

内刊征稿启事

中能电力发展至今，工程项目已遍布全国各地，甚至国外。中能人也正在各个项目上奋战着，为了促进大家庭中各位同事的相互交流与了解，第 130 期内刊延续上期内容，分以下三个栏目进行征稿。

（一）[项目一线] 栏目，以图片形式、配以文字说明，展示各项目现场作业情况。

（二）[异域风情] 栏目，以图片形式和简要文字说明，展现所在地区的生活特色、风情风俗。

（三）[文化园地] 栏目，员工任何艺术作品，工作生活故事。欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 7 月 11 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：济南市历下区鲁商盛景广场 B 座 7 层
电话：0531-66683093
网站：<http://www.cenpower.com>

中能人

第 129 期
2016 年 6 月 22 日

主办 济南中能电力工程有限公司



背影

颜色 · 大学以前



夏日如歌

当春雷阵阵响起，当春雨淅沥而下，当春花渐渐怒放，当布谷鸟声声鸣叫，然后，便步入了热烈的季节——夏季，夏日从不局限于展现一面，她是炽热的、满载激情的，同时也展现了思绪，她是迎候着遐想，铺垫着希望，承载着愿景的季节。

夏日的雨是个急脾气的孩子，往往是伴随着电闪雷鸣，倾盆而来，下完就呼呼啦啦的走了，留下的便是晴天，还有阵阵清爽的凉风，这个可爱又俏皮的孩子，让人欢喜。

夏日的颜色是个肆无忌惮的孩子，春天的绿，秋天的黄，冬天的灰，都显的太过单调，只有夏日为自己缝制了一件彩衣，大胆的用色，水红、漆绿、孔雀蓝，绚丽多彩，无与伦比。放眼望去，一扫夏日的燥热，让人舒畅。

夏日的人们是忙碌的，耕犁的农民，在丰收的麦田里劳作，在历冬的田埂上播撒着希望；莘莘学子，满是朗朗的读书声，在成长的道路上振翅飞翔。

让我们为日夜劳作的人们鼓劲，让我们为忘我工作的人们欢呼，让我们为卧薪尝胆的莘莘学子加油。并祝愿所有辛勤努力的人们劳有所获，学有所成。



背影

调试事业部 陈学印

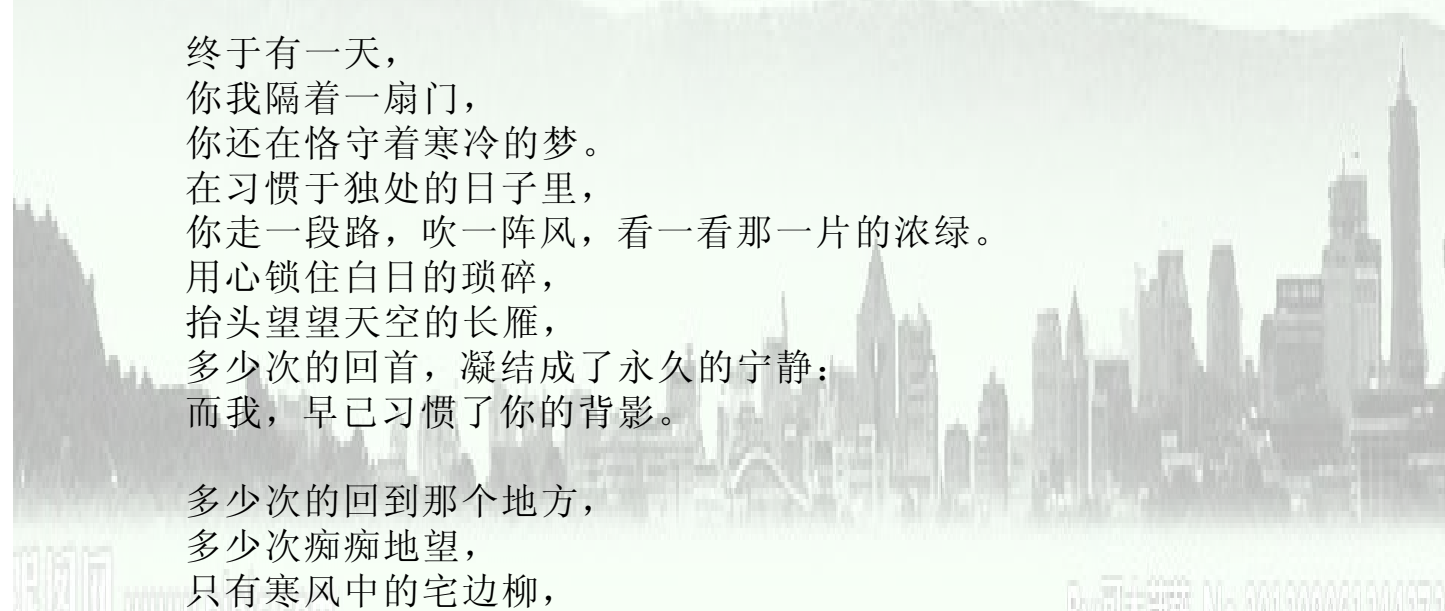
又一个宁静的夜。
开着窗，望着不远处昏暗的灯光，
淅淅沥沥的雨，
惊扰了被洗染过的思绪。
犹如一串串岁月的音符敲打着流动的心弦，
散落在往事的屋檐上，
发出沉闷的声响。

