澄水热线
96200I

I 用 户 至 上 I 多 供 好 水 I

地址：江阴市长江路141号
电话：0510-86415608
传真：0510-86415638
http://www.jsjnsw.com

江南水务

Magazine 杂志

总第13期
2013第四期

I 内 部 资 料 I 仅 供 交 流 I

JIANGNAN WATER

编　　委：龚国贤、沙建新、王建林
高　立、曾　武、吴耀东
周益献

主　　编：徐梅华

副 主 编：骆才良

编　　辑：胡　菁、张　慧

投稿方式：江南水务信息宣传群号（122817410）
邮箱（717104942@qq.com）
（447260902@qq.com）

CONTENTS

清流传声 P / 01
Clear spread sound

水情视点 P / 03
Water Affairs Viewpoint
四季度大事记

美丽澄水 P / 05
Beautiful clear water
平凡不平庸的抄收员

技术浪花 P / 10
Spray technology
小区给水与远传应用的全过程管理

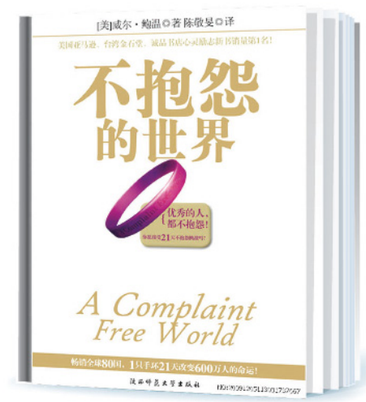
动感文体 P / 13
Dynamic style
以球会友 快乐健身
以镜头为媒 讴歌新生活
——记业余摄影兴趣小组活动
“中国梦·水之韵”获奖作品集锦

心河清泉 P / 18
Heart River springs
老扳手
一只野猫
茶事沉浮
坑货

水月镜像 P / 23
Moon Water mirror
冬 日

缤纷生活 P / 28
Colorful Life
冬日健康饮品日志
办公室健康小秘书：全面部署手腕灭鼠活动
书籍推荐
《不抱怨的世界》
你好，东莫村

非常时尚 P / 32
Very stylish
过年去哪儿



快来参加吧！

参加江南水务2013年
供水服务满意度调查“评价有礼”
得水费充值大奖

为了适应新形势下的富媒体时代，公司于2013年7月开通962001微信公众服务平台。通过半年多的运行，关注度日益提升，逐渐成为了提供水务服务信息、展示企业良好形象、实现与公众沟通交流、提升服务品质的又一个有效途径。

2013年12月中旬，通过962001微信平台，公司开展了供水服务满意度“微调查”、水费账单“关注有礼”活动，参与者将满意度调查问卷、水费账单二维码信息发送至962001公众服务平台，就可获得抽奖机会。这是继纸质问卷、网站调查后的又一个新举措，更注重与特定群体的全方位沟通和互动，是营业窗口服务的进一步延伸。

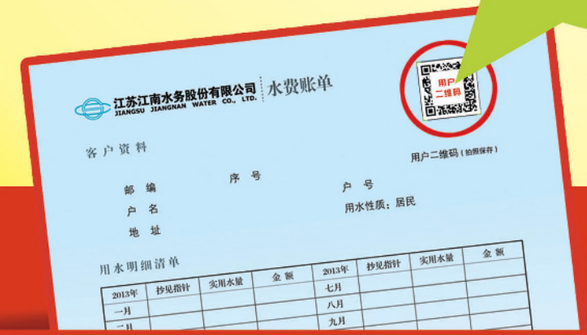
就差你扫我啦

马上打开邮政信箱
关注水费对账单

用户二维码

关注有礼

微信公众号962001



--澄水热线--
962001

关注水费对账单
赢取水费充值卡

四季度大事记

01 二0一三年十月摘 要

10月19日，夏港客服中心正式投入运行，这是继华士、新桥、利港客服中心后，今年第四家投入正式运营的标准化营业窗口。

10月25日，公司在13楼培训中心举办首期“道德讲堂”活动，以“身边人讲身边事、身边人讲自己事、身边事教身边人”的形式，传播凡人善举，弘扬正义能量。

10月份，公司水质检测中心顺利通过国家认可委员会组织的年度检测能力验证，保证了中心检测能力认可期内的有效性。

10月29日，公司在13楼会议室召开第四届董事会第六次会议。

02 二0一三年十一月摘 要

11月12日，公司在南闸污水厂组织开展消防实战演练活动，指导演练灭火器使用方法，学习安全逃生知识，进一步增强员工的消防安全意识，提高突发事件应急处置能力。

11月17日，南菁中学化学组的60多名学生和老师走进肖山水厂，开展净水教学活动，直观感知净水工艺。

11月20日，2013“扬澄镇”金秋笔会如约在扬州水司举行。公司员工陶巧英题为《一只野猫》的作品获得一等奖。

11月22、25日，由副总经理高立带队、公司安全生产领导小组部分成员组成的考核组，对各部门、子公司展开年度安全生产管理目标责任检查考核。

11月25日至26日，QES三体系认证审核会在公司13楼会议室举行，来自CQC（中国质量认证中心）的5位专家，经过现场查看、文件资料抽查，对公司有关职能部门的三体系标准进行验证评审。经过两个工作日的细致审查，顺利通过了此次QES监督评审。

11月初，公司中试实验室在肖山水厂建成。11月26日，经过设备调试后投入试运行。

11月28日，公司在市政工程公司车间内举办“名师带高徒”系列活动中的首堂公开课，由抢修队的杜金余师傅教授供水管网维护抢修课程，来自抢修、安装班组的十余名学员参加学习和肖山水厂、机电维修中心等多部门的“名师”代表及相关部门负责人参加观摩。

03 二0一三年十二月摘 要

12月3日，公司党委举办学习贯彻党的十八届三中全会精神主题报告会，邀请中共江阴市委党校杨赟副校长作主题报告。公司全体党员、中层以上干部参加学习，讲座由公司党委委员、副总经理高立主持。

12月19日，公司水务物联网项目正式通过竣工验收，作为“智能水务”的重要组成部分，物联网项目的实施应用，对公司信息化建设具有显著的推动作用。

12月23日，公司历时3年精心组织实施的“城市智能水务关键技术研究与示范”项目，在江阴宾馆1号会议厅顺利通过国家住建部验收，由国务院资深参事王秉忱、东南大学吴浩汀、北京市政设计院方先金等7名专家组成的项目评审委员会在对项目给予充分肯定的同时，给出了较高的评价。会议由江苏省住建厅科技处处长王华主持，江阴市公用局、科技局、信息办等行业主管部门和公司领导龚国贤、沙建新、曾武及项目组成员参加验收会。

12月25日，公司在13楼会议室召开2013年度银企座谈会，邀请合作银行的领导及业务负责人共30余人齐聚一堂，真诚交流，深化合作，共谋发展。副总经理吴耀东及相关部门负责人参加会议。

12月25日，小湾水厂改建工程方案设计论证会在江阴宾馆1号会议厅召开。江苏省住建厅、北京工业大学、江苏东华市政工程设计公司、上海市政总院、无锡水司的5名专家，江阴市发改委、国土局、建设局、卫生局、环保局、公用局、规划局、园林局相关部门，公司领导龚国贤、沙建新及方案设计方参加论证会，会议由副总经理曾武主持。

12月27日，公司在13楼会议室召开2013年度用户座谈会，邀请来自社区、企业、乡镇的30多位用户代表，谈感受、出点子、提建议，畅所欲言、共话发展。公司副总经理吴耀东及相关部门负责人参加会议。

12月27日，公司在澄西水厂组织开展液氯泄漏应急处置演练，近20名员工参加练习活动。

平凡不平庸的抄收员

□ 文/图 胡菁

或许你是资深老饕，可以对美食文化侃侃而谈；或许你是时尚教主，可以将穿衣搭配娓娓道来；或许你是游戏高手，可以将虚拟世界描述得绘声绘色。可以说，大家都是某一领域的达人。我们江南水务有这么一群达人，他们熟悉江阴市区的每一个小区、每一条街道，他们了解辖区范围内的水表数量和位置，算得上是如数家珍、了如指掌。他们是平凡岗位上的平凡人，但却做出了不平凡的成绩，他们就是中心营业所抄收班的28名抄收员——每月抄见市区范围150000只水表，无论赤日炎炎的7月还是寒风凛凛的12月，他们总能不折不扣完成抄收任务，确保抄见率、准确率和水费回收率，为公司的持续有效发展做出了应有的努力。

