

公元

星期五
2024年11月22日
新闻热线: 0576-84277360
E-mail: gongyuanbao@era.com.cn
印刷: 浙江经纬印业股份有限公司
内部资料准印证: 浙企准字第J079号

第
166
期

内部资料 免费交流

ERA NEWSPAPER

名誉主编: 张建均 主编: 卢震宇 副主编: 张贤康 执行主编: 杨焱 郎梦婷 责任编辑: 刘珺 编辑: 陈骋远 校对: 周玲玲 童海秀 陈嵩

首次颁发! 公元股份荣获浙江省领军企业



02要闻

公元集团连续多年荣登 中国民营企业500强榜单



02要闻

公元股份再次获得深交所A级信息披露考评

02要闻

上海公元高抗冲PVC-M
双壁八棱形管材量产成功

03综合

“质”地有声 “量”点纷呈
2024年公元股份质量季活动纪实

0607专题

一场秋雨一场寒
这些养生小招学起来

08健康



指尖上的公元



公元集团官方微信



公元管道官方微信

2024年11月22日
星期五

要 02版

NEWS
IMPORTANT

闻

本版编辑：陈骋远

公元与高校共建 省工程研究中心

本报讯（通讯员 杨小鸟）近日，浙江省发展和改革委员会下发了《省发展改革委关于认定2024年省工程研究中心名单的通知》，公元联合台州学院建设的“新型橡塑材料浙江省工程研究中心”获认定，开启了公元校企深度融合的新阶段。

浙江省工程研究中心是浙江省根据打造高水平创新型省份和现代化经济体系的战略需求，以提高自主创新能力为目标，由省内具有较强研究开发和综合实力的企业、科研单位、高等院校等建设的研究开发实体。

“新型橡塑材料浙江省工程研究中心”紧跟浙江省“新材料”科创高地发展前沿，紧扣台州“456”先进产业集群发展方向，聚焦阻燃高分子材料重要科学问题与应用研究，力争在新材料产业领域形成完善的创新体系，建成与地方产业结构相适应、富有区域特色的“国内领先”高能级科创平台。

作为国内管道行业领跑者，公元积极助力科技创新平台的建设。此次省级工程研究中心的认定，不仅助力台州学院在橡塑材料技术科研领域的发展，对台州相关产业更是一个新的契机。公元将继续集聚力量，发挥自身优势，全力推进科创平台的建设。

首次颁发！公元股份荣获浙江省领军企业

本报讯（通讯员 杨小鸟）近日，从浙江省经济和信息化厅获悉，公元股份荣获“2024年浙江省民营经济总部领军企业”称号。这是浙江省首次颁发此类奖项，旨在加快构建支持总部领军企业发展的工作体系，积极落实创新、要素、人才、产品应用等方面支持举措，强化总部领军企业服务，助力企业提升在浙江总部能级。

民营经济是浙江省经济的最大特色和优势，是浙江省高质量发展的金名片。作为浙江省民营经济的一员，公元创建于1983年，创业40余年，与开放共进，与时代同行，以强烈的乡土情结，始终扎根台州本土、坚持实业，成为台州经济社会发展的力量量和民企标杆。“把总部留在中国，把工厂建到世界”，公元在全球化战

略布局中，一直不忘本、不忘根，以台州为公元事业发展的启程点和中心点，立足全国、辐射全球。

目前，集团总部、华东总部和管道、光伏、开关、模具、铜件、智能装备等产业均已在台州建有完善的产业园区，在台建有七个独立、专业和智能的生产工厂，铸就公元智造硬实力。

公元早期以加工洗衣机零配件为主，当年产值仅有一、二十万元，创业不到十年时间，已成为当时国内最大的塑料衣夹生产厂和出口基地；1993年，公元抓住“以塑代钢”的时代红利，实现企业的决定性转型，正式进入塑料管道行业，开启了企业快速发展的新征程；目前，公元构建了以塑料管道为核心主业，布局了光伏

新能、开关插座、防水涂料、家居卫浴、智能装备等广泛建材延伸产业，拥有模具制造、铜件锻造、橡胶塑造等上下游配套产业的“1+8+N”的产业板块结构，向“新”求“质”，不断探索新路径、新模式和新赛道，实现产业链生态的深度延伸。

公元股份作为黄岩区千亿模塑产业集群培育企业和黄岩区唯一一家台州市“航母企业”、中国民营企业500强，得到了各级政府的关注和支持，“腾笼换鸟”“零地技改”“服务专班”等一系列政策扶持，成为公元发展的强大驱动力。公元也将抓住“大国基建”“绿色能源”“智能转型”等多个行业机遇，展示新时代民营企业的无限可能和强劲动力。

公元集团连续多年荣登 中国民营企业500强榜单

本报讯（通讯员 蔡雨馨）近日，中华全国工商业联合会发布了“2024中国民营企业500强”和“2024中国制造业民营企业500强”榜单，公元集团连续多年跻身“双榜”。公元自2000年首次入围榜单，以权威数据见证可持续发展，铸就高质量创造。

新质生产力 引领制造飞跃

面对技术革命新浪潮，公元积极响应国家“中国制造2025”战略，引入“两化融合”“熄灯生产”“无人工厂”等概念，从2014年入围首批“浙江省机器换人示范企业”，到2024年获评“浙江省智能工厂”，公元近十年走出一条具有自身特色的新质生产力发展道路，引领行业制造模式的转型升级。

近年来，公元总部全新智能化生产车间投入使用，通过机械臂、自动流水线、AGV和MES等新技术，实现全流程自动化、数字化生产。原料经过十余道工序，生产运营情况数据被实时监控、采集，并传送至数字工厂驾驶舱。通过自动分析预测，实时信息在数字化大屏上可视化展现，大幅提

升生产流程的自我配置和精准度，让智慧之光闪耀在制造的全过程。

目前，公元已在国内建成九大生产基地，17个数智工厂，实现全域联网和全国联动。同时，随着外贸、燃气等独立生产基地的完善，使专项领域制造精细化、规模化和专业化，持续打造智能制造样板。

心智生产力 连接品牌情感

公元高度重视品牌建设和用户体验，公元品牌领跑工程构建多级品牌矩阵生态圈，引领品牌塑造、品牌沟通和品牌感知。从建材市场、交通枢纽、楼宇建筑，到纽约时代广场，公元霸屏品牌“C位”，塑造品牌形象，走进大众视野，深入百姓人心。每一次出行、停留，都以独特的品牌语言讲述着公元实力。

公元4.0品牌体验空间落地众多城市，成为公元产品陈列、场景模拟、服务体验、技术呈现和品牌展示的重要集成空间。“公元有礼”“生生不息”“大牌对大牌”“超级‘公’匠”“美好生活研究所”等多个公元品牌IP持续丰富品牌内涵，让公元品牌更显质感。

兴志生产力 彰显民企担当

公元以“成为幸福生活创造者”为企业愿景，以“成人达己，成己达人”为企业使命，打造“幸福企业”“幸福产业”“幸福事业”。公元倡导幸福不仅仅是物质上的满足更是精神上的追求，幸福不仅是公元人自己的幸福也是合作伙伴、公元消费者和整个社会乃至世界的幸福。

在“扶农项目”“城改项目”“治水项目”“管网改造”等超级工程、民生工程中，“让流动更无忧，让世界更美好”的公元品牌使命体现得淋漓尽致。推出“全屋公元家”品牌概念，延伸净水、防水、开关、卫浴等泛建材品类，实现从卖产品到卖场景的转变，打造“公元优家无感空间”，给技术以温度，给商业以情感，达成人和人、人和物的高效协同，理想把公元优家打造成一个生活场景生态，连接健康生活。

入围民企500强只是一个实力坐标，制造强、创新强、品牌强、人才强、潜力强才是企业的核心竞争力。公元将持续进化、不断蜕变，成为中国民营企业的典范力量。



公元股份再次获得深交所A级信息披露考评

本报讯（通讯员 任燕清）近日，沪深交易所分别发布2023—2024年度信息披露考评结果（评价期间为2023年7月1日至2024年6月30日），公元股份再次荣获深交所信息披露工作A级评价，这是公元股份连续第11年获得此项荣誉，体现了监管机构对公司规范动作、完善内控管理、提升公司治理能力的高度认可。

作为衡量上市公司信息披露质量的重要标准，深交所信息披露评价等级从高到低分为A（优秀）、B（良好）、C（合规）、D（不合格）四类，其中A级为最高等级。数据显示，在2023—2024年度信息披露考评中，沪深上市公司共5,101家，

获得A类评级的上市公司共912家，占比17.88%；其中连续10年获得A类评级的上市公司共66家，占比1.29%。评价维度涵盖信息披露的合规性和有效性、信息披露事务管理情况等多个方面。公元股份能够在信息披露方面的卓越表现和对规范运作的持续重视，不仅能够提升资本市场的认可度，在并购重组、再融资审核等方面也能享受政策支持与便利。

公元股份长期以来一直秉承“规范运作、诚信经营”的理念，严格遵守各项法律法规和监管规定，不断完善信息披露管理体系，确保披露信息的真实、准确、完

整、及时、公平。公司通过构建有效的信息披露机制，不仅保障了投资者的知情权，也为公司的稳定发展和市场形象的提升奠定了坚实的基础。

此次获得A级评价，不仅是对公司过往信息披露工作的肯定，也是对公司未来持续提升信息披露质量和透明度的激励。公司将持续坚持以信息披露为核心，以投资者需求为导向，持续优化制度规则，加强与投资者的沟通互动，保护全体股东的合法权益，进一步提升公司在资本市场中的公开、透明的良好形象。

天津公元荣获市级“绿色工厂”称号

本报讯（通讯员 马丽娜）在近期结束的天津市绿色制造单位评选中，公元管道（天津）有限公司荣膺“绿色工厂”称号，这是对其在绿色制造领域优秀表现的高度肯定。该荣誉彰显了天津公元在推进可持续发展、节能减排和资源高效利用方面的不懈努力和杰出成就。

