



安徽今飞轮毂有限公司 年产120万件汽车轮毂项目正式投产



浙江今飞凯达轮毂股份有限公司董事长葛炳灶致辞



9月23日上午,安徽今飞轮毂有限公司年产120万件汽车轮毂项目投产仪式在安徽省六安市裕安区隆重举行。项目正式投产标志着今飞在智能化制造、循环经济领域迈出新步伐,吹响了六安市建设攻坚的奋进号角,为六安市产业升级与经济发展注入新动能。裕安区人大常委会党组书记、主任王雷等相关领导参加投产仪式,共同见证这一里程碑时刻。浙江今飞凯达轮毂股份有限公司董事长葛炳灶携公司高层、职能部门负责人、安徽今飞骨干成员出席仪式。

仪式现场,各位领导纷纷对今飞裕安项目的成功投产表示热烈祝贺并发表了讲话。

葛董首先发表主旨致辞,对裕安区区委、区政府和各级部门从项目签约到落地投产,一如既往地给予大力支持表示感谢。同时,对客户单位奇瑞汽车的信任表达了感谢,葛董表示今飞将通过与奇瑞汽车的深度合作,提升自身的技术水平和生产能力,扩大市场份额。

葛董回顾了今飞自创立以来的发展历程,从一家传统制造企业逐步成长为集铝合金车轮、再生铝材料、智能装备、航空部件、信息化软件等多元产业于一体的跨区域大型企业集团,其关键在于今飞始终坚持“地瓜经济”发展理念,以浙江金华为总部,在云南、宁夏、江西、安徽、泰国等地布局生产基地,构建起辐射全球的产业网络。在全球制造业智能化与绿色化转型的大势驱动下,今飞坚持“以创新破局”,深度融合智能化与绿色制造理念,打造集自动化生产线、数字化管控系统、物联网质量追溯于一体的智能工厂体系。此次安徽项目的投产,是今飞应对行业变局、实现逆势突围的关键落子,该项目不仅将显著提升企业产能规模与供应链韧性,有效降低综合生产成本,更将强化技术迭代能力,提升产品品质稳定性,全面增强市场竞争力。

奇瑞汽车采购总监严兴国作为客户代表发言。他表示,多年来,今飞始终以专业的技术、可靠的产品品质和高效响应的服务,赢得了奇瑞的高度信赖。今飞此次项目的投产,意味着未来更稳定的供应能力、更灵活的产能调配、更优质的产品体验,期待双方开展更多技术协同

与联合研发,共同推动中国汽车产业迈向高端化、绿色化、国际化。

浙江明泉工业装备科技股份有限公司董事长黄立明作为合作伙伴代表发言。他表示,今飞在智能化领域的持续投入令人钦佩,项目所采用的自动化产线和数字化管理系统,正是双方深度合作成果体现。未来将继续深化合作,助力今飞打造行业标杆级“智慧工厂”。

裕安区委常委、副区长任其平在致辞中高度评价了今飞项目的示范意义。此次项目顺利投产标志着今飞在长三角地区战略布局的进一步深化,是其在裕安产业链融合中的重要成果。项目从签约到投产,历时仅18个月,充分彰显了“今飞速度”与“裕安效率”。裕安区委、区政府始终秉持“有求必应、无事不扰”的服务理念,致力于为企业提供全方位、高效能的服务保障。未来,裕安区委、区政府将继续坚定不移地支持今飞在裕安的发展壮大,让今飞在裕安这片沃土上绽放更加绚烂的光彩。

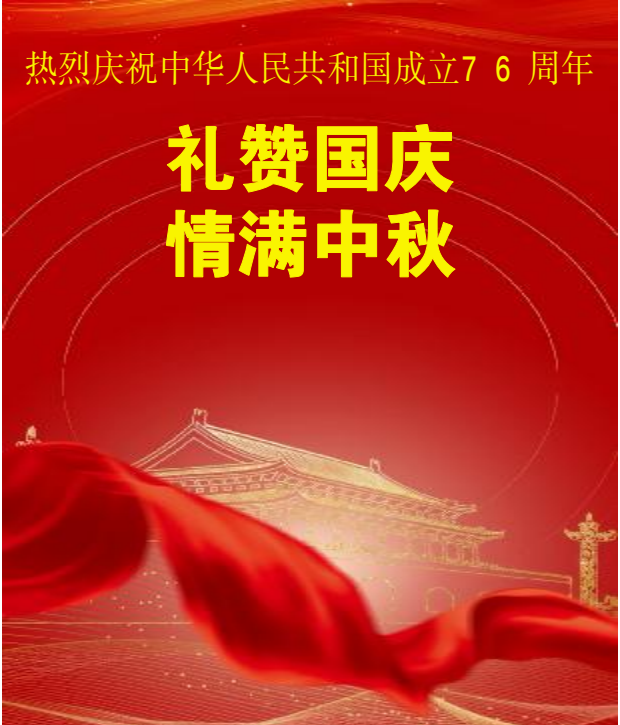
在全场嘉宾的共同期待中,裕安区人大常委会党组书记、主任王雷郑重宣布:“安徽今飞轮毂有限公司年产120万件汽车轮毂项目正式投产!”话音落下,礼炮齐鸣,掌声如潮,将现场气氛推向高潮。

