### ② 網角化強之士权

### 信任之友

行走在茫茫人海中,有些人值得 信任, 有些人不值得信任。彼此信任 的人,相处时间久了,自然就成了朋 友;彼此不信任的人,相处时间再 久,也不会成为朋友。不过,我这样 说并非绝对重要。更重要的是做人, 无论与他人是否可以成为朋友,都要 做值得他人信任的人,即便他人不能 做到一诺千金, 自己也要做到言而有

一个值得他人信任的人,并不一定 是圣人,但一定是君子。做值得他人信 任的人,自然就朋友多了。值得他人信 任的人,不管干什么,总比别的人成功 的概率大一些, 当然, 你不能嫉妒他, 只能模仿他, 学习他, 和他做朋友。反 之,不值得他人信任的人,不一定是个 坏人, 但久而久之, 一定会是众人眼里 惹不起躲得起的小人。

信任是做人的准则,有一股神秘 无形的力量,把值得信任的人推向高 处,成为众望所归。信任,对于个人 就是"言而有信""推心置腹""一 心一意"。信任不是惟命是从,而是 量力而行,应允力所能及之事,继 而, 言出必行。信任也不是江湖义 气, 而是惩恶扬善。只要坦坦荡荡做 人的人,不落井下石,学会了雪中送 炭的人,就变成了值得他人信任的

友多的人都领悟了信任的真谛, 把握 住了朋友间的取舍。只要彼此信任, 朋友是会越来越多,即便有一天,有 人恶意诽谤和中伤朋友之情, 也没有 什么好担心的,信任的力量,必让朋 友情谊根深蒂固,还无懈可击。

### 感谢公司给了我走出国门的机会

2014年9月4日中午, 我作为公司 2013年度"总经理经营管理特别奖"的 获得者,和同事一起踏上澳大利亚和新西兰的出国学习考察之旅。作为从农村进 城打工的我来说,是做梦也没想到的。衷心的感谢公司,是你们的培养和教导给 了我一个展示自我的平台,给了我出国学习考察的机会。

澳大利亚和新西兰是两个非常美丽的国家。蓝天白云下的城市, 让人流连忘 返,一路上我们走过了墨尔本、奥克兰、悉尼等繁华的大城市。悉尼的夜景、黄 金海岸的沙滩、一望无际的大海,每一处都给我留下了深刻的印象。每经过一片 土地,我都非常激动,因为我是龙骧巴士人,是龙骧巴士给了我这次走出世界的

我有了走出国门的机会,我也相信公司会让更多的一线员工走出国门,走向 世界。公司是平等的,只要平时工作努力负责,我相信任何人都会有我这样的机 会,走向美丽的他乡。

下班回家, 刚走进小区, 一股 清香迎鼻赴来,闻到桂花的清香,

那种味道很香,让人陶醉,让人心旷神怡……仿佛回到了以前,让我想起了

桂花的清香让人难忘,它的清香给空气增加了芳香,给人一种无污染的 感觉, 停下脚步, 怎么看都是舒服, 每一束都有十几朵, 像一群群害羞的小 姑娘,而稍站远一点儿看,桂花树上就像挂满了小星星一样。单朵的桂花颜 色成米黄色,有四片花瓣。它们非常小非常小,小得我都不敢去碰它,生怕 我伸出手指一碰, 花瓣就会飘落下来。桂花的清香总是给人舒适的感觉, 桂 花的清香好像小鸟在空中飞翔一样,自然、欢乐。看望了许久,生活上的 累、工作上的压力也随之远去, 无比轻盈。

(彭英)



我作为洋湖湿地公园观光车 驾驶员,每天用观光车载着游人 穿梭在景区内。正值秋季桂花盛 放的时节,四处飘着桂花香,公

> 沙)国际雕塑文化艺术 区的雕塑家在现场进行 创作,吸引了比以往更 多的游客,包括雕塑爱 好者、摄影爱好者、美

园各个角落。一块板、 一支笔、一盒颜料、还 们的艺术创作。洋湖本 身的景观美加上帅哥或 美女认真作画的形态, 就形成了另一种画面的美。可是 问题来了, 画者们随身桶里的水

画结束时小小的一桶水早已变得 浑浊,而这一桶小小的水,最后 都被倒入洋湖跟湖水混合,一般 的油画原料中含有一定量的可溶 园迎来了2014中国(长 性重金属元素。水质对于湿地公 园非常重要,像这样的污水倒入 节。来自17个国家和地 湖中,里面的水生植物能承受吗? 种鱼类,它们能承受吗?这块湿 地正处在成长期,需要大量人工 灌溉维护,完美呈现给市民还需 要一些时间,如果生态体系被破 成批的画者涌入公 坏,长沙的下一代还有福气享受 这块美丽的地方吗?

