

父亲节，别只是在朋友圈晒了

有人说，父爱如海，深厚博大；有人说，父爱如火，炽热燃烧；而我却说，父爱如山。当我遇到困难时，他给我力量；当我眼前一片迷茫时，他给我方向；当我感到失落时，他给我信心；当我成功时，他给我祝贺和警惕。父爱，是支撑我生命的伟岸的山。

6月19日是父亲节，打开朋友圈一大波孝子都在晒祝福和爱，若不是朋友圈的提醒，我都没意识到那天是父亲节。

我的爸爸是典型的“中国式父亲”。他在家强势、严肃，而他对我们姐弟三人的爱也是深沉的、隐藏的，不浮于表面。爸爸养家糊口，在我姐弟三人上学的时候省吃俭用，什么都是为了我们，怕自己的孩子吃不好穿不暖，甘当家庭的

顶梁柱，却不愿意表达。

好久没给老爸打过电话了，想借父亲节给他打个电话，手机拿起又放下不知道该如何表达，最后还是鼓起勇气拨通了老爸的手机，我说：“爸，节日快乐”，他也会淡淡地说：“这种节打什么电话，浪费电话费。”我知道，他嘴上这般说，可心里却很高兴。

父亲节，别只是在朋友圈晒了！一句暖暖的问候，把“爱父宣言”亲口告诉老爸，或许爸爸们压根就不在乎能否收到礼物，也不习惯轰轰烈烈地被“表白”，但他们也需要子女的爱，需要被关心、被陪伴。而子女与父亲的相处模式，也不妨在悄无声息中逐渐调整。

(李丽)

用微笑打开生活

有好几天，没写字了，心情就像六月的骄阳，变得有些躁动。总是，以忙为借口，懒得动手，不想动心，不愿动脚。那些掺杂着五味的心，怎会清澈透亮，也容易失眠。于是，常常在半夜醒来，不知所措。望着窗外忽明忽暗的灯光，倾听汽笛声，忽远忽近。

这些日子，总有一些事，拨动着心弦，像蔓延起来的藤蔓一样，紧紧缠绕在身体上，走不进，也出不来。为了生活中的一些小事，为工作中的一些误会，为孩子的成长，为父母的安康，为自己的小心事。端午小假，回了一趟家，妈妈瘦了，也黑了，白发增多了，爸爸还是老样子，但面容多了一些慈祥，那是岁月赋予他的柔情。在家只待了一天，记忆最深的还是妈妈忙前忙后的身影以及饭桌上大大小小的盘子，还有爸爸难得的笑容。假期归来后，

依然是忙碌。只是，每当想起他们的样子，就一个声音告诉自己，远方吹来的风，有家的味道，有爸妈的味道。

每天下班走出大楼时，热浪从四面八方袭来。我只想迫不及待地回家陪我的宝宝，每每看到那稚嫩的笑脸，什么烦恼都到九霄云外了，真希望她永远这么微笑着，开心着，可是谁又能不长大的呢！我眼前的她，也会在很多年后，增添烦恼，拥有心事，也会为生活琐事忙碌，会发脾气、会哭泣、会孤单。想到这里，真的有些不忍心。

真想把心变成一颗棉花糖，那种大大的，软软的，蓬松的样子，让人一眼就能看见，就会爱上。如果，有可能，我希望所有相遇的人，都能微笑而来，微笑而去，不要惊天动地，只需在迎面走来时候说一声：你好；擦肩而过的时候，道一声走好。

(施燕)

低碳生活，从我做起

小时候，躺在学校的草坪上，仰望天空，蓝天幽幽，白云朵朵，偶尔有几只小鸟从白云和蓝天间飞过，煞是好看。呼吸着草地上的清香空气，惬意极了。

现在生活在都市中，几十年的高速发展，钢筋混凝土铸就了城市高楼的矗立，宽敞的公路上如潮涌，慢慢地，蓝天久违了，白云不见了，林木也少了，江河水变得浑浊了，雨水都变得酸酸的，再也呼吸不到那种沁人心脾的新鲜空气了。