图一

图二

FIGURE

2011年7月份，公司开始在城区范围内实行抄收一体化，将城区划分为东、南、西、中四个片区。樊翔是城东片的一名抄收员。他向我们介绍道，从进公司到现在他一直从事抄收员的工作，现在算来今年已是第十个年头了。

（图一）虽然一直从事抄收工作，对手里的活早已驾轻就熟，但樊翔从未马虎过。他说，抄收员的工作不是从现场抄表开始的，而是提前一个礼拜就要做足准备。他负责的小区都已经安装了远传水表，所以抄收前一个礼拜就要通过电脑测试远传通讯是否能正常抄表，如果不正常就要通知维修，直至能抄到远传数据，然后从数据系统中筛选出当天所需的信息，并将之打印出来。读表失败或者水量异常的数据，还要做好标记，这样可以提高第二天现场抄收的效率。

（图二）跟着樊翔来到大桥一村，戴上手套，拿着数据单，抄起工具，开始了上午的抄表工作。大桥一村的水表装于2000年，采用墙外集中水表箱，一个表箱里能读到6个数据，看似比较轻松。但当我们打开水表箱，才发现表箱里放置了为供水设备保暖的稻草，这也意味着，他的抄收工作多了两个步骤——拿出稻草和按原样放回稻草。原本半分钟的工作，这下要一分钟才能做完。樊翔笑着说，这不算什么，要是遇到汽车或建筑垃圾等压堆在表箱外的话，那才真的麻烦呢，打不开水表箱，抄不到数据。遇到这种情况，他只能在抄完所有水表后回到原地碰碰运气，或者第二天再来抄表。他常常为了一个数据，跑上三四趟。“这都是为了数据的准确和可靠。我们不仅要对用户负责，更要对自己的工作负责。”樊翔憨厚地说。

Figure人物　抄收员——胡春香

胡春香是城中片区的抄收员，从事这行已经5年，是抄收班仅有的两名女性之一，可谓是万绿丛中一点红。然而她的工作一点也不轻松，因为她负责的是机械表，平均每天抄见400只左右。

（图一）胡春香抄收的中北新村配置的是地埋式机械表，水表箱上覆盖着铁质的水表盖，十分厚重，需要用长柄螺丝起子翘起，再凭借巧力将其掀开。因为老小区的缘故，当时设计的水表箱大都在马路中间，来往车辆的压损，导致不少表盖已经损坏，打开时一个不小心，就有可能压到自己的脚。加上机械表没有直接的读数，她需要弯下腰，看水表里四个齿轮的指针，然后将数据输入到手掌机中，最后再将水表盖恢复原样。别看这些工序很简单，其实每一步都包含了琐碎的细节。读数据时，几乎没有水表可以直接看清，上面都覆盖了厚厚的灰尘、泥土。根据经验，她拿出腰包里准备好的纸巾，轻轻擦拭水表，才能看清读数。输好数据，还要将沉重的铁质表盖放回表箱。胡春香说，“如果表盖没放平，万一有人绊倒摔跤，那就是我们工作的失误。所以宁愿耽误这点时间，也要把工作做到位。”

（图二）中北新村住的大部分是老年人，胡春香工作的时候，很多用户都在自家门前晒太阳或者摘菜。她每抄完一个数据，都会主动而亲切地告诉他们这两个月的用水量，她甚至能够准确地叫出每个水表对应的户主名字。“这片的老年人都很关心自己的用水量，但因大都没有手机，所以没法收到短信告知水费信息，每次抄完不等他们询问，我都主动告诉他们，让他们放心。” 遇到不在家的用户，胡春香还会告诉邻居，让其代为转达。抄收时，胡春香发现有一家用户水量异常，近两个月的用水量达到100多吨，而且据她了解，这家用户一个月只在该小区住七八天，于是她判断可能是该用户内部管道漏水或是其他用水设施漏水。这时，她拿出友情告知书，写明详细情况，并留下自己的联系方式，将告知书贴在用户门口。正是这种亲切负责的工作态度，为胡春香赢得了用户的认同和喜爱。

图二

图一

Figure人物　抄收员——周建忠

图一

周建忠是城西片区的抄收员，抄见的也是地埋式机械表。与胡春香不同的是，周建忠负责的水表箱盖均为水泥质地，相较于铁质的箱盖更沉。

（图一）与其他抄收员不一样，周建忠工作的时候还带着一个勺子。他解释道，他抄收的地方均属村落，地势较低，而且大多是出租户，他们习惯将洗衣洗菜水倒在房外，脏水流至水表箱，淹没水表，所以必须带勺子将水舀出，才能看到数据。果不其然，他带我们抄收的第一个水表便遇到这种情况。打开水表盖，一股异味扑鼻而来，水表箱内，充斥着满满的黑色浑水，根本看不到水表。周师傅二话不说，麻利地用勺子将脏水和泥浆舀出，反复多次后，总算在最低处看到水表。他掏出纸巾擦拭干净水表表面，读识数据。“这一片区域都是这种情况，所以抄见一个数据花的时间比较多。一天要抄400只水表，必须七点多就开始工作，否则就完不成任务。”

图二

（图二）周师傅当天抄见的偶家村因为道路坑坑洼洼，出租户都用旧地毯铺在自己门前的路上，虽然路好走了，可是水表箱都被遮盖了，这给他的工作带来了极大的困难。凭借5年的经验，他很清楚每个水表箱的位置。他用螺丝起子敲击地面，通过声音来分辨，确定水表箱位置，再把毯子掀开，水表箱赫然出现。有些出租户将回收来的旧电视、洗衣机、家具等放在道路上，很多都压占了水表箱，周师傅必须挪走它们才能工作。虽然跟用户屡次沟通了，可是这种情况丝毫没有好转。

（图三）抄收过程中，周师傅接到一用户电话，说自己刚交了水费，要他即刻去恢复通水。他摘下手套，掏出随身携带的纸笔，记录用户的住址信息。因为用户地点离偶家村较远，他耐心跟用户解释，并承诺利用中午休息时间为其恢复通水。“遇到这种情况，也只能挤出自己的休息时间为用户服务，满足他们的要求。”

图三

图一

图二

吴旭东是城西片区的抄收员，主要抄见远传表。帅气的发型、讲究的打扮，很难把他与抄收工作联系在一起。

（图一）吴旭东带着我们来到他所负责的区域。前一天做好的功课提醒他，有一只商业用表因为拖欠水费要去关闭，他特地带了新工具——型号小一号的螺丝起子。在现场，他先用小螺丝起在直径一厘米的铜管中将泥土掏干净，再将可锁阀放进去旋转，可是没起什么作用。吴旭东分析，地表施工压坏了可锁阀的保护铜管，导致铜管变形。他在纸上做好记录，告诉我们，遇到这种情况，只能通过系统报修。

（图二）吴旭东负责的怡江城小区，远传表均安装于楼道内，虽然不用像机械表一样不停地站起、蹲下抄表，但却有另一个问题——光线不足。带着我们进入楼道，尽管是白天，可楼道里没有灯光，水表箱又位于楼梯间最里面，这就不得不借助于另一工具——手电筒。借助电筒光，他不仅要读出数据，还要做好记录。抄表过程中，我们发现他拿着一大串钥匙，每到一个水表箱都要找到对应的钥匙才能打开。他解释道，水表箱平时要上锁，防止人为因素导致坠落，因此抄完表还要锁好水表箱。可以说，抄表不仅仅是抄见一个数据，前前后后的细节有很多很多。

怡江城部分住宅是小高层，所以每一层都设置了水表箱，抄表时，必须一层一层核对数据。吴旭东向我们介绍，遇到这种水表箱，最怕的是用户将其作为自家的储物间，在里面堆置物品。由于工作日，很多用户不在家，抄收员不方便挪走他们的堆积物，他只能自己想办法，用手机借助电筒的光线来拍照，读取水表数据。吴旭东笑着说：“抄收中会遇到各式各样的问题，我们唯有借助自己的智慧和身边的工具来逐一解决。”