2013 年洋湖湿地景区成功获 有一小桶水,开始了他 评国家 AAAA 景区,公园现在汇 集了800多种湿地植物,300多种 鸟类、昆虫和两栖动物,无论是 生态的原始还是人为的善建,都 是自然赐予我们的恩惠,因此, 我们应该对自然更好一点,让它 能够继续美丽地成长下去!

此时回想起,不禁感慨万千。

是干什么用的?是在绘画过程中

频繁换色彩时清洗画笔用的。作

今年的十一长假,与往年有所 不同, 因为地铁的开通, 游客的到 来比较集中,导致车辆运行缓慢。 特别是10月4日晚上,橘子洲还 要放烟火,10月3日开始,东侧 道路就被封闭,对我们的电瓶车行 驶产生了巨大的影响。以上种种, 对于我们的工作构成了巨大的挑

但是正所谓"沧海横流,方显 英雄本色",压力越大,动力越大, 越是在这种情况下,越显示出了龙 骧橘子洲经营部这只团队团结高效 的本色。在国庆七天里,橘子洲经 营部,上至领导,下至一线员工, 成绩。 都放弃了与家人团聚的时光, 选择

了停休在橘子洲加班。记得交管员 戴登, 10月1日刚刚结婚, 本可 以跟新婚妻子一起共度蜜月时光, 但是, 当他了解到橘子洲上工作任 务艰巨的情况后,放弃婚假回到橘 子洲与大家一起加班。凭着橘子洲 全体员工的这种奉献精神,有效确 保了运力的充足,及时疏散游客, 最大限度的减少了排队时间。

国庆七天,橘子洲经营部员工 值得一提的事还有很多很多。我想 说的是,通过国庆七天的考验,橘 子洲经营部证明了自己是一只高效 团结的团队, 相信在未来的日子 里,无论遇到什么样的困难,我们 都能够予以克服,并创造更辉煌的

(王培纲)

"烤"验我们的意志力和承受力。 站在洋湖湿地的任何一个角落都能 感受到一阵阵热浪向身体涌来, 使 人仿佛置身于"蒸笼"中一样。

在如此暴热的天气里, 售票员 要在户外作业, 电瓶车驾驶员、游 船码头工作人员要平心静气、全神变的,但我们可以把控自己的内心, 贯注地开车、操作着游船,他们偶 调节自己的心态,再热的天气也不 尔能忙里偷闲地站在阴凉处借助凉 能将我们击垮,我们都可以平静面 风给身体降降温,却没想到连风都对。正所谓"心静自然凉"。当年新 是灼热无比的,没有一丝凉意。但 疆的建设兵团在常人难以忍受的高 是员工们并没有因为燥热的天气而 温条件下,克服重重困难,在荒芜 抱怨, 更没有因此而草率地对待手 的戈壁盐碱地上开垦并建造了一座 里的工作,他们仍然一如既往地以 现代化的城市。这样的壮举不正给

持续不下的高温仿佛在故意 在自己的工作岗位上,坚持与酷热 的天气作斗争。

看到他们大汗淋漓的时候,我 不尽感慨万千, 因为从这些员工朋 友们的身上看到了一种对工作的可 贵的敬业精神和坚强的意志。也许 自然环境和客观条件是我们无法改 顽强的意志和认真负责的态度坚守 了我们这样的启示吗? (陈玲)

深秋气温越来

深秋养生八个

注意事项

越低,做好哪些事 情可以帮我们防病 养呢?下面让我们一 起来了解一下吧。

润肺为基本原则。 年老胃弱者,可采 用晨起食粥法以益

2. 早起早睡: 早睡以顺应阴精的 收藏,早起以舒达 阳气。近代研究表 明, 秋天适当早起, 可减少血栓形成的 机会;起床前适当多 躺几分钟,舒展活 动一下全身,对预 防血栓形成也有重 要意义。

3. 增强体力:

秋天气候渐冷, 衣 服不可一下增加过 多,有意让机体冻 一冻,经受一些寒 凉之气的锻炼,这 也是增强机体对冬 季寒冷气候的适应 能力的重要方法。 金秋时节天高气爽, 是运动锻炼的好时 期,尤其应重视耐 寒锻炼,如早操、 慢跑、冷水浴等, 以提高对疾病的抵 抗力。

4. 预 防 疾 病: 秋末气候转凉,这 个时期是中风和心 肌梗死发病的高峰 期,极容易导致猝 死。患有慢性支气 管炎、肺气肿和肺 心病的人,对气候 的变化也很敏感, 很容易导致复发、 病情恶化。因此患 有这类疾病的患者 应特别注意提高警 惕加强预防,家中 应备有急救与治疗 药品,以防万一。

5. 预 防 秋 燥: (下转二三版中缝)

龙骧巴士 心系你我他

湖南龙骧巴士 1. 调理饮食: 有限责任公司主办 秋季膳食要以滋阴 2014年10月31日

胃生津,如百合莲 子粥、银耳冰糖糯 米粥、杏仁川贝糯 米粥、黑芝麻粥等。 此外,还应多吃一 些酸味果蔬, 少吃 辛辣刺激食品,这 对护肝益肺是大有 好处的。

车啦! 今后出门办事花 2 块钱就可 以坐遍方圆 12 平方公里面积的龙山 县城区的东西南北中, 真是太方便 了……" 10 月 15 日凌晨, 经过了 两天长途运行的 30 台上海申沃客车 有限公司生产的沃尔沃高等级公共 汽车已安全运抵龙山。上午10点 半,家住县城东端新城街道办事处 的居民张天平老汉, 闻讯专程赶到 县城岳麓大道湘鄂情大桥桥头下方 的公交车临时停靠场, 十分高兴,

> 龙山县城市公交实行公司化的 公车经营, 统一管理、统一核算、 统一调度、统一票价,由湖南龙骧 集团与龙山县政府合作组建"湖南 龙凤龙骧公共交通有限责任公司"

> > 互联网, 让公交更优先"的第 三届中国智能公交发展论坛在 深圳召开,会议的主要议题包 漫长的,信息化向智能化的过 括公交智能调度的新发展、公 交车载 WIFI、公交出行 APP 的 市场化、车载终端一体化发展 等。17日上午,生产经营部副 经理、总调度中心调度长钟宇 龙作为公司代表在会上作《公 交智能化系统的应用之路》的 主题报告。

报告围绕智能公交的发展 趋势、公司信息化技术的历程、 智能公交的使用情况、智能公 交系统建设经验四个主题进行。

历经探索期、酝酿期、发展期, 业内部管理需求,公交出行也 于 2013 年 3 月正式启动了智能 只是城市公共交通的一部分, 调度系统的建设。智能调度系 在城市公共交通进行信息化、 统由数据中心(机房)、调度中 智能化建设的大环境下,如何 第日数据中心(机房)、调度中 智能化建设的大环境下,如何 心、车载子系统和站点子系统 4 将公交智能化建设融入到其中, → 个基本物理部分组成。公司将 要做的工作还有很多。未来公 管理理念贯穿系统,系统还将 交智能化建设是整个大公交行 各基础单位的数据自动累积, 业的建设一部分,需要多方努 形成全司的营运数据分析图, 力共同完成。

"龙山县城终于要开通城市公交 专门营运, 委托龙骧巴士具体操

第 11 期(总第 128 期)

龙山城市公交车即将开通

首批 30 台公交车已抵达龙山

個的能議也才

**HUNAN LONGXIANG BUS** 

总编:赵智勇

目前龙山县城区首批开通的公 交线路已经规划完毕, 停靠点正在 建设, 150 多名应聘公交车司机的 资格已通过审查,即将对他们进行 统一培训,待县城道路改造完毕即 正式营运,首批将开通两条线路, 范围覆盖县城主干道,途径县城大 部分机关单位、商场、医院、学校 和集贸市场。龙凤龙骧公司初步计 划投入50台公交车,除了先期抵达 的 30 台, 其余 20 台在正式运营之 前全部到达。该车造型大气,外形 美观,柴油动力,具有性能良好、 环保节能等特点。随着公交车的开 通,地处湘鄂边区的龙山县城越来 越有"城市味"了。