童年时代家乡的蓝天、白云、青山绿

水，那种温馨的、惬意的、舒适的倍感亲切的，如神仙般境界的景象真的让人留恋，那种感觉真好。

我呼吁身边的每一位有爱心的女士，从我做起，从我身边做起，都坚持低碳环保的生活方式，用自己的实际行动来挽救我们未来生活的空间吧！少开车，多乘公交车，多走路，多骑车，少用一次性筷子，从身边的点点滴滴做起，保护环境，爱护环境，坚持低碳生活，给自己也给我们的后代留一片蔚蓝的天空吧！

(粟艳)



雨荷

陈建源

见证幸福一刻

今天有幸参加了一对新人的结婚典礼，美丽的婚礼大厅响起纯真、美妙、动听的天籁之音，一对新人在伴郎、伴娘的陪衬下，踏着音符走在长长的红地毯上。此时新娘是否穿着美丽的婚纱、是否有金童玉女拖着裙摆，是否穿着华贵的亮装都已经不重要了，重要的是新娘脸上充满了幸福的笑容，内心的喜悦洋溢在青春的脸颊上。此刻，是新娘人生中最美丽、最幸福的时刻。新郎牵起新娘的手，新娘感受着那份来自新郎手掌或指尖的温暖和安全感，新人迈着沉着稳健的步伐带动着空气中的每个旋律，成为人生真正的主角，来宾见证了红丝带传递的这份真挚爱情，用热烈的掌声祝贺新人步入人生的崭新舞台，所有目光投向同一个方向，那是无私的祝福与美好的寄愿。

婚礼中当司仪请出双亲和新人，让孩子们感谢生他（她）养他（她）的父母，感谢对方的父母时，尤其是婆媳相拥，两人喜极而泣，好温馨的拥抱啊！新郎爸爸付出的辛苦一幕幕在我的脑海闪现，为了一家生活得更好，独自一人远去非洲打工，把孩子送进大学，从他儿子上学、分配工作、找女朋友、结婚，身为父母，万般思绪，局外人是很难体会的，我由衷为他们祝福，祝他们阖家幸福美满！

走出酒店，凉风习习，吹不散刚才婚姻殿堂里神圣、热闹的气氛。婚姻，等于爱情加责任，我们大家已经见证了它。其实，婚姻并不需要证明，它永远珍藏在新郎、新娘的心里。我再一次祝福新人，愿他们在人生的旅程中永远心心相印、白头偕老、幸福美满！

(周京亚)

赞龙骧巴士

二零零五试起航，振翅欲飞叫龙巴。大刀阔斧寻思路，缜密安排新篇章。转眼光阴十余载，雏鹰茁壮成凤凰。公交行业树标杆，全国同行把名扬。同心同德再努力，未来征途铸辉煌！

(符思贤)

光阴似水

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”从古至今，人们就懂得时间的珍贵。我们小的时候总会听到“抓紧时间”这类的话。小的时候，我们不了解时间的价值，总是认为时间有的是，不会在乎。可是，当我们长大之后，我们了解了时间的珍贵，我们也看到了时间对我们的重要性。也许，我们长大会感叹光阴似水，流逝得太快，让我们措手不及。正如朱自清的《匆匆》中所写到的“我不知道他们给了我多少日子；但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流水里，没有声音，也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。”

(于波)

我们在流逝的时光面前总会感到无力。从古至今，不管是多么伟大的人，最终都会入土为安。人类无论多么伟大，也逃不过生老病死。我们的生命是有限的，我们一生的时光也是有限的。虽然我们不能控制来到这个世界上和离开这个世界的时

间，但是，我们有能力让这历史长河中的一瞬变得更加的有意义。我们虽然不能阻挡时光的流逝，但是，我们应该尽全力使我们的这一生过得更加有意义。时光如白驹过隙，更不会因为你还