FIGURE

Figure人物

抄收员——吴旭东

小区给水与远传应用的全过程管理

□ 怀剑锋

随着电子通信与计算机网络技术的发展成熟，远程抄表技术的应用已能够有效提高计量管理水平和工作效率。 为适应这个发展方向，在研制出有线远传水表及其数据采集器的基础上，开发了专用的数据集中器，并设计和实现了远传水表抄表系统。水公司通过管理终端远程采集水表数据，再结合使用计费管理软件统一完成数据处理、费用结算、打印账单等功能。由于系统采取水表、采集器和区域集中器三级结构、集中器和计算机又可以通过公用电话网远程通信，因此系统具有良好的稳定性和伸缩性，尤其针对规模住宅小区。

一、远传系统组成和简介

远传水表系统由水表、采集器（楼宇终端）、区域集中器和计算机组成（见图1）。这些设备连同附加的通信设备构成一个数据采集和传输网络。以总线直读式远传抄表及其数据远传系统为例，它是以远程直接读取表具内已产生的数据为特征的抄表系统。通过远传系统（485总线、楼宇终端、集中器等）输出到抄表管理中心，确保远程读取的数据与表具示值完全一致。因此大大提高了表具及其系统的可靠性和寿命。楼宇终端与集中器间则可采用485总线、电力线载波、无线电载波等多种方式进行传输。集中器与抄表中心可通过公用电话网、GPRS网络或广域网络的方式进行传输数据。

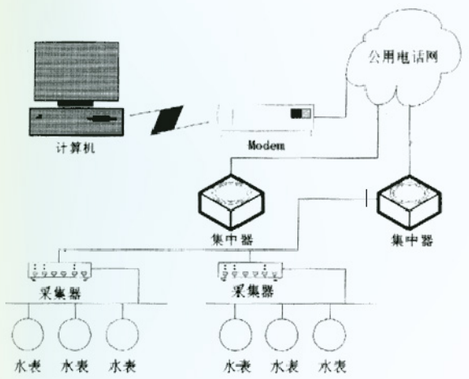


图1 远程水表抄表系统组成示意图

二、水表给水远传应用

公司从开始的分线制脉冲式远传表到现在的总线制直读式远传表，通过在应用中将每一细节进行总结和改进，逐渐走向规范和稳定。

在系统中，水表可以有多种安装形式，有传统地埋式、室外砌筑式、单元内集中嵌墙式、管道井内集中放置等等，为便于安装、维护和管理，也为了小区的美观，水表安装形式逐渐采用后者；楼宇终端和区域集中器按照单元、户数、

采集距离和远期预留等因素进行分配设计，相应套管配合土建预埋，而采集箱的设置有明挂、嵌墙式和管道井内设置等多种方式，为便于安装、安全和日常维护，一般需结合实际情况确定；室外布线采用过租赁小区电信线路和沿着配水管自行布线两种方式，但在实际运作中由于施工衔接和布线质量的问题，逐步采用后者。目前城区的规模小区给水远传的应用越来越成熟和规范。

小区远传的实施需要多方配合、不断积累完善从而形成一个不断优化的机制，还需要一套全过程的细节管理，来确保小区远传的顺利推进。

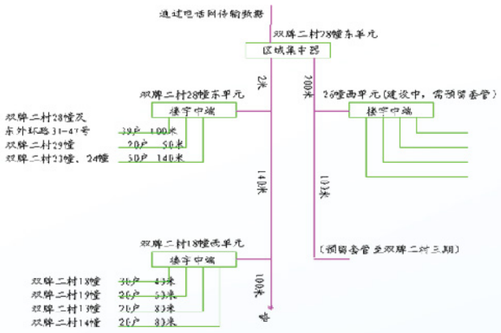


图2 某小区分期远传表布线示意图

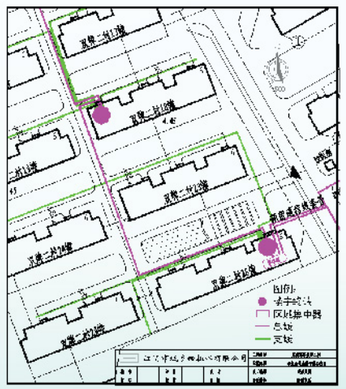


图3 某小区远传表布线平面图

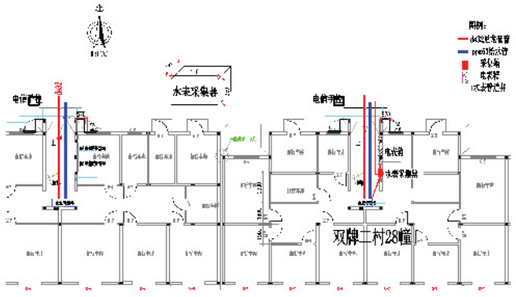


图4 某小区远传表布线室内预埋平面图

三、设计、预埋、施工验收和运行的全过程管理

新装小区内部给水一般并非由水公司设计，但竣工后，又需由水公司抄表到户，并对水表进行维护，因此，只有水公司在应用过程中才会发现不足，建设单位在项目初步论证阶段必须征求水司意见，以便及时进行设计和调整，结合土建要求预留信号线套管和给水管，并与建设方、施工方、运行管理方进行沟通和配合，才能更好地将应用落实到位，为以后的改进和积累提供依据。

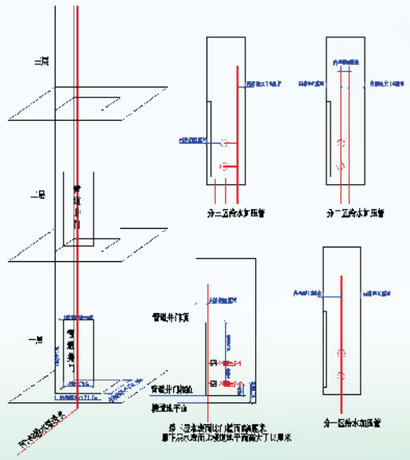


图5 某高层管道井内加压管安装细节

1）小区方案初步论证

建设单位召集设计单位、相关专家和各市政管线单位进行方案的初步论证，水公司提出给水建议和修改意见，比如多层高层管道井尺寸要求、高层二次供水加压方式、远传具体要求、市政管线规划等等，为小区给水设计提供依据。

2）设计方案及相关管线综合

由于设计方、建设方和水公司等单位的意向和目的不同，因此需要方案的综合、讨论和审核确认以及各管线单位的矛盾协调，为顺利开展下一步达成一致意见。

3）设计给水远传具体方案，签订预埋协议

依据已经初步达成一致意见的设计方案设计预埋细节，发现问题及时提出意见，并通过文字和图形的形式与建设方签订预埋协议，时间一般在建设方基建前后。

4）关注预埋，主动实施现场指导

在实施过程中建设方往往会因局部不按图施工、预埋理解错误不规范、特殊户型、其他不确定因素等原因导致土建定型无法更改为由，要求强行或打招呼接水，而且此项预埋并没有列入小区项目监理内容。为更好落实水司方案，在实施中对同一小区由相应勘察设计人员全过程追踪，现场指导预埋方案，并最终参与验收。江阴某高层商住楼由于开发商第一次到江阴开发，将原管道井兼作其他公用功能，后勘察人员在施工初级阶段及时做出了整改。

5）预埋验收和正式接水阶段

通过全过程管理（一般1-2个月勘察一次工地）和清单汇总管理，可以对目前整个城区的进展作全面掌控，将未暴露的问题提前解决，以此达到验收和正式接水的水到渠成。

图6 小区进展汇总管理表格

6）给水与远传系统的运行维护

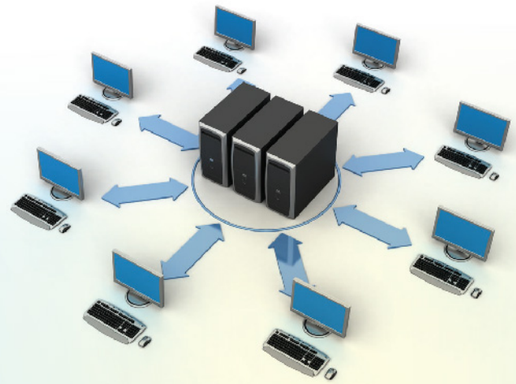
虽然远传表无须到场，但在运行过程中仍需定期到现场进行维护管理，以便及时发现、提出、解决问题。