绿色工厂的评选标准严格，旨在推动企业实现原材料的“无害化”、生产过程的“洁净化”、资源的“回收化”和能源的“低碳化”。这种绿色制造模式对于企业的结构优化、能源节约和质量提升具有重要的促进作用，有利于企业在激烈的市场竞争中保持可持续发展的态势。

天津公元在过去的数年里，坚持以客

户为中心，持续提升产品的环保和安全标准。天津公元在绿色能源方面不断投入，将先进的节能设计和智能化能源管理技术融入到生产流程中，切实实现了社会效益、环境效益和经济效益的协同发展。通过努力，天津公元不仅减少了资源消耗和污染排放，还提高了生产效率和产品质量。

为实现绿色制造目标，天津公元采取了一系列举措。例如，在生产过程中采用先进的无污染原材料，实施全流程的洁净生产技术；在资源利用上，建立了完整的回收和再利用体系，最大限度地减少废料的产生；在能源使用上，大力推广低碳能源，采用智能化能源管理系统，显著降低

了能耗。除此之外，公司还积极开展员工环保培训，提高全员的环保意识和技能，形成了全员参与绿色制造的良好氛围。

此次荣获“绿色工厂”称号，是对天津公元坚持绿色低碳、创新发展的高度认可。这一荣誉不仅显著提升了企业形象和影响力，还为企业未来的发展指明了方向。作为北方行业的标杆企业，天津公元以实际行动为低碳绿色工业的发展树立了典范。通过不断创新和实践，天津公元将继续发挥绿色工厂的示范引领作用，推动区域和行业的可持续发展，实现经济效益、社会效益和环境效益的协调统一。



天津公元成功通过 第三批专精特新小巨人复评

本报讯（通讯员 马丽娜）近日，天津市工信局网站发布了第三批天津市专精特新小巨人复审企业名单，公元管道（天津）有限公司荣获位列57位，这是继首次获评以来，天津公元第二次获得该荣誉。截止目前，全市共有该项荣誉称号的公司仅257家，该荣誉的获得肯定了天津公元凭借着过硬的技术、产品及抗风险能力，也证明了在细分市场的位列位置。

据了解，2011年工信部首次提出的“专精特新”，涵盖了重点区域、专业化能力、创新程度等多维度对申报要求都提出了严格的要求。在2024年7月国家又将“专精特新”列入国家战略决定中，更彰显出在战略发展中“专精特新”定位的重要性。专精特新小巨人的评定主要是以专业化、精细化、特色化、新颖化以及供应链配套为主要量化指标，综合数据整理及认证予以完成。

在集团的支持下，天津公元将提升自身能力，继续从创新能力、专业细分领域、主导产品竞争力、新产品成才周期，综合配套服务及突出专精特新领域发展的优势，在后续向更高项目专精特新重点小巨人等荣誉做好项目规划及申报工作。

广东公元荣获“守合同重信用企业”4A级荣誉

本报讯（通讯员 肖金白雪）近期，广东省市场协会公示通过评定的2021年度“守合同重信用企业”（第一批），广东公元成功获评。

为进一步推进企业依法管理，诚信经营，营造安全放心、公平守信的经济发展环境，健全市场主体信誉机制，营造良好

的市场经济秩序，提升企业合同履约水平，提高企业市场知名度和竞争力，广东省市场协会于2024年6月份举办了第一批“守合同重信用企业等级评定”申报活动。广东公元参加了申报工作，并于9月份在广东省市场协会公示的2021年度“守合同重信用企业等级评定”评定结果

的公示名单中，成功获得4A级评定。全省共有1199家企业参加申报，有755家企业获得了该荣誉。此次荣获“守合同重信用企业”等级评定，不仅是对广东公元长期以来坚持诚信经营的高度肯定，更是对企业综合实力和市场信誉的权威认可。

上海公元高抗冲PVC-M双壁八棱形管材量产成功

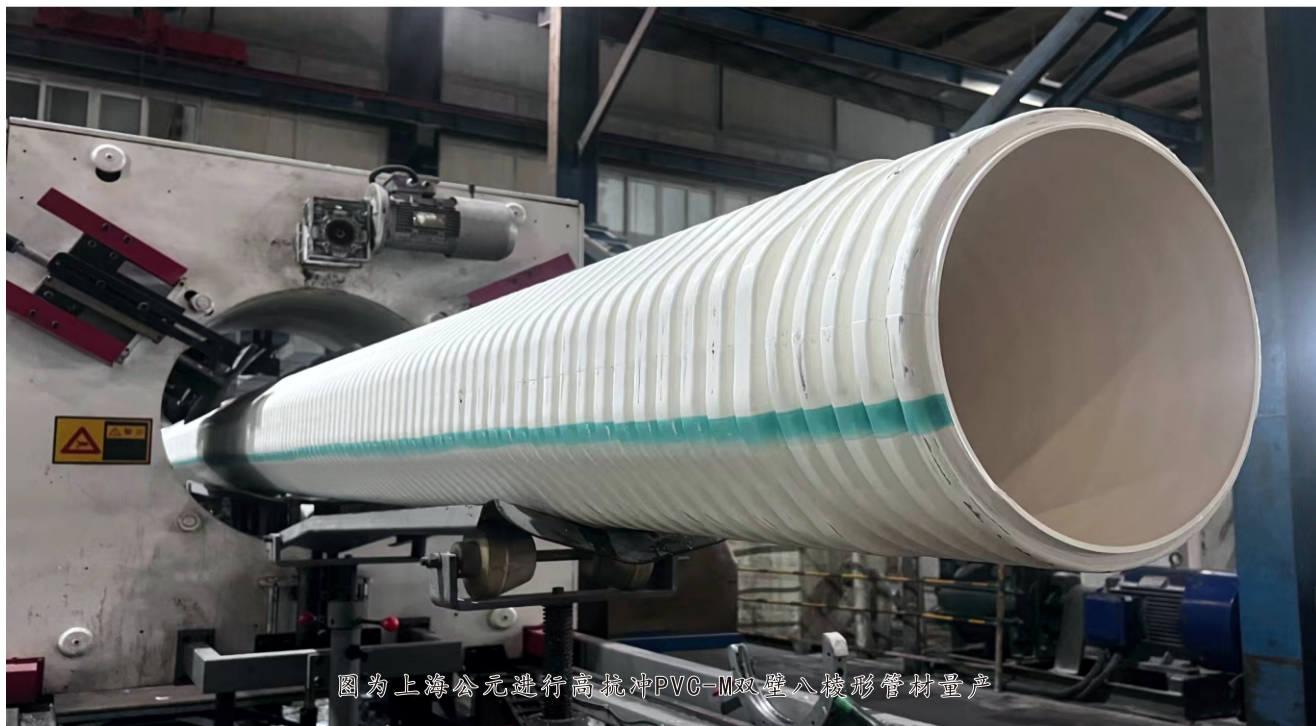
本报讯（通讯员 张东）2024年10月15日，一个具有特殊里程碑意义的日子，一种高抗冲PVC-M双壁八棱形管材在线同步采用双层共挤技术带色标首次开发试机成功。这一重大突破标志着公元管材在行业内新品开发上迈向了一个新的台阶。

PVC-M八棱形管材从开发立项时的构想到设计论证初取舍八边形还是多边形，凝聚了科研团队带头人徐亦炯总工及技术

人员的大量心血和智慧。团队运用材料科学和实地施工模拟技术，对管材结构及性能进行深入优化后，前瞻性地选用八边形结构且带有唯一标识色标管材为终选。在同等条件下，高抗冲PVC-M双壁八棱形管材以其出色的力学性能可达环刚度25KN/m²，独特的结构赋予了管材更高的稳定性和强度。其管材相比传统圆形管材更加节省材料，能够承受更大的压力和负

荷，不仅降低了生产成本，也更加环保。此外，在管材的外观上创新性地新增一条绿色标识线，更高的辨识度和美观度，为项目工程增添了亮丽的色彩。

新品试机量产成功，是生产技术团队多次探索和坚持尝试的成果，更是上海公元不懈创新和公元集团聚焦技术的具体化呈现，为当下市场再添活力生源，也为新产品管材的开发推广做出了卓越贡献。



图为上海公元进行高抗冲PVC-M双壁八棱形管材量产

小黄帽的“丰子”

天津公元 赵志鹏

小黄帽圈的李月丰，别看他表面憨憨实实的，其实他的内心里住着一个特别有趣的灵魂，大伙儿都很喜欢他，并喜欢亲切地叫他“丰子”。

“丰子”谐音“疯子”，这个听起来略带戏谑的代号，实则是对他热情奔放、乐于奉献精神的高度概括。组织圈活动时，即便他不是圈长或圈委，也总是那个最先站出来并满怀热情地投入策划与执行之中的人。活动策划仿佛是他与生俱来的能力，他总能以敏锐的洞察力捕捉到那些稍纵即逝的灵感，将它们转化为活动中的一个亮点。有他的参与，不仅让圈活动本身充满活力，更在无形中激发了家人们的参与感和归属感。

在才艺展示的环节中，“丰子”更是将“疯”劲儿展现得淋漓尽致。不论他的才艺是否精湛，那份全情投入的表演，总能瞬间点燃现场的氛围，将简单的舞台变成一场盛大的狂欢。他的笑容、他的动作、他的每一个眼神，都充满了感染力，让人不由自主地跟随他的节奏，忘却烦恼，享受当下的快乐。这种能力，不仅仅是个人魅力的展现，更是一种积极向上的生活态度的传递，激励着每一个人都能勇敢地展现自我，追求心中的梦想。

在工作中，李月丰的激情依旧。面对困难和挑战，他从不退缩，总是第一个站出来，用实际行动书写着“责任”与“担当”。记得有一天晚上九点多，销售部门突然传来紧急任务，需要立即装车发货。面对这样的突发状况，大多数人或许会选择逃避或推脱，但丰子却主动站了出来，立即驱车返回公司，投入到紧张的工作中。全程，他没有一句怨言，没有半点迟疑，他不仅解决了燃眉之急，更在团队中树立了良好的榜样。