夏季养生

1、该睡不睡 肝火旺

中医大师认为，作息经常颠倒和长期熬夜的人，往往情绪也不会很稳定。因为在11点至凌晨1点的时候，是脏腑气血流动的时间。良好的睡眠质量，对解除“苦夏”十分重要。

2、运动量别太大

尽量从事温和运动，太激烈的运动造成大量流汗，运动消耗性大，流失大量体液等于流失大量体力，心情也易烦躁不安。打太极、气功或元极舞都是不错的静心运动。听音乐散步。要保持恬静的心理状态，不要过于激动，更不要发怒急躁。烦躁、心境不佳时可通过散步、听轻快的音乐等方式来舒缓负性情绪。

3、不吃太“油”食物

夏天要吃清爽食物，太油的食物易加速心火旺，增加身体重量，精神昏沉。中医古籍记载，“常吃水里游的伤精，吃地上走的伤气，吃天上飞的会伤神”。料理方式也尽量清淡，避免油炸、煎烤，甜食热量高应少吃。

4、少吃冰凉食物

夏季我们以为冰凉食物就可以降温，却忽略了体内温度更高（有时高达37度），突然喝下冰水往体内浇，五脏六腑可受不了。要消暑又镇

Advertisement for Hunan Longxiang Bus featuring a logo and the text 'HUNAN LONGXIANG BUS'.

2016年6月30日 第7期(总第151期) 总编:赵智勇 主编:禹惠珍 责编:熊首军 杨婷

“九洲龙骧”号豪华游轮驶进湘江



风和日丽，艳阳高照。6月22日，“九洲龙骧”号豪华游轮首次试航，从橘子洲游船码头出发，经猴子石大桥调头，到银盆岭大桥、福元路湘江大桥再回到橘子洲游船码头，历经1个半小时左右。龙骧集团董事长、党委书记许琦、董事段学军、纪委书记唐艳、董事长助理汤建熙、办公室主任吴彩虹，龙骧巴士党委书记、总经理赵智勇及领导班子成员、部门负责人等参加了试航。

“九洲龙骧”号豪华游轮，吸引了不少游客驻足围观，争相拿出手机拍照。蓝天白云下，滔滔湘江边，时尚典雅的它成为了一道崭新的靓丽风景。游轮长42米，宽12米，拥有280个客位，采用了国际先进的造船技术，流线型的外观设计、造型典雅时尚。船身共分为3层，可满足游客观光、娱乐、会务等多种需求，游轮还将引进星级酒店餐饮管理，实现水上一站式“吃喝玩”。

九洲龙骧公司已在长沙市政府的统一规划下建造了功能齐备的大型游船码头，将在海事部门的指导下，按期完成水上客运企业的整合及人员培训工作。此后，“九洲龙骧”号豪华游轮将成为湘江水上旅游的一员，担当起“重头戏”，给游客带来崭新的水上旅游体验。

“九洲龙骧”号豪华游轮将于7月初投入试运营，试运营期间，将执行每日4次固定航班，分日夜游航线，满足游客不同的观景需求。

(杨婷)

公司举办档案业务培训

为进一步加强档案管理，6月29日，公司举办了档案业务培训，邀请了长沙市档案局刘兴强处长授课。本次培训的目的是增强公司各部门负责档案管理工作人员的业务技能，熟悉档案信息录入系统，推进公司档案管理的规范化。

刘兴强处长分别就纸质文件的收集、整理以及档案数据的系统录入进行了讲解。建议公司负责档案管理工作的人员认真参阅《中华人民共和国档案法》和中华人民共和国档案行业标准《归档文件整理规则》，更好地完成文件的整理归档工作，促进公司档案工作的规范化水平。

培训中，参加培训的员工传阅了标准规范的归档文件，对照工作中遇到的难点、疑点进行了提问和交流，收到了良好的反响，此次档案培训圆满完成。

(陈祚)

公司组织消防安全知识培训

为切实普及消防安全知识、增强防火意识、提高火灾发生时的应变能力。6月16日，公司邀请长沙市消防宣传中心专业讲师来我司开展消防安全知识培训。培训专业讲师通过幻灯片和专题片，从防火、逃生、报警自救、灭火等几方面进行了介绍，以火灾事故案例、消防知识、家庭防火及疏散逃生等生动的案例为主要内容，讲解了各种灭火器材的灭火原理，并现场指导员工正确使用灭火器的步骤和方法。通过典型火灾案例分析，员工们切实认清火灾的突发性、易发性和灾害本质，从而让员工在日常工作和生活中养成和提高预防火灾的习惯，增强全员的火灾自救防范意识。