四、全过程管理能更好地发展和完善小区给水和远传应用

1）通过小区给水全过程管理，能逐步完善和提高原有给水与远传工艺；

2）落实了给水每一个细节，通过管理能逐步改进给水方案；

3）全过程管理能给给水和远传提供质量和安全保证。



以球会友 快乐健身

□ 文/图 倪绍瑞 水轩

乒乓球是世界流行的球类体育项目，作为直径只有40mm的小球，它承载的文化、凝聚的友谊却不容小觑。11月8日下午，江南水务和移动公司的乒乓球友谊赛在移动公司活动室如期举行。

赛前，双方队员早早来到比赛地点，一方面是熟悉场地，另一方面是进行热身。经过几个回合的推攻，队员们活动开了筋骨，纷纷换上短袖运动服，准备大展身手。

此次友谊赛分为团体赛和个人赛。赛场上，双方队员时而发球抢攻，时而拉扣吊结合，每个姿势都活力四射。很多场次比分咬得很紧，双方一直交替着领先，打到决胜局还是难分难解，一度出现白热化状态。参赛队员们将各种打法和技巧展现得淋漓尽致，体现出灵敏的反应速度和过硬的心理素质，也用速度与激情诠释了乒乓球的魅力。最终公司以4：1获得了团体赛的胜利，吴珉、刘彤分别获得了个人赛的第一、第二名。

两个小时的“以球会友”，乒乓球友谊赛在热情友好的氛围中结束，双方队员不仅得到了锻炼、提高了球技，又放松了心情、加强了交流。他们打出了友谊，打出了健康，也打出了快乐。

以镜头为媒 讴歌新生活

——记业余摄影兴趣小组活动

□ 文/图 善水

2013年，公司业余摄影兴趣小组在全体成员的共同努力下，积极开展摄影知识讲座、看片讲评会、野外实践拍摄等活动，图文并茂讲述理论，走出室外勤于实践，互动交流现场指导，点评图片总结提升，筛选作品参加比赛，愉悦心情提高品位……摄影小组逐渐成为了广大摄影爱好者的一个增进情谊的场所、一个展示作品的平台、一个分享快乐的窗口。大家以宽阔的心胸热情参与丰富多彩的摄影活动，塑造良好的兴趣爱好，培养健康的生活取向；大家以镜头为媒，弘扬真善美，讴歌新生活；大家以影会友，在摄影中寻求乐趣、在镜像世界里追求美感，营造了一个美好、和谐的浓厚氛围。

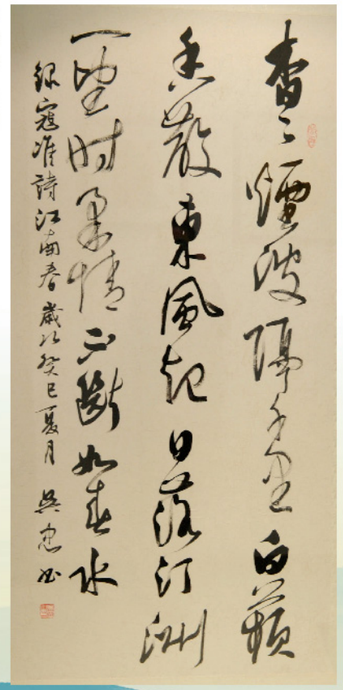
6月2日，摄影小组部分成员一早来到鹅鼻嘴公园，拍摄水流。在长江边大家或蹬或站或架起三脚架，拍摄不同水流的状态，即慢速拍摄，一般情况下的平原河流，采用三脚架，速度在1/4秒以下进行拍摄，图片的水流具有如纱如雾的梦幻效果。在天气晴好的阳光下拍摄水流，如果使用更慢的速度，需要镜头前加装一个DN滤光镜；如果没有ND镜，可用偏振镜替代。快速拍摄，速度在1/500秒以上进行拍摄，拍出的效果使得水流状态逼真再现，或波浪滔天或水花四溅，画面瑰丽多姿。

11月19日，摄影小组部分成员一行10多人分别来到苏州锦溪古镇和太湖，拍摄自然风景。拍摄风景照主题需鲜明，抓住特点，突出重点，取景时对与表现主题无关的景物，不要纳入画面的构图中，使主体在位置远近、形体大小、色调对比上处于主要地位，画面集中，生动而优美。在空间的表现上，所取的景物要有一定的深度，可利用逆光加强空气透视，从色调上分清前后景的距离，利用滤色镜或云雾，也可加强或减弱透视感；在时间的表示上，清早透过晨雾，傍晚配上适当的滤色镜；在焦点的调节上，对准主要被摄物调节焦点，前景越清楚越好，使得画面层次丰富、主次分明；在曝光的控制上，根据被摄主体确定的曝光量，常常需要稍稍增加，以表现阴影部分的细节；同时还要注意天气的表现，增强艺术效果。总之，通过对自然景色的生动描绘，来表达或寄托人的思想感情，很深的意境引起人们的深刻联想。

“中国梦·水之韵”获奖作品集锦

在公司举办的“中国梦·水之韵”书画、摄影、征文活动中，财务部王炜获得摄影类一等奖，北国营业所吴忠获得书法类一等奖，客服中心沙芸获得美术类一等奖，华士营业所陶巧英获得文学类一等奖。以下是他们的作品，与大家共享。

□ 摄 影　王 炜 城市轨迹



□ 书 法　吴 忠

□ 美术 沙芸

金秋笔会

□ 责任编辑（兼）/刘敏

一年一度的金秋笔会又如期而至，今年的“扬澄镇”金秋笔会在美丽的扬州举行。从9月份开始，公司文学爱好者踊跃投稿，共收到稿件22篇。作品经过选手互评和著名作家夏坚勇老师的评选，最后选出6篇参加金秋笔会。值得欣喜的是很多青年人加入到了这个行列，为文学小组注入了新的活力。

因为热爱文学，你们的生命变得更加丰富；因为热爱写作，你们的思想变得更加成熟。愿文学的梦想一直陪伴着你们，也热切期待广大文学爱好者写出更多、更精彩的作品与大家分享。

特等奖

老扳手

□ 陈亮（扬州水司）

在工具包里有一把老扳手，这些年来它一直陪在我身边。与美国史丹利·艾博威尔这一类现代感十足的洋同伴搁在一起，这个上海劳动牌的老伙计有点土得掉渣，缺口的调节螺杆，旧布条包裹的手柄，怎么看都是个“奥特曼”。可我依然习惯用师傅教的老法子尽心保养呵护着，再仔细包好棉布套放在内袋的夹层里。每次抚摸这个老伙计，时空放佛又回到了青涩的从前。

那时我大学毕业刚进公司，还很亢奋，分配岗位工种时却彻底傻了眼：安装公司管线维修。天啊，我上学时连螺丝都没拧过，闹了几天情绪，满心不情愿牵拉着脑袋，拖着双腿去新岗位报到。第一次见到师傅竟然是在工具仓库，未见其人先闻其声。我站在仓库门口弱弱地喊了声“报告”，“快进来吧，小心脚下一直往里走。”到了仓库角落最里间才看见一位身材消瘦、头发花白、民工打扮的背影正在拆装着旧水管，一问才知道还真是我师傅。我当时就寻思这是班长吗，这种苦脏累的活还需要自己去做？师傅倒是没和我见外，直接喊我帮上了手。“把工具柜里18号扳手和40垫圈找出来。”我手忙脚乱抱着工具柜翻腾好不容易找齐了，脚下不留神踢倒了机油桶，那个乱啊。师傅快步上前扶好油桶，看着我这个鲁莽的门外汉笑弯了花白的眉梢，后来我才渐渐明白那只是师傅给我的一个初考。

快到午饭时间，终于有了短暂的休息时间，我直接就奔水龙头去了，总觉得洗来洗去身上都有股铁锈和机油味。“来，喝杯水，离吃饭还有二十分钟，一会咱俩再拆装几个弯头练练手。”“啊？师傅，我好不容易把手洗干净准备吃饭。”“这就怕苦啦，看似简单的事情其实往往更重要。我先带你熟悉一下管道工日常工具，认识一下这些老伙计”。工具是“老伙计”？我脑袋里只有一个感觉，惨了，遇到个半疯的工作狂。我那天啥也没带，师傅打开更衣柜拿出新的搪瓷盆和毛巾。“就用这个吧，有点老土，你小年轻别看不上哦。”我细细打量，好家伙：“十佳标兵”！“工作能手”！再看他柜里的家什，茶缸、工具包，安全盔整个红字码的“荣誉套装”。