10月16日,主题为"移动 使公司管理层每月及时掌握营 运预算计划完成情况。

公交信息化建设的路途是

渡更是艰难。在智能调度系统 的推广应用中一是必须确定企 业管理的需求,融合企业的文 化、经营管理理念, 更重要的 是与之相匹配的管理制度和考 管理人员对系统要全面了解, 并不断根据生产需要对系统提 出新的需求。三是管理者的观 不开软硬件的支持。智能调度 龙骧巴士公交信息化发展 系统的建立只是解决了公交企 (方长庚)

龙山城市公交车即将开通 首批 30 台公交车已抵达龙山

北风和南风 二版

李光勇用实际行动践行 "认真"两字 三版

四版

主编:禹惠珍

## 有一种胜利叫坚持



10月31日上午8:30时, 由市交 通运输局工会主办、市公共客运管理 局承办的"长沙市交通运输行业'交 通杯'职工趣味运动会"正式拉开战 幕。市政协副主席、市交通运输局局 长刘明理、工会主席李柯宁等领导出 席活动。本次运动会共分为龙行天下、 同舟共济、集体长绳、齐心协力、趣 味闯关、趣味拔河等6个比赛项目。

在大家的助威下,我司队员热情 高涨,团结协作,不畏强手,场上气 氛紧张刺激。第一个项目是"龙行天 下"。随着比赛哨声吹响,我司队员 一鼓作气、机智灵敏,以10秒25的 成绩取得了"开门红"。最为激动人

心的还属"集体长绳"。所有队员排 成一行, 目不转睛地盯着甩动的长 绳,"一个,二个,三个……"我们一 边计时,一边计数。当裁判宣布三分 钟成绩时,"278个!"我们没有辜负自

经过全天激烈的争夺,在6个比 赛项目中, 我司参赛队获得了5个单 项第一。最终凭借最佳的状态、完美 的配合、高水平的发挥, 以综合成绩 180 分的高分从 34 支比赛队中脱颖而 出, 勇夺冠军! 充分展示了我司凝心 聚力、积极向上的精神风貌, 体现了

(肖蓉)



市雨花区委政法委员会共同主办的"平安雨花"雨花区群众广场文化活动在雨花 区市民广场举行。为了宣传见义勇为先进事迹, 弘扬社会正气, 推动平安长沙的 建设,晚会特别邀请被授予"长沙市见义勇为先进个人"荣誉称号的我司 107 路 线驾驶员施伟东、102路线驾驶员周华珍上台交流互动。

本报地址:长沙市香樟东路 159 号

邮编:410014

编辑部电话:85065179

本报地址:长沙市香樟东路 159 号 传真:85146010

邮编:410014

编辑部电话:85065179

传真:85146010

### 北风和南风

讲故事:

北风和南风比威力,看 谁能把行人身上的大衣吹 了一个道理:温暖胜于严 掉。北风先来,结果凛冽 刺骨的冷风让行人把大衣 要善于运用"南风"法则 裹得紧紧的。南风则徐徐 吹动, 顿时风和日丽, 行 人因为觉得春意上身,始 而解开纽扣,继而脱掉大的温暖,从而去掉包袱,激 衣。最后,南风获得了胜 发工作的积极性。

这个小故事形象地说明 寒。管理者在平时的工作中 就是要尊重和关心下属,以 下属为本,多点人情味,使 下属真正感觉到管理者给予

(求同)

企业宣传片观后感

利。

### 九年历练出的光荣与梦想

目,线路资源良莠不齐,冗员包 这些急待处理的各项文件能迅速 袱沉重不堪,分流安置困难重 传达?公司综合管理信息系统服 重。市场是无情的,逆水行舟, 务平台的建设正是为贯彻"精细 不进则退。我们面临的是一场严 峻的考验, 机遇与挑战并存, 困 难与希望同在。我们本着"我想 活,还想活得更好"的坚定信 念,背水一战,快速走出了困 境,一步步实现了我们的梦想。

"两级核算、三级管理"的老模 式,建立"一级核算,两级管 徊走向奋起的破冰之举, 由此确 立了"企业经营以营运为中心, 企业管理以财务为核心"的经营

正是这项调整赋予了财务 部前所未有的责任感与使命感。 财务部上上下下的员工经历了 彻底的解放思想、更新观念的 过程。用新眼光看待事物,用 新思路解决问题,用新方法管 理企业。2005年9月,分车型 里费用考核;2006年1月,成 立预算委员会,推行预算管理 和绩效考核办法;2006年3月,