整场培训图文并茂、生动形象，台上台下不时互动、气氛热烈，极大地提高了员工的消防安全意识。

(胡焱)

公司召开“两学一做”学习教育专题会议



为认真贯彻落实上级党委精神，6月6日下午，龙骧巴士党委在总部一楼会议室召开湖南龙骧巴士“两学一做”学习教育专题会议，公司党委副书记、监事会主席张劲、董事、工会主席禹惠珍及公司基层党支部书记参加了会议。

会议指出，广大党员要严格按照通知要求，认真学习党章党规，学习习近平总书记系列重要讲话精神，争做一名“讲政治、有信念；讲规矩、有纪律；讲道德、有品行；讲奉献、有作为”的合格党员。通过“两学一做”学习教育，着力解决一些党员理想信念动摇的问题，着力解决一些党员思想意识淡化的问题，着力解决一些党员宗旨观念淡薄的问题。通过深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，推动全面从严治党向基层延伸，巩固拓展党的群众路线教育实践活动和“三严三实”专题教育成果，进一步解决党员队伍在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题，保持党的先进性和纯洁性。

会议要求，全体党员要认真学习领会文件精神，坚持把“两学一做”融入日常，以党支部为基本单位，以组织生活为基本形式，以落实党员日常教育管理制度为基本依托，把思想建设、作风建设等融为一体。

(陈超)

打造本质安全 共享平安公交

今年6月是全国第十五个“安全生产月”，为贯彻执行《长沙市交通运输局安全委员会关于印发<长沙市交通运输系统2016年“安全生产月”活动方案>的通知》和长沙市公共客运管理局《关于开展2016年“安全生产月”活动的通知》文件精神，进一步加强我司安全生产工作，强化全体员工的安全生产意识，龙骧巴士围绕“打造本质安全，共享平安公交”活动主题，多措并举积极开展安全活动。

公司制定了《关于开展2016年“安全生产月”活动的通知》，成立了党委书记、总经理赵智勇为组长的“安全生产月”活动领导小组，全面负责组织、协调、开展“安全生产月”各项活动，围绕活动指导思想、活动主题制定了多项措施，精心组织安排，务求“安全生产月”活动取得实效。

“安全生产月”活动期间，公司结合“一月一警示”活动，要求各基层单位开展了生产安全事故警示教育，对安全生产事故及事故隐患案例有组织地进行了营运车队、车间举案说法，教育广大员工吸取事故教训；结合“6·16”全国安全生产咨询日活动，开展了安全生产知识宣讲与宣传咨询活动，普及了安全知识，使安全理念深入人心；开展了安全应急预案演练活动和事故隐患排查专项行动，围绕“平安车、平安站”创建活动，员工安全素养整体得到提升。

通过此次“安全生产月”活动的开展，切实提高了公司全体员工的安全意识和素质、提升安全技能素养，确保平安建设工作落到了实处，企业安全生产局面得以持续稳定发展。

(杨婷)

编者按：

近期，由于各方面因素的影响，随着地铁2号线、1号线的相继开通，长沙地铁时代的到来给公交客流和营运收入带来巨大的冲击，公司营运收入同比大幅下降。艰难的环境向我们提出了更高的要求，所以我们要有更高的追求，要勇于打破常规，实现新变革，实现公司效益最大化。

公司决定2016年6月至12月为“非常经营期”。为进一步激发和坚定广大员工与公司共克难关、同进步、同发展的激情和信心，立足本岗位、勇做贡献，特举办“非常经营期，我要有特别贡献”征文活动。本报将设立“非常经营期，我要有特别贡献”专版，刊发优秀的文章，期待您的参与。

