铸魂"电影党课。此次观看的爱国电 影名叫《金刚川》,讲述的是1953年,早已滑落。 抗美援朝战争进入关键时期, 我国志 愿军在金城主战场跟美军进行生死对 而言是一曲悠扬的赞歌,荟萃的不仅 决, 前往支援的志愿军战士需要渡过 一条名为金刚川的江, 赶赴金城。部 队接到的命令是全员必须在凌晨5点 的思考;触那时的景,反思自己的人 前全部过江,而过江的唯一办法就是 桥,能否保证桥的安全成了胜负的关 是上世纪老一辈革命家为了保卫新中 键。

修补战火中的危桥。美国空军则用轰 炸机、榴弹炮、延时炸弹、燃烧弹等 过了,是敌人的地狱:被阻挡,是我 福生活。 们的地狱。

兵关连长与张译的师徒之情, 那是争 洗涤。于今时今世, 于当代社会该有 相赴死的铁骨柔情;高连长弥留之际 的姿态去生活,不断努力提升自身的 一句"不要管我,快修桥"听得观众 价值。作为一名共产党员,我们也应 揪心不已; 小班长与话务员互生情 该时刻警醒自己。虽然在当今社会, 愫,一转眼却是阴阳两隔;三堆熊熊 "和平和发展"是时代主题,但是随着 的火焰、五枚信号弹,炮兵连两次主 今年新冠肺炎疫情的蔓延,各种矛盾 动暴露自己,吸引敌机、保护部队, 那是他们与敌人共死的战书。生的伟

大,死得光荣! 之桥,这是一座美军再也无法摧毁的 无所畏惧,才能成为我们祖国的脊梁, 人桥,这是中国人民的精神,这是保 家卫国的情怀。这座桥, 粉粹了侵略

10月26日我参加了龙骧巴士四车 者的阴谋,将他们赶出了国土,保卫 队党支部组织的党员活动——"光影 了祖国的安宁, 当看到这一幕幕, 我们 心中似有惊雷炸响, 在我们脸上, 泪水

时间的年轮碾过的岁月, 于后人 是研读历史带来的明智, 更多的是看 那时的人, 那时的物, 焕发由心而生 国,不惜牺牲生命的光辉事迹。那样 我国志愿军战士在物资匮乏、火 的毅力,那样的坚定,那样的对共产 力悬殊的情况下,一次次用血肉之躯 主义事业的信念,超越了所有。他们 远立在了后人的心中。正是有了他们 各种手段,来回炸了七次。这座桥到 的无私奉献,勇于牺牲,才有了国家 底有多重要? 用片中的一句话说: 通 的发展和富强, 才有了今天我们的幸

诚然,对于历史,涌起的除了那 剧中有许多令人感动的画面。炮 份惊叹,那份敬仰,还有的是心灵的

时代在召唤我们,我们必须挺身 当桥体被美军燃烧弹完全摧毁 数的先烈那样,他们难道能等中国有 后,为了保证大部队按时过江,志愿 了飞机、有了导弹、有了强大的实力 军战士用身体架起了一座四层的血肉 再去打战?他们不能。唯有一马当先,

冷日暖你*

一缕阳光偷偷照进阳台和屋的一 走出户外抬头仰望湛蓝的天空,呼吸 角,搬一张椅子坐在这阳光的角落, 着清新的空气,感受着冬日的暖阳。 顿觉身上暖阳阳的,似盖了一层薄羽 冬日的阳光不仅温暖了身,更温暖了 毛一样温暖,冬日的阳光静静温和地 洒在身上,身体随着阳光的沐浴慢慢 温暖了,不再寒冷了,这柔柔的温和 的冬日暖阳多让人喜爱。