2007年3月1日,公司综 率先跨出的一大步。 合管理信息系统的试运行, 财务 每天的文件信息纷纷呈呈,怎样 自强不息,发愤图强的精神。 才能让这些简单又隐含规律的数

九年前改制的情景仍历历在 据能及时、清晰地呈现?怎样让 化管理、低成本运营"的运营理 念,满足各部门的需求应运而生 的。基础数据采集、统计查询 维修保养管理、库房管理等系统 让我们的数据传输更及时和精 确,分享更便捷和科学。构筑企 "打铁先要自身硬"。企业管 业内部网络,实现办公自动化让 理正是从内部强化开始的。取消 我们真正进入现代化管理的模 式,它对企业各部门优化办公效 率,提高决策的科学性、正确 理",这项新机制成为企业从低 性,提高综合管理水平和竞争能 力都有着十分重要的意义,保证 科学管理与日新月异的技术环境 同步发展。

2012年伊始,财务部门又再 一次进行了大胆尝试,本着真正 实现财务一级管理的目标, 对财 务机构内部实行重大调整,成立 了专门的核算科, 对原配备到各 车队、车间的核算员实行集中办 公和管理。这一措施强化了财务 的监督力度, 使财务监督职能前 测算维修成本,推行单车千公 移,保证了核算的严谨、准确。 真实,这是公司规范财务制度。 完善财务管理的必经之路。财务 部门用更缜密的组织机构和更严 启动分岗位按月对管理人员进 明的纪律打造了财务队伍,用更 行绩效考核。短短一年的时间, 统一的核算口径和更透明的核算 财务部就基本确立了财务管理 方式将财务工作在生产经营过程 的全新思路,管理体系也初具 中的作用发挥到极致,这也是核 算工作在龙骧巴士管理执行年中

探索、突围、发展,再探 核算管理也随着翻开了历史新篇索、再突围、再发展,我们经历 章。这样一个庞大的公交企业, 了破茧成蝶的阵痛,终于凤凰涅 每天产生的各项数据千千万万, 槃、浴火重生,诠释了龙骧巴士

(熊燕)

### 湖南龙骧巴士论坛

如果说团队是一个正在运转的机器, 那么团队中的每个成员都是机器上的各 个零件。讲求团队中的配合就是发挥所 有零件的作用, 让机器更好更快

即使是不重要的零件,也

是机器上不可缺少的一部分。团 队中每个人根据各自的能力水平 和专长,各司其职。有的人负责 相对重要的事情,有的人则负责 处理小事。负责琐碎杂事的人往 往有种不被重视,甚至是轻视的 的。 感觉,觉得这样的工作太卑微, 付出了也得不到回报。出现这样 的想法时,难免会影响工作情 绪,影响工作质量,最后影响团 队的运作。因此,团队中的所有 成员都应该认识到自己在团队中 的作用,抱着一颗希望团队越来

越好的心,尽力为团队服务。 就算是机器中最重要的零件, 也需 要其他小零件的配合。团队中最核心的

部分就是领袖,整个团队都需要依靠他 的指挥来运作。领袖最重要的作用就是 维持团队的健康发展,这就离不开各个 成员对领袖的信任和服从,对团队的热 爱和忠诚。

再小的零件都可以一步步转变为机 器中最重要的部分。如果不甘心一直处 于微不足道的位置却又没有为此做过些 什么,那么该责怪的应该是你自己,而 不是周围轻视你的人。要进步就要付出 努力和代价,没有东西是可以不劳而获

有零件出现问题的时候, 必须尽快 修理。当一个团队还不能上下一心的时 候, 部分意志不坚的成员就很容易受到 其他事物的影响而做出危害团队的事情。 一开始可能还只是造成小问题, 可是如 果不能及时发现和妥善处理, 小问题终 将变成大问题,让团队出现危机。因此, 不要忽视团队中出现的小状况, 以及成 员们的心态变化, 防微杜渐才能维持团

曾听说过这样一个故事。

陕西农村有个一字不识的农夫,在 清理自家的祖传宅基地时,挖到了200 多个"破旧碗盘"。他听人说这些破旧 碗盘很值钱,但到底值多少钱,他心中 一点底也没有。怎么办呢? 农夫自有它

农夫到市场上放出消息说,家里有 刚刚挖到的一些碗盘,故意让那些专门 到乡下去搜旧货的商人听见。一个古董 商听后就去农夫家看货,农夫把所有的 破烂碗盘铺在草席上,说:"你先挑。挑 好了,我们再来谈价钱。"