随后,与会领导与嘉宾在葛董的引领下,参观了安徽今飞轮毂有限公司的现代化展厅与智能化生产车间。展厅内,通过图文展板、数字大屏等形式,全面展示了今飞的发展历程、核心技术、产品矩阵及未来战略规划。车间内,智能有序运转的自动化产线、实时精准监控的物联网系统,充分展现了“中国智造”的科技魅力。

征程万里风正劲,重任千钧再奋蹄。今飞将牢牢把握发展机遇,依托六安基地的区位优势与政策支持,进一步优化产业布局,持续加大研发投入,聚焦新能源汽车轻量化核心技术攻关,推动产品向更高性能、更低成本、更环保方向迭代升级,提升资源循环利用水平,打造绿色制造标杆工厂。并以此项目投产为全新起点,坚定迈向“智能制造、引领未来”的发展征程,为中国从制造大国迈向制造强国贡献今飞力量。

文/柳娅

文/徐俊杰



喜报

为深入贯彻党的二十届三中全会精神,贯彻落实省委十一届八次全会精神及关于促进民营经济发展壮大、促进“两个健康”的工作要求,提振民营企业发展信心,推动全省民营经济高质量发展,9月19日上午,云南省工商业联合会在昆明发布了2025云南省民营企业100强及系列榜单。经过评选,云南富源今飞轮毂制造有限公司荣获“2025云南省民营企业100强(第49位)”荣誉称号。

近年来,公司先后荣获第四届曲靖市市长质量奖贡献奖、“2019-2024云南省非公企业100强”、“2022-2024云南企业100强”、“2022-2023云南制造企业50强”、云南省技工院校2024年度校企合作友好企业等荣誉称号,通过了曲靖市企业技术中心、云南省企业技术中心和云南省科学技术协会颁发的“专家工作站”等认定并筹建了企业运营管理中心。

目前,企业一方面依托自身创新平台,另一方面紧扣习近平总书记提出的新质生产力的发展理念,全力推进设备的自动化改造工作,提高产品制造过程的自动化、智能化水平,保障产品质量、生产效率和经营效益的提升,为曲靖市、富源县的制造业发展贡献力量。

云南富源今飞轮毂制造有限公司荣获『2025云南省民营企业100强』荣誉称号

安徽今飞轮毂有限公司全景



金华市婺城区女企业家协会成员莅临今飞控股集团参观考察 葛炳灶董事长围绕“制造业突围之路”作主题分享



9 月 17 日,金华市婺城区女企业家协会会长万晓燕率婺城区优秀女企业家代表一行莅临今飞控股集团参观考察。今飞控股集团董事长兼总裁葛炳灶、副总裁冯红、今飞凯达副总经理兼董事会秘书葛茜芸等热情接待,并陪同女企业家们参观了今飞集团总部大厅和企业展厅,今飞凯达副总经理兼董事会秘书葛茜芸为来宾们深入讲解了今飞的发展历程、产业布局、企业文化。企业展厅内呈现的六十多年来的发展脉络,代代传承的今飞人的拼搏精神,以及企业如今取得的辉煌成就,获得了女企业家们的一致肯定和赞扬。

座谈会上,今飞集团董事长葛炳灶

对女企业家一行的到来表示欢迎,并围绕“制造业突围之路”作主题分享。葛董结合自身 40 年深耕制造业的实践经验,分析了当前国际经贸形势、地缘政治变化及国内经济环境,指出制造业企业须积极应对贸易壁垒、供应链重构等挑战,可重点从三方面实现突破:一是提升综合竞争力,摆脱价格战和规模扩张传统路径,转向技术创新、质量提升和成本优化等方面提升竞争力;二是优化生产与市场布局,到资源丰富的地区投资,借助海外建厂和贸易公司拓展国际市场;三是推进科技创新与智能制造,加大研发投入,建设智能工厂,培育低空经济、机器人