“丰子”用自己的方式，诠释着什么才是热爱生活、什么才是团队精神。他的存在，就像一团烈火，激励着家人们去拥抱挑战，追求梦想！

让我们的团队中多一些像“丰子”这样的人吧！让他们热情与才华，为我们的团队注入更多的活力与创造力。他们的存在，让我们懂得只有保持对生活的热爱与对工作的激情，才能不断突破自我、超越极限。

奋斗是青春最亮丽的风景

安徽公元 陈建军

苏霍姆林斯基曾深情地描绘：“劳动的崇高道德意义在于，人能在劳动中体现自身的智慧技艺，体现对事业的无私热爱，体现把经验传给其他人的志愿。”而在我们安徽公元二车间，有一位班长程昌琪，他正是这样一位践行者，将劳动的意义诠释得淋漓尽致。

2012年，青涩的程昌琪高中毕业，怀揣着梦想踏入安徽公元的大门，从一名普通的操作工开始了他的职业生涯。那时的他，如同一只刚刚展翅的雏鹰，虽略显稚嫩，却满怀对生活的热切向往。然而，贪玩的天性让他在工作中时常心不在焉，只是机械地完成班长交代的任务，如同撞钟的和尚，过一天算一天。

岁月如梭，转眼间来到了2015年4月。公司启动了“一周一标杆”活动，这场活动对于程昌琪而言，无疑是一场“噩梦”。车间里生产PVC波纹管的粉尘弥漫，老旧设备漏油严重，清理工作艰巨而繁重。他经常整个白天和夜晚都在与油污作斗争，身上、脸上、头上无一幸免，都被油污侵占。回忆起那段日子，他坦言如果再长几天，恐怕早已选择了放弃。

然而，当清理工作终于告一段落，他看到眼前焕然一新的环境时，所有的疲惫和怨言都烟消云散了。原本昏暗的二楼混料区如今明亮如新，人们交流不再需要大声呼喊，机台设备焕然一新，地面上的陈年油渍也消失得无影无踪。这一切的变化让他震撼不已，也让他下定决心要将每一件事情都做到最好。

自那以后，程昌琪便以更加饱满的热情和更加严谨的态度投入到工作中去。他深知劳动的崇高不仅在于完成任务本身，更在于在劳动中不断提升自己的智慧技艺、展现对事业的热爱以及传承经验的志愿。

历经三年的沉淀与磨砺，他早已不再是当初的青涩少年。凭借那股对工作的执着和技艺的精湛，2018年，他光荣地被选拔为副班长。为了引领班组勇攀高峰，他常于夜深人静时辗转反侧，反复推敲每一个操作细节，复盘每一项工作要点。那些看似微不足道的日常工作，却往往蕴含着容易被忽视的智慧。当年一周一标杆的场景，如同灵光一闪，点亮了他心中的灯塔。

试点推行7S管理，成为了班组面临的重要挑战。初时，不少员工对此心存疑虑，难以接受这项全新的管理模式。然而，程班长不畏艰难，率先垂

范，用全新的思想和观念引领着管理工作的开展。他耐心地对有误解的员工进行思想引导，循序渐进地帮助他们理解并接受7S管理。

通过参观学习先进车间的经验，再结合班会上生动的讲解和宣传，他成功地转变了大家的观念，激发了大家参与7S管理的热情。对于个别难以转变观念的员工，他更是采取了重点引导、以面带点的方法，使他们在大环境的熏陶下逐渐转变态度。在他的带领下，车间现场焕然一新，开发的“7S运营模式”更是成功复制到其他班组，得到了公司领导的高度评价。他成功打破了PVC车间长期以来难以清洁的“魔咒”，展现出了非凡的领导才能和卓越的管理智慧。同年，他晋升为班长，这一荣誉不仅是对他过去努力的肯定，更是对他未来无限潜力的期待。他的信心也因此倍增，准备带领班组继续书写辉煌的篇章。

随后，公司策划了一系列的挑战活动，如“货柜目视化活动”“电柜大作战活动”“地沟大作战活动”……每一次挑战，都是班组蜕变与成长的契机，我亦从中探寻到了宝贵的策略和智慧。首先，重中之重便是态度。班组全员必须珍视每一次公司发起的挑战，将其视作展现自我、绽放光彩的舞台；其次，我们倡导群策群力，让每个人都成为活动的主人翁，大胆提出自己的见解和改进建议。为此，我们特地设立了改善对策征集表，根据大家的意见和建议逐一优化。活动结束后，我们评选出班组的“提案之星”，既点燃了大家的参与热情，又增强了团队的凝聚力；再者，我们还学会了巧妙借力，将领导每次莅临车间的检查视作一场严格的考核。我们查漏补缺，精益求精，让活动氛围愈发浓厚。

其中，“地沟大作战”给我留下了尤为深刻的印象。从前期的自查自纠到头脑风暴，再到与动力部门的紧密协作，班组全员齐心协力，共同攻克了一个又一个难题。最终，我们成功整改了45项问题，地沟盖板焕然一新。在此次挑战中，车间也荣获了第三名的佳绩。

奋斗，是青春最绚烂的华章。在程昌琪身上，我们看到了公元人的恪尽职守与无私奉献；我们看到了他们勇往直前、迎难而上的坚韧品格；我们更看到了他们爱岗敬业、锐意进取的拼搏精神。让我们以奋斗的姿态，奋力向梦想的彼岸迈进，书写属于自己的辉煌篇章。

守护生产的电力先锋

重庆公元 杜木欢

在繁忙的重庆公元车间里，总有那么一群人，他们身穿工作服，手持工具，忙碌在每一个角落。他们，就是我们的电工，那些为生产默默付出、确保电力供应稳定运行的守护者。

生产的关键力量

在公司的生产过程中，电工扮演着至关重要的角色。他们不仅负责设备的日常维护与保养，还要参与设备的安装调试和故障排除。每当生产线上的设备出现故障，电工们总是第一时间赶赴现场，凭借扎实的专业知识和精湛的技能，迅速定位问题所在，确保生产线的正常运行。

他们的辛勤付出，为工厂的稳定生产提供了有力保障。

专业技能与辛勤付出

电工们所掌握的专业知识和技能令人钦佩。他们熟悉各种电气设备的性能特点、操作方法和维护要求，能够熟练地运用各种电气工具进行检测和维修。在艰苦的环境下，他们不畏艰难，坚守岗位，确保电力供应的稳定性和可靠性。

他们的辛勤付出，为重庆公元的生产提供了源源不断的动力。

安全意识与责任心

电工们深知安全的重要性。他们严格

遵守安全操作规程，对每一处电气设备都进行严格的检查和维护，确保设备能够安全运行。在紧急情况下，他们敢于担当，迅速采取有效措施，总能在第一时间确保企业和员工的安全。

他们的严谨负责的态度，赢得了广大员工的尊敬和信赖。

团队协作与沟通能力

他们具备较强的团队协作和沟通能力。他们与各部门之间保持着密切的联系和协作，共同解决生产过程中的各种问题和挑战。在面对突发情况时，他们能够迅速与其他部门沟通协作，共同制定应对方

案，确保生产的顺利进行。

他们的团队协作和沟通能力，为工厂的生产注入了强大的凝聚力。

不断学习进步的精神

电工们具备不断学习和进步的精神。他们深知技术的更新换代和设备的升级换代是不可避免的，因此始终保持着一颗求知的心。他们积极参加各种知识培训和技能比赛，不断提升自己的专业知识和技能水平。

他们的不断进步和成长，为公司的发展注入了新的活力和动力。



公元编辑部的故事

导语：总有一些时刻，或温暖你我，或激动人心；总有一些故事，或充满力量，或催人奋进。在公元编辑部里，一张纸、一支笔就能诞生无数令人捧腹大笑或深思熟虑的篇章。当我们以真挚的笔触，毫不掩饰地表达内心的感受与思考时，文字便如同鲜

活的生命，散发着独特的光彩。文字也不再是纸上冰冰冷的文字，而是一个个鲜活的场景，一段段动人的故事，让读者在其中探索畅游。而这一次，我们不再是记录者，也不是旁观者，而要亲自上场，说一说那些属于我们编辑部的独一无二的故事。



笔尖上的编辑部：拼搏中的温暖与笑声

天津公元 李称

每月当新的《阳光月报》在公司各个角落分发时，我总是会有一种既松了一口气又充满成就感的感觉。作为天津公元记者站的站长，我深知每一期刊背后所付出的努力和汗水。在我们的“编辑部”里，我们不仅要与时间赛跑，还要在压力与期望中不断成长。

每月中旬，是交总部稿件的日子，迎接我的是一篇篇等待审核的稿件和电脑屏幕上未完成的编辑文件。我拿起桌上的稿件，开始初步的浏览和筛选。每一篇投稿都凝聚着公司员工的心血，我希望通过我们编辑部的努力，把这些作品打磨得更加出色。

刘文艳是我们的资深文字编辑，她在完成自己本职工作后，总能找到时间润色和修改每一篇投稿。她会仔细阅读每一篇文章，找到其中的闪光点，并加以放大。她会认真地对每一篇文章进行细致的编辑，让那些原本平淡的文字变得更生动有趣。

紧接着，崔莹莹会在自己的工作间隙中接过润色后的稿件，进行仔细的校对工作。她是我们编辑部的“眼睛”，任何一个标点符号的错误，都逃不过她的眼睛。她的细致入微和对工作的执着，使得每一期的稿件都能以最完美的



姿态呈现。

而马丽娜，总是在我们最需要帮助的时候出现。无论是整理资料、协调工作，还是在我们陷入繁忙时递上一杯热茶，她都为我们提供了莫大的支持。她的付出虽然不显眼也不张扬，却不可或缺。

作为站长，我不仅要负责最终的审

稿和修改，还必须为每期报刊的方向做出决策。我会和大家一起讨论选题，聆听他们的建议。在每一次的讨论中，我们都会碰撞出许多创意的火花。为了让更多的优秀稿件能够在总公司的《公元》报刊上刊登，我们不断地催稿、改稿。有时，稿件迟迟未到，我内心焦虑万分；有时，稿件大量涌来，我又忙得