智能管控带给我的惊喜

我司启用的智能调度在长沙乃至全国公交行业走出了一条全新的综合管理营运模式。作为一名长年在基层工作的管理者，从中感受到了他无尽的魅力。

刚接触智能调度系统时，我根本没有放在心上。当时，我单纯地认为，这可能只是公司顺应时代潮流使用的一种新的管理模式和手段，更多的肯定要靠现场管理。随着对它进一步深入了解，我慢慢体会到它确实是我们基层管理人员工作的好帮手。曾几何时，为了核清线路的运营状况，为了及时将各项数据总结、分析，我们要花费大量的精力、人力、物力来完成，总是感觉时间耗费了，却收不到成效。通过智能管控系统的各类报表自动录入、生成等，为我们基层管理者节约了不少时间，大大提高了工作效率。我收获了第一份喜悦。

随着智能系统的普及，龙七队63、66、68路线于2015年6月起由最开始的、简单的集中调度模式过渡到整车数据对接，我做为基层的管理者，又面临一个最大的问题，智能系统的线路日常排班计划表的制作、录入、生

成、使用，这对于我们这些原来精于脑算、手算、心算的管理者来说，电脑的实际操作成为一门新的知识和课题。记得刚开始，我带着纸制的月度发车时刻表、人员表进入智能调度中心的门槛有点头晕。开始的3个月每次的排班经常让我焦急忧虑，经常一遍不行就来二遍，逐渐地就熟练掌握了，对自己而言，又掌握了一门新的技能，对每月的日常营运调度也更明了于心，大大提高了自身的管理水平。更重要的是，学会了耐心与坚持，越是困难的时刻，越需要它，不要把它当敌人，而要与其做朋友。我收获了第二份喜悦

通过前期对智能系统的认识、掌握、熟悉流程的工作经验，龙七队7条线路全部并入到了公司智能调度体系当中。在接下来的时间里，我会带领车队所有员工参与其中，真正融入其中。我想这样才能不断完善智能系统的功能，体现它的价值，不断提高自身的管理水平，不断提升自身的知识储备，才能收获更多的惊喜，才能进一步在“非常经营期”立于不败之地。(谭飞)

人追求的最高境界是精神追求，企业经营的最高层次是文化经营。西点军校的行为准则是“没有任何借口”，它告诉我们，任何借口都是推卸责任，即使有再多的困难也绝对没有不可能的事情。通过对西点人及其案例的解读，从中不仅能学到提升组织凝聚力、建设企业文化的方法，更能获知最大限度地发挥每位员工的潜力、提升整体战斗力的有效策略，从而让组织充满活力，让企业获得效益。

龙骧巴士推行的“礼让斑马线，心系你我他”“深蓝计划”“关爱夕阳红，心系你我他”等方案与万达哲学、西点军校经典法则有异曲同工之效，都是勇于承担社会责任，回归公交服务本质。

无论我们成功还是失败都应该正确面对，现在我们大部分工作人员缺的就是一股子韧劲，对工作缺少热情、缺少创新。若依然按照固步自封的处事原则，将会阻碍我们成功的步伐，不是我们未知的东西无法掌握，而是我们已知的东西蒙蔽了双眼。

我在综合经营部主持工作已有十个月，体会较深的就是一直以来最薄弱的护厂队员管理工作。由于之前种种原因，护厂队员的岗位是一线大龄驾驶员最向往的岗位，因为从事这个工作在下半夜“可睡觉”一度成了潜规则，还可以再兼一份职。从2015年11月开始，保卫科开始调整巡查模式，科室检查由凌晨开始至凌晨五点结束。每个月轮流检查8次，时间随机定，加上服务稽查科的每月不低于12次检查相结合，由此形成了常态化。通过检查数据分析，目前我司80%左右的夜保脱岗、睡岗现象明显得到改善。从今年5月开始，保卫科再次调整工作方法，