等新产业发展机遇。葛董强调,企业应深入研究政策导向,谨慎规划海外发展,避免盲目跨界,实现稳健经营。

山山家董事长王平为参会女企业家代表发言,表示葛董的分享为民营企业应对当前经济压力、提升竞争力提供了宝贵思路,为今后企业的发展奠定了坚实的基础,作为民生服务业也要紧跟国家政策发展,为人民去多做一些实事。

最后,万晓燕会长在总结中感谢今飞集团的周到安排,特别是进了集团大楼参观了今飞的发展史的铜雕,颇为震撼。特别感谢葛董精心准备的分享,用人大代表的高度,用企业家的视野,透视整个国内外形势,使得今飞如今处于行业领先地位。会上指出,此次交流不仅拓宽了视野,也增强了女企业家们应对挑战、把握机遇的信心。希望婺城区女企业家们有所收获,为各自企业今后的发展有所助益。

文/陈旭伟

法国夏斗湖市市长吉勒·阿菲胡斯一行 莅临浙江今飞凯达轮毂股份有限公司 参观考察



9 月 19 日下午,法国夏斗湖市市长吉勒·阿菲胡斯一行莅临浙江今飞凯达轮毂股份有限公司参观考察,此次访问旨在深化中法双方在智能制造、绿色科技等领域的合作共识,探索中法企业协同发展的新机遇。今飞凯达副总裁任洪兴热情接待了吉勒·阿菲胡斯一行,并陪同参观了凯达展厅及智能工厂。

吉勒·阿菲胡斯一行首先参观了凯达展厅。这座集数字化展示、互动体验与产品实景观摩于一体的现代化展厅,全面呈现了今飞凯达的发展脉络与核心竞争力,展现了今飞凯达从传统制造向智能化、绿色化转型的跨越式发展历程。今飞凯达在轻量化技术、数字化管理系统等方面的创新应用,获得了吉勒·阿菲胡

斯一行的高度关注与认可。任洪兴表示,今飞凯达作为行业领先的智能制造企业,始终秉持“创新驱动、绿色引领”的发展理念,积极拓展国际合作版图,以全球化视野推动技术升级与产业协同。

随后,吉勒·阿菲胡斯一行移步至智能工厂,实地感受今飞凯达的生产实力与工艺革新。车间内,自动化生产线高速运转,机械臂精准完成物料搬运与精密加工,智能检测设备实时监控产品质量参数,数字化看板动态呈现生产数据——这一幅“人机协同”的现代工业画卷令吉勒·阿菲胡斯一行频频驻足赞叹。这不仅展现了今飞凯达在制造领域的创新实践与数字化转型成果,更为法国制造业转型升级提供了重要参考,进一步深化了双方在相关领域的合作共识。

此次参观活动增进了法国伙伴对今飞凯达技术实力与产业愿景的认知,为双方在智能制造、绿色科技等领域的潜在合作奠定了坚实基础。未来,今飞凯达将持续以创新为引擎,以开放姿态欢迎国际交流,期待与法国企业携手探索合作机遇,共同推动中法产业合作迈向新高度。

文/柳娅

情满中秋,礼暖人心 今飞集团为全体员工发放中秋福利

桂香满庭,月满中秋。在中秋佳节来临之际,今飞集团工会为金华、云南、宁夏、江西、泰国、安徽等生产基地全体职

工精心准备了中秋福利。感谢全体干部员工的辛勤付出与不懈坚守,将浓浓的节日关怀与温暖送到每一位员工手中。



大家手捧满载心意的礼盒,脸上洋溢着喜悦的笑容,不仅感受到了节日的浓厚氛围,更体会到了公司“以人为本”的企业文化关怀。

金秋佳节至,感恩同路人,每份中秋福利是为传递“家”的温暖,更是对未来并肩的期许。集团公司携手全体员工共赴新征程,共创美好未来。值此国庆、中秋来临之际,今飞集团衷心祝愿大家:节日快乐,阖家幸福!

文/陈旭伟

创新公告

2025 年 9 月,今飞控股集团有限公司创新项目评审组对 11 个创新项目进行了评审,并形成了初步评审结果。评审组评出改善型鼓励奖 10 个、小改小革奖 1 个,经总裁办公会议讨论批准后,现将评审结果予以公告。