不可开交。但每当想到这些稿件有机会刊登在《公元》上，为公司赢得荣誉，我总能收获到无限的动力。

在每一期的编辑过程中，我们都在痛苦与快乐之间徘徊。痛苦的是催稿的无尽等待和改稿的反复琢磨；快乐的是，当稿件最终定稿，通过我们的努力而变得更加出色时，那种难以言喻的成就感。而这种痛苦与快乐，也成了我们每个人成长的养分，让我们在编辑的路上越走越远。

夜晚，我站在办公室的窗前，看着窗外的夜色，心中涌起一阵满足感。我们的《阳光月报》不仅是公司内刊，更是员工展示自我的平台。每一期报刊的发行，背后都有我们无数的心血。当《阳光月报》在各个角落传播开来，当我们的作品刊登在《公元》报刊上，我们知道，一切的努力都是值得的。

在天津公元的编辑部里，我们用心编织每一个故事，用文字记录每一份真情。无论多少个日夜的辛勤付出，最终汇聚成的，是那一份份充满温度和力量的报纸。我们在这里成长，也在这里用心书写属于我们的编辑部故事。

与安徽公元记者站同行的时光

安徽公元 彭频

在公元集团，记者站宛如一颗璀璨的明珠，独具魅力。通讯员们宛如敏锐的观察者，用相机定格时光的珍贵瞬间，用文

字抒发内心的深沉情感。安徽公元记者站自2013年创立至今，始终活跃在公司的各个角落，积极投身于各类活动，与集团各

子公司记者站并肩前行，承担着记录公司重大新闻、简讯以及新闻快报等重要使命，为《公元》报添砖加瓦。

在这里，我们用心书写公司的发展轨迹，用镜头捕捉员工的精彩瞬间，这要求我们拥有善于发现美的慧眼，并热衷于分享这份美好。精心撰写每一篇新闻稿，精心拍摄每一张照片，是我们义不容辞的责任。一篇篇稿件，见证着安徽公元的每一次跨越与进步。

安徽公元记者站汇聚了11位通讯员，他们来自公司的不同部门。接下来，让我为大家介绍几位团队中的杰出伙伴。

陈建军：奋进不息的“骏马”

陈建军，作为安徽公元记者站的资深通讯员，表现一直都很出色，2023年全年投稿32篇，中稿11篇，同时荣获公司和集团的“先进通讯员”殊荣。身为精益安全办精益科长的他，在本职工作和记者站工作中，都展现出勇往直前的精神，恰似一匹奋进不息的“骏马”，奔腾在追求卓越的道路上，不断突破自我，迎接挑战。

张杰：温暖人心的“小太阳”

身为物流部经理的张杰，是一位热情友善的大哥，始终保持乐观积极的心态。

闲暇时，他喜爱阅读，并乐于在各种场合与同事分享书中的精彩段落。他常对我说：“若要留住当下的美好，文字无疑是最佳选择。”工作之余，他也严于律己，用文字传递温暖与力量，犹如一轮温暖人心的“小太阳”，散播着公元的正能量！

何福雪：激情澎湃的“小火苗”

新成员何福雪，是安徽公元记者站的新兴力量。她基础扎实，虽入职较晚，但发表文章的数量毫不逊色。她勤奋且高产，每月约稿通知一出，她总是迅速响应，认真研读每一个约稿版面，无论是游记、专题、阳光说，还是分享和副刊，她都能积极投稿，仿佛一团激情澎湃的“小火苗”，燃烧着创作的热情。

苗金川：才华横溢的“文曲星”

来自技术部的苗金川，毕业于浙江大学，是记者站的文学高手。他不仅散文写得精妙绝伦，诗词、文言文也信手拈来。其文笔雄浑有力，气势磅礴，令人赞叹不已。尽管技术员的工作繁忙，他仍然坚持创作，他的作品多源自真实感受。因其文章见解深刻，他所投稿的作品几乎无一不中，宛如一颗璀璨的“文曲星”，为《公元》增添了众多精彩华章。



“质”地有声 “量”点纷呈

编者按：为期六个多月热火朝天的2024年公元股份质量季活动成功落下帷幕。本次质量季以“品质提升促进化”为理念，以“质量100，满意100”为主题，开展质量我赋能、质量我守护、质

量自驱动、质量我代言等一系列活动，全面提升质量意识，落实质量行动，持续推动公司质量管理提升。与往年不同的是，今年质量季活动内容涵盖多、范围广、形式新、措施

实，从公司活动到YCC自主活动，从多部门到多领域，从质量意识到质量服务，从专项改善到自主管理，覆盖全员各部门，以多种渠道、多种形式奉上了一顿精彩纷呈的“质量大餐”。

2024年公元股份质量季活动纪实

REC

以质赋能 掀起质量热潮

3月27日，2024年公元股份质量季启动大会暨宣誓仪式顺利召开。本次会议发布了质量季一系列活动，并举办了质量季宣誓及签名仪式。全体与会人员进行庄严的质量宣誓，一句句铿锵有力的誓词道出了公元人对工作和产品质量的承诺，彰显了将质量管理工作落实到位的决心。

会上，公元股份总经理冀雄提出了三要求：一是在降本增效工作中，必须要守住质量底

线，同时也要充分考虑产品的应用场景；二是质量责任意识要宣贯到全员，在追求质量100的过程中，要加强一线员工的质量意识，让员工听得进去、能够理解；三是质量要按照大的方向去看，从小事入手，层层落实，这样才能保证产品质量。他希望大家能以本次质量季活动为契机，不断地降低客诉、客怨的质量问题，实现“质量100，满意100”的目标。



图为质量季启动大会宣誓环节

以赛促学 强化质量意识

为进一步强化全员的质量意识，持续夯实质量知识基础，公司举办了知识竞赛、技能竞赛、质量乐享会和短视频比赛，通过“以赛促学、赶超追赶”的形式，提高员工对质量的重视度，激发质量提升的热情，同时为员工提供了一个展示自我、锻炼能力的平台。

在知识竞赛上，选手们沉着冷静，对答如流。每一个准确的答案背后，都是他们平日里与产品质量的“较劲”与“较真”。在技能比武上，选手们从容不迫，对产品进行了缺陷识别、尺寸测量、性能检测等操作，展现了扎实的知识基础、丰富的实操

经验和快速的反应能力。除此之外，公元家人们积极参与短视频比赛和质量乐享会，凭借独特创意和才艺，在赛场上大放异彩，收获了观众的阵阵掌声和喝彩。

据相关部门统计，本次质量季活动共输出216道质量季知识题目，覆盖公司职能、销售、生产等条线；共举办知识竞赛与技能竞赛5场，树立质量标杆人物20名；共进行4场质量乐享会，53位选手通过演讲、PPT、三句半等表现形式，分享各自身边的质量故事；共收集33份质量短视频，内容涵盖质量管理、产品介绍、售后服务等方面。

以改提效 优化质量管理

在举办各类比赛时，公司同步开展了“质量我守护”“质量自驱动”活动，让每一位员工成为参与者、践行者，做到及时发现并主动上报问题，从源头上控制质量问题发生，把好每一道质量关。

在“质量我守护”活动中，各厂区通过质量问题的专项改善，解决近三年客诉问题、内部质量事故及日常检验发现的典型问题，提升产品质量，减少不合格品的产生。截止目前，燃气、双浦3个厂区专项改善项目

共立项19项，完成改善措施57条。在“质量我驱动”活动中，各车间通过盘点现有质量管控制度、措施和关键质控点，制定并不断优化《质量管理台账》，在日常工作中实现员工行为和习惯的改变，让自主管理意识深入人心。

质量自主管理之路任重道远，但是公元必将全力以赴，以“质量100，满意100”为目标，把“品质提升促进化”落实到日常行动中，打好质量自主管理持久战，赋能公司的高质量发展。

公元股份 余祎鹏 陈骋远



图为质量季知识竞赛



图为质量季技能比武



图为质量季厂区大检查

质量乐享会选手风采



隰西注塑B1 加热圈 胡鑫



双浦总务科 爱米圈 徐晓娅



浙江公元动力设备科 和乐园 郭志强



双浦注塑A2 甜甜圈 韩楚富



双浦注塑A1 愉乐园 罗宝兴



双浦包装A1 嘻哈圈 汪代弟

质量乐享会海选现场



外贸厂区



双浦厂区



隰西厂区

来自双浦分厂模具制造部的颜邦辉以一句幽默的开场白“模具深似海，姑娘变路人”瞬间点燃了现场气氛。这位模具车间的“段子手”讲起故事来妙语连珠，令人捧腹；随后又话锋一转，一脸严肃地介绍了模具车间榜样人物的匠心精神和严谨态度，实现了幽默与严谨的无缝切换，为观众带来了一场质量盛宴。

双浦分厂精益圈的谭小妹，则深情分享了自己从操作工到过程检验员、再到专项检验员的17年成长历程。每一次角色的转变都是她对质量理解的深化和坚守的体现。她深情地说：“质量不仅仅是一个冰冷的数字、一个刻板的标准，它更是一种温暖的态度、一份沉甸甸的责任。”

品质管理部精益圈的崔雪琴、余春容、杨丹丹、吴桂桃四人则以新颖的三句半形式，自编自演了一套立足岗位、贴合生产的质量“三句半”，将质量的重要性以通俗易懂的方式传达给观众。她们诙谐幽默的语句和生动有趣的表演深深吸引了现场评委和观众的目光，赢得了阵阵掌声和喝彩。

为了呈现最佳状态，选手们从公布决赛名单的那一刻起就开始精心准备。微信群里，每天都充满了选手们练习的身影和互相询问的声音。从演讲稿的反复推敲到PPT的精心制作，从姿势的调整到细节的改

进，每一步都力求尽善尽美，展现了公元人专注的态度和对完美的不懈追求。

经过激烈的角逐，决赛最终评选出了一、二、三等奖及优秀奖。来自双浦分厂嘻哈圈的汪代弟荣获三等奖，她激动地说：“原来我也可以如此优秀！”这次质量乐享会，不仅为平日里默默付出的基层员工提供了展示自我的舞台，更是碰撞出了思维“火花”，为进一步优化质量管理工作提供了宝贵的思路和经验。相信在全体公元人的努力下，公司能打造出更优质的产品、塑造出更卓越的品牌、创造出更辉煌的业绩。