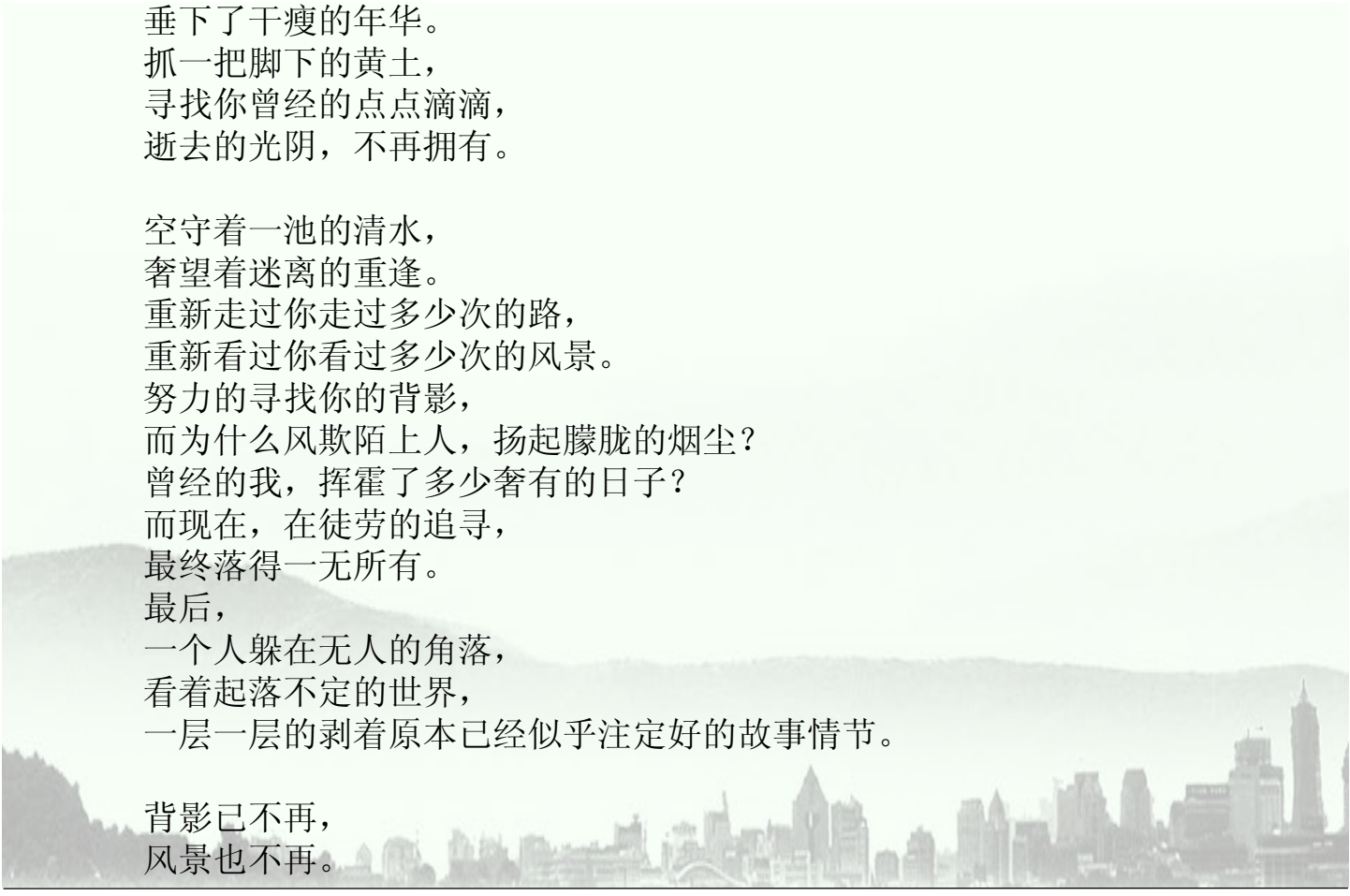
一纸久远的思念，
伴着浓厚的绿，
挥墨成文，铺词成章。
在每一次晚霞深处的重逢，
你充满了希冀与凝望；
在每一个沉默的渡口，
你看透了一路的繁华与落寞。