序号	项目名称	类别	部门	创意者	主实施者	主参与者	奖励级别
1	边模梯度补偿技术	改善型	汽摩配	叶政琳 30%	吴鹤 40%	钱重阳 15%、凌煌铭 15%	鼓励奖
2	摩轮花鼓电镀	改善型	电镀	伊瑞山 40%	严李强 20%	方群日 20%、张洁 20%	鼓励奖
3	1666-22825A 凹凸轮窗口加工效率提升	改善型	汽摩配	朱洪斌 30%	叶政琳 30%	马红辉 25%、董浩新 10%	鼓励奖
4	摩圈修基准面工艺改善	改善型	今飞车圈	杨柳枫 30%	陈晓 25%、郭晖煌 25%	曾庆忠 20%	鼓励奖
5	哑光亮面产品使用哑光透明粉工艺	改善型	富源今飞	赵强 30%	袁泽亮 30%、陈忠树 20%	陈顺林 20%	鼓励奖
6	透明粉+哑光产品转线自动化改善	改善型	汽车小镇	鲁玉芳 30%	王旭祥 25%、王佩 25%	郑超 20%	鼓励奖
7	综合热处理效率提升改善	改善型	今泰 4 期	徐晓聪	陈忠树 35%、叶跃辉 35%	苏洪兵 30%	鼓励奖
8	机加工智能产线挖槽刀座刀杆改善	改善型	富源汽主	何占东 40%	胡海铖 20%	陈祥均 20%、段汝林 20%	鼓励奖
9	接料盘自动清渣改善	改善型	富源售后	陈得林 40%	郭师 30%	严夏明 30%	鼓励奖
10	一种钻割一体机花鼓专用夹具	改善型	摩轮研究院	徐惠寒 30%	汤红运 30%	夏斌 25%、徐国水 15%	鼓励奖
11	铸造车间吸液套二次利用	改善型	富源汽主	冯先海 50%	陈浩 50%	/	小改小革奖

备注:请全体员工积极参与技术创新项目的申报,创新评审小组将根据公司的《员工创新奖励办法》进行评审和奖励。有意见及建议者,请与技术办公室联系,联系电话 82520362。

技术中心

养身·健心·悦动

管理健康就是管理人生 - - 今飞控股集团举办“健康生活主题”员工交流活动



9月20日,今飞控股集团工会组织今飞学社、今飞妇联成员在飞扬总部大楼职工活动中心举办以“养身·健心·悦动”为主题的健康生活交流活动。本次活动聚焦职场人普遍关注的亚健康问题,围绕“科学运动”与“日常养生”两大核心,特别邀请今飞凯达副总经理兼董秘葛茜芸,今飞凯达副总裁郑丹,带来实用、易行的健康养生分享。

分享过程中的有奖提问环节点燃现场氛围,“每天喝水至少多少毫升?”、“运动步数怎么算达标?”、“减肥的核心是什么?”一个个贴近生活的健康问题抛出,职工们踊跃举手、积极抢答,不仅收获了精美小礼品,更在互动中加深了健康知识记忆,现场掌声与笑声不断。

交流环节中,职工们主动分享各自的运动心得与养生经验,在思维碰撞中激发更多健康生活的新灵感。

活动最后,集团副总裁冯红作总结发言。她充分肯定本次活动对职工健康的积极意义,感谢两位副总的倾情分享,并结合自身经历畅谈运动带来的积极改变。她强调,集团始终将员工健康放在重要位置,未来今飞学社与妇联还将持续推出更多贴近职工需求的健康活动,切实将关怀落到实处。

通过此次“养身·健心·悦动”活动,收获的不仅是一次健康知识的传递,更是一次企业温情的深度凝聚。职工在活动中既学到了实用技能,也感受到企业浓浓的关怀。未来,今飞控股集团将继续以多样化的文化活动为载体,积极构建健康向上、充满活力的企业文化,助力每一位职工以更饱满的精神、更健康的体魄,共同奔赴企业发展与个人成长的新未来。



郑丹聚焦“日常健康养生知识”,带来专业且接地气的实用指南。她从人体预警信号和健康风险指标入手,以自身为例,细致解析生活中容易被忽视却直接影响健康的养生细节。她强调,健康并非遥不可及,而是藏于日复一日的细微习惯与自我关怀之中。实用易懂的内容引发职工强烈共鸣,大家纷纷表示“方法贴心,明天就能用起来”。

健康管理小贴士

内在健康管理——健康管理的三大基石

基础指标的意义

基础指标是衡量健康状况的重要标尺,它们反映了身体机能、营养状况、代谢水平等,是评估健康风险的重要依据。通过监测这些指标,可以及时发现潜在的健康问题,并采取相应的干预措施。

守护健康防线

通过定期体检,可以及时发现潜在的健康问题,并采取相应的干预措施。同时,保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等,也是守护健康防线的重要手段。

早发现早干预

通过定期体检,可以及时发现潜在的健康问题,并采取相应的干预措施。同时,保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等,也是守护健康防线的重要手段。