我第一天到食堂就露了脸，主角却是手里的饭盆。“老班，你不够意思啊，这饭盆我和你说了几回，你都舍不得送我。”“老扳手，明年比赛再拿个好名次，给我也留一个嘛。”我蒙了，就一老款搪瓷盆，至于吗？饭后我问师傅他们怎么叫你“老扳手”，还围着我看饭盆？师傅告诉我，安装维修这个大集体可团结了，大家都在努力工作，荣誉是对刻苦专研辛勤劳动的一种认可。师傅二十多岁时在省里参加行业技能比武，奖品就是一把当时最棒的上海劳动牌活动扳手；都说他工作较真诚实本分，时间一长都叫他“老扳手”。

以后的好长一段日子，我都和师傅在仓库里熟悉工具使用，反复拆装管道部件。半年下来，自以为是的我很是骄傲，天天磨着他要去抢修。师傅到底是多年的老班长，深知我这样的小年轻还欠着火候，还需要淬火打磨。终于在一次小漏点维修时把工具交给我，我猛冲进水坑，弯下腰摸着漏点，一遍二遍---好不容易才找到，可是反复堵反复拆，总是隐隐在漏！转眼我在水坑里忙了二十分钟，还是没彻底堵死。师傅一把拉起我，轻轻地把垫圈调整角度拧紧卡箍，一分钟搞定。回来的路上，我慢慢地走在队伍的最后，师傅搂过我的肩仔细分析我刚才的失误。“你啊，太慌乱。下水，摸管的动作都要轻一点，堵漏时更要镇定细心，才能把平时练的发挥出来，你有点像我年轻的时候，有点倔脾气、小聪明，但没用到正路上，回仓库我还得给你搞点特训。”平时颇为严厉的师傅，那一次并没怎么怪我。

师傅的特训很有意思，以至于我多年后仍能在梦里回味那一抹欢笑和泪水。地点还是在仓库，只是多了齐腰深的水槽，门窗关了灯熄了，师傅陪着我在没膝的水里从早到晚摸着拆装管道，晚上下班后又带上我满城逐巷地“逛街”。边逛边问这条路上的供水管径，管道走向，那边巷子里的闸门分布，弯头尺寸。白天练手晚上动脑，一年下来，我的进步越来越快，师傅的笑声越来越多，我也从他身上学到很多做人做事的细微之处。一天清晨我刚从维修现场返回，师傅递给我一张参赛表格。“像个泥猴，快去洗洗，填好表下周要去区里参加青年职工考核，你给我好好准备认真迎考。我的团队里可没有一个孬兵。”那次比赛我只拿了第二名，师傅忍着笑意硬绷紧面孔，我心里明白他一直怕我骄傲，希望我定下心做得更好。

转眼间，师傅已经到退休的年龄，我那时也是维修班长了。他走得很从容，清理衣柜时带走了跟随多年的“荣誉套装”，唯独将众人眼馋的老扳手交给我，没有多说一句话。我郑重接过它，握在手里沉甸甸的。心里清晰地明白那是一种责任一种信念！在他六十岁生日那天，我们几个师兄弟争着敬酒，因为工作关系平时不喝酒的他，那天才开了戒。轮到我敬酒时，师傅突然问：“今天 25 号，我记得是你值晚班，你敢喝酒？今天这杯就免了，你忘了我们是干啥的，时刻准备奔赴抢修现场，第一时间帮助用户解决用水困难，你要是贪杯误事根本就配不上那把老扳手。”师傅没有那天的特殊，就忘记了工作，忘记了对我的教诲。

城市圈在不断扩容，供水工作也日益繁忙。二十多个乡镇区域供水管道铺设刚一完工，我们又赶赴京杭大运河边加紧江都区跨河顶管供水主管道的建设施工，要让江都区用户在年底前饮用安全放心的扬州好水。师傅去年中风行动不便，我从施工现场抽时间去看望过一次，才待了十分钟就被他硬赶回工地，他就是一句话，是江都几十万人的饮用水重要，还是在我糟老头子这浪费时间有意思，你自己掂量。哎，这个倔扳手。师兄弟们也知道他的苦心，大家聚在一起探讨施工方案技术难点，发挥团队协作效能，提前二十天完成跨河顶管供水主管道安装。“班长，还有最后一组螺栓，装好主闸阀，整个跨河顶管就全部安装成功了。”“等一下，兄弟们我有个提议。”我打开工具包夹层，除去棉布套，拿出师傅交给我的老扳手，在夕阳轻抚中闪烁着耀眼的光芒。看到它，大家都明白我的用意，紧紧围成一圈手挽手用它逐个拧好最后一组螺栓。站在伟岸桥头，迎风西眺晚霞环抱下高楼林立的主城区，脑海中不断浮现他弓着腰埋头抢修的情景。他坚毅的目光，精准的动作，挥洒的汗水，为我们供水人树立了高大的标杆。师傅，我多想推着轮椅陪着您逛遍扬城大街小巷，在膝边聆听您永远提不完的问题。您知道吗？我现在深深感受到老扳手其实是一种永不磨灭的供水精神，更是一种供水人使命的光荣传承。

一等奖

一只野猫

□ 陶巧英（江南水务）

经常有只黑猫匍匐在我家门口的花坛上晒太阳，眯着眼睛，懒洋洋的样子，瘦骨嶙峋却不失威严。

后来得知它的主人是前门外地租户——一个捡破烂的驼背老头，身边还带着两个小孙子，整天拖着鼻涕赤着脚，衣衫不整地乱跑。连人都养不活，还养猫？我心里有些可怜他，就想给他一些吃食，但他的戒心很重，每次我靠近，就如闪电般逃开。我只能躲在门后悄悄地观察他：小东西看着不起眼，身手还挺矫健！在墙头跳跃穿梭，追逐其他野猫的样子，真是一阕力量与野性的赞歌。

某天我下班回去，草丛里窜出一个身影，冲着我叫嚷，我抑制不住笑意：“猫猫，你是不是肚子饿了？我去给你找吃的？”他又冲我“喵”了几声，那双琥珀色的眸子里明白写着，“快去快回”。我冲进厨房，谁知翻遍了也没找到鱼肉，只好找了个火腿月饼，打开放在他面前，正担心他不喜欢，以后不再跟我套近乎，结果一个月饼风卷残云般被他干完，临了还舔舔爪子“喵”了两声对我以示谢意。

此后的几天他都候着跟我要吃食。我特地去买了一袋猫粮和几个罐头，心里觉得奇怪，猫一般不会见异思迁。原来他的主人搬回老家，把他丢弃了。他成了真正意义上的野猫。

他的皮毛如夜色般黑亮深沉，我便称呼他为“阿夜”。固定一段时间的投食后，他开始把我家的花坛当临时住所，我帮他铺了个塑料垫，白天他就追着光线移动，理毛舔爪伸懒腰，生活懒散惬意。他开始长膘，肚子圆滚滚的，黑色的毛发闪闪发亮，体型愈发矫健。生活的磨砺造就了他的好身手，他在野猫的打斗中更占上风，颇有打遍天下无敌手的架势。

有时候，阿夜也会趁我开门的时候想进屋，我会把他带出去轻轻把门掩上，叹息着告诉他，不可以。家里人不允许养宠物。我不想对他轻易许诺，这样也许很残忍，但好过收养一段时间后不负责任地把他丢弃。这样做了，心里却很不安，担心他以后会不理我。可阿夜并不在意。一看见我，他仍会毫无羞耻地四脚朝天翻滚着肚皮任我抚摸，喉咙里还发出“咕噜噜”的撒娇声，他也会轻轻咬啮和抓挠我的鞋子，但从不留下任何印记。

有一阵，他突然不见了。我也没有很担心他，这种经历过风雨的野猫不是养尊处优的宠物，他会让自己生存下去。某日我正在午睡，又听见阿夜一阵阵抓耳挠心的叫声。我赶紧跑出去，拿了猫粮放在他以前惯用的盆子，他却不吃，又“喵喵”地叫了几声，有只白猫从角落里隐隐探出半个瘦弱的身影。白猫的警戒心似乎更强，很怕生。我走开，她才出来吃了食物。这小子，原来是去找媳妇了，阿夜对白猫很照顾，每次喂食都招呼她先吃。我每次留下多一倍的食物，尽管如此，阿夜还会让白猫先享用。多绅士，谁说人类才配谈爱情……

