

最美丽的女人

上海 一泓

女人天生就与“美丽”这个词结缘。说实话,女人是世间万物中最美的一道风景,是画家眼里的风情,是诗人笔下的浪漫。美,它能让人赏心悦目,心情舒畅,还有一种让人从内心感受到的敬佩和感叹。那么,什么样的女人最美丽?
爱读书的女人。有这样一些女人,她们喜欢书。书是她们经久耐用的时装和化妆品。普通的衣着,素面朝天,走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间,反而格外引人注目。是气质,是修养,是浑身洋溢的书卷味,使她们显得与众不同。“腹有诗书气自华”,用这句名言赞誉她们是再合适不过了。她可能貌不惊人,但她幽雅的谈吐超凡脱俗,清丽的仪态无需修饰,那是天然的质朴与含蓄混合。知识是她们的唯一美容佳品,书是她们的质素的时装。这样的女人不美吗?
懂得爱,珍惜爱,坚守爱的女人。女人的美丽不在于让多少男人倾倒,而在于对他爱的男人爱得多深。美丽的女人懂得爱不仅仅是花前月下的山盟海誓,不仅仅是红玫瑰、白桌布下的浪漫的烛光晚餐。爱有时就是对对方还没张口你就知道他要说些什么,她们

知道爱不是费尽心机制造惊喜,不是永远的心跳加速以及缠绵悱恻,爱可能就是平淡如水又无法割舍,还有时会充满波折、充满艰辛、充满苦涩、充满泪水。但无论怎样,美丽的女人都会与她相爱的男人同舟共济,相互搀扶,一路走来。女人让爱变得美丽,爱让女人变得美丽。
自信的女人。自信的女人有主见和远见,遇事有敢做敢为的勇气。能自我肯定,不依靠男人,又能与异性和谐相处。她们目光长远,对自己有充足的信心。经营家庭,她们能够使父母顺心、丈夫放心、子女开心。自信,这是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富,罩在她身上,成为她最美丽的魅力。
如果你是女人,不妨每天都对自己说几遍:“我是美丽的。”“我要变得更美丽”。别怕身材不如别人苗条,脸蛋不如别人漂亮,别担心肤色变得黯淡,眼角爬出了皱纹。因为即使你不是鲜花,不是美酒,但你至少可以让自已是一杯茶,一杯散发着幽幽香气的、淡淡的、越品越有味的清茶——这才是永恒的美。

哦宝贝
你鸟亮的眼眸
闪着星星的光
太阳哥哥睡觉了
月亮妹妹回家了
他们没空陪你玩
快来妈妈的怀抱
你眨着眼睛甜甜一笑
粉嘟嘟的脸颊
落在妈妈脸上
哦宝贝
妈妈的心
瞬间甜得融化了



职工摄影

蝶恋花

占雷刚 摄

在离地心最近的地方放飞梦想

铜绿山矿 张琳

在离地心最近的地方,埋藏着千万吨的金色宝藏,载着一个个无比纯洁的梦想,直冲云霄。深蓝色的幕布笼罩着广阔的铜土地,一眼望去没有尽头。空气中混着泥土的气息,携带着铜草花的芬芳,在这座具有古老文明历史的工业化矿山中弥漫开来。远远望去,被绿色环绕的主井巍峨耸立,似一把长剑,直指云天。
每一次迢迢而来,主井的高大,总会令我无尽地膜拜。提升的旋律伴着我一天天成长,不断叩响我的灵魂,激起我的梦想。用镜头记录劳动美,用文字书写矿山梦。在离地心最近的地方,随着矿石宝藏破土而出,我的梦想也越来越近。
我大学毕业后来到铜绿山矿,成为一名宣传干事,第一次拿起摄像机与照相机,心里有说不出的喜悦与兴奋,如同孩子第一次拿起画笔。载着希望与幻想,我开始走上新闻之路。起初以为一切都很容易,不过就是采访、拍摄、写稿,而这些都是我一向熟悉的。可是,当面对采访对象没有问题可问的时候,当只会几个固定镜头拍来拍去的时候,因为不熟悉