体重---血压---睡眠

三大指标相互影响

情绪与压力

情绪和压力是影响健康的重要因素。长期的压力和负面情绪会导致内分泌失调、免疫力下降,进而影响体重、血压和睡眠。通过调节情绪、减轻压力,可以改善健康状况。

身体是你情绪的忠实记录者

身体是你情绪的忠实记录者。通过观察身体的变化,可以了解自己的情绪状态。例如,体重增加、血压升高、睡眠质量下降等,都可能是情绪问题的信号。

充分了解自身的身体指标

疾病风险评估

通过专业的评估工具,可以了解自身的疾病风险,并采取相应的预防措施。

身体机能检测

通过专业的检测手段,可以了解自身的身体机能,并采取相应的干预措施。

个性化健康管理

根据个人情况和需求,制定个性化的健康管理方案,提高健康水平。

健康习惯的重要性

预防疾病

通过养成良好的健康习惯,可以有效预防疾病的发生。

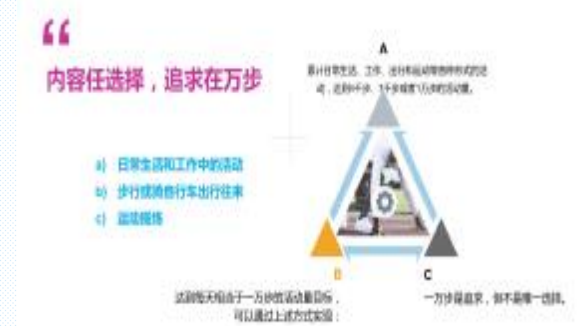
提高生活质量

通过养成良好的健康习惯,可以提高生活质量,增强幸福感。

促进整体健康

通过养成良好的健康习惯,可以促进整体健康,实现身心和谐。

活动伊始,葛茜芸以“运动焕活力,工作更有力”为主题进行分享。她结合国家卫生健康委员会《“体重管理年”活动实施方案》的相关倡议,从自身与家庭的运动实践出发,围绕“运动契机”、“运动榜样”及“将运动融入生活”三个维度,系统拆解科学运动的逻辑与方法。内容涵盖如何通过日常运动改善体质、缓解工作疲劳,以及合理膳食与有效运动如何协同促进身心健康。她的分享案例真实、建议落地,帮助职工明晰“如何运动更健康”的实际路径。



怎样保持稳定的心态呢?

正确对待自己: 接纳自己的情绪,不要过度自责。
正确对待他人: 学会换位思考,理解他人的难处。
正确对待社会: 保持积极乐观的心态,面对挑战。

心理平衡

心理平衡是身心健康的基础。通过调节情绪、减轻压力,可以实现心理平衡,进而促进身体健康。



共同进步
携手奋进

运动小白的进阶之路

从小对体育运动似乎就不擅长,那时候学校的乒乓球桌是用水泥板替代的,大小尺寸也不标准。小伙伴们经常一起玩跳大绳,也是没办法才上。几个小伙伴喜欢一起倒立着叠在一起,我就做观众。小时候妈妈的徒弟在婺江边长大,一心想教会我们游泳,当时只学会了对这片熟悉水域不害怕。一段时间跟着小伙伴们一起去了当时金华唯一的户外游泳馆学了几天游泳,倒是学会了睁着眼睛潜水,憋着气在水底狗刨式划拉几下。到了学校运动会期间更是煎熬,那时候需要每个人都报两个项目,也不知道我怎样蒙混着过来的,所有的球类连规则都不懂,更不要说参与了。

但所有的体育运动都不会却没有影响我长高,靠先天条件自然生长,不喜欢运动的细胞在成长过程中渐渐苏醒,对运动达人无论身材、体力都很羡慕,加上有了腰间盘突出问题、腰扭伤,报了瑜伽班,练了两三年的瑜伽,那时候觉得一直会练到老的感觉。直到**2018 年 3 月**在刚冲洗过的卫生间滑到,一个跳跃的劈叉造成右手腕粉碎性骨折,幸亏医生手艺高超愈合情况良好没有开刀,等拆了石膏后,还是发现两只手腕有了鲜明的不同,再也回不到爹妈给的状态了。燃起的星星之火又渐渐熄灭。这段

瑜伽训练的时光也就成为了回忆。生命的骚动总的不经意间浮现,四年前在健身房如雨后春笋般生长的时代,召集几个伙伴去健身房体验了一个时段的小课班,着急的性格好胜的心理让我在做动作时偏离了正确位置,导致髋关节的经络整整痛了三