在习惯了一次次的承诺与搪塞，
你转身离去的背影：
薄暮，黄昏，
只影而行。
每次在风中的幽叹，
伴着萧索的孤单，
倚着季节的沧桑，
而守在你心底的时间的心湖，
从来没有过改变。
一次次，一天天，一年年。

终于有一天，
你我隔着一扇门，
你还在恪守着寒冷的梦。
在习惯于独处的日子里，
你走一段路，吹一阵风，看一看那一片的浓绿。
用心锁住白日的琐碎，
抬头望望天空的长雁，
多少次的回首，凝结成了永久的宁静；
而我，早已习惯了你的背影。

多少次的回到那个地方，
多少次痴痴地望，
只有寒风中的宅边柳，





垂下了干瘦的年华。
抓一把脚下的黄土，
寻找你曾经的点点滴滴，
逝去的光阴，不再拥有。

空守着一池的清水，
奢望着迷离的重逢。
重新走过你走过多少次的路，
重新看过你看过多少次的风景。
努力的寻找你的背影，
而为什么风欺陌上人，扬起朦胧的烟尘？
曾经的我，挥霍了多少奢有的日子？
而现在，在徒劳的追寻，
最终落得一无所有。
最后，
一个人躲在无人的角落，
看着起落不定的世界，
一层一层的剥着原本已经似乎注定好的故事情节。

背影已不再，
风景也不再。

颜色 • 大学以前

人力资源部 宁红蕴

今年流行红色，大红色，那种鲜艳耀眼的红。小时候觉得，红色往往和一些喜庆的事情或者春节相伴而来。新娘子的红裙子、爸爸写过的红色春联和福字、红色的窗花、红色的鞭炮、红色的新衣服还有最最期盼的包着压岁钱的大红包，总之红色就是喜气洋洋的代名词。大概是小学二三年级以后吧，开始懂得大红色是不能随便穿的颜色，那么鲜艳耀眼，在人群中很容易成为焦点，不适合自己的，所以这么多年，从没买过一件红衣服。

从记事起到小学二年级以前，强烈的喜欢藕荷色。妈妈也喜欢这个颜色，所以我有各种深浅的藕荷色衣服，帽子，围巾。很多衣服都是妈妈买来布料自己做的，多少个宁静的夜晚，我就听着妈妈缝纫机发出的哒哒声，带着我对新衣服的期待进入梦乡。我最快乐的童年时间，是藕荷色的。

东北是八岁上小学，小学二年级生了一场不大不小的病，做了一个不大不小的手术，因为各种原因必须要一个人面对，我坚强的没有哭。手术割掉有问题的器官，留下了八公分的伤疤，从那个时候开始讨厌白色，刺眼的白总是想起伤痛和那些努力忘却的事情。28岁，当我再一次一个人躺在手术室里，当熟悉的恐惧再一次袭来无孔不入的时候我哭了！我没有了儿时的那份坚强，因为我知道门外有人在等我，因为我知道了世界上没有人能比父母更爱我！

五年级时候开始看各种闲书，家里有一些武侠小说，金庸古龙历史杂七杂八，父母不在身边没人管，放学以后的大部分时光就打发在看书上了。不过很多也都是囫囵吞枣而已。喜欢的书也会读很多遍，喜欢的话抄写到好看的本子上，附带着写上几句所谓的感想。想想我为那些陪伴我却不适合我的书，错过了很多童年乐趣和时光，不知道到底是得是失。也许是受刀光剑影的影响，这段时期喜欢金色，为此买过各种金色的书皮，