让你我共同成长

不知不觉，我和龙骧巴士智能调度系统一起度过了近三年的时光。三年前，我有幸成为公司智能调度系统全程参与和推进者之一。这是一个艰难的过程，也是一个成长的过程。

刚开始的时候，智能调度系统推进工作对于我来说像是孤岛开荒，荆棘满路，当时能做的就是最短的时间内了解系统，掌握系统，深入研究系统。

系统推进前期，系统软硬件问题都很多，车队主动使用系统各种功能的人较少，从而难以很快见到成效。记得2013年底赵总和我说过一句话：对上，该争取时要争取；对下，该担当时必须担当。为此，在系统推进过程中，为了尽可能地消除车队的顾虑，我们只能尽自己最大能力做好各级人员培训工作，管理好调度员，联系好车队，协调好各相关部门的工作流程，再通过制定一系列的相关管理制度来保证调度中心系统正常运行，营运调度工作正常执行。

一年的努力，完成了两个车队的11条线路的系统推进工作。这是公司智能调度系统推进工作的一个里程碑，也让我看到曙光。但想着还有八个车队等着我们去完成，顿时感觉任重道远。(尹学魁)

针对问题定措施增实效

随着地铁2号线、1号线的相继开通，市区道路提质改造、地铁站修建、停车场受限、交通整治等多种因素，导致龙六队客源流失、营运收入下降。针对这种情况，我有几点自己的想法。

一是重新定义市场，认真细致做好市场调研工作，尤其是602路，仔细分析收入和客流人次下降的原因，针对竞争对手及线路客源特点，有针对性地调整营运组织。将602路线调整为总站植物园提前进入高峰状态。晚高峰总站植物园从15:00提前进入高峰状态，将车辆4分/台次快速发往尾站，预计16:20左右到达，尾站压车后以3分发出。

二是坚持“精细化”管理，加强管理人员的现场掌控，通过管理带动经济效益。要求队、队长每周一至周五，早晚高峰期内必须上线发定位，做好当天的营运组织和运力优化工作。与车间密切配合，合理调整车辆保养、零修时间，全力

通过以前的检查数据分类进行检查，对存在问题多的点进行针对性的检查，遇当事人对检查排斥、谩骂时，要求检查人员要有15分钟以上的深入交流，在这个过程中穿插告知《安全生产法》、《消防法》对这个岗位赋予的法律责任，并要求有记录，有签字，目前情况来看有一定的效果。

所以，面对后勤保障工作，引用西点军校的创新理念：创新让你有机会超越常人，能否变通代表着对自己智慧的考验，必须走出囚禁心里的栅栏。我虽然对自己的工作还没做到完全应点。但是，我相信在“非常经营期”内，我们只要打开自己的心，让想象力自由翱翔，培养丰富的创造力，自动自发地完成各项工作，一定会为公司的稳定发展作出自己的贡献。(杨理)

要想顺利推进智能调度系统工作取决于三大因素：管理人员观念改变、驾驶员操作规范、调度员操作熟练。在赵总、文总等领导的大力支持下，我们重点加强与各车队管理人员的思想沟通，在培训系统各种功能的同时，逐渐改变车队管理人员的传统观念，引导车队管理人员共同参与系统推进工作中来。驾驶员的操作规范则由车队管理人员主要负责跟踪培训指导。调度员操作熟练是最大的困难，在此之前，我们一直认为调度员的调度经验是非常宝贵的，也是顺利推行智能调度工作必不可少的条件之一。但经过今年3月份，在龙山为期12天的智能调度系统推进工作完成后，其中一位调度员完全未接触过智能调度系统及调度工作，仅花了3天时间即可胜任智能调度工作，让我们打破了固有的思维模式，意识到调度员只有如何加以利用，突破自我，推陈出新，才是创新发展发展的关键。为此从3月下旬起，我们重点针对调度员进行强化培训，一对一跟班指导。

6月1日，公司所有线路都完成了智能调度系统推进工作。回望这三年，我自己收获满满。未来，等待我的还有更多的挑战。如何运用好现有的信息化建设成果，发挥其功效，以满足公司在目前艰难的环境中寻求新的发展，将是我接下来主要的工作目标。(尹学魁)