年,每次坐着起身或从车里下来,都需要用几秒钟调整姿势才能开步,不高的山也走得腰酸背痛腿抽筋,身体似乎又回到沉静状态,只能用听到有人提倡的“**龟息疗法**”来安慰自己。**2024 年 1 月**一场头部带状疱疹的疼痛击垮了我,几乎找了所有的偏方依然不能抵挡剧烈的神经痛,间隔**6 小时**就需要用止痛片来麻痹,在带状疱疹经历了疼痛、奇痒失眠的过程后刚刚缓和点,却因体力耗费太大,体力不支在下楼梯时二步并成一步踩空导致右脚踝骨裂。只能坐着轮椅带着帽子居家疗养,却依然被“**二阳**”。听到先生说我需要提高免疫力,需要锻炼。心里常常腾起火苗,觉得要睡醒才能运动,所谓运动后才能睡眠更好的说法没有体验过,也没有相信过。

或许内心还是不甘沉沦,今年**5 月份**接受了先生给我买一辆自行车,既有被**25 年**今飞帅哥骑行队伍的新春**VCR**种草,

内心也有想陪先生骑行减少孤独的纯粹。当跨上自行车坐垫的时候,跟随成为内心的温柔,耳畔的风和眼前的风景成为自己的陪伴,还有一路上和自己独处的宁静。

真正让我再次萌发运动想法的,是今年暑假被外孙鼓动我去游泳的时候,下水后肺部的紧迫感 and 嗓子冒烟的感觉让我自己都惊呆了,没想到体能下降的速度和年龄的反差如此之大,短短的**550 米**我需要用**22 次**不停的休息才能完成,中间还近乎一半是仰泳。那天下了决心需要训练体能,却迟迟没有动身,又是外孙在晚饭后催促我们换上运动衣裤跑鞋一起去户外跑步,刚刚跑出门**100 米**就被剧烈的嗓子撕扯感和**160**的心率喊停,只能选择走路,略微一跑心率就飙升,两腿也像灌了铅,重重地拉着整个身体往下坠,只能完成**1 公里**的路程。就这样慢慢地从**1 公里**到**2 公里**,**3 公里**,到目前能跑**5 公里**,并能坚持每周的运动训练。

经过近两个月的跑步运动坚持,跟着女儿做力量训练,还有近两年的精油泡澡,深睡眠时间从不足一小时到现在可以达到深睡比例**40%**,内心的想法变得纯粹简单,也体验到了运动后的舒畅感。终于在**60 岁**重启运动细胞,希望这次的运动能坚持下去。身体强壮、心情愉悦、精神饱满,让生活品质变得更好。

文/海棠红



秋的使者 尔东旭 摄

枣树下的童年与回忆

每年暑假,我都会带孩子去乡下的山里玩水。山涧溪水清澈见底,水面吹来的风带着故乡的气息。湛蓝的天空下,洁白的云朵如同绽放的花朵,美不胜收。我常常想,这水,这风,这云,是否都是从故乡飘来的?看着孩子在水中嬉戏,我不禁想起自己小时候的暑假是如何度过?

儿时的暑假,对于农村的孩子来说,虽没有空调酷暑难耐,却有着无尽的自然乐趣。其中,最让我难忘的便是躲在小河里玩水抓鱼。我们会比赛抓鱼,看谁抓到的鱼最多最大,虽然最后往往都是空手而归,但那种快乐却是无法用言语来形容的。除了抓鱼,我们还会在河边寻找各种小动物和昆虫。

村东边有条小河,河边的枣树,更是我们心中的宝藏。起初,枣树的叶子绿的深沉而茂密,隐隐隐藏着一颗颗青涩的小枣。风一吹,那些小枣若隐若现,宛如刚见世面的孩子,羞涩地探出头来。我们常常在树下嬉戏,期待

着枣子快点成熟。不久后,那红晕开始慢慢爬上枣儿,它们仿佛一个个妙龄少女,在绿叶的掩映下微笑。这时,眼尖的孩子发现了这一变化,兴奋地喊道:“枣子熟了!”于是,一群调皮的孩子纷纷行动起来。他们踏着树疙瘩,灵活地爬上树,双脚踩在树杈上,用力摇晃着树枝,成熟的枣儿纷纷从叶子里跳下,扑通扑通地落入水中,水面顿时便炸开了锅。我们在水中争抢着枣儿,一边将捡到的枣儿紧紧攥在手中,一边眼睛像雷达一样环顾四周,生怕漏掉错过一个。一旦发现目标,便立刻奋力冲过去将枣儿捡起,然后迫不及待地送入口中。那枣儿的甘甜瞬间在味蕾中化开,让人陶醉。尽管有时候枣儿并不干净,但在我们心中,那份来自大自然的馈赠却是无比珍贵的。