但多了一层温暖柔和;虽没有夏季的 晒太阳我想是冬日里一道亮丽的风景 娇丽似火,但少了一分炙热和焦躁; 吧! 夜晚睡在白天晒过的被子里,即 虽没有秋日的和煦和清爽,但却不燥 使外面再寒冷,但晒过的被子里却是 不火,温暖体贴,时时在你寒冷难耐 暖阳阳的,很舒适,这时便觉得冬天 时给予温暖抵予严寒。冬日的阳光给 予人温暖的力量,当你处在冬日寒冷 里的这样一缕阳光呢,当你在生活中 的日子里多么需要这缕阳光。冬日的 遇到困难,遇到险阻,心象严冬一样 阳光似又何其珍贵,也是人们最欢喜 寒冷时,别人的一句问候的话语,朋 的,有阳光的日子,人们便把该洗的 友真挚的帮助,关心,亲人的体贴关 洗洗,该晒的晒晒,满眼望去各色的 怀似乎也就象冬日里的一缕暖阳一样 衣服和被褥挂满许多人家的阳台,勤 轻轻温暖着你的心,让你感受到生活 快的人们都乘着这好的阳光忙碌起来 的温暖,在低谷中渡过人生的严冬。 了。只要是有阳光的冬日,不管是坐 着走着心情都是那么的愉快,也总是 我想在严寒的冬日人人心里都需要这 乘着这阳光暖和出去走走,上上街, 缕冬天的阳光。

心,在这寒冷的冬天,隆冬的季节, 有太阳便是件快乐的, 高兴的事。尤 其是几天没有阳光的日子突然出太阳 了那种高兴更是溢于言表,这时候就 冬日的阳光虽没有春日的妩媚, 更喜欢在外面晒晒太阳,暖暖身体了。 的阳光真好。人生是否也需要象冬日

冬日的阳光让人是那么的喜爱,

河南龙骧主北

在双节到来之际,湖南 第一波公交定制服务。服务 线路以长沙市内游、湘江游 → 线"和"三馆一厅游船码头 专线",可以根据市民和游客 保行程安全放心! 的需求对接居民社区和旅游 游客假期交通难、交通慢的 问题。为出行<mark>提供极</mark>大的便

利,让市民游客切身体验科 力。与此同时,也能够借助 宣传定制公交服务项目,获取广大人民群 险阻,依然初衷不改。 众的认可,提高知名度和认可度,创造极

线路服务等多种服务模式。

其中常规线路服务包括社区、居民区 龙骧巴士定制公交服务率先 与地铁站点的对接,解决"最后一公里" 推出了"庆国庆,游中秋", 的问题;社区、居民区与工厂、企业的对 接,解决上下班高峰期交通难的问题;社 区、居民区与学校的对接,解决接送孩子 向,制定了"橘子洲景区专 关怀,例如在学生上车后和到达学校后, 家长都可以在系统平台得到相关提示,确

特色定制线路则偏重于周末和节假日 景区,最大程度上解决市民 期间,对接市内居民社区和游玩景区的交 通往返,以及包车服务。为市民群众提供 出行便利,解除后顾之忧。

本着谋创新,求发展,以需求为导 技出行、智慧交通的巨大魅 向,为游客提供细致出行服务的真心,龙 骧人会力争克服一切困难,迎难而上,逆 此次假期旅游公交定制服务,大力推广和 水行舟。纵有艰难,热情未尝稍更,途有

栉风沐雨数十载, 砥砺前行龙骧人, 在发展的道路上,在突破创新的道路上, 在未来的发展规划中,湖南龙骧巴士 在为人民服务的道路上,永远没有终点, 定制公交服务拟设置常规线路服务和特色 这是龙骧人的品格,也是龙骧人的承诺: 我们,一直在路上...

今天党支部组织我们观看了《我和我 背着妻子,去建设新农村。 的家乡》这部电影,这部电影里有多重惊 五大区域,展示每个地方的独特自然风光 辽宁和贵州五个地方的故事, 也是家乡的

主演的, 范伟真的是老戏骨, 把这个人物 较的出彩,我喜欢那种画面中的美感。辽 怀着一颗竭尽全力的心去感恩。

银幕中闪现的每一个片段历历在目, 喜,一共有五个故事,从祖国东西南北中 都深深的印在我的心里,我时不时笑的合 不拢嘴, 又时不时被一句话甚至一段故事 和风土人情,讲述了北京、陕西、浙江、 情节感动得热泪盈眶。作为中国人,大家 都能理解对家乡的感情。