保证早晚高峰的运力；要求值班队长实行台账式管理；加强现场监管，督促驾驶员及时上车候客；通过智能调度系统、车载监控等高科技手段，及时掌握线路适时客源情况，适时对线路运力情况作出有效调整，避免无效趟次投放；通过月度驾驶员安全会和车队微信群、面谈等形式，对线路的客源特点、当月的营运计划及组织，不同时段的车发频率等，对驾驶员进行重点宣教和讲解。

三是积极响应生产经营部号召，做好新工资方案的宣教工作，有效地利用经济杠杆引导驾驶员的行车行为，提高驾驶员对收入、趟次、油耗等数据的关注度。车队以上中下三句为单位，每个月的12、22、2日公示张贴车组数据报表，引导驾驶员看数据行车间。

在非常经营期内，龙六队将针对每条线路存在的问题，集思广益，推陈出新，在工作中上下一心，与公司同呼吸，共命运，实现公司效益最大化。(牛巍巍)

定神经，不妨喝菊花茶、金银花茶、绿豆汤或含水量多的水果。不过，胃寒者少喝，可以多喝开水。体质属热而虚的人，不妨食用银耳、莲子或百合等凉补，祛热补气。

5、先“气和”再“心平” 中医养生很注重“气和”，气顺了，转化为足够的活动能量，身心获得舒展放松，心自然而然平静下来。

6、养身也修性 养生专家都强调“身心要双修”，当身体不好易影响心理，心理一急躁，身体就慢慢衰弱。培养好的生活习惯，逐步调节自己的脾气、习气和个性，情绪比较稳定，情绪就比较稳定。真正的情绪养生，不是不要七情六欲，而是要能完美驾驭大起大落的情绪。

7、多喝凉白开，膳食多样化

由于夏天的气温很高，人体的消化液分泌逐渐减少，胃酸降低，食欲神经受到了一定的抑制，饮食营养的调理没有规律和水分的补充有着至关重要的联系，同时还必须要注意膳食的多样化。

8、思想宜清静 盛夏酷暑炎热，人们容易烦躁不安和困倦烦躁。所以，首先要使自己的思想平静下来，神清气和，心静自然凉。

依靠智能调度管理线路

邹鹏，进入龙骧巴士，从驾驶员到值班队长，再到现在旅游车队167路线线长，他充分利用智能调度，将线路管理得井井有条。

严者爱，松者害，严格的管理是深深的爱。线路在实施智能调度后，给所有驾驶员提供了一个公平、公正、公开的工作环境。首先，他积极宣传，让驾驶员熟知智能调度给大家带来的“利”，赢得大家的爱戴和配合。针对线路上原来一些看不见、摸不着的东西转换成了直观的数字，针对驾驶员的随意性进行了牵制和约束，规矩和考核永远只是针对那些不自觉的人。其次，对人员的管理非常细致。很多事情走在前头、说在前头就能够得到大家的认可和理解决，167线实施智能调度以来，原来较为突出的“人情车”现象已经不复存在了，随着智能调度一步步完善，精准



6月7日、8日为全国高考日，十年寒窗为今朝，龙十队管理人员在6月6日召开了为高考考生保驾护航的专题会议，车队决定提供15台车为爱心送考车，要求驾驶员微笑服务，并做好车辆卫生工作，确保给考生营造一个舒适、干净的乘车环境。在高考期间，龙骧巴士总共组织了11条线路，200多台爱心送考车，优质服务舒适环境得到了考生和家长的一致好评。图为龙十队为高考考生提供的爱心送考车。(刘仲华 肖旭)

雷打不动的部门例会

技术保障部有个雷打不动的会议——部门例会，每周一下午3点，技术保障部科室及各车间的主任都集中在公司技术保障部会议室召开会议。

会上，各科室及车间结合本部门的工作，轮流发言。就上周工作完成情况、工作未完成的原因及主要影响因素、下周工作的思路和想法进行阐述。同时，就近期工作开展的现状，出现了影响工作进度、工作质量等问题进行商讨。如部门中获得了好的经验也同时在会上分享。部室副经理将对各项工作进行点评。主管副经理及经理将安排部署本周重点工作，提醒各工作要点及注意事项。(李双)

