚学习的一篇课文——《苦糖》，那里的小伙伴真真儿就是我此时的榜样，罪有应得应该是对我最瑰丽的“褒奖”。或许当我吃掉最后一颗月饼渣的时候就应该预料到会有今天的结果，只是这报应为何来得如此轻巧？曾经包裹着淡淡香气的青红丝到现在是如此的苦涩，而我这一肚子的愧疚又该去哪里倾泻？悔恨的泪水模糊了整个世界，大滴大滴的打落在水泥地上，却溅不起一粒灰尘。

那个中秋节是在医院里度过的，因为我身体虚弱最终逃过了父亲的责罚。只是我也不敢去碰一碰那苦涩的月饼，因为它揉进了那个年代的贫穷和一个孩童“贪婪的罪恶”！一过就是十三年。

第二次拿起的月饼却泛着一股无奈的酸咸。大学毕业后，我和一帮同学去电建公司应聘工作，第一次乘坐火车南下，大家都很激动，可谓一路欢歌。只有我却高兴不起来，因为我带着一份特殊的任务。临上车的时候，父亲把我叫到一边，递上一个精美的礼盒，声音从未如此语重心长：“把这个拿上，来到节了，面试的时候给领导带上，就说是一份心意……”我错愕的立在那里，不知道如何接话。其实我想说真的不用这么费力，我上了大学还抵不上一盒月饼么？谁能因为一盒月饼就录用我呢？可我还是接过了礼盒，我知道这里面有父亲太多的期望，他真的特别希望我能够成功。现在，精美的礼盒就在我的脚边安详地放置着，可我却如芒在背，仿佛有一个不定时炸弹随时有可能毁灭整个车厢。这种不安让我面红耳赤，无地自容，20个小时的乘车时间宛若一个世纪般炽热漫长。

面试的那天我真的就提上了这盒长途跋涉的月饼来到应聘单位。俗话说官不打送礼的，这个道理我也明白，再说就是盒月饼，也没什么了不起吧。可我就是没有勇气迈进那个大门，更不知道把这个礼物递到领导手里的时候要怎么说。这是不是行贿呢？对别人也不公平吧？一时间手心里的汗竟然浸湿了礼盒的提绳，呼吸也变得局促起来。后来我终于想出了一个绝妙的主意——把月饼先放到门卫室。这样一来，既不耽误正常面试，又少了些尴尬。如果面试成功就当感谢，不成功还可以起到个补偿的作用！我整个人一下子就放松了下来，轻装上阵来到面试地点。

面试顺利的进行，竭尽全力也许是最好的捷径。我们没有被当即录用，只是被通知回去等消息。走到单位大门的时候，我再一次踌躇了，送与不送在我的内心激烈的挣扎着，这是我步入社会的第一次考验，我却不知道该怎么应答。最后的最后，我终归是提回了那盒价格不菲的月饼，坐在马路牙子上，轻轻的把它打开，然后一整个儿塞进嘴里，使劲儿地嚼啊嚼，嚼碎了父亲的痴爱，嚼碎了一个青年五彩斑斓的梦想，混着一个初生忙牛的无奈和心酸一口咽进去，泪如雨下！

岁月真就如梭，时间跳跃前行，十年光景不过弹指一挥。如今我已在外工作11年，结婚4年。只是在这11和4里面，没有一个团圆的中秋节，父母已经“习惯”，只是





妻子不免抱怨——别的女人除了传统节日，还会有情人节、圣诞节、生日等等好多节日可以和心爱的人一起过，而我们能在一起过的只有春节。哦，对了，还过了一次清明节！所有的节日里，我们只能通过电话和短信来互道安好，最后叮嘱对方一定要吃应节的食物。我开始对此很是不屑，节日里的食物大多不好吃，而且还很贵，就是月饼也不及以前的香甜。可她却乐此不疲，有时我被叮嘱烦了就发火儿说“那东西有什么吃头，要吃你自己买了吃去吧！”，她便不做声了。直到有一年中秋，我也习惯性的让她买点月饼吃，可她当时在农村，卖店都卖完了，吃不到了。我突然就有些担心，过节不吃月饼会不会一年都不顺利呢，或者是不开心不幸福呢？这种担心竟然伴随着我长久不散，导致她一有什么不顺，我就联想至此。后来妻告诉我说她也感同身受，让我吃点节令的食物就是为了保佑我在外面平平安安，顺顺利利，这样她才安心。听到这些我无言以对，一份平淡的爱与呵护不过如此，能成为彼此心中的牵挂，便是今生修来的福气。