冬去春来，阿夜领着两个儿女来看我，那是两只可爱的小花猫。我撒下猫粮，阿夜示范先吃，吃了几口就叫它们。按着这货谦让的性格，我每次多准备猫粮，意思是管够管饱，但是他总要等妻儿吃完了再进食。小猫们不懂珍惜，它们把阿夜挤开，还把猫粮撒得到处是，阿夜每次只能扒拉两口残羹冷炙。我看不过，骂了两只小的，对他说：“阿夜你也要顾着自己啊。”小猫吓跑了，阿夜很宽容地看着我。

小猫们渐渐长大，阿夜把它们留下就走了。偶然回来看我，身上带着或大或小的伤口，我帮他处理，给他点吃食，他明显没有前段时间那么壮实了，我曾告诉他，留下来，我会照顾他和他的孩子，但是他只是温柔地看着我，然后跃上墙头，回眸一望，尾巴似旗杆威风凛凛地笔直，义无反顾地走了。

很久没有看到阿夜了，很想他。夏天旅游回来，邻居告诉我，“你可回来了，那只野猫可能知道自己要死了，特地回来看你的，在你家门口来来回回守了几天。前天在花坛里奄奄一息，被人扔到河里了。”我跑过去，看见了一幕终身难忘的景象：这么热的天，阿夜的尸体已经开始腐烂，只留下黑乎乎的一团，我向来见不得苍蝇蟑螂之类，那一刻却顾不上恶心，痛心遗憾自责到不能自已，要不是为了等我，阿夜应该不至于会落到如此下场。

有很长一段时间我不敢探头看向河面，但某一天突然发现河里的水草特别的青翠茂盛，朵朵的白色小花连成一片片一条条，似有蓬勃的生命力在迸发，我忍不住轻轻地唤：阿夜，是你吗？

一等奖

茶事沉浮

□ 苗新丽（镇江水司）

“玉盏霞生液，金瓯雪泛花”。秋日的午后，约上几位好友，随意冲上一盏浓浓淡淡的香茶，悠闲地沐浴在暖暖的阳光下，顿时有种宠辱不惊，看庭前花开花落，得失俱忘，观天上云卷云舒的惬意，凝视着杯中沉浮的茶叶，顿时心情也跟着起落……

虽不是爱喝之辈，却喜欢茶叶的味道。斟上一杯清茶，闻其味，观其色，袅袅茶香氤氲弥漫。初次喝茶，那是在大学里的一个初冬，天忽然就冷了下来，胃里顿时七上八下，室友说喝红茶可以暖胃。于是跑到超市，在琳琅满目的货架上找到所谓的茶叶，买了盒所谓的“立顿红茶”回来泡着喝。只见那深玫瑰红色的汤红艳透亮，学着文人轻轻地呷一口，醇香浑厚，没有想象中的苦味。

后来学了点皮毛的养生之道，随着季节的变化，我喝上了绿茶，看着茶叶在杯子中翻腾，慢慢打开，白开水颜色变成自然非凡的浅绿，煞是好看。凑近杯子吹开漂浮在水面的茶叶，轻轻的抿一下，顿觉神清气爽。虽然没有整齐优美的身姿，甚至带着苦涩，但苦味里总渗着一股清香与淡淡的甘甜。这苦后的甜似乎更有一番味道，比红茶更耐人寻味。茶喝完了，茶叶翠绿如刚刚从树上摘下来。咀嚼着嫩嫩的茶叶，感应着造物的美好与奇妙。

毕业后，到一位好友家做客，她拿出安溪极品铁观音，用红色的袋子真空包装着，说是特意托人带过来的。她将袋子拆开，边倒边说，“这种茶叶在水里会变膨胀，这几粒就够了。”随着她泡水的方向，我眼睛紧盯着茶杯，静静地等着茶叶在水里绽放。过了一会，我拧开杯盖，一股奇异浓郁的清香扑鼻，顿觉心中舒畅，再看那水杯，我不禁呆住了。那茶水呈浅浅的黄色，温厚而美丽。茶叶在水中自由而飘逸，狭长的茶叶有三四厘米长，远望就像一株美丽的植物盛开在水中，真是独特的水中盆景。我静静的看着，舍不得喝，觉得这样的茶叶不仅悦目，而且赏心怡情。

成家后，总有大大小小的事，心里总觉得浮躁，一年也喝不了几次茶，倒是喝起了蜂蜜。偶然泡了茶叶，感觉更像一种精神奢侈。静静地看着茶叶的绽放就足够了。一杯水，半杯茶，甚苦。喝了两开，不知为何，竟从喉间生出些许沁人的甘甜来。这也许应正了“茶三道”的说法——第一道苦若生命，第二道甜似爱情，第三道淡如微风。其实，人生滋味又岂止三道？

茶叶味道不同，而品茶却在乎的是执杯轻饮里，能于那杯茶中收获一份宁静与恬淡，一份真实与自然，一份感悟与思考：人生不过茶事一场，可以隆重也可以微不足道。水与茶，茶与杯互相在寻找一个相容的平衡点，各自寻找最适合的位置。品一盏茶，不温不火地释放生命的亮色，沸腾的美中，你可知这粒茶曾是多么的其貌不扬，默默无闻……

擎一盏清茶，任丝丝幽香冲淡了浮尘，沉淀了思绪。茶，这中国人骨子里难以割舍的情愫，喝了几千年。

茶事——最初浮起的是茶叶，最后沉淀的却是自己。

二等奖

坑货

□ 施 展（江南水务）

大学毕业后，我在离家两百多公里的城市打工，照例每个月回乡一次，必定要去探望他们。周末有一半的时间耗在路上，有时难免行色匆忙，奶奶总是苦口婆心地劝着：“定定心心，时间来不及就不要老是来我这里，自己好好的！”爷爷则总在奶奶后面正襟危坐，最多偶尔冒出一句：“自己有空多练练字！”此刻我的大脑里必定回响起那句“经文”：“练得一手好字，说明咱是一个有学问的人……”

临要出门了，奶奶一定要陪我一起从厅上出来，爷爷踉踉跄跄跟得倒紧。冬天的时候，从我背后传过来最常听见的，就是奶奶野蛮呵斥爷爷：“好了！外头风大，我谢谢你！快点进去！”

道别过了，我极少再回头看，颤颤巍巍的身形叫人心酸，好在他身边总是有奶奶照看着，好在他很听自己老婆的话。要不要吃香蕉？不要；老婆剥好了送到他手里，就要了。夹块腰子吃？牙疼，不吃；老婆夹送到碗里，便吃了……

作为一个劳模，爷爷在七十五岁以前常常去广场上义务磨剪刀，虽然他并没能如愿成为一名党员。自行车的任何部位坏了，只要把车子推过来，他总能不紧不慢地给你整好；过冬需要棉鞋，和他说一声，弄不好临了还给你送货上门。但是作为一个能工巧匠的代价，就是爷爷每每倒垃圾的时候就忍不住多看几眼，或许会发现一些“宝贝”或是“材料”，拿回来逼着奶奶给他洗洗晒干。时间久了，前院大概20平米的地方便要堆积如山了，因为那些未知的价值，任何人同情奶奶的处境，想要“开山弃石”都会被他记仇，说不定哪日借着酒劲，便将你一通教育！

我小学五年级的时候，祖宅因为地基被扰动成了危房，爷爷奶奶便搬到了我学校附近的出租屋里，当然所有人都得承诺他只在出租屋呆半年便要住回去。那段日子，每周六下午是奶奶的解闷时间，我三点半下课便回到出租屋里打发时光，只和总不愿出门的爷爷两个人一起。“好公，你就一直住在这里吧！”“不要，总归不适意，要家去的。”

时至今日，每次小辈们说起要接他俩暂时搬离那老宅去避暑之类的事儿，都被爷爷“不要”掉，再三邀请，他便留下一句“我听你好婆的～”。

如今奶奶还是每天下午要去劬长城，用她的话讲，闷得慌。临走，一定帮早已干不动手艺的爷爷检查一下中山装的扣子是不是都扣上，衣角是不是褶皱。老婆不在，他便搬个板凳、像个乖学生一样衣衫笔挺地端坐在家门口，静静地打量眼前越来越不熟悉的路口。