我媳妇家里院子中也有一颗枣树,那是我岳父年轻时亲手种下的。如今,那棵枣树已经长得枝繁叶茂,每年都会结出丰硕的果实。然而,由于工作和生活原因,老屋早些年已经不再居住,一家人很少

文/徐龙

成长

当夏天的烈日褪去了炙热,阵阵秋风送来了桂花的清香,孩子们迎来了开学季,同时也让家长们见证了孩子的成长。

大儿子开学前军训报到时,新高一第一次寄宿学校,我和其他送孩子上学的家长们一样,在学校帮孩子办理完杂费缴费、一卡通绑定充值、宿舍打扫卫生、整理床铺等各种事宜后,对孩子千叮咛万嘱咐,望着孩子们匆匆忙忙到教室去集合的身影,还是觉得很放不下心,担心他能不能承受军训的强度、在学校吃饭能不能吃好、课后回宿舍洗漱时间会不会不够用……经过为期一周的军训和一周正式上课后,孩子们已经快速适应了新学期的生活和学习节奏。周六放假那天,我在学校门口等了**20**多分钟,迟迟不见孩子出来,后来接到他后才说军训时候脚上磨了个大水泡,没有及时处理有点化脓,这一周上课是和班主任说明情况穿着拖鞋上课的,我说他看起来好像瘦了,孩子说是因为脚疼不方便跑,教室又在四楼,离食堂远,到食堂吃饭去的晚,有时候没胃口不想吃,问他有事怎么不打电话?他说这些事情打电话说了只会让你们更加担心,学校里有医务室,我已经去处理过了,况且现在脚已经好的差不多了,在学校里真的有事自己处理不好再打电话给你们,不打电话就说明我自己都能处理好,你们不用担心呢!突然觉得,孩子上了高中就真的长大了。

送二年级的小学生开学报到时,新学期开学进校门已经是轻车熟路了,换了班牌又不换教室和班主任,省去了很多适应阶段的麻烦。虽然晚上回家写家庭作业、背书还是有点拖沓,但是起码现在认识的字多了,帮他标拼音读题的麻烦就少了,写完作业还知道主动问我要不要帮忙做家务,比以前懂事多了。从一年级开始,学校都要求:接送孩子家长都要在指定位置等待,留一段路让孩子自己走!有时候看着小小的背影背着书包自己走向学校,心里会有一丝不舍……那天孩子放学让我看着他背书,背到《植物妈妈有办法》时:孩子如果已经长大,就得离开妈妈,四海为家。突然就觉得眼眶一热,植物长大了要离开自己的妈妈去独立生存,我们人类也一样啊!

小树苗渴望自己能长成参天大树,雏鹰的梦想是成为展翅的雄鹰,他们都经历过属于自己的成长故事。每个人的生命旅程都伴随着成长,就像在春天里播下的种子,总要在阳光雨露中抽枝展叶,在寒霜烈日下学会坚强! 家长总是觉得孩子还小,总是担心孩子这个不会做,那个做不好,其实只有真正离开父母,孩子才能尽快适应新环境、新生活,独立自主去面对一切,孩子的路,父母只能陪着走一程,永远陪不了一生一世。放手让孩子们自己飞吧,学习好不好没关系,健康平安才是最重要的!

文/宋小红

共生

车间里的螺丝
拧紧八月的尾巴
操作台泛着金属的微光
这个夏天 汗水与图纸
在流水线上长出坚韧的翅膀

孩子的蜡笔搁在窗台
画纸上是一抹弯弯的彩虹
他们数过你晚归的脚步
思念如同纸飞机投向妳的方向

云朵开始收拾行囊
书包咬住九月的衣裳
满是老茧的掌心
托起另一双握笔的小手

那些被初秋吹落的树叶
被电弧吻过的黄昏
渐渐凝成相册里
一页页发光的勋章

机床依然唱着熟悉的歌
校园的铃声划过蓝天白云下的操场
在岁月的光辉里,在季节交界处
我们左手接过任务,右手递交梦想

文/钟昌树

身体和心灵总有一个在路上

9 月 20 日,周六,有幸参加了集团公司工会举办的“养身·健心·悦动”——共筑职工健康生活主题活动,又一次深刻体会到了公司有温度,落到实处的人文关怀。主题活动上分享的运动和养生知识,让我眼前一亮,也在我心底种下一颗运动的种子,燃起一把迈腿的火焰。回想最近比较焦虑,下班后不怎么想动,在辅导作业时爆发的次数变多,之前因为孩子**9 月**刚开学需要一段适应期,以及升入四年级作业难度加大孩子未能跟上进度,讲解多次孩子未能听明白导致的烦躁。通过会上的分享,我意识到自己好长时间没有规律运动了,这是身体用信号提醒我要动一动了。