悉生产流程而写不出矿山层面的大稿子的时候,我开始慌了。
我是幸运的,因为逐梦的道路并不孤独,有为我指明方向的良师,也有结伴同行的益友。即使再忙,柯部长总会抽出时间认真看每一篇稿件,有时只是个别字的改动,却会给人一种“柳暗花明又一村”的感觉。面对会议新闻的枯燥无味,他总是说“跳出会议写新闻”,虽然一开始不知从何处下手,却也慢慢摸出了门道。看着他地无休息日地工作,我深受感染,甚至对自己偶尔想偷个懒的想法感到羞愧。身边哥哥姐姐的帮助与指导,基层职工朋友的鼓励与认可,让我找回了信心。采访技巧不熟,就多看看专业书籍,多向同事们沟通交流;不熟悉生产流程,每天深入一线生产现场,把矿山的地图牢记于心……渐渐地,在良师益友的帮助下,我学到了许多采访和写作技巧,让自己变得更像一个新闻人。自此以后,我每次接到采访任务,时刻准备着,时刻战斗着,时刻兴奋着,也时刻提醒自己要吧一线工人最真实的一面展现出来。偶

尔看着自己满身是汗、浑身是泥,心里也会生出一丝惆怅,但比起辛苦的工人,这种感觉马上消散,反而会成为激励我坚持下去的动力。
作为一名在矿山长大的子弟,我的梦想注定与别人不同。因为,我的梦想是依附家乡而生的,有了日益强大的“铜山”支撑,有了“五个铜山”的宏伟蓝图,我的记者梦才拥有实现的基础。第一次下井拍新闻,让我记忆犹新,是为了采写一篇劳动竞赛的稿子,主要拍摄井下职工的作业场景,那是我第一次如此接近地心、接近梦想的距离。由于经验不足,连新闻灯都忘记带,只能靠着手电筒的微弱光亮拍摄,然而透过镜头,我还是可以清楚地看到风钻工们脸上专注而认真的神情。在凹凸不平的采场,连站稳都是一件困难的事,风钻机的轰鸣声朝我呼啸而来,我的手也随之颤抖。“不要怕,这里很安全。”看出我的紧张,工友一句话让我放下心来。现如今,井下环境再也不是“四块石头夹一块肉”,无论是安全设施,还是作业条件都有了很大的改善,走在

这样的井下,让人觉得安心。但井下终究不能与地面相比,从一个中段走到另一个中段,已经让我累得不行,而井下职工却要连续工作一整天,心底的佩服与感动油然而生。那一刻,我明白手中“武器”的分量。虽然我不能帮助工友们采矿,但我也属于自己的使命,我要将他们最美丽、最真实的一面记录下来,看似简单的工作,却处处体现着记者的责任。
我的梦想因为可爱的矿山人而得到升华,它不仅只属于我自己,更根植于矿山的土壤,生根发芽。我越发珍惜手中的“武器”和那支笔,珍视肩负的责任,尽心尽力发挥记者积极的作用。在地心深处,“五个铜山”的蓝图已经描绘,有色“千亿梦”近在咫尺,而我的“记者梦”,成为众多矿山梦想之一,也随着实现“千亿梦”的脚步从地心深处扬帆起航。
逐梦的路上,会有迷惘,也有失落,但只要想起在矿山奋斗的点点滴滴,我便是坚不可摧的斗士,因为我的梦想早已在离地心最近的地方放飞,有梦想的我是坚强的,有梦想的矿山更是美好的。

有色总医院专家门诊一览表

Table with columns: 坐诊时间, 专家姓名, 专业范围, 技术职务, 就诊诊室. It lists various medical specialists and their schedules across different departments.

注:专家门诊就诊时间:上午8:00-12:00;下午2:00-5:30。若有变动,以当日门诊排班为准,不另行通知。

企业歌曲

金银和铜结成了好兄弟

刘续红 词
刘续红 曲

Musical score for the song '金银和铜结成了好兄弟'. It includes a key signature of 1=C and a 4/4 time signature, followed by a series of musical notations and lyrics.



葫芦娃

物业公司 魏琴

秋天我托人从乡下带回一个葫芦,女儿甚是喜欢。玩了整个秋天后,青葫芦变成了黄葫芦。一天,我摇了摇葫芦,发现里面有几颗干了的葫芦籽在嗵嗵作响。于是我拿起葫芦在女儿面前摇了摇,然后故作神秘地问她:“你知道葫芦里面是什么吗?”女儿头也没抬地对我说了句:“葫芦娃!”