来听场干货满满的100质量乐享会

公元股份 陈骋远 童海秀

懒人养身“阙”实可行

江苏公元 朱晨

“火烧七月半，八月木樨蒸。”三伏天是全年阳气最足的时间段，三伏天不仅炎热，还有很严重的暑湿，此时早晚温差大，湿热交蒸，易受寒凉，容易出现各类疾病。

说到驱寒、祛湿，很多官微推荐最佳方式是运动排汗，很多人会误以为只要运动排汗越多，驱寒祛湿效果越佳，实则是误解与误区。运动耗氧量大会大量出汗，可能出现体内的水分和无机盐丢失过多而破坏水盐平衡，所谓元气受损。

如何躺着就可以驱寒祛湿是很多忙碌一天的上班族迫切关心的问

题，科学推荐给大家一种懒人养生法——神阙穴。神阙穴即肚脐，又名脐中，是人体任脉上的阳穴，是胎儿脐带输送营养的宫阙，此督脉与一身阳气相通，有“一穴系全身”之说，合理利用神阙穴，有安神养身，祛湿驱寒，抗病强身保健的作用。

一、神阙穴按揉法。将手心摩擦出热量，左手下右手重叠放于肚脐，根据自己的舒适程度调整按揉力度，通过顺时针按揉加快腹部的血液循环，促进机体的气血流通，只有气血的正常流通，才能维持人体其它各项机能正常运行。

二、神阙穴艾灸法。灸脐是日常一种实用性很强的保健治疗方法。艾条前提一定要在正规药房购买，将艾条的一端点燃，放在距离肚脐处皮肤2~3厘米处悬灸，每次艾灸持续时间为10~15分钟为宜，可达到温通经脉、理气祛寒的作用。

立秋之后，暑去凉来。末伏俗称“秋老虎”，民间言：“武松见了秋老虎，也要打一打退堂鼓！”末伏是三伏天的最后一伏，健康养生不可不重视，希望通过养身知识分享，帮助大家一起健康入秋。

导语：暑去淄衣薄，秋来易难静。转眼间，夏天已成为故事，秋天成了风景。常年此时，北方多地深秋已至、层林尽染，南方地区秋意正浓、菊黄蟹肥。随着暖湿气流日渐衰退，干冷的北风逐渐成为主流，吹走了暑热，送来了凉爽和一丝寒意。在这个冷热交替的时节，我们应该注意些什么，又应该怎么做？就让我们一起跟着公元家人们学习一些养生小窍门吧。

夏秋交接之际养生篇

湖南公元 江杜希

8月7日为立秋之日，名义上的秋天，可能气候似乎还停留在夏天。中医认为，夏天重“暑”，秋天重“燥”。所以在夏秋交接之时暑燥同存，在这时我们身体很容易产生鼻炎喷嚏，久咳不愈，反复感冒等不适症状。在这些个过渡期内，保健就要顺势调和，因势利导。以下是在夏秋交替期间需要特别关注的三个方面。

睡眠最重要

在立秋以后，我们应该遵循早睡早起的原则，并且可以多睡一会儿。因为“动则生阳，静则生阴”，而睡

觉是养阴的最佳方式之一。如果在夏秋交接之时，昼夜颠倒，很容易出现面色晦暗、滋生黄斑、口干舌燥、鼻咽不适等症状。而我们最佳睡觉时间应该是在亥时（21-23点）至寅时（3-5点）末，也就是在晚上21点睡下，早晨5点起床。亥时三焦经旺，三焦通百脉，此时进入睡眠状态，百脉可修养生息。

太阳要多晒

头为诸阳之首，五脏的精华之血和六腑的清阳之气都汇聚于此，所以是我们晒太阳的重点部位。晴天时多

到户外散步，让阳光晒在头顶，温煦百会穴（位于头顶中心），晒一刻钟左右，可以通畅百脉、养脑补阳。

饮食宜润肺

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

这些一场秋雨一场寒 养生小招学起来

立秋时节常干燥，秋燥伤肺伤津液；气阴两虚皮肤差，爱美女性有困扰；内外兼修很重要，多吃蔬菜和瓜果；山药莲藕与百合，梨子甘蔗柑橘好；肝气郁结情绪差，分泌失调伤气血；益气养血是关键，疏肝解郁少操劳；少食辛辣葱姜蒜，油炸食物赶快跑；玫瑰泡水代茶饮，缓解压力心情好；初秋寒凉易入体，贪恋空调要适度；避免皮肤被直吹，面部脖子细呵护；刺激冷饮少摄入，晚间泡脚寒气少；顺应自然巧养生，健康度过秋时节。

如何养出秋美人

江苏公元 袁小林

银耳莲子羹

广东公元 肖金白雪

天凉好个秋！秋季来临，我们可明显感受到早晚温差加大，此时暑气未消，秋燥渐起。此时，我们可以做一道美味的银耳莲子羹。

方法如下：

1. 银耳和无芯莲子用温水浸泡20分钟。泡软后，去掉银耳黄色的蒂，然后莲子单独用料理机打成黄豆大小的颗粒物。

2. 把银耳和莲子、红枣放入瓦煲，加水至没过银耳。此时不要加冰糖。然后先用大火炖开再转小火，炖40分钟。再加冰糖，再炖15分钟。冰糖要选略带淡黄色的真冰糖，这种冰糖才会有润喉的感觉。

3. 关火后，不要立即开盖，再焖半个小时，这时莲子就好像羹一样，略微融烂而又带有颗粒的口感。

冰糖雪梨炖

广东公元 包良见

秋季多流感，许多人一不小心就会感冒咳嗽，有时咳嗽持续时间还会超过半个月之久，让人寝食难安。有咳嗽困扰的家人们，可以试试以下这个方法。

一个雪梨，无需削皮，洗净切块，去除内核放入碗中，三到四颗川贝磨成粉，再放一小块冰糖，加入一碗水，放锅里蒸三十分钟左右即可食用。雪梨和川贝都有润肺止咳的功效，汤水酸甜可口，也不失为一道美味的药膳。



小小举动暖人心

——记甜甜圈送工服裤子活动

天津公元 赵建华

北方的七八月份，是最炎热苦闷的时节，室外热浪扑面，还没走上几步就会满身汗水，车间内也比较闷热，即便是待上一阵子，汗水也会浸湿衣服，更别提在生产线上忙碌的家人们了。这些家人们的工作服湿了又干，干了又湿，每天换洗比较频繁，有可能上一条裤子洗完还没干，这条裤子又湿透了，穿在身上肯定比较难受，干起活来也会收到影响。

甜甜圈的家人因为去车间抽检产品，经常会看到汗流浹背、满身工服湿透的一线家人们。面对此情此景，甜甜圈的家人内心也会感同身受，希望能够尽自己所能，让一线的家人们工作的时候更舒心一些。在圈委的倡议下，甜甜圈的家人自发地将自己多余的工作裤子捐献出

来，送给一线的家人们，希望用自己小小的举动送去关怀和关爱，为一线家人驱散一些炎热苦闷，让他们能在辛苦工作的同时，也能有干净换洗的新裤子。

当甜甜圈的家人将工服裤子送给一线家人的时候，家人们笑的可开心了，他们可能不善于表达，但已用了自己最真诚的笑容，回应了心中想着自己的家人们。

这是多么暖人心的时刻，一件小小的裤子，一个小小的举动，瞬间拉近了家人们之间的距离。正是这一件件的小事和家人们的互帮互助，才让这个集体的家人们距离慢慢变得更短、心渐渐靠拢。我们也有理由相信，心中相互惦记着彼此的这样一个团队，未来会更团结一致，一起同心向前！



图为甜甜圈家人前往车间送工服和裤子



图为甜甜圈正在统计打包工服

普通的关爱 不普通的心意

安徽公元 何福雪

今年的“八一”建军节，我们广泛圈的圈委们为圈里的退伍军人精心筹备了一些“特别节目”。我们怀揣着对军人的崇高敬意，向圈内的4位退伍军人传递了节日的问候与祝福。

当天上午，我刚抵达工位，便看到圈长发来的信息：“坏事了！今天是建军节，咱们圈有好几名退伍军人呢，咱们是不是策划一番，准备点什么，以表心意！”

看完这条信息，我的大脑飞速运转，回应道：“还是那句话，咱们圈没您根本不行！”

我和圈长联合关爱委员共同商议之后，决定给四位退伍军人送上一束鲜花。然而，决定没多久，我便在办公室里心生懊悔，因为这四位退伍军人中有两位年纪较大。我单独跟圈长说道：“张总以前是不是说过他不喜欢花，而且小车班的赵慧也不算年轻

了，会不会觉得咱们的活动没啥意思，太过普通了。”

不过，事情往往会有反转，这次也不例外。当我们把花送至张总办公室时，他起初一脸茫然地看着我们，当听闻是陪他共度“八一”时，他瞬间从座椅上弹起，说道：“哎呀，这可是我这辈子收到的第一束花！太感谢你们了，还记着我这个老兵！”欢快的氛围瞬间弥漫了整个办公室，大家都跟着欢笑起来。

而我们所担忧的另一位家人赵慧，更是专门拍照发了朋友圈，配文感谢同事、感谢公司还记得自己，记得这个对他们而言独一无二的日子！

退伍不退色，他们曾为我国的国防事业奉献了青春，如今依旧在为公司的发展发光发热。普通的鲜花承载着我们不普通的心意，为四位“退伍军人”度过了一个与众不同的节日。

阳光七子：感恩

天津公元 刘文艳



释义：俗话说吃水不忘挖井人，公元人懂得感恩。感恩是一种博爱，感恩是一种情怀，学会感恩，才会珍惜已经得到的一切，懂得感恩，才会让我们的心灵更加充实和幸福。感恩精神生生不息，公元人应代代传承。