想啥来啥,主题活动后,公司组建了“运动焕活力打卡群”,说是想要相互监督的可以进群,一看消息就毫不犹豫地加入了。会上进行分享的几位“老师”,都用自己的亲身经历说明了运动和养生的好处。之前也看过类似文章,知道坚持运动和养生可以帮助自身带来很多红利。诸如运动能帮助释放内啡肽,有助于缓解压力和情绪紧张;运动可以增强心肺功能,增加大脑供氧,提升工作效率;运动能改善血液循环,减少血液淤积的风险;运动能改善肩颈僵硬、腰酸背痛等症状;运动能改善代谢功能……科学研究表明,运动可以锻炼专注力,充分放电的孩子作业效率会提升,这是因为规律运动能促进大脑神经元连接,提高记忆力和专注力,运动时产生的多巴胺、去甲肾上腺素和血清素,正是提高学习效率的关键因素。总之,运动的好处有很多。借着工会这次“养身·健心·悦动”主题活动的东风,开启运动之旅,这会儿距离**2025 年**结束还有一个季度,希望自己能比往年的自己有进步。终极目标是希望能够带动家里的孩子,除了骑车之外,还能有另一项能够坚持的运动爱好。

说干就干,当晚就去试着迈腿。话说,万事开头难,太久没运动,跑到**500 米**时就感觉喘气有点困难了,在系统语音提示下慢慢调节,过了极点之后稍微轻松一些,继续坚持。当“您已跑步**1 公里**”提示音来了之后,暗示自己,今日目标已经完成**20%**,继续加油。当系统提示“您已跑步**3 公里**”的时候,默默给自己点了一个大大的赞。就这样一边跑一边调节,**5 公里**结束。跑完之后,又走了**1 公里**进行缓冲,让心率慢慢回归到日常水平。此时,秋风轻抚脸庞,心情特别愉悦,这应该就是战胜自我的喜悦。将运动数据截图到“运动焕活力打卡群”后,收到诸多群友的鼓励。相互监督、共同进步的感觉,真好!之后的每一天,要么跑步,要么步行,要么室内训练,或者和孩子一起进行户外运动。哪怕有天下着小雨,牙疼得厉害,本来想着要么休息一天,结果忙完手头的活之后看到群里大家都在积极打卡,并未受天气影响,也果断决定出去溜达一圈完成当日运动目标。

开启运动的这些天,收获还是蛮大的。首先,走出去,看到了不一样的风景,不管是金华的夜景还是形形色色的金华人和新金华人,都是一道靓丽的风景线。感叹国家“全民健身”推广到位,健身基础设施覆盖面广,社区**15 分钟**健身圈、体育公园,现在出门随处都是游步道和跑道,只要想跑,说跑就能跑。其次,深刻体会到了运动是为了更好地生活和工作。平时每天都在快节奏地扮演着工作和生活中各种不同的角色,运动这难得的短暂时光,可以停下来听听自己内心的声音,每天留给自己松一口气的时间弥足珍贵。充分放松之后第二天可以更好地投入工作和生活。再者,在和孩子进行户外活动的过程中,孩子洋溢着喜悦的笑脸以及银铃般的笑声感染了我。孩子天生是爱运动和玩耍的,结束一天紧张的课业之后,进行适度放电很有必要。我家的猴娃运动完吃饭更香,做作业更专注。现在每天回到家姐妹俩就先拉着自行车说要出去骑行。在户外活动的时候还结交了一些新朋友,每天回家前都要相互询问明天几点来。适度的规律运动好处很多,其他红利我还在慢慢积累中。

“要么运动,要么阅读,身体和心灵,总要有有一个在路上”,我想以跑步加散步、爬山、跳绳、排球、篮球、羽毛球、力量训练等多种组合方式,将运动加入日程表,进行每周**3-4 次**的规律运动,并逐渐带着孩子一起进行亲子运动,培养孩子的运动爱好,最终真正进入轻运动、悦动。“老师”说过:“坚持比强度更重要。”也在此感谢“运动焕活力打卡群”的群主、所有策划以及群友们,感谢大家的相互监督。虽然或许没有见过面,但我们同跑在金华这片乐土上,跑过秋冬春夏,跑在盛世年华,感恩先辈们的奋斗和牺牲为我们筑起的“万里长城”。生在国旗下,长在春风里,目光所至,皆为华夏,五星闪耀,皆为信仰。作为一名普通公民,也可以用自己的方式挥洒热情和汗水,认真工作、用心生活。国泰民安天下平,爱岗敬业司其职。

文/吴妙丹