古董商精挑细选,挑了5个小盘子 出来,问他"你要多少钱才出手?"农 夫反问:"你出多少钱?"对方说:"这五 个盘子, 我愿意每个出价 200 元。"农 夫听后说:"每个1000元我才卖。"古董

商觉得太贵,没有交易成功。于是,农 夫知道这5个盘子应该是其中比较值钱

后来,不断有人上门来挑,他又以 同样的方法对待,由此他知道了哪些碗 盘有人要,哪些是最值钱的,哪些是垃 圾,后来,农夫把留下的碗盘都卖出了 最好的价钱。

这个故事颇值得我们咀嚼,对古董 一窍不通的农夫, 是凭什么将手中的碗 盘卖出最好价格的呢? 很显然他的做法 是:借内行人的头脑和眼光,作出成功 的定价策略。

我们要学会巧借别人的智慧, 化为 自己的智慧。我们要善于借助一些可以 借助的力量,将"借"的智慧发扬光 大,去创造属于自己的人生辉煌。

# 城市公共交通之我见

随着我国经济的不断发展,人们的 生活水平日益提高, 我们的城市也越来 越拥挤, 市民出行不畅成为社会所共同 关注的问题。形成交通拥堵的原因是多 方面的,有城市规划不科学、市民交通 意识淡薄, 车辆的增加等因素, 如何解 决这一症状应成为交通主管部门今后工 交综合枢纽建设,方便公交与地铁、火 作中的重中之重,但是我们面临的现实 车、机场等其他交通站台的对接。三是 就是城市道路的发展速度远没有车辆增 加大路权优先力度,路权优先是提高公 长来的快,修路的速度是赶不上汽车发 交运行速度、缩短乘客出行时间、增强 展速度的,特别是大城市一定要大力发 公交吸引力的重要保障,加快建立公共 展公共交通工具。要确立公共汽车在城 交通的信号优先系统,提高公交车辆的 市公共交通中的主体地位,城市公交是 运行速度和准点率,大力发展公交车专 人们出行首选交通工具,但是目前城市 用道并加强专用道管理。四是各级政府 公共交通体系尚不完善,与广大市民的 要对公共交通有足够的重视,大力支持

区减少线路重复,边缘地区加大覆盖, 以提高公交运送速度为重点,合理配置 公交运力资源, 以扩大公交服务范围为 重点,方便小区居民出行。二是加快公 出行需求还有差距,我认为目前还需要 公交事业,提倡绿色出行。 (刘仲华)

一是优化调整公交线网,城市中心

(上接一四版中缝)

秋天气候干燥,因

而皮肤水分蒸发快, 故易造成皮肤干裂、 皱纹增多、咽喉燥 痛、大便秘结等, 因此秋天预防秋燥 是重要的保健原则。 室内要保持一定的 湿度,重视补充机 体水分,要避免过 劳和剧烈运动使津 气液耗损。为了防 止皮肤干燥可涂擦 各种护肤霜。但应 注意口唇干裂不可 擦甘油, 更不可用 舌头经常舔口唇, 否则会使口唇干燥 皲裂加重。

6. 慎食瓜果: 夏令大量食瓜果虽 然不至于造成脾胃 疫患,却已使肠胃 抗病力有所下降, 入秋后再大量食瓜 果, 势必更助湿邪 损伤脾阳, 脾阳不 振不能运化水湿, 腹泻、下痢、便溏 等急慢性胃肠道疾 病就随之发生。因 此,入秋之后应少 食瓜果,脾胃虚寒 者尤应禁忌。

7. 适时进补: 常言道: "秋季进 补,冬令打虎",但 进补时要注意不要 无病进补和虚实不 分滥补。中医的治 疗原则是虚者补之, 不是虚证病人不宜 用补药。虚病又有 阴虚、阳虚、气虚、 血虚之分, 对症服 药才能补益身体, 否则适得其反。还 要注意进补适量, 忌以药代食,提倡 食补。秋季食补以 滋阴润燥为主,如 乌骨鸡、猪肺、龟 肉、燕窝、银耳、 蜂蜜、芝麻、核桃、 藕、秋梨等。这些 食物与中药配伍, 则功效更佳。