文具盒，好像还有一个书包。前两个月搬家收拾东西，找到了前边提到的手抄本，看到那些幼稚的言语，有些明白自己为什么长成今天这个样子，可能有些烙印是一出生就带着的。

小学里没有了特别喜欢的颜色，很多事情都是听从安排，唯独拒绝白色。

初中时家里把我送到城里最好的中学，因为大娘（即伯母）在那所学校当校长。于是我成了班级里唯一的住宿生、关系户，不管我怎样努力都不能和别人一样。因为老师们会对你特别好，上课下课重点关注以外，周六周日还免费开个小灶。我无意诋毁当年对我特殊照顾的老师，我只是感到惭愧，因为今天的我并没有对得起你们的付出。虽然你们带着美好初衷的关注，曾给我无限的压力与痛苦。自卑是那个时候开始的，一直持续很多年，后遗症就是不愿人多的时候说话，不愿挺胸抬头，尤其是后者，现在也改不过来。

初中三年，一个人从幼稚走向成熟的时期，我一直是跌跌撞撞的成长着。在应该还有简单笑容的年龄，学会了即使满眼泪水，转眼一瞬，微笑又挂上脸庞。在这里，我要感谢我的一位好友，丽，陪我走过了初中三年、高中三年、大学并直至今日，我人生中两个最痛苦的时期一直有你陪伴我，给我信心和力量。谢谢！

可能时间有些久远，断断续续的记忆碎片里，大部分是灰色。

惭愧的是，众多老师的提携也没让我走进重点高中，但是成了普通高中一入学的种子选手。不过此时的一切都心安理得，我可以简单的骄傲或气馁，我可以决定拒绝还是接受，因为一切都只与我自己有关！入学第一天，放学后我又回到寂静的一个人的教室，坐在靠窗的位置，秋日温暖的阳光透过玻璃照在我的身上，看着窗外的蓝天白云，觉得呼吸都是自由的，到处盛开着幸福，一切是那么美好！

那抹蓝，高中时代的第一天，开始喜欢。

高中三年我爱上了蓝色，迷上了海军蓝，条纹衫，并成为一名资深的条纹控，延续至今。一直觉得高中对于大部分人来说，可能是要比大学还要美好的幸福时光，清澈的像水一样，单纯的快乐或者忧伤。时间过去了12年，每每回想，仿佛一切就像刚从眼前消逝般，所有过往的喜怒哀乐都还记忆犹新。那些美好和遗憾、欢乐和痛苦、幸福和忧伤，都生长在我的记忆里，枝繁叶茂！

我真实的高中时代，青春来了，明媚的天空蓝。

大学以前，这是我能想到的。星座分析上说，我的幸运色是金色和橘色，现在的我，还没能喜欢上这两个颜色。

后记：这篇文写于2016年6月21日，到房产大厅办理手续。闷热、人多、排队、心急、不安、期待和连日的失眠导致我一直心慌和出汗，痛苦的熬着时间，无法排解。突然看到人群里有一个穿着红色连衣裙的女孩，大概二十岁出头的年龄，真是美得娇艳！想起自己前两日被导购小姐忽悠的发昏而买的红衣服，突然有些感慨，人声鼎沸中手机码字，内心竟安静了。

自知拙笔，无耐我是个记性很差的人，很多事情不记下来就忘记了。所以只是想在能记下时候记下，留个念想而已。



夏季养生

一、夏季失水多，应多喝水

喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作明，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。



二、应时起居

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

三、保健要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应、养生之道也。”炎热夏季，很多人会患空调病，人们白天夜里都开着空调，室内外温差可以达到十几度，加上大量食用冰品冷饮，肯定会伤阳气。因此，要注意居住环境不要过于潮湿，不要过多吃冰冻及凉食，夜间空调的温度不要开得太低，最好在 26 度以上，不要在露天及阴冷的地方过夜。

四、饮食清补，多吃“苦”



在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物：小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物：菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊，鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦粉等。

祛暑利湿、清热解毒的食物：蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜：取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓢可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

五、补充盐分、钾和维生素

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。人体夏季大量排汗，氯化钠损失比较多，故应在补充水分的同时，注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水，以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。营养学家还建议：高温季节最好每人每天能补充维生素 B1、维生素 B2 各 2 毫克，钙 1 克，这样可减少体内糖类和组织蛋白的消耗，有益于人体健康。故在夏日应多吃一些富含上述营养成分的食物，如西瓜、黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝脏、虾皮等，亦可饮用一些水果汁。