奶奶家来晚了，他便一直饿着；一旦回来，他便赖着。

用大家的话说，今个儿的爷爷绝对算是一个坑货，坑了奶奶一世人生。翻出褪色的中山装，奶奶便给他洗净烫平；牙疼厌食，奶奶便尽挑绵软的吃食送到他跟前；不肯搬出老平房，奶奶便日日打扫，日日生火烧水给他洗澡；不愿见人不想走动，奶奶便拖着他每晚到对门的咖啡馆坐坐。

日暮了，忽然下起的雨打湿了咖啡馆的落地玻璃墙。那里头坐着的两个人，没有经历恋爱，也不曾有誓言，可我明明看到的就是一颗陪你到老的、少女的心。

序

冬日 秋天眨眼而过，冬季便至。没有春天的生机，没有夏天的浮躁，没有秋天的成熟，冬季似乎是一年之中最安静的时刻。大家相机中收集的这些纯净、美丽的画面仿佛能瞬间打破冬季的沉寂和冷清，让人沉浸在冬日暖阳之中。

□冬日图／程颐平

□ 一枝梅 图 / 王炜

□ 阿尔卑斯山 图 / 潘丽云

雪景图 / 仲丽萍

胡杨一隅图 / 黄洋

冬日健康饮品日志

早餐：一杯新鲜果汁

最好选用橙子、柠檬、葡萄、柚，如果家里有一台榨汁机，猕猴桃和芒果也是不错的选择。以上水果都含有丰富的维生素 C（可以增强免疫功能），免受冬季病菌的感染（比如流感）。

早 10 点：咖啡或茶

咖啡和茶分别含有咖啡因和茶碱，这些物质有助于集中精力，保持清醒。多喝一些可以保持头脑清醒，但是不要喝很多，以免刺激神经。下午 5 点以后建议不要再饮用，尤其是睡眠浅的人。

午餐：水

为了补充流失的水分，避免肾脏疲劳，每天至少需要饮用 1. 5 升水。可以分多次少量饮用，还可以通过含水丰富的食品摄入。此外，水不含热能，它应该成为午餐的主要饮品。由于矿物质也是机体正常运转必不可少的元素，可以选择喝天然矿泉水来补充矿物质。

下午茶：热巧克力

这是一个喝牛奶、补充钙质的好机会！如果希望利用可可的功效（缓解压力，补充铁、镁和钾），可以选用无糖可可粉，然后根据自己的口味加糖冲调。

晚餐：浓汤

家常浓汤更容易让全家人摄入更多的蔬菜。浓汤里煮熟的蔬菜可以让你全面吸收其中水溶的无机盐（铁、镁和钾）和维生素。浓汤对于保持身材也是一个很好的选择。这是由于它含有丰富的纤维，很容易造成吃饱的感觉，热能含量却不高。把各种蔬菜混合在一起能够在改换口味之余平添许多乐趣。

睡前：一杯花果茶

晚间喝一杯花果茶有双重功效：补充水分和吸收植物富含的营养。菊花茶、玫瑰、橙花是几种有镇定功效的植物，有助于放松和入眠。此外，马鞭草、薄荷、绿茴香等可以促进消化。不管怎样，睡前喝水很重要，可以让机体在夜间有效地补充水分。

办公室健康小秘书：全面部署手腕灭鼠活动

在办公室，我们的手似乎已经跟鼠标嫁接在一起了。长时间操作鼠标让办公族的手腕上爆发了另类“鼠疫”，疼痛、不适、酸麻找上门来纠缠不走。如何预防鼠标手，如何减轻鼠标手带来的疼痛，下面这些看似不起眼的生活小细节，也许能够帮你的大忙。

自诊：办公室一族需防手腕“鼠疫”

广义来说，一切因为使用鼠标而导致的上肢（手臂、手腕、手掌、手指）不适，都应称之为鼠标手。下面这些症状可以帮助办公室一族判断是否遭遇“手腕鼠疫”。

1、手掌、手指、手腕、前臂和手肘僵直，酸痛，不适。

2、手部刺痛，麻木，冷。

3、握力和手部各部位协同工作能力降低。

4、夜间疼痛。

5、疼痛可以迁延到胳膊、上背、肩部和脖子。

办公室一族急需“灭鼠”

掌握手部密码才能远离鼠标手

牢记手腕健康密码

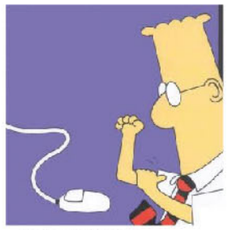
5–10 厘米：理想的椅子和桌边的距离应该控制在 5 ~ 10 厘米，而且椅子的高度最好能够调节，一个符合解剖学原理的座位和靠背能够让身体自由朝前、朝侧面运动。

55–72 厘米：办公桌高度最好调节在 55 ~ 72 厘米之间。

2 小时：对于健康手腕来说，每 2 小时连续工作之间，务必休息片刻，活动一下关节。

90 度：肘部工作角度应大于 90 度，以避免肘内正中神经受压。

45 度 上臂和前身夹角保持 45 度以下的时候，身体和鼠标的距离比较合适，如太远了，前臂将带着上臂和肩一同前倾，会造成关节、肌肉的持续紧张。



手部也要多休息勤锻炼

争当手腕体操健将

第一节：手腕屈伸

腕伸动作——伸出左手，掌心向外，手指向上。右手握左手四指向后施力。保持呼吸，维持动作 30 秒。换右手重复 2 至 3 次。

腕屈动作——伸出左手，掌心向内，手指向下。右手按在左手掌背，然后向内施力。保持呼吸，维持动作 30 秒。换右手做。重复 2 至 3 次。

第二节：直臂伸展

伸出双臂，与肩成水平，然后将左右手交叉紧扣，紧握十指。吸气，双臂向上伸展，维持姿势 15 秒至 20 秒。

功效：增强手腕的灵活，伸展上背及上胸，减少肩膀酸痛。

提示 向上伸展后，保持双臂贴耳，手肘蹬直。

第三节：手腕旋转

平伸双臂，握着拳头，以手臂为轴心，向内旋转拳头，连续转动 15 至 20 秒。完成后，反方向再做一遍。

功效：放松腕部肌肉，令手腕保持灵活，松弛手臂神经。

提示：肩膀和手臂保持稳定不动。

运动疗法救手腕于水火

动作 1：用手表做辅助器械，按顺时针和逆时针转动手腕 25 次。功效：缓解手腕肌肉酸痛。

动作 2：手握带有负重的水瓶，首先手掌向上握水瓶，做从自然下垂到向上抬起动作，然后是手掌向下握水瓶，做从下到上的运动，各 25 次，锻炼腕屈肌。功效：防治腕关节骨刺增生，增强手腕力量。

动作 3：舒展身体各部位时，也要用力展开双手的五指，每次 20 至 30 秒，做 2 至 3 次。功效：增强关节抵抗力，促进血液循环。

动作 4：吸足气用力握拳，用力吐气，同时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指。左右手各做10次。功效：锻炼手部骨节，舒缓僵硬状态。

动作 5：用一只手的食指和拇指揉捏另一手手指，从大拇指开始，每指各做 10 秒，平稳呼吸。功效：促进血液循环，放松身心。

动作 6：双手持球（如网球），或持手掌可握住的事物（如水果），上下翻动手腕各 20 次。球的重量可依自己力量而定。功效：增强手腕力量，锻炼肢体协调能力。

动作 7：双掌合十，前后运动摩擦致微热。功效：促进手部的血液循环。肩部：左手臂向右拉伸时，颈部向左拉伸，注意手臂不要过高，和胸部有一定距离，不要有压迫感。每次保持 30 秒至 45 秒，换右手臂。