遥遥相隔自是苦，望断天涯路转时。今年的中秋，妻子答应请假来项目看望我这个“苦命人”，我想这个中秋节，必定是我一生中最甜蜜、幸福的节日；而那块代表团圆的月饼，也终将带着它名副其实的意义和使命，被我们一起分享！

### 清凉一夏

运维事业部 张学瑞

盛夏光年。  
有了雨水的滋润，黄瓜、豆角、西红柿似乎都在漫不经心却又飞速的生长。  
如同襁褓中的婴儿。  
初摘的黄瓜色翠，刺儿硬，汁儿甜，爽脆可口。鲜、嫩。  
西红柿此刻正身披绿衣，静悄悄的等待出阁的那一天。  
葡萄粒微小，心血来潮摘下一粒来尝，入口酸涩。  
万物皆有时啊！

山西的清晨，你会发现满眼的薄雾。会闻到属于青草的味道。  
也会看到叶子上面挂着的透明的露珠。  
露珠轻吻，布鞋欲湿。  
这是一幅多么迷人的景象啊！

这个时节，盖着薄被入睡实在是一件太过惬意的事。可以舒舒服服的享受睡眠。  
再来个美梦，就更妙了。

“天黑了，星闪烁，大海静悄悄。  
宝宝乖，乖宝宝，快快睡觉。  
转啊，转啊，一只小船漂浮在大海上，渐渐地越漂越远，  
收起小船帆，点亮小灯光，带你去和花园宝宝一起玩……”



### 【养生课堂】

### 秋季养生“四大名补”

秋冬时节寒冷干燥，我们的身体也变得“脆弱”起来，稍不留神就会感冒、咳嗽，肺病、心脏病等慢性病在这个季节也容易复发。因此，秋季要适当“进补”。



#### 1、莲子

莲子有很好的滋补作用，古人认为它“享清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等，对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说，莲子还可以通过补肾增强免疫力，达到润肺的效果。

市场上的莲子有红莲子和白莲子之分，红莲子口感较硬，但补肾、补血效果更好；白莲子口感香糯，健脾的功效更强。除了莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法，用莲子心泡茶去心火效果更佳，莲子泡酒则固肾效果更为显著。



#### 2、芡实

这是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁，又称“鸡头米”、“鸡头”等，在南方较常见。中医认为，芡实性味甘、涩、平，入脾肾二经，能健脾祛湿、固肾止泻，且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药，祛湿效果优于红小豆，镇静效果强过莲子，可以说是一种被埋没的补益佳品。宋代文豪苏东坡的养生之道中，有一条就是吃芡实。

鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服，也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。芡实搭配燕窝蒸食，有很好的美容效果，可使人们气色更好。此外，把鲜芡实去皮后冻在冰箱里，还可较长时间保存食用，补肾效果更好。





3、栗子

香甜味美的栗子，是秋冬非常受欢迎的零食，含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为，栗子性味甘温，有养胃健脾、补肾强筋等功效。

栗子可生食、炒食、加水煮食等，在众多的食用方法中，生吃栗子，且缓慢咀嚼、徐徐咽下时的补肾效果最佳。这是因为生栗子中酶和维生素C等的含量最高，且细嚼慢咽时消化更充分，更利于人体吸收，对体虚乏力或肾虚导致的腿脚无力等症状效果良好。需要注意的是，栗子不可多吃，每日最好不要超过10颗。



4、花生

花生是一种高蛋白的油料作物，自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载，“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”，适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。值得注意的是，花生红衣（即花生皮）补气止血的作用更强，因此，需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花生，而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒的花生。此外，醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝，还有一定的降压效果。

需要提醒的是，少数人吃花生可能引起过敏反应，这类人需要避免食用花生或花生制品。此外，发霉的花生致癌性很强，不可食用。

[ 本文转自环球网 - 健康频道 ]

## 【本期荐书】



书名：人性的弱点

作者：[美] 戴尔·卡耐基

【书籍简介】该书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，出版后立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士。只要不断研读本书，相信你也可以发掘自己的无穷潜力，创造辉煌的人生。

【作者寄语】如果你想从本书中获益就必须具备一项不可或缺的条件，否则再多的方法也帮不了你的忙。这个神奇的条件就是：迫切改变自己和学习意愿。一旦你具备此条件，不需要其他建议，就能从本书中获最大利益，并享受快乐的人生。

## 生日榜

本月过生日的同事们生日快乐！年年有硕食，步步绽新华。

顾文平是9月2日的生日

张学飞是9月4日的生日

王林武是9月6日的生日

聂兴伟是9月9日的生日

赵永秋是9月15日的生日

栾晓晗是9月17日的生日

班立锐是9月18日的生日

候玉立是9月21日的生日

郑树涛是9月27日的生日

李江西、王超、孙运鹏是9月29日的生日