我家“长幼有序”

铜山口矿 汪纯

如果你占了一个位子,那叔叔或者姑姑就没有位子而要站着了,那岂不是不礼貌?我对“长幼有序”这个词半知半解,却也在不知不觉中养成了下桌吃饭这个习惯,以后不管大餐、小餐、小餐吃饭,只要是家里人多我都不上餐桌。即便到现在奶奶辈的老人们都已经离去,成为年夜饭大家庭中坚力量的我也习惯了用筷子夹一碗菜,蹲到旁边吃得津津有味。
弟弟9岁时,懵懵懂懂的还不懂事,爸妈溺爱得很,由于他跟我相隔年龄较大,我便严厉管教。一次乘公交车回家,他坐在上车门旁边一个座位上,我站在他旁边。不一会儿巍巍颤颤地上来一个老人,售票员把老人扶上来的时

候,车上已经没有座位了,坐在弟弟旁边的年轻人都装作没看见。我跟弟弟便使眼色,他一开始没懂,我看他没动静便轻轻地推了他一下,说到:“没看见老人啊?让座啊!”他连忙起身让座。
有一次在外吃酒席,我跟一旁的熟人在一起乐呵呵地聊天,一位不认识的阿姨抱着他的小孙子坐在对面。快要开席的当子,服务员端上一道菜,阿姨旁边的小男孩以迅雷不及掩耳之势挣脱奶奶的怀抱占了一个位置,席间丝毫不顾一旁站着吃饭的爷爷,吃饭时不时还对他的奶奶凶巴巴地说话,气焰甚是嚣张。旁边的朋友偷偷跟我说:“你看这个小孩被惯成什么样子,现在都这样以

后那还得了。”同桌吃饭的人也对此颇有微言。
在中国这个有着源远流长文明历史的大国,各种礼仪、美德很有讲究。不过讲究归讲究,小习惯隐射大文化,这其中出自《荀子》的“长幼有序”的道理精深而宽泛,可是在现实生活中且不说有些人的行为习惯与现代文明相悖,就连中华礼仪约定俗成的嘉言懿行等优良传统也慢慢淡忘了,想必还是跟各家各户从小教育有关。于是,我很喜欢很久之前家里就有的不成文规矩,也庆幸从小老爸教我的美德,我想如果将来我有孩子,也一定会像老爸教育我那般教育他(她)。

相约春天

冶炼厂 邓小辉

不知不觉中,春天的脚步已经缓缓向我们走来。它带着春风,携着春雨降临大地,干枯的枝头在春雨的滋润下也悄悄发芽吐绿。看着周围这满眼的新绿,大家迫不及待地走进春天,去拥抱这生机勃勃的季节。
晨练的人们按捺不住急切的心情,三个一群、五个一伙,公园里、广场上到处都有他们的身影。伸伸胳膊踢踢腿,扭扭屁股弯弯腰。人们享受着春的暖意,感受着春的气息,陶醉在春的怀抱中。沐浴春光,暖而不灼。孩子们在草坪上翻滚着、嬉戏着,笑声回响在田野、郊外;女士们摆弄着婀娜的身姿,摆出个优美的“pose”来记录下这美丽的瞬间;男士们则谈论着国家的变化和时代的变迁,期望着早日实现我们伟大的中国梦。
远远望去,晨曦洒在厂区的高炉上,勾勒出铜城主体建筑的虎背熊腰,并镀上一道银边;晨曦洒在铜城车水马龙的路上,上下班的人们穿着新换的深蓝色工装川流不息,路上反射出丝丝耀眼的

光线,宛如一条波光潋滟的河流,流向工厂、车间、班组,流向铜城的每一个角落;轰隆隆的浇铸炉旁,百米生产线上,成品阴极铜入库处,是生产一线职工的“工作平台”。大伙说:“炼一流的产品,亮一流的品牌,是有色人孜孜不倦的追求和希望,冶炼就是我们的人生舞台,有色发展了,我们的希望和梦想才能变成现实。”
走进车间,你看到的是忙碌的身影和一张张欢快的笑脸。每天从班前会这个互知、互学、互动的平台就开始了忙碌:日复一日的认真点检、安全操作、设备维护、质量跟踪以及现场管理常态化等。他们每天重复着辛苦而又平凡的劳动,没有丝毫的倦怠,因为每一个生产环节都深刻烙印着“责任”二字,都关系着产品的质量和企业的信誉。他们要用数据说话,用指标说话,努力实现冶炼优质、低耗、安全、高效生产,给春天增添了绚丽的色彩。
相约春天,让我们再次把力量的拳头紧攥,扬起企业发展的前进风帆,迎接大冶有色更加美好的春天。