这部电影告诉我们要学会坚持, 也许 北京的张北京,想出各种不同的花招, 对于很多事,我们告诉自己再多坚持坚持 帮助一个生病的亲戚。第二个是《天上掉 就一定能成功。要学会善待他人,一个小 下个UFO》,第三个是《最后一课》是范伟 小的举动,一次微不足道的帮助,可能都 会让他人或者自己受益匪浅。要学会感恩, 塑造得特别鲜活。第四个小故事是《回乡 每个影响到我们的人,我们都要记住过程 之路》。第五个是《神笔马亮》, 我认为比 中的每一个细节, 即使是回忆, 我们也要

新的一天从一份早餐开始

我们正常的生活规律。新的一天就从一 朋友圈中都会有很多人发布着自己的生活 带来美食和温饱,这是"习以为常",如然生活不是给别人看的,但是让自己活得 今吃顿早餐实在太方便了,想吃啥有啥, 繁华的街道两旁,摆着各种各样风味小 们从一份简单的早餐开始坚持每天早起为 吃,南北风味,各地特色,品种齐全,工作的自己准备一份喜爱的早餐,让自己

忘了曾经艰难困苦的岁月,而不再回忆,

常言道:"民以食为天"一日三餐是 每个人都在努力让自己的生活完美。每天 份早餐开始,一顿美味的早餐,给我们 照片,看看别人的生活,再看看自己,虽 更精致,才是我们要去努力的方向。让我 不至于在通勤的过程中匆匆忙忙,给镜子 生活条件的优越,让我们现代人淡 里的自己一个微笑。微笑地面对生活,活 出不一样的自己。 (屈志国)



霜降节气养生 注意事项

霜降之后, 天气明 显转凉,女性尤其要注 意脚部保暖,不要再穿 船形鞋和薄袜, 改穿能 遮盖脚面的鞋或靴子, 以使脚部保暖, 才会对 冷风有一定抵抗力。

另外,脖子是寒气 入侵的主要位置。很多 人一换季就会咳嗽,嗓 子发炎, 其实主要根结 在脖子。这个部位受 凉,向下容易引起肺部 症状的感冒, 向上则会 导致颈部血管收缩,不 利于脑部供血。所以, 霜降时节,一条温暖的 围巾可以说是老少皆 宜,人人适用。

饮食: 补冬不如补

中医认为,霜降应 淡补。因此在霜降时节 饮食应尽量保持清淡 尤其不要在食物中放太 多的盐。盐食用过多 易导致血容量增加,对 血管壁的侧压力增加。 同时容易让人产生口渴 的感觉,需要喝大量的 水来缓解,长期大量摄 取盐会导致身体浮肿, 同时还会增加肾脏的

"补冬不如补霜降", 认 降时节的秋补会更有效 最肥硕的鸭和鲜香的羊 肉,煲汤时最好还要加 上党参、当归、熟地和 黄芪四味中药,各有

这个时节常用的进 补中药有沙参、天冬 苡仁等。不过从中医的 角度来看"药补不如食 定,不能乱补。尤其是 老人,如果胡乱进补, 不但起不到调养身体的 作用,可能还会引起不 必要的麻烦;而对于小 孩,则应顺节气转向收 敛、降气、润燥;进补 期间配合艾灸、推拿会 有较佳的效果。

此时节宜选择润燥

(下转二三版)

心系你我他

湖南龙骧巴士 有限责任公司主办

個的能凝型的

HUNAN LONGXIANG BUS

导读

龙骧巴士"智慧公交"助力 2020智慧交通博览会 一版

暖心公交车司机爱心无

三版

四版

第10期(总第205期) 总编:赵智勇 主编:禹惠珍

龙骧巴士"智慧公交"助力 2020 智慧交通博览会

2020湖南(长沙)国际智慧交通暨 技术与视频演示等方式全方位展示 智能网联新能源汽车产业博览会在 长沙国际会展中心盛大举行。

本届博览会以"科技智造生活、 多角度展现了最新智慧交通技术、 智能网联产品和新能源汽车特色, 展览面积3万平方米,参展商达200

行业内知名院士、专家出席。华为、 中车、比亚迪等新能源汽车和智能 网联汽车企业以及5G运营企业应邀 参展,龙骧巴士是市内公共客运行 业唯一受邀参展单位。

了公司智慧公交管理整体方案。观 展人员可打开手机 APP, 公交车各 类出行信息随时可查; 扫一扫二维 智慧驭动未来"为主题,全方位、码,即可掐点坐公交,享定制出 在线。龙骧巴士不仅将智慧交通由 概念体现在公共交通出行上, 更多 活动邀请了多位省部级领导及 还体现在精细化管理的日常上,为