浇灌YCC之“树”的养分

安徽公元 张杰

最近，我突然有个很新奇的想法：将YCC文化的落地视作一棵生机盎然、蓬勃生长的大树，这棵大树扎根于一个特定的“坑”中，而我们需要源源不断地为其供给养分。那么，这些养分究竟涵盖哪些方面呢？自公司启动YCC阳光班组建设以来，历经四年的悉心滋养，这些养分不仅助力

YCC茁壮成长，也令我实现了显著的提升。此刻，让我们一同审视浇灌这个“树”所需要的丰富养分。

首先，最为关键的养分当属“利他之心”。所谓利他，即凡事皆为他人考量，进行换位思考。如此行事，能够促使事务进展顺遂，内心亦会变得平和且充实。稻盛和夫在其“六项精进”中，亦着重强调了利他的重要意义。

我们的OK圈由三个部门共同构成，唯有秉持利他之心，方可更优地凝聚众人之力。往昔，我们组织圈活动时，各部门各自为政进行策划，致使凝聚力渐弱，活动的侧重点也仅限于自身部门，这对于圈的发展极为不利。而后，圈长要求我们凭借利他之心去思索并化解问题，我们所想到的应对之策是让圈委覆盖至每个部门，带头策划活动，且全员参与，如此一来，凝聚力得以增强。

其次，必须怀有责任心。倘若每个人皆将YCC的建设视作每日必行之事，或者将YCC文化视作一种习惯，那么便不会有人

对YCC心生反感。要养成这般习惯，我们就务必要具备责任心。例如在举办阳光班会之际，我们曾缺乏中心，甚至无人愿意主持，此乃我们过往的通病。然而，现今圈长提出强制轮流主持，表面看似强制，实则旨在激发众人的责任心。在实际操作过程中我们发觉，这样的举措激发了所有人的头脑风暴。为了出色地主持好一场阳光班会，大家皆用心构思良策，我们也不拘泥于单一的形式，而是见证了多种不同的形式。这正是因为大家都认为这是一份责任，一份必须完成且要做到尽善尽美的责任。

最后，还需拥有感恩之心。“活着就要感谢”，此乃稻盛和夫的名言。我们要时刻怀揣感恩之心，对积极参与活动之人表达谢意，即便在遭遇问题之时，也要保持感恩之情，因为这能够锤炼我们解决问题的能力。当每个人皆怀有感恩之心时，负面情绪自然而然能够得到有效控制，沟通亦会更为顺畅，团队的凝聚力也将随之增强。

YCC阳光班组建设促使我成长，实际上所述的这些养分，不单是助力YCC发展，更多的是促使自身成长，使我在工作中看待问题不再那般片面，而是能够更为全面，甚至在处理问题时，我也能够更加得心应手。



上班族必备：主题月生活法

江苏公元 袁小林

日常生活淡如水，主打一个随遇而安，当大部分人都被贴上“淡人”标签，另一端的“浓人”引发了年轻人的广泛关注。一月健身，二月修图，三月跳舞，四月爬山……为了给平淡的日子增添亮色，他们用“主题月生活法”填满自己的空闲时间，为生活注入了新的活力和激情。

所谓主题月生活法，就是将日子以月为单位，每月设定一个主题，见缝插针排满相应活动，让每月都有特定的任务和目标。这些主题既可以是尝试未曾涉猎的领域，也可以对熟悉的事物进行更深入的探索。主题内容没

有限定，但整个月的闲暇时间都要为这个主题活动让步。月月都有新鲜事，月月都有新挑战。主题月生活法以新颖性和多样性吸引着当代年轻人。

主题月生活法让我重掌生活，不被工作带着走。对于大多数上班族来说，工作占据了一天中的大部分时间，忙碌与压力容易让人迷失自我，丢失生活本该拥有的色彩。然而，主题月生活法让一切都发生了改变。与以往闲暇时间上网刷刷不同，下班后我会尽快吃饭、远离手机，将更多的时间投入到当月的主题上去。在这个过程中，我不仅知道自己每天需要做

什么，更在实践的过程中找到了自己的兴趣所在，知道自己想要什么，希望成为一个什么样的人……现在，主题月生活法带来的充实感使我精神富足，也让我重拾了对生活的热爱。

主题月生活法治好了我的拖延症。长远的目标往往让人心生畏惧，明明已经制定好的计划却难以付诸行动，主题月生活法将庞杂的任务拆分成一个个小目标，帮助减轻心理负担，克服拖延症。另外，如果某月的主题是一项新的事物，对新知识的探索欲也会让我有所期待，生活便不再是单调的重复，而是充满了惊喜和可能，这

便让我能够轻松“动起来”。一个月的时间足以了解某项主题，却不会因为时间过长产生负担，这个过程仍需要自律和坚持来持续践行这项活动，久而久之，自律便会成为一种习惯。

尽管主题月活动给我们的生活带来了积极影响，但也要警惕主题生活的仪式感。一个月的时间毕竟太短，不足以让我们掌握一项技能。所以，从个人长远发展的角度来看，沉醉于短暂的快乐和成就终不可取，以“月”为单位只能作为一个起点，以此来制定一个更久远的目标，让它去影响我们更长久的人生。



图片转载于网络

读《活着》有感

公元新能 陶悠娜

我读《活着》用了两天，在每个晚上埋头沉浸于书中，囫圇吞枣地匆匆过完，心中忽然腾升起一股无力，接着是突如其来的空虚，与压在心头的憋闷。

而后我常常在脑海里无端地想起这本书。“少年去游荡，中年想掘藏，老年做和尚。”结尾的三句简单的话语，拼凑起了主人公福贵的一生。他是幸运的，年轻时耀武扬威，有一位好妻子，一双儿女，勤劳的女婿，省心的外孙，许多愚昧却善良的村民愿意帮助他，他躲过了土改，避开了文革，被强征入伍时能活着回来，可苦难与挫折借时间之手蹉跎了他的后半辈子，身边的人一个接一个

离开，到头来兜兜转转只剩他一个人和一头老牛。满面皱纹的老人认为老牛与他相像，于是给它取名福贵。

在昏黄的午后，掀开过往云烟，置身事外地一句一句讲述着他的故事，那页页都吹不起的沉重往事，镶满了时间的泪痕。于是我开始细细琢磨，发觉字里行间深深的无力牵扯着我。越往后阅读，越能感受到无奈的悲悯于无声的呼喊中迸发，最终淹没一切。如何能定义活着？糊口饭能温饱是活着，大鱼大肉招摇玩乐是活着，行尸走肉是活着，满怀希望也是活着。“人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物而活着。”有庆、二喜、家珍、凤霞、苦根、福贵，

几个人的名字，串起了余华写生存与死亡的抉择中，最真实的生活。《活着》——活着，多么简单的两个字，却压垮了书中的无数人。我不禁想起费孝通先生的《乡土中国》里描述的中国人对土地的情结，生于土地而又死于土地。在那个年代对于福贵一家来说，死亡，相较于活着，又何尝不是一种新生？

许多作家往往会用浓墨重彩的细节描写来刻画人物，我看余华老师的书，常常是被他独特的黑色幽默所吸引。就像书中福贵的儿子有庆死于抽血，可需要血的人正是福贵曾经的战友。这是一种强烈的戏剧性，让人喘不过气，仿佛朝着心脏开了一枪，却

能感受枪子慢慢摩擦过心室心房的触感。这使得书中平淡朴素的字里行间，总冒出某个揪住心脏的语句，带着点对哲学的思考，使每个人物活生生地立住。这本书还用了插叙的手法，不断在故事感里突然抽离，不断提醒着你只是个观众，这无疑是在加大了读者对书中人物的同情怜悯。

“活着这个沉甸甸的词，充满力量。”余华用这本书告诉我们，活着本身，就是一场轰轰烈烈的修行。

我想，《活着》的绝望来自于生活，来自于真实，亦是从悲的视角，记录着生活，记录着真实。

战术性后仰 轰炸式猛冲：逆境中的重生

重庆公元 唐奇

8月13日，随着巴黎奥运会闭幕式的落幕，这场全球体育盛宴画上圆满句号。在这短暂而辉煌的半个月里，17岁的黄雨婷以惊世一枪夺得奥运首金，王楚钦虽遇球拍意外却依旧坚韧不拔，潘展乐在自由泳赛道上突破重围，全红婵更是以稚嫩之躯拿下三金，成为中国奥运史上最年轻的三金王。然而，最令我难忘的，还是乒乓球男单赛场上，樊振东与张本智和那场惊心动魄的对决。

挫折与困难是人生的常态

8月1日，这场乒乓球男单1/4决赛，一边是国家队实力选手樊振东，一边是日籍华裔选手张本智和，本场比赛的焦点不在于比赛本身，在于中日对抗，在于不能负于一位日籍华裔选手。比赛刚开始，我应该是比樊振东更紧张的，选手们的一举一动频频牵动我的心弦。比赛刚开始张本智和便以其快攻的技术特点打了樊振东一个措手不及，11-2轻松拿下首局，樊振东完全没有状态。