多运动勤锻炼是诊治鼠标手的最好处方

书籍推荐

《不抱怨的世界》

作者：（美）威尔·鲍温
出版社：陕西师范大学出版社
推荐：安然

推荐一本书《不抱怨的世界》，这是一本心灵修炼读物。想象着没有抱怨的世界该是多么美好、平和、安静、喜乐，所以我开始阅读这本书，并接受“21天不抱怨”的挑战活动。

每个人都会有抱怨，因为抱怨大多处于无意识状态，抱怨的形式也是多种多样的，有牢骚满腹，有情绪低落，有郁郁寡欢……其实抱怨是一种内耗加外损，内耗是因为负信息深深地伤害着自己，外损是因为自己的情绪或多或少地影响着他人。

以前，我也经常抱怨，抱怨丈夫的处事不合我意，抱怨孩子不够优秀，抱怨工作得不到认可……每当被这种情绪缠绕，就会发现自己有着越来越多抱怨的理由，那么的理所当然，无所顾忌。

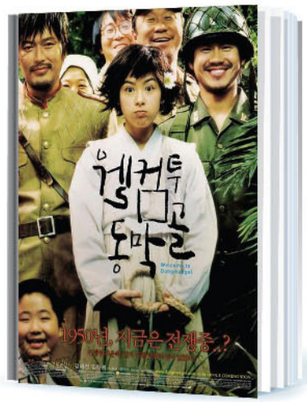
自从我经历了一场车祸，强烈感受到生命的脆弱，死亡离我是如此之近，瞬间，一切灰飞烟灭。车祸过后我最大的感受是不要抱怨事故为何发生在我们身上，我们要问这次经历教会我们什么？让我们重新有机会思考人生，对于自己，什么是最重要的？

人往往经历了磨难才懂得珍惜那些平凡的日子，感受到平安、健康就是幸福的真正含义。我花了很长的时间来平定那颗惊恐万分的心。我不再抱怨，我只要平安、健康和快乐。当抱怨的情绪时不时涌上心头，我一次次地问自己要什么？默默静下心来，我又找回了那份平静。

抱怨来自欲望，欲望不断膨胀，抱怨紧随其后，每个人心里应该有个底线，“清楚地知道自己要什么。”这是一次次抵抗抱怨侵袭时的力量，只有内心拥有了这份力量，才足以抵抗一次次情绪的攻击。当我抱怨钱不够多的时候，我知道，我最想要的是平安，我就拥有了根本；当我抱怨生活不如意的时候，我知道，我要健康，那是享受生命的前提；当我抱怨生活不够精彩的时候，我知道，我要快乐，那是生命最珍贵的体验。

请相信，你自己就是一种祝福！

书籍推荐



你好，东莫村

文/江豪

韩国有一个村子，叫东莫村。它是一个虚构的村庄，像电影《大鱼》中那个“不穿鞋子”的村落，像晋文《桃花源记》里那个“不知魏晋”的仙境。我们能认识到它，多亏这部叫《欢迎来到东莫村》的电影，一部纯粹的形而上的反战文艺战争片。

东莫村就像磁铁一样，把三个死里逃生的朝鲜人民军战士，两个韩方部队的“逃兵”，一个坠机受伤的美国飞行员集聚到这里。这三个不同政治立场的势力，背负着各自的信念和使命，在这个美轮美奂的境地，与这群单纯朴实、大智如愚和虚怀若谷的村民们，演绎起一番机缘人生。

你应该会随着情节笑，当“手榴弹炸粮仓”，“合力斗野猪”，这样的桥段出现时，你会忍俊不禁，这种由衷的笑不单单因为剧中角色错位的尴尬、笨拙的举止，冒失的言语，更是因为它应证了我们追求的生活本应是和谐的、快乐的、祥和的，远离战争和杀戮，我们为之喜悦的是呈现给我们的生活美。

你应该会跟着剧情哭，当“战略转移大规模枪杀伤兵和民众”，“傻姑娘中枪而身亡”，这些场景出现时，你会难以自拔地留下串串眼泪。这些成线的泪水，是我们对人性的丝丝同情和怜悯，它不因战争的残酷和杀戮而泯灭，随着严酷和残暴的加剧，只会激发起更多的善良。

你应该会震撼，不仅沉浸在跌宕的剧情，还有那具有血性的真性情。军营里的真汉子，为这一个美好的世外桃源，摒弃前嫌，携手共战，视死如归。领略到两种难得的男人真感情：一种，一向逃避只知道流泪的人，为一个信念而流血牺牲；另一种，一向铁面只懂浴血奋战的人，为一个思念而黯然伤感。如此细腻的写真，让我们感受如此真实，震撼。

这里的东莫村，存有一个梦想，让懦弱变成坚强，含着一份真诚，将冷血化成善良，拥起一片团结，使不可能成为可能。这里的东莫村，在韩国叫东莫村，在中国叫桃花源，在欧美就是“不穿鞋子”的村庄，不一样的形式，却存在同样的内容。

你好，东莫村！我们用韩国化的名字，向你问候。如果你好久没有感动了，有些疲倦了，快来看看《欢迎来到东莫村》。

过年去哪儿

平时工作太忙，想集合一家子到哪儿走走，对大多数人来言，几乎是不可能实现的事儿。旅游过年渐渐风靡起来，无论孝敬父母也好，陪陪孩子也好，或者只是小两口也罢，不妨前往他乡，趁此机会去四处走走。

防城港

防城港市位于广西南部边陲，南临北部湾，西邻越南，属亚热带海洋性季风气候，四季如春，气候宜人。背靠高山、面向大海，有“西南门户、边陲明珠”之称。下辖的东兴市边境贸易深具地方特色，“上山下海”是防城港旅游的最大特色。因为与越南相邻，所以到防城港旅游，不能不去世界自然遗产越南下龙风景区。防城港至越南下龙海旅游航线，是中国国家旅游局批准的中越边境跨国黄金旅游线路，集人文景观和自然风光于一体。

成都

成都，被誉为“天府之国”，气候温和。成都可能是中国所有大城市中，生活节奏最慢、最让人感到舒适的。配合冬天温和的气候，游走在成都的大街小巷会别有一番情趣，让人明白什么叫“悠闲假期”。市区内的宽窄巷子、锦里乃至市区周边的古镇民居，都是游成都不容错过的地方。青羊宫、杜甫草堂等文物建筑也颇具风采，晚上的九眼桥酒吧街也是充满着怀旧的气息。还有遍布城乡各个角落的茶馆、以辣闻名天下的川菜，都是值得体验的地方。而位于都江堰西南的青城山，距成都市68公里，秋冬季是最佳的旅游时间。

越南

越南岘港被美国《国家地理》杂志评为人生必到的50个景点之一，被赞为“阳光地带”。岘港是世界著名的六大海滩之一，在欧美人眼中名气可媲美夏威夷海滩的度假胜地，其水天一色的海滩亦不逊于马尔代夫，除了有蓝天碧海之外，还有让人发思古之幽情的古城，以及那片都市人久违了的宁静。除了自然景观一流，岘港还有三大人文遗产：会安古镇、美山占婆遗址和顺化古皇城，浓厚的历史文化底蕴，让岘港又多了一份独特的魅力。

韩国

白雪皑皑的山、银白的街道、围着厚围巾的人们和冒着热气的咖啡，这就是韩国冬季的景象。看到《冬季恋歌》里的雪花纷飞，你就知道冬季的韩国有多浪漫了。当站在人气韩剧《冬季恋歌》的取景雪地，欣赏着异国他乡的雪景，好像置身于一个浪漫的童话世界。冬天的韩国是一年中最美的季节，一到冬天，韩国从最北部的江原道到最南部的济州岛，都会变成冰雪世界。说到最佳赏雪、滑雪地，那一定是北部的江原道。到了下雪的冬季，江原道成了一片冰天雪地，分布在其境内的大大小小滑雪场，成了吸纳游人最多的地方。

泰国

一直以来，泰国都是中国游客出境游的热门目的地，浓郁的东南亚热带风情、多元的社会文化、美味的泰式料理都叫人向往不已。泰国的海景堪称一绝，细软绵白的沙滩，碧波荡漾的海水，白浪逐来，海水带着丝丝凉意，一种飞翔的渴望立马涌上心头。对于长期伏案工作的白领，心中都有个SPA梦。你一定很好奇，正宗的泰式SPA到底是怎样的、有着什么样的神奇感觉？泰国的技师对穴位有着清晰的认识，他们喜欢依照血管脉络逐一对各人的疲乏点进行指压，让人彻底放松。最后，用纯植物的精油轻轻推拿按摩，整个人立刻有种焕然一新的轻松感。