的迟到、超速、丢站、不准点发车、偏航等数据显现出来，具有说服力，有利于针对每个驾驶员的不同情况进行分析和劝导。最后，通过制定一系列的考核方案来约束驾驶员不规范的行为。通过超速考核控制行车速度，大大减少了事故的发生，通过正点考核、分段正点考核来杜绝了追抢等安全隐患，采取不定时抽查等方式对驾驶员在营运中的行为进行监督，有效地减少了驾驶员行车中的陋习。

作为线长，他更认为用一颗包容的心对待每一位员工，用心交流，使得大家从心底的接受和自觉遵守才是自己人格魅力的显现。这条线路就是一个团队，要有基本的团队精神，合适的人在合适的时间放在合适的位置，就是团队建设重点，他把龙骧巴士公司的企业文化融合到管理当中，从精神上留住每一个员工的心。(董润)

六车间加强修理消防安全工作

为进一步加强夏季消防安全管理工作，连日来，六车间积极采取有力措施，全面加强防火安全管理措施，预防和遏制各类火灾事故的发生。

一是加强消防安全宣传教育工作，提高员工防火意识。车间利用每天班前会向员工宣传普及安全用电以及防火、灭火等消防安全知识，强化员工消防安全知识和自我保护的意识。

二是加强安全责任制，提高管理执行能力。通过每周的车间管理人员会议进一步明确防火

安全和消防责任，层层落实，执行到位，强化零修保养分工协作，形成员工“人人想安全、人人保安全、人人保安全”的维修责任理念，确保夏季火灾防控工作能够正常有序开展。

三是加强隐患排查整改，消除火灾隐患。车间对车辆、场地重点要害部位的用电设备、供电线路、消防器材、消防标识牌等进行检查维护，发现问题及时整改并做好记录，将火灾隐患消除在萌芽之中。(王璨)

橘子洲参与清淤工作

6月16日下午，湘江长沙站迎来入汛以来最高洪峰，洪峰水位34.85米，洪水导致橘子洲环洲游步道几乎全部被淹没，公园及时对游步道进行了封闭。江水退后，游步道上堆积了一层厚厚的淤泥，淤泥厚度将近10厘米。

6月17日，橘子洲景区管理处组织清淤工作。橘子洲经营部积极响应，在橘子洲经营部经理谢洪海、

橘子洲运营车队队长欧阳明的带领下，橘子洲车队和九州龙骧的员工一起参与清淤泥工作。

员工们顶着烈日，卷起裤腿，拿着铲子和扫帚，清理环洲边坡的淤泥和垃圾，直至傍晚时分，全长500米的淤泥清理得干干净净，为游客创造了一个干净、舒适的游玩环境。(戴立新)

龙四队切实做好安全生产工作

为切实做好安全生产工作，防止重、特大安全事故的发生，保证车队营运生产有条不紊的进行，龙四车队成立了由队长杜帅为主管，线长、值班线长、站修工组成的安全生产检查小组。

检查小组对车队所有车辆的油箱、电路、灭火器，办公室、站房用电等安全事故易发环节进行了严格、认真的检查。对发现的问题及时进行了整改。从检查的情况看，

驾驶员、站勤员、办公室人员都能够对安全生产的各项制度进行积极落实。

车队利用员工大会、墙报等多种形式对员工进行安全宣传教育，强化员工的安全责任意识，推动安全文化建设，促进安全生产各项要素落实到位，营造“人人要安全、人人保安全”的良好氛围，全体员工安全意识和安全法制观念不断增强，为实现企业平稳健康发展提供了安全保证。(戴小妹)

质监科组织义务劳动

6月7日下午，质监科全体员工，开展了一场热火朝天的义务劳动。公司技术保障部通往公交小区近300米长的唯一通道，两边乱草丛生，灌木中间藏污纳垢，已经严重影响了行人通行，质监科全体员工在科

评、小区的居民说这条进出小区的马路多年没有清理过了，已经严重影响了他们的出行，质监科全体员工的义务劳动给他们的生活带来了方便，纷纷表示要给大家点赞。(李燕)