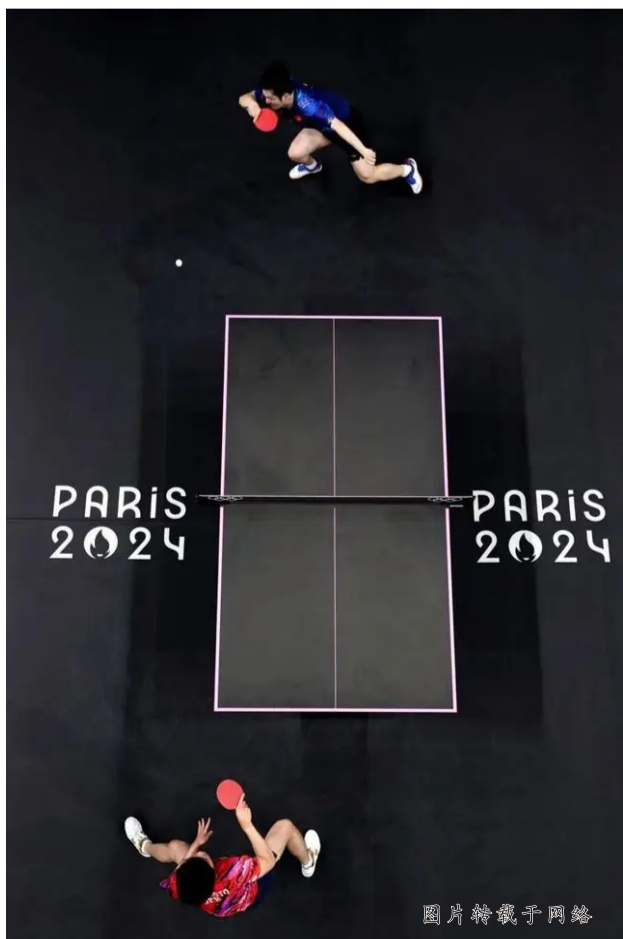
第二局开始，樊振东通过加强防守和寻找反击机会，将比分紧咬至9-9。然而，在关键时刻，樊振东未能把握住机会，连丢两分，以9-11再输一局，大比分来到2:0。那一刻，我的心也随之沉入谷底，难道就要这样结束了吗？这一幕让我感到无比的熟悉，这种失败的挫折感、无力感不就是现实自己的真实写照吗，在这一刻，我为樊振东感到惋惜，为自己感觉不甘，是啊，挫折与困难是人生的常态，难道不是吗？

你必须当你真输了，老天又给了你一次机会

当比分来到2:0的悬崖边上，王皓教练果断决策，带领樊振东进更衣室。这时的镜头切到了场边的马龙，他通红的双眼，写满了挣扎与不甘，今天的樊振东，就像曾经的他。当年马龙面临同样困境的时候，刘国梁教练对他说：“龙，出去换件衣服，走出这个球馆，你已经被淘汰了，奥运会你已经输了，你千万不能侥幸你还有机

会。当我们重新走进球馆的时候，你必须当你真输了，老天爷又给了你一次机会。”不仅是对马龙，也是对樊振东，更是对所有在逆境中挣扎的人们的鼓舞。重新走出更衣室的樊振东从新掌握比赛节奏，鏖战7局，最终以4:3拿下本场比赛，获得了乒乓球男子单打项目的金牌。同时，樊振东也成为了国乒第五位完成个人大满贯的男选手。

随着比赛结束，我悬着的心跟着放了下来。困难与挫折的确是生活的常态，当你处在悬崖边上的时候，给自己一步台阶，就像刘国梁教授说的一样，“你必须当你真输了，老天爷又给了你一次机会”，平复心情，用一个战术性后仰来原谅自己这一次的失误。放下自己的骄傲，正视自己的不足，用轰炸式猛冲来抓住上天给的第二次机会，与自己和解，与困难硬碰到底。



图片转载于网络

大海是我重返童年的时光机

江苏公元 袁小林

作为一个在内陆地区长大的孩子，大海向来是我心神往之的地方。参加工作以后，我来到沿海不远的城市，看海再也不是那上千公里遥不可及的梦。青岛位于黄海之滨，是我第一次看海的地方。在那里游玩的旅客一定会去当地最大的沙滩——第一海水浴场。还未到达目的地，我便听到远处海浪的声音，一开始只感觉耳边沙沙作响，随着汽车越来越远，海浪拍打的声音哗啦啦……不绝于耳。

下车后，一股淡淡的咸味随着海风扑面而来。来不及缓过神，我便被眼前的景象深深吸引。远远望去，蔚蓝的海洋和辽阔的天空连成一片，浑然一色。如丝一般的海平线向两边延伸而去，将天空与大海缝合，若不是在太阳的照射下波光闪烁，眼睛根本无法捕捉；远处，白浪花的浪潮如千军万马齐头并进，在临近海岸的地方却又消退下来，展现出一副和蔼的面孔，欢迎着来自各地的旅人。

我箭步向马路最近的沙滩跑去，脱下鞋一脚踩进沙子里，松软的细沙从我的脚丫穿过、从脚背流走，转瞬便盖住了我的大半只脚。同行的小朋

友哪里还能看得见脚，近乎一整个被埋到沙子里，还没迈出步子便跪倒下去。松散的沙路是很不好走的，前进时沙粒容易打滑、后脚又缺乏支撑，离海水短短百米的距离对我而言竟是步履维艰。好在沙路并不多，被海水打湿了的沙粒能够紧紧聚拢在一起，这样的沙滩走起来与平地无异。

心心念念的大海，曾经无数次出现在梦里的景象，此刻它就在我的眼前！我在沙滩上走着、跑着、跳着，时而又俯身捡贝壳、掏沙洞。不过海滩上的贝壳一眼望去是寥寥无几的，我想可能是游客太多的缘故吧。但让我疑惑的是，为什么沙洞里没能挖出点什么；我是很怕水的，但同行的人中总有冒险主义者，她们拖着我朝海水里走去。炎炎夏日，脚尖触碰到海水的那一刻，顿感清凉。我挽着裤腿走在过膝的海水里，任凭海浪拍打。忽然，一卷暗浪翻涌而来，像一只无形的手将我向岸边推去，坚定且有力。裤子湿了，裙子也湿了，不知是谁的拖鞋随着这层海浪朝更深的大海奔去……

就这样，我们沿着沙滩一直向东

走。不知走了多久，岸边出现了大片黝黑的礁石，走近一看，礁石上布满黑色的海螺，看起来和田螺差不多。礁石群肯定是崎岖不平的，随着潮涨潮落留下了大大小小的水坑。定睛一看，寄居蟹、虾米、小鱼……还有

好多不知名的生物在水中游弋。“潭中鱼可百许头，皆若空游无所依。”此处虽不是小石潭，但我想小石潭的意趣也不过如此罢了！

在这片礁石的水洼里，我们以手为网，捕鱼摸虾。耳边似乎再次响起童年岁月里的那些欢歌笑语，心中那



图为青岛礁石滩 公元股份 金紫叶/摄

份珍贵的记忆也被重新唤醒。岁月虽已悄然溜走，但在这片海滩上我却找回了属于自己的一片天地，一个不老的童年角落。在大海面前，我永远是个孩子！

夏浪拂过的涛声

公元新能 陈千洲

在季节的织机上，夏日是那一条最炽热的线，而大海，便是夏日织出的最凉爽的绸缎。夏日看海，不单是视觉盛宴，更是心灵畅游。每当炽热的阳光触及大地时，人们便开始渴望投向那片碧蓝深邃、广阔无垠的海洋，去寻觅一份自然的恬静和清凉。

赤脚踏上细软的沙滩，每一步都沉浸在温馨的触感之中。沙粒如时间的碎片，在脚下轻轻跳跃，留下一串串短暂的印记，而后随浪消散。沙滩上的足迹，或深或浅，每一步都伴随着对海的期待与向往。海风拂面，夹杂着大海独有的清咸，将阳光的燥热

一扫而空，带来一阵沁心的畅快。

海的端际，碧波荡漾。海浪层层叠叠，拍打着礁石，迸发出雪白浪花，此起彼伏，荡漾出夏日海滨独有的慵懒。海面上，船只点缀，像是海的守护者，守护着这片安闲自得的碧海蓝天。热浪从天空倾泻而下，将阳光铺洒在海面上，把海水染得层次分明，从浅蓝到深蓝，再到天际线那近乎神秘的黑，犹如一幅令人心旷神怡的油画。

黄昏时分，天边渐染上淡淡晚霞，海面也似乎被点燃，橙黄、粉红交织在一起，如梦如幻的景色映入眼

帘。这一刻，时间仿佛静止，所有的喧嚣都随着海浪远去，只留下心灵深处的宁静与遐想。当最后一缕阳光消失在地平线下，整个海岸被夜色温柔地包裹。

当夜幕降临，星辰点亮了天空，此时的海滨，仿佛换上了一件神秘的新装。静谧的海岸线在月光照耀下，被轻柔地勾勒出细腻的轮廓，沙滩上每一粒细沙都似被镶嵌上了银白色的光点，闪烁如银河洒落人间。海浪轻抚着岸边，低声诉说着古老而神秘的故事，它们携带着月光的倒影，轻轻摇曳，每一次拍打都像是在演奏一曲

温柔的夜曲。

夏日的海，是一场心灵的旅行，是一次自然的洗礼。在这里，人们不仅能感受到大海的壮阔与平静，还能在这片辽阔海域中找到心灵慰藉。无论是白日里波光粼粼的活泼，还是夜晚星光映照的静谧，海边总是能以它独有的方式，让每一个前来的心灵得到净化与重生。

夏日的海，是大自然赋予我们的最美好的礼物，用它那无边魅力，邀请每一个人，去体验一场视觉与心灵的双重盛宴。

栎树下的宁静

公元电器 孙倩倩

十月的临海古城墙边，空气中弥漫着清冷的馨香，阳光洒在大地上，如同撒下了一层金色的细沙。此时，正值金秋，不远处的栎树的叶子在微风中轻轻摇曳，仿佛在诉说着秋天的故事。漫步在这片温暖的土地上，心中不禁涌起一阵阵诗意的涟漪。

江滨路上的栎树，正如诗人笔下的柔情，绽放出一季辉煌的色彩，成为了人们新晋的打卡胜地。那一抹金黄，宛如秋天的使者，带来了丰收的喜悦。栎树的叶子在阳光的照耀下，闪烁着温暖的光芒，像是大自然为我们准备的华丽盛宴。微风拂过，叶子轻轻颤动，发出沙沙的声响，仿佛在低声吟唱着秋天的赞歌。

我停下脚步，凝视着一棵高大的栎树。它的枝干苍劲有力，树冠

如同一把撑开的伞，遮挡着阳光，给人一种宁静的庇护感。树下的草地上，落下了几片金黄的叶子，像是大地为栎树编织的华丽地毯。我轻轻拾起一片叶子，感受它的纹理，仿佛可以听到它在风中舞动的声音。那一刻，时间仿佛静止，所有的喧嚣都被隔绝在外，只剩下这片宁静与美好。