六、尽量穿浅色衣服

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

七、皮肤瘙痒注意事项

夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

八、做些养心运动

夏季是天之阳气与地之阴气交合之时，自然界呈现一派繁荣景象，而中医认为心与夏季相应，夏季养生重在养心。《素问》记载：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”

怡神养心：人们要借助夏天这个散发的季节，把春季的淤滞恼怒的情绪宣泄出去，保持情志条畅，心神和缓。夏季自然界一派繁荣景象，人们喜爱的景色在户外，应该多到户外活动，享受大自然美景。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，秋冬季节容易患病。夏季养神，一忌肝火，尽量避免生气、焦虑、抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安，宜清静养神，静心宁神，摒除杂念，避免不良精神刺激，保持淡泊宁静的心态。

少汗养心：夏天天气炎热，微微出汗能够调节体温，调和营卫，利于气血条畅。因天气炎热，经常大汗淋漓，不利于身体健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液所化生，津液与血均为水谷精微，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津血及阳气，可致气血两伤，

心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

养阳清心：夏季昼长夜短，顺应自然，应晚睡早起，同时配合午睡，时间以 30 分钟为宜。饮食应温和，苦而清淡，饮食有节，根据“春夏养阳”的原则，夏季饮食应温，过于辛热，助阳生火；过于寒凉，助湿生痰。苦味入心，清解暑热降心火，清淡饮食可促进食欲，利于消化。

在夏季注重养心的同时，还应注意合理使用空调，室内外温差在 5℃ 以内，否则容易感冒，使用空调时间过长，腠理闭合，汗液排出不畅，影响正常代谢，汗后不宜马上吹空调，避免汗后当风受凉。睡眠时尽量不用空调，因受凉后容易感冒或腹泻。

下面介绍三种较容易实现的三种养心运动：

1、早起花间走

夏季要避免大汗淋漓，以免汗液过多流失导致人体内电解质紊乱，伤及体内阳气。但是，不运动也不利于心脏健康。怎么办呢？不妨在夏天最凉爽的清晨起来，到住所附近的林荫花间处散散步，让身体微微出汗，能颐养心神，有助于体内阳气的升发，推动血液循环，增强新陈代谢功能。

2、午睡转眼睛

很多人都知道“闭目养神”，其实也是在养心。午睡的时候，如果能在一开始练练转眼球，不但会增加午睡质量，还能有效缓解视疲劳，进而提高下午的工作效率。具体的方法是双目从左向右转 9 次，再从右向左转 9 次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。

3、晚归梳“五经”

很多人有早上梳头的习惯。其实，晚上回家之后也应该“梳梳头”。这里教大家梳头可不是用梳子，是用我们的手指，而且不是普通的梳法，是“拿五经”。怎么做呢？先是用五指分别点按人头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共五条经脉。回家略作休息后，梳 3～5 次，每次不少于 3～5 分钟，晚上睡前最好再做 3 次，可起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。



【本期荐影】



【影片名称】穿普拉达的女王

【剧情简介】初涉社会的安德丽娅·桑切丝（安妮·海瑟薇饰）来到了著名时尚杂志面试，以聪明得到了主编米兰达·普雷斯丽（梅利尔·斯特里普）的特许，让她担任自己的第二助理。开始的时候安德丽娅感到十分委屈，就算自己多努力工作也无法得到赞赏，经一位老前辈的指点便重新改造自己。工作越来越顺，甚至取代了第一助理在米兰达心中的地位，决定带着这个聪明的女孩前往法国。可安德丽的改变让她失去了男友及朋友的爱，令她非常矛盾。 到达法国后，她得知了米兰达的地位不保了，没想到米兰达竟然牺牲自己多年的好搭档保住了自己的地位，此事令安德丽娅深感失望，有了抽身离去的想法，到底安德丽娅会何去何从？

【推荐理由】可能有人认为这是一部给女人看的电影，我否认这一点，而且否认的理由有两个：1、喜欢海瑟薇的男人也可以看；2、这是一部时尚版的《当幸福来敲门》，没有那么催泪，但同样励志。这部影片相对来说含蓄一些，因为有着时尚元素的包装，但是当我们仔细观察，片中海瑟薇从一无所知，到有求必应，再到未雨绸缪，她给上司带来的不仅仅是完成工作，而是具有统筹规划思想的，超前性的工作服务。试问当今社会能够把事办成这样高标准的职工能占多少比例？当然片中成功的到来总是有着好运气的伴随，不过也有很多人从未发现过自己有这样的运气。