展厅里,龙骧巴士通过声光电

展会现场,交通运输部科技司 洪晓枫副司长、长沙市政府朱东铁 副市长莅临龙骧巴士展台, 听取了 给予充分肯定。



智慧交通建设的情况汇报,观看了 公交智能运营管控平台调度和视频 监控系统的应用演示,对龙骧巴士 续发展,全面推动智慧交通向纵 在智慧交通建设方面所取得的成绩 深应用。

未来,龙骧巴士将着力科技 创新、着力民生服务、着力可持

(罗军)

10月23日,龙骧 战术,制定合理有效的应对措

为全力备战此次比

集团工会举办的第三届 施。比赛中团结协作,与对手斗 员工羽毛球比赛,在东 智斗勇、敢拼敢打、每球必争。 山全民健身羽毛球馆圆 通过奋力拼杀,一路过关斩将, 满落幕。此次比赛共有循环赛以小组第一的全胜战绩挺 14支代表队参加。项目 进八强。淘汰赛不畏强手表现出 分为混双、男单、女 了"狭路相逢勇者胜"的精神。 单、男双、女双。比赛 在运动员的共同努力下,我司 分别采用分组循环赛制 代表队荣获了团体三等奖的好

两天的比赛,紧张而激烈, 赛,我司通过前期的选 选手们精彩的球技表现得淋漓 拔,选派8名参赛选手, 尽致。在一张一弛中彰显运动 有针对性地进行了几个 员风范,在一动一静中尽显王 月的训练。来自其他单 者风采,充分展示了龙骧巴士 位的对手实力不俗,都 人乐观自信、敢于拼搏、永不 派出精兵强将,积极参赛。我司 放弃的良好精神风貌和高超的



根据长沙市总工会的统一部署,10 正确佩戴法。 月29日下午,龙骧巴士公司员工健康知 识讲座在总部一楼电教室召开。工会主 席禹惠珍出席,各基层工会近八十名员 工参加了此次活动。

公司邀请长沙市八医院周卫东教 授讲座,她紧密结合实际,以现场宣讲 的方式,分别就如何做好新冠肺炎防控

讲座从疫情动态入手, 重点讲授了 新冠肺炎基本知识及如何做好防控工 作,详细演示了"六步洗手法"和口罩

糖尿病的防治则是通过 PPT 图片, 生动、形象地介绍糖尿病的防治知识。 她强调,控制好血糖必须做到:管住 嘴、迈开腿,同时要控制血压、血脂, 保持平稳的情绪。

讲座气氛活跃,内容丰富,重点突 出。以易于理解、接受和参与的方式为 工作及科学防治糖尿病等进行了授课。 我们今后的生活提供科学、健康、有益 的指导, 让我们享受到了一份精彩的健 康"大餐"。

(王璨)

长沙爱尔眼科医院携手我司开展 "关爱公交人、龙骧光明行"话动

为关爱员工,防范眼部疾病的发 通过医学手段进行全面检查,让每个 生,10月下旬至11月中旬,公司联合 员工对自己眼健康状况及眼部疾病有 长沙爱尔眼科医院免费为全司员工进

冲、圭塘、橘子洲设立检查点,由长 指导。 沙爱尔眼科医院专职医务人员对员工

公司党委副书记、常务副总经理文 为方便员工检查,公司分别在汽 建平,长沙爱尔眼科集团党委专职副 车东站、汽车南站、汽车西站、赤岗 书记欧建平等相关人员亲临检测现场

(方文兴)

邮编:410014 传真:85146010 本报地址:长沙市香樟东路159号 编辑部电话:85065179

本报地址:长沙市香樟东路 159号

邮编:410014

编辑部电话:85065179

传真:85146010

讲故事学管理

启示的启示

讲故事:

爬,爬到一大半,忽然跌落了下来。

这是它又一次失败的记录。然而, 过了一会,它又沿着墙根,一步一步地 往上爬了……

第一个人注视着这只虫子, 感叹地 说:"一只小小的虫子,这样的执著、顽 强;失败了,不屈服;跌倒了,从头来。

"可怜的虫子!这样盲目地爬行,什么——边? 时候才能爬到墙顶呢?只要稍微改变一 下方位,它就能很容易地爬上去;可 是,它就是不愿反省,不肯看一看。唉 一可悲的虫子! 反省我自己吧: 我正在 足为训。但是, 世界并不是简单的'是 维头脑的人,可不是虫子。我该感谢 你,可怜的虫子,你启迪了我,启迪了 差异 我的理智,叫我学会了聪明一些……"

虫子,两个人的见解和判断截然相反, 得到的启示迥然不同。可敬的智者,请

智者回答:"两个人都对。" 询问者感到困惑:"怎么会都对呢? 对立。 对虫子的行为,一个是褒扬,一个是贬

无论一个企业有多

这个或那个问题。作为

管理者,重要的是,面

对这些问题, 你是否敢

于解决。这就是考验一

名合格企业管理者的重

要指标之一。"如何成为

一名合格的企业管理人

员"以下是我从是多年

值班线长管理工作总结

并做一个主动的人。做

高效完成公司下达车队

的各项任务的同时,自

己也要主动思考,平时

做事要分清主次,做好

详细的计划,凡是想到

的,只要是对的,经与领

导沟通后必须立即执行。

-线驾驶员沟通,沟通可以分为正式场

驶员沟通。一定要多跟 作中。

好自己本职工作,按时

一、做事要有计划,

抑,对立是如此鲜明。然而,您却一视 墙壁上,一只虫子在艰难地往上 同仁,您是好好先生吗?您是不愿还是 不敢分辨是非呢?

> 智者笑了笑,回答道:"太阳在白 天放射光明, 月亮在夜晚投洒清辉, 它 们是'相反'的;你能不能告诉我:太 阳和月亮,究竟谁是谁非?

假如你拿着一把刀,把西瓜切成两 半,左右两边是对立的,你能不能告诉 第二个人注视它,禁不住叹气说: 我:'是'和'非'分别在左右的哪

在生活中不分是非的好好先生不 处的角度不同,他们的感觉和判断就不

第三个人询问智者:"观察同一只 不要只看到两个人之间的'异',却没 有看到他们之间的'同',他们同样有 反省和进取的精神。形式的差异,往 往蕴含着精神实质的一致。表面的相 似, 倒可能掩蔽内在的不可调和的

队的赏罚制度一定要分明,不能有私心,

三、对一线驾驶员要多关爱与观察 于承担,敢于面对、敢 一线驾驶员工作时间长、劳动强度大, 平时工作中要体谅和关怀他们,让他们 为基层管理者,要多观察他们的优点, 使他们的长处得到更好的发挥, 如发现

驾驶员遇到事情导致情绪出现异常时, 首先要找出原因,如果是因为我在工作 果是因为他家里的因素导致的,要及时 二、要多和一线驾 进行心里疏导,不能让他把情绪带到工

五、如何高效投放营运趟次。提高 合和非正式场合,可以利用吃饭、聊天 营运效益,对线路资源进行经营模式上 等非工作场合听听大家的抱怨,不但可 的改革。

以拉近彼此的距离,更重要的是了解大管理是一门科学,还有很多东西需 家的心声,从他们的话语中了解整个团 要大家去努力学习和领悟。随着社会发 体的气氛以及管理上的漏洞与不足。听展、科技进步对于合格管理者的标准不 取他们对本线路的建议,通过实际调查 断的提出新的要求。管理者要不断更新 是不是切合实际,哪怕是建议不合理, 观念,理论联系实际,努力提高自身管 也要珍惜他这样的精神,跟他们探讨建 理水平做一名与时俱进的合格管理者,

议的合理性,不能冷落了他们的建议, 才能为龙骧巴士做出应有的贡献。 (苏璟宏)