8. 多饮汤水: 秋季空气干燥,把 进补的物品制成汤 水服用比较适宜。

# ② 網角化讓日本报

海的,是他那"拼命三郎"般 的认真工作劲头。

李光勇是五车间维修一班 的班长。自 2006 年在五车间工 作以来,他在工作岗位上任劳 任怨、勤勤恳恳, 无论是工作 繁忙的时候,还是在接受临时 任务的时候,他都能够微笑面 对,并始终与车队驾驶员保持 着良好的沟通,及时为他们排 忧解难,为一线的营运生产提 供了有力的后勤保障,获得车 队的一致好评。作为五车间的 "元老"级员工,他的心早已经 植根于此,用他自己的话说, 维修班组就是自己的第二个家, 地投入到这个"家"中。

身为班长,他深知"打铁

先得自身硬"的道理,为了能 上工作"更上一层楼", 经常利 用有限的业余时间学习、充电, 提高技能,并且灵活运用。每 逢遇到困难的时候,他都会冲 在前面,和大家一起解决问题。 面对新上线的纯电动车,遇到 故障时会积极配合南车售后一起动手维修, 他认为一方面可以学到纯电动车的维修技 术,另一方面可以尽快为驾驶员排忧解难。 为了熟练掌握纯电动车的维修技术,他详 细分析车辆结构,甚至对每一根管道、每

提起李光勇,首先映入脑 一个阀门的位置和作用都熟记于心,不断 的学习, 使他养成了善于分析的好习惯, 在他的影响下, 班组员工学习氛围浓厚, 经常可以看到班组员工共同商讨车辆维修 技术问题, 因为技术上的提升, 车辆维修 误趟率减少, 班组完成各项生产任务总是

春运期间,是营运的高峰期。李光勇 提前组织班组员工对车辆的离合、制动、 转向等部件进行了逐台的检查整改,并冒 着严寒天气对车辆添加了防冻液,确保每 台参运车辆技术状况和安全性能的良好。 每一次的节日加班,李师傅总要牺牲掉属 于自己的休息时间,但是,他没有一句怨 言,总是以最饱满的热情投入到每一份工

在文明创建期间,李光勇也是积极响 他将自己的满腔热情毫无保留 应,顶着酷暑天气上线查车,询问驾驶员 车辆状况,为他们解决水箱开锅、离合器 发抖等一些实际问题,虽然自己皮肤晒得 黝黑,但他一心念着驾驶员,他说:"驾驶 员不容易,气温高,人容易疲倦,我们能 为他们做的就是把车况搞好,减轻他们的 劳动强度。"语言虽朴实,但体现的是他心 系驾驶员,体现的是他默默奉献的情怀, 驾驶员都亲切地称呼他为"李大哥"。。

> 正是由于李光勇认真、负责的工作态 度,勤于奉献的工作作风赢得了全体员工 的高度评价和支持。李师傅说: "认真是 一种工作方式,是一种生活态度,更是一 种生命的责任。"

作为国家 5A 级景区的长沙 另一方面狠抓安全措施的落实到 橘子洲, 随着各项硬件设施的更 加完善, 现已成为游客来长沙旅

游的首选地,特别是今年5月地 铁开通之后,游 客来到橘子洲游 览更加的方便、 快捷。为应对游 客大幅上升,国 庆节期间,橘子 洲观光旅游车队 总结采取多项措

施,确保客流高 峰期的游览秩序 和游客乘车安全。 车队制定了"十 一黄金周工作方 案",提前动员, 积极做好国庆前 期的各项准备工 作,并提前与生 产经营部联系,

预备紧急疏散车

辆,做好客流量

高峰的运力储备

工作,确保节假 日运输安全有序, 防范各类事件

车队坚持安全第一,预防为 主的方针,不断强化旅游安全管 理,始终将安全工作放在工作的 首位。一方面加快完善硬件设 施,提高安全防范等级和标准;

位,责任到人,及时消除存在的 安全隐患,全面落实防火措施。 充分发挥数字监控指挥能力。监 控中心实时掌控游人、车辆动 态,指挥调度高峰分流。推行车 辆运行单向循环, 大小车辆分区 停放,有效避免车行拥堵现象 在主要道路沿线增设交通指示