“栎树金黄映蓝天，秋风送爽醉人间。”这一刻，我的心灵被这美景所触动。栎树的美，不仅在于它的外在，更在于它与这片土地的深厚情感。每到秋天，它便以最绚烂的姿态，迎接秋风洗礼，诉说着岁月的变迁。它的存在，仿佛是对时光的见证，记录着这里每一个季节的轮回。

我坐在路边，闭上眼睛，感受着秋日的阳光洒在身上的温暖。耳

边是人间烟火气，心中是栎树的低吟。此时此刻，我仿佛与大自然融为一体，感受到生命的脉动与节奏。秋天的风景，正如一首悠扬的诗，轻轻在心间荡漾。阳光透过树叶的缝隙，洒在我的脸颊上，带来一阵温暖的抚慰，仿佛在告诉我：美好往往藏在这些细微之处。

在这片栎树的庇护下，我看到了许多游人，他们或驻足拍照，或在树下闲聊，或静静地享受这份宁静。孩子们在树下嬉戏，欢声笑语在空气中荡漾，仿佛连栎树也被这份快乐感染，轻轻摇摆着枝叶，回应着他们的欢愉。这样的场景，温暖而又美好，让我感受到生活的简单与纯粹。

“栎树秋风送暖意，树下游子醉其中。”这一刻，我明白了，栎树不仅是秋天的象征，更是生命的

见证。它在岁月的变迁中，依然屹立不倒，默默守护着这片土地，就像我们每一个人，在生活的旅途中，始终要有一颗坚韧的心，去面对风雨，迎接阳光。栎树的存在，提醒着我，无论生活多么忙碌，都要留一些时间去感受自然的美好。

随着时间的推移，阳光渐渐西沉，染红了天空，我站起身来，继续向前走。栎树在我身后静静伫立，仿佛在告别这一日的辉煌。在这个金秋的午后，它深切地印在了我的心中，成为了我生命旅途中难以忘怀的一道风景。愿每一个人都能在繁忙的生活中，找到属于自己的那片栎树，感受秋天带来的温暖与宁静，愿我们都能像栎树一样，傲立于岁月之中，以最灿烂的姿态，迎接未来的每一个阳光明媚的日子。



应似飞鸿踏雪泥

安徽公元 苗金川

连日来，愈发感觉到外压与内耗正在肆意涂改修饰我的生活，像是一座死水微澜、败絮其中的围城，尘嚣如潮，淹没了一切初始、真实、纯质的念想。于是，我趁着三日休沐，且来这“海天佛国”普陀山寻找一方灵明。

比起五台之巍峨，峨眉之纤秀，九华之奇峻，普陀则更多几分迷幻。缥缈云飞海上山，挂帆三日上潺湲。出得码头，自慈航普渡牌坊拾级而上，行见古樟葱郁，翠竹林立，古刹雾縠，香客如织。莲花洋上，百帆接天，千步沙前，雪浪吻岸。远处的洛迦山酷似一尊卧佛于莲花洋中的海中卧佛，妙状慈祥；眼前的南海观音像左手托法轮，右手施无畏印，顶现弥陀，金碧璀璨。走着走着，阳光刺透阴云的缝隙洒下祥光，清晨的雾气还未散去，更兼檀烟缭绕，照见五色朦胧，心生菩提，顶透虚空。

楼阁高低二百寺，鱼龙轰卷万千波。普陀山名刹诸多，普济、法雨、慧济三大寺院传承已近千年，历经七百年风霜

的元代多宝塔镇伏竦峙。即便是如潮的游客使得这些古刹名寺不再深幽僻静，但举目见风摇宝树，檀烟袅袅，入耳闻梵音低诵，晨钟悠悠，那俗世的繁杂浮躁自然烟消火灭，心神亦逐渐虔诚安然。燃一缕檀香，徘徊在曲径婉转的古寺回廊中，穿梭在青砖黛瓦下满目的幽翠绿影间，依次踏过普济寺前的海印池上的永寿、平安、瑶池三桥，虔诚的香客们三步一跪、七步一叩首，来膜拜“宝冠晃耀圆光列，缨络遍身明皎洁”的毗卢观音正身。这海天佛国，何其令人沉醉！

大概是文人的繁文缛节，每每来到这些佛道胜地，我总是急于寻觅一种用语言难以描述的境界，来治愈自己在生活中的精神内耗。寻觅一番后，便不由自嘲，落叶满山空，何处寻行迹？拒绝、逃避、投诚、忍耐都是我们在俗世中面对责任、负担、困厄、泥濘的种种解决门径，但忍受是有限度的，一个人无论多么达观，最终都会走向阙值。

而这次却是不然，面对普陀这方琉璃圣境，我不禁想起苏东坡的“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”。

与那些虔诚礼佛的香客不同，我详细入微地观摩的是斑驳的古碑旧铭、沧桑的苍虬古樟、以及岸边的摩崖石刻。老僧已死成新塔，坏壁无由见旧题。这些历经数百年的文化遗迹、苍劲古木，海蚀风化残损了它们的躯壳，苔雨剥蚀模糊了它们的印记，风霜雨雪摧折了它们的皮囊，甚至还有刀斧虫雀的创伤。到如今，我们依旧能够从中感受到历史的沉淀、文化的光芒。相形之下，俗世中那些浮躁的气氛、贪婪的妄想、攫取的嗔念又算得了什么？与其徒劳地精神内耗，不如默默地自我修复、自我完善，在被岁月淘洗清除之前，留下一抹斑斓的痕迹。

生活与宗教的品质不尽相同，但二者都需要心怀笃诚。融情山水，归于禅意，寻觅一番后，当见空山无人，水流花开。

阳光

第一百六十六期

刊头摄影

天津公元 刘宇宸



向下扎根 方可向上绽放

重庆公元 严敏

最近看了一个笑点密集又很有哲理的综艺《灿烂的花园》，不仅温暖治愈，更让我受益匪浅。看到张颂文老师对生活的热爱渗透到每一个细节，特别是对植物，他细心地养护每一颗花草，尤其是提到植物根系的那段：“枝繁叶茂是你看得见的，但是支撑枝繁叶茂的，是它的根系。长在城市里的绿植，只有与土地连接起来，才不会被大风吹倒，它的根扎的越深，扎的越牢，有朝一日才可以绽放出一朵漂亮的花。扎的越深，树干越粗，终究有一天，我们会变成一颗

参天大树。”这就像我们熟知的毛竹一样：一种只生长在中国最东边的毛竹，前面4年，每年只长3厘米，第五年开始，每天以30厘米的速度生长着，6周就可以长到15米，成为一片郁郁葱葱的竹林。

这不禁引发我的思考：草木一生，最重要的是根。人，亦是如此。一个人想要变得更好，就要学会向下扎根，向上生长。比如在工作当中，你的工作能力就是“根系”，这对于个人在工作和职业中的发展及成就都至关重要，因此只有持续不断学习新知识，掌握更多

的专业技能，全面提升个人综合素质，才能够胜任各种工作岗位的要求，并不断地成长。就算你现在所做的事情暂时看不到成功，但只要面对困难时不灰心不气馁，一边扎根，一边生长，这段日子就是人生经历中最珍贵的宝藏，会在某一天某个时刻给你回馈。

冰冻三尺，非一日之寒。许多事情都不是一蹴而就的，都需要长期的积累和沉淀，都需要默默无闻的努力和拼搏。所以不管做什么，首先要沉淀下来，努力扎根，拥有向下扎根的力量，方可向上绽放。

中秋吟

公元股份 曹伟权

中秋玉镜悬高天，
清辉洒落人间欢。
桂香飘逸庭院满，
饼甜情浓阖家圆。
嫦娥舞袖寒宫寂，
玉兔捣药仙药传。



幸好 我们还有文字

上海公元 程莹

常觉得文字是有生命的，它不言语，却说尽了喜怒哀乐。思绪在笔尖的舞动下，幻化成一个个具体的文字，然后一段美妙的故事便娓娓道来，自己沉睡的情感跟着别人的经历苏醒，接着四处蔓延……

盛夏时节，天气晴好。高温炙烤着大地，阳光在树叶上放牧，追逐风和云朵；河面上，撒满点点碎金。曾经最不喜欢的夏季，现在觉得这是热烈的象征，似乎有着使不完的劲儿和精力。关于这些记录与转变，可以跟谁诉说呢，谁都不必多讲吧，有文字就够了。借由文字，我们向外界呈现

自己，同时也走近他人。每一期《公元报》，都可以收到来自编辑部通讯员不同体裁的投稿，读后感、诗歌、散文、通讯……常会为大家的思想和才华而感到惊喜，小小的团队却有着大大的能量。而且，通过《公元报》也能看到兄弟公司其他小伙伴们优秀的文笔。由此，常告诫自己，为了保持“渠清”要不断注入“活水”。

“写作”和“读书”是一对友谊坚固的朋友，准确地说，互为益友。写有实物的基础需要胸有沟壑腹有乾坤。怎么做到，自是多读书。阅读是简单的小事，却足以帮助我们理解世

界的复杂。当个人的经历被印证为人类普遍的际遇，在共鸣中我们稀释痛苦，浓缩快乐，那么，诉诸笔端的将不是歇斯底里的咆哮而是第三者视角旁观后的平静述说。当然了，也有人常常惋惜，读过的文字会随着时间被遗忘卷走，化作记忆里的灰尘。但与文字相遇的心动切实发生过，总有些痕迹留在了不为我们所注意的角落，日后才显示它的存在。

而这也正是但又不仅限于每月一期投稿《公元报》的意义。读书是终身的事情，写作又何尝不是呢。终其一生，我们每个人的世界喧闹或安

静，只与自己相关。寂静的欢喜和默然的惆怅，有了文字，阅读别人的或是记录自己的，在思想的对话中，已足以让自己的内心丰盈。从《公元报》诞生到现在，已印发了165期，有些文章就如同特别的人，未曾谋面，却似乎早已相识。以文会友，听起来好像是专属于车马都慢的那个年代，却充满了浪漫。每一个与文字碰面的日常，都是在抵御生活的庸常。比起消磨时光，读或写也能创造更多有趣的时光。我想，那不只是我一个人，也不止于现在，那将会是一片让大多数人灵魂躺下来能永久休憩的自留地。