湖南龙骧巴士论坛

要高度重视,下

频率高、处理难 度大。损失大主 要表现在单个事 少则几千,多则 主要表现在车内 伤人事故相对事 故总起数占比较

90%是全责事故,由于是伤人事故 治疗时间长、调处时间长, 需耗费 大量的时间、精力。

察,特别是对一些特殊人群的关 注观察,如老、幼乘客人群。二是 上车立足未稳急于启动车辆,或是

针对以上的事故原因,结合我 验,总结出了预防车内伤人事故的 平安益处多。 "一勤两多"预防法,即勤观察。

车内伤人事 多提示、多停等。简单地讲, 勤观 故是公交企业需察是驾驶员在营运过程中不仅要时 刻关注车外行人、车辆动态,同时 力气解决的问题。 也要利用车内后视镜随时关注车内 车内伤人事 乘客动态,特别是观察一些老幼乘 要注意观察,防止因转向、制动造 成乘客滑倒摔伤; 多提示是指驾驶 员在车辆上下客时或车辆行进时应 故一般费用较高, 及时通过电子语音或口头播报安全 客,一要提示车内乘客让座,二要 提示尽快座下; 营运中遇转弯、制 动应适时提示乘客抓好扶稳; 营运

大。处理难度大 中应提示乘客避免中途换座,减少 车内移动风险,通过反复的、不厌 多停等是指驾驶员应在车辆停稳后 等2秒后再开门, 让乘客下车从容 车内伤人事故发生的原因主要 不急燥,车辆关门后多停3秒再 有几点:一是乘客缺乏安全意识, 起步,让乘客找座位座好,这一 驾驶员缺乏必要的对车内动态的观 等一停,等出的是安全,停出的 如何做好"一勤两多",一是

驾驶员缺少必要的安全提示和引 广泛宣教,利用例会反复灌输理 导,特别是针对特殊人群的安全提 念;二是强化稽查,将"一勤两 示尤为重要。三是驾驶员操作急 多"作为强制要求,充分运用视频 躁、疏忽大意,有时乘客未落座或 系统进行稽查,并辅之以管理考 核。我相信,只要我们持之以恒的 坚持做好"一勤两多",车内伤人 事故一定能得到有效遏制。

做好"一勤两多",少出事故 们在实际工作中得到的一些工作经 少背锅,做好"一勤两多",司乘

我司车辆维护保养采用强制保 养和个性化保养相结合的原则,个 性化保养是指在保证车辆综合技术 辆的技术配置、使用状态,科学、 合理、准确、精细地制定单台车辆

使用技术状况适时调整的原则。

进行保养编排呢?其实,采取个性 考核。 化保养可以在确保车辆技术状况良 好的前提下还能有效地控制维修成 主,零修为辅"呢?因为,只有在 本,减少材料浪费。

1、维修理念: "保养为主,零修为 及零修的发生,可以提高车辆运营 辅"。2、车间晨会:车间班长召集 效率。 员工召开车间晨会。主要是对前日

工作进行总结,对当天工作进行安 排布置, 重点对车间安全生产及规 范化、标准化作业进行强调。3、 技术标准进行维修作业,车间班长 负责车辆维修过程检验,发现问题 个性化保养原则包含以下几 及时解决并考核责任人。4、维修 点: 1、确保安全行车、车容车况 图片上传: D2 保养维修时,车间 良好的原则。2、结合车辆营运特 必须将车辆重<mark>要安</mark>全部位维修后的 定状况(涵盖气候、车龄、配置、 图片(刹车片厚度、保险凳、车 路况、车型等因素)确定保养公里 容、传动轴、低压电瓶舱、横直拉 间隔的原则。3、根据不同配置、 杆等)上传至维修系统,杜绝车辆 保养级别制定相应保养作业内容的 维修过程中的偷项、漏项现象发 原则。4、以单车实际运营公里生 生。5、视频监控:机务办通过车 成保养计划的<mark>原则</mark>。5、根据车辆 间监控视频对<mark>车间</mark>实际生产进行查 看,在维修系<mark>统中</mark>查看车辆维修内 为什么要采取个性化保养方式 容,发现问题及时解决并形成

为什么维修理念是"保养为 保养中按照技术标准恢复车辆的技 车辆维修保养执行管理包括: 术状况,才能有效地控制车辆抛锚

(谭力)