牌、导向牌, 方便游客及时找到

停车场入口,并增派工作人员,

协助做好车辆的疏导和停放。 在保障运力的同时车队采取 多项措施,全力做好一线员工的 后勤保障工作。黄金周期间,每 天在上、下午两个固定的时间点, 安排两位员工为不能按时用餐的 员工发放面包、水、牛奶等食品。 安排专人为带饭的员工做好热饭 工作,未带饭的员工只需在对讲 机内报餐,由专人负责登记、送 餐。通过这些举措,不仅使员工 感受到了家庭般的温暖关怀, 工 作效率也得到很大提高,运营和 服务质量得到有效的保障。

通过全体员工共同的努力, 保障了 2014 年国庆节期间的游 客接待任务, 出现了受到游客表 扬的好人好事 11 起, 拾到手机 10 台, 现金总计 6300 元, 同时 还帮助一名晕倒的游客及时就 医,圆满地完成了"国庆"假日 的营运工作。 (胡焱)

## 弘扬雷锋精神 细节体现服务

"快来人啊,有人晕倒了!"10月 3 日上午 11 点 10 分左右,橘子洲停车 场售票处附近传来一声惊呼, 在现场 指挥运营的队长欧阳明闻声望去,只 见一名女子躺在地上,手中还攥着两 张观光车票,旁边一位男子十分焦急 地呼救。顾不上想太多, 欧队长快速 跑了过去。"你看她脸色煞白,意识 模糊, 今天天气这么热, 会不会是中 暑了?"看着晕倒的客人,旁边有一位 游客这么说道,这么一说倒是提醒了 欧队长, 车队的各个售票点常常备有 藿香正气水、人丹、风油精等应急药 品。欧队长用平时积累的急救知识, 在给游客抹上风油精, 掐人中之后, 游客慢慢地苏醒过来, 意识逐渐清楚, 这时欧队长才长长的舒了一口气。

可是新的问题又来了,虽然游客已 经苏醒,但游客家属提出还是要去医院 人热心助人的高贵品质。

找医生检查一下才比较放心,请欧队帮 忙叫一辆出租车。此时欧队心里非常清 楚, 重大节假日通往橘子洲的南北两侧 引桥是封闭的, 社会车辆以及出租车无 法入内。没有多想,他赶紧安排交管班 组的值班员祖劲涛放下手中的工作,开 着他自己的私家车将游客送到了长沙市 第四医院进行治疗。

让大家没有想到的是, 下午这两 名来自福建的游客带着一封感谢信再 次来到了橘子洲,表达了对工作人员 的感谢, 尤其那名晕倒的游客, 紧紧 握着欧队的手,不停地说着"谢谢!

"一年好景君须记,最是橙黄橘绿 时。"又到了橘子洲硕果累累的季节, 驻守在橘子洲的龙骧人, 用细心的优 质服务弘扬着雷锋精神, 体现出龙骧 (胡焱)

邮编:410014



龙十队坚持开展大扫除活动,以实际行动投身文明城市创建工作。每到一 处,大家手拿清污钳、舞动扫帚、挥动铁楸,认真清扫路面垃圾,清除绿化带杂, 草,清理路面两侧的落叶,保持路面干净整洁。同时还开展了环境卫生宣传,劝◆ 导市民和乘客不要乱扔垃圾,为文明城市创建贡献每个人的力量。

# 老人溜达找不到回家路 邓师傅帮助找到家人

10月17日,一位周先生拨打长沙市公共客运管理局电话,表扬旅2路 他在铁道学院站接回老人。 线驾驶员主动照顾自己迷路的父亲,并联系家人帮助老人平安回家。

线 2008 号公交车。在交谈中,驾驶员邓静伟得知老人要到新星小区,而旅 2 车就乘坐,当晚已经接到很多好心驾驶员电话告知,周先生追赶几个站点, 路线并不经过新星小区。邓师傅知道老人一定是迷路了,一再追问下,老人 最后邓师傅守住老人,及时联系才赶到铁道学院接到老人。周先生表示,现 说自己一早出门去南门口附件溜达,回家时迷路了,已经换了几趟公交车 在公交对老人关爱程度明显提升,深刻体会到公交驾驶员的热心肠、高素 了。幸好老人记得儿子周先生的电话号码,邓师傅赶忙联系了周先生,嘱咐 质。

据周先生介绍,老人一人居住,喜欢出门,但由于有点老年痴呆经常不 10月16日19时20分,一位拿着折叠座椅的老人在黎郡小区上了旅2 认得回家路,以前配过几台手机都被偷走。老人只记得自己电话,因老人见

本报地址:长沙市香樟东路 159 号

传真:85146010

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

咬 口

编辑部电话:85065179