滋阴的饮食, 此类饮食

② 胸的化腺之士拉

想的善念和修养,给人如沐春风之

市,每天都会有或大或小的

暖心故事在城市各个角落上

演。如司乘情深,如拾金不

昧,如大义救人。我们呈现

的这个故事虽然普通, 却让

人感受到长沙这座城市的大

爱, 公交司机与乘客之间的

70路公交车司机陈显伟回

想起几天前收到老人"祝福

"老人的这200元钱无

感。一张小小的座垫,不仅让乘客在

品有增强免疫力的功 食用。若想收敛阳气可 天气或体内没有凉寒, 应尽量少用或不用解表 发汗的食品,如大葱

> 起居,穿衣要保 暖,早晨莫贪睡

> > 霜降是秋季的最后

一个节气,是秋季到冬 温可达到零摄氏度左 右。俗语有"霜降不算 冷,霜降变了天"。此 时节,昼夜温差变化增 大,人们要注意添加衣 服,特别要注意脚部和 胃部保暖,同时要加强 体育锻炼, 做好御寒准

备,预防感冒。

霜降时节,还要养

成睡前用热水洗脚的习

惯,热水泡脚除了可预

外,还能使血管扩张、

血流加快, 改善脚部皮

肤和组织营养, 并减少

下肢酸痛的发生,缓解

寒冷, 很多人喜欢赖床

贪睡。早晨卧室中积蓄

着肌体一夜排出的废

气, 空气污浊, 影响吗

吸道的抗病能力,加上

空气中大量细菌、病

毒、二氧化碳和尘粒,

会使人更易发生感冒、

睡眠时间过长,还有可

能降低心肌及全身肌肉

收缩力,破坏心脏活动

和休息的规律。长期下

来,人体体质会变差,

容易生病。因此,霜降

时节要避免赖床不起,

宜早睡早起, 养成

规律。

此时节,由于天气

红包"的经历,依旧十分感动。从事 公交行业的几年里,他多次热心帮助 秋天人体皮肤易干 燥、脱屑,贴身衣服应 了亲人,"妞妞爹爹"就是其中一位。 定期换洗。手足保养 "妞妞爹爹"是一位乘客的网 上,要保持双脚干爽。 名, 今年70岁。21日9时许, 他像 老年人不要穿硬底鞋,

往常一样, 拎着菜篮子, 从北辰三 角洲站上了陈显伟的车。"我帮您 边帮忙。此时,距离发车还有三四 分钟,陈显伟走到车尾部把车尾窗 子打开通风。"妞妞爹爹"跟陈显伟

"叔叔,还没有呢!孩子今年中

暖心公交车司机爱心无价 冬季来临,龙骧巴士116路3461 寒冷的冬日感受到来自身心的温暖,

号公交车座椅全部配有舒适的座垫。 更感受到整座城市的贴心与关爱。 这些座垫是驾驶员钟稳固自掏腰包 人的素养是城市的灵魂, 文明城 买的,其目的是为了乘客坐得舒服, 市创建就是要鼓励和带动市民多行善 举, 让一个个小善举汇聚成爱的洪 流。小善渐则大德生,每个人多释放 生活中让我们感动的,往往就是 一份善心,社会就多增加一份正能 这些看似微不足道的小细节。座垫本 量。当我们受人恩惠、享受便利之 身或许不值多少钱,但它传递的爱心 时,也应常怀感恩之心,以实际行动 将爱传递, 当好城市文明的宣传者。 我们要为钟稳固师傅的热心和善 维护者、践行者, 感染和带动更多人 良点赞,这种懂得时时处处为他人着 加入文明创建的队伍,推动崇德向善

星城是一座有爱的城

伟感到高兴。他起身, 从菜篮子中拿 出200元钱,要塞给陈显伟。"叔叔 你这是干吗? 我不能收你的钱!""作 为朋友,向你表示祝贺嘛!""妞妞爹 爹"执意要给,陈显伟坚决不要。

发车时间到了,陈显伟一边开 车,一边想着如何将这200元还给 "妞妞爹爹"。他清楚地记得,老人每 次都是在含光路附近一小区下车,去 儿子家。等红绿灯间隙, 陈显伟从自 己身上掏出100元钱,加上老人给的 200元, 打算在老人下车时帮他提菜 篮子,趁机将300元钱塞进里面。没 想到,下车时,"妞妞爹爹"没给陈 匆匆走了。陈显伟想追上去还钱,但 车里还有乘客,他只能回到驾驶位,

"说实话,那天我的眼眶湿润 了,工作几年还是第一次遇到这样的 红包',证明我的工作得到市民的肯 定,内心还是很自豪。"陈显伟告诉 我们,老人的这份情谊值千金,但这 钱他不能收,一定会想办法还给"妞 妞爹爹"。同时,在以后的工作中,

练兵强队伍 岗位树形象

心近60名员工开展了一次涉及面广 要求标准高的技能演练。工会主席 禹惠珍、智能运营管控中心服务安 全经理欧阳旗兰、管控中心质监经 理刘水乐出席了此次演练活动。

这次演练是收银中心员工技能 收银团队的规范化、提升业务水平, 打造一支拥有"标准化、专业化、 精细化"的收银队伍具有重要意义。

收银中心曾荣获湖南省"芙蓉 标兵岗"荣誉称号。近年来,中心 紧密围绕"严谨、专业、高效"的 业绩。

点钞员们,却不免令人心酸。每天, 她们的工作就是要将堆积如山的票 币准确点数,整理成银行标准零币 包装成品,同时要细分每台车的票 币额数据。这不仅仅要靠细心,还 需要员工们具有专业的点钞技能, 多工种高度配合完成,是一项必须

因长期固定坐姿点钞,有的员 工患上腰肌劳损,数钱数到患上手 尽管艰难,她们却没有一个人懈怠。 工作状态诠释着良好的精神风貌。

工作状态。一袋零钞从收取到按银 行要求整理成扎入库整个过程中, 按照不同面额、不同版面、残旧程 挑版、整币、归组、捆扎等几个程 "数钱数到手抽筋"是很多人的 序。全体员工多工种配合、团结协 梦想,可用这句话形容收银中心的 作,严格控制账实误差,不仅全面 杜绝了票币流失,而且实现票币包

> 整体队伍素质,努力树立"严密 精确、高效"的良好岗位形象。

> > (王璨)

观湘江长沙综合枢纽



10月21日,龙骧集团党委委员、副 总经理周南健、湖南龙骧巴士党委委 员、纪委书记、监事会主席张劲、工会 主席禹惠珍等领导带领龙骧巴士劳动模

通过参观学习,大家了解到湘江长 沙枢纽工程为湘江干流9级开发的最下 游一级,其主要开发任务是保证长株潭 城市群生产生活用水,适应滨水景观带 并告别"水荒"。 建设和进一步改善长沙株洲段航道通航 条件为主,兼顾发电等功能。坝址位于 间形成长达130公里"江澄如练、水天 长沙市下游望城区境内的蔡家洲,上距 一色"的壮丽滨水生态宜居环境,形成 株洲航电枢纽132公里,下距城陵矶146 大量特色旅游景观,湘江将成为名副其 公里。枢纽主要建筑物由双线2000吨级 实的"东方莱茵河"。 船闸、泄水闸、电站和坝顶公路桥组 亿千瓦时。

湘江长沙综合枢纽工程的建设,对 我国中部人口最密集、经济最发达的长 沙-株洲-湘潭城市群地带意义重大:

一是流经三市的湘江长期保持29米 以上水位,航运能力从1000吨级提升至 2000吨级,地处内陆腹地的湖南大宗商 品运输将顺畅地通江达海。

二是汛期防洪、枯水期保水,长株 潭三市上千万人口居住区防洪能力提升

三是蓄水完成后在长株潭城市群之

大家参观湘江长沙综合枢纽后,纷 成。船闸设计年通过能力9400万吨,电 纷感叹原来在我们身边还有这么一座美 站装机容量5.7万千瓦,年均发电量2.32 丽的枢纽,默默地为我们生活做出了如 此多的贡献。 (彭灿)

本报地址:长沙市香樟东路 159号

平,组织开展第三届微型消防

站火灾防控和灭火救援实战水 比武竞赛。

2020年10月23日长沙市公 站技能比武竞赛,我司应急小

交分局、消防治安大队为提升 分队参加"初期火灾扑救操"

全市公共交通系统各微型消防 和"灭火器油锅接力灭火操"

邮编:410014

(邓理军)

编辑部电话:85065179

传真:85146010

本报地址:长沙市香樟东路159号

否则可能打消大家的积极性。当然,车

邮编:410014

编辑部电话:85065179

传真:85146010